

నినాదం

నిఖార్సే జర్నలిజం

సంపుటి: 18 సంచిక: 136 పేజీలు: 12 వెల: 5- గురువారం 5 ఫిబ్రవరి 2026

బాబుతో పవన్ కల్యాణ్ సమావేశం

తాజా రాజకీయ పరిణామాలపై చర్చ

వైసీపీ చేస్తున్న కుట్రలను ఎదుర్కొనే వ్యూహంపై చర్చ



అమరావతి (ప్రతినిధి) :
ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబును ఉండవల్లిలోని ఆయన నివాసంలో ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ నేడు ప్రత్యేకంగా కలిశారు. సీఎం - డిప్యూటీ సీఎంల ఏకాంత భేటీ రాజకీయ ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది. తాజా రాజకీయ పరిణామాలపై ఇరువురి నేతల మధ్య కీలక చర్చ జరుగుతున్నట్లు సమాచారం. రాష్ట్రంలో కుల రాజకీయాలను రెచ్చకొడుతూ వైఎస్సార్సీపీ చేసే కుట్రలను కలసి కట్టుగా ఎదుర్కోవే వ్యూహంపై ఇద్దరు అధినేతల భేటీలో చర్చిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. తెలుగుదేశం, జనసేన, బీజేపీ శ్రేణులు వైఎస్సార్సీపీ కుట్రల ఉచ్చులో పడకుండా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తల పైనా నేతల చర్చించుకున్నారు. కింది స్థాయిలో తెలుగుదేశం-జనసేన క్యాడర్ మధ్య చిచ్చు పెట్టేలా వైఎస్సార్సీపీ చేస్తున్న కుట్రలకు ధీటుగా చెక్ పెట్టే యోచనలో చంద్రబాబు - పవన్ కల్యాణ్ ఉన్నట్లు సమాచారం. త్వరలో ఏర్పడనున్న 4 రాజ్యసభ ఖాళీల భర్తీ పైనా అధినేతల మధ్య ప్రాథమిక చర్చ జరిగే అవకాశం ఉంది. పెండ్లిగో నామినేట్ల పడవుల భర్తీ పైనా ఇరువురు అధినేతలు ఓ అభిప్రాయానికి రానున్నారు. సీఎం చంద్రబాబు, ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ సమావేశం ముగిసింది. దాదాపు రెండున్నర గంటల పాటు చంద్రబాబు, పవన్ చర్చ సాగింది.

శరీరం చెప్పే మాట వినాలి

: చిరంజీవి

అమరావతి (ప్రతినిధి) :
శరీరంలో వచ్చే మార్పులు గమనించాలని.. నిర్లక్ష్యం చేయకూడదని చిరంజీవి అన్నారు. ప్రపంచ క్యాన్సర్ దినోత్సవం సందర్భంగా హైదరాబాద్లోని కిమ్స్ ఆసుపత్రిలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమానికి చిరంజీవి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. క్యాన్సర్పై అందరిలోనూ అవగాహన రావాలన్నారు.



“గతంలో నా స్నేహితుడు ఒకరు క్యాన్సర్ బారిన పడితే వెంటనే గమనించి వైద్యం తీసుకున్నారు. దాన్ని నివారించగలిగాం. ఇప్పుడు వచ్చే సుంచి హాయిగా ఉంటున్నాడు. శరీరం చెప్పే మాట అందరూ వినాలి. నాకు క్యాన్సర్ రాదులే అని నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. మన అలవాట్లు, వాతావరణం, వంశపారంపర్యంగా కూడా క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. మొదటి దశలోనే దాన్ని గుర్తిస్తే 90 శాతం తగ్గించుకునే అవకాశాలు ఉన్నాయి. అవ్యాయాలకు చిన్న వయసులోనే వ్యాక్సిన్లు వేయిస్తే కొన్నిరకాల క్యాన్సర్ బారిన పడకుండా కాపాడొచ్చు. మహిళలు కూడా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. వ్యాక్సిన్లు తీసుకోవాలి. అందరూ జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకుని ఆరోగ్యకరమైన వాటిని తినాలి” అని చిరంజీవి అన్నారు. భవిష్యత్తులో క్యాన్సర్పై అవగాహన కోసం తాను షార్ట్ ఫిల్మ్లు తీయడానికి కూడా సిద్ధంగా ఉన్నట్లు చిరంజీవి చెప్పారు. అది తన బాధ్యత అని అన్నారు. అందరూ జాగ్రత్తగా ఉంటూ ఈ మహమ్మారిని తరిమికొట్టాలన్నారు.

లండన్లో పలు క్రీడా పార్కులను పరిశీలించిన మంత్రి నారాయణ బృందం



అమరావతి (ప్రతినిధి) :
ఏపీ పురపాలక శాఖ మంత్రి నారాయణ బృందం లండన్ పర్యటన కొనసాగుతోంది. రెండో రోజు పర్యటనలో భాగంగా నగరంలోని క్విన్స్ ఎలిజబెత్ ఒలింపిక్ పార్కును సందర్శించారు. 2012లో ఒలింపిక్స్ కోసం నిర్మించిన పలు క్రీడా పార్కులను మంత్రి పరిశీలించారు. ప్రధాన క్రీడలైన ఫుట్ బాల్, రగ్బీ, బేస్ బాల్ పోటీలు నిర్వహించిన లండన్ స్టేడియంతో పాటు ఆక్సాఫోర్డ్ సెంటర్, హైల్ పార్కు, లీ వ్యాల్ వేల్ పార్కులో నిరాజాలను మంత్రితో పాటు అధికారులు అధ్యయనం చేశారు. అమరావతిలో ఇంటర్నేషనల్ స్పోర్ట్స్ సిటీ నిరాజాలానికి ప్రభుత్వం ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్న నేపథ్యంలో ఆయా స్టేడియాలను నారాయణ బృందం పరిశీలించింది. అనంతరం ఖతార్ పర్యటనకు వెళ్లింది. మంత్రి వెంట పురపాలక శాఖ ముఖ్యకార్యదర్శి సురేష్ కుమార్, అమరావతి గ్రోత్ అండ్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ కార్పొరేషన్ ఎంపీ శ్రీనివాస్ తదితరులు ఉన్నారు.

తెలంగాణలో మున్సిపల్ ఎన్నికల ప్రచారానికి పవన్



హైదరాబాద్, (ప్రతినిధి) :
తెలంగాణ మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో జనసేన అధినేత, ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ ప్రచారం చేయనున్నారు. ఈ నెల 7, 8వ తేదీల్లో ప్రచారం చేసేందుకు రానున్నారు. ఈ మేరకు జనసేన కేంద్ర కార్యాలయం వెల్లడించింది. భాజపా, జనసేన అభ్యర్థుల తరఫున మున్సిపల్ ఎన్నికల ప్రచారంలో పాల్గొంటారని పార్టీ తెలిపింది. పవన్ ఎన్నికల ప్రచార షెడ్యూల్, రూట్ మ్యాప్ ను త్వరలో ప్రకటిస్తామని పేర్కొంది.

వైకాపా పాలనలో తిరుమల దేవస్థానం అపఖత్రం: మంత్రి కొల్లు



అనకాపల్లి (ప్రతినిధి) :
అనకాపల్లి పట్టణం: వైకాపా పాలనలో తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానాన్ని అపఖత్రం చేశారంటూ మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర ఆగ్రహం వ్యక్తంచేశారు. బుద్ధవారం అనకాపల్లిలో ఏర్పాటు చేసిన విలేజ్ కలెక్షన్ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. కల్లి నెయ్యి వ్యవహారంలో అడ్డంగా దొరికిపోయి... వైకాపా నేతలు సమాధానం చెప్పలేక డైవర్స్ రాజకీయాలు చేస్తున్నారంటూ మండిపడ్డారు. సుప్రీం కోర్టు నివేదిక, సిట్ రిపోర్టులలో తిరుమల లద్దా కల్లి వ్యవహారం బయటపడినట్లు చెప్పారు. తిరుమల దేవస్థానంతోపాటు రాష్ట్రంలోని అన్ని ఆలయాల పవిత్రతను కాపాడటమే కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యమన్నారు.

వైకాపా శ్రేణులు హడావుడి..



వైకాపా అధ్యక్షుడు జగన్ గుంటూరు పర్యటనతో ఆ పార్టీ కార్యకర్తలు హడావుడి చేస్తున్నారు. ఇటీవల తెలంగాణ ఆ పార్టీ నేత అంబరీ రాంబాబు కుటుంబాన్ని పరామర్శించేందుకు జగన్ వస్తుండటంతో భారీగా జనసమీకరణ చేశారు. ఊరేగింపులు, ప్రదర్శనలకు అనుమతి లేనప్పటికీ తాడేపల్లి నుంచి జగన్ కాన్వాయ్ వెంట వైకాపా కార్యకర్తలు పెద్ద ఎత్తున వాహనాల్లో బయల్దేరారు. దీంతో కాజ్ టోల్ గేట్ వద్ద భారీగా ట్రాఫిక్ జామ్ ఏర్పడింది. పెద్ద సంఖ్యలో వాహనాలు నిలిచిపోయాయి. దీంతో ప్రయాణికులు ఇబ్బందులు పడ్డారు.

టీడీపీతోనే సామాజిక న్యాయం

అట్టహాసంగా టీడీపీ జిల్లా కమిటీ ప్రమాణ స్వీకారం.. రెండోసారి జిల్లా అధ్యక్షుడుగా బత్తుల

అనకాపల్లి, (బుద్ధియుగపేట) :
టీడీపీతోనే సామాజిక న్యాయం జరుగుతుందని రాష్ట్ర ఎక్జిక్యూట్వ్ శాఖ మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర పునరుద్ఘాటించారు. బుద్ధవారం అనకాపల్లిలోని పెంటకోట కన్వెన్షన్ లో జరిగిన టీడీపీ జిల్లా కమిటీ కార్యవర్గ సభ్యుల ప్రమాణ స్వీకారోత్సవంలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. టీడీపీ జిల్లా అధ్యక్షులుగా వరుసగా రెండోసారి స్టేట్ హోస్టల్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ బత్తుల తాతయ్యబాబు, ప్రధాన కార్యదర్శి లాలం కాశినాయుడు మరో 40 మంది కార్యవర్గ సభ్యులు ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. మంత్రి రవీంద్ర వారికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. మంత్రి మాట్లాడుతూ... ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను విస్తృతంగా ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని సూచించారు. గ్రామ స్థాయిలో కూటమి పార్టీల నేతలను సమన్వయం చేసుకోవాలన్నారు. టీడీపీ జిల్లా నూతన అధ్యక్షుడు బత్తుల తాతయ్యబాబు మాట్లాడుతూ... రానున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో కూటమి అభ్యర్థుల గెలుపే లక్ష్యంగా పని చేస్తానని, పార్టీని క్షేత్రస్థాయిలో మరింత బలోపేతం చేస్తానని పార్టీ అధినేత, సీఎం నారా చంద్రబాబునాయుడు, పార్టీ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి, బి.టి. విద్యాశాఖా మంత్రి నారా లోకేశ్, పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావులు తనపై నమ్మకం ఉంది మరోసారి పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడిగా బాధ్యతలు అప్పగించారన్నారు. దీని వలన తనపై మరింత బాధ్యత పెరిగిందన్నారు. జిల్లాలోని అన్ని నియోజకవర్గాల్లో విస్తృతంగా పర్యటించి క్షేత్రస్థాయిలో పార్టీని మరింత బలోపేతం



చేస్తానన్నారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో కూటమి అభ్యర్థులను గెలిపించి సీఎం చంద్రబాబునాయుడుకి, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ కు, బిజెపి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పివీఎస్ మాధవ్ కి బహుమతిగా ఇస్తామన్నారు. టీడీపీలో కష్టపడి పనిచేసే కార్యకర్తలకు మంచి గుర్తింపు ఉంటుందన్నారు. ముఖ్యంగా పార్టీలో యువతరానికి మంచి భవిష్యత్తు ఉందన్నారు. కాగా కూటమి నాయకుల మధ్య ఎటువంటి విభేదాలు రాకుండా అందరూ కలిసి సమన్వయంతో పనిచేసేలా కృషి చేస్తానని ఆయన చెప్పారు. ఎమ్మెల్యే వేపాడ చిరంజీవి, మాజీ మంత్రి దాడి వీరభద్రరావు, టీడీపీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి లాలం కాశీనాయుడు, స్టేట్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్లు పీలా గోవింద్, మళ్ల సురేంద్ర, పివీజీ కుమార్, గండి బాబ్జీ, మాజీ ఎమ్మెల్యే బుద్ధ నాగ జగదీష్, టీడీపీ నేతలు దాడి రత్నాకర్, జిల్లా నలు మూలల నుండి టీడీపీ నేతలు, కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో తరలివచ్చారు. బత్తుల తాతయ్యబాబు సన్మానం వచ్చాది నుండి పివీఎస్ అధ్యక్షుడు దొండా సరేష్ అధ్యక్షులతో పెద్ద సంఖ్యలో ర్యాలీగా తరలివచ్చారు.

రూ. 15 లక్షల లంచం.. ఏసీబీకి చిక్కిన కూకట్ పల్లి ఎస్ఈ

హైదరాబాద్, (ప్రతినిధి) :
ఏసీబీ అధికారుల వలలో భారీ అవినీతి తిమింగలం పడింది. రూ. 15 లక్షలు లంచం తీసుకుంటూ కూకట్ పల్లి జోన్ ఎస్ఈ చిన్నారెడ్డి అధికారులకు చిక్కారు. జీహెచ్.ఎస్సీ కూకట్ పల్లి జోన్ కార్యాలయంలో ఏసీబీ తనిఖీలు చేపట్టింది. వివిధ పత్రాలను అధికారులు పరిశీలిస్తున్నారు. చిన్నారెడ్డి ఆస్తులు, ఇతర అంశాలపై ఏసీబీ ఆరా తీస్తోంది. బిల్లులు మంజూరు చేయాలంటే లంచం ఇవ్వాలని ఒక కాంట్రాక్టర్ ను డిమాండ్ చేసినట్లు సమాచారం. దీంతో సదరు కాంట్రాక్టర్ ఏసీబీని ఆశ్రయించారు.

తిరుమల కొండపై వైకాపా దోపిడీ అంతా ఇంతా కాదు: ఎమ్మెల్యే నాగబాబు

తిరుపతి (ప్రతినిధి) :
శ్రీవారి భక్తులకి భగవంతుడిని వైకాపా దూరం చేసిందని జనసేన ఎమ్మెల్యే నాగబాబు విమర్శించారు. ఈ మేరకు ఆయన ఒక వీడియో విడుదల చేశారు. “తిరుమల కొండపై వైకాపా దోపిడీ అంతా ఇంతా కాదు. గన్వేహాస్లో రూ. 5000కు దొరికే రూమ్ ఫ్యాబ్లీ రూ. 1000కి పెంచారు. ఏ మాఫియాని సంతోషపెట్టడానికీ ఇలా చేశారో ప్రజలకు తెలుసు. రూ. 2.5 కోట్లు ఉన్న తితిడి కామన్ గుడ్ ఫండ్ కాంట్రీబ్యూషన్ ను ఒక్కసారిగా రూ. 50 కోట్లకు పెంచారు. వైకాపా ప్రభుత్వ హయాంలో అంతర్వేదిలో రేపం దగ్గరైతే కేసును సీబీఐ కోర్టుకు అప్పగిస్తామని మనిషాని మారేడుకాయ చేశారు. దీనిపై ఒక్క వైకాపా నాయకుడూ మాట్లాడలేదు” అని నాగబాబు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

MUTHOOT FINCORP LTD. | బంగారం వేలం ప్రకటన

Regd. Office: Muthoot Centre, TC No 27/3022, Punnen Road, Thiruvananthapuram, Kerala, India - 695001. CIN : U65929KL1997PLC011518, Ph: +91 471 4911400, 2331427.

దిగువ శాఖల నుండి up to 31-03-2025 & All other 6 months tenure gold loans up to 30-06-2025 and EMI gold loans due up to 31.12.2025. Also those gold loans where interest is due and not paid up to 31.12.2025 are also included in this auction. వరకు బంగారు నగలు పై ముణం తీసుకున్నవారందరికీ ఈ నోటీసు మూలంగా తెలియజేయుచుంది ఏమనగా తాకట్టు పెట్టిన నగలు విడిపించుకునే గడువు ముగిసినందువలన మరీయు వలనూ నోటీసులు వసవడినా విడిపించుకోనందువలన తాకట్టు పెట్టబడిన ఆభరణాలు 21.02.2026 ఉ. 10.00 గంటల నుండి వేలం వెయ్యబడతాయి.

CHITTOOR DISTRICT - ARAGONDA-CHITTOOR: 3732000102, 3732000135, 3732000143, 3732000255, 3732000290, 3732000298, 3732000337, 3732000405, 3732000411, 3732000415, 3732000436. **BAIREDDIPALLE-CHITTOOR:** 3702000470, 3702000486. **BANGARPALEM:** 3300000182, 3300000250, 3300000369, 3300000771, 3300000817, 3300000830. **CHITTOOR:** 0499000260, 0499000284, 0499000321, 0499000486, 0499000522, 0499000915, 0499000925, 0499000955, 0499001058, 0499001085, 0499001109, 0499001120, 0499001140, 0499001141. **CHITTOOR-GANDHI ROAD:** 3791000540, 3791000890, 3791000904, 3791000906, 3791000907, 3791001029. **CHITTOOR-KONGAREDDYPALLY:** 2898000187, 2898000189, 2898000223, 2898000250, 2898000464, 2898000501, 2898000512, 2898000898. **CHITTOOR-PAGADAMANU ST:** 1566000157, 1566000189, 1566000201, 1566000259, 1566000264, 1566000296, 1566000404, 1566000771, 1566000852, 1566000883.

KALIKIRI-CHITTOOR: 3706000529, 3706000691, 3706000845, 3706000852, 3706000916, 3706001097, 371095. **KALLUR-CHITTOOR:** 3742000144, 3742000179, 3742000222, 3742000390, 3742000637, 3742000676, 3742000725, 3742000735, 3742000746. **KUPPAM:** 1190000341, 1190000857, 1190001100, 1190001101, 1190001216, 1190001218, 1190001275, 1190001283, 1190001302, 1190001316, 1190001333, 1190001350, 1190001379, 1190001382, 1190001403, 1190001418, 1190001791, 1190001873, 1190001874, 119000386. **MADANAPALLE:** 0481001696, 0481002117, 0481002145, 0481002146, 0481002234, 0481002278, 0481002299, 0481002300, 0481002358, 0481002425, 0481002445, 0481002518, 0481002528, 0481002550, 0481002689, 0481002692, 0481003046, 0481003122, 0481003223, 0481003603, 0481003663, 0481003665. **MADANAPALLE-CTM ROAD:** 3696000953, 3696001019, 3696001058, 3696001059, 3696001071, 3696001078, 3696001128, 3696001148, 3696001162, 3696001184. **MADANAPALLE-NTR CIRCLE:** 2027000187, 2027000454, 2027001154, 2027001161, 2027001315, 2027001479, 202700885. **MADANAPALLE-PUNGANUR ROAD:** 3728000185, 3728000302, 3728000574, 3728000766, 3728000823, 3728001171, 3728001179, 3728001205, 3728001257, 3728001382, 3728001500, 3728001712, 3728001739, 372801366, 372801367. **NAGARI-PRAKASHAM ROAD:** 3695000521, 3695000660. **PAKALA-MAIN ROAD:** 2829000457. **PALAMANER:** 0973000873, 0973001075, 0973001479. **PENUMURU:** 4243000074, 4243000239, 4243000253, 4243000341, 4243000351, 4243000354, 4243000360, 4243000364, 4243000365. **PILER-CHITTOOR:** 3703000915, 3703001018. **PUNGANUR:** 3397000464, 3397000828, 3397001065, 339701081, 339701085. **PUTTAR-AP:** 1539000359, 1539000421, 1539000457, 1539000589, 153901174. **RENIGUNTA:** 3440000695, 3440000770, 344001717. **SRIKALAHASTI:** 0483000193, 0483000283, 0483000341, 0483000418, 0483000609, 0483000635, 0483000640. **THIRUCHANOOR-CHITTOOR:** 3550000433, 3550000963. **TIRUPATHI 1:** 0365000284, 0365000453. **TIRUPATHI 2:** 0562000084, 0562000098, 0562000173, 0562000278, 0562000468, 0562000506, 0562000507, 0562000530, 0562000595, 0562000693. **TIRUPATHI-MUTHYALAREDDYPALLY:** 2925000183, 2925000613. **TIRUPATI-KARAKAMBADI MAIN ROAD:** 3704000626, 3704000674, 3704000789, 3704000796, 3704000825, 3704000838, 3704000876, 3704000882, 3704000922, 3704001091, 3704001092, 3704001093. **VALMIKIPURAM-CHITTOOR:** 3733000527, 3733000636, 3733000741, 3733001150, 3733001235, 3733001412, 3733001439, 3733001464, 3733001508, 3733001514, 3733001526, 3733001528, 3733001539, 3733001544, 3733001550, 3733001552, 3733001624, 3733001653, 3733001681, 3733001693, 3733001715, 3733001776, 3733001779, 3733001783, 3733001968, 3733002264. **VARADIAHPALEM-CHITTOOR:** 3673000565, 3673000655, 3673000721, 3673000833, 3673000967, 3673000971, 3673001031, 3673001053, 3673001055, 3673001056, 3673001058, 3673001067, 3673001090, 3673001092, 3673001101, 3673001110, 3673001114, 3673001130, 3673001207, 3673001226, 3673001228, 3673001275.

వేలం సంబంధిత శాఖలలో నిర్వహించబడుతుంది. ఒకవేళ ఏదైనా కారణాల వలన ఆరోజు వేలం ముగియనట్లయితే, 05.03.2026 ఉ. 10.00 గం.లకు **CHITTOOR DISTRICT - TIRUPATHI 2: FIRST FLOOR, KRISHNAVENI TOWERS, 20-2-678, TIRUMALA BYPASSROAD, KORLAGUNTA JN, OPPOSITEAROGYA PHARMACY, TIRUPATHI, ANDHRA PRADESH, 517501..** లో వేలం వెయ్యబడతాయి. వేలంలో పాల్గొనే వేలందారులు తమ ఫోటో ఐడి కార్డు, పాస్ కార్డుని చూపించాలి. వేలం పాడినవారు నగదు మొత్తాన్ని RTGS ద్వారా కంపెనీ ఖాతాకు బదిలీ చేయాలి

MUTHOOT FINCORP LTD

BRANCH SHIFTING

మా విలువైన కస్టమర్ కోసం, మా **NANDYALA - SANJEEV NAGAR** బ్రాంచ్ సూత్రం ప్రారంభం లోనికి **05.05.2026** నుండి మార్చబడుతుంది. సూత్రం చిరునామా క్రింద ఇవ్వబడినది:

Muthoot Finance Ltd
Ground Floor, H.No.25-427 F,
R.S. Road, Revenue Ward No 25,
Nandyala, Nandyal District,
Andhra Pradesh State, Pin - 518501,
Phone No - 08514220210, 09188903068,
08138912039.
Email id: mgnan2302@muthootgroup.com
"ఏదైనా ఫిర్యాదు ఉంటే దయచేసి 0484 4804074 కు కాల్ చేయండి"



BRANCH SHIFTING

మా విలువైన కస్టమర్ కోసం, మా **ADONI** బ్రాంచ్ సూత్రం ప్రారంభం లోనికి **05.05.2026** నుండి మార్చబడుతుంది. సూత్రం చిరునామా క్రింద ఇవ్వబడినది:

Muthoot Finance Ltd
Elevated Ground Floor, H.No.212-149,
Beside Nirmal Talkies, Municipal Main
Road, Adoni, Kurnool District,
Andhra Pradesh State, Pin - 518301.
Phone No - 08512220101,
09188903083, 08138912167,
Email id : mgad2887@muthootgroup.com
"ఏదైనా ఫిర్యాదు ఉంటే దయచేసి 0484 4804074 కు కాల్ చేయండి"



SAMB, చెన్నై, 48 అంకం, PNB లుక్ సె.046-49, రోయల్ హై టెక్, Ch-14. మొదటి: 28341@pnbank.in, ఫోన్: 044-28112261-90

సెక్యూరిటీ ఇంటిగ్రేషన్ (ఎన్.ఫో.కె.ఎం.సి) ద్వారా 2002లోని రూల్ 8(ఎ) & 9(1) క్రింద స్థానాన్ని అమ్మకం కోసం సాధారణ ప్రకటనలు ఇవ్వబడుతున్నాయి

SARFAESI చట్టం 2002లోని రూల్ 13(1) క్రింద సెక్యూరిటీ ఇంటిగ్రేషన్ (ఎన్.ఫో.కె.ఎం.సి) ద్వారా 2002లోని రూల్ 8(ఎ) & 9(1) క్రింద స్థానాన్ని అమ్మకం కోసం సాధారణ ప్రకటనలు ఇవ్వబడుతున్నాయి

ఈ నోటీసు ద్వారా ముఖ్యంగా రుణగ్రహీతల (ఎన్.ఫో.కె.ఎం.సి) మరియు కనకాదారుల (ఎన్.ఫో.కె.ఎం.సి) ప్రకారానికి తెలియజేయబడిన ఏమనగా సెక్యూరిటీ ఇంటిగ్రేషన్ (ఎన్.ఫో.కె.ఎం.సి) ద్వారా 2002లోని రూల్ 8(ఎ) & 9(1) క్రింద స్థానాన్ని అమ్మకం కోసం సాధారణ ప్రకటనలు ఇవ్వబడుతున్నాయి

1. మొత్తం గాముల్ ప్రాజెక్ట్ రివివిడ్, ప్లాట్ నెం. 6-0, డిడిపి కార్యాలయం ప్రక్కన, రోడ్ నెం. 2, బంజారా హిల్స్, హైదరాబాద్ 500034.
2. శ్రీ డి.వి.సబ్బయ్య కమాల్ రెడ్డి, కల్పతి, శ్రీ డి.వి.సబ్బయ్య కమాల్ రెడ్డి, ఐ.ఎ.నెం. 8-2-331/2, రోడ్ నెం. 2, బంజారా హిల్స్, హైదరాబాద్ 500034.
3. శ్రీ డి.వి.సబ్బయ్య కమాల్ రెడ్డి, కల్పతి, శ్రీ డి.వి.సబ్బయ్య కమాల్ రెడ్డి, ఐ.ఎ.నెం. 8-2-331/2, రోడ్ నెం. 2, బంజారా హిల్స్, హైదరాబాద్ 500034.
4. శ్రీ డి.వి.సబ్బయ్య కమాల్ రెడ్డి, కల్పతి, శ్రీ డి.వి.సబ్బయ్య కమాల్ రెడ్డి, ఐ.ఎ.నెం. 8-2-331/2, రోడ్ నెం. 2, బంజారా హిల్స్, హైదరాబాద్ 500034.
5. శ్రీ డి.వి.సబ్బయ్య కమాల్ రెడ్డి, కల్పతి, శ్రీ డి.వి.సబ్బయ్య కమాల్ రెడ్డి, ఐ.ఎ.నెం. 8-2-331/2, రోడ్ నెం. 2, బంజారా హిల్స్, హైదరాబాద్ 500034.
6. మొత్తం గాముల్ ప్రాజెక్ట్ రివివిడ్, ప్లాట్ నెం. 6-0, డిడిపి కార్యాలయం ప్రక్కన, రోడ్ నెం. 2, బంజారా హిల్స్, హైదరాబాద్ 500034.
7. మొత్తం గాముల్ ప్రాజెక్ట్ రివివిడ్, ప్లాట్ నెం. 6-0, డిడిపి కార్యాలయం ప్రక్కన, రోడ్ నెం. 2, బంజారా హిల్స్, హైదరాబాద్ 500034.
8. మొత్తం గాముల్ ప్రాజెక్ట్ రివివిడ్, ప్లాట్ నెం. 6-0, డిడిపి కార్యాలయం ప్రక్కన, రోడ్ నెం. 2, బంజారా హిల్స్, హైదరాబాద్ 500034.

అన్ని 1: రుణగ్రహీత పేరు మొత్తం గాముల్ ప్రాజెక్ట్ రివివిడ్, ప్లాట్ నెం. 6-0, డిడిపి కార్యాలయం ప్రక్కన, రోడ్ నెం. 2, బంజారా హిల్స్, హైదరాబాద్ 500034. 2: రుణగ్రహీత పేరు మొత్తం గాముల్ ప్రాజెక్ట్ రివివిడ్, ప్లాట్ నెం. 6-0, డిడిపి కార్యాలయం ప్రక్కన, రోడ్ నెం. 2, బంజారా హిల్స్, హైదరాబాద్ 500034. 3: రుణగ్రహీత పేరు మొత్తం గాముల్ ప్రాజెక్ట్ రివివిడ్, ప్లాట్ నెం. 6-0, డిడిపి కార్యాలయం ప్రక్కన, రోడ్ నెం. 2, బంజారా హిల్స్, హైదరాబాద్ 500034. 4: రుణగ్రహీత పేరు మొత్తం గాముల్ ప్రాజెక్ట్ రివివిడ్, ప్లాట్ నెం. 6-0, డిడిపి కార్యాలయం ప్రక్కన, రోడ్ నెం. 2, బంజారా హిల్స్, హైదరాబాద్ 500034. 5: రుణగ్రహీత పేరు మొత్తం గాముల్ ప్రాజెక్ట్ రివివిడ్, ప్లాట్ నెం. 6-0, డిడిపి కార్యాలయం ప్రక్కన, రోడ్ నెం. 2, బంజారా హిల్స్, హైదరాబాద్ 500034. 6: రుణగ్రహీత పేరు మొత్తం గాముల్ ప్రాజెక్ట్ రివివిడ్, ప్లాట్ నెం. 6-0, డిడిపి కార్యాలయం ప్రక్కన, రోడ్ నెం. 2, బంజారా హిల్స్, హైదరాబాద్ 500034. 7: రుణగ్రహీత పేరు మొత్తం గాముల్ ప్రాజెక్ట్ రివివిడ్, ప్లాట్ నెం. 6-0, డిడిపి కార్యాలయం ప్రక్కన, రోడ్ నెం. 2, బంజారా హిల్స్, హైదరాబాద్ 500034. 8: రుణగ్రహీత పేరు మొత్తం గాముల్ ప్రాజెక్ట్ రివివిడ్, ప్లాట్ నెం. 6-0, డిడిపి కార్యాలయం ప్రక్కన, రోడ్ నెం. 2, బంజారా హిల్స్, హైదరాబాద్ 500034.

క్ర. సం.	సర్టి నెం.	విక్రయ వివరాలు	క్ర. సం.	సర్టి నెం.	విక్రయ వివరాలు
1	464/E	0 5	17	481/RU	0 6
2	465/E	0 25	18	486	0 8
3	466/E	0 2	19	486	0 8
4	481/E	0 9	20	487	0 4
5	482/E	0 2	21	487/RU	0 6
6	488/E	0 9	22	488/RU	0 6
7	486	0 8	23	493/E	0 1
8	488	0 6	24	481/U	0 7
9	487/RU	0 7	25	484/E	0 6
10	488/RU	0 6	26	481/RU	0 7
11	493/U	0 2	27	484/E	0 6
12	484	0 7	28	488/U	0 6
13	487	0 4	29	493/E	0 1
14	486/E	0 9	30	481	0 7
15	487/E	0 7	31	488/RU	0 6
16	493	0 1			

మొత్తం : 4 వికరాలు 38 గంటలు

క్ర. సం.	సర్టి నెం.	విక్రయ వివరాలు	క్ర. సం.	సర్టి నెం.	విక్రయ వివరాలు
1	205	0 15	7	165/U	0 21
2	205/E	0 16	8	180	0 13
3	180/AA	0 5	9	179	0 22
4	179/AA	0 7	10	345/E	2 34
5	192	0 10	11	182/E	0 10
6	193	0 10	12	183/AA	0 11

మొత్తం : 6 వికరాలు 14 గంటలు

అన్ని 1 & 2: రుణగ్రహీత పేరు మొత్తం గాముల్ ప్రాజెక్ట్ రివివిడ్, ప్లాట్ నెం. 6-0, డిడిపి కార్యాలయం ప్రక్కన, రోడ్ నెం. 2, బంజారా హిల్స్, హైదరాబాద్ 500034.

అన్ని 3: రుణగ్రహీత పేరు మొత్తం గాముల్ ప్రాజెక్ట్ రివివిడ్, ప్లాట్ నెం. 6-0, డిడిపి కార్యాలయం ప్రక్కన, రోడ్ నెం. 2, బంజారా హిల్స్, హైదరాబాద్ 500034.

క్ర. సం.	సర్టి నెం.	విక్రయ వివరాలు	క్ర. సం.	సర్టి నెం.	విక్రయ వివరాలు
1	345	2-34	15	207/A	10-22
2	346	2-12	16	242/A	2-10
3	345/U	2-34	17	347/15	0-10
4	347/1	2-33	18	137/AA	0-07
5	347/2	1-18	19	138	1-16
6	347/3	0-20	20	241/AA	1-16
7	347/3	8-22	21	210/U	1-20
8	206/A	7-31	22	346/A	0-16
9	184/EE	0-03	23	241/A	3-11
10	241/A	1-25	24	206/EE	3-36
11	181	0-8	25	204/A	3-10
12	208/A	0-05	26	242/E	3-10
13	120/A	0-35	27	242/A	3-09
14	206/AA	3-36			

మొత్తం : 70 వికరాలు 38 గంటలు

అన్ని 3: రుణగ్రహీత పేరు మొత్తం గాముల్ ప్రాజెక్ట్ రివివిడ్, ప్లాట్ నెం. 6-0, డిడిపి కార్యాలయం ప్రక్కన, రోడ్ నెం. 2, బంజారా హిల్స్, హైదరాబాద్ 500034.

అయినా దీనితో కారణం అంతే తేదీ: 20.02.2026 సా.5.00 గం.లకు రేదా అలోగేటర్ అప్రూవల్ తేదీ: 13.02.2026

ఇ-వేలం తేదీ: **21.02.2026** సా. 11.00 గం.లకు

విక్రయ వివరాలు (ఈనాటి విక్రయ వివరాలు): రూ. 2,00,000.00

సంప్రదించు వ్యక్తి: ఎన్.ఎస్. రంజిత్ సి.జి - డిప్ డిప్యూటీ / అధికార అధికారి మొబైల్ నెం. 8585013434

SARFAESI చట్టం 2002లోని రూల్ 8(ఎ) & 9(1) క్రింద స్థానాన్ని అమ్మకం కోసం సాధారణ ప్రకటనలు ఇవ్వబడుతున్నాయి

అంటి వ్యాఖ్యలు అప్రజాస్వామ్యం

కర్నూలు, సినాదం: వైసీపీ నాయకుడు, మాజీ మంత్రి అంటిటి రాంబాబు సీఎంపి చేసిన వ్యాఖ్యలు అప్రజాస్వామ్యంపై దీక్షాదళం చేపట్టింది. అంటిటి రాంబాబు సీఎంపి చేసిన వ్యాఖ్యలు అప్రజాస్వామ్యంపై దీక్షాదళం చేపట్టింది. అంటిటి రాంబాబు సీఎంపి చేసిన వ్యాఖ్యలు అప్రజాస్వామ్యంపై దీక్షాదళం చేపట్టింది. అంటిటి రాంబాబు సీఎంపి చేసిన వ్యాఖ్యలు అప్రజాస్వామ్యంపై దీక్షాదళం చేపట్టింది.

చంద్రబాబుతో పవన్ కళ్యాణ్ భేటీ

కిందిస్థాయిలో తెదేపా, జనసేన క్యాంప్ చుట్టూ చిన్నచెట్ల వైకాపా చేస్తున్న కుట్రలకు చెక్ పెట్టేలా పలు నిర్ణయాలు తీసుకున్నట్లు సమాచారం. త్వరలో ఖాళీ కానున్న 4 రాజకీయ స్థానాలపై చంద్రబాబు, పవన్ ప్రాథమికంగా చర్చించి సట్టు తెలుస్తోంది. పెండింగ్లో ఉన్న నామినేషన్లపై చంద్రబాబు సమావేశంలో చర్చ జరిగినట్లు సమాచారం. బుద్ధవారం ఉదయం సీఎం నివాసానికి చేరుకున్నాక ఆధిక్యం మధ్యలోనే మొదలైంది. ప్రస్తుత రాజకీయ పరిణామాలు, సున్నితమైన అంశాలపై వివరంగా చర్చించారు. అంటిటి రాంబాబు సీఎంపి చేసిన వ్యాఖ్యలు అప్రజాస్వామ్యంపై దీక్షాదళం చేపట్టింది. అంటిటి రాంబాబు సీఎంపి చేసిన వ్యాఖ్యలు అప్రజాస్వామ్యంపై దీక్షాదళం చేపట్టింది.

ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధిని అందజేసిన ఎమ్మెల్యే గణబాబు..



గోపాలపట్నల్, విలేకరి

విశాఖ పశ్చిమ నియోజకవర్గం పరిధి 90, 92వ వార్డులకు చెందిన గొండే శి యోగా దీపికకు 21600/-, నీలాపు దుర్గాభవానికి 25574/- రూపాయల ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధిని చెక్కుల రూపంలో మంగళవారం సాయంత్రం ప్రభుత్వ విప్ స్థానిక ఎమ్మెల్యే గణబాబు గోపాలపట్నంలో గల తమ క్యాంపు కార్యాలయంలో అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక తెదేపా నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ఏపీలో జంగిల్ రాజ్యం నడుస్తోంది : జగన్

జంగిల్ రాజ్యం నడుస్తుంది. భయానక వాతావరణంలో పాలన జరుగుతుంది. అంటిటి, జోగి రమేష్ ఇళ్లపై దాడులు చూస్తే జంటి రాజ్యం ఏ స్థాయిలో ఉందో తెలుస్తుంది. అంటిటి, జోగి, కాకాజు చేసిన తప్పింట్లో సీఎం చంద్రబాబు కుటుంబంపై దాడులు చేశారని.. వారు చేసిన తప్పింట్లో అనికారం ప్రకారం చేశారు. అప్పు, లడ్డు నియంత్రణ జంతువుల కొమ్మ ఉంది రకరకాలూ ప్రచారం చేశారని.. వేప కొమ్మ అంటిటి ప్రకారం దీపిడి ప్రతిష్టను దిగజార్చే చివరికి దీపిడి సీ

వైభవంగా ఆషాఢ స్వామికి ఆర్చితోసేవలు



సింహచలం విశేషం
సింహగిరిపై కొలువుతీరిన శ్రీ వరహాలక్ష్మి స్వశింహస్వామి వారి నిత్య కల్యాణం అత్యంత వైభవంగా జరిగింది. బుధవారం



నాడు వేకువజామున స్వామి వారిని సుప్రభాత సేవతో మేల్కొల్పి పలు ఆరాధన కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఆర్చిత సేవల్లో భాగంగా ఆలయ ప్రధానార్చకులు గొడవర్తి శ్రీనివాసాచార్యులు నేతృత్వంలో అర్చక స్వాములు ఉత్సవమూర్తి గోవిందరాజస్వామిని ఉభయ దేవేరులతో

మండపంలో అధిష్ఠింపజేశారు.

నిత్య కల్యాణములో పాల్గొన్న భక్తులు, గోత్రనామాలతో సంకల్పం చెప్పి పాంచరాత్రముతాస్త్రం విధానంలో విశ్వేశ్వనారాధన, పుణ్యాహవనాలతో కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టారు. కంకణధారణ, నూతన యజ్ఞోపవీత సమర్పణ, జీలకర్ర, బెల్లం, మాంగళ్య ధారణ, తలంజ్రాల ప్రక్రియలను కమనీయంగా జరిపించారు. మంత్రపుష్పం, మంగళాశాసనాల తర్వాత భక్తులకు వేదాశీర్వాచనాలు, శేషవస్త్రాలు, స్వామివారి ప్రసాదాలను అందజేశారు. అనంతరము భక్తులకు స్వామివారి అంతరాలయ దర్శనం కల్పించారు. అనంతరం ఆలయ అధికార్లు భక్తులకు అన్నదాన ప్రసాదం విభాగంలో భోజన సదుపాయాన్ని కల్పించారు.

అమ్మవారి తీర్థం పోస్తూ ఆవిష్కరించిన గ్రామ పెద్దలు



వి హుడుగుల విశేషం
మాడుగుల మండలంలోని యం కోడూరు గ్రామదేవత శ్రీ మోదకొండమ్మ వారి తీర్థ మహోత్సవాన్ని ఈనెల 8న ఆదివారం నిర్వహించడానికి సంబంధించిన పోస్టర్ ను గ్రామ పెద్దలు బుధవారం నాడు అమ్మవారి సన్నిధిలో

ఆవిష్కరించారు.
ఈ సందర్భంగా ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ సంజీవరావు మాట్లాడుతూ తీర్థ మహోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని వాలిబాల్ పోటీలు ఎడ్లబండ్ల పరుగు పందెములు గుర్రపురుగు పందెములు ముగ్గులు పోటీలు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు వంటి వాటిని ఘనంగా నిర్వహించడానికి అన్ని ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ పెద్దలు అప్పన్న భాస్కరరావు ముమ్మి న రమణబాబు పదాల అప్పలనాయుడు మజ్జి విశ్వనాథం గంజి రాజేష్ బిల్లి హరిబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇఎఫ్ఆర్ కు జీవ్ రోడ్డును ఆకర్షణీయంగా తీర్చిదిద్దండి



జీవీఎస్ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్
విశాఖపట్నం (ప్రతినిధి):
అంతర్జాతీయ నౌకాదక సమీక్ష (ఇంటర్నేషనల్ షిప్ రివ్యూ) కు దేశ విదేశాల నుండి ఎంతోమంది అతిథులు వస్తారని అందుకు విశాఖ షిప్ రోడ్డును ఆకర్షణీయంగా తీర్చిదిద్దాలని జీవీఎస్ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్ జీవీఎస్ అధికారులను ఆదేశించారు. మంగళవారం ఆయన ఫిబ్రవరి 15వ తేదీ నుండి జరుగుతున్న ఇంటర్నేషనల్ షిప్ రివ్యూ కొరకు జీవీఎస్ పనులపై ఆర్డర్ షీట్

పరిసర ప్రాంతాలను జీవీఎస్ అధికారులతో కలిసి పరిశీలించారు.
ఈ సందర్భంగా జీవీఎస్ కమిషనర్ ముందుగా ఆర్డర్ షీట్ వద్ద ఒక పౌర వేసిన షిప్ రోడ్డును పరిశీలించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ ఈ నెల 15వ తేదీన నిర్వహించే ఇంటర్నేషనల్ షిప్ రివ్యూకు ఎంతోమంది దేశ విదేశాల నుండి అతిథులు వస్తారని అందుకు విశాఖ షిప్ రోడ్డును ఆకర్షణీయంగా తీర్చిదిద్దాలని అధికారులను ఆదేశించామన్నారు. షిప్ రోడ్డులో, షిప్ లో వ్యర్థాలు లేకుండా పారిశుధ్య కార్యక్రమాలతో వ్యర్థాలను ఎప్పటికప్పుడు తరలించాలని, షిప్ క్లీనింగ్ మిషన్ల సహాయంతో ఇసుకలోని వ్యర్థాలను ఎప్పటికప్పుడు తొలగించాలని, రాత్రి పారిశుధ్య పనులపై నిత్య పర్యవేక్షణ జరపాలని ప్రజా ఆరోగ్య అధికారులను ఆదేశించారు. విద్యుత్ డిపాల్, సోలార్ లైటింగ్ అన్ని పూర్తిస్థాయిలో వెలిగిలా నిరంతర పర్యవేక్షణ జరుపుతూ తగిన చర్యలు చేపట్టాలని, ఫుట్ పాతులను మరమ్మతులు చేపట్టి

పెయింటింగ్ పనులు, రోడ్డు మార్కింగ్ లు పూర్తి చేయడంతో పాటు సెంటిల్ మీడియంస్టు వ్యర్థాలు లేకుండా ఆకర్షణీయంగా తీర్చిదిద్దాలని జీవీఎస్ కమిషనర్ కె. శివప్రసాద్, ప్రజా ఆరోగ్య విభాగం అధికారులు ఇంటర్నేషనల్ షిప్ రివ్యూ పూర్తయ్యేవరకు సంయుక్త కార్యచరణ చేపట్టి సంబంధిత పనులను వెంటనే పూర్తయ్యేలా చూడాలన్నారు. విశాఖ లో నిర్వహించే షిప్ రివ్యూకు విశాఖ మ్యూజియమును అతిథులు, సందర్శకులు సందర్శిస్తారని అందుకు తగిన విధంగా ఏర్పాట్లు చేయడంతో పాటు మ్యూజియమును ఆకర్షణీయంగా తీర్చిదిద్దాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కమిషనర్ పి. నల్లనయ్య, ప్రధాన ఇంజనీర్ పివీ సత్యనారాయణ రాజు, ఈస్ట్ జోన్ జోనల్ కమిషనర్ కె. శివప్రసాద్, ప్రధాన వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఈ ఎస్ వి సరేష్ కుమార్, పర్యవేక్షక ఇంజనీర్లు సంపత్ కుమార్ ఏడుకొండలు తిరుమలరావు, కార్యనిర్వాహక ఇంజనీర్లు గంగాధర్, మురళీకృష్ణ, సహాయక వైద్యాధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

క్యాంపస్ ఆర్బిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ షార్ట్ వీడియో కాంపిటీషన్ పోస్టరు ఆవిష్కరణ



ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం, విశాఖపట్నం (ప్రతినిధి):
'క్యాంపస్ షార్ట్ వీడియో కాంపిటీషన్' పోస్టర్లు ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయ ఉపకులపతి ఆచార్య జి.పి రాజశేఖర్ ఈరోజు తన కార్యాలయంలో ఆవిష్కరించారు. విద్యార్థులు మరియు అధ్యాపకులలో ఆర్బిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (కృత్రిమ మేధ) పట్ల అవగాహన, సృజనాత్మకత మరియు ఆచరణాత్మక నైపుణ్యాలను పెంపొందించడం ఈ పోటీ ప్రధాన ఉద్దేశ్యం. వీసీ ఆచార్య జి.పి రాజశేఖర్ మాట్లాడుతూ.. ఆకడమిక్స్, పరిశోధన, పారిశ్రామిక రంగాలలో ఆర్బిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ ప్రాముఖ్యత రోజురోజుకూ పెరుగుతోందని అన్నారు. విద్యార్థుల్లో నైపుణ్యాలను

పెంపొందించేందుకు ఇటువంటి వేదికలను ఏర్పాటు చేస్తున్న ఇన్స్టిట్యూషన్ ఇన్నోవేషన్ కౌన్సిల్ కృషిని ఆయన అభినందించారు. ఈ పోస్టర్ ఆవిష్కరణ కార్యక్రమంలో ప్రెసిడెంట్ ప్రొఫెసర్ జి.ఎం.జె. రాజు, స్టూడెంట్ కన్వీనర్ టాడేల వినయ్ కుమార్, స్టూడెంట్ స్ట్రాక్చర్ కోఆర్డినేటర్లు సాయి శ్రుతి సాహు, జహీరున్ అక్తర్ పాల్గొన్నారు.
షార్ట్ వీడియోల ద్వారా శాస్త్రీక సంబంధించిన వినూత్న ఆలోచనలు, నిజ జీవిత వినియోగాలు మరియు వ్యక్తిగత అనుభవాలను ప్రదర్శించేలా ఈ పోటీని రూపొందించారు. ఫ్యాకల్టీ స్టాఫ్ లైట్-సా x ఇన్ క్యాంపస్ లైఫ్, స్టూడెంట్ సా x ప్రాజెక్ట్ షోకేన్, సా x టూల్స్ ట్యూటోరియల్ సిరీస్, సా x కెరీర్ పాత్ స్టోరీస్ అంశాలు ఢీంటుగా ఏర్పాటు చేసారు. ప్రతిభను ప్రోత్సహించే దిశగా, అత్యుత్తమ వీడియోకు విశ్వవిద్యాలయ నుంచి అభినందన పత్రం అందిస్తారు. ఈ పోటీలో విశ్వవిద్యాలయ విద్యార్థులు మరియు అధ్యాపకులు పాల్గొనవచ్చు.

యూఎస్ తో ఒప్పందం.. ఆ రంగాలకు ప్రయోజనకరమే

పీయూష్ గోయల్



ఢిల్లీ : అమెరికాతో వాణిజ్య ఒప్పందం చేసుకున్నప్పటికీ వ్యవసాయం, పాడి రంగాల్లో భారత్ తన ప్రయోజనాలను వీడలేదని కేంద్ర వాణిజ్య శాఖ మంత్రి పీయూష్ గోయల్ పేర్కొన్నారు. దేశంలోని ముఖ్యమైన రంగాల్లో దేనినీ విస్మరించలేదన్నారు. ఇరుదేశాల ప్రయోజనాలను దృష్టిలోపెట్టుకొని దౌత్య సంబంధాలపై ఒప్పందాలు

చేసుకున్నామన్నారు. ఇందులో భాగంగా 140 కోట్ల మంది దేశ ప్రజల ఇంధన భద్రతకు ప్రాధాన్యం ఇచ్చామన్నారు. ఏదాది పాటు అమెరికాతో పలుమార్లు చర్చలు జరిపిన అనంతరం దీనిపై ట్రంప్ ప్రకటన వెలువరించారని తెలిపారు. భారత్-అమెరికా వాణిజ్య ఒప్పందంపై లోక్ సభలో మాట్లాడుతూ పీయూష్ గోయల్ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు.

సామాజిక అంతరాలను తగ్గించాలి

ఉన్నత విద్య దిశగా చిన్నారులను నడిపించాలి సమాజానికి మేలు చేసే విధంగా విద్య విధానం ఉండాలి



అంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం, విశాఖపట్నం (సబ్జిక్ట్ ప్రతినిధి): శతాబ్ది ఉత్సవాలను జరుపుకుంటున్న తరుణంలో, సామాజిక అంతరాన్ని తగ్గించాల్సిన బాధ్యత మనపై ఉందని ఏయూ ఉపకులపతి అదార్ జి.పి రాజశేఖర్ అన్నారు. మంగళవారం ఉదయం ఏయూ ప్లాటినం జూబ్లీ సమావేశ మందిరంలో సెంటర్ ఫర్ సోషల్ ఇంక్లూజన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న రెండు రోజుల జాతీయ సదస్సు సోషల్ ఇంక్లూజన్ అండ్ ఇన్ క్వాల్టిటీ- ద ఇంపార్టెన్స్ ఆఫ్ సస్టైనబుల్ డెవలప్ మెంట్ గోల్డ్ ఫర్ ఏ డెవలప్ ఇండియా బై 2047 ను ఆయన ప్రారంభించారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ మనమంతా పర్సనల్ ప్రపంచంలో బతుకుతున్నామని, కానీ

వాస్తవాలు వేరుగా ఉన్నాయన్నారు. నగరం నుంచి 20 కిలోమీటర్లు ప్రయాణిస్తే గ్రామీణ ప్రాంతానికి వెళ్ళితే పరిస్థితులు భిన్నంగా ఉన్నాయన్నారు. కేవలం తరగతి గడులకే పరిమితం కాకుండా, సమాజానికి మేలు చేసేలా మన విద్యా విధానం ఉండాలని ఆకాంక్ష వ్యక్తంచేశారు. వికసిత భారత్ 2047, స్వచ్ఛాంధ్ర 2047 లక్ష్యాల సాధనలో అకడమిక్ రంగానికి కీలక పాత్ర ఉండవచ్చు. ఎకనామిక్స్, పాలిటిక్స్ సైన్స్, సోషల్ వర్క్ వంటి సబ్జెక్టులు కేవలం పరీక్షల కోసం చదివేవి కావని, అవి సామాజిక మార్పు కోసం పని చేయాలని సూచించారు. ఏయూ విజన్ డాక్యుమెంట్ వెబ్సైట్లో ఉందని, ఆసక్తి ఉన్న వారు ఏయూ కలిసి పని చేయవచ్చునని ఆహ్వానించారు. పాఠశాల విద్యను దాటని జాతికల సంఖ్య అధికంగా ఉండటం అందోళన కలిగించే అంశమన్నారు. బాల్య వివాహాలు, కుటుంబంలో బాలర విద్యకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం దీనికి కారణంగా నిలుస్తోందన్నారు. అబ్బాయిలు సైతం పాఠశాల విద్యను పూర్తిచేసి ఏదో ఒక వనిలో చేరిపోతున్నారు. అంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం గ్రామీణ అనుసంధానం (బటూత్రి

శాఖీయమైపు) కార్యక్రమాన్ని చేపట్టి గ్రామీణ ప్రాంత విద్యార్థులకు ఉన్నత విద్య, ఉపాధి అవకాశాలపై అవగాహన కల్పిస్తున్న విధానాలను వివరించారు. ప్రత్యేక అతిథి హైదరాబాద్ సెంట్రల్ యూనివర్సిటీ ఎకనామిక్స్ విభాగం అధ్యక్షులు జి.శ్రీదేవి మాట్లాడుతూ సుస్థిర అభివృద్ధి లక్ష్యాల ప్రాధాన్యతను వివరించారు. ఆర్థిక సుస్థిరత, సామాజిక సుస్థిరత, పర్యావరణ సుస్థిరతలను కలిగి ఉండాలని ప్రాముఖ్యత తెలియజేశారు. గౌరవ వేతనం, వనరులు సక్రమ వినియోగం, మెరుగైన జీవనాంతో ఆర్థిక సుస్థిరత, సామాజిక సమైక్యత, సమానత్వం, విద్య, ఆరోగ్యం, గృహం, పేదరిక నిర్మూలన వలన సామాజిక సుస్థిరత, పర్యావరణ పరిరక్షణ, జీవవిద్యం, నీరు, నేల సంరక్షణతో పర్యావరణ సుస్థిరత ఏర్పరుతుందన్నారు. కార్యక్రమంలో బెర్లంపూర్ విశ్వవిద్యాలయం ఎమిరటన్ అచార్యులు ఏ.కె పరీదా, పశ్చిమ బెంగాల్ కబి సుకంత మహావిద్యాలయ ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ సలావుద్దీన్ ఖాన్ తదితరులు ప్రసంగించారు. సదస్సు ప్రాధాన్యత, లక్ష్యాలను కేంద్రం సంచాలకులు డాక్టర్ పి.సుబ్బారావు వివరించారు. అనంతరం సదస్సు ప్రత్యేక సందేశం ఆవిష్కరించి, అతిథులను సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జూనియర్ అధ్యాపకులు, సిబ్బంది, పరిశోధకులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. డాక్టర్ ఎన్. బాలావలి స్వాగతం పలుకగా, డాక్టర్ బి. శివరామకృష్ణ వందన సమర్పణ చేశారు.

ట్రేడ్ డీల్ లో భారత్ కు కొన్ని మినహాయింపులు: అమెరికా



ఢిల్లీ : అమెరికా పారిశ్రామిక వ్యవసాయ ఉత్పత్తులపై భారత్ చాలావరకు టారిఫ్ లు తగ్గించనుందని అగ్రరాజ్య వాణిజ్య ప్రతినిధి జెమిసన్ గ్రీర్ తెలిపారు. అయితే, వ్యవసాయ రంగానికి సంబంధించి కొన్ని దిగుమతులపై ఈ ఒప్పందంలో భారత్ కు కొంత నియంత్రణ, మినహాయింపులు కల్పిస్తున్నామని వెల్లడించారు. ఆ దిగుమతులు ఏంటవేని నిర్ణయించేందుకు కలిసి పని చేస్తున్నామని చెప్పారు. అంటే.. ఇరుదేశాల మధ్య వ్యవసాయ ఉత్పత్తులపై టారిఫ్ లకు సంబంధించిన చర్చలు ఇంకా ఓ కొలిక్కి రాలేదని జెమిసన్ గ్రీర్ సూచనవైయాంగా వెల్లడించారు.

టారిఫ్ లు తగ్గించేందుకు భారత్ అంగీకరించింది. అమెరికా పారిశ్రామిక ఉత్పత్తులపై భారత్ లో దిగుమతి సుంకాలు సగటున 13.5 శాతంగా ఉన్నాయి. ఇప్పుడు అవి సున్నాకు తగ్గనున్నాయి. అగ్రరాజ్యానికి చెందిన కొన్ని రకాల గింజలు, వైన్, స్పిరిట్స్, పండ్లు, కూరగాయాలపై కూడా సుంకాలు జీరోకు దిగ రానున్నాయి" అని గ్రీర్ వెల్లడించారు.

అంగరంగ వైభోగమే!!
ఈ సందర్భంగా రష్యా నుంచి భారత్ చమురు కొనుగోళ్ల అంశాన్ని కూడా జెమిసన్ గ్రీర్ ప్రస్తావించారు. "2022-23కు ముందు మాస్కో నుంచి భారత్ పెద్దగా ముడిచమురు కొనుగోలు చేయలేదు. రష్యాపై పశ్చిమ దేశాల ఆంక్షల నేపథ్యంలో చమురు దిస్తాయిలో లభించడంతో కొనుగోలు చేపట్టింది. అయితే, గతేడాది చివరిలో మాస్కో నుంచి భారత్ చమురు కొనుగోళ్లు తగ్గముఖం పట్టాయి" అని పేర్కొన్నారు.

భారత్ 500 బిలియన్ డాలర్ల పెట్టుబడులు..
ఈ వాణిజ్య ఒప్పందంపై వైట్ హౌస్ హర్షం వ్యక్తంచేసింది. అమెరికాకు చెందిన వలు రంగాల్లో భారత్ 500 బిలియన్ డాలర్ల వరకు పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు అంగీకారం కుదిరిందని పేర్కొంది. "రష్యా నుంచి చమురు కొనుగోళ్లు ఆపేస్తామని భారత్ హామీ ఇచ్చింది. అదే సమయంలో అమెరికా, వెనెజువెలా నుంచి చమురు దిగుమతి చేసుకుంటామని చెప్పింది. ఇది అగ్రరాజ్య ప్రజలకు ప్రభక్షంగా లబ్ధి చేకూర్చునుంది" అని వైట్ హౌస్ ప్రెస్ సెక్రటరీ కరోలిన లీబిల్ తెలిపారు.

కెరియర్ నిర్మాణంపై దృష్టిసారించండి



స్వేచ్ఛగా భావాలను పంచుకోవాలి నిరంతరం విద్యార్థులకు అందుబాటులో ఉంటాం
అంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం, విశాఖపట్నం (ప్రతినిధి): కెరియర్ నిర్మాణంపై దృష్టిసారించాలని ఏయూ వీసీ ఆచార్య జి.పి రాజశేఖర్ సూచించారు. సాయంత్రం ఏయూ అర్ధశాస్త్ర విభాగం వద్ద నిర్వహించిన సంధ్య (నా విభాగం-నా కుటుంబం) కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా

విద్యార్థులను ఉద్దేశించి ఆయన ప్రసంగిస్తూ విద్యార్థులు స్వేచ్ఛగా తమ ఆలోచనలను పంచుకోవాలన్నారు. తరగతి గదిలో పాఠ్యాంశాలను వినడంతో పాటు పరిశోధన పత్రాలు రచించడం వంటి అంశాలపై దృష్టిసారించాలని సూచించారు. పరమాన, శాస్త్ర అంశాలపై ప్రసంగాలు ఇవ్వాలన్నారు. బడ్జెట్ విద్యార్థులు ఒక చర్చ వేదికను ఏర్పాటు చేసి విశ్లేషణ ఇవ్వాలన్నారు.

విభాగలను కలుపుతూ ఇటువంటి కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలని విద్యార్థులు అందించిన సూచనలను వీసీ స్వీకరించారు. విద్యార్థులకు తాము నిరంతరం అందుబాటులో ఉంటామన్నారు. విద్యార్థుల నుంచి విలువైన సూచనలు స్వీకరించారు. హాస్టల్ మెన్స్ నిర్వహణ, పారిశుధ్యం, భోజన శాలల్లో పరిశుభ్రత, మెనూ తయారీలో విద్యార్థుల భాగస్వామ్యం, షేస్యంట్స్ కల్చర్ లో శిక్షణ, విద్యార్థులు సహపాఠ్య కార్యక్రమాల నిర్వహణ, వైఫల్య సదుపాయం కల్పన, వసతులు, ఆర్.ఓ వాటర్ అందుబాటులో ఉండడం తదితర అంశాలను చర్చించారు. విదేశీ విద్యార్థులతో మాట్లాడారు. విశ్వవిద్యాలయంలో తమకు సంప్రదించడానికి బోధన, లభిస్తున్నాయని వారు ఈ సందర్భంగా వీసీకి వివరించారు. కార్యక్రమంలో విద్యార్థి వ్యవహారాల డీన్ ఆచార్య ఎన్. హరనాథ్, అర్ధశాస్త్ర విభాగధిపతి ఆచార్య బి.లిల్లి గ్రేస్ యూనిస్, విభాగ అచార్యులు ఏ.అశాలత డాక్టర్ వి.వి.ఎస్ రామకృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పోలీసుల తీరుపై ప్రజాప్రయోజన వ్యాజ్యం..

హైకోర్టు ఆగ్రహం

అమరావతి, ఫిబ్రవరి 4 (నినాదం): ఏపీ రాష్ట్రంలో నిందితులను రోడ్లపై నడిపిస్తున్న పోలీసుల తీరుపై రాష్ట్ర అత్యున్నత న్యాయస్థానం తీవ్రస్థాయిలో ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. నిందితులను బహిరంగంగా రోడ్లపై తిప్పడం రాజ్యాంగ విరుద్ధమని, ఇది నిందితుల ప్రాథమిక హక్కులను కాలరాచడమేనని హైకోర్టు వ్యాఖ్యానించింది. నిందితులను రోడ్లపై నడిపించటాన్ని సవాల్ చేస్తూ దాఖలైన ప్రజా ప్రయోజన వ్యాజ్యంపై విచారణ సందర్భంగా న్యాయస్థానం ఈ ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేసింది. పోలీసు వ్యవస్థ చట్టబద్ధంగా వ్యవహరించాలి తప్ప, తామే న్యాయ నిర్ణయం అవుతున్నా ప్రవర్తించకూడదని ధర్మాసనం స్పష్టం చేసింది. ఈ విచారణ సందర్భంగా పిటిషన్లలో తరఫున సీనియర్ న్యాయవాది జడ శ్రవణ్ కుమార్ వాదనలు వినిపించారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పోలీసులు నిందితులను రోడ్లపై పారేడీ చేస్తున్న ఘటనలు అనేకం ఉన్నాయని కోర్టు దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. దీనికి సంబంధించి పలు పీడీయల్లు, చార్జీషీట్లను అయిన న్యాయస్థానానికి సమర్పించారు. పోలీసులు నిందితులను బహిరంగంగా తిప్పడం ద్వారా వారి గౌరవానికి భంగం కలిగిస్తున్నారని, ఇది సుప్రీంకోర్టు గతంలో ఇచ్చిన తీర్పులకు విరుద్ధమని ఆయన వాదించారు. ప్రజల్లో



భయం పోగొట్టడానికే తోడా మరో ఇతర కారణంతోనే నిందితులను ఇలా ప్రదర్శించడం చట్టవిరుద్ధమైన చర్యగా ఆయన పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ తరఫు న్యాయవాది ఈ వాదనలపై స్పందిస్తూ.. కొవ్వొత్తులో జరిగిన ఒక ఘటన గురించి వివరణ ఇచ్చారు. నిందితుడిని తీసుకువెళ్తున్న వాహనం మధ్యలో లోకే దాస్ అప్పడం వల్లే అతడిని రోడ్లపై నడిపించాల్సి వచ్చిందని అన్నారు. ఆ సమయంలో కొందరు ఫోటోలు తీశారని కోర్టుకు తెలిపారు. అయితే ఈ వివరణపై న్యాయస్థానం సంశ్చిస్తుంది. కేవలం ఒకటి రెండు ఘటనలు కాదని, రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఇలాంటి తీరు కనిపిస్తోందని పిటిషన్ల పేర్కొన్న అంశాలను

పరిగణనలోకి తీసుకుంది. పోలీసులు ప్రజలతో, నిందితులతో వ్యవహరించే తీరు మంచిగా ఉండాలన్నారు. బాధ్యతాపాతకంగా వ్యవహరించకూడదని న్యాయమూర్తులు హెచ్చరించారు.

మరికొన్ని పీడీయాలను పరిశీలించిన న్యాయస్థానం పోలీసుల భాషా శైలిపై కూడా అభ్యంతరం వ్యక్తం చేసింది. కొన్ని పీడీయాలలో పోలీసులు నిందితులను ఇబ్బందిపెట్టిన బాతులు తిరుగుతున్నట్లు కనిపిస్తోందని పేర్కొంది. ఒక బాధ్యతాయితీపాతకం కాదని ప్రవచన ఏమాత్రం ఆమోదయోగ్యం కాదని వ్యాఖ్యానించింది.

శాంతిభద్రతలను పరిరక్షించాల్సిన వారి చట్టాన్ని చేతుల్లోకి తీసుకోవడం లేదా నిందితుల పట్ల అసభ్యంగా ప్రవర్తించడం సరికాదని హితవు పలికింది. ఇలాంటి అమానుషీయ ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని పోలీసులకు సూచనలు చేసింది. వివరంగా ఈ వ్యవహారంపై హైకోర్టు విచారణలో కొంత రిపోర్టులు చేయాలని ఏపీ ప్రభుత్వానికి హైకోర్టు ఆదేశాలు జారీ చేసింది. నిందితుల హక్కులకు భంగం కలిగించకం ఎలాంటి చర్యలు తీసుకుంటున్నారో వివరించాలని కోరుతూ విచారణను వాయిదా వేసింది. అయితే న్యాయవాది జడ శ్రవణ్ కుమార్ వినిపించిన వాదనలు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా చర్యనియాంశంగా మారాయి.

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో భయపెడుతున్న హెచ్ఐవీ మరణాలు



తెలంగాణను మించిన ఏపీ

అమరావతి, ఫిబ్రవరి 4 (నినాదం): తెలుగు రాష్ట్రాల్లో హెచ్ఐవీ ముప్పు మరోసారి ఆందోళన కలిగిస్తోంది. గడిచిన ఐదేళ్లలో ఈ వైరస్ బారిన పడి మృత్యువాత పడిన వారి సంఖ్య టెన్షన్ పెట్టిస్తోంది. ఈ విషయంలో తాజాగా కేంద్రం వెల్లడించిన గణాంకాలు షాక్ కు గురి చేస్తున్నాయి. 2020-2024 మధ్య ఐదేళ్లలో రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో 44,140 మంది హెచ్ఐవీ బాధితులు మరణించారని కేంద్ర మంత్రి అనుభ్రయం పబ్లిక్ తాజాగా రాజ్యసభలో సభ్యులు అడిగిన ప్రశ్నకు సమాధానం ఇచ్చారు. ఇందులో ఏపీలో 32,642 మంది, తెలంగాణలో 11,498 మంది ఉన్నారు పేర్కొన్నారు. ఇదే కాలంలో దేశవ్యాప్తంగా 1.81 లక్షల మంది హెచ్ఐవీ బాధితులు మరణించారని తెలిపారు.

ఆ రంగంలో వైరస్ వ్యాప్తి జోరు: ఇదిలా ఉంటే దేశవ్యాప్తంగా ఐదే రంగంలో హెచ్ఐవీ వైరస్ విస్తృతంగా వ్యాపిస్తున్నట్లు జాతీయ ఎయిడ్స్ నియంత్రణ సంస్థ (నాక్స్) గతేడాది హెచ్చరించింది. ఐదే రంగంలో ఏదేకీ తరహా ఆధునిక జీవన శైలికి అలవాటు పడటం హెచ్ఐవీ వ్యాప్తి పెరగడానికి కారణం అవుతున్నట్లు ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం ఎయిడ్స్ నియంత్రణ సాంస్థిటి అభివృద్ధి కార్యకర్తలు సూచించింది. అలాగే ఈ రంగానికి సంబంధించి హెచ్ఐవీ పరీక్షల సంఖ్యను పెంచాలని తెలిపింది. ఇక తెలంగాణలో హెచ్ఐవీ సంక్రమణ రేటు క్రమంగా తగ్గుతోందని గతంలో తెలంగాణ ఎయిడ్స్ కంట్రోల్ సాంస్థిటి వేల్లడించింది. 2024 లో హెచ్ఐవీ సంక్రమణ రేటు 0.44 ఉంటే అది కాస్త 2025 నాటికి 0.41 కు తగ్గిందని పేర్కొంది.

విద్యుత్ వినియోగదారులకు అల్లర్ట్..

నేడీనుంచి కొత్త కనెక్షన్ల జారీలో భారీ మార్పులు

అమరావతి, ఫిబ్రవరి 4 (నినాదం): దేశ వ్యాప్తంగా విద్యుత్ వినియోగదారులకు కేంద్ర విద్యుత్ శాఖ తీవ్రకఠిని చేస్తుంది. విద్యుత్ కనెక్షన్ కొరకు ఇక్కడ కార్యాలయాల మట్టా తిరగరాల్సిన పని లేకుండా తాజాగా విద్యుత్ సవరణ నిబంధనలు - 2024 ప్రకారం విద్యుత్ కనెక్షన్ల జారీ ప్రక్రియలో విప్లవాత్మక మార్పులు తీసుకొచ్చింది. కనెక్షన్లలో పారదర్శకతను పెంచుతూ.. ఎక్కడా అలస్యం కాకుండా రూపొందించిన కొత్త నిబంధనలు రేపటి నుంచి అమల్లోకి రాబోతున్నాయి. ఇక నుంచి మెట్రో నగరాల్లో వినియోగదారులు దరఖాస్తు చేసుకున్న 3 రోజుల్లోనే కనెక్షన్ ఇవ్వాలనే కండిషన్ పెట్టారు. అదేవిధంగా మున్సిపాలిటీల్లో గరిష్ఠంగా 7 రోజులు, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో దరఖాస్తు చేసిన తర్వాత గరిష్ఠంగా 15 రోజుల్లో కొత్త కనెక్షన్ ఇవ్వాలి. కొండ ప్రాంతాల లేదా భౌగోళిక ఇబ్బందులు ఉన్న చోట మాత్రం 30 రోజుల గడువు పెట్టారు. స్తంభాలు, ట్రాన్సిమిషన్ లైన్లు వంటివి ఏర్పాటు చేయాల్సి వస్తే కేంద్ర విద్యుత్ శాఖ నిబంధనల మేరకు గరిష్ఠంగా 90 రోజుల్లోగా ప్రక్రియ పూర్తి చేయాలి.



చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అధికార్లు ఆస్తి పత్రాలు వంటి అవసరమైన సర్టిఫికేట్లను స్వాగతం చేసి అవలోకనం చేసే సరిపోతుంది. అదేవిధంగా వినియోగదారుడి దరఖాస్తు ఏ దశలో ఉందో ఆన్లైన్లో ఎప్పటికప్పుడు ఆన్లైన్లో ట్రాక్ చేయవచ్చు అధికారుల నిర్ణయం పట్ల జాప్యం జరిగితే అలోమెటిక్ గా ఉన్నతాధికారులకు సమాచారం ఎన్వెస్ట్ అవుతుంది.

అపార్ట్మెంట్లకు కాస్త వెనుకబడినా.. హైలైట్, అపార్ట్మెంట్లు, గేటెడ్ కమ్యూనిటీల్లో నివసించే వారు తమకు సరైన విధంగా వ్యక్తిగత కనెక్షన్ల పూర్తి సౌకర్యాలను కలిపి నిర్మించాలి (అప్రెన్టిస్-హిప్-అండ్-అండ్) కనెక్షన్లు అందుకోవచ్చు. దీనిపై సాఫ్ట్వేర్ సహాయం ఉంటే ద్వారా నిర్ణయం తీసుకునేలా అవకాశం కల్పించారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఇచ్చే ప్రతి కొత్త కనెక్షన్ సార్వో మేట్రింగ్ తప్పనిసరి చేశారు. దీంతో టెన్షన్ తీసుకోవడంలో అక్షమాకులకు తావుండదు. 10 ఎంపి వరకు ఫాస్ట్-టాప్ సోలార్ ప్యానెల్స్ పెట్టుకునే వారికి టెక్నికల్ ఫీజుబిల్డింగ్ ఫీజ్ ఇక నుంచి అవసరం లేకుండా చేశారు. ఈ నిబంధనలతో నిలవాలి విద్యుత్ వాడేవారికి ప్రోత్సాహకరంగా ఉండనుంది. విద్యుత్ శాఖ చేపట్టిన తాజాగా సంస్కరణల ద్వారా దీనిపై పనితీరులో పారదర్శకత పెరుగుతుందని, వినియోగదారులకు మెరుగైన సేవలు అందుతాయని కేంద్ర ప్రభుత్వం భావిస్తోంది.

మా కులపోజ్ కు వెంట అమ్మాయిలు కుక్కల్లా పడతారు..

జనసేన మహిళా అధికార ప్రతినిధి కన్నా రజని

అమరావతి, ఫిబ్రవరి 4 (నినాదం): కాపుల అమ్మాయిల వెంట అమ్మాయిలు కుక్కల్లా పడతారు అంటూ జనసేన మహిళా అధికార ప్రతినిధి కన్నా రజని చేసిన వ్యాఖ్యలు ఇప్పుడు వైరల్ అవుతున్నాయి. గతంలోనే మహిళ అమ్మాయిలు చేయగా ఇప్పుడు వైరల్ అవుతున్నాయి. ఓ డిపీ ఇంటర్వ్యూలో రజని మాట్లాడుతూ.. కాపులు అమ్మాయిలను పెంచేస్తున్నారని అన్నారు. తమ కులపోజ్ కు కమ్మవచ్చే అమ్మాయిలను ప్రేమిస్తారని అన్నారు. వంగవీటి రంగా కమ్మ అమ్మాయిలను ప్రేమించారని చెప్పారు. అల్లు అర్జున్ రెడ్డి అమ్మాయిని ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్నాడని అన్నారు. రామ్ చరణ్ కూడా రెడ్డి అమ్మాయిని పెళ్లి చేసుకున్నాడని అన్నారు. దీనిపై రజని కూడా తమ కాపు కులానికి చెందిన అమ్మాయిలను ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకుందని అన్నారు. తమ కాపుతో అమ్మాయిల మొత్తం కులాలు అమ్మాయిలు కుక్కలు పడిపోయినట్లు పడిపోతుంటారని ఇదిలా ఉంటే కాస్తా ఏకగ్రీవం కా పెళ్లి చేసుకుంటారని అన్నారు. అలాంటి కన్నా రజని తాజాగా సైతం కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు.

మానవహక్కుల సంఘానికి వైసీపీ ఫిర్యాదు

అమరావతి, ఫిబ్రవరి 4 (నినాదం): ఏపీ రాష్ట్రంలో ఇటీవల చోటుచేసుకున్న రాజకీయ అశాంతి, శాంతిభద్రతల సమస్యలపై వైసీపీ జాతీయ స్థాయిలో పోరాటానికి దిగింది. బుధవారం న్యూఢిల్లీలో జాతీయ మానవ హక్కుల కమిషన్ చైర్మన్ జస్టిస్ వి. రామస్వామియ్యులను వైసీపీ నేతల బృందం కలిసింది. రాష్ట్రంలో సాగుతున్న అణచివేత పాలన, ప్రతిపక్ష నేతల లక్ష్యంగా జరుగుతున్న దాడులపై వారు కమిషన్ కు సమగ్రంగా ఫిర్యాదు చేశారు. ముఖ్యంగా మాజీ మంత్రులు అంబద్రి రాజాజు, జోగి రమేష్ ఇక్కడ జరిగిన సెట్రోల్ బాంబు దారులు, విధ్వంసాన్ని ఈ సందర్భంగా కమిషన్ దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. ఈ భేటీలో పల్నాడు జిల్లాలో దళిత సామాజిక పద్ధానికి చెందిన వైసీపీ కార్యకర్త సాల్మి రాజు పాత్య వాళ్ల అంతాన్ని నేతలు ప్రధానంగా ప్రస్తావించారు. సాల్మి రాజును అతి దారుణంగా అంతమొందించిన తీరు వెనుక రాజకీయ కుట్ర ఉందని, పోలీసులు కూడా అధికార పార్టీకి కొమ్మకాసు నిచ్చుకు నిరీక్షిస్తున్న వ్యవస్థానికారని వైసీపీ నేతలు ఆరోపించారు. దాడులకు సంబంధించిన పీడీయాల, ఫోటోలు వంటి బలమైన ఆధారాలను చైర్మన్ ముందు ప్రదర్శించారు. రాష్ట్రంలో ప్రజాస్వామ్య విలువలు మంటలుగలుగుతున్నాయని వాపోయారు. రాజ్యాంగబద్ధమైన రక్షణ కల్పించాల్సిన యంత్రాంగమే దాడులకు సహకరిస్తోందని వారు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.



కుటుంబ సంభలు ప్రాణాలకు ముప్పు కలిగేలా దాడులు జరిగాయని పేర్కొన్నారు. పెద్దపల్లి కులాల కుటుంబాలను భయంకరంగా గురిచేస్తూ గ్రామాల నుండి తరలిమివేస్తున్నారని తెలిపారు. ఈ పరిస్థితుల్లో జాతీయ మానవ హక్కుల సంఘం జోక్యం చేసుకుని క్షేత్రస్థాయిలో విచారణ జరిపించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ ప్రతినిధుల బృందంలో ఎంపీలు బాబురావు, మేదా రఘునాథ్ రెడ్డి, సుభాష్ చంద్రబాబు, ఆంధ్రప్రదేశ్, తమిళా రాజకీయ పాలనా మాజీ మంత్రులు మేరగ నాగార్జున, అదివాలం సురేష్, ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షులు సుధాకర్ బాబు, ఎమ్మెల్యేలు ఇల్లాలూరి, అరుణ్ కుమార్, చంద్రశేఖర్, జూహాద్ ప్రభాకర్ రావు పాల్గొన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్లో నెలకొన్న అరాచక పరిస్థితులను ఎండగట్టేందుకు తాము ఢిల్లీ వేదికగా పోరాటం కొనసాగిస్తామని, అవసరమైతే రాష్ట్రపతికి కూడా ఫిర్యాదు చేస్తామని నేతలు ఈ సందర్భంగా స్పష్టం చేశారు.

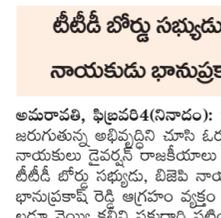
అది కాంట్రాక్టర్ జేములు నింపే పథకం

వైసీపీ షల్ల

శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా, ఫిబ్రవరి 4 (నినాదం): శ్రీ సత్యసాయి జిల్లాలో ఏపీసీసీ అభ్యుదయ కమిటీని ఏర్పాటు చేసిన పట్టణ రెడ్డి చేపట్టిన 'మనోగ్రాం పరిష్కరణ యాత్ర' మాజీ రోజులకు చేరుకుంది. ఈ సందర్భంగా ధర్మాసనం నియోజకవర్గాల్లోని రాజువంపల్లి గ్రామంలో జరుగుతున్న ఉపాధి హామీ పనుల్లో అమె స్వయంగా పాల్గొన్నారు. కాలంతో కలిసి పలుగు, పాఠ పట్టి ఎత్తి పని చేశారు. అనంతరం స్థానిక కాలంతో ముఖాముఖీ నిర్వహించి వారి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఉపాధి హామీ పథకాన్ని కేంద్రంలోని బీజేపీ ప్రభుత్వం వీరుగారుస్తోందని, దీనిపై ప్రజలు గళమెత్తాలని అమె విజువునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన పీడియా సమావేశంలో పట్టణ మండ్రాడు రెడ్డి హయాంలో పేదల మంత్రి తీర్మానానికి 'కరువు పనిగా' ఈ పథకం మొదలైందన్నారు. కాంగ్రెస్ పక్షం వైసీపీ ప్రభుత్వం అమలు జరిగిందని గుర్తు చేశారు. అయితే ప్రధాని మోడీ అధికారంలోకి వచ్చాక ఈ పథకానికి గ్రామంలో వర్షం దుర్లభమైతూ, మండ్రాడు పీడియర్ల చేసిన కుట్రలో భాగంగానే కొత్తగా విడి గ్రామ జి అనే చట్టాన్ని తీసుకువచ్చారని అమె

నిర్ణయించేలా మార్పులు తెచ్చారని అమె ఆరోపించారు. ఏ గ్రామంలో ఏ పని కావాలి కేంద్రానికి ఏం తెలుసు? అని ప్రశ్నించారు. ఇదంతా బీజేపీకి అనుకూలమైన కాంట్రాక్టర్ జేములు నింపేందుకేనని విమర్శించారు. కాలిలకు ఉపాధి కల్పించే పథకాన్ని కాంట్రాక్టర్లకు లబ్ధి చేసే ఏజెన్సీగా మార్చారని యుద్ధబిల్లులు. గతంలో వైసీపీలో హయాంలో పని అడిగిన 15 రోజుల్లోనే పని కల్పించేవారని పేర్కొన్నారు. పని ప్రదేశాల్లో కనీస సౌకర్యాలను ఉండేవని, ఇప్పుడు మందిరిని కూడా మంద్రాడు ప్రచారం చేస్తున్న 125 రోజుల పని అనేది ఒక పచ్చి మోసం అని పట్టణ విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ హయాంలో 100 రోజుల పని ఒక హక్కుగా కల్పించాం. కానీ బీజేపీ హయాంలో నగటున 52 రోజులు కూడా పని ఇవ్వలేకపోయారు. 100 రోజులే నగటు ఇవ్వలేని వారు, ఇప్పుడు 125 రోజులు ఇస్తామని చెప్పడం హాస్యాస్పదం అని అమె విమర్శించారు. మంద్రాడు కింద రోజుకు 7 గంటలు పని చేసే సరిపోయేదని, కానీ కొత్త చట్టం ప్రకారం 125 రోజుల పనులకు 12 గంటలు పని చేయించుకోవాలని హాస్యాస్పదం, ఇది కాలిలను శ్రమదోషిడి చేయడమేనని అవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఉపాధి హామీ పథకంలో గ్రామంలోని ద్వారా పనులు నిర్ణయించే ప్రజాస్వామ్య పద్ధతిని తీసుకొచ్చారు. ఇప్పుడు ఢిల్లీ నుంచి కేంద్రమే

కులాల కుంపట్లు పెట్టి ప్రజలను రెచ్చగొడుతున్నారు



టీటీడీ బోర్డు సభ్యుడు, బిజెపి నాయకుడు భానుప్రకాష్ రెడ్డి

అమరావతి, ఫిబ్రవరి 4 (నినాదం): రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న అభివృద్ధిని చూసి ఓర్వలేక వైసీపీ నాయకులు దైవదండన వ్యాజ్యాలను చేస్తున్నారని టీటీడీ బోర్డు సభ్యుడు, బిజెపి నాయకుడు భానుప్రకాష్ రెడ్డి ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. లక్షల న్యాయ కల్లని పక్కాగా పట్టించేలా కులాల కుంపట్లు పెట్టి.. ప్రజలను రెచ్చగొడుతున్నారని మండిపడ్డారు. అసభ్య వ్యాఖ్యలు చేసే నాయకులను వెనకేసుకొచ్చాలని జగన్ వ్యవహారించడం దారుణమన్నారు. బుధవారం వైసీపీ ప్రభుత్వం ఆయన మాట్లాడుతూ తిరుమల లైట్లకు మట్టా రాజకీయాలు తిరుగుతున్నాయని అన్నారు. మట్టా రాజకీయ నాయకులు తిరుమల మట్టా ప్రదర్శనలు చేసే పుణ్యం వస్తుందని.. రాజకీయాల చేసే వివాదాని మిగులుతుందని హెచ్చరించారు. ఇటువంటి వర్గాల రాజకీయాల కారణంగానే ఏపీ ప్రజలు వైసీపీ పార్టీని 11 స్థానాలకు పరిమితం చేశారని విమర్శించారు. అయితే మాజీ నేతల్లో ఏ మాత్రం మార్పు కనిపించడం లేదని

మోహన్ బాబు వల్సీలో విద్యార్థి ఆత్మహత్య

సమగ్ర విచారణకు సిబిఐ డిమాండ్

తిరుపతి, ఫిబ్రవరి 4 (నినాదం): సిసీసీలు మోహన్ బాబు యూనివర్సిటీలో టీచర్ పైసల్ ఇయర్ చదువుతున్న విద్యార్థి బాలాజీ ఆత్మహత్యపై సమగ్ర విచారణ జరిపించాలని సిబిఐ డిమాండ్ చేశారు. బుధవారం సిబిఐ నేతలు రుమా అనుపమికి వెళ్లి విద్యార్థి యువ నాయకులను పరామర్శించారు. అనంతరం నిర్వహించిన ప్రెస్ మీట్ లో మురళి మాట్లాడుతూ గత కొంతకాలంగా విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రుల పట్ల యూనివర్సిటీ యాజమాన్యం వ్యవహరిస్తున్న తీరు విచారాస్పదంగా మారిన నేపథ్యంలో.. ఓ విద్యార్థి మరణం పలు అనుమానాలను కలిగిస్తోందని అన్నారు. పోలీసులు నిష్పాక్షికంగా దర్యాప్తు జరిపే నిజాని జిల్లా వెల్లడి చేయాలని కోరారు. ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా తల్లిదండ్రులకు కడుపు తోకాన్ని మిగల్గుకుండా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పటిష్ట చర్యలు తీసుకోవాలని కందారపు మురళి ఆ ప్రకటనలో విజ్ఞప్తి చేశారు.

జనసేన దెబ్బ అదుర్స్..

రంగంలోకి వసీబ్ డీజే

అమరావతి, ఫిబ్రవరి 4 (నినాదం): మాజీ మంత్రి వెల్లంపల్లి శ్రీనివాస్ కి జనసేన నేతలు బిగ్ షాక్ ఇచ్చారు. ఆయన మంత్రి ఉన్న మయిల్ అవినీతికి పాల్పడ్డారంటూ ఏపీబీజీకి ఫిర్యాదు చేశారు. అంతేకాదు అక్రమంగా కూడా పాల్పడ్డారని, విచారణ జరిపి చర్యలు తీసుకోవాలని, ఆధారాలను సైతం సమర్పించింది. అయితే వెల్లంపల్లి అవినీతి చిట్టా కాగా వైసీపీ జగన్ హయాంలో వెల్లంపల్లి శ్రీనివాస్ దేవారాయ శాఖ మంత్రిగా పని చేశారు. అయితే ఆ సమయంలో ఆయన అవినీతికి పాల్పడినట్లు విజయవాడ జనసేన నేతలు ఎప్పటి నుంచో ఆరోపిస్తున్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం దృష్టికి కూడా తీసుకెళ్లారు. అయితే అధినేత చెప్పడంతో కొన్ని రోజులు ఆగినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ మధ్యకాలంలో జనసేన పార్టీ అధినేత, పార్టీపై తీవ్ర విమర్శలు చేసిన నేపథ్యంలో వెల్లంపల్లికి సైంటర్ కొంటర్ ఇవ్వాలని నిర్ణయించుకున్నారు. ఆయన పని సమయంలో జరిగిన అవినీతి చిట్టాను తాజాగా బయటకు తీశారు. వెల్లంపల్లి అనుచరుల్లో టెన్షన్ నెలకొంది. దేవారాయ శాఖలో జనసేన నేతల ఫిర్యాదుతో అటు వెల్లంపల్లి శ్రీనివాస్ అనుచరుల్లో టెన్షన్ నెలకొంది. దేవారాయ శాఖలో మంత్రిగా పని చేసిన శ్రీనివాస్ చిన్న అవినీతికి కూడా పాల్పడలేదని, ఆయనపై ఒక్క మచ్చ కూడా లేదని అంటున్నారు. కానీ జనసేన ఫిర్యాదులో ఏపీబీజీకి యాక్సెస్ ఎలా ఉంటుందోనని ఆందోళన చెందుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. వైసీపీలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వస్తే జనసేన పార్టీకి తాము సైతం రిటర్న్ గిట్టి ఇస్తామని హెచ్చరించినట్లు సమాచారం. ఇప్పటికే వైసీపీ ఎమ్మెల్యేలు, మంత్రులు పని తీరుపై ఫోకస్ పెట్టినట్లు సమాచారం. చిన్న అవినీతి జరిగినా ఎలా పెదా వాయిదాచేయకు నిర్ణయించుకున్నారు తెలుస్తోంది. ఇదిలా ఉంటే జనసేన నేతలు ఇచ్చిన షాక్ ను మాజీ మంత్రి వెల్లంపల్లి ఎలా ఎదుర్కోబోతున్నారనే చర్చా మారింది.

ఓంటరి జంటల్ టార్గెట్

గ్యాంగ్ అరెస్టుతో వెలుగులోకి సంఘం విషయాలు

ఎస్సీ ఆర్ జిల్లా, ఫిబ్రవరి 4 (నినాదం): ఎస్సీ ఆర్ జిల్లా నందిగూడలో పోలీసుల బెడద మరి ఎక్కువ అయిపోయింది. రాత్రి పగలు అనే తేడా లేకుండా వాళ్ల చేస్తున్నారు. మద్యం మత్తులో ఏం చేస్తున్నారో తెలియకుండా పోతోంది. భారీగా తిరుగుతూ ఇష్టమొచ్చినట్లు ప్రవర్తిస్తున్నారు. రోడ్లపై జిల్లాలను అడ్డుకుంటూ డబ్బులు లాకుంటున్నారు. ఎవరైనా ప్రశ్నిస్తే దాడులకు సైతం వెనకాడటం లేదు. ఇక జిల్లాలకు కనిపిస్తే ఆ వేధింపులే వేరు. అదేవారాల్లో ఇష్టమొచ్చిన చోట్ల తాకుతూ నీసంగా ప్రవర్తిస్తున్నారు. ఇలాంటి గ్యాంగ్ లు బీజేపీ చేసిన అరాచకాలు కృష్ణా జిల్లా నందిగూడలో వెలుగులోకి వచ్చాయి. అయితే అది ఎవరి ఫిర్యాదుతోనే కాదు. వాళ్లలో వాళ్లకే గొడవలు రావడంతో చేసిన దరిద్రపు పనులు బయటకు వచ్చాయి. దీంతో పోలీసుల రంగంలోకి దిగారు. గ్యాంగ్ మొత్తాన్ని అదుపులోకి తీసుకుని పాత ఖాతాన్ని బయటకు లాగుతున్నారు. మద్యానికి బానిస.. కాగా నందిగూడకు కొందరు యువకులు మద్యానికి బానిసయ్యారు. ఈజీ మనీ కోసం గ్యాంగులు ఏర్పడ్డారు. రాత్రి సమయంలో రోడ్లపై తిరుగుతూ స్థానికులను బెదిరించుకుంటూ వారి వద్ద ఉన్న సెల్ ఫోన్లు, సగదు లాకుని అమ్ముకుని మద్యం తాగుతున్నారు. ఇదిలా ఉంటే వీరిలోని రెండో కోణం సైతం తాజాగా బయటపడింది. స్థానికులను కాకుండా ఓంటరి జంటలను కూడా ఈ గ్యాంగ్ సభ్యులు లాంబోల్ చేశారు. పొద్దులు, ఖాళీ ప్రదేశాల్లో కాలక్షేపం కోసం వెళ్లిన జంటలను అటాకాయింపి వారి నుంచి డబ్బులు దోచుకున్నారు. అలాగే వారి వీడియోలను సైతం సెల్ ఫోన్లలో రికార్డు చేసి బెదిరింపులకు పాల్పడి మళ్లీ మళ్లీ వారి నుంచి డబ్బులు వసూలు చేశారు. కొన్ని సమయంలో వారిపై అన్యాయాలకు కూడా పాల్పడ్డారు. అయితే డబ్బులు లాంబోల్ గొడవలు రావడంతో రోడ్లపై మిలా సభ్యులు ఘర్షణ వధారు. పైల్లోంచి నిరహిస్తున్న పోలీసులు వారిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. దీంతో సంఘం విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. యువకులకు సెల్ ఫోన్లో ఓంటరి జంటల వీడియోలను గుర్తించారు. ప్రస్తుతం వారిని విచారణలోకి వచ్చారు. నందిగూడలో జరిగిన అనుమానాస్పద ఘటనలపైలా ఆరా తీస్తున్నారు.

మరోసారి గెలిచే అవకాశం లేదన్నారు. ఏపీని కూటమి ప్రభుత్వం అభివృద్ధి పథంలో తీసుకెళ్లాలంటే ఓర్వలేకపోతున్నారని విమర్శించారు. అందుకే ఇలాంటి ఎత్తుగడలు వేస్తూ డియేషన్ పాలిటిక్స్ చేస్తున్నారని తాము భావిస్తున్నాం అన్నారు. అబద్ధాలకు కేరాఫ్ అడ్రెస్ గా వైసీపీ నాయకులు మిగిలిపోయారని విమర్శించారు. సెల్ నివేదికలో కోట్ల రూపాయలు హావాలా మార్కెట్ చేతులు మారాయని పేర్కొన్నారు తెలిపారు. చిన్నప్పటినుంచి ఎవరు? సుబ్బారెడ్డి టీటీడీ వైస్సీపీ ఉన్నట్లు తీర్మానంలో మార్పులు ఎందుకు తెచ్చారు? అనే వాటికి సమాధానాలు చెప్పాలన్నారు. వోటి దురుసుతో మాట్లాడి దాని వల్ల కలిగి పరిణామాలను కులాలు అంటగట్టడం ఎంత వరకు సమంజసం అని ప్రశ్నించారు. అదేదో ఘనకార్యం చేసిన వ్యక్తికి మద్దతుగా వెళ్తున్నట్లు జగన్ ప్రకాష్ రెడ్డి బయటెదిరి వెళ్లడానికి భానుప్రకాష్ రెడ్డి తప్పుబట్టారు. ఇదంతా ముందస్తు ప్రణాళిక ప్రకారమే జరుగుతోందని అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్రాన్ని ఒక అగ్నిగుండంగా మార్చే ప్రయత్నం చేస్తున్నారన్నారు. పట్టాన్ని ఎవరైనా అతిక్రమిస్తే వారిపై చట్టబద్ధంగా కఠిన చర్యలు కూటమి ప్రభుత్వం తీసుకుంటుందని ప్రకటించారు.

గత వైసీపీ ప్రభుత్వంపై మండిపడిన మంత్రి

అమరావతి, ఫిబ్రవరి 4 (నినాదం): గత వైసీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో తిరుమల శ్రీవారి లద్దా ప్రసారం తయారీలో వాడే న్యాయని కల్ల చేయడం ద్వారా కోట్లాది మంది భక్తుల మనోభావాలను దెబ్బతీశారని మంత్రి కల్లు రవింద్ర మండిపడ్డారు. అనకాపల్లిలో జరిగిన మీడియా సమావేశంలో రాష్ట్ర గవనలు, భూగర్భ వనరులు ఎత్తైతే శాఖ మంత్రి కల్లు రవింద్ర మండ్రాడు గత వైసీపీ ప్రభుత్వంపై తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. వైసీపీ బద్దేశ పాలనలో రాష్ట్రాన్ని అడ్డగిలుగా దోచుకోవడం కాకుండా, పటిష్టమైన దేవదేవుడి ప్రసాదాన్ని కూడా పడలేదని దృఢమైతారు. దర్యాప్తు సంస్థల కల్ల జరిగినట్లు స్పష్టమైన ఆధారాలతో నివేదికలు సమర్పించినా వైసీపీ నేతలు నిగ్గులేకుండా బుకాయస్తున్నారని మంత్రి విమర్శించారు. ప్రభుత్వంపై అసభ్యత అమోఘం వేరారు. వైసీపీలో ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్న సమయంలో రాష్ట్రంలో కోటి 10 లక్షల కార్డులు ఉండేవన్నారు. వేదన వాదిన 65 లక్షలకు కుడించారని అమె పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర పట్టణ అయిలోకి వస్తే మట్టి గ్రామాల్లో పలసలు, ఆకలి చావులు పెరుగుతాయని అమె హెచ్చరించారు. వేరలకు అందగా ఉండాలి 'మనోగ్రాం' పార్టీ చేపట్టిన ఈ పరిరక్షణ పోరాటంలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని పట్టణ రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు.

విమర్శించారు. బుద్ధి లేకుండా స్వామివారితో రాజకీయాల చేస్తారా అని ప్రశ్నించారు. వైసీపీ హయాంలో వెంటబేళ్లకు స్వామి ప్రసాదం తయారీలో వాడిన న్యాయని కల్లు కాదు అని సెల్ రిపోర్టు ఇచ్చిన విషయాన్ని గుర్తు చేశారు. ఆ విషయాన్ని తప్ప మిగిలినవన్నీ మాట్లాడుతున్నారు. న్యాయకి బదులుగా వాడింది ఏమిటో నూత్రంగా ఎందుకు సమాధానం ఇవ్వరని అని నిలదీశారు. తిరుమల పరకామణిలో దొంగతనం జరిగితే దాన్ని తెలియ జగన్ చిన్న దొంగతనం అటారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. విచారం నుంచి ప్రజలు దృష్టి మరలించేందుకు కుల రాజకీయాలను తీసుకోవాలన్నారు. భోగి పండగకి దాన్లులు, దీపావళికి టాపానులు కాల్పుకోవడానికే మీ శేష జీవితం సరిపోతుందన్నారు. వైసీపీ నాయకులకు

షుగర్ ఉన్నవారు స్వీట్ కార్న్ తింటే ఏమవుతుంది?

అహారపు అలవాట్లలో చిన్న మార్పులు కూడా షుగర్ పేషెంట్లకు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతాయి. ఈ క్రమంలోనే చాలా మందికి వచ్చే సందేహం.. స్వీట్ కార్న్ తినవచ్చా? నిజానికి చిన్నా పెద్దా తేడా లేకుండా అందరూ ఇష్టపడే ఈ సాక్ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అయితే ఇది తింటే షుగర్ పేషెంట్లకు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుందా..? అనే ప్రశ్న చాలా మందిని వేధిస్తుంటుంది. స్వీట్ కార్న్ లోని పోషక విలువలు, అది డయాబెటిస్ పై చూపే ప్రభావాల గురించి పూర్తి వివరాలు ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

డయాబెటిస్ పై స్వీట్ కార్న్ ప్రభావం

తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ : స్వీట్ కార్న్ GI స్కోరు 52-55 మధ్య ఉంటుంది. ఇది తక్కువ నుండి మితమైన కేటగిరీ కిందకు వస్తుంది. అంటే ఇతర పిండి పదార్థాల ఆహారాలతో పోలిస్తే, ఇది రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను ఒక్కసారిగా పెంచదు. డైటరీ ఫైబర్: ఇందులో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల జీర్ణక్రియ నెమ్మదిగా సాగుతుంది. ఫలితంగా చక్కెర శోషణ నిదానంగా జరిగి ఇన్సులిన్ స్రవణ్ణి రాకుండా ఉంటుంది.



ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీకి తోడ్పడతాయి.

షుగర్ ఉన్నవారు స్వీట్ కార్న్ ఎలా తినాలి?

ప్రతికూల అంశాలు

అధిక కార్బోహైడ్రేట్లు: స్వీట్ కార్న్ పిండి పదార్థాలు సహజంగానే ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి మోతాదు మించితే రక్తంలో చక్కెర పెరగడం జరుగుతుంది. ప్రాసెస్ చేసిన లేదా ఉత్పత్తులు: డబ్బాలో నిల్వ చేసిన లేదా కేన్స్ లో కలిపిన స్వీట్ కార్న్ ఉత్పత్తులు మధుమేహాలకు అత్యంత ప్రమాదకరం. వీటిలో సోడియం, షుగర్ కంటేనే ఎక్కువగా ఉంటుంది.

మోతాదు ముఖ్యం: రోజువారీ ఆహారంలో ఒక చిన్న కప్పు తీసుకోవడం సురక్షితం. ఉడికించడం ఉత్తమం: హానెల్ వేయించడం కంటే ఉడికించిన లేదా కాల్చిన మొక్కజొన్న ఆరోగ్యకరం.

కాంబినేషన్: స్వీట్ కార్న్ తినేటప్పుడు దాంతో పాటు ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలైన పీచు పదార్థం ఉన్న కూరగాయలు తీసుకుంటే షుగర్ కంట్రోల్లో ఉంటుంది.



క్యాన్సర్ పై అవగాహనతోనే రక్షణ

ప్రభుత్వ మహిళా డిగ్రీ కళాశాలలో ఐఎంపి శిబిరం ప్రముఖ ఆంకలజిస్ట్ డాక్టర్ వంశీ చేతన

కరీంనగర్, ఫిబ్రవరి 4(నినాదం) ప్రపంచ క్యాన్సర్ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని నగరంలోని ప్రభుత్వ మహిళా డిగ్రీ కళాశాలలో ఐఎంపిఎస్ మెడికల్ అసోసియేషన్ (ఐఎంపి) కరీంనగర్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో మంగళవారం అవగాహన శిబిరం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రముఖ ఆంకలజిస్ట్ డాక్టర్ వంశీ చేతన మాట్లాడుతూ, మహిళల్లో పెరుగుతున్న క్యాన్సర్ మహమ్మారి పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. క్యాన్సర్ ప్రాథమిక లక్షణాలు, ప్రీవెంట్ పరీక్షలు ప్రాముఖ్యతను వివరించారు. జీవనశైలిలో మార్పులు, సమతుల్య ఆహారం, నిత్యం వ్యాయామం చేయడం ద్వారా క్యాన్సర్ ముప్పును తగ్గించవచ్చన్నారు. పొగాకు ఉత్పత్తులకు దూరంగా ఉండాలని కోరారు. ఐఎంపి కరీంనగర్ అధ్యక్షురాలు డాక్టర్ ఆకుల శైలజ మాట్లాడుతూ, సమాజంలో క్యాన్సర్ అంటే భయం ఎక్కువగా ఉందని, ఆ



భయాన్ని అవగాహనతోనే అధిగమించాల్సి అవసరం ఉందన్నారు. క్యాన్సర్ అనేది ప్రారంభ దశలో గుర్తించి పూర్తిగా నిర్మూలించగలిగితే అది తెలిపారు. ముఖ్యంగా మహిళలు తమ ఆరోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా క్రమం తప్పకుండా వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలని సూచించారు. యువతీ యువకుల్లో సరైన అవగాహన పెంచడం ద్వారా భవిష్యత్లో క్యాన్సర్ ముప్పును గణనీయంగా తగ్గించవచ్చన్నారు. ఇలాంటి అవగాహన శిబిరాలు సమాజానికి ఎంతో ఉపయోగకరమని పేర్కొన్నారు. కార్యదర్శి డాక్టర్ మహాళా బాబు

మాట్లాడుతూ, క్యాన్సర్ పై పోరాటంలో అవగాహనే అత్యంత కీలకమైన అంశమని తెలిపారు. మహిళలు తమ శారీరక లక్షణాల్లో ఏ చిన్న మార్పు కనిపించినా నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలని సూచించారు. ప్రభుత్వ స్వచ్ఛంద సంస్థలతో కలిసి ఐఎంపి అధ్యక్షురాలి ఇటువంటి కార్యక్రమాలు నిరంతరం నిర్వహించడం ద్వారా సమాజంలో ఆరోగ్య చైతన్యం పెరుగుతుందని అన్నారు. ఆనంతరం విద్యార్థినులు అడిగిన ప్రశ్నలకు సందేహాలను నివృత్తించి నిపుణి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రొఫెసర్ డి. వరలక్ష్మి, కళాశాల ప్రెసిడెంట్ డాక్టర్ బి. రజనీ, వాణిజ్య విభాగ సహాయ ప్రొఫెసర్, మహిళా సాధికారత విభాగ ఇన్చార్జ్ డాక్టర్ నాజీయా రహ్మాన్ (చరిత్ర విభాగం), హెల్త్ క్లబ్ ఇన్చార్జ్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, ఐఎంపి ట్రైబరల్ డాక్టర్ నిలిమ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మీరు ఎప్పటికీ యవ్వనంగా కనిపించాలంటే.. ఈ పండు పర్ఫెక్ట్..!

అవకాశం గుండె పని తీరును ఇది మెరుగు పరుస్తుంది. అంతేకాదు శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు ఇది అందిస్తుంది. జీర్ణక్రియ పని తీరును కూడా మెరుగుపరుస్తుంది.



ఈ పండ్లలో విటమిన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మహిళల ఒక వయస్సు వచ్చాక యవ్వనంగా లేమని బాధ పడకుండా. అలాంటి వారు ఈ పండును మీరు తినడం మొదలు పెడితే యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. మెల్లి మెల్లిగా మీ చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది.

అవకాశంలో ఉండే పోషకాలు సన్నగా ఉండే వాళ్ళని లాభంగా కూడా మార్చగలవు. అలాంటి శక్తి దీనికి ఉంది. కాకపోతే, దీనిని అరటి పండ్లతో తింటే మరింత ఫలితం ఉంటుంది.

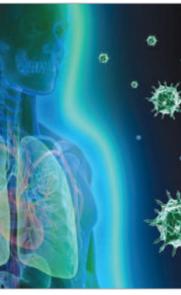
అవకాశంలో లూటీన్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉన్నాయి. ఇవి రేటికెటిన్ ద్వారా చేసే కంటి చూపును మెరుగుపరుస్తాయి. అలాగే, కళ్ళకు ఇతర సమస్యలు రాకుండా ఇవి కాపాడతాయి.

మర్రిపోతున్నట్లుంటే అవకాశాన్ని తింటూ ఉండండి. దీని వలన మీ పెదదు పని తీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. ఎందుకంటే, దీనిలో ఉండే కొవ్వులు మెదడు పని తీరును చురుకుగా చేస్తాయి.

మీరు చిన్న చిన్న విషయాలను కూడా

మీ బాడీలో రోగనిరోధక శక్తి ఎంత? ఇంట్లోనే టెస్ట్ చేసుకోండిలా..

చాలా మందికి తమ రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉందనే విషయం అనారోగ్యం పాలయ్యే వరకు తెలియదు. జలుబు తగ్గడానికి వారం రోజులు పట్టడం, నిరంతరం నీడనంగా అనిపించడం వంటివి సాధారణ విషయాలుగా కొద్దిపాటిగా ఉండవచ్చు.



రిపేర్ మెకానిజం నెమ్మదిగా అవుతుంది. ఒత్తిడి నిర్లక్ష్యం: చిన్న విషయాలతో టెన్షన్ పడటం, రాత్రిపూట నిద్ర సరిగ్గా పట్టకపోవడం వల్ల శరీరంలో 'కాన్సెల్' హార్మోన్స్ పెరిగి రోగనిరోధక కణాలను నాశనం చేస్తుంది.

డ్రీమ్ మెడికల్ అసోసియేషన్ నిపుణుల ప్రకారం, మన రోగనిరోధక వ్యవస్థలో 70 శాతం మన జీర్ణక్రియపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది. కాబట్టి మీ ఆహారం, నిద్ర మానసిక స్థితిని బట్టి మీ ఇమ్యూనిటీని ఇంట్లోనే ఎలా అంచనా వేయాలి అప్పుడు వివరంగా తెలుసుకుందాం.

నిద్రపోయినా, ఉదయం లేవగానే నీడనంగా అనిపిస్తుంటే.. మీ శరీరం లోపల ఇన్ఫ్లమేషన్ పోవడానికి శక్తిని ఖర్చు చేస్తోందని గుర్తించాలి.

రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవడానికి చిట్కాలు: నిద్ర పండ్లు (ఉసిరి, నిమ్మ), పెరుగు, అల్లం, వెల్లుల్లి అకుకూరలను డైట్లో చేర్చుకోవాలి.

మీ ఇమ్యూనిటీ బలహీనంగా ఉందని చెప్పే 5 ముఖ్య లక్షణాలు: తరచూ ఇన్ఫ్లూంజా: ఏడాదిలో రెండు మూడు సార్ల కంటే ఎక్కువ జలుబు, దగ్గు లేదా జ్వరం రావడం అవి తగ్గడానికి మీ రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉందని అర్థం.

జీర్ణక్రియ సమస్యలు: గ్యాస్, మలబద్దం లేదా తరచూ విరిచనాలు కావడం బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తికి సంకేతం, మన ఇమ్యూన్ సెల్స్ మెకానిక్ భాగం జీర్ణకోశంలోనే ఉంటాయి.

రోజుకు కనీసం 7-8 గంటల నిద్ర. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం లేదా యోగా చేయడం వల్ల శరీరం చురుగ్గా మారుతుంది.

నిరంతర అలసట: రాత్రంతా

గాయలు మానకపోవడం: చిన్న దెబ్బ తగిలినా లేదా చర్మంపై కోతలు పడతే అవి తగ్గడానికి ఎక్కువ రోజులు పడుతుంటే మీ శరీరంలోని

గమనిక: ఇది కేవలం సమాచారం మాత్రమే. సంస్థ దీనికి వాద్యత వహించదు. తీవ్రమైన అనారోగ్య లక్షణాలు ఉంటే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించడం ఉత్తమం

చపాతీలను నేరుగా మంటపై కాల్చి తింటే క్యాన్సర్ వస్తుందా..?

భారతీయ ఆహార పదార్థాలలో చపాతీ కూడా ముఖ్యమైనది. ఉత్తర భారతదేశంలోనే ఎక్కువగా చపాతీ తింటారు. కానీ, దక్షిణ భారతదేశంలోనూ ఇది ప్రధాన ఆహార పదార్థాలలో ఒకటిగా ఉంది. ఎక్కువగా రాత్రి సమయంలో చపాతీని ఇక్కడ తీసుకుంటారు. అయితే, చపాతీ చేసే విధానాలు కొన్ని భిన్నంగా ఉంటాయి. చపాతీలు/రోటీలను చేసేందుకు ఎక్కువగా పెసం వాడతారు. కానీ, కొందరు మాత్రం దెర్రెక్కుగా పొయ్యి లేదా గ్యాస్ స్టవ్ పైనే కాలుస్తూ ఉంటారు. నేరుగా మంటపైనే రోటీని కాల్చితే అది రకమైన రుచి ఉంటుంది. ఈ టేస్టును చాలా మంది ఇష్టపడే రోటీలుంటాయి. అయితే, ఇలా చపాతీలను లేదా రోటీలను కాల్చినప్పుడు వాటిపై బాగా కాలడంతో నల్లటి మచ్చలుగా ఏర్పడతాయి. కొంచెం బొగ్గులా ఉండే వీటిని తీసుకుంటే క్యాన్సర్ వస్తుందనే ప్రచారం కూడా ఉంది. అయితే, సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్న ఈ విషయం గురించిన వాస్తవాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.



మంటలో కాల్చిన చపాతీ/రోటీ.. ఎందుకు అనారోగ్యం కలిగిస్తుంది?..

చపాతీ నేరుగా మంటలో ఉడికినప్పుడు నల్లటి మచ్చలు ఏర్పడతాయి. ఈ మచ్చలు రుచి కోసం కొంత మంది ఆసాదిస్తారు, కానీ ఎక్కువ వేడిలో వండినప్పుడు కొంత రసాయనాలు, పాలినైక్రిక్ ఆక్సోమాడిక్ హైడ్రోకార్బన్లు, అక్రిలామైడ్ వంటి పదార్థాలు ఉత్పన్నమవుతాయి. ఇవి అధిక పరిమాణంలో, తరచుగా తినడం వల్ల క్యాన్సర్ ప్రమాదంతో సంబంధం కలిగి అవకాశం ఉందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.



చపాతీ మంచిగా ఉడుకుతుంది. చపాతీని నల్లటి మచ్చలు పచ్చి వరకు కాల్చకూడదు. చపాతీ కాల్చిన మచ్చలు పెద్ద సమస్య కాదు కానీ.. ధూమపానం, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం, ఎక్కువ చక్కెర, వ్యాయామం లేకపోవడం, నిద్రలేమి, దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి.. ఇవే ప్రధాన క్యాన్సర్ కారణాలు. అందుకే ఒకటి రెండు సార్లు ఇలాంటి చపాతీలు తినడం అంత హానికరమేమీ కాదని అన్నారు.

క్యాన్సర్ కు నేరుగా సంబంధం ఉందా?..

నేరుగా మంటపై చపాతీ కాల్చడం, క్యాన్సర్ మధ్య ప్రత్యక్ష సంబంధం లేదు. క్యాన్సర్ ఒక సంక్లిష్ట వ్యాధి. పొగాకు, మద్యం, ఒత్తిడి, జీవనశైలి, అసమతుల్య ఆహారం వంటి అనేక కారణాలు ప్రభావితం చేస్తాయి. ఒక చపాతీ అలవాటు కారణం కాదు." అని డాక్టర్ చౌదరి స్పష్టం చేశారు.

ఎంత తింటే ప్రమాదం..

చిన్న కాల్చిన మచ్చలున్న చపాతీని అప్పుడప్పుడు తినడం ప్రమాదకరం కాదు. ఒకటిసారి ఎక్కువగా, తరచుగా, కాల్చిన చపాతీ/ఫ్లైడ్ తీసుకోవడం వల్ల సమస్య మొదలుపెడుతుంది.

ఆరోగ్యకరమైన చపాతీ వండే విధానం..

చపాతీని పెసంపైనే కాల్చి తిండం, మంటపై నేరుగా కాల్చడం తగ్గినది. తక్కువ వేడిలోనే చపాతీని కాల్చండి. పెసం పండగా ఉంటే..

ఐటీ షేర్లను భయపెట్టిన ఆండ్రోపిక్.. ఏంటి ఏఐ టూల్..?

కృత్రిమ మేధ వైఖ్యలపై దిగ్విజయ టెక్ కంపెనీలు దృష్టిపెట్టిన వేళ.. 'ఆండ్రోపిక్' సంస్థ కొత్త ఏఐ టూల్ ను తీసుకొచ్చి సంచలనం సృష్టించింది. ఈ ప్రకటనతో అమెరికా టెక్ కంపెనీలేగా.. భారత ఐటీ రంగ షేర్లు కుప్పకూలాయి. ఇన్వెస్టింగ్, టీసీఎస్ వంటి ప్రధాన కంపెనీలు దాదాపు 7 శాతం వరకు కుంగిపోయాయంటే.. 'ఆండ్రోపిక్' ఎలాంటి అలజడి సృష్టించిందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఇంతటి ఏంటి ఏఐ టూల్ ఎలా సంచలనం సృష్టించింది.



దేలా అనానిసిస్ వంటి రంగాల్లో ఆటోమేషన్ కోసం ఈ షేర్లన్నీ ఉపయోగపడనున్నాయి. ఫైనాన్స్, ప్రొడక్ట్ మేనేజ్మెంట్, బియోటెక్ రీసెర్చ్, కస్టమర్ సపోర్ట్ వంటి రంగాల్లోనూ ఈ టూల్ కీలకంగా పనిచేస్తుంది కంపెనీ ప్రకటనలో వెల్లడించింది.

డాక్యుమెంటును ఎడిట్ చేయడం, కొత్త ఫైల్స్ క్రియేట్ చేసి, రీసేవ్ చేయడం, ఫోల్డర్లు ఆర్గనైజ్ చేయడం, నోట్స్ రిఫార్మిట్ చేయడం వంటివి చేస్తుంది. రచయితలు, అసెంబ్లీలు, జర్నలిస్టులు, విద్యార్థులు, ఆఫీసు యూజర్లు దీన్ని ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఇక, లామర్లు, కంపెనీల కోసం ప్రత్యేక టూల్స్ కూడా ఉన్నాయని ఆండ్రోపిక్ తెలిపింది.

సోషల్ మీడియా.. 'క్వాడ్ కోవర్స్' 'క్వాడ్ వాల్టేజీ' స్పెషలికర్లు, అమెరికా కంపెనీ ఆండ్రోపిక్.. ఇటీవల 'క్వాడ్ కోవర్స్' ఏజెంట్ కు 11 ఓపెన్ సోర్స్ షేర్లను కొనుగోలు చేసింది. టిగ్లె, సెల్ఫీ, మార్టింగ్,

ఈ కొత్త ఆప్టెటివ్ ఇకపై 'క్వాడ్ కోవర్స్' అనేది కేవలం చాట్ బాట్ మాత్రమే గాక.. ఓ టీమ్వేమ్ట్లా పనిచేస్తుంది. మన కంప్యూటర్లపై వర్క్ కూడా చేయగలదు. ఈ ఏజెంట్ ఫైల్స్ ను రీడ్ చేయగలదు.

ఐటీ కంపెనీలపై ప్రభావం ఏంటి? సాధారణంగా డాక్యుమెంట్ రివ్యూలు, టేబిల్ అనానిసిస్ వంటి పనులను మల్టీటెన్షన్ల కంపెనీలు.. భారత ఐటీ సర్వీస్ ప్రొవైడర్లకు కంపెనీలు.. భారత ఐటీ సర్వీస్ ప్రొవైడర్లకు

స్వల్పలాభాలతో సూచీలు.. ఐటీ షేర్లు కుదేలు

దేశీయమార్కెట్ సూచీలు బుధవారం ప్లాట్ గా ముగిసాయి (ఫోటీఎం మీటింగ్). నేడు సూచీలు తీవ్ర ఊగిసలాటకు గురయ్యాయి. ఐటీ షేర్లు భారీ సమ్మోలను చవిచూశాయి. సెన్సెక్స్ 78 పాయింట్ల లాభంతో 83,817 వద్ద ముగియగా.. నిఫ్టీ 48 పాయింట్లు పెరిగి, 25,776 వద్ద స్థిరపడింది. సెన్సెక్స్ 83,252 వద్ద (క్రితం ముగింపు 83,739) ప్రారంభమైంది. ఒక దశలో 83,947 వద్ద గరిష్టాన్ని తాకింది. దాల్చితో పోలిస్తే రూపాయి మారకం విలువ 9 పైనులు కోల్పోయి.. 90.41వద్ద స్థిరపడింది.



ప్రావైడర్లకు టెక్నోలజీ కింద అప్పుడప్పుంటాయి. ఆండ్రోపిక్ ప్రకటన ముదపర్చ సెంటిమెంట్ ను దెబ్బతీసింది. దాంతో మన ఐటీ షేర్ల ఏడు శాతం వరకు కుంగాయి.

సెటి ట్రెడింగ్ లో సిగ్నల్ సంస్థ 20 శాతం మేర రాజీంబింది. ఆ సంస్థ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్, సీఈఓ అమిత్ రాజ్ సిన్హాకు బెయిల్ రావడం ఇందుకు కారణమైంది. గతేడాది సిగ్నల్ కర్మాగారంలో జరిగిన దాడులలో 40 మందికిపైగా ప్రాణాలు కోల్పోయిన సంగతి తెలిసింది.

నిఫ్టీ సూచీలో ఓఎన్టీసీ, ఎటెల్, ట్రెంట్, పవర్ గ్రిడ్ కార్పొరేషన్, ఎన్టీపీసీ షేర్లు లాభాల్లో ముగియగా.. ఐటీ రంగ సంస్థలు ఇన్వెస్టింగ్, టీసీఎస్, టెక్ మహేంద్రా, హెచ్ఎస్ఎల్ టెక్నాలజీస్, విప్రో షేర్లు భారీగా పతనమయ్యాయి. ఏఐ సంస్థ ఆండ్రోపిక్ కొత్తగా ఏఐ టూల్ ను తీసుకువచ్చింది. అవి డాక్యుమెంట్ రివ్యూ, టేబిల్ అనానిసిస్ చేయగలవని సంస్థ వెల్లడించింది. సాధారణంగా ఇలాంటి పనులను మల్టీ టెన్షన్ల కంపెనీలు.. భారత ఐటీ సర్వీస్

ప్రభావం ఏంటి? సాధారణంగా డాక్యుమెంట్ రివ్యూలు, టేబిల్ అనానిసిస్ వంటి పనులను మల్టీటెన్షన్ల కంపెనీలు.. భారత ఐటీ సర్వీస్ ప్రొవైడర్లకు కంపెనీలు.. భారత ఐటీ సర్వీస్ ప్రొవైడర్లకు

ఆత్మకూర్ సబ్ సెంటర్లో జిల్లా ఇమ్మునైజేషన్ అధికారి ఆకస్మిక తనిఖీ..!

- ఆరోగ్య కార్యక్రమాల అమలు, రికార్డుల నిర్వహణపై సమీక్ష..

మేట్స్ పల్లి ఫిబ్రవరి 4 (నినాదం): జిల్లా ఇమ్మునైజేషన్ అధికారి డా. నరేంద్ర, బుధవారం మేట్స్ పల్లి మండలం ఆత్మకూర్ సబ్ సెంటర్ లో ఆకస్మిక తనిఖీ చేశారు. ఈ తనిఖీ సందర్భంగా ఆమలపు తున్న సాధారణ ఇమ్మునైజేషన్ కార్యక్రమాలు, మాతృ-శిశు ఆరోగ్య సేవల అమలు, టికాల నిలవ నిర్వహణ (వాక్సిన్ స్టాక్), కోర్ట్ వైస్ వ్యవస్థ నిర్వహణ, రీజిస్ట్రేషన్లు, ఇతర అధికారిక రికార్డుల నిర్వహణను సమగ్రంగా సమీక్షించారు. గొప్పటి డ్రైలు, బాలింతలు, చిన్నారులకు అందిస్తున్న ఆరోగ్య సేవల అమలు తీరును పరిశీలించిన అధికారులు, నిరీశిత మార్గదర్శకాలకు అనుగుణంగా సేవలు కొనసాగుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. కోర్ట్ వైస్ పరీకరాలు నిరీశిత ఉద్దేశ్యాల ప్రమాణాల ప్రకారం నిర్వహించబడుతున్నాయో లేదో తనిఖీ చేసి, వీటినంతా లోపాలకు తావు లేకుండా నిరంతర పర్యవేక్షణ కొనసాగించాలని స్పష్టం చేశారు. అదేవిధంగా, మిగిలి ఉన్న లబ్ధిదారులను పూర్తిస్థాయిలో కవర్ చేయాలనే లక్ష్యంతో ఫిల్డ్ స్టాంలో పర్యవేక్షణను మరింత బలోపేతం చేయాలని, అవగాహన కార్యక్రమాల అమలును వేగవంతం చేయాలని, సంబంధిత సిబ్బంది విధుల నిర్వహణలో పూర్తి బాధ్యతతో వ్యవహరించాలని స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేశారు. వారి వెంట మెడికల్ ఆఫీసర్ ఆజిత రెడ్డి, సిబ్బంది తదితరులు ఉన్నారు.



పాలతో వీటిని కలుపుకొని తాగితే దిమ్మతిరిగే ప్రయోజనాలు

పాలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిని క్రమం తప్పకుండా తాగడం వల్ల మనకు అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. పాలలో కాల్షియం, ప్రోటీన్, విటమిన్ డి, విటమిన్ బి12, పొటాషియం, భాస్వరం వంటి అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మనకు శక్తిని అందించేందుకు దోహదపడుతాయి. అయితే పాలలో కొన్ని పదార్థాలను కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మీరు రెట్టింపు శక్తిని పొందవచ్చు. జీమకు వెళ్లే వాళ్ళు శక్తిని పెంచుకోవాలనుకునే వారికి ఇది ఉత్తమం ఉండొచ్చు. కాబట్టి పాలలో కలపుకొని తీసుకోవాల్సి అవసరాలు ఏవో తెలుసుకుందాం పదండి. పాలు మన రోజువారీ ఆహారంలో కీలక పాత్రను పోషిస్తాయి. డి, కాఫీ లేదా ఇతర పదార్థాల రూపంలో రోజూ ఏదో విధంగా మనం వీటిని తీసుకుంటానే ఉంటాం. ఇందులో కాల్షియం, ప్రోటీన్, విటమిన్ డి, బి12, పొటాషియం, భాస్వరం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందువల్ల, ప్రతిరోజూ పాలు తాగడం వల్ల శరీరానికి తక్షణ శక్తి లభించడమే కాకుండా, ఎముకలు, కండరాలు బలపడతాయి. ముఖ్యంగా రాత్రి పడుకునే ముందు గోరువెచ్చని పాలు తాగడం వల్ల హాయిగా నిద్ర పట్టవచ్చు. కానీ సాదా పాలు తాగే బదులు, దానికి కొన్ని సహజ పదార్థాలు జోడించడం వల్ల పాల పోషక విలువలు రెట్టింపు అవుతాయి. పసుపులో కర్నూమిన్ అనే శక్తివంతమైన సమ్మేళనం ఉంటుంది, ఇది అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటుంది. పాలలోని కొవ్వు పదార్థం శరీరం ఈ కర్నూమిన్ ను సులభంగా గ్రహించడంలో సహాయపడుతుంది. ఒక గ్లాసు పాలలో ఒక చెంచా పసుపు వేసి మరిగించి తాగడం ద్వారా శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. అలాగే వివిధ ఇన్ఫెక్షన్ల పోరాడటానికి కూడా సహాయపడుతుంది. కీళ్ల నొప్పులు, వాపులను తగ్గించడానికి ఇది ఒక అద్భుతమైన నివారణ. పాలలో చిలికెడు దాల్చిన చెక్క పోడిన కలుపుకోవడం వల్ల పాల రుచి పెరగడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. దాల్చిన చెక్క శరీరంలో మంటను తగ్గిస్తుంది, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ముఖ్యంగా, ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. దాల్చిన చెక్క శరీర జీవక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది, తద్వారా పాలలోని కేలరీలు కొవ్వుగా నిల్వ కాకుండా శక్తిగా మారుతాయి.

సాధారణంగా చాలా మంది రుచి కోసం పాలలో చక్కెర కలిపుకొని తాగుతారు. కానీ చక్కెర ఆరోగ్యానికి హానికరం, కాబట్టి దానికి బదులుగా తేనె వాడటం మంచిది. స్వచ్ఛమైన తేనెలో యూటీఆక్సిడెంట్, యూటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. తేనెను పాలతో కలిపి తాగడం వల్ల గొంతు నొప్పి తగ్గుతుంది. శరీరానికి అంతర్గత బలాన్ని ఇస్తుంది. ఇది సహజమైన తీపి పదార్థం, ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు లేకుండా పాల రుచిని పెంచుతుంది. చిరు గింజలు చూడడానికి చిన్నగా ఉన్నప్పటికీ వాటి ప్రయోజనాలు మాత్రం అపారమైనవి. వాటిలో ఫైబర్, ఒమేగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. పాలతో కలిపి వీటిని తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. వాటిలో ఉండే ఉంటెన్ కంటెంట్ కడుపు నిండిన అనుభూతిని ఇస్తుంది, ఇది ఎక్కువ తినకుండా నిరోధిస్తుంది. బరువు తగ్గలనుకునే వారికి చిరు గింజలను పాలతో కలిపి తీసుకోవడం ఒక అద్భుతమైన ఎంపిక. పాలలో ఒక చెంచా బాదం వెన్న కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి మంచి ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు లభిస్తాయి. ఇది పాలను చిక్కగా చేస్తుంది, ఎక్కువసేపు ఆకలిగా అనిపించకుండా చేస్తుంది. బాదం వెన్నలోని పోషకాలు పాలలోని చక్కెర శాతం నెమ్మదిగా రక్తంలోకి విడుదలయ్యేలా చూస్తాయి. ఇది తరచుగా అలసటను నివారిస్తుంది. అలాగే రోజూ మారు ఉత్సాహంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది.



తులసి.. ప్రకృతి ప్రసాదించిన అద్భుతవరం

తులసి మొక్క. దాని ఆకులు, కాండం, వేరు భాగాలతో సహా ఎన్నో ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంది. ఇది కేవలం ఒక మొక్క మాత్రమే కాదు, మన ఆరోగ్యానికి ఒక పరం. తులసి ఒక ఆదాప్టోజెన్ వలె పనిచేస్తుంది. ఇది శరీరాన్ని ఒత్తిడికి అనుగుణంగా మార్చుకోవడానికి.. మానసిక సమతుల్యతను ప్రోత్సహించడానికి సహాయపడుతుంది. తులసి మొక్కలో పోషకాలతోపాటు అపారమైన ఔషధ గుణాలు దాగిస్తాయి.. హిందూ సంస్కృతిలో పవిత్రమైనదిగా పూజిస్తారు. తులసి ఆకులు, కాండం, వేరుతో సహా అన్ని భాగాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. తులసిని ఆదాప్టోజెన్ గా పరిగణిస్తారు.. ఇది మీ శరీరం ఒత్తిడికి అనుగుణంగా, మానసిక



సమతుల్యతను ప్రోత్సహించే ఒక సహజ పదార్థం. శరీరం సాధారణ స్థితికి తీసుకు రావడానికి సహాయపడే ప్రత్యేకమైన మూలికల మొక్కగా అభివర్ణిస్తారు.. ఆధునిక జీవనశైలిలో పెరిగిన ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో ఇది చాలా సహాయపడుతుంది. అందుకే.. దీనిని ఔషధ గుణాలకు నిలయంగా పేరొంటారు.. ఉదయాన్నే తులసి ఆకులు రెండు తిన్నా.. డి లేదా కషాయం తాగినా మంచిదని చెబుతున్నారు ఆయుర్వేద నిపుణులు.. తులసిలో యూటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేసి, హానికరమైన విష రసాయనాల నుండి రక్షిస్తాయి. కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం.. తులసి క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను తగ్గించడం ద్వారా క్యాన్సర్ ను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. తులసి సారం గాయాలను వేగంగా నయం చేయగలదని, వాటి బలాన్ని పెంచుతుందని భావిస్తున్నారు. యూటీ బ్యాక్టీరియల్, యూటీ వైరల్, యూటీ ఫంగల్, శోధ నిరోధక, అనార్జెన్ (నొప్పి నివారణ) లక్షణాలతో, ఇది అంటువ్యాధులకు, గాయాలకు వ్యతిరేకంగా సమర్థవంతంగా పోరాడుతుంది. నోటి పూతలు, కెలాంపు, పెరిగిన మచ్చలు, మొటిమలను కూడా నివారించడంలో తులసి తోడ్పడుతుంది. రక్తంలో చక్కెర నియంత్రింపులో తులసి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఫ్రీ-డయాబెటిస్ లేదా టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి, తులసి మొక్కలోని పదార్థాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది బరువు పెరుగుట, అధిక ఇన్సులిన్, అధిక కొలెస్ట్రాల్, ఇన్సులిన్ నిరోధకత, రక్తపోటును తగ్గించడంలో కూడా దోహదపడుతుంది. తులసి జీవక్రియ ఒత్తిడిని లక్ష్యంగా చేసుకుంటుంది.. తద్వారా బరువు తగ్గడానికి, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించి, మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచడం ద్వారా హృదయ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. తులసిలోని యూటీ ఇన్సుమేటర్, యూటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఒత్తిడి, ఆందోళన, మంటను ఎదుర్కోవడానికి సహాయపడతాయి. ఆర్టెరియల్ లేదా ఫైబ్రోమయోల్టియా వంటి కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడేవారికి ఇది ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. తులసి కడుపుకు సహజ రక్షణను అందిస్తుంది, అమ్మత్తాన్ని తగ్గించి, శ్లేష్మ స్రావాన్ని పెంచుతుంది. ఇది గుండెపోటు, స్ట్రోక్ వంటి సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఆస్మా, బ్రాంకైటిస్, జలుబు, దగ్గు, ప్లూ, గొంతు నొప్పి వంటి శ్వాసకోశ వ్యాధుల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో తులసి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. రెగ్యులర్ తులసి వినియోగం తలనొప్పి నుండి ఉపశమనం, ఆందోళన, నిరాశ తగ్గింపు, మంచి నిద్రకు దారితీస్తుంది. అజీర్ణం, పేగు పరాన్నజీవులు, అల్సర్లు, వాంతలు, ఇతర గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలకు చికిత్స చేయడానికి కూడా తులసిని ఉపయోగిస్తారు. మూత్రపిండాలలో రాళ్ల నొప్పిని తగ్గించడంలో, వాటిని నివారించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. తులసి డీ తాగడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు స్థిరంగా ఉంటాయి. జీవక్రియ మెరుగుపడుతుంది. నోటిలో బ్యాక్టీరియాను చంపి, శుభ్రమైన దంతాలు, తాజా శ్వాసను అందిస్తుంది. మొటిమలను తగ్గించడం, పుద్దాపు ప్రభావాలను నిరోధించడం, దురద నుండి ఉపశమనం కలిగించడం వంటి చర్మ ప్రయోజనాలను కూడా తులసి అందిస్తుంది. తులసికి అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ, కొన్ని దుష్ప్రభావాలు కూడా ఉన్నాయి. తులసి పురుషులు, స్త్రీలలో సంతానోత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది కాబట్టి, గర్భం ధరించాలని ఆశించేవారు.. అధిక మోతాదులో తీసుకోవడం మానుకోవాలి.

యోగా చేయడానికి ముందు ఇవి తింటున్నారా?

ఆరోగ్యంగా ఉండాలని చాలామంది యోగా సాధన చేస్తుంటారు. అయితే యోగా చేసేటప్పుడు శరీరం సరైన విధంగా సహకరించాలన్నా అసాధ్యం వేసేటప్పుడు కండరాలు ఘనీభవించి ఉండాలన్నా కేవలం సాధన చేస్తే సరిపోదు. మనం తీసుకునే ఆహారం కూడా ఎంతో ముఖ్యం. చాలామంది యోగాకు ముందు ఏమీ తినకూడదని భావిస్తుంటారు. కానీ వ్యాయామానికి ముందు శరీరానికి ఇంధనం అవసరమైనట్లే, యోగా సాధన ముందు కూడా కొన్ని ప్రత్యేకమైన పదార్థాలు తీసుకోవడం వల్ల అద్భుతమైన ఫలితాలు ఉంటాయి. తక్షణ శక్తిని ఇస్తూనే, కడుపులో అసౌకర్యం కలగకుండా మనల్ని ఉత్సాహంగా ఉంచే ఆ పాలుగు ఆహార పదార్థాలు ఏంటో మీకు తెలుసా? యోగా సాధనకు ముందు తీసుకోవాల్సిన ఉత్తమ ఆహారాల్లో అవకాష్ మొదటి వరుసలో ఉంటుంది. ఇందులో పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజ లవణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ పోషకాలు శరీరంలోని కండరాలు, కణాల పనితీరును క్రమబద్ధీకరిస్తాయి. అవకాష్ శరీరానికి తేలికగా జీర్ణమవడమే కాకుండా, ఎక్కువసేపు ఆకలి వేయకుండా అదుపులో ఉంచుతుంది.

ఇందులోని ఆరోగ్యవంతమైన కొవ్వులు శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. యోగా చేసేటప్పుడు శరీరం దృఢంగా ఉండటానికి ఈ పండు ఎంతో తోడ్పడుతుంది. ఎలాంటి వర్షపుణ్ణి ముందైనా తినదగిన పండుగా అరటిపండుకు మంచి పేరుంది. ఇందులో ఉండే పొటాషియం నిల్వలు శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందిస్తాయి. చాలామందికి యోగా చేసేటప్పుడు కండరాల నొప్పులు లేదా కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. అరటిపండు వీటిని సమర్థవంతంగా అరికడుతుంది. యోగాకు ముందు ఒక అరటిపండును నేరుగా తినవచ్చు లేదా న్యూట్ రూపంలో తీసుకోవచ్చు. ఇది శరీరానికి కావాల్సిన గ్లూకోజ్ స్థాయిలను క్రమబద్ధీకరించి, అలసట లేకుండా చేస్తుంది. యాపిల్ పండ్లు క్షార గుణం కలిగి ఉంటాయి. ఇవి కడుపులో అమ్మత్తను ఏర్పరచుకుండా కాపాడతాయి. సహజజీవమైన చక్కెరలు, పీచు పదార్థం వీటిలో ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల యోగా చేసేటప్పుడు శరీరానికి అవసరమైన శక్తి లభిస్తుంది. యాపిల్లో విటమిన్ సి, నీటి శాతం కూడా ఎక్కువే. ఇది యోగా సాధన సమయంలో దాహార్థిని అరికట్టడమే కాకుండా, శరీరానికి మంచి చురుకుదనాన్ని అందిస్తుంది. కఠినమైన అసనాలు వేసేటప్పుడు శరీరం త్వరగా అలసిపోకుండా ఉండటానికి యాపిల్ ఒక బెస్ట్ ఆప్షన్. యోగా ప్రారంభించడానికి ముందు కేవలం పాలుగు బాదం పప్పులు తింటే శరీరానికి తక్షణ శక్తి సమకూరుతుంది. అయితే నీళ్లలో నానబెట్టిన బాదం పప్పులు మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఉప్పు జోడించిన లేదా వేయించిన బాదం పప్పులను తినకూడదు. ఆర్గానిక్ బాదం పప్పుల్లో విటమిన్ ఇ, మెగ్నీషియం, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మెదడును చురుగ్గా ఉంచడమే కాకుండా, శారీరక దృఢత్వాన్ని పెంచుతాయి. బాదం పప్పులు తీసుకోవడం వల్ల ఏకాగ్రత పెరిగి యోగా సాధన మరింత ప్రశాంతంగా సాగుతుంది. యోగా సాధన అనేది కేవలం శారీరక కనరత్న మాత్రమే కాదు, అది ఒక క్రమశిక్షణ. ఆ సాధనలో పూర్తి ఫలితాలు పొందాలంటే మైన్ పేర్సాన్స్ పోషకాహారాలను మీ దైనందిన జీవితంలో భాగం చేసుకోండి. అయితే యోగాకు కనీసం 30 నుంచి 45 నిమిషాల ముందే ఈ ఆహారం తీసుకోవాలని గుర్తుంచుకోండి.



రోజులో ఒక వ్యక్తి ఎంత నెయ్యి తీసుకోవాలి?

గురుగ్రామ్ లోని మేదాంత హాస్పిటల్ లోని ఇంటర్నెషనల్ కార్డియాలజీ డాక్టర్ ప్రవీణ్ చంద్ర ఇటీవలి ఇంటర్వ్యూలో, భారతీయులు ఎంత నెయ్యి, ఎంత నూనె తీసుకోవాలి వివరించారు. అలాగే గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిదా కాదా అని కూడా వెల్లడించారు. నెయ్యి, నూనె లేకుండా భారతీయ ఆహారం అసంపూర్ణంగా భావిస్తారు. ఈ రెండు భారతీయ ఆహారంలో అత్యంత ముఖ్యమైన భాగాలుగా పరిగణిస్తారు. భారతీయ వంటశాలలలో నెయ్యి, నూనె రెండూ మూడు భోజనాలలో ఉపయోగిస్తారు. ప్రతి ఇంట్లో వంట కోసం నూనెను ఉపయోగిస్తారు. డి, కూరగాయలు, పప్పులకు కూడా నెయ్యిని కలుపుతారు. కొంతకాలం పాటు వాణిజ్య నెయ్యిని హానికరమని ప్రజలు భావిస్తారు. కానీ ఇంట్లో తయారుచేసిన దేశీ నెయ్యి చాలా ఆరోగ్యకరమైనదని ప్రజలు భావిస్తారు. దానిని వారి ఆహారంలో విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తారు. గురుగ్రామ్ లోని మేదాంత హాస్పిటల్ లోని ఇంటర్నెషనల్ కార్డియాలజీ డాక్టర్ ప్రవీణ్ చంద్ర ఇటీవలి ఇంటర్వ్యూలో, భారతీయులు ఎంత నెయ్యి, ఎంత నూనె తీసుకోవాలి వివరించారు. అలాగే గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిదా కాదా అని కూడా వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన నెయ్యి, నూనె పరిమాణం గురించి చర్చించారు. సాధారణంగా భారతీయ సాంప్రదాయంలో నెయ్యి, నూనెలను ఎక్కువగా తీసుకుంటారు, పుట్టినరోజు, వివాహం లేదా ఒక కార్యక్రమాల్లో వీటి వాడకం ఎక్కువగా ఉంటుందన్నారు. గతంలో ప్రత్యేక సందర్భాలలో సంవత్సరానికి ఐదు నుండి ఆరు సార్లు మాత్రమే వేయించిన ఆహారాన్ని తినేవారు. ఇతర రోజులలో, ప్రజలు సాక్షిక్ లేదా పచ్చి ఆహారాన్ని తినేవారు. నెయ్యి, నూనెలను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల గుండె జబ్బులు పెరిగిపోయాయని అన్నారు. దేశీ నెయ్యి, కూరగాయల నూనె మంచివి, కానీ అవి హైడ్రోజనేటెడ్ కాకపోతే మాత్రమే అవి డాక్టర్ వివరించారు. ఏదైనా నూనెను హైడ్రోజనేటెడ్ చేయడం వల్ల డాన్యంలా, తెల్లగా మారుతుంది. ఇది అనారోగ్యకరమైనది. డాక్టర్ ప్రవీణ్ చంద్ర ప్రకారం, మీరు రోజూ 1 నుండి 2 టీస్పూన్ల నెయ్యిని తీసుకోవచ్చు. ఉదాహరణకు ఒక టీస్పూన్ నెయ్యి, ఒక టీస్పూన్ నూనె. కూరగాయల నూనెలు ఆరోగ్యకరమైనవిగా పరిగణిస్తారు. కానీ జంతువుల కొవ్వుతో తయారు చేసిన నూనెలు హానికరమైనవి. ఎందుకంటే అవి అధిక మొత్తంలో సంతృప్త కొవ్వును కలిగి ఉంటాయి.



వేసవిలో చెరకు రసం తాగుతున్నారా? ఒక్కసారి ఇవి తెలుసుకోండి మీకే మంచిది!



వేసవి వచ్చిందంటే చాలు, ఎండవేడిమి, ఉక్కుపోతలతో శరీరం డిహైడ్రేషన్ బారిన పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ సమయంలో శరీరాన్ని చల్లబరచడానికి, కోల్పోయిన శక్తిని తిరిగి పొందడానికి అనేక రకాల పానీయాలను ఆశ్రయిస్తాం. వాటిలో అత్యంత సహజమైన, రుచికరమైన, సులభంగా లభించే పానీయం ఏదైనా ఉందా అంటే అది నిస్సందేహంగా చెరకు రసం. ఐస్ ముక్కలు, నిమ్మరసం, కొద్దిగా అల్లం కలిపిన చల్లని చెరకు రసం గొంతులోకి వెళ్తే ఆ వేసవి తాపం ఇట్టే మాయమైపోతుంది. కేవలం రుచి కోసమే కాదు, చెరకు రసం తాగడం వల్ల మన శరీరానికి ఎన్నో అద్భుతమైన ప్రయోజనాలున్నాయి. వేసవిలో చెరకు రసం తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు: తక్షణ శక్తి వనరు : చెరకు రసంలో సహజమైన చక్కెరలు (సుక్రోజ్) వున్నట్లుగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోకి చేరిన వెంటనే శక్తిగా మారతాయి. ఎండలో తిరిగి అలసిపోయినప్పుడు ఒక గ్లాసు చెరకు రసం తాగితే నిమ్మిపోలేనే పునరుత్తేజం పొందుతారు. వేసవిలో చెమట ద్వారా శరీరం నీటితో పాటు ముఖ్యమైన ఎలక్ట్రోలైట్లను కోల్పోతుంది. చెరకు రసంలో పోటాషియం, మెగ్నీషియం, కాల్షియం వంటి ఎలక్ట్రోలైట్లు ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి అవసరమైన ప్రవాలను తిరిగి అందించి, డిహైడ్రేషన్ బారిన పడకుండా కాపాడతాయి. "రోజూ ఒక యాపిల్ తింటే డాక్టర్ అవసరమే రాదు.. కారణాలు ఇవే!" కాలేయానికి మంచిది : ఆయుర్వేదంలో చెరకు రసాన్ని కాలేయ సంబంధిత సమస్యలకు ఒక ఔషధంగా పరిగణిస్తారు. ముఖ్యంగా పచ్చ కామెర్లు వచ్చినప్పుడు శరీరం త్వరగా కోలుకోవడానికి చెరకు రసం చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇది కాలేయ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. చెరకు రసం సహజమైన మూత్రవిసర్జనకారి ఇది మూత్రపిండాలను సజావుగా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంది .మూత్రనాళ ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడంలో దోహదపడుతుంది. శరీరంలోని విష పదార్థాలను బయటకు పంపడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. : చెరకు రసంలో ఉండే ఫైబర్ మరియు కొన్ని ఇతర పదార్థాలు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో ఇది కొంతవరకు ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. చెరకు రసంలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు (ముఖ్యంగా : కాంప్లెక్స్), ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేసి, అంటువ్యాధుల నుండి శరీరాన్ని కాపాడతాయి. దీని సహజమైన చల్లదనం వేసవి వేడిని తగ్గించి, శరీరాన్ని కూల్ చేస్తుంది. ఇది శరీరం యొక్క అంతర్గత ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. చెరకు రసంలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు కొన్ని గైకోలిక్ యాసిడ్ మూలాలు చర్మ సమస్యలను తగ్గించి, చర్మం కాంతివంతంగా, మృదువుగా మారడానికి సహాయపడతాయి. ఎవరు చెరకు రసానికి దూరంగా ఉంటారో చెరకు రసం వల్ల ఎన్నో ప్రయోజనాలున్నప్పటికీ, కొన్ని ఆరోగ్య పరిస్థితులు ఉన్నవారు దీనిని తీసుకోకపోవడం లేదా చాలా మితంగా తీసుకోవడం మంచిది. ముఖ్యంగా మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తుల దూరంగా ఉంటే మంచిది. చెరకు రసంలో సహజ చక్కెర (సుక్రోజ్) శాతం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో

గ్లూకోజ్ స్థాయిలను వేగంగా, అనూహ్యంగా పెంచుతుంది. మధుమేహ వ్యాధితో బాధపడేవారు చెరకు రసానికి పూర్తిగా దూరంగా ఉండటం అత్యంత ముఖ్యం. బరువు తగ్గాలనుకునేవారు కూడా దీనిని తక్కువ తీసుకోవడం మంచిది. చెరకు రసంలో కేలరీలు అధికంగా ఉంటాయి. మితంగా తీసుకుంటే పర్యాలోయ కానీ, బరువు తగ్గాలనుకునేవారు దీనిని ఎక్కువగా తాగితే వారి లక్ష్యం నెరవేరక పోవచ్చు. అంతే కాకుండా చాలామందికి చెరకు రసం జీర్ణక్రియకు సహాయపడినప్పటికీ, కొందరిలో కొన్ని ప్రత్యేకమైన జీర్ణ సమస్యలున్నప్పుడు దీనిని తాగితే అసౌకర్యంగా అనిపించవచ్చు. అయితే ఇది అరుదు. చెరకు రసం ఎప్పుడూ పరిశుభ్రమైన వాతావరణంలో తాజాగా తీసినదాన్నే తాగాలి. సరిగ్గా శుభ్రం చేయని యంత్రాల ద్వారా తీసిన రసం లేదా ఎక్కువసేపు నిల్వ ఉంచిన రసం తాగడం వల్ల కడుపునొప్పి, ఇతర అంటువ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి, పరిశుభ్రతకు అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. వదిలిపెట్టాడు!" వేసవిలో చెరకు రసం అనేది కేవలం దాహార్తిని తీర్చే పానీయమే కాదు, అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందించే పోషకాల గని. అయితే, పైన చెప్పిన ఆరోగ్య పరిస్థితులు ఉన్నవారు జాగ్రత్త వహించడం తప్పనిసరి. సరైన జాగ్రత్తలతో, మితంగా చెరకు రసం తాగడం వల్ల వేసవి వేడిని తట్టుకోవడమే కాదు, అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా పొందవచ్చు.

వంకాయ, పాలు కలిపి తీసుకుంటున్నారా? అయితే ఇవి తెలుసుకోండి.. లేకపోతే మీకే డేంజర్..!

మన భారతీయ వంటకాల్లో వంకాయని ప్రత్యేక స్థానం. గుత్తి వంకాయ కూర నుండి వంకాయ బజ్జీల వరకు ఎన్నో రకాల రుచికరమైన వంటకాలను దీనితో తయారు చేసుకుంటారు. అలాగే, పాలు సంపూర్ణ ఆహారంగా పరిగణించబడతాయి, కాల్షియం , ఇతర పోషకాలకు మంచి మూలం. ఈ రెండూ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసేవే అయినా, కొన్ని ఆహార పదార్థాలను కలిపి తీసుకోకూడదని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. అలాంటి వాటిలో వంకాయ, పాలు కలయిక ఒకటి. వంకాయ, పాలు కలిపి తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి హానికరం కావచ్చని, కొన్ని రకాల అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉందని ఆయుర్వేద నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. దీనినే ఆయుర్వేద పరిభాషలో 'విరుద్ధాహారం' అంటారు. అంటే, ఒకటికొకటి సరిపడని ఆహార పదార్థాల కలయిక అన్నమాట. మరి వంకాయ, పాలు కలిపి తీసుకుంటే ఎలాంటి సమస్యలు రావచ్చు? వివరంగా తెలుసుకుందాం! ఆయుర్వేద దృక్పథం: ఆయుర్వేదం ప్రకారం, ప్రతి ఆహార పదార్థానికి దాని స్వంత గుణం (వేడి లేదా చల్లదనం), రుచి (తీపి, పులుపు, ఉప్పు, కారం, చేదు, వగరు), జీర్ణమయ్యే విధానం ఉంటాయి. వంకాయ వేడి చేసే గుణాన్ని (ఉష్ణ వీర్యం) కలిగి ఉంటుంది. పాలు సహజంగా చల్లని గుణాన్ని (శీతల వీర్యం) కలిగి ఉంటాయి, కానీ జీర్ణమైన తర్వాత వాటి ప్రభావం (విపాకం) కొందరిలో వేడిని పెంచవచ్చు లేదా జీర్ణక్రియపై భిన్నమైన ప్రభావాన్ని చూపవచ్చు. ఇలా భిన్నమైన గుణాలు, జీర్ణక్రియ ప్రక్రియలు కలిగిన ఆహారాలను కలిపి తీసుకున్నప్పుడు, అది మన జీర్ణవ్యవస్థపై అదనపు భారాన్ని మోపుతుంది. జీర్ణక్రియ సరిగా జరగక 'అమం' (జీర్ణం కాని ఆహార వ్యర్థాలు, టాక్సిన్స్) ఏర్పడే అవకాశం పెరుగుతుంది. ఈ అమం శరీరంలో అనేక సమస్యలకు మూలకారణం అవుతుందని ఆయుర్వేదం వివరిస్తుంది. వంకాయ, పాలు కలయిక వల్ల వచ్చే సంభావ్య ఆరోగ్య సమస్యలు: అజీర్ణ సమస్యలు: ఇది అత్యంత సాధారణంగా కనిపించే సమస్య. కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, తేస్సులు, కడుపులో అసౌకర్యం, కొన్నిసార్లు కడుపు నొప్పి వంటివి రావచ్చు. భిన్నమైన జీర్ణక్రియ ప్రక్రియల వల్ల ఆహారం సరిగా జీర్ణం కాకపోవడమే దీనికి కారణం. చర్మ సమస్యలు: విరుద్ధాహారం వల్ల ఏర్పడిన అమం (టాక్సిన్స్) రక్తంలో కలిసి చర్మానికి చేరినప్పుడు దురద, దద్దుర్లు, ఎగ్జిమా (తామర), మొటిమలు వంటి చర్మ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉందని నమ్ముతారు. వంకాయ, పాలు కలయిక కొందరిలో ఇలాంటి చర్మ ప్రతిచర్యలను ప్రేరేపించవచ్చు. అల్లెర్జీలు: కొందరికి వంకాయ పడకపోవచ్చు (నెట్ షేడ్ వెజిటబుల్స్ పదని వారు ఉంటారు), మరికొందరికి పాలు (లాక్టోస్ ఇంటాలరెన్స్ లేదా మిల్క్ ప్రోటీన్ అల్లెర్జీ) పడకపోవచ్చు. ఈ రెండింటినీ కలిపి తీసుకున్నప్పుడు, అల్లెర్జీ ప్రతిచర్యలు తీవ్రమయ్యే ప్రమాదం ఉంది. జీర్ణశక్తి మందగించడం: తరచుగా ఇలాంటి విరుద్ధ ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల దీర్ఘకాలంలో జీర్ణవ్యవస్థ బలహీనపడి, జీర్ణశక్తి మందగించే అవకాశం ఉంటుంది. ఇది పోషకాల శోషణను కూడా ప్రభావితం చేయవచ్చు. కొందరిలో జలుబు, దగ్గు వంటి శ్వాసకోశ సమస్యలు కూడా ప్రేరేపితం కావచ్చని కొన్ని సంప్రదాయ వాదనలున్నాయి. అయితే ఈ సమస్యలు అందరిలోనూ రావాలని లేదు. ఇది వ్యక్తి యొక్క శరీర తత్వం, జీర్ణశక్తి, ఎంత పరిమాణంలో తీసుకున్నారో, ఎంత తరచుగా తీసుకుంటున్నారో అనే అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కొన్ని వంటకాల్లో వంకాయతో పాటు పెరుగు లేదా మజ్జిగ వంటివి వాడతారు. పాలతో పోలిస్తే, పులియబెట్టిన పాల ఉత్పత్తులు (పెరుగు వంటివి) జీర్ణక్రియకు కొంచెం సులువుగా ఉండవచ్చు, కానీ వీటి విషయంలో కూడా మితంగా ఉండటం, మీ శరీరం ఎలా స్పందిస్తుందో గమనించడం ముఖ్యం. వంకాయ కూర తిన్న వెంటనే పాలు తాగడం లేదా పాలతో చేసిన స్వీట్లు తినడం వంటివి చేయకపోవడం మంచిది. రెండు ఆహారాల మధ్య కనీసం కొంత సమయం వ్యవధి ఉండేలా చూసుకోవాలి. వంకాయ, పాలు రెండూ పోషక విలువలు కలిగిన ఆహారాలే అయినప్పటికీ, ఆయుర్వేద సూత్రాల ప్రకారం వాటిని కలిపి తీసుకోకపోవడమే శ్రేయస్కరం. ముఖ్యంగా జీర్ణ సమస్యలు, చర్మ సమస్యలు, అల్లెర్జీలు ఉన్నవారు ఈ కలయికకు దూరంగా ఉండటం ఉత్తమం. మీ ఆరోగ్యం విషయంలో ఎలాంటి సందేహాలున్నా లేదా ఇబ్బందులున్నా వైద్యుడిని లేదా అర్హత కలిగిన ఆయుర్వేద నిపుణుడిని సంప్రదించడం ఎల్లప్పుడూ మంచిది. ఆహారం విషయంలో సరైన అవగాహనతో, చిన్న చిన్న జాగ్రత్తలు పాటిస్తే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.



ప్రతి దానికి టెన్షన్ పడుతున్నారా? అయితే ఈ జబ్బులు గ్యారెంటీ



టెన్షన్.. ఇప్పుడు చాలామంది జీవితాల్లో దీనిని తగ్గించడం కష్టంగా మారిపోయింది. మారుతున్న జీవన శైలి, ఆహారపు అలవాట్లు, విపరీతమైన పని ఒత్తిడి వెరసి టెన్షన్ అందరి జీవితాల్లోనూ భాగంగా మారింది. ఇక బాగా టెన్షన్ పడితే అనేక రోగాలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎంత పని ఒత్తిడి ఉన్నప్పటికీ టెన్షన్ ను తగ్గించుకోవాలని ప్రశాంతంగా భ్రతకడం అలవాటు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. టెన్షన్ తో హైబీపీ టెన్షన్ తో చేయాల్సిన పనులు సరిగ్గా చేయకపోగా, అవసరమైన రిస్కులు పడాల్సి వస్తుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. బాగా టెన్షన్ పడితే హైబీపీ వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుందని చెబుతున్నారు. హైబీపీ మన శరీరంలోని ధమనుల గోడల పైన ఒత్తిడిని పెంచి మనకు గుండెపోటు, మరియు మూత్రపిండాల వ్యాధులు రావడానికి కారణమవుతుందని అందుకే టెన్షన్ ను తగ్గించుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. కారణాలు ఇవే!" టెన్షన్ తో గుండెజబ్బులు, మధుమేహం టెన్షన్ ఎక్కువగా ఉన్నవారిలో గుండె పనితీరు దెబ్బతింటుంది. ఇది గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదాన్ని మరింత పెంచుతుంది. బాగా టెన్షన్ పడే వారిలో డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. విపరీతమైన ఒత్తిడి ఇన్నులిన ఉత్పత్తిని తగ్గించి, రక్తంలోని గ్లూకోజ్ స్థాయిలను ఒక్కసారిగా పెంచుతుంది. దీనివల్ల మధుమేహం బారిన పడే అవకాశం ఉంది. టెన్షన్ తో జీర్ణ సమస్యలు, నిద్రలేమి టెన్షన్ జీర్ణ వ్యవస్థను దెబ్బతీస్తుంది. దీంతో అజీర్ణం, మలబద్ధకం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. విపరీతమైన టెన్షన్ తలనొప్పికి కూడా కారణమవుతుంది. టెన్షన్ కారణంగా నిద్ర స్థాయి కూడా తగ్గుతుంది. నిద్రలేమి సమస్య పెరుగుతుంది. ఫలితంగా శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం పైన ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. ' టెన్షన్ తో మానసిక, శారీరక సమస్యలు ఇక ఎక్కువ కాలం పాటు టెన్షన్ పడుతూ ఉండడం ఒక రకమైన ఆందోళనకు, డిప్రెషన్ కు కారణమవుతుంది. మానసిక రుగ్మతలకు కారణంగా మారుతుంది. ఎన్నో అసర్థాలు కలిగించే టెన్షన్ ను పక్కన పెట్టి ప్రశాంతంగా జీవించడం ఉత్తమం. ప్రశాంతంగా ఉన్న వారికి ఎటువంటి రోగాలు వచ్చే అవకాశం లేదు. అందుకే టెన్షన్ తగ్గించుకోవటానికి యోగా, మెడిటేషన్ వంటివి చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

ఉలవల వలన కలిగే ప్రయోజనాలతో మీ ఆరోగ్యం రేసుగుర్తం

ఉలవలు.. మనకు ఎన్నో పోషకాలను ఇచ్చే, మన ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో దోహదం చేసే గింజ ధాన్యాలలో ఉలవలు ఒకటి. ఉలవలలో ఉండే ప్రయోజనాలు మరే ఆహార పదార్థాలలోను ఉండవు అంటే సమ్మతి తీరాలి. అయితే ఉలవలు మనకు ఇచ్చే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను చూడండి. ఉలవలతో ఆరోగ్యం ఉలవలు రుచికి కాదు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఉలవల్లో ఫైబర్, ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉంటాయి.ఉలవల్లో ప్రోటీన్, ఐరన్, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, పీచుపదార్థం వంటి పోషకాలు వున్నట్లుగా ఉంటాయి. ఉలవల్లో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల జీర్ణశక్తి మెరుగుపడుతుంది. ఊబకాయం సమస్య ఉన్నవారు ఉలవలను ఆహారంలో భాగంగా చేసుకుంటే మంచిది. తింటే ఊహించని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు “ చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుంది అయితే వీరు ఉలవలను ఎలా ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి అంటే ఉలవలను ఉడకబెట్టిన నీటిని చారుగా కాచి, ఉలవదారుని తీసుకుంటే చాలా మంచిది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుంది. దీంతో క్రమ క్రమంగా ఊబకాయానికి చెక్ పెట్టవచ్చు. లావుగా ఉన్నవాళ్ళు బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో ఉలవ పచ్చడి చేసుకొనే తింటే సన్నబడిపోతారు. ఉలవ పచ్చడి తినే వారు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేస్తే మరింత రిజల్ట్ కనిపిస్తుంది. రక్త హీనతకు ఉలవలు బెస్ట్ క్రమం తప్పకుండా పీరియడ్స్ రాని మహిళలు ఎనిమిది గంటలు నానబెట్టిన ఉలవలు తినడం వలన ఆ సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ఉలవలు తీసుకునే సమయాల్లో మంచి నీరు ఎక్కువగా తాగాలి. రక్తహీనతతో బాధపడేవారు తొందరగా అలసటకు గురవుతారు. ఎప్పుడు నీరసంగా ఉంటారు మామూలు ఆహారంతో సరైన పోషకాలు అందక ఎప్పుడూ బలహీనంగా కనబడుతుంటారు. వారిలో చూపు మందగిస్తుంది ,జ్ఞాపక శక్తి కోల్పోతారు. ఇలాంటివారికి మంచి ఆహారం ఉలవలు అని చెప్పొచ్చు. “బొడ్డులో నూనె వేసుకుంటే జరిగే అద్భుతాలు అన్నీ ఇన్నీ కావు!” ఈ సమస్యలకు ఉలవలతో చెక్ ఉలవలు మన శరీరానికి కావాల్సిన శక్తిని ఇస్తాయి. ఉలవలు రక్త నాళాలలో పేరుకుపోయిన కొలెస్ట్రాల్ ను కరిగించడంలో సహాయపడతాయి.ఉలవలు జీర్ణ శక్తిని మెరుగుపరుస్తాయి. అకలిని పెంచుతాయి.ఉలవలు కఫాన్ని తగ్గిస్తాయి. చర్మ సమస్యల నివారణలో, కీళ్ళ నొప్పుల నివారణలో బాగా పని చేస్తాయి.



ఖర్జూరం తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయా? ఇంకెన్ని సమస్యలు వస్తాయో తెలుసా?

ఖర్జూరం.. తీయటి రుచికి, మెత్తటి స్వరూపం మారుపేరు. ఎదారి ప్రాంతపు బంగారంగా పిలువబడే ఈ ఫలం ఎన్నో పోషక విలువలతో నిండి ఉంటుంది. తక్షణ శక్తిని అందించడంలో, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో, రక్తహీనతను తగ్గించడంలో ఖర్జూరం ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. అందుకే చాలామంది ఖర్జూరాన్ని తమ ఆహారంలో భాగంగా చేసుకుంటారు. అయితే, కొన్ని ప్రత్యేక ఆరోగ్య పరిస్థితులు ఉన్నవారు ఖర్జూరానికి దూరంగా ఉండటం లేదా పరిమితంగా తీసుకోవడం మంచిది. లేదంటే కొన్ని ప్రతికూల ప్రభావాలు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంది. ఎవరు ఆ ఖర్జూరం తినకూడదో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెంపు: ఖర్జూరంలో సహజ చక్కెరలు (ప్రక్టోజ్, గ్లూకోజ్) అధికంగా ఉంటాయి. మధుమేహం ఉన్నవారు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించే ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఖర్జూరం తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఒక్కసారిగా పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఇది వారి ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించవచ్చు. ఒకవేళ తినాలనిపిస్తే, వైద్యుల నలహా మేరకు చాలా తక్కువ పరిమాణంలో తీసుకోవాలి. వారి రైట్ లో భాగంగా ఇతర ఆహారాలను బ్యాలెన్స్ చేసుకోవడం కూడా అంతే ముఖ్యం. రిబ్బిని ఫ్రీబజీల “వేసవిలో దొరికే వుప్పుకాయలు...తింటే ఊహించని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు “ ఊబకాయంతో బాధపడుతున్నవారు: ఖర్జూరంలో కేలరీలు ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటాయి.



స్వాతికిరణం

సినిమా

అల్లు అర్జున్- అల్లి మూవీలో దివ్యభారతి.. ఒక ఫోటో తో క్లాబ్!

సాధారణంగా ఇండస్ట్రీకి హీరోయిన్లు అడుగుపెట్టిన అమ్మాయికి పాపులారిటీ లభించాలి అంటే.. ఒక మంచి పాత్ర ఆమెకు దక్కాలి. ఒకవేళ ఆ పాత్రలో ఆమె అద్భుతంగా ఒదిగిపోయిందంటే మాత్రం ఓవర్ నైట్ లోనే స్టార్ అవుతుంది. ఇక అలాంటి పాత్ర దొరకలేదు అంటే మాత్రం ఆమె సంవత్సరాల తరబడి



ఇండస్ట్రీలోనే ఆ క్రేజ్ కోసం కొనసాగాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఇలాంటివి జరగకుండా కేవలం ఒక స్టార్ తో ఆమె ఫోటో దిగి షేర్ చేసినా చాలు ఆమె క్రేజ్ అమాంతం పెరిగిపోతుంది అనడంలో సందేహం లేదు. సరిగ్గా ఇలాంటి ఉదాహరణ ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో సంచలనంగా మారింది. ఇండస్ట్రీకి యంగ్ బ్యూటీగా అడుగుపెట్టిన దివ్యభారతి ప్రస్తుతం జబర్దస్త్ కమెడియన్ సుడిగాలి సుధీర్ హీరోగా నటిస్తున్న గోల్డ్ అనే సినిమా ద్వారా తెలుగు తరకు పరిచయం కాబోతోంది. అయితే ఈమెకు పెద్దగా గుర్తింపు లేదు కానీ మొదటిసారి ఈమె అల్లు అర్జున్ తో కలిసి దిగిన ఒక ఫోటో నెట్టింట్ వైరల్ అవ్వడంతో ఈ దివ్య భారతి కాస్త ఇప్పుడు నెట్టింట్ హాట్ టాపిక్ గా మారింది. పైగా అల్లు అర్జున్ - అల్లి కాంటినెంట్ వస్తున్న 022లిం6 మూవీలో ఈమెకు అవకాశం లభించిందని.. అందుకే అల్లు అర్జున్ తో కలిసి ఫోటో



దిగింది అంటూ నెట్టింట్ చర్చ జోరుగా మొదలైంది. ఇప్పటికే ఈ సినిమాలో దీపికా పదుకొనే హీరోయిన్ గా నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. పైగా జాన్వీ కపూర్ , మృణాల్ రాగూర్, రష్మిక మందన్న లాంటి హీరోయిన్స్ నటిస్తున్నారని అంటూ వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి.. దీనికి తోడు ఇప్పుడు కొత్త హీరోయిన్లను కూడా ఈ సినిమాలో తీసుకోబోతున్నారని అంటూ వార్తలు రాగా.. అదే సమయంలో అల్లు అర్జున్ తో కలిసి దివ్యభారతి షేర్ చేసిన ఫోటో కొత్త అనుమానాలకు దారితీసింది. దీంతో ఈమె కాస్త ఇప్పుడు వెలుగులోకి వచ్చింది. అలా బలమైన పాత్ర పడకపోయినా సెలబ్రిటీలతో ఫోటోలు దిగి నెట్టింట్ షేర్ చేసిన చాలు వైరల్ అయిపోతామని నిరూపించింది ఈ ముద్దుగుమ్మ..! ఇక పాపులారిటీ సంగతి పక్కన పెడితే.. అల్లు అర్జున్ సినిమాలో దివ్యభారతి నటిస్తోంది అంటూ వస్తున్న వార్తలు నిజమైతే ఆమె కెరియర్ అమాంతం మారిపోతుంది. కానీ ఇలా వస్తున్న వార్తలలో నిజం లేదు. విషయంలోకి వెళ్లి ప్రస్తుతం అల్లు అర్జున్ తన ఫ్యామిలీతో కలిసి వెకేషన్ లో భాగంగా దుబాయ్ కి వెళ్ళారు. అక్కడి నుంచి కొన్ని ఫోటోలను కూడా పంచుకున్నారు. మరోవైపు దివ్యభారతి కూడా తన పుట్టినరోజు సెలబ్రేషన్స్ లో భాగంగా దుబాయ్ కి వెళ్ళింది. అక్కడ ఒక హోటల్లో ఈమె కేక్ కట్ చేస్తూ తీసుకున్న ఫోటోలను , వీడియోలను ఇన్స్టాగ్రామ్ వేదికగా పంచుకుంది. అయితే సడన్గా అల్లు అర్జున్ ను ఆమె కలవడంతో ఆయనతో కలిసి దిగిన ఫోటోని ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేసింది. యాక్టివ్ డెంటల్ గా జరిగిన ఈ కలయిక ఆమెను ఈ సినిమాలో భాగం కాబోతోంది అనేలా రూమర్ క్రియేట్ చేసింది. మొత్తానికైతే ఈ సినిమాలో దివ్యభారతి నటించకపోయినా ఈ ఒక్క ఫోటో విపరీతమైన క్రేజ్ అందించింది అనడంలో సందేహం లేదు. మొత్తానికైతే అల్లు అర్జున్ సినిమాలో దివ్యభారతి అంటూ వస్తున్న వార్తలకు చెక్ పెట్టారు అని చెప్పవచ్చు.

ముసి ముసి నవ్వులతో స్టెషన్ అట్రాక్షన్ గా నిలిచిన ఫలియా అబ్బుల్లా!

ఏ హీరోయిన్ అయినా సరే ఒక మంచి పాత్ర దొరికితే ఆ పాత్రకు తగ్గ కంటెంట్ పడింది అంటే.. ఇక తమ టాలెంట్ తో రెచ్చిపోతారు అనడంలో సందేహం లేదు. ఇప్పటికే ఎంతోమంది అలా మంచి మంచి పాత్రలతో ప్రేక్షకులను విపరీతంగా ఆకట్టుకొని ఇప్పుడు స్టార్ స్టేటస్ ను సొంతం చేసుకున్న విషయం తెలిసిందే. అందులో భాగంగానే ఒకప్పుడు తన గ్లామర్ తో అందాలతో ప్రేక్షకులను ఉర్రూతలూగించిన చిట్టి అలియాస్ ఫలియా అబ్బుల్లాకు ఇప్పుడు సరైన క్యారెక్టర్ లభించింది అనే వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి జాతి రత్నాలు సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు పరిచయమైన ఈమె తన నటన కంటే కూడా తన హైట్ తోనే అందరి దృష్టిలో పడింది. ముఖ్యంగా ప్రభాస్, మహేష్ బాబు లాంటి హీరోలు అయితేనే ఈమెకు సెట్ అవుతారనే కామెంట్లు కూడా వ్యక్తమయ్యాయి. దీనికి తోడు ఇటీవల విశ్వక్ సేన్ కూడా నిజి ఇంకా డెవలప్ అయితే ఆమెతో సినిమా చేస్తానని చెప్పి అందరిని ఆశ్చర్యపరిచారు. అలాంటి ఫలియా అబ్బుల్లా తనకంటూ ఒక ఇమేజ్ దక్కించుకోవడానికి ఎంతో ప్రయత్నం చేసింది. అయితే అందుకు తగ్గట్టుగా అవకాశాలైతే రాలేదు. ముఖ్యంగా కొన్ని సినిమాలలో స్పెషల్ సాంగ్స్ కూడా చేసి ఆకట్టుకుంది ఫలియా అబ్బుల్లా. కానీ ఎట్టకేలకు ఆమె కష్టాన్ని దర్శక నిర్మాతలు గమనించినట్లు ఉన్నారు. అందుకే ఆమెకు తిరువీర్ హీరోగా నటిస్తున్న భగవంతుడు సినిమాలో స్పెషల్ రోల్ ఇచ్చి ఆమె నటనను బయటకు తీసి ప్రయత్నం చేస్తున్నారని చెప్పాలి. ఇందులో తొలిసారి పల్లెటూరి అమ్మాయి పాత్రలో నటించడమే కాకుండా తన అద్భుతమైన నటనతో ప్రేక్షకులను మెప్పించబోతోంది అంటూ మేకర్స్ సృష్టం చేశారు. ఎప్పుడు చిట్టిపాల్లి బట్టలతో గ్లామర్ టన్ ఇస్తూ యువతను ఆకట్టుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్న చిట్టి.. ఈ సినిమాలో లంగా ఓణితోనే కాదు తన



నటనతో కూడా మెప్పిస్తానని చెబుతోంది మరి భగవంతుడు సినిమా చిట్టికి ఎలాంటి సక్సెస్ అందిస్తుందో చూడాలి. ఇందులో ఉండగా మరొకవైపు ఇన్స్టాగ్రామ్ వేదికగా ఫుల్ బిజీ అయిపోయింది ఈ ముద్దుగుమ్మ. అందులో భాగంగానే తాజాగా చీర కట్టుకొని చేతిలో గులాబీ పట్టుకొని ముసి ముసి నవ్వులతో ఫోటోషూట్ హద్దయాలను దోచుకుంటుంది. బ్లూ అండ్ ఆరెంజ్ కాంటినెంట్స్ ఉన్న పైయిన్ శారీ కట్టుకున్న ఫలియా అబ్బుల్లా కాటుక కళ్ళతో అభిమానులను ఆకట్టుకుంది. ప్రస్తుతం ఫలియా అబ్బుల్లా షేర్ చేసిన ఈ ఫోటోలు అభిమానులను విపరీతంగా ఆకట్టుకుంటున్నాయి. మొత్తానికే భగవంతుడు సినిమాతో ప్రేక్షకులను తన విస్తృతమైన నటనతో అలరించడానికి సిద్ధమవుతున్న ఈమె ఈ సినిమాతో సక్సెస్ అందుకొని మరిన్ని అవకాశాలు అందుకోవాలని అభిమానులు ఆకాంక్షిస్తున్నారు.

పుకార్లకు చెక్.. పెళ్లి లేదు కానీ

రష్మిక మందన్న - విజయ్ దేవరకొండ.. సినీ సెలబ్రిటీలుగా భారీ పాపులారిటీ సొంతం చేసుకున్న వీరు.. తమ సినిమాలతో ఎలా అయితే పాపులారిటీ సంపాదించుకుంటున్నారో.. అంతకుమించి వ్యక్తిగత కారణాల వల్ల క్రేజ్ సొంతం చేసుకున్నారు. గీతాగోవిందం అనే సినిమాతో తొలిసారి ఈ జంట కాంటినెంట్ గా వెండితెరకు పరిచయమైంది. 2018లో వచ్చిన ఈ సినిమా ప్రేక్షకులను విపరీతంగా ఆకట్టుకోవడమే కాకుండా ఈ జంట ఆన్ స్క్రీన్ కెమిస్ట్రీకి ప్రత్యేకమైన ఫ్యాన్ బేస్ కూడా ఏర్పడింది..ఇక అప్పటినుంచి వీరిద్దరూ ప్రేమలో పడ్డారు అనే వార్తలు వినిపించాయి..దీనికి తోడు మళ్ళీ వీరిద్దరి కాంటినెంట్స్ వచ్చిన చిత్రం డియర్ కామ్రేడ్. 2019లో వచ్చిన ఈ సినిమా కూడా పరవాలేదు అనిపించుకుంది. ఈ సినిమా సమయంలో వీరి మధ్య ప్రేమ మరింత బలపడింది.. ఇద్దరూ డేటింగ్ చేసుకుంటున్నారని వార్తలు వినిపించాయి. దీనికి తోడు ఇద్దరు కలిసి వెకేషన్ లకి వెళ్లడం.. ఒకరి కుటుంబ సభ్యులతో మరొకరు కనిపించడం ఇలా ఎన్నో జరిగిపోయాయి.పైగా వీరిద్దరూ రహస్యంగా తమ ప్రేమ బంధాన్ని కొనసాగించారు కానీ అభిమానులు మాత్రం ఊహించుకుంటారు.. వీరి రహస్య ప్రయాణాలను బయటపెడుతూ ఎప్పటికప్పుడు వీరిద్దరి మధ్య ఉన్న బంధం గురించి పుకార్లు సృష్టించానే ఉన్నారు. దీనికి తోడు గత ఎడాది వీళ్ళిద్దరూ రహస్యంగా ఎంగేజ్మెంట్ చేసుకున్నారు. ఈ విషయంపై అధికారికంగా ప్రకటించకపోయినా వీరి చేతి వేళ్ళకున్న డైమండ్ ఉంగరాలు వీరికి నిశ్చితార్థం జరిగిందనే విషయాన్ని సృష్టం చేశాయి.. ఇక త్వరలోనే పెళ్లి అంటూ గతంలో వార్తలు వినిపించాయి. అయితే దీనిపై స్పందించిన రష్మిక గత నాలుగేళ్ళుగా ఇలాంటి పుకార్లు ఎదుర్కొంటున్నాను. తప్పకుండా సమయం వచ్చినప్పుడు అన్ని తెలియజేస్తాను అంటూ తెలిపింది. దీంతో రష్మిక తన పెళ్లి గురించి చెబుతుందా లేక మరేదైనా చెబుతుందా అని అయోమయంలో పడ్డారు అభిమానులు. అయితే కొన్ని రోజుల క్రితం సడన్ గా షువర్ కోస్టిల్ ఆఫ్ ఇండియా అధ్యక్షుడైన శ్రీకాంత్ చేసిన వ్యాఖ్యలు కూడా సోషల్ మీడియాలో సంచలనం సృష్టించాయి. విజయ్ రష్మిక జంటకు శుభాకాంక్షలు చెబుతూ వారి పెళ్లికి తమ తరపున అత్యంత నాణ్యమైన డచ్ గులాబీలు పంపిస్తున్నట్లు సృష్టం చేశారు. అంతేకాదు ఈ షువర్ వారి వేడుకను మరింత అందంగా మారుస్తాయని ఆకాంక్షిస్తున్నట్లు చెప్పడంతో ఇక నిజంగానే వీరి పెళ్లి ఫిక్స్ అయ్యింది అంటూ అభిమానులు ఒక నిర్ధారణకు వచ్చేసారు. దీనికి తోడు ఫిబ్రవరి 2వ తేదీన ఉదయపూర్ లో వీరి వివాహం జరగబోతోంది. అందుకు సంబంధించి, వివాహ వేడుక సిద్ధమవుతోంది అంటూ ఒక వీడియో కూడా సోషల్ మీడియాలో సంచలనం సృష్టించింది. పైగా ఈరోజు ఫిబ్రవరి 2.. ఇక ఇటీవల వచ్చిన వీడియోని బట్టి చూస్తే ఈ రోజు వివాహం జరగనట్లు తెలుస్తోంది. దీనిపై రష్మిక కూడా స్పందించింది. ఒకరకంగా చెప్పాలి అంటే ఫిబ్రవరి 2న వివాహం అంటూ వచ్చిన పుకార్లకు రష్మిక చెక్ పెట్టింది. మరోవైపు గత రెండు నెలలుగా ఫిబ్రవరి 26న వీరి వివాహం జరగబోతోంది అంటూ వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి..



హెచ్-1బీ వీజులకు వెక్..

భారత్లో గూగుల్ భారీ క్యాంపస్..!



ధీల్లీ : హెచ్-1బీ వీసాల జారీకి అమెరికా తీసుకొచ్చిన కొత్త నిబంధనలతో టెక్ కంపెనీలకు విదేశీ ఉద్యోగుల నియామకాలు భారంగా మారాయి. ఈ పరిణామాల నేపథ్యంలో దిగ్గజ సంస్థ గూగుల్ కీలక చర్యలు చేపట్టింది. వీసాలు, ప్రభుత్వ అనుమతుల కోసం ఎదురుచూడకుండా భారత్లో తమ కార్యకలాపాలను మరింత విస్తరించేందుకు సిద్ధమైంది. ఇందులో భాగంగానే బెంగళూరులో భారీ క్యాంపస్ను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ మేరకు బ్లూమ్ బర్గ్

కథనం వెల్లడించింది. బెంగళూరులోని టెక్ కారిడార్లో ఒకటైన వైట్ ఫీల్డ్ ప్రాంతంలో 20వేల మంది ఉద్యోగుల కోసం గూగుల్ భారీ క్యాంపస్ను నిర్మించేందుకు అనుమతి పొందింది. ఇందుకోసం ఇప్పటికే ఓ ఆఫీసు టవర్ను గూగుల్ మాతృక సంస్థ ఆల్టాబెట్ లీజుకు తీసుకోగా.. మరో రెండు టవర్ల కోసం చర్చలు సాగిస్తున్నట్లు తెలిపింది. ఈ మూడు టవర్లు 24 లక్షల చదరపు అడుగుల విస్తీర్ణంలో ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. తొలి టవర్లో మరొకటి నెలల్లో కార్యకలాపాలు ప్రారంభించనున్నట్లు ఆ కథనం తెలిపింది. మిగతా రెండు టవర్ల నిర్మాణం వచ్చే ఏడాది నాటికి పూర్తికానుందట. మొదటి భవనం లీజును ఆల్టాబెట్ అధికారికంగా డ్రువీకరించింది. ప్రస్తుతం భారత్లో గూగుల్కు 14వేల మంది ఉద్యోగులున్నారు. వైట్ ఫీల్డ్ క్యాంపస్ పూర్తిగా మొదలైతే.. అమెరికా వెలుపల గూగుల్ కార్యకలాపాలకు భారత్ కేంద్రంగా మారనుంది.

ఏవ రేసుతో భారత్పై దృష్టి..

ఇప్పుడు టెక్ కంపెనీలు ఏలపై దృష్టిపెట్టాయి. ఇలాంటి తరుణంలో మార్కెట్ సృష్టి అధునాతన ఇంజనీరింగ్ కార్యకలాపాలకు భారత్ ప్రధాన కేంద్రంగా అవతరిస్తోంది. దీంతో దిగ్గజ కంపెనీలు మన దేశంపై దృష్టి సారీస్తున్నాయి. ఇప్పటికే ఏల సంస్థ ఆంధ్రోపిక్ భారత్లో తమ కార్యకలాపాలను ప్రారంభించింది. గూగుల్ వంటి సంస్థలు కూడా ఆ దిశగా దృష్టిపెట్టాయి. మరోవైపు, హెచ్-1బీ వీసాలపై ట్రంప్ సర్కారు నిబంధనలు కంపెనీల విస్తరణకు కారణమవుతున్నాయి. హెచ్-1బీ వీసా దరఖాస్తులకు లక్ష డాలర్ల ఫీజు చెల్లించాలని ట్రంప్ సర్కారు నూతన నిబంధనలు తీసుకొచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. దీంతో కంపెనీలు తమ దీర్ఘకాల నియామక ప్రణాళికలపై పునరాలోచన చేయాల్సిన పరిస్థితి తలెత్తింది. అమెరికాకు భారత ఉద్యోగులను తీసుకోవడం కంటే.. భారత్లోనే కార్యకలాపాలను సాగించడం ఉత్తమమని వలు కంపెనీలు భావిస్తున్నాయి. దీనివల్ల వీసా ఆలస్యాలు, ఖర్చులను తప్పించుకోవడే టెక్ సంస్థల ఆలోచనగా తెలుస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో గూగుల్ కొత్త క్యాంపస్ ప్రణాళికలు చేపట్టినట్లు సమాచారం.

హెమామీబాబా ఆస్పత్రిలో ప్రపంచ క్యాన్సర్ దినోత్సవ వేడుకలు



గాజువాక, ఏలేకర : ప్రపంచ క్యాన్సర్ దినోత్సవం సందర్భంగా టాటా మెమోరియల్ సెంటర్కు చెందిన హోమీ భాభా క్యాన్సర్ హాస్పిటల్ అండ్ రీసెర్చ్ సెంటర్ (హెచ్ఎస్ఐఆర్సీ) ఏలల వార్డులో ఏలలకు డ్రాయింగ్ పోటీలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సంస్థ డైరెక్టర్ డా. ఉమేష్ మహాంతేజ్ మూట్లూరుతూ ఆంధ్రప్రదేశ్లో తల-మెడ, న్న, ఊపిరితిత్తులు, గైన్కాలజికల్, గ్యాస్ట్రోఇంటెస్టినల్ క్యాన్సర్లు ఎక్కువగా నమోదవుతున్నాయని, ముందస్తు గుర్తింపు, అవగాహన, సమగ్ర చికిత్సలకు ప్రాప్యత అవసరమని ఆయన తెలిపారు. ప్రతి సంవత్సరం 9,000 కొత్త కేసులు, 2,000 శస్త్రచికిత్సలు ఇక్కడ నిర్వహిస్తున్నామని, గ్రామీణ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చే రోగులకు ప్రభుత్వ పథకాలతో సమన్వయం చేసి ఉచిత సేవలు అందిస్తున్నామని డా. ఉమేష్ పేర్కొన్నారు. నేషనల్ క్యాన్సర్ గ్రీడ్ ఏపీ అధ్యాయం ఇక్కడ

ఏర్పాటైందని, నివారణ, స్క్రీనింగ్, పాలియేటివ్ కేర్, ట్రైన్ ది ట్రైనర్ కార్యక్రమాలకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నామని చెప్పారు. క్యాన్సర్ సంరక్షణలో అంతరాలు తగ్గించి, అందరికీ చవకైన చికిత్స అందాల వైద్యులు, విధాన నిర్ణయకర్తలు, సముదాయాలు కలిసి ముందుకు రావాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు.



వెనెజువెలా చమురుతో భారత్కు 3 బిలియన్ డాలర్లు ఆదా ఎస్బీఐ రిపోర్టు



ధీల్లీ : అమెరికాతో ట్రేడ్ డీల్పై అంగీకారానికి వచ్చిన భారత్.. వెనెజువెలా నుంచి చమురు కొనుగోళ్లకు సిద్ధమైంది. ఈ నిర్ణయంతో మన దేశానికి ఏటా దాదాపు 3 బిలియన్ డాలర్లు (దాదాపు రూ. 27వేల కోట్లు) ఆదా కానుందట. ఈ మేరకు ఎస్బీఐ రిపోర్ట్ వెల్లడించింది. భారత్ చమురు కొనుగోళ్లను రష్యా నుంచి వెనెజువెలాకు మళ్లీస్తే దిగుమతుల వ్యయం భారీగా తగ్గుతుందని ఈ నివేదిక పేర్కొంది. “వెనెజువెలా చమురు బ్యారెల్పై 10-12 డాలర్ల పరకు డిస్కాంట్ లభిస్తే.. ఆ చమురును ఎంచుకోవడం భారత్కు లాభదాయకమే. రవాణా వ్యయం, ఇతర ఖర్చులన్నీ తీసేసినా ఏటా మన దేశానికి చమురు దిగుమతుల బిల్లు 3

బిలియన్ డాలర్ల మేర తగ్గుతుంది. ప్రస్తుతం చమురు ధరల డేటా ప్రకారం.. వెనెజువెలా ముడిచమురు బ్యారెల్ ధర దాదాపు 51 డాలర్ల వద్ద ట్రేడ్ అవుతోంది” అని ఎస్బీఐ రిపోర్ట్ తమ నివేదికలో తెలిపింది. భారత్ తమ ముడి చమురు కొనుగోళ్లను రష్యా నుంచి వెనెజువెలాకు మళ్లీస్తే.. ఖర్చు విషయంలో అనేక అంశాలను పరిగణించాల్సి ఉంటుంది. డిస్కాంట్ ఎంత వస్తుంది.. రవాణా ఖర్చులు, సమయం, బీమా వంటి వాటిని పరిగణనలోకి తీసుకుని మన వ్యయాలను లెక్కతీసుకోవాలి. భౌగోళికంగా వెనెజువెలా మనకు చాలా దూరంలో ఉంటుంది. అక్కడి నుంచి చమురు రవాణాకు పట్టే సమయం.. పశ్చిమాసియా దేశాలతో పోల్చిస్తే ఐదు రెట్లు ఎక్కువ. ఇక, రష్యా నుంచి వచ్చే సమయం కంటే రెట్టింపు. దీంతో వెనెజువెలా చమురుకు రవాణా వ్యయం అదనపు భారం అవుతుందని విశ్లేషకులు చెబుతున్నారు. అయితే, రష్యా నుంచి డిస్కాంట్ ధరకు చమురు సుదీర్ఘకాలం లభించే అవకాశం లేదనే వాదనలు కూడా ఉన్నాయి. ఉక్రెయిన్తో యుద్ధ పరిస్థితులు తగ్గుముఖం పడితే డిస్కాంట్ అగిపోవచ్చని విశ్లేషకులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ పరిణామాల వేళ వెనెజువెలా చమురు కొనుగోళ్లకు భారత్ మొగ్గుచూపడం ప్రాధాన్యం సంతోచనమవుతుంది.

హెలికాప్టర్ల తయారీలోకి అదానీ గ్రూప్

ఇటలీ సంస్థ లియోనార్డోతో భాగస్వామ్యం

ధీల్లీ : మన దేశంలో హెలికాప్టర్ల తయారీ సమగ్ర వ్యవస్థను నెలకొల్పడానికి అదానీ గ్రూప్, ఇటలీకి చెందిన దిగ్గజ సంస్థ లియోనార్డోతో వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యాన్ని కుదుర్చుకున్నాయి. ‘భారత్లో తయారీ’ ప్రయత్నాలకు, స్వావలంబన లక్ష్యాలను సాధించడానికి ఈ పరిణామం గణనీయంగా తోడ్పడుతుందని పేర్కొన్నారు. సైనిక అవసరాలకు తగిన హెలికాప్టర్లను ఉత్పత్తి చేయనున్నారు. దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో మంగళవారం జరిగిన కార్యక్రమంలో అదానీ డిఫెన్స్ అండ్ ఏరోస్పేస్, లియోనార్డో భాగస్వామ్య అవగాహనా ఒప్పందంపై సంతకాలు చేశాయి. ఈ భాగస్వామ్యం భారత సాయుధ దళాల అవసరాలను, ముఖ్యంగా లియోనార్డో అధునాతన ఏడబ్ల్యూ 169ఎం, ఏడబ్ల్యూ 109 ట్రైకోర్ఎం హెలికాప్టర్ల తయారీని లక్ష్యంగా చేసుకుంటుంది. దశలవారీగా స్వదేశీకరణతో పాటు బలమైన నిర్వహణ, మరమ్మత్తు (ఎంఆర్ఓ) సామర్థ్యాలను, సైలెంట్ శిక్షణను కూడా ఈ భాగస్వామ్యం అందిస్తుంది. ఏటా 100 హెలికాప్టర్లు అవసరం: ప్రస్తుతం



మనదేశంలో 250 హెలికాప్టర్లున్నాయి. వచ్చే పదేళ్లపాటు మన దేశానికి ఏటా 100 హెలికాప్టర్లు అవసరమవుతాయని అంచనా. ఔర, రక్షణ అవసరాలకు అనుగుణంగా సమగ్ర విమానయాన వ్యవస్థకు పునాది వేస్తున్నట్లు అదానీ డిఫెన్స్ అండ్ ఏరోస్పేస్ డైరెక్టర్ జిత అదానీ తెలిపారు. లియోనార్డోతో కలిసి తయారీ, అసెంబ్లీ, శిక్షణ, ప్రపంచ స్థాయి మద్దతును సమగ్ర హెలికాప్టర్ల వ్యవస్థను మన దేశంలో నెలకొల్పాలామని వెల్లడించారు. వచ్చే రణాభిమాన్ భారత సాయుధ దళాల నుంచే 1,000కి పైగా హెలికాప్టర్లకు డిమాండ్ ఉంటుందని అంచనా వేస్తున్నామని కంపెనీ సీఈఓ జి. రాజ్ కుమార్ పేర్కొన్నారు. లియోనార్డో హెలికాప్టర్స్ ఎంఓ జియోస్ పియోర్ కుటిలో మాట్లాడుతూ భారత సాయుధ దళాలకు హెలికాప్టర్ల అవసరం

పెరుగుతోందని అన్నారు. దేశీయంగా విమానాల తయారీ కోసం ట్రైజిల్ కెంబింద ఎంబ్రాయర్తో వ్యూహాత్మక ఒప్పందాన్ని ప్రకటించిన వారంలోనే అదానీ డిఫెన్స్ అండ్ ఏరోస్పేస్ హెలికాప్టర్ల తయారీ కోసం లియోనార్డోతో ఒప్పందం కుదుర్చుకోవడం గమనార్హం. అంతర్జాతీయ హెలికాప్టర్ విపణి 2033 నాటికి 100 బిలియన్ డాలర్ల (సుమారు రూ. 9 లక్షల కోట్ల)కు చేరొచ్చని అంచనా. ప్రస్తుతం అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో మన దేశ హెలికాప్టర్ల వాల్యూ 2%. 2024లో ఇది 1.58 బి. డాలర్లు (సుమారు రూ. 14,000 కోట్లు)గా ఉంది. 2032 నాటికి 2.88 బి. డాలర్లు (సుమారు రూ. 26,000 కోట్ల)కు చేరొచ్చని అంచనా.

● హైదరాబాద్ ఫ్యాన్స్ కు షాకింగ్ న్యూస్..

ఐపీఎల్ 2026 నుంచి స్టార్ ప్లేయర్ జైట్..?

ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ సీజన్-19 మార్చి 26 నుంచి ప్రారంభమవుతుంది. అయితే, అంతకుముందే సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ జట్టుకు బిగ్ షాక్ తగిలింది. ఆస్ట్రేలియన్ ఆల్ రౌండర్ ఈ టోర్నమెంట్ నుంచి తప్పుకునే అవకాశం ఎక్కువగా ఉందనే వార్తలతో ప్రాంచైజీ కూడా ఇబ్బందుల్లో పడింది. ఆయనెవరో ఓసారి చూద్దాం..



ప్రస్తుతం అన్ని జట్లు ఐపీఎల్ మోగా ఈవెంట్ టీ20 ప్రపంచకప్ 2026 కోసం సిద్ధమవుతున్నాయి. దాదాపు నెల రోజులపాటు జరిగే ఈ టోర్నమెంట్ కోసం ఫ్యాన్స్ తీవ్రంగా ఎదురుచూస్తున్నారు. ఈ మోగా ఈవెంట్ తర్వాత క్రికెట్ ఫ్యాన్స్ చూపు ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ పై నిలవనుంది. టీ20 ప్రపంచకప్ లోనూ తమ ఐపీఎల్ స్టార్ ప్లేయర్ కోసం ఆశ్చర్యగా ఎదురుచూస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో తెలుగు ఫ్యాన్స్ కు షాకింగ్ న్యూస్ వస్తోంది. టీ20 ప్రపంచ కప్ ముగిసిన వెంటనే ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ (ఐపీఎల్ 2026) ప్రారంభమవుతుంది. మార్చి 26న ప్రారంభమయ్యే ఈ టోర్నమెంట్లో సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ కెప్టెన్ పాల్ కమిన్స్ కనిపించే అవకాశం లేదని తెలుస్తోంది. వెస్ట్రన్ఐస్ సమస్యతో బాధపడుతున్న పాల్ కమిన్స్ రాబోయే టీ20 ప్రపంచ కప్ నకు దూరమైన



సంగతి తెలిసింది. అంతేకాకుండా తాను పూర్తిగా ఫిట్ గా ఉంటేనే ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ లో ఆడతానని చెప్పి, హైదరాబాద్ ఫ్యాన్స్ కు షాకింగ్ న్యూస్ చెప్పుకొచ్చాడు. ఐపీఎల్ ఆడటం గురించి సమాచారాన్ని పంచుకున్న పాల్ కమిన్స్, "ప్రస్తుతానికి నేను ఏం చెప్పలేను. నేను మరో స్టాప్ చేయించుకోవాలి. ఆ తర్వాత చికిత్స కొనసాగుతుంది. కాబట్టి నేను ఐపీఎల్లో పాల్గొంటానా లేదా అనేది నా వెస్టిమెంట్ కోల్పోవడంపై ఆధారపడి ఉంటుంది" అంటూ చెప్పుకొచ్చాడు. అయితే, మార్చి నెలఖరూ నాటికి పూర్తి ఫిట్నెస్ సాధిస్తానని పాల్ కమిన్స్ నమ్మకంగా ఉన్నాడు. దీని ప్రకారం, ఐపీఎల్ ప్రారంభానికి ముందు కమిన్స్ పూర్తిగా

కోలుకుంటేనే క్రికెట్ ఆస్ట్రేలియా అతన్ని ఐపీఎల్లో ఆడటానికి అనుమతిస్తుంది. అందువల్ల, ఐపీఎల్ ఆడటంలో భిన్నతంగా ఉండటానికి పాల్ కమిన్స్ వచ్చే నెల వరకు వేచి ఉండాలి ఉంటుంది. సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ జట్టు: పాల్ కమిన్స్ (కెప్టెన్), ట్రావిస్ హెడ్, అభిషేక్ శర్మ, అనికేత్ వర్మ, ప్ర్యాన్ రవిచంద్రన్, ఇషాన్ కిషన్, హెన్రీ క్లాస్, నితీష్ కుమార్ రెడ్డి, హర్ష దూబే, కమిందు మెండిస్, హర్షల్ పటేల్, బ్రెండన్ కాల్సే, జైదేవ్ ఉనద్కర్, సల్మాన్ ఉనద్కర్, ఎవ్జూ కుమార్, షకీబ్ హుస్సేన్, అమిత్ కుమార్, క్రేన్ ఫుల్లెర్, ప్రఫుల్ హింగ్, శివమ్ మావి, లియామ్ లివింగ్స్టన్, జాక్ ఎడ్వర్డ్స్, క్రేన్ ఫుల్లెర్.

2007లో ఆస్ట్రేలియా పాలిట విలన్.. 2026లో లీవెంట్రితో సెన్సేషన్.. కట్ చేస్తే.. టీ20 ప్రపంచ కప్ హిస్టరీలోనే తొలి ప్లేయర్..?



జింబాబ్వేకు చెందిన బ్రెండన్ టేలర్ రాబోయే 2026 టీ20 ప్రపంచ కప్లో సరికొత్త చరిత్ర సృష్టించబోతున్నాడు. 2007 టీ20 ప్రపంచ కప్ తోపాటు రాబోయే ఐపీఎల్ మోగా ఈవెంట్ 2026లో పాల్గొనబోతున్న మొదటి క్రికెటర్ అవుతాడు. టేలర్ ఒకప్పుడు అంతర్జాతీయ క్రికెట్ నుంచి రిటైర్ అయ్యాడు. అతను రెండు సంవత్సరాలకు పైగా జింబాబ్వే తరపున ఆడలేదు. టేలర్ ఇప్పుడు ప్రపంచ రికార్డు సృష్టించే దిశగా ఉన్నాడు.

కవ్లోనూ ఆడలేదు. బ్రాండన్ టేలర్ ఇప్పటివరకు 58 టీ20లు ఆడాడు. అతను 56 ఇన్నింగ్సులలో 1185 పరుగులు చేశాడు. టేలర్ ఖాతాలో ఒక సెంచరీ, ఆరు హాఫ్ సెంచరీలు ఉన్నాయి. వికెట్ కీపర్ కం బ్యాటర్ 2006లో తన టీ20 అరంగేట్రం చేశాడు. బ్రెండన్ టేలర్ 207 వన్డేల్లో 6704 పరుగులు చేశాడు. కుడిచేతి వాటం బ్యాటర్ కెరీర్లో 11 సెంచరీలు, 39 అర్ధ సెంచరీలు ఉన్నాయి. టేలర్ 2004లో శ్రీలంకపై వన్డే అరంగేట్రం చేశాడు. అతను తన మునుపటి వన్డే 2025లో ఆడాడు. బ్రెండన్ టేలర్ 2007 టీ20 ప్రపంచ కప్ లో విరస్కరణకు ఇన్నింగ్స్ ఆడాడు. 45 బంతుల్లో 60 అజేయంగా నిలిచి జింబాబ్వే జట్టును ఆస్ట్రేలియాపై ఐదు వికెట్ల తేడాతో గెలిపించాడు. అప్పట్లో ఆస్ట్రేలియా ఓ పవర్ ఫుల్ టీంగా నిలిచింది. ఆస్ట్రేలియాను జట్టును ఓడించడం ఏ జట్టుకైనా పెద్ద విజయంగా మారింది. జింబాబ్వే తమ 2026 టీ20 ప్రపంచ కప్ ప్రచారాన్ని ఫిబ్రవరి 9న ఓమన్లో ఆడనుంది. ఈ

నాడు హాకీ ప్లేయర్.. నేడు క్రికెటర్గా.. మల్టీ టాలెంట్తో మెంటలెక్కిస్తున్నాడుగా..

టీ20 ప్రపంచకప్ 2026కు సమయం అసన్నమైంది. ఇప్పటికే అన్ని జట్లు తమ స్టాఫ్ లను ప్రకటించాయి. అయితే, కొన్ని జట్లు యువ ఆటగాళ్లకు అవకాశాలను అందించగా, మరొకొన్ని టీంలు సీనియర్ ప్లేయర్లకు పట్టం కట్టాయి. ఈ క్రమంలో సీనియర్ ప్లేయర్ల పై అందరి ఆసక్తి నెలకొంది. ఇతను మాజీ హాకీ ప్లేయర్. హాకీ ప్రపంచ కప్ కూడా ఆడాడు. తాజాగా 2026 టీ20 ప్రపంచ కప్లో ఆడబోతున్నాడు. దీంతో తన పేరుతో ఓ ప్రత్యేక రికార్డ్ లిఖించనున్నాడు. 2006 హాకీ ప్రపంచ కప్లో తన దేశానికి ప్రాతినిధ్యం వహించిన ఈ ఆటగాడు క్రికెట్లో ఊహించని రెండవ కెరీర్తో ఆకట్టుకుంటున్నాడు. అంటే, హాకీ మైదానం నుంచి క్రికెట్ మైదానానికి మారిన ఈ ప్లేయర్ ఎవరో ఓసారి తెలుసుకుందాం..



టీ20 ప్రపంచ కప్ 2026లో ఆడనున్న ఇటలీ జట్టులో కీలక ప్లేయర్ గా బరిలోకి దిగబోతున్న వేన్ మాడెన్ కెరీర్ ఎంతో ప్రత్యేకమైనది. పూర్తిగా భిన్నమైన రెండు క్రీడలలో ఈ ప్లేయర్ తన పేరుతో ప్రత్యేక రికార్డ్ లిఖించబోతున్నాడు. ఇటలీ చారిత్రాత్మక టీ20 ప్రపంచకప్ అరంగేట్రం.. 2026 టీ20 ప్రపంచ కప్లో 20 జట్లు పాల్గొంటున్నాయి. కానీ, ఈ ఎడిషన్ ఇటలీకి ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యతను తీసుకరానుంది. టీ20 ప్రపంచ కప్లో తొలిసారిగా పాల్గొనడంతో ఇటాలియన్ క్రికెట్ కు చారిత్రాత్మక మైలురాయిగా మారుతుంది. ఇంగ్లాండ్, వెస్టిండీస్, స్కాట్లాండ్, నేపాల్ లతో పాటు గ్రూప్ సిలో ఉన్న ఇటలీ, తన తొలి సీజన్లో కఠినమైన సవాలును ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఫిబ్రవరి 9న కోల్కతాలోనే ఈ డెన్ గారెన్స్లో స్కాట్లాండ్తో తొలి మ్యాచ్ జరుగుతుంది. ప్రపంచ వేదికపై తమ స్థానాన్ని నిరూపించుకోవాలనే ఆసక్తితో ఉన్న ఇటలీకి బలమైన ప్రారంభం చాలా కీలకం.

ఈ క్రమంలో ఇటలీ కెనడాతో జరిగిన వార్షిక మ్యాచ్ లో విజయం సాధించింది. ఈ ఫలితం జట్టు ఆత్మవైర్యాన్ని పెంచునుంది. అలాగే, ఇటలీ కెప్టెన్ వేన్ మాడెన్ పై అందరి దృష్టి ఉంది. దక్షిణాఫ్రికాలో జన్మించిన మాడెన్.. రెండు వేర్వేరు క్రీడలలో రెండు దేశాలకు ప్రాతినిధ్యం వహించిన మొదటి పురుష క్రికెటర్గా అవతరించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాడు. క్రికెట్లో ఇటలీకి కెప్టెన్ గా వ్యవహరించే ముందు, అతను కేవలం 22 సంవత్సరాల వయస్సులో 2006 హాకీ ప్రపంచ కప్లో దక్షిణాఫ్రికాకు ప్రాతినిధ్యం వహించాడు. ఆ హాకీ ప్రపంచ కప్ ముందే అతను 2004లో క్యాజులు-నాటల్ తరపున ఫస్ట్-క్లాస్, లిస్ట్-ఎ క్రికెట్ ఆడాడు. ప్రారంభంలోనే తన ఇలా మల్టిటాలెంట్ల ప్రతిభను చూపించాడు. ఇప్పుడు అతను 2026 టీ20 ప్రపంచ కప్లో ఇటాలియన్ జట్టుకు నాయకత్వం వహించనున్నాడు.

కాంటీ క్రికెట్ నుంచి ఇటలీ కెప్టెన్ వరకు.. మాడెన్ ఇంగ్లీష్ కాంటీ క్రికెట్లో డెబ్యూతో

సుదీర్ఘమైన కెరీర్ నుంచి కలిగి ఉన్నాడు. అతను ఇంగ్లాండ్ తరపున ఆడటానికి ఆర్డర్ సాధించాడు. రెండు దేశాల తరపున సీనియర్ అంతర్జాతీయ క్రికెట్ ఆడే అవకాశం ఎక్కువగా లాభించింది. ఈ నిరాశ చివరికి అతన్ని కొత్త మార్పులో నడిపించింది. జూలై 2023లో, మాడెన్ ఇటలీ తరపున అంతర్జాతీయ అరంగేట్రం చేశాడు. అప్పటి నుంచి అతను 7 టీ20 అంతర్జాతీయ మ్యాచ్ లు ఆడాడు. 132.25 డ్రైట్ రేట్తో 205 పరుగులు చేశాడు. వాటిలో రెండు హాఫ్ సెంచరీలు ఉన్నాయి. టీ20 క్రికెట్లో అతని మొత్తం అనుభవం ఎంతో విస్తృతమైనది. దాదాపు 219 మ్యాచ్ లో 5,516 పరుగులు, 2 సెంచరీలు, 35 హాఫ్ సెంచరీలు ఉన్నాయి. తాజాగా మాడెన్ టీ20 ప్రపంచ కప్ లో ఇటలీ జట్టుకు నాయకత్వం, అనుభవాన్ని అందించనున్నాడు. వార్షిక మ్యాచ్ లో విజయం సాధించడంతో మానసికంగా సిద్ధమయ్యాడు. ఇటలీ 2026 టీ20 ప్రపంచ కప్లో పాల్గొనడమే కాకుండా బలమైన టోపీ ఇవ్వాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.



టీ20 ప్రపంచ కప్లో ఓమన్లో ఫిబ్రవరి 9న జరిగే తొలి మ్యాచ్లో జింబాబ్వే తరపున బ్రెండన్ టేలర్ మైదానంలోకి అడుగుపెట్టనున్నాడు. ఈ మ్యాచ్ తో ఈ దిగజే ప్లేయర్ సరికొత్త చరిత్ర సృష్టించనున్నాడు. ఐపీఎల్ రికార్డుల్లో తన పేరును శాశ్వతంగా లిఖించుకోనున్నాడు. 2007 టీ20 ప్రపంచ కప్, 2026 టీ20 ప్రపంచ కప్లో పాల్గొన్న ఆటగాడిగా భారీ రికార్డు సృష్టించనున్నాడు. 2015లో భారత్తో జరిగిన వన్డే ప్రపంచ కప్ మ్యాచ్ తర్వాత బ్రెండన్ టేలర్ అంతర్జాతీయ క్రికెట్ నుంచి రిటైర్ అయ్యాడు. 2017లో రిటైర్మెంట్ నుంచి బయటకు వచ్చి అప్పటి నుంచి రెగ్యులర్ గా మ్యాచ్ లు ఆడుతున్నాడు. అయితే, టేలర్ ఇప్పటివరకు జరిగిన ప్రతి టీ20 ప్రపంచ

మ్యాచ్ కొలంబోలో జరుగుతుంది. ఆసక్తికరంగా, ఫిబ్రవరి 5న జరిగే వార్షిక మ్యాచ్ లో అదే జట్టుతో తలపడనుంది. తమ రెండవ మ్యాచ్ లో ఆస్ట్రేలియాతో ఆడనుంది. ఫిబ్రవరి 17న జింబాబ్వే తమ మూడో లీగ్ దశ మ్యాచ్ లో బర్మాండ్తో తలపడనుంది. ఫిబ్రవరి 19న తమ చివరి లీగ్ దశ మ్యాచ్ లో శ్రీలంకతో తలపడనుంది. జింబాబ్వే తమ అన్ని మ్యాచ్ లను శ్రీలంకలోనే ఆడుతుంది.

PSL పై బ్యాన్ దిశగా ఐపీఎల్ అల్టిమేటం..

సింహం ముందు కుప్పగంతలు వేస్తే.. తోక కత్తిరించి పక్కన పెట్టేరనేలా ఏర్పడింది పాకిస్తాన్ జట్టు పరిస్థితి. ఐపీఎల్ టీ20 ప్రపంచకప్లో భారత్ జట్టుతో తాము ఆడమని చెప్పేసినంత ఈజీ కాదు.. ఎదురయ్యే పరిణామాలు ఎదురుచూస్తున్నాం.. ఐపీఎల్ గట్టిగా అల్టిమేటం ఇచ్చింది. ఆ వివరాలు.. 2026 టీ20 ప్రపంచకప్లో భారత్తో మ్యాచ్ ను బహిష్కరించాలనే పాకిస్తాన్ నిర్ణయం ఓసారికి శాపంగా మారుతుంది. ఒప్పంద ఉల్లంఘనపై ఐపీఎల్ కఠిన చర్యలకు సిద్ధమవుతోంది. 200 కోట్ల రూపాయల నష్టంతో పాటు వార్షిక ఆదాయానికి గండి, టోర్నీ నుంచి తొలగింపు, పీఎస్ఎల్పై ఆంక్షలు ఎదురయ్యే ముప్పు ఉంది. పాక్ క్రికెట్ భవిష్యత్తు అందకారంలో పడనుంది. వివరాలతో వెళ్దే..! 2026 టీ20 ప్రపంచకప్లో భారత్తో జరగాల్సిన మ్యాచ్ ను బహిష్కరించాలనే పాకిస్తాన్ క్రికెట్ బోర్డు(ఐపీఎల్) నిర్ణయం ఆ దేశ క్రికెట్ కు తీవ్ర పరిణామాలను తీసుకరానుంది. ఇప్పటికే కుదుర్చుకున్న ఒప్పందాలను ఉల్లంఘించి నందుకు

గానూ అంతర్జాతీయ క్రికెట్ కొన్ఫెడరేషన్(ఐసీసీ) వర్షవల్ సమావేశం ఏర్పాటు చేసి కఠిన చర్యలకు సిద్ధమవుతోంది. ఈ మ్యాచ్ రద్దయితే గనుక, క్రాడీకాస్టర్లకు సుమారు 200 కోట్ల రూపాయల నష్టం వాటిల్లే అవకాశం ఉంది. ఈ నష్టాన్ని పీసీబీ భరించాలి రావచ్చు, అంతేకాకుండా, ఐసీసీ నుంచి పీసీబీకి అందే వార్షిక ఆదాయానికి కూడా గండి పడే అవకాశం ఉంది. పాకిస్తాన్ బోర్డు నుంచి తప్పించే అవకాశాలను కూడా కొట్టిపారేయలేం. మరోవైపు, పీసీబీకి ప్రధాన ఆదాయ వనరుైన పాకిస్తాన్ సూపర్ లీగ్(పీఎస్ఎల్)పై కూడా ఐసీసీ ఆంక్షలు విధించే ప్రమాదం ఉంది. విదేశీ ఆటగాళ్లు పీఎస్ఎల్లో పాల్గొనకుండా వారి దేశాల బోర్డులు ఎన్వోసీలను నిలిపివేస్తే, ఈ లీగ్ కళ తప్పడమే కాకుండా ఆర్థికంగా కోలుకోలేని దెబ్బ తగులుతుంది. రాజకీయ కారణాలతో క్రికెట్ ను అడ్డుకోవడం వల్ల పాక్ క్రికెట్ భవిష్యత్తు అందకారంలో పడేలా కనిపిస్తోంది.

