



శుక్రవారం అనంతపురం జిల్లాలో రాహుల్ పాదయాత్ర దృశ్యం. చిత్రంలో పిసిసిసీఫ్ వైలెజానాద్ తదితరులు

'అనంత'లో రాహుల్

● భారత్ జోడో యాత్రకు అనూహ్య స్పందన ● భారీ పోలీసు బందోబస్తు ● వేలసంఖ్యలో యాత్రలో పాల్గొన్న ప్రజలు

అనంతపురం, అక్టోబరు 14 ప్రభాతవార్త బ్యూరో: కన్యాశుమారి నుంచి కశ్మీర్ వరకు కాంగ్రెస్ అధినేత రాహుల్ గాంధీ చేపట్టిన భారత్ జోడో పాదయాత్ర శుక్రవారం ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం అనంతపురం జిల్లాలో కొనసాగింది. భారీగా ఆంధ్ర, కర్ణాటక పోలీస్ వలయం మధ్య రాహుల్ పాదయాత్ర కొనసాగింది. వేలసంఖ్యలో కాంగ్రెస్ అభిమానులు, నాయకులు పాల్గొన్నారు. దారి పొడవునా రాహుల్ ప్రజలు సీరాజునాలు పలికారు. పోలీస్ ఆంధ్రల మధ్య సామాన్య ప్రజలు ఇక్కడికి గురయ్యారు. కర్ణాటక రాష్ట్రంలో సాగుతున్న యాత్ర 37వ రోజు కర్ణాటకలోని రాంపూర్ గ్రామంనుంచి శుక్రవారం ఉదయం 7 గంటలకు ప్రారంభమైంది. 150 ఏకం రహదారిపై సాగిన పాదయాత్ర జాబరకల్లు, >>2

నవంబరు 12న హిమాచల్ ఎన్నికలు

డిసెంబరు 8వ తేదీన ఓట్లెక్కింపు: సిజిసి రాజీవ్ కుమార్ న్యూఢిల్లీ, అక్టోబరు 14: దేశంలోని రెండు రాష్ట్రాలకు ఎన్నికల షెడ్యూలు ప్రకటించాల్సిన కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం శుక్రవారం ఒకే ఒక్క రాష్ట్రానికి ఎన్నికల షెడ్యూలును ప్రకటించింది. హిమాచల్ ప్రదేశ్ అసెంబ్లీకి ఎన్నికలు వచ్చే నెల 12వ తేదీ జరుగుతాయని, డిసెంబరు 8వ తేదీ ఓట్లెక్కింపు జరుగుతుందని కేంద్ర ఎన్నికల ప్రధాన కమిషనర్ రాజీవ్ కుమార్ తెలిపారు. అయితే ఈ రాష్ట్రంలోపాటే 2017లో గుజరాత్ అసెంబ్లీకి కూడా ఎన్నికలు జరిగాయి. రెండు రాష్ట్రాలకు కలిపి ఎన్నికల షెడ్యూలు ప్రకటిస్తారని రాజకీయవర్గాల్లో భారీ అంచనాలు వెలువడ్డాయి. అయితే కేవలం హిమాచల్ ప్రదేశ్ >>2

విజయవాడలో సిపిఐ 24వ జాతీయ మహాసభలు ప్రారంభం
 మోడీ విధానాలను వ్యతిరేకిస్తే అర్జన్ నక్షత్రాల్లా? భావసారూప్యతగల పార్టీలతో వామపక్షాల కూటమి: సురవరం, నారాయణ



శుక్రవారం విజయవాడలో సిపిఐ జాతీయ సభల ప్రారంభం సందర్భంగా ప్రజలకు అభివాదం చేస్తున్న డి.రాజా, ఏ.చూరి, నారాయణ, సురవరం తదితరులు

మోడీ సర్కార్ కు ఇక చరమగీతం!

విజయవాడ, అక్టోబరు 14 ప్రభాతవార్త బ్యూరో: భారత్ రాజ్యాంగ వ్యవస్థకు భిన్నంగా ప్రధాన మంత్రి నరేంద్రమోడీ పాలనా విధానాలు కొనసాగుతున్నాయని భారత్ కమ్యూనిస్టు పార్టీ (సిపిఐ) జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి డి.రాజా ఆరోపించారు. పెట్టుబడిదారులకు, విద్యుత్ శక్తులకు అనుకూలతీతో పాలనసాగిస్తున్న మోడీ ప్రభుత్వం గద్దె దిగాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. 2024 ఎన్నికల్లో ఈ

పరిణామం తప్పదన్నారు. ఆ ప్రజాస్వామిక విధానాలతో వివిధ రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలను కూల్చివేసిన ఘటనలను ప్రజలు తీవ్రంగా పరిగణించాల్సి ఉందన్నారు. ఆర్ఎస్ఎస్, హిందుత్వ సంస్థలతో వ్యూహ రచనలో, మార్గదర్శనంలో మోడీ అనుసరిస్తున్న విధానాలపై ప్రజల నుంచి గట్టి ప్రతిఘటన ఇచ్చే సమయం దగ్గరపడింది. రాజ్ కేంద్రం ఎన్నికలలో ఇది జరిగి తీరడం రావడం ఖాయమన్నారు. ఐదురో

సిపిఐ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి డి.రాజా జలపాటు జరిగి సిపిఐ 24వ జాతీయ మహాసభలు విజయవాడలో శుక్రవారం ప్రారంభమయ్యాయి. నగరం నడిబొడ్డునుంచి భారీ సంఖ్యలో వివిధ రాష్ట్రాల నుంచి తరలివచ్చిన పార్టీ కార్యకర్తలు, నాయకులతో కూడిన భారీ రాజ్ కేంద్రం సింగపూర్లో నభాప్రాంగణంవరకు కొనసాగింది. కమ్యూనిస్టులకు ఒకప్పు >>2

మావోయిస్టులతో లింకేల కేసులో మాజీ ప్రొఫెసర్ సాయిబాబా నిర్దోషి

మరో ఐదుగురి విడుదలకు బాంబే హైకోర్టు ఆదేశం న్యూఢిల్లీ: మావోయిస్టులతో సంబంధాలున్నాయనే ఆరోపణలతో జీవితజైలు అనుభవిస్తున్న ఢిల్లీ యూనివర్సిటీ మాజీ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ జిఎన్ సాయి బాబాను బాంబే హైకోర్టు నాగ్ పూర్ ధర్మాసనం నిర్దోషిగా తేల్చింది. ప్రస్తుతం నాగ్ పూర్ సెంట్రల్ జైలులో శిక్ష అనుభవిస్తున్న ఆయనను తక్షణమే విడుదలచేయాలని అధికారులను ధర్మాసనం ఆదేశించింది. సాయిబాబాతోపాటు మరో ఐదుగురిని కూడా ఈ కేసులో నిర్దోషులుగా తేలుస్తూ న్యాయస్థానం తీర్పు ఇచ్చింది. వారిలో ఎవరైనా వేరే కేసుల్లో నిందితులుగా లేనివళ్లంలో తక్షణమే వారందరినీ విడుదల చేయాలని కోర్టు ఆదేశించింది. మావోయిస్టులతో లింకేలున్నాయనే ఆరోపణలతో 2014 మే నెలలో సాయి బాబాతోపాటు ఓ జర్నలిస్ట్, జిఎన్ యుకు చెందిన ఓ విద్యార్థి సహా మొత్తం ఆరుగురిని మహారాష్ట్ర పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. ఓవైపు ప్రొఫెసర్ గా పని చేస్తూనే నిషేధిత మావోయిస్ట్ పార్టీకి సహకరిస్తున్నారని సాయి బాబా పైనా, మిగతా నిందితులపైనా పోలీసులు అభియోగాలు >>2

కె విశ్వనాథ్ కు వైఎస్సార్ పురస్కారం

● నలుగురు సీనియర్ జర్నలిస్టులు సహా 20 మందికి జీవన సాఫల్యం, 10 మందికి సాఫల్యపురస్కారాలు ● నవంబర్ 1న ప్రధానం

విజయవాడ, అక్టోబరు 14 ప్రభాతవార్త బ్యూరో: ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం తరఫున వైఎస్ఆర్ లైఫ్ టైం ఎచీవ్ మెంట్ (జీవన సాఫల్య) అవార్డ్ మెంట్ అవార్డులను ప్రకటించారు. శుక్రవారం ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఏపీ సమాచార, పౌరసంబంధాల శాఖ కమిషనర్, అవార్డుల ఎంపిక కమిటీ కన్వీనర్ బాలసుబ్రహ్మణ్యరెడ్డి ఆయా రంగాల్లో పురస్కారాలను అందుకుంటున్న వారి వివరాలను తెలిపారు. అవార్డుల ఎంపిక ముఖ్యమంత్రి సిఫార్సు మేరకు నియమించిన అనుభవజ్ఞులతో కూడిన కమిటీ ఏర్పాటు చేసింది. వివిధ రంగాల్లో విశేష సేవలు చేసిన 30 మందికి ఈ అవార్డులు

కె విశ్వనాథ్ కు వైఎస్సార్ పురస్కారం

● నలుగురు సీనియర్ జర్నలిస్టులు సహా 20 మందికి జీవన సాఫల్యం, 10 మందికి సాఫల్యపురస్కారాలు ● నవంబర్ 1న ప్రధానం

కె.విశ్వనాథ్ అవార్డులను ప్రకటిస్తున్న ఎంపిక కమిటీ కన్వీనర్ బాలసుబ్రహ్మణ్యరెడ్డి ఇస్తున్నారు. 20 మందికి జీవన సాఫల్య అవార్డులను అందజేస్తోంది. వ్యవసాయంలో అయిదుగురికి, సంస్కృతి సంప్రదాయాలకు సంబంధించి అయిదుగురికి, మహిళాసాధికారత, రక్షణరంగానికి సంబంధించి మూడు, తెలుగుభాషా >>2

S-PRESSO

LIVE IT UP!

25.30[#] km/l
INCREDIBLE FUEL EFFICIENCY

11+ SAFETY FEATURES* WITH HILL HOLD ASSIST AND ESP

SPACIOUS CABIN & INTERIORS

UP TO 100%^{**} ON-ROAD FUNDING AVAILABLE

SMART FINANCE
AN ONLINE END-TO-END CAR FINANCE SOLUTION

- Pre-approved loans
- Multiple financiers
- Custom generated loans
- Loan status tracking

S-PRESSO
SAVE UP TO **₹69 100^{**}**

E-book today at www.marutisuzuki.com or visit your nearest Maruti Suzuki dealership. | Maruti Suzuki vehicles are now available under CSD & CPC* | For bulk order, mail at: nishant.vijayvergia@maruti.co.in.

AUTHORISED DEALERS: RAYALSEEMA: MSA: (KURNOOL) CALL: 9100907770. BHARGAVI: (TIRUPATI) CALL: 9248709123. SRI DURGA: (ANANTHAPUR) CALL: 9573488873. VISHNU: (TIRUPATI) CALL: 8008080852. E-OUTLET: BHARGAVI: (CHITTOOR) CALL: 9248709123, (MADANAPALLY) CALL: 9248709123. MSA: (CUDDAPAH) CALL: 9848876006, (NANDYAL) CALL: 6309949735. SRI DURGA: (HINDUPUR) CALL: 9573688815.

**Offer includes consumer offer, retail support, exchange offer, and ISL/ Corporate offer (wherever applicable) on S-Presso (MT Petrol all variants). **Terms & Conditions apply. Finance scheme details mentioned in the Advertisement are at the sole discretion of the financier and terms and conditions as specified by the financier shall apply. Credit at the sole discretion of the bank. **Up to 100% on-road funding is provided by select financiers only. The terms and conditions are subject to change without any prior notice. Accessories and features shown in the pictures may not be a part of the standard equipment and may vary according to the variant. #As certified by Test Agency Under Rule 115 (G) of CMVR 1989. (CMVR is an Acronym for Central Motor Vehicles rules, 1989). Mileage Mentioned is for VXi(O) AGS & VXi(O) AGS. *For details on functioning of safety features, including airbags, kindly refer to the owner's manual. Creative Visualization. The black glass is the vehicle is due to the lightning effect. Images used are for illustration purposes only. Colors shown may vary from actual body colors due to printing on paper. All offers are brought to you by Maruti Suzuki dealers only. Offers may vary from variant to variant. All offers shown are valid for limited period & for limited stock only. For more details, please contact your nearest ARENA dealership. Maruti Suzuki India Limited reserves the right to discontinue offers without notice. Above offer is valid till 31st October 2022.





వనసికందును చూసి చలించిపోయింది. తనకు సాయం చేద్దామని మరుసటి రోజు వాళ్ళుంటే చోటికి వెళ్ళింది. అక్కడ బాంబాయి మాట్లకారణ అని విలివే సంచార గిరిజన జాతికి వారి జీవనోపాధి బిక్షాటనే అని తెలిసి విస్తుపోయింది. అక్కడ బిన్నులందరూ పోషకాహార లోపంతో శుష్కమయ్యారు. తనంతకు ముందు రోజు చూసిన వసికందు కనిపించాడని తెలిసి రేవతి తీవ్ర వేదనకు గురైంది. వెంటనే వారందరికీ ఆహార పదార్థాలను అందించింది.

400 మంది మహిళలకు సాధికారత..

దర్శకురాలు కావాలనేది ఆమె కల. అంతలో వచ్చిన సునామీ ఆమె మార్గాన్ని... మళ్ళించింది. బిక్షాటన చేసే సంచార జాతుల బిన్నులను చూసి ఆమె మనసు ద్రవించింది. వారి ఆకలి తీర్చి, చదువు చెప్పించాలన్న ఆమె ఆలోచన వదల మందిని విద్యా పంతులను చేసింది. ట్రస్టు స్థాపించి వందల మంది మహిళలకు... సాధికారతను కల్పిస్తున్న రేవతి రాధాకృష్ణన్ సూర్య తెలుసుకుందా...

స్వలం అద్దెకు తీసుకుని పాఠశాల ప్రారంభించా. ఆ కుటుంబాలను కలిసి పిల్లలను బడికి పంపించమని అడిగా. ఆహారం అందిస్తా మని చెప్పా. చాలా కష్టమీద వాళ్ళను ఒప్పించి న్యూలీకు మొదటి బ్యాచ్లో 35 మందిని చేర్చగలిగా. అప్పటివరకు పాఠశాల ఎరగని వాళ్ళకు బోధించడం చాలాజోగా నిలిచింది. తోటి వలదిల్ల సాయంతో ప్రత్యేక పద్ధతిలో చదువు చెప్పడం ప్రారంభించాం' అని వివరిస్తారు రేవతి.

విద్యావిభాగంలో అనాథ బిన్నులు, నిరుపేద పిల్లలను పీళ్ళకు అప్పగిస్తోంది. అలా నాగపట్టణం, తిరువారులు జిల్లాలో 6 గ్రామాల్లో ట్రస్టు ఆధ్వర్యంలో ప్రాథమిక పాఠశాల సహా చిల్డ్రన్ హోమ్స్ను రేవతి నిర్వహిస్తోంది. ఇక్కడ నుంచి విద్యార్థులు ప్రభుత్వ పాఠశాల, కళాశాలకు వెళుతుంటారు. ఇలా చదువుకున్న వారలో సాఫ్ట్వేర్, విజువల్ కమ్యూనికేషన్ రంగాల్లో స్థిరపడ్డారు. ఇప్పటి వరకు ఈ ట్రస్టు 850 మందిని విద్యాపంతులను చేయగా, వీరిలో సంచారజాతి పిల్లలు 437 మంది. వీరిలో 64మంది పట్టభద్రులయ్యారు. ప్రకృతి వైపరీత్యాల సమయాల్లో 15 వేల కుటుంబాలకు ఆహారపంపిణీ చేసిన ఈ ట్రస్టు మహిళలకు చేయూతనందిస్తోంది. స్వయం సహాయక బృందాలను ఏర్పాటు చేసి మహిళలతో పాల కేంద్రాలను ప్రారంభించివేసింది. అలా దాదాపు 400 మంది మహిళలకు సాధికారతను కల్పించింది. ఈ కుటుంబాలకు రేవతి, ఆధారకార్లు, కమ్యూనిటీ డ్రుపవత్రాలు వంటివి పొందేలా సాయపడుతోంది. తమిళనాడు వ్యవస్థాంక 19 జిల్లాల్లో ఈ గిరిజన జాతి నివసిస్తుండగా, ఇప్పటివరకు వానవీల్ ట్రాస్టు మూడు జిల్లాల్లో సేవలు అందిస్తోంది. తర్వాత మిగతా

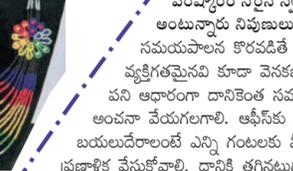
జిల్లాల్లోనూ సేవలను విస్తృతం చేయనున్నట్లు చెబుతున్న 46 ఏళ్ళ రేవతి ఎందరో దాతల చేయూతతోనే ఇవన్నీ చేయగలుగుతున్నారమని వివరించా చెబుతున్నారు. □



అందమైన అల్లిన నగలు



నగలు వేసుకోవాలి.. కానీ అవి బరువుగా అనిపించకూడదు. ఇలా ఆలోచించేవారికి బీడ్స్ జ్యువెలరీ ఉత్తమ ఎంపిక. చేత్తో అల్లిన నగలు చెవి కమ్మలు, నెక్లెస్, హారం, పట్టీలు.. అన్ని రకాల్లోనూ దొరికేస్తున్నాయి. సంప్రదాయ పత్రాలేకాదు ఆధునికమైన వాటికీ చక్కగా సరిపోవడం వీటికున్న అదనపు లాభం. షిన్య రంగుల్లో వి ఎంచుకుంటే ఏ రంగు దుస్తుల మీదకైనా ఇట్టే సరిపోతాయి. సచ్చాయీ మరి?



విధుల్లోనూ క్షణం కూడా వుధా చేయకపోయినా సమయానికి భాధ్యతలను పూర్తి చేయలేదు. దీనికి పరిష్కారం సరైన స్వీయ నిర్వహణే అంటున్నారు నిపుణులు.

సమయపాలన కొరవడితో ఇంటిపనులు, వ్యక్తిగతమైనవి కూడా వెనకబడతాయి. ముందుగా పని ఆధారంగా దానికెంత సమయం పడుతుందో అంచనా వేయగలగాలి. ఆఫీసున తొమ్మిది గంటలకు బయలుదేరాలంటే ఎన్ని గంటలకు మీరు నిద్రలేవాలి అనేది ప్రణాళిక వేసుకోవాలి. దానికి తగినట్లుగా అడుగులేయాలి. నాలుగైదు పనులను ఒకేసారి కాకుండా బిన్నులన్నీ లక్ష్యాలుగా చేసుకొని విడివిడిగా పూర్తిచేయడానికి ప్రయత్నించాలి. లేదంటే అంతా అవకతవకలుగా మారుతుంది. స్వీయ నిర్వహణను పాటించి, సమయాన్ని పుధా చేయకుండా ఉంటే చాలు. అనుకున్నట్లుగా భాధ్యతలన్నీ పూర్తిచేయొచ్చు.

సమయం మీ చేతిలోనే..

అంతా రాముమయం



'రామత్వం జీవితత్వంగా, జీవన తత్వంగా, జీవిత తత్వంగా, ప్రతి మనిషిలోనూ, మనసులో పరిమళించి, పరిమళాలు వెదజల్లే ప్రతి క్షణమూ శ్రీరామ సంబరమే. శ్రీరామ సంరంబమే' అన్నారో మహానీయుడు. జీవిత తత్వానికి అవతార తత్వాన్ని అనుసంధానం చేసి, అన్వయం చేసే లోతైన సందేశాత్మక అద్వితీయ నిర్వచనమిది. మాటలలో నడకలో ధ్యానలో శ్వాసలో జీవితంలోని అడుగుదాని అణుపణుపాన మనం సత్యమయం కావాలి. ధర్మమయం కావాలి. కర్మవ్య మయం కావాలి. తేజోమయం కావాలి. ప్రేమమయం కావాలి. అప్పుడు జగత్తంతా స్వర్గ మయం అవుతుంది. 'రామ మయం' అవుతుంది. రామ మయమై నిలుస్తాము. రామరావణ సంఘామం అనంతరం సీతా లక్షణ సమేతుడై శ్రీ రాముడు ఆయోధ్యకు వస్తున్నాడు. అప్పుడు రామునికి ఓ సందేహం వచ్చింది. తమ్ముడు భరతునితో పడునాలుగు సంవత్సరాల క్రితం కుడిదిరి ఒప్పువంద ప్రకారం రాముడు ఆయోధ్యకు వెళ్తున్నాడు. పడునాలుగు ఏళ్ళలో భరతుని మనసు ఏ మాత్రమైనా మారిన పక్షంలో రాముడు ఆయోధ్యకు వెళ్ళడం ధర్మం కాదనేది రాముని అభిప్రాయం. భరతుని మనసు మారి ఉండవచ్చు నేమో అనేది శ్రీరామునికి వచ్చిన సందేహం సందేహ నివృత్తి కోసం విషయం తెలుసుకోమని హనుమంతుని ఆ పని అప్పగిస్తేమై శ్రీరాముడు హనుమంతుడు భరతుని వద్దకు వెళ్ళి, అతా పరిశీలించి శ్రీరాముని ధగ్గర భరతుని మనసు అన్వేషాన్ని కోల్పాయిని 'రాముడే' కనిపించేడు. అక్కడ అంతా రాముమయమై ఉన్నది. 'అని రామునికి చెబుతాడు హనుమ. హనుమకు అక్కడంతా రాముమయంగా కనిపించినప్పుడు, భరతునికీ అన్వేషమే ఉండదు. భరతుడు అన్వేషాన్ని కోల్పాయిని తర్వాత, భరతునికీ కోరిక ఎక్కడ ఉంటుంది? జగత్తంతా రాముమయం అవడం అంటే యిదే.

- రమ్యాసాన్ ఆదిభట్ట



తెలుసుకోవాలి. ఆ పనిని అవసరం లేకపోతే సాయంత్రానికి బదిలీ చేసుకోవాలి. ప్రతి నిమిషమూ విలువైనదే అని తెలుసుకుంటే దాన్ని ఎలా వినియోగించాలో అర్థమవుతుంది. మొత్తం భాధ్యతలన్నీ మీరే పూర్తి చేయకుండా ఇంట్లో మరొకరికి కూడా కొన్నింటిని వంచితే ఆ సమయం మీకు మరొక పనికి ఉపయోగపడి పని సులువు అవుతుంది. ఉద్యోగ భాధ్యతల్లో.. ఇంట్లో మిగిలిన పనిని తర్వాత చేయొచ్చు. మరొకరికి అందించొచ్చు. ఆఫీసులో ఇలా బదిలీ చేయడం వీలుకాదు. ఇటువంటి చోట్ల స్వీయ నిర్వహణ పాటించాలి. ఇందుకోసం మీ నైపుణ్యాలను పెంచుకోవాలి. అలాగే చేసే పనిలో నాణ్యత లోపించకూడదంటే ఒత్తిడి, అందోళనపండివి దరికి చేరనివ్వకూడదు. వీటి కారణంగా పనిలో వేగం తగ్గడమే కాదు, నాణ్యత లోపిస్తుంది. సమయాన్ని ప్రణాళికబద్ధంగా వినియోగించడంపై సాధనచేయాలి. అయితే దీనికి ఆరోగ్యం కూడా సహకరించాలి. నిండైన ఆరోగ్యం తోడైతేనే భాధ్యతలన్నింటిని సక్రమంగా పూర్తిచేయొచ్చు. అదీ.. అనుకున్న సమయంలోనే. □

కాబోయే తల్లికి.. కంటినిండా నిద్ర!

గర్భధారణలో నెలనెలా పెరిగే పొట్టే కాదు.. హాకోసన్లో మార్పులూ కాబోయే అమ్మకు కుసుకు లేకుండా చేస్తాయి. కడుపుబ్బరం, పడే పడే మూత్రానికి చెక్కొని ఇలా బోలెడు సమస్యలు. వీటిని దాటి కంటి నిండా నిద్రపోవాలా.. వీటిని పాటించేయండి. గర్భధారణలో హాకోసన్లో మార్పులు సాధారణంగానే గ్యాస్, గండం పట్టినట్లు అనిపించడం లాంటి వాటికి దూరమై. వీటితోపాటు కూల్డ్రీంకెలు, సిట్రస్ ఫలాలూ, పెప్పర్మింట్, టోమాటో వంటివి తీసుకున్నారో సమస్య పెరగొచ్చు. ఫలితమే రాత్రుళ్ళ సరిగా నిద్రపట్టకపోవడం. వీటికి వీల్చినంత దూరంగా ఉండండి. కారం, ఎక్కువ కొవ్వులు ఉన్నవాటిని తీసుకోవద్దు. నిలల నిండకొద్దీ అరుగులకు మందగిస్తుంది. పడుకోవడానికి కనీసం మూడు గంటల ముందు ఏమీ తినకపోవడం మంచిది. ఆకలేని తగ్గరగా జీర్ణమయ్యే పండ్లను తీసుకోవడం మేలు. భోజనం విషయంలో మూడు పూటలు అన్న తర్వాత



పాటించొద్దు. ప్రతి రెండు గంటకోసారి కొద్దికొద్దిగా తీసుకోవడం మంచిది. తినేప్పుడు మందీరిని తాగొద్దు. తప్పనిసరి అయితే కొద్దిగా తీసుకోవచ్చు. భోజనం పూర్తయ్యాక అరగంల తర్వాత తాగాలి. అప్పుడే ఆహారం తేలిగ్గా జీర్ణమవుతుంది. పడుకోవడానికి కనీసం గంట ముందు నిశ్చ తాగకుండా ఉంటే మంచిది. మూత్రానికి పడే పడే తేవాలిని తాగ ఉండదు. కాఫీకి వీల్చినంత దూరంగా ఉండండి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగించడమే కాదు. చిన్నారి ఎదుగుదలపై ప్రభావం చూపుతుంది. □

ఇంట్లోనే... స్నా!



బాగా అలసినప్పుడు అలా స్నా కెలితే బాగుంటుందిని ఎన్నోసార్లు అనిపిస్తుంది కదా! కానీ ఇదేమో ఖర్చుతో కూడుకున్న వ్యవహారం. ఇంట్లోనే అలా ప్రయత్నించేయండి. బాదం, కొబ్బరి, అలివీ నూనెల్లో ఏదో ఒకదాన్ని గోరువెచ్చగా చేసి, శరీరమంతా పట్టించండి. ఓ అయిదు నిమిషాలు మృదువుగా మర్చనా చేయండి. ఆపై సన్నివ సన్నివల్ బాతే సిద్ధం చేసుకుంటే సరి! ఎలాగంటే.. మృదువుగా మర్చనా చేయండి. ఆపై సన్నివ సన్నివల్ బాతే సిద్ధం చేసుకుంటే సరి! ఎలాగంటే మృదవుగా పట్టులాంటి చర్మం కావాలంటే స్నానం చేసే సీటిలో మూడు టేబుల్ స్పూన్ల తేనె కలపాలి. పొడి, దద్దురు లాంటివి అనిపిస్తే వెనిగర్, ఒత్తిడి దూరం కావాలంటే ఆలోమా అయిల్, పొడి చర్మమైతే బాదం నూనె రెండు స్పూన్లు కొప్పున కలిపి, తక్కువ గాఢత గల నబ్బు లేదా బాడివాష్తో స్నానం చేయాలి. నీరు మరీ వేడిగా లేదా చల్లగా ఉండకుండా చూసుకోవాలి. 100 మి.లీ. గులాబీ నీటికి స్నానం అయ్యాక ఒక్కొక్కా పట్టుకొని మృదువుగా రుద్దాలి. దీన్ని ఫ్రీజ్లో పెడితే తర్వాతా ఉపయోగించుకోవచ్చు. రెండు స్పూన్ల పచ్చిపాలు, కొన్ని చుక్కల వెజిటబుల్ ఆయిల్ కలిపి దూదితో ముఖాన్ని రుద్దండి. తర్వాత తడి వస్త్రంతో తుడిచేయాలి. ఆపై స్నానం బాదం పొడితో తగినంత తేనె, పెరుగు కలిపి ముఖానికి పట్టించి మృదువుగా రుద్దాలి. అయిదు నిమిషాలయ్యాక తడినీటితో కడిగేయాలి. చివరగా.. మూడు స్పూన్ల ఓల్డ్ నీస్ స్నానం తేనె, రెండు స్పూన్ల పెరుగు కలిపి ముఖానికి ముస్సలా చేయాలి. 20 నిమిషాలయ్యాక కడిగేస్తే సరిపోతుంది. ముఖానికి కొద్దిగా లేదా బాడివాష్తో స్నానం చేయాలి. నీరు

ఆరోగ్య భాగ్యం

లక్షణాలు : విరేచనాలతో పాటు వాంతులు, నీరసం, గుండె దడ, కాళ్ళు చేతులు లాగడం, ఒళ్ళు చల్లబడడం, నోరెండిపోవడం, చర్మం పొడి బారడం, దాహం విపరీతంగా ఉండడం జ్వరం, కడుపునొప్పి, వికారం, మాటిమాటికి మలవిసర్జన వెళ్ళాలనిపించడం, డిజీనేసి, ఆకలి లేకపోవడం, పాలుత్రాగలేక పోవడం, పుటి కె భాగం గుంతలాగా ఏర్పడడం, బరువు తగ్గడం చిరాకు, మూత్ర విసర్జన సరిగా చేయబోవడం, ఏడ్చినా కంటి నుండి నీరు రాకపోవడం, కళ్ళు గుంతలు పడడం, డిప్టెరియా వంటి ఇతర లక్షణాలుంటాయి. రిస్క్: మలంతో కలుషితమైన నీరు, ఆహారం, అపవిత్ర పరిసరాలు, వాతావరణం, బహిరంగ మలవిసర్జన, పోషకాహార లోపం, కణతులు, డిర్టీకాలిక్ రోగులు, లేమ్బిడెస్, రేడియో థిరేపీ నిల్వ ఉన్న ఆహార పదార్థాల్ని తీసుకునే వారిలో రిస్క్ ఎక్కువ.

విరోచనాలు-2

కాంప్లికేషన్స్: డిప్టెరియా, లాక్ష్ణోజ్ ఇంటోలెన్స్, మాలే అబ్జర్వెన్, బి.బి. పల్స్ తగ్గడం, పోషకాహారలోపం బరువు తగ్గడం, ఇంటెస్టినల్ ఒవల్ సిండ్రోమ్, హామ్లెట్టిక్ యురేమిక్ సిండ్రోమ్ మొదలైన కాంప్లికేషన్స్ ఏర్పడతాయి. వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు : రక్త, మల, మూత్ర పరీక్షలు, కల్చర్ టెస్ట్, సిగ్నాలయం స్ట్రాప్ కొలనోస్కోపీ, బయోప్సీ స్ట్రాప్ పింట్ టెస్ట్ (పొట్టు మీద చర్మన్ని రెండు వేళ్ళతో పట్టి లాగితే యథాస్థితికి రావడానికి రెండు సెకన్ల కంటే ఎక్కువ టైమ్ పడుతుంది) జాగ్రత్తలు చికిత్స : వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి చికిత్స ఇవ్వాలి. డిబి మెయిన్టైన్ చేయాలి. దయాబెటిస్ కంట్రోల్ ఉండాలి. మూత్రం సరిగా వచ్చేట్లు చూసుకోవాలి. ఎలెన్వెన్ ప్రదం, పల్పిని ప్రపహర్తాయి. దానిమ్మ, అరటి, పెరుగు, మెంతులు, ఆపిల్, గోజి, పప్పు తేలంలో ఉప్పు వేసి త్రాగించడం చేయాలి. ప్రో బయోటిక్స్-ఇవిప్రోబియస్, జింకీ విటమిన్ ఎ సప్లిమెంట్స్ ఇవ్వాలి. సీళ్ళతో కాచిన సగ్గబియ్యం జాప, ఒడిపిల్, మజ్జిగ, అన్నం, రాగి గంజి తేనె, డ్రాక్ష, పప్పులు తీసుకోవాలి. చెర్రీలు తినరాదు. వేపుళ్ళు, కూల్డ్రీంక్స్, అల్ట్రాసోల్ అంటిబయోటిక్స్ లాంటివి తీసుకోరాదు. నీటిని, అహారాన్ని కొద్దికొద్దిగా తీసుకోవాలి. చేతుల పరిశుభ్రత, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత చాలా అవసరం. మలవిసర్జన తర్వాత, వంట చేసేముందు, ఆహారం తినే ముందు చేతులు పరిశుభ్రత అవసరం. 40% చేతుల పరిశుభ్రత ద్వారా తగ్గిపోతుంది. గోళ్ళు పెరగుండా చూసుకోవాలి. సరిగా ఉడకని ఆహార పదార్థాలు తినడం, కొలాయి సీళ్ళు త్రాగడం చేయరాదు. కూల్డ్రీంక్స్



డాక్టర్. కె. ఉమాదేవి, తిరుపతి

హాట్ కేకుల్లా పాక్ - భారత్ మ్యాచ్ టీ20 టికెట్లు

మెల్బోర్న్: టీ20 ప్రపంచకప్ టోర్నీలో భారత్ జట్టు తన మొదటి మ్యాచ్ ను మెల్బోర్న్ వేదికగా ప్రత్యర్థి పాకిస్తాన్ తోనే తలపడుతోంది. ఈ మ్యాచ్ పై ఇప్పటికే టికెట్ అభిమానుల్లో అందనాహుతిని పోయాయి. టికెట్లు కూడా అన్నీ మాట్టికేకుల్లా అమ్ముడు పోయాయి. మెల్బోర్న్ క్రికెట్ గ్రౌండ్ సామర్వం 1,00,024 కాగా మొత్తం అమ్ముడు పోయాయి. అదనపు స్టాండింగ్ రూమ్ టికెట్లను విడుదలచేయగా అవికూడా పదినిమిషాల్లోనే ఆవిరి అయిపోయాయి. ఓవరాల్ గా ఆస్ట్రేలియాలోని ఏడు గ్రౌండ్లలో టీ20 ప్రపంచకప్ టోర్నీ జరగనుండా ఇప్పటికే ఆరులక్షలకు పైగా టికెట్లు అమ్ముడు పోయినట్లు అంతర్జాతీయ క్రికెట్ కౌన్సిల్ ప్రకటించింది. ఆస్ట్రేలియా, న్యూజిలాండ్, దక్షిణాఫ్రికా, ఇంగ్లండ్, భారత్, పాకిస్తాన్ మ్యాచ్ లోనే ఎక్కువగా అభిమానులనుంచి టికెట్ల కొనుగోండు డిమాండ్ ఉన్నట్లు వసిని వెల్లడించింది. ఈనెల 27న డబుల్ హీడర్ మ్యాచ్ లుండగా దక్షిణాఫ్రికాతో ఆలోజ బంగ్లాదేశ్, భారత్ జట్టుతో గ్రూప్ రన్ డౌన్ టీమ్ పోటీ పడుతోంది. ఈ రెండు మ్యాచ్ లు సీడ్ చేసిన కారణంగా జరుగుతాయి.

బుమ్రా స్థానంలో మహ్మద్ షమీ

టీ20 ప్రపంచకప్ కు భారత్ జట్టు రెడీ



మహ్మద్ షమీ: వసిని పురుషుల టీ20 ప్రపంచకప్ లో ఆడేందుకు భారత్ పేసర్ మహ్మద్ షమీకి పిలుపువచ్చింది. ఆస్ట్రేలియా గడ్డపై ఈనెల 16 నుంచి టీ20 ప్రపంచకప్ ప్రారంభం కానుంది. ఈ నేపథ్యంలో ఇప్పటికే కంగారూల గడ్డపైకి

వేరుకున్న భారత్ టీ20 జట్టు రెండు వార్తలు మ్యాచ్ లు కూడా ఆడింది. జట్టులోకి ఎంపికచేసిన పేసర్ జనీటీటీఐఐఎం గాంధీవల్ల భారత్ లోనే ఉండి పోయాడు. అతడిని జట్టునుంచి తప్పించినట్లు సెలక్షన్ ప్రకటించింది అతని స్థానంలో మహ్మద్ షమీని ఎంపికచేసారు. టీసీసీఐఐఎం కారణంగా నేడు ప్రకటించింది. 2014లో టీ20 జట్టులోకి ఎంపిక జట్టును షమీ ఇప్పటివరకూ 17 అంతర్జాతీయ టీ20లు మాత్రమే ఆడాడు. ఇటీవల ముగిసిన ఐపీఎల్ 2022లో గుజరాత్ టైటాన్స్ టీమ్ టైటిల్ గెలవడంలో బౌలర్ గా షమీ క్రయశీలకత చాటి పోయాడు. అన్నింటికీమించి ఆస్ట్రేలియా బౌన్సర్ పిలవలకు మహ్మద్ షమీ బౌలింగ్ అనుకూలంగా ఉంటుంది. దాంతో బుమ్రా స్థానానికి మహ్మద్ షమీ, దీపక్ చావేర్, శార్దూల్ ఠాకూర్ తదితరులతోపాటు వీరిలో సీనియర్ మహ్మద్ షమీకి భారత్ సెలక్షన్ ఛాన్స్ ఇచ్చారు. ఇక పోతే టీ20 ప్రపంచకప్ కు భారత్ జట్టు కెప్టెన్ గా రోహిత్ శర్మ, వైస్ కెప్టెన్ గా శుభాంశుక, వికెట్ కీపర్ గా వికెట్ కీపర్, డినేష్ కార్తీక్, పల్కర్ పాండ్య, రవిచంద్రన్ ఆశ్విన్, యుజ్వేంద్ చావేర్, అక్షర్ పటేల్, భువనేశ్వర్ కుమార్, హర్షదీప్, అర్షద్ సింగ్, మహ్మద్ షమీలను ప్రకటించారు.



టీ20 ప్రపంచకప్ కు వసిని షెడ్యూల్ ఇదే!

మెల్బోర్న్: క్రికెట్ అభిమానులు ఉత్సాహంతో ఎదురుచూస్తున్న టీ20 ప్రపంచకప్ టోర్నీకి అంతా సిద్ధం అయింది. ఆసీన్ గడ్డపై ఆదివారం వసిని వినివేటి వీడిఎస్ టోర్నీ ప్రారంభం అవుతుంది. మొత్తం 16 జట్లు పాల్గొంటున్నాయి. గ్రూప్ లోనే నమీబియా, నెదర్లాండ్స్, శ్రీలంక, యునైటెడ్ ఆర్డర్ ఎమిరేట్స్, గ్రూప్ లోనే బంగ్లాదేశ్, స్వాజీలాండ్, వెస్ట్రేండ్స్, జింబావ్వే జట్లు ఉంటాయి. ఈ వినివేటి జట్టు క్యాంపై టెంట్లను మ్యాచ్ లో తలపడతాయి. ఇక నూపర్ 12 జట్లలో అఫ్ఘనిస్తాన్, ఆస్ట్రేలియా, ఇంగ్లండ్, న్యూజిలాండ్, గ్రూప్ విజేత, గ్రూప్ లో రన్ డౌన్ లుంటారు. గ్రూప్ లో బంగ్లాదేశ్, ఇండియా, పాకిస్తాన్, దక్షిణాఫ్రికా, గ్రూప్ విజేత, గ్రూప్ లో రన్ డౌన్ లుంటారు. ఆస్ట్రేలియాలోని ఏడు వేదికలపై ఈ మ్యాచ్ జరుగుతుంది. ట్రీస్ లోని గడ్డపై, ఆడిలైడ్ లో ఓవర్, సిడ్నీ క్రికెట్ గ్రౌండ్, గిలాంగ్ లోని కర్లీయాపార్క్, హోబార్ట్ లోని జెలెంట్ ఓవర్, వెస్ట్రేండ్స్ లో, మెల్బోర్న్ క్రికెట్ గ్రౌండ్ లుంటాయి. ప్రత్యక్ష ప్రసారాలకు ఆస్ట్రేలియా ప్రభుత్వం అనుమతి ఉంటుంది. భారత్ లో స్ట్రోమ్ స్ట్రీట్, డీసీ హోస్టెల్ లో ఉంటాయి. ప్రసారభారతీయ టీవీలో వ్యాఖ్యానం కూడా ఉంటుంది. మూడువారల్లో టోర్నీ ఉంటుంది. రౌండ్ రోబిన్ పద్ధతిలో గ్రూప్ ఎంపిక జట్టు పోటీపడతాయి. రెండు గ్రూపుల నుంచి టాప్ 2లో నిలిచిన జట్లు నూపర్ 12కు అర్హత సాధిస్తాయి. నూపర్ 12లో టాప్ 4లో నిలిచిన జట్లు నాకోట్ స్టేజిక్ వచ్చాయి. నాకోట్ స్టేజిక్ రెండు సెమీ ఫైనల్స్ ఉంటాయి. గెలిచిన జట్టు ఫైనల్ లో పాల్గొంటాయి. నవంబరు 13న మెల్బోర్న్ క్రికెట్ గ్రౌండ్ లో ఫైనల్ ఉంటుంది. ఫస్ట్ రౌండ్, నూపర్ 12 స్టేజిక్ గెలిచిన ప్రతిమ్యాచ్ కు రెండు సార్లు జట్టు, టైల్ డ్రాబే ఫలితం తేలకపోతే ఒక సార్లుంటే ఇస్తారు. ఓడిన జట్టుకు సామంట్లు ఇవ్వరు. సెమీ ఫైనల్స్, ఫైనల్ మ్యాచ్ మాత్రమే రిజర్వు డెయిలుంటాయి. ఈనెల 16న మొదటి రౌండ్ లో శ్రీలంక నమీబియా మధ్య మ్యాచ్ టీ20 ప్రారంభం అవుతుంది. నూపర్ 12లో మొదటి మ్యాచ్ 22న ఆస్ట్రేలియాతో న్యూజిలాండ్ ఉంటుంది. ఇక 23న భారత్ వర్చి సాకిస్తాన్ తో ఉంటుంది. మధ్యాహ్నం ఒకటి నుంచి రెండు గంటల ప్రారంభం అవుతుంది. ఫైనల్ మ్యాచ్ నవంబరు 13న ఎంపికలో భాగం జరుగుతుంది.

క్రికెట్ లో నా రోల్ మోడల్ సచిన్ మాజీ కెప్టెన్ ఎంఎస్ ధోనీ



అధికష్టమని నాకు అర్థం అయింది. అయితే మనసులో మాత్రం నవీన్ బా ఆదాలోనే కోరిక అలాగే ఉందని ధోనీ గుర్తుచేసుకున్నాడు. 2013లో సచిన్ రెటైర్మెంట్ ప్రకటించినప్పుడు ధోనీయే కెప్టెన్. 2020 ఆగస్టు 15న అంబారీష్ వరల్డ్ క్రికెట్ ధోనీ గుర్తిస్తే చెప్పాడు. 1989లో భారత్ జట్టులోకి వచ్చిన సచిన్ బెండ్రాల్ గా తన 24వ టెస్ట్ లో ఏకంగా ఆరు ప్రపంచకప్ లు ఆడాడు. 2011 వన్ డే ప్రపంచకప్ వివరీడికాగా శ్రీలంకతో జరిగిన ఫైనల్ లో 18 పరుగులకే ఔట్ అయిన సచిన్ ఇక కేపెన్ ముద్దాడే అవకాశం రాదేమోనని అనుకున్నాడు. వివరీడికా ట్రోఫీలో గెలిచిన ధోనీ సీక్స్ తో మ్యాచ్ ను ఫినిష్ చేసి భారత్ 28 వన్ డే సుదీర్ఘ నిర్ణయ తేరింది పడవకాకుండా సచిన్ కలను నిజం చేశాడు.

ముంబయి: భారత్ దిగ్విజయ క్రికెట్ సచిన్ బెండ్రాల్ గా తాను బ్యాటింగ్ చేయాలనుకునే వాడిని మాజీ కెప్టెన్ ఎంఎస్ ధోనీ వెల్లడించాడు. 2004లో భారత్ జట్టులోకి ఎంపిక జట్టును ధోనీ 2007లో కెప్టెన్ గా మారి అదే ఏడాది భారత్ జట్టులో టీ20 ప్రపంచకప్ ని ఆడించాడు. తర్వాత సచిన్ బెండ్రాల్ కలను నెరవేరుస్తూ 2011 వన్ డే ప్రపంచకప్ గెలిచి అతడికి గిన్నీ గుర్తింపు ఇచ్చారు. అందరిలాగానే తన ఆరాధ్య క్రికెట్ సచిన్ బెండ్రాల్ అని ధోనీ మరోసారి చెప్పాడు. క్రికెట్ లో నాకు రోల్ మోడల్ సచిన్ బెండ్రాల్. అతని బ్యాటింగ్ మాస్టర్ బెండ్రాల్. అతడిలాగే బ్యాటింగ్ చేయాలని ఆశించా. కానీ ఆ తర్వాత

బ్యాటర్లకు చుక్కలు చూపించిన అర్జున్ టెండూల్కర్



మహ్మద్ షమీ: భారత్ దిగ్విజయ క్రికెట్ సచిన్ బెండ్రాల్ గా తాను బ్యాటింగ్ చేయాలనుకునే వాడిని మాజీ కెప్టెన్ ఎంఎస్ ధోనీ వెల్లడించాడు. 2004లో భారత్ జట్టులోకి ఎంపిక జట్టును ధోనీ 2007లో కెప్టెన్ గా మారి అదే ఏడాది భారత్ జట్టులో టీ20 ప్రపంచకప్ ని ఆడించాడు. తర్వాత సచిన్ బెండ్రాల్ కలను నెరవేరుస్తూ 2011 వన్ డే ప్రపంచకప్ గెలిచి అతడికి గిన్నీ గుర్తింపు ఇచ్చారు. అందరిలాగానే తన ఆరాధ్య క్రికెట్ సచిన్ బెండ్రాల్ అని ధోనీ మరోసారి చెప్పాడు. క్రికెట్ లో నాకు రోల్ మోడల్ సచిన్ బెండ్రాల్. అతని బ్యాటింగ్ మాస్టర్ బెండ్రాల్. అతడిలాగే బ్యాటింగ్ చేయాలని ఆశించా. కానీ ఆ తర్వాత

మహ్మద్ షమీ: భారత్ దిగ్విజయ క్రికెట్ సచిన్ బెండ్రాల్ గా తాను బ్యాటింగ్ చేయాలనుకునే వాడిని మాజీ కెప్టెన్ ఎంఎస్ ధోనీ వెల్లడించాడు. 2004లో భారత్ జట్టులోకి ఎంపిక జట్టును ధోనీ 2007లో కెప్టెన్ గా మారి అదే ఏడాది భారత్ జట్టులో టీ20 ప్రపంచకప్ ని ఆడించాడు. తర్వాత సచిన్ బెండ్రాల్ కలను నెరవేరుస్తూ 2011 వన్ డే ప్రపంచకప్ గెలిచి అతడికి గిన్నీ గుర్తింపు ఇచ్చారు. అందరిలాగానే తన ఆరాధ్య క్రికెట్ సచిన్ బెండ్రాల్ అని ధోనీ మరోసారి చెప్పాడు. క్రికెట్ లో నాకు రోల్ మోడల్ సచిన్ బెండ్రాల్. అతని బ్యాటింగ్ మాస్టర్ బెండ్రాల్. అతడిలాగే బ్యాటింగ్ చేయాలని ఆశించా. కానీ ఆ తర్వాత

క్రీడా విజేతలకు 'టైమ్స్' అవార్డులు



మహ్మద్ షమీ: దేశంలోని ప్రతిభాను ప్రోత్సహించేందుకు టైమ్స్ గ్రూప్ ఇస్తున్న స్పోర్ట్స్ అవార్డ్స్ టోక్యో జియోగ్రాఫిక్ గోల్డ్ విన్సర్ బిజ్ నెట్ వీరుడు సీరజ్ వాదా అవార్డును అందుకున్నాడు. 2021లో వివిధ సీరజ్ వాదా అవార్డులు అందుకున్న మొత్తం 20 కేటగిరీల్లో అవార్డులు అందుకున్నాడు. ఇందులో టోక్యో జియోగ్రాఫిక్ వతక విజేతలతో పాటు పాఠా జియోగ్రాఫిక్ లోనూ అవార్డులు అందుకున్నాడు. ఓవరాల్ గా టైమ్స్ అవార్డ్స్ 2021 క్రాఫ్ క్రమంలో మొత్తం 33 మంది అవార్డులు అందుకున్నారు. బ్యాంక నగర్ లోని 1983 వరల్డ్ క్రికెట్ గెలిచిన భారత్ జట్టులోని సభ్యులు మదన్ లాల్, జియోగ్రాఫిక్ విన్సర్ గంగ్ గంగ్ లాల్, భారత్ మాజీ హాకీ టీమ్ కెప్టెన్ హర్యానా మంత్రి అనిల్ విసింగ్, భారత్ వెటర్నరీ అధికారి అంజుబాబీ, పాఠా జియోగ్రాఫిక్ సెల్ గ్రూప్ మెడల్ మెన్ డీపి మాల్, జియోగ్రాఫిక్ విన్సర్ బిజ్ నెట్ లాల్, ఆకాశ్ దేవ్ గిట్, అనెల్ గ్రూప్ డివిడి తదితరులున్నారు. అవార్డులు పొందినవారిలో సీరజ్ వాదా, పిపి సింఘ్, ముద్రాణా చాన్, అప్సర బోర్డో వాయిస్, ఆదిత్య, పిఆర్ క్రికెట్, సవిత్రానియా, అన్నూరా, సుమిత్ర అంబే, కృష్ణగర్, ప్రవేంద్ భగత్, సహారా వాదా, ఆనంద శరత్ కుమార్, భవిష్యాత్ వేటల్ తదితరులున్నారు.

వర్క్ ప్రమ్ హోం పాడిగించిన ఇన్ఫోసిస్

ముంబై, అక్టోబరు 14: ఐటీ దిగ్విజయ ఇన్ఫోసిస్ ఉద్యోగులకు వర్క్ ప్రమ్ హోం విధానంపై కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇప్పటివరకే ఉద్యోగులు ఆఫీసుకు రావడాన్ని తప్పనిసరి చేయమని నిజా సలీల్ వరేకే స్పష్టం చేశారు. ప్రస్తుతం తాము అవలంబిస్తున్న హైబ్రిడ్ పని విధానం వల్ల ఎలాంటి బాధ ఇబ్బంది రావడం లేదని తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలో దీన్ని మరికొంత కాలం కొనసాగించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. కచ్చితంగా ఇన్ఫోసిస్ రోజులు ఆఫీసుకు రావాలని కూడా నియమం పెట్టబోతున్నారని. ఇంటి నుంచి పని విధానంపై ఇప్పటి వరకు కంపెనీ తీసుకున్న నిర్ణయాలపై ఉద్యోగుల నుండేనూ బాగుందని తెలిపారు. ప్రస్తుతం భారత్ లోని తమ ఆఫీసుల్లో ఏ సమయం

లోనూ 45వేలకు తగ్గకుండా ఉద్యోగులు పనిచేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. కొన్ని నెలల క్రితంనే పోలిసి ఈ సంఖ్య చాలా ఎక్కువని తెలిపారు. పూర్తిగా పెరుగుతోందన్నారు. అలాగే ఉద్యోగులు ఆఫీసుకు వచ్చేందుకు అన్ని రకాలూ సహకారాలున్నావన్నారు. ఫలితంగా ఎక్కువ మంది ఆఫీసుకు రావడాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్నారన్నారు. కచ్చితంగా ఇన్ఫోసిస్ రోజులు ఆఫీసుకు రావాలని కూడా నియమం పెట్టబోతున్నారని. ఇంటి నుంచి పని విధానంపై ఇప్పటి వరకు కంపెనీ తీసుకున్న నిర్ణయాలపై ఉద్యోగుల నుండేనూ బాగుందని తెలిపారు. ప్రస్తుతం భారత్ లోని తమ ఆఫీసుల్లో ఏ సమయం



లాభాల్లో ముగిసిన స్టాక్ మార్కెట్లు

ముంబై, అక్టోబరు 14: ఐటీ దిగ్విజయ ఇన్ఫోసిస్ ఉద్యోగులకు వర్క్ ప్రమ్ హోం విధానంపై కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇప్పటివరకే ఉద్యోగులు ఆఫీసుకు రావడాన్ని తప్పనిసరి చేయమని నిజా సలీల్ వరేకే స్పష్టం చేశారు. ప్రస్తుతం తాము అవలంబిస్తున్న హైబ్రిడ్ పని విధానం వల్ల ఎలాంటి బాధ ఇబ్బంది రావడం లేదని తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలో దీన్ని మరికొంత కాలం కొనసాగించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. కచ్చితంగా ఇన్ఫోసిస్ రోజులు ఆఫీసుకు రావాలని కూడా నియమం పెట్టబోతున్నారని. ఇంటి నుంచి పని విధానంపై ఇప్పటి వరకు కంపెనీ తీసుకున్న నిర్ణయాలపై ఉద్యోగుల నుండేనూ బాగుందని తెలిపారు. ప్రస్తుతం భారత్ లోని తమ ఆఫీసుల్లో ఏ సమయం

ముంబై, అక్టోబరు 14: ఐటీ దిగ్విజయ ఇన్ఫోసిస్ ఉద్యోగులకు వర్క్ ప్రమ్ హోం విధానంపై కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇప్పటివరకే ఉద్యోగులు ఆఫీసుకు రావడాన్ని తప్పనిసరి చేయమని నిజా సలీల్ వరేకే స్పష్టం చేశారు. ప్రస్తుతం తాము అవలంబిస్తున్న హైబ్రిడ్ పని విధానం వల్ల ఎలాంటి బాధ ఇబ్బంది రావడం లేదని తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలో దీన్ని మరికొంత కాలం కొనసాగించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. కచ్చితంగా ఇన్ఫోసిస్ రోజులు ఆఫీసుకు రావాలని కూడా నియమం పెట్టబోతున్నారని. ఇంటి నుంచి పని విధానంపై ఇప్పటి వరకు కంపెనీ తీసుకున్న నిర్ణయాలపై ఉద్యోగుల నుండేనూ బాగుందని తెలిపారు. ప్రస్తుతం భారత్ లోని తమ ఆఫీసుల్లో ఏ సమయం

Table with 2 columns: Item Name and Price. Includes Farmgate, Skinned, and Skinless items.

Advertisement for 5G services featuring a woman pointing upwards and a 5G logo.

తగ్గిన టోకు డ్రవ్వోల్బణం

ముంబై, అక్టోబరు 14: పన్నులు, సేవల ధరలు ఉండాలని పరిమితి స్థాయిల కంటే ఎక్కువ ఉంటేనే చేటు చేస్తుంది. అలా ఆని ధరలు పెరుగుదల, డ్రవ్వోల్బణం అనేవి చెప్పవచ్చు. సెలెక్షన్ డ్రవ్వోల్బణం 5 నెలల గరిష్టంగా నిలుస్తోంది. డ్రవ్వోల్బణం అనేవి చెప్పవచ్చు. సెలెక్షన్ డ్రవ్వోల్బణం 5 నెలల గరిష్టంగా నిలుస్తోంది. డ్రవ్వోల్బణం అనేవి చెప్పవచ్చు. సెలెక్షన్ డ్రవ్వోల్బణం 5 నెలల గరిష్టంగా నిలుస్తోంది.

పరిస్థితులను వివరించడానికి కారణంగా మారుతోంది. ధరలు పెరగడం అంటే కిరాయి సామాగ్రి నుంచి పెట్రోల్, డీజిల్ వరకు అన్ని రేట్లు పెరిగి ఖర్చునని మారతాయి. ఈ సమయంలో చాలా మంది వైద్యం వంటి ముఖ్యమైన ఖర్చులను కూడా వాయిదా

వాణిజ్యం

వేసుకుంటున్నారు. ఇదే సమయంలో ఇన్ఫ్లేషన్ మెంట్ కూడా నెగటివ్ రాబడిని అందిస్తున్నాయి. చాలా మంది డబ్బు ఖర్చు చేయడానికి వేయడం ఉత్తమమని, వడ్డీ ఆదాయం ఆశతో ఇతరులకు అప్పుగా ఇవ్వడం అలవాటు అంటే ఆర్థిక నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ముహూర్త ట్రేడింగ్ ఇలా..

ముంబై, అక్టోబరు 14: దీపావళి రోజు చేసే ముహూర్త ట్రేడింగ్ సమయాన్ని ప్రకటించారు. 2022 అక్టోబరు 24న దీపావళి ముహూర్త ట్రేడింగ్ కోసం స్టాక్ మార్కెట్ గంటలు

ముంబై, అక్టోబరు 14: దీపావళి రోజు చేసే ముహూర్త ట్రేడింగ్ సమయాన్ని ప్రకటించారు. 2022 అక్టోబరు 24న దీపావళి ముహూర్త ట్రేడింగ్ కోసం స్టాక్ మార్కెట్ గంటలు

Muhurat Trading logo with a lit diya and the text 'MUHURAT TRADING'.

ముంబై, అక్టోబరు 14: దీపావళి రోజు చేసే ముహూర్త ట్రేడింగ్ సమయాన్ని ప్రకటించారు. 2022 అక్టోబరు 24న దీపావళి ముహూర్త ట్రేడింగ్ కోసం స్టాక్ మార్కెట్ గంటలు

ముంబై, అక్టోబరు 14: దీపావళి రోజు చేసే ముహూర్త ట్రేడింగ్ సమయాన్ని ప్రకటించారు. 2022 అక్టోబరు 24న దీపావళి ముహూర్త ట్రేడింగ్ కోసం స్టాక్ మార్కెట్ గంటలు

ముంబై, అక్టోబరు 14: దీపావళి రోజు చేసే ముహూర్త ట్రేడింగ్ సమయాన్ని ప్రకటించారు. 2022 అక్టోబరు 24న దీపావళి ముహూర్త ట్రేడింగ్ కోసం స్టాక్ మార్కెట్ గంటలు