సబ్బండనాదం
తెలుగుదినపత్రిక

సబ్బండనాదం తెలుగుదినపత్రిక
CLICK HERE
SUBSCRIBE OUR YOUTUBE CHANNEL
సబ్బండనాదం తెలుగుదినపత్రికతో పాటు
Ts 31 News
యూట్యూబ్ చానెల్ వార్తలనువిక్షించండి
YouTube

సబ్బండనాదం తెలుగుదినపత్రిక
CLICK HERE
వార్తలను ప్రతిరోజూనేరుగా మీవాట్సాప్ లోపొందండి
Join Our whatsApp group

PUBLISHED: .... | సంపుటి: 1 | సంచిక: 11 | గురువారం, 22 జనవరి, 2026 | ఎడిటర్ : ముద్దంగుల ఎల్లయ్య | పేజీలు: 4 | వేల: 3/-

ఏపీ ఖ్యాతి మార్మోగుతోంది

మన గురించి అంతర్జాతీయ ప్రారిశ్రామిక రంగం చర్చించుకుంటోంది : దావోస్‌లో సీఎం చంద్రబాబు

- మాది పరిశ్రమల ఫ్రెండ్లీ ప్రభుత్వం
- చిత్తశుద్ధితో కష్టపడి పని చేస్తే ఏదైనా సాధ్యమని మేమునమ్ముతాం
- మా విశాఖకు గూగుల్ రాక రాష్ట్ర అభివృద్ధిలో గొప్ప ముందడుగు
- అగ్రిటెక్ విధానాన్ని అమలు చేస్తున్నాం

దావోస్:
భారీ లక్ష్యాలు నిర్దేశించుకుని వాటి కోసం నిరంతరం పనిచేయడం తనకు అలవాటు అని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు) అన్నారు. ముందుచూపుతో వ్యవహరించి.. వినూత్నంగా ఆలోచించి.. చిత్తశుద్ధితో కష్టపడి పని చేస్తే ఏదైనా సాధ్యమని నమ్ముతానని ఉద్ఘాటించారు. దావోస్‌లో మూడో రోజు చంద్రబాబు పర్యటిస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా వివిధ జాతీయ, అంతర్జాతీయ మీడియా ప్రతినిధులతో ఇష్టాగోష్ఠిగా మాట్లాడారు. రాష్ట్రంలో పారిశ్రామికాభివృద్ధి విషయంలోజరుగుతున్న పరిణామాలను, ప్రభుత్వ పాలసీలను మీడియా ప్రతినిధులకు వివరించారు.
"మాది పరిశ్రమల ఫ్రెండ్లీ ప్రభుత్వం. ఈజ్ ఆఫ్ నుంచి స్పీడ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్ విధానం ద్వారా త్వరితగతిన అనుమతులిస్తున్నాం. పరిశ్రమలకు ప్రోత్సాహకాలిచ్చే విధానాన్ని అమలు చేస్తున్నాం. అనుమతుల నుంచిపరిశ్రమల స్థాపన వరకు ప్రతి అంశాన్ని రియల్ టైంలో మానిటర్ చేస్తున్నాం. విశాఖకు గూగుల్ కంపెనీ రాక ఏపీ అభివృద్ధిలో గొప్ప ముందడుగు. రాష్ట్ర ఐటీ, విద్యాశాఖ మంత్రి లోకేశ్ ఈ విషయంలో చూపిన చొరవ, ఫాలో అప్ వల్లే ఆ పెట్టుబడి సాధించగలిగాం.
వ్యవసాయంలో టెక్నాలజీ వినియోగంతోపరిస్థితులు పూర్తిగా మారుతున్నాయి. రాష్ట్రంలో అగ్రిటెక్ విధానాన్ని అమలు చేస్తున్నాం. గ్రీన్ ఎనర్జీ, గ్రీన్ అమ్మోనియా గురించి అంతా చర్చిస్తున్న సమయంలోనే ఏపీలో ఉత్పత్తికి అడుగులు వేస్తున్నాం. విదేశాలకు గ్రీన్ అమ్మోనియా ఉత్పత్తి ఎగుమతి చేసేందుకు ఇప్పటికే ఒప్పందాలు జరిగాయి.
30 ఏళ్ల కిందటే దేశ అభివృద్ధిలో కీలక అడుగులు పడ్డాయి. ఇప్పుడు సంస్కరణలను అందిపుచ్చుకుంటున్నాం. అవే రాష్ట్రంలోని యువతకు అవకాశాలు కల్పించాయి. టెక్నాలజీ, గ్రీన్‌బ్లూ సిటీగా అమరావతిని నిర్మిస్తున్నాం. ఏపీలో గ్లోబల్ లీడర్‌షిప్ సెంటర్ ఏర్పాటు చేయాలనేది నా ఆలోచన. ఏపీ అమలు చేస్తున్న విధానాలను, ఆలోచనలను, వేగంగా తీసుకుంటున్న నిర్ణయాలకు జాతీయ, అంతర్జాతీయస్థాయిలో గుర్తింపు లభిస్తోంది. ఆ స్థాయిలోనే పారిశ్రామిక రంగం ఏపీ గురించి చర్చించుకుంటోంది. చైనా, జపాన్ సహా అనేక దేశాల్లో ఉన్న ఏజింగ్ సమస్య భారత్‌కు లేదు. సమర్థ మానవ వనరులు, టెక్నాలజీ భారత్ అదనపు బలం'' అని చంద్రబాబు అన్నారు.

47 మంది మున్సిపల్ కమిషనర్ల బదిలీ

- సొంత జిల్లాల్లో పని చేస్తున్న, ఒకేచోట సుదీర్ఘ కాలం ఉన్న అధికారులకు స్థానచలనం
- 'పుర'పోరుకు సన్నాహాలు
- ఈ నెల 24 లేదా 27న ఎన్నికల నోటిఫికేషన్

రాష్ట్రంలో మున్సిపల్ ఎన్నికల నిర్వహణకు ప్రభుత్వం సన్నాహాలు ముమ్మరం చేసింది. సాధారణ మున్సిపల్ ఎన్నికల నేపథ్యంలో భారీగా మున్సిపల్ కమిషనర్లను బదిలీ చేసింది. ఈ మేరకు జీవో నెం.87 పేరిట బదిలీ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఎన్నికల ప్రక్రియను నిష్పక్షపాతంగా, పారదర్శకంగా నిర్వహించాలన్న ఎన్నికల కమిషన్ మార్గదర్శకాలకు అనుగుణంగా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు పురపాలక పరిపాలన శాఖ కార్యదర్శి టీకే శ్రీదేవి తెలిపారు. సొంత జిల్లాల్లో పని చేస్తున్న వారు, ఒకేచోట సుదీర్ఘ కాలం పని చేస్తున్న అధికారులను పరిపాలనా కారణాలతో పాటు పదోన్నతులపై మొత్తం 47 మందిని బదిలీ చేసినట్లు వివరించారు. అందులో సీ.వీ.ఎస్.రాజు ఆదిలాబాద్ మున్సిపల్ కమిషనర్ (గ్రేడ్3) నుంచి రామగుండం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ సెక్రటరీగా బదిలీ అయ్యారు. జి.రాజు క్యాతనపల్లి నుంచి

మిగతా 2లో..

పాపం రూ ₹

తొలిసారి డాలర్‌కు 90 రూపాయలు

న్యూఢిల్లీ, జనవరి 21:
ఎన్నడూ లేని విధంగా రూపాయ విలువ బుధవారం నాడు తీవ్రంగా పతనమై, చరిత్రలో మొదటిసారిగా డాలర్‌కు 90 రూపాయల కీలక స్థాయిని దాటింది.
అమెరికన్ డాలర్‌తో పోలిస్తే కరెన్సీ విలువ 90.13 వద్ద కొత్త రికార్డు కనిష్ట స్థాయికి పడిపోయింది. మంగళవారం నాడే

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

మిగతా 2లో..

ప్రపంచంతో పోటీ పడదాం

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

జగిత్యాల :
తెలంగాణను ప్రపంచంతో పోటీ పడేలా చేస్తామని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క వెల్లడించారు. ఆ శక్తి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి మాత్రమే ఉందని తెలిపారు.
రాష్ట్రంలో ఉన్న వనరులు, సంపద సమానం పంచబడాలని అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ విషయాన్ని ముందే గ్రహించిన సోనియాగాంధీ.. రాష్ట్రం ప్రపంచంతో పోటీ పడాలన్న ఆకాంక్షతో తెలంగాణ ఇచ్చారన్నారు. బుధవారం జగిత్యాల జిల్లా ధర్మపురి లో పర్యటించిన భట్టి... అక్కడ రూ. 263 కోట్ల విలువైన అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా స్థానికంగా ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభలో ఆయన ప్రసంగించారు. ఈ రాష్ట్ర వనరులు సంపద ప్రజలకే అంకితం చేస్తామన్నారు. ఇంకొకరికి వీసమెత్తు కూడా అవకాశం ఇవ్వమని స్పష్టం చేశారు. గత పదేళ్లు పరిపాలించిన బీఆర్ఎస్ నేతలు పాలన అంటే దోచుకోవడం పంచుకోవడం అన్నట్టుగా పని చేశారన్నారు. కానీ తమ దృష్టిలో పాలన అంటే సంపద పోగుచేసి రాష్ట్ర ప్రజలకు పంచడమే అన్నారు. వ్యవసాయ రంగానికి పెద్దపీట వేసిన తమ ప్రభుత్వం గత రెండున్నరేళ్లలో రైతు భరోసా, రైతు బీమా, రైతులకు యంత్ర పరికరాల పంపిణీ, డ్రిప్

మిగతా 2లో..

16 మందికి ఐఏఎస్ హోదా

పలు కేటగిరీల వారీగా ఖాళీగా ఉన్న పోస్టులు భర్తీ

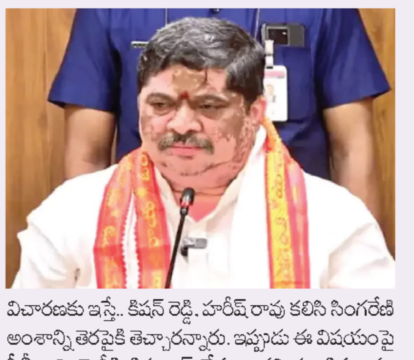
హైదరాబాద్ బ్యూరో :
పదోన్నతుల కోసం సుదీర్ఘకాలంగా ఎదురుచూస్తోన్న తెలంగాణ సివిల్ సర్వీస్ అధికారులకు కేంద్ర ప్రభుత్వం తీపి కబురు చెప్పింది. వివిధ కేటగిరీల కింద ఖాళీగా ఉన్న పోస్టులను భర్తీ చేస్తూ మొత్తం 16 మంది అధికారులకు ఇండియన్ అడ్మినిస్ట్రేటివ్ సర్వీస్ హోదా కల్పిస్తూ కేంద్ర సిబ్బంది, శిక్షణ శాఖ బుధవారం గెజిట్ నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది, ఇందులో 2022,2023,2024 సంవత్సరాలకు సంబంధించి ఎంపిక చేసిన అధికారులను తెలంగాణ క్యాడర్‌కు కేటాయిస్తూ రాష్ట్రపతి ఆమోదం తెలిపినట్లు నోటిఫికేషన్‌లో పేర్కొంది. 2022 కు చెందిన డి. మధుసూదన్ నాయక్, ఎం.సత్యవాణి, జె.భవానీ శంకర్, జి.లింగయ్య నాయక్, ఎ. నరసింహా రెడ్డిచ, జి. వీరారెడ్డి, జి.వి. శ్యామ్ ప్రసాద్ లాల్, యు.రఘురామ్ శర్మ, పి.చంద్రయ్య, జి.ముకుంద రెడ్డి, ఎ.భాస్కర్ రావు, 2023 కు చెందిన వై.వి. గణేష్, అబ్దుల్ హమీద్, బి.వెంకటేశ్వర్లు, 2024కు చెందిన ఎన్.ఖీమ్యా నాయక్, కె.గంగాధర్ ఎంపికైన అధికారుల ఎంపిక జాబితాలో ఉన్నారు. కాగా ఈ నియామకాలు రాష్ట్ర హైకోర్టులో పెండింగ్‌లో ఉన్న రిట్ పిటిషన్ (WP No. 32415/2023) తుది తీర్పుకు లోబడి ఉంటాయని కేంద్రం స్పష్టం చేసింది.

బొగ్గు టెండర్లలో అవినీతి ఆరోపణపై

విచారణకు సిద్ధం : పొన్నం

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

హైదరాబాద్ బ్యూరో :
బొగ్గు టెండర్ల విషయంలో బీఆర్ఎస్ నేతలు చేస్తున్న ఆరోపణల్లో ఎలాంటి వాస్తవం లేదని రాష్ట్ర రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ స్పష్టం చేశారు. ఆ విషయంలో ఎలాంటి విచారణకైనా తాము సిద్ధంగా ఉన్నామని స్పష్టం చేశారు. దీనిపై విచారణ చేయాలని సీఎంను కోరుతామని చెప్పారు. బుధవారం హైదరాబాద్ లోని దోముల గూడలో పర్యటించిన మంత్రి మీడియాతో మాట్లాడారు. కేంద్ర నిధుల కేటాయింపు విషయంలో తెలంగాణకు జరుగుతోన్న అన్యాయం గురించి మోదీ సర్కార్ ను ప్రశ్నిద్దామంటే ప్రతిపక్ష నేతలెవరూ ముందుకురావడం లేదని ఆరోపించారు. నిధులు రాకుండా తెలంగాణలో అభివృద్ధి పడకేసే పరిస్థితి ఉంటే మౌనపాత్ర పోషిస్తోందన్నారు. కేంద్రాన్ని ప్రశ్నించే దమ్ములేని బీఆర్ఎస్ నేతలు సింగరేణిపై దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. రాష్ట్రంలో బలీయశక్తిగా ఎదిగిన కాంగ్రెస్ ను ఒంటరిగా ఎదుర్కొనే దమ్ములేని బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ పార్టీలు కుమ్మక్కయ్యాయని చెప్పారు. బీజేపీతో కలిసి ఉంటేనే తాము సేఫ్ గా ఉంటామని బీఆర్ఎస్ భావిస్తోందన్నారు. అందుకే కాళేశ్వరంపై సీబీఐ విచారణ చేయించాలని డిమాండ్ చేశారన్నారు. తీరా సీబీఐ



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

సింగరేణి అక్రమాలపై దర్యాప్తు జరగాల్సిందే

రాష్ట్రం ముందుకొస్తే కేంద్రం సహకరిస్తుంది : కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి

ప్రాజెక్టుల స్పీడ్ పెంచండి

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

హైదరాబాద్ బ్యూరో : రాష్ట్రంలో ప్రధాన ప్రాజెక్టుల నిర్మాణంతో పాటు పాలమూరురంగారెడ్డి ఎత్తిపోతల పథకం పనులు శరవేగంగా పూర్తి చేయాలని రాష్ట్ర నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. పాలమూరురంగారెడ్డి ఎత్తిపోతల పథకంతో పాటు నిర్మాణంలో ఉన్న ప్రాజెక్టుల పురోగతిపై సమీక్షలు నిర్వహిస్తూ... పనుల వేగవంతానికి చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా భావిస్తున్నఎస్ఎల్బీసీ టన్నెల్ పనులను కొనసాగించడానికి ప్రత్యేక విభాగాన్ని ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. ప్రమాదవశాత్తు జరిగిన ఘటనలో టన్నెల్ లో చిక్కుకున్న టన్నెల్ బోరింగ్ మెషీన్ శకలాలను పూర్తిగా తొలగించామన్న ఆయన ప్రస్తుతం టన్నెల్ లో రైలు ట్రాక్ సహాయంతో మరమ్మతులు

మిగతా 2లో..

ఘనంగా ఎంపీ కృష్ణారావు శత జయంతి

దివిసిమ గాంధీ, ఉమ్మడి రాష్ట్ర మాజి మంత్రి స్వర్గీయ మండలి వెంకట కృష్ణారావు శత జయంతి వేడుకలు ఘనంగా జరుగుతున్నాయి. బుధవారం అవనిగడ్డలోని వంతెన సెంటరులో కృష్ణారావు విగ్రహానికి నియోజకవర్గ యువనాయకులు మండలి వెంకట్రామ్, శత జయంతి కమిటీ ప్రతినిధులు, గాంధీ క్షేత్రం సభ్యులు, మండలి అభిమానులు పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. కార్యక్రమంలో ఏఎంసీ చైర్మన్ కొల్లూరి వెంకటేశ్వరరావు, జనసేన పార్టీ జిల్లా అధికార ప్రతినిధి రాయపూడి వేణుగోపాల్, కోడూరు మండల జనసేన నాయకులు రెడ్డౌతు కృష్ణబాబు, గాంధీ క్షేత్రం కార్యదర్శి మత్తి శ్రీనివాసరావు, ఏఎంసీ వైస్ చైర్మన్ రాజనాల వీరబాబు, డీసీ వైస్ చైర్మన్ బచ్చు రఘునాథ ప్రసాద్, ప్రముఖ న్యాయవాది బొప్పన వెంకట సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరరావు, సొసైటీ చైర్మన్ యర్రంశెట్టి సుబ్బారావు, గాంధేయవాది గరికపాటి సీతారామయ్య, దివిసీమ లలిత కళా సమితి ప్రధాన కార్యదర్శి కూనపరెడ్డి చంద్రశేఖర్, కూటమి నాయకులు బండే రాఘవ, మురాద్, హరిబాబు, బడే సుబ్బారావు, మండలి రామ్మోహన రావు, మెగావత్ గోపి, గుగ్గిలం శ్యాంకుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ సాంబశివ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ దాతృత్వం

జనవరి 21 తెదిఆత్మకూరు పట్టణంలో శ్రీ నిత్యన్నదాత, శ్రీ కంచి పరమేశ్వర రెడ్డి గారు చేసిన దాతృత్వం చాటారు.పలు వార్డుల్లో పలువురు చనిపోగా ఆ కుటుంబాలను ప్రత్యక్షంగా పరామర్శించిన నిత్యాన్నదాత, శ్రీ కంచి పరమేశ్వర రెడ్డి ఒక్కొక్కరికి రూ.10,000 వంతున మొత్తం రూ.60,000 దాతృత్వం చేశారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీ కంచి పరమేశ్వర రెడ్డి మీ కుటుంబాలకు నేనెప్పుడూ అండగా ఉంటానని భరోసా కల్పించాడు.లబ్ధి పొందిన కుటుంబ సభ్యులు మాట్లాడుతూ ఈనాడు ఆత్మకూరు ప్రభుత్వ వైద్యశాలలో ఏర్పాటు చేసిన అన్నదాన కార్యక్రమంలో ఎందరో మాలాంటి పేదవారి ఆకలిని తీరుస్తూ బస్టాండ్, నెల్లూరు పాలెం మరియు హాస్పిటల్ ఎదురుగా మంచినీరు మజ్జిగ చలివేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసి ఎంతోమంది దాహార్తిని తీరుస్తూ ఈనాడు మా కుటుంబ సభ్యులు మరణిస్తే మాకు రూ.10,000 దాతృత్వం చేసిన నిత్యన్నదాత శ్రీ కంచి పరమేశ్వర రెడ్డి గారికి తమ హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

సంక్రాంతి కెమెరా విన్నర్ నాగార్జునకు ఆత్మీయ సత్కారం

సంక్రాంతి పండగ సందర్భంగా మచిలీపట్నం వేద డిజిటల్స్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన లక్కీ డ్రాలో మొదటి బహుమతిగా నికాన్ జెడ్.సిక్స్.టూ కెమెరాను గెలుచుకున్న దివి ఫోటోగ్రాఫర్స్ అసోసియేషన్ సభ్యుడు, శ్రీదుర్గ డిజిటల్ స్టూడియో అధినేత వడుగు నాగార్జునకు దివి ఫోటోగ్రాఫర్స్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా సన్మాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. సుమారు రూ.1 లక్ష 70 వేల విలువైన ఈ కెమెరా నాగార్జునకు లభించిన సందర్భంగా అవనిగడ్డలోని రెవిన్యూ హాలులో ఈ కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా వేద డిజిటల్స్ అధినేత ప్రసాద్ హాజరై కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ముందుగా కెమెరా పితామహుడు లూయిస్ థాగూరే చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం దివి ఫోటోగ్రాఫర్స్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో కేక్ కటింగ్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. తదనంతరం నాగార్జునకు శాలువా కప్పి, పుష్పగుచ్ఛం అందజేసి ఘనంగా సన్మానించారు. కార్యక్రమంలో దివి ఫోటోగ్రాఫర్స్ అసోసియేషన్అ ధ్యక్షులు అంజంతా శ్రీనివాసరావు, సీనియర్ ఫోటోగ్రాఫర్లు లతా మోహన్, శంకర్, వీనస్ రాజారావు, రత్నానంద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పార్టీ సంస్థాగత కమిటీల ఏర్పాటుపై సమావేశం

జనవరి 21ఎ తద ఆత్మకూరు మాజి ఎమ్మెల్యే మేకపాటి విక్రమ్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో ఆత్మకూరు పార్టీ కార్యాలయంలో మంగళవారం నియోజకవర్గంలోని అన్ని మండలాల నాయకులు, కార్యకర్తల సమావేశంలో ఆయన ముఖ్య అతిథులుగా నెల్లూరు జిల్లా వైఎస్సార్ సీపీ పార్టీ అధ్యక్షుడు కాకాని గోవర్ధన్ రెడ్డి , తిరుపతి పార్లమెంటు సభ్యుడు, నెల్లూరు జిల్లా పార్టీ టాస్క్ ఫోర్స్ కమిటీల సభ్యుడు మద్దెల గురుమూర్తి, పార్లమెంటు పార్టీ పరిశీలకులు జంకె వెంకటరెడ్డి, మాజీ జెడ్పీ ఛైర్మన్ బొమ్మిరెడ్డి రాఘవేంద్ర రెడ్డి, నియోజకవర్గ పార్టీ పరిశీలకులు పేర్నాటి కోటేశ్వర రెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర, జిల్లా, మండల స్థాయిలో పార్టీ కమిటీలు ఏర్పాటు అయ్యాయని, ప్రస్తుతం గ్రామాల స్థాయిలో ఏర్పాటు అవుతున్నట్లు, ఉత్సాహంగా పనిచేసే వారిని ఎన్నుకోవాలని ఆయన కోరారు. పార్టీ కష్టకాలంలో జెండామోసే వారందరికి భవిష్యత్లో వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి తగువైన గుర్తింపునిస్తారన్నారు. సంగం, నెల్లూరు బ్యారేజీలు వైఎస్సార్సీపీ హయాంలో పూర్తి చేసి సంగం బ్యారేజీకి మేకపాటి గౌతమ్రెడ్డి పెడితే ఓర్వలేని కూటమి నాయకులు ఆ పేరు తొలగించడం దారుణమన్నారు. ప్రస్తుతం పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలపై ఎన్ని కేసులు పెట్టినా, ఎంత వేధించినా ఆ వ్యక్తులను, అధికారులను మా డిజిటల్ బుక్ నమోదు చేస్తున్నట్లు వారిని వదిలే ప్రసక్తేలేదని ఆయన భరోసా ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా వైఎస్ఆర్సిపి నాయకులు ఆత్మకూర్ నియోజకవర్గ వైఎస్ఆర్ సీపీ నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

హిందూయిజంపై బీజేపీ,ఆర్ఎస్ఎస్ మోసం బహిర్గతం

కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి పఠాన్ మహమ్మద్ అలీ ఖాన్ ధ్వజం

కడప, జనవరి 21,
హిందువులు, హిందూ మతం, హిందూ సంస్కృతి, సంప్రదాయం పట్ల రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక్ సంఘ్, భారతీయ జనతా పార్టీ మోసం బహిర్గతమైందని కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి పఠాన్ మహమ్మద్ అలీ ఖాన్ ఆరోపించారు. ఇటీవల శంకరాచార్యుల పట్ల ఉత్తరప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి యోగి ఆదిత్యనాథ్, ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ సంయుక్తంగా చేసిన అమానుషం ప్రతి భారతీయుడిని కలచి వేసిందన్నారు. కడపలోని తన కార్యాలయంలో బుధవారం విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు.నాలుగు రోజుల కిందట ఉత్తరప్రదేశ్ లోని ప్రయాగరాజ్ లో సంగం పవిత్ర నదిలో మౌని అమావాస్య సందర్భంగా పవిత్ర స్నానానికి వెళుతున్న అవిముక్తేశ్వరానంద్ సరస్వతి శంకరాచార్యుల వారిని ఉద్దేశపూర్వకంగా సీఎం యోగి అధికారుల ద్వారా అడ్డగించారన్నారు. అంతేకాకుండా శంకరాచార్యుల వారిని పల్లకి దిగి వెళ్లాల్సిందిగా పోలీసులు ఆదేశించ డాన్ని తప్పుపట్టారు. పల్లకిలో సంగం వద్దకు వెళుతున్న పీఠాధిపతి పట్ల పోలీసులు అరాచకంగా ప్రవర్తించారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.ఈ సమావేశంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అట్లూరు మండల అధ్యక్షుడు శీలం గంగయ్య, కాంగ్రెస్ పార్టీ మైనార్టీ సెల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు మయాన రహమతుల్లా ఖాన్, 23వ డివిజన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ ఆబిద్, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకుడు ఎస్. హమీద్, కాంగ్రెస్ పార్టీ మైనార్టీ సెల్ ప్రధాన కార్యదర్శి కమల్ బాషా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మెగా రక్తదాన శిబిరం

జనవరి 21 తెదినెల్లూరు విద్యుత్ శాఖ కార్యాలయ సూపరిటెంట్ ఇంజనీర్ కె రాఘవేంద్రరావు మరియు ఆత్మకూరు డివిజనల్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ ఎం. భాను నాయక్ ఆధ్వర్యంలో ఆత్మకూరు విద్యుత్ శాఖ డివిజన్ కార్యాలయ పరిధిలోని ఆత్మకూరు, కలిగిరి, ఉదయగిరి సబ్ డివిజన్ అధికారులు ఏడిఇ, ఏఈలు, విద్యుత్ శాఖ సిబ్బంది సౌజన్యంతో ఇండియన్ రెడ్ క్రాస్ వారి సహకారంతో ఆత్మకూర్ డివిజన్ కార్యాలయంలో బుధవారం ఉచిత స్వచ్ఛంద మెగా రక్తదాన శిబిరాన్ని నిర్వహించనున్నాము. ఈ రక్తదానానికి కార్యాలయ పరిధిలో ఉద్యోగస్తుల తో పాటు పట్టణ ఖాతాదారులు ప్రజలు కూడా స్వచ్ఛందంగా రక్తదానం చేయవలసిందిగా కోరడమైనది. రక్తదానం ప్రాణదానం తో సమానం అని ఆయన తెలియజేశారు.

పథకాలను పారదర్శకంగా అమలు చేయండి

- ఆంధ్రప్రదేశ్ శాసనసభ కమిటీ చైర్మన్ గౌరు చరితారెడ్డి
- వివిధ సంక్షేమ పథకాల పురోగతి పై అధికారులతో సమీక్ష సమావేశం

తిరుపతి, జనవరి 21,
మహిళలు, పిల్లలు, వికలాంగులు మరియు వృద్ధుల సంక్షేమానికి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యతనిస్తూ పలు కీలక సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేస్తోందని, అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ సంక్షేమ ఫలాలు సక్రమంగా చేరేలా అధికారులు బాధ్యతాయుతంగా పనిచేయాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ శాసనసభ మహిళలు, పిల్లలు, వికలాంగులు , వృద్ధుల సంక్షేమ కమిటీ చైర్మన్ గౌరు చరితారెడ్డి పేర్కొన్నారు. బుధవారం జిల్లా సచివాలయం లోని సమావేశ మందిరంలో జిల్లాలో మహిళలు, పిల్లలు, వికలాంగులు , వృద్ధుల సంక్షేమంపై అమలు చేస్తున్న వివిధ సంక్షేమ పథకాల పురోగతి పై శాసన సభ డిప్యూటీ సెక్రటరీ ఆర్ వనిత రాణి, జిల్లా కలెక్టర్. డా వెంకటేశ్వర్, కమిటీ సభ్యులతో కలసి చైర్మన్ సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. సమావేశంలో జిల్లా అధికారులు ఆయా శాఖల ద్వారా అమలవుతున్న పథకాల వివరాలను కమిటీకి సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా కమిటీ చైర్మన్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మహిళల సంక్షేమానికి పెద్దపీట వేస్తూ స్వయం సహాయక సంఘాల బలోపేతం, ఆర్థిక స్వావలంబన కార్యక్రమాలు, మహిళల భద్రత, పోషణ పథకాలు, గర్భిణీ మహిళలు మరియు బాలింతలకు అందుతున్న వైద్య సేవలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించిందని తెలిపారు. మహిళలపై జరుగుతున్న హింస నివారణకు తీసుకుంటున్న చర్యలను మరింత ప్రభావవంతంగా అమలు చేయాలని సూచించారు. పిల్లల సంక్షేమంలో భాగంగా బాలల హక్కుల పరిరక్షణ, బాల కార్మిక వ్యవస్థ నిర్మూలన, బాల సంరక్షణ గృహాల నిర్వహణ, విద్యా-ఆరోగ్య సేవల నాణ్యత పై అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రతి బాలుడు విద్య, ఆరోగ్యం పొందేలా అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పర్యవేక్షణ పెంచాలని కమిటీ ఆదేశించింది.

ఫిర్యాదుల పరిష్కార వ్యవస్థ

వికలాంగుల సంక్షేమానికి సంబంధించి దివ్యాంగుల పింఛన్లు, ఉపకరణాల పంపిణీ, విద్య మరియు ఉపాధి అవకాశాలు, ప్రభుత్వ భవనాలు దివ్యాంగులకు అనుకూలంగా ఉండేలా సౌకర్యాలు కల్పించాలని తెలిపారు. వికలాంగుల సమస్యల పరిష్కారంలో ఆలస్యం జరగకుండా తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. వృద్ధుల సంక్షేమానికి సంబంధించి వృద్ధాప్య పింఛన్లు, ఆరోగ్య సేవలు, వృద్ధాశ్రమాల నిర్వహణ, సామాజిక భద్రతా చర్యల అమలుపై కమిటీ సభ్యులు అధికారులతో చర్చించారు. వృద్ధుల పట్ల గౌరవం, సంరక్షణతో కూడిన సేవలు అందేలా చర్యలు మరింత బలోపేతం చేయాలని పేర్కొన్నారు. సంక్షేమ పథకాలను పారదర్శకతతో సమర్థవంతంగా అమలు చేస్తూ లబ్ధిదారులకు సకాలంలో ప్రయోజనాలు అందేలా జిల్లా యంత్రాంగం నిరంతరం పర్యవేక్షణ కొనసాగించాలని ఆదేశించారు. ఫిర్యాదుల పరిష్కార వ్యవస్థను మరింత చురుకుగా నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. ఈసమావేశంలో శాసనసభ కమిటీ సభ్యులు పల్లె సింధూర రెడ్డి, లోకం నాగమాధవి, వరపుల సత్యప్రభ, నెలవల విజయశ్రీ, ఎమ్మెల్సీలు కావలి గ్రీష్మ రెడ్డి, కల్పలత, మధుసూదన్, డిఆర్ఓ జి నర్సింహులు, వికలాంగుల సంక్షేమ శాఖ అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ బి. వినోద్ కుమార్, ఐసిడిఎస్ అధికారిని వసంత బాయి, సోషల్ వెల్ఫేర్ డిడి విక్రమ్ కుమార్ రెడ్డి, ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ అధికారి రాజా సోము, బీసీ వెల్ఫేర్ డిడి భరత్ కుమార్ రెడ్డి, జిల్లా మైనార్టీ వెల్ఫేర్ అధికారి చెన్నారెడ్డి, డిఆర్డిఏ పిడి ప్రభావతి, మెప్మా పిడి ఇఫ్రామ్, సంబంధిత జిల్లా అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థకు బీజేపీ ముప్పు

సీపీఎం ప్రధాన కార్యదర్శి ఎంఎ బేబీ

జనవరి 21ఎ తదివామపక్షాల దశానికి భవిష్యత్తు అని, ఐక్యతతోనే మతోన్మాదశక్తులను తిప్పికొట్టగలమని సిపిఎం ప్రధాన కార్యదర్శి ఎంఎ బేబీ అన్నారు. వామపక్షాలు ఐక్యంగా ఉంటే దేశంలో మూడో అతిపెద్దశక్తిగా ఎదగగలవని పేర్కొన్నారు. మతోన్మాద శక్తులను అడ్డుకోవడానికి, ప్రజాసమస్యలపై పోరాటానికి ఐక్యత అవసరం అని తెలిపారు. హిందుత్వ శక్తుల పెరుగుదల, మతతత్వ రాజకీయాలను ఎదుర్కోవడం కమ్యూనిస్టులకు ప్రధాన సవాల్గా మారిందన్నారు. సిపిఐ శతాబ్ది ఉత్సవాల ముగింపులో భాగంగా ఖమ్మంలోని ఎస్ఆర్ గార్డెన్లో మంగళవారం జరిగిన 'నేటి భారత దేశం-వామపక్షాల ముందున్న సవాళ్లు' అంశంపై సెమినార్లో బేబీ ప్రసంగించారు. సిపిఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి కూనంనేని సాంబశివ రావు అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ సెమినార్లో సిపిఐ ప్రధాన కార్యదర్శి డి.రాజా, సిపిఐ (ఎంఎల్) లిబరేషన్ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి దీపాంకర్ భట్టాచార్య, ఆలిండియా ఫార్వర్డ్ బ్లాక్ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి దేవరాజన్, తెలంగాణ ఉపముఖ్య మంత్రి మల్లు భట్టివిక్రమార్క తదితరులు ప్రసంగించారు.

దేశ సంపద కార్పొరేట్లకు ధారాదత్తం : దీపాంకర్

దేశ సంపదను కార్పొరేట్ శక్తులకు ధారాదత్తం చేస్తున్నారని, బిజెపి ప్రభుత్వం అంబాని, అదాని లాంటి కార్పొరేట్ ప్రయోజనాల కోసమే పని చేస్తోందని సిపిఐ (ఎంఎల్) లిబరేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి దీపాంకర్ భట్టాచార్య విమర్శించారు.

మారని, మాసిపోని సిద్ధాంతం కమ్యూనిజం : దేవరాజన్

మారని, మాసిపోని సిద్ధాంతం కమ్యూనిజమని, మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా పనిచేయడం ద్వారా అద్భుత విజయాలను సాధించవచ్చని అఖిల భారత ఫార్వర్డ్ బ్లాక్ ప్రధాన కార్యదర్శి జి.దేవరాజన్ తెలిపారు. పెరిగిన శాస్త్ర సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని వామపక్షాలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని, వామపక్షాలన్నీ కేంద్రీకృతమై ఒక అజెండాతో పనిచేస్తే సత్ఫలితాలు వస్తాయని అన్నారు. సిపిఐ జాతీయ కార్యదర్శి పల్లా వెంకటరెడ్డి ఆహుతులను వేదికపైకి ఆహ్వానించారు. సెమినార్లో సిపిఐ జాతీయ కార్యదర్శివర్గ సభ్యులు అమర్ జిత్ కౌర్, గిరీష్ శర్మ, రామకృష్ణపాండే, సంజరు కుమార్, కె.ప్రకాష్ బాబు, పల్లవ్సేన్ గుప్తా, కె.రామకృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రూరల్ ఎస్ఐగా కె. శ్రీకాంత్ బాధ్యతలు

ప్రొద్దుటూరు, జనవరి 21,
ప్రొద్దుటూరు రూరల పొలిస స్టేషనలో ఎస్ఐ–1గా, ఎస్.ఐ కె. శ్రీకాంత్ బాధ్యతలు స్వీకరించారు.ఇప్పటివరకు విధులు నిర్వహించిన బి. అరుణ్ రెడ్డి స్థానంలో ఆయన నియమితులయ్యారు. గతంలో బద్వేలు గ్రామీణ పోలీస్ స్టేషన్లో సమర్థవంతమైన సేవలందించి ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందిన ఎస్ఐ శ్రీకాంత్. ప్రొద్దుటూరు రూరల్ పరిధిలోని శాంతి భద్రతల పరిరక్షణకు తన వంతు కృషి చేసి ఉత్తమ సేవలు అందిస్తానని తెలిపారు.

క్రీడాకారుడు సాయి కిరణ్కు డాక్టర్ ప్రణీత్ ప్రోత్సాహం

జనవరి 21 తేదీ ఆత్మకూరు మున్సిపాలిటికి చెందిన యువ క్రీడాకారుడు సాయి కిరణ్ జాతీయస్థాయిపోటీలకు ఎంపికై, వాటిలో పాల్గొనడానికి వెళ్లుతున్న సందర్భంగా గౌరవనీయులు డాక్టర్ ప్రణీత్ ప్రశంసనీయమైన ఆర్థిక సహాయం అందజేశారు. జాతీయస్థాయి పోటీలకు సంబంధించిన పాల్గొనడం ఫీజు మరియు ప్రయాణ ఖర్చుల నిమిత్తం ముందుకు వచ్చి సహాయం చేయడం ద్వారా, యువతలోని క్రీడా ప్రతిభకు అండగా నిలిచే నాయకుడిగా డాక్టర్ ప్రణీత్ థ మరోసారి తన బాధ్యతను చాటిచెప్పారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ ప్రణీత్ సాయి కిరణ్ను హృదయపూర్వకంగా అభినందిస్తూ, జాతీయస్థాయి పోటీల్లో విజయం సాధించి ఆత్మకూరు ప్రాంతానికి మంచి పేరు తీసుకురావాలి అని ఆకాంక్షించారు.ఈ ఆర్థిక సహాయం డాక్టర్ వింజం దొరసానమ్మ మెమోరియల్ ట్రస్ట్ ద్వారా అందజేయడం జరిగింది.

శివాలయంలో శివలీలలు హరికథ

ప్రొద్దుటూరు, జనవరి 21,
పట్టణ నడిబొడ్డులో ఉన్న అగస్త్యేశ్వర ఆలయంలో జరుగుతున్న హరికథ సప్తాహములో భాగంగా నాలుగవ రోజు ఆలయ ఈవో మరియు సహాయ కమిషనర్ జే వెంకట సుబ్బయ్య, ఆలయ చైర్మన్ వంగల నారాయణ రెడ్డి, పాలక మండలి సభ్యుల ఆధ్వర్యంలో జరుగుతున్న శ్రీ అన్నమాచార్య కళాపీటం నాయిని లక్ష్మీకుమారి భాగవతారని వారిచే యడవల్లి రమణయ్య భాగవతర్ వారి సహకారంతో శివ లీలలు హరికథ గానం ఘనంగా నిర్వహించారు. అనంతరం లక్ష్మీ కుమారిని ఘనంగా సత్కరించారు.

దశదినకర్మకు హాజరైన మాజీ ఎమ్మెల్యే విక్రమ్ రెడ్డి

ఆత్మకూర్ రూరల్ మర్రిపాడు,
మర్రిపాడు మండలం డిసిపల్లి గ్రామంలో వైస్సార్సీపీ జిల్లా యాక్టివిస్ట్ కార్యదర్శి శ్రీ చిట్టెం శ్రీనివాసులు తండ్రి చిట్టెం సుబ్బయ్య పెద్ద కర్మ కార్యక్రమానికి హాజరై ఆయన చిత్ర పటానికి నివాళులు అర్పిస్తున్న .ఆత్మకూరు మాజీ శాసనసభ్యులు శ్రీ మేకపాటి విక్రమ్ రెడ్డి. మర్రిపాడు మండల వైఎస్ఆర్సీపీ నాయకులు కార్యకర్తలు

ఎంఆర్ఐ స్కాన్, సిటీ స్కాన్ సేవలు జిల్లా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో అందుబాటు లోకి తేవాలి

ప్రొద్దుటూరు, జనవరి 21,
ఎంఆర్ఐ స్కాన్ సిటీ స్కాన్ సేవలు జిల్లా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో అందుబాటు లోకి తేవాలని ఎంపీజే పట్టణాధ్యక్షులు హుస్సేన్ భాష కోరారు.బుధవారం ఈ విషయమై వారు జిల్లా ఆసుపత్రి సూపరిండెంట్ డాక్టర్ సుజాతకు వినతిపత్రం అందజేశారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ పేద మధ్యతరగతి ప్రజల వైద్యం కోసం ఏర్పాటుచేసిన జిల్లా ప్రభుత్వాసుపత్రిలో సిటీ స్కాన్ ఎంఆర్ఐ స్కాన్ సేవలు అందుబాటులో లేని కారణంగా ప్రైవేటు స్కానింగ్ సెంటర్లో గానీ లేదంటే కడప కర్నూల్ తిరుపతి ప్రాంతాలకు ప్రిఫర్ చేస్తున్నారని వివరించారు కావున ఇకనైనా పేద ప్రజల తరఫున ఆలోచించి సిటి స్కాన్ ఎంఆర్ఐ స్కాన్ సేవలు జిల్లా ప్రభుత్వాసుపత్రిలో ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీజే పట్టణ కార్యదర్శి రఫిక్ అల్లా బకాష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాణి తిరుమల దేవి డిగ్రీ కాలేజీలో శుక్రవారం మెగా జాబ్ మేళా

ప్రొద్దుటూరు, జనవరి 21,
స్థానిక మైదుకూరు రొడ్డు లొని రాణి తిరుమల దేవి కాలేజ్ ఆఫ్ సైన్సెస్ మైదుకూరు రోడ్ లో ఈనెల 23 శుక్రవారం ఆంధ్రప్రదేశ్ స్టేట్ స్కిల్ డెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్ వారి సహకారంతో మెగా జాబ్ మేళా నిర్వహిస్తున్నట్లు కళాశాల ప్రిన్సిపల్ టీ. చంద్రశేఖర్ రెడ్డి ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. ఈ జాబ్ మేళాలో డోనా ఐటి సొల్యూషన్స్, జోయాలక్కస్ ఇండియా లిమిటెడ్, టాటా ఎలక్ట్రానిక్స్, ఇన్నోవా సోర్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్, కియా ఇండియా, ఆల్ డిక్సన్ యంగ్ ఇండియా,ఏవి స్మాల్ ఫైనాన్స్, శ్రీరామ్ ఫైనాన్స్ లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ బ్యాంక్ మొదలగు అనేక సంస్థలు పాల్గొని తమ కావలసిన ఉద్యోగులను ఎంపిక చేసుకుంటారని వివరించారు వివరించారు. కావున ప్రొద్దుటూరు మరియు పరిసర ప్రాంత నిరుద్యోగ యువతీ యువకులు ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించు కోవాలని సూచించారు. మరిన్ని వివరాల కొరకు స్కిల్ డెవలప్మెంట్ కో-ఆర్డినేటర్- దినేష్ ని 95 816 70585 ద్వారా సంప్రదించాలని తెలిపారు.

మాజీ ఎమ్మెల్యే ప్రతాప్ కుమార్ రెడ్డిని పరామర్శించిన ప్రముఖులు

కావలి, జనవరి 21,
కావలి మాజీ శాసనసభ్యులు రామిరెడ్డి ప్రతాప్ కుమార్ రెడ్డి చికిత్స అనంతరం కావలికి చేరుకోగా పలువురు ప్రముఖులు ఆయనను బుధవారం పరామర్శించారు. బెంగళూరు లో ఇటీవల హార్ట్ ఆపరేషన్ చేయించుకోవడం జరిగింది. కొద్దిరోజులు బెంగుళూరు నందు విశ్రాంతి తీసుకొని తదుపరి కావలి తన నివాసానికి విచ్చేశారు. కావలి మాజీ శాసనసభ్యులు మరియు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ రామిరెడ్డి ప్రతాప్ కుమార్ రెడ్డి రాకను తెలుసుకున్న మాజీ మంత్రివర్యులు సర్వేపల్లి మాజీ శాసనసభ్యులు, జిల్లా వైసీపీ అధ్యక్షులు కాకాణి గోవర్ధన్ రెడ్డి, మాజీ మంత్రివర్యులు కోవూరు మాజీ శాసనసభ్యులు నల్లపురెడ్డి ప్రసన్న కుమార్ రెడ్డి, మాజీ డి.సి.యం.ఎస్ చైర్మన్, వైసిపి నాయకులు వీరి చలపతి, మరియు కావలి నియోజకవర్గం లోని వైసీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని యోగ క్షేమాలు, ఆరోగ్యం స్థితిగతులు తెలుసుకున్నారు.

హైదరాబాద్ సబ్బండ నాదం / జనవరి 21 హైదరాబాద్ మహా నగరంలోనీ జగద్గిరిగుట్టలో వడ్డెర రాజ్యాధికార పార్టీ గోడ పత్రిక బత్తుల సిద్దేశ్వర్ చేతుల మీదుగా వడ్డెర రాజ్యాధికార పార్టీ పోస్టర్ ను ఆవిష్కరించారు ఈ సందర్భంగా బత్తుల సిద్దేశ్వర్ మాట్లడుతూ తరాలు మారినా యుగాలు మారినా అడగారిన కులాల బతుకులు మారలేవని కొండలు పగలేసినా బండలను పిండినా నెత్తురు కారంగా కంకర కొట్టి ప్రాజెక్టులు ఎన్ని కట్టినా రోడ్లను వెసినా రైల్వే పట్టాలను వేసినా వడ్డెర బతుకులు సామాజికంగా ఆర్థికంగా రాజకీయంగా ఎదగలేదు అందుకే ఈరోజు వడ్డెర రాజ్యాధికార పార్టీ పురుడోసుకుందని ఆపార్టీ గోడపత్రికను ఆవిష్కరించారు వడ్డెర రాజ్యాధికార పార్టీ గౌరవ అధ్యక్షులు ముద్దంగుల ఎల్లన్న మాట్లాడుతూ, వడ్డెరలు దేశ నిర్మాణంలో కీలక పాత్ర పోషించినా రాజకీయ నిర్ణయాల్లో పక్కన పెట్టబడ్డారని విమర్శించారు. జనాభా ప్రాతిపదికన హక్కులు, రిజర్వేషన్లు, సంక్షేమ ఫలాలు దక్కాలంటే వడ్డెరల స్వంత పార్టీ తప్పనిసరని అన్నారు. “మేమెంతో మా వాటా అంత” అనే నినాదంతో వడ్డెర రాజ్యాధికార పార్టీ ముందుకు సాగుతుందని తెలిపారు. రానున్న రోజుల్లో గ్రామగ్రామాన పార్టీని విస్తరింప చేస్తామని వడ్డెర జాతికి రాజకీయ అధికారాన్ని సాధిస్తామని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. అదే విదంగా వడ్డెర రాజ్యాధికార పార్టీ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షురాలు గుత్తి రమ్య మాట్లాడుతూ, వడ్డెర జాతి శతాబ్దాలుగా తీవ్ర అణిచివేతకు గురౌతున్నామని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ నేల 25 న జగద్గిరిగుట్ట కూన మహాలక్ష్మి నగర్ వడ్డెర బస్తి కమ్యూనిటీ భవనంలో మధ్యాన్నం 12 గంటలకు మన వడ్డెర రాజ్యాధికార పార్టీ ఆవిర్భావ కార్యక్రమానికి వడ్డెర జాతి బిడ్డలు మన జాతి సంఘాల ప్రతినిధులు వడ్డెర యువజన సంఘాలు మహిళా మణులు వడ్డెర విద్యావంతులు వడ్డెర మేధావులు వడ్డెర జాతి కళాకారులు పెద్ద ఎత్తున హాజరై కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని ఈ సందర్భంగా పిలుపునిచ్చారు ఈ కార్యక్రమంలో మాల రాజ్యాధికార పార్టీ ముదిరాజ్ రాజాధికార పార్టీ మున్నూరు కాపు రాజాధికార పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు, పాల్గొన్నారు.

మున్సిపల్ కమిషనర్, ఉద్యోగులతో

పని చేయించాల్సిన బాధ్యత ఎమ్మెల్యేదే

మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ పాతకోట బంగారు మునిరెడ్డి

ప్రొద్దుటూరు, జనవరి 21,
మున్సిపల్ కమిషనర్, ఉద్యోగులతో పనిచేయించాల్సిన బాధ్యత ఎమ్మెల్యే దే అని మున్సిపల్ మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ పాతకోట బంగారు మునిరెడ్డి స్పష్టం చేశారు. బుధవారం స్థానిక మున్సిపల్ కార్యాలయం లోని చైర్మన్ చాంబర్ లో ఆయన విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడుతూ మున్సిపాలిటీలో కమిషనర్ నుంచి అటెండర్ వరకు ఉద్యోగులంతా ఎమ్మెల్యే వరదరాజులరెడ్డి తీసుకువచ్చిన వారేనని, ఆ ఉద్యోగులతో పని చేయించాల్సిన పూర్తి బాధ్యత ఎమ్మెల్యే దేనని వివరించారు. పని చేయని ఉద్యోగులనుఎందుకు ఇంకా కొనసాగిస్తున్నారని ప్రశ్నించారు. ప్రొద్దుటూరుకు రావడానికే ఉద్యోగులు భయపడుతున్న పరిస్థితి ఉందని తెలిపారు. మున్సిపల్ ఉద్యోగుల ప్రక్షాళన మొదలు పెట్టాల్సిన పక్షంలో ఎమ్మెల్యే వరదరాలరెడ్డి అనునాయల నుండే మొదలుపెట్టాలని తెలిపారు. ఓ మున్సిపల్ శానిటేషన్ వర్కర్ మున్సిపాలిటీలో జీతం తీసుకుంటూ విధులు మాత్రం ఎమ్మెల్యే వద్ద నిర్వహిస్తున్నారని అదే విధంగా ఎమ్మెల్యే పిఏ మున్సిపాలిటీ, ప్రభుత్వం నుండి జీతాలు తీసుకుంటూ పనులు మాత్రం ఎవరి వద్ద చేస్తున్నది తెలియదా అని ప్రశ్నించారు. ఇంకో అధికార పార్టీ నాయకుడు కమిషనర్ కు వాహనం ఏర్పాటుచేసి డీజలు డ్రైవర్లను ఏర్పాటు చేయకుండా మున్సిపాలిటీపై భారం వేస్తున్నారని విమర్శించారు. పెట్రోల్ బంకులో అవినీతికి పాల్పడిన ఉద్యోగిని ఎమ్మెల్యే పదేపదే సస్పెండ్ చేయాలని పేర్కొనడం సరికాదని, అతను ఎవరెవరికి అయితే అప్పుగా ఇచ్చాడో వారిని పిలిపించి కొంత సమయం ఇచ్చి ఆ కోటి 20 లక్షల రూపాయల మొత్తం రికవరీ చేసి అతనిని సస్పెండ్ చేయాలని స్పష్టం చేశారు.

చిట్టబ్బాయికి ఎమ్మెల్యేమండలి బుద్ధప్రసాద్ ఘననివాళి

పలువురికి బుద్ధప్రసాద్ పరామర్శ

ప్రసాద్ బుధవారం సాయంత్రం మోపిదవి మండలం మెరకనపల్లి గ్రామంలో పలువురిని పరామర్శించారు. చల్లపల్లి మండల మాజీ జెడ్పిటిసి సభ్యులు ముత్యాల వెంకటరత్నం (చిట్టబ్బాయి) భౌతిక కాయాన్ని సందర్శించి నివాళులు అర్పించారు. చిట్టబ్బాయి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించారు. చిట్టబ్బాయి సోదరుడు, గ్రామ ప్రముఖులు ముత్యాల వెంకటరామయ్యను పరామర్శించారు. అనంతరం గ్రామంలో స్వర్గీయ సీపీఎం నాయకుడు శోభిల కోటేశ్వరరావు భార్య శోభిల సీతామహాలక్ష్మి మృతి చెందగా, ఆమె కుమారుడు శివ నాగ మల్లేశ్వరరావును, కుటుంబ సభ్యులను ఎమ్మెల్యే పరామర్శించారు. ఆయన వెంట కూటమి నాయకులు ఉన్నారు.

ఆర్థిక సాయం అందజేత

విజయవాడ జనవరి 21
ఉయ్యూరు టౌన్ కు చెందిన అరెళ్ల శ్రీనివాసరావు తల్లి ఇటివల మరణించడం తో ఈరోజు ఆమె పెద్దకర్మ కార్యక్రమం లో పాల్గొని ఆమె చిత్రపటానికి నివాళులు అర్పించి, వారి కుటుంబసభ్యులకు రూ.10,000 రూపాయల ఆర్థిక సాయన్ని అందించారు.ఈ మొత్తాన్ని ఉయ్యూరు టౌన్ కు చెందిన వైస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు అందించారు.

ఊరు పొమ్మంటుంది.. కాడు రమ్మంటుంది

- కంప సముద్రంలో కిడ్నీ బాధితులు
- స్పందించిన మంత్రి ఆనం

ఆత్మకూర్ రూరల్ మర్రిపాడు జనవరి 21 తేదీ ఆత్మకూరు నియోజకవర్గం మర్రిపాడు మండలం కంపసముద్రం గ్రామం ఎస్సీ కాలనీలో గత సంవత్సరము నుండి కిడ్నీ బాధితులు ఎక్కువయ్యారని ఎన్ని హాస్పిటల్లో తిరిగిన బాగు కావట్లేదని ఈ విషయమై ఊరు ఊరు వణికి పోతుందని మా మోర ఆలకించి మా సమస్యను పరిష్కరించాలని రాష్ట్ర దేవదాయ శాఖ మంత్రి రామనారాయణరెడ్డి దృష్టికి ఊరు ప్రజలు తీసుకొని పోగా ఈ విషయమై స్పందించిన మంత్రివర్యులు కంపసముద్రం ప్రజలకు మంత్రివర్యులు ధైర్యం చెబుతూ ఆ సమస్యని ఎలా పరిష్కరించాలో నేను చూసుకుంటాను మీరంద రూ ధైర్యంగా ఉండండి మీకు ఎలాంటి ఇబ్బంది జరగదు నేను ఉన్నాను అని వాళ్లకు ఒక భరోసా ఇచ్చారు. వెంటనే జిల్లా డిఎంహెచ్వో కి ఫోన్ చేసి మర్రిపాడు మండలం కంపసముద్రం గ్రామం ఎస్సీ కాలనీలో కిడ్నీ బాధితులు ఎక్కువగా ఉన్నారని డాక్టర్లు పర్యవేక్షించి ఇంటింటికీ టెస్టులు చేయించి అక్కడ పరిస్థితులు ఏమిటి ఆహారం లోపమా లేక నీళ్లలోపమా ఏ విషయమైనా తేల్చి వెంటనే ఆ బాధితులకు ట్రీట్మెంట్ ఇవ్వాలని వాళ్లకి ధైర్యం కల్పించాలని మంత్రి ఆనం రామనారాయణ రెడ్డి ఆదేశించడం జరిగింది. వెంటనే స్పందించిన డిఎంహెచ్వో మెడికల్ సిబ్బంది ఊరిని సందర్శించి ఎస్సీ కాలనీలో ప్రజలకు ధైర్యం చెబుతూ వాళ్ళ యొక్క బాగోగులు చూసుకుంటూ టెస్టులు చేస్తున్నారు టెస్టులు తదుపరి ఏ కారణం చేతవ్యాధి వస్తుందో తేల్చి వైద్యం చేస్తామని మెడికల్ సిబ్బంది తెలియజేశారు.

అధికారులు వచ్చి.. సర్వే చేసినా ఫలితం శూన్యం

- జిల్లాలు మారుతున్న బీసీ కాలనీ సర్వే ఎందుకు నిర్లక్ష్యం
- పోలవరం ప్యాకేజి నిమితం భూ సర్వే నెంబర్లు ఎంక్వేరి చేశారు నో ట్రాక్టర్ సర్వే

వీఆర్ పురం జనవరి 21
: పోలవరం జిల్లా వి ఆర్ పురం మండలం బీసీ కాలనీ ప్రజల గోడు పోలవరం సర్వే నిమితం ఏ అధికారి కూడా పట్టించుకన్నా దాఖలాలు కనబడటం లేదు అంటున్న బి సి కాలనీ పోలవరం ప్యాకేజి బాధితులు. అసలు ట్రక్చర్ సర్వే ఎందుకు జరపడం లేదు కారణం ఏంటీ ఐటీడీఏ అధికారులను ఎన్నో సారు ఈ కాలనీ వాసులు కలిసి మాగోడు వివరించాము అయిన ఎదో ఒకటి చెప్పి 3 రోజుల్లో లేక 5 రోజుల్లో సర్వే వారు వస్తారు లెజిబుల్ అయినఅందరికి సర్వే చేస్తారని ఐ టీడీఏ పిఓ చెప్పారు.ఇలా చెప్పి నెలలు,సంవత్సరాలు గడిసిన ఏమాత్రం స్పందన లేదు .24/12/2025 న ఎస్ టి సి,మరి కొంత మంది సర్వే అధికారులు బి సి కాలనీ వచ్చి అప్పటిలో ఇరిగేషన్ డిపార్ట్మెంట్ వారు వేసిన సర్వే రాళ్లను వెతికారు అలాగే లేండ్ సర్వే నెంబర్లు తనిఖీ చేశారు.బిసి కాలనీ విధులు రోడ్లు అన్ని పరిశీలించి చివరిగా వారం రోజుల్లో ట్రక్చర్ సర్వే వారు వస్తారని బి సి కాలనీ ప్రజలకు భరోసా ఇచ్చారు అప్పటి నుండి ఇప్పటివరకు ఎలాంటి స్పందన లేదు. సర్వేకు అప్రువల్ లో ఉన్న మా ఇళ్ల ఎందుకు సర్వే చేయటం లేదు.111 ఇల్లు సర్వేలో ఉన్నాయి అని చెప్పారు ఎందుకు చెయ్యటం లేదు.బీసీ కాలనీ ప్రజలను ఏంచెయ్యలనుకుంటున్నారు. దయచేసి పోలవరం సర్వే కు సంబంధిత అధికారుల జవాబు చెప్పాలని బి సి కాలనీ ప్రజలు కోరుతున్నారు.

చక్కని ఆరోగ్యం

మటన్‌లోని ఈ పార్ట్ తింటే ఇక తిరుగుండదంతే..

మేక మెదడు (మటన్ బ్రెయిన్) కూర బలహీనంగా ఉన్న పిల్లలకు, ఆపరేషన్ల నుండి కోలుకుంటున్న వారికి, కండరాల నిర్మాణానికి అద్భుతమైన పోషకాహారం. ఇందులో తక్కువ కార్బోహైడ్రేట్లు, ఎక్కువ ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, ఐరన్, ప్రోటీన్ ఉంటాయి. రక్తం గడ్డకట్టకుండా చేసి, జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంది. నాన్ వెజ్ ప్రియులు మటన్ (మేక మాంసం) ను ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు.. అయితే.. మేకలోని పలు భాగాలు.. ఎన్నో ప్రత్యేకతలను కలిగి ఉంటాయి.. ఒక్కో పార్ట్.. ఒక్కో ప్రయోజనాన్ని కలిగి ఉంటుంది.. మటన్ తిల్లి, తలకాయ, లివర్, పాయా అన్ని స్పెషలే.. అయితే.. మేక మెదడు కూడా ఆరోగ్యానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలను చేకూరుస్తుంది.. మేక మెదడులో ప్రోటీన్, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, విటమిన్ ః12, ఐరన్, భాస్వరం వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి.. ఇవి మెదడు ఆరోగ్యం, జ్ఞాపకశక్తి, రక్త ఉత్పత్తి, కండరాల బలానికి మేలు చేస్తాయి. కణాల మరమ్మత్తుకు సహాయపడటమే కాకుండా.. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. నాన్-వెజ్ ఆహారాన్ని ఇష్టపడేవారికి, ప్రత్యేకించి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కోరుకునేవారికి మేక మెదడు కూర ఒక అద్భుతమైన ఎంపిక అని డైటీషియన్లు చెబుతున్నారు. ఈ వంటకం కేవలం రుచిని మాత్రమే కాకుండా, అనేక పోషక విలువలను కూడా అందిస్తుంది. ముఖ్యంగా, ఎదుగుతున్న పిల్లలకు, శారీరకంగా బలహీనంగా ఉన్నవారికి, ఇటీవల ఆపరేషన్ల నుండి లేదా గాయాల నుండి కోలుకుంటున్న వారికి, అలాగే కండరాల నిర్మాణాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకుని వ్యాయామం చేసేవారికి ఈ కూర చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. మేక మెదడులో కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువగా ఉంటాయి. అయితే ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, ఐరన్, ప్రోటీన్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ పదార్థాలు శరీరానికి శక్తిని అందించి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ మెదడు ఆరోగ్యానికి, హృదయ ఆరోగ్యానికి ఎంతో అవసరం. ఐరన్ శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తికి తోడ్పడుతుంది. తద్వారా రక్తహీనతను నివారిస్తుంది. ప్రోటీన్ కండరాల మరమ్మత్తుకు, పెరుగుదలకు కీలకం. అంతేకాకుండా, మేక మెదడు రక్తం గడ్డకట్టకుండా చేసి, శరీరంలో రక్త ప్రవాహాన్ని సక్రమంగా నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తిని కూడా పెంచుతుంది. తద్వారా ఆక్సిజన్ రవాణాను మెరుగుపరుస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తిని పెంచే గుణాలు కూడా దీనిలో ఉన్నాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. అయితే కొలెస్ట్రాల్, కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల గుండె జబ్బులు ఉన్నవారు మితంగా తీసుకోవాలి. ఈ రుచికరమైన కూరను తయారుచేయడానికి, ముందుగా తాజా మేక మెదళ్లను పసుపు, ఉప్పు వేసిన నీటిలో 2-3 నిమిషాలు ఉడికించి, శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత, నూనెలో ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి వేయించాలి. శుభ్రం చేసిన మెదళ్లను వేసి, పసుపు, ఉప్పు, కారం కలిపి నిదానంగా వేయించుకోవాలి. లవంగాలు, దాల్చినచెక్క, యాలకులు, మరాఠీ మొగ్గ, అనాస పువ్వు, జీలకర్ర, ధనియాలు, గసగసాలతో తయారుచేసిన మసాలా పేస్ట్‌ను వేసి, తగినంత నీళ్లు పోసి ఉడికించాలి. మెదళ్లు మెత్తబడిన తర్వాత ముక్కలుగా కట్ చేసి, మూతపెట్టి పది నిమిషాలు ఉడికించి, చివరగా కొత్తిరతో గార్నిష్ చేస్తే సరిపోతుంది..

ప్యాకేజీ ఫుడ్‌తో క్యాన్సర్ ముప్పు!

ఆధునిక జీవనశైలిలో మనకు సమయం దొరకడమే కష్టమవుతోంది. అందుకే త్వరగా తయారయ్యే ఇన్స్టంట్ ఫుడ్స్, ప్యాక్ చేసిన పానీయాలు, ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉండే ఆహార పదార్థాల వైపు అందరం మొగ్గు చూపుతున్నాం. కానీ మనం సౌకర్యవంతంగా భావిస్తున్న ఈ ఆహారమే మన ప్రాణాల దకు తెచ్చే ప్రమాదం ఉందని కు తెలుసా?ఆహారం పాడవకుండా, ఎక్కువ కాలం తాజాగా ఉంచేందుకు కంపెనీలు వాడే కొన్ని కెమికల్స్.. నిశ్శబ్దంగా మన శరీరంలో క్యాన్సర్ కణాలను పెంచుతున్నాయని తాజా అంతర్జాతీయ పరిశోధనలో తేలింది. ముఖ్యంగా మహిళల్లో వచ్చే రొమ్ము క్యాన్సర్, పురుషుల్లో వచ్చే ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌లకు ఈ నిల్వ కారకాలే ప్రధాన శత్రువులని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అసలు ఆ ప్రమాదకరమైన ప్రిజర్వేటివ్స్ ఏంటి? ఫ్రాన్స్‌లోని 'యూనివర్సిటీ పారిస్ సిటీ' పరిశోధకులు సుమారు 1,05,260 మందిపై సుదీర్ఘ కాలం పాటు జరిపిన అధ్యయన ఫలితాలను 'ది బిఎమ్?జె (ఃఓఎ)' జర్నల్‌లో ప్రచురించారు. ప్యాక్ చేసిన ఆహారాల్లో వాడే 17 రకాల ప్రిజర్వేటివ్స్ గురించి వారు పరిశీలించగా, అందులో కొన్ని సాధారణ కెమికల్స్ క్యాన్సర్ రిస్క్‌ను విపరీతంగా పెంచుతున్నట్లు గుర్తించారు. పొటాషియం సోర్బేట్: ఇది మొత్తం క్యాన్సర్ ముప్పును 14 శాతం, రొమ్ము క్యాన్సర్ ముప్పును 26 శాతం పెంచుతున్నట్లు తేలింది.సోడియం నైట్: మాంసం నిల్వ ఉంచేందుకు వాడే ఈ కెమికల్ వల్ల ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం 32 శాతం ఎక్కువగా ఉంది.పొటాషియం నైట్రేట్: దీని వల్ల రొమ్ము క్యాన్సర్ ముప్పు 22 శాతం పెరుగుతోంది.సల్ఫైట్లు: ఆహారంలో వీటి పరిమాణం ఎక్కువైతే సాధారణ క్యాన్సర్ రిస్క్ 12 శాతం పెరుగుతుంది.అసిటేట్లు: ఇవి రొమ్ము క్యాన్సర్ ముప్పును 25 శాతం పెంచుతాయని పరిశోధనలో వెల్లడైంది. ఆహారం నిల్వ ఉండటానికి వాడే ఈ రసాయనాలు మన శరీరంలోని రోగనిరోధక శక్తిని దెబ్బతీస్తాయి. ఇవి శరీరంలో ఇన్ఫ్లమేషన్ (వాపు)ను పెంచి, క్యాన్సర్ కణాలు వృద్ధి చెందడానికి అనువైన వాతావరణాన్ని కల్పిస్తాయి. సహజమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ప్రిజర్వేటివ్స్ పెద్దగా నష్టం చేయకపోయినా.. సోడియం ఎరిథోర్బేట్ వంటి కొన్ని రసాయనాలు మాత్రం అనారోగ్యానికి కారణమవుతున్నాయి.

రాత్రి భోజనానికి ఏది ప్రయోజనకరం

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

అందంగా ఉండాలంటే.. ఒత్తిడి వద్దు!

దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి, ఆందోళనలు మన అందంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయంటున్నారు సౌందర్య నిపుణులు. టెన్షన్ పడినప్పుడు మన శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. తద్వారా జరిగే శారీరక మార్పుల వల్ల చర్మంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. అలాగే ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు ఏది పడితే అది తినడం వల్ల జీవనశైలిలో సైతం మార్పులొస్తాయి. ఇదీ ఒక రకంగా సౌందర్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ క్రమంలో ఒత్తిడి, ఆందోళనలకు గురైనప్పుడు ముఖ సౌందర్యం విషయంలో కొన్ని మార్పులు గమనించచ్చంటున్నారు నిపుణులు. ఒత్తిడి, ఆందోళనలకు గురైనప్పుడు శరీరంలో ఎక్కువ మొత్తంలో కార్టిసాల్ (ఒత్తిడి హార్మోన్) విడుదలవుతుంది. ఇది చర్మంపై ఉండే నూనె గ్రంథుల్ని (సెబేషియస్ గ్రంథులు) ప్రేరేపించి ఎక్కువ మొత్తంలో నూనెలు విడుదలయ్యేలా చేస్తుంది. తద్వారా చర్మ గ్రంథులు మూసుకుపోయి మొటిమలొస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. సాధారణంగా వయసు పైబడే కొద్దీ కళ్ల కింద వాపు (ఐ బ్యాగ్స్), కనురెప్పలు ఉబ్బడం.. వంటి సమస్యలొస్తాయి. అయితే ఒత్తిడి వల్ల నిద్ర లేకపోవడం కూడా ఈ సమస్యను తెచ్చిపెడుతుందని ఓ అధ్యయనంలో తేలింది. అంతేకాదు.. చర్మం స్థితిస్థాపకతను కోల్పోవడం, పిగ్మెంటేషన్, చిన్న వయసులోనే వృద్ధాప్య ఛాయలు దరిచేరడం.. ఇలా ఒత్తిడి అందంపై పలు రకాలుగా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందట! చర్మం కింద ఉండే ప్రొటీన్, లిపిడ్స్ చర్మ కణాలు తేమగా ఉండడంలో సహకరిస్తాయి. అయితే ఒత్తిడి కారణంగా వాటి పనితీరు దెబ్బ తింటుంది. ఫలితంగా చర్మం పొడిబారిపోవడం, దురద రావడం.. వంటి సమస్యలొస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. మానసిక సమస్యలు ఎంత ఎక్కువైతే జుట్టు అంతగా నెరిసిపోయే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. జుట్టుకు సహజసిద్ధమైన నలుపు రంగును అందించే మెలనోసైట్స్ ఒత్తిడి కారణంగా క్రమంగా కనుమరుగవుతాయట! తద్వారా కొత్తగా పుట్టుకొచ్చే కణాలకు మెలనిన్ అందక జుట్టు నెరిసిపోవడం ప్రారంభమవుతుంది. దీర్ఘకాలిక మానసిక సమస్యలు జుట్టు పెరుగుదల ఆగిపోయేలా చేసి.. అది పూర్తిగా నిర్జీవమైపోయేలా చేస్తాయట! ఒత్తిడి కారణంగా సౌందర్యంపై ఇంతలా ప్రభా వం పడుతుంది కాబట్టే ఇలాంటి మానసిక సమస్యలకు సాధ్యమైనంత దూరంగా ఉండాలంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో కొన్ని చిన్న చిన్న చిట్కాల్ని పాటించాల్సి ఉంటుంది.

కురులకేం కావాలి?

జుట్టు గడ్డిలా మారినా, ఊడుతోందన్నా... బోలెడు సలహాలు వచ్చేస్తాయి కదూ! ఒకరు ప్రొటీన్ అందట్లేదు అంటారు. మరొకరు లేదు లేదు తేమ సరిపోవట్లేదు అందుకే ఇలా అని చెబుతారు. మన వెంట్రుకలు కెరటిన్ అనే ప్రొటీన్‌తోనే తయారవుతాయి. కాలుష్యం, వేసే రంగులు, స్టైలింగ్ అంతెందుకు, మనం దాన్ని గట్టిగా లాగడం వంటివి ఏం చేసినా ప్రభావం పడేది ఆ ప్రొటీన్ మీదే! కురులు ఊరికే తెగిపోతున్నా, మందం తగ్గినా ప్రొటీన్ తగ్గిందనే అర్థం. కురులు మృదువుగా, మెత్తగా ఆరోగ్యంగా కనిపించాలంటే వాటికి తేమ తప్పనిసరి. పొడి వాతావరణం, తరచూ తలంటడం, రసాయనాలున్న షాంపూలు వాడటం... వంటివి సహజ నూనెల్ని తొలగించి జుట్టుని గడ్డిలా బరకగా మారుస్తాయి. అప్పుడు వాటి నిర్వహణా కష్టమే. మృదువుగా ఉంటే చిక్కులుండవు. దాంతో కుదుళ్లపై దుష్ప్రభావాలు ఉండవు. కొద్దిగా లాగినా ఊడి వస్తోంటే తేమ తగ్గిందనే! ఆరోగ్యకరమైన జుట్టుకు ప్రొటీన్, తేమ రెండూ కావాలి. కాబట్టి, రెండూ దొరికేలా చూసుకోవాలి. అలాగే, పై పూతలకే పరిమితం కావొద్దు. కురుల నిర్వహణ దీర్ఘకాలం సాగే ప్రక్రియ. కాబట్టి, జాగ్రత్తగా కొనసాగించాలి. ఆహారం ద్వారానూ తగినంత ప్రొటీన్ అందేలా చూసుకోండి. మీ కురుల తీరుకు తగ్గ షాంపూ, కండిషనర్లు వాడండి.

పడకపోతే.. కలపకూడదట!

మన నిత్య జీవితంలో పెరుగును చాలా వంటకాల్లో భాగం చేస్తుంటాం. అయితే కొన్ని పదార్థాలతో పెరుగును కలిపి తీసుకోవడం వల్ల కొంతమందికి పడకపోవచ్చని, అలాంటి సందర్భాలలో అలాంటి వాటికి దూరంగా ఉండడమే మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. చేపలు, పెరుగు.. ఈ రెండూ కలిపి తీసుకోకూడదన్న విషయం చాలామందికి తెలిసిందే! ఎందుకంటే ఈ రెండింటిలోనూ ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. తద్వారా అజీర్తి సమస్య తలెత్తుతుంది. అంతేకాదు.. ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా ఉండే ఇతర మాంసాహారంతోనూ దీన్ని కలపకపోవడమే మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. మినపప్పుతో చేసిన పదార్థాలను పెరుగుతో కలిపి తీసుకుంటే కొంతమందిలో విరేచనాలు, కడుపుబ్బరం.. వంటి సమస్యలొస్తాయట! నూనె పదార్థాలు, పెరుగు కలిపి తీసుకోవడం వల్ల కొంతమందిలో జీర్ణ ప్రక్రియ నెమ్మదిస్తుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అలాగే ఈ కాంబినేషన్ కొందరిలో బద్ధకం, మగత వంటి వాటికి కారణమవుతుందట. పెరుగుతో తయారుచేసే రైతాలో ఉల్లిపాయలు వేయడం చాలామందికి అలవాటే! అయితే ఈ కాంబినేషన్ కూడా కొందరికి పడకపోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. ఈ రెండూ కలవడం వల్ల కొంతమందిలో జీర్ణ సమస్యలు, చర్మ అలర్జీలు వంటివి వచ్చే అవకాశాలున్నాయట!

ఈ ఆహారాలు తింటే రోగనిరోధక శక్తి డబుల్

అది మన పొట్ట. పొట్ట ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే మన మూడ్ బాగుంటుంది. అన్ని పనులు సజావుగా చేయడానికి శరీరం కూడా సహకరిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చివరికి చర్మం కూడా కాంతివంతంగా మెరుస్తుంది. కానీ ప్రస్తుత ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో గ్యాస్, ఎసిడిటీ, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు ప్రతి ఒక్కరినీ వేధిస్తున్నాయి. వీటన్నింటికీ ప్రధాన కారణం మనం తీసుకునే ఆహారంలో ఒక ముఖ్యమైన అంశం తగ్గిపోవడమే. అదే 'ఫైబర్' (పీచు పదార్థం). ప్రముఖ గ్యాస్ట్రో స్పెషలిస్ట్ డాక్టర్ పాల్, మన వంటింట్లో దొరికే సాధారణ పదార్థాలతోనే పొట్టను ఎలా క్లీన్ చేసుకోవచ్చో వివరించారు. ఆయన సూచించిన ఆ ఐదు సూపర్ ఫుడ్స్ ఏంటి? ఫైబర్ అనేది జీర్ణవ్యవస్థకు ఒక క్లీనర్ లాగా పనిచేస్తుంది. ఇది మనం తిన్న ఆహారం సాఫీగా కదలడానికి సహాయపడటమే కాకుండా, మన పొట్టలో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియాకు ఆహారాన్ని అందిస్తుంది. ఫైబర్ అందించడంలో వేయించిన శనగలు అగ్రస్థానంలో నిలుస్తాయి. ప్రతి 100 గ్రాముల శనగలలో సుమారు 17 గ్రాముల ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే ఇన్‌సోల్యూబుల్ ఫైబర్, ప్రోటీన్ మిమ్మల్ని ఎక్కువ సేపు ఆకలి వేయకుండా ఉంచుతాయి. వీటిని చిరుతిండిగా నేరుగా తీసుకోవచ్చు లేదా సలాడ్లలో కలుపుకోవచ్చు. మన ఇళ్లలో సాధారణంగా వాడే నల్ల మినుములలో ఒక కప్పుకు 16 గ్రాముల ఫైబర్ లభిస్తుంది. ఇందులో కరిగే, కరగని ఫైబర్స్ రెండూ ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడమే కాకుండా, మన పొట్టలోని మంచి బ్యాక్టీరియాను పోషిస్తాయి. పప్పు మఖానీ లేదా అన్నంలో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల గుండెకు కూడా మేలు జరుగుతుంది. చియా విత్తనాలు ఇప్పుడు సూపర్ ఫుడ్‌గా ప్రాచుర్యం పొందాయి. కేవలం రెండు టేబుల్ స్పూన్ల చియా విత్తనాల్లో 10 గ్రాముల ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇవి పొట్టలోకి వెళ్ళగానే జెల్ లాగా మారి జీర్ణక్రియను సులభతరం చేస్తాయి. బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ స్థిరంగా ఉండటానికి కూడా ఇవి తోడ్పడతాయి. డాక్టర్ పాల్ వీటిని పెరుగుతో కలిపి తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. చూడటానికి చాలా చిన్నవిగా ఉన్నా, రాస్ప్‌బెర్రీస్ ఫైబర్ పవర్‌హౌస్‌లు. ఒక కప్పు రాస్ప్‌బెర్రీస్‌లో 8 గ్రాముల ఫైబర్ లభిస్తుంది. ఇవి మంచి బ్యాక్టీరియాకు మద్దతు ఇవ్వడమే కాకుండా, శరీరానికి కావాల్సిన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను అందిస్తాయి. వీటిని స్మూతీలలో లేదా ఓట్స్‌లో కలిపి తీసుకోవచ్చు. తక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువ ఆరోగ్యాన్ని ఇచ్చే పండు జామ. ఇందులో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. మలబద్ధకంతో బాధపడేవారికి ఇది ఒక దివ్యౌషధంలా పనిచేస్తుంది. రోజూ ఒక జామ పండు తినడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ మొత్తం శుభ్రపడుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన పొట్టే సంతోషకరమైన జీవితానికి ఆధారం. డాక్టర్ పాల్ సూచించిన ఈ ఐదు పదార్థాలను రోజువారీ ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవడం వల్ల జీర్ణ సమస్యల నుండి శాశ్వత ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఇవి కేవలం పొట్టనే కాకుండా, పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.

ఆహారాలు కుక్కర్‌లో ఉడికించి తింటే.. కిడ్నీలు మటాష్! జాగ్రత్త మరీ..

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

ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాలు ఉంటాయి. దాదాపు ప్రతి ఇంట్లోనూ ప్రెషర్ కుక్కర్లు వాడుతారు. అన్నం వండటం నుంచి సాంబారు తయారీ వరకు త్వరగా వంట పూర్తి చేయడానికి, సమయం, గ్యాస్ ఆదా చేయడంలో ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. కానీ వంట ప్రక్రియ త్వరగా పూర్తవుతుందని కుక్కర్‌లో అన్ని రకాల ఆహారాలను వండటం సరైనది కాదు. అవును.. కుక్కర్‌లో కొన్ని ఆహార పదార్థాలను వండటం వల్ల వాటి పోషకాలు నాశనమవుతాయి. అలాంటి ఆహారాలు తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాలు ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ రకమైన ఆహారాలను ప్రెషర్ కుక్కర్‌లో వండకూడదు.సాధారణంగా చాలా మంది కుక్కర్‌లో బియ్యం వండుతారు. కానీ బియ్యాన్ని ఎప్పుడూ కుక్కర్‌లో వండకూడదు. ఎందుకంటే ఇలా కుక్కర్‌లో బియ్యం వండడం వల్ల ఆర్సెనిక్ అనే విష పదార్థం విడుదల అవుతుంది. ఇది మన ఆరోగ్యానికి హానికరం. కాబట్టి ఓపెన్ పాత్రలో మాత్రమే బియ్యం వండటం మంచిది. పాలకూర, మెంతులు, కొల్లార్డ్ ఆకుకూరలు వంటి ఆకుకూరలను ప్రెజర్ కుక్కర్‌లో ఉడికించడం వల్ల వాటి పోషకాలు నశించి, మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. కాబట్టి వాటిని సాధారణ పాన్‌లో తక్కువ వేడి ద ఉడికించడం మంచిది. బీన్స్‌లో లెక్టిన్ అనే సహజంగా లభించే టాక్సిన్ ఉంటుంది. ఇది సరిగ్గా ఉడికించకపోతే జీర్ణ సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌కు కూడా కారణమవుతుంది. అలాగే, ప్రెషర్ కుకింగ్ బీన్స్‌లోని లెక్టిన్‌ను వేగంగా విచ్ఛిన్నం చేస్తుంది. ఇది జీర్ణ సమస్యలకు దారితీస్తుంది. కాబట్టి ఈ కూరగాయలను ప్రెజర్ కుక్కర్‌లో ఉడికించడం మంచిది కాదు. ప్రెషర్ కుక్కర్‌లో పాలు మరిగించడం వల్ల దాని సహజ నిర్మాణం మారి అది పెరుగులా మారుతుంది. తద్వారా దాని పోషక విలువలు తగ్గుతాయి. పాలు మరిగించడానికి స్టీల్ లేదా నాన్-స్టిక్ పాన్ ఉత్తమం. టమోటాలు, చింతపండు లేదా పుల్లని పదార్థాలను ప్రెషర్ కుక్కర్‌లో ఉడికించడం వల్ల అవి ఆమ్లంగా మారతాయి. ఇది శరీరానికి హానికరం. కాబట్టి వాటిని స్టీల్ లేదా మట్టి పాత్రలో ఉడికించడం మంచిది. బీన్స్, కొన్ని ధాన్యాలు సహజ విష పదార్థాలను కలిగి ఉంటాయి. వీటిని ప్రెజర్ కుక్కర్‌లో పూర్తిగా తొలగించలేం. కాబట్టి, వాటిని రాత్రంతా నానబెట్టి ఆపై తక్కువ వేడి ద ఓపెన్ పాత్రలో ఉడికించడం ఆరోగ్యకరమైనది.

ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం వద్దు!

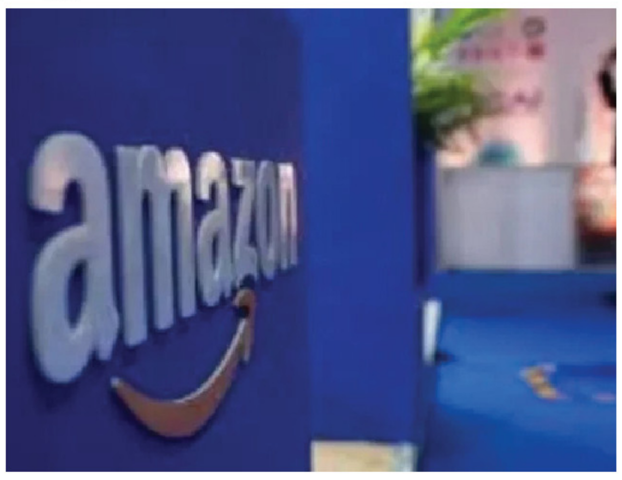
ఒక్కోసారి ఉన్నట్లుండి మాట తడబడుతుంటుంది.. ఆ వెంటనే తిరిగి మామూలుగా అవడంతో పెద్దగా పట్టించుకోం.. అప్పుడప్పుడూ ఛాతీలో నొప్పి వస్తుంటుంది.. గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యేమోనని నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటాం.. సడన్‌గా బరువు తగ్గడం, జుట్టు ఎక్కువగా రాలడాన్ని అంత సీరియస్‌గా తీసుకోరు కొంతమంది.. అయితే ఇలాంటి లక్షణాలను ఏ మాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయకూడదంటున్నారు నిపుణులు. కొంతమంది జ్వరాన్ని తేలిగ్గా తీసుకుంటారు. ట్యాబ్లెట్స్, యాంటీ బయాటిక్స్‌తో ఈ సమస్య నుంచి బయటపడచ్చనుకుంటారు. కానీ జ్వరం ఎక్కువ రోజుల పాటు కొనసాగినా, 103 డిగ్రీల ఫారన్‌హీట్‌కు చేరినా.. ఇది ఒక్కోసారి వివిధ రకాల ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధులకు సూచన కావచ్చంటున్నారు నిపుణులు. కాబట్టి ఈ లక్షణాల్ని నిర్లక్ష్యం చేయకపోవడం మంచిదని చెబుతున్నారు. కొంతమందికి ఉన్నట్లుండి మాట తడబడుతుంటుంది.. ముద్దగా వస్తుంది. కాసేపటికి అదే సెట్ అవుతుందిలే అని దీన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు. అయితే ఈ లక్షణం శరీరంలో కొన్ని అనారోగ్యాలకు సంకేతమని చెబుతున్నారు నిపుణులు. రక్తంలో సోడియం-చక్కెర స్థాయులు పడిపోవడం, అమ్మోనియా స్థాయులు పెరిగిపోవడం, కాలేయ సంబంధిత సమస్యలు, మెదడు సంబంధిత ఇన్ఫెక్షన్లు.. వంటి సమస్యలున్నప్పుడు ఇలా జరిగే అవకాశాలున్నాయంటున్నారు. కాబట్టి ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే ఆలస్యం చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించడం వల్ల అసలు సమస్యను గుర్తించవచ్చంటున్నారు. ఒక్కోసారి ఉన్నట్లుండి తీవ్ర గందరగోళానికి గురవుతుంటాం.. చేసే చేతలకు, మాటలకు పొంతన ఉండదు. ఇలాంటి లక్షణాలు దీర్ఘకాలంలో నాడీ వ్యవస్థపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే అవకాశాలు ఎక్కువంటున్నారు నిపుణులు. జీవక్రియల పనితీరు అదుపు తప్పడం, మెదడులో ఇన్ఫెక్షన్లు, అరుదుగా బ్రెయిన్ స్ట్రోక్‌కు కూడా ఈ లక్షణాలు కారణం కావచ్చని చెబుతున్నారు. కాబట్టి ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే అలర్ట్ అవ్వమని సలహా ఇస్తున్నారు. ఉదర సంబంధిత సమస్యలు, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలున్న వారిలో ఒక్కోసారి ఛాతీలో నొప్పి వచ్చే అవకాశముంటుంది. అయితే ఈ నొప్పికి ప్రతిసారీ ఇవే సమస్యలు కారణం కాకపోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. నొప్పికి తోడు ఛాతీపై ఎక్కువ బరువు మోపినట్లుగా అనిపించడం, మంట.. అది క్రమంగా చేతుల్లోకీ విస్తరించడం.. వంటి లక్షణాలు గమనిస్తే ఆలస్యం చేయకుండా డాక్టర్‌ని సంప్రదించడం మంచిదంటున్నారు. ఎందుకంటే ఈ తరహా లక్షణాలు ఒక్కోసారి గుండె సంబంధిత సమస్యలు, గుండెపోటుకు దారితీసే ప్రమాదం ఉందంటున్నారు.

ఎలక్ట్రానిక్స్ దిగ్గజం సోనీ సంచలన నిర్ణయం

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

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

రిపబ్లిక్ డే సేల్‌లో భారీ ఆఫర్లు ప్రకటించిన అమెజాన్

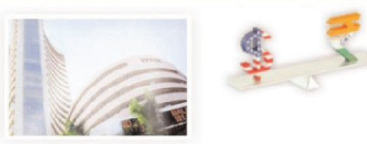


ఈ-కామర్స్ దిగ్గజం అమెజాన్ ఇటీవల గ్రేట్ రిపబ్లిచ్ డే సేల్‌ను ప్రారంభించిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ క్రమంలో సంస్థ అమెజాన్ బజార్ విభాగంలో కస్టమర్ల కోసం పెద్ద ఎత్తున ఫ్యాషన్, ఎలక్ట్రానిక్ యాక్సెసరీలు, ఇంకా అనేక విభాగాల్లో తక్కువ ధరలో ఉత్పత్తులను అందుబాటులో ఉంచింది. అమెజాన్ గ్రేట్ రిపబ్లిక్ డే సేల్ సందర్భంగా కస్టమర్లు డీల్స్, కొన్ని రకాల ప్రీమియం ఉత్పత్తులపై 80 శాతం వరకు ఆఫర్లను, రూ. 500 వరకు క్యాష్బ్యాక్ పొందవచ్చని తెలిపింది. ముఖ్యంగా రూ. 99 ప్రారంభ ధరలో లభించే వస్తువులపై అమెజాన్ బజార్లో మొదటి ఆర్డర్‌పై రూ.50 వరకు క్యాష్‌బ్యాక్ పొందవచ్చు. ఇదే సమయంలో ప్రైమ్ మెంబర్లకు 5 శాతం క్యాష్బ్యాక్, అమెజాన్ పే ఐసీఐసీఐ బ్యాంక్ క్రెడిట్ కార్డ్‌పై నాన్-ప్రైమ్ మెంబర్లకు 3 శాతం, రూ. 2,500ల వరకు వెల్ గిఫ్ట్స్ సహా పేమెంట్, రివార్డులతో మరింత ఆదా చేసుకోవచ్చని కంపెనీ వెల్లడించింది. అర్హులైన కస్టమర్లు అమెజాన్ పే లేటర్ ద్వారా రూ. 60,000 వరకు తక్షణ క్రెడిట్ను కూడా యాక్సెస్ చేయవచ్చు. ప్రత్యేకమైన షాపింగ్ రివార్డులను కూడా ఆఫర్ చేస్తున్నట్టు కంపెనీ తెలిపింది. రోజుకు రూ. 99 ఈఎంఐ ద్వారా అమెజాన్ బజార్ నుంచి మొబైళ్లు, ఎలక్ట్రానిక్స్, ఫ్యాషన్, ఇతర పరికరాలను కొనుగోలు చేయవచ్చు. అంతేకాకుండా ఎంపిక చేసిన బ్యాంక్ కార్డులు, ఎస్‌బీఐ క్రెడిట్ కార్డు, ఈఎంఐ లావాదేవీలపై 10 శాతం వరకు తక్షణ డిస్కౌంట్లను కూడా లభిస్తుంది. అదనంగా క్యాష్బ్యాక్, రివార్డ్స్ లభిస్తాయి. వాటిలో రూ. 799ల కన్నా ఎక్కువ ఆర్డర్లపై ప్రైమ్ మెంబర్లకు 5 శాతం తగ్గింపు, రూ. 499 కన్నా ఎక్కువ విలువ గల ఆర్డర్లపై అందరికీ 10 శాతం క్యాష్బ్యాక్ ఉంటుందని అమెజాన్ తెలిపింది. ఇవి మాత్రమే కాకుండా అనేక రకాల ఆఫర్లు, క్యాష్‌బ్యాక్, రివార్డులను అందిస్తున్నట్టు పేర్కొంది.

భారీగా పతనమైన స్టాక్ మార్కెట్లు

భారతీయ ఈక్విటీ మార్కెట్లు దేశీయ, అంతర్జాతీయ పరిణామాల నేపథ్యంలో భారీ పతనాన్ని చూశాయి. పెరుగుతున్న భౌగోళిక రాజకీయ ఉద్రిక్తతలు, మార్కెట్‌లో కీలక రిలయన్స్, బజాజ్ ఫైనాన్స్, ఎంఅండ్ఎం లాంటి షేర్లలో భారీ అమ్మకాల ఒత్తిడి కారణంగా మంగళవారం స్టాక్ మార్కెట్ బెంచ్‌మార్క్ సూచీలు సెన్సెక్స్, నిఫ్టీ 1 శాతానికి పైగా పడిపోయాయి. అంతేకాకుండా, రూపాయి మారకంలో కొనసాగుతున్న బలహీనత, విదేశీ నిధుల ఉపసంహరణ పెట్టుబడిదారుల సెంటిమెంట్‌ను దెబ్బతీశాయి. ముఖ్యంగా ఐటీ షేర్లలో పెద్ద ఎత్తున అమ్మకాలు జరిగాయి. నిఫ్టీ ఐటీ ఇండెక్స్ 2 శాతానికి పైగా పడిపోయింది. ఇటీవల కేంద్రం తెచ్చిన కొత్త లేబర్ కోడ్స్ వల్ల ఐటీ కంపెనీలు త్రైమాసిక ఫలితాలు తగ్గాయి. అందుకే ఐటీ స్టాక్స్‌పై ఒత్తిడి కనిపించింది. ట్రేడింగ్ సమయంలో కీలక సూచీ సెన్సెక్స్ ఓ దశలో 1,200 పాయింట్ల కంటే ఎక్కువ నష్టపోయినప్పటికీ, ఆ తర్వాత కోలుకున్నాయి. నిఫ్టీ సైతం 25,170 పాయింట్లకు చేరిన అనంతరం రికవరీ అయ్యాయి. ఫలితంగా మదుపర్ల సంపద ఒక్కరోజే రూ. 9.8 లక్షల కోట్లు కోల్పోయారు. బీఎస్ఈ మార్కెట్ క్యాప్ రూ. 455.4 లక్షల కోట్లకు చేరుకుంది. దీంతో మార్కెట్లు ముగిసే సమయానికి సెన్సెక్స్ 1,065.71 పాయింట్లు

కుదేలై 82,180 వద్ద, నిఫ్టీ 353 పాయింట్లు క్షీణించి 25,232 వద్ద ముగిశాయి. సెన్సెక్స్ ఇండెక్స్‌లో హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ బ్యాంక్ షేర్ మాత్రమే లాభాలను దక్కించుకోగా, మిగిలిన అన్ని స్టాక్స్ దెబ్బతిన్నాయి. ఎటర్నల్, బజాజ్ ఫైనాన్స్, సన్‌ఫార్మా, బజాజ్ ఫిన్‌సర్వ్, ఇండిగో షేర్లు 3 శాతానికి పైగా పడిపోయాయి.



బిజినెస్

మాపై పన్నులేయండి: 400 మంది సంపన్నుల డిమాండ్

భవిష్యత్ ప్రణాళికలు వేసుకుంటూ, కొత్త అవకాశాలను వెతుక్కుంటూ ప్రతిఏటా దావోస్‌లో జరిగే ప్రపంచ ఆర్థిక సదస్సుకు (డబ్ల్యూఈఎఫ్) వ్యాపారవేత్తలు వస్తుంటారు. ఈ నేపథ్యంలో 400 మంది సంపన్నులు వినూత్న డిమాండ్ చేశారు. తమపై

భారీగా పన్నులు విధించాలని ఇచ్చిన పిలుపు ఆశ్చర్యపరుస్తోంది. 24 దేశాలకు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తోన్న ఈ బృందం.. "Time to Win" పేరిట సంతకాలు చేసిన బహిరంగ లేఖను విడుదల చేశారు. సూపర్ రిచ్ వ్యక్తులకు, మిగతా మానవాళికి మధ్య అంతరం నానాటికీ పెరుగుతోందని హెచ్చరించారు. దానిని రూపుమాపాలంటే ధనవంతులపై అత్యధిక పన్నులు విధించాలన్నారు. ప్రజా జీవితం, రాజకీయ వ్యవస్థలను సంపన్నులు ప్రభావితం చేస్తున్నారని ఆందోళన వ్యక్తంచేశారు. ఈ భారీ సంపద ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలను బలహీనపరుస్తోందని, ప్రజల విశ్వాసాన్ని దెబ్బతీస్తోందన్నారు. "భారీ సంపద కలిగిన కొందరు మన ప్రజాస్వామ్యాలను కొనుగోలు చేశారు. ప్రభుత్వాలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. మీడియా స్వేచ్ఛను హరించారు. ఆవిష్కరణలపై పట్టు బిగించారు" అంటూ ఆవేదన వ్యక్తంచేశారు."అసలుసిసలైన ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలను తిరిగి కోరుకుంటున్నాం. ఆ దిశగా ప్రగతిశీల సంపద పన్నులు విధించాలి. ఈ పన్నులతో కుబేరుల జీవన ప్రమాణాలు ఏమాత్రం పడిపోవు. పైగా ఆరోగ్యం, విద్య వంటి ప్రజాసేవలకు మరిన్ని నిధులు అందుతాయి" అని ఆ లేఖలో పేర్కొన్నారు.

ఒక ఛార్జింగ్‌తో 543 కి.. ప్రయాణం

తమ తొలి బ్యాటరీ విద్యుత్ ఎస్‌యూవీ 'అర్బన్ క్రూయిజర్ ఎబెల్లా'ను టయోటా కిర్లోస్కర్ మోటార్ (టీకేఎం) మంగళవారం ఆవిష్కరించింది. జపాన్‌కు చెందిన టయోటా

మోటార్ కార్పొరేషన్, కిర్లోస్కర్ గ్రూప్ సంయుక్త సంస్థే టయోటా కిర్లోస్కర్ మోటార్. జపాన్‌కే చెందిన సుజుకీ, టయోటా సంస్థల మధ్య ఉన్న అంతర్జాతీయ భాగస్వామ్యం నేపథ్యంలో, అర్బన్ క్రూయిజర్ ఎబెల్లాను టీకేఎంకు సుజుకీ మోటార్ గుజరాత్ సరఫరా చేస్తుంది.

హైదరాబాద్‌లో వరల్డ్ ఎకనమిక్ ఫోరమ్ ఫాలో అప్ సదస్సు

స్విట్జర్లాండ్ లోని దావోస్ వేదికగా జరుగుతున్న వరల్డ్ ఎకనామిక్ ఫోరమ్ (డబ్ల్యూఈఎఫ్) సదస్సులో తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఒక వినూత్న ప్రతిపాదన ఉంచారు. ప్రతి సంవత్సరం జూలై - ఆగస్టు నెలల్లో హైదరాబాద్‌లో 'మినీ దావోస్' తరహాలో ఫోరమ్ ఫాలో-అప్ సదస్సును నిర్వహించాలని ఈ సందర్భంగా సీఎం సూచించారు. పెట్టుబడి ఒప్పందాలు, వాణిజ్య నిర్ణయాలకు ఏడాది కాలం చాలా ఎక్కువని, అందుకే ఆరు నెలలకోసారి సమీక్షా సమావేశం అవసరమని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ ప్రతిపాదనకు గ్లోబల్ బిజినెస్ లీడర్లు, పాలసీ నిర్ణేతలు ఏకగ్రీవంగా మద్దతు పలికారు. ఇదే వేదికపై సీఎం 'తెలంగాణ రైజింగ్ 2047' విజన్ డాక్యుమెంట్‌ను ప్రదర్శిస్తూ, 30 వేల ఎకరాల్లో నిర్మిస్తున్న 'భారత్ ఫ్యూచర్ సిటీ' మూసీ పునరుజ్జీవనం ద్వారా హైదరాబాద్‌ను 24 గంటలు పనిచేసే నగరంగా మారుస్తామని సీఎం ప్రకటించారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా ప్రభుత్వం 'తెలంగాణ ఏఐ ఇన్నోవేషన్ హబ్' (*ఏఐఎచ్), 'నెక్స్ట్-జెన్ లైఫ్ సైన్సెస్ పాలసీ 2026-2030'లను అధికారికంగా ఆవిష్కరించింది. 2030 నాటికి లైఫ్ సైన్సెస్ రంగంలో $250 బిలియన్ల ఆర్థిక వ్యవస్థను సాధించడమే

లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు ప్రభుత్వం వెల్లడించింది. మంత్రులు శ్రీధర్ బాబు, పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి మెట్రో రైలు విస్తరణ, కొత్త ఆర్థిక వృద్ధి జోన్ల ప్రణాళికలను వివరించగా, ప్రముఖ సినీ నటుడు చిరంజీవి ఈ సమావేశంలో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచి ముఖ్యమంత్రితో కలిసి విందులో పాల్గొన్నారు. ఇటీవల నిర్వహించిన తెలంగాణ రైజింగ్ గ్లోబల్ సమ్మిట్ ద్వారా ఇప్పటికే రూ. 5.75 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులను ఆకర్షించామని, రానున్న రోజుల్లో తెలంగాణను గ్లోబల్ హబ్‌గా తీర్చిదిద్దుతామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఈ సందర్భంగా స్పష్టం చేశారు.

ఏఐ ప్రయోజనాలు అందరికీ సమానంగా దక్కాలి

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

విధానాల్లో మార్పులు తేవడంలో ఏఐ, ఇతర అధునాతన సాంకేతికతలు ఎలా ఉపయోగపడుతున్నాయో ఆయన వివరించారు. ప్రజలు, సమాజం, దేశాలు, పరిశ్రమలకు కొంతైనా ప్రయోజనం కలిగేలా మనం ఏఐను వాడుతున్నామా? లేదా? అనే విషయాన్ని గమనిస్తూ ఉండాలని తెలిపారు.

క్రీడలు

వృతు

రవీంద్ర జడేజాకి రవిచంద్రన్ అశ్విన్ పలు సూచనలు

టీమిండియా సీనియర్ ఆల్‌రౌండర్ రవీంద్ర జడేజా వన్డే ఫార్మాట్‌లో ఆశించిన స్థాయిలో రాణించకపోవడం ఇప్పుడు పెద్ద చర్చగా మారింది. తాజాగా న్యూజిలాండ్‌తో జరిగిన మూడు వన్డేల సిరీస్‌లో ఒక్క వికెట్ కూడా తీయలేకపోవడంతో, అతడి వన్డే కెరీర్ ముగింపు దశకు వచ్చిందా? అన్న సందేహాలు వ్యక్తమన్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో జడేజాపై అతని మాజీ సహచరుడు రవిచంద్రన్ అశ్విన్ చేసిన వ్యాఖ్యలు ఆసక్తికరంగా మారాయి. జడేజాకు తనదైన బలాలు ఉన్నాయని అశ్విన్ చెప్పాడు. కానీ అదే పాత పంథాలో కొనసాగడం వల్లే ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయని అభిప్రాయపడ్డాడు. కొత్తగా బౌలింగ్‌లో ప్రయోగాలు చేయాలని తాను ఎన్నిసార్లు సూచించినా జడేజా వినడంలేదని తెలిపాడు. బిషన్ సింగ్ బేడీ, మణీందర్ సింగ్, మిచెల్ శాంట్నర్ తరహాలో కొత్తగా ప్రయత్నించాలని చెప్పినప్పటికీ వినలేదని... అతడు తన సేఫ్ జోన్ నుంచి బయటకు రావడం లేదని పేర్కొన్నాడు.

సూర్యకుమార్ యాదవ్‌కి అసలైన సవాల్

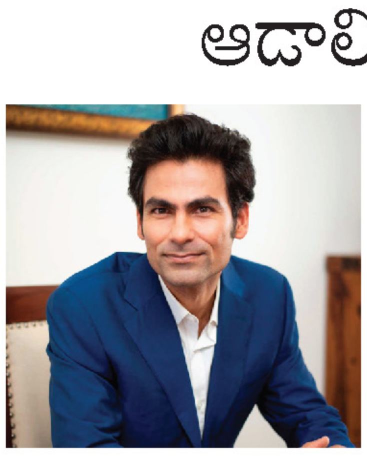
భారత్ - న్యూజిలాండ్ మధ్య ఐదు మ్యాచ్‌ల టీ20 సిరీస్ బుధవారం నుంచి ప్రారంభం కానుంది. మరో మూడు వారాల్లో జరగనున్న టీ20 వరల్డ్ కప్‌కు ఇది టీమిండియాకు చివరి రిహార్సల్ లాంటిదే.అయితే ఈ సిరీస్ కెప్టెన్ సూర్యకుమార్

యాదవ్‌కు అసలైన పరీక్ష అని చెప్పొచ్చు. కేవలం కెప్టెన్‌గానే కాకుండా బ్యాటర్‌గా కూడా స్కె తనను తాను నిరూపించుకోవాల్సి ఉంటుంది.2024 నుంచి భారత టీ20 జట్టుకు సారథిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన సూర్యకుమార్ మంచి విజయ శాతంతో దూసుకెళ్తున్నాడు. అతని నాయకత్వంలో భారత్ 70 శాతం పైగా మ్యాచ్‌లు గెలిచింది. కానీ ఈ విజయాల వెనుక సూర్య వ్యక్తిగత బ్యాటింగ్ ఫామ్ పూర్తిగా కనుమరుగయింది. ఇప్పుడు వరల్డ్ కప్ సమీపిస్తున్న వేళ ఆ లోపమే పెద్ద ప్రశ్నగా మారింది. 2025లో సూర్యకుమార్ భారత్ తరఫున ఆడిన 19 టీ20 మ్యాచ్‌ల్లో కేవలం 218 పరుగులే చేశాడు. ఒక్క హాఫ్ సెంచరీ కూడా లేకపోవడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. గత రెండేళ్లుగా భారత టీ20 జట్టు టాప్ క్లాస్ ప్రదర్శన చేసింది. డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్స్‌గా బరిలోకి దిగుతోన్న సూర్యకుమార్ యాదవ్ సేనకు స్వదేశంలో వరల్డ్ కప్ టైటిల్‌ను కాపాడాల్సిన బాధ్యత తమ భుజాలపై పడింది. న్యూజిలాండ్ జట్టు కూడా ఈ మధ్య కాలంలో భారత్‌పై చరిత్ర సృష్టించింది. టెస్టు సిరీస్ వైట్‌వాష్, వన్డే సిరీస్ విజయం వంటి ఘనతలు సాధించింది.

ప్రపంచ కప్‌ను మేము బహిష్కరించడం లేదు

2026 టీ20 ప్రపంచ కప్‌ను తాము బహిష్కరించడం లేదని పాకిస్థాన్ క్రికెట్ బోర్డు స్పష్టం చేసింది. భద్రతా కారణాలతో బంగ్లాదేశ్ టోర్నమెంట్ నుంచి వైదొలిగితే, ఆ జట్టుకు సంఘీభావంగా తాము కూడా ప్రపంచ కప్‌ను బాయ్‌కాట్ చేస్తామంటూ వస్తున్న వార్తలను కొట్టిపారేసింది. తమ మ్యాచ్‌లన్నీ శ్రీలంకలోనే జరగనున్నాయని, కాబట్టి ఈ ప్రచారంలో ఎలాంటి వాస్తవం లేదని తేల్చిచెప్పింది. భారత్, శ్రీలంక సంయుక్తంగా ఆతిథ్యమిస్తున్న ఈ టోర్నమెంట్‌లో భాగంగా, తమ గ్రూప్ మ్యాచ్‌లను కోల్‌కతా, ముంబయిలో ఆడేందుకు బంగ్లాదేశ్ భద్రతా కారణాల దృష్ట్యా విముఖత చూపుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో, బంగ్లాదేశ్‌కు మద్దతుగా పాకిస్థాన్ కూడా టోర్నీ నుంచి వైదొలగుతుందని కొన్ని డియా సంస్థల్లో కథనాలు వచ్చాయి. ఈ ఊహాగానాలపై పీసీబీ వర్గాలు గట్టిగా స్పందించాయి. "2025 ఆరంభంలో కుదిరిన ఒప్పందం ప్రకారమే మా మ్యాచ్‌లన్నీ శ్రీలంకకు షెడ్యూల్ అయ్యాయి. అలాంటప్పుడు మేం టోర్నమెంట్ నుంచి ఎందుకు వైదొలగుతాం? కొందరు కావాలనే ఈ వివాదాన్ని పెద్దది చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు" అని ఓ క్రీడా వెబ్‌సైట్‌కు వెల్లడించాయి. మరోవైపు, భారత్‌లో ఆడేందుకు బంగ్లాదేశ్‌పై ఐసీసీ ఒత్తిడి తెస్తున్నట్లు సమాచారం. ఒకవేళ బంగ్లాదేశ్ అంగీకరించకపోతే, ఆ జట్టు స్థానంలో స్కాట్లాండ్‌ను టోర్నీలోకి తీసుకునే అవకాశం ఉందని ప్రచారం జరుగుతోంది. అయితే, ఐసీసీ నుంచి తమకు ఎలాంటి అధికారిక సమాచారం రాలేదని, ఒత్తిడి చేసి తమతో ఆడించలేరని బంగ్లాదేశ్ ప్రభుత్వ క్రీడా సలహాదారు ఆసిఫ్ నజ్రుల్ స్పష్టం చేశారు. ఈ విషయంపై ఐసీసీ తమను సంప్రదించలేదని స్కాట్లాండ్ కూడా తెలిపింది.

విరాట్ కోహ్లీ దేశవాళీల్లో ఆడాల్సిన అవసరం లేదు



భారత స్టార్ బ్యాటర్ విరాట్ కోహ్లీ ప్రస్తుతం అద్భుతమైన ఫామ్‌లో ఉన్నాడు. న్యూజిలాండ్‌తో మూడు వన్డేల సిరీస్‌లో అతడు 240 పరుగులు సాధించాడు. ముఖ్యంగా ఇండోర్ వన్డేలో అతడు 108 బంతుల్లో 124 పరుగులు చేశాడు. ఇందులో పది ఫోర్లు, మూడు సిక్స్‌లున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో టీమ్ఇండియా మాజీ క్రికెటర్ మహ్మద్ కైఫ్ అతడినుద్దేశించి కీలకమైన వ్యాఖ్యలు చేశాడు. విరాట్ కోహ్లీ భారత్ తరఫున వన్డేలు ఆడితే చాలని, దేశవాళీల్లో పాల్గొనాల్సిన అవసరం లేదన్నాడు. 'విరాట్ కోహ్లీ.. లండన్ నుంచి వస్తున్నాడు. పరుగులు సాధిస్తున్నాడు. మళ్లీ వెళుతున్నాడు. రెగ్యులర్‌గా ఆడకున్నా.. ఇలా నిలకడగా పరుగులు రాబట్టడం అంత తేలిక కాదు. అతడి ఫిట్‌నెస్, క్రికెట్‌పై అతడి అంకితభావం, స్వీయ సన్నద్ధత అమోఘం' అని కైఫ్ తన యూట్యూబ్ ఛానెల్‌లో అన్నాడు. 'అతడు ప్రస్తుతం దేశవాళీ క్రికెట్ ఆడాల్సిన అవసరం లేదు. మ్యాచ్ ప్రాక్టీస్ ఎవరైనా పొందుతారు. కానీ ఆటపై అతడికున్న ఆ అభిరుచిని ఇతరులు పొందడం సాధ్యం కాదు. అది మార్కెట్లో దొరకదు. అతడు చివరి వన్డేలోనూ బ్యాట్‌తో అద్భుతంగా రాణించాడు' అని మహ్మద్ కైఫ్ విశ్లేషించాడు. విరాట్ కోహ్లీ సిడ్నీ వేదికగా ఆస్ట్రేలియాతో జరిగిన మూడో వన్డే నుంచి అద్భుతమైన ఫామ్‌లో ఉన్నాడు. తన చివరి ఏడు ఇన్నింగ్స్‌ల్లో 123.2 యావరేజ్‌తో 616 సాధించాడు. ఇందులో మూడు సెంచరీలున్నాయి.

కదం తొక్కిన శ్రీచరణి

మహిళల ప్రీమియర్ లీగ్‌లో తెలుగు తేజం, ఢిల్లీ బౌలర్ శ్రీచరణి అద్భుత బౌలింగ్‌కి తోడు బ్యాటింగ్‌లో రోడ్రిగ్స్, లీ రాణించడంతో ముంబయి ఇండియన్స్‌పై ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ ఘన విజయం సాధించింది. దీంతో ముంబయి నిర్దేశించిన లక్ష్యాన్ని ఢిల్లీ 19 ఓవర్లలోనే ఛేదించింది. తొలిగా బ్యాటింగ్‌కు దిగిన ముంబయి జట్టు నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 5వికెట్ల నష్టానికి 154పరుగులు చేయగా.. అనంతరం ఢిల్లీ జట్టు 19 ఓవర్లలో 3వికెట్లు కోల్పోయి 155 పరుగులు చేసి గెలిచింది. ఛేదనలో ఢిల్లీ కెప్టెన్ రోడ్రిగ్స్(51నాటౌట్), లీ(46)కి తోడు షెఫాలీ(29) బ్యాటింగ్‌లో రాణించారు. అంతకు ముందు ముంబయి ఇండియన్స్‌కు శుభారంభం దక్కలేదు. ఓపెనర్లు సజన(9), మాథ్యూస్(12) నిరాశపరిచారు. దీంతో ముంబయి 21 పరుగులకే 2వికెట్లు కోల్పోయి కష్టాల్లో పడింది. ఆ దశలో కెప్టెన్ హర్మన్‌ప్రీత్(41), స్కీవర్ బ్రంట్(65 నాటౌట్) కలిసి 2వ వికెటుకు 78పరుగులు జతచేశారు. వీరిద్దరు మినహా.. మరే బ్యాటర్ ముంబయి జట్టులో రాణించ లేదు. క్యారీ(12), అమన్‌జ్యోత్ కౌర్(3) స్వల్ప స్కోర్లకే పెవిలియన్‌కు చేరారు. సంస్కృతి గుప్తా(10నాటౌట్) క్రీజ్‌లో నిలిచింది.

ఢిల్లీ బౌలర్లు కట్టుదిట్టంగా బౌలింగ్ చేయడంతో ముంబయి బ్యాటర్ల పరుగులు రాబట్టేందుకు చెమటోడ్చాల్సి వచ్చింది. శ్రీచరణి మూడు వికెట్లకు తోడు మారిజానే కాప్, నందిని శర్మ ఒక్కో వికెట్‌తో రాణించారు.

విరాట్-రోహిత్‌కు భారీ షాక్!

భారత క్రికెట్‌లో కీలక మార్పులకు బీజం పడినట్లుగా కనిపిస్తోంది. అజిత్ అగార్కర్ నేతృత్వంలోని సెలెక్షన్ కమిటీ, బీసీసీఐకి కేంద్ర కాంట్రాక్టుల విషయంలో సంచలన ప్రతిపాదనలు చేసినట్లు సమాచారం. ప్రస్తుతం అమల్లో ఉన్న ఏ + కేటగిరీని పూర్తిగా తొలగించాలనే ఆలోచనలో సెలెక్టర్లు ఉన్నారని వర్గాలు వెల్లడించాయి. ఈ ప్రతిపాదనకు బీసీసీఐ ఆమోదం లభిస్తే, ఇకపై భారత క్రికెట్‌లో కేవలం ఏ, బీ, సీ అనే మూడు కేటగిరీలే కొనసాగనున్నాయి. ప్రస్తుతం ఏ+ గ్రేడ్‌లో విరాట్ కోహ్లీ, రోహిత్ శర్మ , జస్ప్రీత్ బుమ్రా, రవీంద్ర జడేజా ఉన్నారు. అయితే ఈ నలుగురిలో అన్ని ఫార్మాట్లలో కొనసాగుతున్న ఏకైక ఆటగాడు బుమ్రానే కావడం గమనార్హం. జడేజా ఇప్పటికే టీ20లకు గుడ్‌బై చెప్పగా, విరాట్ కోహ్లీ, రోహిత్ శర్మ టెస్టులు, టీ20ల నుంచి తప్పుకున్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే ఏ+ కేటగిరీ కొనసాగించాల్సిన అవసరం లేదని సెలెక్షన్ కమిటీ అభిప్రాయపడినట్టు తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం ఏ+ కేటగిరీలో ఉన్న ఆటగాళ్లకు ఏడాదికి రూ.7 కోట్లు చెల్లిస్తున్నారు. ఈ గ్రేడ్ తొలగిత్తే, విరాట్ కోహ్లీ, రోహిత్ శర్మ లాంటి స్టార్ ఆటగాళ్లు తక్కువ కేటగిరీకి దిగజారే అవకాశాలు ఉన్నాయి. అలా జరిగితే వారి వార్షిక కాంట్రాక్ట్ విలువ కూడా గణనీయంగా తగ్గే అవకాశం ఉంది. ఏ కేటగిరీలో రూ.5 కోట్లు, బీ కేటగిరీలో రూ.3 కోట్లు, సీ కేటగిరీలో రూ.1 కోటి మాత్రమే చెల్లిస్తారు.వచ్చే బీసీసీఐ అపెక్స్ కౌన్సిల్ సమావేశంలో ఈ ప్రతిపాదనపై తుది నిర్ణయం తీసుకునే అవకాశం ఉంది. అదే సమయంలో కొన్ని కీలక మార్పులు కూడా చోటు చేసుకునే సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి. దీర్ఘకాలంగా జట్టుకు దూరంగా ఉన్న మొహమ్మద్ షమీ తన కేంద్ర కాంట్రాక్టును కోల్పోయే ప్రమాదం ఉంది. మరోవైపు, అర్ష్‌దీప్ సింగ్‌కి ప్రమోషన్ లభించే అవకాశం ఉంది. అతడు సి కేటగిరీ నుంచి బీ కేటగిరీకి ఎగబాకవచ్చని సమాచారం. అలాగే వైట్‌బాల్ క్రికెట్‌లో నిలకడగా రాణిస్తున్న హర్షిత్ రాణాకు కూడా మెరుగైన గ్రేడ్ దక్కే ఛాన్స్ ఉంది. అత్యున్నత కేటగిరీలో కొనసాగేది ప్రధానంగా మూడు ఫార్మాట్లలో యాక్టివ్‌గా ఉన్న ఆటగాళ్లేనని సెలెక్టర్లు స్పష్టంగా భావిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో జస్ప్రీత్ బుమ్రా టాప్ బ్రాకెట్‌లో కచ్చితంగా కొనసాగుతాడని అంచనా. అలాగే భారత క్రికెట్‌కు ముఖచిత్రంగా మారుతున్న శుభ్‌మన్ గిల్‌కు కూడా అత్యున్నత కేటగిరీ దక్కే అవకాశాలు మెండుగా ఉన్నాయి. ఈ మార్పులు అమలులోకి వస్తే, భారత క్రికెట్‌లో సెంట్రల్ కాంట్రాక్టుల వ్యవస్థలో ఇది అతిపెద్ద మార్పుగా నిలవనుంది.