

నేటి ప్రతి క్షణం - ప్రజల కోసం

శుభోదయ

తెలుగు దినపత్రిక



ప్రచురణ : ఆంధ్రప్రదేశ్, సంపుటి 01, సంచిక 54, సంపాదకులు : గోంగూర శ్రీనివాసరావు, పేజీలు -8, మంగళవారం - 14 - ఏప్రిల్ - 2026 , వెల రూ.5/-

పోప్ లియోకు క్రెమ్స్ అంటే చాలా ఇష్టం!

అణ్ణాయుధాలను వ్యతిరేకించరు.. నాకు నచ్చలేదు: డొనాల్డ్ ట్రంప్

అమెరికా- ఇరాన్ మధ్య ఇస్లామాబాద్ వేదికగా జరిగిన చర్చలు విఫలం కావడంతో అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఏం చేయబోతున్నారని పలు దేశాల్లో ఉత్కంఠ నెలకొంది.

అమెరికా- ఇరాన్ మధ్య ఇస్లామాబాద్ వేదికగా జరిగిన చర్చలు విఫలం కావడంతో అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఏం చేయబోతున్నారని పలు దేశాల్లో ఉత్కంఠ నెలకొంది. **విగతా 2లో**



'ఆధునిక కాలపు హిట్లర్' నెతన్యాయు : టర్కీ

ఇజ్రాయిల్ ప్రధానమంత్రి బెంజమిన్ నెతన్యాయును 'ఆధునిక కాలపు హిట్లర్'గా టర్కీ అభివర్ణించింది.

టర్కీ అధ్యక్షుడు రెసెప్ తయ్యిప్ ఎర్డోగాన్ వ్యాఖ్యలపై ఇరు దేశాల మధ్య పెరుగుతున్న మాటల యుద్ధంపై టర్కీ

విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ తీవ్రంగా స్పందించింది. అంకారా: ఇజ్రాయిల్ ప్రధానమంత్రి బెంజమిన్ నెతన్యాయును 'ఆధునిక కాలపు హిట్లర్'గా టర్కీ అభివర్ణించింది. టర్కీ అధ్యక్షుడు రెసెప్ తయ్యిప్ ఎర్డోగాన్ వ్యాఖ్యలపై **విగతా 2లో**



రెండు రాష్ట్రాల్లో మార్పు అవసరం

మహిళలకు చట్ట సభల్లో తగిన ప్రాధాన్యత కల్పించే దిశగా 'నారి శక్తి వందనం' చట్టాన్ని ప్రవేశపెట్టనున్నట్లు రాష్ట్ర ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి వై సత్యకుమార్ యాదవ్ తెలిపారు.

ఈ నెల 17, 18 తేదీల్లో పార్లమెంట్లో ఈ బిల్లుపై చర్చ జరగనుందని వెల్లడించారు. దేశంలో మహిళలు సగానికి పైగా ఉన్నప్పటికీ చట్ట సభల్లో వారి ప్రాతినిధ్యం కేవలం 13 శాతమేనని పేర్కొన్నారు.



మహిళలకు చట్ట సభల్లో తగిన ప్రాధాన్యత కల్పించే దిశగా 'నారి శక్తి వందనం' చట్టాన్ని ప్రవేశపెట్టనున్నట్లు రాష్ట్ర ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి వై సత్యకుమార్ యాదవ్ తెలిపారు. ఈ నెల 17, 18 తేదీల్లో పార్లమెంట్లో ఈ బిల్లుపై చర్చ జరగనుందని వెల్లడించారు. బీజేపీ జిల్లా కార్యాలయంలో జిల్లా అధ్యక్షుడు ఎం.ఎం.ఎన్ పరుచూరాజు ఆధ్వర్యంలో జరిగిన పత్రికా సమావేశంలో **విగతా 2లో**

రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకుంటే జీవిత కాలం చెల్లుబాటు కావాలి

ఆంధ్రప్రదేశ్లో పరిశ్రమల ఏర్పాటు ప్రక్రియను మరింత వేగవంతం చేసేలా ప్రభుత్వం కీలక అడుగులు వేస్తోంది.

సోమవారం సచివాలయంలో కేంద్ర స్టీల్ సెక్రటరీ సందీప్ షాండీక్ నేతృత్వంలోని ప్రతినిధి బృందంతో ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఉన్నత స్థాయి సమీక్ష నిర్వహించారు.

ఈ సందర్భంగా కేంద్రం ప్రతిపాదించిన 'డీ-రెగ్యులేషన్ ఫేజ్-2' అంశాలపై లోతుగా చర్చించారు.

పరిశ్రమల అనుమతుల కోసం ప్రస్తుతం ఉన్న సంక్లిష్టమైన నిబంధనలను భారీగా తగ్గించాలని ముఖ్యమంత్రి నిర్ణయించారు

ప్రస్తుతం అమలులో ఉన్న దాదాపు 800కు పైగా నిబంధనలను వంద లోపునకు కుదించాలని ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సహా అన్ని శాఖల అధికారులను ఆదేశించారు.

ప్రభుత్వ పాలనలో వేగం పెంచడానికి టెక్నాలజీని విరివిగా వాడాలని చంద్రబాబు సూచించారు.

పరిశ్రమల స్థాపనలో ఇక జెట్ స్పీడ్.

ఇక జెట్ స్పీడ్.

టెక్నాలజీకి పెద్దపీట - పని వినియోగం మనం స్పీడ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్ దిశగా సాగాలి 'డీ-రెగ్యులేషన్ ఫేజ్-2' అంశాలపై లోతుగా చర్చ



ఆంధ్రప్రదేశ్లో పరిశ్రమల ఏర్పాటు ప్రక్రియను మరింత వేగవంతం చేసేలా ప్రభుత్వం కీలక అడుగులు వేస్తోంది. సోమవారం సచివాలయంలో కేంద్ర స్టీల్ సెక్రటరీ సందీప్ షాండీక్ నేతృత్వంలోని ప్రతినిధి బృందంతో ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఉన్నత స్థాయి సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కేంద్రం ప్రతిపాదించిన 'డీ-రెగ్యులేషన్ ఫేజ్-2' అంశాలపై లోతుగా చర్చించారు. పరిశ్రమల అనుమతుల కోసం ప్రస్తుతం ఉన్న సంక్లిష్టమైన నిబంధనలను భారీగా తగ్గించాలని ముఖ్యమంత్రి నిర్ణయించారు. ప్రస్తుతం అమలులో ఉన్న దాదాపు 800కు పైగా నిబంధనలను వంద లోపునకు కుదించాలని ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సహా అన్ని శాఖల అధికారులను ఆదేశించారు. **విగతా 2లో**

అమరావతిలో రెండో విడత ల్యాండ్ పూలింగ్ షురూ



రాజధాని అమరావతిని ప్రపంచస్థాయి నగరంగా తీర్చిదిద్దే లక్ష్యంతో ఏపీ ప్రభుత్వం రెండో విడత భూ సమీకరణ ప్రక్రియను వేగవంతం చేసింది.

ఇందులో భాగంగా తుళ్లూరు మండలం పెదపరిమి గ్రామంలో భూముల సమీకరణకు ప్రభుత్వం అధికారికంగా నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది.

రాజధాని కోర్ ఏరియాకు ఆసుకుని ఉన్న ఈ గ్రామంలో సుమారు 3,072 ఎకరాల (మొత్తం ప్రతిపాదిత 6,000 ఎకరాల్లో మొదటి విడతగా) భూమిని సేకరించాలని చంద్రబాబు ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది.

రాజధాని అమరావతిని ప్రపంచస్థాయి నగరంగా తీర్చిదిద్దే లక్ష్యంతో ఏపీ ప్రభుత్వం **విగతా 2లో**

తండ్రి శవం ఉండగానే.. సీఎం కుర్చీ కోసం జగన్ సంతకాలు సేకరించారు

జగన్ వి.. శవ రాజకీయాలు.. మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు సెటిల్మెంట్

వైసీపీ అధినేత జగన్ రాజకీయ శైలిపై మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు.

జగన్నకు అధికార దాహం ఎక్కువని విమర్శించారు. వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి మరణించిన సమయంలో, తండ్రి శవం పక్కనే ఉండగానే ముఖ్యమంత్రి కుర్చీ కోసం జగన్ సంతకాలు సేకరించిన చరిత్రను రాష్ట్ర ప్రజలు ఎన్నటికీ మర్చిపోరని ఎద్దేవా చేశారు.



వైసీపీ అధినేత జగన్ రాజకీయ శైలిపై మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. మంగళగిరిలోని టీడీపీ కేంద్ర కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ, జగన్నకు అధికార దాహం ఎక్కువని విమర్శించారు. **విగతా 2లో**

అవి కాకి లెక్కలు.. అడ్డంగా దొరికిపోయారు

అమరావతి భూములపై బాబు కాకి లెక్కలు

వైఎస్సార్ సీపీ స్టేట్ కో-ఆర్డినేటర్ నిజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి ధ్వజం

అమరావతి సెల్ట్ ఫైనాన్స్ ప్రాజెక్టు అంటూ మళ్లీ అబద్ధాలు

తగిన మౌలిక సదుపాయాలతో రూ.2 లక్షల కోట్లు కావాలి

వడ్డీలతో ఏటా రూ.15 వేల కోట్లు నుంచి రూ.20 వేల కోట్లు అవుతుంది



అమరావతి సెల్ట్ ఫైనాన్స్ ప్రాజెక్టు అని, ప్రభుత్వం చేతిలో 5 వేల ఎకరాల ల్యాండ్ బ్యాంక్ **విగతా 2లో**

లోక్ సభ నియోజకవర్గాల పునర్విభజన రాజ్యాంగంపై దాడి



లోక్ సభలో సీట్ల సంఖ్యను పెంచేందుకు చేపట్టిన నియోజకవర్గాల పునర్విభజన ప్రక్రియను కాంగ్రెస్ పార్లమెంటు పార్టీ వైరవర్సన్ సోనియాగాంధీ 'రాజ్యాంగంపై దాడి' గా అభివర్ణించారు.

అదేవిధంగా 'నారి శక్తి వందన అధినియమ్' కు సవరణను ప్రవేశపెట్టిన సమయంపై కేంద్రాన్ని ఆమె ప్రశ్నించారు.

లోక్ సభలో సీట్ల సంఖ్యను పెంచేందుకు చేపట్టిన నియోజకవర్గాల **విగతా 2లో**

తక్కువ ధరలకే భూములు కట్టబెట్టడం దారుణం



తక్కువ ధరలకే భూములు కట్టబెట్టడం దారుణమని మాజీ మంత్రి, వైఎస్సార్ సీపీ నేత పేర్ని నాని అన్నారు.

అక్రమ భూకేటాయింపులపై జనవైతన్య వేదిక ఆధ్వర్యంలో గుంటూరులో చర్చాగోష్టి నిర్వహించారు.

ఇందులో పాల్గొన్న పేర్ని నాని మాట్లాడుతూ... చంద్రబాబు ప్రభుత్వం 99 సైసలకే కొట్లాడి రూపాయలు విలువచేసే భూములను బదా బాబులకు కట్టబెడుతోందని తెలిపారు. **విగతా 2లో**

సలహాలు ఇవ్వడంపై తనకు నమ్మకం లేదని డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు.

తమిళనాడు లో హీరో విజయ్ టీవీకే పార్టీ పెట్టి ఎన్నికల్లో పోటీ చేస్తున్న వేళ తనను సలహాలు ఇవ్వాలంటూ వచ్చిన అభ్యర్థనపై ఆయన స్పందించారు.

విజయ్ కు సలహా ఇవ్వనని, అలాంటి వాటిని తాను అసలు నమ్మనని చెప్పారు. కాగా ఏపీలో హీరో పవన్ కల్యాణ్ కూడా రాజకీయ అడుగులు వేసి జనసేన పార్టీ స్థాపించి ఇప్పుడు డిప్యూటీ సీఎం అయ్యారు.

దీంతో సాటి సటుడిగా తమిళనాడు ఎన్నికల్లో పోటీ చేస్తున్న హీరో విజయ్ కు సలహాలు, సూచనలు ఇవ్వొచ్చుగా అనే ప్రశ్నలు వినిపిస్తున్నాయి.

ఈ నేపథ్యంలో పవన్ కల్యాణ్ స్పష్టత ఇచ్చారు. తనకు సలహాలు ఇవ్వడంపై నమ్మకం లేదని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. విజయ్ కు సలహా **విగతా 2లో**

సలహాలు ఇవ్వడంపై నమ్మకంలేదు



సలహాలు ఇవ్వడంపై తనకు నమ్మకం లేదని డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. తమిళనాడు లో హీరో విజయ్ టీవీకే పార్టీ పెట్టి ఎన్నికల్లో పోటీ చేస్తున్న వేళ తనను సలహాలు ఇవ్వాలంటూ వచ్చిన అభ్యర్థనపై ఆయన స్పందించారు. విజయ్ కు సలహా **విగతా 2లో**

మలయాళం సినిమా పేరులా ఉంది



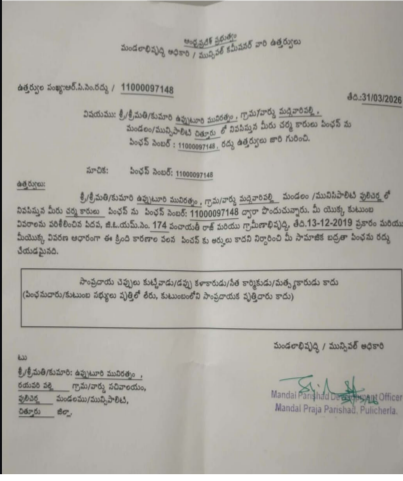
ఏపీ రాజధానిగా 'మావిగన్' ప్రాంతాన్ని అభివృద్ధి చేయాలని వైసీపీ అధినేత వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి ప్రతిపాదించిన విషయం తెలిసింది. అయితే ఆయన ప్రతిపాదనపై వ్యతిరేకత వ్యక్తమవుతోంది.

కూటమి నేతలు మూకుమ్మడిగా జగన్ పై విమర్శల వర్షం కురిపిస్తున్నారు.

ఇదే విషయంలో వైసీపీ-టీడీపీ, జనసేన, బీజేపీ నేతల మధ్య మాటలయుద్ధం నడుస్తోంది. **విగతా 2లో**

పేదోడి పై పగ కక్ష కట్టి పింఛన్ రద్దు చేసి

అధికారి అధికార దుర్వినియోగం



పులివెందులూ, ఏప్రిల్ 13, (నేటి శుభోదయ) : పేదోడుపై పగ పెంచుకొని కక్ష కట్టి పింఛన్ రద్దు చేసి అధికారాన్ని దుర్వినియోగం చేసిన అధికారి ఉందని ఇది వికల్ప పార్టీ, పులివెందులూ, రాయవారి పల్లి పంచాయతీ పుచ్చలవారిపల్లెకు చెందిన మునిరత్నం కు గత ఆరు సంవత్సరాల గా ప్రభుత్వ వెన్సన్ వస్తున్నది. మునిరత్నంకు, దగితుడు కావడం చర్య కారు వృత్తి కోలాలో ప్రభుత్వం పింఛన్ మంజూరు చేసింది. గత ఆరు సంవత్సరాలుగా ప్రతినెల పింఛన్ అందుకుంటున్న మునిరత్నం, ను పులివెందులూ పింఛన్ రాజశేఖర్ బాబు పింఛన్ రద్దు చేస్తూ నోటీసులు జారీ చేశారు. మునిరత్నం చర్యకారుడు కాదని, ప్రస్తుతం ఆ వృత్తిలో లేరని, అందుకు పింఛన్ రద్దు చేస్తున్నామంటూ నోటీసు పంపారు.

పింఛన్ రద్దు చేయడంతో మునిరత్నం మనస్తాపానికి గురయ్యారు. విషయాన్ని ఎంపీఎస్ఎస్ మునిరత్నం అడిగితే సువ్వు చర్యకారుడు కాదు నీకు అందుకే రద్దు చేస్తున్నాం చెప్పడం జరిగిందని మునిరత్నం తెలిపారు. పింఛన్ మంజూరు రద్దుకు నిబంధనలు ఏమీ చెబుతున్నాయయింది... ప్రభుత్వం గ్రామంలో ప్రభుత్వ నిబంధనల మేరకు అర్హత వారికి పింఛన్ మంజూరు చేయడం జరుగుతుంది పింఛనుదారు అనడంతో దారుడు అయితే ఎవరైనా ప్రభుత్వానికి ఫిర్యాదు చేస్తే ఉన్నాదికాదు అని విచారణ చేయమని ఎంపీఎస్ఎస్ కార్యాయనానికి ఉత్తరాలు జారీ చేస్తారు. ఆ ఉత్తరాలు మేరకు ఎంపీఎస్ఎస్ పంచాయతీ కార్యదర్శి తో పని విచారణ చేపట్టి నివేదిక ఉన్నాదికాదు అంటూ ఉన్నాదికాదు అంటూ సాధారణంగా పరిశీలించి రద్దు చేయాలి లేదో చెబుతారు. ఇది పింఛన్ రద్దులో ఉన్న నిబంధన పులివెందులూ ఎంపీఎస్ఎస్ ఏం చేశారంటే... మండల అభివృద్ధి అధికారి అయినా ఎంపీఎస్ఎస్ పింఛన్ మంజూరు చేసే అధికారం కానీ రద్దు చేసే అధికారం కానీ లేదు. కేవలం పింఛన్ ఫిర్యాదు పై విచారణ చేపట్టి నివేదికను పై అధికారులకు పంపాలి అంటే అయితే పులివెందులూ ఎంపీఎస్ఎస్ లేని అధికారాన్ని కల్పించుకుని పింఛన్ రద్దు చేయడం ఏకేశం. ఈ విషయం అటు మండల అధికారి అటు పంచాయతీ కార్యదర్శులకు తెలిసి అభ్యర్థిపోతూ ఉన్నారని తెలిపారు. పై అధికారి కాబట్టి ఏమీ చెప్పలేకపోతున్నారు. ఇవేలా ఉన్నత అధికారులు స్పందించి, పేదోడి పింఛన్ మంజూరు చేసే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. కొనుమెరుపు, ఎంపీఎస్ఎస్ మునిరత్నంకు పింఛన్ రద్దు చేస్తూ 2026 మార్చి 31వ తేదీ నోటీసు రెడీ చేశారు. అయితే మునిరత్నంకు పింఛన్ 8వ తేదీ వాల్టానాలో నోటీసు పంపడం జరిగింది.

భారత రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ముకు

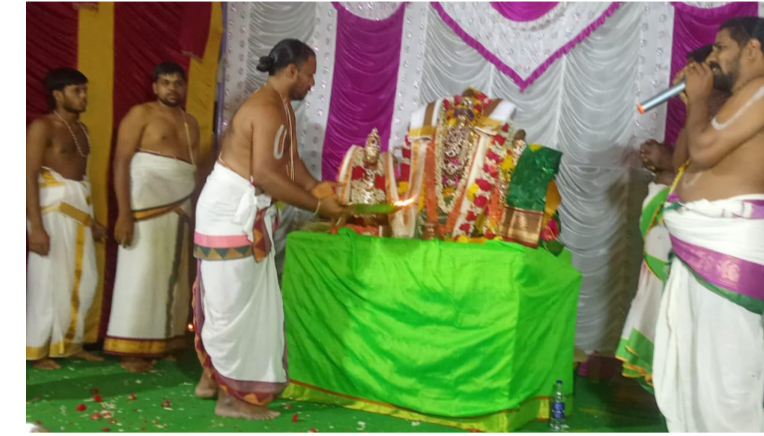
పుణ్య కృతజ్ఞతలు తెలిపామన్న ఎంపీ డాక్టర్ బైరెడ్డి శబరి



న్యూఢిల్లీ, నేటి శుభోదయ :: భారత రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ముతో న్యూ ఢిల్లీలో సోమవారం రాష్ట్ర విద్యుత్ బోడి శాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్, ఉమ్మడి రాష్ట్ర పార్లమెంట్ సభ్యులు భద్రీ అయ్యామని నంద్యాల పార్లమెంట్ సభ్యులూ, లోక్ సభ డిప్యూటీ స్పీకర్ బిరెడ్డి డాక్టర్ బైరెడ్డి శబరి అన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర రాజధాని అమరావతి బిల్లుకు ఆమోదం తెలిపినందుకు భారత రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ముకు కృతజ్ఞతలు తెలిపామన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర రాజధాని అమరావతి చారిత్రక, సాంస్కృతిక నేపథ్యాన్ని రాష్ట్రపతికి రాష్ట్ర మంత్రి నారా లోకేశ్ వివరించారు. మంత్రి నారా లోకేశ్ వెంట నంద్యాల ఎంపీ డాక్టర్ బైరెడ్డి శబరి తో పాటు ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర కూటమి ఎంపీలు ఉన్నారు.

పెళ్లి కోడుకు రాముడు

పెళ్లి కూతురు సీతమ్మ భక్తి భావంతో భక్తులు



పులివెందులూ, ఏప్రిల్ 13, (నేటి శుభోదయ) : వికల్ప పార్టీ పులివెందులూ మిట్టమీదరావ పల్లి శ్రీ కొండరామస్వామి ఆలయంలో సీతారాముల కళ్యాణం, మండలాభిషేకం కార్యక్రమంలో భాగంగా అదిచారం సాయంత్రం శ్రీ సీతారాముల కళ్యాణ మహోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు. పెళ్లి వాతావరణాన్ని తలపించేలా ఆలయాన్ని ఫూలతో, తోరణాలతో అందంగా అలంకరించారు. వేడుకలను తిలకించేందుకు భారీగా భక్తులు తరలివచ్చి ఆలయ ప్రాంగణం రెండిపోయింది. వేద పఠితల బృందం మంత్రోచ్ఛారణల మధ్య సాంప్రదాయబద్ధంగా కళ్యాణ కార్యక్రమం నిర్వహించగా, భక్తులు భక్తి శ్రద్ధలతో పాల్గొన్నారు. 'పెళ్లి కోడుకు రాముడు, పెళ్లి కూతురు సీతమ్మ' అంటూ హర్షధ్వనాలు చేస్తూ, భక్తులు ఆధ్యాత్మిక ఆనందంలో మునిగిపోయారు. కళ్యాణం సందర్భంగా ప్రత్యేక పూజలు, హారతులు నిర్వహించగా, అనంతరం ప్రసాదం పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమానికి హాజరైన భక్తులు దివ్య దంపతుల ఆశీర్వాదాలు పొందినట్లు తెలిపారు. ఆలయం మొత్తం ఉత్సాహభరిత వాతావరణంతో కళకళలాడింది.

మాజీ స్పీకర్, మాజీ ఆర్థిక శాఖ మంత్రి,

తెలుగుదేశం పార్టీ పోలిట్ బ్యూరో సభ్యులు 'యనముల రామకృష్ణ'ను పరామర్శించిన 'రుదా' చైర్మన్ బొడ్డు వెంకటరమణ చౌదరి..



కోరుకొండ, నేటి శుభోదయ ప్రతినిధి (ఏ.కె.ఇబ్రహీం) చికిత్స పొంది విశ్రాంతి తీసుకుంటున్న మాజీ మంత్రి, తెలుగుదేశం పార్టీ పోలిట్ బ్యూరో సభ్యులు యనముల రామకృష్ణను రుదా చైర్మన్, తూర్పుగోదావరి జిల్లా తెలుగుదేశం పార్టీ అధ్యక్షులు, రాజానగరం నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ బొడ్డు వెంకటరమణ చౌదరి పరామర్శించారు. సోమవారం యనముల రామకృష్ణను వారి నివాసంలో కలిసి పరామర్శించి, వారి ఆరోగ్య పరిస్థితిపై ఆరా తీసారు. వారు త్వరగా కోలుకోవాలని వెంకట రమణ చౌదరి ఆంక్షించారు. ఈ సందర్భంగా కొద్ది సేపు యనముల రామకృష్ణను, వెంకట రమణ చౌదరిలు ఆత్మీయంగా మాట్లాడుకున్నారు. పలు విషయాలను చర్చించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డి.పీ. సీనియర్ నాయకులు, బొడ్డు నర్సిపాతులు పాల్గొన్నారు.



నారి శక్తి వందన సమ్మేళన ప్రత్యక్ష ప్రసారం బిక్సెట్ మంత్రి సత్య కుమార్ యాదవ్

- మహిళల సాధికారతే వికసిత భారతీయ బలమైన పునాది మంత్రి సత్య కుమార్ యాదవ్
- 33 శాతం మహిళా రిజర్వేషన్తో కొత్త దిశలో దేశం మంత్రి సత్య కుమార్ యాదవ్ వ్యాఖ్యలు
- నారి శక్తి బలమే దేశ శక్తి మంత్రి సత్య కుమార్ యాదవ్
- నారి శక్తి వందనతో మహిళల రాజకీయ శక్తివృద్ధి : మంత్రి వ్యాఖ్యలు
- ఆర్థిక, సామాజికంగా మహిళల ఎదుగుదలకు కేంద్ర ప్రభుత్వ చర్యలు
- మహిళలతో కలిసి నారి శక్తి వందన ప్రత్యక్ష ప్రసారం వీక్షించిన మంత్రి



బళ్లపల్లి, నేటి శుభోదయ :: ధర్వపరం నియోజకవర్గం, బళ్లపల్లి మండల కేంద్రంలోని ఎంపీఎస్ఎస్ కార్యాలయం నందు సోమవారం మహిళలతో కలిసి ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ నారి శక్తి వందన సమ్మేళన ప్రత్యక్ష ప్రసారాన్ని రాష్ట్ర వైద్య, ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ, వైద్య విద్యా శాఖామంత్రి, ధర్వపరం ఎమ్మెల్యే సత్య కుమార్ యాదవ్ వీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ దేశం అభివృద్ధి పథంలో దూసుకుపోవాలంటే చట్టసభల్లో మహిళలకు గౌరవప్రసాదం కల్పించడం అత్యంత అవసరమని పేర్కొన్నారు. అందుకే లోక్ సభ, రాష్ట్ర అసెంబ్లీలో మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్ కల్పించే చారిత్రాత్మక మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లును నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వంలో సెప్టెంబర్ 2023లో ఆమోదించి జేయడం జరిగినదన్నారు. రాష్ట్రంలో ఎన్నికల్లో ఈ రిజర్వేషన్ అమలు

అత్యవసరమని, ఈ నెల 16, 17, 18 తేదీలలో పార్లమెంట్ లో కీలక చర్యలు జరగనున్నాయని తెలిపారు. ప్రధాని మోదీ నాయకత్వంలో మహిళల అన్ని రంగాల్లో రాజీనూ దేశ ప్రగతిలో భాగస్వాములు అవుతుండటం గర్వకారణమని, వికసిత భారత్ నిర్మాణంలో మహిళల పాత్ర కీలకమని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. ఈ నారి శక్తి వందన సమ్మేళన ద్వారా సమాజంలోని అన్ని వర్గాల మహిళలను ఒకే వేదికపైకి తీసుకువచ్చి, మహిళల హక్కులు, రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం, సాధికారతను అమలు చేయడం ముఖ్య ఉద్దేశమని తెలిపారు. అదేవిధంగా, పార్లమెంట్ ప్రత్యేక సమావేశాల సేవద్వారా మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్ కల్పించే నారి శక్తి

ధార్మికుడు డా. బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్

- నేడు 14, ఏప్రిల్ డా. బాబాసాహెబ్ బిఆర్ అంబేద్కర్ 136వ జయంతి

రంపచోడవరం, నేటి శుభోదయ :: భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత భారతరత్న డా. భాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ 136వ జయంతి సందర్భంగా సమావేశాన్ని ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రజల కోసం భాబాసాహెబ్ చేసిన కృషిని గుర్తు చేసుకోవాలిని నంద్యాల ఎంపీ నారా లోకేశ్ అన్నారు. బిఆర్ అంబేద్కర్ ప్రజాతంత్రవాది. భారత రాజ్యాంగ నిర్మాతగా డా. అంబేద్కర్ చరిత్రలో స్థిరపడిపోయాడు ఈ భూమిపై ప్రజాపాటవాల గురించి చర్చ నడపడమే. 1927లో హైల్స్ యంగ్ కమిషన్ను డా. అంబేద్కర్ ఇచ్చిన మహిళల ఆధారంగానే రిజర్వర్ బ్యాంకు విధి విధానాలు రూపొందించాడు. భారతీయ ద్రవ్యం, ఆర్థిక సమస్యలపై విస్తృత రాయల్ కమిషన్ అంబేద్కర్ వ్రాసిన 'రూపాయి సమస్యలు, పుట్టుక, పరిష్కారం' అన్న గ్రంథంతో తీవ్రంగా ప్రభావితమైనది. 1934లో భారత రిజర్వర్ బ్యాంకు చట్టం వచ్చింది. 1942-46 మధ్యకాలంలో వైశ్రామ్యం మంత్రివర్గంలో ఆయన కార్యక్రమ, నీడిపారుదల, విద్యుత్ శాఖమంత్రిగా పనిచేశారు. కేంద్ర జలపరంపరా సంఘం, దేశంలో విద్యుత్ ఉత్పత్తికి ఆపనవచ్చిన మౌలిక వసతుల సమకూర్చడానికి ఉద్దేశించిన కేంద్ర సాంకేతిక విద్యుత్ బోర్డు కూడా ఆయనే అధ్యక్షుడు. డా. అంబేద్కర్ జీవితాన్ని, కృషిని ఆధ్యయనం చేసిన వారికి కొన్ని విషయాలు స్పష్టంగా అర్థం అవుతాయి. ఆయన దృక్పథం అందరికీ సమాన హక్కులు కలిగించింది. రాజ్యాంగ పరిపత్తో తన చివరి ప్రసంగంలో తన ఆలోచనను మరింత విస్తరించారు. 'మనం సాధించిన రాజకీయ ప్రజాస్వామ్యాన్ని, సామాజిక ప్రజాస్వామ్యంగా మార్చామని అవసరం ఉంది. పునాదిలో సామాజిక ప్రజాస్వామ్యం లేనిదే రాజకీయ ప్రజాస్వామ్య మనుగడ సాగించజాలదు' అన్నారు. పథమ న్యాయశాఖ మంత్రిగా మహిళా హక్కులను చట్టబద్ధం చేయడానికి ఆయన ఎనలేని ప్రాధాన్యత ఇచ్చారు. డా. అంబేద్కర్ న్యాయశాఖ మంత్రికాముందే మహిళా ఉద్దేశం కోసం పని ప్రారంభించారు. లోదయన్ కమిషన్ 1932, విచారణలోనూ 1933-34లో ఏర్పాటైన జాయింట్ సెలెక్ట్ కమిటీ ముందూ మహిళా హక్కుల కోసం వాదించారు. దాని ఫలితంగానే 1935 భారత ప్రభుత్వ చట్టంలో తొలిసారి మహిళలకు ఓటు హక్కు



దక్కింది. రాజ్యాంగ ముసాయిదాలో కూడా 14-16 అధికరణాల ద్వారా మహిళలకు పౌర హక్కులు ధాతల పుట్టడంతో పాటు, కన్యాశుల్కానికి స్వస్తి చెప్పాలంటే ఆయననే ప్రధాన పాత్ర. స్వాతంత్ర్యానికి ముందే మంత్రివర్గంలో చేరమని డా. అంబేద్కర్ను నెహ్రూ ఆహ్వానించారు. ఆ నాటి హిందూ చట్టం గురించి ఉన్న వేర్వేరు వ్యాఖ్యలూ క్రోడీకరించి ఒకే చట్టాన్ని దేశం ముందుకు తీరమంటే డా. అంబేద్కర్ హిందూస్థాని ప్రతిపాదించారు. విప్లవాత్మకమైన ఈ చట్టం మహిళలకు సమాన హక్కులు కల్పించడంతో పాటు కులపరమైన వ్యత్యాసాలకు తావు లేకుండా చేసింది. బీఎన్ రావు కమిటీ ప్రతిపాదించిన ముసాయిదాను పరిశీలించిన ఆయన అనేక ముఖ్యమైన సవరణలతో హిందూ స్థూతి బిల్లు ప్రతిపాదించారు. దీనినే మొదటిసారిగా విశేషం తెలిపి, కూతుళ్ళు, కొడుకులేతో పాటు తండ్రి ఆస్తిలో సమాన హక్కుదారులయ్యారు. గృహాహారం లేదా భర్తలు నిర్లక్ష్యం చేయటం

వందన ఆధినియమం ప్రవేశపెట్టడం చారిత్రాత్మక నిర్ణయమని పేర్కొన్నారు. కుటుంబాన్ని సక్రమంగా నడిపించే మహిళ సమాజాన్ని కూడా ముందుకు నడిపించగలదనే నరేంద్ర మోదీ నందేశాన్ని మంత్రి ప్రస్తావించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం మహిళల అభివృద్ధి కోసం మహిళా సాధికారతపై దృష్టి సారించడానికి పలు సంక్షేమ పథకాలను అమలు అమలు చేస్తోంది వారిలో ముఖ్యంగా బీడీ బచావో బీడీ పచావో బాలికల రక్షణ, విద్య ప్రోత్సాహం, ప్రధాన మంత్రి ఉజ్వల యోజన ఉదిత గ్యాస్ కనక్షన్లు, ఆరోగ్య రక్షణ, సుకన్య సంపృద్ధి యోజన బాలికల భవిష్యత్ కోసం పొరుపు, ప్రధాన మంత్రి ముద్రా యోజన మహిళా వ్యాపారులకు రూణాలు, స్టాండ్ ఆఫ్ ఇండియా మహిళా పాలిట్రామిడియల్ ప్రోత్సాహం, ఈ పథకాల ద్వారా కోట్లాది మహిళల ఆర్థికంగా, సామాజికంగా బలపడుతున్నారని మంత్రి తెలిపారు. దేశంలో పేద ప్రజలకు బ్యాంకింగ్ సౌకర్యాలు అందించేందుకు 2014లో ప్రారంభించిన ప్రధాన మంత్రి జన్ ధన్ యోజన ద్వారా కోట్లాది మంది జీరో బ్యాంకింగ్ బ్యాంక్ ఆకౌంట్లు తెరవాడైనట్లు మంత్రి తెలిపారు. ఈ పథకం ద్వారా మహిళలకు కూడా బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థలోకి వచ్చి, నేరుగా ప్రభుత్వ పథకాల లబ్ధి పొందుతున్నారని పేర్కొన్నారు. అదేవిధంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో జ్ఞాన వికాసం కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన నేషనల్ రూరల్ లైబ్రరీ మిషన్ ద్వారా గ్రామీణ యువత, మహిళలకు పుస్తకాలు, డిజిటల్ పసరులు అందించి విద్యా ప్రమాణాలను పెంచడమే లక్ష్యమని తెలిపారు. మహిళల రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం పెంపు, ఆర్థిక సాధికారత, సామాజిక గౌరవం కల్పించడంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న చర్యలు దేశాన్ని వికసిత భారత్ దిశగా ముందుకు నడిపిస్తున్నాయని మంత్రి సత్య కుమార్ యాదవ్ తెలిపారు. ఆయన ప్రసంగం అనంతరం మహిళా సాధికారత దిశగా ప్రధాని మోదీ తీసుకున్న ఈ చారిత్రాత్మక నిర్ణయానికి మద్దతుగా ప్రతి ఒక్కరూ 9667173333 నంబర్ కు మిస్ కాల్ ఇవ్వాలని మంత్రి పిలుపుచ్చారు.

అమరావతిని అజరామరం చేశారు

- ఐదుకోట్ల ఆంధ్రుల తరఫున ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తున్నాం
- ధోరణి సాధించుకున్నది చిరస్మయంగా గుర్తుండిపోతుందన్న రాష్ట్రపతి



న్యూఢిల్లీ, నేటి శుభోదయ :: ఆంధ్రప్రదేశ్ సరికొత్త చరిత్రకు దేశ ప్రభుత్వం సాక్షి సంతకం కావడం చరిత్రలో నిలిచిపోయే ఘట్టమని విద్యుత్ బోడి శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ ప్రకటించారు. ఐదుకోట్ల ఆంధ్రుల ఆకాంక్ష అయిన రాజధాని అమరావతికి చట్టబద్ధత కల్పించిన బిల్లుకు దేశమంతా ఒక్కటై మద్దతు ఇవ్వగా, రాజముద్ర చేసి అమరావతికి శాశ్వతత్వం కల్పిస్తూ శాసనం చేసిన రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ముకి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న ఆంధ్రుల జేజీలు పలుకుతున్నారు. మా రాష్ట్రం ఆంధ్రప్రదేశ్-మా రాజధాని అమరావతి అని ఆంధ్రజాతి నగరంగా తల ఎత్తి చాలేలా చారిత్రక అమరావతి రాజధాని చట్టంపై సంతకం చేసిన రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ముకి మంత్రి నారా లోకేశ్, ఎన్నో ఎంపీలు రాష్ట్రపతి భవన్ లో కలిసి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. విభజనతో కోలుకోని విధంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ సజీవమయ్యింది. రాజధాని లేని రాష్ట్రాన్ని తీవ్ర నిర్లక్ష్యానికి గురిచేసిన గుర్తించి ఐదుకోట్ల ప్రజల ఆకాంక్షలకు ప్రతిరూపంగా అమరావతిని రాజధానిగా నిర్ణయించే చట్టం చేసిన రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ముకి ఆంధ్రజాతి అత్యంత ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా అమరావతి చరిత్ర-సంస్కృతి-రాజధానిలో పూర్వీక నిర్మాణాలు, రైతుల ఉద్దమం, మాస్టర్ ప్లాన్ ప్రకారం మొత్తం నిర్మాణాలు పూర్తయితే అమరావతి రాజధాని ఎలా ఉంటుందో సూచించే ఊహోచిత్రాలు, పర్యావరణానికి నిర్మాణ విశేషాలతో రూపొందించిన పుస్తకాన్ని ఎంపీలతో కలిసి లోకేశ్ రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ముకి అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా లోకేశ్ మాట్లాడుతూ అమరావతికి శంకుస్థాపన చేసినది ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, 2024 లో ఎన్నో ప్రత్యేక నిర్ణయాల తరువాత అమరావతి పనులు పునః ప్రారంభించినది ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ అని రాష్ట్రపతికి వివరించారు. - రైతుల ఆర్థిక ఫలితం అమరావతి రాజధాని నిర్మాణం కోసం చంద్రబాబు బిల్లులతో 58 లక్షలతో 34 వేల ఎకరల భూములు రైతుల ఆస్తిగా చేశారని, గత పాలనలో వారిపై దాడులు జరిగినా, ఆక్రమణ చేసుకుంటున్నారని, రాజధానిని నిర్మాణం కోసం తమ భూమిని ఇచ్చారని తెలిపారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ అభివృద్ధి పథంలో పయనించాలని, రాజధాని పనులు నిర్లక్ష్యంగా కొనసాగాలని రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ముకి ఆకాంక్షించారు.

- మహిళల సాధికారత, గౌరవం, సమానత్వం లక్ష్యంగా

నారి శక్తి వందన - ప్రధాని మోదీ నిర్ణయం ప్రశంసనీయం



ఓంగోలు, నేటి శుభోదయ :: నారి శక్తి వందన ఆధినియమం బి ఆర్ కే ఆర్ ఫార్వో కాలేజీ ప్రాంగణములో బిజినీ రాష్ట్ర మహిళా మెర్చండ్ల కార్యదర్శి బిల్లెకోండ విజయలక్ష్మి మార్గదర్శకత్వంలో ఘనంగా నిర్వహించబడింది. ఈ కార్యక్రమంలో కాలేజీ హెడ్ డి. పి. కవిత మాట్లాడుతూ కార్యక్రమంలో భాగస్వామ్యంపడం ఎంతో అసందర్భంగా ఉంది. మహిళల సాధికారత, సమానత్వం, గౌరవం కోసం ప్రధాని మోదీ తీసుకున్న ఈ ఆధినియమం ఎంతో ప్రాముఖ్యమైనది. మహిళల ప్రతి రంగంలోనూ తమ ప్రతిభను నిరూపిస్తూ సమాజ అభివృద్ధికి ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తున్నారు. విద్య, ఆత్మవిశ్వాసం, స్వావలంబం, ఈ మూడు అంశాలు మహిళలకు సమానంగా ఉండాలి. మహిళలకు అందరికీ చిట్టచివరిలో దేశాన్ని నిర్మించడానికి మనమంతా కలసి పనిచేయాలి కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిజినీ కార్యకర్తలు జి.పి. నల్లమూ, బి. సాయిచంద్ర, కుమారి పి. లావణ్య, పి. సంతోష్, ఎన్.కె. షేఖర్, డి. అనిల్ కుమార్ పాల్గొన్నారు. మరంత శక్తివంతంగా మారుస్తాయి. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా మనందరం మహిళల హక్కులు, అవకాశాలపై మరింత అవగాహన పొందడం అవసరం. ప్రత్యేకంగా మన విద్యార్థిణులు ఈ అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకుని భవిష్యత్తులో నాయకులుగా ఎదగాలని నేను కోరుకుంటున్నాను. సమానత్వం ఉన్న సమాజం నిర్మించడానికి మనమంతా కలసి పనిచేయాలి కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిజినీ కార్యకర్తలు జి.పి. నల్లమూ, బి. సాయిచంద్ర, కుమారి పి. లావణ్య, పి. సంతోష్, ఎన్.కె. షేఖర్, డి. అనిల్ కుమార్ పాల్గొన్నారు.



ఏలూరు జిల్లాలో సేంద్రియ వ్యవసాయ

ఉత్పత్తులు ఆన్లైన్ ద్వారా ప్రజలకు అందుబాటులో

- సేంద్రియ వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల వినియోగం పెంచాలి-జిల్లా కలెక్టర్ కె. వెల్లిసెట్టి ఏలూరు, నేటి శుభోదయ ... ప్రకృతి సేద్యం ద్వారా పండించిన వ్యవసాయ ఉత్పత్తులను వినియోగించి ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ కె. వెల్లిసెట్టి సూచించారు.

రైతులు పండించిన ప్రతి గింజను ప్రభుత్వం మద్దతు ధరకే కొనుగోలు చేస్తుంది..

- బూరుగుపూడిలో ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రం ప్రారంభించిన మార్కెట్ యార్డ్ చైర్మన్ తనకాల వెంకటరమణమ్మ నాగేశ్వరరావు..



కోరుకొండ, నేటి శుభోదయ ప్రతినిధి (పి.కె.); తూర్పుగోదావరి జిల్లా రాజానగరం నియోజకవర్గం కోరుకొండ మండలంలోని బూరుగుపూడి గ్రామంలో గల రైతు సేవా కేంద్రం వద్ద ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని సోమవారం మార్కెట్ యార్డ్ చైర్మన్ తనకాల వెంకటరమణమ్మ నాగేశ్వరరావు ఘనంగా ప్రారంభించారు.

అమె మాట్లాడుతూ.. రైతులు పండించిన ప్రతి గింజను ప్రభుత్వం మద్దతు ధరకే కొనుగోలు చేస్తుందని, దళారులను సమ్మె రైతులు వాసపోవద్దని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బూరుగుపూడి సాసైటీ చైర్మన్ కంటే నాగేశ్వరరావు, జనసేన నాయకులు, డాక్టర్ ఆదపా శ్రీనివాస్, శ్రీరంగపట్నం సాసైటీ చైర్మన్ ఆదపా వీరబాబు పాల్గొన్నారు.

గుడివాడ డి. ఎస్. పి. గా బాధ్యతలు చేపట్టిన పాలా శ్రీనివాస్

గుడివాడ, ఏప్రిల్ 13 (ఆజయ్ నారాణి -నేటి శుభోదయ) గుడివాడ సబ్ డివిజన్లో పోలీస్ అధికారిగా పాలా శ్రీనివాస్ సోమవారం పదవి బాధ్యతలు చేపట్టారు. విజయవాడ లో ఇంటిలిజెన్స్ డి ఎస్ పి గా చేస్తూ బదిలీ పై వచ్చారు.

గుడివాడలో మాజీ మంత్రి కరాల ఇంట్లో చోరీ కేసును చేదించిన గుడివాడ టు టౌన్ పోలీసులు

-చోరీకి పాల్పడిన ముగ్గురు దొంగల అరెస్ట్. -15 లక్షల విలువైన ఐదు కేజీల వెండి వస్తువులు స్వాధీనం



మచిలీపట్నం, ఏప్రిల్ 13 (ఆజయ్ నారాణి - నేటి శుభోదయ) గుడివాడ లో మాజీ మంత్రి కరాల ఉశ్వరకుమార్ ఇంట్లో చోరీ కేసును సంబంధించి ఇద్దరు మహిళలతో సహా ముగ్గురిని అరెస్ట్ చేసిపట్టు కృష్ణాజిల్లా ఎస్. పి. విద్యాసాగర్ నాయకు తెలిపారు.

ఇద్దరు మహిళలతో సహా ముగ్గురు దొంగలను అరెస్ట్ చేశామన్నారు. వెదు వ్యాసనాలకు అలవాటు వడి ప్రోలకు పాల్పడుతున్నారని తెలిపారు. చోరీ జరిగిన తరువాత వ్యవధిలోనే ఫిర్యాదు చేసారన్నారు. దీనిపై సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో నిందితులను అరెస్ట్ చేసినట్లు ఎస్. పి తెలిపారు.

పిజిఆర్ఎస్ లో అందిన సమస్యలను జవాబుదారీతనంతో సత్వర పరిష్కారం

- అర్జీలను నాణ్యతతోపాటు నిర్దేశిత సమయంలోగా పరిష్కరించాలి - అర్జీలు రీడిపెన్ కాకుండా నాణ్యమైన పరిష్కారం చూపాలి

- 237 అర్జీలు స్వీకరణ - జిల్లా కలెక్టర్ కె. వెల్లిసెట్టి ఏలూరు, నేటి శుభోదయ ... ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వ్యవస్థ (పిజిఆర్ఎస్) ద్వారా అందిన అర్జీల పరిష్కారం జవాబుదారీతనంతో ఉండాలని జిల్లా కలెక్టర్ కె. వెల్లిసెట్టి స్పష్టం చేశారు.



చెందిన కె. వెంకట రామ్ ప్రసాద్ తన దరఖాస్తులో ఏలూరులో మొక్కజొన్న కొనుగోలు కేంద్రాన్ని ఏర్పాటుచేయవలసిందిగా కోరారు. పెదవేగి మండలం లక్ష్మీపురం గ్రామానికి చెందిన దాసరి రామలక్ష్మి తనకు దివ్యంగుల పెన్షన్ మంజూరు చేయవలసిందిగా కోరారు.

నూజివీడు మండలం పల్లెడమాడి గ్రామానికి చెందిన పరిమి మరయ దాసు తన దరఖాస్తులో తిమ్మగిరి మొక్కకు ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయని, ఈ వంట సాగుకు ప్రోత్సహించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు.



బాపట్ల డిఎస్పీ గా బాధ్యతలు స్వీకరించిన చంద్రమౌళి గారిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన పరిశాల వెంకట్

బాపట్ల నేటి శుభోదయ(రవి కిరణ్)ఏప్రిల్ 13 : బాపట్ల డిఎస్పీ గా బాధ్యతలు స్వీకరించిన చంద్రమౌళి గారిని మర్యాద పూర్వకంగా కలిసిన ఐ న్యూస్ పరిశాల వెంకట్ మరయ భారత్ టుడే చరి

శిరోరక్ష - ప్రాణరక్ష హెల్మెట్ అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించిన బాపట్ల టౌన్ ఎస్ఐ విజయ్ కుమార్.



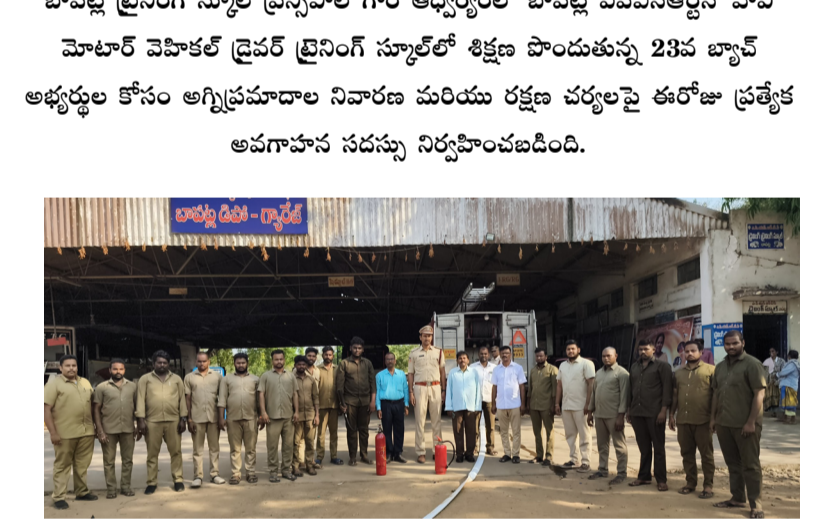
బాపట్ల నేటి శుభోదయ (రవి కిరణ్) ఏప్రిల్ 13 :బాపట్ల జిల్లా ఎస్సీ ఉపమాహేశ్వరరావు గారి ఆదేశాల మేరకు బాపట్ల డిఎస్సీ చంద్రమౌళి గారి సూచనల మేరకు బాపట్ల టౌన్ సిఐ రాంబాబు గారి ఆధ్వర్యంలో బాపట్ల పట్టణ ఎస్సీ విజయ్ కుమార్ బాపట్ల జిల్లా కలెక్టరేట్ నందు పిజిఆర్ఎస్ కి అన్ని ప్రాంతాలు నుంచి వచ్చే వాహనదారులకు హెల్మెట్ పై అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు.

శిరోరక్ష-ప్రాణరక్ష హెల్మెట్ అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించిన చందోలు ఎస్సీ మర్రి వెంకట శివకుమార్.



అవగాహన కల్పిస్తూ లైట్ డ్యూరీ నిర్వహించిన చందోలు ఎస్ఐ మర్రి వెంకట శివకుమార్. "శిరోరక్ష-ప్రాణరక్ష" హెల్మెట్ అవగాహన కార్యక్రమంలో భాగంగా చందోలు ఎస్సీ మర్రి వెంకట శివకుమార్ తప్పనిసరిగా హెల్మెట్ ధరించవలెనని వాహనదారులు తో పాటు వెనక కూర్చున్న వ్యక్తి కూడా హెల్మెట్ ధరించాలి ముఖ్యంగా హెల్మెట్ అనేది 90 శాతం యాక్సిడెంట్ నుంచి ప్రాణాలు కాపాడే ఒక ఆయుధం.

23వ బ్యాచ్ అభ్యర్థుల కోసం అగ్నిప్రమాదాల నివారణ మరియు రక్షణ చర్యలపై ఈరోజు ప్రత్యేక అవగాహన బాపట్ల ట్రైనింగ్ స్కూల్ ప్రిన్సిపాల్ గారి ఆధ్వర్యంలో బాపట్ల ఏవీఎస్ఆర్టీసీ హెచ్ మోటార్ వెహికల్ డ్రైవర్ ట్రైనింగ్ స్కూల్లో శిక్షణ పొందుతున్న 23వ బ్యాచ్ అభ్యర్థుల కోసం అగ్నిప్రమాదాల నివారణ మరియు రక్షణ చర్యలపై ఈరోజు ప్రత్యేక అవగాహన సదస్సు నిర్వహించబడింది.



బాపట్ల నేటి శుభోదయ(రవి కిరణ్)ఏప్రిల్ 13 :ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా పైర్ ఆఫీసర్ జి. రామ్ నిధార్య మరియు వసంతరావు (ఎల్ .ఎస్) విచ్చేసారు. ఈ సందర్భంగా వారు అభ్యర్థులకు వలు కీలక అంశాలపై అవగాహన కల్పించారు: అగ్నిప్రమాదాల రకాలు: మంటలు వ్యాపించే విధానం, వివిధ రకాల ఇంధనాల వల్ల కలిగే ప్రమాదాల గురించి వివరించారు. పైర్ ఎక్స్టింగ్విషర్ల వాడకం: ప్రమాదం జరిగినప్పుడు ప్రాథమిక దశలోనే మంటలను ఆదుపు చేయాలి ప్రాక్టికల్ ప్రదర్శించి సూపారు. రక్షణ చర్యలు: వాహనాల్లో ప్రయాణించేటప్పుడు లేదా గ్యారేజీలోనే పనిచేసేటప్పుడు ప్రమాదం సంభవిస్తే ప్రయాణికులను మరయ తమను కామ ఎలా సురక్షితంగా వాహనం నుంచి విడదీయాలి. లైఫ్ బాట్ వాడకం: అగ్నిప్రమాదాలతో పాటు ఇతర అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ప్రాణరక్షణ పరికరాలను ఎలా ఉపయోగించాలి? శిక్షణ ఇచ్చారు. డ్రైవింగ్ స్కూల్ ప్రిన్సిపాల్ రాంబాబు మాట్లాడుతూ, డ్రైవింగ్ కేవలం వాహనం నడపడమే కాకుండా, ఇలాంటి అత్యవసర సమయాల్లో బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించే ప్రాణ ఆత్మ సన్నాహితగ్నించాలని విద్యార్థులను ఉద్దేశించి తెలియజేశారు.

బాపట్ల పట్టణ సిఐ రాంబాబు వాహన తనిఖీ నిర్వహించారు

బాపట్ల నేటి శుభోదయ(రవి కిరణ్) ఏప్రిల్ 13: ఈ తనిఖీలో బాపట్ల వాహనదారుల లైసెన్సులు, రిజిస్ట్రేషన్ పత్రాలు, ఇన్సూరెన్స్ వంటి ప్రధానకరణ పత్రాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు. నరస పత్రాలు లేని వాహనదారులకు అవగాహన కల్పించడంతోపాటు, నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన వారికి జరిమానాలు విధించారు. ఈ సందర్భంగా పట్టణ సిఐ రాంబాబు మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరూ తప్పనిసరిగా ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించాలని సూచించారు. ద్విచక్ర వాహనదారులకు హెల్మెట్ ధరించాలని, కారు నడిపేటూ సీటు బెల్ట్ పెట్టుకోవాలని ఆయన కోరారు. ప్రమాదం జరిగినప్పుడు హెల్మెట్, సీటు బెల్ట్ ప్రాణరక్ష రక్షణ కల్పిస్తాయని గుర్తుచేశారు. ప్రతి వాహనంలో ఫ్రంట్ యుద్ కిక్ తప్పనిసరిగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా, మైనర్లకు అప్రెంటిస్ వాహనాలు ఇవ్వకూడదని, నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే తల్లిదండ్రులపై కూడా చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. ప్రతిరోజూ నిర్వహించే ఈ తనిఖీలు వాహనదారులను ఇబ్బంది పెట్టడం కోసం కాదని, ప్రమాదాలను పూర్తిస్థాయిలో నివారించే ప్రణాళిక ప్రాణాలను కాపాడటమే తమ లక్ష్యమని పట్టణ సిఐ రాంబాబు స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిఐ రాంబాబు ఎస్ఐ విజయ్ కుమార్ మహిళా ఎస్సీ నరసేన్ హెడ్ కానిస్టేబుల్ విక్టర్ వారి బృందం పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో ఘనంగా 'నారీ శక్తి' వేడుకలు

చింతూరు డివిజన్ నేటి శుభోదయ:స్థానిక ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో ఉన్నత విద్యాశాఖ ఆదేశానుసారం,మహిళా సాధికారత విభాగం ఆధ్వర్యంలో 'నారీ శక్తి' వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించబడ్డాయి.ఈ సందర్భంగా కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ కె. రత్న మాజీకృపం మాట్లాడుతూ, మహిళలకు చట్టబద్ధ 33% రిజర్వేషన్ కల్పించడానికి ఉద్దేశించిన మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లు 2023 చట్టంగా రూపు దాల్చి మహిళలు కర్షకయోగిగా ముందంజ వేస్తారన్నారు . మహిళా చట్టాల పట్ల అవగాహన కలిగి ఉండాలని,సమాజంలో మహిళల పాత్ర, వారి ఆధిష్ట్య మరియు భద్రతపై అవగాహన కల్పించడమే ఈ కార్యక్రమం యొక్క ప్రధాన ఉద్దేశ్యమని తెలిపారు. మహిళా సాధికారత కోఆర్డినేటర్ కె.కె.లక్ష్మణ మాట్లాడుతూ స్త్రీ శక్తి గొప్పతనం వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల వైస్ చైర్మన్ ఎం.శేఖర్, అధ్యాపకులు డాక్టర్ వై. వర్మ, డాక్టర్ కె.శకుంతల, ఎస్.అప్పనమ్మ, జి హరతి,తదితర అధ్యాపకులు మరియు అధ్యాపకేతర సిబ్బంది విద్యార్థిని,విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

నైజీరియాలో గురి తప్పిన వైమానిక దాడి!

సంతపై బాంబు - 100 మందికి పైగా మృతి



అబుజా : నైజీరియాలో ఘోర విషాదం చోటుచేసుకుంది. ఈశాన్య ప్రాంతంలోని యోబే రాష్ట్రంలో ఉగ్రవాదుల స్వావగాని లక్ష్యంగా చేసుకుని సైన్యం జరిపిన వైమానిక దాడి విఫలమై, వారపు సంతపై బాంబు పడడంతో 100 మందికి పైగా గ్రామస్థులు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. శనివారం జరిగిన గ్రామంలో సంత జరుగుతున్న సమయంలో ఈ దుర్ఘటన జరిగింది. అమ్మెన్టీ ఇంటర్నేషనల్ ప్రకారం, ఈ దాడిలో 100 మందికి పైగా మరణించగా, రాయబర్ని నేవేదిక ప్రకారం సంఖ్య 200 దాటినట్లు స్థానిక వర్గాలు చెబుతున్నాయి. మృతుల్లో మహిళలు, పిల్లలు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు సమాచారం. నైజీరియా వైమానిక దళం తమ లక్ష్య ఉగ్రవాదుల స్థావరం, లాజిస్టిక్స్ కేంద్రాలను, "ఖచ్చితమైన దాడి" జరిపినట్లు పేర్కొంది. అయితే, ఈ ఘటనపై తీవ్ర విమర్శలు వెల్లడవుతున్నాయి. దేశ మాజీ ఉపాధ్యక్షుడు అలీకు అబుబకర్ ఈ దాడిని ఖండిస్తూ, ప్రభుత్వం బాధ్యత వహించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈశాన్య నైజీరియాలో బోకో హరామ్, బున్దెల్బుజ్జావీ వంటి ఉగ్రవాద గ్రూపులపై సైన్యం చర్యలు కొనసాగుతున్న నేపథ్యంలో ఈ ఘటన చోటుచేసుకుంది. 2017 నుంచి సైన్యం చేసిన దాడుల్లో జరిగిన పౌరపక్షి కారణంగా వందలాది పౌరులు ప్రాణాలు కోల్పోయినట్లు ఆసోసియేటెడ్ ప్రెస్ అంచనా వేసింది. ఈ తాజా ఘటనపై స్వతంత్ర దర్శాప్తు చేపట్టాలని అమ్మెన్టీ ఇంటర్నేషనల్ డిమాండ్ చేసింది.

తగ్గదేలే : అమెరికా ఆంక్షలపై ఇరాన్



టెహ్రాన్ : నౌకాదళ ఆంక్షలు విధించాలన్న అమెరికా చర్యను ఇరాన్ తీవ్రంగా వ్యతిరేకించింది. ప్రపంచ చమురు వాణిజ్యానికి జీవనాధారమైన హోర్మూజ్ జలసంధి అమెరికా నౌకాదళానికి పృథ్వి సుడిగుండంగా మారుతుందని ఇరాన్ సైనిక ప్రతినిధులు తెలిపారు. ఇరాన్ నుంచి చమురు ఎగుమతులను ఆడ్డకోవడానికి ట్రంప్ ప్రభుత్వం నౌకాదళ బలగా మోహరిస్తుందన్న వార్తల నేపథ్యంలో ఇరాన్ ఈ విధంగా స్పందించింది. తమ సరిహద్దులను కాపాడుకోవడానికి ఇరాన్ పూర్తిగా సిద్ధంగా ఉందని, అమెరికా చేసే ఎలాంటి రెచ్చగొట్టే చర్యకూ గట్టిగా ప్రతిస్పందిస్తుందని ఇరాన్ రిపబ్లికన్ సెనేట్ లో ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. ప్రపంచ చమురు సరఫరాలో అధిక భాగం వెళ్లే హోర్మూజ్ జలసంధి ఇరాన్ నియంత్రణలో ఉందని, ఆక్రమ అమెరికా బలగాలు మోహరించడం ప్రపంచ ఆర్థిక పతనానికి దారితీస్తుందని ఇరాన్ హెచ్చరించింది. ఇరాన్ చమురు ఆదాయాలను పూర్తిగా నిర్మూలించే లక్ష్యంతో ట్రంప్ ప్రభుత్వం ఆంక్షలను కఠినతరం చేస్తోంది. ఇందులో భాగంగానే సముద్ర మార్గ సరఫరాలను ఆడ్డకోవాలని అమెరికా యోచిస్తోంది. ఇరాన్, అమెరికాల మధ్య తీవ్రమవుతున్న ఈ ఘర్షణ మధ్యప్రాచ్యంలో మరో యుద్ధానికి దారితీసే అవకాశాలను పెంచుతోంది. ఇది ఈ ప్రాంతంలో ఇతర దేశాలలో కూడా తీవ్ర ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ఇదిలా ఉండగా, ఇరాన్ ఓడరేవులపై అమెరికా ఆంక్షల ప్రకటన నేపథ్యంలో ప్రపంచ మార్కెట్లో చమురు ధరలు పెరిగాయి.

'ఆధునిక కాలపు హిట్లర్' నెతన్యాయు : టర్కీ



అంకారా: ఇజ్రాయెల్ ప్రధానమంత్రి బెంజమిన్ నెతన్యాయును 'ఆధునిక కాలపు హిట్లర్'గా టర్కీ అభివర్ణించింది. టర్కీ అధ్యక్షుడు రెజెప్ టయిప్ ఎర్డోగాన్ వ్యాఖ్యలపై ఇరు దేశాల మధ్య పెరుగుతున్న మాటల యుద్ధంపై టర్కీ విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ తీవ్రంగా స్పందించింది. మధ్యప్రాచ్యంలో ఇజ్రాయెల్ సైనిక చర్యలను, పాలస్తీనా సమస్యపై దాని వైఖరిని ఎర్డోగాన్ తీవ్రంగా విమర్శిస్తున్నారు. దీనికి వ్యతిరేకంగా ఇజ్రాయెల్ ప్రభుత్వం ముందుకు రావడంతో ఈ వివాదం మరింత తీవ్రమైంది. ఎర్డోగాన్ పై ఇజ్రాయెల్ చేసిన విమర్శలకు ప్రతిస్పందనగా, టర్కీ విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ నెతన్యాయును నాజీ నియంత హిట్లర్తో పోల్చింది. గాజా మరియు మధ్యప్రాచ్యంలో జరిగిన మారణకాండలకు నెతన్యాయు సమాధానం చెప్పాలి అంటుంది కూడా టర్కీ ఒక ప్రకటనలో పేర్కొంది. ఎర్డోగాన్ వ్యాఖ్యలు ఉగ్రవాదులను ప్రోత్సహిస్తున్నాయని, ప్రజాస్వామ్య విలువలకు విరుద్ధమని ఇజ్రాయెల్ విమర్శించింది. ఈ ప్రాంతంలో శాంతి ప్రయత్నాలను టర్కీ దెబ్బతీస్తోందని ఇజ్రాయెల్ విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ ఆరోపించింది. ఒకప్పుడు సన్నిహిత రక్షణ, ఆర్థిక సంబంధాలను కలిగి ఉన్న టర్కీ -- ఇజ్రాయెల్ మధ్య సంబంధాలు ఇటీవల కాలంలో తీవ్రంగా దిగజాలాయి. పాలస్తీనా సమస్యపై ఎర్డోగాన్ తీసుకున్న కఠిన వైఖరి మధ్యప్రాచ్య దేశాలలో టర్కీకి పలుకుబడిని పెంచినప్పటికీ, అది ఇజ్రాయెల్తో దౌత్య సంబంధాలను పూర్తిగా దెబ్బతీసింది. ఈ మాటల యుద్ధం రెండు దేశాల మధ్య ఉద్రిక్తతలను మరింత పెంచుతూ, మధ్యప్రాచ్య రాజకీయాలను మరింత సంక్లిష్టతరం చేస్తోందని విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

తూర్పు పసిఫిక్ లో అక్రమ మాదకద్రవ్యాల పడవలపై అమెరికా దాడి : ఐదుగురు మృతి



వాషింగ్టన్ : తూర్పు పసిఫిక్ మహాసముద్రంలో మాదక ద్రవ్యాలను అక్రమంగా రవాణా చేస్తున్నాయనే ఆరోపణలపై అమెరికా సైన్యం రెండు పడవలను బాంబులతో పేల్చింది. దీంతో పడవలో ఉన్న ఐదుగురు మృతి చెందారు. ఒకరు ప్రాణాలతో బయటపడ్డారు అని అమెరికా సైన్యం ఆదివారం వెల్లడించింది. ట్రంప్ ప్రభుత్వం ఒకవైపు అక్రమ మాదక ద్రవ్యాల రవాణా నౌకలపై దాడులు చేస్తూనే... మరోవైపు ఇరాన్ ఓడరేవులపై నావికా దిగ్విధానానికి సన్నాహాలు చేస్తోంది. గత ఏడాది సెప్టెంబర్ నుంచి అమెరికా నావికా బలగాహినిలపై దృష్టి పెట్టింది. అక్రమ మాదక ద్రవ్యాల రవాణా చేసేవారికి లక్ష్యాలు చేసుకుని దాడులు చేస్తోంది. ఇప్పటివరకు అమెరికా దాడుల్లో 168 మంది మృతి చెందారు. అక్రమ మాదక ద్రవ్యాల రవాణాను అరికట్టడానికి తూర్పు పసిఫిక్, కరేబియన్ సముద్రాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకున్నట్లు అమెరికా సైన్యం ప్రకటించింది. అయితే తాజాగా పేల్చేసిన పడవల్లో మత్తుపదార్థాలు ఉన్నాయనాడని అమెరికా సైన్యం వద్ద ఎలాంటి ఆధారాలు లేవు.

విస్తరిస్తున్న ప్రచండ వేసవి

ముందే వస్తోంది.. నెమ్మదిగా వెళ్తోంది
గత 60 ఏళ్లలో వేసవికాలం నిడివి
30 రోజులు పెరిగింది
కొన్ని నగరాల్లో మరింత ఎక్కువగా
పెరుగుతోంది
బ్రిటీష్ కొలంబియా విశ్వవిద్యాలయ
తాజా పరిశోధనలో వెల్లడి



స్పెషల్ డెస్క్: వేసవి వేడి తీవ్రత పెరగటమే కాదు, వేసవికాలం కూడా ఏటా పెరుగుతోంది. మాడు పగిలే ఎండల రోజులు ఏటా ముందుగానే ప్రారంభమై, అలస్యంగా ముగిస్తూ, మరింత తీవ్రంగా మారుతున్నాయి. వేసవి రోజుల సంఖ్య 1960 నాటి కంటే 2023 మధ్యలో సుమారు 30 రోజులు పెరిగిందని కెనడాలోని బ్రిటీష్ కొలంబియా విశ్వవిద్యాలయం నిర్వహించిన తాజా పరిశోధనలో వెల్లడైంది. భూమధ్య రేఖ కు దగ్గరి దేశాల్లో 6 దశాబ్దాల త్రితంతో పోలిస్తే వేసవి కాలాలు ముందుగానే కాక మరింత ఆకస్మికంగా వస్తున్నాయని, ఎక్కువ కాలం కొనసాగుతున్నాయని, వేడితీవ్రత ఏటా మరింత పెరుగుతోందని శాస్త్రవేత్తలు అంచనా వేశారు. వాతావరణంలో వేగవంతమైన మార్పులు చోటుచేసుకోవడం వల్ల ప్రతికూల పరిస్థితులకు అనుగుణంగా మారే శారీరక సామర్థ్యాన్ని ఇది దెబ్బతీస్తోంది.

ప్రాంతాలు, సముద్రాల్లో ప్రతి సంవత్సరం వేసవికాల వ్యవధి పెరిగింది. తొలి 3 దశాబ్దాల కంటే ఆ తర్వాత మరింత పెరిగింది. 1990--2023 మధ్యలో వేసవి కాలం నిడివి పెరుగుదల నగలు రేలు సుమారుగా దశాబ్దానికి ఆరు రోజులు. అంటే.. 1990లో పోలిస్తే 2023లో వేసవి సుమారు 20 రోజులు ఎక్కువ.

కొన్ని నగరాల్లో మరి ఎక్కువ

వేసవికాలం కొన్ని నగరాల్లో సంవత్సరానికి ఒక రోజు కంటే ఎక్కువగా పెరుగుతోంది. ఉదాహరణకు సిడ్నీ (ఆస్ట్రేలియా)లో ప్రతి దశాబ్దానికి వేసవికాలం 14.8 రోజులు కొచ్చునని పెరుగుతోంది. అంటే 1990లో 80 రోజులు వేసవికాలం ఇప్పుడు సుమారు 130 రోజులకు చేరుకుంది. మినియాపాలిస్ (అమెరికా)లో ప్రతి దశాబ్దానికి 9.3 రోజులు, టోరంట్లో (కెనడా)లో 8 రోజులు

పెరుగుతోంది. వేసవిలో వేడి అంతకంతకూ పెరగడం వల్ల మధ్య అక్షాంశ దేశాల్లోని మనుషుల్లో వేడికి తట్టుకునే శారీరక సామర్థ్యం క్షీణిస్తోంది. వగలు, రాత్రి వేళ్లలో శరీరాన్ని చల్లబరచుకోవడానికి మరింత శక్తి అవసరం కావచ్చని అధ్యయనం పేర్కొంది. ఈ పెరిగే వేసవి తీవ్రత ప్రతికూల ప్రభావం పండులపై కూడా ఉంటుంది. వసంతకాలం నుంచి వేసవికి, వేసవి నుంచి శరదృతువుకు వాతావరణం మారే దశలో వేగం పెరిగింది. దీంతో, వేసవి వేడి తీవ్రత కూడా పెరుగుతుందని ఈ అధ్యయనం పేర్కొంది. ఈ మార్పులపై ఆధారపడిన వ్యవస్థలకు నష్టాలు చేసుకోవడానికి సమయం తక్కువగా ఉంటుందని పరిశోధకులు తెలిపారు. ప్రజలు అధిక ఉష్ణోగ్రతలకు ఇంకా అలవాటు పడని సీజన్ ప్రారంభ రోజుల్లోనే ప్రాణాంతకమైన వడగాలులకు దారితీయొచ్చని హెచ్చరిస్తున్నారు.

చర్చల వైఫల్యం వెనక... ఐదు కారణాలు!

అమెరికా, ఇరాన్ సదుమ ఎంతో అశాపహంగా మొదలైన శాంతి చర్చలు విఫలం కావడం అంతర్జాతీయ సమాజాన్ని తీవ్ర నిరాశలో ముంచెత్తింది. ఈ వైఫల్యం వెనక పలు కారణాలున్నట్లు అంతర్జాతీయ నిపుణులు విశ్లేషిస్తున్నారు. వాటిలో ప్రధానమైనవి... 1. అటు అమెరికా, ఇటు ఇరాన్ తమ ప్రాధాన్యాలకే కట్టుబడి ఉండాలనే మొదటి పట్టుదలతో ఇష్టానుభావాలతో అడుగుపెట్టాయి. ఎవరూ తమ డిమాండ్ల నుంచి ఇసుమంకైనా వెనక్కి తగ్గలేదు. అవతలి వారి వాదనలకు ఏ మాత్రమూ విలువ ఇవ్వలేదు. చర్చలు వైఫల్యానికి ఈ వైఖరి ప్రధాన కారణంగా నిలిచింది. యురేనియం శుద్ధి కార్యక్రమాన్ని తగ్గించి, శాశ్వతంగా ఆపేయాలని అమెరికా డిమాండ్లకు ఇరాన్ ససేమిరా అంది. విద్యుత్తుత్పత్తి అవసరాల నిమిత్తం యురేనియం శుద్ధి కార్యక్రమాన్ని కొనసాగించి తీరతామని కరాఖాండీగా చెప్పింది. 2. చర్చలన్నాకే అగ్రరాజ్యాధినేత అయిన నోరు అదుపులో పెట్టుకోవాలి. అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఈ దౌత్యదర్శాన్ని పూర్తిగా విస్మరించారు. ఇరాన్ బృందం పాకిస్తో కాలమోహిత కూడా కాక పెంపెలా రెచ్చగొట్టే వ్యాఖ్యలకు దిగారు. చర్చలు విఫలమైతే ఇరాన్పై మునుపెన్నడూ ఉపయోగించిన శక్తిపదకోవడం ఆయుధాలతో మరింత భీకరంగా విరుచుకుపడతామంటూ ఆయన పెట్టిన పోస్టులు పరిస్థితిని దిగజార్చాయి. ఓవైపు చర్చలకు విలివి మరోవైపు ఇలా బెదిరింపులకు పాల్పడటం ఏ రకమైన దౌత్య నీతి అంటూ అమెరికా ప్రతినిధులను ఇరాన్ బృందం నిలదీసినట్లు సమాచారం. 3. కాల్పుల విరమణ రెబనానీకూ వ్యతిరేకంగా తాము మొదటి నుంచీ చెబుతున్నా చర్చలు బోఖాతరు చేస్తూ ఆ దేశంపై ఇజ్రాయెల్ భీకరంగా దాడులు కొనసాగిస్తుండటం ఇరాన్కు సుతరామా సచ్చలేదు. రెబనానీపై దాడులు చేయకుండా ఇజ్రాయెల్ను నిరోధిస్తామని అమెరికా నుంచి ఎలాంటి హామీ రాకపోవడాన్ని ఇరాన్ తీవ్రంగా తప్పుబట్టింది. మధ్యప్రాచ్యం హుందాగా వ్యవహరించాల్సిన పాకిస్తో పరిస్థితిని దిగజార్చేలా ప్రవర్తించింది. ఇజ్రాయెల్ జాతి హుసనానికి పాల్పడుతోందంటూ పాక్ రక్షణ మంత్రి అసీఫ్ హోస్సే పెట్టడంతో మండ్లివల్ ఇజ్రాయెల్ ప్రధాని నెతన్యాయు మరంతగా రెచ్చగొట్టే వ్యాఖ్యలుచేశారు. చర్చలలో తమ దాడులకు సంబంధం లేదంటూ కుండబద్దలు కొట్టారు. 4. అంతర్జాతీయ ఇంధన రవాణాకు కీలకమైన హోర్మూజ్ జలసంధిని బెహరతుగా తెరవాని ట్రంప్ హోమ్ డిమాండ్చేశారు. షరతులేకుండా దాన్ని తెరచిపోమని, చర్చల్లో



బేరసాలకు హోర్మూజ్ తమకు కీలక ఆయుధమని ఇరాన్ ప్రతినిధులు వాదించారు. హోర్మూజ్ను తెరచకపోతే ఇరాన్ నాగరికతనే బాడిచి చేస్తామన్న ట్రంప్ బెదిరింపులను తీవ్రంగా తప్పుబట్టారు. హోర్మూజ్ను తెరవాంట్లే ఇరాన్పై ఆంక్షలను తొలగించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఇంధనం అమెరికా బృందం ఒప్పుకోలేదు. పైగా ఈ విషయంలో ట్రంప్ ధోరణినే గట్టిగా సమర్థిస్తుంది. హోర్మూజ్ గుండా వయనించే నౌకల నుంచి చాల్చు వసూలుకు ఇరాన్తో కలిసి లోలో వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేస్తామన్న ట్రంప్ ప్రతిపాదనలను ఇరాన్ అంగీకరించలేదు. హోర్మూజ్పై తమతో పాటు ఓమన్ పాక్షిక అధికారాలను గుర్తించాలన్న ఇరాన్ డిమాండ్కు అమెరికా ఒప్పుకోలేదు. 5. అమెరికా, ఇరాన్ బృందాల మధ్య పరస్పర విశ్వాస లోపం ఆడుగుగుసలు కనిపించింది. హోమ్లను అవతలి పక్షం పాతిస్తారా అన్న అనుమానాలు ఇరువైపులా కొట్టోచి వనట్లు కన్పించాయి. తమ ప్రతిపాదనలు అడ్డుతమని అమెరికా చెప్పుకుంటే, అవన్నీ చెత్త షరతులని ఇరాన్

ప్రతినిధులు కుండబద్దలు కొట్టారు. **ఇక ఏం జరగనుంది?** చర్చల వైఫల్యం తాలూకు తక్షణ ప్రభావం కాల్పుల విరమణపై పడే అవకాశముంది. అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ మళ్లీ అమెరికాపై మాకుమ్మడిగా దాడులు ప్రారంభించే ప్రమాదం కన్పిస్తోంది. చర్చలు విఫలమైతే చరిత్ర చూడని స్థాయిలో ఇరాన్పై దాడులు తప్పవని అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ ఇప్పటికే హెచ్చరించడం తెలిసిందే. అదే జరిగితే ప్రాణ, ఆస్తినిష్టం ఏ స్థాయిలో ఉంటుందో ఊహించడం కూడా కష్టమేనని ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది. హోర్మూజ్ జలసంధి తెరచుకోని పక్షంలో అంతర్జాతీయంగా చమురు సంక్షోభం ముదిరే ఆస్పారముంది. తమ వద్ద అణుబాంబు లేని కారణంగానే అమెరికా ఇంతగా దాడులకు దిగుకోవడంపై అభిప్రాయంతో ఉన్న ఇరాన్, ఇక అణువు కార్యక్రమాన్ని యుద్ధప్రాతిపదికన కొనసాగించే వీలుంది. భారతీలో ఇంధన కష్టాలు మరింత పెరిగే అవకాశముంది.

'తాత్కాలిక సంధి' దశ!



సమవుట్టెలుగా ఉండి కూడా వైసా, రష్యాలు అమెరికా వైఖరిని నిర్బంధంగా ఖండించలేకపోయాయి. భర్తలా మందలిలో ఒత్తిడి చేయలేకపోయాయి. ఉత్తయిన వేస్తున్న దారులకు అమెరికా సాయం చేస్తున్నది గనుక ఇరాన్కు సహకరిస్తున్నామని మాత్రం రష్యా చెప్పింది. బాధిత దేశంగా తనను తాను చిత్రించుకుంటూ రెండేళ్ల పాటు గాజాను ఇజ్రాయెల్ వల్లకాదు చేస్తున్నా నోరు మెదపని దేశాలు...

తగ్గడి కాదు. కాల్పుల విరమణ కోసం ఇరాన్ తమను ప్రాథమికపడింది అమెరికా యుద్ధశాఖ మంత్రి పీట్ హెగ్లెట్ స్వాగతం పోతున్నారు. ట్రంప్ ఇరాన్ విషయంలో చాలా అనుమానంగా ఉన్నారని ఉపాధ్యక్షుడు జేడ్ బ్యాన్స్ అంటున్నారు. కానీ ట్రిగ్గర్మైన వేళ్లతోనే ఈ ఒడంబడికకు సిద్ధపడ్డామనీ, శత్రువు వైపు చిన్న పొరపాటు జరిగినా సర్దుకట్టులా ఒడ్డి ప్రతిఘటిస్తామని ఇరాన్ ప్రకటించింది. కనుక ఈ స్వల్పకాల శాంతిపై ఎవరూ భరోసా పెట్టుకోవడంలేదు లేదు. ఏ క్షణంలోనైనా అది నీటి బుడగలా మలుమమయించి కావొచ్చు. ఇంటా బయటా పెద్ద వినాశకారిగా పరిణమించిన ట్రంప్ను అభిశంసన ద్వారా అమెరికా సాగంపే వరకూ శాంతి, సంధి వంటివి క్షణగంధురాలు!

ఇరాన్ విషయంలోనూ మౌన ప్రేక్షకులుగా మిగిలిపోయాయి. అన్ని మర్యాదలూ మంటగలిపి, మతి చలిచినట్లు ప్రవర్తిస్తున్న ట్రంప్ ఇరాన్పై అణువు దాడికి తెగదలారన్న భయంతోనే చివర నిమిషంలో వైసా కదిలింది. అది సమవుట్టయితే ఇరాన్ అనుకంపనా వెనక్కి

ట్రాసిడ్ పరాక్రమం

భజా బెంగళూరు

4 వికెట్లతో మెలిసిన గుజరాత్ ట్రెటాస్ పేసర్

లక్నో సూపర్ జెయింట్స్ జట్టుపై గేట్ బృందం ఘనవిజయం

లక్నో: ఐపీఎల్ 19వ సీజన్లో గుజరాత్ ట్రెటాస్ పరుగులు రెండో విజయం ఖాతాలో వేసుకుంది. ఆదివారం 'డబుల్ హెడర్'లో భాగంగా జరిగిన తొలి పోరులో మాజీ విజేత గుజరాత్ 7 వికెట్ల తేడాతో లక్నో సూపర్ జెయింట్స్ పై గెలిచింది. గత మ్యాచ్లో ముకుల్ చౌదరి మెరుపులతో విజయం సాధించిన లక్నో... ఈ పోరులో అటు బ్యాటింగ్ లో, ఇటు బౌలింగ్లో కనీస ప్రతిఘటన కనబర్చలేకపోయింది. టాప్ ఓడి మొదట బ్యాటింగ్కు దిగిన లక్నో నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 8 వికెట్ల నష్టానికి 164 పరుగులు చేసింది. ఓపెనర్ మార్కెట్ (21 బంతుల్లో 30; 5 ఫోర్లు, 1 సిక్స్) టాప్ స్కోరర్ కాగా... మిగిలిన బ్యాటర్లలో ఒక్కరు కూడా ఇరవై పరుగులు చేయలేకపోయాడు. కెప్టెన్ రిషభ్ పంత్ (18), మాల్వి (11), ఆయుష్ బదోని (9), హరన్ (19), అబ్దుల్ సమద్ (18), ముకుల్ చౌదరి (18), జాన్ లిండే (16), షమీ (12 నాటౌట్) తలా క్యాన్సి పరుగులు చేశారు. గుజరాత్ బౌలర్లలో 'షేయర్డ్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్' ప్రసిద్ధి కృష్ణ 28 పరుగులు ఇచ్చి 4 వికెట్లు పడగొట్టాడు. అనంతరం లక్నో చేదనలో గుజరాత్ ట్రెటాస్ 18.4 ఓవర్లలో 3 వికెట్లు కోల్పోయి 165 పరుగులు చేసింది. జోన్ బట్లర్ (37 బంతుల్లో 60; 11 ఫోర్లు), కెప్టెన్ శుభాష్ గిల్ (40 బంతుల్లో 56; 6 ఫోర్లు, 1 సిక్స్) అర్ధశతకాలతో ఆకట్టుకున్నారు. లక్నో పెద్దది కాకపోవడంతో ట్రెటాస్ ఆడుతూ పాడుతూ ముందుకు సాగింది.



సాగ్వి వివరాలు

లక్నో సూపర్ జెయింట్స్ ఇన్స్పింగ్: మార్కెట్ (సి) నందర్ (టి) ప్రసిద్ధి 30; మాల్వి (సి) గిల్ (టి) రబాద్ 11; పంత్ (సి) తెవారీయా (టి) సిరాజ్ 18; బదోని (సి) ఫిలిప్స్ (టి) ప్రసిద్ధి 9; హరన్ (సి) షమీ (నాటౌట్) 12; అవేక్ (నాటౌట్) 4; ఎక్స్ట్రాలు 9; మొత్తం (20 ఓవర్లలో 8 వికెట్లకు) 164.

అబ్దుల్ సమద్ (18), ముకుల్ చౌదరి (18), జాన్ లిండే (16), షమీ (12 నాటౌట్) తలా క్యాన్సి పరుగులు చేశారు. గుజరాత్ బౌలర్లలో 'షేయర్డ్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్' ప్రసిద్ధి కృష్ణ 28 పరుగులు ఇచ్చి 4 వికెట్లు పడగొట్టాడు. అనంతరం లక్నో చేదనలో గుజరాత్ ట్రెటాస్ 18.4 ఓవర్లలో 3 వికెట్లు కోల్పోయి 165 పరుగులు చేసింది. జోన్ బట్లర్ (37 బంతుల్లో 60; 11 ఫోర్లు), కెప్టెన్ శుభాష్ గిల్ (40 బంతుల్లో 56; 6 ఫోర్లు, 1 సిక్స్) అర్ధశతకాలతో ఆకట్టుకున్నారు. లక్నో పెద్దది కాకపోవడంతో ట్రెటాస్ ఆడుతూ పాడుతూ ముందుకు సాగింది.



షమీ (నాటౌట్) 12; అవేక్ (నాటౌట్) 4; ఎక్స్ట్రాలు 9; మొత్తం (20 ఓవర్లలో 8 వికెట్లకు) 164. వికెట్ల పతనం: 1-14, 2-45, 3-69, 4-74, 5-109, 6-118, 7-131, 8-157. బౌలింగ్: సిరాజ్ 4-0-19-1; రబాద్ 4-0-54-1; అశోక్ 4-0-32--2; ప్రసిద్ధి 4-0-28-4; రషీద్ 4-0-25-0. గుజరాత్ ట్రెటాస్ ఇన్స్పింగ్: సాయి సుదర్శన్ (సి) అవేక్ (టి) రాతి 15; గిల్ (సి) పంత్ (టి) ప్రిన్స్ 56; బట్లర్ (సి) మార్కెట్ (టి) షమీ 60; నందర్ (నాటౌట్) 21; తెవారీయా (నాటౌట్) 10; ఎక్స్ట్రాలు 3; మొత్తం (18.4 ఓవర్లలో 3 వికెట్లకు) 165. వికెట్ల పతనం: 1-45, 2-129, 3-135. బౌలింగ్: షమీ 4-0-36-1; ప్రిన్స్ 4-0-31-1; దిగ్వేక్ రాతి 4-0-31-1; లిండే 3-0-28-0; అవేక్ 2-0-24-0; మార్కెట్ ము 1.4-0-15-0.

ముంబై ఇండియన్స్పై జయభేరి

రాణించిన సాట్, కోహ్లా, పాటిదార్

రూథర్ఫోర్డ్ మెరుపులు వృథా

ముంబై: టాప్-3 బ్యాటర్ల దూకుడుకు బౌలర్ల సహకారం తోడవడంతో... రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరు (ఆర్సీఐ) ఐపీఎల్లో మూడో విజయం సమారు చేసుకుంది. గత మ్యాచ్లో రాజస్థాన్ దూకుడు ముందు నిలువలేకపోయిన బెంగళూరు... ముంబైపై సమష్టిగా సత్తా చాటింది. ఆదివారం వాంఖడే వేదికగా జరిగిన పోరులో డిఫెండ్సింగ్ చాంపియన్ బెంగళూరు 18 పరుగుల తేడాతో ఐదుసార్లు చాంపియన్ ముంబై ఇండియన్స్పై గెలుపొందింది. టాప్ ఓడి మొదట బ్యాటింగ్కు దిగిన బెంగళూరు నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 4 వికెట్ల నష్టానికి 240 పరుగులు చేసింది. ఫిత్ సాట్ (36 బంతుల్లో 78; 6 ఫోర్లు, 6 సిక్సులు), విరాట్ కోహ్లా (38 బంతుల్లో 50; 5 ఫోర్లు, 1 సిక్స్), కెప్టెన్ రజత్ పాటిదార్ (20 బంతుల్లో 53; 4 ఫోర్లు, 5 సిక్సులు) హాఫ్ సెంచురించే సాధించారు. అఖిల్ టిమ్ దేవి (16 బంతుల్లో 34 నాటౌట్, 2 ఫోర్లు, 3 సిక్సులు) ధాటిగా ఆడుతూ, అనంతరం లక్నో చేదనలో ముంబై ఇండియన్స్ 20 ఓవర్లలో 5 వికెట్లకు 222 పరుగులు చేసి ఓడిపోయింది. కెప్టెన్ హార్దిక్ పాండ్య (22 బంతుల్లో 40; 6 ఫోర్లు, 1 సిక్స్), రిశ్మిన్ (22 బంతుల్లో 37; 3 ఫోర్లు, 3 సిక్సులు), సూర్యకుమార్ రాయ్ (22 బంతుల్లో 33; 5



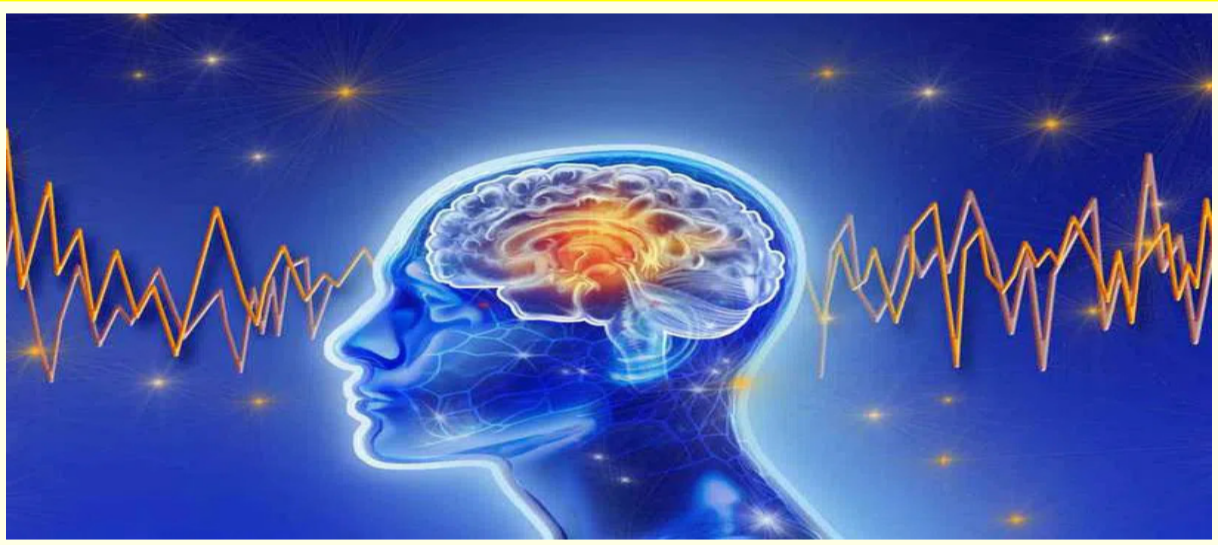
ఫోర్లు) పోరాడినా ఫలితం లేకపోయింది. భారీ ఛేదనలో ముంబై వరస విరామాల్ వికెట్లు కోల్పోయి లయ దౌరకబంబు కోలేకపోయింది. అఖిల్ రూథర్ఫోర్డ్ (31 బంతుల్లో 71 నాటౌట్; 1 ఫోర్, 9 సిక్సులు) ధనాధన్ షాట్ల విరుచుకుపడినా అది ఓటమి అంతరాన్ని తగ్గించేందుకు పరిమితమైంది. 19 పరుగుల వ్యక్తిగత స్కోరు వద్ద 'హిట్మ్యాన్' రోహిత్ శర్మ రిటైర్డ్ హార్ట్గా వెనుదిరగడం కూడా ఫలితంపై ప్రభావం చూపింది. బెంగళూరు బౌలర్లలో సుయాక్ శర్మ 2 వికెట్లు పడగొట్టాడు. ముంబై స్పిన్నర్లు లక్ష్యంగా చేసుకొని బెంగళూరు భారీ షాట్లతో విరుచుకుపడగా... బెంగళూరు స్పిన్నర్లు పరుగులు కట్టడి చేయడంతో పాటు వికెట్లు పడగొట్టి జెల్లు విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించారు.

సాగ్వి వివరాలు

రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరు ఇన్స్పింగ్: సాట్ (సి) హార్దిక్ (టి) శార్మల్ 78; కోహ్లా (సి) సూర్యకుమార్ (టి) హార్దిక్ 50; రజత్ (సి) లిలక్ (టి) సాంట్టర్ 53; టిమ్ దేవి (నాటౌట్) 35; సూర్యకుమార్ రాయ్ (22 బంతుల్లో 33; 5

రోజూ వ్యాయామం చేస్తే.. మెదడుకు ఎంతో మేలు.. అధ్యయనంలో వెల్లడి..

నిత్యం వ్యాయామం చేస్తే శరీరం ఫిట్గా ఉంటుందనే విషయం అందరికీ తెలిసిందే. బరువును నియంత్రించడంలో, శారీరక దృఢత్వాన్ని పెంచడంలో వ్యాయామం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అంతేకాకుండా మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడటంలో, మూడవ సరిచేయడంలో కూడా వ్యాయామం సహాయపడుతుందని ఇప్పటికే అనేక అధ్యయనాలు వెల్లడించాయి. ఇప్పటిను తాజా పరిశోధన ప్రకారం వ్యాయామం జ్ఞాపకశక్తి, మెదడు పనితీరును కూడా గణనీయంగా మెరుగుచేస్తుందని వెల్లడింది. బ్రెయిన్ కమ్యూనికేషన్ జర్నల్లో ప్రచురితమైన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, కేవలం 20 నిమిషాల వ్యాయామం చేసినా మెదడు సమాచారాన్ని ప్రాసెస్ చేయడం, నిల్వ చేయడం ముఖ్యమైన సమర్థవంతంగా జరుగుతుందని తేలింది. వ్యాయామం మెదడుపై ఎలా ప్రభావం చూపుతుందో మనుషులలో నేరుగా నిరూపించిన మొదటి పరిశోధనలో ఇదొకటి. ముఖ్యంగా మెమరీకి సంబంధించిన ఎలక్ట్రికల్ సిగ్నల్స్పై వ్యాయామం ప్రభావం ఎలా ఉంటుందో ఈ అధ్యయనం స్పష్టతనిచ్చింది.



నైట్లపై వ్యాయామం చేయడం, తరువాత మల్టీ విశ్రాంతి తీసుకోవడం వంటి దశల్లో ఈ పరిశీలనలు జరిపారు. ఈ అధ్యయనం కొన్ని కీలక విషయాలను బయటపెట్టింది. వ్యాయామం చేసిన తరువాత హిపోక్యాంపస్ లో రిపుల్స్ అనే ఎలక్ట్రికల్ సిగ్నల్స్ సంఖ్య పెరిగింది. అంటే మెదడు మరింత ఎక్కువ సమాచారాన్ని సంపాదించడం ప్రారంభించింది. అలాగే హిపోక్యాంపస్, కార్టెక్స్ మధ్య కమ్యూనికేషన్ బలపడింది.

ఈ రెండు ప్రాంతాలు ఒకే తరంగదైర్ఘ్యంలో పని చేయడం వల్ల సమాచార మార్పిడి మరింత సమర్థవంతంగా మారింది.

జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుదల..

ముఖ్యంగా ఈ మెరుగుదల మెమరీకి సంబంధించిన నెట్వర్క్లోనే కనిపించింది. అంటే వ్యాయామం మెమరీ నిర్మాణానికి అవసరమైన మెదడు ప్రక్రియలను ప్రత్యేకంగా ఉత్తేజపరుస్తున్నట్లుగా, రిపుల్స్ అనే మెదడులో ఏర్పడే చిన్న ఎలక్ట్రికల్ తరంగాలు. ఇవి మెమరీని నిర్మించడంలో, గర్భు చేసుకోవడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. సాధారణంగా ఇవి నిర్ణీత లేదా విశ్రాంతి సమయంలో కనిపిస్తాయి. వ్యాయామం వీటి కార్యకలాపాలను పెంచుతుందని పరిశోధకులు గుర్తించారు. ఇంకా అనక్షరమైన విషయం ఏమిటంటే వ్యాయామం తీవ్రత కూడా ఇందులో ప్రభావం చూపుతుంది. వ్యాయామ స్పందన రేటు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఈ రిపుల్స్ కార్యకలాపం మరింత బలంగా కనిపించింది. అంటే కొంచెం కెళ్లమైన వ్యాయామం మెదడుకు ఇంకా ఎక్కువ ప్రయోజనం చేకూరుస్తున్నట్లుగా, ఈ అధ్యయనం ఒక ముఖ్యమైన విషయాన్ని స్పష్టం చేసింది. వ్యాయామం కేవలం శరీరానికి మాత్రమే కాదు, మెదడు పనితీరుకు కూడా అవసరం. మెమరీ మెరుగుపడటానికి, ఆలోచన స్పష్టత పెరగటానికి వ్యాయామం సహాయపడుతుంది. అందుకే ప్రతిరోజూ కొంత సమయం శారీరక కార్యకలాపాలకు కేటాయించడం ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి కీలకమైన నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

వేసవిలో చెరకు రసం, పుచ్చకాయ రసం.. రెండింటిలో దేన్ని తీసుకోవాలి..?

దేశంలోని చాలా ప్రాంతాల్లో ఇప్పటికే వేసవి తీవ్ర రూపం దాల్చింది. అనేక చోట్ల 40 డిగ్రీల సెల్సియస్కు పైగా ఉష్ణోగ్రతలు నమోదవుతున్నాయి. దీంతో వేసవిలో దాహాన్ని తీర్చుకోవడం కోసం మాత్రమే కాకుండా శరీరం కోల్పోయిన ద్రవాలను, ఎలక్ట్రోలైట్స్ను భర్తీ చేసేందుకు కూడా ఈ సీజన్లో జ్యూస్లను తాగాల్సి ఉంటుంది. జ్యూస్లను తాగడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. అయితే వేసవిలో చాలా మంది హైడ్రేషన్ కోసం తాగే జ్యూస్లలో పుచ్చకాయ జ్యూస్ ఒకటి. ఇది ఈ సీజన్లో అధికంగా లభిస్తాయి కనుక చాలా మంది వీటిని నేరుగా తినడంతోపాటు జ్యూస్గా చేసుకుని కూడా తీసుకుంటారు. అలాగే వేసవిలో చెరకు రసాన్ని కూడా చాలా మంది సేవిస్తుంటారు. అయితే పుచ్చకాయ రసం, చెరకు రసంలో ఏది ఎక్కువ ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది, ఎందులో పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి.. అన్న వివరాలను పోషకాహార నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.



రెండింటిని తాగాలి..

వేసవిలో దాహాన్ని తీర్చుకోవడం కోసం చాలా మంది జ్యూస్లను తాగుతుంటారు. వేసవి కాలంలో శరీరంలోని ద్రవాలను సమతుల్యం చేసి హైడ్రేషన్ కోసం జ్యూస్లను తాగాల్సి ఉంటుంది. రోజూవారీ ఆహారంలో వీటిని చేర్చుకోవడం ద్వారా దాహాన్ని తీర్చుకోవడం మాత్రమే కాకుండా పోషకాలను కూడా పొందవచ్చు. వేసవి వేడిని తగ్గించడంలో మాల్విలో అనేక రకాల జ్యూస్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అయినప్పటికీ చెరకు రసం, పుచ్చకాయ రసం ఎంతో ప్రాముఖ్యతను సంతరించుకున్నాయి. వీటిల్లో పోషకాలు, ఎలక్ట్రోలైట్స్, నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండడమే ఇందుకు కారణమని చెప్పవచ్చు. ఇవి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. శరీర ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించి చల్లదనాన్ని తెచ్చిస్తాయి. అలాగే అనేక పోషకాలను పొందవచ్చు. అయితే ఈ రెండు జ్యూస్లలో దేన్ని తాగాలి అని ప్రశ్నిస్తే.. అందుకు పోషకాహార నిపుణులు రెండింటిని తాగాలి సూచిస్తున్నారు. ఇవి అనేక లాభాలను అందిస్తాయి కనుక ఒకసారి ఒక జ్యూస్ను, మరొకసారి మరొక జ్యూస్ను తాగితే ఎక్కువ లాభాలు ఉంటాయని చెబుతున్నారు. పోషకాలపై తయారీ విధానం ప్రభావం.. జ్యూస్లను తయారు చేసే విధానం వాటి పోషక విలువలపై ప్రభావం చూపిస్తుంది. కోల్డ్ ప్రెస్ పద్ధతిలో జ్యూస్ తీసి వాటిలో పోషకాల అధికంగా ఉంటాయి. అయితే కొంత ఫైబర్ తగ్గుతుంది. చెరకు రసాన్ని ప్రత్యేక యంత్రాల ద్వారా తీస్తారన్న విషయం తెలిసిందే. ఇది కోల్డ్ ప్రెస్ విధానాన్ని పోలి ఉంటుంది. అందువల్ల చెరకు సహజశుభ్రమైన రుచి రసంలోనూ లభిస్తుంది. అలాగే అనేక

గ్రామీణ సామర్థ్యం, జ్యూస్ తాజాదనంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అలాగే వంట పెంపకంలో ఉపయోగించిన నీటి నాణ్యత కూడా పోషక విలువలను ప్రభావితం చేస్తుంది. హైడ్రేషన్ పరంగా చెరకు, పుచ్చకాయ రసాలు రెండూ శరీరానికి అవసరమైన నీరు, ఎలక్ట్రోలైట్స్ను అందిస్తాయి. బయట పని చేసే వారు వేడి కారణంగా శరీరంలో కోల్పోయిన ద్రవాలను త్వరగా భర్తీ చేసుకోవడానికి ఈ జ్యూస్లు ఉపయోగపడతాయి. న్యూట్రియెంట్స్ అనే జర్నల్లో ప్రచురితమైన పరిశోధన ప్రకారం ఈ రెండు రసాలు కూడా శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఆరోగ్య ప్రయోజనాల విషయానికి వస్తే, చెరకు రసం శక్తిని పెంచే గుణం కలిగి ఉంటుంది. వేసవిలో అధిక ఉష్ణోగ్రతల వల్ల వచ్చే అలసటను తగ్గించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. అలాగే చెరకు రసంలో ఉన్న ఫైబర్ జీర్ణీయను మెరుగుపరచడంలో ఉపయోగపడుతుంది. పుచ్చకాయ రసం గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం, వాపులను తగ్గించడం, చర్మానికి తగిన హైడ్రేషన్ అందించడం వంటి ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటుంది.

శరీర అవసరాలను బట్టి తాగాలి..

ఏ జ్యూస్ను ఎంచుకోవాలనే విషయంలో శరీర అవసరాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. బయట పని చేసే తర్రావ శక్తి అవసరమైతే చెరకు రసం మంచిది. కానీ శరీరాన్ని చల్లదనం, హైడ్రేషన్ కోసం పుచ్చకాయ రసం ఉత్తమ ఎంపిక. అత్యుత్తమ ప్రయోజనాల కోసం ఈ రెండు రసాలను మితంగా తీసుకోవడం అవసరం. సరైన మోతాదు, సమయం కోసం పోషక నిపుణులు లేదా నైట్రియన్లను సంప్రదించడం మంచిది. ఇంకా ఇప్పటికే ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు లేదా మందులు తీసుకుంటున్నవారు ఈ రసాలను తీసుకునే ముందు వైద్యులను సంప్రదించాలి. ఎందుకంటే ఇవి మందుల ప్రభావాన్ని హార్ట్, అవకాశం ఉంటుంది. వేసవిలో సహజ పానీయాలను పరిమితంగా తాగాలూ తీసుకోవడం ద్వారా గర్భిణీ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. వేసవి వేడిని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవడానికి హైడ్రేషన్ కోసం సరైన పానీయాల వినియోగానికి ముందస్తు ప్రణాళిక అవసరమని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

రెండూ మేలు చేస్తాయి..

ఈ రెండు జ్యూస్లు చల్లదనం వల్ల శరీర నిర్మాణం, పోషకాలను

పిండి పదార్థాలను తినడం వూర్తిగా మానేస్తే ఏమవుతుంది..?



కార్బోహైడ్రేట్లు శరీరానికి ప్రధాన శక్తి వనరు. రోజూవారీ పనులను చేయడానికి అవసరమైన ఎనర్జీని ఇవే అందిస్తాయి. వీటిని తీసుకున్నప్పుడు అవి మెదడు జీర్ణవస్తువుగా విచ్ఛిన్నమై గ్లూకోజ్గా మారి రక్తంలో కలుస్తాయి. దీనినే బ్లడ్ సుగర్ అనే అంటారు. తర్వాత శరీరం ఇన్సులిన్ ను విడుదల చేసి ఆ గ్లూకోజ్ను కణాలకు చేరవేసి ప్రధాన శక్తి వనరు. రోజూవారీ పనులను చేయడానికి అవసరమైన ఎనర్జీని ఇవే అందిస్తాయి. వీటిని తీసుకున్నప్పుడు అవి మెదడు జీర్ణవస్తువుగా విచ్ఛిన్నమై గ్లూకోజ్గా మారి రక్తంలో కలుస్తాయి. దీనినే బ్లడ్ సుగర్ అనే అంటారు. తర్వాత శరీరం ఇన్సులిన్ ను విడుదల చేసి ఆ గ్లూకోజ్ను కణాలకు చేరవేసి ప్రధాన శక్తి వనరు. రోజూవారీ పనులను చేయడానికి అవసరమైన ఎనర్జీని ఇవే అందిస్తాయి. వీటిని తీసుకున్నప్పుడు అవి మెదడు జీర్ణవస్తువుగా విచ్ఛిన్నమై గ్లూకోజ్గా మారి రక్తంలో కలుస్తాయి. దీనినే బ్లడ్ సుగర్ అనే అంటారు. తర్వాత శరీరం ఇన్సులిన్ ను విడుదల చేసి ఆ గ్లూకోజ్ను కణాలకు చేరవేసి ప్రధాన శక్తి వనరు. రోజూవారీ పనులను చేయడానికి అవసరమైన ఎనర్జీని ఇవే అందిస్తాయి. వీటిని తీసుకున్నప్పుడు అవి మెదడు జీర్ణవస్తువుగా విచ్ఛిన్నమై గ్లూకోజ్గా మారి రక్తంలో కలుస్తాయి. దీనినే బ్లడ్ సుగర్ అనే అంటారు. తర్వాత శరీరం ఇన్సులిన్ ను విడుదల చేసి ఆ గ్లూకోజ్ను కణాలకు చేరవేసి ప్రధాన శక్తి వనరు. రోజూవారీ పనులను చేయడానికి అవసరమైన ఎనర్జీని ఇవే అందిస్తాయి. వీటిని తీసుకున్నప్పుడు అవి మెదడు జీర్ణవస్తువుగా విచ్ఛిన్నమై గ్లూకోజ్గా మారి రక్తంలో కలుస్తాయి. దీనినే బ్లడ్ సుగర్ అనే అంటారు. తర్వాత శరీరం ఇన్సులిన్ ను విడుదల చేసి ఆ గ్లూకోజ్ను కణాలకు చేరవేసి ప్రధాన శక్తి వనరు. రోజూవారీ పనులను చేయడానికి అవసరమైన ఎనర్జీని ఇవే అందిస్తాయి. వీటిని తీసుకున్నప్పుడు అవి మెదడు జీర్ణవస్తువుగా విచ్ఛిన్నమై గ్లూకోజ్గా మారి రక్తంలో కలుస్తాయి. దీనినే బ్లడ్ సుగర్ అనే అంటారు. తర్వాత శరీరం ఇన్సులిన్ ను విడుదల చేసి ఆ గ్లూకోజ్ను కణాలకు చేరవేసి ప్రధాన శక్తి వనరు. రోజూవారీ పనులను చేయడానికి అవసరమైన ఎనర్జీని ఇవే అందిస్తాయి. వీటిని తీసుకున్నప్పుడు అవి మెదడు జీర్ణవస్తువుగా విచ్ఛిన్నమై గ్లూకోజ్గా మారి రక్తంలో కలుస్తాయి. దీనినే బ్లడ్ సుగర్ అనే అంటారు. తర్వాత శరీరం ఇన్సులిన్ ను విడుదల చేసి ఆ గ్లూకోజ్ను కణాలకు చేరవేసి ప్రధాన శక్తి వనరు. రోజూవారీ పనులను చేయడానికి అవసరమైన ఎనర్జీని ఇవే అందిస్తాయి. వీటిని తీసుకున్నప్పుడు అవి మెదడు జీర్ణవస్తువుగా విచ్ఛిన్నమై గ్లూకోజ్గా మారి రక్తంలో కలుస్తాయి. దీనినే బ్లడ్ సుగర్ అనే అంటారు. తర్వాత శరీరం ఇన్సులిన్ ను విడుదల చేసి ఆ గ్లూకోజ్ను కణాలకు చేరవేసి ప్రధాన శక్తి వనరు. రోజూవారీ పనులను చేయడానికి అవసరమైన ఎనర్జీని ఇవే అందిస్తాయి. వీటిని తీసుకున్నప్పుడు అవి మెదడు జీర్ణవస్తువుగా విచ్ఛిన్నమై గ్లూకోజ్గా మారి రక్తంలో కలుస్తాయి. దీనినే బ్లడ్ సుగర్ అనే అంటారు. తర్వాత శరీరం ఇన్సులిన్ ను విడుదల చేసి ఆ గ్లూకోజ్ను కణాలకు చేరవేసి ప్రధాన శక్తి వనరు. రోజూవారీ పనులను చేయడానికి అవసరమైన ఎనర్జీని ఇవే అందిస్తాయి. వీటిని తీసుకున్నప్పుడు అవి మెదడు జీర్ణవస్తువుగా విచ్ఛిన్నమై గ్లూకోజ్గా మారి రక్తంలో కలుస్తాయి. దీనినే బ్లడ్ సుగర్ అనే అంటారు. తర్వాత శరీరం ఇన్సులిన్ ను విడుదల చేసి ఆ గ్లూకోజ్ను కణాలకు చేరవేసి ప్రధాన శక్తి వనరు. రోజూవారీ పనులను చేయడానికి అవసరమైన ఎనర్జీని ఇవే అందిస్తాయి. వీటిని తీసుకున్నప్పుడు అవి మెదడు జీర్ణవస్తువుగా విచ్ఛిన్నమై గ్లూకోజ్గా మారి రక్తంలో కలుస్తాయి. దీనినే బ్లడ్ సుగర్ అనే అంటారు. తర్వాత శరీరం ఇన్సులిన్ ను విడుదల చేసి ఆ గ్లూకోజ్ను కణాలకు చేరవేసి ప్రధాన శక్తి వనరు. రోజూవారీ పనులను చేయడానికి అవసరమైన ఎనర్జీని ఇవే అందిస్తాయి. వీటిని తీసుకున్నప్పుడు అవి మెదడు జీర్ణవస్తువుగా విచ్ఛిన్నమై గ్లూకోజ్గా మారి రక్తంలో కలుస్తాయి. దీనినే బ్లడ్ సుగర్ అనే అంటారు. తర్వాత శరీరం ఇన్సులిన్ ను విడుదల చేసి ఆ గ్లూకోజ్ను కణాలకు చేరవేసి ప్రధాన శక్తి వనరు. రోజూవారీ పనులను చేయడానికి అవసరమైన ఎనర్జీని ఇవే అందిస్తాయి. వీటిని తీసుకున్నప్పుడు అవి మెదడు జీర్ణవస్తువుగా విచ్ఛిన్నమై గ్లూకోజ్గా మారి రక్తంలో కలుస్తాయి. దీనినే బ్లడ్ సుగర్ అనే అంటారు. తర్వాత శరీరం ఇన్సులిన్ ను విడుదల చేసి ఆ గ్లూకోజ్ను కణాలకు చేరవేసి ప్రధాన శక్తి వనరు. రోజూవారీ పనులను చేయడానికి అవసరమైన ఎనర్జీని ఇవే అందిస్తాయి. వీటిని తీసుకున్నప్పుడు అవి మెదడు జీర్ణవస్తువుగా విచ్ఛిన్నమై గ్లూకోజ్గా మారి రక్తంలో కలుస్తాయి. దీనినే బ్లడ్ సుగర్ అనే అంటారు. తర్వాత శరీరం ఇన్సులిన్ ను విడుదల చేసి ఆ గ్లూకోజ్ను కణాలకు చేరవేసి ప్రధాన శక్తి వనరు. రోజూవారీ పనులను చేయడానికి అవసరమైన ఎనర్జీని ఇవే అందిస్తాయి. వీటిని తీసుకున్నప్పుడు అవి మెదడు జీర్ణవస్తువుగా విచ్ఛిన్నమై గ్లూకోజ్గా మారి రక్తంలో కలుస్తాయి. దీనినే బ్లడ్ సుగర్ అనే అంటారు. తర్వాత శరీరం ఇన్సులిన్ ను విడుదల చేసి ఆ గ్లూకోజ్ను కణాలకు చేరవేసి ప్రధాన శక్తి వనరు. రోజూవారీ పనులను చేయడానికి అవసరమైన ఎనర్జీని ఇవే అందిస్తాయి. వీటిని తీసుకున్నప్పుడు అవి మెదడు జీర్ణవస్తువుగా విచ్ఛిన్నమై గ్లూకోజ్గా మారి రక్తంలో కలుస్తాయి. దీనినే బ్లడ్ సుగర్ అనే అంటారు. తర్వాత శరీరం ఇన్సులిన్ ను విడుదల చేసి ఆ గ్లూకోజ్ను కణాలకు చేరవేసి ప్రధాన శక్తి వనరు. రోజూవారీ పనులను చేయడానికి అవసరమైన ఎనర్జీని ఇవే అందిస్తాయి. వీటిని తీసుకున్నప్పుడు అవి మెదడు జీర్ణవస్తువుగా విచ్ఛిన్నమై గ్లూకోజ్గా మారి రక్తంలో కలుస్తాయి. దీనినే బ్లడ్ సుగర్ అనే అంటారు. తర్వాత శరీరం ఇన్సులిన్ ను విడుదల చేసి ఆ గ్లూకోజ్ను కణాలకు చేరవేసి ప్రధాన శక్తి వనరు. రోజూవారీ పనులను చేయడానికి అవసరమైన ఎనర్జీని ఇవే అందిస్తాయి. వీటిని తీసుకున్నప్పుడు అవి మెదడు జీర్ణవస్తువుగా విచ్ఛిన్నమై గ్లూకోజ్గా మారి రక్తంలో కలుస్తాయి. దీనినే బ్లడ్ సుగర్ అనే అంటారు. తర్వాత శరీరం ఇన్సులిన్ ను విడుదల చేసి ఆ గ్లూకోజ్ను కణాలకు చేరవేసి ప్రధాన శక్తి వనరు. రోజూవారీ పనులను చేయడానికి అవసరమైన ఎనర్జీని ఇవే అందిస్తాయి. వీటిని తీసుకున్నప్పుడు అవి మెదడు జీర్ణవస్తువుగా విచ్ఛిన్నమై గ్లూకోజ్గా మారి రక్తంలో కలుస్తాయి. దీనినే బ్లడ్ సుగర్ అనే అంటారు. తర్వాత శరీరం ఇన్సులిన్ ను విడుదల చేసి ఆ గ్లూకోజ్ను కణాలకు చేరవేసి ప్రధాన శక్తి వనరు. రోజూవారీ పనులను చేయడానికి అవసరమైన ఎనర్జీని ఇవే అందిస్తాయి. వీటిని తీసుకున్నప్పుడు అవి మెదడు జీర్ణవస్తువుగా విచ్ఛిన్నమై గ్లూకోజ్గా మారి రక్తంలో కలుస్తాయి. దీనినే బ్లడ్ సుగర్ అనే అంటారు. తర్వాత శరీరం ఇన్సులిన్ ను విడుదల చేసి ఆ గ్లూకోజ్ను కణాలకు చేరవేసి ప్రధాన శక్తి వనరు. రోజూవారీ పనులను చేయడానికి అవసరమైన ఎనర్జీని ఇవే అందిస్తాయి. వీటిని తీసుకున్నప్పుడు అవి మెదడు జీర్ణవస్తువుగా విచ్ఛిన్నమై గ్లూకోజ్గా మారి రక్తంలో కలుస్తాయి. దీనినే బ్లడ్ సుగర్ అనే అంటారు. తర్వాత శరీరం ఇన్సులిన్ ను విడుదల చేసి ఆ గ్లూకోజ్ను కణాలకు చేరవేసి ప్రధాన శక్తి వనరు. రోజూవారీ పనులను చేయడానికి అవసరమైన ఎనర్జీని ఇవే అందిస్తాయి. వీటిని తీసుకున్నప్పుడు అవి మెదడు జీర్ణవస్తువుగా విచ్ఛిన్నమై గ్లూకోజ్గా మారి రక్తంలో కలుస్తాయి. దీనినే బ్లడ్ సుగర్ అనే అంటారు. తర్వాత శరీరం ఇన్సులిన్ ను విడుదల చేసి ఆ గ్లూకోజ్ను కణాలకు చేరవేసి ప్రధాన శక్తి వనరు. రోజూవారీ పనులను చేయడానికి అవసరమైన ఎనర్జీని ఇవే అందిస్తాయి. వీటిని తీసుకున్నప్పుడు అవి మెదడు జీర్ణవస్తువుగా విచ్ఛిన్నమై గ్లూకోజ్గా మారి రక్తంలో కలుస్తాయి. దీనినే బ్లడ్ సుగర్ అనే అంటారు. తర్వాత శరీరం ఇన్సులిన్ ను విడుదల చేసి ఆ గ్లూకోజ్ను కణాలకు చేరవేసి ప్రధాన శక్తి వనరు. రోజూవారీ పనులను చేయడానికి అవసరమైన ఎనర్జీని ఇవే అందిస్తాయి. వీటిని తీసుకున్నప్పుడు అవి మెదడు జీర్ణవస్తువుగా విచ్ఛిన్నమై గ్లూకోజ్గా మారి రక్తంలో కలుస్తాయి. దీనినే బ్లడ్ సుగర్ అనే అంటారు. తర్వాత శరీరం ఇన్సులిన్ ను విడుదల చేసి ఆ గ్లూకోజ్ను కణాలకు చేరవేసి ప్రధాన శక్తి వనరు. రోజూవారీ పనులను చేయడానికి అవసరమైన ఎనర్జీని ఇవే అందిస్తాయి. వీటిని తీసుకున్నప్పుడు అవి మెదడు జీర్ణవస్తువుగా విచ్ఛిన్నమై గ్లూకోజ్గా మారి రక్తంలో కలుస్తాయి. దీనినే బ్లడ్ సుగర్ అనే అంటారు. తర్వాత శరీరం ఇన్సులిన్ ను విడుదల చేసి ఆ గ్లూకోజ్ను కణాలకు చేరవేసి ప్రధాన శక్తి వనరు. రోజూవారీ పనులను చేయడానికి అవసరమైన ఎనర్జీని ఇవే అందిస్తాయి. వీటిని తీసుకున్నప్పుడు అవి మెదడు జీర్ణవస్తువుగా విచ్ఛిన్నమై గ్లూకోజ్గా మారి రక్తంలో కలుస్తాయి. దీనినే బ్లడ్ సుగర్ అనే అంటారు. తర్వాత శరీరం ఇన్సులిన్ ను విడుదల చేసి ఆ గ్లూకోజ్ను కణాలకు చేరవేసి ప్రధాన శక్తి వనరు. రోజూవారీ పనులను చేయడానికి అవసరమైన ఎనర్జీని ఇవే అందిస్తాయి. వీటిని తీసుకున్నప్పుడు అవి మెదడు జీర్ణవస్తువుగా విచ్ఛిన్నమై గ్లూకోజ్గా మారి రక్తంలో కలుస్తాయి. దీనినే బ్లడ్ సుగర్ అనే అంటారు. తర్వాత శరీరం ఇన్సులిన్ ను విడుదల చేసి ఆ గ్లూకోజ్ను కణాలకు చేరవేసి ప్రధాన శక్తి వనరు. రోజూవారీ పనులను చేయడానికి అవసరమైన ఎనర్జీని ఇవే అందిస్తాయి. వీటిని తీసుకున్నప్పుడు అవి మెదడు జీర్ణవస్తువుగా విచ్ఛిన్నమై గ్లూకోజ్గా మారి రక్తంలో కలుస్తాయి. దీనినే బ్లడ్ సుగర్ అనే అంటారు. తర్వాత శరీరం ఇన్సు