# పెన్ పవర్

తెలంగాణ రౌండప్

శనివారం | 26 జూలై 2025 | పేజీలు 8


ఫాక్స్‌సాగర్ నాలా బఫర్‌లో, జేకేనగర్ వెంచర్ పార్కు కబ్జాపై 2022 అక్టోబర్ 31న రెవెన్యూ కూల్చివేతలు.. (ఫైల్‌ఫోటో)

2022 అక్టోబర్ 31న డిమాలిషన్.. (ఫైల్‌ఫోటో)..

# జేకేనగర్‌లో మళ్ళీ..!

# అక్రమార్కుల విజృంభణ..!

- కుత్బుల్లాపూర్ జీహెచ్ఎంసి సర్కిల్-25 పరిధి జేకేనగర్‌లో కబ్జా పర్వం..
- వెంచర్ నిర్వాహకులు ఫాక్స్‌సాగర్ నాలా బఫర్ ఉన్నందున పార్క్‌కి కేటాయింపు..
- జీడిమెట్ల సర్వే నెంబర్ 236/ఇ లో జేకేనగర్ వెంచర్ నిర్మాణం..
- వి.కృష్ణయ్య అనే వ్యక్తి 5 పార్కులతో, 7 ఎకరాల్లో వెంచర్ నిర్మాణం చేపట్టాడు..
- జేజే నగర్‌లో 2020 నుండి ఈ పార్కు ఆక్రమణపై పలుమార్లు కూల్చివేతలు..
- ఓ అవినీతి టౌన్‌ప్లానింగ్ అధికారి 2021లో తప్పుడు అనుమతులు జారీ..
- చివరి సారిగా 2022 అక్టోబర్ 31న నాలా కబ్జాను కూల్చేసి, హెచ్చరిక బోర్డు ఏర్పాటు..
- గత నాలుగు రోజులుగా పార్కు స్థలానికి మళ్ళీ ప్రహరీగోడ, రూము నిర్మాణం..

కుత్బుల్లాపూర్ జీహెచ్ఎంసి సర్కిల్-25 పట్టణ ప్రణాళికలో, కొందరు అవినీతి అధికారుల పనితీరుకు చారిత్రక ఆనవాళు ్ళ కనుమరుగు అవుతున్న మన అయి.. సర్కిల్-25లోని టౌన్‌ప్లానింగ్‌లో ప్రస్తుతం విధుల్లో ఉన్న అధికారుల చేతివాటానికి బిల్డర్ శ్రీదర్ ఏకంగా నాలాపైనే "మార్వాడి అక్రమ నిర్మాణం"తోపాటు "తిరుమల హైట్స్" అపార్ట్‌మెంట్ 125 ఏళ్ళనాటి (1897-99) చారిత్రక ఫాక్స్‌సాగర్ నాలాపైనే ఉన్నాయి.. చెరువు అలుగు నీరుతో పాటు, సర్‌ప్లస్ నీటిని మూసీ నదిలో కలిపే అతిపెద్ద అత్యంత వెడల్పుతో ఉన్న ఈ నాలాను 1897-99 మధ్య కాలంలో నిర్మించారు.. ఈనాలా కొందరి ధనార్జనకు బలై, ప్రతియేటా కొద్దికొద్దిగా కుంచించుకు పోవడంలో "ఇరిగేషన్, రెవెన్యూ, మున్సిపల్ అధికారులే కీలకంగా సహకరిస్తున్నారు..

-2లో

## మూడేళ్ళ క్రితం తొలగించిన కబ్జాలకు రెక్కలు..! కూల్చిన చోటనే నిర్మాణాలు..!

మేడ్చల్ జిల్లా బ్యూరో, పెన్ పవర్, జూలై 25: మరోవైపు ఈ ఫాక్స్‌సాగర్ నాలాకు "ఎస్ఎన్‌డిపి" పనులతో, 100 ఫీట్లు వెడల్పు ఉండాల్సిన నాలాను, కబ్జాలకు అనుగుణంగా కుదించారు.. కుత్బుల్లాపూర్ ప్రముఖ ప్రజాప్రతినిధి, ఈ నాలా కబ్జాలకు కీలకంగా సహకరించడం నియోజకవర్గం ప్రజల దౌర్భాగ్యం.. చారిత్రక ఆనవాళ్ళుగా ఉన్న, ఫాక్స్‌సాగర్ నాలా ఆక్రమణలకు గురవుతుంటే, సంబంధిత అధికారులు మామూళ్ళ మత్తులో జోగుతున్నారు.. ఈ జేకేనగర్ వెంచర్ నిర్వాహకులు ఫాక్స్‌సాగర్ నాలా బఫర్‌లో కేటాయించిన, పార్కు స్థలానికి రక్షణ లేకుండా పోతోంది.. దాదాపు ఐదేళ్ళుగా జేకేనగర్ పార్కు ఆక్రమణపై చర్యలు చేపట్టినప్పటికీ అక్రమార్కుల ఆశకు అంతు లేకుండా పోతోంది..

ఫాక్స్‌సాగర్ నాలా బఫర్‌లో నిర్మాణం స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది..

మూడేళ్ళ క్రితం కూల్చిన చోటనే, మళ్ళీ ఇప్పుడు ప్రహరీగోడ నిర్మాణం.. (ప్రస్తుతం)

## బీసీల నోటికాడ కూడును తన్నే ప్రయత్నం చేయొద్దు

### భాజపా నేతలకు మంత్రి పొన్నం హితవు

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:స్థానిక సంస్థల్లో బీసీలకు 42% రిజర్వేషన్లు కల్పిస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తీసుకున్న నిర్ణయాన్ని అడ్డుకొని బీసీల నోటికాడికొచ్చిన కూడును తన్నే ప్రయత్నం చేయొద్దని రాష్ట్ర బీసీ సంక్షేమశాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ భాజపా నాయకులకు హితవు పలికారు. ఇందులో ముస్లిం రిజర్వేషన్లు ఉన్నాయని సాకుచూపి అడ్డుకోవడానికి

-3లో

## రైతులతో భారీగా విత్తనోత్పత్తి

●సహకార సంఘాల ద్వారా విత్తనాల పంపిణీ ●మంత్రి తుమ్మల ఆదేశాలు

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:రాష్ట్రంలో ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార పరపతి సంఘాల ఆధ్వర్యంలో విత్తనోత్పత్తి కార్యక్రమం చేపట్టాలని రాష్ట్ర వ్యవసాయశాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు ఆదేశించారు. సంఘాల ద్వారా రైతులను ఎంపిక చేసి వరి, కంది, సోయాబీన్, వేరుసెనగ, పచ్చిరొట్ట విత్తనాలను పంపిణీ చేయాలని సూచించారు. విత్తనోత్పత్తిపై శుక్రవారం సచివాలయంలో ఆయన తెలంగాణ వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం,

-3లో

# జేకేనగర్‌లో మళ్ళీ..! అక్రమార్కుల విజృంభణ..!

2022 అక్టోబర్ 31న కూల్చివేతల అనంతరం రెవెన్యూ హెచ్చరిక బోర్డు.. (ఫైల్‌ఫోటో)

2021-22లో రెవెన్యూ చర్యలు, హెచ్చరిక బోర్డు.. (ఫైల్‌ఫోటో)

**2021లో జారీచేసిన తప్పుడు అనుమతులు రద్దుచేయడానికి కనీసం ప్రయత్నం చేయకుండా కబ్జాదారునికి సహకరిస్తున్నారు.. అధికారుల నిర్లక్ష్యంతో చారిత్రక చెరువు ఫాక్స్‌సాగర్ నాలా ఆక్రమణకు గురవుతుంది.. పత్రికల్లో వార్తలు వచ్చినా దున్నపోతు మీద వర్షం పడిన చందంగా వ్యవహరిస్తున్నారు.. 2021-22లోనే, ఫేక్ పర్మిషన్‌లను బట్టబయలు చేసినా నేటికీ రద్దు చేయక పోవడం అధికారుల తీరును గమనించవచ్చు.. నిర్మాణ అనుమతుల సైట్ విజిట్‌లో ఫాక్స్‌సాగర్ నాలాను చూపిస్తే అసలు పర్మిషన్ వచ్చేది కాదు.. కోర్టులు కూడా స్టే ఆర్డర్ ఇవ్వకపోయే వారని పలువురు అభిప్రాయం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.. కళ్ళముందే నాలాపై అక్రమంగా నిర్మాణం చేపడుతుంటే.. కళ్ళులేని కబోదిలా అధికారులు వ్యవహారించి ముడుపులు స్వీకరిస్తున్నారు..?**

**- మొదటి పేజీ తరువాయి**

కుత్బుల్లాపూర్ జీహెచ్ఎంసి సర్కిల్-25 పరిధి, సుభాష్ నగర్ 130 డివిజన్ లోని జేకేనగర్ కాలనీకి చెందిన పార్కు స్థలంలో అక్రమార్కులు మళ్ళీ విజృంభిస్తున్నారు.. ఫాక్స్‌సాగర్ నాలా బఫర్ జోన్‌లో జేకేనగర్ కాలనీ పార్కు స్థలం ఉంది.. సంబంధిత స్థలాన్ని ఆక్రమించి, నాలా అంచు నుండి ప్రహరీగోడ నిర్మిస్తుండగా..! సుమారు మూడేళ్ళ క్రితం, స్థానికుల ఫిర్యాదు, "పెన్ పవర్" దినపత్రికలో వచ్చిన వరుస కథనాలకు స్పందించిన అధికారులు 2022 అక్టోబర్ 31న కూల్చివేశారు.. నాలా బఫర్ జోన్ ఉండటంతో ప్రభుత్వ హెచ్చరిక బోర్డును ఏర్పాటు చేశారు.. ఈ మూడేళ్ళు సైలెంట్‌గా ఉన్న కబ్జాదారులు, గత నాలుగైదు రోజుల నుండి కూల్చిన చోటనే, మళ్ళీ అక్రమ నిర్మాణాలు చేపట్టడం..! కుక్కతోకకు గుండ్రాయి కట్టినా, వంకర వంకరే అన్న చందంగా తయారైంది.. మరోవైపు కుత్బుల్లాపూర్ జీహెచ్ఎంసి సర్కిల్-25 అధికారులు పార్కు స్థలాలు, నాలా ఆక్రమణలపై చర్యలు తీసుకోకపోయినా..! తమకు మామూళ్ళు వచ్చే విషయంలో.. వక్రమార్గంలో సహకరించడానికి ఎంతకైనా బరితెగిస్తున్నారు.. అందుకు జేకేనగర్ పార్కు స్థలానికి..! 2021లో అప్పటి అసిస్టెంట్ సిటీ ప్లానర్ రాజ్‌కుమార్ ఇచ్చిన తప్పుడు పర్మిషన్ ఒక ఉదాహరణ.. తాజాగా ఫాక్స్‌సాగర్ నాలాపై "తిరుల హైట్స్" అపార్ట్‌మెంట్.. మార్వాడికి చెందిన బిల్డర్ శ్రీదర్ నాలాపైనే నిర్మించిన కట్టడాన్ని సీజ్ చేసిన సర్కిల్-25 పట్టణ ప్రణాళిక అధికారులు.. నిర్మాణం పూర్తిచేయడానికి సహకరించడంలో లక్షల్లో ముడుపులు స్వీకరించినట్లు ఆరోపణలు వస్తున్నాయి..

## 2022 అక్టోబర్‌లో కూల్చిన చోటనే.. మళ్ళీ నిర్మాణాలు..

ఒకవైపు వెంచర్ నిర్వాహకులు, కాలనీ కోసం కేటాయించిన పార్కు స్థలం..! మరొకవైపు ఫాక్స్ సాగర్ సర్‌ప్లస్ నాలా బఫర్ జోన్..!ఇరిగేషన్ ప్రకారం చూసినా 30 ఫీట్ల బఫర్ జోన్ స్థలాన్ని ఆక్రమించి పార్కు స్థలానికి ప్రహరీ నిర్మాణం చేపట్టడంపై 2022 అక్టోబర్ 31న మొత్తం కూల్చేశారు.. సహకరించే అధికారులకి బరితెగించే కబ్జాదారులు తోడైతే ఏం జరుగుతోందో జేకేనగర్ పార్కుస్థలం కబ్జాలో అదే జరిగింది..జీహెచ్ఎంసి అధికారుల పనితీరుపై స్థానికులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.. నాడు కూల్చేసి బోర్డు పెట్టిన రెవెన్యూ, అధికారులు..! పార్కు స్థలాలను కాపాడే జీహెచ్ఎంసి ఇప్పుడు ఎక్కడ..? కూల్చిన చోటనే మళ్ళీ నిర్మాణం చేపడుతుంటే మామూళ్ళ మత్తులో ఉన్నారా..?

## విక్రయించినోళ్ళే..! స్థలాన్ని కబ్జా చేస్తే..?

రియల్ ఎస్టేట్ భూములకు రెక్కలు రావడంతో.. తండ్రులు విక్రయించిన ఆస్తులను, కొడుకులు కబ్జా చేయడం ఎక్కడైనా చూశారా..? జేకేనగర్ కాలనీ లేఅవుట్‌లోని పార్కు స్థలం కబ్జాలో ఈ చోద్యం చోటు చేసుకుంది.. ఈ వ్యవహారంతో కబ్జాదారులు, అధికారుల వక్ర బుద్ధి బట్టబయలు చేసింది.. ప్రస్తుతం అక్రమ నిర్మాణాలు చేపడుతున్న సంబంధిత స్థలం, లేఅవుట్‌లోనిదే అయినప్పటికీ నాలా బఫర్ జోన్‌లో ఉన్నందున, పార్కు స్థలంగా వెంచర్ నిర్వాహకులు కేటాయించారు.. స్థానికుల వివరాల ప్రకారం 2000 సంవత్సరంలో జీడిమెట్ల గ్రామ శివారు సర్వే నెంబర్ 236/ఇ లో ఎకరం పట్టా భూమిని, నలుగురు అన్నదమ్ముల భాగాలు, సున్నం శ్యామ్ రావు, సున్నంశ్రీహరి, సున్నం నర్సిమ్మరావు, సున్నం సదానందం ఒక్కొక్కరికి ఉన్న 10 గుంటల భూమిని వెంచర్ నిర్వాహకుడు వి.కృష్ణయ్య 24-01-2000 సంవత్సరంలో కొనుగోలు చేశారు.. మరో ఆరు ఎకరాలు ఇతరుల భూమిని ఖరీదు చేసి,మొత్తం 7 ఎకరాల్లో జేకేనగర్ వెంచర్ నిర్మాణం చేపట్టారు.. గ్రామ పంచాయతీ లేఅవుట్ అయినప్పటికీ, హుడా లేఅవుట్‌కి దీటుగా ప్రజాప్రయోజనాలు కేటాయించారు.. ఐదు పార్కులు ఉన్నట్లు లేఅవుట్‌లో స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది..

## సైట్ విజిట్ అధికారులు అమ్ముడు పోయారా..?

జేకేనగర్ పార్కు కబ్జా విషయంలో జీహెచ్ఎంసి సైట్ విజిట్ అధికారులు అమ్ముడు పోయారని స్పష్టంగా తెలుస్తోంది.. కుత్బుల్లాపూర్ సర్కిల్-25 పట్టణ ప్రణాళిక అధికారులు తమ చేతివాటాన్ని ప్రదర్శించారని స్పష్టంగా తెలుస్తోంది.. కబ్జాదారులు తెలివిగా నాలాను చూపించ కుండానే రిజిస్ట్రేషన్ కార్యక్రమం ముగించేశారు.. అదే పత్రాలను తెలివిగా పర్మిషన్‌కి పంపించారు.. ఎవరెన్ని జిమ్మిక్కులు చేసినా..! సైట్ విజిట్‌లో తెలిసిపోతుంది.. కానీ సంబంధిత స్థలాన్ని పరిశీలించకుండానే..! గుడ్డిగా అనుమతులు జారీ చేశారు.. సైట్ వెరిఫికేషన్‌లో నాలా ప్రస్తావనే లేదంటేనే స్పష్టమవుతుంది..

## ఇటు నాలా బఫర్ జోన్..! అటు పార్కు స్థలం..! అయినా పర్మిషన్..!

కుత్బుల్లాపూర్ పట్టణ ప్రణాళిక అధికారుల మామూళ్ళ నిర్వాకం తేటతెల్లం చేస్తోంది.. 2021లో అప్పటి అసిస్టెంట్ సిటీ ప్లానర్ అవినీతికి అద్దం పడుతోంది.. తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పాటుతో ఇలాంటి తప్పుడు అధికారులను, పాలకులు ప్రోత్సహించడం మరింతగా రెచ్చిపోతున్నారు.. జేకేనగర్ వెంచర్‌కి చెందిన పార్కు స్థలం చారిత్రక ఫాక్స్‌సాగర్ నాలా బఫర్ జోన్‌లో ఉండటంతో..! సంబంధిత లేఅవుట్ నిర్వాహకులు, సదరు స్థలాన్ని ప్లాట్‌లుగా విక్రయించకుండా..! పార్కు స్థలంగా చూపించి కేటాయించారు.. జీహెచ్ఎంసి టౌన్‌ప్లానింగ్, సైట్ విజిట్ అధికారికి బహుశా కళ్ళు కనిపించక పోవచ్చు.. 125 ఏళ్ళనాటి 1897-99 చారిత్రక ఫాక్స్‌సాగర్ నాలా అగుపించలేదేమో.. గుడ్డిగా 2021లోనే అనుమతులు ఇవ్వడం, సర్కిల్-25 టౌన్‌ప్లానింగ్ లంచగొండి అధికారికి నిదర్శనం..

## బీసీల నోటికాడ కూడును తన్నే ప్రయత్నం చేయొద్దు

- మొదటి పేజీ తరువాయి

ప్రయత్నిస్తే ప్రజలు వారికి తగిన బుద్ధిచెబుతారని పేర్కొన్నారు. ఆయన శుక్రవారం ఢిల్లీలో బీసీ రిజర్వేషన్లపై జరిగిన సదస్సులో పాల్గొన్న తర్వాత మంత్రులు కొండా సురేఖ, వాకిటి శ్రీహరి, ఎంపీ సురేశ్ షెట్కార్, ఎమ్మెల్యేలు ఆది శ్రీనివాస్, మక్కాన్‌సింగ్ రాజ్‌ఠాకూర్ తదితరులతో కలిసి తెలంగాణభవన్‌లో విలేకర్లతో మాట్లాడారు. “స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు, విద్య, ఉపాధి అవకాశాల్లో బీసీలకు 42% రిజర్వేషన్లు అమలు చేయాలని అసెంబ్లీలో బిల్లులు చేశాం. ఏప్రిల్ 30న గవర్నర్ వాటిని రాష్ట్రపతికి పంపారు. ఒకవేళ భాజపా నాయకులకు అభ్యంతరాలుంటే ఆనాడే అసెంబ్లీలో చెప్పాల్సింది. నాడు సంపూర్ణంగా మద్దతు పలుకుతున్నామని చెప్పి ఈ రోజు సన్నాయినొక్కులు నొక్కడం వారి బీసీ వ్యతిరేక విధానానికి అద్దం పడుతోంది. దేశం కోసం ప్రాణత్యాగాలు చేసిన కుటుంబం నుంచి వచ్చిన రాహుల్‌గాంధీ సామాజికవర్గం ఏంటి అని అడగడం కిషన్‌రెడ్డి మూర?త్వానికి నిదర్శనం” అని పొన్నం ప్రభాకర్ పేర్కొన్నారు.

## రైతులతో భారీగా విత్తనోత్పత్తి

- మొదటి పేజీ తరువాయి

నాబార్డు అధికారులతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి తుమ్మల మాట్లాడుతూ.. ‘ప్రతి జిల్లాలో ఇప్పటికే రైతు ఉత్పత్తి సంఘాలుగా మారిన రెండేసి పీఏసీఎస్‌లను ఎంపిక చేసి వాటి సభ్యులైన రైతుల ద్వారా విత్తనోత్పత్తి జరపాలి. వారు ఉత్పత్తి చేసిన విత్తనాలను ఆయా జిల్లాల్లోని మిగతా సహకార సంఘాల రైతులకు పంపిణీ చేసి ఉత్పత్తిని విస్తరించాలి’ అని సూచించారు.

పంట వివరాల అంచనాకు కొత్త ప్రాజెక్టుఆధునిక సాంకేతికతతో రాష్ట్రంలోని పంటల విస్తీర్ణం అంచనాకు ప్రాజెక్టు చేపడతామని మంత్రి తుమ్మల వెల్లడించారు. స్విట్జర్లాండ్ సంస్థ సింథటిక్ అపెర్చర్ డేటా సహకారంతో వ్యవసాయ వర్సిటీ పంటల నమోదు ప్రతిపాదనలను శుక్రవారం మంత్రికి సమర్పించింది. ఉపగ్రహ సాంకేతికతతో సెన్సర్ల ద్వారా పంటల నమోదులో వందశాతం చీడపీడల వివరాలను తెలుసుకునే వీలుందని వీసీ జానయ్య తెలిపారు. దీనిపై మంత్రి మాట్లాడుతూ.. స్విట్జర్లాండ్ సంస్థ సహకారంతో ఆగస్టు, సెప్టెంబరు నెలల్లో పంటల వారీగా సాగు విస్తీర్ణాన్ని అంచనా వేయడానికి తగిన ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని సూచించారు.

# పళ్ల బుజుర్గ్ ప్రాంతంలో బోరు నీటి పనులను ప్రారంభించిన రాజ్ కుమార్ రెడ్డి

**నారాయణపేట పెన్ పవర్ జూలై 25:** పళ్ల బుజుర్గ్ ప్రాంతంలో నెలకొన్న నీటి సమస్య పరిష్కారానికి శ్రీకారం చుట్టినట్లు భీష్మరాజ్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ డాక్టర్ కె.రాజ్ కుమార్ రెడ్డి అన్నారు. నారాయణపేట జిల్లా నారాయణపేట మున్సిపాలిటీ 11వ వార్డు పరిధిలోని పళ్ల బుజుర్గ్ ప్రాంతంలో ఏర్పాటు చేస్తున్న బోరు నీటి పనులకు శ్రావణమాసం మొదటి రోజు అయిన శుక్రవారం రాజ్ కుమార్ రెడ్డి ఫౌండేషన్ సభ్యులు, కాలనీ పెద్దలతో కలిసి పనులను పూజ చేసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా కాలనీవాసులు మాట్లాడుతూ పళ్ల బుజుర్గ్ ప్రాంతంలో నీటి సమస్య తీవ్రంగా ఉందని, బోరు నీటి ఏర్పాటు కోసం అడిగిన వెంటనే భీష్మరాజ్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ డాక్టర్ కె.రాజ్ కుమార్ రెడ్డి బోరు నీటి పనులకు శంకుస్థాపన చేసి శుక్రవారం పనులను ప్రారంభించారని పేర్కొన్నారు. తమ ప్రాంతంలో బోరు నీటి ఏర్పాటుతో కాలనీలో నీటి సమస్య తీరుతుందని తెలిపారు. అందుకు సహకరించిన రాజ్ కుమార్ రెడ్డికి, ఫౌండేషన్ సభ్యులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

### బోరు ఏర్పాటుతో తీరనున్న నీటి సమస్య: రాజ్ కుమార్ రెడ్డి

పళ్ల బుజుర్గ్ ప్రాంతంలో బోరు ఏర్పాటు చేయడంతో ఆ ప్రాంతంలో నీటి సమస్య తీరుతుందని భీష్మరాజ్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ డాక్టర్ కె.రాజ్ కుమార్ రెడ్డి తెలిపారు. ఈ ప్రాంతంలో బోరును ఏర్పాటు చేయడంతో కాలనీవాసులు సంతోషంగా ఉన్నారని తెలిపారు. అంతకుముందు రాజ్ కుమార్ రెడ్డిని కాలనీవాసులు శాలువతో ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాలనీ పెద్దలు శ్రీకాంత్, గడ్డం సిద్దు, కనికి శ్యామ్, ఎల్లప్ప, క్యాతనపల్లి శివ, పరిగి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, పుర బాలప్ప, లింగప్ప, ఫరీద్, జమీర్, చాంద్, ఫౌండేషన్ సభ్యులు గడ్డం తిప్పన్న, మధుసూదన్ రెడ్డి, రాఘవేందర్ గౌడ్, చల్లా వెంకటేష్, శ్రీనివాస్, ఎం.సంతోష్, నర్సింహనాయుడు, అశోక్, నందుకుమార్, నర్సింహ, చామకూర నగేష్, రాజప్పగౌడ్, రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# జమ్మూ కాశ్మీర్‌లో లాండ్‌మైన్ బ్లాస్ట్.. ఒక భారత జవాన్ మృతి.. ఇద్దరికి తీవ్ర గాయాలు

**హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:** జమ్మూ కాశ్మీర్?లో తీవ్ర విషాద ఘటన చోటు చేసుకుంది.? పూంచ్ జిల్లాలోని నియంత్రణ రేఖ (ఎల్‌ఓసీ) వెంబడి ల్యాండ్?మైన్ పేలింది. మందు పాతర పేలుడు ధాటికి ఒక భారత జవాన్ మృతి చెందగా.. మరో ఇద్దరు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. అధికారుల వివరాల ప్రకారం.. పూంచ్ జిల్లాలోని కృష్ణ ఘాటి ప్రాంతంలో శుక్రవారం (జూలై 24) రోజు మాదిరిగానే సైనికులు కుంబింగ్ నిర్వహించారు. ఈ క్రమంలోనే ఎప్పుడో అమర్చిన ల్యాండ్ మైన్ బ్లాస్ట్ అయ్యింది. పేలుడి తీవ్రతకు7 %జీూు% రెజిమెంట్‌కు చెందిన అగ్నివీర్ జవాన్ లలిత్ కుమార్ ప్రాణాలు కోల్పోగా జూనియర్ కమిషన్డ్ ఆఫీసర్ తో సహా మరో ఇద్దరు గాయపడ్డారు. క్షతగాత్రులను ఆసుపత్రికి తరలించామని, చికిత్స కొనసాగుతోందని తెలిపారు. ప్రస్తుతం వారి హెల్త్ కండిషన్ నిలకడగానే ఉందని వెల్లడించారు. కాగా, జమ్మూ కాశ్మీర్‌లోని నియంత్రణ రేఖ (ఎల్‌ఓసీ) వెంబడి ల్యాండ్‌మైన్ పేలుళ్లు కొత్తేమీ కాదు. 2025, మే నెలలో కూడా ఇలాంటి సంఘటనే ఒకటి చోటు చేసుకుంది. పూంచ్ జిల్లాలోని ఎల్‌ఓసీ వెంబడి ల్యాండ్ మైన్ పేలి ఓ జవాన్ తీవ్రంగా గాయపడ్డాడు. దిగ్వార్ సెక్టార్‌లోని ఫార్వర్డ్ ప్రాంతంలో సైనికులు పెట్రోలింగ్ నిర్వహిస్తుండగా ఈ దుర్ఘటన జరిగింది.

## నిండు కుండలా హుస్సేన్ సాగర్..ఫుల్ ట్యాంక్ లెవెల్‌కు నీటిమట్టం

**హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:** ఎగువ ప్రాంతాలనుంచి వస్తున్న వరద ప్రవాహంతో హుస్సేన్ సాగర్ నిండుకుండలా మారింది. బంజారా, కూకట్ పల్లి, బుల్కాపూర్ నాలాలనుంచి హుస్సేన్ సాగర్ కు భారీగా వరద నీరు వచ్చి చేరుతోంది. దీంతో హుస్సేన్ సాగర్ నీటి మట్టం ఫుల్ ట్యాంక్ లెవెల్ కు చేరింది. హుస్సేన్ సాగర్ పూర్తి స్థాయి నీటిమట్టం 513.41 మీట్లరు కాగా.. ప్రస్తుతం నీటిమట్టం 513.19 మీటర్లకు చేరింది. FTL పరిధి దాటకుండా వాటర లెవెల్ ను మెయింటెన్ చేస్తున్నారు అధికారులు. తూముల ద్వారా మిగతా నీటిని మూసిలోకి విడుదల చేస్తున్నారు. హుస్సేన్ సాగర్ కు ఎగువనుంచి 400 క్యూసెక్కుల ఇన్ ఫ్లో వస్తుండగా..776 క్యూసెక్కుల నీటి ని ఔట్ ఫ్లో ద్వారా దిగువకు విడుల చేస్తున్నారు. ఈ వరదనీరు అశోక్ నగర్, దోమలగూడ, అంబర్ పేట్ గోల్నాక ద్వారా వెల్లి మూసీ లో వరద నీరు కలుస్తుంది.

### మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి చొరవతో..

## వర్షాలకు కొట్టుకుపోయిన కల్వర్టుకు మరమ్మతులు

**హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:**గత కొద్దిరోజులుగు కురుస్తున్న వర్షాలతో మంచిర్యాలో రోడ్లు,కల్వర్టులు కొట్టుకుపోయాయి. కోటపల్లి మండలంలో కురుస్తున్న భారీ వర్షాలకు నక్కలపల్లి గ్రామ సమీపంలో వరదలకు కల్వర్టు కొట్టుకుపోయింది. దీంతో సుమారు ఐదు గ్రామాలకు రాకపోకలు నిలిచిపోయాయి. రాకపోకలు స్తంభించడంతో ప్రజలు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారు. కల్వర్టు విషయాన్ని మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి దృ ష్టికి తీసుకెళ్లగా సానుకూలంగా స్పందించారు. వెంటనే కల్వర్టుకు మరమ్మతులు చేయించాలని మండల అధికారులను ఆదేశించారు. రాకపోకలు నిలిచిపోవడంతో సత్వర చర్యల్లో భాగంగా తాత్కాలిక మరమ్మతులు చేపట్టారు. ఈ పనులు స్థానిక పోలీసులు దగ్గరుంచి పూర్తి చేశారు. కల్వర్టు తెగిపోయిందని చెప్పగానే వెంటనే స్పందించిన మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామికి, స్థానిక అధికారులకు కృతజ్ఞతలు చెప్పారు ఐదు గ్రామా ప్రజలు.

# వైసీపీకి రోజాతో లాభమా? నష్టమా? అంటే... పార్టీ నేతలే ఏమంటున్నారంటే?

**హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:**వైసీపీకి మాజీ మంత్రి రోజా లాంటి వారు అస్సెట్ అవుతారనుకుంటే భారంగా మారుతున్నారు. బరువుగా పార్టీకి తయారవుతున్నారు. అరెస్ట్ లతో కాస్తో కూస్తో వైసీపీకి సానుభూతి లభిస్తుందని భావిస్తే, రోజా లాంటి వారితో ఉన్నదంతా తుడిచిపెట్టుకుపోతుంది. రోజా చేస్తున్న వ్యాఖ్యలు రాజకీయంగానే కాదు.. సాధారణ జనానికి కూడా మంట తెప్పిస్తున్నాయి. రోజా లాంటి నేతల నోళ్లను కొన్నాళ్లపాటు అదుపులో పెట్టకపోతే జగన్ కు వచ్చే ఎన్నికల్లోనూ తీరని నష్టం జరుగుతుందన్న విశ్లేషణల్లో వాస్తవముంది. రోజా నోటికి ప్లాస్టర్ వేయాలని సొంత పార్టీ నేతలే కోరుతున్నారంటే ఆమె ఏ రేంజ్ లో మాట్లాడిందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఇప్పటికైనా జగన్ ఇటువంటి నేతల విషయంలో సీరియస్ డెసిషన్ తీసుకోవాలంటున్నారు.

**తన వ్యాఖ్యలతో తానే...**

ఆర్కే రోజాపై నగరి ఎమ్మెల్యే గాలి భాను ప్రకాశ్ రెడ్డి చేసిన వ్యాఖ్యలను తప్పుపట్టాల్సిందే. అయితే ఆ వ్యాఖ్యలతో వచ్చిన సానుభూతిని రోజా తన వ్యాఖ్యలతో తనకు తానే చెరిపేసుకున్నారు. పార్టీని కూడా డ్యామేజ్ చేశారు. నగరిలో నిర్వహించిన రీకాలింగ్ చంద్రబాబు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న

రోజా రాష్ట్రంలో ఎమ్మెల్యేలుగా గాలిలో గెలిచిన గాలిగాళ్లే ఎక్కువైపోయారంటూ విమర్శలు చేశారు. చంద్రబాబు, పవన్ కళ్యాణ్, నారా లోకేష్ వీకెండ్ నాయకులు అని ఫైర్ అయ్యారు. ఒక్కరు కూడా ప్రజల దగ్గరికి వెళ్లి వాళ్ల కష్టం ఏంటో అడగరని రోజా అన్నారు. వైసీపీ అధికారంలోకి వస్తే టీడీపీ, జనసేన నేతలు అమెరికా పారిపోవాలని చెప్పారు. చంద్రబాబు డబ్బులు ఎక్కువగా ఇస్తున్నారని అందుకే పవన్ కళ్యాణ్‌కు పిచ్చి బాగా ముదిరిపోయిందంటూ ఆరోపించారు.

**రోజా హెచ్చరికలతో...**

రాష్ట్రంలో గాలిలో గెలిచిన గాలిగాళ్లు ఎక్కువైపోయ్యారు. ఇప్పుడే హైదరాబాద్‌కు పారిపోయే వాళ్లు.. రేపు జగనన్న ప్రభుత్వం వస్తే వీళ్లు హైదరాబాద్ కాదు.. అమెరికాకు పారిపోతారంటూ రోజా చేసిన వ్యాఖ్యలు పార్టీని ఖచ్చితంగా ఇబ్బంది పెట్టేవే. ఆ రోజు మిమ్మల్ని కాపాడటానికి ఎవ్వరు ఉండరని, వీళ్లని నమ్మితే ఈరోజు వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ వాళ్లని మీరు టార్చర్ పెట్టినా.. కేసులు పెట్టించినా.. కొట్టినా.. దానికి 100 రెట్లు మీకు వడ్డీతో కూడా తిరిగి ఇచ్చేస్తామంటూ రోజా చేసిన హెచ్చరికలతో కాస్తో కూస్తో వైసీపీ నేతల వరస అరెస్ట్ లతో వచ్చిన సానుభూతి పోయిందని అంటున్నారు. రోజాకు ఆవేశం తప్ప ఆలోచన లేదని, సినీ రంగం నుంచి రావడంతో డైలాగులు ఆకట్టుకునేలా అనిపించినా అవి మాత్రం వచ్చే ఓట్లను రాకుండా చేస్తాయన్న కామెంట్స్ వినపడుతున్నాయి.

# మీరు హైరైజ్ అపార్ట్ మెంట్స్ లో ఉంటున్నారా.. మీ పిల్లల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండండి.. లేకపోతే..

**హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:**మహారాష్ట్ర రాష్ట్రం.. ముంబై సిటీ శివార్లలోని నలసోవరా ఏరియా.. ఓ గేటెడ్ కమ్యూనిటీ.. ఇక్కడ హైరైజ్ టవర్స్ ఉన్నాయి.. ఈ బిల్డింగ్ లో జరిగిన ఘటన ఇప్పుడు దేశాన్ని కదిలించింది.. ఈ ఘోర ఘటనలో తప్పు ఎవరిదీ కాకపోయినా మూడేళ్ల చిన్నారి ప్రాణం అయితే పోయింది.. షాకింగ్ కు గురి చేసిన ఈ ఘటన విజువల్స్ చూస్తుంటే.. మైండ్ బ్లాంక్ అవుతుంది.. పూర్తి వివరాల్లోకి వెళితే..

మహారాష్ట్ర పాల్ఘర్ జిల్లాలోని నలసోపారా తూర్పు ప్రాంతంలోని ఓ హైరైజ్ టవర్స్ లో నివసిస్తుంది ఓ కుటుంబం నివసిస్తుంది. ఇదే బిల్డింగ్ లో వారి బంధువులు కూడా ఉన్నారు. 2025, జూలై 22వ తేదీ రాత్రి మూడేళ్ల కుమార్తెను తీసుకుని ఆ తల్లి అదే బిల్డింగ్ లోని బంధువుల ప్లాట్ కు వెళ్లింది. కాసేపు మాట్లాడిన తర్వాత.. తిరిగి ఇంటికి వెళుతూ ప్లాట్ నుంచి బయటకు వచ్చింది. కారిడార్ లో చెప్పులు వేసుకునేందుకు.. చిన్నారిని చెప్పుల స్టాండ్ పై కూర్చోబెట్టింది తల్లి. తను రెండు అడుగులు ముందుకు వేసి తన షూ వేసుకుంటుంది ఆ తల్లి..

సరిగ్గా ఈ సమయంలో చెప్పుల స్టాండ్ పై

కూర్చున్న మూడేళ్ల చిన్నారి.. చెప్పుల స్టాండ్ పైకి ఎక్కి.. వెనకే ఉన్న కిటికీపై కూర్చోవటానికి ప్రయత్నించింది. అలా కూర్చుంటున్న చిన్నారి వెనక్కి పడిపోయింది. 12వ అంతస్తు నుంచి కింద పడింది.. తలకు గాయమైంది. ఆస్పత్రికి తరలించగా అప్పటికే చనిపోయినట్లు చెప్పారు డాక్టర్లు.

ఈ ఘటన అంతా ఆ బిల్డింగ్ కారిడార్ లో ఏర్పాటు చేసిన సీసీ కెమెరాలో రికార్డ్ అయ్యింది. చిన్నారిని చెప్పుల స్టాండ్ పై కూర్చోబెట్టటం.. ఆ పాప పైకి ఎక్కి కిటికీ దగ్గర కూర్చోవటానికి ప్రయత్నిస్తూ కింద పడిపోవటం.. ఆ తర్వాత ప్లాట్ లోని అందరూ పరుగులు తీయటం అంతా 30 సెకన్లలో జరిగిపోయింది..

ఈ ఘటనపై నైగావ్ పోలీస్ స్టేషన్ లో కేసు నమోదైంది. ఇందులో తల్లి తప్పు కూడా లేదని.. ఎవర్నీ బాధ్యులను చేస్తాం అంటూ ఆ తండ్రి చెప్పుకొచ్చాడు. ఇది ప్రమాదవశాత్తు జరిగిన ఘటన అని.. కావాలని చేసింది కాదని చెప్పుకొచ్చాడు ఆ తండ్రి. పోలీసులు మాత్రం క్రిమినల్ ప్రొసీజన్ కోడ్ సెక్షన్ 174 కింద కేసు నమోదు చేసి విచారణ చేస్తున్నారు.

ఈ ఘటన హైరైజ్ టవర్స్ లో నివాసం ఉండే పిల్లల భద్రత, రక్షణ చర్యలపై చర్చకు దారి తీసింది. ఇటీవల కాలంలో సిటీల్లోనే కాదు చిన్న పట్టణాల్లోనూ 20, 30, 40, 50 అంస్తుల టవర్స్ కడుతున్నారు.. ఈ క్రమంలోనే ఈ ఘటన చర్చనీయాంశం అయ్యింది.

# తుట్టెలు తుట్టెలుగా జుట్టు రాలిపోతుందా.. ? అయితే ఇవి తింటే చాలు!

**హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:**ఉరుకుల పరుగుల ఆధునిక జీవనశైలితో జుట్టు రాలడం పలచడటం, నిస్తేజంగా మారడం వంటి సమస్యలు చాలా మందిలో సర్వసాధారమైయ్యాయి. ఈ సమస్యలకు పరిష్కారం కోసం రకరకాలు షాంపులు, కండిషనర్లు , మెడిసిన్స్, చికిత్సలు చేయించుకుంటున్నారు. అయినా ఫలితం లేకపోవడంతో నిరాశ చెందుతున్నారు. అయితే ఇలాంటి సమస్యలను చెక్ పెట్టేందుకు ఒక ఆయుర్వేద అద్భుతం ఎదురుచూస్తోంది. అదే మన పెరట్లో దొరికే మునగ ( మునగ జుట్టు పెరుగుదలకు అద్భుతంగా సహాయపడుతుంది అని ఇటీవల కొన్ని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఈ వాదనకు వెనుక ఉన్న శాస్త్రీయ కారణాలు ఏమిటి? మునగ ఎలా జుట్టు ఆరోగ్యానికి ఒక సంజీవనిలా పనిచేస్తుందో వివరంగా తెలుసుకుందాం..

## మునగ పోషకాల గని !

మునగ కేవలం ఒక కూరగాయ మాత్రమే కాదు, పోషకాలతో నిండిన ఒక అద్భుతమైన ఔషధ మొక్క. దీని ఆకులు, పువ్వులు, కాయలు, గింజలు అన్నీ జుట్టు ఆరోగ్యానికి అవసరమైన విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ప్రోటీన్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్లతో నిండి ఉంటాయి. జుట్టు ఆరోగ్యానికి విటమిన్ A, B విటమిన్లు, విటమిన్ C, విటమిన్ E అత్యవసరం. మునగలో ఈ విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. విటమిన్ A జుట్టు కుదుళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచి, స్కాల్ప్‌కు తేమను అందిస్తుంది. విటమిన్ B (బయోటిన్) జుట్టు పెరుగుదలకు, బలానికి కీలకం. విటమిన్ C కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడి జుట్టుకు బలాన్ని ఇస్తుంది, విటమిన్ C రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది.

## జుట్టు కుదుళ్లకు ఆక్సిజన్ అందేలా.

అంతే కాకుండా మునగలో ఐరన్, జింక్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఐరన్ లోపం జుట్టు రాలడానికి ( %ఝఱతీ ూశీంం% ) ఒక ప్రధాన కారణం. మునగలోని ఐరన్ రక్తహీనతను నివారించి జుట్టు కుదుళ్లకు తగినంత ఆక్సిజన్ అందేలా చేస్తుంది. జింక్ జుట్టు కణాల పెరుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. జుట్టు ప్రధానంగా కెరాటిన్ అనే ప్రోటీన్‌తో నిర్మితమై ఉంటుంది. ఈ కెరాటిన్ ఉత్పత్తికి అవసరమైన అన్ని ముఖ్యమైన అమైనో ఆమ్లాలు మునగలో లభిస్తాయి. ఇది జుట్టును బలోపేతం చేసి, పెళుసుగా మారకుండా, చిట్లిపోకుండా కాపాడుతుంది. మునగలో క్వెర్సెటిన్, క్లోరోజెనిక్ యాసిడ్, బీటా-కెరోటిన్ వంటి శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి నుండి స్కాల్ప్, జుట్టు కుదుళ్లను రక్షిస్తాయి. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి జుట్టు రాలడానికి ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి.

## శాస్త్రీయ ఆధారాలు ఏం చెబుతున్నాయి?

నేరుగా మానవుల జుట్టు తిరిగి పెరుగుతుంది అని నిరూపించే అధ్యయనాలు పరిమితంగా ఉన్నప్పటికీ, మునగ జుట్టు ఆరోగ్యానికి ఎలా మేలు చేస్తుందో చూపించే ప్రాథమిక పరిశోధనలు ఉన్నాయి. కొన్ని జంతువులపై చేసిన అధ్యయనాలు, ముఖ్యంగా కుందేళ్ళపై చేసినవి, మోరింగ సీడ్ ఆయిల్ జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహించి, జుట్టు రాలడాన్ని నిరోధించగలదని చూపించాయి. మునగలోని బీటా-సిటోస్టెరాల్ వంటి సమ్మేళనాలు జుట్టు రాలడానికి కారణమయ్యే DHT ( డైహైడ్రోటెస్టోస్టెరాన్ ) హార్మోన్ ఉత్పత్తిని నియంత్రించగలవని కూడా కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.

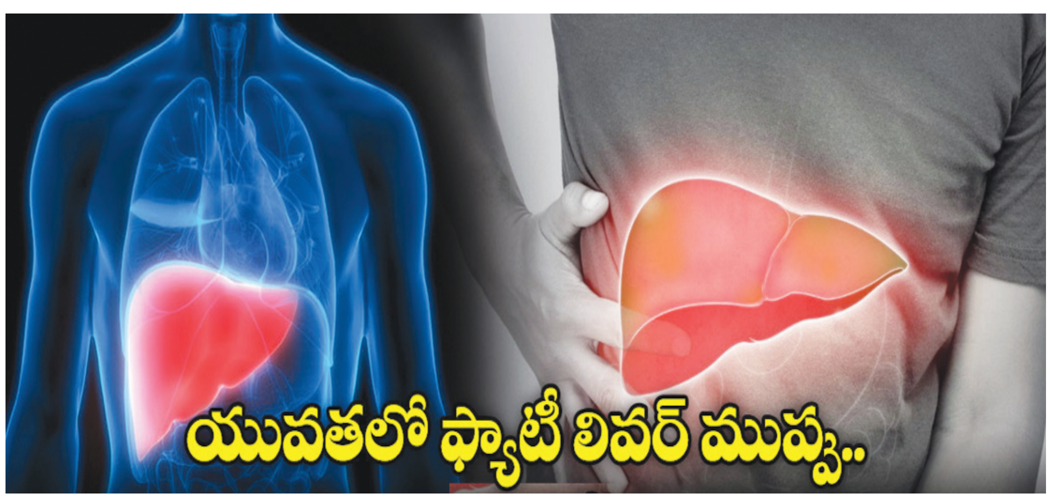
## మునగను ఎలా ఉపయోగించాలి?

మునగను మీ జుట్టు సంరక్షణ దినచర్యలో చేర్చుకోవడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి. మునగ ఆకులను కూరగా వండుకోవచ్చు. దీని పొడిని స్మూతీలు, జ్యూస్‌లు, సూప్‌లు, సలాడ్‌లలో కలుపుకోని తీసుకోవచ్చు. మునగ గింజల నూనెను గోరువెచ్చగా చేసి స్కాల్ప్‌కు సున్నితంగా మసాజ్ చేయండి. ఇది రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది, జుట్టు కుదుళ్లకు పోషణను అందిస్తుంది. రాత్రిపూట అప్లై చేసి ఉదయం తల స్నానం చేయవచ్చు. మునగ ఆకుల పొడిని అలోవెరా జెల్, కొబ్బరి నూనె, లేదా పెరుగుతో కలిపి హెయిర్ మాస్క్‌గా ఉపయోగించవచ్చు. ఈ మాస్క్‌ను జుట్టుకు పట్టించి -30 నిమిషాల తర్వాత కడిగేయండి. మునగ సప్లిమెంట్లు క్యాప్సూల్స్ రూపంలో కూడా లభిస్తాయి. అయితే, వీటిని ఉపయోగించే ముందు తప్పనిసరిగా డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి.

మునగ జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని గణనీయంగా మెరుగుపరుస్తుంది అనడంలో సందేహం లేదు. అయితే రాలిపోయిన జుట్టు తిరిగి వస్తుంది అనేది వ్యక్తిని బట్టి మారుంది. జుట్టు రాలడం అనేది వివిధ కారణాల వల్ల సంభవించవచ్చు కాబట్టి, తీవ్రమైన సమస్యలు ఉన్నట్లయితే తప్పనిసరిగా వైద్య నిపుణుడిని సంప్రదించి సరైన నిర్ధారణ, చికిత్స తీసుకోవడం ఉత్తమం. మునగను మీ దినచర్యలో చేర్చుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యంగానికి మంచిది. ఒత్తుగా ఉండే జుట్టును పొందడంలో ఇది ఒక సహజసిద్ధమైన మద్దతుగా సహాయపడుతుంది.

# యువతలో ఫ్యాటీ లివర్ ముప్పు.. కాన్సర్ కు దారితీస్తుందా?.. పరిష్కారం లేదా?

**హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:**ఆరోగ్య సమస్యలు వయసుతో సంబంధం లేకుండా అన్ని వయసుల వారిని వేధిస్తున్నాయి. ఒకప్పుడు వృద్ధులకు మాత్రమే పరిమితమైన కాలేయ వ్యాధులు ఇప్పుడు యవతను కూడా వెంటాడుతున్నాయి. మారుతున్న ఆధునిక జీవనశైలి కారణంగా యువత 'నాన్ ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్' అనే కొవ్వు కాలేయ వ్యాధి సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, ఊబకాయం వంటి కారణాలతో యువతలో కాలేయంపై కొవ్వు పేరుకుపోతోంది. దీనికి సకాలంలో చికిత్స చేయకపోతే అది నాన్ ఆల్కహాలిక్ స్టియాటో హెపటైటిస్ లివర్ ఫైబ్రోసిస్ , సిరోసిస్ , చిరకు కాలేయ కాన్సర్ కు కూడా దారితీసే అవకాశం ఉంది.




అయితే దీనికి భయపడాల్సిన అవసరం లేదు. కానీ సరైన వైద్య చికిత్స, జీవనశైలో కొన్ని మార్పులు చేసుకుంటే కొవ్వు కాలేయాన్ని తిప్పికొట్టి, చక్కటి ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు. కొవ్వు కాలేయంతో పోరాడటానికి జీవనశైలిలో తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై ఆరోగ్య నిపుణులు పలు సూచనలు చేస్తున్నారు.

## ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం

కాలేయ ఆరోగ్యం ప్రధానంగా మనం తీసుకునే ఆహారంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కాలేయ వ్యాధులను నివారించడానికి మెడిటరేనియన్ డైట్ ఎంతో ప్రయోజనకరమని అనేక అధ్యయనాలు నిరూపించాయి. "జర్నల్ ఆఫ్ హెపటాలజీ" ప్రకారం, పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, నట్స్, ఆలివ్ ఆయిల్, చేపలు కాలేయానికి, మొత్తం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. ఈ ఆహారంలో శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రాసెస్ చేసిన చక్కెరలు తక్కువగా ఉంటాయి. యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల కాలేయంపై కొవ్వు తగ్గించడానికి ఇది సహాయపడుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

## శారీరక శ్రమ అవసరం..

"జర్నల్ ఆఫ్ హెపటాలజీ" నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, %చీూఖీణ%, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం కూడా కాలేయంపై కొవ్వుకు తేలింది. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను, ముఖ్యంగా కాలేయ సమస్యలను అధిగమించడానికి ఒక శక్తివంతమైన మార్గం. వారానికి కనీసం 150 నిమిషాల తేలికపాటి నుండి తీవ్రమైన వ్యాయామం చేయడం, ఎక్కువ శారీరక కార్యకలాపాల్లో పాల్గొనడం మీ కాలేయానికి, శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

శరీర బరువును తగ్గించడం.. కొవ్వు కాలేయానికి విరుగుడు

శారీరక శ్రమను పెంచుకుని, సమతుల్య ఆహారం తీసుకుంటే, సహజంగానే అదనపు కొవ్వు, బరువు తగ్గడం మొదలవుతుంది. క్రమంగా, స్థిరమైన బరువు తగ్గింపు కొవ్వు కాలేయాన్ని తిప్పికొట్టడానికి తోడ్పడుతుంది. ఇది నిజంగా శరీరంలో ఒక పరివర్తనాత్మక మార్పును తీసుకువస్తుంది.

## తీపికి దూరం కాలేయానికి రక్షణ

అమెరికాకు చెందిన "నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్" ప్రకారం, చక్కెర వినియోగాన్ని తగ్గించడం ద్వారా కొవ్వు కాలేయం సమస్య నుంచి సులభంగా భయటపడవచ్చు. అధిక చక్కెర కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోవడానికి నేరుగా సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. శీతల పానీయాలు, తీపి పదార్థాలను పరిమితం చేయాలని వైద్య నిపుణులు సలహా ఇస్తారు. అలాగే, శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్లకు బదులుగా తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉన్న ఆహారాలు, తృణధాన్యాలు తీసుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

## బ్లాక్ కాఫీతో ప్రయోజనాలు

ముఖ్యంగా కాఫీలో చక్కెర, క్రీమ్ లేకుండా తాగే మంచిది. బ్లాక్ కాఫీ, కాలేయ ఆరోగ్యానికి సానుకూల ప్రభావం చూపుతుంది. క్లోరోజెనిక్ యాసిడ్ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఇందులో పుష్కలంగా ఉంటాయి, ఇవి కాలేయంలో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అధిక కెఫిన్ ఆరోగ్యానికి మంచిది కానప్పటికీ, అప్పుడప్పుడు కాఫీ తాగడం వల్ల NAFLD ఉన్నవారిలో కాలేయ ఎంజైమ్ స్థాయిలు తగ్గడం, కాలేయ వాపు తగ్గడం, లివర్ ఫైబ్రోసిస్ ప్రమాదం తగ్గడం వంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఈ మార్పులను మీ దైనందిన జీవితంలో భాగం చేసుకుంటే, మీ కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడమే కాకుండా, మొత్తం శారీరక ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుచుకోవచ్చు. కాబట్టి మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే ఉందంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

## 21 వారాలకే జన్మించి గిన్నిస్ రికార్డులకెక్కిన బాలుడు!

- ప్రపంచంలోనే అతి తక్కువ కాలంలో జన్మించిన బాలుడు
- 285 గ్రాముల బరువు, 24 సెంటీమీటర్ల పొడవుతో బాలుడి జననం
- ఇటీవలే తొలి పుట్టిన రోజు జరుపుకొన్న బాలుడు

**హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:** అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రాల్లో కేవలం 21 వారాలకే జన్మించిన ఒక బాలుడు ప్రపంచంలోనే అతి తక్కువ కాలంలో పుట్టిన ప్రీమెచ్యూర్ బేబీగా గిన్నిస్ వరల్డ్ రికార్డును సొంతం చేసుకున్నాడు. ఈ చిన్నారి పేరు నాష్ కీన్. గిన్నిస్ వరల్డ్ రికార్డు ప్రకారం.. 2024 జులై 5న అయోవా సిటీలోని అయోవాలో బాలుడు జన్మించాడు. జనన సమయంలో అతడి బరువు కేవలం 10 ఔన్సులు (285 గ్రాములు). పుట్టాల్సిన తేదీ కంటే 133 రోజులు (దాదాపు 19 వారాలు) ముందుగానే జన్మించాడు. ఈ నెల ప్రారంభంలో తన మొదటి పుట్టినరోజు జరుపుకున్న తర్వాత, అతడు అధికారికంగా గిన్నిస్ వరల్డ్ రికార్డును అందుకున్నాడు. 2020లో అలబామాలో జన్మించిన గత రికార్డ్ హెూల్డర్‌ను కేవలం ఒక రోజు తేడాతో నాష్ అధిగమించాడు.

**తల్లిదండ్రుల ఆనందం**

'నాష్ పొటాటో' అని ముద్దుగా పిలుచుకునే ఈ శిశువు యూనివర్సిటీ ఆఫ్ అయోవా హెల్త్ కేర్ స్టెడ్ ఫ్యామిలీ చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్‌లోని 'నియోనాటల్ ఇంటెన్సివ్ కేర్ యూనిట్' (ఎన్ఐసీయూ) లో ఆరు నెలలు గడిపిన తర్వాత, జనవరి 2025లో తన తల్లిదండ్రులైన మోలీ, రాండాల్ కీన్‌లుతో ఇంటికి వెళ్లాడు.నాష్ తల్లి మోలీ మాట్లాడుతూ.. "ఇది నిజంగా నమ్మలేకుండా ఉంది. ఏడాది క్రితం భవిష్యత్తు ఎలా ఉంటుందో మాకు తెలియదు. ఇప్పుడు మేము అతడి మొదటి పుట్టినరోజును జరుపుకున్నాం. అతడి ప్రయాణం ఎంత భిన్నంగా ఉందో, అంతే బాధగా కూడా ఉంది. కానీ అన్నింటికీ మించి ఇది ఒక విజయంలా అనిపిస్తుంది" అని పేర్కొన్నారు. నాష్ చాలా దూరం వచ్చాడని, ఈ మైలురాయి కేవలం ఒక సంవత్సరం చేరుకోవడం గురించి మాత్రమే కాదని, ఇది స్థిరత్వం, ఆశ, అతడు ఇక్కడికి చేరుకోవడానికి అధిగమించిన ప్రతి కష్టం గురించి అని ఆమె వివరించింది. "నాష్ కేవలం రికార్డ్ బ్రేకర్ మాత్రమే కాదు. అతడు మా హృదయాలను గెలుచుకున్నాడు. నాష్ స్థానికంగా, దేశవ్యాప్తంగా కొంత పేరు సంపాదించుకున్నాడు. అతడి కథ మన సమాజంలో, దేశవ్యాప్తంగా చాలా మంది హృదయాలను తాకింది" అని ఆమె పేర్కొంది. జననం సమయంలో నాష్ బరువు కేవలం 285 గ్రాములు. ఒక గ్రేప్‌ఫ్రూట్ కంటే తక్కువ. పొడవు 24 సెంటీమీటర్లు మాత్రమే. "నాష్ చాలా చిన్నగా ఉన్నాడు. నా ఛాతీపై అతను ఉన్నట్లు నాకు దాదాపు అనిపించలేదు" అని మోలీ గుర్తు చేసుకుంది.

## పవన్ సర్వేలో అదే తేలిందా? ఇలాగయితే కష్టమేనా?

**హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:** జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్ వచ్చే నెల నుంచి పార్టీ బలోపేతంపై దృష్టి పెట్టనున్నారు. పదవులపైన కూడా క్లారిటీ ఇచ్చే అవకాశముంది. పార్టీ పదవులతో పాటు నామినేటెడ్ పదవుల విషయంలోనూ జనసేనాని కొంత కసరత్తులు చేస్తున్నట్లు సమాచారం. ఇన్నాళ్లు సినిమా షూటింగ్ లలో బిజీగా ఉన్న పవన్ కల్యాణ్ ఇక పార్టీకి 2014 నాటి హైప్ తెచ్చే ప్రయత్నంలో ఉన్నారట. ఇందుకోసం అనేక నియోజకవర్గాలలో సర్వేలు కూడా చేయిస్తున్నారు. తమకు పట్టున్న జిల్లాల్లో కొంత పార్టీని మరింత బలోపేతం చేసిన తర్వాత మిగిలిన నియోజకవర్గాలకు పార్టీని విస్తరించేందుకు ఆయన ప్రయత్నిస్తున్నారని చెబుతున్నారు. పవన్ కల్యాణ్ తన ఇమేజ్ ఏ మాత్రం తగ్గకుండా చేస్తున్న ప్రయత్నాలు క్షేత్రస్థాయికి తీసుకెళ్లాలన్న ప్రయత్నంలో ఉన్నారు.

**ప్రభుత్వ నిర్ణయాలను...**

అవసరమైతే ప్రభుత్వ నిర్ణయాలను వ్యతిరేకించడానికి కూడా సిద్ధమయినట్లు కనిపిస్తుంది. ఇటీవల మీడియాలకు ఇంటర్వ్యూలు ఇస్తూ కూటమిలో అన్ని పార్టీలు సమన్వయంతో కలసి పనిచేస్తున్నాయని చెప్పిన పవన్ కల్యాణ్ రాజధాని అమరావతి భూములు అదనంగా సేకరించే విషయంలో మాత్రం తన అభిప్రాయాన్ని కుండబద్దలు కొట్టేశారు. రాజధానికి అదనపు భూమిని ఇవ్వడంలో బలవంతం ఏమీ లేదని, ఇష్టపూర్వకంగా ఇస్తేనే ప్రభుత్వం తీసుకుంటుందని, బలవంతంగా మాత్రం తీసుకోదని ప్రభుత్వం తరుపున చెప్పారంటే ఆయన అదనపు భూ సేకరణను వ్యతిరేకించినట్లే కనపడుతుంది. రాజధాని రైతుల్లో నెలకొన్న అసంతృప్తిని ఆయన గమనించి ఈ వ్యాఖ్యలు చేసినట్లు కనిపిస్తుంది.

**ఎమ్మెల్యేలపై ఉన్న వ్యతిరేకతను...**

జనసేన ఎమ్మెల్యేలతో పాటు కూటమి పార్టీల్లోని ఎమ్మెల్యేలపై ఉన్న వ్యతిరేకతను కూడా ఆయన పసిగట్టినట్లు సమాచారం. స్థానికంగా సమస్యలను పరిష్కరించలేకపోతుండటంతో నియోజకవర్గ ప్రజలు ఎమ్మెల్యేల పనితీరు పట్ల అసంతృప్తిగా ఉన్నారని తెలిసింది. జనసేనకు చెందిన ఇరవై మంది ఎమ్మెల్యేల్లో దాదాపు పదిహేను మంది ఎమ్మెల్యేలపై అసంతృప్తి ఉన్నట్లు సర్వే ద్వారా తేలడంతో వారిని పిలిచి క్లాస్ పీకేందుకు సిద్ధమయ్యారని చెబుతున్నారు. త్వరలోనే ఎమ్మెల్యేలతో సమావేశం నిర్వహించి రానున్న నాలుగేళ్ల పాటు కష్టపడి పనిచేసి మంచి మార్కులు తెచ్చుకోకపోతే వచ్చే ఎన్నికల్లో టిక్కెట్లు దక్కవన్న హెచ్చరికలు కూడా పవన్ జారీ చేసే అవకాశముందని తెలిసింది. మొత్తం మీద ఆగస్టు నెలలో ఎమ్మెల్యేలకు పవన్ కల్యాణ్ సీరియస్ గానే వార్నింగ్ ఇచ్చే అవకాశముంది.

## చేసుకున్నోళ్లకు చేసుకున్నంత.. మధుయాష్కీ కి మించిన ఉదాహరణమేముంటుంది?

**హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:** కాంగ్రెస్ పార్టీలో సీనియర్ నేత మధుయాష్కి గౌడ్ కు ఇక ఈ మూడేళ్ల కాలంలో ఎటువంటి పదవులు దక్కే అవకాశాలు లేవు. ఆయన మొన్నటి ఎన్నికల్లో ఎల్బీనగర్ నుంచి పోటీ చేసి ఓటమి పాలయిన నేపథ్యంలో ఆయనకు అన్ని దారులు మూసుకుపోయాయి. కాంగ్రెస్ హైకమాండ్ కూడా గత ఎన్నికల్లో పోటీ చేసి ఓటమి పాలయిన వారికి ఎలాంటి పదవులు ఇవ్వరాదని నిర్ణయించడంతో పదవులకు మధు యాష్కి గౌడ్ పదవులకు దూరంగా ఉండాల్సి వస్తుంది. ఆయన పెద్దగా యాక్టివ్ గా పార్టీలో లేకపోవడానికి కూడా కారణమదే. రాహుల్ గాంధీ టీంలో చురుకైన మెంబర్ గా ఒకనాడు వెలుగు వెలిగిన మధుయాష్కి గౌడ్ కాంగ్రెస్ రాష్ట్రంలో అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత మాత్రం పదవులు లేకుండా ఉండిపోవాల్సి వచ్చింది.

**జిల్లాను వదలి...**

నిజానికి ఇది మధుయాష్కీ గౌడ్ చేసుకున్న స్వయం కృతాపరాధమే. ఆయన నిజామాబాద్ జిల్లాను వదిలి రావడమే చేసిన అతి పెద్ద తప్పు. అక్కడి నుంచి ఎల్.బి.నగర్ కు రావడంతో అక్కడి ప్రజలు ఆదరించలేదు. నిజామాబాద్ పార్లమెంటు సభ్యులుగా పోటీ చేయకపోవడం వరకూ కరెక్టే అయినా ఆ జిల్లాలో ఏదో ఒక అసెంబ్లీ స్థానానికి పోటీ చేసి ఉంటే కొంత అనుకూల ఫలితం వచ్చేదని అంటున్నారు. కానీ కాంగ్రెస్ హైకమాండ్ కోరిన వెంటనే నిజామాబాద్ ను వదిలి ఎల్.బి.నగర్ కు రావడం, హైదరాబాద్ నగరంలో కాంగ్రెస్ కు పెద్దగా ఓటు బ్యాంకు లేకపోవడంతో ఓటమి తప్పలేదు. దీంతో మరో ఐదేళ్ల పాటు పదవి కోసం వెయిట్ చేయాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది.

**ఉద్యమంలో పాల్గొన్న...**

మధుయాష్కి గౌడ్ తెలంగాణ ఉద్యమంలో చురుగ్గా పాల్గొన్నారు. రాష్ట్ర ఏర్పాటు కోసం జరిగిన ఉద్యమంలో పాల్గొంటూనే కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానాన్ని తెలంగాణ ఏర్పాటు కోసం ఒప్పించేందుకు తనవంతు ప్రయత్నం చేశారు. 2009 నుంచి 2014 వరకు ఆయన ఇంచుమించు రాష్ట్ర మీడియాలో వార్తల్లో నిలిచిన వ్యక్తి. అయితే, 2014 ఎన్నికలతో ఆయన రాజకీయ ప్రయాణం మారింది. తెలంగాణ కోసం పోరాడిన ఇమేజ్ ఉన్న మధు యాష్కి ఆ ఎన్నికల్లోనూ గెలిచి కచ్చితంగా హ్యాట్రిక్ కొడతారని అంతా భావించినా, సీన్ రివర్స్ అయ్యింది. టీఆర్ఎస్ తరపున స్వయంగా పార్టీ అధినేత కేసీఆర్ కూతురు కల్వకుంట్ల కవితనే పోటీ చేయడంతో మధు యాష్కికి ఓటమి తప్పలేదు. సుమారు లక్షా యాభై వేల ఓట్ల తేడాతో కవిత చేతిలో ఆయన ఓటమి పాలయ్యారు.

**దూరంగా ఉండి...**

దీంతో ఆయన అప్పటి నుంచి జిల్లా, రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో సైలెంట్ గా మారిపోయారు. నియోజకవర్గానికి కూడా ఎప్పుడో అన్నట్లుగా తప్పితే పర్యటించింది లేదు. సాధారణ కుటుంబం నుంచి వచ్చినా ఢిల్లీ యూనివర్సిటీలో లా చదవడం, అమెరికాలో లా ఫర్మ్ నిర్వహించిన ఆయన టాలెంట్ ను కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం గుర్తించింది. కానీ మధుయాష్కి గౌడ్ ఓడిన తర్వాత జిల్లాను పట్టించుకోకుండా విదేశాలకు, ఢిల్లీకే పరిమితం కావడంతో ఆయన రాజకీయ జీవితంలో ఎదుగు బొదుగూ లేకుండా పోయింది. తనతో పాటు పార్లమెంటు సభ్యులుగా ఉన్న వారు నేడు రాష్ట్ర మంత్రులుగా ఉంటే మధు యాష్కి గౌడ్ మాత్రం సాధారణ కాంగ్రెస్ నేతగానే మిగిలిపోవాల్సి వచ్చింది. అది ఆయన చేసుకున్నదే. అందుకే రాజకీయాల్లోనూ చేసుకున్నవారికి చేసుకున్నంత అనే సామెత వర్తిస్తుంది.

# అశ్లీల కంటెంట్ ప్రసారం చేస్తున్న 25 యాప్‌లపై కేంద్రం కొరడా

- అశ్లీల, చట్ట విరుద్ధ కంటెంట్‌ను ప్రసారం చేస్తున్నాయని ఆరోపణలు
- ఉల్లు, ఆల్ట్, దేశీ ఫ్లిక్స్ సహా పలు యాప్‌లపై నిషేధం
- కంటెంట్ కంటే లైంగిక దృశ్యాలకే ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇస్తున్న యాప్‌లు

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:అశ్లీల, చట్టవిరుద్ధ కంటెంట్‌ను ప్రచారం చేస్తున్నాయని ఆరోపిస్తూ ఉల్లు, ఆల్ట్, దేశీఫ్లిక్స్, బిగ్ షాట్స్ సహా 25 ఓటీటీ (ఓవర్-ది-టాప్) ప్లాట్‌ఫామ్‌లు, వెబ్‌సైట్‌లను ప్రభుత్వం నిషేధించింది. ఇవి పలు భారతీయ చట్టాలను, ముఖ్యంగా ఇన్ఫర్మేషన్ టెక్నాలజీ యాక్ట్, 2000 (సెక్షన్ 67 మరియు 67ఎ), భారతీయ న్యాయ సంహిత, 2023 (సెక్షన్ 294), మహిళల అసభ్యకరమైన చిత్రణ (నిషేధం) చట్టం, 1986 (సెక్షన్ 4) వంటి పలు భారతీయ చట్టాలను ఉల్లంఘించాయని సమాచార, ప్రసార మంత్రిత్వ శాఖ (ఎంఐబీ) గుర్తించింది.

**నిషేధిత యాప్‌లు, వెబ్‌సైట్లు ఇవే**

నిషేధించిన 25 యాప్‌లు, వెబ్‌సైట్‌లలో ఉల్లు, ఆల్ట్, బిగ్ షాట్స్ యాప్, దేశీఫ్లిక్స్, బూమెక్స్, నవరస లైట్, గులాబ్ యాప్, కంగన్ యాప్, బుల్ యాప్, జల్వా యాప్, వావ్ ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్, లుక్ ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్, హిట్‌ప్రైమ్, ఫెనియో, షోఎక్స్, సోల్ టాకీస్, అడ్డా టీవీ, హాట్‌ఎక్స్ వీఐపీ, హల్చల్ యాప్, మూడ్ ఎక్స్, నియాన్ ఎక్స్ వీఐపీ, ఫ్యూజీ, మోజిఫ్లిక్స్, ట్రిఫ్లిక్స్ వంటివి ఉన్నాయి. ఈ ప్లాట్‌ఫామ్‌లు అశ్లీల కంటెంట్‌ను ప్రదర్శించడం ద్వారా సమాజంలోని నైతికత, పబ్లిక్ ఆర్డర్‌ను దెబ్బతీస్తున్నాయని ప్రభుత్వం ఆరోపించింది.

**నిషేధానికి ప్రధాన కారణాలు**

సమాచార, ప్రసార మంత్రిత్వ శాఖ విడుదల చేసిన నోటిఫికేషన్ ప్రకారం ఈ ప్లాట్‌ఫారమ్‌లు అశ్లీల, లైంగికంగా స్పష్టమైన కంటెంట్‌ను ప్రదర్శిస్తున్నాయి. ఇది భారత చట్టాలకు విరుద్ధం. డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ టెలికమ్యూనికేషన్స్ (డీవోటీ) సమర్పించిన 90 పేజీల నివేదికలో, ఈ ప్లాట్‌ఫామ్‌లు కథాంశం లేకుండా, కేవలం లైంగిక దృశ్యాల కంటెంట్‌ను ప్రదర్శిస్తున్నట్లు వివరంగా పేర్కొంది. ఆల్ట్‌లో 'కతిల్ హసీనా' (సీజన్ 1, ఎపిసోడ్ 1)లో 22 నిమిషాల రన్‌టైమ్‌లో 5 నిమిషాలు లైంగిక కంటెంట్‌కు కేటాయించింది. ఉల్లులోని 'బదన్' (ఎపిసోడ్ 11)లో 21 నిమిషాల రన్‌టైమ్‌లో 19 నిమిషాలు లైంగిక దృశ్యాలతో నిండి ఉన్నాయని నివేదిక వెల్లడించింది. ఈ కంటెంట్‌లు 'సాంస్కృతిక లేదా విద్యాపరమైన విలువ లేకుండా, కేవలం ప్రేక్షకుల లైంగిక ఆసక్తిని రేకెత్తించడానికి' రూపొందించబడినవని నివేదిక తీవ్రంగా విమర్శించింది. ఈ ప్లాట్‌ఫారమ్‌లు ఇన్ఫర్మేషన్ టెక్నాలజీ (ఇంటర్మీడియరీ గైడ్‌లైన్స్, డిజిటల్ మీడియా ఎథిక్స్ కోడ్) రూల్స్, 2021లోని నీతి నియమావళిని కూడా ఉల్లంఘించాయని పేర్కొంది. కాగా, 2024 మార్చిలోనూ ఎంఐబీ 18 ఓటీటీ ప్లాట్‌ఫారమ్‌లను అశ్లీల, అసభ్య కంటెంట్ కారణంగా నిషేధించింది. ఇందులో డ్రీమ్స్ ఫిల్మ్స్, వూవీ, యెస్మా, హాట్ షాట్స్ వీఐపీ వంటివి ఉన్నాయి.

# పాకిస్తాన్‌లో వాన,వరద బీభత్సం.. నెలరోజుల్లో 266 మంది మృతి

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:కుండపోత వర్షాలతో పాకిస్తాన్ అతలాకుతలం అయింది. గడిచిన 24 గంటల్లో దేశవ్యాప్తంగా మరో ఎనిమిది మంది మృతిచెందారు. దీనితో మరణాల సంఖ్య 266కి చేరుకుంది. పాకిస్తాన్‌లోని అత్యంత ప్రభావితమైన ప్రాంతం పంజాబ్ ప్రావిన్స్..ఈ ప్రాంతంలో అత్యధిక సంఖ్యలో ప్రాణనష్టం జరిగింది.ఒక్క పంజాబ్ ప్రావిన్స్ లోనే 144 మందికి పైగా చనిపోయారు. 488 మంది గాయపడ్డారు.

గత వారం రోజులుగా అనేక ప్రాంతాలు పాకిస్తాన్ లోని అనేక పట్టణాలు తీవ్రమైన వరదలను ఎదుర్కొన్నారు. అనేకచోట్లు ఇళ్లు, వీధుల్లో నీటి మట్టం మూడు నుంచి ఐదు అడుగులకు పైగా నిలిచుంది. వరదలతో భారీ విధ్వంసం జరిగింది. శుక్రవారం ఒక్కరోజే కొత్తగా వర్షాలు, వరదలకు ఎనిమిది మంది చనిపోయారు. ఖైబర్-పఖ్తుంఖ్వాలో ముగ్గురు చనిపోగా, ఐదుగురు గాయపడ్డారు. ఇస్లామాబాద్ ,పాకిస్తాన్ ఆక్రమిత గిల్గిట్-బాల్టిస్తాన్‌లో ఒక్కొక్కరు చొప్పున ఇద్దరు మృతిచెందగా సింధ్‌లో మరొకరు మరణించారు.జూన్ చివరలో రుతుపవనాలు ప్రారంభమైనప్పటి నుంచి ఇప్పటి వరకు 94 మంది పురుషులు, 46 మంది మహిళలు, 126 మంది పిల్లలు సహా మొత్తం 266 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. అదనంగా వర్షాల వల్ల సంభవించిన వివిధ ఘటనల్లో దేశవ్యాప్తంగా 628 మంది గాయపడ్డారని ప్రముఖ వార్తాపత్రిక ది ఎక్స్‌ప్రెస్ ట్రిబ్యూన్ తెలిపింది.

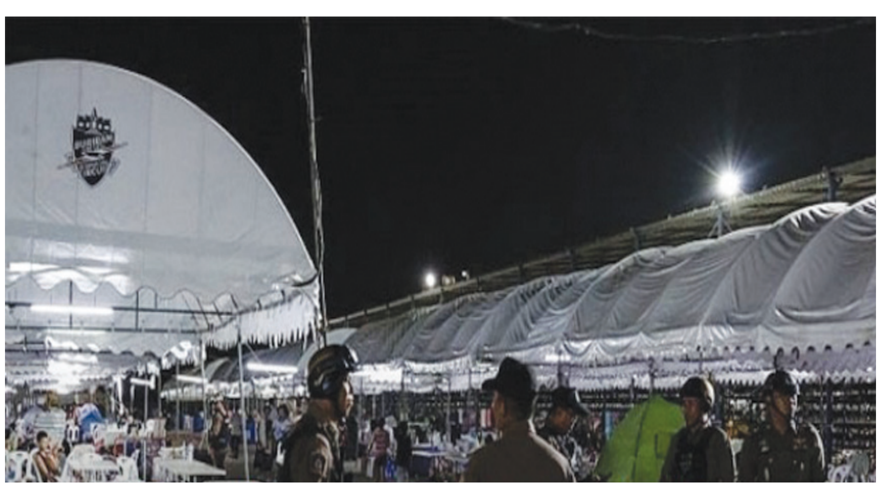
# అదే జరిగితే ఎమ్మెల్యే పదవికి రాజీనామా చేస్తా: కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యే హెచ్చరిక

- జీవో నెంబర్ 49ని తీసుకు వస్తే ఊరుకునేది లేదన్న ఖానాపూర్ ఎమ్మెల్యే
- కవ్వాల్ టైగర్ జోన్‌లో రాకపోకలు నిలిపివేస్తే తరిమికొడతామన్న ఎమ్మెల్యే
- పోడు రైతులు, అటవీ బిడ్డలపై ఆంక్షలు పెడితే సహించేది లేదన్న వెడ్మ బొజ్జు

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:జీవో నెంబర్ 49ని తిరిగి తీసుకువస్తే తన ఎమ్మెల్యే పదవికి రాజీనామా చేస్తానని ఖానాపూర్ ఎమ్మెల్యే వెడ్మ బొజ్జు సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఆదిలాబాద్ జిల్లా జిన్నారం మండల కేంద్రంలో ప్రభుత్వం మంజూరు చేసిన రేషన్ కార్డులను ఎమ్మెల్యే పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన అటవీ శాఖ అధికారులకు తీవ్ర హెచ్చరికలు జారీ చేశారు.కవ్వాల్ టైగర్ జోన్‌లో రాకపోకలు నిలిపివేస్తే ఊరుకునేది లేదని స్పష్టం చేశారు. తరిమి తరిమి కొడతామని అధికారులను హెచ్చరించారు. పోడు రైతులు, అటవీ బిడ్డలపై ఆంక్షలు పెడితే సహించేది లేదని అన్నారు. పద్ధతి మార్చుకోవాలని ఇప్పటికే పలుమార్లు అటవీ శాఖ అధికారులను హెచ్చరించామని ఆయన అన్నారు.గత ప్రభుత్వం పదేళ్ల కాలంలో ఒక్క రేషన్ కార్డు కూడా ఇవ్వలేదని ఎమ్మెల్యే విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి రాగానే పేదలకు రేషన్ కార్డులను ఇస్తోందని ఆయన అన్నారు. అర్హులైన వారందరికీ ఇందిరమ్మ ఇండ్లు ఇస్తామని అన్నారు. ఇందిరమ్మ ఇళ్లకు ఇసుక విషయంలో ఇబ్బందులకు గురి చేస్తే చూస్తూ ఊరుకోమని అన్నారు.

# థాయ్‌లాండ్, కాంబోడియా బార్డర్‌లోం ఉద్రిక్తత.. భారతీయులకు ఎంబసీ కీలక సూచన

- థాయ్‌లాండ్, కంబోడియాలో యుద్ధమేఘాలు
- ఈ ఘర్షణలలో ఓ సైనికుడితో పాటు 15 మంది మృతి
- తాజా ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో అప్రమత్తమైన భారత్
- భారతీయుల కోసం థాయ్‌లాండ్‌లోని భారత ఎంబసీ కీలక అడ్వైజరీ జారీ



హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:థాయ్‌లాండ్, కంబోడియాలో యుద్ధమేఘాలు కమ్ముకున్నాయి. ఇరు దేశాల సరిహద్దు వెంబడి అనేక ప్రాంతాల్లో రెండు దేశాలకు చెందిన సైనికుల మధ్య భీకర ఘర్షణలు చెలరేగాయి. ఈ ఘర్షణలలో ఓ సైనికుడితో పాటు 15 మంది మృతి చెందారు. తాజా ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో భారత్ అప్రమత్తమైంది. ఈ మేరకు భారతీయుల కోసం థాయ్‌లాండ్‌లోని ఇండియన్ ఎంబసీ కీలక ట్రావెల్ అడ్వైజరీ జారీ చేసింది. ఈ మేరకు 'ఎక్స్' (ట్విట్టర్) వేదికగా పోస్టు పెట్టింది. భారత పౌరులు థాయ్‌లోని ఏడు ప్రావిన్స్‌లవైపు ప్రయాణించొద్దని తెలిపింది. ఉబోన్ రాట్చథాని, సురిన్, సిసాకెట్, బురిరామ్, సా కాయో, చంతబురి, ట్రాట్.. ఈ ఏడు ప్రావిన్స్‌లకు దూరంగా ఉండాలని సూచించింది.

ఇదిలాఉంటే.. సరిహద్దు పొడవున ఆరు ప్రాంతాలలో ఘర్షణలు జరుగుతున్నట్లు థాయ్ రక్షణ శాఖ ప్రతినిధి సురసంత్ కాంగ్‌సిరి తెలిపారు. బుధవారం థాయ్‌లో జరిగిన మందుపాతర పేలుడు తాజా ఘర్షణలకు కారణమైంది. ఈ పేలుడులో ఐదుగురు థాయ్ సైనికులు గాయపడ్డారు. ఈ మందుపాతర పేలుడుకు కంబోడియా కారణమని థాయ్ ఆరోపించగా, అది ఏనాటి మందుపాతరో అయి ఉండవచ్చని, దీంతో తమకు సంబంధం లేదని కంబోడియా చెబుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో బార్డర్ గుండా ఇరు దేశాల సైనికులు ఘర్షణకు దిగారు. రెండు దేశాల సైనికుల మధ్య సరిహద్దు వెంబడి శుక్రవారం తెల్లవారుజామున రెండోరోజు కూడా తీవ్ర స్థాయిలో ఘర్షణలు జరిగాయి.

# మెదడు పనితీరును నాశనం చేసే..8 పోషక లోపాలు

**హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:** మానవ మెదడు చాలా సున్నితమైన అవయవం. జ్ఞాపకాలను పదునుగా, ఆలోచనలను స్పష్టంగా, భావోద్వేగాలను సమతుల్యంగా ఉంచడానికి రోజువారీ పోషకాలపై నిశ్శబ్దంగా ఆధారపడి ఉంటుంది. అలాంటి కొన్ని కీలక పోషకాలు తక్కువయినప్పుడు ఏం జరుగుతోంది?..

విటమిన్ బీ1 (థయామిన్)

తరచుగా శక్తితో సంబంధం కలిగి పోషకం థయామిన్. మెదడు కణాల మధ్య సంకేతాలను ప్రసారం చేయడానికి థయామిన్ కూడా కీలకం. థయామిన్ దీర్ఘకాలిక లోపం వల్ల ప్రారంభ చిత్తవైకల్యం లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. థయామిన్ లోపం వల్ల కొద్దిమందిలో జ్ఞాపకశక్తి నిశ్శబ్దంగా క్షీణించడంతో ముడిపెడుతుంది.

ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు

గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఒమేగా-3లు మెదడులోని నిర్మాణాత్మక కొవ్వులు, సరళమైన ఆలోచన, మానసిక స్థితి సమతుల్యతకు అవసరం. ఒమెగా 2 కొవ్వుల తక్కువయినప్పుడు భావోద్వేగ స్థిరత్వం కంట్రోల్ చేసుకోలేని పరిస్థితి వస్తుంది.

**ఐరన్..**

ఇనుము లోపం కేవలం అలసటకు మాత్రమే కారణం కాదు..ఇది మెదడుకు ఆక్సిజన్ అందకుండా చేస్తుంది. కాలక్రమేణా ఇది ఏకాగ్రతను తగ్గిస్తుంది. కొత్త జ్ఞాపకాలను నిల్వ చేసే సామర్థ్యాన్ని కోల్పోతుంది. ముఖ్యంగా వృద్ధాప్యంలో ఇది ఎక్కువగా సంభవిస్తుంది.

**జింక్**

జింక్ ఎక్కువగా రోగనిరోధక శక్తితో సంబంధం కలిగి పోషకం. ఇది న్యూరోట్రాన్స్మిటర్ సంకేతాలను నేరుగా ప్రభావితం చేస్తుంది. దీని లోపం మెదడులో రసాయన అసమతుల్యతను సృష్టిస్తుంది. ఆందోళన ,బలహీనమైన డెసిషన్ కు దారి తీస్తుంది.

**విటమిన్ బీ12**

విటమిన్ 12 శక్తికి సంబంధించిన పోషకం. ఇది న్యూరాన్ల చుట్టూ ఉన్న రక్షణ కవచం అయిన మైలిన్ కోశాన్ని ఏర్పాటు, నిర్వహణ బాధ్యతను తీసుకుంటుంది. చాలాకాలంగా విటమిన్ బీ12 లోపం ఉంటే మైలిన్ కోశం దెబ్బతింటుంది. ఆలోచనలు చెల్లాచెదురుగా చేస్తుంది.

**మెగ్నీషియం**

విశ్రాంతి ఖనిజంగా పిలువబడే మెగ్నీషియం వాస్తవానికి 300 కంటే ఎక్కువ ఎంజైమ్లను నియంత్రిస్తుంది. వాటిలో చాలా వరకు మెదడులో ఉంటాయి. మెగ్నీషియంలోపం ఉంటే ఇది తరచుగా మెదడు పొగమంచు, ఊహించని మానసిక స్థితి మార్పులు ,ఒత్తిడి ,తప్పుడు అవగాహనలకు కూడా కారణమవుతుంది.

**కోలిన్**

ఆహారంలో అరుదుగా హైలైట్ చేయబడిన కోలిన్.. జ్ఞాపకశక్తి ,కండరాల నియంత్రణకు న్యూరోట్రాన్స్మిటర్ అయిన ఎసిటైల్కోలిన్ ను తయారు చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అది లేకుండా, మెదడు నేర్చుకోవడంలో జ్ఞాపకశక్తిలో నెమ్మదిగా తన ఆధిపత్యాన్ని కోల్పోతుంది.

**విటమిన్ డి**

ఇది ఎముకలకు సహాయపడుతుందని చాలా మందికి తెలుసు. కానీ విటమిన్ డి మెదడు పెరుగుదలకు ,మానసిక స్థితిని నియంత్రించే రసాయనాలకు కూడా సపోర్ట్ చేస్తుంది. విటమిన్ డి లోపం వల్ల డిప్రెషన్ వస్తుంది. మేసేజ్ ప్రాసెసింగ్ నెమ్మదిస్తుంది.

# ఉప్పు ఆహారం తిన్న తర్వాత ఎందుకు అంత దాహం వేస్తుంది..? సైన్స్ చెబుతుందంటే..

**హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:** చాట్, చిప్స్, లేదా చైనీస్ నూడుల్స్ వంటి ఉప్పగా ఉండే ఆహారాలు తిన్న వెంటనే మనకు దాహం వేయడం సర్వసాధారణం. గ్లాసు నీటి కోసం చేయి చాపుతారు. కొన్నిసార్లు అది కూడా సరిపోదు. ఇది మనకు తరుచుగా జరిగేదే. ఉప్పగా ఉండే ఆహారం తీసుకుంటే ఎందుకు ఇలా అనిపిస్తుందో మీరు ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? సైన్స్ ఏం చెబుతుందంటే..

**శరీరంలో ఉప్పు ప్రభావం**

ఉప్పగా ఉండే ఆహారం తీసుకుంటే ఎందుకు ఇలా అనిపిస్తుందో మీరు ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? దీనికి ప్రధాన కారణం, మన శరీరం తన సమతుల్యతను (హోమియోస్టాసిస్) కాపాడుకోవడానికి చేసే ప్రయత్నమే. ఉప్పు, లేదా సోడియం క్లోరైడ్, శరీరంలో అనేక ముఖ్యమైన విధులను నిర్వహిస్తుంది. కండరాల పనితీరు, నాడీ సంకేతాలు, మరియు శరీర ద్రవాల సమతుల్యతకు సోడియం అవసరం. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ రోజుకు 5 గ్రాముల (సుమారు ఒక టీస్పూన్) కంటే తక్కువ ఉప్పు తీసుకోవాలని సిఫార్సు చేస్తుంది.

మనం అధిక మొత్తంలో ఉప్పును తీసుకున్నప్పుడు, రక్తంలో సోడియం స్థాయిలు పెరుగుతాయి. సాధారణంగా, అధిక సోడియం స్థాయిలు కణాల నుండి నీటిని బయటకు లాగుతాయి, దీనివల్ల దాహం వేస్తుంది. శరీరం ఈ అదనపు ఉప్పును బయటకు పంపడానికి ప్రయత్నిస్తుంది మరియు ఈ ప్రక్రియలో నీటిని కోల్పోతుంది.

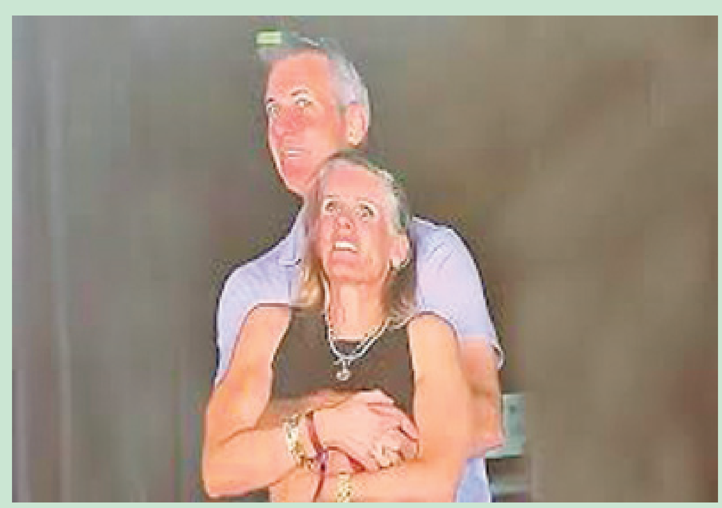
**యూరియా పాత్ర**

'ది జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ ఇన్వెస్టిగేషన్'లో ప్రచురితమైన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం..అధిక ఉప్పును తీసుకున్నప్పుడు, శరీరం యూరియాను ఎక్కువగా ఉత్పత్తి చేస్తుంది. యూరియా అనేది ఒక సమ్మేళనం, ఇది శరీరం ఉప్పును వదిలించుకుంటూ, అదే సమయంలో నీటిని నిలుపుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. యూరియా ఉత్పత్తికి శక్తి అవసరం అవుతుంది, ఇది కొన్నిసార్లు

మీకు ఆకలిగా అనిపించడానికి కూడా దారితీస్తుంది. అంటే, అధిక ఉప్పు కేవలం దాహాన్ని మాత్రమే కాకుండా, శరీరంలో ఇతర అంతర్గత ప్రక్రియలను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. కాబట్టి ఉప్పగా ఉండే ఆహారాన్ని తిన్నప్పుడు దాహం వేయడం అనేది శరీరంలో సోడియం సమతుల్యతను తిరిగి తీసుకురావడానికి జరిగే ఒక సహజ ప్రక్రియ. మీ శరీరం మీకు నీరు అవసరమని సంకేతం ఇస్తోంది!

# హెచ్ఆర్‌తో సన్నిహితంగా మెలిగిన ఐటీ కంపెనీ సీఈవో.. ఇద్దరూ రాజీనామా

- కోల్డ్ ప్లే కచేరీలో కౌగిలించుకొని కచేరీ ఆస్వాదించిన సీఈవో, హెచ్ఆర్
- ఫోకస్ లైట్లు తమ మీద పడటంతో ఉలిక్కిపడి ముఖాలు దాచుకున్న వైనం
- ఇదివరకు ఆండీ బైరన్, తాజాగా హెచ్ఆర్ ఆఫీసర్ క్రిస్టిన్ రాజీనామా



**హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:** హెచ్ఆర్‌తో సన్నిహితంగా మెలిగినట్లు వెలుగు చూడటంతో అమెరికా ఐటీ కంపెనీ ఆస్ట్రానమర్ సీఈవో ఆండీ బైరన్ తన పదవి నుంచి వైదొలిగారు. తాజాగా, మహిళా హెచ్ఆర్ కూడా తన పదవికి రాజీనామా చేశారు. ఆండీ బైరన్ అదే సంస్థలో పనిచేసే మహిళా హెచ్ఆర్‌తో సన్నిహితంగా మెలిగినట్లు వార్తలు వచ్చాయి. ఇది సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్ కావడంతో ఆండీ సీఈవో పదవి నుండి వైదొలిగారు. మసాచుసెట్స్‌లోని ఫాక్స్‌బరోలోని జిలెట్ స్టేడియంలో ఇటీవల కోల్డ్ ప్లే కచేరీ జరిగింది. ఇందులో కంపెనీ హెచ్ఆర్ విభాగంలోని చీఫ్ పీపుల్ ఆఫీసర్ క్రిస్టిన్ కాబోట్‌ను కౌగిలించుకొని కచేరీ ఆస్వాదిస్తున్న సీఈవో ఆండీ బైరన్ కెమెరా కంటికి చిక్కాడు. ఫోకస్ లైటు తమ మీద పడగానే వారు ఉలిక్కిపడి ముఖాలు దాచుకున్నారు. ఈ క్రమంలో వారు తమ పదవులకు రాజీనామా చేశారు.