



STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS



Free IELTS coaching



+91 6301726400

వుడాయం

DOMESTIC & INTERNATIONAL

FLIGHT TICKET

Easy Booking
Best Discounts
Get Your Tickets Now



Call Us & Book : +91 6301726400

కాళేశ్వరంపై ఫిబ్రవరి 20 లోపున నివేదికకు హైకోర్టు ఆదేశం

విచారణ వచ్చేనెల 25 కు వాయిదా

పుదయం, హైదరాబాద్ బ్యూరో : కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుపై జస్టిస్ పీసీ ఘోష్ కమిషన్ ఇచ్చిన నివేదికను రద్దు చేయాలంటూ దాఖలైన పిటిషన్ పై విచారణను హైకోర్టు ఫిబ్రవరి 25 కు వాయిదా వేసింది. అప్పటి వరకు పీసీ ఘోష్ కమిషన్ రిపోర్ట్ ఆధారంగా ఎలాంటి చర్యలు తీసువద్దని ప్రభుత్వానికి సూచించింది. అదే నెల 20 లోపు లిఖితపూర్వక సబ్మిషన్ చేయాలని హైకోర్టు ప్రభుత్వాన్ని ఆదేశించింది. కమిషన్ నివేదికను రద్దు చేయాలంటూ మాజీ సీఎస్ ఐఎన్ కేసీఆర్, మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు, మాజీ సీఎస్ ఎస్సీ జోషి, ఐఏఎస్ అధికారిణి స్మితా సబర్వాల్ చేర్చేటగా దాఖలు చేసిన పిటిషన్లపై హైకోర్టు సోమవారం విచారించింది. కేసీఆర్, హరీశ్ రావు తరపున

మిగతా 2లో

దావోస్‌లో సీఎం

- రాష్ట్రానికి పెట్టుబడులే లక్ష్యంగా నాలుగు రోజుల టూర్
- ప్రపంచ ఆర్థిక భారం వార్షిక సమావేశాల్లో హాజరు
- తెలంగాణ పెవిలియన్ వేదికగా పదికీ పైగా ఎంఎస్ సీ ప్రతినిధులతో భేటీ
- అదే వేదికపై రాష్ట్ర 'నెక్స్ట్ జెన్ లైఫ్ సైన్స్ పాలసీ 2026-30' ఆవిష్కరణ
- ప్రముఖ కంపెనీల సీఈఓలు, అంతర్జాతీయ స్థాయి పెట్టుబడిదారులతో చర్చలు
- ఫార్మా, బయోటెక్, మెడికల్ డివైసెస్, రీసెర్చ్ రంగాల్లో భారీ పెట్టుబడులకు ఆకర్షణ



పెట్టుబడుల ఆకర్షణ లక్ష్యంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సమావేశాలు నిర్వహించనున్నారు. తెలంగాణలో పరిశ్రమలకు అనుకూల వాతావరణం, మౌలిక సదుపాయాలు, నూతన విధానాలను అంతర్జాతీయ వేదికపై వివరించనున్నారు. అంతర్జాతీయ పారిశ్రామికవేత్తలు, మల్టీనేషనల్ కంపెనీల అధినేతలు, గ్లోబల్ ఫైనాన్స్ సంస్థల ప్రతినిధులతో ఆయన భేటీలు జరపనున్నారు. తెలంగాణ పెవిలియన్ వేదికగా గూగుల్, స్పెల్ఫోర్స్, యూనిలీవర్, హానీవెల్, ఎల్‌ఓఆర్‌యల్, నోవార్టిస్, టాటా గ్రూప్, డీపీ చరల్, ఇన్‌సైన్స్, సిస్కో వంటి ప్రముఖ సంస్థల అధినేతలతో సీఎం విడివిడిగా భేటీ అవుతారు.

మిగతా 2లో

పెంగ్విన్లకు పెనుముప్పు?

బ్లాక్ అండ్ వైట్ నీటిపక్షులకు చేటు కాలం దాపురించే ప్రమాదం



చూపులకు అందంగా, నలుపు తెలుపుల సమ్మిళిత వర్ణాలతో బొడ్డుగా, ముద్దుగా కనిపించే ఎగరలేనివన్న అమాయక పెంగ్విన్ జల పక్షుల సంఖ్య రోజు రోజుకు తరుగుతూ అంతరించే అంచన ఉన్నట్లు తాజా అధ్యయనాలు వెల్లడించడం ఒక జీవవైవిధ్య విఘాత హెచ్చరికగా భావించాలి. అన్ని రకాల జీవ జాతుల మనుగడలోనే మానవాళి పర్యావరణ హిత ఉజ్వల భవిత ఆధారపడి ఉందని మనకు తెలుసు. పెంగ్విన్ అనబడే నీటిలో నివసించే పక్షులు అధికంగా దక్షిణ అర్ధగోళం(సదరన్ హెమిస్ఫియర్)లో సహజంగా కనిపిస్తాయి. పెంగ్విన్లలో దాదాపు 20 రకాల జాతులు ఉన్నాయి. వీటిలో అతి పెద్ద

రకాలను 'ఎంపెర్లర్ పెంగ్విన్'లుగా, అతి చిన్న జాతి పెంగ్విన్లు ఆస్ట్రేలియా, న్యూజిలాండ్ తీరప్రాంతాల్లో కనిపిస్తాయి. వీటి సహజ నలుపు తెలుపు వర్ణాలు సముద్ర జలాల్లో వీటిని వేటాడే జీవుల నుంచి కనిపించకుండా (క్యామోఫ్లాజ్) ఉండడానికి దోహదపడతాయి.

పెంగ్విన్ పక్షుల మనుగడ ప్రశ్నార్థకంగా మారింది!

పక్షుల పర్యటనలో ఉన్న పెంగ్విన్లు ఎగరలేనివన్న టీకీ అద్భుతంగా ఏకదాటిగా 60 మైళ్ల వరకు తమ రక్తం సహాయంతో ఈదడం, 530 మైలదూరం వరకు డైవింగ్ చేయగలవు. వేగంగా ఈదగల 'జెండా పెంగ్విన్'లు గంటకు 35 కిమీ దూరం ప్రయాణం చేయగలవు. పెంగ్విన్ పక్షి జాతులను



కాపాడుకోవడానికి సామాన్య జనాల్లో అవగాహన కల్పించడానికి ప్రతి ఏట 20 జనవరిన "పెంగ్విన్ అవగాహన దినం" పాటించటం అసవాయితీగా వస్తున్నది. మానవ కదలికలు లేని ప్రదేశాల్లో

లతో పెంగ్విన్ పక్షుల ఉనికి ప్రమాదంలో పడుతున్నది. పర్యావరణ కాలుష్యాన్ని గుర్తించడానికి పెంగ్విన్ పక్షుల విచిత్ర ప్రవర్తనలు గమనించడం జరుగుతుంది. బిఎంఆర్

స్వేచ్ఛగా జీవించగల పెంగ్విన్ పక్షుల మనుగడ కాలక్రమంలో ప్రశ్నార్థకంగా మారుతున్నది. పర్యావరణ కాలుష్యం, భూతాపం, ప్రతికూల వాతావరణ మార్పులు, అతిగా చేపలు పట్టడం, అవి నివసించే ప్రాంతాల్లో మానవ కదలికలు పెరగడం, మానవ అనవసర కదలికలతో పెంగ్విన్ పక్షుల ఉనికి ప్రమాదంలో పడుతున్నది. పర్యావరణ కాలుష్యాన్ని గుర్తించడానికి పెంగ్విన్ పక్షుల విచిత్ర ప్రవర్తనలు గమనించడం జరుగుతుంది. బిఎంఆర్



బిజెపి అధ్యక్షుడుగా నితిన్ నఖీన్ సిన్హా

ఏకగ్రీవ ఎన్నిక

ధీర్ : భారతీయ జనతా పార్టీ కి కొత్త సారథి వచ్చారు. పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షుడిగా నితిన్ నఖీన్ సిన్హా సోమవారం ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు. ప్రస్తుతం అధ్యక్షుడిగా ఉన్న జేపీ నడ్డా పదవీకాలం ముగియడంతో ఈ ఎన్నిక జరిగింది. మంగళవారం ఉదయం 11 గంటలకు ఆయన పార్టీ అధ్యక్షుడిగా ప్రమాణస్వీకారం చేయనున్నారు. బీహార్‌కు చెందిన 46 ఏళ్ల నితిన్ నఖీన్‌ను భాజపా కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడిగా నియమిస్తూ గతేడాది డిసెంబరులో పార్టీ అసామాన్య ప్రకటన చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఆయన్ను పార్టీ నూతన అధ్యక్షుడిగా ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకోవాలని అధిష్టానం భావిస్తున్నట్లు అప్పుడే వార్తలు వచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. కార్యమ సామాజికవర్గానికి చెందిన నఖీన్ సిన్హాకు ఆర్ స్పెన్స్ చేపట్టడం ఉంది. గతేడాది బీహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో బాంకిప్పర్ నుంచి నాలుగోసారి ఎమ్మెల్యేగా ఎన్నికయ్యారు.

ఊరికొక నర్సింగ్ విద్యార్థి ఉండాలి

విద్య, వైద్యానికి పెద్దపీట వేస్తున్నాం విద్యార్థులు ఆయా రంగాల్లో రాజీంబాలి మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహ



పుదయం, నాగర్ కర్నూల్ : చదువే అందరి తలరాత మాడుస్తుందని రాష్ట్ర వైద్యారోగ్య శాఖ శాఖ మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహ వెల్లడించారు. బాగా చదువుకుని భవిష్యత్తులో ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోపించాలని విద్యార్థులకు పిలుపునిచ్చారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విద్య, వైద్య రంగాలకు ప్రాధాన్యత ఇస్తోందన్నారు. విద్యార్థులు బాగా చదువుకుని ఆయా రంగాల్లో సేవలందించాలన్నారు.

మిగతా 2లో



కోటి మంది మహిళలను కోటిశ్వరులను చేస్తాం

తృణలోనే రైస్ మిల్లుల మంజూరు • మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట రెడ్డి

పుదయం, తెలంగాణ : మహిళా సాధికారత లక్ష్యంగా ప్రజా ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందని రాష్ట్ర కోడ్లు, భవనాల శాఖ మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట రెడ్డి చెప్పారు. రాష్ట్రంలో కోటి మంది మహిళలను కోటిశ్వరులను చేసే తీరుతామన్నారు. ప్రతి నియోజకవర్గంలో మహిళలతో మైల్లో పంపు

విర్యాలు చేస్తున్నామన్న మంత్రి ప్రభుత్వమే సలం, రుణాలు మంజూరు చేసి రైస్ మిల్లులు ఏర్పాటు చేసి ఆలోచనలో ఉందన్నారు. ఆదమిల్లలను బాగా చదివించుకోవాలని సూచించారు. చిన్న వయసులో పెళ్లిళ్లు చేయవద్దన్నారు. ఎవరైనా ఆర్థిక స్తోమత లేక పెద్ద పెద్ద చదువులు చదివించలేకపోతే తనను సంప్రదిస్తే సహకారం అందిస్తానని తెలిపారు. సోమవారం నల్గొండ జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయం ఆవరణలో ఉన్న ఉదయాదిత్య భవన్లో స్థానిక మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని మహిళా స్వయం సహాయక సంఘాల సభ్యులకు

మిగతా 2లో

పెట్టుబడులపై శ్వేతపత్రం విడుదల చేయండి



రెండేళ్లలో తెలంగాణకు ఏం తెచ్చారో చెప్పండి సీఎం దావోస్ పర్యటనపై కవిత బోధ

పుదయం, హైదరాబాద్ బ్యూరో : ప్రజా సంక్షేమం, అభివృద్ధిని విస్తరిస్తూ... విదేశీ పర్యటనకే మొగ్గు చూపుతోన్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి గడిచిన రెండేళ్లలో తెలంగాణకు తెచ్చిన పెట్టుబడులపై శ్వేతపత్రం విడుదల చేయాలని తెలంగాణ బ్యూరో అధ్యక్షురాలు, మాజీ ఎమ్మెల్యే కల్వకుంట్ల కవిత డిమాండ్ చేశారు. సీఎం చేపడుతోన్న దావోస్ పర్యటన 'ఎక్స్ విమానం - డిగ్ విమానం' అన్నట్లుగా ఉందని విమర్శించారు. రూ.లక్షల కోట్ల పెట్టుబడుల ప్రచారం తప్ప రెండేళ్లలో తెలంగాణకు మీరు తెచ్చిందేమిటి అని సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని నిలదీశారు.

మిగతా 2లో

లక్షా 90 వేల ఎకరాల అదనపు ఆయకట్టు

ఖమ్మం జిల్లాలో కల్పనకు ప్రణాళికలు ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క



సీక్ర సంఘి వివరణ కోసం సుప్రీం ధర్మాసనం



ఆ విడుదల ఎమ్మెల్యేలు ఫిరాయిండా లేదా?

చూపులేని పల్లెలు

మామన

చదువుకోలేని పిల్లలు

కరెంటు లేక తెలుగు రాష్ట్రాల్లో అడవి పూల కష్టాలు



పుదయం, చింతకాని / ఖమ్మం బ్యూరో : ఖమ్మం జిల్లాలో లక్షా 98 వేల ఎకరాల అదనపు ఆయకట్టు సాధనకు ప్రజా ప్రభుత్వం ప్రణాళికలు రూపొందించినందుకు డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్క అన్నారు. డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్క సోమవారం చింతకాని మండలం వందన గ్రామంలో చేపట్టిన పలు అభివృద్ధి పనులకు జిల్లా కలెక్టర్ అనిమ్మ

మిగతా 2లో

పుదయం, హైదరాబాద్ బ్యూరో : ఎమ్మెల్యేల ఫార్మి ఫిరాయింపు వ్యవహారం అధికార పార్టీకి తలనొప్పి వ్యవహారంగా మారింది. అసెంబ్లీ ఎన్నికల తర్వాత కాంగ్రెస్ కందువా కచ్చుకున్న బీఆర్ఎస్ పది మంది ఎమ్మెల్యేలను కాపాడుకోవడం హాస్సానికి సవాలుగా మారింది. ఓ వైపు ప్రతిపక్ష బీఆర్ఎస్ పార్టీ మారిన ఎమ్మెల్యేలపై చర్యలు తీసుకోవాలంటూ చేపట్టిన న్యాయబోరాటాన్ని ముమ్మరం చేయగా.. ఇటు బీజేపీ సైతం ఈ విషయంలో పట్టుపడలకుండా పోరాటం చేస్తున్నది. బీఆర్ఎస్ నేతల ఫిర్యాదుతో సదరు ఎమ్మెల్యేలపై ఇది వరకే విచారణ చేపట్టిన సుప్రీంకోర్టు చర్యలు తీసుకోవాలని అసెంబ్లీ సీక్రీటరీకు ఆదేశించింది. కోర్టు ఆదేశాంతో విచారణ చేపట్టిన సీక్రీటరీ విడుదల ఎమ్మెల్యేలకు క్లీన్ బిట్ ఇచ్చారు.

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో విద్యుత్ సౌకర్యం లేని పల్లెల సంఖ్య ఆదికారిక దేటా ప్రకారం 2018 ఏప్రిల్ 28 నాటికి రాష్ట్రంలోని అన్ని సెక్సన్ల పల్లెలు విద్యుత్ సౌకర్యం అయ్యాయి. అంటే, ప్రధాన పల్లెల్లో 100% విద్యుత్ సౌకర్యం అందుబాటులో ఉంది అని ప్రభుత్వ రిపోర్ట్ అందినా. అయితే, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని అల్పజాతి సీతారామరాజు జిల్లా మన్యం ప్రాంతాల్లోని చిన్న హమ్మెట్ల లేదా గుడింటలు (tribal habitations) ఇంకా హర్మిగా విద్యుత్ సౌకర్యం లేదు. 2025 రిపోర్టులు, వార్షిక ప్రకారం, ఇలాంటి హమ్మెట్ల సుమారు 80 నుండి 112 వరకు ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది (Pderu ITDA రిపోర్ట్ 2022-23, ఎన్ఆర్ డిపార్ట్‌మెంట్ 2024-25 ప్లాన్ ప్రకారం రిపోర్ట్ 2022-23). ఎఎస్ఆర్ జిల్లాలో మాత్రమే 6,700కి పైగా గ్రామీణ ఇంకా చీకట్లోనే ఉన్నాయి.. ఈ సమస్యపై ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణలో కొన్ని మామూల పల్లెల నుండి తెలంగాణలోని, ఆసిపాబాద్ జిల్లా తీర్మాని మండల

ములోని కుర్మిగూడ, బురద మడుగు, గుట్టల మధ్య ఉంటాయి. రహదారి సౌకర్యం లేకపోవడం ఒక కారణం అయితే అటవీ చట్టం, భూమి, జిల్లా లోని పుటావాగు, కొత్త మేడిపల్లి, భద్రాద్రి కొత్త గూడెం జిల్లా కొమరం భీమ నగర్, గుట్టల మధ్య ఉంటాయి. రహదారి సౌకర్యం లేకపోవడం ఒక కారణం అయితే అటవీ చట్టం, భూమి, జిల్లా లోని పుటావాగు, కొత్త మేడిపల్లి, భద్రాద్రి కొత్త గూడెం జిల్లా కొమరం భీమ నగర్, మరోకారణం. ఈ సమస్యలను అలాగే వదిలేకుండా ఖమ్మం జిల్లా వైరల్ సోషల్ శాఖలో ములకలపల్లి మండలము కొర్రాజుల గట్టు, ఎస్.బాగా పనిచేస్తున్న పుష్పాల రామారావు తనదైన పరిష్కారం కనుగొన్నారు. దాదాపు 30 వెలుగులు లేవు. ఈ పల్లెలన్నీ అటవీ ప్రాంతంలో

బాలకు సోలారు లైట్లు సమకూర్చారు. చీకటి పల్లెల్లో కాంటి రేఖలు రావడంతో చిన్నారులు ఆ వెలుగులో చూసి వర్షం చేసుకుంటున్నారు. తల్లులు మంటలు పండుకుంటున్నారు. రైతులు అవసరం ఉంటే సొలారు లైట్లకు పోలాలు వెళ్తున్నారు. ' అదివాసీ గూడెంలో విద్యుత్ లేక పడుతున్న కష్టాలను చూశాను. చిన్న పిల్లలు చదువుకు దూరం అవుతున్నారు. రైతులు పాము కాట్లకు గురవుతున్నారు. దీనికి పరిష్కారంగా నా జీతం నుండి కొంత కేటాయించి, కొన్ని సంస్థల సహాయంతో లైట్లు సమకూర్చాం. మరి కొన్నిగ్రామాలను గుర్తించే పనిలో ఉన్నాం. వారికి విద్యుత్ వారి సోలారు లైట్లు అందజేస్తాం.' అన్నారు రామారావు. కోవిడ్ సమయంలో కూడా అదివాసీలకు సాయం అందించడానికి కృషి చేశారు రామారావు.

'చిరుత పులి, ఏనుగుల మధ్య చీకట్లో బతుకుతున్నాం'

అసలు కరెంటు తీగ ఎలా ఉంటుందో కూడా తెలియని గ్రామం మూడవరం కుయ్యంపంక (తవణం పల్లి మండలం, బీహారు జిల్లా).

మిగతా 2లో

బ్రోకలీ లేదా క్యాబేజీ బరువు తగ్గడానికి ఏది మంచిది?



ఈ మధ్యకాలంలో చాలా మంది వెయిట్ లాస్ ఆహ్వాని, ఫిట్గా కనిపించాలని అనుకుంటున్నారు. ఇందుకోసం ప్రత్యేక డైట్స్ పాలో అవుతున్నారు. డైట్ చేసే సందర్భం లో ఆరోగ్యకరమైన

ఆహారాలను ఎంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అలాంటప్పుడు బ్రోకలీ, క్యాబేజీ వంటి ప్రాసిథెరస్ కూరగాయలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో ఉపయోగపడుతాయి. వీటిలో మన శరీరానికి కావలసిన ముఖ్యమైన పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. చాలా మంది బ్రోకలీ అనే సరపేటిగా కూరగాయలో ఒకటి అనుకుంటారు. కానీ బ్రోకలీ కూడా క్యాబేజీ కుటుంబానికి చెందిన అకుచచ్చ ప్రాసిథెరస్ కూరగాయ. జూఆం (యునైటెడ్ స్టేట్స్ డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్) డేటా

నిమ్మకాయ.. మన పంటింట్లో సులభంగా దొరికే అద్భుత ఔషధం. విటమిన్-సి, పొటాషియం, ఫ్లేవనాయిడ్లకు నిండుమైన నిమ్మరసాన్ని రోజూ తాగడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని అందరికీ తెలిసిందే. అయితే దీనిని ఎంతకాలం తాగాలి..? ఎప్పుడు తాగితే మంచిది..? ఆయుర్వేదం ఏం చెబుతోంది? జీర్ణక్రియకు - బరువు తగ్గడం: యుల్ ఉండే ఆమ్ల రసం వాత, కఫ దోషాలను తొలగిస్తుందని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. ఇది



జీర్ణక్రియ పెంచడమే కాకుండా శరీరంలోని విషతుల్యాలను బయటకు పంపుతుంది. ముఖ్యంగా ఊబకాయం తగ్గాలనుకునే వారు 15 నుండి 21 రోజుల పాటు నిరంతరం నిమ్మరసం తీసుకోవడం వల్ల జీవక్రియ పెరుగుదల మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. నెల రోజులు తాగితే: సాధారణ ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం 20-30 రోజుల పాటు నిరంతరం నిమ్మరసం తీసుకోవచ్చు. అయితే ఆయుర్వేద నిపుణులు ప్రకారం.. ఒక నెల పాటు వరుసగా నిమ్మరసం తాగిన తర్వాత, కనీసం ఒక వారం పాటు విరామం ఇవ్వడం మంచిది. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరం సహజ సమతుల్యతను కాపాడుకుంటుంది. రోజూ ఎంత తాగాలి? ఎలా తాగాలి?: శాస్త్రీయ కోణంలో చూస్తే నిమ్మరసం చాలా ఆరోగ్యకరమైన డ్రింక్. కానీ దీనిని పరిమితంగా తీసుకోవడమే క్షేమకరం. రోజుకు ఒక గ్లాసు నీటిలో సగం నిమ్మకాయను పిండుకుని తాగడం ఉత్తమం. గోరువెచ్చని నీటిలో తీసుకుని, అందులో నిమ్మరసం కలిపి తాగాలి. రుచి కోసం కొద్దిగా తేనె కూడా కలుపుకోవచ్చు. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో లేదా భోజనానికి 30 నిమిషాల ముందు తీసుకోవడం వల్ల ఎక్కువ ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. ప్రయోజనాలు అనేకం: ఇందులోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఇమ్యూనిటీని పెంచుతాయి. చర్మానికి సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది. మూత్రవిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. శరీరంలో

ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో బోప్పాయి తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను బలపరుస్తుంది, పేగులను శుభ్ర పరుస్తుంది. బోప్పాయిలోని ఫైబర్ బరువును నియంత్రిస్తూ, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిర కలిస్తుంది. విటమిన్ సి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. చర్మాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది. రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యకర

ఖాళీ కడుపుతో బోప్పాయి తింటున్నారా?



మైన తేమన్నా పొందవచ్చు. ఉదయం పేగులు సరిగ్గా శుభ్రం కాకపోతే, రు బోప్పాయిని క్రమం తప్పకుండా తినవచ్చు. ఇది పేగులలో పేరుకుపోయిన మురికిని శుభ్ర పరుస్తుంది. తరచుగా జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారికి ఉదయం బోప్పాయి తినడం సహజ నివారణ. రు వేగంగా బరువు పెరుగుతున్నట్లయితే, ఈరోజు నుండి ఆహారంలో బోప్పాయిని

ఇవి కొలిస్టాల్ స్థాయిలను నియంత్రిస్తాయి. ఇది రక్తపోటును సమతుల్యంగా ఉంచుతుంది. ఖాళీ కడుపుతో బోప్పాయి తినడం రక్త ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. అల్కహోలానికి ముందు ఖాళీ కడుపుతో ఒక గిన్నె తాళా బోప్పాయి తినడం అనేక విధాలుగా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. దీన్ని దినచర్యలో చేర్చుకోవడం ద్వారా, రు ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని ఆస్వాదించవచ్చు.

ప్రకారం, 100 గ్రాముల బ్రోకలీలో సుమారు 34 కేలరీలు, సుమారు 89 గ్రాముల నీరు, 2.8 గ్రాముల ప్రోటీన్, చాలా తక్కువ కొవ్వు, 2.6 గ్రాముల ఫైబర్ మరియు 1.7 గ్రాముల సహజ చక్కెర ఉంటాయి. ఇంకా, బ్రోకలీ విటమిన్ సి, విటమిన్ కె ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తి పెంచడంలో పాటు ఎముకల ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. బ్రోకలీలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులో గ్లూకోసిఫోరేట్స్, సల్ఫోరాఫేన్ వంటి నిర్దిష్ట సల్ఫర్ సమ్మేళనాలు కూడా ఉన్నాయి. ఇవి శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. బ్రోకలీలోని ఫైబర్, ముఖ్యంగా కరిగే ఫైబర్, కొలిస్టాల్ ను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇంకా, ఫైబర్ కార్బోహైడ్రేట్లను నెమ్మదిగా జీర్ణం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర, ఇన్సులిన్ స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. ఇది ఉదయాభిరేప, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. క్యాబేజీలో పోషకాలు : క్యాబేజీ బ్రాసికా కుటుంబానికి చెందినది, ఇందులో బ్రోకలీ, కాబీప్లవర్, కాలీ వంటి కూరగాయలు ఉంటాయి. జూఆం డేటా ప్రకారం, 100 గ్రాముల క్యాబేజీలో దాదాపు 25 కేలరీలు, దాదాపు 92 గ్రాముల నీరు, 1.2 గ్రాముల ప్రోటీన్, చాలా తక్కువ కొవ్వు, 2.5 గ్రాముల ఫైబర్ , 3.2 గ్రాముల సహజ చక్కెర ఉంటాయి. క్యాబేజీ విటమిన్ సి, విటమిన్ కె లకు కూడా మంచి మూలం, ఇవి రోగనిరోధక శక్తి, ఎముకల ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా భావిస్తారు. బ్రోకలీ లేదా క్యాబేజీలో ఏది మంచిది?: పోషకాల పరంగా చూసుకుంటే క్యాబేజీ కంటే బ్రోకలీని ఎక్కువ పోషకాలు ఉంటాయి. అంటే ఇందులో ఎక్కువ యాంటీఆక్సిడెంట్లు, వ్యాధి-రక్షణ సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. క్యాబేజీలో కూడా పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కానీ బ్రోకలీ కన్నా తక్కువగా ఉంటాయి. అయితే దీన్ని రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం సులభం. బ్రోకలీ, క్యాబేజీ రెండు ఆరోగ్యకరమైనవి. కు ఏది సరైనదో నేడి.. అవసర

పచ్చి, పసుపు బఠానీలను అనేక రకాల పంటకాలాల్లో ఉపయోగిస్తారు. ఇప్పుడు, చాలా సార్లు ప్రజలకు ఏ బఠానీలు ఆరోగ్యానికి ఎక్కువ ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయో అర్థం కాదు. రు వాటిని కొనుగోలు చేస్తుంటే, మంచి నాణ్యమైన బఠానీలను మాత్రమే కొనుగోలు చేసి ఇంటికి తీసుకురండి. పచ్చి లేదా పసుపు బఠానీలు తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. అర్థం కాదు. రు వాటిని కొనుగోలు చేస్తుంటే, మంచి

పచ్చి బఠానీలు.. పసుపు బఠానీలు ఏవి ఆరోగ్యానికి మంచివి?



లున్నాయి. అయితే, శీతాకాలంలోనే ఎక్కువగా పచ్చి బఠానీలను మార్కెట్లో అమ్ముతారు. ఆ తర్వాత, రు ఏడాది పొడవునా ఎండబెట్టిన బఠానీలను మాత్రమే తినవచ్చు. పచ్చి బఠానీలను ఎండబెట్టిన తర్వాత, వాటిని పసుపు బఠానీల పేరుతో మార్కెట్లో కూడా అమ్ముతారు. ఎండబెట్టిన తర్వాత, పచ్చి బఠానీలు పసుపు రంగులోకి మారుతాయి. కానీ, కొన్నిసార్లు ఎండిన పచ్చి బఠానీలు కూడా మార్కెట్లో లభిస్తాయి. ఇది చేరే రకమైన బఠానీలు. ఎండబెట్టిన తర్వాత కూడా ఈ బఠానీలు పచ్చగా ఉంటాయి. రెండు రకాల పోషక విలువల కూడా దాదాపు ఒకే విధంగా ఉంటాయి. అయితే, రెండు బఠానీలను అనేక రకాల పంటకాలాల్లో ఉపయోగిస్తారు. ఇప్పుడు, చాలా సార్లు ప్రజలకు ఏ బఠానీలు ఆరోగ్యానికి ఎక్కువ

జీవనశైలిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కు ఎక్కువ పోషకాలు కావాలంటే బ్రోకలీ కు మంచిది. అయితే, క్యాబేజీని రోజువారీ భోజనాలకు ఆరోగ్యకరమైన ఎంపికగా భావిస్తారు.

నియంత్రణకు సహాయపడుతుంది. గ్రౌండ్ ఫ్లాక్స్ సీడ్ లోని ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు చెడు కొలిస్టాల్ ను తగ్గిస్తాయి. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. రోజుకు 30 గ్రాములు తీసుకోవడం వల్ల కొలిస్టాల్ జలైర్లు తగ్గుతాయి. అవిని గింజల్లోని ఫైబర్ కార్బోహైడ్రేట్ల జీర్ణక్రియను నెమ్మదిస్తుంది. రక్తంలో చక్కెరలో ఆకస్మిక హెచ్చుతగ్గులను నివారిస్తుంది. ప్రతిరోజూ రెండు టేబుల్ స్పూన్ల తీసుకోవడం వల్ల ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ పెరుగుపడుతుందని పరిశోధనలో తెలిసింది. లిగ్నన్ ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతాయి. గ్రౌండ్ ఫ్లాక్స్ సీడ్ లోని ఫైబర్ మలబద్దకాన్ని తగ్గిస్తుంది. అలాగే గట్ బాక్టీరియాను సమతుల్యం చేస్తుంది. ఇది ఉబ్బరం, ఎజీజీ సంబంధం ఉన్న నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. రోజువారీ పనియోగం ప్రేగు కదలికలను సులభతరం చేయడానికి, పెద్దప్రేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. గ్రౌండ్ ఫ్లాక్స్ సీడ్ ఆకలి హోర్మన్ను తగ్గిస్తుంది. ఇది అతిగా తినకుండా నిరోధించడానికి సహాయపడుతుంది. రోజువారీ పనియోగం కేలరీల తీసుకోవడం తగ్గిస్తుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. దీని కొవ్వు, ప్రోటీన్, ఫైబర్ రక్తంలో చక్కెరను స్థిరీకరించడానికి సహాయపడుతాయి. అవిని గింజల్లోని లిగ్నన్ హోర్మన్ను సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతాయి. మెటబాలిక్, పొడి చర్మాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఒమేగా-3లు చర్మాన్ని లోపల నుండి హైడ్రేట్ చేస్తాయి. క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం

మాత్రమే కొనుగోలు చేయాలి. వంట కోసం రు పచ్చి బఠానీలు లేదా పసుపు బఠానీలను ఉపయోగించవచ్చు. అయితే, వాటి రుచిలో స్వల్ప తేడా ఉంటుంది. పచ్చి బఠానీలు తక్కువ స్వార్చ్ కలిగి ఉంటాయి. పసుపు బఠానీలు కంటే తియ్యగా ఉంటాయి. పసుపు బఠానీలు మట్టి, వగరు రుచిని కలిగి ఉంటాయి. అవి పచ్చి బఠానీల కంటే తేలికపాటివి, తక్కువ పూలుగా ఉంటాయి. ఆహారంలో బలమైన బఠానీ రుచి ఉండకూడవలెను. పసుపు బఠానీలు ఉత్తమం. రెండు రకాల ఎండిన బఠానీల మధ్యనా దాదాపు ఒకే సమయం పడుతుంది. ఆకుపచ్చ, పసుపు బఠానీలు, ఫైబర్, విటమిన్ సి, మెగ్నీషియం, ఇనుము మంచి మొత్తంలో ఉంటాయి. ఈ బఠానీలు కాల్షియం, జింక్, నియోసిన, విటమిన్ ఇ, ఫోలేట్, పొటాషియం కోసం రోజువారీ ఆహారాలను తీర్చగలవు. బరువు తగ్గడానికి బఠానీలు ఒక అద్భుతమైన ఎంపిక. అవి జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతాయి. అవి ఆకుల నియంత్రించడానికి, జీవక్రియను పెంచడానికి మంచివి. ఈ చిన్న బఠానీలు తక్కినవి పోషకాలను కలిగి

పచ్చి బఠానీలను ఉపయోగించడానికి మంచి మొత్తంలో ఉంటాయి. ఈ బఠానీలు కాల్షియం, జింక్, నియోసిన, విటమిన్ ఇ, ఫోలేట్, పొటాషియం కోసం రోజువారీ ఆహారాలను తీర్చగలవు. బరువు తగ్గడానికి బఠానీలు ఒక అద్భుతమైన ఎంపిక. అవి జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతాయి. అవి ఆకుల నియంత్రించడానికి, జీవక్రియను పెంచడానికి మంచివి. ఈ చిన్న బఠానీలు తక్కినవి పోషకాలను కలిగి

జీర్ణక్రియ పెంచడమే కాకుండా శరీరంలోని విషతుల్యాలను బయటకు పంపుతుంది. ముఖ్యంగా ఊబకాయం తగ్గాలనుకునే వారు 15 నుండి 21 రోజుల పాటు నిరంతరం నిమ్మరసం తీసుకోవడం వల్ల జీవక్రియ పెరుగుదల మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. నెల రోజులు తాగితే: సాధారణ ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం 20-30 రోజుల పాటు నిరంతరం నిమ్మరసం తీసుకోవచ్చు. అయితే ఆయుర్వేద నిపుణులు ప్రకారం.. ఒక నెల పాటు వరుసగా నిమ్మరసం తాగిన తర్వాత, కనీసం ఒక వారం పాటు విరామం ఇవ్వడం మంచిది. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరం సహజ సమతుల్యతను కాపాడుకుంటుంది. రోజూ ఎంత తాగాలి? ఎలా తాగాలి?: శాస్త్రీయ కోణంలో చూస్తే నిమ్మరసం చాలా ఆరోగ్యకరమైన డ్రింక్. కానీ దీనిని పరిమితంగా తీసుకోవడమే క్షేమకరం. రోజుకు ఒక గ్లాసు నీటిలో సగం నిమ్మకాయను పిండుకుని తాగడం ఉత్తమం. గోరువెచ్చని నీటిలో తీసుకుని, అందులో నిమ్మరసం కలిపి తాగాలి. రుచి కోసం కొద్దిగా తేనె కూడా కలుపుకోవచ్చు. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో లేదా భోజనానికి 30 నిమిషాల ముందు తీసుకోవడం వల్ల ఎక్కువ ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. ప్రయోజనాలు అనేకం: ఇందులోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఇమ్యూనిటీని పెంచుతాయి. చర్మానికి సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది. మూత్రవిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. శరీరంలో

ఉంటాయి. బఠానీలు బావును తగ్గిస్తాయి, రక్తహీనతను నివారిస్తాయి, రక్తపోటును నియంత్రిస్తాయి. రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తాయి. బఠానీలు తినడం వల్ల ఆరోగ్యకరమైన గుండెను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. పసుపు బఠానీలను ప్రోటీన్ పౌడర్ లో ఉపయోగిస్తారు. రెండు ఆరోగ్యానికి మంచివిగా భావిస్తారు, కానీ పసుపు బఠానీలు పచ్చి కొంచెం ఖరీదైనవి.

కడుపులో పెరుగు తున్న బిడ్డ ఎదుగుదల గురించే అనుక్షణం ఆలోచిస్తుంటుంది కాబోయే అమ్మ మనసు. ఈ క్రమంలో ఆహారం దగ్గర్నుంచి వ్యాయామాల వరకు.. ప్రతి అంశంలోనూ జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అప్పుడే అవి త్వరగా, సులభంగా ఉదయం వంటివి సాయంత్రం, రాత్రి వంటివి మరుసటి రోజు వేడి చేసుకొని తినకపోవడమే మంచిదంటున్నారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు పెరిగే బరువు ఆరోగ్యకరంగా ఉండాలి. ఇందుకోసం నిపుణుల సలహా మేరకు పోషకాహారం తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే ఆహారపు కోరికల్ని అదుపులో ఉంచుకుంటూ ఈ సమయంలో జంక్ ఫుడ్, ఫ్రాస్టెడ్ ఫుడ్.. వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. అలాగే స్క్విడ్స్ కూడా మితంగానే తీసుకోవాలి. బిడ్డ ఎదుగుదలకు వివిధ పోషకాలతో కూడిన హాంసాహారం మంచిది! అయితే వీటిని బాగా ఉడికించుకొని మితంగా తీసుకోవాలి. అప్పుడే అవి త్వరగా, సులభంగా జీర్ణమవుతాయని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. రోజూ తాగే నీళ్లు కూడా కాచి పల్లార్చినవైతే మరి మంచితో ఉంటున్నారని నిపుణులు. అలాగే దీని హైడ్రేషన్ బాటెన పడకుండా కొబ్బరి నీళ్లు, పండ్ల రసాలు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఫలితంగా ఉమ్మనీరు తగ్గకుండానూ జాగ్రత్తపడచ్చని చెబుతు

కొన్ని గింజలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇప్పుడున్న రోజుల్లో రకరకాల అనారోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయి. అయితే అవిని గింజల పొడితో ఎన్నో ఉపయోగాలు ఉన్నాయని చెబుతూన్నారని నిపుణులు. అవిని గింజలు ఒమేగా-3 కొవ్వులు, ఫైబర్, లిగ్నన్లను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. విత్తనాలను బుచ్చుకోవడం వల్ల బరుటి పొర విచ్ఛిన్నమవుతుంది. తద్వారా శరీరం పోషకాలను బాగా గ్రహించగలుగుతుంది. ప్రతిరోజూ 1 నుండి 2 టీస్పూన్ల తీసుకోవడం జీర్ణక్రియ, గుండె ఆరోగ్యం, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణకు సహాయపడుతుంది. గ్రౌండ్ ఫ్లాక్స్ సీడ్ లోని ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు చెడు కొలిస్టాల్ ను తగ్గిస్తాయి. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. రోజుకు 30 గ్రాములు తీసుకోవడం వల్ల కొలిస్టాల్ జలైర్లు తగ్గుతాయి. అవిని గింజల్లోని ఫైబర్ కార్బోహైడ్రేట్ల జీర్ణక్రియను నెమ్మదిస్తుంది. రక్తంలో చక్కెరలో ఆకస్మిక హెచ్చుతగ్గులను నివారిస్తుంది. ప్రతిరోజూ రెండు టేబుల్ స్పూన్ల తీసుకోవడం వల్ల ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ పెరుగుపడుతుందని పరిశోధనలో తెలిసింది. లిగ్నన్ ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతాయి. గ్రౌండ్ ఫ్లాక్స్ సీడ్ లోని ఫైబర్ మలబద్దకాన్ని తగ్గిస్తుంది.

అవిసె గింజల పాడి ప్రయోజనాలు



వల్ల చర్మం వృద్ధాప్యం, ప్రీ రాడికల్స్ ప్రభావాలను తగ్గిస్తుంది. పరిశోధన ప్రకారం.. అవిసె గింజలలోని లిగ్నన్లు అదనపు ఈస్ట్రోజెన్ తో బాధించి రొమ్ము, ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఫైబర్ శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది క్యాన్సర్ కు నివారణ కానప్పటికీ, ఇది ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అవిసె గింజల్లోని ఫైబర్ ఈస్ట్రోజెన్ ఎముక సాంద్రతను కాపాడుకోవడానికి సహాయపడుతాయి. అవిసె గింజల్లోని ఖనిజాలు విటమిన్ డీ ప్రభావాలను పెంచుతాయి. అవిసె గింజలను తీసుకోవడం వల్ల ఎముక ఖనిజ సాంద్రత పెరుగుతుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి.

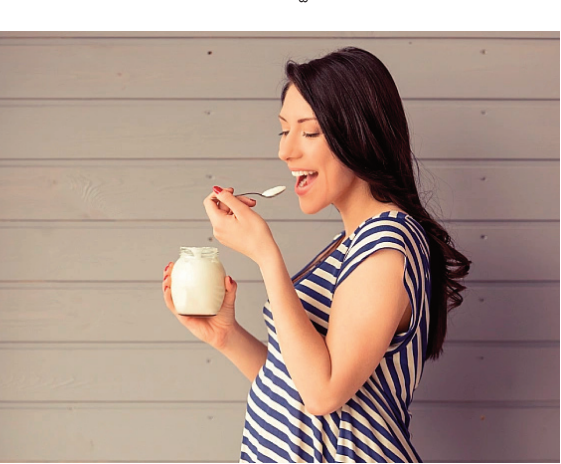
ఉంటాయి. బఠానీలు బావును తగ్గిస్తాయి, రక్తహీనతను నివారిస్తాయి, రక్తపోటును నియంత్రిస్తాయి. రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తాయి. బఠానీలు తినడం వల్ల ఆరోగ్యకరమైన గుండెను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. పసుపు బఠానీలను ప్రోటీన్ పౌడర్ లో ఉపయోగిస్తారు. రెండు ఆరోగ్యానికి మంచివిగా భావిస్తారు, కానీ పసుపు బఠానీలు పచ్చి కొంచెం ఖరీదైనవి.

ఖర్జూరం, బాదం ఆరోగ్యానికి ఏవి మంచివి?



ఇనుము కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది శీతాకాలపు బలహీనత, హిమోగ్లోబిన్ లోపాన్ని నివారిస్తుంది. అలాగే ఇది శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అయితే, ఖర్జూరాలను మితంగా తీసుకోవాలి. వాటిలో చక్కెర అధికంగా ఉంటుంది, కాబట్టి మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు, బరువును నియంత్రించుకోవాలనుకునే వారు వాటిని అధికంగా తినకూడదు. బాదం తినడం వల్ల కూడా మన శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఇవి

బాదం జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంది. అంతేకాదు బాదం కొలిస్టాల్ ను నియంత్రించడంలో పాటు గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఖర్జూరం లభ బాదం: చలికాలంలో ఈ రెండూ ఆరోగ్యకరమైనవి. ఒక వేళ ఈ సీజన్ లో తరచూ బలహీనంగా, చలిగా లేదా అలసిపోయినట్లు అనిపిస్తే, కు ఖర్జూరం ఉత్తమమైనది. ఎందుకంటే అవి తక్షణ శక్తిని, చెప్పడనాన్ని అందిస్తాయి. అయితే, రు దీర్ఘకాలిక బలం, రోగనిరోధక శక్తి, మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలనుకుంటే బాదం మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.



5 త్రైమాసికాల గరిష్ఠానికి సీఐఐ వ్యాపార విశ్వాస సూచీ

వరుసగా మూడో త్రైమాసికంలో (అక్టోబరు-డిసెంబరు) సూ సీఐఐ వ్యాపార విశ్వాస సూచీ (ఐసీఐ) పెరిగిందని భారత పరిశ్రమల సమాఖ్య (సీఐఐ) తెలిపింది. గిరాకీ, లాభదాయకత, పెట్టుబడి పరిస్థితుల్లో ఉన్న ఆశావాదం కారణంగా బీసీఐ



66.5కు చేరిందని, ఇది 5 త్రైమాసికాల గరిష్ఠ స్థాయి అని పేర్కొంది. దేశీయంగా లభిస్తున్న గిరాకీ కీలకమైన చోడక శక్తిగా ఉందని.. మూడింట రెండొంతుల సంస్థలు 2025-26 జులై-సెప్టెంబరులో అధిక డిమాండ్‌ను నివేదించాయని సీఐఐ వెల్లడించింది. మూడో త్రైమాసికంలో మరింత వృద్ధి లభించిందని, 72% సంస్థలు పేర్కొన్నాయి. జీఎస్ టీ రేట్లు తగ్గించడం, పండ్ల వినియోగం పెరగడం.. గిరాకీ వృద్ధికి దోహదపడతాయని తెలిపింది. దేశంలోని

భారత కంపెనీలకు పోటీతత్వమే కీలకం



అయిదు రోజుల పాటు దావోస్ జరిగే ప్రపంచ ఆర్థిక వేదిక (డబ్ల్యూ.ఈఎఫ్) వార్షిక సమావేశాలకు భారత్ నుంచి వ్యాపార ప్రముఖులు హాజరు కానున్నారు. కంపెనీలకు ఖర్చు, స్థాయి, సామర్థ్యాల్లో పోటీతత్వాన్ని తీసుకురావడమే కీలకంగా మారిందని కన్నులెన్న సంస్థ బీసీఐ ఇండియా అధిపతి రాహుల్ జైన్ తెలిపారు. 2030 నాటికి ప్రపంచంలో మూడో అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా భారత్ కనిపించడం లేదు. అటువంటి అవకాశం ఉందన్నారు. డబ్ల్యూ.ఈఎఫ్

సమావేశాల్లో భారత్‌కు సంబంధించి ఇది కీలకమైన చర్యనియోగం శంకానుంది. '2028 నాటికే ఈ మైలురాయిని చేరుకోవడానికి వృద్ధిని మరింత వేగవంతం చేయిద్దామన్న ఆసక్తి ముఖ్యమైన ప్రశ్న. ఇందుకోసం ప్రస్తుతం జీడిపీల్లో 15-17 శాతంగా ఉన్న తయారీ రంగాన్ని, 20% లేదా అంతకంటే ఎక్కువకు తీసుకువెళ్లాల్సి ఉంటుంది. ఇదే జరిగితే ఈ లక్ష్యాన్ని సాధించడం ఎప్పుడూ అనే ప్రస్తావన ఉండదు' అని జైన్ పేర్కొన్నారు. శుద్ధ ఇంధనం, ఎలక్ట్రానిక్స్, సెకండరీ వంటి వర్తమాన రంగాల్లో పెట్టుబడి అనే భారత్‌లో కొత్త వృద్ధి అవకాశాలు సృష్టించే చూపుని జైన్ వెల్లడించారు. ఎలక్ట్రానిక్స్, వాహన విడిభాగాలు, పునరుత్పాదక ఇంధనం, హార్వేస్ట్, డేటా కేంద్రాలు, సెకండరీ వ్యవసాయ విస్తరించడం ద్వారా అంతర్జాతీయ సరఫరా వ్యవస్థలో భారత్ ముందంజలో కనిపించడం లేదు. అంచనా వేశారు.

వెండి సరికొత్త రికార్డు

వెండి ధరలు దూసుకెళ్తున్నాయి. పెట్టుబడిదారుల ఆసక్తిని



అక్టోబర్ నాటికి తెల్లని లోహం సరికొత్త రికార్డులను తాకుతోంది. ఈ జనవరి నెలలోనే ఇప్పటివరకు 22 శాతం మేర వెండి ధర పెరిగింది. ప్రధాన పెట్టుబడి సాధనాల్లో అత్యుత్తమ ప్రదర్శన కనబరుస్తోంది. ప్రస్తుతం కిలో వెండి ధర రూ. 3 లక్షల మైలురాయికి అత్యంత చేరువలో ఉంది.గత శుక్రవారం ఎంసీఎక్స్‌లో కిలో వెండి ధర రూ. 2,87,762 వద్ద ముగిసింది. గత ఏడాది ఏప్రిల్ లో రూ. 95,917గా ఉన్న ధర, అప్పటి నుంచి దాదాపు 200 శాతం పెరగడం గమనార్హం. సాధారణంగా మల్టీ బ్యాగర్ స్పాక్స్‌లో కనిపించే ఈ తరహా రాబడి, కమోడిటీలో సమాధు కావడం విశేషం. గత వారమే కిలో వెండి రూ. 2,92,960 వద్ద సరికొత్త రికార్డును సృష్టించింది. వెండి ధరకు ఇంతటి

టెక్ రంగంలో ఈ ఏడాది 1.25 లక్షల ఉద్యోగాలు

ఈ ఏడాది దేశీయ టెక్ రంగంలో భారీ నియామకాలు జరగనున్నాయి. 2026లో దాదాపు 1,25,000 కొత్త ఉద్యోగాలకు అవకాశాలు లభిస్తాయని, ముఖ్యంగా ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏఐ), డేటా, సైబర్ సెక్యూరిటీ ఉద్యోగాలను అత్యధిక గిరాకీ ఉంటుందని హెచ్ఐఆర్ సొల్యూషన్స్ సంస్థ అధికారి ఇండియా నివేదిక తాజా ప్రకటనలో వెల్లడించింది. ఈ ఉద్యోగాలు ప్రయోగాత్మక దశ నుంచి ప్రధాన అవసరాల దశకు చేరుతున్న నివేదిక అభిప్రాయపడింది. ఫలితంగా ఈ ఉద్యోగాలకు గిరాకీ కూడా 51 శాతం పెరిగింది. దీనివల్ల ఈ ఏడాది ఉద్యోగాలు 12-15 శాతం పెరుగుతాయని అంచనా. దాదాపు 40 శాతం దిగజనంస్థలు ఇప్పటికే రోజువారీ పనిలో జనరేటివ్ ఏఐని ఉపయోగిస్తున్నాయి. 2023, 2024లలో నెమ్మదిచిన తర్వాత 2025లో ఐటీ, ఐటీ సేవల రంగంలో నియామకాలు రికవరీ అవుతున్నాయని అధికారి ఇండియా డైరెక్టర్ సంతోష్ చెంగప్ప అన్నారు. కంపెనీలు ఇప్పుడు మళ్ళీ నియామక పత్రియను మొదలుపెట్టాయి. ముఖ్యంగా ఏఐ, క్లౌడ్ కంప్యూటింగ్, సైబర్ సెక్యూరిటీ, డేటా, ఆధునిక ఫ్లాట్ ఫామీలకు సంబంధించిన నైపుణ్యాల కోసం ఉద్యోగులను తీసుకుంటున్నాయి. కొత్త గ్రాడ్యుయేట్ల నియామకం కూడా పెరిగింది. దీనివల్ల టెక్ రంగం నెమ్మదిగా కోలుకుంటోందని, 2026లో మరింత



మంది ఉద్యోగులను చేర్చుకుంది. కంపెనీలు ఉద్యోగులకు ఏఐ, భవిష్యత్తు సాంకేతికతలలో శిక్షణ కోసం భారీగా ఖర్చు చేస్తున్నాయి. 2,17,000 మంది ఉద్యోగులు ఇప్పుడు అధునాతన ఏఐ స్పెల్స్ కలిగి ఉన్నారు, ఇది గతేడాది కంటే మూడు రెట్లు ఎక్కువ అని టీసీఎస్ వెల్లడించింది. ఏఐ కొత్త ఉద్యోగాలను సృష్టిస్తోందని, ఏఐపై ఎక్కువ దృష్టి పెట్టడానికి కంపెనీ తన జాబ్ పోస్ట్ కరెన్ మారుస్తున్నట్లు పేర్కొంది.



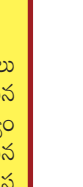
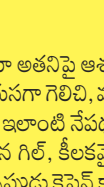
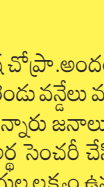
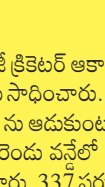
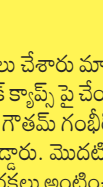
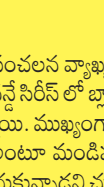
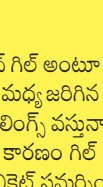
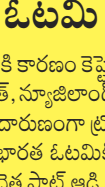
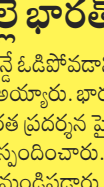
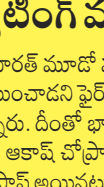
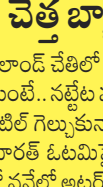
డిమాండ్ రావాదానికి పలు అంతర్జాతీయ అంశాలు దోహదం చేస్తున్నాయి. గత మూడేళ్లుగా పెద్ద ఎత్తున బంగారాన్ని కొనుగోలు చేసిన ప్రపంచ కేంద్ర బ్యాంకులు, ఇప్పుడు తమ నిల్వల్లోకి వెండిని కూడా చేర్చుకుంటున్నట్లు వస్తున్న నివేదికలు ధరలకు మరింత ఊతమిస్తున్నాయి. దీనికి తోడు, మార్కెట్లో భౌతిక వెండి నిల్వలు తగ్గడం కూడా ధరల పెరుగుదలకు మరో కారణంగా నిలుస్తోంది. నిజానికి, 2025 ప్రారంభంలో వెండిపై పెట్టుబడిదారుల పెద్దగా ఆసక్తి చూపలేదు. గత ఏడాది చివరి నాటికి వెండి ధర రూ. 1,10,000 చేరుకుంటుందని విశ్లేషకులు అంచనా వేయగా, ఆ మార్పును చాలా ముందే దాటేసింది. ఆ తర్వాత కూడా ఆగకుండా రూ.2,54,000 స్థాయిని తాకి, అంచనాలను తలకిందులు చేసింది. ప్రస్తుత ముగింపు ధర ప్రకారం చూస్తే? రూ.3 లక్షల మైలురాయిని దాటడానికి వెండికి కేవలం 4.2 శాతం పెరుగుదల మాత్రమే అవసరం. ఈ నేపథ్యంలో పెట్టుబడిదారుల దృష్టి ఇప్పుడు పూర్తిగా వెండిపైనే కేంద్రీకృతమై ఉంది.

20 ఏళ్ల తర్వాత పట్టణ సహకార బ్యాంకులకు లైసెన్స్ ఇవ్వనున్న ఆర్బీఐ

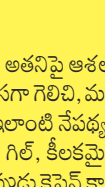
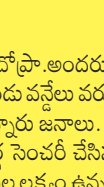
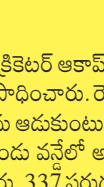
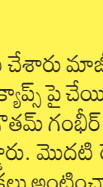
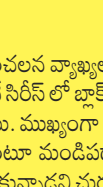
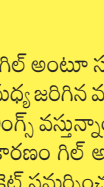
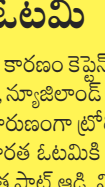
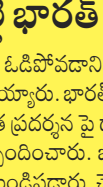
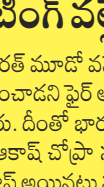
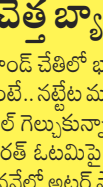
20 ఏళ్లకు పైగా విరామం తర్వాత, పట్టణ సహకార బ్యాంకుల (యూసీబీలు) కు లైసెన్సులు జారీని తిరిగి ప్రారంభించాలని భారతీయ రిజర్వ్ బ్యాంక్ (ఆర్బీఐ) ప్రతిపాదించింది. కొత్త యూసీబీలు ఆర్థికంగా విఫలమవడంతో 2004లో లైసెన్సులు జారీని నిలిపివేశారు. ప్రస్తుతం వీటిని కనీసం రూ. 300 కోట్ల మూలధనంతో సహా కరివమైన నిబంధనలతో కొత్త లైసెన్సులను మళ్ళీ అనుమతించాలని భావిస్తోంది. దీనికి సంబంధించి తాజాగా ఆర్బీఐ చర్చాపత్రాన్ని విడుదల



చేసింది. ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరి 13లోగా అభిప్రాయాలను తెలియజేయాలని ప్రజలను, వాటాదారులను కోరింది. గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా ఆర్బీఐ బలహీనంగా ఉన్న యూసీబీలను విలీనం చేయడం లేదా పనితీరు సరిగా లేని బ్యాంకులను మూసివేయడం ద్వారా వాటి సంఖ్యను తగ్గించింది. అయినప్పటికీ, అనేక యూసీబీలు ఇప్పటికీ బలహీన పనితీరుతో కొనసాగుతున్నాయి. కొన్ని ఆర్బీఐ అంక్షల పరిధిలో ఉన్నాయి. గతంలో జరిగిన చిన్న యూసీబీల విక్రయగా సప్టాలను చూశాయి. దీన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని పెద్ద, మెరుగైన నిర్వహణ కలిగిన సహకార బ్యాంకులకు మాత్రమే లైసెన్సులను అనుమతించే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఇలాంటి యూసీబీలు సాధారణంగా మెరుగైన నిర్వహణ, సుదీర్ఘ అనుభవం, తక్కువ రిస్క్ కలిగి ఉంటాయి. ఈ నేపథ్యంలో కొత్త లైసెన్సుల కోసం ఆర్బీఐ కఠినమైన పరీక్షలను సూచించింది. ఒక యూసీబీ కనీసం 10 ఏళ్లుగా పనిచేస్తూ ఉండాలి. గత 5 ఏళ్ల మంచి ఆర్థిక రికార్డును కలిగి ఉండాలి. రూ. 300 కోట్ల మూలధనం, కనీసం 12 శాతం మూలధన సమ్మర్పణ నిష్పత్తి, 3 శాతం కంటే తక్కువ మొండి బాకాయిలు ఉండాలి. కాగా, 2025, మార్చి నాటికి, దేశంలో 1,457 యూసీబీలు ఉన్నాయి. వాటి మొత్తం ఆస్తుల విలువ రూ. 7.38 లక్షల కోట్లు, రూ. 5.84 లక్షల కోట్ల విలువైన డిజిటల్లు ఉన్నాయి.



క్రికెటర్లు



గిల్ చెత్త బ్యాటింగ్ వల్లే భారత్ ఓటమి

న్యూజిలాండ్ చేతిలో భారత్ మూడో వన్డే ఓడిపోవడానికి కారణం కెప్టెన్ గిల్ అంటూ సంబలన వ్యాఖ్యలు చేశారు మాజీ క్రికెటర్ ఆకాష్ చోప్రా. అందరూ అభిప్రాయం తెలుపుతుంటే.. సట్టెల ముంచాడని ఫైర్ అయ్యారు. భారత్, న్యూజిలాండ్ మధ్య జరిగిన వన్డే సిరీస్ లో భాక్ క్యాపై పై చేయి సాధించారు. రెండు వన్డేలు వరుసగా గెలిచి, మన గడ్డపై టీల్ గెలుకున్నాడు. దీంతో భారత ప్రదర్శన పై దారుణంగా ట్రోలింగ్ వస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా గాంధీర్ ను ఆదుకుంటున్నాడు జనాలు. ఇలాంటి నేపథ్యంలోనే భారత్ ఓటమిపై ఆకాష్ చోప్రా స్పందించారు. భారత ఓటమికి కారణం గిల్ అంటూ మండిపడ్డారు. మొదటి రెండు వన్డేలో అర్ధ సెంచర్ చేసిన గిల్, కీలకమైన మూడో వన్డేలో అల్టర్ ఫ్లాప్ అయినట్లు మండిపడ్డారు. చెత్త పోల్ ఆడి, వికెట్ సమర్థించుకున్నాడని చురకలు అందించారు. 337 పరుగుల లక్ష్యం ఉన్నప్పుడు కెప్టెన్ కాన్ జాగ్రత్తగా ఆడాలని హెతువు పలికారు. కాగా చివరి వన్డేలో 23 పరుగులకు ఓటే అయ్యాడు గిల్.

రవీంద్ర జడేజాపై ట్రోల్స్.. రిక్వెంట్ ఇవ్వాలంటూ !



భారత సారథి అటగాడు రవీంద్ర జడేజాపై దారుణంగా ట్రోల్స్ వస్తున్నాయి. ఒకప్పుడు భారత జట్టుకు ఒంటి చేత్తో విజయాలు అందించాడు. అలాంటి రవీంద్ర జడేజా ఇప్పుడు అన్ని విభాగాల్లో విఫలమవుతున్నాడు. కచ్చితంగా మ్యాచ్ లో మూడు నుంచి నాలుగు వికెట్లు తీసేవాడు. కానీ ఇప్పుడు అలాంటి ఊపు జడేజాలో కనిపించడం లేదు. అటు బ్యాటింగ్ లో అందరూ వికెట్లు సమర్పించుకున్నా, జడేజా

మాత్రం అర్ధ సెంచర్ చేసే వరకు నిద్రపోయే వాడు కాదు. అలాంటిది రవీంద్ర జడేజా, వన్డేలో అర్ధ సెంచర్ చేసే ఏడాది కాలమైంది. న్యూజిలాండ్ వర్సెస్ ఇండియా మధ్య జరిగిన 3 వన్డే సిరీస్ లో కూడా రవీంద్ర జడేజా అత్యంత పేలవమైన ప్రదర్శన కనబరిచాడు. ఈ టోర్నమెంట్ లో మూడు మ్యాచ్ లలో కూడా రవీంద్ర జడేజా ఆడాడు. ఇందులో 23 ఓటర్లు చేసి ఒక్క వికెట్ కూడా తీయలేదు. అటు మూడు మ్యాచ్ లలో 42 పరుగులు మాత్రమే సాధించాడు. నిన్ను విరాట్ కోహ్లాతో సరిగ్గా ఆడి మ్యాచ్ గెలిపిస్తానని అందరు అనుకున్నారు. అక్కడ కూడా భారత్ ను సట్టెల ముంచేశాడు జడేజా. దీంతో వన్డేలో కూడా జడేజా రిక్వెంట్ తీసుకోవాలని డిమాండ్లు వినిపిస్తున్నాయి. కాగా ఇప్పటికే టీ20 లకు రవీంద్ర జడేజా రిక్వెంట్ ప్రకటించాడు. కాగా న్యూజిలాండ్ చేతిలో అప్పట్లో టెస్ట్ సిరీస్ కోల్పోయిన భారత్, నిన్ను వన్డే సిరీస్ కూడా కోల్పోయింది.

బంగ్లాదేశ్ లో నెలకొన్న రాజకీయ అనిశ్చితల కారణంగా ఆ దేశంలో మైనార్టీలైన హిందువులపై దాడులు నిత్యం కృత్యమైన విషయం తెలిసిందే. ఆ సంఘటనలతో ఇండియా-బంగ్లా దౌత్య సంబంధాలపై పెను ప్రభావం చూపింది. యూనిస్ ఖాన్ ప్రభుత్వం మైనార్టీల ప్రాజాల్లకు సరైన రక్షణ కల్పించడం లేదని భారత్ సర్కార్ వాపోయింది. ఈ ఏడాది జరిగే ఐపీఎల్ లో బంగ్లాదేశ్ క్రికెట్ ఆటగాళ్లలకు అనుమతి లేదని, కేకేఆర్ టీంలో ఆ దేశ క్రికెటర్ ముసాఫిజర్ రహ్మాన్ ను వైదొలగించారు. ఇండియా నిర్ణయంతో బంగ్లా లో ఐపీఎల్ ప్రసారాలను నిలిపి వేస్తూ యూనిస్ ఖాన్ సర్కార్ ఐపీఎల్ లో బంగ్లాదేశ్ క్రికెట్ ఆటగాళ్లలకు అనుమతి లేదని, కేకేఆర్ టీంలో ఆ దేశ క్రికెటర్ ముసాఫిజర్ రహ్మాన్ ను వైదొలగించారు. ఇండియా నిర్ణయంతో బంగ్లా లో ఐపీఎల్ ప్రసారాలను నిలిపి వేస్తూ యూనిస్ ఖాన్ సర్కార్

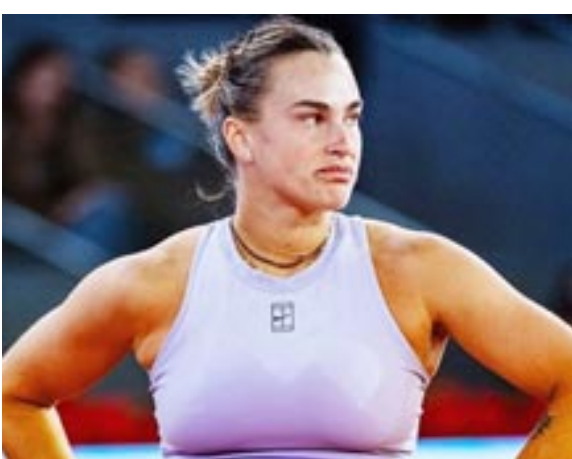


నిర్ణయం తీసుకుంది. ఆ తర్వాత టీ20 వరల్డ్ కప్ టోర్నీలో ఆడబోమని, తమ జట్టు ఆడే వేదికలను శ్రీలంకకు మార్చాలని, భద్రతా పరంగా భారత్ లో బంగ్లా టీంకు ముప్పుభరించి ఉందని ఆ దేశ క్రికెట్ బోర్డు ఐసీసీకి లేఖతో

రాసింది. దీంతో బీసీఐ (బంగ్లాదేశ్ క్రికెట్ బోర్డు)తో ఐసీసీ (ఇంటర్నేషనల్ క్రికెట్ కౌన్సిల్) పలుమార్లు చర్చలు జరిపింది. టోర్నీ సందర్భంగా అన్ని విధాలుగా బంగ్లా జట్టుకు భద్రతా కల్పిస్తామని భరోసా ఇచ్చింది. అయినా కానీ బంగ్లాలో బోర్డు మొండికేసింది. తాజాగా ఇంటర్నేషనల్ క్రికెట్ కౌన్సిల్ (ఎఐసీ) బంగ్లాదేశ్ క్రికెట్ బోర్డుకు అల్టిమేటం జారీ చేసింది. పచ్చె నిల్వ ఫెబ్రవరిలో ప్రారంభం కానున్న టీ20 వరల్డ్ కప్ టోర్నీలో ఆ దేశ జట్టు బాల్గానే విషయంపై

టామని హెచ్చరించింది. అయితే ఈసారి భారత్-శ్రీలంక కలిసి టీ20 వరల్డ్ కప్ టోర్నీకి ఆతిథ్యమిస్తున్నాయి. వచ్చే నెల ఫిబ్రవరి 7న మోగా టోర్నీ ప్రారంభం కానుంది.

సబలెంకా శుభారంభం



ఆస్ట్రేలియన్ ఓపెన్లో టీల్ ఫేవరెట్ అల్తానా సబలెంకా (బెలా రస్) శుభారంభం చేసింది. మహిళల సింగిల్స్ తొలి రౌండ్లో ఈ టాప్ సీడ్ క్రీడాకారిణి 6-4, 6-1తో టియంట్ సోవా (ఫ్రాన్స్) ను ఓడించింది. తొలి సెట్లో మాత్రమే సబలెంకాకు ప్రత్యర్థి నుంచి కాస్త ప్రతిఘటన ఎదురైంది. ఒక దశలో 4-

గ్రాండ్ సోవా (రష్యా) కు షాక్ తగిలింది. ఆమె 5-7, 6-4, 4-6తో సోసీమెజ్ (తుర్కీ) చేతిలో కంగుతింది. మరో రష్యా అమ్మాయి పవ్లిచెంకోవా 4-6, 6-2, 6-7 (10-12)తో క్యాటిఫయర్ జుగ్జువాన్ (చైనా) కు తలపోసింది.

ఐపీఎల్ లో ఎప్పుడూ ఫిక్సింగ్ జరగలేదు

మార్చిలో ప్రారంభం కానున్న ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ కోసం క్రికెట్ అభిమానులంతా ఇప్పటినుంచే ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. అయితే అప్పుడప్పుడు అభిమానుల చర్చల్లో ఫిక్సింగ్ ఆరోపణలు వినిపిస్తుంటాయి. కానీ ఆ విషయాలను టీమ్ ఇండియా మాజీ క్రికెటర్ పార్థివ్ పటేల్ ఖండించాడు. ఫిక్సింగ్ చేయడం అసాధ్యమన్నారు. మ్యాచ్ కూడా ఫిక్సింగ్ కాలేదు. మ్యాచ్ లో ఏ జట్టు గెలుస్తుందో ముందే తెలియడం అనేది ఉండదు. అది సాధ్యమని నేను అనుకోవడం లేదు. ఫోన్లు, ఈ మెయిల్స్, హోటల్ లోకి ఎవరు వస్తున్నారు? ఎవరు వెళ్తున్నారు? ఇలా అన్నీ రికార్డ్ అవుతాయి. చాలా గట్టి భద్రత ఉంటుంది' అని పార్థివ్ పటేల్ ఒక పోస్ట్ పోస్ట్ అన్నాడు. 'అందరికీ అక్రేడిట్ అవసరం. కెప్టెన్లు అక్రేడిట్ లేకపోయినా అతడిని మైదానం, డ్రెస్సింగ్ రూంలోకి తీసుకువెళ్తారు. ఒక్క ఐపీఎల్ అని మాత్రమే కాదు, అంతర్జాతీయ క్రికెట్ లోనూ ఫిక్సింగ్ జరిగిందని జనాలు చాలా తేలికగా నిండు వేస్తారు. కానీ వాటిని నిరూపించడమే కష్టం' అని పార్థివ్

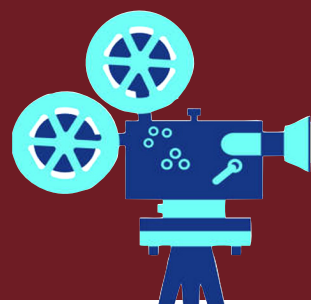


వివరించాడు. అయితే.. ఐపీఎల్ లో 2013లో మ్యాచ్ ఫిక్సింగ్ కుంభకోణం వెలుగులోకి వచ్చిన విషయం తెలిసిందే. దీని ఫలితంగా చెన్నై సూపర్ కింగ్స్, రాజస్థాన్ రాయల్స్ ను ఐపీఎల్ నుంచి సీజన్ పాటు సస్పెండ్ చేశారు.

చరిత్ర సృష్టించిన ఎదర్నీ

ఛాంపియన్ గా నిలిచింది. ఓపెన్ రిలీఫ్ తైడే అద్భుత శతకంతో కదం తొక్కడంతో విదర్బ 38 పరుగుల తేడాతో ఘన విజయం సాధించింది. టాన్వి గెలిచిన సౌరాష్ట్ర ముందుగా విదర్బను బ్యాటింగ్ కు ఆహ్వానించింది. విదర్బ ఓపెన్ రిలీఫ్ తైడే, అమన్ మోఖాడే ఇన్స్పిర్గ్ ను ప్రారంభించారు. వీరిద్దరూ మొదటి వికెట్ కు 80 పరుగులు జోడించి బలమైన పునాది వేశారు. ఈ టోర్నీలో అత్యధిక పరుగులు (814) చేసిన మూడో బ్యాటర్ గా రికార్డు సృష్టించిన అమన్ మోఖాడే నిష్క్రమించినా, తైడే తన జోరును కొనసాగించాడు. అభిర్న తైడే, కేవలం 97 బంతుల్లోనే 15 ఫోర్లు, 3 సిక్సర్లతో కానీ సెంచర్ పూర్తి చేశాడు. మరో బ్యాటర్ యువ్ రాథోడ్ తొలి ఇన్స్పిర్గ్ ను ముందుకు నడిపించి స్కోరును 213 పరుగులకు చేర్చాడు. అయితే, తైడే అపుట యాక్ర విదర్బ పరుస వికెట్లు కోల్పోయి నిర్జిత 50 ఓవర్లలో 8 వికెట్ల సమ్మతికి 317 పరుగులు చేసింది. సౌరాష్ట్ర బోలర్లలో అంకుర్ వినాయ్ 4 వికెట్లతో రాణించాడు. 318 పరుగుల భారీ లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన సౌరాష్ట్రకు ఆదిలోనే ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. పవర్ ప్లేలోనే కీలక బ్యాటర్లు హోర్నిక్ దేశాయ్, విశ్వరాజ్ సింగ్ జడేజా అవుట్ కావడంతో ఆ జట్టు కష్టాల్లో పడింది. ఆ వెంటనే సమ్మర్ గజ్జర్ కూడా పెవిలియన్ చేరడంతో రన్ రేట్ పెరిగి ఒత్తిడి ఎక్కువైంది.





వృదయం సినిమా



'మన శంకర వర ప్రసాద్ గారు'

261 కోట్లకు పైగా వసూలు

మెగాస్టార్ చిరంజీవి సంక్రాంతి సంచలనం 'మన శంకర వర ప్రసాద్ గారు' అరు రోజుల శ్రీతం థియేటర్లలో విడుదలైనప్పటి నుంచి బాక్సాఫీస్ వద్ద అద్భుతమైన ఆదర్శాన్ని ప్రదర్శిస్తోంది. సంక్రాంతి కానుకగా విడుదలైన ఈ చిత్రం రోజులు గడిచే కొద్దీ మరింత జోరుగా దూసుకెళ్లుతోంది. కుటుంబ ప్రక్షకులలో చిరంజీవికి ఉన్న అద్భుతమైన ఆదరణ, అనిల్ రావిపూడి అధినిహిత కథనం, విక్టరీ వెంకటేష్ ప్రత్యేక పాత్ర, కథానాయికగా నయ సతార ఆకట్టుకునే నటన కలగలిసి థియేటర్లలో పండగ నెలకొంది.

బిగ్ ఫిలిమ్స్ సాధించడానికి వారాలు పట్టే విజయాన్ని 'మన శంకర వర ప్రసాద్ గారు' కేవలం అరు రోజుల్లోనే సాధించింది. ఈ చిత్రం దేశీయంగా, విదేశాలలో అన్ని ప్రాంతాలలో కేవలం అరు రోజుల్లోనే బ్రేక్ ఈవెన్ సాధించింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇప్పటికే అద్భుతమైన 261 కోట్లకు పైగా గ్రాస్ రాబట్టి, 300 కోట్ల గ్రాస్ దిశగా దూసుకుపోతోంది. ఈ చిత్రం 'దే కాల్ హిమ్ ఓజీ' (2.78 మిలియన్లు) ఫైనల్ సెల్స్ ని అధిగమించి, అరు రోజుల్లో 2.81 మిలియన్లకు పైగా టికెట్లు అమ్మకాలను నమోదు చేసింది.

ఏపీ, తెలంగాణలో అత్యధిక షేర్ వసూలు చేసిన చిత్రాలలో ఈ చిత్రం 13.85 కోట్లతో రెండవ స్థానంలో నిలిచింది. అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వం వహించిన 'సంక్రాంతికి వస్తున్నాం' చిత్రం 14.05 కోట్ల షేర్తో ఆగ్రస్థానంలో ఉంది. అంతకుముందు, ఈ చిత్రం ఐదవ రోజు అత్యధిక వసూళ్లు సాధించిన చిత్రంగా నిలిచి, ఆర్ ఆర్ ఆర్ ఇండస్ట్రీ రికార్డును బద్దలు కొట్టింది.

విదేశాలలో కూడా ఈ చిత్రం అదే స్థాయిలో దూసుకుపోతోంది. ఉత్తర అమెరికాలో 'మన శంకర వర ప్రసాద్ గారు' ఇప్పటికే 2.6 మిలియన్ డాలర్ల మార్కును దాటింది, ఆ ప్రాంతంలో చిరంజీవికి అత్యధిక వసూళ్లు సాధించిన చిత్రంగా నిలిచి, అతని మునుపటి అత్యుత్తమ చిత్రం 'సైరా' రికార్డును అధిగమించింది. త్వరలోనే 3 మిలియన్ డాలర్లకు పైగా గ్రాస్ సాధించబోతోంది. ఇది అనిల్ రావిపూడికి కూడా ఓవర్సీస్ లో అత్యధిక వసూళ్లు సాధించిన చిత్రంగా నిలుస్తుంది.

'మన శంకర వర ప్రసాద్ గారు' కేవలం సంక్రాంతి విజేత మాత్రమే కాదు, రీజనల్ చిత్రాలలో ఇండస్ట్రీ హిట్ గా నిలుస్తోంది. చిరంజీవి తెలుగు సినిమాకు అల్టిమేట్ స్టార్ అని మరోసారి నిరూపించుకున్నారు.

పాలిటికల్ ఎంట్రీపై రేణు దేశాయ్ క్లారిటీ

పాలిటికల్ ఎంట్రీపై పవన్ కల్యాణ్ మాజీ భార్య రేణు దేశాయ్ క్లారిటీ ఇచ్చారు. హైదరాబాద్ లోని సోమూజీగూడ ప్రెస్ క్లబ్ లో ఆమె తాజాగా విలేజరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. తనకు రాజకీయాలపై ఇంట్రెస్ట్ లేదు. ఎప్పటికీ పాలిటిక్స్ లోకి రాను, కానీ సమాజంలో జరుగుతున్న అన్యాయాలపై, మూగజీవులను హింసేస్తున్న ముటసలపై నిత్యం స్పందిస్తూనే ఉంటాను.. మూగజీవులను హింసే అని రేణు దేశాయ్ స్పష్టత ఇచ్చారు. అనంతరం వీధి కుక్కలను నిర్భావించడానికి తీసుకుంటున్న చర్యలను ఖండించారు. వీటిని హత్యలుగా అభివర్ణించారు. వాటిని నిర్భావించడానికి చేపట్టిన చర్యలు అత్యంత అన్యాయమైనవని, మానవత్వం లేనివని అన్నారు. చిన్నపిల్లలను కరుస్తూన్నాయనే కారణంతో వీధి కుక్కల పట్ల క్రూరంగా ప్రవర్తించడం సరికాదని అన్నారు. ప్రజాభివృద్ధి పేరుతో జంతువులను లక్షంగా చేసుకుంటున్న ఆమె తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ప్రమాదాలకు కుక్కలను నిందించడం చట్ట రేణు దేశాయ్ అత్యంత తరం తెలిపారు. దయచేసి ఇకనుంచైనా కుక్కలను చంపడం ఆపేయాలని కోరారు.



చెప్పిందాకటి.. చేసిందాకటి

డైరెక్టర్ల సంచలన వ్యాఖ్యలు చేసిన రష్మిక సల్మాన్ ఖాన్ హీరోగా ఏఆర్ మురుగదాస్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన సినిమా 'సికిందర్'. రష్మిక మందన్నా హీరోయినిగా నటించిన సినిమాలో వెంకీ కీలకపాత్రలో కనిపించాడు. కానీ ఈ చిత్రం డిజాస్టర్ గా నిలిచింది. దీనిపై తాజాగా స్పందించిన రష్మిక.. చాలా ఓపెన్ గా మాట్లాడింది. 'సినిమా కోసం మురగదాస్ సార్ చెప్పిన స్క్రిప్ట్ తో ఫైనల్ గా ఘాట్ అయిన సినిమా చాలా తేడా వచ్చింది. మురగదాస్ సార్ నరేష్ నీకు... ఆ తర్వాత వచ్చిన అవుట్ పుట్ లకు చాలా తేడా ఉంది. నేను ఐన్ స్క్రిప్ట్ చాలా డిఫరెంట్ గా ఉంది' అని తెలిపింది. అయితే ఇలాంటి మార్పులు సినిమాల్లో సాధారణమే అని.. ఘాటెంట్ సమయంలో పెర్ఫార్మెన్స్ లు.. ఎడిటింగ్.. లిటిజ్ ట్రిమింగ్ వంటి కారణాల వల్ల స్టోరీ మారిపోతుందని వివరించింది. కాగా ఈ చిత్రంలో రష్మిక పాత్ర ఫస్ట్ హాఫ్ లోనే ఎండ్ కావడం విశేషం. ఇక తాజాగా రష్మిక చేసిన ఈ కామెంట్స్ తర్వాత సోషల్ మీడియాలో చాలా డిస్ షన్ జరుగుతోంది. డైరెక్టర్ ను, హీరో ను భలే బుక్ చేసిందంటున్నారని జవాబు.

వెంకీ మామ సినిమాలో హీరో నారా రోహిత్

త్రివిక్రమ్ భారీ ప్లాన్ ?



ఫ్యామిలీ హీరో విక్టరీ వెంకటేష్ వరుస సినిమాలతో దూసుకు వెళ్తున్నారు.

పోయిన సంక్రాంతికి అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వంలో వచ్చిన సంక్రాంతికి వస్తున్నాం సినిమాతో బంపర్ హిట్ అందుకున్నారు విక్టరీ వెంకటేష్.

ఇక ఈ సంక్రాంతికి మన శంకర వరప్రసాద్ గారు సినిమాలో స్పెషల్ రోల్ చేసే సందడి చేశారు వెంకీ మామ. ఇక అటు త్రివిక్రమ్ దర్శకత్వంలో ఓ కొత్త సినిమా చేయబోతున్నారు. అది విక్టరీ వెంకటేష్ కెరీర్ లో 77వ కావడం గమనార్హం. ఈ సినిమాకు ఇప్పటికే టైటిల్ కూడా అనౌన్స్ చేశారు. ఆదర్శ కుటుంబం హౌస్ నెంబర్ 47 అనే డిఫరెంట్ టైటిల్ తో వెంకటేష్ వస్తున్నారు. ఇప్పటికే ఈ సినిమా షూటింగ్ కూడా ఆ ప్రారంభమైందట. ఈ సినిమా మిడిల్ క్లాస్ ఫ్యామిలీ, కామెడీ, జోనర్ లో వస్తున్నట్లు సమాచారం.

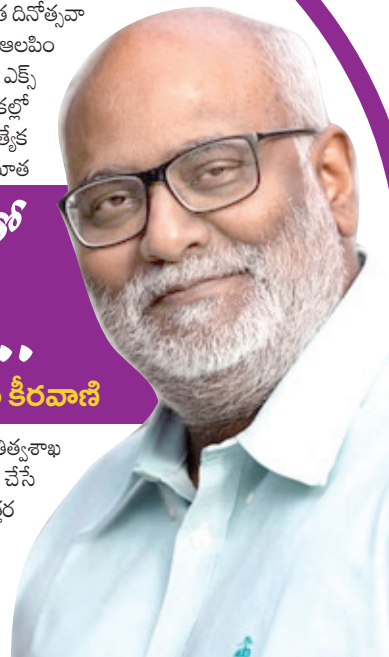
వెంకీ మామ సినిమాలో నారా రోహిత్ ?

త్రివిక్రమ్, వెంకీ మామ కలిసి తీస్తున్న కొత్త సినిమాలో నారా హీరో నటించబోతున్నట్లు టాక్ నడుస్తోంది. ఈ సినిమాలో స్పెషల్ రోల్ కోసం నారా రోహిత్ ను సంప్రదించారట. ఈ పాత్రకు నారా రోహిత్ కూడా గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చినట్లు టాక్. దీనిపై త్వరలో అధికారిక ప్రకటన కూడా రాబోతుందట. కాగా ఈ సినిమాలో శ్రీని శెట్టి హీరోయిన్ గా ఫైనల్ కాగా, రెండో హీరోయిన్ గా రుక్మిణి లేదా నిధి అగర్వాల్ పేర్లు వినిపిస్తున్నాయి. హరిక అండ్ హాసిని క్రియేషన్స్ బ్యానర్ పై ఎన్ రాధాకృష్ణ ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నారు. కాగా ఈ సినిమా ఈ సమ్మర్ లో రాబోతోంది.

అస్సాల్ అవార్డు గ్రహీత, ప్రముఖ సంగీత దర్శకుడు ఎం.ఎం. కీరవాణిని మరో అద్భుత అవకాశం వరించింది. మన జాతీయగీతం వందేమాతరానికి ఈ విధానికి 150 సంవత్సరాలు పూర్వగా.. ఆ గీతాన్ని జనవరి 26న గణతంత్ర దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని 2500 మంది ఆర్టిస్టులతో ఆలపించేందుకు రెడీ అవుతున్నారు. ఈ విషయాన్ని కీరవాణి ఎక్స్ వేదీకగా ప్రకటించారు. 77వ గణతంత్ర దినోత్సవ వేడుకల్లో 150 సంవత్సరాల వందేమాతరంపై కీరవాణి పరేడ్ కి ప్రత్యేక మ్యూజిక్ ను అందించనున్నారు. మన బాకానిగీ గీతం వందేమాతరం 150వ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా.. సాంస్కృతిక మంత్రిత్వశాఖ ఆధ్వర్యంలో వందేమాతరానికి సంగీత స్వరూపకల్పన చేసే అధ్యక్షం తనకు లభించిందని తెలిపారు. ఈ మాత్రం ప్రదర్శనకు, చారిత్రక క్షణానికి సాక్షులయ్యేందుకు అందరూ తరలిరావాలని కోరారు. వందేమాతరం ఉత్సవాన్ని కలిసి జరుపుకుంటామని మినిపునిచ్చారు.

2,500 మంది ఆర్టిస్టులతో వందేమాతరం..

నా జీవితంలో చారిత్రక క్షణం : ఎం.ఎం కీరవాణి



బాక్సాఫీసును బద్దలు కొట్టిన రాజుగారు

సవీన్ పాలిశెట్టి హీరోగా నటించిన తాజా కామెడీ ఎంటర్టైన్మెంట్ 'అనగనగా ఒక రాజు' బాక్సాఫీస్ వద్ద సంచలన విజయాన్ని నమోదు చేస్తోంది. మారీ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రం విడుదలైనప్పటి నుంచి ప్రేక్షకులను విపరీతంగా ఆకట్టుకుంటూ బ్లాక్ బస్టర్ హిట్ గా దూసుకుపోతోంది. సవీన్ తన కామెడీతో కడుపుబ్బా నవ్విస్తున్నారు. ఈ సినిమాలో సవీన్ పాలిశెట్టి సరసన మీనాక్షి చౌదరి హీరోయినిగా నటించగా, సితార ఎం టర్నిస్ మెంట్స్, పార్వత్య ఫోర్ సినిమాస్ బ్యానర్లపై నూర్ హదే వర నాగవంశీ, సాయి సౌజన్య ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు. శ్రీకర స్టూడియోస్ సమర్పణలో రూపొందిన ఈ చిత్రంలో రావు రమేష్, చమ్మక్ చంద్ర, మహేష్ ఆ చం ట ,

గోపరాజు రమణ, సత్యజీతదితరులు కీలకపాత్రల్లో నటించారు. మిక్కి జే మేయర్ సంగీతం సినిమాకు మరింత బలం చేకూర్చింది. సంక్రాంతి బరిలో జనవరి 14న విడుదలైన 'అనగనగా ఒక రాజు' ఐదు రోజుల్లోనే బాక్సాఫీస్ ను షేక్ చేసింది. అన్ని ఏరియాల్లోనూ సక్సెస్ ఫుల్ రన్ కొనసాగిస్తూ భారీ కలెక్షన్లు సాధిస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో.. మూవీ మేకర్స్ ఐదు రోజుల కలెక్షన్లను అధికారికంగా ప్రకటించారు. "ఎంతో సుఖంగా.. ఇంత భవంగా.. అనగనగా హే.. రాజుగారు సంక్రాంతిలో.. బాక్సాఫీస్ బద్దలు కొట్టి.. మీరే చూడండి లో.. రూ.100.2 కోట్లు" అంటూ స్పెషల్ పోస్టర్ ద్వారా కలెక్షన్లను వెల్లడించారు. ఈ పోస్టర్తో పాటు సవీన్ పాలిశెట్టి, మీనాక్షి చౌదరి కలిసి ఉన్న పోస్టర్ ను కూడా షేర్ చేయడం విశేషం. ఈ విజయంతో 'అనగనగా ఒక రాజు' సంక్రాంతి సీజన్ లో టాప్ ఎంటర్టైన్మెంట్ గా నిలిచిందని ట్రేడ్ వర్గాలు అభిప్రాయపడుతున్నాయి.



'ఆకాశంలో ఒక తార' నుంచి సాత్విక వీరవల్ల పరిచయం

వైవిధ్యమైన సినిమాలు, పాత్రలతో బహుభాషా నటుడిగా తనదైన గుర్తింపు సంపాదించుకున్న సార్ ముక్త్యం సల్మాన్, కంటింటి బేస్డ్ మూవీస్ ప్రేక్షకులపై ఎక్కువ ప్రభావాన్ని చూపుతాయని ఆయన గట్టిగా నమ్ముతుంటారు. ఆ నమ్మకంతో ఆయన చేస్తోన్న మరో డిఫరెంట్ మూవీ 'ఆకాశంలో ఒక తార'. ఈ మూవీ ఫస్ట్ లుక్, టీజర్ అందరినీ ఆకట్టుకోవటంతో పాటు సినిమాపై ఉన్న అంచనాలను మరింతగా పెంచాయి. యూనిక్ సినిమాటిక్ ఎప్రోచ్, ఇన్సోవేటివ్ స్టోరీ లైన్లతో సినిమాను రూపొందించే డైరెక్టర్ పవన్ సాధినేని ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు.

ఆకాశంలో ఒక తార చిత్రంతో సాత్విక వీరవల్ల హీరోయిన్ గా పరిచయం అవుతోంది. సోమవారం రోజున మేకర్స్, ఆమె క్యారెక్టర్ టీజర్ ను విడుదల చేశారు. టీజర్ ను గమనిస్తే.. సరైన రొడ్డు కూడా లేని ఓ మారమూల పల్లె నుంచి వచ్చిన ఓ అమ్మాయి ఆకాశంలో తారలను చేరుకోవాలంటూ కనే కలలను కథగా చూపించారు. దీనికి జీవీ ప్రకాష్ పూర్వదయాలను పాత్రకునేలా బ్యాగ్రౌండ్ సాక్సోన్ ను సమకూర్చారు. సాత్వికను అందంగా చూపించారు. ఆమె తన నటనతో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటుందని, మెప్పించటానికి సిద్ధంగా ఉందని టీజర్ స్పష్టం చేస్తోంది.

