www.toliadugudaily.com
www.epaper.toliadugudaily.com

తొలిఅడుగు

తెలుగు దిన పత్రిక

ఆకలి తీర్చిన అన్నదాత డొక్కా సీతమ్మ

3

హైదరాబాద్ | సంపుటి : 01 | సంచిక : 221 | ఆదివారం | 05- 01 - 2025 | ఎడిటర్ : పి. జయరాం | పేజిలు : 8 | వెల : 4

కొత్త వైరస్ కలకలం

తొలిఅడుగు, డెస్క్ : చైనాలో కొత్త వైరస్ కలకలం రేపింది. ఈ వైరస్‌ను 'మెటా న్యుమో వైరస్' (ఎంవిపి) గా పిలుస్తున్నారు. 2001లోనే దీనిని గుర్తించామని అంటున్నారు. దీని బారిన పడినవారు జలుబు, దగ్గు, శ్వాసకోశ సంబంధిత

2

6 శాతం పడిపోయిన గాజా జనాభా

తొలిఅడుగు, గాజా : పాలస్తీనా భూభాగంపై ఇజ్రాయెల్ దాడులు సాగిస్తున్న ఈ 15 నెలల కాలంలో గాజా జనాభా 6 శాతం దాకా పడిపోయింది. ఈ దాడుల్లో చనిపోయిన పాలస్తీనియన్ల సంఖ్య 45,500 కు చేరింది. పాలస్తీనీయులను ఇంత పెద్దయెత్తున ఊచకోత కోయడం అరబ్-ఇజ్రాయెల్

భూమి లేని రైతు కుటుంబాలకు ఏటా 12 వేలు

తొలిఅడుగు, హైదరాబాద్ : రైతు భరోసా పథకం కింద రైతులకు ఏటా ఎకరానికి రూ. 12 వేల చొప్పున పెట్టుబడి సాయం అందజేస్తామని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి ప్రకటించారు. వ్యవసాయ యోగ్యమైన భూములన్నింటికీ ఈ పథకాన్ని అమలు చేస్తామన్నారు.
దీంతోపాటు భూమి లేని వ్యవసాయ కుటుంబాలకు ఏటా రూ. 12 వేల చొప్పున ఆర్థికసాయం చేస్తామని తెలిపారు. ఈ పథకానికి 'ఇందిరమ్మ ఆత్మీయ భరోసా'గా నామకరణం చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. ఇక రాష్ట్రంలో రేషన్ కార్డులు లేనివారందరికీ నూతన రేషన్ కార్డులు ఇస్తామని చెప్పారు. ఈ మూడు పథకాలను ఈ నెల 26న గణతంత్ర దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని అమలు చేస్తామని ప్రకటించారు. శనివారం జరిగిన మంత్రివర్గ సమావేశంలో ఈ మేరకు నిర్ణయాలు తీసుకున్నట్లు వెల్లడించారు. సచివాలయంలోని క్యాబినెట్ హాల్‌లో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి అధ్యక్షతన దాదాపు మూడు గంటలపాటు మంత్రివర్గ సమావేశం జరిగింది.

అనంతరం క్యాబినెట్ భేటీ వివరాలను మంత్రులతో కలిసి సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి మీడియాకు వివరించారు.

- ఎకరానికి సీజన్‌కు రూ.6 వేల చొప్పున చెల్లింపు
- సాగు యోగ్యమైన భూములన్నింటికీ వర్తింపు
- 'ఇందిరమ్మ ఆత్మీయ భరోసా'గా పథకం
- రేషన్ కార్డులు లేనివారికి నూతన కార్డులు
- వ్యవసాయ యోగ్యం కాని భూమికి భరోసా ఇవ్వం
- క్యాబినెట్ భేటీ నిర్ణయాలను వెల్లడించిన సీఎం

విద్యా సంస్థల్లో కుల వివక్షపై చర్యలేవీ?

తొలిఅడుగు, న్యూఢిల్లీ : దేశంలోని ఉన్నత విద్యా సంస్థ (హెచ్ఇఐ)ల్లో కుల వివక్షను అంతమొందించేందుకు తీసుకున్న చర్యల గురించి తెలియ జేయాలని కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని అతు ్యన్నత న్యాయస్థానం ఆదేశించింది. కుల వివక్ష కారణంగా ఆత్మహత్య

2

సీఐఎస్ఎఫ్ జవాన్ ఆత్మహత్య

తొలిఅడుగు, న్యూఢిల్లీ : ఎయిర్ పోర్ట్‌లో విధులు నిర్వహిస్తున్న సెంట్రల్ ఇండస్ట్రియల్ సెక్యూరిటీ

2

52 ఏళ్ళ వయసులో 150 కి.మీ ఈత కొట్టిన మహిళ

- సీఎం చంద్రబాబు ప్రశంసలు

తొలిఅడుగు, కాకినాడ : 52 ఏళ్ళ వయసులో ఓ మహిళా ఏకంగా 150 కిలో మీటర్లు ఈతకొట్టి రికార్డు సృష్టించగా.. ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు ఆమెపై ప్రశంసల వర్షం కురిపించాడు. వివరాల్లోకి వెళితే.. శ్యామల అనే 52 ఏళ్ల మహిళా..ఒడిస్సీ ఓషన్

2

ప్రజలను మోసం చేస్తున్న చంద్రబాబు: జగన్

తొలిఅడుగు, విజయవాడ : ఏపీ ప్రజలను సీఎం చంద్రబాబు మోసం చేస్తున్నారని మాజీ సీఎం జగన్ ఆరోపించారు. చంద్రబాబును విమర్శిస్తూ ఎక్స్ లో జగన్ సుదీర్ఘ పోస్టు పెట్టారు. ఏపీలో కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి ఆరు నెలలు గడుస్తున్నా మ్యానిఫెస్టోలో ఇచ్చిన హామీల్ని అమలు చేయకుండా నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరి స్తున్నారంటూ వైసీపీ అధినేత సీఎం చంద్రబాబు సీఎం చంద్రబాబుపై మండిపడ్డారు. గత వైసీపీ ప్రభుత్వం అమలు చేసిన పలు హామీలు, వాటిని పెంచి ఇస్తామంటూ చంద్రబాబు ఇచ్చిన హామీలు, వాటిని అమలు చేయకుండా ఆలస్యం చేస్తున్న తీరును టార్గెట్ చేస్తూ ఎక్స్ లో జగన్ సుదీర్ఘ పోస్టు పెట్టారు. తల్లికి వందనం పథకాన్ని ఎప్పుడు అమలు చేస్తారో నిర్దిష్టంగా చెప్పలేదని జగన్ ఆక్షేపించారు.

2

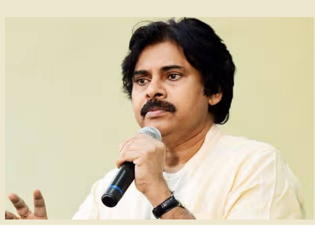
విద్య, వైద్య రంగాల్లో ప్రజా ప్రభుత్వం విశేష కృషి

మహావీర్ అంతర్జాతీయ సదస్సులో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క మల్లు

తొలిఅడుగు, హైదరాబాద్ : కులం, మతం, ప్రాంతాలకు అతీతంగా సేవలు అందిస్తున్న సామాజిక సంస్థలకు ప్రజా ప్రభుత్వం సంపూర్ణ సహకారం అందిస్తుందని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క మల్లు అన్నారు. శనివారం ఆయన శంషాబాద్ రోడ్ లోని సిటాడెల్ కన్వెన్షన్ లో 30వ ఇంటర్నేషనల్ సదస్సుకు ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రసంగించారు. సామాజిక పరివర్తన కోసం ఎటువంటి లాభాపేక్ష లేకుండా మహావీర్ జైన్ సంస్థ పనిచేయడం అభినందనీయం అన్నారు. చిన్నారులు, మహిళల సాధికారికత కోసం, వైద్య సహకారం అవసరమైన వారికి మహావీర్ సంస్థ ఉచితంగా సేవలు అందించడానికి అభినందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఇందిరమ్మ రాజ్యంలోని ప్రజా

2

సినీ పరిశ్రమంటే చంద్రబాబుకు గౌరవం



తొలిఅడుగు, రాజమహేంద్రవరం : సినిమా టికెట్ల ధరల పెంపుతో కేవలం నిర్మాతలకు మాత్రమే కాకుండా ప్రభుత్వానికి కూడా ఆదాయం వస్తుందని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ తెలిపారు. ప్రతి టికెట్‌పై ప్రభుత్వానికి 18శాతం జీఎస్టీ రూపంలో ఆదాయం సమకూరుతుందన్నారు. టికెట్ల ధర

2

సీతక్క హామీ

తొలిఅడుగు, హైదరాబాద్ : తెలంగాణ రాష్ట్రంలో గత 20 సంవత్సరాలుగా గిరిజన ఆశ్రమ పాఠశాలలో కాంట్రాక్ట్ ఉపాధ్యాయులుగా
రాష్ట్రవ్యాప్తంగా2102 పనిచేస్తున్నారు డిసెంబర్ 16వ తారీకు నుండి జనవరి 3వ తారీకు వరకు సమ్మె కొనసాగించాము పంచాయతీరాజ్ శాఖ మంత్రివర్యులు అయిన శ్రీమతి సీతక్క గారు మా సమస్యలపై తెలంగాణ రాష్ట్ర సచివాలయంలో జనవరి మూడో తారీఖున

2

కాలేజీలో దారుణం

తొలిఅడుగు, హైదరాబాద్ : మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ కాలేజీ గర్ల్స్ కాలేజీలో కెమెరా కలకలం సృష్టించింది. అమ్మాయిల టాయిలెట్స్‌లో శనివారం మొబైల్‌తో వీడియోలు రికార్డు చేస్తున్నట్లు గుర్తించిన విద్యార్థినులు కాలేజీ ఎదుట ఆందోళనకు దిగారు. ఈ విషయంపై కాలేజీ ప్రిన్సిపల్‌కు ఫిర్యాదు చేసినా పట్టించుకోవడం లేదని ఆరోపించారు. బాధ్యులను వెంటనే అరెస్టు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ విద్యార్థి సంఘాలు నిరసనకు దిగాయి. కాలేజీ ఎదుట

2

కొత్త వైరస్ కలకలం!

మొదటిపేజీ తరువాయి సమస్యలతో ఇబ్బందిపడుతున్నారు. ఈ వైరస్ లక్షణాలుగా వీటిని భావిస్తున్నారు. ఉత్తర చైనాలో ఈ ఇన్‌ఫెక్షన్ ఎక్కువగా వుంది. ఈ నేపథ్యంలో చైనాలో పరిస్థితులపై ఆసియా దేశాలు దృష్టి సారించాయి. కరోనాకు ఎలాంటి లక్షణాలైతే వున్నాయో ఆలాంటి లక్షణాలే ఈ వైరస్‌లో కూడా కనిపిస్తున్నాయని, రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా వున్నవారు వీటి బారిన పడే అవకాశం వుందని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. చైనాలో వైరస్ వార్తలను నిశితంగా పరిశీలిస్తున్నామని కేంద్ర ఆరోగ్య శాఖ పేర్కొంది. 14ఏళ్లలోపు వయసు గల పిల్లల్లో హెచ్ఎంవిపి కేసులు పెరిగాయని, అంతర్జాతీయ సంస్థలతో దీనిపై నిరంతరంగా మాట్లాడుతున్నట్లు నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ (ఎన్‌సిడిసి) అధికారి ఒకరు తెలిపారు. భారత్‌లో ఇప్పటివరకు ఇలాంటి కేసులేవీ లేవని డైరెక్టర్ జనరల్ ఆఫ్ హెల్త్ సర్వీసెస్ అతుల్ గోయల్ చెప్పారు.

6 శాతం పడిపోయిన గాజా జనాభా

మొదటిపేజీ తరువాయి సంఘర్షణ చరిత్రలో ఇదే ప్రథమం అని పాలస్తీనా సెంట్రల్ బ్యూరో ఆఫ్ స్టాటిస్టిక్స్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. వెస్ట్ బ్యాంక్‌లో, ఇజ్రాయెల్ ఆక్రమణ దాని దూకుడును కొనసాగిస్తోంది. 2024 చివరి నాటికి వెస్ట్ బ్యాంక్‌లోని 34 లక్షల మందితో కలుపుకుంటే 2024లో పాలస్తీనా మొత్తం జనాభా 55 లక్షలు. అంటే గాజా జనాభా 21 లక్షలన్న మాట. అంతకు ముందు సంవత్సరంతో పోల్చుకుంటే గాజా జనాభా 6 శాతం పడిపోయింది. గాజాలో ఆరోగ్య సదుపాయాలను ఇజ్రాయిల్ ధ్వంసం చేయడం వల్ల 60,000 మంది గర్భిణీ స్త్రీలు ప్రమాదంలో ఉన్నారని పిసిబిఎస్ సర్వేలో తేలింది. సుమారు 1, 55,000 మంది గర్భిణీ, పాలిచ్చే స్త్రీలు ప్రసవానంతర ఆరోగ్య సంరక్షణ సేవలను పొందడంలో సవాళ్లను ఎదుర్కొంటున్నారని ఆ సర్వే పేర్కొంది.

సీఐఎస్ఎఫ్ జవాన్ ఆత్మహత్య

మొదటిపేజీ తరువాయి ఫోర్స్ (సీఐఎస్ఎఫ్) జవాన్ ఆత్మహత్యకు పాల్పడ్డాడు. టాయిలెట్‌లోకి వెళ్లి సర్వీస్ గన్‌తో కాల్చుకుని మరణించాడు. ఆ జవాన్ ఎందుకు ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నాడో అన్న దానిపై పోలీసులు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. గుజరాత్‌లోని సూరత్ ఇంటర్నేషనల్ ఎయిర్‌పోర్ట్‌లో ఈ సంఘటన జరిగింది. జైపూర్‌కు చెందిన 32 ఏళ్ల కిషన్ సింగ్ సీఐఎస్ఎఫ్ జవాన్‌గా అక్కడ విధులు నిర్వహిస్తున్నాడు. శనివారం మధ్యాహ్నం 2 గంటల సమయంలో ఎయిర్‌పోర్ట్‌లోని టాయిలెట్‌కు వెళ్లాడు. సర్వీస్ రైఫిల్‌తో పొట్టలో కాల్చుకుని ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. కాగా, గమనించిన సీఐఎస్ఎఫ్ సిబ్బంది, కిషన్ సింగ్‌ను వెంటనే ఆసుపత్రికి తరలించారు. అయితే ఆ జవాన్ అప్పటికే మరణించినట్లు డాక్టర్లు నిర్ధారించారు. పోలీసులు ఈ సంఘటనపై కేసు నమోదు చేశారు. కిషన్ సింగ్ ఎందుకు ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నాడో అన్నదానిపై దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. మరోవైపు ఈ విషయం తెలిసి ఎయిర్‌పోర్ట్‌లోని సిబ్బంది భయాందోళన చెందారు.

52 ఏళ్ళ వయసులో 150 కి.మీ ఈత కొట్టిన మహిళ

మొదటిపేజీ తరువాయి

స్విమ్మింగ్ సంస్థ ఆధ్వర్యంలో గత నెల 28న శ్యామల సాహసయాత్ర ప్రారంభించింది. ఇందులో భాగంగా.. విశాఖ సముద్ర తీరం నుండి కాకినాడ తీరం వరకు రోజుకు 30 కిలోమీటర్ల చొప్పున 150 కి.మీ. ఈదుకుంటూ.. శుక్రవారం గ్రామీణం సూర్యారావుపేట తీరానికి చేరుకుని రికార్డు సృష్టించింది. మహిళపై సాహసయాత్రపై సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు స్పందిస్తూ ట్విట్టర్ వేదికగా శ్యామలపై ప్రశంసలు కురిపించారు.సీఎం తన ట్వీట్‌లో "52 సంవత్సరాల వయస్సులో, గోలి శ్యామల 150 కిమీ విజయవంతంగా విశాఖపట్నం నుండి కాకినాడ వరకు ఈదడం ఒక అసాధారణ ధైర్యం, సంకల్పం గాథ. ఆరు రోజుల పాటు ఆంధ్రప్రదేశ్ బిడ్డ అనేక సవాళ్లను ఎదుర్కొని.. ధైర్యం తో జయించగలిగింది. ఆమె ప్రయాణం కేవలం నారీ శక్తి యొక్క ప్రకాశనమైన ఉదాహరణ మాత్రమే కాకుండా, మానవ ఆత్మ, శక్తి ప్రతిబింబం కూడా. ఆమె మన సముద్ర జీవనాన్ని రక్షించాల్సిన అవసరాన్ని కూడా గుర్తు చేసింది. తన ప్రశంసనీయమైన విజయం ద్వారా మిలియన్ల మందిని ప్రేరేపించింది. ఈ సందర్భంగా శ్యామల అభినందనలు!" అని సీఎం చంద్రబాబు తన ట్వీట్ లో రాసుకొచ్చారు.

విద్యా సంస్థల్లో కుల వివక్షపై చర్యలేవీ?

మొదటిపేజీ తరువాయి చేసుకున్న హైదరాబాద్ యూనివర్సిటీ పరిశోధక విద్యార్థి రోహిత్ వేముల తల్లి రాధికా వేముల, ముంబయి యువ వైద్యురాలు పాయల్ తాద్వీ తల్లి అబేదా సలీం తద్వీలు దాఖలు చేసిన ప్రజా ప్రయోజన వ్యాజ్యాన్ని (పిఐఎల్) సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తులు జస్టిస్ సూర్యకాంత్, జస్టిస్ ఉజ్జల్ భుయాన్‌తో కూడిన ధర్మాసనం విచారించింది. ఉన్నత విద్యాసంస్థల్లో సమాన అవకాశాల సెల్‌ల ఏర్పాటుకు సంబంధించి దేశంలోని అన్ని యూనివర్సిటీల నుంచి సమాచారాన్ని సేకరించి సమర్పించాలని యూనివర్సిటీ గ్రాంట్స్ కమిషన్ (యుజిసి)ని ఆదేశించింది. దీంతోపాటు కుల వివక్షకు సంబంధించి ఇప్పటి వరకు ఎన్ని ఫిర్యాదులొచ్చాయి, ఆ ఫిర్యాదులపై ఎలాంటి చర్యలు తీసుకున్నారో తెలియజేయాలని కూడా ధర్మాసనం ఆదేశించింది. పిటిషనర్ల తరపున సీనియర్ న్యాయవాది ఇందిరా జైసింగ్, న్యాయవాది దివా వాదేకర్ వాదనలు వినిపిస్తూ.. ఉన్నత విద్యా సంస్థల్లో కుల వివక్షను అరికట్టేందుకు సమానత్వ చట్టం-2012లోని నిబంధనలను అమలు చేయడంలో యుజిసి ఘోరంగా విఫలమైందని పేర్కొన్నారు. యుజిసి నిర్లక్ష్యం వల్ల క్యాంపస్‌లలో కుల వివక్ష పెరిగి, విద్యార్థుల ఆత్మహత్యకు దారితీస్తోందని తెలిపారు. ఇందుకు సంబంధించిన కొన్ని గణాంకాలను ఉదహరించారు. ఐఐటిల్లో 2004 నుంచి 2024 వరకు 115 ఆత్మహత్యలు జరిగాయని, ఇది చాలా ఆందోళనకరమైన పరిణామమని అన్నారు. దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న

మొత్తం 820 విశ్వవిద్యాలయాల్లో (సెంట్రల్/ స్టేట్ /డీమ్డ్), ఎన్ని సమాన అవకాశాల సెల్‌లను ఏర్పాటు చేశాయి? ఏర్పాటు చేస్తే ఈ కేసుల పరిస్థితేంటి? 2012లో తీసుకొచ్చిన నిబంధనల అమలుకు సంబంధించి యుజిసి పర్యవేక్షణ ఏమిటి? అని ప్రశ్నించారు.

ప్రజలను మోసం చేస్తున్న చంద్రబాబు: జగన్

మొదటిపేజీ తరువాయి చంద్రబాబు గారూ.. ప్రజలకు ఇచ్చిన వాగ్దానాలపై ఇంతటి బరితెగింపా? మేనిఫెస్టోపై ఇంతటి తేలిక తనమా? ప్రజలకు ఇచ్చిన మాటను అమలు చేయకుండా టేక్ ఇట్ గ్రాంటెడ్‌గా తీసుకుంటారా? లక్షలమంది తల్లులకు, పిల్లలకు, రైతులకు ఇంతటి ద్రోహం తలపెడతారా? అంటూ జగన్ ట్వీట్ లో ఏకి పారేశారు. అధికారంలోకి వస్తే తల్లికి వందనం అని, ఎంతమంది పిల్లలు ఉంటే అంతమందికీ ఏడాదికి రూ.15వేలు చొప్పున ఇస్తామన్నారు, అధికారంలోకి రాగానే అంతకుముందు మేం ఇస్తున్న అమ్మ ఒడి పథకాన్ని సైతం ఆపేశారని గుర్తుచేశారు. వరుసగా కేబినెట్ సమావేశాలు జరుగుతున్నాయి కాని, తీరా ఈ ఏడాదికి ఇవ్వమని కేబినెట్లో తేల్చిచెప్పేశారన్నారు. ఇంతకన్నా మోసం ఏమైనా ఉంటుందా? ఇంతకన్నా పచ్చి దగా ఏమైనా ఉంటుందా? అని జగన్ ప్రశ్నించారు. మేనిఫెస్టోను చెత్తబుట్టలో వేయడం, ప్రజలకు ఇచ్చిన వాగ్దానాలను తుంగలో తొక్కడం మీకు అలవాటుగా మారిపోయింది చంద్రబాబుగారూం అన్నారు. మరోవైపు రైతు భరోసా తీరు కూడా అలానే ఉందని జగన్ ఆరోపించారు. అలాగే ప్రతి పిల్లాడికి రూ.15వేలు చొప్పున ఎంతమంది పిల్లలు ఉంటే, అంతమందికీ అన్న తల్లికి వందనం అయినా మోసమే, రైతులకు పెట్టుబడి సాయంగా రూ.20వేలు ఇస్తామన్నదీ మోసమే, 18 ఏళ్లు నిండిన ప్రతి మహిళకూ రూ.18వేలు అయినా మోసమే, నిరుద్యోగభృతి కింద ప్రతి పిల్లాడికీ రూ.36వేలు అయినా మోసమే అని జగన్ విమర్శించారు.

కాలేజీలో దారుణం

మొదటిపేజీ తరువాయి విద్యార్థినులు ఆందోళన చేస్తున్న విషయం తెలుసుకున్న పోలీసులు ఘటనా స్థలికి వచ్చి దర్యాప్తు చేపట్టారు. విచారణ జరిపిన పోలీసులు నిందితుడిని అదే కాలేజీలోని థర్డ్ ఇయర్ స్టూడెంట్ సిద్ధార్థ్‌గా గుర్తించారు. బ్యాక్‌లాగ్ పరీక్ష రాసేందుకు వచ్చిన సమయంలో వాష్‌రూంలో మొబైల్ కెమెరా పెట్టిన ట్లుగా నిందితుడు ఒప్పుకున్నాడని డీఎస్పీ వెంకటేశ్వర్లు తెలిపారు. నిందితుడి నుంచి వీడియో స్వాధీనం చేసుకున్నామని పేర్కొన్నారు. విద్యార్థినుల స్టేట్‌మెంట్స్ రికార్డు చేశామని అన్నారు. ఈ ఘటనపై కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టామని చెప్పారు.

ప్రజా ప్రభుత్వం విశేష కృషి

ప్రభుత్వం కూడా విద్యార్థులు, మహిళలు, వైద్య రంగాల్లో విశిష్ట కృషి చేస్తుందని తెలిపారు. మహిళలను ఆర్థికంగా, సామాజికంగా బలోపేతం చేయడానికి ఉచిత బస్సు ప్రయాణ సౌకర్యాన్ని బట్టి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కల్పించినట్టు తెలిపారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని మహిళలు ఏ ప్రాంతం నుంచి ఏ ప్రాంతానికైనా ఉచితంగా ప్రయాణం చేసే సౌకర్యం ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. మహిళలను పారిశ్రామికవేత్తలుగా తీర్చిదిద్దాలన్న లక్ష్యంతో ప్రతి సంవత్సరం 20 వేల కోట్ల వడ్డీ లేని రుణాలు అందిస్తున్నామని అందులో భాగంగా మొదటి సంవత్సరం 19 వేల కోట్ల వడ్డీ లేని రుణాలు ఇప్పటికే స్వయం సహాయక సంఘాలకు అందించినట్లు తెలిపారు.

సీతక్క హామీ

మొదటిపేజీ తరువాయి చర్చలు న్యాయమైన డిమాండ్లను పరిష్కరిస్తామని హామీ ఇచ్చారు మంత్రి సీతక్క గారి హామీ మేరకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా2102 గిరిజన ఆశ్రమ పాఠశాల కాంట్రాక్టు ఉపాధ్యాయులు విధులకు చేరారు ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రివర్యులైన రేవంత్ రెడ్డి గారికి పంచాయతీరాజ్ మరియు శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రివర్యులైన శ్రీమతి సీతక్క గారికి గిరిజన సంక్షేమ శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి శరత్ గారికి,గిరిజన సంక్షేమ శాఖ అడిషనల్ డైరెక్టర్ సర్వేశ్ రెడ్డి గారికి ప్రత్యేకమైనటువంటి ధన్యవాదాలు లితెలియజేస్తున్నాం. గత 20 సంవత్సరాలుగా టిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంలో ఆదివాసి గిరిజన బిడ్డలకు న్యాయం జరగలేదని ప్రజా పాలన ఇంది రమ్మ రాజ్యంలో ఆదివాసి గిరిజన ఉపాధ్యాయులను సెక్రటేరియట్ పిలిపించి మా సమస్యలను పరిష్కరిస్తామని మంత్రి హామీ ఇవ్వడంతో చర్చలను సఫలమయ్యాయి రాష్ట్రంలో వివిధ ఐటిడిఏ పనిచేస్తున్నటువంటి గిరిజన కాంట్రాక్టు ఉపాధ్యా యులు 19 రోజుల సమ్మెకు మంత్రి సీతక్క గారి హామీతో తిరిగి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా విధుల్లో చేరాము. ఈ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మాకు లిన్యాయం చేస్తదని నమ్మకంతో సమ్మెను విరమిం చాము గిరిజన కాంట్రాక్టు ఉపాధ్యాయ సంఘం రాష్ట్ర గౌరవ అధ్యక్షులు అజ్మీరా శివానాయక్ గారు ప్రభుత్వానికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నాం. సచివాల యంలో మంత్రి సీతక్కతో మర్యాద పూర్వకంగా భేటీ అయిన సినీ నటుడు అలీ, డైరెక్టర్ రమణా రెడ్డి. సామాజిక బాధ్యతతో మహిళలపై జరుగుతున్న అఘాయిత్యాలకు వ్యతిరేకంగా తాను చిత్రీకరించిన నిన్ను నన్ను కన్నది ఆడది రా అనే పాటను మంత్రి సీతక్కకు చూపించిన అలీ. పాట ఆవిష్కరణకు మంత్రి సీతక్కను ముఖ్య అతిథిగా ఆహ్వానించిన అలీ. ప్రసాద్ ల్యాబ్స్ లో ఈనెల 8 సాయంత్రం పాటను ఆవిష్కరించనున్నారు.

భూమి లేని రైతు కుటుంబాలకు ఏటా 12 వేలు

మొదటిపేజీ తరువాయి సీఎం మాట్లాడుతూ, "తెలంగాణ రాష్ట్ర రైతాంగానికి ఈ నూతన సంవత్సరంలో మంచి జరగాలని, ఈ ప్రభుత్వం వారిని ఆదుకోవాలని, వ్యవసాయం దండగ కాదు.. పండుగ అని మా ప్రభుత్వం చేపట్టిన కార్యక్రమాల్లోభాగంగా 'రైతు భరోసా' ఒకటి. దీనిపై ఎవరికి వారే ఊహించుకుని రకరకాల సమాచారంతో రైతుల్లో గందరగోళం సృష్టిస్తున్నారు. ఆ గందరగోళాన్ని దూరం చేస్తూ రైతులకు ఒక శుభవార్త వినిపించాలని నిర్ణయించాం. 'రైతు భరోసా' పథకం కింద వ్యవసాయ యోగ్యమైన భూములన్నింటికీ పెట్టుబడి సాయం అందజేస్తాం. గత ప్రభుత్వం రైతుబంధు కింద ఏటా రూ.10 వేలు ఇస్తే.. మా ప్రభుత్వ ప్రజా పాలనలో ఏడాదికి రూ.12 వేలు ఇవ్వాలని నిర్ణయించింది" అని సీఎం రేవంత్ వివరించారు.

సినీ పరిశ్రమంటే చంద్రబాబుకు గౌరవం

మొదటిపేజీ తరువాయి పెంపు డిమాండ్, సప్లయ్ ఆధారంగా జరుగుతుందని తెలిపారు. బ్లాక్ టికెట్ల విక్రయాలను నిరోధించేందుకు కూడా ఇది దోహద పడుతుందన్నారు. గత ప్రభుత్వంలో తన సినిమా 'భీమ్లా నాయక్'కు టికెట్లు పెంచకపోగా తగ్గించేశారని తెలిపారు. సినిమా హీరోలు వచ్చి నమస్కారాలు పెట్టాలని తాము కోరుకోబోమని, గతంలో ఎప్పుడూ ఏ ముఖ్యమంత్రి కూడా ఇలా చేయాలనుకోలేదన్నారు. కానీ, గత ప్రభుత్వం(వైసీపీ) మాత్రం తాను అభిమానించే చిరంజీవితోపాటు ప్రభాస్, మహేశ్‌బాబు వంటి హీరోలను రప్పించుకుందని అన్నారు.

విద్యార్థుల్లో నైపుణ్యాలు అభివృద్ధి చేయడమే ఎర్త్ ఫౌండేషన్ లక్ష్యం

– బనుక శివరాజ్ యాదవ్(ఏఎంసీ చైర్మన్

తొలిఅడుగు, జనగామ, జనవరి 04 : దర్మకంచ జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో ఎర్త్ ఫౌండేషన్ సైన్స్ ఆన్ వీల్స్ ప్రారంభించారు. శనివారం జనగామ జిల్లా కేంద్రంలో స్థానిక దర్మకంచ్ పాఠశాలలో ఎర్త్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో సైన్స్ ఆన్ వీల్స్ కార్యక్రమాన్ని ప్రధానోపాధ్యాయులు శ్రీనివాస్ అధ్యక్షతన జనగామ ఎ ఎం సి చైర్మన్ బనుక శివరాజ్ యాదవ్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అతిధులుగా జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి శ్రీనివాస్ ఎస్ వో. రాజు , సీఎంఓ నరసింహ రావు పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమాన్ని ఉద్దేశించి ముఖ్య అతిథి బనుక శివరాజ్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ ... ఎర్త్ ఫౌండేషన్ ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థుల కోసం సైన్స్ వెహికల్ ఇక్కడి తీసుకొచ్చి ప్రాక్టికల్ నాలెడ్జ వచ్చేలా కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేయడం, విద్యార్థులు దేశం కోసం పని చేసేలా ప్రోత్సహించడం ఎంతో అభినందనీయ అని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎర్త్ ఫౌండేషన్ డైరెక్టర్ మంగళంపల్లి రాజు, కో ఆర్డినేటర్ ఆంజనేయులు, సిబ్బంది ప్రవీణ్, నరేష్, వార్డు నాయకులు ముద్దపాక స్టాలిన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా లూయిస్ బ్రెయిలి జయంతి వేడుకలు

తొలి అడుగు పరవాడ జనవరి 4 : అనకాపల్లి జిల్లా మండల కేంద్రమైన పరవాడ గ్రామం మరిడిమాంబ ఫంక్షన్ హాల్ లో అంధుల ఆరాధ్య దైవము లూయిస్ బ్రెయిలి 216 వ జయంతి వేడుకలు ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర అంధుల సమాఖ్య విశాఖ జిల్లా యూనిట్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ యొక్క కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిధులు గా పరవాడ మండల ఎంపీపీ పైల వెంకట పద్మ లక్ష్మీ శ్రీనివాసరావు, పరవాడ జడ్పీటీసీ పి.ఎస్ రాజు హాజరయ్యారు. ముందుగా లూయిస్ బ్రెయిలి చిత్రపటానికి పులా మాల వేసి నివాళులు అర్పించి, జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి కార్యక్రమం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా పరవాడ మండల ఎంపీపీ పైల వెంకట పద్మ లక్ష్మీ శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ అంధుల కోసం లిపిని సృష్టించి వారి జీవితంలో వెలుగులు నింపిన మహనీయుడు లూయిస్ బ్రెయిలి అని అన్నారు. దృష్టిలోపం ఉన్నవాళ్ళకీ, అంధులకీ ఉపయోగపడే విధంగా ఆరు అక్షరాలతోనే చదవడానికీ, రాయడానికీ వీలుగా ఒక అక్షరమాల రూపొందించాడని, పైకి ఉబ్బెత్తుగా ఉండి, చేతి వేళ్ళతో స్పృశిస్తూ చదవుకోగలిగేటట్లు చేసి అంధులపాలిట లూయీ బ్రెయిలీ దైవంగా మారాడని అన్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా జనవరి నెలంతా లూయీ బ్రెయిలీ జయంతులు, వర్ధంతులతో అంధులంతా ఆయనను స్మరించుకుంటున్నారంటే అందుకు కారణం ఆయన అంధులందరికీ వెలుగు ప్రదాత కావడమేనని అన్నారు. అదేవిధంగా వారికి అవసరమయ్యే సంక్షేమ భవనం స్థలం సమస్య త్వరలోనే పరిష్కరించే విదంగా చర్యలు తీసుకుంటామని, అలాగే మండల పరిషత్ నిధులు నుండి అవసరమయ్యే విధంగా నిధులు సమకూర్చుతూ తన వంతు సహాయంగా అందిస్తామని అన్నారు, ఇలాగే ప్రతి కార్యక్రమంలో మా అందరినీ భాగస్వాములు చేస్తూ , అందరికీ గౌరవాన్ని ఇస్తున్నందుకు ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటున్నామని, మ తరఫున ఎటువంటి సహాయ, సహకారాలు కావాలన్న సంపూర్ణంగా సహకారంగా అందించే విధంగా కృషి చేస్తామని పేర్కొన్నారు. ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో పంచకర్ల ప్రసాద్, సర్పంచ్ సిరిపురపు అప్పలనాయుడు, సాధన సంస్ద కార్యదర్శి ఇస్మాయిల్, విశాఖ జిల్లా అంధుల సమాఖ్య యూనిట్ సభ్యుడు ఎస్.అర్జున రావు,తెలుగుదేశం మండల పార్టీ అధ్యక్షులు వియ్యపు చిన్న,వెన్నలపాలెం ఉప సర్పంచ్ వెన్నెల సన్యాసిరావు, బోండా తాతారావు, జిల్లా నలుమూలల నుండి వచ్చిన అంధులు పాల్గొన్నారు.

ఆకలి తీర్చిన అన్నదాత డొక్కా సీతమ్మ

-ఎమ్మెల్యే చిర్రి

తొలి అడుగు, జీలుగుమిల్లి: ఎంతోమందికి ఆకలి తీర్చిన అన్నదాత డొక్కా సీతమ్మ అని,ఆమె జీవితాన్ని నేటితరం తెలుసుకుని పదిమందికి సహాయపడేలా ముందుకు సాగాలని పోలవరం శాసనసభ్యులు చిర్రి బాలరాజు సూచించారు. శనివారం జీలుగుమిల్లిలోని ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో డొక్కా సీతమ్మ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి మధ్యాహ్న భోజన పథకాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా బాలరాజు మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ ఆలోచనతో డొక్కా సీతమ్మ మధ్యాహ్న భోజన పథకం పుట్టింది అని అన్నారు. డొక్కా సీతమ్మ జీవిత చరిత్రను పరిశీలిస్తే మధ్యతరగతి కుటుంబంలో జన్మించి ఎంతోమందికి ఆకలి తీర్చిన మహోన్నత వ్యక్తి తమ కు ఉన్నదానిలోనే పదిమందికి పంచే గుణం కలిగిన మాతృమూర్తి అని కొనియాడారు. వారు చేసిన సేవలను స్మరిస్తూ, ఇటువంటి గొప్ప మహానీయురాలి పేరుతో మధ్యాహ్న భోజన పథకాన్ని ప్రారంభించి విద్యార్థులకు భోజన సౌకర్యం కల్పించడం చాలా సంతోషకరమైన విషయమని అన్నారు. ఇటువంటి గొప్ప ఆలోచనలను ప్రతిపాదన చేసినటువంటి ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ కి, పథకం అమలు చేసిన చేసిన విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ కి హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నట్లు ప్రకటించారు. అనంతరం విద్యార్థులతో కలిసి భోజనం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ చిర్రి జగదాంబ, జూనియర్ కళాశాల అధ్యాపకులు, ఎంఈఓ శ్రీనివాస్, బిజెపి జిల్లా నాయకులు చాట్రాతి ప్రసాద్, కొండపల్లి ప్రసాద్,టీడీపీ నాయకులు యాంద్ర రాజేంద్ర, గద్దె సుబ్రహ్మణ్యం కూటమి నాయకులు విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

జంగారెడ్డిగూడెం జూనియర్ కాలేజీలో డొక్కా సీతమ్మ మధ్యాహ్నం బడి భోజనం ప్రారంభించిన చింతలపూడి ఎమ్మెల్యే

తొలి అడుగు జంగారెడ్డిగూడెం: జంగారెడ్డిగూడెం డిగ్రీ జూనియర్ కాలేజీలో డొక్కా సీతమ్మ మధ్యాహ్నం బడి భోజన కార్యక్రమంలో పాల్గొని విద్యార్థులకు భోజనం వడ్డించి వారితో కలిసి భోజనం చేశారు. విద్యార్థులతో కళాశాలలో ఏమైనా సమస్యలు ఉంటే తెలియజేయాలని అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని ఉద్దేశించి శాసనసభ్యులు రోషన్ కుమార్ మాట్లాడుతూ ఇప్పటివరకు ఎన్నడూ లేని విధంగా ఇంటర్మీడియట్ విద్యార్థులకు మధ్యాహ్నం బడి భోజనం ప్రారంభించడం చాలా సంతోషంగా ఉందన్నారు. ఇది ప్రభుత్వ కాలేజీల్లో చదివి విద్యార్థులకు ఎంతగానో ఉపయోగం తో పాటు కాలేజీల్లో చేరే విద్యార్థుల సంఖ్య పెరుగుతుందని మనది ప్రజల ప్రభుత్వం ఇది మంచి ప్రభుత్వం అని తెలియజేశారు. ఆకలి తీర్చే అన్నపూర్ణమ్మ మహాతల్లి డొక్కా సీతమ్మ గారి పేరు ఈ పథకానికి పెట్టడం మన ప్రభుత్వం ఈ పథకానికి ఎంతో ప్రాధాన్య తీస్తుందని తెలియజేశారు. విద్యార్థులకు ఆకలి తీర్చడం ఒకటే కాకుండా మన ప్రభుత్వం లక్ష రుష్కరమైన ఆరోగ్యకరమైన పోషక విలువలతో కూడిన ఆహారం అందించడమే కూటమి ప్రభుత్వ బాధ్యత అన్నారు.

విద్యార్థులకు ఆరు రోజులు ఆరు రకాల మెనూ విద్యార్థులకు వారం ఒకసారి ఐదు రోజులు ఉడికించిన గుట్టు మూడు రోజులు వేరుశెనగ బెల్లం చిక్కి మూడు రోజులు రాగి జావా కూటమి ప్రభుత్వం అందిస్తుంది అన్నారు. ప్రాంతాలవారీగా ఆహారపు అలవాట్లు గౌరవిస్తూ ఆయా ప్రాంతాల ఆహార పదార్థాలను స్కూళ్లలో డొక్కా సీతమ్మ మధ్యాహ్న పడి భోజనం గా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అందిస్తుంది అన్నారు.

ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రివర్యులు నారా చంద్రబాబు నాయుడుకు డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ కు చింతలపూడి ఎమ్మెల్యే ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జూనియర్ కాలేజ్ ప్రిన్సిపల్ తో

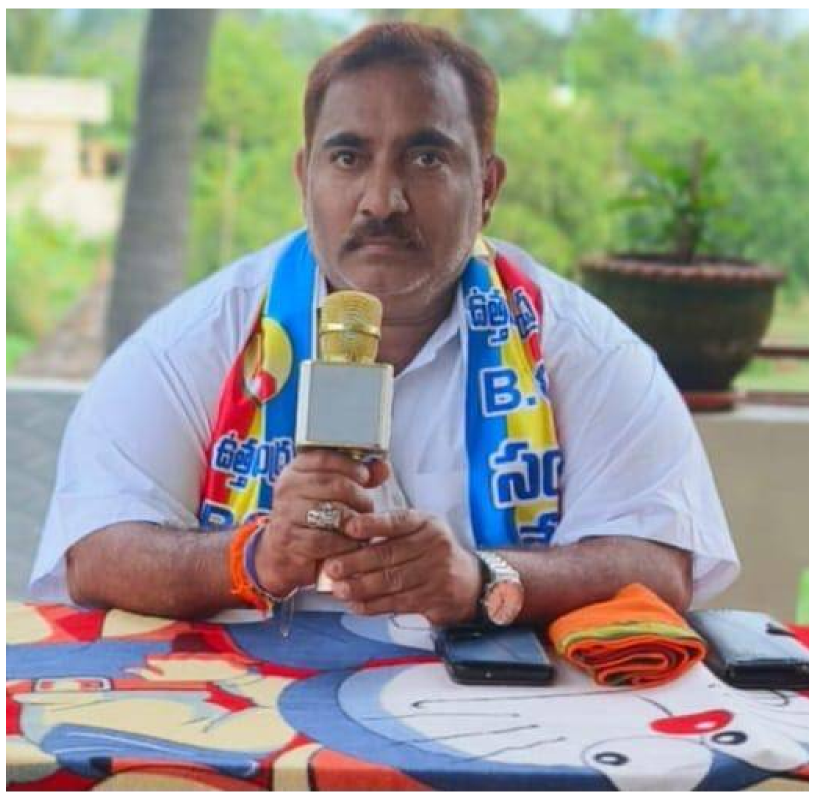
పాటు పట్టణ టిడిపి అధ్యక్షుడు రావూరి కృష్ణ, రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి దాసరి శ్యామ్ చంద్ర శేషు, జనసేన ఇన్చార్జ్ మేక ఈశ్వరయ్య, బిజెపి నాయకుడు కొప్పాక శ్రీనివాస్, మండల విద్యాశాఖ రెవెన్యూ మున్సిపల్ అధికారులు శాసనసభ్యుల వెంట పాల్గొన్నారు.

రవాణా రంగ డ్రైవర్లు,కార్మికుల జిల్లాసదస్సు జయప్రదం చేయండి - సిఐటియు

తొలి అడుగు పరవాడ జనవరి 4 : దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థలో రోడ్డు రవాణా రంగం కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని ఈ రంగంలో పనిచేసే ఆటో, మోటర్, బస్, లారీ, వ్యాన్లు ద్వారా ప్రయాణికులను సరుకులను చేరవేస్తున్నారని వీరి సమస్యలు పరిష్కారానికి నేడు అనకాపల్లిలో జిల్లా సదస్సు జరుగుతుందని ఈ సదస్సుకి ముఖ్యఅతిథిగా అఖిల భారత రోడ్ టాన్స్ పోర్ట్ ఫెడరేషన్ జాతీయ కార్యదర్శి ఆర్ లక్ష్మయ్య రాష్ట్ర నాయకులు ఈ సదస్సులో పాల్గొని మాట్లాడతారని ఈ సదస్సుని డ్రైవర్లు, కార్మికులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని జయప్రదం చేయాలని సి.ఐ.టి.యు గనిశెట్టి పిలుపునిచ్చారు.సదస్సు కరపత్రాన్ని శనివారం పరవాడ మండలం వాడ చీపురుపల్లి ఆటో స్టాండ్ ఆటో వద్ద ఆటో యూనియన్ నాయకులతో ఆవిష్కరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో వాడ చీపురుపల్లి ఆటో స్టాండ్ యూనియన్ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

దేవాలయాల రక్షణ కోసం ఉత్తరాంధ్ర బీసి ల గర్జన

తొలిఅడుగు జనవరి 4 : నేడు విజయవాడ కేసరపల్లి లో జరగనున్న హైందవ శంఖారావం భారీ సభకు ఉత్తరాంధ్ర బీసీ హిందూ బంధువులు అందరూ తరలిరావాలని బీసీ సమావేశంలో సమరసత ఫౌండేషన్ వారు పిలుపునిచ్చారు. హిందూ బంధువులు అందరూ హైందవ శంఖారావం కార్యక్రమంలో పాల్గొని మన దేవాలయాలు రక్షణ గురించి సమాజ సంరక్షణ కోసం విశ్వహిందూ పరిషత్ వారి ఆధ్వర్యంలో జరగనున్న ఈ హైందవ శంఖారావ భారీ బహిరంగ సభకు అధిక సంఖ్యలో హిందువులు తరలిరావాలని కోరారు. ఈ శంఖారావం కార్యక్రమం మేలుకొలుపు అనే కార్యక్రమంతో సమరసత సేవ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో గ్రామాల నుండి పట్టణాల వరకు మేలుకొలుపు కార్యక్రమంలో మన యొక్క దేవాలయాల గురించి హిందూ పరిరక్షణ గురించి మన దేవాలయాలు కాపాడుకోవలసిన బాధ్యత గురించి మన దేవాలయాలు మనకే సొంతం కావాలని ప్రభుత్వం ఆధీనంలో ఉండకూడదని హిందూ పరిరక్షణకే అంకితం కావాలని ఉత్తరాంధ్ర బీసీ ఉపాధ్యక్షులు కే కృష్ణ నాయుడు కోరుతున్నట్లు పత్రిక ప్రకటన ద్వారా తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఉత్తరాంధ్ర బిసి కమిటీ సభ్యులు ఉమా మహేశ్వరి , మాసవరపు అప్పారావు, మాసవరపు వెంకీ నాయుడు, గడ్డం బాబు రావు, దొడ్డి రాజేష్ ,కన్నూరు నరేష్, కొండ్రపు అప్పారావు, కొంతమంది మహిళలు పాల్గొన్నారు.



మండల కేంద్రంలో లూయిస్ బ్రెయిలీ 216వ జయంతి వేడుకలు

తొలి అడుగు పరవాడ జనవరి 4 : పరవాడ భవిత కేంద్రం నందు ప్రపంచ లూయిస్ బ్రెయిలీ జయంతి వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా ముఖ్య అతిథిగా అందుల సమాఖ్య ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షులు ఎస్ అర్జున్ రావు విచ్చేసి లూయిస్ బ్రెయిలీ యొక్క చరిత్రను వివరించారు. మండల విద్యాశాఖ అధికారి -2 సాయి శైలజ మాట్లాడుతూ సమగ్ర శిక్ష వారు అందిస్తున్న కార్యక్రమాల గురించి వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా "వెలువెల్లి ఫౌండేషన్ " వారు దివ్యాంగులకు స్టేషనరీ ఐటమ్స్ అందచేశారు. భవిత ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు, దివ్యాంగులు లూయిస్ బ్రెయిలీ జన్మదిన సందర్భంగా కేక్ కట్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ లూయిస్ బ్రెయిలి 1809 సంవత్సరం 4 వ తేదీన జన్మించడాని తండ్రి చేస్తున్న పనిని అనుసరిస్తున్న సమయం లో అతని కంటిలో ఇనుపచువ్వపడడం తో కొద్దీ కొద్దీ రోజుల్లోనే మరి కొద్ది

నాలుగు సంవత్సరాలు నిండే సరికి పూర్తిగా అంధుడిగా మారాడని అన్నారు.పట్టుదల కు మారు పేరు కఠోరశ్రమ ఆదర్శ జీవితాలకు వెన్నెల అందించిన మహనీయుడు అన్నారు. లూయిస్ బ్రెయిలి అందులకె కాక ప్రపంచానికి చిరస్మరణియుడు అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా టి. భాస్కర్ రావు దంపతులు భోజన సదుపాయం ఏర్పాట్లు చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఎం.ఈ. ఓ 2 సాయి శైలజ , అంధుల సమాఖ్య ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షులు ఎస్ అర్జున్ రావు , వెలువల్లి ఫౌండేషన్ ఫౌండర్ రవి రాజు, ట్రెజరర్ రవికుమార్ , వెలువల్లి మీడియేటర్ , వెలువల్లి జనసన్ కుటుంబ సభ్యులు మరియు దివ్యాంగులు వారి తల్లిదండ్రులు, భవిత ఉపాధ్యాయులు కుమారి, శ్రీనివాస్ పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్రంలో బ్లాక్ చెయిన్ సిటీ..

తొలిఅడుగు డెస్క్ : తెలంగాణలో బ్లాక్ చైన్ సిటీని ఏర్పాటు చేయనున్నామని రాష్ట్ర ఐటి, పరిశ్రమల శాఖమంత్రి డి శ్రీధర్ బాబు అన్నారు. ఎక్కడ, ఎంత విస్తీర్ణంలో ఏర్పాటు చేయాలనే అంశంపై ఇప్పటికే సంబంధిత పరిశ్ర మలు, నిపుణులతో సంప్రదిం పులు ప్రారంభించామని వెల్లడించారు. శుక్రవారం మాదాపూరలో డ్రోన్ టెక్నాలజీ, రోబోటిక్స్ రంగంలో భారీగా ఉపాధి కల్పిస్తున్న 'సెంటిలియన్ నెట్ వర్క్స్ అండ్ హెచ్‌సి రోబోటిక్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్' నూతన క్యాంపస్‌ను మంత్రి లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి శ్రీధర్ బాబు మాట్లాడుతూ.. 'కొత్త సాంకేతికల ఆవిష్కరణలో తెలంగాణను నంబర్ వన్‌గా నిలిచేలా ప్రణాళికలు రూపొందించి అమలు చేస్తున్నాం. ఆయా రంగాల్లో తెలంగాణ యువతకు స్కిల్స్ యూనివర్సిటీ, పరిశ్రమల సహకారంతో శిక్షణ ఇచ్చి, ఉపాధి కల్పించేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. ఫ్యూచర్ సిటీలో నిర్మించ తలపెట్టిన ఎఐ యూనివర్సిటీకి త్వరలో శంఖుస్థాపన చేయబోతున్నాం. ప్రత్యేకంగా క్వాంటం కంప్యూటింగ్‌లో సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్స్ లెన్స్ ను ప్రారంభించబోతున్నాం' అని తెలిపారు. ఇటీవలి కాలంలో కీలకంగా మారిన డ్రోన్ టెక్నాలజీపై తెలంగాణ యువతకు ప్రత్యేకంగా శిక్షణను ఇచ్చి వారికి ఉపాధి అవకాశాలను కల్పించేందుకు కసరత్తు చేస్తున్నామన్నారు.

ఎంఈవో ఛాయాదేవి సేవలు మహోన్నతమైనవి

- పెద్దపల్లి ఇన్ ఛార్జి జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి వాలుక హన్మంతు

తొలి అడుగు, ధర్మారం, జనవరి 04 : గత ఎనిమిదేళ్లుగా ధర్మారం మండలానికి ఎంఈవో గా ధర్మారం ఉన్నత పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయురాలిగా పనిచేస్తూ నేడు పదవీ విరమణ చేస్తున్న ఫినుమల్ల ఛాయాదేవి సేవలు ఆదర్శనియమని, వారు చేసిన కృషి మరువలేనివని ఇంచార్జి జిల్లా విద్యాధికారి డీసీఈబీ సెక్రెటరీ వాలుక హన్మంతు అన్నారు. శనివారం ఉన్నత పాఠశాల ఆవరణలో జరిగిన పదవీవిరమణ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథి గా విచ్చేసి మాట్లాడారు. 1984 సంవత్సరంలో కేవలం 398 రూపాయల వేతనం తో ఉపాధ్యాయ వృత్తిలోకి అడుగుపెట్టిన ఛాయాదేవి సామాన్య మధ్యతరగతి కుటుంబం అని పెద్దపల్లి స్వస్థలమని స్వాతంత్ర్య సమరయోధులైన ఆమె తండ్రి శంకరయ్య ప్రోత్సాహంతో ఉన్నత చదువులు చదివి మొదటగా ప్రాథమిక ఉపాధ్యాయురాలిగా పెద్దపల్లి మండలం లోని చందపల్లిలో తన ఉపాధ్యాయ ప్రస్థానాన్ని ప్రారంభించారని తెలిపారు. తర్వాత జీవశాస్త్ర ఉపాధ్యాయురాలిగా, ఉన్నత పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయురాలిగా, మండల విద్యాధికారిణిగా విద్యారంగంలో ఎనలేని సేవలను అందించిందన్నారు. ముఖ్యంగా విద్యార్థుల సర్వతోముఖాభివృద్ధికి ఎంతగానో శ్రమించిందని, ప్రధానోపాధ్యాయురాలిగా తను పనిచేసిన జూలపెల్లి, ధర్మారం ఉన్నత పాఠశాలల్లోని విద్యార్థుల జీవితాల్లో చెరగని ముద్ర వేసిందని, పని చేసిన ప్రతీ పాఠశాలలో విద్యార్థులకు కేరీర్ గైడెన్స్ క్లాసులు, ప్రేరణ తరగతులు, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణలు ఏర్పాటు చేసి విద్యార్థులను ప్రోత్సాహించారని విద్యాభివృద్ధితో పాటు ప్రతీ సంవత్సరం వైజ్ఞానిక ప్రదర్శనలు నిర్వహించి విద్యార్థుల్లో శాస్త్రీయ భావనలు పెంపొందించిందన్నారు. అలాగే ప్రతీ సంవత్సరం విద్యార్థులను జిల్లా స్థాయి నుండి ఢిల్లీ వరకు ఎర్రకోట, అక్షరధామ్, పార్లమెంట్, తాజ్ మహల్, మధుర శ్రీకృష్ణ టెంపుల్, గోల్డెన్ టెంపుల్, వాఘా సరిహద్దులో సైనిక శిభిరాల సందర్శన, రెండు తెలుగు రాష్ట్రల్లోని రామప్ప, బాసర, భద్రాచలం, పాపికొండలు, గోల్కొండ, చార్మినార్ వంటి అనేక చారిత్రక ప్రదేశాలకు విద్యార్థుల్ని విజ్ఞాన విహార యాత్రలకు తీసుకువెళ్లినారని పేర్కొన్నారు. అలాగే ప్రతీ సంవత్సరం వివిధ పండుగల నిర్వహణ, మాక్ ఎన్నిక నిర్వహణ, వార్షికోత్సవాలను నిర్వహిస్తూ విద్యార్థుల్లో ఉన్న ప్రతిభను ప్రదర్శింపజేసేవారని, పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగంగా నేషనల్ గ్రీన్ కోర్ కార్యక్రమంలో భాగంగా పరిసరాల పరిరక్షణ, కాలుష్య నివారణ,డెంగ్యూ నివారణ, అంటువ్యాధుల నిర్మూలన వంటి అంశాలపై అనేక అవగాహన సదస్సుల నిర్వహించారని గుర్తు చేశారు. ముఖ్యంగా పాఠ్యంశాలలో ఉన్న విషయాలను నిజజీవితంలో వినియోగపడేలా అవగాహన కల్పించేవారని, వీరి సేవలను గుర్తించిన ప్రభుత్వం రాష్ట్ర స్థాయిలో ఛాయాదేవికి గ్రీన్ కోర్ అవార్డు ఇవ్వటం జరిగిందన్నారు.

ధర్మారం మండల తహసీల్దార్ ఆరిపోద్దీన్ మాట్లాడుతూ … సామాజిక సేవలో భాగంగా ఛాయాదేవి కోరమండల్ ఇంటర్నెషనల్, లయన్స్, ఆలయన్స్ క్లబ్ ల సహకారంతో పాఠశాల స్థాయిలో మండల స్థాయిలో అనేక కార్యక్రమాలను నిర్వహించటం గొప్ప విషయం అన్నారు. పదవ తరగతిలో 10 జిపియే సాధించిన విద్యార్థులకు ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ లో రాష్ట్ర స్థాయిలో విమానయాణం చేసే అదృష్టాన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థులకు అందజేశారన్నారు. వందేమాతరం పౌండషన్ నిర్వహణలో రాష్ట్ర స్థాయిలో విద్యార్థులకు ప్రతిభా పురస్కారాలు తేవటంలో ఛాయాదేవి కృషి మరువలేనిదన్నారు .తన వద్ద విద్యనభ్యసించిన విద్యార్థులు ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు ఉద్యోగాల్లో ఉన్నత స్థాయిలో ఉండటం వారి ఉత్తమ సేవలకు తార్కాణమని పేర్కొన్నారు.

జీవశాస్త్ర ఉపాధ్యాయురాలిగా పనిచేస్తున్న సమయంలో పేదవాడి ఫిల్టర్, వృథలా పుట్టుక-సక్రమ నిర్వహణ పట్టిక, వంటి

వినూత్న కార్యక్రమాలు విద్యార్థులతో చేయించి అనేక ఇన్ స్పయిర్ అవార్డులు గెలుపొందటం వారి ప్రతిభకు నిదర్శమన్నారు. ప్రధానోపాధ్యాయురాలిగా పాఠశాల నిర్వహణలో ఉపాధ్యాయుల్ని సమన్వయం చేసుకుంటూ అభివృద్ధి బాటలో నడిపారన్నారు . ఎంత ఎదిగినా ఒదిగి ఉండే మనస్తత్వం గల ఛాయాదేవి తాను చేపట్టిన కార్యక్రమాలు అన్ని విజయవంతం కావటం లో తోటి ఉపాధ్యాయుల సమిష్టి కృషి మరువలేనిదని పేర్కొనటం ఛాయాదేవి గొప్పదనానికి నిదర్శనమన్నారు. వీరి విశేష సేవలను గుర్తించిన విద్యాశాఖ ఉత్తమ ప్రధానోపాధ్యాయురాలిగా ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లాలో ఒకసారి పెద్దపల్లి జిల్లా స్థాయిలో అవార్డులు రావటం వారి కృషికి నిదర్శణమని పేర్కొన్నారు. ఒక సామాన్య కుటుంబం నుండి వచ్చి తన అసామాన్య ప్రతిభతో ఉత్తమ సేవలను అందించినందుకు అభినందనలు తెలిపారు.

ఈ సందర్భంగా మండల ఉపాధ్యాయులు, అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు చాయాదేవికి అభినందనలు తెలిపారు.

ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయురాలు ఎల్. మాలతిలత, మండల నోడల్ ఆఫీసర్ పోతు ప్రభాకర్, డిప్యూటీ తహసీల్దార్ ఉదయ్ కుమార్,ఏ ఏ పి సి చైర్ పర్సన్ లహరి,వివిధ పాఠశాలల ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయ సంఘ నాయకులు, వివిధ మండలాల నుండి వచ్చిన ఉపాధ్యాయులు, పాఠశాల విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తొలిఅడుగు
తెలుగు దిన పత్రిక

సంపాదకీయం

వెన్నెముకకు గాయం
పక్షవాతానికి దారి తీస్తుందా?

వెన్నెముక పూర్తిగా తెగిపోయినా, పక్షవాతానికి గురైనా తిరిగి నడవగలిగేలా చేసే అత్యంత ఆధునిక వైద్య చికిత్సలు కూడా ఉన్నాయి. 1997 ప్రాంతంలో మోటార్ బైక్ ప్రమాదంలో తీవ్రంగా గాయపడిన ఇటలీ యువకుడు మైఖేల్ రొక్కాటి తన వెన్నుపూస పూర్తిగా దెబ్బతినడంతో పక్షవాతానికి గురయ్యాడు. కాళ్లలో స్పర్శ కోల్పోయాడు. స్విట్జర్లాండ్‌లో దీనికి శస్త్రచికిత్స చేసిన డాక్టర్లు ఆయన వెన్నుముకలో ఎలక్ట్రికల్ ఇంప్లాంట్ అమర్చడంతో మెదడు నుంచి ఆగిపోయిన సంకేతాలు తిరిగి పని చేయడం ప్రారంభించాయి. కాళ్ల వరకు సంకేతాలు అందగలిగాయి. దీంతో తిరిగి కోలుకుని నడవగలిగాడు. మైఖేల్ ఇంతవేగంగా కోలుకోవడాన్ని చూసి ఆయనకు శస్త్రచికిత్స చేసిన డాక్టర్లే ఆశ్చర్యపోయారు.వెన్నుపాము అనేది నాడీ వ్యవస్థలోని నరాలు, కీళ్లు, కండరాలు, స్నాయు వు, అస్థిపంజరాలతో కూడిన కేంద్ర నాడీ మండలానికి చెందిన సంక్లిష్టమైన అనుసంధాన వ్యవస్థ. సన్నగా, పొడవుగా, గొట్టం మాదిరిగా ఉండి మెదడు నుంచి సందేశాలను శరీరమంతటికీ పంపిస్తుంది. అలాగే బాహ్యశరీరం నుంచి సందేశాలను మెదడుకు పంపుతుంది. సాధారణంగా మనకు వెన్నునొప్పి వస్తుంటుంది. వెన్నుపాము నుంచి ఉద్భవించిన నరాలు కాళ్లలోకి, మోచేతుల్లోకి ప్రయాణించి శరీరంలోని వివిధ విభాగాలకు నొప్పిని వ్యాపింప చేస్తుంటాయి. జీవితంలో ప్రతి పది మందిలో తొమ్మిది మంది పెద్దవాళ్లకి, అలాగే ప్రతి పది మంది శ్రామికుల్లో ఐదు మంది, ప్రతి సంవత్సరమూ వెన్నునొప్పితో బాధపడుతుంటారని కొన్ని నివేదికలు చెబుతున్నాయి. ఈ నొప్పి తీవ్రమైనప్పుడు వైద్యులను సంప్రదించవలసి ఉంటుంది.అలాగే వెన్నుకు గాయమైనా శరీర వ్యవస్థకు, మెదడుకు ఇబ్బంది కలుగుతుంది. వెన్నుముక గాయం ఒక్కోసారి పక్షవాతానికి దారి తీస్తుంది. కాళ్లూ చేతులు పక్షవాతానికి గురైతే మనిషిలో చలనం క్షీణిస్తుంది. మల, మూత్ర విసర్జనలపై నియంత్రణ కోల్పోవడం జరుగుతుంది. లైంగిక చర్యలో మార్పు వస్తుంది. వెన్నుముక గాయమైన వారిలో మానసిక, ఉద్రేక, సామాజిక రుగ్మతలు కూడా వస్తుంటాయి. బ్రిటన్‌లో దాదాపు 50,000 మంది వెన్నుముక గాయంతో బాధపడుతున్నారు. ఏటా మరో 2500 మంది ఈ జాబితాలో చేరుతున్నారు. వెన్నుముక గాయాలు ఎక్కువగా రోడ్డు ప్రమాదాలు, హింసాత్మక దాడులు, క్రీడలు, ఒక ఎత్తైన ప్రదేశం నుంచి జారిపడడం తదితర సంఘటనల వల్ల సంభవిస్తుంటాయి. నేషనల్ హెల్త్ సర్వీసెస్ మార్గదర్శకాల ప్రకారం ఈ రోగులకు తరచుగా మానసిక ఆరోగ్య పరీక్షలు తప్పనిసరి. ఈ రోగులను గుర్తించిన తరువాత రెండేళ్ల వరకు ప్రతి ఆరుమాసాలకు మానసిక ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించాలని సూచిస్తున్నారు.

కానీ అలా జరగడం లేదని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. శారీరక ఆరోగ్యం గురించే ఈ పరీక్షలు ఎక్కువగా జరుగుతుంటాయి. ఈ రెండేళ్ల కాలం వీరికి ఏమాత్రం సరిపోదని, జీవితాంతం పరీక్షలు చేయించాలని సీనియర్ వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. వీల్ ఛైర్లకే పరిమితమైన ఈ రోగుల్లో చాలా మందికి మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పరీక్షించడానికి స్పెషలిస్టు సైకోథెరపిస్టు అవసరమని వైద్య నిపుణులు కొత్త మార్గదర్శకాల్లో వివరిస్తున్నారు. వెన్నుముక గాయానికి గురైన వారిలో పక్షవాతం రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. టెట్రాప్లెజియా, పారాప్లెజియా అనే రెండు విధాలైన పక్షవాతం లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. టెట్రాప్లెజియా అంటే క్వాడ్రిప్లెజియా అని కూడా వ్యవహరిస్తుంటారు. ఇందులో భుజాలు, చేతులు, కడుపు, కాళ్లు, కటి అవయవాలు పక్షవాతానికి గురవుతుంటాయి. పారాప్లెజియాలో కడుపులోని అన్ని అవయవాలు, కాళ్లు, కటి అవయవాలు పక్షవాతానికి గురవుతుంటాయి.అయితే చేతులు మాత్రం పక్షవాతానికి గురికావు. శరీరంలో నరాల స్థాయిని, గాయం పూర్తిగా మానడాన్ని వైద్యులు తరచుగా పరీక్షిస్తుంటారు. వెన్నుముక గాయం వల్ల చలనం కోల్పోతుంటారు. స్పర్శ జ్ఞానంలో మార్పు లేదా కోల్పోవడం జరుగుతుంది. వేడి, చల్లదనం, స్పర్శ కోల్పోవచ్చు. మల, మూత్ర విసర్జన నియంత్రణ కోల్పోవచ్చు. అసంకల్పిత చర్యలు, సంకోచాలు పెరుగుతాయి. వెన్నుపాములోని నరాల పోగులు దెబ్బతినడం వల్ల బాధ, ఏదో కుట్టుతున్నట్టు అనిపిస్తుంటుంది. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు ఉంటాయి. దగ్గు లేదా ఊపిరితిత్తుల్లో కఫం చేరినట్టు అవుతుంది. సాధారణంగా వెన్నుముకకు మామూలు గాయం అయితే ఒకంతట తెలియదు. తీవ్రస్థాయిలో ఉంటేనే తెలుస్తుంది. వెన్నుముక గాయపడడానికి, వైద్య చికిత్స అందించడానికి మధ్య ఉన్న సమయం చాలా కీలకమైనది. గాయాల స్థాయిని తెలుసుకుంటే సాధ్యమైనంతవరకు కోలుకునే పరిస్థితిని గుర్తించవచ్చు. గాయపడిన వ్యక్తిని కదిలించరాదు.దానివల్ల శాశ్వత పక్షవాతం, ఇతర తీవ్ర పరిణామాలు సంభవించవచ్చు. మెడకు రెండు వైపులా భారీ టవల్స్ ఉంచాలి. అత్యవసర వైద్యం అందేవరకు తల, మెడ, కదపకుండా ఉంచాలి. వెన్ను నొప్పితో పాటు మూడు రకాల క్యాన్సర్ల ఇతర లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. వెన్నుముక క్యాన్సర్ సంకేతాలలో తిమ్మిరి, బలహీనత, చేతులు, కాళ్లలోసమన్వయ లోపం, పక్షవాతం కూడా ఉంటాయి. మూత్రాశయ క్యాన్సర్ ఉంటే మూత్ర విసర్జన సమయంలో రక్తం, నొప్పి, ఎక్కువగా ఉంటాయి. వెన్నుపాము రుగ్మతలు, క్షీణత నిర్ధారించడానికి వైద్య పరీక్షలున్నాయి. వెన్నుముక పగుళ్లు, కణుతులు తనిఖీ చేయడానికి ఎక్స్ రే, ఎంఆర్ఐ, సిటిస్కాన్ పరీక్షల్లో వెన్నుముకపై ఉన్న ఒత్తిడి తెలుస్తుంది. మైలోగ్రఫీ వల్ల వెన్నుముక స్థానం, అసాధారణతల ఉనికిని గుర్తించవచ్చు. కచ్చితమైన నరాల మూలాన్ని గుర్తించడానికి ఎలక్ట్రోమియోగ్రామ్ పరీక్షలున్నాయి. వెన్నునొప్పి తీవ్రతను బట్టి నివారించే స్పైరల్ ఫ్యూజన్, ఫోరమినోటమీ, డిస్సెక్టమీ, డిస్క్ మార్పిడి, ఇంటర్ లామినార్ ఇంప్లాంట్, వంటి అనేక రకాల సర్జరీలు అమలులో ఉన్నాయి.

వెన్నెముక పూర్తిగా తెగిపోయినా, పక్షవాతానికి గురైనా తిరిగి నడవగలిగేలా చేసే అత్యంత ఆధునిక వైద్య చికిత్సలు కూడా ఉన్నాయి. 1997 ప్రాంతంలో మోటార్ బైక్ ప్రమాదంలో తీవ్రంగా గాయపడిన ఇటలీ యువకుడు మైఖేల్ రొక్కాటి తన వెన్నుపూస పూర్తిగా దెబ్బతినడంతో పక్షవాతానికి గురయ్యాడు. కాళ్లలో స్పర్శ కోల్పోయాడు.

విదేశీ మారకం నిల్వల్లో ఆగని పతనం

తొలిఅడుగు డెస్క్ : భారత విదేశీ మారకం నిల్వల పతనం కొనసాగుతోంది. వరుసగా నాలుగో వారంలోనూ క్షీణించాయి. ప్రస్తుత ఏడాది డిసెంబర్ 27తో ముగిసిన వారంలో మారకం నిల్వలు 4.1 బిలియన్ డాలర్లు (దాదాపు రూ.35వేల కోట్లు విలువ) తరిగిపోయి 640.28 బిలియన్ డాలర్లకు పరిమితమయ్యాయి. దీంతో ఎనిమిది నెలల కనిష్టానికి పడిపోయినట్లయ్యిందని రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్‌బిఐ) ఓ రిపోర్ట్‌లో తెలిపింది. అంతకు ముందు మూడు వారాల్లో ఫారెక్స్ రిజర్వ్ నిల్వలు 13.7 బిలియన్ డాలర్లు పైగా క్షీణించాయి. అమెరికా డాలర్‌తో రూపాయి మారకం విలువ 85 దిగువకు పడిపోవడంతో విదేశీ మారకం నిల్వలపై ఒత్తిడి తీవ్రంగా పెరిగింది. అమెరికా అధ్యక్షుడిగా డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఎన్నికైనప్పటి నుంచి భారత స్టాక్ మార్కెట్ల నుంచి విదేశీ పెట్టుబడుల భారీగా తరలిపోవడంతో పాటుగా సెప్టెంబర్‌తో ముగిసిన త్రైమాసికంలో జిడిపి వృద్ధి దాదాపు రెండేళ్ల కనిష్టానికి దిగజారడం, రూపాయి విలువ పడిపోవడం విదేశీ మారకం నిల్వలు కరిగిపోవడానికి ప్రధాన కారణాలుగా ఉన్నాయి. ఈ ఏడాది సెప్టెంబర్ నెలాఖరులో పారెక్స్ రిజర్వ్ నిల్వలు 704.885 బిలియన్ డాలర్లతో జీవిత కాల గరిష్టాన్ని తాకాయి. కేవలం గడిచిన మూడు నెలల్లోనే రూ.5.20 లక్షల కోట్ల విలువ చేసే 65 బిలియన్ డాలర్ల విదేశీ మారకం నిల్వలు కరిగిపోవడం ఆందోళనకరం. డిసెంబర్ 27 నాటి వారంలో విదేశీ కరెన్సీ ఆస్తులు 551.9 బిలియన్ డాలర్లకు పడిపోయాయి. బంగారం రిజర్వులు 541 మిలియన్ డాలర్లు తగ్గి 66.268 బిలియన్ డాలర్లకు పరిమితమయ్యాయి. అంతర్జాతీయ ద్రవ్య నిధి సంస్థ (ఐఎంఎఫ్) వద్ద భారత్ రిజర్వ్ నిల్వలు యథాతథంగా 4.217 బిలియన్ డాలర్లుగా చోటు చేసుకున్నాయి. పరిస్థితులు ఇలాగే కొనసాగితే ఆర్‌బిఐ వద్ద విదేశీ మారకం నిల్వలు భారీగా క్షీణించనున్నాయి. దీంతో విదేశీ రుణాలు, వాణిజ్య చెల్లింపులకు కటకట ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంది.

నూతన కనిష్టానికి రూపాయి

తొలిఅడుగు డెస్క్ : అంతర్జాతీయ ద్రవ్య మార్కెట్‌లో రూపాయి విలువ మరింత క్షీణించి.. నూతన రికార్డ్ కనిష్టానికి పడిపోయింది. అంతర్జాతీయ ద్రవ్య మార్కెట్‌లో రూపాయి విలువ నాలుగు పైసలు పతనమై డాలర్‌తో 85.79 కనిష్ట స్థాయికి దిగజారింది. భారత కరెన్సీ చరిత్రలోనే ఇది మరో అత్యంత కనిష్టం. ఇంటర్ బ్యాంక్ ఫారిన్ ఎక్స్ఛేంజ్ మార్కెట్‌లో రూపాయి విలువ బలహీనంగా ప్రారంభమై.. ఇంట్రాడేలో ఏకంగా 85.80 రికార్డ్ కనిష్ట స్థాయిని తాకింది. గురువారం సెషన్‌లోనూ 11 కోల్పోయి 85.75 వద్ద ముగిసింది. డిసెంబర్ 27న ఇంట్రాడేలో 85.80 కనిష్టాన్ని తాకి.. జీవితకాల కనిష్టాన్ని చవి చూసింది. దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థలో చోటు చేసుకుంటున్న అత్యంత బలహీనమైన గణంకాలు, స్టాక్ మార్కెట్ల వరుస పతనం, విదేశీ సంస్థాగత పెట్టుబడులు తరలిపోవడం, పేలవ ఎగుమతుల తీరు, దిగుమతులు పెరగడం తదితర అంశాలు రూపాయి విలువను క్షీణించేలా చేస్తున్నాయి.

జోమోట అంబులెన్స్ సేవలు

తొలిఅడుగు డెస్క్ : జోమోట యాజమాన్యంలోని క్విక్ కామర్స్ ప్లాట్‌ఫారమ్ బ్లింక్ ఇట్ 10 నిమిషాలో అంబులెన్స్ సేవను ప్రకటించింది. దీంతో తన కిరాణా మరియు ప్రింట్ అవుట్ డెలివరీలకు మించి విస్తరించాలని చూస్తోంది. గురుగ్రామ్‌లో ఐదు అంబులెన్స్‌లతో ఈ సేవ ప్రారంభమవుతుందని సీఈఓ అల్బిందర్ ధిండ్సా తెలిపారు. "మేము మరిన్ని ప్రాంతాలకు సేవను విస్తరింపజేసినప్పుడు, మీరు బ్లింక్ ఇట్ యాప్ ద్వారా బేసిక్ లైఫ్ సపోర్ట్ అంబులెన్స్‌ను బుక్ చేసుకునే ఎంపికను చూడటం ప్రారంభిస్తారు" అని ఎక్స్ లో పోస్ట్ చేశారు. లాభమే లక్ష్యంగా ఈ సదుపాయాన్ని ప్రారంభించలేదని, వచ్చే రెండేళ్లలో అన్ని ప్రధాన నగరాలకు విస్తరించడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు ధింసా చెప్పారు. క్లిష్టమైన వైద్య అవసరాల సమయంలో వాహనాలు పొందడం చాలా కష్టంగా ఉంటుంది.

పూర్తి స్థాయి బడ్జెట్ ఎప్పుడు ప్రవేశపెడతారు?

తొలిఅడుగు, ఢిల్లీ : మూడు సారి మోడీ ప్రభుత్వం వచ్చాక ఇప్పుడు పూర్థి స్థాయిలో యూనియన్ బడ్జెట్‌ను ప్రవేశపెట్టనున్నారు ఆర్థిక శాఖ మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్. ఎన్నికలకు ముందు మధ్యంత బడ్జెట్ ప్రవేశపెట్టగా, ఇప్పుడు పూర్త స్థాయిలో బడ్జెట్‌ను పార్లమెంట్‌లో ప్రవేశపెట్టనున్నారు. ఇటీవలి సంవత్సరాల సంప్రదాయాన్ని అనుసరించి ఫిబ్రవరి 1, 2025న కేంద్ర బడ్జెట్ 2025 పార్లమెంట్‌లో సమర్పించే అవకాశం ఉంది. ప్రభుత్వం నుండి అధికారిక ధృవీకరణ లేనప్పటికీ, ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ మోడీ 3.0 ప్రభుత్వం రెండవ పూర్తి స్థాయి బడ్జెట్‌ను వచ్చే నెల మొదటి తేదీన ప్రవేశపెట్టే అవకాశం ఉంది. యూనియన్ బడ్జెట్ 2025 ప్రకటన భారతీయ స్టాక్ మార్కెట్ ఫిబ్రవరి 1న శనివారం అయినప్పటికీ తెరిచి ఉంటుంది .యూనియన్ బడ్జెట్ సమర్పణ కారణంగా, ఎక్స్ఛేంజ్ ఫిబ్రవరి 1, 2025న ప్రత్యక్ష ట్రేడింగ్ సెషన్‌ను నిర్వహిస్తుందని ఎక్స్ఛేంజీలు సర్క్యులర్‌లో పేర్కొన్నాయి. అన్ని శని, ఆదివారాల్లో భారతీయ స్టాక్ ఎక్స్ఛేంజీలు సాధారణంగా మూసి ఉంటాయి. గతంలో శనివారం కేంద్ర బడ్జెట్‌ను ప్రవేశపెట్టిన సందర్భాలు ఉన్నాయి. ఆర్థిక మంత్రి ఫిబ్రవరి 1న ఉదయం 11 గంటలకు కేంద్ర బడ్జెట్ 2025ను సమర్పించే అవకాశం ఉంది. ఇది ఆరు వార్షిక, రెండు మధ్యంతర బడ్జెట్‌లను ప్రవేశపెట్టిన మంత్రి.. ఇప్పుడు మరోసారి బడ్జెట్ సమర్పించనుంది. యూనియన్ బడ్జెట్ 2025 సమీపిస్తున్న కొద్దీ, ఆదాయపు పన్ను మినహాయింపు కోసం జీతాలు తీసుకునే వ్యక్తులలో అంచనాలు పెరుగుతున్నాయి. వార్షిక బడ్జెట్ ఆధారిత పన్ను మార్పులు తరచుగా దీర్ఘకాలిక ఆర్థిక ప్రణాళికకు అంతరాయం కలిగిస్తాయని టాక్స్‌పానర్ సహ వ్యవస్థాపకుడు, సీఈవో సుధీర్ కౌశిక్ పేర్కొన్నారు. పొదుపు చేయని వారి కోసం ఖర్చును ప్రోత్సహించడానికి కొత్త పన్ను విధానం రూపొందించబడినప్పటికీ, పొదుపుపై ??దృష్టి సారించిన పన్ను చెల్లింపుదారులు కూడా వారి ప్రస్తుత ప్రణాళికలను కొనసాగించడానికి అనుమతించడం చాలా కీలకమన్నారు. భవిష్యత్ ఆర్థిక బాధ్యతలను పరిష్కరించేందుకు పన్ను చెల్లింపుదారులు, వారి సలహాదారులు తమ అవసరాలకు సరిపోయే విధానాన్ని ఎంచుకోవాలన్నారు. లేకుంటే పన్ను విధానం ఈ ఎంపికను బలహీనపరుస్తుందని, మరింత ప్రజాస్వామ్య విధానం పన్ను చెల్లింపుదారులు తమకు ఏది ఉత్తమమో నిర్ణయించుకోవడానికి అనుమతిస్తుందన్నారు.

రోజూ గుప్పెడు కిస్మిస్‌లు.. తింటే ఎన్ని లాభాలో

తొలిఅడుగు, ఆరోగ్యం :తద్వారా రక్తహీనత ఏర్పడకుండా కాపాడుకోవచ్చు. నానబెట్టిన కిస్మిస్‌లోని ఫ్రక్టోస్, గ్లూకోజ్ మీకు తక్షణ శక్తిని అందిస్తుంది. అలాగే రోజంతా ఉల్లాసంగా ఉండేలా చేస్తాయి. రెగ్యులర్‌గా వీటిని తింటే చర్మ సౌందర్యం మెరుగుపడుతుంది. నానబెట్టిన కిస్మిస్‌లో ఓలినోలిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది దంతక్షయం ఏర్పడకుండా.. ఎండుద్రాక్ష..దీనినే కిస్మిస్ అని కూడా అంటారు. రుచిలో అద్భుతంగా ఉండే ఈ డ్రైఫ్రూట్ పోషకాల నిధిగా పిలుస్తారు. ఎందుకంటే, కిస్మిస్‌తో లెక్కకు మించి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఉంటాయి. అయితే, వీటిని సరైన సమయంలో సరైన విధానంలో తింటేనే పూర్తి ప్రయోజనాలు అందుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. శరీరానికి పొటాషియం, ఐరన్ వంటి పోషకాలు కిస్మిస్‌తో లభిస్తాయి. కిస్మిస్‌లో పోలీఫెనోల్, ఫ్లెవనాయిడ్స్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ నాశనం చేస్తాయి. స్వెల్లింగ్ తగ్గిస్తుంది. సూక్ష్మ క్రిములు వృద్ధి చెందకుండా కాపాడుతాయి. గుండె వ్యాధులు, కేన్సర్ వంటి వ్యాధుల ముప్పు తగ్గుతుంది. కిస్మిస్ తినాల్సిన సరైన సమయం కిస్మిస్ తినే సరైన సమయం ఉదయం వేళ. రాత్రంతా నీళ్లలో నానబెట్టి ఉదయం పరగడుపున తీసుకుంటే అద్భుతమైన లాభాలున్నాయి. ఇందులో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. కడుపు సంబంధిత సమస్యలు తగ్గిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మధ్యాహ్నం వేళ చాలామందికి ఎనర్జీ తక్కువగా ఉండి నీరసంగా అన్పిస్తుంటుంది. ఈ సమయంలో కిస్మిస్ తినడం అలవాటు చేసుకుంటే చాలా మంచిది. ఇందులో నేచురల్ స్వీట్ ఉంటుంది. నానబెట్టిన కిస్మిస్‌లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇవి తినడం వల్ల తొందరగా కడుపు నిండిన ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. తద్వారా బరువు అదుపులో ఉంటుంది. రక్తహీనత దూరం చేస్తుంది. నానబెట్టిన కిస్మిస్‌లో ఐరన్ పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది ఎర్ర రక్తకణాల ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. తద్వారా రక్తహీనత ఏర్పడకుండా కాపాడుకోవచ్చు. నానబెట్టిన కిస్మిస్‌లోని ఫ్రక్టోస్, గ్లూకోజ్ మీకు తక్షణ శక్తిని అందిస్తుంది. అలాగే రోజంతా ఉల్లాసంగా ఉండేలా చేస్తాయి. రెగ్యులర్‌గా వీటిని తింటే చర్మ సౌందర్యం మెరుగుపడుతుంది. నానబెట్టిన కిస్మిస్‌లో ఓలినోలిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది దంతక్షయం ఏర్పడకుండా నివారిస్తుందని చెబుతారు. తద్వారా దంతాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

రోజుకు ఎన్ని లీటర్ల నీరు తాగాలో తెలుసా..

తొలిఅడుగు, ఆరోగ్యం : టాయిలెట్ వెళ్ళాక వెంటనే వాటర్ తీసుకుంటే మూత్రాషయం పై ఎక్కువ ఒత్తిడి పడుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. అంతేకాకుండా మూత్రపిండాల సాధారణ పనితీరుపై ప్రతికూల ప్రభావం కనిపిస్తుంది తెలిపారు. అలాగే లంగ్స్ కు సంబంధించిన వ్యాధులు అంటూ వ్యాధులు లాంటి సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉందని చెబుతున్నారు. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ప్రతిరోజు సరైన మోతాదులో వాటర్ తీసుకోవాలి అని వైద్య నిపుణులు చెబుతూనే ఉంటారు. వాటర్ శరీరంలోని మలినాల్ని బయటకు పంపించడంలో ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అలాగే బాడీని హైడ్రేట్ గా ఉంచుతాయి. అయితే వాటర్ తాగే విషయంలో కొన్ని నియమాలు పాటించాలి. నిలబడి తాగకూడదని తిన్న వెంటనే నీళ్లు తాగకూడదని ఆయాస పడుతున్నప్పుడు వాటర్ తాగకూడదని రన్నింగ్ చేసిన వెంటనే తాగకూడదని చెబుతుంటారు. అసలు వాటర్ తాగడంపైన నిపుణులు ఇచ్చే క్లారిటీ ఏంటి చూద్దాం. మామూలుగా టాయిలెట్ వెళ్లాక దాహం వేస్తుంది. కొంతమంది అలా బాత్రూం కి వెళ్లి రాగానే వాటర్ తాగుతారు. ముఖ్యంగా ఆఫీసుల్లో వర్క్ చేసే ఉద్యోగులు బ్రేక్ టైం లో వాష్ రూమ్ వెళ్లి వచ్చి వెంటనే వాటర్ తీసుకుంటున్నారు. ఇది చాలామందికి అలవాటు మరి ఇలా వాటర్ తాగడం మంచిదేనా అని వచ్చిన సందేహాలకు%ౌ% నిపుణులు చెప్పిన సమాధానం వింటే షాక్ అవ్వాల్సిందే.. మూత్రం వెళ్ళాక వెంటనే వాటర్ తాగడం అస్సలు ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని ఇప్పుడున్న మాట. ఆయుర్వేదం ప్రకారం మూత్రం వెళ్లాక నీరు తాగడం అనేది మంచిది కాదని వెల్లడించారు. అయితే మూత్రం వెళ్లడం అనేది మూత్రపిండాలు మృత్యవ్శాలనికి సంబంధించిన ప్రక్రియ. టాయిలెట్ వెళ్ళాక వెంటనే వాటర్ తీసుకుంటే మూత్రాషయం పై ఎక్కువ ఒత్తిడి పడుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. అంతేకాకుండా మూత్రపిండాల సాధారణ పనితీరుపై ప్రతికూల ప్రభావం కనిపిస్తుంది తెలిపారు. అలాగే లంగ్స్ కు సంబంధించిన వ్యాధులు అంటూ వ్యాధులు లాంటి సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉందని చెబుతున్నారు. మూత్ర విసర్జన చేసిన తర్వాత శరీరంలో ద్రవాల స్థాయి కొంత తగ్గుముఖం పడుతుంది. కడుపు ఉబ్బడం, పొత్తికడుపులో నొప్పి అసౌకర్యంగా అనిపించడం గ్యాస్ట్రో ఇంటెస్టినల్ ట్రాక్టర్ పై ఎఫెక్ట్ చూపించడం లాంటి సమస్యలు ఏర్పడతాయి. అలాగే ఇన్ఫ్లమేషన్, హైపోనా ట్రెమియా లాంటి సమస్యలు వస్తాయి. టాయిలెట్ చేశాక ఎంత విరామం తర్వాత వాటర్ తాగాలో కూడా నిపుణులు తెలిపారు. టాయిలెట్ తర్వాత ఎప్పుడైనా సరే దాదాపు 20 నిమిషాల క్యాప్ తర్వాత వాటర్ తాగాలని వెల్లడించారు. ఈ గ్యాప్ లో నీరు తాగితే శరీరానికి కూడా రిలీఫ్ ఉంటుంది అనేది నిపుణుల మాట.

పాలు ఎక్కువగా తాగితే సమస్యలా?

తొలిఅడుగు, ఆరోగ్యం :పాలలో ప్రొటీన్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, పొటాషియం, కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషయం, విటమిన్ డి, బి 12 వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఒక గ్లాసు పాలు తాగితే మనలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఎముకలు ఆరోగ్యాంగా, దృఢంగా ఉండేందుకు పాలు మేలు చేస్తాయి. కానీ, పాలు ఎక్కువగా తాగటం కూడా ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదంటున్నారు నిపుణులు. మంచి ఆరోగ్యానికి తీసుకోవాల్సిన సంపూర్ణ ఆహారంలో పాలు అతి ముఖ్యం.. ఈ విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. పుష్కలమైన పోషక విలువలు నిండివున్న పాలు ప్రతి రోజూ తప్పక తాగాలని వైద్య నిపుణులు చెబుతుంటారు. పాలలో ప్రొటీన్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, పొటాషియం, కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషయం, విటమిన్ డి, బి 12 వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఒక గ్లాసు పాలు తాగితే మనలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఎముకలు ఆరోగ్యాంగా, దృఢంగా ఉండేందుకు పాలు మేలు చేస్తాయి. కానీ, పాలు ఎక్కువగా తాగటం కూడా ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదంటున్నారు నిపుణులు. మోతాదుకు మించి పాలు తాగటం వల్ల కలిగే నష్టలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల పలు రకాల అనారోగ్య సమస్యలు తప్పవంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ముఖ్యంగా పాలు ఎక్కువగా తీసుకోవటం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. తిమ్మిరి, ఉబ్బరం, అజీర్ణం, అతిసారం వంటివి ఎదుర్కొవాల్సి వస్తుంది. అలాగే, మీ శరీరం పాలకు అనుగుణంగా లేకుంటే, మీరు దీని కారణంగా పేగు సింద్రోమ్‌కు గురవుతారు.

వీళ్లు బాదంపప్పును పొరపాటున కూడా తినకూడదు

తొలిఅడుగు, ఆరోగ్యం :బాదం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే డ్రై ఫ్రూట్స్ లో ఒకటి. ఇందులో విటమిన్లు మినరల్స్ ప్రోటీన్లు కాల్షియం ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఫుల్ గా ఉంటాయి. కాబట్టి తింటే మంచిదని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతుంటారు. అయితే కొన్ని రకాల హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్ ఉన్నవారు మాత్రం వీటిని తినకూడదు ఆ ప్రాబ్లమ్స్ ఏమిటి? ఎందుకు తినకూడదో చూద్దాం. మైగ్రేన్ తో బాధపడేవారు బాదం తినకూడదని ఆరోగ్యాన్ని ప్రజలు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే ఇందులో విటమిన్ ఈ అధికంగా ఉంటుంది. మై గ్రాండ్ లేదా తలనొప్పి ఉన్నప్పుడు బాదం తింటే ఈ సమస్య మరింత పెరుగుతుంది. మైకం వికారం వాంతులు లాంటివి వస్తాయనేది నిపుణులు చెబుతున్నారు. హైబీపీ ఉన్నవారు కూడా బాదం ఎక్కువగా తినవద్దు. ఇందులో మెగ్నీషియం కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి అది రక్తపోటును మరింత పెంచుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాబట్టి ఒకవేళ తినాలనుకుంటే వైద్యుల సలహాతో పరిమితంగా తినొచ్చు. కిడ్నీ స్టోన్స్ ఉన్నవారు కూడా బాదంపప్పులు తినడం మంచిది కాదు. వీటిలో ఆక్సలేట్ సమ్మేళనం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మూత్రపిండాల్లోకి చేరితే కాలుష్యం పేరుకుపోయి రాళ్లుగా ఏర్పడతాయి. అలానే కిడ్నీ స్టోన్స్ ఉన్నప్పుడు వీటిని తింటే అప్పటికే రాళ్లు ఉంటే వాటి పరిమాణం పెరిగే అవకాశం లేకపోలేదు. ఈరోజుల్లో చాలామంది అజీర్తి కడుపునొప్పి ఉబ్బరం గ్యాస్ వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు ఇలాంటి వాళ్లు బాగా ఎక్కువగా తినకూడదు. బాదంపప్పులో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా ఇవి వేడి స్వభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. వీటిని తినడం వల్ల కడుపులో గందరగోళం ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. కడుపునొప్పి గ్యాస్ సమస్యలు మరింత తీవ్రమయ్యే ఛాన్స్ ఉంది. అధిక బరువు లేదా ఉబకాయ సమస్యతో బాధపడేవారు సైతం బాదాం పప్పుల జోలికి పోకూడదు. బాదం పప్పులో కేలరీలు సంతృప్త కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉంటాయి ఇవి త్వరగా బర్న్ కావు దీంతో వీటిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల బరువు మరింత పెరిగే ప్రమాదం ఉంది అందుకే వీటిని ఎక్కువగా తినకూడదు అని నిపుణుల సలహా.

ఈ జ్యూస్ వారానికి 3 గ్లాసులు తీసుకుంటే చాలు..!

తొలిఅడుగు, ఆరోగ్యం : తెలుగులో బేరీపండుగా పిలిచే పియర్ ఫ్రూట్ రుచిలో ఎంతో మధురంగా ఉండటమే కాదు. ఈ పండులో అద్భుతమైన పోషకాలు నిండివున్నాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లుగా ఉంటాయి. అయితే, వారానికి 3గ్లాసులు పియర్‌ఫ్రూట్ జ్యూస్ తీసుకోవటం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను తెలుసుకోండి. పియర్ ఫ్రూట్.. ఈ పండు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది అనేక రకాల వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తుంది. ఇందులో విటమిన్ సి, కార్బోహైడ్రేట్, ఫైబర్, కాపర్, జింక్, పొటాషియం, కాల్షియం మొదలైన పోషకాలు పియర్‌ఫ్రూట్‌లో పుష్కలంగా ఉన్నాయి. పియర్స్‌లో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది ప్రేగు కదలికలో సహాయపడుతుంది. మలబద్ధకంతో బాధపడుతుంటే, వారానికి రెండు మూడు సార్లు పియర్ ఫ్రూట్ లేదంటే జ్యూస్ తాగిన కూడా మంచిలి ఫలితాలు పొందుతారని చెబుతున్నారు. ఈ పండు మలబద్ధకం, మధుమేహం సమస్యలకు దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది చర్మం, జుట్టుకు కూడా చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. పియర్‌లో పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఫైబర్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. పియర్‌ఫ్రూట్‌ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఫైబర్, ప్రొటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కాబట్టి బరువు తగ్గాలనుకునే వారు రోజువారీ ఆహారంలో ఈ పండ్లను చేర్చుకోవచ్చు.

తొలిఅడుగు
తెలుగు దిన పత్రిక

ఆ క్యారెక్టర్‌లో నటించాలన్నది నా డ్రీమ్: మీనాక్షి చౌదరి

తొలిఅడుగు, సినిమా : 'పోలీస్ క్యారెక్టర్‌లో నటించాలన్నది నా డ్రీమ్. ఎప్పటి నుంచో అవకాశం కోసం ఎదురుచూస్తున్నా. కెరీర్ ఆరంభంలోనే ఇలాంటి పాత్ర లభించడం ఆనందంగా ఉంది' అని చెప్పింది మీనాక్షి చౌదరి. అనతికాలంలోనే తెలుగు అగ్ర కథానాయికల్లో ఒకరిగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్న ఈ భామ నటించిన తాజా చిత్రం 'సంక్రాంతికి వస్తున్నాం'. వెంకటేష్ కథానాయకుడిగా అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వంలో దిల్ రాజు నిర్మించిన ఈ సినిమా ఈ నెల 14న ప్రేక్షకుల ముందుకొస్తున్నది. ఈ సందర్భంగా శు క్రవారం మీనాక్షి చౌదరి పాత్రికేయులతో మాట్లాడింది. తాను ఇప్పటివరకు కామెడీ జోనర్ సినిమా చేయలేదని, తొలిసారి ఈ తరహా పాత్రలో నటించడం కొత్త అనుభూతినిచ్చిందని తెలిపింది. ఇందులో తాను యాక్షన్ సీక్వెన్స్ కూడా చేశానని, ఆ ఎపిసోడ్స్‌ను ప్రేక్షకులు బాగా ఎంజాయ్ చేస్తారని చెప్పింది.

'పోలీస్ పాత్ర కోసం ఎలాంటి రిఫరెన్స్ తీసుకోలేదు. మా నాన్న ఆర్మీ ఆఫీసర్ కాబట్టి వారి బాడీ లాంగ్వేజ్, మేనరిజమ్స్ మీద అవగాహన ఉంది. నేను కూడా లేడీ పోలీసుల తాలూకు కొన్ని విషయాలను సేకరించాను' అని చెప్పింది. వెంకటేష్ వంటి సీనియర్ నటుడితో కలిసి నటించడం ఆనందంగా ఉందని, ఆయన ఎప్పుడూ ప్రశాంతగా కనిపిస్తారని, కామెడీ టైమింగ్ అద్భుతంగా ఉంటుందని మీనాక్షి చౌదరి పేర్కొంది. గత ఏడాది సంక్రాంతికి 'గుంటూరు కారం'తో ప్రేక్షకుల్ని పలకరించానని, ఈ ఏడాది 'సంక్రాంతికి వస్తున్నాం'లో భాగమయ్యానని, ఈ పండగ తనకు కలిసొచ్చిందని ఆనందం వ్యక్తం చేసింది. ప్రస్తుతం నవీన్ పొలిశెట్టితో ఓ సినిమా చేస్తున్నానని, మరో రెండు చిత్రాలను త్వరలో ప్రకటిస్తానని మీనాక్షి చౌదరి తెలిపింది.

వీరి తీరు మారదా..?

తొలిఅడుగు, సినిమా : గత దశాబ్ద కాలంలో తెలుగు సినిమాలో వేగంగా ఎదిగిన కొరియోగ్రాఫర్లలో శేఖర్ మాస్టర్ ఒకడు. దివంగత రాకేష్ మాస్టర్ దగ్గర శిష్యరికం చేసి.. ఆ తర్వాత సొంతంగా అవకాశాలు అందుకుని ఎంతో కష్టపడి స్టార్ కొరియోగ్రాఫర్‌గా ఎదిగాడు శేఖర్. మెగాస్టార్ చిరంజీవిని అమితంగా అభిమానించే శేఖర్.. ఆయన రీఎంట్రీ మూవీ 'ఖైదీ నంబర్ 150'లో తన ఆరాధ్య నటుడితో అదిరిపోయే స్టెప్పులు వేయించి తన కలను నెరవేర్చుకున్నాడు. గత కొన్నేళ్లలో శేఖర్ నుంచి ఎన్నో అదిరిపోయే పాటలు వచ్చాయి. ప్రస్తుతం తెలుగులో అతనే నంబర్ వన్ కొరియోగ్రాఫర్ అని చెప్పాలి. ఐతే ఎప్పటికప్పుడు వైవిధ్యం చూపించడానికి ప్రయత్నించే శేఖర్.. ఈ మధ్య ఒక రకమైన మూసలోకి వెళ్లిపోతున్నాడనే అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. మాస్ స్టెప్స్ పేరుతో తన స్టెప్పుల్లో వల్గారిటీ ఎక్కువ అయిపోతోందనే చర్చ నడుస్తోంది. గత ఏడాది రవితేజ సినిమా 'మిస్టర్ బచ్చన్'లోని సితార్ పాటలో శేఖర వేయించిన స్టెప్పులు వివాదాస్పదం అయ్యాయి. ముఖ్యంగా హీరోయిన్ బ్యాక్ మీద తబలాలా వాయించడం.. అలాగే బొడ్డు కింద చేయిపెట్టి డ్రెస్ లాగడం లాంటి స్టెప్స్ మీద తీవ్ర అభ్యంతరాలు వ్యక్తమయ్యాయి. అంత అందమైన పాటలో ఇలాంటి స్టెప్స్ ఏంటి అనే చర్చ జరిగింది. డ్యాన్స్ మూవ్స్ రొమాంటిగ్గా ఉండేలా తీర్చిదిద్దడం ఓకే కానీ, ఇలా శ్రుతి మించకూడదని.. ఫ్యామిలీ ఆడియన్స్‌ను కూడా కొంచెం దృష్టిలో ఉంచుకోవాలనే అభిప్రాయాలు వ్యక్తమయ్యాయి. కానీ శేఖర్ మళ్లీ మళ్లీ అలాంటి స్టెప్సే డిజైన్ చేస్తున్నాడు. 'పుష్ప-2'లో పీలింగ్స్ సాంగ్‌లోనూ కొన్ని స్టెప్స్ టూమచ్ అనిపించాయి. స్టెప్స్ రొమాంటిగ్గా ఉండడం వేరు.. వల్గర్ ఫీలింగ్ కలిగించడం వేరు 'పుష్ప-2' స్టెప్స్ రెండో కోవకే చెందుతాయనే విమర్శలు వచ్చాయి. ఇప్పుడు 'డాకు మహారాజ్' నుంచి రిలీజైన 'దబిడి దిబిడి' పాటలో స్టెప్స్ మీద మరింతగా విమర్శలు వస్తున్నాయి.

గేమ్ ఛేంజర్ మూవీతో ఈ అమ్మడు ప్లాన్ ఛేంజ్ అవుతుందా.? ఇక తెలుగులో బిజీ అవుతుందా.?

తొలిఅడుగు, సినిమా : పాన్ ఇండియా మూవీగా రానున్న గేమ్ ఛేంజర్ సినిమాతో మరోసారి టాలీవుడ్ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకోనుంది కియారా. గేమ్ ఛేంజర్ సినిమా హిట్ అయితే కియారా కెరీర్ టర్న్ అయినట్టే.. తెలుగులోనూ ఈ అమ్మడికి అవకాశాలు వెల్లువెత్తే ఛాన్స్ ఉంది. శంకర్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన గేమ్ ఛేంజర్ సినిమాలో చాలా మంది నటీనటులు నటిస్తున్నారు. అంజలి సెకండ్ హీరోయిన్ గా చేస్తుంది. అలాగే శ్రీకాంత్, సునీల్, ఎస్ జే సూర్య ఇలా చాలా మంది నటిస్తున్నారు.

సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు నటించిన 'భరత్ అనే నేను' చిత్రంతో తెలుగు తెరకు పరిచయమైంది బాలీవుడ్ బ్యూటీ కియారా అద్వానీ. కొరటాల శివ దర్శకత్వంలో వచ్చిన ఈ సినిమా మంచి విజయాన్ని అందుకుంది. ఈ సినిమాతర్వాత చరణ్ సినిమాలో ఛాన్స్ అందుకుంది.

ఆ తర్వాత రామ్ చరణ్ సరసన 'వినయ విధేయ రామ' చిత్రంలో నటించినా.. అది బాక్సాఫీస్ దగ్గర పెద్దగా సక్సెస్ అవ్వలేదు. ఈ సినిమా డిజాస్టర్ అవ్వడంతో ఈ క్రేజీ బ్యూటీ తిరిగి బాలీవుడ్ కు చెక్కేసింది. అక్కడ వరుసగా సినిమాలు చేసింది. అంతకముందు హిందీలో 'ఎం.ఎస్.ధోని' చిత్రంతో తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకుంది కియారా అద్వానీ. ప్రస్తుతం హిందీ సినిమాలతోపాటు సౌత్ సినిమాలతో బిజీగా మారిపోయింది. ఇక ఈ అమ్మడు నటించిన గేమ్ ఛేంజర్ సినిమా జనవరి 10మా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. పాన్ ఇండియా మూవీగా రానున్న ఈ సినిమాతో మరోసారి టాలీవుడ్ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకోనుంది కియారా. గేమ్ ఛేంజర్ సినిమా హిట్ అయితే కియారా కెరీర్ టర్న్ అయినట్టే.. తెలుగులోనూ ఈ అమ్మడికి అవకాశాలు వెల్లువెత్తే ఛాన్స్ ఉంది. శంకర్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన గేమ్ ఛేంజర్ సినిమాలో చాలా మంది నటీనటులు నటిస్తున్నారు. అంజలి సెకండ్ హీరోయిన్ గా చేస్తుంది. అలాగే శ్రీకాంత్, సునీల్, ఎస్ జే సూర్య ఇలా చాలా మంది నటిస్తున్నారు. ఈ సినిమా బ్లాక్ బస్టర్ అవ్వడం ఖాయం అంటున్నారు ఫ్యాన్స్.

డబుల్ బొనాంజా పట్టేసిన అంజలి

తొలిఅడుగు, సినిమా : కొన్నిసార్లు సినిమాల పరంగా జరిగే సంఘటనలు యాదృచ్ఛికమే అయినా విచిత్రంగా అనిపిస్తాయి. అలాంటిదే ఇది కూడా. జనవరి 10 విడుదల కాబోతున్న గేమ్ ఛేంజర్ లో అప్పన్న ఫ్లాష్ బ్యాక్ ఎపిసోడ్ లో ఆయన భార్యగా అంజలి నటించిన సంగతి తెలిసిందే. ట్రైలర్ లో చూపించిన కట్స్ ప్రకారం రామ్ చరణ్ తల్లిగా కూడా సెకండాఫ్ లో కనిపించబోతోంది. పెర్ఫార్మన్స్ కి చాలా స్కోప్ ఉన్నట్టు, క్లైమాక్స్ కు ముందు తన నటన అద్భుతమనిపించేలా ఉంటుందని దర్శకుడు శంకర్ కితాబు ఇవ్వడం చూశాం. హీరోయిన్ గా స్టార్ల సరసన ఆఫర్లు తగ్గిపోయిన టైంలో అంజలికిది మాములు ఛాన్స్ కాదు. ఇక్కడ దాకా చెప్పిన దాంట్లో కన్నా అసలు విశేషం వేరే ఉంది. అంజలి ఎప్పుడో 2012లో నటించిన మదగజరాజ జనవరి 12 రిలీజవుతోంది. ఇందులో విశాల్ హీరో. పదమూడు సంవత్సరాల క్రితం కాబట్టి అందులో అంజలి గ్లామర్ టచ్ ఉన్న హీరోయిన్ గా నటించింది. తనతో పాటు వరలక్ష్మి శరత్ కుమార్ ఉంది. ఇంత లేట్ అయినా సరే పొంగల్ బరిలో దిగటంతో ఒక్కసారిగా ఫ్యాన్స్, కోలీవుడ్ వర్గాలు ఆశ్చర్యపోయాయి. ఎప్పటికి రాదనుకున్న చిత్రం హఠాత్తుగా రిలీజ్ డేట్ ఇవ్వడంతో సోషల్ మీడియాలో ట్రెండ్ కు దారి తీసింది. ఇందులో విశాల్ స్వయంగా పాడిన పాట ఉండటం గమనార్హం. ఒకపక్క మెచ్యూర్డ్ గా ఒక సినిమా, ఇంకోవైపు ఆడిపాడే మసాలా మూవీ ఇలా క్లాష్ కావడం అంజలికే జరిగింది. మదగజరాజ తెలుగులో వచ్చేది అనుమానంగానే ఉంది. తమిళంలో మాత్రం గేమ్ ఛేంజర్ తో పాటు మరో ఏడెనిమిది సినిమాలతో తలపడనుంది. గత ఏడాది గీతాంజలి మళ్ళీ వచ్చిందితో హిట్టు కొట్టాలని చూసిన అంజలికి ఆశ నెరవేరలేదు. ఒకవేళ గేమ్ ఛేంజర్ సక్సెస్ అయితే మాత్రం మరో బ్రేక్ దొరుకుతుంది. ఆ మధ్య గ్యాంగ్స్ అఫ్ గోదావరిలో కొంచెం బోల్డ్ క్యారెక్టర్ చేసిన ఆశించిన ఫలితం దక్కలేదు. మరి సంక్రాంతికి దక్కుతున్న డబుల్ బొనాంజాతో ఏమైనా జాక్ పాట్ కొడుతుందేమో చూడాలి.

రసపట్టులో.. పంత్ ధనాధన్ ఇన్నింగ్స్

తొలిఅడుగు , సిడ్నీ: బోర్డర్-గవాస్కర్ ట్రోఫీ(బీజీటీ) సిరీస్‌లో ఆఖరిదైన ఐదో టెస్టు రసవత్తరంగా సాగుతున్నది. మ్యాచ్‌కు ముందే ఆసక్తి రేపిన పోరులో భారత్, ఆస్ట్రేలియా తుదికంటా పోరాడుతున్నాయి. మ్యాచ్ గెలిచి సిరీస్ డ్రా చేయడం ద్వారా బీజీటీ ట్రోఫీని నిలబెట్టుకోవడంతో పాటు డబ్ల్యూటీసీ టోర్నీ రేసులో నిలువాలని టీమ్‌ఇండియా పట్టుదలతో ఉంది. మరోవైపు గత రెండు పర్యాయాలు సిరీస్

కోల్పోయిన ఆసీస్ ఈసారి ఎలాగైనా కసితీర్చుకోవాలని చూస్తున్నది.

తద్వారా డబ్ల్యూటీసీకి బెర్తు దక్కించుకోవాలన్న ఆరాటంతో ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో రెండు జట్లు గెలుపే లక్ష్యంగా ముందుకు సాగుతున్నాయి. వికెట్‌కీపర్, బ్యాటర్ రిషబ్ పంత్(33 బంతుల్లో 61, 6ఫోర్లు, 4సిక్స్‌లు) సుడిగాలి అర్ధసెంచరీతో రాణించడంతో భారత్ రెండో ఇన్నింగ్స్‌లో 141-6 స్కోరు చేసింది. టాపార్డర్ బ్యాటర్లు రాహుల్(13), గిల్(13), కోహ్లీ(6) మరోమారు విఫలమైన వేళ తాను ఉన్నానంటూ పంత్ ఆకాశమే హద్దుగా చెలరేగాడు.

ఈ క్రమంలో భారత్ తరఫున రెండో వేగవంతమైన(29 బంతుల్లో) అర్ధసెంచరీ రికార్డును పంత్ తన పేరిట లిఖించాడు. జడేజా(8), సుందర్(6) క్రీజులో ఉన్నారు. స్కాట్ బోలాండ్(4-42) టీమ్‌ఇండియా పతనాన్ని శాసించాడు. కమిన్స్, వెబ్‌స్టర్ ఒక్కో వికెట్ తీశారు. అంతకుముందు ఓవర్‌నైట్ స్కోరు 9-1తో రెండో రోజు తొలి ఇన్నింగ్స్ కొనసాగించిన ఆసీస్ 181 పరుగులకు ఆలౌటైంది. వెబ్‌స్టర్(105 బంతుల్లో 57, 5ఫోర్లు), స్మిత్(33) ఆకట్టుకున్నారు. పిచ్ పరిస్థితులకు అనుకూలంగా మలుచకుంటూ ప్రసిద్ధ్ కృష్ణ(3-42), సిరాజ్(3-51), నితీశ్(2-32), బుమ్రా(2-33) ఆసీస్ పతనంలో కీలకమయ్యారు. సీనియర్లు విఫలమైన చోట ఆడుతున్న తొలి మ్యాచ్‌లోనే వెబ్‌స్టర్ అర్ధసెంచరీతో జట్టును ఆదుకున్నాడు.

పంత్ ఫటాఫట్:

నాలుగు పరుగుల స్వల్ప ఆధిక్యంతో రెండో ఇన్నింగ్స్‌కు దిగిన టీమ్‌ఇండియాకు ఓపెనర్ యశస్వి జైస్వాల్(22) మెరుపు ఆరంభాన్ని ఇచ్చాడు. స్టార్క్ తొలి ఓవర్‌లోనే హ్యాట్రిక్ బౌండరీలతో తన ఉద్దేశమేంటో చెప్పకనే చెప్పాడు. స్టార్క్ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని దెబ్బతీస్తూ జైస్వాల్ చూడచక్కని షాట్లతో అభిమానులను అలరించాడు. అయితే మరో ఎండ్‌లో రాహుల్ అంతగా ఆకట్టుకోలేకపోయాడు. క్రీజులో కుదురుకునేందుకు సమయం తీసుకున్న రాహుల్..జైస్వాల్‌కు తోడ్పాటు అందించాడు. అయితే బౌలింగ్ మార్పుగా వచ్చిన బోలాండ్..రాహుల్‌ను సూపర్ స్వింగ్‌తో క్లీన్‌బౌల్డ్ చేశాడు. ఇక్కడి నుంచి మన పతనానికి నాంది పడింది. ఐదు పరుగుల తేడాతో రాహుల్‌ను అనుసరిస్తూ జైస్వాల్ కూడా బౌల్డ్ కావడంతో 47 పరుగులకే టీమ్‌ఇండియా ఓపెనర్ల వికెట్లు కోల్పోయింది.

రోహిత్‌శర్మ స్థానంలో జట్టులోకి వచ్చిన గిల్(13) తన వికెట్ విలువను గుర్తించలేకపోయాడు. క్రీజులో నిలదొక్కుకోవాల్సింది పోయి అనవసరంగా వికెట్ సమర్పించుకున్నాడు. వెబ్‌స్టర్ బౌలింగ్‌లో ముందుకొచ్చి ఆడబోయిన గిల్%ౌ%కీపర్ క్యారీ క్యాచ్‌తో ఔటయ్యాడు. గిల్ కంటే ముందు బోలాండ్ మరోమారు భారత్‌ను కోలుకోలేని దెబ్బ కొట్టాడు. ఔట్‌సైడ్ ఆఫ్‌స్టంప్ బంతిని ఆడబోయిన కోహ్లీ..స్లిప్‌లో స్మిత్‌కు క్యాచ్ ఇచ్చాడు. దీంతో ఈ సిరీస్‌లో ఏకంగా ఎనిమిదో సారి కోహ్లీ ఇదే శైలిలో వికెట్ ఇచ్చుకోవడం విశేషం. దీంతో 78 పరుగులకే టీమ్‌ఇండియా కీలక వికెట్లు కోల్పోయి పీకల్లోతు కష్టాల్లో కూరుకుపోయింది.

ఈ దశలో క్రీజులోకి వచ్చిన పంత్..స్టార్క్ బౌలింగ్‌లో తొలి బంతినే కండ్లు చెదిరే రీతిలో సిక్స్ కొట్టి ఔరా అనిపించాడు. తన బ్యాటింగ్ శైలిపై వస్తున్న విమర్శలకు పంత్ అదే రీతిలో సమాధానం ఇచ్చే ప్రయత్నం చేశాడు. బౌలర్ ఎవరన్నది లెక్కచేయని నైజంతో, తన ట్రేడ్‌మార్క్ షాట్లు ఆడుతూ ఆసీస్ బౌలర్లను కంగారెత్తించాడు.

పంత్ బ్యాటింగ్ ధాటకి ఒక దశలో కెప్టెన్ కమిన్స్ బౌండరీల వద్ద ఆరుగురు ఫీల్డర్లను మోహరించాల్సి వచ్చింది. ఏ మాత్రం ఒత్తిడికి గురికాని పంత్..భారీ షాట్లతో విరుచుకుపడ్డాడు. వెబ్‌స్టర్ బౌలింగ్‌లో భారీ సిక్స్‌లు కొట్టిన పంత్..29 బంతుల్లోనే అర్ధసెంచరీ అందుకున్నాడు. ఇక ఇన్నింగ్స్ జోరందుకుంటున్న తరుణంలో కమిన్స్ బంతిని షాట్ ఆడబోయిన ఈ హార్డ్‌హిట్టర్ కీపర్ క్యాచ్‌తో వెనుదిరగాల్సి వచ్చింది. అప్పటి వరకు హోరెత్తిన స్టేడియం పంత్ ఔట్ కావడంతో నిశ్శబ్దం ఆవరించింది. ఆ తర్వాత వచ్చిన నితీశ్(4) మరోమారు ఘోరంగా విఫలమయ్యాడు.

కృష్ణ, సిరాజ్ అదుర్స్:

టీమ్‌ఇండియా బౌలర్లు సమిష్టి ప్రదర్శన కనబరిచారు. పిచ్‌ను తమకు అనుకూలంగా మలుచుకుంటూ ఆసీస్ బ్యాటర్లను కంగారెత్తించారు. లబుషేన్(2)ను బుమ్రా ఔట్ చేయడం ద్వారా ఆసీస్ పతనానికి తెరలేచింది. దూకుడు మీద కనిపించిన కాన్‌స్టాస్(23)ను సిరాజ్ పెవిలియన్ సాగనంపాడు. లంచ్ విరామం తర్వాత బుమ్రా గాయంతో డగౌట్ చేరడంతో బౌలింగ్ భారాన్ని సిరాజ్, కృష్ణ మోయాల్సి వచ్చింది. వీరిద్దరికి కోహ్లీ అండగా నిలిచాడు. బ్యాటర్లకు తగ్గట్లు వ్యూహాలు రచిస్తూ వికెట్ల వేట కొనసాగించాడు. సహచర బ్యాటర్లు విఫలమైనా అరంగేట్రం బ్యాటర్ వెబ్‌స్టర్ జట్టును ఆదుకున్నాడు. ఆఖరి వరస బ్యాటర్లతో కలిసి కీలక పరుగులు జోడించాడు. చివర్లో నితీశ్..కమిన్స్(10), స్టార్క్(1)ను ఔట్ చేయడంతో ఆసీస్ ఇన్నింగ్స్‌కు ముగింపు పడింది.

సంక్షిప్త స్కోర్లు

భారత్ తొలి ఇన్నింగ్స్: 185 ఆలౌట్, ఆస్ట్రేలియా తొలి ఇన్నింగ్స్: 181 ఆలౌట్,

భారత్ రెండో ఇన్నింగ్స్: 141-6(పంత్ 61, జైస్వాల్ 22, బోలాండ్ 4-42, వెబ్‌స్టర్ 1-24)

బుమ్రాకు గాయం!

తొలిఅడుగు , సిడ్నీ: భారత తాత్కాలిక కెప్టెన్ జస్‌ప్రీత్ బుమ్రా గాయపడ్డాడు. ఆస్ట్రేలియాతో ఐదో టెస్టు రెండో రోజు ఆటలో బుమ్రా వెన్నునొప్పికి గురవ్వడం ఒకింత ఆందోళనకు గురి చేసింది. భోజన విరామం తర్వాత ఒక ఓవర్ వేసిన బుమ్రా వెంటనే మైదానాన్ని వీడాడు. బుమ్రా స్థానంలో సర్ఫరాజ్‌ఖాన్ ఫీల్డింగ్‌కు రాగా విరాట్ కోహ్లీ స్టాండింగ్ కెప్టెన్‌గా వ్యవహరించాడు. జట్టు వైద్య సిబ్బందితో కలిసి బుమ్రా స్కానింగ్ పరీక్షలకు వెళ్లాడు. అయితే మ్యాచ్ జరుగుతున్నప్పుడే తిరిగి స్టేడియానికి చేరుకున్న స్టార్ స్పీడ్‌స్టర్ గాయంపై ఇంకా స్పష్టత రావాల్సి ఉంది.

'ముందస్తు జాగ్రత్తగా బుమ్రా స్కానింగ్ పరీక్షలు నిర్వహించాం. అతను బ్యాటింగ్ చేసేందుకు పెద్దగా ఇబ్బందేమి లేదు. కానీ బౌలింగ్ చేయాలా వద్దా అనేది ఆదివారం తేలుతుంది' అని జ ట్టు వర్గాలు పేర్కొన్నాయి. బోర్డర్-గవాస్కర్ సిరీస్‌లో ప్రస్తుతం బుమ్రా టాప్ వికెట్ టేకర్‌గా కొనసాగుతున్నాడు. ఆసీస్ బ్యాటర్లకు కొరకరాని కొయ్యగా వికెట్ల వేట సాగిస్తున్నా డు. ఒక వేళ గాయం తీవ్రతతో బౌలింగ్‌కు రాకపోతే..భారత గెలుపు అవకాశాలపై కచ్చితంగా ప్రభావం చూపిస్తుందని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

తెలంగాణ షూటర్స్ శభాష్ డీజీపీ జితేందర్ అభినందనలు

తొలిఅడుగు , హైదరాబాద్, : నేషనల్ షూటింగ్ చాంపియన్‌షిప్-24లో సత్తా చాటిన తెలంగాణ పోలీసు షూటర్స్‌ను రాష్ట్ర డీజీపీ జితేందర్ అభినందించారు. శనివారం హైదరాబాద్‌లోని తన కార్యాలయం లో వారికి పుష్పగుచ్ఛాలు, శాలువాలతో సత్కరించారు. జాతీయ షూటిం గ్ పో టీల్లో 25మీటర్ల ర్యాపిడ్ పిస్టల్ వ్యక్తిగత విభాగంలో నారాయణదాసు, రైఫి ల్ ప్రోన్ వ్యక్తిగత కేటగిరీలో సువర్ణ కాంస్య పతకాలు సాధించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు డీజీపీ మహేశ్ భగవత్, స్పోర్ట్స్ ఐజీజీ రమేశ్ పాల్గొన్నారు.

అరుదైన రికార్డును సృష్టించిన యశస్వి జైస్వాల్..

తొలిఅడుగు , సిడ్నీ: సిడ్నీ వేదికగా ఆస్ట్రేలియాతో జరుగుతున్న ఐదో టెస్టులో టీమిండియా యువ ఆటగాడు యశస్వి జైస్వాల్ ప్రత్యేక రికార్డును నెలకొల్పాడు. భారత్ 1932 నుంచి టెస్టు క్రికెట్ ఆడుతుండగా.. 92 సంవత్సరాల చరిత్రలో ఇలా జరుగడం ఇదే తొలిసారి. ఆస్ట్రేలియా బౌలర్ మిచెల్ స్టార్క్ వేసిన బంతులను చితక్కొట్టి ఈ రికార్డును సృష్టించాడు. సిడ్నీ టెస్టు రెండో ఇన్నింగ్స్‌లో యశస్వి 35 బంతుల్లో నాలుగు ఫోర్ల సాయంతో 22 పరుగులు చేశాడు.

స్పెషల్ క్లబ్‌లో..

సునీల్ గవాస్కర్, వీరేంద్ర సెహ్వాగ్ వంటి ఆటగాళ్లతో కూడిన స్పెషల్ క్లబ్‌లో చేరాడు. టీమిండియా రెండో ఇన్నింగ్స్‌ను ప్రారంభించిన వెంటనే స్టార్క్ వేసిన తొలి ఓవర్‌లో యశస్వి జైస్వాల్ గేమ్ మార్చి ఒకే ఓవర్‌లో నాలుగు ఫోర్లు బాదాడు. ఆ ఓవర్‌లో రెండు, మూడు, నాలుగు, ఆరో బంతిని బౌండరీకి పంపి.. 16 పరుగులు చేశాడు. దాంతో టెస్టుల్లో తొలి ఓవర్‌లోనే అత్యధిక పరుగులు రాబట్టిన తొలి బ్యాటర్‌గా జైస్వాల్ రికార్డును సృష్టించాడు. ఒక టెస్టు ఇన్నింగ్స్‌లో తొలి ఓవర్‌లో భారత బ్యాట్స్‌మెన్ చేసిన అత్యధిక పరుగులు ఇదే.

ఈ సిరీస్‌లో యశస్వి 391 పరుగులతో టాప్ స్కోరర్..

యశస్వి 10 ఇన్నింగ్స్‌లలో కలిపి 391 పరుగులు చేశాడు. 43.44 సగటుతో పరుగులు చేశాడు. ఇందులో ఓ సెంచరీ, రెండు అర్ధ సెంచరీలు ఉన్నాయి. ఆస్ట్రేలియాలో టెస్టు సిరీస్ కోసం పర్యటించడం ఇదే తొలిసారి. ఆస్ట్రేలియాలో తొలి టెస్టు సిరీస్‌లో అత్యధిక పరుగులు చేసిన భారత ఓపెనర్ల జాబితాలో నాలుగో స్థానంలో ఉన్నాడు. ఈ జాబితాలో మురళీ విజయ్ ముందున్నాడు. విజయ్ 2014-15లో 482 పరుగులు చేశాడు. వీరేంద్ర సెహ్వాగ్ 2003-04లో 464, సునీల్ గవాస్కర్ 1977-78లో అరంగేట్రం చేసిన టెస్టు సిరీస్‌లో 450 పరుగులు చేశారు.