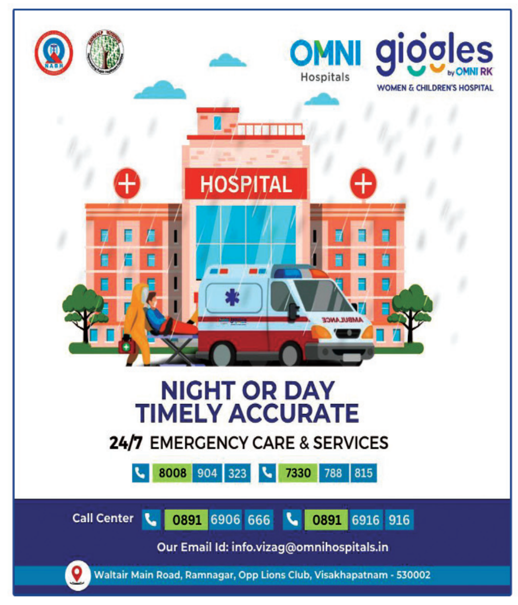
పెన్ పవర్

తెలుగు దిన పత్రిక PEN POWER TELUGU DAILY ప్రశ్నించడం మన హక్కు



సంపుటి : 11   సంచిక : 274   పేజీలు : 8+8   ఎగ్జిక్యూటివ్ ఎడిటర్ : పి. గౌతమి   సోమవారం 9 జూన్ 2025

Published form Medchal Malkajgiri, Circulated by Hyderabad, Rangareddy, Medak, Sangareddy, Siddipet, Nalgonda

కొలువుదీరిన కొత్త మంత్రులు

తెలంగాణ రాజ్ భవన్ లో మంత్రుల ప్రమాణ స్వీకారం

- తెలంగాణలో మంత్రివర్గ విస్తరణ
- నూతన మంత్రులు, డిప్యూటీ స్పీకర్ నియామకం
- వివేక్ వెంకటస్వామి, అడ్లూరి లక్ష్మణ్, వాకిటి శ్రీహరికి మంత్రి పదవులు
- శాసనసభ ఉపసభాపతిగా రామచంద్రు నాయక్ నియామకం
- ఈ నలుగురు నేతలకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి శుభాకాంక్షలు

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:తెలంగాణ క్యాబినెట్ లో మరో ముగ్గురు నేతలకు చోటు దక్కింది. కొత్తగా ఎమ్మెల్యేలు గడ్డం వివేక్, వాకి టి శ్రీహరి, అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ లు ఈ రోజు ఉదయం ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. రాజ్ భవన్ లో నూతన మంత్రులతో గవర్నర్ జిష్ణుదేవ్ వర్మ ప్రమా ణం చేయించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సహా పలువురు మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు పాల్గొన్నారు. ప్రమాణస్వీకారం చేసిన వారిలో చెన్నూరు ఎమ్మెల్యే వివేక్ వెంకటస్వామి, ధర్మపురి ఎమ్మెల్యే అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్, మక్తల్ ఎమ్మెల్యే వాకిటి శ్రీహరి ఉన్నారు. తాజా విస్తరణలో కాంగ్రెస్ పార్టీ సామాజిక న్యాయాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకున్నది. ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీలకు మాత్రమే అవకాశం కల్పించింది. కాగా, ఈసారి మంత్రివర్గ విస్తరణలో సుదర్శన్ రెడ్డి, కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డిలకు చోటు దక్కుతుందని ప్రచారం జరిగిన విషయం తెలిసిందే. అయితే, ప్రస్తుతానికి ఎస్సీ, బీసీలకు మాత్రమే అవకాశం ఇవ్వాలని అధిష్టానం సూచించినట్లు తెలిసింది. కొత్త మంత్రులతో పాటు శాసనసభ

వివరాలు 2లో..

ముగిసిన మాగంటి గోపీనాథ్

అంత్యక్రియలు...

పాడె మోసిన కేటీఆర్, హరీశ్ రావు

- జూబ్లీహిల్స్ శాసనసభ్యుడు మాగంటి గోపీనాథ్ కన్నుమూత
- గుండెపోటుతో ఏఐజీ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతూ మృతి
- జూబ్లీహిల్స్ మహాప్రస్థానంలో ప్రభుత్వ లాంఛనాలతో అంత్యక్రియలు
- హాజరైన కేటీఆర్, హరీశ్ రావు, పలువురు బీఆర్ఎస్ నాయకులు
- మూడు రోజుల క్రితం ఆసుపత్రిలో చేరిన గోపీనాథ్
- గత కొంతకాలంగా కిడ్నీ సమస్యలతో బాధపడుతున్న ఎమ్మెల్యే

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:బీఆర్ఎస్ పార్టీ నేత, జూబ్లీహిల్స్ ఎమ్మెల్యే మాగంటి గోపీనాథ్ (62) అంత్యక్రియలు ముగిశాయి. ఆదివారం మధ్యాహ్నం జూబ్లీహిల్స్‌లోని మహాప్రస్థానంలో ప్రభుత్వ అధికారిక లాంఛనాల మధ్య మాగంటి అంత్యక్రియలు నిర్వహించారు. గత కొన్ని రోజులుగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న ఆయన, ఆదివారం ఉదయం ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతూ కన్నుమూశారు. ఆయన మృతితో జూబ్లీహిల్స్ నియోజకవ ర్గంలో విషాదఛాయలు అలుముకున్నాయి.మాగంటి గోపీనాథ్ అంతిమ సంస్కారాలు కన్నీటి వీడ్కోలు నడుమ జరిగాయి. బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్, మాజీ మంత్రి హరీశ్‌రావుతో పాటు పలువురు బీఆర్ఎస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై ఆయనకు తుది నివాళులర్పించారు. అంతకుముం దు జరిగిన అంతిమయాత్రలో కేటీఆర్, హరీశ్ రావు తదితరులు పాడె మోశారు. పోలీసులు

వివరాలు 2లో..

2026లో తమిళనాడులో డీఎంకే పాలన క్లోజ్..

NDA కూటమిదే పవర్

పెన్ పవర్ డెస్క్: తమిళనాడు, వెస్ట్ బెంగాల్ ప్రభుత్వాలపై కేంద్ర హెూంశాఖ మంత్రి అమిత్ షా సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఆదివారం (జూన్ 8) మధురైలో బీజేపీ ఆఫీస్ బేరర్లను ఉద్దేశించి అమిత్ షా మాట్లాడుతూ.. 2026లో తమిళనాడు, పశ్చిమ బెంగాల్ రెండు రాష్ట్రాల అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఎన్డీఏ కూటమి విజయం సాధిస్తోందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. 2026 నాటికి బెంగాల్ మమతా బెనర్జీ పాలన, తమిళనాడులో డీఎంకే పాలన ముగుస్తోందని జోస్యం చెప్పారు. తమిళనాడులో అధికార డీఎంకె ప్రభుత్వాన్ని

వివరాలు 2లో..

మణిపూర్‌లో మళ్లీ చెలరేగిన అల్లర్లు..

ఐదు జిల్లాల్లో ఇంటర్ నెట్ సేవల బంద్

పెన్ పవర్ డెస్క్: గతేడాది జాతుల మధ్య ఘర్షణలతో అట్టుడికిన మణిపూర్‌లో మళ్లీ అల్లర్లు చెలరేగాయి. మైతేయి నేత అరంబాయి టెంగోల్ అరెస్టుతో తాజాగా మణిపూర్‌లో మళ్లీ హింస చెలరేగింది. అరంబాయి టెంగోల్‌ను విడుదల చేయాలంటూ ఆ వర్గం ప్రజలు శనివారం (జూన్ 7) రాత్రి నుంచి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఆందోళనలకు దిగారు. పెద్ద ఎత్తున రోడ్లపైకి వచ్చిన నిరసనకారులు టైర్లు, ఫర్నిచర్, పలు వాహనాలను తగలబెట్టారు. తులిహాల్‌లోని ఇంఫాల్ ఎయిర్ పోర్ట్ ప్రవేశ ద్వారం వద్ద ఆందోళన చేశారు.

తమ నాయకుడిని విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ భద్రతా దళాలతో ఘర్షణకు దిగారు. రాష్ట్ర రాజధాని ఇంఫాల్?లో కొందరు ఆందోళనకారులు పెట్రోల్ మీద పోసుకుని ఆత్మాహుతికి ప్రయత్నించారు. శనివారం రాత్రి మొదలైన ఆందోళనలు ఆదివారం కూడా కొనసాగాయి.

వివరాలు 2లో..

బలూచిస్థాన్ లో పాక్ కొత్త చట్టం...

సైన్యానికి మరింత పవర్!

- బలోచిస్థాన్‌లో వివాదాస్పద ఉగ్రవాద వ్యతిరేక సవరణ చట్టం 2025 ఆమోదం
- ఆరోపణలు లేకున్నా 90 రోజుల నిర్బంధానికి సైన్యానికి, నిఘా సంస్థలకు అధికారం
- ముందస్తు అనుమతులు లేకుండానే సోదాలు, అరెస్టులకు వీలు
- పౌర హక్కుల ఉల్లంఘనేనంటూ అంతర్జాతీయ సంస్థల తీవ్ర ఆందోళన
- ఈ చట్టం బలూచ్ పౌరులే లక్ష్యంగా తెచ్చిందన్న విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి
- గతంలో రహస్యంగా జరిగిన చర్యలకు ఇప్పుడు చట్టబద్ధత కల్పించారని ఆరోపణ

వివరాలు 2లో..

టాలీవుడ్ లో అనూహ్య పరిణామం...

ఎన్నికైన ఒక్కరోజుకే సునీల్ నారంగ్ రాజీనామా

- టీఎఫ్‌సీసీ అధ్యక్ష పదవికి సునీల్ నారంగ్ రాజీనామా
- ఎన్నికైన 24 గంటల్లోనే పదవి నుంచి తప్పుకోవడంపై చర్చ
- కొందరు తనను సంప్రదించకుండా ప్రకటనలు ఇస్తున్నారని ఆరోపణ
- అలాంటి ప్రకటనలకు తాను బాధ్యుడిని కానని స్పష్టం
- శనివారం మూడోసారి అధ్యక్షుడిగా ఎన్నికైన సునీల్ నారంగ్

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: తెలుగు చలనచిత్ర వాణిజ్య మండలి (తెలంగాణ ఫిల్మ్ ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ – టీఎఫ్‌సీసీ) అధ్యక్ష పదవికి ప్రముఖ నిర్మాత, డిస్ట్రిబ్యూటర్ సునీల్ నారంగ్ అనూహ్యంగా రాజీనామా చేశారు. అధ్యక్షుడిగా ఎన్నికై, బాధ్యతలు స్వీకరించిన 24 గంటలు కూడా గడవకముందే ఆయన ఈ నిర్ణయం తీసుకోవడం తెలుగు సినీ పరిశ్రమలో తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారింది. శనివారం హైదరాబాద్‌లో జరిగిన సమావేశంలో

వివరాలు 2లో..

ప్లీజ్ అర్థం చేసుకోండి..

మంత్రిపదవి దక్కని అసంతృప్తులకు కాంగ్రెస్ నేతల బుజ్జగింపులు

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: తెలంగాణ రాష్ట్ర మంత్రివర్గంలో చోటు దక్కుతుందని ఆశించి నిరాశకు లోనైన ఎమ్మెల్యేలను బుజ్జగించే కార్యక్రమాన్ని కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర నాయకత్వం చేపట్టింది. మంత్రివర్గ విస్తరణలో భాగంగా ముగ్గురికి కేబినెట్‌లో చోటు దక్కింది. ఈ మధ్యాహ్నం రాజ్‌భవన్‌లో ముగ్గురు మంత్రులు ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. మంత్రివర్గంలో చోటు లభించక నిరాశకు లోనైన సుదర్శన్‌రెడ్డి, ప్రేమ్‌సాగర్‌రావు, మల్‌రెడ్డి రంగారెడ్డి, కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్‌రెడ్డిలను కాంగ్రె స్ రాష్ట్ర నాయకత్వం బుజ్జగించాలని నిర్ణయిం చింది. రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ వ్యవహారాల

వివరాలు 2లో..

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో విషాదం... 9 మంది జలసమాధి

- తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో మొత్తం తొమ్మిది మంది యువకులు మృతి
- తెలంగాణలోని మేడిగడ్డ బ్యారేజీలో ఆరుగురు యువకులు నీట మునిగి మరణం
- ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని అల్లూరి జిల్లాలో సరస్సులో మునిగి ముగ్గురు విద్యార్థుల దుర్మరణం

వివరాలు 2లో..

కాళేశ్వరం కమిషన్ విచారణపై

ఈటల సంచలన వ్యాఖ్యలు

- కేసీఆర్ ను కాపాడాల్సిన అవసరం తనకేంటని ప్రశ్న
- కేబినెట్ లో చర్చించకుండా ప్రభుత్వంలో ఏమీ జరగదని వెల్లడి
- తుమ్మల నాగేశ్వర్ రావు వ్యాఖ్యలను తిప్పికొట్టిన ఈటల

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:బీఆర్ఎస్ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ ను కాపాడాల్సిన అవసరం తనకు లేదని బీజేపీ నేత, తెలంగాణ మాజీ మంత్రి ఈటల రాజేందర్ స్పష్టం చేశారు. కాళేశ్వరం కమిషన్ విచారణకు హాజరైన ఈటల.. కేసీఆర్ ను రక్షించేందుకే వాస్తవాలను దాచిపెట్టారన్న ఆరోపణలపై

వివరాలు 2లో..

మోదీ, చంద్రబాబు వద్ద చదువుకుని...

రాహుల్ వద్ద ఉద్యోగం చేస్తున్నా

- హైదరాబాదులో బండారు దత్తాత్రేయ ఆత్మకథ పుస్తకావిష్కరణ
- హాజరైన తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
- ఇటీవల నీతి ఆయోగ్ సమావేశం సందర్భంగా జరిగిన సంభాషణ వెల్లడించిన వైనం

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: హైదరాబాదులో హర్యానా గవర్నర్ బండారు దత్తాత్రే య ఆత్మకథ పుస్తకావిష్కరణ కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కూడా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన ఓ ఆసక్తికర అంశాన్ని అందరితో పంచుకున్నారు.ఇటీవల తాను ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ అధ్యక్షతన జరిగిన నీతి ఆయోగ్ సమావేశానికి హాజరయ్యానని, ఈ సందర్భంగా ఆయనతో కలిసి మధ్యాహ్న భోజనం చేశానని రేవంత్ రెడ్డి వెల్లడించారు.

ఈ సందర్భంగా మోదీ... చంద్రబాబు గారిని చూపించి మీ సన్నిహితుడు కూడా ఇక్కడే ఉన్నారు అని చెప్పారు. అప్పుడు నేను... స్కూల్ మీ (బీజేపీ) వద్ద చదువుకున్నాను... కాలేజి ఆ యన (చంద్రబాబు) వద్ద చదువుకున్నాను... ఇప్పుడు రాహుల్ గాంధీ వద్ద ఉద్యోగం చేస్తున్నాను అని చెప్పాను. దాంతో అందరూ నవ్వేశారు" అని రేవంత్ రెడ్డి వివరించారు.

ఎడిటర్ వ్యూ

మేలుకోకుంటే అంతే సంగతులు

ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ఎన్నికలకు నాలుగేళ్లకు ముందే అలెర్ట్ అయినట్లు కనిపిస్తుంది. ఎమ్మెల్యేల పనితీరును గమనించకపోతే అసలుకే ఎసరు వస్తుందని ఆయన గట్టిగా నమ్ముతున్నారు. గత ఎన్నికల్లో కూటమి హవాలో 164 స్థానాల్లో సూపర్ డూపర్ విక్టరీ సాధించినప్పటికీ గత ఏడాదిగా కూటమి పార్టీల నేతల మధ్య సయోధ్య లేకపోవడంతో, కిందిస్థాయిలో ఆశావహులు ఎక్కువగా ఉండటంతో పాటు విభేదాలు మరింతగా ముదిరి వీధిన పడుతుండటంతో మూడు పార్టీలకు తలనొప్పిగా తయారయింది. అన్ని చోట్ల ఆధిపత్య పోరు కనిపిస్తుంది. ఇక ఎమ్మెల్యేల పనితీరు కూడా అంత ఆశాజనకంగా లేదని అందుతున్న నివేదికలను బట్టి తెలుస్తోంది.

సమస్య అంతా...

ప్రధానంగా ఈసారి ఎన్నికల్లో అత్యధికంగా 88 మంది వరకూ మొదటిసారి ఎమ్మెల్యేలుగా గెలిచారు. మొదటి సారి గెలిచిన ఎమ్మెల్యేలతోనే సమస్య తలెత్తుతోంది. సీనియర్ ఎమ్మెల్యేలు ఉన్నచోట్ల ఈ సమస్య పెద్దగా కనిపించడం లేదు. వారిపై పెద్దగా ఆరోపణలు కూడా రావడం లేదు. ఎందుకంటే వారి అనుభవంతో అనేక విషయాలను బయటకు రాకుండానే సహజంగా జాగ్రత్త పడుతున్నారు. కానీ కొత్తగా ఎన్నికయిన ఎమ్మెల్యేలు మాత్రం నేరుగా రంగంలోకి దిగి బ్యాడ్ నేమ్ ను కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. ఇసుక తరలింపు, మద్యం షాపుల వేలంపాటలు, బార్లను కొనసాగించడం, రియల్ ఎస్టేట్ వ్యవహారాల్లో తలదూర్చడం వంటి విషయాల్లో కొత్తగా ఎన్నికయిన ఎమ్మెల్యేల పేర్లు జనం నోళ్లతో నానుతున్నాయి.

ఎమ్మెల్యేల పనితీరుపై...

ఒకవైపు సంక్షేమ పథకాలు అందలేదని జనంలో అసంతృప్తి ఉన్న నేపథ్యంలో మరొకవైపు అవినీతిని ఎమ్మెల్యేలే దగ్గరుండి ప్రోత్సహిస్తుండటం కూడా ప్రజల్లో పలచనకు కారణమయింది. ఇలాగే ఉపేక్షిస్తే వచ్చే ఎన్నికల్లో దారుణమైన ఫలితాలు చూడాల్సి వస్తుందని చంద్రబాబు తన అనుభవంతో ముందే గుర్తించారు. తాము పరిపాలనలో ఎన్ని సంస్కరణలు, ఎన్ని కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నప్పటికీ స్థానికంగా ఉండే ఎమ్మెల్యేలు సక్రమంగా లేకపోతే అసలుకే మోసం వస్తుందని భావించిన చంద్రబాబు నాయుడు నాలుగేళ్ల ముందే అప్రమత్తమయ్యారు. అందుకే ఎమ్మెల్యేలను గాడిలో పెట్టేందుకు తన వంతుగా ఆయన ప్రయత్నాలను ప్రారంబిస్తున్నట్లు కనపడుతుంది.

గట్టిగా వార్నింగ్ ఇచ్చినప్పటికీ...

ఇందులో భాగంగానే చంద్రబాబు నాయుడు మొదటిసారి గెలిచిన ఎమ్మెల్యేలు మరింత బాధ్యతగా పనిచేయాలని గట్టిగా వార్నింగ్ ఇచ్చారు. ప్రజలకు , కార్యకర్తలకు నిత్యం అందుబాటులో ఉండాలి.. వన్ టైమ్ ఎమ్మెల్యేలుగా మిగిలిపోకూడదనేది తన ఆలోచన అని నేరుగా చెప్పేశారు. ప్రజలు అన్నీ గమనిస్తారని, జాగ్రత్తగా ఉండాలని, లేకుంటే ఇబ్బందులు పడతారని చంద్రబాబు గట్టిగానే హెచ్చరించినట్లు తెలిసింది. ప్రతి ఆరు నెలలకు ఒకసారి ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేల పనితీరుపై సర్వేలు, నివేదికలు తెప్పించుకునేందుకు చంద్రబాబు సిద్ధమయ్యారు. అంతేకాదు తాను మంచి చేస్తే అభినందిస్తానని, తప్పు చేస్తే దూరం పెడతానని కూడా చెప్పారు. త్వరలోనే ఒక్కో ఎమ్మెల్యేతో ముఖాముఖి భేటీలు నిర్వహించేందుకు కూడా చంద్రబాబు సిద్ధమవుతుండటం చూస్తుంటే కూటమికి డేంజర్ బెల్స్ మోగుతున్నాయని చంద్రబాబుకు కూడా అర్థమయినట్లే కనిపిస్తుంది.

మణిపూర్‌లో మళ్లీ చెలరేగిన అల్లర్లు.. ఐదు జిల్లాల్లో ఇంటర్ నెట్ సేవల బంద్

- మొదటి పేజీ తరువాయి

దీంతో కేంద్ర సాయుధ బలగాలు వెంటనే అప్రమత్తమ య్యాయి. ఆందోళనకారులను చెదరగొట్టడానికి భద్రతా దళాలు టియర్ గ్యాస్ షెల్స్ ప్రయోగించాయి. కొన్నిచోట్ల బలగాల లాఠీ ఛార్జ్ చేశాయి. ఉద్రిక్తతలు ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో అదనపు సిబ్బందిని మోహరించారు. మణిపూర్ రాజ్ భవన్‌కు వెళ్లే రోడ్ల వెంట భద్రతను పెంచారు. నిరసనలు ఉధృతంగా ఉన్న బిష్ణుపూర్ జిల్లాలో కర్ఫ్యూ విధించారు. ఇంఫాల్ తూర్పు, ఇంఫాల్ పశ్చిమ, తౌబాల్, కాక్చింగ్ లోయ జిల్లాల్లో ఐదుగురు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ మంది ప్రజలు గుమిగూడకుండా నిషేధాజ్ఞలు విధించారు. ఈ జిల్లాలో ఆన్‌లైన్‌లో హింసను ప్రేరేపించే చర్యలు గుర్తించిన పోలీసులు ఐదు రోజుల పాటు ఇంటర్ నెట్ సేవలు నిలిపివేశారు. కాగా, 2023 నుంచి మణిపూర్?లోని కుకీ, మైతేయి వర్గాల మధ్య జాతి హింస చెలరేగుతోన్న విషయం తెలిసిందే. ఇరువర్గాల మధ్య చెలరేగిన అల్లర్లు తీవ్ర హింసాత్మకంగా మారడంతో అప్పటి నుంచి మణిపూర్?లో భద్రతా దళాలను మోహరించారు. ఇదిలా ఉంటే.. ఆదివారం (జూన్ 8) ఇంఫాల్ విమానాశ్రయంలో మైతేయి నేత అరంబై టెంగోల్?ని సీబీఐ అరెస్టు చేసింది. అతడు 2023లో మణిపూర్ హింసకు సంబంధించిన వివిధ నేర కార్యకలాపాలకు పాల్పడ్డాడు. దీంతో నిందితుడిని ఇంఫాల్ నుంచి మణిపూర్ హింస కేసులు విచారణలో ఉన్న గౌహతికి తరలించి న్యాయస్థానంలో హాజరు పర్చారు. ఈ క్రమంలోనే అరంబై టెంగోల్?ని విడుదల చేయాలని, అతడిని ఇతర ప్రాంతానికి తరలించవద్దని మైతేయి వర్గం నేతలు ఆందోళనకు దిగడంతో మణిపూర్?లో మళ్లీ అల్లర్లు చెలరేగాయి.

కొలువుదీరిన కొత్త మంత్రులు

- మొదటి పేజీ తరువాయి

డిప్యూటీ స్పీకర్ గా రామచంద్రునాయకన్ ను కాంగ్రెస్ అధిష్టానం ఎంపిక చేసింది.

కొత్త మంత్రులకు శుభాభినందనలు తెలిపిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి...

తెలంగాణ క్యాబినెట్ విస్తరణ జరిగిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో, నూతన మంత్రులకు రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి విషెస్ తెలియజేశారు. నూతన మంత్రులుగా వివేక్ వెంకటస్వామి, అడ్లూరి లక్ష్మణ్, వాకిటి శ్రీహరి అవకాశం దక్కించుకున్న సంగతి తెలిసిందే. అదేవిధంగా, శాసనసభ ఉపసభాపతి (డిప్యూటీ స్పీకర్)గా రామచంద్రు నాయక్ నియమితులయ్యారు. దీనిపై రేవంత్ రెడ్డి ట్వీట్ చేశారు. "నూతన మంత్రులుగా బాధ్యతలు స్వీకరించబోతున్న వివేక్ వెంకట స్వామి గారు, అడ్లూరి లక్ష్మణ్ గారు, వాకిటి శ్రీహరి గారికి నా అభినందనలు. శాసనసభలో ఉప సభాపతి బాధ్యతలు స్వీకరించబోతున్న రామచంద్రు నాయక్ గారికి నా అభినందనలు..." అని పేర్కొన్నారు.

కాగా, మంత్రివర్గంలో చాన్స్ దక్కించుకున్న ఈ ముగ్గురు కూడా తొలిసారి ఎమ్మెల్యేలు కావడం విశేషం. వివేక్ వెంకటస్వామి గతంలో ఎంపీగా పనిచేసిన సంగతి తెలిసిందే. 2023 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఆయన చెన్నూరు నుంచి ఎమ్మెల్యేగా గెలిచారు. ఇక వాకిటి శ్రీహరి మక్తల్ అసెంబ్లీ స్థానం నుంచి గెలుపొందగా, అడ్లూరి లక్ష్మణ్ ధర్మపురి సెగ్మెంట్లో విజేతగా నిలిచారు.

బలూచిస్థాన్ లో పాక్ కొత్త చట్టం... సైన్యానికి మరింత పవర్!

పాకిస్థాన్‌లోని బలోచిస్థాన్‌లో వేర్పాటువాద ఉద్యమాన్ని నియంత్రించేందుకు అక్కడి ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న చర్యలు తరచూ వివాదాస్పదమవుతున్నాయి. తాజాగా, బలోచిస్థాన్ అసెంబ్లీ ఆమోదించిన ఉగ్రవాద వ్యతిరేక (సవరణ) చట్టం 2025, స్థానికంగా తీవ్ర వ్యతిరేకతను ఎదుర్కొంటోంది. పౌరులు, మానవ హక్కుల సంఘాలు ఈ చట్టంపై తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నాయి.

చట్టంలోని వివాదాస్పద అంశాలు

బలూచ్ పౌరులను లక్ష్యంగా చేసుకుని ఈ చట్టాన్ని రూపొందించారన్న విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. ఈ కొత్త నిబంధనల ప్రకారం, ఎటువంటి నేరారోపణలు లేదా కేసులు నమోదు కాకపోయినా, కేవలం అనుమానం ఆధారంగా వ్యక్తులను అదుపులోకి తీసుకునే అధికారం పాకిస్థాన్ సైన్యానికి, నిఘా సంస్థలకు దఖలుపడుతుంది. అరెస్టు చేసిన వారిని న్యాయస్థానంలో ప్రవేశపెట్టకుండానే 90 రోజుల వరకు నిర్బంధంలో ఉంచవచ్చు. అంతేకాకుండా, కోర్టుల నుంచి ఎలాంటి ముందస్తు అనుమతులు లేకుండానే సోదాలు నిర్వహించడానికి, వస్తువులు స్వాధీనం చేసుకోవడానికి, వ్యక్తులను నిర్బంధించడానికి అవసరమైన ఆదేశాలు జారీ చేసేందుకు పోలీసు, నిఘా సంస్థల అధికారులతో కూడిన సంయుక్త దర్యాప్తు బృందాలకు (జేఐటీ) ఈ చట్టం అధికారం కల్పిస్తోంది. కేవలం 'అనుమానం' ఆధారంగా అరెస్టులు చేసే వెసులుబాటు కల్పించడం పట్ల పౌర సమాజం తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తోంది.

మానవ హక్కుల సంఘాల వ్యతిరేకత

ఈ చట్టం ద్వారా పౌరులకు రాజ్యాంగబద్ధంగా లభించే న్యాయపరమైన రక్షణ పూర్తిగా కరువవుతుందని న్యాయ నిపుణులు, మానవ హక్కుల కార్యకర్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు. గతంలో ప్రభుత్వ బలగాలు నీడచాటున, అనధికారికంగా సాగించిన చర్యలనే ఇప్పుడు చట్టబద్ధం చేశారని వారు ఆరోపిస్తున్నారు. ఈ చర్యలు అంతర్జాతీయ మానవ హక్కుల చట్టాలను, పాకిస్థాన్ రాజ్యాంగం కల్పించిన పౌర రక్షణలను పూర్తిగా ఉల్లంఘించడమేనని స్థానిక మానవ హక్కుల కమిషన్ ఆఫ్ పాకిస్థాన్ (హెచ్ఆర్సీపీ)తో పాటు ఆమ్నెస్టీ ఇంటర్నేషనల్, హ్యూమన్ రైట్స్ వాచ్, ఇంటర్నేషనల్ కన్వెన్షన్ ఆన్ సివిల్ అండ్ పొలిటికల్ రైట్స్ (ఐసీసీపీఆర్) వంటి అంతర్జాతీయ హక్కుల సంఘాలు తీవ్రంగా ఖండించాయి.

బలోచిస్థాన్‌లో నెలకొన్న భయానక వాతావరణం

బలోచిస్థాన్‌లో బలవంతపు నిర్బంధాలు, వ్యక్తులు అదృశ్యమవడం వంటి ఘటనలు దశాబ్దాలుగా కొనసాగుతూనే ఉన్నాయి. తమ ఆప్తులు ఏమయ్యారో తెలియక అనేక కుటుంబాలు సంవత్సరాలుగా ఎదురుచూస్తున్నాయి. ఈ అదృశ్యాల వెనుక ప్రభుత్వ హస్తం ఉందనేది బహిరంగ ఆరోపణ. ఇలాంటి క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో ప్రభుత్వం ఈ కొత్త చట్టాన్ని తీసుకురావడం బలూచ్ పౌరులలో మరింత భయాందోళనలను రేకెత్తిస్తోందని పరిశీలకులు అంటున్నారు.

ఈ పరిణామాలపై మానవ హక్కుల సంస్థ బలోచ్ యక్జేతీ కమిటీ (బీవైసీ) తీవ్రంగా స్పందించింది. ఈ చట్టంలోని నిబంధనలు వ్యక్తిగత స్వేచ్ఛకు, ఏకపక్ష నిర్బంధాల నుంచి పౌరులకు లభించాల్సిన రక్షణ హక్కుకు పూర్తిగా విఘాతం కలిగిస్తున్నాయని ఆ సంస్థ తీవ్రంగా విమర్శించింది.

ప్లీజ్ అర్థం చేసుకోండి..

- మొదటి పేజీ తరువాయి

ఇన్‌ఛార్జి మీనాక్షి నటరాజన్, పీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్‌కుమార్‌గౌడ్.. ఎమ్మెల్యే మల్‌రెడ్డి రంగారెడ్డితో ఫోన్‌లో మాట్లాడారు. కాంగ్రెస్ నేతల బుజ్జగింపుల దృష్ట్యా మల్‌రెడ్డి రంగారెడ్డి ప్రెస్‌మీట్ వాయిదా వేసుకున్నారు.

మంత్రివర్గ విస్తరణ అంటూ జరిగితే కచ్చితంగా సుదర్శన్‌రెడ్డికి మంత్రి పదవి దక్కుతుందని జోరుగా ప్రచారం సాగింది. రాత్రి పొద్దు పోయే వరకు కూడా సుదర్శన్‌రెడ్డితో పాటు మరో ఇద్దరు నాయకుల పేర్లు తెరపైకి వచ్చాయి. కానీ, ఆయన పేరు మిస్ అయింది. దీంతో తీవ్ర అసంతృప్తికి గురైన సుదర్శన్‌రెడ్డిని బుజ్జగించేందుకు జూబ్లీహిల్స్‌లోని ఆయన నివాసానికి మీనాక్షి నటరాజన్, సీఎం సలహాదారు వేం నరేందర్‌రెడ్డి, మహేశ్‌కుమార్‌గౌడ్, మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్, రాజ్యసభ సభ్యుడు అనిల్ కుమార్ యాదవ్ తదితరులు వెళ్లారు. ఏ పరిస్థితుల్లో మంత్రి వర్గంలో అవకాశం రాకుండా పోయిందో ఆయనకు మీనాక్షి నటరాజన్ వివరించినట్లు తెలుస్తోంది. కేవలం సామాజిక సమతుల్యతను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ ఎంపిక జరిగినట్లు వివరించారని సమాచారం. అనంతరం నేతలు అక్కడినుంచి బేగంపేటలోని ప్రేమ్‌సాగర్ రావు నివాసానికి వెళ్లారు.

కాళేశ్వరం కమిషన్ విచారణపై ఈటల సంచలన వ్యాఖ్యలు

- మొదటి పేజీ తరువాయి

మాజీ మంత్రి స్పందించారు. ఆదివారం ఈటల రాజేందర్ మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు కట్టినపుడు ఆర్థిక మంత్రిగా ఉన్నానని, ఆ సమయంలో ప్రభుత్వం తీసుకున్న నిర్ణయాలు, వాటిలో తన పాత్రను కమిషన్ ముందు వెల్లడించినట్లు చెప్పారు. ఈ విషయంలో ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించేందుకే కాంగ్రెస్ నేతలు ఇలాంటి కామెంట్స్ చేస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. మంత్రివర్గ ఉప సంఘం లేకుండా కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టే లేదని తెలిపారు. కాళేశ్వరంలోని అనేక ప్రాజెక్టుల రీడిజైనింగ్ను కేబినెట్ సబ్ కమిటీ సూచించింది. త్వరలోనే అన్ని జీవోలు, సబ్ కమిటీ నిర్ణయాలు, సూచనలు బయటపెడతా అని చెప్పారు.

మంత్రి తుమ్మల వ్యాఖ్యలపై..

కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు అంశం అసలు కేబినెట్ ముందుకే రాలేదంటూ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు చేసిన వ్యాఖ్యలను ఈటల రాజేందర్ కొట్టిపారేశారు. కేబినెట్లో చర్చించకుండా ప్రభుత్వంలో ఏదీ జరగదని గుర్తుచేశారు. అలాంటిది కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుపై కేబినెట్ చర్చించలేదనడం సరికాదని అన్నారు. ప్రాజెక్టు విషయంలో తీసుకున్న ప్రతీ నిర్ణయంపై కేసీఆర్ అందరితో సంతకాలు తీసుకున్నారని చెప్పారు. ఈ విషయం అప్పటి మంత్రులు తుమ్మల, జూపల్లి, కడియం శ్రీహరిలకు కూడా తెలుసని అన్నారు. కాంగ్రెస్ నేతలకు దమ్ముంటే ఈ కేసును సీబీఐకి అప్పగించాలని డిమాండ్ చేశారు.

ముగిసిన మాగంటి గోపీనాథ్ అంత్యక్రియలు...

- మొదటి పేజీ తరువాయి

మాగంటి భౌతికకాయానికి గౌరవ వందనం సమర్పించారు. గాల్లోకి మూడు రౌండ్లు కాల్పులు జరిపి అధికారిక లాంఛనాలను పూర్తి చేశారు.

మాగంటి గోపీనాథ్ గత మూడు రోజులుగా గచ్చిబౌలిలోని ఏఐజీ ఆసుపత్రిలో అనారోగ్యంతో చికిత్స పొందుతున్నారు. ఈ నెల 5న ఇంట్లో ఉన్న సమయంలో ఆయనకు తీవ్రమైన గుండెపోటు రావడంతో కుటుంబ సభ్యులు హుటాహుటిన ఏఐజీ ఆసుపత్రికి తరలించారు. అక్కడ వైద్యులు పరీక్షించి, ఆయన కార్డియాక్ అరెస్ట్‌కు గురైనట్లు నిర్ధారించారు. వెంటనే సీపీఆర్ చేయడంతో గుండె స్పందించింది. అనంతరం నాడీ, రక్తపోటు సాధారణ స్థితికి రావడంతో ఐసీయూలో వెంటిలేటర్‌పై ఉంచి చికిత్స అందించారు.అయితే, మాగంటి గోపీనాథ్ గత కొంతకాలంగా కిడ్నీ సంబంధిత సమస్యలతో కూడా పోరాడుతున్నారు. ఈ క్రమంలో మూడు నెలల క్రితం ఆయన ఏఐజీ ఆసుపత్రిలోనే చేరి డయాలసిస్ చేయించుకున్నట్లు సమాచారం. గుండెపోటుతో మూడు రోజులుగా చికిత్స పొందుతున్నప్పటికీ, ఆయన ఆరోగ్యం విషమించడంతో ఆదివారం ఉదయం 5:45 గంటల ప్రాంతంలో తుదిశ్వాస విడిచారని వైద్యులు తెలిపారు. ఆయన ఆకస్మిక మరణం పట్ల పలువురు రాజకీయ ప్రముఖులు సంతాపం వ్యక్తం చేశారు.

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో విషాదం... 9 మంది జలసమాధి

తెలుగు రాష్ట్రాలైన తెలంగాణ మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఆదివారం తీవ్ర విషాదకర సంఘటనలు చోటుచేసుకున్నాయి. వేర్వేరు ప్రాంతాల్లో జరిగిన రెండు ప్రమాదాల్లో మొత్తం తొమ్మిది మంది యువకులు నీట మునిగి ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఈ ఘటనలతో ఆయా కుటుంబాల్లో తీరని దుఃఖం అలుముకుంది. అధికారులు ఈ వివరాలను ఆదివారం వెల్లడించారు.

తెలంగాణ: మేడిగడ్డలో ఆరుగురి నీట మునక

తెలంగాణలోని జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లాలో గోదావరి నదిపై ఉన్న మేడిగడ్డ బ్యారేజీ వద్ద శనివారం స్నానానికి వెళ్లి గల్లంతైన ఆరుగురు యువకుల మృతదేహాలు ఆదివారం లభ్యమయ్యాయి. మృతులను మధుసూదన్ (18), పి. శివ మనోజ్ (15), రక్షిత్ (13), కర్నాల సాగర్ (16), రామ్ చరణ్ (18), పి. రాహుల్ (19)గా గుర్తించారు. వీరంతా అంబటిపల్లి, కొర్లకుంట గ్రామాలకు చెందిన ఒకే కుటుంబ బంధువులు. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, ఈ ఎనిమిది మంది బంధువుల వివాహ విందుకు హాజరైన తర్వాత సమీపంలోని మేడిగడ్డ బ్యారేజీ వద్దకు శనివారం స్నానానికి వెళ్లారు. వీరితో పాటు పత్తి వెంకటస్వామి అనే మధ్యవయస్కుడు కూడా ఉన్నారు. ప్రమాదవశాత్తు నీటిలో మునిగిపోతుండగా, వెంకటస్వామి, మరో వ్యక్తి సురక్షితంగా బయటపడ్డారు. కాగా, మృతుల్లో మధుసూదన్, మనోజ్.. వెంకటస్వామి కుమారులు కావడం మరింత విషాదకరం. తొలుత ఇద్దరు బాలురు నీటిలో మునిగిపోతుండగా, వారిని కాపాడే ప్రయత్నంలో మిగిలినవారు కూడా ప్రాణాలు కోల్పోయారని తెలిసింది. ఇటీవల ఎగువ ప్రాంతాల్లో కురిసిన వర్షాల కారణంగా మేడిగడ్డ వద్ద గోదావరిలో నీటి ప్రవాహం పెరిగిందని అధికారులు తెలిపారు.

ఈ ఘటనపై రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి డి. శ్రీధర్ బాబు తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. తక్షణమే భారీస్థాయిలో గాలింపు చర్యలు చేపట్టాలని జిల్లా అధికారులను ఆదేశించారు. రెవెన్యూ, పోలీస్ శాఖల ఉన్నతాధికారులు సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని సహాయక చర్యలను పర్యవేక్షించారు. పోలీసులు, అగ్నిమాపక సిబ్బంది, సింగరేణి కాలరీస్ కంపెనీ లిమిటెడ్ (ఎస్సీసీఎల్), రాష్ట్ర విపత్తు ప్రతిస్పందన దళం (ఎస్డీఆర్ఎఫ్) బృందాలు ఈ ఆపరేషన్‌లో పాల్గొన్నాయి. నిపుణులైన ఈతగాళ్లు, మూడు బోట్ల సహాయంతో మృతదేహాలను వెలికితీశారు. అనంతరం మృతదేహాలను పోస్టుమార్టం నిమిత్తం మహాదేవ్‌పూర్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు.

ఆంధ్రప్రదేశ్: చెరువులో ముగ్గురు విద్యార్థుల మృతి

ఇదే తరహాలో ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాలో ఆదివారం మరో విషాద ఘటన చోటుచేసుకుంది. డుంబ్రిగూడ మండలం గుంటసీమ పంచాయతీ కేంద్రంలోని ఓ చెరువులో ఈతకు వెళ్లి ముగ్గురు పదో తరగతి విద్యార్థులు నీట మునిగి మరణించారు. మృతులను కె. సుశాంత్, జి. భాను తేజం, సాయి కిరణ్‌గా గుర్తించారు. పోలీసుల కథనం ప్రకారం, ఈ ముగ్గురు స్నేహితులు సెలవులు కావడంతో సరదాగా చెరువులో ఈత కొట్టేందుకు వెళ్లారు. అయితే, లోతు అంచనా వేయలేక నీట మునిగి ప్రాణాలు విడిచారు. ఈ ఘటన స్థానికంగా తీవ్ర విషాదాన్ని నింపింది.ఈ రెండు ఘటనలతో తెలుగు రాష్ట్రాల్లో విషాద ఛాయలు అలుముకున్నాయి. వేసవి సెలవులు, వర్షాకాలం ఆరంభంలో నీటి వనరుల వద్దకు వెళ్లేటప్పుడు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని అధికారులు, నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

2026లో తమిళనాడులో డీఎంకే పాలన క్లోజ్..

- మొదటి పేజీ తరువాయి

గద్దె దించి రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో నూతన శకానికి నాంది పలుకుతామన్నారు.

2026లో తమిళనాడులో బీజేపీఅన్నాడీఎంకే కూటమి ఎన్డీఏ ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేస్తుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ప్రస్తుత డీఎంకే పాలనను "100 శాతం వైఫల్యం" అని అమిత్ అభివర్ణించారు. నేను ఢిల్లీలో నివసిస్తున్నప్పటికీ.. నా చెవులు ఎప్పుడూ తమిళనాడు వైపే ఉంటాయని ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. అమిత్ షా డీఎంకేను ఓడించలేరని సీఎం స్టాలిన్ అంటున్నారు.. ఆయన చెప్పింది నిజమే. డీఎంకేను నేను కాదు తమిళనాడు ప్రజలే ఓడిస్తారన్నారు. పార్లమెంటులో సెంగోల్‌ను ప్రతిష్టించడం ద్వారా ప్రధాని మోడీ తమిళనాడును గౌరవించారని.. దీనికి ధన్యవాదాలు తెలిపేందుకు తమిళనాడు సీఎం స్టాలిన్ ప్రధానమంత్రికి లేఖ రాస్తారని ఆశిస్తున్నానని అన్నారు. పశ్చిమ బెంగాల్‌లో కూడా మమతా బెనర్జీ ప్రభుత్వాన్ని గద్దె దించి ఎన్డీఏ ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేస్తుందన్నారు. కాగా, 2026లో తమిళనాడు, వెస్ట్ బెంగాల్ రాష్ట్రాల్లో అసెంబ్లీ ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. ఈ రెండు రాష్ట్రాల్లో విజయం బీజేపీకి ఎప్పటి నుంచో అందని ద్రాక్షగా మిగిలిపోయింది. దీంతో ఎలాగైనా వచ్చే అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఈ రెండు రాష్ట్రాల్లో విజయం సాధించి కాషాయ జెండా రెపరెపలాడించాలని బీజేపీ వ్యూహాలు మొదలుపెట్టింది.

పిసా నిబంధనలను తుంగలో తొక్కుతున్న అధికారులు

- గ్రామీణ గిరిజన అభివృద్ధి కుంటుపడుతోందని ఆవేదన
- జీకే వీధి మండల పిసా కార్యదర్శి గణేష్

గూడెం కొత్తవీధి,పెన్ పవర్, జూన్ 8:పిసా పరిధిలో ఉన్న సుమారు పదివేల గిరిజన జనాభా కలిగిన గ్రామ పంచాయతీలు అభివృద్ధికి నోచుకోకుండా అధికారుల నిర్లక్ష్యపు పాలనలో కూరుకుపోతున్నాయి. పంచాయతీ అధ్యక్షులు మరియు కార్యదర్శులు పిసా నిబంధనలను ఉల్లంఘిస్తూ, కమిటీకి ఎటువంటి సమాచారం ఇవ్వకుండా ఏకపక్షంగా నిర్ణయాలు తీసుకుంటున్నారన్న ఆరోపణలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి.పిసా చట్టం ప్రకారం గిరిజన ప్రాంతాల్లో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు స్థానిక పిసా కమిటీ సమ్మతితో మాత్రమే జరగాలి. కానీ ఇప్పటివరకు మండల స్థాయిలో జరిగిన అభివృద్ధి కార్యక్రమాలపై పిసా కమిటీకి కార్యాచరణ ప్రణాళికలు ఇవ్వకపోవడం పిసా చట్టానికి విరుద్ధంగా ఉందని అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా గూడెం కొత్తవీధి మండల పిసా కార్యదర్శి గబులంగి గణేష్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఆయన ఒక ప్రకటన విడుదల చేస్తూ అధికారుల తీరు పిసా చట్టాన్ని తుంగలో తొక్కినట్లుగా ఉంది అని స్థానిక గిరిజనుల అభిప్రాయాలు తీసుకోకుండానే నిర్ణయాలు తీసుకోవటం అన్యాయమని, పిసా కమిటీ సమ్మతితో మాత్రమే అభివృద్ధి కార్యచరణ కొనసాగించాల్సిన అవసరం ఉందని అన్నారు.ఇటువంటి వ్యవహారం కారణంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు పూర్తిగా కుంటుపడుతున్నాయి.ఈ పరిస్థితి పిసా చట్టం ఉద్దేశాలను పూర్తిగా వ్యతిరేకించేలా ఉంది. పిసా చట్టం లక్ష్యం ౦ గిరిజనుల ఆత్మనిర్బంధాన్ని పెంపొందించడం, స్థానికంగా పాలనలో పాల్గొనడానికి అవకాశమివ్వడం. కానీ ఇక్కడ అధికారుల చర్యలు స్థానిక హక్కులను కూల్చివేస్తున్నాయనడం అతిశయోక్తి కాదు. అధికార యంత్రాంగం బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించి, ప్రజా ప్రతినిధుల పేసా కమిటీ సభ్యుల సహకారంతో ముందుకు సాగితేనే నిజమైన అభివృద్ధి సాధ్యం. ప్రజాప్రతినిధులు, కమిటీ సభ్యులను పక్కకు నెట్టబడుతున్న పరిస్థితి తీవ్ర ఆందోళన కలిగిస్తోంది.మండల స్థాయిలో ఇప్పటివరకు జరిగిన అభివృద్ధి కార్యక్రమాలపై తక్షణమే సమగ్ర నివేదికను అధికారులు పిసా కమిటీకి ఇవ్వాలని, తద్వారా పూర్తి పారదర్శకతకు తోడ్పడాలని గణేష్ సూచించారు.

విదేశీ పర్యటన అనంతరం నూకాంబిక అమ్మవారిని దర్శించుకున్న దాడి రత్నాకర్

అనకాపల్లి, పెన్ పవర్, జూన్ 8:కుటుంబ సమేతంగా అమెరికా పర్యటన ముగించుకొని తొలిసారిగా స్వదేశానికి విచ్చేసి నేరుగా ఉత్తరాంధ్ర ఇలవేల్పు శ్రీశ్రీశ్రీ నూకాంబిక అమ్మవారిని దర్శించుకున్న రాష్ట్ర తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర కార్యవర్గ కార్యదర్శి దాడి రత్నాకర్. కార్యక్రమం అనంతరం దాడి రత్నాకర్ ని అనకాపల్లి జిల్లా విజిలెన్స్ అండ్ మానిటరింగ్ కమిటీ సభ్యులు రేబాక మధుబాబు జిల్లా టిడిపి యువ నాయకులు రేబాక ఇంద్ర కుమార్ సాలువతో స్వాగతం పలికారు. ఈ సందర్భంగా డివిఎంసి సభ్యులు రేబాక మధుబాబు జిల్లాలో రానున్న విద్యా సంవత్సరానికి గాను ఎస్సీ ఎస్టీ విద్యార్థులు సమస్యలు విద్యాశాఖ మంత్రి లోకేష్ దృష్టికి తీసుకువెళ్లాలని రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఎస్సీ ఎస్టీ బీసీ విద్యార్థులుకు కేజీ నుండి పీజీ వరకు ఉచిత విద్యను అందించే విధంగా పూర్తి చర్యలు కోరారు.

ఉత్సాహంగా యోగ లో పాల్గొన్న వయోవృద్ధులు

- ప్రతి ఒక్కరి దైనందిన జీవితంలో యోగ ఒక భాగం కావాలి
- జిల్లా ఆయుష్ అధికారి డాక్టర్ కె లావణ్య

అనకాపల్లి,పెన్ పవర్, జూన్ 08: ఉత్సాహంగా యోగ ప్రదర్శన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వయోవృద్ధులు, ప్రతి ఒక్కరి దైనందిన జీవితంలో యోగ ఒక భాగం కావాలి అని జిల్లా ఆయుష్ అధికారి డాక్టర్ కె లావణ్య అన్నారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న యోగాంధ్ర కార్యక్రమంలో భాగంగా ఆదివారం ఉదయం జిల్లా ఆయుష్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన ప్రత్యేక యోగా ప్రదర్శన కార్యక్రమం అనకాపల్లి పట్టణం జార్జ్ క్లబ్ లో నిర్వహించారు. ఈ యోగా ప్రదర్శన లో యోగ గురువులు మంగియ్య, దొరమ్మ నాయుడు, బి అప్పారావు లు ఈ కార్యక్రమాన్ని నడిపిస్తూ యోగాలోని ఆసనాలు బ్రీతింగ్ టెక్నిక్స్ అన్నీ కూడా చేసి చూపించి అందరితో చేయించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ఆయుష్ అధికారి డాక్టర్ కె లావణ్య మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరు నిత్యజీవితంలో యోగాను భాగం చేసుకోవడం ద్వారా మానసిక ప్రశాంతతతో సమర్థవంతంగా విధులు నిర్వర్తించవచ్చన్నారు. వయోవృద్ధులు యోగాసానాలు వేయడం వలన వారి ఆరోగ్య వంతగా ఉంటారన్నారు.

ఈ యోగా ప్రదర్శన లో వయోవృద్ధులు సంఘం అనకాపల్లి జిల్లా అధ్యక్షులు గౌరీపతి, పెద్దఎత్తున వయోవృద్ధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పల్లె నిద్ర మోడల్ గ్రామంగా సోమవారం

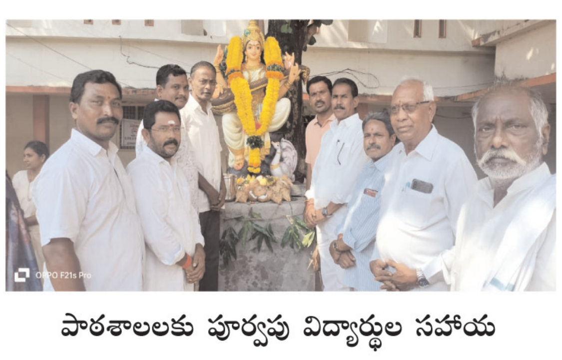
అనకాపల్లి, పెన్ పవర్, జూన్ 8:జనసేన పార్టీ కార్యాలయంలో మాజీమంత్రివర్యులు, శాసనసభ్యులు శ్రీ కొణతాల రామకృష్ణ గారి అధ్యక్షతన జరిగిన సమావేశంలో గౌరవ ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు గారు గౌరవ ఉపముఖ్యమంత్రి శ్రీ పవన్ కళ్యాణ్ గారి యొక్క ఆదేశాల మేరకు పల్లె నిద్ర కార్యక్రమం నిర్వహించాలని ఇందుకు కశింకోట మండలం సోమవరం గ్రామాన్ని మోడల్ గ్రామంగా ఎంపిక చేసే తేదీ 10,11 జూన్ నెలలో అన్ని శాఖ లకు సంబందించిన ప్రభుత్వ అధికారులతో 2 రోజుల పాటు ప్రభుత్వ పథకాల నిర్వహణ పై అవగాహన అలాగే వాటికీ గ్రామ ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకుని రావడం అంశాలపై సమావేశాలు ఉంటాయని తెలిపారు, అలాగే గ్రామంలో ఉదయం యోగాబ్యాసంతో కార్యక్రమం ప్రారంభం చేసే ప్రకృతి వైద్యం, మానవ జీవన ఆహారపు అలవాట్లపై ఒక గంట పాటు సదస్సు, గ్రామంలో పచ్చదనం పెంపొందించేందుకు ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు, యువతకు క్రీడలు పోటీలు, మహిళలకు క్రీడలు మరియు ముగ్గుల పోటీలు, సంస్కృతిక కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేయడం అలాగే గ్రామాన్ని అన్నివిధాలా అభివృద్ధి చేసేందుకు తగిన అన్ని కార్యక్రమలను అక్కడ నిర్వహిస్తామని తెలిపారు, ఇందుకు అందరు సమిష్టిగా కృషి చేసే అక్కడ జరుగుతున్న విధానాన్ని పరిశీలించి తదుపరి వారి వారి గ్రామాలలో ఈ కార్యక్రమల నిర్వహణకి ప్రణాళిక రూపాకల్పన చేయాలనీ తెలిపారు

అంగరంగ వైభోగం శ్రీ స్వామివారి స్వాతి హెూమం

- వేదమంత్రాలతో పులకించిన సింహగిరి పరవశించిన భక్తజనం
- విశేష ఏర్పాట్లు చేసిన ఆలయవర్గాలు ఇఓ వేంద్ర త్రినాధరావు

సింహచలం, పెన్ పవర్, జూన్ 8 : వేదమంత్రాలతో పులకించిన సింహగిరి, భక్త జనం కోలాహలంగా మారింది. దక్షిణ భారతదేశంలో ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రంగా విరాజిల్లుతున్న సింహచలం, శ్రీవరహా లక్ష్మీనృసింహ స్వామి ఆలయంలో భక్తుల కోలాహలం నెలకొంది. ఆదివారం సింహగిరి భక్తులతో శోభాయమానంగా నిలిచింది. భక్తుల హరి నామస్మరణతో సింహగిరి పులకరించింది. సింహాద్రినాధుడు జన్మనక్షత్రం స్వాతి పురస్కరించుకుని ప్రత్యక్షంగా పరోక్షంగా 109 జంటలు స్వామివారి స్వాతి హెూమాన్ని వీక్షించారు. ఆలయ అర్చకులు తెల్లవారుజామునే సింహగిరిపై ప్రభాత ఆరాధనలు పూర్తిచేశారు. తదుపరి సుదర్శన స్వామిని ఆలయ ఉత్తర రాజగోపురం వద్ద గల గ్రౌండ్లో ఏర్పాటుచేసిన ఆస్థాన మండపంలో ఆశీనులను చేసి ఒకవైపు సర్వాభరణాలతో గోవిందరాజుస్వామి, మరోవైపు శ్రీ సుదర్శన చక్ర, పెరుమాళ్ ను వేద మంత్రాలతో మృధు మధుర మంగళ వాయిద్యాలు నడుమ శాస్త్రోక్తముగా ఆలయ స్థానాచార్యులు టి పి రాజగోపాల్ ఆధ్వర్యంలో ప్రధాన అర్చకులు శ్రీనివాసాచార్యులు పర్యవేక్షణలో ఆలయ అర్చక స్వాములు కలశారాధన, మండపం, బింభారాధనలు పూర్తి చేశారు. అనంతరం భక్తులచే నృసింహస్వామి అష్టోత్తర శతనామావళి పూజ చేయించారు. సింహాద్రినాధుడునకు భక్తులు పూజలు గావించారు. ఇక అగ్ని ప్రతిష్టాపన, పంచశుక్తాలు, నృసింహ సుదర్శన మూలమంత్రాలు అవహనం గావించారు. మహా పూర్ణాహుతి పూర్తి చేసి కలశతో ఆలయ ప్రదక్షిణ గావించారు. అందులో పవిత్ర జలాలను భక్తులకు ప్రోక్షణ గావించారు. భక్తులకు వేదపండితుల ఆశీర్వాదం అందజేసి, యజ్ఞప్రసాద వితరణ అనంతరం భక్తులంతా సింహాద్రినాధుడును దర్శించుకుని సేవించుకున్నారు. ఆలయ ఈవో వేంద్ర త్రినాధరావు భక్తులకు ఎక్కడ ఏ విధమైన అసౌకర్యం కలగకుండా ఉద్యోగులను అప్రమత్తం చేస్తూ స్వామివారి భక్తులకు అన్ని సదుపాయాలు కల్పించారు.

జడ్.పి.హెచ్.ఎస్ లో ఘనంగా సరస్వతి దేవి విగ్రహావిష్కరణ...



పాఠశాలలకు పూర్వపు విద్యార్థుల సహాయ సహకారాలు అవసరం....

రాష్ట్ర స్థాయి ఉత్తమ ఉపాధ్యాయ అవార్డు గ్రహీత సాయి మాస్టర్.....

నాతవరం,పెన్ పవర్ (జూన్ 08): పాఠశాలల అభివృద్ధికి పూర్వపు విద్యార్థులు సహాయ సహకారాలు అందిస్తే మరింత అభివృద్ధి చెందుతాయని రాష్ట్ర స్థాయి ఉత్తమ ఉపాధ్యాయ అవార్డు గ్రహీత సాయి మాస్టర్ అన్నారు. ఆదివారం మండల కేంద్రమైన నాతవరంలో గల జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల నందు 1997-98 పదో తరగతి బ్యాచ్ కు చెందిన విద్యార్థులు ఏర్పాటు చేసిన చదువులు తల్లి సరస్వతి దేవి విగ్రహ ఆవిష్కరణను సాయి మాస్టర్ మరియు గ్రామ పెద్దల చేతుల మీదుగా ఘనంగా ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా సాయి మాస్టర్ మాట్లాడుతూ స్కూల్ ఆవరణలో పూర్వ విద్యార్థులు సరస్వతి దేవి విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేయడం,అది నా చేతుల మీదుగా ఆవిష్కరించడం ఎంతో అభినందించదగ్గ విషయమని ఆయన అన్నారు. పాఠశాలలకు అవసరమైన విగ్రహాల ఏర్పాటుతో పాటు విద్యార్థులకు అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలను కూడా ఏర్పాటు చేయడానికి సహకారం అందించాలని ఆయన కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల విద్యాశాఖ అధికారి 2 కామిరెడ్డి వరహాలు బాబు, స్కూలు ప్రధానోపాధ్యాయులు కే సత్యనారాయణ,గ్రామ పెద్దలు పైల పోతురాజు, అంకంరెడ్డి రాంబాబు, అప్పిరెడ్డి మాణిక్యం,అంకం రెడ్డి చిన్నబ్బాయి,పైల సూరిబాబు,సన్ సైన్ స్కూల్ అధినేత అరవ సునీల్,శెట్టి లోవ,ఇటంశెట్టి సీతారాం,శెట్టి గోపి,రెడ్డి వరహాల బాబు, స్కూల్ కమిటీ చైర్మన్ చిటికెల శ్రీను,పోలుపర్తి శ్రీనివాసరావు, చింతకాయల గిరిబాబు, స్కూల్ ఉపాధ్యాయులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇకపై మిడ్‌డే మీల్స్, అంగన్‌వాడీ సరుకులు రేషన్ షాపుల నుంచే తీసుకోండి

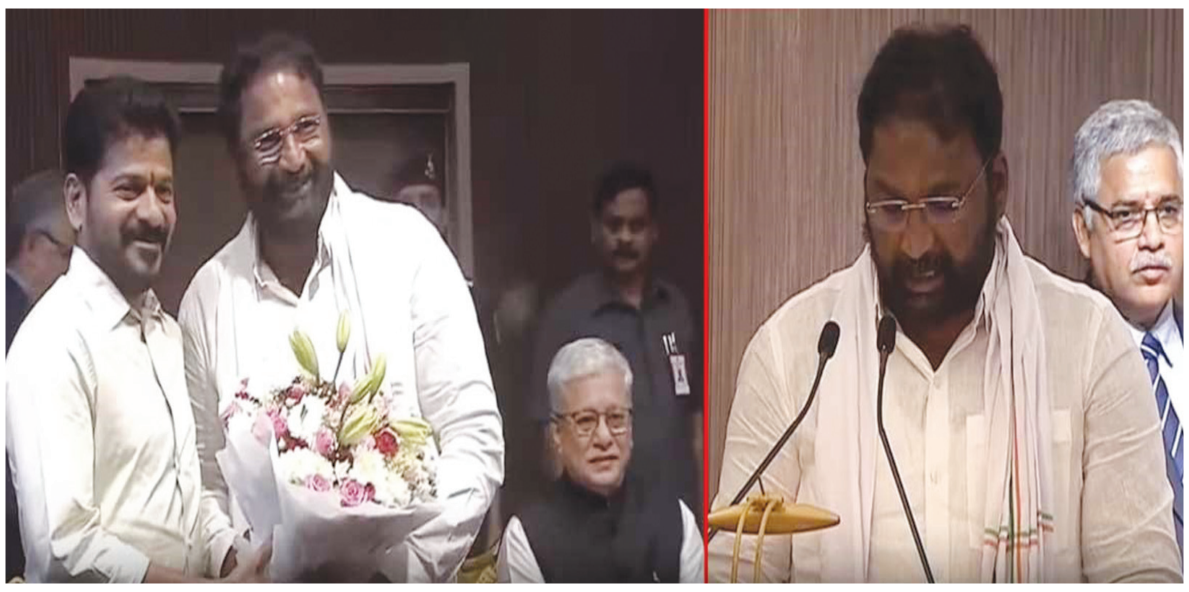
గూడెం కొత్తవీధి,పెన్ పవర్,జూన్ 8:గూడెం కొత్త వీధి మండలంలో మిడే మీల్స్ మరియు అంగన్‌వాడీ సరుకుల పంపిణీలో కీలక మార్పులు చోటుచేసుకున్నాయి. ఇప్పటి వరకు ఇంటింటికి రేషన్ వాహనాల ద్వారా సరఫరా చేసిన ఈ సేవలు ఇకపై మండలంలోని రేషన్ షాపుల నుంచే పంపిణీ చేయనున్నట్టు సమాచారం.గత నాలుగేళ్లుగా ఈ మండలంలో ఉన్న 172 ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, 203 అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలకు ఉచిత వాహనాల ద్వారా మిడే మీల్స్, అంగన్‌వాడీ సరుకులు అందించేవారు. అయితే ప్రస్తుత ప్రభుత్వం ఇంటింటికి రేషన్ పథకాన్ని రద్దు చేయడంతో ఈ సేవలు నిలిచిపోయాయి.ఈ సందర్భంగా ఎండియూ యూనియన్ గూడెం కొత్త వీధి శాఖ తెలియజేయడం ఏమిటంటే %-% సంబంధిత 272 మంది పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు మరియు 203 మంది అంగన్‌వాడీ టీచర్లు తమకు కేటాయించబడిన రేషన్ షాపులకు వెళ్లి మిడే మీల్స్ మరియు ఇతర సరుకులను స్వయంగా తీసుకోవాల్సి ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. కొందరు మారుమూల ప్రాంతాల వినియోగదారులకు వాహనాల రద్దు విషయం తెలియకపోవడంతో వారు ఫోన్ ద్వారా సమాచారం కోరుతున్నారని, ఈ గందరగోళాన్ని ప్రభుత్వం తొలగించాలని కోరారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో ఇంటింటికి రేషన్ పథకానికి సహకరించిన ఉపాధ్యాయులు, వాహనదారులకు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎండియూ అధ్యక్షుడు రీమల పాల్ మాట్లాడుతూ "ప్రస్తుత ప్రభుత్వం ఒప్పందం ప్రకారం మా వాహనాలకు రావలసిన బకాయిలు, ఇన్సూరెన్స్ డబ్బులు వెంటనే చెల్లించాలని డిమాండ్ చేస్తున్నాం. ఈ నెల నుంచి బ్యాంకులు ఈఎంఐలు కట్టాలని ఫోన్లు చేస్తుండటంతో వాహనదారులు ఆర్థికంగా తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. కాబట్టి వెంటనే రేషన్ వాహనాల రుణాలు పూర్తిగా మాఫీ చేసి, బ్యాంకు లోన్లను క్లియర్ చేయాలని కోరుతున్నాం" అని పేర్కొన్నారు.

రాయపురాజు పేట సచివాలయం లో యోగంద్ర లో భాగంగా మేము సైతం అంటూ యోగలో పాల్గున్న సర్పంచ్ , వీఆర్వో

చోడవరం పెన్ పవర్ జూన్ 08చోడవరం మండలం రాయపురాజు పేట సచివాలయం లో యోగంద్ర లో భాగంగా ప్రజలు పాలుగు న్నారు ప్రజలతో పాటు మేము సైతం అంటూ రాష్ట్ర గవర కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ గంగాధర్,సర్పంచ్, వీఆర్వో యోగలో పాల్గున్నారు, సూర్యనమస్కారము ఎలా చెయ్యాలి వాటివల్ల మనకు జరిగే లాభం ఏంటి అని సచివాలయం ఏఎన్ఎం వివరించారు యోగాలో సచివాలయం వెటర్నర్ డాక్టర్, వెల్ఫేర్ అసిస్టెంట్ , డిజిటల్ అసిస్టెంట్ , మహిళా పోలీస్, సెక్రటరీ పాల్గున్నారు

వాకిటి శ్రీహరి అనే నేను..మంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: వాకిటి శ్రీహరిఅనే నేను.. అంటూ మంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు.వాకిటి శ్రీహరి తో.. గవర్నర్ జిష్ణుదేవ్ వర్మ మంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు. మక్తల్? నియోజకవర్గం నుంచి కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేగా కొనసాగుతున్న వాకిటి శ్రీహరి?.. మంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. ప్రమాణ స్వీకారానంతరం వేదికపైనే ఉన్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి ధన్యవాదాలు తెలిపారు.



ఎన్ఎస్‌యూఐ ప్రెసిడెంట్‌గా రాజకీయ ప్రస్థానం ప్రారంభించిన మక్తల్ ఎమ్మెల్యే వాకిటి శ్రీహరి మినిస్టర్‌దాకా ఎదిగారు. తొలిసారి ఎమ్మెల్యేగా గెలిచిన ఏడాదిలోనే ఆయనను మంత్రి పదవి వరించింది. వాకిటి శ్రీహరిది రైతు కుటుంబం. ప్రస్తుతం నారాయణపేట జిల్లాలోని మక్తల్?లో నర్సింహులు, రాములమ్మ దంపతులకు ఆయన జన్మించారు. తండ్రి వ్యవసాయం చేసి కుటుంబాన్ని పోషించగా.. తల్లి రాములమ్మ నర్సుగా పనిచేసేవారు. శ్రీహరి ఫస్ట్? క్లాస్? నుంచి టెన్త్? వరకు మక్తల్? గవర్నమెంట్? స్కూల్?లో, ఇంటర్?, డిగ్రీ పాలమూరులో పూర్తి చేశారు. 2000 ఏప్రిల్ 23న శ్రీహరికి లలితతో వివాహం జరిగింది. భర్త సహకారంతో లలిత కూడా రాజకీయాల్లో రాణిస్తున్నారు. 2006లో దాసర్?పల్లి నుంచి ఎంపీటీసీగా పోటీ చేసి గెలుపొందారు. అదే ఏడాది మక్తల్? మండల కాంగ్రెస్? పార్టీ ప్రెసిడెంట్?గా 2011 వరకు పని చేశారు.

రాజకీయ ప్రస్థానం..

డిగ్రీ పూర్తి చేశాక వాకిటి శ్రీహరి రాజకీయాల్లోకి వచ్చారు. ఎన్ఎస్ యూఐ ప్రెసిడెంట్?గా ఆయన రాజకీయ ప్రస్థానం మొదలైంది. మొదట 1990%-%-93 వరకు మక్తల్? మండల ఎన్ఎస్ యూఐ ప్రెసిడెంట్?గా, 1993%-%-96 వరకు మక్తల్? మండల యూత్? కాంగ్రెస్? ప్రెసిడెంట్?గా, 1996%-%-2001 వరకు మక్తల్? మండల సెక్రటరీగా, 2001-%-%06 వరకు మహబూబ్?నగర్? జిల్లా కాంగ్రెస్? పార్టీ వైస్? ప్రెసిడెంట్?గా పనిచేశారు. 2001లో మక్తల్? మేజర్? గ్రామ పంచాయతీ నుంచి భారీ మెజార్టీతో మొదటిసారి సర్పంచ్?గా ఎన్నికయ్యారు.

2010%-%14లో జరిగిన జడ్పీటీసీ ఎలక్షన్స్?లో రాష్ట్రంలోనే భారీ మెజార్టీతో గెలిచిన జడ్పీటీసీల్లో రెండో స్థానంలో నిలిచారు. 2018 వరకు జడ్పీ ఫ్లోర్? లీడర్?గా పని చేశారు. 2022 నుంచి 2024 ఫిబ్రవరి వరకు నారాయణపేట డీసీసీ ప్రెసిడెంట్?గా బాధ్యతలు నిర్వర్తించారు. 2023లో జరిగిన అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో మక్తల్? సెగ్మెంట్ నుంచి శ్రీహరి పోటీ చేశారు. తన సమీప అభ్యర్థి చిట్టెం రాంమోహన్ రెడ్డిపై 17,525 ఓట్ల మెజార్టీతో గెలుపొందారు.

35 ఏండ్లుగా కాంగ్రెస్? సేవలోనే..

శ్రీహరి కుటుంబం మొదటి నుంచీ కాంగ్రెస్? పార్టీలోనే ఉంది. దాదాపు 35 ఏండ్లుగా వీరు కాంగ్రెస్? పార్టీ కోసం పనిచేస్తున్నారు. మధ్యలో ఎన్ని ఒడిదొడుకులు వచ్చినా.. గట్టిగా నిల్చున్నారు. ప్రభుత్వాలు మారి ఇబ్బందులు వచ్చినా.. కాంగ్రెస్? పార్టీ కోసం కష్టపడి పని చేశారు. శ్రీహరితోపాటు ఆయన సోదరుడు శేషగిరి కూడా క్రియాశీల రాజకీయాల్లో రాణిస్తున్నారు. 2006లో ఈయన మక్తల్? ఉప సర్పంచ్?గా పని చేశారు. అదే ఏడాది మహబూబ్?నగర్? జిల్లా యూత్? కాంగ్రెస్ వైస్? ప్రెసిడెంట్?గా 2014 వరకు పని చేశారు. ?మక్తల్? మేజర్? గ్రామ పంచాయతీ నుంచి మున్సిపాలిటీ అప్?గ్రేడ్? కావడంతో శేషగిరి భార్య రాధిక 2019లో మున్సిపల్? ఎన్నికల్లో కౌన్సిలర్?గా గెలుపొంది, కాంగ్రెస్? ఫ్లోర్? లీడర్?గా పని చేశారు. ప్రస్తుతం శేషగిరి అన్నతో పాటే ఉంటున్నారు.

వివేక్ వెంకటస్వామి అనే నేను.. మంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: చెన్నూరు ఎమ్మెల్యే వివేక్ వెంకటస్వామి మంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. గడ్డం వివేక్ వెంకటస్వామి అనే నేను.. అంటూ మంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. వివేక్ వెంటకస్వామితో.. గవర్నర్ జిష్ణుదేవ్ వర్మ మంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు. చెన్నూరు నియోజకవర్గం నుంచి కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేగా కొనసాగుతున్న వివేక్ వెంకటస్వామి.. తొలిసారి మంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. ప్రమాణ స్వీకారానంతరం వేదికపైనే ఉన్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి ధన్యవాదాలు తెలిపారు.వివేక్ తో పాటు పాటు మరో ఇద్దరు అడ్లూరి లక్ష్మణ్, వాకిటి శ్రీహరి మంత్రులుగా ప్రమాణం చేశారు. రాజ్ భవన్ లో జరిగిన ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమానికి సీఎం రేవంత్, గవర్నర్ పలువురు మంత్రులు పాల్గొన్నారు.తెలంగాణ ఉద్యమంలో చురుగ్గా పాల్గొన్న ఆయనకు కాంగ్రెస్? అధిష్టానం సముచిత గౌరవం కల్పించింది. ప్రముఖ కాంగ్రెస్?నేత, మాజీ ఎంపీ గడ్డం వెంకటస్వామి (కాకా), కళావతి దంపతుల చిన్న కొడుకు వివేక్ వెంకటస్వామి. ఆయన బేగంపేటలోని హైదరాబాద్ పబ్లిక్ స్కూల్‌లో పాఠశాల విద్యను పూర్తిచేశారు. ఉస్మానియా మెడికల్ కాలేజీలో ఎంబీబీఎస్? చదివారు. ఆదినుంచీ ప్రజా సేవలో పాతుకుపోయిన కుటుంబంలో పెరిగిన వివేక్.. ఏ పదవిలో ఉన్నా సమాజం పట్ల బలమైన బాధ్యతను పెంచుకున్నారు. తండ్రి గడ్డం వెంకటస్వామి (కాకా) బాటలో రాజకీయాల్లోకి వచ్చిన ఆయన తెలంగాణ రాజకీయాల్లో తనదైన ముద్ర వేసుకున్నారు.

2009లో రాజకీయ ప్రస్థానం మొదలు

తండ్రి కాకా వెంకటస్వామి వారసుడిగా 2009లో రాజకీయాల్లోకి వచ్చిన వివేక్ వెంకటస్వామి పెద్దపల్లి లోక్?సభ స్థానం నుంచి ఎంపీగా గెలుపొందారు. 2009 నుంచి2014 మధ్య 15వ లోక్?సభకు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తూ.. తెలంగాణ ఉద్యమంలో కీలక పాత్ర పోషించారు. ఈ క్రమంలో తెలంగాణను అడ్డుకుంటున్నారనే కారణంతో అప్పటి సీఎం కిరణ్?కుమార్?రెడ్డిని ధిక్కరించి, ఢిల్లీ కేంద్రంగా మిగిలిన ఎంపీలతో కలిసి అప్పటి కేంద్ర ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి పెంచారు. ధర్నాలు, రైలు రోకోల్లో పాల్గొని, అరెస్టయ్యారు. వీ 6 చానల్? ను ప్రారంభించి, ఉద్యమ ఆకాంక్షను జనంలోకి తీసుకెళ్లారు

లక్నో వంటకాలకు ఎందుకంత క్రేజ్?

లక్నో నగరం యునెస్కో 'క్రియేటివ్ సిటీస్ నెట్‌వర్క్'లో చేరేందుకు దరఖాస్తు

గ్యాస్ట్రానమీ (ఆహార సంస్కృతి) విభాగంలో తన అవధి వంటకాలకు గుర్తింపు ఆశిస్తున్న వైనం

భారత్ తరపున లక్నో నామినేట్ అయిందని డివిజనల్ కమిషనర్ వెల్లడి

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: నవాబుల నగరం"గా పేరుగాంచిన లక్నో, తన చారిత్రక సంపద, రాజరిక సంస్కృతితో పాటు, నోరూరించే అవధి వంటకాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇప్పుడు, ఈ చారిత్రక నగరం తన పాకశాస్త్ర వారసత్వాన్ని ప్రపంచ పటంలో నిలపడానికి ఒక ముఖ్యమైన అడుగు వేసింది. గ్యాస్ట్రానమీ (ఆహార సంస్కృతి) విభాగంలో యునెస్కో వారి 'క్రియేటివ్ సిటీస్ నెట్‌వర్క్' (%ఖజజచీ%)లో చేరడానికి అధికారికంగా దరఖాస్తు చేసుకుంది. 2004లో ఏర్పాటైన ఈ నెట్‌వర్క్, సంస్కృతి, కళలు, మరియు ఆహార రంగాలలో విశేషమైన సృజనాత్మకతను ప్రదర్శించిన నగరాలను గుర్తిస్తుంది. లక్నో యొక్క ప్రత్యేకమైన అవధి వంటకాలు, నెమ్మదిగా ఉడికించే కబాబ్‌లు, సుగంధభరిత బిర్యానీలు, అద్భుతమైన మిఠాయిలతో ఈ గుర్తింపునకు అన్ని విధాలా అర్హమైనదిగా కనిపిస్తోంది.

లక్నో ఆహార ప్రత్యేకతలు ఏమిటి?

లక్నో ఆహార గుర్తింపు దాని రాజరికపు గతంలో లోతుగా పాతుకుపోయింది. నవాబులు, వారి వంట నిపుణులు సృష్టించిన వంటకాలు నేటికీ ఆహార ప్రియులను మంత్రముగ్ధులను చేస్తూనే ఉన్నాయి. ఈ నగరం మాంసాహార ప్రియులకు స్వర్గధామంగా ప్రసిద్ధి చెందినప్పటికీ, శాఖాహార వంటకాలు, చిరుతిళ్ల విషయంలోనూ ఏమాత్రం తీసిపోదు. లక్నో పేరు చెప్పగానే గుర్తొచ్చే కొన్ని ప్రఖ్యాత వంటకాలు:

తుండే కబాబ్స్: లక్నో మాంసాహార వంటకాలకు మకుటాయమానంగా చెప్పబడే ఈ కబాబ్‌లు నోట్లో వేసుకుంటే కరిగిపోయేంత మృదువుగా ఉంటాయి. దీని తయారీ విధానం అత్యంత రహస్యంగా ఉంచబడినప్పటికీ, రుచి అమోఘం.

కకోరి కబాబ్స్: కకోరి అనే పట్టణం పేరు మీద ప్రాచుర్యం పొందిన ఈ కబాబ్‌లు కూడా లక్నో ఆహార సంస్కృతిలో అంతర్భాగం.

అవధి బిర్యానీ: ఇతర బిర్యానీలలా కాకుండా, అవధి బిర్యానీ సున్నితమైన సువాసనలతో, మసాలాలు దట్టించిన మాంసం, సుగంధభరిత బియ్యంతో పొరలు పొరలుగా వండుతారు.

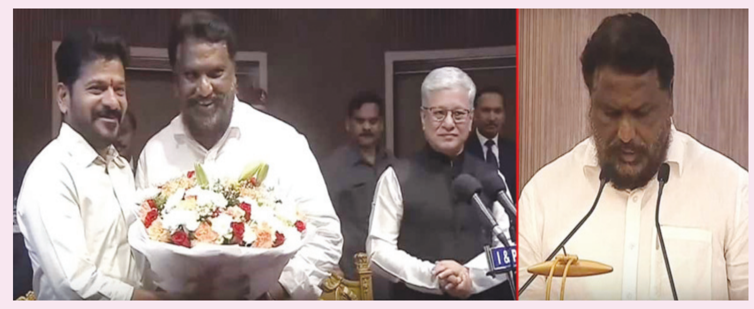
చాట్ మరియు స్ట్రీట్ ఫుడ్స్: బాస్కెట్ చాట్ నుండి పానీ కే బతాషే (పానీ పూరి) వరకు, లక్నో స్ట్రీట్ ఫుడ్స్ శాఖాహారులకు, కారం ఇష్టపడేవారికి ఎంతో ఆనందాన్నిస్తాయి.

ఖస్తా, కచౌరి, మరియు బాజ్‌పాయ్ కీ పూరి: ఈ కరకరలాడే చిరుతిళ్లు సాయంత్రం టీతో పాటు ఆస్వాదించడానికి అద్భుతంగా ఉంటాయి.

మిఠాయిలు: మోతీచూర్ కే లడ్డూ, మలై పాన్, జిలేబీ, ఇమర్తి విత్ రబ్రీ వంటివి రుచి చూడకుండా లక్నో పర్యటన పూర్తికాదు. ప్రస్తుతం లక్నో ఏటా దాదాపు 4.8 కోట్ల మంది పర్యాటకులను ఆకర్షిస్తోంది. వీరిలో

చాలామంది నగరంలోని ప్రఖ్యాత ఫుడ్ కోర్టులు, వీధి తినుబండారాల అడ్డాలను అన్వేషించడానికి వస్తుంటారు. జీ20 సదస్సు, యూపీ ఇన్వెస్టర్స్ సమ్మిట్ వంటి ప్రధాన కార్యక్రమాలు నగరానికి ప్రపంచవ్యాప్త గుర్తింపును అందించాయి. ఈ కార్యక్రమాలలో పాల్గొన్న అంతర్జాతీయ నాయకులు లక్నో పాకశాస్త్ర వైభవాన్ని ఆస్వాదించారు.

అడ్లూరి లక్ష్మణ్ అనే నేను.. మంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం



హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: అడ్లూరి లక్ష్మణ్ అనే నేను.. అంటూ మంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు.అడ్లూరి లక్ష్మణ్ తో.. గవర్నర్ జిష్ణుదేవ్ వర్మ మంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు. ధర్మపురి నియోజకవర్గం నుంచి కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేగా కొనసాగుతున్న అడ్లూరి లక్ష్మణ్?.. మంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. ప్రమాణ స్వీకారానంతరం వేదికపైనే ఉన్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి ధన్యవాదాలు తెలిపారు.మంత్రివర్గ విస్తరణలో మాదిగ సామాజికవర్గం నుండి తప్పనిసరిగా ఒకరికి చోటు కల్పించాలని సీఎం రేవంత్? రెడ్డి నిర్ణయం తీసుకోవడంతో అనుహ్యంగా అడ్లూరి లక్ష్మణ్ పేరు తెరపైకి వచ్చింది.ధర్మపురి శాసనసభ నియోజకవర్గం నుంచి లక్ష్మణ్ కుమార్ తొలిసారిగా ఎమ్మెల్యేగా ఎన్నికయ్యారు. 2009-2011 మధ్య కాలంలో ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా పరిషత్ అధ్యక్షుడిగా, జగిత్యాల జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడిగా ఆయన పని చేశారు. 2023 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ అభ్యర్థి కొప్పుల ఈశ్వర్‌పై 22,039 ఓట్ల మెజారిటీతో గెలిచి తొలిసారి ఎమ్మెల్యేగా ఎన్నికయ్యారు. ఆ తర్వాత ప్రభుత్వ విప్‌గా నియమితులయ్యారు. తాజాగా.. మంత్రి వర్గంలో చోటు దక్కించుకోబోతున్నారు. ఇలా తొలిసారి ఎమ్మెల్యేగా గెలిచి మంత్రిగా జాక్‌పాట్ దక్కించుకుంటున్నారు.

స్వీడన్ ఆఫీస్ కల్చర్ భలేగుంది...

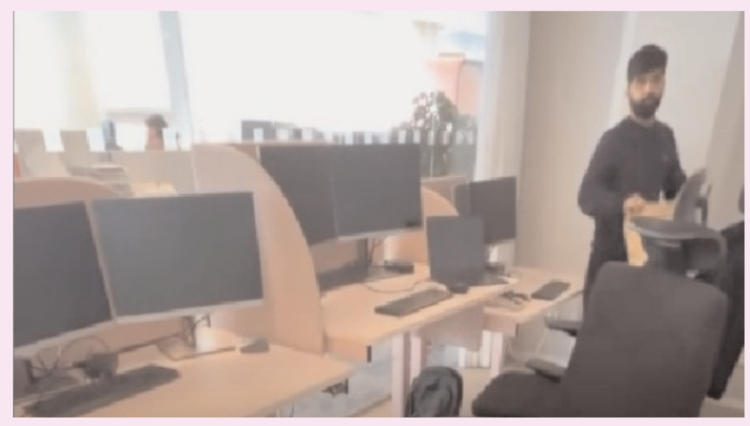
స్వీడన్‌లోని భారతీయ సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్ అశుతోష్ సామల్ వీడియో వైరల్

యూరప్, ఇండియా కార్పొరేట్ సంస్కృతుల మధ్య తేడాలపై అశుతోష్ అనుభవాలు

స్వీడన్‌లో ఉదయం 8కే పని మొదలు, కొన్నిచోట్ల ఉచిత అల్పాహారం

సీఈఓతో సహా ఎవరైనా ఎక్కడైనా కూర్చునేలా ఓపెన్ ఆఫీస్ విధానం

పనివేళల్లో విశ్రాంతి, ఆటలకు ప్రోత్సాహం, సాయంత్రం 4:30 కల్లా ఇంటికి



హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: యూరప్‌లోని కార్పొరేట్ కార్యాలయాల్లో నెలకొన్న పని సంస్కృతి, ముఖ్యంగా వర్క్-లైఫ్ బ్యాలెన్స్‌కు అక్కడ ఇచ్చే విలువల గురించి స్వీడన్‌లో పనిచేస్తున్న ఓ భారతీయ సాఫ్ట్‌వేర్ డెవలపర్ పంచుకున్న విషయాలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారాయి. అశుతోష్ సామల్ అనే ఈ ఉద్యోగి, స్వీడన్ మరియు భారతదేశంలోని ఆఫీస్ వాతావరణాల మధ్య ఉన్న స్పష్టమైన తేడాలను వివరిస్తూ ఇన్స్టాగ్రామ్‌లో పోస్ట్ చేసిన వీడియో నెటిజన్లను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటోంది. యూరప్‌లో వర్క్-లైఫ్ బ్యాలెన్స్ అనేది కేవలం మాటలకే పరిమితం కాదని, దాన్ని నిజంగా ఆచరణలో చూపిస్తారని ఆయన తన అనుభవాల ద్వారా తెలిపారు.స్వీడన్‌లోని తమ కార్యాలయ అనుభవాలను వివరిస్తూ, అశుతోష్ సామల్ పలు ఆసక్తికర విషయాలను పంచుకున్నారు. అక్కడ ఉద్యోగులు సాధారణంగా ఉదయం 8 గంటలకే తమ పనిని ప్రారంభిస్తారని, కొన్ని ఆఫీసుల్లో రోజును ఉత్సాహంగా మొదలుపెట్టేందుకు ఉచిత అల్పాహారం కూడా అందిస్తారని ఆయన చెప్పారు. స్వీడిష్ కార్యాలయాల్లో మరో ప్రత్యేకత ఏంటంటే, అక్కడ ఎవరికీ ప్రత్యేకంగా డెస్కులు కేటాయించరని, సీఈఓతో సహా ఎవరైనా తమకు నచ్చిన చోట కూర్చుని పనిచేసుకోవచ్చని ఆయన అన్నారు. "అందరూ సమానమే. మా సీఈఓ కూడా కొన్నిసార్లు నా పక్కన కూర్చుని పనిచేస్తుంటారు," అని సామల్ పేర్కొన్నారు. ఇలాంటి వాతావరణం వల్ల ఉద్యోగుల మధ్య ఎలాంటి అంతరాలు ఉండవని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు.

పనివేళల్లో ఉద్యోగులు కాస్త సేద తీరేందుకు, కాఫీ తాగడానికి లేదా చిన్న చిన్న ఆటలు ఆడుకోవడానికి కూడా ప్రోత్సాహం ఉంటుందని అశుతోష్ తెలిపారు. ఇది ఆఫీసులో ప్రశాంతమైన వాతావరణాన్ని కల్పిస్తుందని ఆయన అన్నారు. వేసవి కాలంలో కొన్ని కార్యాలయాలు పనిదినాన్ని ఎనిమిది గంటల నుండి ఏడు గంటలకు తగ్గిస్తాయని కూడా ఆయన చెప్పారు. సాయంత్రం 4 లేదా 4:30 గంటలకల్లా చాలామంది సహోద్యోగులు తమ పనులు ముగించుకుని ఇళ్లకు వెళ్లిపోతారని, కుటుంబ సభ్యులు మరియు స్నేహితులతో సమయం గడిపేందుకు ప్రాధాన్యత ఇస్తారని ఆయన వివరించారు. "స్వీడన్, యూరప్‌లోని కార్పొరేట్ ఆఫీస్ కల్చర్, ఇండియా కంటే ఎంత భిన్నంగా ఉందో చూడండి" అనే వ్యాఖ్యతో ఆయన ఈ వీడియోను పోస్ట్ చేశారు.అశు తోష్ సామల్ వీడియో చాలా మంది వీక్షకులను ఆకట్టుకుంది. యూరోపియన్ దేశాల్లో వర్క్-లైఫ్ బ్యాలెన్స్ మెరుగ్గా ఉంటుందనే విషయంతో కొందరు ఏకీభవించారు. "నేను లక్సెంబర్గ్‌లో ఇలాంటి పని సంస్కృతినే ఆస్వాదిస్తున్నాను. భారతదేశంలోని టాక్సిక్ కార్పొరేట్ కల్చర్‌ను వదిలేసి మంచి నిర్ణయం తీసుకున్నాననిపిస్తోంది" అని ఒక యూజర్ కామెంట్ చేశారు. మరో యూజర్, "నేను హెల్సింకిలో పనిచేశాను. ఆ అనుభవం నన్ను పూర్తిగా మార్చేసింది. అక్కడ ప్రతి ఒక్కరూ ఒకరినొకరు ఎంతగానో గౌరవించుకుంటారు. స్కాండినేవియా అదుర్స్" అని రాశారు.అయితే, మరికొందరు నెటిజన్లు భారతదేశంలో కూడా కార్పొరేట్ సంస్కృతిలో మార్పులు వస్తున్నాయని, అనేక కంపెనీలు ఉద్యోగుల శ్రేయస్సు మరియు సౌలభ్యానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నాయని అభిప్రాయపడ్డారు. "ప్రపంచంలో చాలా చోట్ల ఇదే సాధారణ కార్పొరేట్ కల్చర్. మీకు ఉచిత అల్పాహారం లభిస్తే, కొన్ని భారతీయ కార్పొరేషన్లలో మాకు ఉచిత మధ్యాహ్న భోజనం, స్నాక్స్‌తో పాటు ఉచిత సినిమా టిక్కెట్లు, జిమ్, క్యాబ్ సౌకర్యాలు, కార్పొరేట్ డిన్నర్లు కూడా ఉంటాయి" అని ఒకరు పేర్కొన్నారు. "బెంగళూరులోని ఒక చిన్న సంస్థలో పనిచేస్తున్నాను. మీరు చెప్పిన అవే పద్ధతులు మా దగ్గరా ఉన్నాయి" అని మరో యూజర్ కామెంట్ చేయడం గమనార్హం. ఈ చర్చ ద్వారా వివిధ దేశాల్లోని పని వాతావరణాలపై భిన్న దృక్కోణాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.

పాస్ వర్డ్ లు ఇక వద్దు... యూజర్లకు గూగుల్ అలర్ట్!

జీమెయిల్ భద్రతకు పాత పద్ధతులకు స్వస్తి చెప్పాలన్న గూగుల్
పాస్‌వర్డ్‌లు, టూ-ఫ్యాక్టర్ అథెంటికేషన్ బదులు పాస్‌కీలు, సోషల్ సైన్-ఇన్‌లు ఉత్తమం
ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ తో పెరుగుతున్న సైబర్ దాడుల నేపథ్యంలో ఈ మార్పు
పాస్‌కీలు ఫిషింగ్ దాడులను సమర్థంగా అడ్డుకుంటాయని గూగుల్ వెల్లడి
ఇన్‌స్టాగ్రామ్ అధినేత ఆడమ్ మోసెరీకి కూడా ఫిషింగ్ అనుభవం

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: ఆన్‌లైన్ భద్రత విషయంలో పాతకాలపు పద్ధతులకు స్వస్తి పలకాల్సిన సమయం ఆసన్నమైందని టెక్ దిగ్గజం గూగుల్ గట్టిగా చెబుతోంది. ముఖ్యంగా, మనమందరం రోజూ వాడే జీమెయిల్ వంటి కీలక ఖాతాల రక్షణకు పాస్‌వర్డ్‌లు, టూ-ఫ్యాక్టర్ అథెంటికేషన్ వంటి వాటికి బదులుగా పాస్‌కీలు, 'సైన్ ఇన్ విత్ గూగుల్' వంటి సోషల్ సైన్-ఇన్‌లను వినియోగించడం అత్యంత ఉత్తమమని గూగుల్ తాజాగా స్పష్టం చేసింది. ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ విస్తృతితో సైబర్ నేరగాళ్లు మరింత రెచ్చిపోతున్నారని, దీని ఫలితంగా 61 శాతం మంది ఈమెయిల్ యూజర్లు ఏదో ఒక రూపంలో దాడులకు గురవుతున్నారని గూగుల్ ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. "పాస్‌వర్డ్‌లను గుర్తుంచుకోవడం, వాటిని సురక్షితంగా నిర్వహించడం చాలా కష్టమైన పని" అని కంపెనీ పేర్కొంది. దీనివల్ల అవి సులభంగా ఫిషింగ్ దాడులకు లక్ష్యమవుతాయని, తరచూ జరిగే డేటా ఉల్లంఘనల ద్వారా బయటకు పొక్కుతాయని హెచ్చరించింది. అందుకే, "మీ ఖాతాను ఆటోమేటిక్‌గా సురక్షితంగా ఉంచే, మోసాల నుండి మిమ్మల్ని కాపాడే ఆధునిక సాధనాలను ఉపయోగించడం చాలా ముఖ్యం" అని గూగుల్ నొక్కి చెప్పింది.

పాస్‌కీలతో పటిష్ట భద్రత

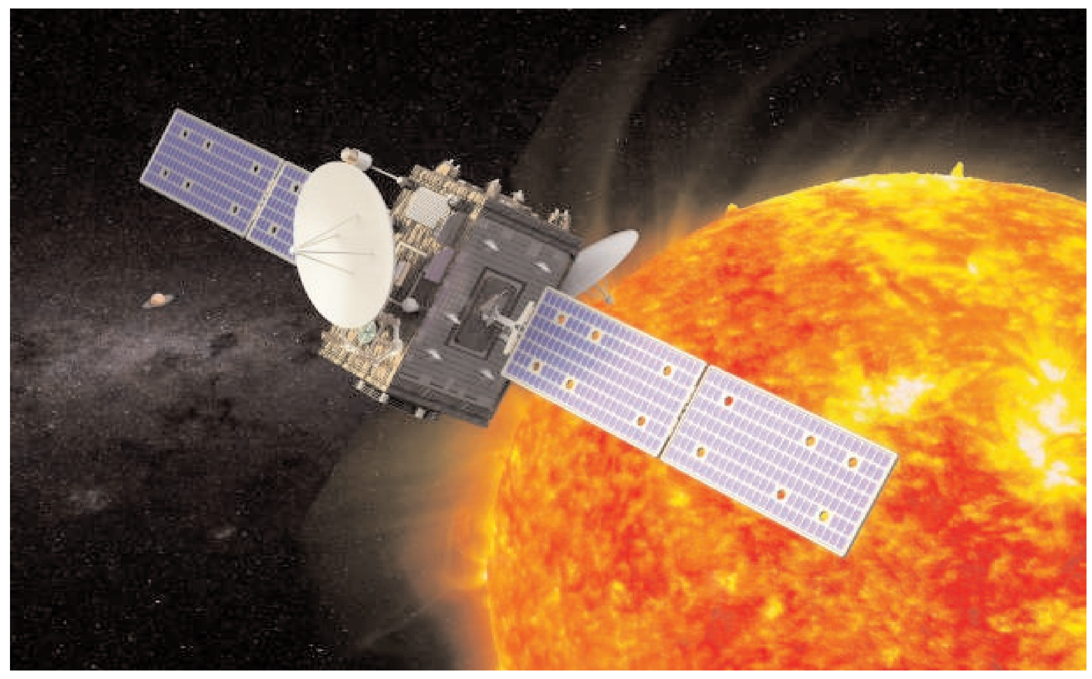
పాస్‌కీలు అనేవి మన స్మార్ట్‌ఫోన్ వంటి విశ్వసనీయ పరికరాల ద్వారా బయోమెట్రిక్ (వేలిముద్ర, ముఖ గుర్తింపు) లేదా పిన్/ప్యాటర్న్ లాక్ విధానాలతో పాస్‌వర్డ్‌ల అవసరం లేకుండా లాగిన్ అయ్యే వ్యవస్థ. ఇవి ఫిషింగ్ దాడులను అత్యంత సమర్థవంతంగా అడ్డుకోగలవని గూగుల్ భరోసా ఇస్తోంది. అంటే, ఇకపై క్లిష్టమైన పాస్‌వర్డ్‌లను గుర్తుపెట్టుకోవాల్సిన అవసరం గానీ, వాటిని దొంగిలిస్తారన్న భయం గానీ ఉండదు.
యువతరం (జెనరేషన్ %g%) ఇప్పటికే పాస్‌కీలు, సోషల్ సైన్-ఇన్‌ల వైపు మొగ్గుచూపుతుండగా, పాత తరం వారు ఇంకా సంప్రదాయ పద్ధతులనే అనుసరిస్తున్నారని తెలుస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో, మే 1న ప్రపంచ పాస్‌వర్డ్ దినోత్సవం సందర్భంగా కూడా, "మీరు మీ పాస్‌వర్డ్‌ను గుర్తుంచుకోవడానికి లేదా రీసెట్ చేయడానికి బదులు పాస్‌కీతో సురక్షితంగా సైన్ ఇన్ చేయవచ్చు" అని గూగుల్ తన అధికారిక ఎక్స్ (గతంలో ట్విట్టర్) ఖాతాలో ఉద్ఘాటించింది.
ఇటీవలే ఇన్‌స్టాగ్రామ్ అధినేత ఆడమ్ మోసెరీ సైతం తాను ఒక సరికొత్త ఫిషింగ్ దాడి నుంచి తృటిలో తప్పించుకున్నట్లు వెల్లడించడం గూగుల్ హెచ్చరికలకు బలం చేకూరుస్తోంది. ఈ పరిణామాల నేపథ్యంలో, యూజర్లు తమ ఆన్‌లైన్ ఖాతాల భద్రతపై మరింత అప్రమత్తంగా ఉంటూ, పాస్‌కీల వంటి నూతన సాంకేతికతలను అందిపుచ్చుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

గుళ్లో మహిళా జడ్జి మంగళసూత్రం కొట్టేశారు... లేడీ గ్యాంగ్ అరెస్ట్!

ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌లోని మథుర ఆలయాల్లో మహిళా దొంగల ఆగడాలు
మధ్యప్రదేశ్ జడ్జి మంగళసూత్రం చోరీ కావడంతో కలకలం
రంగంలోకి దిగిన పోలీసులు, పది మంది మహిళా దొంగల ముఠా అరెస్ట్
నిందితులు మధ్యప్రదేశ్, రాజస్థాన్‌కు చెందినవారని గుర్తింపు
రద్దీగా ఉండే ఆలయాల్లో చేతివాటం ప్రదర్శిస్తున్న ముఠా
చోరీ సొత్తు స్వాధీనం, నిందితులు జైలుకు

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌లోని ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రాలైన మథుర, బృందావన్‌లలోని ఆలయాలు ఇటీవల మహిళా దొంగలకు అడ్డాగా మారాయి. తాజాగా ఓ మహిళా న్యాయమూర్తి మంగళసూత్రమే చోరీకి గురికావడంతో ఈ వ్యవహారం తీవ్ర కలకలం రేపింది. ఈ ఘటనపై తక్షణమే స్పందించిన పోలీసులు, ముమ్మర దర్యాప్తు చేపట్టి పది మంది సభ్యులున్న ఓ మహిళా దొంగల ముఠాను అరెస్టు చేశారు.
వివరాల్లోకి వెళితే, మధ్యప్రదేశ్‌లోని ఉజ్జయిన్‌లో అదనపు జిల్లా, సెషన్స్ జడ్జిగా విధులు నిర్వహిస్తున్న ప్రేమ సాహు ఇటీవల తన కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి బృందావన్‌లోని ఓ ఆలయాన్ని దర్శించుకున్నారు. ఆలయంలో దైవదర్శనం చేసుకుంటున్న సమయంలో ఆమె మెడలోని మంగళసూత్రం చోరీకి గురైంది. ఈ ఘటనపై ఆమె స్థానిక పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. న్యాయమూర్తి ఫిర్యాదుతో రంగంలోకి దిగిన పోలీసులు ప్రత్యేక బృందాలను ఏర్పాటు చేసి గాలింపు చర్యలు ముమ్మరం చేశారు. ఆలయ పరిసరాల్లో నిఘా పెట్టి, అనుమానితుల కదలికలపై దృష్టి సారించారు. ఈ క్రమంలో, ఆలయాల్లో భక్తులను లక్ష్యంగా చేసుకుని చోరీలకు పాల్పడుతున్న పది మంది మహిళలతో కూడిన ముఠాను గుర్తించి అదుపులోకి తీసుకున్నట్లు స్థానిక పోలీసు అధికారులు వెల్లడించారు. అరెస్టయిన మహిళలంతా మధ్యప్రదేశ్, రాజస్థాన్ రాష్ట్రాలకు చెందినవారని పోలీసులు తెలిపారు. వీరి నుంచి పెద్ద సంఖ్యలో పర్సులు, కొంత నగదును స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు చెప్పారు. మథుర, బృందావన్‌లలో భక్తుల రద్దీ ఎక్కువగా ఉండే ఆలయాలను లక్ష్యంగా చేసుకుని ఈ ముఠా సభ్యులు తమ చేతివాటం ప్రదర్శిస్తున్నట్లు విచారణలో తేలిందన్నారు. నిందితులపై కేసు నమోదు చేసి, కోర్టులో హాజరుపరిచిన అనంతరం వారిని జైలుకు తరలించినట్లు పోలీసులు వివరించారు. ఈ అరెస్టుతో ఆలయాల్లో చోరీలకు కొంతమేర అడ్డుకట్ట పడుతుందని భక్తులు ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

'స్టార్ లింక్' శాటిలైట్లకు సవాలుగా మారిన సౌర తుపానులు!



హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: సూర్యుడిలో పెరుగుతున్న తుపానులు భూమి చుట్టూ తిరుగుతున్న ఉపగ్రహాలకు, ముఖ్యంగా ఎలాన్ మస్క్ నేతృత్వంలోని స్పేస్‌ఎక్స్ ప్రయోగించిన స్టార్‌లింక్ ఉపగ్రహాలకు పెను సవాళ్లు విసురుతున్నాయి. సూర్యుడు తన 11 ఏళ్ల సౌర చక్రంలో గరిష్ఠ స్థాయికి చేరుకుంటున్న వేళ, భూ అయస్కాంత తుపానుల తీవ్రత అధికమవుతోంది. దీని ఫలితంగా అనేక ఉపగ్రహాలు నిర్దేశిత కక్ష్యల నుంచి జారిపోయి, భూ వాతావరణంలోకి వేగంగా తిరిగి ప్రవేశిస్తున్నాయని నాసా తాజా అధ్యయనంలో వెల్లడైంది.
నాసాకు చెందిన గొడార్డ్ స్పేస్ ఫ్లైట్ సెంటర్ అంతరిక్ష భౌతిక శాస్త్రవేత్త డెన్నీ ఒలివెరా బృందం ఈ అధ్యయనం నిర్వహించింది. 2020 నుంచి 2024 మధ్య కాలంలో దాదాపు 523 స్టార్‌లింక్ ఉపగ్రహాలు అకాలంగా భూ వాతావరణంలోకి తిరిగి ప్రవేశించి పడిపోయినట్లు వీరి పరిశోధనలో తేలింది. సూర్యుడి నుంచి వెలువడే తీవ్రమైన సౌర జ్వాలలు, కరోనల్ మాస్ ఎజెక్షన్‌ల (సీఎంఈ) కారణంగా భూమి యొక్క ఎగువ వాతావరణం వేడెక్కి విస్తరిస్తుందని, ఇది భూ నిమ్న కక్ష్య (ఎల్ఈఓ)లోని ఉపగ్రహాలపై వాతావరణ ఘర్షణను పెంచుతుందని శాస్త్రవేత్తలు వివరించారు. ఈ పెరిగిన ఘర్షణ వల్లే ఉపగ్రహాలు వేగంగా తమ కక్ష్యలను కోల్పోతున్నాయి. ప్రస్తుతం మనం 25వ సౌర చక్రం యొక్క గరిష్ఠ దశలో ఉన్నామని, దీని తీవ్రత అంచనా వేసిన దానికంటే ఎక్కువగా ఉందని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ఈ సౌర తుపానుల ప్రభావం స్టార్‌లింక్ ఉపగ్రహాలపై స్పష్టంగా కనిపిస్తోందని, వీటి పునఃప్రవేశాలు సౌర కార్యకలాపాల పెరుగుదలతో సమాంతరంగా సాగుతున్నాయని అధ్యయన పత్రంలో తెలిపారు. స్టార్‌లింక్ వ్యవస్థలో వేల సంఖ్యలో ఉపగ్రహాలు ఉండటం వల్ల, ఈ ప్రభావాన్ని విశ్లేషించడానికి ఇవి ఒక ముఖ్యమైన కేస్ స్టడీగా మారాయి.
స్టార్‌లింక్ ఉపగ్రహాలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా, ముఖ్యంగా మారుమూల ప్రాంతాలకు ఇంటర్నెట్ సేవలు అందించే లక్ష్యంతో ప్రయోగించబడుతున్నాయి. సాధారణంగా ఐదేళ్ల జీవితకాలం ఉండే ఈ ఉపగ్రహాలు, ఆ తర్వాత భూ వాతావరణంలోకి ప్రవేశించి మండిపోయేలా రూపొందించారు. అయితే, ప్రస్తుత సౌర ఉధృతి కారణంగా అవి ముందుగానే కక్ష్యను వీడుతున్నాయి. ఈ పరిణామం అంతరిక్ష వ్యర్థాల సమస్యను పెంచడంతో పాటు, ఖగోళ పరిశీలనలకు కూడా ఆటంకాలు కలిగిస్తుందని ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది. ఉపగ్రహ ఆపరేటర్లకు ఇది కొత్త నిర్వహణ సవాళ్లను కూడా విసురుతోంది.

కడుపు ఉబ్బరం తగ్గించే 6 అద్భుతమైన ఆహారాలు!

- **శరీరంలో నీరు చేరడం, కడుపు ఉబ్బరం తగ్గించే ఆరు రకాల ఆహారాలు**
- **దోసకాయ శరీరానికి నీరందించి, అదనపు నీటిని బయటకు పంపుతుంది**
- **పైనాపిల్‌లోని బ్రోమెలైన్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరిచి ఉబ్బరం తగ్గిస్తుంది**
- **అల్లం జీర్ణవ్యవస్థకు మేలు చేసి, గ్యాస్‌ను దూరం చేస్తుంది**
- **ఆస్పరాగస్ సహజసిద్ధంగా మూత్రాన్ని పెంచి, శరీరంలోని నీటిని తగ్గిస్తుంది**
- **నిమ్మరసం కాలేయ పనితీరును మెరుగుపరిచి, ద్రవాలను బయటకు పంపుతుంది**
- **పెరుగులోని ప్రోబయోటిక్స్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరిచి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి**

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: కొన్నిసార్లు ఉన్నట్టుండి కడుపు ఉబ్బరంగా అనిపించడం, శరీరం బరువుగా మారినట్లు తోచడం, వేసుకున్న దుస్తులు కూడా బిగుతుగా మారిన ఫీలింగ్ చాలా మందికి అనుభవమే. ముఖ్యంగా ఉప్పు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకున్నప్పుడు, ప్రయాణాలు చేసినప్పుడు లేదా కొన్ని ప్రత్యేక సందర్భాల్లో ఇలాంటి ఇబ్బందులు ఎదురవుతుంటాయి.
అయితే, ఈ సమస్యకు మన వంటింట్లోనే పరిష్కారం ఉందని మీకు తెలుసా? కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు సహజసిద్ధంగా శరీరంలోని అదనపు నీటిని బయటకు పంపడంలో, వాపును తగ్గించడంలో మరియు జీర్ణక్రియను సులభతరం చేయడంలో అద్భుతంగా సహాయపడతాయి. ఈ ఆహారాలు రుచికరంగా ఉండటమే కాకుండా, తేలికగా మన రోజువారీ భోజనంలో చేర్చుకోవచ్చు. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరం తేలికపడి, హాయిగా అనిపిస్తుంది. అవేంటో ఇప్పుడు చూద్దాం.

1. దోసకాయ

ఈ కరకరలాడే ఆకుపచ్చ కూరగాయ మన శరీరానికి ఒక రిఫ్రెష్ పానీయంలా పనిచేస్తుంది. దోసకాయలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి మరియు నీటిశాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచి, శరీరంలో పేరుకుపోయిన అదనపు నీటిని సున్నితంగా బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది.

2. పైనాపిల్

రుచికరమైన పైనాపిల్ పండు కడుపు ఉబ్బరాన్ని తగ్గించడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. ఇందులో 'బ్రోమెలైన్' అనే జీర్ణ ఎంజైమ్ ఉంటుంది. ఇది ప్రోటీన్లను విచ్ఛిన్నం చేసి, వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరిచి, తేలికగా అనిపించేలా చేయడానికి ఇది ఒక మంచి మార్గం.

3. అల్లం

ఘాటైన, వెచ్చని అనుభూతినిచ్చే అల్లం ఉబ్బరం సమస్యకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను రిలాక్స్ చేసి, గ్యాస్‌ను తగ్గిస్తుంది మరియు శరీరంలో నీరు చేరడాన్ని కూడా నివారిస్తుంది. టీ నుండి స్మూతీల వరకు దేనిలోనైనా దీనిని ఉపయోగించుకోవచ్చు. అల్లంలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరం ఇన్‌ఫెక్షన్లతో పోరాడటానికి కూడా సహాయపడతాయి.

4. ఆస్పరాగస్ (పిల్లి తేగ)

చూడటానికి చాలా ఆకర్షణీయంగా కనిపించే ఆస్పరాగస్ (పిల్లి తేగ) ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇది సహజసిద్ధమైన మూత్రవర్ధకం (డైయూరెటిక్)గా పనిచేసి, శరీరం నుండి అదనపు నీటిని బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా, ఇది పేగులకు మేలు చేసే ప్రీబయోటిక్స్‌ను అందిస్తుంది. దీనివల్ల శరీరం రిఫ్రెష్‌గా అనిపిస్తుంది. అయితే, దీనిని మితంగా తీసుకోవడం మంచిది.

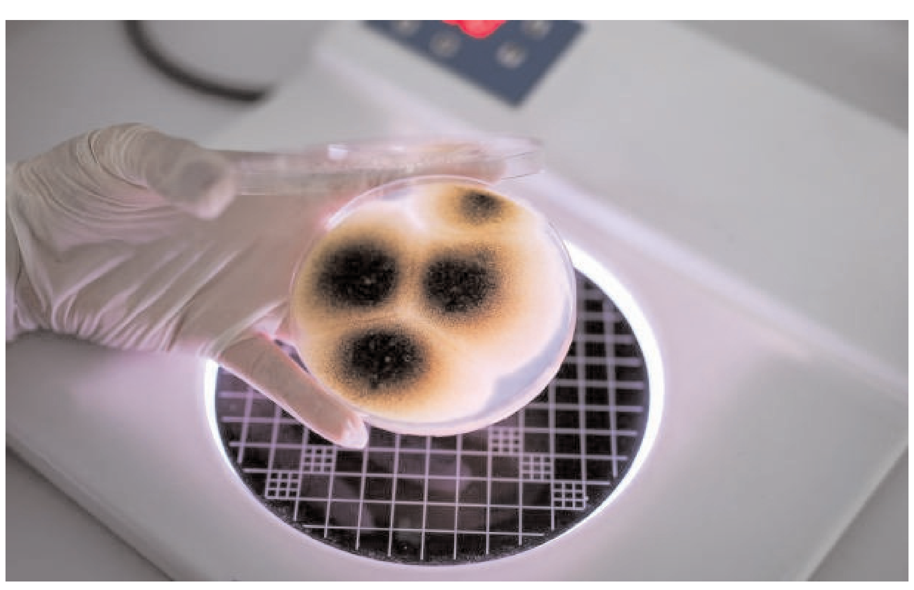
5. నిమ్మకాయ

ఈ సిట్రస్ పండు కేవలం నీటికి రుచిని జోడించడమే కాకుండా, జీర్ణక్రియకు కూడా సహాయపడుతుంది. నిమ్మరసం శరీరంలోని విషపదార్థాలను సున్నితంగా బయటకు పంపడంలో మరియు కాలేయ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది, తద్వారా శరీరం సహజంగా అదనపు ద్రవాన్ని వదిలించుకుంటుంది.

6. పెరుగు

పెరుగు కడుపుకు చలువ చేసి, జీర్ణక్రియకు మేలు చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే ప్రోబయోటిక్స్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరిచి, ఉబ్బరం తగ్గడానికి సహాయపడతాయి. చక్కెర లేదా ఇతర కృత్రిమ పదార్థాలు కలపని సాదా పెరుగును ఎంచుకోవడం ఉత్తమం. ఈ ప్రోబయోటిక్స్ పేగులను ఆరోగ్యంగా ఉంచి, వాపును తగ్గించడం ద్వారా రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతాయి.
ఈ ఆహారాలను మీ రోజువారీ డైట్‌లో చేర్చుకోవడం ద్వారా ఉబ్బరం మరియు శరీరంలో నీరు చేరడం వంటి సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. అయితే, ఏదైనా తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్య ఉంటే వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది.

అమెరికాలోకి అత్యంత ప్రమాదకర ఫంగస్ స్మగ్లింగ్.. కొవిడ్ కంటే పెద్ద ముప్పు తప్పదన్న నిపుణుడు!



- **అమెరికాలోకి చైనా శాస్త్రవేత్తల విష ఫంగస్ స్మగ్లింగ్ యత్నం**
- **కోవిడ్ కన్నా భయానక ముప్పు పొంచివుందన్న నిపుణుడు**
- **ఇది అమెరికాపై చైనా యుద్ధ చర్యే: గార్డన్ చాంగ్**
- **చైనాతో తక్షణం సంబంధాలు తెంచుకోవాలని సూచన**
- **గతంలో చైనా నుంచి విత్తనాలు, తాజాగా ఫంగస్‌పై ఆందోళన**

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: కరోనా మహమ్మారి సృష్టించిన విలయం నుంచి ప్రపంచం ఇంకా పూర్తిగా కోలుకోకముందే, చైనా నుంచి మరో పెను ప్రమాదం పొంచి ఉందని అమెరికాకు చెందిన ప్రముఖ చైనా వ్యవహారాల నిపుణుడు గార్డన్ జి. చాంగ్ తీవ్ర హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. అమెరికాలోకి అత్యంత ప్రమాదకరమైన ఫంగస్‌ను అక్రమంగా తరలించేందుకు ఇద్దరు చైనా శాస్త్రవేత్తలు యత్నించిన ఘటన నేపథ్యంలో ఆయన వ్యాఖ్యలు ప్రాధాన్యతను సంతరించుకున్నాయి. తక్షణమే చైనాతో అన్ని రకాల సంబంధాలు తెంచుకోకపోతే, కోవిడ్-19 కంటే దారుణమైన పరిణామాలను అమెరికా ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. వివరాల్లోకి వెళితే, యున్కింగ్ జియాన్ (33), జున్యోంగ్ లియు (34) అనే ఇద్దరు చైనా శాస్త్రవేత్తలు 'ఫ్యూసారియం గ్రామినియారం' అనే విషపూరిత ఫంగస్‌ను అమెరికాలోకి స్మగ్లింగ్ చేసేందుకు కుట్ర పన్నారని అమెరికా న్యాయ విభాగం కేసు నమోదు చేసింది. ఈ ఫంగస్ గోధుమ, బార్లీ, మొక్కజొన్న, వరి వంటి పంటలపై 'హెడ్ బ్లైట్' అనే తీవ్ర వ్యాధిని కలుగజేస్తుంది. దీనిని 'వ్యవసాయ తీవ్రవాదానికి ఉపయోగపడే ఆయుధం'గా అధికారులు వర్గీకరించారు. ఈ ఫంగస్ వల్ల ఏటా బిలియన్ల డాలర్ల పంట నష్టం వాటిల్లడమే కాకుండా, మనుషులు, పశువులలో వాంతులు, కాలేయ సంబంధ వ్యాధులు, పునరుత్పత్తి సమస్యలు తలెత్తుతాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ ఘటనపై ఫాక్స్ న్యూస్‌తో మాట్లాడుతూ, గార్డన్ చాంగ్ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. "ఇది అమెరికాపై చైనా చేస్తున్న యుద్ధ చర్యతో సమానం. మే 2019లోనే చైనా అధికారిక మీడియా 'పీపుల్స్ డైలీ' అమెరికాపై 'ప్రజాయుద్ధం' ప్రకటించింది. చైనా అధ్యక్షుడు జీ జిన్‌పింగ్ నిత్యం యుద్ధం గురించే మాట్లాడుతున్నారు, చైనా సమాజాన్ని యుద్ధానికి సిద్ధం చేస్తున్నారు" అని చాంగ్ ఆరోపించారు. గతంలో 2020లో అమెరికాలోని అన్ని రాష్ట్రాలకు చైనా నుంచి గుర్తుతెలియని విత్తనాలు వచ్చాయని, ఇప్పుడు టిము (%uవఎబ%) వంటి ఆన్‌లైన్ రిటైలర్ల ద్వారా కూడా ఇలాంటి ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయని ఆయన గుర్తుచేశారు. "చైనాతో తక్షణమే సంబంధాలు తెంచుకోవాలి. లేకపోతే మనం కోవిడ్, ఫెంటానిల్‌తోనే కాదు, బహుశా అంతకంటే దారుణమైన దానితో దెబ్బతింటాం," అని 'చైనా ఈజ్ గోయింగ్ టు వార్' పుస్తక రచయిత అయిన చాంగ్ హెచ్చరించారు. ఆయన రెండు దశాబ్దాల పాటు చైనా, హాంగ్‌కాంగ్‌లలో నివసించి, అక్కడి పరిస్థితులను అధ్యయనం చేశారు. ఈ తాజా పరిణామం అమెరికా-చైనా సంబంధాలలో మరింత ఉద్రిక్తతకు దారితీసే అవకాశం ఉంది.

కొత్త ట్రెండ్ సిస్టర్ ఇన్ స్వెట్.. ఇక్కడ మహిళలు ఏం చేస్తారు.. ఉపయోగం ఏంటీ..?

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: వీకెండ్ అంటే.. సినిమాకో, కిట్టీ పార్టీకో లేదంటే.. ఫ్రెండ్స్, ఫ్యామిలీతో కలిసి టూర్లకు, ఔటింగ్‌కు వెళ్లడం కామన్. కానీ, సిటీ మహిళలు ఇప్పుడు వీకెండ్‌లో స్పోర్ట్స్ యాక్టివిటీస్?తో ఉత్సాహంగా గడుపుతున్నారు. స్పోర్ట్స్ మీద ఇంట్రస్ట్ చూపిస్తున్నారు కదా.. వీళ్లంతా ప్రొఫెషనల్స్ అనుకుంటే పొరపాటే. ఆరోగ్యం కోసం రొటీన్‌గా జిమ్, యోగా, మెడిటేషన్ క్లాసులకు వెళ్ల కుండా డిఫరెంట్‌గా స్పోర్ట్స్ యాక్టివిటీస్‌లో పార్టిసిపేట్ చేస్తూ ఔరా అనిపిస్తున్నారు. ఎప్పుడూ చేసే సాధారణ వ్యాయామానికి బదులు కోర్ స్ట్రెంత్‌తో ఆరోగ్యం మెరుగుపరుచుకోవాలంటూ బెంగళూరుకు చెందిన 'సిస్టర్ ఇన్ స్వెట్' అనే సంస్థ ఒక కొత్త ఆలోచనతో ముందుకు వచ్చింది. దీంతో ఇప్పుడు సిటీలోని చాలామంది మహిళలు ఈ ప్లాట్‌ఫామ్‌ను ఉపయోగించుకుంటున్నారు. 'సిస్టర్ ఇన్ స్వెట్' బెంగళూరు, ముంబై, చెన్నైతో పాటు మన గ్రేటర్ నగరంలో ట్రెండ్ అవుతోంది.

సిస్టర్ ఇన్ స్వెట్ సంస్థ 2017లో బెంగళూరులో తన ప్రస్థానం మొదలుపెట్టింది. ప్రముఖ ఫుట్‌బాల్ క్రీడాకారిణి తాన్వీ హన్స్, ఫిట్‌నెస్ కోచ్ శ్వేతా సుబ్బయ్య కలిసి ఈ సంస్థను ప్రారంభించారు. మహిళల కోసం, మహిళలతో నడిచే ఈ సంస్థ స్పోర్ట్స్, హెల్దీ ఈవెంట్లతో బెస్ట్ విమెన్ కమ్యూనిటీని డెవలప్ చేస్తోంది. ఈ మధ్యే హైదరాబాద్‌లో కూడా ఆక్టివిటీస్ మొదలుపెట్టింది. మిగతా రోజుల్లో వివిధ పనులతో బిజీగా ఉండే మహిళల ఆరోగ్యంపై ఫోకస్? చేస్తూ వీకెండ్‌లో వాళ్లను స్పోర్ట్స్ యాక్టివిటీస్‌లో భాగస్వాములను చేస్తోంది. జిమ్, యోగాలకు వెళ్లడం ఆసక్తి లేని, ఎనర్జిటిక్ యాక్టివిటీస్ కోరుకునే మహిళల కోసం రకరకాల సెషన్లను అందుబాటులోకి తెచ్చింది. మన నగరంలో ప్రత్యేకంగా కోచ్?ల పర్యవేక్షణలో రన్నింగ్ క్లబ్, ఫుట్ బాల్, పికెల్?బాల్ ?ఆడిస్తోంది. వీటి ద్వారా మహిళలు శారీరకంగా దృఢంగా మారడమే కాకుండా, సోషలైజ్?అయ్యే అవకాశం పెరుగుతుందని చెప్తోంది.

500 మంది వరకు..

నగరంలోని కొన్ని ప్లేసెస్‌ను అద్దెకు తీసుకుని స్పోర్ట్స్ యాక్టివిటీస్ నిర్వహిస్తోంది సిస్టర్ ఇన్ స్వెట్. వీకెండ్‌లో సెషన్ల వారీగా ఆటలు, ఫీజులు ఉంటాయి. రూ.300 నుంచి

రూ.1000 వరకు ఫీజులు ఉండగా, యాన్యువల్ ?మల్టీ స్పోర్ట్ ప్యాకేజీకి రూ. 13,500 వరకు తీసుకుంటున్నారు. వీక్లీ, మంత్లీ సెషన్లు కూడా నిర్వహిస్తున్నారు. రన్నింగ్?ను కేబీఆర్? పార్కులో, పికెల్‌బాల్‌ను జూబ్లీహిల్స్‌లో, ఫుట్ బాల్?ను జూబ్లీహిల్స్‌లోని టర్ఫ్?సైడ్?లో నిర్వహిస్తుండగా.. సుమారు 500 మంది వరకు ఇందులో పాల్గొంటున్నారు. ఈ సంస్థ వెబ్‌సైట్ ంఱర్‌వతీఱఅంషఋ.ఎశీఎ%లోకి వెళ్లి రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకోవచ్చు. తర్వాత మెన్షన్? చేసిన టైంకు, చెప్పిన ప్లేస్‌కు వెళ్లి మీట్?అవుతారు. అక్కడ కోచ్? పర్యవేక్షణలో స్పోర్ట్స్ ఆడతారు. ఇప్పుడు నగరంలో మూడు రకాల స్పోర్ట్స్‌యాక్టివిటీస్ నిర్వహిస్తుండగా భవిష్యత్తులో స్విమ్మింగ్, బ్యాడ్మింటన్, వాలీబాల్ వంటివి చేర్చి ఇతర ప్రాంతాలకు కూడా విస్తరించనున్నారు.

త్వరలో 10కే రన్?...

బెంగళూరులో ఇక్కడున్న వాటితో పాటు అదనంగా స్విమ్మింగ్, బ్యాడ్మింటన్, వాలీబాల్? వంటి స్పోర్ట్స్? యాక్టివిటీస్ ?అందుబాటులో ఉన్నాయి. కొద్ది రోజుల క్రితం అక్కడ 2వేల మంది మహిళలతో మారథాన్ ?నిర్వహించి సక్సెస్? అయ్యారు. త్వరలో మన నగరంలోనూ మహిళల కోసం 10కె రన్ నిర్వహించేందుకు సిస్టర్? ఇన్ ?స్వెట్ ?సిద్ధమవుతోంది. మహిళలకు క్రీడల్లో ఉపాధి అవకాశాలను సృష్టించడాన్ని కూడా ఈ సంస్థ లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నది. -వినోద్? మామిడాల, హైదరాబాద్? సిటీ

సామాజిక సాధికారతకు వేదిక

సిస్టర్స్ ఇన్ స్వెట్ కేవలం ఆరోగ్యం మీద అవగాహన కల్పించే సంస్థ మాత్రమే కాదు. మహిళల సామాజిక సాధికారతకు వేదిక కూడా. మా దగ్గర 20 ఏండ్ల వయసు నుంచి 50 ఏండ్లు పైబడిన వాళ్ల వరకు సుమారు 500 మంది స్పోర్ట్స్?ఆడుతున్నారు. ఇందులో స్టూడెంట్స్, హౌస్? వైఫ్స్, వర్కింగ్? విమెన్, ఆంత్రప్రెన్యూర్స్, టీచర్స్? ఇలా వివిధ రకాల బ్యాక్?గ్రౌండ్ నుంచి వచ్చినవాళ్లు ఉన్నారు. వీళ్లంతా ఈ ఆటల ద్వారా కొత్త ఫ్రెండ్స్?ని పొందుతున్నారు. స్పోర్ట్ ?ఆడటం ఈ బిజీ లైఫ్?లో సోషలైజ్? అవడానికి ఒక మార్గం.

ఇది ఒక హెల్దీ కమ్యూనిటీ డెవలప్ కావడానికి ఉపయోగపడుతుంది. అలాగే, ఎవరైనా ఫిట్?గా ఉంటేనే ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉండగలరు. ఈ మోడ్రన్ కాలంలో మహిళలు శారీరక దృఢత్వాన్ని పెంచే పనులు అస్సలే చేయడం లేదు. అందుకే వాళ్లలో స్ట్రెంత్‌ను పెంచే ఫిజికల్ యాక్టివిటీస్ చాలా ముఖ్యమని గుర్తించాం. సిస్టర్ ఇన్ స్వెట్ ఆ గ్యాప్ ఫిల్ చేస్తోందని నమ్ముతున్నాం. మహిళల కోసం మహిళలతో నిర్వహిస్తున్న మా సంస్థ మంచి ఎంపవరింగ్, పవర్‌ఫుల్ ప్లాట్?ఫామ్ అవుతుంది.

రష్యా దాడి చేస్తుందేమోనన్న భయంతో జర్మనీ సన్నాహాలు!

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: యూరప్‌లో యుద్ధ మేఘాలు కమ్ముకుంటున్నాయన్న ఆందోళనల నేపథ్యంలో జర్మనీ కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. రష్యా నుంచి పొంచి ఉన్న ముప్పును దృష్టిలో ఉంచుకుని, దేశవ్యాప్తంగా బంకర్లు మరియు ఇతర ఆశ్రయ కేంద్రాల నెట్‌వర్క్‌ను విస్తరించడానికి సన్నాహాలు ప్రారంభించింది. రాబోయే నాలుగేళ్లలో రష్యా మరో యూరోపియన్ దేశంపై దాడి చేయవచ్చనే నిఘా వర్గాల హెచ్చరికలతో జర్మనీ ప్రభుత్వం ఈ దిశగా చర్యలు చేపట్టింది. గత కొంతకాలంగా జర్మనీలో యుద్ధ సన్నద్ధతపై అంతగా దృష్టి సారించలేదని, అయితే ప్రస్తుత పరిస్థితులు పూర్తిగా మారాయని ఫెడరల్ ఆఫీస్ ఆఫ్ సివిల్ ప్రొటెక్షన్ అండ్ డిజాస్టర్ అసిస్టెన్స్ (బీబీకే) అధిపతి రాల్ఫ్ టైస్లర్ తెలిపారు. "యూరప్‌లో భారీ స్థాయి దురాక్రమణ యుద్ధం జరిగే ప్రమాదం ఉందని మేము ఆందోళన చెందుతున్నాము," అని ఆయన 'సుద్యుయిష్ జైటుంగ్' అనే వార్తా సంస్థకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో పేర్కొన్నట్లు 'ది గార్డియన్' ప్రచురించింది. ఉక్రెయిన్‌తో గత మూడేళ్లుగా యుద్ధం చేస్తున్న రష్యా, 2029 నాటికి నార్త్ అట్లాంటిక్ ట్రీటీ ఆర్గనైజేషన్ (నాటో) సభ్య దేశాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకునే అవకాశం ఉందని ఆందోళనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. జర్మనీ రక్షణ దళాల అధిపతి జనరల్ కార్స్టెన్ బ్రూయర్ గత వారం బీబీసీకి ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో, రష్యా ఏటా వందలాది యుద్ధ ట్యాంకులను తయారు చేస్తోందని, వీటిని 2029 లేదా అంతకంటే ముందే బాల్టిక్ ప్రాంతంలోని నాటో దేశాలపై దాడికి ఉపయోగించే అవకాశం ఉందని హెచ్చరించారు.

ఈ నేపథ్యంలో, జర్మనీ కొత్త బంకర్ల నిర్మాణంపై కాకుండా, ఇప్పటికే ఉన్న నిర్మాణాలను షెల్టర్లుగా మార్చడంపై దృష్టి సారించింది. కొత్త నిర్మాణాలు చేపట్టడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టడంతో పాటు, ఖర్చు కూడా అధికంగా ఉంటుందని అధికారులు భావిస్తున్నారు. అందువల్ల, పాత సొరంగాలు, మెట్రో స్టేషన్లు, భూగర్భ గ్యారేజీలు, కార్ పార్కులు, ప్రభుత్వ భవనాల నేలమాళిగలు వంటి వాటిని ఆశ్రయ కేంద్రాలుగా మార్చేందుకు బీబీకే ప్రణాళికలు రచిస్తోంది.

"సుమారు 10 లక్షల మందికి తక్షణమే ఆశ్రయం కల్పించేందుకు వీలుగా దేశవ్యాప్తంగా ఇలాంటి ప్రదేశాలను గుర్తించి, వాటిని మార్చాల్సిన అవసరం ఉంది," అని టైస్లర్ నొక్కి చెప్పారు. దీనికి సంబంధించిన పూర్తి ప్రణాళికను ఈ వేసవి చివరలోగా బీబీకే సమర్పించనుందని 'ది గార్డియన్' నివేదిక పేర్కొంది. సమయంతో పోటీ పడుతున్నామని, కేవలం కొత్త నిర్మాణాలపై ఆధారపడటం సరికాదని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. "అలాంటి షెల్టర్ల ప్రణాళిక, నిర్మాణానికి చాలా సమయం పడుతుంది మరియు చాలా ఖర్చుతో కూడుకున్నది," అని టైస్లర్ వివరించారు.

ప్రచ్ఛన్న యుద్ధ కాలం నాటి సుమారు 2,000 బంకర్లు జర్మనీలో ఉన్నప్పటికీ, వాటిలో 600 కన్నా తక్కువ (ఖచ్చితంగా చెప్పాలంటే 580) మాత్రమే ప్రస్తుతం పనిచేసే స్థితిలో ఉన్నాయి. చాలావాటికి భారీ మరమ్మతులు అవసరం. అయినప్పటికీ, ఇవి కేవలం 4,80,000 మందికి మాత్రమే ఆశ్రయం కల్పించగలవు, ఇది జర్మనీ జనాభాలో 1 శాతం కంటే తక్కువ. దీనికి భిన్నంగా, ఫిన్లాండ్‌లో 50,000 రక్షణ గదులు ఉన్నాయని, ఇవి 48 లక్షల మందికి (దేశ జనాభాలో సుమారు 85 శాతం) ఆశ్రయం కల్పించగలవని బీబీకే తెలిపింది. ఉక్రెయిన్‌పై రష్యా చర్యలు యూరప్ వ్యాప్తంగా ఇలాంటి రక్షణ చర్యలకు దారితీశాయి. రష్యా మరియు ఉక్రెయిన్‌లతో సరిహద్దులు పంచుకుంటున్న పోలాండ్, ఈ ఏడాది (2025) తన జీడీపీలో దాదాపు 5 శాతాన్ని రక్షణ రంగానికి కేటాయించాలని యోచిస్తోంది. ఇది నాటో దేశాలన్నింటిలోకెల్లా అత్యధికమని గత నెలలో బీబీసీ నివేదించింది. ఈ పరిణామాలు యూరప్ భద్రతా వాతావరణంలో వస్తున్న పెను మార్పులను సూచిస్తున్నాయి.

ఆధ్యాత్మికం: మృగశిర కార్తె... వర్షాకాలం.. బెల్లం.. ఇంగువ తినండి..

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: ఈ ఏడాది (2025) రోహిణి కార్తె కూల్? కూల్? గా ముగిసింది. రోళ్లు పగిలేలా ఎండలు కాయాల్సిన రోజులు చల్లని వాతావరణంతో రోహిణి కార్తె కంప్లీట్? అయి.. విశ్వావశునామ సంవత్సరంలో మృగశిర కార్తెలోకి జూన్? 8 ఆదివారం ఎంటరయ్యాం. మృగశిర కార్తెకు హిందూ సంప్రదాయం ప్రకారం ఎంతో విశిష్టత ఉందని పండితులు చెబుతున్నారు. పురాణాల ప్రకారం మృగశిర కార్తెకు సంబంధించిన ప్రాముఖ్యత గురించి తెలుసుకుందాం. . .

మృగశిర కార్తెలో వర్షాలు పడతాయి. అంటు వ్యాధులు ప్రబలుతాయి. వాతవరణం చల్లబడటంతో కొన్ని రకాల వ్యాధులు వస్తాయి. అలాంటి వాటినుంచి రక్షణ పొందేందుకు ఇంగువ .. బెల్లం కలిపి తింటే వేడి పెరిగి వర్షాకాలంలో వచ్చే వ్యాధులను నియంత్రిస్తుందని పెద్దలు చెబుతారు.

భారతదేశంలో మృగశిర కార్తెకు విశేష ప్రాధాన్యత ఉందని పురాణాల ద్వారా తెలుస్తోంది. రోహిణి కార్తెలో రోళ్లు పగిలే ఎండలతో సతమతమయ్యే జీవకోటికి ... మృగశిర కార్తెలో వచ్చే నైరుతి రుతువపవనాలతో వాతావరణం చల్లబడి ఉపశమనం కలుగుతుంది. మృగశిర కార్తెను రైతులు ఏరువాక సాగే కాలం అని కూడా అంటారు. ఏరువాక అంటే నాగటి చాలు. ఈ కాలంలో రుతుపవనాలు విస్తరించి తొలకరి జల్లులు పడగానే పొలాలు దున్ని పంటలు వేయడం మొదలుపెడతారు.

ఎలా ప్రారంభమవుతుంది..?సూర్యుడు ఒక్కొక్క నక్షత్రం సమీపంలో 14 రోజుల పాటు ఉంటాడు. ఏ నక్షత్రం

సమీపంలో ఉంటే.. ఆ కార్తెకు ఆ పేరు పెడతారు... అశ్వినితో ప్రారంభమై రేవతీతో ముగిసే వరకు మొత్తం ఇరవై ఏడు నక్షత్రాల పేర్లతో కార్తెలు ఉన్నాయి. ప్రస్తుతం మృగశిర నక్షత్రానికి చేరువలో సూర్యుడు ఉండటం వల్ల దీనికి మృగశిర కార్తె అనే పేరు వచ్చింది. మృగశిర కార్తె లో దేశవ్యాప్తంగా వివిధ ప్రాంతాల్లో మృగశిర , మృగం , మిరుగు , మిర్గం పేర్లతో వ్యవహరిస్తారు. ఈ రోజున ప్రజలు బెల్లంలో ఇంగువను కలుపుకుని సేవిస్తారు. .

పురాణాల్లో ఏముందంటే..!

వైశంపాయనుడు మృగశిర కార్తె రోజునే తన శిష్యుడైన యాజ్ఞవల్క్యునికి తైత్తిరీయోపనిషత్తును బోధించాడని అంటారు. ఈ ఉపనిషత్తు వర్షాధిపతి అయిన వరుణదేవుని ప్రార్థనతోనే ప్రారంభం అవుతుంది. ఈ కార్తె ప్రాధాన్యత మనకు భగవద్గీతలోనూ కనిపిస్తుంది.. తొలకరి జల్లుల అనంతరం ధరణి నుంచి ఉద్భవించి వ్యాపించే పరిమళాన్ని తానేనని వివరిస్తాడు శ్రీకృష్ణుడు. ఈ సమయంలో వాతావరణ ఆహ్లాదకరంగా ఉండి మానవునిలో ఓజస్సు , తేజస్సు మృగశిర కార్తె అనంతరం అధికం అవుతాయని జీవకుడనే ప్రాచీన వైద్యుడు.. తన గ్రంథాల్లో వివరించాడు. ఇంతటి ప్రాధాన్యత కలిగిన మృగశిర కార్తెలో ఆధ్యాత్మిక చింతనతో గడిపి భగవంతుడి ఆశీర్వాదాలు పొందుదాం..!

పరిచయం : ఫిల్మ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఎంట్రన్స్ ఎగ్జామ్ ఫెయిల్ అయినా.. అబ్దుల్ కలాం పాత్రలో జీవించాడు

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: కళ నుంచి కళాకారుడిని ఎవరూ దూరం చేయలేరు. ఒక రంగంలో అడుగుపెట్టాలి అని గట్టి సంకల్పంతో ఉన్నప్పుడు ఏ పరిస్థితులూ తనని ఆపలేవు. తాను కోరుకున్న జీవితం పొందే అవకాశం దొరకడం అరుదుగా జరుగుతుంది. అలాంటప్పుడు అలర్ట్?గా ఉండి వచ్చిన అవకాశాన్ని అందిపుచ్చుకున్నవాడు అంచెలంచెలుగా ఎదుగుతాడు. ప్రస్తుతం ఈ యాక్టర్ కూడా అదే బాటలో ఉన్నాడు. అతనే అర్జున్? రాధాకృష్ణన్. మొదట చెప్పినట్టు ముందుగా తను సినిమా రంగంలోకి రావాలని విదేశాల్లో చేస్తున్న జాబ్ ఉన్నఫళంగా మానేశాడు.

కానీ నటనలో ఓనమాలు కూడా తెలియకపోవడంతో యాక్టింగ్ నేర్చుకోవాలి అనుకున్నాడు. అలా సాగుతోన్న జర్నీలో వచ్చిన అవకాశాలన్నీ సద్వినియోగం చేసుకుంటూ మలయాళం, హిందీ, ఇంగ్లీష్ ప్రాజెక్ట్స్‌లో నటిస్తూ బిజీ అయిపోయాడు. ప్రస్తుతం కేరళ క్రైమ్ ఫైల్స్ సీజన్ 2లో పోలీస్ ఆఫీసర్?గా నటించి ప్రశంసలు అందుకుంటున్నాడు అర్జున్. తన జర్నీలోని కొన్ని ఇంట్రెస్టింగ్ విశేషాలు ఇవి. అర్జున్ రాధాకృష్ణన్? తమిళనాడులోని నాగర్‌కోయిల్‌లో పుట్టాడు. కానీ, తను పెరిగిందంతా పుణెలో. తండ్రి సుకుమార రాధాకృష్ణన్, తల్లి లత. అర్జున్‌కి చాలా భాషలు వచ్చు. తల్లి తమిళనాడుకు చెందినవారు కావడంతో తమిళం అబ్బింది. తండ్రిది మలయాళీ ఫ్యామిలీ, అందువల్ల ఈ రెండు భాషలు అనర్గళంగా మాట్లాడతాడు. ఇకపోతే పుట్టి పెరిగిందంతా పుణె, ముంబైల్లో కాబట్టి మరాఠీ, హిందీ నేర్చుకున్నాడు. చివరిగా ఇంగ్లీష్ అది తప్పనిసరి. అర్జున్?కి నటనే కాదు.. ఫొటోగ్రఫీ కూడా చాలా ఇష్టం.

జాబ్ మానేసి..

అర్జున్, పుణెలోని సెయింట్ మేరీస్ స్కూల్లో చదివాడు. తర్వాత ఇంజినీరింగ్‌లో ఫెయిల్ కావడంతో కొన్నాళ్లు కాల్ సెంటర్‌లో జాబ్ చేశాడు. ఆ తర్వాత ఫెర్గ్యూసన్ కాలేజీలో చేరి గ్రాడ్యుయేషన్ పూర్తి చేశాడు. 2009లో మల్టీ నేషనల్ కంపెనీలో కన్సల్టెంట్‌గా వర్క్ చేశాడు. అయితే అర్జున్?కి చిన్నప్పటి నుంచి సినిమాలంటే విపరీతమైన ఇష్టం. అమితాబ్? బచ్చన్, కమల్ హాసన్, మమ్ముట్టి తన

ఫేవరెట్ యాక్టర్స్? అని చెప్తుంటాడు. సినిమాల మీద ఉన్న ఆసక్తి తనని జాబ్?లో నిలకడగా ఉండనివ్వలేదు. దాంతో 2012లో యాక్టింగ్ నేర్చుకోవడం కోసం జాబ్ కూడా మానేశాడు. ఆ తర్వాత ఏమ యిందంటే.. యాక్టింగ్ నేర్చుకోవాలి అనుకున్నాడు. అయితే ఫిల్మ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లో చేరాలంటే ఎంట్రన్స్ ఎగ్జామ్ ఉంటుంది.

అది పాస్ అయితేనే సీటు దొరుకుతుంది. దీంతో పుణెలోని ఫిల్మ్ అండ్ టెలివిజన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఇండియా నిర్వహించిన ఎంట్రన్స్ ఎగ్జామ్ రాశాడు. కానీ ఆ పరీక్షలో తాను పాస్ కాలేదు. మళ్లీ పరీక్ష రాశాడు. ఈసారి కూడా ఎగ్జామ్ ఫెయిల్ అయ్యాడు. ఆ నిరాశలో ఉన్నప్పుడు ఆ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లోని స్టాఫ్‌లో ఒకరు ఎగ్జామ్ ఫెయిల్ అయినా, అతనులో నటించే సత్తా ఉందని గుర్తించారు. ఆ విషయం కాస్ట్యూమ్ డైరెక్టర్ చెవిన పడడంతో ఆడిషన్‌కి రమ్మని పిలుపొచ్చింది. అలా వచ్చిన అవకాశం తనని మళ్లీ వెనుదిరగనివ్వలేదు. రెండుసార్లు ఎంట్రన్స్ ఎగ్జామ్ ఫెయిల్ అయిన అదే ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లో ఎన్నో సినిమాలకు అర్జున్ పనిచేశాడు. ఈ క్రమంలో నటించడానికి ముందు ఐలాండ్, రిప్పల్స్, ఆర్ఫన్స్ వంటి థియేట్రికల్ ప్రొడక్షన్స్‌లో ఎన్నోసార్లు పాలుపంచుకున్నాడు.

అబ్దుల్ కలాం పాత్రలో

ఇటు మలయాళంలో వచ్చే ఆఫర్లు అందుకుంటూ అటు హిందీలోనూ తన కెరీర్ కొనసాగించాడు. 2023లో 'రాకెట్ బాయ్స్' సిరీస్‌లో అబ్దుల్ కలాం పాత్రలో నటించాడు. ఆ సిరీస్ తనకు ఎనలేని గుర్తింపును తెచ్చిపెట్టింది. ఆ సిరీస్ ప్రమోషన్స్‌లో భాగంగా అర్జున్, అబ్దుల్ కలాంను గుర్తుచేసుకున్నాడు. "ఆయన ప్రెసిడెంట్‌గా ఉన్న టైంలో తను చదివిన ఫెర్గ్యూసన్ కాలేజీ విజిట్‌కి వచ్చారు. అప్పుడు స్టూడెంట్‌గా గుంపులో ఒకడిగా నిలబడి ఆయన్ను చూసి ఆనందించాను. అలాంటిది ఆయన పాత్రలో నేను నటించడం అనేది ఊహకు కూడా అందని విషయం. అది నిజమైనందుకు అలాంటి గొప్ప అవకాశం నాకు వచ్చినందుకు చాలా సంతోషంగా ఉంది"అని చెప్పుకొచ్చాడు.

కెరీర్ మొదలైంది

2017లో 'శ్రీలాన్సర్'? సినిమా ద్వారా డెబ్యూగా చేశాడు. ఇది హిందీ, ఇంగ్లీష్? భాషల్లో ఉంటుంది. అదే ఏట 'షట్? అప్' అనే షార్ట్? ఫిల్మ్?లోనూ కనిపించాడు. ఆ తర్వాత రూప్?కి రాణి, తు, డాన్ సాంగ్?, క్యాట్?డాగ్ వంటి షార్ట్ ఫిల్మ్స్?లో నటించాడు. 2018లో 'మెగాలోపోలీస్' అనే హిందీ సినిమాలో ఆడమ్? అనే పాత్రలో నటించాడు. 2022లో తనకు ఇష్టమైన నటుడు అమితాబ్? బచ్చన్? నటించిన 'ఝుండ్'? అనే సినిమాలో 'అర్జున్' అనే పాత్ర పోషించాడు. అదే సంవత్సరం మలయాళం సినిమాలో ఆఫర్ రావడంతో అక్కడ తన లక్?ని టెస్ట్ చేసుకున్నాడు. మలయాళ స్టార్ హీరో టొవినో థామస్ నటించిన 'డియర్ ఫ్రెండ్'లో శ్యామ్ పాత్రలో కనిపించాడు. అంతలోనే టైటిల్ రోల్ చేసేందుకు మరొక అవకాశం తలుపుతట్టింది. దీంతో భాషాభేదం లేకుండా కొత్త హీరోగా తనను తాను 'పడ' సినిమాతో హీరోగా మలయాళం ప్రేక్షకులకు పరిచయం చేసుకున్నాడు. 'పడ' సినిమాలో పోలీస్ ఆఫీసర్ పాత్ర కోసం అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ ఫోన్ చేశాడు. ఆ సినిమా ఆడిషన్ కోసం వెళ్తే అక్కడ నేను మాట్లాడే మలయాళం యాస చూసి నన్ను సెలక్ట్ చేశాడు. ఎందుకంటే ఆయన ఊహించినదానికంటే

నేను కాస్త బెటర్?గా మలయాళం మాట్లాడానట. ఆ తర్వాత ఈ సినిమా ఓకే అవ్వడంతో నాతోపాటు మా ఫ్యామిలీ కూడా చాలా ఎగ్జైట్ అయింది. మలయాళంలో ఒక ఫుల్ లెంగ్త్ ఉన్న పాత్ర చేస్తున్నందుకు హ్యాపీగా ఫీలయ్యారు. ఈ కథ చెప్పేటప్పుడు నేను వాస్తవ సంఘటనలను ఆధారం చేసుకుని రాసుకున్నారు అనుకున్నాను. కానీ, షూటింగ్?కి కేరళ వచ్చిన తర్వాతే తెలిసింది ఎంతో మంది మలయాళీలు దీనిని ఎదుర్కొన్నారు. ఇందులోని పాత్ర కూడా రియల్ క్యారెక్టరే అని తెలుసుకున్నా. అన్నింటికీ మించి నేను మలయాళం సినిమాలో నటించడానికి పదేళ్లకు పైగా వెయిట్ చేస్తున్నా. అలాంటి టైంలో మలయాళం నుంచి ఆఫర్ రావడంతోనే నేను ఇది చేస్తాను అని ఫిక్స్? అయిపోయా. ఇంకా ఎన్నో సినిమాలు మలయాళంలో చేయాలనుంది. ఇంతకుముందే డియర్ ఫ్రెండ్?లో నటించడంతో నాకు అవుట్ సైడర్?ని అనే ఫీలింగ్? పోయింది. ఇప్పుడు కంఫర్టబుల్?గా సినిమాలు చేయగలుగుతున్నా.

యువ మహిళా ఎంపీతో స్టార్ క్రికెటర్ రింకూ సింగ్ నిశ్చితార్థం

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: టీమిండియా యంగ్ క్రికెటర్ రింకు సింగ్, ఎంపీ ప్రియా సరోజ్ నిశ్చితార్థం అంగరంగ వైభవంగా జరిగింది. ఉత్తరప్రదేశ్?లోని ఓ ప్రైవేట్ హోటల్?లో ఆదివారం (జూన్ 8) ఎంగేజ్?మెంట్ వేడుక జరిగింది. కుటుంబ సభ్యులు, కొద్ది మంది బంధుమిత్రుల సమక్షంలో రింగ్?లు మార్చుకున్నారు రింకు సింగ్, ప్రియా సరోజ్. ఈ ఎంగేజ్మెంట్ వేడుకకు యూపీ మాజీ సీఎం, ఎస్పీ అధినేత అఖిలేష్ యాదవ్ ఆయన సతీమణి డింపుల్ యాదవ్, జయా బచ్చన్, శివపాల్ యాదవ్, ప్రవీణ్ కుమార్ వంటి సీనియర్ సమాజ్ వాదీ పార్టీ నాయకులు హాజరయ్యారు. మాజీ క్రికెటర్లు ప్రవీణ్ కుమార్, పీయూష్ చావ్లా, యూపీ రంజీ జట్టు కెప్టెన్ ఆర్యన్ జుయల్ రింకు నిశ్చితార్థ వేడుకకు అటెండ్ అయ్యారు. రింకు, ప్రియాల నిశ్చితార్థ వేడుకకు సంబంధించిన ఫొటోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్?గా మారగా.. ఇందులో వైట్ కలర్ కోట్?లో రింకు, గులాబీ రంగు దుస్తుల్లో ప్రియా మెరిశారు. దీంతో రింకు సింగ్ జోడికి పలువురు సినీ, రాజకీయ, క్రీడా ప్రముఖులు శుభాకాంక్షలు తెలుపుతున్నారు. నిశ్చితార్థ వేడుకకు ముందు రింకు సింగ్ తన కుటుంబంతో కలిసి ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని బులంద్‌షహర్‌లోని చౌధేరా వాలి విచిత్ర దేవి ఆలయాన్ని సందర్శించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. దాదాపు 300 మంది రింకు ఎంగేజ్మెంట్?కు హాజరైనట్లు సమాచారం. ప్రాంతీయ, అంతర్జాతీయ రుచులను ప్రతిబింబించేలా ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన శాఖాహార మెనూను అతిథులకు ఏర్పాటు చేశారు. ఇందులో అవధి వంటకాలు, రసగుల్లా, కాజు-పనీర్ రోల్స్ వంటి బెంగాలీ స్వీట్లు, యూరోపియన్ నుండి ఆసియా వంటకాల వరకు వివిధ రకాల ప్రపంచ స్టార్టర్లు విందులో వడ్డించారు. కాగా, ఐపీఎల్ ద్వారా వెలుగులోకి వచ్చిన రింకు సింగ్ ప్రస్తుతం ఇండియా టీమిండియా తరుఫున ఆడుతోన్న విషయం తెలిసిందే. ఇక, రింకు సింగ్ వివాహం చేసుకోబోయే ప్రియా సరోజ్ న్యాయవాది, పొలిటిషియన్. 2024 పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో సమాజ్?వాదీ పార్టీ నుంచి మచ్లిషహర్ సెగ్మెంట్ నుంచి బరిలోకి దిగి ప్రియా సరోజ్ విజయం సాధించారు. బీజేపీ అభ్యర్థి బీపీ సరోజ్‌ని 35,850 ఓట్ల తేడాతో ఓడించి, పార్లమెంటు దిగువ సభకు ఎన్నికైన రెండవ అతి పిన్న వయస్కురాలిగా ప్రియా సరోజ్ చరిత్ర సృష్టించింది.

ఆమె యూనివర్సిటీ ఆఫ్ ఢిల్లీ నుండి బిఎ డిగ్రీతో పాటు నోయిడాలోని అమిటీ యూనివర్సిటీ నుండి LLB పట్టా పొందారు. జూన్ 8న నిశ్చితార్థం చేసుకున్న రింకు, ప్రియా నవంబర్ 18న పెళ్లి చేసుకుని వివాహబంధంలోకి అడుగుపెట్టనున్నారు. ఉత్తరప్రదేశ్ వారణాసిలోని తాజ్ హోటల్‌లో సాంప్రదాయ వేడుకలో వివాహం జరగనుంది. క్రికెట్, బాలీవుడ్, వ్యాపార, రాజకీయాలకు చెందిన ప్రముఖులకు హాజరయ్యే అవకాశం ఉంది.

ఐసీఐసీఐ బ్యాంకులో లక్కీ భాస్కర్ స్టోరీ.. కోట్లు కాజేసిన రిలేషన్‌షిప్ మేనేజర్.. ఎలా బయటపడిందంటే..

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: లక్కీ భాస్కర్ సినిమా చూసే ఉంటారు. చాలీ చాలని జీతం, అప్పులు, మధ్య తరగతి సమస్యలు.. వీటన్నింటిని నుంచి బయటపడేందుకు బ్యాంకు డబ్బును ఎలా వాడుకుని కోట్లు సంపాదిస్తాడు హీరో. ఆ సినిమా నుంచి ఇన్?స్పైర్ అయ్యిందో ఏమో తెలియదు గానీ.. ఐసీఐసీఐ బ్యాంకులో రిలేషన్?షిప్ మేనేజర్ కోట్ల డబ్బులు కాజేసీ వార్తల్లోకెక్కింది. ఆ సినిమాలో బ్యాంకు డబ్బుతో కోట్లు సంపాదించి 'లక్కీ' భాస్కర్ అనిపించుకుంటే.. ఈమె నష్టపోయి 'అన్ లక్కీ'గా మిగిలిపోయింది. ఐసీఐసీఐ బ్యాంకును షేక్ చేసిన ఈ మేనేజర్ ఆ డబ్బుతో ఏం చేసింది.. ఆ తర్వాత ఏం జరిగిందో తెలుసుకోవాలంటే ఈ స్టోరీ చదవాల్సిందే.

రాజస్థాన్ కోటా లోని ఐసీఐసీఐ బ్రాంచ్ లో రిలేషన్ షిప్ మేనేజర్ గా పనిచేస్తున్న స్వాతి గుప్తా దాదాపు 4.58 కోట్ల రూపాయలు కాజేసింది. 43 ఖాతాల నుంచి డబ్బును కొట్టేసి స్టాక్ మార్కెట్లో ఇన్వెస్ట్ చేసింది. తీసుకున్న అమౌంట్ మొత్తాన్ని డబుల్, ట్రిపుల్ చేసి.. డిపాజిట్ చేయొచ్చు అనుకుంది కాబోలు.

పోలీసులు చెప్పిన వివరాల ప్రకారం.. సాక్షి గుప్తా మొత్తం 110 అకౌంట్ల నుంచి డబ్బులు డ్రా చేసి స్టాక్స్ లో ఇన్వెస్ట్ చేసింది. అయితే బ్యాంకు అధికారులకు, ఖాతాదారులకు తెలియకుండా, ఎలాంటి మెసేజ్ అలెర్ట్ కూడా రాకుండా జాగ్రత్త పడటం పోలీసులను షాక్ కు గురిచేసింది.

అకౌంట్లకు లింక్ చేసి ఉన్న మొబైల్ నెంబర్స్ మార్చడంతో ట్రాన్సాక్షన్స్ అలర్ట్స్ వెళ్లకుండా కంట్రోల్ చేసిందని పోలీసులు తెలిపారు. అదే విధంగా వివిధ అకౌంట్లకు సంబంధించిన పిన్ నెంబర్లను కూడా మార్చేసి డబ్బులు సింపుల్ గా డ్రా చేసినట్లు చెప్పారు.అయితే ఎవరికీ డౌట్ రాకుండా.. గుట్టుచప్పుడు కాకుండా ఉండాలంటే మంచి ప్లాన్ వేసింది స్వాతి గుప్తా. వృద్ధులు, సీనియర్ సిటిజన్స్ కు చెందిన అకౌంట్లనే టార్గెట్ చేసింది. డిజిటల్, మొబైల్ బ్యాంకింగ్ పైన అంతగా అవగాహన లేని సీనియర్ సిటిజన్స్ అకౌంట్స్ అయితే తను కొన్నాళ్లు సేఫ్ గా ఉండవచ్చు అని.. ఆ తర్వాత లాభాలు వచ్చాక మళ్లీ బ్యాంకులో డిపాజిట్ చేయవచ్చునని సీనియర్ సిటిజన్స్ అకౌంట్స్ నుంచి డబ్బులు డ్రా చేసినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. అందుకోసం ఒక మహిళ అకౌంట్ కు వివిధ ఖాతాల నుంచి డబ్బంతా ట్రాన్స్ ఫర్ చేసి రూ.3 కోట్లు విత్ డ్రా చేసుకుంది. అంతే కాకుండా 31 మందికి చెందిన ఫిక్స్ డ్ డిపాజిట్లు కూడా ప్రి-క్లోజ్ చేసి రూ.1.34 కోట్లు డ్రా చేసుకుంది. మరో రూ.3.40 లక్షలను లోన్ గా తీసుకుంది. మొత్తం డబ్బును ఇన్వెస్ట్ చేసి లాస్ అయినట్లు పోలీసుల దర్యాప్తులో తేలింది.

ఎలా బయటపడిందంటే..

బ్యాంకులో రూ.1.50 లక్షలు ఫిక్స్ డ్ డిపాజిట్ చేసిన ఒక కస్టమర్.. తన ఎమౌంట్ విత్ డ్రా చేసుకుందామని బ్యాంకుకు వెళ్తే ఈ బాగోతం బయటపడినట్లు పోలీసులు తెలిపారు . కస్టమర్ ఆథెంటికేషన్ లేకుండానే డబ్బంతా మరో అకౌంట్ కు ట్రాన్స్ ఫర్ చేసినట్లు గుర్తించారు. దీంతో బ్యాంకు మేనేజర్ ఫిర్యాదుతో స్వాతి గుప్తాను అరెస్టు చేసి జైలుకు పంపించారు.

కండలు సరే..కిడ్నీలు భద్రం

శరీర సౌష్ఠవాన్ని, సామర్థ్యాన్ని మెరుగు పరచుకోవాలని ఎవరికి ఉండదు? మంచి బలంతో అందంగా, ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తే కలిగే ఆత్మ విశ్వాసమే వేరు. అందుకే చాలామంది ఇప్పుడు జిమ్‌ల మీద ఆసక్తి చూపుతున్నారు. కసరత్తులతో కండలు పెంచుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. కాకపోతే కొందరు.. ముఖ్యంగా యువత కృత్రిమంగా, అసహజ పద్ధతులతో అతి వేగంగా కండలు పొంగించుకోవాలని తాపత్రయ పడటమే చిక్కులు తెచ్చిపెడుతోంది. ప్రొటీన్ పొడులు, ప్రొటీన్ మిల్క్‌షేక్‌లు, క్రియాటిన్, అనబాలిక్ స్టెరాయిడ్లు, నొప్పి మందుల వాడకం పెద్ద నష్టమే కలిగిస్తోంది. రక్తాన్ని శుద్ధి చేసి, శరీరాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచే కిడ్నీల మీద ఇవి అదనపు భారాన్ని పడేస్తున్నాయి. చివరికి కిడ్నీలు దెబ్బతినే పరిస్థితికీ దారితీస్తుండటం ఆందోళనకరం.

అతడి వయసు 25. ఆరేళ్లుగా జిమ్‌కు వెళ్తున్నాడు. కండలు పెద్దగా పెరగటానికి క్రియాటిన్, ప్రొటీన్ పొడి తీసుకోవాలని అక్కడి ట్రెయినర్ సూచించాడు. నిజమే కాబోలని వాడటం మొదలెట్టాడు. ఒకరోజు కళ్లు తిరగటం, అలసటగా అనిపించింది. పెద్దగా పట్టించుకోలేదు. మళ్లీ మళ్లీ ఇబ్బంది పడుతుండటంతో తల్లిదండ్రులు ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లారు. రక్తంలో క్రియాటినిన్ మోతాదు పెరగటంతో రెండుసార్లు డయాలసిస్ చేయాల్సి వచ్చింది. అదృష్టం కొద్దీ కిడ్నీ పాడవలేదు. కానీ కిడ్నీ నుంచి చిన్న ముక్కను తీసి పరీక్షిస్తే- రక్తాన్ని వడపోసే కిడ్నీల్లోని భాగాలు చాలావరకూ దెబ్బతిన్నట్టు, మూసుకుపోయినట్టు తేలింది. ఒకవేళ ఆసుపత్రికి రావటం కొద్దిరోజులు ఆలస్యమైనట్టయితే కిడ్నీ కోలుకోలేనంతగా దెబ్బతినేదే. అతిగా క్రియాటిన్, ప్రొటీన్ వాడకం వల్ల తలెత్తే అనర్థాలకు ఇదొక ఉదాహరణ. త్వరగా కండరాలను పెంచుకోవాలనే ఆశతో ఇలాంటి అనుచిత పద్ధతులను పాటించే ధోరణి యువతలో ఇటీవల పెరిగిపోతోంది. ఎంతోమంది అనబాలిక్ స్టెరాయిడ్లు, నొప్పి మాత్రలనూ వాడుతున్నారు. ఇవన్నీ కిడ్నీలను దెబ్బతీసే ప్రమాదముండటం గమనార్హం. జిమ్‌లో వ్యాయామాలు చేయటం మంచిదే అయినా జాగ్రత్తగా ఉండటమూ ముఖ్యమేనన్న సంగతి మరవరాదు.

క్రియాటిన్ కీలక అవయవాలకు చేటు

శరీరంలోని చాలా కండరాల్లో క్రియాటిన్ ఉంటుంది. ఇది పనులు, వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు కండరాలకు నిరంతరం శక్తి అందిస్తుంది. కండరాలు పుంజుకోవటానికి, త్వరగా కోలుకోవటానికీ తోడ్పడుతుంది. అందుకే జిమ్‌లకు వెళ్లేవారు ఎక్కువసేపు వ్యాయామం చేయటానికి, కండర పుష్టి కోసం పొడులు, మాత్రలు, చాక్లెట్ల రూపంలో అదనంగా వాడుతుంటారు. క్రియాటిన్ పదార్థం ఒక స్థాయి వరకూ పెద్దగా హాని చేయదు. కానీ పెద్దమొత్తంలో తీసుకుంటే మాత్రం మెదడు, కిడ్నీల వంటి కీలక అవయవాల మీద విపరీత ప్రభావం చూపుతుంది. క్రియాటిన్ విచ్ఛిన్నమయ్యే క్రమంలో క్రియాటినిన్ అనే వ్యర్థ పదార్థంగా మారుతుంది. ఇది రక్తంలో కలిసి కిడ్నీలకు చేరుకుంటుంది. దీన్ని వడగట్టటానికి కిడ్నీలు ఎక్కువ కష్టపడి పనిచేయాల్సి వస్తుంది. దీంతో కిడ్నీలు అలసిపోయి, దెబ్బతినే ప్రమాదముంది. కిడ్నీలు సరిగా వడగట్టకపోతే రక్తంలో క్రియాటినిన్ మోతాదులు పెరుగుతాయి. సాధారణంగా ఇది 0.7 నుంచి 1.2 ఎంజీ/డీఎల్ వరకూ ఉండొచ్చు. అంతకన్నా మించితే కిడ్నీ దెబ్బతింటోందనే అర్థం. పొడులు, చాక్లెట్ల రూపంలో క్రియాటిన్ తీసుకునే కొందరిలో క్రియాటినిన్ మోతాదులు 25 ఎంజీ/డీఎల్ వరకూ ఉంటుండటం.. వీరికి తాత్కాలికంగా డయాలసిస్ చేయాల్సిన అవసరమూ ఏర్పడుతుండటం గమనార్హం.

ప్రొటీన్ కిడ్నీల మీద అదనపు భారం

జిమ్‌లకు వెళ్లేవారిలో చాలామంది వే ప్రొటీన్‌ను తీసుకోవటం ఎక్కువైంది. ఇదిప్పుడు అన్నిచోట్లా తేలికగా అందుబాటులో ఉంటోంది. ప్రొటీన్ కండరాలు పుంజుకోవటానికి తోడ్పడే మాట నిజమే అయినా అనవసరంగా, అతిగా వాడటం హానికరంగా పరిణమిస్తుంది. సాధారణంగా రోజుకు ఒక కిలో శరీర బరువుకు 0.8 గ్రాముల ప్రొటీన్ అవసరం. జిమ్‌కు వెళ్లేవారు తెలిసో తెలియకో 1.5 నుంచి 2 గ్రాముల వరకూ తీసుకుంటుంటారు. 5 గ్రాముల వరకూ తీసుకునేవారు లేకపోలేదు. ఇది చాలా ప్రమాదకరం. ప్రొటీన్ విచ్ఛిన్నమైనప్పుడు పుట్టుకొచ్చే యూరిక్ ఆమ్లం వంటి వ్యర్థాలను వడపోయటానికి, బయటకు పంపటానికి కిడ్నీలు ఎక్కువ శ్రమించాల్సి వస్తుంది. అప్పటికే ఊబకాయం గలవారికి, మాంసాహారులకైతే ప్రొటీన్ పొడులు మరింత చేటు చేస్తాయి. కొందరికి తక్కువ బరువుతో పుట్టటం వంటి కారణాలతో చిన్నప్పటి నుంచే కిడ్నీల్లో రక్తాన్ని వడగట్టే భాగాల సంఖ్య తక్కువగా ఉండొచ్చు. దీంతో రక్తం వడపోత ప్రక్రియ కూడా మందగిస్తుంది. కిడ్నీ పనితీరు బాగా తగ్గిపోయేంత వరకూ పైకి ఎలాంటి లక్షణాలూ కనిపించవు. అంతా బాగానే ఉందనుకుంటారు. ఇలాంటివారు తెలిసో తెలియకో అదనంగా ప్రొటీన్ పొడుల వంటివి తీసుకుంటే కిడ్నీల మీద మరింత భారం పెరుగుతుంది. క్రమంగా దెబ్బతినే ప్రమాదముంది. వీరికి మూత్రంలో సుద్ద (అల్బుమిన్) పడుతుంది కూడా. కొన్నిసార్లు ప్రొటీన్ పొడుల్లో భార లోహాలూ ఉండొచ్చు. ఇవీ దీర్ఘకాల కిడ్నీ జబ్బుకు దారితీసే ప్రమాదమూ ఉంది.

నొప్పి మాత్రలు ఏవైనా నష్టమే

జిమ్‌లకు వెళ్లి కఠినమైన వ్యాయామాలు చేసేవారు తరచూ నొప్పులను తగ్గించే మాత్రలు వేసుకుంటుంటారు. దీంతో మరింత ఎక్కువగా వ్యాయామాలు చేస్తుంటారు. అసలు విషయం ఏంటంటే- నొప్పి మందులేవైనా కిడ్నీలకు చేటు చేయటం. ట్రెమడాల్ వంటి కొన్ని సురక్షితమైన మందులున్నప్పటికీ ఇవి గుండె సమస్యలకు దారితీయొచ్చు. కొందరికి వీటితో వెంటనే వాంతులవుతుంటాయి కూడా. డైక్లోఫెనాక్, ఐబూప్రొఫెన్ వంటి ఎన్ఎస్ఏఐడీ రకం నొప్పి మందులను చీటికీ మాటికీ వేసుకుంటే కిడ్నీలు దెబ్బతినొచ్చు. ఇవి కిడ్నీలకు రక్త సరఫరా తగ్గేలా చేయటం ద్వారా వడపోత ప్రక్రియను అస్తవ్యస్తం చేస్తాయి. రక్తంలో సోడియం, నీరు పేరుకునేలా చేస్తాయి కూడా. అందుకే నొప్పి మాత్రలు వేసుకోగానే ఉబ్బినట్టుగా కనిపిస్తారు. కొందరు దీన్ని బరువు పెరిగినట్టుగానూ పొరపడుతుంటారు.

అనబాలిక్ స్టెరాయిడ్లు రక్తనాళాలకు దెబ్బ

స్టెరాయిడ్లు ఒక్క కండరాలు పెరగటానికే కాదు, రకరకాల పనుల్లో పాలు పంచుకుంటాయి. చాలా జబ్బుల చికిత్సల్లో స్టెరాయిడ్లు వాడుతుంటారు. వీటిల్లో ఒకరకం అనబాలిక్ స్టెరాయిడ్లు. ఇవి కండరాలు, బరువు, రక్త పరిమాణం పెంచటం వంటి మంచి పనులూ చేస్తాయి. అలాగని దీర్ఘకాలంగా, అనవసరంగా వాడితే రక్తనాళాల లోపలి పైపొర దెబ్బతింటుంది. దీంతో రక్తపోటు పెరగటం, కిడ్నీలు దెబ్బతినటం వంటి ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయి. కిడ్నీలను లోపలి నుంచి చూస్తే రక్త గుచ్ఛం మాదిరిగా ఉంటాయి. అందువల్ల రక్తనాళాలను ప్రభావితం చేసే, దెబ్బతీసే ఏ జబ్బయినా వడపోత సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. అనబాలిక్ స్టెరాయిడ్లతో గుండె కండరం మెత్తగా, బలహీనంగా అవటం మరో సమస్య. దీంతో గుండె రక్తాన్ని సరిగా పంప్ చేయలేదు. ఫలితంగా కిడ్నీల్లో వడపోత ప్రక్రియ కూడా మందగిస్తుంది. స్టెరాయిడ్లు రక్తంలో సోడియం, నీటి మోతాదు పెరిగేలా చేస్తాయి కూడా. దీంతో ఒళ్లంతా ఉబ్బినట్టు అవుతుంది. దీన్ని కొందరు బలంగానూ భావిస్తుంటారు. బరువు పెరిగామని అనుకుంటుంటారు. ఇది నిజం కాదు. కిడ్నీలు, గుండె పనితీరు మందగించటమే కారణమని తెలుసుకోవాలి.

ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి

వీలైనంతవరకూ ఆహారం ద్వారానే నాణ్యమైన ప్రొటీన్ లభించేలా చూసుకోవాలి. మాంసాహారంతో లభించే ప్రొటీన్‌తోనే కండలు పెరుగుతాయని అనుకోవటం అపోహ. శాకాహార ప్రొటీన్ కూడా కండర పుష్టికి తోడ్పడుతుంది. చిక్కుడు జాతి కూరగాయలు, పప్పులు, పాలు, పెరుగు వంటి వాటితో ప్రొటీన్ బాగా లభిస్తుంది. నిజానికి వే ప్రొటీన్ పొడి పన్నీరు తయారీలో మిగిలిన ద్రవం నుంచే తయారు చేస్తారు.

క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. కండర పుష్టికి ఇదే కీలకం. కానీ ఏవేవో పొడులు, మాత్రలు తీసుకుంటేనే కండలు పెరుగుతాయని అనుకోవద్దు. వీటితో కండ వృద్ధి చెందినా అది తాత్కాలికమేనని తెలుసుకోవాలి.

ప్రొటీన్ పొడులు, అనబాలిక్ స్టెరాయిడ్ల వంటివి తప్పనిసరిగా వాడాల్సిన పరిస్థితుల్లో విధిగా డాక్టర్‌ను సంప్రదించి నిర్ణయం తీసుకోవాలి. తగు పరీక్షలు చేయించుకొని, శారీరకంగా బలంగా ఉన్నట్టు తేలితే వీటిని వాడుకోవచ్చు.

శరీర సామర్థ్యాన్ని గమనించకుండా ఒక స్థాయిని మించి, గంటల తరబడీ వ్యాయామం చేయటం మంచిది కాదు. హఠాత్తుగా గుండెపోటు రావటానికి ఇదీ ఒక కారణమేనని గుర్తించాలి.

బాగా ఎండగా, వేడిగా ఉన్న చోట్ల వ్యాయామాలు చేయొద్దు.

వ్యాయామాలు చేస్తున్నప్పుడు మధ్యమధ్యలో నీళ్లు కూడా తాగాలి. కేవలం ప్రొటీన్ మిల్క్ షేక్స్‌తోనే శక్తి లభిస్తుందని అనుకోవద్దు. నీటితో లభించే శక్తి, ఉత్సాహం మరే పానీయంతోనూ రాదు.

పొటాషియం లోపం గలవారు అరటి, ఖర్జూరం వంటి పండ్లు తినటం మంచిది.

ఇవీ ప్రమాద హెచ్చరికలు

కళ్లు తిప్పినట్టు, తల తేలిపోతున్నట్టు అనిపించటం.
త్వరగా అలసిపోవటం, నిస్సత్తువ, నీరసం.
మూత్రం అంతగా రాకపోవటం.
పాదాలు, చీలమండలు, ముఖం, చేతులు ఉబ్బటం.
రాత్రిపూట తరచూ మూత్రానికి వెళ్లాల్సి రావటం.

ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే ఏమాత్రం అశ్రద్ధ చేయరాదు.

వీరు వాడొద్దు

మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు సమస్యలు గలవారు.
నెలలు నిండక ముందే పుట్టినవారు, పుట్టుకతో తక్కువ బరువుతో ఉన్నవారు.
పొగ తాగే అలవాటు గలవారు.
ఊబకాయం గలవారు.
ఇలాంటివారు తక్కువ కాలంలో కండలు, బరువు పెరగటానికి క్రియాటిన్, ప్రొటీన్ వాడకపోవటమే మంచిది.

2026 టీ20 ప్రపంచకప్‌కు భారత జట్టు కూర్పుపై ఉత్కంఠ.. సూర్య కెప్టెన్సీలో యువతకు పెద్దపీట?

- వచ్చే ఏడాది భారత్, శ్రీలంక ఆతిథ్యంలో టీ20 ప్రపంచకప్
- సూర్యకుమార్ యాదవ్ కెప్టెన్సీలో టైటిల్ నిలబెట్టుకోవడమే లక్ష్యం
- గిల్, జైస్వాల్ తిరిగి జట్టులోకి... అభిషేక్ శర్మ నిలకడైన ప్రదర్శన
- మిడిలార్డర్‌లో తిలక్ వర్మ, శ్రేయస్ అయ్యర్‌లకు చోటు ఖాయం
- సంజూ శాంసన్ ప్రధాన వికెట్ కీపర్... రెండో స్లాట్ కోసం పోటీ
- పాండ్యా, అక్షర్, కుల్దీప్, వరుణ్ ఎంపిక లాంఛనమే
- బుమ్రా, అర్ష్‌దీప్‌తో పాటు మూడో పేసర్‌గా హర్షిత్ రాణాకు అవకాశం

వచ్చే ఏడాది ఫిబ్రవరి, మార్చి నెలల్లో భారత్, శ్రీలంక సంయుక్తంగా ఆతిథ్యమివ్వనున్న టీ20 ప్రపంచకప్‌నకు ఇప్పటినుంచే రంగం సిద్ధమవుతోంది. 2024 టీ20 ప్రపంచకప్ విజయం తర్వాత రోహిత్ శర్మ రిటైర్మెంట్‌తో, కెప్టెన్సీ బాధ్యతలు చేపట్టిన సూర్యకుమార్ యాదవ్ నాయకత్వంలో భారత జట్టు అద్భుత విజయాలతో దూసుకుపోతోంది. ఇప్పటివరకు ఆడిన 15 మ్యాచ్‌లలో కేవలం రెండింటిలో మాత్రమే ఓటమిపాలైంది. ఈ నేపథ్యంలో 2026 మెగా టోర్నీలో టైటిల్ నిలబెట్టుకోవడమే లక్ష్యంగా టీమిండియా వ్యూహరచన చేస్తోంది. 2025 ఐపీఎల్ ప్రదర్శన, కొందరు ఆటగాళ్లకు జాతీయ జట్టులోకి రావడానికి చివరి అవకాశంగా నిలిచింది.

ఓపెనర్లుగా గిల్, జైస్వాల్... ఆకట్టుకుంటున్న అభిషేక్

గత ఏడాది టెస్ట్ క్రికెట్, ఆ తర్వాత జరిగిన ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీపై దృష్టి సారించడం వల్ల పొట్టి ఫార్మాట్‌కు దూరమైన శుభ్‌మన్ గిల్, యశస్వి జైస్వాల్ తిరిగి జట్టులోకి వచ్చే అవకాశాలు మెండుగా ఉన్నాయి. ఐపీఎల్‌లో వీరిద్దరూ బ్యాటింగ్‌లో అదరగొట్టారు. ఇటీవలే భారత టెస్ట్ జట్టు కెప్టెన్‌గా నియమితుడైన గిల్.. శ్రీలంకతో జరిగిన చివరి టీ20 సిరీస్‌లో వైస్ కెప్టెన్‌గా వ్యవహరించాడు. దీంతో, సూర్యకుమార్‌కు డిప్యూటీగా గిల్‌ను ఎంపిక చేసినా ఆశ్చర్యపోనవసరం లేదు. మరోవైపు, భారత జట్టులోకి అరంగేట్రం చేసినప్పటి నుంచి అద్భుత ప్రదర్శన కనబరుస్తున్న అభిషేక్ శర్మ, ఇంగ్లండ్‌తో జరిగిన గత టీ20 మ్యాచ్‌లో కేవలం 37 బంతుల్లోనే సెంచరీ సాధించాడు. అతని లెఫ్ట్ ఆర్మ్ స్పిన్ బౌలింగ్ కూడా జట్టుకు అదనపు బలం చేకూర్చనుంది.

మిడిలార్డర్‌లో తిలక్, శ్రేయస్ స్థానాలు పదిలం

మిడిలార్డర్ విషయానికొస్తే దక్షిణాఫ్రికాతో జరిగిన సిరీస్‌లో వరుసగా రెండు సెంచరీలు, ఆ తర్వాత ఇంగ్లండ్‌తో జరిగిన మ్యాచ్‌లో క్లిష్టమైన పరిస్థితుల్లో మ్యాచ్ విన్నింగ్ ఇన్నింగ్స్ ఆడిన తిలక్ వర్మ స్థానానికి ఎలాంటి ఢోకా లేదు. ఇక, డిసెంబర్ 2023 తర్వాత భారత జట్టు తరఫున టీ20 మ్యాచ్ ఆడకపోయినప్పటికీ, 2025 ఐపీఎల్‌లో 604 పరుగులు చేసి శ్రేయస్ అయ్యర్ సత్తా చాటాడు. అంతేకాకుండా, 2025 ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ విజయంలో టీమిండియా తరఫున టాప్ స్కోరర్‌గా నిలవడం అతన్ని విస్మరించలేని శక్తిగా మార్చింది. శ్రేయస్ నాయకత్వ పటిమ కూడా జట్టుకు ఉపయోగపడే అవకాశం ఉంది.

వికెట్ కీపర్‌గా సంజూ... రెండో స్థానానికి పోటీ

వికెట్ కీపర్ బ్యాటర్ల విషయానికొస్తే.. 2024లో మూడు సెంచరీలు సాధించిన సంజూ శాంసన్ తన స్థానాన్ని సుస్థిరం చేసుకున్నాడు. అయితే, రిషభ్ పంత్ ఆశించిన స్థాయిలో రాణించకపోవడంతో రెండో వికెట్ కీపర్ స్థానం కోసం పోటీ నెలకొంది. టాప్ ఆర్డర్‌లో ఇప్పటికే చాలా మంది ఆటగాళ్లు ఉండటంతో, లోయర్ మిడిల్ ఆర్డర్‌లో బ్యాటింగ్ చేయగల ఆటగాడి కోసం జట్టు యాజమాన్యం చూస్తోంది. ఈ క్రమంలో కేఎల్ రాహుల్‌కు జట్టులో చోటు కష్టంగా మారింది. దీంతో, జితేశ్ శర్మ, ధ్రువ్ జురెల్ మధ్యే రెండో వికెట్ కీపర్ స్థానానికి ప్రధాన పోటీ నెలకొంది. 2025 ఐపీఎల్‌లో ఆర్‌సీబీ విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించిన జితేశ్ శర్మకే ఎక్కువ అవకాశాలున్నాయని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

ఆల్‌రౌండర్లు, స్పిన్నర్లు వీరే

ఆల్‌రౌండర్ల విభాగంలో హార్దిక్ పాండ్యా, అక్షర్ పటేల్‌ల ఎంపిక లాంఛనప్రాయమే. వీరిద్దరూ భారత జట్టులో అత్యంత కీలకమైన ఆటగాళ్లు అనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. అలాగే, స్టార్ స్పిన్నర్లు కుల్దీప్ యాదవ్, వరుణ్ చక్రవర్తి కూడా జట్టులో స్థానం సంపాదించుకోవడం ఖాయం.

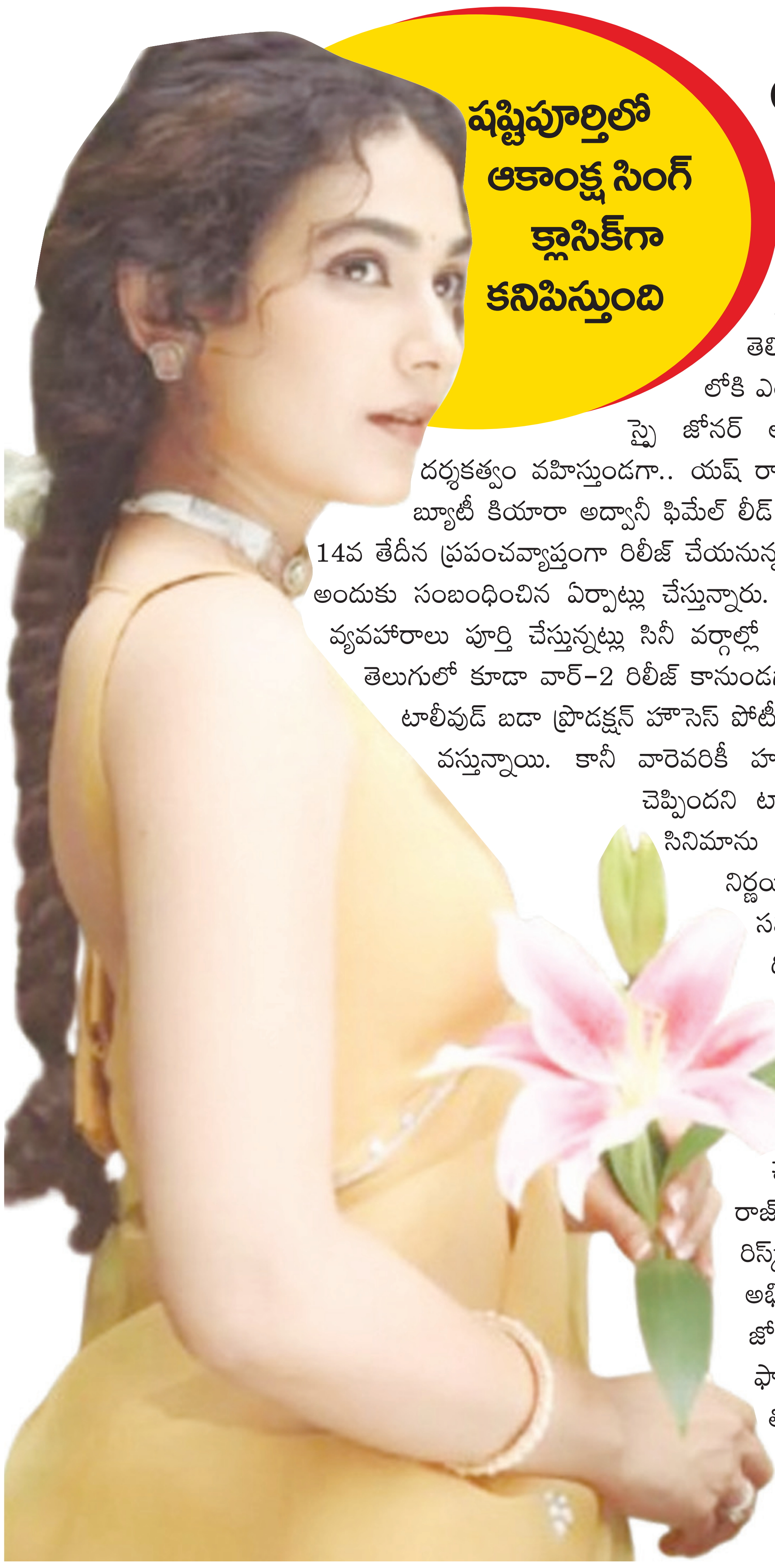
ఎస్ దళం... మూడో పేసర్‌గా హర్షిత్?

2024 టీ20 ప్రపంచకప్ విజయంలో భారత పేస్ దళానికి నాయకత్వం వహించిన జస్ప్రీత్ బుమ్రా, అర్ష్‌దీప్ సింగ్ 2026లోనూ టైటిల్ నిలబెట్టుకోవడంలో కీలక పాత్ర పోషించనున్నారు. వీరిద్దరితో పాటు మూడో పేసర్ స్థానం కోసం హర్షిత్ రాణా ముందున్నాడు. బంతిని బలంగా నేలకు కొట్టే ప్రత్యేక నైపుణ్యం (హిట్ ది డెక్ బౌలర్)తో పాటు, బ్యాటింగ్ కూడా చేయగల సామర్థ్యం హర్షిత్‌కు అదనపు బలం. అతనిపై జట్టు యాజమాన్యానికి పూర్తి నమ్మకం ఉందని తెలుస్తోంది. ఒకవేళ, ఇంగ్లండ్‌తో జరిగిన టీ20 సిరీస్, 2025 ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో మాదిరిగా ఒకే ఒక స్పెషలిస్ట్ పేసర్‌తో బరిలోకి దిగాలని జట్టు భావిస్తే, ఆల్‌రౌండ్ ఆప్షన్లను పెంచుకోవడానికి నితీశ్ కుమార్ రెడ్డి, వాషింగ్టన్ సుందర్, రియాన్ పరాగ్, లేదా శివమ్ దూబేలలో ఒకరికి అవకాశం దక్కవచ్చు. ఈ మెగా టోర్నీకి ముందు (ఆసియా కప్ జరగకపోతే) భారత జట్టు కనీసం 18 టీ20 మ్యాచ్‌లు ఆడనుంది. కాబట్టి, కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్, కెప్టెన్ సూర్యకుమార్ యాదవ్‌లకు వివిధ కాంబినేషన్లను ప్రయత్నించి, సరైన జట్టును ఎంపిక చేయడానికి తగినంత సమయం ఉంది.

యూకే చేరుకున్న టీమిండియా

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: ఇంగ్లండ్‌తో ఐదు మ్యాచ్‌ల టెస్ట్ సిరీస్ కోసం ఇండియా సీనియర్ టీమ్ శనివారం లండన్‌కు చేరుకుంది. 2025%-%27 వరల్డ్ టెస్ట్ చాంపియన్‌షిప్ (డబ్ల్యూటీసీ) సైకిల్‌లో భాగంగా ఈ సిరీస్ జరగనుంది. స్టార్ ప్లేయర్లు రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లీ రిటైర్మెంట్ తర్వాత కొత్త కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్ నేతృత్వంలోని యంగ్ ఇండియా ఈ సిరీస్‌లో బరిలోకి దిగనుంది. ఇంగ్లండ్%-%ఎ జట్టుతో పాటు కొంత మంది టెస్ట్ టీమ్‌కు ఎంపికైన ప్లేయర్లు ఇప్పటికే ఇంగ్లండ్‌లో ఆడుతున్నారు. 'ఇండియా క్రికెట్ జట్టులో, ముఖ్యంగా ఈ టెస్ట్ సిరీస్‌లో భాగం కావడం చాలా బాగుంది. యూకేకు స్వాగతం' అని సాయి సుదర్శన్ బీసీసీఐ ఎక్స్‌లో పోస్ట్ చేసిన వీడియోలో వ్యాఖ్యానించాడు. జూన్ 20 నుంచి లీడ్స్‌లో తొలి టెస్ట్, తర్వాతి మ్యాచ్‌లు బర్మింగ్‌హామ్ (జూలై 2%-%6), లార్డ్స్ (జూలై 10%-%14), మాంచెస్టర్ (జూలై 23%-%27), ఓవల్ (ఆగస్టు 4%-%8) లలో జరుగుతాయి.

వార్-2.. నిర్మాతలు పెద్ద యుద్ధమే చేయాలేమో?



షష్టిపూర్తిలో ఆకాంక్ష సింగ్ క్లాసిక్‌గా కనిపిస్తుంది

టాలీవుడ్ స్టార్ హీరో జూనియర్ ఎన్టీఆర్, బాలీవుడ్ ప్రముఖ నటుడు హృతిక్ రోషన్ కాంబినేషన్ లో వార్-2 మూవీ రూపొందుతున్న విషయం తెలిసిందే. ఆ సినిమాతోనే తారక్ బాలీవుడ్ లోకి ఎంట్రీ (డైరెక్ట్ హిందీ మూవీ) ఇస్తున్నారు. స్పై జోనర్ లో స్టార్ డైరెక్టర్ అయాన్ ముఖర్జీ దర్శకత్వం వహిస్తుండగా.. యష్ రాజ్ ఫిల్మ్స్ భారీగా నిర్మిస్తోంది.బాలీవుడ్ బ్యూటీ కియారా అద్వానీ ఫిమేల్ లీడ్ రోల్ లో నటిస్తున్న వార్-2ను ఆగస్టు 14వ తేదీన ప్రపంచవ్యాప్తంగా రిలీజ్ చేయనున్నట్లు మేకర్స్ ఇప్పటికే అనౌన్స్ చేశారు. అందుకు సంబంధించిన ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం బిజినెస్ కు సంబంధించిన వ్యవహారాలు పూర్తి చేస్తున్నట్లు సినీ వర్గాల్లో జోరుగా ప్రచారం సాగుతోంది.అయితే తెలుగులో కూడా వార్-2 రిలీజ్ కానుండగా.. ఇప్పటికే థియేట్రికల్ రైట్స్ కోసం టాలీవుడ్ బడా ప్రొడక్షన్ హౌసెస్ పోటీ పడినట్లు కొద్ది రోజుల నుంచి వార్తలు వస్తున్నాయి. కానీ వారెవరికీ హక్కులు ఇవ్వమని యష్ రాజ్ ఫిల్మ్స్ చెప్పిందని టాక్. రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో కూడా సినిమాను సొంతంగా రిలీజ్ చేయాలని నిర్ణయించుకుందని సమాచారం.అదే సమయంలో తెలుగు రాష్ట్రాల థియేట్రికల్ రైట్స్ వాల్యూ రూ.90 కోట్ల వరకు ఉంటుందని ట్రేడ్ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. దీంతో ఇప్పుడు వాటిని తిరిగి పొందాలంటే.. వార్-2 మేకర్స్.. పెద్ద యుద్ధమే చేయాలేమోనని అంటున్నారు. యష్ రాజ్ ఫిల్మ్స్ సేఫ్ జోన్ ఉండే ఛాన్స్ ఉన్నా.. రిస్క్ చేస్తుందని అభిప్రాయపడుతున్నారు.ముఖ్యంగా స్పై జోనర్ కు తెలుగులో మరింత అంత ఫ్యాన్ బేస్ ఉండదు. అందుకే జోనర్ తోనే ఫస్ట్ సమస్య. ఆ తర్వాత ఎన్టీఆర్ సోలో మూవీ అయితే.. తెలుగులో భారీ వసూళ్లు రాబట్టడం ఈజీనే. కానీ సినిమా కంటెంట్ అంతా బాలీవుడ్ ఫ్లేవర్ లో ఉన్నట్టు క్లియర్ గా తెలుస్తోంది. కాబట్టి తారక్ ప్రమోషన్స్ చేసినా అది సరిపోదు.అదే సమయంలో వార్-2 రిలీజ్ రోజు కూలీ మూవీ విడుదల కానుంది. రజనీకాంత్, లోకేష్ కనగరాజ్ కాంబోలో రానున్న ఆ మూవీపై భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి. ప్రమోషన్స్ కూడా జోరుగా సాగుతున్నాయి. సినిమాలో అన్ని ఇండస్ట్రీల నటులున్నారు. దీంతో వార్-2 కన్నా కూలీకే ఎక్కువ బ్రాండ్ వాల్యూ ఉన్నట్లు కనిపిస్తోంది. అందుకే ఇప్పుడు వార్-2.. తెలుగులో ఎలా గట్టెక్కుతుందో వేచి చూడాలి.

అలియా భట్ ప్రతిభకు చక్కదనం కలిసొచ్చింది

On behalf of Printed, Published and owned by GANTYADA APPA RAO, D.No:38-4-217/A, Maharani street, Marripalem, Visakhapatnam -530018, Andhrapradesh. Printed At SRI SAI GANGA PRINTERS AND PUBLISHERS D.No:38-4-217/A, Maharani street, Marripalem, Visakhapatnam -530018, Andhrapradesh.
Editor: G.APPARAO, Mobile : 9059465965, RNI : APTEL/2014/58046, e-mail:penpower9@gmail.com