



ఫ్యామిలీ డాక్టర్ ఓ రోల్ మోడల్

పేదల ఆరోగ్యం కోసమే ఈ వినూత్న విధానం ఇళ్లవద్దకే డాక్టర్ వచ్చి ఉచితంగా మందులిస్తారు.. చిలకలూరిపేటలో పథకాన్ని ప్రారంభించిన సిఎం జగన్ వచ్చే ఎన్నికల్లో విజయం తమదేనని భీమా



గురువారం పల్నాడుజిల్లా లింగంగుంట్ల గ్రామంలో 'ఫ్యామిలీడాక్టర్ విధానం' ప్రారంభసభలో ప్రసంగిస్తున్న సిఎం జగన్, పాల్గొన్న నాయకులు, ప్రజలు

చిలకలూరిపేట (పల్నాడు జిల్లా), ఏప్రిల్ 6, ప్రభాతవార్త: ఫ్యామిలీ డాక్టర్ విధానం దేశానికే ఒక రోల్మోడల్గా నిలబోతుందని ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి అన్నారు. పల్నాడుజిల్లా చిలకలూరిపేట మండలంలోని లింగంగుంట్ల గ్రామంలో ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా చేపట్టిన ఫ్యామిలీ డాక్టర్ విధానాన్ని గురువారం ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్రెడ్డి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా బహిరంగసభకు జిల్లా కలెక్టర్ లోతేటి శివశంకర్ అధ్యక్షత వహించారు.

ఈసందర్భంగా సిఎం ప్రసంగిస్తూ, పేదవాడు వైద్యంకోసం ఎటువంటి ఇబ్బంది పడకూడదనే ఉద్దేశంతో ఫ్యామిలీ డాక్టర్ విధానాన్ని ప్రవేశ పెట్టినట్లు ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. ఈ రోజునుంచి రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా పూర్తి స్థాయిలో ఈ పథకం అమలులో ఉంటుందన్నారు. డాక్టర్ కోసం మీరు వెళ్లవలసిన అవసరం లేదని, మీ ఇంటికే డాక్టర్ వచ్చి అన్ని పరీక్షలు నిర్వహించడమే కాకుండా ఉచితంగా మందులు అందచేయడంజరుగుతుందన్నారు. వైద్య సేవలు >>2



వైభవంగా కోదండరాముని రథోత్సవం రామనామ స్మరణలతో మార్చిగిన పుర వీధులు

ఒంటిమిట్ట, ఏప్రిల్ 6, ప్రభాతవార్త: ఒంటిమిట్ట కోదండరామస్వామి వారి శ్రీ రామనవమి బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా ఏడో రోజు గురువారం స్వామివారు రథోత్సవం ఆంగరంగ వైభవంగా జరిగింది. ఉదయం 10.30 గంటలకు ప్రారంభమైన రథోత్సవం సాయంత్రం 5 గంటలకు ముగిసింది. సీతారామలక్ష్మణులు సమేత కోదండరాముల వారు రథాన్ని ఆదిష్టింది గ్రామ పురవీధుల్లో విహరించారు. భజన బృందాల చెక్కుభజనలు కోలాటలు చేస్తుండగా భక్తులు రథాన్ని లాగాలు. ఆడుగడుగునా భక్తులు కర్పూర సీరాజునాలు పలికారు ఆత్మరదికుడు శరీరమే ఉధృం బుద్ధి సారథి మనస్సు వగ్గ ఇంద్రియాలే గుర్రాలు విషయాలే వీధులు ఈ రీతిలో శరీరాన్ని రథంతో పోల్చడంతో స్థూల శరీరం వేరని ఆత్మ ఆంధుకు బిన్నమనే ఆత్మానాత్మ వివేకం కలుగుతుంది. రథోత్సవంలో ముఖ్యంగా కలిగే తత్వజ్ఞానమిదే. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ దీప్త్యాదీ జబ. నటోదాబు,ఆలయ జగన్మోహన్ ధనుంజయ, సీబ పురుషోత్తంరాజు,యనెబ మదునూడనిరావు, మండల అధికారులు, భక్తులు పాల్గొన్నారు.

నేటి నుంచి 'జగన్మోహన్ భవిష్యత్తు' ప్రారంభం



విజయవాడ, ఏప్రిల్ 6, ప్రభాతవార్త ప్రతినధి: రాష్ట్రంలో 'జగన్మోహన్ భవిష్యత్తు' కార్యక్రమానికి ఏర్పాట్లు చేసామని వైకాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి, ప్రభుత్వ సలహాదారులు సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి వెల్లడించారు. రాష్ట్రంలో "జగన్మోహన్ భవిష్యత్తు" కార్యక్రమాన్ని నేటినుంచి ప్రారంభిస్తున్నట్లు సజ్జల ఇప్పటికే ప్రకటించారు. ఇదే అంశపై గురువారం మీడియాతో సజ్జల మాట్లాడుతూ ఏడు లక్షల మంది గృహసారథులు రాష్ట్రంలోని 1.60 కోట్లు ఇళ్లకు వెళ్తారన్నారు. తమను మా జగన్మోహన్ పంచారని చెప్పి 10 నిమిషాలు మాట్లాడుతారని తెలిపారు. జగన్ ఇచ్చిన సందేశాన్ని వారికి అందించి వెళ్తారని తెలిపారు. అన్ని కులాలు, మతాలు, ఇతర రాజకీయ కుటుంబాలను కూడా కలుస్తారని తెలిపారు. గతంలోపాలన ఏవిధంగా జరిగింది, >>2



శిక్షణలో అవతరించే నేవీ అధికారి మృతి

విజయనగరం, ఏప్రిల్ 6 (ప్రభాత వార్త) : మిలిటరీ ఎయిర్ క్రాఫ్ట్ శిక్షణా కార్యక్రమంలో అవతరించే నేవీ అధికారి పాదాగ్రేడ్ క్రికెట్లో జవాన్ మృతి చెందారు. ఆంధ్రప్రదేశ్కు చెందిన నేవీ అధికారి చంద్ర గోవింద్ (31) మృతిచెందారు. విజయనగరం జిల్లా బీపురుపల్లి మండలం పర్లకు చెందిన గోవింద్.. పానాఘర్ ఎయిర్ ఫోర్స్ స్టేషన్లో గోవింద్ పారాట్రూపర్స్ ట్రైనింగ్ టీమ్లో విధులు నిర్వహిస్తున్నారు. ఆ విధి నిర్వహణలో అనుమలుదాసారు. ఈ విషయ వార్త అందరినీ కలిపివేస్తోంది. పర్ల గ్రామంలో వివాదభాయలు అలుమకున్నాయి. పశ్చిమ బెంగాల్లోని బంకురా జిల్లాలో శిక్షణా కార్యక్రమం జరుగుతోంది. చందక >>2



రేపు తిరుపతికి 'వందే భారత్'

సికింద్రాబాద్ నుంచి స్టార్ట్సీటీకి సూపర్ఫాస్ట్ రైలు

పచ్చజెండా ఊపనున్న ప్రధాని మోడీ

తిరుపతి, ఏప్రిల్ 6 ప్రభాతవార్త ప్రతినధి: ప్రపంచ ప్రఖ్యాతిగాంచిన హిందూపుణ్యక్షేత్రం తిరుమలకు దేశవిదేశాల నుంచి యాత్రికులు, భక్తులు నిత్యం లక్ష మందికిపైగా వస్తున్నారు. అనేక రాష్ట్రాలు, ప్రాంతాలనుంచి తిరుపతికి వచ్చే భక్తులు ఎంత త్వరగా గమ్యస్థానం చేరుకుంటే అంత సంతోషం వ్యక్తం చేస్తుంటారు. ఇందుకోసం మధ్యతరగతి వర్గాలవారికోసం రైల్వేశాఖ దేశంలోని అనేక రాష్ట్రాలనుంచి నేరుగా రైళ్లను తిరుపతి రైల్వే స్టేషన్కు నడుపుతోంది. ఇక్కడకు విచ్చేసే లక్షమంది యాత్రికుల్లో రైళ్లలో ప్రయాణిస్తున్నవారి >>2

సంఖ్య సరాసరి 40వేల మందివరకు ఉన్నారు. యాత్రికుల సంఖ్య ప్రయాణీకుల రద్దీసంఖ్యను బట్టి కేంద్రప్రభుత్వం ఆదేశనంతోని రైల్వేశాఖ తిరుపతికి దాదాపు 70వరకు రైళ్లను నడుపుతోంది. ఇందులో తెలుగు రాష్ట్రాలు సికింద్రాబాద్, హైదరాబాద్, కాచిగూడ స్టేషన్ల నుంచి నారాయణపల్లి ఎక్స్ప్రెస్, వెంకటాద్రి ఎక్స్ప్రెస్, పద్మావతి, రాయలసీమ, సెవెన్మార్చ్ రైళ్ల వారంలో అన్ని రోజులు నడుస్తున్నాయి. ఇవన్నీ సాధారణ రైళ్ల కావడంతో దాదాపు 12-14గంటలు ప్రయాణం చేయాల్సి వస్తోంది. ఇవేకా >>2

పవన్ ఢిల్లీ యాత్ర తాత్పర్యం?



విశాఖపట్నం, ఏప్రిల్ 6, ప్రభాతవార్త: ఆంధ్రప్రదేశ్లో జనసేన బీజెపి మధ్య పోత్తులు ఉన్నాయి. ఇది అధికారికం కానీ కలిసి పనిచేయడం లేదు. మీరు కలిసి రావడం లేదంటే మీరు కలిసి రావడం లేదని రెండు పార్టీలు నేతలు ఒకరిపై ఒకరు చెప్పుకుంటున్నారు. తిరుపతి ఉప ఎన్నిక తర్వాత వచ్చిన అన్ని ఉప ఎన్నికల్లో రూ జనసేన పోటీ చేయాలని తాము ప్రతిపాదించామనికానీ పవన్ అంగీకరించలేదని బీజెపి నేత విష్ణువర్ధన్రెడ్డి చెబుతున్నారు. రాష్ట్ర బీజెపి నేతల వ్యవహారశైలి తనకు అసలు నచ్చలేదని అనలు వారిని తాను పట్టింపుకోవడం లేదన్నారు. కానీ బీజెపి అగ్రనేతలకు తనకు ఎంతో సాన్నిహిత్యం ఉందన్నారు. అందుకే ఏదైనా ఢిల్లీలో >>2

బజెపి హైకమాండ్ ఇచ్చిన సందేశమేమిటి? ఢిల్లీకి వెళ్లినా దక్కని అపాయింట్మెంట్లు

పొత్తుల మాటేమిటి?

తెలుగుకుంటామనుకున్నారు. కానీ ఢిల్లీ వెళ్లిన పవన్కల్యాణ్కు రెండు రోజులు ఉన్నా ప్రధాని మోడీ కానీ...హోంమంత్రి అమిత్ షా కానీ అపాయింట్మెంట్ ఇవ్వలేదు. దీంతో బీజెపి అధ్యక్షుడు నడ్డా ఏపీ వ్యవహారాల ఇంచార్జి అనుపమలక్ష్మిని కలిసి చర్చలు జరిపి వచ్చేశారు. ఢిల్లీలో ఒక్కసారి కూడా పవన్కల్యాణ్ కలవని ప్రధాని మోడీ, బీజెపి అగ్రనేతలకు తనకు ఎంతో అపాయింట్మెంట్ ఇవ్వలేదు. బీజెపి తరుపున ప్రధాని అభ్యర్థిగా నరేంద్రమోడీని ప్రకటించిన తర్వాత 2014లో అమ్మదాదా వెల్లె మోడీని కలిశారు. పవన్కల్యాణ్. అదే వివరసారి తర్వాత ఎన్నికల ప్రచారంలో ఇటీవల విశాఖ పచ్చిపప్పుడు పవన్కల్యాణ్కు కలిశారు. కానీ ఢిల్లీ వెళ్లినప్పుడు మాత్రం ఎప్పుడూ కలవలేదు. తిరుపతి ఉప ఎన్నికలో బీజెపినే పోటీ చేసేలా ఒప్పించేందుకు ఢిల్లీ పిలిపించినప్పుడు ఓ సారి >>2

ముగిసిన పార్లమెంటు బడ్జెట్ సమావేశాలు

భారీగా ఐఎఎస్ల బదలి

విజయవాడ, ఏప్రిల్ 6, ప్రభాతవార్త ప్రతినధి: ఏపీలో భారీగా ఐఎఎస్ అధికారులను బదిలీ చేసారు. వీరిలో 8 జిల్లాలకు నూతన కలెక్టర్లను నియమించారు. వీరిలో సీనియర్ ఐఎఎస్లకు ఇప్పటి వరకు ఉన్న బాధ్యతలకు తోడుగా కొత్త బాధ్యలు అప్పగించారు. వీరి బదిలీపై ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి ఉత్తర్వులు జారీ చేసారు. ఐఎఎస్ అధికారుల్లో కాఫీ అధికారిగా హార్దవర్థన్, సారథిగార్ >>2

శిశుమరణాల నియంత్రణకు చర్యలు

వైఎస్సార్ సంపూర్ణ పోషణ, పోషణ ప్లన్ పథకాలు శ్రద్ధగా అమలు చేయండి: సిఎం జగన్

విజయవాడ, ఏప్రిల్ 6, ప్రభాతవార్త ప్రతినధి: రాష్ట్రంలో శిశుమరణాల నియంత్రణకు ప్రభుత్వం ప్రత్యేక కార్యచరణ చేపట్టింది. అప్పుడే పుట్టిన పిల్లలు తగిన బరువులేకపోవడం, రక్తహీనతతో ఉండటాన్ని గుర్తించి వారి సంపూర్ణ ఆరోగ్య పరిరక్షణను ఇచ్చేందుకు చర్యలు పెట్టింది. గ్రామాల్లో తరచుగా పలువురు మహిళల్లో గుర్తిస్తున్న సర్వేకల్ క్యాన్సర్ నియంత్రణకు వైద్యసేవలుపరంగా ఖర్చుతో నిమిత్తం లేకుండా చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. ఈ సమస్యకు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో కారకాలు గుర్తించిన అంశాలు నియంత్రిస్తున్నారు. జాతీయతలు, మాతల్లో రక్తహీనత అనే సమస్య తర్వాతకూడా ప్రత్యేక శ్రద్ధను పేరుతుంది. కీలకంగా స్ట్రీట్ అనారోగ్యశాలను గుర్తించేందుకు చర్యలు చేపట్టింది. ఈ విషయంలో నిరంతరం వైద్యఆరోగ్యశాఖ, స్త్రీశిశుసంక్షేమశాఖ సమన్వయం చేసుకుంటూ కార్యచరణను అమలు చేయాలని సిఎం వైఎస్ జగన్ అధికారులకు కీలకాదేశాలు జారీచేసారు. సమాచారశాఖ, స్త్రీశిశు సంక్షేమశాఖ అధికార యంత్రాంగాల ద్వారా అందించిన సమాచారాన్ని అనుసరించి సిఎం జగన్ సవజాత శిశు మరణాల నియంత్రణ పెట్టాలని ఎమ్మెల్యేకప్పుడు అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేస్తున్నారు. రాష్ట్రంలో తగిన పోషకాహారలేక అనేకమంది పిల్లలు, తల్లులు అనారోగ్యం పాలవుతున్నారని అనే విషయంలో పలు నివేదికలను మనం పరిశీలించామని సిఎం జగన్ ఈ సందర్భంగా ప్రస్తావించారు. >>2



శింగనమల నియోజకవర్గంలోని గార్లదెన్నె మండలంలో యువగళం పాదయాత్రలో నారా లోకేశ్

అభివృద్ధికి టిడిపి బ్రాండ్ అంబాసిడర్

జగన్ నాలుగేళ్ల పాలనలో అన్నీ గాలిమాటలే.. బిసి సంక్షేమం కూడా టిడిపి హయాంలోనే: నారా లోకేశ్

అనంతపురం, ఏప్రిల్ 6 ప్రభాతవార్త బ్యూరో: తెలుగుదేశం ప్రభుత్వం చేసే ప్రతి అడుగు రాష్ట్ర ప్రగతి కోసమే. మేము టిడిపి హయాంలో చేసిన అభివృద్ధి, మాకు పాదయాత్రలో ఎక్కడ చూసినా స్వాగతం ఇస్తోంది. అనంతపురం జిల్లాలో పాదయాత్ర సాగుతుంటే.. మేము తీసుకొచ్చిన కంపెనీలు, అవికల్పించిన ఉపాధి, ఉద్యోగ అవకాశాలు ఎదురై ఎంతో సంతోషాన్ని ఇస్తున్నాయని టిడిపి జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి నారాలోకేశ్ వెల్లడించారు. బీసీల సంక్షేమం టిడిపి హయాంలో సైతం లెక్క చేయకుండా పాదయాత్ర కొనసాగిస్తామని, దారిపొడవునా మహిళలు హారతులతో స్వాగతం పలికారు. కూడేరులోని >>2

అమ్మో.. పిల్లలు !

గర్భండాల్సిన చిన్నారు, నీలిచితాలు చూస్తున్న టీనేజర్లు, రోజు రోజూ ఇరాంటి వార్తలు చూస్తుంటే ఒక్క గగన్మోలకూడా కదూ! గుండె దద్దరిల్లినా, మెదడు మొద్దుబాలినా... తేరుకుని హమ్మయ్య మన పిల్లలు కాదని ఊపిరి పీల్చుకుంటాం. మనమేం చేయగలం లెమ్మని ఆలోచనల్ని అక్కడితో తెంపేసి మరో పనిలో మునిగిపోతాం. కానీ ఇది కాల్లో ముల్లు గుచ్చుకోవడం లాంటి చిన్న విషయం కాదు. కాలిబాటే తెగిపోయి జీవనం సుఖించేంత భయానక పరిస్థితి. ఆ బీడ, పీడలు మరింత పెచ్చరిల్లి మరిందరో రక్తంబులుగా మారకుండా, అభంశుభం తెలిసి ప్రసూనాలు బల్లెపోకుండా చూడాల్సిన మరెందరో రక్తంబులుగా మారకుండా, అభంశుభం తెలిసి ప్రసూనాలు బల్లెపోకుండా చూడాల్సిన బాధ్యత అమ్మలుగా మనందరి మీదా ఉంది. ఇలాంటి పరిణామాలు చోటు చేసుకోకుండా మానసిక వైద్యులు కొన్ని సూచనలు చేస్తున్నారు.

మరి పాటించి మన చిన్నారుల్ని కాపాడుకుందామా..

❖ కథలనేమి కాలక్రేపానికి అనుకుంటారు చాలామంది. నిజానికవి కొన్నెలింగ్ మాత్రలు. అందుకే పిల్లకి చక్కటి నీతికథలు చెప్పండి. అలాగే ప్రపంచ ప్రముఖుల గాథలు లేదా వాళ్ళ జీవితాల్లో స్ఫూర్తిదాయక సన్నివేశాలు చెప్పండి. అవెంతో ప్రభావం చూపుతాయి. అమ్మతాతలు జరిగి పిల్లలు మహాన్నత స్థాయికి చేరినా చేరకున్నా అభయ స్థితి మాత్రం పాటిల్లదు. ఈ పని మొగ్గడశలోనే చేయాలి.



❖ ఒకసారి తప్పుదారి పట్టారంటే అది ఎంత దూరమైనా తీసుకెళ్ళొచ్చు. ఘోర పతనావస్థలోకి నెట్టేయొచ్చు. కనుక గాడి తప్పకుండానే, చెదు రుచి చూడకుండానే జాగ్రత్తపడండి. లేదంటే చేతులు కాలాక అకులు పట్టుకున్న చందమౌతుంది. ❖ మన పిల్లలు జోల్లన్న విషయాలు నేర్చుకోవాలనే ఉద్దేశంతో ల్యాప్ టాప్, స్మార్ట్ ఫోన్ లు ఇచ్చేయడం సాధారణమైంది. కానీ సాంకేతిక నిపుణుల రాయం తీసుకుని అక్షర వెబ్ సైట్ లు ఓపెన్ కాకుండా చూడండి. అలాగే వాళ్ళ ఎలాంటి అంశాలను చూస్తున్నారో ట్రాజింగ్ డేటా గమనిస్తుండండి. ❖ మీ చిన్నారుల చూపులు, చేపులు, ప్రవర్తనా శైలిని కనిపెడుతూ ఉండండి. ఏదైనా తేడా కనిపిస్తే చూసే చూడనట్లు వదిలే యొచ్చు. ఫలానా వ్యక్తి చెడు పని చేయడం వల్ల జైల్లో మగిపోతున్నారు. లాంటి సంఘటనలు గుర్తుచేయండి. పరిణామాలు ఎంత తీవ్రమో చెప్పండి. అవి భయ్యాని కలిగిస్తాయి. పశ్చాత్తాపమూ మొదలవుతుంది. ❖ వాళ్ళ ప్రవర్తన విశ్మితంగా ఉందని అనుమానం వచ్చినా, స్పష్టంగా తెలిసినా నిరక్షణం చేయొద్దు. క్లినికల్ సైకాలజిస్టును సంప్రదించి మార్పుకు యత్నించండి. లేదంటే భీరీ మూల్యం చెల్లించాల్సి వస్తుంది. ❑

మనలో కొందరికి నిద్ర సరిగా పట్టదు. ఇంకొందరికి పొళ్ళు దగ్గర కొవ్వు పేరుకుంటుంది. ఇంకొందరు స్థూలకాయంతో బాధపడుతుంటారు. ఇలాంటి అనేక సమస్యల నుంచి బయటపడేందుకు ఆర్థ మన్యూవల్ సనం ప్రయత్నించండి.

ఎన్నో సమస్యలకు పరిష్కారం..



ఇలా చేయాలి... మొత్తం శరీరమంతా సౌఖ్యంగా, సదుపాయంగా ఉండేలా కూర్చుని కాళ్ళను తిన్నగా ముందుకు చాపాలి. ఎడమ కాల్చిని మడిచి, మదాన్ని కుడి పిరుదు వద్దకు తీసుకెళ్ళాలి. ఎడమ మోకాల్చిని కుడి పాదానికి తాకించాలి. అంటే కుడి కాల్చి పొందు ఎడమ మోకాల్చి వద్ద నేలమీద ఉంటుంది. వెన్నెముక నిటారుగా బిగిపట్టిసట్టు కాకుండా రిలాక్స్ డ్గా ఉండాలి. ఎడమ చేతిని కుడి మోకాల్చి వక్కనుంచి తీసుకెళ్ళి కుడి పాదపు బలపండుకు వట్టుకోవాలి. మొదట్లో ఇలా చేయడం కష్టమనిపిస్తేగంగారుపడొద్దు. కొన్ని రోజులు తర్వాత చేయడం తేలికవుతుంది. వీవు పై భాగాన్ని కుడివైపునకు తిప్పుండి. మీకు వీలైనంత వరకూ మాత్రమే చేయండి. కుడిచేతిని వెనుకవైపు పెడుతున్నప్పుడు కుడి భుజం మీది నుంచి చూడండి. మామూలుగా శ్వాస తీసుకుని పదులుతూ శరీరమంతటినీ సౌఖ్యంగా ఉండుతూ ఈ భంగిమలో కొన్ని నిమిషాలు ఉండి నెమ్మదిగా యోగాస్థితికి రండి. ఇదే విధంగా

ఒత్తిడి తగ్గించే మొక్కలు

వరకూ నిరంతరం ఏదో పని చేస్తున్నే ఉంటాం. వీటితో పోలిస్తే మొక్కల్ని పెంచడంలో అలసటే కలగదు. మనకు నచ్చే మంచి వ్యావకం. మీరూ ప్రయత్నించి ఆనందాలను మీ ఖాతాలో జమచేసుకోండి. ప్రత్యేక పోషణ అవసరం లేని ఈ ఔషధ మొక్కలతో పని మొదలుపెట్టండి. చిన్న కుడిలో సైతం వీటిని సునాయనంగా పెంచేయొచ్చు. **ఖని ఖని...** గడ్డిని పోలిన ఈ మొక్కలో యూంటి ఇన్ ప్లమేటరీ, యూంటి స్పెక్టిక్ గుణాలున్నాయి. మంట, గాయాలను తగ్గిస్తుంది. నరాల వ్యవస్థను క్రమబద్ధం చేస్తుంది. ఆర్థరైటిస్, కీళ్లరోగాలు, కండరాల నొప్పులు చర్మం వగైరె నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.



వాతరోగం, తలనొప్పులు తగ్గుతాయి. ఇంత ఉపయుక్త మైన మొక్క ఇంట్లో ఉంటే ప్రయోజనమే! ఇంత మంచి మొక్కను పెంచుకోవడం సంతృప్తి కదా !



సర్వమానవాళికై బలైన ప్రభువు

నేడు 'గుడ్ ఫ్రైడే'. యేసుక్రీస్తు సర్వ మానవాళి కోసం తన ప్రాణాన్ని బలిగా ఇచ్చిన దినాన్ని 'శుభశుక్రవారం' అంటారు. ఆయన మరణం ద్వారా మానవుడికి పాపం నుంచి విముక్తి లభించింది. మనందరి దోషాలను తనపై వేసుకుని, మనకు రావాల్సిన శిక్షను ఆయన పొందారు. పిల్లలు పుట్టినప్పటి నుంచి ఎవరూ అబద్ధాలు చెప్పమని, దొంగతనం చేయమని, ఇతరులను హింసించమని బోధించారు. కానీ ఏదైనా తప్పు చేసినప్పుడు వారిని అడిగితే వెంటనే 'లేదని' అంటారు. ఎందుకని? మనలో ఉండే పాప స్వభావం బట్టి మనలో ఏదీయే మంచిది లేదు. మనం ఎప్పుడూ ఇతరులను విమర్శిస్తూ, మనల్ని మనమే గొప్పగా చెప్పుకుంటూ, హెచ్చించుకుంటూ ఉంటాం. ఇది మానవ సహజ లక్షణం. ఇది తప్పని తెలిసినా, మళ్ళీ మళ్ళీ పొరపాటును చేస్తూనే ఉంటాం. మనల్ని ప్రేమించే వారినే మనం ప్రేమిస్తాం. మనల్ని హింసించేవారిని, విమర్శించేవారిని ప్రేమించలేం. ఇది మనకెంతో కష్టం కూడా. అయితే యేసుక్రీస్తు ఏ తప్పు చేయలేదు. ఆయన జన్మమే పరిశుద్ధమైనది. ఆయన జీవించిన ముప్పై మూడున్నర సంవత్సరాలు నీతిగా, నిజాయితీ బలికారు. రోగులను స్పృహపరచారు. పసిబోయిన వారిని బలికించారు. ఎవరికీ అన్యాయం కానీ కీడుకాని తలపెట్టలేదు. చివరికి మనకోసం తన ప్రాణాలను ఇచ్చారు. అందుకే ఇది గుడ్ ఫ్రైడే అయింది. ఆయన మరణం ద్వారా పాపపు లోకం నుంచి ప్రభువుకు విడుదల. మనకు 'రక్షణ' అనే ధన్యత లభించింది. అందుకే ఇది 'శుభశుక్రవారం'గా కీర్తించబడింది. గుడ్ ఫ్రైడే నాడు క్రైస్తవులు యేసుక్రీస్తు సిలువపై పలికిన ఏడుమాటల్ని ధ్యానిస్తారు. ఆ మాటలు ఎంతో ఆర్థంతో కూడినవే కాదు, అవి మనకూ ఆదర్శమైనవి, కాబట్టి ప్రతి

పెట్టుటకు నాకు అధికారము కలదు, దాని తిరిగి తీసుకొనుటకును నాకు అధికారము కలదు, నా తండ్రి వలన ఈ ఆజ్ఞ పొందితి ననెను' (యోహాను 10:18). మనకోసం చనిపోయేందుకే ప్రభువు ఈలోకానికి వచ్చాడు. ఆయన మరణం ద్వారా మనకు నిత్యరాజ్యభాగ్యం లభించింది.

2. నేడు సీపు నాతోకూడ పరధైనులో ఉండువని నిశ్చయముగా నీతో చెప్పుచున్నాననెను' (లూకా 23:43). యేసుప్రభువుతోపాటు ఇద్దరి దొంగలను కూడా సిలువ వేశారు. కుడివైపున ఒకరిని, ఎడమవైపున ఒకరిని సిలువ వేశారు. వారిలో ఒక దొంగ పశ్చాత్తాపంతో ప్రభువును క్షమాపణ వేడుకున్నాడు. మొదట ఇద్దరు దొంగలు ప్రభువును అపహసించారు. అయితే వీరిలో ఒకరికి కనువిప్పు కలిగింది. మనం చేసిన దొంగ తనం, పాపాలకు తగిన శిక్షను అనుభవిస్తున్నాం. అయితే ఈయన (యేసుక్రీస్తు) ఏపాపం చేయలేదు అని మనసులో పశ్చాత్తాపంతో కూడిన భావన మెదిలింది. దీంతో ఆ దొంగ ప్రభువును క్షమించమని వేడుకున్నాడు. తన రాజ్యంలో జ్ఞాపకం చేసుకోమని కోరాడు. దీంతో ప్రభువు ఆ దొంగను క్షమించడం మాత్రమే కాదు, తనతోపాటు పరధైనులో ఉంటావని అభయమిచ్చాడు.

3. 'అమ్మా, ఇదిగో నీ కుమారుడు అని తన తల్లితో చెప్పెను, తరువాత శిష్యుని చూచి-యిదిగో నీ తల్లి అని చెప్పెను' (యోహాను 19:26, 27). యేసుక్రీస్తు ఇంటికి పెద్దకుమారుడు కావున, తన బాధ్యతల్ని మరణించే సమయంలో కూడా మర్చిపోలేదు. మరియూ, యోసేపులకు కుమారులు ఉన్నారు. యోసేపు అప్పటికే మరణించాడు. దీంతో ప్రభువు తల్లి పోషణబాధ్యతల్ని తన ప్రీయిష్మ్యుడైన యోహానుకు అప్పగించాడు. ఇది నేటి కుమారులకు తమ తల్లిదండ్రుల బాధ్యతల్ని విస్మరించకుండా ప్రభువు ఆదర్శవంతంగా మనకు చూపించాడు.

4. 'ఎలోయా, ఎలోయా, లామె సెఇక్రానీ' ఈ మాటలకు అర్థం 'నా దేవా, నా దేవా, నన్ను ఎందుకు చెయ్యివదిలివిన' (మార్కా 15:34) అన్నాడు.

యేసుప్రభువు తాను జీవించనంత కాలం ప్రతివోట కూడా 'నా తండ్రి' అని చెప్పేవాడు. తన శిష్యులతోకాని, యూదులు, యూజులతో 'నా తండ్రి' అని సరిబోధించేవాడు. అయితే సిలువలో మాత్రం తండ్రి, కుమారుల అనుబంధం తెగిపోయింది. మన దోషాన్ని ప్రభువు తనపై వేసుకోవడం వల్ల ఆయన నేరస్థుడిగా మార్చబడ్డాడు. అందుకే తండ్రి అయిన దేవుడు తన కుమారుడి చేయని విడిచిపెట్టి, ధర్మశాస్త్రం ప్రకారం శిక్షను విధించాడు. అందుకే ప్రభువు ఈ ఒక్కవోట మాత్రం 'నా దేవా' అని అన్నాడు.

5. 'నేను దప్పిగొనుచున్నాననెను' (యోహాను 19:28). మనందరి నిమిత్తం యేసుప్రభువు సిలువలో దాహంతో అలమటించాడు. మచ్చాడు కాబట్టి, తాను వచ్చిన పనిని పూర్తిచేసి, తన తండ్రిని మహిమపర్చినందుకు సంతృప్తితో సమాప్తమైందని చెప్పాడు.

7. 'తండ్రి, నీ చేతికి నా ఆత్మను అప్పగించుకొనుచున్నాననెను' (లూకా 23:46). ప్రభువు తన ఆత్మను తన తండ్రి చేతికి అప్పగించి, ప్రాణాల్ని వదిలాడు. గుడ్ ఫ్రైడే సందర్భంగా క్రైస్తవ విశ్వాసులు ఈ ఏడు మాటల్ని ధ్యానిస్తారు. ప్రభువు త్యాగం బట్టి ప్రజలకు గొప్ప రక్షణ భాగ్యం లభించింది. యేసుక్రీస్తు మూడవరోజు సమాధిలో నుంచి లేచి, సుబ్బెరోజులు తన శిష్యులకు, మరికొందరికీ కనిపించి, వరలో కానీకి ఆరోహణమయ్యాడు. అంతేకాదు ఈ సత్యనువార్తను ప్రజలకు చెప్పి, వారిని శిష్యులుగా చేయమని తన శిష్యులకు ఆజ్ఞాపించి, వెళ్ళిపోయాడు. ఆనాటి నుంచి నేటి వరకు ప్రభువు జన్మ, మరణ, పునరుత్థానం గూర్చి సత్యనువార్త ప్రకటించబడు తూననే ఉంది. ఈ సత్యాన్ని అంగీకరించేవారు మాత్రం వరలోక భాగ్యాన్ని పొందగలరు. లేకపోతే నిత్యనరకం వారి కోసం ఎదురుమాస్తోంది. క్రైస్తవులు బలవంతంగా మతమార్పిడులకు పాల్పడేవారు కాదు. కేవలం ప్రభువు ఆజ్ఞను బట్టి, సువార్తను ప్రకటిస్తున్నారో తప్పు బలవంతంగా దేవుడిని నమ్ముకోమని చెప్పారు. ఏది ఏమైనా నేటికీ క్రైస్తవ కలులుబాల్లో జన్మించి, దేవుడి రక్షణ సువార్తను గ్రహించలేని స్థితిలో అనేకులు ఉన్నారు. ఇదెంతో విచారకరం. ఇక్కడనే దేవుడి మొగులో పయనిస్తే, సదా ప్రభువును స్తుతించే భాగ్యం లభిస్తుంది.

- వి.నాచిపుప్ప



ముఖానికి కళ్ళ అందాన్నిస్తే.. వాటికి వన్నె తెచ్చేవి కనురెప్పలు. అవి అందంగా కనిపించడం కోసం ఎన్నో రకాలుగా ప్రయత్నిస్తుంటాం. ఇటీవలి కాలంలో అయితే కృత్రిమ కనురెప్పలను కూడా ఉపయోగిస్తున్నారు. అయితే ఇలాంటి వద్దకు జోలికి వెళ్ళకుండా సహజమైన చిట్టాల్లో ఉపయోగించడం ద్వారా కూడా కనురెప్పలను ఒత్తుగా, అందంగా, కర్రగా కనిపించేలా చేయచ్చు. దీనికోసం పెద్దగా కష్టపడాల్సిన అవసరం కూడా లేదు. వంటగదిలో మన చేతికి అందుబాటులో ఉండే పదార్థాలతోనే కనురెప్పలు ఒత్తుగా పెరిగిలా చేయచ్చు.

కనురెప్పలు పెరగాలంటే..

❖ ఆముదంలో కనురెప్పలను అందంగా తీర్చిదిద్దే గుణాలున్నాయి. ఈ ఫలితాన్ని పొందడానికి శుభ్రమైన బ్రష్ లేదా దూదిని తీసుకొని దాన్ని ఆముదంలో ముంచి



నిద్రపోయే ముందు కనురెప్పలకు రాసుకోవాలి. మరుసటి రోజు ఉదయాన్నే గోరువెప్పుటి నీటితో కడిగేస్తే చక్కటి ఫలితం కనిపిస్తుంది. ఈ చిట్టాల్ను క్రమం తప్పకుండా రెండు నెలల పాటు పోటీస్తే, ఒత్తయిన కనురెప్పలు సౌంతవపుతాయి. అయితే ఆముదం వల్ల కొందరిలో దద్దుర్లు, ఇతర ఎలర్జీలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి ఈ చిట్టాల్ను పోటీంచే ముందు ప్యాప్ టెస్ట్ చేసుకోవడం తప్పనిసరి. ❖ గ్రీన్ టీతో ఉన్న ఫ్లెవనాయిడ్స్ కనురెప్పల వెంట్రుకలు ఒత్తుగా పెరిగేందుకు దోహదపడతాయి. వేడి నీటిలో గ్రీన్ టీ బ్యాగ్ ను ఉంచి చల్లారినవ్యాల్చి, ఆ తర్వాత టీ బ్యాగ్ ను బయటకు తీసేయాలి. ఈ నీటిలో దూది ఉండన ముంచి బాగా పిండాలి. దాంతో కనురెప్పల వెంట్రుకలకు మొదట్ల నుంచి చివర దాకా రాయాలి. పావుగంట తర్వాత చల్లటి నీటితో కడిగేస్తే సరిపోతుంది. ❖ కొబ్బరి పొలంలో దూదిని ముంచి బలాపెనకు రాసుకుని పది నిమిషాల అనంతరం చల్లటి నీటితో కడిగేస్తే సరిపోతుంది. ఈ చిట్టాల్ను రోజు పోటీంచడం ద్వారా మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. ❖ కొబ్బరి పాలే కాదు.. కొబ్బరి నూనె కూడా కనురెప్పల వెంట్రుకలు ఒత్తుగా పెరిగేలా చేస్తుంది. దీనిలో ఉండే సహజకొవ్వులు, ప్రోటీన్లు, లాటిక్ ఆమ్లం, విటమిన్ ఇ, ఇరెన్ వంటివి కనురెప్పల వెంట్రుకలు ఒత్తుగా పెరిగేందుకు దోహదం చేస్తాయి. రోజు కనురెప్పలకు ఈ నూనె రాసుకొని కానీపు మర్దన చేసుకోవడం చక్కటి ఫలితం కనిపిస్తుంది.

.. ఇవి గుర్తు పెట్టుకోవాలి...

❖ పై చిట్టాల్లను పోటీంచేటప్పుడు మీరు ఉపయోగించే మిగ్గలం కళ్ళలోకి వెళ్ళకుండా జాగ్రత్తపడాలి. దీనికోసం వాటిని అప్లై చేసుకోవడానికి ఉపయోగించే దూదిని బాగా పిండి ఆ తర్వాత బయటకు రెప్పలకు రాసుకోవాలి. ❖ కొంతమందికి వదవడే కళ్ళను నలుపుకోనే అలవాటు ఉంటుంది. ఇలా చేస్తే కనురెప్పల వెంట్రుకలు రాల్చిపోయి, కళ్ళ అందం దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే ఈ అలవాటును మానడం మంచిది. ❖ గాలిలోని దుమ్ము, దూళి, ఇతర మలిన పదార్థాలు బలాపెనపై పేరి వాటి అందాన్ని దెబ్బతీయడమే కాకుండా అవి రాల్చిపోయేలా చేస్తాయి. అందుకే రోజూ బలాపె బ్రష్ ఉపయోగించి వాటిని ఐదు నిమిషాల పాటు శుభ్రం చేసుకోవాలి. ❖ రసాయనాంతో తయారైన మస్కారా, బ్రెన్డెరెలను ప్రత్యేక సందర్భాల్లో మినహా రోజూ ఉపయోగించడం మానుకోవాలి. ❖ కొందరికి తమ వృత్తిత్వాన్ని ఏ మేరకే వేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అలాంటి వారు నిద్రపోయే ముందు దాన్ని తొలగించుకోవాలి. ❖ కొంతమంది తమ కళ్ళు అందంగా కనిపించడానికి కొవ్వొత్త కర్టింగ్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల కనురెప్పల వెంట్రుకలు బలహీనంగా తయారై రాల్చిపోతాయి. ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే మస్కారా రాసుకొన్న తర్వాత కర్టింగ్ చేసుకోకూడదు. ❑



నీళ్ళు చేర్చి తేతపాకం తయారు చేసుకున్న బూడిదని పాకంలో సుమారు ఒక గంటనిపు ఉంచి యాలకుల పొడి, కలిపి లడ్డుగా మట్టుకోండి. ❑



పుచ్చకాయ కేసు

పుట్టిసరోజు, పెల్లెరోజు, వస్తే మనకి ముందుగా గుర్తొక్కేది కేకే. కేకే అయినంత వరకూ సరదానే కానీ ఆ క్రింతో వచ్చే కెలోరీలు మొయ్యడం కష్టమే. అందుకే కెలోరీలు, కొవ్వులేని కేకులని కేయడం క్రిందుగా మారింది. పుచ్చకాయ ముక్కలని కేకేబేగ్ గా ఏర్పాటు చేసి దానిపూ వివిధ రకాల పండ్లని అప గ్ నగా కేకే తరహాలోనే అలంకరించి కేకేలా కోస్తున్నారు. అటు ఆరోగ్యానికి మంచిది కావడంతో ఇదో క్రిందుగా మారుతోంది. ❑

లక్కోకు నాపై ఎంతోనమ్మకం.. ఎంతోకొంత ఇచ్చేయాలి.. మార్క్వుడ్

ముంబయి: ఇంగ్లండ్ బౌలర్ మార్క్వుడ్ ఐపిఎల్ కోట్లనీజన్లో ఆకట్టుకుంటున్నాడు. ఇప్పటివరకూ ఆడిన రెండు మ్యాచ్లో 8వికెట్లు తీసాడు. ఢిల్లీకేపిటల్స్ తో మే ఆగస్ట్ 14వరకులకే 5వికెట్టుతీసి సత్తాహాసం చాడు. ఇక సిఎస్కేతో మ్యాచ్లో లక్కో ఓడిపోయినప్పటికీ మార్క్వుడ్ విఫలం కాలేదు. సిఎస్కేమ్యాచ్లో మూడు వికెట్లు తీసాడు. ఈసారి వర్చుల్ క్యాపిటేనులో తానున్నట్లు స్పష్టంచేసాడు. మార్క్వుడ్ అడుగు ఓపిఎల్లో నాలుగేళ్లక్రితమే వేసాడు. అప్పట్లో సిఎస్కేతరపున ఒకే ఒక్కమ్యాచ్ ఆడిన మార్క్వుడ్ నాలుగు ఓపర్లువేసి 49 వరుగుల్ని ఓక్కవికెట్కూడా తీయలేదు. తర్వాత ఐపిఎల్లో రాలేదు. 2022లో లక్కో సూపర్జెయింట్స్ రూ.7.5 కోట్లకు కొనుగోలుచేసింది. మోచేతి గాయంతో గత ఏడాది సీజన్కు దూరం అయిన మార్క్వుడ్ అంతర్జాతీయ క్రికెట్కు కూడా దూరం కావాల్సి వచ్చింది. ఈ ఏడాది మిసి వేలానికి ముందు మార్క్వుడ్ను లక్కో రిటైన్చేసుకుంది. శుక్రవారం ఆరెంజ్ ఆర్మీతో మ్యాచ్కు సిద్ధం అవుతున్నాడు. లక్కో నాకు ఔన్స్ ఇచ్చేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నాడు. గతేడాది ఒక్క మ్యాచ్ ఆడకపోయినా లక్కోజట్టు నాపై నమ్మకంతో రిటైన్చేసుకుంది. అందుకే వారినమ్మకాన్ని తిరిగి ఇచ్చేయల్సిన బాధ్యత ఉంది. ఈసారిజట్టు లో ఆటను ఎంతోప్రేమిస్తున్నా. కెప్టెన్రాహుల్నాకు మంచి మద్దతిస్తున్నాడు. జట్టుమేనేజ్మెంట్కూడా నాలోల్ విషయంలో క్లీయర్గా ఉంది. వారు నానుంచి ఏది ఆశిస్తున్నారో అది ఇచ్చేస్తా అని చెప్పాడు.



రాయల్స్ స్పిన్డర్ యుజ్ఞేంద్రచావాల్ అరుదైన రికార్డు

గువాహటి: రాజస్థాన్ రాయల్స్ స్పిన్డర్ యుజ్ఞేందర్చావాల్ అరుదైన రికార్డు అందుకున్నాడు. పంజాబ్కింగ్స్ తో గోవాతివేదికగా బుధవారంజరిగిన మ్యాచ్లో నాలుగు ఓపర్లు బౌలింగ్చేసిన చావాల్ మిడిలార్డర్ బ్యాటర్ జితేష్శర్మ 27 వరుగులతో వికెట్తీసాడు. ఐపిఎల్ కెరీర్లో చావాల్కి ఇది 171 వికెట్. 2023నుంచి ఐపిఎల్లో ఆడుతున్న చావాల్ ఇప్పటివరకూ 133 మ్యాచ్లు ఆడాడు.16 ఏళ్ల ఐపిఎల్ చరిత్రలో అత్యధిక వికెట్లు తీసిన రెండోబౌలర్గా నిలిచాడు. 2008నుంచి ఐపిఎల్ జరుగుతుండగా ,చెన్నై సూపర్కింగ్స్ మాజీ బైలర్ డ్యేన్బ్రావో 183 వికెట్లతోచావాల్ ఉన్నాడు. అతడు 161 మ్యాచ్లు ఆడాడు. ఈరికార్డులో ముంబయి ఇండియన్స్ మాజీ ఫాస్ట్బౌలర్ సునీల్గాంగుల్ 170 వికెట్లతో రెండోస్థానంలో ఉండగా ఈరోజు ఆతడిని నెట్టివేసి చావాల్ ఆఫ్టేన్కు చేరాడు. నాలుగోస్థానంలో ఆమితమిత్రా 166 వికెట్లతో ఉండగా ఐదోస్థానంలో రాజస్థాన్ రాయల్స్ టీమ్ మరో స్పిన్డర్ అశ్విన్ 158 వికెట్లతో నిలిచాడు. ఐపిఎల్లోమొదట ముంబయి ఇండియన్స్కు ఆడిన చావాల్ తర్వాత రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరికి చూడగా, ప్రస్తుతంరాజస్థాన్రాయల్స్ టీమ్లో ఉన్నాడు. బుధవారం పంజాబ్కింగ్స్ఒమ్మ్యాచ్లో నాలుగు ఓపర్లువేసి ఏకంగా 50 వరుగులు ఇచ్చాడు. చావాల్ను టార్గెట్చేసిన కెప్టెన్ శివరేదావన్ ఇన్నింగ్స్ 14వ ఓవర్లో మూడుబౌండరీలు కొట్టేసి 16 వరుగులరాబట్టాడు.

చీరకట్టులో తళుక్కుమన్న హార్షన్ప్రీత్కౌర్

న్యూఢిల్లీ: టీమిండియా మహిళా కెప్టెన్ హర్షన్ప్రీత్కౌర్ పెళ్లిచేసుకోబోతుందా అంటే అవునన్న సంగతేలాల్ వస్తున్నాయి. సోషల్మీడియా వేదికగా ఆమె పేరేచేసిన ఫోటో ఇప్పుడు పేకేచేస్తోంది. టీమిండియా జెర్సీలోనే కనిపించే హర్షన్ప్రీత్ తాజాగా భారతీయ సాంప్రదాయ దుస్తులైన చీరకట్టులో తళుక్కుమంది. దీనిపైనెట్టింట పోస్టులు వెల్లువెత్తాయి.కొందరు మళయాళ అమ్మాయిలూ ఉందని,మరికొందరు అవుతెలుగు అమ్మాయి అని అంటే మరికొందరు కౌర్ పెళ్లిచూపులకోసమే ఈ చీర కట్టించని త్వరలో వైవాహిక జీవితంలోకి వస్తుందని అన్నారు. వరుడు ఎవరు మేడమ్ అంటూ కొందరు పోస్టులు పెట్టారు. హర్షన్ప్రీత్కౌర్ చీరకట్టుకు సంబంధించిన ఫోటో నెట్టింట వైరల్ అయింది. ఇటీవల ముగిసిన మహిళల ప్రీమియర్ లీగ్ ఆరంగేట్రసీజన్కు కౌర్సారథ్యంలోనిముంబయి ఇండియన్స్జట్టు గెలిచిన సంగతి తెలిసిందే.



మార్క్రమ్రాకతో ఆరెంజ్ ఆర్మీకి పెరిగిన భీమా

న్యూఢిల్లీ: రాజస్థాన్ రాయల్స్ తోజరిగిన తొలిమ్యాచ్లో ఓడిన సన్రైజర్స్ శుక్రవారం రెండోమ్యాచ్ లక్కోనుపరమెయింట్స్ తో తలపడుతోంది.నెదర్లాండ్స్ తో వన్డేసిరీసేకారణంగా దక్షిణాఫ్రికా క్రికెటర్ ఐడెన్ మర్క్రమ్ తొలిమ్యాచ్లో లేడు. దీనితో భువనేశ్వర్కుమార్ కెప్టెన్స్ నిర్వహించాడు. 72 వరుగుల భారీ తేడాతో ఓడింది. కానీ రెండోమ్యాచ్కు కెప్టెన్ మార్క్రమ్తోపాటు దక్షిణాఫ్రికా ఆటగాళ్లు మార్కో జాన్సెన్, హెన్రీక్ క్లాసెన్ సన్రైజర్స్ జట్టులోచేరారు. దీంతో ఆరెంజ్ ఆర్మీ బ్యాట్కింగ్, బౌలింగ్ విభాగాల్లో బలంగా మారింది. 2021 సీజన్లో వివరిస్తానంలోనిలిచిన సన్రైజర్స్ గత సీజన్లో పదిఒట్లు ఆడగా ఎనిమిదోస్థానంలో నిలిచింది. దీనితో జట్టులో చాలా మార్పులుచేసిన యాజమాన్యం దక్షిణాఫ్రికా స్టార్మర్క్రమ్కు కెప్టెన్స్ బాధ్యతలు అప్పగించింది. బ్రియాన్లారా శిక్షణలో ఆజట్టు ఈసారి మెరుగైన ఫలితాలు ఆశిస్తోంది. లక్కోతో మ్యాచ్లో ఫటూక్ స్థానంలో జాన్సెన్ను ఆడించాలనిచూస్తోంది. రాయల్స్ తోమ్యాచ్లో స్పిన్డర్స్ ఆదిర్శవీడ్, వాసింగ్గన్సుందరీలు కూడా ఆకట్టుకోలేకపోయారు. ఇక బ్యాట్కింగ్లో మయాంక్ అగర్వాల్వర్మార్దదనిపించగా అభీషేక్శర్మ, రాహుల్త్రిపాఠిలు విఫలం అయ్యారు. జట్టులో గ్లెన్ఫిలిప్స్, హర్షర్బ్రూక్లొంటి ప్రతిభావంతులున్నారు. మార్క్రమ్ అద్భుత ఫామలోఉన్నాడు. రాణిస్త్రి ఇక ఆరెంజ్ ఆర్మీకి తిరుగ్ ఉండదు.



ఈడెన్ గార్డెన్స్లో ఫారూక్ సందడి

కోల్కత్తా: బాలీవుడ్ బామ్మే ఫారూక్ఖాన్ చాలా రోజుల తర్వాత కోల్కత్తాలోని ఈడెన్ గార్డెన్స్లో సందడిచేసాడు. రాయల్ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు, కోల్కత్తా నైట్రైడర్స్ మధ్య ఆక్కడ జరుగుతున్న మ్యాచ్ చూసేందుకు కోల్కత్తా టీమ్ ఓనర్ ఫారూక్ఖాన్ స్టేడియానికి వచ్చాడు. ఐపిఎల్ 2019 సీజన్లోవివరిగా ఈడెన్గార్డెన్స్కి వచ్చిన ఫారూఖ్ కోల్కత్తా నైట్రైడర్స్ ఆడిన అన్ని మ్యాచ్లను వీక్షించాడు. ఇటీవల విడుదలయిన పరాన్ముషి గ్రాండ్ సెక్రెస్కూడా అందుకుంది. సినిమా వెయ్యకోట్లకుపైగా వసూలుచేసినట్లు సినీపండితుల అంచనా. కోల్కత్తా నైట్రైడర్స్ గత శనివారం పంజాబ్కింగ్స్ తో జరిగిన మ్యాచ్లో ఏడువరుగుల తేడాతో పరాజయం చవిచూసింది. వర్షం కారణంగా డక్టర్లొయిన్వద్దతిలో మ్యాచ్విజేతను నిర్ణయించారు.

ఆర్విఐ కీలక వడ్డీరేట్లు యధాతథం

ముంబై: ఫిఫ్త్ 6: డిజిటల్ చెల్లింపు లను మరింత ప్రోత్సహించే దిశగా ఆర్బిఐ మరో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. యుపిఎ బినియో గాన్ని ముందస్తుగా మంజూరు చేసిన క్రెడిట్ లైన్కు కూడా విస్తరి స్తున్నట్లు ప్రకటించింది. డ్రెస్మాసిక ప్రవర్తనపటి విధాన కమిటీ

జరపడానికి యుపిఎ నెట్వర్క్ మీలు కల్పిస్తుంది అని ఆర్బిఐ తెలిపింది. దీనికి సంబంధించిన పూర్తి మార్గదర్శకాలను త్వరలోనే జారీచేస్తామని వెల్లడించింది. బ్యాంకుల వద్ద ముందస్తుగా మంజూరైన క్రెడిట్ లైన్లను యుపిఎ ద్వారా యాక్సెస్ చేయడానికి ఆర్బిఐ అనుమతించివ్వడం కొత్త ఆవిష్కరణ లకు దారి తీస్తుంది. కస్టమర్లు రుణాలను తీసుకునే విధానంలో విప్లవాత్మక మార్పులు



సమీక్ష నిర్వహాలను ప్రకటిస్తూ ఆర్బిఐ గవర్నర్ శక్తికాంత దాన్ గురువారం ఈ విషయాన్ని వెల్లడించారు. ప్రస్తుతం యుపిఎ రావాచేమిలు

తెస్తుంది. మరింత సమర్థ డిజిటల్ బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థ ఏర్పాటు దిశగా ఇది కీలక అడుగు అని బ్యాంకింగ్ అండ్ ఫిమెంటల్స్ విభాగాధిపతి రాజత్ రంజన్ తెలిపారు.

హోమోలొగ్క్ తన ఉద్యోగులకు స్వచ్ఛంద వదలి విరమణ (విఆర్ఎస్) పథకాన్ని ప్రారంభించినట్లు ప్రకటించింది. ఉత్పాదకతను, సామర్థ్యాన్ని పెంపడం కోసం ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు కంపెనీ తెలిపింది. ఉద్యోగుల సంక్షేమాన్ని దృష్టిలో పెట్టు

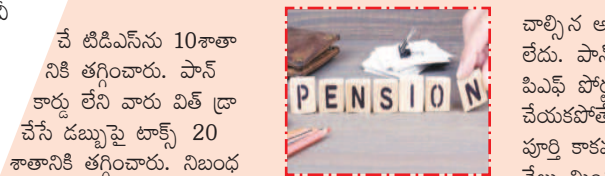
విఆర్ఎస్ను తీసుకొచ్చిన హోమోలొగ్క్!

కుని వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న ప్రస్తుత వాహన మార్కెట్లో మరిన్ని లక్ష్యాను చేరుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నాం. మరింత సమర్థవంతంగా, భవిష్యత్తు వికాసాల కోసం సిద్ధమవ్వాలనే ఉద్దేశ్యంతో విఆర్ఎస్ తీసు కొచ్చామని కంపెనీ ఓ ప్రకటనలో పేర్కొంది. ఈ విఆర్ ఎస్ పథకం ద్వారా ఉద్యోగులకు ఒకేసారి పదవీ విరమణ మొత్తాన్ని అందచేయడంతో పాటు,



వేరియబుల్ పే, బహుమతులు, హెల్త్ కవరేజ్, పునరావాస సాయం, భవిష్యత్తులో వేరే ఉద్యోగాలను పొందేందుకు అవసరమైన సహకారం సహా ఇతర ప్రయోజనాలను అందిస్తామని కంపెనీ వివరించింది. కాగా హోమోలొగ్క్ కార్పొరేషన్ అధిపతి 2019 లో తన ఉద్యోగులకు విఆర్ఎస్ పథకాన్ని ప్రకటించిన విషయం వివరించే.

విఎఫ్ ఎత్ డ్రా చేస్తే.. ట్యాక్స్ చెల్లించాల్సిందే..



చెల్లింపాల్సిందే. ఫిక్స్ డివైడెండ్స్, మ్యూచువల్ ఫండ్స్, డివిడెండ్లు, ఇతర ఆదాయాలకు ముందుగానే టిడిఎస్ వసూలు చేసినట్లు, ఇవిఎఫ్ విత్డ్రాయల్స్ కు కూడా టిడిఎస్ చెల్లింపాలని నిబంధనలు ఉన్నాయి. అయితే మీరు టిడిఎస్ చెల్లిస్తే, ఐటీ రిటర్న్స్ ఫైల్ చేసేటప్పుడు టిడిఎస్నుతిరిగి పొందవచ్చు.

వాణిజ్యం

లాభాల్లో ముగిసిన స్టాక్ మార్కెట్లు

ముంబై: ఫిఫ్త్ 6: దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లు గురువారం లాభాల్లో ముగిసాయి. ఉదయం సప్టెలతో క్రెడిట్ ప్రారంభించిన సూచీలు ఆర్బిఐ ప్రవ్వ పరపతి విధాన ప్రకటన తర్వాత లాభాల్లోకి మళ్లాయి. ఇంట్లాడే గరిష్టాల వద్ద అమ్మకాల సెగతో ఓ దశలో ఫ్లాట్గా మారాయి. తిరిగి కొనుగోళ్ల అందంతో పుంజుకొని ఎట్టుకేలకు అఖిరి లాభాలతో ముగిసాయి. కీలక వడ్డీరేట్లను ఆర్బిఐ యధాతథంగా ఉంచడం సూచీలకు కలిసిచ్చింది. మరోవైపు దిగ్గజ కంపెనీల షేర్లు కూడా రాజీం వడం, ఈ నేపథ్యంలో అంతర్జాతీయంగా ప్రతి కూల సంతకాలు ఉన్నప్పటికీ మన సూచీలు

అయిన ఆరు శాతానికిపైనే స్థిరంగా నమోదవుతున్న నేపథ్యంలో వడ్డీరేట్లు పెంపు ఆర్బిఐకి ఇప్పటి వరకు అనివార్యమైంది. 2023 ఆశాజనకంగా ప్రారంభమైనది శక్తికాంత దాన్ అన్నా రు. సరఫరా వ్యవస్థలు మెరుగయ్యాయని, ఆర్థిక కార్యకలాపాలు పుంజుకున్నాయని చెప్పారు. ఫైనాన్సియల్ మార్కెట్లు ఆశాజనకంగా ముందుకు సాగాయన్నారు. కానీ, మార్చి నెలలో పరిస్థితులు నాటకీయంగా అమావ్యా మలుపు తీసుకున్నాయని తెలిపారు. అభివృద్ధి చెందిన ఆర్థిక వ్యవస్థల్లో బ్యాంకింగ్ రంగంలో వచ్చిన కుదుపు గందరగోళ పరిస్థితుల్ని స్పష్టించిందని పేర్కొన్నారు. ఫలితంగా ఆర్థిక వ్యవస్థల స్థిరత్వంపై అనుమానాలు తెరపైకి వచ్చాయన్నారు. మరోవైపు ప్రవ్యోల్లూణ కట్టడి కోసం ప్రపంచవ్యాప్తంగా కేంద్ర బ్యాంకులు కీలక వడ్డీరేట్లను పెంచుతూనే ఉన్నాయన్నారు. మరోవైపు ప్రవ్యోల్లూణ కట్టడి కోసం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కేంద్ర బ్యాంకులు కీలక వడ్డీరేట్లను పెంచుతూనే ఉన్నాయన్నారు. ఇటీవలి నెలల్లో ప్రవ్యోల్లూణం కొంతవరకు అదుపులోకి వచ్చినప్పటికీ ఇప్పటికీ లక్ష్మిత పరిధి కంటే అవరో ఉందని స్పష్టం చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో రేట్లు పెంపు విషయంలో ఆయా కేంద్ర బ్యాంకులు కొంత నెమ్మదిచినట్లు తెలిపారు. కానీ పెంపు నుంచి ఇంకా పూర్తిగా విరమించలేదని గుర్తు చేశారు.



డన్నో 30% ఉద్యోగులకు ఉద్యానన

ముంబై: ఫిఫ్త్ 6: నిత్యావసరాల డెలివరీ కంపెనీ అయిన డన్నో మరోసారి ఉద్యోగులను తొలగించేందుకు నిర్ణయించింది. ఉద్యోగులలో 30శాతం మందిపై తొలగింపు ప్రభావం ఉండే అవకాశం ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ప్రస్తుత ఉద్యోగుల తొలగింపుల కంపెనీలో ఇంజనీరింగ్ ఉద్యోగులను ప్రభావితం చేశాయని కంపెనీకి చెందిన ఓ అధికారి తెలిపారు. ఇందులో సాఫ్ట్వేర్ ఇంజనీర్లు, ఆర్కిటెక్ట్లు, లీడ్, కొంత మంది డైరెక్టర్ స్థాయి వ్యక్తులు కూడా ఉన్నట్లు తెలిసింది. సంస్థ వ్యాప్త కార్యాలయాలలో నిర్వహించే తొలగింపు లను నోటిఫికేషన్ కూడా ఇచ్చారు. ఖర్చులను తగ్గించుకోవడానికి, కంపెనీ కార్యకలాపాలను క్రమబద్ధీకరించడానికి లే ఆఫీసు చేస్తున్నట్లు కంపెనీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి.

జెప్రో, స్క్వీర్ మొదలైన కంపెనీ పోటీదారులు కూడా ఉద్యోగులను తొలగించాయి. ఈ యేడాది జనవరిలో డన్నో కంపెనీ ఖర్చులను తగ్గించుకునేందుకు 3శాతం మంది నిర్బంధిని తొలగించింది. రెస్టూరేటర్స్ ఫైలింగ్ ప్రకారం, 2022 ఆర్థిక సంవత్సరంలో కంపెనీ నష్టాలు రూ.464కోట్లకు చేరుకున్నాయి. ఇది 2021 ఆర్థిక సంవత్సరంలో వచ్చిన నష్టాల కంటే రెండు రెట్లు ఎక్కువగా ఉంది. 2021లో కంపెనీనష్టం రూ.229 కోట్లుగా ఉంది. 2022లోస్టాట్స్ మొత్తం ఖర్చులు రూ.531.7కోట్లుగా ఉండగా,



నిర్వహణ ఆదాయం రూ.54.3కోట్లకు చేరింది. కంపెనీల ప్రకటనల ప్రచార వ్యయం ఎక్కువగా ఉంది. ఇది దాదాపు 6రెట్లు పెరిగి రూ.11కోట్ల నుంచి రూ.64.4 కోట్లకు చేరుకుంది. డన్నో కంపెనీకి గుగుత్తో పాటు లెలయర్స్ కూడా మద్దతు ఇస్తున్నారు. కంపెనీలో గూగుల్ వాటా దాదాపు 20శాతం కాగా రెలయర్స్ కంపెనీలో 25.8శాతం వాటాను కలిగిఉంది.