

త్రివిధ దళాల అభివృద్ధితో మోదీ హైలెవల్ మీటింగ్

ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ శనివారం త్రివిధ దళాల అభివృద్ధితో ఉన్నతస్థాయి సమావేశం నిర్వహించారు. మే 10, (05:30 న్యూస్): భారత్- పాకిస్తాన్ మధ్య ఉద్రిక్తతలు మరింత తీవ్రమయ్యాయి. ఈ సందర్భంలో కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ శనివారం త్రివిధ దళాల అభివృద్ధితో ఉన్నతస్థాయి సమావేశం నిర్వహించారు. ప్రధాని నివాసంలో ప్రస్తుతం ఈ సమావేశం కొనసాగుతోంది. ఇందులో చీఫ్ ఆఫ్ డిఫెన్స్ స్టాఫ్, రక్షణశాఖ మంత్రి రాజ్ కుమార్ సింగ్ కూడా ఉన్నారు.



కొన్ని గంటల ముందే భారత్ జాతీయ భద్రతా సలహాదారు అజిత్ దోభాల్ సైతం మోదీతో భేది అయ్యారు. భారత్- పాక్ మధ్య ఉద్రిక్తతలు కొనసాగుతున్న నేపథ్యంలో దోభాల్ వరుసగా ప్రధానితో చర్చలు జరుపుతున్నారు. పహ్లాంట్ పర్యాటకులపై జరిగిన ఉగ్ర దాడితో భారత్, పాక్ మధ్య ఉద్రిక్తతలు నెలకొన్నాయి. ఈ క్రమంలో 'అవరేషన్ సిందూర్' పేరుతో పాక్ ని తొమ్మిది ఉగ్రస్థావరాలపై భారత్ ఆర్మీ దాడులు చేసింది. ఈ దాడుల్లో అనేక మంది ఉగ్రవాదులు మృతి చెందారు. దీంతో ఇరుదేశాల మధ్య ఉద్రిక్తతలు తారస్థాయికి చేరావి.

మే 27నే కేరళకు నైరుతి రుతుపవనాలు

ఈసారి దేశంలోకి నైరుతి రుతుపవనాలు మే 27నే ప్రవేశించనున్నట్లు భారత్ వాతావరణ శాఖ పేర్కొంది. దిల్లీ, మే 10, (05:30 న్యూస్): ఈసారి దేశంలోకి నైరుతి రుతుపవనాలు అంచనాల కంటే ముందే ప్రవేశించనున్నాయి. సాధారణంగా జూన్ 1 నాటికి రుతుపవనాలు కేరళలోకి ప్రవేశించడం ద్వారా దేశమంతటా వర్షాలు మొదలుపెట్టతాయి. జూన్ 8 నాటికి ఇవి దేశమంతా విస్తరిస్తాయి.



మర్రి వాయు భారతం నుంచి సెప్టెంబరు 17లో రుతుపవనాల ఉపసంహరణ మొదలై అక్టోబరు 15 నాటికి ముగుస్తుంది. ప్రస్తుతం ఇది జూన్ 1 కంటే ముందుగా మే 27నే కేరళకు తాతే అవకాశం ఉందని భారత్ వాతావరణ శాఖ శనివారం ప్రకటించింది. గతేడాది మే 30న రా.గ. 2023 జూన్ 8న, 2022 మే 29న

దేశంలోకి ప్రవేశించాయి. ఈ సీజన్లో సాధారణం కంటే ఎక్కువ వర్షపాతం నమోదయ్యే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. భారత్ ఉపఖండంలో సాధారణం కంటే తక్కువ వర్షాలు కురిసే ఎల్మీ పరిస్థితుల అవకాశాన్ని సైతం తోసివేస్తుంది. మన దేశంలో 52% నికర సాగు భూమికి ఇప్పటికే వర్షపాతమే ప్రధాన ఆధారం. దేశ మొత్తం వ్యవసాయ ఉత్పత్తిలో ఈ సాగు భూమి నుంచి ఏకంగా 40% దిగుబడి వస్తుంది. అందుకే భారత్ ఆహార భద్రత, ఆర్థిక స్థిరత్వంలో నైరుతి రుతు పవనాలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. దేశవ్యాప్తంగా తాగునీరు, విద్యుత్ ఉత్పత్తికి కీలకమైన జలాశయాలను తిరిగి నింపడానికి, దేశ జీవీపీకి 18.2 శాతం తోడ్పాటుకు ఇది ఎంతో ముఖ్యం.

అపరేషన్ సిందూర్ హతమైన టాప్ టెర్రరిస్టులతో వివరాలు వెల్లడి..!

అపరేషన్ సిందూర్ హతమైన వారిలో ఐదుగురు కీలక ఉగ్రవాదులు ఉన్నారు. వారి వివరాలు తాజాగా బయటికొచ్చాయి.

మే 10, (05:30 న్యూస్): పహ్లాంట్ ఉగ్రదాడికి భారత్ గట్టిగా బదులు తీర్చుకుంది. లచ్చరే తయ్యబా, జైషే ఉగ్రమూలలో లక్ష్యాన్ని వాటి స్థావరాలపై బాంబులతో విరుచుకుపడింది. మే 7వ తేదీన ఆర్కాటి దాడిన తర్వాత పాక్, పీఓకేలో జరిపిన మెరుపు దాడుల్లో తొమ్మిది కీలక ఉగ్ర శిబిరాలను నెలమిస్తున్నట్లు చెప్పింది. ఈ 'అవరేషన్ సిందూర్'లో కనీసం 100 మంది ఉగ్రవాదులు హతమైనట్లు ఇటీవల కేంద్రం వెల్లడించిన సంగతి తెలిసింది. ఇందులో ఐదుగురు కీలక ఉగ్ర వాయుకులను కూడా మట్టుబెట్టినట్లు తెలుస్తోంది.

వారి వివరాలు తాజాగా వెల్లడయ్యాయి. జైషే మహమ్మద్ వ్యవస్థాపకుడు మసూద్ అజార్ ఇద్దరు బాంబురులతో పాటు లచ్చరే తయ్యబా మూలాకు చెందిన కీలక ఉగ్రవాది, మరో ఇద్దరు ముప్పుపలు తెలుస్తోంది.

హతమైనట్లు తెలుస్తోంది. ఈ మేరకు విశ్వసనీయ వర్గాలు వెల్లడించినట్లుగా పేర్కొంటూ అగ్గ నీడీయూలో ఓ జాబితా బయటికొచ్చింది.



అధికారం లచ్చరే తయ్యబా మూలాకు చెందిన కీలక ఉగ్రవాది. ఇతడే అంతర్జాతీయలను పాక్ ఆర్మీ లాంఛనాలతో నిర్వహించినట్లు తెలుస్తోంది. అంతర్జాతీయ ఉగ్రవాది హాఫీజ్ అబ్దుల్ రొఫ్ఫ్ నేతృత్వంలోని జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి పాక్ ఆర్మీ లీడ్, పంజాబ్ (పాక్ లోని) సీఎం, ఐజీ పాల్గొన్నట్లు సమాచారం.

2. హాఫీజ్ మహమ్మద్ జమీల్ జైషే మహమ్మద్ ఉగ్ర మూలలోని కీలక సభ్యుడు. ఆ సంగతి వ్యవస్థాపకుడు మసూద్ అజార్కు సెప్టెంబరు బాంబురింది.

3. మహమ్మద్ యూసఫ్ అజార్ అలియాస్ ఉస్మాన్ జీ అలియాస్ సబీమ్ అలియాస్ సాహాబ్ జైషే మూలాకు చెందిన మరో కీలక ఉగ్రవాది ఇతడు. మసూద్ అజార్ మరో బాంబురింది అయిన అజార్. ఐ.సీ-814 విమాన హైజాక్ ఘటనలో ప్రధాన నిందితుడిగా ఉన్నాడు.

4. ఖలీద్ అలియాస్ అబు అతాస్ లచ్చరే తయ్యబాకు చెందిన టాప్ ఉగ్రవాది. జమ్మాత్ కత్తీర్ పలు ఉగ్రవాదులకు నేతృత్వం వహించాడు. అఫ్ఘానిస్తాన్ నుంచి అయ్యుద్ధాల స్ఫూర్తిని చేసేవాడు. ప్రైవేట్ లాగానే జరిగిన ఇతడి అంతర్జాతీయలకు పాల్గొని సీనియర్ ఆర్మీ

ఇక నుంచి ఏ ఉగ్ర చర్య జరిగినా యుద్ధంగానే పరిగణిస్తాం: భారత్ స్ట్రాంగ్ వార్నింగ్

దేశంలో భవిష్యత్తులో ఎటువంటి ఉగ్రదాడులు జరిగినా 'యుద్ధ చర్య'గానే పరిగణిస్తామని భారత్ స్పష్టం చేసింది.

దిల్లీ, మే 10, (05:30 న్యూస్): ఉగ్రవాదులు, వారికి మద్దతు పలికే వారికి భారత్ తాజాగా స్ట్రాంగ్ వార్నింగ్ ఇచ్చింది. దేశంలో ఇక నుంచి ఎటువంటి ఉగ్రదాడులు జరిగినా 'యుద్ధ చర్య'గానే పరిగణిస్తామని స్పష్టం చేసింది. అందుకు తగు విధంగా స్పందిస్తామని భారత ప్రభుత్వం నిర్ణయించినట్లు ప్రభుత్వ వర్గాలు వెల్లడించాయి. భారత్-పాక్ల మధ్య తీవ్ర ఉద్రిక్తతలు నెలకొన్న వేళ ఈ కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది.

సరిహద్దుల్లో ఉద్రిక్తత..

శ్రీనగర్ నుంచి స్వస్థలాలకు తెలుగు విద్యార్థులు భారత్-పాక్ మధ్య ఉద్రిక్త పరిస్థితుల నేపథ్యంలో శ్రీనగర్ లో విద్యార్థులు ఆందోళనకు గురవుతున్నారు. శ్రీనగర్, మే 10, (05:30 న్యూస్): భారత్-పాక్ మధ్య ఉద్రిక్త పరిస్థితుల నేపథ్యంలో శ్రీనగర్ లోని షేర్-ఇ-కశ్మీర్ వ్యవసాయ విజ్ఞాన, సాంకేతిక విశ్వవిద్యాలయంలో విద్యార్థులు ఆందోళనకు గురవుతున్నారు. ఇందులో 300 మందికి పైగా విద్యార్థులు ఉండగా.. వీరిలో పలువురు తెలుగు రాష్ట్రాల విద్యార్థులు ఉన్నారు.



సరిహద్దుల్లో బాంబుల మోతతో ఆందోళన చెందుతున్నట్లు విద్యార్థులు చెబుతున్నారు. తమను వెంటనే సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించాలని కోరుతున్నారు. కేంద్ర మంత్రి బండి సజయ్యు దివీ, తెలంగాణ విద్యార్థులు లేఖ రాశారు. దీంతో కేంద్ర మంత్రి తక్షణమే స్పందించారు. జిల్లా కలెక్టర్, వర్షిడి డిప్యూటీ మాజీలారు. సురక్షిత ప్రాంతానికి తరలించాలని కోరారు. దీంతో ఏపీ, తెలంగాణ, తమిళనాడుకు చెందిన మొత్తం 23 మంది విద్యార్థులను బస్సుల్లో శ్రీనగర్ నుంచి దిల్లీకి పంపించారు. అక్కడి నుంచి స్వస్థలాలకు చేరుకోనున్నారు.

తెలంగాణలో మూడు రోజులు వర్షాలు: హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం

తెలంగాణలోని పలు జిల్లాల్లో మూడు రోజులు తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం ప్రకటించింది.

హైదరాబాద్, మే 10, (05:30 న్యూస్): తెలంగాణలోని పలు జిల్లాల్లో మూడు రోజులు తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం ప్రకటించింది. ఈ మూడు రోజుల్లో గరిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు సాధారణం కంటే రెండు నుంచి మూడు డిగ్రీలు తక్కువగా నమోదయ్యే అవకాశాలున్నాయని పేర్కొంది. ఇలాకా పలు జిల్లాల్లో ఉరుములు, మెరుపులతో పాటు గంటకు 30 కి.మీ. నుంచి 40 కి.మీ. వేగంతో ఈదురుగాలులతో కూడిన వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని హెచ్చరించింది. రానున్న



శంషాబాద్ ఎయిర్పోర్టు పరిధిలో డ్రోన్లపై నిషేధం: సైబరాబాద్ సీపీ

నగరంలోని శంషాబాద్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం పరిధిలో డ్రోన్ల వినియోగంపై నిషేధం విధించారు.

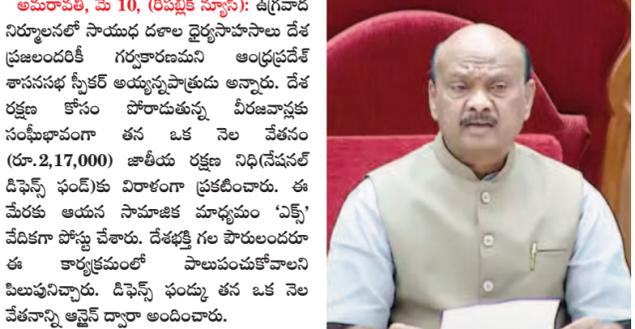


హైదరాబాద్, మే 10, (05:30 న్యూస్): నగరంలోని శంషాబాద్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం పరిధిలో డ్రోన్ల వినియోగంపై నిషేధం విధించారు. విమానాశ్రయానికి 10 కి. మీ. పరిధిలో డ్రోన్లపై నిషేధం విధించినట్లు ప్రయోజితం భద్రత దృష్ట్యా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు సీపీ తెలిపారు. డ్రోన్లపై నిషేధం జూన్ 9 వరకు అమల్లో ఉంటుందని చెప్పారు. బాణసంచా కార్డులపై నిషేధం: సీపీ సీఐ ఆనంద్ హైదరాబాద్, సికింద్రాబాద్ ప్రాంతాల్లో బాణసంచా కార్డులపై నిషేధం విధించినట్లు హైదరాబాద్ సీపీ



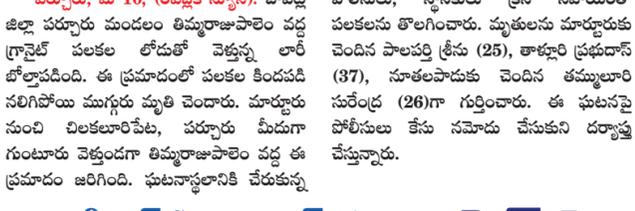
జాతీయ రక్షణ నిధికి ఏపీ అసెంబ్లీ స్పీకర్ నెల వేతనం విరాళం

ఉగ్రవాద నిర్మూలనలో సాయుధ దళాల ధైర్యసాహసాలు దేశ ప్రజలందరికీ గర్వకారణమని ఆంధ్రప్రదేశ్ శాసనసభ స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు అన్నారు. దేశ రక్షణ కోసం పోరాడుతున్న వీరజవాహన్ సంఘిభావంగా తన ఒక నెల వేతనం (రూ. 2,17,000) జాతీయ రక్షణ నిధి (నేషనల్ డిఫెన్స్ ఫండ్)కు విరాళంగా ప్రకటించారు. ఈ మేరకు ఆయన సామాజిక మాధ్యమం 'ఏక్స్' వేదికగా పోస్టు చేశారు. దేశభక్తి గల పౌరులందరూ ఈ కార్యక్రమంలో పాలుపంచుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. డిఫెన్స్ ఫండ్ తన ఒక నెల వేతనాన్ని అక్షయ్ ద్వారా అందించారు.



గ్రానైట్ లాల్ బోల్టా.. ముగ్గురు కూలీల మృతి

బాపట్ల జిల్లా పర్వారు మండలం తిమ్మరాజుపాలెం వద్ద గ్రానైట్ పలకల లోడుతో వెళ్తున్న లాల్ బోల్టా ప్రభుత్వం (37), సూతలపాడుకు చెందిన తమ్ములూరి సురేంద్ర (26)గా గుర్తించారు. ఈ ఘటనపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.



పాకిస్తాన్కు ఐఎంఎఫ్ రుణం... షాక్కు గురిచేసిందన్న కాంగ్రెస్

పాకిస్తాన్, భారత్ మధ్య యుద్ధ వాతావరణం నెలకొన్న వేళ దాయాది దేశానికి అంతర్జాతీయ ద్రవ్య నిధి రుణం మంజూరు చేసింది.

గువహాటి, మే 10, (05:30 న్యూస్): పహ్లాంట్ ఉగ్రదాడికి ప్రతికార చర్యగా భారత్ 'అవరేషన్ సిందూర్'తో గట్టిగా బదులు తీర్చుకుంది. ప్రస్తుతం ఇరుదేశాల మధ్య యుద్ధ వాతావరణం నెలకొంది. ఇలాంటి తరుణంలో పాకిస్తాన్కు రుణం ఇవ్వకూడదని భారత్ తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేసినప్పటికీ అంతర్జాతీయ ద్రవ్య నిధి నుంచి 1 బిలియన్ డాలర్ల నిధులు (దాదాపు రూ. 8,540 కోట్లు) మంజూరయ్యాయి.

ఎక్స్ఐఐఐఐ ఫండ్ ఫెసిలిటీ కింద ఈ మొత్తాన్ని అమెరికా అనుబంధం తెలిపింది. దీనిపై కాంగ్రెస్ ఎంపీ గౌరవ్ గోగ్గే స్పందించారు. పాక్కు ఐఎంఎఫ్ రుణం ఇవ్వడం పాక్కు గురి చేసిందన్నారు. 'పహ్లాంట్ దాడి తర్వాత యుఎస్డి డౌన్' అని కాంగ్రెస్ పార్టీ నేత జైరాం రమేష్ కూడా ఈ విషయంపై స్పందించారు. పాకిస్తాన్కు ఐఎంఎఫ్ రుణానికి వ్యతిరేకంగా భారత్ ఓటు వేయాలని ఏప్రిల్ 29న కాంగ్రెస్ డిమాండ్ చేసిందన్నారు. కానీ, భారత్ ఓటింగ్ కు దూరంగా ఉందన్నారు. మోదీ ప్రభుత్వం వెనక్కి తగ్గినది, ఓటింగ్లో పాల్గొని వ్యతిరేకంగా ఓటు వేస్తే బలమైన సందేశం వెళ్లేదన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో అసోం ముఖ్యమంత్రి



చరిత్రలో నటి ప్రత్యేకత

- 1787 : ఇంగ్లీషు భౌతిక శాస్త్రవేత్త విలియం వాట్సన్ మరణం (జ. 1715).
- 1857 : భారత స్వాతంత్ర్యోద్యమం:
- మీరట్లో సిపాయిల తిరుగుబాటుతో మొదటి స్వాతంత్ర్య యుద్ధం మొదలైన రోజు.
- 1908 : మాతృదినోత్సవం మొట్ట మొదటి సారిగా అమెరికాలోని పడమటి
- వర్జీనియాలోని గ్రాఫ్టన్ అనే ఊరిలో జరిగింది.
- 1922 : నటుడు, దర్శకుడు, శతాధిక నాటకకర్త కొర్రపాటి గంగాధరరావు
- జననం (మ. 1986).
- 1926 : సురవరం ప్రతాపరెడ్డి హైదరాబాద్ స్టేట్లో గోల్కొండ పత్రికను
- ప్రారంభించాడు. (చిత్రంలో)
- 1980 : తెలుగు సినిమా నటిమణి సమిత జననం.
- 1986 : ఆంధ్రప్రదేశ్ కు చెందిన చదరంగం క్రీడాకారుడు పెంటేల హరికృష్ణ జననం.
- 1993 : రెండుసార్లు ఎవరెస్టు పర్వతాన్ని అధిరోహించిన మొదటి స్త్రీ సంతోష్ యాద్వే రూద్ వాన్ డోస్సారి ఎక్స్ట్రా రోజు.
- 1994 : నెల్సన్ మండేలా దక్షిణ ఆఫ్రికా మొట్ట మొదటి నల్లజాతి అధ్యక్షునిగా ప్రమాణస్వీకారం చేసాడు.
- 2002 : తెలుగు, తమిళ, మలయాళ సినిమా నటి దేవిక మరణం (జ. 1943).



విలియం వాట్సన్



మీరట్



గ్రాఫ్టన్



కొర్రపాటి గంగాధరరావు



సురవరం ప్రతాపరెడ్డి



సమిత



పెంటేల హరికృష్ణ



సంతోష్ యాద్వే



నెల్సన్ మండేలా



దేవిక



భారత్ - పాక్ మధ్య ఉద్రిక్తతలు నెలకొన్న నేపథ్యంలో జమ్మూపై దాడులకు సంబంధించిన విజ్ఞాన చూసి దిగ్భ్రాంతికి గురైనట్లు జాన్వీ కపూర్ అన్నారు. గురువారం పాకిస్థాన్ చేసిన డ్రోన్ దాడులు తనను ఎంతో బాధించాయన్నారు. దీనిపై తన ఇన్స్టాలో సుద్దీర్ పోస్ట్ పెట్టారు. "ఇది నేను ఇప్పటివరకూ ఎప్పుడూ అనుభవించని ఆందోళన. ఇన్ని రోజులు విదేశాల్లో ఇలాంటి దాడులు జరుగుతుంటే శాంతిని పాటించాలని కోరుకున్నాం. కానీ.. ఇప్పుడు అదే పరిస్థితి మనవరకు వచ్చింది. భారత్ ఎప్పుడూ కయ్యానికి కాలు దువ్వదు. దశాబ్దాలుగా ఇలాంటి దాడులు ఎదుర్కొన్న తర్వాత.. ఇప్పుడు తిరిగి ప్రతీకారం తీర్చుకోవాలని నిర్ణయించుకుంది. మనది దూకుడు కాదు.. దశాబ్దాల బాధకు సమాధానం. మన సాయుధ దళాలు శత్రుదేశంపై వీరోచిత పోరాటం చేస్తున్నాయి.. మనల్ని, మన భూమిని, మన సార్వభౌమత్వాన్ని మన సైనికులు రక్షిస్తున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో మనమంతా కూడా ఐక్యంగా ఉంటూ వారికి మద్దతు ఇద్దాం. దానిని దేశం అరాచకత్వాన్ని ఇకపై చూసేమాడనట్లు ఉండేది లేదని.. గట్టిగా బదులిస్తామని వారికి తెలిసావ్వేలా చేద్దాం. ఈ యుద్ధంలో అమాయకులు ప్రాణాలు కోల్పోవడం నన్ను బాధిస్తోంది. త్వరలోనే దీనికి శాశ్వతంగా ముగింపు పలకాలని ఆశిస్తున్నాను. మన సైనికుల కోసం ప్రార్థిస్తుంటాను" అని జాన్వీ రాసుకొచ్చారు. ఇక ఏప్రిల్ 22న జరిగిన పహలాం ఉగ్రదాడికి ప్రతీకారంగా పాకిస్థాన్వై భారత్ విరుచుకుపడింది. దీన్ని ఓర్వలేని పాక్ మరోసారి దుస్సాహసానికి ఒడిగట్టింది. క్షిపణులు, ఆత్మాహుతి డ్రోన్లు, యుద్ధ విమానాలను మన దేశం పైకి ప్రయోగిస్తోంది. సరిహద్దు రాష్ట్రాలైన జమ్మూ కశ్మీర్, రాజస్థాన్, పంజాబ్ పైకి వాటిని పదులుతోంది. పాక్ ప్రయత్నాలను భారత్ సమర్థంగా తిప్పికొడుతోంది.

ఎప్పటికీ క్రైమాణిగులు చెప్పేను.. భారత్ను ప్రేమించినందుకు నటిపై ట్రోల్స్ భారత్ను ప్రేమించినందుకు నటి సెలీనా జైడీని కొందరు ట్రోల్స్ చేశారు. తాజాగా వాటిపై ఆమె స్పందించారు. ఉగ్రవాదానికి తాను ఎప్పుడూ వ్యతిరేకిననని అన్నారు నటి సెలీనా జైడీ. ప్రస్తుతం ఆస్ట్రేలియాలో ఉంటోన్న ఆమె.. ఇటీవల భారత సాయుధ దళాలను ప్రశంసిస్తూ వరుస పోస్టు పెట్టారు. దీంతో కొందరు ఆమెను ట్రోల్స్ చేయడం ప్రారంభించారు. భారత్ను ప్రశంసిస్తే తనను అన్యాయం చేస్తామని బెదిరించారు. తాజాగా ఈ ట్రోల్స్ పై ఆమె స్పందించారు. తాను ఉగ్రవాదానికి ఎప్పుడూ వ్యతిరేకిననని తన ధోరణి నచ్చని వాళ్లు అన్యాయం చేయవచ్చని అన్నారు. "భారత్ గురించి మాట్లాడితే అన్యాయం చేస్తామని కొందరు అంటున్నారు. అలా బెదిరించేవారి కోసం ఈ పోస్టు పెడుతున్నాను. నా దేశం క్రమాణులు చెప్పను. ఉగ్రవాదం పేరుతో అమాయకుల ప్రాణాలు తీస్తున్నా కూడా నేను స్పందించకుండా మౌనంగా ఉండలేను. ఎంతోమంది అమాయకుల ప్రాణాలు తీశారు. హింసను సమర్థిస్తూ.. దాన్ని పోషించే వారిపై నేను ఎప్పుడూ నిలబడను. భారత్పై నాకున్న ప్రేమ మిమ్మల్ని బాధపెడితే.. ఉగ్రవాదానికి వ్యతిరేకంగా వినిపించే నా మాటలు మీరు వినలేకపోతే.. నన్ను అనుసరించడం మానేయండి. నేను శాంతి కోసం మాట్లాడతాను. సత్తం కోసం నిలబడతాను. ఎప్పుడూ నా సైనికుల వెంటే ఉంటాను. ఎందుకంటే నా సైనికులు పేరు, మతం అడగకుండానే రక్షిస్తారు. మీ అందరి ట్రోల్స్, బెదిరింపులు నేను గమనిస్తూనే ఉన్నాను. నేను ఇలాంటి వారిని క్షమించను. జైహింద్ అని రాసుకొచ్చారు. భారత్ ఆపరేషన్ సింధూర్ను ప్రారంభించినప్పుడు సెలీనా పోస్టు పెట్టారు. తాను ఆస్ట్రేలియాలో ఉన్నప్పటికీ తన మనసంతా భారత్ గురించే అలోచిస్తుందని పేర్కొన్నారు. దేశాన్ని రక్షించడం కోసం సైనికులు చేస్తున్న పోరాటాలను ప్రశంసించారు. కోట్లమంది ప్రశాంతంగా ఊపిరి పీల్చుకుంటున్నారంటే అదంతా సైనికుల త్యాగమేనన్నారు.



9948814188
9985876888

ప్రకటన

ప్రజా సమస్యలపై అనునిత్యం ప్రజా గళాన్ని అక్షర సత్యాలతో కూడిన సంచలన వరుస కథనాలను అందిస్తూ దూసుకెళ్తున్న ప్రజా విజ్ఞాన దినపత్రికకు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో తెలంగాణ మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్ జిల్లాలలో, నియోజకవర్గాలలో స్టాఫ్ రిపోర్టర్లు, పాత్రికేయులు, మండలాల నందు పాత్రికేయులు కావలెను. ప్రజల పక్షాన నిలుస్తూ సమస్యల పరిష్కారానికి అక్షర పోరాటం చేయడానికి మాతో కలిసి పని చేసేందుకు ఆసక్తి గల అభ్యర్థులు కర్నూలు మరియు నంద్యాలలోని మా కార్యాలయముల నందు లేదా ఫోన్ నెంబర్లకు సంప్రదించగలరు.

ప్రజా విజ్ఞాన దినపత్రిక కార్యాలయం, ఫోన్ నెం: 26, మొదటి అంతస్తు, శ్రీనివాస కాంప్లెక్స్, శ్రీనిధి టిఫిన్ సెంటర్ ఎదురుగా, నంద్యాల - 518501

ఫోన్ నెం: 46/181/2-1, మనోజ్ టారింట్ స్కూల్ దగ్గర, బుద్ధవారి పేట, కర్నూలు - 518001

బిజినెస్ నాగేంద్ర ఎడిటర్ & మేనేజింగ్ డైరెక్టర్

పాక్కు అంత సీన్ లేదు.. త్వరలోనే మ్యాచులు చూస్తాం: గంగూలి



భారత్ - పాకిస్థాన్ మధ్య ఉద్రిక్త పరిస్థితుల నేపథ్యంలో ఐపీఎల్ 2025 సీజన్ ను బీసీసీఐ వారం రోజులపాటు వాయిదా వేసింది. దాయాదుల మధ్య యుద్ధ వాతావరణం నెలకొనడంతో క్రికెట్ ఆడటం సమంజసం కాదనే ఉద్దేశంతో ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. అయితే, త్వరలోనే మళ్లీ ఐపీఎల్ మ్యాచ్లు చూస్తామని.. పాకిస్థాన్ మరింతకాలం ఒత్తిడి తట్టుకోవడం కష్టమని భారత మాజీ కెప్టెన్ సౌరభ్ గంగూలి వ్యాఖ్యానించాడు. "ప్రస్తుతం దేశంలో యుద్ధ వాతావరణం ఉంది. దీంతో బీసీసీఐ ఐపీఎల్ను వాయిదా వేసింది. ఎందుకంటే భారత్ను చెందిన క్రికెటర్ల కాకుండా విదేశీ ప్లేయర్లు చాలామంది ఉన్నారు. వారి భద్రత విషయంలో రాజీ పడకూడదు. అయితే, త్వరలోనే ఐపీఎల్ 2025 సీజన్ పునఃప్రారంభమవుతుంది. ఇప్పుడు టోర్నీ కీలక దశలో ఉంది. ధర్మశాల, చండీగఢ్, దిల్లీ, జైపూర్.. ఇలాంటి మైదానాల్లో కొన్ని మ్యాచులు ఉన్నాయి. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో బీసీసీఐ నిర్ణయం సరైనదే. గత మ్యాచ్ సమయంలో ఏం జరిగిందో చూశాం. త్వరలోనే పరిస్థితులు చక్కబడతాయి. బీసీసీఐ తప్పకుండా ఐపీఎల్ను పూర్తిచేసింది. ఎందుకంటే ఒత్తిడిని మరింత కాలం తట్టుకోవడం సీన్ పాక్కు లేదు" అని గంగూలి తెలిపాడు.

పూర్తి అవగాహనతో ఉన్నాం: హిమాచల్ క్రికెట్ అసోసియేషన్

"భారత్ - పాక్ మధ్య టెన్షన్ వాతావరణం ఉంది. పంజాబ్, దిల్లీ మ్యాచ్లు మధ్యలోనే రద్దు చేశాం. భద్రతా కారణాలతోనే నిర్ణయం తీసుకోవడం జరిగింది. హిమాచల్ ప్రదేశ్, పంజాబ్ కింగ్స్ ప్రాంతాల్లో మధ్య సమస్యలు ఉంది. బీసీసీఐ అధికారులతో ఎప్పటికప్పుడు సంప్రదిస్తూనే ఉన్నాం" అని హెచ్పీసీఐ సభ్యుడు సంజయ్ శర్మ వెల్లడించారు.

ఆరోగ్యం

పండ్లు అనగానే అరటిపండ్లు, ఆపిల్స్, డ్రాక్ష ఇలాంటి పండ్ల గురించే ఎక్కువగా మాట్లాడుతుంటారు. కానీ, మనం ఎక్కువగా తీసుకోని పండ్లు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో హెల్ప్ చేస్తాయి. అలాంటివాటిలో కివీ ఒకటి. వీటిని తీసుకుంటే ఏయే లాభాలుంటాయో తెలుసుకోండి.

కివీ పండ్లు అనగానే ఇది వరకటి రోజుల్లో ఎక్కడోచోట మాత్రమే దొరికేవి. కానీ, ప్రజెంట్ సూపర్ మార్కెట్స్, ఆన్ లైన్ షాటింగ్స్ ఇలా ఎక్కడైనా చాలా ఈజీగా దొరుకుతున్నాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల చాలా లాభాలు ఉంటాయి. మరి ముఖ్యంగా రాత్రిళ్లు పడుకునేటప్పుడు తీసుకోవడం అది కూడా 4 వారాల పాటు తీసుకుంటే ఎక్కడలేనన్ని లాభాలున్నాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. మరి ఆ లాభాలేంటి.. వాటిని మిస్ చేసుకోకండింటే ఏం చేయాలో తెలుసుకోండి.

బ్లడ్ షుగర్

అంతేకాదు, కివీ పండ్లలో లో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉంటుంది. దీని వల్ల రక్తప్రవాహంలో నెమ్మదిగా చక్కెర విడుదలవుతుంది. ఈ కారణంగా రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ బ్యాలెన్స్ గా ఉంటాయి. వీటిని తినడం వల్ల స్క్విట్ క్రెవింగ్స్ తగ్గి అతిగా తినడం వంటి సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఆకలి తగ్గుతుంది.

నిద్రపోయే ముందు రెండంటే రెండు కివీలు తింటే

కొలెస్ట్రాల్, బరువు తగ్గడమే కాదు, ఇంకెన్నో సమస్యలు దూరమవుతాయంటుంటారు.

జీర్ణ సమస్యలు

ముందుగా చెప్పుకున్నట్లుగా ఇందులో ఫైబర్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ కారణంగా జీర్ణ సమస్యలైన కడుపు నొప్పి, మలబద్ధకం, అసిడిటీ, గ్యాస్ సమస్యలు రావు. ఇందులో సోల్యూబుల్, ఇన్ సోల్యూబుల్ ఫైబర్ జీర్ణ సమస్యల్ని దరిచేరనివ్వవు.

బరువు తగ్గడం

కివీ పండ్లలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. దీంతో ఎవరైతే కేలరీలు తగ్గించుకోవాలనుకునేవారికి ఇది బెస్ట్ ఫ్రూట్. అంతేకాకుండా, దీనిలో ఫైబర్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల చాలాసేపటి వరకూ కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. దీంతో జంక్ ఫుడ్ తినరు. బరువు కూడా ఈజీగా తగ్గుతారు.

మిరాకిల్ స్లీప్ ఫ్రూట్

కొంతమంది హెల్త్ ఎక్స్ పర్ట్స్ కివీని మిరాకిల్ స్లీప్ ఫ్రూట్ అని చెబుతుంటారు. ఎందుకంటే, వీటిలో నిద్రకి హెల్ప్ చేసే ఎన్నో గుణాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా సెరోటోనిన్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ పండ్లు తినడం వల్ల మానసిక స్థితి మెరుగ్గా మారి రిలాక్స్ గా ఫీల్ అవుతారు. అదే విధంగా, ఈ పండు తింటే నిద్రకి హెల్ప్ చేసే మెలటోనిన్ కూడా అందుతుంది. నిద్రలేమితో బాధపడేవారు వీటిని తినడం వల్ల నిద్ర నాణ్యత మెరుగ్గా మార-తుంది. హాయిగా నిద్రపోతారు. కివీలోని విటమిన్ సి, పాలిఫెనాల్స్, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి, బావుని తగ్గించి నిద్రలేమి సమస్యల్ని దూరం చేస్తాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల బ్రెయిన్ పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటుంది. గమనిక : ఇది సాధారణ సమాచారం కోసం మాత్రమే. ఇది ఏ విధంగానూ ఏ మెడిసిన్ లేదా చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. వీటిని పాటించేముందు మరింత సమాచారం కోసం ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. తెలుగు సమయం ఈ విషయాల్ని ధృవీకరించడం లేదు. ఖచ్చితత్వం, ప్రభావానికి తెలుగు సమయం బాధ్యత వహించదు.