శుక్రవారం 05-4-2024

ముందడుగు దినపత్రిక

సంపుటి: 1, సంచిక: 296, పేజీలు: 4 | ₹6

EPAPER.MUNDADUGU.COM

SIMULTANEOUSLY PUBLISHED FROM HYDERABAD | KARIMNAGAR | WARANGAL | JAGITYAL | KHAMMAM | NALGONDA | MAHABOOBNAGAR | NIZAMABAD

మీ ప్రాంతంలో జరిగే ఏలాంటి సమస్య ఐనా ముందడుగు దృష్టికి తీసుకురండి.. సమస్య పరిష్కారానికి ప్రయత్నం చేద్దాం

మీ ప్రాంతంలో మీరు ముందడుగు పౌర పాత్రికేయుడిగా పనిచెయోచ్చు.. మీ సమస్యలపై స్పందించండి..

Mundadugu whatsapp: 9491114616

email: mundadugu111@gmail.com

ఉక్కపోతతో అల్లాడిపోతున్న ప్రజలు

కేంద్ర ఆరోగ్య శాఖ కీలక మార్గదర్శకాలు విడుదల

దేశవ్యాప్తంగా

మండుతున్న ఎండలు

ముందడుగు జాతీయం:

దేశంలో ఎండలు మండుతున్నాయి. ఇంట్లో నుంచి కాలు బయట పెట్టాలంటేనే జనాలు వణికిపోతున్నారు. భానుడు భగభగమండిపోతున్నాడు. ఇంకోవైపు ఉక్కపోతతో అల్లాడిపోతున్నారు. మరోవైపు ఐఎండీ తీవ్ర హెచ్చరికలు జారీ చేసింది. జూన్ వరకు ఎండ తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటుందని వార్నింగ్ ఇచ్చింది. ఈ నేపథ్యంలో కేంద్ర ఆరోగ్య శాఖ కీలక మార్గదర్శకాలు విడుదల చేసింది. ప్రజల భద్రత కోసం ఆరోగ్య మంత్రిత్వ శాఖ చర్యలు చేపట్టింది. ఈ వేసవిలో వేడి తరంగాల నుంచి ఉత్పన్నమయ్యే సమస్యలను ఎలా ఎదుర్కోవాలి? వాటి కారణంగా ప్రజలు అనారోగ్య బారిన పడకుండా ఎటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? అనే విషయాలపై చర్చించేందుకు గాను కేంద్ర ఆరోగ్య మంత్రి డా. మన్సుఖ్ మాండవియా గురువారం సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో నీతి ఆయోగ్‌తో పాటు పలువురు ప్రముఖ వైద్యులు, ఇతర నిపుణులు హాజరయ్యారు. ఈ సమావేశం అనంతరం ఆరోగ్య మంత్రిత్వ శాఖ ప్రజల కోసం కొన్ని మార్గదర్శకాలను మిగతా 2లో

సీఎంగా ఉండాలా ? వద్దా అనేది

కేజ్రీవాల్ వ్యక్తిగతం

- ప్రభుత్వం పనిచేయడం లేదని ఎలా చెపుతున్నారు
- రెండో పిటిషన్ కొట్టివేసిన ఢిల్లీ హైకోర్టు

ముందడుగు ఢిల్లీ:

ఢిల్లీ లిక్కర్ పాలసీ కేసులో అరెస్టై తీహార్ జైలులో ఉన్న అరవింద్ కేజ్రీవాల్ ను ఢిల్లీ ముఖ్యమంత్రి పదవి నుంచి తొలగించాలని కోరుతూ దాఖలైన పిటిషన్ ను ఢిల్లీ హైకోర్టు గురువారం తోసిపుచ్చింది. సీఎంగా కొనసాగాలా ? వద్దా అనేది కేజ్రీవాల్ వ్యక్తిగత నిర్ణయమని ఢిల్లీ హైకోర్టు డివిజన్ బెంచ్ పేర్కొంది. కేజ్రీవాల్ ను ఢిల్లీ సీఎం పదవి నుంచి తొలగించాలని దాఖలైన ఈ రెండో పిటిషన్ ను హైకోర్టు కొట్టివేసింది. ఈ విషయంలో రాజ్యాంగ అధికారులను సంప్రదించాలని పిటిషనర్ కు హైకోర్టు సూచించింది. కొన్నిసార్లు వ్యక్తిగత ప్రయోజనాలు జాతీయ ప్రయోజనాలకు లోబడి ఉండాలని, అయితే అది ఆయన (కేజ్రీవాల్) వ్యక్తిగత నిర్ణయమని మిగతా 2లో

ఎండాకాలం బీర్ బాబులకు

బ్యాడ్ న్యూస్

మండే ఎండలో మద్యం ప్రియులు చాలా మంది చల్లచల్లని బీర్లకే జై కొడుతుంటారు. ఏ చిన్న పంక్షన్ జరిగినా బీర్లు సీసాలు, సీసాలకే ఖాళీ చేసేస్తుంటారు. ఇప్పుడు మద్యం ప్రియులకు బ్యాడ్ న్యూస్ వినిపించింది. ఈ వేసవిలో మందు ప్రియులకు బీర్లు దొరకటం కష్టంగా మారనున్నట్లు తెలుస్తోంది.

మిగతా 2లో

భర్త, ప్రియుడు ఇద్దరితో కలిసి ఉంటాను

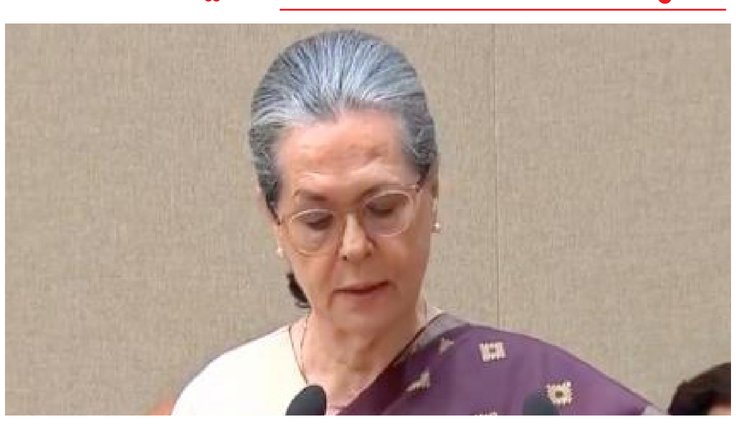
ఒక మహిళకు భర్త, పిల్లలు ఉన్న మరో వ్యక్తితో ప్రేమాయణం నడిపింది. చివరకు అది బయటపడటంతో ఇద్దరితో కలిసి ఉంటానంటూ మొండిపట్టు పట్టింది. అందుకు ఇంట్లోవాళ్లు అంగీకరించకపోవడంతో కరెంట్ పోల్ ఎక్కి నిరసన చేపట్టింది.

మిగతా 3లో

రాజ్యసభ సభ్యురాలిగా

సోనియా గాంధీ ప్రమాణం

తొలిసారి పెద్దల సభలోకి సోనియా ప్రాతినిధ్యం



ముందడుగు ఢిల్లీ:

దేశంలో ఇప్పటివరకు ప్రత్యక్ష రాజకీయాల్లో ఉన్న కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత, మాజీ అధ్యక్షురాలు సోనియా గాంధీ ఈ సారి లోక్‌సభ ఎన్నికల పోటీ నుంచి తప్పుకున్న విషయం తెలిసిందే. వయసు రీత్యా ఈ నిర్ణయం మిగతా 2లో

రాహుల్ గాంధీ స్థిర చరాస్తులు రూ.20 కోట్లు

- రాహుల్ పై 18 క్రిమినల్ కేసులు నమోదు
- అప్పులు రూ.49.7 లక్షలు ఉన్నట్లు వెల్లడి

ముందడుగు కేరళ:

కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్ గాంధీ కేరళలోని వయనాడ్ లోక్ సభ స్థానంలో మరోసారి పోటీ

మిగతా 2లో

క్యాన్సర్ చికిత్స థెరఫీ ప్రారంభించిన రాష్ట్రపతి

- క్యాన్సర్ వ్యాధిని నయం చేయడంలో సహాయం
- కొత్త థెరపీతో క్యాన్సర్ చికిత్స మరింత సులభతరం

ముందడుగు జాతీయం:

భారతదేశంలో క్యాన్సర్ ముప్పు పెరుగుతున్నది. భారత్‌లోనూ చాలామందిలో క్యాన్సర్ చివరి స్టేజ్‌లోనే నిర్ధారణ అవుతున్నది. ఈ క్రమంలో రోగులకు చికిత్స చేసి ప్రాణాలను కాపాడడం

మిగతా 2లో

చీరకట్టుతో క్యాన్సర్ ముప్పు..

మండే ఎండలో మద్యం ప్రియులు చాలా మంది చల్లచల్లని బీర్లకే జై కొడుతుంటారు. ఏ చిన్న పంక్షన్ జరిగినా బీర్లు సీసాలు, సీసాలకే ఖాళీ చేసేస్తుంటారు. ఇప్పుడు మద్యం ప్రియులకు బ్యాడ్ న్యూస్ వినిపించింది. ఈ వేసవిలో మందు ప్రియులకు బీర్లు దొరకటం కష్టంగా మారనున్నట్లు తెలుస్తోంది.

మిగతా 4లో

లిక్కర్ స్కాం ప్రణాళిక కవితే..

వివరాలు 2లో

- కవిత ఇచ్చిన ఫోన్లు అన్ని ఫార్మాట్ చేసారు
- అప్రూవర్‌గా మారిన వ్యక్తిని బెదిరించారు
- బెయిల్ ఇవ్వకూడదని వాదించిన ఈడీ
- తీర్పును రిజర్వ్ చేసిన రౌస్ ఎవెన్యూ కోర్టు

హైదరాబాద్ నగరంలో ఓటింగ్ శాతం పెరగాలి

- 40 శాతానికి మించి ఓటింగ్ నమోదు కావట్లేదు
- కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి పిలుపు

ముందడుగు హైదరాబాద్:

ఓటు అనేది మన హక్కు.. దానిని అందరు బాధ్యతయుతంగా వినియోగించుకోవాలని కేంద్రమంత్రి మిగతా 2లో

ఒక శాతం వాస్తవమున్నా

అది సిగ్గుచేటు

మమతా ప్రభుత్వంపై కలకత్తా హైకోర్టు ఆగ్రహం

ముందడుగు పశ్చిమబెంగాల్:

పశ్చిమ బెంగాల్ సందేశ్‌ఖాలీ ప్రాంతానికి చెందిన అధికార తృణమూల్ కాంగ్రెస్‌కు చెందిన షాజహాన్ షేక్, అతడి అనుచరులు మహిళలపై అకృత్యాలకు మిగతా 2లో

వాకింగ్ ఒట్టి పాదాలతోనే మేలు

వివరాలు 4లో

ముందడుగు
శుక్రవారం 05-4-2024

దేశవ్యాప్తంగా మండుతున్న ఎండలు

మొదటిపేజీ తరువాయి

విడుదల చేసింది.

ఈ విధంగా చేయండి

- ఎల్లప్పుడూ హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండాలి.
- సమయానుకూలంగా నీళ్లు తాగుతూ ఉండాలి.
- సూర్యకాంతి పడకుండా చూసుకోవాలి
- మధ్యాహ్నం 12 నుంచి 4 గంటల మధ్య ఇంట్లోనే ఉండాలి

చేయకూడనవి..

- మండుటెంటల్లో ఎటువంటి కార్యకలాపాలు చేపట్టకూడదు.
- మధ్యాహ్నం 2-4 గంటల మధ్య వంట చేయడం మానుకోవాలి.
- వాహనాల్లో పిల్లలు, పెంపుడు జంతువులను ఎక్కువసేపు ఉంచొద్దు.
- మద్యపానం, టీ, కాఫీ, చక్కెర పానీయాలు, డ్రింక్స్‌ని మానుకోవాలి. చెప్పులు లేదా షూస్ లేకుండా బయట ఏమాత్రం తిరగకూడదు. ఇంటిని ఎల్లప్పుడూ చల్లగా ఉంచుకోవడానికి ప్రయత్నించాలని.. ఇందుకోసం కర్టెన్లు, షట్టర్స్, సన్‌షేడ్స్‌ని వినియోగించాలని పేర్కొంది. రాత్రి సమయంలో కిటికీలను తెరిచి ఉంచితే శ్రేయస్కరమని అధికారులు చెబుతున్నారు. పగటిపూట దిగువ అంతస్తుల్లో ఉండటానికి ప్రయత్నించాలి. శరీరాన్ని చల్లబరచుకోవడం కోసం.. ఫ్యాన్, తడి బట్టలు ఉపయోగించాలని ఆరోగ్య శాఖ సలహా ఇచ్చింది.

లిక్కర్ స్కాం ప్రణాళిక కవితే..

ముందడుగు ఢిల్లీ:

ఢిల్లీ లిక్కర్ స్కామ్ కేసులో మధ్యంతర బెయిల్ కోసం కవిత పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. ఢిల్లీలోని రౌస్ ఎవెన్యూ కోర్టులో వాడీ వేడీ వాదనలు జరిగాయి. తన కుమారుడికి పరీక్షలు ఉన్నందున బెయిల్ ఇవ్వాలని కవిత విజ్ఞప్తి చేశారు. ఆమె తరపున లాయర్ అభిషేక్ మను సింఘ్వీ వాదనలు వినిపించారు. ఐతే కవితకు వ్యతిరేకంగా ఈడీ కూడా బలంగా వాదనలు వినిపించింది. కవితకు బెయిల్ ఇస్తే సాక్షాధారాలను తారుమారు చేస్తారని.. బెయిల్ ఇవ్వకూడదని ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ డైరెక్టరేట్ వాదించింది. ఇరువర్గాల వాదనలు విన్న కోర్టు.. తీర్పును రిజర్వ్ చేసింది. సోమవారం ఉదయం 10:30 గంటలకు తీర్పును వెలువరించనుంది. విచారణ సందర్భంగా కవితపై ఈడీ సంచలన ఆరోపణలు చేసింది. కవితకు వ్యతిరేకంగా చాలా ఆధారాలున్నాయని.. ఢిల్లీ కుంభకోణానికి కవితే ప్రణాళిక రచించారని ఈడీ తరపున న్యాయవాది కోర్టుకు చెప్పారు. కవిత తన ఫోన్ డేటాను డిలీట్ చేయడంతో పాటు దర్యాప్తులో అడిగిన ప్రశ్నలకు సమాధానం ఇవ్వలేదని స్పష్టం చేశారు. కవిత తమకు 10 ఫోన్లు ఇచ్చారని.. అన్నీ ఫార్మట్ చేసే ఉన్నాయని కోర్టు దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. తాము నోటీసులు ఇచ్చిన తర్వాత.. 4 ఫోన్లను కవిత ఫార్మట్ చేసినట్లు వివరించారు. ఈ కేసులో నిందితులుగా ఉన్న వ్యక్తులు.. వందల సంఖ్యలో డిజిటల్ డివైజ్‌లను ధ్వంసం చేశారని చెప్పుకొచ్చారు. అంతేకాదు అప్రూవర్‌గా మారిన వ్యక్తిని బెదిరించారని.. తనకు వ్యతిరేకంగా సాక్ష్యం చెప్పవద్దని బెదిరించినట్లు ఈడీ వాదించింది. తన కుమారుడికి పరీక్షలు ఉన్నందున బెయిల్ ఇవ్వాల్సిందిగా కవిత విజ్ఞప్తి చేశారని.. కానీ ఆమె కుమారుడికి ఇప్పటికే పలు పరీక్షలు పూర్తైనట్లు తెలిపింది. ఆమె చిన్నకుమారుడు ఒంటరి కాదు.. అతడికి సోదరుడు, ఇతరకుటుంబ సభ్యులు ఉన్నారని స్పష్టం చేసింది. ఈ నేపథ్యంలో కవితకు బెయిల్ ఇవ్వకూడదని ఈడీ వాదించింది.

ఈ నేపథ్యంలో కవిత మధ్యంతర బెయిల్ పిటిషన్‌పై ఢిల్లీలోని రౌజ్ ఎవెన్యూ కోర్టు తీర్పును రిజర్వ్ చేసింది. సోమవారం తీర్పును వెలువరించనుంది. ఇక ఏప్రిల్ 20న కవిత రెగ్యులర్ బెయిల్ పిటిషన్‌పై విచారణ జరగనుంది. మరి కోర్టుకు ఆమెకు బెయిల్ ఇస్తుందా? లేదని? అందరిలోనూ ఉత్కంఠ నెలకొంది.

సీఎంగా ఉండాలా ? వద్దా అనేది కేజ్రీవాల్ వ్యక్తిగతం

మొదటిపేజీ తరువాయి

హైకోర్టు వ్యాఖ్యానించింది.

'మేము కోర్టు.. రాష్ట్రపతి పాలన, గవర్నర్ పాలన విధించిన సందర్భాలు ఏమైనా ఉన్నాయా?' అని ధర్మాసనం ప్రశ్నించింది. సామాజిక కార్యకర్త, హిందూసేన జాతీయ అధ్యక్షుడు విష్ణు గుప్తా ఈ పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. కోర్టు సూచనతో గుప్తా తన పిటిషన్ ను ఉపసంహరించుకున్నారు. లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్ ముందు తాను ప్రజెంటేషన్ ఇస్తానని చెప్పారు. మార్చి 21న కేజ్రీవాల్ ను అరెస్టు చేసిన తర్వాత దేశ రాజధానిలో ప్రభుత్వం కొరవడిందని పిటిషనర్ తరపు న్యాయవాది పేర్కొన్నారు. దీనిపై నిర్ణయం తీసుకోవాల్సింది లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్ లేదా రాష్ట్రపతి అని హైకోర్టు తెలిపింది. ప్రభుత్వం పనిచేయడం లేదని ఎలా ప్రకటిస్తారని ప్రశ్నించింది. 'దీనిపై నిర్ణయం తీసుకునే అధికారం ఎల్జీకి ఉంది. ఆయనకు (ఎల్జీ) మా మార్గదర్శకత్వం అవసరం లేదు. చట్టప్రకారం ఏం చేయాలో అది చేస్తారు' అని కోర్టు పేర్కొంది.

కేజ్రీవాల్ ను సీఎం పదవిని నుంచి తొలగించాలని సుర్జిత్ సింగ్ యాదవ్ అనే వ్యక్తి దాఖలు చేసిన ఇలాంటి పిల్ ను మార్చి 28న హైకోర్టు కొట్టివేసింది. ఈ అంశాన్ని పరిశీలించాల్సిన బాధ్యత కార్యనిర్వాహక, రాష్ట్రపతిదేనని అని తెలిపింది. ఈ విషయంలో కోర్టు జోక్యం చేసుకోజాలదని కోర్టు స్పష్టం చేసింది.

హైదరాబాద్ నగరంలో ఓటింగ్ శాతం పెరగాలి

మొదటిపేజీ తరువాయి

కిషన్ రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. అంబర్ పేట్ నియోజకవర్గం కాచిగూడ డివిజన్ పర్యటనలో కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి పర్యటించారు. హైదరాబాద్ నగరంలో ఎప్పుడు 40 శాతానికి మించి ఓటింగ్ శాతం నమోదు కాదు అని కిషన్ రెడ్డి అన్నారు. కానీ, మనం దృష్టి సారించాలి ఓటింగ్ పర్సంటేజ్ పెంచాలన్నారు. కాబట్టి అందరూ పోలింగ్ లో పాల్గొనాలని తెలిపారు. ఈసారి దేశం, భవిష్యత్తు కోసం ఓటు వేయాలని ప్రతి ఒక్కరికి విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాను.. దేశాభివృద్ధి కోసం ఓటు వేయాలి.. దీంతో మన భవిష్యత్ కూడా బాగుపడుతుందన్నారు. ప్రతి ఒక్కరు ఓటు వేసేటప్పుడు ఒక్కసారి ఆలోచించండి అని తెలంగాణ బీజేపీ చీఫ్ కిషన్ రెడ్డి తెలిపారు. గతంలో పాకిస్తాన్ ప్రేరేపిత ఐఎస్ఐ ఉగ్రవాద సంస్థలు మన హైదరాబాద్ నగరంలో ఏ విధంగా బలపడ్డాయో అందరికి తెలిసిందే.. లుంబినీ పార్కు, గోకుల్ ఛాట్ , దిల్ షుక్ నగర్ లాంటి ప్రదేశాల్లో మన బిడ్డలను పొట్టన పెట్టుకున్నారు.. కర్ఫ్యూలు, మతకల్లాలు, బాంబుపేలుళ్లు ఉండేవన్నారు. కానీ, మోడీ అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఎలాంటి బాంబుదాడులు లేవని పేర్కొన్నారు.

రాహుల్ గాంధీ స్థిర చరాస్తులు రూ.20 కోట్లు

మొదటిపేజీ తరువాయి

చేస్తున్నారు. వయనాడ్ లో నామినేషన్ కూడా వేసారు. ఈ నేపథ్యంలో రాహుల్ గాంధీ ఆస్తిపాస్తులతో ఇతర వివరాలు బయటకు వచ్చాయి. వీటిపై దేశ ప్రజల్లో ఆసక్తికర చర్చ సాగుతోంది. నామినేషన్ పత్రాలతో పాటు తన స్థిరచరాస్థులతో కూడిన అఫిడవిట్ ను ఎన్నికల అధికారికి రాహుల్ గాంధీ అందజేశారు. ఇందులో తనకు మొత్తం రూ.20 కోట్ల స్థిర చరాస్తులు వున్నట్లు రాహుల్ పేర్కొన్నారు. ఆస్తులేకాదు అప్పులుకూడా భారీగానే వున్నట్లు రాహుల్ వెల్లడించారు. మొత్తంగా రూ.49.7 లక్షల అప్పులు వున్నట్లు రాహుల్ ప్రకటించారు.

రాహుల్ గాంధీ బ్యాంక్ అకౌంట్ లో కేవలం రూ.26.25 లక్షలు మాత్రమే ఉన్నాయి. స్టాక్ మార్కెట్ లో రూ.4.3 కోట్ల పెట్టుబడులు, మ్యూచువల్ ఫండ్స్ లో రూ.3.81 కోట్ల డిపాజిట్స్ వున్నాయని తెలిపారు. అలాగే రూ.15.2 కోట్ల గోల్డ్ బాండ్స్ ను రాహుల్ కలిగివున్నారు. అలాగే నేషనల్ సేవింగ్, పోస్టల్ సేవింగ్స్ స్కీమ్స్, ఇన్సూరెన్స్ పాలసీలు... ఇలా మరికొన్నిట్లో రూ.61.52 కోట్ల రూపాయలు వున్నట్లు రాహుల్ వెల్లడించారు. 202223 ఆర్థిక సంవత్సరంలో తన ఆదాయం రూ.1,02,78,680 కోట్లుగా రాహుల్ ఈసికి తెలిపారు.

రాహుల్ తాజా అఫిడవిట్ ప్రకారం చూసుకుంటే 2019 తో పోలిస్తే ప్రస్తుతం 59 శాతం చరాస్థులు పెరిగాయి. 2019 లో రూ.5.8 కోట్లుగా వున్న చరాస్తులు 2024 కు వచ్చేసరికి రూ.9.24 కోట్లకు పెరిగాయి. అయితే ప్రస్తుతం రాహుల్ చేతిలో కేవలం రూ.55,000 మాత్రమే ఉన్నాయని తెలిపారు. తన సోదరి ప్రియాంక గాంధీ వాద్రాతో కలిసి వ్యవసాయ భూములు వున్నట్లు రాహుల్ వెల్లడించారు. ఇక న్యూ డిల్లీ గురుగ్రామ్ లో రూ.11 కోట్ల విలువైన కార్యాలయ ప్రాంతం వున్నట్లు రాహుల్ వెల్లడించారు.

తనపై నమోదైన క్రిమినల్ కేసుల వివరాలను కూడా రాహుల్ గాంధీ బైటపెట్టారు. అత్యాచార బాధితురాలి వివరాలను బయటపెట్టినందుకు రాహుల్ పై ఫోక్సో కేసు నమోదయ్యింది. అలాగే పరువునష్టం, నేరపూరిత కుట్ర కేసులు కూడా రాహుల్ పై వున్నారు. ఇలా రాహుల్ పై మొత్తం 18 క్రిమినల్ కేసులు వున్నాయి. ఈ వివరాలన్నింటిని ఎన్నికల కమీషన్ కు తెలియజేసారు రాహుల్ గాంధీ.

రాజ్యసభ సభ్యురాలిగా సోనియా గాంధీ ప్రమాణం

మొదటిపేజీ తరువాయి

తీసుకున్నట్లు వెల్లడించారు. ఇప్పుడు ఆమె తొలిసారిగా పెద్దల సభకు ప్రాతినిథ్యం వహించబోతున్నారు. ఇందులో భాగంగానే చే రాజ్యసభ సభ్యురాలిగా ప్రమాణం చేశారు. ఉపరాష్ట్రపతి, రాజ్యసభ చైర్మన్ జగదీప్ ధన్‌ఖడ్ గురువారం ఉదయం సోనియాతో రాజ్యసభ ఎంపీగా ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు.

మాజీ ప్రధాని మన్మోహన్ సింగ్ రాజ్యసభ పదవీకాలం ముగియడంతో ఆయన స్థానంలో సోనియా పోటీ చేశారు. బుధవారంతో మన్మోహన్ పదవీకాలం ముగిసింది. రాజస్థాన్ నుంచి సోనియా పెద్దల సభకు ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికైన విషయం తెలిసిందే. దీంతో సోనియా గాంధీ రాజ్యసభ సభ్యురాలిగా ప్రమాణం చేశారు. సోనియాతో పాటు రాజ్యసభకు ఎన్నికైన 12 మంది గురువారం ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన వారిలో రైల్వే మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ కూడా ఉన్నారు. ఆయన ఒడిశా నుంచి రాజ్యసభకు ఎన్నికయ్యారు.

ఒక శాతం వాస్తవమున్నా అది సిగ్గుచేటు

మొదటిపేజీ తరువాయి

పాల్పడటమే గాక, వారి భూములను బలవంతంగా లాక్కొన్నట్లు వచ్చిన ఆరోపణలు దేశవ్యాప్తంగా తీవ్ర దుమారం రేపాయి. ఈ ఘటనలపై దాఖలైన పిటిషన్లపై విచారణ జరిపిన సందర్భంగా మమతా బెనర్జీ ప్రభుత్వంపై కలకత్తా హైకోర్టు ఆగ్రహం వ్యక్తంచేసింది. పౌరుల భద్రతకు ముప్పు ఏర్పడితే.. అందుకు ప్రభుత్వానిదే పూర్తి బాధ్యత అని స్పష్టం చేసింది. ఈ వివాదంపై దర్యాప్తు జరిపించాలని దాఖలైన అఫిడవిట్‌లపై స్పందిస్తూ.. ''అఫిడవిట్ లో పేర్కొన్న ఒక్క విషయం నిజమైనా, అందులో ఒక శాతం వాస్తవమున్నా అది సిగ్గుచేటు. అధికార పార్టీ, స్థానిక యంత్రాంగం అందుకు పూర్తి నైతిక బాధ్యత వహించాలి'' అని ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేసింది. అలాగే అరెస్టు తప్పించుకునేందుకు షాజహాన్ షేక్ కొంతకాలంపాటు అజ్ఞాతంలోకి వెళ్లిపోయాడు. 55 రోజుల పాటు షాజహాన్ పరారీలో ఉండడంపై కోర్టు అసహనం వ్యక్తంచేసింది. ఫిబ్రవరి నెలలో పోలీసులు అతడిని అరెస్టు చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ప్రస్తుతం ఈ కేసు న్యాయస్థానం తీర్పును రిజర్వ్ చేసింది. షాజహాన్ అకృత్యాలకు ఎదురొడ్డి నిలిచిన రేఖా పత్రా.. అక్కడి మహిళలు చేపట్టిన ఆందోళనలకు నాయకత్వం వహించారు. అతడి అనుచరుల బెదిరింపులకు లొంగకుండా ధైర్యంగా ముందుకొచ్చి పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయడమే గాక.. కోర్టులో వాంగ్మూలం ఇచ్చారు. ఆమెకు బెంగాల్‌లోని బసిర్‌హట్ స్థానం నుంచి బిజెపి టికెట్ ఇచ్చిన సంగతి తెలిసిందే.

కృష్ణా బోర్డు త్రిసభ్య కమిటీ భేటీ వాయిదా

- తెలుగు రాష్ట్రాల ప్రతినిధులు డుమ్మా
- అందుకే 12 కి వాయిదా

ముందడుగు:

కృష్ణానది ప్రాజెక్టులలో నీటిమట్టాలు పడిపోతున్న వేళ, నీటిఎద్దడిని ఎదుర్కోవడం కోసం చర్చించతలపెట్టిన కృష్ణానదీ యాజమాన్య బోర్డు త్రిసభ్య కమిటీ సమావేశం ఈనెల 12వ తేదీకి వాయిదా పడింది. తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ ఈఎన్సీలు ఇరువురు హాజరు కావాలని కేఆర్ఎంబీ సభ్య కార్యదర్శి డీఎం రాయిపురే కోరారు. గురువారం తలపెట్టిన సమావేశానికి రెండు రాష్ట్రాల ఈఎన్సీలు హాజరు కాలేదు. దీంతో సమావేశాన్ని ఈనెల 12వ తేదీకి వాయిదా వేశారు. శ్రీశైలం, నాగార్జునసాగర్ జలాశయాల్లో అందుబాటులో ఉన్న నీరు, రెండు రాష్ట్రాల తాగునీటి అంశాలపై ఈ భేటీలో చర్చించనున్నారు. రానున్న రోజుల్లో ఎదురయ్యే నీటి ఎద్దడిని ఎదుర్కొనే విషయమై సమావేశంలో చర్చ జరగనుంది. తెలంగాణకు కేటాయించిన వాటా కంటే ఇప్పటికే ఏడు టీఎంసీలకు పైగా అదనపు నీటిని వాడుకుందని ఆంధ్రప్రదేశ్ తెలిపింది. అటు 8వ తేదీ నుంచి సాగర్ కుడి కాలువ ద్వారా రోజుకు 5500 క్యూసెక్కుల చొప్పున తమకు ఐదు టీఎంసీల నీరు విడుదల చేయాలని ఏపీ ఇప్పటికే కృష్ణా నదీ యాజమాన్య బోర్డును కోరింది. ఇదివరకే బుధవారం జరగాల్సిన కృష్ణా నదీ యాజమాన్య బోర్డు త్రిసభ్య కమిటీ సమావేశాన్ని వాయిదా వేయాలని తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రెండు రాష్ట్రాలు కోరాయి. ఈ మేరకు రెండు రాష్ట్రాలు కేఆర్ఎంబీకి లేఖ రాశాయి. దీంతో త్రిసభ్య సమావేశం జరిగే అవకాశం లేకుండా పోయింది. ఇవాళ నిర్వహించాలనుకున్న సమావేశానికి ఇరు రాష్ట్రాల ఈఎన్సీలు హాజరుకాకపోవడంతో వాయిదా పడింది.

క్యాన్సర్ చికిత్స థెరఫీ ప్రారంభించిన రాష్ట్రపతి

మొదటిపేజీ తరువాయి

కష్టంగా మారుతున్నది. అయితే, బాంబే ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ (ఐఐటీ) సరికొత్త చికిత్స విధానాన్ని పరిచయం చేసింది. క్యాన్సర్ చికిత్స కోసం దేశీయంగా కార్ టీ సెల్ థెరపీని తీసుకురాగా.. పోవైలో ఏర్పాటు కార్యక్రమంలో భారత రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్మ్ము ప్రారంభించారు. ఐఐటీ బాంబే, టాటా మెమోరియల్ సెంటర్ అభివృద్ధి చేసిన ఈ జన్యు ఆధారిత చికిత్స విధానం పలు రకాల క్యాన్సర్‌లను నయం చేయడంలో సహాయపడనున్నది.

ది లాన్సెట్ రీజినల్ హెల్త్ సౌత్ ఈస్ట్ ఏషియా జర్నల్‌లో ప్రచురితమైన అధ్యయనం ప్రకారం.. 2019లో భారత్‌లో దాదాపు 12లక్షల కొత్త క్యాన్స్ కేసులుండగా.. 9.3లక్షల మరణాలు రికార్డయ్యాయి. కార్ టీ సెల్ థెరపీ క్యాన్సర్ చికిత్సలో ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. నెక్స్ కార్ 19 కార్ టీ సెల్ థెరపీని భారత్ తొలి కార్ట్ టీ సెల్ థెరపీ కాగా.. ఇది చికిత్స ఖర్చును గణనీయంగా తగ్గిస్తుందని పేర్కొంటున్నారు. ఈ కొత్త థెరపీ సహాయంతో క్యాన్సర్ చికిత్స మరింత సులభతరం అవుతుందని నిపుణులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

ముందడుగు
శుక్రవారం 05-4-2024

తెలంగాణ భవన్‌కు వాస్తు దోషమంటూ మార్పులు

ఈశాన్యం వైపు ఉన్న గేటు నుంచి రాకపోకలు ● గేటుకు లక్ష్మీనరసింహస్వామి ఫ్లెక్సీ ఏర్పాటు

ముందడుగు హైదరాబాద్:

తెలంగాణలో బిఆర్ఎస్ పార్టీ అధికారాన్ని కోల్పోవడంతో పాటు నేతల వలసలు కూడా పెరిగాయి. వాస్తు దోషం కారణంగానే పార్టీకి కష్టాలు వచ్చాయని నేతలు భావిస్తున్నట్టు సమాచారం. దీంతో బిఆర్ఎస్ కేంద్ర కార్యాలయం తెలంగాణ భవన్‌కు అవసరమైన మార్పులు చేస్తున్నారు. ఇందులో ప్రధానమైనది కార్యాలయంలోకి వెళ్లే గేటు. తెలంగాణ భవన్ తూర్పు అభిముఖంగా ఉండగా.. వాయువ్య దిశలో ఉన్న గేటు నుంచి రాకపోకలు సాగుతున్నాయి. అలా రావడం మంచిది కాదని, ఈశాన్యం వైపు ఉన్న గేటును ఇకనుంచి రాకపోకలకు వినియోగించాలని నిర్ణయించారు. అందుకు అనుగుణంగా ఈశాన్యం వైపు ఉన్న గేటును సిద్ధం చేస్తున్నారు. వాహనాల రాకపోకలు సాగించేందుకు వీలుగా ర్యాంపు నిర్మిస్తున్నారు. వీధి పోటును దృష్టిలో ఉంచుకొని లక్ష్మీనరసింహస్వామి చిత్రంతో కూడిన ఫ్లెక్సీని కూడా గేటుకు ఏర్పాటు చేశారు. రాకపోకలను వాయువ్యం నుంచి ఈశాన్యం వైపునకు మార్చడానికి ట్రాఫిక్ సమస్య కూడా కారణమని పార్టీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. బంజారాహిల్స్ రోడ్ నంబర్ 12 వైపు వెళ్లే ప్రధాన రహదారి వెంట వాహనాల రాకపోకలు భారీగా పెరిగాయి. దీంతో తెలంగాణ భవన్‌లోకి వాహనాలు వెళ్లేందుకు ఇబ్బంది ఎదురవుతోంది. ఒకటి, రెండు వాహనాలు కూడా వాయువ్యం దిశలో ఉన్న గేటు వద్ద కాసేపు కూడా నిలిపి ఉంచే పరిస్థితి లేదు. దీంతో ఈశాన్యం గేటును రాకపోకలకు ఉపయోగించడం ద్వారా ట్రాఫిక్ సమస్యను అధిగమించవచ్చని భావిస్తున్నారు. వీటితో పాటు ప్రాంగణం లోపల కూడా అవసరమైన మేరకు స్వల్ప మార్పులు.. చేర్పులు చేస్తున్నారు.

ఎండాకాలం బీర్ బాబులకు బ్యాడ్ న్యూస్

● ఏప్రిల్, మే నెలల్లో బీర్ల కొరత తీవ్రం
● డిమాండ్‌కు తగిన విధంగా సరఫరా లేదు

ముందడుగు తెలంగాణ:

మండే ఎండలో మద్యం ప్రియులు చాలా మంది చల్లచల్లని బీర్లకే జై కొడుతుంటారు. ఏ చిన్న ఫంక్షన్ జరిగినా బీర్ల సీసాలు, సీసాలకే ఖాళీ చేసేస్తుంటారు. ఇప్పుడు మద్యం ప్రియులకు బ్యాడ్ న్యూస్ వినిపించింది. ఈ వేసవిలో మందు ప్రియులకు బీర్లు దొరకటం కష్టంగా మారనున్నట్టు తెలుస్తోంది.

ఇప్పటికే మంచిర్యాల జిల్లా హాజీపూర్ మండలం గుడిపేటలోని మద్యం డిపోకు బీర్ల సరఫరా చాలా వరకు నిలిచి పోయింది. వచ్చిన నిల్వలను డిపో పరిధిలోని మద్యం దుకాణాలు, బార్లకు రేషియో పద్ధతిన సరఫరా చేస్తుంటారు. ఇప్పటికే బీర్ల కొరత ఏర్పడగా.. కొద్ది రోజుల్లో మరింత తీవ్రం కానున్నట్లు అంచనా వేస్తున్నారు. గతంలో పలు కంపెనీలు సర్కార్ లిక్కర్ గోదాంలకు సరఫరా చేసిన బీరు నిల్వలకు ఇప్పటికీ బకాయిల చెల్లించలేదని.. అందులో ఇప్పుడు కొత్తగా సరుకు రావటట్లేదని చెప్తున్నారు.

గుడిపేట లిక్కర్ డిపో పరిధిలో మొత్తం 135 మద్యం దుకాణాలు, 28 వరకు బార్లు ఉన్నాయి. సమ్మర్ సమయంలో వీటిల్లో పెద్దఎత్తున బీర్ల అమ్మకాలు సాగనున్నాయి. గతేడాది మార్చిలో సుమారు 2 లక్షల వరకు బీర్ల కేసులు అమ్మినట్టు లెక్కలు చెప్తున్నాయి. ఈ ఏడాది మార్చిలో 1.80 లక్షల వరకు బీరు కేసులు మాత్రమే అమ్మకాలు జరిగాయి. గత ఏడాది బీరు కేసులు మద్యం దుకాణాల డిమాండ్‌కు అనుగుణంగా సరఫరా జరిగి డిపోలో లక్షల కేసుల నిల్వలు ఉండేవి. ఇప్పుడు బీరు కేసులు వచ్చినవి వచ్చినట్లు విక్రయిస్తుండగా.. డిపోలో నిల్వలు ఉండడం లేదు. ఈ లెక్కన డిమాండ్‌కు తగిన విధంగా సరఫరా లేదని తెలుస్తోంది.

లిక్కర్ తయారీ కంపెనీలు సరఫరా చేసిన మద్యం బిల్లులు చాలా వరకు పెండింగ్ ఉండడంతో కొన్ని డిస్టిలరీస్, బ్రేవరేజేస్‌లు మద్యం ఉత్పత్తి తగ్గించడంతో పాటు బీర్ల సరఫరా కూడా తగ్గించేశాయి. సాధారణంగా వేసవిలో మార్చి నుంచి మే వరకు దాదాపు రూ.2 కోట్ల విలువైన బీర్ల అమ్మకాలు జరుగుతుంటాయి. ఒక్కో మద్యం దుకాణానికి రోజుకు సుమారుగా 50 బీరు కేసుల వరకు విక్రయాలు జరిగేవని.. కానీ ఈసారి 30 బీరు కేసులు కూడా సరఫరా జరగట్లేదని మద్యం వ్యాపారులు చెప్తున్నారు. దీంతో.. ఏప్రిల్, మే నెలల్లో బీర్ల కొరత మరింత తీవ్రం కానుందని చెప్తున్నారు.

భర్త, ప్రియుడు ఇద్దరితో కలిసి ఉంటాను

కరెంట్ పోల్ ఎక్కి నిరసన చేపట్టిన మహిళ

ముందడుగు ఉత్తరప్రదేశ్:

ఒక మహిళకు భర్త, పిల్లలు ఉన్న మరో వ్యక్తితో ప్రేమాయణం నడిపింది. చివరకు అది బయటపడటంతో ఇద్దరితో కలిసి ఉంటానంటూ మొండిపట్టు పట్టింది. అందుకు ఇంట్లోవాళ్లు అంగీకరించకపోవడంతో కరెంట్ పోల్ ఎక్కి నిరసన చేపట్టింది. ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని గోరఖ్‌పుర్‌లో బుధవారం జరిగిన ఈ ఘటన ప్రస్తుతం వైరల్ అవుతోంది. పిప్రాయిచ్ ప్రాంతానికి చెందిన ఓ 34 ఏళ్ల మహిళకు చాలా ఏళ్ల క్రితం ఓ వ్యక్తితో వివాహమైంది. వీరికి ముగ్గురు సంతానం. అయితే, గత ఏడేళ్లుగా ఆ మహిళ పొరుగూరికి చెందిన మరో వ్యక్తితో వివాహేతర సంబంధం పెట్టుకుంది. ఇటీవల భర్తకు ఈ విషయం తెలియడంతో ఆమెను నిలదీశాడు. దీంతో వారి మధ్య గొడవ జరిగింది. ప్రియుడు తమతోనే ఉంటాడని, అలాగైతే ఇంటి ఆర్థిక సమస్యలు కూడా తొలుగుతాయని భర్తను కోరింది. ఇందుకు అతడు అంగీకరించకపోవడంతో ఆత్మహత్య చేసుకుంటానంటూ బెదిరించింది. ఈ క్రమంలోనే గ్రామంలోని విద్యుత్ స్తంభం ఎక్కి నిరసన చేపట్టింది. గమనించిన స్థానికులు వెంటనే ఎలక్ట్రిసిటీ డిపార్ట్‌మెంట్‌కు ఫోన్ చేయడంతో వారు విద్యుత్ సరఫరాను నిలిపివేశారు. అనంతరం పోలీసులు అక్కడకు చేరుకుని బలవంతంగా కిందకు దించాల్సి వచ్చింది. ఇందుకు సంబంధించిన దృశ్యాలు సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్ అయ్యాయి.

ఐజీ స్టీఫెన్ రవీంద్రపై సీఎంకు ఫిర్యాదు

అన్యాయంగా సస్పెండ్ చేశారని ఆవేదన
కమాండ్ కంట్రోల్ డీఎస్పీ గంగాధర్ ఆరోపణ

ముందడుగు క్రైం:

తెలంగాణ హోంగార్డ్స్ ఐజీ స్టీఫెన్ రవీంద్రపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి కమాండ్ కంట్రోల్ డీఎస్పీ గంగాధర్ ఫిర్యాదు చేశారు. ఓ భూ వివాదంలో తాను తలదూర్చానంటూ.. ఎలాంటి ఎంక్వైరీ చేయకుండానే సస్పెండ్ చేశారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. భూ కబ్జాదారులతో చేయి కలిపి తనను అకారణంగా విధుల నుంచి తొలగించారని సీఎం దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. భూ వివాదంలో అప్పటి జిల్లా కలెక్టర్, పోలీస్ కమీషనర్ ఆదేశాలతోనే తాను కేసు నమోదు చేశానని గంగాధర్ చెప్పారు. కానీ ల్యాండ్ గ్రాబర్స్‌పై కేసు ఎందుకు పెట్టావని ఆరోపిస్తూ సస్పెండ్ చేశారని తన ఫిర్యాదులో తెలిపారు. శంకర్‌పల్లి మండలం జన్వాడ, కొల్లూరు గ్రామాల మధ్య ఓవర్ లాప్ భూ వివాదం విషయంలో తనకు అన్యాయం జరిగిందని అన్నారు. సస్పెండ్ అయిన అధికారులపై 3 నుంచి 6 నెలలలోపు డిసిప్లినరీ యాక్షన్ కమిటీ ఎంక్వైరీ చేసి యాక్షన్ తీసుకోవాలనే జీవో ఉందని గంగాధర్ గుర్తు చేశారు. కానీ.. ఏడాదిన్నరపాటు కేసును స్టీఫెన్ రవీందర్ పక్కన పెట్టడంతో ప్రమోషన్ విషయంలో తనకు అన్యాయం జరిగిందని అన్నారు. తన బ్యాచ్ ఇన్ స్పెక్టర్లు డీఎస్పీలుగా ప్రమోషన్ పొందితే.. తన ప్రొఫెషనల్ లైఫ్ లో ఎదుగుదల లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. తన బ్యాచ్ వారి కంటే చాలా ఆలస్యంగా ప్రమోషన్ వచ్చిందని అన్నారు.

జైల్లో పుస్తకాలతోనే గడుపుతున్న కేజ్రీవాల్

ముందడుగు ఢిల్లీ:

ఢిల్లీ ముఖ్యమంత్రి అరవింద్ కేజ్రీవాల్ తీహార్ జైలు నంబర్ 2లో ఉన్న ఆయన.. ధ్యానం, యోగాతోపాటు పుస్తకాలు చదవుకుంటున్నట్లు విశ్వసనీయ వర్గాలు వెల్లడించాయి. రోజులో రెండుసార్లు ధ్యానం, యోగా చేస్తున్న కేజ్రీవాల్ ఎక్కువ సమయం పుస్తకాలతోనే గడపుతున్నట్లు తెలిపాయి. ఉదయం, సాయంత్రం గంటన్నరపాటు ఆయన యోగా, ధ్యానం చేస్తున్నారు. రామాయణం, భగవద్గీత, జర్నలిస్టు నీరజా ఛౌదరీ రాసిన 'హౌ ప్రైమ్ మినిస్టర్స్ డిసైడ్ పుస్తకాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఈ పుస్తకాలు చదువుతూ సెల్‌లో ఉన్న ఛైర్‌పై కూర్చొని ఏదో రాసుకుంటున్నట్లు కనిపించింది. గదిలో ఉన్న టీవీలో 20 ఛానళ్లు వీక్షించే వీలుంది. కానీ, దాన్ని చూసేందుకు ఆయన అంతగా ఇష్టపడటం లేదు' అని జైలు వర్గాలు వెల్లడించాయి. జైలుకు వెళ్లిన మొదటిరోజు నీరసంగా కనిపించిన కేజ్రీవాల్‌కు మరుసటి రోజు చక్కెర స్థాయిలు సాధారణ స్థితికి వచ్చినట్లు పేర్కొన్నాయి. 'జైలు నిబంధనల ప్రకారం, అందరి ఖైదీల మాదిరిగానే కేజ్రీవాల్‌కు తన సెల్‌ను శుభ్రం చేసుకునేందుకుగాను ఒక చీపురు, బకెట్, చిన్న క్లాత్ అందించాం. న్యాయస్థానం ఆదేశాల మేరకు ఒక టేబుల్, ఛైర్, ఎలక్ట్రిక్ కెటిల్ కూడా అందుబాటులో ఉంచాం. సెల్‌లో అమర్చిన రెండు సీసీ కెమెరాలతో ఆయనను 24గంటలూ జైలు అధికారులు పర్యవేక్షిస్తున్నారు. సెల్ బయట ఉన్న చిన్న లాబీలో నడిచేందుకు వెసులుబాటు ఉంది' అని జైలు అధికారులు వెల్లడించారు. భద్రతా కారణాల వల్ల తోటి ఖైదీలతో కలిసేందుకు ఆయన్ను అంగీకరించడం లేదని సమాచారం. వార్డు బయట సీఆర్‌పీఎఫ్, తమిళనాడు స్పెషల్ పోలీస్‌లతో కూడిన క్విక్ రియాక్షన్ టీమ్ నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తుంది. తన న్యాయవాదిని కలిసేందుకు వెళ్లే సమయంలో ఈ బృందం కేజ్రీవాల్‌కు తోడుగా ఉంటుంది.

ముందడుగు
శుక్రవారం 05-4-2024

అంధకారంలో ఉప్పల్ స్టేడియం

• విద్యుత్ సరఫరా నిలిపివేసిన అధికారులు

• నేటి మ్యాచ్ జరుగుతుందో, లేదో అనుమానం

ముందడుగు హైదరాబాద్:

హైదరాబాద్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ నిర్లక్ష్యం కారణంగా ఉప్పల్‌లో ని రాజీవ్ గాంధీ ఇంటర్నేషనల్ క్రికెట్ స్టేడియం అంధకారంలోకి వెళ్లింది. రూ. 3 కోట్లకుపైగా విద్యుత్ బకాయిలు చెల్లించడంలో హెచ్‌సీఏ విఫలం కావడంతో విద్యుత్ శాఖ అధికారులు ఉప్పల్ స్టేడియానికి కరెంట్ సరఫరాను నిలిపివేశారు. దీంతో స్టేడియం పరిసరాలు చీకటి మయమయ్యాయి. తాత్కాలికంగా జనరేటర్ ఏర్పాటు చేసి స్టేడియం లో విద్యుత్ అందించారు నిర్వాహ కులు. గత కొన్నేళ్లుగా హెచ్‌సీఏ విద్యుత్ బిల్లులు చెల్లించకపోవడం తో తెలంగాణ విద్యుత్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ అధికారులు కోర్టును ఆశ్రయించారు.

క్రికెట్ అభిమానులు ఎంతగానో ఎదురుచూస్తున్న సన్ రైజర్స్ హైద రాబాద్, చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ జట్లు శుక్రవారం ఉప్పల్ స్టేడియంలో తలపడనున్నాయి. తమ ఫేవరేట్ జట్ల మధ్య జరగనున్న మ్యాచ్ కు ఇలా విద్యుత్ అంతరాయం కల గడంతో అభిమానులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. ఈ మ్యాచ్ జరుగు తుందా? లేదా? అనేదానిపై ఉత్కంఠ నెలకొంది. అయితే, నిర్వాహకులు ఐపీఎల్ మ్యాచ్ నేపథ్యంలో తగిన చర్యలు తీసుకుని మ్యాచ్ కు ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా చూస్తారని భావి స్తున్నారు.

చీరకట్టుతో క్యాన్సర్ ముప్పు..

భారతీయ మహిళల్లో వేగంగా వ్యాప్తి • బిగుతుగా దుస్తులు ధరించిన క్యాన్సర్

ముందడుగు ఆరోగ్యం:

భారతీయ సంస్కృతిలో చీరకు ఉన్న గొప్పదనం వేరు. మహిళలు ఏ చిన్న పార్టీ జరిగినా, పండుగలకు, పూజలకు చీరలే ధరిస్తారు. ప్రపంచవ్యాప్తం గా పలు దేశాల్లోనూ చీరను పలు రకాలుగా ధరిస్తూ వస్తున్నారు. సంప్ర దాయ పద్ధతిలోనే కాకుండా విభిన్న శైలిలో ధరిస్తూ వస్తున్నారు. ఐతే చీరను ధరించడం ద్వారా క్యాన్సర్స్ సోకుతుం దని తేలింది. భారతీయ మహిళలు చీర కట్టుకునే విధానంతో క్యాన్సర్ తదితర సమస్యల బారినపడుతున్నట్లుగా అధ్య యనం గుర్తించింది. ముంబయిలోని ఆర్ఎన్ కూపర్‌లాంటి ఆసుపత్రిలో పరిశోధనలు జరిగాయి.

చీరతో వచ్చే క్యాన్సర్..?

చీరను కట్టుకోవడం ద్వారా స్క్వా మస్ సెల్ కార్సినోమా ముప్పు పెరుగుతున్నది. చీర కట్టుకోవడం వల్ల వస్తున్న క్యాన్సర్‌ను చీర క్యాన్స ర్‌గా భావిస్తున్నారు. ఇది భారతీయ మహిళల్లో వేగంగా విస్తరిస్తోం ది. గత కొన్నేళ్లుగా చీర క్యాన్సర్ కేసులు వేగంగా పెరుగుతున్నా యి. 'ఓన్లీ మై హెల్త్'లో కథనం ప్ర చురితమైంది. గ్రామీణ భారతంలో మహిళలు ఏడాది పొడువునా చీరలు ధరిస్తారని ఎన్‌సీపీఎం మెడికల్ కాలేజ్ అండ్ హాస్పిటల్ క్యాన్సర్ స్పెషలిస్ట్ డాక్టర్ సుదీప్ తెలిపారు. నడుముపై చీర కట్టిన గు ర్తులుంటాయని.. నడుముపై పెట్టీ కోట్ వేసుకున్న కాటన్ నాడాలతో కడుతుంటారు. గట్టిగా కట్టుకోవ డం వల్ల నడుము భాగంలో రాపిడి ఏర్పడుతుంది. దాంతో చర్మం రంగు సైతం మారుతూ వస్తుంది. చివరకు నల్లని మచ్చలు క్యాన్సర్‌గా మారుతుందని పేర్కొన్నారు.

బిగుతుగా దుస్తులు ధరించిన క్యాన్సర్

విపరీతమైన వేడిలో నివసించే మహిళలకు కూడా ఈ క్యాన్సర్ సోకే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. బీహార్, జార్ఖండ్‌ల మహిళల్లో ఈ వ్యాధి వేగంగా విస్తరిస్తోంది. ఓ 68 ఏళ్ల మహిళ ఈ కేన్సర్ బారినపడగా.. ఈ విషయం వెలుగులోకి వచ్చినట్లు వైద్యులు తెలిపారు. కశ్మీరీ కంగ్రీ దుస్తులతో పాటు టైట్ జీన్స్ సైతం క్యాన్సర్ కారణమవు తాయని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కశ్మీర్‌లో కాంగ్రీ కేన్సర్ అదేవిధంగా, కాశ్మీర్‌లో కాంగ్రీ కేన్సర్ అని పిలు వబడే చర్మ కేన్సర్‌కి మరో రూపం. చలికాలంలో వెచ్చదనం కోసం కాంగ్రీస్ అని పిలువబడే కుంపటితో నిండిన మట్టి కుండలను వాడే విధానంతో ఈ క్యాన్సర్ వస్తుంది. చాలా బిగుతుగా ఉండే దుస్తులను ఎక్కువసేపు ధరించడంతో రక్త ప్రసరణకు అంతరాయం కలుగుతుందని పేర్కొం టున్నారు. క్యాన్సర్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధులను నివారిం చడానికి, మీ జీవనశైలిని సరిదిద్దుకోవడం చాలా ముఖ్య మని వైద్యులు పేర్కొంటున్నారు. చీర ధరించిన అందరిలో క్యాన్సర్ వస్తుందని కాదని.. పరిశుభ్రత పాటించాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన, పోషకాహారాన్ని తీసుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే గంటల తరబడి ఒకే చోట కూర్చోవద్దని.. వీలైనంత వరకు చురుగ్గా ఉండేలా చూసుకోవాలని.. దాంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందన్నారు.

హిమాచల్ ప్రదేశ్‌లో 5.3 తీవ్రతతో భూకంపం

భారీ నష్టం జరగలేదని సమాచారం

ముందడుగు హిమాచల్ ప్రదేశ్:

హిమాచల్ ప్రదేశ్‌లో భూకంపం సంభవించింది. రిక్టర్ స్కేలుపై 5.3 తీవ్రతతో రాష్ట్రంలోని చంబా పట్టణంలో ఈ రోజు భూకంపం సంభవించింది. చంబాకు 350 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న ప్రముఖ పర్యాటక ప్రదేశం మనాలిలో కూడా భూ ప్రకంపనలు సంభ వించాయి.

రాత్రి 9.30 గంటలకు భూకంపం వచ్చినట్లు నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ సిస్మోలజీ తెలిపింది. ఇప్పటి వరకు ఎలాంటి భారీ నష్టం ఏర్పడలేదని తెలుస్తోంది. భూమికి దిగువన 10 కి.మీ లోతులో భూకంప కేంద్రం ఉన్నట్లు చెప్పింది. దీని ప్రభా వంతో ఉత్తర భారతదేశంలోని పలు ప్రాంతాల్లో ప్రకంపనలు కనిపించాయి. అంతకుముందు ఏప్రిల్ 1న, హిమాచల్ ప్రదేశ్‌లో ని చమోలి మరియు లాహౌల్ మరియు స్పితిలలో తక్కువ తీవ్రత తో భూకంపాలు నమోదయ్యాయి.

హిమాలయాల్లో ఏదో ఒక సమయంలో భారీ భూకంపం వస్తుందని నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. ఇటీవల కాలంలో హిమాలయ, ఈశాన్య రాష్ట్రాల్లో తక్కువ తీవ్రతతో భూకంపాలు నమోదవుతున్నాయి.

వాకింగ్ ఒట్టి పాదాలతోనే మేలు

• రోజూ గంట పాటు చెప్పులు, బూట్లు లేకుండా నడవాలి

• ఒట్టి కాళ్లతో వాకింగ్ పలు రకాల ప్రయోజనాలు

ముందడుగు ప్రత్యేకం:

మనిషికి ఉదయం లేదా సాయంత్రం వాకింగ్ అనేది తప్పని సరి ఐపోయింది. కాని వాకింగ్ చే సేటప్పుడు చాలామంది చెప్పులు లేదా బూట్లు ధరిస్తారు. పాదాలకు మట్టి అంటుతుందని, పాదాలు కందిపోతాయని, దెబ్బలు తగులు తాయని ఫుట్‌వేర్ వేసుకుంటారు. కాని ఒట్టి కాళ్లతో వాకింగ్ చేస్తేనే మంచిదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబు తున్నారు.

ముఖ్యంగా రోజూ ఉదయం ఒక గంట పాటు చెప్పులు, బూట్లు లేకుండా వాకింగ్ చేస్తే శారీర కంగా, మానసికంగా అనేక బె నిఫిట్స్ ఉంటాయని తెలిపారు. ఒట్టి పాదాలతో నడిస్తే పాదాలు నేలను నేరుగా తాకుతాయి, దీనివల్ల రక్త ప్రసరణ, శరీర సమతుల్యత మెరుగుపడతాయి. పాదాలు, కాళ్లు, మోకాళ్లలోని కండరాలు, స్నాయువులు బల పడతాయి. దీంతో గాయాల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. పచ్చటి గడ్డి, ఇసుక, మట్టి లాంటి భిన్న మైన ఉపరితలాలపై చెప్పులు లేకుండా నడవడం వల్ల పాదాల లోని నరాల చివర్లు ఉత్తేజితమవు తాయి. దీంతో మెదడు పనితీరు తో పాటు మానసిక స్థితి కూడా మెరు

గుపడుతుంది.

మెరుగుపడే కంటి చూపు

పాదాలలో రిఫ్లెక్స్ పాయింట్లు ఉంటాయి. ఈ పాయింట్లలో కొన్ని కంటి నరాలతో కూడా అనుసంధా నమై ఉంటాయి. చెప్పులు లేకుండా నడిస్తే ఈ పాయింట్స్‌పై ఒత్తిడి పడుతుంది. దీంతో కంటి నరాలకు రక్త ప్రసరణ పెరుగుతుంది. కళ్లకు మరింత ఆక్సిజన్, పోషకాలు అంది కంటి చూపు ఇంప్రూవ్ అవుతుంది.

గుండె ఆరోగ్యం

బేర్‌ఫుట్ వాకింగ్ చేస్తే చిక్కగా ఉండే రక్తం పలుచగా తయారవు తుంది, దీనివల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. కొన్ని అధ్య యనాల ప్రకారం అధిక రక్తపోటు కూడా తగ్గుతుంది.

పాజిటివ్ ఎలక్ట్రాన్స్

'గ్రౌండింగ్' అనే పద్ధతి మన శరీరంలోని సహజమైన 'డే నైట్' బయోలాజికల్ రిథమ్‌ను రిస్టోర్ చేస్తుంది. దీంతో మనసు ప్రశాంతంగా ఉండి నిద్ర బాగా పడుతుంది. ఒట్టి పాదాలతో నడిస్తే భూమిలోని పాజిటివ్ ఎలక్ట్రాన్లు శరీరంలోకి చేరతాయి. నెగిటివ్ ఎలక్ట్రాన్లను భూమి గ్రహిస్తుంది. ఇలా జరగడం ద్వారా మానసిక ఆరోగ్యం ఇంప్రూవ్ అవుతుంది.

మానసిక ప్రయోజనాలు

భూమితో నేరుగా సంబంధం కలిగి ఉండే 'గ్రౌండింగ్' అనే పద్ధతి ఒత్తిడి, చింత, భయం వంటి భావాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. గ్రౌండింగ్ ఎక్సర్‌సైజుల్లో బేర్‌ఫుట్ వాకింగ్ ఒకటి. ఇది నిరాశను తగ్గిస్తుంది. ఉదయం పూట ఒట్టి పాదాలతో నడవడం ఒక దినచర్యగా మార్చుకోవడం వల్ల శరీరం, మనసు ఉల్లాసంగా ఉంటుంది. ఈ దినచర్య మొత్తం శ్రేయస్సును పెంపొందించడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది.

రోగనిరోధక శక్తి

శరీరం ఎలక్ట్రాన్లను, విడుదల చేయడం ద్వారా రోగనిరోధక శక్తిని మేనేజ్ చేస్తుంది. భూమి నుంచి దూరంగా ఉంటే శరీరంలో ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌తో కూడిన వ్యాధులు రావచ్చు, రోగనిరోధక శక్తి బల హీనపడవచ్చు. నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్స్ ఆఫ్ హెల్త్ ప్రకారం, ఎలక్ట్రాన్ల కొరత వల్ల మైటోకాండ్రియా బలహీనపడి, దీర్ఘకాలిక అలసట ఏర్పడవచ్చు. చెప్పుల్లేకుండా నడుస్తూ శరీరానికి ఎలక్ట్రాన్లు అందించడం ద్వారా ఈ సమస్యను పరిష్కరించవచ్చు.