



# మహా పత్రిక

శుక్రవారం, హైదరాబాద్ సంపుటి- 23 సంచిక- 68 పేజీలు-08 వెల-రూ.6

PUBLISHED FROM HYDERABAD | TIRUPATI REGISTERED NUMBER: APTEL/2003/09316 WWW.EPAPER.MAHADAILY.COM

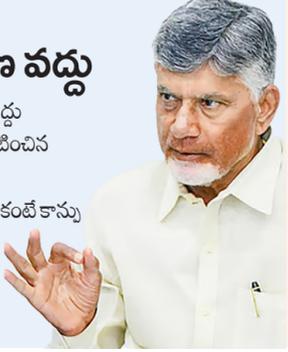


## విజయ్- రష్మి క దంపతులకు సీఎం రేవంత్ శుభాకాంక్షలు ఇంటికి వెళ్ళి అభినందనలు

హైదరాబాద్, మహా: టాలీవుడ్ సెన్సేషన్ విజయ్ దేవరకొండ నివాసిని గురువారం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వెల్లూరు, ఇటీవల వివాహ బంధంలో ఒక్కటైన విరేష్ (విజయ్ రష్మి క) ఇంటను ఆరీర్ష్యించేందుకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి స్వయంగా వారి నివాసిని కెళ్ళి వున్న గుర్తు అందజేసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. నూతన దంపతులు నిండు నూరేళ్లు సుఖసంతోషాలతో వర్తల్లాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. బుధవారం వెడ్డింగ్ రిసెప్షన్ కు ఢిల్లీలో ఉన్న కారణంగా హాజరుకాకపోవడంతో గురువారం స్వయంగా ఇంటికి వచ్చి ఆరీర్ష్యించారు.

## కుటుంబ నియంత్రణ వద్దు

- ఎక్కువ పిల్లలు ముద్దు
- ప్రోత్సాహకాలు ప్రకటించిన చంద్రబాబు
- ఇద్దరికంటే ఎక్కువ కంటే కానుక పమయంలో రూ.25వేలు



02

## మమతకు షాక్

- మీ గవర్నర్ ను మార్చేశామని అమితే షా షాన్
- బెంగాల్ గవర్నర్ గా మరో కాంట్రాస్ట్ కింగ్



02



## ఔను.. నిజమే

షాకిచ్చిన విజయ్ త్రివ

02

టాలీవుడ్ న్యూస్

# బ్రిలింగ్ మ్యాచ్ లో టీమిండియా సూపర్ ఐకర్లు

### టీ 20 వరల్డ్ కప్ ఫైనల్ కు భారత్

- ముంబైలో జరిగిన మ్యాచ్ లో ఇంగ్లండ్ పై గెలుపు
- మరోసారి బ్యాట్ తో రాణించిన సంజూ శాంసన్.. హార్టిక్ పాండ్యా సూపర్ గేమ్

**ముంబై, మహా:** టీ20 ప్రపంచకప్ లో టీమిండియా ఫైనల్ కు చేరింది. ముంబైలోని వాంఖడే స్టేడియంలో ఇంగ్లండ్ తో జరిగిన ట్రిలింగ్ సెమీఫైనల్ మ్యాచ్ లో గెలుపొందింది. ఏడు వరుగుల తేడాతో ఇంగ్లండ్ ను ఓడించింది. ఛానీ టూరైజ్ తో బరిలోకి దిగిన ఇంగ్లండ్ చివరి ఓవర్ వరకు మ్యాచ్ లోనే ఉంది. జాకబ్ బెతెల్ (48 బంతుల్లో 105) అద్భుతీయ పోరాటం చేశాడు. అయితే చివర్లో



**టీమిండియా 20 ఓవర్లకు**  
**253/7**  
రాణించిన సంజూ (42 బంతుల్లో 89)  
శివమ్ దూబె (24 బంతుల్లో 43)

**7 పరుగుల తేడాతో ఇంగ్లండ్ పై గెలుపు**  
పోరాడి ఓడిన ఇంగ్లండ్  
**20 ఓవర్లలో**  
**246/7**  
అద్భుతంగా పోరాడిన బెతెల్

## రాజ్యసభ సభ్యులుగా వేం నరేందర్ రెడ్డి, అభిషేక్ సింగ్ నామినేషన్లు

హాజరైన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, పీసీసీ చీఫ్ మహేష్ గౌడ్, శ్రీధర్ బాబు 16మంది ప్రయత్నించిన.. జాతీయ, రాష్ట్ర అవసరాల రీత్యా హైకమాండ్ నిర్ణయం నాడు వైఎస్ కేవీపీ జోడిలా నేడు రేవంత్ వేం జోడి.. సీఎం, రాజ్యసభ పదవులపై చర్చ



**హైదరాబాద్, మహా:** రాష్ట్రం నుంచి రాజ్యసభ అభ్యర్థులుగా అభిషేక్ మనుసింఘ్, వేం నరేందర్ రెడ్డి నామినేషన్ల దాఖలు చేశారు. శాసనసభ వ్యవహారాల మంత్రి శ్రీధర్ బాబు నేతృత్వంలో ఆసెంబ్లీ ప్రాంగణానికి చేరుకున్న మునుసింఘ్, వేం నరేందర్ రెడ్డి ఎన్నికల అధికారి ఉపేందర్ రెడ్డికి నామినేషన్ పత్రాలు అందించారు. దీనికి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, పీసీసీ చీఫ్ మహేష్ గౌడ్ హాజరయ్యారు. నామినేషన్ పేషన్లు అభ్యర్థులకు మద్దతుగా మంతులు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు పెద్ద ఎత్తున ఆసెంబ్లీ ప్రాంగణానికి చేరుకున్నారు. రాష్ట్రంలో ఖాళీ అయిన రెండు స్థానాలకు కాంగ్రెస్ అభిప్రాయం మునుసింఘ్, వేం నరేందర్ రెడ్డికి అవకాశం కల్పించింది. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్

కు అత్యంత సన్నిహితుడైన వేం నరేందర్ రెడ్డికి పదవి దక్కడంతో ముఖ్యమంత్రి మద్దతుదారుల్లో, ఆదినుండీ సీఎం వెంట నడిచిన నేతలు, అనుచరుల్లో ఉత్సాహం వ్యక్తమైంది. కాంగ్రెస్ అధికారంలో రావడానికి కీలకంగా పనిచేసిన వేం నరేందర్ రెడ్డికి కాంగ్రెస్ పార్టీలో అందరివాడూ పేరుంది.

**పక్కగ్రీవమే.. నేడు స్ట్రాటిజీ**  
తెలంగాణలో రెండు రాజ్యసభ స్థానాలు ఏకగ్రీవం కానున్నాయి. ఈ స్థానాల ఎన్నిక కోసం నామినేషన్ల ప్రక్రియ ముగిసింది. కాంగ్రెస్ తరపున అభిషేక్ సింఘ్, వేం నరేందర్ రెడ్డి నామినేషన్ దాఖలు చేయగా సశతం ప్ర అభ్యర్థిగా నాలుగు అనే వ్యక్తి

## కొత్త సుప్రీం లీడర్ ఎన్నికలో నన్నూ చేర్చుకోవాలి

అక్కడి నాయకత్వం మాకు ఆమోదయోగ్యం కాదు: ట్రంప్

**మహా:** ఇరాన్ తదుపరి సుప్రీం లీడర్ ఎన్నికలో తన పాత్ర కూడా ఉండాలని భావిస్తున్నట్లు అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ పేర్కొన్నారు. అమెరికా ప్రయోగం లేకుండా సుప్రీం నేతను నియమించేందుకు యత్నిస్తే.. ఇరాన్ తన సమయాన్ని వృథా చేసుకుంటున్నట్లనని ఓ వార్తాసంస్థకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో తెలిపారు. ఇటీవల దాడుల్లో మృతి చెందిన ఆయతుల్లా అలీ ఖమేనేని కుమారుడు ముజ్జబా ఖమేనేని తదుపరి సుప్రీం గా ఎన్నికయ్యే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయని, అయితే ఇది తనకు ఆమోదయోగ్యం కాదని స్పష్టం చేశారు. ఇరాన్ లో శాంతి, సామరస్యాలు నెలకొల్పే వ్యక్తినీ తాము కోరుకుంటున్నట్లు ట్రంప్ చెప్పారు. పాత నాయకత్వం విధానాలనే కొనసాగించే నేతను



తిరస్కరిస్తానని తెలిపారు. లేకపోతే ఐడెళ్లలో ఇరాన్ కు అమెరికాతో మళ్లీ వివాదం తలెత్తే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించారు.

**బదు రాష్ట్రాల ఎన్నికలకు ముందు.. కేంద్రం సంచలనం**  
**పది రాష్ట్రాల గవర్నర్ల మార్పు**

- తెలంగాణ నూతన గవర్నర్ గా శివప్రతాప్ శుక్లా
- మహారాష్ట్రకు జిమ్మదేవ్.. బెంగాల్ కు ఆర్ ఎన్ రవి
- తమిళనాడు, కేరళ, ఢిల్లీ సహా పలు రాష్ట్రాలు ఛేంజ్

హైదరాబాద్, మహా: బదు రాష్ట్రాల ఎన్నికలకు ముందు కేంద్రం టిస్సెన్ ఎ మీద టిస్సెన్లు ఇస్తోంది. ఎన్నికలు జరగనున్న పశ్చిమ బెంగాల్, కేరళ, తమిళనాడు రాష్ట్రాల గవర్నర్లను మార్చేసింది. వీటిలో పాటు అనేక కీలక రాష్ట్రాల గవర్నర్లను మార్చింది.

## నేడు అదిలాబాద్ లో మంత్రి జూపల్లి పర్యటన

**ANN AWARDS**

**MARCH 15TH 2026**

Apply Now!





# సంజూ ఇన్నింగ్స్, ప్రతి ఒక్కరికీ ఒక సందేశం

క్రికెట్ కోన్ని ఇన్నింగ్స్లు చరిత్రలో చిరస్థాయిగా నిలుస్తాయి. కానీ సంకల్పంతో, సహనంతో, విమర్శల వర్షాన్ని తట్టుకుని ఆడే ఇన్నింగ్స్లు మాత్రం అరుదు. టి20 ప్రపంచ కప్ వేదికగా వెస్టిండీస్ పై సంజూ శాన్సన్ ఆడిన 97 పరుగుల ఇన్నింగ్స్ అలాంటిది. సెమీఫైనల్ ఆశలు సజీవంగా నిలబెట్టుకోవాల్సిన 'చాప్ రేవో' మ్యాచ్ లో తన బ్యాట్ ను మాటగా మార్చుకొని ఆడిన తీరు ప్రశంసనీయం. ఆరోజు అతను శతకం సమోదయం చేసుకున్నా సహనం ఉన్న చోటే నిజమైన గెలుపు ఉంటుందని నానుడి నిజం చేస్తూ తన బ్యాట్ ను మాటగా మార్చు కున్న తీరు ప్రశంసనీయం.

వేగంలో స్థిరత్వం చూపించడం అసలైన నైపుణ్యం. సంజూ అదే చేశాడు. మొదట కొన్ని ఓవర్లలో పరిస్థితిని అర్థం చేసుకున్నాడు. ఓ ఎండ్ లో వికెట్లు పడుతున్నా జట్టును విజయతీరాలకు చేర్చాడు. సెమీఫైనల్ ఆశలు నిలబెట్టుకోవాల్సిన 'చాప్ రేవో' పోరులో అతను ఒత్తి డివి ఇయించాడు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో పరుగులు మాత్రమే కాదు, అత్యుత్సాహం అసలు కొలమానం. ప్రతి ఆటగాడి విజయవంతమైన ఇన్నింగ్స్ వెనుక కనిపించని కృషి ఉంటుంది. ఎవరూ చూడని నెట్ ప్రాక్టీస్, శ్రమ, ఎవరూ గుర్తించని సహనం ఇవే విజయానికి పునాది. ఆ కృషి ఒక్కరోజులో సాధ్యం కాదు. కానీ సరైన సమయంలో చరిత్రగా నిలుస్తుంది.

వెస్టిండీస్ పై బౌండరీ తో మ్యాచ్ ముగించాక హెల్మెట్ పక్కన పడేసి మోకాళ్లపై కూర్చుని ప్రాదేయ పడుతూ దేవుడిని స్మరిస్తున్న క్షణం అతనిలోని వేదన ప్రతి ఒక్కరినీ ఆలోచింప జేస్తుంది. అతను బెంచ్ లో కూర్చుని ఎన్నిసార్లు బాధపడ్డాడో మనకు తెలియదు. రాత్రుళ్లు ఎంతగా కుమిలిపోయాడో మనకు ఊహించలేం. జట్టు ఎంపికల్లో చోటు దక్కకపోయిన సందర్భాలు, వరుస అపకాశాల కోసం ఎదురుచూసిన రోజులు ఇవన్నీ ఒక ఆటగాడి మనోబలాన్ని పరీక్షిస్తాయి. అలాంటి వేళల్లో చాలామంది వెనక్కి తగ్గుతారు. కొందరు మాత్రం నిశ్చలంగా తమను తాము మళ్లీ పునర్నిర్మించుకుంటారు. సంజూ ఆ రెండో పధానికి చెందినవాడని ఈ ఇన్నింగ్స్

సప్తంగా తెలిపింది. "నీ పోటీ ప్రపంచంలో కాదు— నిన్నటి నీతో" అనే జీవన సూత్రాన్ని అతను తన బ్యాటింగ్ తో మరోసారి గుర్తు చేశాడు. విన్నటి తప్పిదాలపై ఆలోచిస్తూ కుంగి పోవడం సులభం. కానీ వాటినే పాఠాలుగా మార్చుకొని ముందుకు సాగడం దైర్యం. సంజూ అదే చేశాడు. సంజూ కెరీర్ ను వెనక్కి తిరిగి చూస్తే అది విరామా లతో నిండిన ప్రయాణం. అతని ప్రతిభపై ఎప్పుడూ సందేహం లేదు. స్ట్రోక్ ఫైలో సహజత్వం, టైమింగ్ లో లయ, శ్రీకేలో ఆత్మవిశ్వాసం— ఇవన్నీ అతని సహజ లక్షణాలు. అయినా "స్థిరత్వం లోపిస్తోంది" అనే వ్యాఖ్యలు తరచూ వినిపించాయి. ఆటలో అత్యంత కఠినమైన పోరాటం ప్రత్యర్థితో కాదు మనసుతో. సువ్వు నీమీద నువ్వే సందేహపడే క్షణమే అసలు ఓటమి మొదలవు తుంది. సంజూ ఆ దశను దాటాడు. వెనక్కి తగ్గలేదు. వి మర్చులకు మాటలతో సమాధానం చెప్పలేదు. బ్యాట్ తో సమాధానం ఇచ్చాడు.

అతని సంచలన ఇన్నింగ్స్ యువ శ్రీదాకారులకు ఒక సందేశం లాంటిది. అపకాశాలు తరచూ రావు. కానీ వచ్చినప్పుడు వాటిని అందిపుచ్చుకునే సన్నద్రత ఉండాలి. వైఫల్యాలు ఎగతాళి చేసినా, ప్రపంచం సందేహించినా, మన సామర్థ్యంపై నమ్మకం కోల్పోవద్దు. శ్రీకేలోనే కాదు, జీవితంలో కూడా ఇదే సూత్రం వర్తిస్తుంది. ఉద్యోగంలోనైనా, చదువులోనైనా, ప్రజా జీవి

తలోనైనా... సహనం, శ్రమశిక్షణ, నిరంతర శ్రమే విజయానికి మార్గం. గెలుపు ఒక్కరోజులో రాదు. కానీ నిశ్చలంగా సాగిన కృషి ఒకరోజు ఘనంగా ప్రపంచానికి చాటుతుందని సంజూ నిరూపించాడు.



-అమరరాజ్ నాగరాజు టీవీఎస్ టీవీ టీఆర్ఎస్

వెస్టిండీస్ పై సంజూ ఇన్నింగ్స్ చూస్తే... ఎవడన్నా కోపంగా కొడతాడు, లేకపోతే బలంగా కొడతాడు.. వీడేంటిలా చాలా శ్రద్ధగా కొట్టాడు.. ఏదో ఒక గోడ కడుతున్నట్లు... గులాబీ మొక్కకు అంబు కడుతున్నట్లు చాలా జాగ్రత్తగా.. పద్ధతిగా కొట్టాడు.. అతడు సినిమాలో డైలాగ్ గుర్తుకు వస్తుంది. సంజూ చేసింది 97 పరుగులే కానీ 150 కోట్ల భారతీయుల హృదయాలను గెలిచాడు. ఆ ఇన్నింగ్స్ లో ఆవేశం కన్నా అవగాహన ఎక్కువగా కనిపించింది. దూకుడు కన్నా బాధ్యత ముందుంది. తనదైన ఎటాకింగ్ గేమ్ సమయస్ఫూర్తి ఇవన్నీ అతని సన్నద్రతకు నిదర్శనం.

అసలు టి20 ఫార్మాట్ న్యూభావం వేగం. కానీ ఆ



## ప్రోటీన్ ఎప్పుడు తినాలో తెలుసా? చెన్నై నిపుణురాలు చెప్పిన 3 ముఖ్యమైన సమయాలివే!

అరోగ్యంగా ఉండాలన్నా, కండరాలు దృఢంగా తయారవ్వాలన్నా ప్రోటీన్ (మాంసకృత్తులు) తప్పనిసరి. సాధారణంగా అందరూ 'రేజుకు ఎంత ప్రోటీన్ తీసుకోవాలి?' అనే అంశంపైనే దృష్టి పెడతారు. కానీ, నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. ప్రోటీన్ 'ఎంత' తిన్నామన్న దానికంటే, 'ఎప్పుడు' తిన్నామన్నదే ముఖ్యం. సరైన సమయంలో ప్రోటీన్ తీసుకోకపోతే, మీరు పడే కష్టం వృధా అయ్యే అవకాశం ఉంది. ఈ విషయంలో చెన్నైలోని ఆహార స్పెషిలీస్ నిపుణురాలు చెప్పిన ప్రముఖ న్యూట్రిషనిస్ట్ మంజుల శ్రీధర్ కొన్ని కీలక సూచనలు చేశారు. ప్రోటీన్ తీసుకోవడంలో మనం చేసే పొరపాట్లు ఏంటి? ఆ మాడు ముఖ్యమైన సమయాలు ఏవో ఇప్పుడు చూద్దాం.

వాడుకుని, మిగిలిన దాన్ని శక్తిగా మార్చి కార్బోహైడ్రేట్లుగా మారుస్తుంది. దీనివల్ల కండరాల మరమ్మత్తుకు (Muscle Repair) అందాల్సిన ప్రోటీన్ అందక అవి బలహీనపడతాయి.

**ప్రోటీన్ లెక్క ఎలా ఉండాలి?** మీరు తీసుకునే ప్రతి పూట భోజనంలో మీ శరీరం బరువులోని ప్రతి కిలోకు 0.4 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉండేలా చూసుకోవాలి. అంటే, 80 కేజీల బరువున్న వ్యక్తి ఒక పూట భోజనంలో సుమారు 32 గ్రాముల ప్రోటీన్ తీసుకోవడం ఉత్తమం.

**తప్పక గుర్తుంచుకోవాల్సిన 3 కీలక సమయాలు** ప్రోటీన్ తీసుకోవడానికి ఈ మూడు సమయాలు అత్యంత కీలకమైనవని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

**బ్రేక్ ఫాస్ట్ (ఉదయం అల్పాహారం):** మనం నిద్రపోతున్నప్పుడు శరీరం శక్తి క్షయం కండరాలను విచ్ఛిన్నం చేస్తుంది. ఉదయం పూట కనీసం 30 గ్రాముల ప్రోటీన్ తీసుకోవడం వల్ల ఆ విచ్ఛిన్న ప్రక్రియ ఆగి, కండరాల మరమ్మత్తు మొదలవుతుంది. **వర్కవుట్ తర్వాత:** వ్యాయామం చేసిన రెండు గంటల లోపు ప్రోటీన్ తీసుకోవాలి. ఈ సమయంలో కండరాలు పోషకాలను వేగంగా గ్రహిస్తాయి. జిమ్ నుంచి రాగానే ప్రోటీన్ షేక్ తాగకపోయినా, రెండు గంటల లోపు మంచి ప్రోటీన్ డైట్ తీసుకోవడం ముఖ్యం.

**నిద్రపోయే ముందు:** మనం నిద్రపోతున్నప్పుడే శరీరం కండరాలను ఎక్కువగా రిపేర్ చేస్తుంది. కాబట్టి పడుకునే ముందు గ్రీక్ యోగర్ట్ లేదా పవీర్ వంటి మెల్లగా జీర్ణమయ్యే ప్రోటీన్ తీసుకుంటే రాత్రంతా శరీరానికి కావాల్సిన ఇంధనం అందుతుంది. "ఒకే పూట 160 గ్రాముల ప్రోటీన్ తినే వ్యక్తి కంటే, రేజుంతా నాలుగు పూటలా కలిపి 120 గ్రాముల ప్రోటీన్ పంచే వ్యక్తిలో కండరాల పెరుగుదల మెరుగ్గా ఉంటుంది" అని మంజుల శ్రీధర్ ముగించారు.

**తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు**  
**1. ప్రోటీన్ ఎందుకు రోజంతా సమానంగా తీసుకోవాలి?** శరీరం ఒకేసారి ఎక్కువ ప్రోటీన్ ను నిల్వ చేసుకోలేదు. అందుకే పూటకో కేంజీ చొప్పున తీసుకుంటే కండరాల పెరుగుదలకు (Muscle Protein Synthesis) నిరంతరం సహకారం అందుతుంది.  
**2. వ్యాయామం చేయని వారు కూడా ఈ సమయాలను పాటించాలి?** అవును. కండరాల క్రీణతను అరికట్టడానికి, రేజుంతా ఉత్సాహంగా ఉండటానికి వ్యాయామం చేయని వారు కూడా ఉదయం, రాత్రి సమయాల్లో ప్రోటీన్ తీసుకోవడం మంచిది.  
**3. ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే పదార్థాలు ఏవి?** గుడ్లు, పప్పు ధాన్యాలు, చికెన్, పవీర్, పోయా, గ్రీక్ యోగర్ట్, మొలకలు ప్రోటీన్ కు మంచి వనరులు

## 93 ఏళ్ల వయసులోనూ అదిరే కండలు.. గిన్నిస్ రికార్డ్ బాడీబిల్డర్ ఫిట్ నెస్ సీక్రెట్ ఇదే



ప్రపంచంలోనే అత్యంత వృద్ధ బాడీబిల్డర్ గా గిన్నిస్ రికార్డు సృష్టించిన 93 ఏళ్ల జిమ్ ఆరింగ్స్, తన ఫిట్ నెస్ వెనుక ఉన్న అసలు రహస్యాలను వెల్లడించారు. వయసు పెరిగే కొద్దీ ఆహారపు అలవాట్లు, వర్కవుట్ లో ఆయన చేసుకున్న విప్లవాత్మక మార్పులు ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. సాధారణంగా 80 ఏళ్లు దాటాయంటే చాలా.. చాలామంది విశ్రాంతి తీసుకోవాలని భావిస్తారు. కదలడమే కష్టమనుకునే ఆ వయసులో, అమెరికాకు చెందిన జిమ్ ఆరింగ్స్ మాత్రం ఇందుకు పూర్తి భిన్నం. కాలిఫోర్నియాకు చెందిన ఈ 93 ఏళ్ల 'ముతాక కేవలం యాక్టివ్ గా ఉండటమే కాదు, ప్రాసెషనల్ బాడీబిల్డింగ్ లో గిన్నిస్ వరల్డ్ రికార్డును కూడా తన పేరిట లిఖించుకున్నారు. ఇప్పటికీ వాచానికి మూడు సార్లు జిమ్ లో చెమటోడుస్తూ యువతకు సవాల్ విసురుతున్నారు. అయితే, తన ఈ సుదీర్ఘ ఫిట్ నెస్ ప్రయాణం వెనుక జిమ్ కష్టంతో పాటు ఒక తెలివైన డైట్ ప్లాన్ కూడా ఉంది. **మాంసం, పాలకు స్వస్తి.. పుట్టాడుగలో శక్తి** దశాబ్దాల పాటు జిమ్ పాతకాలపు బాడీబిల్డింగ్ సూత్రాలనే పాటించారు. అంటే భారీగా బరువులు ఎత్తడం, కండరాల కోసం పాలు, మాంసం వంటి ప్రోటీన్ ఆహారాన్ని అధికంగా తీసుకోవడం. అయితే, 90 ఏళ్ల వయసులోకి అడుగుపెట్టాక తన శరీరంలో పప్పున్న మార్పులను ఆయన గమనించారు. వయసు వైబడటం వల్ల కండరాల తగ్గణ (Inflammation) పెరుగుతున్నాయని గుర్తించారు.

దీంతో ఆయన తన ఆహారపు అలవాట్లను పూర్తిగా మార్చేశారు. గిన్నిస్ వరల్డ్ రికార్డ్ షేర్ చేసిన ఒక వీడియోలో జిమ్ మాట్లాడుతూ.. "నేను పాత పద్ధతిలోనే పాలు, మాంసం ఎక్కువగా తీసుకునేవాడిని. కానీ అవి నా శరీరంలో మంటలు, నొప్పులను కలిగిస్తున్నాయని అర్థమైంది. అందుకే నా డైట్ ను పూర్తిగా మార్చేశాను. ఇప్పుడు నేను ఆయిల్ ఆయిల్, పుట్టగొడుగులు (Mushrooms) వంటి ఆహారానికే ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నాను. దీనివల్ల నేను నొప్పి లేకుండా నిరంతరం వర్కవుట్ చేయగలుగుతున్నాను" అని వివరించారు. **స్నాక్స్ వర్కవుట్: 10-10-10 ఫార్మూలా** జిమ్ కేవలం ఆహారంలోనే కాదు, వర్కవుట్ చేసే విధానంలోనూ మార్పులు చేసుకున్నారు. వాచానికి మూడు రోజులు, ఒక్కో సెషన్ లో రెండు గంటల పాటు ఆయన జిమ్ లో గడుపుతారు. బరువులు ఎత్తడం కంటే కూడా, కండరాలపై ఒత్తిడి (Mechanical Tension) పెంచడమే ఆయన దృష్టి పెడతారు. **మాంసం పాటించే ప్రత్యేక పద్ధతిని '10-10-10' అని పిలుస్తారు. మొదట 10 సార్లు వెయిట్ల ఎత్తడం (Repetitions). ఆ తర్వాత 10 సెకండ్ల పాటు ఆ బరువును అలాగే పట్టుకుని ఉంచడం (Isometric Squeeze). చివరిగా మరో 10 సార్లు వేగంగా రిపిటీషన్స్ చేయడం. ఈ పద్ధతి వల్ల కండరాలలోని కణాలు ఉత్తేజితమై, వ్యూహాత్మకంగా కండరం దృఢంగా ఉంటుందని ఆయన నమ్ముతారు. **మారుతున్న కాలంలో పాట్ మనమూ..** జిమ్ ఆరింగ్స్ ప్రయాణం అందరికీ ఒక పాఠం.**

ఆయన పుట్టినప్పుడు చాలా బలహీనంగా, అనారోగ్య సమస్యలతో ఉండేవారట. కానీ తన బలహీనతను సాకుగా చూపకుండా, బాడీబిల్డింగ్ ను కెరీర్ గా ఎంచుకున్నారు. "బాడీబిల్డింగ్ అంటేనే పరిస్థితులకు అనుగుణంగా మారడం (Adaptation). జీవితంలో ఒక దశలో మనం చేసిన పద్ధతి, మరో దశలో పని చేయక పోవచ్చు. మన శరీరం ఇచ్చే సంతకాలను బట్టి మనం మారుతూ ఉండాలి" అని ఆయన సందేశమిస్తున్నారు. మొత్తానికి, శ్రమశిక్షణతో కూడిన డైట్, శరీరాన్ని అర్థం చేసుకునే మనస్తత్వం ఉంటే 90 ఏళ్లలో కూడా 20 ఏళ్ల కుర్రాడిలా రాణించవచ్చని జిమ్ నిరూపిస్తున్నారు. **తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు**  
**1. ప్రపంచంలోనే అత్యంత వృద్ధ బాడీబిల్డర్ ఎవరు?** కాలిఫోర్నియాకు చెందిన జిమ్ ఆరింగ్స్ (93) ప్రపంచంలోనే అత్యంత వృద్ధ పోటీ బాడీబిల్డర్ గా గిన్నిస్ వరల్డ్ రికార్డును కలిగి ఉన్నారు.  
**2. జిమ్ ఆరింగ్స్ తన డైట్ లో ఎలాంటి మార్పులు చేశారు?** జిమ్ తన పాతకాలపు డైట్ ఆయన పాలు, మాంసం తీసుకోవడం మానేసి, వాటి స్థానంలో ఆయిల్ ఆయిల్, పుట్టగొడుగుల వంటి 'యాంటి ఇన్ ఫ్లమేటరీ' ఆహారాన్ని తీసుకుంటున్నారు.  
**3. బాడీబిల్డింగ్ లో జిమ్ అనుసరించే 10-10-10 పద్ధతి ఏమిటి?** ఇది ఒక రకమైన వర్కవుట్ టెక్నిక్. ఇందులో 10 రిపిటీషన్స్ చేయడం, 10 సెకండ్లు బరువును పట్టుకుని ఉంచడం (Squeeze), తర్వాత మళ్లీ 10 రిపిటీషన్స్ చేయడం జరుగుతుంది.





## హైస్పీడ్లో వాహన విక్రయాలు

ఫిబ్రవరిలో 26 శాతం అవ్.. 24 లక్షలకు పైగా అమ్మకాలు.. ఫాడా వెల్లడి



**న్యూఢిల్లీ:** జీఎన్టీ ప్రముఖ డీలర్ల కరణ నేపథ్యంలో వాహన విక్రయాల జోరు ఫిబ్రవరిలోనూ కొనసాగింది. గత నెల మొత్తం వాహనాల రిటైల్ విక్రయాలు 26 శాతం పెరిగి 24,09,362 యూనిట్లకు చేరినట్లు డీలర్ల సంఘాన్ని ఫాడా ఒక ప్రకటనలో వెల్లడించింది. గతేడాది ఫిబ్రవరిలో 19,17,934 యూనిట్లు అమ్ముడైనట్లు పేర్కొంది. దాదాపు అన్ని విభాగాల్లోనూ అమ్ముకాల జోరు కొనసాగినట్లు వివరించింది. ఆరంట అయిదు కేటగిరీల్లో (టూవీలర్లు, ట్రి-వీలర్లు, స్పోర్ట్స్ వాహనాలు, కమర్షియల్ వాహనాలు, ట్రాక్టర్లు) ఫిబ్రవరిలో అత్యధికంగా రిటైల్ సేల్స్ నమోదైనట్లు ఫాడా ప్రెసిడెంట్ సీఎన్ విఘ్నేశ్వర్ తెలిపారు. మార్కెట్లో పటిష్టమైన డిమాండ్ని ఇది సూచిస్తోందని పేర్కొన్నారు. జీఎన్టీ ప్రముఖ డీలర్ల కరణ రేట్లు తగ్గడం, పెక్టెక్ సీజన్, కొత్త మోడల్స్ రాకతో బుకింగ్ మెరుగ్గా ఉండటంలాంటివి పరిశ్రమకు సానుకూలంగా నిలిచినట్లు వివరించారు. పంట దిగుబడులు బాగుండే గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో నగదు లభ్యత మెరుగుపడటం, ఆకర్షణీయమైన మార్కెటింగ్ స్కీములు కలిసి వడసినట్లు డీలర్లు చెప్పారు.

- ఇతర విశేషాలు..**
- టూవీలర్లు 25%, ట్రిచక్ర వాహనాలు 24%, స్పోర్ట్స్ వాహనాలు 26%, కమర్షియల్ వాహనాలు 29% అమ్ముకాల వృద్ధిని నమోదు చేశాయి.
  - స్పోర్ట్స్ వాహనాల అమ్ముకాలు 3,13,015 యూనిట్లు నుంచి 3,94,768 యూనిట్లకు పెరిగాయి. పట్టణ ప్రాంతాల్లో 21 శాతం, గ్రామీణ ఓటర్లలో 34 శాతం వృద్ధి నమోదైంది. సోల్స్ ఓటర్లలో వాహనాలు, యుటిలిటీ వాహనాల ఓటర్లలో ఈ విభాగానికి దన్నుగా నిలుస్తున్నట్లు టీకె, చిన్న కార్లకు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో డిమాండ్ నెలకొనడం సానుకూలం.
  - టూవీలర్ విక్రయాలు 13,60,155 యూనిట్ల నుంచి 17,00,505 యూనిట్లకు పెరిగాయి.
  - వాణిజ్య వాహనాల విభాగంలో అమ్ముకాలు 78,219 యూనిట్ల నుంచి 1,00,820 యూనిట్లకు పెరిగాయి.
  - ట్రి-వీలర్ సేల్స్ 1,17,130.. ట్రాక్టర్ల అమ్ముకాలు 89,418 యూనిట్లకు నమోదయ్యాయి.

# ఎగుమతులకు సర్చార్జీల మోత

పశ్చిమాసియా ఉద్విక్తతలతో షిప్పింగ్ లైన్స్ డిమాండ్లు.. రూ. 4,000 వరకు అదనపు భారం.. ఎగుమతిదారుల గగ్గోలు

**న్యూఢిల్లీ:** పశ్చిమాసియాలో యుద్ధంతో దేశీయంగా ఎగుమతిదారులకు షిప్పింగ్ సర్చార్జీల రూపంలో సవాళ్లు ఎదురవుతున్నాయి. ఉద్విక్త పరిస్థితులను సాకుగా చూపి షిప్పింగ్ కంపెనీలు అదనంగా డిమాండ్ చేస్తున్నాయి. ఎక్కువకాలం నిల్వ ఉండని ఉత్పత్తులను మోసుకెళ్లే 40 అడుగుల కంటైనర్లపై అదనంగా రూ. 4,000 మేర కంటెయిన్మెంట్ సర్చార్జీలు ఇవ్వాలంటున్నాయని ఎగుమతిదారులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇరాన్పై అమెరికా-ఇజ్రాయేల్ దాడి చేయడానికి ముందే కొన్ని కన్టెయిన్మెంట్ల గమ్యస్థానాలకు చేరినప్పటికీ, సరుకును రిలిజ్ చేయాలంటే అదనంగా చెల్లించాల్సిందనే షిప్పింగ్ కంపెనీలు పట్టుబట్టి కుర్చున్నాయని వివరించారు. ఫిబ్రవరి 28న యుద్ధం మొదలు కావడానికి ముందే పశ్చిమాసియాలోని పోర్టులకు నౌకలు చేరుకున్నాయి. కానీ అధిక సర్చార్జీలు ఇవ్వాలంటూ షిప్పింగ్ సంస్థలు డెలివరీ చేయడం లేదు. ఈ భారాన్ని ఎవరు భరించాలనేది ఇప్పుడు ప్రశ్నార్థకంగా మారింది. ఈ సమస్యను తీవ్రంగా తాకితూ షిప్పింగ్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఇండియా (ఐఎస్ఏ) అని ఎగుమతి సంస్థల సంఘాన్ని ఎఫ్ఐఐఎఫ్ డైరెక్టర్ జనరల్



అజయ్ సహాయ్ తెలిపారు. భారత్లో ఇంకా లోడ్ కాని వాటిపై వార్షిక విధిసే అర్హం చేసుకోవచ్చు గానీ ఇప్పటికే గమ్యస్థానాలకు చేరిన వాటిపై కూడా విధించడం

శాఖల బృందాన్ని ఏర్పాటు చేసింది. 2024-25 లో పశ్చిమాసియా దేశాలకు భారత్ నుంచి ఎగుమతులు 58.8 బిలియన్ డాలర్లగా నమోదయ్యాయి.

**కన్టెయిన్మెంట్స్ నిలిపివేత..**  
ఓవైపు అదనపు సర్చార్జీలతోనే సతమతమవుతుంటే మరొకప్పుడు పశ్చిమాసియా దేశాలకు కన్టెయిన్మెంట్స్ను తీసుకోవడాన్ని షిప్పింగ్ సంస్థలు నిలిపివేయడం ఎగుమతిదారులకు ఇంకో సమస్యగా మారింది. నౌకలు నిలిపివేతం కంటైనర్ల కొరత వల్ల ఉంటుంటే సముద్ర మార్గంలో రవాణా వ్యయం 50 శాతం ఎక్సెస్ అవుతుంది. ఎగుమతిదారులు చెప్పారు. అటు విమానాల ద్వారా రవాణా పెరిగినప్పటికీ ఇది ఖరీదైన వ్యవహారంగా ఉంటుంది. కోల్ కతా నుంచి పశ్చిమాసియాకు వెళ్లే కొన్ని ఎయిర్లైన్స్ సరుకు రవాణా వార్షికలను కేటీఆర్ రూ. 175 నుంచి రూ. 425కి పెంచేశాయని సహాయ్ తెలిపారు. ఈ సవాళ్ల వల్ల అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో దేశీ ఉత్పత్తుల ధరలు పెరిగిపోయి, మన పోటీ సామర్థ్యాలకు ప్రతికూలంగా మారుతుందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.

## భారత్ కనెక్ట్ ఈ-చలన్..

**ఏపీ, తెలంగాణలో భారీ స్పందన**  
భారత్ కనెక్ట్ ప్లాట్ ఫామ్లో ప్రారంభించిన ఈ-చలన్ సేవకు ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణలో మంచి స్పందన లభిస్తోంది. 2025 ఆక్టోబర్ నుంచి ఏపీ ట్రాఫిక్ పోలీస్ విభాగంలో 4.5 లక్షలకు పైగా, తెలంగాణ ట్రాఫిక్ పోలీస్ విభాగంలో 1.3 లక్షలకు పైగా లావాదేవీలు నమోదయ్యాయి. ఫిబ్రవరి 2026లోనే ఏపీలో 1.02 లక్షలు, తెలంగాణలో 22,882 లావాదేవీలు జరిగాయి. భారత్ కనెక్ట్ ద్వారా ట్రాఫిక్ చలాన్ వివరాలు తెలుసుకుని డిజిటల్గా చెల్లించే వెసులుబాటు లభిస్తోంది. దీనిపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంచేందుకు హైదరాబాద్లో డ్రోన్ ప్రచారం కూడా నిర్వహించారు. ప్రధాన ట్రాఫిక్ కూడళ్ల వద్ద ఇంటర్-కాన్ఫ్లిక్ట్ సిస్టమ్లను డ్రోన్ల ద్వారా ప్రదర్శనూ ఈ-చలన్ సేవపై ప్రచారం చేశారు. ప్రస్తుతం 700కు పైగా

## టాటా సయోరా వాచ్.. కేవలం 500 మాత్రమే!

టాటా మోటార్స్ లాంచ్ చేసిన సయోరా కారు అమ్ముకాల్లో దూసుకెళ్తోంది. ఇలాంటి సమయంలో ఢిల్లీకి చెందిన ఒక వాచ్ కంపెనీ సయోరా పేరుతో లిమిటెడ్ ఎడిషన్ వాచ్ లాంచ్ చేసింది. దీని ధర రూ. 16999. టాటా సయోరా వాచ్ కంపెనీ కేవలం 500 మందికి మాత్రమే విక్రయించనున్నట్లు సమాచారం. సైబెర్ డిజైన్ కలిగిన ఈ వాచ్.. ఢిల్లీ వాచ్ కంపెనీ లోగో, సయోరా పేరును పొందినట్లు తెలుస్తోంది. సాధారణ వాచ్ లో మాదిరిగా.. ఇందులో కూడా 3,6,9, 12 గంటలను సూచించే గుర్తులు ఉన్నాయి. ఫ్లాగ్ షిప్ స్మిత్, బోప్ గ్రాఫిక్ లైఫ్, గుర్రం చిహ్నం వంటివి ఇందులో కనిపిస్తాయి.  
**సయోరా 10000 యూనిట్ల డెలివరీ!**  
టాటా మోటార్స్ తన సయోరా కారును లాంచ్ చేసిన పుటి నుంచి 10000 కార్లను డెలివరీ చేసింది. 2025 డిసెంబర్ 16న దినకొంపం బుకింగ్స్ మొదలయ్యాయి. డెలివరీలు 2026 జనవరి 15 నుంచి ప్రారంభమయ్యాయి. మార్కెట్లో లాంచ్ అయిన టాటా సయోరా ప్రారంభ ధర రూ. 11.49 లక్షలు (ఎక్స్ షోరూమ్). ఇది నాలుగు వేరియంట్లు, మూడు పవర్ ట్రెయిన్స్ అవుతున్నాయి. ఆరు కలర్ స్కీంలలో లభిస్తుంది. సయోరా క్యాబిన్ కర్మీని మోడర్నిటీ ఉంటున్నట్లు టాటా డిజైన్ లాంగ్ గేజ్ కు ట్రిపుల్ స్ట్రీస్ లో అవుట్, సౌండ్ బార్లో 12 స్పీకర్ల జేబీఎల్ సౌండ్ సిస్టమ్, పాస్ యూటీ, సెంటర్ కన్సోల్ పంపి వాటిలో కొత్తదాన్ని జోడిస్తుంది. దూర యల్ లెజ్ క్వెస్ట్ కంట్రోల్, కనెక్టెడ్ కార్ టెక్నాలజీ, లెవల్ 2 ADAS, 360 డిగ్రీల కెమెరా, పవర్ వెంటిలేషన్ ఫ్రంట్ సీట్లు ఉన్నాయి. ఇకానీ అన్ని ఫైట్లూ సు అప్రూవ్ క్యాబిన్ అనుగుణంగా మార్పు చేశారు. సన్ రూఫ్ కాస్ట్ విశాలంగా ఇచ్చారు. టాటా సయోరా కారులో ఆరు ఎయిర్ బ్యాగులు, డివీఎస్ వికేటి, స్టెబిలిటీ ట్రోగ్రామ్, ఇనోఫిక్స్ చైల్డ్ సీట్ మౌంటింగ్ ప్యానెలు ఉన్నాయి.

# దేశం-విదేశం NATIONAL-INTERNATIONAL

## అణ్ణాయుధ ప్రోగ్రామ్.. అమెరికాకు ఇరాన్ కండీషన్..!

అణ్ణ కార్యక్రమాన్ని వదులుకుంటున్నట్లు వస్తున్న కథనాలపై ఇరాన్ స్పందించింది. తమకు సంకేత్పూరిత ప్రత్యామ్నాయ అఫర్ ఇస్తే.. అణ్ణాయుధ ప్రోగ్రామ్ను ఆపివేస్తామంటూ అమెరికాకు ఇరాన్ షరతు విధించింది. బదేశాంగి శాఖ సహాయ మంత్రి జుబైన్ తబ్రేజ్-రచాంబి ఈ ప్రకటన చేసినట్లు ఇరాన్ ప్రభుత్వ అధికారిని ఇఆర్ఎస్ఎస్ (IRNA) వార్తా సంస్థ వెల్లడించింది.



యుద్ధం మరింత భీకర రూపు దాల్చుతోంది. ఇరాన్పై ఇజ్రాయేల్, అమెరికా నిర్ణయ వద్దం కురిపిస్తోంది. ఇరాన్లో ఇప్పటివరకు 1230 మంది మృతిచెందారు. ఇవాళ (మార్చి 5, గురువారం) ఒమన్ పోర్టుపై ఇరాన్ దాడి చేసింది. ఇద్దరు భారతీయులు అశివకుమార్, దిలీప్ సింగ్ మృతిచెందారు. ఇప్పటిదాకా ఇరాన్కు చెందిన 17 యుద్ధ నౌకలను పేల్చేసినట్లు అమెరికా ప్రకటించింది. ఇరాన్లో 2,000కు పైగా లక్ష్యాలను చేదించినట్లు అమెరికా సైన్యం సెంట్రల్ కమాండ్ బీబీ, నేవీ అడ్మిరల్ డ్రాగ్ కూపర్ వెల్లడించారు. “పందలది ఇవాళ (మార్చి 5, గురువారం) ఒమన్ పోర్టుపై ఇరాన్ దాడి చేసింది. ఇద్దరు భారతీయులు అశివకుమార్, దిలీప్ సింగ్ మృతిచెందారు. ఇప్పటిదాకా ఇరాన్కు చెందిన 17 యుద్ధ నౌకలను పేల్చేసినట్లు అమెరికా ప్రకటించింది.

## ఇరాన్పై యుద్ధంలో అమెరికాకు ఓటమి ఖాయం.. కారణాలివే..

**బీజింగ్:** ప్రముఖ చైనీస్ కెనెడియన్ విద్యావేత్త, జియోపాలిటికల్ విశ్లేషకుడు ఘూవిన్ జియోంగ్ (Xuejin Jiang) చేసిన వ్యాఖ్యలు అంతర్జాతీయ వర్గాల్లో చర్చనీయాంశమయ్యాయి. ఆయన ప్రకారం, అమెరికా ఇజ్రాయేల్ సంయుక్త దాడులు ఇరాన్పై కొనసాగుతున్నప్పటికీ, ఈ యుద్ధంలో అమెరికా ఓటమి తప్పదని అంచనా వేశారు. జియోంగ్ ‘ప్రిడిక్టివ్ హిస్టరీ’ పేరుతో యూట్యూబ్ ఛానెల్ నిర్వహిస్తూ, గేమ్ థియరీ ఆధారంగా జియోపాలిటికల్ విశ్లేషణలు చేస్తుంటారు. ఇటీవల విడుదల చేసిన వీడియోలో, అమెరికా ఇరాన్ యుద్ధాన్ని ప్రాచీన గ్రీకు చరిత్రలోని అథెన్స్ సినిలి యాత్రతో పోల్చారు. ఆయన అభిప్రాయం ప్రకారం, అధిక ఖర్చులు, హ్యాపాపరమైన తప్పిదాలు కారణంగా అమెరికా ఈ యుద్ధంలో ఓడిపోతుందని చెప్పారు. 1976లో చైనాలో జన్మించిన జియోంగ్, యేలీ యూని



వర్సిటీలో ఇంగ్లీష్ సాహిత్యంలో డిగ్రీ పూర్తి చేశారు. ప్రస్తుతం బీజింగ్లోని మూన్ వాచ్ అకాడమీలో చరిత్ర, తత్వశాస్త్రం బోధిస్తున్నారు. విద్యారంగంలో ఆయన చేసిన సంస్కరణలు, సృజనాత్మకతను ప్రోత్సహించే ప్రయత్నాలు ఆయనను ప్రత్యేకంగా నిలబెట్టాయి. 2024లో ఆయన ఇచ్చిన ఒక ఇంటర్వ్యూలో, అమె

రికా ఇరాన్ యుద్ధం తప్పనిసరిగా జరుగుతుందని, అది అథెన్స్ సినిలి యాత్ర లాంటి ఘోర పరాజయానికి దారితీస్తుందని చెప్పారు. ఆయన అంచనాలు ఇప్పటివరకు నిజమవుతున్నాయని, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆయనను చైనాకు చెందిన నోస్టాడమర్నిగా అభివర్ణిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం పశ్చిమాసియాలో దాడులు, ప్రతిదాడులు కొనసాగుతున్న నేపథ్యంలో, జియోంగ్ చేసిన విశ్లేషణలు మరింత ప్రాధాన్యం సంపదించుకున్నాయి. చరిత్ర ఆధారంగా భవిష్యత్తు అంచనా వేసే ఆయన విధానం, గేమ్ థియరీ వినియోగం, జియోపాలిటికల్ విశ్లేషణలు అంతర్జాతీయ వర్గాల్లో ఆసక్తిని రేపిస్తున్నాయి. మెక్సికోలో జన్మించిన జియోంగ్ ఒక విద్యావేత్త మాత్రమే కాకుండా, చరిత్రను ఆధారంగా చేసుకుని భవిష్యత్తు అంచనా వేసే విశ్లేషకుడిగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుర్తింపు పొందుతున్నారు.

## మూడోసారి ప్రయోగించిన 69 సెకన్లకే పేలిపోయిన జపాన్ రాకెట్

**టోక్యో:** జపాన్ ప్రైవేట్ అంతరిక్ష సంస్థ స్పేస్ వన్ మరోసారి ఘోరంగా విఫలమైంది. ఆ సంస్థకు చెందిన కైరోన్-నం.3 రాకెట్ ప్రయోగించిన 69 సెకన్ల తర్వాత గాల్లోనే పేలిపోయింది. ఇలా జనగణం చరుసగా మూడోసారి, ప్రైవేట్ రంగంలో అంతరిక్ష రంగాన్ని విస్తరించాలని ప్రయత్నాలు చేస్తున్న జపాన్కు ఇది గట్టి ఎదురుదెబ్బ. కైరోన్ రాకెట్ పున ఇంధనంతో పని చేస్తుంది. దాని ఎత్తు 18 మీటర్లు. పశ్చిమ జపాన్లోని స్పేస్ ఫోర్ట్ కి అనే ప్రైవేట్ ప్రయోగ వేదిక నుంచి ఈ ప్రయోగాన్ని ఇవాళ ఉదయం 7:40 గంటలకు జరిపారు. రాకెట్ నిర్వహణ బాధ్యత జపాన్ సంస్థ స్పేస్ వన్దే. అందులో 5 ప్రయోగాత్మక ఉపగ్రహాలు ఉన్నాయి. టోక్యోకు చెందిన ఆర్కె ఎడ్వెన్స్ సంస్థ తయారు చేసిన పరికరాలు, కైరోన్ అంతరిక్ష సంస్థ ఉపగ్రహాలు కూడా ఇందులో ఉన్నాయి. రాకెట్ విజయవంతంగా ఎగిరినప్పటికీ కొద్ది సమయంలోనే పేలిపోయింది. అందువల్ల కక్షలోకి చేరుకోలేకపోయింది. వేరయ్యాగం ప్రారంభమైన కొద్దిసేపటికే రాకెట్ అస్థిర మార్గంలో వెళ్లినట్లు కనిపించింది. అనంతరం పసిఫిక్ మహాసముద్రం వైభాగంలో 29 కిలోమీటర్ల ఎత్తులో దాని ప్రయాణం ఆటోమేటిక్ గా ముగిసింది. స్పేస్ వన్ ఉపగ్రహాలను నోబిలిటో సెక్టివ్ మీడియా సహాయంతో మాట్లాడారు. ప్రయోగం వసారం భించిన సమయంలో, రాకెట్ పరికరాల్లో తమకేమీ లోపాలు కనిపించలేదని తెలిపారు. అయితే, ఆటోసో మన్ టెలిమెట్రింగ్ సిస్టమ్ వ్యవస్థలో లోపం జరిగి ఉండవచ్చని చెప్పారు. వరుసగా మూడో వైఫల్యం స్పేస్ వన్ కైరోన్ రాకెట్ కు ఇది వరుసగా మూడో వైఫల్యం. ఇదే రాకెట్ 2024లో జరిగిన రెండు ప్రయోగాల్లో కూడా విఫలమైంది. స్పేస్ వన్ సంస్థ జపాన్ కంపెనీల



సంయుక్త ప్రాజెక్టులను కొనసాగిస్తుంది. అట్టికల్ ఎలక్ట్రానిక్స్ తయారీ సంస్థ కాన్సెన్, ఏరోస్పేస్ సంస్థ ఐహాన్ ఐ, నిర్మాణ సంస్థ షిమిజు వంటి కంపెనీలు ఇందులో పెట్టుబడులు పెట్టాయి. గత ఏడాది జపాన్ రాకెట్ 2024లో జరిగిన రెండు ప్రయోగాల్లో కూడా విఫలమైంది. స్పేస్ వన్ సంస్థ జపాన్ కంపెనీల

## సూళ్లు బండ్.. సీజీఎస్ ఈ పరీక్షలు వాయిదా



**దుబాయ్:** పశ్చిమ ఆసియాలో నెలకొన్న ప్రాంతీయ ఉద్విక్తతల నేపథ్యంలో యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్ (UAE) ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. దేశంలోని పాఠశాలలు, విశ్వవిద్యాలయాలకు ముందస్తుగా ‘స్పృంగ్ బ్రేక్’ (ప్రపంచ కాల సెలవులు) ప్రకటించడమే కాకుండా, విద్యా సంవత్సరం రెండో విడత (టర్మ్ 2) గ్రేడింగ్ విధానంలోనూ సమూల మార్పులు చేసింది. విద్యా మంత్రిత్వ శాఖ వెల్లడించిన ఆదేశాల ప్రకారం షెడ్యూల్ కంటే ఒక వారం ముందుగానే, అంటే మార్చి 9వ తేదీ నుంచి మార్చి 22 వరకు విద్యా సంస్థలన్నీ మాత్రపదను న్నాయి. సాధారణంగా మార్చి 16 నుంచి ప్రారంభం కావాల్సిన ఈ సెలవులను, ప్రస్తుతం నెలకొన్న క్లిష్ట, డ్రోన్ దాడుల ముప్పులను దృష్టిలో ఉంచుకుని మార్చి 9వ తేదీకి మార్చారు. ఈ నిర్ణయం ప్రభుత్వ ప్రైవేటు పాఠశాలలతో పాటు అన్ని ప్రభుత్వ ప్రైవేటు విశ్వవిద్యాలయాలకు, బోధన, బోధనేతర నిబ్బందికీ కూడా పర్తి ఉంటుంది. ఈ ఆదేశాలకు మార్పులను ప్రస్తుత సెమిస్టర్లో వారు పూర్తి చేసిన ప్రాజెక్టులు, అసైన్మెంట్ల ఆధారంగా నిర్ణయించనున్నారు. ప్రైవేటు పాఠశాలల విషయంలో కొన్ని, ఆయా విద్యా సంస్థలు తమ సొంత విద్యా విధానాలకు అనుగుణంగా మూల్యాంకన పద్ధతులను ఎంచుకునే వెసులుబాటును కల్పించారు. ఈ ఉద్విక్తతల నేపథ్యంలో సెంట్రల్ అఫ్ సెకండరీ ఎడ్యుకేషన్ (CBSE) ఇప్పటికే మార్చి 5, 6 తేదీల్లో మిడిల్ ఈస్ట్లో జరగాల్సిన 10, 12 తరగతుల బోర్డు పరీక్షలను వాయిదా వేసింది. యూఏఈతో పాటు సౌదీ అరేబియా, ఖతార్, ఓమన్, కువైట్, బహ్రయన్, ఇరాన్ దేశాల్లోని విద్యార్థులకు ఇది పర్తిస్తుంది.

## ఇజ్రాయేల్లోని అణు కేంద్రంపై దాడి చేస్తాం: ఇరాన్ సంచలనం

**టెహ్రాన్:** ఇజ్రాయేల్లోని డిమోనా అణు కేంద్రంపై దాడి చేస్తామని ఇరాన్ వార్షింగ్ ఇచ్చింది. అమెరికా ఇజ్రాయేల్ దాడిలో మృతి చెందిన ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ అలీ ఖమేనీ పొర్లిన దేశాన్ని ఉంచేందుకు టెహ్రాన్ గ్రాండ్ మోసల్లో ఏర్పాటు కొనసాగుతున్నాయి. ఈ సందర్భంగా ఇవాళ ఇరాన్ ప్రభుత్వ మీడియా పలు వివరాలు తెలిపింది. సుప్రీం లీడర్ కు తుది వీడ్కోలు తెలపడంలో భాగంగా 3 రోజులు కార్యక్రమాల నిర్వహిస్తున్నారు. వేలాది మంది సంతాపం తెలిపేందుకు మోసల్లో వద్దకు చేరుకునే అవకాశం ఉంది. సుప్రీం లీడర్ మరణం తర్వాత సాధారణంగా “వీడ్కోలు కార్యక్రమం”, ఆ తర్వాత “అంతిమ యాత్ర” నిర్వహించడం అక్కడి ఆచారం. ఇదిలా ఉండగా, ఇస్లామిక్ రిపబ్లికన్ కూర్చో ప్రయత్నం జరిగితే ఇజ్రాయేల్లోని డిమోనా అణు కేంద్రాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకుంటామని గురువారం ఇరాన్ హెచ్చరించింది. ఇరాన్లో కొత్త సుప్రీం లీడర్ వస్తే అతడిని కూడా టార్గెట్ చేస్తామంటూ ఇజ్రాయేల్ రక్షణ మంత్రి కాల్యో వార్షింగ్ ఇచ్చిన విషయం వెల్లడి అయింది. ఈ నేపథ్యంలో డిమోనా అణు కేంద్రాన్ని టార్గెట్ చేస్తామని ఇరాన్ హెచ్చరించడం గమనార్హం. ఇజ్రాయేల్ రక్షణ దళాలు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, ఇరాన్ మరోసారి దాడులు ప్రారంభించింది. మధ్య ఇజ్రాయేల్ ప్రాంతాలు, జెరూసలేం పరిసరాలు, పశ్చిమ తీర ప్రాంతం భాగాల్లో సైరకల్ మోగాయి. ఇజ్రాయేల్ ఇరాన్ దాడులకు ప్రతిస్పందనగా ఆపరేటివ్ ప్రారంభించింది. ఇరాన్ పేర్కొంది. అమెరికా లోకు చెందిన 7కు పైగా ఆధునిక రాకెట్ వ్యవస్థల ద్వారా అయ్యాయని ఇరాన్ రివల్యూషనరీ గార్డ్స్ క్యాంప్ (ఐఆర్జీసీ) ప్రకటించింది. ఈ దాడులతో అదేశాల నిరూపణలను పనిచేయకుండా చేశామని పేర్కొంది. ఇరాన్ ప్రయోగించిన క్షిప్రణులు ఇజ్రాయేల్ రక్షణ మంత్రిత్వ శాఖ భవనాల సముదాయం, జెన్ గురియన్ విమానాశ్రయం కూడా లక్ష్యాల్లో ఉన్నాయని తెలిపింది. ఈ ఛాడ క్షిప్రణుల నిరోధక వ్యవస్థ అమెరికాకు చెందింది. గగనచంద్రంలో క్షత్రుడైన క్షిప్రణులను అడ్డుకునే రక్షణ వ్యవస్థ ఇది. వాటిని దాటుకుని మరీ తమ క్షిప్రణులు దూసుకెళ్లాయని ఇరాన్ అంటుంది. ఐఆర్జీసీ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, ఇరాన్ కొనసాగుతున్న క్షిప్రణుల దాడులతో ఇజ్రాయేల్లోని అనేక ప్రాంతాల్లో గంటల తరబడి సైరకల్ మోగాయి. ప్రజలు అలా సేపు సురక్షిత ప్రాంతాల్లో ఉండాలి అని సుప్రీం లీడర్ విన్నపించింది. రాబోయే రోజుల్లో దాడులు మరింత తీవ్రంగా, విస్తృతంగా ఉంటాయని ఇరాన్ హెచ్చరించింది.

## తను పుట్టాక ప్రపంచమే ఆగిపోయింది!

గ్లోబల్ బ్యూటీ ప్రయాంక చోప్రా 2018లో సింగర్ నిక్ జోసన్ ను ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకుంది. వీరికి 2022లో సరోగిని ద్వారా కూతురు మాల్వీ మేరీ జన్మించింది. అయితే పుట్టినప్పటికే ఆరోగ్యంగా లేకపోగా ఆమెకు రక్తమార్పిడి చేయాల్సి వచ్చింది. పాత్రికలో ఎత్తుకుని నవ్వులు పంచాల్సిన చిన్నారి ఆపరేషన్ థియేటర్ లో పోరాడుతుంటే ప్రయాంక దంపతుల మనసు తల్లిడిల్లిపోయింది. కానీ, వీరి ప్రార్థనలు ఫలించి మాల్వీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో తిరిగొచ్చింది.

### మిరాకిల్ బేబీ

ఆనాటి సంగతులను తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో గుర్తు చేసుకుంది ప్రయాంక చోప్రా. ప్రయాంక మాట్లాడుతూ.. నాకు ప్రెగ్నెన్సీలు కలిసిరాలేదు. చాలా కష్టాలు చూశాను. అప్పుడు నాకు (సరోగిని ద్వారా) మిరాకిల్ బేబీ పుట్టింది. తను ఈ ప్రపంచంలో అడుగుపెట్టిన మరుక్షణం నాకింక ఏమీ కనిపించలేదు. సమస్తం ఆగిపోయినట్లే అనిపించింది.

### మాల్వీ ఏం చేస్తుందో?

కాకపోతే తన గురించి ఎప్పటికీ భయపడుతూనే ఉంటాను. తను స్కూల్ లో ఉన్నా.. నేను వేరే దేశంలో ఉన్నా.. మాల్వీ ఏం చేస్తుందో? ఎలా ఉందో? అని నా గుండె తనకోసమే కొట్టుకుంటూ ఉంటుంది. తను జోక్స్ చెప్పుంది, గొంతెత్తి పాడుతుంది. నన్ను నా భర్తను, మా కుటుంబం మొత్తాన్ని ఎప్పటికప్పుడు సర్ప్రైజ్ చేస్తూనే ఉంటుంది. నా జీవితంలో తనే గొప్ప బహుమతి.

### నా ఆలోచనంతా తన చుట్టూనే..

తను వచ్చాకే నా ప్రాధాన్యతలన్నీ మారిపోయాయి. మొదటి, చివరి ఆలోచన తన గురించే ఉంటుంది అని చెప్పకొచ్చింది. ప్రయాంక ఇటీవలే డ బ్లప్ అనే పోలివుడ్ సినీమాతో ప్రేక్షకులను పలకరించింది. ప్రస్తుతం వారణాసి అనే సినీమా చేస్తోంది. రాజమౌళి దర్శకత్వం మహేశ్ బాబు హీరోగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రం వచ్చే ఏడాది వేసవిలో విడుదల కానుంది.



## ఇండియా వదిలేస్తూ ఇరాన్ వెళ్లిపోతా..

### బాలీవుడ్ నటి సంచలన ప్రకటన

దుబాయ్ సహా పశ్చిమాసియాలో చిక్కుకున్న బాలీవుడ్ నటీనటులు కావచ్చు ఇతర సెలబ్రిటీలు అందరూ ఇండియాకు వచ్చేదారులు ఎక్కడా అని వెదుక్కుంటుంటే...హాయిగా ఇండియాలో కూర్చుని సినీమాలు చేసుకుంటున్న ఓ బాలీవుడ్ నటి మాత్రం ఇక తాను ఇక్కడ ఉండలేనంటోంది. ఈ యుద్ధానికి కేంద్ర బిందువైన ఇరాన్ కే వెళ్లిపోతానంటోంది. ఇంతకీ ఎవరా నటి అందుకీ విరక్తి?

ఆమె పేరు మందనా కలిమి, ఇరాన్ కు చెందిన సినీ తార. కొన్నేళ్ల క్రితమే ఫ్యాషన్ రన్ వేలపై అడుగులతో మన దేశంలో ప్రారంభమై అక్కడ నుంచి బాలీవుడ్ దాకా సాగింది. భారత మోడలింగ్ రంగంలో స్థిరపడిన తర్వాత, ఆమె భాగ్ జానీ క్యా కూల్ హై హామ్ 3 వంటి చిత్రాలలో వరుసగా ఛాన్సులు దక్కించుకుంది. ఫ్యాషన్, ప్రకటనలు రియాలిటీ టెలివిజన్ ద్వారా కూడా ఇండియా ఆమెను ఆదరించింది. మరొకవైపు ప్రస్తుత ఇరాన్-అమెరికా-ఇజ్రాయెల్ ఉద్రిక్తతల తర్వాత తన చుట్టూ పరిస్థితి మారిపోయింది అంటోంది. ఇరాన్ లో జన్మించిన ఈ నటి ఇప్పటిదాకా తన చుట్టూ స్నేహితులుగా ఉన్నవారిలో వచ్చిన మార్పులు తనకు అంతుపట్టడం లేదని వాపోతోంది.

ఈ పరిస్థితుల్లో తనకు ఇండియాలో ఉండడం నచ్చడం లేదని, ఇక పెట్టేబేదా సర్దుకుని ఇరాన్ కి వెళ్లిపోవడమే శరణ్యం అని స్పష్టం చేస్తోంది. తనకు ఇండియా ఎంతో ఇచ్చింది. కానీ...వాయస్ మాత్రం ఇవ్వలేదంటోంది. అదే విధంగా మరో ఇరాన్ నటి ఎల్నాజ్ నొరొజ్జి ఇరాన్ నేత తాజా దాడుల్లో మృతి చెందిన అహ్మద్ ఖొమేని మృతి పట్ల భారత్ లో కొందరు ముస్లింలు చేపట్టిన నిరసన ప్రదర్శనలను ఆక్షేపిస్తోంది. మతం పేరుతో ఖొమేని సాగించిన అరాచకాల గురించిన అవగాహన లేకపోవడమే దీనికి కారణం కావచ్చునని ఆమె అభిప్రాయపడుతోంది. ఈ నటి దాదాపు దశాబ్దం క్రితం భారతదేశానికి వచ్చింది నెట్ ఫ్లిక్స్ సీక్రెట్ గేమ్స్ ద్వారా వేగంగా పాపులారిటీ అందుకుంది.

వీరు కాకుండా భారత్ లోని మరికొందరు ఇరానియన్ మూలాలన్న నటీనటులు ఎవరంటే... ఇరానియన్ నటుడు సజ్జాద్ డెలాపూజ్ సల్మాన్ ఖాన్ సరసన టైగర్ జిందా హైలో శక్తివంతమైన పాత్ర ద్వారా బాలీవుడ్ లోకి ప్రవేశించాడు. తరువాత గూఢచర్య థ్రిల్లర్ సిస్ఫల్ ఆప్స్ లో కనిపిస్తాడు. బాలీవుడ్ యాక్షన్ స్టార్ జాన్ అబ్రహం తన తల్లి, ఇరానియన్ జొరాస్త్రియన్ ద్వారా ఇరానియన్ మూలాలను కలిగి ఉన్నారనే విషయం చాలా తక్కువ మందికి తెలుసు. ఇడియట్స్ మున్నా భాయ్ ఎంబబిఎస్ చిత్రాల్లోని పాత్రలతో పేరొందిన ప్రముఖ నటుడు బోమన్ ఇరానీ కూడా ముంబైలోని ఇరానియన్ జొరాస్త్రియన్ కుటుంబానికి చెందిన వ్యక్తి..

