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

తొలిఅడుగు

తెలుగు దిన పత్రిక

అభివృద్ధి చేతగాక ప్రతిపక్షాల గొంతు నొక్కే ప్రయత్నం

4

హైదరాబాద్ సంపుటి : 01 సంచిక : 223 బుధవారం 08- 01 - 2025 ఎడిటర్ : పి. జయరాం పేజీలు : 8 వెల : 4

మోదీ పర్యటన..
ఎంపీ పురందేశ్వరి కీలక వ్యాఖ్యలు

తొలిఅడుగు, విశాఖపట్నం : విశాఖపట్నంలో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ పర్యటన ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రగతికి సోపానమని రాష్ట్ర బీజేపీ అధ్యక్షురాలు, ఎంపీ దగ్గుబాటి పురందేశ్వరి స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్రంలో కూటమి ప్రభుత్వం కొలువు తీరిన అనంతరం తొలిసారిగా ఆయన విశాఖపట్నం వస్తున్నారని ఆమె గుర్తు చేశారు. ప్రధాని మోదీ 2

ఫార్ములా-ఈ కేసులో
సుప్రీంకోర్టుకు కేటీఆర్

తొలిఅడుగు, హైదరాబాద్ : ఫార్ములా-ఈ కేసు వ్యవహారంలో బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించారు. ఏసీబీ తనపై పెట్టిన కేసును కొట్టివేయాలంటూ దాఖలు చేసిన క్వాష్ పిటిషన్‌ను తెలంగాణ 2

బ్యాంకులదే పూర్తి బాధ్యత

- మోసపూరిత లావాదేవీలకు పరిహారం ఇవ్వాలి..
- నేరం జరిగిన మూడు రోజుల్లోగా ఫిర్యాదు చేస్తేనే ఈ ఊరట
- ఎస్‌బీఐ రూ.94 వేలు చెల్లించాలి
- గువాహటి బాధితుడి కేసులోసుప్రీంకోర్టు ఆదేశాలు

తొలిఅడుగు, న్యూఢిల్లీ : కస్టమర్ కేర్ మోసాలు.. మాల్‌వేర్‌తో ఖాతాలను ఖాళీ చేసే సైబర్ నేరాల విషయంలో బాధితులకు ఊరట కలిగించేలా సుప్రీంకోర్టు కీలక తీర్పునిచ్చింది. అనుమతి లేని/మోసపూరిత ఆన్‌లైన్ లావాదేవీల కారణంగా తమ ప్రమేయం లేకుండానే ఖాతాలోని డబ్బు పోగొట్టుకున్న బాధితులు మూడ్రోజుల్లో ఫిర్యాదు చేస్తే.. బ్యాంకులు పరిహారం ఇవ్వాల్సిందేనని తేల్చిచెప్పింది. అయితే.. భారతీయ రిజర్వ్ బ్యాంకు(ఆర్‌బీఐ) 2017 జూలై 6న ఇచ్చిన సర్క్యులర్‌లో పేర్కొన్నట్లుగా బాధితులు మూడ్రోజుల్లో ఫిర్యాదు చేస్తే.. థర్డ్‌పార్టీ యాప్, వ్యక్తుల ద్వారా జరిగే మోసాల విషయంలోనూ బాధితులకు ఊరట కలిగించాల్సిన బాధ్యత బ్యాంకులదేనని స్పష్టం చేసింది. గువాహటికి చెందిన పల్లభ్ భౌమిక్ అనే బాధితుడి విషయంలో జస్టిస్ జేబీ పార్దివాలా, జస్టిస్ ఆర్.మహాదేవన్‌ల ధర్మాసనం ఈ మేరకు తీర్పునిచ్చింది. కేసు పూర్వాపరాల్లోకి వెళ్తే.. బాధితుడు 2021లో ప్రపంచ దిగ్గజ గార్మెంట్స్ సంస్థ లూయీఫిలిప్ నుంచి రూ.4 వేలు వెచ్చించి, ఓ బ్లేజర్ కొనుగోలు చేశారు. ఆ తర్వాత.. దాన్ని వాపస్ చేస్తానంటూ లూయీఫిలిప్ వెబ్‌సైట్‌లో 2

ఫిబ్రవరి 5న ఉప ఎన్నికలు

తొలిఅడుగు, న్యూఢిల్లీ : ఢిల్లీ అసెంబ్లీ ఎన్నికలతోపాటే ఉత్తరప్రదేశ్, తమిళనాడు రాష్ట్రాల్లో ఉప ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. ఢిల్లీలోని మొత్తం 70 అసెంబ్లీ స్థానాలకు ఒకే విడతలో ఫిబ్రవరి 5న పోలింగ్ నిర్వహించనున్నట్టు కేంద్ర ఎన్నికల 2

వందకు చేరువలో భూకంపం మృతుల సంఖ్య

తొలిఅడుగు డెస్క్ : టిబెట్‌ను భారీ భూకంపం వణికించిన విషయం తెలిసిందే. నేపాల్ -టిబెట్ సరిహద్దుల్లో ఇవాళ ఉదయం 6:30 గంటల సమయంలో 7.1 తీవ్రతతో భారీ భూకంపం వచ్చింది. ఆ తర్వాత స్వల్ప తీవ్రతతో పలుమార్లు భూమి కంపించింది. ఈ భూకంపం ధాటికి 2

ఘన విజయం సాధించిన తర్వాత
తొలిసారిగా విశాఖకు ప్రధాని

తొలిఅడుగు, విశాఖపట్నం: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ బుధవారం రానున్నారు. విశాఖ లో పలు ప్రాజెక్టులకు శంకుస్థాపన, ప్రారంభోత్సవం చేయనున్నారు. ప్రధాని పర్యటన నేపథ్యంలో ఏపీ ప్రభుత్వం బహిరంగ సభ, రోడ్ షో ఏర్పాటు చేసింది. దీనికి సంబంధించి అధికారులు పెద్దఎత్తున ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. పోలీసులు సైతం భారీ బందోబస్తు ఏర్పాటు చేయనున్నారు. ప్రధాని పర్యటన నేపథ్యంలో ఏయూ ఇంజినీరింగ్ కళాశాల మైదానంలో బహిరంగ సభ ఏర్పాటు చేశారు. సభా ఏర్పాటుకు సంబంధించి పనులు చకాచకా సాగుతున్నారు. ఈ సందర్భంగా హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత, పలువురు ఎమ్మెల్యేలు, కూటమి నేతలు, ప్రభుత్వ ఉన్నతాధికారులు సభా ఏర్పాట్లను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత మాట్లాడుతూ..''కూటమి 2

కాల్పుల విరమణ ఒప్పందం కుదిరితే
34 మందిని విడుదల చేస్తాం

తొలిఅడుగు, గాజా : ఇజ్రాయిల్‌తో కాల్పుల విరమణ ఒప్పందం కుదిరినట్లైతే మొదటి దశలో భాగంగా 34మంది బందీలను విడుదల చేసేందుకు సిద్ధంగా వున్నామని హమాస్ అధికారి ఒకరు తెలిపారు. గాజాలో ఇజ్రాయిల్ చేస్తున్న యుద్ధాన్ని ఆపేందుకు నెలల తరబడి మధ్యవర్తులు కతార్, ఈజిప్ట్, అమెరికాలు ప్రయత్నిస్తున్నాయి. తాజాగా కతార్‌లో కాల్పుల విరమణ, బందీల విడుదలపై ఒప్పందం కుదుర్చుకునేందుకు చర్చలు పునరుద్ధరించినట్లు 2

బీజేపీ కార్యాలయంపై దాడి ఘటనపై
సీఎం రేవంత్ రెడ్డి స్పందించాలి

తొలిఅడుగు, హైదరాబాద్ : బీజేపీ వర్సెస్ కాంగ్రెస్.. మంగళవారం ఉదయం నుంచి హైదరాబాద్ నాంపల్లిలో హింసాత్మక ఘటనలు చెలరేగుతూనే ఉన్నాయి. ప్రియాంకగాంధీపై బీజేపీ నేత రమేష్ బిధూరి వ్యాఖ్యలపై నిరసన వ్యక్తం చేస్తూ.. బీజేపీ ఆఫీసును ఇవాళ ఉదయం కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు ముట్టడించారు. కోడిగుడ్లు, రాళ్లతో దాడి చేశారు. బీజేపీ, కాంగ్రెస్ కార్యకర్తల ఘర్షణతో బీజేపీ ఆఫీస్ దగ్గర తీవ్ర ఉద్రిక్తత నెలకొంది. ఆ ఘటనలో పలువురికి గాయాలు కూడా అయ్యాయి. అనంతరం గాంధీభవన్ దగ్గర సేమ్ టూ సేమ్ అదే సీన్ రిపీట్ అయింది. కాంగ్రెస్ కార్యకర్తల దాడిని నిరసిస్తూ గాంధీభవన్‌ను బీజేపీ ముట్టడించింది. బారీకేడ్లు తోసుకుని వెళ్లి గాంధీభవన్‌వైపు వెళ్లారు బీజేపీ యువ మోర్చా కార్యకర్తలు.. అక్కడ ఫ్లెక్సీలను చించి వేశారు. రేవంత్ సర్కార్‌కు వ్యతిరేకంగా పెద్ద ఎత్తున ఆందోళన చేశారు. పరిస్థితిని అదుపుచేసేందుకు పోలీసులు లాఠీచార్జ్ చేయడంతో పాటు పలువురిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. కాగా.. బీజేపీ కార్యాలయంపై దాడిని.. 2

తల్లిదండ్రులను నిర్లక్ష్యం చేస్తే ఆస్తులు వెనక్కే

తొలిఅడుగు, అమరావతి : వృద్ధాప్యంలో ఉన్న తల్లిదండ్రుల సంక్షేమాన్ని పట్టించుకోకుండా వారిచ్చిన ఆస్తులను మాత్రం అనుభవిస్తున్న వారికి ప్రభుత్వం పెద్ద ఝలక్ ఇచ్చింది. తల్లిదండ్రులను పట్టించుకోని పక్షంలో వారిచ్చిన ఆస్తులపై పిల్లల హక్కులను రద్దు చేసి 2

తొలిసారిగా విశాఖకు ప్రధాని

మొదటిపేజీ తరువాయి ప్రభుత్వం ఘన విజయం సాధించిన తర్వాత తొలిసారిగా విశాఖకు ప్రధాని మోదీ వస్తున్నారు. ప్రధాని పర్యటనకు సంబంధించి అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి అయ్యాయి. భద్రతాపరంగా ఎటువంటి ఇబ్బందులూ రాకుండా అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నాం. కొన్ని లక్షల కోట్ల విలువైన అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు ప్రధాని శంకుస్థాపన చేస్తారు. ఇదంతా ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి ప్రధాని ఇస్తున్న బహుమతి. అందుకు ప్రతిఒక్కరూ మోదీకి అభినందలు తెలియజేయాలి. ప్రధాని మోదీ, ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు, ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్‌ను రాష్ట్ర ప్రజలందరూ ఆశీర్వదించాలి. రేపు నిర్వహించే కార్యక్రమానికి ప్రజలు పెద్దఎత్తున తరలిరావాలని" కోరారు.

కాల్పుల విరమణ ఒప్పందం కుదిరితే 34 మందిని విడుదల చేస్తాం

మొదటిపేజీ తరువాయి ఇజ్రాయిల్ తెలిపింది. ఈ నెల 20న బైడెన్ స్థానే ట్రంప్ అధ్యక్ష బాధ్యతలు చేపట్టనున్న తరుణంలో తాజా ప్రయత్నాలు కొనసాగుతున్నాయి. 2023 నవంబరులో వారం రోజుల పాటు కాల్పుల విరమణ జరిగినపుడు 80మంది ఇజ్రాయిలీ బందీలు విడుదల కాగా, ఇజ్రాయిల్ జైళ్ళలో మగ్గుతున్న 240మంది పాలస్తీనా ఖైదీలు విడుదలయ్యారు. తాజాగా ఇజ్రాయిల్ అందచేసిన జాబితాలో 34మంది ఇజ్రాయిల్ ఖైదీలను విడుదల చేసేందుకు హమాస్ అంగీకరించింది. బందీల జాబితాను హమాస్ ఇంకా అందచేయాల్సి వుందని నెతన్యాహు కార్యాలయం తెలిపింది. ఈ విషయంపై తనకు మాట్లాడేందుకు అధికారం లేదని, కానీ తాజా జాబితాలో మహిళలు, పిల్లలు, వృద్ధులు, జబ్బు పడినవారు వుంటారని చెప్పారు. బందీలతో మాట్లాడాలన్నా ఎవరు జీవించి వున్నారు,. ఎవరు మరణించారో గుర్తించాలన్నా కూడా తమకు ఒక వారం సమయం కావాలని హమాస్ పేర్కొంది. హమాస్ అధికారి వ్యాఖ్యలు వెలువడినా చర్చలపై ఇంతవరకు ఎలాంటి అప్‌డేట్ లేదు.

బ్యాంకులదే పూర్తి బాధ్యత

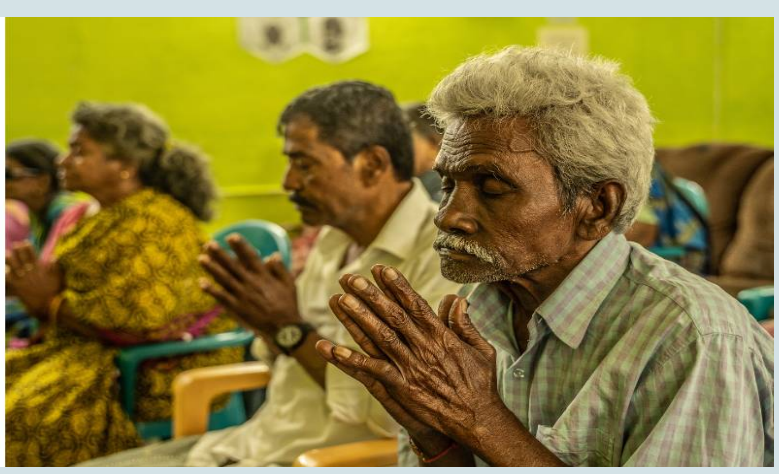
మొదటిపేజీ తరువాయి కస్టమర్ కేర్‌కు సమాచారం ఇచ్చారు. తనకు రూ.4 వేలను వెనక్కి ఇవ్వాలని కోరారు. అయితే.. 2021లో లూయీఫిలిప్ వెబ్‌సైట్ హ్యాకింగ్‌కు గురై.. ఆ సైట్ నియంత్ర హ్యాకర్ల చేతికి వెళ్లిపోయింది. వెబ్‌సైట్‌లో కస్టమర్‌కేర్‌ను సంప్రదించినట్లు బాధితుడు భావించినా.. దీన్ని సైబర్ నేరగాళ్లు అవకాశంగా మలచుకుని, లూయీఫిలిప్ మేనేజర్ పేరుతో ఫోన్ చేశారు. "తప్పకుండా మీ సొమ్మును తిరిగి ఇస్తాం. అయితే.. మీరు మేము పంపే లింకు ద్వారా యాప్‌ను ఇన్‌స్టాల్ చేసుకోవాలి" అని సూచించారు. బాధితుడు ఆ యాప్‌ను ఇన్‌స్టాల్ చేయగానే.. అతని ఎస్‌బీఐ ఖాతాలో ఉన్న రూ.94,204.80 గూగుల్‌పే ద్వారా సైబర్ నేరగాళ్ల ఖాతాకు బదిలీ అయ్యింది. తన ఖాతా ఖాళీ అవ్వడంతో బాధితుడు ఎస్‌బీఐ కస్టమర్ కేర్‌కు ఫోన్ చేసి, జరిగిన మోసంపై ఫిర్యాదు చేశారు. అయితే గూగుల్‌పే ద్వారా లావాదేవీలు జరిగినందున తాము బాధ్యులం కాదని కస్టమర్‌కేర్ సిబ్బంది సమాధానమిచ్చారు. దాంతో బాధితుడు గువాహటి పోలీసులు, అసోం సీఐడీ సైబర్ క్రైమ్ సెల్, జాతీయ సైబర్ నేరాల నమోదు పోర్టల్‌లో ఫిర్యాదు చేశారు. ఆర్‌బీఐ అంబుడ్స్‌మన్‌ను సంప్రదించినా.. న్యాయం జరగకపోవడంతో గువాహటి హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. ఈలోగా నిందితుడు ఉత్తరప్రదేశ్‌కు చెందినవాడని సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులు గుర్తించారు. నేరం జరిగిన 24 గంటల్లోనే బాధితుడు ఫిర్యాదు చేశారని, ఎస్‌బీఐదే లోపమని హైకోర్టు సింగిల్ బెంచ్ స్పష్టం చేసింది. అతను కోల్పోయిన రూ.94,204.80ని తిరిగి ఇచ్చేయాలని తీర్పునిచ్చింది. ఆ తీర్పుపై ఎస్‌బీఐ డివిజన్ బెంచ్‌ను ఆశ్రయించింది. బాధితుడు గూగుల్‌పే ద్వారా డబ్బును బదిలీ చేశాడని, అతనికి ఓటీపీ కూడా వచ్చిందని బ్యాంకు తరఫు న్యాయవాదులు వాదనలను వినిపించారు. అయితే.. బాధితుడి పక్షానే న్యాయం ఉండడంతో.. ఎస్‌బీఐ సుప్రీంకోర్టులో అప్పీల్ చేసింది. తాజాగా ఈ కేసును విచారించిన జస్టిస్ జేబీ పార్దివాలా నేతృత్వంలోని ధర్మాసనం ఎస్‌బీఐనే తప్పుబట్టింది. "ఎస్‌బీఐ వద్ద అధునాతన సాంకేతికత ఉంటుంది. అనుమతి లేని/మోసపూరిత ఆన్‌లైన్ లావాదేవీలను గుర్తించి, నియంత్రించే అవకాశాలుంటాయి. బాధితుడి ప్రమేయం లేకుండానే ఆయన ఖాతాలోని సొమ్ము బదిలీ అయ్యింది. కాబట్టి.. ఎస్‌బీఐ అతనికి పరిహారంగా మొత్తం సొమ్మును తిరిగి ఇవ్వాల్సిందే" అని తీర్పునిచ్చింది. అదే సమయంలో బ్యాంకు ఖాతాదారులు కూడా సైబర్ నేరాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించింది. ఓటీపీని ఇతరులకు చెప్పినా.. నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించినా.. ఖాతాదారులే బాధ్యత వహించాల్సి ఉంటుందని హెచ్చరించింది.

బీజేపీ కార్యాలయంపై దాడి ఘటనపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి స్పందించాలి

మొదటిపేజీ తరువాయి బీజేపీ తెలంగాణ అధ్యక్షుడు, కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి ఖండించారు.. కాంగ్రెస్ నేతలు.. గూండాలతో కలిసివచ్చి రాష్ట్ర బీజేపీ కార్యాలయంపై, బీజేపీ నేతలపై దాడులు చేశారని కిషన్ రెడ్డి ఆరోపించారు. కాంగ్రెస్ నేతలు రాళ్లు, కర్రలతో బీజేపీ నేతల తలలు పగలకొడుతుంటే పోలీసులు ప్రేక్షకపాత్ర వహించారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. తాము తలుచుకుంటే కాంగ్రెస్ నేతలు ఎవరూ రోడ్ల మీద తిరగలేరని వార్నింగ్ ఇచ్చారు. తమ సహనాన్ని అసమర్థతగా భావించొద్దన్నారు. తాము కఠిన నిర్ణయాలు తీసుకోక ముందే ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి స్పందించాలని కిషన్ రెడ్డి సూచించారు.

తల్లిదండ్రులను నిర్లక్ష్యం చేస్తే ఆస్తులు వెనక్కే

మొదటిపేజీ తరువాయి తిరిగి తల్లిదండ్రులకు ఆ ఆస్తులపై హక్కులు కల్పించేలా నిర్ణయం తీసుకుంది. పిల్లలకు తల్లిదండ్రులు గిఫ్ట్‌డీడ్ కింద, సెటిల్‌మెంట్ కింద ఆస్తులు ఇస్తున్నారు. తర్వాత తల్లిదండ్రులను పిల్లలు వదిలేస్తున్న పలు ఘటనలు వెలుగుచూస్తున్నాయి. ఇకపై ఇలాంటి రిజిస్ట్రేషన్లకు సెటిల్మెంట్లు, గిఫ్ట్‌డీడ్లు రద్దుచేశారు. తల్లిదండ్రులు, పిల్లలు ఇద్దరూ వస్తేనే రిజిస్ట్రేషన్లు జరుగుతాయి. తల్లిదండ్రుల సంరక్షణ చట్టం 2007లోని సెక్షన్ 23 ప్రకారం తల్లిదండ్రులను జాగ్రత్తగా ఉంచడం కోసం ప్రభుత్వం ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. పిల్లల నిర్లక్ష్యంపై తమ దృష్టికి వచ్చిన కేసులను విచారించి నిర్ణయం తీసుకునే అధికారాన్ని ఆర్డీవోకి అప్పజెప్పారు. విచారణ తర్వాత ఆ ఆస్తిపై పిల్లల హక్కును రద్దు చేసి తల్లిదండ్రులకు అప్పజెప్పే అధికారం ఆర్డీవోకి ఉంటుంది. ఆర్డీవో ఆదేశాలను రిజిస్ట్రేషన్ల శాఖ తమ కార్యాలయాల్లోని సాఫ్ట్‌వేర్ రికార్డుల్లోనూ పొందుపర్చాలి. ఆర్డీవో ఆదేశాలకు అనుగుణంగా రిజిస్ట్రేషన్ హక్కులు మార్చాల్సి ఉంటుంది. ఈ మేరకు రిజిస్ట్రేషన్ల శాఖ ఆదేశాలు జారీ చేసింది.



ఫిబ్రవరి 5న ఉప ఎన్నికలు

మొదటిపేజీ తరువాయి సంఘం తెలిపింది. ఢిల్లీ అసెంబ్లీ ఎన్నికలతోపాటే ఉత్తరప్రదేశ్‌లో ఖాళీగా ఉన్న మిల్కిపూర్ అసెంబ్లీ స్థానానికి, తమిళనాడులో ఖాళీగా ఉన్న ఈరోడ్ అసెంబ్లీ స్థానానికి కూడా ఫిబ్రవరి 5న పోలింగ్ జరుగుతుందని భారత ప్రధాన ఎన్నికల అధికారి రాజీవ్ కుమార్ ప్రకటించారు. ఉప ఎన్నికలు జరిగే ఈ రెండు అసెంబ్లీ స్థానాల ఎన్నికల ఫలితాలను కూడా ఢిల్లీ అసెంబ్లీ ఎన్నికల ఫలితాలతోపాటే వెల్లడించనున్నట్లు ఈసీ తెలిపింది. ఫిబ్రవరి 8న ఓట్లను లెక్కించి ఫలితాలను వెల్లడించనున్నట్లు పేర్కొంది. ఈ అన్ని ఎన్నికల కోసం జనవరి 10న నోటిఫికేషన్ విడుదల చేయనున్నారు. జనవరి 17 వరకు నామినేషన్‌లకు అవకాశం కల్పించనున్నారు. జనవరి 20 వరకు నామినేషన్‌ల ఉపసంహరణకు గడువు విధించనున్నారు.

వందకు చేరువలో భూకంపం మృతుల సంఖ్య

మొదటిపేజీ తరువాయి భారీగా ఆస్తి, ప్రాణ నష్టం సంభవించింది. తాజాగా ఈ భూకంపంలో మృతి చెందిన వారి సంఖ్య వందకు చేరువైంది. ఇవాళ ఉదయం కేవలం గంట వ్యవధిలోనే టిబెట్ ప్రాంతంలో ఆరుసార్లు భూమి కంపించింది. ఈ భూకంపం ధాటికి అనేక భవనాలు నేలమట్టమయ్యాయి. ప్రముఖ వార్తా సంస్థ రాయిటర్స్ నివేదిక ప్రకారం.. పెను భూకంపం ధాటికి ఇప్పటి వరకూ 95 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. మరో 130 మంది గాయపడ్డారు. నేపాల్ – టిబెట్ సరిహద్దుల్లో మంగళవారం ఉదయం 7.1 తీవ్రతతో భారీ భూకంపం సంభవించిన విషయం తెలిసిందే. చైనాకు చెందిన మానిటరింగ్ ఏజెన్సీ మాత్రం భూకంప తీవ్రతను 6.8గా పేర్కొన్నది. టిబెట్ రాజధాని లాసాకు సుమారు 380 కిలోమీటర్ల దూరంలో భూమి కంపించినట్లు తెలుస్తోంది. టిబెట్‌లో రెండో అతిపెద్ద నగరమైన షిజాంగ్‌లో 10 కిలోమీటర్ల లోతులో భూకంప కేంద్రం ఉన్నట్లు నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ సీస్మోలజీ తెలిపింది. అనంతరం షిజాంగ్ ప్రాంతంలోనే మరో రెండుసార్లు భూమి కంపించిందని, వాటి తీవ్రత రిక్టర్ స్కేలుపై 4.7, 4.9గా నమోదయిందని వెల్లడించింది. భూకంప తీవ్రత ఉత్తర భారతాన్ని కూడా తాకింది. ఢిల్లీ ఎన్సీఆర్, బెంగాల్, బీహార్, అస్సాం, పశ్చిమబెంగాల్‌తోపాటు పలు ప్రాంతాల్లోనూ ప్రకంపణలు సంభవించాయి. బీహార్‌లో ఆందోళనకు గురైన ప్రజలు ఇండ్ల నుంచి బయటకు వచ్చారు. ఇక చైనా, భూటాన్, బంగ్లాదేశ్‌లోనూ భూమి కంపించింది. భారీ భూకంపం ధాటికి పలుచోట్ల ఎత్తైన భవనాలు నేలకూలాయి. రంగంలోకి దిగిన రెస్క్యూ సిబ్బంది శిథిలాల కింద చిక్కుకుపోయిన వారిని వెలికితీస్తున్నారు. ప్రస్తుతం సహాయక చర్యలు కొనసాగుతున్నాయి. మృతుల సంఖ్య మరింత పెరిగే అవకాశం ఉందని స్థానిక మీడియా పేర్కొంటోంది.

మోదీ పర్యటన.. ఎంపీ పురందేశ్వరి కీలక వ్యాఖ్యలు

విశాఖపట్నం పర్యటనలో భాగంగా ఆంధ్ర యూనివర్సిటీ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ గ్రౌండ్స్‌లో సభా ఏర్పాట్లను మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్‌తో కలిసి ఆమె పరిశీలించారు. అనంతరం దగ్గుబాటి పురందేశ్వరి మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్రంలో అనేక అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు ప్రధాని శ్రీకారం చూడుతున్నారన్నారు. విశాఖపట్నంలో స్టీల్‌ప్లాంట్‌ని గాడిలో పెట్టాలని కేంద్రం భావిస్తోందన్నారు. మంచి ప్యాకేజి ఇచ్చి స్టీల్‌ప్లాంట్‌ను ఆదుకోవాలని ఉక్కు శాఖ మంత్రి హెచ్ డీ కుమారస్వామి ఆలోచిస్తున్నారని తెలిపారు. అలాగే స్టీల్ ప్లాంట్ జీతాల విషయాన్ని సైతం కేంద్ర మంత్రి పరిశీలిస్తున్నారని ఆమె వివరించారు. అయితే హైదరాబాద్‌లోని తెలంగాణ బీజేపీ కార్యాలయంపై దాడిపై సైతం ఆమె స్పందించారు. ఈ దాడికి కారణమైన వారిని గుర్తించి.. వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలని తెలంగాణ ప్రభుత్వానికి ఆమె సూచించారు. ప్రజాస్వామ్యంలో ఇలాంటి దాడి శోచనీయమని.. ఈ తరహా దాడి ఎవరు చేసినా వ్యతిరేకించాలని దుగ్గుబాటి

ఫార్ములా-ఈ కేసులో సుప్రీంకోర్టుకు కేటీఆర్

హైకోర్టు కొట్టివేసిన విషయం తెలిసిందే. హైకోర్టు తీర్పును కేటీఆర్ సుప్రీంకోర్టులో సవాల్ చేశారు. సుప్రీంకోర్టు రిజిస్ట్రీలో కేటీఆర్ తరఫు న్యాయవాది మోహిత్‌రావు పిటిషన్ వేశారు. ఏసీబీ తనపై తప్పుడు కేసు పెట్టిందని.. దాన్ని క్వాష్ చేయాలంటూ కేటీఆర్ హైకోర్టును కోరగా.. ఇరు వర్గాల వాదనలు విన్న కోర్టు.. క్వాష్ పిటిషన్‌ను కొట్టివేస్తూ మంగళవారం తీర్పును వెల్లడించింది. అరెస్టు చేయకుండా గతంలో ఇచ్చిన మధ్యతంర ఉత్తర్వులను ఉప సంహరించింది. ఈ క్రమంలో కేటీఆర్ సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించారు. కోర్టు తీర్పుపై ఇప్పటికే లీగల్ టీమ్‌తో చర్చలు జరిపారు. మరో వైపు ఫార్ములా–ఈ కార్ రేసు వ్యవహారంలో రేవంత్‌రెడ్డి ప్రభుత్వం సుప్రీంకోర్టులో కేవియెట్ పిటిషన్ దాఖలు చేసింది. ఫార్ములా ఈ రేసు కేసులో కేటీఆర్ సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయిస్తే తమ వాదనలు కూడా వినాలని పిటిషన్‌లో కోరింది.

తొలిఅడుగు తెలుగు దిన పత్రిక

రైతు ద్రోహి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

– రైతులకు అన్యాయం జరగనివ్వం – బీఆర్ఎస్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఏలేటి రాధాకృష్ణ శర్మ

తొలి అడుగు, చిన్నకోడూరు, జనవరి 07 : ఇచ్చిన హామీలను మరిచి తెలంగాణ రైతులకు ప్రజలకు రేవంత్ రెడ్డి ద్రోహం చేస్తున్నాడని బీఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఏలేటి రాధాకృష్ణ శర్మ, మాజీ ఎంపీపీ కూర మాణిక్య రెడ్డిలు మండిపడ్డారు. రైతు భరోసా 15000 ఇస్తానని 12,000 అని రేవంత్ రెడ్డి చెప్పడంతో ఆగ్రహించిన రైతులు, బీఆర్ఎస్ శ్రేణులు మంగళవారం చిన్నకోడూరు మండల్ ఇబ్రహీం నగర్ గ్రామం వద్ద రాజీవ్ రహదారిపై రాస్తారోకో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ... కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి రైతుల పైన ఏమాత్రం చిత్తశుద్ధి లేదన్నారు. ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన ఆరు గ్యారంటీలలో ఏ ఒకటి పూర్తిగా నెరవేర్చలేదని రైతులకు రుణమాఫీ చేస్తానని 42 వేల కోట్లు అవసరమని రైతుల రుణమాఫీ పూర్తి చేస్తానని శాసనసభలో చెప్పిన రేవంత్ రెడ్డి 30 శాతం కూడా రుణమాఫీ చేయలేదన్నారు. అదేవిధంగా రైతు భరోసా 15000 అని ఇప్పుడు 12000 అంటూ రైతులను అవమానపరుస్తున్నాడని వారు మండిపడ్డారు. తెలంగాణ ఆడపడుచులకు గృహలక్ష్మి కింద 2500 ఇస్తానన్న రేవంత్ రెడ్డి నేటికీ కూడా ఆ మాట లేదని కళ్యాణ లక్ష్మి తో పాటుగా ఒక తులం బంగారం ఇస్తానన్న రేవంత్ రెడ్డి తులం బంగారం ఎందుకని ఇవ్వటం లేదని మండిపడ్డారు. ఇటు రైతులను, అటు ప్రజలను తెలంగాణ ఆడపడుచులను మోసం చేసి గద్దెనెక్కి ఇచ్చిన హామీలు నెరవేర్చకుండా అడుగుతే నిర్బంధాలు చేస్తున్నాడని ఇలాగైతే చూస్తూ ఊరుకోపోమని అన్నారు. బిఆర్ఎస్ శ్రేణులకు ఉద్యమాలు కొత్త కాదని కేసులు కొత్త కాదని అన్నారు . తెలంగాణ కోసం కాంగ్రెస్ పై పోరాటం చేశామని మల్ల ప్రజల కోసం పోరాటం చేస్తామని వారు అన్నారు.

ఈ ఆందోళన కార్యక్రమంలో మండల పార్టీ అధ్యక్షులు కాముని శ్రీనివాస్, మాజీ వైస్ ఎంపీపీ కీసరి పాపయ్య, పార్టీ నాయకులు జంగిటి శ్రీనివాస్ ముదిరాజ్, కాముని ఉమేష్, ఇట్టబోయిన శ్రీనివాస్, ములకల కనకరాజు, బోడిగే సదానందం, శ్రీహరి, మేడికాయల వెంకటేశం, గుండెల్లి వేణు, మధుసూదన్ రెడ్డి, గుజ్జరాజు, పిన్నింటి అబ్బిరెడ్డి, మాజీ సర్పంచులు మాజీ ఎంపీటీసీలు రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వాహనాల తనిఖీలో పోలీసులకు పట్టుబడిన గంజాయి

– అరెస్టు చేసి రిమాండ్ కు తరలించిన పోలీసులు

తొలి అడుగు, యాదాద్రి భువనగిరి, జిల్లా వలిగొండ, జనవరి : 07 యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా వలిగొండ మండల కేంద్రంలో సోమవారం వలిగొండ రామన్నపేట ప్రదాన రహదారిలో పోలీసులు వాహనాలు తనిఖీ చేస్తుండగా హెూండా షైన్ బైక్ పై అనుమానాస్పదంగా వెళు తున్న ఇద్దరు వ్యక్తులను ఆపి తనిఖీ చేయగా వారి వద్ద నుండి 3,760 గ్రాముల గంజాయి తరలిస్తున్న వ్యక్తులను అదుపులోకి తీసుకొని వారిని విచారించగా రామన్నపేట మండలం తుమ్మలగూడెం గ్రామానికి చెందిన కుంచం విజయ్ కుమార్, వలిగొండ గ్రామానికి చెందిన సిరిగిరి బోయాజ్ లుగా గుర్తించి వారి వద్ద నుండి గంజాయి స్వాధీనం చేసుకుని రామన్నపేట సీఐ ఆదేశాల మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేసి రిమాండ్ కు తరలించినట్లు స్థానిక ఎస్సై యుగంధర్ గౌడ్ తెలిపారు. అదేరోజు గంజాయితో తప్పించుకపోయిన వ్యక్తిని మంగళవారం రోజు పట్టుకొని విచారించగా వలిగొండ మండలం టేకుల సోమారం గ్రామానికి చెందిన దుర్గాప్రసాద్ గా గుర్తించి అరెస్ట్ చేసి రిమాండ్ కు తరలించినట్లు ఎస్సై తెలిపారు.

గంగపుత్ర సంఘం ఆద్వర్యంలో సందిరి బాలయ్య వర్ధంతి

తొలి అడుగు, చిన్నకోడూరు, జనవరి 7 : సిద్దిపేట జిల్లా చిన్నకోడూరు మండల కేంద్రంలోని గంగపుత్ర సంఘం ఆధ్వర్యంలో సందిరి బాలయ్య వర్ధంతి ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా గంగపుత్ర సంఘం అధ్యక్షుడు గుడిసె లక్ష్మయ్య, కాంగ్రెస్ పార్టీ ఫిషర్మెన్ ప్రధాన కార్యదర్శి గుండు వెంకటేష్,మాజీ అధ్యక్షులు పంపరి కనకయ్య మాట్లాడుతూ... ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ లో తమలపాకు వ్యాపారం చేస్తూ అక్కడున్నటువంటి సముద్ర తీర ప్రాంత గంగపుత్రుల స్థితిగతుల్ని పరిస్థితుల్ని చూసి వారి అసంఘటితంగా మత్స్యకార్మిక రంగంలో పనిచేస్తున్న గంగపుత్రుని చూసి వారిని సంఘటితం ఐక్యం చేయడానికి ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాల్లో గంగపుత్ర సంఘాలను స్థాపించి వారిని ఐక్యం చేసి ఈరోజు ప్రతి గ్రామంలో గంగపుత్ర సంఘ భవనాలు నిర్మించడం అంటే సందిరి బాలయ్య ఆశయము గంగపుత్రుని ఐక్యం చేసిందనేది చెప్పకనే చెప్పాలి అన్నారు. గంగపుత్రుల హక్కుల్ని కాపాడడానికి కోసం మనమంతా ఐక్యంగా ఏక సంఘ నిర్మాణం చేసుకొని మన గంగపుత్రుల హక్కుల్ని సాధించుకోవాలని కలలుగన్న సందిరి బాలయ్య కు యావత్ గంగపుత్రుల తరఫున నివాళులు అర్పిస్తూ

గంగపుత్ర జాతిపిత మహెూలు సందిరి బాలయ్య 58వ వర్ధంతి ఘనంగా నిర్వహించమన్నారు. అలాగే చిన్నకోడూరు మండలంలోనే 52 సంవత్సరాలుగా గంగపుత్ర సంఘం ఏర్పడి చాలా ఆదర్శనంగా నిలుస్తుంది అని రాబోయే రోజుల్లో పలు సేవ కార్యక్రమాలు చేపడతమన్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో గంగపుత్ర సంఘం సభ్యులు కనుగుల లక్ష్మయ్య,గౌటే లక్ష్మణ్, చంద్రయ్య, మహిళా అధ్యక్షురాలు పంపరి వినోద, మోహన్, చంద్రయ్య, గుడిసె ప్రభురాజ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిబంధనలు అతిక్రమిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవు

తొలి అడుగు మండపేట డాక్టర్ బిఆర్ అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లా: ఎస్పీ కృష్ణారావు ఆదేశాలు మేరకు సంక్రాంతి సందర్భంగా ఎవరైనా అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు పాల్పడితే కఠిన చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని మండపేట రూరల్ సీఐ పి.దొర రాజు తెలిపారు. మండపేట లో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ మండపేట, కపిలేశ్వరపురం, రాయవరం మండలాల ప్రజలంతా ఎటువంటి సంక్రాంతి పండుగను ఎటువంటి అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు తావులేకుండా సంస్కృతి, సాంప్రదాయ బద్దంగా ఆహ్లాదకరమైన వాతావణంలొ జరుపు కోవాలని కోరారు. కోడిపందాలు, పేకాట, గుండాట వంటి ఆటలు ఆడినా, నిర్వహించినా చట్ట ప్రకారం కేసులు నమోదు చేసి తగు చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. గతంలో కోడి పందాలు ఆడిన, నిర్వహించిన వారిని గుర్తించి ఇప్పటివరకూ సుమారు 50 మందిని తహసీల్దార్ ల ముందు బైండోవర్ చేసినట్లు తెలిపారు. అసాంఘిక కార్యకలాపాలు నిర్వహించడానికి ఉపయోగించిన స్థల యజమానులపై సైతం కేసులు నమోదు చేయడం జరుగుతుందన్నారు. మాకు తెలియదు అని రైతులు తప్పించుకోవాలని చూస్తే కుదరదన్నారు. ఎవరి స్థలాల్లో వారు ఎటువంటి అసాంఘిక కార్యక్రమాలు జరగకుండా చూసుకోవాల్సిన బాధ్యత సంబంధిత భూ యజమానులదేనన్నారు. ఎక్కడైనా ఇటువంటివి జరిగితే ప్రజలు స్థానిక పోలీసు లకు గానీ, 112 నెంబర్ కు గాని కాల్ చేసి సమాచారాన్ని అందించి తమకు సహకరించాలని సీఐ కోరారు.

దివ్యాంగుల సంక్షేమమే ప్రభుత్వ ధ్యేయం

– సమగ్ర శిక్ష ఏపీసి జయ ప్రకాష్

తొలి అడుగు పరవాడ జనవరి 7 : పరవాడ భవిత కేంద్రాన్ని అకస్మికంగా సందర్శించిన అనకాపల్లి జిల్లా సమగ్ర శిక్ష ఏపీసి ఆర్.జయ ప్రకాష్. ఫిజియోథెరపీ కార్యక్రమాల గురించి దివ్యాంగుల తల్లిదండ్రులను అడిగి తెలుసుకున్నారు.దివ్యాంగులకు ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం సమగ్ర శిక్ష ద్వారా అన్ని రకాల సేవలు,సదుపాయాలు కల్పించడంతోపాటు అలవెన్సెస్, ఉపకరణాలు ఉచితంగా అందించడంతోపాటు దివ్యాంగులకు అవసరమైన స్పీచ్ థెరపీ, ఫిజియోథెరపీ కల్పిస్తూ దివ్యాంగులకు శారీరక,మానసిక అభ్యున్నత వికాసానికి ప్రత్యేక శిక్షణ ద్వారా, భవిత కేంద్రాల్లో ప్రత్యేక ఉపాధ్యాయుల ద్వారా తోడ్పడుతుందని అన్నారు. భవిత కేంద్రాన్ని సందర్శించి భవితలో జరుగుతున్న కార్యక్రమాల పట్ల, దివ్యాంగులకు కల్పిస్తున్న సదుపాయాలు పట్ల ఏపీసి శ్రీ ఆర్.జయప్రకాష్ సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అనకాపల్లి జిల్లా ఏపీసి శ్రీ ఆర్.జయప్రకాష్, జిల్లా సహిత విద్య సమన్వయకర్త శ్రీమతి బి.శకుంతల , ప్రత్యేక ఉపాధ్యాయులు మహాలక్ష్మి నాయుడు, ఫిజియోథెరపిస్ట్ కిరణ్, వెంకటలక్ష్మి, భవిత ఉపాధ్యాయురాలు టి. కుమారి, దివ్యాంగులు,తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు.

అభివృద్ధి చేతగాక ప్రతిపక్షాల గొంతు నొక్కే ప్రయత్నం

-హామీలపై నిలదీసినందుకే కేటీఆర్ పై కేసులు
-కక్షసాధింపు చర్యలకు రేవంత్ సర్కార్
-కుట్రపూరిత కేసులు
- నయా పైసా అవినీతి జరగలేదు
- హైదరాబాద్ ఇమేజ్ పెంచేందుకే ఈ ఫార్ములా రేస్
- కాంగ్రెస్ పై ప్రజలు తిరగబడే రోజులు దగ్గర్లోనే ఉన్నాయి
- భారాస సీనియర్ నేత రవీందర్ యాదవ్ ధ్వజం

తొలిఅడుగు, శేరిలింగంపల్లి: కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తీరుపై భారాస సీనియర్ నేత రవీందర్ యాదవ్ తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. తెలంగాణలో కక్షసాధింపు రాజకీయాలు కొనసాగుతున్నాయని ఆరోపించారు. భారాస వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ పై కుట్ర పూరితంగా రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం వ్యవహరిస్తుందని వెల్లడించారు. కేసులతో భయపెట్టాలని చూస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కేసులకు భయపడే ప్రసక్తే లేదని ఏనాడో కేటీఆర్ వెల్లడించారని తెలిపారు. ఉద్యమంలో ఇలాంటి కేసులను ఎన్నో చూసి వచ్చారని, రేవంత్ రెడ్డి తాటాకు చప్పుళ్లకు భయపడేవాళ్లు ఎవరూ లేరన్నారు. హైదరాబాద్ ను విశ్వనగరంగా తీర్చిదిద్దిన కేటీఆర్ పేరును జీర్ణించుకోలేకపోతున్నారని చెప్పారు. రేవంత్ రెడ్డి చేయని తప్పును జరిగినట్లుగా చూపించే ప్రయత్నాలను మానుకోవాలని హెచ్చరించారు. ఫార్ములా ఈ రేసు కేసులో నయా పైసా అవినీతి జరగలేదని కేటీఆర్ పలు సార్లు చెప్పారన్నారు. గ్రీన్ కో కంపెనీకి ప్రభుత్వం నుంచి ఎలాంటి సొమ్ము వెళ్లలేదని, రేవంత్ డైవర్షన్ పాలిటిక్స్ లో భాగంగానే కేసును పెడుతున్నారని కేటీఆర్ చెప్పారని గుర్తు చేశారు. విచారణను ఎదుర్కోవడానికి కేటీఆర్ సిద్ధంగా ఉన్నారన్నారు. రానున్న రోజుల్లో భారాస నేతలపై కేసులను మరిన్ని పెట్టినా వెనకడుగు వేసే ప్రసక్తే లేదన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నిస్తున్నందుకే కేసులు పెట్టి వేధింపులకు గురి చేసేలా కుట్రలు పన్నుతున్నారని రవీందర్ యాదవ్ మండిపడ్డారు. ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన ఆరు గ్యారెంటీలను అమలు చేయాలని అడిగినందుకే జీర్ణించుకోలేక కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కేసులతో ఇబ్బందులు పెట్టే వ్యవహారాలను చేస్తుందన్నారు. ప్రజలు అన్ని గమనిస్తున్నారని తెలిపారు. రేవంత్ ప్రభుత్వంపై జనం తిరగబడే రోజులు దగ్గరలోనే ఉన్నాయన్నారు. భారాస కార్యకర్తలు అధైర్య పడొద్దని, పోరాటానికి సిద్ధంగా ఉండాలని రవీందర్ యాదవ్ పిలుపునిచ్చారు. ప్రపంచ స్థాయిలో ప్రభావ వంత నాయకునిగా ఉన్న కేటీఆర్ పై కావాలని కుట్ర చేస్తున్నారని అయినా ఆ కుట్రలను సమర్ధవంతంగా తిప్పికొడతామన్నారు. అలాగే ప్రజల్లో కేటీఆర్ ఆదరణ ఓర్వలేకనే ఈ కక్ష సాధింపుకు పాల్పడుతున్నారన్నారు. కేటీఆర్ పై ఎన్ని కుట్రలు చేసినా ఆయన గల్లీ నుంచి ప్రపంచ స్థాయిలో ఎంతో మంది అభిమానాన్ని సంపాధించిన వ్యక్తి అని తెలిపారు. రానున్న రోజుల్లో ప్రజలను సమయాత్తం చేసి కాంగ్రెస్ కుట్ర పూరిత చర్యలను తిప్పికొడతామన్నారు.

మద్ది ఆంజనేయ స్వామి ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు

తొలి అడుగు జంగారెడ్డిగూడెం జనవరి 7: జంగారెడ్డిగూడెం మండలం గుర్వాయిగూడెం గ్రామమునందు స్వయంబులై వెలసిన మద్ది ఆంజనేయ స్వామి వారి ఆలయంలో తెల్లవారుజామున ఆలయ అర్చకులు స్వామి వారికి ప్రభాత సేవ నెత్యార్చన పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం స్వామి వారు ప్రత్యేక అలంకరణలు భక్తులకు దర్శనమిచ్చారు. మంగళవారం కావడంతో దర్శనాలకు విచ్చేసిన భక్తులు హనుమాన్ నామస్మరణతో ఆలయం మార్మ్మారోగింది. భక్తులు స్వామివారి ఆలయం చుట్టూ 108 ప్రదక్షిణలు చేసి మొక్కలు చెల్లించుకున్నారు. ఆలయ అర్చకులసే అన్నప్రాసనలు వాహన పూజలు చేయించుకున్నారు. మధ్యాహ్నం వరకు దేవస్థానమునకు వివిధ సేవల రూపేనా 90,948/-రూపయాలు సమాకూరినది. సుమారు 1000 మంది భక్తులకు స్వామివారి నిత్యం నిత్య అన్నదాన సత్రం నందు అన్నప్రాస వితరణ చేశారు. స్వామివారి దర్శనముకు విచ్చేసిన భక్తులకు ఇటువంటి అసంకారము కరగకుండా తగిన ఏర్పాట్లు గావించినట్లు ఆలయ కార్య నిర్వహణ అధికారిని ఆర్. వి చందన తెలిపారు.

ఆటలతోనే ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.

తొలి అడుగు డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లా: ఆలమూరు ఆటలతో ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని ఆలమూరు మండల టిడిపి అధ్యక్షులు డిసి చైర్మన్ మెర్ల గోపాలం ఎంపీడీవో రాజు మండల విద్యాశాఖ అధికారి వన్ బి అప్పాజీ అన్నారు . కోనసీమ క్రీడా ఉత్సవాల్లో భాగంగా మండల స్థాయి ఆటల పోటీలను ఆలమూరు ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలలో మంగళవారం వాలీబాల్ కోకో కబాడీ అథ్లెటిక్స్ తదితర పోటీలను లాంచనంగా ప్రారంభించారు ఈ పోటీలకు అబ్జర్వర్ గా కోనసీమ ఇండస్ట్రీస్ జనరల్ మేనేజర్ ఆర్ కె పి ప్రసాద్ హాజరు కాగా ఈ కార్యక్రమంలో ఆలమూరు గ్రామ సర్పంచ్ నాతి లావణ్య కుమార్ రాజా ఏఎంసీ మాజీ చైర్మన్ ఈదల నల్ల బాబు సీనియర్ టిడిపి నాయకులు ఈ దల సత్తిబాబు పెదపల్ల సందిపూడి సర్పంచులు ఏడిద సత్య శ్రీ తోట భవాని వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు సత్తిబాబు గంగ వేణి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

10న సంస్కృతి గ్లోబల్ స్కూల్ నందు అర్చేర్లు ఎంపిక

తొలి అడుగు పరవాడ జనవరి 7 : ఆంధ్రప్రదేశ్ అంతర్ జిల్లాల జూనియర్ ఆర్చరీ చాంపియన్ షిప్ రికర్వ్, కాంపౌండ్, ఇండియన్ రౌండ్ విభాగాలలో పాల్గొనుటకు ఉమ్మడి విశాఖపట్నం జిల్లా ఆర్చర్లను ఎంపిక 10 వ తేదీన సంస్కృతి గ్లోబల్ స్కూల్ నందు జరుగును అని ఉమ్మడి విశాఖపట్నం జిల్లా ఆర్చరీ అసోసియేషన్ జనరల్ సెక్రటరీ కె. నిశాంత్ తెలిపారు. ఆసక్తి గల క్రీడాకారులు 10-01-2025 తేదీ ఉదయం 9 గంటలకు సంస్కృతి గ్లోబల్ స్కూల్ ఆర్చరీ గ్రౌండ్ నందు హాజరు కావలని మరియు ప్రతి ఆర్చర్ ఫోటో, ఆధార్ కార్డు , జనన ధ్రువపత్రం తీసుకోని రావలెనని తెలిపారు.

ఎన్. టి.పి.సి గ్రీన్ ఎనర్జీ హైడ్రోజన్ హబ్ ప్రాజెక్ట్ శంకుస్థాపన చేయనున్న ప్రధాని మోదీ

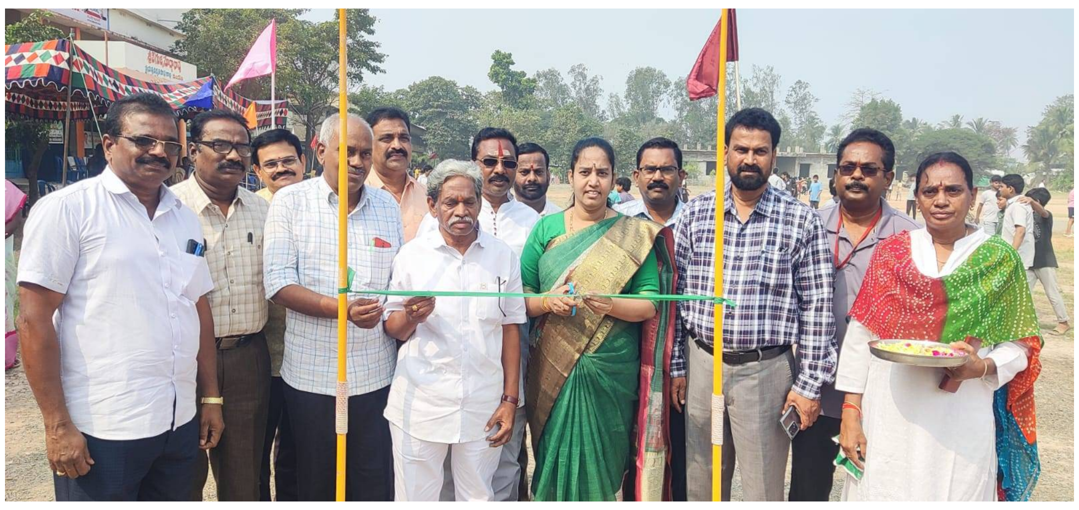
తొలి అడుగు పరవాడ జనవరి 7 : విశాఖ జిల్లా లో నేడు భారత ప్రధాని మోదీ గ్రీన్ ఎనర్జీ మరియు సుస్థిర భవిష్యత్తు కోసం భారత ప్రభుత్వ నిబద్ధతను నొక్కిచెప్పే విదంగా ఒక ముఖ్యమైన చర్యలో భాగంగా భారత ప్రధాని మంత్రి మోదీ అత్యాధునిక ఎన్.టి.పి.సి గ్రీన్ ఎనర్జీకి శంకుస్థాపన చేయనున్నారని ఎన్.టి.పి.సి సంస్ద పత్రిక ప్రకటన ద్వారా తెలిపారు. జనవరి 8న ఏ.పి, విశాఖపట్నం సమీపంలో పూడిమడక వద్ద లిమిటెడ్ గ్రీన్ హైడ్రోజన్ హబ్ ప్రాజెక్ట్, ఈ ప్రాజెక్ట్ నేషనల్ గ్రీన్ కింద మొదటి గ్రీన్ హైడ్రోజన్ హబ్ గా రూపొందించబడింది అని తెలిపారు. హైడ్రోజన్ మిషన్ఎన్.జి.ఈ.ఎల్ గ్రీన్ హైడ్రోజన్ హబ్ ప్రాజెక్ట్ సుమారు 1,85,000 కోట్లు పెట్టుబడిని కలిగి ఉంటుందని, ఇందులో 20 జి.డబ్ల్యు పునరుత్పాదక శక్తి సామర్థ్యాలలో పెట్టుబడి ఉంటుంది, ఇది 1500 టి.పి.డి గ్రీన్ హైడ్రోజన్ మరియు 7500 టి.పి.డి గ్రీన్ హైడ్రోజన్ ఉత్పన్నాలను (గ్రీన్ మిథనాల్, గ్రీన్ యూరియా మరియు సస్టైనబుల్ ఏవియేషన్ ఫ్యూయల్‌తో సహా) ఉత్పత్తి చేసే సామర్థ్యంతో భారతదేశం యొక్క అతిపెద్ద ఇంటిగ్రేటెడ్ గ్రీన్ హైడ్రోజన్ ఉత్పత్తి సౌకర్యాలలో ఒకటిగా మారుతుందని, ప్రధానంగా ఎగుమతి మార్కెట్‌ను లక్ష్యంగా చేసుకొని 1600 ఎకరాల్లో విస్తరించి ఉన్న ఈ ప్రాజెక్ట్‌లో తయారీ సౌకర్యం, గ్రీన్ కెమికల్ జోన్, రసాయన నిల్వ టెర్మినల్, పోర్ట్ ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్, ట్రాన్స్‌మిషన్ కారిడార్, 7 జి.డబ్ల్యు సబ్‌స్టేషన్, 80 ఎం.ఎల్.డి డీశాలినేషన్ ప్లాంట్, ఎఫ్ల్యూయెంట్ ట్రీట్‌మెంట్ ప్లాంట్ మరియు ఇతర సౌకర్యాలు, దీనిని ఒక సమగ్ర కార్యాచరణ ఫ్రేమ్‌వర్క్‌గా మార్చడం ద్వారా 2032 నాటికి పూర్తి చేయబడుతుంది. ఈ ప్రాజెక్ట్ 57,000 మందికి పైగా ఉపాధి అవకాశాలను సృష్టించడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుని, తద్వారా స్థానిక ఆర్థిక వ్యవస్థకు గణనీయంగా తోడ్పడుతు మరియు ప్రపంచ గ్రీన్ ఎనర్జీ ల్యాండ్‌స్కేప్‌లో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్న ఆంధ్రప్రదేశ్ పాత్రను ప్రదర్శిస్తుంది. ఇంకా, ఇది 2030 నాటికి భారతదేశం యొక్క శిలాజ రహిత శక్తి సామర్థ్య లక్ష్యమైన 500 జి.డబ్ల్యు సాధించడంలో గణనీయంగా దోహదపడుతుంది. ఇంధన స్వాతంత్ర్యం కోసం భారతదేశం యొక్క అన్వేషణలో కీలక పాత్ర పోషించడంతో పాటు, ఈ ప్రాజెక్ట్ ప్రధాన రంగాలలో డీకార్బనైజేషన్‌ను నడపడానికి మరియు దేశం యొక్క నికర జీరో లక్ష్యాలను బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది అని తెలిపారు.

సంపాదకీయం

అభాసుపాలైన ఓటు బ్యాంకు వ్యూహం!

మణిపూర్‌లో 2023 మే మూడవ తేదీన రెండు సామాజిక తరగతుల మధ్య పరస్పర అనుమానాలతో ప్రారంభమైన ఘర్షణ 2024లో కొనసాగి మూడో ఏడాదిలో ప్రవేశించింది. ఎప్పుడు ముగుస్తుందో తెలియటం లేదు. పరిస్థితిని చక్కదిద్దటంలో విఫలమైనందుకు విచారంగా ఉందంటూ ముఖ్యమంత్రి బీరేన్ సింగ్ రాష్ట్ర ప్రజలకు క్షమాపణలు చెప్పారు. అయితే ఒక్క రోజు కూడా గడవక ముందే విమర్శకులపై ఎదురు దాడికి దిగటాన్ని బట్టి విచార ప్రకటనలో చిత్తశుద్ధి లేదని స్వయంగా వెల్లడించుకున్నారు. మెయితీ–కుకీ, జో తెగల మధ్య ప్రారంభమైన ఘర్షణల్లో కొందరు మహిళలపై అత్యాచారాలు, నగంగా ఊరేగింపులు జరిగాయి. 260 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. అరవై వేల మంది నెలవులు తప్పారు. బాధితుల్లో ఎక్కువ మంది గిరిజనులైన కుకీలే ఉన్నారు. మెయితీలందరినీ గిరిజనులుగా పరిగణించాలంటూ హైకోర్టు పెట్టిన చిచ్చు అక్కడ జరుగుతున్న దారుణ మారణకాండకు మూలం. రెండింజన్ల పాలన సాగిస్తున్న బిజెపి ఆదిలోనే దానికి తెర దించి ఉంట్టే ఇంత జరిగేది కాదు. మణిపూర్‌లో బిజెపి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం శాంతి భద్రతలను కాపాడటంలో ఘోరంగా విఫలమైంది. అదే ఏ ప్రతిపక్ష పార్టీనో అధికారంలో ఉంటే అలా ఉపేక్షించేదా? అల్లకల్లోల పరిస్థితి ఏర్పడిన కారణంగా రాష్ట్రం మొత్తాన్ని మిలిటరీకి అప్పగించారు. అక్కడ బిజెపికి చెందిన ముఖ్యమంత్రి, మంత్రులు రాజభోగాలు అనుభవించటం తప్ప చేసేదేమీ లేదు. ప్రపంచమంతటా, మణిపూర్ చుట్టూ ప్రధాని నరేంద్రమోడీ విమానాల్లో తిరుగుతారు, సుభాషితాలు చెప్పి వస్తున్నారు తప్ప మణిపూర్ వెళ్లి భరోసా ఇచ్చేందుకు ఎలాంటి చొరవ లేదు. ప్రతిపక్షాలు ముందుకు తెచ్చిన అనేక అంశాల మీద మోడీ మౌనంగా ఉన్నట్లుగానే ఆయన ప్రథమ గణంలోని బీరేన్ సింగ్ మౌనంగా ఉంటే అదొక తీరు. కానీ ఎదురుదాడికి దిగారు. గతంలో కూడా మణిపూర్‌లో అనేక ఉదంతాలు జరిగాయి కదా వాటన్నింటికీ నాడు ప్రధానులుగా ఉన్న పివి నరసింహారావు, ఐకె గుజ్రాల్ క్షమాపణలు చెప్పారా అని ప్రశ్నించారు. ఆ నాడు రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రులుగా ఉన్నవారు కూడా క్షమాపణలు చెప్పిన దాఖలా లేదు, మరి బీరేన్ సింగ్ ఎందుకు చెప్పినట్లు? నాడు మణిపూర్‌లో జరిగిన ఉదంతాలను పాలకులు మూసిపెట్టలేదు, మోడీ ఏలుబడిలో ఎందుకు పాచిపోయేట్లు చేసినట్లు? మణిపూర్ అంశం ప్రస్తావనకు వచ్చినపుడల్లా బిజెపి నేతలు గతంలో కాంగ్రెస్ అనుసరించిన వైఖరి, విదేశీ జోక్యం గురించి చెబుతూ తమ చేతగానితనాన్ని కప్పిపుచ్చుకొనేందుకు చూస్తారు. సరిహద్దుల భద్రత, అక్రమ చొరబాట్లను అరికట్టాల్సింది కేంద్ర ప్రభుత్వం. పదేళ్ల నుంచి ఏం చేస్తున్నట్లు? 2017 నుంచి ఇదే బీరేన్ సింగ్ సిఎంగా ఉన్నారు. ఈ పెద్దమనిషి ఏం చేస్తున్నట్లు? అంతా చేసి నేరం నుంచి తప్పించుకోవటం తప్ప క్షమాపణలో చిత్తశుద్ధి లేదని మణిపూర్ గిరిజన సంఘాల ఐక్యతా కమిటీ బీరేన్ సింగ్ ప్రకటన మీద వ్యాఖ్యానించింది. ఒక మైనారిటీ తరగతి మీద జరిపిన మారణకాండ బాధ్యత నుంచి తప్పించుకొనేందుకు సిఎం చూశారని పేర్కొన్నది. కుకీ–జో గిరిజనుల పట్ల వివక్ష నిలిపివేయాలని మరో గిరిజన సంఘాల కమిటీ డిమాండ్ చేసింది. మణిపూర్‌లో సాయుధ బృందాలపై భద్రతా దళాలు జరిపిన దాడులలో స్టార్ లింక్ ఉపగ్రహ యాంటెన్నా, రౌటర్‌తో పాటు ఆధునిక రైఫిళ్లు దొరికినట్లు ప్రకటించారు. మారుమూల ప్రాంతాలలో ఇంటర్నెట్ సేవలను అందించే ఈ ఉపగ్రహం సేవలను పొందటం మన దేశంలో నిషిద్ధం, అయినప్పటికీ అవి దొరికాయంటే అనధికారికంగా సమాచారం అందుకున్నట్లు స్పష్టమౌతోంది. వీటిని మెయితీలు అధికంగా నివసించే ప్రాంతాలపై జరిగిన దాడుల సమయంలో సాయుధులు వదలివేసి పారిపోయినట్లు పోలీసులు ప్రకటించారు. అయితే తమ ఉపగ్రహం నుంచి భారత్‌కు సంకేతాలు అందకుండా చేసినట్లు ఎలన్ మస్క్ చెప్పుకున్నాడు. తమ దాడుల సందర్భంగా మయన్మార్‌లో తయారైన ఆయుధాలు, ఇతర పరికరాలను స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు కూడా పోలీసు అధికారులు చెప్పారు. వాటిలో మయన్మార్ సైనికులు వాడే ఎంఏ4 రైఫిల్, ఎకె47 కూడా ఉంది. గత ఐదారు నెలల నుంచి సాయుధ బృందాలు తల దాచుకున్న ప్రాంతాలలో బుల్లెట్ ప్రూఫ్ జాకెట్లు, మిలిటరీ యూనిఫారాలు తదితరాలను కూడా పట్టుకుంటున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. మయన్మార్ సరిహద్దులను దాటి ఉగ్రవాదులు రాకపోకలు సాగిస్తున్నా, ఆయుధాలు అక్రమ రవాణా జరుగుతుంటే సరిహద్దు భద్రతలను చూడాల్సిన కేంద్ర ప్రభుత్వం ఏమి చేస్తున్నట్లు? స్టార్ లింక్ ఉపగ్రహం నుంచి ఉగ్రవాదులు, సాయుధ మూకలకు సంకేతాలు, సందేశాలు అందుతుంటే అడ్డుకోవాల్సిన బాధ్యత కూడా కేంద్రానిదే. భద్రమైన చేతుల్లో దేశం ఉందని నరేంద్ర మోడీ గురించి గొప్పలు చెప్పుకోవటం తప్ప ఉపయోగం ఏముంది? తాజా ఘర్షణలు, దాడులకు 2023 ఏప్రిల్ 14న మణిపూర్ హైకోర్టు ఇచ్చిన ఆదేశాలే మూలం! మెయితీ సామాజిక తరగతికి గిరిజన హోదా కల్పించాలని కేంద్రానికి సిఫార్సు చేయాలంటూ తనకు లేని అధికారంతో హైకోర్టు రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని ఆదేశించింది. తరువాత సుప్రీం కోర్టు ఈ చర్యను తప్పు పట్టింది. ఒక పెద్ద కుట్రలో భాగంగా అక్కడ పరిణామాలు జరిగినట్లు భావిస్తున్నారు. హైకోర్టు ఆదేశాన్ని నిరసిస్తూ మే 3వ తేదీన గిరిజన విద్యార్థులు నిరసన తెలిపారు. నాటి నుంచి నేటి వరకు ఏదో ఒక వైపు నుంచి హింసాకాండ జరుగుతూనే ఉంది. మెయితీ–గిరిజనుల మధ్య పరస్పరం అనుమానాలు కొనసాగుతూనే ఉన్నాయి. మయన్మార్‌లో 2021 మిలిటరీ తిరుగుబాటు సమయంలో అక్కడి నుంచి శరణార్థులుగా వచ్చిన వారి గురించి మెయితీలు అభ్యంతరం తెలిపారు. ఇవన్నీ కూడా బిజెపి రెండింజన్ల పాలనలోనే జరిగాయి. అందువలన గత కాంగ్రెస్ పాలనే కారణం అనటం తప్పించుకోచూడటం తప్ప మరొకటి కాదు. తాజా లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో బిజెపి అక్కడ నాగా పీపుల్స్ ఫ్రంట్ అనే ఒక ప్రాంతీయ పార్టీతో జత కట్టి చెరో సీటులో పోటీ చేసింది. రెండు సీట్లలో కాంగ్రెస్ గెలిచింది. అందుకే వచ్చే అసెంబ్లీ ఎన్నికలను గమనంలో ఉంచుకొని క్షమాపణల పర్వానికి తెర తీశారని చెప్పాల్సి వస్తోంది. మెయితీలను గిరిజనులుగా గుర్తించాలా లేదా అన్నది బిజెపి తేల్చటం లేదు. తమకు అన్యాయం చేస్తారని కుకీ, ఇతర గిరిజనులు అనుమానంగా చూస్తుంటే తమకు రిజర్వేషన్ల ఆశ చూపి ఓటు బ్యాంకుగా మార్చుకోవాలని చూసి ఎటూ తేల్చటం లేదని మెయితీలు అసంతృప్తితో ఉండటమే బిజెపి ఓటమికి కారణం.

కోనసీమ క్రీడోత్సవం ఆటలతో ఆరోగ్యం



తొలి అడుగు డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లా: మండపేట. ఆటల ద్వారా విద్యార్థులు ఉన్నత శిఖరాలను అవరోధిస్తారని మండపేట మున్సిపల్ ఛైర్మన్ పతివాడ నూక దుర్గ రాణి అన్నారు. మంగళవారం స్థానిక శ్రీ వేగుళ్ళ సూర్యారావు హైస్కూల్లో నిర్వహించిన కోనసీమ క్రీడోత్సవం ఆటలతో ఆరోగ్యం అనే కార్యక్రమంలో ఆమె పాల్గొని మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా రాణి మాట్లాడుతూ క్రీడలతో శారీరకద్రడంతో పాటు మానసికంగా కూడా విద్యార్థుల ఎదుగుదలకు తోడ్పడుతుందని ఆమె అన్నారు. ప్రస్తుత రోజుల్లో పిల్లలు సెల్ఫోన్లో ఆటలకు బానిసలు అవుతున్నారని దానిని పూర్తిగా తగ్గించుకోవాలని అన్నారు. శారీరక ఆటల ద్వారా ఉన్నత శిఖరాలను ఆరాధించవచ్చని అన్నారు. ఎంఈఓ నాయుడు రామచంద్రరావు మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో ఏ జిల్లాలోని లేనివిధంగా డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లా కలెక్టర్ మహేష్ కుమార్ ఆదేశాల మేరకు ఈ జిల్లాలో మాత్రమే కోనసీమ క్రీడోత్సవం ఆటలకు ఆరోగ్యం అనే కార్యక్రమం ప్రతి మండలంలో నిర్వహించడం జరుగుతుందన్నారు. ఈ క్రీడలకు కమిటీ నెంబర్లుగా ఎంఈఓ నాయుడు రామచంద్రరావు, ఎండిఓ కే సత్యనారాయణ, మున్సిపల్ కమిషనర్ టి రంగారావు ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. మండపేట మండలానికి సంబంధించి 69 పాఠశాలలు పాల్గొన్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో 7, 8, 9 తరగతుల బాలురకు వాలీబాల్, క్రికెట్, కోకో, కబడ్డీ, నిర్వహించగా బాలికలకు కబడ్డీ, కోకో, వాలీబాల్, బ్యాట్మెంటన్, పోటీలు మూడు రోజులపాటు నిర్వహిస్తున్నట్లు ఎంఈఓ రామచంద్రరావు తెలిపారు. ఈ ఆటల పోటీలను ఛైర్మన్ నూక దుర్గ రాణి రిబన్ కట్ చేసి ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమం లో మండపేట వైస్ ఎంపిపి పసుమర్తి నాగేశ్వరరావు, ఎంపీడీఓ కార్యాలయ సుపరెండెంట్ వెల్లంకి నాగేంద్ర ప్రసాద్, ఈ ఓ పి ర్డి దాసరి శ్రీనివాస్, ఏం ఈ ఓ సోమిరెడ్డి, మత్స్య శాఖ అధికారి విల్లా రమణ, ఏడిద జడ్పీ హై స్కూల్ ప్రధానోపాధ్యాయులు ముంగర వెంకటరాజు, వివిధ పాఠశాలల హెచ్ ఎం లు, వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

ప్రధాని మోదీ పర్యటన విజయవంతం చేసేందుకు అందరూ సమాయత్తం కావాలి : ఎమ్మెల్యే సత్యానందరావు

తొలి అడుగు డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లా: ఈ నెల 8 వ తేదీన విశాఖ జిల్లాలో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ పర్యటన విజయవంతం చేసేందుకు అందరూ సమాయత్తం కావాలని కొత్తపేట ఎమ్మెల్యే బండారు సత్యానందరావు పిలుపునిచ్చారు.ప్రధాని పర్యటన నేపథ్యంలో యలమంచలి నియోజకవర్గం ఇంచార్జ్ గా నియమితులైన ఎమ్మెల్యే సత్యానందరావు స్థానిక ఎమ్మెల్యే కార్యాలయం వద్ద ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో స్థానిక ఎమ్మెల్యే సుందరపు విజయ్ కుమార్,టీడీపీ ఇంచార్జ్ ప్రగడ నాగేశ్వరరావు తో కలిసి ఆయన సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ యలమంచిలి నియోజకవర్గంలో ఏపీ జెన్ కో గ్రీన్ హైడ్రోజన్ హబ్ వర్చువల్ శంకుస్థాపన చేయనున్న నేపథ్యంలో ప్రధానమంత్రి విశాఖపర్యటన ప్రాధాన్యత సంతరించుకుందన్నారు.యలమంచ లి నియోజకవర్గంలో ఈ ప్రాజెక్ట్ నిర్మాణంతో వేల మందికి ఉపాధి లభిస్తుందని అది ఎన్డీయే ప్రభుత్వం ద్వారా సాధ్యమని అన్నారు.ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు,ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ చొరవతో రాష్ట్రంలో ఇటువంటి ప్రాజెక్టులు వస్తున్నాయని అన్నారు.రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి పథంలో నడిపించేందుకు ఎన్డీయే కూటమి ప్రభుత్వం కృషి చేస్తుందన్నారు.ఇలాంటి మహత్తరమైన కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసేందుకు ప్రజాప్రతినిధులు,అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని సత్యానందరావు అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలుగుదేశం,జనసేన,భాజపా కూటమి నాయకులు ,అధికారులు పాల్గొన్నారు.

నరేంద్ర మోడీ విశాఖ విచ్చేయుచున్న సందర్భంగా ట్రాఫిక్ ఆంక్షలు

తొలి అడుగు పరవాడ జనవరి 7 : తేదీ. 08.01.2025 న భారత ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ విశాఖపట్నం పర్యటనకు విచ్చేయుచున్న సందర్భంగా ఈనెల 7వ తేదీన రాత్రి 9:00 గంటల మొదలు అనకాపల్లి నుండి లంకెలపాలెం మీదుగా విజయనగరం, శ్రీకాకుళం వైపు వెళ్లే భారీ వాహనములు మరియు రవాణా వాహనములు (ట్రాన్స్పోర్ట్ మరియు గూడ్స్) లంకెలపాలెం నుండి పెదముషిడివాడ, అసకపల్లి, సబ్బవరం మీదుగా మళ్లించబడడం జరుగుతుంది. అదే విధంగా 8 తేదీ న ఉదయం 06.00 గంటల నుండి రాత్రి 10.00 గంటల వరకు ఎటువంటి భారీ వాహనములు మరియు రవాణా వాహనములు విశాఖపట్నం సిటీ లోనికి అనుమతించబడవు. కేవలం అత్యవసర వాహనాలు అనగా అంబులెన్సు, పెట్రోల్ ట్యాంకర్లు, మిల్క్ ట్యాంకర్లు,మరియు మీటింగ్ ప్లేస్ కి వెళ్లే వాహనాలు తప్ప మరే ఇతర వాహనాలు లంకెలపాలెం మీదుగా విశాఖపట్నం సిటీలోనికి అనుమతింపబడవు. కావున ప్రజలందరూ ఈ యొక్క ట్రాఫిక్ మళ్లింపును గమనించి పోలీసు వారితో సహకరించాలాని పరవాడ సబ్ డివిజన్ సత్యనారాయణ ఒక ప్రకటన ద్వారా తెలియజేశారు.

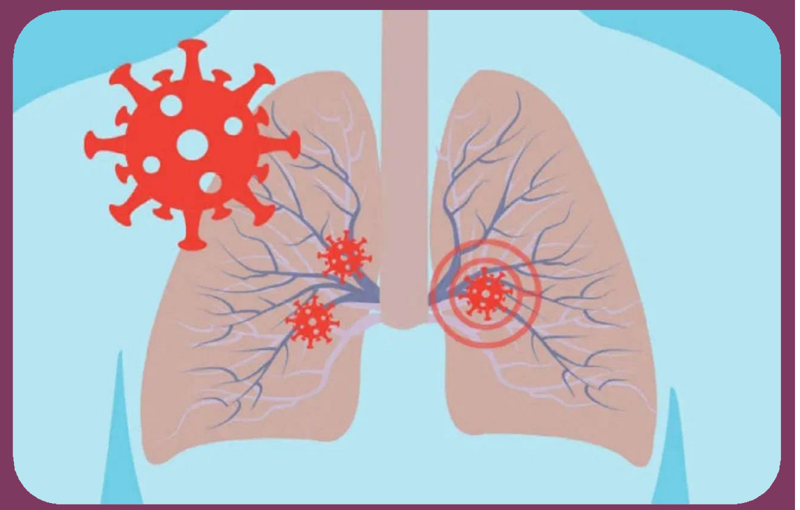
నేడు ప్రధాన మంత్రి మోడీ విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ పై స్పష్టమైన ప్రకటన చేయాలి - సిపిఎం

తొలి అడుగు పరవాడ జనవరి 7 : మోడీ నేడు విశాఖ పర్యటనకు విచేస్తున్న సందర్భంగా విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ పై ప్రకటన చెయ్యాలని సిపిఎం ఆధ్వర్యంలో పరవాడ సినిమా హాల్ జంక్షన్లో రాస్తారోకో నిర్వహించారు. కార్యక్రమం చేపట్టడం ఈ సందర్భంగా సిపిఎం నాయకులు వివి రమణ మాట్లాడుతూ మోడీ ఈనెల 8న విశాఖ పర్యటన సందర్భంగా స్టీల్ ప్లాంట్ పై స్పష్టమైన ప్రకటన చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. మోడీ కూటమి నేతలు స్పష్టమైన ప్రకటన చేయకపోతే పెద్ద ఎత్తున ఆందోళన చేపడతామని ఆయన హెచ్చరించారు. నక్కపల్లిలో బల్క్ డ్రగ్స్ పరిశ్రమల వలన కాలుష్యం పెరుగుతుందని ఈ పరిశ్రమలు ఏర్పాటు చేసే చర్యలు ఉపసంహరించుకోవాలని అన్నారు. ఆర్సి మెటల్ స్టీల్ ప్లాంట్ ప్రతిపాదన ఉపసంహరించి విశాఖ ఉక్కు పరిశ్రమను కాపాడాలని సొంత గనులు కేటాయించాలని డిమాండ్ చేశారు. దేవరపల్లిలో హైడ్రో పవర్ ప్రాజెక్ట్ వలన గిరిజన జీవితాలు అతలాకుతలం అవుతాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. అచ్చుతాపురం గ్రీన్ ఎనర్జీ ఎన్ టి పి సి లో మత్స్యకారులకు స్థానిక నిర్వాసితులకు 75% ఉపాధి కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ ఆందోళనలో సిపిఎం నాయకులు కొప్పాక దేవుడు, జి అప్పారావు, కే నాయుడు, బి లచ్చిబాబు, జి శ్రీను తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే అరటి పువ్వు..

తొలిఅడుగు, ఆరోగ్యం : అరటి పండు మాత్రమే కాదు.. అరటి పువ్వు కూడా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. అరటి పువ్వులో శరీరానికి కావాల్సిన మూలకాలు ఫైబర్, ప్రొటీన్, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, ఇ, ఫాస్పరస్, పొటాషియం, కాల్షియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మంచి మొత్తంలో ఉంటాయి. ఈ కారణంగా అరటి పువ్వు అనేక వ్యాధులతో పోరాడటానికి ఉపయోగపడుతుంది. అరటి పువ్వులో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి ప్రోస్టేట్ గ్రంధి పరిమాణాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇందులోని సిట్రిక్ యాసిడ్, అమినో యాసిడ్స్ ప్రోస్టేట్ గ్రంధిని సాధారణ పరిమాణానికి తీసుకువస్తాయి. అరటి పువ్వు నెఫ్రో ప్రొటెక్టివ్ యాక్టివిటీని కలిగి ఉంది. ఇది కిడ్నీ దెబ్బతినకుండా కాపాడుతుంది. అరటి పువ్వులు ఫైబర్ అధికంగా ఉండి, మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడకుండా చేస్తుంది. అరటి పువ్వు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించే లక్షణాలను కలిగి ఉంది. ఇది నెమ్మదిగా శరీరంలోకి గ్లూకోజ్‌ని విడుదల చేస్తుంది. అదనంగా, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ కూడా మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అధిక రక్తపోటు సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్న వారికి అరటి అద్భుత మేలు చేస్తుంది. అరటి పువ్వును ఆహారంలో భాగంగా చేసుకుంటే.. యాంటీ హైపర్‌టెన్సివ్ ఏజెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. ఇది రక్తపోటును నియంత్రించగలదు. ఇందులో ఉండే పీచు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, అనేక పోషకాలు అనేక ఇతర వ్యాధులకు దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తాయి. అరటి పువ్వులో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో రక్తం లోపాన్ని తీర్చడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ కారణంగా రక్తహీనతతో బాధపడేవారు దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. ఇందులో ఉండే జింక్ ఎముకల నష్టాన్ని నివారిస్తుంది. ఇందులో క్వెర్సెటిన్, కాటెచిన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎముకల నష్టాన్ని నివారించడంలో సహాయపడతాయి. అరటి పువ్వుతో చర్మ సమస్యలకు కూడా చెక్ పెట్టొచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. ఇది యాంటీ హిస్టామైన్ లక్షణాలు కలిగి ఉండటం వల్ల అలెర్జీలు తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అరటి పువ్వులో తక్కువ కేలరీలు ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది.

రాత్రిపూట ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయా..?



తొలిఅడుగు, ఆరోగ్యం : ఊపిరితిత్తుల నష్టం, ప్రారంభ లక్షణాలను గుర్తించి చికిత్స పొందడం చాలా ముఖ్యం.. ఊపిరితిత్తులు దెబ్బతినడం వల్ల, కొన్ని లక్షణాలు రాత్రి సమయంలో మరింత తీవ్రమవుతాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో, మీరు ఈ లక్షణాలను అనుభవిస్తే వెంటనే డాక్టర్ ను సంప్రదించి చికిత్స తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఊపిరితిత్తులు మన శరీరంలోని అతి ముఖ్యమైన అవయవాలలో ఒకటి.. ఇది ప్రాణానికి అవసరమైన రక్తానికి ఆక్సిజన్ సరఫరా చేయడానికి పని చేస్తుంది. అంతేకాకుండా శరీరంలోని కార్బన్ డయాక్సైడ్ (వ్యర్థ వాయువు) విడుదల చేస్తుంది.. మనల్ని బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో మన ఊపిరితిత్తుల పాత్ర ఎంతో ఉంటుంది.. మనం మేము శ్వాస సమస్యలను ఎదుర్కొన్నప్పుడు మాత్రమే మన ఊపిరితిత్తులు (లంగ్స్) మన కోసం ఎంత పనిచేస్తున్నాయో అర్థం చేసుంకుంటాం.. కానీ.. కొన్ని విషయాలను అస్సలు విస్మరించకూడదు.. ఎందుకంటే.. అది తీవ్రమైన సమస్యలకు దారి తీయొచ్చు.. అటువంటి పరిస్థితిలో, చాలా కాలం పాటు ఉపిరితిత్తుల సమస్యలను విస్మరించడం ప్రాణాంతకం కావచ్చు. అటువంటి పరిస్థితులలో ఊపిరితిత్తుల నష్టం, ప్రారంభ లక్షణాలను గుర్తించి చికిత్స పొందడం చాలా ముఖ్యం.. ఊపిరితిత్తులు దెబ్బతినడం వల్ల, కొన్ని లక్షణాలు రాత్రి సమయంలో మరింత తీవ్రమవుతాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో, మీరు ఈ లక్షణాలను అనుభవిస్తే వెంటనే డాక్టర్ ను సంప్రదించి చికిత్స తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.నిద్రపోతున్నప్పుడు దగ్గు: ఊపిరితిత్తుల వైఫల్యం సాధారణ లక్షణం నిద్రిస్తున్నప్పుడు దగ్గు.. మీరు నిద్రపోతున్నప్పుడు పదేపదే దగ్గు ప్రారంభిస్తే, అది ఊపిరితిత్తులలో మంట లేదా ఇన్ఫెక్షన్ సంకేతం కావచ్చు. పెరుగుతున్న, అడపాదడపా దగ్గు తీవ్రమైన సమస్యను సూచిస్తుంది. ఇది ఊపిరితిత్తుల వైఫల్యం ప్రారంభం కావచ్చు.తరచుగా శ్వాస ఆడకపోవడం: తేలికపాటి పని చేస్తున్నప్పుడు లేదా దగ్గు సమయంలో మీరు పదేపదే శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందిని ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే, అది ఊపిరితిత్తుల సమస్యకు సంకేతం కావచ్చు. శ్వాసలోపం అనేది ప్రజలు తరచుగా విస్మరించే లక్షణాలలో ఒకటి.. కానీ సమయానికి చికిత్స చేయకపోతే ఈ సమస్య మరింత పెరుగుతుంది.దగ్గు సమయంలో ఛాతీలో నొప్పి: దగ్గుతున్నప్పుడు ఛాతీలో నొప్పిగా అనిపిస్తే, ఊపిరితిత్తులలో ఏదైనా తీవ్రమైన సమస్య ఉండవచ్చని సంకేతం. ఈ నొప్పి ఊపిరితిత్తులలో వాపు, ఇన్ఫెక్షన్ లేదా ఏదైనా ఇతర వ్యాధి ఫలితంగా ఉంటుంది.

నోటిలో శ్లేష్మం: మీరు మీ నోటిలో అధిక శ్లేష్మం కలిగి ఉంటే, ఇది కూడా ఊపిరితిత్తుల వ్యాధికి సంకేతం కావచ్చు. ముఖ్యంగా పొగతాగే వారిలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

బ్లాక్ టీ.. బ్లాక్ కాఫీ.. ఈ రెండింటిలో ఏది మంచిది?

తొలిఅడుగు, ఆరోగ్యం : టీ, కాఫీ రెండూ రుచికి బలేగా ఉంటాయి. అందుకే చాలా మంది కప్పులు కప్పులు లాగించేస్తుంటారు. అయితే కొందరు బ్లాక్ టీ, బ్లాక్ కాఫీలను ఇష్టపడుతుంటారు. సాధారణ టీ, కాఫీల కంటే బ్లాక్ టీ, కాఫీలు ఆరోగ్యానికి మరింత మేలు చేస్తాయి. చలిలో కప్పు కాఫీ తాగితే అంతకంటే గొప్ప అనుభూతి మరొకటి ఉండదు. కాఫీ, టీలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదన్న సంగతి తెలిసిందే. కానీ కాఫీ, టీలు తయారు చేసే డికాషన్‌కి చాలా తేడా ఉంటుంది. మీలో చాలా మందికి బ్లాక్ కాఫీ లేదా బ్లాక్ టీని రెగ్యులర్ గా తాగే అలవాటు ఉండవచ్చు. అయితే ఈ రెండింటిలో ఏది ఆరోగ్యానికి మంచిదో చాలా మందికి తెలియదు. ఈ వివరాలు ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..

తక్షణ శక్తిని అందించడంలో బ్లాక్ కాఫీ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఒక కప్పు బ్లాక్ కాఫీలో దాదాపు 95 మిల్లీగ్రాముల కెఫిన్ ఉంటుంది. అదే కప్పు బ్లాక్ టీలో 26-48 మిల్లీగ్రాముల కెఫిన్ ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఉదయం పూట లేదా పని సమయంలో ఏకాగ్రతను పెంచుకోవాలనుకునే వారికి కాఫీ మంచి ఎంపిక. కాఫీలో చక్కెర, పాలు జోడించకుండా వినియోగించినప్పుడు కేలరీల రహిత పానీయం తయారవుతుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి ఉత్తమమైన మార్గం. కానీ ఈ టీలో కేలరీలు తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ చాలా మంది చక్కెర, పాలు లేదా తేనె టీ తాగేందుకు అధికంగా ఆసక్తి చూపుతారు. ఇది త్వరగా కేలరీల పానీయంగా మారుతుంది. కానీ నిజానికి బ్లాక్ కాఫీ వినియోగం జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. బ్లాక్ కాఫీలో క్లోరోజెనిక్ యాసిడ్ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మధుమేహం, హృదయ సంబంధ వ్యాధులు వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల నుంచి శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది. అయితే ఈ బ్లాక్ టీలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నప్పటికీ, ఈ కాఫీలోని పాలీఫెనాల్స్ చాలా వైవిధ్యంగా ఉంటాయి. కాబట్టి ఇది ఆరోగ్య పరిరక్షణలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత వంటి సమస్యలను పరిష్కరించే సామర్థ్యం బ్లాక్ కాఫీలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. బ్లాక్ కాఫీని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల అల్జీమర్స్, పార్కిన్సన్స్ వంటి న్యూరోడెజెనరేటివ్ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు.

మేకప్ వేసుకునేటప్పుడు ఈ తప్పులు చేయకండి..!

తొలిఅడుగు, ఆరోగ్యం : చలికాలంలో అందాన్ని కాపాడుకోవడం పెద్ద సమస్యగా మారుతుంది. ఆహారం నుంచి వేసుకునే మేకప్ వరకు ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. లేదంటే చర్మం నిర్జీవంగా మారి అందవిహీనంగా మారుతుంది. ముఖ్యంగా ముఖానికి మేకప్ వేసుకునే టప్పుడు చలికాలంలో కొన్ని ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అమ్మాయిలు అలంకార ప్రియులు. గంటల కొద్దీ మేకప్ వేసుకోవడానికి సమయం కేటాయిస్తారు. పండుగలు, శుభకార్యాలలో మేకప్‌కు ప్రత్యేక శ్రద్ధ కనబరుస్తారు. అందరి కంటే అందంగా కనిపించాలనే కోరికతో రకరకాల మేకప్‌లు ట్రై చేస్తుంటాడు. ఖరీదైన మేకప్ ప్రొడక్ట్స్ వాడుతుంటారు. అయితే చలికాలంలో మేకప్ వేసుకుంటే మాత్రం కాస్త మార్పు చేసుకోవాల్సిందే అంటున్నారు నిపుణులు. మంచిది. మేకప్ పర్‌ఫెక్ట్‌గా రావాలంటే ఈ తప్పులు చేయకపోవడమే మంచిది. చలికాలంలో కొందరు సన్‌స్క్రీన్‌ను ఉపయోగించడం మానేస్తారు. కానీ ఉష్ణోగ్రత తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, సూర్యకిరణాలు బలంగానే ఉంటాయి. కాబట్టి చర్మ రక్షణకు సన్‌స్క్రీన్ వాడటం మంచిది. మేకప్ వేసుకునేటప్పుడు మాయిశ్చరైజర్ ఉపయోగించడం సర్వసాధారణం. కానీ వాడిన వెంటనే మేకప్ వేసుకుంటారు. అయితే ఆ తప్పు చేయవద్దు. చర్మానికి మాయిశ్చరైజర్ అప్లై చేసిన తర్వాత ప్రైమర్ ఉపయోగించడం తప్పనిసరి. మీరు దీన్ని వినియోగించకపోతే, మృదువైన బేస్ లభించదు. అలాగే మీ అలంకరణ కూడా పరిపూర్ణంగా కనిపించదు. అందువల్ల హైడ్రేటింగ్ ప్రైమర్‌ను ఉపయోగించడం మంచిది. కొంతమంది బ్రష్ లతో ముఖంపై ఫౌండేషన్ అప్లై చేస్తుంటారు. అయితే ఈ సీజన్‌లో స్పాంజ్‌లను వాడటం మంచిది. స్పాంజ్‌లను తడిపి, ఫౌండేషన్‌ను ముంచి ముఖంపై అప్లై చేయాలి. ఇది మృదువైన మేకప్ ఇస్తుంది. చలికాలంలో పెదవులు పగిలిపోయి, ఎండిపోతాయి. ఈ సీజన్‌లో పెదవులు నిర్జీవంగా మారి అందాన్ని కోల్పోతాయి. మేకప్ వేసుకునేటప్పుడు లిప్ బామ్ వాడటం మంచిది. ఇది పెదాలను తేమగా, ఆకర్షణీయంగా ఉంచుతుంది. కాబట్టి నాణ్యమైన లిప్ బామ్ వాడాలి. అలాగే కంటికి కూడా మేకప్ వేసేటప్పుడు ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి.

40 ఏళ్ల తర్వాత మహిళలు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

తొలిఅడుగు, ఆరోగ్యం : అందుకే హార్మోన్ల విషయంలో పరీక్షలు చేయించుకుంటూ.. వైద్యుల సూచనలు పాటిస్తుండాలి. ఐరన్ ఎక్కువగా ఉండే పండ్లు తినడం వల్ల రక్తహీనతకు చెక్ పెట్టొచ్చు. అన్నింటికంటే ముఖ్యంగా 40 ఏళ్ల తర్వాత మహిళల శరీరంలో అనేక మార్పులు వస్తాయి. కాబట్టి, 40 ఏళ్ల తర్వాత మహిళలు ఈ టెస్ట్‌లు కచ్చితంగా చేయించుకోవాలి. ఇంటి పని, ఆఫీసు బాధ్యతలతో ఆడవారు తమ ఆరోగ్యం పట్ల పెద్దగా శ్రద్ధచూపరు. కానీ, 40 ఏళ్ల తర్వాత మహిళలు తమ ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని వైద్య ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే 40ఏళ్ల తర్వాత మహిళల్లో సంభవించే అనేక మార్పులు శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. కాబట్టి, అలాంటి అనారోగ్య సమస్యల బారీన పడకుండా ఉండేందుకు ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా 40 ఏళ్లలో మహిళలు ఎముకల ఆరోగ్యం పట్ల తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు కొన్ని ఉన్నాయి. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. 40ఏళ్ల వయసు వచ్చిన తర్వాతి నుంచి ఎముకల ఆరోగ్యం విషయంలో మహిళలు ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపించడం ఎంతో ముఖ్యం. ఎందుకంటే ఆ వయసులో చాలా మందిలో ఎముకల దృఢత్వం, సాంద్రత తగ్గుతుంటాయి. బోలు ఎముకల వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి ఎముక సాంద్రత పరీక్ష చేయించుకోవడం ఎంతో అవసరం. 35 దాటిన ప్రతి మహిళ ఎముకల సాంద్రత పరీక్ష చేసుకోవాలి. 40లకు చేరాక ఎముకల దృఢత్వంపై మహిళలు అధిక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. అందుకు అవసరమైన ఆహారాలను తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు. కాల్షియం ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను మహిళలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. కాల్షియం వల్ల ఎముకల బలం, సాంద్రత పెరుగుతాయి. పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, చేపలు, సోయా బీన్స్, నట్స్ లాంటి వాటిలో కాల్షియం మెండుగా ఉంటుంది. 40ల వయసులోకి వచ్చాక మహిళలు తప్పనిసరిగా ఎముకల సాంద్రత పరీక్ష చేయించుకోవాలి. ఎముకల పరిస్థితి ఎలా ఉందో తప్పనిసరిగా తెలుసుకోవాలి. దీనివల్ల, ఎముకలు డ్యామేజ్ అయ్యే ఆస్టియోపోరోసిస్ రాకుండా ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవచ్చు.మహిళలు వ్యాయామాలు తప్పనిసరిగా చేయాలి. ముఖ్యంగా వెయిట్ ట్రైనింగ్ చేయడం మంచిని చెబుతున్నారు. వ్యాయామం వల్ల ఎముకల దృఢత్వం మెరుగ్గా ఉంటుంది. దీనిని అలవాటుగా మార్చుకోవాలని చెబుతున్నారు. అలాగే, విటమిన్ డీ ఎక్కువగా ఉండే ఫుడ్స్ తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు. తగినంత సూర్యరశ్మి తగిలేలా చూసుకోవాలి. కాల్షియంను శోషించుకునేందుకు ఈ విటమిన్ ఉపయోగపడుతుంది. ఎముకల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. అలాగే, కూరగాయలు, పండ్లు లాంటి పోషకాహారాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. శరీరంలో హార్మోన్ల మార్పులు ఎముకలపై ఎక్కువ ప్రభావం చూపిస్తాయి. ఈస్ట్రోజెన్ లెవెల్స్ తగ్గితే సాంద్రత తగ్గుతుంది. అందుకే హార్మోన్ల విషయంలో పరీక్షలు చేయించుకుంటూ.. వైద్యుల సూచనలు పాటిస్తుండాలి. ఐరన్ ఎక్కువగా ఉండే పండ్లు తినడం వల్ల రక్తహీనతకు చెక్ పెట్టొచ్చు. అన్నింటికంటే ముఖ్యంగా 40 ఏళ్ల తర్వాత మహిళల శరీరంలో అనేక మార్పులు వస్తాయి. కాబట్టి, 40 ఏళ్ల తర్వాత మహిళలు ఈ టెస్ట్‌లు కచ్చితంగా చేయించుకోవాలి.

హరివిల్లులో ఒంపును తనలోనే మలచుకుంది ఈ వయ్యారి..

తొలిఅడుగు, సినిమా : సోషల్ మీడియాలో నిత్యం లేటేస్ట్ గ్లామర్ ఫోటోలతో కుర్రకారుకు నిద్రలేకుండా చేస్తోంది దివి వైద్య. సినిమాల్లో చిన్న చిన్న పాత్రలు పోషించిన ఈ ముద్దుగుమ్మకు బిగ్ బాస్ రియాల్టీ షో తర్వాత నెట్టింట ఓ రేంజ్ ఫాలోయింగ్ వచ్చేసింది. దీంతో ఈ అమ్మడు ఎప్పటికప్పుడు హాట్ హాట్ ఫోజులతో నెట్టింట రచ్చ చేస్తుంది.

బిగ్ బాస్ రియాల్టీ షో తర్వాత దివి వైద్యకు మంచి ఫాలోయింగ్ వచ్చేసింది. ముఖ్యంగా ఈ ముద్దుగుమ్మను అభిమానించేవారి సంఖ్య పెరిగిపోయింది. దీంతో నిత్యం సోషల్ మీడియాలో యాక్టివ్ గా ఉంటూ ఫాలోవర్లను ఆకట్టుకుంటుంది. ఎప్పటికప్పుడు ట్రెడిషనల్, గ్లామర్ మోడ్రన్ ఫోటోలతో నెటిజన్స్ మతిపోగొట్టేస్తుంది ఈ వయ్యారి. తాజాగా తెల్లటి చీరకట్టులో మరింత వయ్యారంగా ఫోటోలకు ఫోజులిచ్చింది. తాజాగా దివి వైద్య లేటేస్ట్ ఫోటోస్ తెగ వైరలవుతున్నాయి. సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు నటించిన మహర్షి సినిమాలో చిన్న పాత్రలో కనిపించింది. ఆ తర్వాత కొన్ని సినిమాల్లో నటించింది. కానీ అంతగా గుర్తింపు రాలేదు. బిగ్ బాస్ షో తర్వాత దివికి మరిన్ని ఆఫర్స్ వచ్చాయి. దీంతో ఇప్పుడు సినిమాల్లో దివికి మంచి మంచి పాత్రలు వస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. తాజాగా తన లేటేస్ట్ ఫ్యాషన్ ఫోటోలతో కుర్రవాళ్లను కట్టిపడేస్తుంది దినవి. కాలికి కడియాలు, వంకీలు పెట్టుకుని వింటేజ్ లుక్ లో దర్శనమిచ్చింది. ఓవైపు సినిమాలు చేస్తూనే మరోవైపు నెట్టింట హాట్ హాట్ ఫోటోషూట్స్ చేస్తూ కుర్రవాళ్ల మనసులు దోచేస్తుంది. ఇటీవలే విడుదలైన లంబసింగి, హరికథ వంటి చిత్రాల్లో కథానాయికగా కనిపించింది.

ఆర్జే బాలాజీ సూర్య 45 చిత్రానికి టైటిల్ ఫిక్స్..

తొలిఅడుగు, సినిమా : కోలీవుడ్ స్టార్ యాక్టర్ సూర్య వరుస సినిమాలతో బిజీగా ఉన్నాడని తెలిసిందే. వీటిలో ఒకటి ఆర్జే బాలాజీ దర్శకత్వంలో నటిస్తోన్న సూర్య 45. ఈ చిత్రానికి టైటిల్ ఫిక్స్ చేశారన్న వార్త ఒకటి అభిమానులను ఫుల్ ఖుషీ చేస్తోంది. ఈ చిత్రానికి పెట్టైక్కరన్ టైటిల్‌ను ఫైనల్ చేశారని, దీనిపై అధికారిక ప్రకటన రావడమే ఆలస్యమని కోలీవుడ్ సర్కిల్ సమాచారం. మరి రాబోయే రోజుల్లో ఆర్జే బాలాజీ టీం నుంచి అఫీషియల్ అప్‌డేట్ వస్తుందేమో చూడాలి. ఈ చిత్రంలో ఆర్జే బాలాజీనెగెటివ్ రోల్‌లో కనిపించనున్నాడట. ఈ చిత్రానికి సాయి అభ్యాంకర్ సంగీతం అందిస్తున్నాడు. డ్రీమ్ వారియర్ పిక్చర్స్ బ్యానర్‌పై వస్తున్న ఈ సినిమా మీద అంచనాలు భారీగానే ఉన్నాయి. స్క్రిప్ట్‌లోని కోర్ పాయింట్‌పై ప్రభావం పడకుండా సూర్య సార్ కోసం చాలా మార్పులు చేశామని.. సినిమా టైటిల్ కూడా ఫైనల్ చేశామని ఇప్పటికే ఆర్జే బాలాజీ క్లారిటీ ఇచ్చాడని తెలిసిందే. ఈ మూవీ నుంచి ఇప్పటికే విడుదల చేసిన సూర్య చేతిలో గొడ్డలి పట్టుకున్న ప్రీ లుక్ స్టిల్ ఒకటి నెట్టింట వైరల్ అవుతూ సినిమాపై అంచనాలు పెంచేస్తుంది. సూర్య మరోవైపు స్టార్ డైరెక్టర్ కార్తీక్ సుబ్బరాజు దర్శకత్వంలో సూర్య 44 లో కూడా నటిస్తున్నాడు. ఈ చిత్రానికి రెట్రో టైటిల్‌ను ఫిక్స్ చేశారు.రెట్రో టైటిల్ టీజర్ ఇప్పటికే నెట్టింట వైరల్ అవుతోంది.

ఇరువురు భామలతో 'సంక్రాంతి' వినోదం

తొలిఅడుగు, సినిమా : పండగ పేరునే టైటిల్ గా పెట్టుకుని బరిలో దిగుతున్న సంక్రాంతికి వస్తున్నాం మీద ముందు ఏమో కానీ పాటలు, ప్రమోషన్లు చూశాక ఒక్కసారిగా ఫ్యామిలీ ప్రేక్షకుల్లో అంచనాలు పెరిగిపోయాయి. ముఖ్యంగా భీమ్స్ ఇచ్చిన మూడు పాటలు ఛార్ట్ బస్టర్స్ అయిపోయి అన్ని కలిపి 100 మిలియన్ల వ్యూస్ సాధించడం చూసి వెంకీ ఫ్యాన్స్ గర్వంగా ఫీలయ్యారు. పబ్లిసిటీని కొత్త పుంతలు తొక్కించిన దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి ఈ విషయంలో వంద శాతం సక్సెసయ్యాడు. దాంతో అందరి కళ్ళు ట్రైలర్ మీద పడ్డాయి. ఇవాళ జరిగిన ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ సందర్భంగా ఎక్స్ లో మహేష్ బాబు ద్వారా ఈ లాంఛనం పూర్తి చేశారు.
ఆశించినట్టే మరోసారి అనిల్ రావిపూడి ఏదో సర్ప్రైజ్ ప్యాకేజ్ ప్లాన్ చేశారు. ప్రభుత్వంలో కీలకంగా వ్యవహరించే ఒక వ్యక్తి కిడ్నాప్ జరుగుతుంది. అతన్ని పట్టుకోవడానికి ఎక్కడో పెళ్లి చేసుకుని దూరంగా ఉన్న పోలీస్ ఆఫీసర్ (వెంకటేష్) ని తీసుకొచ్చేందుకు మరో లేడీ పోలీస్ (మీనాక్షి చౌదరి) వెళ్తుంది.అయితే వీళ్లిద్దరి లవ్ స్టోరీ తెలిసిన భార్య (ఐశ్వర్య రాజేష్) ఈ ఆపరేషన్ లో తాను కూడా ఉంటానని పట్టు బడుతుంది. అక్కడి నుంచి అసలు కథ షురూ.
పెళ్ళానికి చెప్పలేక, మాజీ ప్రియురాలిని మెప్పించలేక ఖాకీ చొక్కాలో నలిగిపోయే హీరో గారి తిప్పలు అన్ని ఇన్ని కావు. అవేంటో తెరమీద చూడాలి.చిన్న యాక్షన్ టచ్ ఉన్న పాయింట్ తీసుకుని ఆద్యంతం వినోదాత్మకంగా చూపించాడు అనిల్ రావిపూడి. డైలాగుల్లో తనదైన మార్కు వినిపించింది. బ్రహ్మచారులకు ఇచ్చే సలహాలు, ఫ్యామిలీ బ్యాక్ డ్రాప్ తో వచ్చిన ప్రతిసారి విక్టరీ సాధించాడని వెంకటేష్ గురించి చెప్పించడాలు బాగా పేలాయి. ఐశ్వర్య రాజేష్, మీనాక్షి చౌదరి ఇద్దరికీ నటనకు ఛాన్స్ దొరికింది. భీమ్స్ బ్యాక్ గ్రౌండ్ సింపుల్ అండ్ స్మూత్ గా సాగగా మాస్ కి కావాల్సిన ఫైట్ల సరంజామా కూడా జోడించారు. వెంకటేష్ సినిమా నుంచి కోరుకునే అంశాలన్నీ పొందుపరిచినట్టు చూపించేశారు. మూవీ మొత్తం ఇలాగే ఉంటే బ్లాక్ బస్టర్ పక్కా.

రీ రిలీజ్‌కు రెడీ అయిన రామ్ గోపాల్ వర్మ 'సత్య'

తొలిఅడుగు, సినిమా : అగ్ర దర్శకుడు రామ్ గోపాల్ వర్మ దర్శకత్వంలో వచ్చిన ఆల్ టైం క్లాసిక్ చిత్రాలలో సత్య ఒకటి. ముంబై మాఫియా గ్యాంగ్‌స్టర్ బ్యాక్‌డ్రాప్‌లో వచ్చిన ఈ చిత్రం 1998లో విడుదలై సంచలన విజయం అందుకుంది. అప్పటివరకు మూసధోరణి కథలతో నెట్టుకోస్తున్న బాలీవుడ్‌కి అసలైన సినిమాను పరిచయం చేసింది. ఇక ఈ సినిమాలో జేడీ చక్రవర్తి, మనోజ్ బాజ్‌పాయ్ కథానాయకులుగా నటించగా%ొ% ఊర్మిళ మతోండ్కర్, షెఫాలీ షా హీరోయిన్‌లుగా నటించారు. అయితే ఈ క్లాసిక్ చిత్రాన్ని రీ రిలీజ్ చేయబోతున్నట్లు ఆర్జీవీ ప్రకటించాడు. జనవరి 17న ఈ సినిమాను రీ రిలీజ్ చేస్తున్నట్లు ఎక్స్ వేదికగా వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా మూవీ నుంచి కొత్త పోస్టర్‌ను పంచుకున్నారు. సత్య సినిమా కథ విషయానికి వస్తే.. ముంబైని అండర్ వరల్డ్ రూల్ చేస్తున్న సమయంలో బ్రతుకుదెరువు కోసం అక్కడికి అనాథగా వస్తాడు సత్య (జేడీ చక్రవర్తి). అయితే ఒక హెూటల్‌లో పనిచేస్తున్న సత్యకి లోకల్ డాన్‌తో గొడవ జరగడంతో.. అతడు సత్యని జైలుకి పంపిస్తాడు. జైలులో ఉన్న సత్యకి అండర్ వరల్డ్ డాన్ భీకూ మాత్రే(మనోజ్ బాజ్ పేయ్)తో గొడవ జరుగుతుంది. అయితే సత్య ధైర్యాన్ని చూసిన భీకూ మాత్రే అతడితో స్నేహం చేయాలని చేతులు కలుపుతాడు. ఈ క్రమంలోనే ఇద్దరు జైలు నుంచి బయటకు వచ్చిన అనంతరం ముంబాయి మహా నగరాన్ని ఎలా శాసించారు అనేది ఈ చిత్రం కథ.

సోనూ సూద్ ఇంత వయొలెంటా?

తొలిఅడుగు, సినిమా : బాలీవుడ్ నటుడు సోనూ సూద్ ఎక్కువగా విలన్ వేషాలతోనే తెలుగు ప్రేక్షకులకు పరిచయం. కానీ కరోనా టైంలో తనలోని హ్యూమన్ యాంగిల్ చూసి అందరూ అతణ్ని 'హీరో' అన్నారు. లాక్ డౌన్ టైంలో కరోనా బాధితులకు అతను చేసిన సాయాల గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. ఒక్కడు లక్షల మందికి సాయపడడం చూసి అంతా ఆశ్చర్యపోయారు.తన మీద జనాల్లో వచ్చిన సాఫ్ట్ కార్నర్, హీరోయిక్ ఇమేజ్ వల్ల అతణ్ని ఆ తర్వాత విలన్ పాత్రల్లో చూడడానికి జనం అంతగా ఇష్టపడలేదు. నిజజీవితంలో సోనూ చేసిన మంచి పనుల వల్ల సినిమాల పరంగా అతడికి జరిగిన డ్యామేజ్ ఇది. ఈ నేపథ్యంలో అతను హీరోగా మారడం విశేషం. అంతే కాదు.. ఆ సినిమాకు తనే దర్శకుడు కూడా.సోనూ తొలిసారి డైరెక్ట్ చేస్తున్న ఆ చిత్రమే.. ఫతే. ఇంతకుముందే ఈ సినిమా నుంచి ఒక ట్రైలర్ లాంచ్ అయింది. ఇప్పుడు రెండో ట్రైలర్ వదిలారు. అది చూసి జనాలకు దిమ్మదిరిగిపోతోంది. సోనూ సూద్ ఇంత వయొలెంటా అనిపించేలా.. ఈ సినిమాలో మామూలు వయొలెన్స్ దట్టించలేదు. యానిమల్, కిల్, మార్కో లాంటి చిత్రాలతో ఇప్పటికే ఇండియన్ స్క్రీన్ రక్తసిక్తమైంది. ఈ చిత్రాలు వయొలెన్సుని వేరే లెవెల్‌కు తీసుకెళ్లాయి. ఈ కోవలోనే 'ఫతే'లోనూ హింసను హద్దులు దాటించేశారు. కత్తులతో, గన్నులతో సోనూ సూద్ వీర విధ్వంసమే సృష్టించాడు. చంపడంలో అత్యంత హింసాత్మకమైన పద్ధతులు చూపిస్తూ చెలరేగిపోయాడు. 'యానిమల్', 'కిల్' సినిమాలను మించి.. 'మార్కో'కు దీటుగా ఇందులో వయొలెన్స్ ఉన్నట్లే కనిపిస్తోంది. ఐతే దర్శకుడిగా సోనూ ముద్ర కూడా ట్రైలర్లో బలంగానే కనిపించింది. సటిల్‌గా, డిఫరెంట్‌గా స్టోరీ నరేట్ చేసినట్లున్నాడు. మాజీ పోలీసాఫీసర్‌గా తన పాత్ర కూడా ఇంట్రెస్టింగ్‌గా కనిపిస్తోంది. ఉద్యోగం వదిలేసి ప్రశాంతంగా బతుకుతున్న అతను.. సైబర్ క్రైమ్ సిండికేట్ చేతిలో పడ్డ ఓ అమ్మాయిని రక్షించడానికి చేసే పోరాటమే ఈ సినిమా. కొంచెం జేమ్స్ బాండ్ ఛాయలూ కనిపిస్తున్న ఈ చిత్రం.. జనవరి 10న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది.

బౌలర్లు కావలెను!

తొలిఅడుగు డెస్క్ : భారత జట్టుకు బౌలర్ల కొరత కొత్తేం కాదు. నాటి కపిల్ దేవ్ కాలం నుంచి నేటి బుమ్రా దాకా ఎవరో ఒకరిమీదే ఆధారపడటం.. ఆ బౌలర్ కాస్తా గాయాల బారిన పడితేనో, ఫామ్ కోల్పోతేనో మిగిలిన బౌలర్లు చేతులెత్తేసి సిరీస్‌లు, ఐసీసీ టోర్నీలు జారవిడుచుకున్న దాఖలాలు కోకొల్లలు! బ్యాటింగ్‌లో ఎంతోమంది మెరికల్లాంటి ఆటగాళ్లు వెలుగులోకి వస్తూ దిగ్గజాలను మరిపిస్తున్నప్పటికీ బౌలింగ్‌లో మాత్రం ఆ లోటు స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. గత దశాబ్ద కాలంలో బుమ్రా, షమీ వంటి బౌలర్ల పుణ్యమా అని ఆ వేధన కాస్త తగ్గినా వీరిలో ఎవరు లేకపోయినా ఫలితాలు జట్టుకు అనుకూలంగా రావడం లేదు. గత రెండు సిరీస్‌లే ఇందుకు ప్రత్యక్ష ఉదాహరణ. మరి బుమ్రా, షమీ స్థాయిని అందుకునే బౌలర్లను భారత్ తయారుచేస్తోందా? మన బౌలింగ్ బెంచ్ బలమెంత? దేశవాళీలో నిఖార్సైన పేసర్లు ఎంతమంది ఉన్నారు?

ఆ ఒక్కడు తప్ప..!

ఆసీస్‌తో బుమ్రా ఒక్కడే ఐదు మ్యాచ్‌లలో 32 వికెట్లు తీస్తే.. సిరాజ్, ప్రసిధ్, ఆకాశ్, హర్షిత్ కలిసి తీసింది 35 వికెట్లు. జట్టుకు అవసరమున్న ప్రతిసారీ బుమ్రా వికెట్లు పడగొట్టి భారత్‌ను పోటీలోకి తెచ్చాడు. అయితే మరో ఎండ్‌లో అతడికి సహకారం అందించే బౌలర్లే కరువయ్యారు. సిరీస్‌లో భారత్‌ను బాగా దెబ్బతీసిందిదే. గత రెండు సిరీస్‌లలో బుమ్రాకు అండగా షమీ కంగారూలను బెంబేలెత్తించాడు. నాలుగేండ్ల క్రితం టెస్టు జట్టులోకి వచ్చి ఇప్పటిదాకా 36 మ్యాచ్‌లాడిన సిరాజ్.. ఇప్పటికీ గేమ్ ఛేంజర్ కాలేకపోతున్నాడు. బుమ్రా లేకుంటే అతడి మీద ఆధారపడొచ్చన్న నమ్మకాన్ని జట్టుకు ఇవ్వలేకపోతున్నాడు.

విదేశాలలో పేస్ పిచ్‌లను మినహాయిస్తే భారత్‌లో అతడి ప్రదర్శన అంతంతమాత్రమే. సిడ్నీ టెస్టులో ఆడిన ప్రసిధ్.. తరుచూ గాయాల బారిన పడుతూ జట్టులోకి వస్తూ పోతున్నా ఇప్పటికీ అతడు నిలకడగా రాణించలేకపోతున్నాడు. ఆకాశ్, ముకేశ్, హర్షిత్ వంటి బౌలర్లకు అంతర్జాతీయ అనుభవం తక్కువ. 'సేన' దేశాలుగా చెప్పుకునే సౌతాఫ్రికా, ఇంగ్లండ్, ఆస్ట్రేలియా, న్యూజిలాండ్‌లో వీరిని పరీక్షించలేదు. ఈ బౌలర్లను సానబెడితే గానీ ఫలితాలు ఎలా ఉంటాయనేది చెప్పలేం!

లెఫ్టార్మ్ పేసర్ ఏడి?

చాలాకాలంగా భారత్‌ను వేధిస్తున్న మరో సమస్య నిఖార్సైన ఎడమ చేతి వాటం పేసర్ లేకపోవడం. అర్ష్‌దీప్ సింగ్ రూపంలో టీ20లలో ఆ కొరత కాస్త తీరినప్పటికీ అతడు ఇంకా వన్డే, టెస్టులలో నిరూపించుకోలేదు. టెస్టులలో అరంగేట్రమే చేయలేదు. యశ్ దయాల్ రూపంలో ఓ ఆప్షన్ ఉన్నప్పటికీ దేశవాళీలో అతడి ప్రదర్శన అద్భుతం అనిపించేంతగానైతే లేదు.

కుర్రాళ్లను సానబెడితేనే..

ఇప్పటికే జట్టులో చోటు దక్కించుకున్నవారితో పాటు దేశవాళీలోనూ బుమ్రాను మరిపించేంత పేసర్ కనుచూపు మేరలో కనిపించడం లేదు. ఐపీఎల్‌లో లక్నో సూపర్ జెయింట్స్ తరఫున అదరగొట్టి బంతిని విసరడంలో కొత్త రికార్డులు నెలకొల్పిన మయాంక్ యాదవ్ ఆశలు కల్పిస్తున్నాడు. కానీ అతడు ఏ మేరకు ఫిట్‌నెస్‌ను కాపాడుకుంటాడనేది కాలమే నిర్ణయించాలి. అవేశ్ ఖాన్, ముఖేష్ చౌదరి, మోహ్సిన్ ఖాన్, ఉమ్రాన్ మాలిక్ వంటి యువ బౌలర్లను సానబెట్టి వారికి తరుచుగా అవకాశాలు ఇవ్వాలి. ఎవరో ఒకరి మీద ఆధారపడకుండా బెంచ్‌ను పటిష్టంగా తయారుచేసుకుంటే విదేశీ పిచ్‌లపై ప్రధాన బౌలర్లు లేనప్పటికీ సిరీస్‌లు గెలవడం పెద్ద కష్టమేం కాదు.

దేశవాళీ క్రికెట్‌లో సీనియర్ ఆటగాళ్లు..?

తొలిఅడుగు డెస్క్ : ఆస్ట్రేలియా వేదికగా జరిగిన బోర్డర్-గవాస్కర్ టెస్ట్ సిరీస్‌లో టీమిండియా ఓటమి పాలైంది. సిరీస్‌లో భారత బ్యాటింగ్ లైనప్‌పై ప్రశ్నలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఈ క్రమంలో బీసీసీఐ కీలక నిర్ణయం తీసుకునే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఆస్ట్రేలియా పర్యటనలో విఫలమైన స్టార్ బ్యాట్స్‌మెన్ విరాట్ కోహ్లీ, రోహిత్ శర్మతో పాటు ఇతర క్రికెటర్లను సైతం దేశీయ సీజన్‌లో తమను తాము నిరూపించుకోవాలని సూచించే అవకాశాలున్నాయి. బ్యాటింగ్‌తో పాటు బౌలింగ్‌లో ఇబ్బందికరంగా తయారైంది. రోహిత్, విరాట్ పేలవ ప్రదర్శన నేపథ్యంలో టెస్టుల్లో ఇద్దరి భవిష్యత్ ప్రశ్నార్థకంగా మారింది. జట్టు ప్రదర్శన నేపథ్యంలో బీసీసీఐ వేగంగా స్పందించి దిద్దుబాటు చర్యలు చేపట్టాలని మాజీలు సూచిస్తున్నారు.

ప్రస్తుతం రంజీ ట్రోఫీ రెండో రౌండ్ మొదలుకానున్నది. విజయ్ హజారే ట్రోఫీ వన్డే టోర్నమెంట్ సైతం జరుగనున్నది. దేశీయ సీజన్ ఫిబ్రవరి వరకు కొనసాగనుండగా.. క్రికెటర్లు అందరూ దేశవాళీ టోర్నీలో ఆడాలని కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్, దిగ్గజ ఆటగాడు సునీల్ గవాస్కర్ ఇప్పటికే సూచించారు. చీఫ్ సెలెక్టర్ అజిత్ అగార్కర్‌ను పిలిచి దేశవాళీ టోర్నీల్లో ఆడేలా విరాట్ కోహ్లీ, రోహిత్ శర్మ వంటి సీనియర్ క్రికెటర్లతో మాట్లాడించే అవకాశం ఉందని బీసీసీఐ వర్గాలు తెలిపాయి. విరాట్ కోహ్లి చివరిసారిగా 2012లో ఢిల్లీ తరఫున యూపీపై ఘజియాబాద్‌లో రంజీ ట్రోఫీలో ఆడాడు. ఇక రోహిత్ శర్మ చివరిసారిగా 2015లో రంజీ ట్రోఫీలో పాల్గొన్నాడు. రోహిత్, విరాట్ రిటైర్మెంట్ ప్రకటించినా.. ఇద్దరి స్థానంలో ఆరుగురు క్రికెటర్లు పోటీపడుతున్నారు. ఇందులో తమిళనాడు ఎడమచేతి వాటం ఆటగాడు బీ సాయి సుదర్శన్ గట్టి పోటీ ఇస్తున్నాడు. భారత్-ఏ తరఫున ఆస్ట్రేలియా ఏతో జరిగిన టెస్టులో సెంచరీ సాధించాడు. హెర్నియా ఆపరేషన్ కారణంగా రీహాబిలిటేషన్‌కు వెళ్లాడు. ఫిట్‌నెస్ సాధిస్తే జూన్‌లో ఇంగ్లండ్‌తో జరిగే జట్టులో చోటు దక్కే అవకాశాలున్నాయి.

కర్నాటక ఆటగాడు దేవ్‌దత్ పడిక్కల్‌తో పాటు రుతురాజ్ గైక్వాడ్, శ్రేయస్ అయ్యర్, రజత్ పాటిదార్ పోటీలో ఉన్నారు. స్వదేశంలో ఇంగ్లండ్‌తో జరిగిన సిరీస్‌లో రజత్ పాటిదార్‌కు అవకాశాలు వచ్చినా సద్వినియోగం చేసుకోలేకపోయాడు. స్వదేశంలో ప్రతికూల పరిస్థితుల్లో అద్భుత ప్రదర్శన చేయగలిగిన బ్యాట్స్‌మెన్స్ కోసం సెలక్టర్లు కన్నేశారు. ఆస్ట్రేలియన్ టూర్‌లో అభిమన్యు ఈశ్వరన్ జట్టులో అవకాశం లభించినా.. బ్యాటింగ్ టీమ్ మేనేజ్‌మెంట్‌కు నచ్చలేదు. సర్ఫరాజ్‌కు ప్లేయింగ్ చోటు దక్కలేదు. ఆస్ట్రేలియాలో జస్ప్రీత్ బుమ్రా తప్ప మరే బౌలర్ రాణించలేదు. సిరాజ్ 20 వికెట్లు తీసినా.. పెద్దగా ఆకట్టుకోలేకపోయాడు. ప్రసిద్ధ్ కృష్ణ సిడ్నీ టెస్టులో ఆరు వికెట్లు తీసినా బౌలింగ్‌లో నిలకడ లోపించింది. ఆకాశ్ దీప్ సైతం ఆకట్టుకోలేకపోయాడు. ఆస్ట్రేలియా సిరీస్‌లో గాయం కారణంగా సిడ్నీ టెస్టుకు దూరమయ్యాడు.

త్రిసా-గాయత్రి శుభారంభం

కౌలాలంపూర్:తొలిఅడుగు : భారత డబుల్స్ జోడీ త్రిసా జాలీ-గాయత్రి మలేషియా ఓపెన్‌లో శుభారంభం చేసింది. మహిళల డబుల్స్ తొలి రౌండ్‌లో త్రిసా-గాయత్రి ద్వ యం 21-10, 21-10తో ఒర్నికా-సుకిట్టను ఓడించి ప్రిక్వార్టర్స్‌లోకి వెళ్లింది. పురుషుల సింగిల్స్‌లో ప్రణయ్ మ్యాచ్ వర్షం కారణంగా బుధవారానికి వాయిదా పడింది. లక్ష్యసేన్ 14-21, 7-21తో జెన్ చేతిలో ఓడాడు.

ఏఎఫ్ఐ అధ్యక్షుడిగా బహదూర్ సింగ్

తొలిఅడుగు చండీగఢ్: భారత అథ్లెటిక్ సమాఖ్య (ఏఎఫ్ఐ) అధ్యక్షుడిగా మాజీ అథ్లెట్ బహదూర్ సింగ్ సాగూ ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు. సంయుక్త కార్యదర్శిగా సందీప్ మెహతా, స్టాన్లీ జోన్స్ ట్రెజరర్‌గా నియమితులయ్యారు. ఈ మేరకు ఇక్కడ జరిగిన వార్షిక సాధారణ సమావేశంలో వారి నియామక ప్రక్రియ పూర్తైంది. సుమరివాలా స్థానాన్ని బహదూర్ భర్తీ చేయనున్నారు.

సాగర్‌కు స్వర్ణం

హైదరాబాద్, తొలిఅడుగు : జాతీయ పవర్‌లిఫ్టింగ్ చాంపియన్‌షిప్‌లో హైదరాబాద్ లిఫ్టర్ సాగర్ అమృత్‌సింగ్ పసిడి పతకంతో మెరిశాడు. 75కిలోల విభాగంలో పోటీపడ్డ సాగర్ స్కాట్‌లో 50కిలోలు, బెంచ్‌ప్రెస్‌లో 65కిలోలు, డెడ్‌లిఫ్ట్‌లో 130కి, మొత్తంగా 245 కిలోలు ఎత్తి అగ్రస్థానంలో నిలిచాడు. 60శాతానికి పైగా వినికిడి సమస్య ఉన్న సాగర్ ఓపెన్ కేటగిరీలో సత్తాచాటడం విశేషం. స్వర్ణం సాధించిన సాగర్‌ను రాష్ట్ర డబ్ల్యూపీసీ పవర్‌లిఫ్టింగ్ అధ్యక్షురాలు రేఖ అభినందించింది.

ప్లేయర్ ఆఫ్ ది మంత్ రేసులో బుమ్రా

దుబాయ్:తొలిఅడుగు: టీమ్‌ఇండియా పేసు గుర్రం జస్‌ప్రీత్ బుమ్రా గతేడాది డిసెంబర్ నెలకు గాను 'ప్లేయర్ ఆఫ్ ది మంత్' రేసులో నిలిచాడు. పురుషుల విభాగంలో ఐసీసీ తాజాగా విడుదల చేసిన జాబితాలో బుమ్రాతో పాటు ఆసీస్ సారథి పాట్ కమిన్స్, దక్షిణాఫ్రికా పేసర్ డేన్ పీటర్సన్ పోటీలో ఉన్నారు. డిసెంబర్‌లో బుమ్రా 3 టెస్టులాడి 22 వికెట్లతో సత్తా చాటాడు. కమిన్స్.. 3 టెస్టులలో 17 వికెట్లు పడగొట్టగా బ్యాట్‌తోనూ విలువైన పరుగులు చేశాడు. సఫారీ బౌలర్ పీటర్సన్ రెండు టెస్టులలో 13 వికెట్లు సాధించాడు.