



మోగిన నగారా

సార్వత్రిక ఎన్నికల
షెడ్యూలు ప్రకటించిన
సిఇసి రాజీవ్ కుమార్

ఏప్రిల్ 19 నుంచి జూన్ 1
దాకా ఏడు దశల్లో
దేశవ్యాప్తంగా పోలింగ్
జూన్ 4న ఓట్లు లెక్కింపు
జూన్ 6 దాకా ఎన్నికల
కోడ్ కొనసాగింపు
మొత్తం ఓటర్లు:
96.8 కోట్లు
పురుషులు: 49.7 కోట్లు
మహిళలు: 47.1 కోట్లు
పోలింగ్‌కు 55 లక్షల
ఇవివల వినియోగం
కోడ్ ఉల్లంఘిస్తే
కఠిన చర్యలు: సిఇసి
రాజీవ్ కుమార్

తెలంగాణలో
మే 13న
పోలింగ్

ఎపిలో అదేరోజు
అసెంబ్లీ ఎన్నికలు
జూన్ 4న
ఫలితాల ప్రకటన

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 16: సార్వత్రిక ఎన్నికల నగరా మోగింది. లోక్‌సభలో పాటు ఆంధ్రప్రదేశ్, ఒడిషా, అరుణాచల్, సిక్కిం రాష్ట్రాల అసెంబ్లీ ఎన్నికల తేదీలను కూడా కేంద్ర ఎన్నికలసంఘం శనివారం ప్రకటించింది. మొత్తం ఏడుదశల్లో సార్వత్రిక ఎన్నికలు జరుగుతున్నాయి. ఏప్రిల్ 19న తొలివిడతపోలింగ్ రుచుగుతుంది. ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాల్లో మే 13న తేదీన ఒకే విడతలో ఎన్నికలు జరుగుతాయి. అదే తేదీ అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు కూడా పోలింగ్ పూర్తవుతుంది. జూన్ 4న తేదీ ఓట్లెక్కింపుచేపట్టి ఫలితాలు వెల్లడిస్తారు. రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో నాలుగో విడతలో అంటే మే 13న తేదీ ఏప్రిల్‌లో 25, తెలంగాణలోని 17 ఎంపీ స్థానాలకు పోలింగ్ జరుగుతుంది. అదేరోజు ఆంధ్ర ప్రదేశ్ అసెంబ్లీకి కూడా ఎన్నికలు జరుగుతాయి. >>2

దశలు	రాష్ట్రాలు	స్థానాలు	పోలింగ్
1	21	102	19 ఏప్రిల్
2	13	89	26 ఏప్రిల్
3	12	94	7 మే
4	10	96	13 మే
5	8	49	20 మే
6	7	57	25 మే
7	8	57	1 జూన్

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 16: దేశంలో లోక్‌సభ ఎన్నికలకు షెడ్యూలు విడుదలచేసారు. 2024 సార్వత్రిక ఎన్నికలను ఏడు దశల్లో నిర్వహించనున్నారు. ఏప్రిల్ 19న తేదీనుంచి జూన్ 1వరకు తేదీవరకూ ఏడుదశల్లో పోలింగ్ జరుగుతుందని కేంద్రఎన్నికల ప్రధాన కమిషనర్ రాజీవ్ కుమార్ తెలిపారు. ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థగా ఉన్న భారత లోక్‌సభలోని 543 స్థానాలకుగాను నిరాఘాటంగా ఎన్నికలప్రక్రియజరుగుతుందని తెలిపారు. పోలింగ్ తర్వాత ఓట్లెక్కింపు జూన్ 4న తేదీ జరుగుతుంది. అప్పటినుంచే ఫలితాలు వెలువడతాయని సిఇసి తెలిపారు. అలాగే >>2

14 సీట్లు సాధిస్తాం

ఈ ఎన్నికలు మా పరిపాలనకు రెఫరెండం

100 రోజుల్లో చరిత్ర సృష్టించాం

2050 మాస్టర్ ప్లాన్ రూపొందిస్తున్నార: సిఎం రేవంత్

ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, మార్చి 16: మార్పు కావాలి.... కాంగ్రెస్ రావాల్సి అనే నినాదంతో ప్రజలు వద్దకు వెళ్లమని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ తీర్పి అన్నారు. ప్రాజాపాలనకు ఈనెల 17వ తేదీ నాటికి వంద రోజులు అవుతుందని శనివారం రేవంత్‌రెడ్డి మీడియా సమావేశంలో పేర్కొన్నారు. పదేళ్లలో బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం 100 ఏళ్ల విప్లవం చేశారని సిఎం ఆరోపించారు. పరిపాలనను పదేళ్లలో బిఆర్ఎస్ అస్తవ్యస్తం చేసిందని మండిపడ్డారు.

కవిత అరెస్టు ఎన్నికల స్టంట్ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్

7^{లో}

కెసీఆర్ రాష్ట్రాన్ని అప్పులక్షాట్రో ముంచారని, గతపాలనవల్ల ఏర్పడ్డ చిక్కు ముదులను విష్ణుతూ ముందుకు వెళ్తున్నామన్నారు. ముందు ఇంకా బాధ్యతతో అవినీతిపట్ల సమస్యలను పరిష్కరిస్తామన్నారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి శనివారం మధ్యాహ్నం తన నివాసంలో మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు. ఆరు గ్యారంటీలను మరింత సమర్థవంతంగా అమలు చేస్తామన్నారు. గతంలో సిఎం ధర్మనమే భాగ్యం అన్నట్లు ఉండేదని, ప్రస్తుతం మేం ప్రజల్లోనే ఉన్నామని సిఎం పేర్కొన్నారు. ఇప్పటి వరకు 26 కోట్ల మంది మహిళలు ఉచిత బస్సు ప్రయాణాన్ని వినియోగించుకున్నారని వెల్లడించారు. మా 100 రోజుల పాలన సంపూర్ణ సంతృప్తినిచ్చిందన్నారు. తెలంగాణ సమగ్ర అభివృద్ధికి వైబ్రాంట్ తెలంగాణ-2050 మాస్టర్ ప్లాన్ రూపొందిస్తున్నామని తెలిపారు. అధికారంలో చేపట్టిన 24 గంటల్లోనే >>2

కవితకు 7 రోజుల ఇడి కస్టడీ

సౌత్ గ్రూప్‌లో కవిత కీలకం

ఆమె బినామీ రామచంద్రపిల్లై కవిత భర్త అనిల్ కుమార్, పిఆర్ఓ రాజేష్ సహా ముగ్గురికి ఇడి తాఖీదులు సోమవారం విచారణకు రావాలని ఆదేశం

హైదరాబాద్, మార్చి 16, ప్రభాతవార్: ఢిల్లీ లిక్కర్ స్కాం కేసులో అరెస్టుయిన బిఆర్ఎస్ ఎంఎల్సీ కవితకు వారం రోజుల పాటు ఈడీ కస్టడీ విధిస్తూ ఢిల్లీలోని రౌస్ అ వెన్యూ కోర్టు శనివారం సాయంత్రం ఆదేశాలు జారీ చేసింది. లిక్కర్ కేసులో కవిత సౌత్ గ్రూప్ తరపున కీలకంగా వ్యవహరించారని, ఆమ్ నేతలకు 30 కోట్ల రూపాయలను తరలించారని, ఈ క్రమంలో అరుణ్ రామచంద్ర పిల్లై కవిత తరపున బినామీగా వ్యవహరించారని ఈడీ అధికారులు కోర్టుకు తెలిపారు. కోర్టు ఆదేశాల అనంతరం కవితను నేరుగా ఢిల్లీలోని ఈడీ కార్యాలయానికి తరలించారు. ఇంతకు ముందు రౌస్ అ వెన్యూ కోర్టులో ఉండునం నుంచి కవిత తరపు న్యాయవాదులు, ఈడీ తరపు న్యాయవాదుల మధ్య సుధీర్ఘంగా వాదనలు సాగాయి. మరోవైపు లిక్కర్ స్కాంకు సంబంధించి కవిత భర్త అనిల్‌కుమార్, పిఆర్ఓ రాజేష్‌తో పాటు మరో ముగ్గురు అసిస్టంట్ డిటెక్టివ్‌లు తాజాగా తాఖీదులు జారీ >>2

ప్రవీణ్ కుమార్ 'ఏనుగు' దిగి 'కారు'లోకి!

బిఎస్‌పీకి రాజీనామా

హైదరాబాద్, మార్చి 16, ప్రభాతవార్: తెలంగాణ రాష్ట్రంలో బహుజన సమాజ్ పార్టీ గాఢ అధ్యక్షులు దాక్టర్ అరేష్ ప్రవీణ్ కుమార్ పార్టీకి రాజీనామా చేశారు. ఇందుకు సంబంధించి తాను పార్టీ వీడుతున్నట్లు సోషల్ మీడియా ఎక్స్ ప్లెట్‌లో వెదకగా పోస్టు చేశారు. వచ్చే లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో రాష్ట్రంలో బీఎస్‌పీ, బీఆర్ఎస్ మధ్య పోత్తులు పూర్తిగా విఫలం కావడంతో ఆయన కీలకనిర్ణయం తీసుకున్నారు. బీఎస్‌పీ, బీఆర్ఎస్ పోత్తు భగ్గం చేయాలని బీజేపీ చిక్కు ప్రయత్నం చేసిందని ప్రవీణ్ కుమార్ తెలిపారు. చివరి వరకు బహుజన వాదాన్ని తన గుండెల్లో వదిలించు దాచుకుంటానని >>2

వృద్ధి చేసుకోండి మీ ఫండ్స్‌ను

బీమా రక్షణ కలిగి ఉంటానే

ధన్ వృద్ధి

UIN: 512N362V02 | Plan No.: 869

నాన్-లింక్డ్, నాన్-పాలిసిసేటింగ్, ఇండివిడ్యువల్, సీవింగ్స్, లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ ప్లాన్

సామాన్య వ్యయం ఎంచుకునే ఆప్షన్ (10/15/18 సంవత్సరాలు)

అనేక ప్రయోజనాలు

బీమా సొమ్ము ఎంచుకునే ఆప్షన్లు (ట్యాబులర్ ప్రీమియానికి 1.25 రెట్లు లేదా 10 రెట్లు)

సంగీత్ ప్రీమియం ప్లాన్

గ్యారంటీడ్ అడివ్‌లతో స్థిరమైన వృద్ధి కోసం

ఆన్‌లైన్‌లో కూడా లభిస్తోంది: డిజిటల్ చేసుకోండి అవతలి మిల్లెర్ యాక్ డిజిటల్ సందర్శించండి: licindia.in

మా వాటాఫ్ నం. 8976862090

హి ఇన్సూరెన్స్

కాల్ సెంటర్ నంబర్ (022) 6827 6827

వివరాల కొరకు, మీ ఏజెంట్/సమీపంలో ఉన్న అవతలి బ్రాంచి నంబరించండి/ సందర్శించండి www.licindia.in లేదా 56767474 కి మీ నగరం వీరు ఎన్‌ఎంఎస్ చేయండి.

మొత్తం లాభం ఇవ్వండి

LIC India Forever | IRDAI Regn No.: 512

సీటి లాక్డ్ ముందు క్యాంపు/పెటె ఉపబిడతలకు లాంగ్‌లైన్ క్యూలైన్లలో, లాంగ్‌లైన్ లేదా సామాన్య విక్రయించడం, లాంగ్‌లైన్ లేదా సామాన్య విక్రయించడం లేదా ప్రీమియంలు పెట్టాలి పెట్టడం లాంటి విషయాల చేయడం. ఇలాంటి ఫిర్యాబులు ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయవలసిందగా కోరబడుతుంది. సస్పెండ్‌యి, థియట్రికల్ విక్రయించడం, రియల్‌టీస్ విక్రయించడం వంటివి ముందు అనుమతి లేకుండా చేయబడతాయి.

LIC

లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా

LIFE INSURANCE CORPORATION OF INDIA

ప్రతి క్షణం మీకు తోడుగా

LIC PIV/2023-24/03/TeI

ఊబకాయం తగ్గేదెలా ?



ప్రస్తుత సమాజంలో ఊబకాయం ఎంతో ప్రమాదకరంగా పరిణమిస్తోంది. ఆరోగ్య సమస్యల్లో ఇది ప్రధాన సమస్యగా మారుతోంది. మారుతున్న జీవన విధానంలో ఆహార అలవాట్లు మారుతుండటం ఊబకాయం (ఓబెసిటీ) వ్యాధికి కారణమని వైద్యనిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. శారీరక వ్యాయామం లేకపోవడం ఇందుకు కారణం. పెద్దలతో పాటు చిన్నారులు ఊబకాయం బారినపడడం ఆందోళన కలిగిస్తుంది.

సమస్య ఇలా.. పెద్దవారిలో సహజ చిన్నపిల్లలు 20 శాతం ఈ ఊబకాయం వ్యాధి బారినపడుతున్నారు. నెయ్యి, డాల్డా, నూనె ఆధిక మోతాదులో కలిసిన ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా తినటంతో రక్తంలో కొవ్వు శాతం పెరుగుతుంది. దీని కారణంగా ఊబకాయ బాధితుల్లో 40 శాతం మంది గుండెపోటుకు గురవుతున్నారు. ఆధిక రక్తపోటు, మధుమేహం సమస్యలు వీరిని వట్టిపడిస్తున్నాయి. పక్షవాతం, సరాల సమస్యలు వంటివి దారితీస్తున్నాయి. గత పదేళ్లలో ఆహార అలవాట్లు ఇతరసరళా కారణాల వల్ల

చిన్నారుల్లో ఊబకాయ సమస్యలు తీవ్రంగా ఉంది. **ముందు జాగ్రత్తలు..** సమతుల్యమైన ఆహారపు అలవాట్లు రోజూ తీసుకోవాలి. వ్యాయామాన్ని కొనసాగిస్తే బరువు పెరగకండా కాపాడుకోగలుగుతాం. ఒబెసిటీకి గురయ్యాక చేసే వర్కవుట్ల కంటే ముందస్తు జాగ్రత్తలు పాటించాలి. **వ్యాయామాలు చేయాలి..** చాలామంది ఒబెసిటీకి గురవుతుంటారు. మొదటి నుంచే బరువు పెరుగుకుండా సమతుల్యత పాటిస్తే బరయ్యాన్ని కట్టితగ్గా నివారించవచ్చు.

మంచి ఆహారపు అలవాట్లు, మానసిక ప్రశాంతత, రోజూ వ్యాయామాలు చేయాలి.

జాగ్రత్తలు ఇవే..

- ★ ఊబకాయ సమస్యతో బాధపడేవారు శరీర బరువు తగ్గాలంటే వారంలో రెండు రోజులు ఉపవాసం చేయాలి. ★ 20 ఎళ్లు దాటినవారు ప్రతిరోజూ 2,500 కేలరీలు తీసుకోవాలి. ఏ ఆహారం తీసుకున్నా ఈ కేలరీలు దాటుకుండా చూసుకోవాలి. మిగిలిన రెండు రోజుల్లోకేవలం పావు వంతు అంటే 500 కేలరీలు మాత్రమే తీసుకోవాలి.
- ★ కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువగా ప్రోటీన్లు ఆధిక్యానికి ఉండే ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి. కూరగాయలతోపాటు అన్నానికి బదులు రాగి, జోన్నీ చేపలు, చికెన్ తీసుకోవాలి.
- ★ కాఫీ టీ తీసుకోవద్దు. తరచూ నీటిని తాగుతూ ఉండాలి. □

హద్దులు తప్పనిసరి..

భార్యాభర్తల మధ్య ఎంత ప్రేమైనా ఉండొచ్చు, కానీ కొన్ని హద్దులు మాత్రం తప్పనిసరిగా ఉండాలి. అవే భవిష్యత్తులో మీరు ★ పెళ్లి నిశ్చయం అవగానే అతనితో ప్రతి చిన్న విషయాన్నీ చర్చించడం మొదలు పెడుతున్నారా? ఈ తీరు సరి కాదు. అప్పటికి అవి సంతోషంగా అనిపించినా తర్వాత అవే సమస్యలుగా మారతాయి. మన ఇష్టాయిష్టాలను వంతుకోవడంలో తప్పులేదు. కానీ మన గతం గురించి పూనగుల్లిపన్ను ప్రతిది వెలితే భవిష్యత్తులో వైవాహిక జీవితంలో సమస్యలు తలెత్తవచ్చు.

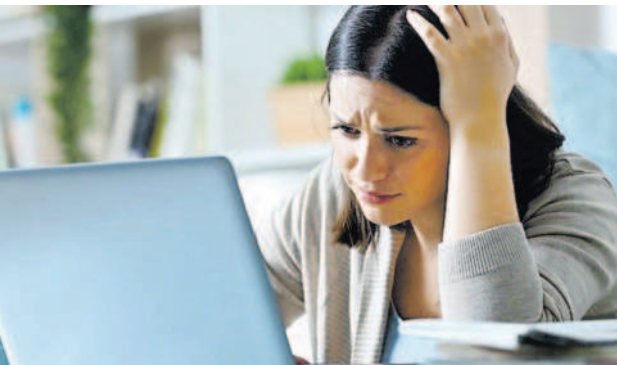
★ మీ బలహీనతలను అవతలి వారితో వివరించా వంతుకోవడమూ మంచిది కాదు. భవిష్యత్తులో అవే వారితో అయిదాలుగా మారతాయి.

★ మనమధ్యలో డబ్బు ప్రస్తావన రాకుండాదు లాంటి హద్దులు వక్రపెట్టే.. ఆర్థికాంశాల గురించి తప్పనిసరిగా మాట్లాడుకోవాలి. జీతం..



చిన్న విషయాల అనుకున్నవే పెద్దగా మారి ఇబ్బందులు తెచ్చిపెడతాయి. □

కుంగుబాటుని గుర్తించడం ముఖ్యం..



వెనుకపడుతుంటారు. అలసట, ఇతరత్రా ఆందోళనలు అన్నీ సాధారణమే అని కొట్టిపారేస్తుంటారు. కానీ, దీన్ని నియంత్రించకపోతే మరెన్నో అనారోగ్యకర దాడితీసే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు మానసిక నిపుణులు. మరి దీనిని గుర్తించాలో తెలుసా?

◆ ఒక్కసారి కంటిమీదకు కనుకూర్చు. వచ్చినా కలత నిద్దే. మరోసారి ఏదెనిమిది గంటలు నిద్రపోయాక కూడా అలసటగానే అనిపిస్తుంది. ఈ అలసట మనసునే కాదు.. శరీరాన్నీ ప్రభావితం చేస్తుంది. దాంతో ఒళ్లునొప్పులు, తలనొప్పి వంటివి సహజంగానే ఇబ్బంది పెడతాయి. వీటికి ఒత్తిడి, కుంగుబాటే కారణం కావొచ్చుట. మరి ఇలాంటి లక్షణాలు తరచూ కనిపిస్తుంటే చికిత్స తీసుకోవడానికి వెనుకాడొద్దు!

◆ చిన్నాన్ని విషయాల గుర్తుదవు.

తెలియని దిగులు వెంటాడుతుంది. దేనిమీదా ఏకాగ్రత ఉండదు. అప్పటికప్పుడు భావోద్వేగాల్లో తీవ్ర మార్పులు కనిపిస్తాయి. చిన్న విషయాలకే ఏడవడం, తీవ్రమైన కోపం, అపరాధభావం వంటివన్నీ కలగలపి కనిపిస్తుంటాయి.

◆ లైంగిక కాంఛలు తగ్గడం కూడా కుంగుబాటు లక్షణమే.

మొదడులోని అనేక విషయాలు అలజడి లేవడమే ఇందుకు కారణం. ఎక్కువ రోజులు భాగస్వామికి దూరంగా ఉండటానికి యత్నిస్తుంటే ఓసారి వైద్యులను సంప్రదించడమే మేలు. □



సజ్జాగింజలు, డ్రై ఫ్రూట్ తరుగు చేయాలి. ఆ తర్వాత తయారుచేసి పెట్టుకుననన పాల మిశ్రమాన్ని పోయాలి. ఆ పైన ఐస్క్రీమ్ ను చేయాలి. నల్లని ఐస్క్రీమ్ ప్లేవర్ ను వాడుకోవచ్చు. ఐస్క్రీమ్ ఎకునకకగా ఇష్టపడేవారు రెండు స్కూపిలా వేసుకోవచ్చు. దీనిపై చాక్లెట్ ముక్కలు, డ్రైఫ్రూట్స్ తరుగుతో గార్నిష్ చేసుకుంటే నోరారించే వాక్లెట్ ఫలూడా రుచి.

పాన్ రజ్జీ ..

కావల్సినవి : తమలపాకులు-నాలుగు, జీలకర్ర-వెంచా, యాలకులు-రెండు, గుల్బంద్-పెద్ద చెంచా, కండెన్సెడ్ మిల్క్-70 ఎం.ఎల్. ఆర్గానిక్ ఘడి కలర్-పావు చెంచా, కార్బోనైడ్-పెద్ద చెంచా, టూటీ ఫ్రూటీ, పుగర్ కన్ఫెట్టి (నూపర్ మార్కెట్లో దొరుకుతుంది), కొబ్బరి తురుము-రెండు చెంచాల చొప్పున, చియా గింజలు-వెంచా, పాలు-550 ఎం.ఎల్., సేవ్-పావు కప్పు, గులాబీ రేకులు, కీన్ మిస్-కొన్ని.

తయారీ : గిన్నెలో కార్బోనైడ్ వేసి, 50 ఎం.ఎల్.పాలు పోసి ఉండలు లేకుండా కలిపి పెట్టుకనోలీ చిననన గిన్నెలో చియాగింజలు వేసి, నీళ్లు రెండు చెచ్చాల సర్వఫోడర్ ను అరగ్గను నీటిలో కలిపి కరిగించి ఆ మిశ్రమంలలో బంగారు నగ లను ఒక రాత్రంతా నీటిలో పెట్టుకనోలీ తుడిచి పెట్టుకోవాలి. □

ఆభరణాలు మన్నాలంటే ..



నగలను కొనేటప్పుడు వాటి ధరగూర్చి కాక నాణ్యతగూర్చి ఆలోచించడం ముఖ్యం. ★ ఆభరణాలకు మురికిపడితే పాలిష్ పెట్టించకూడదు. పాలిష్ పెట్టించకండా

భయం లేదిక

పరిస్థితులు ఎప్పుడు మెరుగుపడుతాయి, వెంటాడే కుటుంబ సమస్యలు ఇలా ఒక్కటేమి! అన్నీ కలిపి మనల్ని నెమ్మదిగా ఉండనివ్వవు. ఈ పరిస్థితుల్లో దేవుడు మనకొక మంచి వాగ్దానం ఇస్తున్నాడు, 'భయపడకుడి' అని. మనం భయం లేకుండా జీవించాలంటే ఒక్కటే మార్గం, దేవుడితో పెనుపెనుకుని జీవించడం. నిత్యం ప్రార్థన విజ్ఞాపనలతో దేవుడిని వేడుకుంటూ ఉండాలి. ఏ పరిస్థితుల్లోనైనా దేవుడిపై ఆధారపడి జీవించడం అలవర్చుకోవాలి. అనేకులు తమకు ఆస్తిపాస్తులు, బంధువర్గ బలం, కుటుంబసభ్యులు అంద వంటివాటిపై ఆధారపడి, నిర్భయంగా, ధైర్యంగా జీవిస్తుంటారు. అయితే మనకైతే దేవుడే మన



మన బలహీనతలను దేవుని దేవుడు 'భయపడకుడి' అని మనకు ఆభయం ఇస్తున్నాడు. కాబట్టి ముందుగా మనం నిత్యం దేవుడితో మన అనుభందం, అన్యోన్యత ఏవిధంగా ఉందో పరిశీలించుకుంటూ ఉండాలి. పాపపురోకంలో మనం కూడా ఎన్నో తప్పులు, పొరపాట్లను చేస్తుంటాం. అయితే మనస్సుగ్రిగా దేవుడిని క్షమాపణ వేడుకుని, సరిచేసుకుని, ఆయన రక్తంలో మునిగి మనం శుద్ధీకరించుకుని, దేవుడి సహవాసంలో ముందుకు సాగిపోవాలి. మనం దేవుడిపై ఆధారపడి జీవిస్తున్నాం అని మనమేదో పిరికివారంగా భావించకూడదు. ఆయన సర్వాధికారి, సార్వభౌమాధికారి, సమస్త సృష్టికర్త అయిన దేవాదేవుడికి మనల్ని మనం అర్పించుకుని, జీవించడం కంటే ధన్యకర్మమే మరోకటి లేదని గుర్తించాలి. కాబట్టి ధైర్యంగా దేవుడి సన్నిధిలోకి చేరి, మన సమస్యలను, భయాలన్నీంటిని ఆయనకు విన్నవించుకుందాం.

-వి.నాగేశ్వర్

లంతాస్వామి

చాక్లెట్..

కావల్సినవి : పాలు-నాలుగు కప్పులు, కోకో పొడి, కస్టర్డ్ పొడి, సజ్జా గింజలు, డ్రై ఫ్రైట్స్ తరుగు-రెండు చెంచాల చొప్పున, సేమ్-పావు కప్పు, చాక్లెట్ సిరప్ (నూపర్ మార్కెట్లో దొరుకుతుంది) అర కప్పు, నల్లని ఐస్క్రీమ్ రెండు స్కూపిలు, పాలు 550 ఎం.ఎల్., చాక్లెట్ ముక్కలు - కొన్ని.

తయారీ : పొయ్యి మీద గిన్నె పెట్టి అర లీటరు పాలు పోసి వేడి చేయాలి. పావు కప్పు పాలలో కోకో పొడి, కస్టర్డ్ పొడి వేసి ఉండలు లేకుండా బాగా కలపాలి. నాలుగైదు నిమిషాలు మరిగించాలి. స్టవ్ కట్టి చల్లార్చాలి. ఆ తర్వాత గంటపాటు ఫ్రిజ్లో పెట్టాలి. మరో చిన్న గిన్నెలో సజ్జా గింజలు వేసి, నీళ్లు పోసి నానబెట్టాలి. ఆ తర్వాత గంటపాటు ఫ్రిజ్లో పెట్టాలి. మరో చిన్న గిన్నెలో సజ్జా గింజలు వేసి, నీళ్లు పోసి నానబెట్టాలి. వేరొక గిన్నెలో పావు కప్పు సేమ్-పావు తీసుకోవాలి. దీన్ని ఉడికించి చల్లార్చి పక్కన పెట్టుకోవాలి. కాజూ, పిస్తా, బాదం పలుకులను చిన్న ముక్కలుగా తరిగి పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు రెండు గ్లాసులను తీసుకోవాలి. అందులో చాక్లెట్ ఫలూడా కోసం చాక్లెట్ సిరప్ ను

అరగంట నానబెట్టాలి. ఇంకొక గిన్నెలో తమలపాకులు, జీలకర్ర, యాలకులు, గుల్బంద్, కండెన్సెడ్ మిల్క్, ఘడి కలర్ వేసి మిక్స్ చేసుకోవాలి. పొయ్యి మీద గిన్నె పెట్టి పాలు పోసి వేడి చేయాలి. అవి మరుగుతున్నప్పుడు ముందుగా కార్బోనైడ్ ద్రవం. ఆ తర్వాత తమలపాకు మిశ్రమం చేసి బాగా కలపాలి. ఆ తర్వాత పది నిమిషాలు చల్లార్చాలి. ఈ ద్రవాన్ని 40 నిమిషాలు ఫ్రిజ్లో పెట్టాలి. ఈ సమయంలోనే చిన్న గిన్నెలో టూటీ ఫ్రూటీ, పుగర్ కన్ఫెట్టి, కొబ్బరి తురుము వేసి కలిపి పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడొక పాత్రలో కొన్ని నీళ్లు పోసి పొయ్యి మీద పెట్టి మారిగించాలి. ఈ నీళ్లలో సేవ్ వేసి బాగా కలుపుతూ ఉడికించాలి. ఆ తర్వాత ఏడెనిమిది నిమిషాలు చల్లార్చాలి. గాజు గ్లాసులో నానబెట్టుకున్న చియా గింజలు, టూటీఫ్రూటీ మిశ్రమం, ఉడికించిన సేవ్, ఘడి కలర్.. ఇలా ఒకదాని తర్వాత మరోకటి వేసి తమలపాకు మిశ్రమాన్ని పోయాలి. చివరగా ఐస్క్రీమ్ ను వేసుకోవాలి. కిన్ మిస్, గులాబీ రేకులతో అలంకరించుకోవాలి.

వేసవిలో ఫిదా చేసే ఫలూడా !

సేమ్-పావు కప్పు..

కావల్సినవి : నెయ్యి-అర చెంచా, సేమ్-పావు కప్పు,

వాడుకోవచ్చు. మొదట చెంచా చొప్పున చాక్లెట్ సిరప్ ను గ్లాసుల్లో పోయాలి. మరొకాస్ సిరప్ ను అన్ని వైపులా అతుక్కునేలా పోయాలి. కావాలనుకుంటే మరో చెంచానూ వేసుకోవచ్చు. ఇందులో రెండు చెంచాల చొప్పున సేమ్-పావు, నానబెట్టిన పోయాలి. ఇప్పుడీ కస్టర్డ్ ద్రవాన్ని మరిగే పాలలో పోసి బాగా కలపాలి. పాలు బాగా చిక్కిబడి ట్రీమిగా అయ్యేవరకు కలుపుతూనే ఉండాలి. కస్టర్డ్ సేమ్-పావు పెద్ద గిన్నెలోకి మార్చాలి. దీన్ని పూర్తిగా చల్లార్చి రెండు గంటలు ఫ్రిజ్లో పెట్టాలి. గిన్నెలో రెండు పెద్ద చెంచాల సజ్జా గింజలు వేసి, నీళ్లు పోసి పావుగంట నానబెట్టాలి లేదా అవి బాగా నాన వరకు చూడాలి. సరిగ్గా కోసం ... పొడవాటి గాజు గ్లాసుల్లో నానబెట్టిన సజ్జా గింజలు, ఆ తర్వాత చల్లని వర్షిసెల్లి కస్టర్డ్ ను వేసుకోవాలి. పై భాగంలో దానిమిగిలినా, డ్రాక్ పండ్లు, టూటీఫ్రూట్ ముక్కలను వేసుకోవాలి. వీటిపై నుంచి పావు కప్పు చల్లని వర్షిసెల్లి కస్టర్డ్ మరోసారి పోయాలి. చివరగా నీళ్లు, టూటీఫ్రూట్లు చెల్లెలతో గార్నిష్ చేసుకుంటే సరి.

జీలకర్ర, యాలకులు, గుల్బంద్, కండెన్సెడ్ మిల్క్, ఘడి కలర్ వేసి మిక్స్ చేసుకోవాలి. పొయ్యి మీద గిన్నె పెట్టి పాలు పోసి వేడి చేయాలి. అవి మరుగుతున్నప్పుడు ముందుగా కార్బోనైడ్ ద్రవం. ఆ తర్వాత తమలపాకు మిశ్రమం చేసి బాగా కలపాలి. ఆ తర్వాత పది నిమిషాలు చల్లార్చాలి. ఈ ద్రవాన్ని 40 నిమిషాలు ఫ్రిజ్లో పెట్టాలి. ఈ సమయంలోనే చిన్న గిన్నెలో టూటీ ఫ్రూటీ, పుగర్ కన్ఫెట్టి, కొబ్బరి తురుము వేసి కలిపి పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడొక పాత్రలో కొన్ని నీళ్లు పోసి పొయ్యి మీద పెట్టి మారిగించాలి. ఈ నీళ్లలో సేవ్ వేసి బాగా కలుపుతూ ఉడికించాలి. ఆ తర్వాత ఏడెనిమిది నిమిషాలు చల్లార్చాలి. గాజు గ్లాసులో నానబెట్టుకున్న చియా గింజలు, టూటీఫ్రూటీ మిశ్రమం, ఉడికించిన సేవ్, ఘడి కలర్.. ఇలా ఒకదాని తర్వాత మరోకటి వేసి తమలపాకు మిశ్రమాన్ని పోయాలి. చివరగా ఐస్క్రీమ్ ను వేసుకోవాలి. కిన్ మిస్, గులాబీ రేకులతో అలంకరించుకోవాలి.

విక్కిని పాలతో చల్లని ఐస్క్రీమ్ జోడీ.. చలువ చేసే సజ్జా/చియా గింజలు.. తియ్యటి చాక్లెట్, తాజా పండ్లు.. పొడవాటి డ్రైఫ్రూట్స్.. ఆకర్షించే టూటీఫ్రూట్లు.. చిట్టి చెల్లెలు.. అన్నీ కలసి.. మండే ఎండల్లో నోటికి రుచికరమైన ఫలూడాను అందిస్తున్నాయి. మరెండుకాలస్యం తయారు చేద్దామా మరి.

విక్కిని పాలు- నాలుగున్నర కప్పులు, కుంకుమ పువ్వు-పావు చెంచా, చక్కెర-పావుకప్పు, కస్టర్డ్ పౌడర్(వెనిల్డా ఫ్లేవర్)- రెండు పెద్ద చెంచాల, సజ్జా గింజలు, దానిమిగిలినా, టూటీఫ్రూట్, టూటీఫ్రూట్-రెండు పెద్ద చెంచాల చొప్పున, డ్రాక్-అయిదు, చెల్లె-ఒకటి.

తయారీ : పొయ్యి మీద పాన్ పెట్టి నెయ్యి వేయాలి. అది వేడయ్యాక సేమ్-పావు వేసి చిన్న మంటపై లేత బంగారు రంగులోకి మారే వరకు వేయించి పెట్టుకోవాలి. పెద్ద గిన్నెలో పాలు పోసి, కుంకుమ పువ్వు వేసి గరితెతో కలుపుతూ ఉండాలి. మరిగే సమయంలో వేయించిన సేమ్-పావును

జీలకర్ర, యాలకులు, గుల్బంద్, కండెన్సెడ్ మిల్క్, ఘడి కలర్ వేసి మిక్స్ చేసుకోవాలి. పొయ్యి మీద గిన్నె పెట్టి పాలు పోసి వేడి చేయాలి. అవి మరుగుతున్నప్పుడు ముందుగా కార్బోనైడ్ ద్రవం. ఆ తర్వాత తమలపాకు మిశ్రమం చేసి బాగా కలపాలి. ఆ తర్వాత పది నిమిషాలు చల్లార్చాలి. ఈ ద్రవాన్ని 40 నిమిషాలు ఫ్రిజ్లో పెట్టాలి. ఈ సమయంలోనే చిన్న గిన్నెలో టూటీ ఫ్రూటీ, పుగర్ కన్ఫెట్టి, కొబ్బరి తురుము వేసి కలిపి పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడొక పాత్రలో కొన్ని నీళ్లు పోసి పొయ్యి మీద పెట్టి మారిగించాలి. ఈ నీళ్లలో సేవ్ వేసి బాగా కలుపుతూ ఉడికించాలి. ఆ తర్వాత ఏడెనిమిది నిమిషాలు చల్లార్చాలి. గాజు గ్లాసులో నానబెట్టుకున్న చియా గింజలు, టూటీఫ్రూటీ మిశ్రమం, ఉడికించిన సేవ్, ఘడి కలర్.. ఇలా ఒకదాని తర్వాత మరోకటి వేసి తమలపాకు మిశ్రమాన్ని పోయాలి. చివరగా ఐస్క్రీమ్ ను వేసుకోవాలి. కిన్ మిస్, గులాబీ రేకులతో అలంకరించుకోవాలి.

కావల్సినవి : సజ్జా గింజలు చెంచా, నీళ్లు-కప్పు, కేన్ సిరప్ -పెద్ద చెంచా, పాలు-అర కప్పు, వెనిల్డా ఐస్క్రీమ్ స్కూప్. తయారీ : సజ్జా గింజలను నీళ్లలో వేసి అరగంట నానబెట్టాలి. ఇవి పూర్తిగా చిక్కిన పిల్లలుగా, వీటిలో రోజ్ సిరప్ పోయాలి. అర కప్పు కాచి చల్లార్చిన చిక్కిటి పాలను జత చేయాలి. చివరగా



ప్రత్యేకత ఉంటేనే విజయం సాధిస్తాం..



సాధిస్తుంది. మరి 'కరీ దోశ' సైబల్ ఏమిటి? కరీదోశే ! తమిళనాడులోని మధురై ప్రాంతంలో 'కరీ దోశ' విలీచే

స్నాల్ మొదలు పెట్టినప్పుడు 'ఎంటి' వదిలి ఇదేమిటి' అన్నట్లుగా మాట్లాడారు కొద్దిమంది. వారి మాటలేమీ వట్టింపులేదు వీణ. ప్రత్యేకత ఉంటేనే ఘడ్ స్నాల్ అయినా పెద్ద వ్యాపారమైనా విజయం

వేడి వేడి దోశ దానిపై ఆమ్మెట్, మటన్ కీమా చాలా ఫేవర్. కరీ దోశ బెంగళూరులో కూడా హిట్ అయింది. ఈ దోశ కోసం కస్తూర్ల పొద్దున్నే లైన్ కడతారు. స్నాల్ ప్రారంభించడానికి ముందు 'కరీ దోశ' రుచులలో ప్రావీణ్యం సంపాదించడానికి రెండు నెలల పాటు ఇంట్లోనే ఉంది వీణ. వంటగది తన పాఠశాలగా, ప్రయోగశాలగా మారింది. 'కరీ దోశ' స్నాల్ పొద్దున ఎదు నుంచి మధ్యాహ్నం వస్తోంది వరకు అందుబాటులో ఉంటుంది. ఇక మిగిలిన సమయంతా ఇంట్లోనే పిల్లలతో గడుపుతుంది వీణ.

చిరునవ్వు సింధుతే.. బాధ లేదని ఎవరికి? బాధ పడుతూ కూర్చోవడం కంటే దాని నుంచి బయట పడడానికి కొత్తబాట వెదకాలి. మనకంటే ఎక్కువ బాధలు పడుతున్న వారు, పెద్ద పెద్ద సమస్యల్లో ఉన్న వారు ఎంతోమంది మన చుట్టుపక్కలే ఉన్నారు. అంత కష్టంలోనూ వారి పెదవి మీద కనిపించే చిరునవ్వు మనకు సందేశాన్ని ఇచ్చి ముందుకు నడిపిస్తుంది. □

ఐపిఎల్‌లో హా వోల్టేజ్ క్రేజ్



ఈ జట్ల మధ్య ఉత్కంఠ పోరు

వరకూ ఈ రెండు జట్ల మధ్య జరిగిన అనేక మ్యాచ్‌లు ప్రేక్షకులు, ఆభిమానులను మునివేళ్ళపై నిలబెట్టాయి. బంతికి బంతికి ఆభిమానుల్లో నరాలు తెగే ఉత్కంఠను రేకెత్తిస్తూ సాగే ముంబాయి-చెన్నై మ్యాచ్‌లకు వ్యూహపరమే కూడా ఎక్కువే. ఇంకా కొన్ని సార్లు ఇరు జట్లకు చెందిన స్టార్ ప్లేయర్ల మధ్య గొడవులు జరిగిన సందర్భాలు కూడా ఉన్నాయి ధోని దెబ్బకు ప్రత్యర్థి జట్టు పడిపోతుంది. కానీ చెన్నై సూపర్ కింగ్స్‌ను ముంబాయి ఇండియన్స్ ఏకంగా 20 సార్లు చిత్తుగా ఓడించింది. ఐపీఎల్ చరిత్రలో చెన్నైను ఏ జట్టు కూడా ఇన్నిసార్లు ఓడించ లేకపోవడం విశేషం. ఈ రెండు జట్ల మధ్య జరిగే మ్యాచ్ యుద్ధం ఎప్పటికీ తారా స్థాయిలోనే ఉంటుంది. అలాగే కోల్‌కతా నైట్ రైడర్స్-రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరు మధ్య మ్యాచ్‌కు మంచి క్రేజ్ ఉంటుంది. ఈ రెండు జట్లు తలపడుతున్నాయంటేనే స్టేడియంలో వాతావరణం హిఠెక్కుతుంది. గతంలో గంభీర్ కేకేఆర్‌కు ప్రాతినిధ్యం వహించిన సమయంలో రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరుతో మ్యాచ్ పవర్ ఫ్యాక్టర్ గా ఉండేది. స్టార్ ప్లేయర్లు గంభీర్-విరాట్ మధ్య మైదానంలో కూడా పలుమార్లు వివాదం జరిగింది. దీంతో ఈ రెండు జట్లు ఎప్పుడు తలపడతూ, ఫ్యాన్స్ దీన్ని హై వోల్టేజ్ మ్యాచ్‌లాగానే భావిస్తారు. గతంలో రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరుని ఐపీఎల్ చరిత్రలోనే అతి తక్కువ స్కోర్ (49)కే ఆల్ ఔట్ చేసిన ఘనత కూడా కోల్‌కతా నైట్ రైడర్స్ ది. ఇక గంభీర్ మాజీ రాయల్ చాలెంజర్స్ తో చేరడం వల్ల ఈసారి కూడా రాయల్ చాలెంజర్స్ తో మ్యాచ్ ఫ్యాన్స్ కు పుల్ రీకేస్ ఇస్తుంది.



ఐపిఎల్‌లో చెత్త రికార్డు చేసిన టాప్ 10 ఆటగాళ్లు రెండో స్థానంలో హిట్ మ్యాన్ రోహిత్ శర్మ

హైదరాబాద్, మార్చి 16, ప్రభాతవార్త: ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ (ఐపీఎల్)-2024 టోర్నీ 17వ సీజన్ మరో ఐదు రోజుల్లో ప్రారంభం కాబోతున్న దృష్ట్యా అందరి దృష్టి వీటిపైనే పడింది. టీ 20లో సూపర్ పాట్లు, భారీ స్కోర్లు, సిక్స్లు, ఫ్లోర్లు మాత్రమే కాదు వ్యవసకునే రికార్డులు కూడా ఉంటాయి. అందులో ఒకటి డకోట్. క్రికెట్‌లో డకోట్ అవ్వడం ఏ ప్లేయర్‌కు ఇష్టం ఉండదు. కానీ కొంత మంది ఆటగాళ్లు మాత్రం సున్నాతో పెవిలియన్ చేరుకుంటారు. ఈ నేపథ్యంలో ఐపీఎల్‌లో అత్యధిక గోల్డెన్ డకోలు చేసి చెత్త రికార్డు చేసిన టాప్ 10 ఆటగాళ్లను గూర్చి తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం కూడా ఉంది. ఇక ఐపీఎల్ చరిత్రలో అత్యంత విజయవంతమైన కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ పేరు మీద ఓ పేలవ రికార్డు కూడా ఉంది. ఐపీఎల్‌లో అత్యధిక గోల్డెన్ డకోలు చేసిన ఆటగాళ్లలో దినేశ్ కార్తిక్ మొదటి స్థానంలో ఉంటే హిట్ మ్యాన్ రోహిత్ శర్మ రెండో స్థానంలో ఉన్నాడు. రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరుకు వందైన దినేశ్ కార్తిక్ 242 మ్యాచ్‌ల్లో 17 సార్లు డకోట్ అయ్యాడు. కొన్ని సీజన్లలో కోల్‌కతా నైట్ రైడర్స్ కు కెప్టెన్ గా కూడా వ్యవహరించాడు. ఇక ముంబాయి ఇండియన్స్ మాజీ కెప్టెన్ హిట్ మ్యాన్ ఐపీఎల్‌లో 243 మ్యాచ్‌లు ఆడి 16 సార్లు డకోట్ అయ్యాడు. ముంబాయి ఇండియన్స్ సారథిగా 5 సార్లు బ్రెటిల్ గెలిచిన రికార్డు రోహిత్ శర్మ సొంతం. అలాగే ఐపీఎల్‌లో అత్యధిక సార్లు సున్నాలో ఔట్ అయిన రికార్డు వెస్టండీస్ కు చెందిన సునీల్ నెర్సే పేరిట ఉంది. ఐపీఎల్‌లో ఇప్పటి వరకూ అతడు 162 మ్యాచ్‌లు ఆడాడు. అందులో 15 సార్లు సున్నాలో ఔట్ అయ్యాడు. మనీషీ సింగ్ విషయానికి వస్తే ఐపీఎల్‌లో అత్యధిక సార్లు డకోట్ అయిన ఆటగాడిగా రికార్డుకెక్కాడు. ఐపీఎల్‌లో ఇప్పటి వరకూ 111 మ్యాచ్‌ల్లో 15 సార్లు సున్నాలో ఔట్ అయ్యాడు. గుజరాత్ బ్లెటాన్స్ కెప్టెన్ రషీద్ ఖాన్ 109 ఇన్నింగ్స్ లో 14 సార్లు డకోట్ అయ్యాడు. 2023లో హ్యూజ్ కి సాధించిన తొలి బౌలర్ గా నిలిచాడు. అంబటి రాయుడు ఐపీఎల్‌లో 204 మ్యాచ్‌లు ఆడాగా, అందులో 14 సార్లు సున్నాలో ఔట్ అయ్యాడు. అతడు ఈ మోగిల్‌లో 14 హాఫ్ చెంచరీలు చేయగా, సెంచరీ కూడా సాధించాడు. స్పిన్ వీయర్ షివాషి ఛావ్లా 181 మ్యాచ్‌ల్లో ఆడగా, వీటిలో 14 సార్లు సున్నాలో పెవిలియన్ చేరాడు. రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరు ఆల్ రౌండ్‌ర్స్ మాక్స్ వెల్ 124 మ్యాచ్‌ల్లో 14 సార్లు డకోట్ అయ్యాడు. మనీషి పాండే ఐపీఎల్‌లో 170 మ్యాచ్‌లు ఆడితే 14 సార్లు సున్నాలో పెవిలియన్ చేరుకున్నాడు. హార్దీజన్ సింగ్ 2008 నుండి 2021 వరకూ ఐపీఎల్‌లో చెన్నై సూపర్ కింగ్స్, కోల్‌కతా నైట్ రైడర్స్, ముంబాయి ఇండియన్స్ తరఫున ఆడాడు. ఐపీఎల్లో 163 మ్యాచ్‌లు ఆడి 13 సార్లు సున్నాలోనే ఔట్ అయ్యాడు.

ఎన్నికల నేపథ్యంలో దుబాయ్‌లో ఐపిఎల్ టోర్నీ? నేడో రేపే స్పష్టత ఇవ్వనున్న బిసినెస్



హైదరాబాద్, మార్చి 16, ప్రభాతవార్త: ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ (ఐపీఎల్)-2024 టోర్నీ ఫ్లేన్ మారనుందా అనేది ప్రస్తుతం సర్వతా ఆసక్తి రేకెత్తిస్తోంది. సాధారణ ఎన్నికల నేపథ్యంలో టోర్నీ నిర్వహణ విషయంలో భారత్ క్రికెట్ కంట్రోల్ బోర్డు (బిసినెస్) కీలక నిర్ణయం తీసుకోనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఐపీఎల్-2024 టీవీ విదత మ్యాచ్‌లను దుబాయ్‌కు తరలించేందుకు ఆలోచన చేస్తోంది. అయితే 22 మ్యాచ్‌లతో తొలి విదత ఐపీఎల్ షెడ్యూల్‌ను ఇప్పటికే బిసినెస్ ప్రకటించింది. ఈ క్రమంలో ఈ నెల 22న చెన్నై- బెంగళూరు మ్య్ మ్యాచ్‌తో ఐపీఎల్ 17వ సీజన్ ప్రారంభం కానుంది. అయితే సార్వత్రిక ఎన్నికల తేదీలు వెలువడిన తర్వాత మిగిలిన మ్యాచ్‌ల పేష్యూల్‌ను ప్రకటిస్తామని బోర్డు ఇది వరకే తెలిపింది. ఈ మ్యాచ్‌లను కూడా భారత్‌లోనే నిర్వహించా లని తొలుత భావించినప్పటికీ, ఎన్నికల వేళ భద్రతా కారణాల దృష్ట్యా టోర్నీని దుబాయ్‌కి మార్పు చేయాలని భావిస్తోంది. కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం శనివారం సాధారణ ఎన్నికల షెడ్యూల్‌ను విడుదల చేయడంతో ఐపీఎల్ మ్యాచ్ వేదికలపై ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకోనుందోనని క్రికెట్ ఆభిమానులు ఎదురు చూస్తున్నారు. దీనిపై భారత్ క్రికెట్ కంట్రోల్ బోర్డు నేడే రేపే స్పష్టత ఇవ్వనుంది.



హైదరాబాద్, మార్చి 16, ప్రభాతవార్త: అంతర్జాతీయ క్రికెట్‌లో అంతర్జాతీయ క్రికెట్ కౌన్సిల్ (ఐసీసీ) కొత్త రూల్స్ తీసుకొచ్చింది. గత ఏడాది డిసెంబరు నెలలో ప్రయోగాత్మకంగా అమలు చేసిన స్టాప్ క్లౌక్ రూల్స్‌ను తప్పనిసరి చేస్తూ ఐసీసీ బోర్డు వార్షిక సమావేశం నిర్ణయం తీసుకుని, దాన్ని ఆమోదించింది. వస్తే, టీ 20 ఫార్మాట్‌లో స్టాప్ క్లౌక్ రూల్స్ అమలు చేయనున్నట్లు ఐసీసీ తెలిపింది. జూనీల్ ప్రారంభమయ్యే టీ 20

టీ 20 వరల్డ్ కప్ నుండి స్టాప్ క్లౌక్ కొత్త రూల్ సమయం ఆదా కోసమేనన్న ఐసీసీ

వరల్డ్ కప్ నుండి ఈ నిబంధన అమల్లోకి వస్తుందని వెల్లడించింది. పరిమిత ఓవర్లలో మ్యాచ్ సమయాన్ని ఆదా చేయడానికి ఐసీసీ స్టాప్ క్లౌక్ రూల్స్ తీసుకొచ్చింది. ఈ నిబంధన ప్రకారం బౌలింగ్ జట్టు ఓవర్ పూర్తయిన తర్వాత 60 సెకన్ల లోపు తర్వాత ఓవర్ వేయడం ప్రారంభించాల్సి ఉంటుంది. ఓవర్ పూర్తయిన తర్వాత ఎలక్ట్రానిక్ క్లాక్ 60 నుండి సున్నా వరకూ కొంత టైం మొదలవుతుంది. ఆ లోపు బౌలింగ్ జట్టు ఓవర్ ప్రారంభించాల్సి ఉంది. ఒక వేళ బంతి వేయలేకపోతే రెండు సార్లు అంపైర్ వార్నింగ్ ఇస్తాడు. మూడోసారి కూడా బౌలింగ్ జట్టు ఈ నిబంధనను ఉల్లంఘిస్తే ఐదు పరుగుల పెనాల్టీ విధిస్తారు. మ్యాచ్‌లను సకాలంలో ముగించాలనే ఉద్దేశ్యంతోనే ఈ కొత్త నిబంధనను తీసుకొచ్చినట్లు స్పష్టం చేసింది. వస్తేలోన ఈ

రూల్‌తో 20 నిమిషాల సమయం ఆదా అవుతుందని పేర్కొంది. అలాగే టీ 20 వరల్డ్ కప్-2024లో సేమి ఫైనల్స్, ఫైనల్‌కు రిజర్వ్ డేలను ప్రకటించింది. ఫలితాన్ని నిర్ణయించడానికి గ్రూప్ దశ మ్యాచ్‌లోలన రెండో ఇన్నింగ్స్ లో ఐదు ఓవర్లు, సూపర్-8 మ్యాచ్‌ల్లో రెండో ఇన్నింగ్స్ లో 10 ఓవర్లు వేయాల్సి ఉంటుందని తెలియచేసింది. అలాగే టీ 20 వరల్డ్ కప్-2026 క్వాలిఫైర్స్ ప్రాసెస్‌లకు బోర్డు ఆమోదం తెలిపింది. ఈ పొట్టి ప్రపంచ కప్ కు భారత్, శ్రీలంక సయ్యక్తంగా ఆతిథ్యమివ్వనున్నాయి. ఈ టోర్నీలో పాల్గొనే 20 జట్లలో 2024 టీ 20 వరల్డ్ కప్‌లోని టాప్ 8 జట్లు, ఐసీసీ ర్యాంకింగ్ ఆధారంగా నాలుగు జట్లు ఆహ్వానితగా అదృత సాధిస్తాయి. మిగిలిన జట్లను రీజిన్‌ల క్వాలిఫైయర్ మ్యాచ్‌ల ద్వారా ఎంపిక చేస్తారు.

ముంబై, మార్చి 16: స్కాల్‌కామ్ స్టాక్స్ లో భారీ పెరుగుదల కనిపిస్తుంది. ఈ క్రమంలోగత ఆరు నెలల్లో పెట్టుబడిదారులను ఆకర్షిస్తున్నారన్న 1700 శాతం వరకు లాభాలను అందించాయి. అవి డైవం డి వవర్ ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్ షేర్ ధర గత ఆరు నెలల్లో 1700 శాతం పెరిగింది.

ముంబై, మార్చి 16: దేశంలో బ్యాంకింగ్ సేవలపై వినియోగదారుల నుంచి ఫిర్యాదులు క్రమంగా పెరుగుతున్నాయి. 2023 ఆర్థిక సంవత్సరానికి సంబంధించి భారతీయ రిజర్వ్ బ్యాంకు ఆజా గణతాళా ప్రకారం గత రెండు ఆర్థిక సంవత్సరాల కంటే ఫిర్యాదులు గణనీయంగా పెరిగాయి. గతేడాది ఆర్థిక ఇండిగ్రేటెడ్ అంబుడ్స్ మన్ స్కీమ్‌లోపల వచ్చిన ఫిర్యాదులు 68.2 శాతం పెరిగాయి. సభ్యాపరంగా 7,03,000 ఫిర్యాదులు చేరాయి.

బ్యాంకులపై ఫిర్యాదుల వెల్లువ

అంతకుముందు 2020-21లో ఫిర్యాదులు 15.7 శాతం పెరగగా, 2021-22లో 9.4 శాతం పెరుగుదల నమో



దైంది. కానీ ఈ సారి ఫిర్యాదులు భారీగా పెరిగాయి. వినియోగదారులకు బ్యాంకింగ్ సమస్యలు గురించి తెలిసేందుకు ఆర్థిక చేపట్టిన అవకాశం కార్యక్రమాలు, అందుకు అవసరమైన ప్రక్రియను మరింత సులభతరం

నెస్టెంబర్ 18, 2023న ఈ షేర్ విలువ కేవలం రూ.23.30. అది ఇప్పుడు రూ.420.40గా మారింది. గత నెలల్లో ఈ స్టాక్ ఇన్వెస్టర్లకు 45 శాతం రాబడిని ఇచ్చింది. టైస్ ఆగ్లో షేర్లలో గత ఆరు నెలల్లో డబ్బు ఇన్వెస్ట్ చేసిన వారికి ఈ మల్టీబ్యాగర్ షేర్ 1000 శాతం రాబడిని ఇచ్చింది. ఆరు నెలల క్రితం ఈ షేరు ధర రూ.34 ఉండగా, ప్రస్తుతం రూ.408.40కి పెరిగింది. గతనెల రోజుల్లో ఈ షేరు ధర 46 శాతం పెరిగింది. దాల్చిన్ ఆఫ్ డోర్ ఎంటర్ప్రైజెస్ షేర్లు కూడా గత ఆరు నెలల్లో పెట్టుబడిదారులకు భారీ లాభాలను అందించాయి. ఈ కాలంలో ఈ మల్టీబ్యాగర్ షేర్ ధర 1100 శాతం పెరిగింది. క్యూపెడ్ లిమిటెడ్ షేర్ రూ.2442 వద్ద ట్రేడవుతోంది. ఆరునెలల క్రితం ఈ షేరు ధర రూ.427 కాగా, తాజా సమాచారం ప్రకారం ఈ షేరు ఆరు నెలల్లో 471 శాతం రాబడిని, గత నెలలో 26 శాతం లాభాన్ని ఇచ్చింది. న్యూట్రెమ్ ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్ షేర్ ధర గత ఆరు నెలల్లో ఇన్వెస్టర్

డబ్బును రెట్టింపు చేసింది. ఈ కాలంలో ఈ మల్టీబ్యాగర్ షేర్ 277 శాతం రాబడిని ఇచ్చింది. ఆరు నెలల క్రితం ఈ షేర్ ధర దాదాపు రూ.12 ఉండగా, ఇప్పుడు రూ.45గా ఉంది. ఆల్కో క్వాంటి ఫినిటెక్ లిమిటెడ్ షేర్లు కూడా గత ఆరునెలల్లో పెట్టుబడిదారుల డబ్బును రెట్టింపు చేశాయి. ఆరు నెలల క్రితం ఈ షేరు ధర రూ.657.



ఇప్పుడు ఈ మల్టీ బ్యాగర్ షేర్ ధర రూ.1500 అయింది. 2024 నవంబర్ త్వరలో ఇప్పటి వరకు ఈ స్టాక్ 35 శాతం పెరిగింది. ఇవెల్‌ఆండ్ ఎఫ్‌ఎస్ ఆండ్ కస్టమైజ్డ్ కంపెనీ లిమిటెడ్ పెట్టుబడిదారులకు 150 శాతం రాబడిని ఇచ్చింది. ఆరు నెలల క్రితం ఈ షేరు ధర రూ.15.70 కాగా ఇప్పుడు ఎన్‌ఎస్‌ఇలో ఈ షేరు రూ.39.40 వద్ద ట్రేడవుతోంది. ఈస్టాక్ కేవలం 2024 సంవత్సరంలో 25 శాతం పెరిగింది.

ముంబై, మార్చి 16: భారతీయ రిజర్వ్ బ్యాంకు మరోసారి బ్యాంకులపై విరుచుకు పడింది. దేశంలోని రెండు ప్రముఖ బ్యాంకులకు పాక్ ఇచ్చింది. వారి బిజినెస్ లో చెప్పకోదగిన స్థానం ఆక్రమించిన ఓ సెక్యూరిటీపై నిషేధం విధించింది. దీంతో రోపాలను సరి చేసుకునే పనిలో ప్రస్తుతం రెండు బ్యాంకులు నిమగ్నం అయ్యాయి. త్వరలోనే తమ సేవలను తిరిగి ప్రారంభించ

క్రెడిట్ కార్డుల జారీ నిలిపివేయాలి: ఆర్బిఐ

దానికి అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటున్నాయి. షెడల్‌లో బ్యాంకు సహా సౌతాబేడియన్ బ్యాంకులకు ఆర్బిఐ కీలక ఆదేశాలు జారీచేసింది. వాణిజ్యకారం కోట్రాండెడ్ క్రెడిట్ కార్డులజారీని తాము నిలిపివేస్తున్నట్లు ఆయా బ్యాంకులు ప్రకటించాయి. క్రెడిట్, డెబిట్ కార్డుల ప్రవర్తన నియమావళిలో ఆర్బిఐ చేసిన మార్పులకు అనుగుణంగా ఈ చర్యలు తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. వన్ కార్డ్ స్వామియా బెక్సాలజ్ క్రెడిట్ లిమిటెడ్ భాగస్వామ్యంతో షెడల్‌లో బ్యాంకు కో ట్రాండెడ్ కార్డులు రిలీజ్ చేస్తోంది. తద్వారా కొత్త రకం వినియోగదారులకు టార్గెట్ చేసింది. అయితే తాజాగా నియంత్రణ సంస్థ ఉత్తర్వులతో తాత్కాలికంగా వాణిజీ నిలిపివేశామని

ముంబై, మార్చి 16: ఓపెన్ ఏబ రూపొందించిన వాణిజీబిడి అందుబాటులోకి కావడంతో ఈ బెక్సాలజ్ హోటాపిక్ గా మారింది. భవిష్యత్తులో మానవ ప్రమేయం లేకుండా ఉద్యోగాలను ఇది భర్తీ చేస్తుందని పలువురు నిపుణులు ఇప్పటికీ హెచ్చరిస్తున్నారు. తద్వారా కంపెనీలకు ఖర్చులు తగ్గతాయని నిపుణులు విశ్లేషిస్తున్నారు. ఏబ బెక్సాలజ్పై అనుభవం ఉన్న నిపుణులను నియమించుకోవడం చాలా కష్టం అంటూ 'పెర్ఫెక్షన్' అనే ఏబ స్టార్టప్ నిఐఐ

వాణిజ్యం

పేర్కొన్నారు. మెటా, గూగుల్ దగ్గర సంస్థలు తమ మోడళ్లకు ట్రైనింగ్ ఇచ్చేందుకు ఈ ప్రాసెస్ న్నడను వినియోగిస్తుంటాయి. వీటిధరలు అందుబాటులో ఉండవు. బిలియన్ కోట్ల ఖర్చు చేసినా

ఏబ ఇండస్ట్రీకి నిపుణుల కొరత..

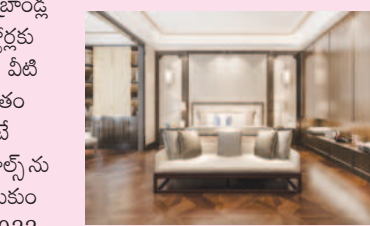
చెప్పకొచ్చారు. తనకు ఎదురైన ఏ చేదు సంఘటనను గుర్తు చేసుకున్నారు. తాను మెటాలో పనిచేస్తున్న ఓ సీనియర్ రీసెర్చర్‌ని నియమించుకోవాలని ప్రయత్నించినట్లు చెప్పారు. అయితే ఆ వ్యక్తి ఇచ్చిన సమాధానికి తనకు ఫైండ్ బ్రాక్ అయిందన్నారు. ఎందుకంటే మీ దగ్గర 10వేల హెన్‌100 జిపియ ప్రాసెసర్లు ఉన్నప్పుడు నాకు చెప్పండి, అప్పుడు ఆలోచిస్తాను అని చెప్పినట్లు పేర్కొన్నారు. దీంతో ఆ బెక్సాలజీకి సంబంధించిన నిపుణులను వెతికి పెట్టుకోవడం ఇప్పుడు పెద్ద సమస్యగా మారినట్లు

పేర్కొన్నారు. మెటా, గూగుల్ దగ్గర సంస్థలు తమ మోడళ్లకు ట్రైనింగ్ ఇచ్చేందుకు ఈ ప్రాసెస్ న్నడను వినియోగిస్తుంటాయి. వీటిధరలు అందుబాటులో ఉండవు. బిలియన్ కోట్ల ఖర్చు చేసినా

ముంబై, మార్చి 16: భారత్‌లో లగ్గర్ ట్రాండెడ్ కంపెనీలు పెద్దపెట్టు ప్రావర్ధిలను లిజాకు తీసుకుంటున్నాయి. గత కొన్నేళ్ల నుంచి దేశీయంగా ట్రాండెడ్ ఉత్పత్తులకు పెరుగుతున్న డిమాండ్ ఇందుకు కారణమని ఓ నివేదిక తెలిపింది. స్పిరాన్ కస్టమైజ్డ్ సంస్థ సిబిఆర్ సౌత్ ఏసియా. పిపాచీడ్ ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ ఆండ్ ఇండస్ట్రీస్ (పిపాచీడ్‌సీసీఎం) సయ్యక్తంగా బుద్ధవారం విడుదల చేసిన నివేదిక ప్రకారం, గతేడాది లగ్గర్ కంపెనీలు లిజాకు తీసుకున్న స్పిరాన్ 6 లక్షల చదరపు అడుగులగా నమోదైంది. ఇది 2022లో ఉన్న దానికంటే 170 శాతం అధికం కావడం విశేషం. ముద్దుతరగతే, ఉన్నత తరగతగా హైటెక్ టెక్నాలజీ, లగ్గర్ వస్తువులకు డిమాండ్ వేగంగా పెరుగుతోంది. వినియోగదారుల ఇష్టాలకు అనుగుణంగా

170% పెరిగిన లగ్గర్ ప్రావర్ధి లీజింగ్

ట్రాండెడ్ కంపెనీలు సైతం వారికి అనుగుణంగా రిటైల్ స్టోర్లను విస్తరిస్తున్నాయి. దీనివల్ల భారత్ క్రమంగా గ్లోబల్ లగ్గర్ ట్రాండెడ్ కీలకమైన కేంద్రంగా మారుతోందని నివేదికతెలిపింది. లగ్గర్ ట్రాండెడ్ కంపెనీలు ఎక్కువగా హైటెక్ స్టోర్లకు ఎక్కువ ఆసక్తి వహిస్తున్నాయి. వీటి వాటా మొత్తం లిజాలో 45 శాతం ఉన్నాయి. ఇది 2022 కంటే రెట్టింపు. ఆ తర్వాత మార్కెట్ కంపెనీలు లిజాకు తీసుకుంటున్నాయి. ఇది 2022



కంటే 300 శాతం పెరిగింది. మొత్తం లగ్గర్ లిజింగ్‌లో మార్కెట్ వాటాను పెరిగి కలిగి ఉన్నాయి. మిగిలిన 15 శాతం వాటాను సొంత స్టోర్ విస్తరణ జరుగుతోందని నివేదిక పేర్కొంది.