



ನಾಮಿನೆಟೆಡ್ ಕೊಟಾ
ಎಮ್ಪ್ಲೊಯ್ ಭರ್ತಿಗೆ ಪ್ರೆಕ್

హైకోర్టు విచారణలో వివాదం

తేలే వరకు ఆగాలని గవర్నర్ నిర్ణయం

భూతపార్వ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, జనవరి 17: గవర్నర్ కోటా నిమిత్తాన్ని ఎన్నికైన తమిళిన్ శీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారని, పూర్వోక్త కోటా వివాదం తేలే వరకు రెండు ఎమ్మెల్యే స్థానాలను భర్తీ చేయకుండా ఉంచిన గవర్నర్ తమిళిన్ నిర్ణయించారు. రెండు స్థానాల్లో దానోజు శ్రవణ్, నత్తనూనూరుజనుకు ఈ ప్రభుత్వం ప్రతిపాదించింది. ఆ ఇద్దరికీ గవర్నర్ కోటాలో ఎమ్మెల్యేగా నామినేట్ అయ్యేందుకు యువ శక్తిని ఆరంభం చేసుకుంటూ తమిళిన్ తీరగన్నానంద్ వారు.

⇒ 2

మారిన ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థి

దయాకర్ బదులు
మహేష్ కుమార్ గౌడ్
చివరి క్షణంలో కాంగ్రెస్
అభిష్థానం నిర్ణయం



హైదరాబాద్, జనవరి 17: ఆర్థికవ్యవస్థ: ఎమ్మెల్యేల కోడలు ఎమ్మెల్సీ ఉప ఎన్నికల్లో పోటీ చేసే వద్దని అధ్యక్షుల పేషెన్స్ కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం ఖరారచేసి విడుదల చేసింది. టిపిసినీ వరంగల్ ప్రసిడెంట్ మహేష్ కుమార్ గౌడ్, ఎన్ఎస్ఎయూఆర్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు బల్లారి వెంకటేల అభ్యర్థిత్వంపై ఎపిసినీ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్జీ ఆమోదం తెలిపి ఎంపిక చేశారు. బుధవారం అధికారికంగా ప్రకటించారు. >>2

 $\gg 2$

బుధవారం
కోచిలో పలు
ఆభివృద్ధి
కార్యక్రమాలకు
శంకుస్థాపన
చేసిన ప్రధాని
మోడీ

5^{နှစ်}



కేరళలో రూ. 4 వేల
కోట్ల పాజెక్టులు
ప్రారంభించిన
ప్రధాని మోదీ

ఒక్కరోజులో రూ. 37,870 కోట్ల పారిశ్రామిక ఒప్పందాలు

పెట్టుబడుల వెల్లువ

రూ.12,400 కోట్లతో ముందుకు వచ్చిన అదానీ గ్రూప్

గోద్రెజ్, అంబుజాసిమెంట్స్, జెఎస్డబ్ల్యు మలికొన్ని సంస్థల పెట్టుబడులు.. త్వరలో స్క్విల్ వర్లిటీ ఏర్పాటు

డావోస్‌లో అదానీ మరికొందరు పారిశ్రామిక వేత్తలతో సిఎం రేవంత్ భేటీ

[illegible]

⇒ 2



బుధవారం దావోస్‌లో గౌతం ఆదానీతో ఒప్పంద పత్రాలు మూర్చకొంటున్న సీఎం రేవంత్

మందిరానికి చేరిన బాలరాముని విగ్రహం

దర్శనం కోసం పోటీల్లోన భక్తజనం
అయోధ్యలో సాగిన భారీ ఊరేగింపు

ఆహ్వాన పత్రికపై బాలరాముని రూపం

ఆహ్వాన పత్రికపై బాలరాముని రూపం



పామేడులో హోరెత్తిన
తుపాకుల మోత

3 బేస్ క్యాంపులపై మావోయిస్టుల దాడి

9 మంది సిఆర్పిఎఫ్ 7
జవాన్లకు తీవ్ర గాయాలు

7

MARUTI SUZUKI

NEXA

ELEVATION: 17340ft POPULATION: JIMNY

Somewhere along the intimidating Himalayan range, you may find the new Jimny parked at an elevation that rivals the Everest Base Camp. Beyond treacherous mountain trails, narrow passages and dangerous ditches, few off-roaders make it this far off the grid. However, much like the ones who drive it, the Jimny never turns its back on adventure.

34°04'32.3"N
77°49'56.8"E

Scan to see
the jimny in
its true
element

Jimny
NEVER TURN BACK

CREATE. INSPIRE.

NOW AVAILABLE IN CSD | BENEFITS UPTO ₹1,50,000

ALLGRIP
PRO

3 LINK RIGID AXLE SUSPENSION

HEADLAMP WASHERS

6 AIRBAGS

WIRELESS ANDROID AUTO AND
APPLE CARPLAY CONNECTIVITY

Contact us at
1800-200-6392
1800-102-NEXA

www.nexaexperience.com
NOW YOU CAN ALSO BOOK ONLINE

HYDERABAD: NEXA BANJARA HILLS (VARUN MOTORS PH: 04067263433), **NEXA JUBLIEE** (RKS MOTORS PH: 04066588489), **NEXA LB NAGAR** (KALYANI MOTORS PVT. LTD. PH: 04071326633), **NEXA MUSHEERABAD** (THE MITHRA AGENCIES PH: 04067263455), **NEXA RAIDURGAM** (PAVAN MOTORS PVT. LTD. PH: 04071327134), **NEXA LUMBINI PARK** (RKS MOTORS PH: 04067263307), **NEXA MALAKPET** (GEM MOTORS INDIA PVT. LTD. PH: 4047474949), **NEXA KUKATPALLY** (ADARSHA AUTO WORLD PVT. LTD. PH: 04071326576), **NEXA GACHIBOWLI** (JAYABHERI AUTOMOTIVE PH: 04067263427), **NEXA QCITY ROAD** (SAI SERVICE PH: 04066588133), **BEGUMPET:** NEXA BEGUMPET (VARUN MOTORS PH: 8886610030), **ATTAPUR:** NEXA ATTAPUR (ADARSHA AUTO WORLD PVT. LTD. PH: 9966666685), **MIYAPUR:** NEXA MIYAPUR (JAYABHERI AUTOMOTIVE PH: 9100053502), **SUCUNDERABAD:** NEXA BOWENPALLY (AUTOFIN LTD. PH: 04071326637), **NEXA SAINIKPURI** (VARUN MOTORS PH: 04071326630).

Consumer offers applicable for 2023 model while stocks last. For more details regarding offers please contact your nearest NEXA dealership. T&C apply. Creative visualization. Accessories and features shown may not be part of standard equipment. Black glass on the vehicle is due to lighting effect. Trademarks used belong to respective Trademark Owners. For details on functioning of safety features, including air bag, kindly refer to the Owner's Manual.

Scan to book

పాక్ ఎన్నికల బరిలో తొలి హిందూ మహిళ..



మహిళలు ఎన్నో రంగాల్లో తమ ప్రతిభ చాటుతున్నా కొన్ని దేశాల్లో మాత్రం ఇంకా వెనుకబాటుతనం కనిపిస్తూనే ఉంది. ప్రత్యేకించి రాజకీయాల్లో మహిళల ప్రాతినిధ్యం అనేక దేశాల్లో ఇప్పటికీ ప్రశ్నార్థకంగానే ఉంది. ఇలాంటి ప్రాంతాల్లో దాయాది దేశం పాకిస్తాన్ ముందు వరుసలో ఉంటుంది. దీనిని చెరిపేందుకు ఆక్రమి ఎలక్షన్ కమిషన్ జనరల్ స్టానాల్డ్ ఐదు శాతం సీట్లు మహిళలకు కేటాయించేలా నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇందులో భాగంగానే ఖైబర్ పఖ్తూన్ఖవాలోని బునేర్ జిల్లా

నుంచి హిందూ మహిళైన డాక్టర్ సవీరా వర్మాన్ నామినేషన్ దాఖలు చేసింది. ఈ క్రమంలో పాకిస్తాన్ ఎన్నికల బరిలో నిలిచిన తొలి హిందూ మహిళగా వార్తల్లో నిలిచింది. **తండ్రి లడుగుజాడల్లో...** సవీరా వర్మాన్ తండ్రి ఓమ్ వర్మాన్ ఇటీవలే డాక్టర్గా రిటైరయ్యారు. ఆయన గత 35 ఏళ్లుగా పాకిస్తాన్ పిప్లెస్ పార్టీ (పిపిపి)లో సభ్యుడిగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఈ పార్టీకి బిలావల్ భుట్టో జర్నల్ నేతృత్వం వహిస్తున్నారు. సవీరా గతేడాది అహ్లాబాద్ ఇంటర్నేషనల్ మెడికల్ కాన్ఫరెన్స్ వైద్యవిద్యను పూర్తి చేసింది. అయినా తండ్రి అడుగు జాడల్లో నడిచి తన జీవితాన్ని ప్రజాసేవకు అంకితం చేయాలనుకుంది. ఈ క్రమంలోనే బునేర్లో పిపిపి మహిళా విభాగానికి జనరల్ సెక్రటరీగా వ్యవహరిస్తోంది. తాజాగా ఏకే-25 జనరల్ సీటుకు ఆమె నామినేషన్ దాఖలు చేసింది. ఈ క్రమంలో జిల్లాలోనే నామినేషన్ చేసిన మొదటి మహిళగా.. దేశంలోనే మొదటి హిందూ మహిళగా ఘనత సాధించింది.

మహిళల హక్కులపై నామినేషన్ చేయడమే కాదు. ప్రజలకు తానేం చేయాలనుకుంటోందో కూడా సవీరాకు స్పష్టమైన అవగాహన ఉంది. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్గా ప్రాక్టీస్ చేసే సమయంలో ఎంతోమంది పెదవారి సమస్యలను దగ్గర్నుంచి గమనించాను. ఎన్నికైన తర్వాత పెదవారి అవసారాలు తీర్చడానికి ప్రయత్నిస్తాను. ఎన్నో సంవత్సరాల నుంచి మహిళలపై వివక్ష కొనసాగుతూనే ఉంది. వారికి సంబంధించిన చాక్కులపై అవగాహన కల్పిస్తాను. అలాగే వారు పని చేయడానికి జీవించడానికి అనుకూలమైన వాతావరణాన్ని కల్పించడానికి ప్రయత్నిస్తాను చెప్పుకొట్టింది. **సామాజిక మాన్యమూల్లో...** ఈ క్రమంలో-బునేర్ ప్రాంతంలోని చలువురు సోషల్ మీడియా ఇన్ఫ్లుయెన్సర్లు సవీరాకు తమ సంపూర్ణ మద్దతు తెలియజేస్తున్నారని పేర్కొన్నామ్య వ్యవస్థ

ఫలితంగా ఎన్నో ఏళ్లుగా సమాజంలో పలు మూసధోరణులనెలకొన్నాయి. వాటిని బద్దలుకొట్టడానికి సవీరా ముందుకొస్తోంది. బునేర్ ప్రాంతం పాకిస్తాన్లో చివినమై 55 ఏళ్లు చాటింది. ఇన్ని సంవత్సరాల్లో ఈ ప్రాంతం నుంచి ఒక మహిళ ముందుకొచ్చి ఎన్నికల్లో పోటీ చేయడం ఆనందంగా ఉంటే అంటూ తమ మద్దతు ప్రకటిస్తున్నారు. **ఈసారి లభికం ..** పాకిస్తాన్ ఎలక్షన్ కమిషన్ విడుదల చేసిన గణాంకాల ప్రకారం రానున్న సార్వత్రిక ఎన్నికల కోసం మొత్తం 28,626 మంది నామినేషన్ దాఖలు చేశారు. ఇందులో 11 శాతానికి పైగా అంటే 3139 మంది మహిళలు ఉన్నారు. 2013, 2018 ఎన్నికలతో పోల్చితే ఈ సంఖ్య



అధికం. 2013లో 1171 మంది మహిళలు నామినేషన్ పత్రాలు దాఖలు చేయగా.. 2018 ఆ సంఖ్య 1687కి పెరిగింది. □



శీతకాలంలో చర్మసంరక్షణపై ప్రత్యేకంగా దృష్టిపెట్టాలి! ఈ కాలంలో సహజంగా చర్మం

చలికాలానికి మృతకణాలు పేరుకుపోయి, చర్మం

చలిలో చర్మసంరక్షణ

మెరవాలంటే ఇవి పాటించేయండి..

■ వాతావరణం చల్లగా ఉండనో.. దాహంగా లేదనో నీటిని తాగుడానికి బద్ధకిస్తుంటాం. కానీ తరచూ కొద్దికొద్దిగా నీటిని తాగుతూ ఉండాలి. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరంలోని మలినాలు బయటటి పోయి చర్మం కాంతిమంతంగా, తేమగా కనిపిస్తుంది. ■ చలికి ఉదయాన్నే నిద్ర లేవాలనిపించదు. కానీ కాస్త ఓపిక చేసుకుని వేకువజామున మేల్కొనడానికి ప్రయత్నించండి. కనీసం ఇంట్లో అయినా నడవడం, నిలబడి తాగింగ్ వంటివి పాపుగంటైనా చేస్తే శరీరం దృఢంగా మారడంతో పాటు ముఖం తాజాగా కనిపిస్తుంది.

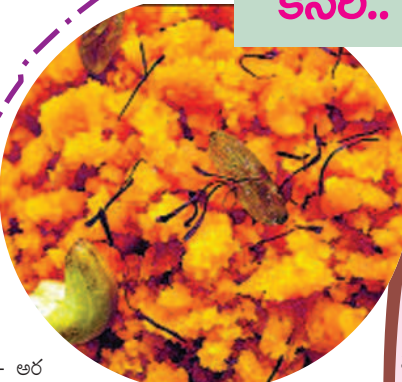
పొడిబారడమే కాదు కళాపిహినంగానూ కనిపిస్తుంది. అందుకే ఇంట్లోనే వారానికోసార్సెలా స్రుబ్ చేసుకోవాలి. తర్వాత కిచెన్లో దొరకే వాటితో ఫేస్ మాస్క్ చేసుకుంటే ముఖం మృదువుగా, తేటగా కనిపిస్తుంది.

■ ఉదయం, సాయంత్రం ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. తర్వాత మాయిశ్మరైజర్తో పాటు ఎండలోకి వెళ్తే సన్ స్క్రీన్ లోషన్ తప్పనిసరి. వీటితో పాటు వేళు నిద్రపోవడం, అదీ కనీసం ఏడుగంటలకు తక్కువ కాకుండా చూసుకుంటే సరి. ముఖంపై పూతలు అవసరం లేకుండానే మెరిసిపోవచ్చు. □

చిన్నారులకు క్లిప్పుల జడలు

చిన్నారు జట్టు.. బేబీ కట్ అయితే ఒక టిక్ టాక్ పెట్టేస్తాం. అదే వెంట్రుకలు కాస్త పొడుగ్గా ఉంటే హెడ్ బ్యాండుల్లాంటివి వాడుతుంటాం. అప్పుడప్పుడు చిన్న జడలు కట్టి రబ్బరు బ్యాండ్లూ వేస్తుంటాం. కానీ ఎప్పుడూ అవేనా.. అలాంటి క్లిప్పులూ, బ్యాండ్లతోనే చక్కని హెయిర్ స్టైలింగ్ తెప్పిస్తే అందరిలో పాపాయి ప్రత్యేకంగా కనిపించదా! మరయితే ఎప్పుడూ వాడేవి చక్కని పెట్టి కొత్తగా వస్తున్న ఈ హెయిర్ యాక్సెసరీల్ని ఒక్కసారి ప్రయత్నించి చూడండి.. అమ్మాయి ముస్తాబంతా వేసుకునే డ్రెస్సు, హెయిర్ స్టైల్ మీదే ఎక్కువగా ఆధారపడి ఉంటుంది. అందుకే పెద్దవాళ్ల విషయంలోనే కాదు, బుజ్జాయిల్ని ముద్దుగా రెడీ చేయాలన్నా ముందుగా ఫోకస్ పెట్టేది మంచి దుస్తులూ, చక్కని జాబ్బు అలంకరణలపైనే. నిజమే కానీ డ్రెస్సుల్లో అయితే బోలెడన్ని వెర్షన్లు దొరుకుతాయి. హెయిర్ విషయంలోనే అంతగా అప్రస్థ కనిపించవుగా అనుకుంటారు చాలామంది. ఇదిగో ఇప్పుడా మాటలను కొట్టేస్తూ ఎన్నో రకాల హెయిర్ యాక్సెసరీలూ చదవాయి. పెద్దల కోసం అందుబాటులో ఉండే హెయిర్ పిన్నలూ, క్లిప్పులూ, బ్యాండ్లూ.. ఇంతకు ముందు పిల్లల కోసం రకరకాల బొమ్మలూ, చూడచక్కని రంగుల్లో తయారై వస్తే.. ఈ మధ్య ఇంకొంచెం కొత్తదనాన్ని వెంటేసుకుని ఒక క్లిప్పుతోనే జాబ్బులు లుక్కని మార్చేలా దొరుకుతున్నాయి.

అటుకుల కేసరి..



కావలసినవి :

అటుకులు, పచ్చెర-

కప్పు, యాలకుల పొడి-ఆర చెంచా,

జీడిపప్పు, కిస్మిస్-ఆర కప్పు, అటుకులు పువ్వు.

తయారీ : ముందుగా కడాయిలో నెయ్యి వేసి అటుకులు వేయించాలి.

వేడి తగ్గక కొంచెం బరకగా పొడి చేసుకోవాలి. ఇందులో నెయ్యి, కొద్దిగా నీళ్లు పోసి

ప్రసాద ప్రాప్తి !



బ్రాహ్మణుడేనని, నప్పురుమూర్తి సాయి బాబా సకల మతాలకు అతీతుడని వారికి ఎంత గానో నన్ను చెప్పారు. కానీ, ఆ బ్రాహ్మణులందరూ ఒకే మాట మీద ఉన్నారు. ఉపాసనీ దక్షిణా రూ.5/- బయలు రూ.15/- ఇస్తానన్నారు. వారు కొంత వెంట్రుకన్నారు. సాయి భాటోను కిందకి దింపితే చాలు అన్నారు. భాటోనే గదా కానిపు పక్కన పెడదాం అనే ఆలోచన రాలేదు ఉపాసనీకి. వంబ్రహ్మ స్థాయి లోని సాయిని నేలబారుగా

దిగజార్లు లేదు. మీరు భోజనం చేయక పోయినా ఫరవాలేదు, అని గంగ బద్ధన జరిగే అన్న దానానికి రమ్మని కాళిలో వాటింపు చేయించాడు. ఆ వాటింపు విని సుమారు 15వేల మంది పచ్చి భోజనం చేశారు. కాళి పండితులు బేరానికి వచ్చారు. వారికి ఉపాసనీ లొంగలేదు. ప్రసాదం ఎవరికి ప్రాప్తమో ఎవరికి ఎరుక?

- యం.పి.సాయిబాబ్

మతి మరుపునకు పలు కారణాలు!



వాటిని తెలుసుకుంటే పరిష్కార మార్గాలు సులభంగా స్పృశిస్తాయి. నిద్రలేమి వల్ల చదివించి మరచిపోతున్నామని తెలిస్తే సరిపడినంత నిద్రపోతే చాలు. చదివించి అర్థం కానప్పుడు కొంత శ్రద్ధ తీసుకుని మూల సూత్రాలు నేర్చిస్తే సరిపోతుంది. అలాగే ఇతర కారణాలు పరిశీలిస్తే పరిష్కారం తెలుసుకోవచ్చు. ఇక మీ అమ్మాయి విషయానికి వస్తే భయం, అందోళన, ఒత్తిడి ప్రధాన కారణంగా భావించాలి. అతిగా ఊహించుకోవడం, నిద్రలేమి ఇందుకు ప్రధాన కారణంగా చూడాలి. కాబట్టి ముందు ఆమె దృక్పథం మార్చడానికి ప్రయత్నించండి. ర్యాంకులే

జీవితంతా, ప్రతివారికి ర్యాంకులు రావు అన్న వాస్తవాలను అర్థమయ్యేలా చెప్పండి. చదువులేని కత్తితో చక చకా కోయలేము, మూల సూత్రాల పట్ల అవగాహన లేకపోతే చదివించి అర్థంకాదు, మెదడుకు ఎక్కువ అన్న విషయం గుర్తించేలా చేయండి. ఆమె బరువు తగడం, రుతుక్రమంలో తేడాలు రావడం, స్నానం ఎక్కువ సేపు చేయడం మాననిక సమస్యగా గుర్తించి కొన్ని లింగ్ చేయించండి. ఆమెలో ఒక మోహన దీప్తవన్ కూడా ఉన్నట్లు ఉంది. ఇది కూడా కొన్ని లింగ్ ద్వారా తగ్గి పోతుంది. రోజు తగినంత సేపు నిద్రపోయేలా జాగ్రత్త వడచండి. అర్థంకాని అంశాలను ఒక్కసారి నేర్చుకోండి. సమతుల్య ఆహారం, వ్యాయామం, దానం వల్ల మెదడు చురుకైన చేస్తుందని గుర్తించండి. □

వ్యధ



సాయిబాబా వర్తంతి కార్యక్రమాలు కాళిలో జరుపుదామని ఉపాసనీ బాబాకు ఆలోచన వచ్చింది. 1920 ఏప్రిల్ నెలలో హనుమ జయంతికి ఆ కార్యక్రమాలు ముగిసాయి. 11 రోజులపాటు ఘనంగా జరిగిన ఆ కార్యక్రమాలు ముగిసాయి. ఏప్రిల్ 3,

1920న హనుమజయంతిలో ముగిసినవి. 12వ రోజున సంతర్పణ కార్యక్రమం ఉన్నది. దానికి రామ్ సాహెబ్ సారే, బాపూ సాహెబ్ జగ్గి, యశ్వంతరావ్ జోరవేకే, మెహర్ బాబా, దుర్గాజాయి మొదలైన వారు విచ్చేసారు. ఉపాసనీ మహారాజు అందుకుగాను కాళిలో ఒక హనుమాన్ మందిరం వద్ద ఏర్పాట్లు చేయించారు. శతపదీ యాగాన్ని నిర్వహించారు. నలభైవేల బ్రాహ్మణులతో భగవద్గీత, రామగీత, సప్తశతి, అధ్యాత్మ రామాయణము, విష్ణు సహస్ర నామము పారాయణ చేయించారు ఉపాసనీ. సాయిబాబాకు ఇతర గురువులకు ఉత్తర క్రియలు జరిపారు ఆయన. పరిసమాప్తి కార్యక్రమంగా అన్న దానము ఏర్పాటు చేశారు. కొన్ని వేలమందికి సంతర్పణ ఏర్పాట్లు ఘనంగా చేశారు. సాయి బాబా పెద్ద చిత్రపటం అందరి దృష్టిని ఆకర్షించిన వేరుగా చెప్పనక్కర లేదు. సాయిబాబాకు ఇతర గురువులకు ఉత్తర క్రియలు జరిపారు ఆయన. పరిసమాప్తి

అధ్యాత్మికం

