గురువారం 16-5-2024

ముందడుగు

దినపత్రిక

సంపుటి: 1, సంచిక: 336, 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 పనిచేయొచ్చు.. మీ సమస్యలపై స్పందించండి..

Mundadugu whatsapp:
9491114616
email: mundadugu111@gmail.com

పిండాన్ని చంపమని ఏ చట్టంలో ఉంది..!

గర్భాన్ని తొలగించాలని చేసిన విజ్ఞప్తి కొట్టివేత

ముందడుగు జాతీయం:

తల్లి కడుపులోని పిండానికీ జీవించే ప్రాథమిక హక్కు ఉందని సుప్రీంకోర్టు కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. 27 వారాల గర్భాన్ని తొలగించాలంటూ 20 ఏళ్ల అవివాహిత చేసిన విజ్ఞప్తిని తోసిపుచ్చిన న్యాయస్థానం ఇలా స్పందించింది. గర్భం దాల్చి ఏడు నెలలు పూర్తి కావొస్తోంది. చిన్నారి మనుగడ మాటేమిటీ? ఆ సమస్యను ఎలా పరిష్కరిస్తారు? తల్లి కడుపులోని పిండానికీ జీవించే ప్రాథమిక హక్కు ఉంది. దాని గురించి ఏం చెబుతారు?' మెడికల్ బోర్డు ఇచ్చిన నివేదిక ప్రకారం.. పిండంతో పాటు తల్లి కూడా పూర్తి ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈక్రమంలో ఆ గర్భాన్ని కొనసాగించేందుకు మహిళకు ఎటువంటి ప్రమాదం లేదు. గర్భవిచ్ఛిత్తికి నైతికంగా, చట్టపరంగా అనుమతి లేదు. చట్టానికి

విరుద్ధంగా ఎటువంటి ఆదేశాలు జారీ చేయలేం' అని సుప్రీం ధర్మాసనం స్పష్టం చేసింది. అంతకుముందు మహిళ తరపున న్యాయవాది వాదనలు వినిపిస్తూ.. మెడికల్ టెర్మినేషన్ ఆఫ్ ప్రెగ్నెన్సీ యాక్టు కేవలం తల్లి గురించే చెబుతోందన్నారు. బిడ్డ కడుపులో ఉన్నందున.. డెలివరీ అయ్యేవరకు అది తల్లి హక్కు అవుతుందన్నారు. తన క్లయింటు నీట్ పరీక్షకు సిద్ధమవుతున్నారని.. తీవ్ర మానసిక వేదనతో బయటకు కూడా రాలేకపోతున్నారని అన్నారు. ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో సమాజాన్ని ఎదుర్కోలేరన్నారు. ఈనేపథ్యంలో ఆమె మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని ఉన్నత న్యాయస్థానాన్ని అభ్యర్థించారు. తన గర్భాన్ని తొలగించేందుకు అనుమతించాలని కోరుతూ దిల్లీకి చెందిన ఓ మహిళ అక్కడి హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. విచారించిన న్యాయస్థానం.. పూర్తి నివేదికను తెప్పించుకుంది. 27 వారాల గర్భం కావడంతో... దాన్ని తొలగించేందుకు నిరాకరిస్తూ మే 3న తీర్పు వెలువరించింది. దీనిని బాధిత మహిళ సుప్రీంకోర్టులో సవాలు చేయగా.. జస్టిస్ బీఆర్ గవాయ్ నేతృత్వంలోని జస్టిస్ ఎస్‌వీఎన్ భట్టీ, జస్టిస్ సందీప్ మెహతాలతో కూడిన ధర్మాసనం విచారించింది.

భోజనానికి ముందు, తర్వాత టీ తాగొద్దు

వివరాలు 3లో

పీవోకే భారత్‌లో విలీనం ఖాయం

- బాబా విశ్వనాథ ఆలయాన్ని నిర్మిస్తాం
- అస్సాం ముఖ్యమంత్రి హిమంత బిశ్వశర్మ

వివరాలు 2లో

భోజనానికి ముందు, తర్వాత టీ తాగొద్దు

- కాఫీ ఎక్కువగా తాగితే అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బు
- ఐసిఎంఆర్ మార్గదర్శకాలు విడుదల

వివరాలు 3లో

ఇడియట్ సిండ్రోమ్‌కు బానిసైపోతున్నారు

వివరాలు 4లో

తొలిసారి 14 మందికి భారత పౌరసత్వ సర్టిఫికెట్లు

ముస్లిమేతర వలసదారులు భారతీయులుగా గుర్తింపు

ముందడుగు జాతీయం:

కేంద్ర ప్రభుత్వం తొలిసారిగా 14మందికి పౌరసత్వ సవరణ చట్టం (సీఏఏ) కింద భారత పౌరసత్వ సర్టిఫికెట్లు అందజేశారు. పాకిస్థాన్, ఆఫ్ఘనిస్థాన్, బంగ్లాదేశ్‌లో వేధింపులకు గురైన ముస్లిమేతర వలసదారులు భారతీయులుగా గుర్తింపు పొందారు. బుధవారం ఢిల్లీలో జరిగిన కార్యక్రమంలో కేంద్ర హోం కార్యదర్శి అజయ్ కుమార్ భల్లా 14 మంది దరఖాస్తుదారులకు పౌరసత్వ ధృవీకరణ పత్రాలు అందజేశారు. బుధవారం సీసీఏ కింద ఢిల్లీలోని

300 మందికి భారత పౌరసత్వ సర్టిఫికెట్లు అందజేసినట్లు కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా తెలిపారు. మిగతా 2లో

జూన్ 4వ తేదీన మోడీనే సాగనంపడమే

- ఇండియా కూటమి చాలా బలపడింది
- మా కూటమే ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేస్తోంది
- కాంగ్రెస్ చీఫ్ మల్లికార్జున ఖర్గే వెల్లడి

ముందడుగు జాతీయం:

దేశంలో జరుగుతున్న సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో నాలుగు దశల ఎన్నికలు ముగిసే సరికి విపక్ష ఇండియా కూటమి బాగా బలపడిందని కాంగ్రెస్ మిగతా 2లో

డెంగ్యూ నివారణ సురక్షితమైన రేపటికి మన బాధ్యత

వివరాలు 4లో

ముందడుగు
గురువారం, 16-5-2024, హైదరాబాద్

స్పామ్ కాల్స్‌కు కేంద్రం చెక్

త్వరలో కొత్త మార్గదర్శకాలు జారీ

ముందడుగు జాతీయం:

స్పామ్ కాల్స్‌ను నియంత్రించేందుకు టెలికాం నియంత్రణ సంస్థ ట్రాయ్ ఇప్పటికే అనేక రకాల చర్యలు తీసుకుంటోంది. తాజాగా వీటికి చెక్ పెట్టేందుకు కేంద్రం సిద్ధమైంది. త్వరలో కొత్త మార్గదర్శకాలు జారీ చేయనుంది. డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ టెలీకమ్యూనికేషన్స్, టెలికాం నియంత్రణ సంస్థ ఇలాంటి కాల్స్ నియంత్రణ కోసం మార్గదర్శకాలు రూపొందించింది. రిజిస్టర్ కానీ మొబైల్ నంబర్లు, అన్‌వాంటెడ్ కాల్స్ నియంత్రణకు ఇందులో పరిష్కారాలను ప్రతిపాదించింది. సాధారణంగా బ్యాంకులు, ఆర్థిక సంస్థలు, రియల్

ఎస్టేట్ సంస్థల నుంచి అధికంగా వస్తుంటాయి. ఇలాంటి కాల్స్ నుంచి ప్రయోజనం పొందుతున్న కంపెనీలే వీటికి బాధ్యత వహించాల్సి ఉంటుంది. ట్రాయ్ మార్గదర్శకాలను ఉల్లంఘిస్తే టెలికాం సంస్థలు జరిమానాలూ ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుంది. టెలికాం కంపెనీలు కాల్స్‌ను గుర్తించడానికి వీలుగా వాటి ఐడెంటిటీని వెల్లడించాల్సి ఉంటుంది. ఇందుకు మూడు వేర్వేరు సిరీస్‌లను తీసుకురానున్నారు. మార్కెటింగ్ కాల్స్‌కు 140, సర్వీస్ కాల్స్ కోసం 160, ప్రభుత్వ ఏజెన్సీల ద్వారా కమ్యూనికేషన్ కోసం 111 ఇవ్వాలని ప్లాన్ చేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. టెలికాం ఆపరేటర్లు ప్రతీ కాలర్ పేరు, సెక్టార్‌తో సహా బహిర్గతం చేయాల్సిఉంటుంది. దీంతో వినియోగదారులు వారికి వచ్చే కాల్స్‌ను తిరస్కరించాలా? వద్దా? అని వారే నిర్ణయించుకోవచ్చు. వినియోగదారుల వ్యవహారాల శాఖ టెలికాం సంస్థలతో గత వారంలో చర్చలు జరిపిన తర్వాత ఈ మార్గదర్శకాలు రూపొందించిందని సమాచారం.

తొలిసారి 14 మందికి భారత పౌరసత్వ సర్టిఫికెట్లు

మొదటిపేజీ తరువాయి

పాకిస్థాన్, ఆఫ్ఘనిస్థాన్, బంగ్లాదేశ్‌లో వేధింపులకు గురై భారత్‌కు వలస వచ్చిన ముస్లిమేతర ప్రజలకు భారత పౌరసత్వాన్ని మంజూరు చేసే ప్రక్రియను 2019లో కేంద్రంలోని బీజేపీ ప్రభుత్వం చేపట్టింది. దీని కోసం పౌరసత్వ చట్టాన్ని సవరించింది. 2014 డిసెంబర్ 31కు ముందు భారతదేశానికి వచ్చిన ముస్లిమేతర వలసదారులైన హిందువులు, సిక్కులు, జైనులు, బౌద్ధులు, పార్సీలు, క్రైస్తవులు దీనికి అర్హులని కేంద్రం పేర్కొంది. అలాగే అర్హత వ్యవధిని 11 నుంచి 5 సంవత్సరాలకు తగ్గించింది. మరోవైపు ఈ చట్టానికి రాష్ట్రపతి ఆమోదం లభించినప్పటికీ భారత పౌరసత్వం మంజూరు నియమాలు రూపొందించడంతో జాప్యం జరిగింది. దీంతో ఈ చట్టాన్ని అమలు చేయడం నాలుగేళ్లు ఆలస్యమైంది. ఈ ఏడాది మార్చి 11న సీఏఏ కింద భారత పౌరసత్వం మంజూరుకు సంబంధించిన నియమ నిబంధనలను కేంద్ర ప్రభుత్వం జారీ చేసింది. అయితే సీఏఏతో పాటు ఈ చట్టం కింద ఒక మతం ప్రజలపై వివక్ష చూపడాన్ని ప్రతిపక్షం తీవ్రంగా విమర్శించింది.

అంగన్‌వాడీ టీచర్ దారుణ హత్య

ములుగు జిల్లా తాడ్వాయి మండలంలో దారుణం

ముందడుగు ములుగు:

ములుగు జిల్లా తాడ్వాయి మండల పరిధిలో అంగన్‌వాడీ టీచర్ దారుణ హత్యకు గురైంది. తాడ్వాయి మండలం కాటాపురం గ్రామానికి చెందిన సుజాత ఊళ్లో అంగన్‌వాడీ టీచర్ విధులు నిర్వర్తిస్తోంది. మంగళవారం మధ్యాహ్నం డ్యూటీ ముగియగానే తన స్వగ్రామం ఏటూరునాగారానికి పయనమైంది. బుధవారం ఉదయం తాడ్వాయి సమీపంలో అటవీ ప్రాంతంలో కొందరు కూలీ పనుల కోసం వెళ్లగా అక్కడ సుజాత మృతదేహం కనిపించింది. దీంతో షాక్ గురైన వారంతా వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందజేశారు. ఈ మేరకు ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్న పోలీసులు సుజాత మెడకు గట్టిగా స్కార్ఫ్‌తో చుట్టి ఉరేసి హతమార్చినట్లుగా గుర్తించారు. అదే విధంగా సుజాత ఒంటిపై ఉన్న 4 తులాల బంగారం, సెల్‌ఫోన్ కూడా దుండగులు ఎత్తుకెళ్లారు. మృతురాలి కుటుంబ సభ్యుల ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసుకున్న పోలీసులు దర్యాప్తును ముమ్మరం చేశారు.

వైసీపీకి ఓటు వేసిందని తల్లి హత్య

అనంతపురం జిల్లాలో దారుణం

ముందడుగు అనంతపురం:

వైసీపీకి ఓటు వేసిందన్న కోపంతో కన్న తల్లిని, కొడుకు హత్య చేసిన సంఘటన అనంతపురం జిల్లాలో స్థానికంగా కలకలం రేపింది. అనంతపురం జిల్లా కంబదూరు మండలం ఎగువపల్లి గ్రామానికి చెందిన వడ్డే సుంకమ్మకు(45) కుమారుడు వడ్డే వెంకటేశులు ఉన్నాడు. అతడు తెలుగుదేశంలో పార్టీలో పని చేస్తున్నట్లు సమాచారం.

సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో వైసీపీకి ఓటు వేశానని మాటల సందర్భంలో సుంకమ్మ కొడుకుకు తెలిపింది. దీంతో కోపంతో ఊగిపోయిన వెంకటేశులు మద్యం సేవించి ఇంటికి వచ్చి తల్లితో గొడవకి దిగాడు. మాటమాట పెరిగి క్షణికావేశంలో కన్నతల్లి తలపై ఇనుప సుత్తితో బాది హత్య పరారయ్యాడు. సమాచారం అందుకున్న కంబ దూరు పోలీసులు హత్య జరిగిన ప్రాంతానికి చేరుకొని కేసు నమోదు చేసుకున్నారు. పరారీలో ఉన్న వడ్డే వెంకటేశులు కోసం పోలీసులు గాలింపు చర్యలు చేపట్టారు.

జూన్ 4వ తేదీన మోడీనే సాగనంపడమే

మొదటిపేజీ తరువాయి

చీఫ్ మల్లికార్జున ఖర్గే అభిప్రాయపడ్డారు. సమాజ్‌వాదీ పార్టీ అధినేత అఖిలేశ్ యాదవ్‌తో కలిసి ఆయన లఖ్‌నవూలో జరిగిన విలేకర్ల సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. ఈసందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ తమ కూటమి అధికారంలోకి వస్తే ప్రతీ పేదవాడికి 10 కిలోల రేషన్ ఉచితంగా ఇస్తామని హామీ ఇచ్చారు.

నాలుగు దశల ఎన్నికలు పూర్తయ్యాయి. ఇండియా కూటమి చాలా బలపడింది. జూన్ 4వ తేదీన ప్రజలు మోడీనే సాగనంపేందుకు సిద్ధమయ్యారు. మా కూటమే ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటుచేయనుంది. ప్రజాస్వామ్యం, రాజ్యాంగాన్ని కాపాడటానికి ఈ ఎన్నికలు ఎంతో ముఖ్యమైనవి. మీ భావజాలానికి తగిన నాయకుడిని ఎన్నుకొనే అవకాశం ఎక్కడుంది. ఎవరైనా పెద్ద భాజపా నాయకుడు పోటీ చేస్తుంటే.. ప్రతిపక్ష అభ్యర్థులను నామినేషన్ వేయకుండా అడ్డుకొంటున్నారు. హైదరాబాద్‌లో ఓ మహిళా అభ్యర్థి బుర్ఖాలు తీయించి ఓటర్లను పరీక్షిస్తోంది. దీనిని ఎన్నికలు స్వేచ్ఛగా జరగడం అంటామా..?'' అని ఖర్గే ఆవేదన వ్యక్తంచేశారు.

బ్రిటన్ పార్లమెంట్ బరిలో తెలంగాణ బిడ్డ

- లేబర్ పార్టీ అభ్యర్థిగా ఉదయ్ నాగరాజు పోటీ
- సొంత ఊరు ఉమ్మడి కరీంనగర్ కోహెడ మండలం శనిగరం
- అంతర్జాతీయ వక్తగా, రచయితగా రాణిస్తున్న ఉదయ్

ముందడుగు: బ్రిటన్ పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో పోటీకి తెలంగాణ బిడ్డ ఎంపిక య్యాడు. ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా కోహెడ మండలం శనిగరం గ్రామానికి చెందిన ఉదయ్ నాగరాజు లేబర్ పార్టీ నుంచి ఎన్నికల బరిలో నిలుస్తున్నాడు. ఈ మేరకు లేబర్ పార్టీ 'నార్త్ బెడ్ ఫోర్డ్ షైర్ పార్లమెంటరీ కాండిడేట్‌గా ఆ పార్టీ ప్రకటించింది. నార్త్ బెడ్ ఫోర్డ్ షైర్ నియోజకవర్గం కొత్తగా ఏర్పడింది. ప్రస్తుతం బ్రిటన్‌లో ఎన్నికల హడావిడి మొదల

యింది.రష్యా ఉక్రెయిన్ యుద్ధం, ఇజ్రాయిల్ పాలస్తీనా సంఘర్షణ, ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఆర్థిక మాంద్యం ప్రమాదం పొంచి ఉన్న నేపథ్యంలోఈ ఎన్నికల మీద ప్రపంచ దేశాల దృష్టి కేంద్రీకృతమైంది.

పీవోకే భారత్‌లో విలీనం ఖాయం

ముందడుగు అస్సాం:

దేశంలో బిజెపి పార్టీ మరోసారి అధికారంలోకి వస్తే మోడీ సర్కార్ విప్లవాత్మక నిర్ణయాలు తీసుకుంటుందని అస్సాం ముఖ్యమంత్రి హిమంత బిశ్వశర్మ పేర్కొన్నారు. సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో కాషాయ పార్టీ 400 సీట్లు గెలిస్తే.. పాక్ ఆక్రమిత కశ్మీర్ (పీవోకే) భారత్‌లో విలీనం ఖాయమని అన్నారు. అంతేకాకుండా.. బాబా విశ్వనాథ ఆలయాన్ని నిర్మిస్తామని కూడా చెప్పారు. దిల్లీలో జరిగిన ఎన్నికల ప్రచార ర్యాలీలో పాల్గొన్న బిశ్వశర్మ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ''డబుల్, ట్రిపుల్ సెంచరీలు ఎందుకు చేశారని సచిన్ తెందూల్కర్‌ను అడిగితే ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం ఉండదు. అదే విధంగా గత లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో 300 సీట్లతో గెలుపొందిన భాజపా.. అయోధ్యలో రాముడి ఆలయాన్ని నిర్మించింది. ఈ ఎన్నికల్లో ఒకవేళ 400 సీట్లు సొంతం చేసుకుంటే శ్రీ కృష్ణుడి జన్మస్థలం మథురలో దేవాలయాన్ని, వారణాసిలో బాబా విశ్వనాథ ఆలయాన్ని నిర్మిస్తుంది. దీంతో పాటు పీవోకేను భారత్‌లో విలీనం చేసేందుకు కృషి చేస్తుంది'' అని హిమంత బిశ్వశర్మ వ్యాఖ్యానించారు. కాంగ్రెస్ హయాంలో పీవోకే అంశంపై పార్లమెంట్‌లో ఎలాంటి చర్చ జరగలేదని ఆ పార్టీపై హిమంత విమర్శలు గుప్పించారు.

ముందడుగు
గురువారం, 16-5-2024, హైదరాబాద్

మే నెలలో అత్యుత్తమ డీల్స్‌ను ప్రకటించిన పోకో

ముందడుగు హైదరాబాద్:

భారతదేశంలో అత్యంత వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న వినియోగదారు టెక్నాలజీ బ్రాండ్‌లలో ఒకటైన పోకో, మే 1 నుంచి మే 10, 2024 వరకు ప్రత్యేకంగా ఇకామర్స్ దిగ్గజాలు ఫ్లిప్‌కార్ట్ మరియు అమెజాన్‌లో కొనసాగుతున్న 'మే సేల్'లో భాగంగా అత్యధికంగా విక్రయమవుతున్న స్మార్ట్‌ఫోన్‌ల కోసం అద్భుతమైన ఆఫర్‌లను ప్రకటించింది. అద్భుతమైన ఆఫర్‌లతో పాటు ఈ సేల్ ఈవెంట్‌లో వినియోగదారులు తమ ప్రాధాన్య ఉత్పత్తులను అత్యుత్తమ ధరలకు కొనుగోలు చేసుకునేందుకు అవకాశం ఉంటుంది.

మీడియాటెక్ డైమెన్సిటీ 8300 అల్ట్రా ఎస్ఓసీ (SoC) ద్వారా ఆధారితమైన పోకో X6 ప్రో ధర రూ.22,999*. దీనిలో 5000mm వీసీ కూలింగ్ సిస్టమ్, వైల్డ్‌బూస్ట్ 2.0 ఉండడంతో, ఇది సరైన గేమింగ్ పనితీరును నిర్ధారిస్తుంది. ఆకట్టుకునే 6.67అంగుళాల అమోల్డ్ (AMOLED) డిస్‌ప్లే మృదువైన 120హెడ్జ్ రిఫ్రెష్ రేట్‌ను అందిస్తూ, డాల్బీ విజన్®కి మద్దతు ఇస్తుంది. ఇది లీనమయ్యే వీక్షణ అనుభవాన్ని అందించేందుకు రంగు మరియు కాంట్రాస్ట్‌ను మెరుగుపరుస్తుంది. దీనిలోని 64ఎంపి ఓఐఎస్ (OIS) ట్రిపుల్ రియర్ కెమెరా మరియు హెచ్‌డీఆర్ వీడియో రికార్డింగ్ సపోర్ట్‌తో, ఇది అద్భుతమైన విజువల్స్‌ను ఖచ్చితత్వంతో క్యాప్చర్ చేస్తుంది.

ఒక్క మలుపు లేని 256కి.మీ హైవే

ఈ రహదారిలో ఎక్కడ ఎత్తు, పల్లాలు లేవు

ముందడుగు సౌదీ అరేబియా:

సౌధీ అరేబియాలో మాత్రం 256 కి.మీ మలుపులు లేని హైవే ఉంది. ఈ రహదారిని రబ్ అల్ ఖలీ ఎడారి మీదుగా నిర్మించారు. హైవే 10లో ఏకంగా 256 కిలోమీటర్ల దూరం వరకు ఒక్క మలుపు కూడా లేదు. హరద్ నుంచి యూఏఈ సరిహద్దు ప్రాంతం అల్ బతా వరకు ఎక్కడ కూడా మలుపులు లేవని అరబ్ న్యూస్ సంస్థ తెలిపింది. ఇప్పటివరకు ఆస్ట్రేలియాలోని ఐర్ హైవే (146 కి.మీ.) ఉండేది. ఇప్పుడు దాని రికార్డును హైవే 10 బద్దలు కొట్టినట్లు సౌత్ చైనా మార్నింగ్ పోస్ట్ వెల్లడించింది. దేశ రాజు అబ్దుల్లా కోసం మొదట దీన్ని ప్రైవేటు రోడ్డుగా స్పెషల్ గా నిర్మించుకోగా ఇప్పుడు చమురు రవాణాకు వాడుతున్నారు. ఈ రహదారి నిటారుగా ఉండటమే కాదు.. ఎక్కడా కూడా ఎత్తుపల్లాలు లేవని గిన్నిస్ వరల్డ్ రికార్డ్స్ సంస్థ తెలిపింది. అంతేకాకుండా.. ఈ దారి వెంబడి ఎక్కడా ఒక్క చెట్టు, నిర్మాణాలు లేవు. ఈ రోడ్డుపై వెళ్లే వాహనాలు కేవలం 2 గంటల్లోనే 256 కి.మీ దూరం వెళ్లనున్నాయి. అయితే.. అప్పుడప్పుడు ఒంటెలు, కంగారులు రోడ్డు దాటుతుంటాయని.. వాహనదారులు జాగ్రత్తగా నడపాలని dangerousroads.org అనే వెబ్ సైట్ తెలిపింది.

తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ గెలిచేది ఒక్క సీటే..?

- బీఆర్ఎస్ పార్టీయే ఎక్కువ సీట్లు గెలుస్తది
- తాను ప్రత్యేకంగా సర్వే చేయించాను
- తెలంగాణ భవన్ లో మీడియాతో కెటిఆర్

ముందడుగు హైదరాబాద్:

తెలంగాణలో జరిగిన లోక్ సభ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఒకే ఒక్క ఎంపీ సీటు గెలిచే అవకాశం ఉందన్నారు బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ కేటీఆర్. 17 లోక్ సభ స్థానాల్లో కాంగ్రెస్ పక్కా గెలిచే స్థానం నల్లగొండ మాత్రమేనని చెప్పారు. నాగర్ కర్నూల్, సికింద్రాబాద్, మల్కాజ్ గిరి, కరీంనగర్, ఖమ్మం, మెదక్, చేవెళ్లలో బీఆర్ఎస్ గెలుస్తున్నామని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. పెద్దపల్లి, ఆదిలాబాద్, నిజామాబాద్ లో బీజేపీ వర్సెస్ బీఆర్ఎస్ గా ఉందన్నారు కేటీఆర్. తెలంగాణ భవన్ లో మీడియాతో చిట్ చాట్ చేశారాయన. ఖమ్మంలో కమ్మ సామాజిక వర్గం నామా నాగేశ్వరరావు గెలిపించుకుంటున్నారని కెటిఆర్ చెప్పారు. తాను ప్రత్యేకంగా సర్వే చేయించానని.. సైలెంట్ ఓటింగ్ అంతా బీఆర్ఎస్ పార్టీకి పడినట్టుగా సర్వే రిపోర్ట్ చెప్తోందన్నారు. కేసీఆర్ రంగంలోకి దిగిన తర్వాత బీఆర్ఎస్ గ్రాఫ్ పెరిగిందన్న కేటీఆర్ .. కాంగ్రెస్ , బీజేపీలకి భయం పట్టుకుందని తెలిపారు. సిరిసిల్లలో వరుసగా ఐదుసార్లు ఎమ్మెల్యేగా గెలిచిన తాను ఓటర్లకు ఒక్క రూపాయి కూడా పంచలేదన్నారు. పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో డబ్బుల ప్రభావం చూపిస్తుందని అనుకోవడం తాను అనుకోవడం లేదన్నారు.

భోజనానికి ముందు, తర్వాత టీ తాగొద్దు

- కాఫీ ఎక్కువగా తాగితే అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బు
- ఐసిఎంఆర్ మార్గదర్శకాలు విడుదల

ముందడుగు:

చాలా మందికి టీ లేదా కాఫీ తాగడం అలవాటు. కానీ టీ, కాఫీ ఎక్కువగా తాగితే శరీరానికి హాని కలుగుతుందని చాలా మందికి తెలిసిన ఆ అలవాటు వదులుకోని వారు ఉంటారు. ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రిసోర్సెస్ లేదా ఐసిఎంఆర్ మార్గదర్శకాలతో టీ మరియు కాఫీని తీసుకోవడం గురించి హెచ్చరించింది. భారతీయులలో ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లపై ఆసక్తిని పెంచేందుకు నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ సహకారంతో ఐసిఎంఆర్ ఇటీవల 17 కొత్త మార్గదర్శకాలను విడుదల చేసింది. టీ , కాఫీ తాగే అలవాట్లలో మార్పులను మార్గదర్శకాలు సూచిస్తున్నాయి. టీ, కాఫీలలో కెఫిన్ ఉంటుంది ఈ ఐసిఎంఆర్ మార్గదర్శకం ప్రకారం, రోజుకు 300 mg కంటే ఎక్కువ కెఫిన్ శరీరంలోకి ప్రవేశించకూడదు. అలాగే, టీ , కాఫీలో టానిన్లు ఉంటాయి ఇది ఇనుమును గ్రహించే శరీర సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. అందుకే ఐసిఎంఆర్ మార్గదర్శకాలు కూడా భోజనానికి ముందు తర్వాత కనీసం 1 గంట పాటు టీ లేదా కాఫీని సేవించకూడదని పేర్కొంది, ఇది రక్తహీనతకు దారి తీస్తుంది. కాఫీ ఎక్కువగా తాగడం వల్ల కూడా అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అయితే ఆ గైడ్‌లైన్‌లో పాలు లేకుండా టీ తాగడం వల్ల శరీరంలో రక్త ప్రసరణ పెరుగుతుందని చెప్పబడింది . అంతే కాదు కంటి సమస్యలు, పొట్ట క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది.

వీధికుక్కల దాడిలో మృతి చెందిన మేకలు

చనిపోయిన మేకలతో మున్సిపల్ ఆఫీసు ఎదుట నిరసన

ముందడుగు కరీంనగర్:

కరీంనగర్ జిల్లా కొత్తపల్లి మున్సిపల్ లో వీధి కుక్కలు స్వైర విహారం చేస్తున్నాయి.... కొత్తపల్లి మున్సిపల్ పట్టణానికి చెందిన అజీజుద్దీన్ ఫైజాన్ కి చెందిన మేకలను బుధవారం ఉదయం కుక్కలు దాడి చేసి చంపేసాయి. దీంతో కొత్తపల్లి మున్సిపల్ కార్యాలయం ముందు యువకుడు నిరసనకు దిగారు. ఇప్పటివరకు సుమారు 2 లక్షల రూపాయల విలువైన మేకలను తాను వేటకుక్కల దాటిలో కోల్పోయానని అధికారులను ప్రశ్నిస్తే నిర్లక్ష్యమైన సమాధానం చెబుతున్నారని అన్నారు.... దీనికి సంబంధించి మున్సిపల్ కమిషనర్ ను ప్రశ్నించగా ఆయన సైతం యువకుడిని అక్కడ నుంచి వెళ్లిపోవాలని కుక్కలు దాడీ చేస్తే మాకేం సంబంధం అంటున్నారని అధికారుల తీరుపై తప్పు పడుతున్నారు..

గతంలో కూడా ఇదే యువకుడు గతంలో జరిగిన దాడిపై జిల్లా కలెక్టర్ కలిసి వినతి పత్రం అందించారు. గతంలో కుక్కలు కోళ్ల పై దాడి చేశాయి. చనిపోయిన కోడిని మున్సిపల్ ఆఫీస్ కి కట్టారు.. తనకు నష్ట పరిహారం అందించాలని కోరుతున్నారు..

ముందడుగు
గురువారం, 16-5-2024, హైదరాబాద్

ఇడియట్ సిండ్రోమ్‌కు బానిసైపోతున్నారు

- సొంత వైద్యం కోసం ఆన్‌లైన్‌లో శోధిస్తున్నారు
- వైద్యుడిని సంప్రదించకుండానే చికిత్స

ముందడుగు ప్రత్యేకం:

అరచేతిలో స్మార్ట్ ఫోన్ ఉండడంతో మనిషి చిన్న అనారోగ్య సమస్య వచ్చిన ఆందోళనతో ఇంటర్నెట్‌నే ఆశ్రయిస్తున్నారు. అనవసరంగా పదే పదే ఆన్‌లైన్‌లో శోధించడాన్నే ఇడియట్ సిండ్రోమ్‌గా చెప్పొచ్చు. 'ఇంటర్నెట్ డెరైవ్డ్ ఇన్ఫర్మేషన్ అబ్‌స్ట్రక్షన్ ట్రీట్మెంట్' సిండ్రోమ్‌నే వైద్య పరిభాషలో సైబర్‌కాండ్రియా అని కూడా అంటారు. చాలామంది ఈ మధ్య తమకున్న లక్షణాల ఆధారంగా ఆన్‌లైన్‌లో సెర్చ్ చేసి జబ్బు ఏంటో నిర్ధరించుకుంటున్నారు. వైద్యుడిని సంప్రదించకుండానే చికిత్స చేసుకుంటున్నారు.

ఇంటర్నెట్‌లో వివిధ రకాల వ్యాధులు, అనారోగ్య సమస్యలకు సంబంధించిన సమాచారానికి కొదవే లేదు. అయితే, వీటిలో తప్పుడు సమాచారమూ ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు పూర్తి వివరాలు అందుబాటులో ఉండవు. ఇడియట్ సిండ్రోమ్‌తో బాధపడేవారు వాటిపై ఆధారపడి తప్పుడు నిర్ణయానికి వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఒక్కోసారి వారికి లేని సమస్యకు చికిత్స చేసుకోవచ్చు. లేదా నిజంగా ఆందోళన చెందాల్సిన వ్యాధి ఉన్నా గుర్తించలేకపోవచ్చు.

ఇడియట్ సిండ్రోమ్ లక్షణాలు..

ఈ సిండ్రోమ్‌తో బాధ పడేవారు తీవ్ర ఆందోళనలో ఉంటారు. చిన్నపాటి లక్షణాలకే తీవ్రమైన అనారోగ్యం ఉన్నట్లు ఆందోళన చెందడం. వైద్య సమాచారం కోసం గంటలతరబడి అనవసరంగా ఆన్‌లైన్‌లో శోధించడం. ఆన్‌లైన్‌లో లభించిన సమాచారం ఆధారంగా దిగులు చెందడం. ఆన్‌లైన్‌లో సెర్చ్ చేస్తున్నప్పుడు చెమటలు పట్టడం, గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం. ఇప్పటికే ఉన్న అనారోగ్య సమస్యలకు సంబంధించి విపరీత నిర్ణయాలు తీసుకోవడం. వైద్యులు ఇచ్చే సమాచారాన్ని విశ్వసించకపోవడం. ఎలాంటి ప్రభావం ఉంటుంది.

పూర్తిగా ఆన్‌లైన్ సెర్చ్‌పై ఆధారపడితే జబ్బును తప్పుగా నిర్ధారించే ప్రమాదం ఉంది. ఫలితంగా ఒక వ్యాధికి మరో చికిత్స తీసుకుంటే మొదటికే మోసం వస్తుంది. పరిస్థితి మరింత దిగజారిపోవచ్చు. ఉన్న వ్యాధి మరింత ముదిరి ప్రాణానికే ముప్పు రావొచ్చు. పైగా పదే పదే ఇంటర్నెట్‌లో సెర్చ్ చేస్తూ తీవ్ర ఆందోళనకు గురై మానసికంగానూ దెబ్బతినొచ్చు. ఆన్‌లైన్‌లో సాధారణంగా అందరిలో కనిపించే లక్షణాలకు సంబంధించిన సమాచారం అందుబాటులో ఉంటుంది. అవి ఉన్నంతమాత్రాన కచ్చితంగా అదే జబ్బని నిర్ధరించాల్సిన అవసరం లేదు.

ఎలా బయటపడాలి..

చిన్నపాటి లక్షణాలున్నంత మాత్రాన కొంతమంది వారికి వారే ఏదో పెద్ద అనారోగ్యం ఉన్నట్లు కుంగిపోతుంటారు. ఇది మరింత ఆందోళన, మానసిక సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఈనేపథ్యంలో వైద్యులు ధ్రువీకరించకుండా ఎవరూ ఎలాంటి నిర్ణయానికి రావొద్దు. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ తమని తాము తక్కువ చేసుకోవద్దు. ఆందోళన నుంచి బయటకు రావడానికి కొన్ని రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్‌లను పాటించొచ్చు. దీర్ఘశ్వాస, ధ్యానం, కండరాలను వదులు చేసే వ్యాయామాల వంటి వాటిని ప్రయత్నించొచ్చు. ఇంటర్నెట్‌లో ఉన్న సమాచారమంతా నిజం కాదనే వాస్తవాన్ని గుర్తించాలి. పైగా ఒక అనారోగ్య సమస్యను మీకు మీరే నిర్ధరించుకునే నిపుణులు కాదనే స్పృహలో ఉండాలి. ఆ దిశగా వచ్చే అన్ని ప్రతికూల ఆలోచనలకు దూరంగా ఉండాలి. ఒకవేళ ఎంత ప్రయత్నించినా ఆందోళన నుంచి బయటకు రాకపోతే వెంటనే వైద్యుణ్ని సంప్రదించాలి. టెక్నాలజీ మెరుగవుతున్నకొద్దీ ఇడియట్ సిండ్రోమ్ మరింత విస్తరిస్తోంది. అనారోగ్య సమస్యలపై అవగాహన ఉండడం మంచిదే అయినప్పటికీ.. ఇంటర్నెట్‌లోని సమాచారం ఆధారంగా నిర్ణయాలకు రావడం మాత్రం ప్రాణాంతకంగా మారే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే నిజంగానే మీకు ఆరోగ్య సమస్య ఉందా? లేక ఇంటర్నెట్‌లో సమాచారం ఆధారంగా ఆందోళన చెందుతున్నారా? గుర్తించాలి. ఏదైనా ఒక నిర్ణయానికి రావడానికి ముందు వైద్యులను సంప్రదించడం మేలు.

డెంగ్యూ నివారణ

సురక్షితమైన రేపటికి మన బాధ్యత

వర్షా కాలం అంటేనే వ్యాధుల కాలం.. మనుషులను భయపెట్టే విష జ్వరాల వ్యాప్తిలో దాదాపు ఏడాదిలో రెండు లక్షల కేసులు నమోదు అవుతున్న డెంగ్యూ జ్వరం అంటేనే ఒక ప్రత్యేకమైన భయం. దాని గురించి మరి కొన్ని వివరాలు తెలుసుకుందాం..

ముందడుగు ప్రత్యేకం:

డెంగ్యూ జ్వరం, infected female ఏడెస్ (aedes) దోమ కాటు వల్ల వ్యాప్తి చెందుతుంది. ఈ దోమలు నిలువ ఉన్న మంచి నీటిలో అభివృద్ధి చెందుతాయి. వర్షం నీటి గుంటలు, కూలర్ లో మిగిలిపోయిన నీరు, పాత టైర్లు, కుండీలు వంటి వాటిలో ఈ దోమలు పెరుగుతాయి. పగటి పూట ఎక్కువ కుడతాయి.

డెంగ్యూ జ్వరం లక్షణాలు, తీవ్రమైన జ్వరం, తల నొప్పి, ముఖ్యంగా తల ముందు భాగంలో, తీవ్రమైన ఒళ్ళు నొప్పులు, వాంతులు, ముఖ్య లక్షణాలుగా ఉంటాయి. చర్మం అంతా ఎరుపు రంగులో (rash) మారే అవకాశం ఉంది. ఈ జ్వరం రెండు నుండి ఏడు రోజుల వరకు ఉంటుంది. శరీరంలో ప్లేట్లెట్లు తగ్గిపోతే, చర్మం పైన ఎర్రగా చుక్కలు (petechiae) ఏర్పడడం, లేదా చిగుర్లు, కడుపు, లేక ఇంకా ఎక్కడి నుండి అయినా రక్తస్రావం అవ్వడం జరగవచ్చు.

అయితే సాధారణంగా లక్షన్నర ఉండవలసిన ప్లేట్లెట్ల సంఖ్య కనీసం యాభై వేలకు తక్కువ అయితే తప్ప కంగారు అవసరం లేదు. అప్పుడు కూడా కేవలం గమనిస్తూ ఉండి, వాటి సంఖ్య పది వేలకు తగ్గితే, లేక ఎక్కడి నుండి అయినా రక్తస్రావం జరిగితే మాత్రమే ప్లేట్లెట్లు ఎక్కించే అవసరం ఉంటుంది. ప్లేట్లెట్ సంఖ్య కన్నా, Hematocrit (PCV/HCt) అనే పరీక్ష ఎక్కువ ముఖ్యం. అది శరీరంలో నీరు తగ్గిపోయి, బీపీ పడి పోయే ప్రాణాపాయ పరిస్థితిని తెలుసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. రక్త పరీక్షలో IgM లేక NS 1 అనేవి positive ఉంటూనే dengue ఉన్నట్టు. Ig G పాజిటివ్ ఉంటే కంగారు పడే అవసరం లేదు.

డెంగ్యూ జ్వరం వచ్చిన వారు, లక్షణాలను బట్టి మందులు వాడుతూ, అధికంగా ద్రవ పదార్థాలు తీసుకుంటూ ఉండాలి. కొందరిలో జ్వరం తగ్గిన తరవాత sudden గా పరిస్థితి విషమంగా మారే ప్రమాదం కూడా ఉంటుంది. అందుకే జ్వరం వచ్చిన ఐదవ రోజు నుండి రెండు మూడు రోజులు మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఎప్పుడు కంగారు పడాలి (red flag signs) అంటే, కడుపులో నొప్పి, ఎక్కడి నుండి అయినా రక్తస్రావం, అధికంగా నీరసం, బీపీ తగ్గిపోవడం, అదుపు కాని వాంతులు, స్పృహ కోల్పోవడం వంటి లక్షణాలు ఉంటే వెంటనే వైద్యులను కలవాలి.

డా. ప్రతిభా లక్ష్మి,
అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్ ఆఫ్ మెడిసిన్ గాంధీ హాస్పిటల్