



సాహితీ రంగంలో మహిళల పాత్ర పెరగాలని ఆకాంక్షించే వారిలో రచయిత్రి, సామాజిక కార్యకర్త **తేజ్ ఆరుణ** ఒకరు.. అందుకోసం సవాల్లను రచయిత్రుల సంఘాన్ని స్థాపించారావిడ. ఓ సృష్టించిన సంస్థనూ ఏర్పాటు చేసి బాధిత మహిళల ఆర్థిక స్వావలంబన కోసమూ కృషి చేస్తున్నారు. విజయవాడలో జరిగిన ప్రపంచ తెలుగు రచయితల మహా సభలో ప్రభుత్వమే వివక్ష చూపితే ఎలా' అంటూ నిలదీసిన ఆరుణ గూర్చి తెలుసుకుందాం..

'స్టేమ్ రంగాల్లోనే కాదు.. సాహిత్యంలోనూ పురుషాధిక్యతే. స్త్రీలు రచనలు చేయలేరనే చులకన భావం వేళ్ళానుకు పోయింది. నిజానికి ఎవరైనా తొలి పలుకులు నేర్చుకునేది

అమ్మ దగ్గరే అని మరిచిపోతున్నారట. ఈ వివక్ష తగ్గేనే.. తెలుగుకు వైభవం' అంటారు ఆరుణ. ఆమెది ఒంగోలు. తల్లి నారాయణమ్మ. తండ్రి వెంకటేశ్వర్లు, వైద్యుడు. ఆయన భారతీయ కమ్యూనిస్టు పార్టీ సాచకులు ఎంఎన్ రాయ్ శిష్యుడు. ప్రజావైద్యశాల నిర్వహిస్తూ పేదలకు ఉచిత వైద్యం అందించేవారు. అంటరానితనం నిర్మూలన, వితంతు పుర్తివాహిం, కులాంతర వివాహాలను ప్రోత్సహించే వారు రచయితలూ, కమ్యూనిస్టు నాయకులతో వారిల్లు కిటికీల లాడుతుండేదట. ఈ వాతావరణమే ఆరుణని సామాజిక సేవవైపు మళ్లించింది.

ఆదర్శ బాలలు చూసి... అందుబాది కులాంతర వివాహం భర్త కొంపల్లి బాలకృష్ణ లెక్కర, రచయిత కూడా. ఆమెను పెళ్లి తరువాత చదువుకునే

సమస్యలే ఇతివృత్తాలుగా రెండు పుస్తకాలు, 200 కవితలు, 150 వ్యాసాలు, 15 కథలు రాశాను. భాష పునరుజ్జీవనానికి ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలు, జీవోలు తెలుగులోనే ఉండాలని చెబుతూ కోర్టులో పిటిషన్ వేశాం. ప్రభుత్వం ఒప్పుకున్నా.. ఇప్పటికీ ప్రార్థిస్తామి అమలు కాలేదు. దీనిపై కోర్టు ధిక్కరణ కేసు వేయనున్నాం' అంటారావిడ.

ఒక్కతాటిపై నడిపిస్తూ... సాహితీ రంగంలో మహిళల్ని ప్రోత్సహించాలని కొందరు రచయితలతో కలిసి 2016లో సవాల్స్ రచయిత్రుల సంఘాన్ని స్థాపించారామె. మహిళలపై అన్ని రంగాల్లోనూ వివక్షను నిరసిస్తూ సభలు, చైతన్య కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు. రాష్ట్రంలో 26 జిల్లాలు చేసిన ప్రభుత్వం ఒక్క జిల్లాకు కూడా మహిళ పేరు పెట్టలేదన్నది వారి ఆవేదన. ఈ విషయంలో ప్రభుత్వ వైఖరిని నిరసిస్తూ 'మేం ఆడగాలా' పేరుతో 70 మంది రచయిత్రుల కవితా సంకలనాన్ని ముద్రించి విస్తృతంగా పంపిణీ చేశారు.

వేలమందికి ఆత్మయం.... క్రమంగా ఆరుణ.. పోరాటాలతో పాటూ సేవా కార్యక్రమాల్లోనూ నిమగ్నులయ్యారు. భర్త నుంచి విడిపోయిన మహిళలూ, కుటుంబ నిరాదరణకు గురైన, శారీరక, లైంగిక వేదంబులకు గురైన మహిళల్ని ఆదుకునేందుకు స్త్రీ, శిశు సంక్షేమ శాఖ తోడ్పాటుతో 1995లో

బాధిత మహిళల ఆర్థిక స్వావలంబన కోసం..

ప్రోత్సహించారు. సామాజిక కార్యక్రమాల్లోనూ వెన్నదన్నుగా నిలిచారు. ఇవన్నీ ఆరుణ ఆలోచనలనూ, ఆశయాలను మరింత బలంగా మార్చాయి. '1980ల్లో వరకల్లు సమస్యలు ఎక్కువ. ఓ సారి మేఘన అనే అమ్మాయిని ఆత్మహమలు యాసిడ్ తాగింది చాత్య చేశారు. ఆ ఘటన నన్ను తీవ్రంగా కలచివేసింది. దీనిపై 'కాల్చీనా కోడిపిల్ల.. ఆడపిల్లకి తేడా లేకుండా చేశారే' అంటూ ఓ కవిత రాశా. అది పత్రికల్లో ప్రచురితమై విశేష ఆదరణ పొందింది. ఆలా మహిళా

ఒంగోలులో 'స్వధార' హోమ్స్ ఏర్పాటు చేశారు. ఇక్కడ ఆత్మయం పొందిన వారికి కొన్ని లింగితో మానసిక సౌత్వం అందిస్తారు. ఇప్పటికీ వారిని వారి కుటుంబాలతో కలుపుతారు. దేని వారికి.. వారి ప్రతిభ, ఆసక్తి ఆధారంగా శిక్షణనిచ్చి ఉపాధి కల్పిస్తున్నారు. ఇలా ఇప్పటి వరకూ 1700 మందికి ఆత్మయం కల్పించారు. నలుగురు పిల్లల్ని దత్తత తీసుకుని వారిని బాగోగులు చూస్తున్నారు. మరింతో మందికి సేవలందించాలన్నదే తన లక్ష్యమంటారు. □

అసలే చలికాలం. కొత్త ఏడాది సంబరాలంటూ చల్లగాలికి తిరగడం, తీపి చదార్లాల తీసేసుటారు. జలుబు, దగ్గు పలకరించకుండా ఉండాలా? దానికి సహజ పరిష్కారంగా ఉల్లినిళ్లు ప్రయత్నించవలసిందన్నారు నిపుణులు.

ఉల్లినిళ్లతో దగ్గు, జలుబు దూరం



రెండు పచ్చి ఉల్లిపాయల్ని చిన్న ముక్కలుగా తగ్గి, ఒక స్టీలు గిన్నెలో ఉంచండి. దానికి లీటరుపైగా నీళ్లు చేర్చి.. ఒక గంట వదిలేయండి. తర్వాత ఆ నీటిని తాగితే సరి. లేదా ఆ మిశ్రమాన్ని రాత్రంతా ట్రిజిల్లో ఉంచి, మరునటి రోజు చల్లదనం తగ్గాకనా తీసుకోవచ్చు. ఉల్లిలో సల్ఫర్ అధికం. ఇది శరీరంలో

ఇన్ ఫ్లేమేషన్ ని తగ్గించడంలో సాయపడుతుంది. అలా జలుబు, దగ్గు తగ్గుతాయి. అయితే దీన్ని రుజువు చేసే శాస్త్రీయ ఆధారాలే లేవు. దీనివల్ల శరీరానికి మేలేకాని హైడ్ ఎస్ట్స్ ఏమీ ఉండవు. పైగా ఇన్ ఫ్లేమేషన్, సోప్సి వంటివి తగ్గించడంలో ఉల్లి బాగా సాయపడుతుంది. కాబట్టి, జలుబుకు వ్యతిరేకంగానూ పని చేస్తుందంటారు నిపుణులు. ఉల్లిలో ఫైబర్, ఫోలిక్ యాసిడ్, విటమిన్ బి6 వంటివి మెండు. ఇవి శరీరంలో కొత్త కణాల ఉత్పత్తికి సాయపడతాయి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, సల్ఫర్ క్యాన్సర్ కి వ్యతిరేకంగా పోరాడటమే కాదు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఆదుపులో ఉండటానికి, ఎముకల ఆరోగ్యానికి సాయపడతాయి. జుట్టు ఆరోగ్యంగా పెరగడంలోనూ సాయపడతాయి. సల్ఫర్ అలర్జీలు ఉన్నవారు మాత్రం దీనికి దూరంగా ఉంటే సరిపోతుంది.

జుట్టు ఆరోగ్యం కోసం కొబ్బరినూనె వాడుతుంటాం. అయితే మందార పూలతో చేసే ప్యాకెట్ల కురుల్ని బలంగా చేస్తాయి. మారానికోసారి అయినా, జుట్టుకోసం మనకు అందుబాటులో ఉండే మందారాలతో హెయిర్ ఫ్యాక్స్ తయారుచేసుకోవచ్చు. మందారం ప్యాక్స్ తో జుట్టు మరింత ఆరోగ్యకరంగా ఉంటుంది.

మందారంతో జుట్టు బలంగా..



సూర్యకాంతిలో ఎండబెట్టిన పది మందారం పూలను తీసుకోవాలి. కొంచెం కొబ్బరి నూనెను గోరు వెచ్చగా వేడి చేసి అందులో పూలను వేయాలి. వీటికి మెంతులు జతచేసి మిక్స్ చేయాలి. రాత్రంతా అలాగే ఉంచాలి. మరునటి రోజు ఉదయాన్నే అందులోకి రెండు టేబుల్ స్పూన్ల ఆయుదం నూనె కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని జుట్టు కడుక్కు తగ్గితే జుట్టు పట్టింపాలి

దీనివల్ల జుట్టు పెరుగుతుంది. రెండు మందారాలను, ఏడు మందారాలను ఆకులను గ్రెండ్ చేసుకోవాలి. ఆ పేస్ట్ లోకి గోరు వెచ్చగా కాచిన మూడు టేబుల్ స్పూన్ల కొబ్బరి నూనె

దీనివల్ల చర్మంపై పేరుకొన్న మృతకణాలు తొలగిపోవడమే కాకుండా చర్మం మృదుత్వాన్ని కూడా సంతరించు కుంటుంది. ఈ చిట్కాని వారానికి ఒకటి లేదా రెండు సార్లు వోష్యూర్ క్రమం తప్పకుండా అనుసరిస్తే మరిన్ని ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు.

వేయాలి. దీనికి మూడు టేబుల్ స్పూన్ల ఉసిరిపొడిని జతచేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని పట్టిస్తే జుట్టు మృదువుగా తయారవుతుంది. జుట్టులో ఇన్ ఫ్లేక్షన్స్, మందు ఉన్నా తొలగిపోతాయి

టేబుల్ స్పూన్ మెంతుల్ని మంచి నీళ్లలో నానబెట్టాలి. ఉదయాన్నే లేచాక పది మందారం పూలతో కలిపి మెంతులనూ పేస్ట్ చేయాలి అందులోకి ఆరకప్పు మజ్జిగ వేసి ఆ పేస్ట్ ను జుట్టుకు పట్టించుకుంటే.

జుట్టురాల్ సమస్య తగ్గిపోతుంది. పదిహేను మందార పూలను పేస్ట్ చేసి అందులోకి ఆరకప్పు గోరంతాకు పొడి, కాసేంత పెరుగు కలపాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని జుట్టుకు పట్టించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల తెల్ల వెంట్రు కలు రాకుండా నివారించొచ్చు. □

చలిగాలుల వల్ల చర్మం పొడిబారినట్లుగా కనిపించడం సహజం. ప్రత్యేకించి చర్మంలోని తేమ స్థాయి తగ్గినా ఇలా కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే

అందు బాటులో ఉండే కొన్ని సహజసిద్ధ పదార్థాలను ఉపయోగించి ఈ సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవలసిందన్నారు నిపుణులు.

సీ సాల్ట్ అవెస్ ఆయిల్... రెండు చెంచాల అలివీనూనెలో చెంచా సీ సాల్ట్ వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమంతో పొడిబారిన చర్మం



చేతులకు ఉపయోగించి చదం కోసం పూలతో కలిపి మెంతులనూ పేస్ట్ చేయాలి అందులోకి ఆరకప్పు మజ్జిగ వేసి ఆ పేస్ట్ ను జుట్టుకు పట్టించుకుంటే.

జాగా పండిన స్ట్రాబెర్రీ ఒకటి తీసుకొని దానిని మెత్తగా చేసుకోవాలి. అందులో రెండు చెంచాల తేనె వేసి జాగా కలిపి ఈ పేస్ట్ ని పొడిబారిన చర్మం ఉన్నచోట అప్లై చేసుకోవాలి. ఇదు నిమిషాల పాటు మృదువుగా మర్దన చేసుకొని తర్వాత శుభ్రం చేసుకోవాలి. తద్వారా మృదువైన చర్మం మన

సౌంత్ చేసుకోవచ్చు. ముందుగా కీరాదోన తొక్క చెక్కి దానిని మెత్తని పేస్ట్ లా చేసుకోవాలి. ఇలా సిద్ధం చేసుకున్న కీరాదోన గుడ్డు రెండు చెంచాలు తీసుకొని అందులో అరచెంచా (6-7 చుక్కలు) జోజోబా ఆయిల్ వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమంతో పొడిబారిన చర్మంపై మృదువుగా ఇదు నిమిషాలపాటు రుద్దకోవాలి. తర్వాత చల్లని నీటితో శుభ్రం చేసుకుంటే సరిపోతుంది.

వీడి ఉపయోగించవచ్చు.... పొడిబారిన చర్మాన్ని తిరిగి మృదువుగా మార్చడానికి, చేతులను మృదువుగా ఉంచడానికి కేవలం పైన చెప్పిన పదార్థాలే కాదు. మిల్క్ క్రీమ్, ఆర్గాన్ ఆయిల్, వరదీపి, పెరుగు, మయోనెజ్, కాఫీ పొడి, బాదం నూనె, క్యారెట్, పుడినా రసం.. మొదలైనవి కూడా ఉపయోగించవచ్చు. ఈ చిట్కాల్ని కేవలం చేతులకే కాదు.. ముఖం.. మెడపై కూడా ప్యాక్స్ లా అప్లై చేసుకున్నా ఆశించిన ఫలితం పొందవచ్చు. □

తయారీలో కొత్త బియ్యపు పిండి, నూనె, బెల్లం, నువ్వులు వాడతారు. ఇందులో వాడే బెల్లం రకాన్ని శుద్ధి చేయడంతోపాటు శరీరంలో ఉన్న వ్యర్థాలను తొలగిస్తాయి. వీటిలో కొద్దిపాటిని అధికంగా ఉంచాలి. ఇరవితో పాటు పలు పోషకాలు శరీరానికి లభిస్తాయి.

సున్నుండులు.... పండక్కి వచ్చే కొత్త ఆల్బుల్లను మెప్పించడానికే కాదు.. అలలతో ఆలసిపోయే చిన్నారల లకూ,

పోషకాల విందు

పనులతో ఒత్తిడికి గురయ్యే మహిళలకూ తక్షణ శక్తి, నీ, పోషకాలనూ పుష్కలంగా అందించే స్వీటు సున్నుండ. దీని తయారీకి వాడే మినపప్పులో శరీరానికి కావలసిన ప్రోటీన్లు, కాల్షియా, కార్బోహైడ్రేట్లు పుష్కలంగా దొరుకుతాయి. ఇవి రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండగలిగే శక్తిని అందిస్తాయి. శరీర జీవక్రియా రేటుని మెరుగు పరుస్తాయి. బెల్లం రకాన్ని శుద్ధిచేస్తే, నెయ్యి ద్వారా ప్రోటీన్లు, అందుతాయి. హార్డ్ లెస్సు సమతుల్యంగా ఉండడంలో సున్నుండలు బాగా పనిచేస్తాయి.

గుమ్మడి పులుసు / కలగూర కూర.... సాధారణంగా ఎప్పుడూ గుర్తుకొని గుమ్మడి చాలా ప్రాంతాల వారికి న పండక్కి కప్పితంగా గుర్తుస్తుంది. పోషకాలన్నీ పొట్టులో నింపేసుకొన్న ఈ కాయతో పులుసూ, కూర వంటివి చేస్తారు. దీనిలో మెక్సికోయంతో పాటూ ఇరవీ, విటమిన్ ఎ, ఓ, ఇ, కె వంటివివల్ల దొరుకుతాయి. హార్డ్ లెస్సు సమతుల్యం చేసి రోగనిరోధక వ్యవస్థని బలపరుస్తాయి. ఇక, కొన్ని ప్రాంతాల్లో కలగూరనూ వండుతారు. ఈకాలంలో దొరికే కూరగాయలన్నీ కలిపి వండటం వల్ల విటమిన్లు, పోషకాలు, ఖనిజాలు వంటివిన్నీ శరీరానికి సక్రమంగా అందుతాయి. ఇవి జీవ క్రియలు చక్కగా జరిగేలా చూస్తాయి.

గారెలు పండక్కి చేసుకునే పిండివంటల్లో గారెలు లేకపోతే ఎలా? చిల్ల గారెల్ని నాటుకోడి మాంసంతో నంజుకుని తింటుంటే ఆ రుచి వేరు కదా! బెన్ నంగలి అలా ఉంటేనే గారెల రుచి, పోషకాల గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. మాంసకృత్తులతో పాటూ ఖనిజాలు ఎక్కువ మోతాదులో ఉండే ఇవి రెండు తింటే చాలు పొట్ట నిండిన ఖానన కలుగుతుంది. ఆవుగా మినపప్పుతో చేసి ఇవి తక్షణ శక్తిని, ఎముక కండరా లకూ బలాన్నిస్తాయి. □

ప్రసంగ నైపుణ్యాలలో శిక్షణ

చిన్నారులకు చిన్నప్పటి నుంచే ప్రసంగ నైపుణ్యాలను నేర్పించాలంటున్నారు నిపుణులు. అది వారిలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుతుందని నూచిస్తున్నారు. ఎలా శిక్షణనివ్వాలి? చెబుతున్నారెలా.

రాయడంలో... మనసులోని ఆలోచనలు వ్యక్తీకరించడం చిన్నారులకు రావాలి. ఇందుకోసం ముందుగా తమ అభిప్రాయ లను ఓ కాగితంపై వరుసగా రాయమని చెప్పాలి. ఇలా చేస్తే సరైన పదాలు వినియోగించడం అలవడుతుంది. చిన్న చిన్న పొరపాట్లన్నా విమర్శించకూడదు. ప్రశంసించి సరైన పదాలుంటే మరింత బాగుంటుందని చెప్పాలి. అలా కొత్త పదాలను నేర్పాలి. ఆ తర్వాత ఆ వ్యాసాన్ని చూస్తూ చూడవడం కాకుండా మాట్లాడుతున్నట్లు చెప్పేలా నేర్పాలి. అదే ప్రసంగం అని చెప్పాలి. ఇలా చేస్తుంటే వారి ఆలోచన లను ఇతరులెందుట సుష్టంగా, సూటిగా చెప్పడానికి సంతోచించు. ఇది వారికి మంచి వ్యాయామంలా మారుతుంది.

పలు రకాలూ.. వేదం పదైనా సరే.. అందరినీ నవ్వించేలా, అలాగే అసలైన విషయాన్ని వారికి చేరవేసేలా మాట్లాడటం ఓ కళ అని పిల్లలకు తెలియజేయాలి. ప్రసంగం మధ్యలో సందర్భోచితంగా ఓ కథను చెప్పడం నేర్పాలి. అలా ఓ ప్రసంగంలో పలు రకాల పదభాషలుండాలనే నియమం ఉంటుందని అవగాహన కలిగించాలి. ఇందుకోసం సమయం ఉన్నప్పుడల్లా వారితో కథలు చెప్పించాలి. ఇది మాట్లాడే నైపుణ్యాలను పెంచుతుంది. ఇవన్నీ భయాన్ని దూరం చేసి ఎంతమంది ఎదుటైనా ధైర్యంగా మాట్లాడగలిగేలా చేస్తాయి.

ఇంటికే.. కొందరు పిల్లలు ఇంట్లో అందరి ఎదుట గట్టిగా, ధైర్యంగా మాట్లాడుతారు. తీరా బయటకెళ్లసరికి భయం ఆవరిస్తుంది. లేదా సిగ్గుపడుతూ వెనుకకు వెళ్తుంటారు. ఇటువంటి వారికి రోజూ చిన్న వ్యాయామంగా స్నేహితుల ముందు ఏదైనా ఒక విషయంపై మాట్లాడమని చెప్పాలి. ఆ అంశంపై ముందుగా వివరాలు సేకరించడం నేర్పాలి. నిర్ణీత సమయం అని లేకుండా సరదాగా సాగేలా చూస్తే చాలు. క్రమేపీ వారిలో కూడా భయం పోతుంది. మంచి వక్తలుగా మారతారు. □

ఉల్లిపాయలు ఎక్కువ తరగాల్ని వస్తే వాటిని గోరు వెచ్చని నీళ్లలో మునిగేవరకు ఉంచి కాసేపయ్యక తీస్తే పొట్టు సులువుగా కట్టా వచ్చేస్తుంది. మండప.

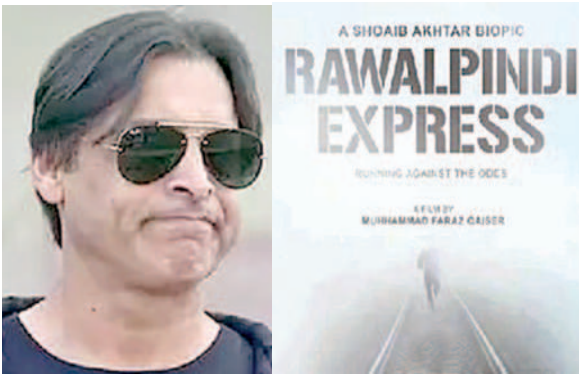
శివ అంటే మంగళక రమణి, శుభకరమని అర్థం. తేజోలింగ రూపంలో శివుడు శర్వరాత్రి ఆవిర్భవించిన రోజు మంగళకరమైన మహాశివరాత్రి. అందుకే ఆ రాత్రి జాగారానికి విశేష మైన ప్రాముఖ్యత వుంది. ఉత్తరాయ ణం, మాఘమాసం చతుర్దశిగాదు వచ్చే శివరాత్రిని మహా శివరాత్రి అని పిలువబడుతోంది. మిగతా పదకొండు శివరాత్రులను మాస పుణ్యదినం మహాశివరాత్రి. అభిషేకప్రయ నియన శివునికి తుమ్మిపూలు, జిల్లేడు పూలతోపాటు బిల్వరకా లంటే ఇష్టం. అంతేకాకుండా చతుర్దశి తిథి ఆయనకు అత్యంత ప్రీతికరమైనది. మహాశివ రాత్రి నాడు శివునికి అభిషేకం, పగలు ఉపవాసం, రాత్రి జాగారణ చేసి భక్తితో కొలిచిన వారికి ఆనంతమైన పుణ్య ఫలాలు, సకల శుభాలు కలుగుతాయని చెబుతారు. అయితే కేవలం ఉపవాసం ఉంటూ జాగారం చేస్తే సరిపోదు. అనుక్షణం ఓం నమఃశివాయ అనే శివపంచాక్షరి మంత్రాన్ని పఠిస్తూ.. మనసును పవిత్రంగా, ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవాలి. మనసులో నేనే గొప్ప అనే అహంకారాన్ని పెట్టుకుని ఎన్ని పూజాలు చేసినా ఫలితం ఉండదు. అహంభావాన్ని వదిలి అహంకారాన్ని వీడి అందరిని సమభావంతో ప్రేమిస్తే శివుని

శివరాత్రిన.. ఆధ్యాత్మికం



ఐసిసిర్యాంకుల్లో టీమిండియా దూకుడు!

న్యూఢిల్లీ: న్యూజిలాండ్ జట్టుపై వరుసగా రెండు వన్డేలు గెలిచిన టీమిండియా ఐసిసి ర్యాంకుల పరంగా కూడా దూసుకుపోతోంది. సిరీస్‌ను కోల్పోయిన కివీస్ వన్డేల్లో రెండోస్థానానికి పడిపోయింది. తాజాగా ఐసిసి విడుదలచేసిన ర్యాంకింగ్స్‌లో భారత్‌మూడోస్థానానికి ఎగబాకింది. ప్రస్తుతం ఇంగ్లండ్ 113 పాయింట్లతో అగ్రస్థానంలో ఉంటే కివీస్, భారత్‌లు కూడా 113 పాయింట్లతో సమంగా ఉన్నప్పటికీ కొద్దిపాటి తేడాతో రెండుమూడుస్థానాల్లో కొనసాగుతున్నాయి. ఆస్ట్రేలియా 112, పాకిస్తాన్ 106 పాయింట్లతో టాప్ ఐదుస్థానాల్లో ఉన్నాయి. భారత్‌కివీస్ రెండో వన్డేకుముందు న్యూజిలాండ్ 115 పాయింట్లతో అగ్రస్థానంలో ఉండేది. భారత్ 111 పాయింట్లతో ఐదోస్థానంలో కొనసాగింది. అయితే కివీస్ ఓడిపోవడం భారత్ విజయం సాధించడంతో ఇంగ్లండ్‌కు కలిసొచ్చింది. కివీస్‌భాతాల్లో రెండుపాయింట్లు కోతపడగా టీమిండియాకి 2పాయింట్లు అదనంగా యాడ్ అయ్యాయి. దీనితో భారత్‌మూడోస్థానంలోకి దూసుకువచ్చింది. కివీస్‌రెండోస్థానంలోకి పడిపోయింది. 24వ తేదీ జరిగే చివరి వన్డేలోనూ టీమిండియా విజయంసాధిస్తే అగ్రస్థానంలోకి దూసుకువెళుతుంది. అలాగే వచ్చేనెలలో ఆస్ట్రేలియాతోజరిగే నాలుగు టెస్టులసిరీస్‌నూ భారత్ సొంతవేసుకుంటే సుదీర్ఘపార్శ్వాల్లోనూ అగ్రస్థానంలోకి వచ్చే ఛాన్స్ ఉంది. కివీస్‌పై డబుల్‌నింగరసాధించిన శుభేచ్ఛనుగెల్ 6724 పాయింట్లతో ఏకంగా పదిర్యాంకులు ఎడబాటి 26వ స్థానంలోకి వచ్చాడు. స్టార్‌బ్యాటర్ విరాట్‌కోహ్లికి 750పాయింట్లతో నాలుగుస్థానాలు మెరుగుపడి నాలుగోస్థానంలోకివచ్చాడు. టి20ల్లో మాత్రం సూర్యకుమార్ యాదవ్ 908 పాయింట్లతో అగ్రస్థానంలో కొనసాగుతున్న నంగతి తెలిసిందే.



బయోపిక్‌నుంచి తప్పకుంటున్నా! పాక్ మాజీ పేసర్ షోయబ్ అఖ్తర్

కరాచీ: రావల్పిండి ఎక్స్‌ప్రెస్‌గా ముద్రపడిన పాకిస్తాన్ పేసర్ షోయబ్ అఖ్తర్ బయోపిక్ తీసుండటంపై ఆయన ఆగ్రహం వ్యక్తచేసారు. తన జీవితకథ ఆధారంగా రావల్పిండి ఎక్స్‌ప్రెస్ బయోపిక్‌నిర్మిస్తున్నారు. ఏడాదివివరితో ఈచిత్రం విడుదలకావాలి. అయితే ఈప్రాజెక్టునుంచి తానువైదొలుగుతున్నట్లు అక్రరప్రకటించాడు. రావల్పిండి ఎక్స్‌ప్రెస్ రన్‌యింగ్ అగినెస్ట్ ది ఓడస్ అనే పేరిట చిత్రాన్ని ప్రకటించారు. మోషన్‌పిక్చర్‌కూడా అక్రర విడుదలచేసాడు. ఈ చిత్రం ఈ ఏడాది నవంబరు 13న విడుదలకావాలి. అయితే ఈలోపే అక్రర ప్రాజెక్టు నుంచి తప్పుకుంటున్నట్లు సోషల్‌మీడియాలోప్రకటించాడు. మరోవైపు ఈ బయోపిక్‌కొనసాగిందినా తనపేరుకుమోగిందినా తన జీవితానికి సంబంధించిన ఘటనలు వాడుకున్నా వట్టవర్షమైన కఠిన చర్యలు ఉంటాయని హెచ్చరించాడు చాలాకోజలపాటు జాగ్రత్తగపరిశీలించిన తర్వాతనే ఈనిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలిపాడు. రావల్పిండిఎక్స్‌ప్రెస్‌నువివ్వడొలుగుతున్నాను. రకభేదంగా ఇది నా కలల ప్రాజెక్ట్ ఇందులో కొనసాగడానికి ప్రయత్నించా కానీ అనుకున్నట్లు జరగలేదు. ఒప్పుంద ఉద్దంఘనలజరిగాయి. విభేదాలు పరిష్కరించలేదు. దీనితో నేను ఈ చిత్రంతో నాబంధాన్ని తెంచుకుంటున్నాను చట్టపరమైన అన్ని నిబంధనలు పాటించడం ఈప్రాజెక్టునుంచి వైదొలగినట్లు వెల్లడించారు. 46 టెస్టులు, 163 వన్డేలు, 15 టి20లు ఆడిన అఖ్తర్ ట్రీడెట్ అతడు సాధించిన నెకెట్ల కంటే అతడు వేసిన అత్యంత వేగవంతమైన బంతలకల్పరానే పేరుతెచ్చుకున్నాడు. అతడు 161.3 కిలోమీటర్ల వేగంలో బంతిని విసిరిన రికార్డు అక్రరపేరిట ఉంది. అందుకే అతడిని రావల్పిండి ఎక్స్‌ప్రెస్ అని పిలుస్తారు.

ఆసీస్‌గ్రాండ్‌స్లామ్‌లో ఇగాస్వీటెక్ ఓటమి!

మెల్‌బోర్న్: టెస్టునుకు పెట్టిందిపేరుగా నిలిచిన ఆస్ట్రేలియాలోని మెల్‌బోర్న్‌లో జరుగుతున్న ఆసీస్ ఓపెన్‌గ్రాండ్‌స్లామ్ టెస్టుని టోర్నీలో సంచలనాలు సమోదవుతున్నాయి. పురుషులసింగిల్స్‌లో ఇప్పటికే డిఫెండ్‌ంగ్ ఛాంపియన్ రాఫేల్‌నాదల్ ఓటమి పవిత్రమాడగా మహిళల సింగిల్స్ విభాగంలో వరల్డ్‌నంబర్ షన్‌క్రీడాకారిణి ఇగా స్వీటెక్ కూడా అదే బాటలోనడిచింది. ఆదివారంజరిగిన నాలుగో రౌండ్‌లో స్వీటెక్ 4:6, 4:6 తేడాతో ఎరెనా రెడాకినా చేతిలో ఓటమిపాలయింది. కేవలం గంటన్నరలోనేముగిసిన ఆట విజేతను తేల్చింది. తొలిసెట్ కోల్పోయిన స్వీటెక్ రెండోసెట్లో పుంజుకుంటుందని అంచనా వేసారు. పేలవమైన ఆటతీరుతో మూల్యం చెల్లింది. రెడాకినా గత ఏడాది వింబుల్డన్ గెలిచి సత్తా చాటింది. ఆసీస్ ఓపెన్‌లోనూ అదేజోరుచూపిస్తోంది. రెడాకినా జెలెనా ఓస్ట్రాపెంకో, కోకోఫులముద్య జరిగేము ఆర్వన్ విజేతతో క్వార్టర్‌ఫైనల్స్‌లో తలపడుతుంది. అటుపురుషుల సింగిల్స్‌లో గ్రీన్ అటగాడు

స్టెఫానో సిట్టిపాస్ క్వార్టర్స్‌కు ప్రవేశించాడు. మూడోసెట్ సిట్టిపాల్ ఆదివారం ఐదుసెట్లపాటు కొనసాగిన మ్యూచ్ రో6:4, 6:4, 3:6, 4:6, 6:3 తేడాతో ఇటలీకి చెందిన జానిక్ సిస్నర్‌పై గెలిచాడు. తొలిరెండుసెట్లు సులువుగా నెగ్గిన సిట్టిపాస్‌కు తర్వాత రెండుసెట్లలో సిస్నర్‌నుంచి మంచి ప్రతిఘటన ఎదురయింది. సిస్నర్ వరుసగా రెండుసెట్లు నెగ్గి మ్యూచ్‌ను ఐదోసెట్‌లో లాక్కెట్లాడు. అయితే సిట్టిపాస్ తనట్రేడ్‌మార్క్‌పవర్‌కోమ్‌తో సిస్నర్‌నుంచి మ్యూచ్‌ను లాగేసుకోగలిగాడు. చివరిసెట్‌లో భార్యసర్వీసులు బలమైన గ్రౌండ్‌పాట్లతో సిస్నర్‌ను ఆవేతనంగా మార్చగలిగాడు.



‘రెండో వన్డే ఓటమి కివీస్‌ను వెంటాడుతోంది’



రాయ్‌పూర్: భారత్‌తోజరిగిన రెండో వన్డేలో న్యూజిలాండ్ అత్యంత ఘోరంగా ఎదుర్కొన్న ఓటమి వారిని వెంటాడుతుందని మాజీ క్రీకెటర్ ప్రముఖ ఖ్యాటింగ్‌కోస్ నంబర్ బంగర్ అన్నారు. కేవలం రెండు వికెట్లునష్టానికి 179 పరుగులుచేసి టీమిండియా విజయం సాధించింది. దీనిపై బంగర్ మాట్లాడుతూ ఇలాంటి ఓటములుపెజ్జుకైనా పీడకలలేనని అన్నాడు. ఇవి చాలా కాలం ఆ జట్టును వెంటాడి తీరకాయని అన్నారు న్యూజిలాండ్ అంటేనే కివీస్‌వేలు గుర్తొస్తాయని, అలాంటిజట్టును భారత్ పేసర్లు మూసేసకఉత్తిడిని పెంచుతుందన్నాడు. భారత్ జట్టును ఓడించడం ఆసాధ్యం అనిపిస్తుందని అన్నాడు. ఇలాంటి విజయాలు ఓడిన జట్టుపై చాలా కాలం ప్రభావంచూపిస్తాయని బంగార్ వివరించాడు. భారత్ పేసర్లు తమను ఇబ్బందిపెట్టారన్న నిజం కివీస్‌జట్టు చాలాకాలం జీర్ణంవకోలేదని, వరుసగా రెండు మ్యాచ్‌ల్లో భారత్ పేసర్ల దెబ్బకు ఆ జట్టు విలవిల్లాడటం ఆజ్ఞు ఇప్పటిపుడే మరిచిపోలేదని స్పష్టంచేశాడు.

5జితో భారీగా పెరిగిన కార్‌డ్రాప్స్!

ముంబై, జనవరి 22: 5జి మొబైల్ నెట్‌వర్క్ వినియోగదారులు ప్రతి ఇద్దరిలో ఒకరు కార్ డ్రాప్స్, కనెక్టర్ సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నట్లు నివేదికలు చెబుతున్నాయి. ప్రస్తుతం టెలికం కంపెనీలు సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా 5జిని అన్ని



ప్రాంతాల్లో అందుబాటులోకి తీసుకురావడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాయి. కానీ నాణ్యత విషయంలో వినియోగదారుల అంచనాలను ఏ మాత్రం అందుకోలేకపోతున్నాయని విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాలు, చిన్న పట్టణాలకు మాత్రమే పరిమితమైన ఈ సమస్యలు ఇప్పుడు ఢిల్లీ, ముంబై సహా మెట్రో నగరాలకు కూడా విస్తరించాయని వినియోగదారులు పేర్కొంటున్నారు. దేశంలోని 185 జిల్లాల్లో మొత్తం 34 వేల మంది మొబైల్ వినియోగదారులపై లోకల్ సర్కిల్స్ అనే సంస్థ సర్వే నిర్వహించింది. వారిలో 11వేల మంది 5జి వినియోగదారులు కాగా మిగిలిన వారు

3జి/4జి ఉపయోగిస్తున్నారు. మొత్తం 5జి వినియోగదారుల్లో వారిలో సగం మంది తమ కార్డ్‌లో 25 శాతానికిపైగా కార్డ్ కనెక్టర్, కార్డ్ డ్రాప్ సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నట్లు అందులో చెప్పారు. తమ కార్డ్‌లో 50శాతానికిపైగా ఇదే విధమైన నాణ్యత ఇబ్బందులు అనుభవిస్తున్నట్లు సర్వేలో పాల్గొన్న సగం మంది పేర్కొన్నారు. సేవల్లో నాణ్యతా లోపంపై టెలికం కంపెనీలు లోతైన విశ్లేషణ చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని సర్వే అభిప్రాయ పడింది. వివిధ రకాల సేవల వినియోగంపై లబ్ధిదారులకు అవగాహన కల్పించాలి. అక్టోబర్‌లో 5జి సేవలు ప్రారంభించి, 58 శాతం సచ్చును, 58 శాతం మొబైల్ వినియోగదారులు కార్డ్ కనెక్టర్, కార్డ్ డ్రాప్

విషయంలో మెరుగుదలని ఆశిస్తున్నట్లు చెప్పారు. 51శాతం మంది డేటా వేగం కోసం ఎదురు చూస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు వెల్లడించింది. 5జి అనంతరం డేటా వేగం మెరుగుపడినట్లు అనేక మంది భావించడం శుభసూచికంగా కనిపిస్తుందగా, నాణ్యత విషయంలోనే ప్రభుత్వం,

టెల్కోలు తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని వినియోగదారులు కోరుతున్నారు. టెలికం ఆఫ్ రేటర్లతో టెలికమ్యూనికేషన్స్ విభాగం అధికారులు గత నెలలో సమావేశం నిర్వహించారు. సేవలు, ప్రమాణాల నాణ్యతను మెరుగుపరచాలని

కంపెనీలను కోరారు. ప్రభుత్వ తరపున పూర్తిస్థాయిలో మద్దతు ఇస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఫోన్ నాణ్యతాలోపం, చట్టవిరుద్ధంగా అక్రమ బూస్టర్ లు, జామరల వినియోగమూ కార్ డ్రాప్స్, డేటా సేవలపై తీవ్ర ప్రభావితం చూపుతున్నట్లు టెల్కోలు అభిప్రాయపడ్డారు.

నెట్‌వర్క్‌లలో నెట్‌వర్క్‌లలో నెట్‌వర్క్‌లలో

రూపాయల ఆదాయం పడిపోతుందో చుద్దా. భారత్‌లో 2022గానూ 1,533 గంటలు ఇంటర్నెట్ సేవలు నిలిచేయడం వల్ల 184మిలియన్ డాలర్లకుపైగానష్టపోయి నట్లు టామ్‌10 విపిఎన్ తెలిపింది. అంటే మన కర్నెట్‌లో దాదాపు నిమిషానికి లక్షా 63వేల రూపాయలన్న మాట. 2021లో 1,157 గంటలకుగానూ ఈ ఖర్చు 582.8 మిలియన్ డాలర్లుగా తేలిన్నట్లు పేర్కొంది.

కాంపెనీలు పాటు పూర్తిగా అడ్డుకుంటాయి. 2019నుంచి మాస్క్ 53 దేశాల్లో ప్రధానంగా 380 సార్లు ఇంటర్నెట్ పబ్‌హౌస్‌లు జరిగాయి. తద్వారా ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థకు 41.5 బిలియన్ డాలర్ల నష్టం జరిగినట్లు అంచనా. దేశంలో

వాస్తవంగా ఈసంఖ్య 710మిలియన్లుగా ఉంది. 2021లో పోలిస్ట్ 41శాతం అధికం.మొత్తం సోషల్ మీడియా 82 గంటలు భాక్ చేయబడగా, ఎక్కువగా నిలిచేసిన సామాజిక మాధ్యమంగా ట్విట్టర్ రికార్డు సృష్టించింది.

భ్యాంకు ఫిక్స్ డిపాజిట్లు రూల్డ్ మారిన విషయం చాలా మందికి తెలియదు. గతంలో

డిపాజిట్ చేసిన కాల వ్యవధి పూర్తైతే భ్యాంకు ఆటోమేటిక్‌గా అదే కాలానికి వాటిని తిరిగి రి డిపాజిట్ చేసేది. దీనివల్ల పెట్టుబడిదారులకు ప్రయోజనం కలిగేది. కానీ మారిన రూల్డ్ ప్రకారం ఇలా చేస్తే నష్టపోవాల్సి ఉంటుంది. భారత్ సెంట్రల్ భ్యాంకు గతకొన్ని నెలలుగా తన వడ్డీరేట్లను పెంచుకుంటూ పోతోంది. అయితే ఈ సమయంలో వడ్డీ నష్టపోవడానికే ఉండాలంటే మారిన ఫిక్స్ డిపాజిట్ రూల్డ్ మారిన తప్పక తెలుసుకోవాల్సింది. లేదంటే నష్టాన్ని తప్పక భరించాల్సి ఉంటుంది. అరబిబి ఫిక్స్ డిపాజిట్ నియమాలును

ప్రభుత్వ బ్యాంకుల్లో ‘ఇన్వెస్టా’ పెట్టుబడులు

ముంబై, జనవరి 22: ఇన్వెస్టా మ్యూచువల్ ఫండ్ దీనివల్ల 2022లో భ్యాంకు ఆఫ్ ఇండియా, యూనియన్ బ్యాంకు ఆఫ్ ఇండియా బ్యాంకుల్లో వాటాలను కొనుగోలు చేసింది. డిసెంబర్ 31, 2022 నాటికి అసెట్ మేనేజ్‌మెంట్ కంపెనీ పేర్ హోల్డింగ్ డేటా ప్రకారం, ఇన్వెస్టా మ్యూచువల్ ఫండ్ బ్యాంకు ఆఫ్ ఇండియాలో 56,061 బ్యాంకు షేర్లను కొనుగోలు చేసింది. యూనియన్ బ్యాంకు ఆఫ్ ఇండియాలో 3,21,764 షేర్లను

కొనుగోలు చేసింది. ఈ రెండు స్టాక్‌లు కాకుండా, ఇన్వెస్టా మ్యూచువల్ ఫండ్ తన పోర్ట్‌ఫోలియోలో మరో ఆరు స్టాక్‌లను జోడించింది. ఆరు కోట్ పోర్ట్‌ఫోలియో స్టాక్‌లలో గెయిల్, బెర్గర్ వెయింట్స్, ఎల్‌ఐసీ హౌసింగ్ ఫైనాన్స్ కంపెనీలు ఉన్నాయి. గత కొన్ని నెలల్లో విపిఎస్ బ్యాంకు షేర్లు పెట్టుబడిదారులకు భారీ రాబడిని అందించాయి. డాలర్ రేట్లు పెరగడం వల్ల క్రెడిట్ లైన్ కోసం విడి శాలకు మారిన పెద్ద కార్పొరేట్లు తమ ప్రాజెక్టు లకు

క్రెడిట్ లైన్ కోసం ప్రభుత్వ యాజమాన్యంలోని బ్యాంకుల వైపు చూడవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అరబిబి రెపోరేటు పెంచు తుండడంతో పిఎస్ బ్యాంకులకు సంబంధించి మార్కెట్ సెంటిమెంట్లు సానుకూలంగా ఉన్నాయి. 2023 బడ్జెట్‌కు ముందు పిఎస్ బ్యాంకు షేర్లలో పెరుగుదలను ఆశిస్తున్నట్లు మోతీలాల్ ఓస్వాల్‌లోని డెవెలప్‌డ్ అండ్ టెక్నికల్ అసలెస్ట్ చెప్పారు.

డిపాజిట్ చేసిన కాల వ్యవధి పూర్తైతే భ్యాంకు ఆటోమేటిక్‌గా అదే కాలానికి వాటిని తిరిగి రి డిపాజిట్ చేసేది. దీనివల్ల పెట్టుబడిదారులకు ప్రయోజనం కలిగేది. కానీ మారిన రూల్డ్ ప్రకారం ఇలా చేస్తే నష్టపోవాల్సి ఉంటుంది. భారత్ సెంట్రల్ భ్యాంకు గతకొన్ని నెలలుగా తన వడ్డీరేట్లను పెంచుకుంటూ పోతోంది. అయితే ఈ సమయంలో వడ్డీ నష్టపోవడానికే ఉండాలంటే మారిన ఫిక్స్ డిపాజిట్ రూల్డ్ మారిన తప్పక తెలుసుకోవాల్సింది. లేదంటే నష్టాన్ని తప్పక భరించాల్సి ఉంటుంది. అరబిబి ఫిక్స్ డిపాజిట్ నియమాలును

మారిన ఫిక్స్ డిపాజిట్ రూల్స్..

ప్రాంతీయ బ్యాంకుల్లో చేసే డిపాజిట్లకు వర్తిస్తుంది. మారిన రూల్డ్ ప్రకారం డిపాజిట్ కాలం ముగిసిన తర్వాత డిపాజిట్ దానిని క్లెయిమ్ చేయకపోతే దానికి సీమి గ్లీ ఆటోమేట్‌గా చెల్లించే వడ్డీరేటు లేదా మెమోరైడ్స్ ఎఫ్‌డెలకు సూచించిన వడ్డీరేటులో ఏది తక్కువైతే దానిని సవరణ బ్యాంకు చెల్లిస్తుంది. దీని వల్ల మన దెబ్బ బ్యాంకు వడ్డీ ఉన్నప్పటికీ, వడ్డీ అదాయాన్ని నష్టపోవాల్సి ఉంటుంది.

పాజిటివ్ పే సిస్టమ్ కోసం రిజిస్టర్ చేసుకోండి

అధిక విలువ గల చెక్ మోసాలను నిరోధించండి.

మరింత తెలుసుకోవడానికి, మీ బ్యాంక్ శాఖని సంబంధించి లేదా మీ బ్యాంక్ వెబ్‌సైట్‌కి లాగిన్ చేయండి.

మరిన్ని వివరాల కొరకు, <https://rbikehtahai.rbi.org.in/positivepay> సందర్శించండి అభిప్రాయం కోసం, rbikehtahai@rbi.org.in కి వ్రాయండి

ఆర్ బీఐ అంటుంది... విషయాలు తెలుసుకోండి, జాగ్రూకంగా ఉండండి!

జనహితానికై జాతీ చేయునది భారతీయ రిజర్వ్ బ్యాంక్ RESERVE BANK OF INDIA www.rbi.org.in