







# రైతులను ఆట్టింగా బలీపేతం చేసేందుకే రుణమాఫీ : మంత్రి పాంగులేటి



# అజిత్ పవార్కు షాక్.. ఎన్నాపీని వీడిఎ నలుగురు నేతలు

**ముంతె:** మహారాష్ట్ర దివ్యాంగీ సీఎం, ఎన్నిపీ బీథ్ అజిత్ పవర్కు ఆయన వర్గం నేతలు షైక్ ఇచ్చారు. నలుగురు పాటీ నేతలు రాజీనామా చేశారు. శరద్ పవర్ వర్గంలో వారు చేరసు నుట్టు తెలుస్తున్నది. ఎన్నిపీకి చెందిన పింపీ- చింప్యాస్ యూనిట్ బీథ్ అజిత్ గపాసనే, విద్యార్థి విభాగం అధ్యక్షుడు య్య సానే, మాజీ కార్బోటర్లు రాపుల్ భోసలే, పంకజ్ భలీకర్ తమ రాజీనామాలను అజిత్ పవర్కు సమర్పించారు. భోసారి అసెంబ్లీ స్టోనానికి టీకెట్ కోసం చేసిన ప్రయత్నాలు విఫలం కావడంతో అజిత్ గపాసనే రాజీనామా చేసినట్లు పార్టీ వర్గాలు తెలిపాయి. బీజేపీ ఎమ్మెల్చీ మహేర్ లాంగీ గత రెండు దశాలుగా భోసారి అసెంబ్లీ నియోజకవర్గం నుంచి ఎన్నికయ్యారు. ఈసారి కూడా ఆయనే పోటీ చేస్తారని తెలుస్తున్నది.కాగా, అజిత్ పవర్ వర్గానికి చెందిన కొండరు నేతలు శరద్ పవర్ వర్గంలోకి తిరిగి వెళ్తేందుకు సుమఖంగా ఉన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో దశాబ్దాలుగా ఎన్నిపీకి కంచుకోటగా ఉన్న పింపీ-చింప్యాస్కు చెందిన సలుగురు నేతలు రాజీనామా చేయడం అజిత్ పవర్ వర్గానికి ఎదు రుదేఖా భావిస్తున్నారు. శరద్ పవర్ ఎన్నిపీ వర్గంలో వీరు చేరుతారని సమాచారం.మరోప్పు మహోప్త మంత్రి, సీనియర్ ఎన్నిపీ నేత చగన్ భుజీబల్ కూడా అజిత్ పవర్ను విచిపెట్టునున్నట్లు డిపాట్యూనాలు వినిషిస్తున్నాయి. ఇటీవల శరద్ పవర్ను ఆయన ఇంట్లో కలిశారు. మహో వికాన్ అభూదిలో భాగమైన శివసేన (యూబీటీ) నేతతో కూడా గత నెలలో ఆయన సమావేశమయ్యారు.

# విపీల్ లియాక్టర్ పేపర్ బడెన్స్ కార్బూకుడు మృతి



చందన కొర్కెలు ప్రదివంతి త్రగాయాలపై మృతి చెందాడు. మరికొందరు కార్బూనులు ప్రమాదం నుంచి త్రస్తిలో తప్పించుకున్నారు. ఫ్లాక్షరీ యాజమాన్యం పోలీసులకు సమాచారం అందించడంతో వారు ఘుటనా స్థలానికి చేరుకుని పరిస్థితిని సమీక్షించారు. అనంతరం కేను నవ్మాదు చేసుకుని మృతదేవ్సున్ని పోస్టుమార్హం కోసం అస్సుత్రికి తరలించారు. ఈ ఘుటనపై ప్రాణమంత్రి వంగలపూడి అనిత స్పుందించారు. ప్రమాదానికి కారణాలను కలెక్టరు భోన్ చేసి అడిగి తెలుసుకున్నారు.

# అక్రమంగా గంజాయ తరలిసున్న ముగ్గురు అరెస్టు

# సూర్యాపేట జిల్లాలో విషాదం.. క్వారీ గుంతలో తుప్పకు వెళ్లి ముగ్గురు మరిపి



(45) అతడి కూతురు శ్రావల్య ఉష (12), తీపాల్ రెస్టి (40)గా గుర్తించారు. మృతులు హైదరాబాద్ నుంచి బంధువుల ఇంటికి వచ్చి స్టోనిక్ క్రపర్ గుంతల్నో ఈతకు వెళ్లినట్లు నమూచారం. మట్టపు చూపుగా వచ్చి ఒకేసారి ముగ్గరు మృతువువాత పడటంతో భోపాలంలో విశాదచార్యుల అలముకున్నాయి. సమూచారం అందుకున్న పోలీసులు సంఘటన ప్రలాపికి చేర్చుకొని విశ్వాసితి దూరుగా చేపటారు.

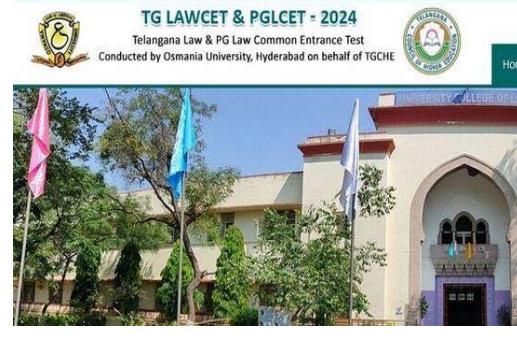
# వరంగల్ లో వృద్ధుడిపై వీధి కుక్క దాడితో తీవ్ర గాయాలు, అస్థిత్విక తరలింపు



**ప్రాచురాబాద్ :** ఓరుగల్లు నగరంలో కుక్కల బెడద వీడటం లేదు. గతంలో కుక్కల దాడి ఘుటనలో మరజించిన ఘుటనలు ఉండగా, తాజాగా మంగళవారం ఓ వృధ్యదిపై వీధి కుక్క తీప్రంగా రాడి చేసింది. వీధి కుక్క దాడిలో గాయపడిన వృధ్యదు వీధి కుక్క దాడిలో వృధ్యదు తీప్ర గాయాలు పాలవగా, స్నానికులు పరంగల్ ఎంజెలం ఆసుపత్రికి తరలించారు. కాగా కుక్కల దాడిలో గాయపడిన వృధ్యదు రోధించిన తీరు అందరినీ కలచి వేసింది. స్నానికులు తెలిపిన ప్రకారం హర్షార్తి విపరాలు ఇలా ఉన్నాయి. ట్రేటర్ పరంగల్ పరిధి కాశీబుగ్ ఏరియా సమీపంలోని మోటారి హాసుమంతరావు నగర్ కు చెందిన ఆడవు నరహరి అనే 70 ఏళ్ల వృధ్యదు చేసేత వృత్తి చేస్తుంటాడు. బట్టలు నేస్తూ బలికేవాడు. వయసు మీద పడటం, ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తడంతో కొంతకాలంగా నరహరి ఇంటి వద్దే ఉంటున్నాడు. ఇదిలాఉంటే మంగళవారం మధ్యాహ్నం అయిన ఇంట్లో పడుకోగా, అంతలోనే కరంట్ కట్ అయ్యాంది. దీంతో ఆయన అరు బయట కాసేపు కూర్చుండామని ఇంటి బయటకు వచ్చారు. ఇంటి ముందు కూర్చున్న సమయంలో ఓ వీధి కుక్క ఆకస్మాత్తుగా వృధ్యదిపై దాడి చేసింది. కాఱ్లు, చేతులను నోట కరిచి తీప్రంగా గాయపరిచింది. అంతలోనే ఎం జరుగుతోందో తెలుసుకునే లోగానే కుక్క విపరీతంగా కరిచేసింది. దీంతో వృధ్యదు కేకలు వేయడంతో ఎంపాచ్ నగర్

వరంగల్ ఎంజీఎం ఆసుపత్రికి రేబీన్ వ్యాక్సిన్ కోసం వస్తును  
బాధితుల సంఖ్య పెరుగుతోంది. నిత్యం 10 సుంచి 15 మంది  
బాధితులు కుక్క కాటుతో వ్యాక్సిన్ కోసం ఎంజీఎంక  
వస్తున్నట్లు అక్కడి వైర్ లీట్యూది బెబుతున్నారు.  
కుక్కల నియంత్రణకు చర్యలు తీసుకోవాలిన అధికారుల  
నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారనే విమర్శలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. దాడులు  
పెరుగుతున్న ఆఫీసర్లు పట్టించుకోవడం లేదని మంది  
పదుతున్నారు. వాస్పవానికి కుక్కల జనాభా నియంత్రణకు  
వరంగల్ లో యానిమల్ బర్ల్ కంబోల్(ఎబీసీ) సెంటర్  
ఉండగా, అందులో అనుకున్న రీతితో సెరిల్బ్లేవెన్ జరగడు  
లేదనే అరోపణిలున్నాయి. దీంతోనే క్లైట్రస్టాయిల్ కుక్కల  
నియంత్రణ జరగడం లేదనే అరోపణిలు వినిపిస్తున్నాయి  
వరంగల్ లో కుక్కల దాడులు పెరుగుతున్న నేడ్చుంలో ఇక్కడ  
మరో ఏబీసీ సెంటర్ ఏర్పాటుకు గతంలోనే ప్రతిపాదనల  
సిద్ధం చేసినపుటీకి అది ఇంకా కార్బ్ రూపం దాల్టీలేదు  
మొన్సులి వేసవిలోనే రెండో ఏబీసీ సెంటర్ ఏర్పాటు చేస్తామని  
అధికారులు చెప్పినా.. అది ఇంకా పట్టా లెక్కలేదు. సిట్యూంది  
కొరత, నిధుల లేచి కారణంగా రెండో ఏబీసీ సెంటర్ క  
అడుగులు పడటం లేదనే అభిప్రాయాలు వినిపిస్తుండగా, టైట్లు  
వరంగల్ పాలక వర్గం కుక్కల నియంత్రణకు తగిన చర్యల  
తీసుకోవాలని నగర ప్రజలు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

## తెలంగాణ లాసెట్ ప్రవేశాలు - కాన్సెలింగ్ ఎప్పుడంటే..?



**ప్రాధారాద్ : తెలంగాణ లాసెట్ అభ్యర్థులు కొన్సెప్టింగ్ షైఫ్ట్‌వేర్ కోసం ఎదురుచూస్తున్నారు.** అయితే ఆగ్స్ట్ తొలి వారంలో షైఫ్ట్‌వేర్ విడుదల చేసేందుకు అధికారులు కసరత్తు చేస్తున్నారు. తెలంగాణ లాసెట్ కొన్సెప్టింగ్ 2024 తెలంగాణ లాసెట్ కొన్సెప్టింగ్ కోసం అభ్యర్థులు ఎదురుచూస్తున్నారు. ఇప్పటికే దాదాపు అన్ని ప్రవేశ పరీక్షల కొన్సెప్టింగ్ షైఫ్ట్‌వేర్ వచ్చేశాయి. అప్పిపణ ప్రతిక్రియ కూడా చివరికి చేరుకుంది. ఇక లాసెట్ కొన్సెప్టింగ్ షైఫ్ట్‌వేర్ ను కూడా ఖారు చేసేందుకు ఉన్నత విద్యా మండలి కసరత్తు చేస్తోంది. లాసెట్ కొన్సెప్టింగ్

కస్టీనర్ కొంటర్ పిల్చిషన్ లో అనుమతి ఇచ్చే ప్రక్రియను సమయం పదుతుండని బార్ క్వారిడి. వేర్యేరు డాఖలైన్ పిల్చిషన్ యస్టోనం తదుపరి విచారణను సంచి వస్తున్న విజ్ఞాపుల ప్రస్తరగా కొన్సెలింగ్ పెడ్యూల్ ను మందలి భావిస్తోంది. బీసిఱ అను వెంటనే కొన్సెలింగ్ పెడ్యూల్ ను అత్యంత కీలకం. 2024-2025 విద్యా సంవత్సరానికి రాష్ట్ర లోని లా కాలేజీల్లో మాడేష్యు, ఐఎస్ లు కోర్సుల్లో ప్రవేశాలక్షణం ఉన్నానియా యునివర్సిటిర్స్‌పొందింది. ఈ విద్యాదికి సంబంధించి జూన్ 3వ తేదీన తీవ్ర లాసెట్ పరీక్షలన నిర్వహించారు. ఉదయం 9 నుంచి 10.30 వరకు మొదటి సెఫన్ జరిగింది. ఇక మధ్యాహ్నాన్ 12.30 నుంచి 2 గంటల వరకు రెండో సెఫన్, సాయంత్రం 4 నుంచి 5.30 గంటల వరకు మూడో సెఫన్ పరీక్షను నిర్వహించారు. గతేదాదితి పోల్చితే ఈసారి లాసెట్ కు ఎక్కువ దరఖాస్తులు వచ్చాయి.

# ಕರ್ನಾಟಕ ಹಿ ಚೈನ್ ಸ್ಕೂಲಿಂಗ್..

# సిరిస్లులో చోరీలకు పాల్పడుతున్న వ్యక్తి అరెస్ట్..

**ప్రాచురాబాద్ :** ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లాలో చైన్ స్వాచర్ష్ట, దొంగలు రెచ్చిపోయారు. కరీంనగర్ లో ఓ యువకుడిపై దాడి చేసి చైన్ స్వాచింగ్ కు పాల్వడ్డారు. తాళ్ళు వేసి ఉన్న ఇంట్లో చోరీ కి పాల్వడ్డారు. సిరిసిల్లలో చోరీలకు పాల్వడుతన్న నిందితుడి అరట్టే ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లాలో చైన్ స్వాచర్ష్ట, దొంగలు రెచ్చిపోయారు. కరీంనగర్ లో ఓ యువకుడిపై దాడి చేసి చైన్ స్వాచింగ్ కు పాల్వడ్డారు. తాళ్ళు వేసి ఉన్న ఇంట్లో చోరీ కి పాల్వడ్డారు. సిరిసిల్ల జిల్లా పోలీసులు చైన్ స్వాచర్ష్ట ఒకరిని అరట్టు చేశారు. మరొకరి కోసం గాలిస్తున్నారు. కరీంనగర్ లో చైన్ స్వాచింగ్ జరిగింది. యువకుడిపై దాడి చేసి మెదలోని బంగారు గొలుసును మరో ఇంద్రరు యువకులు అపహారించుకుపోయారు. దాడి, చైన్ స్వాచింగ్ సిసి కెమ్రా పుట్టేజ్ ఇప్పుడు సోఫ్ట్ మీడియాలో టైర్ గా మారింది. అలస్యంగా వెలుగులోకి వచ్చిన ఘటనన్న పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్శావు చేపట్టారు. బైక్ పై వెళుతున్న ఇంద్రరు, మరో ప్రక్కి బైక్ పై వెళుతున్న కట్టరంపూర్ కు చెందిన పిట్టల సామంత్ ను తిరిమలనగర్ వద్ద ఆపి దాడి చేశారు. మెదలోని బంగారు గొలుసు లాక్ష్మార్థు. పెనుగులాటలో బంగారు చైన్ రోడ్డు పక్కన గల ఇంటి ఆవరణలో పడిపోగా రానిని వెతికి మరీ తీసుకొచ్చారు చేన్ స్వాచర్ష్ట లు. ఈ ఘటన ఓ ఇంబీముందు



ఉన్న సీసీ కెమెరాలో రికార్డుయింది. సిసి పుటీజ్ ఆధారం భాదితుడు పిట్టుల సామంత పోలీసులకు పిర్మాను చేశాడు. కేవల నమోదు చేసిన పోలీసులు బ్రెక్ పై వచ్చిన ఇద్దరు యువకులు ఎవరంది విచారణ చేపట్టారు. మైసమ్యు బోనాల సందర్భంలో గడి వద్దకు వెళ్లి తెల్లువారుజామున ఇంటికి వెళ్లుండగా ఇద్దరు బ్రెక్ పై వెంబించి దాడి చేసి మెరలోని రెండుస్నరు తులు బంగారం షైన్ లాక్కులూరని బాధితుడు సామంత తెలివారు. కట్టరాంపూర్ లో చోరీ...కరీంసగర్ లో గిద్దెపురుమాండ్ స్టోమి అలయ సమీపంలోని కట్టరాంపూర్ తాళం వేసి ఉన్న ఇంట్లో చోరీ జరిగింది. బంగారు వెం

ఆభరణాలు చౌరికి గుర్తనెట్లు భావిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం వారి అందుబాటులో లేకపోవడంతో ఏమి పోయాయా తెలియడు లేదు. రాజన్య సిరిసిల్ల జిల్లా పోలీసులు చైన్ స్నార్ కర్ ఒకరిని అరెస్టు చేశారు. మరొకరు పరార్ కాగా అతని కోసం గాలిస్తున్నారు. అందుకు సంబంధించిన వివరాలు సిరిసిల్ల రూరల్ సిబ్ మెగిలి వెల్లడించారు. మెడక్ జిల్లా గస్ట్రో క్ చెందిన పర్యుతం నర్సింహాలు, సిద్ధిపేట జిల్లా దుబ్బాక క చెందిన మరో వ్యక్తి తో కలని చైన్ స్నార్ చింగ్ కు పాల్పడ్డారు. తంగళ్ళపల్లి మండలం మల్లూపూర్ లో మహిళా బాసా ఎలవ్వు గత నెల జూన్ 21న రాత్రి ఇంటిమందు నిద్రిస్తుండగా ఇద్దరు వ్యక్తులు ఆమె మెడలోని బంగారు పూనలతాడును తెంపుకొని ద్విపుక్కవాహనంపై పారిపోయారు. చైన్ స్నార్ చింగ్ పాల్పడిని ఇద్దరు దారిలో త్వాపిల్ల బాలికిష్న, ఎడ్ రమేష్ ఇంద్రి మెట్లై ఫోన్స్ కూడా ఎత్తుకెళ్లరు. ఎలవ్వు భిర్యాదు మేరకు కేసు నవ్వాడు చేసుకుని దర్శాపు చేపట్టగా చైన్ స్నార్ చింగ్ పాల్పగ్గా వారిలో ఒకరు పర్యుతం నర్సింహాలు తంగళ్ళపల్లి శివారుల్లి పట్టబ్బారాని సిబ్ ప్రకటించారు. అతని నుంచి మాడు తులాలు బంగారు చైన్, ఒక ముట్టెల ఫోన్ స్టాఫ్స్ నం చెసుకున్నామని తెలిపారు. పట్టించిన ముబైల్, చైన్ స్నార్ చింగ్ పాల్పడ వానిని ఎత్తుకెళ్లిన మెబెల్ పోయి పట్టించాయి.

# అబ్బాబ్బా అబిలపేర్యే 65 అంగుళాల 4కే టీవీలు..

## మంచి డిస్టోంట్స్ వసునా.యి



యొక్క ఎక్స్‌పోజ్ పాలనీ పరిస్థితిపై ఆధారపడి ఉంటుందని  
గురువుంచుకోండి. శాంసంగ్-శాంసంగ్ 163 సెమీ (65  
అంగుళాలు) 4కె అల్పా పొన్చది స్టేట్ క్యాపెల్జిది టీపీ  
%శూఏ6కూ60షాఖూ-ఘా% (బ్లాక్). ఈ శాంసంగ్ టీవీ ధర  
రూ .1,17,990. ఈ నేల్ లో రూ.7500 డిస్ట్రుబ్టర్  
కొనుగోలు చేయవచ్చు. ఈ డిస్ట్రుబ్టర్ కోసం, మీరు  
పొచ్చదిఫీఫీ బ్యాంక్ క్రెడిట్ లేదా దెబిట్ కార్డుతో చెల్లించాలి  
ఈ టీవీపై రూ.5,900 వరకు క్యాప్ బ్యాంకును కంపెనీ  
అందిస్తోంది. ఎక్స్‌పోజ్ ఆఫర్లో టీవీ ధరను రూ.2 వేల వరక  
తగ్గించుకోవచ్చు. టీవీ విషయానికొన్ని, ఈ టీవీలో మీకు 48  
అల్పా పొచ్చదిస్ట్రీబ్ లభిస్తుంది. మంచి సాండ్ కోసం, కంపెనీ



**తెలంగాణలో వానలే వానలు, మూడ్రీజుల భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని ఏండ్రి అల్ఫ్రెడ్**

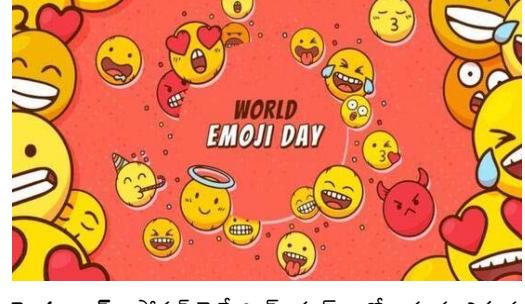
**ప్రాదురూబాద్ :** తెలంగాణలో రాగల మూడ్రోజుల్లో భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని ప్రైదురూబాద్ వాతావరణ కేంద్రం హెచ్చరించింది. తెలంగాణలో రాగల మూడ్రోజుల్లో భారీ వర్షాలు తెలంగాణ వ్యాప్తంగా వర్షాలు కొన్సాగు నుంచి న్నాయి. గత మాధు నాలుగు రోజులుగా పలు ప్రాంతాల్లో ము నురు వాతావరణం కొన్సాగుతోంది. బుధవారం పలు జిల్లాల్లో భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని వాతావరణ కేంద్రం అంచనా వేస్తోంది. గురువారం నుంచి మాధు రోజులపాటు భారీ నుంచి అతి భారీగా వర్షాలు కురుస్తాయని ప్రైదురూబాద్ వాతావరణ కేంద్రం ప్రకటించింది. ఐఎండి అంచనాలతో పలు జిల్లాలకు ఆరంభ రంగు హెచ్చరికలు జారీ చేసింది. దాఢ్యంలోని తూర్పు, ఉత్తర తెలంగాణ జిల్లాల ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఐఎండి సూచించింది. ఉత్తర తెలంగాణ జిల్లాల్లో గరిష్టంగా 11.5 నుంచి 20 సె.మీ. వరకు వర్షావాతం నమోదుయ్యే అవకాశాలు ఉన్నాయని ఐఎండి అంచనా వేస్తోంది. అల్పఫీడన ప్రభావంతో ఈదురు గాలులకు చెట్లు, విద్యుత్ స్థంభాలు విరిగి పడటం, విద్యుత్ సరఫరా స్థంభించడం, లోతట్లు ప్రాంతాల్లో వరద ముంపు ఏర్పడటం వంచేచి జరుగుతాయని ఐఎండి వేర్పొంది. వచ్చే మూడ్రోజుల్లో రానుస్తు మూడ్రోజుల్లో పలు ప్రాంతాల్లో వర్షాలు కురువనున్నాయి. గురువారం కుమురంభిం



నిజమాబాద్, జిగిత్యాల్, రాజన్న సిరిసిల్ల, కరీంనగర్, పెద్దవప్పిల్ల,  
నల్గొండ, సూర్యాపేట, వరంగల్, హనుమకొండ, జనగామ,  
సిద్ధిపేట, యాదాది భువనగిరి జిల్లాల్లో వర్షాలు భారీగా  
కురుస్తాయి. నవివారం రాధాపురంలోని ఆదిలాబాద్, కుమురంభీం  
ఆసిఫాబాద్, మంచిర్యాల్, నిర్మల్, నిజమాబాద్, జిగిత్యాల్,  
జయశంకర్ భూపాలపట్లి, ములగు, భద్రాది కొత్తగూడెం  
జిల్లాల్లో భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు కురుస్తాయిని ఐవంది  
పేర్కొండి. రాజన్న సిరిసిల్ల, కరీంనగర్, పెద్దవప్పిల్ల, ఖమ్మం,  
మహబూబాబాద్, వరంగల్, హనుమకొండ, జనగామ,  
వికారాబాద్, సంగారెడ్డి, మెదక్, కామరెడ్డి, మహబూబాద్నగర్,  
నారాయణపేట జిల్లాల్లో భారీగా వానలు పడున్నాయి. జోర్ వానలో  
తడిచి ముద్దువుతున్నారు మంగళవారం తెలంగాణలోని  
పలు జిల్లాల్లో భారీ వర్షాలు నమోదు అయ్యాయి. కుమురంభీం  
ఆసిఫాబాద్ జిల్లా దహాగాం మండలంలోని కుంచచెల్లిలో 13.2  
సెంటీ మీటర్ల వర్షాం నమోదైనది. ఆదిలాబాద్ జిల్లా బోర్డ్  
మండలం సోనాలలో 7.8 సెం.మీ, మంచిర్యాల్ జిల్లా  
కన్నెపట్లిలో 7.6 సెం.మీ, ఆదిలాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలో 5.5  
సెం.మీ. వర్షాపుతం నమోదైనది. వికారాబాద్, మెదక్,  
ములగు, నిజమాబాద్, నల్గొండ జిల్లాల్లో సాధారణ నుంచి ఓ  
మౌస్తరు వర్షాలు నమోదుయ్యాయి.

# ప్రపంచంలో చాటింగ్ చేస్తూ ఎక్కువ మంది

# వాడే ఎమోజీ ఏదో తెలుసా?



**ప్రైంటర్ రాబుద్దీ:** సోషల్ మెనేజింగ్ రూప్ లలో ఇప్పుడు ఎక్కువ మంది ఎమోజీలనే వాడుతున్నారు. తమ ఫీలింగ్స్ ను మెనేజ్ రూప్ లలో కాకుండా ఎమోజీ రూపంలో చెప్పేందుకే ఎక్కువగా వినియోగిస్తున్నారు. ప్రవంచ ఎమోజీ దే 2024 మెనేజింగ్ రూప్ లు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా వాటాప్లాట్లో అది, కంగా మెనేజ్ లు పంపుతూ ఉంటారు. ఒకప్పుడు బ్రియమైన వారితో మాట్లాడునికి గంటల తరబడి పోస్ట్లో మాట్లాడేవారు, కానీ కాలంతో పాటు అంతా మారిపోయింది. ఇప్పుడు ప్రజలు కాల్స్ కు బదులుగా అనేక మెనేజింగ్ రూప్ లలో చాల్స్ చేయడానికి ఇష్టపడుతున్నారు. చాలీంగ్ సమయంలో తమ

ఘాలలు డహ్ని ఎమాజ ఎంకలలు ఒకటగా కూడా ఉపయాగించబడుతుంది. ఎమాజీలో కళ స్టానంలో రెండు లవ్ సింబల్స్ ఉంటాయి. దీన్ని కూడా వాడుతున్న వారి సంఖ్య ఎక్కుపగా ఉంది. చిరునవ్వుతో ఉన్న ముఖం కూడా ఎక్కువ మంది వినిఖియో గిస్తున్న రు. చప్పుబ్లజిరెండు చేతులను జోడించి చప్పబ్లు కొడుతున్నట్టు మరో ఎమాజీ కూడా ఉంటుంది. దీన్ని కూడా అధికంగా వాడుతున్నారు. ఈ ఎమాజీని సాధారణంగా ఆశ, ప్రశంసలకు ఉపయాగిస్తారు. భ్యాక్స్ చెప్పడానికి కూడా ఈ ఎమాజీని ఉపయాగించవచ్చు. ఏదుస్తున్న ఎమాజీభిగ్గరగా ఏదుస్తున్న ఏదుపు ఎమాజీని వాడే వారి సంఖ్య కూడా చాలా ఎక్కువగానే ఉంది. విచారం, దుఃఖాన్ని ఈ ఎమాజీ వ్యక్తపరుస్తుంది. ఈ ఎమాజీలో, మూసిన కళ్ళ నుండి భారీ కన్సీలీ ప్రవాహాలు ప్రవహిస్తాయి. ఇవి విచారకరమైన భావాలను కూడా తెలియజేస్తాయి. ఈ ఎమాజీని గర్వం లేదా మరింత ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేయడానికి కూడా ఉపయాగిస్తారు.

ఎమాజీలు కనిపెట్టినదిఇప్పుడు అధికంగా వాడుతున్న ఎన్నో ఎమాజీలు ఉన్నాయి. ఇలా ఎమాజీలను మొదలపారిగా కనిపెట్టింది జపాన్ కు చెం దిన ఫీగెట్కా కురిటా. ఇతను 1999లో తొలిసారిగా ఎమాజీలు రూపొందించాడు.

# నిమ్మరసంతో కలిపి తినకూడని ఆహారాలు ఇవె, తింటే ఏం జరుగుతుందంటే

**ప్రాదర్శాద్** : కొన్ని ఆహారాలతో నిమ్మరసం ఏక్కు చేసి తినకూడదు. ఇది రుచినే కాదు, వారి అరోగ్యాన్ని కూడా పారు చేస్తుంది. కాబట్టి నిమ్మరసంతో కలిపి తినకూడని ఆహారాలు ఇవిగే. నిమ్మరసం నిమ్మకాయ అరోగ్యాన్నికి మేలు చేస్తుంది. ఇందుతో విటమిన్ సి, ఖనిజాలతో పాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. నిమ్మకాయను వాడడం వల్ల అరోగ్యాన్నికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఏ ఆహారంలోనై పులుపు కావాల నుకుంటే మందుగా గుర్తుపెట్టుకోవాలింది నిమ్మరసం. ఇది రుచిని పెంచడమే కాకుండా అరోగ్యాన్నికి కూడా మంచిది. ఉదాహరణకు కాయధాన్యాలతో చేసిన ఆహారాన్ని తింటున్నప్పుడు నిమ్మరసం కలుపుకుని తిసాలి. ఇలా తిన దం వల్ల ఇవి ప్రోటీన్ ను బాగా గ్రహించి విటమిన్ సి ఇవ్వు దానికి సహాయపడతాయి. కానీ కొన్ని ఆహారాలతో కలిపి నిమ్మ రసం తింటే మాత్రం మంచిది కాదు. కొన్ని రకాల అరోగ్య సమ స్థాలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఆహారంలో నిమ్మరసం ఎందుకు చేర్కుడదు? కొన్ని ఆహార పదార్థాలకు నిమ్మరసం జోడించడం ఆరోగ్యాన్నికి పోయికిరంగా పూర్వతుంది నాన్నానికి. నిమ్మకాయ



ಸಂಬಂಧಿಂಬಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪ್ರಸ್ತಾವ ಪ್ರೈಸ್ ಫುಲ್‌ವಿರ್ಯಾನೀಲ್, ಪುಲಾವ್ ಲು ವಂಡಿ ಪ್ರೈಸ್ ಫುಲ್‌ಲೆಲ್‌ ಮಸಾಲಾ ಅಧಿಕಂಗಾ ಉಂಟುಂದಿ. ವಾಟಿಪ್ ನಿಮ್ಮರಸನ್ ಚಲ್ಲತುನಿ ತಿನೇವಾರಿ ಸಂಘ್ಯೆ ಎತ್ತುವು. ನಿಜಾನಿಕಿ ಅಲ್ಲ ಮಸಾಲಾ ನಿಡಿನ ಪ್ರೈಸ್ ಆಹೋರಂಲ್ ನಿಮ್ಮರಸನ್ ಕಲಪಕೂಡದು. ಚೇಪ್, ಮಾಂಸನ್ ವಂಡಿನ ಆಹೋರಂಲ್ ಕೂಡಾ ನಿಮ್ಮರಸನ್ ಕಲಪಕೂಡದು. ಇದಿ ಚೇಪಲ ರುವಿನಿ ಪಾಡು ಚೇಸುಂದಿ. ತಿಪಿ ಪದಾರ್ಥಾತ್ಮಿಪಿ ರುವಿನಿ ಕಲಿಗಿ ಉಂಡೆ ವಂಡ್ಲು ಅಯ್ಯಾ ಅರಟಿಪಂಡು, ಮಾಮಿಡಿ, ಆಪಿಲ್, ಪುಚ್ಚಕಾರು, ಬಾಗಾ ವಂಡಿನ ಪ್ರೈಸ್‌ಲ್‌ಲು, ನಿಮ್ಮರಸನ್ ವಂಡಿ ವಾಟಿತ್‌ ನಿಮ್ಮರಸನ್ ಕಲಪಕೂಡದು. ಇದಿ ಪಾಪ್ಪು ಉಭ್ಯರಂ, ಗುಂಡೆಲ್‌ ಮಂತ ವಂಡಿ ಸಮಸ್ಯೆನು ಕಲಿಗಿಸುಂದಿ. ಮಜ್ಜಿಗಲ್‌ ನಿಮ್ಮರಸನ್ ಕಲಪಕೂಡದು. ನಿಮ್ಮರಸನ್ ಪಾಲು, ಪೆರುಗುಲ್‌ ಎಲಾ ಕಲಪಕೂಡದ್ದೋ ಅದೇ ವಿಧಂಗಾ ಮಜ್ಜಿಗಲ್‌ ನಿಮ್ಮರಸನ್ ಕಲಪಕೂಡದು. ಇದಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಕು ಮಂವಿದಿ ಕಾದು. ಗುಡ್‌ತ್ತೋ ವಂಡಿನ ಆಹೋರಾಲ್‌ ಕೂಡಾ ನಿಮ್ಮರಸನ್ ಕಲಪಕೂಡದು. ನಿಮ್ಮರಸನ್ ಗುಡ್‌ಲೋನಿ ಪ್ರೈಸ್‌ಲ್‌ನ ನು ತೊಲಿಗಿಸುಂದಿ. ಇದಿ ಗುಡ್‌ ಅಕ್ಕಪಿನಿ ಪಾಡು ಚೇಸುಂದಿ. ಕಾಬಟ್ಟಿ ಚಾಲಾ ಗುಡ್‌ ವಂಟಕಾಲ್‌ ನಿಮ್ಮರಸಂ ವಾಡಕೂಡದು.

**మొలకెత్తిన విత్తనాల్లాగే మొలకెత్తిన మెంతులు తిని చూడండి  
ఎంతటి డయాబెటీస్ అయినా అదుపులో ఉండాల్సిందే**

A close-up photograph of a wooden spoon. Inside the spoon, there is a mix of whole cashew nuts and white bean sprouts. The spoon is positioned diagonally across the frame, with its handle pointing towards the top right and the bowl pointing towards the bottom left. The background is a dark, textured surface.



కలుగుతాయి.  
మెంతుల్లో విటమిన్స్‌తో పాటు మంచి మొత్తంలో మినరల్స్ కూడా ఉంటాయి. ఒక టీస్పూన్ మెంతుల్లో 3.7 మిలీగ్రాముల పరన్ ఉంటుంది. దీని వల్ల రక్తహీనత సమస్య అడుపులోకి వస్తుంది. మెంతులు ఎందుకు తిఱాలి? మెంతుల రుచి చాలా చేరుగా ఉంటుంది. అందుకే తినడానికి ఇచ్చందిగా అనిచిప్పంది. మెంతులను మొలకెత్తిన గింజలుగా మార్పుకుని తింటే రుచి కావ్ర బావుంటుంది. సులభంగా జీర్ణమువుతుంది కూడా. మెంతులను పొడిగా చేసుకుని తింటే కడుపు ఉఱ్ఱరం, గ్రౌణ్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి మెంతులను నానబెట్టి లేదా మొలకెత్తిన గింజలుగా చేసి తినడం మంచిది. మొలకలను ఏదైనా సూప్చ, సలాడ్ లేదా ఇతర మొలకలతో కలపడం ధ్వారా సులభంగా తినవచ్చు.

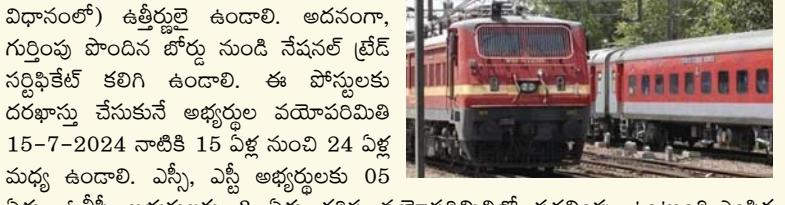
ధీతి కట్టుకున్నాడని రైతును మాల్ లోనికి  
అనుమతించలేదుచీ బెంగళారులోని జీటీ మాల్ నిర్వాకం

**పైదరాబాద్ :** సంప్రదాయ దుస్తులైన ధోతి, తెల్ల హొక్కూ ధరించి వచ్చిన ఒక 70 ఏళ్ళ రైతును బెంగళూరులోని ఒక ప్రముఖ మార్ల లోపలికి అనుమతించలేదు. దీనిపై తన తండ్రికి ఆ మార్ల లోని వషిష్టైస్ లో సినిమా చూపించాలనుకున్న ఆ రైతు కుమారుడు తీవ్ర అగ్రహం, ఆవేదన వ్యక్తం చేశాడు. ధోతి కట్టుకున్నాడని బెంగళూరులోని జీటీ మార్ల లోని అనుమతించలేదు బెంగళూరులో ఒక దోయిగ్రం చేస్తున్న నాగరాజ్ ఊరి నుంచి వచ్చిన తన తండ్రికి జీటీ వరల్డ్ మార్ల లోని వషిష్టైస్ లో సినిమా చూపించాలనుకున్నాడు. నాగరాజ్ 70 ఏళ్ళ తన తండ్రి ఫకీరప్ప తో కలిసి బెంగళూరులో, మాగడి మెయిన్ రోడ్లులోని జీటీ మార్ల కు వెళ్ళాడు. కానీ, మార్ల సెక్కూరిటీ ఫకీరప్పును మార్ల లోనికి అనుమతించలేదు. అందుకు కారణం, ఫకీరప్ప భారతీయ సంప్రదాయ ప్రాస్తులైన ధోతి, హొక్కూ ధరించి ఉండడానే, ధోతి తీసేని, ప్యాంట్ వేసేకుని వస్తే, మార్ల లోనికి అనుమతిస్తామని ఆ మార్ల సెక్కూరిటీ చీఫ్ చెప్పాడు. దాంతే, తన తండ్రికి సినిమా చూపించకుండానే, నాగరాజ్ అక్కడి సుంచి వెల్లిపోయాడు. మార్ల యాజమాన్యం పై విమర్శలుకు మొత్తం ఘుటనను నాగరాజ్ వీడియో తీసి సోపల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేశాడు.



**రైల్వేలో అప్పింటీన్ లక్కాట్టంట్యాజ్ 2424 వోస్ట్  
లుబ్ అర్థత పదో తరగతి మాత్రమే**

ప్రదర్శాద : ద్వారా అవ్వ చెనకొవచ్చ. ఈ రిక్రూట్యూలం డ్రై ద్వారా సంటల ర్లై 2424 అప్రోటీన్ పోస్టులను భర్తి చేస్తోంది రైల్స్‌లో అప్రోటీన్ రిక్రూట్యూలంటోసెప్పుల్ రైల్స్ అప్రోటీన్ పోస్టుల భర్తి దరఖాస్తులు కోరుతోంది. అర్థాల్ని అభ్యర్థులు రైల్స్ రిక్రూట్యూల్ సెల్, సెంట్లర్ రైల్స్ అధికారిక వెబ్‌ట్రోల్ ద్వారా ఆసేనో దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చ. ఈ రిక్రూట్ మెంట్ డ్రై ద్వారా సంస్లో 2424 పోస్టులను భర్తి చేయసున్నారు. అగస్ట్ 15 లాస్ట్ డేట్‌రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియ జూలై 16న ప్రారంభమై 2024 అగస్ట్ 15న ముగ్గుస్తుంది. అర్థత్, ఎంపిక విధానం, ఇతర వివరాల కోసం రైల్స్ రిక్రూట్యూల్ సెల్, సెంట్లర్ రైల్స్ అధికారిక వెబ్‌ట్రోల్ పరిశీలించవచ్చ. అర్థత్ ప్రమాణాలుదరఖాస్తు చేసుకోవాలనసకునే అభ్యర్థులు కనీసం 50% మార్కులతో పదో తరగతి పరీక్ష లేదా తత్త్వమాన (1002 పరీక్ష విధానంలో) ఉత్తీర్ణాలై ఉండాలి. అదనంగా, గుర్తింపు పొందిన బోర్డు నుండి చేసుకునే త్రేడ్ సర్టిఫికేట్ కలిగి ఉండాలి. ఈ పోస్టులకు దరఖాస్తు చేసుకునే అభ్యర్థులు వయాపరిమితి 15-7-2024 నాటికి 15 విష నుంచి 24 విష మధ్య ఉండాలి. ఎప్పీ, ఎప్పీ అభ్యర్థులకు 05 ఏళు, ఓఫీసీ అభ్యర్థులకు 3 ఏళు గిరిష్ట వయాపరిమితిలో సదచింపు ఉంటుంది. ఎంపిక ప్రక్రియాలు దరఖాస్తులను పరిశీలించి మెరిట్ లిస్ట్ రూపొందిస్తారు. ఆ మెరిట్ లిస్ట్ ఆధారంగా అభ్యర్థుల ఎంపిక జరుగుతుంది. మెల్లైక్యులేషన్ (కనీసం 50% మొత్తం మార్కులతో) తో పాటు అప్రోటీన్ షిక్స్ చేయాల్సిన త్రేడ్ ఐటిస్ మార్కుల శాతం ఆధారంగా మెరిట్ జాబితాను రూపొందిస్తారు. మెల్లైక్యులేషన్, ఎటీఎలో సాధారణ సగటు మార్కుల ఆధారంగా సెలక్షన్ ఉంటుంది దరఖాస్తు ఫీజుసెంట్లర్ రైల్స్‌లో అప్రోటీన్ పోస్టు లకు దరఖాస్తు చేసుకునే అభ్యర్థులు రూ.100 అట్లైక్యులేషన్ ఫీజుగా చెల్లించాలి. ఈ పేమెంట్ అన్ లైన్ లోనే చెల్లించాలి. డెబిక్ కార్డ్ / లైడెట్ కార్డ్ / ఇంటర్వెన్ బ్యాకింగ్ / ఎస్టీఱ చలానా మొదలైన వాలీని ఉపయోగించి ట్రైన్ పై అడిగిన సమాచారాన్ని అందించడం ద్వారా చెల్లింపు చేయవచ్చ. ఎప్పీ/ఎప్పీపీడబ్లూడ్/మహిళా అభ్యర్థులకు ఫీజు చెల్లింపు నుంచి మినహాయింపు ఉంది. మరిన్ని వివరాలకు అభ్యర్థులు సంటల్ రైల్స్ అధికారిక వెబ్‌ట్రోల్ ను చూడవచ్చ.



# ఈ స్థివ్వర్న ధర రూ. 1 లక్ష మాత్రమేళ ఎక్కడి తెలుసా..?

**ప్రాదుర్బాధ :** కింద ఫొర్టోలో కనిపుస్తు స్థిప్పున్న ను మనం చీస్తుపోయి నుంచి చూస్తునే ఉన్నాం. కడా. ఒకవ్యుదు మనకు అవి రెగ్యులర్ వేర్. కానీ ఇవ్వుదు చాలామంది బాత్రాం స్థిప్పున్న గా వాడుతుంటారు. ఇవి మన రద్గర సుమారు రూ. 100 కి లభిస్తాయి. కానీ, అక్కడ మాత్రం అవి కొనాలంటే రూ. 1 లక్ష పెట్టులట. రూ. 1 లక్ష రూపాయిల స్థిప్పున్న లక్ష్మీ సంస్థలు కొన్ని సాధారణ ఉత్పత్తులను అధిక ధరలకు అమ్మడం మనం అప్పుడప్పుడూ చూస్తునే ఉన్నాం. ఇవి తరచుగా ప్రజలను షోక్ కు గురిచేస్తుంటాయి. ఇప్పుడు అలాంటి మరో అంశం సోషల్ మీదియాలో వైరల్ గా మారింది. భారత్ లో ప్రతీ చెప్పులో సుమారు రూ. 100 కు లభించే బ్లూ అండ్ వైట్ స్థిప్పున్ ను శాండ్ అర్ఎబియాలో 4,590 రియాల్స్ (సుమారు రూ. 1,00,000)కు అమ్ముతునారు. అతను,

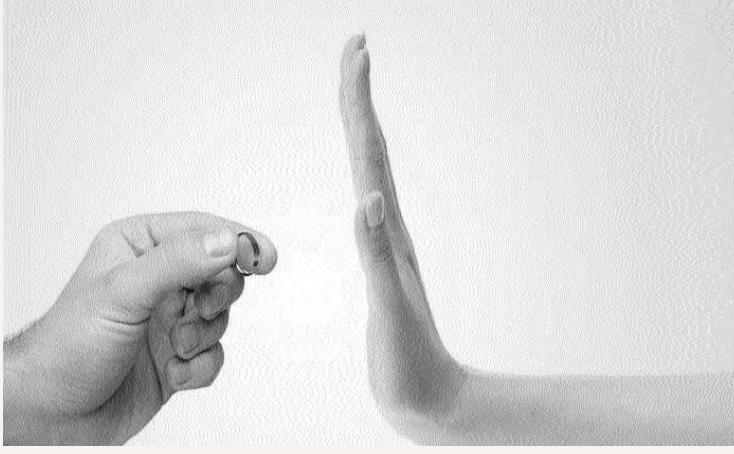


మీరు చదివింది నిజమే.  
వంద రూపాయల స్థిష్టరక్క లక్ష రూపాయల  
ధరత స్నిప్పర్ ధరకు నంబంధించిన  
వీడియోను రిపి బాగ్రి అనే యూజర్ ఎక్స్ లో  
పేర్ చేశారు. ‘మనం భారతీయులం ఈ  
చెప్పులను టూయిలెట్ పాదరక్కలుగా  
ఉపయోగిస్తాం’ అని కొప్పన్ ఇచ్చారు. ఆ  
వీడియోలో ఓ వ్యక్తి గాజు పెట్టు లోపలి నుంచి ఈ చెప్పులను బయటకు తీసున్నాడు. ఆ చెప్పులు  
ఎంత ప్లైక్షిబుల్ గా మరియు శాకర్కవంతంగా ఉన్నాయో చూపిస్తాడు. ఈ క్లిప్ లో వాటిని ఏ  
రంగుల్లో విక్రయిస్తున్నారో కూడా చూడోచ్చు. ఆ స్థిష్టర్ పై ప్రైవ్ టూగ్ కూడా ఉంది. అది  
4,590 రియాల్ గా చూపిస్తుంది. అంటే, ఆ స్థిష్టర్ ధర ఇందియన్ కర్నీలో సుమారు రూ. 1  
లక్ష రూపాయలు. సోపల మీడియాలో వైరల్..జల్ల 16న రిపి బాగ్రి ఈ పోష్ట్ పెట్టారు. పోష్ట్  
చేసినప్పటి నుంచి ఈ వీడియో దాదాపు 20 లక్షల పూర్ణ సాధించింది. ఈ పేర్ కు అనేక  
లైపులు, కామెంట్లు కూడా వచ్చాయి. ఈ పాదరక్కల అధిక ధరలను చూసి చాలా మంది  
ఆశ్చర్యపోయారు. మరొకందైతే భారతీయులకు ఇది మంచి వ్యాపార అవకాశం అని  
పేర్కొన్నారు. ‘భారతీయులు ఇక్కడ 100 రూపాయలకు చెప్పులను కొనుగోలు చేసి అక్కడ  
4500 రియాల్ (1 లక్ష రూపాయలు) కు అమ్మేయాలి. 1000 రెట్లు లాభం. ఈ అవకాశాన్ని  
అందరూ ఉపయోగించుకోవాలి’ అని ఒక యూజర్ పోష్ట్ చేశారు.

దగ్గ సమస్య ఎక్కువగా వేధిస్తోందా..



మనలో చాలామందిని వేధించే ఆరోగ్య సమస్యలలో దగ్గు సమస్య కూడా ఒకటి. ఈ సమస్య చిన్న సమస్యలా అనిపించినా దగ్గు సమస్య ఇబ్బంది పెట్టే అవకాశం అయితే ఉంటుంది. ఉబ్బట్టు వాడినా దగ్గు తగ్గకపోతే మాత్రం వైద్యుల నలహోలు, సూచనలు తీసుకోవాలి. నీళ్ళలో తులసి ఆకులు వేసి మరిగించి చల్లారిన నీటిని తాగడం ద్వారా పొడి దగ్గు సమస్యకు నులువుగా చెక్ పెట్టవచ్చు. పొలలో మిరియాల పొడి వేసి తాగడం ద్వారా కూడా ఈ సమస్య దూరమవుతుందని చెప్పవచ్చు. తలసి ఆకులను నేరుగా తీసుకున్నా దగ్గు సమస్య దూరమయ్యే అవకాశం అయితే ఉంటుంది. తమలపొకులు సమలడం ద్వారా కూడా పొడి దగ్గు సమస్య దూరం అవుతుంది. కరక్కాయ పొడి తీసుకోవడం ద్వారా ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు. అల్లం టీ తాగడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూర్చి అవకాశం అయితే ఉంటుంది. నిమ్మర్థనం, తేనె, హుషు కలిపిన మిట్రము తీసుకోవడం ద్వారా కూడా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని చెప్పవచ్చు. సొంఠ పొడిలో తేనె కలిపి తీసుకుంటే దగ్గు నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందనే సంగతి తెలిసిందే. దగ్గు సమస్య వేదిస్తే రాత్రి సమయాల్లో ఇబ్బందులు పడాల్సి ఉంది. ఎత్తు ఎక్కువగా ఉన్న దిండు తీసుకోవడం ద్వారా కూడా తలనొప్పి సమస్య దూరమయ్యే అవకాశాలు అయితే ఉంటాయి. దగ్గు సమస్యను వేగంగా తగ్గించుకోవడానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తే మంచిదని చెప్పవచ్చు. తేనె తీసుకోవడం వల్ల పొడి దగ్గు సమస్య దూరమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ తీసుకోవడం ద్వారా కూడా దగ్గు సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ఆవిరి పట్టుకోవడం ద్వారా కూడా దగ్గు సమస్య దూరమయ్యే ఛాన్స్ అయితే ఉంటుంది. ఉప్పునీటితో పుక్కిలించడం ద్వారా దగ్గు దూరమవుతుంది. అల్లం తీసుకోవడం ద్వారా దగ్గు సమస్యకు చెక్ పెట్టే ఛాన్స్ అయితే ఉంటుంది.



# పెళ్ళకి నో అంటున్న యువత..

మనిషి జీవితంలో పెళ్ళికి ఎంతో ప్రాధాన్యత ఉంది. ఎందుకంటే తాడు లేని బొంగరానికి విలువ లేదు. అలానే దారం లేని గాలిపటం ఎటుపోతుందో ఎవరికీ తెలీదు. మనిషి జీవితం కూడా అంతే. అందుకే మన పూర్వీకులు పెళ్ళి అనే దారంతో బంధం వేశారు. ఈ బంధం ఒక భాద్యతన్ని స్థీకరించేలా చేస్తుంది. ఆ భాద్యత మనిషిని సన్మార్గంలో నడిపిస్తుంది. ఈ స్యాప్టి మనుగడకు కారణభూతంగా నిలుస్తుంది. అందుకే పెళ్ళికి ఎంతో ప్రాధాన్యం ఇచ్చారు. కానీ.. ప్రస్తుతం యువత మాత్రం పెళ్ళికి దూరంగా పరుగులు తీస్తున్నారు. జంటగా మారం ఒంటరిగా ఉంటాం అంటున్నారు. ఇది ఏ ఒక్క ప్రాంతమో, లేక దేశం పరిస్థితికాదు. యువత ప్రపంచంలో యువత తీరు ఇలానే ఉంది. ఇలా పెళ్ళికి ఎందుకు వెనకడగు వేస్తున్నారు అని యువతను అడిగితే రకరకాల కారణాలు చెప్పున్నారు. ఆ కారణాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుండా. కొండరు యువతకేరీకి కి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. కనుక వైవాహిక జీవితానికి సమయం కేటాయించేము అందుకే పెళ్ళి చేసుకోవాలి అనే ఇంటరెస్ట్ లేదు అని చెప్పున్నారు. వివహం బంధంలో ఇషుడలేక విధాకులు తీసుకున్న జంటలను చూసి మరికొండరు పెళ్ళి అంటేనే భయపడుతున్నారు. అందుకే ఒంటరిగా ఉంటున్నారు. అలానే పెళ్ళితే స్పేచ్‌స్టేషన్ స్వాతంత్రం పోతుందని.. బాద్యతులు తీసుకోవడం ఇష్టం లేదని.. జీవితంలో కాంప్రమైజ్ అవ్వాల్సి వస్తుందని.. మనసాంతి కరువువుతుందని ఇలా అనేక కారణాలు చూపి యువత పెళ్ళి చేసుకోవడం లేదు. కానీ జీవితంలో కేరీక ఎంత ముఖ్యమో పెళ్ళి, పిల్లలు అనే బాద్యత కూడా అంతే ముఖ్యం. ఎవరో ఒకరి వైవాహిక జీవితంలో ఒబిదుడుకులు వచ్చాయని అందరి జీవితాలల్లో అలానే ఉంటాయి అనుకుంటే పొరపాటు. ప్రతి ఒక్కరు స్పేచ్‌స్టేషన్తుం అనుకుంటే ఈ స్యాప్టి ఇంతచిల్సో అగిపోవాల్సిందే. తల్లిదండ్రులకి పిల్లలకి మధ్యన ఉండే అనుబంధం నిస్సార్ధమైనది అయితే దంపతుల మధ్యన ఉండే అనురాగం కూడా విషాడుకొనడే ల్లి లాడ్సుకై తీవితం ల్లాగువులను ల్లాపుతుంది.

# మూడు సముద్రాల కలయిక కన్యాకుమారి

కన్యాకుమారి, మూడు సముద్రాల కలయికను, ఒకేప్రదేశంలో సూర్యోదయం సూర్యాస్తమయాలను వీళ్లించగలిగిన అద్భుత ప్రదేశం. కన్యాకుమారి భారతదేశపు ఒక చివరి సరిహద్దు గ్రామం. ఇక్కడ విశేషమేమంటే ఈ ప్రదేశం లో మూడు సముద్రాలు ఏకమవుతాయి. అంటే భారతదేశానికి తూర్పు హద్దుగా ఉన్న బంగాళాఖాతం, దిక్కిల్లిన సరిహద్దుగా ఉన్న హిందూ మహా సముద్రం, పశ్చిమ సరిహద్దుగా ఉన్న ఆయైచియా సముద్రం ఇక్కడే కలుస్తాయి. విచిత్రమేమంటే ఆయా సముద్రాలలోని నీరు(మట్టి) వేరేవేరే రంగులలో ఉండడం. ఆ మూడు సముద్రాల అలలు ఒక దానితో నొకటి ఢీకొనటం చూడడానికి చాలా చాలా బాపుంటుంది. ఆ అనుభూతులు జీవితానంతం మనకు ఖచ్చితంగా తోడుంటాయి. తూర్పు పశ్చిమాలు ఒకే దగ్గర ఉండడం వలన ఈ ప్రదేశంలో మనం సూర్యోదయం, సూర్యాస్తమయాలను ప్రత్యక్షంగా అంటే సముద్రంలోంచి సూర్యుడు వన్నన్నాడా అనేట్టు మనకు కనపడే విధంగా ఉంటాయి.

# మగాళ్ళ.. ఏక సీర్యు మంచాల్స్‌ప్రోజెక్ట్?

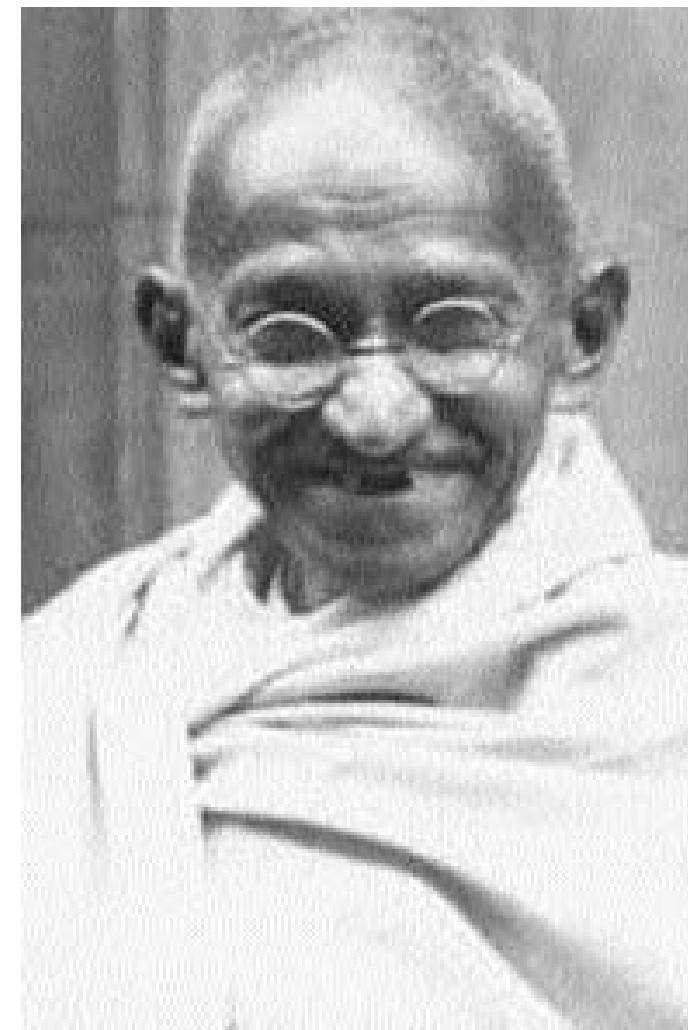
రాబోదీ రోజుల్లో ఎంపిలు, ఎమ్మెల్లేయ తమ ఆలోచన విధానాన్ని మార్చుకోవాలి. పురుషులకే అవకాశాలు.. ఈ నియోజకవర్గం నాదే పక్కా అనుకుంటే చాలా మంది జీవితాలు మారిపోతాయి. వాళ్ల ప్రయత్నం చేస్తే వాళ్ల భార్యనో, కుమార్తెనో లేక బంధువనో ఎన్నికల్లో నిలబెట్టి తెర వెనుక ఏరు రాజకీయం చేయాలి. ఇక ఇంట్లో పనిచేసే బార్ధుతను పక్కన బెట్టి రాజకీయాలు చూసుకోవాలి. ఇప్పటికే మగాళ్ల జీవితాలు దాఢాగు మారిపోయాయి. ఎన్నార్లు సాధారణంగా అక్కడ ఏంతి అంటే పని మనిషికి బాగా డిమాండ్ ఉంటుంది. కాబిటీ పని మనిషులను సామాన్యంగా పెట్టుకోరు. ఇక్కడ బాగా పనిచేసే అమృతాలని పెట్టి చేసుకోవడానికి ఇష్టపుడుతుంటారు. విధానామయ్యక ఇంటి పనిని ఇద్దరూ పంచుకుంటుంటారు. ఎందుకంటే ఇద్దరూ ఉద్దోగాలు చేయాలి కాబట్టి. ఒకరు అన్నం పండితే మరొకరు కూరగాయాలు తరగడం లాంటివి. ఇదే సంస్కృతి భారతదేశంలో కూడా వచ్చింది. దిల్లీ, హైదరాబాద్, బెంగళూరు, ముంబాయి, చెన్నె వంతి నగరాల్లో పని చేస్తున్న మగ వారు వాళ్ల ఇంట్లో వంట పనుల్లోను, శుభ్రం చేసే పనుల్లోను సహాయకులుగా ఉంటున్నారు. పిల్లల్ని పెంచే క్రమంలో కూడా వారు తోడు నిలబడుతున్నారు. ఇది వండకి ఓ పది సుంచి ఆరవై శాతం పెరిగింది. గతంలో ఇది మగాళ్ల బాధ్యత కాదు అని ఒకశాతం మంది కూడా ఇలాంటి పనులు చేసేవారు కాదు. గతంలో మంచినీళ్ల కోసం మహిళలు బిందెలు పట్టుకొని లైస్సన్లో నిల్చానేవారు. ఇప్పుడు మధ్య తరగతి మగవాళ్లు పట్టుణాల్లో క్యాస్సు పట్టుకొని మంచి నీరు తెస్తున్నారు. రోజురోజుకు మన



బతుకుల్లో మార్పులు వస్తున్నాయి. ఇప్పుడు రాజకీయాల్లో భారీ మార్పులు రాబోతున్నాయి. విదేశాల్లో లాగా మగవాళ్లు పనిని పంచుకునే రోజులు దగ్గర్లోనే ఉన్నాయి. నాకు సంబంధించే లేదు అంటే కుదరదు. ప్రతి పని చేసే తీరాల్చిందే అనే భారీ మార్పులకు సిద్ధం కావాల్చించునసికంగా.

# ଗାଂଧୀଜୀ ଜୀବନଶୈଳୀ ଓର୍ବିଗ୍ଯାନିକ ସ୍ମରନ ଦାଇ!

నేడు కేవలం గాంధీజయంతి మాత్రమే కాదు అంతర్జాతీయ అపియాంసా దినోత్సవం కూడా. ఎప్పుడూ సత్యం, అపియాంస అంటూ ప్రతిధ్వనించే మన మహాత్మ గాంధీజీ ఎంతో ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించే వారు. వక్షుల్లో ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానంపై కీ టు పౌల్ బై ఎంకే గాంధీ అనే పుస్తకంలో ఆనాడే చాలా చక్కగా వివరించారు మహాత్మ గాంధీజీ. మంచి జీవనశైలి ఫిట్నెస్సిగా ఉండటం ఇవే ఆరోగ్యకరమైన జీవితానికి ప్రధానమైనవని అయిన బలంగా నమ్మేవారు. ఇక నేడు ఆయన జయంతి సందర్భంగా గాంధీజీ ఆరోగ్యాన్నాలు, ఆయన జీవన విధానం గురించి తెలుసుకుండా. గాంధీజీ నడక తాజా కూరగాయాలు, పండ్లు తీసుకోవడం చేసేవారు. ఇక పొగాకు ఆలప్పోలేక దూరంగా ఉండటం తోపాటు పరూవరణ పరిశుభ్రత తదితరాలే ఆరోగ్య జీవనానికి వెనుముక అని మహాత్ముడు విశ్వసించేవారు. చాలామంది ఆరోగ్య నిపుణులు గాంధీ ఆరోగ్య సూత్రలనే గట్టిగా నమ్మేవారు. ఆ రోజుల్లో ప్రబలంగా ఉండే టీబీ, కుష్మాన్ధి, కలరా ఇంకా మలేరియా వంటి వ్యాధుల నిర్మాలనకు పరిసరాల పరిశుభ్రత, పారిశుధ్య నిర్వహణ గురించి గాంధీజీ నొక్కి చెప్పేవారు. ఆయన మరణంతం దాకా మంచి క్రమశిక్షణతో కూడిన జీవితాన్ని గడవటం తోపాటు ధ్వనం, ఫిట్ నెన్ని ఎప్పుడూ విస్తరించలేదని గాంధీ గారి సిన్హిపూతులు చెబుతుండేవారు. గాంధీజీ అనేక రకాల అనారోగ్యాల సమస్యలతో భాధపడ్డారు. 1925 నుంచి 1944 దాకా మాటుసార్లు మలేరియా బారినపడ్డారు. అలాగే 1919, 1924లో అపెండిసెట్టిన్, పైల్స్ కోసం అపరేషన్లు చేయించుకున్నారు. ఇంకా ఆయన కొంతకాలం ఊపిరితిత్తులు సమస్యతో కూడా భాధపడ్డారు. అయితే ఈ అనారోగ్య సమస్యలే ఆయను ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానంపై దృష్టిపెట్టేలా చేశాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఆయన పోవకమైన ఆహారం, శారీరక ఆరోగ్యం, మంచి నిద్ర అలవట్లు ఇంకా సమతల్య ఆహారం తదితరాలపై దృష్టి పెట్టడమే గాక దాని గురించి పుస్తకం రాసి మరీ తన అభిప్రాయాలను పంచుకున్నారు. గాంధీజీ ఎప్పుడూ కూడా పొలం లేదా స్థానికంగా పండించే పండ్లు, కూరగాయాలే తీసేవారు. ఎక్కువు సూనె, ఉప్పు వాడకానికి చాలా దూరంగా ఉండేవారు. పిండి పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉన్నహాటిని అస్సలు దరిద్రవుల్లోకి రానిచేసేవారు కాదు. అలాగే ఆయన పాలించి చేసిన బియ్యం, ఖద్ది చేసిన గోధుమ పిండికి ఘ్యాల్ వ్యతిరేకి. గాంధీ గారు ఆరోజుల్లోనే తృణధాన్యాల గొప్పతనం, పైబర్ కంబెంట్ గురించి చెప్పడం విశేషం. ఇక వయస్సుకు తగ్గ విధంగా సమతల్య ఆహారం తీసుకోవడం, అలాగే తీపి పదార్థాలకు దూరంగా ఉండటం. మరీ అంతగా తీపి తిసిలనుకుంటే కొద్దిగా బెల్లం ముక్కు తీసుకోవడంఇంకా తప్పనిసరిగా నడక రోజువారి దినచర్యలో భాగంగా ఉండటం వంటి అలవట్లు ఖచ్చితంగా మనం మహాత్మ గాంధీ సుంచి మనం నేర్చుకోవాలి.

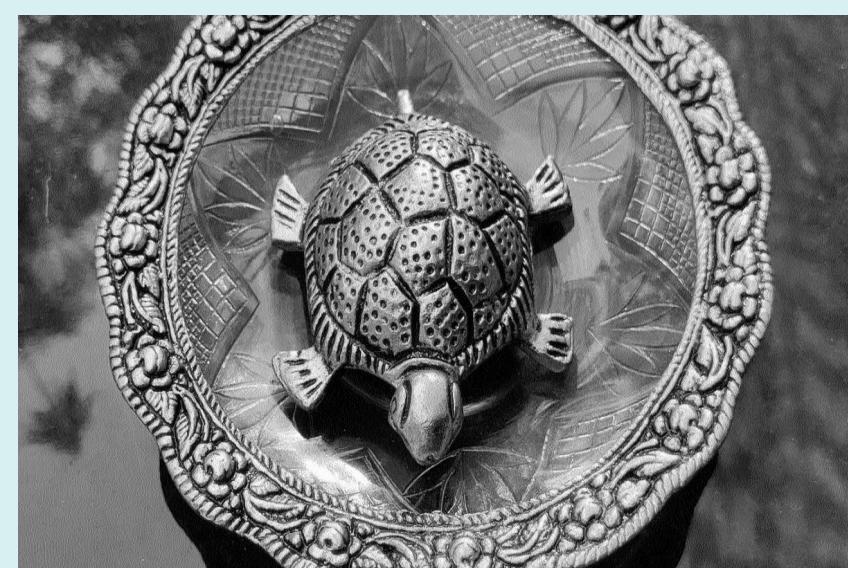


**వంట గది వాసన రాకుండా ఈ టీఎస్ పాటించండి?**



మనం ఎప్పుడు కూడా వంటగదిని శుభ్రతంగా ఉంచుకోవడానికి చాలా రకాలుగా ప్రయత్నిస్తూ ఉంటాము. అందుకోసం అనేక రకాల చిట్టాలను ఇంకా స్నేలను వాడుతూ ఉంటాము. ఎందుకంటే ఇలా చేయడం వల్ల వంటగది శుభ్రపడుతుంది. ఇంకా తళతళ మెరుస్తుంది. అయినా కానీ వంటగది నుండి ఎప్పుడూ దుర్వాసన వస్తునే ఉంటుంది. మన వంటగదిలో ఉండే చెత్తడబ్బ నుండి, వంటగదిలో వండే ఘాటు మసాలా కూరల నుండి వాసన వస్తునే ఉంటుంది. నాన్ వెజ్ వండిన రోజూ అయితే ఈ వాసన మరీ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఇలా వాసన రాకుండా ఉండాలంటే మనం కొన్ని రకాల బీఫ్ పాటించాలిని ఉంటుంది. ఈ బీఫ్ పాటించడం వల్ల వంటగది నుండి ఘాటు వాసన రాకుండా ఉంటుంది. వంగటిది నుండి దుర్వాసనలు ఇంకా ఘాటు వాసనలు రాకుండా నిరోధించే బీఫ్ గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుండాం. వంటగది నుండి వాసన రాకుండా చేయడంతో పాటు వంటగదిని శుభ్రతంగా ఉంచడంలో బేకింగ్ సోడా మనకు చాలా సహాయపడుతుంది. ఇందు కోసం ఒక గిన్స్‌లో బేకింగ్ సోడాను ఉంచి గదిలో ఒక మూలన ఉంచాలి. ఇలా చేయడం వల్ల వంటగది నుండి వాసన అనేది రాకుండా ఉంటుంది. అలాగే మీరు ఇందులో బేకింగ్ సోడాకు బదులుగా వెనిగర్ ను కూడా ఉంచవచ్చి. ఇంకా అలాగే ఒక గిన్స్‌లో నీటిని తీసుకుని అందులో బేకింగ్ సోడా వేసి కలపాలి. ఆ తరువాత ఈ నీటితో కిచెన్ ను శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇక ఇలా చేయడం వల్ల వంటగది శుభ్రపడడంతో పాటు వాసన కూడా రాకుండా ఉంటుంది. ఇంకా అలాగే ఒక గిన్స్‌లో నీటిని తీసుకోవాలి. ఇందులో దాఖ్లున చెక్క ముక్కలు ఇంకా నిమ్మ లేదా నారింజ తొక్కలు వేసి ఉడికించాలి. అయితే ఇలా ఉడికించడం వల్ల వంటగదిలో చక్కటి వాసన వస్తుంది. ఈ విధంగా ఈ బీఫ్ పాటించడం వల్ల వంటగది నుండి చక్కటి వాసన వస్తుంది. రూమ్ స్నేల వంబీవి నచ్చని వారు ఈ బీఫ్ పాటించడం వల్ల మంచి ఘలితం జీరట్లో తాబేలు ప్రతిమను ఏ దిక్కులో ఉంచాలి..?

తాబేలును క్రీమహిషువు అవతారంగా భావిస్తారు. అందుకే తాబేలు ప్రతిమను ఇంట్లో ఉంచడం చాలా శుభప్రదంగా పరిగణిస్తారు. స్టెంక తాబేలు ఇంట్లో ఉంచడం ద్వారా వాస్తు దోషాలు తొలిగిపోతాయి. తాబేలు ప్రతిమ విష్ణువుకు ప్రతిరూపం కాబట్టి దానిని ఇంట్లో ఉంచడం ద్వారా విష్ణువు భార్య లక్ష్మీదేవి కూడా ఇంట్లో నివసిస్తుంది. ఖలితంగా సానుకూల శక్తి ఉంటుంది. స్టెంక తాబేలు ఇంట్లో ఉంచితే నంపడ, ధన ధాన్యాలు లభిస్తాయి. అంతేకాకుండా ఎలాంటి దుఃఖం, రోగాలు ఉండవు. వారి జీవితకాలం పెరుగుతుంది. ఉద్యోగం రాక ఇబ్బంది పడేవారు వాస్తు శాస్త్ర ప్రకారం తమ ఇంట్లో స్టెంక తాబేలు ఉంచుకోవాలి. ఇలా చేయడం వలన మధ్యలో ఆగిపోయిన వారి పని పూర్తపుతుంది. మంచి పురోగతి ఉంటుంది. అంతేకాకుండా ఆఫీసులో లేదా బెడ్ రూమ్ లో కూడా ఉంచితే అద్యప్సం పొందవచ్చు. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా పరిగణిస్తారు. స్టెంక తాబేలు ఇంట్లో ఉంచితే మంచి శుభ ఫలితాలు పొందుతారు. అయితే దానిని సరైన దిశలో ఉంచినట్లయితే మంచి ఫలితాలు వచ్చే అవకాశాలు కూడా పెరుగుతాయి. ఇంట్లో ప్రతికూల శక్తులను ప్రభావం చూపకుండా చేస్తుంది. ఇంటి ఉత్తర దిశలో స్టెంక తాబేలును ఉంచాలి. మంచి ఆరోగ్యం కోసం స్టెంక తాబేలును తూర్పు ముఖం వైపు పెట్టాలి. అలాగే నిద్ర పట్టడంలో ఇబ్బంది ఉంటే తల దగ్గర క్రిస్టల్ తాబేలు ఉంచాలి. నగదు లక్షక్కో కూడా క్రిస్టల్ తాబేలును ఉంచవచ్చు దీని ద్వారా ఆశ్చర్య స్థిరంగా ఉంటాయి. స్టెంక తాబేలును పౌర్ణమి వెలుగులో ఉంచినట్లయితే శక్తివంతమైన ప్రయోజనాలు పొందుతారు. ఉపయోగంలో లేనప్పుడు స్టెంక తాబేలును కాటన్ బ్యాగులో ఉంచాలి. స్టెంక తాబేలు ఇంట్లో ఉంచడం వలన డబ్బు స్థిరంగా ఉంటుంది. దీర్ఘాయువు జీవించడానికి కూడా ఇది సహాయం చేస్తుంది. చుట్టూ ఉన్న వాతావరణం స్టెంక తాబేలు ద్వారా సమతల్యం, క్రావ్యంగా ఉంటుంది. అలాగే మానసిక ఒక్కిని తగ్గిస్తుంది. పిల్లల చదువుపై బాగా దృష్టి పెట్టడానికి ఈ స్టెంక తాబేలు సహాయపడుతుంది. మొత్తానికి స్టెంక తాబేలును అద్యప్ప ప్రతిమగా భావిస్తారు. దీనిని ఇంట్లో ఉంచుకోవడం ద్వారా మంచి పాలితాలను పొందుతారు.



# పాలన్ ఒపింపిక్కులో మెడల్స్‌పై ఆశలు

## రేపుతున్న ఇండియన్ అధ్యేట్లు వీళ్ళే

పారిస్ ఒలింపిక్స్ 2024లో ఇందియాకు మెడల్స్ అందించే అభైట్లు ఎవరు టోక్యో ఒలింపిక్స్ లో అత్యధికంగా ఏడు మెడల్స్ రాగా.. ఇప్పుడా నంబర్ ను అధిగమించే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. పారిస్ ఒలింపిక్స్లో మెడల్స్ కై అశలు రేపుతున్న ఇందియన్ అభైట్లు వీళ్లే పారిస్ ఒలింపిక్స్ 2024 మరొక పది రోజుల్లనే ప్రారంభం కానున్నాయి. జులై 26న జరగబోయే ఓపెనింగ్ సెర్సెన్స్తో ఈ విష్ణు క్రీడా సంబరం ప్రారంభం కానుంది. ఎప్పటిలా ఈ కసారి కూడా 140 కోట్ల మంది భారతీయులు ఆశలు మోస్తు ఉన్నారు. మరి వీళ్లతో రేపుతున్న వాళ్లు ఎవరు? టోక్యోలో గలిచిన ఏడు మెడల్స్ రికార్డును కసారి బ్రేక్ చేస్తుందా? మెడల్స్ ఆశలు రేపుతున్న ఇందియులు అభైట్లు వీళ్లేగతంలో ఎప్పుడూ లేని విధంగా 2021లో జరిగిన టోక్యో ఒలింపిక్స్ లో ఇందియా ఏడు మెడల్స్ గలిచింది. ఒక ఒలింపిక్స్ ఎడిషన్ లో మన దేశం గలిచిన అత్యధిక మెడల్స్ ఇవే. అందులో నీరజ్ చోప్రా అభైట్లీన్ లో సాధించిన చారితక గోల్డ్ మెడల్ కూడా ఒకటి. మరి ఈసారి మనకు మెడల్స్ అందించబోయేది ఎవరో ఒకసారి చూడాం. నీరజ్ చోప్రా (జావెలిన్ ట్రై) టోక్యో ఒలింపిక్స్ జావెలిన్ ట్రైలో నీరజ్ చోప్రా గోల్డ్ గెలుస్తాడని ఎవరూ ఊహించలేదు. అసలు ట్రాక్ అండ్ ఫీల్డ్ లో ఇందియు సాధించిన తోలి గోల్డ్ మెడల్ ఇది. ఈసారి కూడా అతడు మెడల్ కై ఆశలు రేపుతున్నాడు. గత మూడు టోక్యోలోనూ అతడు పాల్మాన్స్ ప్రతి కావెంట్లో విజేతగా నిలుస్తా వస్తున్నాడు. తన టార్గెట్ 90 మీటర్ల మార్క్ అందుకేలేకపోయినా. ఏపియన్ గెమ్స్, వరల్డ్ చాయిలియన్స్ గోల్డ్ మెడల్ గలిచాడు. ఈసారి పావో నర్సి గెమ్స్, ఫెడరేషన్ కవ్ లలోనూ గోల్డ్ గలిచి ఒలింపిక్స్ లో మరొక మెడల్ కచ్చితంగా సాధించేలా కనిపిస్తున్నాడు. సాత్యిక్ సాయిరాజ్, చిరాగ్ శెట్టి (బ్యాడ్మింటన్) ఇందియాకు మెడల్ ఆశలు రేపుతున్న బ్యాడ్మింటన్ జోడి



సాప్తిక్ సాయార్జ్, చిర్గి శెట్టి. ఈ మధ్య ఫ్రెంచ్ ఓపెన్, ధార్మలాండ్ ఓపెన్ గెలిచి ఊపు మీదున్నారు. అంతేకాదు కొన్స్యూట్ పాటు వర్ట్ నంబర్ దబుల్ ర్యాంక్ కూడా ఎంజాయ్ చేశారు. సాప్తిక్ ఈ మధ్య భుజం గాయానికి గురవదమే కాస్త అందోళన కలిగిస్తోంది. అతడు ఆ గాయం నుంచి పూర్తిగా కోలుకుంటే మాత్రం ఈ జోడీ నుంచి ఒక మెడల్ ఖాయం అని చెప్పాచూ. పీవీ సింధు (బ్యాట్స్‌మెంట్ న్యూఐండియా తరఫును ఒలింపిక్స్ లో రెండు మెడల్లు గలిచిన ఏక్లక్ మహిళా అడోల్ఫ్ గా చిరుత స్పష్టించిన పీవీ సింధు ఈసారి కూడా మెడల్ పై ఆశులు రేపుతోంది. టోక్స్ బలింపిక్స్ లో అమె ట్రొంజ్ మెడల్ గలిచినది. అయితే ఈ మధ్య కాలంలో అమె ఫౌమ్ అందోళన కలిగిస్తోంది. ఇందోనేషియా ఓపెన్, సింగహార్ ఓపెన్ లలో నిరాశ పరిచింది. అంతేకాదు ఒలింపిక్స్ లో క్వార్టర్ ప్లేనల్ చేరితే అక్కడ ఒలింపిక్ ఛాంపియన్ చేస్తే తలపడాల్సి రావడం కూడా సింధుకు

సవాలుగా మారనుండి, మీరాబాయి చాను (వెయిటల్స్‌ప్రోగ్)వెయిటల్స్‌ప్రోగ్ మీరాబాయి చాను నుంచి మరో మెడల్ ఆశించవచ్చు. గత ఒలింపిక్స్ లో ఆమె సిల్వర్ మెడల్ సాధించింది. ఈసారి కూడా ఫేవరెట్స్ లో ఒకరు అయితే ఈ మధ్య వరుస గాయాలు ఆమెకు సవాలుగా మారనున్నాయి. లభ్యించి బోల్ట్‌ప్రోవ్ (బాక్సింగ్)బోల్ట్‌కోచ్ ఒలింపిక్స్ లో అనుమత్యంగా బ్రాంబ మెడల్ గలిచి స్టోర్ గా మారిన బాక్సర్ లభ్యించి బోల్ట్‌ప్రోవ్. గతంలో 61 కేజీల విఫాగులో తలవరుగా.. ఈసారి 75 కేజీల విఫాగులో పోటు పడనుంది. ఇదే ఈవెంట్లో గతేడాది వరల్డ్ ఛాంపియన్స్‌లో గోల్డ్ సాధించడను సానుకూలాంశం. ఈసారి కూడా ఆమె కళ్వితంగా మెడల్ గిలుస్తుందన్న అంచనాలు ఉన్నాయి. నిఖిల్ జరీన్ (బాక్సింగ్)చెందుసార్లు వరల్డ్ ఛాంపియన్స్ అయిన మన తెలంగాణ బాక్సర్ నిఖిల్ జరీన్ కూడా మెడల్ తీసుకూరావడ భాయంగా కనిపిస్తోంది. 2022 నుంచి 50 కేజీల విఫాగులో ఆమె కేవలం రెండే బొట్టు ఓడిపోయింది. టాప్ థామ్ లో ఉన్న ఆమె.. పారిస్ ఒలింపిక్స్ లో ఏం చేస్తుంటో చూడాలి.మను బాకర్ (ఫూలోంగ్)గతేడాది వరల్డ్ ఛాంపియన్స్‌లో గోల్డ్ మెడల్లిన్న అయిన మను బాకర్ ఈసారి పారిస్ ఒలింపిక్స్ లో 10 మీటర్ ఎయిర్ పిస్ట్ల్, 25 మీటర్ పిస్ట్ల్, 10 మీటర్ ఎయిర్ పిస్ట్ల్ మిక్స్డ్ టీమ్ ఈవెంట్లో పోటీ పడనుంది. మూడు ఈవెంట్లు కావడంతో మను బాకర్ కళ్వితంగా మెడల్ సాధిస్తుందన్న అంచనాలు ఉన్నాయి.

జండియన్ మెన్స్ పోటీ టీమ్ 40 ఏళ్ల తర్వాత మళ్లీ బోల్ట్‌కోచ్ ఒలింపిక్స్ లో మెడల్ సాధించిన జండియన్ మెన్స్ పార్కీ టీమ్.. ఈసారి కూడా అశల రేపుతోంది. అప్పుడు మెడల్ గలిచిన జిల్లాలోని చాలా మంది స్టేట్‌ర్యూషన్లు ఇప్పుడు కూడా ఉన్నారు. ఈ గెమ్మీ లో జండియా.. చెల్లియం, ఆప్పేలియం, అర్జైంటీనా, స్వాజిలాండ్, ఐర్లాండ్ లతో కలిసి పూల్ చిలో ఉంది.

ఐసీఎస్ వుమెన్స్ టీ20 ర్యాంకింగ్స్ లో మెరుగైన  
హార్టున్ ప్రీత్, షిఫోల్ ర్యాంకులు..!



వుమెన్స్ టీ20 ర్యాంకింగ్ ను ఐసీసీ బుధవారం విడుదల చేసింది. భారత కెప్పెన్ హర్షన్ ట్రైట్ కౌర్, ఓపెనర్ షెఫాలీ వర్జీ ర్యాంకులు మరింత మెరుగ్యూల్యు. ఇటీవల దిశిణాప్రైక్స్ ముగిసిన సిరీస్‌లో అష్టుప్రముఖ ప్రదర్శనశో ఐసీసీ టీ20 ర్యాంకింగ్‌లో హర్షన్ ట్రైట్ 12వ స్థానానికి, షెఫాలీ వర్జీ 15వ స్థానానికి చేరుకుంది. హర్షన్ ట్రైట్ కౌర్ 613 రేటీంగ్ పాయింట్లు ఉండగా.. మూడు స్థానాలు ఎగబాకి 12వ స్థానానికి చేరుకున్నది. షెఫాలీ వర్జీ రెండు స్థానాలు మెరుగుపరుచుకొని 605 రేటీంగ్ పాయింట్లతో 15వ స్థానానికి చేరింది. న్యూజిలాండ్కు చెందిన అమేలియా కౌర్, ఇంగ్లండ్కు చెందిన డానీ వ్యాబ్ల్టుల్తో కలిసి షెఫాలీ 15వ స్థానంలో ఉన్నది. ఇక టీమిండియా ఓపెనర్ స్పృతి మంధాన బద్దో స్థానంలో కొనసాగుతున్నది. టాప్-10లో ర్యాంకల్లో కేవలం టీమిండియా నుంచి క్రీడాకారిపుల్లో స్పృతి మంధాన ఉన్నది. బొల్డర్ జాబితాలో చెటరన్ దీప్తి శర్ప మూడో స్థానంలో కొనసాగుతున్నది. రాధా రూడ్ ఎనిమిది స్థానాలు ఎగబాకి 15వ స్థానానికి, పూజా వప్ప్రొకర్ ఆరు స్థానాలు ఎగబాకి 23వ ర్యాంకు, లైయాంక పాటిల్ 9 స్థానాలు ఎగబాకి 60వ ర్యాంకు చేరుకున్నది. ఇంగ్లండ్ స్పీస్చ్యూర్ సారా గైన్ 768 పాయింట్లతో కెరీల్లో రెండోస్థానంలో ఉన్నది. న్యూజిలాండ్తో జిరగుతున్న టీ20 ఇంటర్వెప్సన్ సిరీస్‌లో గైన్ ఎనిమిది వికెట్లు పదగొట్టింది. సాఫీ ఎక్స్సెస్ అగ్రస్ఫానంలో కొనసాగుతున్నది. ఇదిలా ఉండగా.. టీమిండియా ఆసియా కవలో పాల్గొనున్నది. ఈ నెల 19 నుచి ఆసియా కవ్ జర్యగనుండగా.. చీరకాల ప్రత్యేకి పాక్తో టీమిండియా తలవడున్నది.

పార్లిమెంట్ లో ఆనలు రేపుతున్న క్రీడాకారులు.

# డబుల్ డిజిట్ సార్థకమేనా?

క్రీతీలో ప్రపంచ క్రీడా చరిత్రలో అత్యంత పురాతనమైన క్రీడా పండుగ అయిన 'బలింపిక్స్'కు మరికాద్దిరోజుల్లో తెరలేవనుంది. పారిస్ నగరం ఆచిధ్యమిస్తున్న విశ్వక్రిడల్లో సత్తా చాటేందుకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా జప్పులేకి వేలాది మంది క్రీడాకారులు 'బలింపిక్ విశేష్'కు చేరుకుని పతకాలను కొల్గాటేందుకు రాత్రింబవళ్ల ప్రమిస్తున్నారు. నాబుగీండ్రాక్షోమారు జరిగే ఈ విశ్వక్రీడా సంరంభానికి భారత్ ఈసారి 113 మందితో కూడిన క్రీడాకారుల బృందాన్ని పారిస్ కు పంపింది. విశ్వక్రీడా యవనికపై ముఖ్యమైన పతకాన్ని ఎగురవేస్తారని 140 కోట్ల మంది ప్రజలు ఆశిస్తున్న వేళ ఈ బృందంపై ఈసారి భారీ అంచులే ఉన్నాయి. 128 ఏండ్ బలింపిక్స్ చరిత్రలో ఇప్పటివరకూ ఏ ఒక్క ఎడిషన్లోనూ రెండంకెల మార్పుల్ని చేరకపోయిన మన క్రీడాబృందం ఈసారైనా 'డబుల్ డిజిట్స్'ను దాటేనా? గతమేమీ ఘనం కాదు.. 1896లో మొదలైన ఆధునిక బలింపిక్స్ చరిత్రలో భారత్ ప్రాతినిధ్యం 1900 నుంచి అరంభమంది. అయితే ఈ క్రీడల్లో పాల్గొన్న నార్స్ ట్రినర్జ్ బ్రిటన్ దేశస్తుదు. అప్పటికీ మనదేశం బ్రిటీష్ పాలనలో సంఠంతో నార్స్ ఇక్కడే పుట్టి పెరి మనకు పతక తీసుకొచ్చినా అతడు భారతీయుడు కాదు! బలింపిక్స్లో ఒక గుర్తింపు దేశంగా భారత్ 1920 నుంచి అధికారికంగా పాల్గొంటున్నా మనం పతక భోట్ కొట్టింది మాత్రం 1928లో. ఆ ఏడాది అమెరికామ్ బలింపిక్స్లో హాకీలో మనకు స్ఫూర్థం లభించింది. అధికారికంగా మనకు ఇదే తొలి పతకం. దేశానికి సాతరంత్ర్యం సిద్ధించిన తర్వాత 1948లో లండన్ లో బలింపిక్స్లోనూ హాకీలోనే భారత్ గోల్డ్ కొట్టింది. 1928 నుంచి 2008 లో బీజింగ్ బలింపిక్స్ దాకా మన పతకాలు సంఖ్య 1, 2 వద్దే ఊగసలాదేది కానీ బీజింగ్లో 3 పతకాలు సాధించిన భారత్ 2012 లండన్లో పతకాలు సాధించి దానిని కాస్త మెరుగుపరుచుకుంది. కానీ 2016 రియోలో మళ్లీ 2 పతకాలకే పరిమితమైంది. అయి తే 2020 టోకోలో



బలింపిక్కలో అత్యాధికంగా 7 పతకాలు అనుమతివచ్చిన తక్కడల్లో భారతికు ఇప్పటి వరకూ అత్యుత్తమ ప్రదర్శన. వీళ్లమిదే అశలు.. పారినికు 113 మందిని పంపిన భారత్ లుచ్చితంగా పతకాలు కొట్టగలమనే భావిస్తున్న వాలిలో ఘాటింగ్, రెళ్లింగ్, బ్లూడైంటర్స్, వెయిల్ లిష్టింగ్, బాక్సింగ్, హాక్టింగ్, అర్ట్రోఫ్, అధైలెటిక్ (జావెలిన్ ట్రో) ఉన్నాయి. టోక్స్ ఒలింపిక్కలో గోల్డ్ లైన్ ట్రోలో భారత త్రీధారంగంలో సంచలనంగా మారిన నీరిక్ష హోప్సా మీద మరోసారి భారీ అశలున్నాయి. ఈసారి 90 మీటర్లు మీద గురిపెట్టిన ఈ ఘాటాయా కుల్రాడు అ మేరుకు ఘాటార్ సన్సద్ధమయ్యాడు. ఘాటింగ్లో మను బాకర్, సిఫ్ట్కార్ సప్రూ, తెలంగాణ అమృయి ఇప్పా సింగర్ పై భారీ అంచనాలున్నాయి. ఇలీవేలే ముగిసిన ప్రపంచ ఆర్థిక చాంపియన్షిప్స్లో మెరిసిన దిపికా కుమారి, ధీరజ్, జోపి సురేభి, తరుణ్ దీవ్ రాయ్ విశ్వక్రిడల్లో కొరియస్ ధాటికి నిలబడగలరా? అనేది కీలకం. బాక్సింగ్లో

నిఖల్, లస్టీనా, అమిత్ పంగల్ పతక పంచ విసిరేందుకు సిద్ధమవు తున్నారు .బ్యాప్టిస్టుల్ని డబుల్ ఒలింపిక్ మెడల్స్‌ల్ని వివి సింధు హృత్మీతి మెడల్స్‌లై గురిపెట్టగా ప్రణమ్, లక్ష్మీనేన్ పైతు పోలీలో ఉన్నారు.గత రెండెండ్లుగా నిలకడగ ఆదుతన్న సాత్క్ష్మిక్-చిరాగ్ ద్వయంపైనా భాగ్ అశలున్నాయి. గతేడాది కంస్యున్ గెలిచిన భారత హక్కీ జట్టు ఈసారి పతకం రంగు మార్పాలని భావిస్తోంది. టీఎల్ బెన్నిస్లో వెటరన్ శర్ఫు కమల్, ఆకుల క్రీజ్, మనికా బత్రా పతకంకై ఆశలు రేపుతన్నారు. వెయిట్ లిఫ్టీంగ్లీ మీరాబాయి చాను మరోసారి భారత అభిమానుల పతక ఆశల బరువును మోసేందుక సిద్ధమవుతోంది. భారత్ తప్పకుండా మాడు నాలుగు పతకాలు ఆశిస్తున్న రెళ్లిగర్లో అంతిమ పంగల్, విన్స్ ఫోగెల్, అమవ్ సెప్ట్రోవత్, అను మాలిక్ బృందం పతక పట్టు జారవిడవకుండ భారత్ పంట పండిసత్తే. వీరితో పాటు మిగిలిన క్రీడాకారులు తమ స్థాయికి మేర సత్తా చాల్సీ భారత్ కోరుకుంటున్న డబుల్ డిజీల్ పెద్ద కష్టమేవీ చేరు నిజం. కీపడగలమా? 2030 నాల్కి భారత్ డబు ట్రైలియన్లు తుండని, అమెరికా, చైనా, జపాన్తో పోలీపుతున్నామని క్రీడల్లో వాడతో పోల్చుతే మనం దారుణ స్థితిల్క ముందు కనబడుతున్న చేరు నిజం. దాకా గెలిచిన పతకాల సంఖ్య 2,985. ఆ జాబితాల్ యూకే (965), ప్రాస్ట్ (910), చైనా (713), జపాన్ ప్రైతీ కూడా చూడని స్థాయిలో ఉన్నాయి. 124 ఏండ్లుల్ పతకాలు 35 మాత్రమే. ఆర్కిటంగా, జనభాపరంగా మనకంబే అత్యంత అధ్యాయ స్థితిలో ఉన్న కెన్యా సాధించిన మేకా (88), ఇధియాపియా (58) వంటి దేశాలు మన మెరుగ్గా ఉన్నాయి.

# ಆರ್ಥಿಕ ಶಾಖೆಯ ಪಾಲ್ಯ ವೇದುಕ ಕೆಂದ್ರ ಬಡ್ಡೆಟ್ ತಯಾರಿ



**మృధిలీ :** కేంద్ర బడ్జెట్ తయారీ తుది దశకు చేరిందనడానికి సంకేతంగా నిలిచే హల్మా వేదుకను మంగళవారం ఇక్కడి నార్ట్ బ్లాక్ బేస్మెంట్లో ఆర్థిక శాఖ నిరవ్హాచింది. కేంద్ర ఆరిక శాఖ మంత్రి నిరులు సీతారామన్‌పై పాటు

వార్డుక ఆర్థిక నివేదిక, దమాండ్ ఫర గ్రాంట్లు, ఆర్థిక బిల్లు మొదలైనవన్నీ ‘యూనివెసిటీ బడ్జెట్ మెస్టైర్ యాప్స్’లో అందుబాటులో ఉంటాయి. కాగా హల్సు వేదుకకు ఆర్థిక కార్యదర్శి తీవ్ర సోమవాహన్, ఆర్థిక వ్యవహారాల కార్యదర్శి అజయ్ సేద్రీ, ఆర్థిక సేవల కార్యదర్శి విఎస్ జోష్ హోజరయ్యారు నార్ట్ భాక్ బేస్ మెంట్లో ఉన్న ప్రింటీంగ్ ప్రైన్లనే బడ్జెట్ ప్రతులు ముద్రణవుతాయి. 1980 నుంచి 2020 వరకు 40 ఏండ్రుపాటు ఇక్కడ ప్రింటీంగ్ అయ్యాయి. అయితే ఆ తర్వాతి నుంచి పేపర్లన్ బడ్జెట్ ను మొదట సెయియరు తీసుకొచ్చిన సంగతి విదితమే.మొదల్లో బడ్జెట్ ప్రతులను రాష్ట్రపతి భవనిలో ముద్రించేవారు. కానీ లీక్ అవడంతో 1950లో ధీశీలోని మింట రోడ్ ప్రెస్కుప ముద్రణను మార్చారు.

1980 నుంచి ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ ఉండే నార్ట్ భాక్లోనే ముదిస్తున్నారు ఎలాంటి లీకులకూ తావు లేకుండా ఈ బడ్జెట్ తయారీలో పాల్గొనే సిబ్బంద రెండు వారాలపాటు ఇక్కడ ఉంటా రు. మొబైల్ ఫోన్లను వాడరాదు. 2014లో నేరీంద్ర మౌద్ద ప్రధాన మంత్రి అయ్యాక ట్రైల్ బడ్జెట్లనూ కేంద్ర బడ్జెట్లనే కలిపేశారు. ఫిబ్రవరి 28కి బదులుగా ఫిబ్రవరి 1న బడ్జెట్ను ప్రకటిస్తున్నారు.

కరోనాతో కగితాల ప్రమేయం లేకుం దా డిజిట్లైజ్ చేశారు. అయిఁ అనాదిగా పసును హల్సు వేదుక మాత్రం కొనసాగుతుండటం విశేషం.

# ಭಾರತ ಬ್ಯಂದಂ



స్వాత్మకీభీ: పారిన్ ఒలింపిక్స్ ( పాల్స్ ఆడ్యోట్లు జాబితాను భారత ఒలింపిక్ సంఘం రిలీజ్ చేసింది. 117 మంది అడ్యోట్లు ఈపారి మెగా క్రీడల్లో దేశం తరువసు పోటీపడ నున్నారు. వీరితో పాటు ఒలింపిక్కు క్రీడలకు 140 మంది సపోర్ట్ స్టార్ట్ కూడా వెళ్తున్ని ఐటి వెల్లడించింది. మొత్తం భారత బృందంలో 72 మంది మాత్రం ప్రఖ్యత్వం తన ఖర్చులను భరించనున్నది. అయితే పారిన్ వెళ్తున్న బృందంలో.. ఒలింపిక్కు అర్థాత్ సాధించిన పోటీ పుట్ క్రీడాకారాలే అభాభుతపాక చోటు దక్కులేదు. వరల్డ్ ర్యాంకింగ్స్ కోటా ద్వారా ఆమె ఒలింపిక్స్కు అర్థాత్ సాధించారు. కానీ వరల్డ్ అడ్యోటీక్స్ జాబితా నుంచి ఆమె పేరును త్వించడంతో.