మంగళవారం 04-6-2024

ముందడుగు

దినపత్రిక

సంపుటి: 1, సంచిక: 354, 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 పనిచెయొోచ్చు.. మీ సమస్యలపై స్పందించండి..

Mundadugu whatsapp:
9491114616

email: mundadugu111@gmail.com

ఓటింగ్‌లో భారత్ వరల్డ్ రికార్డు

- 64.20 కోట్ల మంది తమ ఓటు హక్కు వేశారు
- ఈ ఎన్నికల్లో పోటెత్తిన మహిళ ఓటర్లు
- కేంద్ర ఎన్నికల ప్రధాన అధికారి రాజీవ్‌కుమార్

ముందడుగు జాతీయం:

దేశంలో జరిగిన సార్వత్రిక ఎన్నికల ఓటింగ్‌లో భారత్ వరల్డ్ రికార్డు సృష్టించిందని కేంద్ర ఎన్నికల ప్రధాన అధికారి రాజీవ్‌కుమార్ తెలిపారు. ఓటేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ మేం ధన్యవాదాలు చెబుతున్నామని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా సీనియర్ సిటిజన్, మహిళా ఓటర్లకు సెల్యూట్ చేశారు.

దేశవ్యాప్తంగా 64.20 కోట్ల మంది తమ ఓటు హక్కు వినియోగించుకున్నారని సీఈసీ రాజీవ్‌కుమార్ తెలిపారు. జీ7 దేశాల్లోని మొత్తం ఓటర్ల కంటే ఈ సంఖ్య 1.5 రెట్లు ఎక్కువ అని పేర్కొన్నారు. ఐరోపా సమాఖ్యలోని 27 దేశాల ఓటర్ల కంటే 2.5 రెట్లు ఎక్కువ అని చెప్పారు. ఈ ఎన్నికల్లో మహిళా ఓటర్లు పోటెత్తారని తెలిపారు. 31.2 కోట్ల మంది తమ ఓటు హక్కు వినియోగించుకున్నారని చెప్పారు. ఈ ఎన్నికలను 68,763 బృందాలు పర్యవేక్షించాయని.. ఎన్నికల ఏర్పాట్ల కోసం 4 లక్షల వాహనాలను ఉపయోగించామని తెలిపారు. 27 రాష్ట్రాలు, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాల్లో

రీపోలింగ్ అవసరం రాలేదని చెప్పారు. గత ఎన్నికల్లో 540 చోట్ల రీపోలింగ్ నిర్వహించగా.. ఈసారి ఆ సంఖ్య 39కి తగ్గిందన్నారు. అందులో కేవలం రెండు రాష్ట్రాల్లోనే 25 చోట్ల పోలింగ్ జరిగిందని తెలిపారు. గత నాలుగు దశాబ్దాలతో పోలిస్తే జమ్మూకశ్మీర్‌లో అత్యధిక ఓటింగ్ శాతం నమోదైందని సీఈసీ తెలిపారు. అక్కడ 58.58 శాతం మంది ఓటర్లు తమ ఓటు హక్కును వినియోగించుకున్నారని తెలిపారు. ఇక ఎన్నికల్లో నగదు ప్రవాహాన్ని విజయవంతంగా అడ్డుకున్నామని వెల్లడించారు. రూ.10వేల కోట్ల నగదు, కానుకలు, డ్రగ్స్, మద్యాన్ని ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ ఏజెన్సీలు స్వాధీనం చేసుకున్నాయని పేర్కొన్నారు.

రేవణ్ణ విచారణలో మహిళా అధికారులు

వివరాలు 3లో

బంపరాఫర్ కొట్టేసిన మంగళూరు సోయగం

వివరాలు 5లో

ఆహారం నేలపై కూర్చొని తినండి

వివరాలు 5లో

లెక్కింపునకు సర్వం సిద్ధం

- 10 వేల మంది సిబ్బంది నియామకం
- వివరాలు వెల్లడించిన ఎన్నికల అధికారులు

ముందడుగు తెలంగాణ:

లోక్ సభ ఎన్నికల ఓట్ల లెక్కింపునకు తెలంగాణ రాష్ట్రంలో సర్వం సిద్ధమైనట్లు ఎన్నికల అధికారులు తెలిపారు. మంగళవారం ఉదయం 8 గంటలకు ఓట్ల లెక్కింపు ప్రక్రియ ప్రారంభం అవుతుంది. 17 నియోజకవర్గాల్లో కాంగ్రెస్, బిజెపి, బిఆర్ఎస్ అభ్యర్థులు సహా 525 మంది పోటీలో ఉన్నారు. 2,20,24,806 మంది ఓటర్లు ఓటు హక్కు వినియోగించుకున్నారు. 17 నియోజకవర్గాల్లో కాంగ్రెస్, బిజెపి, బిఆర్ఎస్ అభ్యర్థులు సహా 525 మంది పోటీలో నిలిచారు. 120 హాళ్లలో 1855 టేబుళ్లపై ఓట్ల మిగతా 2లో

బెంగళూరులో ఒక్క రోజులో అత్యధిక వర్షపాతం

- 133 ఏళ్ల రికార్డు బద్దలు కొట్టిన భారీ వర్షం
- తీవ్ర ఇబ్బందుల్లో బెంగళూరు జనాలు

ముందడుగు కర్ణాటక:

కర్ణాటక రాజధాని బెంగళూరులో గత రెండు రోజులుగా కురుస్తున్న వర్షాలకు నగరం తడిసిముద్దైంది. ఈ క్రమంలో.. బెంగళూరు నగరానికి మూడు రోజుల పాటు వాతావరణ శాఖ ఎల్లో అలర్ట్ జారీ చేసింది. ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన వర్షాలు కురిసే అవకాశముందని పేర్కొంది. దేశంలోకి నైరుతి మిగతా 2లో

ఏకంగా నెలరోజులు కస్టడీ

వివరాలు 5లో

ముందడుగు

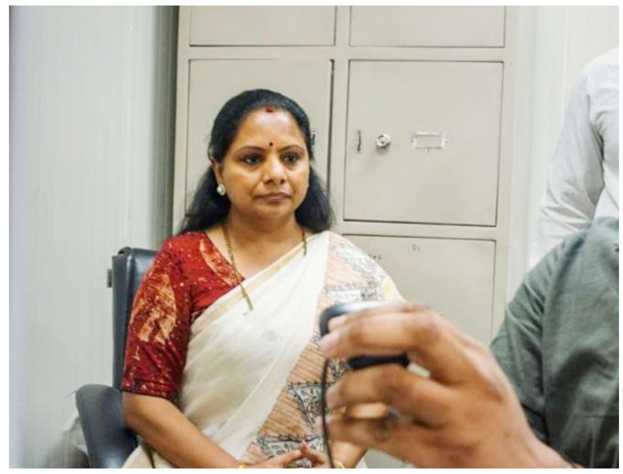
మంగళవారం, 04-6-2024, హైదరాబాద్

ఏకంగా నెలరోజులు కస్టడీ

ఈడీ వాదనలకు ఏకీభవించిన న్యాయమూర్తి ▪ జులై 3వ తేదీ వరకు రిమాండ్ పొడిగింపు

ముందడుగు ఢిల్లీ:

ఢిల్లీ లిక్కర్ కేసులో అరెస్ట్ అయిన బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్సీ కల్వకుంట్ల కవిత కష్టాలు మరింత పెరిగాయి. ఇదివరకు ఆమెకు విధించిన జ్యుడీషియల్ కస్టడీని ఢిల్లీ రోస్ అవెన్యూ న్యాయస్థానం పొడిగించింది. ఢిల్లీ మద్యం పాలసీ కుంభకోణంలో మనీలాండరింగ్‌కు పాల్పడిన ఆరోపణలను ఎదుర్కొంటోన్నారు. ఇప్పటికే ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ డైరెక్టరేట్ అధికారులు ఆమెను అరెస్ట్ చేశారు. ఈ కేసులో ఆమె జ్యుడీషియల్ కస్టడీలో కొనసాగుతున్నారు. తీహార్ జైలులో ఉంటూ ఈడీ విచారణను ఎదుర్కొంటోన్నారు. ఇదే కేసులో సీబీఐ అధికారులు సైతం కవితను అరెస్ట్ చేసిన విషయం తెలిసిందే.



ఈడీ కేసులో కవిత జ్యుడీషియల్ కస్టడీని నేటితో ముగిసింది. దీనితో ఈడీ అధికారులు ఆమెను ఢిల్లీ రోస్ అవెన్యూ న్యాయస్థానం ముందు ప్రవేశపెట్టారు. ప్రత్యేక న్యాయమూర్తి జస్టిస్ కావేరి బవేజా.. వాదనలను ఆలకించారు. కవిత తరఫున ప్రముఖ న్యాయవాది నితీష్ రాణా తన వాదనలను వినిపించారు. ఈడీ తరఫున అదనపు సొలిసిటర్ జనరల్ వాదించారు. కవితను జ్యుడీషియల్ కస్టడీని మరికొంత కాలం పాటు పొడిగించాలని, తమ రిమాండ్‌కు తరలించేలా ఆదేశాలను జారీ చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఢిల్లీ మద్యం పాలసీ కుంభకోణం కేసులో మరింత లోతుగా దర్యాప్తు చేయాల్సి ఉందని పేర్కొన్నారు. కవిత ప్రమేయం ఉన్నట్లు నిర్ధారించామని, మరింత సమాచారాన్ని ఆమె నుంచి రాబట్టాల్సి ఉందని న్యాయమూర్తికి వివరించారు. ఇప్పటికే కవితకు చెందిన 100 కోట్ల రూపాయలను అటాచ్ చేసిన విషయాన్ని గుర్తు చేశారు. ఇదే కేసులో అరెస్టయిన ఆమ్ ఆద్మీ పార్టీ జాతీయ కన్వీనర్, ఢిల్లీ ముఖ్యమంత్రి అరవింద్ కేజ్రీవాల్, మాజీ ఉప ముఖ్యమంత్రి మనీష్ సిసోడియా సైతం ఇంకా విచారణను ఎదుర్కొంటోన్నారని తెలిపారు. ఈడీ తరఫు న్యాయవాది వాదనలతో న్యాయమూర్తి ఏకీభవించారు. కవిత జ్యుడీషియల్ రిమాండ్‌ను జులై 3వ తేదీ వరకు పొడిగించారు. ఆమె అరెస్టయిన తరువాత కస్టడీని ఏకంగా నెలరోజుల పాటు పొడిగించడం ఇదే తొలిసారిగా చెబుతున్నారు. సీబీఐ అరెస్ట్ చేసిన కేసులో ఇంకా ఆమె కస్టడీ కొనసాగుతోంది.

లెక్కింపునకు సర్వం సిద్ధం

మొదటిపేజీ తరువాయి

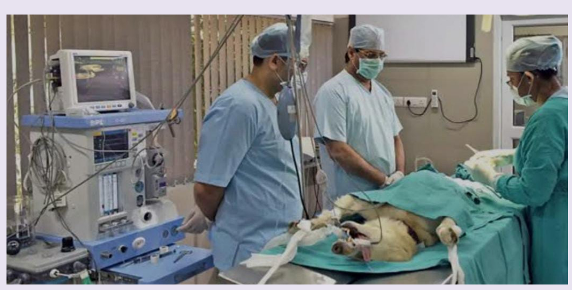
లెక్కింపు జరుగుతుంది. 2.18లక్షల పోస్టల్ బ్యాలెట్ ఓట్ల లెక్కింపునకు 19 హాళ్లలో 276 టేబుళ్లు, సాయంత్రం 4 వరకు ఓట్ల లెక్కింపు పూర్తయ్యే అవకాశం ఉంది. చొప్పదండి, దేవరకొండ, యాఖుత్‌పురా అసెంబ్లీ సెగ్మెంట్లలో 21 రౌండ్లలో ఓట్ల లెక్కింపు జరగనుంది. ఆర్మూరు, భద్రాచలం, అశ్వారావుపేట అసెంబ్లీ సెగ్మెంట్లలో 13 రౌండ్లలో లెక్కింపు ఉంటుంది. ఓట్ల లెక్కింపునకు సుమారు 10 వేల మంది సిబ్బంది నియామకం, కౌంటింగ్ కేంద్రాల వద్ద మూడంచెల భద్రత, సీసీ కెమెరాల నిఘా ఉంటుంది. మంగళవారం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 144 సెక్షన్ తో పాటు, మద్యం దుకాణాల బంద్ చేస్తున్నట్లు తెలిపారు.

బెంగళూరులో ఒక్క రోజులో అత్యధిక వర్షపాతం

మొదటిపేజీ తరువాయి

రుతుపవనాలు ప్రవేశించిన రెండు రోజుల్లోనే.. బీభత్సమైన వర్షం కురిసింది. ఈ క్రమంలో.. జూన్‌లో ఒక్క రోజులో కురిసిన అత్యధిక వర్షపాతంతో 133 ఏళ్ల రికార్డును బద్దలు కొట్టింది. జూన్‌లో ఆదివారం ఒక్క రోజు కురిసిన అత్యధిక వర్షపాతంతో 133 ఏళ్ల రికార్డును బద్దలు కొట్టినట్లు వాతావరణ శాఖ అధికారులు తెలుపుతున్నారు. బెంగళూరులో ఆదివారం 111.1 మిల్లీమీటర్ల వర్షపాతం నమోదైందని.. ఇది జూన్ నెలలో కురవాల్సిన సగటు కంటే ఎక్కువ అని వాతావరణ శాఖ పేర్కొంది. ఇంతకుముందు బెంగళూరులో 1891 జూన్ 16న 101.6 మి.మీ వర్షపాతం నమోదైంది. కాగా.. జూన్ 3 నుండి 5 వరకు ఆకాశం మేఘావృతమై ఉరుములతో కూడిన వర్షాలుకురిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది.

ఆదివారం రాత్రి కురిసిన భారీ వర్షాలకు బెంగళూరులో జనాలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. పలుచోట్ల చెట్లు కూలిపోవడంతో.. ట్రాఫిక్ కు అంతరాయం కలిగింది. పర్పుల్ మార్గంలో మెట్రో సేవలు నిలిచిపోయాయి. కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఎడతెరిపిలేని వర్షంతో లోతట్టు ప్రాంతాలు, రహదారులపై నీళ్లు నిలిచిపోయి ప్రయాణికులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడ్డారు. బెంగళూరు నగరంలో అత్యధికంగా హంపి నగర్‌లో 110.5 మిల్లీమీటర్ల వర్షపాతం నమోదుకాగా.. తర్వాత మారుతి మందిర వార్డు (89.50 mm), విద్యాపీఠ్ (88.50 mm), కాటన్‌పేట్ (87.50 mm) లో వర్షం కురిసింది.



శునకానికి అరుదైన హార్ట్ సర్జరీ

కోత లేకుండానే సర్జరీ చేసిన వైద్యులు

ముందడుగు ఢిల్లీ:

తొలిసారి ఓ శునకానికి ఢిల్లీకి చెందిన ప్రయివేటు వెటర్నరీ వైద్యులు అరుదైన హార్ట్ సర్జరీ నిర్వహించారు. సంక్లిష్టమైన గుండె సమస్యను ఎదుర్కొంటున్న ఆ శునకానికి కోతలేకుండానే సర్జరీ నిర్వహించారు. ఏడేళ్ల వయసున్న జూలియట్ అనే శునకానికి ఈ సర్జరీ చేశారు. గత రెండేళ్లుగా జూలియట్ మైట్రల్ కవాటాల్లో సమస్యతో బాధపడుతోంది. వయసు పెరగడంతోపాటు వచ్చే క్షీణతల వల్ల జంతువుల్లో ఈ సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది. శునకాలకు వచ్చే గుండె సమస్యల్లో దీని వాటా 80 శాతం కాగా.. దీనివల్ల గుండె ఎడమ ఎగువ భాగంలో రక్తప్రవాహం వెనక్కి వస్తుంది. ఈ వ్యాధి తీవ్రమైతే ఊపిరితిత్తుల్లో రక్తం, ద్రవాల పరిమాణం పెరిగి క్రమంగా గుండె వైఫల్యానికి దారితీస్తుంది. ఈ సమస్యతో బాధపడుతోన్న జూలియట్‌కు ఢిల్లీలోని మ్యాక్స్ పెట్జ్ హాస్పిటల్ నిపుణులు విజయవంతంగా సర్జరీ నిర్వహించారు. ట్రాన్స్‌కెథటర్ ఎడ్జ్‌టుఎడ్జ్ రిపెయిర్ (టీఈఈఆర్) అనే ప్రక్రియ ద్వారా ఈ చికిత్స చేపట్టారు. ఎటువంటి కోత అవసరం లేకుండా రక్తనాళం ద్వారా ఒక సాధనాన్ని పంపి లోపాన్ని సరిచేశారు. గుండె కొట్టుకుంటుండగానే ఈ ప్రక్రియను పూర్తిచేయడం మరో విశేషం. మే 30న జూలియట్‌కు శస్త్రచికిత్సను నిర్వహించగా.. రెండు రోజుల అనంతరం డిశ్చార్జి చేశారు.

మార్కెట్లోకి మాన్షన్ హౌస్ యాపిల్ ఫ్లేవర్డ్ బ్రాందీ విడుదల

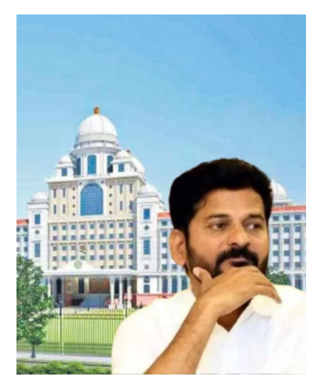
ముందడుగు హైదరాబాద్:

తిలక్ నగర్ ఇండస్ట్రీస్ లిమిటెడ్ (టీఐ) (బీఎస్ఇ: 507205) (ఎన్ఎస్ఈ: టీఐ), ప్రముఖ భారతీయ విదేశీ మద్యం తయారీదారు (ఐఎంఎఫ్ఎల్), సోమవారం తన ఫ్లాండీ (ప్రీమియం ఫ్లేవర్ బ్రాందీ) కింద కొత్త ఫ్లేవర్ను తీసుకొచ్చినట్టు ప్రకటించింది. మాన్షన్ హౌస్ ఫ్లాండీ ఇప్పుడు తెలంగాణ రాష్ట్రంలో సరికొత్త గ్రీన్ యాపిల్ ఫ్లేవర్‌లో ప్రారంభమైంది. ఈ సందర్భంగా తిలక్‌నగర్ ఇండస్ట్రీస్ చైర్మన్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ మిస్టర్ అమిత్ దహనుకర్ మాట్లాడుతూ, "మా మాన్షన్ హౌస్ ప్రీమియం ఫ్లేవర్డ్ బ్రాందీ ఒక కేటగిరీ ఫస్ట్ ఆవిష్కరణ. 2023 ఆర్థిక సంవత్సరంలో దీనిని తీసుకొచ్చినప్పటి మార్కెట్‌లలో మంచి ఆదరణ పొందింది. సంబంధిత రాష్ట్రాల్లో మాన్షన్ హౌస్ బ్రాందీ అమ్మకాలు భారీగా పెరిగాయి. సరికొత్త గ్రీన్ యాపిల్ ఫ్లేవర్‌ను విడుదల చేయడం ఫ్లాండీ బలమైన పనితీరుకు నిదర్శనం. మా ప్రాంతీయ స్థాపనను పటిష్టం చేస్తూ మా ప్రీమియం బ్రాందీ పోర్ట్‌ఫోలియోను మరింత మెరుగు పరచాలనే ప్రణాళికలకు అనుగుణంగానే 2023లో దీనిని ప్రారంభించాం "అని ఆయన వివరించారు.

తెలంగాణ సచివాలయంలో వాస్తు మార్పులు

సీఎం కార్యాలయం తొమ్మిదవ అంతస్తుకు మార్పు

ముందడుగు తెలంగాణ:



తెలంగాణ రాష్ట్ర సచివాలయంలో వాస్తు మార్పులు చేస్తూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇప్పటివరకు ప్రధాన కార్యాలయం గేటు నుండి లోపలికి వెళ్ళిన తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కాన్వాయ్ ఇకనుంచి పశ్చిమ దిశగా ఉన్న గేటు నుంచి లోనికి వెళ్లనుంది. ఇక బయటకు తూర్పు దిశగా ఉన్న గేటు నుంచి వెళ్లాలని వాస్తు మార్పులు చేసినట్టు సమాచారం. రేవంత్ రెడ్డి ముఖ్యమంత్రి అయిన తర్వాత తొలిసారి సచివాలయంలో వాస్తుకు సంబంధించి మార్పులు చేయడం ప్రధానంగా కనిపిస్తుంది.

అంతేకాదు ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయాన్ని గత తెలంగాణా సీఎం కేసీఆర్ తనకు కలిసొచ్చిన సంఖ్య అయిన ఆరుతో ఆరవ అంతస్తులో ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. అయితే ప్రస్తుతం రేవంత్ రెడ్డి ఆరవ అంతస్తు నుండి తొమ్మిదవ అంతస్తుకు సీఎం కార్యాలయాన్ని మార్పు చేస్తూ కూడా నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఈ క్రమంలో తొమ్మిదవ అంతస్తులో సీఎం కార్యాలయ ఏర్పాటు పనులు కొనసాగిస్తున్నారు. సౌత్ ఈస్ట్ గేటు ద్వారా ఐఏఎస్ ఐపీఎస్ తో పాటు ఉన్నతాధికారులు రాకపోకలు సాగించనున్నారు. సెక్రటేరియట్ లోపల మార్పులు చేర్పులు చేయిస్తున్న ప్రభుత్వం ఎందుకు కౌంటింగ్ సమయంలో మార్పులు చేయిస్తుంది అన్నది ప్రస్తుతం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఆసక్తికరంగా మారింది. ఇప్పుడు మాత్రమే కాదు గతంలోనూ పిసిసి చీఫ్ గా బాధ్యతలు చేపట్టిన తర్వాత గాంధీభవన్లోను రేవంత్ రెడ్డి కొన్ని వాస్తు మార్పులు చేశారు.

ముందడుగు
మంగళవారం, 04-6-2024, హైదరాబాద్

రేవణ్ణ విచారణలో మహిళా అధికారులు

అరెస్ట్ చేసింది కూడా మహిళా అధికారులే ▪ సిట్ కమిటీలో కూడా 14 మంది మహిళలే

ముందడుగు బెంగళూరు:
హసన్ ఎంపీ ప్రజ్వల్ రేవణ్ణ మహిళలపై లైంగిక దౌర్జన్యాలు, అత్యాచారాలకు పాల్పడినట్లు ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్నారు. బెంగళూరు విమానాశ్రయంలో మహిళా పోలీసులు అతడిని అరెస్ట్ చేసారు. అయితే, ప్రజ్వల్‌ను మహిళా అధికారులతోనే ఎందుకు అరెస్ట్ చేయించారనే సందేహాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. దీనిపై ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందం (సిట్) వర్గాలు స్పందిస్తూ.. 'ప్రజ్వల్ రేవణ్ణను అరెస్టు చేయడానికి మహిళా పోలీస్ అధికారులను పంపాలని ఆదేశం ఉంది.. ఎంపీ తన హోదా, అధికారాన్ని దుర్వినియోగం చేశాడనే ఆరోపణలు ఉన్నాయి.
ప్రజ్వల్ రేవణ్ణను అరెస్ట్ చేసే అధికారం మహిళా పోలీసులకు ఉంది.. ఈ చర్యతో మహిళా అధికారులు ఎవరికీ భయపడరని బాధితులకు బలమైన సందేశం పంపుతుంది' అని పేర్కొన్నారు.

ప్రజ్వల్ రేవణ్ణ కేసు విచారణకు కర్ణాటక ప్రభుత్వం 14 మంది మహిళా అధికారులతో సహా 29 మంది సభ్యులతో సిట్‌ను ఏర్పాటుచేసింది. వీరిలో సాంకేతిక నిపుణులు కూడా ఉన్నారు. కెంపెగౌడ విమానాశ్రయంలో ఐపీఎస్లు సుమన్ డీ పెన్నేకర్, సీమా లత్కర్ నేతృత్వంలో ప్రజ్వల్ రేవణ్ణను అదుపులోకి తీసుకున్నట్లు సిట్ వర్గాలు వెల్లడించాయి. ప్రజ్వల్‌ను అరెస్ట్ చేసి.. కారులో మహిళా అధికారులు తీసుకొస్తున్న వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యాయి. ప్రజ్వల్ విచారణలో మహిళా అధికారులు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నట్లు సిట్ వర్గాలు వ్యాఖ్యానించాయి. "వివిధ కారణాలతో మహిళా అధికారుల పేర్లను వెల్లడించడం మాకు ఇష్టం లేదు.. మేం ఒక టీమ్‌గా పని చేస్తున్నాం.. ప్రజ్వల్ రేవణ్ణ పలుకుబడి కలిగిన కుటుంబానికి చెందిన వ్యక్తి..కాబట్టి అది మహిళా అధికారుల వ్యక్తిగత జీవితంపై కూడా ప్రభావం పడే అవకాశాలు ఉన్నాయి' అని సిట్ వర్గాలు తెలిపాయి

ఎగ్జిట్ పోల్స్ ను ఇంట్లో తయారు చేసారు

- ఎగ్జిట్ పోల్స్‌కు ఎలాంటి విలువ లేదు
- పశ్చిమ బెంగాల్ సీఎం మమతా బెనర్జీ

ముందడుగు పశ్చిమ బెంగాల్:
రెండు నెలల ముందుగానే ఎగ్జిట్ పోల్స్‌ను ఇంట్లో తయారు చేశారని పశ్చిమ బెంగాల్ సీఎం మమతా బెనర్జీ అన్నారు. లోక్‌సభ ఎన్నికల ఫలితాల్లో ఈసారి బెంగాల్‌లో టీఎంసీ కంటే బీజేపీకి ఎక్కువ సీట్లు వస్తాయని మెజార్టీ ఎగ్జిట్ పోల్స్ అంచనా వేశాయి. టీఎంసీ అధినేత్రి మమతా బెనర్జీ ఆదివారం దీనిపై స్పందించారు. వాస్తవ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ఎగ్జిట్ పోల్స్ లేవని అన్నారు. విలువ లేని ఇలాంటి ఎగ్జిట్ పోల్స్‌ను పత్రికలు చూపిస్తున్నాయని విమర్శించారు. '2016, 2019, 2021లో ఎగ్జిట్ పోల్స్ ఎలా నిర్వహించారో మనం చూశాం. అంచనాలు ఏవీ నిజం కాలేదు' అని ఒక టీవీ ఛానెల్‌తో అన్నారు. ఎగ్జిట్ పోల్స్‌ను మీడియా కోసం కొందరు వ్యక్తులు రెండు నెలల కిందట ఇంట్లో తయారు చేశారని ఆమె ఆరోపించారు. అందుకే వాటికి ఎలాంటి విలువ లేదని అన్నారు.

తన ఎన్నికల సభలకు వచ్చిన ప్రజా స్పందనను ఎగ్జిట్ పోల్స్ ధృవీకరించ లేకపోయాయని మమతా బెనర్జీ ఎద్దేవా చేశారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ, ఓబీసీ కోటాను ముస్లింలు తీసుకుంటున్నారని బీజేపీ తప్పుడు ప్రచారం చేసిందని ఆమె విమర్శించారు. ముస్లింలు బీజేపీకి ఓటు వేస్తారని తాను అనుకోనని అన్నారు. అలాగే బెంగాల్‌లో సీపీఎం, కాంగ్రెస్ పార్టీలు బీజేపీకి సహకరించాయని మమతా బెనర్జీ మరోసారి ఆరోపించారు.

వాటర్ ట్యాంకులో పది రోజులుగా శవం

తెలియక అదే నీరు తాగుతున్న ప్రజలు

ముందడుగు నల్లగొండ:
నల్లగొండ మున్సిపాలిటీలోని 11 వార్డు పాతబస్తీ హిందూపూర్ వాటర్ ట్యాంకులో అనుమానాస్పద స్థితిలో మృతదేహం లభించడం స్థానికంగా కలకలం రేపింది. వాటర్ ట్యాంకులో వాటర్ చెక్ చేయగా అందులో డెడ్ బాడీ ప్రత్యక్షమైంది. వెంటనే మున్సిపాలిటీ సిబ్బంది మృతదేహాన్ని వెలికి తీశారు.

డెడ్‌బాడీ హనుమాన్ నగర్‌కు చెందిన ఆవుల వంశీగా గుర్తించారు. అతడు పది రోజుల క్రితం నుంచి కనిపించకపోవడంతో మిస్సింగ్ కేసు నమోదైయింది. అయితే అతడు ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడా? లేక ప్రమాదవశాత్తు అందులో పడిపోయాడా అనే విషయం తెలియాల్సి ఉంది. కాగా, ఇదే నీళ్లను గత పది రోజులుగా మున్సిపాలిటీ ప్రజలు తాగుతున్నారు. కలుషిత నీటిని 10 రోజుల నుంచి వాడామని తెలియడంతో స్థానికులు భయాందోళనకు గురవుతున్నారు. పోలీసులు కేసునమోదు చేసుకొని దర్యాప్తు చేపట్టారు. సంఘటనకు సంబంధించిన పూర్తి వివరాలు తెలియాల్సి ఉంది.

వినిపించిన రుతురాగం..

తెలంగాణను తాకిన నైరుతి

ముందడుగు
నైరుతి రుతుపవనాలు సోమవారం తెలంగాణను తాకాయి. నాగర్ కర్నూల్, గద్వాల, నల్లగొండ మీదుగా ఈ రుతుపవనాలు రాష్ట్రంలోకి ప్రవేశించాయి. సాధారణంగా జూన్ రెండో వారంలో రాష్ట్రంలోకి వచ్చే నైరుతి రుతుపవనాలు ఈసారి ముందుగానే వచ్చాయి. ఈసారి సాధారణం కంటే అధిక వర్షపాతం నమోదయ్యే అవకాశం ఉన్నదని వాతావరణ శాఖ అంచనావేసింది. ఉపరితల ఆవర్తనం కారణంగా రాష్ట్రంలో మంగళవారం తేలిక పాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కురుస్తాయని తెలిపింది. నేటి నుంచి మూడు రోజుల పాటు దక్షిణ జిల్లాల్లో భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని హెచ్చరించింది. రాష్ట్రంలో ఆదివారం హైదరాబాద్‌తో పాటు పలు జిల్లాల్లో వర్షం దంచికొట్టింది. ఉమ్మడి మహబూబ్‌నగర్, నల్లగొండ, నిజామాబాద్‌లలో భారీ వర్షం కురిసింది. జోగులాంబ గద్వాల జిల్లా రాజోళి మండలంలో రాష్ట్రంలోనే అత్యధికంగా 14.7 సెంటీమీటర్ల వర్షపాతం నమోదైనట్టు అధికారులు తెలిపారు.

సిక్స్ కొట్టాడు.. గుండెపోటుతో మరణించాడు

క్రికెట్ మైదానంలో బ్యాటింగ్ చేస్తూ గుండెపోటు

ముందడుగు మహారాష్ట్ర:
ఒక వ్యక్తి క్రికెట్ మైదానంలో బ్యాటింగ్ చేస్తూ గుండెపోటుతో మృతి చెందాడు. ఈ దారుణ ఘటన మహారాష్ట్రలో జరిగింది. థానేకు చెందిన కొందరు వ్యక్తులు స్థానిక మైదానంలో క్రికెట్ ఆడుతున్నారు. ఈ క్రమంలో బ్యాటింగ్ చేస్తున్న ఓ వ్యక్తి కాసేపు చురుగ్గా ఆడాడు. సిక్స్‌లతో అదరగొట్టాడు. మరో బంతిని ఎదుర్కొనే క్రమంలోనే అస్వస్థతకు గురయ్యాడు. ఒక్కసారిగా నిలుచున్నచోటే కుప్పకూలాడు. వెంటనే స్పందించిన సహచర ఆటగాళ్లు అతడిని కాపాడే ప్రయత్నం చేసినా ఫలితం లేకపోయింది. అతడు ప్రాణాలు కోల్పోవడంతో మైదానంలో విషాదఛాయలు అలుముకున్నాయి. ఆ వ్యక్తి గుండెపోటుతోనే మృతి చెందినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ ఘటనకు సంబంధించిన వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. అయితే.. మృతుడి వివరాలు ఇంకా తెలియాల్సి ఉంది. ఈ ఘటనపై కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు దర్యాప్తు చేపట్టారు.

గతంలోనూ మైదానంలో క్రికెట్ ఆడుతూ ఆటగాళ్లు ప్రాణాలు కోల్పోయిన సందర్భాలు ఉన్నాయి. ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని నోయిడాకు చెందిన సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగి క్రికెట్ ఆడుతూ గుండెపోటుతో ప్రాణాలు కోల్పోయాడు. ముంబయిలోని ఓ ప్రాంతంలో 50 ఏళ్లకు పైబడిన వారికి నిర్వహించిన టోర్నీలో ఒక ఆటగాడి తలకు బంతి తగలడంతో అక్కడికక్కడే మృతి చెందడం బాధాకరం.

ముందడుగు
మంగళవారం, 04-6-2024, హైదరాబాద్

హరిత గ్రహం దిశగా పయనిస్తున్న
రూ.15 లక్షల లోపు ఈవీలు

ముందడుగు హైదరాబాద్:

పర్యావరణ దినోత్సవం సందర్భంగా, పర్యావరణ సుస్థిరత గురించి చైతన్యం పెంచడం పర్యావరణానుకూలమైన ప్రత్యామ్నాయాలు కోరుకోవడానికి మరింత పర్యావరణ స్పృహ కలిగిన ప్రేక్షకులను ప్రోత్సహిస్తోంది. కస్టమర్స్ ప్రాధాన్యతలలో ఈ మార్పు ప్రత్యేకించి సిటీ డ్రైవింగ్ కోసం రూపొందించబడిన సరసమైన ఎలక్ట్రిక్ వెహికిల్స్ (ఈవీలు) యొక్క లభ్యతలో గుర్తించదగిన పెంపుదలకు దారితీసింది. ఈ గణనీయమైన రోజుకు గుర్తుగా, భారతదేశపు నగరాల్లోని రద్దీ వీధుల వెంట పరుగులు తీయడానికి అనుకూలమైన అయిదు గొప్ప ఈవీలను రూ. 15 లక్షల లోపు అందుబాటులో ఉన్నాయి. రూ.6.99 ప్రారంభ ధరకు లభించే ఎంజీ కామెట్ 230 కిమీ* వరకు ధృవీకరించబడిన రేంజ్ ను ఒక్క ఛార్జ్ తో అందిస్తోంది. ఎంజీ కామెట్ ఈవీకి 5 వేరియెంట్స్ ఉన్నాయిఎగ్జిక్యూటివ్, ఎక్సైట్, ఎగ్జైట్ ఎఫ్ సీ, ఎక్స్ క్లూజివ్ మరియు ఎక్స్ క్లూజివ్ ఎఫ్ సీ ప్రత్యేకించి పట్టణాల్లో డ్రైవ్ చేయడానికి రూపొందించబడ్డాయి. కామెట్ ఈవీ స్మార్ట్ మరియు ఆచరణాత్మకమైన డిజైన్ 'లోపల పెద్దతి మరియు బయట పొందికైనది' విధంగా తయారు చేయబడింది.

ఐఏఎస్ అధికారుల కుమార్తె ఆత్మహత్య
పదో అంతస్తు నుంచి దూకిన లిపి ■ అనుమానాస్పద మృతిగా కేసు నమోదు

ముందడుగు మహారాష్ట్ర:

తల్లితండ్రి ఇద్దరూ సీనియర్ ఐఏఎస్ అధికారులు.. సమాజంలో మంచి గౌరవంతో పాటు, డబ్బు కూడా ఉంటుంది. వారి పిల్లలు నచ్చిన రంగాన్ని ఎంచుకోవచ్చు. అలాంటిది మహారాష్ట్ర కేడర్ ఐఏఎస్ అధికారుల కుమార్తె ఆత్మహత్య చేసుకున్న ఘటన ముంబయిలో చోటుచేసుకుంది. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం మహారాష్ట్ర ఉన్నత, సాంకేతిక విద్యా శాఖలో ప్రధాన కార్యదర్శి వికాస్ రస్తోగి, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సీనియర్ ఐఏఎస్ అధికారి రాధిక రస్తోగిల కుమార్తె లిపి(27) సోమవారం తెల్లవారుజామున 4 గంటల సమయంలో రాష్ట్ర సచివాలయ సమీప భవనంలోని పదో అంతస్తు నుంచి దూకి ఆత్మహత్య చేసుకుంది. దీన్ని గమనించిన స్థానికులు వెంటనే ఆసుపత్రికి తరలించగా ఆమె అప్పటికే మృతి చెందినట్లు వైద్యులు నిర్ధారించారు. లిపి హరియాణాలోని సోనిపట్‌లో ఎల్ఎల్‌బీ కోర్సు పూర్తి చేసి ఫలితాల కోసం ఎదురుచూస్తోంది. ఆమె వద్ద సూసైడ్ నోట్ లభ్యమైందని అందులో తన మరణానికి ఎవరూ కారణం కాదని రాసి ఉందని పోలీసులు తెలిపారు. దీన్ని అనుమానాస్పద మృతిగా కేసు నమోదు చేసుకొని దర్యాప్తు చేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. 2017లో ఇదేవిధంగా మహారాష్ట్రలోని ఐఏఎస్ అధికారులు మిలింద్, మనీషా మహీస్కర్‌ల 18 ఏళ్ల కుమారుడు ముంబయిలోని తాము నివాసం ఉంటున్న భవనంపై నుంచి దూకి ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు.

బంగారు బాల్యాన్ని పనుల్లో
బందీ చేయొద్దు
జిల్లా సంక్షేమ అధికారి స్వర్ణలత లెనినా

ముందడుగు ములుగు:

ములుగు జిల్లా కేంద్రంలోని బాల రక్షా భవన్ లో జిల్లా టాస్క్ ఫోర్స్ కమిటీ సమావేశం ఆధ్వర్యంలో లైన్ డిపార్ట్మెంట్ సిబ్బందితో సమన్వయ సమావేశం జరిగింది. జిల్లా బాలల పరిరక్షణ అధికారి జె. ఓంకార్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ సమావేశంలో ముఖ్య అతిథులుగా జిల్లా సంక్షేమాధికారి జె.ఎమ్ స్వర్ణలత లెనినా, సిడబ్ల్యూసీ చైర్ పర్సన్ వసుధ హాజరయ్యారు. జిల్లా బాలల సంక్షేమ సమితి ఛైర్పర్సన్ వసుధ, సభ్యులు ఎ. మధు మాట్లాడుతూ జిల్లాలో క్షేత్రస్థాయిలో రెస్క్యూ చేస్తున్న సందర్భంగా బాల కార్మిక నిబంధనలకు లోబడి జిల్లాలో బాల కార్మికుల గుర్తింపు, సంరక్షణ, వారికి పునరావాసం మరియు పునరేకీకరణ చర్యలు చేపట్టాలని అన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా బాలల పరిరక్షణ విభాగము ప్రొటెక్షన్ ఆఫీసర్ హరికృష్ణ, సంజీవ మరియు సిబ్బంది, చైల్డ్ హెల్ప్ లైన్ కోఆర్డినేటర్ నరేష్, మరియు సిబ్బంది సంధ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నవ్వటం ఆయనకు రోగం..
హైదరాబాద్‌వాసికి వింత వ్యాధి
అపోలో హాస్పిటల్‌లో చికిత్స

ముందడుగు

నవ్వటం ఒక భోగం.. నవ్వించటం ఒక యోగం.. నవ్వకపోవటం ఒక రోగం..అని ప్రముఖ దర్శకుడు జంధ్యాల అన్న మాటలివి. కానీ, నవ్వటమే ఒకాయన పాలిట శాపంగా మారింది. నవ్వే సర్వరోగాలకు మందు అని చెప్పే వైద్యులే ఇప్పుడు ఆయనకు చికిత్సనందిస్తున్నారు. 53 ఏండ్ల హైదరాబాద్‌కు చెందిన ఓ వ్యక్తి ఇంట్లో టీవీ చూస్తూ ఒక్కసారిగా కుర్చీలోంచి కింద పడి స్పృహ కోల్పోయాడు. ఇంట్లోవాళ్లు గమనించి స్థానికంగా ఉన్న హాస్పిటల్‌కు తరలించి ప్రథమ చిక్సిత అందించగా, స్పృహలోకి రాలేదు. అపోలో హాస్పిటల్‌లో మెరుగైన చికిత్స కోసం తరలించారు. రోగిని పరీక్షించిన వైద్యులు అరుదైన నవ్వు ప్రేరిపిత మూర్ఛగా నిర్ధారించారు. మెదడుకు రక్తప్రసరణ తగ్గిపోవటంతో ఇలాంటి రుగ్మతలు వస్తాయని, జ్ఞాపకశక్తిని కోల్పోయి స్పృహ లేకుండాపోతుందని అపోలో వైద్యులు డాక్టర్ సుధీర్ తేల్చారు. మూర్ఛ వచ్చిన విషయం రోగికి గుర్తుకు ఉండదని, సకాలంలో వైద్యం అందించేలా చూడాల్సిన అవసరం ఉన్నదని తెలిపారు. నవ్వు ప్రేరేపిత మూర్ఛ వ్యాధి అరుదుగా వస్తుందని పేర్కొన్నారు.

అయోధ్య వెలుగును ప్రపంచమంతటా వ్యాపింపజేసిన హౌస్ ఆఫ్ అభినందన్ లోధా

ముందడుగు హైదరాబాద్:

దుబాయ్, న్యూయార్క్ మరియు ఢిల్లీ ఎన్‌సిఆర్‌లోని ఐకానిక్ ప్రాంతాలలో భారీ ఈవెంట్‌ల శ్రేణితో, హౌస్ ఆఫ్ అభినందన్ లోధా జాతీయ గర్వానికి చిహ్నం అయోధ్యకు సంబంధించిన అపారమైన సామర్థ్యాన్ని ప్రదర్శించింది. అయోధ్యకు సంబంధించి ఆశాజనక భవిష్యత్తులో ప్రపంచ భాగస్వామ్యాన్ని ఆహ్వానిస్తోంది. ఈ సంఘటనలు భారతీయ ప్రవాసులను వారి వారసత్వంతో అనుసంధానించడం, ప్రపంచ ఆధ్యాత్మిక రాజధానిగా అయోధ్య ఎదుగుదలను సుస్థిరం చేసే ప్రాముఖ్యతను ప్రత్యేకంగా చాటి చెప్పాయి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమం అయోధ్యను ప్రపంచ ఆధ్యాత్మిక, సాంస్కృతిక కేంద్రంగా మార్చేందుకు కేంద్ర మరియు రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల ప్రణాళికకు అనుగుణంగా ఉంది.

అభినందన్ లోధా హౌస్ చైర్మన్ అభినందన్ లోధా మాట్లాడుతూ, "అయోధ్యాజీ వైభవాన్ని ప్రపంచ వేదికపై ప్రదర్శించడం మాకు దక్కిన గౌరవం. ప్రపంచ ల్యాండ్‌మార్క్‌లలో అయోధ్యాజీకి సంబంధించిన వారసత్వం, ఆధ్యాత్మిక ప్రాముఖ్యతను ప్రదర్శించడం ద్వారా మేము భారతీయ ప్రవాసులను అనుసంధానం చేస్తున్నాము. ఈ గ్లోబల్ లాంచ్ అనేది భారతీయ ప్రవాసులు 2024 జనవరిలో కోల్పోయిన అవకాశాన్ని తిరిగి అందిస్తుంది అన్నారు.

ముందడుగు
మంగళవారం, 04-6-2024, హైదరాబాద్

ఆహారం నేలపై కూర్చొని తినండి

■ శరీరంలో కొన్ని మార్పులు జరుగుతాయి ■ ఆహారం తొందరగా జీర్ణం అవుతుంది
■ కాళ్లు, హిప్ భాగాలకు మంచి రక్త ప్రసరణ

ముందడుగు ప్రత్యేకం:

ఇంట్లో కూర్చొని అన్నం తినడానికి ఈ రోజుల్లో చాలా మంది ఇళ్లలో డైనింగ్ టేబుల్ ఉంటోంది. దీనిపైనే బ్రేక్‌ఫాస్ట్, లంచ్, డిన్నర్ చేస్తున్నారు. కుర్చీలో కంఫర్ట్‌గా కూర్చొని తినడానికి డైనింగ్ టేబుల్ పనికొస్తుంది. అయితే ఇలా కాకుండా నేలపై కూర్చొని తినడం మంచిది. మన దేశంలో చాలా సంస్కృతుల్లో ఈ సంప్రదాయం ఉంది. ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో నేలపై కూర్చునే భోజనం చేస్తారు. ఈ అలవాటు పాటిస్తే శరీరంలో కొన్ని మార్పులు జరుగుతాయి. ముఖ్యంగా 5 హెల్త్ బెనిఫిట్స్ ఉంటాయి. అవేంటో తెలుసుకుందాం.

డైజేషన్ హెల్త్

జీవనశైలి మారుతున్న కొద్దీ కొందరిలో జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. డైజేషన్ ప్రాబ్లమ్స్ ఉన్నవారిలో చాలా మందికి డైనింగ్ టేబుల్‌పై భోజనం చేసే అలవాటు ఉందట. కుర్చీలో కూర్చుని తింటే డైజేషన్ రేటు తగ్గుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కింద కూర్చుని భోజనం చేస్తే పొట్ట కండరాలు యాక్టివేట్ అవుతాయి. దీనివల్ల జీర్ణ ప్రక్రియ వేగంగా జరుగుతుంది. తిన్న ఆహారం తొందరగా జీర్ణం అవుతుంది.

రక్త ప్రసరణ

కూర్చునే విధానానికి, రక్త ప్రసరణకు మధ్య సంబంధం ఉంటుందని ఎన్నో అధ్యయనాలు తేల్చాయి. కుర్చీలో కూర్చుని తినే సమయంలో రక్త ప్రసరణ సాఫీగా జరగదు. విలోమ దిశలో బ్లడ్ ఫ్లో అవుతుంది. కింద కూర్చుని తినడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మరింత మెరుగవుతుంది.

బలంగా జాయింట్లు

నేలపై కూర్చుని భోజనం చేస్తే జాయింట్లు ధృడంగా మారతాయి. ముఖ్యంగా, కాళ్లు, హిప్ భాగాలకు రక్త ప్రసరణ, ఆక్సిజన్ మెరుగ్గా అందుతుంది. ఆడవారిలో పెల్విస్ వ్యాకోచం చెందుతుంది. ఇది వారి మెన్స్ట్రువల్ హెల్త్‌కి మంచిది. అలాగే, నేలపై కూర్చుంటే మోకాళ్లలో గుజ్జు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇది రాపిడిని తగ్గిస్తుంది. కుర్చీలో కూర్చుని తింటే హిప్, కాళ్లలో కదలికలు ఎక్కువగా ఉండవు.

భంగిమ, ఫ్లెక్సిబిలిటీ

కుర్చీలో కూర్చుని తింటే శరీర భంగిమ సరిగా ఉండదు. డైనింగ్ టేబుల్‌కి, కుర్చీకి మధ్య ఉండే గ్యాప్ అసౌకర్యానికి గురి చేస్తుంది. కొన్నిసార్లు కాస్త ముందుకు వంగి తినాల్సి వస్తుంది. దీంతో వెన్నెముకపై భారం పడుతుంది. స్టిఫ్‌నెస్ ఉండదు. కుర్చీకి ఒరిగి తింటే లేజీగా అనిపిస్తుంది. నేలపై కూర్చుని తింటే ఈ సమస్య ఉండదు. సరైన భంగిమ ఉంటుంది. వెన్నెముక స్టిఫ్‌గా ఉంటుంది. ఫలితంగా బాడీకి ఫ్లెక్సిబిలిటీ వస్తుంది.

బరువు తగ్గడం

నేలపై కూర్చుని తింటే బరువు అదుపులో ఉంటుంది. కుర్చీలో కూర్చున్నప్పుడు బాడీకి కావాల్సిన దానికంటే ఎక్కువగా తినే ఛాన్స్ ఉంటుంది. ఫలితంగా, క్యాలరీలు పెరిగి బరువు పెరగవచ్చు. నేలపై కూర్చుని తినేటప్పుడు వేగస్ నాడి యాక్టివేట్ అవుతుంది. ఇది ఆకలిని కంట్రోల్ చేయగలదు. కడుపు నిండిన సంకేతాలను మెదడుకు పంపించి అతిగా తినకుండా అడ్డుకుంటుంది. తద్వారా బరువు పెరగకుండా కాపాడుతుంది.

బంపరాఫర్ కొట్టేసిన మంగళూరు సోయగం

మంగళూరు సోయగం పూజా హెగ్డేకు గత కొంతకాలంగా అదృష్టం కలిసి రావడం లేదు. ఆమె నటించిన చిత్రాలు వరుసగా పరాజయం చెందడంతో రేసులో పూర్తిగా వెనకబడిపోయింది. ఇటీవల ఇచ్చిన ఓ ఇంటర్వ్యూలో తాను మంచి రోజుల కోసం ఎదురు చూస్తున్నానని ఆశాభావం వ్యక్తం చేసింది భామ. ఆమె కోరుకున్నట్లుగానే తమిళంలో సూర్య సరసన నటించే బంపరాఫర్‌ను దక్కించుకుంది. ప్రస్తుతం సూర్య పీరియాడిక్ చిత్రం 'కంగువ'లో నటిస్తున్నారు. ఇది పూర్తయిన వెంటనే కార్తీక్ సుబ్బరాజు దర్శకత్వంలో ఓ యాక్షన్ థ్రిల్లర్‌లో నటించనున్నారు. సూర్య నటించబోతున్న 44వ చిత్రమిది. ఈ నెలలోనే సెట్స్‌మీదకు వెళ్లనుంది. తాజాగా ఈ సినిమాలో కథానాయికగా పూజాహెగ్డేను ఖరారు చేశారు. 'బీస్ట్' తర్వాత పూజాహెగ్డే తమిళంలో మరే చిత్రంలో నటించలేదు. సుదీర్ఘ విరామం తర్వాత అక్కడ భారీ అవకాశాన్ని దక్కించుకోవడం విశేషం. ఈ చిత్రం తప్పకుండా పూజాహెగ్డే కెరీర్‌కు బ్రేక్‌నిస్తుందని, ఆమె తిరిగి పూర్వ వైభవాన్ని సాధిస్తుందని అభిమానులు ఆశిస్తున్నారు.

వేటపై పడి విరుచుకుతినే సింహంలా అల్లు అర్జున్..

'పుష్ప 2' విడుదల తేదీ దగ్గర పడుతున్న నేపథ్యంలో ప్రమోషన్స్‌లో మేకర్స్ వేగం పెంచారు. తాజాగా విడుదలైన 'సూసేకి అగ్గిరవ్వ మాదిరి ఉంటాడే నా సామి' సాంగ్ ప్రేక్షకులను ఓ స్థాయిలో ఆకట్టుకుంటున్నది. ఇప్పటికే 'పుష్పరాజ్'గా రెండుమూడు స్టిల్స్ బన్నీవి విడుదల చేశారు. అలాగే, రష్మిక లుక్స్ కూడా రెండు మూడు విడుదల చేశారు. ఇక 'పుష్ప పుష్ప పుష్పరాజ్..' పాట అయితే.. రెండు తెలుగురాష్ట్రాల్లో మోత మోగిపోతున్నది. ఇదిలావుంటే ఈ సినిమాకు సంబంధించిన తాజా అప్‌డేట్ ఒకటి వినిపిస్తున్నది. అది 'పుష్ప 2' ఇంటర్వెల్ గురించి. భారీ యాక్షన్ సీక్వెన్స్‌గా ఈ ఇంటర్‌వెల్ సీన్‌ని ప్లాన్ చేశారట దర్శకుడు సుకుమార్. ఈ ఫైట్‌లో వేటపై పడి విరుచుకుతినే సింహంలా కనిపిస్తారట అల్లు అర్జున్. ఈ యాక్షన్ సీక్వెన్స్ సినిమాకే హైలైట్ కానున్నది సమాచారం. మైత్రీమూవీమేకర్స్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి దేవిశ్రీ ప్రసాద్ స్వరాలందిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఆగస్ట్ 15న ఈ సినిమా విడుదల కానుంది.