

SPEEDY GOLD LOAN
మీ బంగారు ఆభరణాలపై తక్షణమే రుణం
నెలకు వడ్డీ కేవలం 9%
సవలు మాత్రమే
SHRIRAM City
MONEY WHEN YOU NEED IT MOST
☎ 040 42915112 ✨ MISSED CALL 040-30123479
☎ SCUF GOLD to 54999

SPEEDY GOLD LOAN
మీ బంగారు ఆభరణాలపై తక్షణమే రుణం
నెలకు వడ్డీ కేవలం 9%
సవలు మాత్రమే
SHRIRAM City
MONEY WHEN YOU NEED IT MOST
☎ 040 42915112 ✨ MISSED CALL 040-30123479
☎ SCUF GOLD to 54999

రాజ్యసభ అధ్యక్షుల సభ

తలాక్, జీఎస్టీ, 370పై అద్భుత పాత్ర



శోధన, సమతుల్యతే ముఖ్యం
రంద్రాన్వేషణ, అడ్డగించే కాదు రెంటికీ మధ్య తేడా తెలియాలి
రాజ్యసభలో మోదీ సందేశం
250వ సమావేశాల సందర్భంగా ప్రత్యేక చర్చ

న్యూఢిల్లీ, నవంబరు 18: "లోక్సభతో పోల్చితే రాజ్యసభ ద్వితీయ సభ కావచ్చు. కానీ... ద్వితీయశ్రేణి సభ మాత్రం కాదని 2009లో వాణిషీయి చెప్పారు. అదే మాటను నేను ఇప్పుడు చెబుతున్నాను. జాతి నిర్మాణంలో పెద్దల సభ మరంతట ఉత్తేజభరితమైన పాత్ర మిగతా 11వ పేజీలో...

చిన్నబోతున్న పెద్దల సభ

రాజ్యసభకు చెప్పకుండా 370 రద్దు జమ్మూ కశ్మీర్ సరిహద్దులూ మార్చారు ప్రతి బిల్లు తొలుత ఇక్కడికి రావాలి లోతైన సమీక్ష, పరిశీలన జరగాలి 'ప్రవ్య' పేరిట బిల్లుల దుర్వినియోగం 250వ సమావేశాల్లో మన్నిహాన్

భయం, అపనమ్మకం!
పారిశ్రామికవేత్తలకు వేధింపులు వీటివల్లే ఆర్థిక వృద్ధి మందగమనం మన్నిహాన్ వ్యాసం

కలశంపై గునపం

అమలాపురంలో 24 గంటల ఉత్సాహం

కూల్చితేవేల అడ్డుకున్న నేతలు, స్థానికులు స్టేటస్ కో ఉత్సర్వులు ఇచ్చిన హైకోర్టు కూల్చి తీరతామన్న మంత్రి విశ్వరూప్ ఆ తర్వాత... 'సెంటిమెంట్'తో వెనుకంజ

'అంచేట్లో విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేయండి! కానీ... అందుకోసం శుభ కలశాన్ని మాత్రం కూల్చివేయొద్దు!... ఇది స్థానికుల వివేకం!'

'శుభ కలశాన్ని కూల్చి తీరుతాం!... ఇది మంత్రి పినిసె విశ్వరూప్ విస్తృత ప్రకటన!

చివరికి హైకోర్టు షోకాం చేసుకుంది. కూల్చివే ఆన్లైన్ ఇచ్చింది. 'కలశం' మిగిలింది!

తూర్పు గోదావరి జిల్లా అమలాపురంలో 24 గంటలపాటు సాగిన ఉత్సాహం తెలపడం!

ఉన్నట్టా.. లేనట్టా?

పోలవరం హోదాపై సందేహాలు

సీన్ లవర్స్

విండల్స్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం 'రివర్స్'!
నిధుల విడుదలలో కేంద్రమూ 'రివర్స్'!
వెలసీ... నవ్యాంధ్ర జల జీవనాడి పోలవరం ప్రాజెక్టుపై రోజుకో చిక్కుముడి పడుతోంది.

(అమరావతి - ఆంధ్రజ్యోతి)
పోలవరం ప్రాజెక్టు విషయంలో రోజుకో చిక్కుముడి బయటపడుతోంది. ఇది జాతీయ ప్రాజెక్టు లేక కేంద్రం ప్రత్యేకంగా మూసే ప్రాజెక్టు అర్థం కాక రాష్ట్ర ప్రభుత్వ అధికారులే తలబాదుకుంటున్నారు. ప్రాజెక్టు నిర్మాణ పనుల పర్యవేక్షణకు కేంద్రమే నియమించిన పోలవరం ప్రాజెక్టు అథారిటీ (పీపీఎం) ఉనికిని కూడా గుర్తించడం లేదు. పీపీఎం నిబంధించిన భద్రతలను కూడా రాష్ట్రప్రభుత్వమే భరించాల్సిన పరిస్థితి. రాష్ట్రప్రభుత్వం ఖర్చుచేసిన మొత్తాన్ని రీయింబర్స్ చేసే స్పష్టమైన చెబుతూ కేంద్ర ఆర్థిక శాఖ సవాలకై నిబంధనలు మిగతా 9వ పేజీలో...

ఇసుక టోల్ ఫ్రీ 14500

అమరావతి, నవంబరు 18 (ఆంధ్రజ్యోతి): ఇసుక సమస్యలపై ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డి బోల్షేప్ నంబరు ప్రారంభించారు. ఇసుక అక్రమ రవాణా, దొంగదాటుగా నిల్వ చేయడం, అధిక దరలకు అమ్మడంపై నిరోధించేందుకు ఈ సంబంధ వ్యూహాన్ని 14500 టోల్ ఫ్రీ నంబరుకు ఇసుక సమస్య ఉన్న ఎవరైనా పోస్ చేసి పిల్చారు చేయవచ్చని సీఎం జగన్ తెలిపారు. అసలం ఆయన బోల్షేప్ నంబరుకు పోస్ చేసి అక్కడ పనిచేస్తున్న ఉద్యోగినితో మాట్లాడారు.

ఎక్షణాన్నైనా ఔట్

కాంట్రాక్టు, ఔట్సోర్సింగ్ లో లక్షన్నర మంది నెత్తిన కత్తి

ఆర్థికశాఖ అనుమతి లేదంటూ భారీగా తొలగింపు ప్రయత్నం వారి లెక్కతీయాలని ఇప్పటికే అన్నివిభాగాలకు శాఖ ఆదేశం 'ఫస్ట్ తేదీ జీతం' ముసుగులో వారి ఏరివేతకు రంగం సిద్ధం?

అమరావతి, నవంబరు 18 (ఆంధ్రజ్యోతి): 'అన్ని శాఖల్లో కాంట్రాక్టు, ఔట్సోర్సింగ్ ఉద్యోగులకే మొదటి వేతనాల చెల్లింపు. ఆ తరువాతే అధికారుల వంతు' అనేసరికి పొంగిపోయారు. 'ప్రతి నెల ఒకటో తేదీనే జీతాలు' అనే ప్రకటన విని, తమనూ ప్రభుత్వ ఉద్యోగులతో సమానంగా పరిగణించారని సంతోషించారు. అయితే, ఆ పేరిటో లేక మరో ముసుగులోనే వారిని తొలగించే మిగతా 11వ పేజీలో...

పాకిస్థాన్ లో తెలుగు టెక్ అరెస్ట్

మధ్యప్రదేశ్ కు చెందిన మరో వ్యక్తి కూడా తెలుగులో మాట్లాడిన వీడియో విడుదల రెండేళ్ల క్రితమే పాకిస్థాన్ కు వెళ్లారు ప్రేమ విఫలమై మతిస్థిమితం కోల్పోయారు అతడిది విశాఖపట్నం: తెలంగాణ పోలీసులు

ఏపీలో మీడియాకు సంకెళ్లు జీవో 2430 దారుణం ఫోర్ట్ ఎస్టేట్ ను అణిచేస్తున్నారు జగన్ సర్కారు తీరుపై లోక్ సభలో ఎంపీ గల్లా నిప్పులు

తెలుగుకు అండగా ఉంటాం: కేంద్రం

పలు కేంద్రీయ వర్సిటీల్లో ఇప్పటికే బోధన నెల్లూరుకు ప్రాచీన తెలుగు కేంద్రం ఆ కేంద్రానికయ్యే నిధులు మేమే ఇస్తాం కేంద్రమంత్రి రమేష్ పోక్రియాల్ వెల్లడి లోక్ సభలో 'తెలుగు' ప్రశ్న

వైసీపీ నై.. ఎంపీ జై! మాతృభాషలో బోధనకు రఘురామరాజు మద్దతు లోక్ సభలో 'తెలుగు' ప్రశ్న

75% హాజరుంటేనే 'అమ్మబడి'

తగ్గితే సహాయక కారణం తప్పనిసరి.. ప్రధానోపాధ్యాయుల నిర్ణయమే పైనలే ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, పన్ను చెల్లించేవారి పిల్లలకు కూడా అమ్మబడి లేదు పెన్షన్ల పిల్లలకు పథకం వర్తించదు.. ప్రతి జిల్లాలోనూ 24 గంటల హెల్ప్ లైన్లు డిసెంబరు 24 నాటికి ప్రక్రియ పూర్తి.. పథకం కార్యచరణ ప్రణాళిక వెల్లడి

పాపం.. పసుపు

ధర ఒక్కసారిగా పతనం.. క్వింటాలు 5 వేలు దాటని వైనం

పట్టుబడి 1.25 లక్షలు.. చేతికొచ్చేది 80 వేల ఐదేళ్ల తర్వాత మళ్లీ భారీగా తగ్గిన ధర తీవ్రంగా నష్టపోతున్న రైతులు ఆగ్రో సంస్థ కొనుగోలు చేయాలని డిమాండ్

అవినీతిపై ఇక ముప్పేట దాడి

కడప, నవంబరు 18 (ఆంధ్రజ్యోతి): పసుపు ధర భారీగా పతనమైంది. గత ఐదేళ్లలో ఎన్నడూలేనంతగా ధరలు పడిపోయాయి. 2014-15లో కడప మార్కెట్లో క్వింటా సగటు ధర 5,200 కాగా, ఇప్పుడు అంతకంటే దిగజారి రూ.4,500లోపే కొంటున్నారు. కడప జిల్లాలో పండించే పసుపునకు జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు ఉంది. ఇక్కడ మిగతా 11వ పేజీలో...

వసీబ్ మాస్టర్ షాస్ సిద్ధం.. టోల్ ఫ్రీ నంబరు ఈ వారమే ప్రజల్లో విస్తృతంగా చైతన్యం.. ప్రతి ఫిర్యాదుపై రోజువారీ పర్యవేక్షణ బాధితులకు వసీబ్ నుంచే ఫోన్లు.. ఎన్నికల ఏడాది ట్రాప్ లు తగ్గాయి ఇప్పుడు వేగం పెంచుతాం.. 'ఆంధ్రజ్యోతి'తో వసీబ్ డిజి విశ్వజిత్

సనా బ్యాంక్ Canara Bank

భారత ప్రభుత్వం ద్వారా నిర్మితం

14వ సంస్థాపక దినోత్సవ వేడుకలు 19 నవంబరు 2019

మా బ్యాంకింగ్ ప్రయాణంలో కొన్ని సుమధుర ఫుట్టాలను మనసం చేసుకుంటున్నాము

ఒక గౌరవ ప్రదాన ప్రాంగణం వంటి భారతదేశంలోని ఒక -5 బ్యాంకుల్లో ఒకటిగా అది 75 వైయాలు ఉంటేనే రోజువారీ... కేవలం బ్యాంక్ తన ఆస్తిని మార్చడంవల్ల గణనీయంగా విఫలం అవుతుంది. ఈ ప్రవృత్తి గణనీయంగా మరలాలంటే ఈ బ్యాంకు అందరికీ భాషా భిన్న ఉప్పును టాప్ విభాగం!

విలువైన మా వినియోగదారులు, వాటాదారులు మరలు శ్రీయోధాపులు అందరికీ ధన్యవాదాలు!

Entered 100th Year 2005

Global Business grosses 710 Lakh Crore 2018-19

Branch Network grows 4000+ millions 2016-17

Global Business grosses 18 Lakh Crore 2014-15

First Bank to get ISO Certification 1995-96

Overseas Branch London 1983

Nationalized in 1969

Bank 1910

Canara Bank founded by Shri. Ammembal Subba Rao Pai

Canara Hindu Permanent Fund was renamed as Canara Bank Limited

@canarabank You Tube CanaraBankOfficial f canarabank canarabankinsta

కాల్ సెన్టర్ 1800 425 0018 www.canarabank.com



వేణుగోపాల స్వామి రథోత్సవం

వైభవంగా సత్యసాయి జయంతి వేడుకలు

పుట్టపర్తి, నవంబరు 18: ఆనంతపురం జిల్లా పుట్టపర్తిలో సత్యసాయి బాబా జయంతి వేడుకలు శ్రీ వేణుగోపాల స్వామి రథోత్సవంతో అంగరంగ వైభవంగా ప్రారంభమయ్యాయి. సత్యసాయి ట్రస్టు అధ్యక్షులలో రథానికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన ఆనంతరం పట్టణ వీధులలో రథోత్సవం సాగింది. మాజీ మంత్రి పద్మ రమణాచారి, స్థానిక ఎమ్మెల్యే దుద్దుకుంటు శ్రీధర్రెడ్డి, సీఎంపి ప్రత్యేకాధికారి డాక్టర్ హరికృష్ణ ట్రస్టు సభ్యులు ఆరిజెరత్నాకర్ సీతారాముల పల్లకిని మోసి రథోత్సవంలో పాల్గొన్నారు. దేశ, విదేశాల నుంచి వందలాది మంది భక్తులు రథోత్సవానికి తరలివచ్చారు. ప్రశాంతి నిలయంలోని సాయికుల్యంట్లో సత్యసాయి ప్రత్యేక వేద పండితులు కనుల పండువగా నిర్వహించారు.

ప్లాస్టిక్ నిషేధంలో టీటీడీ మరో ముందడుగు

» లడ్డాలకు ప్లాస్టిక్ కవర్ల విక్రయాలు నిలిపివేత

» పేపర్ బాక్స్, జాబ్ బ్యాగుల విక్రయం ప్రారంభం

తిరుమల, నవంబరు 18: తిరుమలలో ప్లాస్టిక్ నిషేధం దిశగా పలు చర్యలు చేపడుతున్న టీటీడీ యాజమాన్యం సోమవారం మరో ముందడుగు వేసింది. లడ్డాలను తీసుకెళ్లడంకు ఎన్నో ఏళ్లుగా వినియోగిస్తున్న కవర్ల విక్రయాలు నిలిపివేసింది. ప్లాస్టిక్ కవర్లకు బదులుగా అట్టపెట్టెల విక్రయాలను సోమవారం ప్రారంభించింది. లడ్డాల ప్రసాదాలు తీసుకెళ్లడంకు ప్రత్యామ్నాయం లభించేవరకు మండలమైన ప్లాస్టిక్ కవర్ల విక్రయాలు కొనసాగిస్తూ వచ్చారు. ఇటీవల జ్యూట్ బ్యాగుల విక్రయాలు ప్రయోగాత్మకంగా ప్రారంభించగా, సోమవారం నుంచి పూర్తిస్థాయిలో పేపర్ బాక్సులు, జాబ్ బ్యాగులు అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చారు. ఒక్క లడ్డాలకు సరిపడే బాక్సును 3 రూపాయలకు, రెండు లడ్డాల బాక్స్ రూ.5, నాలుగు లడ్డాలకు పట్టే బాక్స్ రూ.10కి విక్రయిస్తున్నారు. అలాగే 9 లడ్డాల పట్టే బ్యాగ్ రూ.25కి, 10 లడ్డాల బ్యాగ్ రూ.30, 15 లడ్డాలకు రూ.35, 25 లడ్డాలకు పట్టే బ్యాగును రూ.50కి విక్రయిస్తున్నారు.

వాటర్ బాటిళ్ల నిషేధంపై దృష్టి

ప్లాస్టిక్ రహిత తిరుమల అమలును ఉన్నతాధికారులు మూడు దశలుగా విభజించారు. మొదటి దశలో టీటీడీ కార్యాలయంలో ప్లాస్టిక్ వాటర్ బాటిళ్ల వినియోగం పూర్తిగా ఆపేసి అధికారులు, సిబ్బంది ఆంద్రూ టీటీడీ కొయిల ద్వారా అందించే జలప్రసాదాన్నే తీసుకునేలా నిర్ణయించారు. రెండో దశగా తిరుమలలోని అన్ని రెస్టోరాంట్లలో భక్తులకు సరిపడా జలప్రసాదం సరఫరా చేయడానికి ప్రణాళిక రూపొందించుకున్నారు. గది తాళాలు అప్రగింపే సమయంలోనే వాటర్ బాటిళ్లను ఎవరూ ఉపయోగించవద్దని భక్తులకు అవగాహన కల్పిస్తూ ప్రత్యామ్నాయంగా ప్రతి రెస్టోరాంట్ వరదాలో జలప్రసాద కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించారు. ఇక మూడో దశలో కొండపైని హోటల్స్, హాట్ సెంటర్లలో కూడా జలప్రసాదమే వాడేలా చేయడం. తొలి రెండు దశలు విజయవంతంగా అమలయ్యారే హోటల్స్, దుకాణాల్లో కంపెనీ వాటర్ బాటిళ్ల విక్రయంపై చూడడనే నిబంధన విధిస్తారు. ఆ తర్వాత తిరుమలకు వాటర్ బాటిళ్ల సరఫరా చేసే సంస్థల లైసెన్సును రద్దు చేస్తారు.

గ్రామ వలంటీర్ ఆత్మహత్య

» వాడుకున్న పింఛను సొమ్ము కట్టలేక అఘాయిత్యం

» వృద్ధురాలి మెడలో గొలుసు చొరికి... మరో వలంటీర్ చేతివాలం

కదిరి, జగ్గయ్యపేట, నవంబరు 18: ఓ వలంటీర్ జనానికి పంచాంగ్స్ పింఛను సొమ్మును వాడుకుని, ఆ డబ్బు తిరిగి చెల్లించలేక ఆత్మహత్యకు పాల్పడ్డాడు. మరో వలంటీర్ పింఛన్ ఇమ్మించాలని కోరిన ఓ వృద్ధురాలి మెడలో బంగారు గొలుసు తెంతుకుని పారిపోయాడు. ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా ప్రవేశపెట్టిన గ్రామ వలంటీర్ల వ్యవస్థ ఎంత లోపభూయిష్టంగా ఉందో చెప్పే ఉదాహరణలివి. ఆనంతపురం జిల్లా ఓబుళదేవర చెరువు మండలం వేమారెడ్డిపల్లికి చెందిన గోపీనాథ్ (28) గ్రామ వలంటీర్గా విద్యుల నిర్వహిస్తున్నాడు. నవంబరు నెల పింఛనును పొందిపోయాడు. క్రమంలో రూ.84,250 సొంత ఆవసరాలకు వాడుకున్నాడు. గడుపు ముగిస్తున్న తిరిగి చెల్లించకోవడంతో గ్రామ కార్యదర్శి గౌరీసా హెబ్టే డబ్బులు కట్టాలని పలుమార్లు అడిగాడు. అయితే తను వాడుకున్న డబ్బులు ఏవిదంగా చెల్లించే మార్గం లేక మనస్తాపం చెందిన గోపీనాథ్ సోమవారం ఉరేసు కున్నాడు. పింఛన్ ఇమ్మించాలని కోరిన ఓ వృద్ధురాలి మెడలో బంగారు గొలుసు తెంతుకు వెళ్లిన వార్లు వలంటీర్లపై జగ్గయ్యపేట పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. పట్టణంలోని 19వ వార్డు ఆకుల వారి వీధిలో మట్లపల్లి రాజ్యలక్ష్మి (75) భర్త చనిపోవడంతో ఒంటరిగా జీవిస్తోంది. తనకు పింఛన్ ఇమ్మించాలని కోరగా... వార్డు వలంటీర్ ఎ.సురేష్ ఆకార్ కార్డు జిర్కా ఇవ్వాలని అమె ఇంటికి వెళ్లాడు. ఆ సమయంలో అమె మెడలోని 20 గ్రాముల బంగారు గొలుసును తెంతుకుని పరారయ్యాడు.



29 నెలలుగా వేతనాలేవు... రోడ్లెక్కైన పారిశుధ్య కార్మికులు

తాడేపల్లి టౌన్, నవంబరు 18: 29 నెలల వేతన బకాయిలను చెల్లించాలని డిమాండ్ చేస్తూ కృష్ణాజిల్లా పారిశుధ్య కార్మికులు ఏపీసీటీయూ అధ్యక్షులతో తాడేపల్లిలో సీఎం నివాస సమీపంలో సోమవారం ఆందోళన నిర్వహించారు. గత ప్రభుత్వం 2017లో కేవలం 8 నెలలకు మాత్రమే జీతాలు చెల్లించిందని, అలాగే నుంచి నేటివరకు జీతాలు బకాయిలన్నాయని కార్మికులు తెలిపారు. కొద్దిపాటి జీతాల కోసం వెలుగు కార్యాలయాల చుట్టూ తిరుగుతున్నా అధికారులు పట్టించుకోవడంలేదన్నారు. అదేమంటే గ్రామం రాల్చేసి చెబుతున్నారని, సమస్య పరిష్కరించాలంటూ నివాదాలు చేశారు. వీరిని పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకుని స్టేషన్కు తరలించారు.

వలంటీర్లను ఎంపిక చేసేది వలంటీర్లే!

తాళ్లూరు, నవంబరు 18: మండలస్థాయి అధికారులు పకడ్డుంటూ ఇంటర్వ్యూలు నిర్వహించి వలంటీర్లను ఎంపిక చేయాలన్న ఆదేశాలకు ప్రకాశం జిల్లా తాళ్లూరు మండల అధికారులు తిలోదకాలు ఇచ్చారు. ఏకంగా ప్రస్తుతం వలంటీర్లుగా పనిచేస్తున్న వారిలోనే వలంటీర్ ఉద్యోగం కోసం పట్టణ అభ్యర్థులకు ఇంటర్వ్యూలు నిర్వహించారు. మండలంలోని 16 పంచాయతీలకుగాను 234 మంది వలంటీర్ల నియామకం చేపట్టగా 17 మంది వీధుల్లో వెరలేదు. దీంతో 17 మందిని భర్తీ చేసేందుకు సోమవారం ఎంపీడీఓ కార్యాలయంలో రెండు బృందాలుగా అధికారులు ఇంటర్వ్యూలు చేపట్టారు. కార్యాలయ అడ్మినిస్ట్రేటివ్ అధికారి వజ్రా శ్రీనివాసరావు బృందంలో గ్రామ సచివాలయ ఉద్యోగులు ఇంటర్వ్యూలు నిర్వహణలో పాల్గొన్నారు. ఎంపీడీఓ హనుమంతరావు బృందంలో ఒకరు గ్రామ సచివాలయ ఉద్యోగి కాగా, మరో ముగ్గురు గ్రామాల్లో వలంటీర్లుగా పనిచేస్తున్న వారు ఉన్నారు. తర్వాత ఎంపీడీఓ పనులపై ఎయిటి వెళ్లగా వలంటీర్ల యథావిధిగా ఇంటర్వ్యూలు నిర్వహించటం గమనార్హం.

డిసెంబరులో గంటా ఆస్తి వేలం

విశాఖపట్నం, నవంబరు 18(ఆంధ్రజ్యోతి): మాజీ మంత్రి, విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు బాగస్వామిగా ఉంటూ హామీ కింద తనవూ పెట్టిన ఆస్తిని డిసెంబరు 20వ తేదీన వేలం వేయనున్నట్లు విశాఖపట్నం ఇండియన్ బ్యాంక్ సోమవారం నోటీసు ప్రకటన విడుదల చేసింది. ప్రత్యాక్ష రిసోర్సెస్ అండ్ ఇన్ఫ్రా(ప్రై) లిమిటెడ్లో గంటా శ్రీనివాసరావు బాగస్వామి. ఆయనతో పాటు సంస్థలోని మరో ఎనిమిది మంది కలిసి ఇండియన్ బ్యాంకులో రుణం తీసుకున్నారు. అందుకు హామీగా కొన్ని స్థలాలు పత్రాలను సమర్పించారు. రుణం తీర్చకపోవడంతో బకాయి రూ.141.68 కోట్లకు చేరిందని బ్యాంకు 2016 సెప్టెంబరులో నోటీసు జారీచేసింది. వెంటనే చెల్లించాలని, లేదంటే హామీగా ఉంచిన ఆస్తులను వేలం వేస్తామని పేర్కొంది. ప్రత్యాక్ష కంపెనీ నుంచి ఎలాంటి స్పందనా లేకపోవడంతో తాజాగా సోమవారం పత్రా ప్రకటన జారీ చేసింది. వడ్డీ ఇతర వ్యయాలు కలిపి బకాయి రూ.208.70 కోట్లకు చేరిందని, ఆస్తులను వేలం వేస్తున్నామని తెలిపింది. తేదీని కూడా ఖరారు చేసింది. విశాఖపట్నంలోని బాలయ్యశాస్త్రీ లేఅవుట్ ట్రైవేజీ టవర్స్లో ఫాట్ నంబరు 11ను గంటా శ్రీనివాసరావు తన వాటాగా బ్యాంకు వద్ద తనవూ పెట్టారు. దానిని రూ.151 కోట్లకు వేలానికి పెడుతున్నట్లు బ్యాంకు పేర్కొంది. వీటితో పాటు ఇతర బాగస్వాముల ఆస్తులను వేలానికి పెట్టింది.

మాజీ ఎమ్మెల్యే ముప్పలనేని మృతి

గుంటూరు, నవంబరు 18(ఆంధ్రజ్యోతి): బాపట్ల ఎడ్లవై కేవల సొసైటీ వైట్స్, మాజీ ఎమ్మెల్యే ముప్పలనేని శేషగిరి రావు (87) ఆనారోగ్యంతో సోమవారం హైదరాబాద్లో మృతి చెందారు. ఆచార్య ఎన్జీ రంగా శిష్యునిగా సుదీర్ఘ కాలం ఆయన కొనసాగారు. బాపట్లకు సొంతే తిక విద్దులలో అంతర్జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు తీసుకువచ్చిన మనకు ముప్పలనేనికి దీక్షింది.

బ్రహ్మర్షి ఆనంద గురుజీ సిద్ధిపరంకు చెందిన ఆయుర్వేద ఔషధి

అంత పాత ఉదార సంబంధిత సమస్యలైనప్పటికీ అత్యంత ఉపయోగకరం ఔషధం

కడుపునొప్పి, గ్యాస్ ట్రబుల్, అసిడిటీలకు కేరళ ఔషధం

అమృతబిందు

కడుపునొప్పి, గ్యాస్ ట్రబుల్, అసిడిటీ, అజీర్ణం, ఛాతిలో నొప్పి, పుట్టటి తేనెములు, ఆకలి లేకపోవడం, నిద్రహీనత, వెన్ను నొప్పి, పనిపట్ల ఆసక్తి లేకపోవడం, ఉదరసంబంధిత వ్యాధులు ఇత్యాది సమస్యలకు కేరళకు చెందిన శంకర్ ఫార్మస్ తయారు చేసిన 150 సంవత్సరాల ఆయుర్వేద సంప్రదాయ కుటుంబం, అత్యంత పరిణామం చూపే కేరళ ఔషధం అమృతబిందు చక్కటి పరిష్కారం చూపుతున్నది. అమృతబిందు ద్వారా గరిష్ట ప్రమాణంలో సైలోరియాను, పరిణామం కల్గించే రీతిలో నియంత్రణలోకి తీసుకురావచ్చునని రుజువైంది.

ఫోన్: 89711 10707, 87622 26000

aj_healthcare@yahoo.co.in

అన్ని మందుల దుకాణాల్లో లభిస్తుంది.

LEPL ప్రాజెక్ట్ లిమిటెడ్

వారి తరపున బహిరంగ ప్రకటన

నా క్లయింటు LEPL ప్రాజెక్ట్ లిమిటెడ్ యొక్క హోల్ టైమ్ డైరెక్టర్ శ్రీ లింగమనేని రమేష్, విజయవాడ వారి సంజాయిషీతో తెలియజేయుచున్నది. లింగమనేని రమేష్ మరియు వారి సంస్థ అయిన LEPL గ్రూప్ దివాళా తీసినట్లు కొన్ని వార్తా సంస్థలు యధార్థ విషయములు మధ్యపరచి ఉద్దేశ పూర్వకముగా దుష్ప్రచారాన్ని వ్యాపింపచేస్తున్నట్లు తెలిసినది. అటువంటి వార్తలలో ఎటువంటి సత్యము లేకపోగా అబద్ధములూ, అవాస్తవములూ మరియు సత్య దూరములై యున్నవి. నా క్లయింటు ఎటువంటి ఇన్సూరెన్స్ పీటీఐస్ను భారతదేశములోని యే న్యాయస్థానములోనూ దాఖలు చేయలేదు. కానీ జర్మనీకి చెందిన ఒక కంపెనీతో వాణిజ్య ఒప్పందము (విమాన ఇంజనీ మెయింటెనెన్స్) నకు సంబంధించిన వివాదములో ఎన్సీఎల్ఐ (నేషనల్ కంపెనీ లా ట్రిబ్యునల్) వారిచ్చిన తీర్పును వక్రీకరించి నా క్లయింటు పై దుష్ప్రచారము చేయుచున్నారు. సదరు తీర్పును అప్పీల్లేటూ న్యాయస్థానములో ప్రశ్నించుచూ అప్పీల్ దాఖలు చేసియున్నారు. అంతే కానీ నా క్లయింటు గానీ మరియు LEPL గ్రూప్ గానీ ఎటువంటి ఇన్సూరెన్స్ పీటీఐస్ ను దాఖలు చేయలేదు. ఆ విధముగా మాపై దుష్ప్రచారము చేయుచూ అబ్బి పొందాలని చూచుచున్న వ్యక్తులూ, సంస్థలూ వగైరాల పైన చట్ట రీత్యా చర్యలు తీసుకొనబడునని, ఇకనైనా సదరు దుష్ప్రచారము మానుకోవలసినదిగా హెచ్చరించుచున్నాము.

శ్రీ లింగమనేని రమేష్ మరియు వారి సంస్థ LEPL గ్రూప్ నకు బలమైన ఆర్థిక పట్టుత్వము కలదని, సంబంధిత వ్యక్తులూ మరియు సంస్థలూ సదరు వదంతులు నమ్మరాదని, వాటిని తీవ్రముగా ఖండించవలసినదిగా తెలియజేయుచున్నాము.

విజయవాడ సోము కృష్ణ మూర్తి, బి.కామ్., ఎల్.ఎల్.ఎమ్.
తేదీ: 18-11-2019 న్యాయవాది, ఏలూరు రోడ్, విజయవాడ.

బీటలు పడని కాంక్రీట్ కోసం! అత్యధిక శక్తి గల సిమెంట్!

రామ్కో సూపర్ క్రీట్

1800 425 5700 (9.00 am - 9.00 pm)

గడువు మీరిన మీ పాలసీలను పునరుద్ధరించుకోవటానికి ఒక అద్భుతమైన అవకాశం

ప్రత్యేక ఫుట్చర్ల (అప్లికేట్) కార్యక్రమం 30-11-2019 వరకు జారీచేయబడింది

పుస్తకం సంఖ్య 31-12-2013 తర్వాత జారీచేయబడిన గడువు మీరిన పాలసీలను కొరత 5 సంవత్సరాల వరకు రివైవ్ చేసుకోవటానికి అవకాశం కల్పించబడింది

గడువు మీరిన మీ పాలసీల పునరుద్ధరించుకోండి

మీ మొదటి సంవత్సరం, NEFT వివరాలు మరియు ఇమెయిల్ను నమోదు చేసుకోండి

జీవిత బీమా రక్షణను కొనసాగించండి

ఆరోగ్య పరీక్షలలో వర్తించే రాయితీలను వినియోగించుకోండి

అలన్య రుసుములలో వర్తించే రాయితీని వినియోగించుకోండి

LIC (22) 6827 6827

IRDAI రిజిస్టర్డ్ నం: 512

అనుక్షణం మీకు అందరూ...

వంటింట్లోనే ఫేస్ మాస్క్స్!



అవకాడో ఆరోగ్యాన్ని కాదు అందాన్ని రెట్టింపు చేసే వండు కూడా. చర్మం యవ్వనంగా, తాజాగా ఉండేందుకు ఈసారి ఇంటి వద్దనే తయారుచేసుకున్న అవకాడో మాస్క్స్ ప్రయత్నించండి. దీంతో చర్మ ఆరోగ్యం, అందంగా మారుతుంది. దీన్ని ఎలా తయారుచేసుకోవాలంటే...

అవకాడో, తేనె మాస్క్: బాగా మగ్గిన అవకాడో పైతేలు, గింజలు తొలగించి, మెత్తని పేస్టలా చేసుకోవాలి. దీనిలో టేబుల్ స్పూన్ తేనె వేసి కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి రాసుకొని 15 నిమిషాలయ్యాక గోరువెచ్చని నీళ్లతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. దీంతో చర్మం హైడ్రేటేషన్ తగ్గుతుంది.

అవకాడో, టిటిమీల్ ప్యాక్: ఇది మాయిశ్మరణంగా పనిచేస్తుంది. పేస్టా చేసుకొన్న అవకాడోలో అరకప్పు ఉడకించిన ఓటిమీల్స్ వేసి కలపాలి. ఈ పేస్టను మాస్క్ లా ముఖానికి వట్టింది ఆరిన తరువాత గోరువెచ్చని నీళ్లతో కడుక్కోవాలి.

అవకాడో, బనానా, హానీ మాస్క్: అరటివండు, గుడ్డు, అవకాడోను పేస్టలా చేసుకొని ముఖానికి పూసుకోవాలి. ఈ మాస్క్ చర్మంలోని సహజ నూనెలు తగ్గించి, చర్మాన్ని కాంతిమంతంగా మార్చుతుంది. ఎర్రటిమచ్చలను మాయం చేస్తుంది.

అవకాడో, యోగర్ట్: పాపటాగం అవకాడో గుజ్జులో తేనెను యోగర్ట్ వేసి కలిపితే ఫేస్ ప్యాక్ రెడీ. ఇది చర్మాన్ని హైడ్రేటేషన్ ఉంచుతుంది. యోగర్ట్ లోని లాక్టిక్ ఆమ్లం బ్యాక్టీరియా, మలినాలను తొలగించి చర్మానికి తాజాదనం, నిగిరింపునిస్తుంది.

తీగల్ కౌన్సిలింగ్

తప్పు చేసి మాపైనే కేసులా?

మా అబ్బాయికి జరిగిన వివాహం శ్రీతం పెళ్లయ్యింది. పెళ్లయిన కొద్దిరోజులే మా అబ్బాయి దోచిపోతే నచ్చలేదంటూ కోడలు పుట్టింటికి వెళ్లిపోయింది. ఆ తరువాత మా ఎంక్యురీలో అమ్మాయికి కొన్ని మానసిక రుగ్మతలు ఉన్నట్లు తెలిసింది. పైగా పెళ్లికి ముందే ఒక అబ్బాయితో ప్రేమకలాపాలు సాగించిందని కూడా తెలిసింది. ఇవన్నీ తెలిశాక ఇక విడాకులు తీసుకోవడమే మేలని మేము నిర్ణయించుకున్నాం. అయితే అంతకన్నా ముందే వారు మా అబ్బాయి మీద 498 కేసు వేసేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నట్లు మా బంధువులు చెప్పారు. ఈ స్థితిలో మమ్మల్ని ఏం చేయమంటారో చెప్పండి.

- డి. శ్రీలక్ష్మి, కాజీపేట

అమ్మాయి గురించి మీకు అందిన వివరాలను మీకు మీరు నమ్మేయడం వేరు. విషయం కోర్టు దాకా వెళుతున్నప్పుడు ఆ వివరాలన్నీ నిజమేనని రుజువు చేయగలిగాలి. అలా అయితే వారు మీకు అమ్మాయి గురించిన తప్పుడు సమాచారం ఇచ్చారని, అందువల్ల



మీ అబ్బాయికి జరిగిన వివాహం రద్దు పరచమని (నలిబీ ఆఫ్ మ్యారేజీ) జిల్లా ప్యామిలీ కోర్టులో దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. మీ ఉత్తరంలో పదూవరులకు శోభనం జరిగిందో లేదో పేర్కొనలేదు. నిజానికి శోభనం జరిగినది వివాహం సంపూర్ణం అయినట్లు కాదు. ఇంకా శోభనం జరిగిన వక్రంలో తక్షణమే హిందూ మ్యారేజీ యాక్టులోని సెక్షన్-12 ప్రకారం వివాహం రద్దు పరచమని జిల్లాలోని ప్యామిలీ కోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేసుకోవచ్చు. ఒకవేళ శోభనం జరిగి ఉంటే పెళ్లయిన ఏడాది తరువాత వివాహం రద్దు (డివోర్స్) అనే మ్యారేజీ కోసం కోర్టును ఆశ్రయించవలసి ఉంటుంది. ఏడాది కన్నా ముందే విడాకులు కావాలంటే అత్యవసర పరిస్థితికి గల కారణాలను వివరించి ఆ వ్యవధిలోనే దరఖాస్తు చేసుకోవడానికి అనుమతి పొందవచ్చు. మీరు రాసిన వివరాల ప్రకారమైతే వారు 498 కేసు వేసి అవకాశం లేదు. అయినా ఆరోధు తమ వంతం నెగ్గించుకోవడం కోసం అబద్ధ పత్రాలు జతచేసి ఇలాంటి కేసులు వేస్తుంటారు. కాకపోతే అవేమీ కోర్టులో నెగ్గివి కావు. అందువల్ల అందోచన చెందవలసిన అవసరం లేదు. మీరు అమ్మాయికి ఉన్న మానసిక రుగ్మతలు, పెళ్లికి ముందు మరెవరోతో ఆ అమ్మాయికి ఉన్న ప్రేమ వివరాలను పొందుపరుస్తూ వివాహం రద్దు చేసివేయవచ్చు.

• ఒడ్డాల శ్రీహరి

న్యాయవాది, హైదరాబాద్
మీ సహాయపరచిన సమస్యలను పరిష్కరించిన వీరు నామా
mail: navya@andhrayjothy.com
నవ్వ (పీవీఎఫ్) ఆంధ్రప్రదేశ్, పాడే నం: 76,
అశ్వినీ రోడ్, రోడ్ నం: 70,
జూబిలీహిల్స్, హైదరాబాద్- 500033

కాలంతో పాటు అర్హతలు పెంచుకోవాలి. అప్పుడే కెరీర్లో త్వరితంగా శిఖరానికి చేరుకోగలం. ఆ సిద్ధాంతాన్ని నమ్మారు కాబట్టే అతి సామాన్య స్వాదేవీ అధ్యయనం స్థాయి నుంచి సీకావో స్థాయికి ఎదిగారు వరంగల్ కు చెందిన శ్రీదేవి దేవిరెడ్డి. రెండున్నరేళ్ల కాలంలో వేలాదిమంది ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థులు, అంకుర సంస్థలకు దిశానిర్దేశం చేసిన 'ఎస్.ఆర్. ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఇంజనీరింగ్' సీకావో శ్రీదేవి ఇటీవల 'పైవేట్ సెక్టార్ మెంటార్' గా జాతీయ పురస్కారాన్ని దక్కించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా 'నవ్వ'తో ఆమె పంచుకున్న అనుభవాలు...

నా కెరీర్ మొదలై ఇప్పటికీ ఇరవై రెండేళ్లు. సాదా సీదా డిగ్రీలో ఓ విద్యా సంస్థలో స్టూడెంట్ అడ్వయజర్ గా చేరాను. అప్పట్లో చల్లనికట్ల వేడినీళ్లు తోడుగా ఉద్యోగం చేయవలసిన పరిస్థితి. అయితే డిగ్రీ అర్హతతో అంతకుమించి పైకి ఎదగడం అసంభవం. కాలం పరిగిడుతోంది. మనమూ అందుకు తగ్గట్టుగా అర్హతలు పెంచుకుంటేనే, కెరీర్లో ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోగలం. కాబట్టి రెండు పీజీలు, ఆ తర్వాత అప్రెంటిస్ యూనివర్సిటీలో

అవసరమైన ముడిసరుకు, సలహాలు ఇస్తూ వ్యాపారంలో విజయం సాధించే మెలకువలను నేర్పిస్తారు. ఇలాంటి ఇంక్యబేషన్ సెంటర్లు దేశంలో పలు చోట్ల ఉన్నాయి. అయితే 'మేకర్ స్పేస్' ఉన్న ఏకైక ఇంక్యబేషన్ సెంటర్ మాదే! ఒక ఉత్పత్తి తయారీకి అవసరమైన అన్ని వసతులూ అందించే సౌలభ్యమే 'మేకర్ స్పేస్'. కార్పొరేట్, వెలింగ్, సోలరింగ్, లేజర్ కటింగ్, ప్రొటోటైపింగ్... ఇవన్నీ దీనిలో ఉంటాయి. మా దగ్గర ఉన్న ఐ.ఓ.టి (ఇంటర్నల్

అర్హతలు పెంచుకుని...

'అంకురా'లకు దిశా నిర్దేశం!

పెలోషిప్ చేశాను. సాంకేతికత రోజు రోజుకూ పెరిగిపోతోంది. దాంతో పాటే కెరీర్లో ఎదిగి మార్కెట్లో ఉన్నవారే ఉంటారు. అలాంటివారు కాలంతో పాటు కోటుచేసుకునే మార్పులకు తగ్గట్టుగా అర్హతలు పెంచుకుంటూ ఉండాలి. నేను చేసేది అదే! ఆ క్రమంలో బోధదంత విజ్ఞానం కూడా దక్కింది. ఎస్.ఆర్. ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఇంజనీరింగ్లో సీకావో రెండున్నరేళ్ల ప్రయాణంలోనే జాతీయ స్థాయి పురస్కారం దక్కించుకోగలిగి స్థాయికి ఎదిగానంటే... అందుకు నేను నమ్మిన సిద్ధాంతమే కారణం. **ఇంక్యబేషన్ సెంటర్... అమ్మ ఒడి!**

నా కూతురు సంజన ఎమ్.ఏ.ఎ. ఎకనామిక్స్ పూర్తి చేసింది. ప్రస్తుతం ఉద్యోగ వేటలో ఉంది. నేను అటు వరంగల్, ఇటు హైదరాబాద్ మధ్య తిరుగుతూ ఉంటాను. ఇక ఖాళీ సమయం చిక్కితే లాంగ్ టూర్స్ కు వెళ్తుంటా. నాకు ప్రకృతి, పచ్చదనం అంటే ఎంతో ఇష్టం."

కొత్త వ్యాపార ఆలోచన వస్తే సరిపోదు. ఆవరణలో అదెంత వరకూ విజయం సాధించగలుగుతుంది? ఎంత ముడిసరుకు కావాలి? ఎలా మార్కెటింగ్ చేసుకోవాలి? లాంటి విషయాల మీద అవగాహన ఏర్పరచుకోవాలి. అలా కొత్త ఆలోచనలు, ఆవిష్కరణలతో ముందుకొచ్చిన ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థులు, స్టూడెంట్ ఇన్స్టిట్యూట్, అంకుర సంస్థలకు 'ఎస్.ఆర్. ఇన్స్టిట్యూట్' అమ్మ ఒడి లాంటిది వారికి ఆసరాగా నిలిచి, దిశానిర్దేశం చేస్తోంది. స్టార్టప్స్ ప్రొటోటైప్స్, మినూత్స్ ఇదియాలతో వచ్చిన వారికి రెండేళ్ల పాటు శిక్షణ ఇచ్చి మెరికలుగా తీర్చిదిద్ది మార్కెట్లోకి వదులుతాం. ఈ రెండేళ్ల శిక్షణలో సబ్జెక్ట్ మ్యాటర్ ఎక్స్ పర్టులు, బిజినెస్ మెంటార్లు ప్రొటోటైప్స్ కు



అప్ థింక్ సెంటర్) కూడా తెలంగాణ రాష్ట్రం మొత్తంలో మరెక్కడా లేదు. ఇలాంటి సౌలభ్యాల కలిగిన ఇంక్యబేషన్ సెంటర్ వల్లే ఎంతోమంది ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థుల కలలకు రూపాన్ని ఇవ్వగలుగుతున్నాం. ఇలా అంకుర సంస్థలకు చేయూతనిస్తే వరంగల్ ఆర్థికంగా ఎదుగుతుందని నా నమ్మకం. **అంకుర సంస్థలకు ఆసరా!** ఇప్పటికే అంకుర సంస్థలను ఏర్పరచుకుని ఉన్నవారికూ ఎస్.ఆర్. ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఇంజనీరింగ్లో చేస్తుంది. హైదరాబాద్, బెంగళూరు, గుర్గావ్ లకు చెందిన అంకుర సంస్థలు మా సహాయసహకారాలు అందుకుంటున్నాయి. ఈ అంకుర సంస్థలకు ఐ.ఓ.టి ఎంతో అవసరం. ఒక స్టార్ట్ డివైజ్ తయారుచేయాలంటే ఆర్ అండ్ డి ఖర్చు ఎక్కువ

అమ్మాయిలదే అగ్రస్థానం!

ఎలాంటి పోటీపరిస్థితిలో అయినా అమ్మాయిలదే అగ్రస్థానం. అయితే స్టూడెంట్ స్టార్టప్స్ లో అమ్మాయిలు, అమ్మాయిలు సమానంగా ఉన్నా, అంకుర సంస్థలో అమ్మాయిల సంఖ్య తక్కువే! కాలక్రమేణా పరిస్థితుల్లో మార్పు వస్తుంది. స్పష్టమైన లక్ష్యంతో, క్రమశిక్షణతో ముందుకు వెళ్తే సాధ్యం కానిది అంటూ ఏదీ ఉండదు. సమయం ఎంతో విలువైనది. కాబట్టి ప్రాధమ్యాల గురించి ఆలోచించి, రాబోయే 5 లేదా 10 ఏళ్లలో మీ స్థాయిని ఎక్కడకు తీసుకువెళ్లాలని అనుకుంటున్నారా? అనే అంశం మీద దృష్టి పెట్టి నడుచుకుంటే ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోవడం ఎవరైనా సాధ్యమే!

వారిది అనివార్య దాంపత్యం...

కష్టాల్లో, సుఖాల్లో చేదోడువారిదే గాని నిలిచిన సాహచర్యం...
అలాంటి సహధర్మిణి హఠాత్తుగా మరణించడంతో...
అతనికి ప్రపంచమంతా శూన్యంలా అనిపించింది...
ఆ వేదనలో నుంచే ఒక ఆలోచన పుట్టింది...
అదే స్మృతివనం...
ఒక సామాన్య రైతు తన భార్య జ్ఞాపకంగా కట్టుకున్న తాజీమహాలే!

"నాకు చిన్నవయస్సులోనే వివాహం అయింది. అప్పటి నుంచి నా భార్య వెంకటలక్ష్మి అంటే నాకు ప్రాణం. అకస్మాత్తుగా ఆమె నన్ను వదిలి తిరిగిరాని లోకాలకు వెళ్లిపోయింది. ఆమెను మరచిపోకపోయాను ఆమెతోనే వెళ్లిపోయానునుకున్నాను" అంటూ భార్య జ్ఞాపకాల్లోకి వెళ్లిపోతారు మైలవరపు పుల్లయ్య. ఆయనది పశ్చిమగోదావరి జిల్లా తాడేపల్లిగూడెం మండలం పుల్లయ్యగూడెం, వెంకటలక్ష్మిది, ఆయనది ఎంతో అన్యోన్యమైన దాంపత్యం. ఇద్దరూ కలిసి కష్టపడ్డారు. అర ఎకరం పొలాన్ని సంపాదించుకున్నారు. వారికి ఆ పొలం ప్రాణంతో సమానమైపోయింది. అందులో వారు చిన్న చిన్న ఫలమొక్కలు పెంచేవారు. పొలం పనుల్లో నిత్యం వెంకటలక్ష్మి ఆతనికి

"అమ్మ అంటే నాన్నకు ఎంతో ఇష్టం. చిన్నప్పటి నుంచి వారి ఆద్యోగ్యతను చూసి పెరిగింది. అమ్మ అనారోగ్యంతో పనిచేసేదంతో నాన్న ఎంతో కంగిపోయారు. మా పొలం దగ్గర అమ్మ సమాధి కట్టారు. తరువాత అమ్మ ప్రతిమ ఏర్పాటు చేసి ఆయన అక్కడే ఉంటున్నారు. అమ్మకు ఇష్టమైన బంధిపూలు పెంచుతూ, ఆ పూలతో ఆమె విగ్రహానికి దండలు కట్టి వేయడం నాన్నకు దినచర్యగా మారిపోయింది."

- మాదాసు గంగారత్నం పుల్లయ్య కుమార్తె

సహకరించేవారు. వారికి ఒక కుమార్తె, ఒక కుమారుడు. ఒడయ్యకులున్నా తట్టుకొని సాగిపోతున్న వారి ససారంలో పెద్ద విషాదం చోటుచేసుకుంది. మూడేళ్ల కిందట వెంకటలక్ష్మికి గుండెపోటు రావడంతో హఠాత్తుగా మరణించారు. ఆమె మృతినై పుల్లయ్య జీర్ణించుకోలేకపోయారు. రోజూ పొలం దగ్గరే కూర్చొని ఆమెను తలచుకుంటూ, ఆమె నాదిన మొక్కల్ని చూస్తూ కుమిలిపోయారు. పిల్లలు, నన్నుహితలు ఊరడింపులతో



ఆమెకు ప్రేమతో...



ప్రేమవీ తేరుకుంటున్న ఆయనకు భార్య జ్ఞాపకాన్ని శాశ్వతం చేయాలన్న ఆలోచన వచ్చింది. భార్య అస్థిశలన సమాధి చేసిన చోటే ఒక మండపాన్ని నిర్మించారు. వెంకటలక్ష్మి విగ్రహాన్ని తయారు చేయించి, అందులో ప్రతిష్ఠించారు. వెంకటలక్ష్మికి పూలంటే ఇష్టం. అందుకే ఆ మండపం చుట్టూ పూలతో ఒక వనాన్ని ఏర్పాటు చేశారు పుల్లయ్య. రోజూ పూలను కోసి దండను



అవుతుంది. మెంటారింగ్, గైడెన్స్, పారిశ్రామిక విజ్ఞానం వారికి అవసరం అవుతుంది. వీటన్నిటిని మేము వారికి అందిస్తాం. ప్రస్తుతం మాతో 31 స్టార్టప్స్ కలిసి పని చేస్తున్నాయి. వీటిలో 8 స్టూడెంట్ స్టార్టప్స్ మా దగ్గర ప్రతి రెండు వారాలకు రెండు రోజుల పాటు, శిక్షణా కార్యక్రమం



జరుగుతూ ఉంటుంది. ఉత్తమమైన ప్రొటోటైప్ తయారుచేయడం ఎలా? అనే అంశం గురించిన శిక్షణా కార్యక్రమం ఇది. ఈ శిక్షణలో ప్రొటోటైప్ (మొదట తయారుచేసే వ్యాపార పన్ను) డిజైనింగ్, టెస్టింగ్ గురించి నేర్పిస్తారు. మా దగ్గర ఉన్న స్టార్టప్స్ తో పాటు, చుట్టుపక్కల ఉన్న అన్ని ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ విద్యార్థులకు ఈ శిక్షణా కార్యక్రమం హర్షితా ఉచితం.

విశేషం

చౌలామంది కూరగాయలు తినేందుకు ఇష్టపడరు. వాటి బదులు కాకీఫలం, బేకరీ ఉత్పత్తుల మీద ఆసక్తి చూపుతారు. కానీ అహారంలో వెజిటబుల్స్ తగ్గించడం వల్ల చిన్నచిన్న ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయంటున్నారని పోషకాహార నిపుణులు. బోజనంలో కూరగాయలు తగ్గితే వచ్చే ఇబ్బందులవి...

అలసట: శరీరానికి కొద్దిసేపు విశ్రాంతి కావాలనే సంతకమే అలసట. ఇది అందరిలోనూ కనిపిస్తుంది. అయితే తరచుగా అలసటకు గురవుతున్నారంటే మీరు తగినన్ని కూరగాయలు తినడం లేదని అర్థం. అందుకే ఆకుకూరలు, పిండివదార్లూ ఎక్కువగా ఉండే కిచ్చీబీన్స్, పప్పు దాణాలు, పుట్టుగింజులు తినాలి. వీటిలోని విటమిన్ బి, ఐరన్ అలసటను మాయం చేస్తాయి.

తెలుసుకుందాం!

వెజిటబుల్స్ తినాల్సింది!
చౌలామంది కూరగాయలు తినేందుకు ఇష్టపడరు. వాటి బదులు కాకీఫలం, బేకరీ ఉత్పత్తుల మీద ఆసక్తి చూపుతారు. కానీ అహారంలో వెజిటబుల్స్ తగ్గించడం వల్ల చిన్నచిన్న ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయంటున్నారని పోషకాహార నిపుణులు. బోజనంలో కూరగాయలు తగ్గితే వచ్చే ఇబ్బందులవి...

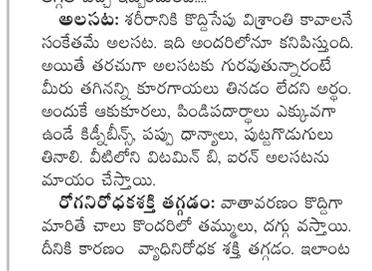
అలసట: శరీరానికి కొద్దిసేపు విశ్రాంతి కావాలనే సంతకమే అలసట. ఇది అందరిలోనూ కనిపిస్తుంది. అయితే తరచుగా అలసటకు గురవుతున్నారంటే మీరు తగినన్ని కూరగాయలు తినడం లేదని అర్థం. అందుకే ఆకుకూరలు, పిండివదార్లూ ఎక్కువగా ఉండే కిచ్చీబీన్స్, పప్పు దాణాలు, పుట్టుగింజులు తినాలి. వీటిలోని విటమిన్ బి, ఐరన్ అలసటను మాయం చేస్తాయి.

జరుగుతూ ఉంటుంది. ఉత్తమమైన ప్రొటోటైప్ తయారుచేయడం ఎలా? అనే అంశం గురించిన శిక్షణా కార్యక్రమం ఇది. ఈ శిక్షణలో ప్రొటోటైప్ (మొదట తయారుచేసే వ్యాపార పన్ను) డిజైనింగ్, టెస్టింగ్ గురించి నేర్పిస్తారు. మా దగ్గర ఉన్న స్టార్టప్స్ తో పాటు, చుట్టుపక్కల ఉన్న అన్ని ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ విద్యార్థులకు ఈ శిక్షణా కార్యక్రమం హర్షితా ఉచితం.

సహజ బోలెడు! సహజ లెకడెన్ కెరీర్లో కిక్ ఏముంటుంది? నేనూ నా 22 ఏళ్ల ప్రయాణంలో బోలెడన్ని సహజ ఎదుర్కొన్నాను. ఓ కంపెనీలో 18 మంది మేనేజర్లలో నేనొక్కడొక్కడొక్క మహిళను. వాళ్లంతా తరచుగా మీటింగులు ఏర్పాటు చేసుకుంటూ, బానితో సన్నిహితంగా మెలుగుతూ ఉండేవారు. కానీ మహిళనే ఒక్క కారణంతో నన్ను దూరంగా పెట్టేశారు. దాంతో కొంత బాధపడ్డాను తప్ప కుంగిపోలేదు. మరో సందర్భంలో నా వ్యవహారం గురించి కూడా కామెంట్లు వచ్చేవి. సంప్రదాయ వ్యవహారం నాకు ఇష్టం. దాంతో ఆమెకాకా కనిపించదు కాబట్టి, ఈమె చలానా పదవికి వసికి రాదు అంటూ ఓ పదవికి నన్ను అనర్హురాలిగా పేర్కొన్నారు. ఇలా చెప్పుకుంటూపోతే అవమానాలు, అవరోధాలు, సహజ చాలానే ఎదుర్కొన్నాను. అయితే అవన్నీ నన్ను కిందకు లాగకపోగా, చుట్టుపక్కల పెంటిలా చేశాయి. నన్ను నేను నిరూపించుకునేందుకు తోడ్పడ్డాయి.

గోగుమళ్ల కవిత

పోకోలు: హరిప్రేమ్



మృదు ఆహారంలో విటమిన్ సి అధిక మొత్తంలో ఉండే కూరగాయలు, పండ్లకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. **జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడం:** ఏదైనా విషయాన్ని గుర్తుకు తెచ్చుకోవడంలో ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడుతున్నారా? డైటో వెజిటబుల్స్ తగ్గడం వల్ల వచ్చే ఈ సమస్య తగ్గలంటే క్యారెట్లు, బ్రోకోలీ, మొక్కజొన్న, టోమాటో, వంటివి ఎక్కువగా తినాలి. **ఎర్రమచ్చలు:** కూరగాయలు తింటే ప్రొటోటైప్స్, మినరల్స్, విటమిన్స్ తో పాటు అన్నిరకాల పోషకాలు అందుతాయి. అయితే వీటిని తగ్గిస్తే అనారోగ్య లక్షణాలు కనిపిస్తూ ఉంటాయి. విటమిన్ సి లోపం వల్ల చర్మం మీద దద్దుర మారిన మచ్చలు ఏర్పడతాయి. చర్మం మీద చాలా చోట్ల ఈ మచ్చలు ఏర్పడినప్పుడు రెడీ క్యాప్సిక్మ్, కాలే, బ్రోకోలీ, ముదురు రంగు కూరగాయలు ఎక్కువగా తింటే సమస్య తగ్గుతుంది.



కంటికి

షుగర్ పొర

చక్కెర ఉన్నంత మాత్రాన ప్రతి ఒక్కరికీ కళ్ళు దెబ్బతింటాయని అనుకోకూడదు. మధుమేహం ప్రభావంతో కంటిచూపు దెబ్బతినే దయాబెటిక్ రెటీనోపతి సమస్య రెండు సందర్భాల్లోనే ఎదురయ్యే వీలుంది. పదేళ్లకు పైగా మధుమేహం సమస్య ఉన్నవారు లేదా, మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుకోనివారు... ఈ రెండు వర్గాలకు చెందినవారికి దయాబెటిక్ రెటీనోపతి, ఇతరత్రా కంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. కొన్ని సమస్యల్లో అక్షణాలు ఒక కంటిలో లేదా రెండు కళ్ళలో కనిపించవచ్చు. కొన్ని సమస్యల్లో చివర దశ వరకూ కనిపించకపోవచ్చు. రెటీనా అనేది కంటి వెనక ఉండే నాడి పొర. మనం చూసే ప్రతి దృశ్యం దాని మీదే పరావర్తనం చెందుతుంది. అక్కడి నుంచి ఆప్టిక్ నర్వ్ ఆ సమాచారాన్ని మెదడుకు చేరవేయడం ద్వారా మనం ఎదురుగా కనిపించే దృశ్యాన్ని సృష్టంగా చూడగలం. అయితే మధుమేహంతో నాడి పొరకు సరిపడా ఆక్సిజన్ అందనప్పుడు పలు రకాల సమస్యలు తలెత్తతాయి.



కంటిలో రక్తం... 'దయాబెటిక్ రెటీనోపతి!'

ఆక్సిజన్ సరిపడా అందనప్పుడు కంటిలో అసహజ రక్తనాళాలు ఏర్పడి, సాధారణ చూపు రెటీనా తొలగిపోతే...



ఈ లక్షణాలు గమనించాలి!

- కళ్ళ ముందు నల్ల చుక్కలు, దారాలు తేలుతున్నట్లు కనిపించడం
- చూపు మసకబారడం
- రంగులు వచ్చి తగ్గి కనిపించడం
- కనిపించే దృశ్యంలో ఖాళీ లేదా నల్లని ప్రదేశాలు ఉండడం
- కంటిచూపు తగ్గడం

డాక్టర్ శ్రీలక్ష్మి ఎమ్మగడ్డ
క్యాటరాక్ట్ అండ్ లాసిక్ సర్జన్,
వీన్ విజన్ బ హాస్పిటల్స్, బేగంపేట, హైదరాబాద్.

విజ్ఞతూ ఉంటాయి. దాంతో చూపు మందగిస్తుంది. ఈ నష్టమంతా హఠాత్తుగా కాకుండా నెమ్మదిగా జరుగుతుంది. చూపు సాధారణంగా ఉన్నంత కాలం కళ్ళ బాగానే ఉన్నాయి అనుకుంటాం. కానీ లోపల్లోపల జరగడాని నష్టం జరుగుతూ, హఠాత్తుగా కంటిచూపు తగ్గుతుంది. ఈ నష్టం మూడు దశల్లో జరుగుతుంది. మూడో దశలో మాత్రమే లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అయితే క్రమం తప్పక ఏడాదికోసారి కంటి పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఉంటే, ఈ సమస్య తలెత్తినా మొదటి దశలోనే కనిపిస్తుంది. ఇలా మొదటి దశలో కనిపించిన హైపొప్ల్యాస్మీ లెజర్ చికిత్సతో తిరిగి సరిదిద్దవచ్చు. చిట్టిన రక్తనాళాలను లెజర్ సహాయంతో కాల్చివేసి, రక్తస్రావాన్ని ఆపి, చూపు దెబ్బతినకుండా చూడవచ్చు. కొందరిలో రక్తనాళాలు చిట్టతూ, నయమవుతూ కంటిలో ఒక బ్యాండ్లాగా తయారవుతాయి. ఆ బ్యాండ్ రెటీనాను లాగేయడంతో రెటీనా ఊడిపోతుంది. ఈ దశలో చికిత్స చేసినా కంటిచూపు తగ్గి రాదు. ఇలా చివరి దశకు చేరుకుంటే చికిత్స చేసినా పరిస్థితి చక్కబడదు.



కంటిలో వాపు... 'దయాబెటిక్ మాక్యులర్ ఎడిమా!'

రెటీనా మధ్యలో ఉండే మాక్యులార్ వాపు తలెత్తుతుంది. కంటి

చేతులు కాలకముందే...

అదుపుతప్పిన మధుమేహం కంటి చూపును దెబ్బతీయకుండా ఉండాలంటే ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరిగా పాటించాలి!

- మధుమేహాన్ని మందులతో అదుపులో ఉంచుకోవాలి.
- ఆహారనియమాలు పాటించి, క్రమం తప్పక వ్యాయామం చేస్తూ ఉండాలి.
- ఇంట్లో సొంతంగా మధుమేహ పరీక్షల కిట్లను ఉపయోగిస్తున్నా, అప్పుడప్పుడు డయాగ్నోస్టిక్ సెంటర్లో డయాబెటిక్ పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఉండాలి.
- వైద్యులను క్రమం తప్పక కలుస్తూ కళ్ళ పరీక్ష చేయించుకుంటూ ఉండాలి. ఏడాదికోసారి కంటి పరీక్షలు తప్పనిసరి.
- ఆరోగ్య పరిస్థితిని బట్టి వైద్యులు అంతకన్నా ముందే, నాలుగు లేదా ఆరు నెలలకే మధుమేహ పరీక్షలు చేయించుకోమని సూచిస్తే, వారి సూచనలు తుప. తప్పకుండా పాటించాలి.
- కళ్ళజోడు షాపుల్లో కంటి పరీక్షలు చేయించుకోకుండా, కంటి వైద్యులనే ఆశ్రయించాలి.

చూపు చురుగ్గా ఉండాలంటే ఈ బాగం ఆరోగ్యంగా ఉండడం అవసరం. టీవీ చూడాలన్నా, వున్నకం పడవాలన్నా మాత్రం ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. ఈ బాగంలో వాపు, నీరు చేరినా ప్రారంభ దశలోనే కంటి చూపు తగ్గుతుంది. వెంటనే వైద్యులను కలిస్తే వాపు తీవ్రతను బట్టి ఇంజక్షన్లు ఇస్తారు. మొదటి దశలో ఇంజక్షన్లు లేదా కేవలం కంటి చుక్కలతో కూడా పరిస్థితిని చక్కదిద్దవచ్చు. కొన్నిసార్లు ఎక్కువ ఇంజక్షన్లు అవసరం రావచ్చు. ఇంజక్షన్లతో వాపు అదుపులోకి వస్తుంది. నీరు తగ్గుతుంది. ఏది ఏమైనప్పటికీ వాపు వచ్చింది అంటే, దానర్థం కొంతమేరకు రెటీనా దెబ్బ తిస్తున్నట్లుగానే భావించాలి. ఈ వాపు ఏ దశలో ఉందనేది స్కానింగ్ ద్వారా కనిపెట్టి, పరిస్థితిని బట్టి ఇంజక్షన్లు లేదా లెజర్ చికిత్సలతో సమస్యను చక్కదిద్దవచ్చు.

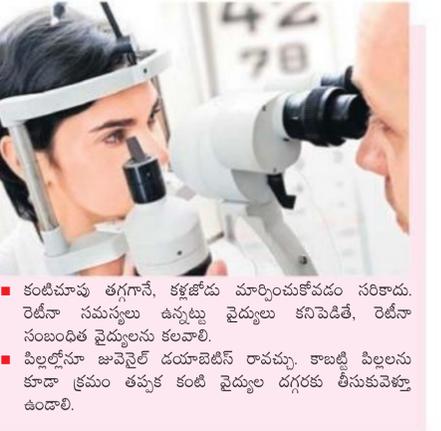
నిరర్థి అడ్డంకులు

కంటిలో రెటీనా దగ్గర ఉండే నిరర్థి అడ్డంకులు ఏర్పడవచ్చు. ఇవి రెటీనాకు జరిగే రక్తస్రావాన్ని అడ్డుకుంటాయి. దాంతో కంటిచూపు తగ్గుతుంది. ఇలాంటిప్పుడు కూడా ఇంజక్షన్లతో అవరోధాలను తొలగించవచ్చు. అయితే దమనులు మూసుకుపోయినప్పుడు పరిస్థితిని సరియైనట్లుగానే భావించాలి.



కంటిలో శుక్రాలు!

చూపు మసకబారడంతో మొదలై, పరిస్థితి క్రమేపీ చేయి దాటుతూ ఉంటే శుక్రాలుగా భావించాలి. మధుమేహం లేని వారిలో కూడా శుక్రాలు తలెత్తే వీలు ఉన్నా, మధుమేహం ఉన్నవారిలో చిన్న వయసులో, త్వరితంగా తలెత్తతాయి. శుక్రం తొలగించి, కృత్రిమ కంటికి అమర్చే సర్జరీతో ఈ సమస్యను సరిదిద్దవచ్చు.



హార్టికల్ హెల్త్

ఈ దూరానికి కారణం ఏంటి?

డాక్టర్ల మాకు సెక్యూ ఇప్పటికీ మూడేళ్లు. ఇప్పటివరకూ మేమిద్దరం ఒక్కసారి కూడా కారీరంగా కలవలేదు. "పిల్లలు కావాలి అనుకున్నప్పుడు మాత్రమే కలుద్దాం!" అంటూ మా వారు నన్ను దూరం పెట్టారు. దగ్గరవ్వాలని ప్రయత్నం చేసినా, అయిన పనికంటే వెళ్లిపోతారు. ఇంతకూ మా వారు నన్ను కారీరంగా దూరం పెట్టడానికి కారణం ఏమై ఉంటుంది?

- ఓ.సి.దబి, కరీంనగర్



మీ వారికి ఉన్న సమస్యను కనిపెట్టడానికి శారీరక, మానసిక పరీక్షలు అవసరం. అంగస్తంభనాలు, హార్టోన్ సంబంధిత పరీక్షలు చేయిస్తే, మీకు దగ్గర కాలేజీపోవడానికి కారణం శారీరక లోపాలే, కాదో తెలుస్తుంది. ఒకవేళ శారీరక లోపాలు లేవని తేలితే, మానసిక వైద్యుల సహాయంతో కారణాలను కనిపెట్టే వీలుంది. కేవలం పిల్లలు కలుగుతారనే ఒకే ఒక సాక్షాత్ దూరంగా ఉండిపోవడం అనివేకం. ఆ భయం ఉంటే, కండ్రమ్మ వాడి కలవవచ్చు. కాబట్టి మీ వారికి కచ్చితంగా ఏదో ఒక సమస్య ఉండే అవకాశం ఉంది. అయితే ఈ విషయాన్ని నేరుగా మీ వారితో చర్చిస్తే, పరిస్థితి మరింత క్లిష్టంగా తయారై, మీ మీద విముఖత పెంచుకునే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి మీ వారిని వైద్యుల దగ్గరకు తీసుకువెళ్ళండి. వాళ్ళ మాత్రమే ఆయనతో మాట్లాడి అసలు కారణాలను రాబట్టగలుగుతారు. పలితాన్ని బట్టి చికిత్స చేసి, పరిస్థితులను చక్కదిద్దగలుగుతారు. కొంతమంది పురుషులకు ఆత్మవిశ్వాసం తక్కువగా ఉండవచ్చు. సెక్యూలో యిలు యితే ఎలా? అనే భయంతో భార్యకు చేరువ కాలేకపోతూ ఉంటారు. ఇంకొందరికి సేమ్ సెక్యూ పట్ల ఆకర్షణ కలగడం లాంటి గుణం కూడా ఉండవచ్చు. కాబట్టి కారణం ఏది అనేది వైద్యుల సహాయంతో కనిపెట్టి, తగిన చికిత్స ఇప్పించే ప్రయత్నం చేయండి.

- డాక్టర్ రాహుల్ రెడ్డి
అంధాలజన్య, హైదరాబాద్
8392850090
(కన్సల్టింగ్ కోసం)

అయుర్వేదం

చుండ్రు నుంచి విముక్తి!

చుండ్రు రెండు రకాలు. వాటిలో వాతం కారణంగా వచ్చే పొడి చుండ్రు ఒకరకం. ఈ చుండ్రు పొడి పొడిగా రాలతూ ఉంటుంది. దీనికి వైద్యంగా... మూడు చెంచాల త్రవచ చూర్ణాన్ని ఒక లీటరు నీళ్లలో వేసి మరిగించాలి. కషాయం 800 మి. లీటర్లు మిగిలే దాకా కాచి చల్లార్చాలి. గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడే ఈ కషాయంతో తలను శుభ్రపరచాలి. వారానికి ఒకటి రెండు సార్లునూ శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత 'దూర్వాది కేరం' అనే తైలాన్ని రోజుకు ఒకసారి చొప్పున వారానికి 4 రోజులైనా వాడాలి. ఇలా రెండు మాసాల పాటు చేయాలి. దీనికి తోడు పాపు చెంచా తులసి పొడిని ఉడయం, పాపు చెంచా పొడిని రాల్చి తీసుకోవాలి. దీనికి కాల నియమం ఏమీలేదు. ఎప్పుడైనా వేసుకోవచ్చు.

కషం కారణంగా వచ్చే పంగు చుండ్రు మరో రకం. ఇందులోనూ పొడి రాలినా, కషాలమంతా బిడ్డా ఉంటుంది. ఒకరోజు స్నానం చేయకపోయినా మట్టిమట్టిగా అనిపిస్తుంది. వీరు వెంట్రుకలైలం తలకు పట్టింది, గంటల తర్వాత స్నానం చేయాలి. వారానికి మూడు రోజులైనా ఇలా చేయాలి. ఆ తర్వాత 'ఖదిరారిష్టం' పొడిని కించాలు



"నిద్ర వల్ల జీవక్రియలన్నీ సజావుగా జరిగి, మొత్తం శరీర వ్యవస్థ అంతా ఆరోగ్యంగా, దృఢంగా ఉంటుంది. ఆ నిద్ర కర్రవైతే ఎముకల్లోని లవణ సాంద్రత (బోన్ మినరల్ డెన్సిటీ) తగ్గిపోయి, ఎముకలు గుల్లబారిపోయి ఆస్టియోపోరోసిస్ అనే సమస్య తలెత్తుతుందని అమెరికాలోని బువేలో యూనివర్సిటీకి చెందిన అధ్యయనకారులు హెచ్చరిస్తున్నారు. రోజుకు 5 గంటలు, అంతకన్నా తక్కువ సమయం నిద్రించేవారు ఎంతటి బలవర్తక ఆహారం తీసుకున్నా, వాటిలోని పోషకాలను ఎముకలు గ్రహించవు. నిద్రలేమి వల్ల సహజంగానే ఆకలి తగ్గిపోతుంది. అదే క్రమంలో జీర్ణకృత తగ్గిపోతుంది. ఈ జీర్ణ వల్ల



అధ్యయనం

నిద్ర తగ్గితే... ఎముకలు నుగ్గు

ఏదీ తినలేని పరిస్థితి ఒకబైతే, అయిష్టంగా తిన్నా అవేమీ జీర్ణంకాని పరిస్థితి నెలకొంటుంది. అందువల్ల ఎముకలకు నిత్యం అందవలసిన లవణాలు తగ్గిపోతాయి. ఇదే ఎముకలు గుల్లబారడానికి కారణమవుతుంది.

పురుషులతో పోలిస్తే ఈ సమస్య స్త్రీలలోనే ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల స్త్రీలు 7 గంటలకు తగ్గకుండా నిద్రించాలని అధ్యయనకారులు చెబుతున్నారు. నిద్ర తగ్గితే, ఎముకలు ఆస్టియోపోరోసిస్ బారిన పడతాయి. నిద్రలేమితో కాళ్ళు, చేతులు ఎముకలే కాదు, తుంటి ఎముక, తల నుంచి మెదడాకా ఉండే వెన్నెముక కూడా దెబ్బతినే అవకాశం ఉంది. పసి ఒత్తిక వల్ల కొందరు తక్కువ గంటల నిద్రకు పరిమితమవుతారు. వారు విడిగా రోజులో 7గంటల సమయాన్ని నిద్రకు కేటాయించాలి. మరికొందరి పరిస్థితి భిన్నంగా ఉంటుంది. ఎంత ప్రయత్నించినా వారికి అసలు నిద్ర పట్టదు. ఇలాంటి వారు నిద్ర పట్టబోవడానికి గల కారణాలేమిటో న్యూరాలజిస్టు డాక్టర్ తెలుసుకుని వెంటనే, అవసరమైన వైద్య చికిత్సలు తీసుకోవడం తప్పనిసరి అంటున్నారు పరిశోధకులు.

విప్లవ

సరస్సులో బాతు

కావలసినవి

- పువ్వుల స్పిక్కుర్లు
- లేత, ముదురు ఆకుపచ్చ రంగు క్రాఫ్ట్ కాగితాలు
- కత్తిర • గడ్డ
- గూగుల్ కళ్ళ
- స్కూప్ పెన్నులు

చేసేయండి!

- ముందు ఒక క్రాఫ్ట్ కాగితంపై సరస్సు బొమ్మ గీసి రంగులు వేయండి. అలాగే ఒక బాతు బొమ్మవేసి, రంగులు వేసి జాగ్రత్తగా కత్తిరించండి.
- లేత రంగు క్రాఫ్ట్ కాగితంపై గడ్డిలా గీతలు గీసి కత్తిరించండి.
- ఇప్పుడు గడ్డిలా కత్తిరించుకున్న ముదురు రంగు కాగితాన్ని గూతో బాతు బొమ్మ నగం కనిపించేలా అతికించండి. తరువాత దానికి కొంచెం కింది భాగంలో లేత రంగు కాగితాన్ని అతికించండి.
- అక్కడక్కడా పువ్వుల స్పిక్కుర్లు అతికించండి. అంతే. సరస్సులో ఈదుతున్న బాతు బొమ్మ సిద్ధం.

పదాలు సరిచేయండి

	gtfi	_____
	gink	_____
	lpma	_____
	tha	_____
	sela	_____

సరైన నీడను గుర్తించండి?

దారి కనుక్కోండి?

KIDS FUN

డైలీ సుడోకు - 198

సుడోకు - 197 సమాధానం

3		2	8	7	
		6	3		
		1	8		9
4			7		5
	8	7		9	6
5		9			8
1		4	3		
	5		7		
3	4	2			5

సూచన: ప్రతి బాక్స్లో 9 గుర్తు ఉంటాయి. నిలువుగా, అడ్డంగా ప్రతి రైసులోనూ 1 నుంచి 9 వరకు అంకెలను వూరాలి. ఒకసారి వూరబడిన అంకెను తిరిగి వాడవద్దు.



అదృశ్య గొప్ప జ్ఞాపకం
 - ఏఆర్ మురుగదాస్

రజనీకాంత్ కథానాయకుడిగా ఏఆర్ మురుగదాస్ దర్శకత్వం వహించిన 'దర్బార్' చిత్రం అనువాద కార్పొరేషన్లు పూర్తయ్యాయి. నవంబర్ 14 'తల్లి' డబ్బింగ్ మొదలు పెట్టి సోమవారంతో పూర్తి చేశారు. ఇందులో రజనీకాంత్ అరుణాచలం అనే పవర్ ఫుల్ పోలీస్ ఆఫీసర్ గా కనిపిస్తారు. ఇప్పటికే విడుదలైన మోషన్ పోస్టర్స్ త్రిమండ్రన్ రెస్టోర్న్ వచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. లైకా ప్రొడక్షన్స్ పతాకంపై ఎ.సుబాస్వదన్ బారి బడ్జెట్తో నిర్మించిన ఈ చిత్రం



సంక్రాంతి కానుకగా ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురానుంది. "నూపర్ స్టార్ రజనీకాంత్ గారితో 'దర్బార్' సినిమా చేయడం డ్రిమ్ లాగా ఉన్నది. ఆయనతో సాగిన డబ్బింగ్ సెషన్ నా లైఫ్ లో మరచిపోలేను. అదొక గొప్ప జ్ఞాపకం" అని దర్శకుడు మురుగదాస్ అన్నారు. నయన తార, నివేదా థామస్ నాయికలుగా నటించిన ఈ చిత్రానికి సినీమూవీ గ్రూప్, సంతోష్ శివన్, మ్యూజిక్, అనిరుద్ రవి చంద్రన్, ఎడిటర్: శ్రీకర్ ప్రసాద్.

దేశ సరిహద్దుల్లో ప్రజల రక్షణ కోసం పహారా కాన్ మేజర్ అజయ్ కృష్ణ కేరళలోని అడవుల్లో పోరాటం చేస్తున్నారు. అతడి పోరాటం ఎవరిపై? ఎందుకు? అనేది ప్రేక్షకులు తెలుసుకోవాలంటే సంక్రాంతి వరకు ఎదురు చూడక తప్పదు. మేజర్ అజయ్ కృష్ణగా మహేశ్ బాబు నటిస్తున్న చిత్రం 'సరిలేరు నీకెవ్వరు'. అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. 'దిల్ రాజు వెంకటేశ్వర శ్రీయేష్ వన్స్' సమర్పణలో జి.ఎం.బి. ఎంటర్ టైన్ మెంట్, ఎ.కె. ఎంటర్ టైన్ మెంట్స్ సంస్థలపై రామబ్రహ్మం సుంకర్ నిర్మిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా చిత్రీకరణ కేరళ అడవుల్లో జరుగుతోంది. హీరో, ఇతర తారా గణం పాల్గొనగా, పోరాట ధృశ్యాలను తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఇటీవలే ఓ పాటను తెరకెక్కించారంటే 'బాహుబలి'లో జలపాతాలు గుర్తుకున్నాయా? వాటి ముందు కొన్ని సన్నివేశాలు చిత్రీకరించారని తెలిసింది. మహేశ్ బాబు, రాజేంద్ర ప్రసాద్ పాత్రలు టామ్ అండ్ జెర్రీ తరహాలో ప్రేక్షకులకు విశేషం పంచనున్నారు. త్వరలో టీజర్ విడుదల చేస్తామని అనిల్ రావిపూడి తెలిపాడు. ఈ చిత్రానికి డివిటీ ప్రసాద్ సంగీత దర్శకుడు.



దైర్యంతోనే వెర్నటాలిటీ బయటికొస్తుంది
 - రకుల్

రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ ఉత్తరాధి అమ్మాయి అయినా దక్షిణాధిని 21 సినిమాలు చేసి అగ్రతారగా ఎదిగారు. ఇప్పటి వరకూ మాతృభాషా సినిమాల్లో నటించిన గుర్తింపు తెచ్చుకోలేకపోయారు. అయితే అవకాశం వచ్చిన ప్రతిసారి ఉత్తరాధిని తన అద్దపాల్ని పరీక్షించుకుంటున్నారు. మే నెలలో విడుదలైన 'డే డే ప్యార్ డే' అంతంత మాత్రంగానే ఆడింది. ఇప్పటి వరకూ గ్లామర్, పట్టించి అమ్మాయి పాత్రలతో మెప్పించిన రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ 'మర్ జవాన్' సినిమాలో సెక్స్ వర్కర్ గా నటించారు. ఇటీవల విడుదలైన ఈ చిత్రం గురించి రకుల్ మాట్లాడుతూ "దర్శకుడు మిలామ్ జావేద్ అర్చి క్యారెక్టర్ గురించి చెప్పినప్పుడు 'ముకద్దార్ కా సికిందర్'లో రేఖ పాత్ర, 'జీతే' టులు పాత్ర గుర్తొచ్చాయి. అలాంటి పాత్ర చేస్తే నాకూ మంచి గుర్తింపు వస్తుంది' 'మర్ జవాన్' చేశా. నా రెగిరేట్ ఇదోకే డిపెండెంట్ పాత్ర. ఇలాంటి సినిమా చేయడం రిస్క్. అని నాకు తెలుసు. ఎవరో ఏదో అంటారని ప్రతి రోజూ భయంతో బతికితే ఉన్న చోటే ఉండిపోతాం. ఎక్కడో ఒక చోట దైర్యం చేసి ముందుకెళ్ళాలి. అందుకే దైర్యం చేసి ఈ సినిమా చేశా. యాక్ట్ చేస్తున్నప్పుడు కొత్త అనుభూతి కలిగింది. ఈ తరహా పాత్రలే హీరోయిన్ల వెర్నటాలిటీని బయటకు తీసుకొస్తాయి. సినిమా రిలీజ్ అయ్యాక వస్తున్న స్పందన చూస్తుంటే నడిగా నా వెర్నటాలిటీ బయటికొచ్చిందనుకుంటున్నా" అని రకుల్ ప్రీత్ తెలిపారు.

7-8-2022... తల్లినవుతా!

పెళ్లైన ప్రతి మహిళకు తప్పకుండా ఎదురయ్యే ప్రశ్న ఒక్కటే... 'తల్లి ఎప్పుడు అవుతావ్? అని దీన్నే తిప్పి తిప్పి అడుగుతుంటాను... 'తీపి కలుగు ఎప్పుడు చెబుతారు?' లేదా 'పిల్లలు ఎప్పుడు?' అని! సమంతను ఇన్స్పైరాగామ్ లో ఓ నెటిజన్ నేరుగా అడిగారు... 'మీ విచ్చార్ని ఎప్పుడు వస్తావు?' అని! అందుకు బదులుగా సమంత "నా శరీరంలో చాలా ఆసక్తికరమైన మార్పులు చేసుకుంటున్నాయి. నేను మీకు చెబుతాను. ఆగస్ట్ ఏడో తారీఖున... ఏడు గంటలకు... 2022లో నేను ఓ బేబీకి జన్మనిచ్చుకోతున్నా. అంతే!" అని సమాధానమిచ్చారు. తరచూ ఎదురవుతున్న ఇలాంటి ప్రశ్నలకు సమంత ఇలా స్పష్టం సమధానం ఇచ్చారని ఊహించవచ్చు.

పవన్ కల్యాణ్ 'జార్డ్ రెడ్డి' చేయాలనుకున్నారు!
 - సందీప్ మాధవ్

"జార్డ్ రెడ్డి జీవితం ఎంతో స్ఫూర్తివంతమైనది. పరిశోధనా కేంద్రం ఇస్తాలో ఏని చేసే అవకాశాన్ని వదులుకున్నారు. ఢిల్లీ యూనివర్సిటీ పిలుపు వచ్చినా... ఉన్నాని యాలో మంచి చేయాలని ఆయన వెళ్లలేదు. ఆయన పాత్రను ఆధారంగా చేసు కొని ఈ సినిమా చేశాం. దీన్ని బయోపిక్ అని చెప్పలేము. కానీ, సినిమా చూశాక, "ఇంత మంచి మనిషిని మనం పాగొట్టుకున్నామా?" అనే అనుభవం కలుగుతుంది. కచ్చితంగా కనీశ్చ వస్తాయి" అని సందీప్ మాధవ్ (కాండ్) అన్నారు. 'దళం' ఫేమ్ జీవన్ రెడ్డి దర్శకత్వంలో అప్పారెడ్డి నిర్మించిన చిత్రం 'జార్డ్ రెడ్డి'. ఉన్నాని యూనివర్సిటీలో చదివిన విద్యార్థి నాయకుడు, దివంగత జార్డ్ రెడ్డి జీవితం ఆధారంగా రూపొందించిన చిత్రమిది. ఈ శుక్రవారం సినిమా విడుదల కానున్న సందర్భంగా కాండ్ చెప్పిన సంగతులు...

పుట్టుకతో వృద్ధుడిలా ఉన్నావేంటి? అన్నాను!

"నేనో కథ విన్నాక... రెండు మూడు గంటలు మా ఇంట్లో నా భార్య, పిల్లలు నా దగ్గరకు రారు. కథ విన్న మరుక్షణం నుండి అందులో నా పాత్ర గురించి ఆలోచిస్తూ, డీనెనీ అంత తేలిగా తీసుకోను. పాత్రలో లీనమవుతా. అలా చేయకపోతే నేనిప్పుటివరకూ పాత్రకులో నటించి ఉండేవాణ్ణి కాదు. ఎప్పుడో సాగనంపేవారు. టీకే అన్నాక... పూనకం వచ్చేస్తుంది. పాత్రలోకి వెళ్ళపోతా" అని రాజేంద్ర ప్రసాద్ అన్నారు. ఆయన ప్రధాన పాత్రలో నటించిన 'తొలుబొమ్మలూ' ఈ శుక్రవారం విడుదల కానుంది. విశ్వనాథ్ మాగంటి దర్శకత్వంలో దుర్గాప్రసాద్ మాగంటి నిర్మించిన ఈ సినిమా గురించి రాజేంద్ర ప్రసాద్ చెప్పిన సంగతులు...

● పవన్ జీవితమే ఓ తొలుబొమ్మలూ. ఆ ఆటలో అనూహ్యంగా ఆటపాట్లు ఎదురైతే ఎలా జీవించాలనేది ఈ చిత్రకథ. మనది పుట్టుక నుంచి చావు వరకూ చెప్పే చిత్రమిది. ఇందులో నేను సోదాశుల పాత్రలో నటించా. ఊళ్లో ఎంతో గౌరవమున్న వ్యక్తి. అందర్నీ నమ్మించే వ్యక్తి. ఎంత డిస్కస్ లో ఉన్నాడైనా 'సోదాశుల' దగ్గరకు వెళితే డిస్కస్ తీసేస్తాడు' అనలా ఉంటుంది. అతడి కుటుంబంలో ఏం జరిగిందన్నది తెరపై చూడాలి.

డ్రెండ్ మాత్రం మారడు!

మున్నూ హీరోగా లక్షణ జెల్లా దర్శకత్వం వహిస్తున్న చిత్రం 'డ్రెండ్ మారినా డ్రెండ్ మారడు'. చంద్ర చంద్ర శేఖర్, రావి రామ్మోహనరావు, జె.జి.యమ్ లోకేశ్ కుమార్, ఎం.కె.మూర్తి నిర్మాతలు. ఆదివారం పాటల రికార్డింగ్ ఈ సినిమా మొదలైంది. మొదటి పాటను కీరవాణి తనయ్యను కాలజైరప అలపించారు. దర్శకుడు మాట్లాడుతూ "స్నేహాన్ని కొత్త కోణంలో చూపే యాంత్ ఫుల్ సబ్జెక్ట్ ఇది. యాక్టర్, ఎమెషన్స్ అన్నీ సమపాళ్లలో ఉంటాయి" అని చెప్పారు. "డిసెంబర్ మొదటివారంలో 'తొలి షెడ్యూల్' మొదలుపెట్టండి. గోదావరిపని, గోవా, సింగపూర్, థాయ్ లాండ్ లో షూటింగ్ జరుపుతాం" అని నిర్మాతలు చెప్పారు.

వ్రేమ పిచ్చాడు

క్రాంతి, కె.సీ.మర్ జంటగా నటించిన చిత్రం 'పిచ్చాడు'. హేమంత్ శ్రీనివాస్ దర్శక నిర్మాత. ఈ నెల 22న ఈ చిత్రం విడుదల కానుంది. హేమంత్ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ "స్వా ఏక యాంత్ ఫుల్ రొమాంటిక్ ఎంటర్ టైన్ ఇది. అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకులను ఆలరించే అంశాలతో రూపొందించాం. ఇటీవల విడుదల చేసిన టైలర్ కు స్పందన బావుంది. బాటి సంగీతం, శ్రీవెంకట్, శివ అందించిన సేవద్వ స్పందనం సినిమాకు హైలైట్ అవుతుంది" అని అన్నారు. సమీర్, సత్యా కృష్ణ, అభయ్, అప్పారావు తదితరులు నటించిన ఈ చిత్రానికి కెమెరామెన్. గోపి అమితాబ్, ఎడిటర్: సంతోష్ గడ్డ.

ఇంటెన్స్ ఖిల్లర్

అభినవ్ సింగ్ రామ్, గజలా, నైనా శర్మ నటించు లుగా మోక్ష దర్శకత్వం వహిస్తున్న చిత్రం 'పిచ్చాడు'. రాజసుల్ చన నిర్మాత. ఈ చిత్రం పస్ట్ సమస్యలతో బాధపడే వారి కోసం వైదారాబాద్ లో విడుదల చేశారు. ఆ చిత్రానికి దర్శకత్వం పోషాకు సంగీతం, ఎడిటింగ్ మోక్ష అందించడం విశేషం. "చేసే ప్రతి పనికి ఓ ఉద్దేశం ఉంటుందనే పాయింట్లో ఉంటేనే డ్రిల్ లోగా ఈ చిత్రం రూపొందింది. ట్రీన్ స్పీడ్ సినిమాకు బలం. తర్వాతి సీన్ ఏం జరుగుతుంది? అనే ఉత్కంఠ రెకెట్టిస్తుంది. నటీనటులు కొత్త వారైన్ మ్యూజిక్ తమ పాత్రలకు పూర్తి న్యాయం చేశారు" అని దర్శకుడు చెప్పారు.

● 'పంపిటి' తర్వాత చాలా అవకాశాలు వచ్చాయి. 30, 40 కథలు విన్నాను. అవేమీ నచ్చలేదు. ఓ రోజు జీవన్ రెడ్డి 'జార్డ్ రెడ్డి' కథ చెప్పారు. చాలా నచ్చింది. చేయాలని ఉత్సాహపడ్డాను. ఎంటర్ అంకితంగా... జీవన్ రెడ్డి, నేనూ రూమ్మేట్స్ అందువల్ల, ఈ కథ రాసేటప్పుటి నుంచి కథాచర్చలో పాల్గొన్నాను. జార్డ్ రెడ్డి జీవితంపై చాలా పరిశోధన చేసి మా దర్శకుడు ఈ కథ రాశారు.

● సినిమా చేయాలనుకున్న తర్వాత నేను జార్డ్ రెడ్డిపై వచ్చిన పుస్తకాలు, వార్తలు చదివా. డీటీసీకి ఆయన ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూ చూశా. పోలీసు తక్కువ ఉన్నాయి. అవి చూసి బాడీ లాంగ్వేజ్ ఎలా ఉండాలనేది ఆలోచించా. అలాగే, నేను జార్డ్ రెడ్డిలా కనిపించాలని నిర్ణయించుకున్న తర్వాత... 2022 ఏప్రిల్ వరకు ఆయన ఎలా ఉండేవారో, అలా కనిపించాలని బరువ తగ్గతూ, పెరుగుతూ వచ్చాను. కిక్ బాక్సింగ్, బాల్ ఫైట్, క్రీమ్ ఫైట్ ప్రాక్టీస్ చేశా. అప్పట్లో ఉన్నాని యాలో చదివిన కొందర్ని కలిశా. జార్డ్ రెడ్డి గురించి వాళ్ళు అడిగి కొంత తెలుసుకున్నాను.

● సినిమా కోసమని జార్డ్ రెడ్డి జీవితంలో కల్పిత అంశాలు జోడించలేదు. ఆయన జీవితంలో బోలెంత హీరోయిజం ఉంది. ఇప్పటి విద్యార్థులకు, అప్పటి విద్యార్థులకు అంతో మ్యూజిక్ సమయం. అప్పట్లో పరిశీలితే ఆలోచించేవారు. జార్డ్ రెడ్డి సమాజంపై చాలా బాధుతతో వ్యవహరించారు. ఆయన కథను కథలా చూపించాం. ముగింపు ఎలా ఉంటుందో తెరపై చూసి తెలుసుకోవాలి.

● ట్రైలర్ చూశాక... మేం ఉన్నాని యూనివర్సిటీలో చిత్రీకరణ చేశామని చాలామంది అనుకున్నారు. అది నిజం కాదు. సినిమా కోసం అప్పటి వాతావరణాన్ని ప్రతిబింబించేలా సెట్స్ చేశాం. ఆ కాలంనాటి బుల్ టైల్ కోస్టం. ఎం.బి.జె. బైక్స్, సైకిల్స్ చాలా కొన్నాం. మా కెమెరామెన్ సుధాకర్ యొక్కంటి లైటింగ్, షూటింగ్ విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా తీసుకున్నారు. ఇప్పటి బాడుక బాడుక, అప్పటి బాడుక బాడుక వ్యత్యాసం ఉంది. అందుకని, ఈ తరహాకి అర్థమయ్యేలా అప్పటి వాడుక బాడుక ఉపయోగించాం.

● పవన్ కల్యాణ్ గారు జార్డ్ రెడ్డి జీవితంపై సినిమా చేయాలనుకున్నారు! ఆయనకు జార్డ్ రెడ్డి అంటే ఇష్టం. ట్రైలర్ చూసి, మమ్మల్ని కలవమని చెప్పారు. కానీ, కుదరలేదు. నేను పవన్ విలాపిచుకున్నాను. సినిమా అందరికీ నచ్చుతుందని ఆశిస్తున్నా. ఈ సినిమా విడుదల తర్వాత 'జార్డ్ రెడ్డి' చేసిన వినోదాత్మక పాత్రలు చేయాలనుకుంటున్నా.

విద్యార్థులపై లోపాలు, విద్యార్థులు ఎదుర్కొంటున్న ఒత్తిడి, వాళ్ల ఆత్మహత్యలకు గల కారణాలను విశ్లేషిస్తూ రాసిన పుస్తకం 'సిరా'. ఇంతకుముందు 'రిషి', 'అంధ్రాపోలీ' చిత్రాల దర్శకుడు రాజీ మాదిరాజు రాసిన ఈ నవలను ఆదివారం సాయంత్రం యందమూరి వీరేంద్రనాథ్ ఆవిష్కరించారు. తొలి ప్రతిని హీరో రాజశేఖర్, దర్శకుడు కృష్ణంశీకి అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో రమేశ్ ప్రసాద్, సీనియర్ నరసింహారావు, రచయిత లక్ష్మీభూపాలే కూడా పాల్గొన్నారు. 'హీరో రాజశేఖర్ ను దృష్టిలో పెట్టుకొని ఈ నవల రాశాను. చాలా డెస్ట్ ఉన్న కథ ఇది. లీగల్ సిస్టమ్, ఎడ్యుకేషన్ సిస్టమ్, టీనేజర్స్ మైండ్ సెట్ ఈ మూడు అంశాలు నవలలో ఉన్నాయి' అని తెలిపారు రచయిత రాజీ మాదిరాజు



అమ్మాయిలది అదే జోరు

- నాలుగు టీ20లోనూ విండీస్ ఓటమి
- 4-0తో సిరీస్లో భారత ఆధిక్యం

ప్రావిడెన్స్ (గయానా): కరీబియన్ టూర్లో భారత మహిళల క్రికెట్ జట్టు హవా కొనసాగుతోంది. ఇప్పటికే వెస్టిండీస్లో మూడు వన్డే సిరీస్ను 2-1తో తైపన్ చేసుకున్న భారత్. ఐదు టీ20ల సిరీస్లోనూ దుమ్మురే పుతోంది. హాట్ టెంపెరిచర్లో సిరీస్ దక్కుతున్నట్లు టీమిడియా నాలుగు టీ20లోనూ విండీస్పై 9 పరు



అనుజా పాటిల్ (2/8)

గుల తేడాతో గెలిచింది. దీంతో 4-0తో సిరీస్లో ఆధిక్యం సాధించింది. ఆదివారం జరిగిన ఈ వర ప్రభావిత మ్యాచ్ను 9 ఓవర్లకు కుదించగా... భారత్ 7 వికెట్లకు 50 రన్స్ చేసింది. హాజా వస్త్రాకర్ (10) టాప్ స్కోరర్. షెషానీ వర్మ 7, జెమిమా రోడ్రిగ్స్ 6, వేద కృష్ణమూర్తి 5, కెప్టెన్ హర్మన్ప్రీత్ 6 రన్స్ చేశారు. హైలీ మాథ్యూస్ 3 వికెట్లు. అవే పర్లిన్ ఫైబర్, వెనెజా గ్రిమాండ్ రెండేసి వికెట్లు తీశారు. అయితే చేదనలో, అవే స్పిన్లర్ అనుజా పాటిల్ (2/8), రాధా యాదవ్ (1/8), దీప్తి శర్మ (1/8) డెబ్యూ. విండీస్ 9 ఓవర్లలో 5 వికెట్లకు 45 పరుగులే చేసి ఓటమి పాలైంది. హైలీ మాథ్యూస్ (11), చినైతె హెన్రీ (11), నటాషా మెకేలీన్ (10) పోరాడినా ఓటమి తప్పలేదు. ఆఖరి టీ20 బుధవారం జరగనుంది.

సంక్షిప్త సాక్షి
భారత్: 9 ఓవర్లలో 50/7 (హాజా వస్త్రాకర్ 10, తానియా బాటియా 8, నాటోల్, షెషానీ 7, హీలీ మాథ్యూస్ 3/13, ఫైబర్ 2/10);
వెస్టిండీస్: 9 ఓవర్లలో 45/5 (హైలీ మాథ్యూస్ 11, చినైతె హెన్రీ 11, నటాషా మెకేలీన్ 10, అనుజా పాటిల్ 2/8).

ధోనీవల్లే అవుటయ్యా..



మ్యాథిల్లి: క్రికెట్కు గంభీర్ గుడ్ బై చెప్పి మూడే క్షయం సమయమొచ్చినప్పుడల్లా మాజీ కెప్టెన్ ధోనీపై ఆక్రోశం వెళ్లగక్కుతూనే ఉన్నాడు. ఆసా.. 2011 వన్డే వరల్డ్ కప్ ఫైనల్ గురించి ప్రస్తావించి ధోనీపై చోక్కగా విమర్శలు చేశాడు. ఆ మ్యాచ్లో శ్రీలంక తొలుకు 50 ఓవర్లలో 274/6 స్కోరు చేసింది. లక్ష్మణ్ చేదనలో నాటి కెప్టెన్ ధోనీ (79 బంతుల్లో 91) అమోఘంగా బ్యాటింగ్ చేశాడు. దాంతో భారత్ 48.2 ఓవర్లలో 277/4తో జయరేతనం ఎగురవేసింది. ఇక.. ఆ మ్యాచ్లో గంభీర్ 97 రన్స్ చేశాడు. భారత్ 114/3తో ఉన్న ధోనీ గంభీర్తో మహిళా జత కలిశాడు. నాలుగో వికెట్కు వీరుద్దగా జోడించిన 109 పరుగులు మ్యాచ్కు టర్నింగ్ పాయింట్. ఆ ఇన్నింగ్స్ గుంట్లను గుర్తు చేసుకుంటూ.. 97 పరుగుల వద్ద ఉండే సెంచరీ ఎందుకు చేయలేకపోయారని చాలా మంది చాలాసార్లు సన్ను ప్రశ్నించారు. నేను 97 రన్స్కు చేరుకోనే వరకు శ్రీలంక విధించిన లక్ష్యం నాకు కనిపించింది తప్ప.. వ్యక్తిగత ప్లేయింగ్ గురించి అలోచించలేదని సమాధానమిచ్చా అని పేర్కొన్నాడు. 'నాకు ఇంకా గుర్తుంది. ఓ ఓవర్ అయ్యాక ధోనీ నావద్దకు వచ్చి ఇంకో మూడు పరుగులు చేయి. సెంచరీ సాధిస్తావు' అని అన్నాడు. 97 పరుగుల వరకు నేను వర్రమాన్తో ఉన్నా. కానీ 97 రన్స్ చేస్తే సెంచరీ అవుతుందన్న ఆలోచన వచ్చి ఇక మనసంతా దానిపైనే నిలుస్తుంది. అందుకే.. వర్రమాన్తో జీవించడం ముఖ్యం' అని అన్నాడు. సెంచరీ గురించి ధోనీ గుర్తు చేయడంవల్ల దానిని చేరుకోవాలనే ఆరాటంతో తాను అవుటయ్యానని చోక్కగా మహిళా గంభీర్ విమర్శించాడు.



ఆత్మవిశ్వాసంతో శ్రీకాంత్
గ్యాంగ్ జి (కొరియా): హాంకాంగ్ ఓపెన్ ఫైనల్లో సెమీస్ చేరిన భారత స్పాల్ షట్టర్ కిడావి శ్రీకాంత్ ముంగళవారం నుంచి జరిగే కొరియా మాస్టర్స్లో టైటిల్ దక్కించుకోవాలని ఉద్దేశ్యం వేస్తున్నాడు. ఈ ఏడాది మార్చిలో ఇండియా ఓపెన్లో ఫైనల్కు చేరాక.. శ్రీకాంత్ ఆటతీరు దారుణంగా పడిపోయింది. గత కొన్ని టోర్నీల్లో ఆరంభ రౌండ్లలోనే ఓటమి చవి చూస్తూ వచ్చిన అతడు.. కిందటి వారం జరిగిన హాంకాంగ్ ఓపెన్లో మాత్రం సెమీఫైనల్కు దూసుకుపోయాడు. దాంతో ఆత్మవిశ్వాసం కూడగట్టుకున్న



(ఆంధ్రజ్యోతి క్రీడావిభాగం) డి

వీసీసీఐ అధ్యక్షుడిగా సారవ గంగూలి పగ్గాలు చేపట్టానే డే/నైట్ టెస్టుల గురించి ప్రధానంగా చర్చ సాగింది. ఎందుకంటే నాలుగేళ్ల క్రితమే ఈ తరహా మ్యాచ్లకు అంకురార్పణ జరిగినా భారత జట్టు మాత్రం ఫుడ్లైట్లు వెలుతురు కింద ఆడించుకు ననే మిరా అంది. కానీ ఇలాంటి మ్యాచ్లపై గతంలోనే దాదా చాలా ఆసక్తి ప్రదర్శించేవాడు. తీరా తనే భారత క్రికెట్ బోర్డు పగ్గాలు చేపట్టడంతో కోట్లా సేనకు మరో అవకాశం లేకుండా పోయింది. భారత క్రికెట్లో అత్యంత విజయవంతమైన కెప్టెన్లలో ఒకడిగా పేరు తెచ్చుకున్న దాదా మాటకు కెప్టెన్ కోట్లా గౌరవాన్నిస్తూ అంగీకారం తెలిపాడు. దీంతో ఎవరూ ఊహించని విధంగా అతి తక్కువ సమయంలోనే భారత జట్టు గులాబీ టెస్టు కోసం సిద్ధమవుతోంది. అటు బంగ్లాదేశ్ జట్టుకు కూడా ఇలాంటి మ్యాచ్ ఆడిన అనుభవం లేకపోవడంతో ఆ దేశ క్రికెట్ బోర్డు (బీసీబీ)ను కూడా ఒప్పించేందుకు గంగూలి చాచకత్తంగా పావులు కదిపాడు. ఇక తగిన ప్రాక్టీస్ కోసం తొలి టెస్టు సమయంలోనే కోట్లా బృందం గులాబీ బంతులతో సాధన చేసింది. ఈనెల 22 నుంచి 26 వరకు జరిగే ఈ టెస్టు కోసం కోల్కతా నగరమంతా ఇప్పటికే గులాబీమయమైంది.

అసీన్ దూకుడు
 టెస్టులకు అభిమానుల ఆదరణ పెంచడం కోసమే ఈ డే/నైట్ టెస్టుల అలోచనకు ఓజ్జం పడింది. ప్రపంచ క్రికెట్ చరిత్రలో ఈ తరహా మ్యాచ్ 2015లో ఆస్ట్రేలియా-న్యూజిలాండ్ జట్ల మధ్య తొలిసారిగా జరిగింది. అప్పటి నుంచి ఇప్పటి వరకు 11 డే/నైట్ టెస్టులు జరిగాయి. ఓవర్లలోగా అసీన్ ఇందులోనూ తమ అభివ్యక్తిని ప్రదర్శిస్తోంది. ఎందుకంటే ఆ జట్టు తానాడిన ఐదు టెస్టుల్లోనూ విజయం సాధించింది. 2015, నవంబరు 27 నుంచి డిసెంబర్ 1 వరకు ఆడిన డోలో జరిగిన తొలి డే/నైట్ టెస్టులో అసీన్ మూడు వికెట్లతో నెగ్గింది. ఇదే వేదికపై దక్షిణాఫ్రికా, ఇంగ్లాండ్లకు కూడా గెలిచింది. మరో వేదిక బ్రెస్నెస్లో 2016లో పాకిస్థాన్పై 39 పరుగుల తేడాతో గెలవగా.. ఈ ఏడాది శ్రీలంకపై ఇన్నింగ్స్ 40 పరుగుల తేడాతో మనవిజయం సాధించింది. మరోవైపు అసీన్ తర్వాత అత్యంత విజయవంతమైన జట్టుగా శ్రీలంక మాదిరిట రెండు విజయాలతో ఉంది. ఇక విండీస్ మూడు మ్యాచ్లు ఆడితే అన్నింటా ఓడి చెక్క ప్రదర్శన చేసింది.



'పటిపి' కింగ్ సిట్టిపాస్
డే/నైట్ టెస్టుల్లో బ్యాటింగ్ పరంగా పాకిస్థాన్ ముందుంది. ఇతర బ్యాట్స్మెన్లకన్నా అజర్ అలి ఆడిన ఆరు ఇన్నింగ్స్లోనే 91 సగటుతో 456 పరుగులు సాధించి టాప్లో కొనసాగుతున్నాడు. అంతే కాదు.. ఫుడ్లైట్లు వెలుతురులో ట్రీవర్ సెంచరీ చేసిన ఏకైక క్రికెటర్ కూడా అతనే కావడం విశేషం. అలాగే పాక్ బ్యాట్స్మన్ అసద్ షకీర్ అత్యధికంగా రెండు సెంచరీలు కొట్టిన బ్యాట్స్మెన్గా నిలిచాడు. ఆ తర్వాత స్వీట్ స్వీట్ (4 టెస్టుల్లో 405) మాత్రమే 400 రన్స్ దాటగలిగాడు.

ఫైనల్లో ఖిమ్పై విజయం
లండన్: గ్రేకు టెస్టుస్ వీరుడు సైబానోస్ సిట్టిపాస్ ప్రతిష్టాత్మక సీజన్ ముగింపు బోర్నమెంట్ ఏటీపీ వరల్డ్ టూర్ ఫైనల్లో చాంపియన్గా నిలిచాడు. ఈ 21 ఏళ్ల యువ కెరటం తుదిఫిరల్లో ఉద్యోగా స్పాల్ ఆటగాడు టెమినిక్ డిమాను చిత్తుచేసి ట్రోఫీని ముద్దాడాడు. భారత కాల మాసం ప్రకారం ఆదివారం ఆరంభం జరిగిన హాంకాంగ్ ఫైనల్లో సిట్టిపాస్ 6-7(6/8), 6-2, 7-6(7/4)తో డిమాన్ గెలిచి కెరీర్లో తొలిసారి ఈ మెగా టైటిల్ను అందుకున్నాడు. అంతేకాదు.. 2001లో లీలన్ హెవిట్ (ఆస్ట్రేలియా) తర్వాత ఈ టైటిల్ నెగ్గిన పిన్న వయస్కుడిగా సిట్టిపాస్ రికార్డుకెక్కాడు. ప్రస్తుతం అద్యుతపామ్తో దూసుకెళ్తున్న సిట్టిపాస్కు ఈ సీజన్లో ఇది మూడో టైటిల్. టెస్టులో 'బిగ్ట్రీ'గా ఖ్యాతికెక్కిన ఫెడరర్, నడాలి, జోకోవిచ్లను ఈ సీజన్లో ఓడించిన ఏకైక ఆటగాడు కూడా సిట్టిపాస్ కావడం విశేషం.

భారత టెస్టు క్రికెట్ చరిత్రలో ఈనెల 22వ తేదీకి ప్రముఖ స్థానమే ఉండబోతోంది. ఎందుకంటే ఇప్పటిదాకా తమ అలోచనల్లో కూడా లేని డే/నైట్ టెస్టు మ్యాచ్ కోసం టీమిడియా బలహీనత దిగనుంది. ప్రఖ్యాత ఈడెన్ గార్డెన్స్లో తొలిసారిగా ఫుడ్లైట్లు వెలుతురులో ఈ మ్యాచ్ అభిమానులకు సరికొత్త అనుభవాన్నివ్వనుంది. అయితే భారత అభిమానులకు ఇదంతా కొత్తగా అనిపిస్తున్నా ప్రపంచ క్రికెట్లో ఇప్పటికే ఈ తరహా మ్యాచ్లు అయితే జట్ల మధ్య జరిగాయి. ఈ నేపథ్యంలో పింక్ బాల్ టెస్టులో ఎవరిది పైవేయి? ఏ జట్టు గణాంకాలు ఎలా ఉన్నాయి? తదితర ఆసక్తికర విషయాలపై ఓ లుక్కేద్దాం.



పింక్ బాల్ పట్టు ఆసీన్ దే
ఇండోర్: గులాబీ టెస్టు కోసం భారత జట్టు తీవ్ర సాధనలో మునిగిపోయింది. తొలి టెస్టు మూడు రోజుల్లోనే ముగియడంతో మిగిలిన రెండు రోజుల్లో ఇండోర్లోని హోల్లర్ స్టేడియం ఫుడ్లైట్లు వెలుతురులోనే జట్టు ప్రాక్టీస్ చేసింది. అయితే ఆదివారం కెప్టెన్ కోట్లా, రోహిత్, సాహు, మయాంక్ అగర్వాలతో పాటు పేన్ త్రయం పషు, ఇషాంత్, ఉషేష్ విశ్వాంతి తీసుకున్నారు. మిగతా ఆటగాళ్లు అయితే ఆదివారం కెప్టెన్ కోట్లా, రోహిత్, సాహు, మయాంక్ అగర్వాలతో పాటు పేన్ త్రయం పషు, ఇషాంత్, ఉషేష్ విశ్వాంతి తీసుకున్నారు. మిగతా ఆటగాళ్లు మాత్రం నెట్లో చెమబోయారు. ఇక తుది జట్టు ఆటగాళ్లను పుజార, అశ్విన్, జడేజాలకు తోడు వంత్, వివేక, గిల్, కుల్దీప్ కూడా సాధనలో గడిపారు. కోచ్ రవిశాస్త్రి, బ్యాటింగ్ కోచ్ విక్రమ్ రాథోడ్, పీల్డింగ్ కోచ్ అర్.శ్రీధర్ కూడా వారిలో పాటే ఉన్నారు. రెండు జట్టు ఆఖరి టెస్టు కోసం మంగళవారం కోల్కతా పయనం కాను న్నాయి.

మిచెల్ స్టార్క్ టాప్
బొలింగ్ విభాగంలో అసీన్ రెహమాన్ పేసర్ మిచెల్ స్టార్క్ డే/నైట్ టెస్టుల్లో అత్యంత విజయవంత తప్పక అవ్వాలని నిలబాడు. ఐదు టెస్టుల్లో ఏకంగా 26 వికెట్లు తీసి బ్యాట్స్మెన్లను వణికించాడు. ఇందులో ఓసారి ఐదు వికెట్లను సాధించాడు. ఆ తర్వాత మరో అసీన్ పేసర్ జోష్ హజెల్వూడ్ నాలుగు టెస్టుల్లో 21 వికెట్లతో ఉన్నాడు. అయితే ఉత్తమ గణాంకాలను మాత్రం విండీస్ లెగ్ స్పిన్లర్ దేవేంద్ర బిషు నమోదు చేశాడు. 2016 ఆక్టోబరులో పాకిస్థాన్తో జరిగిన మ్యాచ్లో అతడు 13.5 ఓవర్లలో 49 పరుగులకు 8 వికెట్లతో ఆటట్టుకున్నాడు. ఆ తర్వాత ప్యాట్ కమిన్స్ (6/23, శ్రీలంకపై) ఉత్తమ ప్రదర్శన చేశాడు.

2 సార్ల టు మిస్!

స్టార్ కార్ స్టార్ మండ్లీ ఇన్స్టాల్మెంట్స్

Ford Aspire ₹9,799* per month only	Ford EcoSport ₹12,999* per month only	Ford Freestyle ₹9,699* per month only	Ford Figo Price starts from ₹5,23,000*
-------------------------------------------------	----------------------------------------------------	----------------------------------------------------	--------------------------------------------------

TOUCHSCREEN WITH NAVIGATION

6 AIRBAGS

96PS POWER* (ECSPOORT - 125PS POWER)*

STYLISH INTERIORS

అమోఘమైన ఫీచర్స్

- 2 సంవత్సరాల షెడ్యూల్డ్ సర్వీస్ ప్లాన్ ఉచితం*
- అద్యుతమైన ఎక్స్-ఛేంజ్ బోనస్*
- ఆకర్షణీయమైన సగటు లాభం*

202 541

FORD CREDIT | FORD ASSURED (Certified Pre-Owned Cars) | Exclusive offer for CSD, Corporate & Government Employees* | Special offer for Women

AUTHORISED FORD DEALER: VIJAYAWADA: Prasadampadu, Lakshmi Ford, ☎: 9022913931.

*Terms & Conditions apply. Ex-showroom prices are of Ambiente petrol variants. The offers are on select variants, valid on bookings and deliveries in November 2019. Exchange bonus may vary. Two years free schedule service is for 20,000 kms and Ford Credit finance only. Offers are not applicable on Ford Figo. Valuation of the old car is at the sole discretion of independent exchange valuator / partners. Colors, features and accessories may vary by variants and are indicative only. Finance offer is by Ford Credit India Private Limited at their sole discretion and is valid on select models and cities. Ford India requests you to follow traffic rules for your safety. For more information contact any Ford authorized dealer or visit website www.india.ford.com



నడిరోడ్డుపైనే నిద్ర

దేశ రాజధానిలో తెలంగాణ స్వీమ్మర్ల దుస్థితి
హైదరాబాద్ (ఆంధ్రజ్యోతి క్రీడాప్రతినిధి): తెలంగాణ యువ స్వీమ్మర్లు దేశ రాజధానిలో నడిరోడ్డుపై చలికి వణికిపోయారు. సూల్ గేమ్స్ పెడరేషన్ (ఎస్జిఎస్) ఈనెల 17 నుంచి 22 వరకు నిర్వహిస్తున్న జాతీయ స్టాండ్ పోటీల్లో పాల్గొనడానికి రాష్ట్రం నుంచి దాదాపు వంద మంది స్వీమ్మర్లను రాష్ట్ర ఎస్జిఎస్ ఎంపిక చేసి పంపించింది. ఈనెల 16న ఉదయం పోటీలు జరుగుతున్న ప్రాంగణానికి స్వీమ్మర్లు చేరుకున్నారు. అయితే.. రిజిస్ట్రేషన్, ఐడీ కార్డుల జారీ నెపంతో ఆ రోజు పొద్దు పోయేదాకా స్వీమ్మర్లకు గదులు కేటాయింపకుండా రోడ్డుపైనే పడిపోయారు కామించారు నిర్వాహకులు. రాత్రి 9 గంటల సమయంలో క్రీడా ప్రాంగణానికి సుమారు 18 కిలో మీటర్ల దూరంలో బస్ ఏర్పాటు చేశారు. అయినా, నానా యాతన పడి విద్యార్థులు అక్కడకు చేరుకున్నారు. అయితే, మరుసటి రోజు సాయంత్రం కారణం చెప్పకుండానే అర్ధంతరంగా విద్యార్థులను గదులు జారీ చేయించారు. దీంతో దిక్కు తోచక స్వీమ్మర్లంతా క్రీడా ప్రాంగణానికి చేరుకొని బయటే పడుకుంటిపోయారు. దీనిపై విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. వసతి ఏర్పాటులో జాతీయ ఎస్జిఎస్ హత్రీగా విలంపించిన విమర్శిస్తున్నారు. పిల్లల వెంట కనీస అవగాహన లేని వ్యక్తిని కో ఆర్డినేటర్గా పంపించారని ఆరోపించారు. బస్ లేక ఆందోళనకు గురైన పిల్లలు పోటీల్లో కూడా సరైన ప్రదర్శన చేయలేకపోయారని ఆవేదన చెందారు. ఇందుకు ఎస్జిఎస్ అసాలోచిత వైఖరి కారణమని తల్లిదండ్రులు ఆరోపించారు.

బైజల్ గ్రాండ్ ప్రీ విజేత వెర్నికాపెన్
సావేపాల్: రెడ్ బుల్ డ్రైవర్ మ్యాక్స్ వెర్నికాపెన్ క్రికెటియన్ గ్రాండ్ ప్రీలో చాంపియన్గా నిలిచాడు. నెదర్లాండ్స్కు చెందిన 22 ఏళ్ల వెర్నికాపెన్ ఈ సీజన్లో ఇది మూడో టైటిల్. కెరీర్లో ఎనిమిదో టైటిల్. బోకో రోస్స్ డ్రైవర్ మియోరె గాస్ట్ రెండో స్థానంలో నిలపగా.. వరల్డ్ చాంపియన్ హామిల్టన్ ఏడో స్థానంలో సరిపెట్టుకున్నాడు.

అత్యుత్సాహంతో చేటు!
అసీన్ మహిళా క్రికెట్ పేటు
హోబల్: అత్యుత్సాహం హోబల్ హాంకెస్ట్ వికెట్ కీకర్ ఎమిలి స్మిత్కు చేటు చేసింది. ఉషేన్ బిగ్వాన్ లీగ్లో భాగంగా ఈనెల రెండున సిట్టి థండ్లతో మ్యాచ్కు తమ తుది జట్టు వివరాలను ఎమిలి సారాను గుండుముందు తన ఇన్స్టాగ్రామ్లో పోస్ట్ చేసిన వీడియోలో వెల్లడించింది. ప్లేయర్లు, మ్యాచ్ అధికారులకు అనుమతిలేని ఏరియాలో వీడియో కూడా తీసి దానిని ఆమె పోస్ట్ చేసింది. దాంతో స్పెక్ నిబంధనావళిని అతిక్రమించిందంటూ.. క్రికెట్ ఆస్ట్రేలియా ఆమెను ఏడాదిపాటు నస్సాండ్ చేసింది. ఇందులో ఆమె మూడు నెలలు క్రికెట్ దూరం కానుండగా.. మిగతా 9 నెలలు నస్సాన్లో ఉంచారు. ఇక.. భారీ వర్షంతో సిట్టి థండ్లతో హోబల్ హాంకెస్ట్ మ్యాచ్ ఒక్కటంటే పడకుండానే ధ్వంయం.

2 సార్ల టు మిస్!

స్టార్ కార్ స్టార్ మండ్లీ ఇన్స్టాల్మెంట్స్

Ford Aspire ₹9,799* per month only	Ford EcoSport ₹12,999* per month only	Ford Freestyle ₹9,699* per month only	Ford Figo Price starts from ₹5,23,000*
-------------------------------------------------	----------------------------------------------------	----------------------------------------------------	--------------------------------------------------

TOUCHSCREEN WITH NAVIGATION

6 AIRBAGS

96PS POWER* (ECSPOORT - 125PS POWER)*

STYLISH INTERIORS

అమోఘమైన ఫీచర్స్

- 2 సంవత్సరాల షెడ్యూల్డ్ సర్వీస్ ప్లాన్ ఉచితం*
- అద్యుతమైన ఎక్స్-ఛేంజ్ బోనస్*
- ఆకర్షణీయమైన సగటు లాభం*

202 541

FORD CREDIT | FORD ASSURED (Certified Pre-Owned Cars) | Exclusive offer for CSD, Corporate & Government Employees* | Special offer for Women

AUTHORISED FORD DEALER: VIJAYAWADA: Prasadampadu, Lakshmi Ford, ☎: 9022913931.

*Terms & Conditions apply. Ex-showroom prices are of Ambiente petrol variants. The offers are on select variants, valid on bookings and deliveries in November 2019. Exchange bonus may vary. Two years free schedule service is for 20,000 kms and Ford Credit finance only. Offers are not applicable on Ford Figo. Valuation of the old car is at the sole discretion of independent exchange valuator / partners. Colors, features and accessories may vary by variants and are indicative only. Finance offer is by Ford Credit India Private Limited at their sole discretion and is valid on select models and cities. Ford India requests you to follow traffic rules for your safety. For more information contact any Ford authorized dealer or visit website www.india.ford.com