



5 బెంగాల్ మహిళలకు
మమత వెన్నుపోటు
బంకరా ఎన్నికల ప్రచారసభలో
ప్రధాని మోడీ ధ్వజం

2 ఇస్లామాబాద్ కు
అమెరికా
బృందం

2 రెండో ధనా చర్యల కోసం
స్టీవ్ బిట్ కాఫ్, జారెడ్
కుష్నర్ పర్కటన
డీల్ కు రాకుంటే ఇక
ఇరాన్ లో విధ్వంసం: ట్రంప్

5 ద.కొరియాతో
వ్యూహాత్మక సహకారం
భారత్ లో మూడురోజుల పర్యటనకు
వచ్చిన లి జే మ్యూంగ్
విదేశాంగ మంత్రి జైశంకర్ తో చర్చలు

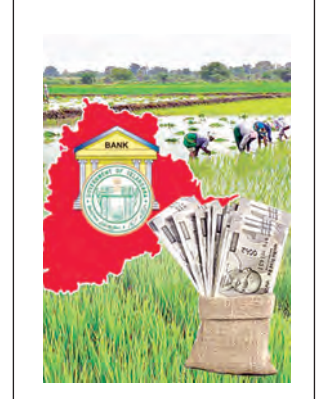
వారిని గట్టెక్కించండి



గవర్నర్ కోటాలో ఎమ్మెల్యేలుగా
అజారుద్దీన్, కోదండరామ్
పేర్లు ఆమోదించండి
డ్రగ్స్ మహమ్మారి అంతానికి కీలక నిర్ణయాలు
మత్తు పదార్థాలకు వ్యతిరేకంగా విద్యార్థుల
నుంచి ఇక ప్రమాణ పత్రాలు
12న గవర్నర్ ఆధ్వర్యంలో బహిరంగ సభ
లోక్ భవన్ లో గవర్నర్ శుక్లాతో
ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి భేటీ

ఆదివారం లోక్ భవన్ లో గవర్నర్ శుక్లాతో భేటీ అయిన సిఎం రేవంత్, మంత్రి శ్రీధర్ బాబు
ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 19: రాష్ట్రంలో పెండింగ్ లో ఉన్న ఇద్దరు గవర్నర్ కోటా ఎమ్మెల్యేల పేర్లు ఆమోదించాలని గవర్నర్ శివప్రతాపి శుక్లాను తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి కోరారు. ప్రొఫెసర్.కోదండరామ్, అజారుద్దీన్ పేర్లు ఆమోదించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఏ సభలో సభ్యుడు కానప్పటికీ మంత్రిగా అజారుద్దీన్ కోసం గుర్తున్నారు. ఆయన మంత్రి పదవి చేపట్టి ఈ నెలారాకు ఆరు నెలలు పూర్తి కానుంది. 6 మాసాలలోపు ఏదో ఒక సభలో సభ్యుడిగా ఉండాలని అవసరం ఉంది. గవర్నర్ ఆమోదించకపోతే ఈ నెల 30 తర్వాత అజారుద్దీన్

పదవి కోల్పోయే అవకాశం ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో ఆదివారం గవర్నర్ శివప్రతాపి శుక్లాతో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రత్యేకంగా సమావేశమయ్యారు. ఈ భేటీలో ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుర్జిత్ శ్రీధర్ బాబు, రాజ్యసభ సభ్యులు వేం నరేందర్ రెడ్డి కూడా పాల్గొన్నారు. గవర్నర్ కోటా ఎమ్మెల్యేల అంతం పాటు విద్యార్థులకు సబ్సిడీ ఇవ్వాలని పలు అంశాలు వారి మధ్య చర్చకు వచ్చినట్లుగా ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయం ఎక్స్ ప్రెస్ లో పేర్కొంది. యువత భవిష్యత్తును పట్టి పిడిస్తున్న డ్రగ్స్ మహమ్మారిని అంతం చేయడమే లక్ష్యంగా లోక్ భవన్ లో కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. యువతను,



నేడే రెండో విడత
రైతు భరోసా
పంపిణీ
కాటారంలో విడుదల
చేయనున్న సిఎం
హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 19, ప్రభాత వార్: యాసంగి పంట కోతలు ముమ్మరంగా సాగుతున్న సమయంలో వరకే యంత్రాల అద్దెలు, ధాన్యం రవాణా, హామాలి తదితర సాగు ఖర్చుల కోసం ఇబ్బందులు వడుతున్న రైతులకు ఉపశమనంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రెండోవిడత రైతు భరోసా నిధులను విడుదల చేయనుంది. సోమవారం సిఎం రేవంత్ రెడ్డి రైతు భరోసా నిధులను విడుదల

వడగళ్లతో రైతుల కడగండ్లు

ఆదిలాబాద్, నిజామాబాద్, కామారెడ్డి, రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లాల్లో తీవ్ర పంట నష్టం నేలకూలిన మామిడి, బొప్పాయి తోటలు కొనుగోలు కేంద్రాల్లో తడిసిన ధాన్యం హైదరాబాద్ లో ట్రాఫిక్ కు తీవ్ర అంతరాయం

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 19, ప్రభాతవార్: రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పలు జిల్లాల్లో ఆదివారం వడగళ్లు కురిశాయి. ముఖ్యంగా ఆదిలాబాద్, రాజన్న సిరిసిల్ల, నిజామాబాద్, కామారెడ్డి జిల్లాల్లో ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన భారీ వడగండ్లు వాన బీభత్సం సృష్టించింది. ఆకాశం మేఘావృతమై అకస్మాత్తుగా కురిసిన ఈ వర్షానికి తోడు బలమైన గాలులు వీయడంతో జనజీవనం స్తంభించిపోయింది. పలుచోట్ల పెద్ద పెద్ద వడగండ్లు పడటంతో చేతికి వచ్చిన పంటలు దెబ్బతిని రైతులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. రోడ్లపై నీరు చేరడంతో వాహనదారులు ఇబ్బందులు పడగా, లోతట్టు ప్రాంతాలు జలమయమయ్యాయి. అనుకూల సమయంలో ఆదివారం కురిసిన ఆకాలవర్షాలు, ఈడుగులుగా కారణంగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా

భారీ పేలుడు

విరుధ్ నగర్ బాణాసంచా తయారీ
ఫ్యాక్టరీలో ఘోర ప్రమాదం
20 మంది మృతి,
పలువురికి తీవ్ర
గాయాలు
ప్రధాని మోడీ, తమిళ
సిఎం స్టాలిన్ దిగ్భ్రాంతి



ఆదివారం విరుధ్ నగర్ జిల్లాలోని ఓ బాణాసంచా తయారీ పరిశ్రమలో భారీ పేలుడు సంభవించింది. ఈ ఘటనలో 20 మంది మృతి చెందగా, పలువురు గాయపడ్డారు. వీరిలో ఏడుగురి పరిస్థితి విషమంగా ఉంది. అధికార వర్గాల సమాచారం ప్రకారం, విరుధ్ నగర్ జిల్లా సాత్తూరు సమీపంలోని బాణాసంచా తయారీ కేంద్రంలో కాల్కిలు ఆదివారం మధ్యాహ్నం రసాయనాలు కలుపుతున్న సమయంలో మంటలు చెలరేగి వరుస పేలుళ్లు సంభవించాయి. పేలుడు దాటికి ఫ్యాక్టరీలోని పలు గదులు దెబ్బతిన్నాయి. మృతుల్లో పలువురు మహిళా కాల్కిలు ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. సమాచారం తెలిసిన వెంటనే అగ్నిమాపక సిబ్బంది ఘటనా స్థలికి చేరుకుని మంటలను అదుపు

'మద్దతు' మాటల్లోనే!

ప్రకటనలకే పరిమితమైన కేంద్ర ప్రభుత్వం
కనీసం మొక్కజొన్న పంటైనా కొనుగోలు చేయాలి
శనగ, పొద్దు తిరుగుడుపై ఉన్న 25% పరిమితిని ఎత్తేయాలి
కేంద్రానికి వ్యవసాయ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు మరో లేఖ

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 19, ప్రభాతవార్: రైతుల ఆదాయాన్ని వడగట్టే 2024 కల్ప రెజ్లీవు చేస్తామని హామీ ఇచ్చిన కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆ హామీని అమలు చేయడంలో పూర్తిగా విఫలమైందని వ్యవసాయశాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు విమర్శించారు. పంటలకు మద్దతు ధర ప్రకటించడం, ప్రతి సంవత్సరం పెంచడం వరకే కేంద్రం పరిమితమైందని దుయ్యబట్టారు. వాస్తవ కోసు



గోళ్ల విషయంలో నిమ్మల నీరెత్తినట్లు వ్యవసాయాధిపతి మండిపడ్డారు. తెలంగాణలో విస్తృతంగా పండే మొక్కజొన్న పంట విషయంలో కూడా కేంద్రం కేవలం మద్దతు ధర ప్రకటించి చేతులు దులుపుకుంటోందని విమర్శించారు. ఈ విషయమై కేంద్ర ప్రభుత్వానికి ఆదివారం ఆయన మరోమారు లేఖ రాశారు. మక్కలకు మద్దతుధర ప్రకటించడమే కాకుండా ప్రతి సంవత్సరం పెంచుకుంటామోయిన కేంద్రం ఆ మద్దతు ధర రైతులకు దక్కకుండా లేదా అన్న విషయాన్ని పట్టించుకోవడం లేదని, వాటి కోసుకోళ్ల కోసం రాష్ట్రానికి ఏ మాత్రం చేయూత ఇవ్వడం లేదన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ తీరుతో రైతులు తమ పంటను ఎక్కడ అమ్ముకోవాలో తెలియని స్థితిలో పడుతున్నారని, బహిరంగ మార్కెట్లో మద్దతు ధర లభించక



ఆదివారం హైదరాబాద్ లో మీడియాతో కేంద్ర మంత్రి శోభాకర్ రెడ్డి. చిత్రంలో పార్టీ రాష్ట్ర బీచ్ రాంచందర్ రావు, ఎంపి అరుణ

మహిళలను వంచించిన
'ఇండి' కూటమి
హైకమాండ్ అనుగ్రహం కోసం
ప్రధానిపై సిఎం అనుచిత వ్యాఖ్యలు
మోడీ నాయకత్వంలోనే మహిళా సాధికారతకు
పెద్దపీట: కేంద్ర మంత్రి శోభాకర్ రెడ్డి

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 19 ప్రభాతవార్: భారత మహిళల చరిత్రలో ఏప్రిల్ 17వ తేదీ ఒక చీకటి రోజుగా, ఖాళీ డేగా మిగిలిపోయిందని, రాహుల్ గాంధీ నాయకత్వంలోని ఇండియా అలయన్స్ దేశంలోని మహిళలతో పాటు మొత్తం దక్షిణ భారతదేశాన్ని ఘోరంగా మోసం చేసిందని కేంద్రమంత్రి శోభా కరందాజే మండిపడ్డారు. భారతీయ జనతా పార్టీ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడారు. మహిళలు విరకాలంగా కోరుకుంటున్న 33 శాతం రిజర్వేషన్ బిల్లుతో పాటు, దక్షిణ భారత రాష్ట్రాల ప్రయోజనాలను కాపాడేలా కేంద్ర ప్రభుత్వం డీలీమిటేషన్ బిల్లును తీసుకువచ్చిందని గుర్తు చేశారు. జనాభా నియంత్రణ పాటిస్తున్న దక్షిణ రాష్ట్రాలకు భవిష్యత్తులో జన గణన తర్వాత ఎలాంటి అన్యాయం జరగకుండా రక్షణ కల్పించడమే ప్రధాని మోడీ ఉద్దేశమని ఆమె స్పష్టం చేశారు.

TRUE VALUE

నమ్మకంతో అమ్మండి

TRUE VALUE లో మాత్రమే

నేడే మీ దగ్గరలోని True Value డీలర్ షిప్ ను సందర్శించండి.

CELEBRATING
60Lakh
STORIES OF TRUST

✓ స్ట్రీ హోమ్ ఎవాల్యూయేషన్

✓ సులభమైన RC ట్రాన్స్ ఫర్

✓ సమయానికి చెల్లింపు

వివరణల కోసం కాల్ చేయండి 1800 102 1800 | సందర్శించండి www.marutisuzukitruevalue.com

HYDERABAD: SECUNDERABAD, AUTOFIN: GUTHBULLAPUR: 888504011, 9177922446 | MADHAPUR, GEM: 9912458000 | KALYANI MOTORS, KARMAANGHAT: 9100102763, 9100114822 | TELLAPUR: 9063126501 | MEDIPALLY, HIMAYATNAGAR MITHRA: 7799886249 | NACHARAM: 7386780127 | KOMPALLY, POPULAR VEHICLES & SERVICES: 9553264000 | BACHUPALLY, SAI SERVICE: 9160851515 | GACHIBOWLI, JAYABHERI AUTOMOTIVES: 9281105826 | HAYATNAGAR, JAYABHERI: 9100084455 | GOPANALLE, JAYABHERI AUTOMOTIVES: 7799711226 | VARUR MOTORS - VANASTHALIPURAM: 7995024736, 7995052292 | BEGUMPET: 9100367806 | MADINAGUDA: 9052225052 | HABSIGUDA: 9052379797 | B.N.REDDY NAGAR: 9347068721, 9154855369 | BANJARAHILLS: 9989474453 | RAMPALLY: 7995024745 | NIZAMPET: 9052225052 | GACHIBOWLI: 8639880054 | ISNAPUR: 9966704555, SERILINGAMPALLY - PAVAN MOTORS: 8374459192 | SHAMSHABAD, ADARSHA AUTOMOTIVE: GURAMGUDA: 8297046633 | TRIMULGHERRY, ACER: 9154073240 | OLD ALWAL, ADARSHA AUTO WORLD: 6309888308, 9133665616.

*నియమాలు మరియు షరతులు వర్తిస్తాయి. వివరణల కోసం నియంత్రణ మరియు షరతుల కోసం దయచేసి సమీపంలోని డీలర్ షిప్ ను సందర్శించండి. అర్హతపై సబ్సిడీ ధారిత కనీసం 2% ప్రభావం వల్ల జరుగుతుంది. ఉపయోగించిన విదేశీయ కేవలం డ్యూయాల కోసం మాత్రమే.

కుసుకు పడితే మనసు కాస్త కుదుట పడతది!

'కుసుకు' పడితే మనసు కాస్త కుదుట పడతది. ఔను.. మనసును ప్రశాంత పరుస్తుంది. ఒత్తిడి, అలసటలను తగ్గిస్తుంది. అందుకే నిద్రాభంగం లేని 'నిద్ర' కోసమే ప్రతిఒక్కరూ ఎదురు చూస్తుంటారు. ఈ నేపథ్యమే 'స్లీప్ డివోల్స్' త్రెండ్ నడుస్తోంది. మూడింట ఒక వంతు మంది ఈ త్రెండ్ కే అంకితమవుతున్నారు. 'స్లీప్ డివోల్స్' అంటే తెలుసా? అదేదో వివేకాధీనుల మాట కాదు. ఆనకూడని విషయం అంతకన్నా కాదు. ఇప్పుడు ఎక్కడైతూ ఇదే చర్చ కొనసాగుతోందంటే సమ్మతి.

సేవించబోవడం, ఒకవైపు తిరిగి పడుకోవడం వంటివి.. చేయడం ద్వారా సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. "శరీరానికి నిద్ర వాలా వాలా ముఖ్యం. మెదడులోని ఆనవల విషయాలను తొలగించడం (డీక్లరింగ్), జ్ఞాపకశక్తిని పదిలపరచడం, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం వంటివన్నీ నిద్రలోనే జరుగుతాయి" అని డాక్టర్ కంకటా సృష్టం చేశారు. కండరాల మరమ్మత్తు, శరీర స్వస్థతకు కూడా నిద్ర అవసరమని తెలిపారు. రాత్రిపూట మెదడులో ఒక ప్రత్యేక ద్రవం పురుగుతుంటుంది, అది మెదడును బయటకు పంపిస్తుంది, శరీరం శుభ్రపడే ప్రక్రియ కూడా నిద్రలోనే జరుగుతుంది అనుకుంటుంది.

జీవిత నిద్ర, నిద్ర లేమి, వాటి ప్రాముఖ్యత, 'స్లీప్ డివోల్స్' త్రెండ్ పై ప్రముఖ నటి సోహా అలిఖాన్ చర్చలో పాల్గొనడంతో మరింత విస్తృతంగా అభివల చెప్పబడతాయి. నిద్రలేమి వల్ల దయాబెటిస్, ఫ్లావర్ టెన్షన్ వంటి వ్యాధులు పెరుగుతున్నాయని పెద్దలకు ప్రతిరోజూ కనీసం 7-8 గంటల నిద్ర అవసరమింది. అయితే నిద్రమాత్రం వైద్యుల సలహాతో వాడటం ఉత్తమం. నిద్రలోనే మెదడు శుభ్రపడుతుంది. పాటు రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

ఆధునిక జీవనశైలిలో శరీరానికి విశ్రాంతి, స్వస్థత, నూతనత్రేణుల అందించడంలో నిద్ర అత్యంత కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది అన్న ఆధునికాల సృష్టం చెప్పబడింది. అయినప్పటికీ, అధునిక జీవనశైలిలో చాలామంది నిద్రను నిద్రకట్టం చేసివారి ఎక్కువ. టీవీ సీరియల్స్ చూడటం, స్నేహితులతో పార్టీలు చేసుకోవడం, సోషల్ మీడియాలో గంటల తరబడి గడవడం వంటి కారణాలతో నిద్ర సమయం తగ్గిపోగా తీవ్ర ఆరోగ్య సమస్యలు మీద పడుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో నిద్ర ప్రాముఖ్యతపై ప్రముఖ నటి సోహా అలిఖాన్ తన పాడ్ కాస్ట్ లో ఒక ఆసక్తికరమైన చర్చను నిర్వహించారు.

నిద్రలేమి అనర్థం: ఒక వ్యక్తి కొన్ని రోజులు లేదా వారాల పాటు నిద్ర సరిగా లేకపోతే 'హాకీకార్మి' (గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం) సమస్య ఎదురవుతుంది. డాక్టర్ కంకటా హెచ్చరించారు. ఏకాగ్రత కోల్పోవడం, మెదడు పనితీరులో లోపం, మెదడు మొదలైనవి, ఆరోగ్యం, మామూలు మద్య సమస్యలు లేకపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయన్నారు.

భారతంలో సరైన నిద్ర లేకపోవడం వల్ల మెటబాలిక్ మహమ్మారి వేగంగా విస్తరిస్తోంది. ఇది ఆందోళన పడవలసిన విషయం. డయాబెటిస్, ఫ్లావర్ టెన్షన్ (అధిక రక్తపోటు), అల్బుక్లెస్ట్ స్లీప్ ఆపియా వంటి సమస్యలు ఎక్కువవు తున్నాయని తెలిపారు. దీర్ఘకాలిక నిద్రలేమి శరీరంలో ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని దెబ్బతీస్తుంది, దీనివల్ల శరీరం ఎక్కువ ఇన్సులిన్ను ఉత్పత్తి చేసి, చివరికి బరువు పెరగడానికి కారణమవుతుంది వివరించారు. "అప్పుడప్పుడు, వైద్యుల పర్యవేక్షణలో వాడితే ఈ మాత్రలు సురక్షితమే. కానీ, తరచుగా వాడటం ప్రమాదకరం. నిద్ర సమస్యలో చాలా రకాలున్నాయి. వయోబంధం (20-40 ఏళ్ల మధ్య) రోజుకు కనీసం 7-8 గంటలు, చిన్నవారికి ఎదుగుదలకు అనుగుణంగా 18 గంటల వరకు కొనసాగి 78 శాతం మంది ఇదే పద్ధతిని అనుసరిస్తున్నారని ఆధునికాల చెబుతున్నారు. మరి మనకెంతైనా నిద్రలేమి ఆరోగ్యనిరీ!



ఇప్పుడంతా పిల్లలదే రాజ్యం. వాళ్ళ మీద కన్నుబుప్పులు కుడరచి, కాలం మారింది. తరాలు మారాయి. నా చిన్నప్పుడు అమ్మ చెబితే నేను వివేకాధీను! మీడికల్ హోమ్ కాలం వచ్చింది? అని అనుకునే రోజులు కావు. ఏదైనా అడిగితే చాలు కారణం లేకుండానే కోపం వచ్చేస్తుంది.. ఈ కాలపు పిల్లల్లో 'ఏదైనా చేస్తానని చెప్పి, ఇంకా కాలేదంటే కోపం పెట్టబడి వస్తుంది. పూర్వం ఇతే కోపం మాట్లాడే చెప్పలేక

అల్లరి పిల్లల్ని అదుపు చేద్దామిరా!




చెబితే ఇక అంతే. ఇల్లు కిప్పింపావురా! అంత కన్నా ముందే అయిదువయస్సో తల్లులు పిల్లలతో సమయస్పృహగా వ్యవహరిస్తే వాళ్ళ అదుపులోకి వస్తారు. ఒకసారి ఆ సమయంలో అమ్మలు వాళ్ళ మీద తిరుగుబాటు చేయకుండా సాధ్యమైనంత వరకు

వేతల్లో చూపించేవారు. గట్టిగా అరచడం, కళ్ళకు కనపడేసేపని వినిపిస్తే అరచడం, ఇలాంటివి ఎక్కువ పది తరులుతుంటే, దీనికి తగ్గులుతుంటే కూడా ఆలోచించే వివేకం ఉండదు. ఇవన్నీ మామూలుగా వచ్చేవే. అరచి అరచి అలసిపోయినప్పుడు మాత్రమే వాళ్ళు తగ్గుతారని నమ్మి రెచ్చగడితే, సీటి వాళ్ళు అదుపులో పెట్టేందుకు శాంతి వచనాలు చెప్పాల్సింది.

అంతేతప్ప వాళ్ళు ఊరికే ఏదో కొన్ని ఊతవలలో రెచ్చగట్టే ప్రయత్నం చేస్తే ఇక అంతే. మాట వినరు. తన కోపానికి కారణం ఏంటో నెమ్మదిగా అడిగి తెలుసుకోవాలి. వాళ్ళు దారిలోకి వెళ్లి వాళ్ళను మన దారిలోకి తెచ్చుకోవాలి. కోపంగా ఉన్నారని కదా? అని వాళ్ళ అడిగిందల్లా చేయడం కూడా తప్పే. అలామా పడితే రేపు ఎప్పుడో వచ్చే అనిపించేది అడిగి ప్రాణం తీస్తారు. 'కోపం మీద కోపి దింపగలం' అనుకుంటే పిల్లలు కోరనివి కోరితే ఇబ్బంది పడతాము. ఆ పైని పిల్లలు తల్లుల మాట వినరు. వాళ్ళను దగ్గరే తీసి వాచకవ్యంగా కంట్రోల్ లోకి తీసుకోవడం తల్లుల బాధ్యతగా ఉండాలి. ఒకసారి కోపం వచ్చినప్పుడు అమ్మ అడిగిందల్లా ఇస్తుంది.. అనే విషయాన్ని పనిగడితే మరోసారి మాట వినడం కల్గి, మళ్ళీ మళ్ళీ అదే రకం అల్లరి. అమ్మను విసిగిస్తే పని అయిపోతుంది దోరణి రాసియచ్చు. ఖాక్ మెయిలింగ్ నేవర్ బాగా అలామా పడిపోతుంది. కనుక పిల్లలతో తనాగ్రత్త సుమీ!

శ్రీకృష్ణ నిర్వాణం!

భారతీయ ఇతిహాసాలలో ఎంతో హృదయానికి హత్తుకునే ఘట్టం. ద్వారకా నగరంలో రాజ్యాన్ని పాలిస్తూ, ధర్మాన్ని స్థాపిస్తూ, భక్తులను రక్షిస్తూ ఉన్న శ్రీకృష్ణుడు తన అవతార కార్యం పూర్తయ్యే సమయం దగ్గరపడింది. మహాభారత యుద్ధం ముగిసి, యాదవ వంశంలో అహంకారం, కలహాలు పెరిగాయి. ఒక రోజు యాదవులు పరస్పరం కలహించి, శాప ప్రభావంతో ఒకరికోసం సహాయం చేయకుండా నిరసించారు. ఈ సందర్భంలో చూసిన కృష్ణుడు, భూమిపై తన కార్యం పూర్తయిందని గ్రహించాడు. ద్వారకను విడిచి, అడవిలోకి వెళ్లి ఒక చెట్టు క్రింద ధ్యానంలో కూర్చున్నాడు. అతని దివ్యమైన రూపం ప్రకాశించింది. లోకానికి అతీతంగా కనిపించింది.



అదే సమయంలో, జర అనే వేటగాడు అడ్డికడి వచ్చాడు. దూరం నుండి కృష్ణుని పాదాలను జింకగా భావించి బాణం విడిచాడు. ఆ బాణం కృష్ణుని పాదాన్ని తాకింది. దగ్గరకు వచ్చి చూసిన జర, తన తప్పిదం గ్రహించి భయంతో పడిపోయాడు. కృష్ణుడు చిరునవ్వుతో, "ఇది నీ తప్పు కాదు. ఇది నా అవతారం కోసం జరిగే దైవలీల" అని అతన్ని ధైర్యం చెప్పాడు. అతనికి మోక్షం ప్రసాదించి, తన దివ్య స్వరూపాన్ని ప్రదర్శించాడు. అలా, శ్రీకృష్ణుడు తన బౌద్ధిక శరీరాన్ని విడిచి, వైకుంఠానికి తిరిగి వెళ్ళాడు. అతని నిర్వాణంతో ద్వారక నగరం సముద్రంలో మునిగిపోయింది.

ఈ కథ మనకు ఒక గొప్ప సందేశాన్ని ఇస్తుంది. అవతారాలు కూడా ఒక లక్ష్యం కోసం వస్తాయి. ఆ లక్ష్యం పూర్తయిన తర్వాత తిరిగి తమ దివ్య లోకాలకు చేరుకుంటారు. శ్రీకృష్ణుడు చూపించిన దర్శనం, ప్రేమ, జ్ఞానం యుగయుగాల పాటు మనకు మార్గదర్శకంగా నిలుస్తాయి.

పరవశమే... పరవశమే!


పచ్చిక బయళ్ళు, గుబురు పొదలు, చెట్లూ చేమలు, మొక్కలు, గడ్డి, చెట్ల మధ్య గడిపితే గుండె వేగం, ఒత్తిడి స్థాయిలు తగ్గుతాయి. శాస్త్రీయ పరిశోధనలో తేలింది. ప్రతి రోజూ వచ్చువచ్చని వాతావరణంలో కాస్త గడిపితే చాలు గర్విణులకి కూడా స్వాంతన చేసుకుంటుంది. అలాంటి వారికి తెలివైన ఆరోగ్యవంతులైన పిల్లలు జన్మిస్తారని స్పెషియల్ పరిశోధకులు గుర్తించారు. వీరికి పుట్టే పిల్లల ఆరోగ్యవంతులైన బయళ్ళతో ఉండారని గుర్తించారు. వీరికి తెలివి తేలుతూ ఆధునికంగా

సంప్రదిస్తాయి. బుద్ధికుశలత (బ్రకెయిన్)లో వారికి మించిన వారు ఉండరు. ఎవరైనా సరే కాస్త పచ్చని చెట్లు, మొక్కలు, పూల చెట్లు మధ్య తిరిగితే వచ్చే ప్రశాంతత చేసే వ్యాయామం చేసినట్లు అవుతుంది. ఇలాంటి ప్రశాంత వాతావరణమే భావోద్వేగాలను నియంత్రించే ఉంటాయి. అందుకే గర్విణులను ఇంకోసే ఉంచకుండా పచ్చికలో తిప్పడం, అలాంటి ప్రశాంత వాతావరణం కోసం మనకు ఒక గొప్ప సందేశాన్ని ఇస్తుంది. అవతారాలు కూడా ఒక లక్ష్యం కోసం వస్తాయి. ఆ లక్ష్యం పూర్తయిన తర్వాత తిరిగి తమ దివ్య లోకాలకు చేరుకుంటారు. శ్రీకృష్ణుడు చూపించిన దర్శనం, ప్రేమ, జ్ఞానం యుగయుగాల పాటు మనకు మార్గదర్శకంగా నిలుస్తాయి.

యాపన వేళ...

యాపన దశలో భావోద్వేగ మార్పులు సహజం. కోపం, భయం, ఆందోళన వంటి భావనలు కాలక్షేపం, సరైన మార్గదర్శనం, ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు, కుటుంబ సహకారం ఎంతో అవసరం. ఈ దశలో బాలికులు పరిశుభ్రతకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. ప్రతిరోజూ స్నానం చేయడం, శుభ్రమైన దుస్తులు ధరించడం, ముఖ్యంగా నెలసరి (మాసిక ధర్మం) సమయంలో శానిటర్ న్యూమ్స్ రేడా పరిశుభ్రమైన వస్త్రాలు ఉపయోగించడం అవసరం. ప్రతి 4-6 గంటలకు మార్చడం మంచిది. పోషకాహారం ముఖ్యమైనది. ఇసుము, కాలియం, ఫోలేట్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి. పాలు, గుడ్లు, ఆకుకూరలు, పండ్లు, గింజలు వంటి ఆహారాలు శరీర విశ్రాంతి సహాయపడతాయి. రోజూ కొంతసేపు వ్యాయామం చేయడం శరీరాన్ని దృఢంగా ఉంచుతుంది. యోగా, నడక, అలలు ఆరోగ్యానికి మంచిది. అలాగే 7-8 గంటల నిద్ర కూడా చాలా అవసరం. అపరిచితులతో మాట్లాడటం జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అన్నెన్నో కూడా వ్యక్తిగత సహజాన్ని పంచుకోవద్దు. సరైన మార్గదర్శనం, మద్దతుతో బాలికులు ఆరోగ్యంగా, ఆత్మవిశ్వాసంతో ఎదుగుతారు.

యాపన వేళ...



యాపన దశలో భావోద్వేగ మార్పులు సహజం. కోపం, భయం, ఆందోళన వంటి భావనలు కాలక్షేపం, సరైన మార్గదర్శనం, ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు, కుటుంబ సహకారం ఎంతో అవసరం. ఈ దశలో బాలికులు పరిశుభ్రతకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. ప్రతిరోజూ స్నానం చేయడం, శుభ్రమైన దుస్తులు ధరించడం, ముఖ్యంగా నెలసరి (మాసిక ధర్మం) సమయంలో శానిటర్ న్యూమ్స్ రేడా పరిశుభ్రమైన వస్త్రాలు ఉపయోగించడం అవసరం. ప్రతి 4-6 గంటలకు మార్చడం మంచిది. పోషకాహారం ముఖ్యమైనది. ఇసుము, కాలియం, ఫోలేట్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి. పాలు, గుడ్లు, ఆకుకూరలు, పండ్లు, గింజలు వంటి ఆహారాలు శరీర విశ్రాంతి సహాయపడతాయి. రోజూ కొంతసేపు వ్యాయామం చేయడం శరీరాన్ని దృఢంగా ఉంచుతుంది. యోగా, నడక, అలలు ఆరోగ్యానికి మంచిది. అలాగే 7-8 గంటల నిద్ర కూడా చాలా అవసరం. అపరిచితులతో మాట్లాడటం జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అన్నెన్నో కూడా వ్యక్తిగత సహజాన్ని పంచుకోవద్దు. సరైన మార్గదర్శనం, మద్దతుతో బాలికులు ఆరోగ్యంగా, ఆత్మవిశ్వాసంతో ఎదుగుతారు.

నిమ్మ తోనే ఆరోగ్యం!

నిమ్మకాయలో 'సి' విటమిన్ అధికంగా ఉంటుంది తెలిసింది. ఇది రక్తహీనతతో బాధపడే మహిళలు రోజూ ఎంతో కొంత తమ ఆహారంలో తీసుకోవడం మేలు. శరీరంలోని ఇతరత్రా ఆహార వద్దాల్లోని ఇతర సి విటమిన్ సోర్స్ తో కలిపి, నిమ్మకాయ రుచి తగ్గితేనే ఆహారం! జలుబు..

కదా! అనుకుంటారు. అదేమీ ఫర్వాలేదు. వేసవిలో డీహైడ్రేషన్ పోగొడుతుంది. ఉదయాన్నే గోరువెచ్చని నీళ్ళలో అరచెక్క నిమ్మరసం కలుపుకొని తాగితే జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగు పడుతుంది. రక్తపోటు, అధిక బరువు అదుపులో ఉంటాయి. ఊబరయలకు కూడా నిమ్మరసం శరీరాన్ని తేలికపరుస్తుంది. అందుకే విటమిన్ 'సి' తగ్గితే ముందుగా గుర్తించేది నిమ్మకాయే!



రెటీనా.. షూటింగ్ షురూ

సిని రంగంలో వైవిధ్యమైన కథాంశాలకు ఎప్పుడూ ఆదరణ ఉంటుంది. అదే కోవలో టెక్నికల్ అంశాలకు భావోద్వేగాలను జోడించి రూపొందుతున్న సరికొత్త చిత్రం రెటీనా. అల్లం రాజు దర్శకత్వంలో పార్వతి సినిమా బ్యానర్ పై నిర్మితమవుతున్న ఈ చిత్రం ఆదివారం ఉదయం హైదరాబాద్ లోని రామానాయుడు స్టూడియోలో సిని ప్రముఖుల సమక్షంలో ఘనంగా ప్రారంభమైంది. ఈ చిత్ర ప్రారంభోత్సవానికి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన ప్రముఖ దర్శకుడు తమ్మారెడ్డి భరద్వాజ ముహూర్తపు పాత్రకు ఛాన్స్ కోల్పో చిత్ర యూనిట్ కు ఆశిస్తులు అందించారు. రజాకార్ చిత్రంతో గుర్తింపు పొందుతున్న యాళు సత్యనారాయణ తెమెరా సినిమా ఆన్ కేయగా, కమిటీ కుల్కర్ణి ఫేమ్ యశ్వంత్ పెండ్యాల తొలి పాత్రకు గౌరవ దర్శకత్వం వహించడం విశేషం. ఈ సందర్భంగా దర్శకుడు అల్లం రాజు మాట్లాడుతూ.. కష్టపడితేనే ఫలితం వస్తుందని నమ్మి ఈ సినిమాను మొదలుపెట్టాం. రెటీనా అనేది ప్రతి మనిషి జీవితంలో ఎంత ముఖ్యమో, ఈ సినిమా కథ కూడా అంతే సహజంగా, ప్రతి ఒక్కరికీ కనెక్ట్ అయ్యేలా ఉంటుంది. టెక్నికల్ వాల్యూనితో పాటు హాట్ టాపిక్ ఎమోషన్స్ ఈ సినిమాలో హైలైట్ గా నిలుస్తాయి అని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. అతిథిగా వచ్చిన యాళు సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ కథలోని కొత్తదనాన్ని మెచ్చుకొగా, నటుడు యశ్వంత్ పెండ్యాల మాట్లాడుతూ ఈ చిత్రంలో యువత తమను తాము చూసుకునేలా పాత్రలు ఉంటాయని తెలిపారు. మనీష్, సోనియానాయుడు, ప్రీతి హాసెన్ గా ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి పార్వతి నిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు.



మాది స్వచ్ఛమైన గోదావరి ప్రేమకథ

మేమీ ఫేమస్ ఫేమీ సుమంత ప్రభావి హీరోగా, సుఖాష్ చంద్ర దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన చిత్రం గోదారి గట్టుపై. రెడె పబ్లిష్ ప్రొడక్షన్స్ నిర్మించిన ఈ చిత్రం మే 8న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ సందర్భంగా చిత్ర సంగీత దర్శకుడు నాగ వంశీ విలేజ్ కు సహచారం మంతుకున్న విశేషాలు ఆయన మాట్లాడే...వారసత్వంగా వచ్చిన పరిశోధనతో 'మాది చరణ్'లోని హాసమహారం. మా నాన్నగారు ప్లాట్, కీబోర్డ్ ఫ్రేమ్ లో, ఆయన దగ్గరే నేను సంగీత ఉపయోగం చేస్తున్నాను. సాయి కార్తీక్, అనుష్ రూబెన్స్, జి.వి. ప్రకాష్ వంటి ప్రముఖ సంగీత దర్శకుల సహకారంతో 'స్టేషన్ ఫ్రేమ్'లోని పనిచేయడం వల్ల నా బ్యాక్ గ్రౌండ్ సింగర్ మీద మంచి పట్టు వచ్చింది. పెళ్లి పుస్తకం గుర్తింపు దర్శకుడు సుఖాష్



గారితో నాకు 15 ఏళ్ల అనుబంధం ఉంది. మేము కలిసి చేసిన పెళ్లి పుస్తకం పార్ట్ ఫిలిం సాంగ్ ఎంత పెద్ద సెన్సేషన్ అయ్యిందో అందరికీ తెలిసింది. ఆ సమ్మతంతోనే ఆయన నాకు ఈ భారీ ప్రాజెక్ట్ ఇచ్చారు. ఈ సినిమాలో మొత్తం 7 పాటలు ఉన్నాయి. ఒక ప్రత్యేకమైన రెక్కో సాంగ్ కోసం లెజెండ్ డి సింగర్స్ చిత్ర , ఎస్సీ చరణ్ పాడారు. చిత్ర నా ల్యూని విని మెచ్చుకోవడం నా అదృష్టంగా భావిస్తున్నాను. అలాగే ట్రేజీక్ యాంథమ్, కాలభైరవ పాడిన ఎమోషనల్ సాంగ్ సినిమాకు ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలుస్తాయి. నిర్మాత అభినవ్ ఎక్కడా రాజీ పడకుండా సంగీతం కోసం భారీ ఖర్చు చేశారు. ఈ సినిమా కోసం మేము ఖరీదైన లైవ్ డ్రింగ్స్ ఉపయోగించాం. దీనివల్ల ఆరెబ్బా సాండింగ్ చాలా సహజంగా, అద్భుతంగా వచ్చింది. ఇది అందరికీ కనెక్ట్ అయ్యే ఒక స్వచ్ఛమైన గోదారి పిల్ల పుస్తకం గుర్తింపు దర్శకుడు సుఖాష్

గాయపద్ద సింహం అంతర్జాతీయం

టాలీవుడ్ సెన్సేషనల్ డైరెక్టర్, యాక్టర్ తరుణ్ భాస్కర్ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న 'టాలీవుడ్ గాయపద్ద సింహం'. విభిన్నమైన కథా చిత్రాలతో ప్రేక్షకులను అలరిస్తున్న ఆయన, ఈసారి టాలీవుడ్ కల్చర్ శ్రీనివాస్ కలిసి ఒక డిజిటల్ ఎంటర్టైన్ మెంట్ ముందుకు వస్తున్నారు. పవన్ నడినెని సమర్పణలో సప్తస్వ మీడియా వర్గ్, పిటివి స్టూడియో, జీ స్టూడియోల సాయంత్రంగా చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నాయి. తాజాగా ఈ సినిమా నుంచి జింగలా అనే ఎనర్జిటిక్ సాంగ్ను మేకప్స్ విడుదల చేశారు. ఈ పాట తరుణ్ భాస్కర్ పోషిస్తున్న పాత్రలోని అంతర్జాతీయతను, అతని లోని తేజ్ శక్తిని అద్భుతంగా ఆవిష్కరిస్తోంది. స్వీకర్ అగ్ని అందించిన ఎలక్ట్రోనిక్ మ్యూజిక్, నహా అజీజ్ హెవ్ లైట్ వాయిస్ ఈ పాటకు ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలిచాయి. కళ్ళెమ్ శ్రీనివాస్, సునీల్ కరంకంటి, ప్రీతి హాసెన్ ల సహకారంతో.. హీరో మనసులోని గాయాలను, ప్రతీకారాన్ని ఒక ఫస్ట్ నోట్ లో ప్రెజెంట్ చేయడం విశేషం. ఇప్పటికే విడుదలైన ట్రైలర్ మరియు ట్రైడ్ సాంగ్ ప్రేక్షకుల్లో భారీ అంచనాలను పెంచగా, తాజా జింగలా సాంగ్ సోషల్ మీడియాలో ఇన్స్టెంట్ హిట్ గా నిలిచింది. ఫలితంగా అద్భుతమైన ప్రాచీన కథానాయికలుగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి విద్యా సాగర్ చింతా సినిమాలోగ్రూప్ అందిస్తుండగా, విప్లవ వైపరం ఎడిటింగ్

తీరంలో అన్నదమ్ముల సవార్..

టాలీవుడ్ లో క్రీడా నేపథ్యం ఉన్న చిత్రాలకు ఎప్పుడూ ఆదరణ ఉంటుంది. అయితే, ఇప్పటివరకు రాని విధంగా మొట్టమొదటిసారి వాలీబాల్ ఆట నేపథ్యంలో ఒక పవర్ ఫుల్ స్పోర్ట్స్ డ్రామా తెరకెక్కతోంది. అదే వాలీ. షైన్ వాలీబాల్ ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ బ్యానర్ పై రూపొందుతున్న ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన ఆసక్తికరమైన ట్రైలర్ మోషన్ పోస్టర్ ను ప్రముఖ దర్శకుడు క్రిష్ జగ్జీత్ మూడి తన ఎక్స్ (ట్రైబ్టర్) ఖాతా ద్వారా అధికారికంగా విడుదల చేశారు. డిటివె. మనుకోండ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కతున్న ఈ సినిమా ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని ఉప్పాడ తీరప్రాంత గ్రామీణ నేపథ్యంలో సాగుతుంది. ఇద్దరు అన్నదమ్ముల మధ్య ఉండే భావోద్వేగాలు, వాలీబాల్ క్రీడలో ఉండే తీవ్రమైన పోటీని మేకప్ వివిధ రూపొందించారు. ఇప్పటికే ఉప్పాడ పరిసర ప్రాంతాల్లో మాటింగ్ పూర్తి చేసుకున్న ఈ చిత్రం, ప్రస్తుతం పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనుల్లో బిజీగా ఉంది. ఈ సినిమాలో లోనిట్ జీఆర్ జీఆర్ హీరోగా పరిచయం అవుతుండగా, నిమ్మి సత్య లీల పాత్రలో కనిపిస్తున్నారు. అభిగృహ వర్తలలు హాలోయిస్ గా నటిస్తోంది. రివ్ వర్గ్, కల్పాల్, లక్ష్మీ ప్రితీ షీశాల వంటి అనుభవజ్ఞులైన నటులు ఈ చిత్రంలో ఉన్నారు. జి రోహన్ రెడ్డి నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి బెంగాల్ నా స్టూడియోస్ సంగీతాన్ని, అరుణ్ విజ్ కే సినిమాటోగ్రఫీని అందిస్తున్నారు.

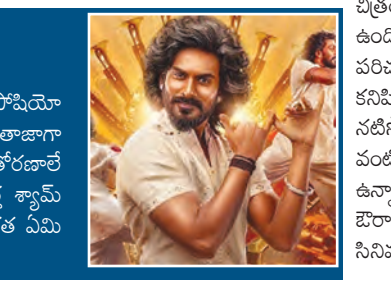


అధర్వాన్ని ఎదుర్కోవే శక్తి

యానిమేషన్ రూపంలో విష్ణుమూర్తి దశావతారాలను వెండితెరపై ఆవిష్కరిస్తూ రూపొందుతున్న మహాభారత సినిమాటిక్ యూనివర్స్ ప్రస్తుతం సీసీ ట్రియల్ ద్వారానే ఆకర్షిస్తోంది. ఈ యూనివర్స్ నుంచి వచ్చిన మొదటి చిత్రం మహాభారత నరసింహ స్వస్తింపిన సంవత్సరం నేపథ్యంలో తాజాగా వస్తున్న రెండో సినిమా మహాభారత పరశురామ్. పరశురాము జయంతి సందర్భాన్ని పురస్కరించుకుని ఆదివారం చిత్ర బృందం మహాభారత పరశురామ్ ఫస్ట్ లుక్ మోషన్ పోస్టర్ ను విడుదల చేసింది. లోకంలో ధర్మం నశించినప్పుడు, అధర్వాన్ని ఎదుర్కోవే శక్తిగా పరశురాముడు సమతృప్తతను తిరిగి స్థాపిస్తాడు.. అనే క్యాప్షన్ సినిమా నేపథ్యాన్ని సృష్టం చేస్తోంది. హోంబల్ట్ చిట్టా సమర్పణలో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రాన్ని దర్శకుడు అశ్వినీ కుమార్ వక్కా బ్రహ్మచారికే ముందుకు తీసుకెళ్ళినాడు.

తర తర తోరణాలే కట్టేద్దాం..

యంగ్ హీరో విలాత్ కర్త కథానాయకుడిగా అభిషేక్ నామా దర్శకత్వంలో తెరకెక్కతున్న భారీ బడ్జెట్ సోషియో ఫ్యాంటసీ చిత్రం నాగబంధుని, ఇప్పటికే టీజర్, మొదటి పాటల అంచనాలను పెంచేసిన చిత్ర బృందం, తాజాగా ఆదివారం సినిమాలోని రెండో పాటను విడుదల చేసింది. సుర సుర సుక్కలు తేరా సుట్టేదాం.. తర తర తోరణాలే కట్టేదాం.. అంటూ సాగే ఈ పాట పూర్తిగా పెళ్లి నేపథ్యంలో సాగుతోంది. ప్రముఖ గీత రచయిత శాస్త్రవ్యం ఈ పాటకు తనదైన శైలిలో మాస్, జానపద సాగలు అద్దిన సాహిత్యం అందించారు. ఈ పాట ప్రత్యేకత ఏమిటంటే, ఏకంగా ఏడుగురు ప్రముఖ గాయకులు దీనికి గళం అందించారు.



రింకూ తీన్ మార్ అట్టకేలకు కోల్కతా గెలుపు బోణీ



కోల్కతా నైట్ రైడర్స్ ఇన్నింగ్స్లో 13.3 ఓవర్లు ముగిసాయి. ఇంకా 39 బంతులు మాత్రమే మిగిలాయి. చేతులో నాలుగు వికెట్లు క్రికెట్ ఉంది ఏకైక స్ట్రైక్ బ్యాట్స్ మెన్ రింకూ సింగ్. రింకూ కూడా ఫామిలీ లేకపోవడంతో కోల్కతాకు మరో ఓటమి తప్పదని అంతా డిసైడయ్యారు. ఈ తరుణంలో అనుకులేరామ్(16 బంతులు 29నాటౌట్)తో కలిసి రింకూ (34 బంతుల్లో 53). అనాథ్యూస్ సునాద్ధం చేశాడు. సిక్స్తో మ్యాచ్ విన్నింగ్ ఫాట్ ఆడి కేకేఆర్ కు అద్భుత విజయాన్ని అందించాడు. గెలుపు బోణీ చేశాడు.

కోల్కతా: బొంబాయి డామినేట్ చేసిన ఐపీఎల్ మ్యాచ్లో ఎట్టకేలకు కోల్కతా నైట్ రైడర్స్ బోణీ కొట్టింది. ఆద్యంతం మలుపులు తిరిగిన ఈ మ్యాచ్లో రింకూ (34 బంతుల్లో 53నాటౌట్) మ్యాచ్ ఫినిషర్ గా మారాడు. దీంతో సొంతగడ్డపై మరో రెండు బంతులు దాగానే రాజస్థాన్ రాయల్స్ కెకేఆర్ 4 వికెట్ల తేడాతో గెలుపొందింది. 15వ ఓవర్లో 4 వికెట్లు తేడాతో గెలుపొందింది. 15వ ఓవర్లో రవి బిష్ణోయ్ బంతికి డిమ్ స్కోర్ లెగ్ మీదుగా సిక్స్ బాదాడు. ఆ ఓవర్ చివరి బంతికి అనుకులేరామ్ కూడా సిక్స్ సాధించడంతో 13 రన్స్ వచ్చాయి. 17వ ఓవర్ వేసిన అర్ధర బంతుల్లో బ్యాట్ బు బ్యాట్ బౌండరీలతో రింకూ 12 రన్స్ పెంచుకున్నాడు. చివరి 12 బంతుల్లో 21 పరుగులు చేయాలిని దశలో అర్ధర బంతికి అనుకులేరామ్ లాంగ్ ఆన్ సిక్స్ తో కలిసి 12 రన్స్ వచ్చాయి. చివరి ఓవర్లో విజయానికి 9 పరుగులు కావాలిని పరిస్థితి. ఆ ఓవర్ వేసిన బ్రెడ్ బిషాప్ శర్మ మొదటి రెండు బంతులకు రెండు ఫోర్లు బాదిన రింకూ.. ఆ తర్వాత డాట్ ఆడనా, నాలుగో బంతికి సిక్స్ తో విన్నింగ్ ఫాట్ ఆడాడు. దీంతో కేకేఆర్ కు అనూహ్య విజయం లభించింది. రింకూ సింగ్ 5 ఫోర్లు, 2 సిక్స్ లతో 53 పరుగుల కీలక ఇన్నింగ్స్ ఆడి కేకేఆర్ ను విజయతీరాలకు చేర్చాడు.



వంశీ(28 బంతుల్లో 46) ప్లయింగ్ స్ట్రో ఇచ్చాడు. ఇద్దరూ విద్వంసకర అటౌట్ కేకేఆర్ బౌలర్లను భయపెట్టారు. పవర్ ప్లేలో 63 పరుగులు సాధించిపెట్టారు. వైభవ్ ఆరు ఫోర్లు, 2 సిక్స్ లతో. జైస్వాల్ 4 ఫోర్లు, 2 సిక్స్ లతో తొలి వికెట్ కు 8.4 ఓవర్లలోనే 81రన్స్ జోడించాడు. **మిస్టర్ మ్యాజిక్** ఈ దశలో మొదట మిస్టర్ స్పిన్నర్ వరుణ్ చక్రవర్తి(3/14), తర్వాత కార్తీక్ త్యాగి(3/22) మ్యాజిక్ చేశారు. దీంతో రాజస్థాన్ బౌలర్ల షేకమెంట్ కాలింది. ఆ తర్వాత వచ్చిన అన్ని ట్స్ బ్యాట్స్ మెన్ ఎవరూ క్రీజ్ లో నిలవలేకపోయారు. ఫలితంగా ఓవర్లలో రెండో దశకు పైగా కోట్లలా కనిపించిన రాజస్థాన్ ఆఖర్ రృంగా 155 పరుగులకే పరిమితమైంది.

విపిఎల్ లో పంజాబ్ కింగ్స్ జైత్రయాత్ర

న్యూఢిల్లీ: ఐపీఎల్ 2026 సీజన్లో పంజాబ్ కింగ్స్ జోరు కొనసాగుతోంది. ఓటమినేది లేకుండా ఆరేడు జైత్రయాత్ర చేస్తున్న పంజాబ్... లక్నో సూపర్ జెయింట్స్ పై ఘనవిజయం అందుకుంది. అయితే విజయం ఖాతాలో వేసుకుంది. 255 పరుగులు భారీ లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన లక్నో ఏ స్ట్రాయిలోనూ చేజిగి కనబరచలేదు. ఓపెనర్లు ఆయుమ్ బహేగి(21 బంతుల్లో 35), మిశ్రా మాజీ(28 బంతుల్లో 40) తొలి వికెట్ కు 61 పరుగులు జోడించారు. ఈ జోడిని వైబ్ బిషాప్ డివిడి చేశారు. ఆ తర్వాత కూడా స్కోరు వేగం పెరగలేదు. 11 ఓవర్లలో మధ్యపాత్రులు డాచింది. రిషబ్ పంత్ 23 బంతుల్లో 43 రన్స్ చేశాడు. పూనా(9) మరోసారి నిరాశపరిచాడు. మార్కెట్ రం(42) తర్వాత వచ్చిన బ్యాట్స్ మెన్ మొత్తంగా ఆడడంతో నెట్ రన్ రేట్ పెరుగుతూ పోయింది. నిట్టితో 20 ఓవర్లలో 5 వికెట్లకు 200 పరుగులు చేయగలిగింది. చాహల్, వైబ్ బి, అర్జున్, జాస్వీన్ తలా ఓ వికెట్ పడగట్టారు.



లక్నో పై ప్రయోన్, కూపర్ పంజా

న్యూఢిల్లీ: ముంబై సైడీయం సిక్స్ టు మాట్ చేశారు. లక్నో బౌలర్లపై పంజాబ్ కింగ్స్ జోడి ప్రయోన్ ఆర్ (93), కూపర్ కొన్సాట్ (87) ఆకాశం హద్దుగా విద్వంసం సృష్టించింది. తొలి ఓవర్లో ప్రభు పూనా(0) వికెట్ మేసిన ఆనందం కూడా లక్నో బౌలర్లకు నిలవలేదు. ప్రతి బౌలర్ పై సిక్స్ లతో విరుచుకు పడ్డాడు. ఆలో ఓవర్ మేసిన ఖాన్ బౌలింగ్ లో 4, 6, 6 తో 20 రన్స్... 11వ షేషి ఓవర్లో 6, 6, 4 తో 19 రన్స్, 12వ ఓవర్ ఓవర్ బౌలింగ్ లో 6, 6, 4 తో 18 రన్స్ జలా వీరి జోరు కొనసాగింది. 13వ ఓవర్లో వైబ్ బిషాప్ వీరి డాబిల్ మార్కెట్లు బయటపెట్టాడు. 13వ ఓవర్ డ్రైవింగ్ తీసుకున్న కూపర్ కట్ లో మార్కెట్లు మొదటి బంతికి సిక్స్ గా మలిచాడు. రెండో బంతిని లాంగ్ దిశగా సిక్స్ కొట్టిన కట్ లో మూడో బంతిని కూడా సిక్స్ గా మలిచాడు. ఆ తర్వాతి బంతిని వైబ్ బిషాప్, నాలుగో బంతిని కూపర్ సింగిల్ తీయడంతో ప్రయోన్ డ్రైవింగ్ చేశాడు. ఇక ప్రయోన్ కూడా చివరి రెండు బంతులకు సిక్స్ ర్లు



పెన్షన్ రంగంలోకి వందశాతం ఎఫ్డిఐలు

న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 19: జీవిత బీమా రంగం తరహాలోనే ఇప్పుడు పెన్షన్ రంగంలోకి కూడా విదేశీ పెట్టుబడులను సూరూతం అనుమతించేందుకు కేంద్రం కసరత్తులు ముహూపసింది. వచ్చే పార్లమెంటు సమావేశాల్లోనే ఈ బిల్లును ప్రవేశపెట్టేందుకు ఎన్ఐఐఐ ను సూచించి నిర్ణయించింది. ఈ బిల్లు అమలుకావడం ద్వారా వంద శాతం తరహాలోనే ఇప్పుడు పెన్షన్ రంగంలోకి కూడా సూరూతం విదేశీ పెట్టుబడులను కేంద్రం అనుమతించింది. గత ఏడాది బీమా రంగంలోనే ప్రస్తుతం ఉన్న విదేశీ ప్రత్యక్ష పెట్టుబడుల పరిమితులను 74 శాతం నుంచి 100 శాతానికి పెంచిన సంగతి తెలిసింది. 2015లోనే బీమాపట్టం 19383 సవరణలు తెచ్చి ఎఫ్డిఐ పరిమితులను 49 నుంచి 74కు పెంచారు. ఆ తర్వాత గత ఏడాది సూరూతానికి పెంచుతూ నిర్ణయించారు. ఇప్పుడు పెన్షన్ రంగంలోకి ఎఫ్డిఐలకోసం పెన్షన్ డివిజన్ రెగ్యులేటరీ అండ్ డెవలప్ మెంట్ ఆథారిటీ పిఎఫ్ఆర్డిఐ పట్టం 2013కు సవరణలు తీసుకురావాలని మార్చాడు. ఈ సవరణ బిల్లు వచ్చే వర్షాల్లో సమావేశాల్లోనే రెండో బిల్లుగా ప్రవేశపెట్టాలని ప్రవేశపెట్టవచ్చని అంచనా. ప్రస్తుతం పెన్షన్ డివిజన్ లో ఎఫ్డిఐ 49 శాతం వరకు మాత్రమే అనుమతి ఉంది. సవరణ బిల్లులో ఎన్ఐఐఐ ప్రస్తుతం పిఎఫ్ఆర్డిఐ నుంచి వేరుచేస్తారు. ఎన్ఐఐఐ ప్రస్తుతం సంబంధించి అధికారాలు, విధులు, విధినిర్వహణ పిఎఫ్ఆర్డిఐ క్రమబద్ధీకరణ నిబంధనలు 2015 ప్రకారమే ఉన్నాయి. ఇప్పుడు ఈ ఎన్ఐఐఐ ప్రస్తుతం ఫారిన్ బిల్లులు పరిమితులలోకి కానీ, కంపెనీల పట్టుబడులలోకి కానీ తీసుకు రావాలని మార్చాడు. ఇందుకోసం ఒక ప్రత్యేక ప్రస్తుతం ఏర్పాటు చేసి బోర్డులో కూడా 15 మంది సభ్యులకు తక్కువ కాకుండా ఏర్పాటు చేస్తారు. కేంద్రం సర్వీసులో కొత్తగా నియమితులవుతున్న అందరికీ కూడా ఎన్ఐఐఐను తప్పనిసరిచేస్తారు. 2004 జనవరి ఒకటవ తేదీనుంచే ఈ నిబంధనలు తెచ్చింది. ఆ తర్వాత అందరు పౌరులకు 2009వే ఒకటవ తేదీనుంచి సర్వీసు పట్టుబట్టి అమలుకు నిర్ణయించింది. సామాజిక ఆర్థిక అభివృద్ధిని పరిగణనలోకి తీసుకుని ఈ పెట్టుబడుల పరిమితులు నిర్ణయిస్తారు.

అక్షయ తృతీయ టర్నోవర్ 20వేల కోట్లు

ముంబయి, ఏప్రిల్ 19: బంగారం ధరల అసా శాస్త్రబద్ధతను అక్షయ తృతీయ నాడు పసిడి కొనుగోలు చేయాలనే సెంటిమెంట్ విమాతం తగ్గలేదు. ఈ ఏడాది అక్షయ తృతీయ సంవత్సరం గా దేశవ్యాప్తంగా బంగారం, వెండి అమ్మకాలు జోరుగా సాగుతున్నాయి. అక్షయ తృతీయలో జు మూడు రూ. 20వేల కోట్లు విలువైన వ్యాపారం జరుగుతుందిని కాన్సెప్షన్ ఆఫ్ ఆర్ ఇండియా డ్రైవర్స్ రెయిట్ అంచనా వేసింది. గతేడాది ఇదే రోజున జరిగిన రూ. 16వేల కోట్ల వ్యాపారంతో పోలిస్తే దీని 25 శాతం అధికంగా ఉంటుంది అంచనా వేసింది. గతేడాది 10 గ్రాముల బంగారం ధర సుమారు లక్ష రూపాయలు ఉండగా, ప్రస్తుతం అది రూ. 1.58 లక్షలకు చేరింది. వెండి ధర కూడా కిలోకు రూ. 85వేల నుంచి ఏకంగా రూ. 2.55 లక్షలకు ఎగజాకింది. ఈ భారీ ధరల పెరుగుదల వినూదాగా బంగారం కొనుగోలు సరఫ్ఫె సృష్టించిన ప్రభావాన్ని చూపింది. ప్రజలు భారీ అభిరక్షణల బదులుగా తక్కువ బరువున్న, నిత్యం ధరించేందుకు వీలైన సగల వైవే ఎక్కువగా మొగ్గు చూపుతున్నారు. ధరలు పెరగడంతో వ్యాపారం విలువ పరంగా పెరిగినట్లు కనిపిస్తున్నా. విక్రయించిన బంగారం పరిమాణం తగ్గించ

బ్యాంకింగ్ లో రిటైర్ రుణాలకే డిమాండ్

జూన్ నాటికి 11-13 శాతం రుణాల్లో వృద్ధి అంచనా
ముంబయి, ఏప్రిల్ 19: భారత్ లోని బ్యాంకింగ్ రంగంలో భౌగోళిక ఉద్భవం, పశ్చిమాసియా వార్ విస్తృత ఉన్నప్పటికీ కూడా జూన్ నాటికి 11 నుంచి 13 శాతం అంచనాలో రుణాల కేటగిలో వృద్ధి ఉంటుంది అంచనా. ఫిక్సిడ్ డివిడ్ డివిడ్లకు సర్వ విపర్యాయాలకు బ్యాంకులకు బ్యాంకింగ్ పట్టు పెరుగుతోంది. స్టాక్ మార్కెట్ కార్యకలాపాలున్నాయని, ఆర్థిక వ్యవస్థలోని విభిన్న రంగాల్లో రుణాలకు డిమాండ్ పెరిగింది. ఆర్థిక వ్యవస్థలో రిటైర్, ఎన్ఎంఇ డ్రైవింగ్ తీరు క్రమేపీ పెరుగుతున్నదని సర్వీస్ తేలింది. అంతేకాకుండా ప్రైవేటు మూలధన వ్యయంలో రికవరీ కూడా పెరుగుతున్నట్లు తెలుస్తోంది.

ఇక పారిశ్రామిక రుణాల వృద్ధి వ్యూహాత్మకంగా పెరుగుతుంది అంచనా వేసారు. అలాగే రికవరీ కూడా క్రమేపీ పెరుగుతుంది అంచనా వేసారు. మోటివేషన్ రుణాల అభివృద్ధి, ఉత్పత్తి అనుసంధానిక రంగాలు, ప్రభుత్వ పరిధిలో మూలధన వ్యయం అధికంగా ఉండే రంగాలకు రుణాల వృద్ధి పెరుగుతుంది. ఇన్సూ, రియల్ ఎస్టేట్, ఆటో, ఆటోవిభాగాలు, ఫార్మా, డీడా సెంటర్లు, రక్షణ



ముంబైకి గుజరాత్ టెస్ట్

అస్తూరాబాద్: ఐపీఎల్ లో భాగంగా నేడు మరో అసక్తికర మ్యాచ్ జరగనుంది. సొంతగడ్డ ఆస్టూరాబాద్ మోడె స్టేడియం వేదికగా ముంబై ఇండియన్స్ తో గుజరాత్ ట్రైటాన్స్ తలపడనుంది. ర్యాంక్ విడుదలైన మ్యాచ్ మొదలవుతుంది. ఆంధ్ర రెండు మ్యాచ్ లో పరాజయాలతో ఐపీఎల్ సీజన్ ప్రారంభించిన గుజరాత్ ట్రైటాన్స్... చక్కటి విజయాలతో పులో జోషీతో ఉంది. శుభేంద్ గిల్ నేతృత్వంలోని గుజరాత్... అన్ని విభాగాల్లో రాణిస్తోంది. బ్యాటింగ్ లో వారి కీలక అటూర్లు సూపర్ ఫామిలీ ఉన్నారు. కెప్టెన్ శుభేంద్ గిల్ పరుగుగా మూడు అర్ధ సెంచురీలతో టాప్ స్కోరర్ గా కొనసాగుతున్నాడు. జోన్ బట్లర్ కూడా దూకుడు ప్రదర్శిస్తున్నాడు. ఓవర్లలో సాయం సుదర్శన్, వాషింగ్టన్ సుందర్, రాహుల్ తెవాటి యా పరుగుల ట్రాకోలో ఉన్నారు. ఇక బౌలింగ్ విషయానికి వస్తే గత సీజన్ కంటే బాగా మెరుగు పడింది. ప్రసిద్ధి కృష్ణ చక్కగా వికెట్లు తీస్తుండగా, రషీద్ ఖాన్ మధ్య ఓవర్లలో అదివరకంటే చెలాలుస్తున్నాడు. కేకేఆర్ మ్యాచ్ లో మూడున్నెండు సిరాజ్, కగిసో రహదా కోట్ల బంతికి అన్ని తరంగా రాణించగా, యువ బిట్లను ఆకో శర్మ మెరుపు వేగంతో ప్రత్యర్థి బ్యాట్స్ మెన్ ను బోల్తా కొట్టిస్తున్నాడు. సొంతగడ్డపై మరో విక్రీతో జైత్రయాత్రను కొనసాగించడంపై గుజరాత్ ట్రైటాన్స్ ఫోకస్ పెట్టింది.

గుజరాత్ ట్రైటాన్స్	రాత్రి
V/S	7.30
ముంబై ఇండియన్స్	గం.లకు

పదాలని ముంబై ఇండియన్స్ చూస్తోంది. **హెడ్ బు హెడ్**
ఇరుజట్లు ఇప్పటివరకు 8 మ్యాచ్ లో తలపడగా గుజరాత్ ట్రైటాన్స్ అధికంగా బాటింది. అయిదు మ్యాచ్ లో గెలుపొందింది. ముంబై ఇండియన్స్ మూడు మ్యాచ్ లో నెగ్గింది. చివరిసారి మే 30, 2025న తలపడినప్పుడు విజయం ముంబై ఇండియన్స్ వ సంందింది.
పివ్ రిపోర్ట్
సరోజ్ మోడి స్టేడియంలో ఫేజింగ్ చేసే జట్టుకు ఓటం అనుకూలం. స్పిన్నర్లు పివేపై స్పిన్ రాబట్టుతున్నా. నెమ్మదిగా ఉండే అవుట్ ఫిల్డ్. పెద్ద బౌండరీలతో భారీ స్కోర్లు కట్టమే. సొంత గడ్డపై గుజరాత్ ట్రైటాన్స్ కు మెట్టు ఫలితాలు వచ్చాయి. తొలి మ్యాచ్ లో రాజస్థాన్ రాయల్స్ చేతిలో ఓటమి పొందిన గుజరాత్... రెండో మ్యాచ్ లో కేకేఆర్ పై నెగ్గింది. సొంతగడ్డపై ఈ సీజన్ లో ముప్పట్టా మూడో మ్యాచ్ అడన్ గా.
గుజరాత్ ట్రైటాన్స్ బోలి (కెప్టెన్), సుదర్శన్, జోన్ బట్లర్ (వికెట్ కీపర్), వాషింగ్టన్, గ్రేట్ ఫిల్డ్స్, తెవాటియా, రషీద్ ఖాన్, రబడ, ఆకో శర్మ, ప్రసిద్ధి, సిరాజ్, **ఇంపాక్ట్ ప్లేయర్:** షాబీక్ ఖాన్
ముంబై ఇండియన్స్: డిశా (వికెట్ కీపర్), సూర్యకుమార్, నవమ్, తిలక్, రూథ్ ఫోర్స్, హార్థికే (వికెట్ కీపర్), రావత్, సాంట్వర్, శురూల్, అశ్వినీ, బుష్రా, **ఇంపాక్ట్ ప్లేయర్:** ఘనశంకర్.