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

తొలిఅడుగు

తెలుగు దిన పత్రిక

హైదరాబాద్ | సంపుటి : 01 | సంచిక : 277 | ఆదివారం | 09- 03 - 2025 | ఎడిటర్ : పి. జయరాం | పేజీలు : 8 | వెల : 4

43వ రోజుకు చేరిన సిపిఎం రిలే నిరాహార దీక్షలు

3

ఈ ప్రపంచంలో అత్యంత
సంపన్నుడను నేనే

తొలిఅడుగు డెస్క్ : అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా మహిళందరికీ ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. మహిళాభ్యున్నతికి తమ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని చెప్పారు. కోట్లాది మంది తల్లులు, సోదరీమణులు, ఆడకూతుళ్ల ఆశీస్సులు తన లైఫ్ అకౌంట్‌లోకి వచ్చిచేరాయని, నిరంతరం వారి ఆశీస్సులు పెరుగూతునే ఉన్నాయని, ప్రపంచంలో తనకంటే ధనవంతుడు మరొకరు లేరని మోదీ అన్నారు. మహిళా

2

- సరదా ప్రయాణం తీవ్ర విషాదాన్ని నింపింది
- ప్రమాదంలో సోమారపు ప్రవీణ్ కుటుంబం మొత్తం గల్లంతైంది
- ప్రమాదంతో గాయపడ్డ తల్లి కృష్ణవేణి ఆస్పత్రిలో చికిత్స
- తన కుటుంబం కళ్ల ముందే ప్రాణాలు కోల్పోవడాన్ని జీర్ణించుకోలేక ఆ తల్లి తల్లడిల్లుతోంది
- కారు డ్రైవింగ్ సమయంలో ప్రవీణ్‌కు ఛాతీలో నొప్పి రావడంతోనే అదుపుతప్పిన కారు

కళ్ల ముందే భర్త, ఇద్దరు పిల్లల దుర్మరణం

తల్లడిల్లిపోయిన.. తల్లి హృదయం

తొలిఅడుగు, వరంగల్ : వరంగల్ జిల్లాలో సరదా ప్రయాణం తీవ్ర విషాదాన్ని నింపింది. ప్రమాదవశాత్తు ఓ కారు ఎస్ఎస్పీ కాలువలోకి దూసుకెళ్లింది. ఈ ఘటన ఓ కుటుంబం మొత్తం గల్లంతయ్యింది. వరంగల్ జిల్లా ఇనుగుర్తి మండలం మేచరాజుపల్లి గ్రామానికి చెందిన సోమారపు ప్రవీణ్ అతని భార్య, కుమార్తె, కుమారునితో కలిసి కారులో వెళ్తున్నారు. సంగెం మండలం తీగరాజుపల్లి సమీపంలోకి రాగానే కారు అదుపుతప్పింది. దీంతో నేరుగా కాలువలోకి దూసుకెళ్లింది కారు. ఇది గమనించిన స్థానికులు పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. దీంతో సంఘటనాస్థలానికి చేరుకున్న పోలీసులు సహాయకచర్యలు

2

అధికారం కోల్పోయి
30 ఏళ్లయింది

రాహుల్ గాంధీ

తొలిఅడుగు, అహ్మదాబాద్: కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజలను ఓట్లు అడిగే ముందు తమ బాధ్యతలను సక్రమంగా నిర్వర్తించాలని ఆ పార్టీ సీనియర్ నేత, లోక్‌సభలో విపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ అన్నారు. గుజరాత్‌లోని అహ్మదాబాద్‌లో శనివారంనాడు నిర్వహించిన కాంగ్రెస్ కార్యకర్తల సమావేశంలో ఆయన మాట్లా డుతూ, దాదాపు 30 ఏళ్లుగా మనం

2

బీఆర్ఎస్, బీజేపీపై సీతక్క ఫైర్

తొలిఅడుగు, హైదరాబాద్ : రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన అఖిలపక్ష సమావేశానికి బీఆర్ఎస్, బీజేపీ పార్టీ ఎంపీలు హాజరుకాకపోవడంపై మంత్రి సీతక్క ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. శనివారం మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. బీజేపీకి బీఆర్ఎస్ పార్టీ బీ టీం అని మరోసారి రుజువైందన్నారు. కేసులు ఉన్నాయి కాబట్టే వారు కేంద్రంపై పోరాటం అంటే సమయానికి ఎగ్గొడతారని విమర్శించారు. బీఆర్ఎస్‌కు సొంత ప్రయోజనాలు తప్ప రాష్ట్ర ప్రయోజనాలు పట్టవన్నారు. అందుకే అఖిలపక్ష ఎంపీల సమావేశానికి రాలేదన్నారు. అఖిలపక్ష సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని

2

మహిళలపై అలా ప్రవర్తిస్తే కఠిన చర్యలు
పవన్ కల్యాణ్ మాస్ వార్నింగ్

తొలిఅడుగు, అమరావతి : సమాజ నిర్మాణానికి నిజమైన వాస్తు శిల్పి... స్త్రీ మూర్తి అని ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ వ్యాఖ్యానించారు. అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ సందర్భంగా మహిళలకు పవన్ కల్యాణ్ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ మేరకు శనివారం నాడు ఓ ప్రకటన విడుదల చేశారు. తన కుటుంబాన్ని చక్కదిద్దడం నుంచి పరిపాలన, కార్యనిర్వహణ, వాణిజ్య వ్యాపారాలు, పరిశ్రమల నిర్వహణ వరకూ ప్రతి విభాగంలో మహిళామణులు తమ బాధ్యతను దిగ్విజయంగా పోషిస్తున్నారని కొనియాడారు. అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా శక్తి స్వరూపిణి అయిన ప్రతి స్త్రీమూర్తికీ మన స్ఫూర్తిగా శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఏపీలో కూటమి ప్రభుత్వం మహిళలు ఆర్థికంగా స్వావలంబన సాధించేదుకు అవసరమైన

2

ఇజ్రాయెల్, భారతీయ యువతులపై అత్యాచారం!

తొలిఅడుగు, న్యూఢిల్లీ : కర్ణాటకలో సామూహిక అత్యాచార ఉదంతం కలకలం రేపుతోంది. రాత్రి సమయంలో స్టార్ గేజింగ్‌కు (ఆకాశంలో నక్షత్రాలను చూస్తూ గడపడం) వెళ్లిన ఓ

2

పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతలు

తొలిఅడుగు, అమరావతి : ఈ ఏడాది వేసవి ప్రారంభంలోనే ఎండలు ఠారెత్తిస్తున్నాయి. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఉష్ణోగ్రతలు రికార్డ్ స్థాయిలో నమోదు అవుతుండగా.. కొన్ని ప్రాంతాలు నిప్పుల కొలిమిని తలపిస్తున్నాయి. ఉదయం నుంచే ఎండ ప్రభావం ఎక్కువగా ఉండటంతో ప్రజలు అల్లాడిపోతున్నారు. బయటకు వచ్చేందుకు జంకుతున్నారు. ఎండ తీవ్రతతో పాటు వడగాల్పులతో జనం ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నారు. ప్రతీ రోజు ఉష్ణోగ్రతలు పెరిగిపోతూనే ఉన్నాయి. ఈ క్రమంలో వాతావరణ శాఖ కీలక ప్రకటన చేసింది. 36 నుంచి 40 డిగ్రీల మధ్య పగటి ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యే అవకాశం ఉన్నట్లు అంచనా వేసింది.

ఇరకాటంలో ఫిరాయింపు
ఎమ్మెల్యేలు

తొలిఅడుగు, హైదరాబాద్ : తెలంగాణలో 5 స్థానాలకు ఎమ్మెల్యే కోటా ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికలు జరుగుతున్నాయి. కాంగ్రెస్‌కు 4, బీఆర్ఎస్‌కు ఒక్క ఎమ్మెల్సీ సీట్లు దక్కుతాయి. ఈ లెక్కన ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికలు ఏకగ్రీవం అయితాయి. కానీ బీఆర్ఎస్ రెండో అభ్యర్థిని నిలబెడితే ఎన్నికలు తప్పవు. ఇక్కడే కేసీఆర్ తన మార్క్ పాలిటిక్స్‌కు తెరతీశారు. ఇప్పటికే ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థిపై కేసీఆర్ కసరత్తు కొలిక్కి వచ్చింది. ఒకటి రెండు రోజుల్లో అభ్యర్థి పేరును ప్రకటించనుంది బీఆర్ఎస్. అయితే రెండో అభ్యర్థిపైనా కేసీఆర్ కసరత్తు చేస్తున్నారని సమాచారం. బీఆర్ఎస్‌కు ఉన్న

2

పోసానికి షాక్ ఇచ్చిన విజయవాడ కోర్టు

తొలిఅడుగు, విజయవాడ : సినీ నటుడు పోసాని కృష్ణమురళీ కేసుల వ్యవహారం మరో మలుపు తిరిగింది.

2

కైలాసగిరిపై మంటలు.. అధికారుల పరుగులు!

తొలిఅడుగు, విశాఖపట్నం : విశాఖలో ప్రముఖ పర్యటన ప్రాంతం అది.. ఆ కొండా ఎక్కితే విశాఖ సముద్రంతో పాటు నగర అందాలన్నీ ఆస్వాదించవచ్చు. కొండపైకి రోడ్డు మార్గం తో పాటు, రోప్ వే అత్యంత ఆకర్షణ. టాయ్ ట్రైన్ రైడింగ్ కూడా స్పెషల్ ఎట్రాక్షన్. ఇప్పుడు మరిన్ని పర్యాటక అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు కూడా

2

ఈ ప్రపంచంలో అత్యంత సంపన్నుడను నేనే

మొదటిపేజీ తరువాయి

దినోత్సవంలో భాగంగా గుజరాత్‌లోని నవసరి జిల్లాలో జి-సఫల్, జి-మిత్రతో సహా పలు పథకాలను ప్రధాని ప్రారంభించారు. లఖ్‌పతి దీదీలతో సంభాషించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గుజరాత్ ముఖ్యమంత్రి భూపేంద్ర పటేల్, కేంద్ర జలశక్తి మంత్రి సీఆర్ పటేల్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో ప్రధాని మాట్లాడుతూ, మహిళా దినోత్సవం రోజు గుజరాత్ సఫల్, గుజరాత్ మిత్రా పథకాలను ఇక్కడి నుంచే ప్రారంభిస్తున్నట్టు ప్రకటించారు. అనేక పథకాల సొమ్మును నేరుగా బ్యాంక్ అకౌంట్లలోకే బదిలీ చేస్తున్నామన్నారు. "ఈరోజు నారీలోకానికి అంకితమైన రోజు. మహిళల నుంచి స్ఫూర్తి పొందాల్సిన రోజు. వారి నుంచి ఎంతోకొంత నేర్చుకోవాల్సిన రోజు. ఈరోజు నేను ప్రపంచంలోనే అత్యంత ధనవంతుడనని గర్వంగా చెప్పుకుంటున్నాను. కోట్లాది మంది తల్లులు, సోదరీమణులు, ఆడకూతుళ్లు నిరంతరం ఆశీస్సులు అందజేస్తున్నారు. నాకంటే సంపన్నుడు ఈ ప్రపంచంలోనే లేరు" అని మహిళల హర్షధ్వానాల మధ్య మోదీ చెప్పారు. ఐదుగురు లఖ్‌పత్ దీదీలను లఖ్‌పతి దీదీ సర్టిఫికెట్లను మోదీ ప్రదానం చేశారు.

బీఆర్‌ఎస్, బీజేపీపై సీతక్క ఫైర్

మొదటిపేజీ తరువాయి

పదే పదే కోరే బీఆర్‌ఎస్ ఈరోజు ఎందుకు రాలేదని ప్రశ్నించారు. కేంద్రంపైఏ విధంగా పోరాటం చేయాలో ఎందుకు చెప్పలేదని మంత్రి విరుచుకుపడ్డారు. అలాగే మాజీ మంత్రి హరీష్‌రావుపై కూడా సీతక్క ఫైర్ అయ్యారు. కేసీఆర్ ఫామ్ హౌజ్‌లో ఎకరానికి కోటి పంట ఎలా పండించారో సక్సస్ ఫార్ములా చెప్పాలన్నారు. 'ఓడిపోయిన మీ ఇంటి మహిళను మండలికి పంపి అదే మహిళా సాధికారత అన్నారు. పదేండ్లు అధికారంలో ఉండి పావుల వడ్డీ రుణాలు కూడా ఇవ్వలేదు. మహిళలకు ఫ్రీ బస్సు పెడితే కూడా ఓర్చుకోవడం లేదు. మహిళలను మేము బస్సులకు ఓనర్లను చేస్తున్నాం. హరీష్ రావు నీ కూతురులాగే ఆడబిడ్డలు ఎదగాలని ఆశీర్వదించండి. బీసీ ఉద్యమానికి కూడా తానే చాంపియన్ కావాలని కవిత వచ్చారు.. మేము మహిళలకు ఇచ్చిన అన్ని హామీలు నెరవేర్చుతాం. ఏడాదిలో 54 వేల ఉద్యోగాలు ఇచ్చాం.. కానీ గ్రాడ్యుయేట్స్ బీజేపీకి ఎలా ఓటు వేశారో తెలియడం లేదు. ప్రచారంలో మేము వెనుకబడ్డం వల్లనే మేము ఓడిపోయాం' అని మంత్రి సీతక్క చెప్పుకొచ్చారు.

కైలాసగిరిపై మంటలు.. అధికారుల పరుగులు!

మొదటిపేజీ తరువాయి

శరవేగంగా సాగుతున్నాయి. దీంతో నిత్యం పర్యాటకులతో ఆ ప్రాంతం కిటకిటలాడుతూ ఉంటుంది. అంతటి ప్రాధాన్యత పర్యాటక ప్రాధాన్యత ఉన్న కైలాసగిరి కొండపై ఒక్కసారి అలజడి చెలరేగింది. దట్టంగా పొగ కొమ్ముకుని, మంటలు చెలరేగాయి. కొండపై ఉన్న వారు హైరానా పడ్డారు. కొండ దిగువ ఉన్నవారు కూడా ఆ దట్టమైన పొగ చూసి భారీ అగ్ని ప్రమాదం జరిగి ఉంటుందని భయపడ్డారు. వీడియోలు తీసి చేసి సోషల్ మీడియాలో వైరల్ చేశారు. ఈలోగా అధికారులకు సమాచారం అంది పరుగులు పెట్టారు. పోలీసులు రంగంలోకి దిగిపోయారు.

కైలాసగిరిపై ఒక్కసారిగా దట్టమైన పొగలు అలుముకున్నాయి. మంటలు చెలరేగాయి. వాస్తవానికి అక్కడ ఏం జరిగిందంటే.. రోప్‌వే ఆగేచోట ఎండుటాకులు, చెత్తగా ఉండడంతో అక్కడి సిబ్బంది వాటికి మంట పెట్టారు. అక్కడ నుంచి వాళ్లు విధుల్లోకి వెళ్లిపోయారు. ఆ మంటలకు కొండపై గాలి తోడై పక్కనున్న చెట్లు ఆకులకు పాకాయి. అక్కడే పడేసిన పాత టైర్లకు నిప్పు అంటుకోవడంతో దట్టమైన పొగలు కమ్ముకున్నాయి. ఈలోగా కొండపై దట్టమైన పొగలు కమ్ముకున్నాయనే సమాచారంతో ఫైర్ సిబ్బంది, పోలీసులు రంగంలోకి దిగిపోయారు. మంటలను అదుపు చేశారు. అసలు విషయం తెలుసుకుని ఊపిరి పిలుచుకున్నారు. అయితే ఈ విషయంపై విచారణకు ఆదేశించారు కలెక్టర్ హరేందిర ప్రసాద్. వీఎమ్ఆర్డీఏ కమిషనర్ విశ్వనాథన్ ఘటనస్థలిని పరిశీలించారు. ఈ విషయం గుర్తించి రోప్ వే కాంట్రాక్టర్‌ను కమిషనర్ మందలించారు. కారణమైన సిబ్బందిపై చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఆ తరువాత వీఎంఆర్డీఏ కమిషనర్ విశ్వనాథన్.. కైలాసగిరి పై తిరిగి అవసరమైనచోట్ల ఫైర్ ఫైటింగ్ పరికరాలు ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. ఈ ప్రమాదంలో ఎటువంటి నష్టం జరగలేదని వెల్లడించారు

అధికారం కోల్పోయి 30 ఏళ్లయింది

మొదటిపేజీ తరువాయి

గుజరాత్‌లో అధికారానికి దూరంగా ఉండిపోయామని అన్నారు. నేను ఇక్కడికి ఎప్పుడు వచ్చినా 2007, 2012, 2017, 2022, 2027..అంటూ ఎన్నికలపైనే చర్చలు జరుగుతున్నాయి. అసలు ప్రశ్న ఎన్నికలు కాదు. మనం మన బాధ్యతలను నిర్వర్తించనంత వరకూ గుజరాత్ ప్రజలు మనను గెలిపించరు. బాధ్యతలు సక్రమంగా నిర్వహించనంత వరకూ మాకు అధికారం ఇమ్మని ప్రజలను అడగలేం. ఆ పని మనం చేయగలిగితే గుజరాత్ ప్రజలు కాంగ్రెస్ పార్టీకి మద్దతుగా నిలడతారని నేను కచ్చితంగా చెప్పగలను" అని రాహుల్ అన్నారు.

– స్వాంతంత్రోద్యమంలో గుజరాత్ కీలక భూమిక

దేశ స్వాతంత్ర్య ఉద్యమంలో గుజరాత్ కీలక పాత్ర వహించిన విషయాన్ని రాహుల్ గుర్తు చేశారు. "బ్రిటిష్ వారిని కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎదుర్కోవాల్సి వచ్చినప్పుడు నాయకత్వం కోసం ఎదురుచూశాం. ఓవైపు బ్రిటిష్ వారు, వారిని ఎదుర్కొనేందుకు దేశం తరఫున కాంగ్రెస్ పార్టీ నిలిచింది. నాయకుడు లేడు. అప్పుడు నాయకుడు ఎక్కడి నుంచి వచ్చాడు? దక్షిణాఫ్రికా నుంచి వచ్చాడు. ఆయనే మహాత్మాగాంధీ. గాంధీని మనకు ఎవరు ఇచ్చారు? దక్షిణాఫ్రికా కాదు, గుజరాత్. కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఒరిజనల్ నాయకత్వాన్ని గుజరాత్ ఇచ్చింది. ఆ నాయకత్వమే మనకు, దేశానికి, గుజరాత్‌కు దిశానిర్దేశం చేసింది. గాంధీ లేకుండా కాంగ్రెస్ పార్టీ దేశానికి స్వాతంత్ర్యం తేగలిగి ఉండేది కాదు" అని రాహుల్ అన్నారు. కాంగ్రెస్‌కు ఉన్న ఐదుగురు పెద్ద నేతల్లో ఇద్దరు నేతలను గుజరాత్ ఇచ్చిందని చెప్పారు.

ఇజ్రాయెల్, భారతీయ యువతులపై అత్యాచారం!

మొదటిపేజీ తరువాయి

ఇజ్రాయెల్ యువతి (27), ఆమెతో పాటు ఉన్న మరో భారతీయ యువతిపై (29) గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు సామూహిక అత్యాచారానికి పాల్పడ్డాడు. యువతుల వెంట ఉన్న ముగ్గురు పురుషులను సరస్సులోకి తోసి యువతులపై దారుణానికి తెగబడ్డారు. బాధితురాలి ఫిర్యాదు మేరకు పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకున నిందితుల కోసం గాలిస్తున్నారు. హంపీకి కొద్ది దూరంలోని ప్రముఖ టూరిస్టు స్పాట్ సానాపూర్ సరస్సు వద్ద గురువారం రాత్రి ఈ దారుణం జరిగింది.

పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, అమెరికా, మహారాష్ట్ర, ఒడిశాకు చెందిన ముగ్గురు పురుషులు, ఇజ్రాయెల్ యువతి, మరో భారతీయ యువతి కలిసి సానాపూర్ సరస్సు వద్దకు వెళ్లారు. రాత్రి సుమారు 11.00 గంటల సమయంలో బైక్‌పై వచ్చిన ముగ్గురు వ్యక్తులు పెట్రోల్ బంకుకు దారి ఎటు అని వారిని ప్రశ్నించారు. అక్కడ సమీపంలో పెట్రోల్ బంక్ ఏదీ లేదని భారతీయ యువతి చెప్పాక ఆగంతుకులు వారిని డబ్బులు ఇవ్వమని డిమాండ్ చేశారు. ఇందుకు టూరిస్టులు తిరస్కరించడంతో వారి మధ్య వాగ్వాదం జరిగింది.

ఈ క్రమంలో నిందితులు వారిపై దాడికి దిగారు. అమెరికాకు చెందిన డానియల్, మహారాష్ట్రకు చెందిన పంకజ్, ఒడిశాకు చెందిన దేబాస్‌ను సరస్సులోకి తోశారు. ఆ తరువాత నిందితుల్లో ఇద్దరు యువతులపై అత్యాచారం ఒడిగట్టారు. పంకజ్, డానియల్ బయటకు రాగలిగినా ఒడిశా వ్యక్తి మాత్రం నీటిలో పడి మృతి చెందారు. అతడి మృతదేహాన్ని అధికారులు మరుసటి రోజు గుర్తించారు. బాధిత యువతులు ప్రస్తుతం ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నారు. భారతీయ యువతి ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసుకున్నట్టు పోలీసులు తెలిపారు. నిందితులు తెలుగు, కన్నడలో మాట్లాడినట్టు వెల్లడించారు. బలవంతపు వసూల్లు, అత్యాచారం, హత్యాయత్నం తదితర సెక్షన్ల కింద కేసు నమోదు చేసి నిందితుల కోసం గాలింపు చర్యలు ప్రారంభించారు.

మహిళలపై అలా ప్రవర్తిస్తే కఠిన చర్యలు

మొదటిపేజీ తరువాయి

అండదండలు అందిస్తుందని అన్నారు. ఇందుకోసం ప్రత్యేక కార్యక్రమాన్ని రూపొందించి 11.5 లక్షల మందికి దాదాపుగా రూ.4 వేల కోట్ల ప్రయోజనాలు కలిగించే దిశగా అడుగులు వేస్తున్నామని తెలిపారు. నరేంద్ర మోదీ నేతృత్వంలోని కేంద్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన ప్రధాన మంత్రి జన్ ధన్ యోజన, ప్రధానమంత్రి ఉజ్వల్ యోజన పథకాల ద్వారా అతివలు అధిక శాతం లబ్ది పొందారని పవన్ కల్యాణ్ చెప్పారు. 'స్త్రీ సంక్షేమం కోసం ఎప్పటికప్పుడు నూతన ఆలోచనలు చేస్తున్న ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ, కేంద్ర ఆర్థిక శాఖ మంత్రి నిర్మల సీతారామన్‌లకు ధన్యవాదాలు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల మూలంగా మహిళలకు ఆర్థికపరమైన అంశాలపై అవగాహన మెరుగవుతోంది. అతివలు ఆర్థికంగా బలోపేతం అయితే కచ్చితంగా ప్రతి కుటుంబం తద్వారా సమాజం బహుముఖంగా సంపన్నం అవుతుంది. ఈ క్రమంలోనే వారి రక్షణ బాధ్యతలు కూడా మన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు నేతృత్వంలోని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రాధాన్య అంశంగా తీసుకుంటుంది. సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా, వివిధ రూపాల్లో మహిళల గౌరవ మర్యాదలకు భంగం వాటిల్లేలా మాట్లాడే ప్రతి ఒక్కరిపైనా కఠినంగా వ్యవహరిస్తాం. మహిళల రక్షణ, సంక్షేమం మా ప్రభుత్వ బాధ్యత' అని పవన్ కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు.

ఇరకాటంలో ఫిరాయింపు ఎమ్మెల్యేలు

మొదటిపేజీ తరువాయి

సంఖ్యాబలం ప్రకారం ఒక ఎమ్మెల్సీ సీటు పక్కాగా వస్తుంది. కానీ రెండో అభ్యర్థిని నిలబెట్టాలంటే పార్టీని వీడి వెళ్లిన ఎమ్మెల్యేలు కూడా బీఆర్ఎస్ రెండో అభ్యర్థికి ఓటు వేయాల్సి ఉంటుంది. బీఆర్ఎస్ మొత్తం 39 సీట్లు గెలుచుకుంది. ఆ తర్వాత కంటోన్మెంట్ బై ఎలక్షన్స్ వల్ల అక్కడ సీటును కోల్పోయింది. మిగిలిన 38 మందిలో పదిమంది ఎమ్మెల్యేలు పార్టీని వీడి కాంగ్రెస్‌లో చేరారు. ప్రస్తుతం గులాబీ పార్టీకి 28 మంది ఎమ్మెల్యేలున్నారు. ఎమ్మెల్యే కోటాలో ఐదు స్థానాలు భర్తీ కావల్సి ఉంది. ఆ లెక్కన ఒక్కో ఎమ్మెల్సీ గెలవాలంటే 19మంది ఎమ్మెల్యేల ఓట్లు కావాలి. బీఆర్ఎస్ ఇద్దరు అభ్యర్థులను గెలిపించుకోవాలంటే మొత్తం 38 ఓట్లు అవసరం. ఇప్పటికే పార్టీ మారిన ఎమ్మెల్యేలపై ఫిరాయింపుల చట్టం వర్తింపజేయాలని సుప్రీంకోర్టులో పోరాడుతుంది బీఆర్ఎస్. ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో రెండో అభ్యర్థిని బరిలోకి దింపి ఫిరాయింపు ఎమ్మెల్యేలను ఇరకాటంలో పెట్టాలని భావిస్తున్నారు కేసీఆర్. ఎమ్మెల్యే బండ్ల కృష్ణమోహన్ ఇప్పటికే తాను కాంగ్రెస్ పార్టీ కాదని ప్రకటించుకున్నారు. ఆయన బాటలోనే మరో ఇద్దరు ఎమ్మెల్యేలు ఉన్నట్టు సమాచారం. వీరంతా తమకే ఓటు వేస్తారని బీఆర్ఎస్ ప్రచారం చేసుకుంటుంది. రెండో అభ్యర్థిని నిలబెట్టి సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని, కాంగ్రెస్ పార్టీని టెన్షన్ పెట్టాలని చూస్తోంది బీఆర్ఎస్.

కళ్ల ముందే భర్త, ఇద్దరు పిల్లల దుర్మరణం

మొదటిపేజీ తరువాయి

చేపట్టారు. ఈ ప్రమాదంలో సోమారపు ప్రవీణ్ కుటుంబం మొత్తం గల్లంతైంది. వెంటనే స్పందించిన గ్రామస్థులు.. ప్రవీణ్ భార్య కృష్ణవేణిని ప్రాణాలతో కాపాడారు. కొన ఉపిరితో కొట్టుమిట్టాడుతున్న కుమారుడిని రక్షించిన హుటాహుటీన ఆసుపత్రికి తరలించారు. చివరికి ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతూ బాలుడు ప్రాణాలు కోల్పోయాడు. అయితే కాలువలో గల్లంతైన తండ్రీకూతురు కోసం తీవ్రంగా గాలించగా.. చివరికి తండ్రి ప్రవీణ్, కూతురు హర్షిణి మృతదేహాలను వెలికితీశారు. కారు ప్రమాదానికి సంబంధించి సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు.. హుటాహుటిన ఘటనాస్థలికి చేరుకున్నారు. గ్రామస్థుల సాయంతో గాలింపు చర్యలు చేపట్టారు. ఈ ఘటనపై కేసు నమోదు చేసుకున్న పోలీసులు దర్యాప్తు చేపట్టారు. మరోవైపు.. ఈ ప్రమాదంతో గాయపడ్డ తల్లి కృష్ణవేణి ఆస్పత్రిలో చికిత్సపొందుతోంది. తన కుటుంబం కళ్ల ముందే ప్రాణాలు కోల్పోవడాన్ని జీర్ణించుకోలేక ఆ తల్లి తల్లడిల్లుతోంది. ప్రాణాలతో బయటపడిన ఆ తల్లి గుండెలు బాదుకుంటూ రోదిస్తోంది. ఓవైపు తన కన్న బిడ్డలు, మరోవైపు భర్త మృతితో ఆ తల్లి గుండెలు పగిలేలా రోదిస్తున్న తీరు అక్కడున్నవారిని కన్నీళ్లు పెట్టిస్తోంది. కారు డ్రైవింగ్ చేస్తున్న సమయంలో ప్రవీణ్‌కు ఛాతీలో నొప్పి రావడం తోనే.. కారు అదుపుతప్పి కాలువలోకి దూసుకె ళ్లినట్టు తెలుస్తోంది. ముగ్గురి మృతదేహాలను వరంగల్ ఎంజీఎం ఆసుపత్రికి తరలించిన పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేపట్టారు.

పోసానికి షాక్ ఇచ్చిన విజయవాడ కోర్టు

మొదటిపేజీ తరువాయి

పోసానికి విజయవాడ సీఎంఎం కోర్టు ఈనెల 20 వరకూ రిమాండ్ విధించింది. జనసేన నేత బాడిత శంకర్ ఫిర్యాదు ఆధారంగా విజయవాడ భవానీపురం పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్, మంత్రి లోకేశ్ సహా కూటమి నేతలు, మీడియా ప్రతినిధులపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేయడంపై కేసు నమోదు అయ్యింది. పలు సెక్షన్ల కింద కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు.. రిమాండ్ ఖైదీగా కర్నూల్ జైలులో ఉన్న పోసానిని ప్రత్యేక వాహనంలో విజయవాడ కోర్టుకు తరలించారు. ఈ సందర్భంగా విచారణ చేపట్టిన న్యాయస్థానం పోసానికి రిమాండ్ విధించింది. దీంతో ఆయన్న మళ్లీ కర్నూలు జైలుకు తరలించనున్నారు. అయితే విచారణ సందర్భంగా తనపై అక్రమంగా కేసులు పెట్టారని న్యాయమూర్తికి పోసాని తెలిపారు. ఒకే విధమైన కేసులతో అన్ని ప్రాంతాలూ తిప్పుతున్నారని చెప్పారు.

తొలిఅడుగు
తెలుగు దిన పత్రిక

43వ రోజుకు చేరిన సిపిఎం రిలే నిరాహార దీక్షలు

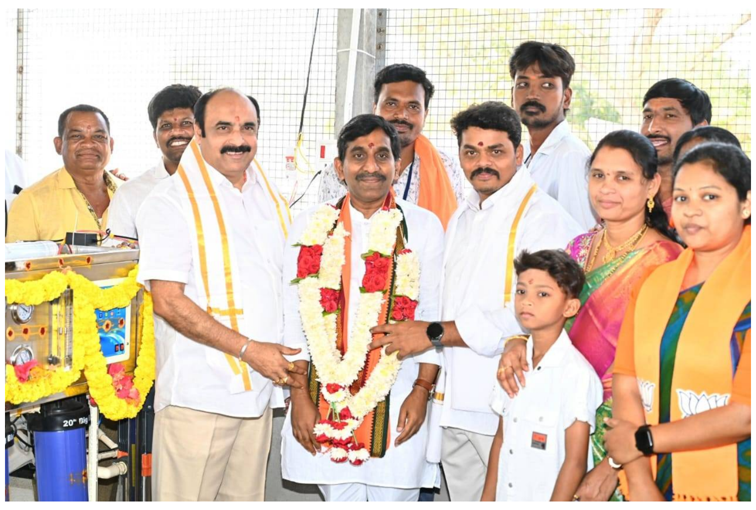
- అండర్పాస్ బ్రిడ్జిని ఏర్పాటు చేయాలి
- ఐద్వా మహిళా సంఘం పట్టణ నాయకురాలు బిరు లావణ్య

తొలిఅడుగు, జనగామ, మార్చి 08: జనగామ పట్టణంలోని హైదరాబాద్ ఎన్హెచ్ బైపాస్ రోడ్డు మీద అండర్పాస్ బ్రిడ్జిని తప్పనిసరి వెంటనే నిర్మించాలని సిపిఎం పార్టీ ఆధ్వర్యంలో రిలే నిరాహ దీక్షలు శనివారం 43వ రోజు ఐద్వా మహిళా సంఘం పట్టణ నాయకురాలు బిరు లావణ్య దండ వేసి నిరాహార దీక్షలు ప్రారంభించారు ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ జిల్లా కలెక్టర్ స్పందించి అండర్పాస్ బ్రిడ్జిని ఏర్పాటు చేసి ప్రజల కష్టాలను తీర్చాలని అన్నారు. ప్రభుత్వం మరియు అధికారులు పట్టించుకోకపోవడం చాలా బాధాకరమని అన్నారు ఇప్పటికైనా ఎంపీ మరియు అధికారులు స్పందించి అండర్ పాస్ బ్రిడ్జి తక్షణమే ఇవ్వాలి ఈ న్యాయమైన పోరాటానికి ప్రజలు మద్దతు నివ్వాలని అన్నారు. ఇక్కడున్న మహిళలందరినీ ప్రజలను చైతన్యం చేసి జిల్లా వ్యాప్తంగా పూర్తి మద్దతు ఉంటుందని అన్నారు ఇక్కడ మొత్తం మహిళలు ఉదయం లేచి మున్సిపల్ లో హోటల్లో పని చేసుకుని రాత్రి పూట ఇంటికి కాలునడకన వస్తుంటారు కాబట్టి వారి న్యాయమైన కోరికను అండర్పాస్ బ్రిడ్జి ఏర్పాటు చేయాలని వారు ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు ఇక్కడ ఉండే ప్రజలు దళితులు మైనార్టీలు మహిళలు రోజువారిగా పని చేసుకుంటూ జీవనం కొనసాగే వారు కాబట్టి వారు పనికి వెళ్తూ వస్తూ ఉన్న సమయంలో అనేకమైన ప్రమాదాలకు గురికాకుండా ఉండడం కోసం అండర్పాస్ బ్రిడ్జిని ఏర్పాటు చేయాలని వారు అన్నారు లేకపోతే వీరు చేస్తున్న రిలే నిరాహార దీక్షలకు ప్రజానాట్యమండలి కళాకారుల సంగం నుండి జిల్లా వ్యాప్తంగా ఉద్యమాలకు శ్రీకారం చుడతామని వారు హెచ్చరించారు ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరిస్తూ వెంటనే ప్రభుత్వ కలెక్టర్ స్పందించి అండర్పాస్ బ్రిడ్జి నిర్మాణం కొరకు సాంక్షన్ చేయించాలని వారు అన్నారు. 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 ఈక్కడ అండర్ 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 బూడిది ప్రశాంత్ దీక్షలు కూర్చున్నవారు. గజ్వేలి మానస బొల్లం సారమ్మ గాది లక్ష్మి, కర్ణ గడ్డి పావని, పందు పరశు రాములు, మల్లం నర్సమ్మ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మద్ది ఆంజనేయ స్వామి ఆలయంలో అభిషేక సేవ

తొలి అడుగు, జంగారెడ్డిగూడెం మార్చి 8 : జంగారెడ్డిగూడెం మండలం గురువాయిగూడెం గ్రామంలో వెలసిన స్వయంబులై వెలసిన శ్రీ మద్ది ఆంజనేయ స్వామి వారి ఆలయం వద్ద ప్రతి శనివారం నిర్వహించి అభిషేక సేవ సందర్భంగా ఆలయ ముఖమండపంపై స్వామివారి ఉత్సవమూర్తికి అర్చక స్వాములు శాస్త్రోక్తకంగా పంచామృత అభిషేకం నిర్వహించారు. సదరు కార్యక్రమంలో అధిక సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొన్నారు. ఆలయ సిబ్బంది ఆలయ సిబ్బంది భక్తులకు ప్రసాదాలు అందజేశారు. మధ్యాహ్నం వరకు దేవస్థానమునకు వివిధ సేవలు రూ 1.05.459/- సమకూరినది. ఆలయం వద్ద అధిక సంఖ్యలో భక్తులు స్వామివారి అన్న ప్రసాదం స్వీకరించారు. స్వామివారి దర్శనం విచ్చేసిన భక్తులకు ఇటువంటి అసౌకర్యం కలగకుండా ఆలయ పర్యవేక్షకులు జవ్వాది కృష్ణ, కు రగంటి రంగారావు పర్యవేక్షణలో తగిన ఏర్పాట్లు గావించినట్లు ఆలయ కార్య నిర్వహణ అధికారిని ఆర్వి చందన తెలిపారు.

పూజా కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే చిర్రి బాలరాజు



తొలి అడుగు, జీలుగుమిల్లి. మార్చి 8 : జీలుగుమిల్లి శ్రీ జగదాంబ అమ్మవారి68 వ వార్షికోత్సవ ఉత్సవాల సందర్భంగా పోలవరం ఎమ్మెల్యే చిర్రి బాలరాజు బిజెపి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి తపన ఫౌండేషన్ చైర్మన్ గారపాటి సీతారామాంజనేయ చౌదరి (తపన చౌదరి)ఎమ్మెల్యే బాలరాజు తో కలిసి జగదాంబ అమ్మవారికి ప్రత్యేక కుంకుమ పూజలు చేశారు. అనంతరం ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయం వద్ద ఏర్పాటుచేసిన మినరల్ వాటర్ ప్లాంట్ ను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే బాలరాజు మాట్లాడుతూ తపన ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో అనేక సేవా కార్యక్రమాలు చేస్తున్నారని అభినందించారు. అడిగిన వెంటనే మినరల్ వాటర్ ప్లాంట్ వాటర్ ట్యాంకర్ ను అందించినందుకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. తపన ఫౌండేషన్ ద్వారా ఏజెన్సీ గ్రామాల్లో మౌలిక వసతుల కల్పనకు కృషి చేస్తున్నారని ఆయన అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జనసేన జిల్లా కార్యదర్శి గడ్డ మనుగు రవికుమార్. బిజెపి జిల్లా కార్యదర్శి చాత్రాతి ప్రసాద్ .జగదాంబ ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ సి(రి వెంకటేశ్వరావు. టిడిపి మండల అధ్యక్షుడు సుంకవల్లి సాయికృష్ణ. జనసేన మండల అధ్యక్షుడు పసుపులేటి రాము. బిజెపి మండల అధ్యక్షుడు గుడ్ల రాము. సర్పంచ్ వనమా రాంబాబు. ఎంపీటీసీ నాలి శ్రీను. కూటమి నాయకులు కొండేపాటి రామకృష్ణ. పులగం సుబ్బారెడ్డి. కక్కిరాల మురళి. దారా మధు .గడ్డం రామకృష్ణ. వి కాంచనమాల. తపన ఫౌండేషన్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

రవన్న తొమ్మిదవ వర్ధంతి సదనం జయప్రదం చేయండి

- సిపిఐ (ఎమ్మెల్) న్యూ డెమోక్రసీ కేంద్ర కమిటీ సభ్యులు రాయల సుభాష్ చంద్రబోస్

తొలి అడుగు, జంగారెడ్డిగూడెం, మార్చి 8 : గోదావరి లోయ ప్రతిఘట ఉద్యమ సీనియర్ నాయకులు కామ్రేడ్ రాయల సుభాష్ చంద్రబోస్ రవన్న తొమ్మిదవ వర్ధంతి సభ 09,03,2025 తేదీన సంగారెడ్డిగూడెంలో కామ్రేడ్ ధర్మన్న స్మారక్ భవన్ అక్కన జరుగుచున్నది అని, ఈ సభా కార్యక్రమానికి ఐఎఫ్టియు అనుబంధ ఏలూరు చెట్టు కార్మిక సంఘం ఆధ్వర్యంలో 08.03.2025%వీనాూ% హాలు వద్ద వాల్ పోస్టర్స్ ఆవిష్కరణ కార్యక్రమం చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమాన్ని ఉద్దేశించి సిపిఐ ఎంఎల్ న్యూ డెమోక్రసీ ఏలూరు నగర కమిటీ సభ్యులు గత శాల రాంబాబు మాట్లాడుతూ భారతదేశానికి కమ్యూనిస్టు రాజ్యమే పేద వర్గానికి కష్టజీవి వర్గానికి కార్మిక వర్గానికి మేలు చేసేదిగా నూతన ప్రజాస్వామ్య కీర్తన వాసు రాయల సుభాష్ చంద్రబోస్ రవన్న దీర్ఘకాలిక అందాన్ని ఎంచుకొని సిద్ధాంతం పై దాంతో వెలుగుల తన ఉద్యమాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్లారని వారి ఆశయాల లక్ష్యసాధన కోసం భారతదేశ విప్లవకారులు నూతన ప్రదేశానికి విప్లవం కోసం పనిచేయాలని, ఆ దిశగా ముందుకు వెళ్లాలని ఆనాడే రవన్న ఘనమైన నివాళి అర్పించినట్లు అవుతుందని, ఈ సందర్భంగా తెలియజేశారు. ఆ నేపథ్యంలో ఈనెల 9వ తేదీకి రవన్న మరణించి తొమ్మిది సంవత్సరాలు అవుతున్న సందర్భంగా వారిని స్మరించుకుంటూ జంగారెడ్డిగూడెంలో ధర్మన్న స్మారక భవనం పక్కన బహిరంగ సభ ఏర్పాటు చేయడం జరుగుతుందని ఈ సభకు కార్మిక వర్గం కష్టజీవి వరకు పాల్గొన్న వలసినదిగా విజ్ఞప్తి చేస్తున్నామని తెలియజేశారు. ఈ వాల్ పోస్టర్ కార్యక్రమానికి హాజరైన వారు ఐఎఫ్టియు ఏలూరు నగర సహాయ కార్యదర్శి ముందు అప్పారావు, నాయకులు కూచిపూడి నాగేశ్వరరావు, అన్నవరం తిరుపతి అప్పారావు తుమ్మల ఈశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తపన ఫౌండేషన్ వారి సహకారంతో ఏర్పాటు చేసిన ఆర్వో వాటర్ ప్లాంట్ ప్రారంభించిన పోలవరం శాసనసభ్యులు చిర్రి బాలరాజు

తొలి అడుగు, జంగారెడ్డిగూడెం మార్చి 8 : పోలవరం నియోజకవర్గం మండలం బర్రెకులపాడు గ్రామం లో ఎమ్మెల్యే క్యాంప్ కార్యాలయం వద్ద ఆర్వో వాటర్ ప్లాంట్ ఈరోజు ప్రారంభించడం జరిగింది. ఈ ప్రారంభ ఉత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని తపన చౌదరి మాట్లాడుతూ పోలవరం నుండి ఎన్ డి ఏ కూటమి తరపున గెలిచిన బాలరాజు గారు గెలిచిన తొలి రోజు నుండి మమ్మల్ని కన్సల్ చేసి మా గిరిజన ప్రాంతాల్లో మంచి త్రాగునీరు లేక అనేక ఇబ్బందులు పడుతున్నారని దాని కొరకు మీరు కొంత సహకారం అందించగలరని కోరిన వెంటనే మేము స్పందించి ఈ వాటర్ ప్లాంట్ మరియు వాటర్ ట్యాంకులు ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని, మేము గడిచిన 16 సంవత్సరాల నుండి ఈ సేవ కార్యక్రమం చేసుకుంటూ ఫౌండేషన్ ద్వారా ముందుకు వెళ్తున్నామని, తమ ప్రజలు ఇబ్బంది పడుతున్నారని ఎమ్మెల్యే అనేటువంటి అహంకారం లేకుండా వారు మా వద్దకు వచ్చి అడగడం ప్రజల కొరకు నిలబడడం మాకు చాలా సంతోషంగా ఉందని తెలియజేస్తూ ఎమ్మెల్యే గారికి కృతజ్ఞత తెలపాలని తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పశ్చిమగోదావరి జనసేన పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శి గడ్డం మనుగు కుమార్, బిజెపి జిల్లా కార్యదర్శి చాత్రాతి ప్రసాద్, జీలుగుమిల్లి మండల జనసేన అధ్యక్షులు పసుపులేటి రాము, బిజెపి మండల కార్యదర్శి గుండ్ల రాంబాబు, జస్టిస్ సెల్ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు వంక కాంచనమాల ఎన్డీఏ కూటమి నాయకులు గ్రామ పెద్దలు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా మహిళా దినోత్సవ వేడుకలు

తొలి అడుగు, జీలుగుమిల్లి మార్చి-08 : జీలుగుమిల్లి మండల కేంద్రం ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో స్థానిక ప్రెస్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో మహిళ దినోత్సవ వేడుకలు శనివారం ఘనంగా జరిగాయి. ఈ సందర్భంగా ఆసుపత్రి వైద్యురాలు డా.బి గాయత్రి, పీహెచ్ఎన్ కుంజా నాగమణి, హెల్త్ సూపర్వైజర్స్ మిడియం చంద్రకాంత, పొట్టా నాగరత్నం, స్టాఫ్ నర్స్ రమాదేవి, వైద్య సిబ్బంది సువర్ణ, మంగాయమ్మ తదితరులకు పాలడుగుల రామకృష్ణ, బొంతు రామకృష్ణ, బొంతు వెంకట రామారావు, కడిమి సాయి, బొంతు రాంబాబు, నక్క శ్రీను, దార మనోజ్, బొ లగాని, సత్తిబాబు చాలా వంశీ ఆధ్వర్యంలో

శాలువాలు కప్పి కేక్ కట్ చేసి మహిళా దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఇందుకు వైద్య సిబ్బంది ప్రెస్ క్లబ్ సభ్యులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

బాల్యం బరువా అంశంపై రోటరీ క్లబ్ లో రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం

– ప్రముఖ సామాజికవేత్త, చార్టెడ్ అకౌంటెంట్ దాకారపు కృష్ణ

తొలి అడుగు, జంగారెడ్డిగూడెం, మార్చి 8 : పిల్లల బాల్యాన్ని వసతి గృహాల్లో బందీ చేయడం సమంజసం కాదని వారి భవిష్యత్తు ఉజ్వలంగా పెరగాలంటే పదివేల వరకు కుటుంబంతోనే వారు ఉండాలని ఆకారపు కృష్ణ పేర్కొన్నారు, బాల్యం బరువ ఇదే అంశంపై జంగారెడ్డిగూడెంలో రోటరీ క్లబ్ కమ్యూనిటీ హాల్ నందు రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం జరిగింది, పట్టణానికి చెందిన పలు రాజకీయ పార్టీల నాయకులు విద్యావేత్తలు వివిధ ప్రజా సంఘాల ప్రతినిధులు, జర్నలిస్టులు స్వచ్ఛంద సంస్థల సభ్యులు హాజరై తమ తమ అభిప్రాయాలు తెలియజేశారు. 10 ఏళ్ల లోపు వయసు కలిగిన పిల్లలను హాస్టల్లో ఉంచి చదివించడం మూలంగా వారి బాల్యానికి దూరమయ్యే నిర్బంధ విద్య నేర్చుకున్నట్లు అనుభూతి చెందుతున్నారని పలువురు అభిప్రాయపడ్డారు. తప్పనిసరిగా వారు హాస్టల్లోనే ఉండి చదువు కొనసాగించాలని అనే పరిస్థితి ఉంటే విద్యా శాఖ నుంచి నో అధ్యక్ష సర్టిఫికెట్ తెచ్చుకోవాలని ఈ మేరకు ప్రభుత్వ జీవో ఇవ్వాలని ఈ సందర్భంగా సమావేశంలో దాకారపు కృష్ణ ప్రతిపాదించగా ఆయన అభిప్రాయాలను సమర్పించారు. ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థ మళ్లీ బలాపితం కావాలి అంటే భావి పౌరులైన పిల్లల భవిష్యత్తు బాగా ఉండాలని పదేళ్ల వరకు తల్లిదండ్రులతోనే ఉండాలని పేర్కొన్నారు. పూర్వం గురుకుల వ్యవస్థ కూడా దాదాపు ఇదే రీతిలో ఉండేదని పిల్లల కోరుకునే విద్య నేర్పించడం తప్పనిసరిగా చేయడం మంచిదని అన్నారు. చిన్న వయసులో వారి కుటుంబ అనుబంధాలకు దూరంగా ఉంచితే వారు తరువాత తల్లిదండ్రులు ఇతర బంధువుల ప్రేమ అనురాగాలకు దూరమై తల్లిదండ్రులను వృద్ధాశ్రమాలు పెట్టడానికి వెనకడం లేదని అభిప్రాయాలు వ్యక్తం చేశారు. జంగారెడ్డిగూడెం లో దాకారపు కృష్ణ దగ్గర మొదలైన ఈ ప్రతిపాదన రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వెళ్లాలని మేధావులు ప్రజాప్రతినిధులు కూడా ఆలోచన చేయాలని పలువురు సూచించారు, తన ప్రతిపాదనకు పలువురు ప్రముఖులు పెద్దలు సాంగీభావం తెలిపారని కృష్ణ తెలిపారు. విశాఖపట్నం తిరుపతి ఏలూరు తదితర ప్రాంతాల నుంచి సమావేశాలు పెడదామని ప్రతిపాదనలు అందాయని పేర్కొన్నారు. అందరితో సంప్రదించి కార్యాచరణ రూపొందిస్తామని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రముఖ విద్యావేత్త డాక్టర్ అలుగు ఆనంద శేఖర్, రాష్ట్ర తెలుగుదేశం పార్టీ అధికార ప్రతినిధి దాసరి శ్యామ్ చంద్ర శేషు, బిజెపి అధ్యక్షులు పప్పాక శ్రీనివాసరావు, రామకృష్ణ సిటీ కేబుల్ ఎండి పాలపర్తి శ్రీనివాసరావు, సామాజికవేత్త కనుపర్తి ధనకుమార్, మానవతా కన్వీనర్ త్రిపుర రమేష్, సీనియర్ జర్నలిస్టులు కెవి రమణ రావు, తదితర వామపక్ష నేతలు హాజరయ్యారు.

ఘనంగా మహిళల దినోత్సవం వేడుకలు.

తొలిఅడుగు, టేక్మాల్, మార్చి 08 : టేక్మాల్ ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షులు బోయిని యాదయ్య టియుడబ్ల్యూజే ఐజేయు ఆధ్వర్యంలో జరిగిన మహిళా దినోత్సవ వేడుకలకు ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన అల్లాదుర్గ్ సిఐ రేణుక రెడ్డి హాజరయ్యారు. అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని టేక్మాల్ మండల కేంద్రంలోని కస్తూర్బా గాంధీ బాలికల వసతి గృహంలో శనివారం మహిళా దినోత్సవం వేడుకలు ప్రెస్ క్లబ్ టియుడబ్ల్యూజే ఆధ్వర్యంలో ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి అల్లాదుర్గ్ సిఐ రేణుక రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై, పాఠశాల విద్యార్థులతో కలిసి మహిళా దినోత్సవం వేడుకలు జరుపుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా సిఐ రేణుక రెడ్డి మాట్లాడుతూ. మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా అందరికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. స్త్రీలు అన్ని రంగాల్లో రాణించాలని, విద్యార్థినులు ఇష్టంతో విద్యను అభ్యసిస్తే ఉన్నత శిఖరాలను చేరుకుంటారని అన్నారు.డాక్టర్ బి.ఆర్.అంబేడ్కర్ చాలా గొప్ప పనిచేశారని, భారత రాజ్యాంగంలో మహిళలకు సమాన హక్కులు కల్పించారని అన్నారు. మహిళలందరూ పురుషులతో పోటీ పడుతూ అన్నిరంగాలలో ముందుకు సాగాలని సిఐ రేణుక పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షులు యాదయ్య, ప్రెస్ క్లబ్ గౌరవ అధ్యక్షులు ఆనంద్ కుమార్, నవతెలంగాణ విలేకరి కంది భాగయ్య, కృష్ణ,నాయికోటి వెంకటేష్, అశోక్, రాములు, ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

వారాంతం మార్కెట్లలో ఊగిసలాట

తొలి అడుగు,: వరుసగా రెండు రోజులు లాభాల్లో సాగిన మార్కెట్లకు మళ్లీ వాణిజ్య యుద్ధ భయాలు పట్టుకున్నాయి. వారాంతం సెషన్‌లో తీవ్ర ఊగిసలాట మధ్య తుదకు నష్టాలు చవి చూశాయి. శుక్రవారం సెషన్‌లో బిఎస్ఇ సెన్సెక్స్ 7.51 పాయింట్లు తగ్గి 74,333కు పడిపోయింది. ఇంట్రాడేలో 246 పాయింట్లు లాభపడిన సూచీ.. మధ్యాహ్నం సమయంలో అమ్మకాలను ఎదుర్కొంది. ఎన్ఎస్ఇ నిఫ్టీ 7.80 పాయింట్లు పెరిగి 22,552 వద్ద ముగిసింది. ఈ సూచీ ఇంట్రాడేలో 89 పాయింట్లు రాణించింది. సెన్సెక్స్-30లో జొమాటో, ఇండస్ఇండ్ బ్యాంక్, ఎన్‌టిపిసి, ఇన్ఫోసిస్, హెచ్‌సిఎల్ టెక్నాలజీస్, టైటాన్, పవర్ గ్రిడ్, హెచ్‌యుఎల్, టెక్ మహీంద్రా సూచీలు అధికంగా లాభపడిన వాటిలో ముందు వరుసలో ఉన్నాయి. మరోవైపు రిలయన్స్ ఇండిస్టీస్, నెస్లే ఇండియా, టాటా మోటార్స్, అదానీ పోర్ట్స్, టాటా స్టీల్, ఆల్ట్రాటెక్ సిమెంట్, కోటక్ మహీంద్రా బ్యాంక్ తదితర స్టాక్స్ అధిక నష్టాలను చవి చూశాయి. గురువారం విదేశీ సంస్థాగత ఇన్వెస్టర్లు రూ. 2,377.32 కోట్ల విలువైన షేర్లు విక్రయించారు.

నాగ్‌పూర్‌లో రూ.1,500 కోట్లతో పతంజలి మెగా ఫుడ్ అండ్ హెర్బల్ పార్క్..

తొలి అడుగు, ఉపాధి కల్పనలో పతంజలి మరో ముందడుగు వేసింది. నాగ్‌పూర్‌లో దాదాపు రూ.1500 కోట్ల టర్నోవర్ కలిగి ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ పార్క్‌లో నిర్మిస్తోంది. ప్లాంట్ ద్వారా ప్రస్తుతం ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా దాదాపు 500 మందికి ఉపాధి కల్పించనుంది. పని విస్తరిస్తున్న కొద్దీ, ఈ సంఖ్య వేగంగా పెరుగుతుందని పతంజలి పేర్కొంది. త్వరలో ఈ ప్లాంట్ 10 వేల మందికి ఉపాధి కల్పిస్తుందని తెలిపింది. నాగ్‌పూర్‌లో రూ.1,500 కోట్ల పెట్టుబడితో ఏర్పాటు చేసిన మెగా ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ ప్లాంట్ ఆదివారం(మార్చి 9) నుంచి కార్యకలాపాలు ప్రారంభించనున్నట్లు పతంజలి ఆయుర్వేద్ శుక్రవారం(మార్చి 7) తెలిపింది. నాగ్‌పూర్‌లోని మిహాన్‌లో మొత్తం రూ.1,500 కోట్ల పెట్టుబడితో పతంజలి మెగా ఫుడ్ అండ్ హెర్బల్ పార్క్‌ను మార్చి 9న కేంద్ర మంత్రి నితిన్ గడ్కరీ, మహారాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి దేవేంద్ర ఫడ్నవీస్, యోగా గురువు రామ్‌దేవ్ తదితరులు ప్రారంభిస్తారని తెలిపింది. ఈ పార్క్‌లో రోజుకు 800 టన్నుల సామర్థ్యం గల పండ్లు, కూరగాయల ప్రాసెసింగ్ యూనిట్లు ఉంటాయని తెలిపింది.పతంజలి ఆయుర్వేద లిమిటెడ్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ ఆచార్య బాలకృష్ణ విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడుతూ, ఈ ప్లాంట్ ఈ ప్రాంతంలో వ్యవసాయ విప్లవాన్ని తీసుకువస్తుందని మరియు విదర్భ రైతుల జీవితాల్లో ఆనందాన్ని తెస్తుందని అన్నారు. నాగ్‌పూర్‌లోని పతంజలి నారింజ ప్రాసెసింగ్ ప్లాంట్ ఆసియాలోనే అతిపెద్దది. అత్యంత అధునాతనమైనదని బాలకృష్ణ అన్నారు. రోజుకు 800 టన్నుల సామర్థ్యం కలిగిన ఈ ప్లాంట్ నారింజతో పాటు దాని ఉప ఉత్పత్తులు, ఇతర పండ్లను ప్రాసెస్ చేస్తుందని, ఈ సౌకర్యం ఈ ప్రాంతంలోని రైతుల పరిస్థితిని మారుస్తుందని బాలకృష్ణ అన్నారు.

నాగ్‌పూర్‌ను నారింజ నగరం అని పిలుస్తారు. ఇక్కడ నారింజ, కిన్నో, నిమ్మ వంటి సిట్రస్ పండ్లు పుష్కలంగా పండుతాయి. దీన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని, పతంజలి సిట్రస్ ప్రాసెసింగ్ ప్లాంట్‌ను స్థాపించింది. ఈ సిట్రస్ ప్రాసెసింగ్ ప్లాంట్‌లో, రోజుకు 800 టన్నుల పండ్లను ప్రాసెస్ చేయడం ద్వారా ఘనీభవించిన రసం గాఢతను తయారు చేస్తారు. ఈ రసం 100% సహజమైనది. ఇందులో ఎటువంటి సంరక్షణకారులు లేదా చక్కెర ఉపయోగించడం లేదని పతంజలి నిర్వాహకులు తెలిపారు. దీంతో పాటు, ఉష్ణమండల పండ్లను కూడా ప్రాసెస్ చేస్తారు. ఇందులో రోజుకు 600 టన్నుల ఉసిరి, 400 టన్నుల మామిడి, 200 టన్నుల జామ, 200 టన్నుల బొప్పాయి, 200 టన్నుల ఆపిల్, 200 టన్నుల దానిమ్మ, 200 టన్నుల స్ట్రాబెర్రీ, 200 టన్నుల ప్లం, 200 టన్నుల బేరి, 400 టన్నుల టమోటా, 400 టన్నుల బాటిల్ సొరకాయ, 400 టన్నుల కాకర, 160 టన్నుల క్యారెట్, 100 టన్నుల కలబందను ప్రతిరోజు ప్రాసెస్ చేస్తారు. ప్రపంచ ప్రమాణాల ప్రకారం రసం, గుజ్జు, పేస్ట్, పురీని ఉత్పత్తి చేయనున్నట్లు పతాంజలి తెలిపింది. పండ్ల నుండి నేరుగా రసాన్ని తీసే ఈ ప్రక్రియను ప్రాథమిక ప్రాసెసింగ్ అంటారు.

సంపాదకీయం

లోపభూయిష్ట ఔషధ తయారీ!

భారత్ నుంచి వచ్చే ఫార్మాస్యూటికల్స్‌తో సహా అనేక కేటగిరీల దిగుమతులపై 25% టారిఫ్ విధిస్తామని అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ హెచ్చరించడం అనేక ప్రకంపనలకు దారితీస్తోంది. ఇలాంటి ప్రతీకార సుంకాలవల్ల భారత్‌లోని ఫార్మారంగానికి ఎదురయ్యే సమస్యలు ఎలా ఉన్నా అమెరికా ఆరోగ్య భద్రతా వ్యవస్థకే ఎక్కువ నష్టం కలుగుతుందని అనేక మంది నిపుణులు ఉదహరిస్తున్నారు. భారత్‌నుంచి అమెరికాకు ఎగుమతి అయ్యే ఫార్మా ఉత్పత్తుల్లో జనరిక్, భారీ డ్రగ్స్, వ్యాక్సిన్లు, కేన్సర్, ఇతర సంక్లిష్ట వ్యాధుల నివారణకు అవసరమయ్యే బయోసిమిలర్స్ ఉంటాయి. అమెరికాలో ప్రిస్క్రైబ్ చేసిన సగానికి మించి జనరిక్ ఔషధాలు భారత్‌నుంచి ఎగుమతి అవుతున్నవే. భారత్, చైనా నుంచి అమెరికాకు ఎగుమతి అయ్యే అతి చవకైన జనరిక్ ఔషధాలవల్ల అమెరికా ఆరోగ్యభద్రతా వ్యవస్థ 2022లో 408 బిలియన్ డాలర్ల వరకు ఆదా చేయగలిగింది. భారత్‌కు చెందిన 50 బిలియన్ డాలర్ల ఫార్మా పరిశ్రమకు చెందిన సగానికి సగం ఎగుమతులు ప్రపంచం మొత్తం ఎగుమతుల్లో మూడో స్థానంలో ఉన్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో భారత్ నుంచి దిగుమతి అయ్యే ఫార్మా ఉత్పత్తులపై అత్యధిక సుంకాలు విధించడం కేవలం భారత ఔషధ కంపెనీలకే కాదు, అమెరికా ప్రజారోగ్య వ్యవస్థపై కూడా తీవ్ర పరిణామాల ప్రభావం చూపించే అవకాశం కనిపిస్తోంది. అయితే ఈ పరిస్థితుల్లో భారత ఫార్మారంగం తాను ఉత్పత్తి చేసే ఔషధాల నాణ్యతలో ఎలాంటి కళంకం లేకుండా ఉన్నత ప్రమాణాలు పాటించవలసి ఉంది. గతంలో భారత్‌లో తయారైన ఔషధాలు రోగులపై దుష్పరిణామాలు కలిగిస్తున్నాయని విదేశాల్లో చెడ్డపేరు తీసుకొచ్చిన సంఘటనలు జరిగాయి.

కామెరాన్, గాంబియా, ఉజ్బెకిస్థాన్ దేశాల్లో పిల్లల మరణాలకు భారత్ నుంచి వచ్చిన ఔషధాల వాడకమే కారణమైందన్న అప్రతిష్ఠ వచ్చింది. గాంబియాలో దగ్గు, జలుబునుంచి ఉపశమనం పొందడానికి వాడే సిరప్‌లతో 66 మంది చిన్నారులు మృత్యువాతపడడం సంచలనం కలిగించింది. భారత్‌లో ఓ కంపెనీ తయారు చేసిన సిరప్‌లే చిన్నారులను బలి తీసుకున్నాయని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ వెల్లడించింది. ఈ సిరప్‌ల వల్లనే అనేక మంది కిడ్నీలు దెబ్బతిన్నాయని పేర్కొంది. అంతేకాదు ఈ మందుల దుష్ఫలితాలపై ఇతర దేశాలను కూడా హెచ్చరించింది. భారత్‌లోని హర్యానాలో మైడెన్ ఫార్మా స్యూటికల్స్ తయారు చేసిన సిరప్‌లే చిన్నారులను బలిగొన్నాయని సాక్షాత్తు ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ డైరెక్టర్ జనరల్ టెడ్రోస్ అధనోమ్ వెల్లడించడం చెప్పుకోతగ్గది. దీనిపై ఆనాడు భారత ప్రభుత్వం దర్యాప్తు చేపట్టి చిన్నారుల మృతికి కారణమైన సిరప్‌లను ఆ సంస్థ అసలు భారత్‌లోనే విక్రయించలేదని, కేవలం విదేశాలకు ఎగుమతి చేయడానికే తయారు చేశారని ప్రకటించింది. దీన్ని బట్టి విదేశాలకు భారత్ నుంచి ఎగుమతి అవుతున్న ఔషధాల్లో నాణ్యత ఎంత లోపభూయిష్టంగా ఉంటోందో వెల్లడవుతోంది. ఈ పరిస్థితుల్లో భారత్‌లో ఔషధాల తయారీ నాణ్యతపై దృష్టి కేంద్రీకరించవలసి ఉంటుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ట్రంప్ విధించిన 25% టారిఫ్‌ల ప్రభావ అవకాశాలను దేశీయ ఔషధ పరిశ్రమ అర్థం చేసుకుంటున్న తరుణంలోనే మరో కళంకం తెరపైకి వచ్చింది. ముంబై కేంద్రంగా ఉన్న ఏవియో ఫార్మాస్యూటికల్స్ విదేశాల్లో అక్రమంగా ఔషధాలను విక్రయిస్తోందని బయటపడడం, దీనిపై దర్యాప్తు ప్రారంభం కావడం ఆలోచించవలసిన అంశం.

ఈ కంపెనీ పశ్చిమాఫ్రికా దేశాల్లో తమకు విక్రయించే లైసెన్సు లేకున్నా ఓపియాయిడ్స్ (నల్లమందు గసగసాల మొక్కలో లభించే సహజ పదార్థాల నుంచి ఉత్పన్నమయ్యే ఔషధాలు)ను ఎగుమతి చేస్తున్నట్టు బిబిసి పరిశోధనలో బయటపడింది.ఈ నివేదికతో నైజీరియా, ఘనా, కోటే డి ఐవోయిర్ తదితర దేశాల ప్రజారోగ్యవ్యవస్థల్లో ఆందోళన చెలరేగింది. ఏవియో సంస్థ టాపెంటాడోల్ అనే స్ట్రాంగ్ ఓపియాయిడ్‌తో, కండరాల సడలింపునకు వాడే ఔషధం కారిసోప్రోడాల్‌తో కలిపి తయారు చేస్తున్నట్టు బయటపడింది. ఈ మాత్రల దిగుమతులను నైజీరియా 2018లో నిషేధించిన తరువాత భారత్‌లో కూడా దీనిపై నియంత్రణ చర్యలు మరింత కఠినతరం చేశారు. అన్ని రకాల అనుమతులు లేని టాపెంటాడోల్, కారిసోప్రోడాల్ కాంబినేషన్ల ఎగుమతులకు క్లియరెన్స్ సర్టిఫికెట్లను ఫిబ్రవరి 21న ఇండియా డ్రగ్స్ స్టాండర్డ్ కంట్రోల్ ఆర్గనైజేషన్ ఉపసంహరించింది. అనేక సంవత్సరాలుగా భారత్‌లో తయారవుతున్న ఔషధాలు విషపూరితమని అమెరికా ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ అభ్యంతరాలు చెప్పడంతో విదేశాల్లో తిరస్కారం ఎదురైంది.ఔషధాల తయారీలో నాణ్యత ప్రమాణాలు పాటించకపోవడం, సమగ్రత లోపించిన డేటా, నిబంధనల ఉల్లంఘన ఫలితంగా ఔషధ ఉత్పతులు చెల్లుబాటు కావడంలేదు.

30వేల మందికి విదేశాల్లో ఆస్తులు

తొలి అడుగు, దేశంలోని 30,000 పైగా పన్ను చెల్లింపుదారులు తమకు విదేశాల్లో ఆస్తులు ఉన్నట్లు వెల్లడించారని సెంట్రల్ బోర్డు ఆఫ్ డైరెక్ట్ టాక్స్ (సిబిడిటి) వెల్లడించింది. వారు మొత్తంగా రూ.29,000 కోట్ల ఆస్తులు కలిగి ఉన్నారని పేర్కొంది. పన్ను చెల్లింపుదారులను క్లీన్‌గా మార్చడానికి సిబిడిటి ప్రచారాన్ని ప్రారంభించిన తర్వాత 30,000 మంది పన్ను చెల్లింపుదారులు రూ.29వేల కోట్లకు పైగా విదేశీ ఆస్తులను ప్రకటించారు. అదే విధంగా కొత్తగా 6,734 మంది నివాసితులు తాము ప్రవాసేతరులుగా ప్రకటించుకున్నారు. దీంతో అదనంగా రూ.1,090 కోట్ల విదేశీ ఆదాయం లెక్కల్లోకి వచ్చిందని వెల్లడించింది. పన్ను చెల్లింపుదారులు వి దేశాల్లో సగటున రూ.1 కోటి విలువ చేసే ఆస్తిని కలిగి ఉన్నారు. 2018 నుండి విదేశీ బ్యాంకు ఖాతాల వివరాలు, వాటిలోని బ్యాలెన్స్, డివిడెండ్‌లు, స్వీకరిం చిన వడ్డీ, స్థూల చెల్లింపులతో కూడిన సమాచారాన్ని సిబిడిటి సమీకరిస్తోంది. విదేశాల్లో భారీగా ఆస్తులు కలిగిన 19,500 మందికి ఐటి శాఖ ఇమెయిల్ ద్వారా నోటీసులను పంపించింది. వారి ఆస్తులను వివరాలను వెల్లడించాలని కోరిన విషయాన్ని తెలిపింది.

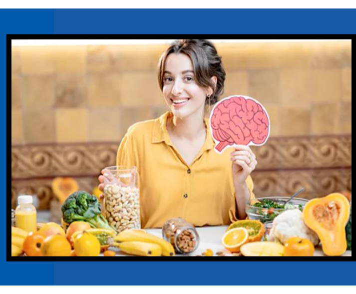
టొయోటా హైలక్స్ బ్లాక్ ఎడిషన్‌లో ప్రధాన ఆకర్షణలు

తొలి అడుగు, టొయోటా కిర్లోస్కర్ మోటార్ నేడు భారతదేశంలో కొత్త హైలక్స్ బ్లాక్ ఎడిషన్‌ను విడుదల చేస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. ఇది ఒడిదుడుకుల రోడ్లు మరియు రోజువారీ నగర వినియోగానికి, ఆఫ్-రోడింగ్ అడ్వెంచర్ డ్రైవ్‌లకు బాగా సరిపోయే అద్భుతమైన జీవనశైలి యుటిలిటీ వాహనాన్ని కోరుకునే కస్టమర్ల కోరికలను తీర్చడానికి. అభివృద్ధి చెందుతున్న కస్టమర్ అంచనాలను కొనసాగించడానికి రూపొందించబడినది. కొత్త హైలక్స్ బ్లాక్ ఎడిషన్ దాని సంప్రదాయ దృఢత్వం, శక్తి మరియు పనితీరును నిలుపుకుంటూ దూకుడు మరియు అధునాతనమైన ఆల్-బ్లాక్ థీమ్‌ను అందించడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. హైలక్స్ బ్లాక్ ఎడిషన్ యొక్క హృదయంలో 2.8ూ ఫోర్-సిలిండర్ టర్బో-డీజిల్ ఇంజిన్ ఉంది. ఇది 6-స్పీడ్ ఆటోమేటిక్ ట్రాన్స్‌మిషన్ (500 చీఎ టార్క్)తో అందుబాటులో ఉంది. ఇది 4 శ 4 డ్రైవ్‌ట్రెయిన్. టొయోటా యొక్క ప్రపంచ స్థాయి ఇంజనీరింగ్, అధునాతన భద్రతా లక్షణాలు మరియు అత్యుత్తమ-తరగతి సౌకర్యం హైలక్స్ బ్లాక్ ఎడిషన్‌ను దాని విభాగంలో ప్రత్యేకంగా నిలిపాయి.

హైలక్స్ బ్లాక్ ఎడిషన్‌లో భద్రతకు అమిత ప్రాధాన్యత ఉంది. ఇందులో 7 ూ౹ూ ఎయిర్‌బ్యాగ్‌లు, వెహికల్ స్టెబిలిటీ కంట్రోల్, ట్రాక్షన్ కంట్రోల్, ఎలక్ట్రానిక్ డిఫరెన్షియల్ లాక్ మరియు అత్యుత్తమ నిర్వహణ మరియు నియంత్రణ కోసం ఆటోమేటిక్ లిమిటెడ్ స్లిప్ డిఫరెన్షియల్ ఉన్నాయి. అదనంగా, హిల్ అసిస్ట్ కంట్రోల్ మరియు డౌన్‌హిల్ అసిస్ట్ కంట్రోల్ వంపులు మరియు కఠినమైన భూభాగాలపై మెరుగైన భద్రతను అందిస్తాయి. ఫ్రంట్ పార్కింగ్ సెన్సార్లు ఇరుకైన ప్రదేశాలలో సౌలభ్యాన్ని జోడిస్తాయి, నమ్మకంగా మరియు సురక్షితమైన డ్రైవ్‌ను నిర్ధారిస్తాయి. ఈ ఆవిష్కరణ గురించి టొయోటా కిర్లోస్కర్ మోటర్ సేల్స్-సర్వీస్-యూజ్డ్ కార్ బిజినెస్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ శ్రీ వరీందర్ వాధ్వా మాట్లాడుతూ.. " టొయోటా వద్ద ఎప్పటికప్పుడు మెరుగైన కార్లను అందించాలనే మా నిబద్ధత మా కస్టమర్ల వైవిధ్యమైన చలనశీలత అవసరాలు మరియు ప్రాధాన్యతలను లోతుగా అర్థం చేసుకోవడంలో ముందుంటుంది. టొయోటా హైలక్స్ చాలా కాలంగా మన్నిక మరియు పనితీరుకు చిహ్నంగా ఉంది హైలక్స్ బ్లాక్ ఎడిషన్ పరిచయంతో, మేము ఈ వారసత్వాన్ని మరింత ముందుకు తీసుకెళు_న్నాము" అని అన్నారు

మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా ఈ బ్యాంకు ప్రత్యేక ప్రయోజనాలు!

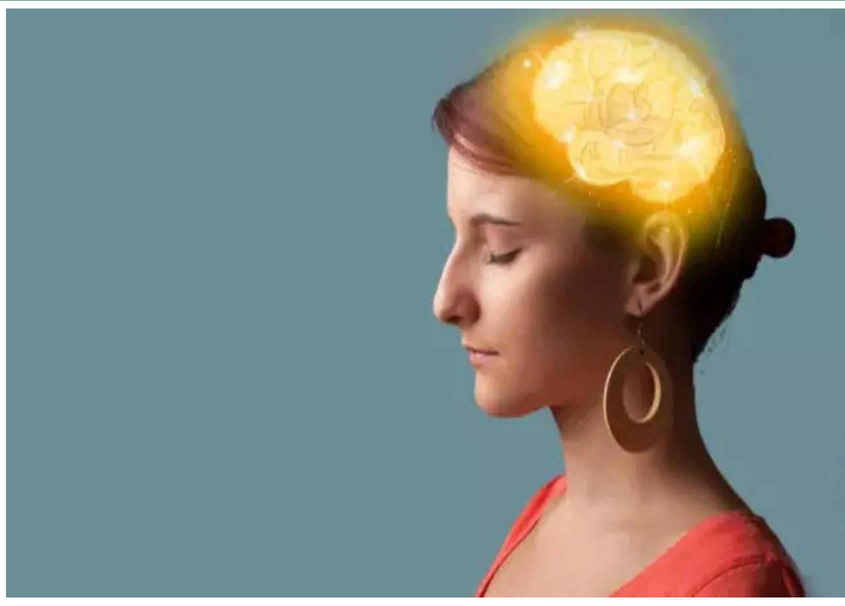
తొలి అడుగు, మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా దేశ ఓ బ్యాంకు మహిళలకు ఒక ప్రత్యేక బహుమతిని అందించింది. బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా శుక్రవారం ఆటో స్వీప్ సౌకర్యంతో దీూదీ గ్లోబల్ ఉమెన్ సేవింగ్స్ అకౌంట్‌ను ప్రారంభించినట్లు ప్రకటించింది. దీని వలన వినియోగదారులు తక్కువ ధరలకు గృహ రుణాలు, ఆటో రుణాలను పొందగలుగుతారు. అలాగే వడ్డీ రేట్లు కూడా ఎక్కువ పొందవచ్చు. మహిళా ఖాతాదారుల కోసం అటువంటి ఖాతాను ప్రవేశపెట్టిన మొదటి ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకు బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా. ఈ ఖాతాలో రుణంపై ప్రాసెసింగ్ ఫీజు కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. బ్యాంక్ తన కీలకమైన చీ=× ఆఫర్‌లలో ఒకటైన బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా ప్రీమియం చీ=ఙ (రెసిడెంట్ ఎక్స్‌టర్నల్ అకౌంట్), చీ=ూ (రెసిడెంట్ ఆర్డినరీ అకౌంట్) సేవింగ్స్ అకౌంట్‌లను పునరుద్ధరించింది. తద్వారా కస్టమర్లకు మరింత ప్రయోజనకరమైన బ్యాంకింగ్ అనుభవాన్ని అందించడానికి దాని లక్షణాలు, ప్రయోజనాలను మెరుగుపరుస్తుంది. బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ బినా వహీద్ మాట్లాడుతూ.. దీూదీ గ్లోబల్ ఉమెన్ ఎన్‌ఆర్‌ఈ, ఎన్‌ఆర్‌ఓ సేవింగ్స్ అకౌంట్ నేటి ప్రపంచ భారతీయ మహిళల మారుతున్న గతిశీలతను గుర్తిస్తాయి. మహిళలకు ప్రీమియం బ్యాంకింగ్ అధికారాలు, ఆలోచనాత్మకంగా రూపొందించిన సౌకర్యాలను అందించడం ద్వారా వారిని సాధికారపరచడానికి ఇది రూపొందించింది. సవరించిన దీూదీ ప్రీమియం ఎన్‌ఆర్‌ఈ, ఎన్‌ఆర్‌ఓ సేవింగ్స్ ఖాతా అనేక బెనిఫిట్స్ తో వస్తుంది. వీటిలో మెరుగైన లావాదేవీ పరిమితులతో డెబిట్ కార్డ్, ఉచిత దేశీయ, అంతర్జాతీయ లాంజ్ యాక్సెస్, ఉచిత సేఫ్ డిపాజిట్ లాకర్లు, ఉచిత వ్యక్తిగత, విమాన ప్రమాద బీమా కవరేజ్ ఉన్నాయని బ్యాంక్ తెలిపింది.



పుచ్చకాయను ఫ్రిజ్‌లో పెట్టి తింటున్నారా..?

తొలి అడుగు, వేసవి కాలం అంటే మనకు వెంటనే గుర్తొచ్చే పండు పుచ్చకాయ. తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఈ పండు శరీరానికి తగినంత తేమను అందించి వేడిని తగ్గించేందుకు సహాయపడుతుంది. అందుకే వేసవి కాలంలో చాలా మంది దీన్ని ఎక్కువగా తింటుంటారు. కొంతమంది పుచ్చకాయను పూర్తిగా తినకుండా కొంత భాగాన్ని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టి తర్వాత తింటారు. ఇది చల్లగా, రుచిగా ఉండేలా అనిపించినా.. ఆరోగ్య నిపుణుల ప్రకారం ఫ్రిజ్‌లో ఉంచిన పుచ్చకాయ తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. పుచ్చకాయలో విటమిన్ ఇా, దీ, జ, పొటాషియం, లైకోపీన్, బీటా కెరోటిన్ వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా లైకోపీన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్ శరీరాన్ని రోగనిరోధక శక్తిని పెంచేందుకు సహాయపడుతుంది. కానీ పుచ్చకాయను కోసిన తర్వాత ఫ్రిజ్‌లో ఉంచితే ఇందులోని లైకోపీన్, విటమిన్ ఇా, జ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు తగ్గిపోతాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఫ్రిజ్‌లో ఎక్కువసేపు ఉంచితే ఫలంలో రసం మామూలుగా మారిపోతుంది. దాని రుచి తగ్గిపోతుంది. పుచ్చకాయలో నీటి శాతం 90% పైగా ఉంటుంది. కోసిన వెంటనే తింటే ఇది శరీరానికి ఎంతో మంచిది. అయితే కోసిన తర్వాత ఫ్రిజ్‌లో పెట్టినప్పుడు ఈ తేమతో బ్యాక్టీరియా పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఇది ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌కు దారితీసే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లలు, వయసైన వారైతే ఇలాంటి ఫ్రిజ్ పండ్లను తినకుండా ఉండటం మంచిది. ఫ్రిజ్‌లో ఉంచిన పుచ్చకాయ తిన్న తర్వాత కొన్ని గంటల్లోనే కడుపు నొప్పి, వాంతులు, విరేచనాలు వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి.పుచ్చకాయ సహజంగా శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచే స్వభావం కలిగి ఉంటుంది. అందుకే దీనిని ఎక్కువగా వేసవిలో తింటుంటారు. కానీ ఫ్రిజ్‌లో ఉంచిన పుచ్చకాయ మరింత చల్లగా మారిపోతుంది. దీన్ని తిన్న వెంటనే కొందరికి దగ్గు, జలుబు, గొంతు సమస్యలు రావచ్చు. ముఖ్యంగా రాత్రి పూట చల్లటి పుచ్చకాయ తింటే జీర్ణక్రియ మందగించడమే కాకుండా అజీర్ణ సమస్యలు రావచ్చు. అలాగే ఇది ఎక్కువ నీటి శాతం కలిగి ఉండటం వల్ల తరచూ మూత్ర విసర్జనకు వెళ్లాల్సి రావచ్చు. దీంతో నిద్రకు అంతరాయం కలుగుతుంది.పుచ్చకాయను కోసిన వెంటనే తినేయడం ఉత్తమం. ఒకవేళ ఫ్రిజ్‌లో ఉంచాల్సి వస్తే రంధ్రాలు ఉన్న మూతతో కవర్ చేసి ఉంచాలి. దీని వల్ల ఫలంలో ఎక్కువగా తేమ ఉండకుండా బ్యాక్టీరియా పెరగకుండా ఉంటుంది. అయితే నిపుణుల ప్రకారం పుచ్చకాయను కోసిన వెంటనే 2-3 గంటలలోపే తినేయడం ఆరోగ్యానికి మంచిది. పుచ్చకాయ రాత్రి తినడం ఆరోగ్య నిపుణులు సిఫారసు చేయడం లేదు. ఎందుకంటే రాత్రి సమయంలో జీర్ణక్రియ మందగిస్తే కడుపులో గందరగోళం కలుగుతుంది. అలాగే ఇందులో అధిక నీటి శాతం ఉండటం వల్ల తరచూ మూత్ర విసర్జన అవసరమవుతుంది. ఇది నిద్రకు అంతరాయం కలిగించవచ్చు. కాబట్టి పుచ్చకాయను ఉదయం లేదా మధ్యాహ్నం సమయంలో తినడం ఉత్తమం. పుచ్చకాయను పూర్తిగా తినలేకపోతే దానిని జ్యూస్ చేసుకుని తాగడం ఉత్తమం. అలాగే పుచ్చకాయ ముక్కలను వడగట్టి నిల్వ చేసుకోవచ్చు. కానీ ఫ్రిజ్‌లో ఉంచి మరుసటి రోజు తినడం వల్ల దాని పోషకాలు తగ్గిపోతాయి. అందుకే తాజా పుచ్చకాయను తినడమే ఉత్తమమైన ఎంపిక. పుచ్చకాయ వేసవి కాలానికి మంచి శరీర శీతల పండుగా మారినా దీన్ని సరైన పద్ధతిలో తినకపోతే ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఫ్రిజ్‌లో ఉంచిన తర్వాత తినడం వల్ల పోషకాలు తగ్గిపోతాయి బ్యాక్టీరియా పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. ఫుడ్ పాయిజనింగ్ ప్రమాదం ఉంటుంది. అందుకే పుచ్చకాయను కోసిన వెంటనే తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది.

మెదడు ఆరోగ్యానికి 60 సెకన్ల టెస్ట్..



తొలి అడుగు, మెదడు వ్యాయామాలతో మీ ఉదయం ప్రారంభించడం వల్ల మీ దృష్టి, జ్ఞాపకశక్తి మరియు సమస్య పరిష్కార నైపుణ్యాలు మెరుగుపడతాయి. శారీరకంగా కూడా ఉల్లాసంగా ఉంటారు. రోజూ కొన్ని నిమిషాలు లోతైన శ్వాస తీసుకోండి. ఇది మెదడుకు ఆక్సిజన్ ప్రవాహాన్ని పెంచుతుంది మరియు దృష్టిని మెరుగుపరుస్తుంది. అంతేకాదు వయసుపైబడిన కొద్దీ మెదడు పనితీరు మందగించడం.. అన్నింటిని మర్చిపోయే అల్జీమర్స్ ముప్పు మీ దరిచేరదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మీ రోజును ఇలా మొదలుపెడతే చురుకైన శరీరం, కొత్త మనస్సుతో ఆ రోజు ప్రారంభమవుతుంది. నిశ్శబ్దంగా కూర్చుని మీ శ్వాసపై దృష్టి పెట్టండి. ధ్యానం మనస్సును ప్రశాంతపరుస్తుంది మరియు జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంది. తేలికపాటి స్ట్రెచింగ్ లేదా యోగా రక్త ప్రసరణను పెంచుతుంది. ఒక నిమిషం పాటు ఒక చిన్న వస్తువును జాగ్రత్తగా గమనించండి. ఇది శ్రద్ధను బలపరుస్తుంది మరియు జ్ఞాపకశక్తిని పదునుపెడుతుంది. నిన్న మీరు ఏమి చేశారో గుర్తుకు తెచ్చుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. ఇది మీ మెదడు వివరాలను గుర్తుంచుకోగల సామర్థ్యాన్ని బలపరుస్తుంది. వీటితో పాటు ఈ 7 సింపుల్ టెక్నిక్స్ ను ఫాలో అవ్వండి.

మీ రోజును మొదలుపెట్టే ముందు ఒక నోట్‌బుక్ తీసుకుని, ఒక సర్కిల్ ని లేదా ఏదైనా ఒక టార్గెట్ ను గీసుకోండి. దాన్నే కాసేపు తదేకంగా చూస్తూ ఉండండి. మెదడులో ఎలాంటి ఆలోచనలు లేని స్థితికి చేరండి. ఇలా చేయడం మీలో క్రియేటివిటీనిపెంచుతుంది. ప్రాబ్లమ్ సాల్వింగ్ స్కిల్స్ ను మెరుగుపరుస్తుంది. మీ పేరులోని పదాలను విడదీసి చూడండి. వాటిని రివర్స్‌లో మననం చేసుకోండి. ఇది మీ మైండ్ పవర్ ను పెంచుతుంది. ప్రతిదాన్ని ఓసారి ఇలా రివర్స్ లో కూడా ఆలోచించి చూడండి. ఇది మీ క్రియేటివిటీకి పదును పెట్టడమే కాకుండా మీ మెదడుకు ఒక వ్యాయామంగా కూడా పనిచేస్తుంది. కాలిక్యులేటర్ ను పక్కనపడేసి చిన్నచిన్న లెక్కలను మీరే లెక్కించండి. సాధారణ సమీకరణాలతో ప్రారంభించి క్రమంగా కష్టాన్ని పెంచుతుంది. మానసిక గణితం తార్కిక ఆలోచనను, పని చేసే జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంది మరియు సమస్య పరిష్కార నైపుణ్యాలను బలపరుస్తుంది. రోజంతా మీ మెదడును పదునుగా చేస్తుంది.

మూడు నిమిషాల్లో యాదృచ్ఛిక అంశంపై ఒక చిన్న కథను రూపొందించడానికి మిమ్మల్ని మీరు సవాలు చేసుకోండి. ఇది మౌఖిక పటిమ, సృజనాత్మకత మరియు అభిజ్ఞా వేగాన్ని పెంచుతుంది. కథ రాయడం లేదా చెప్పడం వల్ల వివిధ మెదడు ప్రాంతాలు నిమగ్నమై, దృష్టి, జ్ఞాపకశక్తి మరియు మీ పాదాలపై ఆలోచించే సామర్థ్యం మెరుగుపడతాయి. మీరు చూసే, వినే, వాసన చూసే మరియు అనుభూతి చెందే నాలుగు ఇంద్రియాలను గమనించడానికి రెండు నిమిషాలు గడపండి. వాటిని మానసికంగా వివరంగా వివరించండి. ఈ మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ వ్యాయామం దృష్టిని బలపరుస్తుంది, ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది మరియు పరిస్థితుల అవగాహనను మెరుగుపరుస్తుంది, మీ మెదడు ప్రస్తుత క్షణంపై లోతుగా దృష్టి పెట్టడానికి శిక్షణ ఇస్తుంది. ఒక సంక్లిష్టమైన చిత్రాన్ని లేదా పదాల జాబితాను 60 సెకన్ల పాటు చూడండి, ఆపై వీలైనన్ని ఎక్కువ వివరాలను గుర్తుకు తెచ్చుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. ఇది స్వల్పకాలిక జ్ఞాపకశక్తిని బలపరుస్తుంది, జ్ఞాపకశక్తి వేగాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు మెరుగైన ఏకాగ్రత కోసం మొత్తం అభిజ్ఞా నిలుపుదలని పెంచుతుంది. ఒమేగా-3 ల కోసం వాల్‌నట్స్, బాదం మరియు అవిసె గింజలు తినండి. బ్లూబెర్రీస్, డార్క్ చాక్లెట్ మరియు గ్రీన్ టీ జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతాయి. పసుపు మరియు ఆకుకూరలు వాపుతో పోరాడుతాయి. గుడ్లు మరియు కొవ్వు చేపలు జ్ఞానాన్ని పెంచుతాయి. తృణధాన్యాలు మరియు గుమ్మడికాయ గింజలు దృష్టిని కేంద్రీకరించడానికి సహాయపడతాయి. సరైన మెదడు పనితీరు కోసం హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండండి.

జీలకర్ర నీటిలో నిమ్మరసం కలిపి తాగితే..

తొలి అడుగు, ప్రతి వంటగదిలో కనిపించే మసాలా దినుసులలో జీలకర్ర ఒకటి. ఇది ఆహారానికి అద్భుతమైన రుచిని ఇవ్వడమే కాదు, ఆరోగ్యానికీ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. జీలకర్ర కడుపు సమస్యలను చాలా వరకు నయం చేస్తుంది. ప్రతి రోజూ ఉదయం జీలకర్ర నీటిలో నిమ్మరసం కలిపి తాగితే.. ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఒక స్పూన్ జీలకర్ర గింజలను.. ఒక గ్లాస్ నీటిలో వేసి మరిగించాలి. దానికి సరిపడా నిమ్మరసం కలుపుకుని గోరువెచ్చగా తాగితే ఆరోగ్యానికి మేలు ఎంతో మేలు చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిమ్మకాయ అనేది సిట్రస్ పండు. ఇందులో విటమిన్ సి, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ఫోలేట్, కాల్షియం, ఐరన్, జింక్ మరియు ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. జీలకర్ర పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, ఫైబర్, విటమిన్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్లతో కూడిన మసాలా దినుసు. జీలకర్ర నీళ్ళను నిమ్మరసంతో కలిపి తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. అసిడిటీ, గ్యాస్, ఉబ్బరం వంటి సమస్యలను నివారిస్తుంది. శరీరం నుంచి విషతుల్య పదార్థాలను బయటకు వెళ్లగొట్టడంలో సమర్థమైనవి జీలకర్ర నీళ్లు. విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే నిమ్మరసాన్ని జీలకర్ర నీటితో కలిపి తాగడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. నిర్జలీకరణాన్ని నివారించడానికి నిమ్మ-జీలకర్ర నీరు త్రాగడం కూడా మంచిది. ఇవి చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తాయి. శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగించడానికి వీటిని కూడా త్రాగవచ్చు. మెదడు పనితీరు మెరుగుపరిచి, జ్ఞాపకశక్తి పెరిగేలా చేయడంతో పాటు, ఏకాగ్రతనూ పెంచుతాయివి. జీలకర్ర నీటిని నిమ్మరసంతో కలిపి తాగడం వల్ల ఆకలి తగ్గుతుంది. బరువు అదుపులో ఉంటుంది. బొడ్డు కొవ్వు తగ్గుతుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల అధిక రక్తపోటును నియంత్రించవచ్చు. కొలెస్ట్రాల్, మధుమేహాన్ని నియంత్రించవచ్చు. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడవచ్చు. ఈ నీటిలోని ఎ, సి విటమిన్లు వ్యాధికారక ఇన్‌ఫెక్షన్ల నుంచి శరీరానికి రక్షణ కల్పిస్తాయి. ఈ నీటిలోని అధిక ఐరన్ వల్ల రక్తహీనత తొలగిపోతుంది. రక్తంలో తగినంత ఐరన్ లేకపోతే అవసరమైనన్ని ఎర్ర రక్త కణాలు తయారు కావు. ఫలితంగా నీరసం, నిస్సత్తువ ఆవహిస్తుంది. ఈ లోపాన్ని జీలకర్ర, నిమ్మరసం కలిపి తయారు చేసిన నీటితో భర్తీ చేయవచ్చు. శ్వాసకోశ వ్యవస్థ- కఫాన్ని కరిగించే గుణం జీలకర్రకు ఉంది. ప్రతి రోజూ ఉదయం నిమ్మరసం కలిపిన జీలకర్ర నీరు తాగితే ఛాతీలో పేరుకున్న కఫం కరిగి బయటకు వచ్చేస్తుంది. దీనిలోని వ్యాధి నిరోధక గుణాలు బ్యాక్టీరియాను చంపి జలుబు, దగ్గు నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. జీలకర్ర నీటితో శరీరంలోని విషాలు హరిస్తాయి. ఫలితంగా చర్మం మచ్చలు లేకుండా తాజాదనాన్ని సంతరించుకుంటుంది. సహజసిద్ధమైన మెరుపు సొంతమవుతుంది.

కాఫీ తాగిన తర్వాత వెంటనే మంచి నీరు తాగుతున్నారా?

తొలి అడుగు, ఉదయాన్నే కప్పు కాఫీతాగనిదే రోజే గడవదు అంటుంటారు చాలా మంది. ఇక కాఫీని ఇష్టపడే వారి గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. చాలా మంది ఎంతో ఇష్టంగా కాఫీ తాగుతుంటారు. కొందరు రోజులో ఒకసారి కాఫీ తాగితే మరికొందరు రోజుకు రెండు మూడు సార్లు కాఫీ తాగడానికి ఇష్టపడుతారు. అయితే కాఫీ తాగిన తర్వాత కొందరు తమకు తెలియకుండానే మంచినీరు తాగుతుంటారు. అయితే అసలు మంచినీరు తాగిన తర్వాత కాఫీ తాగడం మంచిదేనా ? కొందరు ఉదయం లేచిన వెంటనే కాఫీ తాగుతుంటారు. అంతే కాకుండా కాఫీ తాగిన వెంటనే నీరు అలవాటు కొందరిలో ఉంటుంది. అయితే ఇలా కాఫీ తాగిన వెంటనే వాటర్ తాగకూడదు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. దీని వలన అనేక సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందంట. ఇలా కాఫీ తాగిన వెంటనే నీరు తాగడం వలన జీర్ణసంబంధ సమస్యలు వస్తాయంట. ముఖ్యంగా అజీర్ణం, కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, అజీర్తి వంటి సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు వైద్యులు. అంతే కాకుండా కాఫీ లేదా టీ తాగిన వెంటనే మంచి నీళ్లు తాగడం వలన పళ్లపై మరకలు ఏర్పడుతాయంట. దీని వలన దంతాల రంగు మారే అవకాశం ఉంటుందంట.కాఫీ తాగిన వెంటనే నీరు తాగాలనిపించడానికి ముఖ్య కారణం టేస్ట్ బడ్స్ మారడం అంటున్నారు వైద్యులు. నాలుక మీద ఉండే టేస్ట్ బడ్స్ మారడం వలన చాలా మందికి కాఫీ తాగిన వెంటనే నీరు తాగాలనిపిస్తుందంట. ఇక కాఫీ తాగిన తర్వాత నీరు తాగడం వలన కొందరిలో తలనొప్పి లాంటి సమస్యలు కూడా వస్తాయంట. అందువలన వీలైనంత వరకు కాఫీ తాగడానికి ముందే మంచి నీరు తాగడం చాలా ఉత్తమం అంట.

తొలిఅడుగు
తెలుగు దిన పత్రిక

ఫార్ములా మార్చబోతున్న మాస్ మహారాజ

తొలి అడుగు, ఒకప్పుడు శోభన్ బాబు, జగపతిబాబు లాంటి హీరోలు ఇద్దరు భామల మధ్య నలిగిపోయే ప్రియులు, భర్తలుగా ఎన్నో సూపర్ హిట్ సినిమాల్లో నటించారు. దేవత, ఆయనకి ఇద్దరు, శుభలగ్నం ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే లిస్టు పెద్దదే వస్తుంది. అయితే గత కొంత కాలంగా ఈ పాయింట్ ని మన స్టార్లు పెద్దగా టచ్ చేయడం లేదు. సింగల్ హీరోయిన్ కి ప్రాధాన్యం ఇచ్చేలా దర్శకులు కథలు రాస్తున్నారు. సంక్రాంతికి వస్తున్నాం దీన్ని బ్రేక్ చేసి ఇంట్లో ఇల్లాలు వంటింట్లో ప్రియురాలు నాటి వింటేజ్ వెంకీని బయటికి తీసుకొచ్చి బ్లాక్ బస్టర్ కొట్టింది. త్వరలో శర్వానంద్ నారి నారి నడుమ మురారితో తన అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకోబోతున్నాడు. ఇప్పుడు రవితేజ కూడా ఈ కోవలోకి చేరుతున్నట్టు లేటెస్ట్ అప్డేట్. కిషోర్ తిరుమల దర్శకత్వంలో రూపొందబోయే ఫ్యామిలి కామెడీ డ్రామాలో ఇద్దరు కథానాయికలు ఉంటారట. మమిత బైజు, కోయదు లోహర్ పేర్లు ప్రముఖంగా వినిపిస్తున్నాయి. అసలు ప్రాజెక్టే ప్రకటించనప్పటికీ ఊహాగానాలు జోరుగా ఉన్నాయి. బివిఎస్ రవి అందించిన కథ వన్ జెంట్ టూ లేడీస్ తరహాలో ఉంటుందని వినికిడి. ప్రస్తుతానికి ఫైనల్ నెరేషన్ అవ్వలేదు. మాస్ జాతరలో బిజీగా ఉన్న రవితేజ ఈ నెలాఖరులోగా దీన్ని కన్ఫర్మ్ చేయాల్సి ఉంటుంది. ఒకవేళ ఓకే అనుకుంటే అయిదు నెలల్లో పూర్తి చేసేలా ప్లాన్ చేస్తారట. ఇంకొద్ది రోజులు ఆగితే దీనికి సంబంధించిన క్లారిటీ రావొచ్చు. వరస ఫ్లాపులతో డీలా పడ్డ అభిమానులకు మాస్ జాతరతో రవితేజ ఖచ్చితంగా కంబ్యాక్ ఇస్తాడనే నమ్మకం అభిమానుల్లో ఉంది. సితార నిర్మాణం, శ్రీలీల గ్లామర్, భీమ్స్ సంగీతం లాంటి గ్యారెంటీ హిట్ ఎలిమెంట్స్ ఇందులో పుష్కలంగా ఉన్నాయి.

తెలుగులో 'కిస్ కిస్ కిస్సిక్'

తొలి అడుగు, బాలీవుడ్‌లో రూపొందిన యూత్ ఫుల్ ఎంటర్‌టైనర్ 'పింటు కి పప్పీ'. ఈ సినిమా ఈనెల 21న హిందీ వెర్షన్‌తో పాటు తెలుగు, తమిళం, మలయాళం కన్నడ భాషలలోనూ 'కిస్ కిస్ కిస్సిక్' టైటిల్‌తో విడుదల కానుంది. మైత్రి మూవీ మేకర్స్ ఈ చిత్రాన్ని తెలుగు, తమిళం, మలయాళం, కన్నడ భాషలలో గ్రాండ్ రిలీజ్ చేయనుంది. ఈ చిత్ర ట్రైలర్ నేడు (శనివారం) విడుదల కానుంది. లవ్, కామెడీ, యాక్షన్‌తో ఉన్న కంప్లీట్ ఎంటర్‌టైనర్ ఇది. ఈ చిత్రం పింటు అనే తుంటరి కుర్రాడి ప్రేమ, జీవితంలోని ఊహించని మలు పులను నావిగేట్ చేస్తూ హిలేరియస్ ఎంటర్‌టైనర్‌గా ఉండబోతోంది. ఎమోషన్, నవ్వులు, సర్‌ప్రైజ్‌లతో రోలర్‌కోస్టర్‌గా ప్రేక్షకులను కట్టిపడేస్తుంది. నిర్మాత విధి ఆచార్య మాట్లాడుతూ, 'పింటు కి పప్పీ' గురించి మేము చాలా గర్వపడుతున్నాం. ఇది అద్భుతమైన తారాగణం, టీమ్‌ని ఒకచోట చేర్చింది. మేము సృష్టించిన మాయాజాలాన్ని ప్రేక్షకులు ఎక్స్‌పీరియన్స్ చేయడానికి ఎదురుచూస్తున్నాం' అని అన్నారు. ఈ సినిమా సుశాంత్, జాన్యా జోషి విధిని పరిచయం చేస్తుంది. వీరితో పాటు విజరు రాజ్, మురళీ శర్మ, సునీల్ పాల్, అలీ అస్గర్, అజరు జాదవ్, పూజా బెనర్జీ, అదితి సన్వాల్, రియా ఎస్. సోని, ఊర్వశి చౌహాన్, ప్యుమోరి మెహతా దాస్, ముక్తేశ్వర్ ఓజా, గణేష్ ఆచార్య వంటి కీలక తారాగణం కూడా ఉంది. శివ్ హరే రచన, దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రం అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకులను అలరిస్తుందనే నమ్మకాన్ని చిత్ర బృందం వ్యక్తం చేసింది.

క్రేజీ బ్యూటీ నేహా శెట్టి

తొలి అడుగు, టాలీవుడ్ లో సూపర్ హిట్ గా నిలిచిన సినిమాల్లో డీజే టిల్లు సినిమా ఒకటి. యంగ్ హీరో సిద్దు జొన్నలగడ్డ హీరోగా నటించిన ఈ సినిమా మంచి విజయాన్ని అందుకుంది. అదే రేంజ్ లో పాపులర్ అయ్యింది క్రేజీ బ్యూటీ నేహా శెట్టి. తన అందంతో క్యూట్ నెస్ తో ప్రేక్షకులను అలరించింది ఈ భామ. పూరిజగన్నాథ్ తనయుడు ఆకాష్ పూరి హీరోగా వచ్చిన మెహబూబా సినిమాతో హీరోయిన్ గా పరిచయం అయ్యింది నేహా శెట్టి. సందీప్ కిషన్ హీరోగా వచ్చిన గల్లీ రౌడీ మూవీలో హీరోయిన్ గా చేసిన ఈ బ్యూటీ ఆ సినిమా తర్వాత అఖిల్ మోస్ట్ ఎలిజిబుల్ బ్యాచిలర్ లో చిన్న పాత్రలో నటించింది. ఇక డీజే టిల్లు సినిమాతో ఈ బ్యూటీకి కావాల్సినంత క్రేజ్ వచ్చింది. డీజే టిల్లు సినిమా తర్వాత ఈ చిన్నది వరుసగా సినిమాలు చేసింది కానీ ఆశించిన స్థాయిలో సక్సెస్ కాలేకపోయింది. దాన్ తో ఈ అమ్మడికి ఆఫర్స్ కరువయ్యాయి. ప్రస్తుతం నేహా శెట్టి స్పీడ్ తగ్గించింది. కాగా పవన్ కళ్యాణ్ సినిమాలో స్పెషల్ సాంగ్ చేస్తుందని టాక్. సినిమాలతో పాటు సోషల్ మీడియాలో గ్లామర్ ఎటాక్ తో ఫాలోవర్స్ ని ఆకట్టుకుంటుంది నేహా శెట్టి. రెగ్యులర్ గా తన గ్లామరస్ ఫోటోలను షేర్ చేస్తూ అభిమానులను ఆకట్టుకుంటుంది ఈ వయ్యారి భామ. ఈ క్రమంలోనే తాజాగా కొన్ని ఫోటోలు వదిలింది.

ప్లే-ఆఫ్స్ రేసులోకి గుజరాత్

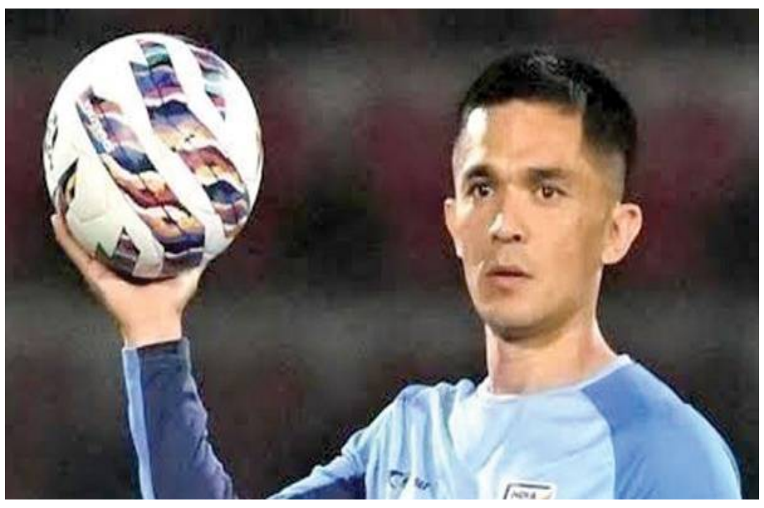
తొలి అడుగు, లక్నో: మహిళల ప్రిమియర్ లీగ్(డబ్ల్యుపిఎల్) సీజన్-2025 ప్లే-ఆఫ్స రేసులోకి గుజరాత్ జెయింట్స్ కూడా దూసుకొచ్చింది. శనివారం జరిగిన లీగ్ మ్యాచ్‌లో గుజరాత్ జట్టు ఐదు వికెట్ల తేడాతో ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్‌పై విజయం సాధించింది. తొలిగా బ్యాటింగ్‌కు దిగిన ఢిల్లీ జట్టు నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 5వికెట్ల నష్టానికి 171పరుగుల భారీస్కోర్‌ను నమోదు చేసింది. ఆ లక్ష్యాన్ని గుజరాత్ జట్టు 19.3ఓవర్లలో 5వికెట్లు కోల్పోయి 178పరుగులు చేసి గెలిచింది. ఈ గెలుపుతో 7మ్యాచ్‌లు ముగిసేసరికి గుజరాత్ జట్టు 8పాయింట్లతో రెండోస్థానానికి ఎగబాకింది. భారీ లక్ష్యాన్ని ఛేదించే క్రమంలో గుజరాత్ ఓపెనర్ మూనీ(44), హర్లిన్(70నాటౌట్), గార్డినర్(22), డోటిన్(24) బ్యాటింగ్‌లో రాణించారు. ఢిల్లీ బౌలర్లు శిఖా పాండే, జొన్నాసెన్‌కు రెండేసి, మిన్ను మణికి ఒక వికెట్ దక్కాయి. అంతకుముందు ఢిల్లీ ఓపెనర్ మెగ్ లానింగ్(92), లిచ్‌ఫీల్డ్(40) బ్యాటింగ్‌లో రాణించారు. వీరిద్దరూ తొలి వికెట్‌కు 83పరుగుల భారీ భాగస్వామ్యాన్ని నెలకొల్పారు. టాస్ ఓడి బ్యాటింగ్‌కు దిగిన ఢిల్లీకి శుభారంభం దక్కింది. షెఫాలీ వర్మ ఔటయ్యాక ఢిల్లీ జట్టు వరుసగా వికెట్లు కోల్పోయింది. సథర్లాండ్(14), మాత్రమే రెండంకెల స్కోర్ చేసింది. చివర్లో సెంచరీకి చేరువలో ఉండగా లానింగ్ భారీ షాట్ ఆడే క్రమంలో డోటిన్ బౌలింగ్‌లో బౌల్డ్ అయ్యింది. దీంతో ఢిల్లీ ఇన్నింగ్స్ 177పరుగుల వద్ద ముగిసింది. గుజరాత్ బౌలర్లు మేఘ్నాకు మూడు, డోటిన్‌కు రెండు

వికెట్లు దక్కాయి.

మహిళా టెన్నిస్ క్రీడాకారిణులకు శుభవార్త

తొలి అడుగు,స్త: అంతర్జాతీయ టెన్నిస్ సమాఖ్య(డబ్ల్యుటిఎ) మహిళా క్రీడాకారిణులకు శుభవార్త తెలిపింది. మహిళల టెన్నిస్ టూర్‌లో పాల్గొనే గర్భిణీ క్రీడాకారిణులు 12 నెలలు వేతనంతో కూడిన ప్రసూతి సెలవులను మంజూరు చేస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. అలాగే భాగస్వామి, సరోగసీ, దత్తత ద్వారా తల్లిదండ్రులుగా మారిన వారు కూడా రెండు నెలలు వేతనంతో కూడిన సెలవులను పొందవచ్చని శుక్రవారం తెలిపింది. ఇక స్వతంత్ర కాంట్రాక్ట్, స్వయం ఉపాధితో నేరుగా పాల్గొనే ప్లేయర్లకు ఈ అవకాశం ఉండదని డబ్ల్యుటిఎ సిఇఓ పోర్టియా ఆర్చర్ తెలిపారు. దీంతో డబ్ల్యుటిఎ ర్యాంకింగ్స్‌లో ఉన్న 300మంది కంటే ఎక్కువమంది ఇందుకు అర్హులు కానున్నారు. ఇది జనవరి 1, 2025నుంచి అమలులోకి రానున్నట్లు డబ్ల్యుటిఎ వెల్లడించింది. ఏ క్రీడలోనైనా మహిళలకు ఇలా వేతనంతో కూడిన ప్రసూతి సెలవులను మంజూరు చేయడం ఇదే తొలిసారి కాగా.. డబ్ల్యుటిఎ నిర్ణయంతో స్టార్ మహిళా క్రీడాకారిణులు మరియా షరపోవా, అజరెంకా హర్షం వ్యక్తం చేశారు. గతంలో సెరెనా విలియమ్స్, నవోమి ఒసాకా, కిమ్ క్లిజ్‌స్టర్, కరోలిన్ వాజ్నియాకే, విక్టోరియా అజరెంకా పిల్లలు పుట్టిన తర్వాత తిరిగి రాకెట్ పట్టి గ్రాండ్‌స్లామ్ టైటిళ్లు నెగ్గిన వారే.

రిటైర్మెంట్ వెనక్కి:



తొలి అడుగు, : భారత ఫుట్‌బాల్ దిగ్గజం, టీమిండియా మాజీ కెప్టెన్ సునీల్ ఛెత్రీ రిటైర్మెంట్‌నుంచి వెనక్కి వచ్చాడు. ఈ విషయాన్ని ఆల్ ఇండియా ఫుట్‌బాల్ ఫెడరేషన్(ఎఐఎఫ్ఎఫ్) శుక్రవారం ట్విటర్ వేదికగా వెల్లడించింది. ఏడాది గడుస్తున్నా భారత జట్టులో తన స్థానాన్ని ఎవరూ భర్తీ చేయలేకపోవడంతో రిటైర్మెంట్ విషయంలో ఛెత్రీ మనసు మార్చుకున్నాడు. పదేళ్లకు పైగా భారత జట్టుకు నాయకత్వం వహించిన ఛెత్రీ.. గతేడాది జూన్ 6న రిటైర్మెంట్ ప్రకటించాడు. కోల్‌కతాలో కువైట్‌తో జరిగిన ఫిఫా వరల్డ్‌కప్ క్వాలిఫయింగ్ మ్యాచ్ ఛెత్రీకి చివరిది. ఛెత్రీ త్వరలో జరగనున్న ఫిఫా ఇంటర్నేషనల్ విండోలో భారత్ తరఫున బరిలోకి దిగనున్నట్లు పేర్కొంది. ఫిఫా ఇంటర్నేషనల్ విండో కోసం ప్రకటించిన 26మంది ఆటగాళ్ల భారత జట్టులో ఛెత్రీకి చోటు దక్కింది. అంతర్జాతీయ ఫుట్‌బాల్ దిగ్గజాలు క్రిస్టియానో రొనాల్డో, లియోనల్ మెస్సీ, అలీ దై మాత్రమే ఛెత్రీ కంటే ఎక్కువ గోల్స్ చేశారు. ఛెత్రీ అంతర్జాతీయ కెరీర్‌కు వీడ్కోలు పలికినప్పటికీ.. ఇండియన్ సూపర్ లీగ్‌లో బెంగళూరు ఎఫ్‌సీకి ప్రాతినిథ్యం వహిస్తూనే ఉన్నాడు. ఈ సీజన్‌లో ఛెత్రీ 12 మ్యాచ్‌ల్లో 23 గోల్స్ చేసి ఐఎస్ఎల్‌లో భారత్ తరఫున అత్యధిక గోల్స్ చేసిన ఆటగాడిగా నిలిచాడు. కాగా, భారత ఫుట్‌బాల్ జట్టు ఏఎఫ్‌సీ ఆసియా కప్ సౌదీ అరేబియా 2027 క్వాలిఫయర్స్ ఫైనల్ రౌండ్ సన్నాహకాల్లో భాగంగా మార్చి 19న మాల్దీవ్స్‌తో ఫ్రెండ్లీ మ్యాచ్ ఆడనుంది. భారత్ ఏఎఫ్‌సీ ఆసియా కప్-2027 క్వాలిఫయర్స్‌లో (మార్చి 25) బంగ్లాదేశ్‌తో తలపడనుంది. ఈ టోర్నీలో భారత్.. బంగ్లాదేశ్, హాంగ్‌కాంగ్, సింగపూర్ జట్లతో పోటీపడనుంది. ఈ టోర్నీలో భారత్ మ్యాచ్‌లు షిల్లాంగ్‌లోని జవహర్ లాల్ స్టేడియంలో జరుగనున్నాయి.

హెూరాహెూరీ ఖాయం

తొలి అడుగు, ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ ఫైనల్ సమరానికి టీమిండియా, న్యూజిలాండ్ జట్లు సిద్ధమవుతున్నాయి. దుబాయి వేదికగా ఇరు జట్ల మధ్య ఆదివారం తుదిపోరు జరుగనుంది. లీగ్ దశలో కివీస్‌ను ఓడించిన భారత్ ఫైనల్లోనూ అదే జోరును కొనసాగించాలనే పట్టుదలతో ఉంది. రెండు జట్లలోనూ ప్రతిభావంతులైన ఆటగాళ్లకు కొదవలేదు. దీంతో తుది పోరు హెూరాహెూరీగా సాగుతుందని విశ్లేషకులు జోస్యం చెబుతున్నారు. ఐసిసి నాకౌట్ పోటీల్లో భారత్‌పై న్యూజిలాండ్ ఆధిక్యంలో ఉంది. గతంలో ఓసారి ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ ఫైనల్లో భారత్‌ను న్యూజిలాండ్ ఓడించింది. ఈసారి కూడా అదే సంప్రదాయాన్ని కొనసాగించేందుకు సిద్ధమైంది. డబ్లూటిసి ఫైనల్లో కూడా భారత్‌ను ఓడించిన న్యూజిలాండ్ ఆత్మవిశ్వాసంతో ఫైనల్ బరిలో దిగుతోంది. కానీ ఈసారి టీమిండియా ప్రతీకారం తీర్చుకోవాలనే లక్షంతో కనిపిస్తోంది. కివీస్‌ను ఓడించి గతంలో ఎదురైన పరాజయాలకు జవాబివ్వాలని భావిస్తోంది. ఈసారి మెగా టోర్నమెంట్‌లో రెండు జట్లు కూడా మెరుగైన ప్రదర్శనతో ఆకట్టుకున్నాయి. లీగ్ దశలో భారత్ మూడు మ్యాచుల్లో విజయం సాధించింది. బంగ్లాదేశ్, పాకిస్థాన్, న్యూజిలాండ్‌లను మట్టికరిపించి లీగ్ దశలో అజేయంగా నిలిచింది. సెమీ ఫైనల్లోనూ బలమైన ఆస్ట్రేలియాను ఓడించింది. న్యూజిలాండ్ లీగ్ దశలో పాకిస్థాన్, బంగ్లాదేశ్‌పై విజయం సాధించింది. అయితే భారత్ చేతిలో మాత్రం పరాజయం చవిచూసింది. ఇక ఫైనల్ కోసం రెండు జట్లు సమరోత్సాహంతో సిద్ధమవుతున్నాయి. ఎలాగైనా విజయం సాధించాలనే పట్టుదలతో కనిపిస్తున్నాయి. దీంతో తుది పోరు ఆసక్తికరంగా సాగడం ఖాయమని చెప్పాలి.