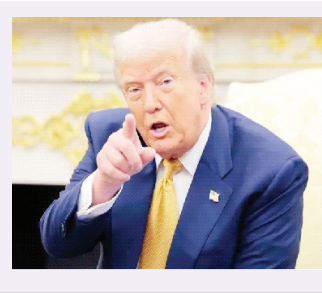


STUDY ABROAD
TOP GLOBAL DESTINATIONS
Free IELTS coaching
Grads Universe
+91 6301726400

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

ఇరాన్తో ఒప్పందం ఈ రోజే
రెండో విడత చర్చల కోసం ఇస్లామాబాద్ కు జెడి వాన్స్, స్టీవ్ విట్టాఫ్ లను పంపించిన తరువాత ట్రంప్ ప్రకటన



పురయం డెస్క్, ఏప్రిల్ 20 : సంఘర్షణను ముగించే లక్ష్యంతో జరిపే రెండో విడత చర్చల కోసం, ఉపాధ్యక్షుడు జె.డి. వాన్స్, ప్రత్యేక దూత స్టీవ్ విట్టాఫ్, సలహాదారు జారెడ్ కుషునర్లతో కలిసి ఇస్లామాబాద్ కు బయలుదేరారు. ఇరాన్ తో ఒక ఒప్పందం "ఈ రోజే" కుదిరే అవకాశం ఉందని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ సోమవారం తెలిపారు. ఈ పరిణామాలను మొదటగా నివేదించిన న్యూయార్క్ పోస్ట్, పాక్స్ న్యూస్ కథనాల ప్రకారం, అమెరికాలో జరగబోయే కొత్త విడత చర్చలకు బహుశా ఇరాన్ ప్రణాళికలేవీ తమకు లేవనీ ఇరాన్ ఇంతకుముందే ప్రకటించినప్పటికీ,

ఆ ప్రతినిధి బృందం మరొకటి గుంటల్నే అక్కడ చేరుకుంటుందని భావిస్తున్నారు. ఇదిలా ఉండగా, నూర్ ఖాన్ వైమానిక స్థావరంలో ఒక అమెరికన్ విమానం దిగిందని, అయితే అందులో ఉన్నవారి వివరాలు తెలియరాలేదని రెడ్ బ్యాక్స్ గ్రోబల్ ఇండియా, ఆల్ - అరేబియా వార్తా సంస్థలు పేర్కొన్నాయి. రావల్పిండిలో ఒక అమెరికా సైనిక విమానం ఉన్నట్లుగా కనిపిస్తున్న ఒక వీడియోను కూడా ఆల్ - అరేబియా విడుదల చేసింది. అయితే, ఆ వీడియో ప్రామాణికతను న్యూస్ 18 స్వతంత్రంగా దృవీకరించలేకపోయిందని ఆ చానెల్ పేర్కొంది.

కాళేశ్వరం దోషులను వదిలిపెట్టం

- బీజేపీని అడ్డుపెట్టుకుని కేసుల నుంచి బయట పడతామంటే చూస్తూ ఊరుకోకో
- సీబీఐ విచారణ నుంచి తప్పించుకునేందుకే హరిశ్ రావు ఢిల్లీ పర్యటన
- కాళేశ్వరం పునరుద్ధరణపై చిత్రశుభ్రితో ఉన్నాం
- సాంకేతిక నిపుణులు, మూడు నిర్మాణ సంస్థల ప్రతినిధులతో చర్చించారు: సిఐఐ



2029లో మేమే
మాదిగవిల్లె అడ్డారికి మంత్రి పదవి ఇస్తే బీజేపీ రెడ్డి ఓర్వలేకపోయారు బహిరంగ సభలో ముఖ్యమంత్రి

లోయలో పడిన బస్సు కాశ్మీర్ లో 21 మంది మృతి



పురయం డెస్క్, ఏప్రిల్ 20 : జమ్మూ కాశ్మీర్ లోని ఉధంపూర్ లో సోమవారం ఒక పాసింజర్ బస్సు కొండపై నుంచి కిందకు డ్రాప్ చేయబడింది. కనీసం 21 మంది మరణించారు, మరో 60 మంది గాయపడ్డారు. అధికారులు తెలిపారు. ఉదయం సుమారు 10 గంటల సమయంలో, కాగ్ గ్రామం సమీపంలో బస్సు ఒక మలుపును దాటుతుండగా ఈ ప్రమాదం సంభవించింది. ఆ వాహనం ఊధంపూర్ వైపు వెళ్తోంది. స్థానిక వాసులు వెంటనే ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని

మాట తప్పను



చెన్నై, ఏప్రిల్ 20 (పురయం): తమిళనాడు అసెంబ్లీ ఎన్నికల సందర్భంగా ఎండలకన్నా, ఎక్కువగా ప్రచారం చేయబడుతున్నాయి. ప్రధాన పార్టీలన్నీ కూడా తాదాసీదా అసెంబ్లీలో ప్రచారాన్ని నిర్వహిస్తున్నాయి. ఆ సందర్భంగా ఈసారి ముఖ్యమంత్రి జే. జయలలిత ఈసారి ఎన్నికల ఉత్సాహంతో సాగనుంది. తమిళనాడు వెంటనే ఎన్నికల అధ్యక్షుడు విజయ్ నకు పోస్టల్ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాలలోని పంచుల్లో ప్రాంతంలో భారీ రోడ్ షో నిర్వహించారు. ఈ అసెంబ్లీ ఎన్నికల ద్వారా రాజకీయ రంగ ప్రవేశం చేస్తున్న నటుడు విజయ్ కు తమ మద్దతు తెలిపేందుకు ప్రజలు పోలిస్తారు. అయితే, ఈ రోడ్ షోకు హాజరైన టివి మద్దతుదారులు ఎక్కువ సేపు ఎండలో ఉండటం వల్ల న్యూస్ తప్పి పడిపో

జపాన్ లో తీవ్ర భూకంపం



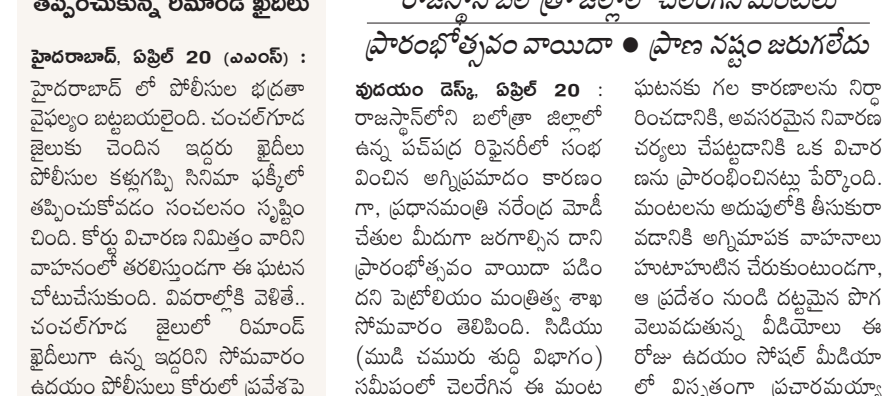
పురయం డెస్క్, ఏప్రిల్ 20 : సోమవారం జపాన్ ఉత్తర ప్రాంతంలో 7.4 తీవ్రతతో శక్తిమంతమైన భూకంపం సంభవించింది. డీసీకో జపాన్ వాతావరణ శాఖ సునామీ హెచ్చరికలను జారీ చేసింది. డీసీకో ఆ ప్రాంతంలో బుల్లెట్ రైలు సేవలను నిలిపివేశారు. అధికారులు అణకెండ్లాలపై ఉండగల సంభావ్య ప్రభావాలను అంచనా వేస్తున్నారు. తూర్పు సానిరికు మియాకో ప్రాంతానికి, హోక్కైడో, ఇవాదో జిల్లాకు సునామీ హెచ్చరికలు చేశారు. ఇవాదో ప్రాంతంలోని సానిరికు ప్రాంతానికి దూరంగా భూకంపం సంభవించింది. జపాన్ వాతావరణ సంస్థ తెలిపింది. అత్యంత తీవ్రంగా ప్రభావితమైన ప్రాంతాలలో జపాన్ 0-7 భూకంప తీవ్రతా మాపకంపై 5కు పైగా

మీ పిల్లలు నాయకులు కావచ్చా, మా వారసులు ప్లీడర్లు కాకూడదా?



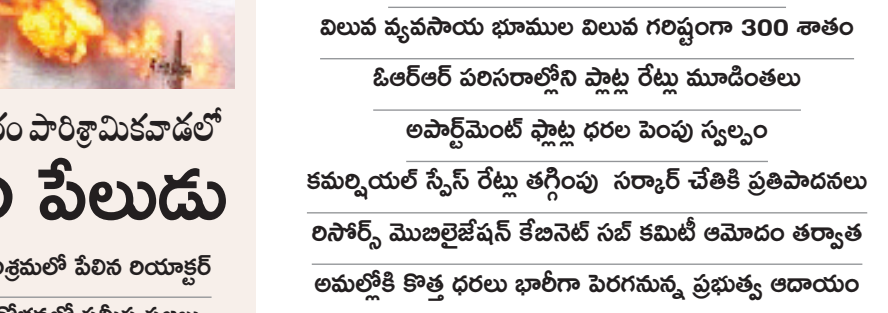
కేజ్రీవాలీ కు జస్టిస్ సూటి ప్రశ్న
అయిన సెంట్రల్ బ్యూరో ఆఫ్ ఇన్వెస్టిగేషన్ (సిబిఐ) తరఫున హజ్రైన్ సాలిసిటర్ జనరల్ రుపాల్ మోహతా ద్వారా వారికి గణనీయమైన పని అభివృద్ధిని మాజీ ముఖ్యమంత్రి అరవింద్ కేజ్రీవాలీ ఒక అఫిడవిట్ లో పేర్కొన్న నేపథ్యంలో ఈ పరిణామం చోటుచేసుకుంది. ఈ ఆందోళనలకు స్పందిస్తూ, ఆమె కుటుంబ సభ్యులకు ప్రస్తుత కేసుకు ఎలాంటి సంబంధం లేదని కోర్టు పేర్కొంది. ఆమె బంధువులెవరూ తన కోర్టుకు హాజరు కాలేదని గానీ, ఢిల్లీ ఎక్సెజ్ విధానానికి సంబంధించిన విషయాలతో వారికి సంబంధం లేదని కోర్టు స్పష్టం చేసింది. ఒక రాజకీయ నాయకుడి భార్య రాజకీయ నాయకులు కాగలిగినప్పుడు, ఒక న్యాయమూర్తి పిల్లలు న్యాయవాద వృత్తిలోకి ప్రవేశించలేదని ఎలా చెప్పగలరు? ఇది న్యాయమూర్తుల కుటుంబం ప్రాథమిక హక్కులను హరించడమే అవుతుందని న్యాయమూర్తి పేర్కొన్నారు.

పేదలను, రైతులను వేధిస్తున్నారు



పాలన వదిలేసి కెసిఆర్ చావాలని కోరుకుంటున్నారు వెయ్యి జన్మలెత్తినా నేను చావను రైతు బంధు, దళిత బంధును గాలికి వదిలిపెట్టారు, పేదలను ఏదీపిస్తున్నారు తెలంగాణ వ్యతిరేక శక్తులతో ప్రభుత్వం చేతులు కలిపింది అధికారంలోకి మమ రాగానే హైద్రాబాద్ రద్దు చేస్తాం బిఆర్ఎస్ లో చేరిన జీవన్ రెడ్డి

భూధరలకు రెక్కలు?



తెలంగాణలో పెరగనున్న రిజిస్ట్రేషన్ మార్కెట్
విలువ వ్యవసాయ భూములు విలువ గరిష్టంగా 300 శాతం ఓఆర్ఆర్ పరిసరాల్లోని ఫ్లాట్ల రేటు మూడింతలు అపార్ట్మెంట్ ఫ్లాట్ల ధరల పెంపు స్వల్పం కమర్షియల్ స్పేస్ రేటు తగ్గింపు సర్కార్ చేతికి ప్రతిపాదనలు రిసార్చ్ మొబైల్ షిప్ కేబిఎల్ సబ్ కమిటీ ఆమోదం తర్వాత అమల్లోకి కొత్త ధరలు భారీగా పెరగనున్న ప్రభుత్వ ఆదాయం రియల్ రంగంలో పారదర్శకత

మహాబాబ్ నగర్ | మెడక్ ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు

అనాధలైన చిన్నారులకు అభయహస్తం

మానవత్వాన్ని చాటుకున్న యువనేత చిలుకూరి మహేందర్ రెడ్డి నిర్వహించిన సేవలను గురించి ప్రత్యేక ప్రకటన



"మానవ సేవయే మాదన సేవ" అనే నినాదాన్ని నిజం చేస్తూ, కష్టాల్లో ఉన్న వారికి నేనున్నానంటూ భరోసా కల్పిస్తున్నారని నిర్వహించిన సేవలను గురించి ప్రత్యేక ప్రకటన

ప్రభుత్వ పాఠశాల అభివృద్ధికి మెడ్యాన్ సంస్థ సహకారం

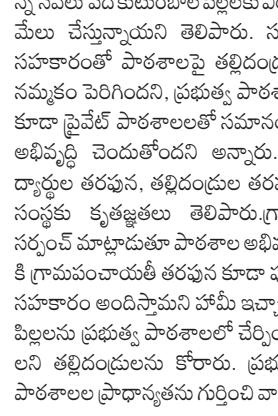
సంగారెడ్డి ప్రభుత్వ పాఠశాల



సంగారెడ్డి ప్రభుత్వ పాఠశాలలో మెడ్యాన్ సంస్థ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమం ప్రారంభం



సంగారెడ్డి ప్రభుత్వ పాఠశాలలో మెడ్యాన్ సంస్థ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమం ప్రారంభం

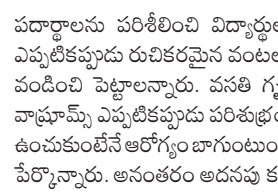


వసతి గృహాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి

అదనపు కలెక్టర్ సర్కిల్ గృహాల



అదనపు కలెక్టర్ సర్కిల్ గృహాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి

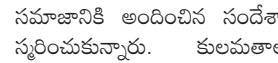


బసవేశ్వరుని ఆశయాలు అందరికీ ఆదర్శం

జిల్లా కలెక్టర్ కె. హైమావతి



జిల్లా కలెక్టర్ కె. హైమావతి ఆశయాలు అందరికీ ఆదర్శం

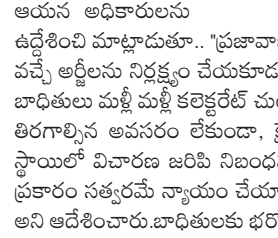


ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికే 'ప్రజావాణి'

జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ అబ్దుల్ హామీద్



జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ అబ్దుల్ హామీద్ ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికే 'ప్రజావాణి'



సోమవారం జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయం నడు

గ్రేవెన్స్ డే నిర్వహణ

బాధితుల సమస్యల పట్ల ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలి జిల్లా ఎస్.టి. శ్రీనివాసరావు గణ్యం, ఏప్రిల్ 20

బాధితుల సమస్యల పట్ల ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలి జిల్లా ఎస్.టి. శ్రీనివాసరావు గణ్యం, ఏప్రిల్ 20



బాధితుల సమస్యల పట్ల ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలి జిల్లా ఎస్.టి. శ్రీనివాసరావు గణ్యం, ఏప్రిల్ 20



ఘనంగా మహాత్మా బసవేశ్వర 893వ జయంతి వేడుకలు

ఘనంగా మహాత్మా బసవేశ్వర 893వ జయంతి వేడుకలు

బానుడి భగభగల్లో పోలీసులకు చల్లని ఊరట



బానుడి భగభగల్లో పోలీసులకు చల్లని ఊరట

మహాత్మా బసవేశ్వర 893 జయంతి వేడుకలు

వికారాబాద్, (పుడయం పోలీస్)



మహాత్మా బసవేశ్వర 893 జయంతి వేడుకలు

మహాత్మా బసవేశ్వర 893 జయంతి వేడుకలు

సమానత్వాన్ని చాటిన మహాత్మా బసవేశ్వరుడు

బసవేశ్వరుని ఆశయాలు



బసవేశ్వరుని ఆశయాలు

బసవేశ్వరుని ఆశయాలు

బసవన్న గారి సందేశం

నేటి సమాజానికి స్ఫూర్తిదాయకం



నేటి సమాజానికి స్ఫూర్తిదాయకం

అక్రిడేషన్లలో జర్నలిస్టుల సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపాలి

టి యు డబ్ల్యూ జే (హెచ్ 143) ఆధ్వర్యంలో



టి యు డబ్ల్యూ జే (హెచ్ 143) ఆధ్వర్యంలో

టి యు డబ్ల్యూ జే (హెచ్ 143) ఆధ్వర్యంలో

దేవాలయ నిర్మాణానికి 51 వేల విరాళం అందజేత

సర్కల్ మట్ల యాదమ్మ వెంకటయ్య గౌడ్



సర్కల్ మట్ల యాదమ్మ వెంకటయ్య గౌడ్

సర్కల్ మట్ల యాదమ్మ వెంకటయ్య గౌడ్

'కాకర' చేదు తగ్గాలంటే..!



చక్కని ఆరోగ్యం



కాకరకాయ అనగానే మొదట చిట్టింతుకుంటారు చాలామంది. ఇది చేదుగా ఉండడమే ఇందుకు కారణం. చేదు పోగొట్టడానికి ముక్కల్ని ఉడికించడం, ఉప్పు కలపడం... వంటి ప్రయోగాలు చేసే వారూ లేకపోలేదు. కానీ

ముట్టిమా... పాట్ల జార్జర్స్!

ముఖం మీద ముట్టిమా... ప్రతి అమ్మాయిని బాధించే విషయమే! ఇది రావడం ఆలస్యం... శ్రీములు పడటం, నెలసరి దగ్గరికొస్తే సోంది అంటూ ఏవేవో కారణాలు చెబుతూ... పొట్ట కూడా కారణమే అని తెలుసా? మన గట్ లేదా జీర్ణవ్యవస్థలో కొట్లొక్కడి మంచి వ్యాక్టీరియా ఉంటుంది. ఇవి జీర్ణప్రక్రియ సరిగా జరిగేలా చూడటమే కాదు ఇన్ ఫ్లమేషన్ ని ఆదుకుట్ట వచ్చాయి.



అంతేకాదు, రోగనిరోధక శక్తి పెరగడానికి సాయపడతాయి. మనం ఏమాత్రం అనారోగ్యకరమైన, విపరీతమైన జంక్, చక్కెరలున్న ఆహారం తీసుకున్నా శరీరంలో ఇన్ ఫ్లమేషన్ కారణమవుతాయి. యాక్సీ, మెటిమలు వంటివాటికి దారి తీస్తాయి. దీన్నే గట్ - స్పైన్ యాక్సిస్ అంటారు. జీర్ణవ్యవస్థ అరోగ్యంగా లేకపోతే ఇన్ ఫ్లమేషన్, అండ్ జెన్ వంటి హారోస్టెమీడ ప్రభావం పడుతుంది. దీంతో చర్మంపై నూనెలు అధికంగా విడుదలై మొటిమలకు కారణమవుతాయి. ఒత్తిడి, నిద్రలేమి కూడా ఇలాంటి ప్రభావం చూపిస్తాయి. ఇవి కార్మిసాల్ విడుదలకు కారణమవుతాయి. చర్మం కనంతలు తాను చికిత్స చేసుకోవడంలో అడ్డపడతాయి. అందుకే ఎన్ని శ్రీములు వాడినా మొటిమలు త్వరగా తగ్గవు లేదంటే వెంటవెంటనే వచ్చేస్తుంటాయి. కాబట్టి, వీటిమీదే ఆధారపడకుండా గట్ హెల్త్, ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడం, వేళ్లకు నిద్రపోవడం వంటివాటిపై దృష్టిపెట్టండి. సరైన జీవనశైలి అలవచనమే! ఇప్పుడే అందమైన, ఆరోగ్యకరమైన చర్మం మీ సొంతం.

సంతాన భాగ్యం కోసం..!

పదార్థాలను రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం మన సలహా ఇస్తున్నాం. గర్భం ధరించాలంటే అందం విడుదలపడం ఎంత ముఖ్యమో..



దాని నాణ్యత కూడా అంతే ముఖ్యం. అయితే మన శరీరంలో ఉండే ఫీ రాడికల్స్, అండాశయాల్లో ఉత్పత్తయ్యే అండాలు ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయి. మరి, ఆ సమస్యను తగ్గించుకోవాలంటే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాల తీసుకోవడం సలహా ఇస్తున్నాం. గర్భం ధరించాలంటే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే పండ్లు, కాయగూరలు, నట్లు,

నిపుణులు. ఎందుకంటే ఇందులో ఉండే మంచి కొవ్వులు సంతాన సమస్యల్ని క్రమంగా దూరం చేసే గర్భధారణను ఫలవంతం చేస్తాయంటే! ఓవైఎస్ ఉన్న వారిలో అధిక భారం, ఇన్ ఫ్లమేషన్ వంటివి సంతాన లేమికి కారణమవుతాయి. అయితే ఈ సమస్యల్ని తగ్గించుకోవడానికి ఓవైఎస్ అడుపు చేసుకోవాలంటే తీసుకునే ఆహారంలో తక్కువ కార్బోహైడ్రేట్లు ఉండేలా జాగ్రత్తపడాలంటున్నారు నిపుణులు. తద్వారా శరీరంలో ఇన్ ఫ్లమేషన్ స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి.. నెలసరి కూడా క్రమంగా వస్తుంది. ఓవైఎస్ కంట్రోల్ అవుతుందంటున్నారు నిపుణులు.

దంటున్నారని నిపుణులు. అంతేకాదు.. ఇలా ఎండ బెట్టడం వల్ల ఈ ముక్కల పెట్టే కూడా పెరుగుతుంటుంది! వీటిని ఫ్రీజ్ చేసి నిల్వ ఉంచుకొని ఆ తర్వాత కూర చేసుకోవడం, స్నాక్స్ లో వాడడం.. వంటివి చేయచ్చు. చాలామంది కాకరలోని చేదు తగ్గాలని ఉప్పు కలుపుతుంటారు. అయితే ఉప్పుతో పాటు చిటికెడు పసుపు కూడా కలిపి.. ఈ ముక్కల్ని జాలిలో ఉంచి 1 గిన్నెపై పెట్టాలి. ఫలితంగా ఉప్పు, పసుపుల మిశ్రమం కాకరలోని చేదును గ్రహించి ద్రవరూపంలో గిన్నెలోకి చేరుతుంది. ఫలితంగా చేదు తగ్గుతుందట. ఆపై ఈ ముక్కల్ని కూర చేసుకుంటే రుచిగా ఉంటుంది. పకోడి, ఇడ్లీలు.. వంటివి చేసేటప్పుడు కొంతమంది ఆ పిండిలో కాయగూర ముక్కల్ని వాడుతుంటారు. అయితే ఇలా నూనెలో డీప్ ఫ్రై చేసే స్నాక్స్ తయారీలో కాకర ముక్కల్ని వాడితే వాటిలోని చేదు తగ్గుతుందంటున్నారు నిపుణులు. కొంతమంది కాకరకాయ గుంజలతో పాటు వండేస్తుంటారు. దీనివల్ల కూడా కూర రుచిగా ఉంటుంది. కాబట్టి కాకరకాయ అన్నలు తినలేమని అనుకునేవారు గుంజలు తొలగించి వండడం చేయడం చేయవచ్చు. కానీ అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. ఒక గిన్నెలో కప్పు నీళ్లు, కప్పు వినిగెట్, రెండు టేబుల్ స్పూన్ల చక్కెర వేసి కలపాలి. ఈ మిశ్రమంలో కాకర ముక్కల్ని వేసి అరగటం పాటు ఉంచాలి. దీనివల్ల కూడా చేదు తగ్గుతుందట! ఆపై శుభ్రం చేసుకొని వండడం చేసేటప్పుడు.. నీళ్లు మరుగుతున్నప్పుడు అందులో డీసాల్ట్ ఉప్పు వేయాలి. ఈ మిశ్రమంలో కాకర ముక్కల్ని వేసి మరో రెండు నిమిషాల పాటు మరిగించాలి. ఆపై వేడి నీళ్లు వంటి నీటిలోకి ముక్కల్ని మార్చాలి. ఈ చిట్టా కూడా కాకరలోని చేదును తగ్గిస్తుందట! ఇలా ఉడికించడం వల్ల ముక్కలు మృదువుగా మారతాయి. కూర రుచి పెరుగుతుంది. కాకరకాయతో వివిధ రకాల వంటకాలు తయారుచేసేటప్పుడు.. అందులో కొద్దిగా బెల్లం ముక్క వేయాలి. దీనివల్ల కూడా ఫలితం ఉంటుందట. కాకర ముక్కల్ని పెరుగుతో మ్యూరినేట్ చేసి గంట పాటు వదిలేయాలి. ఆపై కూర చేసుకుంటే రుచికి

శారీరక సౌందర్యంలో గోళ్లు కూడా ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. అందుకే నెయిల్ ఆర్ట్, నెయిల్ జ్యువెలరీ.. అంటూ గోళ్లకు కూడా అదనపు సౌందర్యం లభిస్తుంటుంది. ఈ క్రమంలో గోళ్లను అందంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడం ఎంతో అవసరం. దీనికోసం కొన్ని సహజసిద్ధమైన చిట్టాలు ఉపయోగపడతాయంటున్నారు సౌందర్య

గోళ్లు విరిగిపోతున్నాయా..?



నిపుణులు. గోళ్లు విరిగిపోతున్నాయా? అంటే విటమిన్ 'బి' నూనెను కోల్డ్ క్రీమ్ కూడా ఒక కారణం కావచ్చు. దీనివల్ల నిర్దిష్టంగా కనిపించడమే కాదు.. క్రమంగా పెగులుబాధలం, విరిగిపోవడం వంటి సమస్యలు కూడా ఎదురవుతాయి. కాబట్టి వాటికి తగినంత తేమను అందించడం చాలా ముఖ్యం. ఈ క్రమంలో వెటోరియన్ జెల్లీ లేదంటే మామూల్ల జెల్లీను గోరు మొదలు (క్యూరీల్) చుట్టూ పూసి, చేతులకు కాటన్ గ్లాస్ లు ధరించాలి. రాత్రంతా ఇలా ఉంచుకొని ఉదయాన్నే శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈవిధంగా తరచూ చేయడం వల్ల గోళ్లు తిరిగి తేమను సంతరించుకుంటాయట.

సౌందర్య సంరక్షణకూ 'తులసి'!

కూడా ఉపయోగపడతాయి. మన ఇంట్లో ఉండే తులసి ఆకులు కూడా ఇదే కోపకు చెందుతాయి అంటున్నారు నిపుణులు. తులసి ఆకులను నీటిలో ఉడికించి చల్లార్చి ఆ ద్రావణాన్ని టోనర్ గా కూడా వాడుకోవచ్చు. దీనివల్ల మెటిమలు తగ్గడమే కాదు.. ముఖం కాంతివంతంగా మారుతుందట.

తులసి పొడిని రోజూ వాటితో కలిపి ముఖానికి పట్టిస్తే చర్మ రంధ్రాలు శుభ్రపడి మెటిమలు, ఇతర చర్మ సంబంధిత సమస్యలు క్రమంగా తగ్గుముఖం పడతాయట. తులసి రసాన్ని పుడినా ఆకుల రసం కలిపి ముఖానికి పట్టిస్తే మెటిమలు నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుందంటున్నారు నిపుణులు. ముఖంపై నల్ల మచ్చలను నివారించడంలో తులసి భాగం పని చేస్తుంది. తులసి అలల రసానికి కొంచెం నిమ్మరసం కలిపి ముఖానికి పట్టించాలి. అరగంట తర్వాత వల్ల నీటితో కడగాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ముఖంపై ఉన్న నల్ల మచ్చలు తగ్గడంతో పాటు చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుందంటున్నారు నిపుణులు.

రుచి.. చేదుగా కుడా ఉండడం అంటున్నారు నిపుణులు. ఈ ముక్కల్ని వండే ముందు గట్టిగా పిండితే.. అందులోని నీళ్లు బయటికి రావడం గమనించవచ్చు. ఇలా దీనిలోని చేదు కొంతవరకు బయటికి వెళ్లిపోయే అవకాశం ఉంటుందట!

చీమల బెడద పోవాలంటే..!

టున్నారని నిపుణులు. ఈ మొక్క నుంచి వచ్చే సువాసన చీమలకు పడదట! అందుకే ఈ మొక్క ఉన్న ప్రదేశం దరిదాపులకు కూడా చీమలు రావడం ఉంటుంది. వి ఆహార పదార్థం కనిపిస్తే దాన్ని చుట్టుముట్టేయడం చూస్తుంటారు. ఈ క్రమంలో వాటిని నివారించడం చాలా కష్టమైన పని అని చెప్పవచ్చు. అయితే కొన్ని మొక్కల్ని పెంచుకోవడం, నింపులే చిట్టాల్ని పోడించడం వల్ల ఈ కాలంలో చీమల బెడదను దూరం చేసుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. అవేంటో తెలుసుకుందాం రండి.. వంటలకు అవసరమైన రుచిని అందించే షుద్ధి చీమల సమస్యను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది

పోయడానికి ఆలివ్ నూనె ఎంతగానో దోహదం చేస్తుంది. ఈ క్రమంలో కొద్దిగా ఆలివ్ నూనె తీసుకొని కనీసం పదిహేను నిమిషాల పాటు గోళ్లను అందులో ముంచి ఉంచాలి. ఇలా నెల రోజుల పాటు వారానికొకసారి, తర్వాత వారానికి రెండుసార్లు చొప్పున చేయడం ద్వారా డామేజ్ అయిన గోళ్లు తిరిగి జీవం పోసుకుంటాయి అంటున్నారు నిపుణులు.

చల్లదనానికి మారేడు షర్బత్..



గ్లూస్ మారేడు రసం తాగి చూడండి. రసాన్ని వడకట్టాలి. ఇందులో కొద్దిగా బెల్లం లేదా తేనె, చిటికెడు విరియాల పొడి... కలిపి చల్లగా సర్వ్ చేసుకోవాలి. మారేడు రసం అమ్మకం రాంటిదే అయినప్పటికీ, దయాబీటీస్ ఉన్నవారు వక్కర లేదా బెల్లం కలపకుండా వైద్యుల సలహాతో తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే, గర్భిణులు పరిమితంగా తీసుకోవాలి.

జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే..!

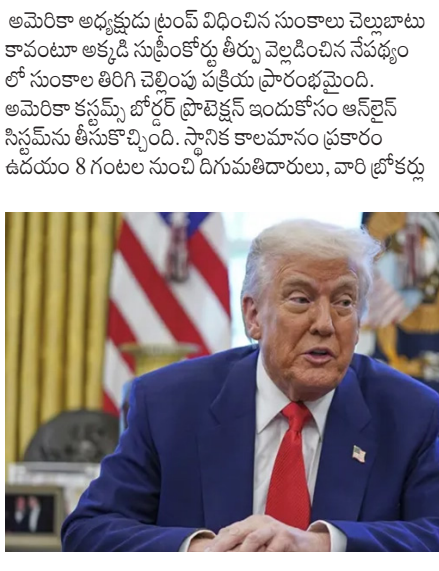
అలెస్, నల్లని కురులు కావాలని అందరూ కోరుకుంటారు. ఇందుకోసం వివిధ రకాల కేశ సంబంధిత ఉత్పత్తులను వాడుతుంటారు. మరోవైపు ఇంటి చిట్టాలు పోటీస్తుంటారు. ఇన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా.. ఆహారం విషయంలో మాత్రం నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు. ఈ నిర్లక్ష్యమే కురుల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుందని చెబుతున్నారు సౌందర్య నిపుణులు. ఈ క్రమంలో - జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించే కొన్ని పదార్థాలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. బెల్లం పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇందులోని విటమిన్ 'సి' కొలాజెన్ ఉత్పత్తికి, శరీరం ఐరన్ ను గ్రహించడానికి తోడ్పడుతుంది. ఫలితంగా జుట్టు ఒత్తుగా పెరుగుతుందట. ఒమో-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే చేపలు తినడం వల్ల జుట్టు సమస్యలు తగ్గిపోయి.. అలెస్, నల్లని కురుల్ని సొంతం చేసుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. చిలగడంపల్లో ఉండే విటమిన్ 'సి' కురుల్లో సిఐఎ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఫలితంగా కురుల్లో పోషకాంశాలూ జాగ్రత్తపడవచ్చు. 'బి', 'బి' విటమిన్ తో పాటు జింక, ఇతర అత్యవసర ప్యాంటి ఆమ్లాలు నిండిన నట్లు జుట్టు ఎదుగుదలను ప్రోత్సహిస్తాయి. ఇక గింజల్లో ఉండే ఒమో-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు జుట్టు ఆరోగ్యానికి ఎంతో అవసరం. అకుకూల్లో ఫోలేట్, ఐరన్, 'ఎ', 'సి' విటమిన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి కురుల్లను దృఢంగా చేసి జుట్టు ఒత్తుగా పెరిగేలా చేస్తాయి అని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు.

బ్యాంకులకు లాభాల పంట..

న్యూఢిల్లీ: ప్రయోజనం రంగంలో హెచ్చింపబడిన బ్యాంక్, బహుళ బ్యాంక్, యెన్ బ్యాంకుల మొదలైన ఆర్థిక ఫలితాలను ప్రకటించాయి. గడిచిన ఆర్థిక సంవత్సరం 2025-26 మార్చిలో ముగిసిన నాలుగో త్రైమాసికం (క్వార్టర్)లో మొండి బాకీలకు తీరాలింపుల తగ్గించుకోవడం ద్వారా ఆర్థిక లాభాలను నమోదు చేశాయి. దిగజ పావీడిఎస్ బ్యాంక్ గడిచిన క్వార్టర్ 9 శాతం వృద్ధితో రూ.19,221 కోట్ల నికర లాభాలు సాధించింది. నికర వడ్డీ ఆదాయం రూ.33,082 కోట్లుగా నమోదయ్యింది. మొండి బాకీల కోసం చేసిన తీరాలింపులు 18 శాతం పెరుగిన ఫలితాలకు దోహదం చేశాయి. ఈ సందర్భంగా ఆయా బ్యాంకుల ప్రతి షేర్లపై రూ.13 తుది డివిడెండ్ ను సిఫార్సు చేయగా ఈ ఏడాదికి మొత్తం డివిడెండ్ రూ.15.50కి చేరింది.



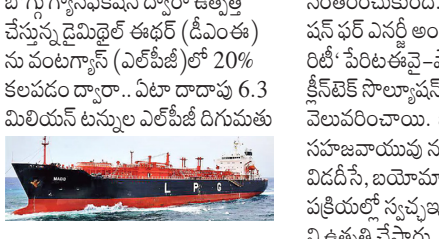
లిఫ్టాండ్లు ప్రారంభించిన ట్రంప్ సర్కార్



అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ విదేశీ విదేశాలను సులభం చేయడానికి లిఫ్టాండ్లను ప్రారంభించిన సందర్భంగా అమెరికా కస్టమ్స్ బోర్డర్ ప్రోటెక్షన్ అండ్ ఇమిగ్రేషన్ సిస్టమ్స్ తీసుకోవచ్చింది. సాచి కాలమానం ప్రకారం ఉదయం 8 గంటల నుంచి దిగుమతిదారులు, వారి లోకర్లు

మెజారిటీలో తీర్పునిచ్చింది. పన్నులు విధించే అధికారం కాంగ్రెస్కు మాత్రమే ఉంటుందని స్పష్టంచేసింది. సుంకాలు చెల్లుబాటు కాకపోవడంలో ఆ మొత్తం రిఫండ్ చేయాలని కోర్టు ఆదేశించింది. ?16,500కో మార్కెట్ వైల్డ్ వేస్, మధుర, హరిద్వార్, రిషికే నందనగఢ్ సుంకాలను చెల్లించిన వ్యాపార సంస్థలు, దిగుమతిదారులు ఈ రిఫండ్ కోసం దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. ట్రంప్ వెలువరించిన ఉత్తర్వుల అనంతరం 3,30 లక్షల మంది దిగుమతిదారులు దాదాపు 166 బిలియన్ డాలర్లను సుంకాల రూపంలో చెల్లించారు. ఇందులో 56,497 మంది దిగుమతిదారులు రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకున్నారు. వారికి వడ్డీతో కలిపి సుమారు 127 బిలియన్ డాలర్ల ప్రస్తుతం వాపసు అప్పడానికి ట్రంప్ సర్కారు సిద్ధమవుతోంది. క్రెయిమ్ ఆమోదం పొందిన తర్వాత సుమారు 60 నుంచి 90 కోట్లలో డబ్బు తిరిగి రావచ్చును. సాంకేతిక సమస్యల వల్ల కొంత ఆలస్యం జరగొచ్చని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ఇటీవల చెల్లించిన సుంకాలను ముందుగా వాపసు చేయాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. అంటే తొలుత చెల్లించిన వారికి ఆలస్యం క్రెయిమ్ ఆమోదం పొందిన రిఫండ్ ను వినియోగదారులకు పంపాలని అవసరం లేదు. అయితే, ఫెడెరిక్ వంటి కొన్ని సంస్థలు మాత్రం తమ కస్టమర్లకు ఈ ప్రయోజనాన్ని బదిలీ చేయమని వెల్లడించడం గమనార్హం.

రూ.34,200 కోట్ల ఎల్పీజీ దిగుమతి తగ్గించాచ్చు



బొగ్గు గ్యాసిఫికేషన్ ద్వారా ఉత్పత్తి చేస్తున్న డిమెండ్లలో 45% (డిఎంఈ) ను వెటర్నరీ (ఎల్పీజీ)లో 20% కలపడం ద్వారా.. ఏటా దాదాపు 6.3 మిలియన్ టన్నుల ఎల్పీజీ దిగుమతి చేసుకోవచ్చును. బొగ్గు గ్యాసిఫికేషన్, సహజ వాయువు నుంచి హైడ్రోజన్ ను విడదీసి, బయోమాస్ గ్యాసిఫికేషన్ పద్ధతిలో స్వచ్ఛమైన డిఎంఈ ని ఉత్పత్తి చేస్తారు. దిగుమతి చేసుకునే ఎల్పీజీకి ఇది ప్రత్యామ్నాయంగా పని చేస్తుంది. బ్యారో ఆఫ్ ఇండియన్ స్టాండర్స్ (బిఐఎస్) ఇప్పటికే ఎల్పీజీలో 20% వరకు డిఎంఈ కలపడానికి అనుమతి ఇస్తూ ప్రమాణాలను నోటిఫై చేసింది. సంప్రదించిన హైడ్రో కార్బన్ ఇండ్రస్ట్రీస్ ఫోలిస్ డిఎంఈ మండలం వల్ల వెలువడే ఉద్దారాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి.

హైదరాబాద్ లో యమహా 'మెగా మైలేజ్ ఛాలెంజ్'

హైదరాబాద్ లో 'మెగా మైలేజ్ ఛాలెంజ్'ను నిర్వహించింది. సాల్వో మోటార్ జనరేటర్ వ్యవస్థలో కూడిన హైలైట్ టెక్నాలజీ అందించే ఆకట్టకుంట్ ఇంధన సామర్థ్యం మరియు దాని ప్రయోజనాలపై వినియోగదారులలో అవగాహన కల్పించడం ఈ కార్యక్రమం ప్రధాన లక్ష్యం. అగ్రతీర్థ యమహా బ్లూ స్కాల్డ్ డిలీవర్ ల సహకారంతో నిర్వహించిన ఈ ఛాలెంజ్ లో, యమహా కస్టమర్ మరియు వారి కుటుంబ సభ్యులు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. కంపెనీ వెల్లడించింది. సాల్వో మోటార్ జనరేటర్ మరియు సాల్వో స్కాల్డ్ స్ట్రమ్ ఇంధన సామర్థ్యం గరిష్టం చేయడంలో పాటు, ఉద్దారాలను కూడా తగ్గిస్తాయి. ఈ వ్యవస్థల నిశ్శబ్దమైన స్ట్రోక్లను, ఉత్తేజకరమైన త్వరణం కోసం ఎలక్ట్రిక్-సహాయక టార్సిస్ను, మరియు నిశ్శబ్దంగా ఉన్నప్పుడు ఇంజన్ పవర్ డెన్సిటీని నిర్ధారించి, అంతిమంగా ఇంధనాన్ని ఆదా చేస్తాయి. ఈ హైలైట్ ఆవిష్కరణ, రైడర్లను ఖర్చు ఆదాలో మరియు తగ్గిన పర్యావరణ పాదముద్రలో సుదీర్ఘ ప్రయాణాలను ఆహ్వానించ



డానికి వీలు కల్పిస్తుంది. అందువల్ల, అధిక పనితీరు మరియు సామర్థ్యం కోరుకునే పర్యావరణ స్నేహితులకు రైడర్లకు ఇది ఒక ఆదర్శవంతమైన ఎంపిక. ఈ ఛాలెంజ్ ను ప్రారంభించేందుకు,

యమహా మోటార్ సిక్కు మరియు స్కూటర్లకు ఇంధనం నింపి, హైదరాబాద్ లోని నరేన్ గ్యాస్ కస్టమర్స్ నింపిలో నుండి ఇయలువేరి తిరిగి అదే ప్రదేశానికి వచ్చేలా ఒక ప్రత్యేక మార్గంలో (మోటార్ సిక్కుకు 65 కిలోమీటర్ల మైలు బహిరంగ ప్రదేశానికి) పంపించారు. ఈ మార్గంలో నగర రోడ్లు, పట్టణ ట్రాఫిక్ మరియు విశాల మైలు బహిరంగ ప్రదేశానికి సువిధిగ రకాల రైడ్ లో పరిస్థితులు ఉన్నాయి. ఇది పాల్గొనేవారికి బైక్ యొక్క స్పెస్డ్, మిగ్స్ ను సామర్థ్యం, ట్రైకింగ్, యాక్టివ్ రైడ్ మరియు ప్రారంభ డిజిట్స్ ప్రత్యక్షంగా అంచనా వేసే అవకాశాన్ని కల్పించింది. రైడ్ ఫూల్ చేసే వేదిక తిరిగి వచ్చిన తర్వాత, బైక్ లలో వాటి అనుభవ సామర్థ్యం నింపి, మైలేజీని రికార్డ్ చేయడానికి వినియోగదారులను ప్రోత్సహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా, మెరుగైన మైలేజీని నిర్ధారించడానికి సమర్థవంతమైన రైడింగ్ పద్ధతులు మరియు నిర్మాణ పద్ధతులపై యమహా నిపుణులు తమ అంతర్గతమైనలను కూడా పంచుకున్నారు.



భారత్ సహా మరో దేశం నుంచి సిటిజెన్ షిప్ ఆఫర్: రషీద్ ఖాన్

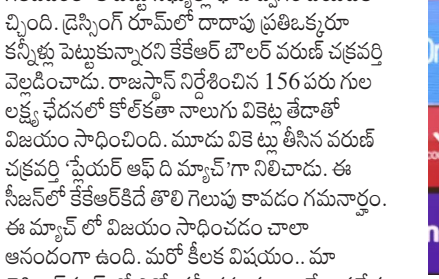
తుది జట్టులో మార్పులు చేయాలి: అశ్విన్



ఈ ఐపీఎల్ సీజన్లో తొలి మ్యాచ్ లో గెలిచి తర్వాత వరుస పరాజయాలను వదిలించుకున్న ముంబయి ఇండియన్స్ ఇవాళ గుజరాత్ టైటాన్స్ తో తలపడనుంది. ఇప్పటివరకు ఐదు మ్యాచ్ లు ఆడినా గుంటుంటున్న ముంబయికి గుజరాత్ పై మళ్లీ విజయం బాట పట్టాలనే పట్టుదలతో ఉంది. ఈ సెషన్ లో ముంబయి ఇండియన్స్ కు మాజీ స్క్వేడర్ రవి చంద్రన్ అశ్విన్ పలు సూచనలు చేశారు. గుజరాత్ తో జరగ

నున్న మ్యాచ్ కోసం హార్డిక్ సేన్ తుది జట్టులో మార్పులు చేయాలన్నారు. స్క్వేడ్ల మిచెల్ శాంట్లర్, ఫుజైఫర్ లిద్దరినీ ఈ మ్యాచ్ లో ఆడించాలన్నారు. "ముంబయి జట్టులో భారత స్క్వేడ్ల పెద్దగా లేరు. అందుకే విదేశీ స్క్వేడ్ల మిచెల్ శాంట్లర్, ఫుజైఫర్ లతో జరిగేది దిగింది. ముంబయి రావత్ గత మ్యాచ్ లో ఆడారు. కానీ, ఒక్క ఓవర్ కూడా బౌలింగ్ చేయలేదు. దీన్ని బట్టి ఆ కుర్చీపై కెప్టెన్ కు సమర్థతలేని ఆర్డరు ఉంది. బుట్టాకు కొంత మద్దతు ఇవ్వాలి" అశ్విన్ కుమార్ ను తుది జట్టులోకి తీసుకోవాలి" అని అశ్విన్ సూచించారు. గుజరాత్ టైటాన్స్ స్క్వేడ్ లో ఎలెన్ లో కూడా మార్పులు చేయాలని అవసరమంది యామ్ అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు. గెన్ ఫిలిప్స్ ను తప్పింపి జేసన్ హోల్డర్ కు అవకాశమివ్వాలన్నారు. ఒకవేళ టైటాన్స్ నల్లమట్టి పిచ్ ను ఎంచుకుంటే రషీద్ ఖాన్ కు తోడుగా రిషీద్ ట్యాగ్ నాని సాయి కిశోర్ లేదా మాన్ సి సూర్యు కార్నా ఇవ్వాలన్నారు. ఈ ఇద్దరు ఎడమ చేతివారిని స్క్వేడ్ లో రాజీం చేస్తూ ఉండటం జట్టుకు కలిసిస్తుందన్నారు. ఈ సీజన్ లో గుజరాత్ ఇప్పటివరకు ఐదు మ్యాచ్ లు ఆడి మూడింట గెలిచి రెండు మ్యాచ్ లో ఓటమిపాలైంది.

శ్రీనింగ్ రూమ్ లో చాలామంది ఏడ్చేశారు: వరుణ్ చక్రవర్తి



ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ లో కోల్ కతా నెట్ రెడర్స్ విజయంలో బోటీ కొట్టింది. వారు ఆడిన ఏడో మ్యాచ్ లో గెలవడంలో ఆ జట్టు సభ్యుల్లో భావోద్వేగం బయటపడ్డాయి. శ్రీనింగ్ రూమ్ లో దాదాపు ప్రతిఒక్కరూ కన్నీళ్లు పెట్టుకున్నారు కేకెఆర్ బౌల్ చేసిన వరుణ్ చక్రవర్తి వెల్లడించారు. రాజస్థాన్ నిర్దేశించిన 156 పరుగుల లక్ష్య చేదనలో కోల్ కతా నాలుగు వికెట్ల తేడాతో విజయం సాధించింది. మూడు వికెట్ల తీసిన వరుణ్ చక్రవర్తి 'చేయరే ఆఫ్ ది మ్యాచ్' గా నిలిచారు. ఈ సీజన్ లో కేకెఆర్ కి తొలి గెలుపు కావడం గమనార్హం. ఈ మ్యాచ్ లో విజయం సాధించడం చాలా అసంభవంగా ఉంది. మరో కీలక విషయం.. మా డ్రెస్సింగ్ రూమ్ లో ఎన్నో కన్నీళ్లు చూశా. మేం పదేళ్ల తర్వాత 2024లో మూడోసారి ఛాంపియన్ గా నిలిచాం. కానీ, అప్పుడు కూడా ఇలాంటి దృశ్యాలు చూడలేదు. ఇదంతా మా కోచ్ లింగ్ బుండారానికే క్రెడిట్ గా నిలిచింది. ఐదుట మార్చి పన్నెండ్లు కామెంట్లు, విమర్శలను మాపడకుండా మార్చి చర్యలు తీసుకున్నాం. చాలామంది బేసిలెన్ గా మా పై ఎండారోపణలు చేశారు. ఇలాంటి పురుషులకు గాని నివాళులు అందాలి. ఆ విషయంలో కేకెఆర్ మేనేజ్ మెంట్ కు ధన్యవాదాలు. మేం ఈ సీజన్ ను



గాయాలతో ప్రారంభించాం. దాని ప్రభావం మా ప్రదర్శనపై పడింది. అభిషేక్ నాయర్ నేతృత్వంలోని కోచ్ లింగ్ బుండారానికే నిరంతరం మమ్మల్ని ప్రోత్సహించింది. ఇప్పుడు విజయంతో మా ఆడుగు మొదలుపెట్టాం. తప్పకుండా మనస్ఫూర్తిగా ఇదే కొనసాగుతుందని భావిస్తున్నాం" అని వరుణ్ చక్రవర్తి వెల్లడించారు. సీజన్ ప్రారంభానికి ముందే హార్డిక్ శా. ఆకాశ్ దీప్ గాయాల వల్ల లీగ్ కే దూరమయ్యారు. ఇక మరీకా పతరణ ఇప్పుడే జట్టులో చేరాడు.

ఓపెనింగ్ మార్పు చివరి క్షణంలో జరగలేదు: రిషభ్ పంత్

పంజాబ్ కింగ్స్ నిర్దేశించిన 255 పరుగుల భారీ లక్ష్య చేదనకు దిగిన లఖేష్ మా సూపర్ జెయింట్స్ 200 పరుగులకే పరిమితమైంది. ఓపెనింగ్ లో మరో ప్రయోగం చేసిన లఖేష్ మాకు పెద్దగా ప్రయోజనం ఉండలేదు. దూకుడుగా ఇన్నింగ్స్ ను మొదలుపెట్టినా, దాన్ని కొనసాగించడంలో మాత్రం ఇబ్బందిపడిన లఖేష్ మా చివరికి ఓటమి పాలైంది. అయితే, ఈ పరాజయానికి ఏదో ఒక కారణం చెప్పడం కష్టమని కెప్టెన్ రిషభ్ పంత్ వెల్లడించారు. అలాగే ఓపెనింగ్ లో ఓపెనింగ్ మార్పులు చేయాలి. బౌలర్లు, బ్యాట్స్ మెన్ రాజీం చేసినట్లైతే.. ఇంకా మెరుగుపడాలి అవసరం ఉందని స్పష్టం చేశారు. ఎడమ మోచేయి బాగానే ఉంది. అయితే, మళ్లీ మరో టాటూ వచ్చింది. కుడి చేతికి ఈ మ్యాచ్ లో గాయమైంది. ఫర్వాలేదు అనేమంత పెద్దది కాదు. పంజాబ్ చేతిలో ఓటమికి ఇది కారణమని చెప్పడం చాలా కష్టం. మా బౌలర్లు చాలా కష్టపడ్డారు. అయితే కొన్నింటిలో మెరుగుపడాలి అవసరమా ఉంది. కొన్ని సామకాలూ కాదు ఉన్నాయి. బ్యాటింగ్ లో మా మెరుగుపడాలి అవసరం. భారీ లక్ష్యాన్ని చేదించడం సులభమైన విషయం కాదు. ఆ ప్రయత్నం మాత్రం చేయగలిగాం" అని పంత్ తెలిపారు. అయితే ఐదో ఓపెనింగ్ మార్పులు చేయాలి అని పంత్ వెల్లడించారు. ఓపెనింగ్ వచ్చిన అయిదు ఐదో 21 బంతుల్లో 35 పరుగులు చేసి పర్యాలించారు.

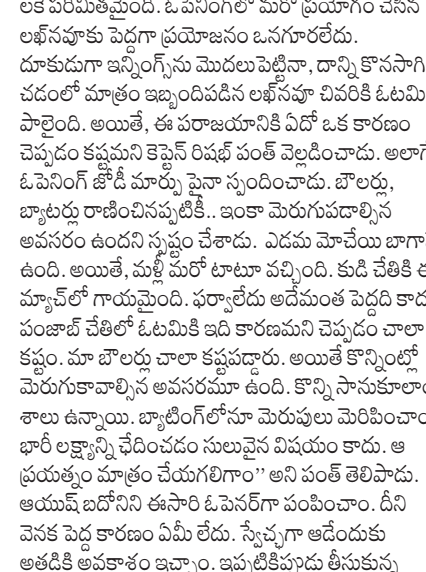
తీవ్ర ఒత్తిడిలో హార్డిక్ పాండ్య.. ఈ మ్యాచ్ లో ఓడితే..?



పాండ్య, ఇది టీఎంఇ డియూ తరఫున ఆడుతున్నప్పుడు చూశాం. కానీ, తన దగ్గరకు ఆ పరిస్థితి వచ్చినప్పుడు మాత్రం టీఎంఇ ప్రవర్తిస్తుంటాడని అభిమానులు చెబుతుంటారు. వికెట్లు తీయలేకపోతూ బుట్టా విషయంలో సూకాస్ కలిసినగా వ్యవహారం చలం ప్యాన్ కు చచ్చడం లేదు. వరుసగా ఓటమిలు ఎదురైనప్పుడు సాయమందించడం కెప్టెన్ కు ఉండాలి అని అభిమానులు అంటున్నారు. అంటే ఈ సీజన్ లో ఎదు మ్యాచ్ లు ఆడి కేవలం ఒక్క డాంట్లోనే గెలిచిన అజింక్య రహనే ఎప్పుడు కూడా తన సహచరుల విషయంలో అను

వికంగా ప్రవర్తించిన దాఖలాలు లేవు. పాండ్య మాత్రం కాస్త లోకం ప్రదర్శించాలని అవసరం ఉందనేది కెప్టెన్ విశ్లేషకుల సూచన. ఇక టీఎంఇ ప్రవర్తిస్తుంటాడని అభిమానులు చెబుతుంటారు. వికెట్లు తీయలేకపోతూ బుట్టా విషయంలో సూకాస్ కలిసినగా వ్యవహారం చలం ప్యాన్ కు చచ్చడం లేదు. వరుసగా ఓటమిలు ఎదురైనప్పుడు సాయమందించడం కెప్టెన్ కు ఉండాలి అని అభిమానులు అంటున్నారు. అంటే ఈ సీజన్ లో ఎదు మ్యాచ్ లు ఆడి కేవలం ఒక్క డాంట్లోనే గెలిచిన అజింక్య రహనే ఎప్పుడు కూడా తన సహచరుల విషయంలో అను

35 మందికి అవకాశం.. ఒకసారి రెండు టీ20 టీమ్లు!



మాజీ కెప్టెన్లు కొందరు సూచనలు చేయడం గమనార్హం. భారత జట్టులోకి రావడానికి ఉన్న డిమాండ్.. అందుబాటులో ఉన్న షేడర్ల సంఖ్య ఆధారంగా కనీసం 30 నుంచి 35 మందితో టీసీఐఐ ఓ జాబితాను నిర్ణయించేయాలి. ఒకేసారి రెండు జట్టు ఐదో కి దిగినా ప్రత్యామ్నాయం ఉండాలి. అంతర్జాతీయంగా ఉన్న సిరీస్ ల దృష్ట్యా డినిస్ వర్కౌట్ చేసేందుకు కార్యాచరణలు మొదలుపెట్టి నట్లు తెలుస్తోంది. అందుకు అనుగుణ్యంగా, వెస్ట్ ఇండీస్ సిరీస్ వేదికయ్యే అవకాశం ఉంది. శ్రేయస్ అయ్యర్ కు ఓ జట్టు సారథి అత్యుగ్రం చేయడం గమనార్హం. రెండో జట్టుకు కెప్టెన్ గా సూర్య లేదా మరెవరైనా ఉండొచ్చు. అందులో గెమ్మ, విండిస్ కో సిరీస్ దాదాపు ఒకే సమయంలో రాబోతున్నాయి. అందుకే రెండు టీమ్లను ఐదో కి దింపడం ఉన్న పద్ధతులు ఉన్నాయి. దానికోసం 30 నుంచి 35 మందితో కూడిన జాబితా రెడీ అవుతోంది. ఐ.ఎం.ఎ. ఇంగ్లాండ్ పర్మనల్లను నుంచి ఈ డిప్లెట్ నుంచి ఎంపిక చేసే అవకాశం ఉంటుంది.

మాజీ కెప్టెన్లు కొందరు సూచనలు చేయడం గమనార్హం. భారత జట్టులోకి రావడానికి ఉన్న డిమాండ్.. అందుబాటులో ఉన్న షేడర్ల సంఖ్య ఆధారంగా కనీసం 30 నుంచి 35 మందితో టీసీఐఐ ఓ జాబితాను నిర్ణయించేయాలి. ఒకేసారి రెండు జట్టు ఐదో కి దిగినా ప్రత్యామ్నాయం ఉండాలి. అంతర్జాతీయంగా ఉన్న సిరీస్ ల దృష్ట్యా డినిస్ వర్కౌట్ చేసేందుకు కార్యాచరణలు మొదలుపెట్టి నట్లు తెలుస్తోంది. అందుకు అనుగుణ్యంగా, వెస్ట్ ఇండీస్ సిరీస్ వేదికయ్యే అవకాశం ఉంది. శ్రేయస్ అయ్యర్ కు ఓ జట్టు సారథి అత్యుగ్రం చేయడం గమనార్హం. రెండో జట్టుకు కెప్టెన్ గా సూర్య లేదా మరెవరైనా ఉండొచ్చు. అందులో గెమ్మ, విండిస్ కో సిరీస్ దాదాపు ఒకే సమయంలో రాబోతున్నాయి. అందుకే రెండు టీమ్లను ఐదో కి దింపడం ఉన్న పద్ధతులు ఉన్నాయి. దానికోసం 30 నుంచి 35 మందితో కూడిన జాబితా రెడీ అవుతోంది. ఐ.ఎం.ఎ. ఇంగ్లాండ్ పర్మనల్లను నుంచి ఈ డిప్లెట్ నుంచి ఎంపిక చేసే అవకాశం ఉంటుంది.

