RNI No.TELTEL/2005/16755

ప్రజాబలం

PRAJABALAM Telugu Daily తెలుగు దినపత్రిక

Website: prajabalam.in

28 ఏప్రిల్ 2025 సోమవారం | హైదరాబాద్ | పేజీలు:12 | వెల రూ.2.00 | సంపుటి:20 | సంచిక:281

ఇప్పటి నుంచి నేను బయటికి వస్తా..

అందరి తరపున పోరాడుతా : కేసీఆర్

నక్సలైట్లు కోరుతున్నా విజ్ఞప్తి మేరకు వాళ్లకు చర్చలకు పిలవాలి

ఉచితబస్సు పెట్టి మహిళలు జుట్లు పట్టుకుని కొట్టుకునే పరిస్థితి తెచ్చారు

దిల్లీ నుంచి వచ్చిన నకిలీ గాంధీలు ఎన్నో హామీలు ఇచ్చారు

వరంగల్, ఏప్రిల్ 27 ఇప్పటి నుంచి నేను బయటికి వస్తా.. అందరి తరపున పోరాడుతా అని కేసీఆర్ ఆదివారం జరిగిన బహిరంగ సభలో అన్నారు

ప్రత్యేక తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధనే లక్ష్యంగా 2001లో ఆవిర్భవించి.. 13 ఏళ్లు ఉద్యమ పార్టీగా.. తొమ్మిదిన్నరేళ్లు అధికార పార్టీగా.. ప్రస్తుతం ప్రతిపక్ష పార్టీగా భిన్నపాత్రలు పోషిస్తున్న భారత రాష్ట్ర సమితి రజతోత్సవ సంబరాలు జరుపుకుంటోంది. తెలంగాణ రాష్ట్ర సమితిగా మొగ్గ తొడిగిన పార్టీ.. 2014లో ప్రత్యేక రాష్ట్రం ఏర్పడగానే తొలి ప్రభుత్వంగా అధికారంలోకి వచ్చింది. ఎనిమిదేళ్ల తర్వాత జాతీయస్థాయిలో విస్తరించాలనే లక్ష్యంతో 2022లో ' బిఆర్ఎస్'గా రూపాంతరం చెంది.. ఇప్పుడు రజతోత్సవ సభ ద్వారా తిరిగి సత్తా చాటుతోంది. అని అన్నారు

ఆపరేషన్ కగార్‌ను వెంటనే నిలిపివేయాలి అని అన్నారు

కేసీఆర్ అన్నా.. ఎక్కడున్నావు అని ఇప్పుడు అంటున్నారు

కత్తి ఒకరికి ఇచ్చి యుద్ధం నన్ను చేయమని అంటున్నారు అని అన్నారు పోగొట్టుకున్న చోటే వెతుక్కోవాలి, సాధించుకోవాలి

బీజేపీ వైఖరి అంతా భభ్రజమానం.. భజగోవిందం.. శుష్కప్రియాలు.. శూన్యహస్తాలు..ఆపరేషన్ కగార్ అనే పేరుతో గిరిజనులు, యువతను ఊచకోత కోస్తున్నారు

ఆపరేషన్ కగార్‌ను వెంటనే నిలిపివేయాలి

చర్చలకు పిలవాలను నక్సలైట్లు కోరుతున్నారు వాళ్ల విజ్ఞప్తి మేరకు నక్సలైట్లను చర్చలకు పిలవాలి

బలగాలు ఉన్నాయని అందరినీ చంపుకుంటూ పోతే ప్రజస్వామ్యం అనిపించుకోదు

ఆపరేషన్ కగార్ ఆపాలని తీర్మానం చేసి దిల్లీకి పంపుదాం

మీరు ఇంత పెద్ద ఎత్తున వచ్చారంటే ఒక నిర్ణయానికి వచ్చినట్లు తెలుస్తోంది

ఇప్పటి నుంచి నేను బయటికి వస్తా.. అందరి తరపున పోరాడుతా అని అన్నారు ఈ ప్రభుత్వం అన్ని విషయాల్లో విఫలమైంది అని అన్నారు 20-30 శాతం కమీషన్లు తీసుకుంటూ సంచులు మోస్తోంది

వైఎస్ఆర్ తీసుకువచ్చిన ఆరోగ్యశ్రీ పథకాన్ని నేను రద్దు చేయలేదు

ఎవరు తెచ్చినా... బాగున్న పథకాన్ని కొనసాగించాలని చెప్పాను అని అన్నారు

పేరు కూడా మార్చకుండా రాజీవ్ ఆరోగ్యశ్రీ పథకాన్ని కొనసాగించాను

బీఆర్ఎస్ సభ పెట్టుకుంటే ఆటంకాలు సృష్టించారు అని అన్నారు ఎన్ని అడ్డంకులు సృష్టించినా.. బీఆర్ఎస్ ప్రభంజనాన్ని ఎవరూ ఆపలేరు

ప్రభుత్వాన్ని సామాజిక మాధ్యమాల్లో ప్రజలు ప్రశ్నిస్తున్నారుసామాజిక మాధ్యమాల్లో ప్రశ్నించిన వారిపై పోలీసు కేసులు పెడుతున్నారు

ప్రజలపై కేసులు పెడుతున్న పోలీసులు గుర్తుంచుకోవాలి

మళ్లీ వచ్చేది బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వమే.. ఆపటం ఎవరితరం కాదుపోలీసులకు రాజకీయాలు ఎందుకు? అని అన్నారు

కార్యకర్తలకు బీఆర్ఎస్ లీగల్ సెల్ అండగా ఉంటుందిఇప్పటి నుంచి నేను బయటికి వస్తాం.. అందరి తరపున పోరాడుతా అని అన్నారు

నా కళ్లముందే తెలంగాణ ఇలా అయిపోతుంటే దుఃఖం వస్తోంది అని అన్నారు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి కొన్నాళ్లు సమయం ఇవ్వాలని ఇన్నాళ్లు బయటకు రాలేదు అని అన్నారు

ఇన్నాళ్లు చూశాను, ఏడాదిన్నర పూర్తయ్యింది, ఇంకెప్పుడు చేస్తారు

బీఆర్ఎస్ హయాంలో ఏడాదికి రూ.10 వేల కోట్లకు పైగా ఆదాయం పెంచింది నా కళ్లముందే తెలంగాణ ఇలా అయిపోతుంటే దుఃఖం వస్తోంది అని అన్నారు

మళ్లీ కరెంట్ కోతలు, మోటార్లు కాలిపోయే రోజులు వచ్చాయి

కేసీఆర్ మంచిగా ఇచ్చిన కరెంట్‌కు ఇవాళ ఏమయింది?

భూముల ధరలు ఎందుకు తగ్గాయి, నీళ్లు ఎక్కడికి పోయాయి

వడ్లు కొనే దిక్కు లేదు.. కల్లాల్లో రైతులు ఏడుస్తున్నారు

మిగతా 2లో

కెసిఆర్ హయాంలో మంచి పనులు చేసి ఉంటే చెప్పుకుంటే బాగుండేది.

పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి,

కెసిఆర్ పాలల్లో చేసిన పొరపాట్లను చెప్పుకొని ఉంటే బాగుండేది.

దళిత ముఖ్యమంత్రిని చేయలేని కేసీఆర్.... కనీసం ప్రతిపక్ష నేత హెూదా అయిన దళితుడికి ఇవ్వచ్చు కదా?

రాష్ట్ర ఖజానాను కొల్లగొట్టి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పథకాలు ఇవ్వట్లేదని కేసీఆర్ తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నాడు.

కెసిఆర్ మంచి సూచనలు ఇస్తే సరిదిద్దుకుందామని చూసాం.

మీరు డేట్ ఫిక్స్ చేయండి అన్ని అంశాల మీద అసెంబ్లీలో చర్చిద్దాం... కేసిఆర్ కు మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి సవాల్.

కెసిఆర్ పాలనలోనే కాంట్రాక్టర్లకు బకాయిలు బాకీలు ఉన్నాయి. సర్పంచులకు బాకీ అని చెప్తున్నారు సర్పంచ్ల పదవీకాలం కేసీఆర్ హయాంలోనే ఉండేది.

సర్పంచులకు బాకీ పడ్డది కేసీఆర్ హయంలోనే.

కెసిఆర్ మనసంతా విషాన్ని నింపుకొని కాంగ్రెస్ పార్టీని విలన్ గా చూపించే ప్రయత్నం కేసీఆర్ చేశాడు.

ధనిక తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని ఎనిమిది లక్షల కోట్ల అప్పుల రాష్ట్రంగా చేసిన కేసీఆర్... తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని ఇచ్చిన కాంగ్రెస్ పార్టీని విలన్ గా చూపిస్తున్నారా?

సోనియాగాంధీకి సహస్రాంగా నమస్కారం చేసిన కేసీఆర్ తెలంగాణ రాష్ట్రానికి కాంగ్రెస్ పార్టీని విలన్ గా చూపించే ప్రయత్నం చేశారు.

80 వేల పుస్తకాలను చదివిన మీ జ్ఞానాన్ని అసెంబ్లీలో చెప్తారని అనుకున్నాం.... కానీ రాలేదు పదేళ్ల పాలనలో తెలంగాణ సచివాలయానికి అసెంబ్లీకి రాకుండా దొరలాగా పరిపాలించారు.

రైతులు వరి పండిచొద్దని చెప్పి మీ ఫామ్ హౌస్ లో వరి పండించిన ఘనత మీకే చెదిరింది.

దేశంలోనే ధనిక ప్రాంతీయ పార్టీ %దీ=ా% పార్టీ.

మళ్లీ అధికారంలోకి రావడానికి కేసీఆర్ పగటి కలలు కంటున్నాడు.

కెసిఆర్ కాలంలో కాంగ్రెస్ సభలకు రాకుండా ఆటో డ్రైవర్లను, ప్రైవేటు టాక్సీ డ్రైవర్లను ఇబ్బందులు పెట్టారు ఆర్టీసీ బస్సులు అద్దెకు తీసుకొని ఇవ్వకుండా చేసింది కేసీఆర్ ఏ.

మేం ఇబ్బంది పెట్టాలనుకుంటే కెసిఆర్ సభ జరిగేదే కాదు.

ప్రజాస్వామ్యం గురించి మాట్లాడే నైతికకు కేసిఆర్ కు లేదు భార్యాభర్తలు మాట్లాడుకున్న నాయకులు మాట్లాడుకునే అవకాశం లేకుండా ఫోన్ ట్యాపింగ్ చేసిన భార్యాభర్తల మధ్య అన్నదమ్ముల మధ్య జడ్జి జడ్జిల్లా ఫోన్లో టాప్ చేసి టాపింగ్ చేసిన వాళ్లను విదేశాల్లో ఉంచి డ్రామాలాడుతూ ప్రజాసమయం గురించి కేసీఆర్ మాట్లాడుతున్నారంటే...

రైతుబంధు కేసీఆర్ 10000 ఇస్తే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం 15000 ఇస్తుంది.

యూనివర్సిటీలో భూములు ఎక్కడ అమ్మాము చూపించండి.

ఔటర్ రింగ్ రోడ్డును మీ దగ్గర వాళ్లకు లీజుకి ఇచ్చింది ఎవరు? వైన్ షాపుల టెండర్లు ముందే ఎందుకు పిలిచారు?

సన్న బియ్యం పథకం గురించి కెసిఆర్ సభలో మాట్లాడితే బాగుండేది.

కాలేశ్వరంలో లక్ష కోట్ల కుంభకోణం జరిగింది దానిమీద నివేదిక వస్తుంది విచారణ చేస్తాం.

అవినీతి కాలేశ్వరం గురించి సభలో ఎందుకు మాట్లాడలేదు?

స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు ఆపిమరి ఇందిరమ్మ ఇండ్ల పథకాన్ని అమలు చేసే ప్రయత్నం చేస్తున్నాం.

ఒక నియంత అధికారని కోల్పోయి మాట్లాడినట్లు ఉంది కేసీఆర్ స్పీచ్.

సీతక్క మంత్రి.

అసెంబ్లీ సొల్లు కబురు అయితే నీ కొడుకు, నీ అల్లుడ్ని అసెంబ్లీకి ఎందుకు పంపిస్తున్నావ్.

నీ కుటుంబంలో చీలికలు, పేలికలు పెరుగుతున్నాయన్న బాధ కేసీఆర్లో కనిపించింది.

పది నెలల్లో 59,000 మంది నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగాలు ఇచ్చాం మీరెంత మందికి ఉద్యోగాలు ఇచ్చారో కేసీఆర్ చెప్పాలి.

కెసిఆర్ బిడ్డ మంచి మంచి కార్లలో తిరుగుతుంది... మా పేద ఆడబిడ్డలు ఆర్టీసీ బస్సుల్లో తిరగకూడదా?

కెసిఆర్ అంత దరిద్రంగా పోలీసులను ఎవరు వాడుకోలేదు.

60 వేల కోట్ల కరెంట్ బిల్లుల బకాయిలను పెట్టి వెళ్లిపోయావు.

ధర్నా చౌకులలో కెసిఆర్ ధర్నాలు కూడా చేయనీలేదు.

కెసిఆర్ సభ దగ్గర రైతుల కాలువలను పూడ్చి సభ నిర్వహించారు.

అసెంబ్లీని సొల్లు కబురు అని కెసిఆర్ అసెంబ్లీని అవమానించాడు. మళ్లీ అసెంబ్లీకి వచ్చే అర్హత కేసిఆర్ కు ఉందా?

కేసీఆర్ కాంగ్రెస్ పాలన విలన్ అని కేసిఆర్ వ్యాఖ్యలను ఉపసంహరించుకోవాలి.

పొన్నం ప్రభాకర్,

సోనియా గాంధీ మినహా తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని ఎవరు ఇవ్వలేరన్న విషయం కేసీఆర్ కు తెలుసు.

కెసిఆర్ సభకు జనం రాకపోతే పోలీసుల మీద కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మీద నేపం నెట్టడం సరైనది కాదు.

అగ్గిపెట్ట రాజకీయానికి ప్రాణాలర్పించిన తెలంగాణ వాళ్లకు కనీసం నీవాళ్లు అర్పించారా?

టిఆర్ఎస్ లో అధ్యక్షుడు, ఎల్పి నాయకుడు అంతా మీరే.

కెసిఆర్ సభకు జనం రాకపోవడం వల్లే... అర్ధగంటసేపు కేసిఆర్ ప్రాంగణానికి వచ్చి కూడా వేదిక పైకి రాలేదు.

భారత్ సమ్మిట్ 2025 గ్రాండ్ సక్సెస్:

టిపిసిసి అధ్యక్షులు మహేష్ కుమార్ గౌడ్

తెలంగాణ గొప్పతనాన్ని చాటే విధంగా భారత్ సమ్మిట్

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం భారత్ సమ్మిట్ ను నిర్వహించడం గొప్ప గౌరవంగా భావిస్తున్నాం

తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రవేశపడుతున్న సంక్షేమ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ప్రపంచానికి తెలియజేయడానికి భారత్ సమ్మిట్ ఓ వేదికగా ఉపయోగపడింది

ప్రపంచ శాంతి, ప్రపంచ న్యాయం, వాతావరణం మార్పులు, టెర్రరిజం అంశాలపై లోతైన చర్చలు జరిగాయి

రాహుల్ గాంధీ పాద యాత్రలో తెలుసుకున్న ప్రజల సాధక బాధలను క్లుప్తంగా చెప్పారు

అన్యాయం ఎదుర్కొని కొత్త శకాన్ని సృష్టించి శ్రామికుల హక్కులను కాపాడాలని తీర్మానించారు

ప్రగతీ శీల ఉద్యమాల అణిచివేతను ఖండించారు

మీడియా పై దాడులను రాహుల్ గాంధీ గారు ఖండించారు

సమ్మిట్ వేదికగా లోక్సభ ప్రతిపక్ష నాయకులు రాహుల్ గాంధీ గారు ప్రగతిశీల పార్టీల చెందిన ప్రతినిధులు.. ప్రముఖుల సమక్షంలో హైదరాబాద్ డిక్లరేషన్ ను ప్రవేశపెట్టారు

సమ్మిట్ లో ప్రపంచానికి న్యాయం అందించడం థీమ్ కింద 44 పాయింట్ల ఎజెండాను ఆమోదించడం జరిగింది

స్వేచ్ఛ.. సమానత్వం.. న్యాయం..విలువల నిబద్ధతకు సమ్మిట్ తీర్మానం పునరుద్ఘాటిస్తుంది

ప్రజాస్వామ్యాన్ని రక్షించడం.. సామాజిక న్యాయం కోసం కృషి చేయడం.. శాంతి మానవ భద్రత కోసం పనిచేయడం.. ప్రపంచ సంస్థల సంస్కరించడం వంటి అంశాలపై సమీట్లో తీర్మానం చేయడం జరిగింది

భారత్ సమ్మిట్ కు 100 దేశాలకు పైబడిన ప్రభుత్వ అధినేతలు, ఎంపీలు, జాతీయ పార్టీల నాయకులు, కార్పొరేట్ దిగ్గజాలతో కలిపి మొత్తంగా 450 మంది ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతినిధులు సమావేశానికి హాజరై తమ అనుభవాలను పంచుకున్నారు

కాంగ్రెస్ మూల సిద్ధాంతాలు అయినా అహింసా సత్యం న్యాయం ప్రజాస్వామ్యం వంటి అంశాలపై సమ్మిట్ లో చర్చ

వందేళ్ళకి పూర్వం దేశ చరిత్ర గురించి ఏర్పాటు చేసిన స్టాల్స్ విదేశీ ప్రతినిధులను ఆకట్టుకున్నాయి

ప్రజాస్వామ్య ప్రగతి శిల విధానాలపై వ్యక్తల వివరణ.. భవిష్యత్లో దేశంలో రాబోయే మార్పుల గురించి కాంగ్రెస్ అగ్ర నాయకులు ప్రసంగం యువతకు దిశా నిర్దేశం చేసే విధంగా ఉంది

ప్రజాబలం

28 ఏప్రిల్ 2025 సోమవారం

తెలంగాణ అస్తిత్వానికి కాపలాదారు

భారత స్వాతంత్ర్య చరిత్రలో 1885 డిసెంబర్ 27కు ఎంతటి ప్రాధాన్యత ఉన్నదో, తెలంగాణ చరిత్రలో 2001 ఏప్రిల్ 27కు అంతే ప్రాధాన్యత ఉన్నది. రెండింటి లక్ష్యం దాదాపు ఒక్కటే. పరాయి పాలన, దోపిడీ, పీడనలకు వ్యతిరేక పోరాటమే. తెలుగుదేశం పార్టీ ప్రాథమిక సభ్యత్వానికి, డిప్యూటీ స్పీకర్ పదవికి, ఎమ్మెల్యే పదవికి రాజీనామా చేసి, తెలంగాణ సాధనే ఏకైక లక్ష్యంగా కేసీఆర్ ముందుకు వచ్చారు. సగటు తెలంగాణ పౌరుడు తెలంగాణ రాష్ట్ర ఏర్పాటుపై నమ్మకం పెంచుకునేందుకు కారకుడయ్యారు. ప్రజల భావోద్వేగాన్ని, అంతఃసంఘర్షణను తెలంగాణ అస్తిత్వ ఉద్యమంగా మలిచి, టీఆర్ఎస్ ఉద్యమ పార్టీని నిర్మించి, రాజకీయ ప్రక్రియ ద్వారా స్వరాష్ట్ర ఉద్యమాన్ని దేశచిత్రపటం పైకి తీసుకురావటంలో కేసీఆర్ చేసిన పద్నాలుగేళ్ళ ఉద్యమం అసామాన్యం. ఎన్నెన్నో దారుల్లో ప్రజాసంఘాలు, విద్యార్థి సంఘాలు, తెలంగాణ విద్యావంతులు, కవులు, కళాకారుల గళాలు, ప్రతి ఊరు ఒక జేఏసీగా మారాయి. వీటన్నింటిని ఒక జేఏసీగా ఏర్పరచటంలోను, రాజకీయ పార్టీల మద్దతు కూడగట్టటం లోను కేసీఆర్ అలుపెరగని కృషితో, వ్యూహాలు ఎత్తుగడలతో, ఎన్నికలు ఉపఎన్నికల గూండా పద్నాలుగేళ్ళ నిర్విరామ ఉద్యమాన్ని వెన్ను చూపకుండా నడిపారు. రాజకీయ పార్టీల ఆధిపత్య సంస్కృతి, అధికార పీఠాలపై కూర్చున్న కుట్రపూరిత చర్యలు, అడుగడుగునా ఆటంకాలు, అవమానాలు, విద్యార్థి యువకుల ఆత్మబలిదానాలు... వీటన్నిటి మధ్యా గుండెమండిన తెలంగాణను ఒక్క వేదిక మీదకు తెచ్చి ఒక్క తాటిపైన నడపటం, ధిక్కార స్వరాల్ని ఏకం చేసి రాజకీయ ఉద్యమ ప్రక్రియతో పద్నాలుగేళ్ళ సుదీర్ఘ పోరాటం చేయటం ఒక అసాధారణ చరిత్ర.ఆ చరిత్రకు రాజకీయ ప్రక్రియ ద్వారా నేతృత్వం వహించింది టీఆర్ఎస్ అని తెలంగాణ సిద్ధాంతకర్త ప్రొ. కొత్తపల్లి జయశంకరే చెప్పారు. నీళ్ళు, నిధులు, నియామకాల నినాదాన్ని దిక్కులు పిక్కటిల్లేలా అరిచి తెలంగాణ గొంతుకను విశ్వవ్యాప్తంగా వినిపించి 'స్వరాష్ట్ర సాధనే నా స్వప్నం' అన్న ఏకవాక్య నినాదంతో కేసీఆర్ టీఆర్ఎస్‌ను ఉద్యమ పథాన నడిపించారు. పెద్దమనుషుల ఒప్పందాల్ని, ఇచ్చిన మాటల్ని తుంగలో తొక్కి తెలంగాణను నిర్దాక్షిణ్యంగా అణగదొక్కిన ఆధిపత్యాన్ని ధిక్కరించటం ఆ బక్కమనిషి కేసీఆర్‌కే దక్కింది. తెలంగాణ భూములు ఎండిపోయిబీ రైతులు, చేనేతలు, విశ్వకర్మల ఆత్మహత్యలు, వలసలు, ప్రపంచీకరణతో చెల్లాచెదురైన పల్లెలు, నీళ్ళ గోసలు... వీటన్నిటితో తెలంగాణ గుండెమండి తల్లడిల్లుతున్న ఉద్యమ సందర్భంలోనే దొంగాటలాడే నాయకుల్ని (బైటోడ్ని, ఇంటోడ్ని) దద్దమ్మలని, సన్యాసులని తిట్టింది నిజం. అది ఉద్యమభాష. జయశంకర్ నుంచి తొలిదశ ఉద్యమకారుడు ఆదిరాజు వెంకటేశ్వరరావు, జనసంఘాల నేతలవరకు అందరితోనూ కేసీఆర్ కొన్ని వేలగంటలు నిరంతరంగా చర్చలు, మేధోమథనం చేశారు. టీఆర్ఎస్ చారిత్రక సందర్భంలో అవతరించిన పార్టీ. ఎన్టీఆర్ నేతృత్వంలో తెలుగుజాతి అస్తిత్వంతో టీడీపీ ఏర్పడినట్లుగా తెలంగాణ అస్తిత్వంతో పురుడు పోసుకుని పుట్టిన పార్టీ ఆనాటి టీఆర్ఎస్, ఇప్పటి బీఆర్ఎస్. పద్నాలుగేళ్ళ ఉద్యమ ప్రస్థానంలో తెలంగాణ గోసల్ని, జరిగిన మోసాల్ని, తీవ్ర దుర్భిక్ష స్థితిగతుల్ని, దక్కకుండా పోతున్న కొలువుల్ని, నీటి దగాల్ని, నిధుల స్వాహాను పూసగుచ్చినట్లు చెప్పి తెలంగాణను జాగృతం చేస్తూ ఉద్యమ పథాన బీఆర్ఎస్ నడిచింది. తెలంగాణ ఉద్యమంలో ఎన్నెన్నో మలుపులు, ఎన్నెన్నో ద్రోహాలు, ఎన్నెన్నో అవమానాలు, ఎన్నెన్నో పరాభవాలు, అడుగడుగునా ఆటంకాలను ఎదుర్కొంటూ పోరాడి గెలిచింది. తెలంగాణను తెచ్చింది. తెలంగాణ వచ్చాక పదేళ్ళ పాలనాపగ్గాలను చేపట్టి రాష్ట్ర పునర్నిర్మాణంలో కీలకపాత్రను పోషించింది. దేశానికే తెలంగాణను మోడల్‌గా నిలిపింది.ఇపుడు బీఆర్ఎస్ 2025 ఏప్రిల్ 27 నాటికి 25వ వసంతంలోకి అడుగుపెడుతుంది. ఉద్యమ సమయంలో జాతిని సన్నద్ధం చేసిన పార్టీనే పునర్నిర్మాణాన్ని చేపట్టిన ఉజ్వల చరిత్ర బీఆర్ఎస్‌ది. జలసాధన ఉద్యమాలు జరిగిన నేలలో ఎండాకాలంలో కూడా చెరువులు మత్తళ్ళు దూకే స్థితిని తెచ్చిన ఖ్యాతి బీఆర్ఎస్‌కే దక్కుతుంది. దశాబ్దకాలంలో పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ ద్వారా చరిత్రలోనే అత్యధిక కొలువుల నియామకాలు చేసింది. తెలంగాణను ధనిక రాష్ట్రంగా నిలుపుతూ, చీకట్లను తొలగిస్తూ నిరంతర విద్యుత్ సౌకర్యం ఏర్పాటు చేసింది. వెయ్యికి పైగా గురుకులాలు, దళిత బంధు, రైతుబంధు పథకాలు విప్లవాత్మక చర్యలు. 33 జిల్లాలు ఏర్పాటు చేసి, ఆ జిల్లాలలో ప్రజల పక్షాన నిలిచి నిరంతరం ఉద్యమించేందుకు 30 బీఆర్ఎస్ కార్యాలయాలను నిర్మించుకుని తెలంగాణ సమాజానికి కాపలాదారుగా నిలిచింది. వానమ్మ వానమ్మ అని, పల్లె కన్నీరు పెట్టుందని, చుక్కనీరు లేని తెలంగాణ అని పాటలు కట్టి పాడుకున్న తెలంగాణను దేశానికే ధాన్యాగారం చేసిన చరిత్ర బీఆర్ఎస్‌ది. తమిళుల అస్తిత్వం అంటే డీఎంకే పేరు చెబుతారు. అట్లనే తెలంగాణ అస్తిత్వమంటే బీఆర్ఎస్. తెలంగాణ స్వీయరాజకీయ అస్తిత్వంతో నిలిచి, తెలంగాణను గెలిపించిన బీఆర్ఎస్ రేపటి బహుజన స్వీయ రాజకీయ అస్తిత్వాన్ని నిలిపింది. తెలంగాణ స్వీయ రాజకీయ అస్తిత్వాన్ని పరిపూర్ణం చేయవలసిన బాధ్యత బీఆర్ఎస్ భుజం మీద వేసుకుంది. పాలకులు ఎవరైనా తెలంగాణ సమాజంపై ఈగవాలకుండా చూసే బాధ్యత బీఆర్ఎస్‌దే.

ఇప్పటి నుంచి నేను బయటికి వస్తా.. అందరి తరపున పోరాడుతా : కేసీఆర్

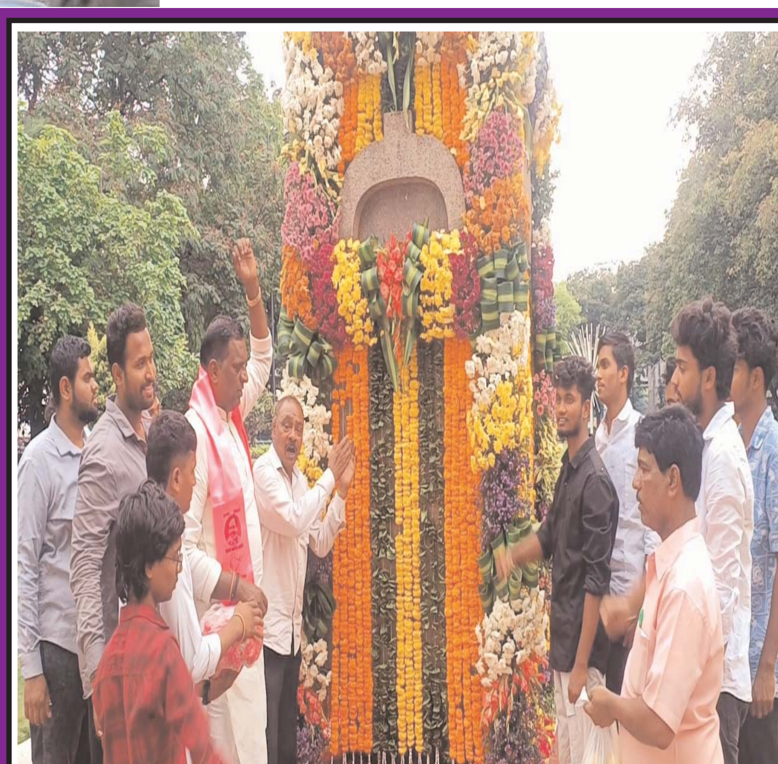
మొదటి పేజీ తరువాయి

2014కు ముందున్న పరిస్థితులు మళ్లీ వచ్చాయి
పేదలు వేసుకున్న గుడిసెలను హైడ్రా పేరుతో కూల్చుతున్నారు
ఆనాడు చెరువుల్లో పూడికలు తీసిన బుల్డోజర్లు ఇవాళ ఇళ్లను కూలుస్తున్నాయి
నా కళ్లముందే తెలంగాణ ఇంత ఆగమైపోతుందని అనుకోలేదు అని అన్నారు
ఇప్పటికీ పింఛన్లు పెరగలేదు, రుణమాఫీ పూర్తి కాలేదు అని అన్నారు
ఇప్పటికీ పింఛన్లు పెరగలేదు, రుణమాఫీ పూర్తి కాలేదు
ఎన్నో మాటలు చెప్పి ప్రజలను ఏమార్చారు
ఉచితబస్సు పెట్టి మహిళలు జుట్లు పట్టుకుని కొట్టుకునే పరిస్థితి తెచ్చారు అని అన్నారు ప్రతి చెడు విషయానికి కేసీఆర్ కారణమని అబద్ధాలు చెప్తున్నారుమొగోడని మొలక అలుకుతందుకు పిలిస్తే.. ఎలుక పిల్లను చూసి అడ్డం పడ్డట్లు ఉంది పరిస్థితిమమ్మల్ని ఎవరూ నమ్మట్లేదు..
అప్పు పుడతలేదని దివాలా మాటలు మాట్లాడుతున్నారుఎన్నో అద్భుతాలు సాధించుకున్న తెలంగాణకు ఇవాళ ఏం బీమారు వచ్చింది? అని అన్నారు
కాంగ్రెస్ నేతలు ఎన్నికల ముందు ఎన్నెన్నో చెప్పారు
దిల్లీ నుంచి వచ్చిన నకిలీ గాంధీలు ఎన్నో హామీలు ఇచ్చారు అని అన్నారు పింఛను రూ.2 వేలు ఉంటే రూ.4 వేలు ఇస్తామన్నారు
మేం రైతుబంధు రూ.10 వేలు ఇస్తే.. రూ.15 వేలు ఇస్తామని కాంగ్రెస్ నేతలు చెప్పారు
చదువుకునే విద్యార్థినులకు స్కూటీలు ఇస్తామని చెప్పారు
రూ.2 లక్షల రుణమాఫీని ఒక్క సంతకంతో రద్దు చేస్తామని చెప్పారు అని అన్నారు
కల్యాణలక్ష్మి పథకంలో రూ.లక్షతో పాటు తులం బంగారం ఇస్తామని చెప్పారుధాన్యం తడిసినా.. మొలకలు వచ్చినా బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం కొనుగోలు చేసేది
బీఆర్ఎస్ హయాంలో రైతుబంధు పథకం నిరాటంకంగా అమలైంది
వానాకాలం, యాసంగి పంటలకు సకాలంలో రైతుబంధు జమచేశాం
ఎన్నికల అజెండాలో చెప్పని ఎన్నో పథకాలను అమలు చేశాం అని అన్నారు మిషన్ భగీరథ, మిషన్ కాకతీయ, కల్యాణలక్ష్మి, చేపలపెంపకం వంటివి అమలు చేశాంరాష్ట్రానికి పెట్టుబడులు ఆకర్షించి ఉద్యోగ అవకాశాలు పెరిగేలా చేశాం
రాష్ట్రంలో 3 మాత్రమే ఉన్న వైద్య కళాశాల సంఖ్యను 30కి పెంచాం
పదేళ్లపాటు రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి పథంలో నడిపించాం అని అన్నారు
పదేళ్లపాటు రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి పథంలో నడిపించాం
సాగునీటి ప్రాజెక్టులు నిర్మించి సాగుభూమిని గణనీయంగా పెంచాంమూడేళ్లలోనే కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు నిర్మించాం అని అన్నారు
అద్భుతమైన తెలంగాణను నిర్మించుకున్నాం
పంజాబ్‌ను తలదన్నేలా పంటలు పండే తెలంగాణను నిర్మించుకున్నాం
షేర్‌షా కాలం నుంచి స్వాతంత్ర్యం వచ్చేవరకు రైతుల నుంచి ఎన్నో పన్నులు వసూలు చేశారు
రైతుల నుంచి పన్నులు వసూలు చేసిన వారే తప్ప.. రైతుకు మేలు చేసిన వాళ్లు లేరురైతులను ఆర్థికంగా ఆదుకోవాలని రైతుబంధు పథకం తీసుకువచ్చాను ఆనాడు, ఈనాడు, ఏనాడైనా తెలంగాణకు మొదటి విలన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ
ఆనాడు, ఈనాడు, ఏనాడైనా తెలంగాణకు మొదటి విలన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ 1956లో బలవంతంగా ఆంధ్రతో కలిపింది జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ
1969లో తెలంగాణ ఉద్యమం వస్తే.. నిరంకుశంగా అణిచివేసింది కాంగ్రెస్ పార్టీతెలంగాణ రాష్ట్ర సమితి ఏర్పాటు తర్వాత మలిదశ ఉద్యమం ఉద్ధృతమైంది
తెలంగాణ ఇస్తామని ప్రకటన చేసి... ఆంధ్రలో వ్యతిరేకత రాగానే మళ్లీ వెనక్కి తగ్గారు
సాగరహారం, వంటావార్పు, సకలజనుల సమ్మె వంటి కార్యక్రమాలతో ఉద్యమాన్ని ఉద్ధృతం చేశాం
సాధించుకున్న తెలంగాణలో ప్రజలు దీవించి పదేళ్లపాటు అవకాశం ఇచ్చారు
1969లో మూగపోయిన తెలంగాణ ఉద్యమానికి మళ్లీ జీవం పోశాను
ప్రజలు దీవిస్తే పదేళ్లపాటు ధగధగలాడే తెలంగాణను తయారు చేసుకున్నాం
1969లో మూగపోయిన తెలంగాణ ఉద్యమానికి మళ్లీ జీవం పోశాను
కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ నివాసమైన జలదృశ్యం వేదికగా టీఆర్ఎస్ ఆవిర్భావం జరిగింది
ఉద్యమ జెండాను దించితే నన్ను రాళ్లతో కొట్టి చంపమని ఆనాడు చెప్పాను60 ఏళ్ల సమైక్య పాలనలో తెలంగాణ ప్రజలు ఎన్ని బాధలు పడ్డారో నాకు తెలుసు
ఆనాడు కాంగ్రెస్, టీడీపీలో ఉన్న నేతలు పదవుల కోసం పెదాలు మూసుకుని కూర్చున్నారు
శాసనసభలో తెలంగాణ అనే పదమే ఉపయోగించవద్దని రూలింగ్ ఇచ్చారుబీఆర్ఎస్ రజతోత్సవ సభకు తరలివచ్చిన అందరికీ వందనాలు:
బీఆర్ఎస్ రజతోత్సవ సభకు తరలివచ్చిన అందరికీ వందనాలు:
కన్నతల్లిని, జన్మభూమిని మించిన స్వర్గం మరొకటి ఉండదని శ్రీరాముడు ఏనాడో చెప్పారు
వలసవాదుల విషకౌగిలిలో నలిగిపోతున్న నా భూమికి విముక్తి కల్పించాలని భావించాను
వలసవాదుల నుంచి తెలంగాణకు విముక్తి కల్పించేందుకు ఒక్కడినే బయలుదేరానుప్రత్యేక తెలంగాణ కోసం నేను బయలుదేరిన నాడు కొందరు వెటకారం చేశారు
అన్నింటినీ అధిగమించి పోరాడి తెలంగాణను సాధించాను అని అన్నారు పహల్గాం ఉగ్రదాడిలో చనిపోయిన వారికి బీఆర్ఎస్ సభలో నివాళులు
పహల్గాం ఉగ్రదాడిలో చనిపోయిన వారికి బీఆర్ఎస్ సభలో నివాళులు
ఒక నిమిషం పాటు మౌనం పాటించి నివాళి అర్పించినారు, బీఆర్ఎస్ నేతలు
కశ్మీర్‌లో ముష్కరులు మనదేశ ప్రజలపై దాడి చేశారు
ఉగ్రవాదుల దాడిలో అమాయకులైన 27 మంది చనిపోయారు అని అన్నారు

బీఆర్ఎస్ రజతోత్సవ సభకు భారీగా తరలి వెల్లిన గోషామహల్ పార్టీ శ్రేణులు.

గోషామహల్ ప్రజాబలం ప్రతినిధి: చలో వరంగల్ బీఆర్ఎస్ బహిరంగా సభాకు గోషామహల్ నియోజకవర్గం నుంచి గోషామహల్ డివిసన్ లో జుమ్మరత్ బజార్ లో జెండా ఆవిష్కరణ చేసి భారీగా బాయలుదేరిన బీఆర్ఎస్ నాయకులు మరియు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు పాల్గొన్నావరు జి.ముఖేశ్ సింగ్ మాజీ కార్పొరేటర్ బిజిని శ్రీనివాస్ కోటి శైలేష్ , దానం శేఖర్ ,గోపి సురేష్ యు.రాజేష్ సతీష్ మాదిగ ,,అనిల్ మాదిగ వి.శ్రీనివాస్ కె.పీ శేఖర్ సందీప్ , రాము ,పప్పు సింగ్ , మాన్యం, పవన్,అంజి జి.నరసింహ దీపక్ గౌతమ్ కేశవ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

గోషామహల్ ప్రజాబలం ప్రతినిధి: ఆదివారంనాడు బేగంబజార్ డివిజన్ పరిధిలో బిఆర్ఎస్ పార్టీ డివిజన్ నాయకుల ఆధ్వర్యంలో బీఆర్ఎస్ జెండా ఎగురవేసి వరంగల్ సభను బయలుదేరడం జరిగింది



గోషామహల్ ప్రజాబలం ప్రతినిధి: ఆదివారంనాడు గోషామహల్ నియోజకవర్గ సీనీయర్ బీఆర్ఎస్ నాయకులు హైదరాబాద్ పార్లమెంట్ కంటెస్టెడ్ క్యాన్‌డెట్ గడ్డం శ్రీనివాస్ యాదవ్ అమరవీరుల స్థూపం వద్ద నివాళులర్పించి వరంగల్ సభకు బయలుదేరడం జరిగింది

తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శిగా కె.రామకృష్ణారావు

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 27 తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శిగా కె. రామకృష్ణారావును నియమిస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. 1991 ఐఏఎస్? బ్యాచ్?కు చెందిన ఆయన, ప్రస్తుతం ఆర్థికశాఖ ప్రత్యేక ముఖ్య కార్యదర్శిగా ఉన్నారు. ఈనెల 30న ప్రస్తుత సీఎస్? శాంతికుమారి పదవి విరమణ చేయనున్నారు.

రాష్ట్రంలో భారీగా ఐఏఎస్ అధికారుల బదిలీలు :

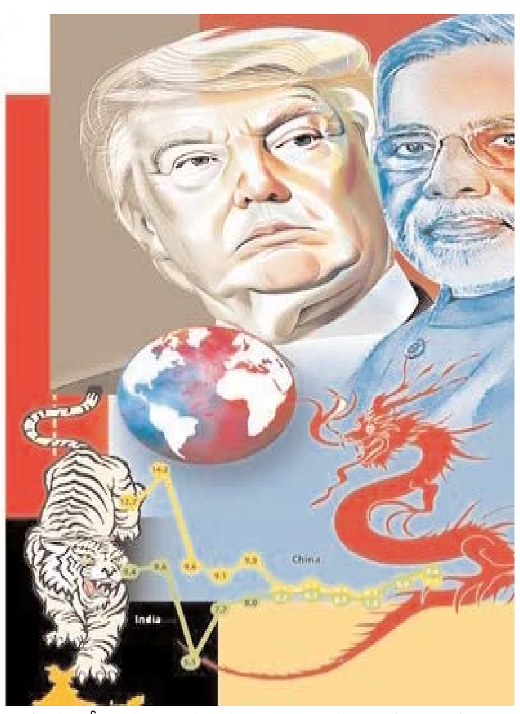
గుడ్ గవర్నెన్స్ వైఎస్ ఛైర్మన్‌గా శశాంక్ గోయల్,
ఇండస్ట్రీ, ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ సెల్ సీఈవోగా జయేశ్ రంజన్,
పరిశ్రమలు, వాణిజ్యం ప్రత్యేక ముఖ్యకార్యదర్శిగా సంజయ్ కుమార్,ఫైనాన్స్ కమిషన్ మెంబర్ సెక్రటరీగా స్మితాసభర్వాల్,
కార్మికశాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీగా దానకిశోర్,పట్టణాభివృద్ధిశాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి(హెచ్‌ఎండీఏ వెలుపల)– టీకే శ్రీదేవి,పట్టణాభివృద్ధిశాఖ కార్యదర్శి(హెచ్‌ఎండీఏ పరిధి)– ఇలంబర్తి,జీహెచ్‌ఎంసీ కమిషనర్‌గా ఆర్వీ కర్ణన్,ఫ్యూచర్‌సిటీ డెవలప్‌మెంట్ అథారిటీ కమిషనర్‌గా కె. శశాంక,
జెన్‌కో సీఎండీగా ఎస్.హరీశ్
రాష్ట్ర మానవహక్కుల కమిషన్ సెక్రటరీ, సీఈవోగా నిఖిల,
ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ డైరెక్టర్ సంగీత సత్యనారాయణ,
దేవాదాయశాఖ డైరెక్టర్, యాదగిరిగుట్ట ఈవోగా ఎస్. వెంకటరావు,

మాజీ ముఖ్య మంత్రి కేసీఆర్ మాట్లాడినటువంటి మాటలు హాస్యాస్పదమైనటువంటివి గౌరీ సతీష్ టిపిసిసి అధికార ప్రతినిధి

ఆదివారంనాడు వరంగల్ లో జరిగినటువంటి టిఆర్ఎస్ రజతోత్సవ సభలో మాజీ ముఖ్య మంత్రి కేసీఆర్ మాట్లాడినటువంటి మాటలు హాస్యాస్పదమైనటువంటివి మరియు చాలా సత్య దూరమైనటు వంటి మాటలు ఎందుకంటే కొట్లాడి సాధించుకున్న తెలంగాణ రాష్ట్రంలో 2014 జూన్ 2 న ఏర్పాటైన తెలంగాణ రాష్ట్రం తెలంగాణ రాష్ట్రం అప్పుడున్నటువంటి రాష్ట్ర ఖజానా ఎంత దాంతో పాటుగా ఇప్పుడు 2023లో ప్రజా ప్రభుత్వం కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి రావడానికి అంటే ముందు ఏ విధంగా రాష్ట్ర ఖజానాను ఏ విధంగా అప్పుల కుప్పలుగా చేసిన ఘనత టిఆర్ఎస్ బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ ఆనాటి ముఖ్యమంత్రిదా కాదా ఒక్కసారి ఆత్మ పరిశీలన చేసుకోవాలి దాంతో పాటుగా వారు సోషల్ మీడియా గురించి మాట్లాడితే చాలా హాస్యాస్పదంగా కనిపిస్తుంది ఎందుకంటే ఎప్పుడు కూడా పత్రికా సమావేశంలో వన్ సైడ్ గా మాట్లాడే కెసిఆర్ గారు ఎవరైనా ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా మీరు ఇచ్చిన హామీలు నెరవేర్చట్లేదు అని మాట్లాడితే వారిని అరెస్టు చేసి ఎక్కడ దాచి పెట్టారో అది ఒక్కసారి పోలీసులను మీరు ఏ విధంగా వినియోగించుకున్నారు మీరు ఒక్క సారి గుర్తు చేసుకోవాలని చెప్పి కాంగ్రెస్ పార్టీ పక్షాన ప్రజా ప్రభుత్వం పక్షాన మీకు డిమాండ్ చేస్తా ఉన్నాం దాంతోపాటుగా ఏదైతే ట్యాగ్లైన్ తో తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని సాధించుకున్నామో నీళ్లు, నిధులు, నియామకాలు నియామకాలు చేపట్టడంలో కనీసం తెలంగాణ రాష్ట్రంలో రెండు పర్యాయాలు టి ఎస్ పి ఎస్ సి ద్వారా నియామకాలు చేపట్టకుండా పేపర్ లీక్ చేసిన ఘనత ఈ టీఆర్ఎస్ బి.ఆర్.ఎస్ పార్టీ దా ? కాదా ? మీరు ఒక్కసారి సమాధానం చెప్పాలి దాంతోపాటుగా నీళ్ల విషయంలో ఏవైతే మీరు ప్రాజెక్టులు కట్టామని చెబుతున్నారో ఆ ప్రాజెక్టుల విషయంలో ఏ విధంగా కమీషన్లకు కక్కుర్తి పడి గతంలో అధికారంలోకి వచ్చినటువంటి కలవకుంట్ల కుటుంబం యొక్క ఆస్తి ఎంత 2025 ఈరోజు కున్నటువంటి కల్వకుంట్ల కుటుంబం యొక్క ఆస్తి ఎంతనో సమాధానం చెప్పాలి దాంతోపాటుగా రాచరిక ప్రభుత్వం పరిపాలన కొనసాగించినటువంటి కేసీఆర్ గారు మాట్లాడితే దయ్యాలు వేదాలు వర్ణించినట్టుగా ఉంటుంది ఒక్కసారి ఆలోచించుకోవాలి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇచ్చినటువంటి హామీలను ఒకటి ఒకటిగా అమలు చేస్తా ఉంటే అది ఓర్వలేక ప్రజలను రెచ్చగొట్టే విధంగా మాట్లాడితే యావత్ తెలంగాణ సమాజం అంతా కూడా దానిని అసహ్యించుకుంటది అనేది మీరు ఒకసారి గుర్తు చేసుకోవాలి అని చెప్పి కాంగ్రెస్ పార్టీ పక్షాన మీకు విజ్ఞప్తి చేస్తా ఉన్నాం దయచేసి ఒక ప్రతిపక్ష పార్టీగా మీరు మాట్లాడినటువంటి మాటలు సత్య దూరమైనటువంటి మాటలు మాజీ ముఖ్యమంత్రిగా మీరు మాట్లాడినటువంటి మాటలు బాధ్యత రాహిత్యమైనటువంటి మాటలు అని కాంగ్రెస్ పార్టీ పక్షాన ఖండిస్తా ఉన్నాం. దయచేసి మీరు వాస్తవాలు చెప్పి ఏదైతే కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజలకు ఇచ్చినటువంటి హామీలేవైతే ఉన్నాయో ఒకటి ఒకటి అమలు చేస్తా ఉన్నాం ఉద్యోగ నియామకాలు చేపడతా ఉన్నాం. రైతులకు రుణమాఫీ చేసినం మిగతా వాటిని చేస్తా ఉన్నాం దాంతోపాటుగా ఏదైతే సంక్షేమంతో పాటుగా అభివృద్ధి అందిస్తున్నటువంటి ప్రభుత్వం దేశంలో సామాజిక అభివృద్ధి కోసం సామాజిక న్యాయం కోసం అసెంబ్లీ ని నిర్వహించిన ప్రభుత్వం ప్రజా ప్రభుత్వం రేవంత్ రెడ్డి గారి ఆధ్వర్యంలో ఉన్నటువంటి కాంగ్రెస్ పార్టీ కాదా అని చెప్పి ఈ సందర్భంగా మిమ్మల్ని ప్రశ్నిస్తా ఉన్నాం ఇవన్నీ మరిచి మాట్లాడితే కళ్ళు మూసుకొని పిల్లి పాలు తాగినట్టుగా వివరిస్తే ఈ సమాజం ఇప్పటికి కూడా ఈ తెలంగాణ సమాజం క్షమించదని చెప్పి కాంగ్రెస్ పార్టీ పక్షాన హెచ్చరిస్తా ఉన్నాం

ఖైరతాబాద్ ప్రజాబలం ప్రతినిధి:ఎల్బి స్టేడియంలో యూత్ కాంగ్రెస్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న తెలంగాణ టి 20 ఛాంపియన్షిప్ క్రికెట్ టోర్నమెంట్ "క్రికెట్ ఖేలో నషా చోడో" నినాదంతో క్రికెట్ టోర్నమెంట్ ని ఖైరతాబాద్ డీసీసీ అధ్యక్షుడు రోహిన్ రెడ్డి ,యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు జక్కిడి శివ చరణ్ రెడ్డి,యువజన కాంగ్రెస్ ఖైరతాబాద్ జిల్లా అధ్యక్షుడు హరిధర్ మరియు ఇతర యువజన కాంగ్రెస్ నేతలతో కలిసి ప్రారంభించిన మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ గౌడ్

అమెరికా–చైనా అడకత్తెరలో భారత్



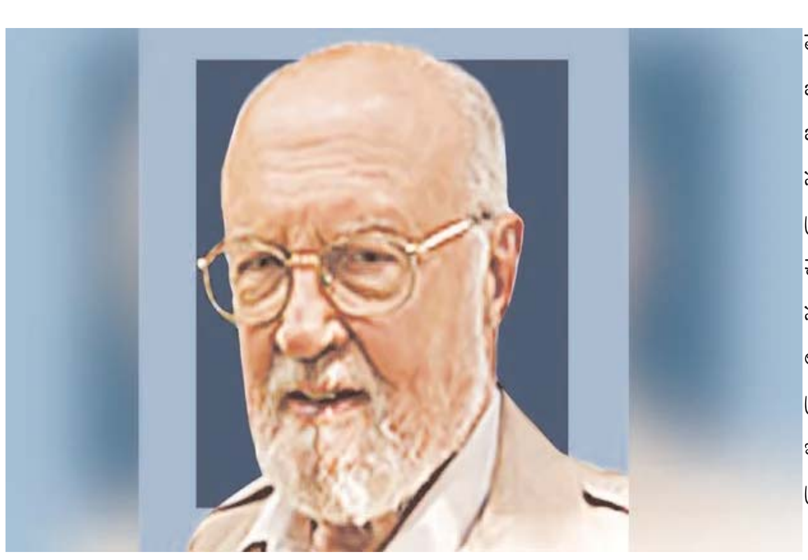
ఈ నెల 2న ప్రారంభమైన సుంకాల యుద్ధంలో భారత్ రెండు దేశాల నుంచి సవాళ్ల నెదుర్కొంటున్నది. అవి అమెరికా, చైనా అని మరి చెప్పనవసరం లేదు. స్కిల్లా, చారిబ్డిస్ మధ్య (బిట్వీన్ స్కిల్లా అండ్ చారిబ్డిస్) భారత్ చిక్కుకున్నది. (గ్రీక్ పురాణ వీరుడు ఒడిస్సియస్ తన నౌకతో ఒక జలసంధి గుండా ప్రయాణించవలసి వచ్చినపుడు రెండు ప్రమాదాల నెదుర్కోవలసివచ్చింది. ఒకటి స్కిల్లా అనే ఆరు తలల రాక్షసి, మరొకటి చారిబ్డిస్ అనే సుడిగుండం. రెండు అవాంఛనీయమైన ఎంపికల మధ్య ఒకదాన్ని ఎంచుకోవడంలో ఉన్న కష్టనష్టాలను ఈ జాతీయం సూచిస్తుంది). మరో ఆంగ్ల జాతీయం కూడా భారత్ క్లిష్ట పరిస్థితికి అద్దం పడుతున్నది. అది 'బిట్వీన్ ది డెవిల్ అండ్ డీప్ సీ'. అయితే ఏది దెయ్యం? ఏది లోతైన సముద్రం? ఇది సందిగ్ధతను సూచిస్తుంది. ఏ దేశాన్ని ఏ విధంగా భావించినా ప్రతికూల పరిస్థితుల నెదుర్కోవలసిరావడం అనివార్యం. రెండూ సంతోషదాయకం కాని ప్రత్యామ్నాయాలే మరి. సమస్యను మరింత వివరంగా చూద్దాం. 2024%-%25లో అమెరికా, చైనాలతో మన ఎగుమతులు, దిగుమతులు ఇలా ఉన్నాయి. తొలుత ఎగుమతులు : (అంకెలు అన్నీ డాలర్లలో) అమెరికాకు%-%88.51 బిలియన్‌బీ చైనాకు%-%14.25 బిలియన్, ప్రపంచ దేశాలకు%-%437.42 బిలియన్. దిగుమతులు: అమెరికా నుంచి%-%45.3 బిలియన్‌బీ చైనా నుంచి%-%113.45 బిలియన్‌బీ ప్రపంచ దేశాల నుంచి%-%720.24 బిలియన్. ఈ ప్రకారం ఆయా దేశాలతో మన వాణిజ్య మిగులు లేదా లోటు ఇలా ఉన్నది: అమెరికాతో మన వాణిజ్యం మిగులుతో జరుగుతుంది. అది ం41.21 బిలియన్. చైనాతో మన వాణిజ్య లోటు ఇలా ఉన్నది: %-%99.20 బిలియన్. ప్రపంచ దేశాలతో మన వాణిజ్య లోటు: %-%282.82 బిలియన్ డాలర్లుగా ఉన్నది.

ఈ గణాంకాలు చెబుతున్నదేమిటి? ప్రపంచ రెండు అతి పెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థలతో వ్యవహరించవలసి వచ్చినప్పుడు భారత్ పూర్తిగా రెండు పరస్పర విరుద్ధ సవాళ్ల నెదుర్కొంటున్నది! అమెరికాతో మన వాణిజ్య ఖాతా మిగులుతో ఉన్నది. అమెరికాకు మన ప్రధాన ఎగుమతులు రత్నాలు, బంగారు ఆభరణాలు, ఔషధాలు, ఇంజినీరింగ్ పరికరాలు, ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులు, కొన్ని వ్యవసాయక ఉత్పత్తులు. ఔషధాలు మినహా మిగతా సరుకులు, వస్తువులను మన దేశం నుంచి దిగుమతి చేసుకోవలసిన అవసరం అమెరికాకు లేదు. ఇతర దేశాల నుంచి వాటిని దిగుమతి చేసుకోవడం ద్వారా తన అవసరాలను తీర్చుకోగలుగుతుంది. అయితే మనం ఎగుమతి చేస్తున్న ప్రతి సరుకు, ఉత్పత్తి వేలాది స్త్రీ పురుషుల జీవనోపాధికి ఆధారంగా ఉన్నాయి. ఇప్పుడు భారీ సుంకాలు విధించేందుకు ట్రంప్ మహాశయుడు సిద్ధమవడంతో అమెరికాతో మన వాణిజ్య ఖాతాలోని మిగులు హరించుకుపోయే ప్రమాదమున్నది. సరే, ప్రతిపాదిత సుంకాల అమలును ట్రంప్ తాత్కాలికంగా నిలిపివేయడంతో పాటు ఫార్మాస్యూటికల్ ఉత్పత్తులకు అధిక సుంకాల నుంచి మినహాయింపునిచ్చారు. అయినప్పటికీ భారత్ శిరస్సుపై ట్రంప్ సుంకాల ఖడ్గం వేలాడుతూనే ఉన్నది. అమెరికా అధ్యక్షుడు సంకల్పించిన భారీ సుంకాలు అంతిమంగా అమలులోకి వచ్చినప్పుడు మన ఎగుమతులపై తీవ్ర ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. లక్షలాది ఉద్యోగాలు మాయమవుతాయి. మన విదేశీమారకద్రవ్య నిల్వలు తగ్గి పోతాయి.

కరెంట్ ఖాతా సమతౌల్యం గతించిన విషయమైపోతుంది. ఈ కష్ట నష్టాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని అమెరికాతో సంప్రతింపుల ద్వారా సుంకాల భారాన్ని సాధ్యమైనంతగా తగ్గించుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. భారీ సుంకాల విధింపుతో భారతీయ సరుకుల దిగుమతులను నిరోధించడం వల్ల అమెరికాకు లబ్ధి సమకూరదు. ఈ వాస్తవం ట్రంప్‌కు బాగా తెలుసు. భారతీయ దిగుమతులను అనుమతించేందుకు ఒక మార్గాన్ని ఆయన కనుగొంటారు. అయితే అందుకు భారత్ నుంచి పెద్ద ప్రయోజనాన్ని దక్కించుకోవడానికి ఆయన తప్పక ప్రయత్నిస్తారు. ద్వైపాక్షిక వాణిజ్యం సమతౌల్యపరిచేందుకు అమెరికా నుంచి భారత్ మరిన్ని ఉత్పత్తులు కొనుగోలు చేయాలని ఆయన పట్టుబడతారు. నా ఊహ ఏమిటంటే సైనిక సామగ్రి, యుద్ధ విమానాలను కొనుగోలు చేయాలని భారత్‌ను ఆయన ఒత్తిడి చేయవచ్చు. ఆ రెండూ చాలా చాలా ఖరీదైన ఉత్పత్తులని మరి చెప్పనవసరం లేదు. భారత్ తనకు అవసరమైన ఉక్కు ఉత్పత్తులు, ఇనుప పరికరాలు, సేంద్రియ రసాయనాలు, ప్లాస్టిక్స్, ఖనిజాలు, లోహాలు, పెట్రోలియం ఉత్పత్తులు అమెరికాయేతర దేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకోవచ్చు. అయితే ఈ అవసరాలను సైతం అమెరికా ఉత్పత్తులతో తీర్చుకోవడం వివేకవంతమైన, ప్రయోజనకరమైన చర్య అవుతుంది. ఇంతకూ అమెరికా నుంచి సైనిక సామగ్రి, యుద్ధ విమానాలు, ఇంకా అణు రియాక్టర్లను దిగుమతి చేసుకునేందుకు అయ్యే భారీ వ్యయాలను భారత్ ఏ మేరకు భరించగలదు? ఇదొక పెద్ద ప్రశ్న. సమాధానం అంత సులువైనది కాదు. ఇక చైనాతో వ్యవహారం పూర్తిగా భిన్నమైనది. ఈ దేశంతో భారత్ వాణిజ్య ఖాతా లోటు భారీ పరిమానంలో ఉన్నది. అది ఇంచుమించు 100 బిలియన్ డాలర్ల మేరకు ఉన్నది! విద్యుత్ సామగ్రి, ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలు, మెషినరీ, సేంద్రియ రసాయనాలు, ప్లాస్టిక్‌లు, ఉక్కు ఉత్పత్తులు మొదలైన వాటికి భారత పారిశ్రామిక రంగం చైనాపైనే ఆధారపడి ఉన్నది. చైనా ఉత్పత్తుల ధరలు తక్కువగా ఉండడమే అందుకు కారణం కొన్ని సందర్భాలలో ఈ దిగుమతులు 'డంపింగ్' (ఎగుమతిదారుడి దేశీయ మార్కెట్‌లో అమ్మే ధర కంటే తక్కువ ధరకు విదేశీ మార్కెట్‌లో వస్తువులను విక్రయించే పద్ధతి) కిందకే వస్తాయి. తక్కువ ధరకు, అవసరమైన సమయానికి సరుకులు పొందేందుకు భారత్‌కు చైనా ఉత్పత్తుల కంటే ప్రత్యామ్నాయాలు లేవు దేశీయ వస్తూత్పత్తి రంగం (మన స్థూల దేశీయోత్పత్తిలో ఈ రంగం వాటా కేవలం 13 లేదా 14 శాతంగా మాత్రమే ఉన్నది!) స్థితిగతులను మెరుగుపరచుకుని విస్తరించనంతవరకు చైనాపై ఆధారపడడం భారత్‌కు తప్పనిసరి అవుతుంది. చైనాకు భారత్ ప్రధానంగా వినియోగ వస్తువులు, ఖనిజ ఉత్పత్తులు, పెట్రోలియం ఆధారత ఇంధనాలు, సముద్ర ఆహారోత్పత్తులు, పత్తి, మరికొన్ని వ్యావసాయక ఉత్పత్తులను ఎగుమతి చేస్తున్నది. చైనా దేశీయంగా ఉత్పత్తి చేసుకోలేక పోతున్న, ఇతర దేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకోలేక పోతున్న విలువ ఆధారిత వస్తువులను భారత్ ఆ దేశానికి ఎగుమతి చేయగలదు. అయినా చేయలేకపోతుంది. ఎందుకని? వస్తూత్పత్తి రంగాన్ని నరేంద్ర మోదీ ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్లే భారత్‌కు ఈ దురవస్థ ప్రాప్తించింది. భారత్ నుంచి మరిన్ని వస్తువులు దిగుమతి చేసుకునేందుకు చైనా సంసిద్ధత వ్యక్తం చేసింది. అయితే భారత్ ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలదా అన్న విషయం చర్చనీయాంశమే. చైనాతో వాణిజ్యలోటు భారత్ కరెంట్ ఖాతా లోటును ప్రకోపించుతోంది. ఇది ప్రమాదకరంగా పరిణమించవచ్చు. అమెరికాతో వాణిజ్య మిగులు, కొంతమేరకు చైనాతో వాణిజ్యలోటును భర్తీ చేస్తుంది. ట్రంప్ సుంకాలతో అమెరికాతో వాణిజ్య మిగులు హరించుకుపోయి, చైనాతో వాణిజ్యలోటు పెరిగిపోతే భారత్ ఆర్థిక రంగ పరిస్థితి దిగజారిపోతుంది. భారత్ క్వాడ్ కూటమిలో భాగస్వామిగా ఉన్నది. అయితే అమెరికా, జపాన్, ఆస్ట్రేలియా వ్యూహాత్మక ప్రాథమ్యాలు భారత్ వ్యూహాత్మక ప్రాథమ్యాలకు పూర్తిగా భిన్నమైనవి. చైనా విస్తరణవాదాన్ని అడ్డుకునే రక్షణ కుడ్యంగా క్వాడ్ పరిణమించాలని అమెరికా ఆశిస్తోంది.

అయితే భారత్ వైఖరి భిన్నంగా ఉన్నది. నౌకా వాణిజ్య భద్రత, డిజిటల్ కనెక్టివిటీ, ప్రభవిస్తున్న నూతన సాంకేతికతల విషయంలో సహకారానికి క్వాడ్ పరిమితం కావాలని భారత్ భావిస్తోంది. ఈ కూటమిని చైనా వ్యతిరేక బృందంగా మార్చివేసే సంకల్పాలు, ప్రయత్నాలకు భారత్ సుముఖంగా లేదు. చైనా ప్రయోజనాలకు వ్యతిరేకంగా అమెరికాతో ఒప్పందాలు కుదుర్చుకునే ఏ దేశమైనా భారీ మూల్యం చెల్లించవలసివస్తుందని చైనా ఇప్పటికే ప్రపంచ దేశాలను హెచ్చరించింది. ఈ వాస్తవాల దృష్ట్యా పెట్టుబడులు, అధునాతన సాంకేతికతలు సమకూర్చే అమెరికా, మధ్యస్థ వస్తువులు (వివిధ సరుకుల తయారీ ప్రక్రియలో వాడబడే వస్తువులు), ఉత్పాదక వస్తువులను సరఫరా చేసే చైనా మధ్య ఒక సమతుల్యతను భారత్ విధిగా పాటించాలి. భారత భూభాగాలను ఆక్రమించుకున్న శత్రుపూరిత పొరుగు దేశం చైనా అన్న వాస్తవాన్ని విస్మరించకూడదు. క్వాడ్‌లో భారత్ భాగస్వామ్యం ఇంతవరకు వాస్తవికంగా ఉన్నది అటు అమెరికాలోని, ఇటు భారత్‌లోని మితవాద వర్గాలు చైనాతో ఘర్షణపడేలా న్యూఢిల్లీని ప్రోద్బలించే అవకాశమున్నది. మరో ఆసక్తికరమైన విషయాన్నీ ప్రపస్తావించాలి: అధ్యక్షుడు ట్రంప్ జనవరి 20, 2029 దాకా మాత్రమే అధికారంలో ఉంటారు. అధ్యక్షుడు క్సి జిన్ పింగ్ తాను కోరుకున్నంతకాలం అధికారంలో ఉంటారు. చైనా పాలన ఆయన నియంత్రణలో ఉంటుంది. ట్రంప్ దుడుకుగా, మొరటుగా వ్యవహరించే వ్యక్తి. జిన్ పింగ్ జిత్తులమారి, వంచనాశీలి. దేశీయ పరిశ్రమల సంరక్షణ విధానాలను మోదీ అనుసరిస్తున్నారు. సుంకాల విషయంలో ట్రంప్ దుస్సాహసంతో ఆ విధానాలను మార్చివేయవలసిన అగత్యమేర్పడింది. మోదీ ఆ సంరక్షణ విధానాలను ఉపసంహరించుకోవాలి. ఆర్థిక నిపుణులను విస్తృతంగా సంప్రతించి విధాన నిర్ణయాలు తీసుకోవడాన్ని మోదీ అలవరచుకోవాలి. మరీ ముఖ్యంగా ప్రతిపక్షాలను శత్రువులుగా పరిగణించే వైఖరికి ఆయన స్వస్తి చెప్పాలి.

తెలుగు చరిత్రకారుడు ఫ్రికెన్‌బర్గ్ కన్నుమూత



తెలుగువారి చరిత్ర%-%సంస్కృతులను, ఆధునిక యుగానికి సంబంధించి, తన పరిశోధనల ద్వారా బాహ్య ప్రపంచానికి తెలిపిన ప్రముఖ చరిత్రకారుడు ఎరిక్ ఫ్రికెన్‌బర్గ్ కన్నుమూశారు. 1930లో జన్మించిన ఈయన, తమిళనాడులో విద్యాభ్యాసం మొదలుపెట్టి, ఆ తర్వాత అమెరికాలోని కాలిఫోర్నియా విశ్వవిద్యాలయం (బర్కిలీ)లో రాజకీయ శాస్త్రం చదివి, 1961లో లండన్‌లో స్కూల్ ఆఫ్ ఒరియంటల్ స్టడీస్‌లో డాక్టరేట్ పట్టా పుచ్చుకున్నారు. విస్కాన్సిన్%-%మేడిసన్ విశ్వవిద్యాలయం చరిత్ర విభాగంలో (1962%-%1997) బోధనావృత్తి చేపట్టారు. అక్కడున్నప్పుడు, భారతదేశ చరిత్రకు సంబంధించి భూసమస్యలు, మత మార్పిడులు, హిందూ జాతీయవాదం, భారతదేశంలో క్రైస్తవమత పుట్టుక, ఎదుగుదల గురించి గణనీయమైన కృషి సలిపి, రచనలు చేశారు.

ఫ్రికెన్‌బర్గ్ పరిశోధించి, వెలువరించిన 'గుంటూర్ డిస్ట్రిక్ట్' గ్రంథం ఆయనకు ఎనలేని ఖ్యాతిని తీసుకొచ్చింది. ప్రభుత్వ పరిపాలనను, వలస పాలనాధికారుల కంటే భారతీయులే అమితంగా ప్రభావితం చేశారన్న అంశాన్ని విపులంగా చర్చించారు. బ్రాహ్మణులు%-% నియోగులు, దేశస్త బ్రాహ్మణులు, గ్రామకరణాలుగా, అనువాదకులుగా (దుబాషీలు), కచేరీ ఉద్యోగులుగా పనిచేస్తూ, వారి స్వప్రయోజనాలను పొందిన తీరు వివరిస్తూ, గ్రామకరణాలు లబ్ధిపొందిన తీరు, అవసరమైన రికార్డులను తొలగించి, వాటి స్థానంలో 'తప్పుడు' లెక్కలను చూపించిన పద్ధతులను వెలికి తీశారు. ఫ్రికెన్‌బర్గ్ అనుసరించిన భారతీయ చరిత్ర అధ్యయన విధానాన్నే ఆ తర్వాత ప్రాచుర్యానికొచ్చిన కేంబ్రిడ్జి స్కూల్ చరిత్రకారులు అనిల్ సీల్, డేవిడ్ వాష్‌బ్రూక్, క్రిస్ బేకర్, సి.ఎ. బెయిలీ తదితరులు అవలంబించారు. ఫ్రికెన్‌బర్గ్, ఆ తర్వాతి కాలంలో తమిళనాడు, ఆంధ్ర ప్రాంతాల్లో క్రైస్తవ మతవ్యాప్తి గురించి అధ్యయనం చేశారు. ఈ ప్రక్రియలో తనకు తోడ్పడిన భారతీయ మద్దతుదార్లను గూర్చి రాశారు. 'క్రిస్టియానిటీ ఇన్ ఇండియా: ఫ్రం బిగినింగ్స్ టు ద ప్రెజెంట్' ప్రచురించారు. భారతదేశ గతాన్ని గూర్చి ఆయన రచించిన, 'ఇండియాస్ రాజ్: ఎ?స్సేస్ ఇన్ హిస్టారికల్ అండర్‌స్టాండింగ్స్' గ్రంథం, ఫ్రికెన్‌బర్గ్ ప్రశంసాపూర్వక విద్వత్తుకూ, భారతదేశ చరిత్ర గతానికీ ఉదాహరణగా చెప్పుకోవచ్చు.

సినిమా

గత లవ్ ఫెయిల్యూర్స్ పై శ్రుతి హాసన్ ఓపెన్ కామెంట్స్

కొందరు విలువైన వ్యక్తులను బాధపెట్టినందుకు విచారం, పశ్చాత్తాపం వ్యక్తం

'ఇతడు ఎన్నో బాయ్‌ఫ్రెండ్?' అని అడిగేవారికి తనదైన శైలిలో సమాధానం

ప్రేమ వైఫల్యాలను ఎదుగుదలకు అవకాశాలుగా పరిగణిస్తున్నట్లు వెల్లడి

సంబంధాల్లో తాను నమ్మకంగా ఉంటానని, విడిపోతే భాగస్వాములను నిందించబోనని స్పష్టం

ప్రముఖ నటి శ్రుతి హాసన్ తన వ్యక్తిగత జీవితం, ముఖ్యంగా ప్రేమ వ్యవహారాలు, బ్రేకప్‌ల గురించి ఎప్పుడూ దాపరికం లేకుండా మాట్లాడుతూ ఉంటారు. ఇటీవల ఓ ప్రముఖ మ్యాగజైన్‌కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో, ఆమె తన గత సంబంధాలు, వాటి వల్ల నేర్చుకున్న పాఠాలు, తనకున్న రిగ్రెట్స్ గురించి ఆసక్తికరమైన విషయాలను పంచుకున్నారు.

జీవితంలో ఏమైనా రిగ్రెట్స్ ఉన్నాయా అని అడిగిన ప్రశ్నకు శ్రుతి స్పందిస్తూ, "కొంతమంది చాలా విలువైన వ్యక్తులను నేను బాధపెట్టాను. అలా చేసి ఉండాల్సింది కాదు అనిపిస్తుంది. దాని గురించి ఇప్పుడు కూడా బాధపడుతూ, క్షమాపణలు కోరుతుంటాను. మిగతా విషయాల్లో నాకు ఎలాంటి రిగ్రెట్స్ లేవు" అని అన్నారు. తాను కొన్నిసార్లు సరదాగా, అనాలోచితంగా ప్రవర్తించినా, ఇతరులను బాధపెట్టడం మాత్రం తనకు బాధ కలిగిస్తుందని ఆమె తెలిపారు.

తన ప్రేమకథలు, బ్రేకప్‌ల గురించి మాట్లాడుతూ, "మన అందరి జీవితంలో ఒక ప్రమాదకరమైన మాజీ ఉంటారు. అది తప్పు, మిగతా బంధాలను ఎలాంటి పశ్చాత్తాపం లేకుండానే ముగించాను. ఇతడు ఎన్నో బాయ్‌ఫ్రెండ్ అని కొందరు అడుగుతుంటారు. వారికి అది కేవలం ఒక నంబర్. కానీ నాకు, నేను కోరుకున్న ప్రేమను పొందడంలో విఫలమయ్యాను అనేదానికి గుర్తు. అందుకే నేను దాని గురించి సిగ్గుపడను, కానీ మనిషిగా కొంచెం బాధ ఉంటుంది" అని శ్రుతి వివరించారు. రిలేషన్ షిప్ లో తాను ఎల్లప్పుడూ నిజాయితీగానే ఉన్నానని, భాగస్వాములతో విడిపోయినప్పుడు వారిని నిందించలేదని కూడా ఆమె స్పష్టం చేశారు. తన వైఫల్యాల నుంచి ఎంతో నేర్చుకున్నానని, వాటిని ఎదుగుదలకు సోపానాలుగా భావిస్తానని శ్రుతి పేర్కొన్నారు.

సినిమాల విషయానికొస్తే, గతేడాది 'వీరసింహారెడ్డి', 'వాల్తేరు వీరయ్య', 'సలార్' వంటి విజయవంతమైన చిత్రాల్లో నటించిన శ్రుతి, ప్రస్తుతం లోకేష్ కనగరాజ్ దర్శకత్వంలో రజనీకాంత్ హీరోగా తెరకెక్కుతున్న 'కూలీ' చిత్రంలో నటిస్తున్నారు.

27 ఏళ్లు వచ్చినా పైసా సంపాదించట్లేదని అమిర్ ఖాన్ కూతురు ఆవేదన.. హీరో ఏమన్నారంటే?

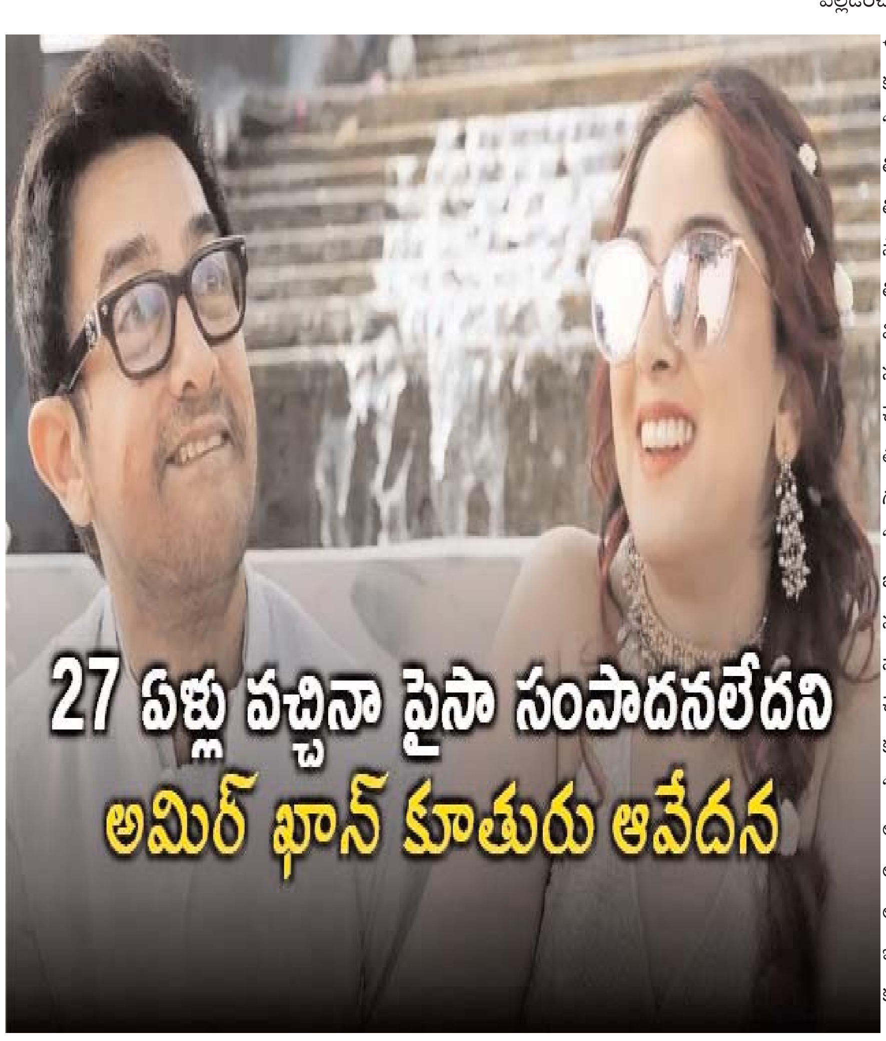
తల్లిదండ్రులపై ఆధారపడి బతకడం పట్ల విచారం

'అగత్సు ఫౌండేషన్' పేరుతో మానసిక ఆరోగ్య సంస్థను నడుపుతున్న ఇరా ఖాన్

దబ్బు సంపాదించడం కంటే ఇతరులకు సాయపడటం ముఖ్యమన్న అమిర్ ఖాన్

కూతురు చేస్తున్న పని పట్ల గర్వంగా ఉందని వ్యాఖ్య

బాలీవుడ్ ప్రముఖ నటుడు ఆమిర్ ఖాన్ కుమార్తె ఇరా ఖాన్ తన మానసిక సంఘర్షణను ఇటీవల పంచుకున్నారు. 27 ఏళ్ల వయసులోనూ ఎలాంటి సంపాదన లేకపోవడం, ఇంకా తల్లిదండ్రులపై ఆధారపడి జీవిస్తుండడంతో తానో బేకార్ (ఉపయోగంలేని) మనిషినని అనిపించిందని ఆమె ఓ ఇంటర్వ్యూలో తెలిపారు. మానసిక ఆరోగ్య సంస్థ 'అగత్సు'ను ప్రారంభించడానికి ముందు ఈ ఆలోచనలు తనను వెంటాడాయని ఇరా వెల్లడించారు.



ఈ విషయంపై ఆమిర్ ఖాన్ స్పందిస్తూ.. కుమార్తె ఇరాకు ఆయన అండగా నిలిచారు. "కొందరు ఇతరులకు సహాయం చేసి డబ్బు తీసుకుంటారు. మరికొందరు డబ్బు తీసుకోకుండానే సాయపడతారు. ఇతరులకు సాయం చేయడం ముఖ్యం, దానికి డబ్బు తీసుకుంటున్నావా, లేదా అన్నది వేరే విషయం. నువ్వు ప్రజలకు చేస్తున్న సహాయమే చాలు" అని ఆమిర్ స్పష్టం చేశారు.

తన కుమార్తె చేస్తున్న పని పట్ల తాను గర్వపడుతున్నానని ఆమిర్ పేర్కొన్నారు. "ఇంతమందికి నువ్వు సహాయం చేస్తుండటం ఒక తండ్రిగా నాకు చాలా గొప్ప విషయం. నువ్వు డబ్బు సంపాదిస్తున్నావా, లేదా అన్నది నాకు ముఖ్యం కాదు. ఇతరులకు మంచి చేస్తున్నావన్నదే నాకు ముఖ్యం" అని కుమార్తెకు భరోసా ఇచ్చారు. ఇరా ఖాన్ 'అగత్సు ఫౌండేషన్' ద్వారా మానసిక ఆరోగ్యంపై అవగాహన కల్పిస్తూ, అవసరమైన వారికి సహాయం అందిస్తున్నారు. గతంలో ఆమిర్, ఇరా ఇద్దరూ కలిసి థెరపీ సెషన్లకు హాజరైనట్లు కూడా వెల్లడించిన విషయం తెలిసిందే.

వెంకీ అట్లూరితో సూర్య కొత్త ప్రాజెక్ట్

ప్రముఖ తమిళ నటుడు సూర్య తన తదుపరి చిత్రాన్ని తెలుగు దర్శకుడు వెంకీ అట్లూరితో చేయనున్నట్లు అధికారికంగా ప్రకటించారు. శనివారం హైదరాబాద్‌లో జరిగిన తన తదుపరి చిత్రం 'రెట్రో' ప్రీ-రిలీజ్ వేడుకలో సూర్య ఈ విషయాన్ని వెల్లడించారు. ఈ చిత్రాన్ని ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ సితార ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్స్ నిర్మించనుంది.

దుల్కర్ సల్మాన్‌తో వెంకీ అట్లూరి ఇటీవల తెరకెక్కించిన 'లక్కీ భాస్కర్' చిత్రం మంచి విజయాన్ని సాధించిన విషయం తెలిసిందే. ఫైనాన్షియల్ క్రైమ్ డ్రామాగా వచ్చిన ఈ సినిమా విమర్శకుల ప్రశంసలతో పాటు బాక్సాఫీస్ వద్ద కూడా విజయవంతమైంది.

ఈ సందర్భంగా సూర్య మాట్లాడుతూ.. "ఈ రోజు నేనొక విషయం చెప్పాలి. ఈ ప్రయాణం అల్లు అరవింద్‌తో మొదలైంది. ఇప్పుడు సితార ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్స్ వంశీ, నా సోదరుడు వెంకీతో కలుస్తున్నాం. ఇదే నా తదుపరి చిత్రం. అందరూ అడుగుతున్నట్లుగా, చాలా కాలం తర్వాత మంచి ప్రతిభావంతులతో కలిసి నా తదుపరి తమిళ చిత్రాన్ని ప్రియమైన వెంకీతో చేస్తున్నాను. మే నెల నుంచి మా ప్రాజెక్ట్ మొదలవుతుంది. ఇకపై హైదరాబాద్‌లో ఎక్కువ సమయం గడుపుతాను, ఇక్కడే ఎక్కువ షూటింగ్ ఉంటుంది. మీ అందరి ప్రేమ, ఆశీస్సులు కావాలి. ఇది కచ్చితంగా ఒక అందమైన ప్రయాణం అవుతుందని నమ్ముతున్నాను" అని తెలిపారు.

ప్రస్తుతం సూర్య చేతిలో పలు ప్రాజెక్టులు ఉన్నాయి. కార్తీక్ సుబ్బరాజ్ దర్శకత్వంలో నటిస్తున్న 'రెట్రో' మే 1న విడుదల కానుంది. దీంతో పాటు వెట్రిమారన్‌తో 'వాడివాసల్', ఆర్.జె. బాలాజీ దర్శకత్వంలో మరో సినిమా (చ%ాబతీఱఝ%45) కూడా చేస్తున్నారు.

'కోర్ట్' మూవీలో ప్రియదర్శి నటనకు ఫిదా.. స్పెషల్ గిఫ్ట్ పంపిన కోలీవుడ్ స్టార్ కపుల్

చిన్న చిత్రంగా విడుదలై... సూపర్ హిట్‌గా నిలిచిన 'కోర్ట్' మూవీ

సినిమాలో జూనియర్ లాయర్ పాత్రలో నటించి మెప్పించిన ప్రియదర్శి

ఆయన పాత్రకు ఫిదా అయిన స్టార్ కపుల్ సూర్య, జ్యోతిక

ప్రియదర్శిని ప్రశంసిస్తూ ప్రత్యేక బహుమానం పంపిన వైనం

వారి నుంచి స్పెషల్ గిఫ్ట్ రావడంతో ఉబ్బితబ్బిబ్బవుతున్న నటుడు

ఇటీవల చిన్న చిత్రంగా విడుదలై... సూపర్ హిట్‌గా నిలిచిన మూవీ 'కోర్ట్'. ప్రియదర్శి, శ్రీదేవి, హర్ష్ రోషన్ ఈ సినిమాలో కీలక పాత్రలు పోషించారు. నాని నిర్మాతగా రామ్ జగదీశ్ దర్శకత్వంలో ఈ చిత్రం తెరకెక్కింది. మార్చి 14న రిలీజైన మూవీకి తొలి ఆట నుంచే పాజిటివ్ టాక్ రావడంతో వసూళు కూడా కుమ్మేసింది. అలాగే విమర్శకుల ప్రశంసలు కూడా పొందింది.

ప్రస్తుతం 'కోర్ట్' చిత్రం ప్రముఖ ఓటీటీ ప్లాట్‌ఫామ్ నెట్‌ఫ్లిక్స్‌లో స్ట్రీమింగ్ అవుతోంది. అయితే, తాజాగా ఈ సినిమా చూసిన తమిళ స్టార్ కపుల్ సూర్య, జ్యోతికకు మూవీ బాగా నచ్చింది. అందులోనూ న్యాయవాది పాత్రలో కనిపించిన నటుడు ప్రియదర్శి నటనకు వారు ఫిదా అయ్యారు. దాంతో ప్రియదర్శిని అభినందిస్తూ స్పెషల్ గిఫ్ట్ పంపారు. ఈ విషయాన్ని నటుడు ప్రియదర్శి ఇన్‌స్టాగ్రామ్ వేదికగా అభిమానులతో పంచుకున్నారు. వారు పంపిన బహుమతి తన హృదయాన్ని ఆనందంతో నింపేసిందని ఇన్‌స్టా స్టోరీలో పేర్కొన్నారు. కాగా, సినిమాలో ప్రియదర్శి జూనియర్ లాయర్ సూర్యతేజ పాత్రలో నటించిన విషయం తెలిసిందే.

"సూర్య అన్న, జ్యోతిక మేడమ్‌కి 'కోర్ట్' మూవీ నచ్చినందుకు చాలా ఆనందంగా ఉంది. మీరు పంపిన సందేశం, పువ్వులు నా హృదయాన్ని మాటల్లో చెప్పలేనంతగా నింపేశాయి. ఈ ఫీలింగ్‌ను మాటల్లో చెప్పలేను. నన్ను ఎంతగానో ప్రేరేపించిన న్యాయవాదులు చంద్రు (జై భీమ్ సినిమాలో సూర్య పాత్ర పేరు), వెంబా(పొన్‌మగల్ వందాల్ సినిమాలో జ్యోతిక పాత్ర) వెన్నుతట్టి ప్రోత్సహించినట్లు అనిపించింది" అని ప్రియదర్శి ఇన్‌స్టా స్టోరీలో రాసుకొచ్చారు.

దుల్కర్ 'కంఠ' నుంచి సముద్రఖని పవర్‌ఫుల్ ఫస్ట్ లుక్!

దుల్కర్ సల్మాన్ 'కంఠ' సినిమా నుంచి సముద్రఖని ఫస్ట్ లుక్ విడుదల

పుట్టినరోజు సందర్భంగా పోస్టర్ రిలీజ్ చేసిన చిత్రబృందం

బ్లాక్ అండ్ వైట్ పోస్టర్‌లో గంభీరమైన లుక్‌లో సముద్రఖని

1950ల మద్రాస్ నేపథ్యంలో పీరియడ్ థ్రిల్లర్‌గా 'కంఠ' రూపకల్పన

సెల్వమణి సెల్వరాజ్ దర్శకత్వం... వేగంగా పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులు

ప్రముఖ నటుడు దుల్కర్ సల్మాన్ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'కంఠ'. సెల్వమణి సెల్వరాజ్ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ఈ పీరియాడిక్ డ్రామా థ్రిల్లర్ పై ప్రేక్షకుల్లో మంచి అంచనాలున్నాయి. తాజాగా ఈ సినిమా నుంచి ప్రముఖ నటుడు సముద్రఖని ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్‌ను చిత్ర యూనిట్ విడుదల చేసింది. శనివారం సముద్రఖని పుట్టినరోజును పురస్కరించుకుని ఈ పోస్టర్‌ను అభిమానులతో పంచుకున్నారు.

విడుదలైన ఈ ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ బ్లాక్ అండ్ వైట్ థీమ్‌లో ఆకట్టుకుంటోంది. ఇందులో సముద్రఖని ఎంతో గంభీరంగా కనిపిస్తున్నారు. కళ్లజోడు ధరించి, తీక్షణమైన చూపుతో ఆయన లుక్ సినిమాపై ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తోంది. ఈ గెటప్, హావభావాలు సినిమాలో ఆయన పాత్ర చాలా శక్తివంతంగా, కథలో కీలకంగా ఉండబోతోందని సూచిస్తున్నాయి. 1950ల నాటి మద్రాస్ నేపథ్యంలో ఈ సినిమా రూపుదిద్దుకుంటోంది కాబట్టి, ఆయన వస్త్రధారణ కూడా ఆ కాలానికి అద్దం పట్టేలా ఉంది.'కంఠ' చిత్రాన్ని 1950ల నాటి మద్రాస్ వాతావరణాన్ని ప్రతిబింబించేలా దర్శకుడు సెల్వమణి సెల్వరాజ్ తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఆ కాలంలోని సంప్రదాయాలు, ఆధునికత మధ్య సంఘర్షణను, వ్యక్తిగత మరియు సామాజిక కథలను ఈ సినిమా ఆవిష్కరించనుంది. ఇప్పటికే షూటింగ్ పూర్తి చేసుకున్న ఈ చిత్రం ప్రస్తుతం పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనుల చివరి దశలో ఉంది. ఇందులో దుల్కర్ సల్మాన్ సరసన భాగ్యశ్రీ బోర్సే కథానాయికగా నటిస్తున్నారు. వీరి ఫస్ట్ లుక్స్ కూడా గతంలోనే విడుదలయ్యాయి.

స్పిరిట్ మీడియా, దుల్కర్ సల్మాన్ సొంత నిర్మాణ సంస్థ వేఫేరర్ ఫిల్మ్స్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి డానీ సాంచెజ్ లోపెజ్ సినిమాటోగ్రఫీ అందిస్తుండగా, జాను చంతర్ సంగీతం సమకూరుస్తున్నారు. త్వరలోనే మరిన్ని వివరాలు వెల్లడికానున్నాయి.

ఆరోగ్యం

వయసుతో పాటు పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు ఎందుకు పెరుగుతుంది? శాస్త్రవేత్తల కీలక ఆవిష్కరణ

వయసుతో పాటు పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు పెరగడానికి కణస్థాయి కారణం గుర్తింపు

సిటీ ఆఫ్ హోప్, యూసీఎల్ఏ పరిశోధకుల అధ్యయనంలో వెల్లడి

వృద్ధాప్యంలో క్రియాశీలమయ్యే మూల కణాలు, కొత్త కొవ్వు కణాలను ఉత్పత్తి చేస్తాయని నిర్ధారణ

ఎల్ఐఎఫ్ఆర్ అనే సిగ్నలింగ్ మార్గం ఈ ప్రక్రియలో కీలకమని గుర్తింపు

వయసు పెరిగే కొద్దీ చాలామందిలో శరీర బరువు పెద్దగా మారకపోయినా పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు పేరుకుపోవడం గమనిస్తుంటాం. దీని వెనుక ఉన్న కచ్చితమైన కారణాన్ని అమెరికాకు చెందిన పరిశోధకులు తాజాగా కనుగొన్నారు. శరీరంలో కొత్త కొవ్వు కణాలను ఉత్పత్తి చేసే ఒక ప్రత్యేకమైన యంత్రాంగాన్ని గుర్తించారు. ఈ ఆవిష్కరణ భవిష్యత్తులో వయసు సంబంధిత ఊబకాయాన్ని నిరోధించే చికిత్సలకు మార్గం సుగమం చేస్తుందని భావిస్తున్నారు.

అమెరికాలోని ప్రముఖ క్యాన్సర్ పరిశోధన, చికిత్సా సంస్థ 'సిటీ ఆఫ్ హోప్', యూసీఎల్ఏ శాస్త్రవేత్తలు సంయుక్తంగా ఈ పరిశోధన చేపట్టారు. వారి అధ్యయన వివరాలు ప్రతిష్ఠాత్మక 'సైన్స్' జర్నల్‌లో ప్రచురితమయ్యాయి. వయసు పెరిగే కొద్దీ శరీరంలో అడిపోసైట్ ప్రొజెనిటర్ కణాలు అనే మూల కణాలు క్రియాశీలమై, కొత్త కొవ్వు కణాలను భారీగా ఉత్పత్తి చేయడం ప్రారంభిస్తాయని పరిశోధకులు గుర్తించారు. ముఖ్యంగా పొట్ట ప్రాంతంలో ఇది ఎక్కువగా జరుగుతుందని తేల్చారు.

ఎలుకలపై జరిపిన ప్రయోగాల్లో, వయసు మళ్లిన ఎలుకల నుంచి సేకరించిన మూల కణాలను యువ ఎలుకల్లోకి ప్రవేశపెట్టినప్పుడు అవి వేగంగా కొత్త కొవ్వు కణాలను సృష్టించాయి. అదే యువ ఎలుకల మూల కణాలను వయసు మళ్లిన ఎలుకల్లోకి పంపినప్పుడు పెద్దగా కొత్త కొవ్వు కణాలు ఏర్పడలేదు. దీన్ని బట్టి వయసు పెరిగిన మూల కణాలే స్వతంత్రంగా కొత్త కొవ్వు కణాలను తయారు చేయగలవని నిర్ధారణకు వచ్చారు.

మరింత లోతుగా విశ్లేషించగా, లూకేమియా ఇన్హిబిటరీ ఫ్యాక్టర్ రిసెప్టార్ (ఎల్ఐఎఫ్ఆర్) అనే సిగ్నలింగ్ మార్గం, వయసు పెరిగిన వారిలో కొత్త కొవ్వు కణాల ఉత్పత్తిని ప్రేరేపించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నట్లు కనుగొన్నారు. "యువ శరీరాల్లో కొవ్వు తయారీకి ఈ సిగ్నల్ అవసరం లేకపోయినా, వయసు పెరిగిన వారిలో మాత్రం ఎల్ఐఎఫ్ఆర్ అత్యవసరం. వృద్ధాప్యంలో పొట్ట కొవ్వు పెరగడానికి ఇదే ప్రధాన కారణం" అని సిటీ ఆఫ్ హోప్ పరిశోధకురాలు కియాంగ్ వాంగ్ వివరించారు. ఈ పరిశోధన ఫలితాలు వయసు సంబంధిత ఊబకాయాన్ని నియంత్రించడానికి, కొత్త కొవ్వు కణాల ఏర్పాటును అడ్డుకోవడం ఎంత ముఖ్యమో తెలియజేస్తున్నాయని ఆమె తెలిపారు.

వేసవిలో మెరిసే చర్మం కోసం స్పెషల్ జ్యూస్

వేసవిలో చర్మ కాంతికి సహజ పైనాపిల్ పానీయం

పోషకాహార నిపుణుల సూచన

కొబ్బరి నీరు, పైనాపిల్, అల్లం, నిమ్మరసం వంటి పదార్థాలతో జ్యూస్

విటమిన్ సి, యాంటీ-ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలతో చర్మానికి మేలు

తక్కువ కేలరీలు, సహజమైన తీపి, సులభమైన తయారీ

ఎండాకాలంలో తీక్షణమైన సూర్యకిరణాల వల్ల చర్మాన్ని నిర్జీవంగా మారిపోతుంది. చాలామంది ఎండలో తిరగ్గానే నల్లబడుతుంటారు. వేసవిలో చాలామంది సన్ టాన్ నుంచి తప్పించుకునేందుకు క్రీమ్ లు, లోషన్లు వాడుతుంటారు. కేవలం బయటి పూతలే కాకుండా, సరైన పోషణ లోపలి నుంచి అందాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందుకోసం ఒక అద్భుతమైన పైనాపిల్ పానీయాన్ని సూచిస్తున్నారు. ఇది వేసవిలో మీ చర్మానికి సహజమైన మెరుపును, ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది.

ఈ పానీయం శరీరాన్ని హైడ్రేట్‌గా ఉంచడమే కాకుండా, విటమిన్ సి, యాంటీ-ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలతో చర్మానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. విశేషమేమిటంటే, ఇందులో కేవలం 70 కేలరీలు మాత్రమే ఉంటాయి మరియు కృత్రిమ చక్కెరలు ఉండవు. కొబ్బరి నీరు, పైనాపిల్ నుంచి వచ్చే సహజమైన తీపి మాత్రమే ఉంటుంది. మార్కెట్లో దొరికే చక్కెర పానీయాల కంటే ఇది చాలా ఆరోగ్యకరమైనది.

ఈ పానీయంలోని ముఖ్య పదార్థాలు, వాటి ప్రయోజనాలు

కొబ్బరి నీరు: సహజ ఎలక్ట్రోలైట్లతో డీహైడ్రేషన్‌ను తగ్గిస్తుంది, చర్మాన్ని మృదువుగా ఉంచుతుంది.

పైనాపిల్: విటమిన్ సి, బ్రోమెలైన్ ఎంజైమ్‌లతో కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచి, చర్మాన్ని ప్రకాశవంతం చేస్తుంది.

అల్లం: యాంటీ-ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలతో రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరిచి, చర్మానికి హాని చేసే టాక్సిన్స్‌తో పోరాడుతుంది.

నిమ్మరసం: విటమిన్ సి అందించి, శరీరాన్ని శుభ్రపరచడంలో (డీటాక్స్) సహాయపడుతుంది.

కారం, మిరియాలు, ఉప్పు (చిటికెడు): జీవక్రియను పెంచి, పోషకాల శోషణకు, ఎలక్ట్రోలైట్ సమతుల్యతకు తోడ్పడతాయి.

తయారీ విధానం

ఒక గ్లాసు కొబ్బరి నీరు, రెండు పైనాపిల్ ముక్కలు, ఒక టేబుల్ స్పూన్ తురిమిన అల్లం, ఒక నిమ్మకాయ రసం, చిటికెడు కారం, మిరియాల పొడి, రుచికి ఉప్పు కలిపి మిక్సీలో మెత్తగా బ్లెండ్ చేసుకోవాలి. సహజమైన ఫైబర్, ఎంజైమ్‌ల పూర్తి ప్రయోజనాల కోసం వడకట్టకుండా తాగడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఎప్పుడు తీసుకోవాలంటే...

ఉదయం పూట లేదా వ్యాయామం తర్వాత ఈ రిఫ్రెషింగ్ డ్రింక్ తాగడం ఉత్తమం. ఈ వేసవిలో దీన్ని రోజూ అలవాటు చేసుకోవడం వల్ల మీ చర్మం ఆరోగ్యంగా, కాంతివంతంగా మెరుస్తుంది, మీరు తాజాగా, శక్తివంతంగా ఉంటారు.

కొద్దిరోజుల యాంటీబయాటిక్ వాడకంతోనే పేగుల్లో నిరోధకత: అధ్యయనంలో వెల్లడి

కొద్దిరోజుల సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్ వాడకంతో పేగు బాక్టీరియాలో నిరోధకత

అమెరికాలోని స్టాన్‌ఫర్డ్ విశ్వవిద్యాలయ పరిశోధకుల అధ్యయనం

జన్యు మార్పుల వల్ల బాక్టీరియాలో యాంటీబయాటిక్స్‌ను తట్టుకునే శక్తి

ఈ నిరోధకత 10 వారాలకు పైగా, ఏడాది వరకు కొనసాగే అవకాశం

యాంటీబయాటిక్స్ మితిమీరిన వాడకంపై హెచ్చరిక

యాంటీబయాటిక్ మందులను కొద్ది రోజుల పాటు వాడినా, మన పేగుల్లోని బాక్టీరియాలో వాటిని తట్టుకునే శక్తి (నిరోధకత) దీర్ఘకాలం పాటు అభివృద్ధి చెందుతుందని తాజా అధ్యయనం ఒకటి హెచ్చరిస్తోంది. యాంటీమైక్రోబియల్ రెసిస్టెన్స్ (%ూవీ=%) ప్రపంచవ్యాప్తంగా పెను ఆరోగ్య సమస్యగా మారుతున్న నేపథ్యంలో ఈ పరిశోధన ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది.

అమెరికాలోని స్టాన్‌ఫర్డ్ విశ్వవిద్యాలయ పరిశోధకులు, సాధారణంగా అనేక రకాల బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ల చికిత్సకు ఉపయోగించే సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్ అనే యాంటీబయాటిక్‌పై దృష్టి సారించారు. ఆరోగ్యంగా ఉన్న 60 మంది వయోజనులకు ఐదు రోజుల పాటు రోజుకు రెండుసార్లు చొప్పున సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్ ఇచ్చి, వారి మల నమూనాలను సేకరించి విశ్లేషించారు.

ఈ పరిశోధనలో, కేవలం ఐదు రోజుల యాంటీబయాటిక్ వాడకం తర్వాత కూడా పేగుల్లోని బాక్టీరియాలో జన్యుపరమైన మార్పులు (మ్యుటేషన్లు) చోటుచేసుకున్నాయని కనుగొన్నారు. ముఖ్యంగా, యాంటీబయాటిక్‌ను నిరోధించే '%స్త్రఎతీూ%' అనే జన్యువులో మార్పులు గుర్తించారు. ఈ మార్పుల వల్ల అభివృద్ధి చెందిన నిరోధకత, మందులు వాడటం ఆపేసిన తర్వాత 10 వారాలకు పైగా కొనసాగిందని, కొన్ని సందర్భాల్లో ఏడాది వరకు కూడా ఉండవచ్చని పరిశోధకులు అంచనా వేశారు.

చికిత్సకు ముందు పేగుల్లో అధిక సంఖ్యలో ఉన్న బాక్టీరియాలోనే ఈ నిరోధకత ఎక్కువగా అభివృద్ధి చెందినట్లు గమనించారు. కొద్దికాలం పాటు యాంటీబయాటిక్స్ వాడకం కూడా పేగుల్లోని సహజ బాక్టీరియాపై దీర్ఘకాలిక ప్రభావాన్ని చూపుతుందని, నిరోధకత పరిణామానికి దోహదపడుతుందని ఈ అధ్యయనం స్పష్టం చేస్తోంది. అనవసర యాంటీబయాటిక్ వాడకం వల్ల భవిష్యత్తులో ఇన్ఫెక్షన్ల చికిత్స కష్టతరం కావచ్చని పరిశోధకులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ అధ్యయన వివరాలు 'నేచర్' జర్నల్‌లో ప్రచురితమయ్యాయి.

వృద్ధుల్లో గుండె ఆరోగ్యం కోసం... రోజుకు 3 నిమిషాల సాధారణ శ్రమ చాలు!

ఇంటి పనులు, షాపింగ్ వంటి రోజువారీ పనులు కూడా ప్రయోజనకరం

వ్యాయామం చేయని 24,139 మందిపై అధ్యయనం

గుండెపోటు, పక్షవాతం ముప్పును తగ్గిస్తున్న రోజువారీ చిన్న చిన్న పనులు

నిత్యం పలుమార్లు కొద్దిసేపు చొప్పున చురుకుగా ఉండాలని సూచన

యసు పైబడిన వారిలో గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి గంటల తరబడి వ్యాయామం చేయాల్సిన అవసరం లేదని, రోజుకు కేవలం మూడు నిమిషాల పాటు మితమైన శారీరక శ్రమ చేసినా సరిపోతుందని తాజా అధ్యయనం ఒకటి వెల్లడించింది. వ్యాయామం చేయడానికి ప్రత్యేకంగా సమయం కేటాయించలేని వృద్ధులకు ఇది శుభవార్త.

యునైటెడ్ కింగ్‌డమ్ మరియు ఆస్ట్రేలియాకు చెందిన పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఈ అధ్యయనం ప్రకారం.. ఇల్లు శుభ్రం చేయడం, వంట చేయడం, కిరాణా సామాను తేవడం వంటి రోజువారీ పనుల ద్వారా కూడా గుండెకు మేలు జరుగుతుంది. ఇలాంటి అడపాదడపా చేసే శారీరక శ్రమ గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని పరిశోధకులు గుర్తించారు.

ఈ అధ్యయనం కోసం, తాము ప్రత్యేకంగా వ్యాయామం చేయడంలేదని చెప్పిన 24,139 మంది వృద్ధుల నుంచి సమాచారాన్ని విశ్లేషించారు. వారి మణికట్టుకు అమర్చిన పరికరాల ద్వారా రోజువారీ శారీరక శ్రమను నమోదు చేశారు. రోజులో కనీసం మూడు నిమిషాల పాటు మితమైన శ్రమలో నిమగ్నమైన వారిలో గుండె పోటు, పక్షవాతం వంటి అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం గణనీయంగా తక్కువగా ఉన్నట్లు ఫలితాలు స్పష్టం చేశాయి.

వయసు పెరిగే కొద్దీ చాలామంది శారీరక శ్రమకు దూరమవుతారని, దానివల్ల గుండె జబ్బుల బారిన పడే ముప్పు పెరుగుతుందని గత అధ్యయనాలు తెలిపాయి. అయితే, ఈ కొత్త పరిశోధన ప్రకారం, ప్రత్యేక వ్యాయామాలు చేయలేని వారు కూడా రోజువారీ పనుల్లో చురుకుగా పాల్గొనడం ద్వారా గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు. రోజులో పలుమార్లు, కొద్దిసేపు చొప్పున ఇలాంటి చిన్న చిన్న పనుల్లో నిమగ్నమవడం మంచిదని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు. ఈ అధ్యయన వివరాలు ప్రఖ్యాత 'సర్క్యులేషన్' జర్నల్‌లో ప్రచురితమయ్యాయి.

పిల్లలకు టీ ఇస్తున్నారా..

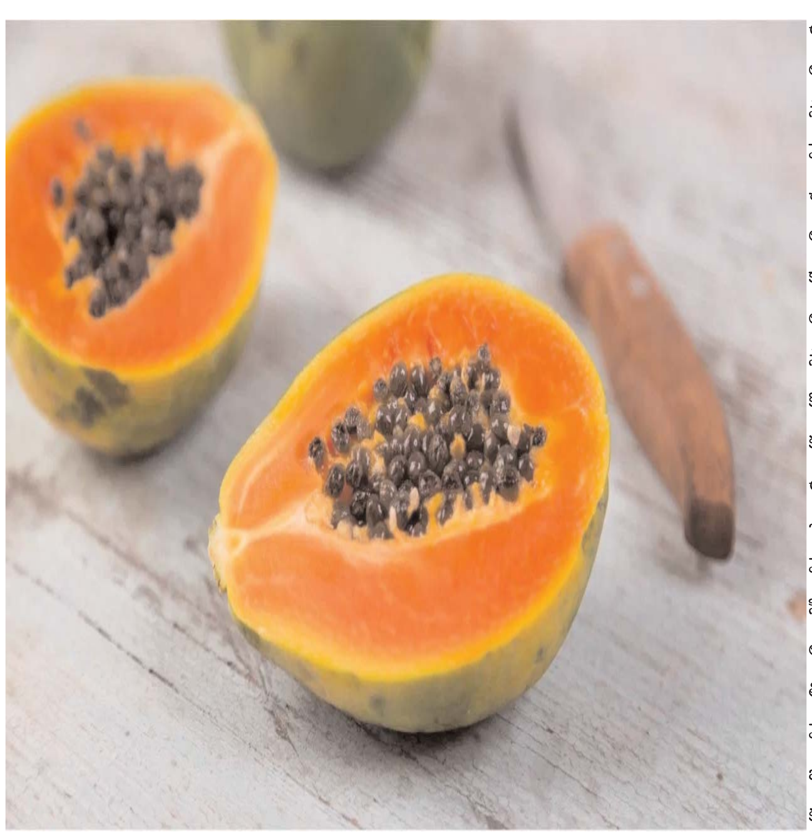
కొన్ని ఇళ్లల్లో పెద్దవారితో పాటు పిల్లలకు కూడా టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. ముఖ్యంగా 12 ఏళ్లలోపు పిల్లలకు టీ తాగే అలవాటు ఉంటే అది వారి శారీరక నిర్మాణంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. పిల్లలకు ఈ అలవాటు ఉంటే ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయి. భారతదేశంలో టీ అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన డ్రింక్. ఇది రోజువారీ జీవనంలో ఒక భాగం. ఉదయం ఒక కప్పు టీతో ప్రారంభించడం చాలా మంది అలవాటుగా మారింది. అయితే, పిల్లలకు టీ ఇవ్వడం సురక్షితమేనా అనే ప్రశ్న తల్లిదండ్రులను తరచూ ఆలోచనలో పడేస్తుంది. టీలోని కెఫీన్, టానిన్స్, చక్కెర వంటి భాగాలు పిల్లల ఆరోగ్యంపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతాయి? పిల్లలకు టీ ఇచ్చే తల్లిదండ్రులు తెలుసుకోవలసిన ముఖ్యమైన సమాచారాన్ని, నిపుణుల సలహాలతో సహా వివరంగా తెలుసుకుందాం.. టీలో కెఫీన్, టానిన్స్, ఇతర సమ్మేళనాలు ఉంటాయి, ఇవి పెద్దలకు లాభదాయకంగా ఉన్నప్పటికీ, పిల్లలకు హానికరంగా ఉండవచ్చు. ఒక సాధారణ కప్పు టీ (240 మి.లీ.)లో 15-70 మి.గ్రా. కెఫీన్ ఉంటుంది, ఇది పిల్లల నాడీ వ్యవస్థను ప్రభావితం చేసి నిద్రలేమి, ఆందోళన, లేదా హృదయ స్పందన రేటు పెరగడం వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అదేవిధంగా, టీలోని టానిన్స్ శరీరంలో ఐరన్ శోషణను తగ్గిస్తాయి, ఇది రక్తహీనతకు దారితీస్తుంది. చాలా మంది టీలో చక్కెర లేదా తేనె జోడిస్తారు, ఇది పిల్లలలో ఊబకాయం, దంత సమస్యలు, మరియు టైప్-2 డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. టీ తాగడం వల్ల పిల్లలలో అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. కెఫీన్ వల్ల నిద్ర భంగం ఏర్పడవచ్చు, ఇది పిల్లల ఏకాగ్రత, అభ్యాస సామర్థ్యం, మరియు మొత్తం అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేస్తుంది. టానిన్స్ ఐరన్ శోషణను అడ్డుకోవడం వల్ల పోషకాహార లోపం సంభవించవచ్చు, ఇది పిల్లల పెరుగుదలకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది. అధిక చక్కెర వినియోగం బరువు పెరగడానికి, దంత క్షయానికి దారితీస్తుంది. అంతేకాకుండా, టీ ఆమ్ల స్వభావం కొంతమంది పిల్లలలో జీర్ణ సమస్యలు లేదా కడుపు నొప్పిని కలిగించవచ్చు. నిపుణులు పిల్లలకు టీ ఇవ్వడం గురించి స్పష్టమైన మార్గదర్శకాలను అందిస్తున్నారు. 12 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలకు టీ ఇవ్వకపోవడం మంచిది. ఎందుకంటే ఈ వయస్సులో కెఫీన్ సున్నితమైన శరీరాలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్స్ ప్రకారం, 12-18 సంవత్సరాల పిల్లలు రోజుకు 100 మి.గ్రా. కంటే తక్కువ కెఫీన్ తీసుకోవాలి. కానీ ఒక కప్పు టీ ఈ పరిమితిని సులభంగా దాటవచ్చు. టీ ఇవ్వాలనుకుంటే, రోజుకు ఒక చిన్న కప్పు (100-150 మి.లీ.) మాత్రమే, అది కూడా తక్కువ చక్కెరతో లేదా చక్కెర లేకుండా ఇవ్వాలి. సాయంత్రం లేదా రాత్రి సమయంలో తాగకుండా చూసుకోవాలి. ఇది వారి నిద్రను డిస్టర్బ్ చేస్తుంది.

పిల్లలకు టీ బదులు ఆరోగ్యకరమైన సురక్షితమైన పానీయాలను అందించడం మంచిది. కెఫీన్ లేని హెర్బల్ టీలు, అంటే చమోమైల్, పిప్పరమింట్, లేదా రూయిబోస్ టీలు, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంతో పాటు సురక్షితమైన ఎంపికలు. తాజా పండ్ల రసాలు లేదా చక్కెర రహిత స్మూతీలు పోషకాలను అందిస్తాయి, ఇవి పిల్లల పెరుగుదలకు ఉపయోగపడతాయి. పాలు లేదా బాదం పాలు కాల్షియం విటమిన్ డి వంటి అవసరమైన పోషకాలను అందిస్తాయి. అన్నింటికంటే, సాదా నీరు లేదా నిమ్మ, కీర ముక్కలు వేసి ఇచ్చే నీరు హైడ్రేషన్‌కు మంచిది. పిల్లలకు టీ ఇవ్వాలని నిర్ణయించుకుంటే, కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పనిసరిగా పాటించాలి. టీని ఎక్కువ నీటితో తయారు చేయాలి, దీనివల్ల కెఫీన్ టానిన్స్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. చక్కెర లేదా తేనెను పూర్తిగా నివారించడం లేదా చాలా తక్కువగా ఉపయోగించడం మంచిది. టీని భోజన సమయంలో ఇవ్వడం మానుకోవాలి, ఎందుకంటే ఇది ఐరన్ శోషణను తగ్గిస్తుంది. భోజనానికి ఒక గంట ముందు లేదా తర్వాత ఇవ్వడం ఉత్తమం. టీ తాగిన తర్వాత పిల్లలలో ఆందోళన, నిద్రలేమి, లేదా కడుపు సమస్యలు కనిపిస్తే, వెంటనే దాని అపివేసి వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.

ఈ అలవాట్లతో దెబ్బకు ఊబకాయం హాంఫట్..

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది బరువు పెరగడం గురించి ఆందోళన చెందుతున్నారు.. కానీ ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినప్పటికీ వారు ఆశించిన ఫలితాలను పొందలేకపోతున్నారు. బరువు తగ్గడం అనేది చిన్నపిల్లల ఆట లాంటిది కాదు.. దీనికి కఠినమైన ఆహారం.. భారీ వ్యాయామం అవసరం.. కానీ చాలా ప్రయత్నాలు చేసిన తర్వాత కూడా, మీరు పొట్ట, నడుము కొవ్వును తగ్గించలేకపోతే, మీరు ఖచ్చితంగా ఎక్కడో ఏదో తప్పు చేస్తున్నారని అర్థం చేసుకోండి. ఉరుకుల పరుగుల జీవితం.. పనిఒత్తిడి.. పేలవమైన జీవనశైలి, అనారోగ్యకరమైన ఆహారం.. ఇవన్నీ శరీరాన్ని సమస్యల వలయంలో చిక్కుకునేలా చేస్తున్నాయి.. ముఖ్యంగా.. ఊబకాయం సమస్య చాలా మందిని వెంటాడుతోంది.. అయితే.. అన్ని సమస్యలకు ఊబకాయం (అధికంగా బరువు పెరగడం) కారణమని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇలాంటి తరుణంలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు.. బరువు తగ్గడం చాలా ముఖ్యమంటున్నారు వైద్య నిపుణులు.. అయితే.. బరువు పెరగడం అనేది కొత్త సమస్య కాదు.. కానీ కరోనా వైరస్ మహమ్మారి.. ఇంటి నుండి పని చేయడం.. శారీరక శ్రమ తగ్గడం, వీధుల్లో దొరికే ఆహారం తినడం.. పని ఒత్తిడి వలు కారణాల వల్ల ఈ సమస్య గణనీయంగా పెరిగింది. ముఖ్యంగా ఉద్యోగ యువత పెద్ద సంఖ్యలో ఊబకాయానికి గురవుతున్నారు. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది బరువు పెరగడం గురించి ఆందోళన చెందుతున్నారు.. కానీ ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినప్పటికీ వారు ఆశించిన ఫలితాలను పొందలేకపోతున్నారు. బరువు తగ్గడం అనేది చిన్నపిల్లల ఆట లాంటిది కాదు.. దీనికి కఠినమైన ఆహారం.. భారీ వ్యాయామం అవసరం.. కానీ చాలా ప్రయత్నాలు చేసిన తర్వాత కూడా, మీరు పొట్ట, నడుము కొవ్వును తగ్గించలేకపోతే, మీరు ఖచ్చితంగా ఎక్కడో ఏదో తప్పు చేస్తున్నారని అర్థం చేసుకోండి. భారీగా పెరిగిన బరువు, బెల్లీ ఫ్యాట్ ను తగ్గించేందుకు కొన్ని అలవాట్లను అలవర్చుకోవాలి. బరువు తగ్గడానికి డైటింగ్ ఒక్కటే సరిపోదు, సమతుల్య ఆహారం పాటించడం ముఖ్యం.మీ ఆహారంలో ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే వాటిని చేర్చుకోండి.భారతదేశంలో నూనె పదార్థాలు తినే ధోరణి ఎక్కువగా ఉంది.. కానీ ఈ అలవాటును నియంత్రించుకోవడం చాలా ముఖ్యం.నూనె పదార్థాలకు బదులుగా ఉడికించి, కాల్చిన ఆహారాన్ని తినండి.మద్యం మీ ఆరోగ్యానికి హానికరం, దానికి ఎప్పటికీ దూరంగా ఉండండి.కూల్ డ్రింక్స్ తాగడం, ఐస్ క్రీం తినడం అనే అలవాటును మానేయండి.చక్కెర లేదా తీపి పదార్థాలు ఊబకాయాన్ని పెంచుతాయి.. వాటికి దూరంగా ఉండండి.

ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో బొప్పాయి తినండి



ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో బొప్పాయి తినడం ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఈ సాధారణ అలవాటు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి, శరీరాన్ని శుద్ధి చేయడానికి, చర్మాన్ని మెరుగుపరచడానికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు ఇది ఇమ్యూనిటీని బలోపేతం చేస్తుంది. కాలేయం, గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ఆకలిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. సాధారణంగా ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపర్చే అలవాట్లలో కొన్ని చాలా సులభం.. కానీ అవి చాలా ప్రాముఖ్యం కలిగినవి. బొప్పాయి తినడం కూడా అలాంటిదే. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో ఈ పండు తినడం శరీరానికి ఎంతో మంచిది. మీ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపర్చడానికి శాస్త్రవేత్తలు కూడా దీనిని సిఫారసు చేస్తారు. ఇది గొప్ప ప్రయోజనాలను అందించగలదు. మీ శరీరం రాత్రిపూట విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నప్పుడు.. అది శుద్ధి చేయడం మొదలుపెడుతుంది. ఉదయానికి, వ్యర్థాలను బయటకు పంపడానికి సిద్ధంగా ఉంటుంది. ఖాళీ కడుపుతో బొప్పాయి తినడం ఈ ప్రక్రియకు తోడ్పడుతుంది. బొప్పాయిలో ఉండే నీరు, పపాయన్ అనే ఎంజైమ్ జీర్ణక్రియ మొదలవ్వడానికి సహాయపడతాయి. ఈ ఎంజైమ్ శరీరం వ్యర్థాలను తొలగించడానికి తోడ్పడుతుంది. కాబట్టి బొప్పాయి తినడం మీ జీర్ణక్రియను మొదలుపెట్టడానికి సహాయపడుతుంది. మీకు ఎప్పుడైనా భారంగా, కలతగా, అసౌకర్యంగా లేదా అనారోగ్యంగా అనిపించినట్లయితే బొప్పాయి మీకు సహాయం చేస్తుంది. బొప్పాయిలో ఉండే పపాయన్ అనే ఎంజైమ్ ప్రోటీన్లను విడగొట్టి జీర్ణక్రియను సులభతరం చేస్తుంది. ఇతర ఆహారాలు తీసుకోకముందే మీ జీర్ణకోశాన్ని సిద్ధం చేస్తుంది. ఇది మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది, అసిడిటీని కూడా తగ్గిస్తుంది.ఆరోగ్యకరమైన చర్మానికి జీర్ణక్రియ ముఖ్యం. బొప్పాయి విటమిన్ సి, బీటా కెరోటిన్, యాంటీఆక్సిడెంట్లకు మంచి మూలం. ఈ పోషకాలు కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహించి.. ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టం నుండి చర్మాన్ని రక్షిస్తాయి. రోజూ బొప్పాయి తీసుకోవడం వల్ల చర్మం మెరుగవుతుంది, మొటిమలు తగ్గుతాయి, చర్మం మరింత మృదువుగా తయారవుతుంది. బొప్పాయి లోని విటమిన్ ఐ శరీరానికి అవసరమైన ముఖ్యమైన పోషకాలను అందిస్తుంది. ఇది శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. బొప్పాయి లో ఫోలేట్, పొటాషియం, ఫైబర్ లాంటి పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే బొప్పాయి లోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు వాపు తగ్గించే లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి కాలేయ పనితీరు మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి.బొప్పాయి స్వీట్ గా ఉన్నప్పటికీ, ఇది గ్లైసెమిక్ సూచికను ఎక్కువగా పెంచదు. అంటే ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను హఠాత్తుగా పెంచదు. అంతేకాకుండా ఇది కడుపు నిండిన భావనను కలిగిస్తుంది, ఆకలిని నియంత్రిస్తుంది. మీకు ఉదయం లేదా మధ్యాహ్నం ఆకలిగా అనిపిస్తే భోజనానికి మధ్యలో బొప్పాయి తీసుకోవడం మంచి ఎంపిక.కొన్ని రకాల పండ్లను ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవడం అంతగా మంచిది కానప్పటికీ బొప్పాయి మాత్రం ప్రత్యేకమైనది. ఇది జీర్ణక్రియకు సహజంగా, సున్నితంగా సహాయపడుతుంది. ఈ పండు ఎలాంటి నొప్పి లేదా అసౌకర్యం కలిగించకుండా జీర్ణక్రియను సాఫీగా చేస్తుంది. శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపకుండా తన ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో ఒక కప్పు నిండుగా పండిన బొప్పాయి ముక్కలు తినండి. ఆ తర్వాత కనీసం 30 నిమిషాల వరకు ఏమీ తినకుండా వేచి ఉండండి. బొప్పాయి తాజాగా ఉండాలి, మరీ పచ్చిగా ఉండకూడదు. దీన్ని పాల ఉత్పత్తులతో లేదా పుల్లని పండ్లతో కలిపి తీసుకోకండి. సపరేట్ గా తినడం ఉత్తమం. ఈ అలవాటు మీ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.

ప్రాణాయామాలు శరీరానికి చల్లదనాన్ని ఇస్తాయి..!

వేసవిలో ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు తినే ఆహారంతో పాటు శారీరక శ్రమ విషయంలో కూడా ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. ముఖ్యంగా శరీరం చల్లగా ఉండేందుకు కొన్ని ప్రాణాయామాలు మంచి సహాయకారి. ఈ సీజన్‌లో ప్రతి రోజూ ఉదయం 10 నుంచి 15 నిమిషాలు మూడు రకాల ప్రాణాయామం చేయడం వల్ల శరీరానికి చల్లదనం లభిస్తుంది. అంతేకాదు అనేక విధాలుగా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని నిపుణులు చెప్తారు. ఉష్ణోగ్రత పెరిగితే వాతావరణంలోని వేడి, తేమ పెరుగుతాయి. దీంతో ఈ సమయంలో డీహైడ్రేషన్ సమస్యతో ఇబ్బంది పడడం సర్వ సాధారణం. అందుకనే వేసవి కాలంలో తినే ఆహారంతో పాటు సహజమైన పానీయాలు తీసుకోవడం మంచిది. ఇది శరీరానికి చల్లదనాన్ని ఇస్తుంది. అదేవిధంగా కొన్ని యోగా ఆసనాలు శరీరాన్ని చల్లబరుస్తాయి. శక్తిని కాపాడుతాయి. యోగా మిమ్మల్ని శారీరకంగా దృఢంగా ఉంచడమే కాదు మానసిక ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అందువల్ల వేడి వల్ల కలిగే నీరసాన్ని, చిరాకును తగ్గించడానికి యోగా చేయవచ్చు. వేసవిలో శరీరాన్ని చల్లబరచడంలో కొన్ని ప్రాణాయామాలు సహాయపడతాయి. వీటిని చేయడం చాలా సులభం. కనుక మీరు ప్రతి రోజూ ఉదయం కొన్ని నిమిషాలు కేటాయించి చేయవచ్చు. చంద్రభేది ప్రాణాయామం: వేసవి కాలంలో చంద్రభేది ప్రాణాయామం చేయడం చాలా ప్రయోజనకరం. ఒత్తిడిని తగ్గించడం , శరీరాన్ని చల్లబరచడమేకాదు ఇది అధిక రక్తపోటుకు కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. దీనిని ప్రతి ఉదయం చేయవచ్చు. ఈ ప్రాణాయామం చేయడానికి మొదట సుఖాసన స్థితిలోకి వచ్చి, తరువాత పద్మాసన స్థితిలోకి రావాలి. నిటారుగా కూర్చోవాలి. నడుము, మెడను నిటారుగా ఉంచండి. ఇప్పుడు మీ కుడి వైపు ముక్కును బొటనవేలితో నొక్కి, దీర్ఘమైన శ్వాస తీసుకొని కొన్ని సెకన్ల పాటు దానిని పట్టుకుని.. తర్వాత ముక్కుకి ఎడమ వైపు రంధ్రం నుంచి గాలిని వదిలివేయాలి. ఇలా మళ్ళీ మళ్ళీ చేయండి. ఈ సమయంలో శ్వాసపై దృష్టి పెట్టండి. సీత్కారి ప్రాణాయామం: శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో, ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో, పిత్త దోషాన్ని నియంత్రించడంలో అలాగే అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సీత్కారి ప్రాణాయామం సహాయపడుతుంది. ఈ ప్రాణాయామం చేయడానికి ముందుగా సౌకర్యవంతమైన స్థితిలో కూర్చోండి. నోరు తెరిచి, నాలుకను బయట ఉంచండి. నోటి ద్వారా గాలి పీల్చుకుని, ముక్కు ద్వారా గాలిని వదలండి. శీతలి ప్రాణాయామం: శీతలి ప్రాణాయామం వేసవిలో శరీరాన్ని చల్లబరచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. దీన్ని చేయడానికి.. బహిరంగ ప్రదేశంలో కూర్చోండి. నడుము, మెడను నిటారుగా ఉంచండి. కళ్ళు మూసుకుని నాలుకను చాపి నోటి ద్వారా గాలిని లోపలికి పీల్చుకోండి, ఆ తర్వాత ముక్కు ద్వారా గాలిని బయటకు వదలండి. అంటే కుడి ముక్కు రంధ్రాన్ని వేలితో మూసివేసి, ముక్కు ఎడమ వైపు నుండి గాలిని వదలండి. అదేవిధంగా రెండవ సారి, ఎడమ ముక్కు రంధ్రంపై వేలు ఉంచి, కుడి ముక్కు రంధ్రం నుంచి గాలిని విడిచి పెట్టండి. ఇలా 7 నుంచి 8 సార్లు చేయండి.

క్రీడలు

పంజాబ్-కోల్‌కతా మ్యాచ్‌లో వరుణుడిదే గెలుపు..

ఇరు జట్లకు చెరో పాయింట్

ఈ సీజన్‌లో తొలిసారి వర్షం కారణంగా ఆగిన మ్యాచ్

తొలుత బ్యాటింగ్ చేసి భారీ స్కోరు సాధించిన పంజాబ్ కింగ్స్

కోల్‌కతా ఇన్నింగ్స్ ప్రారంభమైన వెంటనే ప్రారంభమైన వాన

కోల్‌కతాలోని ఈడెన్ గార్డెన్స్‌లో పంజాబ్ కింగ్స్-కోల్‌కతా నైట్ రైడర్స్ మధ్య జరిగిన మ్యాచ్ వర్షార్పణమైంది. ఈ సీజన్‌లో వర్షం కారణంగా ఓ మ్యాచ్ రద్దు కావడం ఇదే తొలిసారి. పంజాబ్ కింగ్స్ నిర్దేశించిన లక్ష్యాన్ని ఛేదించేందుకు కోల్‌కతా నైట్ రైడర్స్ బరిలోకి దిగి ఒక ఓవర్ ఆడిన తర్వాత వర్షం ప్రారంభమైంది. దీంతో మ్యాచ్‌ను నిలిపివేశారు. అప్పటికి కోల్‌కతా ఒక ఓవర్‌లో వికెట్ నష్టపోకుండా ఏడు పరుగులు చేసింది. ఆ సమయంలో భారీ గాలులతో వర్షం ప్రారంభమైంది. గాలుల కారణంగా మైదానంలో కవర్లను ఏర్పాటు చేయడం కూడా కష్టంగా మారింది. ఆ తర్వాత కూడా వర్షం ఎడతెరిపి లేకుండా పడటంతో మ్యాచ్‌ను పూర్తిగా రద్దు చేసి ఇరు జట్లకు చెరో పాయింట్ కేటాయించారు.

అంతకుముందు తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన పంజాబ్ భారీ స్కోరు సాధించింది. ఓపెనర్లు ప్రియాంశ్ ఆర్య, ప్రభ్‌సిమ్రన్ బ్యాట్‌తో కదం తొక్కడంతో పంజాబ్ నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 4 వికెట్ల నష్టానికి 201 పరుగుల భారీ స్కోరు సాధించింది. ప్రియాంశ్ ఆర్య 35 బంతుల్లో 8 ఫోర్లు, 4 సిక్సర్లతో 69 పరుగులు చేయగా, ప్రభ్‌సిమ్రన్ 49 బంతుల్లో 6 ఫోర్లు, 6 సిక్సర్లతో 83 పరుగులు చేశారు. కెప్టెన్ శ్రేయాస్ అయ్యర్ 25 పరుగులు చేశాడు. పంజాబ్ జట్టు 11 పాయింట్లతో నాలుగో స్థానంలో ఉండగా, 7 పాయింట్లతో కోల్‌కతా ఏడో స్థానంలో ఉంది.

ఓపెనర్ల ఊచకోత...

పంజాబ్ కింగ్స్ భారీ స్కోరు

ఐపీఎల్ లో పంజాబ్ కింగ్స్ ఐ కోల్ కతా నైట్ రైడర్స్

టాస్ గెలిచి బ్యాటింగ్ ఎంచుకున్న పంజాబ్ కింగ్స్

నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 4 వికెట్లకు 201 పరుగులు

తొలి వికెట్ కు 120 పరుగులు జోడించిన ప్రియాన్ష్, ప్రభ్ సిమ్రన్

కోల్ కతా నైట్ రైడర్స్ తో మ్యాచ్ లో పంజాబ్ కింగ్స్ భారీ స్కోరు సాధించింది. కోల్ కతాలోని ఈడెన్ గార్డెన్స్ లో జరుగుతున్న ఈ మ్యాచ్ లో టాస్ గెలిచి బ్యాటింగ్ ఎంచుకున్న పంజాబ్ కింగ్స్... నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 4 వికెట్లకు 201 పరుగులు చేసింది. పంజాబ్ ఇన్నింగ్స్ లో హైలైట్ అంటే ఓపెనర్ల ఆట గురించే చెప్పుకోవాలి.

యువ ఆటగాడు ప్రియాన్ష్ ఆర్య, ప్రభ్ సిమ్రన్ సింగ్ తొలి వికెట్ కు 120 పరుగులు జోడించి అదిరిపోయే ఆరంభాన్ని ఇచ్చారు. ఇద్దరూ అర్ధసెంచరీలతో చెలరేగడం విశేషం. ప్రియాన్ష్, ప్రభ్ సిమ్రన్ ధాటికి కోల్ కతా బౌలర్లు కకావికలం అయ్యారు. వీరిద్దరూ ఎడాపెడా ఫోర్లు, సిక్సర్లు బాది స్కోరుబోర్డును పరుగులు పెట్టించారు. ప్రభ్ సిమ్రన్ 49 బంతుల్లో 6 ఫోర్లు, 6 సిక్సర్లతో 83 పరుగులు చేయగా... ప్రియాన్ష్ ఆర్య 35 బంతుల్లో 8 ఫోర్లు, 4 సిక్సులతో 69 పరుగులు చేశాడు. వన్ డౌన్ లో వచ్చిన కెప్టెన్ శ్రేయాస్ అయ్యర్ 16 బంతుల్లో 25 పరుగులు చేసి అజేయంగా నిలిచాడు. గ్లెన్ మ్యాక్స్ వెల్ 7, మార్కో యన్సెన్ 3, జోష్ ఇంగ్లిస్ 11 (నాటౌట్) పరుగులు చేశారు. కోల్ కతా నైట్ రైడర్స్ బౌలర్లలో వైభవ్ అరోరా 2, వరుణ్ చక్రవర్తి 1, ఆండ్రీ రస్సెల్ 1 వికెట్ తీశారు.

రిలేషన్ షిప్ రూమర్లపై శుభ్ మన్ గిల్ స్పందన

కొంతకాలంగా గిల్ పై ఊహాగానాలు

ఓ ప్రముఖ క్రికెటర్ కుమార్తెతోనూ, నటితోనూ రిలేషన్ అంటూ పుకార్లు

తన జీవితంలో అంత స్పేస్ లేదన్న గిల్

తాను ఎప్పుడూ కలవని వ్యక్తులతో కూడా ముడిపెడుతున్నారని వెల్లడి

భారత క్రికెట్ జట్టు యువ సంచలనం, గుజరాత్ టైటాన్స్ కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్ తన వ్యక్తిగత జీవితం, ముఖ్యంగా రిలేషన్‌షిప్ స్టేటస్‌పై వస్తున్న ఊహాగానాలకు తాజాగా తెరదించాడు. తాను గత కొంతకాలంగా సింగిల్‌గానే ఉన్నానని, ప్రస్తుతం కెరీర్‌పైనే పూర్తి దృష్టి సారించానని స్పష్టం చేశాడు.

ప్రస్తుత తరం భారత క్రికెటర్లలో అత్యంత ప్రతిభావంతుడైన ఆటగాళ్ళలో శుభ్‌మన్ గిల్ ఒకరు. ప్రస్తుతం ఐపీఎల్‌లో గుజరాత్ టైటాన్స్ జట్టుకు నాయకత్వం వహిస్తున్న గిల్, తన ప్రశాంతమైన కెప్టెన్సీ శైలితో ప్రశంసలు అందుకుంటున్నాడు. అయితే, మైదానం బయట కూడా గిల్ తరచూ వార్తల్లో నిలుస్తుంటాడు. ముఖ్యంగా, అతని రిలేషన్‌షిప్ స్టేటస్‌పై సోషల్ మీడియాలో, పలు వెబ్‌సైట్లలో అనేక ఊహాగానాలు చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. ఒక ప్రముఖ క్రికెటర్ కుమార్తెతోనూ, బాలీవుడ్ నటితోనూ గిల్‌కు సంబంధం ఉందంటూ వార్తలు వచ్చాయి.

ఈ నేపథ్యంలో, ఇటీవల ఒక ఇంటర్వ్యూలో గిల్ ఈ పుకార్లపై స్పందించాడు. “నేను గత మూడేళ్లకు పైగా సింగిల్‌గానే ఉన్నాను. నా గురించి ఎన్నో ఊహాగానాలు, పుకార్లు వినిపిస్తున్నాయి. నన్ను వేర్వేరు వ్యక్తులతో ముడిపెడుతున్నారు. కొన్నిసార్లు అవి ఎంత హాస్యాస్పదంగా ఉంటాయంటే, నేను నా జీవితంలో కనీసం చూడని, కలవని వ్యక్తులతో కూడా సంబంధం అంటగడుతూ వార్తలు వస్తుంటాయి” అని గిల్ అన్నాడు. ప్రస్తుతం తన జీవితంలో ప్రేమకు లేదా రిలేషన్‌షిప్‌కు సమయం లేదని గిల్ స్పష్టం చేశాడు. “నా ప్రొఫెషనల్ కెరీర్‌లో నేను ఏం చేయాలో దానిపైనే పూర్తిగా దృష్టి పెట్టాను. సంవత్సరంలో దాదాపు 300 రోజులు మేము ప్రయాణిస్తూనే ఉంటాం. కాబట్టి, ఒకరితో రిలేషన్‌షిప్‌లో ఉండటానికి, సమయం కేటాయించడానికి నా జీవితంలో ప్రస్తుతం అంత స్పేస్ లేదు” అని గిల్ వివరించాడు.

మ్యాచ్ ఆడే సమయంలో తన మానసిక స్థితి గురించి కూడా గిల్ మాట్లాడాడు. “ఇది చాలాసార్లు చెప్పాను, అది ఒక ఆటోమేటిక్ స్విచ్ లాంటిది. మ్యాచ్ ఆడేటప్పుడు, ఆ జోన్‌లో ఉన్నప్పుడు, ప్రేక్షకుల అరుపులు గానీ, బయట ఏం జరుగుతుందో గానీ నాకు వినిపించదు. ఏ బౌలర్ బౌలింగ్ చేస్తున్నాడు, ఎన్ని పరుగులు చేయాలి, నేను ఏం చేయాలి అనే దానిపైనే నా పూర్తి ఏకాగ్రత ఉంటుంది” అని గిల్ తెలిపాడు. తన ముందున్న లక్ష్యంపైనే పూర్తి దృష్టి ఉంటుందని, బయటి ప్రపంచంతో సంబంధం ఉండదని పేర్కొన్నాడు.

కోహ్లీ, అనుష్క లండన్‌కు మకాం మార్చనున్నారా?.. మాధురి భర్త కీలక వ్యాఖ్యలు!

విరాట్ కోహ్లీ, అనుష్క శర్మ లండన్‌కు మకాం మార్చే ఆలోచన

భారత్‌లో తమ విజయాన్ని స్వేచ్ఛగా ఆస్వాదించలేకపోవడమే కారణం

పిల్లలను సాధారణ పద్ధతిలో పెంచాలనే కోరిక

మాధురి దీక్షిత్ భర్త డాక్టర్ శ్రీరామ్ నెనే ఈ విషయాలు వెల్లడి

కోహ్లీ చిన్ననాటి కోచ్ కూడా లండన్ మార్పును

టీమిండియా స్టార్ క్రికెటర్ విరాట్ కోహ్లీ, ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటి అనుష్క శర్మ దంపతులు తమ నివాసాన్ని లండన్‌కు మార్చాలని యోచిస్తున్నట్లు గత కొంతకాలంగా వార్తలు వస్తున్నాయి. ఈ ఊహాగానాలకు మరింత బలం చేకూరుస్తూ తాజాగా బాలీవుడ్ నటి మాధురి దీక్షిత్ భర్త, డాక్టర్ శ్రీరామ్ నెనే కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. విరాట్, అనుష్క దంపతులు తమ పిల్లలను సాధారణ వాతావరణంలో పెంచేందుకే ఈ నిర్ణయం తీసుకుంటున్నట్లు ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు.

ఇటీవల ఓ యూట్యూబ్ ఛానెల్‌కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో డాక్టర్ శ్రీరామ్ నెనే మాట్లాడుతూ, గతంలో అనుష్క శర్మతో జరిగిన సంభాషణను గుర్తుచేసుకున్నారు. “విరాట్ అంటే నాకు చాలా గౌరవం. మేం చాలాసార్లు కలిశాం. ఆయన చాలా మంచి వ్యక్తి. అనుష్కతో ఓసారి మాట్లాడినప్పుడు ఆసక్తికర విషయం తెలిసింది. వారు లండన్‌కు మకాం మార్చాలని ఆలోచిస్తున్నారు. ఎందుకంటే, ఇక్కడ (భారత్‌లో) వారు తమ విజయాన్ని, పేరు ప్రఖ్యాతులను స్వేచ్ఛగా ఆస్వాదించలేకపోతున్నారు” అని డాక్టర్ నెనే వెల్లడించారు.

సెలబ్రిటీగా ఉండటం వల్ల ఎదురయ్యే ఇబ్బందులను ఆయన ప్రస్తావించారు. “వారు ఏం చేసినా అది పెద్ద వార్త అవుతుంది. దీనివల్ల వారు దాదాపు ఒంటరిగా అయిపోతారు. నాలాంటి వాళ్లు అందరితో కలిసిపోతారు, కానీ వారికి అది సవాలుగా మారుతుంది. ఎక్కడికి వెళ్లినా సెల్ఫీలు అడిగేవారు ఉంటారు. అది వారి వ్యక్తిగత సమయానికి ఇబ్బంది కలిగిస్తుంది. విరాట్, అనుష్క చాలా మంచి వ్యక్తులు. వారు కేవలం తమ పిల్లలను సాధారణంగా పెంచాలని కోరుకుంటున్నారు” అని డాక్టర్ నెనే వివరించారు.

ఇటీవల విరాట్ కోహ్లీ చిన్ననాటి కోచ్ రాజ్‌కుమార్ శర్మ కూడా ఇదే విషయాన్ని ధృవీకరించారు. విరాట్ తన భార్య, పిల్లలతో లండన్‌కు మకాం మార్చాలని యోచిస్తున్నారని, త్వరలోనే వారు భారత్ విడిచి వెళ్లే అవకాశం ఉందని ఆయన ఓ ఇంటర్వ్యూలో స్పష్టం చేశారు. ఫిబ్రవరి 2024లో రెండో సంతానం అకాయ్ పుట్టిన తర్వాత కోహ్లీ, అనుష్క ఎక్కువగా లండన్‌లోనే గడుపుతుండటం ఈ వార్తలకు బలం చేకూరుస్తోంది.

కుప్పకూలిన పోలీస్ విమానం..

థాయ్‌లాండ్‌లోని ప్రముఖ బీచ్ నగరంలో పోలీసుల విమానం కూలిపోయింది. ఈ ఘటనలో విమానంలో ఉన్న ఐదుగురు మరణించినట్లు అధికారులు శుక్రవారం తెలిపారు. పారాచ్యూట్ శిక్షణనిచ్చేందుకు విమానం టెస్ట్ ఫ్లైట్ నిర్వహిస్తుండగా ఉదయం 8.00 గంటల సమయంలో కూలిపోయిందని రాయల్ థాయ్ పోలీస్ ప్రతినిధి అర్చాయన్ క్రైథాంగ్ వెల్లడించారు. హువాహిన్ విమానాశ్రయ సమీపంలో విమానం కూలిపోయినట్లు తెలిపారు. ప్రమాద సమయంలో విమానంలో ఆరుగురు ఉన్నారని, ఘటనా స్థలంలో ఐదుగురు మరణించారని థాయ్ పోలీస్ ప్రతినిధి అర్చాయన్ ప్రకటించారు . మరొకరు ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నారని అన్నారు. ప్రమాదానికి గల కారణం తెలియరాలేదని అన్నారు. విమానం బ్లాక్ బాక్స్ సమాచారం సహా మిగిలిన ఆధారాలు సేకరిస్తున్నారని ఆయన తెలిపారు. వికింగ్ డిహెచ్‌సి -6 ట్విన్ ఒటర్ విమానం సముద్రంలో కూలిపోయిన దృశ్యాలు సోషల్‌మీడియాలో వైరల్‌గా మారాయి. సముద్రం ఒడ్డు నుండి సుమారు 100 మీ దూరంలో విమానం కూలిపోగా, రెండు ముక్కలుగా విరిగిపోయిన దృశ్యాలు కనిపిస్తున్నాయి.

కారుబాంబు పేలుడుకు బలైన రష్యా జనరల్

మాస్కో సమీపాన శుక్రవారం కారు బాంబు పేలుడులో అగ్రస్థాయి రష్యా జనరల్ ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఇది ఉగ్రవాద దాడిగా రష్యా విదేశాంగ మంత్రిత్వశాఖ వెల్లడించింది. రష్యా రక్షణ మంత్రిత్వశాఖకు చెందిన మెయిన్ ఆపరేషన్స్ డైరెక్టరేట్ ఆఫ్ జనరల్ స్టాఫ్ డిప్యూటీ డెరెక్టర్ లెఫ్టినెంట్ జనరల్ 59 ఏళ్ల యారోస్లోవ్ మొస్కాలిక్ హతులయ్యారని దర్యాప్తు కమిటీ వెల్లడించిందని వెస్టీ ఎఫ్‌ఎం రేడియో వివరించింది. కారు పక్కనే ఉంచిన ఓ గ్యాస్ సిలిండర్‌లో బాంబును పెట్టి దానిని రిమోట్ సాయంతో పేల్చివేసినట్టు గుర్తించారు. ఈ దాడికి కారకులెవరో ఇంకా తెలియరాలేదు. సంఘటన స్థలంలో పడి ఉన్న పేలుడు పరికరం తునకలను పరీక్షకు పంపినట్టు దర్యాప్తు కమిటీ అధికార ప్రతినిధి స్వెత్లానా పెటెర్న్‌కో చెప్పారు. మొస్కాలిక్ రక్షణ మంత్రిత్వశాఖ ప్రతినిధిగా అనేక చర్చల్లో పాల్గొనేవారు. రష్యా సైన్యం నిర్వహించే ప్రధాన ఆపరేషన్ల విషయంలో డైరెక్టరేట్ చీఫ్‌కు యారొస్లోవ్ సహాయ కారిగా ఉంటారు. ప్రస్తుతం ఉక్రెయిన్ యుద్ధంలోకూడా ఆయనది చాలా కీలక పాత్ర. శుక్రవారం నాడు క్రెమ్లిన్‌తో అమెరికా రాయబారి స్టీవ్ విట్‌కోఫ్ చర్చలు జరగనున్న సమయంలో ఈ సంఘటన జరగడం చర్చనీయాంశం అయింది. ఉక్రెయిన్ క్యాంపైన్‌తో సంబంధం ఉన్న అనేక రష్యా మిలిటరీ అధికారులు తమ ఇళ్ల వద్దే హత్యకు గురవుతున్నారని ఉక్రెయిన్ ఇంటెలిజెన్స్ ఎస్‌బియు ఏజెంట్లు ఆరోపించారు. ఉక్రెయిన్ యుద్ధానికి ముగింపు పలికే అంశంపై చర్చలు జరిపేందుకు అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ ప్రత్యేక ప్రతినిధి స్టీవ్ విట్కాఫ్ మాస్కోకు వెళ్లారు. ఈ విషయాన్ని ఇంటర్ ఫాక్స్ న్యూస్ ఏజెన్సీ ధ్రువీకరించింది. ఈ పర్యటనలో భాగంగా ఆయన రష్యా అధ్యక్షుడు పుతిన్‌తో భేటీ అయ్యే అవకాశం ఉంది. అయితే దీనిని ఇప్పటివరకు క్రెమ్లిన్ వర్గాలు ధ్రువీకరించలేదు. యుద్ధానికి పరిష్కారం కోసం ఇప్పటికే విట్కాఫ్ మూడుసార్లు మాస్కోను సందర్శించారు. ఫిబ్రవరి 11, మార్చి 13, ఏప్రిల్ 11న ఆయన పుతిన్‌తో మాట్లాడారు. ఈ చర్చల్లో చెప్పుకోదగ్గ స్థాయిలో పురోగతి కనిపిస్తోందని ట్రంప్ పేర్కొనడం గమనార్హం.

అమెరికా కోసమే దశాబ్దాలుగా ఈ దరిద్రపు పని

లండన్ : పాశ్చాత్య దేశాల కోసం తమ దేశం ఉగ్రవాదుల సంస్థలకు దన్నుగా నిలుస్తున్నదని. శిక్షణ ఇస్తున్నదని, నిధులు సమకూరుస్తున్నదని పాకిస్తాన్ రక్షణ శాఖ మంత్రి ఖ్వాజా ఆసిఫ్ అంగీకరించారు. ఈ తప్పిదం పాకిస్తాన్‌కు చేటు తెచ్చిందని ఆయన చెప్పారు. పహల్‌గామ్‌ల ఉగ్ర దాడి నేపథ్యంలో పాకిస్తాన్ స్పందన, ఉగ్రవాదంపై వైఖరి గురించి స్కై న్యూస్‌కు ఇంటర్వ్యూలో పాకిస్తాన్ రక్షణ శాఖ మంత్రి ఆసిఫ్‌ను న్యూస్ ప్రెజెంటర్ యాల్దా హకీమ్ ప్రశ్నించారు. ఇటీవల పహల్‌గామ్‌లో ఉగ్ర దాడిలో 26 మంది వ్యక్తులు ప్రాణాలు కోల్పోయిన విషయం విదితమే. 'సార్, ఈ ఉగ్ర సంస్థలను సమర్థిస్తున్న, శిక్షణ, నిధులు ఇస్తున్న సుదీర్ఘ చరిత్ర పాకిస్తాన్‌కు ఉందని అంగీకరిస్తారా' అని హకీమ్ అడిగారు. 'నిజమే. మూడు దశాబ్దాలుగా యునైటెడ్ స్టేట్స్, బ్రిటన్‌తో సహా పాశ్చాత్య దేశాల కోసం మేము ఈ దరిద్రపు పని సాగిస్తున్నాం' అని ఆసిఫ్ సమాధానం ఇచ్చారు. 'అది పొరపాటే. దాని వల్ల మేము నష్టపోయాం. అందుకు మీరు నాతో ఇలా అంటున్నారు. మేము సోవియట్ యూనియన్‌కు వ్యతిరేకంగా, ఇంకా 9/11 తరువాత యుద్ధంలో మేము చేరి ఉండకపోతే, పాకిస్తాన్‌దీ తిరుగులేని ట్రాక్ రికార్డు' అని ఆయన అన్నారు. 'ఈ ప్రాంతంలో ఏమి సంభవించినా పాకిస్తాన్‌ను నిందించడం అగ్ర రాజ్యాలకు ఎంతో సౌకర్యంగా ఉంటున్నది. సోవియట్ యూనియన్‌కు వ్యతిరేకంగా 19810 దశకంలో వారి పక్షాల పోరాడినప్పుడు, ఈనాటి ఈ ఉగ్రవాదులు వాషింగ్టన్‌లో విందు చేశారు. ఆతరువాత 9/11 దాడులు జరిగాయి. మళ్లీ అదే పరిస్థితి వచ్చింది. అప్పట్లో మా ప్రభుత్వం పొరపాటు చేసిందని నా భావన' అని ఆయన తెలిపారు. ఆ సమయంలో పాకిస్తాన్‌ను 'పావుగా ఉపయోగించుకున్నారు' అని ఆసిఫ్ అన్నారు. పహల్‌గామ్‌లో మంగళవారం నాటి ఉగ్ర వాడికి, దాడికి తన బాధ్యత ఒప్పుకున్న నిషిద్ధ లష్కరె తయ్యిబా (ఎల్ఇటి) అనుబంధ సంస్థ 'ది రెసిస్టెన్స్ ఫ్రంట్' (టిఆర్‌ఎఫ్)కు పాకిస్తాన్‌ను నిందిస్తుండడం గురించి మంత్రిని ప్రశ్నించారు. 'పాకిస్తాన్‌లో లష్కరె తయ్యిబా ఇక ఎంత మాత్రం ఉనికిలో లేదు. అది అంతరించింది. మాతృ సంస్థ ఉనికిలో లేనప్పుడు అనుబంధ సంస్థ ఇక్కడ ఎలా ఊపిరి పోసుకుంటుంది' అని ఆసిఫ్ అన్నారు. పహల్‌గామ్ ఉగ్ర దాడి ఫలితంగా పరిస్థితులు విషమిస్తాయని పాకిస్తాన్ భయపడుతోందా అని ప్రశ్నించినప్పుడు సముచిత రీతిలో స్పందించేందుకు తమ దేశం సిద్ధంగా ఉందని మంత్రి ఆసిఫ్ సమాధానం ఇచ్చారు.

సింధూ జలాలు అడ్డుకోవడం యుద్ధప్రకటనే

పహల్గామ్ దారుణ దాడి తర్వాత భారత ప్రభుత్వం తీసుకున్న కఠిన చర్యల నేపథ్యంలో మరో గత్యంతరం లేని పరిస్థితుల్లో తాము ప్రతిస్పందించాలని పాకిస్తాన్ నిర్ణయించింది. దీంతో పాక్ భద్రతా వ్యవహారాల అత్యున్నత కమిటీ గురువారం సమావేశమై గంటల తరబడి చర్చించి భారతదేశంతో ప్రస్తుతం ఉన్న సిమ్లా ఒప్పందంతో సహా అన్న ఒప్పందాలనూ ప్రస్తుతానికి రద్దుచేసుకోవాలని నిర్ణయించింది. భారతదేశం పాకిస్తానీ పౌరులకు అన్ని వీసాలను రద్దు చేయాలని నిర్ణయించిన నేపథ్యంలో ఇస్లామాబాద్ కూడా సార్క్ వీసా మినహాయింపు పథకం కింద భారతీయులకు జారీ చేసిన పర్మిట్లను నిలిపివేయాలని నిర్ణయించింది. హైకమిషన్ లోని భారత దౌత్య సిబ్బంది సంఖ్యను 30కి కుదించాలని నిర్ణయించింది. సింధు జలాల ఒప్పందాన్ని నిలిపివేయాలన్న భారత నిర్ణయాన్ని మాత్రం పాకిస్తాన్ జీర్ణించుకోలేకపోయింది. దీనిని చావుదెబ్బగా భావించిన ఇస్లామాబాద్ మరో గత్యంతరం లోని పరిస్థితుల్లో ఈ ఒప్పందం ప్రకారం పాక్ కు నీటి ప్రవాహాన్ని నిలిపివేయడం నదీజలాల హక్కుల అతిక్రమణగా పేర్కొంది. దీనిని యుద్ధ చర్య గా పరిగణిస్తున్నట్లు పేర్కొంది. దీనిపై నేషనల్ పవర్ స్పెక్ట్రం స్పందిస్తుందని మాత్రం పేర్కొంది. పాక్ లో ప్రవహించే సింధు, జీలం, చీనాబ్.. జలాలు పారకపోతే.. సగం దేశం ఎడారిగా తయారవుతుంది. కోట్లాది మంది పై దీని ప్రభావం పడుతుంది. ఇప్పటికే పాకిస్తాన్ లో తీవ్రమైన నిటి కొరత ఉంది. భారత్ అశనిపాతం వంటి నిర్ణయంతో పాకిస్తాన్ కు చావుదెబ్బ తప్పదు. కానీ, పాకిస్తాన్ మేకపోతు గాంభీర్యం ప్రదర్శించింది. సిమ్లాతో సహా అన్ని ద్వైపాక్షిక ఒప్పందాల నిలిపివేత పాకిస్తాన్ హక్కుగా పేర్కొంది. కానీ, భారతదేశం తన నిర్ణయాలని విరమించుకునే వరకూ తామూ సిమ్లా ఒప్పందంతో సహా అన్ని ఒప్పందాలను రద్దు చేసుకునే హక్కును వినియోగించుకొంటున్నట్లు పాక్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది.

కశ్మీర్‌కు వెళ్లవద్దు ..బాధితులు కావద్దు

వాషింగ్టన్ : జమ్మూ కశ్మీర్‌లో హింసాత్మక అశాంతి, అరాచకం నెలకొనే ముప్పు ఉందని అమెరికా హెచ్చరించింది. పహల్గామ్‌లో ఉగ్రదాడుల తరువాత అమెరికా ఇంటలిజెన్స్ వర్గాలు రంగంలోకి దిగాయి. కశ్మీర్‌లో క్షేత్రస్థాయి పరిస్థితులను ఆకళింపు చేసుకున్న తరువాత ఈ హెచ్చరికలు వెలువడ్డాయి. అమెరికన్లు ఎవరూ ఇప్పుడు జమ్మూ కశ్మీర్‌లో పర్యటించరాదు. ప్రత్యేకించి పర్యాటక, చారిత్రక ప్రదేశాలకు వెళ్లరాదని సూచనలు వెలువరించారు.భారత్ పాకిస్థాన్ సరిహద్దులకు పది కిలోమీటర్ల పరిధిలోకి వెళ్లరాదు. పౌరులను లక్షంగా చేసుకుని ఉగ్రవాదులు దాడులకు దిగే వీలుంది. ప్రత్యేకించి సరిహద్దుల వెంబడి చొరబాట్లకు టెర్రరిస్టులు ప్రయత్నిస్తున్నారు. కశ్మీర్ లోయలోని పలు పర్యాటక కేంద్రాలు , శ్రీనగర్, గుల్మార్గ్ , పహల్గామ్ వంటి ప్రాంతాలలో పరిస్థితి ఉద్రిక్తంగా ఉందని, అక్కడికి వెళ్లితే ముప్పు తప్పదని పౌరులకు విజ్ఞప్తి చేశారు. అమెరికా విదేశాంగ శాఖ నుంచి ఈ అడ్వయిజరీ వెలువడింది.

బిడ్డను చంపి తల్లిపై సామూహిక అత్యాచారం

చండీగఢ్: బిడ్డను చంపి తల్లిపై సామూహిక అత్యాచారం చేసిన ఘటన హర్యానాలోని జీంద్‌లో జరిగింది. గత మంగళవారం రాత్రి భర్త లేని సమయం చూసి గుడిసెలోకి నలుగురు దుండగులు చొరబడ్డారు. ముగ్గురు పిల్లలతో కలిసి నిద్రపోతున్న తల్లి పై దాడి చేశారు. ఆమెతోపాటు అయిదేళ్ల చిన్నారిని పక్కనే ఉన్న చెత్తకుప్ప వద్దకు ఎత్తుకెళ్లారు. అక్కడ చిన్నారి గొంతునులిమి హత్య చేసి చెత్త కుప్పలో పడేశారు. బాధితురాలిపై నలుగురూ అత్యాచారానికి పాల్పడ్డారు. తర్వాత అపస్మారక స్థితిలో ఉన్న మహిళను అక్కడే వదిలేసి పారిపోయారు. చిన్నారి మఅతదేహం రాత్రంతా చెత్తకుప్పలోనే ఉంది. గురువారం స్పృహలోకి వచ్చిన మహిళ జరిగిన దారుణాన్ని పోలీసులకు వెల్లడించింది. నిందితుల్లో అమిత్ అనే వ్యక్తితోపాటు ముగ్గురు మైనర్లు ఉన్నట్లు ఎస్.ఐ. యశ్‌వీర్ తెలిపారు. ఘటనపై దర్యాప్తు కొనసాగుతోంది.

పోలీసుల అదుపులో 450మంది పైగా అక్రమ వలసదారులు

అహ్మదాబాద్: అహ్మదాబాద్‌లో 450 మందికి పైగా అక్రమ వలసదారులను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. శనివారం తెల్లవారుజామున నగరంలోని వివిధ ప్రాంతాలలో జరిగిన కూంబింగ్ ఆపరేషన్ తర్వాత అదుపులోకి తీసుకున్నట్లు పోలీస్ క్రైమ్ బ్రాంచ్ డిప్యూటీ కమిషనర్ అజిత్ రాజియాన్ తెలిపారు.వీరిలో ఎక్కువ మంది బంగ్లాదేశ్ నుండి వచ్చినవారు ఉన్నట్లు తెలిపారు. "450 మందికి పైగా అక్రమ వలసదారులు, ఎక్కువగా బంగ్లాదేశ్ నుండి వచ్చిన వారిని అదుపులోకి తీసుకుని విచారిస్తున్నాము. చెల్లుబాటు అయ్యే పత్రాలు లేకుండా దొరికితే, వారిని బహిష్కరిస్తాము" అని ఆయన అన్నారు. ఈ ఆపరేషన్‌ను అహ్మదాబాద్ క్రైమ్ బ్రాంచ్, స్పెషల్ ఆపరేషన్స్ గ్రూప్, ఆర్థిక నేరాల విభాగం మరియు జోన్ 6, పోలీసు ప్రధాన కార్యాలయానికి చెందిన పోలీసు సిబ్బంది సంయుక్తంగా నిర్వహించారని రాజియాన్ చెప్పారు. విచారణ నిమిత్తం వీరిని కంకారియా ఫుట్‌బాల్ మైదానంలో ఉంచినట్లు ఆయన చెప్పారు.

యుజిసితో కేంద్రం రాజకీయం

న్యూఢిల్లీ : కేంద్రంలోని మోడీ సర్కారు దేశంలోని విద్యా వ్యవస్థతో రాజకీయాలు చేస్తున్నది. ఉన్నత విద్యను నియంత్రించే యూనివర్సిటీ గ్రాంట్స్ కమిషన్ (యుజిసి) ద్వారా తన ఎజెండాను అమలు చేస్తున్నది. ఉమ్మడి జాబితాలో ఉన్న విద్య అనే అంశంపై రాష్ట్రాల స్వయంప్రతిపత్తికి విఘాతం కలిగిస్తూ.. సమాఖ్య విధానాన్ని తొక్కి పెడుతున్నది. విద్య కాషాయీకరణే లక్ష్యంగా పావులు కదుపుతున్నది. రాజకీయ అనుబంధ వ్యక్తులు విశ్వవిద్యాల యాలను నియంత్రించేలా కేంద్రం నిర్ణయాలు ఉన్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో యుజిసి ముసాయిదా నిబంధనలు, 2025పై తీవ్ర వ్యతిరేకత వస్తున్నది. కేంద్రంలోని మోడీ సర్కారు తీరుపై విద్యావేత్తలు, మేధావులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. విద్యాస్వేచ్ఛ విషయంలో విశ్వవిద్యాలయాలు, వాటి సంబంధిత విభాగాలు అనేక సవాళ్లను ఎదుర్కొంటున్నాయి. "సంస్కరణ అనే ముసుగుతో కేంద్రం మాత్రం అతిగా జోక్యం చేసుకుంటున్నది. ఉన్నత విద్యా వ్యవస్థను క్రమపద్ధతిలో కూల్చివేస్తున్నది. స్వయంప్రతిపత్తి ప్రశ్నార్థకం కావటంతో విశ్వవిద్యాలయాలు తిరోగమన బాట పడుతున్నాయి.

ప్రజా ఐక్యతను రక్షించడానికి కృషి

న్యూఢిల్లీ : జమ్మూకాశ్మీర్‌లోని పహల్గాంలో జరిగిన క్రూరమైన ఉగ్రదాడిని సిఐటియు తీవ్రంగా ఖండించింది. మృతుల కుటుంబాలకు ప్రగాఢ సంతాపాన్ని తెలియజేసింది. ఈ మేరకు శుక్రవారం ఒక ప్రకటన విడుదల చేసింది. ఈ దారుణమైన దాడి ఉగ్రవాదం నుంచి వచ్చే నిరంతర ముప్పును, శాంతి–సామరస్యంపై దాని వినాశకరమైన ప్రభావాన్ని స్పష్టంగా గుర్తు చేస్తోందని ఈ ప్రకటనలో సిఐటియు గుర్తు చేసింది. పర్యాటకులపై దాడి కారణంగా పర్యాటకం, దాని అనుబంధ రంగాలపై ఆధారపడిన అనేక మంది శ్రామిక ప్రజల జీవనోపాధి నాశనమవుతుందని ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది. ఈ దు:ఖ సమయంలో జమ్మూకాశ్మీర్ ప్రజలకు సిఐటియు సంఘీభావం ప్రకటించింది. భయంకరమైన, అనాగరిక నేరానికి పాల్పడిన వారిని కఠినంగా శిక్షించాలని కేంద్రాన్ని సిఐటియు డిమాండ్ చేసింది. దాడి నేపథ్యంలో ఉత్తరాఖండ్, ఉత్తరప్రదేశ్, మహారాష్ట్ర తదితర రాష్ట్రాల్లో ఉన్న జమ్మూకాశ్మీర్‌కు చెందిన విద్యార్థులు, వ్యాపారులు, కార్మికులపై విభజన శక్తులు బెదిరింపులు, వేధింపులకు పాల్పడుతున్నట్లు వస్తున్న వార్తలపై సిఐటియు తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. ఉగ్రవాదుల హింసను కాశ్మీర్ సమాజం ఏకగ్రీవంగా ఖండించినా వారిని లక్ష్యంగా చేసుకుని దుర్మార్గపు ప్రచారం జరుగుతుందని సిఐటియు తెలిపింది. జమ్మూకాశ్మీర్ ప్రజలపై బెదిరింపులు, హింసాత్మక చర్యలు ఆమోద యోగ్యం కావని, విభజన శక్తులు చేసే ఇటువంటి దుష్ట కార్యకలాపాలు ఉగ్రవాదుల ఎజెండాకు మాత్రమే సహాయపడతాయని సిఐటియు హెచ్చరించింది. ఇటువంటి సమయంలో ప్రజల ఐక్యతను రక్షించడానికి, ఉగ్రవాదుల విధ్వంసక కార్యకలాపాలను ఎదుర్కొనడానికి కృషి చేయాలని సిఐటియు తన కార్యకర్తలు, సభ్యులు, కార్మికులు, సామాన్య ప్రజలకు పిలుపునిచ్చింది. అన్ని ప్రగతిశీల, ప్రజాస్వామ్య సంఘాలు అప్రమత్తంగా, ఐక్యంగా ఉండాలని పిలుపునిచ్చింది.

పాక్ జాతీయులను గడువులోగా పంపండి

న్యూఢిల్లీ : గడువులోగా పాకిస్తానీయులందరూ దేశం విడిచి వెళ్లేలా చర్యలు తీసుకోవాల్సిందిగా కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా ఆదేశించారు. శుక్రవారం నాడు అన్ని రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రులకు ఆయన ఫోన్ చేసి మాట్లాడారని ప్రభుత్వ వర్గాలు తెలిపాయి. సార్క్ వీసా పొడిగింపు పథకం కింద గతంలో చాలామంది పాక్ జాతీయులకు భారత్‌లో పర్యటించే అవకాశాలు కల్పించారు. తాజా పరిణామాల నేపథ్యంలో వారందరూ 48గంటల్లోగా దేశాన్ని విడిచి వెళ్లాలని ఆదేశాలు జారీ అయ్యాయి. అన్ని రాష్ట్రాలు, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాల చీఫ్ సెక్రటరీలతో కేంద్ర హోం శాఖ కార్యదర్శి గోవింద్ మోహన్ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. 27వ తేదీలోగా పాక్ జాతీయుల వీసాల రద్దయ్యేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. దీర్ఘకాల వీసాలు, దౌత్య, అధికారిక వీసాలు మినహా పాక్ జాతీయులందరికీ జారీ అయిన వీసాలను ప్రభుత్వం రద్దు చేసింది. 27నుండి ఇవి అమల్లోకి వచ్చేలా చర్యలు తీసుకుంది. మెడికల్ వీసాలు 29వరకు మాత్రమే అమల్లో వుంటాయి. పాకిస్తాన్‌కు ఒక చుక్క నీరు కూడా వెళ్లకుండా వుండేలా చర్యలు తీసుకోవడానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం కసరత్తు చేస్తోందని కేంద్ర జలవనరుల శాఖ మంత్రి సి.ఆర్.పాటిల్ తెలిపారు. సింధు నది నుండి ఒక్క చుక్కను కూడా పాక్‌ను చేరబోనివ్వబోమని ఆయన ఎక్స్‌లో శుక్రవారం పోస్టు పెట్టారు.

మేథా పాట్కర్ అరెస్టు, విడుదల

న్యూఢిల్లీ : సామాజిక కార్యకర్త మేథా పాట్కర్‌ను శుక్రవారం ఢిల్లీ పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. ప్రస్తుతం ఢిల్లీ లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్‌గా వున్న వి.కె.సక్సేనా 24ఏళ్ల క్రితం దాఖలు చేసిన ఒక పరువు నష్టం కేసులో ఏప్రిల్ 23న సాకేత్ కోర్టు మేధా పాట్కర్‌కు నాన్‌బెయిలబుల్ వారెంట్ జారీ చేసింది. దీంతో శుక్రవారం ఉదయం ఆమెను పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. కోర్టులో ప్రవేశపెట్టారు. కోర్టు ఆదేశాల మేరకు రూ. లక్ష జరిమానా చెల్లించడంతో సాయంత్రం 4:30 గంటలకు మేథా పాట్కర్ విడుదలయ్యారు. 2000 సంవత్సరంలో వి.కె.సక్సేనా దాఖలు చేసిన పరువునష్టం కేసులో మేథాపాట్కర్‌ను గతేడాది జులైలో దోషిగా నిర్ధారించారు. అనంతరం ఆమె ప్రొబేషన్‌పై విడుదలయ్యారు. ఈ నెల 8న జరిగిన ఈ కేసు విచారణలో మేథాప్కాటర్ 23వ తేదీన కోర్టుకు హాజరుకావాలని, ప్రొబేషన్ బాండ్లు, రూ.లక్ష జరిమానా చెల్లించాలని ఆదేశించారు. 70 ఏళ్ల మేథాపాట్కర్ ఆ రోజున కోర్టుకు హాజరుకాలేకపోయారు. దీంతో జడ్జి పాట్కర్‌కు నాన్‌బెయిల్‌బుల్ వారెంట్ జారీ చేశారు. తదుపరి విచారణ మే 3వ తేదీ నాటికి మేథాపాట్కర్ తమ ఆదేశాలను పాటించాలని జడ్జి స్పష్టం చేశారు. నర్మదా బచావో ఉద్యమం సమయంలో గుజరాజ్‌లో ఒక ఎన్‌జిఓకు సక్సెనా చీఫ్‌గా ఉన్నారు. ఆ సమయంలో తన పరువుకు నష్టం కలిగించే విధంగా మేథాపాట్కర్ వ్యాఖ్యలు చేశారని సక్సేనా ఈ పరువు నష్టం కేసు దాఖలు చేశారు. హైకోర్టులో అప్పీలు పెండింగ్‌లో ఉన్నందున విచారణను వాయిదా వేయాలని కోరుతూ మేథాపాట్కర్ తరపు న్యాయవాది అంతకుముందు ఒక దరఖాస్తును దాఖలు చేశారు. కోర్టు ఆ పిటిషన్‌ను తోసిపుచ్చింది.

'ఆ' పిటిషన్లను తోసిపుచ్చండి

వక్ఫ్ సవరణ చట్టాన్ని సుప్రీంలో సమర్థించుకున్న కేంద్రం

న్యూఢిల్లీ : వక్ఫ్ (సవరణ) చట్టం, 2025 చెల్లుబాటును సవాలు చేస్తున్న పిటిషన్లను తోసిపుచ్చాలని కేంద్రప్రభుత్వం శుక్రవారం సుప్రీం కోర్టును కోరింది. రాజ్యాంగబద్ధంగా చెల్లుబాటు అవుతుందని భావిస్తున్నందున ఈ చట్టంపై స్టే విధించలేరని పేర్కొంది. 1,332 పేజీల ప్రాథమిక కౌంటర్ అఫిడవిట్‌ను అందచేసిన ప్రభుత్వం వివాదాస్పదమైన ఈ చట్టాన్ని పూర్తిగా సమర్ధించుకుంది. 2013 తర్వాత, దిగ్భ్రాంతి కలిగించే రీతిలో ఏకంగా 20లక్షల హెక్టార్ల (కచ్చితంగా 20,92,072.536 ఎకరాలు) కు పైగా భూములు వక్ఫ్ భూమిగా చేర్చబడ్డాయని పేర్కొంది. మొఘల్ శకానికన్నా ముందు, స్వాతంత్ర్యం ముందు నాటి కాలం, స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తర్వాత భారత్‌లో మొత్తంగా 18,29,163.896 ఎకరాల భూములు వక్ఫ్ భూములుగా మారాయని అఫిడవిట్ పేర్కొంది. గతంలోని నిబంధనలను దుర్వినియోగం చేసి ప్రైవేటు, ప్రభుత్వ ఆస్తులను ఆక్రమించు కున్నారని పేర్కొంది. మైనారిటీ వ్యవహారాల మంత్రిత్వ శాఖ జాయింట్ సెక్రటరీ షేర్షా సి.షేక్ మొహియుద్దీన్ ఈ అఫిడవిట్ దాఖలు చేశారు. "చట్టబద్ధమైన నిబంధనలను ప్రత్యక్షంగా లేదా పరోక్షంగా రాజ్యాంగ న్యాయస్థానాలు నిలిపివేయ బోవని, ఆ అంశాన్ని తుదికంటా నిర్ణయిస్తాయని చట్టంలో ఒక స్పష్టమైన వైఖరి వుంది. పార్లమెంట్ చేసిన చట్టాలకు రాజ్యాంగబద్ధత వుంటుందనే భావన వుంది." అని అఫిడవిట్ పేర్కొంది. మతపరమైన స్వేచ్ఛ వంటి ప్రాథమిక హక్కులను లాక్కునేలా సవరణలు చేశారనే తప్పుడు ప్రాతిపదికలపై ఈ పిటిషన్లు దాఖలయ్యాయని ఆ అఫిడవిట్‌లో కేంద్రం పేర్కొంది. కావాలంటే శాసన సామర్ధ్యం, ప్రాథమిక హక్కుల ఉల్లంఘన వంటి అంశాల ప్రాతిపదికన రాజ్యాంగంలోని 32వ అధికరణ కింద న్యాయస్థానాలు ఒక చట్టాన్ని సమీక్షించవచ్చని తెలిపింది. ప్రధాన రాజకీయ పార్టీల సభ్యులతో ఏర్పాటు చేసిన పార్లమెంటరీ ప్యానెల్‌తో కూలంకషంగా, విశ్లేషణాత్మకంగా, సమగ్రంగా అధ్యయనం జరిపిన తర్వాతనే ప్రభుత్వం ఈ సవరణలు చేసిందని ఆ అఫిడవిట్ పేర్కొంది. మతపరమైన స్వయంప్రతిపత్తిని ఉల్లంఘించకుండా, విశ్వసనీయులు, సమాజం పెట్టిన నమ్మకాన్ని పరిరక్షించుకునే పద్దతిలో వక్ఫ్ వంటి మతపరమైన సంస్థలను నిర్వహించేందుకు హామీ కల్పిస్తూ పార్లమెంట్ తన పరిధిలో చర్యలు తీసుకుందని పేర్కొంది.

నాలాగా వందేళ్లు బతకాలంటే ఇలా చేయండి: ఓ డాక్టర్ చెప్పిన మాట

ఎక్కువ కాలం ఆరోగ్యంగా జీవించాలనే ఆకాంక్ష అందరి లోనూ ఉంటుంది. దీనికోసం ఆహార నియమాలు, ఒత్తిడి లేని జీవనం వంటి ఎన్నో మార్గాలు అనుసరిస్తుంటాం. అయితే, వందేళ్లకు పైగా ఆరోగ్యంగా జీవించిన ప్రివెంటివ్ మెడిసిన్ నిపుణుడు డాక్టర్ జాన్ షార్ఫెన్‌బర్గ్ (101) దీర్ఘాయుష్షుకు అసలైన రహస్యం వ్యాయామమేనని, అది ఆహారం, ఒత్తిడి నిర్వహణ కంటే కూడా కీలకమని నొక్కి చెబుతున్నారు. ఆయన అనుభవాలు, సూచనలు దీర్ఘాయుష్షుపై కొత్త వెలుగును ప్రసరిస్తున్నాయి.

వ్యాయామం ప్రాముఖ్యత

డాక్టర్ షార్ఫెన్‌బర్గ్ ప్రకారం, దీర్ఘా యుష్షుకు అత్యంత ముఖ్యమైన అంశం రోజువారీ శారీరక శ్రమ. ఇది కేవలం బరువు తగ్గడానికో, ఫిట్‌గా ఉండటానికో మాత్రమే కాదు, జీవన ప్రమాణాన్ని పెంచే ప్రాథమిక అవసరం. ఆశ్చర్యకˇరంగా, సాధారణ బరువు ఉండి శారీరక శ్రమ లేని వ్యక్తి కంటే, కాస్త అధిక బరువు ఉండి కూడా రోజూ చురుగ్గా వ్యాయామం చేసే వ్యక్తి ఎక్కువ కాలం జీవించే అవకాశాలు మెరుగ్గా ఉంటాయని ఆయన తెలిపారు. అధిక రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ వంటి సమస్యలున్నా, చివరికి పొగతాగే అలవాటు ఉన్నా సరే.. రోజూ క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేసేవారు, ఎలాంటి చెడు అలవాట్లు లేకపోయినా శారీరకంగా నిష్క్రియంగా ఉండేవారికంటే ఎక్కువ ఆయుష్షు పొందగలరని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఇక్కడ ముఖ్యమైనది జిమ్‌లో గంటల తరబడి చేసే కఠిన వ్యాయామం కాదు, రోజువారీ నిలకడైన 'కదలిక'.

జీవనశైలి ప్రభావం

జన్యువులు ఆయుష్షును కొంతమేర నిర్దేశించినా, మనం ఎంచుకునే జీవనశైలే అంతిమంగా ఎక్కువ ప్రభావాన్ని చూపుతుందని డాక్టర్ షార్ఫెన్‌బర్గ్ తన అనుభవంతో చెప్పారు. ఒకే రకమైన జన్యువులున్న తన సోదరుడు భిన్నమైన, శ్రమలేని జీవనశైలి కారణంగా తక్కువ వయసులోనే మరణిస్తే, తాను నిరంతర శారీరక శ్రమ వల్లే వందేళ్లు దాటగలిగానని వివరించారు.

సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

వ్యాయామం ప్రధానమే అయినప్పటికీ, సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి ఇతర అంశాలు కూడా దోహదం చేస్తాయి. సానుకూల దృక్పథం, ఆనందంగా ఉండటం ఒత్తిడిని తగ్గించి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. "బ్లూ జోన్స్" (ప్రపంచంలో ఎక్కువ కాలం జీవించే ప్రజలున్న ప్రాంతాలు) ప్రజల ఆహారంలో మొక్కల ఆధారిత పదార్థాలు (కూరగాయలు, పండ్లు, గింజలు, పప్పుధాన్యాలు) అధికంగా ఉండటం వారి దీర్ఘాయుష్షుకు ఒక కారణంగా గుర్తించారు. మానసిక ప్రశాంతత, బలమైన సామాజిక సంబంధాలు కూడా ఆయుష్షును పెంచడంలో సహాయపడతాయి.

పాక్ కు వణుకు పుట్టించేలా అరేబియా సముద్రంలో భారత్ క్షిపణి పరీక్ష

పహల్గామ్ ఉగ్రదాడి తర్వాత సరిహద్దుల్లో ఉద్రిక్తత నెలకొంది. ఈ క్రమంలో ఎలాంటి పరిస్థితినైనా ఎదుర్కొనేందుకు త్రివిధ దళాలు సిద్ధమవుతున్నాయి. ఇందులో భాగంగా భారత నౌకాదళం ఆదివారం అరేబియా సముద్రంలో క్షిపణి పరీక్షలు నిర్వహించింది. నౌకా విధ్వంసక క్షిపణిని విజయవంతంగా పరీక్షించినట్లు భారత నౌకాదళం ట్విట్టర్ ద్వారా వెల్లడించింది. యుద్ధ సన్నద్ధతను పరీక్షించడంలో భాగంగా ఈ క్షిపణులను ప్రయోగించినట్లు తెలిపింది. సముద్ర జలాల్లో భారత ప్రయోజనాలను కాపాడేందుకు ఇండియన్ నేవీ ఎల్లప్పుడూ సిద్ధమని ప్రకటించింది. ఇదిలా ఉండగా, మూడు రోజుల క్రితం అరేబియా సముద్రంలోనే నేవీ అధికారులు సీ స్కిమ్మింగ్ పరీక్షను నిర్వహించారు. మీడియం రేంజ్ సర్ఫేస్ టు ఎయిర్ మిసైల్ తో నిర్వహించిన ఈ పరీక్ష విజయవంతమైందని వెల్లడించారు. ఈ పరీక్షకు సంబంధించిన వీడియోను ట్విట్టర్ ద్వారా పంచుకున్నారు. సీ స్కిమ్మింగ్ టార్గెట్‌ను కచ్చితమైన సమన్వయంతో విజయవంతంగా ఛేదించినట్లు పేర్కొంది.

ఎన్సిసి ఫైరింగ్ చాంపియన్షిప్ లో మొదటి దశలో సెలెక్ట్ అయిన దరిపల్లి విద్యార్థి

ఖమ్మం ప్రతినిధి (ప్రజాబలం) ఖమ్మం ఇటీవల ఖమ్మం జిల్లా రఘునాథపాలెం మండలం జింకల తండ లో ఎన్సిసి 11(టి) బెటాలియన్ ఖమ్మం సీ.వో కల్నల్ సంజయ్ కుమార్ భద్ర ఏ.వో కల్నల్ నవీన్ యాదవ్ వారి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఐ.డి.ఎస్.ఎస్.సి ఇంటర్ డి.టి.ఈ సర్వీస్ షూటింగ్ చాంపియన్షిప్ మొదటి దశ రెండు రోజుల ఫైరింగ్ ట్రైనింగ్ కార్యక్రమంలో ఫైరింగ్ రేంజ్ లో దరిపల్లి విద్యాసంస్థల విద్యార్థి పి మణిదీప్ మంచి ప్రతిభను చాటారు. ఈ ఫైరింగ్ లో వివిధ కళాశాల నుంచి ఎన్సిసి విద్యార్థిని విద్యార్థులు హాజరై తమ ఉత్తమ ప్రతిభను కనబరిచారు ఈ ట్రైనింగ్ ఐ.డి.ఎస్.ఎస్.సి ఇంటర్ డి.టి.ఈ సర్వీస్ షూటింగ్ చాంపియన్షిప్ నందు సీ.వో: కల్నల్ సంజయ్ కుమార్ భద్ర సార్, ఏ.వో: కల్నల్ నవీన్ యాదవ్ సార్ అన్ని విధాలుగా ఉత్తమ శిక్షణను ఎన్సీసీ విద్యార్థిని విద్యార్థులకు నేర్పించారు ఈ సందర్భంగా దరిపల్లి విద్యాసంస్థల అధినేత మరియు ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ దరిపల్లి కిరణ్ ఫైరింగ్ లో మొదటి దశలో సెలెక్ట్ అయిన దరిపల్లి ఎన్సిసి విద్యార్థి పి మణిదీప్ ను అభినందించారు. ఎన్సిసి విభాగాన్ని డేర్ పాలిటెక్నిక్ కళాశాలలో ఏర్పాటు చేయటం శుభపరిణామమని ఎన్సిసిలో మంచిగా తర్ఫీదు పొంది డేర్ కళాశాల విద్యార్థి టీ మణిదీప్ మంచి సత్తా చాటి కళాశాలకు మంచి పేరు తీసుకొని వచ్చారని కొనియాడారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థి టీ మణిదీప్ ను అభినందించడమే కాకుండా

కళాశాల రోల్ ఆఫ్ హానర్ నందు మణిదీప్ పేరు శాశ్వతంగా లిఖించబడుతదని తెలిపారు. ఢిల్లీ ట్రైనింగ్ క్యాంప్ కోసము కష్టపడుతున్నానని ఈ సందర్భంగా మణిదీప్ తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో ఎన్సిసి 11(టి) బెటాలియన్ ఖమ్మం సీ.వో: కల్నల్ సంజయ్ కుమార్ భద్ర సార్, ఏ.వో: కల్నల్ నవీన్ యాదవ్ సార్, దరిపల్లి విద్యాసంస్థల అధినేత మరియు ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ దరిపల్లి కిరణ్ ఎన్సిసి కోఆర్డినేటర్ శిరీష, అకడమిక్ ఇంచార్జ్ శిరీష, నవీన్, కళాశాల టెక్నికల్ స్టాఫ్ విద్యాసాగర్, బాబూలాల్

తెలంగాణకి జైకొట్టి ఓరుగల్లు బాట పట్టిన మణికొండ గులాబీ సైనికులు

రాజేంద్రనగర్ నియోజకవర్గ ప్రజాబలం ప్రతినిధి 27 ఏప్రిల్ 2025భారత (తెలంగాణ) రాష్ట్ర సమితి 27 ఎప్రిల్ 2001 లో ఆవిర్భవించి తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని సాధించి 10 సంవత్సరములు రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రిగా కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖర్ రావు భారతదేశంలోనే అగ్రగామిగా రాష్ట్రన్నీ అన్నివిధాల పురోభివృద్ధి వైపు పరుగులు పెట్టించి ఘనత సాధించినాడని, పార్టీ పుట్టి 24 వసంతాలు పూర్తి చేసుకుని 25వ సంవత్సరంలో అడుగెడుతున్న శుభ సందర్భముగా వరంగల్ ఎల్కతుర్తిలో జరుపుకొనే రజతోత్సవ సభకు ఊరు వాడా ఉప్పెనలా గులాబీ దండు కదం తొకూతు 27 ఏప్రియల్ ఆదివారం రోజున మణికొండ మునిసిపాలిటీ పరిధిలోని స్థానిక నాయకులు, కార్యకర్తలు, పార్టీ అభిమానులు నెక్నంపూర్ కూడలిలో, పుప్పాలగూడ నరసింహ స్వామి ఆలయం కూడలిలో, పాత ఆంధ్ర బ్యాంకు కూడలిలో, శివాజీ నగర్ కూడలిలో, హుడా కాలనీ శ్రీజా కూడలిలో, మర్రిచెట్టు కూడలిలో పార్టీ జండాల ఆవిష్కరణ కార్యక్రమంలో పెద్ద ఎత్తున అందరూ కలసి కట్టుగా పండుగ వాతావరణాన్ని తలపించేలా వేడుకలను ఘనముగా చేసుకొని కదం తొక్కితూ ముందుకు సాగుతూ ల్యాంకో హిల్స్ వద్దకు చేరుకొని 5 బస్సులు, 20 కార్లలో జై తెలంగాణ, చలో వరంగల్, కే.సి.ఆర్ నాయకత్వం, కే.టీ.ఆర్ నాయకత్వం, సబితమ్మ నాయకత్వం, కార్తీక్ రెడ్డిల నాయకత్వం వర్ధిల్లాలి అనే నినాదాలతో ముందుకు సాగినామని స్థానిక పార్టీ అధ్యక్షుడు సీతారాం ధూళిపాళ తెలియ జేసినారు.

రాజీవ్ యువ వికాస్ పతాకాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ సద్వినియోగం చేసుకొండి

ప్రభుత్వం ద్వారా అందించే సబ్సిడీని పొంది అధిక లాభాలు పొందండి

చౌటాకుర్ ఎంపీడీవో కే, శంకర్,

ఆందోల్ నియోజకవర్గం ప్రతినిధి ఏప్రిల్ 27 (ప్రజాబలం) సంగారెడ్డి జిల్లా అందోల్ నియోజకవర్గం పరిధిలోని చౌటకూర్ మండల ఎంపీడీవో కే,శంకర్, ఒక సమావేశంలో మాట్లాడుతూ ఇటీవల తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చేపట్టిన రాజీవ్ యువ వికాస్ పతాకాన్ని ప్రతి ఒక్క కుటుంబ సభ్యులు దరఖాస్తు చేసుకొని, తమ దరఖాస్తు ఫారాలను స్థానిక ఎంపీడీవో కార్యాలయంలో అందజేయాలని వారు అన్నారు, అంతేకాకుండా కొందరు లబ్ధిదారులు, మీ సేవలో అప్లై చేసి, స్థానిక ఎంపీడీవో కార్యాలయంలో రెండు సెట్లు ఇవ్వవలసి ఉన్నప్పటికీ కేవలం ఒక చెట్టు మాత్రమే ఇవ్వడం సరికాదు అన్నారు, ఇకముందు ఏ వ్యక్తి అయినా మీ సేవలో అప్లై చేసుకున్న ప్రతి ఒక్కరూ స్థానిక ఎంపీడీవో కార్యాలయంలో రెండు కాపీలను ఇవ్వవలసి ఉంటుందని అన్నారు, ఇట్టి పతాకానికి సమయం తక్కువ ఉన్నందున కావున లబ్ధిదారులు తమ కుల ఆదాయంతో పాటు తమకు కావలసిన సంక్షేమ పథకాల గురించి అందులో పొందుపరచాలని అన్నారు, ఉన్న సమయాన్ని వృధా చేయకుండా ప్రతి ఒక్కరు ఇలాంటి అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు, ప్రతి ఒక్కరూ నిర్లక్ష్యం వహించకుండా ప్రభుత్వం చేపట్టిన రాజీవ్ యువ వికాస్ పతాకంలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములై ఆర్థికంగా సామాజికంగా ఎదగాలని ఆయన కోరారు

పోచమ్మ బోనాలు,అష్టాదశ వార్షికోత్సవ సంబరాల్లో పాల్గొని బోనం ఎత్తుకొని అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు చేసిన మంచిర్యాల డిసిసి అధ్యక్షురాలు కోక్కిరాల సురేఖ

ప్రజాబలం మంచిర్యాల నియోజకవర్గం రిపోర్టర్ ఏప్రిల్ 28 : మంచిర్యాల జిల్లాలోని మంచిర్యాల కార్పోరేషన్ పరిధిలోని తిలక్ నగర్ లో పోచమ్మ బోనాలు,అష్టాదశ వార్షికోత్సవ సంబరాల్లో పాల్గొని బోనం ఎత్తుకొని అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు చేసిన మంచిర్యాల జిల్లా డీసీసీ అధ్యక్షురాలు కొక్కిరాల సురేఖ ప్రేమ్ సాగర్ రావు తనయుడు కొక్కిరాల చరణ్ రావు ఈ సందర్భంగా డీసీసీ అధ్యక్షురాలు సురేఖమ్మ తనయుడు చరణ్ రావుని శాలువాతో సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తాజా మాజీ ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు,మహిళా నాయకురాలు,కార్యకర్తలు,తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అంబలి కేంద్రాలను ప్రారంభోత్సవం కీ,,శే కొక్కిరాల రఘుపతి రావు చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ద్వారా ప్రజల దాహార్తిని తీర్చడానికి అంబలి పంపిణీ

ప్రజాబలం మంచిర్యాల నియోజకవర్గం రిపోర్టర్ ఏప్రిల్ 28 : మంచిర్యాల నియోజకవర్గ ప్రజల దాహార్తిని తీర్చడానికి అంబలి పంపిణీ కేంద్రాలను ప్రారంభోత్సవం కీ,,శే శ్రీ కొక్కిరాల రఘుపతి రావు చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ద్వారా మంచిర్యాల శాసన సభ్యులు కొక్కిరాల ప్రేమ్ సాగర్ రావు ఆధ్వర్యంలో వేసవి కాలాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని మంచిర్యాల పట్టణంలోని బస్టాండ్,మార్కెట్,ఐబీ చౌరస్తా మరియు నస్పూర్ పట్టణంలోని సిసిసి కార్నర్,శ్రీరాంపూర్ కాలనీ ఏరియాల్లో అంబలి పంపిణీ కేంద్రాలను ప్రారంభించిన మంచిర్యాల జిల్లా డీసీసీ అధ్యక్షురాలు కొక్కిరాల సురేఖ ప్రేమ్ సాగర్ రావు,తనయుడు కొక్కిరాల ఉదయ్ చరణ్ రావు. ఈ కార్యక్రమంలో తాజా మాజీ ప్రజాప్రతినిధులు,నాయకులు,మహిళానాయకురాలు,కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు..

పహల్గామ్ మృతులకు టీచర్స్ కాలనీ రామాలయం కమిటీ సేవాదళ్ నివాళి

టెర్రరిస్టుల దాడిలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన కుటుంబాలకు యావత్ భారత్ అండగా ఉంటుంది

మెట్టుకాడి శ్రీనివాసులు అధ్యక్షులు

అమాయక పర్యాటకులను నిర్ధాక్షిణ్యంగా హతమార్చిన టెర్రరిస్టు పాకిస్తాన్ దుశ్చర్యలు నశించాలని, అమాయక ప్రజలపై ఉగ్రవాదులను ఉసిగొల్పే కుట్రలు పాకిస్తాన్ మానుకోవాలని లేకుంటే తగిన మూల్యం చెల్లించుకోవాల్సి వస్తుందని హెచ్చరించాడు శనివారం సాయంత్రం స్థానిక టీచర్స్ కాలనీ రామాలయం లో అమరుల ఆత్మ కు శాంతి కలగాలని భక్తులు క్రొవొత్తుల తో నివాళి ని అర్పించారు. దేశ రక్షణ లో దేశ ప్రధాని కి సైన్యానికి తమ సంపూర్ణ మద్దతు ఉంటుందని తెలిపారు. పహల్గామ్ ప్రాంతంలో అమాయక పర్యాటకులపై విచక్షణారహితంగా కాల్పులు జరిపి నరమేధం సృష్టించిన ఘటనలో ప్రాణాలు కోల్పోయినవారి కుటుంబాలను ప్రభుత్వాలు ఆదుకోవాలని కోరారు. కొవ్వొత్తులు వెలిగించి, మౌనం పాటించి నివాళి అర్పించారు. భారతదేశం యొక్క ఎదుగుదల ను చూసి ఓర్వలేక పాకిస్తాన్ అనాగరికంగా క్రూరంగా వ్యవహరిస్తే తగ్గేది లేదని హెచ్చరించారు. ఇది ముమ్మాటికి పిరికి పందల చర్య అని దుయ్య బట్టారు. టెర్రరిస్టుల దాడిలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన కుటుంబాలకు యావత్ భారత్ అండగా ఉంటుందని, అదేవిధంగా టెర్రరిస్టుల అణిచివేతలో నిమగ్నమై ఉన్న భారత సైనికులు, భగవంతుని కృపతో పోలీసులకు సైన్యానికి ఘనవిజయం లభిస్తుందని తెలిపారు.

[4/26, 8:14?PM] mnrmettukadi: ఈ కార్యక్రమం లో గోపాల్ శెట్టి మెట్టుకాడి శ్యామ్ ప్రవీణ్ అయ్యగారు రఘు బాలస్వామి దేవేందర్ మహిళలు బాలబాలికలు మాడ వీధిలో ఊరేగింపు జరిపారు

బారాస ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా 21 వార్డులో జెండా ఆవిష్కరణ. నరాల శేఖర్ మాజీ కౌన్సిలర్.

వేములవాడ టౌన్,(ప్రజాబలం), ఆదివారం రోజున భారత రాష్ట్ర సమితి25 సంవత్సరాల ఆవిర్భావ దినోత్సవం శుభ సందర్భంగా వేములవాడ పట్టణంలోని21 వార్డులో ఉప్పుగడ్డ వీధిలో బి ఆర్ ఎస్ మాజీ కౌన్సిలర్ నరాల శాఖ ఆధ్వర్యంలో బి ఆర్ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు పొలాస నరేందర్ జెండాను ఆవిష్కరించారు.

జెండా ఆవిష్కరణ కార్యక్రమం అనంతరం పొలాస నరేందర్ మాట్లాడుతూ అన్ని రంగాలలో వెనుకబడిన తెలంగాణ అభివృద్ధి కొరకే భారత రాష్ట్ర సమితి తెలంగాణ రాష్ట్ర తొలి ముఖ్యమంత్రి కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖర రావు ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని, ముఖ్యంగా ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో తెలంగాణకు నీళ్లు, నిధులు, నియామకల్లోనే కాకుండా, తెలంగాణ ప్రజలకు మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించడంలో తీవ్ర అన్యాయం జరుగుతున్న అన్న ఉద్దేశంతో భారత రాష్ట్ర సమితి ఏర్పాటు చేసి, ఎన్నో ఉద్యమాలను చేపట్టి తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని సాధించిన ఘనత కేసిఆర్ కే దక్కిందని పొలాస నరేందర్ అన్నారు.

తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పాట్లు అనంతరం, రాష్ట్రాన్ని బంగారు తెలంగాణగా మార్చుటకై, రాష్ట్ర ప్రజల ఆదరాభిమానాలతో ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేసి, 10 సంవత్సరాలు రాష్ట్రాన్ని అన్ని రంగాలలో అభివృద్ధి పరచడమే కాకుండా, అట్టడుగు, బడుగు, బలహీన వర్గాల వారికి ఎన్నో సంక్షేమ పథకాలను అందించిన మహానుభావుడు కెసిఆర్ అని పొలాస నరేందర్ అన్నాడు.

ఈ కార్యక్రమంలో వేములవాడ మాజీ కౌన్సిలర్ బి ఆర్ ఎస్ నేత నరాల శేఖర్, దమ్మ భాస్కర్, నేరెళ్ల మహేష్, చల్లా దిలీప్, రేగుల మధు, అవుట బాబు, అమూల్య సంజీవ్, తోట రాకేష్, మామిండ్ల రాము, మెరుగు ప్రేమ్, మామిండ్ల సన్నీ, నరాల సంతోష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వేములవాడలో ఎస్-టీం ఆధ్వర్యంలో కొవ్వొత్తుల నివాళి.

వేములవాడ టౌన్, (ప్రజాబలం), ఏప్రిల్ 22వ తేదీన పహిల్గాం ప్రాంతంలో టూరిస్టులపై ఉగ్రవాదులు విచక్షణారహితంగా జరిపిన కాల్పుల్లో 28 మంది అమాయక పౌరులు ప్రాణాలు కోల్పోవడం తీవ్ర విషాదాన్ని కలిగించింది. ఈ అమానుషంగా దాడి చేసి దేశ వ్యాప్తంగా తీవ్ర కలకలాన్ని రేపింది. ఈ దారుణ ఘటనను నిరసిస్తూ " ఉగ్రవాదం నశించాలి" అంటూ నినాదాలు చేస్తూ, వేములవాడ పట్టణంలోని అమరవీరుల స్తూపం వద్ద కొవ్వొత్తులతో నివాళులు అర్పించారు.

ఈ సందర్భంగా ఎస్- టీం సభ్యులు మాట్లాడుతూ దేశ సమగ్రతను భగ్నం చేయాలనే ఉద్దేశంతో ఇలాంటి దుశ్చర్యలకు పాల్పడుతున్న ఉగ్రవాదులను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ సహించరాదన్నారు. ఒకవైపు మన సైనిక బలగాలు దేశ రక్షణ కోసం నిత్యం అపార త్యాగాలు చేస్తుంటే, భారతదేశంలో అశాంతిని కలిగించడమే లక్ష్యంగా పాకిస్తాన్ ప్రేరేపిత ఉగ్రవాదులు అమాయకులపై దాడులకు పాల్పడుతున్నారని వారు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. దేశ ప్రజలంతా కుల, మతాలకతీతంగా, ఉగ్రవాదానికి వ్యతిరేకంగా ఒక్కటై, జాతీయ ఐక్యతను ప్రతిబింబించాలన్నారు. ఉగ్రవాదాన్ని రూపుమాపడానికి మరింత కఠినమైన చట్టాలను కేంద్ర ప్రభుత్వం తక్షణమే అమలు చేయాలని కోరారు. అమాయకుల ప్రాణాలను బలిగొన్న అరాచకులపై కేంద్ర ప్రభుత్వం వెంటనే కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. ఉగ్రదాడిలో మరణించిన వారి పవిత్ర ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని కోరుతున్నామన్నారు.

రాజేంద్రనగర్ నియోజకవర్గ ప్రజాబలం ప్రతినిధి 27 ఏప్రిల్ 2025
భారత (తెలంగాణ) రాష్ట్ర సమితి పార్టీ ఆవిర్భవించి 25 వ సంవత్సరంలో అడుగెడుతున్న సందర్భముగా రజతోత్సవ సంవత్సర సంతోషకర కార్యక్రమాలలో పాల్గొన్న మణికొండ మున్సిపాలిటీ సీనియర్ నాయకుడు అందె లక్ష్మణ్ రావు.

ఆలయ అభివృద్ధిపై శృంగేరి పీఠం చేరుకున్న ప్రభుత్వ విప్ ఆది.

వేములవాడ టౌన్, (ప్రజాబలం), దక్షిణ కాశీగా ప్రసిద్ధి పొందిన వేములవాడ శ్రీ రాజరాజేశ్వర స్వామి దేవాలయం అభివృద్ధి పై శృంగేరి పీఠం చేరుకున్న వేములవాడ ఎమ్మెల్యే ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్.

దేవాదాయ ప్రిన్సిపల్ సెక్రెటరీ శైలజ రామయ్యర్, దేవాదాయ కమిషనర్ శ్రీధర్, ఎండోమెంట్ సలహాదారుడు గోవిందా హరి, ఆర్ అండ్ బి, సి ఈ,రాజేశ్వర్ రెడ్డి రాజన్న ఆలయ ఈవో వినోద్ రెడ్డి, ఆర్కిటెక్ట్ సూర్యనారాయణ మూర్తి, అర్చకులు శరత్, సురేష్, శృంగేరి పీఠం తెలంగాణ బాధ్యులు రాధాకృష్ణ శర్మ, ఏఈ రామ్ కిషన్ రావు, తదితరులు ఉన్నారు.

బాధిత కుటుంబాన్ని ప్రభుత్వపరంగా మేడిపల్లి సత్యం ఆదుకోవాలి, బోయినపల్లి మండల సిపిఎం పార్టీ విజ్ఞప్తి.

రాజన్న సిరిసిల్ల ప్రతినిధి, బోయినపల్లి, (ప్రజాబలం), రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా బోయినపల్లి మండల కేంద్రానికి చెందినటువంటి చంద్రగిరి రాకేష్ అనే యువకుడ్ని కొంతమంది యువకులు గత పది రోజుల క్రితం చంపేసి బోయినపల్లి మండల కేంద్రం మర్లపేట రోడ్డు శివారులో వ్యవసాయ భూమిలో ఎక్కడో చంపి, ఇక్కడ పడవేయడం జరిగింది. ఈ మధ్య కాలంలో యువత సోషల్ మీడియాను వేదికగా చేసుకొని ఇష్టానుసారంగా గంజాయి, డ్రగ్స్ లాంటి మత్తు పదార్థాలకు బానిసై, చిన్న చిన్న తగాదాలకు, యువకుల మధ్య గొడవలు సృష్టించుకుని, ఒక వ్యక్తిని చంపడం పరిష్కారం అనుకొనే భ్రమలో క్షణికావేశంతో, తొందరపాటు చర్యలకు పూనుకుంటున్నారు. చంపడమే పరిష్కారం కాదు అని యువత తెలుసుకోవాలి. చనిపోయిన చంద్రగిరి రాకేష్, ఆ తల్లిదండ్రులకు ఒక్కగానొక్క కొడుకును మట్టు పెట్టినారు. చొప్పదండి ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం మానవతా దృక్పథంతో ఆ కుటుంబాన్ని ప్రభుత్వపరంగా ఆదుకోవాలని, అలాగే నిందితులు ఎవరైతే ఉన్నారో చట్టపరంగా వారి మీద కేసులు నమోదు చేసి కఠినంగా శిక్షించాలని, భవిష్యత్తులో బోయినపల్లి మండలంలో ఇలాంటి సంఘటనలు పునరావృతం కాకుండా పోలీస్ శాఖ యువత కదలికల మీద ఎప్పటికప్పుడు దృష్టి సారిస్తూ, నేరాలను అడ్డుకోవాలని, ఈ సందర్భంగా బోయినపల్లి మండల సిపిఎం పార్టీ పక్షాన ఆ కుటుంబానికి ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేస్తూ, ప్రభుత్వపరంగా అన్ని రకాలుగా ఆ కుటుంబాన్ని ఆదుకోవాలని పత్రిక ముఖంగా సిపిఎం పార్టీ మండల కన్వీనర్ గురజాల శ్రీధర్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి విజ్ఞప్తి చేయడం జరిగింది.

బిఆర్ఎస్ రజతోత్సవ సభకు భారీగా తరలి వెళ్లిన రుద్రంగి పార్టీ శ్రేణులు.

రాజన్న సిరిసిల్ల ప్రతినిధి, రుద్రంగి,(ప్రజాబలం), రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా రుద్రంగి మండల కేంద్రానికి చెందిన బి ఆర్ ఎస్ నాయకులు పార్టీ రజతోత్సవ సభలకు ఆదివారం రోజున రెండు బస్సులలో బయలుదేరి వెళ్ళినారు. ముందుగా రుద్రంగి బస్టాండ్ ఆవరణలో బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా జెండా ను ఆవిష్కరించి బహిరంగ సభకు బయలుదేరా రు. కెసిఆర్ నేతృత్వంలో జరిగే బి ఆర్ఎస్ పార్టీ రజతోత్సవ బహిరంగ సభ సమావేశాన్ని విజయవంతం చేయాలని పార్టీ శ్రేణులు భారీగా తరలి వెళ్తున్నట్లు తెలిపారు.

తెలంగాణ తొలి ముఖ్యమంత్రి కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖర రావు బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ రజతోత్సవ బహిరంగ సభలో ఏమి మాట్లాడుతారో అని యావత్ తెలంగాణ రాష్ట్రం ఎదురు చూస్తుందని అన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రానికి కెసిఆర్, మరియు బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ శ్రీరామ రక్ష అని పార్టీ శ్రేణులు వ్యాఖ్యానించాయి.

మోడీ మన్ కీ బాత్ కార్యక్రమాన్ని వీక్షించిన బిజెపి శ్రేణులు.

వేములవాడ టౌన్, (ప్రజాబలం), భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ 121వ ఎపిసోడ్ మన్ కీ బాత్ కార్యక్రమాన్ని బిజెపి జిల్లా కౌన్సిల్ సభ్యులు జక్కుల తిరుపతి, వేములవాడ రూరల్ మండలం నాయకులు, కార్యకర్తలు వీక్షించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ పరిపాలన దక్షిణతో దేశం సుభిక్షంగా అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు వెళుతున్న తరుణంలో, శత్రుదేశం ఓర్వలేక ఉగ్రవాదులతో జత కలిసి దేశాన్ని భయపెట్టాలని చూస్తే నరేంద్ర మోడీ నాయకత్వంలో అది జరగదని, పహిల్గామ్ దాడిలో పాల్గొన్న ఉగ్రవాదులను ఎక్కడ దాక్కున్న కఠినంగా భయంకరంగా శిక్షించే ప్రణాళికలతో మునుముందు భారతదేశ పై దాడి చేయాలంటేనే శత్రువులకు వెన్నుల వణుకు పుట్టే విధంగా భారత ప్రభుత్వం పటిష్టంగా ఉందని దేశ ప్రజలకు తెలియజేశారు. అలాగే చంద్రయాన్ 3 ద్వారా చంద్రమండలంలో అడుగు అడుగు పెట్టడం జరిగింది, అలాగే మేకింగ్ ఇండియా ద్వారా అనేక మంది యువతకు ఉపాధి కల్పన లక్ష్యంగా మేకింగ్ ఇండియా స్టార్టప్ ద్వారా అనేకమంది యువతకు ఉపాధి వస్తుందని తెలపడం జరిగింది. ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో మండల ప్రధాన కార్యదర్శి గోపు ప్రవీణ్, మండల ఉపాధ్యక్షులు దానే తిరుపతి, బిజెపి సీనియర్ నాయకులు శెట్టిపల్లి రవి కిషోర్, ఆకుల బాబు, మంద రాజేందర్, తోట శేఖర్, గొల్లపల్లి వెంకటేష్, బూత్ అధ్యక్షులు ముష్కం సంజీవ్, సుంకరి నరేందర్, ఏడు మేకల నరేందర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చలో వరంగల్ బి ఆర్ ఎస్ రజతోత్సవ సభకు భారీగా తరలిన వేములవాడ పార్టీ శ్రేణులు.

వేములవాడ టౌన్, (ప్రజాబలం), బి ఆర్ఎస్ పార్టీ 25వ ఆవిర్భావ సభకు వేములవాడ పట్టణానికి చెందిన పార్టీ శ్రేణులు చలో వరంగల్ బహిరంగ సభకు ఆదివారం బస్సులలో బయలుదేరి వెళ్లారు. ముందుగా చెక్కపల్లి బస్టాండ్ కూడలిలో గల తెలంగాణ తల్లి విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి, జెండా ఆవిష్కరించి బయలుదేరారు. కెసిఆర్ నేతృత్వంలో జరిగే బి ఆర్ఎస్ పార్టీ రజతోత్సవ బహిరంగ సభ సమావేశాన్ని విజయవంతం చేయడానికి బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ శ్రేణులు భారీగా తరలి వెళ్తున్నట్లు ఆ పార్టీ నాయకులు పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ తొలి ముఖ్యమంత్రి మాజీ ముఖ్యమంత్రి కల్వకుంట్ల చంద్ర శేఖర్ రావు భారీ బహిరంగ సభలో ఏం మాట్లాడుతారో అని యావత్ తెలంగాణ రాష్ట్రం ఎదురుచూస్తుందని వారు పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రానికి కెసిఆర్, మరియు బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ శ్రీరామరక్ష అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో నిమ్మ శెట్టి విజయ్, రామతీర్థపు మాధవి - రాజు, మారం కుమార్, సిరిగిరి చందు, ముద్రకొల్లా వెంకటేశం, గోలి మహేష్, క్రాంతి, దురిశెట్టి ప్రేమ్ చారి మరియు బి.ఆర్.ఎస్ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా ఎమ్మెస్సార్ వర్ధంతి

నివాళులు అర్పించిన కాంగ్రెస్ నాయకులు

హుజురాబాద్ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గం ప్రజాబలం ప్రతినిధి ఏప్రిల్ 27ఇల్లందకుంట కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల శాఖ అధ్యక్షులు పెద్ది కుమార్ ఆధ్వర్యంలో మేనేని సత్యనారాయణ రావు (ఎమ్మెస్సార్) వర్ధంతి కార్యక్రమాన్ని మండల కేంద్రంలో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెస్సార్ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించి వారి సేవలను గుర్తు చేసుకున్నారు. కాంగ్రెస్ నాయకులు మాట్లాడుతూ ఎమ్మెస్సార్ తన రాజకీయ జీవితంలో ఎన్నో గొప్ప విజయాలు సాధించారని, నీతి నిజాయితీతో ప్రజల మన్ననలు పొందిన గొప్ప నాయకుడని కొనియాడారు. రెండుసార్లు ఎంపీగా కరీంనగర్ పార్లమెంట్ స్థానం నుంచి ప్రాతినిధ్యం వహించి ఈప్రాంత ప్రజలకు సేవలందించారు. ఎమ్మెల్యేగా, ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ లో మంత్రిగా సేవలందించారు, ఏఐసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శిగా ఇండియన్ నేషనల్ కాంగ్రెస్ కీ విశేష సేవలందించారు, రెండు పర్యాయాలు ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ ఆర్టీసీ చైర్మన్ గా సేవలందించారు పీసీసీ అధ్యక్షుడిగా ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ లో 2004 లో పార్టీ అధికారంలోకి రావడానికి కీలక భూమిక పోషించిన గొప్ప నాయకుడు ఎమ్మెస్సార్ ని ఆయన చేసిన సేవలు మరువలేనివి, నేటి తరానికి ఆయన అందించిన సేవలు ఆదర్శప్రాయమని గుర్తు చేశారు.1969 తెలంగాణ ఉద్యమంలో ప్రత్యేక తెలంగాణ కోసం కీలక పాత్ర పోషించిన తెలంగాణ ఉద్యమకారుడని, తెలంగాణ ప్రజా సమితి నుంచి 1971 లో కరీంనగర్ ఎంపీ గా విజయం సాధించి తెలంగాణ వాణిని వినిపించారు.ఆ గొప్ప నాయకుని, అతని జీవిత ప్రయాణం, రాజకీయ ప్రస్థానం, నీతి నిజాయితీ తో అనేక బాధ్యతలకు, తను చేసిన పదవులను వన్నె తెచ్చి న చరిత్ర ప్రతీ ఒక్కరికీ ఆదర్శనీయమని వారి ఆశయాలను ముందుకు తీసుకెళ్లడానికి కృషి చేస్తామని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో గూడెపు సారంగపాణి, అన్నం ప్రవీణ్, మైనార్టీ సెల్ మండల అధ్యక్షులు ఎండి అజ్గర్, ఉప్పల శ్రీనివాస్ రెడ్డి, కనుమల్ల రామకృష్ణ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సదాశివపేట నుండి చలో ఎల్కతుర్తి చలో వరంగల్

సంగారెడ్డి నియోజకవర్గ ప్రతినిధి ఏప్రిల్ 27(ప్రజాబలం)సంగారెడ్డి జిల్లా/సదాశివపేట: బిఆర్ఎస్ పార్టీ రథోత్సవ భారీ బహిరంగ సభ కార్యక్రమానికి సదాశివపేట మండలంలోని 29 గ్రామ పంచాయతీల నుండి సుమారు 40 బస్సుల్లో బయలుదేరిన సుమారు 1200 మంది బిఆర్ఎస్ పార్టీ కుటుంబ సభ్యులు పార్టీ అధిష్ఠానం పిలుపుమేరకు స్థానిక సంగారెడ్డి శాసనసభ్యులు చింత ప్రభాకర్ ఆదేశాల మేరకు మండలంలోని అన్ని గ్రామాల నుండి 25 సంవత్సరాల రజతోత్సవ సభకు బయలుదేరామని మండల పార్టీ అధ్యక్షులు పెద్దగొల్ల ఆంజనేయులు పేర్కొన్నారు ప్రభుత్వ వ్యతిరేక విధానాలు నచ్చక ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారన్నారు ఎప్పుడెప్పుడు మళ్ళీ బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం వస్తుందని ప్రజలందరూ ఎదురుచూస్తుందన్నారు పదేళ్ల కేసీఆర్ గారి పాలనలో అన్ని విధాలుగా ప్రజలకు అనేక రకాల మేలు జరిగిందన్నారు ఈ సభతో కాంగ్రెస్ బిజెపిలకు చెమటలు పట్టడం ఖాయమని అన్నారు

ఇట్టి కార్యక్రమంలో సొసైటీ చైర్మన్ రత్నాకర్ రెడ్డి పార్టీ మండల ప్రధాన కార్యదర్శి ఆరిపోద్దిన్ మాజీ మార్కెట్ చైర్మన్ సుధీర్ రెడ్డి తాజా మాజీ ఎంపిటిసిలు అమరేందర్రెడ్డి సత్యనారాయణ అల్లం లలిత రాములు మాధవరెడ్డి మన్య భాస్కర్ రవి సుధాకర్ తాజా మాజీ సర్పంచ్లు లక్ష్మారెడ్డి కళావుద్దీన్ నరేష్ గౌడ్ శ్రీహరి నల్లల కుమార్ నగేష్ సంగమేష్ మునిగే నవీన్ రమేష్ సిద్దన్న శ్రీనివాస్ శేఖర్ దాసు మాణిక్ శివకుమార్ అశోక్ జానీ మియాయా వీరయ్య సత్యం సురేష్ చోటుమియా వీరారెడ్డి ఇంకా తదితర నాయకులు తరలి వెళ్లిన వారిలో ఉన్నారు

యరగర్ల పిచ్చయ్య భౌతిక కాయానికి నివాళులర్పించిన అఖిల భారత యాదవ మహాసభ నాయకులు

ఖమ్మం ప్రతినిధి ఏప్రిల్ 27(ప్రజాబలం) ఖమ్మం ఖమ్మం వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ యరగర్ల హనుమంతరావు తండ్రిగారైన యరగర్ల పిచ్చయ్య శనివారం సాయంత్రం వారి నివాసం వివి పాలెం లో అనారోగ్యంతో చనిపోయారు. అఖిల భారత యాదవ మహాసభ జిల్లా గౌరవ అధ్యక్షులు మేకల మల్లిబాబు యాదవ్ జిల్లా గౌరవ అధ్యక్షులు చిలకల వెంకట నరసయ్య, జిల్లా యాదవ యువజన అధ్యక్షులు చిత్తారు సింహాద్రి యాదవ్ మరియు యాదవ సంఘం నాయకులు పిచ్చయ్య భౌతిక దేహానికి పూలమాలవేసి శ్రద్ధాంజలి ఘటించి నివాళులర్పించారు వారి పవిత్ర ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని వారి కుమారులు హనుమంతరావు నాగరాజు వారి కుటుంబానికి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేశారు. మనకు జన్మనిచ్చి, తమ జీవితాన్ని ధారపోసి మనలను ఉన్నత స్థితికి చేర్చిన కన్న తండ్రి మరణం తన సంతానానికి ఎంతో వేదన మిగిలిస్తుందని మల్లి బాబు యాదవ్ పిచ్చయ్య గారి మరణం పట్ల తీవ్ర విచారం వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు షేక్ ఫతే మహమ్మద్,తోట రామారావు, వాగదాని కోటేశ్వరరావు, శెట్టి రంగారావు, చేతుల నాగేశ్వరావు, మొరిమేకల కోటయ్య పంకు మురళి, పంకు కిషోర్,పంకు అప్పారావు, పంకు నరసింహారావు,పరిటాల భద్రయ్య,వీరబాబు, పల్లపు భద్రం,లింగయ్య తదితర యాదవ సంఘం ప్రతినిధులు నాయకులు పాల్గొన్నారు

పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం

హుజురాబాద్ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గం ప్రజాబలం ప్రతినిధి ఏప్రిల్ 27 వావిలాల గ్రామంలోని ఆదర్శ బాలసదన్ ఉన్నత పాఠశాలలో 1998-1999 పదవ తరగతి బ్యాచ్ బాల సదన్ - బడి సోపతుల అపూర్వ కలయిక పేరుతో జరుపుకున్న ఆత్మీయ సమ్మేళనంలో పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు పూర్వ విద్యార్థులు తమ తమ మధుర జ్ఞాపకాలను అనుభవాలను పరిచుకోవడం జరిగినది. ఇట్టి కార్యక్రమంలో పాఠశాల కరస్పాండెంట్ వీరగోని రాజయ్య, ప్రధానోపాధ్యాయులు తోడేటి సుధాకర్, నరేందర్ రెడ్డి, ప్రసాద్ రెడ్డి, చంద్ర కిరణ్, మహేష్ రెడ్డి, శ్రీనివాస్, పూర్వ విద్యార్థులు బండారి శ్రీనివాస్, ఆకినపల్లి రంజిత్, కందుల శ్రీలత, బొడ్డుపల్లి శంకర్, తోట రాజు, పూర రమేష్ అంజలి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జీనియస్ స్కూల్ గ్రాడ్యుయేషన్ డే వేడుకలు

సంగారెడ్డి నియోజకవర్గ ప్రతినిధి ఏప్రిల్ 27(ప్రజాబలం)సంగారెడ్డి జిల్లా/సదాశివపేట::స్థానిక జీనియస్ స్కూల్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్ సదాశివపేట లో జీనియస్ కార్నివాల్ 2025 పేరిట వార్షిక మరియు గ్రాడ్యుయేషన్ డే వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు.ఇట్టి కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా సదాశివపేట మండల విశ్రాంత విద్యాధికారి అంజయ్య విచ్చేశారు.ఇట్టి కార్యక్రమంలో భాగంగా పిపి-1 మరియు గ్రేడ్- 5 విద్యార్థిని విద్యార్థులకు గ్రాడ్యుయేషన్ సర్టిఫికెట్స్ అందజేయడం జరిగింది.అంజయ్య సార్ మాట్లాడుతూ విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్యను అందించి వారు ఉన్నత శిఖరాలను చేరే విధంగా ప్రోత్సహించాల్సిందిగా సూచించారు మరియు స్కూలు యజమాన్యం మాట్లాడుతూ రాబోయే విద్యా సంవత్సరం 2025-26 నుండి జీనియస్ స్కూల్లో రోబో, ఏఐ మరియు అబాకాస్, వేదిక్ మ్యాథమెటిక్స్ లను ప్రవేశపెడుతున్నట్లు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో చిన్నారి విద్యార్థిని విద్యార్థులు ప్రదర్శించిన డాన్సులు తల్లిదండ్రులను ఎంతో ఆనందపరిచినాయి.ఈ కార్యక్రమంలో స్కూల్ చైర్మన్ ముద్ద నాగనాథ్, వైస్ చైర్మన్ కూచి శ్రీనివాస్, సెక్రటరీ పోలా వెంకటేశం,కరస్పాండెంట్ రఘు వర్ధన్ రెడ్డి,డైరెక్టర్ అమరేందర్ రెడ్డి, ప్రిన్సిపల్ శ్రీమతి ప్రణీత, స్కూల్ టీచర్లు, విద్యార్థులు మరియు తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు.

దేశం మొత్తం కేసీఆర్ బహిరంగ సభ వైపు చూస్తుంది

దేశ రాజకీయాల్లో రజతోత్సవ సభ నిలిచిపోవడం ఖాయం.

కేసీఆర్ పాలనలో తెలంగాణ దేశానికే ఆదర్శం ,ఎమ్మెల్యే చింతాప్రభాకర్

సంగారెడ్డి జిల్లా ప్రతినిధి ఏప్రిల్ 27(ప్రజాబలం)సంగారెడ్డి జిల్లా/సంగారెడ్డి:బిఆర్ఎస్ పార్టీ 25వ రజతోత్సవ సందర్భంగా సంగారెడ్డి పట్టణం ,మల్కాపూర్ గ్రామంలో బిఆర్ఎస్ పార్టీ జెండాను ఎగరవేసిన సంగారెడ్డి జిల్లా బిఆర్ఎస్ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షులు ఎమ్మెల్యే చింతా ప్రభాకర్,బిఆర్ఎస్ పార్టీ 25వ రజతోత్సవ సభకు సంగారెడ్డి నియోజకవర్గం నుంచి పెద్ద ఎత్తున బయలుదేరడం జరిగింది,ఎమ్మెల్యే చింతాప్రభాకర్ మాట్లాడుతూ కేసీఆర్ కు తెలంగాణకు పేగు బంధం చావునోట్లా తల పట్టి ప్రత్యేక తెలంగాణ సాధనకోసం కృషి చేసి వ్యక్తి కేసీఆర్,ప్రజలు కేసీఆర్ పాలన కావాలని కోరుకుంటున్నారు అని అన్నారు,జై కేసీఆర్ జై తెలంగాణ అంటూ నినాదాలు చేశారు,అనంతరం ఛలో వరంగల్ బస్సును ఎమ్మెల్యే చింతా ప్రభాకర్ ప్రారంభించారు,కార్యక్రమంలో సీనియర్ నాయకులు బీరయ్య యాదవ్ ,పట్టణ అధ్యక్షులు ఆర్ వెంకటేశ్వర్లు,కార్యదర్శి పెరమళ్ళ నర్సింలు నాయకులు అఖిల్ ,శేఖర్ ,అరుణ్, రాజు, కాశి, ప్రసాద్ రెడ్డి, మల్లయ్య, కృష్ణ కాలనీ వసూలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

Edited ,Printed Published & Owned by A.SRAVANTHI ,Printed at: SRAVANTHI ENTER PRISES 1-9-18/A,Ramnagar,Hyderabad - 500020, T.S
and Published at 5-2-518,Osmangunj ,Risala Abdulla,Hyderabad -95 Editor; A.SRAVANTHI, RNI NO ; TELTEL/2005/16755 Cell ; 92921 04449
Email;prajaabalamnews@gmail.com