

STUDY ABROAD
TOP GLOBAL DESTINATIONS
Free IELTS coaching
GradsUniversity
+91 6301726400

ESTD: 1999

www.vodayam.com

వృధాయము

నేటి మీ కపిల్ చిట్స్ తో సభ్యత్వం ఓ మంచి ఆర్థిక నేస్తంతో బంధుత్వం
KAPIL GROUP
కపిల్ చిట్స్
Visit Us: www.kapilchits.com
కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం



కరీంనగర్ జిల్లా తిమ్మపూర్ మండలం అలుగునూరు సమీపంలో ఆగ్నిశక్తి దగ్ధమైన ఆర్టీసీ ఎలక్ట్రిక్ బస్సు

2

ఆర్టీసీ ఎలక్ట్రిక్ బస్సు దగ్ధం

డ్రైవర్ అప్రమత్తతో దిగిన 41 మంది సురక్షితం ప్రమాదంతో తప్పదంటే ఊపిరి పీల్చుకున్న ప్రయాణికులు వెంటనే ఘటనా స్థలానికి చేరుకొని మంటలాలిను అగ్నిమాపక సిబ్బంది

పిల్లలకు విషమిచ్చి తల్లి ఆత్మహత్యాయత్నం

పిల్లలు మృతి.. ప్రాణాలతో కొట్టుమిట్టాడుతున్న తల్లి

ఖమ్మం, జూన్ 21 (పురయం ప్రతినిధి) : అల్లూరు ముద్దుగా పిల్లలను చూసుకోవాల్సిన తల్లి విషమిచ్చి ప్రాణాలు తీసుంది. ఖమ్మం నగరంలోని గాంధీనగర్ లో జరిగిన విషాదకర సంఘటన పలువురిని కంటిటి పెట్టింది. **28**

సమయానుకూల నిర్ణయం

నీట్ పరీక్ష కోసం ఎగ్జామ్ సెంటర్లకు వెళ్లే విద్యార్థులకు ఇబ్బంది కలగకుండా ఈ మేరకు నిర్ణయం

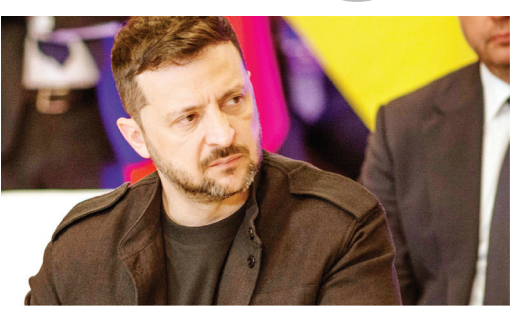
నీట్ పరీక్షకు వెళ్లే విద్యార్థులకు ఎలాంటి అంతరాయం కలగకుండా ఉండేందుకే..

మధ్యాహ్నం 2 గంటలకు పరీక్ష ప్రారంభమైన తర్వాత ఎయిర్పోర్ట్ నుంచి తన నివాసానికి ప్రధాని



ఇబ్బంది కలగకుండా ఈ మేరకు నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు అధికార పక్షం వెల్లడించింది. నీట్ రీటెస్టు అధికార మధ్యాహ్నం 2 గంటలకు ప్రారంభమైంది. అయితే, ప్రధాని మోడీ మధ్యాహ్నం 1.15 గంటల సమయంలో దిల్లీ విమానాశ్రయానికి చేరుకున్నారు. పెద్దవోట్ ప్రకారం అయిన వెంటనే ఆగ్నేది నుంచి అధికారిక నివాసానికి బయల్దేరింది. కానీ.. తన ప్రయాణాన్ని కాన్సేప్ట్ చేయాలిగా వేసుకున్నారు. నీట్ పరీక్షకు వెళ్లే విద్యార్థులకు ఎలాంటి అంతరాయం కలగకుండా ఉండేందుకు దేశ రాజధానిలో ట్రాఫిక్ సజావుగా సాగేలా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. మధ్యాహ్నం 2 గంటలకు పరీక్ష ప్రారంభమైన తర్వాత ఎయిర్పోర్ట్ నుంచి తన నివాసానికి బయల్దేరినట్లు వెల్లడించారు. నీట్ రీటెస్టును ఎన్టీపీ కట్టుదిట్టంగా నిర్వహిస్తోంది. 22 లక్షల మందికిపైగా విద్యార్థులు కోసం దేశవ్యాప్తంగా 5,440. విదేశాల్లో 14 పరీక్షా కేంద్రాల ఏర్పాటు చేసింది. ఏబి ఆధారిత నిఘా సహకారంతో 1.38 లక్షల సీట్లతో కేంద్రాల ద్వారా 95 వెలకుపైగా పరీక్షా గదులను అధికారులు ఏర్పాటుచేస్తున్నారు. ఎలక్ట్రానిక్ పద్ధతిలో జరిగే మోసాలను అరికట్టేందుకు 51 వేల కుప్పెగా సిగ్నల్ జాబ్లను ఏర్పాటు చేశారు.

రష్యాపై ఉక్రెయిన్ గురి



రష్యాలో చమురు క్షేత్రాలు బుగ్గి

మస్కో, జూన్ 21 : రష్యా ఆర్థిక జీవనాడి అయిన చమురు క్షేత్రాలపై ఉక్రెయిన్ గురిపెట్టింది. తాజాగా రష్యాలోపలికి దాదాపు 2,000 కిలోమీటర్ల చొప్పున పరిశోధనలు చేస్తున్నారు. ఇందుకోసం దీర్ఘకాల ప్రణాళికను వాడింది. కాకపోతే ప్రధాన ఫ్యాంట్ మాత్రం ఈ దాడిలో వెబ్సైట్ నెట్వర్క్ అంతటా గాంధీ మూర్ వేర్వేరుగా. ఈ చమురు క్షేత్రం ఉక్రెయిన్ సరిహద్దు నుంచి దాదాపు 2,000 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉండటం విశేషం. మరోవైపు ఈ మధ్యల వేళ ఉక్రెయిన్ అధికారులు వెబ్సైట్ నెట్వర్క్ నుంచి దాదాపు 3,000 కిలోమీటర్ల మేరకు ప్రయాణించగలగన్నారు. రష్యాలోని అతిపెద్ద ప్రైవేటు రిఫైన్ సరీలో టూమ్స్ కుడా ఒకటి. ఇక్కడ రోజుకు 1,51,000 బార్లెట్ల చమురును తయారు చేస్తుంది. రష్యా చమురు క్షేత్రాలను ఉక్రెయిన్ ద్వారా చేస్తుంది. గత వారం మోస్కోలోని రిఫైన్సరీని రెండు సార్లు భారీ దాడి చేసింది. ఈ చర్యల ద్వారా రష్యాలోని పలు ప్రాంతాల్లో చమురు కొరత ఏర్పడింది. పెట్రోల్ ధరలు కూడా పెరిగాయి. తాజాగా ఉక్రెయిన్ డ్రోస్ట్ ఉరల్ పర్వతాల వరకు చేరుకొన్నాయి. శనివారం ఈ ప్రాంతంలోని పలు విమానాశ్రయాలను మూసివేశారు.

2,000 కిలోమీటర్ల చొప్పున పరిశోధనలు చేస్తున్నారు. ఇందుకోసం దీర్ఘకాల ప్రణాళికను వాడింది. కాకపోతే ప్రధాన ఫ్యాంట్ మాత్రం ఈ దాడిలో వెబ్సైట్ నెట్వర్క్ అంతటా గాంధీ మూర్ వేర్వేరుగా. ఈ చమురు క్షేత్రం ఉక్రెయిన్ సరిహద్దు నుంచి దాదాపు 2,000 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉండటం విశేషం. మరోవైపు ఈ మధ్యల వేళ ఉక్రెయిన్ అధికారులు వెబ్సైట్ నెట్వర్క్ నుంచి దాదాపు 3,000 కిలోమీటర్ల మేరకు ప్రయాణించగలగన్నారు. రష్యాలోని అతిపెద్ద ప్రైవేటు రిఫైన్ సరీలో టూమ్స్ కుడా ఒకటి. ఇక్కడ రోజుకు 1,51,000 బార్లెట్ల చమురును తయారు చేస్తుంది. రష్యా చమురు క్షేత్రాలను ఉక్రెయిన్ ద్వారా చేస్తుంది. గత వారం మోస్కోలోని రిఫైన్సరీని రెండు సార్లు భారీ దాడి చేసింది. ఈ చర్యల ద్వారా రష్యాలోని పలు ప్రాంతాల్లో చమురు కొరత ఏర్పడింది. పెట్రోల్ ధరలు కూడా పెరిగాయి. తాజాగా ఉక్రెయిన్ డ్రోస్ట్ ఉరల్ పర్వతాల వరకు చేరుకొన్నాయి. శనివారం ఈ ప్రాంతంలోని పలు విమానాశ్రయాలను మూసివేశారు.



చమురు దాడులతో రష్యాలోని పలు ప్రాంతాల్లో చమురు కొరత

నా కోసం ఎవరూ రాజీనామా చేయొద్దు

కేసుల అంశాన్ని ఎన్నికల సంఘానికి కాంగ్రెస్ నాయకులు సమాచారం ఇచ్చారనేది పచ్చి అబద్ధం

బీజేపీనే కావాలని అబద్ధాలు సృష్టించింది : కేసు ఉన్నంత మాత్రాన నామినేషన్ తిరస్కరణ కాలేదు

తెలంగాణ రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ పార్టీ వ్యవహారాల ఇన్ ఛార్జ్ మీనాక్షి నటరాజన్



తిరస్కరించినట్లుగా కేసుల అంశాన్ని ఎన్నికల సంఘానికి కాంగ్రెస్ నాయకులు సమాచారం ఇచ్చారనేది పచ్చి అబద్ధం

బీజేపీనే కావాలని అబద్ధాలు సృష్టించింది : కేసు ఉన్నంత మాత్రాన నామినేషన్ తిరస్కరణ కాలేదు

తెలంగాణ రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ పార్టీ వ్యవహారాల ఇన్ ఛార్జ్ మీనాక్షి నటరాజన్

గ్యాస్ లీకే..

ఎడుగురు మహిళలు దుర్మరణం

60 మంది కార్మికులకు తీవ్ర అస్వస్థత

తిరువళ్ళూర్, జూన్ 21 : తమిళనాడు తిరువళ్ళూర్ లోని ఓ ప్రైవేటు రోయల్ ప్రాసెసింగ్ ఫ్యాక్టరీలో తీవ్ర ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. అమెరికా గ్యాస్ లీకే నుండి మరణం చెందిన మహిళలు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. మరో 60 మందికి పైగా కార్మికులు తీవ్ర క్రమక్రమ భారీ కార్మికులను పరామర్శించారు. ఈ ప్రమాదంపై ఫ్యాక్టరీ స్థాయి దర్యాప్తును ఆదేశించారు. ఈ ఘటనపై తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి విజయ్ దిగ్గంత్రి వ్యక్తం చేశారు. ఘటనా స్థలానికి వెళ్లి సహాయక చర్యలను పర్యవేక్షించాలని సంబంధిత మంత్రులను ఆదేశించారు. ఈ ఘటనలో ఫ్యాక్టరీ యజమానితో పాటు మరో ఇద్దరిని పోలీసులు అదుపులో తీసుకొని విచారణకు తరలించారు.

రెండున్నరేళ్లు దాటుతున్నా..

ఆరు గ్యారంటీలు ఏమయ్యాయి?

హామీల అమలులో దారుణంగా విఫలమైన ప్రభుత్వం రాహుల్ తో సమావేశం ఏర్పాటు చేయండి

విఫలమైతే తెలంగాణ ప్రజలకు ఆ పార్టీ చేసిన మహా ద్రోహ ముపుతుంది

సిఎం రేవంత్ రెడ్డికి తెలంగాణ బిజినెస్ అధ్యక్షుడు రామచంద్రరావు లేఖ

రేఖలో పేర్కొన్నాడు. ఒకవేళ కాంగ్రెస్ నాయకత్వం ఈ అపోయిట్ మెంట్ ఇష్టం చందలో విఫలమైతే.. అది తెలంగాణ ప్రజలకు ఆ పార్టీ చేసిన మహా ద్రోహంగా నిరర్థక అవుతుందని విమర్శించారు. 2023 అసెంబ్లీ ఎన్నికల సమయంలో రాహుల్ గాంధీ, సోనియా, ప్రియంకా గాంధీలు తెలంగాణ వ్యాప్తంగా పర్యటించి, స్వయంగా ప్రజలకు ఇచ్చిన గ్యారంటీలను నమ్మి జనం కాంగ్రెస్ కు ఓటేసారని రామచంద్ర రావు అన్నారు. ప్రభుత్వం ఏర్పడి ఇంతకాలమవుతున్నా మహిళలు, రైతులు, విద్యార్థులు, యువత, వృద్ధులు, పెద కంటుబాబు నేటికీ ఆ పథకాల కోసం కళ్లు కాదులు కాసేలా ఎదురుచూస్తున్నారని మండిపడ్డారు. తెలంగాణ ప్రజల ఆకాంక్షలు, కాంగ్రెస్ నెరవేర్చని హామీలను నేరుగా రాహుల్ గాంధీ దృష్టికి తీసుకెళ్లి నిలదీయగోరు వినిపించేందుకు.. లోక్ సభలో ప్రతి పక్ష నేత రాహుల్ గాంధీతో తమకు అత్యవసరంగా అపోయిట్ మెంట్ ఇప్పించాలని

ఫిల్మ్ కి ముఖ్యమంత్రి

కాంగ్రెస్ పెద్దలను కలువనున్న సిఎం మూడు రోజులపాటు అక్కడే

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అధికారం సాయం త్రం దిల్లీకి వెళ్లారు. మూడు రోజులపాటు అయిన దిల్లీలో పర్యటించనున్నారు. ఇందులో భాగంగా కాంగ్రెస్ పెద్దలను సిఎం రేవంత్ కలిసే అవకాశం ఉంది. పలువురు కేంద్రమంత్రిలను కూడా కలువనున్నారు సమాచారం.

ఇప్పటికే మెల్బోర్న్ లో దేశ పేజీ ప్రింట్ రివైజ్ లో సిఎం రేవంత్ లేఖ రాశారు. రైల్వే మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ అపోయిట్ మెంట్ తీసుకోవాలని కేజ్రీ రెడ్డిని సిఎం కోరారు.

బీజేపీనే కావాలని అబద్ధాలు సృష్టించింది మండిపడ్డారు. తెలంగాణ ప్రజలకు ఆ పార్టీ చేసిన మహా ద్రోహ ముపుతుంది

సిఎం రేవంత్ రెడ్డికి తెలంగాణ బిజినెస్ అధ్యక్షుడు రామచంద్రరావు లేఖ

జీవితంలో యోగా భాగమవ్వాలి

మన జీవన ప్రక్రియలో ఒక అంతర్భాగం యోగానే ప్రేరణ కలిగించాలి

ఆరోగ్య తెలంగాణకు యోగానే మార్గం

రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్

నిర్దేశం, జూన్ 21 (పురయం ప్రతినిధి) : అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా తెలంగాణ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ అందరికీ చుట్టూ ఉన్న తెలిపారు. ఆదివారం సిద్దిపేట జిల్లా హుస్సాబాద్ ఎల్లమ్మ చెరువు వద్ద యోగా దినోత్సవంలో పాల్గొని ప్రభాకర్ పాల్గొన్నారు. మంత్రి పొన్నం, సానిక యువకులు, జైతూరి తులసీతో కలిసి యోగాసనాలు చేసి, కేక్ కట్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా

తీరని విషాదం

ఒకే కుటుంబంలో ముగ్గురిని బలి తీసుకున్న రోడ్డు ప్రమాదం

ములకలపల్లి, జూన్ 21 (పురయం ప్రతినిధి) : రోడ్డు ప్రమాదం ఒకే కుటుంబంలో ముగ్గురిని బలి తీసుకుంది. భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాలో రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది. ములకలపల్లి మండలం మాడారం అటవీ ప్రాంతంలో ఓ కారు చెట్టును ఢీకొట్టింది. ఈ ఘటనలో ఒకే కుటుంబానికి చెందిన ముగ్గురు ఆళ్లడిక్కడే మృతిచెందగా.. మరొకరికి తీవ్రంగా యాంతులయ్యాయి. ములకలపల్లి వెళ్లి తిరిగి వస్తుండగా ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. మృతులను భార్యభర్తలు సాయికుమార్ (25), సంధ్య (23), వారి కుమారుడు మోక్షిత్ (4) గుర్తించారు. సాయికుమార్ తల్లి జ్యోతికి తీవ్రంగా యాంతులయ్యాయి కావడంతో ఆమెను పాలించు ఆస్పత్రికి తరలించి చికిత్స అందిస్తున్నారు. ముసలియదగు గ్రామానికి చెందిన వీరు ఓ వేడకు కోసం ములకలపల్లిలోని బంధువుల ఇంటికి వెళ్లారు. ఆళ్లడి నుంచి తిరిగి వస్తుండగా ప్రమాదం జరిగింది.

వీరభద్రపేట నియోజకవర్గం ఎన్ఐఎస్ ప్రత్యేక, పాల్లీ సభ్యత్వ, సేవోదయ అవగాహన సీడీసబ్బిజయవేదికం చేయండి
ముఖ్య అతిథులుగా టీఆర్ఎస్ రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ హాజరు కానున్నారు
పర్యటన బిఆర్ఎస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు ఎర్రబెల్లి రాజేశ్వర్ రావు



పర్యటన జూన్ 21 (వృద్ధయం ప్రతినది) : బిఆర్ఎస్ పార్టీ వర్కప్రతినిధి నియోజకవర్గ ఎన్ఐఎస్ ప్రత్యేక, పాల్లీ సభ్యత్వ నమోదు అవగాహన సదస్సులో - పర్యటన బిఆర్ఎస్ మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు ఎర్రబెల్లి రాజేశ్వర్ రావు వర్కప్రతినిధి నియోజకవర్గ మాజీ శాసనసభ్యులు అరారి రవీంద్ర ఆదేశానుసారం నేడు అనగా 22-06-2026 (సోమవారం) రోజు మడికొండ సత్యసాయి కన్వెన్షన్ హాల్లో టీ.ఆర్.ఎస్ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కల్యాణకుంట్ల శారక రామారావు (కేటీఆర్) ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారని వర్కప్రతినిధి నియోజకవర్గ ఎన్ఐఎస్ ప్రత్యేక, పాల్లీ సభ్యత్వ నమోదు మరియు శిక్షణ తరగతుల కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని పర్యటన బిఆర్ఎస్ మండల అధ్యక్షుడు ఎర్రబెల్లి రాజేశ్వర్ రావు పిలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, పర్యటన మండల టీ.ఆర్.ఎస్ పార్టీ టీ.ఎల్.ఎ.లు, సభ్యత్వ నమోదు సభ్యులు, సోషల్ మీడియా సభ్యులు, తాజా, మాజీ ప్రజాప్రతినిధులు మండల నాయకులు, యూత్ నాయకులు పార్టీ కార్యకర్తలు, పత్రిక, మీడియా మిత్రులు హాజరై కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని కోరారు.

ఘనంగా టీఆర్ఎస్ జెండా పండుగ.



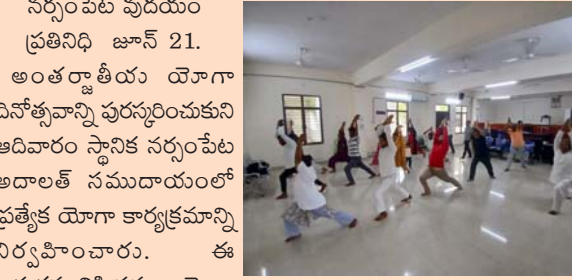
పర్యటన వృద్ధయం ప్రతినది జూన్ 21. పర్యటన నియోజకవర్గంలోని చెన్నారావుపేట మండలంలో తెలంగాణ రక్షణ సేన ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం టీఆర్ఎస్ జెండా పండుగను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పర్యటన నియోజకవర్గ బాధ్యులు డా. బోడ అనిల్ నాయక్ టీఆర్ఎస్ జెండాను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా డా. బోడ అనిల్ నాయక్ మాట్లాడుతూ, రాజీయే ఎంపీటీసీ, జడ్పీటీసీ ఎన్నికల్లో చెన్నారావుపేట మండలం నుంచి అధిక స్థానాలను గెలిపించి ఎమ్మెల్యే కల్యాణకుంట్ల కవితకు కానుకగా అందించాలని కార్యకర్తలకు పిలుపునిచ్చారు. పార్టీ అజెండాలోని ఐదు ప్రధాన అంశాలైన ఉచిత విద్య, ఉచిత వైద్యం, ఉపాధి కల్పన, వ్యవసాయ రంగ అభివృద్ధి "రైతే రాజు" భావన, సామాజిక తెలంగాణ లక్ష్యాలను గ్రామస్థాయిలో ప్రజలకు సులభంగా అర్థమయ్యే విధంగా ప్రతి కార్యకర్త కృషి చేయాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అరుణ్, శ్రీనివాస్, ప్రవీణ్, రాజేష్, శ్రీకాంత్, వంశీ, రామ్ చరణ్, తన్నేష్, హనీఫ్, అస్సాం పాషా, ఉదయ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యోగీ ఆత్మవిశ్వాసం, క్రమశిక్షణను పెంపొందిస్తుంది : ప్రిన్సిపల్ ఎస్ సలీమ్.



రాయచోటి జూన్ 21 (వృద్ధయం ప్రతినది): ఆధునిక జీవితంలో సహజమైన, ఒత్తిళ్ల మధ్య యోగ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించి, క్రమశిక్షణ, సానుకూల శక్తిని ప్రసాదిస్తుంది సాంఘిక సంక్షేమ గురుకుల పాఠశాల కళాశాల ప్రిన్సిపల్ ఎస్ సలీమ్, జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు గారే కృష్ణమూర్తి, కే వచ్చులత అన్నారు. ఆదివారం మండలంలోని గురుకుల పాఠశాల, కర్నూరిచాయ్ పాఠశాల, జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని పాఠశాల కళాశాలలో విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు యోగా ఆననాలను ప్రదర్శించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులతో ప్రిన్సిపల్ ఎస్ సలీమ్ మాట్లాడుతూ ఆరోగ్యకరమైన జీవనం, మానసిక ప్రశాంతతకు, ఆధ్యాత్మిక మార్గం చూపించే విధంగా యోగా ఉపయోగపడుతుందన్నారు. విద్యార్థులు వారి లక్ష్యాలను సాధించడానికి, ఏకాగ్రతను పెంపొందించుకోవడానికి యోగా ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుందన్నారు. యోగాతో మానసికంగా, శారీరక ఉల్లాసం ఉంటుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అదాలత్ సముదాయంలో ఘనంగా అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం.



పర్యటన వృద్ధయం ప్రతినది జూన్ 21. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని ఆదివారం స్థానిక పర్యటన అదాలత్ సముదాయంలో ప్రత్యేక యోగా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ప్రముఖ యోగా గురువు, వరల్డ్ బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్ గుర్తింపు పొందిన ములుక ఐలయ్య ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా కోర్టు హాలులో ప్రధాన న్యాయమూర్తి మహమ్మద్ యూసఫ్, అదనపు న్యాయమూర్తి పి. గిద్దర్, సైబల్ సెకండ్ క్లాస్ మెజిస్ట్రేట్ దాస్యం రంగనాథ్ స్వామి, కోర్టు సిబ్బంది, న్యాయవాదులు టాకర్ సునీత తదితరులు పాల్గొని గంటపాటు వివిధ యోగాసనాలు, ప్రాణాయామం, సూర్యనమస్కారాలు చేశారు. అనంతరం యోగా గురువు ములుక ఐలయ్య మాట్లాడుతూ, యోగా శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని, ముఖ్యంగా శ్వాసకోశ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ప్రాణాయామం కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని తెలిపారు. ప్రతిరోజూ యోగా సాధన చేయడం ద్వారా ఆనేక వ్యాధులను దూరం చేసుకోవచ్చని, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి యోగా ఉత్తమ మార్గమని పేర్కొన్నారు.

వలికోలు 'రామలింగేశ్వర ఫంక్షన్ హాల్' ప్రభుత్వానిదా ప్రైవేటుదా

ప్రభుత్వ నిధులతో నిర్మించినా.. ప్రైవేట్ వ్యక్తుల పెత్తనం! విద్యుత్ అనుమతులు లేకుండానే నిర్వహణ.. విజిలెన్స్ కేసు నమోదు!

పరకాల, జూన్ 21(వృద్ధయం ప్రతినది) : పరకాల నియోజకవర్గంలోని ఆదర్శ గ్రామంగా పేరుపొందిన వలికోలులో ప్రజల సౌకర్యార్థం నిర్మించిన "రామలింగేశ్వర ఫంక్షన్ హాల్" వివాదాలకు నిలయంగా మారింది. గత టీఆర్ఎస్ (టిఆర్ఎస్) ప్రభుత్వ హయాంలో ముగ్గురు రాజ్యసభ సభ్యులు, ఎమ్మెల్యేల నిధులు, సీఎన్ఆర్ (జూ=) నిధులు, మరియు గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం నిధులను కలిపి ఈ ఫంక్షన్ హాల్ నిర్మించారు. పనులు పూర్తయిన తర్వాత దీనిని అంగరంగ వైభవంగా ప్రారంభించారు కూడా. గ్రామ పంచాయతీకి అప్పగించిన వైనం: పూర్తిగా ప్రభుత్వ నిధులతో నిర్మించిన ఈ ఫంక్షన్ హాల్ ను నిబంధనల ప్రకారం స్థానిక గ్రామ పంచాయతీకి లేదా ప్రభుత్వానికి అప్పగించాలి ఉంది. కానీ, ఇప్పటివరకు అలాంటి ప్రక్రియ ఏదీ జరగలేదు. గ్రామసభలో గానీ, పంచాయతీలో గానీ ఎలాంటి కమిటీని ఆమోదించకుండానే.. కొందరు ప్రైవేట్ వ్యక్తులు ఈ ఫంక్షన్ హాల్ పై పెత్తనం చలాయిస్తూ సొంతంగా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తుండడం గమనార్హం.

అనుమతి లేని విద్యుత్.. విజిలెన్స్ కేసు: ఈ ఫంక్షన్ హాల్ కు సంబంధించి విద్యుత్ శాఖ నుండి ఎలాంటి అధికారిక కనెక్షన్ గానీ, అనుమతులు గానీ తీసుకోలేదు. గత కొన్ని నెలలుగా అక్రమంగా విద్యుత్తును వారుతూ కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తుండడంపై జిల్లా విద్యుత్ విజిలెన్స్ అధికారులు రంగంలోకి దిగి కేసు నమోదు చేసినట్లు సమాచారం. పజల ఆగ్రహం: గ్రామస్థాయి ప్రజలు రెండు మూడు బయ్యలు, ఫ్యాన్లు పెట్టుకుని విద్యుత్ వాడితేనే తనిఖీలు చేసి, రూ. 10 వేల నుండి రూ. 15 వేల వరకు జరిమానాలు విధించే అధికారులు.. ఇంత పెద్ద ఫంక్షన్ హాల్ లో నెలల తరబడి అక్రమంగా కరెంటు వారుతున్నా స్థానిక విద్యుత్ శాఖ అధికారులు వట్టిచుక్కపోవడంపై గ్రామస్థులు తీవ్ర విమర్శలు గుప్పిస్తున్నారు. ఇప్పటికైనా ఉన్నతాధికారులు స్పందించి ఈ ఫంక్షన్ హాల్ ను ప్రభుత్వ ఆధీనంలోకి తీసుకోవాలని కోరుతున్నారు.

విజ్ఞాన హైస్కూల్లో ఘనంగా అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ వేడుకలు.

320 మంది ఎన్సీసీ క్యాడెట్ల పాల్గొని.

పర్యటన వృద్ధయం ప్రతినది జూన్ 21. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని 10 తెలంగాణ బెటాలియన్ ఎన్సీసీ, వరంగల్ అధ్యక్షులతో పర్యటన వేడుకలలో విజ్ఞాన హైస్కూల్లో శనివారం ఘనంగా యోగా దినోత్సవ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. వివిధ పాఠశాలలు, కళాశాలలకు చెందిన సుమారు 320 మంది ఎన్సీసీ క్యాడెట్ల పాల్గొని యోగా ఆననాలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా యోగా గురువు ప్రసాద్ విద్యార్థులకు యోగా వల్ల కలిగే శారీరక, మానసిక ప్రయోజనాలను వివరించి పలు ఆననాలను చేయించారు. ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన బ్రహ్మకుమారి ఈశ్వరీయ విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన శివజ్యోతి అక్క ద్వాసం (మెడిటేషన్) ప్రాముఖ్యతను వివరిస్తూ మానసిక ప్రశాంతతకు అది ఎంతగానో దోహదపడుతుందని తెలిపారు. విజ్ఞాన హైస్కూల్ డైరెక్టర్ జావేద్, కరస్పాండెంట్ జవంగీర్ మాట్లాడుతూ యోగాను ప్రతి ఒక్కరూ తమ వైనంపై జీవితంలో భాగంగా చేసుకోవాలని, ప్రతి రోజూ యోగా

చేయడం ద్వారా శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడి ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం అలవడతమంది పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో హవల్దార్ కమలాకర్, విజ్ఞాన హైస్కూల్ ఎన్సీసీ సెకండ్ ఆఫీసర్ ప్రశాంత్ కుమార్, బాలాజీ టెక్నో సూల్ సెకండ్ ఆఫీసర్ రియాజుద్దీన్, శివానీ పబ్లిక్ సూల్ సెకండ్ ఆఫీసర్ రాజు, సైనిక్ సూల్ లెఫ్టినెంట్ కిరణ్, డి.ఓ.ఎల్.ఎస్ హై స్కూల్ సీ.టి.ఓ వెంకటరత్నం, గీతాంజలి హై స్కూల్ కు చెందిన వెంకన్న, విజ్ఞాన హైస్కూల్ వీరభద్రయ్య, పీఈటీలు రియాజ్, రాజేష్, మధు, అనూప్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమం ముగింపులో వక్రులు మాట్లాడుతూ, "యోగ ఆరోగ్యకరమైన జీవనానికి మూలాధారం. ప్రతి ఒక్కరూ యోగాను తమ నిత్య జీవితంలో భాగంగా చేసుకుని ఆరోగ్యవంతమైన సమాజ నిర్మాణానికి తోడ్పడాలి" అని పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమం ఉత్సాహభరిత వాతావరణంలో విజయవంతంగా ముగిసింది.

ఘనంగా అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ వేడుకలు - మున్సిపల్ చైర్మన్ పాలకుర్తి సారంగపాణి

పర్యటన వృద్ధయం ప్రతినది: అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని పర్యటన వేడుకలలో నిర్వహించిన యోగా కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ శ్రీ పాలకుర్తి సారంగపాణి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులతో కలిసి యోగా ఆననాలు నిర్వహించి, యోగా వల్ల శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని తెలిపారు. అనంతరం చైర్మన్ పాలకుర్తి సారంగపాణి మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రభుత్వ పాఠశాలల అభివృద్ధికి ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో మధ్యాహ్న భోజన పథకంతో పాటు ఉదయం అల్పాహార (టిఫిన్) పథకాన్ని విజయవంతంగా అమలు చేస్తూ విద్యార్థులకు పోషకాహారం అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల విద్యార్థులు జీవీవల బయటి వంటి ప్రతిష్టాత్మక విద్యాలంపై (3) సిట్లు సాధించడం ప్రభుత్వ విద్యా వ్యవస్థ నాణ్యతకు నిదర్శనమని అన్నారు. విద్యార్థులు ఉన్నత లక్ష్యాలతో కృషి చేసి మరిన్ని విజయాల సాధించాలని ఆహ్వానించారు. పర్యటన వేడుకలలో పాల్గొన్న శాసనసభ్యులు శ్రీ కె.ఆర్. నాగరాజు సమాకారణం పాఠశాల భవనాల మరమ్మత్తులు, విద్యుత్ నరఫరా మెరుగుదల, మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధి తదితర పనులు త్వరలో చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు.



ప్రభుత్వ పాఠశాలలను మరింత బలోపేతం చేసి విద్యార్థులకు మెరుగైన విద్యా వాతావరణం కల్పించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు కె. శ్రీనివాస్, కొన్ని రిటైర్డ్ బెజ్జం పాపరావు, ఉపాధ్యాయులు చీజబ ముఖ్యమంత్రి రెడ్డి, డేవయ్య, రాజు జి. కుమారస్వామి, పి. వెంకన్న, విద్యార్థులు, ప్రజాప్రతినిధులు స్థానిక నాయకులు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ సిద్ధాంతకర్త ఉద్యమ స్ఫూర్తి ప్రదాత ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ సార్



జిల్లా గ్రంథాలయ చైర్మన్ కోట రాజబాబు మహాదేవపూర్ జూన్ 21(వృద్ధయం ప్రతినది) తెలంగాణ సిద్ధాంతకర్త, ఉద్యమ స్ఫూర్తి ప్రదాత ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ సార్ అని భూపాలపల్లి జిల్లా గ్రంథాలయ చైర్మన్ కోట రాజబాబు అన్నారు ఆదివారం మహాదేవపూర్ కేంద్రంలోని అమరవీరుల స్థూపం వద్ద తెలంగాణ ఉద్యమకారుల ఆధ్వర్యంలో ఆచార్య కొత్తపల్లి జయశంకర్ వర్ధంతి వేడుకలను ఏర్పాటు చేశారు ఈ వేడుకల్లో జిల్లా గ్రంథాలయ చైర్మన్ కోట రాజబాబు పాల్గొని ఉద్యమకారులతో కలిసి ఆచార్య జయశంకర్ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు ఈ సందర్భంగా గ్రంథాలయ చైర్మన్ కోట రాజబాబు మాట్లాడుతూ ఆరు దశాబ్దాల తెలంగాణ ఉద్యమ చుక్కాని మలిదళ తెలంగాణ ఉద్యమ నాయకుడు తెలంగాణ జాతిపిత తెలంగాణ వాదాన్ని ప్రపంచానికి చాటిిన మహాజ్ఞాని, తెలంగాణ సిద్ధాంతకర్త ఉద్యమ స్ఫూర్తి ప్రదాత ఆచార్య కొత్తపల్లి జయశంకర్ సార్ అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో టి యు ఎఫ్ రాష్ట్ర ఉద్యమకారుల అధికార ప్రతినది దాక్షర్ ఎం.డి అయ్యబోద్దీన్, ఉద్యమకారులు కారంగుల బాపురావు, జూడి గట్టయ్య, పలువురు ఉద్యమకారులు పాల్గొన్నారు.

అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా ఉప్పరపల్లి గ్రామ భారతీయ జనతా పార్టీ నాయకులు యోగా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు.



చెన్నారావుపేట జూన్ 21 (వృద్ధయం ప్రతినది) చెన్నారావుపేట మండల కేంద్రంలోని ఉప్పర పల్లి గ్రామంలో సంగం శంకర్ మాట్లాడుతూ, యోగా భారతదేశం ప్రపంచానికి అందించిన అమూల్యమైన వారసత్వమని, శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యానికి యోగా ఎంతో ఉపయోగకరమని పేర్కొన్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ తమ వైనంపై జీవితంలో యోగాను భాగం చేసుకొని ఆరోగ్యవంతమైన సమాజ నిర్మాణానికి కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం ప్రపంచవ్యాప్తంగా భారతీయ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ఉన్న గౌరవానికి ప్రతీకగా నిలుస్తుందని వారు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో నెక్కొండ రైల్వే బోర్డు మెంబర్ సంగం శంకర్, యోగా గురువు విష్ణు, మండల పార్టీ ఉపాధ్యక్షుడు ఈడునూరి విజయ్ కుమార్ రెడ్డి, మేడపల్లి ఆశోక్, గుల్లపెల్లి రాజు, గుల్లపెల్లి వెంకటేశ్, మద్ది మల్లేశం, రెడ్డబోయిన ధర్మ, రెడ్డబోయిన రాజ్ కుమార్, రెడ్డబోయిన రాజ్ కుమార్, చింతకింది నిర్మల్ కుమార్, గుల్లపెల్లి మణి శర్మ, సంగం తరుణ్, సంగం విష్ణు, మేడిపల్లి నాగరాజు, టోమ్మగిని నాగార్జున, మారుగుల కుమారస్వామి మరియు పాఠశాల విద్యార్థులు పాల్గొని విజయవంతం చేశారు. ఉప్పరపల్లి గ్రామ ప్రజలందరికీ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ శుభాంక్షలు



డివైన్ యోగ్ సెంటర్ లో ఘనంగా అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ వేడుకలు

- యోగ గురువు వైవెం ఎక్స్ కే సన్మానించిన శిష్యులు వరంగల్, జూన్ 21 (వృద్ధయం ప్రతినది) : అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని 'డివైన్ యోగ్, ఆకృష్టంకర్ సెంటర్ ఆధ్వర్యంలో యోగా వేడుకలు అత్యంత ఉత్సాహభరిత వాతావరణంలో జరిగాయి. ఆదివారం రోజున ప్రముఖ అధ్యక్షుడైన చిదంబరం నాథ్ కవిత నివాసంలో ఈ కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు.? డివైన్ యోగ్ సెంటర్ ఫౌండర్, యోగా గురువు వైవెం లక్ష్మి ప్రత్యేక శిక్షణ, పర్యవేక్షణలో ఈ వేడుకలు సాగాయి. ఈ సందర్భంగా ఆమె సాధకులతో కలిసి వివిధ రకాల ఆసనాలు, ప్రాణాయామం చేయించారు. నిత్య జీవితంలో యోగా ప్రాముఖ్యతను, మానసిక-శారీరక ఆరోగ్యానికి ప్రాణాయామం ఎలా దోహదపడుతుందో ఆమె ఈ సందర్భంగా వివరించారు.? కేవలం యోగానాలే కాకుండా, పాల్గొన్న వారందరిలో సరికొత్త ఉత్సాహాన్ని నింపేలా ప్రత్యేక ఆటలను (సరదా పోటీలను) కూడా నిర్వహించారు. యోగా, ప్రాణాయామం, ఆటల కలయికతో ఈ వేడుకలు ఎంతో ఆహ్లాదకరంగా, స్ఫూర్తిదాయకంగా సాగాయి. ?కార్యక్రమం ముగింపులో నిర్వాహకులు అందరికీ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ శుభాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో యోగా గురువు లక్ష్మిని పలువురు యోగా సాధకులు, స్థానికులు ఉత్సాహంగా పాల్గొని శాలువాతో సన్మానించి విజయవంతం చేశారు.

యోగ ఆరోగ్యానికి వరం నిత్య జీవితంలో భాగం చేసుకుందాం.

అర్చనైత్య సంఘం మండల అధ్యక్షుడు సింగిరెడ్డి మాధవ శంకర్.

వరంగల్ జిల్లా వృద్ధయం ప్రతినది జూన్ 21. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతి ఏడాది జూన్ 21న అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని జరుపుకుంటారని భారతదేశ ప్రపంచానికి అందించిన గొప్ప సందర్భం యోగా ఒకటని శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించే జీవన విధానంగా యోగా విశేష గుర్తింపు పొందిందని అర్చనైత్య సంఘం మండల అధ్యక్షుడు సింగిరెడ్డి మాధవ శంకర్ తెలిపారు. ఆధునిక జీవనశైలిలో పెరుగుతున్న ఒత్తిడి, అనారోగ్య సమస్యలకు యోగా సమర్థవంతమైన పరిష్కారంగా నిలుస్తోందన్నారు. ప్రతిరోజూ యోగా చేయడం వల్ల శరీరానికి బలం, అవశ్యకత పెరగడంతో పాటు కండరాలు, కీళ్లు దృఢంగా మారుతాయి. రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడి గుండె ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. మధుమేహం, రక్తపోటు, ఊబికియాం వంటి జీవనశైలి వ్యాధులను నియంత్రించడంలో యోగా ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. మానసిక ప్రశాంతతను కలిగించడంలో కూడా యోగా కీలకంగా పనిచేస్తుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన, నిరాశ వంటి సమస్యలను తగ్గించి ఏకాగ్రత, జ్ఞానశక్తిని పెంచుతుంది. నాణ్యమైన నిద్రను అందించి, సానుకూల ఆలోచనలను పెంపొందిస్తుంది. శరీరం, మనస్సు పుష్కల సమతుల్యతను సాధించడంలో యోగా ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. నేటి వేగవంతమైన జీవితంలో ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అలవాటు చేసుకోవడానికి యోగా ఉత్తమ మార్గం. చిన్నారల నుంచి వృద్ధుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ తమ దినచర్యలో యోగాను భాగం చేసుకోవడం ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు. యోగాం కేవలం వ్యాయామం కాదు. ఆరోగ్యవంతమైన, ఆనందమయమైన జీవితానికి మార్గదర్శకం. యోగాను నిత్య జీవితంలో భాగం చేసుకొని ఆరోగ్య భారత నిర్మాణానికి ప్రతి ఒక్కరూ తోడ్పడాలని సింగిరెడ్డి మాధవ శంకర్ పిలుపునిచ్చారు.

వాసవి క్లబ్ ఇంటర్నేషనల్ వారు సమాజ సేవకు పెద్దపీట



చిల్లూల జూన్ 21(వృద్ధయం ప్రతినది) చిల్లూల వాసవి క్లబ్ ఇంటర్నేషనల్ సభ్యులు సమాజ సేవకు పెద్దపీట వేస్తూ సామాజిక, సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు ఆదివారం చిల్లూల మండలంలో వాసవి క్లబ్ ఇంటర్నేషనల్ సేవా కార్యక్రమంలో భాగంగా వాసవి క్లబ్ రామలింగేశ్వర స్వామి వారు నిర్వహించిన డాన్ టు డెస్సో (ఉదయాస్తమాన సేవ) కార్యక్రమంలో భాగంగా నాపాక లక్ష్మి నరసింహ స్వామి దేవాలయంలో బెంచీ అందించడం జరిగింది. ప్రభుత్వ పాఠశాలలో ఫస్ట్ ఎయిడ్ బాక్స్ తో పాటు పిల్లలకు కావలసిన సరుకులు పంపిణీ చేశారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలలో ప్రతిభావంతులైన విద్యార్థుల సన్మానార్థం శాలువలు అందించడం జరిగింది. ప్రధాన కూడలిలో ఎమ్మర్సెస్ ఫోన్ సంబర్ జాబితా తోపాటు బ్లడ్ డోనర్స్ వివరాలను ఏర్పాటు చేశారు ఈ కార్యక్రమానికి వాసవి క్లబ్ అధ్యక్షుడు తణుకు శ్రీనివాస్, ప్రధాన కార్యదర్శి యాంపాని స్త్రీనాథ్, కోశాధికారి నూక రాజు, ముఖ్య అతిథిగా గోల్లెనే స్ట్రీట్ సీపిఎల్ విశ్వేశ్వరరావు, ఇంటర్నేషనల్ ఆఫ్ ఇన్ స్టిట్యూట్ వైస్ ప్రెసిడెంట్, మల్లిపుల్ అబ్దుల్ గాఫర్ ఐ.పి.సి. కె.సి.జి.ఎఫ్. గంప సురేందర్, రీజయన్ చైర్ పర్సన్ రామిడి శ్రీనివాస్, జోన్ చైర్ పర్సన్ చిట్టిమల్ల హరి బాబు, జిల్లా అధికారులు కొమురవెల్లి సంతోష్, నూక కృష్ణ మరియు వాసవి క్లబ్ సభ్యులు పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.

'యోగా'లో ఈ పొరపాట్లు చేస్తున్నారా?

మానసిక ఒత్తిడి, బేసిన్ల నుంచి విముక్తి లభిస్తే బాగుండు... అనిపిస్తోందా? అలసిన శరీరాన్ని పునరుద్ధరించే సమయాలను కుంటున్నారా? వీటిని ఏకకాలంలో పొందాలంటే యోగా చేయాలింటే అంటున్నారు నిపుణులు. అయితే యోగానాల వల్ల పూర్తి ఫలితం పొందాలంటే... చేసే క్రమంలో

ముందుగా వార్యుల చేస్తూ... యోగాసనాలు చేసే క్రమంలోనూ ఇది తప్పనిసరి అంటున్నారు నిపుణులు. కానీ కొందరు మాత్రం ఈ విషయాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తూ నేరుగా యోగాసనాల్లోకి దిగిపోతారు. దీంతో ఆసనాలు చేయడానికి శరీరం అంతగా సహకరించదు. ఫలితంగా యోగా చేయడం కష్టతరమై



ఎలాంటి పొరపాట్లు దొరకకూడా జాగ్రత్తపడక ముఖ్యమే అంటున్నారు. కానీ కొంతమంది మాత్రం అవగాహన లోపంతోనే లేదంటే నిర్లక్ష్యంతోనే యోగా చేసేటప్పుడు కొన్ని చిన్న చిన్న పొరపాట్లు చేస్తుంటారు. తద్వారా యోగా చేసిన ఫలితం దక్కకుండా పోతుంది. మరి యోగా చేసే క్రమంలో ఎలాంటి పొరపాట్లు చేయకూడో 'అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం' సందర్భంగా తెలుసుకుందారండి... ఎలాంటి అవగాహన, శిక్షణ లేకుండా కొంతమంది ఇంట్లోనే

నెమ్మదిగా దానిపై ఆసక్తి తగ్గే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. కాబట్టి యోగా చేయడానికి అరగంట ముందు నుంచే దానికోసం తగిన వార్యుల చేయడం తప్పనిసరి. ఫలితంగా యోగాసనాలు శరీరం పైకి మెల్లగా తయారు కావడంతో పాటు... దానిపై శ్రద్ధ పెడిగి మరింత మెరుగైన ఫలితం పొందవచ్చు. యోగాసనాలు చేసేటప్పుడు ఎంత నెమ్మదిగా, ఆసక్తితో చేస్తే అంత చక్కటి ఫలితం దక్కతుంది. అలాకాకుండా సమయం మించిపోతే దీనిని లేదంటే తక్కువ సమయంలోనే అన్ని ఆసనాలు కవర్ చేసేయాలనే.. ఆదరాభాద రాగా ఆసనాల్ని పూర్తి చేయడం వల్ల మీరు ఇన్ని రోజులు పడిన శ్రమంతా పూర్ణా అయిపోతుంది. పైగా ఇలా చేయడం వల్ల గాయాలయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువ.



కాబట్టి ఆసనాలు చేసే క్రమంలో ఎంత నెమ్మదిగా, ఆస్వాదిస్తూ చేస్తే అంత మంచిది అంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ఒక ఆసనం పూర్తయిన తర్వాత వెంటనే మరో ఆసనం ప్రయత్నించకుండా శరీరంలోని కండరాలకు, మనసుకు కాస్త విశ్రాంతినిచ్చడం ఉత్తమం. ఫలితంగా ఆ తర్వాత చేసే ఆసనం మరింత పవీరిగా వస్తుంది... యోగా మీద శ్రద్ధ, ఆసక్తి కూడా రెట్టింపవ్వతాయి అంటున్నారు. ప్రారంభ దశలోనే కఠినతరమైన ఆసనాలు ప్రయత్నిస్తుంటారు కొందరు. దీనివల్ల ఒక్కోసారి అతి కష్టంగా అనిపించి ఆసన యోగా అంటేనే విముఖత ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే యోగాసనాలు చేయడం ప్రారంభించినప్పటి నుంచి కనీసం 45 రోజుల వరకు సులభతరమైన ఆసనాలు చేయడమే మంచిదని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. వ్యాయామానికి ఎలాగైతే సౌకర్యంగా ఉండే దుస్తులు ధరిస్తారో... యోగాకు కూడా సౌకర్యంగా, వాతావరణానికి తగ్గట్టుగా ఉండే దుస్తుల్ని ధరించడం మంచిది. అయితే ఈ క్రమంలో దుస్తులు మరి బిగుతుగా, మరి వదులుగా ఉండకుండా జాగ్రత్తపడాలి. గుండె సంబంధిత సమస్యలు, ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలున్న వారు నిపుణుల పర్యవేక్షణలో వారు సూచించిన సులభతరమైన ఆసనాల్ని మాత్రమే సాధన చేయడం మంచిది.

స్వయంగా ఆసనాలు చేస్తుంటారు. కానీ ఇలా చేయడం మంచి పద్ధతి కాదు... ఎందుకంటే ఆసనాలను చేయాల్సిన రీతిలో చేయకపోతే కండరాలు, నాడులపై ఒత్తిడి పడి ఆయా భాగాల్లో నొప్పి వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి నిపుణుల ఆధ్వర్యంలో క్షుణ్ణంగా నేర్చుకున్న తర్వాతే యోగాసనాలు సాధన చేయడం మంచిది. వ్యాయామాలు చేసే క్రమంలో

చేతులు పాడిబారకుండా..!

రోజూ ఇంట్లో చేసే వివిధ పనుల కారణంగా చేతులు నిక్కలో నాని మరింత పొడిగా తయారవుతాయి. ఫలితంగా దురద, మంట పుట్టడం, అల్సర్లు... వంటి సమస్యల్ని చేయకూడక ఉంటుంది. మరి, వీటి నుంచి బయటపడాలంటే ఇంట్లో లభించే కొన్ని పదార్థాలతో సృష్ట తయారు

ముక్కును ఓటిమిల్ పొడిలో అద్దాలి. దాంతో చేతిపై, మణికట్టుపై పదిహేను నిమిషాల పాటు మర్చు చేయాలి. ఆపై మరో టోమాటో ముక్కును ఇంకొకముందులాగే ఓటిమిల్ పొడిలో ముంచి మరో చేతిపై రుద్దుకోవాలి. తర్వాత చల్లటి నీటితో కడిగేసుకుంటే సరి. రెండు బేబుల్ సూప్ చక్కెరలో బదారు చుక్కలు విలమిన్ 'ఇ' నూనె వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చేతులు, మణికట్టుపై అప్లై చేసి రెండు నిమిషాల పాటు మృదువుగా రుద్దుకోవాలి. ఆ తర్వాత గోరువెచ్చటి నీటితో కడిగేసుకోవాలి. విలమిన్ 'ఇ' ద్వారానే



చేసుకొని వాడితే ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు సౌందర్య నిపుణులు. బేబుల్ సూప్ ఓటిమిల్ పొడి, ఆర బేబుల్ సూప్ కొబ్బరి నూనె, ఈ రెండింటినీ బాగా కలుపుకొని చేతులు, మణికట్టుపై మార్నాల అప్లై చేసుకోవాలి. పావుగంట పాటు అలాగే ఉంచుకొని అప్లై గోరువెచ్చటి నీటితో కడిగేసుకుంటే సరిపోతుంది. ఓటిమిల్ చర్మానికి తేమపంచింది కోవలంగా మారుతుందంటున్నారు. ఓటి మిల్ పొడిని ఇలా కూడా ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఒక టోమాటోను రెండు ముక్కలుగా చేసి... ఒక

అయిన చర్మాన్ని రిపేర్ చేసే తిరిగి ప్రకాశవంతంగా మార్చుతుంటుంది. బేబుల్ సూప్ కొబ్బరి నూనె, బేబుల్ సూప్ తేనె, పావు కప్పు చక్కెర, పావు కప్పు ఉప్పు, కొన్ని చుక్కలు నిమ్మరసం... వీటన్నింటినీ ఒక గిన్నెలో తీసుకొని బాగా కలుపుకోవాలి. ఇలా తయారైన సృష్టి గాలి పొరబడని జారీలో నిల్వ చేసుకోవచ్చు. రోజూ కొద్దిగా ఈ సృష్టి మిశ్రమాన్ని తీసుకొని చేతులకు, మణికట్టుపై నిమిషం పాటు రుద్దుకొని, గోరువెచ్చటి నీటితో శుభ్రం చేసుకుంటే చక్కటి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. ఇంట్లో లభించే పండ్లతోనే అభ్యుద్ధికప్పుడు సృష్ట తయారుచేసుకొని ఉపయోగించవచ్చు. వీటిని చక్కెరలో అద్ది... దాంతో చేతుల్ని సృష్టి చేసుకోవచ్చు.

చక్కని ఆరోగ్యం

నీరు తక్కువగా తాగితే కిడ్నీపై ఒత్తిడి..



శరీరానికి సరిపడా నీరు తాగడం ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. ఎందుకంటే నీరు శరీరంలోని అన్ని అవయవాల పనితీరును సక్రమంగా నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా జీర్ణక్రియ మెరుగుపడటం, శరీర ఉష్ణోగ్రత నియంత్రణ, వ్యర్థ పదార్థాలను బయటకు పంపడం, మూత్రవిందాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో నీరు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. తగినంత నీరు తాగకపోతే మూత్రవిందాల పనితీరు ప్రభావితం అవుతుంది. అలాగే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు రావచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆరోగ్య నిపుణులు తెలిపిన సమాచారం ప్రకారం.. నీరు తక్కువగా తాగితే మూత్రంలో

30 సెకన్ల నివర్ణ వాక్.. ఫిట్ నెస్ కు కొత్త ఫార్ములా!

సాధారణంగా మనం ముందుకు నడుస్తూ... అయితే ముందుకు నడిచే బయలు, జాగ్రత్తగా వెనుక దిశగా అడుగులు వేస్తూ నడవడాన్ని 'రెట్రో వాకింగ్' అంటారు. మొదట్లో ఇది కాస్త విచిత్రంగా లేదా ఆసాకర్యంగా అనిపించినా, క్రమంగా అలవాటు చేసుకుంటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా రోజూ ఉదయం కేవలం 30 సెకన్ల పాటు వెనక్కి నడవడం ద్వారా శరీరం, మెదడు రెండూ చురుకుగా మారతాయని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. వెనక్కి నడిచేటప్పుడు శరీరం సమతుల్యతను కాపాడుకోవడానికి ఎక్కువగా శ్రమిస్తుంది. దీంతో శరీర నియంత్రణ మెరుగుపడటంతో పాటు, వయసు పెరిగే కొద్దీ తూలిపడే ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది. రెట్రో వాకింగ్ లో తొందర ముందు భాగం (క్యాటిస్ట్), వెనుక భాగం (హిప్స్టెస్ట్), పిక్కలు, కోర్ కండరాలు ఎక్కువగా పనిచేస్తాయి. దీంతో కాళ్ళ బలం పెరుగుతుంది. ఫిజియోథెరపీ చికిత్సలో మోకాళ్ళ నొప్పి ఉన్నవారికి వెనక్కి నడవాలని సూచిస్తుంటారు. ఎందుకంటే ఇది మోకాళ్ళపై పడే ఒత్తిడిని తగ్గించి, కదలికలను మెరుగుచేస్తుంది. వెనక్కి నడవడానికి సాధారణ నడక కంటే ఎక్కువ శ్రమ అవసరం. దీంతో గుండె స్పందన వేగం పెరిగి, తక్కువ సమయంలోనే ఎక్కువ కేలరీలు ఖర్చవుతాయి. దీంతో బరువు నియంత్రణలో పాటు శారీరక దృఢత్వం మెరుగుపడటానికీ కూడా ఇది దోహదపడుతుంది. వెనక్కి నడవడం మెదడుకు ఒక ప్రత్యేక వ్యాయామంలా పనిచేస్తుంది. సమతుల్యత, దిశలను గుర్తించేందుకు మెదడు ఎక్కువగా పనిచేయాల్సి రావడంతో ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి, ప్రతిస్పందన సామర్థ్యం మెరుగుపడతాయి. ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం, మొబైల్ లేదా కంప్యూటర్ వినయోగం వల్ల శరీర భంగం దెబ్బతింటుంది. వెనక్కి నడవడం వల్ల మెనెంజుకల మధ్య ఉన్న కండరాలు బలపడి, నిటారుగా నిలబడేందుకు సహాయపడుతుంది. ఉదయాన్నే కొద్దిసేపు వెనక్కి నడవడం వల్ల శరీరంలోని కండరాలు ఉత్తేజితమై రక్తప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. దీంతో రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండేందుకు సహాయపడుతుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, రెట్రో వాకింగ్ ప్రయోజనాలను పొందడానికి ఎక్కువసేపు చేయాల్సి అవసరం లేదు. ప్రారంభంలో కేవలం 30 సెకన్ల పాటు నడక ప్రారంభించి వెనక్కి నడవడం ద్వారా కూడా మంచి ఫలితాలు కనిపించవచ్చు. తర్వాత క్రమంగా సమయాన్ని పెంచుకోవచ్చు.



చేమట ఎక్కువ వదుతుందా?

మెనోపాజ్ దశలో ఉన్న వారామంది మహిళలకు ఉన్నట్టుంది చెమటలు పట్టడం సహజమే. దీనికి ప్రధాన కారణం శరీరంలో ఈస్ట్రోజన్ స్థాయిలు గణనీయంగా పడిపోవడమే. ఈ హార్మోన్ల మార్పులు మెదడులోని శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించే 'హైపోథాలమస్' చువనవును ప్రభావితం చేస్తాయి. దీనివల్ల శరీరం వేడికొనిపోతుంది, వల్ల బరువదానికి చెమటలు పడతాయి. ఈ పరిస్థితి మీకూ ఎదురైతే... జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం తప్పనిసరి. తగినన్ని నీళ్లు, సమతుల్యత తీసుకోండి. వేడి పానీయాలు, కారం, కెప్సీన్ వంటివాటికి దూరంగా ఉండండి. అప్పుడే మీ శరీరం హైడ్రేటెడ్ గా ఉంటుంది. అలానే

టాగా చేసుకోవాలి. అప్పుడే అవి ఒత్తిడిని తగ్గించి, హార్మోన్ల సమతుల్యతను తోడ్పడతాయి. అయినప్పటికీ సమస్య తీవ్రంగా ఉందనిపిస్తే... వైద్యులను సంప్రదించడం తప్పనిసరి. వారు మీ పరిస్థితి అధారంగా హార్మోన్ రిప్లీస్ మెంట్ లెవెల్స్ లో లేక మరో చికిత్సను సూచిస్తారు.

హాయిగా నిద్ర పట్టాలంటే..!

ఉంటుందట. ఇది ఎంత ఎక్కువ ఉంటే అంత వెచ్చదనాన్ని ఇస్తుందట. అందుకే మన శరీరతత్వాన్ని బట్టి ఖాంకెట్స్ ని ఎంచుకోవాలి. అయితే అనేక ఆరోగ్య నిపుణులు, ఎక్కువ చెమటలు పడతాయనుకుంటే ఉన్ని లేదా కాటన్ వాటిని ఎంచుకోవాలట. ఇవి శరీర ఉష్ణోగ్రతను నిర్వహించే సహాయం చేస్తాయట.



చల్లగా... శీతకాలంలో వెచ్చగా ఉంచుతాయి. ఒకవేళ ఇంట్లో పిల్లలకూ, పెద్దవాళ్ళకూ అలర్జి సమస్యలుంటే... మైక్రో ఫైబర్ తో చేసిన ఖాంకెట్స్ నే వాడమని చెబుతున్నారు. వీటిని వాషింగ్ మెషిన్ లోనూ తేలిగ్గా ఉడుక్కోవచ్చు. మిగిలిన వాటితో పోలిస్తే బ్యాక్టీరియా లేక అవకాశం కూడా తక్కువేటట.

రోజుకో పూట చపాతీ!



బరువు తగ్గాలనుకునే వారు ప్రతి విషయంలోనూ ప్రత్యామ్నాయాల్ని వెతుక్కుంటుంటారు. రాత్రుళ్లు అన్నం మానేసి చపాతీ తీసుకోవడం కూడా ఇలాంటిదే! అయితే రాత్రి భోజనంలో చపాతీని భాగం చేసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గడంతో పాటు మరెన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు సొంతం చేసుకోవచ్చని చెబుతున్నారు నిపుణులు. మరి, చపాతీలో దాగున్న ఆ ఆరోగ్య రహస్యాలేంటో తెలుసుకుందారండి...



చపాతీని రోజుకొక సమీక్షనంగా పేరొంటున్నారని నిపుణులు. ఇందులో 'బి', 'ఇ' విటమిన్లతో పాటు కాపర్, జింక్, ఆయోడిన్, మాంగనీస్, సిలికాన్, పొటాషియం, కాల్షియం... వంటి ఖనిజాలు లభిస్తాయి. అంటే.. ఇవన్నీ రోజువారీ శరీరానికి కావాలి. రాత్రుళ్లు అన్నం మానేసి చపాతీ తీసుకోవడం కూడా ఇలాంటిదే! అయితే రాత్రి భోజనంలో చపాతీని భాగం చేసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గడంతో పాటు మరెన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు సొంతం చేసుకోవచ్చని చెబుతున్నారు నిపుణులు. మరి, చపాతీలో దాగున్న ఆ ఆరోగ్య రహస్యాలేంటో తెలుసుకుందారండి... చపాతీని రోజుకొక సమీక్షనంగా పేరొంటున్నారని నిపుణులు. ఇందులో 'బి', 'ఇ' విటమిన్లతో పాటు కాపర్, జింక్, ఆయోడిన్, మాంగనీస్, సిలికాన్, పొటాషియం, కాల్షియం... వంటి ఖనిజాలు లభిస్తాయి. అంటే.. ఇవన్నీ రోజువారీ శరీరానికి కావాలి. రాత్రుళ్లు అన్నం మానేసి చపాతీ తీసుకోవడం కూడా ఇలాంటిదే! అయితే రాత్రి భోజనంలో చపాతీని భాగం చేసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గడంతో పాటు మరెన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు సొంతం చేసుకోవచ్చని చెబుతున్నారు నిపుణులు. మరి, చపాతీలో దాగున్న ఆ ఆరోగ్య రహస్యాలేంటో తెలుసుకుందారండి... చపాతీని రోజుకొక సమీక్షనంగా పేరొంటున్నారని నిపుణులు. ఇందులో 'బి', 'ఇ' విటమిన్లతో పాటు కాపర్, జింక్, ఆయోడిన్, మాంగనీస్, సిలికాన్, పొటాషియం, కాల్షియం... వంటి ఖనిజాలు లభిస్తాయి. అంటే.. ఇవన్నీ రోజువారీ శరీరానికి కావాలి. రాత్రుళ్లు అన్నం మానేసి చపాతీ తీసుకోవడం కూడా ఇలాంటిదే! అయితే రాత్రి భోజనంలో చపాతీని భాగం చేసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గడంతో పాటు మరెన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు సొంతం చేసుకోవచ్చని చెబుతున్నారు నిపుణులు. మరి, చపాతీలో దాగున్న ఆ ఆరోగ్య రహస్యాలేంటో తెలుసుకుందారండి...

భారత విపణిలోకి నోవాలిస్ ప్లూవిట్

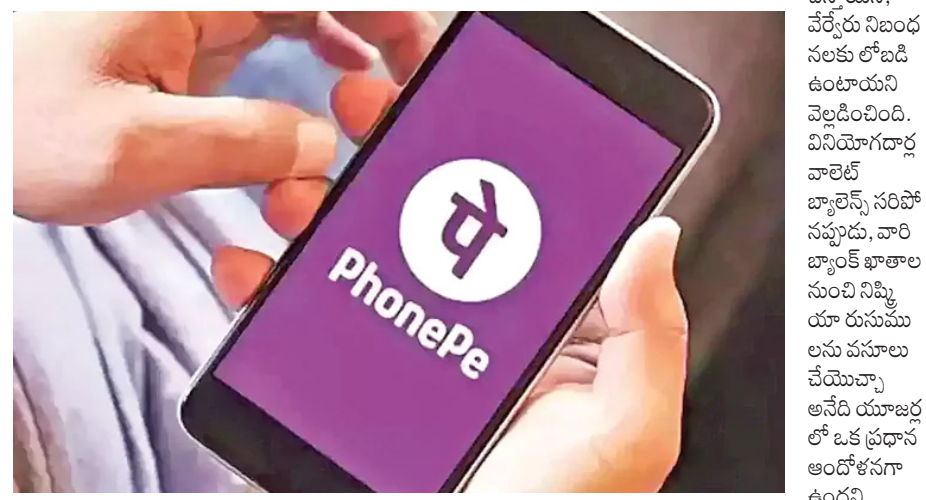
ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ చికిత్స కోసం వినియోగించే రెడ్యోఅక్టివ్ డెర్మల్ ప్లావిట్ నోవాలిస్ భారత మార్కెట్లోకి విడుదల చేసింది. దేశవ్యాప్తంగా ఏటా 2.5 లక్షల మంది ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ కేసులు నమోదవుతున్నాయని ఈ సందర్భంగా సంస్థ పేర్కొంది. ఆరోగ్యకరమైన కణాలకు హాని కలగకుండా, కచ్చితంతో నేరుగా క్యాన్సర్ కణాలనే లక్ష్యంగా చేసుకొని ఈ ఔషధం పనిచేస్తుంది పేర్కొంది. తమకు భారత అత్యంత ప్రాధాన్య మార్కెట్ అని నోవాలిస్ ఆసియా పసిఫిక్ రిజియన్ హెడ్ జూడిత్ లవ్ తెలిపారు.



బిజినెస్

బ్యాంక్ ఖాతాలు, యూపీఐ లావాదేవీలపై ప్రభావం ఉండదు

డిజిటల్ వాలెట్లు ఎలా పని చేస్తాయనే దానిపై కొంత మంది వినియోగదారులకు పంపిన నోటిఫికేషన్లు గందరగోళానికి దారితీయడంతో, ఫోన్ పే వివరణ ఇచ్చింది. ఇన్యాక్టివ్గా ఉన్న ఫోన్ పే వాలెట్లపై విధించే నిబ్బయాలు రుసుములు విన



యాగదార్ అనుసంధానిత బ్యాంకు ఖాతాలు లేదా యూపీఐ లావాదేవీలపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపవని పేర్కొంది. ప్రీమియం చెల్లింపు సాధనమైన (పీఐఐ) ఫోన్ పే వాలెట్కు

చేస్తాయని, వేరేరూ నిబంధనలకు లోబడి ఉంటాయని వెల్లడించింది. వినియోగదార్ వాలెట్ బ్యాంక్ సరిపోయినప్పుడు, వారి బ్యాంక్ ఖాతాలను వినియోగదారు రుసుములను చేయొచ్చు అనేది యూజర్ లో ఒక ప్రధాన అందాశనంగా ఉందని పేర్కొంది.

ఎన్ఎస్ఈఐ ఐపీఓ.. ఇటీ తెలుసుకోవాలిందే..

నియంత్రణ మార్పులు, సాంకేతిక వైఫల్యాలు, సైబర్ దాడులు, విజ సంబంధిత సమస్యలు, వీటికి తోడు డెరివేటివ్స్ ట్రేడింగ్ ఆదాయాలపై గణనీయంగా ఆధార పడటం వంటివి తమ ఆర్థిక పని తీరు, వ్యాపార కార్యకలాపాలను ప్రభావితం చేయొచ్చని నేషనల్ స్టాక్ ఎక్స్చేంజ్ (ఎన్ఎస్ఈఐ) హెచ్చరించింది. ఇటీవల దాఖలు చేసిన ఐపీఓ ముసాయిదా పత్రాల్లో (డీఆర్ఓపీఐ) పలు విషయాలను ప్రస్తావించింది. 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరంలో తమ నిర్వహణ ఆదాయంలో లావాదేవీల రుసుముల వాటా 78.65 శాతంగా ఉందని పేర్కొంది. ఇందులో కేవలం ఆఫ్ షేర్ ట్రేడింగ్ నుంచే మొత్తం నిర్వహణ ఆదాయంలో 60.22 శాతం లభించిందని తెలిపింది. ఈ క్షేత్ర డెరివేటివ్స్ ఫ్రీమ్ వర్క్స్ ను బలోపేతం చేయడానికి మార్కెట్ నియంత్రణాధికారి సంస్థ సెబీ ఇటీవల ప్రవేశపెట్టిన నియంత్రణ చర్యలు.. క్యాష్, డెరివేటివ్స్ విభాగాల్లో ట్రేడింగ్ కార్యకలాపాల మందగించడానికి ఇప్పటికే దారి తీశాయని, ఫలితంగా 2025-26లో ట్రేడింగ్ రాబడి తగ్గిందని ఎక్స్చేంజ్ పేర్కొంది. నిబంధనలను మరింత కఠినతరం చేయడం, లావాదేవీల పనులు పెంచడం, మదుపత్ర ప్రాధాన్యతలో మార్పులు, ప్రత్యామ్నాయ అసెట్ క్లాస్స్ వైఫల్య వారు మళ్లీ వంటివి ట్రేడింగ్ పరిణామాలు, లాభదాయకతపై ప్రతికూల



ప్రభావం చూపవచ్చని ఎన్ఎస్ఈఐ హెచ్చరించింది. సెబీ నిరంతర పర్యవేక్షణ, తనిఖీలు, అమలు చర్యలకు లోబడి ఉండటం వంటి విస్తృతమైన నియంత్రణలను రిస్కలను కూడా ఎక్స్చేంజ్ ఎత్తి చూపింది. కార్యకలాపాలు, పాలన, సాంకేతికత, నిబంధనల పాటించునకు సంబంధించిన విషయాలపై సెబీ నుంచి తమకు

2021 ఫిబ్రవరిలో జరిగిన ఒక సంఘటనను ఎక్స్చేంజ్ ఈ సందర్భంగా ప్రస్తావించింది. ఆ సంఘటనలో కీలకమైన సమస్యలు నిర్వహణ, క్లియరింగ్, సెటిల్మెంట్, సర్వైలెన్స్ సిస్టమ్లపై సాంకేతిక సమస్యల ప్రభావం పడటంతో, అన్ని విభాగాల్లో 5 గంటలకు పైగా ట్రేడింగ్ నిలిచిపోయింది.

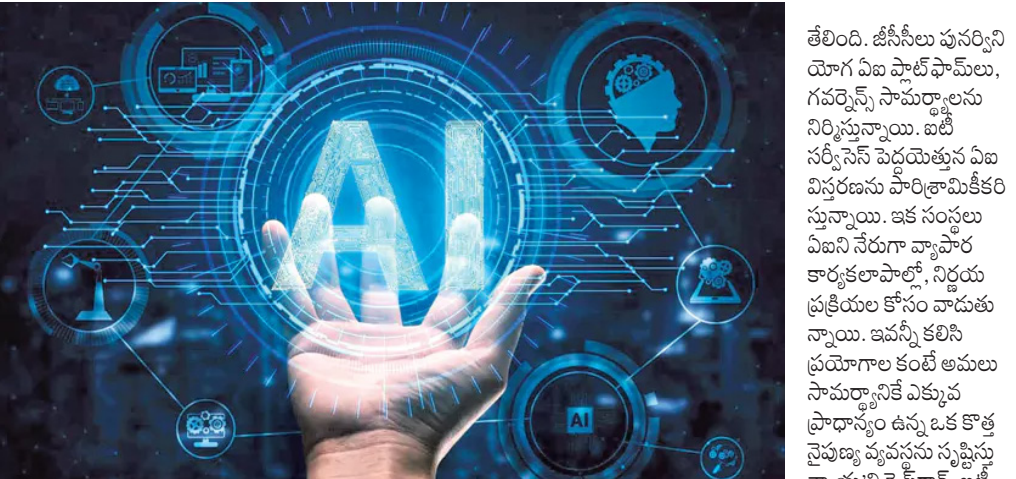
నవీ ముంబయి నుంచి అబుధాబికి ఎయిలైండ్లయూ ఎక్స్ప్రెస్ తొలి విమానం



కొత్తగా నిర్మించిన నవీ ముంబయి విమానాశ్రయం నుంచి అబుధాబికి ఎయిలైండ్లయూ గ్రూప్ నుంచి ఎయిరిండియా ఎక్స్ప్రెస్ జూన్ 15న అంతర్జాతీయ విమాన సర్వీసును ప్రారంభించనుంది. ఈ తొలి విమానానికి బుకింగ్ లను త్వరలో ప్రారంభించే అవకాశం ఉంది. నవీ ముంబయి అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం లిమిటెడ్ (ఎన్ఎంఐఎల్) సీఈఓ బి.వి.జె.శర్మ మీడియాతో మాట్లాడుతూ, జూన్ 15 నుంచి ప్రయాణికులు, సరకు రవాణా సేవల కోసం విమానా

విఐని మరింత వాడేస్తాం.. క్వెస్కార్డ్ నివేదిక

పాలనా వ్యవహారాలు, కార్యకలాపాల్లో కృత్రిమ మేధ (విఐ) వినియోగాన్ని పెంచాలని భారత కంపెనీలు కోరుకుంటున్నాయని ఓ నివేదిక తెలిపింది. విఐ నిపుణులు నియామక ధోరణి ప్రయోగ దశ నుంచి అమలు దిశగా మళ్లించడనే విషయాన్ని ఇది తెలియజేస్తోంది. కంపెనీలు తమ ప్రధాన వ్యాపార కార్యకలాపాల్లో విఐ నిపుణులను అమలు చేయగలిగి, నిర్వహించగలిగి, అనుసంధానించగలిగి నిపుణులను ఎక్కువగా కోరుకుంటున్నాయని పేర్కొంది. 3.5 లక్షల ఉద్యోగ ప్రకటనల ఆధారంగా క్వెస్కార్డ్ ఈ నివేదికను రూపొందించింది. దీని ప్రకారం.. భారత్ లో సుమారు 9,20,000 మంది విఐ వృత్తి నిపుణులు ఉన్నారు. వీరిలో 2,57,000 మంది కీలక విఐ బాధ్యతల్లో ఉండగా; 6,63,000 మంది విఐ ఎంబెడెడ్ రోల్స్ ను నిర్వహిస్తున్నారు. ఉద్యోగ స్వరూపంలో వ్యత్యాసాలు ఉన్నట్లు కూడా నివేదిక గుర్తించింది. పునర్నియాగ ఇంటర్నల్ విఐ పోలిషియోలు, ఎంటర్ప్రైజ్ ఇంటిగ్రేషన్, గవర్నెన్స్ కోసం గ్లోబల్ కేసుబిల్టీ సెంటర్లు (జీసీసీలు) నియామకాలు చేపడుతుండగా... క్రయంలో ప్రోగ్రామ్ లో విఐని వాడేందుకు బట్టి సేవల సంస్థలు నియామకాలు చేపడుతున్నాయి. పైనాన్స్, రిస్క్, ఆపరేషన్స్, కస్టమర్ ఎక్స్పీరియన్స్, ఉద్యోగుల నిపుణులకు విఐని అనుసంధానించేయడం సంస్థలు ఎంపిక ఆధారంగా నియామకాలు చేపడుతున్నాయని నివేదిక తెలిపింది. 3.5 లక్షల యాక్టివ్ ఉద్యోగ ప్రకటనల్లో సుమారు 66-68% మేర గిరాకీ కోర్ విఐ రోల్స్ కు ఉండగా.. 32-34% వరకు డిమాండ్ విఐ-ఎంబెడెడ్ రోల్స్ కు ఉందని వెల్లడించింది. అయితే



ఈ గిరాకీ నిపుణుల సంఖ్య బేస్ కు విరుద్ధంగా ఉందని, మొత్తం 9,20,000 మంది ఉద్యోగులలో 72-74 శాతం మంది విఐ ఎంబెడెడ్ రోల్స్ లో ఉండగా.. కేవలం 26-28 శాతం మంది మాత్రమే కోర్ విఐ రోల్స్ లో పనిచేస్తున్నారని నివేదిక తెలిపింది. విఐ వృద్ధికి మూడు విధిన్న చోదకాలు..: విఐ వృద్ధికి మూడు విధిన్న చోదక శక్తులు అవతరించినట్లు మా అధ్యయనంలో అన్నారు. ప్రస్తుతం భారత్ లోని విఐ నిపుణులలో 70 శాతం మందికి పైగా సంప్రదాయ విఐ నిపుణుల పరిధి వర్తింపని రోల్స్ లో ఉన్నారని తెలిపారు. అదే సమయంలో మొత్తం విఐ గిరాకీలో దాదాపు మూడింట ఒక వంతు ఆపరేషన్స్, కస్టమర్ సర్వీస్, మాార్కెటింగ్ పైనాన్స్, గవర్నెన్స్, పర్మిటెన్స్ మేనేజ్మెంట్ లాంటి వ్యాపార విభాగాల నుంచి వస్తోందని ఆయన అన్నారు.

క్రీడలు

రోహిత్ వైఫల్యం చాలా మంది కోరుకుంటున్నారు: కైఫ్



వనే ప్రపంచకప్ సమీపిస్తున్న కొద్దీ రోహిత్ భవిష్యత్తుపై చర్చ తీవ్రమైంది. ఈ క్రమంలో హిట్ మ్యాన్ కు మద్దతుగా మాజీ క్రీడకర్లు మహమ్మద్ కైఫ్ గళం విప్పారు. ఈ మేరకు ఎక్స్ వేదికగా ఓ ఆసక్తికర హాస్య చేశారు. రోహిత్ వైఫల్యాన్ని చాలా మంది ఎందుకు కోరుకుంటున్నారంటూ నిలదీశారు. "రోహిత్ శర్మ విఫలం కావాలని చాలా మంది ఎందుకు కోరుకుంటున్నారో నాకు ఆరంభం కావడంలేదు. కానీ, ఈ సవాల్ ను హిట్ మ్యాన్ డ్రైవర్ గా స్వీకరించిన తీరు అభినందనీయం. అతడు ఛాంపియన్ షిప్ లో టీమ్ ఇండియాను ముందుండి నడిపించారు. ఆస్ట్రేలియా, న్యూజిలాండ్ సిరీస్ లో మంచి స్కోర్లు చేశారు. ఈ సిరీస్ లో చివరి మ్యాచ్ లో 79 రన్స్ సాధించారు. అతడు చాలా తక్కువగా స్కోరిస్తారే అవుతున్నాడు. కేవలం వాటి ఆధారంగా అతడి అభిమతిని నిర్ణయించవచ్చు. ఓ క్రీడకర్ ఫ్యాన్స్ గా 2027 ప్రపంచకప్ వరకు ఈ ఫ్యాన్స్ కొనసాగిం

ఇంగ్లాండ్ పర్యటనకు భారత్ వన్డే జట్టు ఇదే..



ఇంగ్లాండ్ (IND vs ENG) పర్యటనకు సంబంధించి టీమ్ ఇండియా అవ్వేదిట్ వన్డే జట్టును బీసీసీఐ (BCCI) ప్రకటించింది. అలాగే ఐరాండ్ లో జరగ జోయే రెండు టీ20ల సిరీస్ కు కూడా అవ్వేదిట్ జట్టు వివరాలు వెల్లడించింది. ఇంగ్లాండ్ పర్యటనకు భారత్ జట్టు: ఇంగ్లాండ్ (IND vs ENG) పర్యటనకు సంబంధించి టీమ్ ఇండియా అవ్వేదిట్ వన్డే జట్టును బీసీసీఐ (BCCI) ప్రకటించింది. అలాగే ఐరాండ్ లో జరగ జోయే రెండు టీ20ల సిరీస్ కు కూడా అవ్వేదిట్ జట్టు వివరాలు వెల్లడించింది. ఇంగ్లాండ్ పర్యటనకు భారత్ జట్టు: ఇంగ్లాండ్ (IND vs ENG) పర్యటనకు సంబంధించి టీమ్ ఇండియా అవ్వేదిట్ వన్డే జట్టును బీసీసీఐ (BCCI) ప్రకటించింది. అలాగే ఐరాండ్ లో జరగ జోయే రెండు టీ20ల సిరీస్ కు కూడా అవ్వేదిట్ జట్టు వివరాలు వెల్లడించింది. ఇంగ్లాండ్ పర్యటనకు భారత్ జట్టు:

శుభేంద్ర గిల్ (కెప్టెన్), రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లా, శ్రేయస్ అయ్యర్, కేఎల్ రాహుల్, ఇషాన్ కిషన్, వాషింగ్టన్ సుందర్, అక్షయ్ పట్టిల్, నితిష్ కుమార్ రెడ్డి, కుల్ దీప్ యాదవ్, జనప్రిత్ బుష్రా, ప్రసిద్ధ్ కర్కర్, హర్షిత్ రాణా, అర్జున్ సింగ్, గుర్నాత్ భారత్, విరాట్ కోహ్లా ఎంపిక అతడి ఫిట్ నెస్ట్ పై ఆధారపడి ఉంటుందని బీసీసీఐ తెలిపింది. ఐపీఎల్ ఫైనల్ సందర్భంగా విరాట్ కాలా విషయంలో ఆసక్తరానికి గురై.. వికెట్ మధ్య పరుగు తీయడానికి ఇబ్బందిపడ్డారు. ప్రస్తుతం విరాట్ రిహాబిలిటేషన్ కోసం సాగుతోందని, త్వరలో సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్స్ లెస్ లో రిఫోర్మ్ చేస్తాడని సమాచారం. టూరింగ్ క్రియెటివ్ జార్ చేసే అవకాశం ఉంది. ఐరాండ్ పర్యటనకు టీమ్ ఇండియా: శ్రేయస్ అయ్యర్ (కెప్టెన్)

ఆరు వికెట్లు కోల్పోయిన శ్రీలంక ఎ



ఇండియా ఎ కో జరుగు తున్న ముక్కొణ్ణు సిరీస్ ఫైనల్ లో శ్రీలంక ఎ ఆరు వికెట్లు కోల్పోయింది. తొలి ముగ్గురు బ్యాట్లు అవిష్కృత ఫెర్నాండో (3), నిరోషన్ డిక్సెల్ (25), నవనీత్ ఫెర్నాండో (21) ని యుజ్ లాకార్ బెట్ చేశారు. నాలుగో సానంతో వచ్చిన సదర సమరవిక్రమ (52; 44 బంతుల్లో) ఆర్ శతకం చేసి వెనదిగిగాడు. ఇతడిని అశోక్ శర్మ వెనక్కి పంపాడు. విఖాణ్ నిగమ్ బెలింగ్ లో రవిందు ఫెర్నాండో (19).. తిలక్ క్యూట్ ఇచ్చి బెటయ్యారు. సహాన్ బాల్లింగ్ చేసిన భారత్ ఎ నిర్ణీత 50 ఓవర్లలో 9 వికెట్లు శ్రీలంక స్కోరు 184/6. వసుజ సహాన్ (16), విజయ కాంత్ వియాస్సాంత్ (2) ట్రీజర్ ఉన్నారు. తొలి బ్యాటింగ్ చేసిన భారత్ ఎ నిర్ణీత 50 ఓవర్లలో 9 వికెట్లు సహాన్ కి 377 పరుగులు చేసింది.

చిన్న డిని కవ్వించిన లంక..

తకం పూర్తి చేసి లిస్ట్-ఎ క్రీడల్లో హిట్ మ్యాన్ గా సెంచరీ రికార్డు సాధించారు. అతడు బ్యాటింగ్ చేస్తున్న సమయంలో బంతి అత్యధిక సమయం బౌండరీ బయటే ఉండటం అతని ఆసక్తికాదు. షిరాజ్ చేసిన మూడో ఓవర్లో 3 సిక్సర్లు, 2 ఫోర్స్ లతో వికంగా 26 పరుగులు బిందారు. కేవలం 29 బంతుల్లో 324 స్ట్రైక్ రేట్ లో 94 పరుగులు సాధించారు. అయితే, సహాన్ బొలింగ్ లో 8.5వ బంతికి వియస్సాంత్ కు క్యాచ్ ఇచ్చి వెలివిడి చేశారు. శతకం ముందు బెటయ్యాడని ప్యాన్స్ బాధ పడ్డా.. శ్రీలంకను ఆదిలోనే బెటయ్యిన దెబ్బకొట్టారు. అతడి (Vibhav suryavanshi) ఇన్ఫర్మింగ్ లో 10 ఫోర్లు, 8 సిక్సర్లు ఉన్నాయంటే విద్వేషాన్ని అరంభం చేసుకోవచ్చు. మరోవైపు ఫ్రీయంట్ 39 పరుగులు చేసి దుల్ హక్ బొలింగ్ లో వియస్సాంత్ కు క్యాచ్ ఇచ్చి వెలివిడి చేశారు. ప్రస్తుతం క్రీడల్లో తిలక్, రుతురాజ్ ఉన్నారు. భారత్-ఎ 10 ఓవర్లు ముగిసి సరికి రెండు వికెట్లు సహాన్ కి 140 పరుగులు చేసింది.

