

మహబూబ్ నగర్ | మెదక్ - ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు



గొడుగు గేరి హనుమాన్ మందిరంలో ఘనంగా మహర్షి జన్మదిన వేడుకలు

నారాయణపేట, జూలై 29 (పుడయం ప్రతినిధి):

స్థానిక గొడుగు గేరి అభయారణ్యనేయ స్వామి ఆలయంలో గురు పౌర్ణమి సందర్భంగా వేద వ్యాస మహర్షి జన్మదిన వేడుకలను బుధవారం ముదిరాజ్ సంఘం నాయకులు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వేద వ్యాస మహర్షి చిత్ర పటానికి పూల మాలలు వేసి ఘనంగా గురు పౌర్ణమి వేడుకలను జరుపుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ముదిరాజ్ సంఘం నాయకులు మాట్లాడుతూ ఆషాఢ మాస శుద్ధ పౌర్ణమిని గురు పౌర్ణమి లేదా వ్యాస పౌర్ణమి అని ఎంతో పవిత్రంగా జరుపుకుంటారని ఇందులో భాగంగా స్థానిక అభయారణ్యనేయ స్వామి ఆలయంలో వేద వ్యాస మహర్షి చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా వేడుకలు జరుపుకుంటున్నట్లు వారు తెలిపారు. ఆజ్ఞాసమనే అంధకారాన్ని తొలగించి, జ్ఞానమనే వెలుగును ప్రసాదించే గురు పులకు ఛాజిందానికి కేటాయించిన విశిష్టమైన రోజు ఇది వ్యాస పౌర్ణమి అని అంటారని వారు గుర్తు చేశారు. సనాతన ధర్మానికి మూలపురుషుడైన



ఓటరు నమోదులో ప్రతి ఎవరాన్ని క్షుణ్ణంగా పరిశీలించాలి

- ఓటర్ డిజిటలైజేషన్ ప్రక్రియను గతవంతం చేయాలి**
- జిల్లా కలెక్టర్ హేమంత్ కేశవ్ పాటిల్**

నాగర్ కర్నూల్, జూలై 29 (పుడయం ప్రతినిధి): ఓటరు జాబితా రూపకల్పనలో ఎలాంటి పొరపాట్లకు తావివ్వకుండా పొరపాట్లకు బాగా ప్రతియను పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ హేమంత్ కేశవ్ పాటిల్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఓటరు జాబితా ప్రక్రి్యకు సముగ్గ సవరణ కార్యక్రమంలో భాగంగా ప్రతియను పూర్తి చేయాలని జిల్లా జేషన్ ప్రక్రియ పూర్తికొని బుధవారం రాష్ట్ర ప్రధాన ఎన్నికల అధికారి నుదర్శన్ రెడ్డి హైదరాబాద్ నుండి అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లు, ఈ.ఆర్.ఓ.లతో మీడియా కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, ఓటర్ డిజిటలైజేషన్ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని సూచించారు. బాత్ రెవెన్ అఫీసర్స్ యాప్ లో ప్రతి ఓటరు వివరాలన్నీ క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, తప్పులు తేడాలు సరిచేయాలని చెప్పారు. యాప్ లో సమాదు చేసిన వివరాలే ముసాయిదా ఓటరు జాబితాలో ప్రతిబింబిస్తాయని, అందువల్ల చిన్న పొరపాటులకు కూడా జరగకుండా ప్రతి సమాదును పర్యవేక్షించి, తప్పులు ఉంటే వెంటనే సరిదిద్దాలని ఆదేశించారు ఆ డిజిటలైజేషన్ కార్యక్రమం నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా కలెక్టర్ బి.పి.ఎస్. హోలే నుండి అదనపు కలెక్టర్ చెన్నయ్య, జిల్లా అధికారులతో కలిసి వీసీలో పాల్గొన్న కలెక్టర్ హేమంత్ కేశవ్ పాటిల్, దీని

ఏబటియూసీ ఏకారాబాద్ 4వ జిల్లా మహాసభలు ప్రారంభం

తాండూరు జూలై 29 పుడయం ప్రతినిధి: ఏకారాబాద్ జిల్లా ఏబటియూసీ (ఏబటి యూసీ) 04 వ జిల్లా మహాసభలు పెన్నా సిమెంట్ ప్రైవేట్ గుడి ప్రాంగణంలో అత్యంత ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కార్మికులు భారీ రాష్ట్రీ నిర్యంహనగా, రాష్ట్రలో మహాసభలు ఉత్సాహపూరిత వాతావరణంలో ప్రారంభమయ్యాయి. అనంతరం ఏబటియూసీ జెండాను రాష్ట్ర కార్యదర్శి కామ్రేడ్ ఎస్. విలాస్ ఆవిష్కరించారు. ఈ మహాసభలకు కామ్రేడ్ విజయలక్ష్మి పండిట్, బాల శంకర్, దశరథ్ గౌడ్ అధ్యక్షపదవిగా వ్యవహరించారు. ఇటీవల మరణించిన కార్మికుల స్మరణార్థం రెండు నిమిషాలు మౌనంగా నిలబడి శ్రద్ధాంజలి ఘటించారు. 100 ఏళ్ల చరిత్ర ఉన్న కార్మిక చట్టాను రద్దు చేయడం దుర్భాష: కామ్రేడ్ ఎస్. విలాస్ హాట్లాడుతూ... భారతదేశంలో 1920లో ముఖై వైదేకిగా లాలా లక్ష్మణ్ రాయ్ అధ్యక్షతన ఆవిర్భవించిన తొలి కార్మిక సంఘం ఏబటియూసీ అని గుర్తుచేశారు. బ్రిటిష్ కాలంలోనే ఏబటియూసీ పోరాడి 34 ముఖ్యమైన కార్మిక చట్టాలను సాధించిన అందులో 8 గంటల పనిదినం, పారిశ్రామిక వివాదాల చట్టం (ఐడిఎక్స్), కార్మికుల సస్పెషనరీ చట్టం, ట్రేడ్ యూనియన్ చట్టాలు అత్యంత కీలకమైనవి పేర్కొన్నారు.

ప్రధాన దిమాండ్లు: పెన్నా సిమెంట్ కార్మికులకు: వేతనాన్ని

అభివృద్ధి' మునుగులో జంపింగ్...సొంత సర్కార్ పైనే ధర్నా డ్రామాలు!

- గడ్వాల ఎమ్మెల్యే 'వైఫల్యాల రాజకీయాలపై బీజేపీ నాయకురాలు డీకే సిద్ధా రెడ్డి నిప్పులు**
- పదేళ్లు జీఆర్ఎస్, ఇప్పుడు కాంగ్రెస్...మాలిన పార్టీలు తప్ప మారని నియోజకవర్గ తలరాత!**
- చేతకానితనానికి రైతుల లడ్డంగం? ప్రజాక్షేత్రంలో గడ్వాల ప్రజల తిరుగుబాటు తప్పదు!**

గడ్వాల జూలై 29 (పుడయం బ్యూరో) ఏళ్ల తరబడి నియోజకవర్గాన్ని వేదిస్తూన్న ప్రజా సమస్యలను, సాగునీటి తీవ్ర లాసు పూర్తిగా గాలికొడిచి... ఇప్పుడు సొంత ప్రభుత్వంపైనే ధర్నాలకు దిగడం అత్యంత దిగజారుడు రాజకీయ నాయకుల వినోదం. బీజేపీ జిల్లా యువ నాటకరాలు డీకే సిద్ధా రెడ్డి విరుచుకుపడ్డారు. శనివారం ఇక్కడ ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో గడ్వాల ఎమ్మెల్యే తీరుపై ఆమె టీప్రస్నాయిల్ వి

సంగారెడ్డి, పుడయం: జాతీయ న్యాయ సేవధికార సంస్థ నుండి రాష్ట్ర న్యాయ సేవ అధికార సంస్థ హైదరాబాద్ వారి ఆదేశాల ప్రకారం జిల్లా అధికార సంస్థ చైర్మన్ మరియు జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి గారి సూచనల మేరకు జిల్లా న్యాయ సేవ అధికార సంస్థ కార్యదర్శి శ్రీమతి బి.సౌజన్య గారు హత్యార్ మండలం కాకాల రైతు వేదికలో న్యాయ అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించబడింది. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ కార్యదర్శి శ్రీమతి బి.సౌజన్య గారు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని రైతులు, మహిళలు, గ్రామస్థులకు న్యాయపరమైన అంశాలపై అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె అలాన్యా జగ్రిత్ (JAGRIT) పథకం గురించి వివరిస్తూ, గ్రామీణ

అనంతరం అధికారులతో మాట్లాడారు. ఎన్ఐఆర్ ప్రక్రియను అత్యంత పారదర్శకంగా, ప్రశస్తిగా లేకుండా నాణ్యతతో చేపట్టాలని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. ఓటరు జాబితా ఎన్నికల నిర్వహణ కోసం మాత్రమే రూపొందించబడుతుందని, ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల అర్హతలో దీనికి ఎలాంటి సంబంధం లేదని ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు.

జిల్లాలో డిజిటలైజేషన్ నిర్దేశిత గడువులోగా 100 శాతం పూర్తి చేయాలని, బిఎల్ఓ యాప్ లో వివరాలను ఖచ్చితంగా సమాదు చేయడంపై జిల్లా ప్రతి సమాదును క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి తప్పులు లేకుండా దృవీకరించాలని ఆదేశించారు. డిజిటలైజేషన్ ప్రక్రియలో నాణ్యతకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని, ప్రతి సమాదును సూపర్వైజర్లు క్షుణ్ణంగా తనిఖీ చేసి దృవీకరించాలని పేర్కొన్నారు గ్రెయిజురు. వలస వైల్డెన్, మృతి సాధించిన ఓటర్ల వివరాలకు సంబంధించిన జాబితాపై బిఎల్ఓల సంఘాలు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఓటర్ల గ్రేప్ షేప్ వేడుబద్ధికలను కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం మార్గదర్శకాల మేరకు, ఓటర్ సంఖ్య, భౌగోళిక పరిస్థితులు, అందుబాటులో ఉన్న సౌకర్యాలను పరిశీలించి, అందుకు అనుగుణంగా సూచించారు. అలాగే, ఓటికటుంబాని కి చెందిన ఓటర్లందరూ ఓటి పోలింగ్ స్టేషన్ పరిధిలో ఉండాలి చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో ఎన్నికల విభాగం అధికారులు, సంబంధిత అధికారులు పాల్గొన్నారు.

గుట్టలు మాయం... ఎర్రమట్టి మాఫియా రాజ్యం!

- వికారాబాద్ లో యధేచ్ఛగా ఎర్రమట్టి లెక్కను తవ్వకాలు**
- శని, ఆదివారాల్లో టీపర్లతో భారీ రవాణా జరుగుతోందని ఆరోపణలు**
- పోలీసులు-రెవెన్యూ-ఫైన్స్ శాఖల మౌనంపై ప్రశ్నలు**

వికారాబాద్ జూలై 29 (పుడయం బ్యూరో) వికారాబాద్ జిల్లాలో సహజ సుందరంగా ఉన్న ఎర్రమట్టి గుట్టలు క్రమంగా కనుమరుగవుతున్నాయని ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది. జిల్లా కేంద్రానికి సమీపంగా ఉన్న గ్రామాలలో యని స్థానికులు ఆరోపిస్తున్నారు. ప్రభుత్వ అనుమతులు లేకుండానే కొండలు, గుట్టలను తవ్వి టీపర్లలో ఎర్రమట్టిని తరలిస్తున్నారని గ్రామస్థులు చెబుతున్నారు. స్థానికుల సమాచారం ప్రకారం వికారాబాద్ మున్సిపల్ పరిధిలోని గెరిగేటిపల్లి, దున్నారం, కొంపల్లి, అనం తగిపల్లి, పులులపాలెం వంటి పరిసర ప్రాంతాల్లో పాటు వికారాబాద్ మండలంలోని మరికొన్ని గ్రామాల్లో ఈ అక్రమ కార్యకలాపాలు ఎక్కువ



మర్నాస్త్రాలు సంధించారు. తన పూర్వ వైఫల్యాలను, పాలనా చేతకానితనాన్ని కప్పివచ్చుకునేందుకే ఎమ్మెల్యే ఈ వీధి నాటకాలకు తెరలేపారని తీవ్రంగా ధ్వజమెత్తారు. పార్టీలు మారడమే తప్ప గడ్వాలకు సాధించిందేమిటి? పదేళ్లుగా డిజిటలైజేషన్ హయాంలో ఎమ్మెల్యేగా వెలగడెట్టి నియోజకవర్గానికి చేసినదేమీ లేదని సిద్ధా రెడ్డి మండిపడ్డారు. "అభివృద్ధి కోసమే కాంగ్రెస్ లో చేరుతున్నా" అని తనకు లాభం కోసం కాంగ్రెస్ కండువా కప్పుకున్న ఎమ్మెల్యే... అధికార పార్టీలోకి వైఖాక గడ్వాలకు తెచ్చిన ఒక్క కొత్త ప్రాజెక్ట్ గాని, సాధించిన ప్రయోజనం గానీ ఏముందో తెలపాలని సవాల్ విసిరారు.పేదలకు ఇచ్చిన డబుల్

హత్నూర్ మండలం కాసాల రైతు వేదికలో న్యాయ అవగాహన కార్యక్రమం

ప్రాంతాల్లోని ప్రజలు తమ న్యాయ హక్కులను తెలుసుకొని అవసరమైన సవ్యుధులు జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ ద్వారా అందుకోవాలని న్యాయ సలహాలు, మద్దతురైత్య సేవలు మరియు ఇతర న్యాయ సేవలను పొందమని తెలిపారు. ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలపై అవగాహన పెంపొందించుకోవాలని, మహిళలు, చిన్నారులు, వృద్ధులు, దివ్యాంగులు మరియు ఇతర అర్హులైన వ్యక్తులు తమకు వర్తించే కల్పించిన హక్కులను వినియోగించుకోవాలని సూచించారు.అలాగే రైతు వేదికలోని నిర్మాతాస్థుని విత్తన మేకా ప్రాముఖ్యతను వివరించి, ధృవీకరించిన నాణ్యమైన విత్తనాలను వినియోగించడం, వ్యవసాయ శాఖ అధికారుల సూచనలు పాటించడం, ఆదనకి సాగు పద్ధతులను అనుసరించుకోవాలని సూచించారు.

కోటకొండ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని తనిఖీ చేసిన జిల్లా కలెక్టర్

నారాయణపేట, జూలై 29 (పుడయం ప్రతినిధి): నారాయణపేట మండలంలోని కోటకొండ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ ప్రియంత్ బుధవారం ఆన్సైట్ కు తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా మహిళా వార్డు, ప్రయోగశాల, ఫార్మసీ, టీకా నిల్వ గది, వ్యాక్సినేషన్ విభాగాలను పరిశీలించి అందుతున్న వైద్య సేవలపై అరా తీశారు.

ఆరోగ్య కేంద్రంలో ఎంఎల్ హెచ్ఓ వీధుల్లో లేకపోవడాన్ని గమనించిన కలెక్టర్, సంబంధిత అధికారులను వివరణ కోరారు. నారాయణపేటలో జరుగుతున్న సమావేశానికి హాజరైతూ మెడికల్ అత్యవసరాల కోసం ఎందుకు వ్యర్థాల సేకరణ వాహనం ఎందుకు రావడం లేదని డిఎంఆర్ హెచ్ఓను ప్రశ్నించారు. సంబంధిత ఏజెన్సీకి వెంటనే సోటీసు జారీ చేయాలని జిల్లా లోని ఆస్తి ప్రాధమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల నుంచి బయోమెడికల్ వ్యర్థాలను క్రమం తప్పకుండా సేకరించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు.

జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల సందర్శన అనంతరం కోటకొండలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలను జిల్లా కలెక్టర్ సందర్శించారు. పాఠశాలలో విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయుల హాజరు వివరాలను తెలుసుకున్నారు. ప్రధానోపాధ్యాయుడి పాటు మరో ఉపాధ్యాయు

బెదరూమ్ ఇళ్ల హామీని నీటిమాట చేశారని మండిపడ్డారు. 12 ఏళ్లుగా 'గట్టు ఎత్తిపోతల' పథకాన్ని ఎందుకు సమాధి చేశారో చెప్పాలని నిలదీశారు. గుర్రంగడ్ల సంతెన నిర్మాణం ఏళ్ల తరబడి నత్తనడకన సాగుతుంటే ఏం చేస్తున్నారని ప్రశ్నించారు. నియోజకవర్గంలో రోడ్లు గొయ్యలుగా మారినా, పేదల ఇంటి స్థలాలు అక్రమణల పాలైనా కనీస పట్టం లేదని ధ్వజమెత్తారు. ప్రాజెక్టుల్లో నీళ్లున్నా ఇవ్వలేని దొర్నాల్లు... ధర్నాల పేరిట సానుభూతి గిమ్మిక్కులు! గతంలో డీకే అరణమ్మ భగీరథ యత్యంత నిష్ఠపాటు ద్వారా సాగునీరు అందిస్తే... నాటి ప్రతిపక్షంలో ఉండి కాలపల్లడి జమ్మి పేరుకుపోయిందని గొంతు వించుకున్న నాయకులు, నేడు అధికారంలోకి వచ్చినా ఆ కాల వలస శుభం చేసి దిక్కులేదని ఎద్దేవా చేశారు. ఎగువన వర్షాలు పడి రిజర్వా యర్లలో నిండుగా నీళ్లున్నా, రైతులకు సాగునీరు అందించలేని చేతకానితనంలో ఎమ్మెల్యే ఉన్నారు. రెండుసార్లు ఎమ్మెల్యే గెలిచినా కనీసం కాలువల నిర్మా



చడం ద్వారా అధిక దిగుబడులు సాధించవచ్చని రైతులకు సూచించారు. వివాదాలు తరిమివచ్చుమట్టు కోర్టులను ఆశ్రయించడంలో పాటు, సాధ్యమైనంత వరకు మద్దతురైత్యం, లోక అదాలత్ వంటి ప్రత్యామ్నాయ వివాద పరిష్కార విధానాలను వినియోగించుకోవాలని కోరారు. ప్రజలు న్యాయ సేవ కోసం జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థను సంప్రదించాలని

తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ కార్యదర్శి శ్రీమతి బి.సౌజన్య గారు, మండల రెవెన్యూ అధికారి, జిల్లా వ్యవసాయ శాఖ అధికారి, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, రైతులు, మహిళలు, గ్రామస్థులు, ఇతర అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.మంత్రిని సందర్శించిన కలెక్టర్

ఉపాధ్యాయులు బోధించిన పాఠశాల ఆదేశాలను సూచించారు. సమీపంలోని పాఠశాలలో ఉన్న విద్యార్థులతో పోటీ ఉంటుందని గుర్తుంచుకుని పరిశీలించిన డిప్యూటీ కలెక్టర్ ముఖాముఖి నిర్వహించి, వారి అభ్యాస సామర్థ్యాలను పరిశీలించి అభినందించారు. అనంతరం డైనింగ్ హాల్ లో పరిశీలించి, పదో తరగతి విద్యార్థులతో కలెక్టర్ ముఖాముఖి నిర్వహించి, వారి అభ్యాస సామర్థ్యాలను పరిశీలించి అభినందించారు. అనంతరం డైనింగ్ హాల్ లో పరిశీలించి, పదో తరగతి విద్యార్థులతో

గత విద్యా సంవత్సరంలో ఈ సారి కూడా పదో తరగతి ఫలితాల్లో వంద శాతం ఉత్తీర్ణత సాధించాలని సూచించారు. విద్యార్థులు 550కు పైగా మార్కులు సాధించే లక్ష్యంతో చదవాలని, జీవితంలో ఉన్నత లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకోవాలని ప్రోత్సహించారు. తరగతి గదిలోని విద్యార్థులతో



గా జరుగుతున్నాయని అంటున్నారు. పగలు, రాత్రి తేడా లేకుండా టీపర్లు తెరుగుతూ ఎర్రమట్టిని ఇతర ప్రాంతాలకు తరలిస్తున్నాయని ఆరోపిస్తున్నారు. నెలవ రోజుల్లోనే ఎక్కువ దండగా ముఖ్యంగా శనివారం, ఆదివారం ప్రభుత్వ కార్యాలయాలకు నెలవ ఉండటాన్ని ఆసరాగా చేసుకుని భారీ స్థాయిలో తవ్వకాలు జరుగుతున్నాయని స్థానికులు చెబుతున్నారు. ఒక్క రోజు లక్షల రూపాయల విలువైన ఎర్రమట్టి అక్రమంగా తరలిపోతున్నట్లు, చర్యలు తీసుకోవడం లేదని విమర్శిస్తున్నారు. **గుట్టలు మాయం... పర్యావరణానికి ముప్పు** అక్రమ తవ్వకాల్లో సహజ గుట్టలు వేగంగా క్షీణిస్తున్నాయని పర్యావరణంపై అవగాహన వ్యక్తమవుతోంది. భూగర్భ జలాలుపై ప్రతికూల ప్రభావం పడే అవకాశం ఉందని, వర్షపు నీటి నిల్వ వ్యవస్థ దెబ్బతింటుందని స్థానికులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పచ్చదనం తగ్గి



గురువు చూపిన మార్గమే విజయానికి పునాది

మెదక్ జిల్లా 29 (పుడయం) ప్రతినిధి! అల్లుడర్థం మండల్ గడి మెదక్ ద్వారా గ్రామ ప్రాథమిక ఉన్నత పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు శ్రీ నరసింహులు సారంగిని మార్కాడపూర్ కు కలిసి, శాలవాతో సత్కరించి గురు పౌర్ణమి శుభాకాంక్షలు తెలియజేయడం ఎంతో ఆనందంగా భావిస్తున్నాము. **ఈ సందర్భంగా కృష్ణ గౌడ్ గారు మాట్లాడుతూ** "గురువు అనేది కేవలం పాఠాలు చెప్పే వ్యక్తి కాదు... భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దే శిల్పి."

విశ్వవిద్యాలయంలో పుస్తకావిష్కరణ



మహబూబ్ నగర్ జిల్లా 29 జూలై (పుడయం బ్యూరో) పాలమూరు విశ్వవిద్యాలయం పరిపాలన భవనంలో బిజినెస్ మేనేజ్మెంట్ విభాగం అనిస్టంట్ ప్రొఫెసర్లు డాక్టర్ ఎస్.ఎస్. అర్జున్ కుమార్, డాక్టర్ కె. నాగసుధ సంయుక్తంగా రచించిన 'డిజిటల్ ట్రాన్స్ ఫార్మేషన్ ఇన్ పైన్సానిటీ' పుస్తకాన్ని పాలమూరు విశ్వవిద్యాలయం ఉపకులపతి ఆచార్య జి.ఎస్. శ్రీనివాస్, రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య పి. రమేష్ బాబు ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఉపకులపతి మాట్లాడుతూ, నేటి ఆర్థిక వ్యవస్థలో డిజిటల్ పరివర్తన కీలక పాత్ర పోషిస్తోందని, పైన్సానిటీలో మార్కెట్టు మరియు సేవల్లో చోటుచేసుకుంటున్న సారేతిక మార్పులను విద్యార్థులు, అధ్యాపకులు లోతుగా అధ్యయనం చేయాలని, అవసరం ఉందన్నారు. ఆటుపంటి సమకాలీన అంశాలపై



మహిళా సాధికారతకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పెద్దపీట

- పంది రాజు**
- మహిళా సమాఖ్య భవనాల మంజూరుపై హర్షం**
- సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, చెరుకు శ్రీనివాస్ రెడ్డికి కృతజ్ఞతలు పుడయం, సిద్ధిపేట ప్రతినిధి**

మహిళా సాధికారతలక్ష్యంగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందని టీగల మండల కమిటీ మార్గ్ ఆధ్వర్యాల పంది రాజు అన్నారు. బుధవారం మండలంలోని మేంకల్ పాట గ్రామంలో ఏర్పాటు చేసిన సాహసీ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మహిళల ఆర్థిక, సామాజిక అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యత



భిన్నత్వంలో ఏకత్వానికి ప్రతీక పటాన్సరు

- ఎన్ఐఆర్ లో పాల్గొనడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత..**
- ఇతర రాష్ట్రాల ప్రజలు సైతం స్థానికంగానే ఓటరు సమాదు చేయించుకోండి..**
- ఎమ్మెల్యే గూడెం మహిళాలో రెడ్డి విజ్ఞప్తి పటాన్సరు (పుడయం):** మిసి ఇండియా పేరుందిన పటాన్సరు నియోజకవర్గంలో స్థిర నివాసం ఏర్పాటు చేసుకున్న ఇతర రాష్ట్రాల ఓటర్లు స్థానికంగానే తమ ఓటు వివరాలను సమాదు చేసుకుని... పటాన్సరు నియోజకవర్గం అభివృద్ధిలో భాగస్వామిలు కావాలని పటాన్సరు శాసనసభ్యులు గూడెం మహిళాలో రెడ్డి విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ కొడుతున్న అక్రమ మట్టి హక్కుదారులను సహజ సేవల కలిగిస్తున్న మట్టి దండగా గ్రామాల్లో ప్రజలకు ప్రాణభయం.

మన గ్రామ పాఠశాల అభివృద్ధి, విద్యార్థుల విద్యాభివృద్ధి, వారి క్రమశిక్షణ మరియు ఉన్నత భవిష్యత్తు కోసం ప్రతిరోజూ అంకితభావంతో ఆలోచిస్తూ కృషి చేస్తున్న సరసింహులు సారంగి సేవలు నిజంగా అభినందనీయం. ఇలాంటి ఆదర్శ గురువులు మరెందరికో స్ఫూర్తిగా నిలవాలని కోరుకుంటూ, వారికి హృదయపూర్వక గురు పౌర్ణమి శుభాకాంక్షలు తెలియజేయడం ఎంతో ఆనందంగా భావిస్తున్నాము. ఈ కార్యక్రమంలో బియ్యన నాయకులు రజనీకాంత్, ఎన్ఐఆర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అధ్యాపకులు పరిశోధనాత్మక గ్రంథాలను రచించడం విశ్వవిద్యాలయానికి గర్వకారణమని పేర్కొన్నారు. రిజిస్ట్రార్ ముఖాదుతూ, అధ్యాపకులు బోధనతో పాటు పరిశోధన, గ్రంథ రచనలో ముందుంటారని, ఈ పుస్తకం మేనేజ్మెంట్ విద్యార్థులు, ఉపనిధులు మరియు అధ్యాపకులకు విలువైన మార్గదర్శకంగా ఉపయోగపడుతుందని అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఓఎస్ఐ టు వైస్ చాన్సలర్ ప్రొఫెసర్ డి. మధుసూదన్ రెడ్డి, పరిశీల నియంత్రణ అధికారి ఉపకులపతి మాట్లాడుతూ, నేటి ఆర్థిక వ్యవస్థలో డిజిటల్ పరివర్తన కీలక పాత్ర పోషిస్తోందని, పైన్సానిటీలో మార్కెట్టు మరియు సేవల్లో చోటుచేసుకుంటున్న సారేతిక మార్పులను విద్యార్థులు, అధ్యాపకులు లోతుగా అధ్యయనం చేయాలని, అవసరం ఉందన్నారు. ఆటుపంటి సమకాలీన అంశాలపై

ఇస్తూ మహిళా సమాఖ్య భవనాలను మంజూరు చేయడం అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు. దుబ్బాక నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి ప్రత్యేక నిధులు కేటాయిస్తున్న ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, అభివృద్ధికి కృషి చేస్తున్న కాంగ్రెస్ నియోజకవర్గ ఇన్ చార్జి చెరుకు శ్రీనివాస్ రెడ్డికి ఆయన దన్యవాదాలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమానికి గ్రామ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు బండార రమేష్ గౌడ్, అత్యు కమిటీ డైరెక్టర్ బెజ్జనబోయిన ప్రబోధ్, సీనియర్ నాయకులు పత్మల వెంకటేశ్వరం, యాత్రి అధ్యక్షులు నరేష్, ఇందిరమ్మ కమిటీ సభ్యులు బాల్లకృష్ణ, నాయకులు అర్జున్, వడ్డె నాగరాజు, స్వామి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



జుట్టుకి రంగేస్తున్నారా?



ఫ్యాషనబుల్గా కనిపించాలనో, నెరిసిన జుట్టును దాచుకోవాలనో... ఇలా కారణమేదైనా చాలామంది హెయిర్ కలర్స్ వాడడం ఈ రోజుల్లో కామనైపోయింది. అయితే వీటి తయారీలో వాడి వివిధ రకాల రసాయనాలు అందరికీ పడవచ్చు, పడకపోవచ్చు. ఫలితంగా వీటి వల్ల చేకూరే ప్రయోజనాల కంటే దుష్ప్రభావాలే ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి దీర్ఘకాలంలో జుట్టును, కుదుళ్లను దెబ్బతీస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. అయితే ఈ జుట్టు రంగుల వాడకంలో భాగంగా తలెత్తే దుష్ప్రభావాల్ని ముందు నుంచే కొన్ని లక్షణాల ద్వారా గుర్తించి జాగ్రత్తపడమంటున్నారు. అవేంటో తెలుసుకుందాం రండి.. జుట్టు, కుదుళ్లు తెలుసుకోవడం..

గర్భిణిగా మారడం.. వంటి లక్షణాల్ని గుర్తించే ఆ రంగు మీ జుట్టుకు సరిపడట్లేదని అర్థం చేసుకోమంటున్నారు నిపుణులు. హెయిర్ కలర్స్లోని కొన్ని రకాల రసాయనాలు కుదుళ్లను బలహీన పరుస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకే వీటిని వాడే క్రమంలో జుట్టు ఎక్కువగా రాలిపోవడం గమనిస్తే.. ఇకపై ఆ రంగును వక్కున పెట్టేయడం మంచిదంటున్నారు.

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే వ్యాయామం అత్యంత ప్రధానం. అలాంటి వాటిలో సైక్లింగ్ ఎంతో మేలు

నిత్యం సైక్లింగ్తో ఆరోగ్యప్రయోజనాలు మెండు...



చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మూడు పదులు నిండక ముందే కీళ్ల నొప్పులు, కానింత నడుస్తారో లేదో ఆయాసం, మూడ దుగులు చేయక ముందే మోకాళ్ల నొప్పులు ఇలా అనేక రకాల సమస్యలతో సతమతమయ్యే వారి సంఖ్య రోజు రోజుకూ ఇందుకు ప్రధాన

ఎంతో మంది బాధపడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో సైకిల్ ను వాడితే ఆరోగ్యం ఖర్చు లేకుండా పొడుపుతో పాటు పర్యావరణ హితముగా నిలిచే అవకాశం ఉంటుంది. సైకిల్ తొక్కడంతో ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ప్రపంచ దేశాలు సైకిల్ వినియోగంతో కలిగే ప్రయోజనాలపై అవగాహన కల్పిస్తున్నాయి. సైకిల్ తొక్కడంతో గంటకు సుమారు 300 కేలరీల శక్తి ఖర్చవుతుంది. తద్వారా శరీరంలో కొవ్వు పేరు కోకుండా ఉపయోగపడుతుంది. స్కూలాయులకు ఇది మంచి వ్యాయామంగా పనిచేస్తుంది.

ప్రతి వందలో పది నుంచి 15 మంది వరకు ఊబికా యంతో బాధపడుతున్నారని అయితే పీరంకా వీటికి మాటికి మోటారు వాహనాలను వినియోగిస్తున్న వారే కావడం గమనార్హం. ఇలాంటి వారు సైకిల్ తొక్కడం వల్ల కొవ్వు తగ్గించుకుని ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. నిత్యం సైకిల్ ను సవారి చేయడంతో పాటు గుండె, ఊపిరి తిత్తులు, నాడీ వ్యవస్థ మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది. మామూలు వాటి కంటే సైకిల్ తొక్కేవారు మరుగా కనిపిస్తుంటారు. ప్రతి రోజు ఉదయం కొద్దిసేపు సైకిల్ చేయడం వల్ల హృదయ సంబంధిత సమస్యలు దూరమవుతాయని

గుండె వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. సైకిల్ ఎలాంటి ఇంధన ఖర్చు అవసరం లేని వాహనం. కాలంతో పాటు పరిగిడుతున్న ఈనాటి పరిస్థితుల్లో మోటారు వాహనాల వినియోగం పెరుగుతోంది. దీని చక్రవాహనాల వినియోగంతో పనులు సులువుగా అయి పోవడమే కాకుండా ఎలాంటి శ్రమ లేకుండా పని పూర్తి చేయవచ్చనే భావన నేటి తరంలో అధికమైంది. రెండు దశాబ్దాల తీతం ఆరోగ్యప్రధాయనిగా నిలిచిన సైకిల్ను ఇప్పుడు చాలా మంది అచలనగా

పరుగెత్తడం తారీరక దృఢత్వాన్ని పెంచడం తోపాటు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచే అత్యంత సులభమైన వ్యాయామాల్లో ఒకటి. క్రమం తప్పకుండా పరుగెత్తడం వల్ల శరీర సహనశక్తి పెరగడమే కాకుండా, బైసె 2 డయూడెటిస్, వక్రవాతం వంటి వ్యాధులు ప్రమాదం తగ్గి అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే మానసిక ఒత్తిడి తగ్గి రోజుకూ ఉత్సాహంగా ఉండేందుకు కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. అయితే మొదటిసారి రన్నింగ్ ప్రారంభించే వారు కొన్ని ముఖ్యమైన విషయాలను తెలుసుకుని ముందుకు సాగితే గాయాల ప్రమాదం తగ్గి మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. పరుగి

ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే రన్నింగ్..

త్వడం ప్రారంభించే ముందు సరైన రన్నింగ్ షూస్ ను ఎంపిక చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ప్రతి ఒక్కరి పాదాల ఆకృతి, నడక తీరు భిన్నంగా ఉంటుంది. అందుకే రన్నింగ్ కు అనువైన షూస్ ను నిపుణుల సలహాతో ఎంపిక చేసుకుంటే పాదాలు, వీలమండలు, మోకాళ్లుపై అనవసర ఒత్తిడి పడకుండా ఉంటుంది. రన్నింగ్ సమయంలో ధరించే దుస్తులు కూడా పనితీరుపై ప్రభావం చూపుతాయి. చెమటను త్వరగా బయటకు పంపే సింథటిక్ ఫ్యాబ్రిక్తో తయారైన దుస్తులు ఉపయోగించడం మంచిది. పూర్తిగా కాటన్తో తయారైన దుస్తులు చెమటను నిల్వ ఉంచి చర్మం చికాకు, వ్యాధులు వంటి సమస్యలకు కారణమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. ప్రారంభంలోనే ఒక న్యూమైన ప్రభావితమైన రూపాం

రాన్ని బట్టి నీరు తాగడం వల్ల డీహైడ్రేషన్ సమస్య రాకుండా ఉంటుంది. పరుగెత్తే ముందు వార్మప్ చేయడం తప్పనిసరి. ఐదు నిమిషాలు నడపడం లేదా తేలికపాటి స్ట్రెవింగ్, వార్మప్ వ్యాయామాలు చేయడం ద్వారా కండరాలు సడలిపోతాయి. దీంతో గాయాల ప్రమాదం తగ్గి శరీరం పరుగుకు సిద్ధమవుతుంది. రన్నింగ్ తోపాటు విశ్రాంతి కూడా అంతే అవసరం. వ్యాయామం చేసిన తర్వాత కండరాలు కోలుకోవడానికి శరీరానికి సమయం ఇవ్వాలి. ప్రారంభ దశలో ఒక రోజు పరుగెత్తి, మరుసటి రోజు విశ్రాంతి తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. రన్నింగ్ తో పాటు ఇతర వ్యాయామాలు కూడా చేయడం ఉపయోగకరం. సైకిల్, ఈత, యోగా లేదా ఇతర క్రిడల్తో పాల్గొనడం వల్ల శరీర సమతుల్యత మెరుగుపడుతుంది. అలాగే ఒకే రకమైన వ్యాయామం వల్ల కండరాలపై పడే ఒత్తిడి కూడా తగ్గుతుంది. కొన్ని రోజులు అలసటగా అనిపించినా లేదా బడకంగా ఉన్నారన్నింగ్ ను పూర్తిగా మానేయకూడదు. ఒక రోజు వాయిదా వేయడం అలవాటై, తర్వాత పూర్తిగా ఆపివేసి పరిస్థితి రావచ్చు. అందుకే క్రమశిక్షణతో వ్యాయామాన్ని కొనసాగించడం చాలా ముఖ్యం. ఎప్పుడూ ఒకే విధంగా పరుగెత్తకుండా అప్పుడప్పుడు మార్పులు చేసుకోవాలి. కొన్నిసార్లు స్టిప్పు, మరికొన్నిసార్లు నెమ్మదిగా జాగ్రత్త చేయడం మంచిది. అలాగే ప్రతిరోజు ఒకే ప్రదేశంలో కాకుండా పార్కులు, కొండ ప్రాంతాలు వంటి కొత్త ప్రదేశాల్లో పరుగెత్తడం వల్ల ఆసక్తి పెరగడంతో పాటు సహనశక్తి, కండరాల బలం కూడా మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



చక్కని ఆరోగ్యం



కుదుళ్లు పొడిబారడం, దురద, ఎరుపెక్కుడం, ప్యామల్లా ఏర్పడడం.. వంటి లక్షణాలు గమనిస్తే ఆ హెయిర్ కలర్ మీకు సప్పట్లేదని గుర్తించమంటున్నారు నిపుణులు. హెయిర్ కలర్స్లో ఉండే రసాయనాలు జుట్టును బలహీనపరిచే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. కాబట్టి వీటిని వాడే కొద్ది జుట్టు తెగిపోవడం, చివర్లు చిట్టడం.. వంటివి గమనిస్తే ఆ రంగు మీ జుట్టుకు మంచి కంటే చెడే ఎక్కువగా చేస్తుందని అర్థం.

కుదుళ్లలో విడుదలయ్యే సహజసిద్ధమైన సూనెల వల్లే కేశాలు మృదువుగా, మైనిగా కనిపిస్తాయి. అయితే మనం వాడే కొన్ని రకాల హెయిర్ కలర్స్ ఈ సూనెల పైని ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. తద్వారా జుట్టు నిర్దిష్టమైయినట్లుగా, డబ్బా కనిపిస్తుంది. కాబట్టి ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే ఆ రంగుల జోలికి వెళ్లకపోవడమే మంచిది. చాలామంది తమ తెల్ల జుట్టును కనిపించకుండా చేయడానికి హెయిర్ కలర్స్ వాడుతుంటారు. అయితే ఈ కృత్రిమ రంగు కోల్పోయిన కొద్ది ఇంతకుముందు కంటే తెల్లజుట్టు ఎక్కువపడడం గమనిస్తే ఇది మీ కేశాలపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతున్నట్లే తెల్సే అంటున్నారు నిపుణులు. కొన్ని రకాల రంగులు జుట్టు కుదుళ్లలోని కెరాటిన్ బంధాలను బలహీనపరుస్తాయట.. ఫలితంగా జుట్టు ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది.. పెళుసులుగా మారి ఊడిపోతుం దట. అయితే జుట్టు రంగులు వాడే క్రమంలో ఇలాంటి దుష్ప్రభావాలు తలెత్తకుండా ఉండాలన్నా, కేశాలు-కుదుళ్లు వ్యూహే కాకుండా

జాగ్రత్తపడాలన్నా కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించడం మంచి దంటున్నారు నిపుణులు. రసాయనాలు కలిపిన హెయిర్ కలర్స్ కి బదులు షవ్వలు, మొక్కల ఎక్స్ట్రాక్ట్ తో తయారుచేసిన సహజసిద్ధమైన రంగుల్ని ఎంచుకోవడం మేలు. ఇలాంటివి ఇప్పుడు మార్కెట్లో అన్ని రంగుల్లో దొరుకుతున్నాయి.

పొద్దున్నే అల్పాహారం రోజంతా శరీరానికి శక్తిని అందించే అత్యంత ముఖ్యమైన భోజనం. రాత్రంతా ఉపవాసం చేసిన తర్వాత శరీరానికి పోషకాలు, శక్తిని అందించే అహారం అవసరం. అల్పాహారంలో పాలు తాగాలా? లేక నారింజ రసం తాగాలా? అనే సందేహం చాలా మందికి ఉంటుంది. ఈ రెండింటికీ ప్రత్యేకమైన పోషక విలువలు ఉన్నప్పటికీ, ఆరోగ్యపరంగా కొన్ని లాభాలు, నష్టాలు కూడా ఉన్నాయి. పాలను అల్పాహారంలో తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి మంచి

ప్రయత్నించే వారికి ఇవి పరిమిత మోతాదులోనే మంచివి. అందుకే పండ్లను నేరుగా తినడం, రసాన్ని మాత్రం అప్పుడప్పుడు మాత్రమే తీసుకోవడం ఉత్తమం. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. అల్పాహారంలో పండ్ల రసాల కంటే పాలు మెరుగైన ఎంపికగా పరిగణించవచ్చు.

ఉదయం అల్పాహారంలో పాలు లేదా నారింజ రసం..

ఏది ఉత్తమ ప్రయోజనాలను ఇస్తుంది..?

నాణ్యమైన ప్రోటీన్ అందుతుంది. ఒక గ్లాస్ పాలలో రోజువారీ అవసరమైన ప్రోటీన్ 10 సుమారు 20 శాతం వరకు లభిస్తుంది. ఈ ప్రోటీన్ ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావన కలిగించి మధ్యమధ్యలో చిరుతిళ్లు తీసినట్లే కోరికను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీంతో మధ్యాహ్న భోజన సమయంలో అతిగా తినే అవకాశం కూడా తగ్గుతుంది. అంతేకాకుండా పాలలో ఉండే కాలియం శరీర బరువును నియంత్రించడంలో సహాయపడే కొన్ని హార్మోన్ల పనితీరుకు తోడ్పడుతుంది. అయితే పాలకు కొన్ని ప్రతికూల ఉంటాయి కూడా ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా పూర్తి కొవ్వు (ఫుల్ ఫ్యాట్) ఉన్న పాలలో శాచరేబిడ్ ఫ్యాట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీన్ని అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదం పెరిగే అవకాశం ఉంటుందని కొన్ని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా మధుమేహం లేదా ఊబికాయం ఉన్నవారు పాల రకాన్ని ఎంపిక చేసుకునేటప్పుడు జాగ్రత్త పడాలి.



ముఖ్యంగా సీసీడ్రియం (ఆర్గానిక్) పాలు తీసుకుంటే విటమిన్ ఇ, ఒమెగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు కొంత

తెల్ల బియ్యం, బ్రెన్ రైస్.. రెండింటి మధ్య తేడా లేమిటి..

అన్నం భారతీయుల రోజువారీ ఆహారంలో విడదీయరాని భాగం. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధికంగా వినియోగించే ధాన్యాల్లో బియ్యం ఒకటి. ప్రపంచంలో 1.2 లక్షలకు పైగా బియ్యం రకాలు ఉన్నట్లు అంచనా. బియ్యం ప్రధానంగా కార్టోఫైడ్ ట్యుకు మంచి మూలం అయినప్పటికీ, ఇందులో శరీరానికి అవసరమైన కొన్ని ముఖ్యమైన పోషకాలు కూడా ఉంటాయి. అయితే తెల్ల బియ్యం, బ్రెన్ రైస్ మధ్య పోషక విలువల్లో తేడా ఉండటంతోపాటు, బరువు నియంత్రణపై కూడా వీటి ప్రభావం భిన్నంగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. బియ్యంలో ఉండే విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్ శరీరంలోని రసాయన చర్యలను నియంత్రించడంలో, ఆహారాన్ని శక్తిగా మార్చడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అలాగే ఇందులో ఉండే ప్రోటీన్ శరీర కణజాలాల మరమ్మత్తులకు ఉపయోగపడుతుంది. ఫ్లై రాడికల్స్ వల్ల కణాలకు కలిగే నష్టాన్ని తగ్గించడంలో కూడా బియ్యంలో ఉండే కొన్ని పోషకాలు సహాయపడతాయి. తెల్ల బియ్యం, బ్రెన్ రైస్ రెండు ఒకే ధాన్యం నుంచి లభించినప్పటికీ, ప్రాసెసింగ్ విధానంలో తేడా ఉంటుంది. తెల్ల బియ్యం తయారీ సమయంలో గింజపై ఉండే బ్రాన్, షెర్స్ ను తొలగిస్తారు. దీంతో దాని నిల్వ కాలం పెరగడంతో పాటు రుచి మెరుగుపడుతుంది. అయితే ఈ ప్రక్రియలో అనేక విటమిన్లు, ఖనిజాలు కూడా తగ్గి



తేన్సులు తగ్గాలంటే..!



నలుగురిలో ఉన్నప్పుడు పడే పడే తేన్సులోనుంటే ఇబ్బంది పడతాం.. అసౌకర్యానికి గురవుతాం. ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టాలంటే కొన్ని ఇంటి చిట్టాలు మేలు చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించడంలో అల్లం ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇందులో ఉన్న జెహడ గుణాలే దీనికి కారణం! రోజుకు ఒకటి లేదా రెండుసార్లు చిన్న అల్లం ముక్కను నమలడం వల్ల తేన్సుల సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చుంటున్నారు నిపుణులు. ఒక డేబుల్ స్కూన్ అల్లం ముక్కల్ని తీసుకొని నీటిలో వేసి ఓ పది నిమిషాల పాటు మరిగించాలి. ఈ మిశ్రమం గోరువెచ్చగా అయ్యేంత వరకు ఆగి, అందులో కొంచెం నిమ్మరసం లేదా తేనెను కలుపుకొని తీసుకోవాలి. ఇలా రోజుకు ఒకటి లేదా రెండుసార్లు చేస్తే తేన్సుల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. తేన్సుల సమస్య నుంచి ఉపశమనం కలిగించడంలో బొప్పాయి కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇందులో ఉండే 'పప్టైన్' అనే ఎంజైమ్ జీర్ణవ్యవస్థ, గ్యాస్ సంబంధిత సమస్యలను దూరం చేస్తుందట.

పెరుగుతో మంచి బ్యాక్టీరియా అధికంగా ఉంటుంది. ఇది ప్రస్తుతం చాలా మందిని వేధిస్తున్న సాధారణ సమస్యగా మారింది. ఒత్తిడి, అనారోగ్య కరమైన జీవనశైలి, అధిక స్క్రీన్ టైమ్ తోపాటు ఆహారపు అలవాట్లు కూడా నిద్ర నాణ్యతపై ప్రభావం చూపిస్తున్నాయి. అయితే కొన్ని ఆహారాలు శరీరంలో మెలటోనిన్, సెరటోనిన్ వంటి నిద్రను ప్రోత్సహించే హార్మోన్ల ఉత్పత్తికి తోడ్పడే మంచి నిద్రకు సహాయపడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చిన్నతనంలో నిద్రపోయే ముందు వేడి పాలు తాగమని పెద్దలు చెప్పడం వెనుక కూడా ఇదే కారణం ఉంది. పాలలో ఉండే కొన్ని పోషకాలు శరీరాన్ని ప్రకారంగా ఉంచి నిద్రకు అనుకూల వాతావరణాన్ని కల్పిస్తాయి. పాలలో పాలు మరికొన్ని ఆహారాలు కూడా మంచి నిద్రకు దోహదపడతాయి. డార్క్ చాక్లెట్లో కెఫెయిన్ ఉన్నప్పటికీ, ఇందులో సెరటోనిన్ కూడా ఉంటుంది. సెరటోనిన్ మనసను ప్రకారంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే రాత్రి సమయంలో ఎక్కువ

అజీర్తి, కడుపుబ్బరం.. వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అంతేకాదు.. దీన్ని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల జీర్ణతీయ పనితీరు మెరుగుపడి, తేన్సులతో పాటు ఇతర పాళ్లు సంబంధిత సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చుంటున్నాయి. భోజనం తర్వాత సోపు గింజలను తీసుకోవడం చాలా మందికి అలవాటే. దీనివల్ల తీసుకున్న ఆహార త్వరగా, సులభంగా జీర్ణమవుతుంది.

జీర్ణతీయ సాఫీగా జరిగి.. కడుపుబ్బరం, తేన్సులు వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుందంటున్నారు నిపుణులు. మెలటోనిన్ అంటే మనం కలుగుతుందంటున్నారు నిపుణులు. నిద్ర-మెలటోనిన్ల చక్రాన్ని నియంత్రించే హార్మోన్ కావడంతో మంచి నిద్రకు తోడ్పడుతుంది. అరటిపండులో పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కండరాలను సడలించి శరీరానికి విశ్రాంతి కలిగించడంలో సహాయపడతాయి. దీంతో నిద్ర నాణ్యత మెరుగుపడే అవకాశం ఉంటుంది. చెర్రీ పండ్లలో సహజసిద్ధమైన మెలటోనిన్ ఉంటుంది. ఇది శరీరంలోని నిద్ర చక్రాన్ని సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. నిద్రలేమి లేదా ప్రయాణాల వల్ల ఏర్పడే షెడ్ ల్యాగ్ సమస్యలను తగ్గించడంలో కూడా చెర్రీలు ఉపయోగపడతాయని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. పీనట్ బటర్లో ప్రోటీన్ అధికంగా ఉంటుంది. ఈ ప్రోటీన్ ట్రిప్టోఫాన్ ఉత్పత్తికి అవసరమైన అమినో ఆమ్లాలు అందిస్తుంది. ట్రిప్టోఫాన్ నుంచి సెరటోనిన్, అల్ప మెలటోనిన్ ఉత్పత్తి కావడంతో నిద్రకు అనుకూల పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి. అయితే పీనట్ బటర్ ను పరిమిత మోతాదులోనే తీసుకోవాలి.

నిద్రలేమి సమస్య నుంచి బయట పడేందుకు నిపుణులు సూచిస్తున్న మార్గాలు ఇవే..



యాపిల్ అప్గ్రేడ్ ప్లాన్.. ఇక నెలవారీ అద్దె చెల్లింపులు

ప్రముఖ టెక్ దిగ్గజం యాపిల్ తన మ్యాక్‌బుక్, ఐఫోన్ ధరలను ఇటీవలే భారీగా పెంచింది. తాజాగా ఐఫోన్ ధరల పెంపు చేపట్టనున్నట్లు తెలుస్తోంది. దీంతో సాధారణ వ్యక్తి ఐఫోన్ కొనాలంటే ఆలోచించాల్సిన పరిస్థితి. అయితే, వినియోగదారులకు ఊరటనిచ్చేలా యాపిల్ ఓ కొత్త ప్లాన్ తీసుకొచ్చింది. యాపిల్ అప్గ్రేడ్ పేరిట డివైజ్ లీజింగ్ ప్రోగ్రామ్‌ను లాంచ్ చేసింది. అంటే ఎంపిక చేసిన కంపెనీ ఉత్పత్తులను లీజుకు తీసుకోవాలంటే.. నెలవారీ ప్రాతిపదికన కొంత మొత్తాన్ని అద్దె రూపంలో చెల్లించాల్సి ఉంటుంది.

ప్రపంచంలోనే అత్యంత విలువైన కంపెనీగా యాపిల్

ప్రపంచంలోనే అత్యంత విలువైన కంపెనీగా మళ్ళీ యాపిల్ నిలిచింది. ఇతర బిగ్ టెక్ సంస్థలతో పోలిస్తే ఏట మౌలిక వసతులపై చాలా తక్కువ పెట్టుబడులు పెడుతున్నా, చివ్ తయారీ సంస్థ ఎన్ఎవిడియాను అధిగమించి మరీ అగ్రస్థానా



నికీ చేరింది. కృత్రిమ మేధ (ఏఐ) బామితో కొద్ది కాలంగా భారీగా పెరిగిన ఎన్ఎవిడియా షేర్లు సోమవారం 5% నష్టపోయాయి. దీంతో కంపెనీ మార్కెట్ విలువ 4.77 లక్షల కోట్లు దాల్చి (సుమారు రూ.456 లక్షల కోట్లు) కు పరిమిత

ఆర్బీఐ బంగారు నిల్వలు 880 టన్నులు



రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్బీఐ) వద్ద 880.52 టన్నుల బంగారు నిల్వలున్నాయి. 2025 మార్చి 31తో పోలిస్తే, 2026 మార్చి 31 నాటికి 0.94 టన్నుల పనీడి నిల్వల్లో పెరిగినట్లు కేంద్ర ఆర్థికశాఖ సహాయమంత్రి పంకజ్ చౌధ్రి రాజ్యసభకు తెలిపారు. గత రెండేళ్లతో పోలిస్తే ఇదే కనిష్ట వృద్ధి అని తెలిపారు. విదేశీ మదుపర్లు లాభాలు స్వీకరించడంతో పాటు ఓపెర్టిన్ డైరెక్ట్ ఇన్వెస్ట్మెంట్స్ (ఓడీఐ) బదులుకు వెళ్లడం వల్లే ఇటీవలి కాలంలో నికర విదేశీ ప్రత్యక్ష పెట్టుబడులు (ఎఫ్డీఐ) తగ్గాయని ప్రభుత్వం తెలిపింది. 2022-23లో నికర ఎఫ్డీఐలు 27.99 బిలియన్ డాలర్లుగా ఉండగా, 2025-26 నాటికి 6.95 బిలియన్ డాలర్ల (అప్పటి మారకపు విలువ ప్రకారం

మైంది. అదే సమయంలో యాపిల్ షేర్లు రాణించడంతో సంస్థ మార్కెట్ విలువ 4.95 లక్షల కోట్ల డాలర్ల (దాదాపు రూ.475 లక్షల కోట్ల) కు చేరి, అగ్రస్థానానికి ఎదిగింది. ఈనెల 17న ప్రైవేట్ ఎన్ఎవిడియాను యాపిల్ కొద్దీనీపు అధిగమించినా, మళ్ళీ వెనక్కివెళ్లింది. ఏడాది కాలంగా ఎన్ఎవిడియానే ప్రపంచంలో అత్యంత విలువైన కంపెనీగా కొనసాగుతూ వచ్చింది. ఏట సమూహాలకు అవసరమయ్యే గ్రాఫిక్స్ ప్రాసెసింగ్ యూనిట్లు (జీపీయూల) కు భారీగా గిరాకీ రావడం కంపెనీకి కలిసివచ్చింది. 2025 ఆక్టోబరులో, తొలి సారిగా 5 లక్షల కోట్ల డాలర్ల మార్కెట్ విలువను అధిగమించిన మొదటి కంపెనీగానూ ఎన్ఎవిడియా అవతరించింది. ఇప్పుడేం జరుగుతోంది: ఏట మౌలిక ప్రాజెక్టుల వ్యయాలకు తగ్గ ప్రతిఫలంపై ఆందోళనలు పెరిగి, ఎన్ఎవిడియా షేర్లు ఓట్లీడోతో వెళ్లాయి. ఓహాయోలో ఓపెన్ఎఐ డేటా సెంటర్ ప్రాజెక్టుకు 250 బిలియన్ డాలర్ల పైగాని యల్ గ్యారంటీపై ఎన్ఎవిడియా చర్చిస్తోందని వార్తల్లో జల్చులో పెల్చోంది. ఏట విస్తరణకు సంబంధించి ఆర్థిక భారం పెరుగుతోందని ఇన్వెస్టర్లు ఆందోళన చెందుతున్నట్లుగా తెలిసింది. యాపిల్ మాత్రం ఇతర బిగ్ టెక్ సంస్థలైన మైక్రోసాఫ్ట్, అమెజాన్, మెటాలతో పోలిస్తే డేటా సెంటర్లు, ఏట మౌలిక వసతులపై గత మూడు త్రైమాసికాలుగా మూలధన వ్యయాలు తగ్గించుకుంది.

రూ.62.55 కోట్ల కు పరిమితమయ్యాయని ఆర్థిక సహాయ మంత్రి పంకజ్ చౌధ్రి తెలిపారు. 2023-24లో 10.13 బి.డాలర్లకు, 2024-25లో 960 మి.డాలర్లకు ఇవి చేరాయన్నారు. సూలంగా చూస్తే 2025-26లో 94.84 బిలియన్ డాలర్ల ఎఫ్డీఐలు వచ్చాయి. 2024-25లో ఇవి 80.61 బి.డాలర్లుగా ఉన్నాయి. విదేశాల్లో తమ వ్యాపారాలను విస్తరించుకోవడానికి భారతీయ కంపెనీలకు వీలు కల్పిస్తూ 2022లో ఓడీఐ నిబంధనలను సరళీకరించడం వల్ల ఉపసంహరణలు పెరిగాయని ఆయన వివరించారు. డాలరుతో పోలిస్తే రూపాయి నెలవారీ సగటు మారకపు విలువ 2014 మేలో రూ.59.3గా, 2026 మేలో రూ.95.6గా ఉందని వివరించారు. కరెంట్, సేవింగ్స్ ఖాతాల్లో కనీస సగటు నిల్వ ఉంచడంలో విఫలమైన ఖాతాదారుల నుంచి 2025-26లో ఫైవేట్ రంగ బ్యాంకులు ఏకంగా రూ.4,948.71 కోట్లు వసూలు చేశాయి. ఇదే సమయంలో ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకులు కూడా ఖాతాదారుల నుంచి ఈ రూపేజి రూ.2,137.92 కోట్లు వసూలు చేసినట్లు ఆర్థిక శాఖ సహాయ మంత్రి పంకజ్ చౌధ్రి రాజ్యసభకు వెల్లడించారు. హెచ్డీఎఫ్ఐస్ బ్యాంక్ రూ.1,798.14 కోట్లు, యాక్సీస్ బ్యాంక్ రూ.1,081.33 కోట్లు వసూలు చేసి, తొలి రెండో సానాల్లో ఉన్నాయి. 2025-26లో ఇన్ఫుల్ట్ ట్యాక్స్ క్రెడిట్ (ఐటీఐఎస్) ను తప్పుడు పద్ధతిలో క్లెయిమ్ చేసుకోవడం ద్వారా రూ.75,000 కోట్ల మోసానికి పలువురు పాల్యడ్డారిన మంత్రి తెలిపారు.

క్రీడలు

అసిస్టెంట్ కోచ్ పదవికి రాజీనామా..

టీమ్‌ఇండియా మాజీ అసిస్టెంట్ కోచ్ ర్యాన్ డస్సావి మళ్ళీ తన పాత జట్టుకే వెళ్లిపోయాడు. కోల్‌కతా నైట్‌రైడర్స్ క్రికెట్ స్టాంట్ హాడ్‌గా నియమితులయ్యాడు. భారత జట్టుకు అసిస్టెంట్ కోచ్‌గా బాధ్యతలు నిర్వహించిన ర్యాన్ డస్సావి రాజీనామా చేసిన కొద్దిసేపటికే.. ఆ ప్రాంతాల్లో నుంచి ఈ ప్రకటన రావడం గమనార్హం. అంతర్జాతీయంగా నైట్‌రైడర్స్ ప్రాంతాల్లో పలు లీగ్‌లో తలపడుతోంది. ఆయా జట్ల కోసం ఆటగాళ్ళ ఎంపిక, స్ట్రాట్జీ ప్లానింగ్, ప్రదర్శన అంచనాలు సంబంధిత అంశాలపై డస్సావి పని చేయాలి, ఉంటుంది. సీమీఎల్‌లో ట్రైనింగ్ నైట్ రైడర్స్, ఐఎల్‌టీ20లో అబుధాబి నైట్‌రైడర్స్, మేజర్ లీగ్ క్రికెట్‌లో లాన్ ఏంజెల్స్ నైట్‌రైడర్స్‌కు అసిస్టెంట్ కోచ్‌గా వ్యవహరిస్తాడు. “నైట్‌రైడర్స్ స్ట్రామ్‌బిల్‌లోకి వునరాగమనం చేస్తోన్న ర్యాన్‌కు స్వాగతం. మా ఫిలాసఫీ ఎలా ఉంటుందో అతడికి బాగా తెలుసు. అంతర్జాతీయంతో పాటు ప్రాంతాల్లో క్రికెట్‌లో చాలా అనుభవం ఉంది.

తుది జట్టులో ఉంటాడు..

అతడు భిన్నమైన ఆఫ్ స్పిన్నర్: అశ్విన్



శ్రీలంకతో టెస్టు సిరీస్ కోసం భారత సెలక్షన్ కమిటీ కొత్త స్పిన్నర్‌ను తీసుకొచ్చింది. 33 ఏళ్ల సారాంక్ జైన్‌ను ఎంపిక చేయడంతో.. అందరి దృష్టి ఇప్పుడు అతడిపై పడింది. అతడు భిన్నమైన ఆఫ్ స్పిన్నర్ అని.. శ్రీలంకతో టెస్టుల్లో (INL vs SL) తప్పకుండా తుది జట్టులో ఉంటాడని టీమ్‌ఇండియా మాజీ క్రికెటర్ రవిచంద్రన్ అశ్విన్ వెల్లడించాడు. అలాగే తన ఫ్రేంంక్ XI ఏంటో కూడా ప్రకటించాడు. గతంలో వైభవ్ సూర్యవంశీ విషయంలో తాను ఇచ్చిన స్టేట్‌మెంట్‌పై వివరణ ఇచ్చాడు. ‘శ్రీలంకతో తొలి టెస్టులో తప్పకుండా రవీంద్ర జడేజా ఆడతాడు. గత మ్యాచ్‌లో ఏడు వికెట్లు తీసిన మానవ సుతారీకూ అవకాశం ఉంది. ఇక కుల్దీప్ కూడా ఆటాలి. ఇప్పటికే ముగ్గురు స్పిన్నర్లు అవుతారు. ఇక సారాంక్ జైన్‌ను ఏదో స్థానంలో తీసుకోవడం భాయమే. అతడు భిన్నమైన ఆఫ్ స్పిన్నర్. బ్యాటర్‌గానూ పరుగులు చేయగలడు. రిపబ్లికన్ పంత్ ఐదు, శుభేమన్ గిల్ నాలుగు, దేవదత్ పడిక్కుల్ లేదా సాయి సుదర్శన్‌లో ఒకరు మూడో స్థానంలో బరిలోకి దిగుతారు. యశస్వి జైస్వాల్ - కేవల్ రాహుల్ జోషీ ప్రారంభిస్తుంది. సాయి సుదర్శన్, జనప్రిత్ బుష్లా ఫిట్‌నెస్ నిరూ

పించుకోవాల్సి ఉంది. పాన్స్ బౌలర్ల కోసం రెండు స్థానాలు ఉంటాయి. సాయి సుదర్శన్ లేకపోవడం భారత్‌కు లోటీ. అతడి గ్రౌండాటర్ దేవదత్ పడిక్కుల్ ఆడతాడు. దేశవాళీలో మంచి ప్రదర్శన ఇచ్చాడు. కానీ, ఫస్ట్ యాన్‌ను మాత్రం సాయి సుదర్శన్ ‘అని అశ్విన్ వెల్లడించాడు. వైభవ్ సూర్యవంశీని కొన్ని రోజులూ జట్టుతోపాటు తిప్పాలని.. మైదానంలోని ఫ్లేయర్లకు డ్రింక్స్ ఇవ్వాలని గతంలో తాను చేసిన వ్యాఖ్యలపై అశ్విన్ వివరణ ఇచ్చాడు. ‘నేను అప్పుడు చేసిన వ్యాఖ్యలు సోఫిస్ట్ మిడియాల్ వైరల్‌గా మారాయి. కించపరచాలనే ఉద్దేశంతో చేసినవి కావు. జట్టుతోపాటు ఉంటే నేర్చుకునేందుకు ఎక్కువ అవకాశం ఉంటుంది. ఎందుకంటే అతడు నేర్చుకోవాల్సింది చాలానే ఉంది. బెంచ్‌పై కూర్చోని గమనిస్తూ ఉంటే మెరుగవుతాడు. ఇక్కడ జట్టులోకి తీసుకోవడం, పక్కన పెట్టడం గురించి చర్చ వచ్చు. అతడిని అతడిలా ఉండనిపిస్తుంది. ఎదగనిప్పుడు.. వైభవ్ అప్పుడమైన అటగాడు అవుతాడనంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు’ అని అశ్విన్ స్పష్టం చేశాడు.

8 ఏళ్లు జీతం తీసుకోలేదు..

ఇప్పుడేమో బలియనీర్..!

ఆధునిక సాంకేతిక ప్రపంచంలో ‘టెయిం’ పరిగణించే చివ్ల కోసం చైనా ఇతర దేశాలపై ఆధారపడటాన్ని తగ్గించాలనుకున్నారని యిమింగ్. అందుకోసం 2016లో CXMT కంపెనీని ప్రారంభించాడు. శాంసంగ్, ఎస్కే హైసెక్స్, మైక్రానీ వంటి సరఫరా సరసన నిలవాలని కలగన్నాడు. ఇది నెరవేరాలంటే.. ఎంతో సహనం అవసరం.. పరిశోధన చేయాలి.. బిలియన్ డాలర్లు కావాలి. ఈక్రమంలో 8 ఏళ్లు వేతనం తీసుకోలేదు. అలాంటి కంపెనీపై ఇప్పుడు కాసుల వర్షం కురుస్తోంది. ఆ కంపెనీ భాగస్వామింగ్ కోసం యాపిల్ సంస్థ ఎంచుకున్నాంది..! యియిమింగ్ 2016లో ప్రారంభించిన చాంగ్‌గ్‌గ్‌న్ మెమోరి టెక్నాలజీస్ (CXMT) కంపెనీ పేరు రెండ్రోజులుగా అంతర్జాతీయంగా



మారుమోగుతోంది. ఆ సంస్థ షేర్లు పాంపై స్టాక్ ఎక్స్చేంజీ లిస్టింగ్‌లో అడగగట్టాయి. అరంగేటం చేసిన వెంటనే షేర్ ధర 500 శాతం వరకు ఎగబాకింది. తన దేశానికి చివ్ కొరత తీర్చేలా ప్రపంచస్థాయి కంపెనీలతో పోటీపడేలా చైనీస్ మెమోరి చివ్ (DRAM) ను తయారు చేయాలన్నది నాడు యిమింగ్ లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాడు. CXMTని స్థాపించడానికి ముందే ఆయనాకే విజయవంతమైన వ్యాపారవేత్త, చింగ్‌వా యూనివర్సిటీ (చైనా ఎంబెడెడ్ ఫిల్‌సోఫీ)లో ఖోజీకాస్తాన్ని అభ్యసించారు. తర్వాత అమెరికా (USA) కు వెళ్లి ఎలక్ట్రానిక్స్ ఇంజనీరింగ్ చేశారు. సిలికాన్ వాలీలో తన వృత్తి జీవితాన్ని ప్రారంభించిన ఆయన.. తర్వాత చైనా (China) కు తిరిగివచ్చి 2005లో ఫ్లాడ్‌మెమోరి చివ్ తయారీ సంస్థ గిగా డివైజ్‌ను ఏర్పాటు చేశారు. దానిని విజయవంతంగా ముందుకు నడిపించారు. కానీ, ఆయన ప్రయాణం ఆక్కడితో ఆగిపోలేదు. సెమీకండక్టర్ రంగంలో చైనా ప్రభుత్వం పెట్టుబడులను ప్రోత్సహిస్తున్న తరుణంలో ఆ అవకాశాన్ని అందిపుచ్చుకొని CXMTని స్థాపించారు. ప్యూలిటీషన్ ఫ్యాంట్ల నిర్మాణం, మెమోరి చివ్‌ల అభివృద్ధి, తయారీని మెరుగుపర్చడం వంటి విభాగాలపైనే భారీగా డబ్బు వెచ్చించాల్సి వచ్చింది. ఆధారాల లేకుండా పోయింది. దాంతో సంస్థ లాభాల్లోకి వచ్చే పరకూ జీతం, బోనస్‌లు తీసుకోసని యిమింగ్ ప్రతిజ్ఞ చేసినట్లు సస్పీషీతులు చెప్పుంటారు. సుదీర్ఘకాలం ఆయన చేసిన ప్రయత్నాలకు ఫలితం దక్కింది. ప్రస్తుతం ఆయన స్థిర చైనాలో ఒక విజయ గాంధీగా మారిపోయాది. తాజా లిస్టింగ్‌తో ఆ కంపెనీ విలువ 3.3 ట్రిలియన్ యువాన్ (సుమారు \$487 billion - రూ.46 లక్షల కోట్లు) కు చేరింది.

అసిస్టెంట్ కోచ్ పదవికి రాజీనామా..

టీమ్‌ఇండియా మాజీ అసిస్టెంట్ కోచ్ ర్యాన్ డస్సావి మళ్ళీ తన పాత జట్టుకే వెళ్లిపోయాడు. కోల్‌కతా నైట్‌రైడర్స్ క్రికెట్ స్టాంట్ హాడ్‌గా నియమితులయ్యాడు. భారత జట్టుకు అసిస్టెంట్ కోచ్‌గా బాధ్యతలు నిర్వహించిన ర్యాన్ డస్సావి రాజీనామా చేసిన కొద్దిసేపటికే.. ఆ ప్రాంతాల్లో నుంచి ఈ ప్రకటన రావడం గమనార్హం. అంతర్జాతీయంగా నైట్‌రైడర్స్ ప్రాంతాల్లో పలు లీగ్‌లో తలపడుతోంది. ఆయా జట్ల కోసం ఆటగాళ్ళ ఎంపిక, స్ట్రాట్జీ ప్లానింగ్, ప్రదర్శన అంచనాలు సంబంధిత అంశాలపై డస్సావి పని చేయాలి, ఉంటుంది. సీమీఎల్‌లో ట్రైనింగ్ నైట్ రైడర్స్, ఐఎల్‌టీ20లో అబుధాబి నైట్‌రైడర్స్, మేజర్ లీగ్ క్రికెట్‌లో లాన్ ఏంజెల్స్ నైట్‌రైడర్స్‌కు అసిస్టెంట్ కోచ్‌గా వ్యవహరిస్తాడు. “నైట్‌రైడర్స్ స్ట్రామ్‌బిల్‌లోకి వునరాగమనం చేస్తోన్న ర్యాన్‌కు స్వాగతం. మా ఫిలాసఫీ ఎలా ఉంటుందో అతడికి బాగా తెలుసు. అంతర్జాతీయంతో పాటు ప్రాంతాల్లో క్రికెట్‌లో చాలా అనుభవం ఉంది.

సౌనమ్-హిమాంశు జోషికి కాంస్యం



ఐస్‌ఎస్‌ఎస్ హుటింగ్ ప్రపంచకప్‌లో భారత్‌కు పరుసగా రెండో రోజూ పతకం వచ్చింది. సోమవారం 25 మీటర్ల పిస్టల్‌లో ఇషా సింగ్ స్వర్ణం, మను భాకర్ కాంస్యం సాధించగా.. మంగళవారం 10 మీటర్ల ఎయిర్ రైఫిల్ విభాగంలో సోనమ్ ఉత్తమ మస్కర్, హిమాంశు దిల్లాలి కాంస్యం డక్కించుకున్నారు. ఫైనల్లో తలో 220.6 పాయింట్లు సాధించిన కానీ, అతడికి మిడిలా జోషీ.. మొత్తంగా 441.2 పాయింట్లతో మూడో స్థానంలో నిలిచింది. చైనా క్రీడాకారులు

వెస్టేండ్‌లతో మొదటి టెస్టులో పాకిస్తాన్ కడ ముగిసింది. 211 పరుగుల లక్ష్య చేదనలో 120 పరుగులకే కుప్పకూలింది. దీంతో 90 పరుగుల తేడాతో వెస్టేండ్‌ల ఘన విజయం సాధించింది. మొత్తం 40 వికెట్లు పేసర్ తీయడం గమనార్హం. టెస్టు చరిత్రలో ఇలా ఒక మ్యాచ్‌లో అన్ని వికెట్లు పేసర్ చేసే పదగొట్టడం ఇది ఆరోసారి మాత్రమే. ఇక పాకిస్తాన్ వెస్టేండ్‌ల సేవర్లు తొలిసారి 20 వికెట్లు తీశారు. రెండు ఇన్నింగ్స్‌లో ఏడు వికెట్లు తీసిన జస్టిన్ గ్రీఫ్స్ ‘ఫ్లేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్’గా నిలిచాడు. దీంతో రెండు టెస్టుల సిరీస్‌లో (WI vs PAK) వెస్టేండ్‌స్ 1-0 ఆధిక్యం సాధించింది. రెండో మ్యాచ్ పోర్టులో అశ్విన్ స్పెయిన్ వేదికగా ఆగస్ట్ 2 నుంచి ప్రారంభం కానుంది. ఓపెర్టిన్ల 57/6 స్కోరుతో కెప్టెన్ ఉన్న పాకిస్తాన్‌ను కెప్టెన్ బాబర్ అజామ్ (58) కాన్స్ గెట్టెక్కించే ప్రయత్నించాడు. హాఫ్ సెంచరీ సాధించాడు. కానీ, అతడికి మిడిలా ర్ట్ నుంచి సహకారం లభించలేదు. చివరి బ్యాట్లో మూడుమడ అబ్బాస్ (23)తో కలిసి కాసేపు పోరాడిన బాబర్ నాబోటిగా మాత్రమే మిగిలాడు. దీంతో పాక్ రెండో

నెలలో ఏకంగా 43 శాతం పతనమైన ‘కోస్పి’..!

అటు చైనా నుంచి ఏట పోటీ.. ఇటు చివ్ కంపెనీల పతనంతో దక్షిణ కొరియా ప్రధాన స్టాక్ మార్కెట్ సూచీ ‘కోస్పి (Kospi)’ బెంబేలెత్తుతోంది. గత రెండు రోజులుగా ఈ సూచీ భారీగా కుదేలవుతోంది. ఫలితంగా కేవలం నెల రోజుల వ్యవధిలోనే రికార్డు గరిష్టాల నుంచి ఏకంగా 43 శాతానికి పైగా పతనమైంది. దీంతో మదుపర్ల సంపద దాదాపు సగం పతన అవుతోంది. మంగళవారం నాటి ట్రేడింగ్‌లో 11 శాతం దిగజారిన కోస్పి.. బుధవారం కూడా పతనమైంది. నేటి మార్కెట్ అరంభంలో ఒక ధశలో దాదాపు 12 శాతం కుంగి 5,311.77 వద్దకు పడిపోయింది. షేర్ విలువలు భారీగా పడిపోవడంతో.. ట్రేడింగ్ లావాదేవీలను 20 నిమిషాల పాటు నిలిపివేశారు. జూన్‌లో ఈ సూచీ రికార్డు స్థాయిలో 9,386 వద్ద జీవనకాల గరిష్టాన్ని తాకింది. అక్కడి నుంచి పోలిస్తే.. ప్రస్తుతం దీని విలువ 43 శాతానికి పైగా తగ్గడం గమనార్హం. ఉదయం 11.30 గంటల సమయానికి కాన్స్ కోలుకున్న సూచీ 8 శాతం నష్టంతో 5,497 వద్ద ట్రేడ్ అవుతోంది. చైనా నుంచి వస్తున్న చౌక కృత్రిమ మేధ (ఏఐ) మోడళ్లు అమెరికా స్టాక్ మార్కెట్‌లోని భారీ పెట్టుబడులను దెబ్బతీసే అవకాశం ఉందని జెప్టెన్ గోబల్ ఈక్విటీ స్టాంట్ సంస్థ అంచనా వేసింది. ఏట రంగంలో నేరుగా మూలధనం వెచ్చిస్తున్న కంపెనీల్లో ఐదులు, వాటివల్ల పరోక్షంగా లాభపడే కంపెనీల్లో పెట్టుబడులు పెట్టడం మంచిదని సూచించింది. దీంతో ఆయా రంగాల షేర్లపై ప్రభావం పడింది.

దక్షిణ కొరియా చివ్ తయారీ సంస్థ ఎస్కే హైసెక్స్ రెండో త్రైమాసిక ఫలితాలను ప్రకటించింది. సమీక్షించిన త్రైమాసికానికి గానూ కంపెనీ ఆదాయం ఆరు రెట్లు పెరిగినప్పటికీ.. ఏట బామితో వచ్చిన



మార్కెట్ అంచనాలను అందుకోవడంలో కంపెనీ విఫలమైంది. దీంతో మదుపర్లు నిరాశకు గురయ్యాయి. ఫలితంగా నేటి ట్రేడంగ్‌లో ఈ కంపెనీ షేర్లు 14 శాతానికి పైగా పతనమయ్యాయి. మంగళవారం కూడా ఈ సంస్థ షేర్లు భారీగానే తగ్గాయి. ఏటలో పెట్టుబడుల భయంతో అటు మరో దిగజన సంస్థ శాంసంగ్ ఎలక్ట్రానిక్స్ షేర్లు కూడా పరుసగా రెండో రోజుకు కుదేలయ్యాయి. నిన్న 13.4 శాతం తగ్గిన దీని షేరు ధర.. బుధవారం మరో 10 శాతం మేర కుంగింది. దీంతో కోస్పి సూచీపై తీవ్ర ప్రభావం పడింది.

భారీ లాభాల్లో ముగిసిన సూచీలు

దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ సూచీలు భారీ లాభాల్లో ముగిశాయి (stock market). అంతర్జాతీయంగా ప్రతికూల సంకేతాలు ఉన్నప్పటికీ.. ఐటీ, ఎఫ్ఎంసీటీ, మెటల్, బ్యాంకింగ్ స్టాక్స్ సూచీలకు దన్నుగా నిలిచాయి. విదేశీ మదుపర్ల పెట్టుబడులూ కలిసిపోయాయి. దీంతో సెన్సెక్స్ 888 పాయింట్లు ఎగబాకగా.. నిఫ్టీ 24,250 మార్కును చేరింది. సెన్సెక్స్ 888.68 పాయింట్ల లాభపడి 77,654.60 వద్ద స్థిరపడింది. నిఫ్టీ 264.85 పాయింట్లు ఎగబాకే 24,250.20 వద్ద ముగిసింది. డాలర్‌తో పోలిస్తే రూపాయి మారకం విలువ 95.64 వద్ద ఉంది. సెన్సెక్స్ 30లో ఆదానీ పోర్ట్, మహీంద్రా అండ్ మహీంద్రా, పవర్ గ్రిడ్, బీఈఎల్, ఎన్‌ఐటీఎస్ షేర్లు తప్ప మిగతా స్టాక్స్ లాభాలను అర్జించాయి. అంతర్జాతీయ వివరణలో టెంట్ కూడి 87.65 డాలర్ల వద్ద కొనసాగుతుండగా.. బంగారం టెన్స్ 4,031.84 డాలర్ల వద్ద కదలాతోంది. ఏట రంగంలో ఇంతకాలం భారీగా పెట్టుబడులు పెట్టిన మదుపర్లు.. అక్కడ ఆశించిన స్థాయిలో ప్రతిఫలాలూ రావేమో నని ఇప్పుడు టాక్ లోపిస్తో వైపు మెగుచూపుతున్నారు. నేటి ట్రేడింగ్‌లో



మదుపర్లు ఐటీ, బ్యాంకింగ్ షేర్లను కొనుగోలు చేశారు. విదేశీ పెట్టుబడిదారులు భారత్ మార్కెట్ సూచీలకు కలిసిచ్చింది. మరోవైపు యూఎస్ డెడ్ ఫెడ్ రేట్లను యధాతథంగా ఉంచుతారన్న అంచనాలు మార్కెట్ సెంటిమెంట్‌ను బలపరచాయి.

టాపర్లు మనోక్లే..

వైభవ్ సూర్యవంశీ మొదలుపెట్టాడు

టీమ్‌ఇండియా యువ సంపదల సం వైభవ్ సూర్యవంశీ ఐసీసీ ర్యాంకుల్లో వేట మొదలుపెట్టాడు. ఇంగ్లాండ్‌పై అరంగేటం చేసిన అతడు.. ఆ టీ20 సిరీస్‌లో ప్రభావం చూపించలేదు. కానీ, జింబాబ్వేపై విజృంభించిన వైభవ్ ఫ్లేయర్ ఆఫ్ ది సిరీస్‌గా నిలిచాడు. మూడు వన్డేలో 151 పరుగులు చేశాడు. దీంతో ఐసీసీ ర్యాంకుల్లో దూసుకొచ్చాడు. ఏకంగా 230 స్థానాలను ఎగబాకడం గమనార్హం. దీంతో అనతికాలంలోనే వైభవ్ టాప్ -50లో అడుగు పెట్టాడు. ప్రస్తుతం 536 రేటింగ్ పాయింట్లతో 48వ స్థానంలో ఉన్నాడు. టీ20లో అగ్రస్థానం భారత క్రికెట్ ఇమాన్ కిషన్‌ది. అతడు 910 పాయింట్లతో టాప్ ఫైనల్ ఉన్నాడు. ఇంగ్లాండ్‌పై ఫర్వాలేదనిపించిన అభిషేక్ శర్మ జింబాబ్వేపై తెలిపేయాడు. దీంతో



అతడి ర్యాంక్‌పైగా ప్రభావం పడింది. ఒక స్థానం కోల్పోయిన అభిషేక్ (819) మూడో ర్యాంకుకు పడిపోయాడు. పాకిస్తాన్ అటగాడు సహీబ్‌జాద్ ఫర్హాన్ (848) రెండో ర్యాంకుకు చేరాడు. తిలక్ వర్మ (750) రెండు స్థానాలు ఎగబాకి ఆరో ర్యాంక్‌లో నిలిచాడు. ఇక టీ20 బౌలింగ్ విభాగంలో టాప్ -10లో భారత్ నుంచి ఒకే ఒక్క బౌలిర్ మాత్రమే ఉన్నాడు. పరుణ్ చక్రవర్తి (663) మూడు స్థానాలను కోల్పోయాడు. ప్రస్తుతం 17వ ర్యాంకులో కొనసాగుతున్నాడు. పన్నె ర్యాంకింగ్‌లో భారత కెప్టెన్ శుభేమన్ గిల్ అగ్రస్థానానికి చేరుకున్నాడు. ఇప్పటి వరకు ఆ స్థానంలో ఉన్నాడు. జనప్రిత్ బుష్లా దాదాపు మిక్కిలి (794) రెండో స్థానానికి పడిపోయాడు. గిల్ ఖాతాలో ప్రస్తుతం 801 పాయింట్లు ఉన్నాయి. టీమ్‌ఇండియా సీనియర్ బ్యాటర్లు విరాట్ కోహ్లా (767), రోహిత్ శర్మ (758) పరుసగా మూడు, నాలుగు స్థానాల్లో కొనసాగుతున్నారు. పన్నె బౌలింగ్ విభాగంలో భారత్ నుంచి టాప్ -10లో ఒక్కరూ లేరు. కుల్దీప్ యాదవ్ (596) మాత్రం 11వ స్థానంలో ఉన్నాడు. ఇక జట్టువరంగా.. వన్నే టీ20లో టీమ్‌ఇం డీయా అగ్రస్థానంలో ఉంది. టెస్టులో మాత్రం నాలుగో ర్యాంకులో నిలిచింది. టీ20లోనూ ఇంగ్లాండ్ (268)తో భారత్ (268)కు తీవ్ర పోటీ తప్పదు లేదు.

