

STUDY ABROAD
TOP GLOBAL DESTINATIONS
Free IELTS coaching
Grads Universe
+91 6301726400

వుడయం

DOMESTIC & INTERNATIONAL
FLIGHT TICKET
Easy Booking
Best Discounts
Get Your Tickets Now
Call Us & Book : +91 6301726400

ఏపీలో నమో అంటే..

నాయుడు, మోదీ: నారా లోకేశ్

అనకాపల్లి: కేంద్రంలో సరేంద్ర మోదీ.. ఏపీలో చంద్రబాబు నాయుడు త్వరలో అభివృద్ధి పరుగులు పెడుతోందని మంత్రి నారా లోకేశ్ అన్నాడు. అనకాపల్లి జిల్లా రాంబిల్లి మండలం ఇండస్ట్రియల్ పార్కులో బ్యాజెట్ పాల్ కేర్ లిమిటెడ్ పరిశ్రమకు ఆయన శంకుస్థాపన చేశారు. ఆ సందర్భాల్లో ఆంధ్రప్రదేశ్ మంత్రి కే. జయప్రకాష్ దేవలపేమంట తయారీ యూనిట్ ను ఏర్పాటు చేయనుంది. ఇందుకు రూ.2,300 కోట్ల పెట్టుబడి పెట్టనుంది. 1,750 మందికి ఉపాధి అవకాశాలు లభించనున్నాయి. ఈ సందర్భంగా లోకేశ్ మాట్లాడుతూ.. "ఏపీకి బ్యాజెట్ సన్న రావడం శుభసూచికం. ఏపీలో డబుల్ ఇంజన్ సర్కారు కాదు.. డబుల్ ఇంజన్ బుల్డెట్ టైమ్ సర్కారు నడుస్తోంది. నమో అంటే సరేంద్ర మోదీ అని అందరికీ తెలుసు. ఏపీలో నమో అంటే.. నాయుడు, మోదీ అని అంటారు" అని లోకేశ్ పేర్కొన్నారు.

రూ.5,456 కోట్ల వార్షిక బడ్జెట్ కు తిరిగి ధర్మకర్తల మండలి ఆమోదం

తిరుమల: తిరుపతిలోని పశుశుశ్రావణ ఆయంలో గోవింద ఆక్షరమాల కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించాలని తిరిగి నిర్ణయించింది. ఒంటిమెట్లలో 108 అడుగుల ఎత్తయిన జాంబవంతుడి విగ్రహం ఏర్పాటు రూ.20.17 కోట్లతో పనులు చేపట్టేందుకు తిరిగి ధర్మకర్తల మండలి ఆమోదం తెలిపింది. అంతేకాకుండా రూ.5,456 కోట్ల తిరిగి వార్షిక బడ్జెట్ కు ధర్మకర్తల మండలి ఆమోదం తెలిపింది. వార్షిక బడ్జెట్ తోపాటు బిల్లు కిలక అంశాలపై బోధ చర్చించింది. ధర్మకర్తల మండలి సమావేశంలో తీసుకున్న నిర్ణయాలను తిరిగి చైర్మన్ బి.ఆర్. నాయుడు మీడియాకు వెల్లడించారు. ఒంటిమెట్ల కోడండరామ కల్యాణానికి వచ్చే భక్తులకు ఉచిత లడ్డూ పంపిణీని బోధ ఆమోదించినట్లు ఆయన తెలిపారు. గోవిందరాజస్వామి ఆలయం చుట్టూ సిమెంట్ రహదారి, డ్రెయిన్ అభివృద్ధికి నిర్ణయించినట్లు పేర్కొన్నారు.

ఏపీలో హెచ్పీవీ వ్యాక్సిన్ షన్ ప్రారంభించిన సీఎం చంద్రబాబు

విజయనగరం, ఫిబ్రవరి 28: చీపురుపల్లి సీమెంట్ హెచ్పీవీ వ్యాక్సిన్ షన్ కార్యక్రమాన్ని సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. శనివారం చీపురుపల్లి చేరుకున్న చంద్రబాబుకు మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు, కాటమి నేతలు, అధికారులు ఘన స్వాగతం పలికారు. అనంతరం ఆయన సీమెంట్ హెచ్పీవీ వ్యాక్సిన్ షన్ కార్యక్రమాన్ని ముగించారు. హెచ్పీవీ వ్యాక్సిన్ వల్ల గర్భాశయ క్యాన్సర్ బారిన పడకూడకుండా ఉంటారని వివరించారు. సీఎం చంద్రబాబు 14 ఏళ్ల వయసు గల విద్యార్థినిలకు ఏపీఎమ్ఎల్ వ్యాక్సిన్ చేశారు. హెచ్పీవీ వ్యాక్సిన్ ఉపయోగం గురించి విద్యార్థినిలకు వివరించారు సీఎం చంద్రబాబు. క్యాన్సర్ రాకుండా రక్షణ కోసమే ఈ వ్యాక్సిన్ షన్ ఇస్తున్నామని ఆయన పేర్కొన్నారు. సంజీవని కార్యక్రమంలో భాగంగా డిజిటల్ హెల్త్ రికార్డులలో వ్యాక్సిన్ షన్ డేటాను నమోదు చేయాలని సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశించారు. ఆయన ప్రతిభాను ప్రశంసించారు. అలాగే వైద్యశాలకి అడ్వైజరీ కమిటీని నియమించాలని ముఖ్యమంత్రి సూచనలు చేశారు.



21 మంది సజీవ దహనం

కాకినాడ జిల్లాలోని బాణసంచా తయారీ పరిశ్రమలో భారీ పేలుడు

- మృతుల్లో ఎక్కువ మంది మహిళలే..
- ఘటన సమయంలో సుమారు 30 మంది
- కార్మికులు పనిచేస్తున్నట్లు సమాచారం
- పేలుడు శబ్దాలు సుమారు 5 కిలోమీటర్ల మేర
- పేలుడు ఘటనపై సీఎం చంద్రబాబు దిగ్భ్రాంతి

సామర్లకోట గ్రామీణం: కాకినాడ జిల్లాలోని సామర్లకోట మండలం లోని బాణసంచా తయారీ పరిశ్రమలో భారీ పేలుడు సంభవించింది. మండలంలోని వేల్పాపాలం పరిధి గోదావరి కెనాల్ పక్కన ఉన్న సూర్యశ్రీ ఫైర్ వర్క్స్ కేంద్రంలో శనివారం మధ్యాహ్నం 2 గంటల సమయంలో ఒక్కసారిగా పేలుడు సంభవించింది. ఈ ఘటనలో 21 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయినట్లు తెలుస్తోంది. భారీ ఎత్తున మంటలు ఎగిసిన దడవంత ఆ ప్రాంతమంతా దట్టమైన పొగ వ్యాపించింది. పేలుడు శబ్దాలు సుమారు 5 కిలోమీటర్ల మేర వినిపించాయని స్థానికులు తెలిపారు. శబ్దం తీవ్రతకు పక్క గ్రామంలో ఉన్న ప్రైవేటు పాఠశాలలో శాబ్దం పగుళ్లు పచ్చాయి. సమాచారం అందుకున్న అగ్నిమాపక శాఖ సిబ్బంది 2 ఫైర్ ఇంజన్ల సాయంతో మంటలు ఆర్పేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు. తీవ్రంగా గాయపడిన 8 మందిని అంబులెన్స్లో స్థానిక ఆస్పత్రికి తరలించారు. మృతుల్లో ఎక్కువ మంది మహిళలే ఉన్నట్లు సమాచారం. పరిమితికి మించి బాణసంచా తయారు చేయడం వల్ల ఘటన జరిగినట్లు స్థానికులు చెబుతున్నారు. ఈ విషయాలపై ఘటన సమయంలో బాణసంచా



కేంద్రంలో సుమారు 30 మంది కార్మికులు పనిచేస్తున్నట్లు సమాచారం. పేలుడు తీవ్రత ఎక్కువగా ఉండటంతో అనేక మంది గాయపడ్డారు.

భారీ విస్ఫోటం

పేలుడు సంభవించినప్పుడు భారీ శబ్దం పనిచేస్తున్న స్థానికులు చెబుతున్నారు. పేలుడు ధాటికి చుట్టూ పక్కల గ్రామాల ప్రజలు భయంతో తలకు గురయ్యారు. ఐదు గ్రామాల పరిధిలో దట్టమైన పొగలు అలముకున్నాయి. పేలుడు సంభవించే ప్రాంతానికి స్థానికులు చేరుకున్నప్పటికీ చిక్కుకున్న పలువురు అగ్నికి అమాతయ్యారు. ఘటనాస్థలిలో శరీరభాగాలు చెల్లా చెదురుగా పడి ఉన్నాయి.

మృతులు వీక్షే..

మృతుల్లో ఇప్పటి వరకు 11 మంది మృతదే



హోలను పోలీసులు గుర్తించారు. మృతులను అడదా తీసు, కడింపల్లి కృష్ణమూర్తి కడింపల్లి ధనరాజు, సాధనాల సత్యవేణి, వట్టూరి రవి, మందలపల్లి చిన్ని, నిమ్మల కరుణ, గంపల మంగ, గొడతా మహేశ్, గొడతా రామ, గొడతా నానిగా పోలీసులు పేర్కొన్నారు. ఇంకా కొద్ది మంది మృతదేహాలను గుర్తించాల్సి ఉంది.

అధికారుల దర్యాప్తు..

ఈ ప్రమాదం ఎలా జరిగిందనే అంశంపై అధికారులు దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. బాణసంచా తయారీ కేంద్రంలో భద్రతా ప్రమాణాలు పాటించారా లేదా అనే అంశంపై విచారణ కొనసాగుతోంది. తయారీ కేంద్రంలో పెద్ద మొత్తంలో పేలుడు పదార్థాలు నిల్వ ఉంచినట్లు అధికారులు అనుమానిస్తున్నారు. ఈ ఘటనతో వేల్పాపాలం గ్రామంలో విషాద వాతావరణం నెలకొంది. మృతులకు కుటుంబ సభ్యులు కన్నీరుమున్నీరుగా విలపిస్తున్నారు.

ఈ ఘటన చాలా బాధాకరం

కాకినాడ ఈ ఘటనపై ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోదీ తీవ్ర విచారం వ్యక్తం చేశారు. ఈ మేరకు ట్వీట్లలో ట్వీట్ చేశారు. "కాకినాడ జిల్లాలోని కర్నూరులో ప్రమాదవశాత్తు జరిగిన పేలుడులో ప్రాణనష్టం సంభవించడం చాలా బాధాకరం. గాయపడినవారు త్వరగా కోలుకోవాలని ప్రార్థిస్తున్నాను. ఈ ప్రమాదంలో మరణించిన వారి కుటుంబాలకు రూ. 2 లక్షలు, గాయపడిన వారికి రూ.50,000 ఎక్స్ గ్రేషియా పీఎంఎస్ ఆర్ ఐఎఫ్ నుంచి అందజేస్తున్నా" అని ప్రధాని మోదీ పేర్కొన్నారు.

సీఎం చంద్రబాబు దిగ్భ్రాంతి

ప్రస్తుతం విజయనగరం జిల్లా చర్యలలో ఉన్న సీఎం చంద్రబాబు పేలుడు ఘటనపై ఆరా తీశారు. అక్కడి సన్నిహితులను అధికారులు ఆయనకు వివరించారు. తక్షణం సహాయక చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఘటనాస్థలికి వెళ్లాలని హోం మంత్రి అనితకు సూచించారు. ఈ మేరకు హోం మంత్రి అనిత అక్కడికి బయల్దేరారు. ఇప్పటికే జిల్లా ఎస్పీ, కలెక్టర్ సంఘటన స్థలికి చేరుకొని సహాయక చర్యలు పర్యవేక్షిస్తున్నారు.

పేలుడు ఘటనపై మంత్రి లోకేశ్

కాకినాడలో జరిగిన బాణసంచా పేలుడు ఘటనపై మంత్రులు తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. ఈ ప్రమాదంలో చనిపోయిన వారికి నివాళులర్పించారు. బాధితులకు ప్రభుత్వం అందగా ఉంటుందని మంత్రులు భరోసా ఇచ్చారు. కాకినాడ జిల్లా సామర్లకోట మండలం వేల్పాపాలంలో బాణసంచా తయారీ కేంద్రంలో పేలుడు ఘటనపై మంత్రి లోకేశ్ సోషల్ మీడియా వల్ల వేదికగా స్పందిస్తూ దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు.

ఇరాన్ పై అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ దాడి

ప్రతి చర్యలకు దిగిన ఇరాన్

ఫిబ్రవరి 28, వురయం డెస్క్ : ఒకవైపు అణు ఒప్పందంపై చర్యలు నడుస్తుండగానే శనివారం ఇరాన్ పై క్షిపణుల వర్షం ప్రారంభమైంది. అమెరికా-ఇజ్రాయెల్ సంయుక్త దాడి తర్వాత ఇరాన్ తన ప్రతిచర్యను ప్రారంభించడంలో శనివారం ఖబాల్ లోని అమెరికా సైనిక స్థావరం దగ్గర అత్యవసర సైనికులు వినిపించాయి. అబుదాబి, బహ్రయిన్ లో కూడా పేలుళ్ల శబ్దాలు వినిపించాయి. బహ్రయిన్ లో, అమెరికా నేవీ ఐదవ నౌకాదళం ప్రధాన కార్యాలయం క్షిపణి దాడికి గురైనది ఆ దేశ ప్రభుత్వం తెలిపింది. ఇరాన్ విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ తన దురాశ్రయదారులను వారు చేసిన పనికి చింతించేలా చేస్తామని, ఇప్పుడు అమెరికా స్థావరాలు తమకు చట్టబద్ధమైన లక్ష్యాలు అని కూడా పేర్కొంది.



శనివారం ఉదయం అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ తమ దేశంపై దాడి ప్రారంభించిన తర్వాత విడుదల చేసిన తొలి ప్రకటనలో, తమ దేశంపై అమెరికా, యూదు పాలకులు పాల్పడుతున్న సైనిక దురాశ్రయాలను చట్టాన్ని, ఇక్కడ రాజ్యసమితి చార్టర్ సూత్రాలను ఉల్లంఘిస్తోందని, ఉద్రిక్తతలను నివారించడానికి, ప్రాంతీయ స్థిరత్వాన్ని కాపాడటానికి ఇరాన్ ఎప్పుడూ సహకారం, సంయుక్తాన్ని ప్రదర్శించిందని మంత్రిత్వ శాఖ పేర్కొంది. పశ్చిమాసియా/పశ్చిమాసియా ప్రాంతంలో యుద్ధం మరింతగా వ్యాపిస్తుందని భయపడుతున్నందున అనేక దేశాలలో ఎయిర్ స్ట్రీమ్ (విమానాలు తిరగడానికి లేకుండా) ఉంది. జూన్ 2025లో ఇరాన్ పై అమెరికా-ఇజ్రాయెల్ దాడుల సమయంలో కూడా ఇది ఇరాన్ యొక్క సైనిక గుర్తింపు. కువైట్ లో, అమెరికా ఆర్మీ సెంటర్ ఫార్వార్డ్ కార్యాలయం అయిన క్యాంప్



సౌదీ అరేబియాకు యుద్ధం విస్తరిస్తుందా?

వైట్ హౌస్ ప్రకారం సౌదీ అరేబియాలో 2,321 మంది అమెరికన్ సైనికులు ఉన్నారు, వారు సౌదీ ప్రభుత్వ సమన్వయంతో పనిచేస్తారు. వారు, క్షిపణి రక్షణ సామర్థ్యాలను అందిస్తారు, అమెరికా సైనిక విమానాల ఆపరేషన్లకు మద్దతు ఇస్తారు. కొన్ని దళాలు రాజధాని రియాద్ కు దక్షిణంగా దాదాపు 60 కి.మీ దూరంలో, ట్రిన్స్ సుల్తాన్ ఎయిర్ బేస్ వద్ద మోహరించారు. ఇది పేటియాల్ క్షిపణి బ్యాటరీలు, టెర్నెల్ హై అల్టిట్యూడ్ ఏరియా డిఫెన్స్ సిస్టమ్లతో సహా అమెరికా సైనిక ఆస్తులకు తోడ్పాటు ఇస్తుంది. జోర్డాన్ లో అమెరికా ఉనికి రాజధాని అమ్మాన్ కు ఈశాన్యంగా 100 కి.మీ దూరంలో ఉన్న అజ్రాక్ లోని ఒక స్థావరంలో ఉంది. రాయబుర్గ్ వార్తా సంస్థ ప్రకారం, లైబర్ ఆఫ్ కాంగ్రెస్ లోని 2024 నివేదిక ప్రకారం, లెవాంట్ ప్రాంతం అంతటా మిషన్లో పాల్గొంటున్న అమెరికా వైమానిక దళ కేంద్రం 332వ విభాగాన్ని మువాఫాక్ అల్ సాల్ఫి ఎయిర్ బేస్ నిర్వహిస్తుంది.

Study in the UK!

APRIL INTAKE OPEN!
FOR INTERNATIONAL STUDENTS

DE MONTFORT UNIVERSITY LEICESTER | University of Leicester | University of Sunderland

Buckinghamshire New University | UL Law | UNIVERSITY OF GREENWICH

University of Chester | University of Roehampton London | Middlesex University London

Apply Now for April Intake!

Book Free Counselling with Us
Grads Universe
International Educational Consultancy
+91 63017 26400
www.gradsuniverse.com | Address: RTC X Roads, Hyderabad

శాకాహారులకు ప్రాటీన్లు ఎలా?

మాంసాహారులకు గుడ్లు, చికెన్, మటన్... వంటివారి సువి మాంసకృత్తులు సమృద్ధిగా అందుతాయి.



భారతీయ వైద్య పరిశోధనా మండలి(ఐసిఎమ్ఆర్-ఎన్ఐఎన్)సిఫారసుల ప్రకారం 19-50 ఏళ్ల సాధారణ మహిళలకు 46-50 గ్రా. వరకూ ప్రాటీన్ అవసరము. అదే జీవిత వ్యవస్థ చేసే అడవాళ్ల వారి శరీర

బరువుని బట్టి 66-110 గ్రా. వరకూ తీసుకోవచ్చుని ఓ అంచనా. బలమైన ఎముకలు, రోగనిరోధకశక్తి, గర్భధారణ సమయంలో శిశువు అభివృద్ధి, రుతుక్రమం సాఫీగా సాగడం... ఇవన్నీ ప్రాటీన్ మీద ఆధారపడి ఉంటాయి. అయితే, చాలామంది మహిళలు రోజూ తగినంత ప్రాటీన్ తీసుకోవడం లేదనేది ఆరోగ్య నిపుణులు ఆందోళన. ప్రాటీన్ ఎందులో ఉంటుంది... పెసరపప్పు, సెనగలు, మినపప్పు, పాలు, పాల సంబంధిత ఉత్పత్తులు అంటే పెరుగు, పనీర్ వంటివాటిలో ప్రాటీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. సోయాబీన్స్ నుంచి ఒక రోజుకు అవసరం అయిన మాంసకృత్తుల్లో 72 శాతం పొందవచ్చు. అయితే, ఇండుకోసం మనం ఆహారంలో కనీసం 30 గ్రాములైనా సోయాబీన్స్ని చేర్చుకోవాలి. సువ్పూలా, అపిన గింజలూ, గుమ్మడిగింజల్లో ఏదో ఒక రకాన్ని పెద్ద చింపా చొచ్చిన ఆహారంలో చేర్చుకున్నా మంచిదే. వీటి నుంచి రోజువారీ అవసరాల్లో 30 శాతం మాంసకృత్తులు శరీరానికి లభిస్తాయి. పిస్తా, జీడిపప్పులతో పోలిస్తే బాదం నుంచి మాంసకృత్తులు అధికం. అలాగే వీటిని గురించి తీసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. రోజూ ఓ పది గింజల్ని నానబెట్టుకుని తిన్నా చాలు. ఇక, మొక్కజొన్నలో మాంసకృత్తులు అధికం. నగం పొత్తు తిన్నా... తగినన్ని మాంసకృత్తులు లభిస్తాయి. వేరుసెనగ చట్నీ, పీసల్ బిల్బరల నుంచి కూడా కావలసినన్ని ప్రాటీన్లు అందుతాయి.

వేడి ఆవిర్లు తగ్గించే వెల్లుల్లి..!



వెల్లుల్లికి వంటింటి ఔషధంగా పేరు. పూర్ణి వాసనతో పాటు శక్తిమంతమైన యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు... మెనోపాజ్ తర్వాత ఈస్ట్రోజన్ లోపం వల్ల వచ్చే సమస్యల్ని తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా వేడి ఆవిర్లు, మూర్త స్వింగ్స్ అదుపులో ఉంటాయి.

ఉంటాయి. ఇది ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. అవేంటంటే... రోజూ వెల్లుల్లిని ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే పెద్ద పేగు క్యాన్సర్ ముప్పు తగ్గుతుందట. ఇది కొరిస్టాల్ స్థాయిల్ని నియంత్రించి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. శీతకాలంలో వచ్చే శ్వాసకోస సమస్యల్నే కాదు... రోగాలను అడ్డుకునే ఇమ్యూనిటీని వెల్లుల్లి బలపరుస్తుంది. ఇందుకు ఇందులోని అల్లినీ కారణమట. ఇది ఎముకల బలం తగ్గడాన్ని నివారిస్తుంది. మగవాళ్లతో పోలిస్తే మహిళల్లో నిద్రలేమి సమస్యలు, కీళ్ల నొప్పులూ ఎక్కువే. వీటి నుంచి వెల్లుల్లి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు... మెనోపాజ్ తర్వాత ఈస్ట్రోజన్ లోపం వల్ల వచ్చే సమస్యల్ని తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా వేడి ఆవిర్లు, మూర్త స్వింగ్స్ అదుపులో ఉంటాయి.

మీది జిడ్డు చర్మమా?



వాడడం, పొడర్ సాయంతో చర్మం పొడిగా కనిపించేలా చేయడం... వంటివి చేస్తుంటారు. కానీ, దీనివల్ల తమ సమస్యను వారు మరింత పెంచుకుంటున్నట్లే అంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో జిడ్డు చర్మతత్వం కలిగిన వారికి ఉండే కొన్ని అపోహలు, వాటి వెనుకనున్న వాస్తవాలేంటో తెలుసుకుందాం రండి... 'అసలే చర్మం జిడ్డుగా ఉంది...' దీనికి తోడు సన్స్క్రీమ్

రాసుకుంటే ఇంకా జిడ్డుగా తయారవుతుంద'ని కొంతమంది సన్స్క్రీమ్ రాసుకోవడం మానేస్తారు. కానీ ఇది సరికాదు. సన్స్క్రీమ్ వాడకపోతే సూర్యకాంతిలోని అతినీలలోహిత కిరణాల ప్రభావం నేరుగా చర్మంపై పడుతుంది. తద్వారా చర్మం నల్లబడడం, ముడతలు పడడం వంటి సమస్యలొస్తాయి. ఇలా జరిగకుండా ఉండాలంటే సన్స్క్రీమ్ తప్పనిసరిగా రాసుకోవాలి. ఇది అతినీలలోహిత కిరణాల ప్రభావం చర్మంపై పడకుండా అడ్డుకోడగా నిలుస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. జిడ్డు చర్మం ఉన్న వారిలో చాలామంది తమ చర్మం సహజసిద్ధమైన సూనెల్ని ఉత్పత్తి చేస్తున్నప్పుడు బయటి నుంచి మాయిశ్చరైజర్ అందించాల్సిన అవసరం లేదు. అసలు అనుకుంటారు. కానీ ఇది పొరపాటు! వెలాంటి చర్మాన్ని క్రెమ మాయిశ్చరైజర్ రాయడం తప్పనిసరి. అయితే అయిల్ స్క్రీమ్ ఉన్నవారు మాత్రం అయిల్ జెన్స్ కాకుండా నీటి ఆధారిత మాయిశ్చరైజర్ని ఎంచుకోవాలి. ఇవి ఎంచుకోవాలి. ఇది అన్ని చేయడానికి ముందుగా లోన్గ్ తో చర్మాన్ని శుభ్రపర్చుకుని ఆ తర్వాత మాయిశ్చరైజర్ని రాసుకోవాలి. దీనివల్ల చర్మానికి తగిన పోషణ అందడమే కాదు... జిడ్డుగా కనిపించకుండా చర్మం ఉంటుంది

చురుకుదాన్ని పెంచుతుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే తులసి, అల్లం, పసుపు... వంటివి ఆహారంలో భాగం చేయాలి. గోమెచ్చన్న నీరు తాగాలి. చల్లని పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి.

చక్కని ఆరోగ్యం

దెలివరీ తర్వాత బరువు తగ్గాలంటే..!

ప్రసవనంతర సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో వ్యాయామం కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వ్యాయామం చేస్తూ... క్యాలరీలు తక్కువగా, పోషకాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాల్ని డైట్లో చేర్చుకుంటే ప్రసవనంతరం త్వరగా బరువు తగ్గుతుంది! ప్రసవం తర్వాత శరీరం శక్తిని కోల్పోయి పూర్తిగా బలహీనపడుతుంది. అయితే ఈ శక్తిని తిరిగి కూడగట్టుకోవాలంటే.. వ్యాయామం చక్కటి మార్గం అంటున్నారు నిపుణులు. వ్యాయామం చేసే క్రమంలో ఎండార్లిస్ట్, డోపమైన్, సెరటోనిన్.. వంటి హాపీ హార్మోన్స్ శరీరంలో విడుదలవుతాయి. ఇవి శరీరంలో శక్తిని పెంచడంతో పాటు ప్రశాంతతను అందిస్తాయని చెబుతున్నారు. బిడ్డకు జన్మనిచ్చాక నిద్రలేమి, అలసటతో తీవ్రమైన ఒత్తిడి ఎదురవుతుంటుంది. అయితే విభిన్న వ్యాయామాలు, యోగా, ధ్యానం.. వంటివి ఒత్తిడిని తరిమి కొట్టి మానసిక ప్రశాంతతను అందిస్తాయి. ఇలా ప్రశాంతంగా ఉండడం వల్ల బిడ్డ ఎదురవుతున్న అలసటను మేలు జరుగుతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. గర్భధారణ సమయంలో దృఢంగా ఉంచడానికి కొన్ని వ్యాయామాలు ఎలా మేలు చేస్తాయో.. ప్రసవనంతరం కూడా కొన్ని వ్యవస్థాపిత తిరిగి పూర్వపు స్థితికి తీసుకురావడంలో సహకరిస్తాయి. ముఖ్యంగా



సమస్యను ఎదుర్కొంటుంటారు. ఇలాంటి వాళ్లు వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల సుఖంగా నిద్ర పట్టే అవకాశాలు ఎక్కువంటున్నారు నిపుణులు. సుఖ ప్రసవమైనా, సిజేరియన్ అయినా..

నిద్రకూ ఓ ప్రయాణం..!

దెలివరీ తర్వాత అధిక బరువును తగ్గించుకోవడం, పొట్ట తగ్గించుకోవడంలో ఇవి మేలు చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. బిడ్డ పుట్టాక కొంతమంది తల్లులు నిద్రలేమి నుంచి బయటపడటానికి స్లీమ్ బూస్ట్ను ఎంపిక చేసుకుంటున్నారు. ప్రశాంతంగా నిద్రపోవడానికి ఈ ప్రయాణాలు. అందుకు తగినట్లే ఏర్పాట్లు కూడా ఉంటాయి. ప్రత్యేకంగా డిజైన్ చేసిన స్లీమ్ సూట్స్, సౌండ్ ప్రూఫ్ గదులు, ఆరోమాథెరపీ, నిద్ర పట్టడానికి



మసాజ్, వ్యాయామం సెంటర్లు అందుబాటులో ఉంటాయి. అలానే నిద్రలేమి సమస్యకు కారణాలు తెలుసుకుని చికిత్స అందించేందుకు వైద్యులూ ఉంటారు. అవసరమైతే ఐసాట్, కాండ్, సౌండ్ థెరపీలూ అందిస్తారు. ఇదివరకు విదేశాల్లో మాత్రమే అందుబాటులో ఉండే ఈ విధానం... ఇప్పుడు టైర్-1-2 నగరాలకూ విస్తరిస్తోంది. స్లీమ్ సెంటర్లు పెరుగుతున్నాయట. అవసరం అయితే ప్రయత్నించి చూడండి.

అందుకే.. వీటికి దూరంగా..!

మధుమేహం ఉన్నవారికో పాటు, అధిక బరువు తగ్గాలనుకునే కొంతమంది చక్కెరకు బదులుగా కృత్రిమ తీపి పదార్థాలను తీసుకుంటుంటారు. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో కృత్రిమ తీపి పదార్థాల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కొన్ని



అహారం విషయంలో ఈ పొరపాట్లు వద్దు! ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన క్రమంలో ముందు ఓసారి డాక్టర్ వద్ద ఆరోగ్య పరీక్షింపు చేసుకున్నాకే ఎక్స్ ప్లైజర్ ప్రారంభించడం మంచిది. అలాగే దీన్ని బట్టి మీరు ఎలాంటి వ్యాయామాలు చేయవచ్చో కూడా చెబుతారు. సాధారణంగా ట్రైకింగ్, ఊత, యోగా, స్ట్రెక్చింగ్, పిలాటీస్, తక్కువ తీవ్రత ఉండే ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు, పరుగు-జాగింగ్... వంటివి ప్రసవనంతర సమస్యల నుంచి త్వరగా కోలుకునేందుకు తోడ్పడతాయంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ఒకేసారి ఎక్కువ సమయం వ్యాయామాలు చేయకుండా.. క్రమంగా కొంత సమయాన్ని పెంచుకుంటూ పోవడం మంచిదింటున్నారు నిపుణులు.

ఆహారం విషయంలో ఈ పొరపాట్లు వద్దు!

అసలే చలికాలం.. ఎండ తక్కువగా రావడంతో సరిపాటు 'డి' విటమిన్ శరీరానికి అందదు. చల్లటి వాతావరణం కారణంగా వ్యాయామాలు చేయడానికి శరీరమా సహకరించదు. వీటికి తోడు ఆకలిలేదు.. దాహమూ కాదు. ఇవన్నీ రోగనిరోధక శక్తిపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయంటున్నారు నిపుణులు. ఇవే కాదు.. ఈ కాలంలో తీసుకోవలసిన ఆహారం విషయంలో తెలిసో తెలియకో చేసే కొన్ని పొరపాట్లు కూడా ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇలా జరిగకుండా ఉండాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఇంతకంటే ఎలా పొరపాట్లు? వాటిని సరిదిద్దడానికే మార్గాల్లో తెలుసుకుందాం రండి.. ఆహారాన్ని వృథా చేయడం ఇష్టం లేక ఉదయం మిగిలిన వాటికి, రాత్రి మిగిలినవి మరుసటి రోజు తినడం చాలామందికి అలవాటు. కొంతమంది చలికాలంలోనూ ఇలాగే చేస్తుంటారు. కానీ ఇది ఆరోగ్యకరం కాదంటున్నారు నిపుణులు. అందుకంటే ఈ కాలంలో జీర్ణశక్తి తక్కువగా ఉంటుంది. ఇలాంటి సమయంలో ఒక పూట మిగిలినవి మరో పూట తినడం వల్ల అరుగుదల శక్తి మరింతగా తగ్గిపోతుందంటే! తద్వారా అవి జీర్ణం కాక కడుపుబ్బరం, గ్యాస్ట్రిక్, వికారం, వాంతులు.. వంటి సమస్యలు తలెత్తే

ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన క్రమంలో ముందు ఓసారి డాక్టర్ వద్ద ఆరోగ్య పరీక్షింపు చేసుకున్నాకే ఎక్స్ ప్లైజర్ ప్రారంభించడం మంచిది. అలాగే దీన్ని బట్టి మీరు ఎలాంటి వ్యాయామాలు చేయవచ్చో కూడా చెబుతారు. సాధారణంగా ట్రైకింగ్, ఊత, యోగా, స్ట్రెక్చింగ్, పిలాటీస్, తక్కువ తీవ్రత ఉండే ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు, పరుగు-జాగింగ్... వంటివి ప్రసవనంతర సమస్యల నుంచి త్వరగా కోలుకునేందుకు తోడ్పడతాయంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ఒకేసారి ఎక్కువ సమయం వ్యాయామాలు చేయకుండా.. క్రమంగా కొంత సమయాన్ని పెంచుకుంటూ పోవడం మంచిదింటున్నారు నిపుణులు.



ప్రమాదం ఉంటుందట! అందుకే ఈ కాలంలో ఏ పదార్థం తీసుకున్నా వేడివేడిగా తీసుకోవడమే శ్రేయస్కరం అంటున్నారు నిపుణులు. సాధారణంగానే చలికాలంలో జీర్ణశక్తి మందగిస్తుంటుంది. దీనికి తోడు ఈ వంటి ఉదయాన్నే నిద్ర లేచి వ్యాయామం చేయాలింటుంది. తద్వారా బరువు తగ్గే ప్రక్రియకు అటంకం అవుతుంది. కాబట్టి ఇలాంటి సమయంలో నయ్యాని రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల మరింత బరువు పెరుగుతాం అనుకుంటారు కొందరు. ఈ ఆలోచనతోనే దాన్ని పూర్తిగా పక్కన పెట్టేస్తుంటారు. కానీ ఇది పొరపాటు అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకంటే మంచి కొప్పులు అధికంగా ఉండే నయ్యాని నుండి భావనను కలిగిస్తుందట. తద్వారా బరువు తగ్గే ప్రక్రియకు అటంకం అవుతుంది. అలాగే ఇది ఆహారపు కోరికల్ని తగ్గించి శరీరంలో పేరుకుపోయిన కొవ్వుల్ని కరిగించేందుకు సహకరిస్తుంది. ఈ రెండు ప్రయోజనాలూ బరువు పెరగకుండా అదుపులో ఉంచుకునేందుకు రోహదం చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే ఏ కాలమైనా టీసూప్ నయ్యాని తీసుకోవడం ఆరోగ్యకరం అని చెబుతున్నారు. శీతాకాలంలో వాతావరణం సహజంగానే పొడిగా ఉంటుంది. దీనికి తోడు దాహం వేయట్లేదని కొంతమంది నీళ్లు సరిగ్గా తాగరు. ఫలితంగా శరీరం దీహిడ్రేట్ అవుతుంది, చర్మం పొడిబారడం.. వంటి సమస్యలొస్తాయి. అయితే ఇలాంటి సమయంలో కొంతమంది అదే పనిగా స్నాక్స్, ట్రీట్మెంట్స్ కలిపిన పదార్థాలు.. వంటివి తీసుకుంటారు. వీటిలో కొన్నిటిని నీటి శాతం పూర్తిగా తొలగించి తయారుచేస్తుంటారు. ఇలాంటి పొడి పదార్థాలు ఈ కాలంలో తీసుకోవడం వల్ల శరీరం మరింత దీహిడ్రేట్ అవుతుంది.. చర్మం ఎక్కువగా పొడిబారుతుంది. అందుకే ఈ కాలంలో ఇలాంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలంటున్నారు నిపుణులు. ఈ చల్లటి వాతావరణంలో వేడివేడిగా టీ, కాఫీ తాగితే ఆహారం వేరుగా ఉంటుంది కదా! అయితే కొంతమంది వీటిని అమితంగా తీసుకుంటుంటారు. ఫలితంగా ఇందులోని కెఫీన్ శరీరాన్ని దీహిడ్రేట్ చేసి నిద్ర సమయాలకు అంతరాయం కలిగిస్తుంటుంది. అలాగే ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకోనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మూత్రవిసర్జనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం దీహిడ్రేట్ అవుతుంది. అల్లం, దాల్చినచెక్కెనో తయారుచేసిన పానీయాలు తాగడం మేలుంటున్నాయని నిపుణులు. శీతాకాలం పంపగల సీజన్ కూడా! ట్రైన్స్, సంతాం.. ఇలా పండగ లన్నీ పరుగు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్లీప్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ లాగించేస్తుంటారు. ఇదీ సరికాదు అంటున్నారు నిపుణులు. చక్కెరలు అధికంగా ఉండే ఈ పదార్థాలు రోగనిరోధక శక్తిని తగ్గించడంతో పాటు అలసటగా అనిపించేలా చేస్తాయట. వివిధ వ్యాధులు, ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడే తెల్లరక్తకణాలను నాశనం చేస్తాయట. అందుకే చలికాలంలో స్లీప్లు తీసుకునే విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ఆయా తీపి పదార్థాల తయారీలో చక్కెరకు బదులుగా బెల్లం, ఖదూరాలు, తేనె.. వంటివి వాడడం ఉత్తమం అంటున్నారు.

చలికి చురకపెట్టే..

శరీరానికి వెచ్చదనాన్ని ఇస్తుంది ప్రాణాయామం. అందుకే చలికాలంలో చేయాలి. మ్యాట్పై పద్యాసంలోనో, వజ్రాసనంలోనో లేదనో మాయాలూగానో కూర్చోండి. నడుమును నిలబడతూ ఉంచి ఘోలో చూపినట్లు ఎడమచేతి వేళ్లను చిన్ ముద్రలో ఉంచండి. ఇప్పుడు కుడిచేతి చూపుడు, మధ్య వేళ్లను మడిచి మిగిలిన వేళ్లను చాపి ఉంచండి... దీన్నే విష్ణు ముద్ర అంటారు. కుడి నాసికా రంధ్రాన్ని మూయడానికి బొటనేవేలి, ఎడమ నాసికా రంధ్రాన్ని మూయడానికి ఉంగరం, చిటికెన వేళ్లనూ ఉపయోగిస్తారు. సూర్య భేదన ప్రాణాయామంలో ముందుగా ఎడమ నాసికా రంధ్రాన్ని మూసి ఉంచి కుడి వైపు నుంచి శ్వాస తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు బొటనేవేలితో కుడి నాసికా రంధ్రాన్ని కూడా మూసి ఉంచి ఉండగలిగినంతవరకు ఉండి, ఆపై ఎడమవైపు నుంచి ఉంగరం, చిటికెన వేళ్లను తీసి గాలిని పూర్తిగా పదిలేయండి. ఇలా చేసే ఒక రౌండ్ పూర్తి అయినట్లు. ఇలా ప్రతిసారి గాలిని కుడివైపు నుంచి తీసుకొని, ఎడమవైపు నుంచి పూర్తిగా విడిచిపెట్టాలి. ఇలా కొన్నిసార్లు చేయాలి. టీపీ, గుండె జబ్బులు, మూర్చ్యాధి, అల్సర్, జ్వరంతో ఉన్నప్పుడు ఈ ప్రాణాయామం చేయరాదు. చలికాలంలో బద్ధకాన్ని పదిలేస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జలుబు, దగ్గు, కఫ దోషాలను అదుపు చేస్తుంది. జీర్ణశక్తిని,



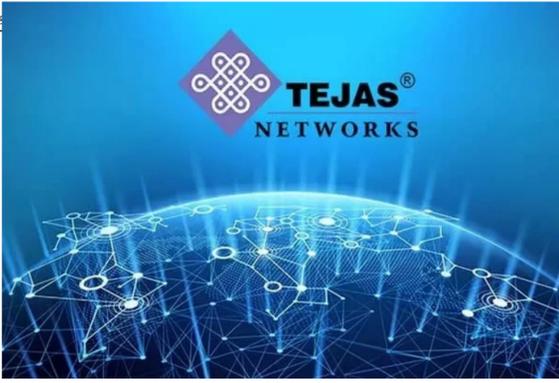
దేశ జీడిపీ వృద్ధి 7.8 శాతం

ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం మూడో త్రైమాసికానికి సంబంధించి దేశ జీడిపీ వృద్ధి రేటు 7.8 శాతంగా నమోదైంది...



ఇన్వెస్టర్ హాట్ ఫెవరేట్ గా మారిన తేజస్ నెట్వర్క్

టాటా గ్రూప్స్ కు చెందిన టెలికాం ఎక్స్ ప్లొయిట్ తయారీ సంస్థ తేజస్ నెట్వర్క్ షేర్లు ప్రస్తుత స్టాక్ మార్కెట్ లో ఇన్వెస్టర్ హాట్ ఫెవరేట్ గా నిలిచాయి.



అధికంగా ఈ సంస్థకు గట్టి భరోసా లభిస్తోంది. కేవలం దేశీయ మార్కెట్ మాత్రమే కాకుండా, అంతర్జాతీయ మార్కెట్ లో కూడా ఆర్థిక నెట్వర్కింగ్, డైరెక్షన్ ఉత్పత్తులకు ఉన్న డిమాండ్ ను తేజస్ నెట్వర్క్ అందిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది.

ఇన్స్టాలో ప్రాణాలు కాపాడే ఫీచర్..

ఇన్స్టాగ్రామ్ టీనేజర్ల ప్రాణాలు కాపాడేందుకు సరికొత్త ఫీచర్ తీసుకువచ్చింది. టీనేజర్లు ఎవరైనా ఆత్మహత్య గురించి లేదా స్వీయహని లాంటి పదాలను పదే పదే వెతికితే వెంటనే తల్లిదండ్రులకు అలర్ట్ మెసేజ్ వెళ్తుంది.



గడుతుందిని పెర్మినెంట్. ఇక ఈ ఫీచర్ మొదట యూఎస్, యూకే, ఆస్ట్రేలియాలో అందుబాటులోకి వస్తుంది తెలిపింది.

కుప్పకూలిన స్టాక్ మార్కెట్లు.. భారీ నష్టాల్లో సెన్సెక్స్, నిఫ్టీ

అంతర్జాతీయ పరిస్థితులు, అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ తీరు స్టాక్ మార్కెట్లపై తీవ్రంగా చూపింది. ఈ రోజు ఉదయం నుంచి ప్రతికూల వాతావరణం ఎదుర్కొన్న భారతీయ స్టాక్ మార్కెట్లు భారీ నష్టాలను చవిచూశాయి.



అంతర్జాతీయ భువనాలు ఇన్వెస్టర్లను కలవరపెట్టాయి. అంతోపాటు వంటి కంపెనీలు కొత్త విలువలకు దిగిపోయాయి. సెన్సెక్స్ సుమారు 900 పాయింట్లు, నిఫ్టీ 300 పాయింట్లు మేర పతనం కావడానికి ఈ అంతర్జాతీయ పరిణామాల కారణమయ్యాయి.

బొగ్గు దిగుమతులు 30% తగ్గించుకోండి

బొగ్గు దిగుమతులను కనీసం 30% తగ్గించుకోవాలని విద్యుత్ ప్రాంతం కేంద్రం సూచించింది. దేశీయ బొగ్గు కలిపి వాడదాన్ని (బ్లెండింగ్) పెంచడం ద్వారా, ఈ విధానం కనీసం 15 మిలియన్ టన్నుల బొగ్గు దిగుమతిని నిలువరించవచ్చని భావిస్తోంది.

అమెరికా పరిణామాలను గమనిస్తున్నాం

ట్రంప్ లెవెల్ అమెరికా సుప్రీం కోర్టు తీర్పు అనంతరం, అగ్రరాజ్య పరిణామాలను గమనిస్తున్నట్లు వాణిజ్య మంత్రి జి.వి.కె. గోయల్ పేర్కొన్నారు. తీర్పు తర్వాత వాణిజ్య ఒప్పందం చర్చలు విషయంలో భారత దౌత్యే మాడుతుందా అన్న ప్రశ్నకు సమాధానమిస్తూ 'అమెరికాతో కలిసి తుదిరాఫుని చివర నున్న ప్రకటనను నమోదు చేసేందుకు ఉంటారు. ఏదైనా పరిస్థితుల్లో మార్పులు ఉంటే, ఒప్పందం కూడా అందుకు తగ్గట్టే మార్పు చేసేందుకు అందులో ఉంది. ఇరు వర్గాలూ ఒప్పంద సమస్యలను కోసం మేనేజర్లుగా అవ్వాలి. సంయుక్త ప్రకటన రెండు దేశాలకూ ప్రయోజనాన్ని అందించగలదని వివరించారు. 150 కోట్ల వ్యయంతో ప్రపంచ దేశాల ఉత్పత్తులపై 10% టారిఫ్ను అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఈనెల 24న ప్రకటించి, తదుపరి అమెరికాను 15 శాతానికి పెంచుతున్నట్లు తెలిపారు. మధ్యంతర వాణిజ్య ఒప్పందంలో భాగంగా భారత పన్నుపన్ను సుంకాన్ని 50% నుంచి 18 శాతానికి తగ్గిస్తున్నట్లు అమెరికా అంతర్జాతీయ ప్రకటించింది. డెయిర్, సోయాబీన్, పౌల్ట్రీ, టీ, కఫీ, బియ్యం, గోధుమలు, మొక్కజొన్న వంటి అంశాల్లో మన రైతులకు పూర్తి రక్షణ ఉందిని గోయల్ పేర్కొన్నారు.



ఆ టీమ్ తో జాగ్రత్తగా ఉండాలి

టీ20 ప్రపంచకప్ ఆదివారం వెస్ట్ ఇండీస్ జరిగి మ్యాచ్ భారతకు డూ ఆర్ డై అంటుంది. ఆ గేమ్ లో ఓడితే టోర్నో నుంచి నిష్క్రమించాలి.

ఇంగ్లండ్.. హ్యాట్రిక్ కొట్టేనా?

న్యూజిలాండ్ వర్సెస్ ఇంగ్లండ్ మ్యాచ్ లో సెన్సేటివ్ డ్రాఫ్ట్ పెట్టిన న్యూజిలాండ్ కు మంచి ఆరంభం దక్కినా, ఆ జోరును భారీ స్కోరింగ్ మూవ్మెంట్ లోకి తెచ్చింది.



సీఫర్డ్ స్టంపిల్డ్ కావడంతో ఆ జోడీ విడిపోయింది. వెంటనే విల్ డ్రాఫ్ట్ బౌలింగ్ లో అలెన్ బెటెండ్తో కివీస్ కు వరుస డెబ్బలు తగిలాయి.

మళ్లీ డకౌతే..

గంజ్బీర్, సూర్య ఏమన్నారో చెప్పిన అభిషేక్ టీ20 వరల్డ్ కప్ లో పేలం ఫామ్ లో ఇబ్బంది పడిన భారత ఓపెనర్ అభిషేక్ శర్మ జిందాబాద్ పై హాట్ సెంటర్ వాది ఫామ్ లోకి వచ్చారు.

ఐపీఎల్ 2026 షెడ్యూల్

ఐపీఎల్ 2026 (ఎఐజి. 2026) టోర్నీ మొదటి కలెండరు సంబంధించిన కలెండర్ అప్డేట్ చేసినది. ప్రారంభం మార్చి 28 వ తేదీ నుంచి ప్రారంభం కాబోతున్నట్లు నేషనల్ డియాల్ కథనాలు వస్తున్నాయి.

ఇవాళ ఓడితే ఇంటికే పాకిస్తాన్

టీ20 వరల్డ్ కప్ లో ఇవాళ పాకిస్తాన్ కు డూ ఆర్ డై మ్యాచ్. గట్టిగా కట్టుబడితే సెన్ లో పాకిస్తాన్ అడుగుపెట్టే అవకాశాలు కూడా ఉన్నాయి.



టుండని చెబుతున్నారు. అలా జరిగితేనే నెట్ రన్ రేట్ విషయంలో పాకిస్తాన్ కు అడ్వాంటేజ్ ఉంటుంది. అదే సమయంలో న్యూజిలాండ్ కంటే మెరుగైన రన్ రేట్ సాధిస్తుంది.

ఈ రోజు కోసం ఎన్నో విజుగా ఎదురుచూస్తున్నాం

పూజ్య శ్రీ వేదకల కర్ణాటకలో జరుగుతున్న రంజి ట్రోఫీ ఫైనల్ లో జమ్మూకశ్మీర్ విజయం లాంఛనమే. ఈ నేపథ్యంలో జమ్మూకశ్మీర్ కు చెందిన టీమ్ ఇండియా మాజీ క్రీకెటర్ పర్వేష్ రసూల్ ఆనందం వ్యక్తం చేశారు.

