

నవ్వోల్లో స్టాక్ మార్కెట్లు



5 లో
● ట్రేడింగ్ ప్రారంభమైన వెంటనే నవ్వోల్లోకి జారుకున్న మార్కెట్లు ● 616 పాయింట్లు కోల్పోయిన సెన్సెక్స్ ● 160 పాయింట్లు నష్టపోయిన నిఫ్టీ

అమల్లోకి సీపవ



6 లో
● గతంలో వివాదాస్పదమైన పారసత్వ సవరణ చట్టం-2019 ● 2019లో ప్రతిపక్షాల నిరసనల మధ్యే సీపవకి ఆమోదం ● నిబంధనలపై స్పష్టత లేకపోవడంపై అమలులో ఇన్నాళ్ల పాటు ఆలస్యం

ప్రయాణం ఇక సులభతరం

● మన ప్రగతి బాటలు జాతీయ రహదారులు ● రాష్ట్రంలో 35 జాతీయ రహదారుల ప్రాజెక్టులను వర్షువల్ గా ప్రారంభించిన ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ ● రాష్ట్రంలో రూ.29,395 కోట్లతో 1,134 కి.మీ. పొడవైన జాతీయ రహదారుల నిర్మాణం ● దేశ, రాష్ట్ర ఆర్థిక పెరుగుదలకి, సమగ్రాభివృద్ధికి జాతీయ రహదారులు దోహదపడతాయన్న ప్రధాని

రాష్ట్రంలో రూ.29,395 కోట్ల వ్యయంతో చేపట్టిన 35 ప్రాజెక్టులకు సంబంధించిన 1,134 కి.మీ పొడవైన జాతీయ రహదారులను హరియాణాలోని గుర్ గ్రామ్ నుంచి ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోడీ వర్షువల్ గా ప్రారంభించారు. సోమవారం విజయవాడలోని నోవాటల్ హోటల్ లో జాతీయ రోడ్డు, రవాణా, జాతీయ రహదారి మంత్రిత్వ శాఖ అధ్యక్షులలోని నేషనల్ హైవేస్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా ఏర్పాటు చేసిన రాష్ట్రస్థాయి సమావేశంలో పలువురు ఉన్నతాధికారులు, నాయకులు పాల్గొన్నారు.



అభివృద్ధికి నిదర్శనం పులివెందుల

● రూ.861.84 కోట్లతో అభివృద్ధి పనులకు ముఖ్యమంత్రి ప్రారంభోత్సవం ● సాంత నియోజకవర్గం పులివెందులలో పలు కార్యక్రమాలతో సీఎం జగన్ బిజీ ● పులివెందుల పర్యటనకు విచ్చేసిన సీఎం జగన్ ● వైఎస్సార్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి, మెడికల్ కాలేజీలకు ప్రారంభోత్సవం ● వైఎస్సార్ మినీ సెక్టర్ లియట్, స్మారక పార్కులను ప్రారంభించిన సీఎం వైఎస్ జగన్



అభివృద్ధికి నిలువెత్తు నిదర్శనంగా తీర్చిదిద్దిన పులివెందుల పట్టణం రాష్ట్రానికి ఆదర్శనీయమని ముఖ్యమంత్రి వై. ఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి అన్నారు. ఒక్క రోజు పర్యటనలో భాగంగా జిల్లాకు విచ్చేసిన ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి సోమవారం పులివెందుల పట్టణ, నియోజకవర్గ పరిధిలో రూ. 861.84 కోట్లతో అభివృద్ధి చేసిన పలు నిర్మాణాలకు ప్రారంభోత్సవం చేశారు.

ప్రతిష్ఠాత్మకంగా మహిళా సదస్సు

3 లో
● విస్తృతంగా ఏర్పాట్లు ● అధికార యంత్రాంగంతో చీఫ్ సెక్రటరీ శాంతి కుమారి సమీక్ష ● సిబ్బందికి దిశా నిర్దేశం ● హాజరుకానున్న ముఖ్యమంత్రి ● లక్ష మంది వస్తారని అంచనా

కూటమి సీట్ల ఖరారు

● చంద్రబాబు నివాసంలో కూటమి నేతల కీలక భేటీ ● రాష్ట్ర ప్రయోజనాల కోసం బీజేపీ పాత్రులున్న జనసేన - టిడిపి ● దుష్టశక్తిని సాగనంపేందుకే నన్న పురందేశ్వరి ● జనసేన - బిజేపిలకు 31 అసెంబ్లీ 8 లోక్ సభ స్థానాలిచ్చిన తెలుగుదేశం

ఎన్నికల బరిలోకి దిగేందుకు ఏర్పాటైన కూటమి నేతలు సీట్ల సర్దుబాటు, కేటాయింపులపై భేటీ అయ్యారు. టిడిపి, బీజేపీ, జనసేన ముఖ్య నేతలు సీట్ల సర్దుబాటుపై ఉండవల్లిలోని టిడిపి అధినేత చంద్రబాబు ల నివాసంలో కీలకంగా భేటీ అయి చర్చిస్తున్నారు. ఈ భేటీకి టిడిపి నుంచి చంద్రబాబు, జనసేన నుంచి పవన్ కళ్యాణ్, నాదెండ్ల మనోహర్, బీజేపీ నుంచి కేంద్ర మంత్రి గజేంద్రసింగ్ షేకావత్, పార్టీ జాతీయ నేత బైజయంత్ పండా హాజరయ్యారు.



మాట తప్పం అభివృద్ధి లక్ష్యం

● ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకానికి శ్రీకారం చుట్టిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ● ప్రతి నియోజకవర్గానికి 3,500 ఇందిరమ్మ ఇళ్లు ● తెలంగాణవ్యాప్తంగా రూ.22,500 కోట్లతో 4.50 లక్షల ఇళ్ల నిర్మాణం

తెలంగాణ వ్యాప్తంగా రూ.22,500 కోట్లతో నాలుగున్నర లక్షల ఇందిరమ్మ ఇళ్లు నిర్మిస్తామని, పేదలు ఆత్మగౌరవంతో బతకాలనే ఆలోచనతో ఇందిరమ్మ ఇళ్లు నిర్మించాలని నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. ప్రతి శాసనసభ నియోజకవర్గానికి 3,500 ఇందిరమ్మ ఇళ్లు మంజూరు చేసినట్లు ముఖ్యమంత్రి వెల్లడించారు. భద్రాచలం శ్రీసీతారామచంద్రస్వామి వారి ఆలయంలో వూజులు అనంతరం వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ గ్రాండ్లో ఇందిరమ్మ ఇళ్లు కార్యక్రమాన్ని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సోమవారం ప్రారంభించారు.



సూర్య వెబ్‌సైట్



సూర్య ఈ - షేపర్

అంతో ఇంతో!



అభ్యర్థుల ఎంపికలో మహిళలకు ప్రాధాన్యం ఇస్తారా సార్

మేం గేట్లు తెరిస్తే బీఆర్ఎస్ ఖాళీ

● కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా బీజేపీ-బీఆర్ఎస్ కుట్రలు ● ఇందిరమ్మ రాజ్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు సిద్ధంగా కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలు ● మణుగూరు ప్రజా దీవెన సభలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
తెలంగాణలో ఇందిరమ్మ రాజ్యాంలో అభయహస్తం పథకాలు అమలు చేస్తుంటే పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో 14 సీట్లు కాంగ్రెస్ గెలుస్తుందని, తెలంగాణ గడ్డపై కాంగ్రెస్ జెండా ఎగురుతుందని గుర్తించినందునే బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ తలిసి కాంగ్రెస్ను ఓడించేందుకు కుట్ర చేస్తున్నాయని ముఖ్యమంత్రి, పీసీసీ అధ్యక్షుడు రేవంత్ రెడ్డి విమర్శించారు.



భాగ్యనగర ప్రజలకు కేంద్రం మరో కానుక

7 లో
● దేశంలోనే తొలిసారిగా హుస్సేన్ సాగర్ అలలపై లేజర్ ఆధారిత సాండ్, లైట్ షో ● నేటి సాయంత్రం ప్రజలకు అంకితం చేయనున్న కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి
వివరాలు-3లో



24 వేలకు టీచర్ పోస్టులు పెంచాలి

7 లో
● కమిషనర్ కార్యాలయం ముట్టడి ● టెట్ వేయాలని డిమాండ్ చేసిన ఆర్ కృష్ణయ్య
టీచర్ వేయాలని టీచర్ పోస్టులు 24వేలకు పెంచాలని విద్యార్థులు కమిషనర్ కార్యాలయం ముట్టడించారు. డిఎస్సీ కో పాటు టెట్ నిర్వహించాలని మరియు 24వేలకు టీచర్ పోస్టులు పెంచాలని జాతీయ బి.సి సంక్షేమ సంఘం అధ్యక్షులు, రాజ్యాంగ సభ్యులు ఆర్. కృష్ణయ్య ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ఈరోజు హైదరాబాద్ విద్యార్థులు కమిషనర్ కార్యాలయం ముట్టడించి ఆందోళన కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేశారు.





కనిపించిన

నెలవంక

నేటి నుంచి రంజాన్ ఉపవాస దీక్షలు

ఇస్లాంలో రంజాన్ నెలకు అత్యంత ప్రాధాన్యత, మహత్వముంది. ముస్లింలు అత్యంత భక్తిశ్రద్ధలతో ఉపవాస దీక్షలు ఆచరిస్తారు. ఇస్లామిక్ కేలండర్లో రంజాన్ అనేది 9వ నెల. ఈ నెలలోనే ముస్లింలు ఉపవాసాలు ఎందుకుంటారు, ఆ ప్రత్యేకత ఏంటనే వివరాలూ ఇప్పుడు పరిశీలిద్దాం. త్రికరణ శుద్ధితో, స్వచ్ఛమైన మనస్సుతో 30 రోజులు ఉపవాసాలు కచ్చితంగా ఆచరిస్తారు. రంజాన్ మొదటి ఉపవాసం సౌదీ అరేబియాలో మొదటి ఉపవాసం తర్వాత ఒక రోజు ప్రారంభమవుతుంది. చంద్రుని దర్శనం అయిన మరుసటి రోజు నుండి పవిత్ర రంజాన్ మాసం ప్రారంభమవుతుంది. అంటే మార్చి 11 సాయంత్రం నుంచి తరావీహ్ నిర్వహించబడుతుంది. మార్చి 12 న మొదటి రోజును ఆచరిస్తారు. ఈ మాసంలో ప్రపంచంలోని ముస్లింలందరూ ఉపవాస దీక్షను కొనసాగిస్తారు. ఇస్లాం మతం ఆచారాల ప్రకారం, ఉపవాసాన్ని విరమించడానికి, ఉపవాసం ప్రారంభించే ముందు సెప్టా, ఇఫ్తార్ నిర్వహిస్తారు. ముస్లింలు ఈ నెల అంతా ఉపవాసం ఉంటారు. ఇందులో సూర్యోదయానికి ముందు సెప్టాని, సాయంత్రం ఇఫ్తార్ తింటారు. సెప్టా సమయంలో పారపాటున కూడా ఈ పదార్థాలు తినవద్దని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో తెలుసుకుందాం.

సౌదీ అరేబియాలో ఈరోజు అంటే మార్చి 10న రంజాన్ చంద్రుడు కనిపించాడు. కనుక ఇక్కడ మొదటి రోజును మార్చి 11న ఆచరిస్తారు. భారతదేశం, పాకిస్తాన్లో, సౌదీ అరేబియా చంద్రుని తర్వాత ఒక రోజు రంజాన్ చంద్రుడు కనిపిస్తాడు.. అందుకే ఈ దేశాలలో సౌదీ అరేబియా తర్వాత ఒక రోజు రంజాన్ ఉపవాసం ప్రారంభమవుతుంది. అంటే భారతదేశంలో మొదటి రోజు మార్చి 12 మంగళవారం నాడు జరుపుకుంటారు. రేపు రంజాన్ ఉపవాస దీక్షలు ప్రారంభం కానున్నాయి. ముస్లింల పవిత్ర మాసం రంజాన్ రేపటి నుంచి ప్రారంభం కానుంది. సాధారణంగా రంజాన్ చంద్రుడు సౌదీ అరేబియాలో మొదటగా కనిపిస్తాడు. ఒక రోజు తర్వాత భారతదేశంలోని కొన్ని ప్రాంతాలలో పాటు కొన్ని పాశ్చాత్య దేశాలలో ఒక రోజు తర్వాత కనిపిస్తుంది. భారతదేశం, పాకిస్తాన్, బంగ్లాదేశ్ సహా ఇతర దేశాలలో చంద్రుడు ఒకే రోజున కనిపిస్తాడు. అయితే భారత దేశంలో రంజాన్ చంద్రుడు ఈ రోజు సాయంత్రం కనిపిస్తాడని.. దీంతో మార్చి 12 నుంచి రంజాన్ మొదటి ఉపవాస దీక్షలు ప్రారంభం కానున్నాయి. సాధారణంగా సౌదీ అరేబియాలో చంద్రుడు కనిపించిన ఒక రోజు తర్వాత భారత్లో చంద్రుడు కనిపిస్తాడు. అందువల్ల, భారతదేశం, పాకిస్తాన్ మరియు బంగ్లాదేశ్లో తరచుగా రంజాన్ మొదటి ఉపవాసం సౌదీ అరేబియాలో మొదటి ఉపవాసం తర్వాత ఒక రోజు ప్రారంభమవుతుంది.



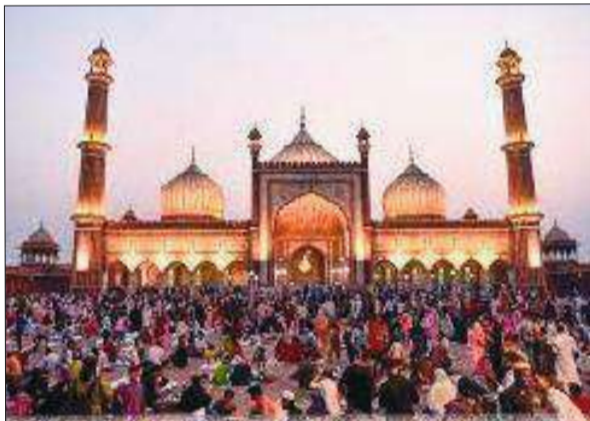
దేశంలో వివిధ నగరాల్లో సహర్ నుంచి ఇఫ్తార్ సమయాలు

హైదరాబాద్: సహర్ ఉ 05:16 బీ ఇఫ్తార్: సా 06:26
ముంబై: సహర్ ఉ 05:38 ఇఫ్తార్: సా 06:48
ఢిల్లీ: సహర్ ఉ 05:18 బీ ఇఫ్తార్: సా 06:27
పూణె: సహర్ ఉ 05:34 బీ ఇఫ్తార్: సా 06:44
చెన్నై: సహర్ ఉ 05:08 బీ ఇఫ్తార్: సా 06:20
బెంగళూరు: సహర్ ఉ 05:19 బీ ఇఫ్తార్: సా 06:31

నెల పాటు ఉపవాస దీక్ష
ముస్లింల పవిత్ర గ్రంథమైన ఖురాన్ అవతరించింది రంజాన్ నెలలోనే. సమస్త మానవాళికి మార్గనిర్దేశంగా ఖురాన్ గ్రంథాన్ని అందించినందుకు కృతజ్ఞతతో ముస్లింలు నెలరోజులు విధిగా ఉపవాసాలు ఆచరిస్తారు. ఉదయం సూర్యోదయానికి ముందు నుంచి సాయంత్రం సూర్యాస్తమయం వరకూ ఈ ఉపవాస దీక్ష ఉంటుంది. ఈ సమయంలో పచ్చి మంచి నీళ్లు కూడా తాగకుండా నిష్టగా ఉంటారు. ఆకలకు, కోర్కెలకు కళ్లం వేస్తారు. ఆత్మను పరిశుభ్రం చేసుకుంటారు. మంచి పనులు, దానాలతో పుణ్యం సంపాదించుకునేందుకు పోటీ పడతారని చెప్పవచ్చు. రంజాన్ నెలలో ఓ వైపు ఉపవాసాలు, మరోవైపు ఖురాన్ పఠనంతో మనస్సు, శరీరం,



సౌదీ అరేబియాలో రంజాన్ ప్రారంభమవుతుంది
సౌదీ అరేబియాలో ఈరోజు అంటే మార్చి 10న రంజాన్ చంద్రుడు కనిపించాడు. కనుక ఇక్కడ మొదటి రోజును మార్చి 11న ఆచరిస్తారు. భారతదేశం, పాకిస్తాన్లో, సౌదీ అరేబియా చంద్రుని తర్వాత ఒక రోజు రంజాన్ చంద్రుడు కనిపిస్తాడు.. అందుకే ఈ దేశాలలో సౌదీ అరేబియా తర్వాత ఒక రోజు రంజాన్ ఉపవాసం ప్రారంభమవుతుంది. అంటే భారతదేశంలో మొదటి రోజు మార్చి 12 మంగళవారం నాడు జరుపుకుంటారు. దీంతో నేడు రంజాన్ ఉపవాస దీక్షలు ప్రారంభం కానున్నాయి.



అన్నీ పరిశుద్ధమౌతాయి. అల్లాహ్ కు మరింత చేరువయ్యేందుకు రంజాన్ అత్యుత్తమ మార్గమని నమ్ముతారు.

ఉపవాసాలు ఎప్పుడు ప్రారంభమయ్యాయి
ఇస్లాంలో ఉపవాసాలు రెండవ శకంలో ప్రారంభమైన్నట్లు తెలుస్తోంది. దీని గురించి ఖురాన్లోని రెండవ సూరా అల్ బఖ్రాలో ప్రస్తావన ఉంది. మీ కంటే ముందు తరంపై ఉపవాసాలు ఎలా విధిగా అమలు చేయబడినవో అదే విధంగా మీపై విధిగావించబడిందని సూరహ్ అల్ బఖ్రాలో ఉంది. మొహమ్మద్ ప్రవక్త మక్కా నుంచి మదీనాకు హిజ్రత్ చేసిన ఏడాది తరువాత ముస్లింలపై ఈ ఉపవాసాలు విధిగావించబడ్డాయి. సూర్యోదయానికి ముందు సహర్లో ప్రారంభించి సూర్యాస్తమయం వేళ ఇఫ్తార్తో ముగించేది ఉపవాసం. నిత్యం ఆచరించే ఐదు పూజ నమాజుతో పాటు రాత్రి వేళ తరావీ నమాజ్ ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది. ఈ నమాజ్ ద్వారా 30 రోజులు ఖురాన్ పఠనం ఉంటుంది. ఇస్లామిక్ కేలండర్ ప్రకారం నెలకు 29 లేదా 30 రోజులుంటాయి. ఇస్లామిక్ కేలండర్ చంద్రమాసం ప్రకారం ఉంటుంది. పాఠాన్ నెల 29వ రోజు చంద్రదర్శనమైతే 30వ రోజు నుంచి రంజాన్ ప్రారంభమవుతుంది. చంద్ర దర్శనం కాకుంటే పాఠాన్ 30 రోజులు పూర్తయ్యారే రంజాన్ ఉపవాసాలు ప్రారంభిస్తారు. అదే విధంగా రంజాన్ నెల 29వ రోజు చంద్రదర్శనంతో ఉపవాసాలు దీక్ష ముగించి 30వ రోజు ఈదుల్ ఫిత్ర్ వరకు జరుపుకుంటారు. చంద్రదర్శనం కాకుంటే 30 రోజుల రంజాన్ ఉపవాసాలు పూర్తి చేసి మరుసటి రోజు ఈదుల్ ఫిత్ర్ వరకు చేసుకుంటారు.

నమాజ్ చేసే సమయం
రంజాన్ ఉపవాసం చేస్తూనే రోజులో సూర్యోదయం నుంచి సూర్యాస్తమయం వరకూ రోజులో ఐదు సార్లు నమాజ్ చేస్తారు. రాత్రి 8.30 గంటల నుంచి రాత్రి 10గంటల మధ్య సమయంలో అంటే సహర్ నుంచి ఇఫ్తార్ సమయం వరకూ రోజులో ఐదు సార్లు నమాజు చేస్తారు. తరావీహ్ నమాజులో రెండు సార్లు ఖురాన్ చదువుతారు. ఈ నెల రోజుల్లో నఫిల్ చదివితే ఫరజ్ చదివినంత పుణ్యమని ఇస్లాం గ్రంథాల్లో ఉంది. రంజాన్ మాసం ముగిసిన తరువాత, ముస్లింలు ఈద్-ఉల్-ఫిత్ర్ జరుపుకుంటారు.

రంజాన్ ఎందుకు ప్రత్యేకం?
ఇస్లాం మతంలో రంజాన్ మాసం అత్యంత పవిత్రమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది. ఈ నెల మొత్తం, ముస్లిం మతస్థులు రోజూ అంటే ఉపవాసం ఉంటారు. ఎక్కువ సమయం అల్లాసు ఆరాధించడంలో గడుపుతారు. ముస్లింలు అల్లాహ్ కు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ ఈ నెల చివరిలో ఈద్-ఉల్-ఫిత్ర్ జరుపుకుంటారు, దీనిని ఈద్ అని కూడా పిలుస్తారు. ముస్లిం విశ్వాసాల ప్రకారం రంజాన్ మాసం చాలా పవిత్రంగా పరిగణించబడుతుంది. ఎందుకంటే ఈ నెలలో ప్రవక్త మహమ్మద్ సాహిబ్ 610వ సంవత్సరంలో లైలతుల్-ఖదీ సందర్భంగా ఇస్లాం పవిత్ర గ్రంథం ఖురాన్ షరీఫ్ ను అందుకున్నారు.

రంజాన్లో ఇవి తాగొద్దు తినొద్దు



తృణాహారాలు అల్పాహారం : సెప్టా సమయంలో మీరు తృణాహారాలు అల్పాహారం తినకుండా ఉండాలి. శరీరానికి కావాల్సిన దానికంటే చాలా ఎక్కువ షుగర్ ఉంటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, మీ రక్తంలో చక్కెర వేగంగా పెరుగుతుంది. ఇది మంచిది కాదు అని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.
వేయించిన ఆహారం : బికెన్ ఫ్రై, సమోసా, పకోడలు లేదా చిప్స్ మీకు రుచికరంగా అనిపించవచ్చు, కానీ అవి ఉపవాస సమయంలో మీకు సమస్యగా మారవచ్చు. దీని వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో సెప్టా సమయంలో వీటిని కూడా తినడం మానుకోండి.
చక్కెర పానీయాలు : సెప్టా సమయంలో మీరు శీతల పానీయాలు, సోడా వంటి ప్రమాదకరమైన పానీయాలను తీసుకోకూడదు. అవి అధిక చక్కెరను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని వేగంగా పెంచుతాయి. అంతేకాకుండా, వీటిని తాగడం ద్వారా రోజంతా ఆకలి, ఇతర కోరికలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది.
అధిక కొవ్వు కలిగిన ఆహారం : సెప్టా సమయంలో పిజ్జా, బర్గర్, షీజ్ మొదలైన కొవ్వు పదార్థాలు కూడా తినకూడదు. ఇది అజీర్డానికి కారణమవుతుంది. జీర్ణం కావడానికి చాలా సమయం పడుతుంది కాబట్టి, మీరు రోజంతా అసౌకర్యంగా ఉండవచ్చు. ఉపవాస సమయంలో భగవంతుడిని ఆరాధించడంలో కూడా ఇది ఆటంకంగా మారుతుంది.
స్ట్రెస్ ఫుడ్ : మీరు స్ట్రెస్ ఫుడ్ ను ఎంతగా ఇష్టపడినా, సెప్టా సమయంలో అలాంటి ఆహారాన్ని తినడం వల్ల మీ కడుపు, ఛాతీలో మంట వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అందువల్ల లైట్ ఫుడ్ ను తీసుకోవడం మంచిది.
కాఫీలను తీసుకోవద్దు : సెప్టా సమయంలో మీరు కెఫీన్ ఉన్న వస్తువులను కూడా తీసుకోకూడదు. ఇది శరీరంలో నిర్మలీకరణానికి కారణమవుతుంది. మీరు రోజంతా దాహంతో బాధపడవచ్చు. మీరు డీ లేదా కాఫీని ఎక్కువగా తీసుకుంటే అవి మీ శరీరం నుంచి నీటిని పీల్చుకుంటాయి.

రంజాన్ నెలలో చేసే దానం
రంజాన్ ఇస్లామిక్ క్యాలెండర్లో తొమ్మిదవ నెల. ఈ మాసం 720 గంటలు అంటే నాలుగు వారాలు, రెండు రోజులు ఉంటుంది. ఈ సమయంలో ముస్లింలు ఉదయం నుండి సాయంత్రం వరకు ఉపవాసం ఉంటారు. దీనిని దయ, ఆశీర్వాదాల నెల అని పిలుస్తారు. ఈ నెలలో ఎక్కువ సమయం ఆరాధనకు వెళ్లిస్తారు. ఈ నెలలో ఎక్కువగా దానం చేయడం వలన పుణ్యం అని నమ్ముతారు. ఏదేమైనప్పటికీ ఉపవాసం, తేదీ ప్రతి సంవత్సరం మారుతూ ఉంటుంది. ఎందుకంటే ఇస్లామిక్ క్యాలెండర్ చంద్రుని వీక్షణపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కనుక రంజాన్ ప్రారంభం, ముగింపు నెల వంక వీక్షణపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

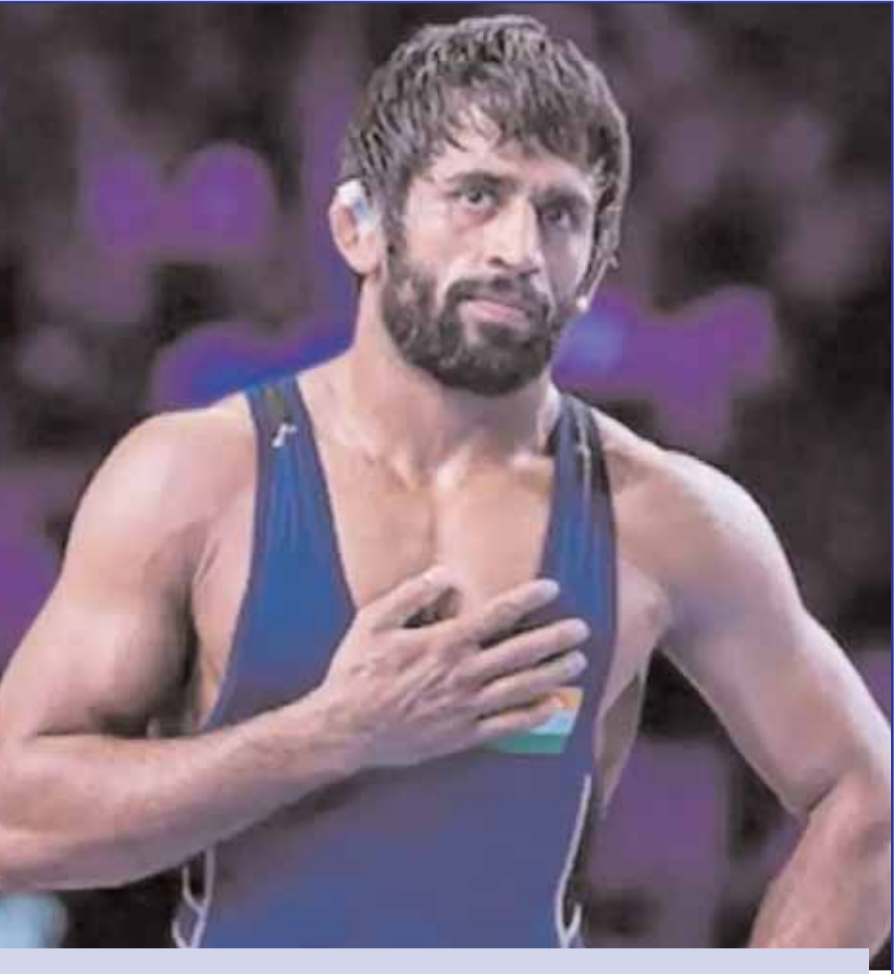
టెస్ట్ క్రికెట్ ఆటగాడికి గొప్ప సంతృప్తినిస్తుంది

టెస్ట్ క్రికెట్పై ఆసక్తికరమైన వ్యాఖ్యలు చేసిన రాహుల్ ద్రావిడ్

టెస్ట్ ఫార్మాట్ క్రికెట్ అదరబ మెంచడంపై బీసీసీబి ధ్యానించారని వేళ టీమిండియా ప్రధాన కోచ్ రాహుల్ ద్రావిడ్ ఆసక్తికరమైన వ్యాఖ్యలు చేశారు. టెస్ట్ క్రికెట్ ఒక్కోసారి కష్టంగా అనిపిస్తుంది కానీ ఆటగాడికి గొప్ప సంతృప్తినిస్తుంది అన్నాడు. ఇంగ్లండ్పై ఇండియా 4-1 తేడాతో టెస్ట్ సిరీస్ను గెలిచిన అనంతరం డ్రెస్సింగ్ రూమ్లో యువ

క్రికెటర్లకు పలు సూచనలు ఇచ్చే సందర్భంగా ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఇలాంటి సిరీస్ను గెలిచాలి. కానీ చాలా సంక్లిష్టమైనది. టెస్ట్ క్రికెట్ ఆడడం కొన్నిసార్లు కష్టం అనిపిస్తుంది. నైపుణ్యాలపరంగా, శారీరకంగా, మానసికంగా కష్టంతో కూడుకున్నది. మీరంతా మాస్టర్స్ ఉన్నారు. కానీ సిరీస్ ముగింపులో గొప్ప సంతృప్తిని కలుగుతుంది. తొలి మ్యాచ్ ఓడిపోయి ఆ తర్వాత 4 మ్యాచ్లను గెలిచిన ఇలాంటి సిరీస్ను ఎప్పుడీ గుర్తుండిపోయాయి. ఇది

అసాధారణమైన విజయంగా నేను భావిస్తున్నాను అని ద్రావిడ్ అన్నాడు. ఇందుకు సంబంధించిన వీడియోను ఎక్స్ వేదికగా బీసీసీబి షేర్ చేసింది. ఇతరుల గెలుపులతో కూడా సాయపడాలి ఉంటుందని యువ క్రికెటర్లకు రాహుల్ ద్రావిడ్ సూచించాడు. జాతీయ జట్టుకు అడుగుతున్నప్పుడు ఒకరినొకరు విజయవంతం చేయాలి అవసరం ఉంటుందన్నాడు. బ్యాట్స్మన్ లేదా బౌలర్ అయినా ఇతరుల విజయంతో వ్యక్తిగత విజయాలను ముడిపడి ఉంటాయని తెలుసుకోవాలని సూచించాడు. ఒకరి విజయానికి మరొకరు సహకరిస్తూ ముందుకు వెళ్లడం చాలా ముఖ్యమని రాహుల్ ద్రావిడ్ అన్నాడు.



ఫ్రెంచ్ ఓపెన్ టైటిల్ సాత్విక్-చిరాగ్ దే

భారత స్ట్రాక్ షట్లర్ల సాత్విక్ సాయి రాజు, చిరాగ్ శెట్టి మరోసారి సంచలన ప్రదర్శన చేశారు. మరి కొన్ని నెలల్లో ఒలింపిక్స్ జరిగే పారిన గడ్డపై తమ రాకెట్లతో దూసుకెళ్లారు. ఫ్రెంచ్ ఓపెన్ సూపర్ 750 బ్యాడ్మింటన్ టోర్నీలో మెన్స్ డబుల్స్ విభాగంలో విజేతగా నిలిచారు. ఫ్రెంచ్ ఓపెన్ టైటిల్ నెగ్గడం ఈ జోడీకి ఇది రెండోసారి కావడం విశేషం. ఆదివారం చైనీస్ లైపీ జంట లీ జి హుయ్- యాంగ్ పూ సువాన్తో జరిగిన ఫైనల్లో సాత్విక్-చిరాగ్ జోడీ 21-11, 21-17 తో వరుస గేమ్స్ గెలిచి ఈ ఘనత సాధించారు. తుదిపోరును మన బ్యాడ్మింటన్ స్టార్లు కేవలం 37 నిమిషాల్లోనే పూర్తి చేశారు. తొలి గేమ్లో 15 నిమిషాల్లోనే

ప్రత్యర్థిని విత్తుగా ఓడించారు. తొలుత 4-4 తో స్కోరుగా సమంగా ఉండటంతో హోరాహోరీ పోరుగా సాగుతుండనుకుంటే వచ్చే ధా మారింది. సాత్విక్-చిరాగ్ అద్భుత ఆటతో ప్రత్యర్థిని బెంబేలెత్తించారు. రెండో గేమ్లో చైనీస్ లైపీ జంట అంత ఈజీగా ఓటమిని అంగీకరించలేదు. ప్రపంచ నంబర్ వన్ అయిన మన జోడీపై పైచేయి సాధించడానికి తీవ్రంగా ప్రయత్నించారు. కానీ సాత్విక్, చిరాగ్ స్ట్రాక్, క్రాస్ కోర్టు ప్లాట్లతో రెండో సారి ఫ్రెంచ్ ఓపెన్పై కైవసం చేసుకున్నారు. సాత్విక్-చిరాగ్ జోడీ 2022లోనూ ఫ్రెంచ్ ఓపెన్పై గెలిచిన సంగతి తెలిసిందే. 2019లో రన్వరప్టె



నిలిచారు. ఓవరాల్లో సాత్విక్-చిరాగ్ జోడీకి ఇది రెండో సూపర్ 750 టైటిల్. అలాగే సూపర్ 300 లేదా అన్ని స్టాయి హోరా ఉన్న ఏదో వరల్డ్ టూర్ టైటిల్. ఇక ఈ ఫ్రెంచ్ ఓపెన్లో పురుషుల సింగిల్స్ ఫైనల్లో చైనా షట్లర్ షి యుకి విజేతగా నిలిచాడు. థాయ్లాండ్ స్ట్రాక్ కున్లాపుట్టి 22-20, 21-19 తేడాతో గెలిచాడు. మహిళల సింగిల్స్లో దక్షిణ కొరియా షట్లర్ అన్ సె యంగ్ ఛాంపియన్గా నిలిచింది.

ఒలింపిక్స్ నుంచి బజ్జేరింగ్ ఔట్ స్టార్ రెజిల్లకు బగ్ షాక్..

టోక్యో ఒలింపిక్స్ పతక విజేతలు బజ్జింగ్ వునియా, రవి దహియాలుకు బిగ్ షాక్ తగిలింది. సెలక్షన్ బ్రయర్స్ అనూహ్యంగా ఓటమిపాలై పారిన ఒలింపిక్స్ అర్హత రేసు నుంచి ఈ స్టార్ రెజిల్లర్లు నిష్క్రమించారు. ఆసియా ప్రపంచ ఒలింపిక్స్ క్వాలిఫయర్స్ పోటీలపై అవకాశం కోసం సెలక్షన్ బ్రయర్లు ఆదివారం నిర్వహించారు. రౌండ్ రౌండ్ రౌండ్ లో సాగిన ఈ పోటీలో 65 కిలోల విభాగంలో బజ్జింగ్, 57 కేజీలో విభాగంలో రవి దహియా పరాజయాలను చవిచూశారు. భారత రెజిల్లర్ల సమాఖ్య (డబ్ల్యూఎఫ్ఐ) మాజీ అధ్యక్షుడు బ్రజ్జూషట్ సింగ్ వ్యతిరేకంగా రెజిల్లర్ల చేసిన నిరసనలో బజ్జింగ్ వునియా కీలకపాత్ర పోషించిన విషయం తెలిసిందే. అయితే ఐపీఎ అడ్వైస్ వ్యానెల్ నిర్వహించిన ఈ బ్రయర్ల కోసం బజ్జింగ్ రివ్యూలో ప్రత్యేక శిక్షణ తీసుకున్నారు. కానీ సెమిఫైనల్లో రోహిత్ కుమార్ చేతిలో 1-9 తో చిత్తుగా ఓడిపోయాడు. అంతకుముందు తొలి రౌండ్లో రవీంద్రు స్యల్ల తేడాతో విజయం సాధించి బయటపడ్డాడు. ఓటమి అనంతరం సోన్సెట్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా (సాఐఐ) నుంచి అర్హతరంగా వెళ్లిపోయాడు. డోహింగ్ టెస్టు కోసం నాదా అధికారులకు శాంపిల్స్ కూడా ఇవ్వలేదు. అంతకుముందు సెన్సిండ్ అయిన డబ్ల్యూఎఫ్ఐకు బ్రయర్ల నిర్వహించే అధికారం లేదని బజ్జింగ్ డిల్లీ కోర్టును ఆశ్రయించిన సంగతి తెలిసింది. న్యాయస్థానంలో సానుకూల ఫలితాన్ని రాబట్టుకుని కూడా బజ్జింగ్ ఓటమిపాలవ్వడం గమనార్హం. మరోవైపు రవి దహియా ప్రారంభ రౌండ్లో అమన్ షెహావ్రత్ చేతిలో ఓటమిపాలయ్యాడు. ఆ తర్వాత బోట్లో కూడా ఉడిత్ చేతిలో పరాజయాన్ని చవిచూశాడు. దీంతో రేసు నుంచి దహియా నిష్క్రమించాడు. కాగా, ఈ బ్రయర్ల విజేతలకు వచ్చేసెలలో బిషిక్ జరిగే ఆసియా క్వాలిఫయర్స్, ఇస్లామాబాద్ వేదికగా మేలో జరిగే వరల్డ్ ఒలింపిక్స్ క్వాలిఫయర్స్ పోల్లోనే అవకాశం లభిస్తుంది. ఆసియా క్వాలిఫయర్లను ఎంపికైన భారత జట్టు: అమన్ షెహావ్రత్ (57 కేజీ), సుజీత్ కల్కర్ (65 కేజీ), జైదీవ్ (75 కేజీ), దీపక్ వునియా (86 కేజీ), దీపక్ నెగ్ల (97 కేజీ), సుమిత్ర మాలిక్ (125 కేజీ).



రోహిత్ ముంబైని విడిచి చెన్నైకి ఆదావి

మరో 11 రోజుల్లో ఐపీఎల్ 17వ సీజన్ మొదలుకొనుంది. మార్చి 22న ప్రారంభ మ్యాచ్ డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్ చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు తలపడనుంది. అయితే సీజన్ ప్రారంభంకాక ముందే ఈ సారి ఐపీఎల్ హిట్ మొదలైంది. గత సీజన్లో పోలిస్ ఈ సారి ముగ్గురు కెప్టెన్లు కేవలం ఫ్లయర్లుగా జట్టులో కొనసాగుతున్నారు. గత సీజన్లో సైబరాబాద్ కెప్టెన్ నడిపించిన ఎయిడెన్ మార్కెట్ ఈ సారి కేవలం ఆటగాడిగా బరిలోకి దిగుతున్నాడు. మార్కెట్ను బదులుగా ఎస్ఆర్కె జట్టు బాధ్యతలను ప్యాల్ కమిస్న్ అందుకున్నాడు. అలాగే డివిడ్ వార్నర్ స్థానంలో డిల్లీ క్యాపిటల్స్ రిషభ్ పంత్ కెప్టెన్ నిర్వహించనున్నాడు. పంత్ గ్రెండ్రజిరిలో వార్నర్ జట్టుకు నాయకత్వం వహించిన విషయం తెలిసిందే. ఇక ముంబై ఇండియన్స్ కెప్టెన్ మార్కెట్ విషయం క్రికెట్ వర్గాల్లో హాట్ టాపిక్ మారిన సంగతి తెలిసిందే. అయిదు టైటిళ్లు అందించిన రోహిత్ శర్మను కాదని హార్డిక్ పాండ్యకు జట్టు పగ్గాలు ముంబై ప్రాంజైజీ అందించింది. అయితే ఐపీఎల్ 2025 సీజన్ ముందు మోగా వేలం జరగనుంది. ఈ సేవభ్యంలో ముగ్గురు నుంచి నలుగురు ఆటగాళ్లను మాత్రమే ప్రాంజైజీలు అంటిపెట్టుకునే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితుల్లో భవిష్యత్తు ధ్యానిస్తే 'పెట్టుకొని ముంబై ఇండియన్స్ జస్టిన్ బువ్రా, హార్డిక్ పాండ్య, సూర్యకుమార్ యాదవ్ను జట్టులో కొనసాగించే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. 36 ఏళ్ల రోహిత్ను ముంబై వదిలేసి ఛార్జ్ ఉంది. అయితే ఐపీఎల్-2025 సీజన్ ముందు ముంబై ఇండియన్స్ను రోహిత్ శర్మ విడిచి, చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ను వెళ్లాలని టీమిండియా మాజీ క్రికెటర్ అంబటి రాయుడు పేర్కొన్నాడు. ధోనీ తర్వాత సీఎస్ఎ కెప్టెన్స్ బాధ్యతలు రోహిత్ అందుకోవాలని రాయుడు సూచించాడు. "మరో అయిదు నుంచి ఆరేళ్ల పాటు రోహిత్ శర్మ ఐపీఎల్ ఆడగలడు. రోహిత్ కెప్టెన్లు ఉండాలని భావిస్తే ప్రపంచమంతా అతనికి స్వాగతం పలుకుతుంది. సారథిగా ఉండాలనుకుంటే రోహిత్ సులభంగా కెప్టెన్ అవుతాడు. అయితే 2025లో సీఎస్ఎకు రోహిత్ ఆదాలని కోరుకుంటున్నా. ధోనీ వీడ్కోలు పలికిన తర్వాత రోహిత్ జట్టును నడిపించవచ్చు" అని రాయుడు పేర్కొన్నాడు.

నాలుగు తప్పిదాలే వల్లే ఇంగ్లండ్ పతనం

భారత్ జరిగిన టెస్ట్ సిరీస్లో ఇంగ్లండ్ దారుణంగా విఫలమైంది. బజ్జిల్ పేరిట దూకుడుగా ఆడి ప్రయత్నంలో పేలవ లెట్టెండుకుంది. ఫైనల్ రౌండ్ వేదికగా జరిగిన తొలి టెస్ట్ సంచలన విజయాన్ని అందుకున్న ఆ జట్టు.. ఆ తర్వాత వరుసగా నాలుగు మ్యాచ్లలో దారుణంగా విఫలమైంది. ముఖ్యంగా బ్యాటింగ్ వైఫల్యం ఆ జట్టు పతనాన్ని శాసించింది. రెండున్నర నెలల పాటు సాగిన ఈ సుదీర్ఘ పర్యటనలో ఇంగ్లండ్ నాలుగు తప్పిదాలను చేసింది. ఈ తప్పిదాలు చేయకుండా ఉంటే చారిత్రాత్మక విజయాన్ని అందుకునేది. 1. బువ్రా సెన్సేషనల్ బౌలింగ్: స్పిన్ను అనుకులింపే పిచ్పై టీమిండియా స్టార్ పేసర్ బ్రెన్డన్ మెన్డెల్ బువ్రా నిపుణులు చెబడం కానీ, ఐదో తర్వాత ఇదే స్టేడియంలో ముంబై తరఫున ఆరంగేట్రం చేస్తానని అనుకోలేదు. 15 ఏళ్లప్పుడు ఇదే స్టేడియంలో మొదటిసారి గుజరాత్తు 2011లో నా దేశం కోసం వరల్డ్ కప్పు గెలవడం నా కెరీర్లో మరచిపోలేని క్షణాలు. ఇదే మైదానంలో నాకెంతో ఇష్టమైన ఆటకు వీడ్కోలు పలికా.. అందుకే, వాంఖడే నాకు మరో ఇల్లు లాంటిది అని సబ్లిం తన టీట్లో పేర్కొన్నాడు.



పంత్కు రీన్ సిగ్నల్

టీమిండియా వికెట్ కీపర్, డిల్లీ క్యాపిటల్స్ కెప్టెన్ రిషభ్ పంత్ రీఎంట్రీకి మూలార్థం ఫిక్స్ అయింది. పంత్ తన పూర్తి ఫిట్నెస్ నిరూపించుకున్నాడు. ఐపీఎల్లో పంత్ ఆడేందుకు జాతీయ క్రికెట్ అకాడమీ (ఎన్సీఐ) గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. మార్చి 23న పంజాబ్ కింగ్స్ జరగనున్న మ్యాచ్లో పంత్ పునరాగమనం చేయనున్నాడు. 2022 డిసెంబర్ నుంచి క్రికెట్ నుంచి దూరమైన సంగతి తెలిసిందే. రోడ్డు ప్రమాదంలో పంత్ తీవ్రంగా గాయపడ్డాడు. కొన్ని నెలలు నడవడానికే కష్టపడిన పంత్ నెమ్మదిగా అడుగులు వేశాడు. క్రమంగా పరుగులు పెట్టాడు. కఠోరంగా శ్రమించి ముసపటిలా పూర్తి ఫిట్నెస్ అందుకున్నాడు. అయితే కెప్టెన్సీ, వికెట్ కీపింగ్ బాధ్యతలు పంత్కు అప్పగించడంపై తుది నిర్ణయాన్ని డిల్లీ క్యాపిటల్స్ యాజమాన్యం తీసుకోనుంది. ఇప్పటికే కోలుకున్న పంత్ ప్రసిద్ధానం మోపకూడదని భావిస్తే గ్రేన్ బాధ్యతలను అతనికి అప్పగించరు. కానీ కెప్టెన్ పంత్కు

వాంఖడే స్టేడియానికి 50 ఏళ్లు.. సజన్ ఎమోషనల్ టీట్

దేశ ఆర్థిక రాజధాని ముంబైలోని వాంఖడే స్టేడియాన్ని నిర్మించి 50 ఏళ్లు పూర్తయిన సేవభ్యంలో భారత క్రికెట్ దిగ్గజం, మాస్టర్ ఛాన్సర్ సచిన్ టెండూల్కర్ ఆసక్తికర టీట్ చేశాడు. నాకు పదేళ్లు ఉన్నప్పుడు మొదటిసారి వాంఖడే స్టేడియాన్ని చూశా. కానీ, ఐదో తర్వాత ఇదే స్టేడియంలో ముంబై తరఫున ఆరంగేట్రం చేస్తానని అనుకోలేదు. 15 ఏళ్లప్పుడు ఇదే స్టేడియంలో మొదటిసారి గుజరాత్తు 2011లో నా దేశం కోసం వరల్డ్ కప్పు గెలవడం నా కెరీర్లో మరచిపోలేని క్షణాలు. ఇదే మైదానంలో నాకెంతో ఇష్టమైన ఆటకు వీడ్కోలు పలికా.. అందుకే, వాంఖడే నాకు మరో ఇల్లు లాంటిది అని సబ్లిం తన టీట్లో పేర్కొన్నాడు.

కోహ్లా రాణించడం ఆర్సిబికి కీలకం

ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ (ఐపీఎల్)లో విరాట్ కోహ్లా అడుగుపెట్టి సరిగ్గా ఇమా కరో 16 ఏళ్లు పూర్తయ్యాయి. అన్ని సీజన్లు ఒకే ప్రాంచైజీ ఆడిన ఏకైక ఆటగాడు కోహ్లా మాత్రమే. 237 మ్యాచ్లో 7263 పరుగులు చేశాడు. 130 డ్రైట్టుతో పరుగుల వరద పాలించాడు. అయితే వ్యక్తిగత కారణాలతో గత రెండు నెలలుగా కోహ్లా ఆటకు దూరమయ్యాడు. ఐపీఎల్ 17వ సీజన్ ప్రారంభ మ్యాచ్లో తిరిగి రిఎంట్రీ ఇవ్వనున్నాడు. చెపాట్ వేదికగా మార్చి 22న చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు తలపడనుంది. అయితే చెపాట్ స్టేడియంలో ఇప్పటివరకు కోహ్లా ప్రదర్శన అకట్టుకేనలా లేదని టీమిండియా మాజీ క్రికెటర్ హర్బజన్ సింగ్ పేర్కొన్నాడు. చెన్నైలో నిక్కర్లు సాధించడం గైన్ మాక్సెల్స్ కు కూడా కష్టమేనని అన్నాడు. టెస్టు బాడ్ల బోస్ట్ అయ్యే ఈ పిచ్ బ్యాటింగ్ చేయడం అంత సులువు కాదు. ముఖ్యంగా ఓపెనర్లకు క్లిష్టంగా ఉంటుంది. అంతేగాక రవీంద్ర్ జడేజా స్టంప్ లు స్టంప్ బౌలింగ్ చేస్తాడు. బంతిని టర్న్ చేస్తుంటాడు. ఇది బ్యాట్లకు కష్టంగా ఉంటుంది" "20 ఓపెనర్లు పాటు బ్యాటింగ్ చేయాలనే ఆలోచనతో కోహ్లా బ్యాటింగ్ను వస్తే అతడు మ్యాచ్ విన్నింగ్ ఇన్ఫింగ్స్ ఆడగలడు. ఎందుకంటే చెపాట్ రెండు వందల స్కోరు ఎక్కువగా సాధించాడు. 2016 సీజన్ తరహాలో కోహ్లా రాణించడం చాలా కీలకం. ఎందుకంటే కోహ్లా పరుగులు సాధిస్తేనే ఆర్సీబీ ముందుకు వెళ్తుంది. విరాట్ కోహ్లా, మాక్సెల్, గ్రీన్, రజత్ పటిదార్ వంటి ఆటగాళ్లు ఉన్నారు. అయితే ప్రతిఒక్కరూ 2016 సీజన్లో చెలరేగినట్లుగా కోహ్లా ఆదాలని కోరుకుంటాడు" అని హర్బజన్ సింగ్ పేర్కొన్నాడు.



