సోమవారం 29-07-2024

ముందడుగు

దినపత్రిక

సంపుటి: 1, సంచిక: 408 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..

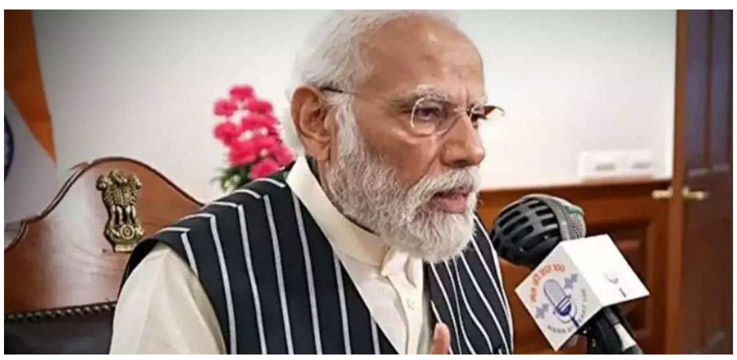
Mundadugu whatsapp:
9491114616
email: mundadugu111@gmail.com

భారత అథ్లెట్లకు మద్దతు పలకండి

మనం వారిని కచ్చితంగా ప్రోత్సహించాలి ■ మన్‌కీ బాత్ కార్యక్రమంలో ప్రధాని మోడీ

ముందడుగు ఢిల్లీ:

భారతదేశం నుంచి పారిస్ ఒలింపిక్స్‌లో బరిలోకి దిగుతున్న అథ్లెట్లకు దేశం మొత్తం మద్దతుగా ఉండాలని ప్రధాని మోడీ పిలుపునిచ్చారు. ఆయన నేడు 112వ మన్‌కీ బాత్ కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతూ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ప్రపంచం ఎదుట భారత పతాకాన్ని రెపరెలాడించే అరుదైన అవకాశం వారికి ఉందని.. మనం వారిని కచ్చితంగా ప్రోత్సహించాలని పేర్కొన్నారు. పలు అంశాలను ఆయన ఈ సందర్భంగా ప్రస్తావించారు.

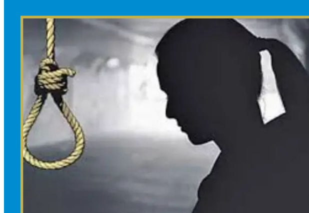


యూకేలో జరిగిన అంతర్జాతీయ గణిత ఒలింపియాడ్ 2024లో పాల్గొని పతకాలు సాధించిన జట్టును ప్రధాని అభినందించారు. ఇటీవల గణిత ఒలింపిక్స్ కూడా జరిగాయని.. దాదాపు 100 దేశాలు పాల్గొన్న ఈ పోటీల్లో మనవాళ్లు అద్భుత విజయం సాధించారని అన్నారు. ఈ పోటీల్లో నాలుగు బంగారు పతకాలు దక్కించుకొన్న విషయం తెలిసిందే.

అస్సాంలోని చారాడ్‌దేవ్ మోదమ్‌కు యూనెస్కో వారసత్వ క్షేత్రంగా గుర్తింపు రావడంపై ప్రధాని హర్షం వ్యక్తం చేశారు. దేశంలో ఈ గౌరవం దక్కించుకున్న 43వ ప్రదేశమని పేర్కొన్నారు. భవిష్యత్తులో ఈ ప్రదేశాన్ని సందర్శించాలన్నారు. ఏ దేశమైన తమ వారసత్వ సంపదను ముందుకు తీసుకెళితేనే అభివృద్ధి సాధిస్తుందని ప్రధాని అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ దిశగా చేసిన ప్రయత్నమే ప్రాజెక్టు పరి అని పేర్కొన్నారు. భారత్ మండపంలో కళాకృతుల్లో దేశ సంస్కృతి ఉట్టిపడుతోందన్నారు. హరియాణాలోని రోహ్‌తక్‌లో 250 మంది మహిళలు బ్లాక్ పెయింటింగ్, డయింగ్‌లో శిక్షణ పొంది జీవితాలను మార్చేసుకున్నారని ప్రధాని కొనియాడారు. దేశ వ్యాప్తంగా ఖద్దర్ విక్రయాలు 400 రెట్లు పెరిగి తొలిసారి రూ.1.5 లక్షల కోట్లను దాటాయన్నారు.

ఒలింపిక్స్‌లో భారత్‌కు తొలి పతకం

మిగతా 2లో



పెళ్లి చేసి అల్లుడికి నెలకు రూ.30 వేలు పంపాడు

మిగతా 3లో

తెలంగాణ సంస్కృతి, వారసత్వాన్ని కాపాడుతాం

■ ప్రపంచ పటంలో సగర్వంగా నిలబెడుదాం

■ కుతుబ్‌షాహీ హెరిటేజ్ పార్క్‌లో రేవంత్ రెడ్డి

ముందడుగు హైదరాబాద్:

హైదరాబాద్ కుతుబ్‌షాహీ హెరిటేజ్ పార్క్‌లో అగాఖాన్ ట్రస్ట్ ఫర్ కల్చర్ కార్యక్రమంలోని కుతుబ్‌షాహీ టూంబ్స్‌ను సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి, మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు, ఎంపీ అసదుద్దీన్ ఒవైసీ పరిశీలించారు. సీఎం అక్కడ మొక్క నాటి హరిత స్ఫూర్తిని చాటారు. 2013లో కుతుబ్‌షాహీ వారసత్వ సంపద పరిరక్షణ ప్రాజెక్టును అగాఖాన్ ఫౌండేషన్ చేపట్టింది. రాష్ట్ర సాంస్కృతిక శాఖతో కలిసి ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించింది.

మిగతా 2లో

ఐఏఎస్ కావాలన్న ఆశలు ఆవిరయ్యాయి

■ రావూస్ ఐఎఎస్ స్టడీ సర్కిల్‌లో ముగ్గురు జల సమాధి

■ మృతుల్లో ఒక్కరూ తెలంగాణ విద్యార్థి

ముందడుగు ఢిల్లీ:

ఐఎఎస్ కావాలని కలలు గన్న ముగ్గురు విద్యార్థులు ఆశలు ఆవిరైపోయాయి. స్టడీ సర్కిల్ భవనం బేస్‌మెంట్‌లో నీటిలో చిక్కుకుని జల సమాధి అయ్యారు. వారి కుటుంబాల్లో విషాదాన్ని నింపారు. మృతుల్లో ఇద్దరు అమ్మాయిలు ఉన్నారు. ఈ ఉదంతంపై ఢిల్లీ పోలీసులు క్రిమినల్ కేసు నమోదు చేశారు. ఇద్దరిని అరెస్ట్ చేశారు. విద్యార్థుల మృతిపై ఢిల్లీ ప్రభుత్వం తీవ్రంగా స్పందించింది. ఉన్నత స్థాయి విచారణకు ఆదేశించింది. ఈ మేరకు మంత్రి ఆతిషి ఓ ప్రకటన

మిగతా 2లో

అప్పుడప్పుడు పీతలను ఆరగించండి..

మిగతా 4లో

ఈ ఏడు సంకేతాలు వస్తే జాగ్రత్త

మిగతా 5లో

ముందడుగు
సోమవారం, 29-07-2024, హైదరాబాద్

తెలంగాణ సంస్కృతి, వారసత్వాన్ని కాపాడుతాం

(మొదటిపేజీ తరువాయి)

ఈ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. శాతవాహనులు, కాకతీయులు, కుతుబ్‌షాహీలు ఈ ప్రాంతాన్ని పాలించారని తెలిపారు. ప్రతి ఒక్కరూ వారి ప్రత్యేకమైన సాంస్కృతిక ముద్రను వేశారని చెప్పారు. చార్మినార్, గోల్కొండ కోట, కుతుబ్‌షాహీ సమాధులు, పైగా సమాధులు, వేయి స్తంభాల గుడి, రామప్ప దేవాలయం, అలంపూర్ దేవాలయాలు వంటి వాస్తు అద్భుతాలకు తెలంగాణ నిలయంగా ఉందన్నారు. శతాబ్దాలుగా హైదరాబాద్ 'గంగా-జమునా తెహజీబ్'గా పిలువబడుతూ బహుళ జాతులు, సంస్కృతుల సామరస్యాన్ని చూసిందని పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తెలంగాణ సంస్కృతి, వారసత్వాన్ని కాపాడటంతో పాటు ప్రపంచ పటంలో సగర్వంగా ఉంచుతుందని చెప్పారు. యునెస్కో గుర్తింపు పొందిన రామప్ప దేవాలయం తెలంగాణకు గర్వకారణమని రేవంత్‌రెడ్డి చెప్పారు.

ఐఏఎస్ కావాలన్న ఆశలు ఆవిరయ్యాయి

(మొదటిపేజీ తరువాయి)

విడుదల చేశారు. మెజిస్టీరియల్ విచారణకు ఆదేశించినట్లు తెలిపారు. ఢిల్లీలోని రావూస్ ఐఏఎస్ స్టడీ సర్కిల్‌లో శుక్రవారం రాత్రి ఈ ఘటన చోటు చేసుకుంది. ఈ ముగ్గురూ కేరళ, తెలంగాణ, ఉత్తరప్రదేశ్‌కు చెందిన విద్యార్థులని ఢిల్లీ పోలీసులు వెల్లడించారు. వారి మృతదేహాలను పోస్ట్‌మార్టమ్ కోసం తరలించినట్లు చెప్పారు. రామ్ మనోహర్ లోహియా ఆసుపత్రి మార్చురీలో మృతదేహాలు ఉంచామని, ఈ ప్రక్రియ ముగిసిన తరువాత కుటుంబ సభ్యులకు అప్పగిస్తామని అన్నారు.

ఈ ఘటనలో ఇప్పటివరకు ఇద్దరిని అరెస్ట్ చేసినట్లు ఢిల్లీ పోలీస్ డిప్యూటీ కమిషనర్ (సెంట్రల్ జోన్) ఎం హర్షవర్ధన్, అదనపు డీసీపీ సచిన్ శర్మ తెలిపారు. యాజమాన్యంపై కేసు నమోదైనట్లు చెప్పారు. ఫోరెన్సిక్ ఆధారాలు సేకరిస్తోన్నామని, విద్యార్థులు, వారి కుటుంబాలకు న్యాయం చేస్తామని అన్నారు.

వ్యవస్థల సంయుక్త వైఫల్యమే ఈ మరణాలు

ఢిల్లీ కోచింగ్ సెంటర్ ఘటనపై రాహుల్ గాంధీ

ముందడుగు ఢిల్లీ:

ఢిల్లీలోని ఓ భవనం బేస్‌మెంట్‌లో నీరు చేరి పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధమవుతున్న విద్యార్థులు మృతి చెందడం చాలా దురదృష్టకరమని, కొద్దిరోజుల క్రితం వర్షా లకు విద్యుదాఘాతంతో ఓ విద్యార్థి మృతి చెందాడు. మృతుల కుటుంబాలకు నా ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేస్తున్నానని కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్ గాంధీ అన్నారు. ఈ ఘటన వ్యవస్థల సంయుక్త వైఫల్యం. అసురక్షిత నిర్మాణం, పేలవమైన భవన నిర్మాణ ప్రణాళిక, సంస్థల బాధ్యతారాహిత్యం వల్ల సామాన్య పౌరులు తమ ప్రాణాలను పోగొట్టుకుంటున్నారు. సురక్షితమైన, సౌకర్యవంతమైన జీవితం

ప్రతీ పౌరుడి హక్కు. దాన్ని అందించడం ప్రభుత్వాల బాధ్యత'' అని రాహుల్ 'ఎక్స్' ఖాతాలో పేర్కొన్నారు. సెంట్రల్ ఢిల్లీలోని రాజిందర్ నగర్‌లో ఉన్న ఓ కోచింగ్ సెంటర్‌లోకి వరద పోటెత్తి సివిల్స్‌కు సన్నద్ధమవుతున్న ముగ్గురు విద్యార్థులు మృతిచెందిన విషయం తెలిసిందే. ఢిల్లీ పోలీసులు ఆదివారం కోచింగ్ సెంటర్ యజమాని, సమన్వయకర్తను అదుపులోకి తీసుకున్నారు.

ఒలింపిక్స్‌లో భారత్‌కు తొలి పతకం

యువ షూటర్ మను భాకర్‌కు కాంస్య పతకం

ముందడుగు క్రీడలు:

భారత్ పారిస్ ఒలింపిక్స్‌లో బోణీ కొట్టింది. యువ షూటర్ మను భాకర్ 10మీ ఎయిర్‌పిస్టల్‌లో కాంస్య పతకం సాధించింది. ఒలింపిక్స్‌లో షూటింగ్‌లో పతకం సాధించిన తొలి భారత మహిళా షూటర్‌గా సృష్టించింది. ఫైనల్‌లో మను బాకర్ 221.7 పాయింట్లతో మూడో స్థానంలో నిలిచింది. దక్షిణ కొరియా షూటర్లు ఓహ్ యే జిన్ (243.2 పాయింట్లు) స్వర్ణం, కిమ్ యేజే (241.3 పాయింట్లు) రజతం గెలిచారు. మరోవైపు, పురుషుల 10మీ ఎయిర్ పిస్టల్ క్వాలిఫికేషన్ రౌండ్‌లో అర్జున్ బబుతా అదరగొట్టాడు. అతడు 630.1 స్కోరుతో ఏడో స్థానంలో నిలిచి ఫైనల్‌కు అర్హత సాధించాడు. ఇదే విభాగంలో మరో భారత షూటర్ సందీప్ సింగ్ (629.3 స్కోరు) 12వ స్థానంతో సరిపెట్టుకున్నాడు. పురుషుల 10మీ

ఎయిర్ పిస్టల్ ఫైనల్ సోమవారం మధ్యాహ్నం 3.30 గంటలకు ప్రారంభంకానుంది.

ప్రిక్వార్టర్స్‌లో నిఖత్ జరీన్

తొలిసారి ఒలింపిక్స్ బరిలోకి దిగిన భారత స్టార్ బాక్సర్ నిఖత్ జరీన్ శుభారంభం చేసింది. రెండుసార్లు ప్రపంచ ఛాంపియన్ అయిన నిఖత్ మహిళల 50 కేజీల విభాగంలో ప్రిక్వార్టర్‌ఫైనల్‌కు దూసుకెళ్లింది. ఆరంభ పోరులో ఆమె 5-0తో మ్యాక్సీ కరీనా (జర్మనీ)ని ఓడించింది. పారిస్ ఒలింపిక్స్‌లో నిఖత్ పతకం గెలుస్తుందనే అంచనాలున్నాయి.

వారంలోనే 20 కోట్ల డాలర్ల విరాళాలు

విరాళాల సేకరణలో కమలా హారీస్ జోరు

ముందడుగు డెస్క్:

అమెరికా అధ్యక్ష ఎన్నికల్లో డెమోక్రటిక్ పార్టీ తరపున పోటీ చేసేందుకు సిద్ధమవుతున్న ఉపాధ్యక్షురాలు కమలా హారిస్.. విరాళాల సేకరణలో దూసుకెళ్తున్నారు. బైడెన్ వైదొలిగిన అనంతరం బరిలోకి వచ్చిన ఆమె.. వారం వ్యవధిలోనే దాదాపు 20 కోట్ల డాలర్లను సేకరించడం గమనార్హం. పార్టీలో ఆమెకు రోజురోజుకూ మద్దతు పెరుగుతుండగా ట్రంప్‌తో పోటీ విషయంలోనూ దూసుకెళ్తున్నారు. అయితే.. అధ్యక్ష ఎన్నికల్లో పోటీ తీవ్రంగా ఉండనుందని, కేవలం కొన్ని రాష్ట్రాల్లోని తక్కువ ఓటర్లే గెలుపోటములను నిర్ణయిస్తారని ఆమె ప్రచార బృందం తెలిపింది.

''అధ్యక్ష రేసు నుంచి బైడెన్ నిష్క్రమించిన అనంతరం.. 'టీమ్ హారిస్' రికార్డు స్థాయిలో 200 మిలియన్ డాలర్ల విరాళాలు సేకరించింది. ఈ మొత్తంలో 66 శాతం మొదటిసారి దాతల నుంచే వచ్చాయి. అదేవిధంగా 1.70 లక్షల మంది కొత్త వాలంటీర్లు ప్రచార పర్వంలో చేరారు. క్షేత్రస్థాయిలో లభిస్తోన్న విశేష ఆదరణకు ఇదే నిదర్శనం'' అని హారిస్ ఫర్ ప్రెసిడెంట్ కమ్యూనికేషన్స్ డైరెక్టర్ మైఖెల్ టైలర్ తెలిపారు. అధ్యక్ష అభ్యర్థి రేసులోకి ప్రవేశించి వారమే అయినప్పటికీ.. డెమోక్రాట్ల మద్దతు పొందినట్లు చెప్పారు. రికార్డు స్థాయిలో నిధుల సేకరణ మొదలు.. పెద్దఎత్తున వాలంటీర్లను కూడగట్టడం వరకు.. ట్రంప్- వాన్స్ జోడీని ఓడించేందుకు తీవ్రంగా కృషి చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. హారిస్‌తో సంవాదం జరిపేందుకు ట్రంప్ భయపడుతున్నట్లు పేర్కొన్నారు.

ముందడుగు
సోమవారం, 29-07-2024, హైదరాబాద్

విడాకులు పొందిన మహిళలే అతడి టార్గెట్

- 20 మందికి పైగా మహిళలను మోసం చేసాడు
- నగలు, నగదుతో పరారైన నిత్య పెళ్లికొడుకు

ముందడుగు క్రైం:
ఒక వ్యక్తి తన మాటలతో మహిళలను బురిడీ కొట్టించేవాడు. విడాకులు పొందిన మహిళలను టార్గెట్ చేస్తూ, బాధలో ఉన్న వారిని పెళ్లి పేరుతో నమ్మించి మోసానికి పాల్పడ్డాడు. అలా ఒక్కరు కాదు ఇద్దరు కాదు.. ఏకంగా 20 మందికి పైగా మహిళలను మోసం చేసి నగదు, విలువైన వస్తువులతో పరారైన నిత్య పెళ్లికొడుకును మహారాష్ట్ర పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. పోలీసులు వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం..

మ్యాట్రిమోనీ వెబ్‌సైట్ ద్వారా ఫిరోజ్ నియాజ్ షేక్ (43) అనే వ్యక్తి విడాకులు పొందిన మహిళలే లక్ష్యంగా మోసాలకు పాల్పడ్డాడు. మాయమాటలతో నమ్మించి పెళ్లికి ఒప్పించేవాడు. మహారాష్ట్ర, మధ్యప్రదేశ్, ఢిల్లీ, యూపీ ఇలా దేశవ్యాప్తంగా 20 మందికి పైగా మహిళలను వివాహం చేసుకున్నాడు. పెళ్లి అనంతరం వారి వద్ద రూ. లక్షల నగదు, నగలు, విలువైన వస్తువులతో పరారయ్యేవాడు. అతడి చేతిలో మోసపోయిన యువతి పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయడంతో ఈ మోసం వెలుగులోకి వచ్చింది.

కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టిన పోలీసులు ఎట్టకేలకు నిందితుడిని అరెస్టు చేశారు. అతడిని థానేలోని కల్యాణ్‌కు చెందిన వ్యక్తిగా గుర్తించారు. నిందితుడి నుంచి రూ. 6 లక్షలకు పైగా నగదు, ల్యాప్‌టాప్, సెల్‌ఫోన్లు, చెక్‌బుక్‌లను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. మ్యాట్రిమోనీ వేదికగా 2015 నుంచి మోసాలకు పాల్పడుతున్నట్లు విచారణలో తేలింది.

పెళ్లి చేసి అల్లుడికి నెలకు రూ.30 వేలు పంపాడు

ఐనా వేధింపులు తట్టుకోలేక వివాహిత ఆత్మహత్య

ముందడుగు క్రైం:
ఒక యువతి అబ్బాయిని ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకుంది. పెళ్లి జరిగినా ఆరు నెలలకే వరకట్న వేధింపులు భరించలేక ఓ వివాహిత ఆత్మహత్య చేసుకుంది. అమీన్‌పూర్ ఠాణా పరిధిలో ఈ ఘటన జరిగింది. సీఐ నాగరాజు వివరాల ప్రకారం.. గుంటూరు పట్టణ పరిధి శ్రీనివాసరావుపేటకు చెందిన హర్షిత(22) అదే జిల్లా ఎడ్లపాడుకు చెందిన మహేశ్ ప్రేమించుకున్నారు. ఇరు కుటుంబాలు ఫిబ్రవరి 23న వివాహం చేశారు. పెళ్లి సమయంలో రూ.3లక్షలు ఇచ్చారు. అనంతరం అమీన్‌పూర్ పురపాలక పరిధి సిద్ధార్థ ఎన్‌క్లేవ్‌లో అద్దె ఇంట్లో ఉంటున్నారు. బీటెక్ చదివిన మహేష్‌కు ఎటువంటి ఉద్యోగం లేకపోవడంతో హర్షిత తండ్రి అనిల్‌కుమార్ నెలకు రూ.30వేలు పంపుతున్నారు. బెంగళూరులోని ఓ ఐటీ సంస్థ నుంచి జాబ్ ఆఫర్ లెటర్ వచ్చినా మహేశ్ వెళ్లలేదు. ఈ విషయమై భార్యాభర్తల మధ్య నిత్యం గొడవలు జరిగాయి. ఆస్తిలో వాటా కావాలంటూ హర్షితతో నిత్యం గొడవలు పడుతున్నాడు.
మనోవేదనకు గురైన హర్షిత శుక్రవారం సాయంత్రం ఇంట్లో ఉరేసుకుని ఆత్మహత్య చేసుకుంది. తండ్రి అనిల్‌కుమార్ ఫిర్యాదు మేరకు పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకున్నారు. దళిత యువతి అయిన హర్షిత మృతిపై అనుమానాలున్నాయని సమగ్ర విచారణ జరిపించాలని దళిత బహుజన ఫ్రంట్(డీబీఎఫ్) రాష్ట్ర కార్యదర్శి కల్పన డిమాండ్ చేశారు.

మూడు రోజులు 62 రైళ్లు రద్దు

ప్రయాణీకులకు రైల్వే శాఖ కీలక అప్డేట్

ముందడుగు జాతీయం:
కేంద్ర రైల్వేశాఖ ప్రయాణీకులకు కీలక సమాచారం ఇచ్చింది. సికింద్రాబాద్ పరిధిలోని పూణే డివిజన్‌లో వచ్చే మూడు రోజులు పలు ట్రైన్స్ రద్దయ్యాయి. ఈ మేరకు అధికారులు రద్దైన ట్రైన్ల వివరాలను ప్రకటించారు. ఈ నేపథ్యంలో పూణే డివిజన్‌లో జులై 29 నుంచి 31 వరకు 62 రైళ్లు రద్దయ్యాయి. దౌండ్‌లో ఇంటర్‌లాకింగ్ పనిని నిర్వహించడానికి సెంట్రల్ రైల్వే మూడు రోజుల పాటు పలు రైళ్లను రద్దు చేసింది. ఈ క్రమంలో జులై 29న మొత్తం 15 రైళ్లు, జులై 30న 23 రైళ్లు, జులై 31న 24 రైళ్లు రద్దు చేస్తున్నట్లు ప్రకటించింది.

అధికారులు వెల్లడించిన సమాచారం మేరకు జులై 29న రైలు నెం 12025 పూణే-సికింద్రాబాద్ ఎక్స్‌ప్రెస్, రైలు నెం 12169 పూణే-సోల్పూర్ ఎక్స్‌ప్రెస్, రైలు నెం 01511 పూణే-బారామతి DMU, రైలు నెం 01487 పూణే-హరంగుల్ TOD ఎక్స్‌ప్రెస్, రైలు నెం 11406 అమరావతి-పూణే ఎక్స్‌ప్రెస్ రద్దయ్యాయి. జులై 30న రైలు నం 17613 పన్వెల్-నాందేడ్ ఎక్స్‌ప్రెస్, రైలు నెం 11421 హడప్సర్-సోలాపూర్ DMU ఎక్స్‌ప్రెస్, రైలు నెం 11409 దౌండ్-నిజాంబాద్ DMU ఎక్స్‌ప్రెస్ రైలు నెం 01522 డౌండ్-హడప్సర్ DMU రద్దయ్యాయి. అదే రోజున రైలు నెం 12220 సికింద్రాబాద్-లోకమాన్య తిలక్ టెర్మినస్ ఎక్స్‌ప్రెస్ రద్దు అయింది. జులై 31న (బుధవారం) రోజున రైలు నెం 11041 దాదర్-సాయినగర్ షిర్డీ ఎక్స్‌ప్రెస్, రైలు నెం 01529 పూణే-డౌండ్ DMU, రైలు నెం 17630 నాందేడ్-పూణే ఎక్స్‌ప్రెస్, రైలు నెం 01525 పూణే-డౌండ్ MEMU ప్యాసింజర్, రైలు నెం 12026 సికింద్రాబాద్-పూణె ఎక్స్‌ప్రెస్ రద్దు చేస్తున్నట్లు అధికారులు ప్రకటించారు. ఈ మూడు రోజుల్లో ఈ మార్గంలో ప్రయాణించే ప్రయాణీకులు రైల్వే శాఖ తాజా నిర్ణయం మేరకు అప్రమత్తం కావాలని..పూర్తి సమాచారంతో ప్రయాణం ప్లాన్ చేసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

ముందడుగు
సోమవారం, 29-07-2024, హైదరాబాద్

మత్స్యకారులకు చిక్కిన 1500 కిలోల చేప

ముందడుగు ఆంధ్రప్రదేశ్:

ఆంధ్రప్రదేశ్ కృష్ణా జిల్లా మచిలీపట్నం గిలకలదిండి వద్ద సముద్రంలో వేటకు వెళ్లిన మత్స్యకారులకు 1500 కిలోల టేకు చేప చిక్కింది. క్రేన్ సాయంతో దీన్ని బయటకు తీశారు. చెన్నైకు చెందిన వ్యాపారులు ఈ టేకు చేపను కొనుగోలు చేశారు. భారీ చేప చిక్కడంతో చూసేందుకు స్థానికులు ఎగబడ్డారు.

ఆడపిల్ల పుట్టిందని పసిగుడ్డను చంపిన తల్లి

దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో అమానుష సంఘటన

ముందడుగు ఢిల్లీ:

ఆడపిల్ల పుట్టిందంటే అదృష్టం అని భావించే వారు ఉంటారు. కాని ఆడపిల్ల పుట్టిందని కన్నతల్లి 9 రోజుల పసిబిడ్డ గొంతు కోసి చంపింది. ఇది గమనించిన ఆమె భర్త షాక్ అయ్యాడు. వెంటనే పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశాడు. ఈ నేపథ్యంలో ఆ మహిళను అరెస్ట్ చేశారు. దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో ఈ సంఘటన జరిగింది. ఔటర్ ఢిల్లీ ముండ్కా ప్రాంతంలోని బాబా హరిదాస్ కాలనీలో నివసిస్తున్న 22 ఏళ్ల మహిళ తొమ్మిది రోజుల కిందట శిశువుకు జన్మనిచ్చింది. అయితే ఆడపిల్ల పుట్టడం ఇష్టం లేక దారుణానికి పాల్పడింది. గురువారం కత్తితో పసికందైన కూతురి గొంతు కోసి హత్య చేసింది. ఇది తెలిసి ఆ మహిళ భర్త గోవింద్ షాక్ అయ్యాడు. వెంటనే స్థానిక పోలీస్ స్టేషన్‌కు వెళ్లి ఫిర్యాదు చేశాడు. దీంతో పోలీసులు ఆ ఇంటికి చేరుకున్నారు. రెండో అంతస్తులోని ఒక గదిలో పసికందు మృతి చెంది ఉండగా, మరో గదిలో తల్లి

ఉండటాన్ని గమనించారు. ఆ మహిళను ప్రశ్నించగా తనకు ఆడపిల్ల పుట్టడం ఇష్టం లేదని అందుకే చంపేశానని పోలీసులకు చెప్పింది. అక్కడ పడి ఉన్న కత్తిని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఆ మహిళను అరెస్ట్ చేసి జ్యుడీషియల్ కస్టడీకి తరలించారు. పలు సెక్షన్ల కింద కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

అప్పుడప్పుడు పీతలను ఆరగించండి..

- సీఫుడ్‌తో ఆరోగ్యానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు
- శరీరానికి అవసరమైన ముఖ్య పోషకాలు

ముందడుగు ప్రత్యేకం:

నాన్‌వెజ్ ప్రియులు చాలా మంది చికెన్ లేదా మటన్ అంటే బాగా ఆసక్తి చూపుతారు. కాని మాంసాహారంలో చేపలు, రొయ్యలు, పీతలు సీఫుడ్స్ చాలా ప్రధానమైనవి. వీటిలో పీతలు చాలా స్పెషల్. ఎప్పుడూ చికెన్, మటన్ తినేవారు అప్పుడప్పుడూ కొత్త రుచి, ఆరోగ్యం కోసం పీతలు తినడం మంచిది. వీటిలో శరీరానికి అవసరమైన ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి వివిధ రకాల వ్యాధులు రాకుండా కాపాడతాయి. పీతల్లో ఉండే న్యూట్రియెంట్స్, వాటి హెల్త్ బెనిఫిట్స్ తెలుసుకుందాం.

పోషకాలు

పీతల నుంచి సూక్ష్మ పోషకాలు, విటమిన్స్ లభిస్తాయి. వీటిలో కండరాల బలోపేతానికి అవసరమైన ప్రోటీన్ కంటెంట్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, విటమిన్ బి12, సెలీనియం వంటి న్యూట్రియెంట్స్ సైతం ఉంటాయి. ఈ పోషకాలు మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తూ, వివిధ రకాల వ్యాధుల రిస్క్ తగ్గిస్తాయి. వీటిని డైట్‌లో యాడ్ చేసుకుంటే బోలెడు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయి.

మెదడు పనితీరు

కనీసం వారానికి ఒకసారైనా పీతలు వంటి సీఫుడ్ తినే వ్యక్తుల్లో మానసిక సమస్యలు, అల్జీమర్స్ రిస్క్ చాలా వరకు తగ్గుతుంది. ఇప్పటికే అనేక పరిశోధనలు ఈ విషయాన్ని ధ్రువీకరించాయి. ఎందుకంటే సీఫుడ్‌లో ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి మానసిక సమస్యలకు చెక్ పెడతాయి, మెదడు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి. అలాగే మెదడు పనితీరును పెంచుతాయి.

ఎముకల బలోపేతం

ఎముకలు బలంగా ఉండటానికి కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ అవసరం. పీత మాంసంలో ఈ మూలకం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది దంతాలు, ఎముకలను ఆరోగ్యంగా, బలంగా మారుస్తుంది.

సెలీనియం

ఇతర మాంసాలతో పోలిస్తే పీతల్లో సెలీనియం కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఉండే ఈ ఖనిజం, ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే సెల్ డ్యామేజ్ ప్రభావాలను తగ్గిస్తుంది. అలాగే శరీర రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తుంది. సెలీనియం థైరాయిడ్ పనితీరును మెరుగుపర్చడంతో పాటు మెటబాలిజాన్ని బ్యాలెన్స్ చేస్తుంది.

కంటి ఆరోగ్యం

పీతల్లో ఐరన్ కంటెంట్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తహీనత రాకుండా కాపాడుతుంది, శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందిస్తుంది. ఐరన్ మెదడు పనితీరు, కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

రక్తహీనత నివారణ

విటమిన్ B12, ఫోలేట్ వంటి అనేక పోషకాలు ఉండే పీతలను ఆహారంలో చేర్చుకుంటే విటమిన్ లోపం కారణంగా ఏర్పడే అనీమియా ముప్పును తగ్గించుకోవచ్చు. అనీమియా బాధితుల్లో తగినంత స్థాయిలో ఆరోగ్యకరమైన ఎర్ర రక్తకణాలు ఉత్పత్తి కావు. దీంతో వారు తరచుగా అలసట, బలహీనతకు గురవుతుంటారు. ఈ సమస్యలను నివారించాలంటే డైట్‌లో పీతలను చేర్చుకోవాలి.

గుండె ఆరోగ్యం

పీతల్లోని ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ గుండె ఆరోగ్యానికి మంచివి. ఇవి శరీరంలో ట్రైగ్లిజరైడ్స్‌ను నియంత్రిస్తాయి. ఫలితంగా రక్తం గడ్డకట్టే రిస్క్ తగ్గుతుంది, రక్తపోటు అదుపులోకి వస్తుంది. శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. ఫలితంగా భవిష్యత్‌లో గుండెపోటు, స్ట్రోక్స్ రిస్క్ తగ్గుతుంది. మొత్తంగా హృదయ స్పందన రేటు మెరుగుపడి గుండె ఆరోగ్యం బాగుపడుతుంది.

ముందడుగు
సోమవారం, 29-07-2024, హైదరాబాద్

ఫోన్ల రికవరీలో తెలంగాణ
దేశంలోనే రెండో స్థానం

ముందడుగు హైదరాబాద్: తెలంగాణలో చోరీకి గురైన సెల్‌ఫోన్లు రికవరీ చేయడంలో దేశంలోనే తెలంగాణ రాష్ట్రం రెండో స్థానంలో నిలిచింది. ఈ ఏడాది జనవరి 1 నుంచి జులై 25 వరకు 21,193 సెల్‌ఫోన్లు రికవరీ చేశారు.

ఫోన్ల దొంగతనాలను అరికట్టేందుకు టెలికమ్యూనికేషన్ల శాఖ సిఈఐఆర్ పోర్టల్‌ను అభివృద్ధి చేసింది. ఈ పోర్టల్‌ను గతడాది మే 17న దేశవ్యాప్తంగా ప్రారంభించారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో దీన్ని 2023 ఏప్రిల్ నుంచి ప్రయోగాత్మకంగా ప్రారంభించారు. రాష్ట్రంలోని 780 పోలీస్ స్టేషన్లలో ఈ పోర్టల్ ద్వారా ఫిర్యాదులు స్వీకరిస్తున్నారు. ఈ ఏడాది ఇప్పటి వరకు చోరీకి గురైన 21,193 మొబైళ్లను రికవరీ చేయడంలో పోలీసులు విజయం సాధించారు. గత 8 రోజుల్లోనే 1000 ఫోన్లు రికవరీ చేసి బాధితులకు అందజేశారు. ప్రతిరోజు దాదాపు 82 మొబైళ్లను రికవరీ చేస్తున్నామని ఉన్నతాధికారులు వెల్లడించారు. సెల్ ఫోన్లు పోగొట్టుకున్న బాధితులు www.tspolice.gov.in లేదా www.ceir.gov.in వెబ్‌సైట్ల ద్వారా ఫిర్యాదు చేయాలని కోరారు.

ఉన్నత విద్యకోసం వెళ్లి ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు

5 ఏళ్లలో 633 మంది భారత విద్యార్థులు మృతి..

ముందడుగు జాతీయం: దేశం కాని దేశానికి ఉన్నత చదువుల కోసం విదేశాలకు వెళ్లిన భారత విద్యార్థులు పలు కారణాలతో మృత్యువాత పడుతున్నారు. అనారోగ్యం, దాడులు, హత్యలు ఆత్మహత్యల వల్ల ఈ ఐదేళ్లలో 633 మంది మరణించినట్లు కేంద్రం వెల్లడించింది. అత్యధికంగా కెనడాలో 172, యూకేలో 58, రష్యాలో 37, జర్మనీలో 24, పాకిస్థాన్లో ఒకరు చనిపోయారని తెలిపింది. విదేశీయుల దాడిలో కెనడాలో 9, అమెరికాలో ఆరుగురు, ఇతర దేశాల్లో 19 మంది మృతి చెందినట్లు పేర్కొంది..

ఈ ఏడు సంకేతాలు వస్తే జాగ్రత్త

గుండెపోటు రావడానికి ముందు సూచనలు

ముందడుగు ప్రత్యేకం

మనిషి ఆరోగ్యం ఎప్పుడు, ఏలా మారుతుంతో తెలియదు.. అలాంటిది ప్రస్తుత రోజుల్లో గుండెపోటు ఎప్పుడు, ఎవరికి వస్తుందో తెలియడం లేదు. చాలామందికి ఏలాంటి లక్షణాలు లేకుండా హఠాత్తుగా గుండెపోటుతో చనిపోతున్నారు. ఉన్నట్టుండి కుప్పకూలి ప్రాణాలు వదిలిన ఘటనలు చాలా జరుగుతున్నాయి.

అయితే హార్ట్ అటాక్ లక్షణాలు, సంకేతాలను గుర్తిస్తే ప్రాణాలు పోకుండా కాపాడుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా కొన్ని సంకేతాలు, త్వరలో మీకు గుండెపోటు రావచ్చని వార్నింగ్ ఇస్తాయి. అలాంటప్పుడు వీలైనంత త్వరగా హాస్పిటల్‌కు వెళ్లి ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకుంటే, ప్రమాదం తప్పుతుంది. హార్ట్ అటాక్ ప్రధాన సంకేతాలు ఏవో చూద్దాం.

శ్వాస ఆడకపోవడం

పెద్దగా శారీరక శ్రమ చేయకపోయినా ఊపిరి సరిగా ఆడకపోవడం ప్రమాదకర సంకేతం. గుండె సరిగా రక్తాన్ని పంప్ చేయనప్పుడు ఇలా శ్వాస తీసుకోవడం కష్టమవుతుంది. శ్వాస లోపాలు, అసాధారణంగా ఊపిరి తీసుకోవడం, అదే సమయంలో ఛాతి నొప్పి ఉంటే.. అది హార్ట్ అటాక్‌కు సంకేతం, దీన్ని అస్సలు లైట్ తీసుకోవద్దు. ఇలాంటప్పుడు ఎమర్జెన్సీ ట్రీట్‌మెంట్ అవసరం అవుతుంది.

ఉన్నట్టుండి అలసిపోవడం

ఎక్కువగా కష్టపడి పని చేయకపోయినా అసాధారణంగా అలసిపోయినట్లు లేదా బలహీనంగా అనిపిస్తే.. శరీరంలో ఏదో తేడాగా జరుగుతుందని అర్థం. గుండె సామర్థ్యం తగ్గితే, శరీరానికి అవసరమైన ఆక్సిజన్, పోషకాలు సరిగా అందవు. దీంతో ఉన్నట్టుండి విపరీతంగా అలసటగా అనిపిస్తుంది. ఇదే సమయంలో ఇతర లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తే, వెంటనే ట్రీట్‌మెంట్ చేయించాలి

విపరీతమైన చెమట

పెద్దగా కష్టపడకపోయినా బాగా చెమట పడితే అనుమానించాలి. ఇది ఫిజికల్ వర్క్ చేసినప్పుడు లేదా వేడి నుండి వచ్చే సాధారణ చెమటలా కాకుండా చల్లగా, తేమగా ఉంటుంది. హృదయనాళ వ్యవస్థపై ఒత్తిడి పెరిగితే, దాన్ని ఎదుర్కోవటానికి శరీరం అధిక చెమటను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అంటే ఇది గుండెపోటు లక్షణంగా చెప్పుకోవచ్చు.

చేతులు, దవడ నొప్పి

శరీరంలో ఎడమవైపు భాగాలు.. అంటే ఎడమ చెయ్యి, వీపు, మెడ, దవడ లేదా కడుపు వరకు నొప్పి, తిమ్మిరి లేదా ఒత్తిడిగా ఉంటే జాగ్రత్త పడాలి. మీకు ఎక్కడ నొప్పిగా అనిపిస్తుందో గుర్తించండి. ఈ నొప్పి ఇతర భాగాలకు వ్యాపించడం, ఇది ఛాతీ నొప్పి లేదా శ్వాసలోపంతో కలిపి వస్తే.. అది హార్ట్ అటాక్ లక్షణం.

ఛాతీ మధ్యలో లేదా ఎడమ వైపు అసౌకర్యం

ఛాతీ మధ్యలో లేదా ఎడమ వైపు నొప్పి లేదా అసౌకర్యంగా ఉంటే, అలర్ట్ అవ్వాలి. ఇలాంటప్పుడు బాధితుల ఛాతీలో ఒత్తిడిగా, పిండేసినట్లు అనిపిస్తుంది. గుండె కండరాలకు ఆక్సిజన్ ఎక్కువగా ఉండే రక్త సరఫరా తగ్గిపోయినప్పుడు ఇలా జరుగుతుంది. ఈ అసౌకర్యం కొన్ని నిమిషాల కంటే ఎక్కువ ఉంటే లేదా తగ్గిపోయి మళ్లీ వస్తూ ఉంటే, వెంటనే వైద్య సహాయం తీసుకోవాలి.

వికారం లేదా తేలికపాటి తలనొప్పి

హార్ట్ అటాక్ వచ్చే పరిస్థితి ఉంటే మీకు వికారం లేదా మైకంగా అనిపించవచ్చు. కొన్నిసార్లు అజీర్తి లేదా సాధారణ జలుబు కారణంగా కూడా ఇలాంటి అసౌకర్యం ఉండవచ్చు. అయితే గుండెకు రక్త ప్రసరణ తగ్గితే, మీ శరీరంలోని ఇతర వ్యవస్థలు కూడా ప్రభావితం అవుతాయి. దీంతో జీర్ణశయాంతర సమస్యలు లేదా మైకం వంటివి రావచ్చు. ఈ లక్షణాలు ఛాతీ నొప్పి లేదా ఊపిరి ఆడకపోవడం వంటి ఇతర సంకేతాలతో కలిసి ఉంటే.. హార్ట్ అటాక్ రావచ్చు.