

పరామర్శకు వెళ్తున్న భారాస నేతల అరెస్ట్

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: షాబాద్ లో బాధిత కుటుంబాలను పరామర్శించేందుకు బయల్దేరిన మాజీ మంత్రి సబితా ఇంద్రారెడ్డి, మాజీ డిప్యూటీ స్పీకర్ పద్మా దేవేందర్ రెడ్డిలను పూర్వరసీటీ పోలీసులు మల్కాపూర్ గేట్ వద్ద అడ్డుకుని చేపట్టిన రాణాకు తరలించారు. సబితా ఇంద్రారెడ్డితో కలిసి వచ్చిన మాజీ మంత్రి సత్యపతి రాథోడ్ పోలీసుల నుంచి తప్పించుకుని షాబాద్ చేరుకుని బాధిత కుటుంబాలను పరామర్శిస్తూ ఆందోళనలో పాల్గొన్నారు. మరోవైపు షాబాద్ కు బయల్దేరిన కొడంగల్ మాజీ ఎమ్మెల్యే పట్నం నరేంద్రరెడ్డి, భారాస నేత ఆర్.ఎస్.ప్రవీణ్ కుమార్లను చేపట్టిన పోలీసులు అడ్డుకుని శంకర్ పల్లి రాణాకు తరలించారు.

మిగతా 5లో...



పెన్ పవర్

తెలంగాణ రెండో





‘ఎస్ఐఆర్’ను నిర్లక్ష్యం చేస్తే..! మీ ‘ఓటు’ గల్లంతే..!

దుండిగల్ డిప్యూటీ కమిషనర్/ ఏఈఆర్ఓ డా. ఎన్. వెంకట మణి కరణ్ విజ్ఞప్తి..

- “ఎస్ఐఆర్-2026” ఎన్నుమరేషన్ ఫామ్లను వెంటనే సమర్పించండి..!
- ఆలస్యం చేస్తే ఓటు జాబితాలో పేరు కూడా మిస్స్యే అవకాశం..!
- 2-3 రోజుల్లోపే సర్ ఫామ్ను బిఎల్వోలకు అందజేయాలని డిప్యూటీ కమిషనర్ విజ్ఞప్తి..
- సరైన వివరాలతో సమర్పించిన ఫామ్లనే పరిగణలోకి తీసుకుని పరిశీలిస్తారు..
- గడువు దాటితే డ్రాఫ్ట్ ఓటరు జాబితాలో పేరు లేనట్లే..
- దుండిగల్ సర్కిల్ ఓటర్లు తప్పనిసరిగా ఫామ్లు సమర్పించాలని డీసీ సూచనలు..
- సమాచారం కోసం వెబ్సైట్ లింక్: <https://voters.eci.gov.in..>
- లేదా Voter Helpline యాప్ను డౌన్లోడ్ చేసుకోండి..



4లో



‘సర్’ కేంద్రాలను సందర్శించి..! అడిషనల్ కలెక్టర్..

- ఓటర్లకు అవగాహన కల్పించండి..!
- ‘సర్’ ప్రక్రియలో నిర్లక్ష్యానికి తావివ్వద్దు..!
- బిఎల్వోలకు అదనపు కలెక్టర్ విజయేందర్ రెడ్డి కీలక ఆదేశాలు..
- ‘సర్’ ఫారాల డిజిటలైజేషన్ను వేగవంతం చేయాలని ఆదేశం..
- ఓటర్లకు సందేహాల నివృత్తికి ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాలని సూచన..
- ఘట్టాల్లో సర్ కేంద్రాల ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసిన అదనపు కలెక్టర్..

4లో



కన్నెపల్లి నుంచే రోజూ 2 టీఎంసీలు ఎత్తిపోయేచ్చ

ఏపీలో పట్టిసీమ వద్ద నీటిని వాడుకుంటుంటే తెలంగాణలో ఎందుకు వాడరు? ఇది సీఎం తెచ్చిన కరవు: కేటీఆర్

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: మేడిగడ్డతో సంబంధం లేకుండా కన్నెపల్లి పంపుశాస్ నుంచి రోజూ రెండు టీఎంసీల నీటిని ఎత్తిపోయేచ్చని భారాస రాష్ట్ర కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ తెలిపారు. ఆ నీటితో గోదావరి జేసన్ లోని ఎస్సెస్సెస్, లోయర్, మిడ్ మానేరు, మల్లన్నసాగర్, బస్సాపూర్ జలాశయాలు నింపి సాగునీటి ఇబ్బందులను తీర్చవచ్చన్నారు. ఈ విషయాన్ని రిటైర్డ్ ఇంజనీర్ అనోసీయేషన్ కూడా స్పష్టం చేసిందన్నారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో నెలకొన్నది కాలం తెచ్చిన కరవు కాదని, భారాసపై కక్షతో రేపంకొరెడ్డి, కాంగ్రెస్ పార్టీ... ప్రజలపై రుద్దుతున్న కరవని మండిపడ్డారు. శనివారం హైదరాబాద్ తెలంగాణ భవన్లో పార్టీ ముఖ్యనేతలతో కలిసి విలేజ్ కుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. “కన్నెపల్లి పంపుశాస్ వద్ద 96.79 మీటర్లలో నీటి ప్రవాహం ఉంది. ఇక్కడి నుంచి రోజూ 9 టీఎంసీల నీరు వృధాగా పోతోంది. ఈ ఏడాది అక్టోబరు వరకు ఇక్కడి నుంచి ఈ నీటిని ఎత్తిపోసుకోవచ్చు. ఈ ప్రాంతం నుంచే ప్రవహిస్తున్న గోదావరి నీటిని ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని పట్టిసీమ వద్ద అక్కడి ప్రభుత్వం ఎత్తిపోసుకుంటోంది. మరి తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఎందుకు పట్టింపుకోవడం లేదు? తన గురువుకు దక్షిణ కింద కన్నెపల్లి వద్ద నీటిని వాడుకోవడం లేదా? భారాసపై కోపముంటే మాపై కోపాలు పెట్టండి.. తిట్టండి. లక్షల మంది రైతుల నోట్లో మాత్రం మట్టి కొట్టొద్దు. 2022 జూలైలో భయంకరమైన వరద వస్తే కూడా తట్టుకొని మేడిగడ్డ... మేడిగడ్డగా నిలిచింది. భద్రాచలానికి రాష్ట్రంలో ప్రవహిస్తున్న నీటితో ముంపు లేదు. ఏపీలో నిర్మిస్తున్న పోలవరం ప్రాజెక్టు ఎత్తు పెంచడంతోనే ముంపు ఎప్పుడుతుంది. కాళేశ్వరం గురించి తలా తోక తెలియదు.. కాళేశ్వరం గురించి రేపంకొరెడ్డికి తలా తోక తెలియదు. కన్నెపల్లి వద్ద నీళ్లను ఎత్తిపోసుకోవడానికి అవకాశం ఉన్నా..”

5లో



01

ఇప్పుడు పెన్ పవర్ దిన పత్రికలో క్లాసిఫైడ్ యాడ్స్ కేవలం యాడ్ 100/-కే

‘ఐదు రోజులకు’ ‘4 సెం.మీ 4 సెం.మీ’ ‘మరిన్ని వివరాలకు సంప్రదించండి’

93948 55244

సరకులు వర్తిస్తాయి

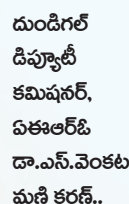
‘సర్’ ప్రక్రియ వేగవంతం చేయాలి: సీఈవో సుదర్శన్ రెడ్డి



- కూకట్ పల్లి వార్డు కార్యాలయం, కేపీహెచ్ఐ ప్రాంతాల్లో పర్యటన..!
- ఓటర్లతో నేరుగా మాట్లాడి సందేహాలు నివృత్తి చేసిన సుదర్శన్ రెడ్డి..
- సర్ (ఎస్ఐఆర్) ప్రక్రియను పారదర్శకంగా, వేగంగా పూర్తి చేయాలని ఆదేశాలు..
- ఫారాల స్వీకరణ అనంతరం వెంటనే డిజిటలైజేషన్ చేయాలని సూచన..!
- అందబాటులో లేని ఓటర్లను ఫోన్ ద్వారా సంప్రదించాలని బిఎల్వోలకు సూచన..
- కొత్త ఓటర్ల నమోదు విధానంపై అధికారులకు మార్గదర్శకాలు..

5లో

మేడ్చల్ జిల్లా బుక్కా/కూకట్ పల్లి, పెన్ పవర్, జూలై 11: ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (ఎస్ఐఆర్) కార్యక్రమాన్ని పారదర్శకంగా, వేగవంతంగా పూర్తి చేయాలని తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రధాన ఎన్నికల అధికారి సుదర్శన్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు.. శనివారం కూకట్ పల్లి నియోజకవర్గ పరిధిలోని బాలాజీ నగర్ వార్డు కార్యాలయం, కేపీహెచ్ఐ 6వ ఫేజీలో జరుగుతున్న సర్ ప్రక్రియను మేడ్చల్-మల్కాజ్గిరి జిల్లా కలెక్టర్ మను చౌదరితో కలిసి ఆయన పరిశీలించారు.. బిఎల్వోలు ఎన్నుమరేషన్ ఫారాల పంపిణీ, ఓటర్ల సమర్పించిన ఫారాల స్వీకరణ, హార్వెస్ట్ నీల నిర్వహణను సీఈవో పరిశీలించారు.. ఓటర్ల నుంచి అందిన ఫారాలను ఆలస్యం చేయకుండా వెంటనే డిజిటలైజేషన్ చేయాలని, ఆ ప్రక్రియను అత్యంత జాగ్రత్తగా చేపట్టాలని అధికారులకు సూచించారు.. లిఫ్ట్ మెంటల్లో కొనసాగుతున్న ఫారాల పంపిణీ, సేకరణ, అప్లోడింగ్ ప్రక్రియను పరిశీలించిన ఆయన, ఓటర్లకు పూర్తి అవగాహన కల్పించి అవసరమైన సహాయ సహకారాలు అందించాలని బిఎల్వోలకు సూచించారు. ఇంటి వద్ద లేని ఓటర్లను ఫోన్ ద్వారా సంప్రదించి వివరాలు సేకరించి ఫారాలు అందజేయాలని, అలాంటి వివరాలను వెంటనే సూపర్వైజర్ దృష్టికి తీసుకెళ్లాలని ఆదేశించారు..



- “ఎన్ఐఆర్-2026” ఎన్యుమరేషన్ ఫామ్లను వెంటనే సమర్పించండి..!
- ఆలస్యం చేస్తే ఓటరు జాబితాలో పేరు కూడా మిస్సయ్యే అవకాశం..!
- 2-3 రోజుల్లోపే సర్ ఫామ్ను బాలివోలకు అందజేయాలని డిప్యూటీ కమిషనర్ విజ్ఞప్తి..
- సరైన వివరాలతో సమర్పించిన ఫామ్లనే పరిగణలోకి తీసుకుని పరిశీలిస్తారు..
- గడువు దాటితే డ్రాఫ్ట్ ఓటరు జాబితాలో పేరు లేనట్టే..
- దుండిగల్ సర్కిల్ ఓటర్లు తప్పనిసరిగా ఫామ్లను సమర్పించాలని డీసీ నూచనలు..
- సమాచారం కోసం వెబ్సైట్ లింక్: <https://voters.eci.gov.in..!>
- లేదా Voter Helpline యాప్ను ఐనియోగించాలి..



అదేవిధంగా, తమ పోలింగ్ కేంద్రం, ఓటరు నమోదు, బిఎల్ఎఫ్ఎల్ వివరాలు, దరఖాస్తుల స్థితి, ఓటరు సేవలకు సంబంధించిన సమాచారం కోసం భారత ఎన్నికల సంఘం అధికారిక “Voters Service Portal” ను ఉపయోగించాలని సూచించారు. ఈ సేవలు <https://voters.eci.gov.in>, ద్వారా అందుబాటులో ఉంటాయని తెలిపారు. అదేవిధంగా ECI Voter Helpline మొబైల్ యాప్ ద్వారా కూడా ఓటర్లు సంబంధిత సేవలను పొందవచ్చని పేర్కొన్నారు.

అడిష్నల్ కలెక్టర్

మేడ్చల్ జిల్లా బ్యూరో, పెన్ పవర్, జూలై 11: ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (ఎన్ఐఆర్) ప్రక్రియలో భాగంగా ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలు పూరించడంలో ఓటర్లకు పూర్తిగా అవగాహన కల్పించడం బీఎల్వోల ప్రధాన బాధ్యతని మేడ్చల్--మల్కాజిగిరి జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ విజయేందర్ రెడ్డి తెలిపారు.. శనివారం ఘట్టేనర్ మండలంలోని ఎదులాబాద్, ఎన్ఎస్సీ, నగర్లో ఏర్పాటు చేసిన ఎన్యూమరేషన్ కేంద్రాలను కీసర ఆర్డీవో వెంకటరెడ్డితో కలిసి ఆయన పరిశీలించారు.. ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ఎన్యూమరేషన్ ఫారాల స్వీకరణ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయడంతో పాటు అందిన దరఖాస్తులను వెంటనే డిజిటలైజ్ చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు.. ఫారాలు పూరించడంలో ఓటర్లకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా బీఎల్వోలు సహకరించాలని, వారి సందేహాలను ఓర్పుతో నివృత్తి చేయాలని సూచించారు.. ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ ప్రక్రియ(సర్) పారదర్శకంగా, సమర్థవంతంగా సాగేందుకు ప్రతి బీఎల్వో బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని అదనపు కలెక్టర్ విజయేందర్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు.. అర్హత కలిగిన ప్రతి ఓటరు ఎన్యూమరేషన్ ప్రక్రియలో భాగస్వామి అయ్యేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు సూచించారు.. ఈ కార్యక్రమంలో ఘట్టేనర్ ఎమ్మార్వో చంద్రశేఖర్, ఏఈఆర్వోలు, బీఎల్వోలు తదితర అధికారులు పాల్గొన్నారు..

- ఓటర్లకు అవగాహన కల్పించండి..!
- 'సర్' ప్రక్రియలో నిర్లక్ష్యానికి తావివ్వద్దు..!
- బీఎల్వోలకు అదనపు కలెక్టర్ విజయేందర్ రెడ్డి కీలక ఆదేశాలు..
- 'సర్' ఫారాల డిజిటలైజేషన్ ను వేగవంతం చేయాలని ఆదేశం..
- ఓటర్లకు సందేహాల నివృత్తికి ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాలని సూచన..
- ఘట్టేసర్ లో సర్ కేంద్రాన్ని ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసిన అదనపు కలెక్టర్..



హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: భారాన దండె విరల్, కలెక్టర్ హరిత, ఇతర ప్రజాప్రతినిధులతో కలిసి మంత్రి ప్రారంభించారు. అనంతరం జిల్లా కేంద్రంలో 'సర్' కార్యక్రమంపై బీఎల్ఎల్కు ఏర్పాటు చేసిన అవగాహన సదస్సులో పాల్గొని... మాట్లాడారు. సర్ కార్యక్రమం కొత్తది కాకున్నా... భాజపా కుట్రపూరిత నిబంధనలతో ఓటర్లను ఇబ్బందులకు గురి చేస్తోందని ఆరోపించారు. ప్రజాప్రతినిధులు, పార్టీ నాయకులు ఇతర పనులు పక్కన పెట్టి 'సర్'కు సమయం కేటాయించాలని సూచించారు. పోడు సమస్య పలు జిల్లాల్లో ఉందని, దీనిపై అటవీ అధికారులతో మాట్లాడి రైతులకు ఇబ్బంది లేకుండా చూస్తామని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. కార్యక్రమంతో పెద్దపల్లి ఎంపీ వంశీ, కాంగ్రెస్ సానిక నాయకులు పాల్గొన్నారు.



మీడియాకు మారంగా మోదీ..

న్యూజిలాండ్ జర్నలిస్ట్ ప్రశ్నపై హాట్ డిబేట్

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: ప్రధాని సరేంద్ర మోడీ న్యూజిలాండ్ పర్యటనలో ఎదురైన అసక్తికర ప్రశ్న అంతర్జాతీయస్థాయిలో విస్తృత చర్చనీయాంశంగా మారింది. ప్రపంచంలో అత్యంత ప్రభావవంతమైన నేతల్లో ఒకరిగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్న ప్రధాని మోడీ అంతర్జాతీయ వేదికలపై మీడియాతో ఎందుకు మాట్లాడరని న్యూజిలాండ్ జర్నలిస్ట్ వేసిన ప్రశ్నకు భారత విదేశాంగ శాఖ అధికారి రుద్రేంద్ర టాండన్ స్పందించిన తీరు హాట్ టాపిక్ అవుతోంది. ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలో నాయకులకు, మీడియాకు మధ్య ఉండాల్సిన బాధ్యతాయుతమైన సంబంధంపై ఈ ప్రశ్న మరోసారి చర్చను రేకెత్తించిందని అంటున్నారు.న్యూజిలాండ్‌లో భారత దౌత్యవేత్తలతో జరిగిన ముఖాముఖీ సమావేశంలో, అక్కడి జర్నలిస్ట్ ప్రధాని మోడీని ఉద్దేశించి “ప్రధాని మీడియా సమావేశాలు ఎందుకు నిర్వహించరు?” అని సూటిగా ప్రశ్నించారు. ఈ ప్రశ్నకు భారత విదేశాంగ శాఖ సీనియర్ అధికారి రుద్రేంద్ర టాండన్ దౌత్యపరంగా స్పందించారు. ఒక ప్రభుత్వ అధికారిగా ప్రధాని వ్యక్తిగత రాజకీయ శైలిపై వ్యాఖ్యానించడం సముచితం కాదని పేర్కొంటూనే, భారత రాజకీయాల్లోని మారుతున్న పోకడలను ఆయన వివరించారు. మధ్యవర్తులైన మీడియా కంటే నేరుగా ఓటర్లతో సంభాషించుకోవడానికే తమ ప్రధాని మోడీ మెర్సె చూపుతారని ఆయన పేర్కొన్నారు.ఈ ప్రత్యక్ష ప్రజా సంబంధాల కళలో మోడీ అత్యంత వైపుజ్యం సాధించారని, ప్రజలతో ఆయనకున్న ఈ బలమైన అనుబంధమే వరుసగా మూడోసారి అధికారంలోకి రావడానికి మార్గం సుగమం చేసిందని టాండన్ విశ్లేషించారు. వాస్తవానికి, ఆధునిక రాజకీయాల్లో డిజిటల్ మార్గమూలు, సోషల్ మీడియా పెరిగిన తర్వాత సంప్రదాయ మీడియా సమావేశాల పాత్ర మారుతోందనేది రాజకీయ విశ్లేషకుల అభిప్రాయం. ఒక నాయకుడు నేరుగా ప్రజలతో మమేకం అయినప్పుడు, సమాచారం వేగంగా ప్రజలకు చేరుతుందని, మోడీ పూహం అదేనని వారు భావిస్తున్నారు.కాగా, ప్రధాని మోడీ న్యూజిలాండ్ పర్యటన చారిత్రాత్మక మైలురాయిగా అభివర్ణిస్తున్నారు. దాదాపు నాలుగు దశాబ్దాల తర్వాత ఒక భారత ప్రధాని న్యూజిలాండ్‌లో పర్యటించడం అక్కడి భారతీయ ప్రవాసులలో ఉత్సాహాన్ని నింపింది. ఈ పర్యటన గౌరవార్థం ఆక్లాండ్‌లోని ప్రసిద్ధ ‘మై లివరో’ను భారత త్రివర్ణ పతాక రంగులతో అలంకరించడం విశేషం. ఈ ఏడాది ప్రారంభంలో ఇరు దేశాల మధ్య కుదిరిన ఉచిత వాణిజ్య ఒప్పందం అమల్లోకి వచ్చిన నేపథ్యంలో, ఈ పర్యటన ఆర్థిక, దౌత్యపరంగా ఎంతో ప్రాముఖ్యతను సంతరించుకుందని అంటున్నారు.మరోవైపు ప్రధాని మోడీ మీడియా సమావేశాలకు దూరంగా ఉంటారనే విమర్శ గతంలోనూ విదేశీ మీడియాలో వినిపించింది. గత మే నెలలో నార్వే పర్యటనలో కూడా సెంట్రీ లింగ్ అనే జర్నలిస్ట్ ఇదే తరహా ప్రశ్నను అడగగా, అప్పుడు ప్రధాని ఎటువంటి స్పందన ఇవ్వకుండా ముందుకు సాగిపోయారు. ప్రజాస్వామ్యంలో పాలకుడు మీడియాకు జవాబుదారీగా ఉండాలని అంతర్జాతీయ మీడియా వాదిస్తుంటే, ప్రజలతో నేరుగా కనెక్ట్ అవువడమే ఆధునిక కాలపు సక్సెస్ ఫార్మూలా అని ప్రధాని మోడీ అభిమానులు సమర్థిస్తున్నారు.

తిరుపతి జిల్లా జిల్లాలో డ్రగ్స్ కలకలం

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: అద్యాత్మిక నగరం తిరుపతిలో డ్రగ్స్ కలకలం రేపాయి. డ్రగ్స్ విక్రయిస్తున్న ముగ్గురు ముఠా సభ్యులను రేణిగుంట పోలీసులు అరెస్ట్ చేసారు. నిందితుల్లో ఒకరు బి.బిక్ విద్యార్థి. తిరుపతి జిల్లాలో కాలేజీ విద్యార్థులకు డ్రగ్స్ సరఫరా చేస్తున్నట్లు పోలీసులు విచారణలో గుర్తించారు. రూ.3 లక్షలు విలువైన 62 గ్రాములు ..వీజపీఠా (మెత్) డ్రగ్ స్పాడ్సినం చేసుకున్నారు. రెండు 2 రాయల్ ఎస్పీల్డ్ వాహనాలు, 4 సెల్ ఫోన్స్ , 2 డిజిటల్ వేయింగ్ మెషిన్లు స్వాధీనం చేసుకున్నారుజ చిన్న చిన్న ప్యాకెట్లు రూపంలో కాలేజీ విద్యార్థులకు విక్రయాలు జరుపుతున్నారు. తెల్ల గుణశేఖర్,శేట్టిపల్లి గ్రామం, ఎస్. అశ్వినీ కుమార్,కొర్లగుంట, తిరుపతి. పడమల రాహుల్ యాదవ్,, కొర్లగుంట, తిరుపతలను అరెస్ట్ చేసినట్లు రేణిగుంట డీఎస్పి శ్రీనివాస్ వెల్లడించారు.

ప్రారంభానికి ముందే కుప్పకూలింది

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: ఉత్తర భారతంలో నాసిరకం పనుల కారణంగా రోడ్డు దెబ్బతింటున్న ఘటనలు ఇటీవల పెరిగిపోతున్నాయి. కొన్ని చోట్ల ప్రారంభానికి ముందే రోడ్డు కుంగిపోతున్నాయి. తాజాగా ఉత్తరప్రదేశ్, ఉత్తరాఖండ్లను కలిపే మీరుట్-కోట్ద్వార్ నేషనల్ హైవే నిర్మాణం పూర్తి కాకముందే, చిన్న పల్లెటూరికి ఒక వైపు సేఫ్టీ వాల్ మొత్తం కూలిపోయింది. ఇలాంటి నాసిరకం పనులపై కాంట్రాక్టర్లు, అధికారులపై నెటిజన్లు తీవ్రంగా మండిపడుతున్నారు.

కష్టాననికి చేరని గోదావరి నీళ్లు

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: పోలవరం ప్రాజెక్టు దిగువన ఉన్న పట్టిసీమ మోటార్ల ద్వారా పంప్ చేసిన గోదావరి జలాలు శనివారం ఉదయానికి కృష్ణానదికి చేరుకున్నాయి. 20 మోటార్ల ద్వారా రోజుకు 7 వేల క్యూసెక్కుల నీటిని తరలిస్తున్నారు. ఇప్పటివరకు 1.33 టీఎంసీల జలాలను పోలవరం కుడికాలువకు మళ్లించారు. ప్రస్తుతం పోలవరం స్పిల్ వే నుంచి 1.07 లక్షల క్యూసెక్కుల వరద నీరు దిగువకు ప్రవహిస్తోంది.

తిరుమల మెట్ల మార్గంలో మరోసారి చిరుత కలకలం

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: తిరుమల మెట్ల మార్గంలో చిరుత సంచారం మరోసారి కలకలం రేఇంది. చిరుత తిరుగుతుందని భయంతో భక్తులు పరుగులు తీసారు. తిరుమల అలిపిరి నడకమార్గంలోని శ్రీ సరసింహస్వామి అలయ సమీపంలో శుక్రవారం రాత్రి భక్తులకు చిరుతపులి కనిపించింది. భక్తులు పరుగులు తీయడంతో ఆప్రమత్తమైన డీటీడీ భద్రతా, అటవీశాఖ సిబ్బంది భక్తులను సురక్షితంగా తరలించారు.

రంగారెడ్డిలో దారుణం

హైదరాబాద్, జూలై 11 పెన్ పవర్: రంగారెడ్డి జిల్లాలో దారుణం చోటు చేసుకుంది. రాజ్ కుమార్ అనే షుక్తి ఆరుగురిని కత్తితోపోడిచి దారుణంగా హత్య చేశాడు. భార్య, ఇద్దరు పిల్లలతో పాటు మరో ముగ్గురిని హత్య చేశాడు. పోక్సో కేసు పెట్టారన్న కక్షతో నిందితుడు ఈ హత్యకు పాల్పడ్డాడు. మే 16వ తేదీన బాధితురాలి తల్లి కేసు పెట్టారు. ఈ నేపథ్యంలో 28 సంవత్సరాల వయస్సున్న రాజ్ కుమార్ బెయిల్పై తిరిగొచ్చి కక్షతో బానిశే బాలిక, బాలిక తల్లి, నానమ్మ, నిందితుడి భార్య సరిత, మూడేళ్ల కుమార్తె, రెండేళ్ల కుమారుడు హత్యకు గురైనట్లు పోలీసులు తెలిపారు.జిల్లాలోని షాబాద్ మండలం దైవాలగూడలో ఈ ఘటన చోటు చేసుకుంది. విషయం తెలుసుకున్న సీపీ తరహ్ జోషి, డీసీపీ యోగేష్ గౌతమ్‌లు ఘటన స్థలానికి చేరుకున్నారు. కేసు నమోదు చేసుకున్న పోలీసులు దర్యాప్తు చేపడుతున్నారు.ఇదిలా ఉండగా, ఆరుగురిని హత్యచేసి నిందితుడు వరారయ్యాడు. అలాగే ఆరుగురిని హత్య చేసానని, తాను కూడా అత్యుపశ్చయేసుకుంటానని తన తల్లిదండ్రులకు ఫోన్ చేసి చెప్పినట్లు తెలుస్తోంది. నిందితుడి కోసం పోలీసులు గాలింపు చర్యలు చేపడుతున్నారు.

ప్లాటజీ సర్వే వర్కౌట్ అవుతుందా...

హైదరాబాద్, జూలై 11 , పెన్ పవర్: తెలంగాణ రాజకీయాల వ్యూహ ప్రతివ్యూహాలతో రసవత్తరంగా సాగుతున్నాయి. తాజాగా బీఆర్ఎస్ పర్చింగ్ (పెసిడెంట్ కేబీఆర్ చేసిన వ్యాఖ్యలు సరికొత్త దుమారాన్ని లేపాయి. తెలంగాణలో అధికార కాంగ్రెస్ గ్రాఫ్ పడిపోయిందని, ఇప్పటికీప్పుడు ఎన్నికలు జరిగితే ప్రధాన ప్రతిష్టకమైన బీఆర్ఎస్ ఏకంగా 78 సీట్లు గెలుచుకుని మళ్లీ అధికారంలోకి వస్తుందంటూ ఆయన చేసిన కామెంట్స్ పాలిటికల్ సర్కిల్స్‌లో హాట్ టాపిక్‌గా మారాయి.ముఖ్యమంత్రి వేదవతి రెడ్డి స్వయంగా చేయించుకున్న అంతర్గత సర్వేల్లోనే కాంగ్రెస్ ఓడిపోతుందని తేలిందని కేబీఆర్ బాంబు పేల్చారు. కేవలం పార్టీ సర్వేలే కాకుండా, రెండు ప్రముఖ మీడియా సంస్థల సర్వేలు, అటు కేంద్ర, ఇటు రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల ఇంటలిజెన్స్ వర్గాలు సేకరించిన నివేదికల్లోనూ బీఆర్ఎస్‌కు స్పష్టమైన మెజారిటీ వస్తుందని తేలిందని ఆయన నొక్కి చెప్పారు. అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఓటమి తర్వాత కాస్త డీలా పడ్డ గులాబీ శ్రేణుల్లో కేబీఆర్ ప్రకటన సరికొత్త జోష్ నింపిందనే చెప్పాలి.కేబీఆర్ సర్వేల రాజకీయంపై కాంగ్రెస్ శ్రేణులు అంత తీవ్రంగా స్పందించాయి. పదేళ్లపాటు అధికారంలో ఉన్న బీఆర్ఎస్ నేతలకు ఇలాంటి సొల్లు కబుర్లు చెప్పడం, పగటి కలలు కనడం అలవాటేనంటూ కాంగ్రెస్ నాయకులు ఎద్దేవా చేస్తున్నారు. గతంలో కేబీఆర్ ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్నప్పుడు కూడా ప్రతి మూడు నెలలకోసారి సర్వేలు చేయించుకుని, “మళ్లీ మనదే అధికారం, మనకు తిరుగులేదు” అంటూ చంకలు గుద్దుకునేవారని, ఇప్పుడు కొడుకు కేబీఆర్ కూడా అదే అలవాటును కొనసాగిస్తున్నారని విమర్శిస్తున్నారు.తాము బీఆర్ఎస్ నాయకుల్లాగా కేవలం కాగితాలపై ఉండే సర్వేలను సమ్ముకుని రాజకీయం చేయమని, శ్రేతస్థాయిలో ప్రజల కోసం పనిచేస్తామని కాంగ్రెస్ స్పష్టం చేస్తోంది. అధికారంలోకి వచ్చిన నాటి నుండి అమలు చేస్తున్న ప్రజా రంజక పాలన, ఆరు గ్యారంటీలపైనే తమకు నమ్మకం ఉందని, ఇలాంటి మైండ్ గేమ్స్‌కు భయపడే ప్రసక్తి లేదని కాంగ్రెస్ నేతలు ధీమా వ్యక్తం చేస్తున్నారు.తెలంగాణలో సర్వేల రాజకీయం కొత్తేమీ కాదు. అయితే, కేవలం సర్వేలను సమ్ముకుని సంఠరపడితే మొదటిదే మోసం వచ్చే ప్రమాదం ఉందని విశ్లేషకులు హెచ్చరిస్తున్నారు. గతంలో దేశవ్యాప్తంగా, అలాగే ఉమ్మడి ఉద్ధరప్రదేశ్‌లోనూ పలు రాజకీయ పార్టీలు అంతర్గత, బహిర్ఎస్, మీడియా సర్వేలను సమ్మి, శ్రేతస్థాయి వాస్తవాలను విస్మరించి జొక్కబోర్ల పడ్డ ఉదాహరణలు అనేకం ఉన్నాయి. 2023 ఆసెంబ్లీ ఎన్నికలకు ముందు కూడా బీఆర్ఎస్ అనుకూలంగా అనేక సర్వేలు వచ్చాయని, కానీ శ్రేతస్థాయిలో ప్రజల మూడే వేరేలా ఉందనే విషయాన్ని గ్రహించకపోవడం వల్లే ఆ పార్టీ భారీ మార్పిం చెల్లించుకోవాల్సి వచ్చిందని విశ్లేషకులు గుర్తు చేస్తున్నారు.

అల్లు అర్జున్ పాలిటికల్ పార్టీ ప్రచారం...

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: సోషల్ మీడియా సమాజానికి ఎంత ఉపయోగపడుతోందో, అంతకంటే వేగంగా పనిలేని వారి ఊహ ప్రపంచం గా మారిపోతోంది. ముఖ్యంగా గత రెండు, మూడు రోజులుగా ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్‌ను టార్గెట్ చేస్తూ సాగుతున్న రాజకీయ ప్రచారం చూస్తుంటే.. అసలు తాను కొత్త పార్టీ పెడుతున్నానన్న విషయమో, లేదా ఒకరి ప్లాన్ ప్రకారం అడుగులు వేస్తున్నానన్న విషయమో కనీసం అబ్బు అర్జున్‌కైనా తెలుసా? అనే అనుమానం రాక మానదు. రాజకీయాల్లో ఉన్న స్నేహితులతో లేదా బంధువులతో ఉండే వ్యక్తిగత అనుబంధాలతో ఒకరిద్దరితో దిగిన ఫోటోలనో, పర్యటనలనో బేస్ చేసుకుని కథలు అల్లేయడం డిజిటల్ మీడియాలో ఒక ఫ్యాషన్‌గా మారిపోయింది. తన దృష్టిని పూర్తిగా పాన్-ఇండియా కెరీర్ మీదే కేంద్రీకరించిన ఒక టాప్ హీరోను బలవంతంగా రాజకీయాల్లోకి లాగడం వెనుక సోషల్ మీడియా అల్లారిథమ్స్, ప్యూస్ వేట తప్ప మరోటి కనిపించడం లేదు.ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియా వేదికగా నడుస్తున్న ప్రచారాల్లో ప్రధానంగా మూడు సిట్టి థియరీలు వినిపిస్తున్నాయి. మొదటిది.. అల్లు అర్జున్ ప్రముఖ రాజకీయ

వ్యూహకర్త ప్రశాంత్ కిశోర్‌తో రహస్య చర్చలు జరిపారని, ఒక పక్కా పాలిటికల్ స్క్వేడ్ నిర్ధం చేసుకుంటున్నారని కొందరు రాసుకొస్తున్నారు. మరికొందరైతే ఒక అడుగు ముందుకు వేసి.. తమిళనాడులో దళపతి విజయ్ తరహాలోనే, బిన్నీ కూడా తన మామ చంద్రశేఖర్ రెడ్డి ప్యూహాలతో, పుష్ప సినిమాలలో అరెస్టుతో అపమానించిన రేవంత్ రెడ్డిని కాదని లంగాణలో కొత్త పార్టీ పెట్టి సీఎం అయిపోతారని గాల్లో మేదలు కడుతున్నారు. ఇంకొక వర్గం.. ఏవీలో జగన్ రెడ్డి ప్లాన్ ప్రకారమే అల్లు అర్జున్ అడుగులు పడుతున్నాయని, భవిష్యత్తులో అక్కడ చక్రం తిప్పుతారని సరికొత్త స్ట్రీట్స్ వండి వారుస్తున్నారు.దక్షిణాదిలో సినిమాలకు, రాజకీయాలకు విడదీయరాని బంధం ఉందనేది నిజమే. ఎన్టీఆర్, ఎంజీఆర్ బిగినీ నుంచి నిన్నుటి పవన్ కల్యాణ్, నేటి విజయ్ వరకు వెండితెర ఇమేజీతో రాజకీయాల్లో సక్సెస్ అయిన వారు ఉన్నారు. అయితే, ఒక నటుడు రాజకీయాల్లోకి రావాలా వద్దా అనేది అతని వ్యక్తిగత, సిద్ధాంతపరమైన నిర్ణయం. అల్లు అర్జున్ గతంలోనే తాను రాజకీయాలకు న్యూట్రల్ అని, తనకు అన్ని పార్టీల్లోనూ స్నేహితులు ఉన్నారని స్పష్టం చేశారు.

వివాదాలు పక్కనపెట్టి మెగాస్టార్ సతీమణి సురేఖ ప్రమాణ స్వీకారం



హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: శనివారం ఆలయ ప్రాంగణంలో జరిగిన అధికారిక కార్యక్రమంలో చైర్మన్ మన్నే సత్యనారాయణరెడ్డితో పాటు మెగాస్టార్ చిరంజీవి సతీమణి కొణిదెల సురేఖ సహా మొత్తం 18 మంది సభ్యులు ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. తెలంగాణలోని ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రం యాదాద్రి శ్రీ లక్ష్మీనరసింహస్వామి దేవస్థానం నూతన పాలకమండలి కొలువైదింది. శనివారం ఆలయ ప్రాంగణంలో జరిగిన అధికారిక కార్యక్రమంలో చైర్మన్ మన్నే సత్యనారాయణరెడ్డితో పాటు మెగాస్టార్ చిరంజీవి సతీమణి కొణిదెల సురేఖ సహా మొత్తం 18 మంది సభ్యులు ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. ఈ

కార్యక్రమానికి రాష్ట్ర దేవదాయ శాఖ మంత్రి కొండా సురేఖ హాజరై నూతన బోర్డుకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అయితే భక్తిశ్రద్ధల మధ్య సాగిన ఈ ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమం వెనుక ఒక పెద్ద రాజకీయ, సామాజిక చర్చ నడుస్తోంది. చిరంజీవి సతీమణి సురేఖ నియామకం ఇప్పుడు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో హాట్ టాపిక్‌గా మారింది.

వివాదానికి కారణం ఏమిటి?

సురేఖ నియామకంపై తెలంగాణలోని కొన్ని రాజకీయ వర్గాలు, ప్రజాసంఘాల నుంచి అభ్యంతరాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు చెందిన వ్యక్తిని తెలంగాణలో ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకమైన యాదాద్రి దేవస్థాన బోర్డులో ఎలా

‘ఏడు ఇటుకల’ మిస్టరీ: ఆరు హత్యలా? ఏడు హత్యలా?

బాలిక తండ్రి మరణం వెనుక కూడా రాజ్‌కుమారేనా?

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: రంగారెడ్డి జిల్లా షాబాద్ మండలం దైవాలగూడలో జరిగిన సామాూిక హత్యలు తెలంగాణ చరిత్రలోనే అత్యంత భయానక నేరాల్లో ఒకటిగా నిలిచిపోయాయి. మొదట ఇది ఆరు హత్యల కేసుగా నమోదైనా... ఇప్పుడు గ్రామంలో వినిపిస్తున్న మాట మాత్రం వేరే కథ చెబుతోంది. “ఇది ఆరు కాదు... ఏడు హత్యలు” అంటున్నారు స్థానికులు.

ఆ అనుమానానికి బలం చేకూర్చిన అంశం... హత్య జరిగిన ప్రదేశంలో నిందితుడు పేర్చి పెట్టిన ఏడు ఇటుకలు. ఆ ఏడో ఇటుక ఎవరి కోసం? గత ఏడాది అనుమానాస్పదంగా చనిపోయిన బాలిక తండ్రి మరణానికి కూడా రాజ్‌కుమారే కారణమా? ఇప్పుడు ఇదే ప్రశ్న గ్రామాన్ని పోలీసులను వెంటాడుతోంది.

ఒకే రాత్రిలో రెండు కుటుంబాల అంతం

పోక్సో కేసులో తనపై ఫిర్యాదు చేసిన కుటుంబంపై నిందితుడు రాజ్‌కుమార్ పగను గుండెల్లో పెట్టుకున్నాడు. బెయిల్‌పై బయటకు వచ్చిన తర్వాత ప్రతీకారం తీర్చుకోవడమే రోజుల తరబడి ప్లాన్ వేసినట్లు తెలుస్తోంది. ఆర్ధరాత్రి వేళ ముందుగా బాధితురాలి ఇంట్లోకి చొరబడ్డాడు. గాడ్ నిద్రలో ఉన్న బాలిక తల్లి, నానమ్మను కత్తితో నరికి చంపేశాడు. అక్కడితో ఆగకుండా 17 ఏళ్ల బాలికను బలవంతంగా తీసుకెళ్లి నాగర్‌కుంబ చెరువు వద్ద హత్య చేశాడు. ఆ తర్వాత నేరుగా తన ఇంటికి చేరుకుని భార్య సరిత, మూడేళ్ల కుమారుడు, రెండేళ్ల కుమార్తెను కూడా అత్యంత కిరాతకంగా చంపేశాడు. మొత్తం ఆరుగురు ప్రాణాలు క్షణాల్లో బలి అయ్యాయి. ఘాతుకం అనంతరం తన తల్లిదండ్రులకు ఫోన్ చేసి... “ఆరుగురిని చంపేశాను... నేనూ చనిపోతున్నాను” అని చెప్పి వరారయ్యాడు.

కానీ గ్రామం చెబుతున్న కథ వేరు... ఏడో హత్య నిజమేనా?

స్థానికుల మాటల్లో మాత్రం ఈ కేసు ఇక్కడితో ముగియదు. వారి అనుమానం ప్రకారం... గత ఏడాది బాధిత బాలిక తండ్రి మల్లేష్ ఆత్మనీకు మరణం కూడా సహజం కాదట. మల్లేష్‌కు మధ్యం తాగే అలవాటు ఉండేది. ఆ కారణంగా తాను మరణాన్ని అందరూ సహజంగానే భావించారు. కానీ తర్వాత జరిగిన పరిణామాలు చూస్తే... ఆయన మరణం వెనుక కూడా రాజ్‌కుమార్ ఉండొచ్చన్న అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఈ అనుమానానికి కారణం... రాజ్‌కుమార్ స్వయంగా చేసిన బెదిరింపులేనని కుటుంబ సభ్యులు చెబుతున్నారు.

“మీ ఇంటి పెద్దను చంపాను...”

బాలికను వేధించడం తప్పుకోతే కుటుంబ సభ్యులు తీవ్రంగా ఆభ్యంతరం చెప్పారు. ఒకసారి కాలేజీ వద్ద బాలిక చేయి పట్టుకుని లాగడంతో ఆమె తల్లి అడ్డుకుంది. ఆ సమయంలో రాజ్‌కుమార్ చేసిన హెచ్చరిక ఇప్పుడు కేసులో కీలకంగా మారింది. “మీ ఇంటి పెద్దను చంపినట్లే... మీ అందరినీ చంపేస్తా” అని అప్పట్లో బెదిరింపాడని కుటుంబ సభ్యులు చెబుతున్నారు. అప్పుడు వరకు మల్లేష్ మరణాన్ని సహజంగానే

03

ఇప్పుడు పెన్ పవర్ దిన పత్రికలో

కార్పొరేషన్ యాక్స్

కేవలం

యాడ్ 500/-

'పో. 12 సెం.మీ. వె. 8 సెం.మీ'

'మరిన్ని వివరాలకు సంప్రదించండి'

93948 55244

షరతులు వర్తిస్తాయి

వివాదాలు పక్కనపెట్టి మెగాస్టార్ సతీమణి సురేఖ ప్రమాణ స్వీకారం

నియమిస్తారనేది ప్రధాన అభ్యంతరం. తెలంగాణలోనే ఎంతోమంది అర్జులు, భక్తులు ఉండగా, పొరుగు రాష్ట్రానికి చెందిన వారికి ఈ అవకాశం ఇవ్వడంపై కొందరు అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తున్నారు. “తెలంగాణ సెంటిమెంట్‌తో ముడిపడి ఉన్న యాదాద్రి ఆలయ బోర్డులో స్థానిక భక్తులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలింది.” అని సోషల్ మీడియాలో చాలా మంది తెలంగాణ వాదులు హోరెత్తారు.

మరో కోణం... చుద్దతుదారుల వాదన

ఈ నియామకాన్ని తప్పుపట్టాల్సిన అవసరం లేదని ప్రభుత్వం తరపున, మెగా అభిమానుల నుంచి గట్టి కొంటర్ వస్తోంది. వారి వాదనల ప్రకారం చిరంజీవి చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ద్వారా దశాబ్దాలుగా కొణిదెల కుటుంబం చేస్తున్న సామాజిక సేవలు, సురేఖగారి సేవా గుణం ఈ పదవికి పూర్తి అర్హతను కల్పిస్తున్నాయి. ఆధ్యాత్మిక సేవా రంగంలో ఎవరిని నియమించాలనేది పూర్తిగా ప్రభుత్వం యొక్క వివక్షభ్రాధికార పరిధిలోని అంశం. దేవుడి సేవకు ప్రాంతీయ సరిహద్దులు పెట్టడం సరికాదనేది వీరి అభిప్రాయం.

కొత్త బోర్డు ముందున్న సవాళ్లు

వివాదాల ఎలా ఉన్నా దేశవ్యాప్తంగా ఆధ్యాత్మిక కేంద్రంగా వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న యాదాద్రి ఆలయ భవిష్యత్తు ఇప్పుడు ఈ నూతన పాలకమండలి చేతుల్లో ఉంది. వివాదాల నడుమ బాధ్యతలు స్వీకరించిన ఈ సరికొత్త పాలకమండలి, యాదాద్రి వైభవాన్ని మరింత పెంచేలా ఎలాంటి నిర్ణయాలు తీసుకోతోతుందనేది ఇప్పుడు అసక్తికరంగా మారింది. ప్రాంతీయ వివాదాలను పక్కన పెట్టి, భక్తుల నమ్మకాన్ని ఈ బోర్డు ఎలా నిలబెట్టుకుంటుందో వేచి చూడాలి.



స్నేహితుడి ఇంటిపైనే కన్ను
బాధిత బాలిక కుటుంబంతో రాజ్‌కుమార్‌కు మొదట మంచి స్నేహం ఉండేదట. బాలిక తండ్రితో కలిసి తిరిగేవాడు. ఆ పరిచయంతోనే బాలికపై కన్నేసి, వేధించడం మొదలుపెట్టాడు. కుటుంబం హెచ్చరించడంతో... వారి ఇంటికి వెళ్ళకుండా ఆపేశారు. అయితే గ్రామస్థుల ఆరోపణల ప్రకారం... వారి ఇంటి సీసీటీవీ కెమెరాలను కూడా తన మొబైల్‌కు కనెక్ట్ చేసుకుని ఎవరు వస్తున్నారూ... ఎవరు వెళ్తున్నారూ అన్నది గమనించేవాడట. ఈ ఆరోపణలను పోలీసులు ఇంకా అధికారికంగా ధృవీకరించలేదు.

ఏడు ఇటుకల మిస్టరీ... అసలు అర్థమేంటి?

ఈ కేసులో అత్యంత సంచలన అంశం... నాగర్‌కుంబ చెరువు వద్ద కనిపించిన ఏడు ఇటుకలు. బాలికను హత్య చేసిన ప్రదేశంలో ఒకదానిపై ఒకటి క్రమవద్దతిలో ఏడు ఇటుకలను పేర్చి ఉంచిట్లు పోలీసులు గుర్తించారు. ఇది క్షుద్ధరూజలా? మూడవమ్మకమా? లేక తాను చేసిన హత్యలకు ప్రతీకగా పెట్టాడా? లేదంటే... గ్రామస్థులు చెబుతున్నట్లుగా ఏడో హత్యకు సంకేతమా? అన్నది అనుమానంగా మారింది. ఇది ఇప్పుడు దర్యాప్తులో అత్యంత కీలకమైన మిస్టరీగా మారింది. మల్లేష్ మరణానికి, ప్రస్తుత హత్యలతో సంబంధం ఉందా? అనే అంశం దర్యాప్తులో తేలాల్సి ఉంది.

పోలీసులపై తీవ్ర ఆరోపణలు

బాధిత కుటుంబ సభ్యులు పోలీసులపైనా తీవ్ర ఆరోపణలు చేస్తున్నారు. మే 16న పోక్సో ఫిర్యాదు చేసినప్పటికీ... నిందితుడిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోలేదని అంటున్నారు. బాలిక మేనమామ సురేష్ ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తూ “పోలీసులు మా ఫిర్యాదును సీరియస్‌గా తీసుకుని ఉండి ఉంటే... ఈ రోజు ఆరుగురు బతికి ఉండేవారు” అని ఆరోపించారు. గ్రామస్థులు కూడా పోలీసుల నిర్లక్ష్యమే ఈ ఘోరానికి కారణమంటూ అనేకసార్లు చేపట్టారు. రాజ్ కుమార్ పై నమోదా చేసిన ఎఫ్‌బిఆర్ లో సంచలన విషయాలు వెలుగులోకి వస్తున్నాయి. గతంలో బాలిక తండ్రిని చంపింది కూడా రాజ్ కుమార్ యేనా? అన్న అనుమానాలు వస్తున్నాయి. రాజ్ కుమార్ ఆ బాలికను 6 నెలలుగా వేధిస్తున్నాడు. కాలేజీకి వెళ్లే సమయంలోనూ వేధించాడు. దీంతో రాజ్ కుమార్ భయంతో కాలేజీకి కూడా బాలిక వెళ్లడం లేదు. పరీక్షల సమయంలో బాలిక బయటకు వచ్చినా రాజ్ కుమార్ తన వెంట రావాలంటే లాక్కెళ్లడాని తెలిసింది. ప్రస్తుతం పోలీసులు అన్ని కోణాల్లో దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నారు. గ్రామంలో వినిపిస్తున్న ఆరోపణలు, అనుమానాలు అధికారికంగా ఇంకా నిర్ధారించబడలేదు. దర్యాప్తు పూర్తైన తర్వాతే అసలు నిజానిజాలు వెలుగులోకి వచ్చే అవకాశం ఉంది.



**వియత్నాంలో బోటు బోల్తా.. 15
మంది మృతి.. మృతుల్లో ఏపీ వాసులు**



విరుత్తాంఘ పర్వతపాదమునకు చెల్లిన భారతీయు వర్ణాటకలకు గడిపించని విషాదం ఎదురైంది. ప్రముఖ పర్వతాటక ప్రాంతమైన పూ క్యాక్ ద్వీపం నమివలలో భారతీయులు ప్రయాణిస్తున్న ఒక స్పీడ్ బోటు ఒక్కసారిగా అదుపుతప్పి బోల్తా పడింది. ఈ ఘోర దుర్ఘటనలో ఇప్పటివరకు 15 మంది భారతీయుల పతనమైంది. ప్రాణాలు కోల్పోయినట్లు నమూనా అందుతోంది. మృతులలో ఆంధ్రప్రదేశ్ కు చెందిన వ్యక్తులు ఉండటంతో తెలుగు రాష్ట్రాల్లో తీవ్ర విషాద భావూలు అలముకున్నాయి.

మృతుల్లో ఏపి డిస్ట్రిబ్యూటర్లు.. ఒడ్డున ఉండి బతికిన మరో వ్యక్తి

ఈ ప్రపంచంలో మరణించిన వారిలో ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు చెందిన ఇద్దరిని అధికారులు గుర్తించారు. కడప జిల్లాకు చెందిన ప్రముఖ మొబైల్ కంపెనీ డిస్ట్రిబ్యూటర్ శ్రీధర్, అలాగే కృష్ణా జిల్లా మచిలీపట్నంకు చెందిన జయశ్రీ ఈ ప్రపంచంలో దుర్మరణం పాలయ్యారు. కాగా కడపకే చెందిన నయూం అనే మరో మొబైల్ డిస్ట్రిబ్యూటర్ ప్రపంచం నుండి బోటు ఎక్కుకుండా ఒడ్డునే ఉండిపోవడంతో తృటిలో చనిపోయాడని నంబి బయటపడ్డారు.

మొబైల్ కంపెనీ టూర్.. అసలేం జరిగింది?

విశ్వసనీయ సమాచారం ప్రకారం... ఒక ప్రముఖ ముఠైల నన్ను తమ భారతీయ ద్వీపబాల్స్, వారి కుటుంబ సభ్యుల కోసం ప్రత్యేకంగా ఈ వియత్నాం విహార యాత్రను ఏర్పాటు చేసింది. ఈ టూర్లో, తెలంగాణకు చెందిన వారు 40 మంది ఉన్నారు. వర్షాలనో భాగంగా పర్వతాలను మూడు వేర్వేరు కోటిల్లో సముద్ర మట్టానికి తీసుకెళ్లారు. మధ్యాహ్నం సమయంలో 'హన్ మే రుగ్' ప్రాంతం నుంచి 'అన్వేషణ' బోటులో వచ్చి 32 మంది భారతీయ పర్వతాలను, నలుగురు నిబ్బందితో ఒక స్కైడైవింగ్ బోటు అడుపుతున్న సముద్రంలో తలకిందులైంది. దీంతో బోటులోని భారంతో మునిగిపోయారు.

వాతావరణ మార్పు కారణమా?

వాతావరణం ఒక్కసారిగా రూపాంతరం, సముద్రంలో అలల ఉద్ధృతి తీవ్రం కావడమే ఈ ప్రవాహాలకు ప్రధాన కారణమని స్పష్టం అవుతుంది ప్రాథమికంగా భూమిపై వచ్చే ప్రమాదం జరిగిన వెంటనే సేవలను సమయంలో ఇతర సౌకర్యాలకు బోజ్ నల్లబడి మిగిలిన రెన్నామ అవసరమే ప్రారంభించారు. బీజేపీ భూగ్రా తనివీటయిలు కావడం, అలలు వేగం ఎక్కువగా ఉండటంతో సహాయం నర్తలకు తీవ్ర అంతరాయం ఏర్పడింది. అయినప్పటికీ వలపురిని సురక్షితంగా బయటకు తీసి ఆసుపత్రికి తరలించారు. మరికొందరు ఇంకా గల్లంతయ్యారో వారి కోసం నగరపు నర్తలు ముమ్మరం చేశారు.

రంగంలోకి భారత రాయబార కార్యాలయం

ఈ దారుణ మునినపై వియత్నాంలోని భారత రాయబార కార్యాలయం తక్షణమే స్పందించింది. భాద్యుని కుటుంబానికి ఆనందమైన అన్ని రూపాల వైద్య, ఆశ్రయాలను సహాయాన్ని అందిస్తున్నట్లు ఆదికారాల తెలిపారు. భాద్యులకు రెస్ట్రాంట్ బ్యూరోలోని దింతులకు నమస్కారం చేసుకుంటూ పరిస్థితుల పర్యవేక్షిస్తున్నారు. భాద్యుల కుటుంబ సభ్యుల సహాయం కోసం ప్రత్యేక కంట్రోల్ రూమ్ను కూడా ఏర్పాటు చేశారు. గల్ఫ్‌లైన్ వారి కోసం గాలిని పర్యటన కొనసాగుతుండటంతో మృతుల సంఖ్య మరింత పెరిగి అవకాశం ఉందనే అంచనా మృత్యుమతోంది.

‘మోస్ట్ పవర్ఫుల్ ఉమెన్-2026’ జాబితాలో నారా

బ్రాహ్మణి.. చంద్రబాబు, లోకేష్, బాలయ్య హర్షం

ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు కోడలు, ప్రముఖ డ్రైల్ రంగ సంస్థ 'హెంట్జ్ ఫ్యూజ్' ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ నారా బ్రాహ్మణికి అంతర్జాతీయ స్థాయి ప్రతిష్టాత్మక గుర్తింపు లభించింది. ప్రముఖ బిజినెస్ మ్యాగజైన్ 'ఫార్చ్యూన్ ఇండియా' తాజాగా విడుదల చేసిన '100 మెన్ ఆఫ్ ది వరల్డ్ టువో-2026' జాబితాలో ఆమె స్థానం సంపాదించారు. దేశ ఆర్థికాభివృద్ధికి, పారిశ్రామిక రంగానికి మహిళా పారిశ్రామికవేత్తలు అందిస్తున్న విశేష సేవలను గుర్తిస్తూ ఫార్చ్యూన్ నా ఇండియా ఏటా ఈ జాబితాను ప్రకటిస్తుంది. ఈ ఏడాది ఈ ప్రతిష్టాత్మక జాబితాలో నారా బ్రాహ్మణి చోటు దక్కించుకోవడం తెలుగు రాష్ట్రాలకు గర్వకారణంగా నిలిచింది.

డిజిటల్ అవార్డు ప్రదానం.. రైతులకు అంకితం

దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో నిర్వహించిన ఒక ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో నారా బ్రాహ్మణి ఈ అవార్డును అందుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ హెరిటేజ్ ఫుడ్స్ సాధించిన ఈ విజయంతో ప్రపంచానిలో రైతుల మాత్రే ఆత్మగౌరవ కీలకమైనదని కొనియాడారు. “రైతుల నిరంతర కృషి, ప్రత్యేకభావం వల్లే హెరిటేజ్ ఫుడ్స్ ఈ రోజు ఈ స్థాయికి చేరుకుంది. రైతు లబ్ధిదానంగా ఆదాయాన్ని పెంచడం, వారి జీవనోపాధిని మరింత మెరుగుపరచడమే మా సంస్థ యొక్క ప్రధాన లక్ష్యం. నాకు దక్కిన ఈ అరుదైన గౌరవాన్ని హెరిటేజ్ ఫుడ్స్ కుటుంబ సభ్యులతో పాటు, మాతృకలిగిన సమస్తసైనిక లక్షణాల మంది రైతులకు అంకితం చేస్తున్నాను” అని హెరిటేజ్ ఫుడ్స్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ నారా బ్రాహ్మణి తెలిపారు.

చంద్రబాబు, లోకేష్, భువనేశ్వరి అభినందనల జల్లు

నారా బ్రాహ్మణి సాధించిన ఈ అద్భుత ఘటంపై ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు సోషల్ మీడియా వేదికగా హర్షం వ్యక్తం చేశారు. సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు ట్వీట్ చేస్తూ “ఈ గుర్తింపు బ్రాహ్మణి నాయకుత్వ విశిష్టతలు, అంకితభావం, దూరదృష్టి మరియు నిద్రాత్మక నిద్రాత్మకం, భవిష్యత్తులో ఆమె మరియు మైలూరాక్షసు అధిరోలంబాలి, ముఖ్యంగా తెలుగు యువతకు, మహిళలకు బ్రాహ్మణి ఒక గొప్ప స్ఫూర్తిగా నిలుస్తారు” అని ఆశంకీంచారు. మంత్రి నారా లోకేష్ తన భార్య సాధించిన విజయానికి గొప్పస్థూ ఎక్స్ వేదికగా ప్రత్యేక సందేశాన్ని పోస్ట్ చేశారు. దేశంలోని అత్యంత ప్రభావవంతమైన మహిళా పారిశ్రామికవేత్తల్లో ఒకరిగా బ్రాహ్మణి గుర్తింపు పొందడం ఎంతో గర్వకారణమని, ఆమె సమర్థ నాయకుత్వంలో సంస్థ మరియు ఉన్నత శిఖరలను తాకాలని ఆశంకీంచారు.నారా భువనేశ్వర్ కూడా స్పందించారు. బ్రాహ్మణికి మహారాష్ట్ర రాష్ట్రక కల్యాణాకాక్షలు తెలుపుతూ.. అనియతైన గౌరవం ఆమె ద్వారా సంతర్పానించారు.

బాలయ్య పుత్రికోత్సాహం

పార్లమెంటు ఇండియా 100 మ్యాన్స్ పరిశిష్టత ఉపవేన్ 2026 జాబితాలో చోటు దక్కించుకున్న నారా బ్రాహ్మణికి ప్రముఖ నటుడు, బ్రాహ్మణి తండ్రి బాలకృష్ణ ఆధినిందనలు తెలిపారు. కష్టపడి సాధించిన విజయానికి గుర్తింపుగా లభించిన ఈ గౌరవం ఆమె అంకితభావం, పట్టుదల, నాయకత్వ లక్షణాలకు నిదర్శనమని పేర్కొన్నారు. తన కృషితో నమాజంపై సాగుకూల ప్రభావం చూపుతూ, ఎదురుతలలు పెద్ద చురుకు కనెందుకు, ఆత్మసాధనంతో ముందుకు సాగిందుకు బ్రాహ్మణి స్ఫూర్తిగా నిలుస్తున్నారని కొనియాడారు. భవిష్యత్తులో మరెన్నో విజయాల సాధించాలని ఆశిస్తూ తన ఆశీస్సులు, శుభాకాంక్షలు ఎల్లప్పుడూ ఉంటాయని బాలకృష్ణ తెలిపారు.

హెరిటేజ్ ఫుడ్స్ ప్రగతిలో కిలక పాత్ర

పారిటేజీ పుష్టి సంస్థను పౌరసేవకాని వ్యాపార విధానాలతో, అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో ముందుకు తీసుకెళ్లడం నారా బ్రాహ్మణి కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాడు. కేవలం వ్యాపార విస్తరణే కాకుండా... రైతుల సంతోషం, నాణ్యమైన పాల ఉత్పత్తిని సరఫరా, స్థిరమైన వ్యవసాయాభివృద్ధి పై ఆమె ప్రత్యేక దృష్టి సారిచారు. ఆమె నాడుకున్న బాధ్యతలు చేపట్టిన నాటి నుండి సంస్థ దేశవ్యాప్తంగా తన వ్యూహాల్ను మరింత బలోపేతం చేసుకుంటూ దూసుకుపోతోంది. ఫార్మాస్ట్ ఇండియా 'హెల్త్ పవర్ఫుల్ ఉమెన్-2026' జూబిలీతో నారా బ్రాహ్మణి నిలవడం కేవలం ఒక సంస్థకు రక్తిని కాలరం మాత్రమే కాదు, భారతీయ వ్యాపార రంగంలో మహిళా శక్తి మరింత బలపడుతోందనడానికి ఇది ఒక స్పష్టమైన నిదర్శనమని ఆర్థిక నిపుణులు విశ్లేషిస్తున్నారు. ఈ విజయం నవరథం మహిళా పారిశ్రామికకేత్రాలకు ఎంతో ప్రేరణనిస్తుందని చెప్పడం ఎలాంటి సందేహం లేదు.

సాంత పార్టీలో తమ్ముడి సాండ్

తెలుగుదేశం పార్టీ అంటే క్రమశిక్షణ అన్నది ప్రధానంగా అంతా మళ్ళాడుకుంటారు. వర్గ పోరు కానీ సాంఘిక పార్టీలో సౌందర్యం చేయడం లాంటి చర్యలను కానీ పెద్దగా ఉపేక్షించేది ఉండదు. అయితే అన్నీ తెలిసిన సీనియర్ తమ్ముడు ఒకరు ఇదేమీ కాలంలో చేస్తున్న బాధాభుది పార్టీలో పెద్ద ఎత్తున చేయాలి సార్లుతోంది. విద్యాయనగరం జిల్లా నల్లిమర్ల సర్పంచికపర్లానికి చెందిన కర్తవ్య బంగారు రాజు బలమైన సామాజిక వర్గానికి చెందిన నేత. పలుకుబడి దండీగా బలము. మండల పరిషత్ అధ్యక్షుడిగా గతంలో పనిచేసిన అనుభవం ఉంది. ప్రస్తుతం ఏపీ మార్కెట్ ఫైడ్ చైర్మన్ గా కొనసాగుతున్నారు. ఆయనకు పార్టీలో సీటు దక్కాల్సి ఉంది. 2024 లో కుట్రమీ పార్టీలతో పాటు వల్ల అనేక నమకరణల నేపథ్యంలో చాన్స్ జనసేనకు వెళ్ళింది. అనాదు ఆయనకు ఎమ్మెల్యే ఇస్తామని అధినాయకత్వం ప్రాబేష్ చేసింది అని అంటారు. కానీ చివరికి దక్కింది కానీ అసెంబ్లీలో పదవి అన్న బాధ అయితే ఉంది. ఇక బంగారరాజు గురించి చెప్పను ఇష్టం అంతాకూ చర్చ అంటే తాజాగా భోగాపురం ఏమనాకరం పనులు పూర్తి అయిన సందర్భంగా ఒక్కసారి అక్కడికి వెళ్ళి

పైనేలే గా సమీక్షను చేపాడు కేంద్ర పౌర విమాన యాన శాఖ మంత్రి కింజరాపు రామకృష్ణ సోదరుడు. ఈ సందర్భంగా ఆయన నిర్దేశించిన సమావేశంలో ప్రోటోకాల్ ప్రకారం బంగారాక్షాణి పాల్గొనే అవకాశం వచ్చింది. ఈ సందర్భంగా ఆయన స్థానికులకు ఉద్యోగాల సంగతేదీ అని కేంద్ర మంత్రిని నిందించాడు. మీరు జలా వచ్చి అలా వెళ్ళిపోతారు కానీ మీరు జలాలకు జలాలు చెప్పేవారి అంటూ రామకృష్ణ మాట్లాడిన తీరు అక్కడ ఉన్న వారిని సైతం ఆశ్చర్యానికి గురి చేసింది అంటున్నారు. సొంత పార్టీకి చెందిన కేంద్ర మంత్రిని అదే పార్టీకి చెందిన స్థానిక నేత ఈ విధంగా నిరసించడం అంటే అదేవిధానాల్నిదే అంటున్నారు. ఇక విజానగరం జిల్లాలో జరిగే డీఆర్సీ సమావేశంలో కూడా ఈ విధంగానే బంగారాక్షాణి గొంతు పెంచి ప్రజా సమస్యల పేరుతో అధికారులను గడ్డిగానే నిందియడం చేస్తున్నారు అని అంటున్నారు. అంతే కాదు నెల్లెవర వందయితే సమావేశంలో కూడా తన అధికారుల పాదాల ఆయన గడ్డిగానే వేసించారు అని అంటున్నారు. దేశంలో పాటలు ఆయన నెల్లెవర జనసేన ఎమ్మెల్యే లోకం మాధవితో సమాంతరంగా అధికార దర్పం చాటుకుంటున్నారని

ఆవి ప్రచారం సాగుతోంది. ఎమ్మెల్యే వర్ధన్ దీక్షిపి అన్నట్లుగా ఉంటుంది. దాంతో ఇక్కడ కూకట్‌పల్లి వద్ద జేసిన సాగుతోంది అని అంటున్నారు. బంగారామిశ్ర జేసిన వలుకుబడి ఉంది. ఆయన స్థానికంగా గణ్డీ నాయకుడే. స్థానికుల దీక్షామండలం అధికారుల మంత్రిల ముందు పాల్గొని చేయించుకుంటారు అని అంటున్నారు. కానీ సొంత పార్టీ నేతలను కేంద్ర రాష్ట్ర మంత్రిలను ఇరకాటంలో పెట్టే విధంగా ఆయన వ్యవహరిస్తున్నట్లు తన మాత్రం చర్చియాయంతో అవుతోంది. తాను ఎమ్మెల్యే స్థాయి నేతను అని చాటుకునేందుకు తన ఇమోజీ ని పెంచుకునేందుకు ఇలా చేస్తున్నారు అని సొంత పార్టీలో గునగులను పోతన్నారు. తనకు ఇలాగితేనే మంచి గుర్తింపు లభిస్తున్నానని తన మావా పార్టీలో పెద్దలకు తెలుస్తుంది అయిన భావిస్తున్నారు అని అంటున్నారు. అయితే ఈ విధంగా అతి చేస్తే రేపటి రోజున ఇబ్బందులు కూడా వస్తాయని అంటున్నారు. పార్టీ అన్నింటి కన్నా క్రమశిక్షణకే పెద్ద పీట వేస్తుందని కూడా గుర్తు చేసుకున్నారు పార్టీ నేతలు. మరి బంగారామిశ్ర 2029 ఎమ్మెల్యే కావాలనుకుంటే ఈ హడావిడి అనవరతమా అన్న ప్రశ్నలు అయితే పసుపు పార్టీలో వస్తున్నాయి

పపీలో మరో కూటమి



కూకుమిని చీల్చే ప్రయత్నం చేసా..
అదే ఫలితంలేదు. ఈ నేపథ్యంతో
తాము ఓ కూకుమిగా ముందుకు
వెళ్లేందుకు జగన్ కూడా
సుముఖంగా ఉన్నారని వైసీపీ
నాయకులు తరచుగా చెబుతున్నారు.
“ఒంటరి ప్రయాణం మంచిదే.
అయితే, కూకుమిగా వెళ్లే మంచిత
లేకకా.. విజయం
దక్కించుకోవచ్చు” అని కృష్ణా జిల్లాకు
చెందిన మాజీ మంత్రి జకరు
వాగ్ధానియ్యారని వార్తలు. ఇక, ఈ కూకుమిగా
కాంగ్రెస్ కూడా ఉంటుందన్న టాక్
వస్తోంది. అయితే.. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఈ
కూకుమిలో ఉంటే వైసీపీ ఉండదని ఆ
పార్టీ నేతలు చెబుతున్నారు.

గిలిచిందే లేదు. 2019లో జనసేనతో పొత్తు పెట్టుకున్నా.. ఫలితం దక్కలేదు. ఈ నేపథ్యంలో ఎన్నికలకు రెండేళ్ల ముందే కూటమి కట్టి ప్రధుత్వాలను ముమ్మరం చేస్తున్నారని కలిసిచ్చే పార్టీలను కమ్యూనిస్టులు రహస్యంగా కలుస్తున్నారని తెలుస్తోంది. ప్రధానంగా వైసిపీ నేతలను ఓ కీలక కమ్యూనిస్టు.

రెడ్డి సామాజిక వర్గానికి చెందిన సీనియర్ నాయకుడు కలితారని.. పొట్టు పెట్టుకు ని ముందుకు వెళ్ళామని ఆయన సూచించినట్లు వైసీపీ వర్గాల్లోనూ చర్చ జరుగుతోంది. జగన్ కు సన్నిహితమైన సదరు నేత సూచనలను వైసీపీ కూడా పరిగణనలోకి తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం ఉన్న

విన్న వితతా హెర్టీలు.. కూడా చేతులుకలిపి కొత్త కూటమి ఏర్పాటుకు ముందుకు వస్తున్నాయన్నది రాజకీయ వర్గాల్లో జోరుగా సాగుతున్న చర్చ.

మరి ఏం జరుగుతుంది? ఈ కూటమి ఏర్పడుతుందా? లేదా? అనేది కొన్నాళ్లు మొయిట్ చేసి చూడాల్సిందే.

త్వరలో బంగ్లాకు వెళ్ళా...

బింగ్లాదేశ్ మాజీ ప్రధాన మంత్రి, అవామీ లీగ్ పార్టీ నాయకురాలి పేజీ హసీనా సురవలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. తాను స్వదేశికానికి వెళ్లి న్యాయస్థానం ఎదుట లొంగిపోయేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నానని ప్రకటించారు. తన ప్రాణాలుకు ముప్పు ఉన్నప్పటికీ.. మాతృదేశానికి వెళ్లి ఆలోచనలో ఉన్నానని ఆమె చెప్పారు. రాయిటర్స్ వార్త సంస్థకు ఇచ్చిన టెలిఫోన్ ఇంటర్వ్యూలో హసీనా ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. అరెస్టుకు లేదా చావడానికైనా తాను సిద్ధంగా ఉన్నానని బింగ్లాదేశ్ మాజీ ప్రధాని పేర్కొన్నారు. అయితే, ఈ విషయంపై ప్రస్తుత బింగ్లాదేశ్ ప్రభుత్వంతో ఎలాంటి సంప్రదింపులు జరపవద్దని ఆమె ఉద్ఘాటించారు. “స్వదేశానికి వెళ్లిన తర్వాత నన్ను ఇక్కడ అరెస్టు చేయొద్దు. ప్రాణాలు తీసే అవకాశమా ఉంది.. తీవ్ర అణచివేతకు గురువుతాను నా పార్టీ నేతలు, కార్యకర్తల కోసం” సేన వెళ్లి తీరాలి.. ఒకవేళ మరణమే తప్పమైతే నా తల్లిగర్భంలను సమాధి చేసిన చోట, నా సొంత గడ్డపైనే చనిపోవానని కోరుకుంటున్నా” అని పేజీ హసీనా స్పష్టం చేశారు. ఏదీ పార్టీ సీనియర్ నేతలు బింగ్లాదేశ్కు వెళ్లి కార్యక్లాత లో లొంగిపోవాలని నిర్ణయమే వచ్చామని చెప్పారు. అయితే, తన అప్పగింపుపై భారతకు వచ్చాను నంది అనేక రోజులు రాష్ట్రనాగ్రిని.. ఈ నేపథ్యంలోనే వెళ్లాలని నిర్ణయం

తెనుకునానని ఆమె పేర్కొన్నారు. రిజర్వేషన్లకు వ్యతిరేకంగా బంగారీదో యువత జూలై 2024లో చేపట్టిన ఉద్యమం హింసాత్మకంగా మారి... చివరకు షేక్ హసీనా పదవిని వదిలి తెచ్చింది. అదే ఏడాది ఆగస్టు 5న రాజీనామా చేసిన దేశం రెండవ భారత్‌కు పారిపోయిన వచ్చిన షేక్ హసీనా ఇక్కడ ఆశ్రయం పొందుతున్న సంగతి తెలిసిందే. అయితే, యువత తిరిగనవలసిన అణచివేయడంతో హసీనా పాత్ర ఉందని ఆరోపిస్తూ అనేక కేసులు నమోదయ్యాయి. అయితే, ఈ ఆరోపణలను హసీనా తోసిపుచ్చారు. కానీ, బంగారీదో ఆలంపేషన్‌లలో ప్రెస్బ్యుటీ మాత్రం విచారణ చేపట్టి ఆమెకు గౌరవం పనుజుకొన్న విధింది. ఇటీవల మీడియాతో తాను స్పందనానికి వెళ్లేందుకు సిద్ధమేనని షేక్ హసీనా చెప్పినప్పటికీ... ఎప్పుడు వెళ్తారనేది మాత్రం ఇబ్బందే అతికొద్దంగా స్పష్టత ఇవ్వారు. యిలాఉంటే, మాజీ ప్రధానిగా ఆధిపత్యం నామమాదే ఉన్నానని నాయకులంతాంటిని మద్దతుతర ప్రభుత్వంతో పాటు ఇటీవల ఎన్నికల అనంతరం ఏర్పడిన తారకీ రెహమాన్ నేతృత్వంలోని ఓపిస్సీ సర్కారు భారత్‌ను వలసపార్శ్వ కోరాయి. ఈ అంశంపై న్యాయరరమైన విషయాలను పరిశీలిస్తున్నట్లు కేంద్రం ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. అయితే, తనపై తెచ్చిన కేసులు రాజకీయ ప్రేరేపితతమైనవిగా అభిప్రాయించిన షేక్ హసీనా.. న్యాయరరమైన విచారణలో ఇది బలంపడుతుందని నమ్ముతున్నందుకే

లోనికిపోవాలని భావిస్తున్నట్లు హసీనా చెప్పారు. “నేను న్యాయాన్ని నమ్ముతాను, విచారణ మొదలయ్యాక కోర్టు ఎంత హాస్యాస్పదంగా ఉందో ప్రజలకు స్పష్టమవుతుందని నేను భావిస్తున్నాను.. దాన్ని నేను నిరాపిందాలనుకుంటున్నాను”.

అని ఆమె అన్నారు.

రు. తనపై బనాయించిన కేసులు రాజకీయ ప్రేరేపితమైనవని హసీనా పేర్కొన్నారు. ఈ వివాద అరంభంలో ఆమెతో పాటు మరో 112 మందిపై పెట్టిన హత్యాయత్నం కేసును రద్దుచేయాలని బంగ్లాదేశ్ పోలీస్ ఇన్స్పెక్టివ్స్ డ్వారా సిఫార్సు చేసిన కేసులలో ఈ విషయం కూడా ముందుగా స్పష్టమైంది.అరెస్టులు, జైలుకు తాను అందోళన చెందడం లేదని ఆమె అన్నారు. తనకు జైలు జీవితం కొత్తకాదని, రాజకీయ జీవితంలో అనేకసార్లు జైలుకు వెళ్ళావానని హసీనా తెలిపారు.

నవంబర్ 11 యానకి నేతృత్వంలోని తాత్కాలిక ప్రభుత్వం ఏకపక్షంగా అహమ్మే లీగ్ను ఘనపూర్వకంపై ప్రయత్నాలు చేపట్టింది.

భాగంగా బంగ్లాదేశ్లోని 300 మార్కెట్లనుబందీ నియోజకవర్గాలలో 125 నియోజకవర్గాలలో తాను ఆన్లైన్ 20 మహిళలు నిర్వహిస్తున్నారని ఆమె చెప్పారు. అయితే, తన 20 ఏళ్ల వదలి కాలాన్ని నమ్మకీయ పౌరపాలన జరిగి ఉండలేదని అంగీకరించిన హసీనా.. అంతిమ తీర్పు బంగ్లాదేశ్ ప్రజలకు అందిన ఆమె నాకిచ్చి చెప్పారు.

సింగపూర్ కు తిరుపతి మామిడి...

ఆంధ్ర మామిడి పండ్ల గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. ఒక్కో ప్రాంతానికీ ఒక్కో రకం ఫ్రూమ్స్, నూజిమీడు రసాలు, ఉలవపాదు మామిడికాయ, చిత్తూరు తోతాపురి, ఇక బంగినపల్లి గురించుముతే అన్నలు చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మన మామిడి పండ్లకీ యమా గిరాకీ ఉంది. తాజాగా సింగపూర్‌కు మన మామిడి పండ్లను టన్నుల కొద్దీ ఎగుమతి మొదలైంది. సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు నియోజకవర్గం నుంచే ఈ ఎగుమతి మొదలైనప్పటికీ మామిడి, చిత్తూరు జిల్లా తోతాపురి, బంగినపల్లి వంటివి కాదు. పశ్చిమ కర్ణాటక పరిధిలోని చింతామణి ప్యాక్ హౌస్ నుంచి టన్నుల మామిడి పండ్లతో ఉన్న కంటైనర్ చెప్పే ఓడరేవుకు బయల్దేరింది. భారతీయ వ్యవసాయ

విరోధన సంస్థ సీబిఎస్ఐఎచ్ సమాకారంతో
బంగళనపల్లి తోకాపురి మామిడి వండ్లను నౌక ద్వారా
సింగపూర్కు పంపుతున్నట్లు ఓసమే వున్న దైనికర్
తవసాయ పారిశ్రామికవేత్త కోటేశ్వరరావు
పాటు పలమనేరు నియోజకవర్గంలోని మండలాలతో
నియోజకవర్గంలోని వి.కోట మండల రైతుల నుంచి
సేకరించిన మామిడిని సింగపూర్కు పంపినట్లు వారు
తెలిపారు. ఈ మామిడి వండ్లను మొత్తాన్ని ఓ
కుంటెనర్లో ఉంచి, షిప్తో సింగపూర్కు
పంపుతున్నారని మామిడి వండ్లు సింగపూర్కు
చేరుకోవడానికి 12 రోజుల సమయం పడుతుంది. ఈ
12 రోజుల పాటు మామిడి వండ్లు చెడిపోకుండా
ఉండేదేవుంగా 12 డిగ్రీల సెల్సియస్తో వాటిని

జాగ్రత్తగా భద్రపరుస్తారు.రైతులు దగ్గర నుంచి మేలిమిజాతి మామిడి పండ్లను మంచి ధరకే కొనుగోలు చేసినట్లు వ్యాపారులు తెలిపారు. కిలో తోతావేరి రూ. 50, బంగినపల్లె కిలో రూ. 120 చొప్పున కొనుగోలు చేశారు. గత నెల 9న ఐదు టన్నుల బంగినపల్లె మామిడిని సింగపూర్కు పంపగా.. రవాణా, ఇతర ఖర్చులు పోనూ కిలోకు రూ. 40 మిగిలినదని తెలిపారు. ప్రస్తుతం కర్ణాటక పరిధిలోని ప్యాక్ హౌస్ నుంచి పంపిం చాల్చి వస్తుందని.. అదే ప్యాక్ హౌస్ కుప్పం ప్రాంతం లో ఉంటే చిత్తూరు జిల్లా నుంచి విడిశాకూకు మంచి మామిడిపండ్లు వంపే అవకాశం ఉంటుందని రైతులు అంటున్నారు.

ఉంటుంది. అంటే సోషల్ మీడియా వాడకంవల్ల కుంగుబాటు రావడం కాకుండా, ఇప్పటికే కుంగుబాటులో ఉన్న టీనేజర్లు ఎక్కువ సమయం ఆన్‌లైన్‌లో గడుపుతుండవచ్చు. వీరి కారణమో, వీరి ఫలితమో తేల్చడం కష్టం. పైగా ఈ ఆధ్యయనాల్లో కనిపించిన సగటు ప్రభావాలు చాలా చిన్నవి. నిజాను మరో కీలకమైన అంశాన్నీ ఎత్తివేస్తున్నావ్: రోజుకా ఎన్ని గంటలు వాడుతున్నారన్నది కాదు అసలు ప్రశ్న. నిష్క్రియాంగా స్క్రోల్ చేస్తూ కూర్చుంటున్నారా? లేక చూరుగ్గా సంభాషణల్లో పాల్గొంటున్నారా; ఆడరించే, ప్రోత్సహించే సమూహాల్లో ఉన్నారా? లేక వివిధపూరితమైన, శత్రుపూరిత వాతావరణంలో చిక్కుకున్నారా? ఇవే హేనిని నిర్ణయించే నిజమైన కొలమానాలు. అంటే సమస్య 'వాడకం'లో కాదు, 'వాడకపు తీరు'లో. 'చేడికది నిర్మాణంలో ఉండవచ్చువాడు. వయసు ఆధారంగా గేటు మూసేసే నిషేధం ఈ సూక్ష్మ భేదాలను పూర్తిగా విస్మరిస్తుంది. నిజానికి సోషల్ మీడియా అనేది నాణెనికి రెండు ముఖాలంటేది. అది నిద్రను

క్రిస్టియన్ సేవల్ సినిమాతో బీజీగా ఆన్ హాథ్‌వే
ఒక వ్యక్తివరమైన విషయానికొస్తే, ఆన్ హాథ్‌వే ప్రస్తుతం ప్రపంచ
వ్యాప్త దర్శకుడు క్రిస్టియన్ సేవల్ తెరకెక్కిస్తున్న 'ది ఓడీస్సీ' చిత్రంలో
నటించేందుకు సిద్ధమవుతున్నాడు. ఒకవైపు ప్రత్యక్షాత్మక ప్రాజెక్టులతో
బీజీగా ఉంటూనే, మరోవైపు సమాజానికే స్ఫూర్తినిచ్చేలా ఆమె చేసిన ఈ
వ్యాఖ్యలు నేటి యువతలో కొత్త ఆలోచనలను రేకెత్తిస్తున్నాయి. బాహ్య
సౌందర్యం కంటే నిజమైన ఆత్మవిశ్వాసమే ఒక మనిషిని అందంగా
మారుతుందని ఈ ఆస్కార్ నటి మాటలు మనకు మరసేసా
గుర్తుచేస్తున్నాయి.

లేతోగా చూస్తే కనిపించే మొదటి అనుమతుల్యత - సదుపల వింపిక. సైమ్ (సైన్స్, టెక్నాలజీ, ఇంజనీరింగ్, గణితం) విద్యార్థుల్లో మహిళల 44 శాతం ఉన్నారన్నది నిజమే. మహిళా ఈ సంఖ్య ఏనో అక్షరం వైపు - అంటే జీవశాస్త్రం, సాంకేతిక శాస్త్రం నుండి సాంప్రదాయ సైన్సుల వైపు వారిగా లింగి ఉంది. అక్షరం మహిళలు 54.6 శాతంతో మెజారిటీగా ఉన్నారు. కానీ భవిష్యత్ అర్థిక వ్యవస్థను నడిపించే ఇంజనీరింగ్, టెక్నాలజీ రంగాల్లో మార్తం వారి వాటా కేవలం 31.1 శాతమే. అ రంగాలు నడికీ పురుషాధిక్యంలోనే ఉన్నాయి. సాంప్రదాయ సైన్సుల్లో గుమగుడుటం వల్ల మహిళలు ప్రతిమ మేధ, సాఫ్ట్వేర్ ఇంజనీరింగ్ వంటి 'భవిష్యత్తు రంగ' నా ఇచ్చే' అర్థిక చోడం రంగాలకు దూరంవుతున్నారు. అంటే ఉద్యోగ మార్కెట్ను విలబోయేది ఏమి, దేలా సైన్స్, సాఫ్ట్వేర్ రంగాల్ అయినప్పుడు, అ రంగాల వాటా వద్దో సాంప్రదాయ మహిళల అడుగులు తగ్గిపోవడం అందోకనకరం. రెండో అనుమతుల్యత -విద్యా సంస్థల అంతర్గత నిర్మాణంలో విద్యార్థుల్లో 50-50 సంపూలం సాంధియానా, బోధక నిర్మాణంలో ప్రతి 100 మంది పురుష అధ్యాపకులకు కేవలం 382 మంది మహిళా అధ్యాపకులే ఉన్నారు. వైస్-ఛాన్సలర్లు,

ఈ ప్రస్తుత అత్యంత కఠినమైన సమాధానం ఉపాధి గణాంకాల్లో దౌరుజుతుంది. ఉన్నత విద్యకు, సంఘటిత ఉద్యోగ మార్కెట్లకు మధ్య భారతీయ వైద్య అగ్రాధిపతి ఉంది. సామాజిక అవసరాలు, ఇంటి బాధ్యతల భారం, భద్రతా అభ్యంగనాలు - వీటి కారణంగా మహిళా శ్రామిక శక్తి అగ్రాధిపతి రేటు నేటికీ సరాసరిగా ఉంది. 2025 వీలవరకునే సేవకు ప్రకారం. క్రమబద్ధ వేతన ఉద్యోగాల్లో పురుషులలో అధిపత్యం. 26.5 శాతం పురుషులతో బోలెడనే మహిళలు 18.2 శాతం. సంపాదనలను అంతరం కట్టాల్సినట్లు కనీమయం: పురుషుల నగలు నెలవారీ ఆదాయం రూ.24,217 కాగా, మహిళలది రూ.18,353 మాత్రమే. అదే 64.2 శాతం మహిళలు 'యూం ఉపాధి' కేటగిరీలో ఉన్నారు గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. ఈ వర్గీకరణ అన్యమైనది. ఇందులో వేతనం లేని ఇంటి పని, బాలం

మనులు కూడా కలిసిపోయి ఉంటాయి. అంటే లెక్చర్ హాళ్ల నుంచి బయటికి వచ్చిన మహిళా గ్రాడ్యుయేట్లు నిజంగా ఎక్కువే కేట్రస్థానాల్లో ఈ గణాంకాలు చూపించలేకపోతున్నాయి. చదువుకున్న అమ్మాయి ఎక్స్ట్రా, పిల్లల పెంపకంలో, కుటుంబ ఆర్థికతలో ఉద్యోగ మార్పులో నుంచి నిస్సహాయ - ఆమె డిగ్రీపై సమాజం పెట్టిన పెట్టుబడి అంతా వుధా. ఇది వ్యక్తిగత నష్టం మాత్రమే కాదు; జాతీయ ఆర్థిక నష్టం కూడా. మహిళా శ్రామిక భాగస్వామ్యం పెరిగితే జీడీపీ గణనయంగా వుద్ది మోపాడుతుందని ప్రపంచవ్యాప్త అధ్యయనాలు ఎప్పుడీ నుంచో ఘోషిస్తున్నాయి. కాబట్టి ఇప్పుడు బాబ్స్ మారింది. 2.24 కిట్లీమంది యువతులు క్యాంపస్లో తమ స్థానాన్ని సాధించుకున్న తర్వాత, ఆ భారం విధాన నిర్దేశాలు, విద్యా సంస్థల ఆధిపత్యం, పరిశీలనా అయకాలు భుజింపైకి చేరింది. ఇంజనీరింగ్, టెక్నాలజీ కేర్సుల్లో ఉన్నాయిలు చేరితమ ప్రొత్తమించే లక్షిత స్పాలర్డీషియ, మెంటర్షిప్ కార్కుకమాయి, క్యాంపస్ నుంచి కార్కాలయం వరకూ భద్రమైన ప్రయోజ, పని వాతావరణం; పని ప్రదేశాల్లో శిశు సంరక్షణ నదుపాయాలు, సరకమైన పని విధానం; విలపాల -మాత్తుత్తం తర్కాత్త తిరిగి పనిచేసే అవకాశం వచ్చే మహిళకూ రిటర్న్లక్షిత అవకాశాలు; బోధన, నాయకత్వ స్థానాల్లో మహిళకూ న్యాయమైన ప్రాతినిధ్యం -ఇవన్నీ కాగితాలమీది హామీలుగా కాక క్షేత్రస్థాయి వాస్తవాలుగా మారాలి. తరగతి గది గదప చురకూ నడిచేవచ్చిన ఆడపిల్ల అడుగులు, అక్కడేగో అగిధిగోదరద. బోర్డు రూమాల వరకూ, పరిశోధనకాల వరకూ, నాయకత్వ పీఠాల వరకూ సాగాలి. నమోదు గణాంకాలు గర్వకారణమే; కానీ డిగ్రీలకు తగిన గౌరవప్రద ఉపాధి దక్కినప్పుడే ఆ గర్వానికి స్థాధికత. చదువుల్లో నగం ఆకాశాన్ని అందుకున్న మన ఆడపిల్లలకు, సంపాదనలోనూ ఉద్యోగాల్లోనూ ఆ నగం వాటాను అందించడమనే నిజమైన సమానత్వం. అదే పనికిత భారతకు అసన్లైన కాలమానం కూడా!

జబ్బు వహ్దాక నైర్ద్యం చేయుంచుకోవడం కంటే శరీరాన్ని రోగిగా
రాకముందే జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చొకైన పని. ఇబ్బందే
బరువులు ఎత్తుతూ వ్యాయామం చేయడం అలవాటు
చేసుకుంటే, భవిష్యత్తులో ఇతరులపై ఆధారపడే పరిస్థితి రాదు.
నాణ్యమైన నిద్ర... భవిష్యత్తులో వచ్చే మతిమరపును దూరం
చేస్తుంది. ప్రపంచంలో అన్నింటికంటే ఉత్తమమైన నైర్ద్యం ముం
జాగ్రత్త మాత్రమే! ఆరోగ్యం అనేది లకన్నాత్మగా పోయేది ఆరోగ్య
రోజుగా మునం చేసి చిన్న చిన్న నిర్లక్ష్యాల వలన... అలాగే ఆరోగ్య
అనేది ఒక్కరోజులో వచ్చేది కాదు... ప్రతిరోజుగా మనం చేసే జాగ్రత్త
అదుగుల బహుమతి, నేటి చెమట చుక్కే... రేపటి బెషడం కంటే
విలువైనది!

ముక్త కవచంతో, భయపెట్టే రూపంతో గ్రహంతోక జీవని తెలపించే ఓ భారీ గొంగళి పురుగు ప్రకృతి ప్రేమకులను ఆశ్చర్యపరుస్తోంది. 'కౌబెట్ డ్రీ మాట్' అనే చిమ్మట లార్వా అయిన ఈ పురుగు 70 మిల్లీమీటర్ల పొడవు, 15 మిల్లీమీటర్ల మందంతో ప్రపంచంలోని అతిపెద్ద గొంగళి పురుగుల్లో ఒకటిగా నిలుస్తోంది. తెల్లటి ముక్తతో నల్లగా, వసువు ముక్తతో ఎర్రగా -రకరక రంగుల్లో కనిపించే ఇది చూడడానికి 'ముడచకరంగా' అనిపించు, పూర్తిగా హాసరహితం. దీని ముక్కు మెత్తగా ఉంటాయి; ఆ భయంకర రూపం కేవలం శత్రువులను తరిమికొట్టే సహజ రక్షణ వ్యూహం మాత్రమే. విచిత్రమేమిటంటే -ఉష్ణమండల ఆఫ్రికా ప్రాంత దీన్ని పోషకాహార మృతీ అంటారు. ఆర్థికంగానూ దీనికి ప్రాధాన్యమంది. చిట్టా ఉకులను శరవేగంగా తినేసే ఈ పురుగు, పూర్తిగా వెరిగాక మచ్చిలో దాక్కుని, అందమైన రెక్కల కిక్కురుకులను చిమ్మటగా మారి బయటికి వస్తుంది. రూపం భయపెడగా -ప్రకృతి చెప్పే! పాఠం: కనిపించే రెక్కల నిలబ కాదు!

పండ్లల్లో రారాజు మామిడిపండు. వేసవి కాలంలో మామిడి పండ్లు నోటిని ఊరిస్తాయి. మ్యాంగ్ ను చూసి టెంప్ట్ అవ్వని వాళ్లు ఉండరంటే అతిశయోక్తికాదు. కొందరైతే మామిడి పండ్లు జుర్రుకుంటూ తినేస్తుంటారు. మరికొందరు పండ్లను జ్యూస్ లుగా చేసుకుని మామిడి టేస్ట్ ను ఎంజాయ్ చేస్తారు. ఇంకొందరు.. మ్యాంగో షేక్ ను ఆస్వాదిస్తారు. సాధారణంగా మ్యాంగో షేక్ ను పాలతో తయారు చేస్తారు. కానీ పాలకు బదులుగా పెరుగుతో మ్యాంగో షేక్ ను ఎలా తయారు చేస్తారో.. పెరుగుతో తయారు చేసిన మ్యాంగో షేక్ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను తెలుసుకుందాం.



పూదీనా మఖానా మ్యాంగో షేక్ టేస్ట్ కు టేస్ట్.. ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం..

పుదీనా మఖానా మ్యాంగో షేక్ ఎలా తయారు చేయాలంటే..

మామిడి షేక్ చేయడానికి పెరుగు, మఖానా, చక్కెర, మామిడిపండ్లు అవసరం. పెరుగులో మామిడిపండు ముక్కలు వేసి మిక్స్ చేశాల్సి ఉంటుంది. మఖానాను ముందుగా నీళ్లలో నానబెట్టాలి. నానబెట్టిన మఖానా బాగా నానిన తర్వాత వాటికి కొన్ని నీటిని కలపాలి. పైన పుదీనా ఆకులు, పంచదార, నల్ల ఉప్పు లేదా ఉప్పు వేయాలి. వీటన్నింటినీ కలిపి మిక్స్ చేస్తే మ్యాంగో షేక్ రెడీ.

పుదీనా మఖానా మామిడి షేక్ వల్ల ప్రయోజనాలు:
పైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది

పుదీనా మఖానా డి మ్యాంగో షేక్ లో పైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది జీవక్రియను పెంచుతుంది. జీర్ణక్రియ ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. ఈ మ్యాంగో షేక్ పొట్టను శుభ్రం చేయడంతో పాటు బరువు తగ్గడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియ కోసం ఖచ్చితంగా మ్యాంగో షేక్ తాగండి.

ఈ మాంగో షేక్ ప్రోబయోటిక్

మ్యాంగో షేక్ ప్రోబయోటిక్స్ తో నిండి ఉంటుంది. ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా పని చేస్తుంది. మ్యాంగో షేక్లో పెరుగును కలపడం ద్వారా

ప్రోబయోటిక్, గట్ బ్యాక్టీరియాను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఈ ప్రోబయోటిక్ కడుపుని చల్లబరుస్తుంది. వేసవిలో కడుపులో వచ్చే సమస్యలను నివారిస్తుంది.

డీ హైడ్రేషన్ ను నివారిస్తుంది.

మ్యాంగో షేక్ డీ హైడ్రేషన్ను నివారిస్తుంది. శరీరానికి తాజాదనాన్ని తెస్తుంది. అన్ని

అవయవాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు సహాయపడుతుంది.

మ్యాంగో షేక్ పాదాల మంటను తొలగించడమే కాకుండా చర్మ సమస్యలను నయం చేస్తుంది.

బొప్పాయిని తిన్నతర్వాత వీటిని తింటే.. ఆస్పత్రి పాలవడం ఖాయం



బొప్పాయిలో పాపైన్ అనే సమృథ్కనం ఉంటుంది. ఇది పొట్టలోని పొరను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది, అనేక చర్మ సమస్యలను నయం చేస్తుంది. దాంతో పాటు కడుపుని చల్లబరచడంతో పాటు, మలబద్ధకం, పైల్స్ సమస్యల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అయితే బొప్పాయి తిన్న తర్వాత తప్పక నివారించాల్సిన కొన్ని ఆహారాలు ఉన్నాయి. అవి ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించవచ్చు.

బొప్పాయి తిన్న తర్వాత ఏం తినకూడదు:

1. బొప్పాయి తిన్న తర్వాత పాలు తాగద్దా..?

బొప్పాయి తిన్న తర్వాత పాలు తాగడం మానుకోవాలి. ఎందుకంటే బొప్పాయి, పాలు రెండూ కలిసి మిమ్మల్ని మలబద్ధకం లేదా కడుపు నొప్పికి గురి చేస్తాయి. ఇది ఆక్సీజన్ అజీర్ణం, ఉబ్బరం, విరేచనాలకు కారణమవుతుంది. కాబట్టి బొప్పాయి తిన్న తర్వాత పాలు తాగడం మానేయాలి.

2. బొప్పాయి తిన్న తర్వాత టీ తాగాలా?

బొప్పాయి తిన్న తర్వాత టీ తాగడం వల్ల పాపైన్ ఎంజైమ్ తో చర్మ జరుపుతుంది. ఇది చాలా సమస్యలను కలిగిస్తుంది. దీంతో పాటు, టీ ఆకులలో కాటెచిన్లు ఉంటాయి. ఇవి పాపైన్ సమృథ్కనంతో కలిసి గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలను కలిగిస్తుంది.

3. బొప్పాయి తర్వాత గుడ్డు తినొచ్చా?

బొప్పాయి తిన్న తర్వాత కోడిగుడ్డు తినడం వల్ల చాలా ఇబ్బందులు వస్తాయి. విటమిన్ సి, పాపైన్ ఎంజైమ్లు సమృద్ధిగా ఉండే ఈ బొప్పాయిలో, ప్రోటీన్స్, ఓమేగా-3లో కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ రెండింటినీ ఒకేసారి తినడం వల్ల కడుపులో గందరగోళం ఏర్పడుతుంది. ఇది మిమ్మల్ని చాలా కాలం పాటు అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుంది. అజీర్ణం, వికారం, మలబద్ధకం, వాంటులు వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది.

4. బొప్పాయి తిన్న తర్వాత పెరుగు తినాలా?

బొప్పాయి తిన్న తర్వాత పెరుగు తినడం వల్ల శారీరకంగా హాని కలుగుతుంది. కానీ ఆయుర్వేద దృక్పథంలో, బొప్పాయి వేడిగా ఉంటుంది, పెరుగు చాలా చల్లగా ఉంటుంది. అందుకే వీటిని కలిపి తీసుకోవడం వల్ల జలుబు, దగ్గు, తలనొప్పి వంటి సమస్యలు వస్తాయి.

5. బొప్పాయి తిన్న తర్వాత నిమ్మకాయ తినొచ్చా?

బొప్పాయి, నిమ్మకాయలు కలిసి మీ శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్ లోపాన్ని కలిగించే విష సమృథ్కనాన్ని ఏర్పరుస్తాయి. ఈ లోపం రక్తహీనత రూపంలో ఉండవచ్చు. ఇది మిమ్మల్ని చాలా కాలం పాటు అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుంది. కాబట్టి, బొప్పాయి తిన్న తర్వాత వీటిని తినకుండా ఉండండి.



పైల్స్ ఉన్నోళ్లు దోస గింజలు తింటే.. ఎంత మంచిదో తెలుసా

మీరు ఇంతకు ముందు దోసకాయ గింజలు తిన్నారా? చాలా మందికి తెలియని ఆసక్తికరమైన విషయమేమిటంటే ఈ విత్తనాలలో అనేక రకాలైన ఆరోగ్యానికి సహాయపడే కారకాలున్నాయి. దీనిలో పైబర్ కలిగి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇది భేదిమందు లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. అయితే పైల్స్ సమస్యతో బాధపడే వారికి ఈ దోసకాయ గింజలను తినడం ఎంత వరకు మంచిదో ఇప్పుడు చూద్దాం.

పేగు కదలికను వేగవంతం చేస్తాయి

దోసకాయ గింజలు ప్రేగు కదలికను వేగవంతం చేస్తాయి. వాస్తవానికి, ఇందులో పెద్ద మొత్తంలో పైబర్ ఉంటుంది. ఇది కడుపులోని నీటిని గ్రహిస్తుంది, మలానికి అదనపు మొత్తాన్ని జోడించడం ద్వారా ప్రేగు కదలికను వేగవంతం చేస్తుంది. ఇది ప్రేగు కదలికలను సులభతరం చేస్తుంది. పైల్స్ లక్షణాలను తగ్గిస్తుంది. నొప్పి, పేగు కదలికలలో ఉబ్బరం వంటివి కూడా తగ్గిస్తుంది.

భేదిమందులా పనిచేస్తాయి

దోసకాయ గింజలు భేదిమందులా పనిచేస్తాయి. అంటే పొట్టలోని మలాన్ని పలుచన చేసి సులభంగా బయటకు తీయడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ విత్తనాలలో పుష్కలంగా ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, పైబర్ ప్రేగు కదలికలను సులభతరం చేస్తాయి, కడుపుని శుభ్రపరచడంలో సహాయపడతాయి.

దోసకాయ గింజలను ఎలా ఉపయోగించాలి

దోసకాయ గింజలను అనేక రకాలుగా ఉపయోగించవచ్చు. ముందుగా, మీరు ఈ విత్తనాలను చూర్ణం చేయాలి. వాటిని నీటిలో వేసి ఒక రకమైన పానీయంగా చేయాలి. రెండవది, మీరు ఈ విత్తనాలను నీటిలో నానబెట్టి, ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నల్ల ఉప్పుతో తినవచ్చు. పొట్టను సులువుగా శుభ్రం చేయడానికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది.

