

2 రాష్ట్రం



మంగళవారం హైదరాబాద్‌లో అల్లూరి సీతారామరాజు జయంతి ఉత్సవాల్లో రాష్ట్రపతి ముర్మురు జ్ఞాపికను అందజేస్తున్న సిఎం కెసిఆర్

అసమాన వీరుడు అల్లూరి

» మన్యం వీరుడు అల్లూరి జీవనగాధ ప్రతి ఒక్కరికీ స్ఫూర్తిదాయకమని కొనియాడారు. ఆయన ఆశయాలను ప్రతి ఒక్కరూ ఆచరించాలని ఆమె సూచించారు. భగత్ సింగ్ బలిదాసం తరహాలో.. అల్లూరి సీతారామరాజు త్యాగనీరతి యావత్ దేశ ప్రజలు గుర్తుంచకోవాలన్నారు. మన్యం వీరుడు అల్లూరి సీతారామరాజు పోరాటం,దేశభక్తి అసమానమైనదని రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము అన్నారు. అల్లూరి సీతారామరాజు 125వ జయంతి వేడుకల ముగింపు కార్యక్రమం హైదరాబాద్‌లోని గచ్చిబౌలి స్టేడియంలో ఘనంగా జరిగింది. ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్న ద్రౌపది ముర్ము మాట్లాడుతూ...“నేతాజీ పోరాటం వల్లే అల్లూరి సీతారామరాజు పోరాటం కూడా ప్రజల్లో స్ఫూర్తి నిండింది. మహనీయుల చరిత్రను భవిష్యత్ తరాలకు భద్రంగా అందించాలి. అల్లూరి ఒక ప్రత్యేకమైన యుద్ధ నైపుణ్యంతో ఆంగ్లేయులపై పోరాటం చేశారు’ అని రాష్ట్రపతి వివరించారు. అల్లూరి జీవితం ఒక సాహ్విదాయకమని గవర్నర్ తమిళనీ అన్నారు. అలాంటి వ్యక్తి జయంతి వేడుకల్లో పాల్గొనడం ఎంతో అదృష్టంగా భావిస్తున్నామని హర్షం వ్యక్తం చేశారు. అల్లూరి భారతమాత ముద్దుబిడ్డ అని కొనియాడారు. పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా భీమవరంలో ఏర్పాటు చేసిన అల్లూరి సీతారామరాజు దేవాలయ వీరుడు అల్లూరి. మహాకవి శ్రీశ్రీ అల్లూరి గురించి రాసిన తిల్లవారి గుండల్లో నిదురించిన వాడా... మూలో నిదురించిన పౌరుషాన్ని రగిలించిన వాడా’ సినీమా ఆవల చాల పాపులర్ అయిందన్నారు.

కొత్త తరానికి ఆయన పోరాట స్ఫూర్తి: సిఎం కెసిఆర్

అల్లూరి సీతారామరాజు జయంతి ఉత్సవాలు కొత్త తరానికి ఆయన పోరాటం స్ఫూర్తిని తెలియజేాయని సిఎం కెసిఆర్ అన్నారు.‘బ్రిటీష్ బంధనాల నుంచి భారతమాత విముక్తి కోసం పోరాడిన మన్యం వీరుడు అల్లూరిఅని చెప్పారు. అల్లూరి గొప్పతనాన్ని,చరిత్రను ముందు తరాలకు తీసుకెళ్లాల్సి అని చెప్పారు. అల్లూరి సీతారామరాజు దేవాలయ వీరుడు అల్లూరి. మహాకవి శ్రీశ్రీ అల్లూరి గురించి రాసిన తిల్లవారి గుండల్లో నిదురించిన వాడా... మూలో నిదురించిన పౌరుషాన్ని రగిలించిన వాడా’ సినీమా ఆవల చాల పాపులర్ అయిందన్నారు.

ఆ పాటను నేను చాలా జప్తుంగా వివేచాదీని అని చెప్పారు. 26 సంవత్సరాల పిన్న వయసులోనే రచి అప్రమించిన బ్రిటీష్ సామ్రాజ్యాన్ని గడగడలాడించారు. భరతజాతి చెప్పుకొనే ఎంతో మంది అమరవీరుల సరసన మేము తక్కువ కాదని మన తెలుగుజాని నిలబెట్టిన గొప్ప మహానీయుడు అల్లూరి అని సిఎం కెసిఆర్ కొనియాడారు. ఆస్సాంపైస్పా ఎరుగుముందంటే మన్యం బిడ్డల కన్నీరు తుడిచి, గడ్డిపరకలను గడ్డపరలంగా మార్చిన మహాయోధుడు మన అల్లూరి అని పేర్కొన్నారు.

గొప్ప వ్యక్తిత్వం పునరావీరించే చరిత్రను గుర్తింపు: కిషన్‌రెడ్డి

కేంద్ర మంత్రి కిషన్‌రెడ్డి మాట్లాడుతూ... గొప్ప వ్యక్తుల స్మరణతోనే చరిత్రకు గుర్తింపు వస్తుందన్నారు. చరిత్ర స్మరించుకోదగ్గ వీరుడు అల్లూరి సీతామరాజు అని అభిప్రాయపడ్డారు. 125వ జయంతి చేత దేశమంతా గర్వంగా నివాళి అర్పిస్తోందని కిషన్‌రెడ్డి గుర్తు చేశారు. అల్లూరిలో వీరత్వమే కాదు...ఆసక్త కోణాలు ఉన్నాయని, అల్లూరి ఒక వ్యక్తినే పరిమితమైన వ్యక్తి కాదన్నారు. సూర్యవంధ్రులు ఉన్నంత వరకు విస్తారంలాహేని క్షత్రియ వీరుడు అల్లూరి సీతారామరాజు అని కొనియాడారు. అల్లూరి వీరుడు మాత్రమే కాదని, వైద్యుడు, ఆధ్యాత్మిక వేత్త కూడా అని పేర్కొన్నారు. 125 జయంతి చేత అల్లూరికి దేశమంతా గర్వంగా నివాళి అర్పిస్తోందని కిషన్‌రెడ్డి తెలిపారు.

SINGAM KUIL GREEN TUESDAY DrawDate on:04/07/23 DAY - SINGAM SERIES Dr No:194 1st Prize Rs.100000/- 986714 2nd Prize Rs.7000/- 95639 3rd Prize Rs.3500/- 27437 39899 41331 45921 45966 76704 77992 79111 87348 99433 4th Prize Rs.200/- 2458 3390 4089 4708 5492 6209 6494 8060 8747 9287 5th Prize Rs.100/- 0543 0758 1236 2956 4490 4557 4585 5125 8141 9626 6th Prize Rs.50/- 0096 2283 4053 5256 6633 7307 9199 0341 2284 4258 5461 6725 7403 9414 0519 2302 4300 5512 6725 7486 9494 0573 2874 4399 5579 6774 7620 9589 0665 3111 4407 5587 6826 7643 9593 0995 3184 4559 5645 6882 7659 9641 1015 3302 4579 5691 6901 7793 9686 1187 3331 4637 5738 6925 8037 9803 1201 3426 4651 5748 6958 8106 9911 1451 3546 4742 5930 7001 8152 9939 1533 3642 4897 5967 7019 8237 1569 3767 4909 5994 7066 8383 1665 3872 5149 6078 7164 8629 1847 3874 5207 6242 7213 8991 1940 3929 5208 6492 7247 9196	DAY - KUIL SERIES Dr No:194 1st Prize Rs.100000/- 336636 2nd Prize Rs.7000/- 77210 3rd Prize Rs.3500/- 12504 41099 45515 46737 50283 68947 71169 74617 79001 94883 4th Prize Rs.200/- 0056 1562 1582 2254 2509 4544 5702 6495 6725 8034 5th Prize Rs.100/- 1278 1777 2059 4016 6004 6162 6279 7727 8277 8958 6th Prize Rs.50/- 0213 1725 2510 4051 5804 7315 8891 0227 1843 2629 4083 5909 7321 8932 0353 1909 2683 4225 5919 7351 9019 0470 1925 2771 4370 6316 7401 9046 0515 1991 2805 4495 6532 7543 9198 0580 2043 2825 4522 6635 7784 9234 0641 2119 2910 4778 6661 7819 9306 0686 2157 2984 4889 6756 7891 9359 0861 2280 3055 5114 6759 7977 9720 0894 2290 3106 5240 6935 8365 9771 0955 2292 3108 5294 7019 8393 1101 2371 3385 5475 7151 8408 1188 2393 3644 5501 7191 8466 1352 2470 3806 5658 7229 8479 1509 2501 4004 5740 7293 8878	ROSA DEAR SUPER TUESDAY DrawDate on:04/07/23 DAY - ROSA SERIES Dr No:194 1st Prize Rs.100000/- 485729 2nd Prize Rs.7000/- 65003 3rd Prize Rs.3500/- 06838 08738 29467 55349 56594 72151 74773 77342 88892 98880 4th Prize Rs.200/- 0927 3051 4127 4604 5133 5577 5908 6464 7701 8180 5th Prize Rs.100/- 0914 1990 2701 3392 5192 5456 6256 6281 8559 8663 6th Prize Rs.50/- 0071 0973 2414 4188 5293 7408 9177 0125 1020 2484 4221 5317 7569 9287 0175 1108 2623 4236 5412 7621 9294 0183 1141 2763 4239 5522 7855 9310 0300 1180 2839 4284 5593 8046 9443 0344 1234 2982 4327 5798 8154 9479 0418 1265 3069 4573 6301 8596 9544 0422 1318 3170 4679 6347 8612 9915 0474 1446 3267 4690 6550 8723 9949 0574 1536 3383 4819 6732 8745 9954 0587 1919 3468 4837 6999 8833 0595 1965 3493 5141 7145 8900 0715 1976 3566 5180 7209 9030 0759 2087 4053 5266 7325 9144 0930 2288 4169 5290 7403 9174	DAY - DEAR SERIES Dr No:194 1st Prize Rs.100000/- 538541 2nd Prize Rs.7000/- 96564 3rd Prize Rs.3500/- 12708 25739 25935 35415 53309 71112 77124 79273 84440 90954 4th Prize Rs.200/- 1352 1359 3371 6110 6286 6942 7934 8075 8956 9060 5th Prize Rs.100/- 1025 3134 4595 6111 6125 6320 6470 7442 8687 9792 6th Prize Rs.50/- 0652 1630 3249 4958 6506 7944 9113 0116 1802 3263 5110 6598 8007 9236 0132 1927 3473 5231 6623 8048 9262 0197 2005 3707 5371 6694 8203 9412 0589 2055 3711 5435 6810 8451 9454 0598 2168 3956 5626 6877 8458 9533 0761 2242 3972 5675 6952 8554 9664 0844 2372 4003 5718 7648 8561 9713 1025 3134 4595 6111 6125 6320 6470 7442 8687 9792 6th Prize Rs.50/- 0652 1630 3249 4958 6506 7944 9113 0116 1802 3263 5110 6598 8007 9236 0132 1927 3473 5231 6623 8048 9262 0197 2005 3707 5371 6694 8203 9412 0589 2055 3711 5435 6810 8451 9454 0598 2168 3956 5626 6877 8458 9533 0761 2242 3972 5675 6952 8554 9664 0844 2372 4003 5718 7648 8561 9713 1025 3134 4595 6111 6125 6320 6470 7442 8687 9792 6th Prize Rs.50/- 0652 1630 3249 4958 6506 7944 9113 0116 1802 3263 5110 6598 8007 9236 0132 1927 3473 5231 6623 8048 9262 0197 2005 3707 5371 6694 8203 9412 0589 2055 3711 5435 6810 8451 9454 0598 2168 3956 5626 6877 8458 9533 0761 2242 3972 5675 6952 8554 9664 0844 2372 4003 5718 7648 8561 9713 1025 3134 4595 6111 6125 6320 6470 7442 8687 9792 6th Prize Rs.50/- 0652 1630 3249 4958 6506 7944 9113 0116 1802 3263 5110 6598 8007 9236 0132 1927 3473 5231 6623 8048 9262 0197 2005 3707 5371 6694 8203 9412 0589 2055 3711 5435 6810 8451 9454 0598 2168 3956 5626 6877 8458 9533 0761 2242 3972 5675 6952 8554 9664 0844 2372 4003 5718 7648 8561 9713 1025 3134 4595 6111 6125 6320 6470 7442 8687 9792 6th Prize Rs.50/- 0652 1630 3249 4958 6506 7944 9113 0116 1802 3263 5110 6598 8007 9236 0132 1927 3473 5231 6623 8048 9262 0197 2005 3707 5371 6694 8203 9412 0589 2055 3711 5435 6810 8451 9454 0598 2168 3956 5626 6877 8458 9533 0761 2242 3972 5675 6952 8554 9664 0844 2372 4003 5718 7648 8561 9713 1025 3134 4595 6111 6125 6320 6470 7442 8687 9792 6th Prize Rs.50/- 0652 1630 3249 4958 6506 7944 9113 0116 1802 3263 5110 6598 8007 9236 0132 1927 3473 5231 6623 8048 9262 0197 2005 3707 5371 6694 8203 9412 0589 2055 3711 5435 6810 8451 9454 0598 2168 3956 5626 6877 8458 9533 0761 2242 3972 5675 6952 8554 9664 0844 2372 4003 5718 7648 8561 9713 1025 3134 4595 6111 6125 6320 6470 7442 8687 9792 6th Prize Rs.50/- 0652 1630 3249 4958 6506 7944 9113 0116 1802 3263 5110 6598 8007 9236 0132 1927 3473 5231 6623 8048 9262 0197 2005 3707 5371 6694 8203 9412 0589 2055 3711 5435 6810 8451 9454 0598 2168 3956 5626 6877 8458 9533 0761 2242 3972 5675 6952 8554 9664 0844 2372 4003 5718 7648 8561 9713 1025 3134 4595 6111 6125 6320 6470 7442 8687 9792 6th Prize Rs.50/- 0652 1630 3249 4958 6506 7944 9113 0116 1802 3263 5110 6598 8007 9236 0132 1927 3473 5231 6623 8048 9262 0197 2005 3707 5371 6694 8203 9412 0589 2055 3711 5435 6810 8451 9454 0598 2168 3956 5626 6877 8458 9533 0761 2242 3972 5675 6952 8554 9664 0844 2372 4003 5718 7648 8561 9713 1025 3134 4595 6111 6125 6320 6470 7442 8687 9792 6th Prize Rs.50/- 0652 1630 3249 4958 6506 7944 9113 0116 1802 3263 5110 6598 8007 9236 0132 1927 3473 5231 6623 8048 9262 0197 2005 3707 5371 6694 8203 9412 0589 2055 3711 5435 6810 8451 9454 0598 2168 3956 5626 6877 8458 9533 0761 2242 3972 5675 6952 8554 9664 0844 2372 4003 5718 7648 8561 9713 1025 3134 4595 6111 6125 6320 6470 7442 8687 9792 6th Prize Rs.50/- 0652 1630 3249 4958 6506 7944 9113 0116 1802 3263 5110 6598 8007 9236 0132 1927 3473 5231 6623 8048 9262 0197 2005 3707 5371 6694 8203 9412 0589 2055 3711 5435 6810 8451 9454 0598 2168 3956 5626 6877 8458 9533 0761 2242 3972 5675 6952 8554 9664 0844 2372 4003 5718 7648 8561 9713 1025 3134 4595 6111 6125 6320 6470 7442 8687 9792 6th Prize Rs.50/- 0652 1630 3249 4958 6506 7944 9113 0116 1802 3263 5110 6598 8007 9236 0132 1927 3473 5231 6623 8048 9262 0197 2005 3707 5371 6694 8203 9412 0589 2055 3711 5435 6810 8451 9454 0598 2168 3956 5626 6877 8458 9533 0761 2242 3972 5675 6952 8554 9664 0844 2372 4003 5718 7648 8561 9713 1025 3134 4595 6111 6125 6320 6470 7442 8687 9792 6th Prize Rs.50/- 0652 1630 3249 4958 6506 7944 9113 0116 1802 3263 5110 6598 8007 9236 0132 1927 3473 5231 6623 8048 9262 0197 2005 3707 5371 6694 8203 9412 0589 2055 3711 5435 6810 8451 9454 0598 2168 3956 5626 6877 8458 9533 0761 2242 3972 5675 6952 8554 9664 0844 2372 4003 5718 7648 8561 9713 1025 3134 4595 6111 6125 6320 6470 7442 8687 9792 6th Prize Rs.50/- 0652 1630 3249 4958 6506 7944 9113 0116 1802 3263 5110 6598 8007 9236 0132 1927 3473 5231 6623 8048 9262 0197 2005 3707 5371 6694 8203 9412 0589 2055 3711 5435 6810 8451 9454 0598 2168 3956 5626 6877 8458 9533 0761 2242 3972 5675 6952 8554 9664 0844 2372 4003 5718 7648 8561 9713 1025 3134 4595 6111 6125 6320 6470 7442 8687 9792 6th Prize Rs.50/- 0652 1630 3249 4958 6506 7944 9113 0116 1802 3263 5110 6598 8007 9236 0132 1927 3473 5231 6623 8048 9262 0197 2005 3707 5371 6694 8203 9412 0589 2055 3711 5435 6810 8451 9454 0598 2168 3956 5626 6877 8458 9533 0761 2242 3972 5675 6952 8554 9664 0844 2372 4003 5718 7648 8561 9713 1025 3134 4595 6111 6125 6320 6470 7442 8687 9792 6th Prize Rs.50/- 0652 1630 3249 4958 6506 7944 9113 0116 1802 3263 5110 6598 8007 9236 0132 1927 3473 5231 6623 8048 9262 0197 2005 3707 5371 6694 8203 9412 0589 2055 3711 5435 6810 8451 9454 0598 2168 3956 5626 6877 8458 9533 0761 2242 3972 5675 6952 8554 9664 0844 2372 4003 5718 7648 8561 9713 1025 3134 4595 6111 6125 6320 6470 7442 8687 9792 6th Prize Rs.50/- 0652 1630 3249 4958 6506 7944 9113 0116 1802 3263 5110 6598 8007 9236 0132 1927 3473 5231 6623 8048 9262 0197 2005 3707 5371 6694 8203 9412 0589 2055 3711 5435 6810 8451 9454 0598 2168 3956 5626 6877 8458 9533 0761 2242 3972 5675 6952 8554 9664 0844 2372 4003 5718 7648 8561 9713 1025 3134 4595 6111 6125 6320 6470 7442 8687 9792 6th Prize Rs.50/- 0652 1630 3249 4958 6506 7944 9113 0116 1802 3263 5110 6598 8007 9236 0132 1927 3473 5231 6623 8048 9262 0197 2005 3707 5371 6694 8203 9412 0589 2055 3711 5435 6810 8451 9454 0598 2168 3956 5626 6877 8458 9533 0761 2242 3972 5675 6952 8554 9664 0844 2372 4003 5718 7648 8561 9713 1025 3134 4595 6111 6125 6320 6470 7442 8687 9792 6th Prize Rs.50/- 0652 1630 3249 4958 6506 7944 9113 0116 1802 3263 5110 6598 8007 9236 0132 1927 3473 5231 6623 8048 9262 0197 2005 3707 5371 6694 8203 9412 0589 2055 3711 5435 6810 8451 9454 0598 2168 3956 5626 6877 8458 9533 0761 2242 3972 5675 6952 8554 9664 0844 2372 4003 5718 7648 8561 9713 1025 3134 4595 6111 6125 6320 6470 7442 8687 9792 6th Prize Rs.50/- 0652 1630 3249 4958 6506 7944 9113 0116 1802 3263 5110 6598 8007 9236 0132 1927 3473 5231 6623 8048 9262 0197 2005 3707 5371 6694 8203 9412 0589 2055 3711 5435 6810 8451 9454 0598 2168 3956 5626 6877 8458 9533 0761 2242 3972 5675 6952 8554 9664 0844 2372 4003 5718 7648 8561 9713 1025 3134 4595 6111 6125 6320 6470 7442 8687 9792 6th Prize Rs.50/- 0652 1630 3249 4958 6506 7944 9113 0116 1802 3263 5110 6598 8007 9236 0132 1927 3473 5231 6623 8048 9262 0197 2005 3707 5371 6694 8203 9412 0589 2055 3711 5435 6810 8451 9454 0598 2168 3956 5626 6877 8458 9533 0761 2242 3972 5675 6952 8554 9664 0844 2372 4003 5718 7648 8561 9713 1025 3134 4595 6111 6125 6320 6470 7442 8687 9792 6th Prize Rs.50/- 0652 1630 3249 4958 6506 7944 9113 0116 1802 3263 5110 6598 8007 9236 0132 1927 3473 5231 6623 8048 9262 0197 2005 3707 5371 6694 8203 9412 0589 2055 3711 5435 6810 8451 9454 0598 2168 3956 5626 6877 8458 9533 0761 2242 3972 5675 6952 8554 9664 0844 2372 4003 5718 7648 8561
--	--	--	--

ఆ బరువు వల్లేనట !



కాలంలో పాటు మన బాధ్యతలు జాబితా పెరిగిపోయింది. ఇంటా, బయటా, ఒత్తిడితో కూడుకున్న పనులన్నీ చేయాల్సి వస్తోంది. అలాంటి వాటిల్లో నిలబడి పనిచేయడం కూడా ఒకటి. దీంతో వచ్చే సమస్యల్ని అధిగమించాలంటే... ఎక్కువ సేపు నిలబడితే...

పందాలంటే. పొయ్యి దగ్గర కూర్చుని చేసేవారు. కానీ, ఇప్పుడేమో ఆస్తి మాద్యులర్ కిచెన్లు... వీటితో సౌకర్యం మారితే ఉన్నా ఎత్తుమీదున్న పొయ్యి దగ్గర రోజూ కనీసం రెండు మూడు గంటలైనా నిలబడాలి. విదులకు వెళ్లబుప్పుడు బస్సులూ, రైళ్లలోనూ, పని ప్రదేశాల్లోనూ కూడా ఇదే పరిస్థితి. ఇలా గంటల తరబడి నిలబడటం వల్ల దీర్ఘకాలంలో అనేక అనారోగ్యాల ముప్పు ఉందంటున్నాయి అనేక అధ్యయనాలు. ముఖ్యంగా స్త్రీలలో మూత్ర సంబంధిత సమస్యలు, వెరికోనియోస్స్, కాళ్ళు ఉబ్బుండం, పొదాలూ, వెన్ను, నడుం నొప్పులు కనిపిస్తాయట. అందుకే ఆరగంట పాటు నిలబడి పనిచేయాల్సి వస్తే ఒకే భంగిమలో ఉండొద్దు. అటూ ఇటూ నడవండి.

కూర్చుంటే హాయిగా ఉన్నా... మెత్తని కుర్చీల్లో కూర్చోవడం, పరుపుల మీద పడుకోవడం సౌకర్యంగా ఉంటుంది. కానీ, దీన్నే అలవాటుగా మార్చుకుంటే శరీరాకృతి మారడమే కాదు... నడుం, వెన్ను నొప్పులు వేధించొచ్చు. అందుకే ఎక్కువ కూర్చున్నా, నలుమన్నా శరీరం నిటారుగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. విద్యుత్ ఎక్కువసేపు కూర్చోవాల్సి వస్తే.. మీరామంలో కాళ్ళూ, చేతులూ కదిపేలా చిన్న చిన్న వ్యాయామాలు చేయడం ప్రతి ఆరగంటకోసారి సీటు నుంచి లేచి నడవాలి.

వెంట తీసుకెళ్తున్నారా... గడప దాటి బయట అడుగు పెట్టాలంటే వెంట హ్యాండ్ బ్యాగు ఉండాలనుకునే అమ్మాయిల కాలం ఇది. కానీ, ఆ బ్యాగు బరువు ఎప్పుడైనా గమనించారా? మొబైల్, ట్యాబ్, ఛార్జర్, సన్ గ్లాసెస్, మేకప్ సాగ్రి, వాటర్ బాటిల్... ఇలా కనిపించినవన్నీ ఇందులో పెట్టేయడం మనలో చాలామందికి అలవాటు. ఈ బరువంతా కనీసం ఒకటి రెండు కేజీలైనా ఉంటుంది. పైగా దీన్ని ఒకే భుజంపైనా మోస్తుంటారు. ఈ ఒత్తిడి, బరువు వల్ల మెద, వెన్ను, తల నొప్పులు తప్పక పోవచ్చు. దీర్ఘకాలంలో ఇది శరీరాకృతిని దెబ్బతీస్తుంది. భుజం నొప్పి, వెయ్యి లాగడంతోపాటు నరాలు, రక్తనాళాలు, పక్కటెముక ఒత్తిడికి గురవుతాయట. అందుకే ఆవసరానికి మించినవేమీ అందులో ఉంచొద్దు. వీలైనంత తేలిగా వాటిని తీసుకెళ్లడం, బ్యాక్‌ప్యాక్‌లపై ఆధారపడటం మంచిది. □

ఎన్ని రుచులున్నా పప్పుతో చేసిన వంటకాల ప్రత్యేకతే వేరు. అయినా సరే? పచ్చినా అంటూ చిన్నచూపు చూస్తుంటాం. కానీ వీటిల్లోని పోషకాల గురించి తెలిస్తే మాత్రం ఔరా అనక మానం అవేంటో తెలుసుకుందాం..

కంది పప్పు. ముద్దపప్పు, మామిడికాయపప్పు, సాంబారు... ఇలా ఏ రకం వంటకానికైనా చక్కటి రుచి తెస్తుంది కందిపప్పు. దీన్నికాస్త దోరగా వేయించి వండితే సరి. ఈ పప్పులో దొరికే ఫోలేట్ యాసిడ్ మహిళలకు అవసరమైన కీలక విటమిన్, ముఖ్యంగా గర్భిణల్లో పిండం ఎదుగుదలకు, ఆరోగ్యానికి ఇది ఎంతో అవసరం. ఈ పప్పుని రోజూ

పోషకాల పప్పులు !



తినడం వల్ల మేలు చేసే ప్రోటీన్లు, కొవ్వులూ, కాల్షియం హైడ్రేట్‌లూ శరీరానికి అందుతాయి. తక్షణ శక్తిని అందిస్తాయి. కొన్ని రకాల గుండె

ఆ మాత్రలతో కుంగుబాటు !

గర్భనిరోధక మాత్రలు వాడే మహిళల్లో కొందరికి మూడే స్వింగ్స్ కనిపించడం సహజం. దాంతో చాలామంది వాటిని తీసుకోవడం ఆపిస్తారు. అయితే అదేం పట్టించుకోకుండా వాటిని వాడుతూ పోతే అది కుంగుబాటుకు కారణమవుతుందనీ ముఖ్యంగా చిన్నవయసు మహిళల్లో ఈ లక్షణాలు మరి ఎక్కువనీ స్వింగ్‌లోని ఉపాసల యూనివర్శిటీ నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే ఈస్ట్రోజెన్ ప్రొజెస్టోరాన్‌లతో తయారయ్యే ఈ ట్యాబ్లెట్లు అందాశయం నుంచి అండం విడుదలను ఆదుకోవడంతోపాటు శుక్రణాలు గుడ్డుని చేరుకోకుండానూ ఆపుతాయి. అందుకే ఇవి నూటికి తొమ్మిది శాతం గర్భం దాల్చుకుండా చేస్తాయి. అంతేకాదు, నెలసరిలో అధిక రక్తప్రాపం, పాలిసిస్టిక్ ఓవరీస్,

కోటి జన్మల పుణ్యఫలం ఉంటేనే మానవ జన్మ ప్రాప్తిస్తుందని పురాణేతిహాసాలు

సేవతో తరించాలి

చెబుతున్నాయి. పుట్టింది మొదలు మట్టిలో కలిసి పరకు సమాజం మీద ఆధారపడి జీవిస్తున్నాం. దీన్నే సంఘ రుణమంటారు అది తీర్చుకోవలసిన బాధ్యత ఉంది. అందుకుగానూ సేవారణం, సత్ప్రవర్తన అవసరం. 'విత్తనంబు మలరే పుట్టంబునకు నెంత' అన్నట్లు భక్తితో చేసిన సేవ కొంచెమైనా కొడుకు కాదు. మనం తీర్చుకోవాల్సిన రుణాల్లో ముఖ్యమైంది తల్లి దండ్రుల ఆధ్యాత్మికం రుణం. వారికి



గాంధీ మహాత్ముడు మనకు ఆదర్శప్రాయం. ఇదంతా భక్తితో చేయాల్సిన సేవ ధైర్యంగా భావించి తరించాలి. అందుకే మానవ సేవే మాధవసేవ అంటారు. పురాణేతిహాసాలు కూడా ఆదే నిజమని నిరూపిస్తున్నాయి. □

ముంబయిలోని గ్రాఫిక్ స్టూడియోల చుట్టూ కాళ్ళు ఆరిగేలా తిరిగినా ఒక్కరూ అవకాశం ఇవ్వలేదు. ఇది మగవాళ్ళ రంగమన్నాడు. నీ వయసు సరిపోవచ్చు! ఇరవైఏళ్ళ త్రితం మాట ఇది. కట్ చేస్తే.. ఆమె చేసిన సినిమాలు ఆస్కార్‌కూ నామినేట్ అయ్యాయి. ఇప్పుడేమి అంతర్జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు పొందిన యానిమేటర్. **చారువీ ఆగర్వాల్..** ఆమె విజయ కథనం తెలుసుకుందాం. గ్రాఫిక్ పనితనం లేకుండా ఒక ఛారి బిబ్లెడ్ సినిమాని ఊహించగలమా? అద్భుతమైన ప్రపంచాన్ని మన కళ్ళముందు ఆవిష్కరించే ఈ కళకు మూలం నృజనాత్మకత. చారువీకి ఈ నైపుణ్యం చిన్నతనంలోనే అభివృద్ధి. తండ్రి సివిల్ ఎంజనీయర్ ఉద్యోగి. ఆయన ప్రోత్సాహంతోనే చిత్రకళపై పట్టుసాధించింది. చిన్నప్పుడు గోడలమీద పిచ్చి గీతలుగీస్తూ ఉంటే నాన్న ముచ్చటపడేవారు. అవి కూడా కళాఖండాలే అన్నట్లు పొగడేవారు. అమ్మూ నాన్నలిద్దరూ కలిసి బొమ్మలు చేసేవారు. దాంతో నాక్కూ ఆ కళపై ఇష్టం పొగడేవారు. నాన్న ఉద్యోగరీత్యా చండీగడ్, కశ్మీర్, గువాహాటి వంటి ప్రాంతాలు తిరిగినప్పుడు అక్కడ సందృశితి. కళలు నన్ను బాగా ఆకట్టుకున్నాయి. నాన్నకి నేను అల్టిమేట్ అవ్వాలని కోరిక. అయినా నేను ఢిల్లీ విశ్వవిద్యాలయంలో ఫైన్ ఆర్ట్స్ డిగ్రీలో చేస్తానంటే కావనలేదు. తర్వాత కంప్యూటర్ యానిమేషన్‌లో మాస్టర్స్ కి కెనడా వెళ్లా. షెరిడన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ అంటే నిరాశ. ఇది మగవాళ్ళ రంగం కావడం. నాది చిన్న వయసు కావడంతో అవకాశాలు ఇవ్వలేదు. చివరికి అవకాశం దక్కినా రాత్రుళ్లు పని చేయాల్సివచ్చేది. సమాచారాల్లో అయితే అంతమంది



సవాల్‌గా తీసుకుని చేశా. ఈ సిరీస్ ఆస్కార్‌కు నామినేట్ అయింది. ఎడిన్‌బర్గ్ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్స్ లోనూ ప్రదర్శించారు. అత్యధికంగా 23 లక్షలమంది వీక్షించిన తొలి సిరీస్‌గానూ పేరుతెచ్చుకుంది. ఈ విజయానికి గుర్తుగా ఢిల్లీసీటీ వాక్‌లో హనుమాన్ ఎగ్జిబిషన్ పెట్టా. 26,500ల లోహపు గంటలు అమర్చి 25 అడుగుల ఎత్తు హనుమాన్ శిల్పాన్ని చేశా. మరో మంచి ప్రాజెక్ట్ గౌతమబుద్ధుని జీవితంపై 230 నిమిషాల యానిమేటెడ్ సినిమా. 3డి, మోషన్ గ్రాఫిక్స్, రియల్

మగవాళ్ళలో నన్ను చింతగా చూసేవారు. ఇబ్బందిగా ఉండేది' అనే చారువీ ప్రస్తుతం అంతర్జాతీయ యానిమేటర్‌గా తన ప్రత్యేకత చాటుకుంటున్నార. **సాంత స్టూడియోతో....** చిత్రకళలో వివిధ మాధ్యమాలని లోతుగా అర్థం చేసుకున్న అనుభవంతో సొంతంగా యానిమేషన్ స్టూడియోనే పెట్టారు. చారువీ. 'సమస్యను చూసి భయపడకుండా.. వాటిని స్వీకరించడం నేర్చుకున్నా విమర్శలు పట్టించుకోవడం మానేశా. ఎవరో ఇచ్చే అవకాశాల కోసం ఎదురుచూడకుండా 2009లో గుడ్‌గావ్‌లో యానిమేషన్ అండ్ డిజైన్ స్కూడియో 'చారువీ డిజైన్ ల్యాబ్స్' ప్రారంభించా. మొదట చిన్నచిన్న ప్రాజెక్టులే వచ్చాయి. రెండు మూడేళ్ళకి మా వర్క్ సప్లడంతో పెద్ద ప్రాజెక్టులు వచ్చాయి. మా ప్రాజెక్టుల్లో హనుమాన్ చాలీసా ప్రతిష్ఠాత్మకమైంది. ఏడు భాషల్లో యానిమేటెడ్ సిరీస్‌ను రూపొందించాం. చాలీసాకి దృశ్యరూపం ఇవ్వడం అంత తేలికకాదు. ఇంతవరకూ ఎవరూ చేయలేదు కూడా. దాన్నే



అంతర్జాతీయ స్థాయిలో యానిమేటర్‌గా..

సవాల్‌గా తీసుకుని చేశా. ఈ సిరీస్ ఆస్కార్‌కు నామినేట్ అయింది. ఎడిన్‌బర్గ్ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్స్ లోనూ ప్రదర్శించారు. అత్యధికంగా 23 లక్షలమంది వీక్షించిన తొలి సిరీస్‌గానూ పేరుతెచ్చుకుంది. ఈ విజయానికి గుర్తుగా ఢిల్లీసీటీ వాక్‌లో హనుమాన్ ఎగ్జిబిషన్ పెట్టా. 26,500ల లోహపు గంటలు అమర్చి 25 అడుగుల ఎత్తు హనుమాన్ శిల్పాన్ని చేశా. మరో మంచి ప్రాజెక్ట్ గౌతమబుద్ధుని జీవితంపై 230 నిమిషాల యానిమేటెడ్ సినిమా. 3డి, మోషన్ గ్రాఫిక్స్, రియల్

ఫోటోగ్రఫీ, డ్రోన్ ఫ్యాన్స్ వంటివన్నీ ఇందులో కనిపిస్తాయి. అలా అంతర్జాతీయ స్థాయి సినిమాలకూ డిజిటల్ ఆర్ట్‌వర్క్స్, 3డి, 2డి యాని మేషన్ వంటి సదుపాయాలు అందిస్తున్నా. టివి కమర్షియల్స్, గేమ్ డిజైన్స్ నీ రూపొందిస్తున్నా అనే చారువీ ప్రతిభకి మెచ్చి న్యూయార్క్‌లో 'ఇన్‌క్రెడిబుల్ ఇండియా ఎట్ 60' ఫెస్టివల్‌లో ప్రపంచం గర్వింపదగ్గ యానిమేటర్‌గా గుర్తించి సత్కరించారు. అద్భుతమైన చిత్రకళతో లిమాన్ బుక్ ఆఫ్



చెలి చిట్కా షాస్త్రిక్ పస్తువులకు అంటిన సూనె మరకలు పడలాంటే వంటనిదాలో నీళ్ళు కలిపి ఆ మిశ్రమంతో రుద్ది కడిగితే సరి. □

బయటకు వంపిస్తుంది. దీనిలో ఉన్న మూల్యరేషింగ్ గుణాలు జుట్టుకి, చర్మానికి పోషణనందిస్తాయి. రోజూ సగం అవకాశం ముక్కును ఆవరంగా తీసుకోవడం ద్వారా చర్మం, కురులు ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూసుకోవచ్చు. **గ్రీన్ టీ....** గ్రీన్ టీలో సౌందర్యాన్ని పరిరక్షించే ఎన్నో అద్భుతమైన



జుట్టుకు, చర్మానికి, మంత్రం !



ఆరోగ్యాన్నివ్వడమే కాదు. సౌందర్యాన్ని సైతం పెంపొందిస్తుంది. ఇది జుట్టుకి పోషణనిచ్చి మృదువుగా, పట్టులా మారేలా చేస్తుంది. దీనిలో ఉన్న ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు చర్మాన్ని అతీసిల లోహిత కిరణాలు నుంచి రక్షిస్తాయి, అలాగే పుద్గావ్య ఖాయలు మీద పడకుండా చేస్తాయి. **తెనె...** సౌందర్యాన్నందించే సహజ సిద్ధమైన పదార్థాల్లో తేనె కూడా ఒకటి. దీనిలో గ్లూకోజ్ ప్రోటీన్, ప్రోటీన్లు, అమైలో ఆమ్లాలు, అవశ్యక విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలున్నాయి. ఇవి ఆరోగ్యాన్నేకాదు. అందాన్ని కూడా పరిరక్షిస్తాయి. ఇది కురులకు కందిపనరేలా పని చేస్తుంది. చర్మం పిచాన్ విలువను సమతుల్యం చేసి ముదతలు రాకుండా కాపాడుతుంది. అయితే దీనికోసం సహజసిద్ధమైన తేనెను ఉపయోగించడం మంచిది. □

గుణాలున్నాయి. దీనిలో యాంటీఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఫ్రీరాడికల్స్ కారణంగా చర్మం, వెంట్రుకలు పాడవుకుండా ఇవి కాపాడతాయి. అలాగే అతీసిలలోహిత కిరణాల నుంచి చర్మాన్ని రక్షిస్తాయి. వయసు ప్రభావం కారణంగా.. చర్మంపై ముదతలు రాకుండా, సాగిపోకుండా చేస్తాయి. కురుల విషయానికి వస్తే జుట్టు రాలిపోవడానికి కారణమైన డై హైడ్రో టెస్టోస్టోరాన్ ప్రభావాన్ని గ్రీన్ టీ తగ్గిస్తుంది. ఫలితంగా వెంట్రుకలు రాలే సమస్య తగ్గుముఖం పడుతుంది. **అలివ్‌నూనె...** అలివ్‌నూనె చక్కటి



► కోడిగుడ్డు సోనలో కొద్ది కుంకుమ పువ్వు కలపండి మాడటానికి కాదు రుచి కూడా అద్భుతంగా ఉంటుంది. ► నీటిలో కొద్దిగా ఉప్పు వేసి కోడిగుడ్డను ఉడికించండి. ఆపై వెంటనే చల్లనీటిలో వేస్తే పై పెంకు సులువగా వచ్చేస్తుంది. ► త్వరగా పాడవొద్దని గుడ్డని ఫ్రిజ్‌లో పెడుతుందా? కొన్నిసార్లు సరిగా ఉడకకపోవడం? కదా! అతి చల్లదనమే కారణం. వండే రెండు గంటల ముందు బయటకు తీయండి. చక్కగా ఉడుకుతాయి. □

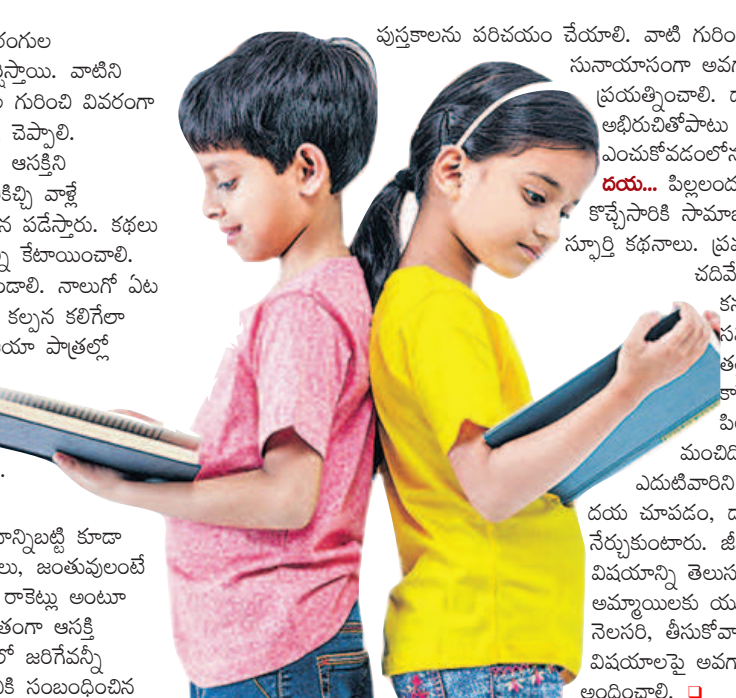
పన్నీర్ హల్వా

కావలసినవి : ఫన్నీర్‌తురుము-500 గ్రాములు బాదం, జీడిపప్పు, ఎండుద్రాక్ష-30 గ్రాము బొప్పిన నెయ్యి - పావు కప్పు, పాలు-200 మిల్లీలీటర్లు, కోవా-200 గ్రాములు కుంకుమపువ్వు-1/4 టీస్పూన్, బెల్లంకోరు-100 గ్రాములు, ఎలకల పొడి61/4 టీస్పూన్, పిస్తా- గార్నిషింగ్ కోసం తయారీ : ముందుగా బాదం, జీడిపప్పు, ఎండుద్రాక్షలను 1 టేబుల్ స్పూన్ నేతిలో దోరగా వేయించి పెట్టకోవాలి. ► అనంతరం సగం నెయ్యి వేసి.. వనీర్ తురు ముని దోరగా వేయించాలి. అందులో పాలు



పోసి.. గరిటెతో తిప్పుతూ ఉడికించాలి. ► పాలు దగ్గర పడగానే. కోవా, పువ్వు చేసుకుని గరిటెతో బాగా తిప్పాలి. ► అనంతరం బెల్లం కోరు, ఎలకల పొడి వేసి.. తిప్పుతూ ఉండాలి. ► దగ్గర వడే సమయానికి మిగిలిన నెయ్యి కూడా వేసి కాస్తా గరిటెతో అటు ఇటు తిప్పి చివరిగా నేతిలో వేగిన బాదం, జీడిపప్పు, ఎండుద్రాక్షలను వేసి కలపాలి. ► నర్స్ చేసుకునేముందు పిస్తా ముక్కలు వేసిసర్వ్ చేసుంటే భరో రుచిగా ఉంటుంది. వన్నీర్ హల్వా. □

ఎలాంటి పుస్తకాలిస్తున్నారు..



పుస్తకాలను పరిచయం చేయాలి. వాటి గురించి మరింత సుసాయనంగా అవగాహన కలిగించడానికి ప్రయత్నించాలి. దాంతో వారి ఆభిరుచితోపాటు కెరియర్‌ను ఎంచుకోవడంలోనూ ముందుంటారు. **దయ...** పిల్లలందరికీ స్కూల్ స్థాయి కొద్దీసారికి సామాజిక సేవపందించేవారి స్ఫూర్తి కథనాలు. ప్రముఖుల జీవిత చరిత్రలను చదివేలా చేయాలి. అసక్తి కనబరచక పోయినా లేదా సమయం లేకపోయినా తల్లిదండ్రులు కనీసం కాసేపునా వాటిని చదివి పిల్లలకు వినిపించడం మంచిది. అప్పుడే వారిలో ఎదుటివారిని ప్రేమించడం, పేదలపై దయ చూపడం, దానం వంటివన్నీ నేర్చుకుంటారు. జీవితానికో లక్ష్యం ఉండాలనే విషయాన్ని తెలుసుకుందాం. అలాగే అమ్మాయిలకు యుక్తవయసుకు వచ్చేముందు నెలసరి, తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు వంటి విషయాలపై అవగాహన కలిగించే పుస్తకాలను అందించాలి. □

ఐసిసి టాప్‌రికార్డు సాధించిన చమరి ఆటపట్టు!

న్యూఢిల్లీ: న్యూజిలాండ్‌తో వన్డే సిరీస్‌లో రెండుసెంచరీలు బాది శ్రీలంక మహిళల జట్టు కెప్టెన్ చమరి ఆటపట్టు వన్డే ర్యాంకింగ్స్‌లో టాప్‌ షేన్ లోకి దూసుకువెళ్లింది. ఆరుస్థానాలు ఎగజాకి ఆగ్రస్థానంలో నిలిచింది. ఈ క్రమంలోనే వన్డే ర్యాంకింగ్స్‌లో ఆగ్రస్థానంలో నిలిచిన తొలిశ్రీలంక మహిళాకెటెటర్‌గా చరిత్రసృష్టించింది. ఓపరాల్‌గా ఈ ఘనత సాధించిన రెండో శ్రీలంక క్రీకెటర్‌గా నిలిచింది. ఇంతకుముందు సనత్‌జయసూర్య వన్డే ర్యాంకింగ్స్‌లో ఆగ్రస్థానంలో నిలిచిన తొలి శ్రీలంక మహిళా క్రీకెటర్‌గా రికార్డు సాధించింది. ఓపరాల్‌గా ఈ ఘనత సాధించిన రెండో శ్రీలంక క్రీకెటర్‌గా నిలిచింది. అంతకుముందు సనత్‌జయసూర్య వన్డే ర్యాంకింగ్స్‌లో టాప్ షేన్‌ను దక్కించుకున్నాడు. భారత క్రీకెటర్లు హర్షన్‌ప్రీత్‌కర్ 716పాయింట్లతోను, స్మృతి మంధాన 714

పాయింట్లతోనూ ఒక్కోస్థానం కిందకువెళ్లి వరుసగా ఆరు ఏడు స్థానాల్లో నిలిచారు. ఇక బొలింగ్ విభాగంలో సోఫి ఎకిల్స్టోన్ 751 పాయింట్లతో టాప్‌లో ఉంది. భారత స్పిన్నర్ రాజేశ్వరి గైక్వాడ్ 617 పాయింట్లతోను, ఆల్‌రౌండర్ దీప్తిశర్మ 751పాయింట్లతో వరుసగా ఎనిమిది, పది స్థానాల్లో ఉన్నారు. ఆల్‌రౌండర్ జాబితాలో హాలీ మాథ్యూస్ వెస్టిండీస్ క్రీకెటర్ 382 పాయింట్లతో ఆగ్రస్థానంలో ఉంది. దీప్తిశర్మ 322 పాయింట్లతో ఆల్‌స్థానంలో నిలిచింది. టీ20 ర్యాంకింగ్స్‌లో తాహిరా మెక్‌గ్రాత్ 807 పాయింట్లతో టాప్‌లో కొనసాగుతుండగా స్మృతి మంధాన 722 పాయింట్లతోమూడోస్థానంలో ఉంది. బొలింగ్ ర్యాంకింగ్స్‌పరంగామాన్ దీప్తిశర్మ 729 పాయింట్లతో ఒకస్థానం ఎగజాకి నాలుగో స్థానానికి చేరుకుంది.



బెయిర్‌స్టా జెట్‌పై ట్రావిస్‌హెడ్ సంచలనం!

లండన్: యాషెస్‌సిరీస్‌ను బెయిర్‌స్టోర,సౌత్ బాగా వేడెక్కించింది. ఇంగ్లండ్ ఆసీన్ మాజీ దిగ్గజాలుకూడా తమతమ జట్లకు మద్దతుగా వాదనలు చేసారు. రెండుదేశాలప్రభానుల మధ్య కూడా సంవాదం నెలకొంది. ఆసీన్‌స్టాట్రావిస్ హెడ్‌పాకింగ్ సమారాధం ప్రకటించాడు. ఇలా బెట్‌చేయాలనిముందుగా బెయిర్‌స్టోనే ప్రయత్నించావని అన్నాడు. ఇంగ్లీష్‌మీడియా అంతా కలిసి బెయిర్‌స్టోను అన్వాయంగా బెట్ చేసారని, ఇది క్రీడాస్ఫూర్తికి విరుద్ధమని తెగ గొడవ చేస్తున్నారన్నాడు. అయితే ఆసను డిసంతటికీ కారణం బెయిర్‌స్టోనే అని ట్రావిస్ హెడ్ మాటలు వింటే అర్థం అవుతోంది. బెయిర్‌స్టో బెట్ అయినప్పుడు ట్రావిస్ హెడ్‌వెళ్లి అతడితో ఏదో మాట్లాడాడు. అదేమిటో ఇంటర్వ్యూలో చెప్పి న హెడ్ సంచలనం సృష్టించాడు. యాషెస్ తొలిరోజుల్లో కూడా ఇలాంటి ఘటనే జరిగిందని, తనను బెయిర్‌స్టో ఇలాగే బెట్‌చేసేందుకు ప్రయత్నించావని హెడ్ చెప్పాడు. బెయిర్‌స్టో ఇలా బెట్ అవగానే తనకు అదేవిషయం గుర్తు వచ్చిందని హెడ్ అన్నాడు. తొలిరోజుల్లో బెయిర్‌స్టోతనను ఇలాగే బెట్‌చేస్తానని బెదరించావని అన్నాడు. ఈ

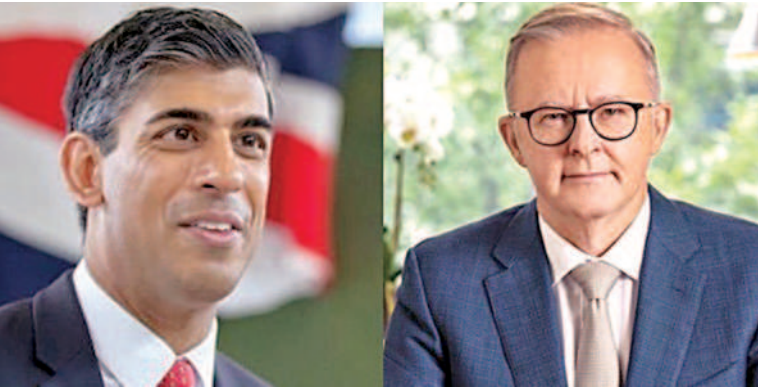


ఎమర్జింగ్ ఆసియాకవ్కు భారత్ జట్టు ఎంపిక

న్యూఢిల్లీ: ఏసిసి మెన్స్ ఎమర్జింగ్ టీమ్ ఆసియా కవ్ 2023కి భారత్ జట్టును ప్రకటించారు. వన్డేపాఠ్యాబ్లోనిర్వహించే ఈ టోర్నీకి జూనియర్ క్రీకెట్‌కమిటీ 15 మంది సభ్యులతోకూడిన ఇండియా ఏ జట్టును ఎంపికచేసింది. మరో నలుగురికి స్టాండ్‌బై ప్లేయర్లుగా అవకాశం ఇచ్చింది. ఎనిమిది దేశాలమధ్య ఇండియా ఏజట్టుకు యుజ్‌ఘల్ కెప్టెన్‌గా ఉంటాడు. అభిషేక్‌శర్మ వైస్‌కెప్టెన్‌గా ఎంపికయ్యాడు. తెలుగు క్రీకెటర్ నితీష్‌కుమార్‌రెడ్డికి కూడా జట్టులో చోటు లభించింది. ఈ టీమ్‌కి సిఠాంఘకోట్ హెడ్‌కోచ్‌గా వ్యవహరిస్తున్నారు. జూలై 13నుంచి 23వరకూ శ్రీలంకలోని కొలంబోలో ఎమర్జింగ్ ఆసియాకవ్ 2023 నిర్వహించేందుకు పేర్లులు ఖరారుచేసారు. ఇందులోగ్రూప్‌బిలో భారత్‌తోపాటు నేపాల్ యుఎజ్, పాకిస్తాన్‌జట్లు, శ్రీలంక బంగ్లాదేశ్, ఆఫ్ఘనిస్తాన్, ఓమన్ ఎ జట్లు గ్రూప్‌ఏలో ఉన్నాయి. ఇరుగ్రూపులలో తొలిరెండుస్థానాల్లో నిలిచిన రెండు జట్లు సెమీఫైనల్‌కు అర్హత సాధిస్తాయి. భారత్ జట్టులో సాయిసుదర్శన్, అభిషేక్‌శర్మ, నికన్‌జోస్, ప్రదీప్‌రంజన్‌షా, యశ్‌విల్, రియాన్‌పరాగ్, నిశాంత్‌సంధు, ప్రభాకర్‌మనోగి, ధ్రువ్‌బాబెల్ మానవ్‌సతార్, యువరాజ్‌సింహ్‌దీడియా, హర్షిత్‌రాజా, అశాశింగ్, నితీష్‌కుమార్‌రెడ్డి, రాజేంద్రన్ హంగ్గేరేలు ఉంటారు. స్టాండ్‌బై ప్లేయర్లుగా హార్దీరాజే నేహల్ వధేరా, స్పృలేవల్, మోహితీ రేపార్గేలు ఉంటారు. కోచ్‌ని సిన్హుడిగా సిఠాంఘ కోట్, సాయిరాజ్ బహుతుల్, మునిష్ పాలిలు వ్యవహరిస్తారు.



బెయిర్‌స్టా స్టంపాట్‌పై ప్రధానుల సంవాదం!



న్యూఢిల్లీ: ఇంగ్లండ్ వికెట్‌కీపర్ జానీ బెయిర్‌స్టో స్టంపాట్ వివాదం ఇంగ్లండ్ ఆసీన్‌జట్టువద్ద పుట్టింది. ఇరుదేశాల మాజీలు, ఫ్యాన్స్ విడిపోయి దుమ్మెత్తిపోసుకున్నారు. ఇప్పుడు ఇరుదేశాలప్రభానులు ఈఘటనలపై స్పందించాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. ట్రిటన్‌ప్రధాని రిషిసునక్ తమ అటాగ్లను కొనియాడారు. క్రీడాస్ఫూర్తికి విరుద్ధంగా వ్యవహరించి సాధించే విజయం తమకు అవసరం లేదని తెలిపిన బెన్‌స్టోక్స్ వ్యాఖ్యలను రిషిసునక్ మెచ్చుకున్నారు. ట్రిటన్‌ప్రధాని కార్యాలయం ఒక ప్రకటన విడుదలచేసింది. ఆసీన్ తరహాలో విజయం సాధించాలని అనుకోమని ఈప్రకటనలో వెల్లడించింది. దీనిపై ఆసీన్‌ప్రధాని ఆంధోని అల్పానీస్ ఘాటుంగా స్పందించారు. తమ జట్టుకు అందగా నిలిచి ప్రశంసలు కురిపించారు. అదే ఆసీన్‌పూర్వవైభవాన్ని గుర్తుచేస్తూ విజయాలు సాధిస్తూనే ఉంది. మాట్ల విజేతలుగా తిరిగిరావాలని కోరుకుంటున్నట్లు తెలిపాడు. విజేతలుగా తిరిగి వచ్చే మా అటాగ్లకు సుసాగరం వలికేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నామని, ఇప్పటికే ఆసీన్ మహిళల జట్టు అద్భుత విజయం సాధించిందని పేర్కొన్నారు.

బలమైన జట్లపై గెలిస్తే ఆ కిక్కేవేరు

వన్డే వరల్డ్‌కవ్‌పై సునీల్ గమాస్కర్

న్యూఢిల్లీ: భారత్ వేదికగా జరిగే వన్డే వరల్డ్‌కవ్‌కు సంబంధించిన కౌంటింగ్‌మొదలయింది. టోర్నీకి ముందే అన్ని వేదికల్లోను హోట్‌టాంట్‌లు బుక్ అయ్యాయి. సుమారు పదిరెట్లు ఎక్కువధరకు అమర్చుబోయాయి. భారత్‌పాకిస్తాన్‌వ్యావహారిక మరెంతగా ధరలు పెరుగును. 12 ఏళ్ల తర్వాత సౌత్‌గడ్డపై వన్డే వరల్డ్‌కవ్ జరుగుతుండటంతో 2011 వరల్డ్‌కవ్ హిస్టరీ రివీట్‌చేయాలని టీమిండియా పట్టుదలతో ఉంది. ఈటోర్నీలో బలమైన ప్రత్యర్థి జట్టును ఎదుర్కొందన టీమిండియాకు కలిసొస్తుందని గమాస్కర్ అన్నాడు. మోగా టోర్నీలో ఆస్ట్రేలియా లమైన జట్టుతో ఆడటం టీమిండియాకు మేలుచేస్తుందని, ఇదే జట్టుతో లీగ్‌దశ వివరలో తప్పక గెలవాల్సిన పరిస్థితుల్లో తలపడితే ఒత్తిడి తీవ్రంగా ఉంటుందని అన్నాడు. ఈపరిస్థితుల్లో బలమైన టీమ్‌లతో స్టాద్రింగ్‌లోనే ఆడటం కలిసొస్తుంది. ఒకవేళ ఆసీన్‌తోవ్యావహారిక ఓడితే మిగిలిన వ్యావహారికప్రజాజీవులు మార్చి గెలిచే వీలుంటుంది. అందుకు అనుగుణంగా వ్యూహాలు అమలుచేసేందుకు వ్యవధి ఉంటుందని గమాస్కర్ అన్నాడు. 1983 ప్రపంచకవ్‌లో ఇదే ఆసీన్‌ని, భీకర వెస్టిండీస్‌తో తొలివ్యావహారిక ఆదామని, ఆవ్యావహారిక విండీస్‌ను ఓడించామని అన్నాడు. ఆ ప్రభావం మాన్చి ఎంతో ఉందని, మనకు ఆత్మవిశ్వాసం పెరిగి అదేజేట్‌లో కచ్చును కూడా గెలిచామన్నాడు. ఇప్పుడు టీమిండియా ఆసీన్, పాక్‌పై గెలిస్తే అదాదీసీన్ మళ్లీ రివీట్ అవుతుందని గమాస్కర్ చెప్పాడు.



యాషెస్‌లో మూడు టెస్టులకు ఓలింపిక్ దూరం!

లండన్: యాషెస్‌సిరీస్‌లో రెండుటెస్టుల్లో బోల్‌బాదీన ఇంగ్లండ్ జట్టుకు మరో పాక్ తగిలింది. జట్టు వైస్‌కెప్టెన్ ఓలింపిక్ కుడిభుజం నోఫ్‌కారణంగా మిగిలిన మూడు వ్యావహారిక దూరం అయ్యాడు. ఆసీన్‌తో రెండో టెస్టులో గాయపడ్డ ఓలింపిక్ మిగిలిన వ్యావహారిక అందుబాటులోకి రాదని ఇంగ్లండ్ క్రీకెట్‌బోర్డు

ప్రకటించింది. లండన్‌లో స్పానింగ్‌వేయస్తే అతడి గాయం తీవ్రతరమైనదని తేలింది.సెప్టర్ అవసరమవుతుందని, అందువల్లనే మిగిలిన వ్యావహారిక దూరం అవుతున్నట్లు ఇంగ్లండ్ బోర్డు తెలిపింది. తమ వైద్య బృందం వ్యవస్థపై ఓలింపిక్‌ని పొందుతాడని వెల్లడించింది. కాగా ఆసీన్‌తో తొలిరెండువ్యావహారిక

ఓలింపిక్ ఓ మోస్తరుగా రాణించాడు. మొదటి వ్యావహారిక రెండు ఇన్నింగ్స్‌లలో వరుసగా 31.14 పరుగులుచేసి వన్‌డెస్ వ్యాటర్ రెండోవెన్యూలో 42, మూడు పరుగులుసాధించాడు. ఇలా ఉంటే రెండోటెస్టు సందర్భంగా ఇంగ్లండ్ వ్యాటర్ జానీ బెయిర్‌స్టో బెట్ అయిన తీరు విచారంగా మారిన సంగతి తెలిసిందే.

ముంబై, జూలై 4: ప్రముఖ వ్యాపార వేత్త అనిల్ అంబానీ, అతని భార్య టీనా అంబానీని ఈడీ అధికారులు విచారించారు. విదేశీ మారకపు ద్రవ్య నిర్వహణ చట్టాన్ని (ఘమా) ఉల్లంఘించిన కేసులో ఎన్‌ఛోర్స్‌మెంట్ డైరెక్టరేట్

వాషింగ్టన్, ట్యీబీలపై జూలై 4: ప్రముఖ సోషల్ మీడియా దిగ్గజం మెటా ట్యీట్టర్ తరహాలో డ్రెస్స్ చేరుతో యాష్ సేను లాంబ్ చేస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. విడుదల క ముందే ఆ యాష్‌కు ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. యూజర్ల డేటా

ట్యీట్టర్‌కు హాటేగా మెటా 'ట్రెడ్స్'

విషయంలో అమెరికాలో విడుదల కానుంది. మెటాలోని ఓ ఎగ్జిక్యూటివ్ భద్రత లేదనే వాదనలు వినిపిస్తున్నాయి. దీనిపై ట్యీట్టర్‌బాన్

ఎలాన్ మస్క్ విచిత్రంగా స్పందించారు. ఇటీవల ట్యీట్టర్‌లో రోజుకు పీజీంచే

యల్ ఎల్‌ఐసి సిలిండర్ల ధరలను పెంచాయి. డౌమ్‌స్టోక్ సిలిండర్ ధరలను మాత్రం యథాతథంగా ఉంచారు. ఒక్కో కమర్షియల్ ఎల్‌ఐసి సిలిండర్‌పై రూ.7 చొప్పున పెంచారు. తాజా పెంపు తర్వాత న్యూఢిల్లీలో 19 కిలోల కమర్షియల్ సిలిండర్ ధర రూ.1773 నుంచి

కమర్షియల్ సిలిండర్ ధర పెంపు



రూ.1780కి పెరిగింది. కోల్‌కతాలో 1,902 రూపాయలకు, ముంబైలో 1,740 రూపాయలు, చెన్నైలో 1,952

ముందు జూన్ నెలలో 19 కిలోల కమర్షియల్ ఎల్‌ఐసి సిలిండర్ ధర 83.50 రూపాయలు తగ్గింది. ఓ వైపు కమర్షియల్ ఎల్‌ఐసి సిలిండర్ ధర గత కొన్ని నెలలుగా పెరుగుతూ, తగ్గుతూ ఉండగా, 14.2 కిలోల డౌమ్‌స్టోక్ గ్యాస్ సిలిండర్ ధర మాత్రం దాదాపు స్థిరంగా ఉంటున్నాయి. వివరసారి మార్చి 1, 2023న 50 రూపాయలు పెరిగింది. డౌమ్‌స్టోక్ గ్యాస్ సిలిండర్ ధర డిజిల్‌లో 1,103 రూపాయలుగా ఉంది.

స్పెన్ ఖాతాల్లో రూ.814 కోట్లు..ఈడీ విచారణలో టీనా అంబానీ

కార్యాలయానికి హాజరయ్యారు. టీనా అంబానీ కంటే ముందే అనిల్ అంబానీ ఈడీ అధికారులు విచారణను ఎదుర్కొన్నారు. 2020లో ఎన్‌ఛోర్స్‌మెంట్ అధికారులు అనిల్ అంబానీతో పాటు ఎన్ బ్యాంకు ప్రమోటర్ రాజా కర్పూరలపై మనీ లాండరింగ్ కేసు నమోదుచేశారు. తాజాగా ఈ కేసులో భాగంగా విచారణకు హాజరైన ఆయనను ఈడీ ప్రశ్నలు సందించింది. ఆయన సమాధానాలను రికార్డు చేసినట్లు తెలిసింది. మరికొద్ది రోజుల్లో మరోమారు ప్రశ్నించేందుకు నోటీసులు జారీ అయ్యాయి. 2021లో ఇన్‌కమ్ ట్యాక్ అధికారులు స్పెన్ బ్యాంకు ఆకౌంట్‌లో రూ.814 కోట్లు ఉండగా, వాటికి రూ.420 కోట్లు ట్యాక్ చెల్లించలేదంటూ సబ్‌సేక్షన్ నియంత్రణ చట్టం కింద అనిల్ అంబానీకి నోటీసులు జారీ చేశారు. అనేకకారణాల దృఢీభూతకరంగా తన విదేశీ బ్యాంకు ఖాతా వివరాలను అధికారులకు వెల్లడించలేదని, ఉద్దేశపూర్వకంగా ఎగవేతకు పాల్పడ్డా రంటూ

అదాయపు పన్ను శాఖ అభియోగాలు మోపింది. 2021లో ఐటీ అధికారులు జారీచేసిన నోటీసుల్ని సవాలు చేస్తూ అనిల్ అంబానీ జాంబే హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. విచారణ చేపట్టిన కోర్టు, అదే యేడాది సెప్టెంబర్‌లో అనిల్ అంబానీకి ఊరట కల్పిస్తూ ఎటువంటి బలవంతపు చర్య తీసుకోవద్దని ఆదాయపు పన్ను శాఖ ను కోరింది. తాజాగా ఈ కేసులకు సంబంధించి అనిల్ అంబానీ, భార్య టీనా అంబానీలు ఈడీ విచారణకు హాజరయ్యారు. ఘమా, మనీ

సమయంలో కంపెనీల ఆదాయాల కిలకమైన చిన్న ప్రాజెక్టులు దాదాపుగా రావడం తగ్గిపోయింది. ఫలితంగా 2024లో భారతీయ ఐటీ సేవల కంపెనీల రాబాటు, ఆదాయాలు నెమ్మదిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇదే సమయంలో ఇన్ఫోసిస్ కంపెనీలో సీనియర్ స్టాం అధికారులు రాజీనామాలు ఉద్యో



గలను ఆయోమయంలోకి నెట్టేస్తున్నాయి. అంతర్జాతీయంగా ఉన్న మాంద్యం భయంతో కేవలం నిధులు అధికంగా ఉండే కంపెనీలు మాత్రమే విస్తరణ ప్రణాళిక తీసుకోవడం ప్రయత్నిస్తున్నాయి. దీంతో దేశీయ ఐటీ సేవల కంపెనీలకు కొత్త ప్రాజెక్టుల రాక భారీగా తగ్గింది. అయితే ప్రస్తుత పరిస్థితుల వారణంగా టెక్‌ఉద్యోగులు నేరుగా ప్రభావితం కానప్పటికీ, వారికి అందించే జీతం, వేరియబుల్ పే, కొత్త ఉద్యోగులకు అఫర్ చేసే ప్యాకేజీలపై ప్రభావితం ఉండవచ్చని టెక్ రంగంలోని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పైగా ప్రాజెక్టులు లేకపోవడం వల్ల కొత్త నియామకాలు తగ్గి, జెంపిపై ఉండే టెక్నికల్ సభ్యు పెరుగుతంది.

ముంబై, జూలై 4: దేశీయ వ్యాపారంలో ఉన్న కంపెనీ ట్రెమానిక్ ఫలితాలను ఇటీవల వెలువరించింది. భారతదేశంలో వ్యాపారంలో తాము మార్కెట్ లీడర్‌గా ఉన్నట్లు వెల్లడించింది. రానున్న రోజుల్లో టెక్నిక్ తర్వాత మొదటి ఆదాయాన్ని వీలవడంతో అది స్టాక్ ర్యాల్లీకి తోడ్పడుతుందని మార్కెట్ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి. రానున్న ఒకటి, రెండు నెలల్లో స్టాక్ ధర రూ.750కి చేరుకోవచ్చని అంచనావేస్తున్నారు. స్వల్ప కాలిక రాబాటు కోసం కంపెనీ షేర్‌లో ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ వారు ట్రెమానిక్ ఫలితాల వరకు వేచి చూస్తే క్షీణతను నమోదు చేసే ప్రమాదం ఉన్నందున రాబాటు స్వీకరణకు మొగ్గు చూపడం వల్ల మంచిదని నిపుణులు

స్టాక్ మార్కెట్టు మంగళవారం హెచ్‌ఎంఎ ఆగ్రే ఇండస్ట్రీస్ షేర్లు లిస్ట్ అయ్యాయి. ఇవి ఇవ్వూ ధర కంటే ఎక్కువకు ప్రీమియం ధరకు లిస్ట్ అయ్యాయి. స్టాక్ ఎక్స్‌చేంజీలో ఐఐఐఐ మంచి లాభాలను ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ అందించింది. బిఎన్‌ఇల్లో స్టాక్ ధర రూ.615కు, ఎన్‌ఎన్‌ఇల్లో రూ.625 వద్ద లిస్ట్ అయింది. ఆగ్రే ఐఐఐఐ లిస్టింగ్‌లో షేర్లు పొందిన ఇన్వెస్టర్లు 7శాతం లిస్టింగ్ గెయిన్ అందుకున్నారు. స్టాక్ లిస్టింగ్ తర్వాత మరెంతగా పెరిగింది. కంపెనీ ఐఐఐఐలో పాల్గొన్న ఇన్వెస్టర్లకు ఒక్కో షేరును రూ.585

లాభాలతో లిస్టయిన హెచ్‌ఎంఎ ఆగ్రే

ధరకు కేటాయించింది. గేడే మాంసం ఎగుమతి వ్యాపారంలో ఉన్న కంపెనీ ట్రెమానిక్ ఫలితాలను ఇటీవల వెలువరించింది. భారతదేశంలో వ్యాపారంలో తాము మార్కెట్ లీడర్‌గా ఉన్నట్లు వెల్లడించింది. రానున్న రోజుల్లో టెక్నిక్ తర్వాత మొదటి ఆదాయాన్ని వీలవడంతో అది స్టాక్ ర్యాల్లీకి తోడ్పడుతుందని మార్కెట్ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి. రానున్న ఒకటి, రెండు నెలల్లో స్టాక్ ధర రూ.750కి చేరుకోవచ్చని అంచనావేస్తున్నారు. స్వల్ప కాలిక రాబాటు కోసం కంపెనీ షేర్‌లో ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ వారు ట్రెమానిక్ ఫలితాల వరకు వేచి చూస్తే క్షీణతను నమోదు చేసే ప్రమాదం ఉన్నందున రాబాటు స్వీకరణకు మొగ్గు చూపడం వల్ల మంచిదని నిపుణులు

వాణిజ్యం

సూచిస్తున్నారు. లాగా కొంత మేర రిస్క్ తీసుకోవాలనుకునే ఇన్వెస్టర్లు ట్రెమానిక్ ఫలితాల విడుదల వరకు వేచి ఉండవచ్చని అభిప్రాయపడ్డారు. మంగళవారం ఈ స్టాక్ 4.70 శాతం పెరిగి 612 రూపాయల వద్ద కొనసాగింది.

లాభాలతో లిస్టయిన హెచ్‌ఎంఎ ఆగ్రే



లాభాల్లో ముగిసిన స్టాక్ మార్కెట్టు

వివరకి సెన్సెక్స్ 274.00 పాయింట్లు రాబోంతో 65,479.05 పాయింట్లు వద్ద నిలిచింది. నిష్పీ కూడా 66.45 పాయింట్లు పెరిగి 19,389 పాయింట్లు వద్ద నిలిచింది.

నిలిచింది. సెన్సెక్స్‌లో బజాజ్ ఫైనాన్స్, బజాజ్ ఫిన్‌సర్వీస్, టెక్ మహింద్రా, సన్‌ఫార్మా, ఎన్‌టిపీసీ వంటి షేర్లు రాబాల్లో ముగిసాయి. భారతీయిల్ బెల్, యాక్సీస్ బ్యాంకు, రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్, ఇండస్ ఇండ్ బ్యాంకు,



నిలిచింది. దాలరుతో మారకంలో రూపాయి విలువ రూ.82.02 వద్ద

టాటా స్టీల్ వంటి షేర్లు సప్టెంబర్ ముగిసాయి.