శుక్రవారం 05-7-2024

ముందడుగు

దినపత్రిక

సంపుటి: 1, సంచిక: 385, 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

ప్రధాని మోడీతో రేవంత్ రెడ్డి భేటీ

- సీఎం వెంట మోడీని కలిసిన భట్టి
- రాష్ట్రానికి సంబంధించిన పలు అంశాలపై చర్చ

ముందడుగు :
ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీతో సీఎం రేవంత్ భేటీ అయ్యారు. సీఎం వెంట ప్రధాని మోదీ వద్దకు ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క కూడా వెళ్లారు. రాష్ట్రానికి సంబంధించిన పలు అంశాలపై చర్చించారు. అలాగే విభజన హామీలపై చర్చ జరిగింది. ప్రధాని మోదీతో భేటీకి ముందు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షాతో భేటీ అయ్యారు. తెలంగాణకు సంబంధించిన అంశాల పైన కేంద్రం నుంచి కీలక హామీ వచ్చినట్లు తెలుస్తోంది.

ప్రధాని మోడీతో చర్చలు

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి డిప్యూటీ సీఎం భట్టితో పాటుగా ప్రధాని మోదీ, హోం మంత్రి అమిత్ షా తో సమావేశమయ్యారు. రాష్ట్రానికి కేంద్రం నుంచి రావాల్సిన పెండింగ్ ప్రాజెక్టుల గురించి చర్చించారు. రాష్ట్రానికి తోడ్పాటు అందించాలని కోరారు. విభజన హామీలను నెరవేర్చాలని కోరినట్లు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ వెల్లడించారు. తమ సమస్యల పైన ప్రదాని సానుకూలంగా స్పందించారని చెప్పారు. కేంద్రంతో సత్సంబంధాలు కొనసాగిస్తామన్నారు. రాజకీయాలు ఎన్నికల వరకు మాత్రమే పరిమితం అవుతాయని రేవంత్ స్పష్టం చేసారు.

కేంద్రం హామీ

రాష్ట్రానికి రావాల్సిన పెండింగ్ నిధుల పైన ప్రధానంగా చర్చించారు. కాజీపేట్ రైల్వే కోచ్ విషయం ఈ భేటీలో గుర్తు చేసారు. ఐటీఐఆర్ తెలంగాణకు ఇవ్వాలని కోరారు. తెలంగాణను డ్రగ్స్ రహిత రాష్ట్రంగా తీర్చిదిద్దే క్రమంలో సహకారం అందించాలని ముఖ్యమంత్రి ప్రత్యేకంగా అభ్యర్ధించారు. రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల మధ్య ఉన్న విభజన సమస్యల పైన ఏపీ సీఎం చంద్రబాబుతో చర్చలు చేస్తున్నట్లు అమిత్ షా కు వివరించారు. ఇద్దరు ముఖ్యమంత్రులు విభజన సమస్యలు పరిష్కరించుకోవలని.. తమ సహకారం ఉంటుందని అమిత్ షా హామీ ఇచ్చారు.

నీట్ పరీక్షను రద్దు చెయొద్దు

- కేంద్రంతోపాటు ఎన్‌టీఏను ఆదేశించండి
- సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించిన నీట్ ర్యాంకర్లు

ముందడుగు ఢిల్లీ:
నీట్ పరీక్షల అవకతవకలపై సుప్రీంకోర్టు త్వరలోనే విచారణ చేపట్టనుంది. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా 56 మంది నీట్ ర్యాంకర్లు సర్వోన్నత న్యాయస్థానాన్ని ఆశ్రయించారు. నీట్ పరీక్షను రద్దు చేయకుండా కేంద్రంతోపాటు ఎన్‌టీఏను ఆదేశించాలని కోరారు. నీట్ వ్యవహారంపై ఇప్పటివరకు 26 పిటిషన్లు దాఖలు కాగా.. వీటన్నింటినీ జులై 8న సీజేఐ నేతృత్వంలోని ధర్మాసనం విచారణ జరపనుంది. పరీక్ష రద్దు చేయడం అనేది నిజాయతీగా, కష్టపడి చదివే విద్యార్థులకు ఎంతో నష్టం చేస్తుంది. విద్యాహక్కు ఉల్లంఘనకూ దారితీస్తుంది. అందుకే నీట్-యూజీని రద్దు చేయకుండా కేంద్రంతోపాటు ఎన్‌టీఏకు ఆదేశాలివ్వాలి'' అని గుజరాత్‌కు చెందిన సిద్ధార్థ్ కోమల్ సింగ్లాతోపాటు మరో 55 మంది విద్యార్థులు సుప్రీం కోర్టులో పిటిషన్ వేశారు. దీంతోపాటు మే 5న నిర్వహించిన పరీక్షలో అవకతవకలకు పాల్పడిన వారిని గుర్తించి, కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని కేంద్ర విద్యాశాఖను ఆదేశించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

దేశంలో పెరిగిన నిరుద్యోగ రేటు

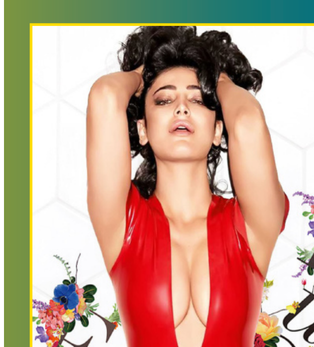
వివరాలు 2లో

మద్యంలో ఎక్కువ కిక్కు ఇచ్చే మందు ఇదే

వివరాలు 3లో

మనిషి రోజుకు ఎన్ని గంటలు నిలబడాలి, కూర్చోవాలి

వివరాలు 4లో



ఇలాంటి చెత్తప్రశ్నలు అడక్కండి..

వివరాలు 5లో

దేవభూమిని వణికిస్తున్న భారీ వర్షాలు

- రుద్ర ప్రయాగ్ వద్ద మునిగిన శివుడి విగ్రహం
- 100 రహదారులను మూసివేసిన అధికారులు

ముందడుగు ఉత్తరాఖండ్:
దేశంలోనే దేవభూమిగా పేరుగాంచిన ఉత్తరాఖండ్ రాష్ట్రాన్ని భారీ వర్షా లు అతలాకుతలం చేస్తున్నాయి. రాష్ట్రంలోని ప్రధాన నదులన్నీ ప్రమాదకర స్థాయిలో ప్రవహిస్తున్నాయి. చంపావత్, అల్మోరా, పిథోర్‌గఢ్, ఉధమ్‌సింగ్ నగర్‌తోపాటు కుమాన్ తదితర ప్రాంతాల్లో మరో వారంరోజుల పాటు భారీ నుంచి అతిభారీ వర్షా లు కురిసే అవకాశముందని మిగతా 2లో

బోలేబాబా ఆచూకీ చెపితే లక్ష రికార్డు

- ఇప్పటికి పోలీసుల అదుపులో ఆరుగురు
- బోలేబాబాను ముందు ప్రశ్నించాకనే అరెస్టు

ముందడుగు ఉత్తరప్రదేశ్:
సత్సంగ్ కార్యక్రమంలో జరిగిన తొక్కిసలాట 121 మంది ప్రాణాల్ని బలితీసుకొంది. ఈ దుర్ఘటన అనేక కుటుంబాల్లో తీరని విషాదం నింపింది. ఈ ఘటనపై కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు దర్యాప్తు ముమ్మరం చేశారు. ఈ కేసులో ఆరుగురిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. భోలే బాబా పేరును ఎఫ్ఐఆర్‌లో చేర్చలేదు. ఆయన్ను ఎందుకు ఇప్పటివరకు అరెస్టు చేయలేదన్న ప్రశ్నలకు పోలీసులు స్పందించారు. మిగతా 2లో

ముందడుగు
శుక్రవారం,
05-7-2024,
హైదరాబాద్

దేవభూమిని వణికిస్తున్న భారీ వర్షాలు

మొదటిపేజీ తరువాయి

ఉత్తరాఖండ్ వాతావరణ శాఖ అధికారులు స్పష్టం చేశారు.

దేహ్రాదూన్, తెహ్రి, హరిద్వార్ తదితర నదీ పరివాహక ప్రాంతాల్లో ఆరెంజ్ హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. ఎడతెరిపిలేకుండా కురుస్తున్న వర్షా లతో గంగా, అలకనంద, భాగీరథి, శారద, మందాకిని, కోసి నదుల్లో నీరు భారీగా ప్రవహిస్తోంది. ముందస్తు జాగ్రత్త చర్యల్లో భాగంగా ఈ నదులను ఆనుకొని ఉన్న దాదాపు 100 రహదారులను అధికారులు మూసివేశారు.

నీట మునిగిన శివుడి విగ్రహం

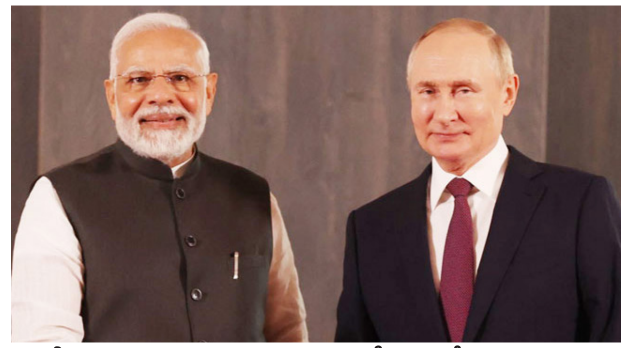
గత 24 గంటల్లో అల్మోరాలోని చౌకుతియా ప్రాంతంలో 72.5 మి.మీ వర్షపాతం నమోదైంది. లోహాఘట్‌లో 59 మి.మీ, చంపావత్‌లో 45 మి.మీ, కాశీపుర్‌లో 42 మి.మీ, హల్ద్వానీలో 31 మి.మీ వర్షపాతం నమోదైంది. అలకనంద నది ఉప్పొంగడంతో రుద్రప్రయాగ్ వద్ద నది ఒడ్డున ఏర్పాటుచేసిన 10 అడుగుల శివుడి విగ్రహం నీట మునిగింది. ఈనేపథ్యంలో అక్కడి వాతావరణ, విపత్తు నిర్వహణ శాఖ అధికారులు అప్రమత్తమయ్యారు. లోతట్టు ప్రాంతాలను వెంటనే ఖాళీ చేయాలని ఆదేశించారు. నీటి ప్రవాహం మరింత పెరిగే అవకాశం ఉన్నందున నదీతీర ప్రాంత ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని హెచ్చరించారు.

ఐదేళ్ల తర్వాత మోడీ రష్యా పర్యటన

ఇరుదేశాల సంబంధాలను నేతలిద్దరూ సమీక్ష ▪ ఆస్ట్రియాకు వెళ్లడం 41 ఏళ్లలో ఇదే ప్రథమం

ముందడుగు ఢిల్లీ:

భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ ఈ నెల 8-10వ తేదీల్లో రష్యాతోపాటు ఆస్ట్రియాలో అధికారిక పర్యటన చేపట్టనున్నట్లు భారత విదేశాంగశాఖ ప్రకటించింది. గత అయిదేళ్లలో ప్రధాని మోదీకి రష్యా పర్యటన ఇది తొలిసారి కావడం గమనార్హం. ఉక్రెయిన్‌పై రష్యా దండయాత్ర తర్వాత మాస్కోను సందర్శించనుండటం ఇదే మొదటిసారి. అదేవిధంగా.. భారత ప్రధాని ఆస్ట్రియాకు వెళ్లడం 41 ఏళ్లలో ఇదే ప్రథమం. "రష్యా అధ్యక్షుడు పుతిన్ ఆహ్వానం మేరకు ప్రధాని మోదీ ఈ నెల 8, 9వ తేదీల్లో ఆ దేశంలో పర్యటించనున్నారు. 22వ భారత్- రష్యా వార్షిక శిఖరాగ్ర సమావేశంలో పాల్గొంటారు. ఇరుదేశాల మధ్య సంబంధాలను నేతలిద్దరూ సమీక్షిస్తారు. ప్రాంతీయ, ప్రపంచ అంశాలపై చర్చలు జరుపుతారు. అనంతరం ఆస్ట్రియాను సందర్శించనున్నారు. స్థానిక నేతలతో సమావేశమవుతారు.



అక్కడి వ్యాపార ప్రముఖులను ఉద్దేశించి ప్రసంగిస్తారు. మాస్కో, వియన్నాల్లోని ప్రవాస భారతీయులతోనూ సంభాషిస్తారు" అని విదేశాంగశాఖ ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది.

బోలేబాబా ఆచూకీ చెపితే లక్ష రికార్డు

మొదటిపేజీ తరువాయి

ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని హాథ్రస్‌లో జరిగిన తొక్కిసలాట ఘటనకు సంబంధించి దర్యాప్తు మొదలైంది. ప్రాథమిక సమాచారం ఆధారంగా కొందరిని అరెస్టు చేశాం. కానీ, ఇప్పటివరకు భోలే బాబా (సూరజ్ పాల్) ఆచూకీ తెలియలేదు. అతడిని ప్రశ్నించాల్సి ఉంది. కచ్చితంగా సూరజ్ పాల్‌ను విచారిస్తాం. సేవాదార్ వేద్ ప్రకాశ్ మధుకర్ పేరిట ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించేందుకు అనుమతి తీసుకున్నారు. నిర్వాహక కమిటీ అనుమతి తీసుకున్న నేపథ్యంలో అందులోని ప్యానెల్ సభ్యులను అరెస్టు చేశాం" అని అలీగఢ్ రేంజ్ ఐజీ షలాభ్ మాథుర్ పేర్కొన్నారు.

సూరజ్ పాల్‌పై గతంలో లైంగిక వేధింపుల కేసు

పరారీలో ఉన్న భోలే బాబా కోసం పోలీసు బృందాలు గాలిస్తున్నాయని ఐజీ తెలిపారు. అతడి ఆచూకీ తెలిపిన వారికి రూ. లక్ష రివార్డు ప్రకటించారు. అదుపులో ఉన్న వారిని విచారిస్తున్నామని.. తొక్కిసలాటలో ఇతర వ్యక్తుల ప్రమేయంపైనా ఆరా తీస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. యూపీకి చెందిన సూరజ్ పాల్‌పై గతంలో లైంగిక వేధింపుల కేసు నమోదైంది. ఈ వ్యవహారంలో దోషిగా తేలిన ఆయన కొన్నాళ్లు జైలు శిక్ష కూడా అనుభవించారు. బయటకు వచ్చాక బాబా అవతారమెత్తారు.

దేశంలో పెరిగిన నిరుద్యోగ రేటు

▪ జూన్‌లో 9.2 శాతానికి పెరుగుదల
▪ నిరుద్యోగుల్లో పురుషుల కంటే స్త్రీలే ఎక్కువ
▪ సీఎంఐఈ విడుదల చేసిన నివేదిక

ముందడుగు జాతీయం:

దేశంలో యువతకు సరియైన ఉపాధి అవకాశాలు లభించకపోవడంతో నిరుద్యోగుల సంఖ్య రోజురోజుకు పెరిగిపోతుంది. మేలో 7శాతంగా ఉన్న నిరుద్యోగ రేటు జూన్‌లో 9.2 శాతానికి చేరింది. ఇది 8 నెలల గరిష్ఠం అని 'సెంటర్ ఫర్ మానిటరింగ్ ఇండియన్ ఎకానమీ' విడుదల చేసిన వినియోగదారుల పిరమిడ్ గృహసర్వేలో బహిర్గతమైంది. గతేడాది జూన్‌లో నమోదైన 8.5 శాతంతో పోలిస్తే అధికంగా ఉందని వెల్లడించింది.

మహిళలకు లేని ఉపాధి

ఉద్యోగం కోసం ఎదురుచూస్తున్న వారి సంఖ్య ఆధారంగా సీఎంఐఈ ఈ రేటును అందిస్తుంటుంది. సీఎంఐఈ విడుదల చేసిన నివేదిక ప్రకారం.. నిరుద్యోగుల్లో పురుషుల కంటే స్త్రీలే ఎక్కువగా ఉన్నారని పేర్కొంది. గతేడాది జూన్‌లో నిరుద్యోగంతో సతమతమవుతున్న మహిళలు 15.1శాతంగా ఉంటే ఈ ఏడాది జూన్ నాటికి 18.5 శాతానికి పెరిగిందని తెలిపింది. అదే సమయంలో పురుషులు 7.7 శాతం నుంచి 7.8 శాతానికి చేరారని వెల్లడించింది.

గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోనే అధికం

గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో నిరుద్యోగ రేటు

అధికంగా ఉన్నట్లు గణాంకాలు తెలిపాయి. 2024 మేలో 6.3 శాతంగా ఉన్న నిరుద్యోగ రేటు జూన్ నాటికి 9.3 శాతానికి పెరిగింది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో నిరుద్యోగంలో కూరుకుపోయిన పురుషుల సంఖ్య మేలో 5.4శాతంగా ఉండగా.. జూన్ నాటికి 8.2 శాతానికి చేరింది. అదే కాలంలో మహిళల సంఖ్య 12.0 శాతం నుంచి 17.1 శాతానికి పెరిగింది. పట్టణ ప్రాంతాల్లో ఈ నిరుద్యోగం కాస్త తక్కువగానే నమోదైంది. మే లో 8.6 శాతంగా ఉన్న రేటు జూన్‌లో 8.9 శాతానికి పెరిగింది. కార్మిక భాగస్వామ్య రేటు (LPR) స్వల్పంగా మెరుగుపడింది. 2024మే లో 40.8 శాతం ఉండగా.. జూన్ నాటికి 41.4 శాతానికి పెరిగింది. గతేడాది జూన్‌లో 39.9 శాతంగా ఉంది.

వాయు కాలుష్యం కారణంగా ఏటా 33 వేల మరణాలు

▪ దేశంలోని పది నగరాలపై అధ్యయనం
▪ లాన్సెట్‌లో ప్రచురితమైన నివేదిక అంచనా

ముందడుగు జాతీయం:

ప్రతీ సంవత్సరం వాయు కాలుష్యం కారణంగా దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో 11.5 శాతం మరణాలు (దాదాపు 12,000 మంది) సంభవించి ఉండొచ్చని ప్రముఖ వైద్య పరిశోధన మాసపత్రిక లాన్సెట్‌లో ప్రచురితమైన ఓ నివేదిక అంచనా వేసింది. కాలుష్యం కారణంగా దేశంలో అత్యధిక మరణాలు సంభవిస్తుంది ఈ మహానగరంలోనే అని తెలిపింది. భారత్‌లోని మొత్తం పది నగరాలు- అహ్మదాబాద్, బెంగళూరు, చెన్నై, ఢిల్లీ, హైదరాబాద్, కోల్‌కతా, ముంబయి, పుణె, సిమ్లా, వారణాసిలో అధ్యయనం చేశారు. ఏటా ఈ నగరాల్లో దాదాపు 33 వేల మరణాలు వాయు కాలుష్యం కారణంగా సంభవించి ఉండొచ్చని నివేదిక తెలిపింది. సిమ్లాలో అత్యల్పంగా 59 మంది మరణించారు. అక్కడ సంభవిస్తున్న మరణాల్లో ఇది 3.7 శాతానికి సమానం. మొత్తం పది నగరాల్లో నమోదైన మరణాల్లో 7.2 శాతం కాలుష్యం వల్లేనని కుండబద్దలు కొట్టింది. భారత్ సహా విదేశీ పరిశోధకులు కలిసి ఈ అధ్యయనం చేశారు. పది నగరాల్లో పీఎం 2.5 కాలుష్య రేణువుల స్థాయి ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ ప్రామాణిక పరిమితులను మించాయని వెల్లడించింది. సంవత్సరంలో 99.8 శాతం రోజులు ఇదే పరిస్థితి ఉంటోందని తెలిపింది. 2008 నుంచి 2019 మధ్య పది నగరాల్లోని సివిల్ రిజిస్ట్రీల నుంచి మరణాల సమాచారాన్ని సేకరించారు. నగరాన్ని బట్టి మూడు నుంచి ఏడేళ్ల డేటా మాత్రమే వారికి లభించింది. మొత్తం 36 లక్షల మరణాలను అధ్యయనం చేశారు. మెషీన్ లెర్నింగ్ సాంకేతికతతో రూపొందించిన అత్యాధునిక పద్ధతుల ద్వారా పీఎం 2.5 రేణువుల స్థాయిలను అంచనా వేశారు.

ముందడుగు
శుక్రవారం, 05-7-2024, హైదరాబాద్

కడప ప్లాంట్ లో దాల్మియా అదనపు ఉత్పత్తి ప్రారంభం

దక్షిణాదిలో పెరుగుతున్న డిమాండ్‌కు మద్దతుగా విస్తరణ

ముందడుగు ఆంధ్రప్రదేశ్: ప్రముఖ భారతీయ సిమెంట్ కంపెనీ దాల్మియా భారత్ లిమిటెడ్ కడప సిమెంట్ తయారీ యూనిట్‌లో అదనంగా 1.0 ఏంటిపిఎం వాణిజ్య ఉత్పత్తిని ప్రారంభిస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. కడప యూనిట్‌లోని ఇంటిగ్రేటెడ్ సిమెంట్ తయారీ యూనిట్ ఇప్పటికే 2.6 ఏంటిపిఎం సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంది. ఈ విస్తరణ ద్వారా సంస్థ దాని అన్ని ప్లాంట్ లతో కలిసి 46.6 MTPAకి చేరుకుంది. 207 కోట్లు రూ. పెట్టుబడితో కూడిన ఈ వ్యూహాత్మక విస్తరణ దక్షిణ ప్రాంతంలో పెరుగుతున్న సిమెంట్ డిమాండ్‌ను తీర్చడం మరియు దక్షిణాదిలో దాల్మియా భారత్ మార్కెట్ ఉనికిని పెంచడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. దాల్మియా భారత్ లిమిటెడ్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ & సీఈఓ పునీత్ దాల్మియా మాట్లాడుతూ "తమిళనాడులో మా విస్తరణతో పాటు కడపలో అదనపు సామర్థ్య విస్తరణ దక్షిణ ప్రాంతంలో పెరుగుతున్న మౌలిక సదుపాయాల అవసరాలకు మద్దతు ఇవ్వడానికి మా నిబద్ధతను బలపరుస్తుంది. మొత్తం ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్ క్యాపిటల్ అవుట్‌లే మరియు దాని విస్తరణపై ఆశించిన దృష్టితో, ముఖ్యంగా దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో మేము నాణ్యమైన ఉత్పత్తులను అందించడంలో ప్రధాన పాత్ర సాగించామని తెలిపారు.

ప్రధాని మోడీతో భారత జట్టు భేటీ

ఆటగాళ్లతో కలిసి ప్రధానీ అల్పాహారం

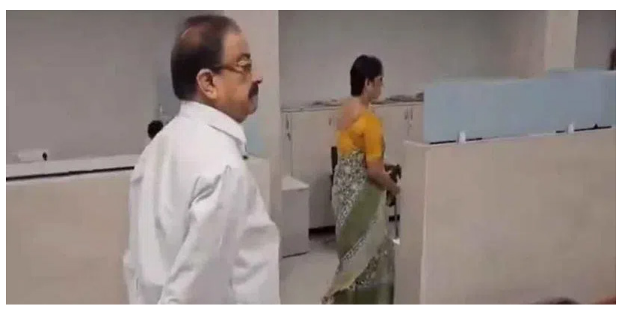
ముందడుగు ఢిల్లీ: ప్రపంచ పొట్టి కప్‌ను సొంతం చేసుకున్న టీమ్ఇండియా గురువారం ఉదయం స్వదేశానికి చేరుకుంది. ఈసందర్భంగా వారికి అపూర్వ స్వాగతం లభించింది. భారత జట్టు ప్రధాని నరేంద్ర మోదీతో భేటీ అయింది. ప్రధానితో కలిసి ఆటగాళ్లంతా అల్పాహారం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ప్రతీ క్రికెటర్‌ను మోడీ ఆప్యాయంగా పలకరించి అభినందనలు తెలిపారు. అనంతరం ప్రధాని నివాసం నుంచి వారు ఎయిర్‌పోర్టుకు బయల్దేరారు. భారత క్రికెటర్లు నేరుగా ముంబయికి వెళ్లారు. సాయంత్రం 5 గంటలకు రోడ్‌షో, అనంతరం వాంఖడే వేదికగా సన్మానం జరగనుంది.

మద్యంలో ఎక్కువ కిక్కు ఇచ్చే మందు ఇదే

ఏ మద్యంలో ఎంత శాతం ఆల్కహాల్ ఉంటుందంటే

ముందడుగు జాతీయం: మద్యపానం ఆరోగ్యానికి హానికరం అనే విషయం అందరికి తెలుసు. అయినా చాలా మంది బీర్, విస్కీ , వోడ్కా, వంటి ఆల్కహాల్ సేవిస్తుంటారు. కొంత మంది పార్టీలు, ఫంక్షన్స్ అప్పుడు తాగితే, ఇంకొంత మంది ప్రతి రోజూ తాగుతూ, తమ ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేసుకుంటున్నారు.చాలా మంది మద్యానికి బానిస అవుతున్నారు.

అయితే మీరు ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? అసలు అందరూ ఎంతో ఇష్టంగా తాగే ఈ మద్యంలో అసలు ఏముంటుంది? ఇన్ని బ్రాండ్స్‌లలో ఏది తాగితే ఎక్కువ కిక్కు ఎక్కుతుందో చాలా మంది తెలుసుకోవాలనుకుంటారు. దాని గురించే ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. బీర్, రమ్, బ్రాండ్, వోడ్కాలలో ఎక్కువగా... వోడ్కాలో ఆల్కహాల్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుందంట. అన్ని బ్రాండ్స్‌తో పోలిస్తే 60 శాతం,వోడ్కాలో ఆల్కహాల్ ఉండటం వలన ఇది తాగితే, ఎక్కువ మత్తు ఎక్కుతుందంట. ఇక విస్కీలో 40 నుంచి 50 శాతం ఆల్కహాల్ ఉంటుందంట. అలాగే రమ్‌లో 40 శాతం, వైన్ లో 25 శాతం, బీర్‌లో నాలు నుంచి ఆరు శాతం ఆల్కహాల్ ఉంటుందంట.



మీ ఇష్టమున్నప్పుడు ఆఫీస్‌కు వస్తారా?

- 11 అవుతున్నా రాకపోవడం ఏంటి?
- మళ్లీ రిపీటైతే కఠిన చర్యలు
- ఉద్యోగులపై తుమ్మల ఆగ్రహం
- అగ్రి కమిషనరేట్ ఆకస్మిక తనిఖీ

ముందడుగు ‘మీ ఇష్టమున్నప్పుడు ఆఫీస్‌కు వస్తారా? సమయ పాలన పాటించరా? ఉదయం 11 గంటలు అతున్నా ఆఫీసుకు రాకపోవడం ఏమిటి?’ అంటూ వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు అగ్రి కమిషనరేట్ ఉద్యోగులపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. గురువారం ఆయన కమిషనరేట్‌లో ఆకస్మిక తనిఖీ నిర్వహించారు. ఉదయం 10.35కు కమిషనరేట్‌కు వెళ్లిన మంత్రి కార్యాలయం మొత్తం పరిశీలించారు. ఎక్కువ చాంబర్లు ఉద్యోగులు లేక ఖాళీగా కనిపించడంతో మంత్రి ఆగ్రహం వ్యక్తంచేశారు. రాని ఉద్యోగుల గురించి ఆరా తీశారు. ఆలస్యమైన వారినుంచి వివరణ తీసుకోవాలని, పూర్తి నివేదికను అందించాలని డైరెక్టర్ గోపిని ఆయన ఆదేశించారు. మరోసారి ఈ పరిస్థితి పునరావృతమైతే కఠినచర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. అనంతరం టెస్కాబ్‌ను మంత్రి తుమ్మల సందర్శించారు. అక్కడ నిర్వహించిన ఎన్‌సీడీసీ కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా టెస్కాబ్ చైర్మన్ మార్నేని రవీందర్‌రావు మంత్రి తుమ్మలను సన్మానించారు.

రైతాంగ పోరాట యోధుడు దొడ్డి కొమురయ్య

కలెక్టర్ కార్యాలయంలో 78వ వర్ధంతి వేడుకలు

ముందడుగు కరీంనగర్: సాయుధ రైతాంగ పోరాట యోధుడు దొడ్డి కొమురయ్య 78వ వర్ధంతి వేడుకలు కరీంనగర్ కలెక్టర్ కార్యాలయంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ పమేలా సత్పతి, జాయింట్ కలెక్టర్, బీసీ వెల్ఫేర్ ఆఫీసర్స్, కురుమ సంఘం మహిళా విభాగం అధ్యక్షురాలు కర్రే పావని రవి, కమ్మ సంఘం మహిళా విభాగం నాయకురాలు పాల్గొన్నారు. సాయిధరైతంగా పోరాట యోధుడు దొడ్డి కొమురయ్య కురుమ తెలంగాణ ఉద్యమ ఎగిసి పడడానికి కృషి చేసినటువంటి మహాయోధుడు అటువంటి వారిని స్మరించుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది అన్నారు. కరీంనగర్లో దొడ్డి కొమురయ్య విగ్రహం ఏర్పాటు చేయాలని కరీంనగర్ కురుమ సంఘం మహిళా విభాగం తరపున ప్రభుత్వాన్ని కోరారు.

ముందడుగు
శుక్రవారం, 05-7-2024, హైదరాబాద్

శ్రీశైల దేవస్థానానికి రూ.3.98 కోట్ల ఆదాయం..!

ముందడుగు

శ్రీశైల దేవస్థానానికి రూ.3,98,34,583 ఆదాయం లభించిందని దేవస్థానం ఈఓ డీ పెద్దిరాజు తెలిపారు. గత నెల ఆరో తేదీ నుంచి ఈ నెల మూడో తేదీ వరకూ శ్రీశైల దేవస్థానం పరిధిలోని దేవాలయాల్లో గల హుండీలో వచ్చిన కానుకలను గురువారం లెక్కించారు. హుండీలో 148 గ్రాముల బంగారం, 6.260 కిలోల వెండి లభించాయని పెద్దిరాజు చెప్పారు. అలాగే 835 యూఎస్ డాలర్లు, 30 యూరోలు, రెండు ఓమన్ రియాల్స్, రెండు ఖతార్ రియాల్స్, 105 కెనడా డాలర్లు, రెండు సింగపూర్ డాలర్లు, 35 ఆస్ట్రేలియా డాలర్లు, 55 యూఏఈ దిర్హామ్స్, 20 సౌదీ అరేబియా రియాల్స్, 106 మలేషియా రింగిట్స్, 80 థాయిలాండ్ బాట్స్ తదితర విదేశీ కరెన్సీని కూడా హుండీల్లో భక్తులు కానుకలుగా సమర్పించుకున్నారు. పటిష్టమైన భద్రతా ఏర్పాట్లు, సీసీటీవీ కెమెరాల నిఘా మధ్య హుండీలను లెక్కించారు. ఈ కార్యక్రమంలో దేవస్థానం ఈఓ డీ పెద్దిరాజు, డిప్యూటీ ఈఓ రమణమ్మ, పలువురు శాఖాధిపతులు, ఆయా విభాగాల పర్యవేక్షకులు, సిబ్బంది, శివసేవకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నల్లమలలో పర్యాటక ప్రదేశాల అభివృద్ధి

ముందడుగు

నల్లమల అటవీ ప్రాంతంలో పర్యాటక ప్రదేశాలను పూర్తి స్థాయిలో అభివృద్ధి చేయాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం భావిస్తున్నది. నల్లమలను పర్యాటక హబ్‌గా తీర్చిదిద్దేందుకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై క్షేత్ర స్థాయిలో అధ్యయనం చేయాలని నిర్ణయించింది. ఈ నేపథ్యంలో శుక్రవారం పర్యాటక శాఖ మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు నేతృత్వంలో ఉమ్మడి పాలమూరు జిల్లా ఎమ్మెల్యేలు నల్లమలలో రెండు రోజుల పర్యటనకు వెళ్లనున్నారు. ఎకో టెంపుల్, రివర్ టూరిజం సమూహాల అభివృద్ధి, వసతుల కల్పనపై అధ్యయనం చేయనున్నారు. మన్ననూర్‌లోని ఈఈసీ, ప్లాస్టిక్ రీసైక్లింగ్ సెంటర్, బయోల్యాబ్, వ్యూ పాయింట్, కదళి వనం పరిశీలన అనంతరం బౌరాపూర్ ఆలయాన్ని దర్శించుకుంటారు. శనివారం అక్కమాంబ బిలం, రివర్ బోటింగ్, మల్లెలతీర్థం, గీసుగండి రివర్ పాయింట్, ప్రతాపరుద్రుని కోటను సందర్శించనున్నారు.

మనిషి రోజుకు ఎన్ని గంటలు నిలబడాలి, కూర్చోవాలి

లేటెస్ట్ ఆస్ట్రేలియన్ స్టడీ ఏం చెప్తోంది

ముందడుగు ప్రత్యేకం:

రోజులు మారుతున్న కొద్ది మనిషి జీవనశైలిలో మార్పు వచ్చింది. చేసే పని, తినే ఆహారం, నిద్ర వేళలు మారిపోయాయి. ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ ఎక్కువ తీసుకోవడం, ఫిజికల్ యాక్టివిటీ, నిద్ర సమయం తగ్గడంతో చాలా రకాల సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. గుండెపోటు, ఊబకాయం, మధుమేహం ముప్పు పెరుగుతోంది. ఈ ముప్పును తగ్గించుకోవడానికి మన ముందున్న అతి పెద్ద ప్రణాళిక ఏంటంటే వీలైనంత ఎక్కువగా ఫిజికల్‌గా యాక్టివ్‌గా మారాలి. ఎక్కువ గంటలు కూర్చుని పని చేసేవాళ్లు, వ్యాయామం చేయడం, ఆరోగ్యకరమైన పోషకాలు ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం అవసరం. అయితే చాలా మందికి రోజులో ఫిజికల్ యాక్టివిటీకి ఎంత సమయం కేటాయించాలి? ఎంత సమయం నిలబడాలి లేదా కూర్చోవాలి? వంటి సందేహాలు ఉంటాయి. వీటికి ఆస్ట్రేలియన్ స్టడీ చెబుతున్న సమాధానాలు తెలుసుకుందాం.

ఎన్ని గంటల ఫిజికల్ యాక్టివిటీ ముఖ్యం?

సరైన ఆరోగ్యం కోసం, ఒక వ్యక్తి రోజులో లైట్, మోడరేట్, ఇంటెన్స్ ఫిజికల్ యాక్టివిటీలు నాలుగు గంటలు ఉండాలి. దీంతోపాటు కనీసం ఎనిమిది గంటల నిద్ర అవసరం. లైట్-మోడరేట్ ఫిజికల్ యాక్టివిటీలలో పనులు చేయడం నుంచి రాత్రి భోజనం చేయడం వరకు ఉంటాయి. మోడరేట్-ఇంటెన్స్ యాక్టివిటీలలో ఇంటెన్సనల్ మూవ్‌మెంట్, చురుకైన నడక లేదా జిమ్ ఎక్సర్‌సైజ్ వంటి ఉంటాయని పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు. ఆస్ట్రేలియాలోని స్విన్‌బర్న్ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ టెక్నాలజీ నేతృత్వంలోని అంతర్జాతీయ బృందం, 24 గంటల వ్యవధిలో 2,000 కంటే ఎక్కువ మంది వ్యక్తుల ప్రవర్తనను విశ్లేషించి, కావాల్సిన ఆరోగ్యం కోసం కూర్చోవడం, నిద్రపోవడం, నిలబడడం, శారీరకంగా చురుకుగా ఉండటం వంటి సమయాన్ని సరిగ్గా నిర్ణయించింది. రోజులో 4 గంటల ఫిజికల్ యాక్టివిటీ, 8 గంటల నిద్ర, 6 గంటలు కూర్చోవడం, 5 గంటలు నిలబడి ఉండాలని తెలిపింది.

ఏవి ముఖ్యం..

ఉదాహరణకు, ఎక్కువ సమయం శారీరకంగా చురుకుగా ఉండటం లేదా లైట్-ఇంటెన్సిటీ మూవ్‌మెంట్స్‌ను కూర్చునే సమయంతో ఎక్స్ఛేంజ్ చేయడం అనేది మధుమేహం ఉన్న వ్యక్తులకు మంచిది. ఎందుకంటే రక్తంలో గ్లూకోజ్ లెవల్స్‌తో ఫిజికల్ యాక్టివిటీలు ముడి పడి ఉంటాయని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు.

ఒక నిర్దిష్ట కార్యాచరణ మరొకదానిని భర్తీ చేయడం ఒక వ్యక్తి మొత్తం రోజంతా ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందనేది కూడా పరిశోధనలో తెలుసుకున్నారు. వ్యాయామ సమయాన్ని నిద్రతో భర్తీ చేస్తే ఆరోగ్యానికి హానికరమని, కానీ నిశ్చలంగా సమయాన్ని రీప్లేస్ చేస్తే ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని బ్రేకెన్‌రిడ్జ్ వివరించారు. అయితే, వ్యాయామం మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉన్నప్పటికీ, సమయాన్ని ఉపయోగించడం వాస్తవికంగా, సమతుల్యంగా ఉండాలని చెప్పారు. 10 గంటల వ్యాయామం చేస్తూ నిశ్చలంగా ఉండకపోవడం సాధ్యం కానప్పటికీ, ప్రజలు ఎక్కువ సమయం వ్యాయామం చేయాలని వివరించారు.

స్విన్‌బర్న్ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ టెక్నాలజీలోని అర్బన్ ట్రాన్సిషన్స్ సెంటర్ నిపుణులు, లీడ్ ఆథర్ క్రిస్టియన్ బ్రేకెన్‌రిడ్జ్ మాట్లాడుతూ.. మొత్తం సరైన ఆరోగ్యానికి అవసరమైన 24-గంటల వ్యవధిపై దృష్టి పెట్టామని చెప్పారు. డయాబెటోలోజియా జర్నల్‌లో ప్రచురితమైన అధ్యయనం ప్రకారం.. నడుము చుట్టుకొలత, ఫాస్టింగ్ గ్లూకోజ్ వంటి వివిధ ఆరోగ్య అవసరాలు, సంకేతాలకు సంబంధించి సమయం కేటాయింపులు విభిన్నంగా ఉన్నాయని వివరించారు.

ముందడుగు
శుక్రవారం,
05-7-2024,
హైదరాబాద్

ఇలాంటి చెత్తప్రశ్నలు అడక్కండి..

సోషల్ మీడియా పుణ్యమా అని అభిమానులతో ఈజీగా ఇంటరాక్ట్ అవ్వగలుగుతున్నారు నేటి కథానాయికలు. ఈ విషయంలో ఎక్కువగా ఉత్సాహం చూపే కథానాయిక శృతిహాసన్. ఎప్పటికప్పుడు తన ఇన్‌స్టా ద్వారా ఫ్యాన్స్‌తో చిట్‌చాట్ నిర్వహిస్తుంటారామె. ఇటీవల నిర్వహించిన చిట్‌చాట్‌లో ఫాలోవర్స్ అడిగిన ప్రశ్నలకు ఆసక్తికరంగా సమాధానాలిచ్చేసింది శృతిహాసన్. ప్రేమ అనే పదానికి అర్థం చెబుతూ 'అదొక అద్భుతమైన భావన. ప్రతి మనిషినీ విజయం వైపు నడిపించేది ప్రేమే. ఈ సందర్భంగా సమాజానికి నేను చెప్పేది ఒక్కటే. అందరూ తాము చేసే పనిని ప్రేమించండి.' అని చెప్పకొచ్చింది శ్రుతి. ఇంతలో ఓ నెటిజన్ 'పెళ్లెప్పుడు చేసుకుంటారు?' అనడగ్గా.. శ్రుతి కాస్తంగా అసహనం వ్యక్తం చేస్తూ.. 'నేను చేసుకోనుసార్..' అని ఫన్నీ రిప్లై ఇచ్చేసింది.
మీ భాగస్వామికి ఉండాల్సిన అర్హతలు? అని మరో నెటిజన్ అడగ్గా.. 'ఇది 2014.. దయచేసి ఇలాంటి చెత్త ప్రశ్నలు అమ్మాయిల్ని అడగడం ఆపేయండి. వారికి ఎలా సంతోషం అనిపిస్తే అలా బతకనివ్వండి. ఇలాంటి ప్రశ్నలు వినడానికి సిల్లీగా ఉంటాయి' అంటూ ఇరిటేట్ అయ్యింది శృతిహాసన్. 'మీరు ప్రస్తుతం సింగిలా?' అనడిగితే.. 'ఇలాంటి ప్రశ్నలు నాకు నచ్చవ్' అంటూనే 'రిలేషన్ కోసం ఎదురుచూస్తున్నాను' అని సమాధానమిచ్చింది శృతిహాసన్. ఢిల్లీకి చెందిన ప్రముఖ డూడుల్ ఆర్టిస్ట్ శాంతను హజారికతో ఆమె నాలుగేళ్లు రిలేషన్‌లో ఉండి, ఇటీవలే బ్రేకప్ అయిన సంగతి తెలిసిందే.

శరవేగంగా విశ్వంభర

జగదేకవీరుడు-అతిలోకసుందరి, అంజి చిత్రాల తర్వాత చిరంజీవి చేస్తున్న సోషియోఫాంటసీ సినిమా 'విశ్వంభర'. ఈ సినిమాపై ఆడియన్స్‌లో అంచనాలు ఓ స్థాయిలో ఉన్నాయి. జనవరి 10న సంక్రాంతి కానుకగా విడుదల కానున్న ఈ సినిమా షూటింగ్ ప్రస్తుతం శరవేగంగా జరుగుతున్నది. కథాపరంగా ఈ సినిమాకు వీఎఫ్‌ఎక్స్ చాలా అవసరం. అందుకే అత్యున్నత స్థాయిలో విజువల్ ఎఫెక్ట్స్ తో ఈ సినిమాను దర్శకుడు వశిష్ట తెరకెక్కిస్తున్నారు. పోస్ట్ ప్రొడక్షన్‌కు కూడా ఎక్కువ సమయం పట్టే అవకాశం ఉండటంతో ఓవైపు ప్రొడక్షన్‌నూ, మరోవైపు పోస్ట్‌ప్రొడక్షన్‌నూ ఏకకాలంలో కొనసాగిస్తున్నారు. ఇదిలావుండగా తాజాగా మేకర్స్ ఈ సినిమా డబ్బింగ్ పనులను కూడా మొదలుపెట్టారు. ప్రతిష్ఠాత్మక యూవీక్రియేషన్స్ పతాకంపై విక్రమ్, వంశీ, ప్రమోద్‌లు నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమాలో చిరంజీవి ఆంజనేయభక్తుడిగా కనిపించనున్నారు. ఇందులో యాక్షన్ సీక్వెన్స్ కూడా అద్భుతంగా ఉంటాయని, తెరపై కొత్త చిరంజీవిని చూస్తారని దర్శకుడు వశిష్ట చెబుతున్నారు. త్రిష, అషికా రంగనాథ్ కథానాయికలుగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో కునాల్ కపూర్ పవర్‌ఫుల్ పాత్రలో కనిపించనున్నారు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: చోటా కె.నాయుడు, సంగీతం: ఎం.ఎం.కీరవాణి.

శనివారం మాత్రం వయొలెంట్

అతను మిగతా వారాల్లో చాలా సైలెంట్‌గా ఉంటాడు. ఒక్క శనివారం మాత్రం వయొలెంట్‌గా మారిపోతాడు. తన శత్రువులను అదే రోజున టార్గెట్ చేస్తుంటాడు. అలాంటి వ్యక్తి కథేమిటో తెలుసుకోవాలంటే 'సరిపోదా శనివారం' చూడాల్సిందే అంటోంది చిత్రబృందం. నాని కథానాయకుడిగా వివేక్ ఆత్రేయ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రాన్ని డీవీవీ దానయ్య, కల్యాణ్ దాసరి నిర్మిస్తున్నారు. ఆగస్ట్ 29న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. గురువారం నాని సెకండ్ లుక్‌ను విడుదల చేశారు. డిఫరెంట్ కాన్సెప్ట్‌తో తెరకెక్కిస్తున్న యాక్షన్ థ్రిల్లర్ చిత్రమిదని, నాని పాత్ర గత చిత్రాలకు పూర్తి భిన్నంగా ఉంటుందని, పాన్ ఇండియా స్థాయిలో విడుదల చేయబోతున్నామని నిర్మాతలు తెలిపారు. ప్రియాంక అరుళ్ మోహన్, ఎస్‌జేసూర్య, సాయికుమార్ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కెమెరా: మురళి జి, సంగీతం: జేక్స్ బిజోయ్, రచన-దర్శకత్వం: వివేక్ ఆత్రేయ.