

జీన్స్ తోనే నిద్రపోతున్నారా?



సందర్భం ఏదైనా.. కొంతమంది జీన్స్ తోనే సౌకర్యంగా ఫీలవుతారు. అయినా ఇంటికొచ్చాక ఈ దుస్తులు మార్చుకోని వదులుగా, సౌకర్యవంతంగా ఉండే వైబివేర్ ధరిస్తుంటారు. కానీ ఒక్కోసారి అనుకోకుండా స్నేహితుల ఇంటికి వెళ్లినా లేదంటే ప్రయాణాల్లో.. అదే జీన్స్ తో నిద్రపోవాల్సి రావచ్చు. దీనివల్ల ఆసౌకర్యమే కాదు. ఆరోగ్యపరంగానూ కొన్ని సమస్యలు తప్పవంటున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా ప్రత్యుత్పత్తి వ్యవస్థపై ఇది ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. మరి, అదెలాగో తెలుసుకుందాం..

అందుకే ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు! జీన్స్ .. డెనిమ్ ఫ్యాబ్రిక్ తయారవుతుంది. త్వరగా చెమటను పీల్చుకునే స్వభావం ఈ మెటీరియల్ కు ఉండదు. అందులోనూ సిగ్నల్ లైట్ జీన్స్ అయితే ఇక చెప్పి వనే లేదు. ఫలితంగా జననేంద్రియాల వద్ద చెమట అలాగే ఉండిపోతుంది. ఈ తేమతోనే గంటల తరబడి ఉండిపోవడం వల్ల ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు దారితీస్తుంది. ఇది క్రమంగా ప్రత్యుత్పత్తి ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. అలాగే బిగుత్తైన దుస్తుల వల్ల ఆయా శరీర భాగాలకు గాలి ప్రసరణ సరిగ్గా జరగక.. అక్కడి చర్మంపై దురద, దద్దుర్లు, ఎరుపెక్కడం.. వంటి సమస్యలొస్తాయి. కాబట్టి సాధ్యమైనంత తక్కువ సమయం జీన్స్ ధరించేలా చూసుకోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా కాలంతో సంబంధం లేకుండా చెమట ఎక్కువగా వచ్చేవారు ఈ విషయంలో మరింత అలెర్ట్ గా ఉండడం మంచిదంటున్నారు.

నిద్రకు అంతరాయం! సాధారణంగా నిద్రలోకి జారుకున్న కొన్ని గంటలకు శరీర ఉష్ణోగ్రత క్రమంగా తగ్గుతూ వస్తుంది. అయితే జీన్స్ ధరించి నిద్రపోయినప్పుడు గాలి ప్రసరణ సరిగ్గా జరగక శరీర ఉష్ణోగ్రత మరింత పెరుగుతుంది. తద్వారా నిద్రకు అంత రాయం ఏర్పడుతుందని ఓ ఆధ్యయనంలో తేలింది. అంతేకాదు. జీన్స్ వంటి బిగుత్తైన దుస్తులు ధరించి పడుకోవడం వల్ల ఆసౌకర్యంగానూ అనిపిస్తుంటుంది. ఇది కూడా సుఖనిద్రను దూరం చేస్తుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు.

నెలసరి నొప్పి తీవ్రంగా... జీన్స్ వంటి బిగుత్తైన దుస్తులు ధరించి నిద్ర పోవడం వల్ల గర్భాశయం, పొత్తి కడుపు, జననేంద్రియాలపై ఒత్తిడి పడుతుంది. అలాగే ఆయా భాగాలకు రక్తప్రసరణ కూడా సాఫీగా సాగదు. వీటన్నింటి మూలంగా నెలసరి సమయంలో నొప్పి మరింత తీవ్రమవుతుంది. మరోవైపు ఇలాంటి బిగుత్తైన దుస్తుల వల్ల నడుంనొప్పి, కడుపుబ్బరం, వంటి సమస్యలు వచ్చే



అవకాశాలూ ఎక్కువంటున్నారు నిపుణులు. కాబట్టి పడుకునేటప్పుడైనా, ఇతర సమయాల్లో అయినా సాధ్యమైనంత వరకు వదులుగా ఉండే కాటన్ దుస్తులకు ప్రాధాన్యమివ్వడం మంచిది. □

పిల్లలు అన్ని విషయాలు నేర్చుకునేది తమ తల్లిదండ్రుల నుంచే కదా! అయితే ఆడవారు తమ నైపుణ్యాలతో అందసంత ఎత్తుకు ఎదుగుతోన్న ఈ రోజుల్లోనూ కొన్ని చోట్ల మహిళలను ఎడగనివ్వకూడా చేస్తున్నాయి పలు మూసధారణలు. వీటిని బద్ధులకొట్టాలనే విషయాన్ని అమ్మాయిలు ఎదిగే క్రమంలో ఉద్యోగం చేస్తాన్న తమ తల్లిదండ్రుల చూసి నేర్చుకుంటుంటారు. ఉద్యోగం చేసే

మదర్స్ సక్సెస్ సాధించడంతో తమ తల్లిదండ్రుల చూసి పిల్లలకూ క్రమశిక్షణ, సమయ పాలన అలవడతాయి. ఇంట్లో ఉండి అందసంత ఎడగనివ్వకూడా చేస్తున్నాయి పలు మూసధారణలు. వీటిని బద్ధులకొట్టాలనే విషయాన్ని అమ్మాయిలు ఎదిగే క్రమంలో ఉద్యోగం చేస్తాన్న తమ తల్లిదండ్రుల చూసి నేర్చుకుంటుంటారు. ఉద్యోగం చేసే

తల్లుల అడుగుజాడల్లోనే పిల్లలు



అమ్మలు. తమ కూతుళ్లపై ఎంతవరకు ప్రభావం చూపుతున్నారు? అనే అంశంపై హార్వర్డ్ యూనివర్సిటీ గతంలో నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో సైతం ఈ విషయం నిరూపితమైంది. ఇందులో భాగంగా.. చాలామంది ఉద్యోగినుల కూతుళ్లు ఉన్నత విద్యార్థులతో, మంచి ఉద్యోగం చేస్తూ, ఎక్కువ సంపాదిస్తున్నట్లు తేలింది. కాబట్టి వర్కింగ్ మదర్స్ ఇలా కెరీర్ విషయంలోనూ తమ కూతుళ్లకు మార్గదర్శకంగా నిలుస్తారన్నమాట! **సమయం విలువ తెలుస్తుంది...** ఉద్యోగం చేసే తల్లులకు ప్రతి క్షణం ఎంతో విలువైనది. ఎందుకంటే ఇటు ఇంటి పనులు, అటు ఆఫీసు బాధ్యతలతో పాటు పిల్లల బాధ్యతల చూసుకోవడానికి కూడా సమానంగా సమయం కేటాయించాల్సి ఉంటుంది. ఇందులోనూ వర్కింగ్

యింపడం తప్ప మరో అనవసర ఆలోచనలు మదిలో మెదిలే అవకాశమే ఉండదు. □



హెయిర్ స్ట్రెయిటింగ్ చేయిస్తుంటే..

వర్ణనాతీతం. చాలామంది అది పడలేక స్ట్రెయిటింగ్ వైపు అడుగులు వేస్తుంటారు. ఏవేవో ప్రయత్నాలు చేసి స్ట్రెయిట్ చేయించినా కొద్ది రోజులకే మళ్లీ మొదటికొస్తుంది. పైగా ఆ సమయంలో వాడే రసాయనాలు భవిష్యత్తులో కిడ్నీపై ప్రభావం చూపించే అవకాశం ఉందంటున్నారు నిపుణులు. జాత్యుక్తి తీసుకునే ట్రీటింగ్ వల్ల శరీర భాగాలు పాడవడమేం! అనుకుంటున్నారా? అయితే దీనికి ఇంగ్లాండ్ లో జరిగిన ఓ ఫుటన్ ఉదాహరణ. ఓ

సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్న వారు స్ట్రెయిటింగ్ దూరంగా ఉండటమే మంచిది. సాధారణంగా ఈ అలవాటు ఉన్నవారు మూడు నుంచి నాలుగు నెలలపాటు విరామం తీసుకోవాలి. వెంటవెంటనే తీసుకోవడం వల్ల జుట్టు పాడవుతుంది. ఆరోగ్యమూ దెబ్బతింటుంది. రసాయనాలపట్ల అధికంగా ఉన్నవీ, గడువు ముగిసిన ఉత్పత్తులు వాడి ప్రాణం మీదకి తెచ్చుకోవడంబంటున్నారని పరిశోధకులు. మీ శరీరానికి ఏం కావాలో ఏం వద్దో మీకు ఓ అంచనా ఉంటుంది. ఏదైనా రసాయనాలు వడటం లేదు అనిపించినప్పుడు దానికి దూరంగా ఉండండి. తప్పదు అనుకున్నప్పుడు ఏదైనా ఇంటి చిట్కాలు ప్రయత్నించండి. అంతేతప్ప బాధని భరించి ప్రయోగాలు చేయకండి. అది ఎప్పటికైనా మీ ఆరోగ్యంపై ప్రభావం పడుతుందని గమనించుకోండి. □



అప్పటికప్పుడు వేడిగా..

వేడిచేయాలంటే వేరే పాత్రలోకి తీసుకుని పొయ్యిమీద పెట్టాలి. మళ్లీ వాటన్నింటినీ తోముకోవాలి. ఇంత పని లేకుండా.. మీరే సమయంలోనైనా వేడి తీసాలనుకుంటే ఈ గ్రేవీ వార్మర్ మీ దగ్గర ఉంటే చాలు. చూడడానికి చక్కని సెరామిక్ షెల్ లా ఉంది కదా! అదే దీని ప్రత్యేకత. వండిన వంటలని ఈ షెల్ కి తీసుకుంటే చాలు. దీనికి అడుగున కరెంట్ తో పనిచేసే ఒక బేస్ ఉంటుంది. దానికి కాసిపు ఛార్జింగ్ పెట్టి తీసేస్తే చాలు. ఈ బేస్ పై



వార్మర్ ని ఉంచితే గంటపాటు వంటకాలు వేడిగా ఉంటాయి. డ్రైనింగ్ బేబుల్ పై తక్కువ స్థలంలో అందంగా అమరిపోతుంది. □

పాతకాలల యూనిఫామ్స్, టై, బెల్టులు.. ఆర్డర్స్ తీసుకుని నలుగురు మహిళతో కుట్టించేదాన్ని. ఇంతలో నాకు మూడోసారి డ్రెస్సింగ్ వచ్చి, గర్భస్రావం అయ్యింది. ఆ సమయంలో ఆవరేషన్ చేయించుకోవడానికి రూ. లక్ష ఖర్చువుతుందన్నారు. చేతిలో అంత డబ్బులేదు. మా డాక్టరమ్మ మంచిది కాబట్టి డబ్బులేకపోయినా శస్త్రచికిత్స చేసి ప్రాణాలు కాపాడింది. అలాంటి పరిస్థితి ఎవరికీ రాకూడదని. ఆ సమయంలో మహిళలకి ఉచిత శిక్షణ ఇవ్వాలని అనుకున్నా. అప్పట్నుంచీ పెద్దమొత్తంలో ఆర్డర్లు తీసుకుని, తోటి మహిళలకి ఉపాధి కల్పిస్తున్నా..



ఉచిత శిక్షణ, ఉపాధి కల్పన నినాదంతో..

కొవిడ్ మార్గం.. కొవిడ్ సమయంలో మాస్కాలను గిరాకీ పెరిగింది కదా! అప్పుడు జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు 15 రోజుల్లో లక్ష మాస్కాలు కుట్టివ్వాలన్నారు. అందుకు అవసరమైన ముడిసరకు కోసం బంగారం



తాకట్టుపెట్టి, మెషిన్ల సమకూర్చుకున్నా. అప్పుడే మొదటిసారి రూ.3 లక్షల ఆదాయం లభించింది. అందులోంచి లక్ష రూపాయలతో మా దగ్గరున్న మహిళలకు ఇంటి సరకులు పంపిణీ చేశా. ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు ఆసుపత్రుల్లోని వైద్యులకు పిపిఈ కిట్లు కుట్టించి. ఆ తర్వాత తెలంగాణలోని 15 జిల్లాల్లోని 20 వేల మంది ఆశావర్తక బలవంతులకు కుట్టడానికి ఆర్డర్ వచ్చింది. వాటిని సకాలంలో అందించడంతో.. ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు ఆసుపత్రులకు కావాల్సిన ఔట్ ఫిట్స్, పిల్లో కవర్స్ కుట్టించుకున్నా. అర్హుల వచ్చాయి. అలా ఆర్డర్ల సకాలంలో అందిస్తూ ప్రస్తుతం దాదాపు వెయ్యి మందికి పైగా ఉపాధి కల్పిస్తున్నాం. వీరికి నెలకి రూ. 15 నుంచి 20వేల ఆదాయం లభిస్తుంది. తెలంగాణ దశాబ్ది ఉత్పత్తి వాల్లో ఉత్తమ వ్యాపారవేత్తగా అవార్డుని అందుకున్నా. భవిష్యత్ లో మరింత మందికి ఉపాధి కల్పించాలనే లక్ష్యంతో ముందుకు సాగుతున్నా. □

ప్రెషర్ కుక్కర్ లో ఇవి వద్దు !

ప్రెషర్ కుక్కర్.. దీని సహాయంతో వివిధ వంటకాలను సులభంగా వండేదవు. అయితే కొన్ని రకాల వంటకాలను ప్రెషర్ కుక్కర్ లో వండడం వల్ల రుచి కోల్పోవడమే కాకుండా.. పలు ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయంటున్నరు నిపుణులు.

మరి, అవేంటో తెలుసుకుందాం.. **ఇవి వద్దు...** ఎలక్ట్రిక్ రైస్ కుక్కర్లు వచ్చినా.. ఇప్పటికీ కొంతమంది ప్రెషర్ కుక్కర్ తో అన్నం వండటంబారు. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదంటున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే బియ్యంలో స్టార్చ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రెషర్ కుక్కర్ లో



అన్న వండినప్పుడు ఈ స్టార్చ్ హానికరమైన రసాయనాలను విడుదల చేస్తుంది. దానివల్ల పలు ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే ప్రెషర్ కుక్కర్ కు బదులు సాధారణ గిన్నెలోనే అన్నం వండకోవడం మేలంటున్నారు. అన్నంతోపాటు స్టార్చ్ ఎక్కువగా ఉన్న బంగాళాదుంపలు, పొన్న, నూడుల్స్ వంటివి ప్రెషర్ కుక్కర్ లో వండకూడదంటున్నారు.



పాలు-పెరుగు : కొన్ని కారల్లో గ్రేవీ కోసం పాలు, పెరుగు పోసి వండడం మనకు అలవాటే. అయితే ఇలాంటి వంటకాల్ని కూడా ప్రెషర్ కుక్కర్ లో వండడం మంచిది కాదంటున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే కుక్కర్ లోని అధిక వేడి, ఒత్తిడికి పాలు విరిగిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. అంతేకాదు. కుర రుచి కూడా దెబ్బతింటుంది. ఇలాంటివి తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి హానికరం. త్వరగా ఉడికితే ... త్వరగా ఉడకని వస్తులు, మటన్. వంటి పదార్థాలు కోసమే ఎక్కువ ప్రెషర్ కుక్కర్ ని వాడుతుంటారు. కానీ కొంతమంది ఆకుకూరలు, వంకాయ, బ్రకలీ, క్యాబేజ్ వర్. వంటి త్వరగా ఉడికే వాటికి ప్రెషర్ కుక్కర్ వాడుతుంటారు. అయితే దీనివల్ల అందులో ఉత్పత్తయ్యే అధిక వేడికి ఆయా కాయగూరలు, ఆకుకూరల్లోని పోషకాలు నశిస్తాయి. అలాగే అవి వాటి సాధారణ రంగు రుచిని కోల్పోతాయి. కాబట్టి ఇది ఆరోగ్యానికి శ్రేయస్కరం కాదు.

బేకింగ్ కోసం... అవెన్ లేని వారు కేక్స్, కుకీస్.. వంటి బేకింగ్ ఉత్పత్తులు తయారచేయడానికి ప్రెషర్ కుక్కర్ ని వాడుతుంటారు. దీనివల్ల అవి అంత వ్యర్థమైనా రాకపోగా.. వాటి టెక్స్చర్, రుచి దెబ్బతింటాయి. కుక్కర్ ని బేకింగ్ కి అనువుగా తయారు చేయకపోవడమే ఇందుకు కారణమట.



రామచంద్ర హనుమాన్ స్మరించినంతలో ఆ రామునికన్నా ముందుగా అంజనేయుడు పలుకుతాడని నమ్ముతారు భక్తులు. రామభక్త హనుమాన్ అంటూ డ్రెమగా పిలుచుకుంటారు. తమను సర్వదా రక్షిస్తాడన

జన్మతపాసరం (కోతి) పరమశివుని మరో రూపమైన రుద్రుని అంశతో, అగ్నితేజంతో, వాయుబలంతో జన్మించినవాడు. పసివాడుగానే ఆకాశంలోకి ఒక్క ఎగురు ఎగిరి, భానుడి వద్దకు వెళ్లాడు. ఏకంగా 14 రోకాలను తల్లడిల్ల చేయగల మహాగ్ర



నిండైన భక్తితో ఆరాధిస్తారు. భక్తి నవవిధాలు. అందులో స్వరణ భక్తికి, దానభక్తికి అంజనేయుడు ప్రబల ప్రతీక. అంజనేదేవి పుత్రుడు కనుక అంజనేయుడని. వాయుదేవుని అంశతో పుట్టినవాడు కనుక మారతి, పావని అని, హనుపు (దవడ) దెబ్బతిన్న కారణంగా హనుమంతుడని ఆ పవనతత్వముడికి ఎన్ని పేర్లే ! హను

మంతుడు పెట్టుకుంటారు. □

ఆధ్యాత్మికం

టీ20 వరల్డ్ కప్ సూపర్ 8కు 8 జట్లు



న్యూఢిల్లీ: ఇంటర్నేషనల్ క్రికెట్ కౌన్సిల్ టీ 20 వరల్డ్ కప్-2024 గ్రూప్ స్టేజీ మ్యాచ్లు దాదాపు ముగియడంతో సూపర్-8 స్టేజీకు పెద్దయ్యాలే ఖరారయ్యాయి. అంటిగ్వా, బార్బుడోస్, సెయింట్ లూసియా, సెయింట్ విన్సెంట్ వేదికగా సూపర్-8 దశలో మొత్తం 12 మ్యాచ్లు జరగనున్నాయి. ఈ నెల 19వ తేదీ నుండి సూపర్-8 స్టేజీ మ్యాచ్లు ప్రారంభం కానున్నాయి. 19వ తేదీన అంటిగ్వాలో తొలి మ్యాచ్ అమెరికా, దక్షిణాఫ్రికా మధ్య జరగనుంది. అమెరికా, వెస్టిండీస్ వేదికలుగా జరుగుతున్న టీ 20 ప్రపంచ కప్ రెండో స్టేజీలో

ఎవరు ఎవరితో ఏ వేదికపై తలపడతారో ఫిక్స్ అయింది. రెండో స్టేజీకి చెందిన జట్లను నేపనల్ క్రికెట్ కౌన్సిల్ (ఐసిసి) ఫైనల్ చేసింది. టీ 20 వరల్డ్ కప్, 9వ పెద్దయ్యాలే టోర్నీకి సంబంధించి గ్రూప్ స్టేజీ మ్యాచ్లు సోమవారంతో ముగిసినా, ఈ నెల 18వ తేదీన వెస్టిండీస్, అఫ్ఘాన్ మధ్య నామమాత్రంగా ఇంతో మ్యాచ్ జరగనుంది. ఈ టోర్నీలో 20 దేశాలకు చెందిన 20 జట్లు తలపడగా వీటిలో 8 జట్లు అధికారికంగా సూపర్-8కు చేరుకున్నాయి. మరో 12 జట్లు అధికారికంగా గ్రూప్ దశ నుండి ఎలిమినేట్

అయ్యాయి. ఆ ఈ మేరకు వీటి వివరాలను ఐసిసి సోమవారం ప్రకటించింది. సూపర్-8 మ్యాచ్ల కోసం 8 జట్లను 2 గ్రూపులుగా విభజించారు. గ్రూప్ 1లో ఇండియా, ఆస్ట్రేలియా, అఫ్ఘాన్, బంగ్లాదేశ్ జట్లు ఉన్నాయి. అలాగే గ్రూప్ 2లో వెస్టిండీస్, దక్షిణాఫ్రికా, ఇంగ్లండ్, అమెరికా జట్లు ఉన్నాయి. ప్రతీ జట్టు ఈ గ్రూప్ దశలో మూడు మ్యాచ్లు ఆడాల్సి ఉంటుంది. రెండు గ్రూపుల్లో టాప్ నిలిచే రెండు జట్లు సెమీ ఫైనల్కు అర్హత సాధిస్తాయి. ఈ మ్యాచ్లు ఈ నెల 19వ తేదీ నుండి అంటిగ్వా సూపర్-8 స్టేజీ మ్యాచ్లు

రెండు గ్రూపులుగా కేటాయింపు మొత్తం 12 మ్యాచ్లు 19న అమెరికా, దక్షిణాఫ్రికా మధ్య ఫస్ట్ మ్యాచ్ 20, 22, 24 తేదీల్లో టీమిండియా మ్యాచ్లు



నేపాల్పై బంగ్లా హ్యాట్రిక్ 21 పరుగుల తేడాతో ఘన విజయం

న్యూఢిల్లీ: ఐసిసి టీ20 వరల్డ్ కప్, 9 పెద్దయ్యాలే టోర్నీలో బంగ్లాదేశ్ హ్యాట్రిక్ సాధించింది. ఫలితంగా గ్రూప్ డి నుండి బంగ్లాదేశ్ సూపర్-8లో బెర్త్ ఖరారు చేసుకుంది. ఈ మొగ టోర్నీలో భాగంగా కింగ్స్ టౌన్లో సోమవారం జరిగిన గ్రూప్ డి టీగ్ మ్యాచ్లో నేపాల్పై 21 పరుగుల తేడాతో బంగ్లా జట్టు ఘన విజయం సాధించింది. ఈ మ్యాచ్లో తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన బంగ్లాదేశ్ నేపాల్ బౌలర్లు కట్టుదిట్టంగా బంతిలేయడంతో 19.3 ఓవర్లలో 106 పరుగులకే కుప్పకూలింది. జట్టులో షకీబ్ అలీ హుస్సేన్ 22 బంతల్లో 17 పరుగులు చేసి టాప్ స్కోరర్గా నిలిచాడు. ఇక జట్టులోని లిట్టన్ దాస్ 12 బంతల్లో 10 పరుగులు, నజ్మల్ హుస్సేన్ శాంట్ 5 బంతల్లో 4 పరుగులు, ట్యూవీన్ హరీంద్ 13 బంతల్లో 13 పరుగులు, జశీర్ అలీ 26 బంతల్లో 12 పరుగులు, టాంజిమ్ సూఫీన్ 5 బంతల్లో 3 పరుగులు, రుషీద్ హాస్సేన్ 7 బంతల్లో 13 పరుగులతో పేలవ

ప్రదర్శన చేశారు. లామిచానె, దీపేంద్ర సింగ్, సోంపాల్, రోహిత్ పాడెల్ తల్ రెండు వికెట్లు పడగొట్టారు. అనంతరం లక్ష్య చేదనకు దిగిన నేపాల్ మరింత దారుణంగా ఆడింది. టాప్ ఆర్డర్లో ఆసిస్ తప్ప అందరూ దారుణంగా బ్యాటింగ్ చేసి తీవ్ర నిరాశ పరిచారు. జట్టులోని ఆసిఫ్ సైఖాన్ 14 బంతల్లో 17 పరుగులు, రోతీహిత్ పాడెల్, సన్వీత్ జోరా తలా ఒక పరుగు చేయగా, అనిల్ కుమార్ పా, గుల్సన రూ, సోంపెల్ కామి ఒక్క పరుగు కూడా చేయకుండానే బౌలయ్యారు. అయితే మిడిలాండ్లో కూడా మల్లా 40 బంతల్లో 27 పరుగులు, దీపేంద్ర సింగ్ 31 బంతల్లో 25 పరుగులు చేసి జాగ్రత్తగా ఆడి నేపాల్ జట్టును గెలిపించేందుకు తీవ్ర ప్రయత్నం చేశారు. కానీ చివరికి 19.2 ఓవర్లలో 85 పరుగులకే ఆటోట్ అయింది. పైగా నాలుగు వికెట్లు సైతం కోల్పోయింది. బంగ్లా బౌలర్ తన్వీమ్ 4/7 డెబ్యూకు నేపాల్ కుప్పకూలింది. దీంతో నెదర్లాండ్స్ సూపర్-8కి చేరుకునే ఆశలు ఆవరయ్యాయి.

గ్రాండ్ ప్రిక్స్ బాక్సింగ్ టోర్నీలో లబ్ధికి రజతం



న్యూఢిల్లీ: గ్రాండ్ ప్రిక్స్-2024 బాక్సింగ్ టోర్నీలో భారత్ మహిళా బాక్సర్లు రజత పతకం లభించింది. ప్రతిష్టాత్మక గ్రాండ్ ప్రిక్స్ బాక్సింగ్ టోర్నీలో భారత్కు చెందిన మహిళా బాక్సర్ లబ్ధిగా బోర్నోహాయిస్ ఉత్తర భారత పోరులో

రజతాన్ని చేజిక్కించుకుంది. చెక్ రిపబ్లిక్ వేదికగా ముగిసిన బాక్సింగ్ ఫైనల్ బోట్లో లబ్ధిగా 2-3తో చైనా బాక్సర్ లి కియాన్ చేతిలో పోరాడి ఓడింది. పారిస్ ఒలింపిక్స్కు ముందు ఇటువంటి పోటీల్లో పాల్గొని పతకాన్ని సాధించడం తనలో మరింత పట్టుదల, ఆత్మ విశ్వాసానిన నింపిందని రజతం నెగ్గిన తర్వాత మీడియాతో లబ్ధిగా పేర్కొంది.

వాణిజ్యం ఖరీదైన నగరాల్లో ముంబై టాప్..

ముంబై, జూన్ 17: దేశవ్యాప్తంగాముంబై ఖరీదైన నగరాల్లో మొదటిస్థానంలో ఉందని సర్వే వెల్లడించింది. కలల నగరంగా పేరున్న భారత వాణిజ్య రాజధాని ముంబైలో జీవనవ్యయం భారీగా పెరిగిందని నివేదికలో తెలిపారు. వ్యక్తిగతఖర్చులు, రవాణా ఖర్చు లు, గృహ ఆదెలు, ఆధిక స్థాయిలో ఉన్నాయని సర్వేలో వెల్లడైంది. నివేదిక ప్రకారం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ముంబై గతంలో కంటే 11 స్థానాలు ఎగబాకి 136వ స్థానంకు చేరుకుంది. ఢిల్లీ 4 స్థానాలు పెరిగి 164వ స్థానం, చెన్నై, ఐదుస్థానాలు దిగజారి 189కి, బెంగళూరు అరు స్థానాలు తగ్గి 195కి, హైదరాబాద్ ఎలాంటి మార్పు లేకుండా 202 వద్ద స్థిరంగా ఉంది. పుణె ఎనిమిది స్థానాలు పెరిగి 205కి, కోల్కతా నాలుగు స్థానాలు పెరిగి 207కి చేరుకుంది. అంతకుముందు యేడాది కంటే 2023లో 20 స్థానాలు దిగజారి 147వ స్థానంకు చేరుకున్న ముంబై 2024లో 136వ స్థానంకు పెరిగింది. ఎకాన మీలో వస్తున్న ఆర్థిక మార్పుల వల్ల ముంబైలో జీవన వ్యయం పెరుగు తోందని నివేదిక పేర్కొంది. అంతకు ముందు యేడాదితో పోలిస్తే 2023లో ఢిల్లీ 169 నుంచి 164కి, కోల్కతా 211 నుంచి రూ.207కి, పుణె 215 నుంచి 205కి చేరు కుంది. చెన్నై 184 నుంచి 189కి, బెంగళూరు 189 నుంచి 195కి, హైదరాబాద్ 202 వద్ద నిలకడ గా ఉంది. ఆసియావ్యాప్తంగా ఉన్న అత్యంత ఖరీ దైన నగరాల్లో ముంబై 21వ స్థానంలో, ఢిల్లీ 30వ స్థానం లో ఉన్నాయని నివేదిక తెలిపింది. ఢిల్లీలోగృహఆదెలు అత్యధికంగా 12-15 శాతం పెరిగాయి. ముంబైలో 6-8శాతం, బెంగళూరులో 3-6శాతం, పుణె, హైదరా బాద్, చెన్నైలో 2-4శాతం గృహ ఆదెలో పెరుగుదల కనిపించింది. ఆటోముఖైల్స్, ఆటోవిడిభాగాలు, నిర్వహణ, రవాణా ఖర్చులు పెరిగాయి. ఈ విభాగంలో బెంగళూరు తర్వాతి స్థానంలో ఉంది. ఇతర దేశాల్లోని ప్రతిభ కలిగిన ఉద్యోగులను ఆకర్షించడంలో స్థానిక గా ఉన్న హౌసింగ్ ఖర్చులు కీలకంగా మారుతాయని నివేదికతెలిపింది. దాంతోపాటు ఉద్యోగులజీవన నాణ్యత తప్ప ప్రభావం పడుతుందని చెప్పింది. ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థ భౌగోళిక రాజకీయ అనిశ్చతులు, డ్రవ్వోల్లు జాన్ని ఎదుర్కొంటుందని, దాంతో సంస్థలు, ఇతర దేశాల్లోని ప్రతిభ ఉన్నవారిని ఆకర్షించే పనిలో ఉన్నాయని నివేదిక తెలిపింది. చాలా కంపెనీలు ముంబైలో తమ కార్యకలాపాలు సాగిస్తుండడంతో విదేశీ ఉద్యోగు లకు తగిన జీవన ప్రమాణాలు అందించేలా ఏర్పాటు చేస్తున్నాయి. ఫలితంగా ఆయా ప్రాంతాల్లో ఖర్చులు పెరిగాయి.

ఐపిఒలతో ఇన్వెస్టర్లకు కాసుల వర్షం..

ముంబై, జూన్ 17: ఈ యేడాది వానాకాలం ఇన్వెస్టర్లకు లాభాల వర్షం కురవనుంది. స్టాక్ మార్కెట్ ఇన్వెస్టర్లకు కాసుల వర్షం కురిసే అవకాశం ఉంది. వివరాల్లోకి వెళితే, హ్యూందాయ్ మోటార్ ఇండియా లిమిటెడ్తో సహజదావు 56 కంపెనీలు తమ ఐపిఒ, ఎఫ్ఐఒ, డ్వారా రూ.90 వేల కోట్లకుపైగా సమీకరించాలని ప్లాన్ చేస్తున్నాయి. అందు బాటులో ఉన్న సమాచారం ప్రకారం సుమారు 17 కంపెనీలు తమ ఐపిఒలను ప్రారంభించేందుకు సెక్యూరిటీస్ అండ్ ఎక్స్చేంజ్ బోర్డ్ ఆఫ్ ఇండియా (సెబి) నుంచి అనుమతి పొందాయి. పెద్ద ఐపిఒ జాబితాలో సింగ్ రూ.8వేల కోట్లు, బజాజ్ హౌసింగ్ ఫైనాన్స్ లిమిటెడ్ రూ.7వేల కోట్లు, ఆఫ్ఘాన్స్ ఇన్స్ట్రూక్టర్స్ లిమిటెడ్ రూ.7వేల కోట్లు, ఓలా ఎలక్ట్రిక్ మొబిలిటీ రూ.5,500 కోట్లు, నేషనల్ సెక్యూరిటీస్ డిపాజిటరీ లిమిటెడ్లున్నాయి. బలమైన ఫండ్ మెంటల్టీ, పెద్ద రిటైల్ భాగస్వామ్యం భారతదేశ బలమైన స్థూల ఆర్థిక మూలాధారాలు, పెద్ద రిటైల్ భాగస్వామ్యం ఐపిఒ మార్కెట్ను నడిపిస్తున్నాయని కోటక ఇన్వెస్ట్మెంట్ బ్రాంకింగ్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్, బోస్టన్ సభ్యుడు వి జైశంకర్ అన్నారు. పెరిగిన ప్రభుత్వవ్యయం, అనుకూలమైన రుతువసరాంతో గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థ ప్రయోజనం పొందుతుందని అంచనా వేయ దంతోపుట్టి ఎజెండా కొనసాగుతుందని భావిస్తున్నారు.

నూతన ప్రభుత్వ తొలి కర్తవ్యం...

భారతీయ రైతాంగాన్ని సాదరంగా గౌరవించడం

దేశ ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ గారిచే

PM కిసాన్ సమ్మాన్ నిధి యొక్క 17వ వాయిదాను

రైతాంగ లబ్ధిదారుల 9.26 కోట్ల కంటే ఎక్కువ

ఖాతాలలోకి, రూ.20 వేల కోట్లు కంటే ఎక్కువగా సొమ్ము

ప్రత్యక్ష బదిలీ ద్వారా విడుదల చేయడం

మరియు కృషి సాఫ్ట్వేర్ యొక్క ధృవీకరణ వ్యవసాయ

పౌరా-విస్తరణ కృషివలురుగా

18వ జూన్ 2024 సా|| 5.00 గం|| సభాస్థలి : వారణాసి, ఉత్తరప్రదేశ్

PM -కిసాన్ సమ్మాన్ నిధి

ఇంత వరకు, **రూ.3.03 లక్షల కోట్లు** కంటే ఎక్కువ సొమ్ము **11 కోట్లు** కంటే ఎక్కువ రైతాంగం యొక్క బ్యాంక్ ఖాతాలలోకి ప్రత్యక్షంగా బదిలీ చేయడమైనది

కృషి సాఫ్ట్వేర్ కార్యక్రమం

వ్యవసాయ సంబంధిత వివిధ దశలలో స్వయం సహాయక గ్రామీణ యొక్క మహిళలు **కృషి సాఫ్ట్వేర్** గా రూపొందించడానికి తగిన శిక్షణ ఇవ్వడమైనది

మూడు సమాన వాయిదాలలో సంవత్సరానికి రూ.6,000 లబ్ధిదారులైన రైతాంగానికి ప్రయోజనం అందుతుంది

ఇంత వరకు 34,000 మంది పౌరా-విస్తరణ కృషివలురు కృషి సాఫ్ట్వేర్ గా ధృవీకరణ పొంది ఉన్నారు

లబ్ధిదారుల సమస్యల పరిష్కారం నిమిత్తం ఒక సమర్థమైన ఫిర్యాదులు పరిహారం చేసే మెకానిజం మరియు కేంద్రీకృత హెల్ప్ డెస్క్ ఏర్పాటు

'లభవతీ దిడి' ఉద్దమంలో కృషి సాఫ్ట్ కార్యక్రమం అంతర్జాగం

DD న్యూస్ లేదా DD కిసాన్ ఛానల్పై కార్యక్రమం లైవ్ వీక్షించండి

PM కిసాన్ హెల్ప్ డెస్క్ 155261

PM కిసాన్ హెల్ప్ డెస్క్ <https://pmkisan.gov.in/Grievance.aspx>

ఈ పథకం గురించి మరింత ఎక్కువ సమాచారానికి QR కోడ్ స్కాన్ చేయండి

Printed and Published by Gireesh Sanghi, CMD and Managing Editor on behalf of AGA Publications Ltd., at D.No. 396, Lower Tankbund, Hyderabad - 500 080 Phone : 2764 4999. Fax: 040-27642512, RNI No. 62142/95, Editor : 'Damerla Sai Baba, 'responsible for selection of news under the PRB Act. Regd.: No.HSD/37/21-22 Air Surchage: Delhi : 40 Ps.