స్కాన్ చేయండి..
పేపర్ చదవండి...

www.rajamudranews.com
అక్షర రాజముద్ర
ప్రతి అక్షరం - ప్రజల కోసం
తెలుగు దిన పత్రిక
RNI No: TELTEL/2024/86684

విలేకరులు కావలెను
'రాజముద్ర' తెలుగు దినపత్రికలో పని చేయుటకు జిల్లాలు మరియు మండలాల వారీగా రిపోర్టర్లు కావలెను. తెలుగు భాషలో ప్రావీణ్యం, ప్రజా సమస్యలపై పోరాట స్ఫూర్తి, సమస్యలపై గళమెత్తగల వ్యక్తిత్వం, కలంతో ప్రశ్నించే ధైర్యం ఉన్నవారికి ఆహ్వానం పలుకుతోంది.
సంప్రదించాల్సిన చిరునామా..
సెల్ : 91824 74575

సోమవారం | 12.05.2025 | సంపుటి : 2 | సంచిక :101 | పేజీలు : 8 | వెల : 2/-

పాక్ మళ్లీ దాడి చేస్తే.. ఈసారి వినాశనమే..

- ప్రతిస్పందన అత్యంత దారుణంగా ఉంటుంది
- మరో మాట లేదు.. పీవోకే వెనక్కి ఇవ్వాల్సిందే..
- జేడీ వాన్స్‌తో ప్రధాని మోదీ

02

భారత్-పాక్ మధ్య ఉద్రిక్తతలు కొనసాగుతున్న వేళ.. వీటికి ముగింపు పలికేందుకు తాము మధ్యవర్తిత్వం వహిస్తామంటూ అమెరికా ముందుకొస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలోనే ప్రధాని నరేంద్ర మోదీతో అమెరికా ఉపాధ్యక్షుడు జేడీ వాన్స్ ఇటీవల సంప్రదింపులు జరిపారనే వార్తలు వచ్చాయి. ఆ క్రమంలో పాకిస్థాన్ ఒకవేళ దాడి చేస్తే ప్రతిస్పందన అత్యంత దారుణంగా, వినాశకరంగా ఉంటుందని జేడీ వాన్స్‌కు ప్రధాని మోదీ స్పష్టం చేసినట్లు అమెరికా మీడియా కథనం వెల్లడించింది.

సాంకేతిక ఫలాలు అందరికీ చేరితేనే సార్థకత

- జాతీయ సాంకేతిక విజ్ఞాన దినోత్సవంలో గవర్నర్ జిష్ణుదేవ్ వర్మ
- పలువురికి ఏఎస్‌టీసీ అవార్డుల ప్రదానం

02

జాతీయ రహదారుల అభివృద్ధికి రూ.31వేల కోట్లు

కేంద్రమంత్రి కిషన్‌రెడ్డి

02

పలు జిల్లాల్లో నేటి నుంచి నాలుగు రోజులపాటు వర్షాలు

02

02

సీతారామ ప్రాజెక్టుపై మంత్రి ఉత్తమ్‌వి అవగాహన లేని వ్యాఖ్యలు

మన సత్తా చాటాం

సిందూరం తుడిచేసిన వారిని శిక్షించాం

సరిహద్దుల్లోనే కాదు.. రావల్పిండి వరకు వినిపించాం

- ఆపరేషన్ సిందూర్‌పై రాజ్‌నాథ్
- అత్యంత కచ్చితత్వంతో లక్ష్యాలను ఛేదించాం: వాయుసేన
- పాక్ అత్యాధునిక యుద్ధ విమానాలను నేలకూల్చాం
- కీలక యుద్ధ స్థావరాలను పేల్చేశాం : రక్షణ శాఖ ప్రకటన
- కశ్మీర్‌పై పరిష్కారానికి పాటుపడతా: ట్రంప్

ఆపరేషన్ సిందూర్ ద్వారా భారత సైన్యం తన పరాక్రమాన్ని ప్రదర్శించిందని, పాక్ సైనిక ప్రధాన కార్యాలయం ఉన్న రావల్పిండిలోనూ గర్జించిందని రక్షణమంత్రి రాజ్‌నాథ్ సింగ్ పేర్కొన్నారు. పహల్గాం ఉగ్రదాడి ద్వారా అనేక కుటుంబాల సిందూరాన్ని తుడిచేసినవారిని సైన్యం తగిన రీతిలో శిక్షించిందని చెప్పారు. ఇది కేవలం సైనిక చర్యే కాదని, ఉగ్రవాదంపై పోరులో భారత రాజకీయ, సామాజిక, వ్యూహాత్మక సంకల్పానికి నిదర్శనమని చెప్పారు.

న్యూఢిల్లీ, మే 11 : ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌లోని లఖ్‌నవూలో సూపర్‌సోనిక్ బ్రహ్మోస్ ఉత్పత్తి, పరీక్షా కేంద్రాన్ని ఆదివారం ఆయన దిల్లీ నుంచి వర్చువల్‌గా ప్రారంభించి ప్రసంగించారు. మరోవైపు సైనికాధికారులు, వైమానిక దళాధికారులు విలేకరులతో మాట్లాడుతూ- పోరులో పాక్‌ను చావుదెబ్బ కొట్టామని, భారీనష్టం కలిగించామని ప్రకటించారు. సరిహద్దుల్లో శాంతి నెలకొనడం ఆదివారం పెద్ద ఊరట. "ఉగ్రశక్తులకు భారత్ దీటుగా బదులిస్తుంది. ఉగ్రవాదంపై పోరులో మనకున్న దృఢ సంకల్పంతో పాటు మన సైనిక శక్తిసామర్థ్యాలను ఈ ఆపరేషన్ చాటిచెప్పింది. పహల్గాం బాధితులకు న్యాయం చేకూరింది. పాక్ ప్రజలపై భారత్ దాడి చేయలేదు. అక్కడి ఉగ్ర స్థావరాలను నాశనం చేయడమే ధ్యేయంగా ఆపరేషన్‌ను చేపట్టాం. దాయాది మాత్రం భారత పౌరులే లక్ష్యంగా మన దేశంపై దాడులు చేసింది. పౌర ప్రాంతాలు, ఆలయాలు సహా మతపరమైన ప్రదేశాలపైనా దాడులకు ప్రయత్నించింది. మన సైన్యం శౌర్య పరాక్రమాలను ప్రదర్శించడమే కాకుండా సంయమనాన్ని పాటించింది.

మిగతా 2 లో

నీరా రుచి చూసిన సుందరీమణులు

హైదరాబాద్, మే 11 : ప్రపంచ దేశాల సుందరీమణులు తెలంగాణ సంప్రదాయ పానీయం నీరా రుచి చూశారు. ప్రకృతి ప్రసాదించిన పోషకాల పానీయాన్ని ఇష్టంగా తాగారు. కొబ్బరినీళ్లలా భలేగా ఉన్నాయంటూ కితాబిచ్చారు. అలాగే దొన్నెల్లో అందించిన తాటి ముంజలను ఎలా వలుచుకోవాలో ఆసక్తిగా తెలుసుకుని ఆరగించారు. మిస్ వరల్డ్ 2025 పోటీలకు వచ్చిన అందగత్తెలు ఆదివారం నెక్లెస్‌రోడ్డులోని నీరా కేఫ్‌లో సందడి చేశారు. గీత కార్మికులు తాటి దొన్నెల్లో, ప్రత్యేక టిన్నుల్లో వారికి నీరా అందించారు. అందాల పోటీలు శనివారం ప్రారంభం కాగా ఆదివారం ఎక్కువ మంది భామలు హోటల్‌కు పరిమితమై విశ్రాంతి తీసుకున్నారు. కొంత మంది మాత్రం విడతల వారీగా హుస్సేన్‌సాగర్ తీరంలో ఏర్పాటు చేసిన వేడుకల్లో నృత్యాలు చేస్తూ సందడి చేశారు.

ఎప్‌సెట్ ఫలితాలు విడుదల

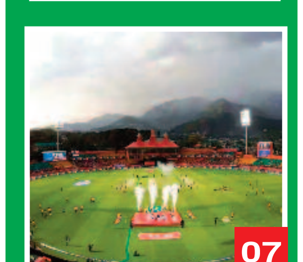
- ఇంజినీరింగ్‌లో 73.26%.. అగ్రికల్చర్‌లో 87.82% ఉత్తీర్ణత నమోదు
- ఫలితాలు విడుదల చేసిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి
- ఉత్తీర్ణతలో అమ్మాయిలే మెరుగు

హైదరాబాద్, మే 11 : తెలంగాణ ఇంజినీరింగ్, అగ్రిక ల్చర్, ఫార్మా ఉమ్మడి ప్రవేశ పరీక్ష (ఈఏపీ సెట్- ఎప్‌సెట్) ఇంజినీరింగ్ విభాగంలో 73.26%... అగ్రికల్చర్-ఫార్మా విభాగంలో 87.82% మంది ఉత్తీర్ణులయ్యారు. రెండు విభాగాల్లో అబ్బాయిలే టాప్ ర్యాంకు సాధించారు. ఇంజినీరింగ్‌లో తొలి పది ర్యాంకులు, అగ్రికల్చర్ విభాగంలో మొదటి పదిలో తొమ్మిది ర్యాంకులను అబ్బాయిలే కైవసం చేసుకున్నారు. ఇంజినీరింగ్‌లో అబ్బా యిలు 72.79%, అమ్మాయిలు 73.88% మంది ఉత్తీర్ణులుకాగా... అగ్రికల్చర్‌లో అబ్బా యిలు 86.29%, అమ్మాయిలు 88.32% మంది ఉత్తీర్ణులయ్యారు.

మిగతా 2 లో

02

బెట్టింగ్ యాప్‌ల నిర్వాహకులకు త్వరలో సిట్ నోటీసులు!



07

16 నుంచి ఐపీఎల్?

కాశీ పండితులతో త్రివేణి సంగమ తీరానికి హారతి

మంత్రి శ్రీధర్‌బాబు

కాళేశ్వరం, మే 11 : తెలంగాణలోనే మొదటిసారిగా కాళేశ్వరంలో కాశీ పండితులతో త్రివేణి సంగమ తీరానికి హారతి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించనున్నట్లు మంత్రి శ్రీధర్‌బాబు తెలిపారు. ఆదివారం దేవాదాయ శాఖ ముఖ్యకార్యదర్శి శైలజారామ య్యర్, కమిషనర్ వెంకట్రావ్, కలెక్టర్ రాహుల్‌శర్మ, ఎస్పీ కిరణ్‌ఖరేతో కలిసి మంత్రి భూపాలపల్లి జిల్లా కాళేశ్వరంలోని జ్ఞానసరస్వతీ ఘాట్‌ను సందర్శిం చారు. పనుల పురోగతి గురించి తెలుసుకుని మెట్లు, సరస్వతి విగ్రహ నిర్మాణం, జ్ఞానదీపం ఏర్పాటు పనులు, తీర ప్రవాహాన్ని పరిశీలించారు. అనంతరం టెంట్‌సిటీ కాటేజీలో వివిధ శాఖల అధికారులతో మంత్రి సమీక్ష నిర్వహించి మాట్లాడారు. పుష్కరాల ప్రారంభోత్సవానికి సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి హాజరవుతున్న సందర్భంగా ఏర్పాట్ల విషయమై అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. భక్తులకు ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా సౌకర్యాలు కల్పించాలని సూచించారు. సీఎం ఈ నెల 15న జ్ఞానసరస్వతీ ఘాట్‌ను, హారతి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభిస్తారని, నదీ తీరాన ఏర్పాటుచేస్తున్న సరస్వతీ విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరిస్తారని వివరించారు.

www.rajamudranews.com
రాజముద్ర
ప్రతి అక్షరం - ప్రజల కోసం
తెలుగు దిన పత్రిక

మన సత్తా చాటాం

(మొదటిపేజీ తరువాయి)

భారత్‌లో ఉగ్రచర్యలకు పాల్పడితే పర్యవసానాలు ఎలా ఉంటాయనేది ప్రపంచమంతా చూసింది. ఇది సరికొత్త భారతదేశమని, ఉగ్రవాద వ్యతిరేక చర్యలకు దీటైన జవాబును సరిహద్దుకు రెండువైపులా ఇస్తామని ప్రధాని మోదీ స్పష్టంచేశారు" అని రాజ్‌నాథ్ చెప్పారు. ఉగ్రవాదంపై మనం చర్యలు తీసుకునేటప్పుడు ఉగ్రవాదులు, వారి పోషకులు దేశం అవతల ఉన్నా కూడా వారికి రక్షణ ఉండదని రుజువు చేశామని చెప్పారు. బ్రహ్మోస్ కేవలం ఆయుధం మాత్రమే కాదని.. అది సైనిక దళాల బలాన్ని, దేశ సరిహద్దుల్ని కాపాడుకునే సంకల్పాన్ని చాటే సందేశమని చెప్పారు. యూపీ సీఎం యోగి ఆదిత్యనాథ్ మాట్లాడుతూ.. ఆపరేషన్ సిందూర్‌లో బ్రహ్మోస్ క్షిపణులను భారత్ ఉపయోగించిందని వెల్లడించారు. ఈ క్షిపణులకున్న శక్తి ప్రపంచ దేశాలకు తెలిసిందన్నారు. దీని ప్రభావం గురించి తెలియని వారెవరైనాఉంటే.. పాకిస్థాన్‌ను అడిగి తెలుసుకోవాలని సూచించారు. ఉగ్రవాదం అనేది కుక్కతోక లాంటిదని.. దానిని సరిచేయాలంటే వారి సొంత భాషలోనే బదులివ్వాలని పేర్కొన్నారు.

కశ్మీర్‌పై కలిసి పనిచేద్దాం: అమెరికా

భారత్-పాకిస్థాన్ దేశాలతో కలిసి కశ్మీర్ సమస్య పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ చెప్పారు. సంఘర్షణతో మరణాలు, విధ్వంసం తప్ప ఏమీ ఉండదనేది రెండు దేశాల నాయకత్వాలు అర్థం చేసుకున్నందుకు గర్వంగా ఉందని 'ట్రూత్ సోషల్' మాధ్యమంలో ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. 'ఘర్షణలు ఇంకా కొనసాగి ఉంటే లక్షలమంది అమాయక ప్రజలు చనిపోవచ్చు. కాల్పుల విరమణపై చరిత్రాత్మక నిర్ణయం తీసుకోవడానికి అమెరికా సాయం చేసినందుకు నాకు గర్వంగా ఉంది. మీ రెండు దేశాల నాయకత్వాలకు దైవం ఆశీస్సులు ఉంటాయి. మనం కేవలం చర్చలు జరపడమే కాదు.. రెండు దేశాలతో వాణిజ్య సంబంధాలను మరింత బలోపేతం చేసుకుందాం. ఎన్నో ఏళ్లుగా నలుగుతున్న కశ్మీర్ విషయంలో పరిష్కారాన్ని అన్వేషించేందుకు మీతో కలిసి పనిచేస్తా' అంటూ పోస్ట్ చేశారు. ట్రంప్ తన తొలివిడత పాలనలో కూడా కశ్మీర్ విషయంలో జోక్యం చేసుకోవాలని అనుకున్నారు. అప్పటి భారత్, పాకిస్థాన్ ప్రధానుల వద్ద దానిగురించి ప్రస్తావించారు. తృతీయ పక్షం జోక్యాన్ని భారత్ తిరస్కరించింది. ఇప్పుడు మరోసారి ప్రతిపాదించారు. కశ్మీర్ వివాద పరిష్కారానికి చొరవ తీసుకుంటానని ట్రంప్ చెప్పడాన్ని పాక్ ఆహ్వానించింది.

పాక్ మళ్లీ దాడిచేస్తే..
ఈసారి వినాశనమే..

- ప్రతిస్పందన అత్యంత దారుణంగా ఉంటుంది
- మరో మాట లేదు.. పీవోకే వెనక్కి ఇవ్వాల్సిందే..
- జేడీ వాన్స్‌తో ప్రధాని మోదీ

న్యూఢిల్లీ : భారత్-పాక్ మధ్య ఉద్రిక్తతలు కొనసాగుతున్న వేళ.. వీటికి ముగింపు పలికేందుకు తాము మధ్యవర్తిత్వం వహిస్తామంటూ అమెరికా ముందుకొస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలోనే ప్రధాని నరేంద్ర మోదీతో అమెరికా ఉపాధ్యక్షుడు జేడీ వాన్స్ ఇటీవల సంప్రదింపులు జరిపారనే వార్తలు వచ్చాయి. ఆ క్రమంలో పాకిస్థాన్ ఒకవేళ దాడి చేస్తే ప్రతిస్పందన అత్యంత దారుణంగా, వినాశకరంగా ఉంటుందని జేడీ వాన్స్‌కు ప్రధాని మోదీ స్పష్టం చేసినట్లు అమెరికా మీడియా కథనం వెల్లడించింది. భారత్-పాకిస్థాన్ కాల్పుల విరమణ ఒప్పందానికి అంగీకరించాయని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ చెప్పిన కొన్ని గంటల్లో సరిహద్దుల వద్ద నిస్సిగ్గుగా దుశ్చర్యలకు పాల్పడింది పొరుగు దేశం. దీంతో భారత ఆర్మీ కూడా అంతే దీటుగా బదులిచ్చింది. పేరుకు కాల్పుల విరమణ ఒప్పందం కుదిరినా ఇరు దేశాల మధ్య చిచ్చు రగులుతూనే ఉండటంపై ప్రపంచ దేశాలు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలోనే భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఆదివారం అమెరికా ఉపాధ్యక్షుడు జేడీ వాన్స్‌తో మాట్లాడారు. ఈ సంభాషణలో ప్రధాని మోదీ పొరుగు దేశంతో చర్చించాల్సిన ఏకైక విషయం పాకిస్థాన్ ఆక్రమిత కశ్మీర్ (పీఓకె) తిరిగి అప్పగించే విషయంపై మాత్రమే అని స్పష్టం చేసినట్లు అధికార వర్గాలు తెలిపాయి. "కశ్మీర్ విషయంలో మాకు చాలా స్పష్టమైన వైఖరి ఉంది. పాకిస్థాన్ ఆక్రమిత కశ్మీర్ తిరిగి రావడం అనే ఒకే ఒక విషయం మిగిలి ఉంది. మాట్లాడేందుకు ఇంకేమీ లేదు. ఉగ్రవాదులను అప్పగించడం గురించి వారు మాట్లాడితే మనం మాట్లాడుకోవచ్చు. నాకు వేరే ఏ అంశం ఉద్దేశం లేదు" అని ప్రధాని మోదీ అమెరికా ఉపాధ్యక్షుడు వాన్స్‌తో చెప్పినట్లు తెలుస్తోంది. అలాగే ఎవరూ ఈ అంశంపై మాకు ఎవరి మధ్యవర్తిత్వం అవసరం లేదని మోదీ తేల్చి చెప్పినట్లు సమాచారం. భారతదేశం తన సార్వభౌమత్వాన్ని కాపాడుకోవాలనే దృఢ సంకల్పంతో ముందుకు సాగుతోంది. కాల్పుల విరమణ ఒప్పందం జరిగిన రెండు మూడు గంటల్లోనే ఇండియాపై కాల్పులకు తెగబడింది పాక్ సైన్యం. ఆ తర్వాత భారత బలగాలు పాకిస్థాన్ లోని 26 ప్రాంతాలపై దాడులు చేసి ప్రతీకారం తీర్చుకుంది. ఈ నేపథ్యంలో అంతర్జాతీయ సమాజానికి, దాయాది దేశానికి భారత ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ సరిహద్దు దాడులను ఇకపై సహించబోమని.. అలాంటి చర్యలకు పాల్పడితే పరిణామాలు తీవ్రంగా ఉంటాయని హెచ్చరించారు. దీన్ని బట్టి జాతీయ భద్రత విషయంలో ప్రభుత్వం రాజీ అనే మాటే లేదని చెప్పేలా అడుగులేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇదిలా ఉంటే రేపు మధ్యాహ్నం భారత్-పాక్‌ల మధ్య సమావేశం జరగనుంది.

ఎప్‌సెట్ ఫలితాలు విడుదల

(మొదటిపేజీ తరువాయి)

రెండింటిలోనూ అమ్మాయిల అర్హత శాతం అధికంగా ఉండటం విశేషం. ఎప్‌సెట్ ఇంజినీరింగ్, అగ్రికల్చర్ అండ్ ఫార్మసీ విభాగాల ర్యాంకులను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి ఆదివారం తన నివాసంలో విడుదల చేశారు. ఉత్తీర్ణులైన వారందరికీ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. రాష్ట్ర ఉన్నత విద్యామండలి ఛైర్మన్ వి.బాలకిష్టారెడ్డి, విద్యాశాఖ కార్యదర్శి యోగితా రాణా, జేఎన్‌టీయూహెచ్ ఉపకులపతి టి.కిషన్‌కుమార్‌రెడ్డి, రాష్ట్ర సాంకేతిక విద్య కమిషనర్ శ్రీదేవసేన, ఉన్నత విద్యామండలి ఉపాధ్యక్షుడు పురుషోత్తం, కార్యదర్శి శ్రీరాం వెంకటేశ్, ఎప్‌సెట్ కన్వీనర్ బి.డీన్‌కుమార్, కోకన్వీనర్ కె.విజయకుమార్‌రెడ్డి, జేఎన్‌టీయూహెచ్ రిజిస్ట్రార్ వెంకటేశ్వరరావు, సీఎం ప్రత్యేక కార్యదర్శి అజిత్‌రెడ్డి పాల్గొన్నారు.

సాంకేతిక ఫలాలు అందరికీ చేరితేనే సార్థకత

- జాతీయ సాంకేతిక విజ్ఞాన దినోత్సవంలో గవర్నర్ జిష్ణుదేవ్ వర్మ
- పలువురికి ఏఎస్‌టీసీ అవార్డుల ప్రదానం

హైదరాబాద్: పరిశోధనలు, సాంకేతికత ఫలితాలు అందరికీ చేరినప్పుడే వాటికి సార్థకత అని.. ఆ దిశగా కృషి చేయాలని గవర్నర్ జిష్ణుదేవ్ వర్మ సూచించారు. ఐఐసీటీ, అకాడమీ ఫర్ సైన్స్, టెక్నాలజీ అండ్ కమ్యూనికేషన్ (ఏఎస్‌టీసీ), నేషనల్ అకాడమీ ఆఫ్ సైన్సెస్ ఇండియా(ఎన్‌ఏఎస్‌ఐ) హైదరాబాద్ చాప్టర్ ఆధ్వర్యంలో సాంకేతిక విజ్ఞాన దినోత్సవం, ఏఎస్‌టీసీ వార్షిక సమావేశం ఆదివారం ఐఐసీటీ ఆడిటోరియంలో జరిగాయి. ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన గవర్నర్ మాట్లాడుతూ... ప్రధాని మోదీ నేతృత్వంలోని ప్రభుత్వం శాస్త్ర, పరిశోధనలను అందరికీ అందుబాటులోకి తెచ్చేందుకు ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తోందని అన్నారు. సీఎస్ఐఆర్ వంటి పరిశోధన సంస్థలు సమాజసేవలో కొత్త పుంతలు తొక్కుతాయన్న ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఏఎస్‌టీసీ ప్రచురించిన తాజా సంచికలను గవర్నర్ ఆవిష్కరించారు. సాంకేతిక విజ్ఞాన దినోత్సవం సందర్భంగా డీఆర్‌డీవో మాజీ ఛైర్మన్ డాక్టర్ జి.సతీష్‌రెడ్డి, నైపర్ మాజీ డైరెక్టర్ డాక్టర్ అహ్మద్ కమాల్, డీఆర్‌డీవో ఆర్‌ఏసీ మాజీ ఛైర్మన్ డాక్టర్ డి.ఎన్.రెడ్డి, ప్రముఖ క్యాన్సర్ వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ డి. రఘునాథరావులకు ఏఎస్‌టీసీ జీవన సాఫల్య పురస్కారాలను గవర్నర్ ప్రదానం చేశారు. ఐఐసీటీ డైరెక్టర్ డాక్టర్ డి.శ్రీనివాస్‌రెడ్డి, నీరి డైరెక్టర్ డాక్టర్ ఎస్.వెంకటమోహన్, ఎన్‌ఆర్‌సీ డైరెక్టర్ డాక్టర్ ప్రకాశ్ చౌహన్, మిధాని సీఎండీ డాక్టర్ ఎస్.వి.ఎస్.నారాయణ మూర్తి, సీసీఎంబీ ప్రధాన శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ ఎన్.మంజులారెడ్డి, ఆచార్య కె.ఆర్.ఎస్.సాంబశివరావు, ఆచార్య జి.పి.రాజశేఖర్ సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీలో ఎక్స్‌లెన్స్ అవార్డులను అందుకున్నారు.

జాతీయ రహదారుల అభివృద్ధికి రూ.31వేల కోట్లు : కిషన్‌రెడ్డి

హైదరాబాద్: ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వంలో రాష్ట్రానికి 2014 నుంచి ఇప్పటి వరకు జాతీయ రహదారుల అభివృద్ధి కోసం సుమారు రూ.31 వేల కోట్లు కేటాయించామని కేంద్రమంత్రి, భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు జి.కిషన్‌రెడ్డి తెలిపారు. ఈ మేరకు జాతీయ రహదారుల కోసం కేంద్రం కేటాయించిన నిధుల వివరాలను ఆదివారం ఆయన 'ఎక్స్'లో పోస్టు చేశారు. "రాష్ట్రంలో 2,722 కిలోమీటర్ల జాతీయ రహదారుల నిర్మాణం జరిగింది. మరో 2,526 కి.మీ రాష్ట్ర రోడ్లను జాతీయ రహదారులుగా ఉన్నతీకరించాం. భారతమాల పరియోజన ప్రాజెక్టు మొదటి దశ కింద రూ.38,297 కోట్ల భారీ బడ్జెట్‌తో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 1,719 కిలోమీటర్ల జాతీయ రహదారులను అభివృద్ధి చేయనున్నాం. దీంతో ఆర్థిక ప్రగతి, ఉపాధి అవకాశాలు, ప్రజలకు మెరుగైన రవాణా సదుపాయాలు పెరుగుతాయి" అని కిషన్‌రెడ్డి పోస్టులో పేర్కొన్నారు.

పలు జిల్లాల్లో నేటి నుంచి నాలుగు రోజులపాటు వర్షాలు

హైదరాబాద్: రాష్ట్రంలోని పలు జిల్లాల్లో సోమవారం నుంచి నాలుగు రోజుల పాటు తేలికపాటి నుంచి ఓ మోస్తరు వర్షాలు కురుస్తాయని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. కొన్ని జిల్లాలకు 'ఆరెంజ్' రంగు హెచ్చరికలు జారీ చేసింది. ద్రోణి ప్రభావంతో 12, 13, 14, 15 తేదీల్లో వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉన్నట్లు పేర్కొంది. ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్, నిజామాబాద్, కరీంనగర్, వరంగల్, ఖమ్మం, నల్గొండ, రంగారెడ్డి, మహబూబ్‌నగర్ జిల్లాల్లో అక్కడక్కడ ఈదురుగాలులు, ఉరుములు, మెరుపులతో ఓ మోస్తరుగా వర్షాలు కురవనున్నాయి. హైదరాబాద్‌తోపాటు పలు జిల్లాల్లో తేలికపాటి వానలు పడతాయి. ఆదివారం రాష్ట్రంలోనే గరిష్ఠంగా ఖమ్మంలో సాధారణం కన్నా 1.4 సెల్సియస్ పెరిగి 41.4 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత నమోదయింది.

బెట్టింగ్ యాప్‌ల నిర్వాహకులకు
త్వరలో సిట్ నోటీసులు!

హైదరాబాద్: రాష్ట్రంలో అక్రమ బెట్టింగ్ యాప్‌ల నిర్వాహకులకు ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందం(సిట్) నోటీసులు జారీ చేసేందుకు సిద్ధమవుతోంది. వీటిని నిషేధిస్తూ కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇచ్చిన ఉత్తర్వుల్లోని మార్గదర్శకాలను అధికారులు ఇప్పటికే అధ్యయనం చేశారు. రాష్ట్రంలో బెట్టింగ్ యాప్‌లపై నిషేధం ఉన్నా చెలామణి అవుతుండటంపై నోటీసులు జారీ చేయబోతున్నట్లు తెలుస్తోంది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అనేకమంది ఆత్మహత్యకు కారణమైన వాటితోపాటు ఇతరత్రా బెట్టింగ్ యాప్‌లపై ఎక్కడెక్కడ ఎన్ని కేసులు ఉన్నాయన్న వివరాలు సిట్ అధికారులు తెప్పించుకున్నారు. ఈ యాప్‌లకు ప్రచారకర్తలుగా వ్యవహరిస్తున్న సోషల్ మీడియా ఇన్‌ఫ్లుయెన్సర్లు, సినీ ప్రముఖులపై పంజాగుట్ట పోలీసులు కేసులు నమోదు చేసి విచారణకు పిలవడంతో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా చర్చనీయాంశమైంది. దీని తీవ్రతను గుర్తించిన ప్రభుత్వం సీఐడీ అదనపు డీజీ శిఖా గోయల్ ఆధ్వర్యంలో మార్చి నెలలోనే సిట్ ఏర్పాటు చేసింది. అయితే బెట్టింగ్ యాప్‌లకు సంబంధించి చట్టపరమైన నిర్వచనంలో అనేక సంక్లిష్ట అంశాలు ముడిపడి ఉన్నాయి. ఆట వేరు, బెట్టింగ్ వేరు. ఆటలో డబ్బు లావాదేవీలు జరిగినప్పుడు మాత్రమే నేరం అవుతుంది. పైగా యాప్ నిర్వాహకులు, పందేలు కాసేవారు ఎక్కడెక్కడో ఉంటూ ఆన్‌లైన్‌లో వ్యవహారం నడిపిస్తుంటారు. అందుకే సిట్ ఏర్పాటు చేసి నెలన్నర దాటినా పెద్దగా పురోగతి కనిపించడం లేదు. దీంతో ఏది బెట్టింగ్, ఏది గేమింగ్ అనేది నిర్ధారించడానికి 2023లో కేంద్ర ప్రభుత్వానికి సెల్ఫ్ రెగ్యులేటరీ ఆర్గనైజేషన్(ఎస్ఆర్‌వో)లు ఇచ్చిన నివేదికలను తెప్పించుకొని అధ్యయనం చేశారు. వాటి ఆధారంగా.. ఉల్లంఘనలకు పాల్పడ్డట్లు గుర్తించిన బెట్టింగ్ యాప్‌ల యాజమాన్యాలకు ఈ వారం నోటీసులు జారీ చేయనున్నట్లు తెలుస్తోంది.

సీతారామ ప్రాజెక్టుపై మంత్రి ఉత్తమ్‌వి
అవగాహన లేని వ్యాఖ్యలు

మాజీ మంత్రి హరీశ్‌రావు విమర్శ

హైదరాబాద్: ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లాను సస్యశ్యామలం చేసే సీతారామ ప్రాజెక్టుపై నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డి అవగాహన లేకుండా మాట్లాడుతున్నారని, ఈ ప్రాజెక్టుకు అనుమతులు లేవని మంత్రి అబద్ధాలు మాట్లాడడం దుర్మార్గమని భారాస సీనియర్ నేత, మాజీ మంత్రి హరీశ్‌రావు విమర్శించారు. సాగునీటి రంగంలో తెలంగాణకు 50 ఏళ్ల కాంగ్రెస్ పాలన అన్యాయం చేస్తే.. తొమ్మిదిన్నరేళ్ల భారాస పాలన న్యాయం చేసి విజయ బావుటా ఎగురవేసిందని పేర్కొన్నారు. సీతారామ ప్రాజెక్టుపై ఉత్తమ్ చేసిన వ్యాఖ్యలను ఖండిస్తూ హరీశ్‌రావు ఆదివారం ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. '2018 అక్టోబరు 30న సమగ్ర ప్రాజెక్టు నివేదిక(డీపీఆర్)ని భారాస ప్రభుత్వం కేంద్ర జల సంఘానికి(సీడబ్ల్యూసీకి) అందజేసింది. 2021 సెప్టెంబరు, అక్టోబరు నెలల్లోనే 113.795 టీఎంసీల నీళ్లు ప్రతిపాదిత సీతారామ ప్రాజెక్టులో అందుబాటులో ఉన్నాయని సీడబ్ల్యూసీ హైడ్రాలజీ విభాగం నిర్ధారించింది. ఈ ప్రాజెక్టు కింద 70.4 టీఎంసీల నీటిని వినియోగించి 6.74 లక్షల ఎకరాలకు సాగునీటిని ఖమ్మం, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, మహబూబాబాద్ జిల్లాలకు ఇవ్వవచ్చని, తాగునీటితోపాటు పారిశ్రామిక అవసరాలకు వాడుకోవచ్చని కేంద్రం 2021లోనే నిర్ధారించింది. ఇంత స్పష్టంగా సీడబ్ల్యూసీ, హైడ్రాలజీ అనుమతులు ఉన్న సీతారామ ప్రాజెక్టుకు నీటి కేటాయింపులు జరగలేదని మాట్లాడడం మంత్రి ఉత్తమ్, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చేస్తున్న అబద్ధపు ప్రచారాలకు పరాకాష్ఠ. ఏపీ పాలకులు గోదావరిలో నీటి దోపిడీకి పాల్పడుతుంటే అడ్డుకునే సత్తా కాంగ్రెస్‌కు లేదు. భారాస పాలనపై విమర్శలు కాకుండా.. మిగిలిపోయిన ప్రాజెక్టు పనులను చిత్తశుద్ధితో పూర్తి చేయాలని ఉత్తమ్‌ను కోరుతున్నా" అని హరీశ్ పేర్కొన్నారు.

కులగణన చట్టం ఆమోదించేలా చూసే బాధ్యత భాజపాదే: మంత్రి పొన్నం

హైదరాబాద్: బీసీలకు రాజకీయ, విద్య, ఉద్యోగాల్లో 42 శాతం రిజర్వేషన్లను పెంచుతూ ఉభయసభల్లో చేసిన చట్టాన్ని రాష్ట్రపతి ఆమోదించే విధంగా చూసే బాధ్యత తెలంగాణ భాజపా నేతలపై ఉందని రాష్ట్ర రవాణా, బీసీ సంక్షేమశాఖల మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ పేర్కొన్నారు. భాజపా ఎంపీ లక్ష్మణ్‌కు కులగణన మీద అనుమానాలు ఉంటే నివృత్తి చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామని వెల్లడించారు. ఈ మేరకు మంత్రి ఆదివారం ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. 'బీసీ సంఘాల మేధావులు సైతం మేం చేసిన కులగణనను అభినందించారు. భాజపా మాత్రం అడ్డుకునే ప్రయత్నం చేస్తోంది. భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్ష పదవికి, శాసనసభ, మండలిలో ఆ పార్టీ పక్ష నేతలుగా బీసీలు పనికిరారా? పార్టీలో అత్యున్నత పదవులను వేరే సామాజిక వర్గానికి కేటాయించి బీసీల పట్ల మొసలి కన్నీరు కారిస్తే సమాజం అంగీకరిస్తుందా' అంటూ మంత్రి ప్రశ్నించారు.

గ్రామసభలు లేకుండానే ఇందిరమ్మ లబ్ధిదారుల ఎంపిక

ఎమ్మెల్యే వేముల ప్రశాంత్‌రెడ్డి

నిజామాబాద్ : కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం గ్రామసభలను నిర్వహించకుండానే ఇందిరమ్మ ఇళ్ల లబ్ధిదారులను ఎంపిక చేస్తూ నిబంధనలను ఉల్లంఘిస్తోందని మాజీ మంత్రి, భారాస ఎమ్మెల్యే వేముల ప్రశాంత్‌రెడ్డి ఆరోపించారు. గ్రామసభలు నిర్వహించి అర్హులను ఎంపిక చేయాలని జీవో నం.7 స్పష్టం చేస్తుంటే.. కాంగ్రెస్ నేతలు మాత్రం తమ ఇళ్లలో సొంతంగా జాబితాలు రూపొందించి అధికారులకు పంపుతున్నారని మండిపడ్డారు. ఆదివారం నిజామాబాద్‌లో ఆయన విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడుతూ.. కొన్ని గ్రామాల్లో రూ.50 వేల లంచం ఇస్తేనే ఇల్లు ఇస్తున్నారని, కాంగ్రెస్ నేతలు బహిరంగ వసూళ్లకు పాల్పడుతున్నారని ఆరోపించారు. గ్రామసభలు నిర్వహించని ఎంపీడీవోలు, పంచాయతీ కార్యదర్శులపై ఫిర్యాదు చేస్తామన్నారు.

www.rajamudranews.com
రాజముద్ర
ప్రతి అక్షరం - ప్రజల కోసం
తెలుగు దిన పత్రిక

ఉదయం కాఫీ గుండెకు మేలు

కాఫీ ప్రియులకు శుభవార్త. ఇది గుండె ఆరోగ్యానికీ, ఎక్కువకాలం జీవించటానికి తోడ్పడుతున్నట్టు పరిశోధకులు గుర్తించారు. అయితే ఎంత కాఫీ తాగుతున్నామనేది కాదు, ఎప్పుడు తాగుతున్నామనేది ముఖ్యమని వివరిస్తున్నారు. రోజంతా కాఫీ తాగేవారితో పోలిస్తే ఉదయం పూట కాఫీ తాగేవారికి గుండె జబ్బులతోనే కాకుండా ఇతరత్రా కారణాలతో మరణించే ముప్పూ తగ్గుతున్నట్టు తేలింది మరి. 'మొత్తమ్మీద కాఫీ తాగటంతో గుండెజబ్బు ముప్పు పెరగదని పరిశోధన సూచిస్తోంది. మధుమేహం వంటి కొన్ని దీర్ఘకాల జబ్బుల ముప్పులూ తగ్గుతున్నట్టు కనిపిస్తోంది. శరీరం మీద కెఫీన్ ప్రభావాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని రోజులో కాఫీ తాగే సమయం గుండె మీద చూపుతున్న ప్రభావాన్ని తెలుసుకోవటానికి ఈ అధ్యయనం నిర్వహించారు. దాదాపు పదేళ్ల పాటు సాగిన యూఎస్ నేషనల్ హెల్త్ అండ్ న్యూట్రిషన్ ఎగ్జామినేషన్ సర్వేలో పాల్గొన్న 40,725 మంది వివరాలను పరిశీలించారు. రోజుకు కనీసం ఒకసారైనా తీసుకునే ఆహారం, పానీయాలను.. అలాగే ఈ సర్వే సమయంలో సంభవించిన మరణాలను, వాటి కారణాలను నమోదు చేశారు. కాఫీ తాగనివారితో పోలిస్తే- ఉదయం కాఫీ తాగేవారికి ఏ కారణంతోనైనా సంభవించే మరణం ముప్పు 16%, గుండెజబ్బుతో తలెత్తే మరణం ముప్పు 31% తక్కువగా ఉంటున్నట్టు తేలింది. అయితే రోజంతా చాలాసార్లు కాఫీ తాగేవారిలో ఇలాంటి ప్రయోజనాలేవీ కనిపించలేదు. ఉదయం కాఫీతో గుండెజబ్బు మరణం ఎందుకు తగ్గుతుందనేది అధ్యయనంలో తెలియరాలేదు. అయితే మధ్యాహ్నం లేదా సాయంత్రం కాఫీ తాగితే జీవ గడియారం (సర్కేడియన్ రిథమ్), మెలటోనిన్ వంటి హార్మోన్ల మోతాదులు అస్తవ్యస్తమయ్యే ప్రమాదముంది. ఇది వాపు ప్రక్రియ (ఇన్ఫ్లమేషన్), రక్తపోటు వంటి గుండెజబ్బు ముప్పు కారకాలు తలెత్తటానికి దారితీస్తుంది.

ఈ చాయ్ తాగండి..
వారం రోజుల్లో బరువు తగ్గండిలా!

స్లిమ్‌గా, ఫిట్‌గా ఉండాలని చాలా మంది అమ్మాయిలు కోరుకుంటారు. కొంచెం లావుగా ఉన్నామని ఫీల్ అయ్యి.. బరువు తగ్గడానికి ప్లాన్ చేస్తుంటారు. ఈజీగా బరువు తగ్గాలని డైట్ ఫాలో కావడం, జిమ్‌కి వెళ్లడం, వాకింగ్, రన్నింగ్ వంటివి చేస్తారు. ఎన్ని నియమాలు చేసిన బరువు తగ్గరు. ఎందుకంటే ఈరోజుల్లో చాలా మంది ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్ తినడం, పోషకాలు లేని పదార్థాలు తినడం వల్ల తొందరగా బరువు పెరుగుతున్నారు. బయట ఎక్కడ ఏం దొరికితే అదే తినడం వల్ల అనారోగ్యమైన కొవ్వులను శరీరంలో పెంచుకుంటున్నారు. దీనివల్ల ఊబకాయం, థైరాయిడ్ వంటి ప్రమాదకరమైన అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడుతున్నారు. ఇంట్లో వండిన ఫుడ్ నచ్చకపోవడం వల్ల కొందరు డైలీ బయట తినడానికే ఎక్కువగా ఇష్టపడుతున్నారు. వర్క్ బిజీ, ఇంట్లో పనుల వల్ల బయట ఫుడ్ తింటున్నారు. తినాల్సిన బయట ఫుడ్ అంతా తినేస్తున్నారు. మళ్లీ బరువు పెరిగిన తర్వాత తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. అయితే అమ్మాయిలు సులువుగా బరువు తగ్గాలంటే తిండి మానేయడం, జిమ్ వంటివి మాత్రమే చేయక్కర్లేదు. ఉదయం లేచిన వెంటనే ఈ టీని తాగితే ఈజీగా బరువు తగ్గుతారు. ఇంతకీ ఆ టీ ఏంటి? ఎలా తాగితే బరువు తగ్గుతారో ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం. ఉదయం లేచిన వెంటనే ఎక్కువ శాతం మంది టీ తాగుతుంటారు. టీ, కాఫీ వంటివి కాకుండా అల్లం, దాల్చిన చెక్క, నిమ్మకాయలతో కలిపిన టీని తయారు చేసి తాగితే ఈజీగా వారం రోజుల్లోనే బరువు తగ్గుతారు. ఒక పాత్రలో గ్లాసు నీరు వేసి అందులో అల్లం, దాల్చిన చెక్క, నిమ్మకాయలు వేసి బాగా మరగనివ్వాలి. ఇందులో షుగర్ వేయకూడదు. ఆ మూడిరటిని నీరు పీల్చిన తర్వాత వడబోసి తాగాలి. ఇలా డైలీ రోజు ఉదయం చేస్తే తప్పకుండా బరువు తగ్గుతారు. దీనివల్ల ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కూడా ఉండవు. ఈ టీని తాగడం వల్ల కేవలం బరువు మాత్రమే తగ్గకుండా జీవ క్రియ కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. దాల్చిన చెక్కలోని థర్మోజెనిక్ లక్షణాలు జీవక్రియ రేటును పెంచుతాయి. అలాగే కొవ్వును తగ్గించడంలో బాగా ఉపయోగపడతాయి. కొందరు బరువు తగ్గాలని పూర్తిగా తినడం మానేస్తారు. అలాంటి వారికి కూడా ఈ టీ బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ టీలో వాడే అల్లం జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అలాగే ఉబ్బరం, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యల నుంచి కూడా విముక్తి కలిగిస్తుంది. బరువు తగ్గాలని చాలా మంది ఆహారం తినడం మానేస్తారు. దీంతో ఆకలిని కంట్రోల్ చేసుకోలేరు. దీనివల్ల గ్యాస్ట్రిక్, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలతో బాధపడుతుంటారు.

ఉప్పు ముప్పు

ఉప్పు లేనిదే వంటకాలకు రుచి లేదు. అలాగని దీన్ని ఎక్కువగా తినటానికీ లేదు. ఉప్పులోని సోడియం మితిమీరితే గుండె, కిడ్నీ జబ్బులు, పక్షవాతం ముప్పులు పెరుగుతాయి. కాబట్టే సోడియం వాడకాన్ని రోజుకు 2 గ్రాముల కన్నా మించనీయొద్దన్నది ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ సిఫారసు. ఒకవేళ ఉప్పు వాడాలనుకుంటే పొటాషియంతో కూడిన తక్కువ సోడియం ఉప్పు ప్రత్యామ్నాయాలను ఎంచుకోవాలని ఇటీవల మార్గదర్శకాలు జారీచేసింది. అయితే ఈ మార్గదర్శకాలు గర్భిణులు, పిల్లలు, కిడ్నీ జబ్బు బాధితులకు వర్తించవనీ పేర్కొంది. ఈ నేపథ్యంలో వైద్య నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో చూద్దాం.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఏటా 80 లక్షల మరణాలు సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవటం మూలంగానే సంభవిస్తున్నాయి. వీటిల్లో 19 లక్షల మరణాలకు అధిక ఉప్పు (సోడియం) వాడకమే కారణమవుతుండటం గమనార్హం. సోడియం వాడకాన్ని తగ్గిస్తే రక్తపోటు తగ్గుతుంది. ఫలితంగా గుండె జబ్బులు, దీర్ఘకాల కిడ్నీ జబ్బు వంటి సాంక్రమికేతర జబ్బుల ముప్పూ తగ్గుతుంది. అధిక సోడియం వాడకంతో ముడిపడిన జీర్ణాశయ క్యాన్సర్ వంటి ఇతర జబ్బుల ముప్పులూ తగ్గుతాయి. సోడియం క్లోరైడ్‌తో కూడిన ఉప్పు బదులు పొటాషియం క్లోరైడ్ గల ఉప్పు వాడితే రక్తంలో సోడియం స్థాయులు తగ్గుతాయి. మరోవైపు పొటాషియం మోతాదూ పెరుగుతుంది. ఇదీ రక్తపోటును తగ్గించేదే కావటం గమనార్హం. అంటే రెండిందాల మేలు చేస్తుందన్నమాట. మనదేశంతో పాటు ప్రపంచవ్యాప్తంగా 26 ప్రయోగ పరీక్షలను విశ్లేషించిన నిపుణుల అభిప్రాయం మేరకు ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ తాజా మార్గదర్శకాలు జారీ చేసింది. తక్కువ సోడియం ఉప్పుతో సిస్టాలిక్ రక్తపోటు 4.76 ఎంఎంహెచ్‌జీ, డయాస్టాలిక్ రక్తపోటు 2.43 ఎంఎంహెచ్‌జీ తగ్గుతున్నట్టు ఈ పరీక్షల్లో తేలింది. ప్రాణాంతకం కాని పక్షవాతం ముప్పు 10%, గుండెజబ్బు మరణాలు 23% మేరకు తగ్గుముఖం పడుతున్నట్టూ బయటపడింది. పొటాషియం క్లోరైడ్ ఉప్పుతో రక్తంలో పొటాషియం మోతాదూ పెరుగుతున్నట్టు తేలింది. నిజానికి మొత్తంగా సోడియం వాడకాన్ని తగ్గించుకోవటమే అన్నింటికన్నా ముఖ్యం. ఇది సాధ్యం కానప్పుడు తక్కువ సోడియం ఉప్పు వాడుకోవటం మంచిది.

ఈ సమస్య ఉన్నవారు బొప్పాయి తినడం మంచిదేనా?

బొప్పాయి ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. అందరూ ఈ పండును ఇష్టంగా తింటారు. ఇందులో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనాలను చేకూరుస్తుంది. ముఖ్యంగా ఉదయం పూట బొప్పాయి పండును తినడం వల్ల రోజంతా యాక్టివ్‌గా ఉంటారు. ఇందులోని ఖనిజాలు బొప్పాయిని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. బొప్పాయిని తింటే కడుపు ఎక్కువ సమయం నిండినట్టుగా అనిపిస్తుంది. దీనివల్ల తొందరగా బరువు తగ్గుతారు. అలాగే మధుమేహం, గుండె, క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధికారక వ్యాధుల నుంచి బొప్పాయి కాపాడుతుంది. వీటిని తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. చర్మం కాంతివంతంగా మారడం, ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు దరిచేరనివ్వకుండా కాపాడుతుంది. డైట్ ఫాలో అయ్యేవాళ్లు తప్పకుండా బొప్పాయిని తింటారు. అయితే కొన్ని రకాల అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు బొప్పాయి తినకూడదని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మరి ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు తినకూడదో ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం. కొందరు కిడ్నీలో రాళ్ల సమస్యలతో బాధపడుతుంటారు. అలాంటి వారు బొప్పాయి జోలికి వెళ్లకపోతేనే బెటర్ అని నిపుణులు అంటున్నారు. బొప్పాయిలో విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేసి కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారికి ఇంకా అనారోగ్య సమస్యలను పెంచుతుంది. బొప్పాయి ఎక్కువగా తినడం వల్ల కాల్షియం ఆక్సలేట్ పెరిగి.. మూత్రపిండాల్లో రాళ్లకు దారితీస్తుంది. కాబట్టి ఈ సమస్య ఉన్నవారు బొప్పాయిని తినడం తగ్గిస్తే బెటర్.మధుమేహంతో బాధపడేవారికి బొప్పాయి మేలు చేసిన వీటిని తినకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది చివరికి హైపోగ్లైసీమియాకి దారితీస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. బొప్పాయి తినడం వల్ల కొన్నిసార్లు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గుతాయి. కానీ అధికంగా తినడం వల్ల కొన్నిసార్లు పెరిగే అవకాశం ఉందని నిపుణులు అంటున్నారు. గుండె ఆరోగ్యానికి బొప్పాయి మేలు చేస్తుంది. కానీ సక్రమంగా గుండె కొట్టుకోకపోతే బొప్పాయిని తినకపోవడం మంచిది. బొప్పాయిలో సైనోజెనిక్ గ్లైకోసైడ్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థలో హైడ్రోజన్ సైన్కెడ్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. దీనివల్ల రక్తపోటు ఇంకా పెరుగుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్య ఉన్నవారు కాస్త దూరంగా ఉండటం మంచిది. గర్భిణులు బొప్పాయి తినడం వల్ల గర్భస్రావం అయ్యే ప్రమాదముందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎట్టి పరిస్థితుల్లో కూడా గర్భిణులు బొప్పాయి తినకూడదు. ప్రెగ్నెన్సీ ప్లాన్ చేసుకునే వారు కూడా అసలు బొప్పాయి జోలికి పోకూడదు.

నిద్రపోయే ముందు ఈ చిన్న ముక్క తిన్నారో..

కొబ్బరి ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. కొబ్బరి నీరు, ముక్కలు కూడా ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యల నుంచి విముక్తి కలిగిస్తుంది. ఎక్కువ మంది కొబ్బరి నీరు తాగడానికి ఎక్కువగా ఇష్టపడతారు. డైలీ కొబ్బరి నీరు తాగడం వల్ల బరువు నియంత్రణలో ఉండటంతో పాటు బాడీ వేడి కాకుండా ఉంటుంది. దీర్ఘకాలికంగా ఇబ్బంది పడుతున్న సమస్యల నుంచి కూడా విముక్తి కల్పించడంలో కూడా కొబ్బరి బాగా ఉపయోగపడుతుంది. కొందరు ఈ కొబ్బరితో పచ్చడి కూడా చేస్తారు. ఈ పచ్చడి తినడానికి రుచిగా ఉండటంతో పాటు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని తింటారు. అయితే అందరు ఎక్కువగా పచ్చి కొబ్బరిని మాత్రమే వినియోగిస్తారు. కానీ ఎండు కొబ్బరిని వినియోగించే వారు చాలా తక్కువగా ఉంటారు. ఈ ఎండు కొబ్బరిని తింటే బోలెడన్నీ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. కానీ వీటిని చాలా తక్కువ మంది మాత్రమే తింటారు. దీర్ఘకాలికంగా అనారోగ్య సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్న వారు తప్పకుండా ఎండు కొబ్బరిని డైట్‌లో చేర్చుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా నిద్రపోయే ముందు ఎండు కొబ్బరి చిన్న ముక్కను తింటే అనారోగ్య సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు. మరి నిద్రపోయే ముందు ఎండు కొబ్బరి తినడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకుందాం. పచ్చి కొబ్బరిలాగే ఎండు కొబ్బరి కూడా తినడానికి చాలా రుచిగా ఉంటుంది. చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు అందరికి నచ్చుతుంది. కానీ చాలా తక్కువ మంది వీటిని తినడానికి ఇష్టపడతారు. ఇందులో పొటాషియం, కాల్షియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం వంటివి పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీర ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో బాగా ఉపయోగపడతాయి. ముఖ్యంగా నిద్రలేమితో బాధపడేవారు పడుకునే ముందు చిన్న ముక్క ఎండు కొబ్బరిని తింటే హాయిగా నిద్రపోతారు. అసలు నిద్రలేమి మీ దరిదాపుల్లో కూడా ఉండదు. కొందరు గ్యాస్ట్రిక్, కడుపులో మంట, అజీర్ణం వంటి సమస్యలతో బాధపడుతుంటారు. ఇలాంటి సమస్యల నుంచి విముక్తి చెందాలంటే నిద్రపోవడానికి అరగంట ముందు చిన్న కొబ్బరి ముక్కను తినాలి. ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీటిని తాగితే తినే ఫుడ్ బాగా జీర్ణం అవుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. ఎండు కొబ్బరిలో బాగా ఫైబర్ ఉంటుంది. దీనిని తినడం వల్ల మలబద్ధకం నుంచి పూర్తిగా విముక్తి చెందవచ్చు.

www.rajamudranews.com
రాజముద్ర
ప్రతి అక్షరం - ప్రజల కోసం
తెలుగు దిన పత్రిక

పాలిష్ బియ్యాన్ని తింటున్నారా..?

ఎన్ని దుష్పరిణామాలు కలుగుతాయంటే..?

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చాలా మందికి బియ్యమే ప్రధాన ఆహారంగా ఉందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. ముఖ్యంగా ఆసియా దేశాల వారు బియ్యాన్ని అధికంగా తింటారు. అయితే బియ్యం పేరు చెబితే అందరికీ తెల్లగా పాలిష్ చేయబడిన బియ్యమే గుర్తుకు వస్తాయి. చాలా మంది బియ్యం తెల్లగా ఉంటే కానీ తినరు. బియ్యాన్ని యంత్రాల్లో అనేక మార్లు పాలిష్ చేసి మీద ఉండే పొట్టు చాలా వరకు పోయేలా చేస్తారు. దీంతో బియ్యం తెల్లగా మారి మెరుస్తుంది. అయితే వాస్తవానికి ఇలా పాలిష్ చేయబడిన బియ్యాన్ని తినడం మంచిది కాదని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. పూర్వ కాలంలో చాలా మంది దంపుడు బియ్యాన్నే తినేవారు. కానీ దాని స్థానంలో పాలిష్ బియ్యం వచ్చి చేరింది. ఇది అనేక దుష్పరిణామాలను కలిగిస్తుందని వారు అంటున్నారు.

పాలిష్ చేయబడిన బియ్యంలో ఫైబర్ ఉండదు. బియ్యంపై పొట్టును పూర్తిగా తొలగిస్తారు. కనుక ఫైబర్ కూడా పొట్టుతోపాటే పోతుంది. అలాంటి బియ్యాన్ని తింటే మనకు ఫైబర్ అసలు లభించదు. దీంతో పాలిష్ చేయబడిన బియ్యాన్ని తింటే జీర్ణ వ్యవస్థపై ప్రభావం పడుతుంది. ముఖ్యంగా తిన్న అన్నం సరిగ్గా జీర్ణం కాదు. మలబద్దకం ఏర్పడుతుంది. గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలను కలగజేస్తుంది. జీర్ణాశయం ఎల్లప్పుడూ నిండుగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. పొట్టలో అసౌకర్యం కూడా ఏర్పడుతుంది. పాలిష్ చేయబడిన బియ్యంలో బి విటమిన్లు ఉండవు. అనేక బి విటమిన్లతోపాటు ఐరన్, మెగ్నిషియం, జింక్ వంటి మినరల్స్‌ను కూడా కోల్పోతాం. అలాగే పాలిష్ చేయబడిన బియ్యంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉండవు. బియ్యాన్ని పాలిష్ చేయడం వల్ల పొట్టులో ఉండే శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను కూడా కోల్పోతాము.

రోగ నిరోధక వ్యవస్థపై..

పాలిష్ చేయబడిన బియ్యాన్ని తింటే అనేక పోషకాలు లభించవు. కనుక పోషకాహార లోపం తలెత్తే అవకాశం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా విటమిన్ బి1, బి3లతోపాటు ఐరన్, జింక్ లోపం ఏర్పడే అవకాశాలు ఉంటాయి. దీని వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి సైతం తగ్గుతుంది. వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం పెరుగుతుంది. కాబట్టి పాలిష్ చేయబడిన బియ్యం పరోక్షంగా రోగాలకు కారణమవుతుందని ఈ విషయం ద్వారా స్పష్టమవుతుంది. పాలిష్ చేయబడిన బియ్యం డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి అసలు ఏమాత్రం మంచిది కాదు. ఈ బియ్యం గ్లైసీమిక్ ఇండెక్స్ (జీఐ) విలువ అధికంగా ఉంటుంది. దీన్ని అన్నంగా చేసి తింటే రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ అమాంతం పెరుగుతాయి. ఇది మధుమేహం ఉన్నవారికి కీడు చేస్తుంది. కనుక డయాబెటిస్ ఉన్నవారు పాలిష్ చేయబడిన బియ్యాన్ని ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ తినకూడదు.

టాక్సిన్లు చేరుతాయి..

పాలిష్ చేయబడిన బియ్యాన్ని తింటే అధికంగా బరువు పెరుగుతారు. ఫైబర్ ఉండదు కనుక తిన్న అన్నం మొత్తం మన శరీరంలో కొవ్వుగా మారుతుంది. దీంతో బరువు పెరిగి టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఇది గుండె జబ్బులకు కూడా దారి తీస్తుంది. పాలిష్ చేయబడిన బియ్యంలో ఆర్సెనిక్ స్థాయిలు అధికంగా ఉంటాయి. అధ్యయనాలు చెబుతున్న ప్రకారం ఇలాంటి బియ్యాన్ని తింటే శరీరంలో టాక్సిన్లు చేరుతాయి. ఇది క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులను కలగజేస్తుంది. కనుక పాలిష్ చేయబడిన బియ్యాన్ని అసలు తినకూడదనే విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. ఆరోగ్యం కోసం బ్రౌన్ రైస్‌ను తినాలి. లేదా సింగిల్ పాలిష్ రైస్‌ను కూడా తినవచ్చు. దీంతో అనేక వ్యాధులకు దూరంగా ఉండవచ్చు.

కాఫీని రోజూ అతిగా సేవిస్తున్నారా..?

మోతాదుకు మించితే ఏం జరుగుతుంది..?

రోజూ ఉదయం నిద్ర లేచిన వెంటనే చాలా మంది కాఫీని సేవిస్తుంటారు. ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేసిన తరువాత నుంచి మొదలుకొని రోజంతా నాలుగైదు కప్పుల కాఫీ తాగనిదే చాలా మందికి తృప్తిగా అనిపించదు. అయితే కాఫీని తాగడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్న మాట వాస్తవమే అయినప్పటికీ కాఫీని మరీ మోతాదుకు మించి తాగకూడదు. కాఫీని అతిగా సేవించడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది. కాఫీ సేవిస్తే టైప్ 2 డయాబెటిస్, పార్కిన్సన్స్ వంటి వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. కానీ మోతాదుకు మించి కాఫీని తాగడం వల్ల అనేక దుష్పరిణామాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. కాఫీ మన నాడీ మండల వ్యవస్థపై నేరుగా ప్రభావం చూపిస్తుంది. దీంతో ఆందోళన, కంగారు, ఒత్తిడి వంటి సమస్యలు వస్తాయి.

గుండె ఆరోగ్యం దెబ్బ తినే అవకాశం..

కాఫీని మోతాదుకు మించి సేవిస్తే అది నిద్రపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. రాత్రి పూట త్వరగా నిద్ర పట్టదు. నిద్రలేమి సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. మన శరీరంలో కెఫీన్ మోతాదు అధికమైతే గుండె కొట్టుకునే వేగం పెరుగుతుంది. ఇది గుండె ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపిస్తుంది. కాఫీ మోతాదుకు మించితే జీర్ణాశయంలో యాసిడ్ల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. దీంతో గుండెల్లో మంట, పొట్టలో అసౌకర్యం వంటి సమస్యలు ఏర్పడుతాయి. అలాగే కాఫీ సహజసిద్ధమైన లాక్సేటివ్‌గా పనిచేస్తుంది. ఇది సున్నితమైన జీర్ణాశయం ఉన్నవారిలో విరేచనాలను కలగజేస్తుంది. కాఫీలో ఉండె కెఫీన్ మన శరీరంలో అధికంగా చేరితే బీపీ పెరుగుతుంది. ఇది దీర్ఘకాలంలో హైబీపీ సమస్యకు దారి తీస్తుంది. దీంతో గుండె ఆరోగ్యం దెబ్బ తిని హార్ట్ ఎటాక్ కూడా వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది.

డీహైడ్రేషన్‌కు అవకాశం..

కాఫీ డైయురెటిక్‌గా పనిచేస్తుంది. ఇది మూత్రం ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. దీంతో శరీరంని నీరు త్వరగా బయటకు పోతుంది. ఫలితంగా డీహైడ్రేషన్ బారిన పడతారు. కనుక కాఫీని అధికంగా తాగకూడదు. కాఫీ తాగడం వల్ల మూడ్ మారుతుంది. ఉత్తేజంగా మారుతారు. యాక్టివ్‌గా పనిచేస్తారు. అయితే కేవలం ఒక కప్పు కాఫీ తాగితేనే ఈ ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. మోతాదుకు మించి కాఫీ సేవిస్తే దీనికి శరీరం రివర్స్‌లో పనిచేస్తుంది. అంటే శక్తి మొత్తం కోల్పోయినట్లు అవుతారు. నీరసం, అలసట వస్తాయి. ఏ పనిచేయలేకపోతారు. కనుక కాఫీని అధికంగా తాగుతున్న వారు ఈ విషయాన్ని కూడా దృష్టిలో పెట్టుకోవాల్సి ఉంటుంది. కాఫీని మోతాదులో సేవిస్తే తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. కానీ అధికంగా సేవిస్తే మాత్రం తలనొప్పి ఎక్కువవుతుంది.

ఎంత మోతాదులో..?

కాఫీని రోజూ ఎంత మోతాదులో సేవించాలి.. అని చాలా మంది సందేహం వ్యక్తం చేస్తుంటారు. కాఫీ రోజుకు 2 కప్పులకు మించకూడదు. ఒక కప్పు కాఫీ తాగితే మనకు సుమారుగా 200 మిల్లీగ్రాముల మేర కెఫీన్ లభిస్తుంది. నిపుణులు చెబుతున్న ప్రకారం మనకు రోజుకు 400 మిల్లీగ్రాముల మేర కెఫీన్ సరిపోతుంది. అందువల్ల రోజుకు 2 కప్పుల కాఫీని సేవిస్తే చాలు. అంతకు మించితే అనేక దుష్పరిణామాలను ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

శంకర్‌పల్లి మండల కురుమ సంఘం సర్వసభ్య సమావేశం

- హాజరైన రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కిష్టగోని సదానందం, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు రాపోలు నర్సింలు
- మండల కురుమ సంఘం నూతన కార్యవర్గ సభ్యుల నియామకం

శంకర్‌పల్లి, రాజముద్ర న్యూస్ : శంకర్ పల్లి మండల కురుమ సంఘం సర్వసభ్య సమావేశం ఆదివారం రోజు మండల కురుమ సంఘం అధ్యక్షుడు బండమీద వెంకయ్య ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సర్వసభ్య సమావేశానికి రాష్ట్ర కురుమ సంఘం అధ్యక్షులు కిష్టగోని సదానందం, జిల్లా కురుమ సంఘం ఉపాధ్యక్షులు రాపోలు నర్సింలు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు. ఈ సర్వసభ్య సమావేశంలో రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కిష్టగోని సదానందం, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు రాపోలు నర్సింలు సమక్షంలో మండల కురుమ సంఘ నూతన కార్యవర్గాన్ని ఎన్నుకోవడం జరిగింది. మండల అధ్యక్షులుగా ఇటీవలే బండమీది వెంకయ్య ఎన్నికైన విషయం తెలిసిందే. ఉపాధ్యక్షులుగా జన్వాడ గ్రామానికి చెందిన మోత్కుపల్లి అశోక్ కురుమ, పిల్లిగుండ్ల గ్రామానికి చెందిన ధరణి రాజు కురుమ, మాసాని గూడ గ్రామానికి చెందిన గంగ్యాడ శ్రీశైలం కురుమ, సింగాపురం కు చెందిన జానంపేట మల్లేష్ కురుమ నియమించబడ్డారు. అలాగే ప్రధాన కార్యదర్శిగా కొండకల్ గ్రామానికి చెందిన మోత్కుపల్లి మహిపాల్, సంయుక్త కార్యదర్శిగా శేరిగూడ గ్రామానికి చెందిన శ్రీనివాస్, గాజులగూడ గ్రామానికి చెందిన నర్సింలు, కొండకల్ గ్రామమానికి చెందిన గణేష్, గోపులారం గ్రామానికి చెందిన సాయి నియమించబడ్డారు. కురుమ సంఘం కోశాధికారిగా పర్వేద గ్రామానికి చెందిన ముంద్యాగు వెంకటేష్, కార్యదర్శులుగా సంకేపల్లి శేఖర్, టంగుటూరు గ్రామానికి చెందిన వెంకటేష్, మహాలింగాపురం గ్రామానికి చెందిన మంగళవారం చంద్రశేఖర్ ఎన్నుకోబడ్డారు. అదేవిధంగా సలహాదారులుగా ప్రొద్దుటూరు గ్రామానికి చెందిన ఎంకేపల్లి రామచంద్రయ్య, బీర్ల నరసింహులు (మాజీ ఎంపిపి), కురుమ వెంకటేష్, కంకంటి జంగయ్య, మోంద్యాగు చెన్నయ్య, బాల్ రాజ్, ధరణి నరసింహులు, నర్సింలు, దేవ ఈశ్వరయ్య, బచ్చగొల్ల శ్రీశైలం, రాజమౌళి, ధరణి ఐలయ్యలను ఎన్నుకోవడం జరిగింది.

కలెక్టర్ కార్యాలయం ముట్టడిని జయప్రదం చేయండి

ఎన్‌పిఆర్‌డి జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి వనం ఉపేందర్

వలిగొండ, రాజముద్ర న్యూస్ : వలిగొండ మండల కేంద్రంలో వికలాంగుల హక్కుల జాతీయ వేదిక ఎన్ పి ఆర్ డి వలిగొండ మండల కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ఈనెల 16 17 తేదీల్లో జరగబోయే జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయం ముందు ముట్టడి విజయవంతం చేయాలని కరపత్రాలను ఆవిష్కరించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఎన్ పి ఆర్ డి జిల్లా కార్యదర్శి వనం ఉపేందర్ మాట్లాడుతూ యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా వ్యాప్తంగా ఉన్న వికలాంగులందరికీ అంథోదయ్యా రేషన్ కార్డ్స్ ఇచ్చి అదేవిధంగా ఇందిరమ్మ ఇండ్లు కేటాయించి దాంట్లో కూడా వికలాంగులకు స్పెషల్ కోట లో వికలాంగులకు ఇండ్లు కూడా మంజూరు చేయాలని కోరడం జరిగింది అదేవిధంగా 2010 నుండి పెన్షన్ పొందుతున్న ప్రతి వికలాంగులకి యూ డి ఐ డి కార్డు పంపిణీ చేయాలని స్వయం ఉపాధి కోసం దరఖాస్తు చేసిన వారికి వెంటనే ఎలాంటి షరతులు లేకుండా రుణాలు ఇవ్వాలని అదేవిధంగా ఉపాధి హామీ పథకంలో వికలాంగులతో ప్రత్యేకంగా శ్రమ శక్తి సంఘాలను ఏర్పాటు చేసే ప్రతి ఒక్కరికి జాబ్ కార్డు జారీ చేసి 150 రోజులు పని కల్పించాలి రోజుకు 600 ఇవ్వాలని కూడా డిమాండ్ చేయడం జరిగింది ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే అనేక సమస్యలతో సతమతమవుతున్న వికలాంగులకు చేయూతనిచ్చి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలని కూడా ఎన్పిఆర్డి గా డిమాండ్ చేస్తున్నాము అదేవిధంగా ఈనెల 16 17 తేదీల్లో జరగబోయే ధర్నాకు అనేకమంది వికలాంగులు వచ్చి తమ ఆవేదనని చెప్పుకోవాలని మండల వికలాంగులకు పిలుపునివ్వడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఎన్ పి ఆర్ డి మండల అధ్యక్షులు ఏర్ర బజార్, వలిగొండ మండల అధ్యక్షురాలు బర్ల పార్వతి, మండల నాయకులు ఎదురుగట్ల రవి, ఎదురుగట్ల సలామిటి, ఎదురుగట్ల ఆనంద్ రావు, ఎదురుగట్ల అంజమ్మ, కొమరమ్మ, కసుల వెంకటేశం పాల్గొన్నారు.

నేడు రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి వికారాబాద్ జిల్లాలో పర్యటన

వివరాలు తెలిపిన వికారాబాద్ జిల్లా కలెక్టర్ ప్రతీక్ జైన్

వికారాబాద్, రాజముద్ర న్యూస్ : సోమవారం వికారాబాద్ జిల్లాలో రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి పర్యటన సంబంధించి అన్ని ఏర్పాట్లు చేయాలని వికారాబాద్ జిల్లా కలెక్టర్ ప్రతీక్ జైన్ అధికారులకు సూచించారు. సోమవారం పరిగి, వికారాబాద్ లలో రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి దామోదరం రాజనర్సింహ పర్యటనలో భాగంగా చేపట్టాల్సిన వివిధ అంశాలపై వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారులతో ఆదివారం మధ్యాహ్నం టెలి కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కార్యక్రమ వివరాలను వివరిస్తూ మొదటగా మంత్రి మధ్యాహ్నం 12 గంటల 30 నిమిషాలకు పరిగి పట్టణ కేంద్రంలో వంద పడకల కమ్యూనిటీ హెల్త్ సెంటర్ కు భూమి పూజ నిర్వహించడం జరుగుతుందని అనంతరం మధ్యాహ్నం వికారాబాద్ కలెక్టరేట్ లోని సమావేశ మందిరంలో వైద్య అధికారులతో ఆసుపత్రుల పనితీరు, సదుపాయాలు తదితర అంశాలపై సమీక్ష నిర్వహించడం జరుగుతుందని కలెక్టర్ తెలిపారు. పర్యటనలో భాగంగా నూతనంగా నిర్మించిన ప్రభుత్వ జనరల్ ఆసుపత్రి ప్రారంభోత్సవం గావిస్తారని కలెక్టర్ తెలిపారు. టెలికాన్ఫరెన్స్ లో వికారాబాద్ జిల్లా అదనపు కలెక్టర్లు లింగ్యా నాయక్, సుధీర్, వైద్య ఆరోగ్య శాఖకు సంబంధించిన ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

కేంద్రం వెంటనే నాలుగు లేబర్ కోడ్లను రద్దు చేయాలి

- కార్మికులకు కనీస వేతనము 26వేల రూపాయలు ఇవ్వాలి
- ఈ నెల 20వ తేదీన జరిగే దేశవ్యాపిత సమ్మెను విజయవంతం చేయండి
- ఎఐటియుసి రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యుడు కె రామస్వామి

చేవెళ్ల, రాజముద్ర న్యూస్ : ఆదివారం రోజు చేవెళ్ల మున్సిపాలిటీ కేంద్రంలోని ఆర్ అండ్ బి గెస్ట్ హౌస్ దగ్గర ఎఐటియుసి జిల్లా కార్యదర్శి వడ్ల సత్యనారాయణ ఆధ్వర్యంలో ఈ నెల 20వ తేదీన జరిగే దేశవ్యాప్త సమ్మెకు సంబంధించిన గోడపత్రికను విడుదల చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా ఎఐటియుసి రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యుడు, జిల్లా అధ్యక్షుడు కె రామస్వామి హాజరై సమ్మెకు సంబంధించిన గోడపత్రికను విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. కంద్రంలో మోడి ప్రభుత్వం వచ్చిన తర్వాత కార్మికులపై దాడి మొదలు పెట్టాడని, కార్మికులు పోరాడి సాధించుకున్న 44 రకాల కార్మిక చట్టాలను పెట్టుబడి దారి వర్గానికి కొమ్ము కాస్తూ నాలుగు కోడ్ లుగా చేసి కార్మిక వర్గానికి తీవ్రమైన అన్యాయం చేసిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. 8 గంటల పని దినాలను సాధించుకున్న కార్మికులకు మోడీ ప్రభుత్వం 12 గంటల పని దినాలను తీసుకువస్తున్నారని దీనిని కార్మిక వర్గం ప్రతిఘటించాలని కార్మికులకు సూచించారు. ప్రతి కార్మికుడికి నెలకు 26 వేల రూపాయలు ఇవ్వాలని, పెరుగుతున్న అధిక ధరలను అదుపు చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. అదేవిధంగా మే 20వ తేదీన జరిగే దేశవ్యాపిత సమ్మెను కార్మికులు కర్షకులు ప్రజలు రైతులు ప్రజాసంఘాల నాయకులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని దేశవ్యాపిక సమ్మెను విజయవంతం చేయాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో ఏఐకేఎస్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు ప్రబులింగం, మండల పార్టీ కార్యదర్శి ఎం సత్తిరెడ్డి, ఏఐకేఎస్ రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యుడు సుధాకర్ గౌడ్, ఏఐటీయూసీ మండల అధ్యక్ష కార్యదర్శులు శివ, దప్పు శివయ్య, గీత, పని వాళ్ళ సంఘం మండల కార్యదర్శి కృష్ణ గౌడ్, బిఓసి జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యుడు జె శ్రీనివాస్, ఎఐటియుసి జిల్లా కౌన్సిల్ సభ్యులు వడ్ల మంజుల, మీనాక్షి కార్మికులు పాల్గొన్నారు.

ఆపరేషన్ సింధూర్ కు మద్దతుగా బీజేపీ ర్యాలీ

శేరిలింగంపల్లి, రాజముద్ర న్యూస్: జమ్మూ కాశ్మీర్లో వీధి నిర్వహణలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన యువతేజం మురళి నాయక్ చిత్రపటానికి బిజెపి నాయకులు నివాళి అర్పించారు. శనివారం రోజు సాయంత్రం డివిజన్ లో ఆపరేషన్ సింధూర్ కు మద్దతుగా బిజెపి రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు రవికుమార్ యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో సంఘీభావ ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఆపరేషన్ సింధూర్ ద్వారా పాకిస్తాన్లో 9 ఉగ్రవాద స్థావరాలను భారత సైన్యం ధ్వంసం చేసిందని ప్రసంచించారు. పాకిస్తాన్ మనదేశంలోని ఎయిర్పోర్టర్లను టార్గెట్ చేసుకొని చేసే దాడులను భారత సైన్యం గట్టిగా తిప్పుకొట్టిందని తెలిపారు. ఆపరేషన్ సింధూర్ కు సంఘీభావంగా మియాపూర్ బొల్లారం చౌరస్తా నుంచి ఆల్విన్ కాలనీ చివరస్త వరకు ర్యాలీ నిర్వహించామని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా భారత ఆర్మీకి బలం చేకూర్చే విధంగా కులాలకు మతాలకు అతీతంగా అన్ని రాజకీయ పార్టీలు ఏకమై తమ మద్దతు తెలపాలని తెలిపారు. అంతేకాకుండా పోరాటంలో భారత ఆర్మీ గెలవాలని అన్ని డివిజన్ లలో పూజలు అర్చనలు ప్రార్థనలు చేసి భారత ఆర్మీకి భగవంతుని అండ దండాలు పుష్కలంగా ఉండే విధంగా మనమంతా మద్దతు ప్రకటించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో మియాపూర్ డివిజన్ బిజెపి అధ్యక్షులు ఆకుల లక్ష్మణ్ ముదిరాజ్, రంగారెడ్డి జిల్లా అర్బన్ ఎస్టీ మోర్చా ప్రధాన కార్యదర్శి విజేందర్ సింగ్, మియాపూర్ డివిజన్ ఎస్సీ మోర్చా పత్తి భాషా, శివ, పార్టీ సీనియర్ నాయకులు అభిరామ్, ప్రభాకర్, గుండె గణేష్ ముదిరాజ్, సురేష్, రాము , శ్రీనివాస్ , పార్నంది నాగులు, చోటారాం, భాస్కర్, మహేష్, లకన్ కుమార్ , బొమ్మరామ్, ప్రకాష్ కుమార్, పప్పియ రామ్, రాకేష్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హాఫీజ్ పేట్ న్యూస్ పేపర్ ఆకర్ అసోసియేషన్ నూతన కమిటీ ఎన్నిక

శేరిలింగంపల్లి, రాజముద్ర న్యూస్: శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గం హాఫీజ్ పేట్ డివిజన్ న్యూస్ పేపర్ ఆకర్ అసోసియేషన్ నూతన కమిటీ ని ఆదివారం రోజున ఎన్నుకోవడం జరిగింది. నూతన కార్యవర్గ సభ్యులు.. అధ్యక్షులు మహేష్ కుమార్, ఉపాధ్యక్షులు వీరేష్ , జనరల్ సెక్రెటరీ సత్యనారాయణ, ఉమ్మడి సెక్రెటరీ లు గా హరినాథ్ రెడ్డి, సిహెచ్ రమేష్, కోశాధికారి ఓం ప్రకాష్, కమిటీ మెంబర్లు శ్రీకాంత్, బాలు, కేబి రాజు, జెపి నగర్ మహేష్ నూతన కమిటీ సభ్యులుగా ఎన్నుకోవడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా నూతన కార్యవర్గ సభ్యులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

దయాకర్ రాజు దంపతులను సన్మానించిన శ్రీశైలం దేవస్థానం ఆలయ ప్రధాన అర్చకులు

శంకర్ పల్లి, రాజముద్ర న్యూస్: శంకర్ పల్లి మండల పరిధిలోని చందిప్ప గ్రామంలో వెలిసిన 11వ శతాబ్దానికి చెందిన శ్రీ బ్రహ్మసూత్ర మరకత శివాలయ అంతర్జాతీయ ప్రచార కమిటీ చైర్మన్ దయాకర్ రాజు దంపతులు ఆదివారం శ్రీశైలం మల్లికార్జున స్వామిని దర్శించుకున్నారు. అనంతరం దయాకర్ రాజు 20వ వివాహ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా శ్రీశైలం దేవస్థానం ప్రధాన అర్చకుడు సంతోష్, ఆయన నివాసంలో దయాకర్ రాజు దంపతులను స్వామివారి శేష వస్త్రాలతో సత్కరించి, చీర, పట్టు బట్టలను అందజేశారు. అనంతరం దయాకర్ రాజు మాట్లాడుతూ....శ్రీశైలం ప్రధాన అర్చకులు మా పెళ్ళి రోజు సందర్భంగా మమ్మల్ని వారి నివాసంలో సత్కరించడం ఎంతో ఆనందంగా ఉందని పేర్కొన్నారు. అర్చకులు సంతోష్ కు దయాకర్ రాజు దంపతులు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.

ఆపరేషన్ సింధూర్‌కు మద్దతుగా పూజలు

మోటకొండూర్, రాజముద్ర న్యూస్ : మోట కొండూర్ మండలం లోని కాటేపల్లి గ్రామంలో ఆదివారం రోజున మన దేశ సరిహద్దులో జరుగుతున్న ఆపరేషన్ సింధూర్ లో మన జవాన్లకు విజయం చేకూరాలని కోరుకుంటూ గ్రామ ప్రజల సమక్షంలో రాములవారి గుడి దగ్గర ఆర్మీ జవాన్ల శ్రేయస్సు,శక్తి విజయం కోసం పూజ చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో కాటేపల్లి మాజీ సైనికులు ఏనుగు బాలకృష్ణారెడ్డి, తాజా మాజీ సర్పంచ్ మంత్రి రాజు, పచ్చిమట్ల హరికృష్ణ, పల్లపు కరుణాకర్,బురెడ్డి జన్మేజయ, పచ్చిమట్ల నర్సయ్య, పచ్చిమట్ల రాములు, వల్లాల సురేష్, దాసం నాగరాజు, వల్లాల నరేష్, గంధముల నాగరాజు, వల్లాల నాగరాజు, వడ్లకొండ సాయి కిరణ్ వల్లాల బాల మల్లేష్ గ్రామ ప్రజలు మరియూ గ్రామ యువకులు పాల్గొన్నారు.

నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన కంచి రాములు

వలిగొండ రాజముద్ర న్యూస్: యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా వలిగొండ మండలంలోని పులిగిల్ల గ్రామం మదురై గోలిగూడెం కి చెందిన రామిడి శంకర్ రెడ్డి- మానస ల వివాహం సుంకిశాల లోని శ్రీ వెంకటేశ్వర ఫంక్షన్ హాల్ (మిని)లో జరిగింది. ఈ వివాహ కార్యక్రమానికి గోలిగూడెం కాంగ్రెస్ పార్టీ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు కంచి రాములు హాజరై నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించారు.

ఘనంగా కునపూరి రాములు 11వ వర్ధంతి

వలిగొండ రాజముద్ర న్యూస్ : కునపూరి సాంబశివుడు,కునపూరి రాములు ఆశయ సాధనకు కృషి చేయాలని భువనగిరి బీఆర్ఎస్ పార్టీ మాజీ ఎమ్మెల్యే పైళ్ళ శేఖర్ రెడ్డి, పార్లమెంట్ ఇంచార్జి క్యామ మల్లేశ్, జిల్లా అధ్యక్షుడు కంచర్ల రామకృష్ణా రెడ్డిలు అన్నారు. ఆదివారం మండల పరిధిలోని దాసిరెడ్డిగూడెంలో నిర్వహించిన కునపూరి రాములు 11వ వర్ధంతి కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ఆయన స్మారక స్తూపానికి నివాళర్పించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ కునపూరి సోదరులు వారి జీవితాలను పీడిత ప్రజల హక్కులు,దళిత గిరిజనుల అభ్యున్నతి కోసం త్యాగం చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. పెట్టుబడి,పెత్తందార్ల దోపిడీ వ్యవస్థకు వ్యతిరేకంగా పోరాడినట్లు గుర్తుచేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మొగుళ్ల శ్రీనివాస్,బీఆర్ఎస్ మండల ఆధ్యక్షుడు తుమ్మల వెంకట్ రెడ్డి,కునపూరి కవిత, దేగల పాండరీ, ముద్దసాని కిరణ్ రెడ్డి, కొమిరెల్లి సంజీవరెడ్డి, పడమటి మమత, పల్సం రమేశ్,మహ్మద్ ఆఫ్రోజ్, ఫైళ్ల మల్లారెడ్డి, బుగ్గ మల్లేష్,బుగ్గ సత్యనారాయణ, మన్నెం వెంకట్ రెడ్డి కునపూరి అభిమానులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మృతుల కుటుంబానికి ఆర్థిక సహాయం

ఆత్మకూర్ (ఎం) రాజముద్ర న్యూస్: ఆత్మకూర్(ఎం) మండలంలోని పల్లెర్ల గ్రామానికి చెందిన నిరుపేద కుటుంబామైన మోత్కూర్ శంకరయ్య మంటిపల్లి సాయిలు మృతి చెందరూ ఈ విషయం తెలుసుకున్న బిఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు కేహెచ్ఆర్ ఫౌండేషన్ అధినేత కొప్పుల హరిదీప్ రెడ్డి సహకారంతో గ్రామ మాజీ సర్పంచ్ నాయిని నర్సింహా రెడ్డి చేతుల మీదుగా శంకరయ్య కుటుంబానికి 5000 వేలు సాయిలు కుటుంబానికి 5000 వేల రూపాయల ఆర్థిక సహాయం అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిఆర్ఎస్ పార్టీ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు సామ నరేందర్ రెడ్డి, అంబోజు నాగయ్య, కంబాలపెల్లి సురేందర్,యాదవ సంఘం అధ్యక్షులు మంటిపెల్లి వెంకటేష్,గుణవేణి స్వామి,గోరిపెల్లి మల్లారెడ్డి నిమ్మారెడ్డి అశోక్ రెడ్డి మేడి రవి,పెసరకాయల నర్సిరెడ్డి,జన్నపాల శేఖర్ కొమ్ము ముత్తయ్య,మచ్చగిరి రాజు, సతీష్ దండు శశి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తాటి చెట్టు పైనుంచి పడి గీత కార్మికుడికి గాయాలు

వలిగొండ రాజముద్ర న్యూస్: తాటిచెట్టు పైనుంచి పడి గీత కార్మికుడికి గాయాలైన ఘటన వలిగొండ మండలంలోని పహిల్వాన్ పురం గ్రామంలో చోటుచేసుకుంది. 108 సిబ్బంది తెలిపిన పూర్తి వివరాల ప్రకారం పహిల్వాన్ పూర్ గ్రామానికి చెందిన వట్టిపల్లి ముత్యాలు తమ రోజువారి కల్లు గీసే పనిలో భాగంగా తాటి చెట్టు ఎక్కుతుండగా ప్రమాదవశాత్తు చెట్టిపై నుంచి పడి కింద పడిపోయాడు దీనితో తీవ్ర గాయాలు కావడంతో 108కు సమాచారం అందించారు. గాయాలైన వట్టిపల్లి ముత్యాలు ను రామన్నపేట ఏరియా ఆసుపత్రికి తరలించి చికిత్స అందిస్తున్నారని 108 సిబ్బంది తెలియజేశారు.

అక్షర రాజముద్ర
www.rajamudranews.com
ప్రతి అక్షరం - ప్రజల కోసం
తెలుగు దిన పత్రిక

ఉగ్రవాదులు ఏమూల దాక్కున్నా సరే.. తప్పించుకోలేరని చూపించాం : హిమంత

గువాహటి: ఉగ్రవాదులు ఏమూలన దాక్కున్నా సరే.. వారిని గుర్తించి నిర్మూలిస్తామని 'ఆపరేషన్ సిందూర్' ద్వారా 'న్యూ ఇండియా' రుజువు చేసిందని అస్సాం సీఎం హిమంత బిశ్వశర్మ అన్నారు. ఈ ఆపరేషన్ సమయంలో పాకిస్థాన్ ఉగ్రవాదులను నిర్మూలించి, వారి స్థావరాల్ని దెబ్బతీసిన భారత సైన్యం పరాక్రమాన్ని ఆయన ప్రశంసించారు. ఆదివారం సాయంత్రం డైరెక్టర్ జనరల్ ఆఫ్ మిలటరీ ఆపరేషన్స్ (డీజీఎంవో) మీడియా సమావేశాన్ని వీక్షించిన అనంతరం సీఎం స్పందించారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీకి, పాక్ దుశ్చర్యలను వీరోచితంగా తిప్పికొట్టిన సైన్యానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. 'ఆపరేషన్ సిందూర్' ద్వారా 100 మందికి పైగా పాక్ ఉగ్రవాదులను మట్టుబెట్టి, కీలక సైనిక కేంద్రాలు, ఉగ్రవాదుల స్థావరాల్ని నేల మట్టం చేసి తిరుగులేని ఆధారాలతో నిరూపించిందన్నారు. అన్నింటికన్నా మించి ఉగ్రవాదులను ట్రాక్ చేసి.. వారు ఎక్కడ దాక్కున్నా సరే వదిలిపెట్టుబోమనే బలమైన సందేశాన్ని 'నవ భారత్' ఇచ్చిందని పేర్కొన్నారు.

ఈసారి భారత్ ఏం చేస్తుందో పాకిస్థాన్‌కు తెలుసు : వైస్ అడ్మిరల్

పాకిస్థాన్ ఆక్రమిత కశ్మీర్‌ను పాక్ సైన్యం దాటలేదని భారత త్రివిధ దళాలు స్పష్టంచేశాయి. ఆపరేషన్ సమయంలో లక్ష్యాలను ఛేదించడంపైనే గురి ఉంటుందని పేర్కొన్నాయి. అయితే, ఆపరేషన్ సిందూర్ సమయంలో ఐదుగురు జవాన్లు అమరులయ్యారని, అమర జవాన్ల త్యాగాలను దేశం ఎన్నటికీ మరచిపోదని తెలిపాయి.
పాక్ విమానాలను కూల్చేశాం ఆపరేషన్ సిందూర్‌లో భాగంగా పాకిస్థాన్‌కు చెందిన కొన్ని అత్యాధునిక విమానాలను కూల్చేశామని ఎయిర్ మార్షల్ ఏకే భారతీ వెల్లడించారు. భారత యుద్ధ విమానాలను పాకిస్థాన్ నిర్బంధించినట్లు వచ్చిన వార్తలపై స్పందిస్తూ.. భారత పైలట్లందరూ సురక్షితంగా తిరిగి వచ్చారని చెప్పారు. మన స్థావరాలపై దాడి చేసేందుకు వారు చేసిన ప్రయత్నాలను గగనతల రక్షణ వ్యవస్థలు అడ్డుకున్నాయని అన్నారు. సంసిద్ధంగా నౌకాదళం ఆపరేషన్ సిందూర్ సమయంలో భారత నౌకాదళం కూడా పూర్తి సంసిద్ధతతో ఉందని ఇండియన్ నేవీ వెల్లడించింది. పహల్గాం దాడి తర్వాత వెంటనే అప్రమత్తమయ్యామని, బలగాలతో పాటు సబ్‌మెరైన్లను సముద్రంలో మోహరించామని తెలిపింది. అవసరమైతే కరాచీ పోర్టు కూడా తమ లక్ష్యాల్లో ఒకటని పేర్కొంది. తాత్కాలిక కాల్పుల విరమణ అవగాహన నేపథ్యంలో పాకిస్థాన్ నేవీ, ఎయిర్‌బేస్‌లపై నిఘా పెట్టామని.. ఈసారి పాక్ ఉల్లంఘనలకు పాల్పడితే భారత్ ఏం చేయనుందో వారికి తెలుసునని వైస్ అడ్మిరల్ ఏఎన్ ప్రమోద్ పేర్కొన్నారు.

భారత్ దాడి చేసింది.. లష్కరే పుట్టపైనే

అమాయక ప్రజలు, ప్రార్థనామందిరాలపై భారత్ బాంబుల వర్షం కురిపించిందంటూ.. పాక్ ఎన్ని కబుర్లు చెప్పినా మురీద్కేలోని ఉగ్రపాములను దాచలేకపోతోంది. అక్కడి మర్కజ్ తయ్యబా భవనం వివిధ రకాల ఉగ్రమూకలను సాకే కేంద్రంగా నిలిచిందని పశ్చిమ దేశాల మీడియా సంస్థలు కోడై కూస్తున్నాయి. తాజాగా స్కైన్యూస్ బృందం వివిధ సోషల్ మీడియా వేదికల నుంచి సేకరించిన వీడియోలు, ఫొటోలు, కామెంట్లను విశ్లేషించి.. మురీద్కేలో భారత్ దాడి చేసింది లష్కరే ఉగ్రపుట్టపైనే అని తేల్చింది. దీనికి తోడు ఈ దాడి తర్వాత అల్‌ఖైదా ఉపఖండం శాఖ భారత్‌ను తప్పుపట్టడాన్ని కూడా చూపించింది.
మురీద్కేలోని మర్కజ్ తయ్యబాకు సంబంధించి టిక్‌టాక్, యూట్యూబ్, గూగుల్‌లలో పోస్టు చేసిన వీడియోలను స్కైన్యూస్ సేకరించింది. వాటిల్లో లష్కరే తయ్యబాకు మద్దతుగా చాలా క్లిప్స్ ఉన్నాయి. అత్యధికంగా '313' అనే గ్రూపు పోస్టు చేసిన వీడియోలు ఉన్నట్లు గుర్తించారు. ఈ వీడియోల జియోలొకేషన్లు చూడగా వాటిల్లో చాలా వరకు లష్కరే, 313 అనే క్యాప్షన్లు వచ్చాయి. వీధుల్లో తుపాకులతో తిరుగుతున్న వ్యక్తులను ఓ వీడియోలో చూపించారు. దీనికి లష్కరే తయ్యబా, ముజాహిద్ ఫోర్స్, 313, మర్కజ్ తయ్యబా మురీద్కే అనే క్యాప్షన్లు ఉన్నాయి. మరో దానిలో పిల్లలు ఆయుధాలు వాడుతున్నట్లు చూపారు. అక్కడ కూడా '313 జిహాద్' అనే క్యాప్షన్ ఇచ్చారు. వీటిలో చాలా ఖాతాలకు పరస్పర సంబంధాలున్నాయి. ఇక టెర్రరిజం రీసెర్చి అండ్ అనాలిసస్ కన్సార్టియంకు చెందిన ముస్కాన్ సంగ్వాన్ స్పందిస్తూ.. 'బ్రిగేడ్ 313 అనేది పాక్‌లోని అల్ ఖైదా విభాగం. దీని ఛత్రం కింద తాలిబన్, లష్కరే జంగ్వీ, హర్కత్ ఉల్‌జిహాద్ అల్ ఇస్లామీ, జైషే మొహమ్మద్, లష్కరే తయ్యబా, జుందుల్లా సంస్థలు ఉంటాయి. బ్యాటిల్ ఆఫ్ బద్ర్‌కు గుర్తుగా 313 పేరు పెట్టుకున్నారు. వీరిలో అత్యధిక మంది టిక్‌టాక్‌నే వినియోగిస్తారు' అని చెప్పారు. ఇక స్కైన్యూస్ భారత్ దాడికి ముందు, తర్వాత ఇక్కడ లొకేషన్లను విశ్లేషించగా.. యూజర్ పేరులో 313 అని ఉన్న ఒకరు భారత్ దాడి తర్వాత దెబ్బతిన్న భవనాల వీడియోను పోస్టు చేశారు. మురీద్కేలోని ఈ ఉగ్రవాదులు సోషల్ మీడియాలో చురుగ్గా ఉంటూ.. రిక్రూట్‌మెంట్‌కు మరింత మందిని ఆకర్షిస్తున్నారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరోవైపు ఈ అంశంపై పాక్ రక్షణ మంత్రి ఖవాజా మహమ్మద్ అసిఫ్‌ను స్కైన్యూస్ ప్రశ్నించగా.. ఈ టిక్‌టాక్ వీడియోలను నమ్మకమైన ఆధారాలుగా పరిగణిస్తానంటే లక్షలు చూపిస్తానంటూ మాట్లాడారు.

మధుమేహానికి వేసవి గండం

వేసవిలో విహార యాత్రలకు వెళ్లాలని ఎవరికి ఉండదు? కానీ మధుమేహం గలవారికిది కాస్త ఇబ్బంది కలిగించొచ్చు. వీరికి వేడి వాతావరణంలో ఇంకాస్త త్వరగా ఒంట్లో నీటిశాతం తగ్గే (డీహైడ్రేషన్) అవకాశముంది. తగినంత నీరు తాగకపోతే రక్తంలో గ్లూకోజు మోతాదులు పెరగొచ్చు. దీంతో మూత్రం మరింత ఎక్కువగానూ రావొచ్చు. ఇది మరింత నీటిశాతం తగ్గటానికీ దారితీస్తుంది. మధుమేహుల్లో రక్తనాళాలు, నాడులు దెబ్బతినటం వంటి సమస్యలతో చెమట గ్రంథులు సరిగా పనిచేయకపోవచ్చు. అందువల్ల శరీరం అంతగా చల్లబడదు. అలాగని పూర్తిగా నిరాశ పడాల్సిన పనిలేదు. కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే యాత్రలను ఆస్వాదించొచ్చు.

- దాహం వేయకపోయినా సరే. నీరు ఎక్కువగా తాగాలి. ఒంట్లో నీటిశాతం తగ్గకుండా ఉండటానికిది చాలా ముఖ్యం. కెఫీన్‌తో కూడిన కాఫీ, కూల్‌డ్రింకులు, శక్తి పానీయాలు, మద్యం తాగొద్దు. ఇవి నీరు బయటకు వెళ్లేలా చేస్తాయి. దీంతో గ్లూకోజు మోతాదులు పెరుగుతాయి.
- వేడికి గ్లూకోజు మోతాదులు పెరుగుతూ, తగ్గుతూ వస్తుంటాయి. అలాగే అధిక ఉష్ణోగ్రతలు శరీరం ఇన్సులిన్‌ను వాడుకునే తీరును మార్చేస్తాయి. కాబట్టి మిగతా రోజుల్లో కన్నా తరచూ గ్లూకోజు మోతాదులను పరీక్షించుకోవాలి. ఇన్సులిన్ వాడేవారు అవసరాన్ని బట్టి మోతాదులను నిర్ణయించుకోవాలి.
- ఎండ బాగా కాసే సమయంలో.. ఉదయం 10 నుంచి సాయంత్రం 4 గంటల మధ్యలో వీలైనంతవరకూ నీడ పట్టున్నే ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఏసీ అందుబాటులో ఉంటే ఇంకా మంచిది.
- వదులైన, లేత రంగు దుస్తులు ధరించాలి. నూలు దుస్తులైతే మేలు. ఇవి శరీరానికి బాగా గాలి తగిలేలా చూస్తాయి.
- సౌకర్యవంతమైన, సరైన సైజు షూ, సాక్స్ ధరించాలి. ఇవి పాదాలు దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి.
- ఎండ తక్కువగా కాసే ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లోనే వ్యాయామాలు చేయాలి. లేదా నీడలోనైనా చేయొచ్చు.
- గ్లూకోజు బిళ్లలు, పళ్లరసాల వంటివి ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంచుకోవాలి కూడా. ఎప్పుడైనా ఉన్నట్టుండి గ్లూకోజు పడిపోతే వీటిని తీసుకుంటే వెంటనే మోతాదులు పెరుగుతాయి.
- ఇన్సులిన్‌ను చల్లటి, ప్రత్యేకమైన పెట్టెలోనే భద్రపరచుకోవాలి. లేకపోతే వేడికి ఇన్సులిన్ చెడిపోవచ్చు.
- యాత్రలకు వెళ్లే ముందే డాక్టర్‌ను సంప్రదించి మందులను మార్చుకోవాల్సిన అవసరముందేమో తెలుసుకోవాలి.
- నీరు మాత్రమే కాదు..
- ఒకరు సగటున రోజుకు 2 లీటర్ల నీరు తాగాలి. మధుమేహులకు ఇది మరింత ముఖ్యం కూడా. ఇదొక్కటే కాదు.. ఇతరత్రా ద్రవాలూ తీసుకోవచ్చు.
- పలుచటి మజ్జిగ తీసుకోవచ్చు.
- నిమ్మ లేదా టొమాటో రసం (చక్కర లేకుండా) తాగొచ్చు.
- పుదీనా/తులసి/జీరా నీళ్లు తాగొచ్చు.
- పీచు దండిగా ఉండే ఆకుకూరలు, క్యాబేజీ వంటివి ఎక్కువగా తీసుకోవటం మంచిది.
- రక్తంలో గ్లూకోజు నియంత్రణలో ఉన్నప్పుడు ఓ పుచ్చకాయ ముక్క తినొచ్చు.
- కేలరీలు తక్కువగా ఉండే కీర దోసను సలాడ్, రైతాలో కలిపి తీసుకోవచ్చు. దీన్ని చక్కెర లేని లస్సీలో అయినా కలపొచ్చు.
- రోజూ గుమ్మడి, పొట్లకాయ, సొరకాయ, కాకర కూడా తీసుకోవచ్చు.
- ప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడు అన్నిసార్లూ పోషక నిపుణులు సూచించిన ఆహారం అందుబాటులో ఉండకపోవచ్చు. కాబట్టి పొట్టుతీయని గోధుమ బ్రెడ్డు, పలు ధాన్యాల బ్రెడ్డు, అటుకుల వంటివి వెంట తీసుకెళ్లటం మంచిది. వేపుళ్లు పరిమితం చేసుకోవాలి. చువ్వల మీద కాల్చిన పదార్థాలు తినకపోవటమే మంచిది. ఇవి రుచిగానే ఉండొచ్చు గానీ బాగా మాడినవి క్యాన్సర్ కారకంగా పరిణమించొచ్చు. మైదా, పాలిష్ పట్టిన బియ్యం కన్నా పొట్టుతో కూడిన గోధుమ పిండి, దంపుడు బియ్యం ఉపయోగించటం మేలు. తక్కువ కేలరీలతో కూడిన రకరకాల కూరగాయలు, ఆకుకూరలతో పళ్లాన్ని ఇంద్రధనుసు రంగులో ఉండేలా చూసుకోవాలి.

16 నుంచి ఐపీఎల్?

భారత్, పాకిస్థాన్ మధ్య ఉద్రిక్తతల కారణంగా సస్పెండైన ఐపీఎల్ ఈ నెల 16 లేదా 17వ తేదీన ఆరంభమయ్యే అవకాశముంది. కాల్పుల విరమణ ప్రకటనతో ఐపీఎల్‌కు మార్గం సుగమం అయిన సంగతి తెలిసిందే. అయితే టోర్నీ తిరిగి ప్రారంభం కావడం అన్నది ప్రభుత్వ నిర్ణయంపై ఆధారపడి ఉంది. టోర్నీ పునరుద్ధరణ గురించి ఐపీఎల్ పాలకవర్గ సభ్యులు, బీసీసీఐ అధికారులు ఆదివారం చర్చించారు. బీసీసీఐ ఇంకా షెడ్యూలును సిద్ధం చేసే పనిలో ఉందని బోర్డు ఉపాధ్యక్షుడు రాజీవ్ శుక్లా చెప్పాడు. "ఇప్పటివరకైతే ఐపీఎల్‌పై ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకోలేదు. బీసీసీఐ కార్యదర్శి, ఐపీఎల్ ఛైర్మన్ ఫ్రాంఛైజీలతో మాట్లాడతారు. త్వలోనే నిర్ణయం తీసుకుంటాం. టోర్నమెంట్‌ను త్వరగా ప్రారంభించడానికి కృషి జరుగుతోంది" అని చెప్పాడు. మే 16 లేదా 17న టోర్నీ తిరిగి ఆరంభం కానున్నందున ఆటగాళ్లను వెనక్కి పిలవాలని ఫ్రాంఛైజీలతో బీసీసీఐ చెప్పినట్లు తెలుస్తోంది. మిగిలిన లీగ్ మ్యాచ్‌లను డబుల్ హెడర్‌లతో ముగించనున్నారు. జూన్ 1న ఐపీఎల్ ఫైనల్ జరిగే అవకాశముంది. టోర్నీలో 16 మ్యాచ్‌లను కేవలం నాలుగు నగరాలు హైదరాబాద్, చెన్నై, కోల్‌కతా, బెంగళూరులో నిర్వహించే అవకాశముంది. సీఎస్కే, రాజస్థాన్, సన్‌రైజర్స్ ఇప్పటికే ప్లేఆఫ్స్ రేసు నుంచి నిష్క్రమించిన సంగతి తెలిసిందే.

ప్రభుత్వ అనుమతితోనే..: ఐపీఎల్‌ను తిరిగి ప్రారంభించడానికి ప్రభుత్వ అనుమతి తప్పనిసరి అని బీసీసీఐ కార్యదర్శి దేవజిత్ సైకియా అన్నాడు. "వచ్చే కొన్ని రోజుల్లో ఫ్రాంఛైజీలు, ప్రసారదారు, స్పాన్సర్లు, మిగతా మ్యాచ్‌లకు ఆతిథ్యమివ్వాల్సిన రాష్ట్ర సంఘాలతో సంప్రదింపులు మొదలుపెడతాం. ఆ తర్వాత ఐపీఎల్ పునరుద్ధరణపై నిర్ణయం తీసుకుంటాం. అయితే లీగ్ తిరిగి ప్రారంభించడానికి ప్రభుత్వ అనుమతి తప్పనిసరి" అని చెప్పాడు.

ఆ జట్లకు చెరో పాయింట్: భారత్, పాక్‌ల మధ్య ఉద్రిక్తతల కారణంగా ధర్మశాలలో పంజాబ్ కింగ్స్, ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ మధ్య మ్యాచ్ రద్దయిన సంగతి తెలిసిందే. మ్యాచ్ ఆగిపోయే సమయానికి పంజాబ్ 10.1 ఓవర్లలో వికెట్ నష్టానికి 122 పరుగులు చేసింది. ఆ మ్యాచ్‌ను కొనసాగించడం, లేదా మొదటి నుంచి నిర్వహించడం ఉండకపోవచ్చు. రెండు జట్లకు చెరో పాయింట్ ఇచ్చే అవకాశం ఉంది.

టైటాన్స్ సాధన షురూ..: భారత్, పాకిస్థాన్ కాల్పుల విరమణ తర్వాత తిరిగి సాధనను మొదలెట్టిన తొలి జట్టుగా గుజరాత్ టైటాన్స్ నిలిచింది. ప్రస్తుతం 16 పాయింట్లతో పాయింట్ల పట్టికలో అగ్రస్థానంలో ఉన్న ఆ జట్టు.. ఆదివారం అహ్మదాబాద్‌లోని నరేంద్ర మోదీ స్టేడియంలో ప్రాక్టీస్ చేసింది. "అవును.. మేం తిరిగి సాధన ప్రారంభించాం. కుర్రాళ్లు చాలా హుషారుగా ఉన్నారు" అని ఓ గుజరాత్ అధికారి చెప్పాడు. పూర్తి జట్టు ప్రాక్టీస్ సెషన్లో పాల్గొంది. జోస్ బట్లర్ (ఇంగ్లాండ్), కొయెట్జీ (దక్షిణాఫ్రికా) తప్ప విదేశీ ఆటగాళ్లంతా భారత్‌లోనే ఉన్నారు. స్వదేశానికి వెళ్లిన వాళ్లు.. అవసరమైతే వెనక్కి వస్తారని గుజరాత్ జట్టు వర్గాలు తెలిపాయి.

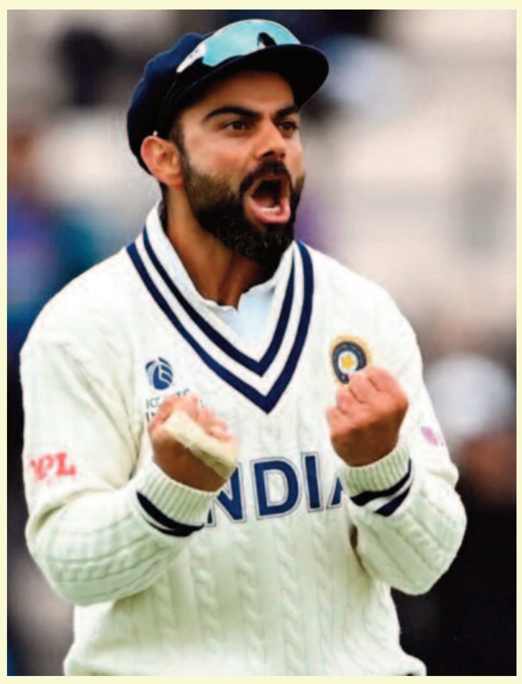
భారత మహిళలదే ముక్కోణపు సిరీస్

- స్మృతి మెరుపు సెంచరీ
- ఫైనల్లో శ్రీలంక చిత్తు

కొలంబో : భారత మహిళల జట్టు అదరగొట్టింది. తిరుగులేని ఆధిపత్యాన్ని ప్రదర్శిస్తూ వన్డే ముక్కోణపు సిరీస్‌ను చేజిక్కించుకుంది. వైస్ కెప్టెన్ స్మృతి మంధాన (116, 101 బంతుల్లో 15(4), 2(6)) మెరుపు శతకం బాదిన వేళ.. ఆదివారం ఏకపక్షంగా సాగిన ఫైనల్లో భారత్ 97 పరుగుల తేడాతో శ్రీలంకను చిత్తుగా ఓడించింది. స్మృతి జోరుతో మొదట భారత్ 7 వికెట్ల నష్టానికి 342 పరుగుల భారీ స్కోరు సాధించింది. హర్లీన్ డియోల్ (47, 56 బంతుల్లో 4(4)), జెమీమా (44, 29 బంతుల్లో 4(4)), హర్మన్‌ప్రీత్ కౌర్ (41, 30 బంతుల్లో 4(4), 1(6)) సత్తా చాటారు. మల్కీ మదార, దేవ్మీ విహంగ, సుగంధిక కుమారి తలో రెండు వికెట్లు పడగొట్టారు. ఛేదనలో స్నేహ్ రాణా (4/38), అమన్‌జ్యోత్ (3/54) ధాటికి శ్రీలంక 48.2 ఓవర్లలో 245 పరుగులకే ఆలౌటైంది. చమరి ఆటపట్టు (51, 66 బంతుల్లో 6(4), 1(6)) టాప్ స్కోరర్. స్మృతికి 'ప్లేయర్ ఆఫ్ ద మ్యాచ్' అవార్డు లభించింది. స్నేహ్ రాణా 'ప్లేయర్ ఆఫ్ ద సిరీస్'గా ఎంపికైంది.

భారత్ ధనాధన్: భారత్ 342 పరుగులు చేయడం ఊహించనిదే. భారత్ టాస్ గెలిచి బ్యాటింగ్ ఎంచుకోగా.. తొలి వికెట్ పడడానికి చాలా సమయమే పట్టింది. కానీ పరుగులు వేగంగా కాలేదు. 12 ఓవర్లకు స్కోరు 53/0. స్మృతి కాస్త వేగంగానే ఆడినా.. ప్రతీక బాగా నెమ్మదిగా ఆడింది. స్మృతి జోరు పెంచుతుండగా 15వ ఓవర్లో ప్రతీక ఔటవడంతో తొలి వికెట్ భాగస్వామ్యానికి తెరపడింది. తర్వాత హర్లీన్ డియోల్‌తో కలిసి స్మృతి ఇన్నింగ్స్‌ను నడిపించింది. 24 ఓవర్లలో స్కోరు 109/1. కానీ ఆ తర్వాత స్మృతి గేర్ మార్చింది. వత్సల, విహంగ ఓవర్లలో రెండేసి ఫోర్లు కొట్టిన ఆమె.. జోరు కొనసాగించింది. చకచకా బౌండరీలు బాదేస్తూ 92 బంతుల్లో శతకం పూర్తి చేసింది. వన్డేల్లో స్మృతికి ఇది 11వ సెంచరీ. 33వ ఓవర్లో స్మృతి నిష్క్రమించడంతో 120 పరుగుల రెండో వికెట్ భాగస్వామ్యానికి తెరపడింది. అప్పటికి భారత్ స్కోరు 190. కాసేపటి తర్వాతి హర్లీన్ కూడా వెనుదిరిగినా.. హర్మన్‌ప్రీత్, జెమీమా బ్యాట్లు ఝుళిపించడంతో స్కోరు బోర్డు పరుగులు పెట్టింది. దీప్తి శర్మ (20, 14 బంతుల్లో 3(4)), అమన్‌జ్యోత్ (18, 12 బంతుల్లో 2(4)) కూడా ధాటిగా ఆడారు. భారత జట్టు ఆఖరి 13 ఓవర్లలో 4 వికెట్లు కోల్పోయి 121 పరుగులు రాబట్టింది. లక్ష్యఛేదనలో శ్రీలంక తడబడింది. ఎవరూ పెద్ద ఇన్నింగ్స్ ఆడలేదు. చమరి కాకుండా నీలాక్షిక (48), విష్మి (36) మాత్రమే రాణించారు. 72 పరుగుల వ్యవధిలో లంక చివరి ఏడు వికెట్లు కోల్పోయింది. దక్షిణాఫ్రికా టోర్నీలో పోటీ పడ్డ మూడో జట్టు.

ఎటూ తేల్చని విరాట్



ఢిల్లీ: కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ బాటలోనే టెస్టు క్రికెట్ నుంచి రిటైరవ్వాలని భావించిన విరాట్ కోహ్లి.. దీనిపై ఇంకా తుది నిర్ణయం తీసుకోలేదని తెలుస్తోంది. తాను టెస్టుల నుంచి తప్పుకోవాలనుకుంటున్నానని, ఇంగ్లాండ్ పర్యటన కు తనను ఎంపిక చేయొద్దని తాజాగా బీసీసీఐకి విరాట్ సమాచారం ఇచ్చినట్లు వార్తలు వచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. అయితే ఇప్పటికే రోహిత్ కూడా దూరమైన నేపథ్యంలో విరాట్ కూడా తప్పుకొంటే ఇంగ్లాండ్ పర్యటనలో అనుభవ లేమి జట్టును దెబ్బ తీస్తుందని భావించిన బీసీసీఐ.. అతణ్ని వారించినట్లు వార్తలొచ్చాయి. దీనిపై కోహ్లి నుంచి ప్రతిస్పందన ఏమీ లేదని తెలుస్తోంది. రిటైర్మెంట్ ఆలోచనను వెనక్కి తీసుకోనని చెప్పడం లేదా కొనసాగుతాననడం.. ఇలా ప్రస్తుతానికి విరాట్ ఏదీ తేల్చి చెప్పలేదట. ఇటు అభిమానులు, అటు మాజీ ఆటగాళ్లు కోహ్లి టెస్టుల్లో మరి కొంత కాలం కొనసాగాలనే కోరుకుం టున్నారు. రిటైరవ్వాలని అనుకున్నా.. ఆ నిర్ణయం ఇంగ్లాండ్ పర్యటన తర్వాతే ఉండాలని అభిప్రాయపడు తున్నారు. ఇంగ్లాండ్‌తో అయిదు టెస్టుల సిరీస్‌కు జట్టును ఎంపిక చేయడానికి కొన్ని రోజుల ముందే విరాట్ తుది నిర్ణయాన్ని చెప్పే అవకాశముంది.

వాణిజ్య యుద్ధానికి తెర పడేనా?

అమెరికా- చైనా అధికారుల టారిఫ్ చర్చలు మొదలు

జెనీవా: ప్రపంచంలోని రెండు అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థల మధ్య వాణిజ్య వివాదాన్ని తగ్గించే లక్ష్యంతో అమెరికా ట్రెజరీ కార్యదర్శి, అత్యున్నత వాణిజ్య ప్రతినిధి శనివారం ఉన్నతస్థాయి చైనా అధికారులతో చర్చలు ప్రారంభించారు. ట్రెజరీ కార్యదర్శి స్కాట్ బెసెంట్, అమెరికా వాణిజ్య ప్రతినిధి జామిసన్ గ్రీర్‌లు ప్రీమియర్ హీ లిఫెంగ్ నేతృత్వంలోని చైనా ప్రతినిధి బృందంతో సమావేశాలు ప్రారంభించారని చైనాకు చెందిన షిన్హువా న్యూస్ ఏజెన్సీ తెలిపింది. రెండు వైపుల దౌత్యవేత్తలు కూడా చర్చలు ప్రారంభమయ్యాయని ధ్రువీకరించారు. చర్చలు ఎక్కడ జరుగుతున్నాయనే కచ్చితమైన ప్రదేశాన్ని మాత్రం వారు బహిర్గతం చేయలేదు. ఈ టారిఫ్ చర్చలు పురోగతి సాధించే అవకాశం కనిపిస్తోందని సమాచారం. రెండు దేశాలు ఒకదానికొకటి విధించుకున్న భారీ టారిఫ్‌లు తగ్గించుకుంటాయనే ఆశలు చిగురిస్తున్నాయి. ఇది ప్రపంచ మార్కెట్లు, పసిఫిక్ మహాసముద్రం రెండు వైపులా అమెరికా-చైనా వాణిజ్యంపై ఆధారపడిన కంపెనీలకు ఉపశమనం కలిగించే చర్యగా భావిస్తున్నారు. అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ గత నెలలో చైనాపై సుంకాలను 145 శాతానికి పెంచిన సంగతి విదితమే. దీనికి ప్రతీకారంగా చైనా కూడా అమెరికా దిగుమతులపై 125 శాతం సుంకాలు విధించింది. ఇలా అధిక టారిఫ్‌లు విధించుకోవడం అంటే ఈ దేశాలు ఒకదానికొకటి ఉత్పత్తులను బహిష్కరించుకోవడం కిందే లెక్క. గత ఏడాది ఈ రెండు దేశాల మధ్య వాణిజ్యం 660 బిలియన్ డాలర్లకు చేరుకుంది. తాజా చర్చల ప్రారంభానికి ముందే, చైనాపై అమెరికా సుంకాలు తగ్గించవచ్చని ట్రంప్ తన ట్రూత్ సోషల్ పోస్ట్‌లో పేర్కొన్నారు. 80 శాతం సుంకాల విధింపు సరైనదిగా భావిస్తున్నామని తెలిపారు.

బ్రిటన్ వైన్‌పై సుంకాల కోత లేదు

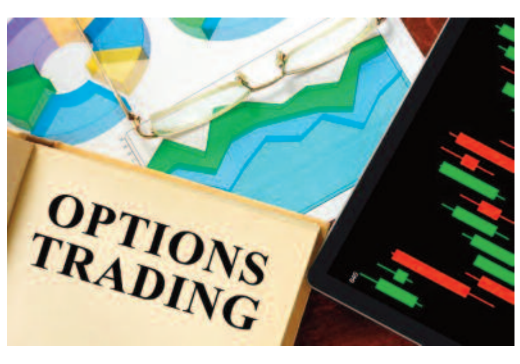
బీర్లపైనా పరిమిత రాయితీలే

ఢిల్లీ: భారత్-బ్రిటన్ మధ్య కుదిరిన స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందం (ఎఫ్‌టీఏ) కింద ఆ దేశ వైన్స్‌కు ఎటువంటి రాయితీలు ఇవ్వడం లేదని అధికార వర్గాలు తెలిపాయి. బ్రిటన్ బీర్లపైనా సుంకాల్లో పరిమిత రాయితీలే ఇస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ఇరు దేశాల మధ్య ఈ నెల 6న ఎఫ్‌టీఏ కుదిరిన విషయం తెలిసిందే. బ్రిటన్‌కు సుంకాల పరంగా ఎటువంటి తగ్గింపు ఇవ్వని వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల్లో పాలు- పాల పదార్థాలు, యాపిల్, వెన్న, ఓట్స్, వంట నూనెలతో పాటు జంతు మాంసం కూడా ఉంది. ఇటీవల కుదిరిన ఎఫ్‌టీఏతో భారత్‌లో బ్రిటన్ స్కాచ్ విస్కీ, కార్లు చౌక కానున్నాయి. ఇదే సమయంలో మన దుస్తులు, తోళ్ల ఉత్పత్తులపై బ్రిటన్ సుంకాలు తగ్గించింది. బ్రిటన్ విస్కీపై సుంకాలను 150 శాతం నుంచి 75 శాతానికి, 10 ఏళ్ల తర్వాత 40 శాతానికి తగ్గించనున్నారు. అయితే బ్రిటన్ విస్కీ దిగుమతులు తక్కువగా ఉన్నాయని, దేశీయ విపణిపై అవి ప్రభావం చూపక పోవచ్చని అంటున్నారు.

నేటి నుంచి భారత్-ఈయూ చర్చలు

స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందంపై తదుపరి దశ చర్చలు జరిపేందుకు భారత్, ఐరోపా సమాఖ్య (ఈయూ) ప్రతినిధులు సోమవారం సమావేశం కానున్నారు. సాధ్యమైనంత త్వరగా మొదటి దశ ఒప్పందం కుదుర్చుకోవడమే లక్ష్యమని అధికార వర్గాలు తెలిపాయి. అంతర్జాతీయ వాణిజ్య అనిశ్చితుల నేపథ్యంలో.. రెండు దశల్లో ఒప్పందాన్ని కుదుర్చుకునేందుకు ఇరు వర్గాలు అంగీకరించాయి. 11వ విడత చర్చలు సోమవారం ప్రారంభమవుతాయని, ఈనెల 16 వరకు కొనసాగుతాయని సంబంధిత వర్గాలు వెల్లడించాయి.

ఆప్షన్స్ ట్రేడింగ్‌లో.. చిన్న మదుపర్లు తగ్గేదే లే



ముంబయి: ఫ్యూచర్స్ అండ్ ఆప్షన్స్ (ఎఫ్ అండ్ ఓ)లో ట్రేడింగ్ చేస్తున్న ప్రతి 10 మంది మదుపర్లలో 9 మంది (90%) నష్టపోతున్నారని.. ముఖ్యంగా చిన్న మదుపర్లు బాగా ఇబ్బంది పడుతున్నారని మార్కెట్ల నియంత్రణ సంస్థ సెబీ గతంలోనే గుర్తించింది. ఈ ట్రేడింగ్‌కు చిన్న మదుపర్లను దూరంగా ఉంచేందుకు 2024 నవంబరులో కొన్ని చర్యలు తీసుకుంది. అయినా కూడా చిన్న మదుపర్లు డెరివేటివ్స్ విభాగంలో ఇండెక్స్ ఆప్షన్లలో ఎక్కువగానే ట్రేడింగ్ చేస్తున్నారని సెబీ గుర్తించింది. వీరిని రక్షించేందుకు మరిన్ని చర్యలు తీసుకోవాలని భావిస్తోంది. 2024 డిసెంబరు నుంచి 2025 మార్చి వరకు ఇండెక్స్ ఆప్షన్స్ ట్రేడింగ్ కార్యకలాపాల గణాంకాలను సెబీ పరిశీలించింది. వార్షిక ప్రాతిపదికన చూస్తే, ట్రేడింగ్ పరిమాణం కాస్త తగ్గినా.. రెండేళ్ల క్రితం ఇదే సమయంలో పోలిస్తేకార్యకలాపాలు ఎక్కువగానే ఉన్నాయని గుర్తించింది. 2024 డిసెంబరు-2025 మార్చి మధ్య గణాంకాలు పరిశీలిస్తే, ఈక్విటీ డెరివేటివ్స్‌లో ట్రేడింగ్ చేస్తున్న వ్యక్తుల సంఖ్య వార్షిక ప్రాతిపదికన 12% తగ్గింది. రెండేళ్ల క్రితం (2022 డిసెంబరు-2023 మార్చి)తో పోలిస్తే మాత్రం 77% ఎక్కువగానే ఉంది. ఇండెక్స్ ఆప్షన్లలో ఎక్స్‌పైరీ రోజుల్లో ఎక్కువగా స్పెక్యులేషన్ ఉండటంతో, రెండేళ్ల కిందటితో పోలిస్తే వ్యక్తుల ట్రేడ్‌లు అధికంగా ఉంటున్నాయి. వ్యక్తుల ఇండెక్స్ ఆప్షన్స్ పరిమాణం వార్షికంగా ప్రీమియం పరంగా 5%, నోషనల్‌గా 16% తగ్గాయి. అదే రెండేళ్ల కిందటితో పోలిస్తే ఇవి వరుసగా 34%, 99% పెరిగాయి. మదుపర్ల పెట్టుబడులకు రక్షణ కల్పించడం, మార్కెట్లలో స్థిరత్వం కల్పించాలనే దృక్పథంతో.. ఇండెక్స్ ఆప్షన్స్‌లో చిన్న మదుపర్ల ట్రేడింగ్ కార్యకలాపాలు తగ్గించేందుకు సెబీ మరోసారి చర్యలు తీసుకుంటుందని విశ్వసనీయ వర్గాలు తెలిపాయి.

హైదరాబాద్ నుంచి కొల్హాపూర్‌కు నేరుగా విమానం

ముంబయి: కొల్హాపూర్ నుంచి హైదరాబాద్, ముంబయి, నాగ్‌పుర్‌లకు నేరుగా విమాన సర్వీసులను ఈనెల 15 నుంచి ప్రారంభిస్తామని ప్రాంతీయ విమానయాన సంస్థ స్టార్ ఎయిర్ ఆదివారం ప్రకటించింది. ప్రస్తుతం కొల్హాపూర్ నుంచి తిరుపతి, అహ్మదాబాద్, ముంబయిలకు ఈ సంస్థ విమాన సర్వీసులు నిర్వహిస్తోంది. జూన్ 3 నుంచి సేవలను మరింత విస్తరిస్తామని స్టార్ ఎయిర్ సీఈఓ సిమ్రాన్ సింగ్ తెలిపారు. కొల్హాపూర్ నుంచి హైదరాబాద్, తిరుపతి, అహ్మదాబాద్, ముంబయి, బెంగళూరు, నాగ్‌పుర్, కిషన్‌గఢ్ నగరాలకు సర్వీసులు అప్పటి నుంచి నిర్వహిస్తామని వివరించారు.

అక్షర రాజముద్ర www.rajamudranews.com ప్రతి అక్షరం - ప్రజల కోసం తెలుగు దిన పత్రిక

జీవితాన్నే మార్చిన క్షణాలవి : మృణాల్ ఠాకూర్

చిత్రసీమలో పాత్రలతోనే గుర్తుండిపోయే తారలు చాలా అరుదు. అందులో ఒకరు కథానాయిక మృణాల్ ఠాకూర్. కొత్తదనం నిండిన కథల్ని ఎంచుకుంటూ సహజమైన నటనతో సినీప్రియుల్ని మెప్పించే ఈ భామ.. ఒక ఆడిషన్ తన జీవితాన్నే మార్చిందని అంటోంది. తాజాగా ఓ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న మృణాల్.. తన కెరీర్‌కు నాంది పలికిన క్షణాల్ని గుర్తు చేసుకుంది. "నటన పట్ల నాకు ఉత్సాహం ఉన్నా మొదట్లో దాన్ని ఆచరణలో పెట్టడానికి చాలా సమయం పట్టింది. నటనపై మక్కువ పెంచుకున్నప్పటికీ.. నా కలల్ని ఎలా స్వీకరిస్తారో తెలియక.. ఎప్పుడూ కుటుంబ సభ్యులతో పంచుకోలేదు. అనుకోకుండా ఓ రోజు నా స్నేహితురాలు ఒక మరాఠీ షో ఆడిషన్ గురించి చెప్పింది. అక్కడికి వెళ్లాను. అది నా మాతృభాష కాబట్టి.. నేను ఇరగదీసేశాను. అదే నాకు ఓ పాత్రను సంపాదించిపెట్టి.. నటనా ప్రయాణంలో మొదటి అడుగు వేసేలా చేసింది. కెరీర్‌లో ఎంతో మంది ప్రేక్షకుల ప్రేమను పొందడానికి కారణమైన ఆ క్షణాలు నా కెరీర్‌లో ఎప్పుడూ ప్రత్యేకమే" అని చెప్పుకొచ్చింది.

అనసూయ గ్లామర్ షో

జబర్దస్త్ షోకి యాంకరింగ్ చేసి నేడు సినిమాల్లో కీ రోల్ ప్లే చేసే స్థాయికి ఎదిగిన యాంకర్ అనసూయ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. తన యాంకరింగ్‌తో ఫుల్ ఫేమ్ తెచ్చుకున్న ఈ బ్యూటీకి సుకుమార్ డైరెక్షన్‌లో రామ్ చరణ్ హీరోగా నటించిన 'రంగస్థలం' సినిమాలో రంగమ్మత్తగా నటించే చాన్స్ లభించింది. ఆ మూవీతో ఈ అమ్మడు గ్రాఫ్ ఒక్కసారిగా చేంజ్ అయింది. దీంతో వరుస ఆఫర్లు క్యూ కట్టాయి. అలా కొన్ని చిత్రాల్లో మెయిన్ లీడ్ కూడా పోషించింది. అలాగే మరోసారి సుకుమార్ దర్శకత్వంలో బన్నీ హీరోగా వచ్చిన 'పుష్ప' మూవీలో సునీల్ భార్య దాక్షాయణిగా నటించి మెప్పించింది. తన నటనతో అందరికీ షాక్‌కు గురిచేసింది. ఇక రీసెంట్‌గా ఈ చిత్రానికి సీక్వెల్‌గా వచ్చిన 'పుష్ప-2' లో కూడా నటించి అలరించింది. అలా ఓ పక్కా సినిమాలతో బిజీ ఉన్నప్పటికీ నిత్యం సోషల్ మీడియా లోనూ యాక్టీవ్‌గా ఉంటూ తన హాట్ హాట్ ఫోజులతో కుర్రకారుకు హీట్ పుట్టిస్తోంది.ఈ క్రమంలో ఈ బ్యూటీ పోస్ట్ నెట్టింట వైరల్‌గా మారింది. తాజాగా అనసూయ తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్ వేదికగా ఓ పోస్ట్ పెట్టింది. అందులో గవ్వలతో డిజైన్ చేసిన గుజరాతీ డ్రెస్ వేసుకుంది. అలాగే నడుముతో పాటు బొడ్డు కూడా కనిపించేలా బోల్డ్ షో చేసింది. దీంతో ఈ పిక్స్ కాస్తా నెట్టింట వైరల్‌గా మారాయి. ఇక వాటిని చూసిన నెటిజన్లు నైట్ స్టఫ్ అని నీ నావెల్ సూపర్ అని కామెంట్స్ చేస్తున్నారు.

చీరకట్టులో దివ్య భారతి

దివ్య భారతి... ఈ పేరు వింటేనే ఒక విధమైన స్వచ్ఛమైన అందం కళ్ల ముందు మెదులుతుంది. తనదైన శైలిలో నటిస్తూ, కుర్రకారు హృదయాలను కొల్లగొడుతున్న ఈ యంగ్ టాలెంట్ బ్యూటీ తాజాగా చీరకట్టులో దర్శనమిచ్చి అభిమానులను మంత్రముగ్ధులను చేసింది. ఆమె పోస్ట్ చేసిన తాజా ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో ఒక సంచలనం సృష్టిస్తున్నాయి. ఆ ఫోటోల్లో దివ్య భారతి కట్టుకున్న చీర అచ్చమైన తెలుగింటి సంప్రదాయాన్ని గుర్తుచేస్తోంది. మృదువైన రంగులు, సింపుల్ డిజైన్‌తో ఉన్న ఆ చీరలో ఆమె ఒక దేవకన్యలా మెరిసిపోతోంది. తన మెత్తని, ఒత్తైన కురులను లూజ్‌గా వదిలేసి, చిన్నపాటి ఆభరణాలు ధరించడంతో ఆమె అందం మరింత సహజంగా, ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తోంది. ఎలాంటి హంగులు లేకుండానే ఆమె చూపు తిప్పుకోలేని సౌందర్యంతో వెలిగిపోతుండటం విశేషం. దివ్య భారతి అతి తక్కువ సమయంలోనే తన నటనతో ప్రేక్షకుల్లో ఒక ప్రత్యేకమైన స్థానాన్ని సంపాదించుకున్నారు. 'కింగ్‌స్టన్' సినిమాలో ఆమె పోషించిన పాత్రకు మంచి గుర్తింపు లభించింది. జీవీ ప్రకాష్ హీరోగా నటించిన ఈ యాక్షన్ అడ్వెంచర్ ఫాంటసీ చిత్రంలో దివ్య భారతి తనదైన శైలిలో మెప్పించింది. ఇప్పుడు ఆమె 'మదిల్ మెల్ కాదల్' అనే మరో ఆసక్తికరమైన ప్రాజెక్ట్‌తో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నారు. అయితే, ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్‌గా మారిన విషయం మాత్రం దివ్య భారతి చీరకట్టులోని అందమే.

Printed, Published and Owned by **RAVU RAJITHA**, **Editor: RAVU NAGI REDDY**. **RAJAMUDRA PUBLICATIONS**, Peerzadiguda, Medchal - Malkajigiri Dist. Telangana - 98,
RNI NO : TELTEL/2024/86684, Contact No :98484 83466 9182474575, MAIL ID: rajaamudranews@gmail.com