

నేటి అలంకరణ

శ్రీ మహాలక్ష్మిదేవిగా దుర్గమ్మ



“లక్ష్మీం క్షీర సముద్రరాజ తనయాం శ్రీరంగ ధామేశ్వరిం దాసిభూత సమస్తదేవ వనితాం లోకైక దీపాంకురాం శ్రీమన్మంద కటాక్ష లబ్ధ విభవద్రుష్కాంధ్ర గంగాధరాం త్యాం త్రిలోక్య కుటుంబినిం సరసిజాం వందే ముకుందప్రియాం”

దసరా శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాలలో 4వ రోజున శుక్రవారం కమలాను రెండు చేతులతో ధరించి, వరద హస్త ముద్రలను ప్రదర్శిస్తూ, ఇరు దిశలా గజరాజులు సేవిస్తుండగా శ్రీమహాలక్ష్మీ రూపంలో అమృతాన్ని పంచుతున్నారు. మహాలక్ష్మీ దేవి సర్వమంగళకారిణి. ఐశ్వర్యప్రదాయిని. అష్టలక్ష్మల సమిష్టి రూపమే మహాలక్ష్మి. ఈ తల్లి క్షీరాబ్ధి పుత్రిక. చంద్రుని సహోదరి. శ్రీహరి పట్టపూడి. దోరాసురుడనే రాక్షసుడిని సంహరించిన దేవత. శ్రీత్రయంలో ఈమె మధ్య శక్తి. ఈ దేవిని ఉపాసేస్తే ఫలితాలు శీఘ్రంగా కలుగుతాయని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. ‘యాదేవీ సర్వభూతేషు లక్ష్మీరూపేణ స ంస్థితా’ అంటే అన్ని జీవులలోను ఉండే లక్ష్మీ స్వరూపమే దుర్గాదేవి అని చందీసప్తశతి చెబుతోంది. కాబట్టి శరన్నవరాత్రులలో మహాలక్ష్మీదేవిని పూజిస్తే సర్వమంగళ మాంగళ్యాలు కలుగుతాయి.

అలంకారం : అమృతానిని నెమలి పింఛం వర్షం లేదా నీలి రంగు వర్షం పట్టుబీరతో అలంకరిస్తారు.**మంత్రం:** “ఓం శ్రీం ప్రాం క్షీం మహాలక్ష్మీ స్వాహా” అనే మంత్రాన్ని 108 సార్లు జపించాలి. ఎరుపు రంగు పూలతో, లక్ష్మీ స్తోత్రాలు పఠిస్తూ లక్ష్మీ యంత్రాన్ని పూజించాలి.

నైవేద్యం: శ్రీమహాలక్ష్మీదేవి అమృతానికి పూర్ణాలు నివేదన చేయాలి. -భట్టిప్రోలు సటరాజుమహర్, ప్రభాకర్ వార్త, విజయవాడ

నేడు అట్ల బతుకమ్మ

బతుకమ్మ నంబూరల్లో ఐదవ రోజు తంకిడు, గుసుగు, బంతి, చెమంతి తదితర పూలను నాలుగు ఎత్తుల్లో పేర్చి, గౌరవ్వును వాటిపై పెడతారు.

ఈ రోజు నైవేద్యం : పరిపిండితో చేసిన అట్లు



బరువు తగ్గించే అపరాజిత టీ

పూలు.. వీటినే కళ్ళం పూవులు అంటారు. మీ ప్లవర్ టీ అని కూడా అంటారు. దీనిని ఆయుర్వేదంలో విరివిగా వాడుతుంటారు. వీటితో బీ కామకుని తాగడం



నియంత్రించ దంలో సాయ పడుతుంది. మధుమేహం ఉన్నవారికి, వచ్చే అవకాశంఉన్న వారికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

- ❖ దీనిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరంలోని ఫ్రీరాడికల్స్ ని నిరోధిస్తాయి.

- ❖ బ్లడ్ డిగ్రీని కూడా తగ్గిస్తాయి.

గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. ఈ టీని తాగడం వల్ల బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది.

- ❖ వీటిలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు అజీర్తి, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. ఈ టీని తాగడం వల్ల బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది.

సానుకూలంగామెలుగుతూ..

రెండోది భర్త నుంచి సాయం తీసుకోండి.

- ❖ ఇంటిపట్టునే ఉండే మహిళలు పనులన్నీ సొంతంగా చేసుకోవడమే తప్ప భర్త పిల్లలకు చెప్పడం తక్కువ అందువల్ల మీ భర్తకు ఇంటి పనులు చేతకాకపోవచ్చు లేదా చేయాలనే ఆలోచన రాకపోవచ్చు. అలాంటప్పుడు నిష్కారాలు, కోవతాపాలు పడకంటే మీలోకర్తే చేయడం వల్ల శారీరకంగా, మానసికంగా అలసిపోతున్న సంగతి విషమర్మ చెప్పండి.

కుమిలిపోమే బదులు భాగస్వామితో ఉంచుకోండి. ఒంటరిగా కంటే ఇద్దరు కలిసి ఆలోచించినప్పుడు పరిష్కారం సులువుగా లభిస్తుంది. అంతే కంటే ముందు ఊరట, ఓడార్పా దొరుకుతాయి.



అందులోని కష్ట మేంకోర్ తప్పకుండా అర్థమవుతుంది. అందాకా అలవాటు లేదు కనుక మొదట చిన్న చిన్న పనులే అప్పగించండి. ❖ ఇంకొందరు పెళ్లయిన కొత్తలో మొహా మాటలతో పనులన్నీ ఒంటరిగా చేసుకుపోతారు. దాంతో అదే అలవాటుగా కొనసాగుతుంది. కనుక ముంగుతానే పనులను పంచుకుంటే సంసారం సాఫీగా సాగుతుంది. ❖ పనులు చేతకాకున్నా, వెడగొట్టినా విసుక్కుని లేదా వెక్కిరించి వదిలేయకుండా అర్థమయ్యేలా చెప్పండి. మీలా చేయలేదన్న, మెల్లగా చేస్తున్నారన్నో పంకలు పెళ్లొద్దు. సతమత పువుతూ ఒక్కరే చేసుకునే కంటే ఎంతో కొంత భారం తగ్గించుని సంతోషించండి. ❖ కూరగా యలు తగ్గివ్వడం, పిల్లలకు తినిపించడం లాంటి పనులు చేసినప్పుడు నేను చేయడం లేదా.. ఇది మామూలే అనుకోకుండా మెచ్చుకోండి. కృతజ్ఞ త తెలియజేయండి. అది మరింత చేసేలా ప్రేరేపిం స్తుంది.

- ❖ ఇంటా బయటా సమస్యలు ఎదురైతే మనసులో ఉంచుకుని

బయటకు వదలాలి. ఆ సమయంలో మీ దృష్టంతా పొట్ట పరిమాణం

మెడ నొప్పికి నివారణోపాయం

నలభ యేళ్లు దాటిన స్త్రీలలో చాలామంది మెడ, నడుము, తుంటి నొప్పులతో అవ్వ పడటం చూస్తుంటాం. ఇలాంటి సమస్యలంటే శలభాననాన్ని ప్రయత్నించి లబ్ధి పొందండి.

ఎలా చేయాలి..

జోర్లా సాధాగా



పడుకోవాలి. ఊపిరి మెల్లగా తీసుకుని వదులుతుండాలి. పాదాలను వంచకుండా తిన్నగా

కొంతమంది అమ్మాయిలు ఏ నీజన్లోనైనా జీన్స్ ధరించడం మానరు. వారానికి నాలుగైదు రోజులు డెనిమ్ డగ్గరకు వెళ్లకుండా ఉండలేరు. ఇటువంటి డెనిమ్ డగ్గర్ల కోసంకొన్ని లిట్టాలు చెబుతున్నాడు. నిపుణులు జీన్స్ ధరించినప్పుగడల్లా కొత్తగా కనిపించేదెలాగో వివరిస్తున్నారు.

జీన్స్ వేస్తున్నారా ?



యాక్చువల్స్.. జీన్స్ తో జత కట్టే అప్రెహేన్స్ యాక్చువల్స్ జీన్స్ వ్యాపింగ్ కుదరాలి. అప్పుడే అన్నీ కలిపి ప్రత్యేకంగా కనిపిస్తాయి. ఫైబర్ బ్యాగు, నడుముకు మ్యా చింగ్

జైల్డ్, చెప్ప లకు, ధరించే సింపుల్ సిల్వర్ జ్యువలరీ ఈ తరహా దుస్తులకు ఇట్టే సమృతాయి. మీ జీన్స్ కు క్యాజువల్ లుక్ వచ్చేసినట్లే.. బ్రాండెడ్ జీన్స్ పూ తెలుపు లేదా లేతవర్షం టాప్, దీనిపై బటన్స్ పెట్టుకుండా వదులుగా వదిలేసి ప్రింటెడ్ సమ్మర్ వర్డ్ ధరించాలి. మెడలో సిల్వర్ లాంజ్ ఉన్న సన్నటి గేలును,

టోప్ బ్యాగుతోపాటు సన్ గ్లాస్ వేసుకొని చూడండి. దాంతోపాటు మీ మాన ముదురు వర్షంలో ఉన్నా ఫరదా లేదు. మీ గుండె లుక్ వచ్చేసినట్లే.

పాదరక్షల ఎంపికలో.. జీన్స్ ధరించేటప్పుడు పాదరక్షలు వచ్చే మార్పులకు తోడు.. రోజువారీ పసుల్లో అలసనం, అన్నింటినీ వక్కాగా చేయాలన్న తాపత్రయం.. మనకు అందోళన కలిగించే విషయాల్లాన్నో ! వాటికి ట్రిటింగ్ ఎక్స్ పర్ట్స్ జేలు మంచి ప్రత్యామ్నాయమంటున్నారని నిపుణులు..

1. బీర్డ్ బ్యాండ్ ... రెండు చేతుల్ని ఛాతిపై ఉంచండి. కాస్త తలపైకి ఎత్తి కళ్లు మూసుకొని ముక్కుతో దీర్ఘశ్వాస తీసుకొని నోటి ద్వారా వదలండి. ఇలా కొన్ని సార్లు చేస్తే చాలు. ఎక్స్ పర్ట్స్ ను సమయంలోనైనా తెలిగి చేయగలిగే ఈ వ్యాయామం ఆందోళన నుంచి త్వరగా ఉదాసీనాని కలిగిస్తుందట. కూర్చోని, నిల్చుని, పడుకోని ఎలాగైనా దీన్ని ప్రయత్నించొచ్చు.

2. ఫోకస్ చేస్తూ.. కడుపు ఉబ్బేలా గుండెల నిండా గాలిపిల్చాలి. నెమ్మదిగా నోటితో శ్వాసను వ్యాయామం ఆందోళన నుంచి త్వరగా ఉదాసీనాని కలిగిస్తుందట. కూర్చోని, నిల్చుని, పడుకోని ఎలాగైనా దీన్ని ప్రయత్నించొచ్చు.

పడుకోవాలి. ఊపిరి మెల్లగా తీసుకుని వదులుతుండాలి. పాదాలను వంచకుండా తిన్నగా

ఉంచాలి. బరువును ఎక్కడో ఒకచోట కేంద్రీకరించకుండా శరీరమంతా పరమకునేట్లు చూడండి. సుదురు కూడా కింద అనిచి, రెండు కాళ్లా దగ్గరగా పెట్టుకోవాలి. రెండు చేతులూ శరీరానికి దగ్గరగా తిన్నగా ఉంచి, అరచికలను తోడలా కింద పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు మెల్లగా రెండు కాళ్లా ఒకేసారి పైకి లేపాలి. కాళ్లను ఎంతవరకూ పైకి లేపగలిగితే అంతవరకూ లేపి, పది నుంచి ముప్పై క్షణాల వరకు అలాగే ఉండేందుకు ప్రయత్నించండి. ఇలా మూడు నుంచి ఆరుసార్లు చేయండి.

ప్రయోజనాలు... ఈ ఆసనం వల్ల నడుం కింది భాగానికి దృఢత్వం చేకూరుతుంది. నడుం నొప్పి రాదు. తోడల కండరాలకు బలం చేకూరుతుంది. తుంటి నొప్పి తగ్గుతుంది. ఈ నొప్పులు లేనివాళ్లు చేస్తే భవిష్యత్తులో రాదు. పొత్తికడుపు వద్ద చేరిన కొవ్వు తగ్గుతుంది. వెన్నెము దృఢమవుతుంది. కండరాలు బలపడతాయి. మెడ భాగానికి బలం చేకూరి మెడనొప్పి రాదు. ఎవరు చేయకూడదు? నడుము, వెన్ను నొప్పులు మరీ ఎక్కువగా ఉన్నవారు, వెన్నెముక బెదిరినవారు శలభాసనం చేయకూడదు.

మారడంపైనే ఉంటుంది. వేరే ఆలోచనలపైనే వస్తున్నా క్రిందగా కనిపించాలంటే దీనిపై పెట్టాలి. మనసు తేలిక పడేవరకూ దీన్ని కొనసాగించాలి. దేసీమీదా ఫోకస్ పెట్టలేకపోతున్నా అనిపించినా దీన్ని ప్రయత్నించొచ్చు. దీన్ని కూర్చోనైనా, పడుకోనైనా చేయొచ్చు.

3. రెండింటి.. నేలపై పడుకోవాలి. ఒక చేతిని గుండెపై, మరో చేతిని పొట్టపై ఉంచాలి. దీర్ఘశ్వాస తీసుకొని కొంచెంసేపు గాలిని బంధించి ఉంచాలి. తర్వాత నెమ్మదిగా వదులుతూ ఒకసారి పొట్ట కదలికలను గమనిస్తే, మరోసారి ఛాతి పొంగడం, సాధారణ

ఆందోళన పని పట్టేయండి !



స్థితికి రావడంపై దృష్టిపెట్టాలి. ఇది ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుందట. ఒక్కోసారి అనుకోని భయం, ఆందోళన ఊపిరి అనవసరమవుతున్నప్పుడు. అప్పుడీది భాగా వనిచేస్తుంది. ఇవన్నీ సాధారణ ఆందోళనను దూరం చేస్తాయి. ఆ స్థాయి దాటి రోజువారీ కార్యకలాపాలు, నిద్రకు భంగం కలిగించడం, ప్రతికూల ఆలోచనలను పెంచడం వంటి తీవ్ర పరిస్థితులు కనిపిస్తే మాత్రం వైద్యులను సంప్రదించడం తప్పనిసరి.



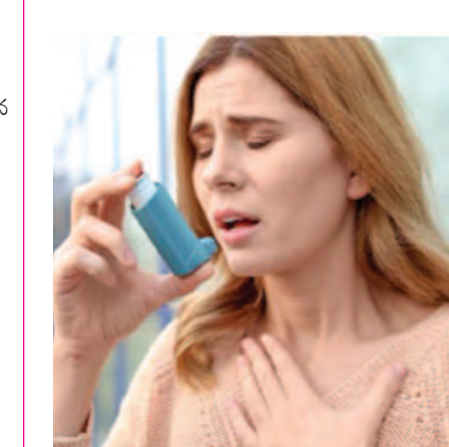
అనాథలకు అమ్మగా, విద్యార్థులకు టీచరమ్మగా..

మహిళలకు ఆశ్రయమిస్తూ వారికి సచ్చిన దాంట్లో శిశుజీవించి వాళ్ల కాళ్ల మీద వాళ్ల నిలబడేలా చేయడం ఉద్దేశం. భవనం ప్రస్తుతం నిర్మాణంలో ఉంది. సేవకు అలంకమని ఉద్దేశం మానేశా. విహేన్డీ కూడా పూర్తింది. మావారి సంస్థలో సాయం చేస్తున్నా. బదులుగా ఆయననుంచి కొంత తీసుకుంటా. వేడుకల సమయంలో ఆయనిచ్చినవీ. అమ్మమ్మమ్మ బంగారం కొనుక్కోమనిచ్చిన వాటిని ట్రస్టుకే కేటాయిస్తా. డబ్బు, వస్తువులు, అన్నదానం.. ఇవే కాదు వృద్ధాశ్రమాలు, పేద అమ్మయిల్లో ధైర్యం నింపుతుంటా. ఆత్మహత్యల వరకూ వెళ్లినవారిని కాపాడటం సంకల్పించిచ్చే విషయం. మోటివేషన్ల క్లాసులూ తీసుకుంటుంటా. బ్లడ్ క్యాంపేలు నిర్వహించే పనిలోనూ ఉన్నా. ఇంత చదివీ.. ఇలాంటి కార్యక్రమాలెందుకు, ఉద్దేశం చేస్తే డబ్బులోస్తాయ్ కదా అంటుంటారు. వాళ్లతో.. నాకు ఒక్కడే బాబు. ఇంకోకరు పుడితే ఇద్దరికీ ఖర్చు చేయాలి. ఈ సేవా కార్యక్రమాలే నా రెండో బిడ్డని జబాబిస్తా. నా నుంచి సాయం పొందిన వారిని కోర్కోవడం తీసుకున్న సాయాన్ని వాళ్లకు వీలైనట్లుగా ట్యూషన్లు చెప్పడం, ఆశ్రమాలకు వెళ్లి గడపడం.. ఇలా తోచిన విధంగా సాయపడవనే !



ఈ కాలంలో ఆస్తమా సమస్య?

వర్షకాలంలో చాలామందిని వేధించే సమస్య ఆస్తమా. వాతావరణంలో మార్పులతో శ్వాసకోశ వ్యాధులు పెరిగే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా ఉబ్బసం అటాక్ అయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మారుతున్న సీజన్లలో ఆస్తమా రోగులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని వైద్యులు చెబుతారు. అక్షణాలను సకాలంలో గుర్తిస్తే ఆస్తమాను నివారించుకోవచ్చు.



ఇలా చేస్తే దగ్గు, జలుబు ఈజీగా తగ్గుతుంది.. చిటికెడు పసుపును నీళ్లలో వేసి మరిగించి ఆ ఆవిరిని రోజుకే పదిసార్లు వట్టాలి. పాలు, మిరియాల పొడి పసుపు కలిపి మరిగించి రాత్రి పడుకునే ముందు తాగి, ముక్కు ముఖానికి విక్స్ వేవరవే పట్టించి దుప్పటి తలమీద వరకు కప్పకుని పడుకుంటే ఉదయం లేవగానే ఎంతో రిలీఫ్ గా ఉంటుంది. ఆకుల రసం తేనెతో కలిపి తీసుకుంటే జలుబూ గొంతు నొప్పి దగ్గు త్వరగా తగ్గుతాయి. **జలుబు లేకపోయినా పొడి దగ్గు.. ఎందుకు? ...** శరీరంలో నీరు సరిపోక ఒట్లో వేడి చేసినప్పుడు ఇలా దగ్గు వస్తుంది. ఇలా వచ్చే దగ్గు వెంటనే తగ్గదు. కానీ ఉప్పు నీళ్లు గొంతుకూ పుక్కిరించడం, మిరియాల కషాయం, లేదా వెచ్చటి తేనె, నిమ్మరసం కలిపిన నీరు లాంటివి కొంత ఉపశమనాన్ని కలిగించవచ్చు. ఇక దాహం వేసినప్పుడల్లా ఆశ్చర్య చేయకుండా శరీరానికి సరిపడా నీళ్లు తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. **ఉబ్బసం వ్యాధిని అదుపులో పెట్టుకోవడం ఎలా... ?** కొన్ని రకాల వండ్లు, కూరగాయలు ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా ఉబ్బసం వ్యాధిని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. విటమిన్ సి, ఈ, డెటాకెరోటీన్, ఫ్లేవనాయిడ్స్, మెగ్నీషియం, సెలినియం, ఒమేగా 2 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ అధికంగా లభించే ఆహారాలను తీసుకోవడం ద్వారా ఉబ్బసం వ్యాధిని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. కోడిగుడ్డు, పాలు క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. వీటితో పాటు పాలకూర వంటి ఆకుకూరలను రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి.



కొన్ని ముక్కల వెనిగర్ ను పొడిపత్రం పై తీసుకొని ముఖం, మెడ, చేతులకు రుద్దండి దుమ్ము, ధూళి తొలగి చర్మం మృదువుగా మారుతుంది.



నగరిలో బాల్ బ్యాడ్మింటన్ పోటీల ఆహ్వాన పత్రికలను విడుదల చేస్తున్న ఎపి మంత్రి రోజా

నగరిలో తొలిసారిగా రాష్ట్ర స్థాయి జూనియర్ బాల్ బ్యాడ్మింటన్ పోటీలకు శ్రీకారం: మంత్రి రోజా

[illegible]

రాష్ట్రంలో క్రికెట్ అభివృద్ధి చేయడమే ఏకైక అజెండా

కరీంనగర్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు ఆగమారావు

హైదరాబాద్, అక్టోబరు 17, ప్రభాతవార్త: రాష్ట్రంలో క్రికెట్ అభివృద్ధి చేయాలనే ఏకైక ఎజెండాతో తాము హైదరాబాద్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ (హెసెసీఎస్) ఎన్నికల బరిలో నిలిచామని కరీంనగర్ జిల్లా క్రికెట్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు ఆగమారావు తెలిపారు. ఈమేరకు మంగళవారం నగరంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనే పగ గవర్నర్ శ్రీ తపస్సు కలకర్, ఆంధ్రప్రదేశ్ పోటీ చేస్తున్న ఆయన తమ పాల్గొనేలోని మినీతా సభ్యులతో కలిసి విలేజరుల సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు. ఈసందర్భంగా ఆగమారావు మాట్లాడుతూ సుమారుగా 90 ఏళ్లు హెసెసీఎస్ చరిత్రలో జిల్లాకు చెందిన ఒకప్పవ్వకేరూడా ఎన్నికల్లో పోటీ చేసే అవకాశం రాదేనని చెప్పారు. ఆలాంటిది తొలిసారిగా కరీంనగర్ జిల్లాకు చెందిన తనకు సంఘంలో ముఖ్యమైన పదవికి పోటీ చేసే అవకాశం వచ్చిందన్నారు. హైదరాబాద్కు ఢిల్లీగా జిల్లాల్లోని క్రికెట్ పోటీలో ముందుగా అభివృద్ధి చేయాలనేది తమ ప్యానెల్ కార్యక్రం లక్ష్యం అని తెలిపారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఎయిర్ ప్రతిభావంతులు ఉన్నారుని, వారిని వెలికి తీయాలంటే జిల్లాల్లో విరవిగగా క్రికెట్ టోర్నమెంట్లు నిర్వహించాలని, అందులో గుర్తింపు ప్రభుభావంతులకు నాణ్యమైన శిక్షణ అందించాలని, ఇవన్నీ చేయాలంటే జిల్లాల్లో క్రికెట్ మూలానా అభివృద్ధి చేయాలని అవసరం ఉందని చెప్పారు.

పెద్దపర్తి ఎమెలెట్ సర్వేక్షణతాగా వ్యవసాయరంధం, అర్జునులు, ఉదయిని క్రికెట్ తాకుతారని ప్రతిభకు ప్రోత్సాహం కల్పించుకు అనుసరైన వర్తల్ల తీసుకుంటామన్నారు. ప్రస్తుతం నిర్వహిస్తున్న టోర్నమెంట్లు ఏమాత్రం సరిపోవడం లేదని, వర్తమాన క్రికెట్లు, ఎన్ని ఎక్కువ మార్తాల్లో అడితే అంత తగ్గదేలుతానని అందుతన మరెన్ని క్రికెట్ టోర్నల్లు నిర్వహించేయడం ప్రణాళిక నిర్వహించేయాలని తెలిపారు. తమ ప్యానెల్లోన గెలిపించి హెసెసీఎస్ అభివృద్ధి చేసేయడం ఒక అవకాశం ఇవ్వాలని కొరారు. ఈకార్యక్రమంలో అధ్యక్షుడిగా పోటీ చేస్తున్న అనిలేతరగల్, దలిత సింగ్, బసవరాజు, మహేంద్ర, వినోద్ తరతరలు లోరారు.

న్యూఢిల్లీ, అక్టోబరు 17: ఉద్యోగులు ఇంటి నుంచి పని చేసే విధానానికి ప్రముఖ టెక్ దిగ్గజం టాటా కన్సల్టెన్సీ సర్వీస్ (టిసిఎస్) స్పెన్సి పలికిందంటుంది. మేరకు ఉద్యోగ

నమ్మకశీలీ,
అక్టోబర్ 17:
 రిజిస్టర్డ్ బ్యాంకుల
 కింద ఇంటియా
 (ఆరీమి) గత
 కొన్ని రోజులకు
 నీయమాలను
 అతిక్రమిస్తున్న
 బ్యాంకులను
 ట్రైన్స్ రద్దు
 చేయడం, భారీ
 జరిమానా విధించి
 పంపించి
 చేస్తోంది. ఈ
 నేపథ్యంలో

నాలుగు బ్యాంకులకు ఆర్డరు ప్లస్



భాగంగా తాజాగా మరో నాలుగు బ్యాంకులకు జరిమానా విధించింది. ఆరేబిడి పైనే వేసిన బ్యాంకుల జాబితాలో గుజరాత్ మల్ట్రై

లోని కొన్ని ఆరేబి మార్గదర్శకాలను
 ఉల్లంఘించిన కారణంగా ఈ పైస
 వేసినట్లు తెలుస్తోంది. ఆరేబి
 మార్గదర్శకాలను ఉల్లంఘించడం,
 డిపాజిటర్ ఎదుర్కొన్న అండ్
 ఆటోమేట్ ఫండ్ల పంపిణీ
 సమయం పంపకపాడడం వల్ల
 ఎస్టేట్ కో-ఆపరేటివ్
 జరిమానా విధించింది. ది
 పంపకపాడడం ద్వారా
 ఇరమానా విధించింది.
 దీనివల్ల
 పంపకపాడడం
 కంపెనీలు ప్ర
 స్థాయి.
 అండ్
 చైనా
 అక్టోబరు 17:

ధోస్తన్ నాడే వారందరికీ ఎంబయ్యువ ను సురదీవితమే. ఎంబ, రెడేమీ, సిగ్నీ ధోస్తతో పాటు చోతో ధోస్తలూనా ఈ యూహవి ఇంటర్నేస్ కుంటుంది. యేళ్లుగా ఎంబ ధోస్త నాడే వారు వేరే ధోస్తకు ప్లీస్ అవ్వస్తోందోహదాసి. ఓ విధంగా ఈ యూహవి కారణమని అంటుం

ఎంబయ్యువకి ఫాహోమి గుడిబె

పాదు. ఆలా దీనికి సెవరల్ స్టార్స్ జేసే ఉంది. ఇప్పుడు ఎందుకయ్యా
పోతున్నా గుడ్డెబ్బ పోయింది. దాని స్థానంలో కత్తగా పూవర్ ఉంటున్నా
నీనుకొన్నాంది. పావోమి హౌస్లో అక్కడ పూవర్ ఉంటే నీనుకొన్నావుట్టు
కంపెనీ వువ్వస్తావకుడు, సీజెబి లీజున పెర్మిట్టాదు. యేళ్ల శ్రమకు
ఫలితమిది కా పూవర్ ఉంటే అని చెప్పారు. కర్రలో తీసుకురావారాయ్
పావోమి 14 నీస్ నీస్ హౌస్లో పూవర్ ఉంటే అనివకువనన్నట్టు
తెలిపారు. ప్రస్తుతానికి పూవర్ మాత్రమే పరిమితమైనప్పటికీ,
జువ్వెట్లో వైలా వెలులల కూడా కా ఉంటున్న పరిసరం చేయను
నాదు. దశలచారీగా పావోమి హౌస్లో వీటిని తీసుకు రానున్నారని
తెలుస్తోంది. ఎందుకయ్యా నాస్ కోట్ ఉంటున్న పావోమి డెబిల్ చేసే

ಎಂಐಯುಐಕೆ ಫಾವೋಮಿ ಗುಡ್‌ಬೈ

పాదు. ఆలా దీనికి సెవరల్ స్టార్స్ జేసే ఉంది. ఇప్పుడు ఎందుకయ్యా
పోతున్నా గుడ్డెబ్బ పోయింది. దాని స్థానంలో కత్తగా పూవర్ ఉంటున్నా
నీనుకొన్నాంది. పావోమి హౌస్లో అక్కడ పూవర్ ఉంటే నీనుకొన్నావుట్టు
కంపెనీ వువ్వస్తావకుడు, సీజెబి లీజున పెర్మిట్టాదు. యేళ్ల శ్రమకు
ఫలితమిది కా పూవర్ ఉంటే అని చెప్పారు. కర్రలో తీసుకురావారాయ్
పావోమి 14 నీస్ నీస్ హౌస్లో పూవర్ ఉంటే అనివకువనన్నట్టు
తెలిపారు. ప్రస్తుతానికి పూవర్ మాత్రమే పరిమితమైనప్పటికీ,
జువ్వెట్లో చైనా వెలులల కూడా ఉంటున్న పరిసరం చేయను
నాదు. దళలచాంగీగా పోవోర్ హౌస్లో మీటిని తీసుకు రానున్నారని
తెలుస్తోంది. ఎందుకయ్యా నాస్ కోట్ ఉంటున్న పోవోమి డెబెల్ చేసే

కర్ణాటకలో మెరిసిన తెలుగు తేజం.. రియా

పాండుపురం, అక్టోబర్ 17
ప్రభాతవార్త: కర్ణాటకలో మన
 తెలుగుతేజం రియూ జిమ్నాస్టిక్స్ లో
 విజయం దరహానం చేసింది. జిమ్నాస్టిక్స్
 స్టేట్స్ లెవల్ సింం కమ్ ఛాంపియన్ షిప్
 నాధిపతి విజయభోరి మోగింది.
 కర్ణాటక రాష్ట్రస్థాయి జిమ్నాస్టిక్స్ ను
 సింం కమ్ ఛాంపియన్ షిప్ 2023
 పోటీల్లో శ్రీనాథస్వామి జిల్లా పెనకొండ
 వైసిసి ముఖ్యనేత వర్ణావలి



రియా
అత్యుత్తమ
ప్రదర్శన

జిమ్నాస్టిక్స్లో స్టేట్ ఛాంపియన్
3 బంగారు. 1 కాంస్య పతకంతో సత్కా

శివమూర్తిస్థాన-ఆర్కిస్ట్రీక్లో శివకృష్ణ
పాండుతోంది. గత ఏడాది నేషనల్
లెజండ్ నట జూనియర్ అందర్-12
రికార్డుగాల్లో ఫాంపియన్‌షిప్
పోటీలు నిర్వహించినా అయినా
కర్ణాటక తరపున ఆయా
ప్రాంతీయస్థాయి మహోత్సవంతో ఆ
విజ్ఞాన నేషనల్ ఫాంపియన్‌షిప్
విజేతగా నిలిచింది. ఈ
నేపథ్యంలో ఈ ఏడాది దసరా
ఉత్సవాలు సందర్భంగా
మైసూరులో ఈనెల 11 నుండి
14వతేదీ వరకు చామూడి విప్లవ
స్టేడియంలో శివమూర్తిస్థాన
పోటీలు నిర్వహించారు. ఓపెన్‌విజే
క్లాటగిరి కింద జరిగిన ఈ
పోటీల్లో బెంగళూరు డీవిజన్,
కర్ణాటక డీవిజన్ తుంగసా



సాధించిన 4 పతకాలతో రియా

అత్యున్నత ప్రదర్శనతో పైవేయి సాధించి క్రీడా విశ్వేషమలను సైతం సంప్రదానాశ్రమాలను గురిపేసింది. ఆర్థికంగా ధీమా, అనివాస ఖాతా విభాగాల్లో గోల్డ్ మెడల్లు, వాల్డ్ నందు కాంస్య పతకం సాధించింది. ఒకదాల్ ఛాంపియన్ షిప్ గా నిలపడంతో మరో బంగారు పతకం కూడా అమె సాధించింది. 13 ఏళ్ల వయసులోనే ఈ ఘనం సాధించడం మన ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రాంతానికి కూడా ఎంతో గర్వకారణమని ప్రశంసలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి.

దివిజన్ తదితర
 దివిజన్ నుండి
 300 మంది
 క్రీడాకారులు పాల్గొ
 న్నారు. ఎంతో
 ప్రతిష్టాభరణమున ఈ
 పోటీల్లో కలుపు
 కున్న తరుపున
 మహాశల విభాగ
 నుండి బరిలో దిగిన
 రియా సీనియర్
 క్రీడాకారుల కన్నా
 విశ్లేషకులను సైతం
 ఘోర, అనివాన్ బాం
 వలతకు సాధించింది.
 బంగారు మతకు
 నుండి లాంకానీ ఈ
 ఘనత
 నిశ్చిత కూడా ఎంతో

రసవత్తరంగా హెచ్‌సీఎ ఎన్నికలు

[illegible]

ఒరిలో నాలుగు ప్యానల్స్.. పోటీలో నిలిచిన హేమాహేమీలు

జగన్మోహన్ రావు ప్యానెల్ కు కెటిఆర్, హరీష్ రావు, కవితల మద్దతు

హిమారావు, ఎంఎలీనా త మధ్య
కలిసిందారు. ఇక బిబివి నేత
వేకే వెంకటస్వామి వ్యాసల్
కూడా హెచ్ఎస్ఎస్ఎస్ఎస్
అధ్యక్షుని పరిక్షించుకొనండి.
అలాగే శివరారే ప్యాసల్కు
హైదరాబాద్ క్రీకెట్టు
గట్టిపట్టుంది. శివరారే
అర్ధదిన ఇప్పటికే హెచ్ఎస్ఎస్ఎస్
కులీల వదపులు
వేసినాడారు. దీంతో ఈసారి కూడా
చేస్తున్నారు.

ఆగమారావు, సంయుక్త కార్యదర్శి వదవికొనం చిట్టి శ్రీధర్, నాయక
డేవిడ్, సతీష్ చంద్ర శ్రీనివాసరావు, సంజీవ్ రెడ్డి, గౌరీకర్, మహేంద్ర
కౌమారీ చందవికొనం వార్డర్, అన్నార్, అహ్మద్ ఖాన్, సునీల్
కుమార్, వివేకుకుమార్లు పోటీ వదుతున్నారు.

జగన్మోహన్ రావుతో ఛాన్స్ ?
హెచ్ఎస్ఎస్ఎస్ఎస్ఎస్ బిఆర్ఎస్ మధ్యతుతో పోటీవదుతునా
జగన్మోహన్ రావుకు గెలుపు అకాశాలు ఉన్నట్లు తెలుస్తుంది
హెచ్ఎస్ఎస్ఎస్ఎస్ఎస్ మెజార్ క్లబ్బులు అయిన మధ్య తెలుపుతున్నట్లు
సమాచారం. మంత్రిలు కెబిఆర్, హర్షిరావు, ఎంఎలీనా కలిసి
ఇప్పటికే మధ్య ప్రకటించడంతో మరల ధీమాతో ఉన్నారు.
సక్రమారా జగన్మోహన్ రావు కల్లో 173వది తమ ఓటు హక్కు
వినియోగించుకోవచ్చునా. సాధారణ మెజార్ సాధించాలంటే 87ఓట్లు

రు వదపులకోసం ఎన్నికలు అవసరం. హాసినా ఓటర్ల జాబితాలో 40 శాతం సినిగ్లట్యూషన్లు, 9శాతం అగోసయేషన్లు, 15మంది అంతర్జాతీయ క్రికీటర్లు ఉన్నారు. కాగా ప్రభుత్వ సూచనల మేరకు అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఉన్న హుక్మూర్ షాహి, నోరాపు, అమర్ నాథ్, డాక్టర్ సోనీ, ఉషాపర్వత వదకోసం ఓ.సి.శ్రీధర్, సర్దార్ దల్లికోసంగి, హరిహరరావుబాబు, భాగ్యం, ఉన్నాపురం, రేనులో జగన్మోహన్రావు అవకాశాలు ఉన్నాయి. దీంతో జగన్మోహన్రావు అందరికీకంటే ముందంజులు ఉన్నాయి.

ఆగమోరావు, సయ్యుక్త కార్పొరేషన్ చిట్టి శ్రీధర్, నోయిస్ డేవిడ్, సతీష్ చంద్ర శ్రీనివాసోరావు, సంజీవ్ రెడ్డి, గెర్హార్డ్ కర్, మహేంద్ర కౌన్సిల్ వదవకోస్ సాల్బర్, అన్నార్, అహ్మద్ ఖాన్, సునీల్ కుమార్, విసేంద్ కుమార్లు పోటీ పడుతున్నారు.

జగన్మోహన్‌రావుతో ఛాన్స్ ?

హెచ్‌ఎస్ఎస్ఎస్ ఎన్నికల్లోనే బిఆర్ఎస్ మద్దతుతో పోటీపడుతున్నట్లు జగన్మోహన్‌రావుకు గెలుపు అశక్తకాలు ఉన్నట్లు తెలుస్తుంది. హెచ్‌ఎస్ఎస్ఎస్ మెజార్టీ క్లబ్బులు ఆయన మద్దతు తెలుపుతున్నట్లు సమాచారం. మంత్రులు కెటిఆర్, హర్షిరావు, ఎంఎస్సీ కవిత తదితరీ మద్దతు ప్రకటించడంలో ఆయన ధీమాతో ఉన్నారు. కాగా జగన్మోహన్ జరగనున్న ఎన్నికల్లో 173మంది తమ ఓటు వేసి వినియోగించుకోవచ్చున్నారు. సాధారణ మెజార్టీ సాధించాలంటే 87.5 ఉండాలి. హెచ్‌ఎస్ఎస్ ఓటుభజాలో 40 జెన్టీల్మన్స్, 9 జిల్లా అంశాధిపతులు, 15మంది అంతర్జాతీయ క్రీకెటర్లు ఉన్నారు. కాగా ప్రభుత్వ సహనం మేరకు హెచ్‌ఎస్ఎస్ ఎన్నికల్లో ఓటు హక్కున్న వినియోగించుకునే అనవాయితీ వస్తుంది. ఈసారి జెన్టీల్మన్స్‌షన్ జగన్మోహన్‌రావుతో మద్దతుగా ఉండే అవకాశం ఉన్నాయి. దీంతో అధ్యక్షుడు రేనులో జగన్మోహన్‌రావు అందరికంటే ముందుంజరలు ఉన్నారు.

ముంపుల్ల అక్టోబరు 17: గాజా సరిహద్దుల్లో తాల్పు లు విపరీతంగా బాటలను ధరిసిన వేళ ఆంధ్రప్రదేశ్ తగ్గదనం బంగారం పడలను తగ్గుముఖం పట్ట్యు లు. దీంతో 10 రోజుల వరకు రాష్ట్ర డిజిట్రే పడింది. 22 క్యారెట్లు పసిడి ధరలు 10 గ్రాము లకు రూ.150 మేర తగ్గాయి. దీంతో చెన్నైలో రూ.55,150, ముంబైలో రూ.54,950, ఢిల్లీలో రూ.55,100, కోల్కతాలో రూ.54,950, బెంగళూరులో రూ.5,950, తేలకల్లో రూ.54,950, వడోదరలో రూ.55,100, జైపూర్లో రూ.55,100, కేయం బహువరలో రూ.55,150, నురతల్లో రూ.55

తగుముఖం పట్టిన పసిడి ధరలు

మెలు, మంగళూరులో
రూ.54,950, న్యూడాల్
రూ.55,100, నాసిక్లో
రూ.54,980 వద్ద కొనసాగు
తున్నాయి. ఇక 14 క్యాపిటల్
బాంకంగం ధరలు 20 క్రమాలకు
రూ.160వరకు. ఈ క్రమంలో
వెన్నెలో రూ.60,160, ముం
బైలో రూ.59,950, ఢిల్లీలో
రూ.60,100, కోల్కతాలో రు.
బెంగళూరులో రూ.59,950,
రూ.59,950, పడమరలో రు.
జైపూర్లో రూ.60,100, కో
బటూరులో రూ.60,160,



మా రూ. 60వేలు, స్టాక్ మార్కెట్
 ముంగళూరు లాభాల్లో ముగిసాయి
 రోజుల వరుస తీరు మార్కెట్లోని సానుకూ
 కు దృష్టిగా నిలిచాయి. మరోపై
 యుద్ధ సరింత కలిసిరినే అవకాశా
 కూడా మంచిల కలిసిొచ్చాయి. బివరికి
 పాయింట్లు పెరిగి 66,428.09 వద్ద
 79.75 పాయింట్లు పెరిగి 19,811.50 వద్ద

లాభాల్లో ముగిసిన స్టాక్ మార్కెట్లు

డి. డాబుల్ టో మురళిలో రూపాయి బిలు వరూ.83.26 వడ్డ నిలిచింది. ఇంతగ్రద్దికార్పొరేషన్, కోటాకు మహీలద్రా బ్యాంకు, టెక్ మహీలద్రా, బటిసి, వన్టీటిసి, బజాజ్ ఫిన్ సెర్విస్, థామస్ఎయిర్ టెల్, సెన్సె ఇండియా, బజాజ్ ఫైనాన్స్, హెచ్డిఎఫ్సి బ్యాంకు, ఇన్స్పీసి, రియల్ఎస్టేట్ ఇండస్ట్రీస్ వంటి పెద్ద లాభాల్లో ముగి తినివన్, జెఎన్ఎడబ్ల్యూ స్ట్రీట్, మూరతి సుజూజి, ఏసియన్ యెయిల్స్, ఆల్ట్రాటెక్ సిమెంట్స్ వంటి పెద్ద సెక్టార్లో ముగియగా, సెక్టెంబరులో ముగిసిన శ్రైమాసికలో మెగగైన్ ఫలితాన్ని ప్రకటించిన వేషమంట్లో రూ.1,542 వడ్డ



టెక్నాలజీస్‌లో బజాజ్
ఫైనాన్స్ 26శాతం
వాటాలను కొనుగోలు
చేయనుంది. కంపెనీ షేర్
0.77శాతం పెరిగి
రూ.8,097.50 వద్ద
నిలిచింది.

Printed and Published by Gireesh Sanghi, CMD and Managing Editor on behalf of AGP Publications Ltd., at D.No. 396, Lower Tankbund, Hyderabad - 500 080 Phone : 2764 4999. Fax: 040-27642512, RNI No. 62142/95, Editor : *Damera Sai Baba, *Responsible for selection of News under the PRB Act. Regd.: No.HSD/337/21-22 **Air Surchage:** Delhi : 40 Ps.