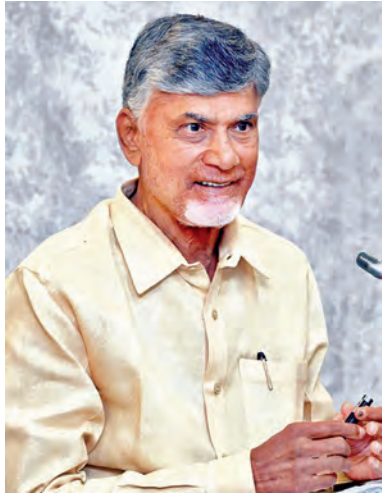




వడివడిగా 'పోలవరం'



విజయవాడ,మార్చి31.ప్రభాతవార్తప్రతినిధి: ఎపిటి జీవనాడి పోలవరం ప్రాజెక్టును డిసెంబర్ 2027 నాటికి ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ పూర్తి చేసి తీరుతామని సిఎం చంద్రబాబు అన్నారు. దానికంటే ముందే ప్రాజెక్టుకోసం సర్వే త్యాగం చేసిన నిర్వాసితులకు న్యాయం చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. 2026 నాటికి

తొమ్మిది నెలల్లోనే 6.11 శాతం పనులు పూర్తి అంతకు ముందు ఐదేళ్లలో సాగిన పనులు 11.58 శాతమే

2026 డిసెంబర్లోగా నిర్వాసితులకు పునరావాసం

ప్రాజెక్టు అధికారులతో సమీక్షలో సిఎం చంద్రబాబు

పునరావాసం పూర్తి చేయాలని సంకల్పంతో ముందుకెళ్తున్నామని వెల్లడించారు. పోలవరం ప్రాజెక్టు నుంచి నీళ్లు వదలకముందే నిర్వాసితు లందరికీ పునరావాసం పూర్తి చేస్తామని తెలిపారు. పోలవరం అంశంపై ఇరిగేషన్ ఉన్నతాధికారులతో ఆయన వర్చువల్గా మాట్లాడారు. 2027 డిసెంబర్ నాటికి ప్రాజెక్టును పూర్తి చేసి, 2026 డిసెంబర్కే పునరావాసం కల్పించే అంశంపై దృష్టి పెట్టాలని సీఎం అధికారులను ఆదేశించారు. పోల వరం ప్రాజెక్టు నిర్మాణం కూటమి ప్రభుత్వం

వచ్చాక పరుగులుపెడుతోంది. సవాళ్లను ఢాటుకొని ముందుకు సాగేస్తామని 9నెలల కాలంలోనే ప్రాజెక్టు మొత్తం మీద 6.11 శాతం పనులు జరిగాయి. జగన్ హయాం ఐదేళ్లలో మాత్రం 11.58 శాతం పనులు మాత్రమే చేశారు. కూటమి ప్రభుత్వంలో 9 నెలల్లోనే అందులో సగంపనులు పూర్తి చేసింది. ప్రధాన డ్యాంంలో 3.80 శాతం భూసేకరణ, పునరావాసానికి సంబంధించి 2.56 శాతం మేర పురోగతి కనిపిస్తోంది. కూటమిప్రభుత్వవచ్చాక పోలవరం ప్రాజెక్టు

సమస్యలకు పరిష్కారాలు దొరుకుతున్నాయి. కేంద్ర జలశక్తి, కేంద్ర జలసంఘం కలిపి విదేశీ నిపుణుల కమిటీని నియమించగా, దేశ, విదేశాలకు వెందిన నిపుణులు వచ్చి ప్రాజెక్టును సందర్శించారు. మేధోపథనం చేసి, ఎలా ముందుకు వెళ్లా లన్నంతశాలను కొలిక్కితీసుకొచ్చారు. ఈ క్రమంలో కొత్తగా దయాధ్రుం వాల్ నిర్మాణం ప్రారంభమైంది. ఈ ఏడాది జనవరిలో డి. వాల్ నిర్మాణం ప్రారంభించారు. మొత్తం 13 వందల 96 మీటర్లమేర దీన్ని నిర్మించాల్సి ఉంది. ఇంత >>2



రెండు రోజులు ఉష్ణోగ్రతలు తగ్గుదల!

విజయవాడ,మార్చి31.ప్రభాతవార్తప్రతినిధి: వేసవి ఎండలతో జబ్బంది పడుతున్న ఎపి ప్రజలకు మంగళ, బుధవారాల్లో కొంత ఊరట కలగనుంది. మంగళ, బుధవారాల్లో ఉష్ణోగ్రతలు తగ్గి, చెదురుచదురు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉంది. భారత వాతావరణ శాఖ తెలిపిన సమాచారాన్ని అనుసరించి. దక్షిణ ఛత్తీస్గఢ్ నుండి దక్షిణ తమిళ నాడు వరకు ఉన్న ద్రోణి సోమవారం దక్షిణ విదర్బ మీదుగా మరణ్యాడ ప్రాంతంపై సున్న ఉపరితల ఆవర్తన వరకు సగటు సముద్ర మట్టానికి 0.9 కి.మీ ఎత్తులో విస్తరించి కొనసాగుతోంది. ఉత్తర దక్షిణ ద్రోణి మరణ్యాడ ప్రాంతముపై సున్న ఉపరితల ఆవర్తననుండి ఉత్తర తమిళనాడు

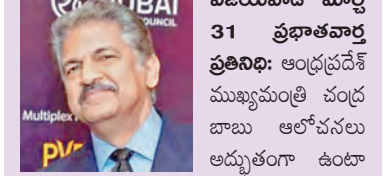
వరకు సగటు సముద్ర మట్టానికి 0.9 నుండి 1.5 కి.మీ ఎత్తులో విస్తరించిఉన్నది. ఆగ్నేయ బంగాళా ఖాతంలో సున్న ఉపరితల ఆవర్తనం ఈరోజు నైరుతి బంగాళాఖాతంలో సగటు సముద్ర మట్టానికి 3.1 కి.మీ ఎత్తులో విస్తరించి ఉన్నది నిన్నటి దక్షిణ తమిళనాడు పరిసరాల్లో ఉన్న ఈరోజు తక్కువగా గుర్తించబడినది. ఈ కారణంగా రాష్ట్రంలో రాగల మూడు రోజుల వరకు వాతావరణ సూచనలు ఉత్తర కోస్తా ఆంధ్రప్రదేశ్, సమీపంలోని యానాంలో ఈరోజు సోమవారం తేలికపాటి నుండి ఒక మోస్తరు వర్షాలు ఉరుములతో కూడిన జల్లులు వర్షాయి. ఒకటి లేదా రెండు చోట్ల ఇదే పరిస్థితి ఏర్పడింది. రాత్రికి ఉరుములతో కూడిన మెరుపులు బలమైన ఈదురు గాలులు గంటకు 30- 40 కి.మీ. వేగం తో వీచే అవకాశం ఉంది. ఈ రోజు నిన్నటితో మంగళవారం తేలికపాటి నుండి ఒక మోస్తరు వర్షాలు లేదా ఉరుములతో >>2

కాకాణి అరెస్టుకు అంతా సిద్ధం వైఎస్సార్స్ శ్రేణుల్లో ఉత్కంఠ



మంత్రి కాకాణి గోవర్ధన్ రెడ్డిని ఎట్టితేలకు అరెస్టు చేసేందుకు రంగం సిద్ధమైనట్లు విశ్వసనీయంగా అందుతున్న సమాచారం. గత వారం రోజులనుంచి కాకాణి అరెస్టుకు పూర్వ, హిర్యా చేశాయి. ఈ నేపథ్యంలో వైసిపి శ్రేణులు కాకాణి నివాసం వద్దకు భారీ ఎత్తున బెయిల్ కోసం కోర్టును ఆశ్రయించారు. బెయిల్ విచారణ కాబుదా వడదంతో ఈ సమయంలో కాకాణి అరెస్టుచేయాలని పోలీసు యంత్రాంగం యుద్ధ ప్రాతిపదికన రంగం సిద్ధం చేసింది. గత రెండు రోజుల క్రితం కాకాణి గోవర్ధన్ రెడ్డి హైదరాబాద్కు తన కుటుంబ సభ్యులను కలిసేందుకు వెళ్లి ఊది వర్షదినాన్ని ఆయన నివాసంలో చేసుకుంటూ అందుకు సంబంధించిన ఫోటోలు, వీడియోలు >>2

సిఎం చంద్రబాబు ఆలోచనలు అద్భుతం - ఆనంద్ మహేంద్ర



విజయవాడ, మార్చి 31. ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్ర బాబు ఆలోచనలు అద్భుతంగా ఉంటాయని ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్త ఆనంద్ మహేంద్ర అన్నారు. ఈమేరకు ఆయన ఎక్కోలో పోస్టు చేశారు. అరకు కేఫలు విస్తరిస్తున్న తీరును చూసి ఆయన సంతోషిస్తారని పేర్కొన్నారు. పారిస్ కేఫ్లోని ఎలక్ట్రానిక్ స్ట్రీట్లపై అరకులోని గిరిజనుల జీవనశైలికి సంబంధించిన చిత్రాలు, వీడియోలు ప్రదర్శించనన్నట్లు తెలిపారు. ఇక్కడి కాఫీ ప్యాకేజీలో గిరిజనుల వేషధారణ, భారతదేశం >>2

కొడాలి నాని ముంబయికి తరలింపు మెరుగైన చికిత్స అందించేందుకు ఏర్పాట్లు



కోసం ముంబైకి తరలింపారు. కొద్దిరోజుల క్రితం కొడాలి నాని తీవ్ర అనారోగ్యానికి గురైన విషయం తెలిసింది. గత ఐదు రోజులుగా హైదరాబాద్లోని ఓ డ్రైవేలు ఆస్పత్రిలో ఆయన చికిత్స పొందుతు >>2

వైజాగ్ 'ఉక్కు' బలోపేతం

కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల సమగ్ర కార్యాచరణ

సిఎం చంద్రబాబుతో చర్చలు జరిపిన కేంద్ర మంత్రి శ్రీనివాసవర్మ

ఎన్పిఎఫ్తో స్టీల్ ప్లాంట్కు ప్రత్యేక భద్రత

విజయవాడ, మార్చి 31.ప్రభాతవార్తప్రతినిధి: వైజాగ్ స్టీల్ ప్లాంట్ బలోపేతానికి కేంద్రరాష్ట్ర ప్రభుత్వాల సమగ్ర కార్యాచరణ రూపొందిస్తున్నాయి. ఈ మేరకు భారత ప్రభుత్వ ఉక్కు మంత్రిత్వ శాఖ ప్రతినిధి బృందం ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుతో సోమవారం ఉండవల్లిలోని ముఖ్య మంత్రి నివాసంలో చర్చలు జరిపింది. కేంద్రంలోని ఎన్పిఎ ప్రభుత్వం వైజాగ్ స్టీల్ ప్లాంట్ బలోపేతానికి ప్యాకేజీని మంజూరు చేసిన తర్వాత తదనంతర పరిణామాలుపైనా, తీసుకోవాల్సిన చర్యలపైనా ప్రధానంగా చర్చజరిగింది. సమావేశంలో పాల్గొన్న కేంద్ర ఉక్కు శాఖ సహాయ మంత్రి భూపతిరాజు శ్రీనివాస వర్మ, రాష్ట్ర ప్రత్యేక రక్షణదళం (ఎస్సీ

ఎఫ్)తో ప్లాంట్కు భద్రత కల్పించడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ముందుకొచ్చినందుకు ఆయన ముఖ్య మంత్రికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. మరోవైపు స్టీల్ ప్లాంట్ పురోగతిని క్రమంతప్పకుండా సమీక్షించడం, ప్రస్తుతం పనిచేస్తున్న 2 భాస్కర్ ఫర్నులతో పాటు, 3వ ఫర్నును కూడా తిరిగి ప్రారంభించడం వంటి అంశాలను ప్రతినిధి బృందంతో ముఖ్యమంత్రి చర్చించారు. వైజాగ్ స్టీల్ ప్లాంట్తో తమ రాష్ట్రానికి భావోద్వేగ అనుబంధం ఉందని, దీనిని పరిరక్షించు కోవాల్సిన అవసరం ఉందని ముఖ్యమంత్రి అన్నారు. స్టీల్ ప్లాంట్ బలోపేతం చేసేందుకు తమ అభ్యర్థనను పరిగణనలోకి తీసుకుని, ఆర్థిక సాయం ప్రకటించినందుకు ప్రధాని నరేంద్రమోడీకి,

సమర్థత, సామర్థ్యం పెంచుకోవటాి ఆశించిన ఫలితాలురావని అధికారులతో ముఖ్యమంత్రి అన్నారు. ఈ సమావేశంలో ఉక్కు మంత్రిత్వ శాఖ కార్యదర్శి సునీల్ పాండే, జాయింట్ సెక్రటరీ అజిత్ నరేంద్ర, ఎన్ఎంఐ సిఎంఐ అమితవముఖర్జీ, ఆర్ఎం ఇందుకు అవసరమైన సాయాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అందిస్తూనే ఉంటుందని హామీ ఇచ్చారు. వైజాగ్ స్టీల్ ప్లాంట్ నిర్వహణ వ్యయం తగ్గించుకోవడంలో

సమర్థత, సామర్థ్యం పెంచుకోవటాి ఆశించిన ఫలితాలురావని అధికారులతో ముఖ్యమంత్రి అన్నారు. ఈ సమావేశంలో ఉక్కు మంత్రిత్వ శాఖ కార్యదర్శి సునీల్ పాండే, జాయింట్ సెక్రటరీ అజిత్ నరేంద్ర, ఎన్ఎంఐ సిఎంఐ అమితవముఖర్జీ, ఆర్ఎం ఇందుకు అవసరమైన సాయాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అందిస్తూనే ఉంటుందని హామీ ఇచ్చారు. వైజాగ్ స్టీల్ ప్లాంట్ నిర్వహణ వ్యయం తగ్గించుకోవడంలో



సోమవారం కేంద్ర మంత్రి భూపతిరాజు శ్రీనివాస వర్మతో చర్చలు జరుపుతున్న సిఎం చంద్రబాబు

మరో భారీ ఎన్కౌంటర్ దండకారణ్య సబ్ జోనల్ కమిటీ సభ్యురాలు రేణుక మృతి

ఈమెపై 45 లక్షల రివార్డు, స్వస్థలం తెలంగాణలోని కడవెండి గ్రామం



రేణుక (మృతి)

కొని విస్తృత కూబింబ్ చేపడుతున్నాయి.ఈ క్రమంలో వరస ఎన్ కొంటర్లు జరుగుతున్నాయి. ఈ ఎన్ కొంటర్లో మావోయిస్టు అగ్రనేతలు ఒక్కొక్కరుగా నేలకొరకుతున్నారు..గడిచిన మూడు నెలల వ్యవధిలో కేంద్ర కమిటీ సభ్యులు రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యులతోపాటు డివిజన్ కమిటీ సభ్యులు మృత్యువాత పడ్డారు.అబ్రాహ్ మ్ డండకారణ్య లక్ష్యంగా చేసుకొని భద్రతా బలగాలు ముందుకు సాగుతుండటంతో ఆ ప్రాంతం యుద్ధవాతావం ిణాన్ని తలపిస్తుంది. భద్రతా బలగాలు దూకుదుకు

మావోలు ఎం చెయ్యారో పాలుపోసి స్పెటిలో సేఫ్ గా తలదాకుకోవడానికి చేస్తున్న ప్రయత్నాలను నిఘా వర్గాలు పసిగట్టి అదిశగా అదుగులు వేస్తుండటంలో ఎన్కౌంటర్లు చోటుచేసుకుంటున్నాయి. తాజాగా మావోయిస్టు అగ్రనేతలరాలు రేణుక మృతిచెందడం పార్టీ మరో అగ్రనాయకురాలిని కోల్పోయింది. దంతెవాడ టీజాపూర్ సరిహద్దులోని గీడం ఖైరంపేట్ పోలీస్ స్టేషన్ వద్దపర్తిలోని నెల్లోడ ఆశ్రీతి బెల్కార్ అటవి ప్రాంతంలో మావోయిస్టు అగ్రనేతలు ఉన్నారని నిఘా వర్గాల సమాచారం మేరకు డిఆర్ సిఆర్పిఎస్ సోమవారం బలగాలు సెక్స్ ఆవరేషన్ చేపట్టాయి. ఈ క్రమంలో మావోయిస్టురాన్ని గుర్తించిన భద్రతా బలగాలు కాల్పులు జరపారు. భద్రతా బలగాల కాల్పులనుండి తేరుకున్నమావోలు విధిగా కాల్పులు జరపడంలో ఇరువురి మధ్య ఎదురుకాల్పులు పెద్ద ఎత్తున జరిగాయి. ఈ ఎదురు కాల్పుల్లో మావోయిస్టు అగ్ర నాయకురాలు దండకారణ్య స్పెషల్ జోనల్ కమిటీ సభ్యురాలు రేణుక >>2

పులిగడ్డ వారధివద్ద కారు, లారీ ఢీ ముగ్గురు మృతి, మరో ముగ్గురికి తీవ్ర గాయాలు

విజయవాడ,మార్చి31.ప్రభాతవార్తప్రతినిధి: కృష్ణా జిల్లాలో ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం చోటు చేసుకుంది. అవనిగడ్డ మండలం పులిగడ్డ పెనుమూడి వార్డు సమీపంలో ఎదురువచ్చున్న రారీని కారు ఢీ కొట్టింది. ఈ ఘటనలో పసికందు సహా ముగ్గురు అక్కడిక్కడే మృతి చెందారు. మరో ముగ్గురికి గాయాలయ్యాయి. దీనిపై స్థానికులు పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. వెంటనే ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్న పోలీసులు సహాయక చర్యలు చేపట్టారు. మృతుల్లో ఒకరు తెనాలికి చెందిన టీఆర్ మోహన్ బాబుగా పోలీసులు గుర్తించారు. క్షతగాతులను అవనిగడ్డ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. అక్కడి నుంచి వారిని మెరుగైన వైద్య కోసం మచిలీపట్నం తరలించారు. దీనిపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు ప్రారంభించారు.

విజయవాడ -హైదరాబాద్ 65వ జాతీయ రహదారిపై టోల్ టాక్స్ తగ్గింపు



నేటినుంచి అమలు

విజయవాడ,మార్చి31.ప్రభాతవార్తప్రతినిధి: విజయవాడ -హైదరాబాద్ మార్గంలోని 65 జాతీయ రహదారిపై ప్రయాణింపే వాహనాలకు టోల్ ట్యాక్స్ తగ్గిస్తూ ఎన్ఐఎఎస్ నిర్ణయం తీసుకుంది. తగ్గిన టోల్ట్యాక్స్ ఏప్రిల్ 1 నుంచి అమలులోకి వస్తుంది. హైదరాబాద్-విజయవాడ మార్గానికి సంబంధించి తెలంగాణలోని చౌటుప్పల్ మండలం పంతుంగి, కేతేపల్లి మండలం కొర్రపహడ్, ఆంధ్రప్రదేశ్లోని నందిగామ సమీపంలోని చిల్లకల్లు టోల్ ప్లాజాల ద్వారా ప్రస్తుతం టోల్ ట్యాక్స్ పనులు చేస్తు >>2

శ్రీవారి ఆలయంలో కుర్చీలు వదలని అన్యమతస్థులు ఇంకా అదే స్థానాల్లో కొనసాగింపు! టిటిడిలో సిఎం ఆదేశాలు అమలయ్యేదెన్నడో?

వ్యక్తులచేసిన టిటిడి పాలకుమండలి రాష్ట్ర దేవదారు శాఖ చట్టం 1060, 24-10-1989 ప్రకారం హిందుమత సాంప్రదాయాన్ని అనుసరిస్తామని ప్రమాణం చేసి టిటిడిలో ఉద్యోగం పొందిన తరువాత కూడా నిబంధనలకు విరుద్ధంగా, దేవుని పవిత్రతను దెబ్బతీస్తున్న కొందరు ఉద్యోగులను గుర్తించి, అలాంటి అన్యమతస్థులు వారికి ఇష్టమైన మతాన్ని, ఆ దేవుణ్ని ప్రార్థించడం ఎంటనెడి తిరుపతిలో గుప్తుమంటున్న విషయం.

ఈ అంశంపై టిటిడి పాలకుమండలి చైర్మన్ బిఆర్ వారియడ తోలిరోజునుండి తీవ్రంగా పరిగణించి వారిని సాగనంపుతామని ప్రకటించారు. ఐదు నెలలు పాలకుమండలి పదవీకాలం పూర్తయినా అన్య మతస్థులపై చర్యలు తీసుకున్న దాఖలాలు లేవు. టిటిడిలో ప్రస్తుతం 6,800పైబిలుకు వరకు శాశ్వతఉద్యోగులుమాత్రమే కొనసాగు >>2

కాట్టిలో ఖర్బూజా..

వేసవిలో దాహరిని తీర్చి, తియ్యటి రుచితో నోరారించే పండు ఖర్బూజా. దీన్ని మన పెరట్లోనే సులువుగా పెంచుకో మీకు తెలుసా? లేదంటే చదివేయండి.

ఖర్బూజా పండ్లనే మాస్కో మెలన్ అని కూడా పిలుస్తారు. మెలన్ రకాల్లో మాస్కో మెలన్ (కుకుమిన్) కూడా ఒకటి. పెద్ద పెద్ద ఆకులు, పసుపు రంగు పూలతో ఉంటుంది. పండ్లమీద పొర వల్ల డిజైన్ చేసినట్లే కనిపిస్తుంది. ఈ పండు తియ్యటి సువాసనలు వెదజల్లు తుంది కాబట్టి మాస్కో మెలన్ అనే పేరొచ్చిందట. మాస్కో అంటే పరియ్యనే భావలో పరిమళం అని అర్థం. మెలోనియం(మెలన్)కు లాటిన్ మూలం. ఇది గార్డ్ జాతికి చెందినది. గుమ్మడి, స్క్వాష్ పుచ్చకాయ వంటివన్నీ ఈ తరహాలోనే వీటిని వేల సంవత్సరాలుగా ఆసియాలో సాగు చేయడానికి చారిత్రక ఆధారాలు ఉన్నాయి.

ఎలా పెంచాలంటే... ఖర్బూజా పాడుని నేలలోనే కాదు కుండీల్లోనూ పెంచుకోవచ్చు. అయితే, అది విస్తరించేందుకు తగిన స్థలం అవసరం. కుండీల్లో సావంతమైన మట్టి నింపి తగిన ఆధారం ఇస్తే చాలు. ఏంమకునే తొట్టె వెదల్చుగా, లోతు ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఈ పాడుకి స్టా రిలిజింగ్ ఫెర్టిలైజర్ ఇవ్వాలి. నీళ్ళ క్రమం తప్పకుండా పోయాలి. తేమ కోల్పోకుండా పాడు. మొదట్లో



జారిపోకుండా, మొక్కపై భారం పడకుండా ఆధారం ఇస్తే మంచిది. ముఖ్యంగా కాండం దెబ్బతినకుండా చూసుకోండి. విత్తనాలను సీడింగ్ ట్రేల్లో పెట్టి మొలకెత్తాక దాన్ని కుండీల్లోకి మార్చుకోవాలి. దీన్ని తెల్లదోమ, ఈగలు, ఆకుతొలిచే పురుగులు... వేధిస్తాయి. ఇలాంటివన్నీ జెకింగ్ నోడా, సర్ప్ పాటర్ మిక్చూర్స్ తీగెత్తే పదిహేను రోజులకోసారి పిచికార్ చేస్తే సరి. సమస్య దూరమవుతుంది. నిండుగా పండ్లూ వస్తాయి. □



పాత్ర ఒకటి, పనులనేకం

గ్రేటర్లు, సైసర్లు ఎప్పుట్లోనో ఉన్నవే. కానీ వాటితో పళ్లెంలోకి తురుముతాం. అది జెసికిపోతుంటుంది. అలాంటి ఇల్లుంది లేకుండా మల్టీ ఫంక్షనల్ గ్రేటర్ జోల్ అందుబాటులోకి వచ్చింది. కొబ్బరి లాంటి వాటిని మాత్రం మీద తురిమితే.. కింద జోల్లో పడుతుంది. సైసలూ చేయొచ్చు. ఈ పాత్రలో కూరగాయల్ని కడగొచ్చు. ఉడికించవచ్చు, ముక్కల్ని భద్రం చేయొచ్చు కూడా. ఇంటింటా ఉండాలి నాధనమిది. □



కడుపు నొప్పికి కారణం

సాధారణంగా మహిళల్లో నెలసరి సమయంలో పొత్తికడుపులో నొప్పి వస్తుంటుంది. అయితే ఇలా పిరియడ్స్ సమయంలోనే కాకుండా.. అప్పుడప్పుడూ కూడా కడుపునొప్పి రావడం. గమనిస్తుంటాం ఇది చిన్న సమస్యే కదా అని అశ్రద్ధ చేసే వారూ లేకపోలేదు. కానీ ఈ నొప్పి వివిధ రకాల అనారోగ్యాలకు సూచన కావచ్చుంటున్నాడు నిపుణులు. కాబట్టి నొప్పి వచ్చే ప్రదేశాన్ని బట్టి అది ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యను సూచిస్తుందో తెలుసుకోవడం ముఖ్యమంటున్నారు.



ఇన్ ఫ్లెక్సన్ కావచ్చు. మూత్రాశయాల్లో మొదలై పొత్తికడుపు వరకు నొప్పి చేరుకోంటే దాన్ని మూత్రాశయ సంబంధిత ఇన్ ఫ్లెక్సన్లుగా సూచనగా భావింపాలంటున్నారు నిపుణులు. కడుపు నొప్పితో పాటు యూరిన్గ్ వెళ్లేటప్పుడు నొప్పి, నొప్పి కూడా యూరిన్ ఇన్ ఫ్లెక్సన్ లక్షణాలే అంటున్నారు. కొంతమందిలో మూత్రంతో పాటు రక్తం కూడా పడుతుంటుంది. దీన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తే.. ఇన్ ఫ్లెక్సన్ ప్రభావం కిడ్నీల వరకు వ్యాపిస్తుంది. అప్పుడప్పుడూ మూత్ర వ్యవస్థలో కణితులు ఏర్పడటం వల్ల కూడా ఇలా నొప్పి వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది! కాబట్టి ఇలా మూత్రాశయం నుంచి పొత్తికడుపు వరకు నొప్పి వస్తున్నట్లయితే వెంటనే సంబంధిత వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది. మూత్రపిత్త ద్వారా వైద్యులు మూత్ర సంబంధిత ఇన్ ఫ్లెక్సన్ ఉందో, లేదో తెలుసుకొని.. దాన్ని బట్టి చికిత్స చేస్తారు. పొత్తికడుపు మధ్యభాగంలో...

కొంతమంది మహిళలకు పొత్తికడుపు మధ్య భాగంలో నొప్పి వస్తుంటుంది. అంటే..

మృకండ్ మృకండ్ హరిహరులు వరం ప్రసాదించగా మార్గందేయుడు జన్మించాడు. కొడుకు వల్లప్రసాది అయిన పదహారేళ్ల జీవితాన్ని తెలిసి ముని దంపతులు మథన పడుతున్నారు. ఒకరోజు ఆశ్రమానికి వచ్చిన నారదడు 'మహర్షి' కొడుకు అల్లా యువహృదయ భావపడుతుంది. కైలాసవాసుడు తలరాత 'ను కూడా మార్చగలడు. మార్గందేయుడు మహేశ్వరుణ్ణి మెప్పించి పూర్ణాయుష్షును పొందుతాడు అని

మార్గందేయుడు

అశీర్వాదం చాడు. నారదముని ఆశీస్సులతో చాల మార్గందేయుడు శివభక్తుడయ్యాడు. తల్లిదండ్రులు కూడా కొడుకు కోసం నిత్యం శివార్చన చేస్తుండేవారు. వారి అనుమతితో బాలకుడిగా ఉన్నప్పుడే మార్గందేయుడు అడవులకు వెళ్లి ఆ పరమేశ్వరుని కోసం తపస్సు చేయసాగాడు. శివహజారో ఏళ్ళ గడిచాయి. మార్గందేయుని ఆయి ధ్రావం తీరిపోగా, అతడి ప్రాణాల్ని తీసుకువెళ్లెందుకు యమ ధర్మరాజు వచ్చాడు. 'బాలకా! నీ ఆయుషు ముగిసింది, బయల్దేరు!' అని తొందర పెట్టాడు. 'శివహజారో ఉన్నానని' ఇచ్చుడు రావోను! అన్నాడు ఆ బాలకుడు. అయినా యమడు

బొడ్డు దగ్గర మొదలైతే.. కొన్ని సందర్భాల్లో కడుపు నొప్పి బొడ్డు దగ్గర మొదలై ఛాతీ వరకు పాకుతుంది. దానితో పాటు కడుపులో మంటగానూ అనిపిస్తే అది సెస్టిక్ అల్సర్స్ సూచనగా భావించ వచ్చుంటున్నాడు. నిపుణులు. ముఖ్యంగా ఇది రాత్రివేళల్లో ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది. దీనితో పాటు ఒక్కసారిగా బరువు తగ్గడం, ఆహారం జీర్ణం కాకపోవడం, వాంతులవడం, ఛాతీ నొప్పి, వంటి ఇతర లక్షణాలూ ఈ సమస్య ఉన్నవారిలో కనిపిస్తాయంటుంది.

కడుపుబ్బరంటేపాటు: కడుపుబ్బరంతో పాటు తరచూ నొప్పి వేధిస్తుంటే.. అది ఉదర సంబంధిత కడుపునొప్పిగా భావించ వచ్చుంటున్నాడు. నిపుణులు. ముఖ్యంగా ఇది రాత్రివేళల్లో ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది. దీనితో పాటు ఒక్కసారిగా బరువు తగ్గడం, ఆహారం జీర్ణం కాకపోవడం, వాంతులవడం, ఛాతీ నొప్పి, వంటి ఇతర లక్షణాలూ ఈ సమస్య ఉన్నవారిలో కనిపిస్తాయంటుంది.

కడుపుబ్బరంతో పాటు తరచూ నొప్పి వేధిస్తుంటే.. అది ఉదర సంబంధిత కడుపునొప్పిగా భావించ వచ్చుంటున్నాడు. నిపుణులు. ముఖ్యంగా ఇది రాత్రివేళల్లో ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది. దీనితో పాటు ఒక్కసారిగా బరువు తగ్గడం, ఆహారం జీర్ణం కాకపోవడం, వాంతులవడం, ఛాతీ నొప్పి, వంటి ఇతర లక్షణాలూ ఈ సమస్య ఉన్నవారిలో కనిపిస్తాయంటుంది.

పట్టువదలక తన యమపాతాన్ని విసిరాడు. అప్పుడు మార్గందేయుడు అర్చిగా శివ లింగాన్ని అలింగనం చేసుకున్నాడు. యముడు విసిరిన కాలపాశం భారభక్తుడితో పాటు భక్తవశంకరుణ్ణి కూడా పట్టుకుంది. తన భక్తుని హింసిస్తున్నందుకు త్రిసర్పాడు. అగ్రహార్యదగ్రుడై యమధర్మరాజునే నేలకూర్చాడు. తర్వాత దేవతలు ప్రార్థించగా యముడికి ప్రాణభిక్ష పెట్టాడు. తన భక్తుల జోలికి వెళ్లకూడ దంటూ ఆజ్ఞాపించాడు. మార్గందేయుని ప్రేమగా దగ్గరకు తీసుకుంటూ 'నాయనా మార్గందేయా! నువ్వు చిరంజీవివై చిరకీర్తిని పొందుతావు' అని ఆశీర్వాదించాడు. కాలగమనంలో జ్ఞానసంపదనం అర్జించి, అద్వాత్యిక సాధనలు చేసి చాల మార్గందేయుడు, మార్గం దేయ మహర్షిగా కీర్తిపొందాడు. మహాభారతంలో ఈ మహర్షి ప్రస్తావన వస్తుంది. ధర్మరాజు క్షిప్రపరిస్థితుల్లో ఉన్నప్పుడు మార్గందేయ మహర్షి జ్ఞానబోధ చేశాడు. కలియుగంలో మనుషుల ప్రవృత్తి ఎలా ఉంటుందో, ఎంత ఆప్రమత్తంగా ఉండాలో వివరించాడు. అలాగే వ్యాసమహర్షి శిష్యుడైన జైమిని కూడా మార్గం దేయ ఆశ్రమానికి వచ్చాడని, తన మనసులో ఉన్న ఎన్నో సందేహాలను నివృత్తి చేసుకు న్నాడని పురాణ కథనం. అల్లాయుమృడై చిరంజీవిగా నిలిచి పోవచ్చని చాటిన మహానుభావుడు మార్గందేయుడు. □

అత్రేర్ యూనివర్సిటీ నుంచి డిగ్రీ పట్టా. విదేశీ సంస్థల్లో ఉద్యోగం. అంతర్జాతీయ ఆహార్యలు ఇస్తు న్నాడు. త్వరలో ప్రవాసదేశ... ఇంతకన్నా ఎం కావాలి అనిపిస్తుంది. ఎవరికైనా. కానీ **బిందు మాత్రం..** నాకు కావాల్సింది ఇదేనా అని ప్రశ్నించారు. ఆ ప్రశ్న ఇప్పుడు వందల జీవితాలను మారుస్తోంది.

బిందు వినోదని బెంగళూరు. పెరిగిందేమో ముంటుంది. ఆక్స్ ఫర్డ్ యూనివర్సిటీ నుంచి. ఇంజనీరింగ్లో మాస్టర్స్ పట్టా పొందారు. తరవాత డిగ్రీ వరల్డ్ చేరారు. తన పనితీరుతో ఎన్నో హోదాలు, గ్లోబల్ అవార్డులు అందుకు న్నారు. త్వరలో ఎన్నో పిరియడ్స్ ఆఫీసర్ అయ్యే అవకాశం అప్పుడు 'నాకు కావాల్సింది ఇదేనా?' అన్న ప్రశ్న ఎదురైంది. దీంతో ఉద్యోగం వదిలి బెంగళూరుకు చేరుకున్నారు. బిందు. ఒక ప్రణాళిక లేదు... ఏం చేయాలన్నా స్పష్టత లేదు. అందుకని సెక్స్ వరల్డ్ కు రివాల్యూటరీ బేషన్, ఉపాధి అందించే ఓ ఎన్ జిఓలో చేరారు. అప్పుడే ఏం చేయాలన్న స్పష్టత వచ్చిందామెకు దాని ఫలితమే 2017లో ప్రారంభమైన మోస ధ్వని' మహిళల మోసం వెనక పేరులేని సంఘర్షణ ఉంటుంది. దానికి గుర్తుగానే సంస్థకు 'మోస ధ్వని' అని పేరు పెట్టింది. చలంబీరుగా చేస్తున్న పుణ్య పేదరికం, పిల్లల ఆకమరవాణా, బాందెడ్ లేబర్... ఇలా పడుపు వృత్తిలోకి రావడానికి బోలెడు కారణాలు కనిపించాయి. వాటిని మార్చాలని ఒడిశాలోని చూలియాపొస గ్రామాన్ని ఎంకోవోవచ్చు. ఇక్కడ రోడ్లు, స్కూలు, ఆసుపత్రి తాగునీరువంటి కనీస సౌకర్యాలు లేవు. యువత పనికోసం నగరానికి వెళ్తుంది. అప్పుడు కట్టెలతో ఆవుపాత్యలు చేసుకునేవారు. దాంతో మహిళలు వెళ్లి చాకిరీలో వెళ్లాల్సి వచ్చింది. తినడానికి తిండి ఉండదు. పిల్లలు ఆకస్మాత్తుగా మాయమయ్యేవారు. రేపటి గురించి ఆలోచించే ఒపిక కూడా లేని ఊరెడిపి అంటారు బిందు. ఆ జిల్లో కొన్నాళ్లు గడిచాక.. అది సంతాతి నేతకీ పెట్టింది పేరని తెలుసుకున్నారామె.



పేదవారికి ఉపాధి కల్పిస్తూ..

చుట్టూ తిరుగుతూ గడిపారు. అప్పుడే 60శాతం పని మహిళలే అయినా మగవాళ్లే నాయకులకే గుర్తువు రావడం గ్రహించారు. ఓవైపు మేకల పెంపకం చేయస్తూ, నేత వృత్తిలోకి వచ్చేలానూ ప్రోత్సహించారు. వారి పనికి సైపెండ్ ఇచ్చేవారు. ఎవరైనా దాడికి వచ్చినా మహిళలు ఉమ్మడిగా ఎదురుతిరగడం మొదలు పెట్టారు. దీంతో దాడులు తగ్గాయి. అక్కడివారిలో

పోషకాహారాన్ని గ్రహించి 'వైవెడ్స్' పేరుతో కమ్యూనిటీ కిచెన్ ప్రారంభించి పోషకాహారాన్ని అందించారు. ఆ ఊరికి తొలి డాక్టర్, స్కూలు వచ్చాయి. నేనే మహిళల సంఖ్య 800కి చేరింది. ఒక్క గ్రామంలో మొదలైన 'మోస ధ్వని' రెండు మూడు గ్రామాలతో సెంటర్ బోపున 21 సెంటర్లకి చేరింది. సంతాతి వీర తెలుపు, ఎరువు రంగులోనే ఉంటుంది. వాటిని ఇతర రంగుల్లోకి తిస్తున్నాం. జీవ. డ్యాగ్ కోసమూ ప్రయత్నిస్తున్నాం. బీరల తోపాటు టేబుల్ క్లాత్, కుషన్ కుషన్ వస్తువుల గిఫ్టింగ్ పనికొచ్చేన్నో తయారు చేస్తున్నాం. వాటిని 'కుక్కు' పేరుతో అమ్ముతున్నాం. వీళ్ళ కళ్ళ వింటే ఎవరికైనా జాలి వేయాలిందే. కానీ దాన్నిబట్టి కాదు. వాళ్ళ కళ్ళబట్టి కొనుగోళ్ళు జరగాలి. నేతకీ కావాల్సిన పత్తిని సొంతంగా పండించాలని ఆలోచన. భవవ్యక్తులలో నా అవసరమే లేకుండా వాళ్ళ ఎదగాలని నా కోరిక అనే బిందు ఈ ప్రాజెక్టుకోసం తన ఇంటిని, ఆస్తిని అమ్మేశారు. తన టీమ్మి, జీతాల్నివ్వడానికి నెలలో రెండువారాలు ఉద్యోగమూ చేస్తున్నాడు. □



ఒట్టి, పోషకాహారంగా దీనికి పేరుంది. అయితే దీన్ని సాంద్ర్య పోషకాలేనూ భాగం చేసుకోవడం వల్ల అందం ఇనుమడి స్తుండంటున్నారని నిపుణులు. అదలాగే తెలుసుకుందారంటే..

ముఖ కాంతికి.... ఒట్టిలో మంచి ఫేస్ వాష్ గానూ **కరోజు** మీరు ఆ తీర్పు దిక్కుగా వెళ్లండి మీ బొందం ఇక్కడే ఉంది ఏం జరుగుతోందో గమనించండిఫి... అంటూ తమ టీమ్మింగ్లోకి భాధ్యతలు అప్పగిస్తున్నారు వైస్ (వైసిడెంట్) మామీ స్కూలు తమ విద్యోగ తేలియూనే చేతిలో క్యారీజేలు పట్టుకుని ఆడవి వైపుగా

పర్యావరణాన్ని కాపాడుతూ..



సెలవులు అనుకోవచ్చు. అది తెలుసుకున్నందుకే పరిశోధకులు 200మంది దంపతులతో ప్రసవానికి ముందూ, తర్వాత... వివిధ సమయాల్లో మాట్లాడారు సంస్థలు ఇచ్చే సాధారణ పెటర్నల్ టీవీ తీసుకుని ఓ వారం రోజులు పిల్లల గడిపే తండ్రిలను కుటుంబాల తోనూ, ప్రత్యేకంగా పెటర్నల్ టీవీ తీసుకుని భార్యకు సాయంగా ఉన్న వారి కుటుంబాలలోనూ పరిశోధకులు మాట్లాడారు. ప్రత్యేకించి సెలవు తీసుకుని భార్యకు తోడుగా ఉన్న కుటుంబాల్లో అమ్మలపైన ఒత్తిడి అంతగా లేకపోవడం తో పాటు, వాళ్ళ ఆలోచనా తీరులోని మార్పుని ప్రధానంగా గమనించారు. సాధారణంగా తల్లులు బిడ్డ అలవాపాలను గురించి మాకు మాత్రమే తెలుసు

అన్న భావనలో ఉంటారు. కానీ ఇక్కడ అమ్మలు పిల్లల పెంపకంలో తరడి సాయం తీసుకోవడంతో పాటు, వాళ్ళ ప్రాధాన్యాన్ని గుర్తిస్తున్నారు. అన్నింటినీ మించి పిల్లల పెంపకంలో తల్లిదండ్రులు ఇద్దరూ భాగస్వాములు కావడంవల్ల భవిష్యత్తులో లింగవివక్ష తగ్గుతుందని పరిశోధకులు నమ్ముతున్నారు. □

గ్రిడ్ వంటకాలు తక్కువ నూనెతో, చక్కగా ఉడికే గ్రిడ్ వంటకాలంటే అందరికీ ఇష్టమే. కానీ, వాటిని ఇంట్లో చేయడమే కష్టం. ఎందుకంటా? చేపల్లో, చికెన్లో అటూ ఇటూ తిప్పుతూ కొంతవరకూ కార్చొచ్చు. కానీ, అవి ఏ కూరగాయ ముక్కల్లో, పండ్ల ముక్కల్లో రోస్ట్ చేయాలంటే



ముక్కల్ని కార్చి పైన చేసినా, గ్రిల్ మీద పెట్టినా ఎంతకా మీ పని త్వరగా పూర్తయిపోతుంది. □

చర్మాన్ని మెరిపించే 'ఓట్స్'

పనిచేస్తుంది. గోరువెచ్చటి నీటిలో కొన్ని ఓట్లు వేసి పేస్ చేసుకోవాలి. దీనికి టీస్పూన్ తేనె ఇంటి పనులు



ఉంటుంది. అయితే ఇందులో ఒక కప్పు ఓట్లు, కొన్ని చుక్కల రావెండర్ నూనె వేయాలి. ఈ మిశ్రమంతో స్నానం చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇందులో ఉపయోగించిన ఓట్స్ చర్మాన్ని శుభ్రం చేయడంతో పాటు తేమ నిలిపి ఉండేలా చేస్తుంది. అలాగే రావెండర్ చర్మాన్ని సువాసనభరితం చేస్తుంది. **అల్లర్ల తగ్గడానికి....** కొంతమందికి చర్మం పొడిబారి పొయి దురద పెడుతూ ఉంటుంది. దీనికి కారణం చర్మంలో తేమ శాతం తగ్గిపోవడం, పీసావే స్థాయిలు పెరగడం. కాబట్టి స్నానం చేసే నీటిలో ఓట్లు కలుపుకోవడం వల్ల చర్మం తేమను సంతరించుకోవడంతో పాటు, పీసావే స్థాయిలు బ్యాలెన్స్ అవుతాయి. దీనివల్ల చర్మంపై దురద, అల్లర్లు.. క్రమంగా తగ్గుముఖం పడతాయి. □

ప్రయాణాల్లో మినీ మార్ట్..



పెదాలు పగలకుండా లిప్టిమ్.. నిత్యం రాసున్నా, మరేదైనా భాగంనడగానే ఓ సారి ప్రయత్నిద్దాం అనిపిస్తుంది. తీరా కొని వాడటం మొదలుపెట్టాక నచ్చకపోవచ్చు. మనకి పడకపోవచ్చు. అలాంటిప్పుడు డబ్బులు వృధా అయ్యాయే అనిపిస్తుంది. అవే చిన్న ప్యాకెట్ డోరికే ఎంత భాగంనడ అనిపించడం సహజమే. కానీ, వినియోగదారులను మెప్పించడానికి, మార్కెట్లోకి చొప్పుకపోవడానికి మినీ ప్రాజెక్ట్ ఎంచుకుంటున్నాం. ప్రాథమిక చర్మ, తేనె సంతకణ ఉత్పత్తులే కాదు... ఫ్రాంచైజీ, స్కీమ్, లిప్ట్ వంటి మేవే ఉత్పత్తులూ చిన్న ప్యాక్ వచ్చేస్తున్నాయి. మినీ పీల్, మీ ఫస్ట్ వంటి వెబ్సైట్లు ప్రత్యేకంగా వెలిశాయి. అంతర్జాతీయ ట్రాన్స్ బాటి ట్రాన్స్, డేజీ ట్రాన్స్ వైకా వంటి దీన్ని ఫాలో అయిపోతున్నాయి. వీటిని ప్రయాణాల్లో తీసుకెళ్లడమూ సులభమే. □



ఐపీఎల్ హిస్టరీలో.. ఫాస్టెస్ ఫీప్టలు

స్ట్రైడ్గా హాఫ్ సెంచరీలు చేసిన హీరోలు
అగ్రస్థానంలో యశస్వి జైన్సాల్



న్యూఢిల్లీ: ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ (ఐపీఎల్) అంటేనే పరుగుల సునామీ. ఒక్క బాల్‌ను వేస్తే చేసినా బ్యాటర్లు బాధపడిపోతుంటారు. ప్రతి బాల్ ఛౌండర్, సిక్స్ కోట్లపై మ్యాటర్ లక్ష్యం. అయితే ఐపీఎల్ చరిత్రలోనే కొందరు ఆటగాళ్లు తమ దూకుడు ఆటతో వేగంగా అర్థ సెంచర్ సాధించిన ఆటగాళ్లు కూడా ఉన్నారు. ఐపీఎల్ హిస్టరీలో ఫాస్టెస్ ఫీప్ట సాధించిన పలువురు హీరోలు ఉన్నారు. ఐపీఎల్ చరిత్రలో అత్యంత వేగంగా అర్థ సెంచర్ చేసి రికార్డు సాధించిన రాజన్దాస్ రాయల్స్ ఆటగాడు యశస్వి

జైన్సాల్ పేరిట ఉంది. 2023 సీజన్లో కోల్కతా నైట్ రైడర్స్పై జరిగిన మ్యాచ్లో కేవలం 13 బంతుల్లో అర్థ సెంచర్ నమోదు చేసి అందరి దృష్టిని ఆకర్షించాడు. ఈ ఇన్నింగ్స్లో యశస్వి తన దూకుడు బ్యాటింగ్ సామర్థ్యాన్ని నిరూపించుకున్నాడు. అలాగే కేవల రౌబాల్ 2018లో పంజాబ్ కింగ్స్ తరఫున ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ పై 14 బంతుల్లోనే అర్థ సెంచర్ చేశాడు. పాల్ కమ్మిన్స్ ఒక ఫాస్ట్ బొల్ అయినప్పటికీ బ్యాట్తో విధ్వంసం సృష్టించాడు. కమ్మిన్స్ 2022లో కోల్కతా నైట్ రైడర్స్

తరఫున ముంబై ఇండియన్స్ పై అద్భుత ఇన్నింగ్స్ ఆడి 14 బంతుల్లో అర్థ సెంచర్ చేశాడు. బ్రావిస్ హెడ్ 2024 ఐపీఎల్ సీజన్లో సునామీలా బ్యాటింగ్ చేశాడు. లక్ష్మీ సూపర్ జెయింట్స్, ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్పై 16 బంతుల్లో రెండు సార్లు అర్థ సెంచర్లు సాధించాడు. ఇది అతని అద్భుతమైన ఫామ్‌కు నిదర్శనం. ఐపీఎల్లో అత్యంత వేగవంతమైన అర్థ సెంచర్ రికార్డును బ్రావిస్ హెడ్ తన ఖాతాలో వేసుకున్నాడు. నకోల్‌న పూరన్ 2023లో లక్ష్మీ సూపర్ జెయింట్స్ తరఫున ఆరేళ్ల పై 15

బంతుల్లో హాఫ్ సెంచర్ చేశాడు. జాక్ ఫ్రేజర్ మెక్‌క్లర్క్ 2024లో ముంబై ఇండియన్స్, నన్ రైజర్స్ ఫ్రాంచైజీపై 2024 సీజన్లో 15 బంతుల్లో రెండు సార్లు అర్థ సెంచర్ చేశాడు. సునీల్ నర్సె 2017లో కోల్కతా నైట్ రైడర్స్ తరఫున రాయల్ ఛాంలెజర్స్ బెంగళూరుపై 15 బంతుల్లోనే అర్థ సెంచర్ సాధించాడు. యాసుఫ్ పటాన్ 2014లో నన్ రైజర్స్ ఫ్రాంచైజీపై కోల్కతా నైట్ రైడర్స్ తరఫున 15 బంతుల్లో హాఫ్ సెంచర్ చేసి ఆర్టోండర్గా తన సత్తా చాటాడు.

ఆస్ట్రేలియా పర్యటనకు భారత్ ఇరు జట్ల మధ్య మూడు వన్డే, ఐదు టి20లు

న్యూఢిల్లీ: ప్రస్తుతం ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ (ఐపీఎల్)-2025, సీజన్ 18 మూడోలో ఉన్న భారత్ క్రికెట్ అధిమానులకు మరో శుభవార్త. ఈ ఏడాది సెప్టెంబర్‌లో జరిగే ఆసియా కప్ (టీ20) తర్వాత భారత్ క్రికెట్ జట్టు ఆస్ట్రేలియా పర్యటనకు వెళ్తుంది.



అక్టోబర్‌లోను ఆసిన్ తో మూడు వన్డేలు, ఐదు టి20లు ఆడనుంది. ఈ మేరకు క్రికెట్ ఆస్ట్రేలియా 2025-26కు సంబంధించిన పూర్తి షెడ్యూల్‌ను విడుదల చేసింది. అక్టోబర్ 19వ తేదీ నుంచి మొదలు కాబోయే మూడు మ్యాచ్‌ల వన్డే సిరీస్ అదే నెల 23న ముగియనుంది. వన్డే సిరీస్

ముగిసిన తర్వాత, నాలుగు రోజులకు ధనాధన్ క్రికెట్ మజా మొదలవుతుంది. అక్టోబర్ 29 నుంచి నవంబర్ 08 వరకూ ఐదు టి20లను నిర్వహించనున్నారు. మూడు వన్డేలు దే అండ్ నైట్ మ్యాచ్‌లు కాగా, టి20 సిరీస్‌లో అన్ని మ్యాచ్‌లు రాత్రి జరుగుతాయి. ఇక అమ్యాల ఆల్ ఫార్మాట్ సిరీస్ కూడా ఖరారైంది. పురుషులతో పాటు భారత మహిళల జట్టు సైతం ఆస్ట్రేలియా పర్యటనకు వెళ్తుంది. 2026 ఫిబ్రవరి, మార్చిలో భారత్‌కు ఆస్ట్రేలియాకు మధ్య వన్డే, టి20 సిరీస్‌లు జరగనున్నాయి. వీటిలో 3 టి20లు, 3 వన్డేలు, ఒక టెస్టు ఆడనుంది. ఫిబ్రవరి 15వ తేదీ నుండి 21వ తేదీ మధ్య టి20 సిరీస్ జరగాల్సి ఉండగా ఫిబ్రవరి 24 నుంచి మార్చి 01 దాకా వన్డే సిరీస్ జరుగుతుంది. మార్చి 6 నుంచి పోర్ట్ బ్లెస్ వాచా మైదానంలో ఏకైక టెస్టు (పింక్) ఆతిథ్యమివ్వనుంది.



ఆట

ఆర్ఆర్ కెప్టెన్ రియాన్‌కు రూ.12 లక్షల జరిమానా

న్యూఢిల్లీ: ఐపీఎల్‌లో రాజస్థాన్ రాయల్స్ (ఆర్ఆర్) స్టాండ్ ఇన్ కెప్టెన్ రియాన్ పరాగ్‌కు రూ.12 లక్షల జరిమానా విధించారు. చెన్నై సూపర్ కింగ్స్‌తో జరిగిన మ్యాచ్‌లో స్ట్రైక్ రేట్ కారణంగా ఆ కెప్టెన్ చేశారు. ఉత్తరగ్రాంతంగా సాగిన ఆ మ్యాచ్‌లో ఆరు పరుగుల తేడాతో రాజస్థాన్ రాయల్స్ జట్టు విజయం సాధించిన విషయం తెలిసింది. ఫస్ట్ బ్యాటింగ్ చేసిన ఆర్ఆర్ జట్టు నిర్ణీత ఓవర్లలో 9 వికెట్లకు 182 రన్స్ చేసింది. అయితే భారీ టార్గెట్‌తో బరిలోకి దిగిన చెన్నై జట్టు నిర్ణీత ఓవర్లలో 6 వికెట్లు కోల్పోయి 176 రన్స్ మాత్రమే చేసింది. చెన్నై ఫేజింగ్ చేస్తున్న సమయంలో ఆర్ఆర్ జట్టు తమ ఓవర్ల కోటాను పూర్తి చేసేందుకు ఎక్కువ సమయం తీసుకున్నది. దీంతో ఈ యేడాది ఐపీఎల్‌లో ఆర్ఆర్ జట్టు తొలి ఉల్లంఘనకు పాల్పడినట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. ఐపీఎల్ ప్రవర్తనా నియమావళిలోని ఆర్టికల్ 2.22 కింద జరిమానా విధించినట్లు పేర్కొన్నారు. ఓవర్ రేట్ స్లోగా ఉన్న కారణంగా, కెప్టెన్ పరాగ్‌కు 12 లక్షల జరిమానా విధిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఆర్ఆర్ తన తొలి మ్యాచ్‌లో ఫ్రాంచైజీ చేతిలో ఓడిన విషయం తెలిసింది. ఇక తన తదుపరి మ్యాచ్‌ను ఏప్రిల్ 5వ తేదీన పంజాబ్ కింగ్స్‌తో ఆడనున్నది.



మయామి టెన్నిస్ క్వీన్ సబలెంకా వరల్డ్ నాలుగో ర్యాంకర్ జెన్నికాపై గెలుపు

న్యూఢిల్లీ: ప్రపంచ నంబర్ 1 ర్యాంకర్, జెలెనా టెన్నిస్ స్టార్ సబలెంకా తన రెండో 19వ సింగిల్స్ టైటిల్‌ను సాధించింది. ఫ్లోరిడాలో ముగిసిన మయామి ఓపెన్ ఉమెన్ టెన్నిస్ అసోసియేషన్ (డబ్ల్యూటీఎ)-1000 లెవెల్ టోర్నమెంట్ సబలెంకా తొలిసారి ఛాంపియన్‌గా అవతరించింది. 88 నిమిషాల పాటు జరిగిన ఫైనల్‌లో టామ్ సీడ్ సబలెంకా 7-5, 6-2తో ప్రపంచ నాలుగో ర్యాంకర్, అమెరికాకు చెందిన జెన్నికా మెగెరాల్‌పై గెలిచింది. టైటిల్ గెలిచే క్రమంలో సబలెంకా తన ప్రత్యర్థులకు ఒక్క సెట్ కూడా కోల్పోకపోవడం గమనార్హం. సబలెంకా సాధించిన 19 టైటిల్స్‌లో 17 టైటిల్స్ హార్డ్ కోర్టుపై రావడం విశేషం. కాగా విజేతగా నిలిచిన సబలెంకాకు 11,24,380 డాలర్ల (9 కోట్ల 61 లక్షల రూపాయలు) ప్రైజ్ మనీతో పాటు, 1000 ర్యాంకింగ్ పాయింట్లు లభించాయి. అలాగే రన్సరమ్‌గా నిలిచిన మెగెరాల్‌కు 5,97,890 డాలర్లు (5 కోట్ల 11 లక్షల రూపాయలు) ప్రైజ్ మనీ, 650 ర్యాంకింగ్ పాయింట్లు వచ్చాయి.



ఆసియా రెజింగ్ ఛాంపియన్‌షిప్‌లో.. చివరి రోజు భారత్‌కు 3 పతకాలు

న్యూఢిల్లీ: ఆసియా సీనియర్ రెజింగ్ ఛాంపియన్‌షిప్‌లో చివరి రోజున భారత్‌కు మూడు పతకాలు లభించాయి. పురుషుల ప్రెస్టులలో విభాగంలో 92 కేజీలకు సంబంధించి దీపక్ పునియా, 61 కేజీల్లో ఉదీప్ ఇరువురూ రజత పతకాలను సాధించగా, 125 కేజీల విభాగంలో దినేశ్ కాన్య పతకాన్ని సాధించాడు. ఇక మహిళా విషయానికి వస్తే పైన్‌ల్స్‌లో దీపక్ పునియా జలాను చెందిన అమీర్ హుస్సేన్ చేతిలో 0-10 పాయింట్ల తేడాతో పరాజయం చెందడంతో రెండో స్థానంలో నిలిచి రజతాన్ని పొందాడు. ఆసియా ఛాంపియన్‌షిప్ చరిత్రలో 25 ఏళ్ల దీపక్ పునియాకు ఇది ఐదో పతకం కావడం విశేషం. 2021, 2022లలో రజతాలు నెగ్గిన దీపక్, 2019, 2020లలో కాన్య పతకాలను దక్కించుకున్నాడు. కాగా ఇషాన్‌కు చెందిన టకారా సుడాతో జరిగిన హోరా హోరీ గేమ్‌లో ఉదీప్ 4-6 తేడాతో ఉదీప్ ఓడిపోయి రజతంతో ముగిసాడు. అలాగే కాన్య పతక బోటీలో దీక్షిత్ తుర్కమెనిస్త్‌న్ రెజర్ సవలోమ్‌ను ఓడించాడు.

రెపోరేట్లలో ఈ సారైనా మార్పులుంటాయా!

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 31: బ్యాంకింగ్ రంగంలోకి పెట్టుబడులు 2027 నాటికి బిలియన్ డాలర్లకు సుమారు రూ.8,600 కోట్లు చేరతాయని వెంపర్ కేబిల్ సంగ్రహ సెంటర్- ఐపీఎస్ కేబిల్ తన అవగాహన వెల్లడించింది. 2023 నాటికి భారత్ 7 లక్షల కోట్ల డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా అవతరించే క్రమం

బ్యాంకింగ్ సేవల సమాఖ్యగా మార్పునున్నట్లు సెంటర్ ఐపీఎస్ వ్యవస్థాపకుడు, ఎండి సాహెబ్ ఆనంద్ తెలిపారు. సలహాదారు బ్యాంకింగ్ సేల్లో 80శాతాన్ని ప్రస్తుతం డిజిటల్‌గా నిర్వహిస్తున్నట్లు ఓపికతోపన వివరాను గుర్తు చేశారు. అందరికీ ఆర్థిక సేవలను చేరువ చేయడంలో టెక్నాలజీ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నట్లు చెప్పారు. వీటి ఫలితంగా మారుమూల ప్రాంతాల్లోని వారికి బ్యాంకింగ్ సేవలు అందుతున్నట్లు పేర్కొన్నారు. బ్యాంకింగ్ రంగాన్ని డిజిటల్‌గా మార్చడంలో క్లౌడ్ కంప్యూటింగ్ కీలకంగా పనిచేస్తోందంటూ, సేవల విస్తరణ, చదుకు

దనం, వ్యయాల కట్టడి ప్రయోజనాలు దీంతో లభిస్తున్నట్లు వివరించారు. సురక్షితమైన, పారదర్శకమైన లావాదేవీలకు బ్యాంకింగ్ సేవలు సాయపడుతున్నట్లు ఆనంద్ వెల్లడించారు. ముఖ్యంగా సస్టయే ఫైన్ ఫైనాన్స్, గుర్తింపు నిర్వహణలో ఇది ఎంతో మార్పును తీసుకొస్తున్నట్లు చెప్పారు. సెంటర్-ఐపీఎస్ కేబిల్ ఇప్పటికే బ్యాంక్

గంధర్వ రంగంలో రెండు లావాదేవీలతో మొత్తం రూ.240 కోట్ల పెట్టుబడులు పెట్టిందని, తమ పోర్ట్‌ఫోలియోను 10-15 స్టాక్‌లకు విస్తరణ చేసింది. డిజిటల్ బ్యాంకింగ్ ప్రకటించారు.

గంధర్వ ఆధిపత్యం వినియోగదారులను హెచ్‌డిఎఫ్‌సి బ్యాంకు ఫిబ్రవరిలో 1,78,000

వాణిజ్యం

స్టాక్ మార్కెట్ సెలవులు..

ముంబై, మార్చి 31: ఇటీవలి రోజుల్లో స్టాక్ మార్కెట్లపై జనంలో ఆసక్తి పెరిగింది. వారా మంది మార్కెట్ పెట్టుబడుల వైపు వస్తున్నారు. దీంతో రోజువారీ ట్రేడింగ్‌ను గమనించేవారి సంఖ్య పెరిగింది. ఈ నేపథ్యంలో దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లపై యే రోజులు అందుబాటులో ఉంటాయన్నది తెలుసుకుందాం. మార్చి 31 సోమవారం ఈడె-ఉల్-ఫిత్ర(రంజాన్) రోజున భారత్ స్టాక్ మార్కెట్‌కు సెలవు. మూడు రోజుల వారాంతం

ఫిబ్రవరిలో తగ్గిన క్రెడిట్ కార్డుల జారీ..

కార్డులను జోడించింది. దాంతో మొత్తం కార్డుల సంఖ్య 23.6 మిలియన్లకు చేరింది. ఇది దేశంలో అతిపెద్ద క్రెడిట్ కార్డు జారీదారుగా తన స్థానాన్ని సుస్థిరం చేసుకున్నట్టి, వృద్ధి గత నెలతో పోలిస్తే క్షీణించింది. జనవరిలో హెచ్‌డిఎఫ్‌సి బ్యాంకుకు 3,00,000 కోట్ల కార్డులను జారీచేసింది. ఫిబ్రవరిలో జారీ చేసిన కార్డుల కంటే

గంధర్వ ఆధిపత్యం వినియోగదారులను హెచ్‌డిఎఫ్‌సి బ్యాంకు ఫిబ్రవరిలో 1,78,000

ఇండస్ ఇండస్ట్రీ ఆర్క్యాప్ రుణదాతల పిటిషన్ విత్‌డా

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 31: జాతీయ కంపెనీ లా అసోసియేట్స్ (ఎన్‌ఎస్‌ఎల్)లో ఇండస్ ఇండస్ ఇంటర్నేషనల్ హోల్డింగ్స్ (ఐఐహెచ్‌ఎల్)పై దాఖలు చేసిన పిటిషన్‌ను రిటయన్స్ కేబిల్ రుణదాతల కమిటీ (సి.సి.సి) ఉపసంహరించుకుంది. పూర్తిగా చెల్లింపులు జరిపి ఇందుకు సంబంధించి నిర్దిష్ట ప్రణాళికను అమలు చేసినందున, ఐఐహెచ్‌ఎల్‌పై పిటిషన్‌ను ఉపసంహరించు

కుంటున్నట్లు అసోసియేట్స్ ట్రైబ్యూనల్‌కు ఆర్క్యాప్ సి.సి.సి తెలిపింది. సి.సి.సి పిటిషన్‌ను జస్టిస్ యోగేష్ ఖన్నా, జస్టిస్ ఆజయ్ దాస్ మెచోరోతాలతో కూడిన ట్రిబ్యూనల్ ద్వితీయ దర్యాసం ఆమోదించింది. కేసు వివరాలలోకి వెళితే, దివాలా కోడ్ రిటర్న్ కింద ఐఐహెచ్‌ఎల్ ఆర్థిక సేవల సంస్థ రిటయన్స్ కేబిల్ కోసంగలకు 2023 ఏప్రిల్‌లో రూ.9,650 కోట్లతో అత్యధిక బిడ్‌ను నమోదు చేసింది. దీని ప్రకారం దివాలా పరిష్కార ప్రణాళికలను ఐఐహెచ్‌ఎల్ 2024 మే 27లోపు పూర్తి చేయాలి ఉంది. అటు తర్వాత ఈ కాల పరిమితిని 2024ఆగస్టు 10 వరకూ పొడిగించడం జరిగింది.