ఆదివారం 07-7-2024

ముందడుగు దినపత్రిక

సంపుటి: 1, సంచిక: 387, 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

ఒక పంచాయితీ తీర్పు చెప్పిన గేదె

వివరాలు 3లో

ప్రధాని పదవి నుంచి దిగి సైకిల్‌పై ఇంటికి

వివరాలు 3లో

ఒక చుక్క తేలు విషం 8 లక్షలు

వివరాలు 4లో

కీర్తి చక్ర అవార్డు కాదు అతడి ప్రాణం

వివరాలు 5లో

కలిసి ముందుకు సాగుదాం

- ప్రజాభవన్‌లో చంద్రబాబు, రేవంత్ భేటీ
- నా గొడవ పుస్తకం అందజేసిన రేవంత్ రెడ్డి
- విభజన అంశాలపైనే ప్రధాన చర్చ

ముందడుగు హైదరాబాద్:

హైదరాబాద్ ప్రజాభవన్‌లో ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు, తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి శనివారం సాయంత్రం ముఖాముఖి భేటీ అయ్యారు. తొలుత ప్రజాభవన్‌కు చేరుకున్న చంద్రబాబుకు.. సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి, మంత్రులు పుష్పగుచ్ఛం అందజేసి సాదర స్వాగతం పలికారు. కాళోజీ రచించిన 'నా గొడవ' పుస్తకాన్ని చంద్రబాబుకు బహూకరించారు. అనంతరం భేటీ అయి.. రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల మధ్య పెండింగ్‌లో ఉన్న విభజన అంశాలపై ప్రధానంగా చర్చిస్తున్నారు. తెలుగు రాష్ట్రాలు కలిసి ముందుకు సాగేందుకు, ఉమ్మడిగా అభివృద్ధి సాధించేందుకు ఈ ఇద్దరు ముఖ్యనేతల సమావేశం వేదికైంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రిగా చంద్రబాబు బాధ్యతలు స్వీకరించిన తర్వాత తెలంగాణతో ఉన్న సమస్యల పరిష్కారానికి చొరవ చూపారు. హైదరాబాద్‌లో సమావేశమై రెండు సమస్యలను పరిష్కరించు కుందామని, సహకరించుకుంటూ ముందుకు సాగేందుకు ఈ భేటీ ఉపకరిస్తుందని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డికి లేఖ రాశారు. దీనికి ఆయన సానుకూలంగా స్పందించడంతో శనివారం ఇద్దరు నేతలు భేటీ అయ్యారు. ఈ

సమావేశంలో రెండు రాష్ట్రాల ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శులు నీరబ్‌కుమార్ ప్రసాద్, శాంతికుమారి పాల్గొన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ నుంచి రెవెన్యూ మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్, రహదారులు భవనాలశాఖ మంత్రి బి.సి. జనార్దన్‌రెడ్డి, పర్యాటకశాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేష్, ఆర్థికశాఖ ముఖ్యకార్యదర్శి పీయూష్ కుమార్‌తో పాటు ఇతర శాఖల అధికారులు హాజరయ్యారు. తెలంగాణ నుంచి ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క, పొన్నం ప్రభాకర్ చర్చల్లో పాల్గొన్నారు.

ఎజెండాలోని అంశాలివే..

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర పునర్ వ్యవస్థీకరణ జరిగి పదేళ్లు అయింది. అప్పటి నుంచి కీలకాంశాలు ఎన్నో పెండింగ్‌లో ఉండిపోయాయి. అధికారుల స్థాయిలో కొన్నిసార్లు చర్చలు జరిగినా చాలా విషయాలు కొలిక్కి రాలేదు. ముఖ్యమంత్రుల భేటీ సందర్భంగా ఉమ్మడిగా ఎజెండా అంశాలను ఖరారు చేశారు.

జులై 22 నుంచి పార్లమెంట్ సమావేశాలు

- జులై 23న పార్లమెంట్‌లో బడ్జెట్ ప్రవేశం
- ఆగస్టు 12 వరకు బడ్జెట్ సమావేశాలు

ముందడుగు జాతీయం:

నరేంద్రమోడీ నేతృత్వంలో మూడోసారి కొలువైన కొత్త ప్రభుత్వం జులై 23న బడ్జెట్‌ను పార్లమెంట్‌లో ప్రవేశపెట్టనుంది. 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరానికిగానూ ఆర్థికమంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ సమర్పించనున్నారు. ఈ విషయాన్ని పార్లమెంటరీ వ్యవహారాల మంత్రి కిరణ్ రిజిజు ఎక్స్ వేదికగా వెల్లడించారు. ఈ నేపథ్యంలో జులై 22 నుంచి ఆగస్టు 12 వరకు బడ్జెట్ సమావేశాలు జరుగుతాయని తెలిపారు. ఎన్నికల సంవత్సరం కావడంతో ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరి 1న నిర్మలమ్మ ఓటాన్ అకౌంట్ బడ్జెట్‌ను ప్రవేశపెట్టిన సంగతి తెలిసిందే. ఇప్పుడు కొత్త ప్రభుత్వం ఏర్పడటంతో మిగతా 2లో

భోలేబాబాకు జైలు తప్పేలా లేదు

పాట్నా కోర్టులో కేసు నమోదు

ముందడుగు ఉత్తరప్రదేశ్:

ఉత్తరప్రదేశ్ హాథ్రస్ తొక్కిసలాట ఘటనకు సంబంధించి భోలేబాబాపై తొలికేసు నమోదైంది. పాట్నా కోర్టులో ఈ కేసు ఫైల్ అయిందని జాతీయ మీడియా కథనాలు పేర్కొన్నాయి. జులై 2న హాథ్రస్‌లో నిర్వహించిన సత్సంగ్‌కు 80వేల మందికి ఏర్పాట్లు చేయగా.. రెండున్నర లక్షలమంది హాజరైనట్లు పోలీసులు గుర్తించారు. 'సేవాదర్ ఆర్మీ'గా పిలిచే బృందం ఈ కార్యక్రమాలను నిర్వహించింది. మిగతా 2లో

సికింద్రాబాద్ నుంచి గోవాకు కొత్త రైలు

- బైవీక్లీ ఎక్స్‌ప్రెస్ రైలు ప్రారంభం
- నూతన సర్వీసు పట్ల ప్రయాణికులు హర్షం

ముందడుగు హైదరాబాద్:

గోవా వెళ్లే తెలుగు రాష్ట్రాల ప్రయాణికులకు కేంద్ర ప్రభుత్వం తీపికబురు చెప్పింది. సికింద్రాబాద్ నుంచి వాస్కోడగామా(గోవా) వెళ్లేందుకు కొత్త ఎక్స్‌ప్రెస్ రైలును ప్రారంభించనుంది. ఇప్పటివరకు మిగతా 2లో

ముందడుగు
ఆదివారం, 07-7-2024, హైదరాబాద్

హెచ్ఐవీతో 47 మంది విద్యార్థులు మృతి

- 828 మంది విద్యార్థులకు హెచ్ఐవీ పాజిటివ్
- ప్రతిరోజూ 5 నుంచి 7 కొత్త కేసులు నమోదు

ముందడుగు త్రిపుర:
త్రిపుర రాష్ట్రంలో హెచ్ఐవీ కారణంగా 47 మంది విద్యార్థులు మృతి చెందారు. సుమారు 828 మంది విద్యార్థులకు హెచ్ఐవీ పాజిటివ్‌గా గుర్తించినట్లు త్రిపుర స్టేట్ ఎయిడ్స్ కంట్రోల్ సొసైటీ సీనియర్ అధికారి ఒకరు తాజాగా తెలిపారు. 828 మంది హెచ్ఐవీ పాజిటివ్ విద్యార్థుల్లో 572 మంది బతికే ఉన్నారని పేర్కొన్నారు. ప్రతిరోజూ 5 నుంచి 7 కొత్త కేసులు నమోదవుతున్నాయని వెల్లడించారు. రాష్ట్రంలో మొత్తంగా హెచ్ఐవీతో బాధపడుతున్నవారి సంఖ్య 5,674గా ఉందన్నారు. వీరిలో పురుషులు 4,570 మంది కాగా, మహిళలు 1,103 మంది, ఒక ట్రాన్స్‌జెండర్ ఉన్నట్లు వెల్లడించారు. హెచ్ఐవీ కేసుల పెరుగుదలకు మాదకద్రవ్యాల దుర్వినియోగమే కారణమని చెప్పారు. ఇప్పటి వరకూ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఉన్న 220 పాఠశాలలు, 24 కళాశాలలు, విశ్వవిద్యాలయాల్లో విద్యార్థులు డ్రగ్స్ ఇంజెక్షన్ తీసుకుంటున్న గుర్తించినట్లు చెప్పారు.

శిశువు జననాంగాలు కత్తిరించిన వైద్యుడు

- ఆరోగ్యం విషమించడంతో పసిబిడ్డ మృతి
- మహిళకు డెలివరీ సందర్భంగా జరిగిన ఘటన

ముందడుగు కర్ణాటక:
కొంతమంది వైద్యుల పనితీరు అధ్వాన్నంగా తయారవుతోంది. మహిళకు సిజేరియన్ డెలివరీ సందర్భంగా శిశువు జననాంగాలను డాక్టర్ కత్తిరించాడు. ఈ నేపథ్యంలో ఆరోగ్యం విషమించడంతో ఆ పసిబిడ్డ మరణించాడు. దీంతో పేరెంట్స్, బంధువులు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి వద్ద ఆందోళనకు దిగారు. నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించి శిశువు మరణానికి కారణమైన ఆ డాక్టర్‌పై చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. కర్ణాటకలోని దావనాగ్రే జిల్లాలో ఈ సంఘటన జరిగింది. జూన్ 17న నెలలు నిండిన అమృత, ప్రసవం కోసం చిగటేరి ప్రభుత్వ జిల్లా ఆసుపత్రిలో అడ్మిట్ అయ్యింది. సాధారణ డెలివరీ సాధ్యం కాదన్న డాక్టర్లు ఆమెకు సిజేరియన్ చేయాలని చెప్పారు. శుక్రవారం అమృతకు సిజేరియన్ డెలివరీ సందర్భంగా డాక్టర్ పొరపాటున నవజాత శిశువు ప్రైవేట్ భాగాన్ని కత్తిరించాడు. ఈ నేపథ్యంలో పసిబాబు ఆరోగ్యం విషమించడంతో ప్రైవేట్ ఆసుపత్రికి తరలించగా చికిత్స పొందుతూ చనిపోయాడు. దీంతో అమృత కుటుంబ సభ్యులు ఆ ఆసుపత్రి వద్ద ఆందోళనకు దిగారు. డాక్టర్ నిజాముద్దీన్ నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించడంతో తమ బిడ్డ చనిపోయినట్లు అమృత, ఆమె భర్త అర్జున్ ఆరోపించారు. ఆ డాక్టర్‌పై చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.

ఉత్తరాఖండ్‌లో విరిగిపడిన కొండచరియలు

హైదరాబాద్‌కు చెందిన ఇద్దరు యాత్రికులు మృతి

ముందడుగు ఉత్తరాఖండ్:
ఉత్తరాఖండ్‌లో కురుస్తున్న భారీ వర్షాలతో పలు చోట్ల కొండచరియలు విరిగిపడ్డాయి. చమోలీ జిల్లాలో చోటుచేసుకున్న ఘటనలో హైదరాబాద్‌కు చెందిన ఇద్దరు యాత్రికులు మృతిచెందినట్లు అక్కడి పోలీసులు వెల్లడించారు. కర్ణప్రయాగ, గౌచర్ మధ్యలోని బద్రీనాథ్ నేషనల్ హైవేపై శనివారం ఈ ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. హైదరాబాద్‌కు చెందిన నిర్మల్ షాహి (36), సత్య నారాయణ (50) బద్రీనాథ్ ఆలయాన్ని దర్శించుకుని బైక్‌పై తిరిగొస్తుండగా.. మార్గమధ్యంలో కొండచరియలు విరిగి వారిపై పడ్డాయి. దీంతో వారిద్దరూ అక్కడికక్కడే ప్రాణాలు కోల్పోయినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. మృతదేహాలను శిథిలాల నుంచి బయటకు తీసి పోస్ట్‌మార్టం నిమిత్తం ఆసుపత్రికి తరలించారు.

భారీ వర్షాల కారణంగా ఉత్తరాఖండ్ వ్యాప్తంగా ప్రధాన నదులన్నీ ప్రమాదకర స్థాయిలో ప్రవహిస్తున్నాయి. అటు కొండచరియలు విరిగిపడటంతో బద్రీనాథ్ నేషనల్ హైవే పలు చోట్ల ధ్వంసమై రాకపోకలు నిలిచిపోయాయి. ముందజాగ్రత్త చర్యగా రుద్రప్రయాగ్‌లో అన్ని స్కూళ్లకు నేడు సెలవు ప్రకటించారు. ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని అధికారులు సూచించారు.

కాటేసిన పామును గట్టిగా కొరికిన వ్యక్తి

పాము చనిపోయింది.. వ్యక్తి బతికాడు

ముందడుగు ఝార్ఖండ్:
ఒక వ్యక్తిని పాము కాటేసింది. ఆ వ్యక్తి కాటు వేసిన పామును.. చేతబట్టి ఏకంగా రెండు సార్లు గట్టిగా కొరికాడు. వెంటనే పాము చనిపోయింది. ఆ వ్యక్తి మాత్రం విషం నుంచి కోలుకున్నాడు. ఝార్ఖండ్‌కు చెందిన 35 ఏళ్ల సంతోష్ లోహార్.. రైల్వే కార్మికుడు. బీహార్ నవాడా జిల్లా రాజౌలీ పరిధిలో ఉన్న ఓ దట్టమైన అటవీ ప్రాంతం వద్ద జరుగుతున్న రైల్వే ట్రాక్ నిర్మాణ పనుల్లో తోటి కార్మికులతో కలిసి పనిచేస్తున్నాడు. గత మంగళవారం రాత్రి.. డ్యూటీ ముగించుకుని వచ్చి.. నిద్రపోతుండగా.. ఓ పాము అతడికి కాటేసింది. దీంతో వెంటనే అతడు ఆ పామును పట్టుకుని తిరిగి రెండుసార్లు గట్టిగా కొరికాడు. విషయం తెలిసిన వెంటనే లోహార్‌ను వెంటనే ఆస్పత్రికి తరలించారు. సకాలంలో చికిత్స అందడంతో.. అతను మరనాడు ఉదయానికల్లా కోలుకున్నాడు.

జులై 22 నుంచి పార్లమెంట్ సమావేశాలు

మొదటిపేజీ తరువాయి
పూర్తి స్థాయి బడ్జెట్‌ను తీసుకొస్తున్నారు. మోదీ 3.0లో ప్రవేశపెట్టనున్న తొలి బడ్జెట్ ఇదే. దీంతో వరసగా ఏడుసార్లు బడ్జెట్ సమర్పించిన ఘనతను నిర్మలా సీతారామన్ అందుకోనున్నారు. ఇప్పటి వరకు మొరార్జీ దేశాయ్ వరసగా ఆరుసార్లు బడ్జెట్ సమర్పించారు. 2019లో రెండోసారి మోదీ అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత సీతారామన్‌కు ఆర్థిక శాఖ బాధ్యతలు అప్పగించారు.

భోలేబాబాకు జైలు తప్పేలా లేదు

పాట్నా కోర్టులో కేసు నమోదు

మొదటిపేజీ తరువాయి
భక్తులు పోటెత్తడంతో ఈ దుర్ఘటన చోటుచేసుకుంది. బాబా వేదిక నుంచి వెళ్లిపోయిన తర్వాతే ఘటన జరిగిందని ఆయన తరపు లాయర్ చెప్పిన సంగతి తెలిసిందే. ప్రమాద సమయంలో బాబా వేదిక వద్దే ఉన్నారని, భక్తులను భద్రతా సిబ్బంది తోసివేయడం వల్లే ఈ ప్రమాదం చోటుచేసుకుందని ప్రాథమిక దర్యాప్తులో తేలింది. ఈ దుర్ఘటనలో 121 మంది మృతి చెందిన సంగతి తెలిసిందే. పోలీసులు నమోదు చేసిన ఎఫ్ఐఆర్‌లో ఆ రోజు ముఖ్యసేవాదర్‌గా ఉన్న దేవ్‌ప్రకాశ్ మధుకర్ నిందితుడిగా ఉన్నాడు. అతడిని శుక్రవారం రాత్రి పోలీసులు కస్టడీలోకి తీసుకున్నారు.

సికింద్రాబాద్ నుంచి గోవాకు కొత్త రైలు

మొదటిపేజీ తరువాయి
వారానికి ఒక రైలు 10 బోగీలతో సికింద్రాబాద్ నుంచి బయలుదేరి గుంతకల్ చేరుకుని అక్కడ తిరుపతి నుంచి గోవాకు వెళ్లే మరో 10 బోగీలతో కలిపి ఒక నూతన రైలుగా మారి గోవాకు ప్రయాణం సాగించేది. ఇది కాకుండా కాచిగూడ - యలహంక మధ్య వారానికి 4 రోజులు ప్రయాణం సాగించే రైలుకు గోవాకు వెళ్ళే 4 కోచ్‌లను కలిపేవారు. ఈ 4 కోచ్‌లను తిరిగి గుంతకల్ వద్ద షాలిమార్ - గోవా మధ్యన తిరిగే రైలుకు కలిపి ప్రయాణం సాగించేవారు. ఇప్పుడు సికింద్రాబాద్-వాస్కోడగామా (గోవా) మధ్య బైవీక్లీ ఎక్స్‌ప్రెస్ రైలును ప్రారంభిస్తున్నట్లు రైల్వేశాఖ ప్రకటించడంతో ప్రధాని మోదీ, రైల్వే శాఖమంత్రి అశ్వినీవైష్ణవ్‌లకు కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. హైదరాబాద్ చుట్టపక్కల ప్రాంతాల నుంచి గోవా వెళ్లే పర్యటకుల సంఖ్య క్రమంగా పెరుగుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో నూతన సర్వీసు అందుబాటులోకి రావడం పట్ల ప్రయాణికులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. సికింద్రాబాద్-గోవా బై-వీక్లీ ఎక్స్‌ప్రెస్ రైలు సికింద్రాబాద్, కాచిగూడ, షాద్‌నగర్, జడ్చర్ల, మహబూబ్‌నగర్, గద్వాల్, కర్నూల్ సిటీ, డోన్, గుంతకల్, బళ్లారి, హోస్పేట, కొప్పల్, గదగ్, హుబ్బళ్లి, ధార్వాడ్, లోండా, క్యాసిల్ రాక్, కులెం, సాన్వోర్‌డెమ్, మడగావ్ జంక్షన్‌లో ఆగుతూ.. వాస్కోడగామా చేరుకుంటుందని రైల్వేశాఖ వెల్లడించింది.

ముందడుగు
ఆదివారం,
07-7-2024,
హైదరాబాద్

ఒక పంచాయితీ తీర్పు చెప్పిన గేదె

అవాక్కైన పోలీసులు, పెద్ద మనుషులు

ముందడుగు ఉత్తరప్రదేశ్:
యూపీలోని ప్రతాప్‌గఢ్ జిల్లా మహేశ్ గంజ్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని అక్షరాంపూర్ గ్రామంలో నందలాల్ సరోజ్‌కు చెందిన బర్రె కొన్ని రోజుల క్రితం తప్పిపోయింది. అది పొరుగునే ఉన్న పూరే హరికేశ్ గ్రామానికి చేరింది. ఆ ఊరికి చెందిన హనుమాన్ ఆ బర్రెను కట్టేశాడు. నందలాల్ ఎంత వెతికినా బర్రె ఆచూకీ దొరకలేదు. చివరికి హనుమాన్ వద్ద ఉన్నదని తెలిసి, అక్కడికి వెళ్లి అడగ్గా ఆ బర్రె తనదేనని వాదించాడు. దాంతో హనుమాన్‌ను నందలాల్ రెండు గ్రామాల పెద్దల సమక్షంలో పంచాయితీకి పిలిపించాడు.

పంచాయితీలో కూడా ఆ బర్రె తనదేనని హనుమాన్, నందలాల్ వాదులాడుకున్నారు. ఏం చేయాలో పాలుపోకపోవటంతో

పెద్దమనుషుల సూచన మేరకు స్థానిక పోలీస్ స్టేషన్‌లో పరస్పరం ఫిర్యాదు చేసుకున్నారు. పోలీసులు కూడా ఇద్దరిని విచారించి బర్రె అసలు యజమాని ఎవరో తేల్చలేకపోయారు. చివరికి ఆ బర్రెను రెండు ఊళ్ల మధ్య విడిచిపెడుదామని, అది ఎవరి ఇంటికే చేరితే వారిదేనని పోలీసులు ప్రతిపాదన చేశారు. ఆ ప్రతిపాదన ఇద్దరూ అంగీకరించారు. దాంతో బర్రెను రెండు ఊళ్ల మధ్య వదిలేశారు. ఆ బర్రె నేరుగా మహేశ్‌గంజ్ గ్రామంలోని నందలాల్ ఇంటికి వెళ్లింది. దాంతో పోలీసులు ఆ బర్రె నందలాల్‌దే అనే నిర్ధారణకు వచ్చారు. తప్పుడు కేసు పెట్టి తమ సమయం వృథా చేసినందుకు హనుమాన్‌ను గట్టిగా హెచ్చరించి వదిలేశారు.

ప్రధాని పదవి నుంచి దిగి సైకిల్‌పై ఇంటికి

14 ఏళ్లు పాలించిన వ్యక్తి టాటా చెబుతూ వీడ్కోలు

ముందడుగు నెదర్లాండ్స్:
నెదర్లాండ్స్ నూతన ప్రధానిగా డిక్ స్కూఫ్ ప్రమాణస్వీకారం చేశారు. 14 ఏళ్ల పాటు అధికారంలో ఉన్న మార్క్ రుట్టే కొత్త ప్రధానికి బాధ్యతలు అప్పగించి తన అధికారిక నివాసాన్ని ఖాళీ చేశారు. అయితే, అందరు నేతల్లా బందోబస్తు నడుమ కారులో కాకుండా సామాన్యుడిలా సైకిల్‌పై తన సొంతింటికి వెళ్లిపోయారు. సైకిల్ నడుపుకుంటూ సిబ్బందికి టాటా చెబుతూ వీడ్కోలు పలికారు.

ఇందుకు సంబంధించిన దృశ్యాలు ప్రస్తుతం సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్‌గా మారాయి. రిటైర్డ్ పోలీసు అధికారిణి, పుదుచ్చేరి మాజీ గవర్నర్ కిరణ్ బేడీ సోషల్ మీడియా ఖాతాలో షేర్ చేశారు. దీంతో మార్క్ రుట్టేపై నెటిజన్లు ప్రశంసలు కురిపిస్తున్నారు. అధికార మార్పిడి ఇలా శాంతియుతంగా, ఆనందంగా ఉంటే ప్రజాస్వామ్యం బాగుంటుందని అభిప్రాయపడుతున్నారు.

బ్రిటన్ ఎంపీగా 22ఏళ్ల కుర్రాడు

అతి చిన్న వయస్కుడిగా చరిత్ర సృష్టించాడు

ముందడుగు బ్రిటన్:
బ్రిటన్ చట్ట సభలకు 22 ఏళ్ల యువకుడు ఎంపీగా ఎన్నికయ్యాడు. శామ్ కార్లింగ్ లేబర్ పార్టీకి చెందిన ఎంపీ.. నార్త్ వెస్ట్ కేంబ్రిడ్జ్ షైర్ నుంచి ఎంపీగా ఎన్నికయ్యారు. స్వల్ప మెజార్టీతో గెలిచినప్పటికీ హౌజ్ ఆఫ్ కామన్స్ లో అడుగు పెట్టిన అతి చిన్న వయస్కుడిగా చరిత్ర సృష్టించాడు. శామ్ కార్లింగ్ ను బేబీ ఆఫ్ ది హౌజ్ గా పిలుపుచుకుంటున్నారు హౌజ్ ఆఫ్ కామన్స్ సభ్యులు. కేంబ్రిడ్జ్ యూనివర్సిటీ సైన్స్ గ్రాడ్యుయేట్ అయిన శామ్ కార్లింగ్.. సీనియర్ కన్జర్వేటివ్ పార్టీ ఎంపీ అభ్యర్థి శైలేస్ వరాను కేవలం 39 ఓట్ల తేడాతో ఓడించాడు. కార్లింగ్ తన విజయాన్ని రాజకీయ సునామిగా వర్ణించాడు. తనలాగే చాలా మంది యువకులు ప్రజాసేవకు రావాలని ఆశిస్తున్నట్లు చెబుతున్నాడు. బేబీ ఆఫ్ హౌజ్ మిస్టర్ కార్లింగ్ మాట్లాడుతూ.. తాను పోటీ చేస్తున్నాడని తెలుసుకుని చాలా మంది ఓటర్లు ఆశ్చర్యపోయారు.. అయితే చుట్టు పక్కల వాళ్లు మాత్రం చాలా సానుకూలంగా స్పందించారు. ఎక్కువ మంది యువకులు హౌజ్ ఆఫ్ కామన్స్ వెళ్లాలి అని తనతో చెప్పారని" అన్నారు.

ఘనంగా విజెఐటి గ్రాడ్యుయేషన్ వేడుక

ముందడుగు హైదరాబాద్:
విద్యాజ్యోతి ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ తన వార్షిక గ్రాడ్యుయేషన్ డే వేడుకను హైదరాబాద్‌లోని మొయినాబాద్‌లోని జెపిఎల్ కన్వెన్షన్‌లో నిర్వహించింది, 2024 గ్రాడ్యుయేట్లు అయిన విద్యార్థుల యొక్క ఈ చిరస్మరణీయ వేడుక కోసం అధ్యాపకులు మరియు విశిష్ట అతిథులు హాజరయ్యారు.

ఈ వేడుకను అనురాగ్ యూనివర్శిటీ ఛాన్సలర్ మరియు ఇండియన్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ హైదరాబాద్ మాజీ డైరెక్టర్ డాక్టర్ యు బి దేశాయ్ ప్రారంభించారు, విజెఐటి ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ ఇ.సాయిబాబా రెడ్డి స్వాగతోపన్యాసం చేస్తూ గ్రాడ్యుయేట్‌ల కృషి మరియు పట్టుదలని అభినందించారు. "ఈ రోజు, మేము మీ అంకితభావాన్ని మరియు విజయాలను జరుపుకుంటున్నాము " అని డాక్టర్ సాయిబాబా అన్నారు. "మీరు స్థితిస్థాపకత మరియు నిబద్ధతను ప్రదర్శించారు మరియు మీరు సాధించిన ప్రతిదానికీ మేము గర్విస్తున్నాము అన్నారు.

హైదరాబాద్‌కు సరికొత్త స్టోర్‌తో వచ్చిన హోం టౌన్

ముందడుగు హైదరాబాద్:
భారతదేశంలో హోం రిటైల్, ఇంటీరియర్ డిజైన్ లో అగ్రగామిగా ఉన్న హోం టౌన్ హైదరాబాద్, గచ్చిబౌలిలోని ప్రిజం మాల్ లో తన సరికొత్త స్టోర్ హోంటౌన్ ను ఘనంగా ప్రారంభించింది. ఈ కొత్త స్టోర్ ఒక విలక్షణమైన, అద్భుతమైన షాపింగ్ అనుభవాన్ని వినియోగదారులకు అందిస్తుంది, ఆధునిక గృహ యజమానుల అవసరాలు, అభిరుచులను ఖచ్చితంగా తీరుస్తుంది. హోం టౌన్ ఆకర్షణీయమైన ధరల్లో హోం, ఇండిపెండెంట్ రూం ప్యాకేజీలను అందిస్తుంది, ఇంటి రెనోవేషన్, కొత్త హోం డిజైన్లను సులభంగా అందుబాటులో, సరసమైన, సౌకర్యవంతంగా అందిస్తుంది. లివింగ్ రూం ప్యాకేజీలు రూ.44,900, లివింగ్ అండ్ డైనింగ్ రూం ప్యాకేజీలు రూ.69,900, బెడ్ రూం ప్యాకేజీలు కేవలం రూ.29,900 నుంచి ప్రారంభమవుతాయి. ఈ సందర్భంగా ప్రాక్సిస్ హోమ్ రిటైల్ లిమిటెడ్ సీఈఓ శ్వేతాంక్ జైన్ మాట్లాడుతూ, షహోం టౌన్ ను హైదరాబాద్ కు తీసుకురావడం మాకు చాలా సంతోషంగా ఉంది. అంతర్జాతీయ డిజైన్ సొగసులను స్థానిక కస్టమైజేషన్ తో మిళితం చేసి, అందరికీ అందుబాటులో ఉంచడమే మా లక్ష్యం. ఈ కొత్త స్టోర్ లివింగ్ స్పేస్ లను ప్రేరేపించే, మార్చే సంపూర్ణ ఇంటి అనుభవాలను అందిస్తుంది" అని చెప్పారు.

ముందడుగు
ఆదివారం, 07-7-2024, హైదరాబాద్

ఏ వయస్సు వారికి ఎంత నిద్ర..

ప్రశాంతమైన నిద్రతో మంచి ఆరోగ్యం

ముందడుగు ఆరోగ్యం:

మనిషి నిత్యం ఉల్లాసంగా, ఉత్సాహంగా ఉండాలంటే మంచి ఆరోగ్యం కావాలి.. మంచి ఆరోగ్యానికి మంచి నిద్ర కావాలి.. నిద్ర..ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఎంత నిద్రపోతే అంత ఆరోగ్యం అనేది పెద్దలు చెబుతారు. ప్రశాంతమైన నిద్ర.. శరీరంలోని అన్ని అవయవాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

మంచి నిద్ర తర్వాత శరీరంలో మంచి ఉత్సాహం కూడా వస్తుంది.. అయితే ఏ వయస్సు వారు ఎంత నిద్ర పోవాలి అనే సందేహాలు ఉన్నాయి. అతి నిద్ర కూడా ప్రమాదకరమే అని చెబుతూ.. ఆయా వయస్సుల వారు కనీసం ఇంత సమయం నిద్రపోవాలని చెబుతున్నారు డాక్టర్లు.

ఎవరికి ఎంత నిద్ర

అప్పుడే పిల్లలు 12-18 గంటలు నిద్రపోవాలి.
మూడు నుంచి 11 నెలల మధ్య పిల్లలకు 14-15గంటల నిద్ర అవసరం.
1-3 వయసున్న పిల్లలు 12-14 గంటల సమయం నిద్ర తప్పనిసరి.
3నుంచి 5ఏళ్ల లోపు పిల్లలు తప్పనిసరిగా 11-13 గంటలు నిద్రపోవాలి.
5నుంచి 10 ఏళ్ల లోపు పిల్లలు 10-11 గంటలు సమయం నిద్రకు కేటాయించాలి.
11నుంచి 17 ఏళ్ల వయసు వారికి 8-9 గంటల నిద్ర అవసరం ఉంటుంది.
17 ఏళ్ల పైబడిన వారందరికి తప్పనిసరిగా 7-9 గంటల నిద్ర అవసరం అంటున్నారు వైద్యులు.

ఒక చుక్క తేలు విషం 8 లక్షలు

- ప్రపంచంలోనే ఖరీదైన విషం ఉన్న తేలు
- ఎన్నో వ్యాధులకు మెడిసిన్ కోసం వాడుతారు

ముందడుగు ప్రత్యేకం:

తేలును చూడగానే మనిషి భయపడిపోతారు. కొన్ని రకాల తేళ్లు కుడితే కుట్టిన చోట నొప్పి తగ్గడానికి మెడిసిన్స్ కూడా లేవని చెబుతారు. తేలుకి కొండిలో విషం ఉంటుంది. అయితే తేలు విషం చాలా ఖరీదు.. తేలు విషాన్ని అనేక వ్యాధులలో మెడిసిన్ కోసం ఉపయోగిస్తారు టీబీ తగ్గించడానికి క్యాన్సర్ వ్యాధుల నివారణకు, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ తగ్గించడానికి తేలు విషం ఉపయోగపడుతుంది.

ఖరీదైన విషం ఉన్న తేలు

ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఖరీదైన తేలు విషం ఉంది. ఏ తేలు అత్యంత ఖరీదైన విషాన్ని కలిగి ఉంటుంది ఆ తేళ్లు ఎక్కడ ఉంటాయి అనేది ప్రస్తుతం తెలుసుకుందాం. మన భూమిపై అనేక విష జీవులు ఉంటాయి. వాటిల్లో తేళ్లు కూడా ఒకటి. తేళ్లు అంటే ప్రజలు భయపడతారు కానీ ఆ తేళ్ల విషం మనకు పనికి వస్తుంది. మనల్ని అనేక రోగాల నుంచి కాపాడుతుంది.

చుక్క విషం లక్షల్లోనే

ప్రస్తుతం మనం ప్రపంచంలోని అత్యంత ప్రమాదకరమైన తేలు గురించి.. అత్యంత ఖరీదైన దాని విషాన్ని గురించి తెలుసుకుందాం. డెత్ స్టాకర్ స్కార్పియన్ అన్నది అత్యంత ప్రమాదకరమైన, అత్యంత విషపూరితమైన తేలుజాతి. ఈ తేళ్ల యొక్క విషం ఒక మిల్లీలీటరు ఎనిమిది లక్షలకు పైగా ఉంటుంది. ఈ తేలు యొక్క విషం చాలా విలువైనది, అంతేకాదు ప్రమాదకరమైనది కూడా.

విషం తీసేటప్పుడు ఇలా చేస్తారు

డెత్ స్టాకర్ స్కార్పియన్ విషాన్ని తొలగించడానికి దాని స్టింగ్ కు తేలికపాటి విద్యుత్ షాక్ లు ఇస్తారు. దీని విషాన్ని తొలగించే సమయంలో కూడా జాగ్రత్తగా ఉండాల్సిన అవసరం ఉంది. పొరపాటున ఈ విషం తొలగించే సమయంలో వ్యక్తిని కనుక కుడితే అతని ప్రాణానికే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందుకే దాని విషాన్ని అత్యంత జాగ్రత్తగా తొలగిస్తారు. డెత్ స్టాక్ స్కార్పియన్ ఎక్కువగా ఎడారి ప్రాంతాలలో కనిపిస్తుంది.

మెడిసిన్స్ కు ఈ తేలు విషం డిమాండ్

ఈ తేళ్లు ఉత్తరాఫ్రికా నుండి మధ్య ప్రాచ్యం వరకు ఎడారులలో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. ఈ తేళ్లు మన భారతదేశంలో ఉన్న థార్ ఎడారిలో కూడా కనిపిస్తాయి. రాజస్థాన్లో కొందరు ఈ తేలు యొక్క విషాన్ని తీసి విక్రయిస్తారు. సహజంగా దీని విషాన్ని క్యాన్సర్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధుల చికిత్సలో, అలాగే అలాగే బ్రెయిన్ ట్యూమర్ల చికిత్సలో ఉపయోగిస్తారు. ప్రపంచంలోని చాలా దేశాలలో డెత్ స్టాకర్ స్కార్పియన్ విషం నుంచి వివిధ రకాల మెడిసిన్స్ ను తయారు చేస్తున్నారు.

మత్తుపదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి

ముందడుగు

మత్తు పదార్థాలు, మాదక ద్రవ్యాలకు ప్రతి ఒక్కరూ దూరంగా ఉండాలని హైకోర్టు న్యాయమూర్తి, రాష్ట్ర న్యాయసేవాధికార సంస్థ ఎగ్జిక్యూటివ్ చైర్మన్ జస్టిస్ సుజోయ్ పాల్ సూచించారు. ఉజ్వల భవిత కలిగిన విద్యార్థులు మత్తుపదార్థాల వైపు మళ్లకుండా తమ లక్ష్యం దిశగా ముందుకు సాగాలని పిలుపునిచ్చారు. నిజామాబాద్ జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ ఆధ్వర్యంలో శనివారం కలెక్టరేట్‌లో 'మత్తు పదార్థాలు, మాదక ద్రవ్యాల నిర్మూలన' అంశంపై నిర్వహించిన అవగాహన సదస్సుకు ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన సందర్భంగా న్యాయమూర్తి సుజోయ్ పాల్ మాట్లాడారు. విద్యార్థులు డ్రగ్స్‌కు అలవాటుపడి మానసిక కుంగుబాటుకు లోనవుతూ బలవన్మరణాలకు పాల్పడుతుండటంపై ఆందోళన వ్యక్తంచేశారు. అందుబాటులోకి వచ్చిన అధునాతన టెక్నాలజీ, సమాచార విప్లవంతో విజ్ఞానపరమైన అనేక అంశాలు తెలుసుకునే వెసులుబాటు ఏర్పడిందని, అదే సమయంలో యువత పెడదోవ పట్టేందుకు కూడా కారణంగా నిలుస్తున్నదని అన్నారు. నిరంతర కృషి, ఆత్మవిశ్వాసం, పట్టుదలతో లక్ష్యం దిశగా సాగాలని సూచించారు. హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ పీ శ్రీసుధ మాట్లాడుతూ.. ఎవరైనా డ్రగ్స్‌కు అలవాటు పడినట్టు గమనిస్తే వెంటనే వారి తల్లిదండ్రులకు తెలపాలని, దీన్ని సామాజిక బాధ్యతగా గుర్తించాలని అన్నారు. మత్తు పదార్థాల వల్ల కలిగే దుష్పరిణామాలు, వాటికి దూరంగా ఉండేందుకు అనుసరించాల్సిన పద్ధతులు తదితర అంశాల నార్కొటిక్ కంట్రోల్ బ్యూరో హైదరాబాద్ జోనల్ డైరెక్టర్ సచిన్ గోర్పడే పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా వివరించారు. సదస్సులో జిల్లా జడ్జి సునీత కుంచాల, కలెక్టర్ రాజీవ్‌గాంధీ హనుమంతు, సీపీ కల్మేశ్వర్ సింగేనవార్ పాల్గొన్నారు.

ముందడుగు
ఆదివారం, 07-7-2024, హైదరాబాద్

కీర్తి చక్ర అవార్డు కాదు అతడి ప్రాణం

- కెప్టెన్ అంశుమన్ సింగ్ భార్య భావోద్వేగం
- 8 ఏళ్ల ప్రేమ, పెళ్లైన 4నెలలకే అమరుడయ్యాడు
- గతేడాది జులై 19న సియాచి బేస్ క్యాంప్‌లో మృతి

ముందడుగు జాతీయం: దేశం కోసం పోరాడుతూ ప్రాణాలు అర్పించిన అమర జవానుల కుటుంబ సభ్యులకు గౌరవంగా కేంద్ర ప్రభుత్వం అవార్డులు ప్రదానం చేస్తూ ఉంటుంది. దేశ రక్షణలో ధైర్యం చూపించిన సైనిక, పారామిలిటరీ సిబ్బందికి శుక్రవారం.. రాష్ట్రపతి ద్రౌపదీ ముర్ము కీర్తి చక్ర, శౌర్య చక్ర పురస్కారాలను అందించారు. వీరిలో మరణానంతరం కెప్టెన్ అంశుమన్ సింగ్‌కు కీర్తి చక్ర పురస్కారం వరించగా.. దాన్ని ఆయన భార్య స్మృతి సింగ్‌కు అందించారు.

సైన్యంలో పనిచేస్తూ గతేడాది ప్రాణాలు కోల్పోయిన ఆర్మీ మెడికల్ కార్ప్స్ డాక్టర్, పంజాబ్ రెజిమెంట్‌కు చెందిన 26వ బెటాలియన్ కెప్టెన్ అంశుమన్ సింగ్‌కు మరణానంతరం కీర్తి చక్ర పురస్కారంతో కేంద్రం సత్కరించింది. ఈ అవార్డును కెప్టెన్ అంశుమన్ సింగ్ భార్య స్మృతి సింగ్, అతని తల్లి అందుకున్నారు. అయితే ఈ అవార్డును అందుకునే సమయంలో.. కెప్టెన్ అంశుమన్ సింగ్ ధైర్య సాహసాల గురించి చెబుతుండగా.. స్మృతి సింగ్ తీవ్ర భావోద్వేగానికి లోనయ్యారు. ఈ క్రమంలోనే అవార్డు స్వీకరించిన తర్వాత.. వారి ప్రేమ గురించి ఆమె వెల్లడించారు.

వారి ప్రేమపై ఆమె మాటల్లో

కాలేజీలో చదువుతున్నపుడు తాము ఇద్దరం మొదట కలిసినట్లు స్మృతి సింగ్ తెలిపారు. పరిచయం కాస్తా ప్రేమగా మారిందని చెప్పారు. ఆ తర్వాత ఆర్మీ మెడికల్ కాలేజీకి అంశుమన్ సింగ్ ఎంపికైనట్లు స్మృతి సింగ్ పేర్కొన్నారు. అనంతరం 8 ఏళ్ల పాటు ప్రేమించుకున్నట్లు వెల్లడించారు. ఒకరిని ఒకరు పూర్తిగా అర్థం చేసుకున్న తర్వాత పెళ్లి చేసుకోవాలని నిర్ణయించుకున్నామని.. దీంతో 2023 ఫిబ్రవరిలో తమ వివాహం జరిగినట్లు తెలిపారు. అయితే పెళ్లి అయిన 2 నెలలకే అంశుమన్ సింగ్‌కు సియాచిన్‌లో పోస్టింగ్ ఇచ్చారని వివరించారు.

చివరిసారిగా తాము ఇద్దరం 2023 జులై 18 వ తేదీన చాలాసేపు ఫోన్‌లో మాట్లాడుకున్నట్లు స్మృతి సింగ్ తెలిపారు. సొంత ఇల్లు, పిల్లలు, భవిష్యత్.. రాబోయే 50 ఏళ్ల తమ జీవితాన్ని అందంగా ఉంచుకోవాలని ఎన్నో కలలు కన్నామని చెప్పారు. అయితే ఆ తర్వాతి రోజే జులై 19 వ తేదీన జరిగిన ప్రమాదంలో కెప్టెన్ అంశుమన్ సింగ్ అమరుడైనట్లు తెలిసిందని ఆమె వెల్లడించారు. అయితే ఇది జరిగి ఏడాది పూర్తవుతున్నప్పటికీ.. ఇప్పటికీ నమ్మలేకపోతున్నాని చెప్పారు. ప్రస్తుతం కెప్టెన్ అంశుమన్ సింగ్ కీర్తి చక్ర అవార్డు తన చేతిలో ఉందని.. ఇక అతడు రాడు అనేది నిజమేనేమో అని పేర్కొన్నారు. తన భర్త ఓ హీరో అని.. ఆయన తమను వదిలి వెళ్లిపోయినా ఎన్నో కుటుంబాలను రక్షించారని స్మృతి సింగ్ వెల్లడించారు.

పంజాబ్ రెజిమెంట్ 26వ బెటాలియన్‌కు చెందిన కెప్టెన్ అంశుమన్ సింగ్.. ఆర్మీ మెడికల్ కార్ప్స్ డాక్టర్‌గా సేవలు అందించారు. గతేడాది జులై 19 వ తేదీన సియాచి బేస్ క్యాంప్‌లో జరిగిన అగ్నిప్రమాదంలో చిక్కుకున్న జవాన్లను కెప్టెన్ అంశుమన్ సింగ్ కాపాడి బయటకు తీసుకువచ్చారు. అయితే మెడికల్ ఇన్విస్టిగేషన్ రూమ్‌కు మంటలు వ్యాపిస్తుండగా వాటిని అదుపుచేసే క్రమంలో అవి అతనికి అంటుకున్నాయి. దీంతో తీవ్ర గాయాలపాలై చికిత్స పొందుతూ కెప్టెన్ అంశుమన్ సింగ్ అమరుడయ్యారు. దీంతో ఆయన శౌర్యానికి గుర్తుగా కేంద్ర ప్రభుత్వం కీర్తిచక్ర ప్రకటించింది.

వరుస ఆఫర్లు వస్తున్నాయ్

ప్రముఖ నటి, మోడల్ నేహా ధూపియా గురించి ప్రత్యేక పరిచయం అవసరం లేదు. తల్లి అయిన తర్వాత కూడా ఫిట్‌నెస్ సూత్రాలు పాటిస్తూ అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచింది ఈ హాట్ బ్యూటీ. ప్రెగ్నెన్సీ, డెలివరీ అనంతర పరిణామాలతో 25 కిలోల వరకు బరువు పెరిగిన నేహా.. వర్కవుట్లు, డైట్‌తో దాదాపు 23 కిలోలు తగ్గింది. అయితే, బరువు తగ్గడంలో తన టార్గెట్‌ను ఇంకా చేరుకోలేదని అంటున్నది. 2000 సంవత్సరంలో జపనీస్ సినిమాతో తెరపైకి వచ్చి తెలుగు, హిందీ, పంజాబీ, ఉర్దూ సినిమాల్లో నటించి ప్రేక్షకులను అలరించింది నేహా.

ఆమె నటించిన కామెడీ సినిమా 'బ్యాడ్ న్యూస్' ప్రేక్షకులను అలరించడానికి రెడీగా ఉంది. ఈ సందర్భంగా మీడియాతో కొన్ని సంగతులు షేర్ చేసుకుంది. '2018లో అంగద్ బేదీని పెండ్లి చేసుకున్నాను. మెహర్ (మొదటి సంతానం)కు జన్మనిచ్చిన తర్వాత కరోనా లాక్‌డౌన్ స్టార్ట్ అయ్యింది. ఇంటి దగ్గరే ఉన్నాను. డైట్ పాటించి బరువు తగ్గాను. మరో మూడేండ్లకు మరోసారి ప్రెగ్నెంట్ అయ్యాను. దాంతో మళ్లీ బరువు పెరిగాను. డెలివరీ తర్వాత లావుగా అవుతానా లేదా అనే దాని గురించి ఆలోచించలేదు.
పిల్లలకు ఏడాది వచ్చేవరకు వారికి పాలిచ్చాను. ఫిట్‌నెస్‌పై ఫోకస్ పెట్టలేదు. 25 కిలోల వరకు బరువు పెరగడంతో సినిమా ఆఫర్లు రాలేదు. ఫిట్‌నెస్‌పై దృష్టి పెట్టి ఏకంగా 23 కిలోలు తగ్గాను. ఇందుకోసం నేను పెద్దగా కష్టపడింది లేదు. రన్నింగ్ చేసేదాన్ని. జిమ్‌కు వెళ్లాను. షుగర్, ఫ్రై లాంటి వాటిని డైట్‌లో లేకుండా చూసుకున్నాను. రాత్రి 7 గంటలకు డిన్నర్ పూర్తి చేసేదాన్ని. ఇప్పటికీ ఇవే ఫాలో అవుతున్నా. బరువు తగ్గి ఫిట్‌గా మారిన తర్వాత ఆఫర్లు వస్తున్నాయ్' అని చెప్పుకొచ్చింది నేహా.