

STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS

Free IELTS coaching

+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

వృధయం

DOMESTIC & INTERNATIONAL

FLIGHT TICKET

Easy Booking
Best Discounts
Get Your Tickets Now

Call Us & Book : +91 6301726400

47

మంది మున్సిపల్ కమిషనర్లు బదిలీ

- సొంత జిల్లాలో పని చేస్తున్న ఒకేచోట సుదీర్ఘ కాలం ఉన్న అధికారులకు స్థానచలనం
- పురపాలకు సన్మాహాలు
- ఈ నెల 24 లేదా 27న ఎన్నికల నోటిఫికేషన్లు పురయం, హైదరాబాద్ బ్యూరో :

రాష్ట్రంలో మున్సిపల్ ఎన్నికల నిర్వహణకు ప్రభుత్వం సన్నాహాలు ముమ్మరం చేసింది. సాధారణ మున్సిపల్ ఎన్నికల నేపథ్యంలో భారీగా మున్సిపల్ కమిషనర్లను బదిలీ చేసింది. ఈ మేరకు జిహ్ నెం.87 పేరిట బదిలీ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఎన్నికల ప్రక్రియను నిష్పక్షపాతంగా, పారదర్శకంగా నిర్వహించాలన్న ఎన్నికల కమిషన్ మార్గదర్శకాలకు అనుగుణంగా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు పురపాలక పరిపాలన శాఖ కార్యదర్శి టీకే శ్రీదేవి తెలిపారు. సొంత జిల్లాలో పని చేస్తున్న వారు, ఒకేచోట సుదీర్ఘ కాలం పని చేస్తున్న అధికారులను పరిపాలనా కారణాలతో పాటు పదోన్నతులపై మొత్తం 47 మందిని బదిలీ చేసినట్లు వివరించారు. అందులో సీ.పీ.ఎన్.రాజు ఆదిలాబాద్ మున్సిపల్ కమిషనర్ (గ్రేడ్ 3) నుంచి రామంగుండం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ సెక్రటరీగా బదిలీ అయ్యారు. జి.రాజు కౌతసపల్లి నుంచి

మిగతా 2లో..

రూ.12,500 కోట్లతో

తెలంగాణ రైజింగ్

తీర్థం

పాంట



డాహ్స్ :

తెలంగాణ రైజింగ్ బృందం డాహ్స్ పర్యటన సత్కారాలిస్తున్నది. అక్కడ జరుగుతున్న పరల్ ఎకనమిక్ ఫోరం సదస్సులో పాల్గొన్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని మంత్రులు, అధికారుల బృందం ప్రపంచ విదేశీ కంపెనీ ప్రతినిధులతో చర్చలు.. సమావేశాలు నిర్వహిస్తున్నది. ఇప్పటికే పదికి పైగా కంపెనీలు.. విదేశీ మంత్రులతో భేటీ అయిన బృందం... తెలంగాణకు రూ. 12వేల కోట్లకు పైగా కంపెనీలు, స్టార్టప్లు స్థాపన, కంపెనీల విస్తరణకు ఒప్పందాలు కుదుర్చుకున్నది. రెండో రోజు పర్యటనలో భాగంగా.. సీఎం బృందం కీలక ఒప్పందాలు కుదుర్చుకున్నది. ఇందులో భాగంగా.. విమానయాన రంగంలో పేరొందిన అమెరికాకు చెందిన నర్గెడ్ నంస్ట రాష్ట్రంలో మెయింట్లెస్ అండ్ రిపేర్ యూనిట్ నెలకొల్పనుంది. రాబోయే 3 నుంచి 5 ఏళ్లలో దశలవారీగా రూ.మొదటి ట్ల పరకు పెట్టబడుతున్నది తెలంగాణ ప్రభుత్వంతో నర్గెడ్ నంస్ట అవగాహన ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. ప్రపంచ ఆర్థిక వేదిక సదస్సులో భాగంగా డాహ్స్ లో, నర్గెడ్

దాహ్స్ లో, నర్గెడ్ రోజు పర్యటనలో భాగంగా.. సీఎం బృందం కీలక ఒప్పందాలు కుదుర్చుకున్నది. ఇందులో భాగంగా.. విమానయాన రంగంలో పేరొందిన అమెరికాకు చెందిన నర్గెడ్ నంస్ట రాష్ట్రంలో మెయింట్లెస్ అండ్ రిపేర్ యూనిట్ నెలకొల్పనుంది. రాబోయే 3 నుంచి 5 ఏళ్లలో దశలవారీగా రూ.మొదటి ట్ల పరకు పెట్టబడుతున్నది తెలంగాణ ప్రభుత్వంతో నర్గెడ్ నంస్ట అవగాహన ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. ప్రపంచ ఆర్థిక వేదిక సదస్సులో భాగంగా డాహ్స్ లో, నర్గెడ్

హైదరాబాద్ లో తొలి స్వీస్ మాల్ అమెరికన్ సర్కిల్ తో 1000 కోట్ల పెట్టుబడి ఒప్పందం బ్లైయిజ్ ఆర్ అండ్ డీ సెంటర్ విస్తరణ

దృఢపత్ర వ్యవస్థాపకుడు, సీఈఓ, శ్రీనివాస్ మర్మూత్తులు, పునరుద్ధరణ కేంద్రం తో రేవంత్ రెడ్డి భేటీ అయ్యారు. ఏర్పాటు చేయాలన్న ఆసక్తిని సంస్థ తెలంగాణలో విమానాల నిర్వహణ, ప్రతినిధులు వ్యక్తం చేశారు. నర్గెడ్

సంస్థకు ఏర్పాట్ల, రక్షణ, ఆటోమొబైల్, అడ్వాన్స్డ్ మాన్యుఫ్యాక్చరింగ్ రంగాల్లో విశేష అనుభవం ఉంది. ఈ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. తెలంగాణను మూడు ప్రత్యేక జోన్లు గా అభివృద్ధి చేస్తున్నామని వివరించారు. సేవల రంగానికి కోర్ అర్బన్ రీజియన్ ఎకనమీ, తయారీ రంగానికి పెరి-అర్బన్ రీజియన్ ఎకనమీ, వ్యవసాయం, గ్రీన్ ఎకనమీ కి దూరలో అగ్రి రీజియన్ ఎకనమీ లను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. వరంగల్, ఆదిలాబాద్ లలో రెండు కొత్త విమానాశ్రయాలు

ఏర్పాటు చేస్తున్నామని, ఈ ప్రాంతాల్లో ఏదైనా ఒక చోట ఎంతర్నె కేంద్రం ఏర్పాటు చేసే అవకాశాలను పరిశీలించాలని ముఖ్యమంత్రి సంస్థ సీఈఓ కు సూచించారు. వరంగల్, ఆదిలాబాద్ ప్రాంతాల్లో పారిశ్రామిక అభివృద్ధికి అత్యధిక ప్రోత్సాహకాలు అందిస్తామని ముఖ్యమంత్రి వారికి హామీ ఇచ్చారు. ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు మాట్లాడుతూ.. ఈ పెట్టుబడులతో తెలంగాణలోని

పాపం

రూ

తొలిసారి డాలర్ కు 90 రూపాయలు

స్కాటిష్, జనవరి 21:

ఎన్నడూ లేని విధంగా రూపాయ విలువ బుధవారం నాడు తీవ్రంగా పతనమై, చరిత్రలో మొదటిసారిగా డాలర్ కు 90 రూపాయల కీలక స్థాయిని దాటింది. అమెరికన్ డాలర్ తో పోలిస్తే కరెన్సీ విలువ 90.13 వద్ద కొత్త రికార్డు కనిష్ట స్థాయికి పడిపోయింది. మంగళవారం నాడే

అత్యంత కనిష్ట స్థాయిగా 89.9475 ను చేరుకుంది. భారత్ యుఎస్ డల్లర్ వాణిజ్యం ఒప్పందంపై పెరుగుతున్న సందేహాలు, బలహీనమైన వాణిజ్యం, పెట్టుబడులు, అమ్మకాల తగ్గడం నడుమ రూపాయి క్షీణత సంభవించింది. ఈ అంశాలే కరెన్సీని నిరంతర ఒత్తిడిలో ఉంచాయి. రూపాయ ఇలా కనిష్ట స్థాయికి వెళ్లడం అన్నది దేశీయ ఈక్వటీ మార్కెట్లపై ప్రభావాన్ని చూపింది. పెట్టుబడిదారులలో అప్రమత్తతను ప్రతిఫలిస్తూ నష్ట నష్ట 26,000 మార్కు దిగివచ్చి పడిపోయింది. బలహీనపడుతున్న కరెన్సీ వల్ల ద్రవ్యోల్బణం, విదేశీ పెట్టుబడి

మిగతా 2లో..

ప్రపంచంతో పోటీ పడదాం

పురయం, జిల్లాబాద్ బ్యూరో :

తెలంగాణను ప్రపంచంతో పోటీ పడేలా చేస్తామని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కు వెల్లడించారు. ఆ శక్తికాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాని కి మాత్రమే ఉందని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో ఉన్న వనరులు, సంపద సమానం పంచబడాలని అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ విషయాన్ని ముందే గ్రహించిన సోనియాగాంధీ.. రాష్ట్రం ప్రపంచంతో పోటీ పడాలన్న ఆకాంక్షతో తెలంగాణ ఇచ్చారు

- ఆ శక్తి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి మాత్రమే ఉంది
- తెలంగాణ సంపదను ప్రజలకు పంచుతాం
- సమాజం ఉమ్మడి కుటుంబంలా ఎదిగేలా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూళ్ల నిర్మాణం
- ధర్మపురి బహిరంగ సభలో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి

నేతలు పాలన అంటే దోచుకోవడం పంచుకోవడం అన్నట్లుగా పని చేశారన్నారు. 263 కోట్ల విలువైన అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా స్థానికంగా ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ రాష్ట్రంలో ఉన్న వనరులు, సంపద సమానం పంచబడాలని అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ విషయాన్ని ముందే గ్రహించిన సోనియాగాంధీ.. రాష్ట్రం ప్రపంచంతో పోటీ పడాలన్న ఆకాంక్షతో తెలంగాణ ఇచ్చారు

16 మందికి ఐపిఎస్ హోదా పలు కేటగిరీల వారీగా ఖాళీగా ఉన్న పోస్టులు భర్తీ

పురయం, హైదరాబాద్ బ్యూరో :

పదోన్నతుల కోసం సుదీర్ఘ కాలంగా ఎదురుచూస్తోన్న తెలంగాణ సివిల్ సర్వీస్ అధికారులకు కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసికబారు చెప్పింది. వివిధ కేటగిరీల కింద ఖాళీగా ఉన్న పోస్టులను భర్తీ చేస్తూ మొత్తం 16 మంది అధికారు

చెందిన డి. మధుసూదన్ నాయక్, ఎం.నత్తవాణి, జె.భవానీ శంకర్, జి.లింగయ్య నాయక్, ఎ.నరసింహ రెడ్డి, జి. వి.రామ్మోహన్, జి.వి. శ్యామ్ ప్రసాద్ లాల్, యు.రఘురామ్ శర్మ, పి.చంద్రయ్య, జి.ముకుంద రెడ్డి, ఎ.భాస్కర్ రావు, 2023 కు చెందిన వై.వి.

లకు ఇండియన్ అడ్మినిస్ట్రేటివ్ సర్వీస్ హోదా కల్పిస్తూ కేంద్ర సిబ్బంది, శిక్షణ శాఖ బుధవారం గెజిట్ నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది, ఇందులో 2022, 2023, 2024 సంవత్సరాలకు సంబంధించి ఎంపిక చేసిన అధికారులను తెలంగాణ క్యాడర్ కు తీర్చి ఇవ్వాలన్న ఆమోదం తెలిపినట్లు నోటిఫికేషన్ లో పేర్కొంది. 2022 కు

బొగ్గు టెండర్లలో అవినీతి ఆరోపణపై విచారణకు సిద్ధం : పాన్సన్

- ఈ విషయంలో ఏ విచారణకైనా కాంగ్రెస్ సిద్ధం
- జీఆర్ఎస్ ఆరోపణల్లో వాస్తవం లేదు

పురయం, హైదరాబాద్ బ్యూరో :

బొగ్గు టెండర్ల విషయంలో బీఆర్ఎస్ నేతలు చేస్తున్న ఆరోపణల్లో ఎలాంటి వాస్తవం లేదని రాష్ట్ర రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ స్పష్టం చేశారు. ఆ విషయంలో ఎలాంటి విచారణకైనా తాము సిద్ధంగా ఉన్నామని స్పష్టం చేశారు. దీనిపై విచారణ చేయాలని సీఎం నరేంద్రాబాబు చెప్పారు. బుధవారం హైదరాబాద్ లోని దోమల గూడలో పర్యటించిన మంత్రి మీడియాతో మాట్లాడారు. కేంద్ర నిధుల కేటాయింపు విషయంలో తెలంగాణకు జరుగుతోన్న అన్యాయం గురించి మోదీ సర్కార్ ను ప్రతిఘటించే ప్రతిపక్ష నేతలవరూ ముందుకురావడం లేదని ఆరోపించారు. నిధులు రాకుండా తెలంగాణలో అభివృద్ధి పడకనే చరిత్రలో ఉంటే మోసాత్మక పోస్టినోరేషన్లు ఉన్నాయి. కేంద్రాన్ని ప్రశ్నించే దమ్ములేని బీఆర్ఎస్ నేతలు సింగరేణిపై దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. రాష్ట్రంలో బలీయశక్తిగా విడిగిన కాంగ్రెస్ ను ఒంటరిగా ఎదుర్కొనే దమ్ములేని బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ పార్టీలు కుమ్మక్కయ్యాయని చెప్పారు. బీజేపీతో కలిసి ఉంటే తాము సీఎం ఉంటామని బీఆర్ఎస్ భావిస్తోందన్నారు. అందుకే కాళేశ్వరంపై సీబీబీ విచారణ చేయించాలని డిమాండ్ చేశారన్నారు. సీరా సీబీబీ

విచారణకు ఇస్తే, కిషన్ రెడ్డి, హరీష్ రావు కలిసి సింగరేణి అంశాన్ని తెరపైకి తెచ్చారన్నారు. ఇప్పుడు ఈ విషయంపై సీబీబీ ఎంతర్నెటికి డిమాండ్ చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. సింగరేణి కేటాయింపులను తెప్పించి వాస్తవాలను ప్రజల ముందు ఉంచాలని హరీష్ రావు, కిషన్ రెడ్డిలకు మంత్రి పొన్నం డిమాండ్ చేశారు. 2014 నుంచి సింగరేణిలో ఇచ్చిన ఒకే ఒక్క కాంట్రాక్ట్ తప్ప మిగతా కాంట్రాక్టులన్నీ అదనంగా ఇచ్చారని నిరూపించేందుకు తాను సిద్ధంగా ఉన్నానని చెప్పారు. ఇందుకు హరీష్ రావు సిద్ధమా? అని మంత్రి పొన్నం నరాలే చేశారు.

సింగరేణి అక్రమాలపై దర్యాప్తు జరగాల్సిందే

రాష్ట్రం ముందుకొస్తే కేంద్రం సహకరిస్తుంది : కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి

5లో..

ప్రాజెక్టుల స్పీడ్ పెంచండి

- పాలమూరు-రంగారెడ్డి ఎత్తిపోతల పురోగతిని ఎప్పటికప్పుడు సమీక్షించాలి
- ఎస్.ఎల్.బి.సి టన్నెల్ పూర్తికి ప్రత్యేక విభాగం
- తుమ్మిడిపాట్టి బ్యారేజ్ డిజిఆర్ తయారీకి వేగవంతంగా సర్వేలు, అధ్యయనం
- కాళేశ్వరం పునరుద్ధరణ డిజైన్లు నెలలలోపు పూర్తి
- నీటిపారుదల ప్రాజెక్టుల నిర్మాణాలకై పర్యావరణ అనుమతులకు ఒత్తిడి పెంచాలి
- పూడిక తీత పనులకు ప్రాధాన్యం
- ఇరిగేషన్ అధికారులకు మంత్రి ఉత్తమ దిశానిర్దేశం

పురయం, హైదరాబాద్ బ్యూరో :

రాష్ట్రంలో ప్రధాన ప్రాజెక్టుల నిర్మాణంతో పాటు పాలమూరు-రంగారెడ్డి ఎత్తిపోతల పథకం పనులు శరవేగంగా పూర్తి చేయాలని రాష్ట్ర నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ కుమార్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. పాలమూరు-రంగారెడ్డి ఎత్తిపోతల పథకంతో పాటు నిర్మాణంలో ఉన్న ప్రాజెక్టుల పురోగతిపై సమీక్షలు నిర్వహిస్తూ.. పనుల వేగవంతానికి చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతి ప్రాజెక్టుకు బావిస్తున్న ఎన్ఎల్సీ టన్నెల్ పనులను కొనసాగించడానికి ప్రత్యేక విభాగాన్ని ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. ప్రమాదపరాక్రమ జరిగిన ఘటనలో టన్నెల్ లో చిక్కుకున్న టన్నెల్ బోరింగ్ మెషిన్ శకలాలను పూర్తిగా తొలగించామన్న ఆయన ప్రస్తుతం టన్నెల్ లో రైలు ట్రాక్ సహాయంతో

మిగతా 2లో..

సాయిస్ఫూర్తి ఇంజనీరింగ్ కళాశాల విద్యార్థులు టాటా ఎలక్ట్రానిక్స్ ఉద్యోగాలకు ఎంపిక

సత్తుపల్లి,పుడయం :

బి.గంగాం. సాయిస్ఫూర్తి అటాన మస్ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల విద్యార్థిని,వి ద్యార్థులు మరోక ప్రముఖ కంపెనీ టాటా ఎలక్ట్రానిక్స్ కంపెనీ. ఇది ఎలక్ట్రానిక్స్ మరియు సెమీకండక్టర్ తయారీలో దిగజ కంపెనీ అయిన టాటా ఎలక్ట్రానిక్స్ కంపెనీ. వారి రికార్డులలో ప్రైవేట్ ప్రొడక్ట్స్ టైన్ ఇంజనీర్ ఉద్యోగాలకు కంప్యూటర్ సైన్స్ అండ్ ఇంజనీరింగ్ (సియస్ఐ)-12, కంప్యూటర్ సైన్స్ & మెషిన్ రెగ్యులర్ (సి యస్ యం)-11, ఏఐఐఐఐఎంఎల్, ఏఐఐడిఐఎస్-18, ఈసిఈ-04, ఈఈఈ-08 ప్రస్తుతం నాలుగో సంవత్సరం చదువుతున్న విద్యార్థిని,విద్యార్థులు 53 మంది ఎంపికైనట్లు కళాశాల ట్రైనింగ్&ప్లైన్ మెంట్ అఫీసర్ డాక్టర్ డియన్ వి కృష్ణారెడ్డి తెలిపారు. టాటా ఎలక్ట్రానిక్స్ కంపెనీ ప్రతినిధులు విద్యార్థిని,విద్యార్థులకు జాతీయస్థాయిలో ఇంటర్వ్యూలు నిర్వహించటం జరిగింది. ఈ ఇంటర్వ్యూలకు కళాశాల నుంచి 92మంది విద్యార్థిని,విద్యార్థులు హాజరు అయినట్లు చెప్పారు.ఈ ఇంటర్వ్యూలను కంపెనీ యొక్క విద్యార్థి,రాకెట్,బెక్కికల్ రౌండ్, హెచ్ ఆర్ రౌండ్ మరియు మౌఖిక ఇంటర్వ్యూ ద్వారా ప్రొడక్ట్స్ టైన్ ఇంజనీర్లుగా 53మందిని ఉద్యోగాలకు ఎంపిక చేయడం జరిగిందని కంపెనీ ప్రతినిధులు తెలిపారు. అదేవిధంగా ప్రొడక్ట్స్ టైన్ ఇంజనీర్లుగా వివిధ కేటగి రిలో 53మంది ఉద్యోగాలు పొందినట్లు



కళాశాల సెక్రటరీయేట్& కరస్పాండెంట్ దాసని.ప్ర భాకర్ రెడ్డి పత్రిక ప్రకటనలో తెలియజేశారు.కళాశాల సెక్రటరీయేట్, కరస్పాండెంట్ దాసని.ప్రభాకర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఇటువంటి జాతీయస్థాయి రాత పరీక్ష, ఇంటర్వ్యూల ద్వారా ప్రొడక్ట్స్ టైన్ ఇంజనీర్లుగా కొలువులు సాధిస్తున్న పరంపరలో మరో అద్భుత అవకాశం అందిస్తున్నట్లు తమ కళాశాల ఆజీమ త్యాలు అత్యున్నత ప్రతిభ కనబరచి ప్రొడక్ట్స్ టైన్ ఇంజి నీర్లుగా ఉద్యోగం సాధించారని వీరి యొక్క విద్య నైపుణ్యం క్లుష్ణంగా పరిశీలించి వినుత్పవీర్యులపై విద్యార్థిని,విద్యార్థులకు కలిగి ఉన్న అవగాహన ద్వారా ప్రొడక్ట్స్ టైన్ ఇంజనీర్లుగా వివిధ కేటగిరిల్లో ఇంజిని ర్లుగా ఉద్యోగానికి ఎంపిక చేయడం జరుగుతుందని చెప్పారు.చివరి సంవత్సరం పూర్తి అయిన వెంటనే ఉద్యోగంలో చేరవలసి ఉంటుందని. ఉద్యోగాలు సాధించిన విద్యార్థిని,విద్యార్థులు చెన్నై,హైదరాబాద్

మధిరలో లింగాల కమల్ రాజు ‘ప్రజా పలకరింపు’ మార్చింగ్ వాక్

మధిర, పుడయం :

ఎన్నికల ముందు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రాగానే ఆరు గ్యాటంలీలను అమలు చేస్తాం అన్నది వరుకు ఈ గ్యాటంలీ కార్డుల మీద ప్రధాం దామకొండి కార్డు ఉంటే ఏ ఇంటికి ప్రభుత్వం పథకాలు పంపిస్తాం అని సమయంగా మారులు చెప్పిన బట్టి వికలమార్గ అవి అన్నీ ఉట్టి మారులేనా అధికారం లోకి వచ్చి పరివర్తనలు దాటిన తరువాత మునిసి పల్లె ఎన్నికలముందు మధిర పట్టణ అభివృద్ధి గుర్తుకు వచ్చిందా.కోట్ల రూపాయల అభివృద్ధి అంటు హడావుడి శంకుస్థాపనలు ఎన్నికల వరుకే పరిమితం తరువాత అటకెక్కిస్తారు.అందరే గ్రౌండ్ డ్రైనేజీ పేరుతో పట్టణం లో రోడ్లను ద్వంసం చేశారు ముందు వాటిని ముమత్తులు చేయండి.ఇందిరమ్మ ఇళ్లను మునిసిపాలిటీ లో ఎందుకు ఇవ్వడం లేదు.ప్రతి వార్డుకు 100 ఇళ్లు ఇచ్చి ప్రజలను ఓట్లు అడగండి.మేము చేసిన అభివృద్ధి ప్రజలకు కనపడుతుంది మీ అభివృద్ధి అంకెలకు,శిలపాలకలకే పరిమితం అవుతుంది.ట్యాంక్ బండ్,100 పడకల ఆసుపత్రి, ఇండోర్ స్టేడియం,ఇంటిగ్రేటెడ్ వెజ్ అండ్ నాన్

వెజ్ మార్కెట్,సెంట్రల్ లైటింగ్,పార్కులు నిర్మాణం అంబేద్కర్ విగ్రహ విద్యాలయ మట్టా సుందీకరణ,పల్లె దూతానా,మధిర పట్టణం లో కరెంట్ కోతలతో ఎప్పుడు వ్యాపారులు,ప్రజలు ఇబ్బందులు పడే పరిస్థితి ఉండేది ఆ సమస్య పరిష్కారం కోసం నబ్ స్పెషల్ ను అవ్ గ్రేడ్ చేసింది బిఆర్ ఎస్ ప్రభుత్వం.రైతు వేదకులు ఏర్పాటుమునిసి పాలిటీలో సీన్ రోడ్లను అలానే డ్రైనేజీ లను 80% వరుకు పూర్తి చేసింది బిఆర్ ఎస్ ప్రభుత్వం మధిర ప్రజలకు ఇంటింటికి తాగునీరు అందించింది బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం.మునిసిపాలిటీ లో పరిశుభ్రత కోసం సిబ్బందిని పెంచి, చెత్త సేకరణకు వాహనాలను ఇచ్చింది బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం.మధిర అంతాను పేట రోడ్లు ఒకప్పుడు ఎంత అధ్వానంగా ఉండేది బిఆర్ ఎస్ ప్రభుత్వం-ట్యాంక్ బండ్ అభివృద్ధితో ఎంత చక్కగా మారింది.మధిర,మదుపల్లి రోడ్ల గుంతలు,గుంతలు పడితే రోడ్లు మర్తులు చేసిందింది బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం.మధిర, ఇర్రెందులపాడు మధ్య అభివృద్ధి జరగాలని నబ్ రిజిస్టర్ కార్యాలయం సహా ప్రభుత్వ కార్యాలయ



లకు అక్కడ శాశ్వత బిల్డింగ్ నిర్మాణాలు చేసింది బిఆర్ ఎస్ ప్రభుత్వం.మధిర ఇర్రెందులపాడు మధ్య అంబేద్కర్ కమ్యూనిటీ హాల్ నిర్మాణం చేసింది బిఆర్ ఎస్ ప్రభుత్వం.ఇలా చెప్పొకుంటూ పోతే ఎన్నో కోట్ల రూపా

సమసమాజ నిర్మాణంలో జర్నలిజం సామాజిక మార్పుకు అక్షర ఆయుధం

వృత్తి నైపుణ్యాన్ని పెంచుకుంటేనే పాత్రికేయరంగంలో గుర్తింపు : తాహశిల్దార్ రాళ్ల బండి రాంబాబు

మధిర, పుడయం :

జర్నలిస్టులు ప్రజలకు,ప్రభుత్వానికి వార నాలుగూ పనిచేయాలని మధిర తాహశిల్దార్ రాళ్ల బండి రాంబాబు అన్నారు.బుధ వారం మన వార్త పత్రిక క్యాంపెయిన్ ను ఆ పత్రిక మధిర ఆర్ సి ఇంకాన్స్ లెబులు రామారావుతో కలిసి తాహశిల్దార్ రాంబాబు అవిష్కరించారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ,జర్నలిస్టు వృత్తి ఎంతో విలువలతో కూడిన దని,సమసమాజ స్థాపన కోసం జర్నలిస్టులు అనునిత్యం కృషి చేయాలన్నారు.ప్రభుత్వ పరిపాలనలో లోటుపాట్లు జరిగినప్పుడు,దోపిడీ



సమసమాజ స్వప్నాన్ని నిజం చేసిన మహాన్నత విప్లవకారుడు లెనిన్



ఖమ్మం, పుడయం: మార్క్స్ ఎంగిల్స్ కలలు కన్న సమసమాజ స్వప్నాన్ని నిజం చేసిన మహాన్నతుడు విజ లెనిన్ అని సిపిఐ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి. రాజా తెలిపారు. రష్యా కమ్యూనిస్ట్ పార్టీ నిర్మాణంలోనూ లెనిన్ నిర్వహించిన పాత్ర అమోఘమని ఆయన తెలిపారు. -విజ లెనిన్ 103వ పుర్రంతి సందర్భంగా సిపిఐ జాతీయ కార్యదర్శి వర్ధం ఘనంగా నివాళులర్పించింది. లెనిన్ చిత్ర పహారీకి డి. రాజా, -అమర్తేజ్ కొర్ తదితరులు పూల మాలలు చేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా రాజా మాట్లాడుతూ మార్క్సిస్టు నిఘాంతాన్ని -అభివృద్ధి చేసిన లెనిన్ సామ్రాజ్యవా దాన్ని గురించి గొప్పగా విశ్లేషించారన్నారు. పెట్టుబడి దారి సమాజం యొక్క అత్యున్నత దశ సామ్రాజ్యవాద

మని లెనిన్ ఉద్ఘోషించారని రాజా తెలిపారు. లెనిన్ రష్యాలో సైద్ధాంతిక రాజకీయ విప్లవాలపై దృష్టి సారించారన్నారు. సోషలిస్ట్ సమాజ స్థాపన ద్వారా ఈ ప్రపంచానికి ఒక అదర్శమంతమైన, అసమానతలు లేని సమాజాన్ని చూపించారని ఆయన తెలిపారు. పెట్టుబడి దారి సమాజం ప్రస్తుతం ఒక సంక్లిష్ట స్థితిని ఎదుర్కొంటుందని ఈ క్రమంలోనే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కమ్యూనిస్టు శక్తులు పురోగమిస్తున్నాయన్నారు. పలు దేశాలలో ప్రజాస్వామిక పద్ధతుల్లో కమ్యూనిస్టులు అధికారంలోకి రావడం ఇందుకు నిదర్శనమన్నారు. ప్రపంచం ఎదుర్కొంటున్న పలు సమస్యలకు పరిష్కారం మార్క్సిజమే అయిన న్యస్తం చేశారు. మార్క్సిజానికి మించిన ప్రత్యామ్నాయం -మరొకటి లేదని రాజా తెల్చి చెప్పారు. క్రింద ప్రపంచ

లో ఉద్యోగం చేయవలసి ఉంటుందని. వీరికి జీతం సంవత్సరానికి రూ 2.4 లక్షల ఇవ్వటం జరుగుతుందని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా జరిగిన కార్యక్రమంలో ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్త, విద్యుత్తులకు, హెలికో ఫైర్స్ ద్వారా సాధించిన కంపెనీ అధినేత, రాజనీధ్ర సభ్యులు మరియు సాయిస్ఫూర్తి ఇంజనీరింగ్ కళాశాల చైర్మన్ డాక్టర్ శ్రీ బండి.పార్ సారథిరెడ్డి గారు, విమాన విద్యుత్తుపైలో ట్రస్ట్ బండి.అన్నిదగారు వరుసలో గా విద్యార్థిని,విద్యార్థులకు అభినందనలు తెలియజేశారు. కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్.హుటకూరి శేషారత్నకు మారి గారు మాట్లాడుతూ విద్యార్థిని, విద్యార్థుల భవిష్యత్తు దృష్ట్యా అనేక ప్రముఖ కంపెనీల మరియు సాఫ్ట్ వేర్ సంస్థల సేవలను వినియోగించుకోవడానికి అవగాహన ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నట్లు, తద్వారా విద్యార్థులకు ప్రాజెక్టులు, ఇంటర్నల్ షిప్ లు మరియు ఇంజనీయర్ టూల్ లు అందిస్తామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్.హుటకూరి శేషారత్నకుమారి కళాశాల అన్నిఇంజనీరింగ్ బ్రాంచిల విభాగాధిపతులు,కళాశాల ట్రైనింగ్,ప్లైన్ మెంట్ అఫీసర్ డాక్టర్.డియన్ వి కృష్ణారెడ్డి అన్నిఇంజనీరింగ్ బ్రాంచిల విభాగాధిపతులు పాల్గొన్నారు. డిపార్ట్ మెంట్ ప్లైన్ మెంట్ ఇన్ ఛార్జీలు,కళాశాల ప్యాకల్టీ మెంబర్స్ ఉద్యోగ అర్హత సాధించిన విద్యార్థిని,విద్యార్థులకు అభినందనలు తెలిపారు.

మధిరలో లింగాల కమల్ రాజు ‘ప్రజా పలకరింపు’ మార్చింగ్ వాక్

మధిర, పుడయం :

ఎన్నికల ముందు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రాగానే ఆరు గ్యాటంలీలను అమలు చేస్తాం అన్నది వరుకు ఈ గ్యాటంలీ కార్డుల మీద ప్రధాం దామకొండి కార్డు ఉంటే ఏ ఇంటికి ప్రభుత్వం పథకాలు పంపిస్తాం అని సమయంగా మారులు చెప్పిన బట్టి వికలమార్గ అవి అన్నీ ఉట్టి మారులేనా అధికారం లోకి వచ్చి పరివర్తనలు దాటిన తరువాత మునిసి పల్లె ఎన్నికలముందు మధిర పట్టణ అభివృద్ధి గుర్తుకు వచ్చిందా.కోట్ల రూపాయల అభివృద్ధి అంటు హడావుడి శంకుస్థాపనలు ఎన్నికల వరుకే పరిమితం తరువాత అటకెక్కిస్తారు.అందరే గ్రౌండ్ డ్రైనేజీ పేరుతో పట్టణం లో రోడ్లను ద్వంసం చేశారు ముందు వాటిని ముమత్తులు చేయండి.ఇందిరమ్మ ఇళ్లను మునిసిపాలిటీ లో ఎందుకు ఇవ్వడం లేదు.ప్రతి వార్డుకు 100 ఇళ్లు ఇచ్చి ప్రజలను ఓట్లు అడగండి.మేము చేసిన అభివృద్ధి ప్రజలకు కనపడుతుంది మీ అభివృద్ధి అంకెలకు,శిలపాలకలకే పరిమితం అవుతుంది.ట్యాంక్ బండ్,100 పడకల ఆసుపత్రి, ఇండోర్ స్టేడియం,ఇంటిగ్రేటెడ్ వెజ్ అండ్ నాన్

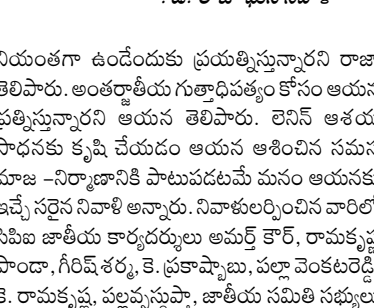
సమసమాజ నిర్మాణంలో జర్నలిజం సామాజిక మార్పుకు అక్షర ఆయుధం

వృత్తి నైపుణ్యాన్ని పెంచుకుంటేనే పాత్రికేయరంగంలో గుర్తింపు : తాహశిల్దార్ రాళ్ల బండి రాంబాబు

మధిర, పుడయం :

జర్నలిస్టులు ప్రజలకు,ప్రభుత్వానికి వార నాలుగూ పనిచేయాలని మధిర తాహశిల్దార్ రాళ్ల బండి రాంబాబు అన్నారు.బుధ వారం మన వార్త పత్రిక క్యాంపెయిన్ ను ఆ పత్రిక మధిర ఆర్ సి ఇంకాన్స్ లెబులు రామారావుతో కలిసి తాహశిల్దార్ రాంబాబు అవిష్కరించారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ,జర్నలిస్టు వృత్తి ఎంతో విలువలతో కూడిన దని,సమసమాజ స్థాపన కోసం జర్నలిస్టులు అనునిత్యం కృషి చేయాలన్నారు.ప్రభుత్వ పరిపాలనలో లోటుపాట్లు జరిగినప్పుడు,దోపిడీ

సమసమాజ స్వప్నాన్ని నిజం చేసిన మహాన్నత విప్లవకారుడు లెనిన్



ఖమ్మం, పుడయం: మార్క్స్ ఎంగిల్స్ కలలు కన్న సమసమాజ స్వప్నాన్ని నిజం చేసిన మహాన్నతుడు విజ లెనిన్ అని సిపిఐ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి. రాజా తెలిపారు. రష్యా కమ్యూనిస్ట్ పార్టీ నిర్మాణంలోనూ లెనిన్ నిర్వహించిన పాత్ర అమోఘమని ఆయన తెలిపారు. -విజ లెనిన్ 103వ పుర్రంతి సందర్భంగా సిపిఐ జాతీయ కార్యదర్శి వర్ధం ఘనంగా నివాళులర్పించింది. లెనిన్ చిత్ర పహారీకి డి. రాజా, -అమర్తేజ్ కొర్ తదితరులు పూల మాలలు చేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా రాజా మాట్లాడుతూ మార్క్సిస్టు నిఘాంతాన్ని -అభివృద్ధి చేసిన లెనిన్ సామ్రాజ్యవా దాన్ని గురించి గొప్పగా విశ్లేషించారన్నారు. పెట్టుబడి దారి సమాజం యొక్క అత్యున్నత దశ సామ్రాజ్యవాద

మాటూరు ఉన్నత పాఠశాలలో ఘనంగా ప్రారంభమైన సీఎం కమ్ క్రీడలు

మధిర, పుడయం :

గ్రామీణ ప్రాంతంలో ప్రతిభా క్రీడాకారులను గుర్తించే ప్రక్రియలో భాగంగా బుధవారం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రారంభమైన సీఎం కమ్ క్రీడా పోటీలలో భాగంగా మధిర మండలంలోని మాటూరు ఉన్నత పాఠశాలలో ఖో ఖో పోటీలు క్లస్టర్ స్థాయిలో పోటీలు ప్రారంభించడం జరిగిందని మాటూరు ఉన్నత పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు చెరుపల్లి శ్రీవారి తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా విశ్వసిన గ్రామసర్పంచ్ రాయబారపు పుల్లారావు మాట్లాడుతూ క్రీడల వలన మానసిక ఉల్లాసంతో పాటు చక్కని ఆరోగ్యం సాంఘిక చేసుకోవచ్చని, ప్రతిరోజూ క్రీడలకు కొంత సమయం కేటాయించినట్లయితే సంపూర్ణ ఆరోగ్యతో పాటు మానసిక పటుత్వం సాధించవచ్చని పేర్కొన్నారు.రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సీఎం కమ్ నిర్వహించడం అభినందనీయమని తెలియజేస్తూ క్లస్టర్ స్థాయిలో రాజీవ్ చిన్నారలు మండల స్థాయిలో కూడా చక్కగా అయితూ జిల్లా స్థాయి కి వెళ్లాలని ఆకాంక్షించారు. అనంతరం పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు చెరుపల్లి శ్రీవారి మాట్లాడుతూ పాఠశాల విద్యార్థులకు చదువుతోపాటు క్రీడలు కూడా అవసరమని క్రీడల ద్వారా ఏకాగ్రత మెరుగవుతుందని తెలిపారు.క్రీడలు నిర్వహణలో భాగంగా మొదటి రోజు మాటూరు ఉన్నత పాఠశాలలో నిర్వహించిన ఖో ఖో పోటీల విజేతలుబాలర సీనియర్స్,జూనియర్స్ విభాగం ప్రపథమ బహుమతి జడ్జిహెచ్ఎస్ మాటూరు,ద్వితీయ బహుమతి -జడ్జి హెచ్ఎస్ మధుపాడు,బాలికల సీనియర్స్,జూనియర్స్ విభాగం నందు ప్రథమ బహుమతి జడ్జిహెచ్ఎస్ మాటూరు,ద్వితీయ బహుమతి జడ్. డి.హెచ్.ఎస్ మధుపాడు,పాఠశాలలు బహుమతులు సాధించడం జరిగిందని గెలుపొందిన వారికి ఈ నెల 28న



మధిరలో మండల స్థాయి పోటీలు నిర్వహించడం జరుగుతుందని క్రీడల కార్యదర్శి, మాటూరు ఉన్నత పాఠశాల పిడి బొగ్గుల శ్రీనివాసరెడ్డి తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో అమ్మ అదర్శ పాఠశాల కమిటీ చైర్మన్ కార్టె వెంకట్రామ్మ, గ్రామ ఉపసర్పంచ్ పడిల రమాదేవి,మాటూరు గ్రామ వార్డు సభ్యులు కృష్ణకు

మారి,శ్రీను, మోహన్ రావు,గ్రామ పెద్దలు నాగేశ్వర రావు,వెంకటేశ్వర్లు,కృష్ణారావు శంకర్ రావు,రాంబాబు, పుల్లారావు మధుపాడు ఉన్నత పాఠశాల ఉపాధ్యాయుల వీరయ్య,కోటారెడ్డి పాఠశాల ఉపాధ్యాయ బృందం పాల్గొన్నారు.

మాజీ ఎమ్మెల్యే బొల్లం మల్లయ్య యాదవ్ సంచలన ఆరోపణలు

కర్ణ రాజేశ్వరి పోలీస్ హత్యే"

కోదాడ, పుడయం:

బొల్లం మల్లయ్య యాదవ్ అనే వ్యక్తిని రాజకీయంగా బలి చేయడానికి ఉత్తమ దంపతుల ఆదేశాలతోనే అమాయకుడైన దళిత యువకుడు కర్ణ రాజేశ్వరి పోలీసులు చిత్ర హింసలకు గురిచేసి అతని హత్యకు కారణమయ్యారని కోదాడ మాజీ శాసనసభ్యులు బొల్లం మల్లయ్య యాదవ్ అన్నారు. కర్ణ రాజేశ్వరి లాకప్ డెత్ కారకల్లైన పోలీసులపై మరియు ఇతర శాఖల అధికారులపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేస్తూ బుధవారం కోదాడ పట్టణంలో పట్టి మందకృష్ట మాదిగ ముఖ్యఅతిథిగా ఏర్పాటు చేసిన అఖిల ఏమెర్సెట్ బొల్లం మల్లయ్య యాదవ్ పార్టీని తీవ్ర ఆవేదనతో మాట్లాడారు.రాష్ట్రంలో వేల కోట్ల రూపాయల కుంభకోణాలు, కోదాడలో ఎన్నో అక్రమాల జరుగుతున్నావ్ బట్టి చుకోని ప్రభుత్వం, కేవలం సీఎం రిల్వ్ ఫండ్ కు సంబంధించిన 12 లక్షల రూపాయల విషయంలో కార్ణ రాజేశ్వరి



అనే ఒక దళిత యువకుడిని లక్షంగా చేసుకుని అతన్ని చిత్రహింసలకు గురిచేసింది విమర్శించారు.ఈ మొత్తం వ్యవహారం వెనుక ఉత్తమ దంపతుల ప్రత్యక్ష-చర్య ప్రోద్బలం ఉందని, వారి ఆదేశాల మేరకే స్థానిక పోలీసులు అయవకుడిని ఈ రాజ్యాం ప్యాట్ చేసిందని, ఈ విషయంకు రాజకీయ రంగం అంటుకోవడాడదని మనసులో బాధ ఉన్నా రాజేశ్వరి కుటుంబానికి న్యాయం జరగాలని అంతర్జాతీయల్లో కూడా పాల్గొనలేదని అన్నారు.మాదిగ జాతిపిత, పద్మశ్రీ మంద కృష్ణ మాదిగ న్యయంగా రంగంలోకి దిగి పెద్ద పెద్ద

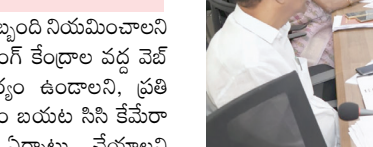
దర్శావు సంస్థలు చేయలేని విధంగా న్యస్తమైన ఆధారాలు సేకరించి ప్రభుత్వానికి సమర్పిస్తానని ప్రభుత్వంలో చలనం రాలేదన్నారు.న్యస్తమైన ఆధారాలు ముఖించినప్పటికీ, రాజేశ్వరి మరనానికి ప్రత్యక్ష కారకల్లైన SI సురేశ్ రెడ్డి పై చర్యలు తీసుకోకుండా సంబంధం లేని పోలీసు అధికారుల మీద తూతూ మంతంగా చర్యలు తీసుకున్నారని, చనిపోయి 60 రోజులు గడుస్తూ పెద్ద ఎత్తున ఉద్యమాలు చేపట్టినా SI సురేశ్ రెడ్డి పై చర్యలు తీసుకోకుండా అడ్డుకుంటున్నది మంత్రి ఉత్తమ కుమార్ రెడ్డి దంపతులు కాదా అని ప్రశ్నించారు .రాజకీయంగా నన్ను అణగదొక్కాలని ఉత్తమ గత 20సంవత్సరాలుగా చేయని ప్రయత్నం లేదని, అవేవి సఫలం కాక పోవడంతో ఇలాంటి చిత్రప్రయత్నాలు చేశారని, రాజకీయంలో కోట్ల రూపాయలు నష్టపోయిన నేను ఈ 12 లక్షల రూపాయలకు ఆశపడ్డానంటే ప్రజలు ఎలా దీనిని సముత్తారని ఉత్తమ దంపతులను ప్రశ్నించారు.రాజేశ్వరి కుటుంబానికి న్యాయం జరిగి నిర్వహిస్తామని, అలాగే మంద కృష్ణ మాదిగ ఏ పిలుపు నిచ్చినా దానికి మా పూర్తి మద్దతు ఉంటుందని న్యస్తం చేశారు.

మునిసిపల్ ఎన్నికల సన్నద్ధతపై రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషనర్ రాణి కుముదిని సమీక్ష

- వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా కేత్రస్థాయి సమీక్ష
- ఓటర్లు జాబితాల రూపకల్పనపై దిశానిర్దేశం
- సిబ్బంది శిక్షణ మరియు సాంకేతికత

ఖమ్మం, పుడయం:

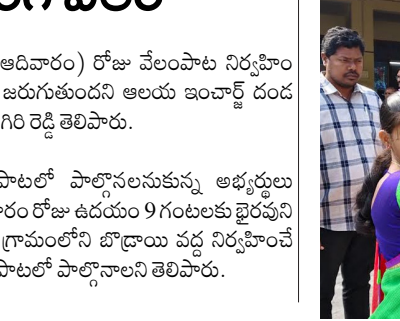
పురపాలక ఎన్నికల నిర్వహణకు జిల్లాలో అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేసి సరిస్థితిగా ఉండాలని రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం కమిషనర్ ఐ. రాజ్ కుముదిని అన్నారు.మునిసిపల్ ఎన్నికల సన్నద్ధతపై రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం కమిషనర్, జిల్లా కలెక్టర్ లతో బుధవారం వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్షించారు. కలెక్టర్ రేట్ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ హాల్ నుండి జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురితెల్లి, స్థానిక నిర్వహణ విధుల నిర్వహణకు సంబంధించి మాస్టర్ ప్లెయిన్లపై జిల్లాకు చేరుకుంటారని, సిబ్బందికి అవసరమైన మాట్లాడుతూ మునిసిపల్ ఎన్నికల షెడ్యూల్ తర్వాత కమిషన్ విడుదల చేస్తుందని, షెడ్యూల్ రాగానే ఎన్నికల ప్రవర్ధన నియమావళి అమలు, పులపాలక ఎన్నికల నోటిఫికేషన్ జారీ, నామినేషన్ స్వీకరణ, నామినేషన్ పరిశీలన, పోలింగ్ నిర్వహణ కొంటింగ్ అవసరమైన అన్ని ఏర్పాట్లు ప్రణాళికాబద్ధంగా నిర్వహించే మనకోవాలని అన్నారు. క్రిటికల్ పోలింగ్ కేంద్రాల వద్ద చురుగ్గా



కల్వారు, సత్తుపల్లి లలో ఎన్నికలు నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. పోలింగ్ కేంద్రాల వారిగా ఓటర్ జాబితా ప్రచురణ పూర్తి చేశామని అన్నారు. పోలింగ్ కేంద్రాల వద్ద అందుబాటులో ఉన్న పనుల వివరాలు టి- పోల్ లో సమాధి చేసినట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. మునిసిపల్ ఎన్నికలకు సంబంధించి 5 మునిసిపాలిటీల పరిధిలో 241 పోలింగ్ కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసినట్లు, 55మంది ఆర్.ఓ.లు, 55మంది ఏఆర్.ఓ.లు, 291 మంది వీవ్.లు, 948 ఓపి.ఓ.లను నిర్దం చేశామన్నారు. 26 మంది జోనల్ అధికారులు, 10 ఎఫ్.ఎస్.సి, 10 ఎస్.ఎస్.సి టీములు ఏర్పాటుచేశామన్నారు. 580 బ్యాలెట్ బాక్స్ లు నిర్దం చేసినట్లు, 25 సినిగ్నిటీ, 32 క్రిటికల్ పోలింగ్ కేంద్రాల గుర్తింపు చేసి, అన్ని చర్యలు చేపట్టనున్నట్లు తెలిపారు. ప్రతి పోలి కేంద్రం వద్ద వెబ్ క్యాన్సింగ్, బయర్,

సీన్ కెమెరా ఏర్పాటు చేసి దిశగా చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. 5 పట్టణాలకు సంబంధించి నామినేషన్ స్వీకరణ కేంద్రాలను గుర్తించామని అన్నారు. బ్యాలెట్ పత్రాల ముద్రణ కొరకు ప్రింటింగ్ ప్రిస్ తెలిపారు. వీడియో కాన్ఫరెన్స్ అనంతరం అధికారులకు మునిసిపల్ ఎన్నికల సన్నద్ధతపై దిశానిర్దేశం చేశారు.ఈ సమావేశంలో జిల్లా రెవెన్యూ అధికారిజి. ప. పద్మశ్రీ, జిల్లా ఉపాధికల్పన అధికారి శ్రీ.శ్రీరామ్, జిల్లా క్రీడలు, యువజన అభివృద్ధి అధికారి సునీల్ రెడ్డి, మునిసిపల్ కమిషనర్లు శ్రీనివాస రెడ్డి, సంపత్ కుమార్, సర్పంచ్, రామచంద్ర రావు, గురులింగం, అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పేద మధ్య తరగతి ప్రజలకు భరోసా సీఎం సహాయ నిధి



ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ యం సంజయ్ కుమార్ జగిత్యాల, పుడయం : జగిత్యాల పట్టణ ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో ఇన్సాఫరా పట్టణానికి చెందిన కొట్ల శేఖర్ లబ్ధిదారునికి ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి ద్వారా మంజూరైన 39 వేల రూపాయల విలువ గల చెక్కును లబ్ధిదారునికి కేటాంబ సభ్యులకు అందజేసిన జగిత్యాల నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు డాక్టర్ యం సంజయ్ కుమార్ ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ యం సంజయ్ కుమార్ తో పాటు సయ్యద్ గౌస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

మటన్‌లోని ఈ పార్ట్ తింటే ఇక తిరుగుండదంతే..



మేక మెదడు (మటన్ బ్రెయిన్) కూర బలహీనంగా ఉన్న పిల్లలకు, ఆవరేషన్ నుండి కోలుకుంటున్న వారికి, కండరాల నిర్మాణానికి అద్భుతమైన పోషకాహారం. ఇందులో తక్కువ కార్బోహైడ్రేట్లు, ఎక్కువ బియ్యం-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, ఐరన్, ప్రోటీన్ ఉంటాయి. రక్తం గడ్డకట్టకుండా చేసి, జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంది. నాన్ వెజ్ ప్రయులు మటన్ (మేక మాంసం) ను ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు.. అయితే.. మేకలోని పలు భాగాలు.. ఎన్నో ప్రత్యేకతలను కలిగి ఉంటాయి.. ఒక్కో పార్ట్.. ఒక్కో ప్రయోజనాన్ని కలిగి ఉంటుంది.. మటన్ తిల్లి, తలకాయ, లివర్, పాయా అన్నీ సైపలే.. అయితే.. మేక మెదడు కూడా ఆరోగ్యానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలను చేకూరుస్తుంది.. మేక మెదడులో ప్రోటీన్, బియ్యం-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, విటమిన్ 12, ఐరన్, భాస్వరం వంటి పోషకాల అధికంగా ఉంటాయి.. ఇవి మెదడు ఆరోగ్యం, జ్ఞాపకశక్తి, రక్త ఉత్పత్తి, కండరాల బలహీనత మేలు చేస్తాయి. కణాల మరమ్మత్తుకు సహాయపడటమే కాకుండా.. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. నాన్-వెజ్ ఆహారాన్ని ఇష్టపడేవారికి, ప్రత్యేకించి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కోరుకునేవారికి మేక మెదడు కూర ఒక అద్భుతమైన ఎంపిక అని డైటీషియన్లు చెబుతున్నారు. ఈ వంటకం కేవలం రుచి మాత్రమే కాకుండా, అత్యంత గోషక విలువలను కూడా అందిస్తుంది. ముఖ్యంగా, ఎదుగుతున్న పిల్లలకు, శారీరకంగా బలహీనంగా ఉన్నవారికి, ఇటీవల ఆవరేషన్ నుండి లేదా గాయాల నుండి కోలుకుంటున్న వారికి, అలాగే కండరాల నిర్మాణాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకుని వ్యాయామం చేసేవారికి ఈ కూర చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. మేక మెదడులో

కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువగా ఉంటాయి. అయితే బియ్యం-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, ఐరన్, ప్రోటీన్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ పదార్థాలు శరీరానికి శక్తిని అందించి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. బియ్యం-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ మెదడు ఆరోగ్యానికి, హృదయ ఆరోగ్యానికి ఎంతో అవసరం. ఐరన్ శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తికి తోడ్పడుతుంది. తద్వారా రక్తహీనతను నివారిస్తుంది. ప్రోటీన్ కండరాల మరమ్మత్తుకు, పెరుగుదలకు కీలకం. అంతేకాకుండా, మేక మెదడు కోవాలి. ఈ రుచికరమైన కూరను తయారుచేయడానికి, ముందుగా తాజా మేక మెదళ్లను పసుపు, ఉప్పు వేసిన నీటిలో 2-3 నిమిషాలు ఉడికించి, శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత, నూనెలో ఉలిపియలు, పచ్చిమిర్చి, కరివే పాకు, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి వేయించాలి. శుభ్రం చేసిన మెదళ్లను వేసి, పసుపు, ఉప్పు, కారం కలిపి నిదానంగా వేయించుకోవాలి. లవంగాలు, దాల్చిన చెక్క, యాలకులు, మరాఠీ మొగ్గ, అనాస పప్పు, జీలకర్ర, ధర్యూలు, గసగసాలతో తయారుచేసిన మసాలా పేస్ట్ను వేసి, తగినంత నీళ్లు పోసి ఉడికించాలి. మెదడు పుత్తబడిన తర్వాత ముక్కులుగా కట్ చేసి, మూతపెట్టి పది నిమిషాలు ఉడికించి, చివరగా కొద్దిగా కార్బిడ్స్ చేస్తే సరిపోతుంది..

పడకపోతే.. కలపకూడదట!



మన నిత్య జీవితంలో పెరుగును చాలా వంటకాల్లో భాగం చేస్తుంటాం. అయితే కొన్ని పదార్థాలతో పెరుగును కలిపి తీసుకోవడం వల్ల కొంతమందికి

పడకపోవచ్చని, అలాంటి సందర్భాలలో అలాంటి వాటికి దూరంగా ఉండడమే మంచిదంటున్నారని నిపుణులు. చేపలు, పెరుగు.. ఈ రెండూ కలిపి తీసుకోకూడదన్న విషయం చాలామందికి తెలిసిందే! ఎందుకంటే ఈ రెండింటినోనా ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. తద్వారా అజీర్ణ సమస్య తలెత్తుతుంది. అంతే కాదు.. ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉండే ఇతర మాంసాహారంతోనూ దీన్ని కలపకపోవడమే మంచిదంటున్నారు

నిపుణులు. మినప్పప్పుతో చేసిన పదార్థాలను పెరుగుతో కలిపి తీసుకుంటే కొంతమందిలో విరేచనాలు, కడుపుబ్బరం.. వంటి సమస్యలొస్తాయట! నూనె పదార్థాలు, పెరుగు కలిపి తీసుకోవడం వల్ల కొంతమందిలో జీర్ణ ప్రక్రియ నెమ్మదిస్తుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అలాగే ఈ కాబినేషన్ కొందరిలో బద్దకం, మగత వంటి వాటికి కారణమవుతుందట. పెరుగుతో తయారుచేసే రైతాకో ఉలిపియలు వేయడం చాలామందికి అలవాటే! అయితే ఈ కాబినేషన్ కూడా కొందరికి పడకపోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. ఈ రెండూ కలపడం వల్ల కొంతమందికి జీర్ణ సమస్యలు, చర్మి అలెర్జిలు వంటివి వచ్చే అవకాశాలున్నాయట!

ఈ ఆహారాలు తింటే రోగనిరోధక శక్తి డబుల్

అది మన పొట్ట. పొట్ట ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే మన మూడి బాగుంటుంది. అన్ని పనులు సజావుగా చేయడానికి శరీరం కూడా సహకరిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చివరికి చర్మం కూడా కాంతివంతంగా

అయిన సూచించిన ఆ ఐదు సూపర్ ఫుడ్స్ ఏంటి? పైబెర్ అనేది జీర్ణవ్వన స్థకు ఒక క్లీనర్ లాగా పనిచేస్తుంది. ఇది మనం తిన్న ఆహారం సాఫీగా కదలడానికి సహాయపడటమే కాకుండా, మన పొట్టలో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియాకు ఆహారాన్ని అందిస్తుంది. పైబెర్ అందించడంలో వేయించడం చేసగల ఆహారాలలో



మెరుస్తుంది. కానీ ప్రస్తుత ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో గ్యాస్, ఎసిడిటీ, మలబద్దకం వంటి సమస్యలు ప్రతి ఒక్కరినీ చేదీస్తున్నాయి. వీటన్నింటికీ ప్రధాన కారణం మనం తీసుకునే ఆహారంలో ఒక ముఖ్యమైన అంశం తగ్గిపోవడమే. అదే 'పైబెర్' (పీచు పదార్థం). ప్రముఖ గ్యాస్ట్ సైపెట్టిస్ డాక్టర్ పాల్, మన వంటింట్లో దొరికే సాధారణ పదార్థాలతోనే పొట్టను ఎలా క్లీన్ చేసు

కోవచ్చో వివరించారు. ఇందులో ఉండే ఇన్సోల్యూబల్ ఫైబర్, ప్రోటీన్ మిమ్మల్ని ఎక్కువ సేపు తియ్యమని పిలుస్తుంది. వీటిని చిరుతిండిగా నేరుగా తీసుకోవచ్చు లేదా సలాడ్లలో కలుపుకోవచ్చు. మన ఇళ్లలో సాధారణంగా వాడే నల్ల మినుములలో ఒక కప్పుకు 16 గ్రాముల ఫైబర్ లభిస్తుంది. ఇందులో కరిగి, కరగని ఫైబర్ రెండూ ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడమే కాకుండా, మన పొట్టలోని మంచి బ్యాక్టీరియాను పోషిస్తాయి. పచ్చి ముఖానీ లేదా అన్నంలో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల గుండెకు కూడా మేలు జరుగుతుంది. చిరూ విత్తనాలు ఇప్పుడు సూపర్ ఫుడ్ గా ప్రాచుర్యం పొందాయి. కేవలం రెండు టేబుల్ స్పూన్ల చిరూ విత్తనాల్లో 10 గ్రాముల ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇవి పొట్టలోకి వెళ్లగానే జెల్ లాగా మారి జీర్ణక్రియను సులభతరం చేస్తాయి. బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ స్థిరంగా ఉండటానికి కూడా ఇవి తోడ్పడతాయి. డాక్టర్ పాల్ వీటిని పెరుగుతో కలిపి తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. చూడటానికి చాలా చిన్నవిగా ఉన్నా, రాన్ బెల్లెన్ ఫైబర్ పవర్ హౌస్ అంటారు. ఒక కప్పు

లాన్ బెల్లెన్ ఫైబర్ 8 గ్రాముల ఫైబర్ లభిస్తుంది. ఇవి మంచి బ్యాక్టీరియాకు మద్దతు ఇవ్వడమే కాకుండా, శరీరానికి కావాల్సిన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను అందిస్తాయి. వీటిని సూప్ లిలలో లేదా ఓల్డ్ లో కలిపి తీసుకోవచ్చు. తక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువ ఆరోగ్యాన్ని ఇచ్చే వండ జామ. ఇందులో పైబెర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. మలబద్దకంతో బాధపడేవారికి ఇది ఒక దివ్యవృద్ధాం పనిచేస్తుంది. రోజూ ఒక జామ వండ తినడం వల్ల జీర్ణవ్వన మొత్తం శుభ్రపడుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన పొట్టే సంతోషకరమైన జీవితానికి అధారం. డాక్టర్ పాల్ సూచించిన ఈ ఐదు పదార్థాలను రోజూవారీ ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవడం వల్ల జీర్ణ సమస్యల నుండి కాళ్లకడ ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఇవి కేవలం పొట్టకు కాకుండా, పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుచేస్తాయి.

చక్కని ఆరోగ్యం

ప్యాకేజీ వుడ్తో క్యాన్సర్ ముప్పు! రాత్రిభోజనానికి ఏది ప్రయోజనకరం

ఆధునిక జీవనశైలిలో మనకు సమయం దొరకడమే కష్టమవుతోంది. అందుకే త్వరగా తయారవుతున్న ఫ్లస్ట్ ఫుడ్స్, ప్యాక్ చేసిన సానిటరీలు, ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉండే ఆహార పదార్థాల వైపు అందరం మొగ్గు చూపుతున్నాం. కానీ మనం సౌకర్యవంతంగా భావిస్తున్న ఈ ఆహారమే మన ప్రాణాల దకు తెచ్చే ప్రమాదం ఉందని కు తెలుసా? ఆహారం పాడవకుండా, ఎక్కువ కాలం తాజాగా ఉంచేందుకు కంపెనీలు వాడే కొన్ని కెమికల్స్.. నిత్యజీవితం మన శరీరంలో క్యాన్సర్ కణాలను పెంచుతున్నాయని తాజా అంతర్జాతీయ పరిశోధనలో తెలిసింది. ముఖ్యంగా మహిళల్లో వచ్చే రొమ్ము క్యాన్సర్, పురుషుల్లో వచ్చే ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్లకు ఈ నిల్వ కారకాలే ప్రధాన శత్రువులని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అసలు ఆ ప్రమాదకరమైన ప్రీజర్వేటివ్ ఏంటి? ప్రాన్సిలోని 'యూనివర్సిటీ పారిస్ నీటి' పరిశోధకులు సుమారు 1,05,260 మందిపై సుదీర్ఘ కాలం పాటు జరిపిన అధ్యయన ఫలితాలను 'ది బిఎమ్?జె (్) జర్నల్'లో ప్రచురించారు. ప్యాక్ చేసిన ఆహారాల్లో వాడే 17 రకాల ప్రీజర్వేటివ్ గురించి వారు పరిశీలించగా, అందులో కొన్ని సాధారణ కెమికల్స్ క్యాన్సర్ రిస్క్ ను విపరీతంగా పెంచుతున్నట్లు గుర్తించారు. పాటాషియం సోల్ఫేట్: ఇది మొత్తం క్యాన్సర్ ముప్పును 14 శాతం, రొమ్ము క్యాన్సర్ ముప్పును 26 శాతం పెంచుతున్నట్లు తెలిసింది. సోడియం సైట్రేట్: మాంసం నిల్వ ఉంచేందుకు వాడే ఈ కెమికల్ వల్ల ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం 32 శాతం ఎక్కువగా ఉంది. పాటాషియం సైట్రేట్: దీని వల్ల రొమ్ము క్యాన్సర్ ముప్పు 22 శాతం పెరుగుతోంది. సల్ఫైట్: ఆహారంలో వీటి పరిమాణం ఎక్కువైతే సాధారణ క్యాన్సర్ రిస్క్ 12 శాతం పెరుగుతుంది. ఆసిట్ ట్టేట్: ఇది రొమ్ము క్యాన్సర్ ముప్పును 25 శాతం పెంచుతాయని పరిశోధనలో వెల్లడైంది. ఆహారం నిల్వ ఉండటానికి వాడే ఈ రసాయనాలు మన శరీరంలోని రోగనిరోధక శక్తిని దెబ్బతిస్తాయి. ఇవి శరీరంలో ఇన్ ఫ్లేమేషన్ (పాపు)ను పెంచి, క్యాన్సర్ కణాలు వృద్ధి చెందడానికి అనువైన వాతావరణాన్ని కల్పిస్తాయి. సహజమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ప్రీజర్వేటివ్ పెద్దగా నష్టం చేయకపోయినా.. సోడియం ఎరిటోరేట్ వంటి కొన్ని రసాయనాలు మాత్రం ఆరోగ్యానికి కారణమవుతున్నాయి.



రాత్రి పూట అన్నం తింటే బాగుంటుందా? లేదా రోటీ తింటే బాగుంటుందా? అనే ప్రశ్న తలెత్తుతుంటుంది. రాత్రి పూట ఈ రెండింటిలో ఏది తీసుకుంటే మంచిది? వీటి శరీరానికి ప్రయోజనాలు ఉంటాయి? దీనిపై నిపుణులు కీలక విషయాలు వెల్లడించారు. రాత్రి భోజనంలో అన్నం తినాలా లేక రోటీ తినాలా అనేది తరచుగా ప్రజలను కలవరపెట్టే ప్రశ్న. నిపుణులు సమాధానం జీవనశైలి, జీర్ణ సామర్థ్యం, ఆరోగ్యంపై ఆధారపడి ఉంటుందని అంటున్నారు. రెండూ పోషకమైనవి. కానీ కొన్ని తేదాలు ఏ విధం ఎంపిక ఉత్తమమో నిర్ణయిస్తాయి. పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, రోటీ కంటే బియ్యం వేగంగా జీర్ణమవుతాయి. రాత్రిపూట జీర్ణశక్తి బలహీనంగా ఉంటుంది. అందుకే బియ్యం శరీరంపై ఎక్కువ ఒత్తిడిని కలిగించదు. తెల్ల బియ్యం తేలికగా ఉంటుంది. అలాగే కడుపు, ప్రేగులపై ఒత్తిడిని కలిగించదు. ఇది నిద్రకు కూడా సహాయపడుతుంది. కానీ జాగ్రత్తగా ఉండండి. వర్షించే పరిమాణాలను అదుపులో ఉంచండి. ఎల్లప్పుడూ పచ్చిదానాలు, కూరగాయలను పక్కన పెట్టుకోండి. బ్రెడ్ లో పైబెర్ అధికంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా గోధుమ, జొన్న లేదా మల్లిగెయిన్ పిండి అయితే. రాత్రిపూట రోటీ తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు, బరువును నియంత్రించుకోవాలనుకునే వారికి రోటీ మంచిదని నిపుణులు భావిస్తున్నారు. ఇక రోటీలో పైబెర్ పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల మిమ్మల్ని ఎక్కువసేపు కడుపు నిండి ఉండేలా చేస్తుంది. అన్నం త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. అందుకే రాత్రిపూట అకలిగా ఉన్నవారికి 1-2 రోటీలు మంచి ఎంపిక. బియ్యంలో ఉండే ట్రిప్టోఫాన్ తేలికపాటి విశ్రాంతినిస్తుంది. అందువల్ల రాత్రిపూట తేలికపాటి భోజనాన్ని ఇష్టపడేవారు కొంచెం అన్నం తినవచ్చు. బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా? అయితే రాత్రిపూట రోటీ మంచిది. జీర్ణశక్తి బలహీనంగా ఉండే లేదా తేలికైన భోజనం కావాలనుకునేవారికి అన్నంమంచి ఎంపిక. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. రోటీ- అన్నం రెండూ రాత్రిపూట మంచివి. అది ఆరోగ్యం, అవసరాన్ని బట్టి ఉంటుంది.



అందంగా ఉండాలంటే.. ఒత్తిడి వద్దు!



దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి, ఆందోళనలు మన ఆందంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయంటున్నారు సౌందర్య నిపుణులు. టెన్షన్ పడి నిప్పులు మసలే శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. తద్వారా జరిగే శారీరక మార్పుల వల్ల చర్మంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. అలాగే ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు ఏది పడితే అది తినడం వల్ల జీవనశైలిలో సైతం మార్పులోస్తాయి. ఇది ఒక రకంగా సౌందర్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ క్రమంలో ఒత్తిడి, ఆందోళనలకు గురైనప్పుడు శరీరంలో ఎక్కువ మొత్తంలో కార్బినోల్ (ఒత్తిడి హార్మోన్) విడుదలవుతుంది. ఇది చర్మంపై ఉండే నూనె గ్రంథుల్ని (సెబేషియన్ గ్రంథులు) ప్రేరించి ఎక్కువ మొత్తంలో నూనెలు విడుదలయ్యేలా చేస్తుంది. తద్వారా చర్మ గ్రంథులు మూసుకుపోయి మొటిమలొస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. సాధారణంగా వయసు పైబడే కొద్దీ కళ్ల కింద వాపు (బ్యాగ్స్), కనురెప్పలు ఉబ్బడం.. వంటి సమస్యలొస్తాయి. అయితే ఒత్తిడి వల్ల నిద్ర లేకపోవడం కూడా ఈ సమస్యను తెచ్చిపెడుతుందని ఓ అధ్యయనంలో తెలిసింది. అంతేకాదు.. చర్మం స్థితిస్థాపకతను కోల్పోవడం, పిగ్మెంటేషన్, చిన్న చదునులోనే వృద్ధాప్య ఛాయలు దరిచేరడం.. ఇలా ఒత్తిడి ఆందంపై పలు రకాలుగా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందట! చర్మం కింద ఉండే ప్రోటీన్, లిపిడ్స్ చర్మ కణాల తేమగా ఉండడంలో సహకరిస్తాయి. అయితే ఒత్తిడి కారణంగా వాటి పనితీరు దెబ్బ తింటుంది. ఫలితంగా చర్మం పొడిబారిపోవడం, దురద రావడం.. వంటి సమస్యలొస్తాయంటున్నారు నిపు

ణులు. మానసిక సమస్యలు ఎంత ఎక్కువైతే జుట్టు అంతగా నెరిసిపోయే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. జుట్టుకు సహజసిద్ధమైన నలుపు రంగును అందించే మెలనోనైట్స్ ఒత్తిడి కారణంగా క్రమంగా కనుమరుగవుతాయట! తద్వారా కొత్తగా పుట్టకొచ్చే కణాలకు మెలనోన్ అందక జుట్టు నెరిసిపోవడం ప్రారంభమవుతుంది. దీర్ఘకాలిక మానసిక సమస్యలు జుట్టు పెరుగుదల ఆగిపోయేలా చేసే.. అది పూర్తిగా నిర్దీపమైపోయేలా చేస్తాయట! ఒత్తిడి కారణంగా సౌందర్యంపై అంతలా ప్రభావం పడుతుంది కాబట్టి ఇలాంటి మానసిక సమస్యలకు సాధ్యమైనంత దూరంగా ఉండాలంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో కొన్ని చిన్న చిన్న చిట్కాలన్నీ పాటించాలి ఉంటుంది.

కురులకేం కావాలి?

చెబుతారు. మన వెంట్రుకలు తెరిచిన అనే ప్రోటీన్ తోనే తయారవుతాయి. కాలుష్యం, వేసే రంగులు, సెలింగ్ అంతెందుకు, మనం దాన్ని గట్టిగా లాగడం వంటివి ఎం చేసినా ప్రభావం పడేది ఆ ప్రోటీన్ మీదే! కురులు ఊరికే తెగిపో



తున్నా, మందం తగ్గినా ప్రోటీన్ తగ్గించనే అర్థం. కురులు మృదువుగా, మెత్తగా ఆరోగ్యంగా కనిపించాలంటే వాటికి తేమ తప్పనిసరి. పొడి వాతావరణం, తరచూ తలబడం, రసాయనాలన్న పాంథాలు వాడటం.. వంటివి సహజ నూనెల్ని తొలగించి జుట్టుని గట్టిగా బరకగా మారుస్తాయి. అప్పుడు వాటి నిర్వహణ కష్టమే. మృదువుగా ఉంటే చిక్కులుండవు. దాంతో కుదుళ్లపై దుష్ప్రభావాలు ఉండవు. కొద్దిగా లాగినా ఊడి పోతోంటే తేమ తగ్గించనే! ఆరోగ్యకరమైన జుట్టుకు ప్రోటీన్, తేమ రెండూ కావాలి. కాబట్టి, రెండూ దొరికేలా చూసుకోవాలి. అలాగే, పై పూతలకే పరిమితం కావద్దు. కురుల నిర్వహణ దీర్ఘకాలం సాగే ప్రక్రియ. కాబట్టి, జాగ్రత్తగా కొనసాగించాలి. ఆహారం ద్వారానూ తగినంత ప్రోటీన్ అందేలా చూసుకోండి. మీ కురుల తీడుకు తగ్గ పాంథం, కండిషనర్లు వాడండి.

వంట పక్రియ త్వరగా పూర్తవుతుందని కుక్కర్లో అన్ని రకాల ఆహారాలను వండటం సరైనది కాదు. అవును.. కుక్కర్లో కొన్ని ఆహార పదార్థాలను వండటం వల్ల వాటి పోషకాలు నాశనమవుతాయి. అలాంటి ఆహారాలు వాటి పోషకాలు నాశనమవుతాయి. అలాంటి ఆహారాలు

ఆహారాలు కుక్కర్లో ఉడికించితద్దే..

కిడ్నీలు మటాప్! జాగ్రత్త మరి..

తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాలు ఉంటాయి. దాదాపు ప్రతి ఇంటోనా ప్రెషర్ కుక్కర్లు వాడుతారు. అన్నం వండటం నుంచి సాంసారీక పనుల త్వరగా వంట పూర్తి చేయడానికి, సమయం, గ్యాస్ అదా చేయడంలో ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. కానీ వంట పక్రియ త్వరగా పూర్తవుతుందని కుక్కర్లో అన్ని రకాల ఆహారాలను వండటం సరైనది కాదు. అవును.. కుక్కర్లో కొన్ని ఆహార పదార్థాలను వండటం వల్ల వాటి పోషకాలు నాశనమవుతాయి. అలాంటి ఆహారాలు తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాలు ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ రకమైన ఆహారాలను ప్రెషర్ కుక్కర్లో వండకూడదు. సాధారణంగా చాలా మంది కుక్కర్లో బియ్యం వండతారు. కానీ బియ్యాన్ని ఎప్పుడూ కుక్కర్లో వండకూడదు. ఎందుకంటే ఇలా కుక్కర్లో బియ్యం వండడం వల్ల ఆర్గెనిన్ అనే విషవదార్ధం విడుదల అవుతుంది. ఇది మన ఆరోగ్యానికి హానికరం. కాబట్టి ఓపెన్ పాత్రలో మాత్రమే బియ్యం వండటం మంచిది. పాలకూర, మొత్తులు, కొల్లాల్ అకుకూరలు వంటి అకుకూరలను ప్రెషర్ కుక్కర్లో ఉడికించడం వల్ల వాటి పోషకాలు నశించి, మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు పచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. కాబట్టి వాటిని సాధారణ పానీష్ తక్కువ వేడి ద ఉడికించడం మంచిది. బీన్స్ లో రెక్లిన్ అనే సహజంగా ఉండిపోతే జీర్ణ సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఇది జీర్ణ సమస్యలకు దారితీస్తుంది. కాబట్టి ఈ కూరగాయలను ప్రెషర్ కుక్కర్లో ఉడికించడం మంచిది కాదు. ప్రెషర్ కుక్కర్లో పాలు మరిగించడం వల్ల దాని సహజ నిర్మాణం మారి అది పెరుగులా మారుతుంది. తద్వారా దాని పోషక విలువలు తగ్గుతాయి. పాలు మరిగించడానికి స్టీల్ లేదా నాన్-స్టీల్ పాన్ ఉత్తమం. టమాటాలు, చింతపండు లేదా పుల్లని పదార్థాలను ప్రెషర్ కుక్కర్లో ఉడికించడం వల్ల అవి అమ్మంగా మారతాయి. ఇది శరీరానికి హానికరం. కాబట్టి వాటిని స్టీల్ లేదా మట్టి పాత్రలో ఉడికించడం మంచిది. బీన్స్, కొన్ని దాణాలు సహజ విష పదార్థాలను కలిగి ఉంటాయి. వీటిని ప్రెషర్ కుక్కర్లో పూర్తిగా తొలగించలేం. కాబట్టి వాటిని రాత్రూ తానబెట్టి అన్న తక్కువ వేడి ద ఓపెన్ పాత్రలో ఉడికించడం ఆరోగ్యకరమైనది.

ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం వద్దు!

ఒక్కోసారి ఉన్నట్టుండి మాట తడబడుతుంటుంది.. ఆ వెంటనే తిరిగి మామూలుగా అవడంతో పెద్దగా పట్టించుకో.. అప్పుడప్పుడు చాలా తేలికగా వస్తుంటుంది.. గ్యాస్టిక్ సమస్యలను నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటాం.. సడన్ గా బరువు తగ్గడం, జుట్టు ఎక్కువగా రాలడాన్ని అంత నీరియస్ గా తీసుకోవడం కొంతమంది.. అయితే ఇలాంటి లక్షణాలను ఏ మాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయకూడదంటున్నారు నిపుణులు. కొంతమంది జ్యూర్యాన్స్ తేలిగా తీసుకుంటారు. ట్యాబ్లెట్స్, యాంటీ బయోటిక్స్ తో ఈ సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చునుంటారు. కానీ జ్యూరం ఎక్కువ రోజుల పాటు కొనసాగినా, 103 డిగ్రీల ఫారెన్ హీట్ కు చేరనా.. ఇది ఒక్కోసారి వివిధ రకాల ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధులకు సూచన కావచ్చుంటున్నారని నిపుణులు. కాబట్టి ఈ లక్షణాల్ని నిర్లక్ష్యం చేయకపోవడం మంచిదని చెబుతున్నారు. కొంతమందికి ఉన్నట్టుండి మాట తడబడుతుంటుంది.. ముద్దగా వస్తుంది. కానీపటికే అదే నెలలో అవుతుంటే అని దీన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు. అయితే ఈ లక్షణం శరీరంలో కొన్ని అనారోగ్యాలకు సంతకమని చెబుతున్నారు నిపుణులు. రక్తంలో సోడియం-చక్కెర స్థాయిలు పడిపోవడం, అమ్మోనియా స్థాయిలు పెరిగి పోవడం, కాలేయ సంబంధిత సమస్యలు, మెదడు సంబంధిత ఇన్ఫెక్షన్లు.. వంటి సమస్యలున్నప్పుడు ఇలా జరిగే అవకాశాలున్నాయంటున్నారు. కాబట్టి ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే ఆలస్యం చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించడం వల్ల అసలు సమస్యను గుర్తించవచ్చుంటున్నారు. ఒక్కోసారి ఉన్నట్టుండి తీవ్ర గందరగోళానికి గురవుతుంటాం.. చేసే చేతలకు, మాటలకు పూరితనం ఉండదు. ఇలాంటి లక్షణాలు దీర్ఘకాలంలో నాడీ వ్యవస్థపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే అవకాశాలు ఎక్కువలుగా ఉన్నాయి నిపుణులు. జీవితీయల పనితీరు అదుపు తప్పుడం, మెదడులో ఇన్ఫెక్షన్లు, అరుదుగా ట్రెయిన్ స్టోక్ కూడా ఈ లక్షణాలు కారణం కావచ్చని చెబుతున్నారు. కాబట్టి ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే అల్ట్రా అవ్వమని సలహా ఇస్తున్నారు. ఉదర సంబంధిత సమస్యలు, గ్యాస్టిక్ సమస్యలున్న వారిలో ఒక్కోసారి చాలా తేలికగా వచ్చే అవకాశముంటుంది. అయితే ఈ సాఫ్ట్ కి ప్రతిసారి ఇవే సమస్యలు కారణం కాకపోవచ్చుంటున్నారని నిపుణులు. సాఫ్ట్ కి తోడు చాలా తేలికగా వచ్చే బరువు పోషకమిట్టగా అనిపించడం, మంట.. అది క్రమంగా చేతుల్లోకి విస్తరించడం.. వంటి లక్షణాలు గమనిస్తే ఆలస్యం చేయకుండా డాక్టర్ ను సంప్రదించడం మంచిదంటున్నారు. ఎందుకంటే ఈ తరహా లక్షణాలు ఒక్కోసారి గుండె సంబంధిత సమస్యలు, గుండెపోటుకు దారితీసే ప్రమాదం ఉంటుంటున్నాయి.



ఎలక్ట్రానిక్స్ దిగ్గజం సోనీ సంచలన నిర్ణయం

ప్రముఖ ఎలక్ట్రానిక్స్ దిగ్గజం సోనీ సంచలన నిర్ణయం తీసుకుంది. తన ప్రఖ్యాత హోమ్ ఎంటర్టైన్మెంట్ వ్యాపారాన్ని చైనాకు చెందిన టీసీఎల్ ఎలక్ట్రానిక్స్ హోల్డింగ్స్ లిమిటెడ్‌కు అప్పగించనున్నట్లు మంగళవారం ప్రకటించింది. ఇందులో భాగంగా సోనీ బ్రావియా టీవీ

బ్రాండ్‌తో సహా, తన హోమ్ ఎంటర్టైన్మెంట్ విభాగంలో 51 శాతం మెజారిటీ హాటసు టీసీఎల్‌కు విక్రయించనుంది. ఈ ఒప్పందం ప్రకారం, ఇరు కంపెనీలు కలిసి ఒక జాయింట్ వెంచర్‌ను ఏర్పాటు చేయనున్నాయి. ఇది 2027 ఏప్రిల్ నుంచి కార్యకలాపాలు ప్రారంభించే అవకాశం ఉంది. భవిష్యత్తులో టీవీలు సోనీ, బ్రావియా బ్రాండ్‌లింగ్‌తో మార్కెట్లోకి వస్తాయి. అయితే, వాటిలో ఉపయోగించే డిస్ప్లే టెక్నాలజీ మాత్రం టీసీఎల్‌కు చెందినదిగా ఉంటుంది. తక్కువ లాభదాయకత ఉన్న టెలివిజన్ తయారీ రంగం నుంచి వైదొలగడంలో భాగంగానే జపాన్ కంపెనీ అయిన సోనీ ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ ఏర్పాటు ద్వారా తయారీ ఖర్చులు, సఫ్టవేరు తగ్గించుకుంటూనే, ప్రపంచవ్యాప్తంగా తమ బ్రాండ్‌ను ఉన్న గుర్తింపును నిలుపుకోవచ్చని సోనీ భావిస్తోంది. ఫ్లేట్‌షన్ వ్యాపారంతో ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి గాంచిన సోనీ, కొంతకాలంగా సంప్రదాయ ఎలక్ట్రానిక్స్ నుంచి ఆధిక లాభాలు వచ్చే విభాగాలపై దృష్టి సారిస్తోంది. మరోవైపు, చైనాకు చెందిన అతిపెద్ద ఎలక్ట్రానిక్స్ సంస్థలో ఒకన టీసీఎల్, ఇటీవలి కాలంలో ప్రపంచ మార్కెట్లో వేగంగా విస్తరిస్తోంది. ఇప్పటికే అమెరికాలో బడ్డెట్ టీవీ బ్రాండ్‌గా ఎదిగిన ఈ సంస్థ, బ్లూక్లిబ్, ఆల్ఫా టెల్ వంటి బ్రాండ్లను కూడా లైసెన్స్ కింద నడుపుతోంది. ఈ ఒప్పందం ద్వారా సోనీ బ్రాండ్ ఇమేజ్‌ను ఉపయోగించుకుని ప్రీమియం టీవీ సెగ్మెంట్‌లో తమ స్థానాన్ని బలోపేతం చేసుకోవాలని టీసీఎల్ లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఈ హోమ్‌తృప్తి క భాగస్వామ్యం ద్వారా వినియోగదారులకు మరింత మెరుగైన అనుభూతిని అందిస్తామని సోనీ, టీసీఎల్ ప్రతినిధులు తెలిపారు.

రిపబ్లిక్ డే సేల్‌లో భారీ ఆఫర్లు ప్రకటించిన అమెజాన్

ఈ-కామర్స్ దిగ్గజం అమెజాన్ ఇటీవల గ్రేట్ రిపబ్లిక్ డే సేల్‌ను ప్రారంభించిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ క్రమంలో ససం అమెజాన్ బజార్ విభాగంలో కస్టమర్ కోసం పెద్ద ఎత్తున షాపింగ్, ఎలక్ట్రానిక్ యాక్సెసరీలు, ఇంకా అనేక విభాగాల్లో తక్కువ ధరలో ఉత్పత్తులను అందుబాటులో ఉంచింది. అమెజాన్ గ్రేట్ రిపబ్లిక్ డే సేల్ సందర్భంగా కస్టమర్స్ డిల్స్, కొన్ని రకాల ప్రీమియం ఉత్పత్తులపై 80 శాతం వరకు ఆఫర్‌ను, రూ. 500 వరకు క్యాష్‌బ్యాక్ పొందవచ్చని తెలిపింది. ముఖ్యంగా రూ. 99 ప్రారంభ ధరలో లభించే వస్తువులపై అమెజాన్ బజార్ మొదటి ఆర్డర్‌పై రూ.50 వరకు క్యాష్‌బ్యాక్ పొందవచ్చు. ఇదే సమయంలో ఫ్రైమ్ మెంబర్‌కు 5 శాతం క్యాష్‌బ్యాక్, అమెజాన్ పీ బిసినెస్ బ్యాంక్ క్రెడిట్ కార్డ్‌పై నాన్-ఫ్రైమ్ కంపెనీ వెల్లడించింది. అర్హత కస్టమర్ అమెజాన్ పీ లెటర్ ధార్దా రూ. 60,000 వరకు తక్షణ క్రెడిట్లు కూడా యాక్సెస్ చేయవచ్చు. ప్రత్యేకమైన షాపింగ్ రివార్డులను కూడా ఆఫర్ చేస్తున్నట్లు కంపెనీ తెలిపింది. రోజుకు రూ. 99 ఈఎంఐ ద్వారా అమెజాన్ బజార్ నుంచి మొత్తం,

ఎలక్ట్రానిక్స్, ఫ్యాషన్, ఇతర పరికరాలను కొనుగోలు చేయవచ్చు. అంతేకాకుండా ఎంపిక చేసిన బ్యాంక్ కార్డులు, ఎస్బీఐ క్రెడిట్ కార్డు, ఈఎంఐ లావాదేవీలపై 10 శాతం వరకు తక్షణ డిస్కాంట్‌ను కూడా లభిస్తుంది. అదనంగా క్యాష్‌బ్యాక్, రివార్స్ లభిస్తాయి. వాటిలో రూ. 799ల కన్నా ఎక్కువ ఆర్డర్‌పై ఫ్రైమ్ మెంబర్‌కు 5 శాతం తగ్గింపు, రూ. 499 కన్నా ఎక్కువ విలువ గల ఆర్డర్‌పై అందరికీ 10 శాతం క్యాష్‌బ్యాక్ ఉంటుందని అమెజాన్ తెలిపింది. ఇవి మాత్రమే కాకుండా అనేక రకాల ఆఫర్లు, క్యాష్‌బ్యాక్, రివార్డులను అందిస్తున్నట్లు పేర్కొంది.

భారీగా పతనమైన స్టాక్ మార్కెట్లు

భారతీయ ఈక్విటీ మార్కెట్లు దేశీయ, అంతర్జాతీయ పరిణామాలు నేపథ్యంలో భారీ పతనాన్ని చూశాయి. పెరుగుతున్న భౌగోళిక రాజకీయ ఉద్రిక్తతలు, మార్కెట్‌లో కీలక రిలయన్స్, బజాజ్ ఫైనాన్స్, ఎంఆంఐఎం లాంటి పెద్దలో భారీ అమ్మకాల ఒత్తిడి కారణంగా మంగళవారం స్టాక్ మార్కెట్ బెంచ్‌మార్క్ సూచీలు సెన్సెక్స్, నిఫ్టీ 1 శాతానికి పైగా పడిపోయాయి. అంతేకాకుండా, రూపాయి మారకంలో కొనసాగుతున్న బలహీనత, విదేశీ నిధుల ఉపసంహరణ పెట్టుబడిదారుల సెంటిమెంట్‌ను దెబ్బతీశాయి. ముఖ్యంగా బిటీ పెద్దలో పెద్ద ఎత్తున అమ్మకాలు జరిగాయి. నిఫ్టీ బిటీ ఇండెక్స్ 2 శాతానికి పైగా పడిపోయింది. ఇటీవల కేంద్రం తెచ్చిన కొత్త లెటర్ కోడ్స్ వల్ల బిటీ కంపెనీలు త్రైమాసిక ఫలితాలు తగ్గాయి. అందుకే బిటీ స్టాక్స్‌పై ఒత్తిడి కనిపించింది. ట్రేడింగ్ సమయంలో కీలక సూచీ సెన్సెక్స్ 6,000 దశలో 1,200 పాయింట్ల కంటే ఎక్కువ నష్టపోయినప్పటికీ, ఆ తర్వాత కోలుకున్నాయి. నిఫ్టీ సుతం 25,170 పాయింట్లకు చేరిన అనంతరం రికవరీ అయ్యాయి. ఫలితంగా మదుపద్ధ సంపద ఒక్కరోజే రూ. 9.8 లక్షల

బిజినెస్

హైదరాబాద్‌లో వరల్డ్ ఎకనమిక్స్ ఫోరమ్ ఫోలో అప్ సదస్సు

స్విట్జర్లాండ్ లోని దావోస్ వేదికగా జరుగుతున్న వరల్డ్ ఎకనమిక్స్ ఫోరమ్ (బిజినెస్) సదస్సులో తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఒక మినూత్ ప్రతిపాదన ఉంచారు. ప్రతి సంవత్సరం జూలై - ఆగస్టు నెలల్లో హైదరాబాద్‌లో 'మినీ దావోస్' తరహాలో ఫోరమ్ ఫోలో-అప్ సదస్సును నిర్వహించాలని ఈ సందర్భంగా సీఎం జూచించారు. పెట్టుబడి ఒప్పందాలు, వాణిజ్య నిర్ణయాలకు ఏడాది కాలం చాలా ఎక్కువని, అందుకే ఆరు నెలలకోసారి స్వతః సమావేశం అవసరమని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ ప్రతిపాదనకు గృహల్ బిజినెస్ లీడర్లు, పాలసీ నిర్దేశాలు ఏకగ్రీవంగా మద్దతు పలికారు. ఇదే వేదికపై సీఎం 'తెలంగాణ రైజింగ్ 2047' విజన్ దాఖ్యమంట్‌ను ప్రదర్శిస్తూ, 30 వేల ఎకరాల్లో నిర్మిస్తున్న 'భారత్ ఫ్యాబ్రికేషన్' మూసీ పునరుజ్జీవనం ద్వారా హైదరాబాద్‌ను 24 గంటలు పనిచేసే నగరంగా మారుస్తామని సీఎం ప్రకటించారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా ప్రభుత్వం 'తెలంగాణ ంట ఇన్వోవేషన్ హబ్' (*ంపెంఊ), 'నెక్ట్-జెన్ రైస్ సైన్సెస్ పాలసీ 2026-2030'లను అధికారికంగా ఆవిష్కరించింది. 2030 వాటికి రైస్ సైన్సెస్ రంగంలో ఏ250 బిలియన్ల ఆర్థిక వ్యవస్థను సాధించడమే

ఏఐ ప్రయోజనాలు అందరికీ సమానంగా దక్కాలి

కృత్రిమ మేధ (ఏఐ) ద్వారా కలిగే ప్రయోజనాలు అందరికీ సమానంగా దక్కాలని మైక్రోసాఫ్ట్ సీఈఓ సత్య నాదెళ్ల అభిప్రాయపడ్డారు. 'విద్య లేదంటే ప్రభుత్వ విధానాల ద్వారా కావచ్చు... ప్రతి ఒక్కరి జీవన విధానాన్ని మెరుగుపర్చడమే కృత్రిమ మేధ లక్ష్యంగా ఉండాలి'ని ప్రపంచ ఆర్థిక వేదిక (డబ్ల్యూ.ఈఎఫ్) వారిక సదస్సులో నాదెళ్ల పేర్కొన్నారు. ఏఐపై చర్చుతూ సాంకేతికత కంపెనీల కేంద్రంగానే జరిగితే... అది గాలి బుడగ లాగా అవుతుందని అన్నారు. కీలక ఔషధాలను మార్కెట్లోకి తేవడంలో, క్లినికల్ ట్రయల్స్‌ను వేగవంతం చేయడంలో ఫార్మా కంపెనీలకు కృత్రిమ మేధ ఎలా ఉపయోగపడుతుందో చూడాలన్నారు. రోజువారీ జీవితాన్ని ఏఐ ఏ విధంగా మెరుగుపరుస్తుందో పరిశీలింపాలని అవసరం ఉందని నాదెళ్ల వివరించారు. కేవలం వినియోగాన్ని పెంచడం పైనే కాకుండా.. ఏఐ ఆధారిత ఆర్థిక వ్యవస్థాన్ని దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు. ఉత్పాదకతను పెంచడంలో, పని

ఒక ఛార్జింగ్‌తో 543 కి.. ప్రయాణం

తమ తొలి బ్యాటరీ విద్యుత్ ఎన్‌యూబీ 'అర్బన్ క్రూయిజర్ ఏవిల్లా'ను టయోటా కిర్లోస్కర్ మోటార్ (టీకేఎం) మంగళవారం ఆవిష్కరించింది. జపాన్‌కు చెందిన టయోటా మోటార్ కార్పొరేషన్, కిర్లోస్కర్ గ్రూప్ సంయుక్త సంస్థ టయోటా కిర్లోస్కర్ మోటార్. జపానేజీ చెందిన సుజుకి, టయోటా సంల మధ్య ఉన్న అంతర్జాతీయ భాగస్వామ్యం నేపథ్యంలో, అర్బన్ క్రూయిజర్ ఏవిల్లాను టీకేఎంకు సుజుకి మోటార్ గుజరాత్ సరఫరా చేస్తుంది.

క్రీడలు

పురుషులు

రవీంద్ర జడేశాకీ రవిచంద్రన్ అశ్వినీ పలు సూచనలు

టీమిండియా సీనియర్ ఆల్‌రౌండ్ రవీంద్ర జడేశా వన్ షార్టర్‌లో ఆశించిన స్థాయిలో రాణించకపోవడం ఇప్పుడు పెద్ద చర్చగా మారింది. తాజాగా న్యూజిలాండ్‌తో జరిగిన మూడు వన్‌డే సిరీస్‌లో ఒక్క వికెట్ కూడా తీయలేకపోవడంతో, అతడి వన్‌డే కెరీర్ ముగింపు దశకు వచ్చిందా? అన్న సందేహాలు వ్యక్తమయ్యాయి. ఈ నేపథ్యంలో జడేశాపై అతని మాజీ సహచరుడు రవిచంద్రన్ అశ్వినీ చేసిన వ్యాఖ్యలు ఆసక్తికరంగా మారాయి. జడేశాకు తనవైన బలాలు ఉన్నాయని అశ్వినీ చెప్పాడు. కానీ అదే పాత పందాలో కొనసాగడం వల్లే ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయని అభిప్రాయపడ్డాడు. కొత్తగా బౌలింగ్‌లో ప్రయోగాలు చేయాలని తాను ఎన్నిసార్లు సూచించినా జడేశా వినడంలేదని తెలిపాడు. బిష్‌నీ సింగ్ బేడీ, మజిందర్ సింగ్, మిచెల్ షాంర్ల తరహాలో కొత్తగా ప్రయత్నించాలని చెప్పినప్పటికీ వినలేదని... అతడు తన స్వేచ్ఛలో నుంచి బయటకు రావడం లేదని పేర్కొన్నాడు.

సూర్యకుమార్ యాదవ్‌కి అసలైన సవార్

భారత్ - న్యూజిలాండ్ మధ్య ఐదు మ్యాచ్‌ల టీ20 సిరీస్ బుధవారం నుంచి ప్రారంభం కానుంది. మరో మూడు వారాల్లో జరగనున్న టీ20 వరల్డ్ కప్‌కు ఇది టీమిండియాకు చివరి రిహార్సల్ లాంటిదే. అయితే ఈ సిరీస్ కెప్టెన్ సూర్యకుమార్

యాదవ్‌కు అసలైన పరీక్ష అని చెప్పొచ్చు. కేవలం కెప్టెన్‌గానే కాకుండా బ్యాట్‌రింగ్ కూడా స్పెషలిస్టుగా సూర్యకుమార్ యాదవ్‌కు సాగుతుంది. 2024 నుంచి భారత్ టీ20 జట్టుకు సారథిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన సూర్యకుమార్ మంచి విజయ శాతంతో దూసుకెళ్తున్నారు. అతని నాయకత్వంలో భారత్ 70 శాతం పైగా మ్యాచ్‌లు గెలిచింది. కానీ ఈ విజయాల వెనుక సూర్య వ్యక్తిగత బ్యాటింగ్ ఫామ్ పూర్తిగా కనుమరుగయింది. ఇప్పుడు వరల్డ్ కప్ సమీపిస్తున్న వేళ ఆ రోపమే పెద్ద ప్రశ్నగా మారింది. 2025లో సూర్యకుమార్ భారత్ తరఫున పోసిన 19 టీ20 మ్యాచ్‌ల్లో కేవలం 218 పరుగులే చేశాడు. ఒక్క హఫీ సెంచరి కూడా లేకపోవడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. గత రెండేళ్లుగా భారత్ టీ20 జట్టు టాప్ క్రాస్ సృష్టించలేదు. డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్‌గా బరిలోకి దిగుతోన్న సూర్యకుమార్ యాదవ్ సేనకు సగ్గరేపంతో వరల్డ్ కప్ టీల్‌ను కాపాడాలని బాధ్యత తమ భుజాలపై పడింది. న్యూజిలాండ్ జట్టు కూడా ఈ మధ్య కాలంలో భారత్‌పై చరిత్ర సృష్టించింది. టెస్ట్ సిరీస్ వైట్‌వాష్, వన్డే సిరీస్ విజయం వంటి ఘనతలు సాధించింది.

ప్రపంచ కప్‌ను మేము బహిష్కరించడం లేదు

2026 టీ20 ప్రపంచ కప్‌ను తాము బహిష్కరించడం లేదని పాకిస్తాన్ క్రికెట్ బోర్డు స్పష్టం చేసింది. భద్రతా కారణాలతో బంగ్లాదేశ్ టోర్నమెంట్ నుంచి వైదొలగితే, ఆ జట్టుకు సంఘీభావంగా తాము కూడా ప్రపంచ కప్‌ను బాయ్‌కౌట్ చేస్తామంటూ వస్తున్న వార్తలను కొట్టిపారేసింది. తమ మ్యాచ్‌లన్నీ శ్రీలంకలోనే జరగనున్నాయని, కాబట్టి ఈ ప్రచారంలో ఎలాంటి యాసపం లేదని తేల్చిచెప్పింది. భారత్, శ్రీలంక సంయుక్తంగా ఆతిథ్యమిస్తున్న ఈ టోర్నమెంట్‌లో భాగంగా, తమ గ్రూప్ మ్యాచ్‌లను కోల్‌కతా, ముంబయిలో ఆడేందుకు బంగ్లాదేశ్ భద్రతా కారణాల దృష్ట్యా విముఖత చూపుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో, బంగ్లాదేశ్‌కు మద్దతుగా పాకిస్తాన్ కూడా టోర్నీ నుంచి వైదొలగుతుందని కొన్ని డియూ సంస్థల్లో కథనాలు వచ్చాయి. ఈ ఊహాగళనలకు టీసీబీ వర్గాలు గట్టిగా స్పందించాయి. "2025 ఆంధ్రంలో నాటివే ఒప్పందం ప్రకారమే మా మ్యాచ్‌లన్నీ శ్రీలంకకు షెడ్యూల్ అయ్యాయి. అలాంటిప్పుడు మేం టోర్నమెంట్ నుంచి ఎందుకు వైదొలగుతాం? కొందరు కావాలనే ఈ వివాదాన్ని పెద్దది చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు" అని టీ. ట్రేడా వెబ్‌సైట్‌కు వెల్లడించాయి. మరోవైపు, భారత్‌లో ఆడేందుకు బంగ్లాదేశ్ వాస్తవం ఉందని ప్రచారం జరుగుతోంది. అయితే, జిసీసీ నుంచి తమకు లాండ్‌టి అధికారిక సమాచారం రాలేదని, ఒత్తిడి చేసే తమతో ఆడించలేదని బంగ్లాదేశ్ ప్రభుత్వ ట్రేడా నలభైదారు ఆసిస్ నజార్ స్పష్టం చేశారు. ఈ విషయంపై జిసీసీ తమను సంప్రదించలేదని స్పాట్లైండ్ కూడా తెలిపింది.

విరాట్ కోహీ దేశవాల్తీలో ఆడాల్సిన అవసరం లేదు

లాండన్ మూడు వన్‌డే సిరీస్‌లో అతడు 240 పరుగులు సాధించాడు. ముఖ్యంగా ఇండోర్ వన్‌డే అతడు 108 బంతుల్లో 124 పరుగులు చేశాడు. ఇందులో పది ఫోర్లు, మూడు సిక్సులున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో టీమిండియా మాజీ క్రికెటర్ మహ్మద్ కైఫ్ అతడినుద్దేశించి కీలకమైన వ్యాఖ్యలు చేశారు. విరాట్ కోహీ భారత్ తరఫున వన్‌డే ఆడితే చాలని, దేశవాల్తీలో పాల్గొనాలని అవసరం లేదన్నారు. 'విరాట్ కోహీ... లండన్ నుంచి వస్తున్నాడు. పరుగులు సాధిస్తున్నాడు. మళ్లీ వెళుతున్నాడు. రెగ్యులర్‌గా ఆడకున్నాడు' ఇలా నిలకడగా పరుగులు రాబట్టడం అంత తేలిక కాదు. అతడి ఫిట్‌నెస్, క్రికెట్‌పై అతడి

కదం తొక్కిన శ్రీచరణి

మహిళల ప్రీమియర్ లీగ్‌లో తెలుగు తేజం, ఢిల్లీ బౌలర్ శ్రీచరణి అద్భుత బౌలింగ్‌కి తోడు బ్యాటింగ్‌లో రోడ్డు, లీ రాణించడంతో ముంబయి ఇండియన్స్‌పై ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ పున విజయం సాధించింది. దింతో ముంబయి నిర్దేశించిన లక్ష్యాన్ని ఢిల్లీ 19 ఓవర్లలోనే ఛేదించింది. తొలిగా బ్యాటింగ్ కు దిగిన ముంబయి జట్టు నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 5వికెట్ల సప్టానికి 154పరుగులు చేయగా.. అనంతరం ఢిల్లీ జట్టు 19 ఓవర్లలో 3వికెట్ల కోల్పోయి 155 పరుగులు కేసి గెలిచింది. ఛేదనలో ఢిల్లీ కెప్టెన్ రోడ్డు(51నాటౌట్), లీ(46)కి తోడు షెషా(29) బ్యాటింగ్‌లో రాణించారు. అంతకు ముందు ముంబయి ఇండియన్స్‌కు శుభారంభం దక్కలేదు. ఓవర్లలో సజన(9), మాథ్యూస్(12) నిరాశపరిచారు. దింతో అద్భుతంగా రాణించాడు' అని మహ్మద్ కైఫ్ విశ్లేషించాడు. విరాట్ కోహీ 41, స్టీవ్ బ్రావ్(65 నాటౌట్) కలిసి 2వ వికెటుకు 78పరుగులు జతచేశారు. వీరిద్దరు మినహా.. మరో బ్యాటర్ ముంబయి జట్టులో రాణించలేదు. క్యారీ(12), అమన్‌జ్యోత్ చెల్లిస్సారు.వచ్చే బీసీసీఐ అవెక్స్ క్యాన్సల్ సమావేశంలో ఈ ప్రతిపాదనపై తుది నిర్ణయం తీసుకునే అవకాశం ఉంది. అదే సమయంలో కొన్ని కీలక మార్పులు కూడా చోటు చేసుకునే సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి. దీర్ఘకాలంగా జట్టుకు దూరంగా ఉన్న మొహమ్మద్ ష తన కేంద్ర కాంట్రాక్టును కోల్పోయే ప్రమాదం ఉంది. మరోవైపు, ఆర్డీవీ సింగ్ ప్రమోషన్ లభించే అవకాశం ఉంది. అతడు సీ కేటగిరీ నుంచి బీ కేటగిరీకి ఎగ్రెజ్‌వచ్చని సమాచారం. అలాగే వైట్‌బాల్ క్రికెట్‌లో నిలకడగా రాణిస్తున్న హరీత్ రాణాకు కూడా మెరుగైన గ్రేడ్ దక్కే ఛాన్స్ ఉంది. అత్యున్నత కేటగిరీలో కొనసాగేది ప్రధానంగా మూడు ఫార్మాట్లలో యాక్టివ్‌గా ఉన్న అటగాణ్లైనా. ఈ నేపథ్యంలో జట్టులో బుబ్లా టాప్ బ్రాథ్‌లో కచ్చితంగా కొనసాగుతామని అంచనా. అలాగే భారత్ క్రికెట్‌కు ముఖ్యవిశ్లేషణ మారుతున్న శుభవేస్ గిల్‌కు కూడా అత్యున్నత కేటగిరీ దక్కే అవకాశాలు మెదులుతూ ఉన్నాయి. ఈ మార్పులు అమలులోకి వస్తే, భారత్ క్రికెట్‌లో సెంటర్ కాంట్రాక్టుల వ్యవస్థతో ఇది అతిపెద్ద మార్పుగా నిలచుంది.



