

‘వాక్’ డ్యాన్స్‌తో పాక్ అవ్వాలిందే !

గిర్రున తిరుగుతూ... శరీరాన్ని విజ్ఞులా పంచేస్తూ చేసే వాక్ డ్యాన్స్ వీక్షకుల్ని ఇట్టే ఆకర్షిస్తుంది. ప్రాక్టీస్ సమయం లోనే కాదు, డ్యాన్స్ చేస్తున్నప్పుడు గాయాలవతుం టాయి. కానీ వాటిని పెద్దగా పట్టించుకోరు. 'ద కలకత్తా వాక్' వ్యాక్ డ్యాన్స్‌ర్ల బృందంలో ప్రధాన డ్యాన్సర్.. మెఖ్లా బోస్, ఈమెకు సంగీతం అంటే ప్రాణం. ఓ రాక్ బ్యాండ్‌లో.. ద్రమ్మర్గా ఉండేది. మాటల సందర్భంలో మెఖ్లా డ్యాన్స్ చేయలేదని ఓ స్నేహితురాలు అందంటు. ఆ టైమర్లో పంతురి మీద ఒక డ్యాన్స్ గ్రూప్ కోసం ఆడిషన్‌కి వెళ్తే ఎంట్రైండ్ మెఖ్లా. నిజానికి నాకు వెస్టర్న్ డ్యాన్స్‌లో ప్రవేశం లేదు. ఆడిషన్ తర్వాత కామెషన్ డ్యాన్స్ బృందంలో చేరాను. అప్పుడు హిట్లే ప్రవేశం వచ్చింది. తర్వాత ఆ బృందానికి కొరియోగ్రాఫర్ ఆర్యా అంటుంది మెఖ్లా, వివిధ ప్రయోగాలు చేస్తూ... వాకింగ్ డ్యాన్స్‌ను ఆకర్షితురాలైంది. క్రమంగా ఈ డ్యాన్సాయింపైన ఇష్టం ఉన్న అమ్మాయిలంతా 'ద కలకత్తా వాక్ ప్యాక్' నిరూపిస్తుంది. 1970లో రాన్ ఎంజెలెన్‌లో ఈ తరహా డ్యాన్స్, దీనికి వోగ్, పాంకింగ్



కల్చర్‌గానూ చెబుతారు. జపనీస్ డ్యాన్స్ ర్ మిజుకి ఫ్లెమింగ్ పాటను చూసి మాస్టర్ స్టైలిస్ట్‌గా మారింది మెఖ్లా. గ్రూపులో మాస్టర్ స్టైలిస్ట్‌గా మిగిలిన వారికంటే ప్రత్యేక నైపుణ్యం ఉండాలి. ఆ సమయంలో మిజుకి పాట నాకు దిశానిర్దేశం చేసింది. వాకింగ్ భావోద్వేగాలను

'రోజుకో మొక్క నాటాలి' ఆవిడ పెట్టుకున్న నియమమిది. దాన్ని ఒకటి రెండేళ్లు కాదు.... నాలుగు దశాబ్దాలుగా పాటిస్తున్నారామె. అలా వేల చెట్లకు అమ్మ అవ్వడమే కాదు... ఏకంగా ఆడవే రూపొందించడానికి కారణమే యార్దరు. వయసు దాదాపు 90 ఏళ్లు... అయినా దాన్నే క్రతువులా కొనసాగుతున్నాయి... **దేవకి అమ్మ.** 'మళ్ళీ కాస్త ఎత్తు పెరిగావు. ఇంకొన్ని రోజుల్లో నన్ను దాటిస్తావ్', మొగ్గలోచ్చేస్తున్నావ్... చూడాలి ఎంతందమైనా పూలు తెస్తావ్... ఒక్కో మొక్కనీ ఆత్మీయంగా తడవడం, వాటితో కలుపు చెప్పడం దేవకి అమ్మ రోజు ప్రారంభమయ్యేది ఇలాగే ఈ వయసులోనూ ఓషిక లేకపోయినా, అనారోగ్యంగా ఉన్నా... అయిదు నిమిషాలైనా వాటి మధ్య గడపందే తోచడామెకు. వాటిని తన పిల్లలుగా భావిస్తున్నారామె. ఈ ప్రేమ ఆవిడకు మొదలైంది తన తాతగారి నుంచేఓట. దేవకిది కేరళలోని ముత్తుకుళం. తాత నుంచి మొక్కల సంగ్రహణ గురించి తెలుసుకున్నా. దాన్ని ఉపయోగించే అవకాశం మాత్రం అత్తగారెట్టే

ప్రాంతంలో దొరికే మొక్కల విత్తనాలు తీసుకొచ్చేవారు. మిగతా వాటికన్నా అవే ఆవిడను సంతోషపరిచేవటం అందుకే ఇంట్లోవాళ్లంతా అరుదైన మొక్కలు, నాటు విత్తనాలనే బహుమతులుగా ఇచ్చేవారు. రోజుకో మొక్క చొప్పున వేల మొక్కల్ని నాటారామె. 1980లో అలా మొదలైన క్రతువు ఇప్పటికీ కొనసాగుతోంది. ఇంటి చుట్టూ ఉన్న ఐదు ఏకరాలను ఇందుకు కేటాయించారు. ఇప్పుడు ఏకంగా వచ్చిన ఆడవిగా తయారైంది. పండ్లు, పూలు, కూరగాయలు కాదు టేకు, పైనె, లక్ష్మీ దూరు, చైనీస్ ఆరెంజ్ సహా ఎన్నో అరుదైన మొక్కలను పెంచుతున్నారు. మొక్కలంటే వక్షలు చేరతాయి. వాటి వల్ల వచ్చే సమస్య మామూలుగా ఉంటుందా? వాటిని ఏనాడూ వెళ్ళగొట్టడం, వలలు ఏర్పాటు చేయడం ఏర్పాటు చేయలేదట దేవకి. దీంతో నెమళ్లు, చిలుకలే కాదు ఎన్నో కొత్త జాతులు అక్కడ



ఆమె వేల చెట్లకు అమ్మ అయింది..

వచ్చింది. అక్కడ పొలం బాధ్యతంతా ఆడవాళ్లేది.అత్తగారితో కలిసి ఉత్సాహంగా వెళ్లేవారు. అయితే ఓసారి వాహన ప్రమాదంలో దేవకి కాలు విరిగింది. నడవడానికి మూడేళ్లు పట్టింది. మొక్కలకు దూరమయ్యానన్న ఆవిడ బాధకి భర్త గోపాలకృష్ణ పిళ్లై ఓ పరిష్కారం చూపారు. చిన్న మొక్కలు, విత్తనాలు తెచ్చి ఆమెకు ఇచ్చేవారు. ఇంట్లో వాటిని నాటడం మొదలు పెట్టారు దేవకి. **అవే బహుమతులు...** మొక్కలు నాటడం, వాటి నిర్వహణ... తెలియని ఆనందాన్నిచ్చేవి. దీనికితోడు భర్త ఎక్కడికెళ్ళొచ్చినా ఆ

సందే తీరుస్తారేమో.. **రాష్ట్ర జాతీయ పురస్కారాలు..** చాలామంది కాలువ్యం పెరగడం, భూమి చుట్టూ పొర క్షీణించడం లాంటివేవో మూల్యాధుతుంటారు. నాకు తెలిసినదల్లా ఒక్కటే మానవాళి మనుగడకు మొక్కలు కావాలి. వాటిని సంరక్షిం చాలానే బాధ్యత మనది. అందుకు నా వంట ప్రయత్నమిది. ఈ పనిలో నేనే కాదు నా పిల్లలు, మనవలు, మనవరాళ్లతోపాటు నాలుగో తాతాన్నీ ఆటగాళ్లను చేశానని ఆనందంగా చెబుతాడు. ఈమె సేవకు గుర్తింపుగా రాష్ట్ర, జాతీయ స్థాయిల్లో నారీశక్తి, ఇందిరా ప్రయదర్శిని వ్యవస్థిత, హరివ్యక్త సహా ఎన్నో

యాలకులు: నాలుగు, సోంపు: చెంచా, ఎందుకోబ్బరిపొడి:పావుకప్పు. అల్లం: చిన్నముక్క, వెల్లుల్లి రెబ్బలు: పది, నూనె: అరకప్పు, బిర్యానీ ఆకులు: రెండు, ఆవాలు: చెంచా, ఉల్లిపాయ ముక్కలు : రెండు కప్పులు, పచ్చిమిర్చి తరుగు : చెంచాకరిచేపాకు రెబ్బలు : రెండు, టోమాటో గుజ్జు: ఒకటిన్నర కప్పు, ఉప్పు : తగినంత, కారం: రెండు చెంచాలు, పసుపు: చెంచా, చింతపండుగుజ్జు: రెండు చెంచాలు, కొత్తిమీర తరుగు : రెండు చెంచాలు. **తయారీ విధానం :** జీలకర్ర, ధనియాలు, ఎందుమిర్చి, మిరియాలు, దాల్చినచెక్క, యాలకులు, సోంపు, ఎందుకోబ్బరి, అల్లం, వెల్లుల్లి రెబ్బలు వేయించి, చల్లారాక అన్నీ మిక్సీలో గ్రైండ్ చేయాలి. అదే బాణలిలో బిర్యానీ ఆకులు, ఆవాలు వేసి వేగక ఉల్లిముక్కలు, పచ్చిమిర్చి తరుగు, కరిచేపాకు వేసి వేయించాలి. చికెన్ ముక్కలు వేసి కాస్తపు వేయించి రుట్టిన మసాలా టోమాటో గుజ్జు, ఉడికించి దించేముందు కొత్తిమీర చల్లాలి.

మేకప్ ఎంతసేపు !



ప్రత్యేకంగా కనిపించాలి అనుకున్నప్పుడల్లా... మనం చూసేది మేకప్లేవే! కొన్ని ఉద్యోగాలకైతే ఇది తప్పనిసరి కూడా. అప్పటికి మెరిసినా అది చర్మానికి చేటు చేస్తుందన్నది వాస్తవం. అలా జరగకద్దంటే ఎంత సమయంలో దాన్ని తొలగించాలో తెలుసా?

రోజూ గంటలకొద్దీ పట్టి పూర్తి మేకప్ వేయకపోయినా కొట్లో గొప్పగా బచవే ఇచ్చే అమ్మాయిలూ ఎక్కువ కాలం ఉండేవి, వాటర్ ప్రొఫ్ష అంటూ బోలెడు వాడేస్తుంటారు కూడా. కానీ నిర్దిత సమయంలో వాటిని తొలగించాలి. లేదంటే చర్మనష్టంలకు పట్టుముడతాయి. ఉద్యోగులనే తీసుకోండి... ఉదయం వేసుకున్న సమయం దగ్గర్నుంచి తిరిగి ఇంటికి చేరుకోవడం వరకు లెక్కనకోవాలి. పనివేళలు 8గంటలు వేసు కున్నా. ఇంటినుంచి బయల్దేరడం, తిరిగి చేరు కోవడానికి ఇంకో రెండు గంటలు. 10 గంటల వరకూ ఉండొచ్చు అని చెప్పినా... ఎనిమిది గంటలు దాటితే మాత్రం మేకప్ తొలగిస్తే మేలు. అంతకు మించితే చర్మ సమస్యలు మొదలవు తాయి. ఇదికూడా నాణ్యమైన ఉత్పత్తులు వాడే వారికే వర్తిస్తుంది. వేసుకునేప్పుడు ఎంత జాగ్రత్తగా వేసు కుంటారో... తొలగించేప్పుడూ అంత శ్రద్ధ పెట్టాలి. లేదంటే ఉత్పత్తుల తాలూకూ అవశేషాలు చర్మరంధ్రాల్లో మిగిలిపోయి దుప్పర్లు, చర్మం పొడిబారడం, పుద్గావ్య భాయలకు దారితీయడం వంటి అనేక సమస్యలకు కారణమవుతుంది. నిర్దిత సమయంలోనే కాదు.. సరిగా తొలగించడం పైగా దృష్టి పెట్టాలి. ఇతర ఆల్బర్హోలే లేని నాణ్యమైన మేకప్ రిమూవర్ని వాడండి. మేకప్ ముందు తొలగించాకా... మాంపురైజర్ తప్పక రాయాలి. అలాగే నాన్ కమడోజెనిక్ ప్రొడక్ట్స్ ఎంచుకుంటే చర్మంలో సహజనూనెలు తొలగకుండా ఉంటాయి. □

చెలి చిట్కా

- ★ అదృష్టవంతుడిని చెరిపేవారు లేరు.
- ★ శ్రష్టుణ్ణి భాగువరిచే వారు లేరు.
- ★ నావరఫాస్ట్ రైలు అయినా సిగ్నల్‌కు లోకువే.
- ★ పిండికొద్దీ రాష్ట్ర దబ్బుకొద్దీ టైర్.

అచారీ చికెన్

కావలసినవి : చికెన్ : అరకేజీ, ఎందుమిర్చి : నాలుగు, ధనియాలు: రెండు టేబుల్‌స్పూన్లు, ఆవాలు: పావు టేబుల్‌స్పూన్లు, జీలకర్ర : టేబుల్‌స్పూన్లు, మెంతులు: పావు చెంచా, సోంపు : ఒకటిన్నర చెంచా, ఉల్లిముక్కలు-కప్పు, టోమాటో ముక్కలు: ముప్పావుకప్పు, నూనె : రెండు టేబుల్‌స్పూన్లు, అల్లంవెల్లుల్లి: టేబుల్‌స్పూన్లు, పసుపు: పావుచెంచా, కారం: ఒకటిన్నర చెంచా, చక్కెర: ఒకటిన్నర చెంచా,



చికెన్‌తో కొత్త రుచులు.

పెరుగు: అరకప్పు, అవకాయ గుజ్జు: టేబుల్‌స్పూన్లు, కొత్తిమీర తరుగు: పావుకప్పు, అల్లం తరుగు-చెంచా.

ఇంట్లో చికెన్ ఉండే.. దాంతో పులుసు పెట్టాలా లేదా వేపుడు చేయాలా అని ఆలోచిస్తాం లేదా గబగబా బిర్యానీ వండేస్తాం. కానీ చికెన్‌తో అవే కాదు మరికొన్ని రుచులూ చేసుకోవచ్చు.



చికెన్ రోస్ట్

కావలసినవి : చికెన్ : కెజీ, పసుపు-పావుచెంచా, కారం: పావు చెంచా, ధనియాలపొడి: పావుచెంచా, వెల్లుల్లి ఎంబ్బలు అయిదు, పచ్చిమిర్చి : అయిదు, ఉప్పు: తగినంత, ఉల్లిపాయలు: మూడు, టోమాటో : ఒకటి (పేస్ట్‌లా చేసుకోవాలి) కరిచేపాకు రెబ్బలు : మూడు, గరంమసాలా: పావుచెంచా, మిరియాలపొడి పావుచెంచా, నిమ్మకాయ: ఒకటి, నూనె : వేయించేందుకు సరిపడా. **తయారీ విధానం :** చికెన్ కడిగి చిన్న ముక్కలుగా కోసి పెట్టుకోవాలి. తగినంత ఉప్పు వేసి మెత్తగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రానినన చికెన్ ముక్కలపైన వేసి బాగా కలపాలి. గంటతరువాత స్టామీద బాణ్ణి టేబుల్ స్పూన్ నూనె వేసి ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేయించుకుని తీసుకోవాలి. అదే బాణ్ణిలో కప్పు నూనె వేసి చికెన్ ముక్కల్ని వేయించి తీసుకోవాలి. మో బాణ్ణిఓ రెండు టేబుల్‌స్పూన్ల నూనె వేసి మిగిలిన పచ్చిమిర్చి, కరిచేపాకు వేయించాలి. నిమిషం తరువాత టోమాటో గుజ్జువేసి, ముందుగా వేయించుకున్న చికెన్ ముక్కల్ని వేయాలి. చికెన్ ముక్కలకు టోమాటో గుజ్జు పట్టాక ఉల్లిపాయ ముక్కలు గరంమసాలా, మిరియాలపొడి మిలిగిన నిమ్మరసం చేసి బాగా కలిపి రెండు నిమిషాలయ్యాక దింపేయాలి.

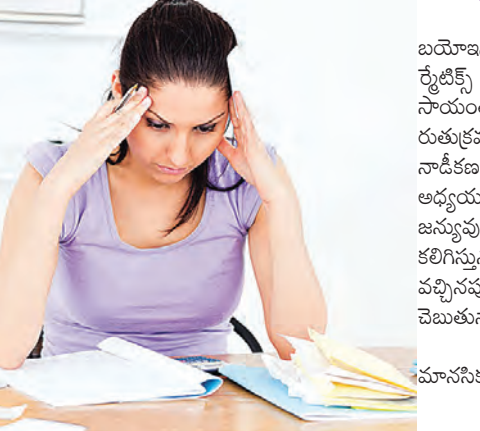
చిల్లీ చైనీస్ చికెన్



కావలసినవి : చికెన్ : అరకేజీ, మొక్కజొన్నపిండి: రెండు టేబుల్‌స్పూన్లు, సోయాసాస్ : నాలుగు టేబుల్‌స్పూన్లు, గుడ్డు : ఒకటి, ఉల్లిపాయలు, రెండు, నూనె : కప్పు, ఎందుమిర్చి:ఆరు, వెల్లుల్లి తరుగు: రెండు టేబుల్‌స్పూన్లు, అల్లం తరుగు: చెంచా, టామాటో కెప్‌స్: రెండు టేబుల్‌స్పూన్లు, క్యాప్సిక్ : రెండు, ఉప్పు: తగినంత. **తయారీవిధానం :** చికెన్‌ని చిన్నన ముక్కలుగా కోసి పెట్టుకోవాలి. ఓ గిన్నెలో చికెన్ ముక్కలు, మొక్కజొన్నపిండి, సోయాసాస్, గుడ్డు సోస వేసి అనిసనంటిసికలిపి పెట్టుకోవాలి. స్టామీద బాణ్ణి పెట్టి రెండు టేబుల్‌స్పూన్ల నూనె వేసి ఎందుమిర్చి ఉల్లిపాయ ముక్కలు అల్లం-వెల్లుల్లి తరుగు వేసి వేయించాలి. అవి

కుంగుబాటువల్లే అధిక నొప్పి !

కానీ వాటి మధ్య సంబంధం ఏంటో అర్థం కాకుండా ఉండేది. ఆ విషయాన్ని తెలుసుకునేందుకు యాకే, వైనాకు వెందిన శాస్త్రవేత్తల బృందం ప్రయత్నించింది. డిప్రెషన్‌కు కారణమయ్యే కొన్ని రకాల జన్యువులే రుతుక్రమంలో నొప్పికి కారణమవుతున్నాయా అనే కోణంలో పరిశోధన చేపట్టింది. అందుకోసం బోహో, తూర్పు ఆసియాకు చెందిన ఆరు లక్షల మంది నుంచి జన్యు డేటా సేకరించారు. తర్వాత



వేగక టోమాటో కెప్‌స్. తగినంత ఉప్పు వేసి ఓసారి కలిపి దింపేయాలి. మరోబాణ్ణిని పొయ్యిమీద పెట్టి మిగిలిన నూనె వేసి చికెన్ ముక్కల్ని వేయించి టోమాటోసాస్‌లో వేయాలి. తరువాత అన్నింటినీ కలిపి స్టామీద పెట్టి క్యాప్సిక్ ముక్కలు, కప్పు వేసి నీళ్లపోసి స్టాస్ నిమిలో పెట్టాలి. మిగ్గవం కాస్త చిక్కబడ్డాక దింపేయాలి. □

డబ్బా కడిగారా?

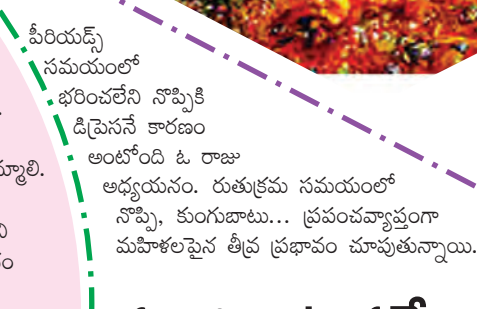


దాదాపుగా ఇప్పుడు ఈ యూజ్ అండ్ ట్రో రకాలను రీసైకిల్ చేసేలానే తెస్తున్నారు. అయితే మనం ఆ డబ్బాల్లో మిగిలిన పట్నీ, కూరలు, వాటికి అంటిన నూనెలు కుళ్లి వాసన రావడమే కాదు... రీసైకింగ్‌కి పనికిరావటం. అంటే తిరిగి ఉపయో గించగలిగిన వాటిని పుధా చేస్తున్నట్లేగా! ఇదంతా భూమి్మీద పేరుకుపోయి పర్యావరణానికి హాని, ఇదంతా జరగొద్దంటే... ఈసారి నుంచి ఆ డబ్బాని కాస్త ఓషిక చేసుకుని కడగండి.. తరువాతే చెత్తబట్టలో వడేయండి. పర్యావరణానికి కారణం... మనకి మనం మేలు చేసుకున్న వాళ్లమవుతాం... సరేనా. □

తీసుబంధాలు ఆర్డర్ చేసుకోవడం ఇప్పుడెంత సహజమో కదా! వందలాదికి సమయం లేకో... పిల్లలు అడిగారనో... బయట తినాలనిపించో చాలాసార్లు తెప్పించుకుంటూనే ఉంటాం. ఆడపాదడపా అలా చేయడం వర్తేదు కానీ, ఇంతకీ ఆహారం వచ్చిన ఆ డబ్బాలను ఏం చేస్తున్నారో? ఏం చేస్తాం... ఒక్కసారి ఉపయోగించి వడేసేవి కదా! పడేస్తాన్నా' మంటారా? అది మంచిది కానీ ఇంతకీ వాటిని కడిగారా? పడేసేవాటిని ప్రత్యేకంగా కడగడ మెందుకు అన్న సందేహమ! □

చెట్టినాడే పెప్పర్ చికెన్..

కావలసినవి : చికెన్ : అరకేజీ, జీలకర్ర: చెంచా, ధనియాలు: రెండు చెంచాలు, ఎందుమిర్చి: అయిదు, మిరియాలు: మూడుచెంచాలు, దాల్చినచెక్క: చిన్న ముక్క,



మనం వ్యాగనం తీసుకునే ముందు ఉన్న ఉత్సాహం, తీసుకున్న తర్వాత ఉండదు. ఒకవేళ వ్యాగనం తీసుకున్నా, సంవత్సరం అంతా ఆ వ్యాగానాన్ని దేవుడు నన్నుద్దిలో ప్రార్థనలో వేడుకునేవారు కొందరే. ఏ వ్యాగనం అయినా ప్రార్థనా పూర్వకంగా తీసుకుని, దాన్ని నమ్మాలి. దేవుడు తప్పకుండా ఆ వ్యాగనం నిరచేయస్తాడని విశ్వాసిదాలి. దాని గురించి వేడుకోవాలి. అసలు వ్యాగనం దేవుడు ఎందుకు ఇస్తాడు? మన భవిష్యత్తుపై ఒక ఆశను చిగుర్తేయడకు ఇస్తాడు. ఒకవేళ అనారోగ్యంతో బాధపడుతుంటే, అరోగ్యాన్ని ఇస్తాను, లేదా స్వస్థపరుస్తాను అనే వ్యాగనం ఇవ్వవచ్చు. లేదా ముందుగానే మనకు ఏ జబ్బులు లేకపోయినా, ఒక పాపురికగా ఇస్తాడు. అంటే భవిష్యత్తులో మనకు ఏవైనా జబ్బులు వస్తే, వాటిని స్వస్థపరుస్తాను అనే వ్యాగనం దేవుడు ఇస్తాడు. అంటే మనం భయపడనక్కర్లేదు. దేవుడు నమ్మదగిన వాడు కాబట్టి, ఆ వ్యాగానాన్ని పరిపూర్ణంగా నమ్మాలి. దేవుడిని విశ్వసించినప్పుడు మాత్రమే మనకు భవిష్యత్తుపై చింతన, భయం వుండదు. కాబట్టి ఏ వ్యాగనం వచ్చినా, అది దేవుడి నుంచి వచ్చినదని గుర్తించి, నమ్మి, విశ్వాసంతో ముందుకు సాగిపోదాం. దేవుడు అట్టి కృపను మనకు అనుగ్రహించువాడు..

దేవుడు నమ్మదగిన వాడు..

ఆయనవలన నిశ్చయములై యున్నవి' (1 కొరింథీ 1:20). వ్యాగనం అంటే దేవుడు మనకు ఇస్తున్న ఆభయం. భవిష్యత్తులో మనకు ఏమి సంభవించవలెయన్నాయో మనకు తెలియదు. అంతేకాదు మనం ఎన్నో కష్టాలు అనుభవిస్తూ, సంవత్సరం చివరి రోజున అంటే డిసెంబరు 31వ తేదీ రాత్రి చర్చిలో గడిపేందుకు వస్తాం. ఏదాదా జరిగిన నష్టాలు, ఇబ్బందులు, బాధలు అన్నింటినీ మర్చిపోయి.. కొత్తసంవత్సరంలోనైనా మేలు జరుగుతుందనే ఆశతో, భావనతో దేవుడి వ్యాగాలను తీసుకుంటాం. ఆ సమ్యక్భారతాన రాత్రంతా నిద్ర మేలుకుని, దేవుడిని ఆలయంలో గడుపుతాం. మనం ఆశించినట్లుగానే దేవుడు మనకు వ్యాగనం ఇస్తాడు. అయితే ఆ విశ్వసించాలి.

సమయం వచ్చేసరికి... అప్పుడే మూడో వారంలోకి వచ్చేశాం. కాలం వేగంగా పరుగులు తీస్తున్నది. ఎంత వేగంగా అంటే..మనం కాలంతోపాటు పరుగులు తీయలేనంతగా వేగంగా..సరే విశ్వాసములుగా చాలామంది కొత్తసంవత్సరంతో నూతన వ్యాగాలను తీసుకుని వుంటారు. దేవుని వ్యాగానములు ఎన్నియైనా మేలు అన్నియు క్రీస్తునందు అవునన్నట్లుగానే యున్నవి గనకు మనవారూ దేవునికి మహిమ కలుగుటకై అవి

అంతర్వాణి

-వి.వాణిపుష్ప

ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ, వన్డేలకు భారత్ జట్టు ఖరారు



న్యూఢిల్లీ: వచ్చే నెలలో జరిగే ఐసీసి ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ-2025తో పాటు, త్వరలో ఇంగ్లండ్‌లో జరగనున్న మూడు వన్డేలకు భారత్ జట్టు ఖరారుైంది. 15 మంది సభ్యులతో కూడిన ఈ జట్టులో కెప్టెన్గా రోహిత్ శర్మ నేతృత్వం వహించనున్నాడు. ఈ మేరకు భారత క్రికెట్ నియంత్రణ మండలి (బీసీసీఐ) తమ జట్టును ప్రకటించింది. ఈ మెగా టోర్నీలో భాగమయ్యే ఆటగాళ్ళు పేర్లను శనివారం టీమిండియా కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మతో కలిసి ఢిల్లీ సెలక్షన్ అజిత్ అగార్వల్ జట్టు వివరాలను మీడియాకు తెలిపాడు. వన్డేలకు

శుభ్రమని గెల్ వైస్ కెప్టెన్గా నియమించారు. ఈ 15 మంది బృందంలో మహ్మద్ సిరాజ్, సంజూ శాంసన్‌లకు చోటు దక్క లేదు. ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ టీమలో స్థానం కల్పించిన బుట్టా, ఇంగ్లండ్‌తో జరిగే వన్డేలకు మాత్రం ఆడటం లేదు. ఫిబ్రవరిలో అతని ఫిట్‌నెస్‌ను అంచనా వేయనున్నారు. ఒక వేళ బుట్టా ఫిట్ అయితే ఆ టోర్నీలో అతడు ఆడతాడు. ఇంగ్లండ్‌తో జరిగే వన్డే సిరీస్ కోసం బుట్టా స్థానంలో హర్షిత్ రాజాకు చోటు కల్పించారు. ఇక ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ-2025లో పాల్గొనబోయే భారత జట్టులో రోహిత్ శర్మ

సిరాజ్, శాంసన్ జెట్ శుభ్రమనకు వైస్ కెప్టెన్

(కెప్టెన్), శుభన్ గెల్ (వైస్ కెప్టెన్), యశ్విన్ జైస్వాల్, విరాట్ కోహ్లా, శ్రేయస్ అయ్యర్, వెంకటేశ్ రావూల్ (వికెట్ కీపర్), రిషభ్ పంత్ (వికెట్ కీపర్), హర్షిత్ పాండ్యా, రవీంద్ర జడేజా, అక్షర్ పటేల్, కుల్దీప్ యాదవ్, వాషింగ్టన్ సుందర్, జస్ప్రీత్ బుట్టా (ఫిట్నెస్ ఆధారంగా) మహ్మద్ షమీ, ఆర్షీవ్ సింగ్ ఉన్నారు. కాగా ఫిబ్రవరి 19 నుంచి పాకిస్తాన్ వేదికగా ఛాంపియన్స్ ట్రో ఫీ ఆరంభం కానుంది. అయితే, భద్రతా ద్ర కారణాల దృష్ట్యా టీమిండియా ఆక్రడిట్ వెళ్లకుండా తటస్థ వేదికైన దుబాయ్‌లో తమ మ్యాచ్‌లను ఆడుతుంది. ఇక అతిథ్య జట్టు హోదాలో పాకిస్తాన్ ఈ ఐసీసి ఈవెంట్‌కు నేరుగా అర్హత సాధించగా, భారత్‌తో జరిగిన వన్డే ప్రపంచ కప్-2023లో ఆదర్శంగా ఉన్న ఏడు జట్లు తమ ప్రదర్శన ఆధారంగా చోటు దక్కించుకున్నాయి. వరల్డ్ కప్ ఛాంపియన్

ఆస్ట్రేలియా, రన్సన్ టీమిండియాలో పాటు, న్యూజిలాండ్, సౌతాఫ్రికా, అఫ్ఘనిస్తాన్, బంగ్లాదేశ్, ఇంగ్లండ్ ఈ మెగా టోర్నీకి క్వాలిఫై అయ్యాయి. వన్డే ఫార్మాట్లో జరిగే ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో ఈ 8 జట్లను 2 గ్రూపులుగా విభజించారు. గ్రూప్ ఎ లో భారత్, న్యూజిలాండ్, పాకిస్తాన్, సౌతాఫ్రికా, గ్రూప్ బి లో ఆస్ట్రేలియా, అఫ్ఘనిస్తాన్, బంగ్లాదేశ్, ఇంగ్లండ్ ఉన్నాయి. ఈ టోర్నీమెంట్లో భారత్ తమ తొలి మ్యాచ్ బంగ్లాదేశ్‌తో తలపడనుంది. దుబాయ్ వేదికగా ఫిబ్రవరి 20న ఈ మ్యాచ్ జరుగుతుంది. ఇక చిరకాల ప్రత్యర్థులైన టీమిండియా, పాకిస్తాన్ మ్యాచ్ ఫిబ్రవరి 23న జరుగుతుంది. కాగా ఛాంపియన్స్ ట్రో ఫీ కంటే ముందు టీమిండియా స్వదేశంలో ఇంగ్లండ్‌తో పరిమిత ఓవర్ల సిరీస్ ఆడనుంది. ఈ నెల 22 నుంచి ఇరు జట్లు మధ్య తొలి టీ20లో మెగా సమరం మొదలు కానుంది.

ఆఫ్ఘినియన్ ఓపెన్ డబుల్స్‌లో.. బాలాజీ జోడీ ఓటమి

న్యూఢిల్లీ: ఆఫ్ఘినియన్ ఓపెన్ పురుషుల డబుల్స్‌లో ఎన్ శ్రీరాం బాలాజీ, మిగల్ ఏంజెల్ రియోస్ వరేలా జోడీ.. రెండో రౌండ్‌లో ఓడిపోయింది. భారత ఆటగాడు బాలాజీ, మెక్సికో ప్లేయర్ వరేలా.. ఇద్దరూ గట్టి పోటీ ఇచ్చినా.. 67 (7), 64, 36 స్కోరుతో పోర్చుగీస్ జోడీ నుతో ఓటమి, ఫ్రాన్స్‌తో కాలల్ చేతిలో పరాజయం చవిచూశారు. సుమారు రెండు గంటల 9 నిమిషాల పాటు మ్యాచ్ రసవత్తరంగా సాగింది. తొలి సెట్ 56 నిమిషాలపాటు హోరాహోగ్గా సాగింది. ట్రెజెకర్‌లో జోర్జెస్, కాలల్ జోడీ వత్తిడిలో పైచేయిసాధించింది. ఆ తర్వాత రెండో సెట్‌లో ఇండో మెక్సికో జోడీ తీవ్రంగా పోరాడింది. కీలకమై మూడవ సెట్‌లో బోర్లెస్‌కాలల్ జోడీ ఆధిపత్యాన్ని ప్రదర్శించింది. అంతకు ముందు జరిగిన ఆఫ్ఘినియన్ ఓపెన్‌లో భారత ఆటగాడు ఎన్ శ్రీరామ్ బాలాజీ మరియు అతని మెక్సికో భాగస్వామి మిగల్ ఏంజెల్ రియోస్‌వరేలా రాబిన్ హోస్ మరియు అల్బెర్టో నెడోవిహోవెల్‌పై వరుస సెట్లలో విజయం సాధించి రెండో రౌండ్‌లోకి ప్రవేశించారు. బాలాజీ మరియు రియోస్ వరేలా తమ ప్రత్యర్థుల 16తో పోలిస్తే 23 మంది విజేతలను అధిగమించి అత్యుత్తమ నిలదడ ప్రదర్శించారు.

వాణిజ్యం ప్రపంచంలో తొలి 'సిఎన్జి' స్కూటర్

ముంబై, జనవరి 19: ప్రముఖ ద్వీపక

ముంబై, జనవరి 19: టెలికాం కంపెనీలను ఆదుకునేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం మరో కీలక నిర్ణయం దిశగా అడుగులు వేస్తోంది. ఏజీఆర్ (సర్వాల సర్దుబాటు ఆదాయం) బకాయిల్లో పెద్ద మొత్తంలో మాఫీ చేయాలని చూస్తోంది. టెలికాం కంపెనీలకు దాదాపు రూ.లక్ష కోట్లు మేరకూరట లభించే అవకాశం ఉంది. గతంలో దక్కించుకున్న స్పెక్ట్రమ్‌కుగానూ బ్యాంక్ గ్యారంటీలు సమర్పించాలన్న నిబంధనను జటిలం తొలగించారు.

ముంబై, జనవరి 19: ప్రముఖ ద్వీపక

సుప్రీంకోర్టు సమర్థిస్తూ తీర్పు వెలువరించడంతో ఆయా కంపెనీలపై దాదాపు రూ.1.47కోట్ల మేర భారం పడిపోయింది. ఇందులో దాదాపు 75 శాతం మేర వడ్డీ, పెనాల్టీ, పెనాల్టీ మీద వడ్డీని పొందుతున్నారు. వోడాఫోన్ ఐడియానే అత్యధికంగా చెల్లించాల్సి ఉండగా.. ఎయిర్టెల్, టాటా టెలి సర్వీసెస్ రెండు, మూడు స్థానాల్లో ఉన్నాయి. 2025 మార్చి నాటికి వోడాఫోన్ ఐడియా రూ.80వేల కోట్లు, ఎయిర్టెల్ బకాయిలు రూ.42వేల కోట్లకు పెరిగే అవకాశం ఉందని టెలికాం వర్గాలు చెబుతున్నాయి. టెలికాం కంపెనీల ప్రతినిధులతో

వాహన తయారీ సంస్థ టీఎస్ఎం మోటార్స్ ప్రపంచంలోనే తొలి సిఎన్జి స్కూటర్‌ను తీసుకురానుంది. దీని కోసం సన్నాహాలు మొదలు పెట్టింది. భారత్ మొబిలిటీ ఎక్స్‌పో 2025లో టీఎస్ఎం తన ఫస్ట్ సిఎన్జి స్కూటర్‌ను ఆవిష్కరించింది. జులై 125 సిఎన్జి పేరుతో దీన్ని పరిచయం చేసింది. సందర్భంగా స్కూటర్‌లోని కొన్ని ఫీచర్లను రివీల్ చేసింది. టీఎస్ఎం జులై 125 సిఎన్జిలో 124.8సీసీ, సింగిల్ సిలిండర్, ఎయిర్‌కూల్డ్ బై వ్యూయల్ ఇంజన్ ఉంటుంది. ఇది 7.2 హార్స్, ఉత్పత్తి చేస్తుంది. సీటి అటోమేటెడ్ గేర్ల్యాక్స్ ఈ స్కూటర్‌ను తీసుకురానుంది. టాప్‌స్పీడ్ గంటకు 80.5కి రెండు ఇంధన కీలోల సరఫరాతో ఈ స్కూటర్‌2 లీటర్ల పెట్రోల్ ట్యాంక్, 1.4ల సామర్థ్యం గల సిఎన్జి సిలిండర్ ఉంటాయి. స్కూటర్ ముందు భాగంలో వ్యూయల్ ఫిల్టర్ క్యాప్ ఉంటుంది. ఇక సిఎన్జి నాజిల్ సీటు వద్ద ఉంటుంది. సిఎన్జి పెట్రోల్ కంబైండ్ రేంజ్ 226 కిలోమీటర్ల ఇంధన టీఎస్ఎం గుర్తిం చింది. ఇంటికి మ్యాక్స్ బాడీతో జులై 125 సిఎన్జిని తీసుకురానున్నారు. ఎన్‌ఆడి టెక్నాలజీ, ముఖైల్ ఫ్యాంక్ టోర్స్, ఆల్‌ఇన్‌వెన్ లాక్, స్టైడ్ స్టాండ్ ఇండికేటర్ వంటి ఫీచర్లు ఉన్నాయి. ఎక్స్‌ట్రా వ్యూయల్ ఇంజెక్షన్, ఇంటెలిగ్ట్ బ్రేకాలజీతో వస్తోంది. టీఎస్ఎం జులై 125లో పాటు ఇఫ్‌నాల్లో నడిచే రైడర్ 125ను ఆవిష్కరించింది.

స్తున్నారు. నివేదికలో పేర్కొన్న సమాచారం ప్రకారం, ఈ ఆర్డర్ క్రిప్టోకరెన్సీకి జాతీయ హోదా సూచిస్తుంది, పరిశ్రమతో సహకరించడానికి ప్రభుత్వ ఏజెన్సీలను ప్రోత్సహిస్తుంది. దీనినితీసు క్రిప్టోకరెన్సీ నులభే మండలిని ఏర్పాటు చేసే అవకాశం ఉంది. బిట్‌కాయిన్ 101,021.39 బిలియన్ డాలర్ల మార్కెట్ క్యాప్‌తో 2 లక్షల కోట్ల వద్ద ప్రేక్షకులతోంది. డోనాట్ ట్రండ్ ఇనాగూరల్ కమిటీకి కాయిన్‌జేస్, రిపుల్ వంటి ప్రముఖ సంస్థల నుండి విరాళాలతో సహా క్రిప్టోకరెన్సీ పరిశ్రమ నుండి గొప్ప సహాధారణ అందుతున్నాయి. అతని రెండవ పదవీకాలం ప్రారంభానికి కొద్ది రోజులు ముందు వైల్డ్ వోన్‌లో పరిశ్రమ అడ్వైన్సెడ్‌మెంట్ సంబంధాలను జరుపుకుంటూ వాషింగ్టన్‌లో క్రిప్టో బాల్ ప్రారంభం చేసుకునేందుకు సిద్ధమైంది. మాజీ అధ్యక్షుడు జో బైడెన్ పరి పాలనలో ఎన్నో నియంత్రణ సవాళ్లను ఎదుర్కొన్న క్రిప్టో రంగానికి ఈ చొరవ భారీ మార్పును సూచిస్తుంది. సెక్యూరిటీస్ అండ్ ఎక్స్‌చేంజ్ కమిషన్‌తో సహా పెడదల ఏజెన్సీలు ఇంటిపలి సంవత్సరాలలో క్రిప్టో కంపెనీలకు వ్యతిరేకంగా 100 కంటే పైగా అమలు చర్యలను ప్రారంభించాయి. ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆర్డర్‌లో అన్ని ప్రభుత్వ ఏజెన్సీలు డిజిటల్ ఆస్తులపై వాటి విధానాలను సమీక్షించాలి అని ఆదేశాలు ఉండవచ్చు. క్రిప్టోకరెన్సీ సంస్థలకు సంబంధించిన వాణ్యం గురించి కూడా చర్చ జరుగుతోంది అని సంబంధిత వర్గాలు బుట్టామెట్టి తెలిపాయి. అయితే బిన్నాస్ హోల్డింగ్ లిమిటెడ్ వంటి ప్రముఖ కంపెనీలకు వ్యతిరేకంగా చట్టపరమైన చర్యలను నిలిపివేయవచ్చు, ఈ చర్యలు పరిశ్రమ అత్యంత ప్రాధాన్యతగా పరిగణించింది. పరిశీలనలో ఉన్న మరో కీలక అంశం జాతీయ బిట్‌కాయిన్ స్టాక్‌ఎక్స్‌ను నృష్టించడం అని నివేదిక పేర్కొంది.

జనవరి 19: గత నెలలో అమెరికా అధ్యక్ష ఎన్నికలు జరిగిన సంగతి మీకు తెలిసే ఉంటుంది. అయితే జనవరి 20న అమెరికా 47వ అధ్యక్షుడిగా డోనాల్డ్ ట్రంప్ బాధ్యతలు చేపట్టనున్నారు. ఈ తరుణంలో అమెరికా క్రిప్టోకరెన్సీకి జాతీయ ప్రాధాన్యత ఇచ్చే ఆర్డర్‌ను జారీ చేయాలని యోచిస్తున్నట్లు బుట్టామెట్టి నివేదించింది. ఈ చర్య పాలన మార్పును సూచిస్తుందని అలాగే ప్రభుత్వ నిర్ణయాలను రూపొందించడంలో క్రిప్టో పరిశ్రమకు మరింత ప్రముఖ పాత్రను అందించాలని భావి

వాషింగ్టన్.

జనవరి 19: గత నెలలో అమెరికా అధ్యక్ష ఎన్నికలు జరిగిన సంగతి మీకు తెలిసే ఉంటుంది. అయితే జనవరి 20న అమెరికా 47వ అధ్యక్షుడిగా డోనాల్డ్ ట్రంప్ బాధ్యతలు చేపట్టనున్నారు. ఈ తరుణంలో అమెరికా క్రిప్టోకరెన్సీకి జాతీయ ప్రాధాన్యత ఇచ్చే ఆర్డర్‌ను జారీ చేయాలని యోచిస్తున్నట్లు బుట్టామెట్టి నివేదించింది. ఈ చర్య పాలన మార్పును సూచిస్తుందని అలాగే ప్రభుత్వ నిర్ణయాలను రూపొందించడంలో క్రిప్టో పరిశ్రమకు మరింత ప్రముఖ పాత్రను అందించాలని భావి

క్రిప్టోకు కలిసాచ్చే కాలం

మరిన్ని వివరాల కొరకు <https://rbikehtahal.rbi.org.in/up> సందర్శించండి మీ అభిప్రాయం తెలుపుటకు rbikehtahal@rbi.org.in ద్వారా

వావ్! కేవలం కొన్ని వివరాలు షేర్ చేస్తే ఒక కొత్త కార్ని గెలుచుకునే అవకాశం.

ఆగు! అపరిచిత పాప్-అప్స్‌లో ఎలాంటి వివరాలు నమోదు చేయవద్దు. వాటిని స్కామ్‌లు మిస్ యూజ్ చేయవచ్చు!

ఆకర్షించే పాప్-అప్స్ వట్టి అప్రమత్తంగా ఉండండి!

స్కామ్‌లు మీ వ్యక్తిగత వివరాలను దొంగిలించి వాటిని మిస్ యూజ్ చేయవచ్చు.

ఆర్ బీఐ అంటుంది... స్టార్ట్ అవ్వండి, కూల్‌గా ఉండండి

మరిన్ని వివరాల కొరకు <https://rbikehtahal.rbi.org.in/up> సందర్శించండి మీ అభిప్రాయం తెలుపుటకు rbikehtahal@rbi.org.in ద్వారా