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

తొలిఅడుగు

తెలుగు దిన పత్రిక

హైదరాబాద్ | సంపుటి : 01 | సంచిక : 243 | శనివారం | 01- 02 - 2025 | ఎడిటర్ : పి. జయరాం | పేజిలు : 8 | వెల : 4

ఆరో రోజుకు చేరిన సీపీఎం రిలే నిరాహారదీక్షలు

3

దేశంలోకి చొరబడేందుకు యత్నించిన ఇద్దరు టెర్రరిస్టులు..

- మట్టుబెట్టిన సైన్యం

తొలిఅడుగు, శ్రీనగర్: జమ్ముకశ్మీర్‌లో అక్రమచొరబాటుకు యత్నించిన ఇద్దరు ఉగ్రవాదులను భద్రతాబలగాలు మట్టుబెట్టాయి. గురువారం రాత్రి

2

రాష్ట్రపతి ప్రసంగంపై స్పందించిన సోనియా..

తొలిఅడుగు : పార్లమెంట్ బడ్జెట్ సమావేశాలు ప్రారంభం అయ్యాయి. అందులోభాగంగా పార్లమెంట్ ఉభయ సభలను ఉద్దేశించి రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము ప్రసంగించారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్రపతి ప్రసంగంపై కాంగ్రెస్ పార్టీ అగ్రనేతలు స్పందించిన తీరుపై రాజకీయ దుమారం రేగింది. కాంగ్రెస్ ఎంపీ సోనియా గాంధీ మాట్లాడుతూ.. ప్రసంగం చివరల్లో రాష్ట్రపతి బాగా అలసిపోయారన్నారు. అమె మాట్లాడలేక పోయారని తెలిపారు. అయితే సోనియా గాంధీ వ్యాఖ్యలను బీజేపీ తప్పు పట్టింది.

2

నాన్న ఆశీర్వాదం వల్లే పద్మ భూషణ్

తొలిఅడుగు, జనవరి 31: 'మా నాన్న గారి ఆశీర్వాదం వల్లే పద్మ భూషణ్ వచ్చింది' అని నందమూరి బాలకృష్ణ అన్నారు. శుక్రవారం నాడు బసవతారకం ఆస్పత్రిలో బాలయ్యకు సన్మానం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడిన ఆయన.. పద్మ భూషణ్ తనను వరించిందన్నారు. పదవులు మనకు అలంకారం కాదని.. మనకు పదవులు అలంకారం కావాలని అన్నారు. తాను ఎప్పుడూ ఏదీ

2

పరువునష్టం కేసు విచారణ వాయిదా

తొలిఅడుగు, న్యూఢిల్లీ: లోక్‌సభ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీపై పరువు నష్టం కేసు విచారణ గురువారం వాయిదా పడింది. ఆయన తరపు న్యాయవాది అస్వస్థతకు

2

చావు బతుకుల్లో 2,500 మంది పిల్లలు

2

కట్టె లేకుండా నిలబడు చాలు!

- ☐ దమ్ముంటే అసెంబ్లీకి రా..
- ☐ మాజీ సీఎం కేసీఆర్‌కు సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి సవాల్
- ☐ సోషల్ మీడియాలో రాఖీ సావంత్‌కూ లైక్‌లొస్తాయ్
- ☐ కేసీఆర్‌కు ప్రజలతో బంధాలు తెగాయని వ్యాఖ్య

తొలిఅడుగు, హైదరాబాద్ : తాను కొడితే మామూలుగా ఉండదన్న మాజీ సీఎం కేసీఆర్ వ్యాఖ్యలకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి ఘాటుగా బదులిచ్చారు. 'బలంగా కొట్టడమేమోగానీ.. కట్టె లేకుండా నిలబడు చూద్దాం' అంటూ ఎద్దేవా చేశారు. ఫామ్‌హౌస్‌లో ఉండి మాట్లాడటం కాదని, దమ్ముంటే అసెంబ్లీకి రావాలని, ఎవరేంటో లెక్కలు తేల్చుకుందామని సవాల్ విసిరారు. శుక్రవారం రంగారెడ్డి జిల్లా మొగిలిగిద్ద ప్రభుత్వ పాఠశాల 150వ వార్షికోత్సవ వేడుకలకు సీఎం రేవంత్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన తొలుత విద్యార్థులనుద్దేశించి ప్రసంగించారు. అనంతరం బహిరంగ సభలో మాట్లాడుతూ ప్రతిపక్ష నేత కేసీఆర్‌పై తీవ్ర స్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. ధనిక రాష్ట్రాన్ని అప్పగిస్తే కేసీఆర్ కుటుంబ సభ్యులు పందికొక్కుల్లా దోచుకుతిన్నారని, పదేళ్లలో రూ.7 లక్షల కోట్ల అప్పులు చేశారని ఆరోపించారు. "అన్ని వర్గాలకు పంగనామాలు పెట్టిన చరిత్ర

2

నేను కొడితే మామూలుగా ఉండదు

తొలిఅడుగు, హైదరాబాద్ : రాష్ట్రాన్ని ఆర్థికంగా దివాళా తీయించారని, ఇప్పుడే మన ప్రభుత్వం రావాలని ప్రజలు కోరుకుంటున్నారని మాజీ సీఎం, బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ అన్నారు. గజ్వేల్?లో జహీరాబాద్ నియోజకవర్గ బీఆర్ఎస్ నేతలు, కార్యకర్తల జరిగిన సమావేశంలో ప్రభుత్వంపై కేసీఆర్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు.రాష్ట్రాన్ని కైలాసంలో పెద్దపాము మింగినట్లైందని, తెలంగాణకు ఇదో మంచి గుణపాఠమని కేసీఆర్ అన్నారు. రాష్ట్ర ఆదాయం భారీగా పడిపోయిందని, బీఆర్?ఎస్? హయాంలో ఆదాయం ఏటా పెరిగితే ఇప్పుడు పడిపోయిందని ఆరోపించారు. రూ.13 వేల కోట్ల ఆదాయం పడిపోయిందని కాగ్ నివేదిక స్పష్టం చేసిందని తెలిపారు. పరిస్థితులు

2

పన్ను వసూళ్లలో తెలంగాణ నం.1

మహిళల్లో యాజమాన్య స్ఫూర్తిని పెంచే 'వీ-హబ్': ఆర్థిక సర్వే

తొలిఅడుగు, హైదరాబాద్ : పన్ను వసూళ్లలో సొంత పన్నుల సొమ్ములు సగానికిపైగా ఉన్న రాష్ట్రాల్లో తెలంగాణ దేశంలోనే అగ్రస్థానంలో ఉంది. తెలంగాణలో సొంత పన్ను వసూళ్లు 88 శాతం వరకు ఉన్నాయని కేంద్ర ప్రభుత్వం తెలిపింది. మొత్తం పన్ను రాబడుల్లో సొంత పన్నుల వసూళ్లు సగానికి పైగా ఉన్న రాష్ట్రాలు దేశంలో 15 ఉన్నాయని.. వాటిలో తెలంగాణ మొదటి స్థానంలో ఉందని శుక్రవారం పార్లమెంట్‌లో ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ ప్రవేశపెట్టిన ఆర్థిక సర్వే(2024-25)

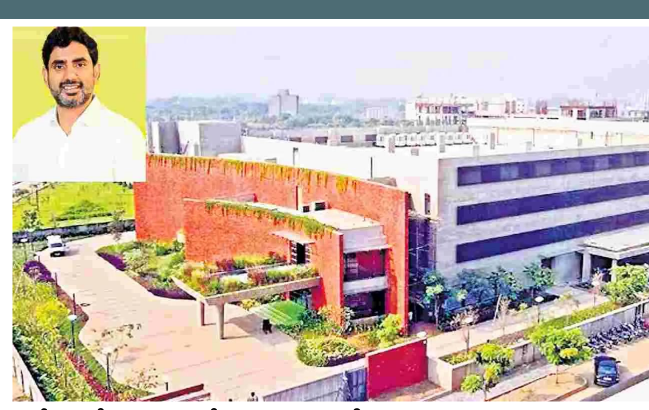
2

వైద్యురాలిపై సామూహిక అత్యాచారం కేసులో తమిళనాడు కోర్టు సంచలన తీర్పు..!

తొలిఅడుగు, తమిళనాడు : తమిళనాడు వెల్లూరులో మహిళా వైద్యురాలిపై జరిగిన సామూహిక అత్యాచారం కేసులో తమిళనాడు మహిళా కోర్టు సంచలన తీర్పును వెలువరించింది. నలుగురు నిందితులకు కోర్టు 20 సంవత్సరాల కఠిన కారాగార శిక్ష విధించింది. అలాగే, ఒక్కొక్కరికి రూ.25వేల జరిమానా విధించింది. 2022లో మహిళా వైద్యురాలిపై జరిగిన సామూహిక అత్యాచారం దేశవ్యాప్తంగా సంచలనం సృష్టించింది. ఘటనను పలువురు సభ్యులు

2

త్వరలో దేశంలోనే అతిపెద్ద గోల్డ్‌హబ్



తొలిఅడుగు, అమరావతి : రాష్ట్ర రాజధాని పరిధిలోని మంగళగిరి రూపురేఖలు మారుతున్నాయి. ఇప్పటికే ఎయిమ్స్, ప్రముఖ విద్యా సంస్థలు, పలు ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు, ఇతర సంస్థలు ఇక్కడ కొలువుదీరాయి. త్వరలో దేశంలోనే అతిపెద్ద గోల్డ్‌హబ్ ఏర్పాటుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సన్నాహాలు చేస్తోంది. దేశంలో నవీముంబైతో పాటు కోల్‌కతా, కోయంబత్తూరు వంటి నగరాల్లో ఇలాంటి జ్యూయలరీ పార్కులున్నాయి. వీటిలో ముంబైలోని జ్యూయలరీ పార్కు వ్యాపార రీత్యా అతిపెద్ద వాణిజ్య కేంద్రంగా వెలుగొందుతోంది. రూ.50 వేలకోట్ల పెట్టుబడులతో దాదాపు

2

దేశంలోకి చొరబడేందుకు యత్నించిన ఇద్దరు టెర్రరిస్టులు..

మొదటిపేజీ తరువాయి పూంచ్ సెక్టార్‌లోని సరిహద్దు నియంత్రణ రేఖ వద్ద ఇద్దరు ముష్కరులు దేశంలోకి చొరబడేందుకు ప్రయత్నించారు. గుర్తించిన భద్రతా బలగాలు వారిని అడ్డుకునేందుకు యత్నించగా, ఇరుపక్షాల మధ్య భారీగా కాల్పులు చోటుచేసుకున్నాయి. ఈ క్రమంలో భారత సైన్యానికి చెందిన వైట్ నైట్ కార్ప్స్ జరిపిన కాల్పుల్లో ఇద్దరు టెర్రరిస్టులు హతమయ్యారు. ఎల్‌ఓసీ వద్ద రాత్రంతా కాల్పులు జరిగాయని, ఘటనా స్థలంలో భారీగా ఆయుధాలను స్వాధీనం చేసుకున్నామని వైట్ నైట్ కార్ప్స్ ఎక్స్ వేదికగా వెల్లడించింది. ఆ ప్రాంతంలో గాలింపు చేపట్టామని తెలిపింది. గత నెలలో కుల్గామ్‌లో జరిగిన ఎన్‌కౌంటర్‌లో ఐదుగురు ఉగ్రవాదులు హతమయ్యారు. డిసెంబర్ 18న కుల్గామ్ జిల్లాలోని బెహిబాగ్ ప్రాంతంలో టెర్రరిస్టులు ఉన్నారనే సమాచారంలో భద్రతా బలగాలు కార్డన్ సెర్చ్ నిర్వహించాయి. ఈ సందర్భంగా ఉగ్రవాదులు, భద్రతా దళాలకు మధ్య జరిగిన కాల్పుల్లో ఐదుగురు ముష్కరులు చనిపోయారు.

వైద్యురాలిపై సామూహిక అత్యాచారం కేసులో తమిళనాడు కోర్టు సంచలన తీర్పు..!

మొదటిపేజీ తరువాయి శాసనసభలో లేవనెత్తారు. దోషులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రతిపక్షాలు డిమాండ్ చేశారు. మార్చి 16, 2022న, తమిళనాడులోని వెల్లూరులో ఒక మహిళా వైద్యురాలు తన స్నేహితుడితో కలిసి సినిమాకి వెళ్లారు. సినిమా అయ్యాక అర్ధరాత్రి ఇద్దరూ థియేటర్ వద్ద ఆటో కోసం ఎదురుచూస్తున్నారు.

అదే సమయంలో ఆటో అటువైపుగా వచ్చింది. అప్పటికే ఆ ఆటోలో నలుగురు వ్యక్తులు ఉన్నారు. సదరు వైద్యురాలు డ్రైవర్‌ని ఆసుపత్రి వరకు వెళ్లాలని చెప్పింది. ఆ తర్వాత ఆటో ఎక్కి బయలుదేరింది. కొద్దిసేపటి తర్వాత డ్రైవర్ ఆసుపత్రికి వెళ్లే మార్గంలోనే కాకుండా.. మరో రూట్‌లో వెళ్లడంతో పాటు ఆటోను స్పీడ్‌గా నడపడం మొదలుపెట్టాడు. సదరు వైద్యురాలు ఎందుకు వేరే రూట్‌లో వెళ్తున్నామని డ్రైవర్‌ను ప్రశ్నించగా.. రాత్రి సమయంలో ఆ రూట్ మూసి ఉంటుందని చెప్పాడు. కొద్దిసేపటి తర్వాత శ్మశానవాటిక సమీపంలోని నిర్జన ప్రదేశంలోకి తీసుకెళ్లి ఆటోను నిలిపాడు.

ఆటోలో ఉన్న నలుగురు వ్యక్తులతో పాటు డ్రైవర్ వైద్యురాలితో పాటో ఆమె మిత్రుడిని కొట్టి బెదిరించారు. ఆ తర్వాత ఆమెపై లైంగిక దాడికి పాల్పడ్డారు. అంతటితో ఆగకుండా ఆమె వద్ద రూ.40వేలతో పాటు బంగారాన్ని సైతం లూటీ చేశారు. లేడీ డాక్టర్ కొద్దిరోజులు భయంతో పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయలేదు. కొద్దిరోజులకు ఆన్‌లైన్‌లో పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయగా కేసు నమోదు చేసి ముగ్గురు నిందితులను అరెస్టు చేశారు. తాగిన మత్తులో సామూహిక అత్యాచారం చేసినట్లు అంగీకరించారు. కొద్దిరోజులకు మిగతా నిందితులను సైతం అరెస్టు చేశారు. ఆటో డ్రైవర్ పార్థిబన్, రోజువారీ కూలీ మణి అలియాస్ మణికందన్, అతని స్నేహితులు భరత్, సంతోష్‌లను అరెస్టు చేశారు. ఐదో నిందితుడు మైనర్ కావడంతో జువెనైల్ జస్టిస్ బోర్డు ముందు హాజరుపరిచారు. కేసును విచారించిన వెల్లూరు సెషన్స్ (ఫాస్ట్ ట్రాక్ మహిళా కోర్టు) జడ్జి ఎస్ మాగేశ్వరి భాను రాక ముందు నిందితులను హాజరుపరచగా.. నలుగురు నిందితులను దోషులుగా తేలుస్తూ 20 సంవత్సరాల కఠిన కారాగారా శిక్ష విధించారు. రూ.25వేల జరిమానా చెల్లించాలని ఆదేశించారు.

పరువునష్టం కేసు విచారణ వాయిదా

మొదటిపేజీ తరువాయి గురికావడంతో ఈ కేసు తదుపరి విచారణను ఫిబ్రవరి 11కి వాయిదా వేస్తున్నట్లు ప్రత్యేక న్యాయమూర్తి శుభమ్‌వర్మ పేర్కొన్నారు. 2018 కర్ణాటక ఎన్నికల సమయంలో రాహుల్ గాంధీ కించపరిచే వ్యాఖ్యలు చేశారని ఆరోపిస్తూ బిజెపి నేత పరువు నష్టం కేసు దాఖలు చేశారు. రాహుల్ వ్యాఖ్యలు అభ్యంతరకరమని, తనకు వ్యక్తిగతంగా హాని కలిగించాయని పేర్కొన్నారు. రాహుల్ కోర్టుకు హాజరుకాకపోవడంతో, 2023 డిసెంబర్‌లో ఆయనపై అరెస్ట్ వారెంట్ జారీ అయింది. 2024 ఫిబ్రవరిలో రాహుల్ కోర్టులో లొంగిపోయారు. అదే ఏడాది జులై 26న కోర్టు ఆయన స్టేట్ మెంట్‌ను రికార్డు చేసింది. రూ.25,000 చొప్పున ఇద్దరి పూచీకత్తుపై బెయిల్ మంజూరైంది. ఈ కేసు రాజకీయ కుట్రలో భాగమని రాహుల్ గాంధీ వాదిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే.

చావు బతుకుల్లో 2,500 మంది పిల్లలు

తొలిఅడుగు, చావు బతుకుల్లో ఉన్న 2,500 మంది పిల్లలను వైద్య చికిత్స కోసం గాజా నుండి తరలించాలని ఐక్యరాజ్యసమితి సెక్రటరీ జనరల్ ఆంటోనియో గుటెర్రెస్ పిలుపునిచ్చారు. రాబోయే వారాల్లో మరణాల సంఖ్య పెరిగే అవకాశం ఉందని ఆయన తెలియజేశారు. కాలిఫోర్నియా ట్రామా సర్జన్ ఫిరోజ్ సిద్వా మాట్లాడుతూ, అత్యవసర చికిత్స అవసరమైన రోగులలో 2,500 మంది పిల్లలు ఉన్నారని చెప్పారు. గత సంవత్సరం మార్చి 25 నుండి ఏప్రిల్ 8 వరకు గాజాలో పనిచేసిన వ్యక్తి ఫిరోజ్ సిద్వా. "రాబోయే కొన్ని వారాల్లో దాదాపు 2,500 మంది పిల్లలు చనిపోయే అవకాశం ఉంది. కొందరు ఈరోజు చనిపోతున్నారు. కొందరు రేపు చనిపోతారు. మరికొందరు మరుసటి రోజు చనిపోతారు" అని గుటెర్రెస్‌తో సమావేశం తర్వాత సిద్వా విలేకరులతో అన్నారు. ఇజ్రాయెల్–గాజా కాల్పుల విరమణ ఒప్పందం ప్రకారం ప్రమాదంలో ఉన్న వారిని సురక్షితంగా ఉంచడానికి ఒక యంత్రాంగం ఉండాలని, కానీ అలాంటి చర్య ఇంకా జరగలేదని వైద్యులు తెలిపారు. పిల్లలను తరలించడానికి ఇంకా ఎటువంటి చర్యలు తీసుకోలేదు. 2023 అక్టోబర్ లో యుద్ధం ప్రారంభమైనప్పటి నుండి ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ(డబ్ల్యూహెచ్ఓ) మద్దతుతో 5,383 మంది రోగులను తరలించారు.

రాష్ట్రపతి ప్రసంగంపై స్పందించిన సోనియా..

మొదటిపేజీ తరువాయి వ్యాఖ్యలను బీజేపీ తప్పు పట్టింది. రాష్ట్రపతికి ఆమె క్షమాపణలు చెప్పాలని డిమాండ్ చేసింది. అయినా.. రాష్ట్రపతి వ్యాఖ్యలపై ఈ విధంగా స్పందించ కూడదని బీజేపీ అభిప్రాయపడింది.

ఇక లోక్‌సభలో ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్రపతి ప్రసంగం బోరింగ్‌గా ఉందన్నారు. చెప్పిన అంశాన్నే పదే పదే ఆమె చెప్పుకొచ్చారని పేర్కొన్నారు. అయితే ఆదివాసీ మహిళ అయిన రాష్ట్రపతిపై కాంగ్రెస్ అగ్రనేతలు సోనియా, రాహుల్ గాంధీలు ఈ విధంగా మాట్లాడడం వారి మైండ్ సెట్‌ను సూచిస్తుందని బీజేపీ అధికార ప్రతినిధి గౌరవ్ భాటియి అన్నారు. ఇక బిహార్‌కు చెందిన ఆర్జేడీ ఎంపీ పప్పు యాదవ్ స్పందించారు. రాష్ట్రపతి రబ్బరు స్టాంప్ అని ఆయన అభివర్ణించారు. రాష్ట్రపతి ఒక స్టాంప్ అని పేర్కొన్నారు. ఆమె ప్రేమలేఖ తరహాలో ఉభయ సభలను ఉద్దేశించి ప్రసంగ పాఠం చదవారన్నారు. గాంధీ కుటుంబంలోని వారు కాకుండా బయట వ్యక్తులు రాజ్యాంగ పదవులు చేపడితే వారు సహించలేరని ఈ సందర్భంగా మండిపడ్డారు. అయితే రాష్ట్రపతిపై కాంగ్రెస్ నేతలు చేసిన వ్యాఖ్యలు.. ప్రతి భారతీయుడిని అవమానించినట్లుగా ఉందన్నారు. అంతేకాదు.. షెడ్యూల్ తెగలకు చెందిన ప్రతి మహిళను ప్రతిపక్ష కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన నేతలు అవమానించారని పేర్కొన్నారు. దీనిని దేశం ఏ మాత్రం సహించలేదని స్పష్టం చేశారు. అలాగే కాంగ్రెస్ నేతలు చేసిన ఈ వ్యాఖ్యలపై బీజేపీ అగ్రనేతలు, కేంద్ర మంత్రులు జేపీ నడ్డా స్పందిస్తూ.. గిరిజన వర్గాలకు క్షమాపణలు చెప్పాలంటూ డిమాండ్ చేశారు. ఈ తరహా పదాలను ఉద్దేశపూర్వకంగా ఉపయోగించడం కాంగ్రెస్ పార్టీ స్వభావాన్ని సూచిస్తుందంటూ ఆయన తన ట్విట్టర్ వేదికగా ట్విట్ చేశారు. ఇక మరో కేంద్ర మంత్రి కిరణ్ రిజిజు సైతం ఈ వ్యాఖ్యలను ఖండించారు, ఇది రాష్ట్రపతి కార్యాలయాన్ని అవమానించడమే అని అన్నారు.

శుక్రవారం ప్రారంభమైన బడ్జెట్ సమావేశాల్లో రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము గంట పాటు ప్రసంగించారు. ఆ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ.. ఎన్డీయే పాలనలో పని వేగం మూడు రెట్లు పెరిగిందన్నారు. అలాగే వివిధ రంగాల్లో ప్రభుత్వం సాధించిన విజయాలను రాష్ట్రపతి సోదాహరణగా వివరించారు. ఆ క్రమంలో వక్ఫ్ బోర్డులు, జమిలి ఎన్నికలు తదితర అంశాలను ఆమె ప్రస్తావించారు. ఈ ప్రసంగం అనంతరం పార్లమెంట్ వెలుపల మీడియాలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అగ్రనేతలు సోనియా, రాహుల్, ప్రియాంక గాంధీలు మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా సోనియా,

నాన్న ఆశీర్వాదం వల్లే పద్మ భూషణ్

మొదటిపేజీ తరువాయి ఆశించి చేయలేదన్నారు. ఇది తన నాన్న ఆశీర్వాదం అని పేర్కొన్నారు. ఇలాంటి సన్మానాలు మరింత బాధ్యతను పెంచుతాయని చెప్పారు. ఇంకా చాలా విషయాలు బాలయ్య మాట్లాడారు.

బాలకృష్ణ ఏం మాట్లాడారంటే..

'నాకు వచ్చిన ఈ అవార్డు మీకు అందరికి వచ్చినట్లే. ఈ రోజు నాకు వచ్చిన అవార్డు రేపు మీకు రావచ్చు. స్వంత లాభం కొంత మానుకొని సమాజం కోసం పని చేయండి. వరుసగా నాలుగు సినిమాలు హిట్ అవటం, వరుసగా మూడుసార్లు గెలవటం, ఇప్పుడు ఈ అవార్డు రావడం సంతోషంగా ఉంది. నా కుటుంబం అయిన.. బసవతారకం, హిందూపూర్ నియోజకవర్గం ప్రజలు వారికి అవార్డు వచ్చినట్లు భావిస్తున్నారు. ఎన్నో జన్మల పుణ్యం అయితే ఇలాంటి కుటుంబం దొరుకుతుంది. కాలం మారుతుంది. కాన్సర్ పెరుగుతుంది. దానికి తగ్గట్లుగా మనం పయనించాలి. కొత్త మెషినరీస్‌కి స్వాగతం పలకాలి. మా అమ్మ గారి ఆశయం కోసం ఎంతో మందికి తక్కువ ఖర్చుతో వైద్యం చేస్తున్నాం. సహకారం అందిస్తున్న దాతలకి, ప్రభుత్వాలకి, బ్యాంకర్స్‌కి కృతజ్ఞతలు. కళారంగానికి చేసిన సేవలు మరువలేనిది. దానికి గుర్తింపే ఈ గొప్ప అవార్డు. ఏ సినిమా చేసినా ఎంతో ఆలోచించి చేస్తాం. ఈ అవార్డు మా నాన్న, అమ్మకి అంకితం. మా నాన్న ఎన్నో సేవలు చేశారు. ఆయనకి భారతరత్న రావాలి.' అని బాలకృష్ణ అన్నారు.

పద్మ భూషణ్ అవార్డు అందుకున్న సందర్భంగా నందమూరి బాలకృష్ణకు బలవతారకం ఆస్పత్రిలో సన్మాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి బాలకృష్ణ, వసుంధర దంపతులు హాజరయ్యారు. బసవతారకం హాస్పిటల్‌లో అడ్వాన్స్‌డ్ రోబోటిక్ డివైస్ ఎక్విప్‌మెంట్‌ను బాలకృష్ణ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడిన బాలయ్య.. దీని ద్వారా అతి తక్కువ ఖర్చుతోనే అత్యంత తక్కువ పెయిన్‌తో ఖచ్చితమైన వైద్యం అందించే వీలుంటుందని చెప్పారు. శస్త్ర చికిత్సలో అత్యాధునిక వైద్యం అందించేందుకు కృషి చేస్తున్నామని, ఈ విషయంలో గర్వపడుతున్నామని పేర్కొన్నారు. 800 లకు పైగా రోబోటిక్ సర్జరీలు చేశామని బాలకృష్ణ తెలిపారు. దేశంలోనే ఇన్ని రోబోటిక్ సర్జరీలు చేసిన ట్రస్ట్ ఒక్క బసవతారకం హాస్పిటల్ మాత్రమేనని చెప్పారాయన. కార్పొరేట్ హాస్పిటల్స్‌తో పోలిస్తే యాభై శాతం తక్కువ ఖర్చుతో వైద్యం అందిస్తున్నామన్నారు. రోబోటిక్ సర్జరీ ద్వారా క్యాన్సర్ రోగులు త్వరగా కోలుకుంటారని.. సంకల్పం, సేవ బలంతో ముందుకు సాగుతున్నామని బాలయ్య పేర్కొన్నారు.

కట్టె లేకుండా నిలబడు చాలు!

మొదటిపేజీ తరువాయి చంద్రశేఖర్‌రావుది. జహంగీర్ పీర్ దర్గాకు రూ.100 కోట్లు ఇస్తానని, రాజన్న సిరిసిల్ల ఆలయానికి రూ.100 కోట్లు ఇస్తానని మోసం చేశాడు. పాలమూరు– రంగారెడ్డి ప్రాజెక్టుతోపాటు ఇతర ప్రాజెక్టులు పూర్తిచేస్తామని మాట ఇచ్చి ఎండబెట్టి దుర్మార్గుడు. ఏడాది కూడా కాకముందే ఆయన కోసం ప్రజలు ఏడుస్తున్నారట! నీకోసం ఎవరూ బాధపడడం లేదు. నువ్వు బలంగా కొట్టడమేమోగానీ.. కట్టె లేకుండా నిలబడు చూద్దాం. 14 నెలలు ఫామ్‌హౌసలో ఉంటూ గంభీరంగా చూస్తున్నానంటున్నావ్. ఏం చూస్తున్నావ్? అచ్చోసిన ఆంబోతుల్లా కొడుకును, అల్లుడిని ప్రజల మీదకు వదిలావ్. వారు ఊరిమీద పడి మేస్తున్నరు. వారిని అదుపులో పెట్టుకో. నేను మీలా మాట ఇచ్చి మడమ తిప్పను. హామీలు ఇచ్చి ఎగ్గొట్టను. అబద్ధాలు చెప్పడం వల్లే అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో చిత్తుగా ఓడిపోయారు. పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో మీకు గుండు సున్నా. అయినా మీలో మార్పురాలేదు" అని రేవంత్‌రెడ్డి విమర్శలు గుప్పించారు.

– ప్రజలకు పంగనామాలు పెట్టారు..

దళిత ముఖ్యమంత్రి, దళితులకు మూడెకరాలు, డబుల్ బెడ్‌రూమ్ ఇళ్లతోపాటు అనేక హామీలు ఇచ్చి ప్రజలకు పంగనామాలు పెట్టిన చరిత్ర కేసీఆర్‌ది అని సీఎం రేవంత్ ఆరోపించారు. అందుకే ప్రజలు ఎన్నికల్లో గుణపాఠం చెప్పారన్నారు. "నువ్వు అసెంబ్లీకి వస్తే అన్నీ మాట్లాడకుందాం. అడిగిన లెక్కలన్నీ చెబుతా. మేము మాట తప్పం.. మడమ తిప్పం. రైతు రుణమాఫీ, రైతు భరోసా, ఉచిత విద్యుత్తు, మహిళలకు ఉచిత బస్సు, కూలీలకు ఏడాదికి రూ.12 వేల చొప్పున ఆర్థిక సహాయం వంటి ఎన్నో పథకాలను అమలు చేస్తున్నాం. నిరుద్యోగ సమస్యను దృష్టిలో పెట్టుకుని ఆరు నెలల్లోనే 55,143 ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలిచ్చాం. పదేళ్లలో బీఆర్ఎస్ ఇవ్వలేనన్ని ఉద్యోగాలు ఏడాదిలోనే ఇచ్చాం" అని సీఎం అన్నారు. వీటన్నింటిపై అసెంబ్లీలో చర్చకు సిద్ధమని చెప్పారు. తమ నేత రాహుల్‌గాంధీ 'భారత్ జోడో' యాత్రలో ఇచ్చిన హామీ మేరకు రాష్ట్రంలో కులగణన చేపట్టి తొలిసారి బీసీల లెక్కలు తేల్చామన్నారు. కులగణన నివేదిక శనివారం రానుందని చెప్పారు. ఎస్సీ వర్గీకరణపై జ్యుడీషియల్ కమిషన్ ఇచ్చిన నివేదికతో పాటు కులగణన నివేదికను అసెంబ్లీలో ప్రవేశపెడతామన్నారు.

పన్ను వసూళ్లలో తెలంగాణ నం.1

వెల్లడించింది. గత సెప్టెంబరులో రేవంత్‌రెడ్డి ప్రభుత్వం ప్రకటించిన సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్య తరహా పరిశ్రమల (ఎంఎస్ఎంఈ) విధానాన్ని ఆర్థిక సర్వే ప్రత్యేకంగా ప్రశంసించింది. చిన్న ఉత్పత్తిదారులు తమ వస్తువులను అమ్ముకునేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ఈ కామర్స్ హబ్‌లను నెలకొల్పాలని భావిస్తోందని, తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఈ విషయంలో ఇప్పటికే కొత్త ఎంఎస్ఎంఈ విధానాన్ని ప్రకటించిందని తెలిపింది. దీనివల్ల ఓపెన్ నెట్‌వర్క్ డిజిటల్ కామర్స్ పోర్టల్, ప్రభుత్వ ఈ మార్కెట్‌ప్లేస్ పోర్టళ్లతో విక్రయదారులను ప్రోత్సహించడం ద్వారా ఎంఎస్ఎంఈల్లో ఈ–కామర్స్ ప్రవేశించేందుకు అవకాశం కలుగుతుందని సర్వే పేర్కొంది. ప్రజలకు రక్షిత తాగునీరిచ్చేందుకు కేంద్రం ప్రవేశపెట్టిన జల్ జీవన్ మిషన్‌ను నూటికి నూరు శాతం అమలు చేస్తున్న 8 రాష్ట్రాల్లో తెలంగాణ ఉందని ఆర్థిక సర్వే వెల్లడించింది. ఇక సేవల రంగంలో ప్రత్యేకతను ప్రదర్శిస్తున్న రాష్ట్రాల్లో ఐటీ సేవలతో కర్ణాటక, తెలంగాణ ముందున్నాయని తెలిపింది.

త్వరలో దేశంలోనే అతిపెద్ద గోల్డ్‌హబ్

మొదటిపేజీ తరువాయి లక్షమందికి ఉపాధి కల్పిస్తోంది. ముంబైలోని జ్యూయలరీ పార్కుకు దీటుగా మంగళగిరిలో అతిపెద్ద జెమ్స్ అండ్ జ్యూయలరీ పార్కు ఏర్పాటు చేయాలని మంత్రి నారా లోకేశ్ పట్టుదలగా ఉన్నారు. లోకేశ్ ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న మంగళగిరిలో గోల్డ్‌హబ్ నిర్మాణానికి వేగంగా కసరత్తు చేస్తున్నారు.

నేను కొడితే మామూలుగా ఉండదు

ఇంకా దారుణంగా తయారవుతాయని, మరో 4 నెలల గడిస్తే జీతాలు ఇవ్వలేని పరిస్థితి వస్తుందని అన్నారు. భూముల ధరలు బాగా పడిపోయాయని, రియల్ ఎస్టేట్ రంగం దెబ్బతిందని విమర్శి ంచారు. పోరాటం చేస్తే తప్ప ప్రభుత్వం దిగిరాదని అన్నారు. గురుకులాల్లో పురుగుల అన్నం పెడుతున్నారని ఆరోపించారు. తెలంగాణ శక్తి ఏంటో చూపించి, కాంగ్రెస్ మెడలు వంచుతామని హెచ్చరించారు.

బిటిఆర్ పౌండేషన్ ద్వారా టేకు మంచాలు అందజేత.

తొలిఅడుగు, ఇల్లంతకుంట, జనవరి 31 : రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా ఇల్లంతకుంట మండలం గొల్లపల్లె గ్రామంలోనీ పేద కుటుంంబ ఒరుపుల ఎల్లయ్య యాదవ్ – ఎల్లవ్వ కూతురు రవళి – సాయికృష్ణ వివాహనికి 10000 పది వేల రూపాయల విలువ గల టేకు మంచాలను బిటిఆర్ పౌండేషన్ ద్వారా సహాయంగా అందజేసిన బెంద్రం తిరుపతిరెడ్డి ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకులు మాట్లాడుతూ.. ఇల్లంతకుంట మండలంలోని పేద కుటుంబలా ఆడపడుచుల వివాహాలకి ఎల్లపుడు సహాయం అందిస్తూనే వుంటామన్నారు. గ్రామాలలో యువకులు , సేవా ప్రతినిధులు మాకు సమాచారం అందించినట్లయితే మావంతుగా సహాయం చేయడానికి ముందుంటామన్నారు. ఈ సేవా శుభ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఫౌండేషన్ ప్రతినిధులు అనగోని యాదగిరి గౌడ్, పున్ని లింగయ్య , అనగోని అవినాష్, గజ్జల శ్రీనివాస్, బొప్పెన పర్షరాము, ఒరుపుల ప్రశాంత్, బొంగోని శ్రీనివాస్, ఎల్లయ్య, కనుకయ్య , మల్లేశం, రాజయ్య, మహేష్ తదితరులు పాల్గోని నూతన వధువును ఆశీర్వదించారు.

ఆరో రోజుకు చేరిన సీపీఎం రిలే నిరాహారదీక్షలు

– అఖిలపక్షాల ఆధ్వర్యంలో ఉద్యమాన్ని ఉధృతం చేస్తాం
– సిపిఐ పట్టణ కార్యదర్శి చొప్పరి సోమయ్య

తొలిఅడుగు, జనగాం, జనవరి 31: జనగామ పట్టణంలోని హైదరాబాద్ ఎన్హెచ్ బైపాస్ రోడ్డు మీద అండర్పాస్ బ్రిడ్జిని తప్పనిసరి వెంటనే నిర్మించాలని సిపిఎం పార్టీ ఆధ్వర్యంలో రిలే నిరాహ దీక్షలు సోమవారం 8 వ రోజు ప్రారంభించి సిపిఐ జనగామ పట్టణ కార్యదర్శి చొప్పరి సోమయ్య దండ వేసి నిరాహార దీక్షలు ప్రారంభించారు ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ అఖిలపక్షాల ఆధ్వర్యంలో ఈ రిలే నిరాహార దీక్షలను ఉధృతం చేస్తాం అని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. వెంటనే ప్రభుత్వ అధికారులు స్పందించి ప్రజల పక్షన నిలబడి అండర్ పాస్ బ్రిడ్జిని సాంక్షన్ చేయించాలని అన్నారు. ప్రజా సమస్యలు అండర్పాస్ బ్రిడ్జి నీ నిర్మించాలని వారు అన్నారు . అండర్పాస్ బ్రిడ్జి నిర్మించకపోతే కాలనీ ప్రజలకు గ్రామాల ప్రజలకు తీవ్రమైన నష్టం జరిగేటటువంటి ప్రమాదం ఉంది. ఇట్టి విషయం ఇప్పటికే ఉన్నత అధికారుల దృష్టికి రాజకీయ పార్టీల దృష్టికి తీసుకుపోవడం జరిగింది రేపు ఈక్కడ ఎండర్ పాస్ గురించి నిర్మాణం కోసం అన్ని పార్టీలను కలుపుకొని ఇక్కడ పెద్ద ఎత్తున ఉద్యమం నిర్వహిస్తాం ఇప్పటికైనా కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఈ ప్రజల యొక్క విజ్ఞప్తి గుర్తించుకొని ప్రజల యొక్క బాధలను జిల్లా కలెక్టర్ స్పందించి ప్రజల ఇబ్బందులను దృష్టిలో పెట్టుకొని నిర్మాణం చేయాలి ఏదైనా అభివృద్ధి జరిగిందని ప్రజలకు ఉపయోగకరంగా ఉండాలి తప్ప ప్రజలకు నష్టం చేసే విధంగా అభివృద్ధి కాదు అని అన్నారు ఈ రిలే నిరాహార దీక్ష తోటి ప్రభుత్వాలు స్పందించకపోతే పెద్ద ఎత్తున ఆందోళన పోరాటాలు కు రూపకల్పన చేస్తామని వారు హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పట్టణం సభ్యులు కళ్యాణం లింగం బూడిది ప్రశాంత్ –ధరావత్ మహేందర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దీక్షలు కూర్చున్నవారు
సంఘ భక్తుల కోటయ్య కర్రే కవిత బూడిది రాజలక్ష్మి ఎర్రోజు సరిత బత్తుల అరుణ పందిళ్ళ అనుష మేడ ఆనందం తాటి వసంత కాసుల నీల గుగ్గిళ్ళ పద్మ మాలోతు ఈరమ్మ కాసుల రాజేశ్వరి సరోజ మాచర్ల మౌనిక శ్రీపతి మమత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీరామ ఆధ్యాత్మిక సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో

– భద్రాచలం సీతారాముల కళ్యాణ మహోత్సవమునకు ధాన్యం గోటితో వలసు కార్యక్రమం ప్రారంభం

తొలి అడుగు, జంగారెడ్డిగూడెం జనవరి 31 : జంగారెడ్డిగూడెం మండలం గురవాయి గూడెం గ్రామం నందు తెల్ల మద్ది చెట్టు తొర్రలో స్వయంభులై వెలసిన మద్ది ఆంజనేయ స్వామి వారి ఆలయంలో ఈరోజు శ్రీరామ ఆధ్యాత్మిక సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో భద్రాచలం సీతారాముల కళ్యాణ మహోత్సవమునకు తలంబ్రాల నిమిత్తం ధాన్యం గోటు తో ఉలుసు కార్యక్రమము ప్రారంభించారు. సదరు కార్యక్రమమును ఆలయ కార్య నిర్వహణ అధికారిని ఆర్ వి చందన ప్రారంభించారు. సదరు కార్యక్రమముపై ప్రముఖ ఆధ్యాత్మికవేత్త కేఎల్ఎన్ ధనకుమార్ ఉపన్యసించారు. భక్తులకి స్వామివారి నిత్య అన్నదాన సత్రం నందు అన్నప్రసాద వితరణ చేశారు. అని ఆలయ కార్య నిర్వహణ అధికారిని ఆర్ వి చందన తెలిపారు.

శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి అమ్మవారిని విశిష్ట వైభవో పెతమైనది.

– జంగారెడ్డిగూడెంలో వాసవి మాత ను దర్శించుకున్న చింతలపూడి శాసనసభ్యులు

తొలి అడుగు, జంగారెడ్డిగూడెం జనవరి 31 : ఆంధ్రప్రదేశ్ కూటమి ప్రభుత్వం అధికారికంగా వాసవి మాత ఆత్మార్పణ దినోత్సవాన్ని ప్రత్యేక దినంగా పరిగణిస్తూ ప్రకటించిన నేపథ్యంలో ప్రత్యేకమైన పూజా కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న చింతలపూడి శాసనసభ్యులు శొంగా రోషన్ కుమార్. సమాజ హితం కోసం సమిష్టి కృషి చేసే ఆర్య వైశ్యులు ఆదర్శనీయులని రోషన్ కుమార్ కొనియాడారు, వాసవి మాత విశిష్టత చాలా ప్రశస్తమైనదని ఎమ్మెల్యే రోషన్ కుమార్ పేర్కొన్నారు. అంతకుముందు లింగపాలెం మండలం ధర్మాజీ గూడెంలో వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి ఆలయాన్ని సందర్శించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ నిర్వాహకులు శాసనసభ్యులు రోషన్ కుమారు ను పూర్ణకుంభంతో స్వాగతం పలికారు. తదుపరి మండలంలో ముగ్గుల పోటీలో గెలుపొందిన వారికి అమ్మవారి ఆలయం దగ్గర బహుమతులు అందజేశారు.

పాడే మోసిన ఎమ్మెల్యే రోషన్ కుమార్

తొలి అడుగు, జంగారెడ్డిగూడెం, జనవరి 31 : జంగారెడ్డిగూడెం మండలం వేగవరం గ్రామానికి చెందిన జనసేన నాయకుడు ఎక్స్ సర్పంచ్ మోటేపల్లి బసవరాజు అనారోగ్యంతో మృతి చెందారు, విషయం తెలుసుకున్న చింతలపూడి ఎమ్మెల్యే శుక్రవారం నా కుటుంబాన్ని పరామర్శించి, అంతిమయాత్రలో ఎమ్మెల్యే పాల్గొని పాడే మోశారు. ఆయనతోపాటు కూటమి నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

చింతలపూడి వీకేఎం ఫంక్షన్ హాల్ లో జరిగిన శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి అమ్మవారి ఆత్మార్పణ దినోత్సవ కార్యక్రమాలకు ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై పూజా కార్యక్రమంలో నిర్వహించిన శాసనసభ్యులు సొంగ రోషన్ కుమార్

తొలి అడుగు, జంగారెడ్డిగూడెం, జనవరి 31 : చింతలపూడి పట్టణంలో వికేయం ఫంక్షన్ హాల్ లో జరిగిన శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి అమ్మవారి ఆత్మర్పణ దినోత్సవ కార్యక్రమాలకు ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన శాసనసభ్యులు సొంగ రోషన్ కుమార్, శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి అమ్మవారి ఆత్మార్పణ రోజును రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఈ రోజు ప్రత్యేక దినోత్సవం ప్రకటించినందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి ఆర్యవైశ్య సంఘం తరపున కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.

ఈ కార్యక్రమం లో శాసనసభ్యులు మాట్లాడుతూ.....

ఈ కార్యక్రమంలో తనను భాగస్వామిని చేసినందుకు శాసనసభ్యులు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. అమ్మవారి త్యాగం గురించి ప్రతి ఒక్కరూ స్మరించుకోవాలన్నారు. ఆర్యవైశ్యుల ఐక్యమత్యంగా ఉంటూ సమాజానికి సేవ చేస్తుండటం గర్వించదగ్గ విషయం పార్టీకి మీరు చేసే సేవలు గుర్తించదగినవి అని కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో చింతలపూడి పట్టణ ఆర్యవైశ్య సంఘం ప్రెసిడెంట్ వజ్రపు శేఖర్, సెక్రటరీ కొనకళ్ళ ప్రసాద్, హరి, చిట్లూరి ధర్మరాజు, చుండూరు అబ్బయ్య చౌదరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ భవాని శంకర స్వామి ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ గా చెవ్వ బిక్షపతి

తొలి అడుగు, యాదాద్రి భువనగిరి, జిల్లా వలిగొండ, జనవరి : 31 యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా వలిగొండ మండలంలోని రెడ్లరేపాక గ్రామంలోని శ్రీ భవాని శంకరా స్వామి ఆలయ కమిటీని శుక్రవారం ఎన్నుకున్నారు.ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ గా చెవ్వ బిక్షపతి,వైస్ చైర్మన్ గా ఖమ్మంపాటి రమేష్, డైరెక్టర్లుగా పొన్నం రమేష్, పాల్వంచ గణేష్,కందుల నరేష్,కోమల్ల మచ్చగిరి,దేశ బోయిన మల్లేష్,బోదాసు బాలరాజులను ఎన్నుకున్నారు.ఈ సందర్భం గా చెవ్వ బిక్షపతి మాట్లాడుతూ ఆలయ కమిటీ ఎన్నికకు సహకరించిన వారందరికీ ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపీటీసీ నోముల మల్లేష్,మాజీ ఉప సర్పంచ్ కందుల నరేష్,దేశబోయిన సూర్యనారాయణ,జంగం శంకరయ్య,దేశబోయిన బాలస్వామి,పంతంగి కిష్టయ్య,పంతంగి రాజు, దంతూరి రఘునాథం,రావి శ్రీనివాస్ రెడ్డి,బద్దం నరసింహ,జువ్వగాని సుమన్, సిరికొండ జహంగీర్,కందుల శ్రీను,మహమ్మద్ జానీ,కందుల అంజయ్య,జోర్క సంజీవ,గాడి పెల్లి రమేష్,మార్క వెంకటేష్, కొమ్ము రాజు,బోనాల మహేందర్,గాడిపెల్లి నరసింహ, గ్రామస్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కొత్తపేట నియోజకవర్గంలో ఎన్నడూ లేని రౌడి భూకబ్జా సంస్కృతిని తీసుకురావద్దు... మాజీ శాసనసభ్యులు చిర్ల జగ్గిరెడ్డి

– ఇసుక , మట్టితో పాటు భూ కబ్జా కూడా ప్రారంభించిన స్థానిక నాయకులు.... జగ్గిరెడ్డి

తొలి అడుగు దినపత్రిక, డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లా, జనవరి 31 : రావులపాలెం రావులపాడు జంక్షన్ వద్ద ఉన్న మల్లిడి శ్రీనివాస రెడ్డి గారి సైట్ ని మండపేట నుంచి కొంతమంది రౌడీలు కబ్జా చేసి ఆ సైట్లో గత నాలుగు రోజులగా ఉంటున్నారు అన్న విషయం తెలుసుకుని మాజీ శాసనసభ్యులు చిర్ల జగ్గిరెడ్డి గారు ఈరోజు కొత్తపేట నియోజకవర్గ వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు మరియు కార్యకర్తలతో కలిసి ఆ సైట్ దగ్గరికి వెళ్లి కబ్జా చేయడానికి ఆ రౌడీలు వేసిన టెంట్లు మరియు గ్రీన్ మ్యాట్లు అన్ని తొలగించారు.. అక్కడికి వచ్చిన పోలీసు అధికారులతో ఆయన మాట్లాడి కోర్టులో ఉన్న సివిల్ కేసులో పోలీసులు జోక్యం చేసుకోవడం తప్పు అని చెప్పారు.. అలాగే అక్కడి నుంచి నడుచుకుంటూ రావులపాలెం పోలీస్ స్టేషన్ వద్దకు వెళ్లి పోలీసు ఉన్నత అధికారులకు జరిగిన సంఘటన పై వివరించారు.. అనంతరం రావులపాలెం వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయంలో జరిగిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ రావులపాలెంలో ఎన్నడూ ఈ సంస్కృతి లేదు ఈ సంస్కృతిని ప్రోత్సహించే వారు ఎవరైనా సరే వారి మీద తగు చర్యలు తీసుకోవాల్సిందిగా కోరారు. అలాగే సూపర్ సిక్స్ అనేది ఒక బూటక అబద్ధమని అధికారంలోకి రావడానికి చంద్రబాబు నాయుడు వేసిన పన్నాగంలో భాగమే ఈ సూపర్ సిక్స్ అన్నారు.. కావున ప్రజలందరి తరపున వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎప్పుడు అండదండలు గానే ఉంటుంది అలాగే ప్రతి పథకం పేదవాడి వరకు అందేందుకు మా పార్టీ కృషి చేస్తుంది అన్నారు.. ఈ కార్యక్రమంలో వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు చిర్ల అభిమానులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు..

చలో బీసీ యుద్ధభేరిని జయప్రదం చేయాలి

– తీన్మార్ మల్లన్న టీం జనగాం జిల్లా కోఆర్డినేటర్ తుప్పతి శ్రీనివాస్

తొలిఅడుగు, జనగామ, జనవరి 31: బీసీల రాజ్యాధికారం లక్ష్యంగా ఫిబ్రవరి 2 వ తేదీ రోజు వరంగల్ హర్ట్స్ అండ్ సైన్స్ కాలేజీ లో ఎమ్మెల్సీ తీన్మార్ మల్లన్న అధ్వర్యం లో జరిగే బీసీ యుద్ధభేరి ని జయప్రదం చేయాలని తీన్మార్ మల్లన్న టీం జనగాం జిల్లా కోఆర్డినేటర్ తుప్పతి శ్రీనివాస్ అన్నారు .. ఈ సమయం లో ప్రతి బీసీ బిడ్డ ఒక్కతాటి పై వచ్చి కులాలకు అతీతంగా అందరు ఐక్యంగా సభను విజయవంతం చేయాలని , బీసీ లు ఎన్నో ఏండ్లు గా వెనకబడిపోవడం తో రాజకీయంగా వెనకబాటు పడ్డామని , ఇదే సమయం లో తీన్మార్ మల్లన్న అద్వర్యం లో బీసీ లు చైతన్యం అయ్యారని , ఈ సభకు లక్షలాది గా బీసీలు రావాలని అయన అన్నారు

మాదిగల ధర్మ యుద్ధ ర్యాలీ

తొలి అడుగు, టేక్మాల్, జనవరి 31 : టేక్మాల్ మండల కేంద్రమైన టేక్మాల్ లో ఎస్సీ ఏ బి సి వర్గీకరణ గురించి మందకృష్ణ మాదిగ గత 30 సంవత్సరాలుగా మాదిగ జాతి కోసం అహర్నిశలు కృషి చేస్తున్నారు. మంద కృష్ణ మాదిగ కు మద్దతుగా టేక్మాల్ మండలంలోని అన్ని గ్రామాలలో ఉన్న మాదిగలు డప్పు చప్పులతో నినాదాలతో భారీ ఎత్తున ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎంఆర్పిఎస్ జాతీయ ఉపాధ్యక్షులు మాసాయిపేట యాదగిరి మాట్లాడుతూ.. ఈ భూమి పుట్టిన తర్వాత మానవజాతికి మూల పురుషుడైన ఆది జాంబవంతుని వారసులం, మాజాతి బిడ్డలు తీవ్రవైనటువంటి ఎన్నో అవమానాలు తలవంపులు ఎదుర్కొన్నారు. ప్రతి ఊరిలో ఏదైనా జరిగితే ముందుగా చాటింపు చేసేది మా మాదిగ బిడ్డ ,పూర్వం ఊళ్లో పశువులు చనిపోతే తీసేవారులేక దుర్వాసన వస్తుందని వాటిని తీసుకుపోయి వాటి నుండి తిత్తి తీసి ఆపశువు తోలు తొలిగించి అనవసరంగా పోకుండా వాటిచేత డప్పులు, వాయిద్యాలు వ్యవసాయ పనిముట్లు అలా మానవ జీవనానికి అవసరమయ్యేవి తయారు చేసేది. అలా ఆనాటి నుంచి నేటికీ తోలు డప్పులు వాడుతున్నారు. ఏ ఇంట్లో పెళ్లయిన చావైనా మొదట ప్రజలకు అందరికీ తెలియపరిచేది నా మాదిగ బిడ్డ డప్పు చప్పుడుతోనే అని అన్నారు. కాబట్టి మందకృష్ణ మాదిగ అన్న గత 30 సంవత్సరాల నుంచి మాదిగ రిజర్వేషన్ పోరాట సమితి ఉద్యమాన్ని తన భుజస్కందాలపై వేసుకొని నేటికీ పోరాడుతూనే ఉన్నాడు ఆయన ఒక వ్యక్తి కాదు ఒక శక్తి దేశంలోనే గర్వించదగ్గ విధంగా ఒక జాతి కోసం జాతి విముక్తి కోసం జాతి నష్టపోతున్నటువంటి రిజర్వేషన్ల కోసం నిరంతరం పోరాటం చేస్తూన్న మహానుభావుడు మందకృష్ణ మాదిగ గారు. కావున వారికి మిగతా అన్ని కులాలు సహకరిస్తున్నాయి కేవలం ఎస్సీ లోనే ఉన్నటువంటి మాలలు మాత్రమే సహకరించడం లేదు. ఎస్సీ మాదిగలను 58 ఉప కులాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి ఎస్సీ వర్గీకరణ జరిగితే కచ్చితంగా మనకు కాకపోయినా మన పిల్లలకైనా న్యాయం జరుగుతుందని నేను భావిస్తున్నాను అని అన్నారు. భారత ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ నీ హైద్రబాద్ కు రప్పించిన ఘనత మన మందకృష్ణ మాదిగ అన్న గారిది అదేవిధంగా సుప్రీంకోర్టు కూడా ఎస్సీ వర్గీకరణ చేసుకోవడానికి అవకాశం కల్పించింది. దానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం మద్దతు కూడా పలికింది. ఇక రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అసెంబ్లీలో మాదిగలు కొన్ని సంవత్సరాలుగా రిజర్వేషన్లలో నష్టపోతున్నారని వారు అన్నారు. ఇలా అన్ని విధాలుగా మనకు మద్దతు లభించింది కానీ ఎస్సీ వర్గీకరణ ఇంకా అమలు కాక తీవ్ర మనస్థాపానికి గురి చేస్తున్నారు అందుకు నిరసనగా శుక్రవారం టేక్మాల్ మండలంలో భారీ ఎత్తున ర్యాలీ నిర్వహించడం జరిగింది. ఇందులో భాగంగా ఫిబ్రవరి ఏడో తారీఖున హైదరాబాదులో మందకృష్ణ మాదిగ చేపట్టబోయే అతి పెద్ద కార్యక్రమం లక్ష డప్పులు వేల గొంతులు అనే కార్యక్రమానికి మనం తప్పకుండా హాజరు కావాలని రిజర్వేషన్ల వర్గీకరణ అయ్యేంతవరకు మందకృష్ణ మాదిగ కు అండగా నిలవాలని రిజర్వేషన్ల వర్గీకరణ కు అడ్డుగా ఉన్న వాళ్ళ భరతం పట్టాలని అన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం రావడానికి రాష్ట్ర ప్రజలందరూ పోరాడారు కానీ ఆ ఉద్యమానికి పాటల రూపంలో నా జాతి బిడ్డలు కవులుగా కళాకారులుగా కీలక పాత్ర పోషించారు. ఇది ప్రతి ఒక్క మాదిగ బిడ్డ బరువుగా కాకుండా ఒక బాధ్యతగా ఒక హక్కుగా ముందుకు నడవాలని ఎటువంటి సమస్యనైనా అధిగమించుకుంటూ వెళ్లాలని ఎస్సీ వర్గీకరణ అయ్యేంతవరకు మన పోరాటం ఆపకూడదని వారు అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో గోష్కె ఎల్లయ్య,చింత రవి,సర్వాణి లక్ష్మన్,శివ కుమార్,ఎర్రోళ్ల రమేష్,రొడ్డ సాయిలు,కునదొడ్డి శ్రీనివాస్, కొటంగారి శంకరయ్య, కొండ బాగ్యరాజ్,బోరంచ సాయిలు,జంగిడిగల్ల భూమయ్య,ఎర్రోళ్ల శేషు ,మాసన్నగారి నాగరాజ్, ఎంఎన్ మల్లేశం,బి.శంకరయ్య, ఇస్త్రారి కిరణ్, గంగమొల్ల శంకరయ్య,సర్వాణి చిన్న మల్లేశం, కొటంగారి పాపయ్య, కె.బాల్ రాజు,ఆర్ .సంజీవులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యుద్దనపూడి గౌరవ సత్కారం అందుకున్న పాలడుగుల రామకృష్ణ (ఏబీఎన్ ఆంధ్రజ్యోతి)

తొలిఅడుగు, జీలుగుమిల్లి, జనవరి 31 : జీలుగుమిల్లి మండలం జీలుగుమిల్లి గ్రామానికి చెందిన సీనియర్ పాత్రికేయుడు (ఏబీఎన్ ఆంధ్రజ్యోతి) పాలడుగుల రామకృష్ణ ను యుద్దనపూడి గౌరవ సత్కారంతో ఘనంగా సన్మానించారు వివరాలలోకి వెళ్తే ప్రముఖ పాత్రికేయుడు సుప్రసిద్ధ సామాజిక కార్యకర్త కీర్తిశేషులు యుద్దనపూడి సూర్యనారాయణమూర్తి 14 వర్ధంతి సందర్భంగా ప్రతి సంవత్సరం నిర్వహించే యుద్దనపూడి అవార్డుల పురస్కారానికి జంగారెడ్డిగూడెం ఏబీఎన్ ఆంధ్రజ్యోతి పాత్రికేయుడు పాలడుగుల రామకృష్ణ గౌరవ సత్కార పురస్కారనికి ఎంపికయ్యారు జనవరి 31వ తేదీ శుక్రవారం తాడేపల్లిగూడెం జర్నలిస్ట్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ ప్రెస్ క్లబ్ మరియు ఏపీయూడబ్ల్యూజే జిల్లా కమిటీ ఆధ్వర్యంలో మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో జరిగిన సమావేశనికి ముఖ్యఅతిథిగా విచ్చేసిన ఆంధ్రజ్యోతి ఎడిషన్ ఇంచార్జ్ డి.రామకృష్ణ చేతుల మీదుగా పాలడుగుల రామకృష్ణ కి అవార్డు ప్రధానం చేసి గౌరవ సత్కారంతో ఘనంగా సన్మానించారు ఈ సందర్భంగా పాలడుగుల రామకృష్ణ గౌరవ సత్కారం అందుకోవడం పట్ల పలువురు జర్నలిస్టులు, ప్రముఖులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.అవార్డు రావడం జర్నలిజానికి గర్వకారణమని పలువురు కొనియాడారు.

పాలడుగుల రామకృష్ణకు అవార్డు రావడం పట్ల ఏబీఎన్ ఆంధ్రజ్యోతి యాజమాన్యం సంతోషం వ్యక్తం చేసింది. ఆయన సేవలను కొనియాడుతూ, భవిష్యత్తులో మరిన్ని విజయాలు సాధించాలని ఆకాంక్షించింది. పలువురు సీనియర్ పాత్రికేయులు జిల్లా నాయకులు రాజకీయ నాయకులు ప్రజా ప్రతినిధులు ఆయనను అభినందించారు ఈ కార్యక్రమంలో కమిటీ కన్వీనర్ డి సోమ సుందరం సీనియర్ పాత్రికేయులు తేతలి గంగాధర రెడ్డి గజపతి వరప్రసాద్ యుద్దనపూడి సుబ్బారావు ఎడ్లపల్లి మురలీకృష్ణ మరియు పాత్రికేయులు అత్యధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా మైల బోనం

తొలి అడుగు, టేక్మాల్, జనవరి 31 : టేక్మాల్ మండలం బొడమట్పల్లి కురుమ సంఘం ఆధ్వర్యంలో శ్రీ బీరప్ప స్వామి జాతర మహోత్సవ కార్యక్రమాలు ఘనంగా కొనసాగుతున్నాయి. ఉత్సవాల్లో భాగంగా శుక్రవారం మైల బోనం కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించారు మహిళా బోనాన్ని గ్రామంలో నుండి ఊరేగిస్తూ వీర గంధాల వేషాధారణలతో నృత్యాలు చేస్తూ ఘనంగా ఊరేగించారు. అనంతరం బీరప్ప స్వామి దేవాలయం వద్ద ప్రత్యేక పూజ నిర్వహించి బోనాన్ని సమర్పించారు.

సంపాదకీయం

రక్తహీనత ముక్త్‌భారత్' ప్రభుత్వ లక్ష్యం

కేంద్ర ప్రభుత్వం 2018లో రక్తహీనత ముక్త్‌భారత్ అన్న సంకల్పంతో మొత్తం ఆరు లక్షాలతో నివారణ మార్గాలను సూచించింది. ఆ మేరకు ఆహార విధానం, వైద్యచికిత్స, ఐరన్ లోపాన్ని నివారించడం, తీవ్రమైన రక్తహీనత ఉన్న గర్భిణులను గుర్తించి వారికి తగిన చికిత్స అందించడం, దీని కోసం మెడికల్ ఆఫీసర్లకు, ఫ్రంట్‌లైన్ వర్కర్లకు శిక్షణ ఇవ్వడం మొదలైన విధానాలు ఆరు లక్షాల్లో ఉన్నాయి. జాతీయ కుటుంబ ఆరోగ్యసర్వే 5(201921) ప్రకారం ఆరు గ్రూపుల వారిలో రక్తహీనత ఎక్కువగా ఉంటుందని తేలింది. పురుషుల్లో 25.0%, (1519 సంవత్సరాలు), మహిళల్లో 57.0% (1549 సంవత్సరాలు), కౌమార దశలో ఉన్న అబ్బాయిల్లో 31.1% (159 సంవత్సరాలు), కౌమార దశలో ఉన్న బాలికల్లో 59.1%, గర్భిణీలలో 52.2% (15 49 సంవత్సరాలు) పిల్లల్లో 67.1 శాతం (659 నెలలు) వరకు ఉంటుందని తేలింది. కొన్ని రాష్ట్రాలు / కేంద్రపాలిత ప్రాంతాలు రక్తహీనత తీవ్రంగా చూపించాయి. దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో తెలంగాణలోని మహిళల్లో రక్తహీనత ఎక్కువగా ఉంటోంది. 15 నుంచి 45 సంవత్సరాల వయసుగల మహిళలు తెలంగాణ రాష్ట్రంలో 57.6 శాతం వరకు ఉండగా, వీరిలో అత్యధిక శాతం రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారని నివేదికలు చెబుతున్నాయి. 59.1% మంది బాలికలు రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారని తేలింది. మహిళల్లో రక్తహీనత అన్నది 15 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయసున్న కౌమార బాలికలకు లీటరు రక్తానికి 120 గ్రాముల కంటే తక్కువ హిమోగ్లోబిన్ సాంద్రత, గర్భిణీలో 110 గ్రాముల కంటే తక్కువ హిమోగ్లోబిన్ కంటెంట్ ఉంటే రక్తహీనతగా ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నిర్వచిస్తోంది. సాధారణంగా ఐరన్ లోపమే అనీమియాకు దారి తీస్తుందన్న అభిప్రాయం చాలామందిలో ఉంది. కానీ విటమిన్ బి12 లోపం నుంచి వాయు కాలుష్యం వరకు తదితర అంశాలు అనీమియాకు దారి తీస్తున్నాయన్న ఉదంతాలు బయటపడ్డాయి. ఐరన్ లోపమే అనీమియాకు ప్రధాన కారణమన్న సంప్రదాయ విజ్ఞానానికి భారతదేశంలో కాలం చెల్లిపోవచ్చు. ఈ అధ్యయనంలో అనేక సంస్థలకు చెందిన పరిశోధకులు పాల్గొన్నారు.ఈ వారం మొదట్లో ఈ అధ్యయనం వెలువడింది. అనీమియా పరీక్షకోసం ప్రజారోగ్య కార్యక్రమాల కింద ఎక్కువగా సేకరించిన రక్తనమూనాలు నాటకీయంగా అంచనాలను మార్చివేయవచ్చు. యూరోపియన్ జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ న్యూట్రిషన్‌లో ఈ అధ్యయనం వెలువడింది. ఎర్రరక్తకణాలు లేదా హిమోగ్లోబిన్ తగినంతగా లేకపోతే అనీమియా వస్తుందని వైద్యులు సాధారణంగా చెబుతుంటారు. ఐరన్ విటమిన్ లోపించడం వల్లనే అనీమియాకు దారితీస్తుందన్న సామాన్య పరిజ్ఞానమే ప్రజారోగ్య విధానాల వెనుక నడిపించేశక్తిగా ఉంటుంది. తద్వారా ఐరన్ సప్లిమెంటేషన్ లేదా ఆహార పదార్థాలలో ఐరన్ ధాతువును కలపడం (బయో ఫోర్టిఫికేషన్) వంటివి జరుగుతున్నాయి. అయితే 2019 నుంచి 2021 వరకు ఐదోసారి నిర్వహించిన నేషనల్ ఫ్యామిలీ హెల్త్ సర్వే (ఎన్‌ఎఫ్‌హెచ్‌ఎస్) ప్రకారం దశాబ్దాలుగా ప్రభుత్వపాలసీ జోక్యం ఉన్నప్పటికీ అనీమియా మరింత అధ్వానంగా మారుతోందని తేలింది. డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ బయోటెక్నాలజీ ఆర్థిక సాయంతో నిర్వహించిన తాజా అధ్యయనంలో 8 రాష్ట్రాలకు చెందిన 4500 మంది నుంచి వీనస్ బ్లడ్ హిమోగ్లోబిన్ నమూనాలను సేకరించి అధ్యయనం చేశారు. మొత్తం మీద 34.9% అనీమిక్ అని తేలింది. ఇందులో 9% మాత్రమే ఐరన్ లోపించిన అనీమియాగా బయటపడింది. 22 శాతం అనీమియాకు తెలియని కారణాలు ఉన్నాయని తేలింది. అన్ని గ్రూపుల్లో తెలియని కారణాల వల్ల ఏర్పడిన అనీమియా భారీ నిష్పత్తిని అధ్యయనం చేశారు. రక్తాన్ని ఉత్పత్తి చేయగల బి12 లేదా ఫోలేట్ లేదా హిమోగ్లోబినోపథీన్, కనుగొనలేని రక్తహీనత, అపరిశుభ్రత వాతావరణం (20) లేదా వాయుకాలుష్యం వంటి ఇతర కారణాలు అనీమియాకు దారి తీస్తున్నాయని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. ఎన్‌ఎఫ్‌హెచ్‌ఎస్ 5 లో 60.8% అనీమియా వ్యాప్తితో పోలిస్తే 15 నుంచి 49 ఏళ్ల వయసు మహిళల్లో 41% వరకు అనీమియా వ్యాప్తిలో ఉంటోంది. ఎన్‌ఎఫ్‌హెచ్‌ఎస్ 5 సర్వేలో 62.6% అనీమియా వ్యాప్తితో పోలిస్తే 15 నుంచి 19 ఏళ్ల కౌమార బాలికల్లో 44.3 శాతం అనీమియా వ్యాపించి ఉంటోందని తేలింది. ఎన్‌ఎఫ్‌హెచ్‌ఎస్ సర్వేతో పోల్చినప్పుడు అనీమియా శాతం తక్కువగా కనిపించడానికి కారణం రక్తనమూనాల సేకరణ విధానమే అని పరిశోధకులు వివరించారు. సిరలనుంచి రక్తాన్ని సేకరించడంతో పోలిస్తే ఎన్‌ఎఫ్‌హెచ్‌ఎస్‌లో కేశ నాళికల నుంచి రక్తనమూనాలను సేకరిస్తారు. లేదా సూదితోగుచ్చి రక్తాన్ని సేకరిస్తారు. శరీరంలో రక్తం లేకపోవడం వల్ల రక్తహీనత వస్తుంది. ఈ రక్తహీనత సమస్య ముఖ్యంగా మహిళలు, పిల్లలు, వృద్ధుల్లో కనిపిస్తుంది. దీని వల్ల శరీరంలోని అవయవాలకు, కణజాలాలకు తగినంత ఆక్సిజన్ చేరకపోవడంతో శరీరంలో అలసట, బలహీనత, ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు కనిపిస్తుంటాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. రక్తహీనత ప్రధాన లక్షణాలు తేలికపాటి వాపు, బలహీనత, కండరాలు, కాళ్లనొప్పి వంటివి కనిపిస్తాయి. నడవడంలో ఇబ్బంది పడుతుంటారు. అధిక నిద్ర, బిపి తగ్గడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. రక్తహీనత చాలా మందిని పీడిస్తుంటుంది. కొందరిలో ఎర్రరక్తకణాలు ఆకృతి కోల్పోయి త్వరగా చనిపోతుంటాయి. దీంతో ఆరోగ్యవంత కణాల సంఖ్య బాగా తగ్గిపోయి, రక్తసరఫరా సమస్యలు తలెత్తుతాయి. 'సికిల్ సెల్ అనీమియా' గా పిలిచే ఈ రుగ్మతకు సంబంధించి పలు నిగూఢ అంశాలను పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. అందుకు తాము హెమోగ్లోబిన్ మాలిక్యులర్ డైనమిక్స్ అనుకరణలను వినియోగించినట్టు తెలిపారు. 'ఎర్రరక్తకణాల జన్యుసంకేతాల్లో మార్పుల (ఉత్పరివర్తనాలు) కారణంగా సికిల్ సెల్ అనీమియా తలెత్తుతుంది. రక్తంలో ఆక్సిజన్ గాఢత తగ్గినప్పుడు, ఎర్రరక్తకణాలు ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు, ఆక్సిజన్ సరఫరాకు దోహదపడే ప్రొటీన్ దెబ్బతింటుంది. ఫలితంగా ఈ రక్తకణాలు ఆకృతి కోల్పోతాయి.

రేపు జనగామకు మందకృష్ణ మాదిగ రాక..

- రేపు జనగామలో నిర్వహించే "వేల గొంతులు
- లక్ష డప్పుల" సన్నాహక డప్పుల ప్రదర్శన ర్యాలీకి తరలిరావాలి.
- ఎస్సి వర్గీకరణ అమలు కోసం జాతీ యావత్తు ఏకతాటిపై వచ్చి ఉద్యమించాలి.
- లక్షల కోట్ల డబ్బులు, పలుకుబడి ఉన్న స్వార్థ పరశక్తులకు మా లక్షల డప్పులే సమాధానం చెప్తాయి.
- ఎస్సీ వర్గీకరణపై తాడోపేడో తేల్చుకోవడానికి రాజకీయాలకు అతీతంగా డప్పుతో దండోరెయ్యాలి, అందుకోసం జనగామ ఎన్ ఎం ఆర్ గార్డెన్స్ లో నిర్వహించే సభకు తరలి విజయవంతం చేయాలి.
- ఎం ఆర్ పి యస్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి రాగల్ల ఉపేందర్ మాదిగ.

తొలిఅడుగు, జనగామ, జనవరి 31 : వివరణ:- ఎస్సీ వర్గీకరణ అమలు కోసం మండే మాదిగల గుండె చప్పుడును వినిపించేందుకు రాజధాని గడ్డ మీద రణభేరిని మోగించెందుకు చేసే వేల గొంతులు - లక్ష డప్పుల మాదిగల సంస్కృతిక మహా ప్రదర్శన విజయవంతానికి రేపు జనగామలో సన్నాహకంగా డప్పుల ప్రదర్శన ర్యాలీని నిర్వహిస్తున్నామని ర్యాలీకి ముఖ్యఅతిథిగా ఎమ్మార్పీఎస్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు మందకృష్ణ మాదిగ గారు హాజరవుతున్నందున జనగామ జిల్లా వ్యాప్తంగా ఉన్న మాదిగ, మాదిగ ఉపకులాల ప్రజలు సంకకు డప్పు వేసుకొని తరలిరావాలని ఎం ఆర్ పి యస్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి రాగల్ల ఉపేందర్ మాదిగ పిలుపునిచ్చారు. జనగామ జిల్లా కేంద్రంలో ఏర్పాటు చేసిన సమావేశానికి ఎం ఆర్ పి యస్ జిల్లా అధ్యక్షులు పైసా రాజశేఖర్ ఆధ్యక్షత వహించగా ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై మాట్లాడుతూ.. ఎస్సీ అమలు చేస్తామని ప్రకటించిన రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం, అమలు చేయడంలో స్వార్థపరుల కుట్రలకు తలొగ్గే నిర్లక్ష్యం వహిస్తుందని, దీనివలన మాదిగ, మాదిగ ఉపకులాలకు తీవ్ర అన్యాయం జరుగుతుందని మండిపడ్డారు, భారత అత్యున్నత న్యాయస్థానం సుప్రీంకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పును సైతం విభేదించడం, తమకున్న పలుకుబడితో వర్గీకరణను అమలు కాకుండా కుట్రలు చేయడం అంటే సత్యాన్ని, సామాజిక న్యాయాన్ని సమాధి చేయడమే అవుతుందని మండిపడ్డారు. ఎస్సి వర్గీకరణ అమలు కోసం జాతీ యావత్తు ఏకతాటిపై వచ్చి ఉద్యమించాల్సిన సమయం ఆసన్నమైందని, పాలకులతో తాడోపేడో తేల్చుకోవడానికి రాజకీయాలకు అతీతంగా మన సాంస్కృతిక ఆయుధం అయినా డప్పుతోనే దండోరేద్దామని, న్యాయం కోసం ఈ పోరాటానికి సంఘీభావంగా అన్ని వర్గాల ప్రజలు మాదిగలతో కలిసి ఉద్యమించాలని అన్నారు. ఫిబ్రవరి 01న రిజర్వేషన్ల వర్గీకరణపై సుప్రీంకోర్టు తీర్పుతో మాదిగలు రోడ్ ఎక్కే పరిస్థితి రాదని గ్రహించామని, కానీ కొంతమంది స్వార్థపరులు కల్పిస్తున్న అడ్డంకుల వల్లనే నేడు మాదిగలు, ఉప కులాలు రోడ్ ఎక్కే పరిస్థితి వచ్చిందని అన్నారు. లక్షల కోట్ల డబ్బులు, పలుకుబడి ఉన్న స్వార్థ పరశక్తులకు మా లక్షల డప్పులే సమాధానం చెప్తాయి, న్యాయాన్ని రక్షించుకుంటాయని అన్నారు. ఎస్సీ వర్గీకరణను దేశంలో మేమే మొదట జనగామకు మందకృష్ణ మాదిగ గారు విచ్చేస్తున్నారని, ఎస్సి వర్గీకరణ అమలు కోసం నిర్వహించే వేయి గొంతులు - లక్షల డప్పుల దండోరా సంస్కృతిక మహాప్రదర్శన విజయవంతం కోసం జనగామలో సన్నాహకంగా డప్పుల ప్రదర్శన ర్యాలీని జనగామ నెహ్రూపార్క్ నుండీ ఎన్ ఎం ఆర్ గార్డెన్స్ వరకు నిర్వహించి అనంతరం జనగామ ఎన్ ఎం ఆర్ గార్డెన్స్ లో సభ జరుగుతుందని, ఈ సభకు మాదిగలు, ఉప కులాల ప్రజలు, సామాజిక న్యాయాన్ని కోరుకునే సబ్బండ వర్గాలు అధిక సంఖ్యలో తరలి వచ్చి విజయవంతం చేయాలని కోరారు. ఫిబ్రవరి 7 వేల గొంతులు- లక్ష డప్పుల దండోరా సంస్కృతిక మహా ప్రదర్శన హైదరాబాదులో జరగబోతుందని, ఈ సభకు ముందే ఎస్సి వర్గీకరణను ప్రభుత్వం తక్షణమే అమలు చేయాలని, ప్రభుత్వం 7 లోపు అమలు చేస్తే,మా లక్షల డప్పుల ప్రదర్శన విజయోత్సవంగా మారుతది లేకపోతే చావుడప్పు అయి మొగుతుందని అన్నారు. ఫిబ్రవరి 01న జనగామ సభకు జిల్లా వ్యాప్తంగా ఉన్న ప్రజలు వేలాదిగా తరలి రావాలని కోరారు.

ఈకార్యక్రమంలో దండోరా కళా మండలి అధ్యక్షులు గజావెల్లి ప్రతాప్ చిందు, ఎం ఆర్ పి యస్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి బోట్ల మహేశ్ మాదిగ, ఎం యస్ యఫ్ జనగామ జిల్లా అధ్యక్షులు గంధమల్ల ఉదయ్ కిరణ్ మాదిగ, ఎం ఆర్ పి యస్ నేతలు వెంకటస్వామి, శ్రీనివాస్, రాజేష్, అశోక్, భాస్కర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేటి యువత రేపటి భవిత

తొలి అడుగు, ఇల్లంతకుంట, జనవరి 31 : రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా ఇల్లంతకుంట మండలంలోని పత్తికుంటపల్లె గ్రామంలో జిల్లా ఎస్పి సూచనల మేరకు ఎస్ ఐ కదిరే శ్రీకాంత్ గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో మీ కోసం కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. దీనికి ముఖ్య అతిధి గా సిరిసిల్ల రూరల్ సిఐ మొగిలి ముఖ్య అతిధిగా రావడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ముఖ్యంగా యువత చెడు వ్యాసనాలకు బానిసై తమ బంగారు భవిష్యత్ ను చేజేతులారా నాశనం చేసుకుని సమాజంలో తమ మనుగడ సాగించడం కోసం నానా ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవలసి వస్తుందని యువకులు చెడు సావాసలు చేయకూడదని,రహదారి నియమాలు పాటించి తప్పనిసరిగా హెల్మెట్ ధరించి వాహనాన్ని నడపాలని, ఏదేని అవంచనీయ సంఘటనలు గాని, ప్రమాదాలు గాని, పోకిరీలా వల్ల గాని, ఇబ్బందులు ఉన్నట్లయితే డయల్ 100కు ఫోన్ చేసి సమాచారం ఇచ్చినట్లయితే ఎలాంటి అవంచనీయ సంఘటనలు జరగకుండా ఉంటుందని,మూఢ నమ్మకాలు వంటి వాటిని నమ్మవద్దని చెప్పడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ విపివో ఏఎస్ఐ పసియొద్దీన్ గ్రామ ప్రజలు యువతి, యువకులు పాల్గొన్నారు.

మృతుని కుటుంబానికి ఆర్థిక సహాయం అందజేత

– భాజపా రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు సి.ఎన్. రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో

తొలి అడుగు, యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా వలిగొండ, జనవరి : 31 యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా వలిగొండ మండల పరిధిలోని ఆరూరు గ్రామంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు సుంకిశాల పరమేశ గుండెపోటుతో తెల్లవారుజామున 3.00 గంటల సమయంలో మృతి చెందాడు. మృతిని ప్రార్థివ దేహాన్ని సందర్శించి వారి కుటుంబానికి ధైర్యం చెప్పి 10,000/– రూపాయలు ఆర్థిక సహాయం అందజేసి వారి కుటుంబ సభ్యులకు ధైర్యం చెప్పిన ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్త బిజెపి రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యుడు సి.ఎన్.రెడ్డి. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్ జినకాల దానయ్య, వేముల నరసింహ, బుర్ర నరసింహ, వేముల రమేష్, బోగారం రామదాసు, గణేష్, రాము, బోగారం యాదయ్య, వెంకటేశ్, బిజెపి గ్రామ శాఖ అధ్యక్షుడు ఆవుల బిక్షపతి, బిజెపి సోషల్ మీడియా కృష్ణ యాదవ్ గ్రామస్తులు నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొని వారి కుటుంబానికి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు.

పిల్లలు ఎన్ని గంటలు నిద్రపోతే మంచిది?

తొలిఅడుగు, ఆరోగ్యం : బాల్యం దేవుడు మనకు ఇచ్చిన గొప్ప వరం. ఇక సాధారణంగా పిల్లలు రోజంతా చాలా చురుకుగా ఉంటారు. వారు తమ శక్తిని ఎలా ప్రసారం చేస్తారో వారు గుర్తించలేరు. అందువల్ల వారు ఎక్కువగా మధ్యాహ్నం వేళల్లో నిద్రపోతారు. అయితే ఇది వారి రాత్రిపూట నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది. ప్రతి పిల్లలకి కూడా ఖచ్చితంగా 6–7 గంటల నాణ్యమైన నిద్ర అవసరం. ఎందుకంటే జీవసంబంధమైన ఎదుగుదల అనేది చాలా వరకు వారి నిద్రలోనే జరుగుతుంది. ఇంకా అలాగే మంచి నిద్ర పిల్లల ఆరోగ్యంగా ఎదగడానికి అలాగే నేర్చుకునే సామర్థ్యం పెరగడానికి దోహదం చేస్తుంది. ప్రతి బిడ్డకు వారి వయస్సు ప్రకారం వేర్వేరు నిద్ర విధానం అనేది ఉంటుంది. మరి పిల్లలు ఎన్ని గంటలు నిద్రపోతే మంచిదో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. ఇక నవజాత శిశువులు ఎక్కువ సమయం నిద్రలోనే గడుపుతారు. నవజాత శిశువులకు చిన్న సైకిల్స్ అనేవి ఉంటాయి. అందుకే వారు తరచుగా నిద్రలోకి వెళ్లడం మనం చూస్తాం. ఇంకా ఈ దశలో పిల్లల శారీరక అభివృద్ధి నిద్రలోనే ఎక్కువ జరుగుతుంది. అలాగే 4–12 నెలల మధ్య వయస్సు ఉన్న పిల్లలు అయితే రోజుకు ఖచ్చితంగా 12 నుంచి 16 గంటలు నిద్రపోవాలి. వారికి నిద్ర వస్తున్నప్పుడు కళ్ళు రుద్దడం ఇంకా ఆవులించడం వంటివి చేస్తుంటారు. 1–2 సంవత్సరాల మధ్య పిల్లలకు ప్రతి 24 గంటలకు కూడా ఖచ్చితంగా 11 నుంచి 14 గంటల నిద్ర అవసరం. అలాగే 3–5 సంవత్సరాల దశలో, నిద్ర చక్రం అనేది కొద్దిగా మారుతుంది. ఇక 24 గంటలకు 10 నుండి 13 గంటలకు తగ్గుతుంది. చాలా మంది పిల్లలు కూడా 5 సంవత్సరాల వయస్సులో వారి నిద్రను తగ్గిస్తారు. ఇంకా అలాగే పాఠశాల వయస్సు పిల్లలు అయితే ప్రతి రాత్రి 9–12 గంటలు నిద్రపోతారు. వారికి తగినంత నిద్ర కనుక లేకపోతే, అది ఖచ్చితంగా వారికి చిరాకును కలిగిస్తుంది. కాబట్టి పైన చెప్పిన ప్రకారంగా పిల్లలని నిద్ర పోయేటట్లు చూసుకోండి. వారిని ఎల్లప్పుడూ సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉంచండి.

మెరిసే చర్మం కోసం ఇలా చేయండి..!

తొలిఅడుగు, ఆరోగ్యం : ప్రస్తుత రోజుల్లో బిజీ లైఫ్ ల వల్ల, ఒత్తిడి, కాలుష్యం, చెడు అలవాట్ల కారణంగా అనేక సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయి. నల్లటి మొటిమలు, జుట్టు రాలిపోవడం, ముఖంపై ముడతలు ఇవి సాధారణ సమస్యలుగా మారాయి. కానీ మీరు తీసుకునే ఆహారంలో కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం ద్వారా ఈ సమస్యలను తగ్గించుకోవచ్చు. ఈ రోజుల్లో బిజీ లైఫ్‌స్టైల్, ఒత్తిడి, కాలుష్యం, చెడు అలవాట్ల కారణంగా ముఖంపై చాలా సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. నల్లటి మొటిమలు, జుట్టు రాలటం, ముఖంపై ముడతలు ఇవి సర్వసాధారణంగా వస్తున్న సమస్యలు. అయితే మీ ఆహారంలో కొన్ని చక్కటి ఆహార పదార్థాలు జోడించడం వల్ల ఈ సమస్యలు తగ్గించవచ్చు. కొన్ని ఆహార పదార్థాలు తింటే సరిపోతుంది. వాటి గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

డ్రై ఫ్రూట్స్: బాదం, పిస్తా, వాల్‌నట్స్, జీడిపప్పు వంటి నట్స్‌లో చర్మానికి అవసరమైన యాంటీ ఏజింగ్ సమ్మేళనాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని యవ్వనంగా ఉంచడమే కాకుండా దానిలోని విటమిన్లు, ఒమేగా–3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు చర్మాన్ని ముదిరి పోకుండా కాపాడతాయి. అంతేకాకుండా ఈ నట్స్‌లో పీచు కూడా అధికంగా ఉండడం వల్ల వీటిని ప్రతిరోజూ తినడం వల్ల మీరు అందంగా కనిపిస్తారు.

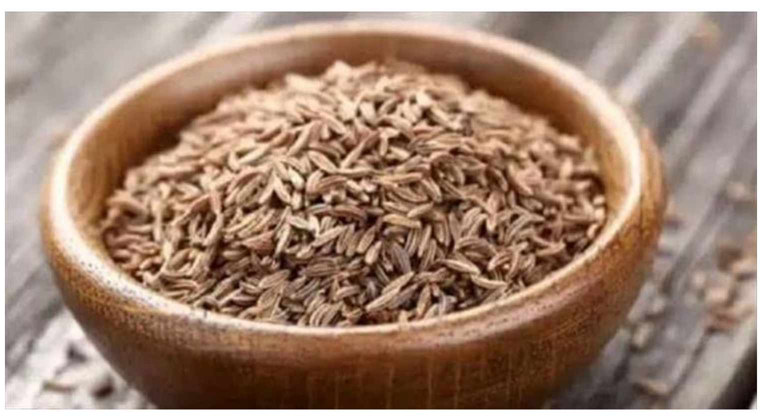
గ్రీన్ టీ గ్రీన్ టీ కూడా ఈ లిస్టులో ఒక భాగం. ఇందులోని శక్తిమంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరాన్ని టాక్సిన్స్ నుండి రక్షిస్తాయి. గ్రీన్ టీలోని ఫ్లేవనాయిడ్స్ చర్మంపై ముడతలు, గీతలు, ఇతర వృద్ధాప్య లక్షణాలను తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి. ఈ చిట్కాను గమనించి ప్రతిరోజూ గ్రీన్ టీ తీసుకుంటే మీరు ఎప్పటికీ యవ్వనంగా కనిపిస్తారు.

చేపలు: సాల్మన్, మారికేలా వంటి కొవ్వు చేపలు చర్మాన్ని మెరుస్తూ, ముఖంపై రంధ్రాలు, ముడతలు తగ్గించే సహాయాన్ని అందిస్తాయి. ఈ చేపలలో ఒమేగా–3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు, విటమిన్–బి12, బి6, విటమిన్ డి పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల మీ చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది.

ఆకుకూరలు: తోటకూర, పాలకూర, మెంతి వంటి ఆకుకూరలు ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా.. చర్మాన్ని మెరిపించే పోషకాలు అందిస్తాయి. వీటిలో ఉన్న విటమిన్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని యవ్వనంగా ఉంచుతూ ముడతలు తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

పెరుగు: పెరుగు కూడా చర్మాన్ని మెరిపించే ఒక అద్భుతమైన ఆహారం. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను బాగా పని చేయించడమే కాకుండా చర్మంపై మృతకణాలను తొలగించి శుభ్రతను పెంచుతుంది.

జీలకర్ర ఆరోగ్యానికి ఎంత మేలు చేస్తుందంటే?



తొలిఅడుగు, ఆరోగ్యం : మనకు ఎల్లప్పుడూ సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఖచ్చితంగా ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. అందులో ఈ జీలకర్ర కూడా ఖచ్చితంగా ఒకటి. దీనివల్ల ఎన్నో లాభాలు వున్నాయి. జీలకర్ర గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు. ఇది దాదాపు ప్రతి భారతీయ ఆహారాలలో వాడే మసాలా. అయితే ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో జీలకర్రను తీసుకోవడం వల్ల ఖచ్చితంగా చాలా ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఈ జీలకర్రలో ఐరన్, కాపర్, కాల్షియం, పొటాషియం, మాంగనీస్, జింక్, మెగ్నీషియం, ఫైబర్ వంటి ఎన్నో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అలాగే దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల మీరు కండరాల నొప్పి, శరీరం వాపు నుండి ఈజీగా బయటపడతారు. ఇంకా అంతే కాదు, ఇది బరువు తగ్గించడంలో, మీ చర్మాన్ని మెరిసేలా చేయడంలో కూడా చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. ఈ జీలకర్ర (జీరా హెల్త్ బెనిఫిట్స్) తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. మీ శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ కనుక పేరుకుపోయినట్లయితే, మీరు ప్రతిరోజూ జీలకర్ర ఖచ్చితంగా తీసుకోవాలి. దీనివల్ల మీ శరీరంలో ఉండే చెడు కొలెస్ట్రాల్ క్రమంగా తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. మీరు బరువు తగ్గడం సులభం అవుతుంది. అలాగే మీకు జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉంటే, మీరు ప్రతిరోజూ ఖచ్చితంగా ఖాళీ కడుపుతో జీలకర్రను తినాలి. ఇది అజీర్ణం, గ్యాస్ ఇంకా మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుండి మిమ్మల్ని ఖచ్చితంగా దూరంగా ఉంచుతుంది. ఇంకా అదే సమయంలో, జీలకర్ర మీ జీవక్రియను వేగవంతం చేయడంలో కూడా చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. ఇంకా ఈ జీలకర్రలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు చాలా పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అందుకే ఇది మీ చర్మాన్ని అన్ని రకాల ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి రక్షించడంలో చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. అందువల్ల మీ చర్మం ఆరోగ్యంగా ఇంకా మెరుస్తూ ఉంటుంది. కాబట్టి ఖచ్చితంగా ఈ జీలకర్ర తీసుకోండి. ఎల్లప్పుడూ ఎలాంటి రోగాలు రాకుండా సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉండండి.

నెయ్యిని ఎక్కువగా తీసుకుంటే ప్రమాదమా..?

తొలిఅడుగు, ఆరోగ్యం : నెయ్యితో మన ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగాలు ఉన్నాయి. ఇందులో విటమిన్లు, ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. అయితే చాలా మంది దీనిని సరిగ్గా ఎలా తీసుకోవాలో తెలియక ఎక్కువగా తక్కువగా తీసుకుంటారు. కొందరూ అయితే మానేస్తారు కూడా. నిజానికి నెయ్యిని ఆరోగ్యకరమైన పద్ధతిలో తీసుకుంటే మన శరీరానికి ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయి. నెయ్యిలో విటమిన్ ూా, ఙ, జు, ఖ, ఒమేగా–3, ఒమేగా–6 వంటి పీచు తత్వాలు, లినోలిక్ యాసిడ్, బ్యుటిరిక్ యాసిడ్ వంటి ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉన్నాయి. ఇవి మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో దోహదపడతాయి. నెయ్యి మన వంటలో అత్యధికంగా ఉపయోగిస్తాము. నెయ్యి ఆరోగ్యానికి మంచిదే అయినా.. దీనిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం మంచిది కాదు. ప్రతి రోజు ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో ఒక స్పూన్ నెయ్యి గోరువెచ్చని నీటిలో వేసి తాగాలి. ఇలా తాగడం వల్ల శరీరానికి ఎంతో లాభం ఉంటుంది. ఉదయాన్నే గోరువెచ్చని నీటిలో నెయ్యి కలిపి తాగడం వల్ల మలబద్ధకం సమస్య పరిష్కరించబడుతుంది. నెయ్యిలో ఉన్న బ్యూట్రిక్ యాసిడ్ పేగులకు ఆరోగ్యకరంగా పనిచేస్తుంది. ఈ విధంగా నెయ్యిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. జీవక్రియ బలపడుతుంది. మన శరీరంలోని టాక్సిన్స్ బయటకు వెళ్లి కాలేయం శుభ్రపడి చర్మం మెరుస్తుంది. నెయ్యి శరీరానికి తేమను అందిస్తూ.. చర్మాన్ని మృదువుగా, కాంతిగా మారుస్తుంది. నెయ్యి ఎముకల బలాన్ని పెంచుతుంది. ఇందులో ఒమేగా–3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, కాల్షియం ఉండడం వల్ల ఎముకలు బలంగా మారుతాయి. మెదడుకు కూడా మంచి పోషణ అందుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. కాబట్టి పిల్లలకు కూడా నెయ్యి ఎంతో మంచిది. ఎదిగే పిల్లలకు రోజుకు ఒక స్పూన్ నెయ్యి గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి తాగించాలి. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు కూడా నెయ్యిని తీసుకోవచ్చు. నెయ్యిలో ఉండే ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వు బరువు తగ్గడంలో సహాయపడతాయి. ఉదయాన్నే ఒక గ్లాస్ గోరువెచ్చని నీటిలో ఒక టీ స్పూన్ నెయ్యి కలిపి తాగడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. బరువు తగ్గడానికి ఈ విధానం చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. అయితే దీనిని ఒక స్పూన్ మాత్రమే తీసుకోవడం సరిపోతుంది. ఎక్కువగా తీసుకోవడం వలన దుష్ప్రభావాలు కూడా ఉంటాయి.

తొలిఅడుగు
తెలుగు దిన పత్రిక

అదే కష్టమైన విషయం

తొలిఅడుగు, సినిమా : పూజాహెగ్డే కథానాయికగా నటించిన హిందీ చిత్రం 'దేవ' శుక్రవారం ప్రేక్షకుల ముందుకొచ్చింది. షాహిద్‌కపూర్ కథానాయకుడు. ఈ చిత్రంలో జర్నలిస్ట్ పాత్రలో నటించింది పూజాహెగ్డే. ఈ సందర్భంగా ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో దక్షిణాది, ఉత్తరాది సినిమా ఇండస్ట్రీల మధ్య ఉన్న తేడా గురించి ఆసక్తికరమైన వ్యాఖ్యలు చేసింది పూజాహెగ్డే. వివిధ ప్రాంతాల సంస్కృతులతో పాటు పాత్ర తాలూకు మేనరిజమ్స్‌ను అర్థం చేసుకోవడం నటీనటులకు చాలా ముఖ్యమని అభిప్రాయపడింది. 'దక్షిణాది సిటీ అమ్మాయికి, ఉత్తరాదిన పెరిగిన సిటీ అమ్మాయిల మనస్తత్వాలు, వారు కనబరిచే మేనరిజమ్స్‌లో చాల తేడా కనిపిస్తుంది. అవి అర్థం చేసుకుంటేనే పాత్రకు న్యాయం చేయగలం. సౌత్ సినిమాల్లో సిటీ గర్ల్ పాత్ర చేస్తున్నప్పుడు వారి హావభావాలు పూర్తిగా వేరుగా ఉంటాయి. వాటిని అర్థం చేసుకోవాలి. ఇలాంటి విషయాలు చిన్నగా అనిపించినా పాత్ర పోషణలో అవే కష్టమైన విషయాలు' అని చెప్పింది. సినిమాల ఫెయిల్యూర్స్ విషయంలో అస్సలు నిరుత్సాహపడలేదని, ప్రయత్నం చేస్తూ పోవడమే తనకు తెలుసని పూజాహెగ్డే పేర్కొంది.

రొమాంటిక్ గోల్డెన్ స్పారో

తొలిఅడుగు, సినిమా తమిళ అగ్ర హీరో ధనుష్ బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలిగా రాణిస్తున్నారు. నటుడిగానే కాక, గాయకుడిగా, పాటల రచయితగా, నిర్మాతగా తన మార్క్‌ను చూపించిన ధనుష్.. పా పాండి, రాయన్ చిత్రాలతో దర్శకుడిగా కూడా సత్తా చాటారు. ఆయన దర్శకత్వంలో రానున్న మూడవ సినిమా 'నిలవక్కు ఎన్ మేల్ ఎన్నాడి కోబమ్'. ఈ సినిమా 'జాబిలమ్మ నీకు అంతకోపమా' పేరుతో తెలుగులోనూ విడుదల కానుంది. ఈ రొమాంటిక్ కామెడీ ఎంటైర్టైనర్ నిర్మాణం దాదాపు పూర్తికావచ్చిందని, తమిళ, తెలుగు భాషల్లో ఫిబ్రవరి 21న సినిమాను విడుదల చేయనున్నామని మేకర్స్ తెలిపారు. ప్రమోషన్స్‌లో భాగంగా ఇప్పటికే తమిళంలో విడుదలైన 'గోల్డెన్ స్పారో..' సాంగ్ అక్కడి ప్రేక్షకుల్ని విశేషంగా ఆకట్టుకుంటున్నది. తాజాగా ఈ పాట తెలుగు వెర్షన్‌ని కూడా మేకర్స్ విడుదల చేశారు. రాంబాబు గోసాల రాసిన ఈ పాటను జి.వి ప్రకాశ్‌కుమార్ స్వరపరచగా, అశ్విన్ సత్య, సుధీష్ శశికుమార్, సుభాషిణి ఆలపించారు. ఈ పాటలో ప్రియాంక మోహన్ లుక్స్, స్టెప్స్ ఆడియన్స్‌ని ఆకట్టుకుంటాయని మేకర్స్ చెబుతున్నారు. పవీష్, అనిఖా సురేంద్రన్, ప్రియాప్రకాష్ వారియర్, మాథ్యూ థామస్, వెంకటేష్ మీనన్, రబియా ఖాటూన్, రమ్య రంగనాథన్ ప్రధాన పాత్రలు పోషిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కెమెరా: లియోన్ బ్రిట్టో, నిర్మాణం: వండర్‌బార్ ఫిల్మ్స్, ఆర్‌కె ప్రొడక్షన్స్.

చూస్తూ చూస్తూ నిన్నే చూస్తుండిపోయా..

తొలిఅడుగు, సినిమా : సంతోష్ కల్వచర్ల, క్రిషేక పటేల్ జంటగా నటిస్తున్న సినిమా 'ఆర్టిస్ట్'. రతన్ రిషి దర్శకుడు. జేమ్స్ వాట్ కొమ్ము నిర్మాత. త్వరలో సినిమా థియేటర్లలో విడుదల కానుంది. ప్రమోషన్‌లో భాగంగా ఈ సినిమాలోని 'చూస్తూ చూస్తూ నిన్నే చూస్తుండిపోయా.. చూస్తూ చూస్తూ నేనే నీవై పోయా..' అంటూ సాగే రొమాంటిక్ సాంగ్‌ని మేకర్స్ విడుదల చేశారు. రాంబాబు గోసాల రాసిన ఈ పాటను సురేష్ బొబ్బిలి స్వరపరచగా,, కపిల్ కపిలన్ ఆలపించారు. హీరోహీరోయిన్ల మధ్య సాగే అందమైన రొమాంటిక్ సాంగ్ ఇదని, హోలీ పండుగ నేపథ్యంలో కలర్‌ఫుల్‌గా పాటను చిత్రీకరించామని మేకర్స్ తెలిపారు. తనికెళ్ల భరణి, సత్యం రాజేష్, ప్రభాకర్, వినయ్ వర్మ తదితరులు ఇతర పాత్రలు పోషిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కెమెరా: చందూ ఏజే, నిర్మాణం: ఎస్ జేకే ఎంటైర్టైన్మెంట్.

ఓహో రత్తమ్మ..

తొలిఅడుగు, సినిమా : విశ్వక్‌సేన్ నటిస్తున్న రొమాంటిక్ యాక్షన్ ఎంటర్‌టైనర్ 'లైలా'. ఇందులో ఆయన సోను మోడల్, లైలాగా డిఫరెంట్ గెటప్స్‌లో కనిపించనున్నారు. లైలా పాత్ర తాలూకు లుక్స్ ఇప్పటికే సినిమాపై ఆసక్తిని పెంచాయి. రామ్ నారాయణ్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సాహు గారపాటి నిర్మాత. ఫిబ్రవరి 14న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. శుక్రవారం సినిమాలోని మూడో పాట 'ఓహో రత్తమ్మ' విడుదలైంది. లియోన్ జేమ్స్ కంపోజ్ చేసిన ఈ పాటను పెంచల్‌దాస్ రచించడంతో పాటు మధుప్రియలో కలిసి ఆలపించారు. జానపద శైలిలో ఈ పాట సాగింది. దీనికి సోషల్‌మీడియాలో పాపులర్ అయిన 'కోయారే కోయ్ కోయ్..' అనే ట్రాక్‌ను చేర్చడం వినోదాన్ని పండించింది. విశ్వక్‌సేన్ నృత్యాలు, కథానాయిక ఆకాంక్షశర్మ గ్లామర్ పాటలో ప్రధానాకర్షణగా నిలిచాయి. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: లియోన్ జేమ్స్, దర్శకత్వం: రామ్‌నారాయణ్.

రాజమౌళి సినిమాకు 30కోట్ల పారితోషికం

తొలిఅడుగు, సినిమా : మహేష్‌బాబు కథానాయకుడిగా రాజమౌళి దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న పాన్ వరల్డ్ యాక్షన్ అడ్వెంచర్ మూవీలో ప్రియాంక చోప్రా కథానాయిక దాదాపుగా ఖరారైట్లు తెలిసింది. ఈ విషయంలో చిత్ర బృందం నుంచి అధికారిక ప్రకటన మాత్రం రావాల్సి ఉంది. కొద్ది రోజుల క్రితమే హైదరాబాద్ చేరుకున్న ప్రియాంకచోప్రా ఈ సినిమా సన్నాహాల్లో బిజీగా ఉంది. తాజా సమాచారం ప్రకారం ఈ సినిమా కోసం ప్రియాంకచోప్రాకు 30కోట్ల భారీ పారితోషికం అందించనున్నారని తెలిసింది. ఒకవేళ ఈ వార్తే నిజమైతే..భారతీయ సినిమాలో ఓ కథానాయిక స్వీకరించే అత్యధిక పారితోషికం ఇదే అవుతుంది. ముంబయి మీడియాలో వస్తున్న కథనాల ప్రకారం.. ఈ సినిమా కోసం ప్రియాంకచోప్రా దాదాపు 50కోట్ల రెమ్యునరేషన్ డిమాండ్ చేసిందట. దాదాపు నెలకుపైగా సాగిన చర్చల అనంతరం ప్రియాంకచోప్రా రెమ్యునరేషన్‌ను 30కోట్లకు ఫిక్స్ చేశారట. ఏదిఏమైనా ఈ సినిమా ద్వారా భారతీయ సినిమాలో అత్యధిక రెమ్యునరేషన్ అందుకోబోతున్న కథానాయికగా ప్రియాంకచోప్రా సరకొత్త ఘనతను సాధించబోతున్నది ట్రేడ్‌వర్గాలు విశ్లేషిస్తున్నాయి. ఆఫ్రికన్ జంగిల్ అడ్వెంచర్ కథాంశంతో రాజమౌళి ఈ చిత్రాన్ని రూపొందిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్‌లో వేసిన భారీ సెట్స్‌లో షూటింగ్ జరుగుతున్నది.

కోహ్లీ.. ఆఫ్ స్టంప్.. అదే కథ

తొలిఅడుగు, ఢిల్లీ : 2012 నవంబర్ తర్వాత తొలిసారి రంజీ మ్యాచ్ ఆడుతున్న విరాట్ కోహ్లీ బ్యాటింగ్ తీరు మారలేదు. గత కొంతకాలంగా అతడిని వేధిస్తున్న ఔట్ సైడ్ ఆఫ్ స్టంప్ బలహీనతను విరాట్ మరోసారి బయటపెట్టుకున్నాడు. ఈ సమస్యను అధిగమించేందుకు సంజయ్ బంగర్ వద్ద ప్రత్యేక శిక్షణ తీసుకుని బరిలోకి దిగిన ఈ రన్ మెషిన్.. మ్యాచ్‌కు వచ్చేసరికి తేలిపోయాడు. పుష్కరకాలం తర్వాత రంజీ రీఎంట్రీ ఇచ్చిన అతడు 15 బంతులు మాత్రమే ఆడి 6 పరుగులకే నిష్క్రమించాడు. రైల్వేస్ పేసర్ హిమాన్షు సంగ్వాన్ 28వ ఓవర్లో వేసిన ఆఫ్‌స్టంప్ ఆవల బంతిని వెంటాడబోయిన కోహ్లీ క్లీన్ బౌల్డ్ అయ్యాడు. దీంతో అతడి బ్యాటింగ్ విన్యాసాలను చూద్దామని అరుణ్ జైట్లీ స్టేడియానికి పోటెత్తిన అభిమానులకు మరోసారి నిరాశే ఎదురైంది. కోహ్లీ బ్యాటింగ్ చేస్తున్న సమయంలో నిండుగా కనిపించిన స్టాండ్స్.. అతడు ఔటైన వెంటనే ఖాళీ అవడం గమనార్హం. ఇదిలా ఉంటే గూగుల్‌లో అత్యధిక మంది వెతికిన వారిలో కోహ్లీ ముందువరుసలో ఉన్నాడు. రాష్ట్ర జట్టుకు చేసిన సేవలకు గుర్తింపుగా ఢిల్లీ క్రికెట్ అసోసియేషన్ (డీడీసీఏ) కోహ్లీని శుక్రవారం ఘనంగా సన్మానించింది.

సచిన్‌కు లైఫ్‌టైమ్ అచీవ్‌మెంట్ అవార్డు

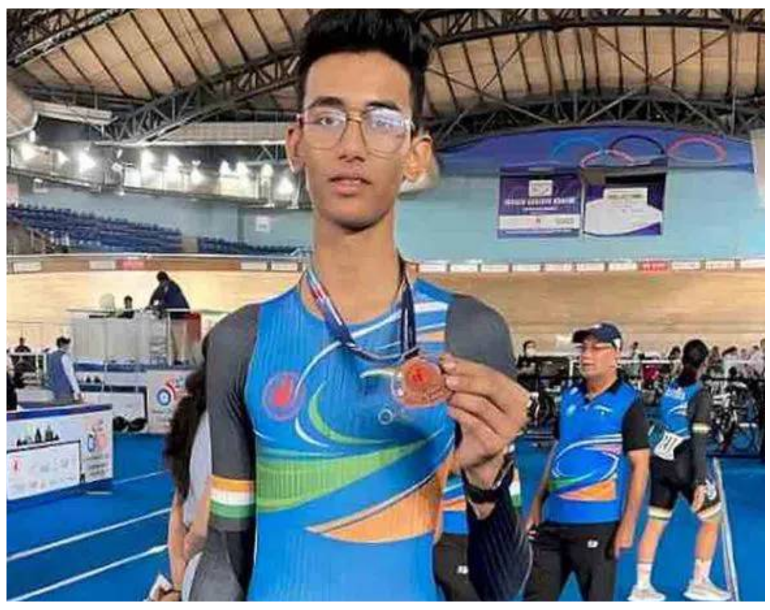
తొలిఅడుగు, ముంబై : భారత క్రికెట్ అభిమానుల ఆరాధ్య దైవం సచిన్ టెండూల్కర్ మరో ప్రతిష్ఠాత్మక పురస్కారానికి ఎంపికయ్యాడు. బీసీసీఐ అతడిని జీవితకాల సాఫల్య పురస్కారంతో సత్కరించనుంది. శనివారం ముంబైలో జరుగబోయే బీసీసీఐ వార్షికోత్సవ వేడుకలలో సచిన్‌కు ఈ అవార్డును అందజేయనున్నట్లు బోర్డు ప్రతినిధి తెలిపారు. దివంగత కెప్టెన్ కల్నల్ సీ.కే. నాయుడు పేరిట అందజేసే ఈ అవార్డును అందుకోబోతున్న 31వ క్రికెటర్ సచిన్.

తన్మయ్ సెంచరీ
హైదరాబాద్ తొలి ఇన్నింగ్స్ 326

తొలిఅడుగు, నాగ్‌పూర్ : విదర్భతో జరుగుతున్న రంజీ ఆఖరి లీగ్ మ్యాచ్‌లో హైదరాబాద్ అదరగొడుతున్నది. తమ సూపర్ బౌలింగ్‌తో విదర్భను 190 పరుగులకే ఆలౌట్ చేసిన హైదరాబాద్.. తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో 326 పరుగుల స్కోరు చేయడంతో ఆ జట్టుకు 136 పరుగుల కీలక ఆధిక్యం లభించింది. హైదరాబాద్ ఓపెనర్ తన్మయ్ అగర్వాల్ (136) సూపర్ సెంచరీతోవిజృంభించాడు.యశ్ ఠాకూర్(3/80) రాణించాడు. విదర్భ.. సెకండ్ ఇన్నింగ్స్‌లో 56/2 పరుగులు చేసింది.

తన్మయ్‌కు నజరానా : ఈ రంజీ సీజన్‌లో సూపర్‌ఫామ్‌మీదున్న తన్మయ్ అగర్వాల్‌కు హెచ్‌సీఏ అధ్యక్షుడు జగన్‌మోహన్‌రావు తన సొంత నిధుల నుంచి లక్ష రూపాయల నగదు ప్రోత్సాహం ప్రకటించారు. ఇప్పటికే ఆడిన 7 మ్యాచ్‌ల్లో తన్మయ్ 928 పరుగులతో కొనసాగుతున్నాడు. విదర్భతో జరుగుతున్న ఆఖరి లీగ్ మ్యాచ్‌ను ప్రత్యక్షంగా వీక్షించిన జగన్..హైదరాబాద్ ప్లేయర్లు సిరాజ్, మిలింద్, తన్మయ్, తనయ్‌ను ప్రత్యేకంగా అభినందించారు

ఆశీర్వాద్‌కు కాంస్యం



తొలిఅడుగు, డెహ్రాడూన్: ఉత్తరాఖండ్ వేదికగా జరుగుతున్న ప్రతిష్ఠాత్మక 38వ నేషనల్ గేమ్స్‌లో తెలంగాణ ఎట్టకేలకు బోణీ కొట్టింది. శుక్రవారం జరిగిన పురుషుల 120కి.మీల రోడ్ సైక్లింగ్ ఈవెంట్‌లో యువ సైక్లిస్ట్ ఆశీర్వాద్ సక్సేనా కాంస్య పతకంతో మెరిశాడు. ఆఖరి వరకు ఆసక్తికరంగా సాగిన రేసులో ఆశీర్వాద్ (2:48:39సె) మూడో స్థానంలో నిలువగా, ఎస్ఎస్‌సీబీకి చెందిన దినేశ్, సాహిల్‌కుమార్ వరుసగా స్వర్ణ, రజత పతకాలు కైవసం చేసుకున్నారు. పతకాల పట్టికలో తెలంగాణ ప్రస్తుతం 23వ స్థానంలో కొనసాగుతున్నది.

అండర్-19 టీ20 ఫైనల్లో యువ భారత్

ప్రతిష్ఠాత్మక అండర్-19 టీ20 ప్రపంచకప్‌లో భారత అమ్మాయిల అజేయ ప్రదర్శన దిగ్విజయంగా కొనసాగుతున్నది. డిఫెండింగ్ చాంపియన్ హోదాకు న్యాయం చేస్తూ మెగాటోర్నీలో వరుసగా రెండోసారి ఫైనల్లోకి దూసుకెళ్లింది. శుక్రవారం సెమీస్‌లో ఇంగ్లండ్‌పై అద్భుత విజయం సాధించింది. పరుణిక, వైష్ణవి స్పిన్ తంత్రంతో ఇంగ్లండ్‌ను స్వల్ప స్కోరుకే కట్టడి చేశారు. లక్ష్యఛేదనలో తెలంగాణ స్టార్ త్రిషతో పాటు కమలిని జోరు కనబర్చడంతో భారత్ ఘన విజయాన్ని ఖాతాలో వేసుకుంది. టైటిల్ పోరులో దక్షిణాఫ్రికాతో భారత్ అమీతుమీ తేల్చుకోనుంది.

తొలిఅడుగు, కౌలాలంపూర్ : మహిళల అండర్-19 ప్రపంచకప్‌లో ఓటమన్నదే లేకుండా సాగుతున్న భారత అమ్మాయిలు.. వరుసగా ఈ టోర్నీ రెండో ఎడిషన్‌లోనూ ఫైనల్ చేరారు. శుక్రవారం కౌలాలంపూర్‌లో ఇంగ్లండ్‌తో జరిగిన రెండో సెమీస్‌లో భారత జట్టు 9 వికెట్ల తేడాతో ఘన విజయం సాధించి టైటిల్ పోరుకు అర్హత సాధించింది. మొదట బ్యాటింగ్ చేసిన ప్రత్యర్థి జట్టు బ్యాటర్లు.. పరుణిక సిసోడియా (3/21), వైష్ణవి శర్మ (3/23) స్పిన్ మాయకు నిర్ణీత ఓవర్లలో 8 వికెట్ల నష్టానికి 113 పరుగులే చేశారు. డెవిన పెరిన్ (45), కెప్టెన్ నోర్త్‌గ్రోవ్ (30) మినహా మిగిలినవారంతా సింగిల్ డిజిట్ కూడా దాటలేకపోవడంతో భారత్ ఎదుట స్వల్ప లక్ష్యం నిలిచింది. ఛేదనను టీమ్‌ఇండియా 15 ఓవర్లలోనే ఊదేసింది. ఓపెనర్లు కమలిని (50 బంతుల్లో 56 నాటౌట్, 8 ఫోర్లు), తెలంగాణ యువ సంచలనం గొంగడి త్రిష (29 బంతుల్లో 35, 5 ఫోర్లు) ధనాధన్ ఇన్నింగ్స్‌తో లక్ష్యం మరీ చిన్నదైయింది. సెమీస్‌లో గెలిచిన భారత్.. ఆదివారం జరుగబోయే ఫైనల్‌లో దక్షిణాఫ్రికాతో తలపడనుంది. తొలి సెమీస్‌లో దక్షిణాఫ్రికా.. ఆస్ట్రేలియాపై 5 వికెట్ల తేడాతో గెలిచి తొలిసారి ఫైనల్‌కు చేరింది.

స్పిన్ దెబ్బకు ఇంగ్లండ్ కుదేలు

ఈ టోర్నీలో అంచనాలకు మించి రాణిస్తూ ప్రత్యర్థి జట్టును కనీసం 75 పరుగులు కూడా దాటకుండా బెంబేలెత్తించిన టీమ్‌ఇండియా.. ఇంగ్లండ్‌తోనూ అదే జోరును కొనసాగించింది. పవర్ ప్లే‌లో కాస్త ప్రతిఘటించినా స్పిన్నర్ల రాకతో ఇంగ్లండ్ కుదేలైంది. ఐదో ఓవర్లో జెమీమ (9), జాన్సన్‌ను ఔట్ చేసి పరుణిక భారత్‌కు బ్రేక్ ఇచ్చింది. నోర్త్‌గ్రోవ్‌తో కలిసి పెరిన్ కాసేపు నిలబడినా 12వ ఓవర్లో ఆయూశి.. ఆమెను ఔట్ చేయడంతో ఆ జట్టు కోలుకోలేకపోయింది. వైష్ణవి లోయరార్డర్‌ను కట్టడి చేసింది. ఆఖర్లో అమూ(14) ఇంగ్లండ్‌ను వంద పరుగుల మార్కును దాటించి ఈ టోర్నీలో మొదటిసారి భారత్‌పై ఈ ఘనత సాధించిన జట్టుగా నిలిచింది.

త్రిష ధనాధన్

స్వల్ప ఛేదనను భారత్ దూకుడుగా ఆరంభించింది. ప్రిషా బౌలింగ్‌లో త్రిష లాంగాన్ మీదుగా రెండు బౌండరీలు బాదగా కమిలినీ ఓ ఫోర్ కొట్టింది. టిల్లీ 6వ ఓవర్లో త్రిష.. మరో రెండు ఫోర్లు సాధించింది. దూకుడుగా ఆడుతున్న త్రిషను 9వ ఓవర్లో బ్రెట్.. క్లీన్‌బౌల్డ్ చేయడంతో 60 పరుగుల తొలి వికెట్ భాగస్వామ్యానికి తెరపడింది. త్రిష నిష్క్రమించాక కమిలిని దూకుడు పెంచి గెలుపు లాంఛనాన్ని పూర్తిచేసింది.

సంక్షిప్త స్కోర్లు

ఇంగ్లండ్: 20 ఓవర్లలో 113/8(పెరిన్ 45, నోర్త్‌గ్రోవ్ 30, పరుణిక 3/21, వైష్ణవి 3/23),

భారత్: 15 ఓవర్లలో 117/1(కమలిని 56 నాటౌట్, త్రిష 35, బ్రెట్ 1/30)