

స్వామికి ఎంపీపీ కాలంలో ఉన్న శ్రీ సాధానా వెంకటేశ్వర స్వామి ఆలయంలో ముక్కోటి ఏకాదశి సందర్భంగా స్వామివారికి ప్రత్యేక అలంకరణ చేశారు. ఈ సందర్భంగా పిల్లల సంఖ్యలో భక్తులు వచ్చి స్వామివారిని దర్శించుకుని తీర్థప్రసాదాలు అందుకున్నారు.

వైకుంఠ ఏకాదశి రోజున శ్రీవారిని దర్శించుకున్న ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ దంపతులు

ముక్కోటి ఏకాదశి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని రాష్ట్ర శాసనసభ స్పీకర్ చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం వెంకటేశ్వర స్వామి ఆలయంలో స్వామివారి ఉత్తర ద్వార దర్శనం చేసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ అర్చకులు స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు కుటుంబ సభ్యులకు తీర్థప్రసాదాలు అందజేశారు.

విశాఖపట్నం అనకాపల్లి అల్లూరి సీతారామరాజు

శనివారం 11 జనవరి 2025

ముక్కోటి ఏకాదశి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని సంతోచలం శ్రీ చరాహా నరసింహస్వామి ఆలయంలో ఉత్సవమూర్తుల ఊరేగింపు సేవలో పాల్గొని టిడిపి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు, ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు, ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు.

శాంతి భౌతిక కాయానికి నివాళులు అర్పించిన గండి బాబ్జి

పండగ పేరుతో.. రేట్లు పెంచేశారు..

విశాఖపట్నం, జనవరి 10, ప్రభాతవార్త:

సంక్రాంతి పండుగ వస్తే సొంత ఊళ్ళకు వెళ్లాలన్న తాపత్రయం చాలా మందికి ఉంటుంది. ఆర్టిసి, రైల్వే, విమాన టికెట్లు లభించకపోవడంతో చాలామంది ప్రైవేట్ బస్ సర్వీసులను ఆశ్రయిస్తుంటారు. దీనిని అదునుగా చేసుకుని ప్రైవేట్ బస్సుల యాజమాన్యం భారీగా రేట్లు పెంచి, ప్రయాణికులు జేబులు ఖాళీ చేయిస్తుంది. ఏటా ఈ తంతు జరుగుతున్న అధికార యంత్రాంగం మాత్రం నిమ్మకు మీరెత్తినట్లు వ్యవహరిస్తోంది. ప్రయాణం తప్పనిసరి కావడంతో భారీ మొత్తాన్ని చెల్లించి ప్రైవేట్ బస్సులోనే ప్రయాణం చేయాలని వస్తోంది. విశాఖలో జరుగుతున్న ఈ ప్రైవేట్ బస్సు యాజమాన్యాల దందా గురించి ఒకసారి తెలుసుకుందాం.

ప్రైవేటు బస్సులుకు డిమాండ్ పెరగడంతో వారం రోజుల కిందట ఉన్న ధరల కన్నా, 50 నుంచి 100 శాతం వరకు పెంచేశారు. హైదరాబాద్, విజయవాడ, రాజమండ్రి తదితర ప్రాంతాల నుంచి విశాఖకు అత్యధిక సంఖ్యలో ప్రయాణికులు వస్తూ ఉంటారు. దీంతో ఈ మార్గాలలో ప్రయాణించే బస్సు చార్జీలను గణనీయంగా పెంచేశారు. ఎక్కువగా ఉండడంతో ఆయా మార్గాల్లో టిక్కెట్లు రేట్లుగా భారీగా పెంచేశారు. ఈనెల ఒకటిన హైదరాబాద్ నుంచి విశాఖపట్నం రావాలంటే ప్రైవేటు ట్రావెల్స్ బస్సుల్లో టిక్కెట్ 1500 రూపాయల నుంచి 2000 రూపాయల వరకు ఉండేది. అదే ఈరోజు టిక్కెట్ రేట్లను పరిశీలిస్తే రూ. 3,200 రూపాయల వరకు పెరిగింది. 14వ తేదీకి టిక్కెట్ తీసుకుందామని వెళ్లిన ప్రయాణికులకు ప్రైవేట్ బస్సుల యాజమాన్యం గట్టిగానే పాట్

నాగులపల్లి వెంకటేశ్వర స్వామిని దర్శించుకున్న కర్లి సాయికృష్ణ

నెక్కులరిజం బతికి ఉండాలంటే దేశంలో కాంగ్రెస్ ఉండాలి

జాతీయ స్థాయిలో గీతం ఎంపిక విద్యార్థుల ప్రతిభ

- వార్త 8లో..

నేడు కూడారై ఉత్సవం

విశాఖపట్నం, జనవరి 10, ప్రభాతవార్త:

ధనుర్మాసం ప్రత పూజలో భాగంగా గోదా అమ్మవారిచే శ్రీరంగనాథునికి నివేదించ బడిన అత్యంత పవిత్రమైన కూడారై ఉత్సవం శ్రీ శరణ్య వెంకటేశ్వర స్వామి వారి ఆలయంలో శనివారం ఉ.5.30 నుండి 12.30 వరకు అత్యంత భక్తి శ్రద్ధలతో జరుగును. భక్తులు విరివిగా పాల్గొని సంపూర్ణ వజ్ర కవచము లో స్వామి, అమ్మవారిని దర్శించి తీర్థ ప్రసాదాలు స్వీకరించ వలసిందిగా పైదా కృష్ణ ప్రసాద్ విజ్ఞప్తి చేశారు. వివరాలకు 9505840101 ఫోన్ నెంబర్ ను సంప్రదించవలసిందిగా ఆయన కోరారు.

భోగి మంటలు తారు రోడ్లపై వేయొద్దు

జీవీఎంసీ కమిషనర్ సంపత్ కుమార్

కోడిపందాలు ఆడుతున్న గాజువాక మాజీ ఎమ్మెల్యే చింతలపూడిపై కేసు

అతనితో పాటు మరో 28 మంది పై కూడా.. కోడి పందల స్థావరం పై టాన్స్ ఫోర్స్ దాడి రూ.2.07 లక్షల నగదు స్వాధీనం

యూట్యూబర్ బకెట్ భాస్కర్ కి 20 ఏళ్ల జైలు శిక్ష

సంతోషాల సంక్రాంతి జరుపుకుందాం ! సంత్సృష్టి పరిచే సాగసైన ఆభరణాలతో

వైశ్యరాజు జ్యూయెల్స్

సంక్రాంతి సంచలన ఆఫర్

అన్ని రకాల 22KT హాల్ మార్క్ బంగారు ఆభరణాల పై

FLAT

6% తరుగు (VA)*

On UPI/Cash/E-Transfer Extra 2.90% on other payment modes

హోరం | నెక్లెస్ | బ్యాంగిల్స్ | వడ్డాణం వైస్ | ఇయర్ రింగ్స్ | మరెన్నో..

సాధారణ వెండి వస్తువులపై

NO తరుగు మజూరి GST

అదనంగా KG కి ₹ 10,000/- వరకు తగ్గింపు

Sankranti OFFERS!

మీరు కొన్న బంగారానికి రెండింతల బరువుగల

వెండి ఉచితం!

తయారీ చార్జీలు లేవు

సాధారణ వెండి వస్తువులు, పట్టీలు & పూజా సామగ్రిపై

వెండి ఉచితం!

ఒక క్యారెట్ డైమండ్ కోనుగోలుపై 100 గ్రాముల

Shop online @ www.vaibhavjewellers.com

VAIBHAV JEWELLERS Relationships, By Design



చదువులో టాపర్.. బాస్కెట్ బాల్ ఆటలో గోల్డ్ మెడలిస్ట్.. ఇంకేముంది? పెద్దయ్యాక మంచి ఉద్యోగమైనా చేస్తుంది.. లేదంటే బాస్కెట్ బాల్ క్రీడాకారిణి అవుతుందమనుకున్నారంతా.. కానీ అంచనాల్ని తలకిందులు చేస్తూ.. పదేళ్లకే క్రికెట్ బ్యాట్ అందుకుంది. ఈ ఆటనే శ్యానగా భావించి దేశవాళీ పోటీలలో పరుగుల వరద పాించి.. సెలక్షన్ దృష్టిలో చదివే ఇటీవలే భారత జట్టుకు ఎంపికైంది. ఆరంగేట్ర సిరీస్లోనే కీలక ఆటలు ఆడి జట్టు విజయాల్లో కీలక పాత్ర పోషించింది. ఢిల్లీకి చెందిన ప్రతీకా రావత్, ప్రస్తుతం ఓపెన్ బ్యాట్లో ఉన్న ఈ యంగ్ ఎ భారత జట్టులో తన పదిలపరచుకుంది. బలమైన పుటర్స్, కచ్చితత్వం, భారీ షాట్లతో అలరిస్తోన్న ఈ కొత్తమ్మాయి ఎవరంటూ.. ఆభిమానులు నెట్టింట తెగ వెతికేస్తున్నారు. మరి, ప్రత్యర్థి బౌలర్లకు దడ పుట్టిస్తున్న ప్రతీక గురించి మరిన్ని విశేషాలు తెలుసుకుందామా..

దేశవాళీ పోటీలలో రాణించి.. పెద్దయ్యాక ఫలానా ఉద్యోగం చేయాలి? ఫలానా రంగంలో స్థిరపడాలి.. అని భవిష్యత్తు గురించి ఎన్నో కలలు కంటాం. ఆ కలల్ని నిజం చేసుకునేందుకు అవార్గాలూ శ్రమిస్తాం. ఢిల్లీకి చెందిన ప్రతీకా రావత్ కూడా ఇలాగే తన భవిష్యత్తు గురించి గొప్పగా ఊహించుకుంది. పదేళ్లకే క్రికెట్ బ్యాట్ వట్టిన్ ఈ అమ్మాయి.. అంతర్జాతీయ టోర్నీల్లో దేశం తరపున ఆడాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. అయితే, తీవ్రమైన మార్గం పోటీల తీవ్రతను సెలక్షన్ దృష్టిలో పదాలంటే దేశవాళీ పోటీలలో రాణించడమేక్కదే. అందుకే పలు దేశవాళీ టోర్నీల్లో తన బ్యాటింగ్ విశ్వాసాలతో అందర్నీ అబ్బురపరిచింది యంగ్ టాలెంట్. తన సొంత రాష్ట్రానికి ఆడడమే కాకుండా.. పలు మ్యాచ్లలో ఢిల్లీ రాష్ట్ర జట్టు కెప్టెన్గానూ వ్యవహరించింది. 'అందరే 23 టీ20 ప్రపంచకప్లో తమ జట్టు పైనెత్తు చేర్చడంలో కీలక భూమిక పోషించింది. అంతేకాదు సీనియర్ విమెన్స్

వన్ డేలో అత్యధిక పరుగులు సాధించిన ప్రతీకా సెలక్షన్ నుంచి పిలువబడింది. అంతే.. తన కల సాకారమైన సంతోషంలో ఎగిరి గంతెసినంత పనిచేసి యువ క్రికెటర్, ఇటీవలే స్వదేశంలో వెసి డీన్తో జరిగిన సిరీస్కు ఎంపికైన ఆమె భారత మహిళల జట్టు తరపున 15వ స్టేయర్గా ఆరంగేట్రం చేసింది. వైస్ కెప్టెన్ స్థూతి మందాన చేతుల మీదుగా డెబ్యూ క్యాష్ అందుకొని మురిసిపోయింది ఆట్రోందర్.

షఫాలిని మలపిస్తూ.. ఈ అవకాశం వచ్చినందుకు చాలా సంతోషంగా, గర్వంగా ఉంది. ఎన్నో ఏళ్ల నిరీక్షల ఫలితమిది సాధించింది. ఈ టోర్నీ విజయంతో నా కెరీర్ను ఘనంగా ప్రారంభించాలనుకుంటున్నా. జట్టు నాకిచ్చిన ఈ అకాలను నిలబెట్టుకుంటా.. అంటూ తొలి వేదికపై భారీ అంచనాల మధ్య మైదానంలోకి ఆడుగు పెట్టింది. కానీ, అంతర్జాతీయ మ్యాచ్ కదా?.. అదీ ఓపెనింగ్.. తడబడుతుందేమో? అనుకున్నారంతా! కానీ లేడీ సెహస్పర్గ్ పేరొందిన షఫాలి వర్మ స్థానంలోనే బరిలోకి

ప్రత్యర్థి బౌలర్లకు దడ పుట్టిస్తూ..

దిగిన ఆమె.. షఫాలిని మరలించేలా తొలి మ్యాచ్లోనే తన



మాయాజ్ఞానాన్ని ప్రదర్శించింది. అంతర్జాతీయ క్రికెట్లో తన ఆరంగేట్రాన్ని ఘనంగా వాటింది ఢిల్లీ బ్యాట్స్ మన్. **మెరుపు బ్యాటింగ్ తో..** సాధారణంగా మొదటి మ్యాచ్ అనగానే ఒత్తిడికి గురయ్యారు చాలామంది. కానీ ప్రతీక ఆలా కాదు.. తన అద్భుత పెర్ఫార్మెన్స్ ఎన్నో మ్యాచ్లు ఆడిన అనుభవజ్ఞురాలిని తలపించింది. వెస్టిండీస్ బౌలర్లను దీటుగా ఎదుర్కొంటూ స్థూతితో కలిసి గొప్ప ఇన్నింగ్స్ ఆడింది ఓపెనర్. తొలి మ్యాచ్లో 40 పరుగులతో తొలి ట్రబిల్లో ఆర్డర్ తరంగా చేశారుకున్నా.. రెండో

మ్యాచ్లో మెరుపు బ్యాటింగ్తో చెలరేగి ఆర్డర్ సెంచరీ చేసింది. ఇక స్పిన్ బౌలర్లనూ సత్తా చాటి ఒక వికెట్ తీసింది. ఇలా జట్టు విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించిన యువ క్రికెటర్. వరుసగా రెండు మ్యాచ్లలోనూ కీలక పాత్ర పోషించిన ఈ యువ ప్రతిభను మాజీ క్రికెటర్లు అభినందిస్తున్నారు. 'మహిళల క్రికెట్లో కొత్త స్థాయి కొచ్చిందంటూ కితాబిస్తున్నారు. సాధారణంగా మొదటి మ్యాచ్ అనగానే ఒత్తిడికి గురయ్యారు చాలామంది. కానీ ప్రతీక ఆలా కాదు.. తన అద్భుత పెర్ఫార్మెన్స్ ఎన్నో మ్యాచ్లు ఆడిన అనుభవజ్ఞురాలిని తలపించింది. వెస్టిండీస్ బౌలర్లను దీటుగా ఎదుర్కొంటూ స్థూతితో కలిసి గొప్ప ఇన్నింగ్స్ ఆడింది ఓపెనర్. తొలి మ్యాచ్లో 40 పరుగులతో తొలి ట్రబిల్లో ఆర్డర్ తరంగా చేశారుకున్నా.. రెండో మ్యాచ్లో మెరుపు బ్యాటింగ్తో చెలరేగి ఆర్డర్ సెంచరీ చేసింది. ఇక స్పిన్ బౌలర్లనూ సత్తా

చాటి ఒక వికెట్ తీసింది. ఇలా జట్టు విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించిన యువ క్రికెటర్. వరుసగా రెండు మ్యాచ్లలోనూ కీలక పాత్ర పోషించిన ఈ యువ ప్రతిభను మాజీ క్రికెటర్లు అభినందిస్తున్నారు. 'మహిళల క్రికెట్లో కొత్త స్థాయి కొచ్చిందంటూ కితాబిస్తున్నారు. ప్రతీక క్రికెటర్ కావడానికి కారణం ఆమె తండ్రి ప్రదీప్ రావత్. ఆయన సర్టిఫైడ్ లెవెల్2 అంపైర్. ఢిల్లీ క్రికెట్ అసోసియేషన్ నిర్వహించే మ్యాచ్లకు అంపైరింగ్ చేస్తారు. తన కూతురిని క్రికెటర్గా చూడాలని ఆశపడ్డారయిన. అందుకే చిన్న తనంలో ప్రతీకను తనతో పాటు స్టేడియానికి తీసు వెళ్లేవారు. ఆలా తనకు తెలియకుండానే ఆమెకు క్రికెట్లో ఇష్టం పెరిగింది. అప్పటివరకూ బాస్కెట్ బాల్ క్రీడాకారిణిగా రాణిస్తూ.. జాతీయ క్రీడల్లో బంగారు పతకం గెలుపొందిన ప్రతీక తన తండ్రి క్రికెట్ బ్యాట్ కొనివచ్చారు. క్రికెట్ కోపింగ్ అధిక ఖర్చుతో కూడుకున్న దని తెలిసినా వెనకాడలేదా యన. ఇలా తన తండ్రి ప్రోత్సాహంతో స్థానిక క్రికెట్ అకాడమీలో శిక్షణ తీసుకున్న ప్రతీక.. తక్కువ సమయంలోనే క్రికెట్ మెలకువలు ఒంటబట్టించుకుంది. తండ్రి కచ్చెన్ని వృథా. చేయకూడదనే సంతకం ఆమె అటుపై తనకు తనదే పెట్టలా చేసింది. ఇక శిక్షణలో భాగంగా ఆస్ట్రేలియాలో పోటీపడి మరీ బౌండరీలు కొడుతూ డి షెన్స్ స్టూడెంట్ అనిపించుకుంది. ఇలా ఓపెన్ల క్రికెటర్గా రాటుదెలుతూనే.. మరోపైపు చదువు పైనా దృష్టి పెట్టింది ప్రతీక ఇంటర్లో 92.5 శాతం మార్కులు తెచ్చుకొన్న ఈ డ్యామింగ్ ఓపెనర్.. ఢిల్లీ యూనివర్సిటీలో సైకాలజీ కోర్సు పూర్తి చేసింది.

ॐ

తిరుప్పావై

28వ పాశురము

కలవైగో పిన్ పెన్ను కానమ్ శేరుండమ్,

అట్టివొంజుమిల్లాత ఆయ్యలత్తు,

ఉన్నప్పై,

ప్పిళ పెణ్ణునై పుట్టియమ్

యామువై యామ్,

కుత్తెవొన్న మిల్లాద గోవిందా!

ఉన్నప్పై,

ఊజవేల్ నమర్కం బుళిక్క

ఒలియాదు,

అతియాద పిట్టైగోం,

అన్నినాల్, ఉన్నప్పై

శిలు పేరత్తెనప్పమ్ శితి

యరుళాడై,

ఇళైవా నీ తాయమ్ వట్టె యేలో

రెమ్మాయమ్

పశువులను అడవిలోనికి తీసుకెళ్లి వాటిని మేపి మా పోషణ చేసుకొను గోపకులములో పుట్టినవారము. కృష్ణుడు మాతో పెరగటమే మేము చేసుకొన్న పుణ్యము నీతో సంబంధము పోగొట్టుకో జాలము. ఓ గోవిందా అని న్యాయమిని ప్రేమతో నిన్ను చిన్నదన్న పేర్లతో పిలుస్తున్నందుకు మాపై కోపగించుకోకు, లోక మర్యాద తెలియని పిల్లలము. 'పరో యను వాయిద్యమును మాకు ఇమ్ము అనుమ గోపిను కృష్ణుణ్ణి అడుగుతున్నాం. **ఫలం:** అరిష్ట వర్షాలను నాశనం చేయడం"

ఎంత ప్రాణ స్నేహితులైనా.. అప్పుడప్పుడూ వారి మధ్యా చిన్న చిన్న అపార్థాలు చోటుచేసుకుంటాయి. అయితే ఈ క్రమంలో కొంతమంది ఈ గొడవలు గురించి ఇతర స్నేహితులతో పంచుకోవడం, వారి గురించి నెగెటివ్ చెప్పడం, లేనిపోని చాటి చెప్పడం.. వంటివి చేస్తుంటారు. గోటితో పోయేదాన్ని గొడ్డలిదాతా తెచ్చుకోవడమంటే ఇదే అంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల మీ గురించి, మీ స్నేహం గురించి అవతలి వారికి నెగెటివ్ అభిప్రాయం ఏర్పడుతుంది. అలాగే మీ ప్రాణ స్నేహితులారితో మీపై ఉన్న సదభిప్రాయం దెబ్బతింటుంది. ఫలితంగా గొడవలు మరింత పెద్దపవుతాయి. మీ మధ్య స్నేహబంధం సన్నగిల్లుతుంది. ఇన్ని సమస్యలు కొనితెచ్చుకోవడం కంటే ఓపికతో మీరిద్దరే గొడవల్ని సామరస్యంగా పరిష్కరించుకోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. తద్వారా మీ స్నేహబంధం మరింత దృఢమవుతుందని తెలుసుకున్నాం.

శారినే స్టయిల్ మారింది !

ఇదీ శారినే కొంచెం స్టయిల్ మారిందంతే . సౌకర్యంగా ఉండే ఫ్యాషన్బుల్ డ్రెస్సులు కోసం నవతరం ఎప్పుడూ వెతుకుతుంటుంది. అలాగని సందర్భాల్లోనే పదిలిపెట్టు. ఈ విషయాలపై సృజిత శక్తి దిశ్చిన్ చీరను ఎన్ని హంగులుగా తీర్చిదిద్దుతున్నారో చూడాలిందే! డ్రెస్ను పోలి ఉండేలా.. శారీ అనిపించేలా ఇండోవెస్ట్రస్ లుకోత ఆకట్టుకునేలా యంగ్స్టర్స్ ఆలోచనలకు తగినట్లుగా డిజైన్ చేస్తున్నారు. అన్ని రకాల ఫ్యాబ్రిక్.. కాటన్, సిల్క్, చందేర్.. ఏ ఫ్యాషన్ శారీ అయినా ఈ డిజైన్లను వాడచ్చు. పల్లెను కుర్తా డైల్ ధరించి, నడుము భాగంలో షెల్స్ నట్ చేస్తే మరో శారీ స్టైల్ మీ సొంతం అవుతుంది.

ఆరోగ్య భాగ్యం

స్నేహితులతో పంచుకోవడం, వారి గురించి నెగెటివ్ చెప్పడం, లేనిపోని చాటి చెప్పడం.. వంటివి చేస్తుంటారు. గోటితో పోయేదాన్ని గొడ్డలిదాతా తెచ్చుకోవడమంటే ఇదే అంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల మీ గురించి, మీ స్నేహం గురించి అవతలి వారికి నెగెటివ్ అభిప్రాయం ఏర్పడుతుంది. అలాగే మీ ప్రాణ స్నేహితులారితో మీపై ఉన్న సదభిప్రాయం దెబ్బతింటుంది. ఫలితంగా గొడవలు మరింత పెద్దపవుతాయి. మీ మధ్య స్నేహబంధం సన్నగిల్లుతుంది. ఇన్ని సమస్యలు కొనితెచ్చుకోవడం కంటే ఓపికతో మీరిద్దరే గొడవల్ని సామరస్యంగా పరిష్కరించుకోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. తద్వారా మీ స్నేహబంధం మరింత దృఢమవుతుందని తెలుసుకున్నాం.

చర్మ సంరక్షణ జాగ్రత్తలు !

రఫ్గా తయారవుతున్నా.. ఉదాహరణకు చర్మ సంరక్షణకు ఉపయోగపడే అలర్జిక్ టెస్ట్ చేయించుకోవడం అవసరం. దీంతో పాటు చర్మం సంరక్షణకు సంబంధించి కూడా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ✪ మన శరీరానికి సరిపడే ఆహారం మాత్రమే తీసుకోవాలి. అదే మన ఆరోగ్య నితీ మంచిది. ప్రత్యేకించి జిర్క్ ఫుడ్స్ డెయిరీ ప్రొడక్ట్స్ తినే విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. రోజుకు కనీసం 2 లీటర్ల నీళ్లు తాగడం తప్పనిసరి. ✪ ఏ కాలమైనా సరే - బయటికి వెళ్ళబప్పుడు చర్మానికి సన్స్క్రీన్ రాసుకోవాలి. ✪ అదే విధంగా అవసరాన్ని బట్టి డెర్మటాలజిస్ట్ సలహా మేరకు సి-విటమిన్ అధికంగా అభిందే సీరంను రోజూ చర్మానికి రాసుకోవాలి. ఇది చర్మ సంరక్షణకు ఎంతగానో ఉపకరిస్తుంది. ✪ చర్మంలో తేమ స్థాయిలు తగ్గకుండా ఉండేందుకు మాయిశ్చరజిక్ రాసుకోవాలి. ప్రత్యేకించి మెడ భాగంలో, కళ్ల కింద మాయిశ్చరజిక్తో మృదువుగా మర్చన చేసుకోవాలి. ✪ రోజుకు రెండుసార్లు శుభ్రమైన నీటితో ఫేస్ వాష్ చేసుకోవాలి. ముఖం కడుక్కునేటప్పుడు చేతులతో మరీ గట్టిగా రుద్దకూడదు. ఎందుకంటే ఇలా చేస్తే చర్మం పొడిబారిపోయే ప్రమాదముంది. ✪ మచ్చలు, మొటిమలు ఏర్పడితే వాటిని గిట్టకూడదు. అలా చేస్తే ఆ ప్రాంతం మరింత అందవిహీనంగా తయారవుతుంది. ✪

- డి.యల్. దమయంతి సనగనగర్

రంగ వల్లిక

17 చుక్కలు 3 పరుసలు ఇటు అటు వదిలి 3 వరకు

24 చుక్కలు 8 వచ్చేవరకు సరిచుక్కలు

15 చుక్కలు 3 పరుసలు, 3 వచ్చేవరకు సరిచుక్కలు

ప్రాస్టేట్ టి.బి -2

ప్రాస్టేట్ టి.బి.కిది మంచి

15 చుక్కలు 3 పరుసలు, 3 వచ్చేవరకు సరిచుక్కలు

Color calibration bar and registration marks.

బలహీనంగా టీమిండియా



న్యూఢిల్లీ: భారత్ జట్టు ఇటీవల కాలంలో ఎప్పుడూ లేనంతగా బలహీనంగా కనబడుతోంది. ముఖ్యంగా న్యూజిలాండ్తో పాటు, పడమర్ల తర్వాత బోర్డర్ గవా సగ్గర్ ట్రోఫీని ఆస్ట్రేలియాకు అప్పగించిన సీరీస్ లలో ఓటములకు బ్యాటింగ్ వైఫల్యమే అని చెబుతున్నప్పటికీ, బుర్రాను మినహాయించి ప్రత్యేక బ్యాట్లను వెంటేరించిన, కనీసం భయపెట్టిన బౌలర్ లేకపోవడంవల్ల. ఆసీన్తో ఐదు మ్యాచ్ ల సీరీస్ లో ఇది కొట్టబోతున్నట్లు కనిపిస్తోంది. బ్యాట్లలో ఎంతోమంది మెరిట్లతో ఆటగాళ్లు వస్తున్నా, బౌలింగ్ లో మాత్రం ఆలోటు స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. గత దశాబ్ద కాలంలో బుర్రా, పవీ

వేధిస్తున్న బౌలర్ల కొరత ఎడమ చేతి పేసర్ లేకపోవడం, స్పిన్ విభాగంలోనూ లోటు

మీద ఆధారపడ్డప్పున్న నమ్మకాన్ని జట్టుకు ఇవ్వలేకపోతున్నాడు. సిద్ధి బెన్సన్తో ఆడిన ప్రసిస్, తరుమా గాయాలవారిని పడుతూ జట్టులోకి వస్తూ పోతున్నా ఇప్పటికీ అతడు నిలకడగా రాణించలేక పోతున్నాడు. ఆకాశ్, ముకేశ్, హర్షిత్ వంటి బౌలర్లకు అంతర్జాతీయ అనుభవం తక్కువ. అలాగే చాలాకాలంగా భారత్ ను వేధిస్తున్న మరో సమస్య ఎడమ చేతి వాటం పేసర్ లేకపోవడం. అర్ధసెన్ సింగ్ రూపంలో టీ20లలో ఆ కొరత కాస్త తీరినప్పటికీ అతడు ఇంకా వస్తే, బెన్సన్ లో నిరూపించుకోలేదు. బెన్సన్ లో అరంగేట్రమే చేయలేదు. యశ్ దయాల్ రూపంలో ఓ ఆఫ్ స్పిన్ ఉన్నప్పటికీ దేశవాళీలో అతడి ప్రదర్శన అద్భుతం అనిపించేంత కాలేతే లేదు. ఐపీఎల్ లో లక్ష్మీ సూపర్ జెయింట్స్ తరఫున అదరగొట్టి బంతిని వినరడంలో కొత్త రికార్డులు నెలకొల్పిన మయాంక్ యాదవ్ ఆశలు కల్పిస్తున్నాడు. కానీ అతడు ఏ మేరకు ఫిట్ నెస్ ను

కాపాడుకుంటాడనేది వేచి చూడాలి. అచేక్ థాన్, ముఖేష్ షెడర, మోహన్ థాన్, ఉప్మాన్ మాల్క్ వంటి యువ బౌలర్లను సానబెట్టి వారికి తరుమాగా అవకాశాలు ఇవ్వాలి. ఎవరో ఒకరి మీద ఆధారపడకుండా డెవ్ ను పటిష్టంగా తయారుచేసుకుంటే విదేశీ పిచ్ లపై ప్రధాన బౌలర్లు లేనప్పటికీ సీరీస్ లు గెలవడం పెద్ద కష్టమేం కాదు. పేసర్ పాటు భారత్ బౌలింగ్ కు ప్రధాన ఆయుధమైన స్పిన్ విభాగంలోనూ లోటు కనిపిస్తోంది. అశ్విన్ రిటైర్మెంట్ తో ఆ స్థాయిలో ప్రత్యర్థులను తిప్పలుపెట్టే స్పిన్ నర్ భారత్ కు కరువయ్యాడు. రవీంద్ర జడేజా సైతం కెరీర్ చరమాంకంలోనే ఉన్నాడు. వాషింగ్టన్ సుందర్, అక్బర్ పటేల్ రూపంలో స్పిన్ ఆలోచనల్లో కనిపిస్తుండటం సానుకూలాంశం అయినప్పటికీ దేశవాళీలో రాణిస్తున్న తనుషి కోటియాన్ వంటి స్పిన్ నర్లను తీర్చిదిద్దడం అవశ్యకం.



మహిళల తొలి వన్డోలో.. టీమిండియా గెలుపు

6 వికెట్ల తేడాతో ఐర్లాండ్ ఓటమి

న్యూఢిల్లీ: మహిళల తొలి వన్డోలో ఐర్లాండ్ ను భారత్ విజయం సాధించింది. మూడు మ్యాచ్ ల డ్వైరాక్టిక్ వన్డో సెరీస్ కోసం ఐర్లాండ్ మహిళా జట్టు తొలిసారి భారత్ లో పర్యటిస్తోంది. సీరీస్ లో భాగంగా రాణికోట్ వేదికగా శుక్రవారం తొలి వన్డో జరిగింది. ఈ మ్యాచ్ లో భారత్ 6 వికెట్ల తేడాతో గెలుపొందింది. తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన ఐర్లాండ్ నిర్ణీత 50 ఓవర్లలో 7 వికెట్ల నష్టానికి 238 పరుగులు చేసింది. ఓపెనర్ (కెప్టెన్) గాబీ లెవిన్ 129 బంతుల్లో 92 పరుగులు, 15 ఫోర్స్ లోడికల ఎనిమిది పరుగుల తేడాతో సెంచరీ మినహా, మిడిలాండ్ బ్యాటర్ లియా పాల్ 73 బంతుల్లో 59 పరుగులు, 7 ఫోర్స్ చేసి అర్ధ సెంచరీకి రాణించింది. అఖర్లో అర్చీ కెల్లె 25 బంతుల్లో 28 పరుగులు, 4 ఫోర్స్ తో మెరుపు ఇన్నింగ్స్ ఆడటంతో ఐర్లాండ్ గౌరవప్రదమైన స్కోర్ చేయగలిగింది. ఐర్లాండ్ ఇన్నింగ్స్ లో వీరు మినహా ఎవరూ డెప్పుకోదగ్గ స్కోర్లు చేయలేదు. వికెట్ కీపర్ కౌల్డ్ రియల్ 15 పరుగులతో అజేయంగా నిలువగా, సారా ఫోర్స్ 9 పరుగులు, ఉపాసమంద్ హోయ్ 5 పరుగులు, ఓర్లా ఫ్రెండర్గాస్ 9 పరుగులు, లారా డెలానీ 0తో విఫలమయ్యారు. భారత్ బౌలర్లలో ప్రియా మిశ్రా రెండు వికెట్లు పడగొట్టగా, దీప్తి శర్మ, సయానీ సత్తుపర్, టీటాన్ సాధు తలో వికెట్ దక్కించుకున్నారు. ఇక 239 పరుగుల నామమాత్రపు లక్ష్యాన్ని చేదించేందుకు బరిలోకి దిగిన భారత్, 34.3 ఓవర్లలో నాలుగు వికెట్లు కోల్పోయి అయితూ పాడుతూ విజయం సాధించింది. ఓపెనర్ స్మృతి మంధన్ 29 బంతుల్లో 41 పరుగులు, 6 ఫోర్స్, ఒక సిక్స్ తో మెరుపు ఇన్నింగ్స్ ఆడి టీమిండియా గెలుపుకు పునాదివేసింది. మరో ఓపెనర్ ప్రతీక రావల్ 96 బంతుల్లో 89 పరుగులు, 10 ఫోర్స్, ఒక సిక్స్ చేసి టీమిండియాను లక్ష్యానికి దగ్గర చేసింది. అఖర్లో తేజోవర్ధన్ 46 బంతుల్లో 9 ఫోర్స్ సహాయంతో 53 పరుగులు చేసి అజేయంగా మెరుపు అర్ధ శతకం సాధించి టీమిండియాను విజయతీరాలకు చేర్చింది. భారత్ ఇన్నింగ్స్ లో హర్షిన్ దియోల్ 32 బంతుల్లో 20 పరుగులు, జెమిమా రోడ్గెట్ 6 బంతుల్లో 9 పరుగులు, రీమా ఘోష్ 2 బంతుల్లో 8 పరుగుల నాటోగా భారత్ విజయంలో తమ వంతు పాత్ర పోషించారు. ఐర్లాండ్ బౌలర్లలో అమీ మగూర్ 3 వికెట్లు పడగొట్టగా, ప్రియా సర్వంట్ ఓ వికెట్ దక్కించుకుంది. ఈ మ్యాచ్ లో ఐర్లాండ్ స్టేబుల్ ఓర్లా ఫ్రెండర్గాస్ మూడు క్యాచ్ లు పట్టింది. ఈ గెలుపుతో భారత్ మూడు మ్యాచ్ ల సీరీస్ లో 1-0 అధిక్యంలోకి వెళ్లింది.

వరల్డ్ బ్యాడ్మింటన్ టోర్నీలో.. సాత్విక్, చిరాగ్ జోడీ జోరు

న్యూఢిల్లీ: మలేసియా ఓపెన్ వరల్డ్ టూర్ సూపర్-1000 బ్యాడ్మింటన్ టోర్నీ పురుషుల డబుల్స్ విభాగంలో భారత్ కు చెందిన సాత్విక్ సాయీరాజ్-చిరాగ్ శెట్టి జోడీకి కొత్త సీజన్లో శుభారంభం లభించింది. ఈ టోర్నీ ఫైనల్ లో ఈ భారత్ ద్వయం తమ జోరును కొనసాగిస్తోంది. కొలంబోలో జరిగిన ఫైనల్ లో గత ఏడాది రన్నరస్ సాత్విక్-చిరాగ్ ద్వయం 21-15, 21-15తో మలేసియాకు చెందిన నూర్ మొహమ్మద్ అజియన్-టాన్ పీ కియోంగ్ జోడీపై గెలిచింది. 43 నిమిషాల్లో ముగిసిన ఈ మ్యాచ్ లో రెండు గేముల్లో భారత్ జంట నుష్టమైన ఆదివత్సరం కనబరిచింది. ఇక మహిళల డబుల్స్ లో భారత్ కథముగిసింది. ఫైనల్ లో పుల్లెల గాయత్రి-ప్రేమా జంట ద్వయం 21-15, 19-21, 19-21తో చైనాకు చెందిన జియా యీ ఫాన్-జాంగ్ పు జియాన్ జోడీ చేతిలో పోరాడి ఓడిపోయింది. కాగా మిక్కిల్ డబుల్స్ ఫైనల్ లో భారత్ ద్వయం కమిల-తనీషా క్రాస్టో జంట 13-21, 20-22తో చైనాకు చెందిన చెంగ్ జింగ్-జాంగ్ చి ద్వయం చేతిలో, మరో భారత్ కు చెందిన జంట సుశీ కరుణాకర్-అర్జున్ వరయో జోడీ 10-21, 17-21తో మలేసియాకు చెందిన నూర్ హువార్ గో-షెహ్ జెమిలాన్ జోడీ చేతిలో పరాజయం పవిత్రమయింది. కాగా సింగిల్స్ విభాగంలోనూ భారత్ పోరాటం ముగిసింది. పురుషుల సింగిల్స్ ఫైనల్ లో ప్రత్యేక 21-15, 21-15, 21-23తో చైనాకు చెందిన లీ షి ఫెంగ్ చేతిలో ఓటమి పాలయ్యాడు.

తొలి మ్యాచ్ లో సన్ రైజర్స్ చిత్తు 97 పరుగుల తేడాతో ఎంఐ కేప్ టాన్ గెలుపు



న్యూఢిల్లీ: సౌరాష్ట్రా టీ20 లీగ్-2025 ను ఓపెండిండ్ ఛాంపియన్స్ సన్ రైజర్స్ కున్నట్లు కేప్ టాన్ ఓటమితో అరంగేట్రం. సెయింట్ జాన్స్ పార్క్ వేదికగా ఎంఐ కేప్ టాన్ తో జరిగిన మ్యాచ్ లో 97 పరుగుల తేడాతో సన్ రైజర్స్ పరాజయం పాలైంది. 175 పరుగుల భారీ లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన సన్ రైజర్స్ కున్నట్లు కేప్ టాన్ ఎంఐ బౌలర్ల ధాటికి 15 ఓవర్లలో కేవలం 77 పరుగులే కుప్పకూలింది. ఎంఐ ఆల్ రౌండ్ డెరాన్ పోట్ గేట్ 5 వికెట్లతో కున్నట్లు కేప్ టాన్ ను ఛాంపియన్ చేసింది. ఈ మ్యాచ్ లో 3 ఓవర్ల బౌలింగ్ చేసిన పోట్ గేట్ కేవలం 10 పరుగులు మాత్రమే ఇచ్చి 5 వికెట్లను తన ఖాతాలో వేసుకున్నాడు. అతడితో పాటు ట్రెంట్ బౌల్ రెండు, లిండే, ఒమర్ యే తలా వికెట్ సాధించారు. సన్ రైజర్స్ బ్యాట్లలో కెప్టెన్ ఐషన్ మోక్రమ్ 19 పరుగులు చేసి టాప్ స్కోరర్ గా నిలవగా, మిగతా బ్యాట్లలోనూ పూర్తిగా తేలిపోయారు. అంతకుముందు టాన్ ఓడి తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన ఎంఐ కేప్టెన్ నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 7 వికెట్ల నష్టానికి 174 పరుగులు చేసింది. మొదటి ఓవర్లో సన్ రైజర్స్ పేసర్ మార్కో జానెన్, రికా హెండ్రీక్స్ ను బెట్ చేసిన కేప్ టాన్ జట్టుకు బీగ్ పాకిచ్చాడు. ఆ తర్వాత రాఫ్నీ వాన్ డెర్ డస్సెన్ 16 పరుగులు, కానర్ ఎస్టెరహజెన్ 22 పరుగులు చేసి ఎంఐ ఇన్నింగ్స్ చక్కదిద్దే ప్రయత్నం చేశారు. అయితే వీరిద్దరూ వరుస క్రమంలో బెట్ కావడంతో కేప్టెన్ జట్టు పట్టి కష్టాల్లో పడింది. ఈ సమయంలో ట్రేజర్లకి వచ్చిన యువ ఆటగాడు డెవాల్ట్ బ్రెవెన్ విద్యుదంతం సృష్టించాడు. సన్ రైజర్స్ బౌలర్లు ఎదురుదాడికి దిగాడు. మైదానం నలుమూలల బౌండరీల వద్ద కురిపించాడు. కేవలం 29 బంతులు మాత్రమే ఎదుర్కొన్న జానియర్ ఏబీడి 2 ఫోర్స్, 6 సిక్స్ లతో 57 పరుగులు చేసి బెటయ్యాడు. అతడితో పాటు, పోట్ గేట్ అఖర్లో 12 బంతుల్లో 2 ఫోర్స్, 1 సిక్స్ లతో 25 పరుగులు చేసి మెరుపు ఇన్నింగ్స్ ఆడాడు. సన్ రైజర్స్ బౌలర్లలో మార్కో జానెన్, గ్లీసన్ తలా రెండు వికెట్లు సాధించగా, బేర్నార్డ్ స్వాన్ పోయెల్, లైమె దాన్, హర్షిత్ తలా వికెట్ సాధించారు.

CMR సంక్రాంతి సందర్భాలు

1+1 ఆఫర్స్ కాంబో ఆఫర్స్

CMR తో సంక్రాంతిని మరింత వైభవంగా జరుపుకుందాం

CMR SHOPPING MALL

The joy of life

HDFC BANK SHOP ON EMI 10,000 కంటే ఎక్కువ అమ్మకం 3/6/9/12 నెలల EMI సులభమైన కలదు

FINSERV EMI సులభమైన కలదు

1 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక	1 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక	1 ముద్దె శాక	1 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక	1 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక	1 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక	1 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక	1 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక	1 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక	1 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక
149	199	299	333	349	399	444	449	499	
1 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక	1 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక	1 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక	1 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక	1 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక	1 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక	1 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక	1 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక	1 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక	1 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక
499	555	599	699	799	799	899	999	999	
1 మహాపావ పప్పు శాక	1 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక	1 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక	1 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక	1 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక	1 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక	1 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక	1 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక	1 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక	1 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక
1199	1299	1499	1799	1999	2199	2399	2999	2999	

2 గడ్డి, లెగ్గింగ్	2 గడ్డి, పాంథర్ పాక్	2 గడ్డి, పాక్	2 గడ్డి, పాక్	2 గడ్డి, పాక్
179	249	249	249	249
2 గడ్డి, లెగ్గింగ్	2 బాండ్స్ పాక్	2 గడ్డి, పాక్	2 బాండ్స్ పాక్	2 బాండ్స్ పాక్
249	349	399	449	
2 గడ్డి, బాండ్స్ పాక్	2 బాండ్స్, పాక్	2 గడ్డి, పాంథర్ పాక్	2 బాండ్స్, పాక్	2 గడ్డి, బాండ్స్ పాక్
499	499	599	599	599

1 లెడెస్ ట్రాజర్	1 లెడెస్ లెగ్గింగ్	1 లెడెస్ పాక్	1 లెడెస్ ట్రాజర్	1 లెడెస్ ట్రాజర్	1 లెడెస్ పాంథర్	1 లెడెస్ పాంథర్
99	149	199	199	249	299	299
1 బాండ్స్ ట్రాజర్	1 లెడెస్ పాంథర్	1 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక	1 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక	1 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక	1 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక	2 లెడెస్ పాంథర్
499	499	599	599	799	999	999

1 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక	1 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక	1 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక	1 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక	1 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక	1 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక	1 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక
249	299	399	499	599		
1 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక	2 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక	2 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక	2 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక	2 పర్లా పుట్టిగి నిల్వ శాక		
699	1299	1499	1499			

FOOT WEAR

FLAT 20% OFF

*On selected merchandise Offer VIZIANAGARAM Store Only

BUY 2 GET 2

mufti alternative clothing

U.S. POLO ASSN. SINCE 1890

BUY 1 GET 1 FREE

Levi's

BUY 3 GET 50% OFF

KILLER X this is us

JACK & JONES

BUY 2 GET 50% OFF

*conditions apply

G.T. రోడ్, సూర్యమహల్ జంక్షన్, శ్రీకాకుళం 7670900951 స్టేషన్ రోడ్, విజయనగరం 7670900654 పాత బస్తాండ్, నరసన్నపేట 7670900559