మంగళవారం

30-07-2024

ముందడుగు

దినపత్రిక

సంపుటి: 1, సంచిక: 409 పేజీలు: 4 | ₹6

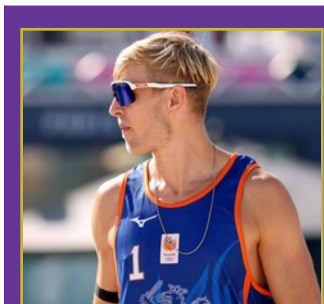
EPAPER.MUNDADUGU.COM

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..

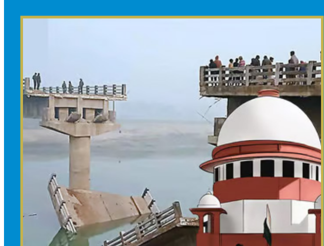
Mundadugu whatsapp:
9491114616

email: mundadugu111@gmail.com



ఒలింపిక్స్‌లో క్రీడాకారుడిగా చైల్డ్ రేపిస్టు

మిగతా 3లో



బ్రిడ్జిల కూలిన ఘటనలపై సుప్రీం నోటీసులు

మిగతా 3లో

ప్రపంచంలోనే మొట్టమొదటి ఎసిఎల్ పునర్నిర్మాణ శస్త్రచికిత్స

మిగతా 4లో

చక్కెర మితం.. ఆరోగ్యానికి మేలు

మిగతా 5లో

కేంద్ర ప్రభుత్వం అప్పు రూ.185 లక్షల కోట్లు

కేంద్ర ఆర్థిక శాఖ సహాయ మంత్రి పంకజ్ చౌధరి వెల్లడి

ముందడుగు జాతీయం:

విదేశీ రుణాలతో కలుపుకొని ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం అప్పు రూ.185 లక్షల కోట్లకు చేరనుంది. ప్రస్తుత ధరల వద్ద ఈ మొత్తానికి చేరొచ్చని కేంద్రం అంచనా వేసింది. ఇది దేశ జీడీపీలో 56.8 శాతానికి సమానమని కేంద్ర ఆర్థిక శాఖ సహాయ మంత్రి పంకజ్ చౌధరి వెల్లడించారు. 2024 మార్చి చివరి నాటికి కేంద్రం అప్పు రూ.171.78 లక్షల కోట్లుగా ఉందని పంకజ్ చౌధరి వెల్లడించారు. జీడీపీలో ఈ మొత్తం 58.2 శాతానికి సమానమని పేర్కొన్నారు. లోక్‌సభ

సభ్యుడు అడిగిన ఓ ప్రశ్నకు లిఖిత పూర్వక సమాధానం ఇచ్చారు. అంతర్జాతీయ ద్రవ్య నిధి సంస్థ వరల్డ్ ఔట్ లుక్ ప్రకారం.. 2024 ఏప్రిల్ నాటికి స్థిర ధరల వద్ద దేశ జీడీపీ 3.57 ట్రిలియన్ డాలర్లు దాటిందని చెప్పారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ పునర్ వ్యవస్థీకరణ చట్టం, 2014ను అనుసరించి వెనుకబడిన ఏడు జిల్లాలకు రూ.2100 కోట్లు సాయం అందించాలని నీతి ఆయోగ్ సూచించిందని పంకజ్ చౌధరి మరో ప్రశ్నకు సమాధానంగా చెప్పారు. ఒక్కో జిల్లాకు రూ.300 కోట్లు కేటాయించాలని ప్రతిపాదించిందని పేర్కొన్నారు. నీతి ఆయోగ్ సిఫార్సుల మేరకు ఏపీలోని వెనుకబడిన జిల్లాలకు ఇప్పటి వరకు రూ.1750 కోట్లు కేటాయించినట్లు వెల్లడించారు. ప్రత్యేక సాయం కింద కొన్ని రాష్ట్రాలకు ఈ తరహాలో గ్రాంట్ ఇన్ ఎయిడ్‌లను బడ్జెట్‌లో అందజేస్తుందని చెప్పారు.

సివిల్స్ అభ్యర్థులం నరకంలో జీవిస్తున్నాం

సుప్రీంకోర్టు చీఫ్ జస్టిస్‌కు సివిల్స్ విద్యార్థి లేఖ

ముందడుగు ఢిల్లీ:

ఢిల్లీకి చెందిన సివిల్స్ విద్యార్థి ఒకరు సుప్రీం కోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ డి.వై చంద్రచూడ్‌కి లేఖ రాశాడు. సివిల్స్ విద్యార్థి అవినాశ్ దూబే ఓల్డ్ రాజేంద్రనగర్‌లోని ఐఏఎస్ స్టడీ సెంటర్‌లో ఉన్న లోపాలను లేఖలో వివరించాడు. "ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని గడుపుతూ విద్యనభ్యసించడమనేది మా ప్రాథమిక హక్కు. నీటి ఎద్దడి, వరదల కారణంగా విద్యార్థుల భద్రతకు ముప్పు వాటిల్లితోంది. మాకు సురక్షితమైన వాతావరణం అవసరముంది. అప్పడే నిర్భయంగా చదువుపై దృష్టి

మిగతా 2లో

అగ్నివీర్‌లను కూడా మోసం చేస్తోంది

- పద్మవ్యూహంలో దేశ పరిస్థితి
- బిజెపిపై రాహుల్ గాంధీ తీవ్ర విమర్శలు

ముందడుగు జాతీయం:

దేశం పరిస్థితి పద్మ వ్యూహంలో చిక్కుకున్న అభిమన్యుడిలా మారిందని ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ బీజేపీపై తీవ్ర విమర్శలు గుప్పించారు. కేంద్ర బడ్జెట్ సందర్భంగా లోక్ సభలో అధికార బీజేపీ ప్రభుత్వంపై ఈ విధంగా స్పందించారు. అగ్నివీర్‌లను కూడా కేంద్రం మోసం చేస్తుందని అన్నారు. వారి పెన్షన్ కోసం బడ్జెట్‌లో రూపాయి కూడా కేటాయించలేదని మండిపడ్డారు. బీజేపీని చూసి దేశంలోని అన్ని వర్గాలు భయపడుతున్నాయి.

మిగతా 2లో

ముందడుగు
మంగళవారం, 30-07-2024, హైదరాబాద్

విద్యుత్ కమిషన్ ముందు కేసీఆర్ ఎందుకు హాజరు కాలేదు

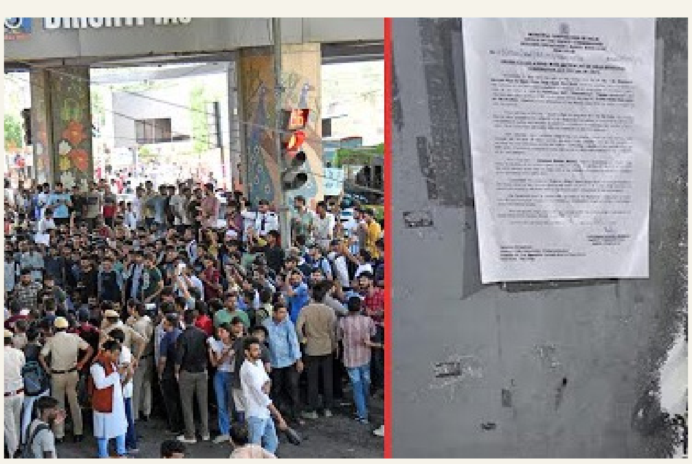
శాసనసభ సమావేశంలో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి

ముందడుగు హైదరాబాద్:
తెలంగాణ విద్యుత్ అంశంలో న్యాయ విచారణ కోరిందే బిఆర్ఎస్ సభ్యులు అని తెలంగాణ సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి తెలిపారు. శాసనసభలో పద్దులపై చర్చ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడారు. "జగదీశ్‌రెడ్డి ఆవేదన చూస్తుంటే చర్లపల్లి జైలులో ఉన్నట్లు మాట్లాడుతున్నారు. ఛత్తీస్‌గఢ్ విద్యుత్ కొనుగోలు, యాదాద్రి పవర్‌ప్లాంట్‌పై న్యాయ విచారణ జరుగుతోంది. విచారణ కమిషన్ ముందు వాదనలు వినిపిస్తే భారాస సభ్యుల నిజాయతీ బయటకు వస్తుంది. న్యాయ విచారణ కోరింది వాళ్లే.. వద్దంటున్నది వాళ్లే. విద్యుత్ కమిషన్ ఎదుట కేసీఆర్ ఎందుకు హాజరు కాలేదు? విచారణ కమిషన్ కొత్త ఛైర్మన్‌ను నియమిస్తాం.

విద్యుత్ కోతలు ఉండకూడదని గతంలోనే రాజశేఖర్‌రెడ్డి నిర్ణయం తీసుకున్నారు. యూపీఏ ప్రభుత్వ నిర్ణయాల వల్లే హైదరాబాద్‌కు ఆదాయం పెరిగింది. విద్యుత్ వినయోగం ప్రాతిపదికనే విద్యుత్ విభజన జరిగేలా జైపాల్‌రెడ్డి చేశారు. విభజన చట్టంలో లేని స్పీకింగ్ ఆర్డర్‌ను విద్యుత్ విషయంలో జైపాల్‌రెడ్డి ఇప్పించారు. జైపాల్‌రెడ్డి కృషి వల్ల వినియోగం ఆధారంగా తెలంగాణకు 54 శాతం వచ్చేలా విద్యుత్ విభజన జరిగింది. విభజన చట్టంలో తెలంగాణకు 36 శాతం, ఏపీకి 64 శాతం విద్యుత్ వచ్చేలా ఉంది. తెలంగాణను చీకట్ల నుంచి కాపాడింది జైపాల్‌రెడ్డి" అని సీఎం వెల్లడించారు.

అనుమతి లేని 13 కోచింగ్ సెంటర్లు సీజ్

అప్రమత్తమైన ఢిల్లీ మున్సిపల్ కార్పోరేషన్



ముందడుగు ఢిల్లీ:
ఢిల్లీలో రావూస్ ఐఏఎస్ స్టడీ సర్కిల్‌లో శనివారం రాత్రి జరిగిన ఘటన దేశవ్యాప్తంగా సంచలనం సృష్టిస్తోంది. ఈ ఘటనకు బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకోవాలంలూ విద్యార్థులు పెద్ద ఎత్తున నిరసనలు కొనసాగిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఢిల్లీ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ అధికారులు అప్రమత్తమయ్యారు. ఓల్డ్ రాజేందర్ నగర్‌లో అక్రమంగా నిర్వహిస్తున్న సుమారు 13 కోచింగ్ సెంటర్లను గుర్తించారు. సెల్లార్లలో అక్రమంగా నిర్వహిస్తున్న ఆయా కోచింగ్ సెంటర్లను సీజ్ చేశారు. ఐఏఎస్ గురుకుల్, చాహల్ అకాడమీ, ఫ్లూటస్ అకాడమీ, సాయి ట్రేడింగ్, ఐఏఎస్ సేతు, టాపర్స్ అకాడమీ, దైనిక్ సంవాద్, సివిల్స్ డైలీ ఐఏఎస్, కెరీర్ పవర్, 99 నోట్స్, విద్యా గురు, గైడెన్స్ ఐఏఎస్, ఐఏఎస్ కోసం ఈజీ సెంటర్లు బేస్‌మెంట్లలో నిబంధనలకు విరుద్ధంగా నిర్వహిస్తున్నట్లు గుర్తించారు. వాటికి సీజ్ చేసి అందులో చదువుకుంటున్న అభ్యర్థులను ఖాళీచేయాలని సూచించారు. ఈ మేరకు ఆయా కోచింగ్ సెంటర్ల ముందు అధికారులు నోటీసులు అంటించారు. శనివారం రాత్రి 7 గంటల సమయంలో రావుస్ స్టడీ సర్కిల్ బేస్‌మెంట్‌లోకి ఒక్కసారిగా వరద నీరు చేరింది. ఈ సమయంలో బేస్‌మెంట్‌లో ఉన్న లైబ్రరీలో దాదాపు 18 మంది విద్యార్థులు చదువుకుంటున్నారు. వీరిలో 15 మంది ఎలాగోలా బయటపడగా, ముగ్గురు మాత్రం నీటిలో మునిగిపోయారు. ఈ ఘటనపై సమాచారం అందుకున్న ఢిల్లీ అగ్నిమాపక శాఖ, ఎన్డీఆర్ఎఫ్ సిబ్బంది వచ్చి వారిని కాపాడేందుకు ప్రయత్నించినా ఫలితం లేకుండా పోయింది.

సివిల్స్ అభ్యర్థులం నరకంలో జీవిస్తున్నాం

(మొదటిపేజీ తరువాయి)
సారించగలం. దేశ అభివృద్ధిలో భాగమవ్వగలం" అని పేర్కొన్నాడు. తమతో పాటు పరిసర ప్రాంతాల్లో ఉన్న పేలవమైన మౌలిక సదుపాయల గురించి వెల్లడించాడు. ఢిల్లీ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ అధికారుల నిర్లక్ష్యం కారణంగా వర్షా లు పడినప్పుడల్లా నగరవాసులు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని పేర్కొన్నాడు. నిబంధనలను ఉల్లంఘించి బేస్‌మెంట్‌లను లైబ్రరీలుగా మార్చారని.. వారి నిర్లక్ష్యం వల్లే ఆ ముగ్గురు ప్రాణాలు కోల్పోయారని ఆరోపించాడు. తామంతా నరకంలో జీవిస్తున్నట్లు లేఖలో ఆవేదన వ్యక్తం చేశాడు. విద్యార్థుల మరణాలకు బాధ్యులైన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని అభ్యర్థించాడు.

ఇటీవల ఢిల్లీలో రావూస్ స్టడీ సర్కిల్‌లోని బేస్‌మెంట్‌లోకి అకస్మాత్తుగా వరద నీరు ప్రవహించడంతో ముగ్గురు విద్యార్థులు మృతి చెందారు. విద్యార్థుల ఆందోళనతో కోచింగ్ సెంటర్ యజమానిని పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. ఈ ఘటనపై విచారణ కొనసాగుతోంది.

అగ్నివీర్‌లను కూడా మోసం చేస్తోంది

(మొదటిపేజీ తరువాయి)
దేశంలో యువత, రైతులు, కార్మికులు అందరూ భయపడుతున్నారు. పంటలకు కనీస మద్దతు ధర ఇవ్వాలని ఆందోళనకు కూడా దిగుతున్నారు. రైతులకు ఎంఎస్‌పీ ఇస్తామని చట్టం చేయాలి. రైతులకు ఇప్పటి వరకు స్పష్టమైన హామీ లభించలేదు. కేంద్రం విధానాలు చూసి రైతులు భయపడుతున్నారు. రైతు సంఘాల నేతలతో మాట్లాడేందుకు కేంద్రం సిద్ధంగా లేదు. కరోనా సమయంలో మధ్య తరగతి ప్రజలు అంతా ప్రధాని మోదీ చెప్పినట్లు చేశారు. ఈ బడ్జెట్‌లో మధ్య తరగతి వారిపై అదనపు భారం వేసారు. ఎలాంటి లబ్ధి ప్రజలు కలిగేలా కనిపించడం లేదు. మా హయాంలో నిబంధనలు సడలించి రైతు రుణమాఫీ చేశామని రాహుల్ గాంధీ పేర్కొన్నారు.

కోచింగ్ సెంటర్లు వ్యాపారమయ్యాయి

ఉప రాష్ట్రపతి జగ్‌దీప్ ధన్‌ఖడ్ ఆందోళన

ముందడుగు ఢిల్లీ:
దేశంలోని చాలా ప్రాంతాల్లో కోచింగ్ సెంటర్లు పూర్తిగా వ్యాపారమయంగా మారిపోయాయని రాజ్యసభ సభ ఛైర్మన్, ఉప రాష్ట్రపతి జగ్‌దీప్ ధన్‌ఖడ్ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఢిల్లీలోని ఓ ఐఏఎస్ కోచింగ్ సెంటర్‌లో శనివారం జరిగిన దుర్ఘటన నేడు రాజ్యసభలో స్వల్ప సమయం చర్చకు వచ్చింది. "ఎప్పుడు న్యూస్ పేపర్ చదువుదామని తెరిచినా రెండు పేజీలు ఈ సంస్థల ప్రకటనలే ఉంటాయి" అని వ్యాఖ్యానించారు. ఈ అంశంపై సభలో స్వల్పకాలిక చర్చ సముచితమని భావిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. దీనిపై అన్ని పక్షాలతో కలిపి ఇన్-ఛాంబర్ మీటింగ్ ఏర్పాటుచేయాలని ఆయన నిర్ణయించినట్లు వెల్లడించారు.

ముందడుగు
మంగళవారం, 30-07-2024, హైదరాబాద్

బ్రిడ్జిల కూలిన ఘటనలపై

సుప్రీం నోటీసులు

బీహార్ ప్రభుత్వానికి నోటీసులు జారీ

ముందడుగు బీహార్:
బీహార్ రాష్ట్రంలో ఒకదాని తర్వాత ఒకటి బ్రిడ్జిలు కూలిపోతున్నాయి. ఈ ఘటనలపై రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రజల్లో ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది. ఈ నేపథ్యంలోనే రాష్ట్రంలో తరచూ బ్రిడ్జి కూలిన ఘటనలపై కొందరు సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించారు. ఈ మేరకు భద్రతపై ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తూ పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. ఈ పిటిషన్లపై సుప్రీంకోర్టు సోమవారం విచారణ చేపట్టింది.

బ్రిడ్జిలు కూలిన ఘటనలపై దాఖలైన ప్రజా ప్రయోజన వ్యాజ్యంపై సీజేఐ డీవై చంద్రచూడ్ నేతృత్వంలోని త్రిసభ్య ధర్మాసనం ఇవాళ విచారణ చేపట్టింది. ఈ మేరకు పిటిషన్లపై స్పందన తెలియజేయాలంటూ బీహార్ ప్రభుత్వానికి నోటీసులు పంపింది. రాష్ట్రంలో ఇప్పటికే ఉన్న అన్ని వంతెనలు, నిర్మాణంలో ఉన్న బ్రిడ్జిలపై అత్యున్నత స్థాయి స్ట్రక్చరల్ ఆడిట్ నిర్వహించాలని సూచించింది. అదేవిధంగా సాధ్యాసాధ్యాలను బట్టి బలహీనమైన నిర్మాణాలను కూల్చివేయడం లేదా పునర్నిర్మించడం వంటి చర్యలు చేపట్టాలని నోటీసుల్లో పేర్కొంది. సివాన్, సరన్, మధుబని, అరారియా, తూర్పు చంపారన్, కిషన్‌గంజ్ జిల్లాల్లో ఇటీవలే పదుల సంఖ్యలో వంతెనలు కుప్పలకూలిన విషయం తెలిసిందే. వాటిలో కొన్ని వంతెనలు పాతవి కాగా, మరికొన్ని నిర్మాణంలో ఉన్న బ్రిడ్జిలు. భారీ వర్షా ల కారణంగా ఒకదాని తర్వాత ఒకటి కూలిపోయాయి. దీంతో బ్రిడ్జిల నాణ్యతపై రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది.

ఒలింపిక్స్‌లో క్రీడాకారుడిగా చైల్డ్ రేపిస్టు

నెదర్లాండ్స్‌కు చెందిన బీచ్ వాలీబాల్ ప్లేయర్

ముందడుగు డెస్క్:
రసవత్తరంగా కొనసాగుతున్న పారిస్ ఒలింపిక్స్‌లో ఓ బీచ్ వాలీబాల్ ప్లేయర్ స్పెషల్ అట్రాక్షన్‌గా నిలిచాడు. అతనే నెదర్లాండ్స్‌కు చెందిన స్టీవెన్ వాన్ డె వెల్డే. ఆదివారం తన దేశం తరపున బీచ్ వాలీబాల్ తొలి రౌండ్ గేమ్ ఆడాడు. పూల్ బీలో భాగంగా ఇటలీతో జరిగిన ఈ గేమ్‌లో నెదర్లాండ్స్ ఓడిపోయింది. తన జోడి మ్యాథ్యూ ఇమ్మర్స్‌తో కలిసి స్టీవెన్ వాన్ డె వెల్డే ఈ గేమ్ ఆడాడు. ఇటలీ జోడి క్యారంబులా- ర్యాన్‌ఫీరి చేతిలో 22-20, 19-21, 15-13, 2-1 (టైబ్రేక్) స్కోర్‌తో నెదర్లాండ్స్ పరాజయం పాలైంది. మ్యాచ్ ఓడిపోయినప్పటికీ హైలైట్‌గా నిలిచాడు స్టీవెన్ వాన్ డె వెల్డే. ఒలింపిక్స్‌లో హాట్ టాపిక్‌గా నిలిచాడు.

గతంలో స్టీవెన్ 12 సంవత్సరాల బాలికపై అత్యాచారానికి పాల్పడ్డాడు. ఈ కేసులో జైలు జీవితాన్ని కూడా గడిపాడు. సుమారు 13 నెలల పాటు జైలులో ఉన్నాడు. ఆన్ లైన్‌లో పరిచయం అయిన బాలికపై 2016లో అత్యాచారానికి పాల్పడ్డాడు. ఈ కేసులో అతనికి నాలుగు సంవత్సరాల జైలు శిక్ష పడింది. ఒక సంవత్సరం బ్రిటన్‌లో, ఒక నెల నెదర్లాండ్స్‌లో కారాగారంలో గడిపాడు. అప్పటికి అతని వయస్సు 19 సంవత్సరాలు. నెదర్లాండ్స్ చట్టాల ప్రకారం..అతని శిక్షా కాలం తగ్గింది. 13 నెలల జైలు శిక్ష పూర్తయిన తరువాత మళ్లీ తన క్రీడా జీవితాన్ని పునః ప్రారంభించాడు. 2017 నుంచి బీచ్ వాలీబాల్‌లో ఆడుతున్నాడు. నెదర్లాండ్స్‌లో స్టార్ ప్లేయర్‌గా గుర్తింపుగా పొందాడు. గతంలో బీచ్ వాలీబాల్ కేటగిరిలో తన దేశం తరపున పలు టోర్నీల్లో ఆడాడు. పతకాలను సాధించాడు. ప్రతిభ ఆధారంగా అతన్ని పారిస్ ఒలింపిక్స్‌కు ఆ దేశ కమిటీ నామినేట్ చేసింది.

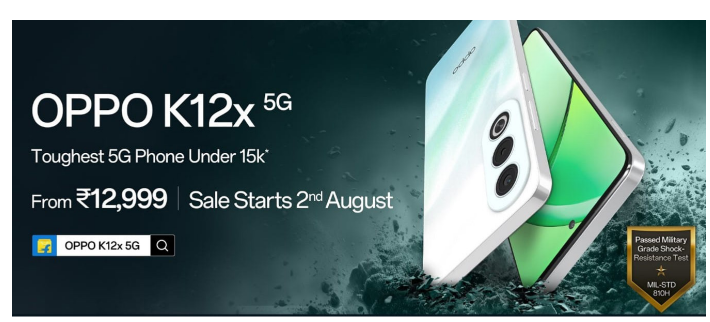
భారతదేశంలో డెడ్‌పూల్ లిమిటెడ్ ఎడిషన్ పోకో ఎఫ్ 6ని విడుదల

ముందడుగు హైదరాబాద్:
భారతదేశ వినియోగదారు సాంకేతిక రంగంలో వేగవంతమైన వృద్ధికి పర్యాయపదంగా ఉన్న పోకో బ్రాండ్, నేడు భారతదేశంలో డెడ్‌పూల్ లిమిటెడ్ ఎడిషన్ ఫోకో F6ని విడుదల చేసేందుకు మార్వెల్ స్టూడియోస్‌తో అద్భుతమైన భాగస్వామ్యాన్ని ప్రకటించింది. ఈ ప్రత్యేకమైన భాగస్వామ్యం డెడ్‌పూల్ మరియు వోల్వరైన్ పేరుతో ఐకానిక్ డెడ్‌పూల్ ఫ్రాంచైజీలో మూడవ చిత్రం థియేటర్లలో విడుదలకు ముందుగా వినియోగదారులకు అందుబాటులోకి వస్తోంది.

"డెడ్‌పూల్ లిమిటెడ్ ఎడిషన్ ఫోకో F6ని విడుదల చేసేందుకు మార్వెల్ స్టూడియోస్‌తో మా భాగస్వామ్యానికి మేము చాలా సంతోషిస్తున్నాము. డెడ్‌పూల్ ఫ్రాంచైజీ పట్ల వారి మక్కువను మరింత ముందుకు తీసుకువెళ్లడం ద్వారా మార్వెల్ అభిమానులతో నిజంగా లీనమయ్యే మరియు ఇంటరాక్టివ్ పద్ధతిలో పాల్గొనడం ఈ భాగస్వామ్య లక్ష్యం" అని పోకో ఇండియా కంట్రీ హెడ్ హిమాన్షు టాండన్ పేర్కొన్నారు.

మిలిటరీ-గ్రేడ్ డ్యూరబిలిటీతో

ఒప్పో K12x 5G విడుదల



ముందడుగు హైదరాబాద్:
ఒప్పో ఇండియా తన ఉత్పత్తుల శ్రేణిలో అత్యంత కఠినమైన 5G స్మార్ట్‌ఫోన్ K12x 5Gని కేవలం ఐఎన్ఆర్ 12,999కి పరిచయం చేస్తోంది. ఈ పరికరం బ్రీజ్ బ్లూ మరియు మిడ్‌నైట్ వైలెట్ అనే రెండు ఆకర్షణీయమైన రంగులలో, ఒప్పో ఇ-స్టోర్ మరియు Flipkartలో 2 ఆగస్టు 2024 నుంచి అందుబాటులో ఉంటుంది. ఇది 'MIL-STD-810H' మిలిటరీ-గ్రేడ్ సర్టిఫికేషన్, దుమ్ము, నీటి నిరోధకత కోసం IP54 రేటింగ్‌ను, సెగ్మెంట్-ఫస్ట్ స్ప్లాష్ టచ్ టెక్నాలజీతో సెగ్మెంట్-లీడింగ్ మన్నికను కలిగి ఉంటుంది. కనుక, వినియోగదారులు తడి వేళ్లతోనూ టచ్‌స్క్రీన్‌ను ఆపరేట్ చేయవచ్చు. ఒప్పో K12x 5G అనేది INR 15,000లోపు 'MIL-STD-810H' మన్నిక ప్రమాణంతో కూడిన మొదటి హ్యాండ్‌సెట్" అని ఒప్పో ఇండియాలో ప్రొడక్ట్ కమ్యూనికేషన్స్ హెడ్ సావియో డిసౌజా పేర్కొన్నారు. "ఇది డిజైన్ మరియు మన్నిక మధ్య ఖచ్చితమైన సమతుల్యతను అందిస్తూ, పనితీరును, బ్యాటరీ జీవితం విషయంలో రాజీ పడకుండా, ఆకర్షణీయమైన, మరింత దృఢమైన ప్యాకేజీలో రోజంతా బ్యాటరీ అవసరమైన వారికి ఇది అత్యంత ఆకర్షణీయమైన విలువ ప్రతిపాదనను అందిస్తుంది" అని వివరించారు.

ముందడుగు
మంగళవారం, 30-07-2024, హైదరాబాద్

ప్రపంచంలోనే మొట్టమొదటి ఎసిఎల్ పునర్నిర్మాణ శస్త్రచికిత్స

ముందడుగు హైదరాబాద్: ప్రఖ్యాత ఏసీఎల్ నిపుణుడు డాక్టర్ మను బోరా నేతృత్వంలోని విప్లవాత్మక ఆపిల్ విజన్ ప్రోను ఉపయోగించి ప్రపంచంలోనే మొట్టమొదటి ఏసీఎల్ శస్త్రచికిత్స చేసి ప్రిస్టిన్ కేర్ మరోసారి చరిత్ర సృష్టించింది. ఎసిఎల్ మరియు పిసిఎల్ పునర్నిర్మాణం మరియు 33 సంవత్సరాల పురుష రోగిపై మెనిస్కస్ మరమ్మత్తుతో కూడిన ఈ అద్భుతమైన విధానం, ఆరోగ్య సంరక్షణ ఆవిష్కరణకు ప్రిస్టిన్ కేర్ యొక్క కొనసాగుతున్న నిబద్ధతను హైలైట్ చేస్తుంది. "ఆపిల్ విజన్ ప్రోను ఆర్థోపెడిక్ శస్త్రచికిత్సలో అనుసంధానించడం ఆరోగ్య సంరక్షణలో నూతన ఆవిష్కరణలు చేయాలనే మా మిషన్లో గణనీయమైన ముందడుగును సూచిస్తుంది" అని ప్రిస్టిన్ కేర్ సహ వ్యవస్థాపకుడు హర్సిమర్బీర్ సింగ్ అన్నారు. "ఇలాంటి కీలకమైన పురోగతికి నాయకత్వం వహించడం, కొత్త ప్రమాణాలను ఏర్పాటు చేయడం మరియు మా రోగులకు అత్యున్నత సంరక్షణను అందించడం మాకు గర్వంగా ఉంది అన్నారు.

శ్రీశైలంలో శ్రావణమాస ఏర్పాట్లపై సమీక్ష

అధికారులకు పలు ఆదేశాలు జారీ చేసిన ఈఓ పెద్ది రాజు

ముందడుగు శ్రీశైలం: శ్రీశైల ఆలయంలో లోకకల్యాణం కోసం శ్రావణమాసమంతా అఖండ శివనామ భజనలు చేయాలని దేవస్థానం కార్యనిర్వహణాధికారి డి.పెద్దిరాజు పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచేకాకుండా కర్ణాటక, మహారాష్ట్ర మరియు పలు ఉత్తరాది రాష్ట్రాల నుంచి కూడా భక్తులు ఈ మాసంలో క్షేత్రాన్ని దర్శించే అవకాశం ఉందన్నారు. శ్రావణమాసోత్సవాలలో భక్తులకు కల్పించనున్న సౌకర్యాలను కార్యనిర్వహణాధికారి సమీక్షించారు. ఈ సమీక్షలో ప్రధానార్చకులు, అన్ని విభాగాల యూనిట్ అధికారులు, ఇంజనీరింగ్ అధికారులు, పర్యవేక్షకులు పాల్గొన్నారు. ఇప్పటికే ఈ మాసోత్సవాలకు సంబంధించి ఈ నెల 8వ తేదీన ప్రాథమిక సమావేశం నిర్వహించబడింది. ఆ సమావేశంలో మాసోత్సవాల నిర్వహణకు సంబంధించి పలు నిర్ణయాలు తీసుకోవడం జరిగింది.

ఈ సందర్భంగా కార్యనిర్వహణాధికారి మాట్లాడుతూ భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా అవసరమైన అన్ని ఏర్పాట్లు పకడ్బందీగా చేయాలన్నారు. ముఖ్యంగా అధికారులందరు కూడా భక్తులకు వసతి, సౌకర్యవంతమైనదర్శనం ఏర్పాట్లు, అన్నప్రసాద వితరణ, పారిశుద్ధ్యం నిర్వహణ పట్ల నిరంతరం అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. అధికారులు, సిబ్బంది అందరు కూడా భక్తులతో మర్యాదగా మెలగాలన్నారు. క్షేత్రానికి విచ్చేసే ప్రతీ భక్తుడిని కూడా అతిథిగా భావించాలన్నారు. ఈ విషయమై స్వచ్ఛందసేవలు నిర్వహిస్తున్న శివసేవకులలో కూడా తగిన అవగాహన కల్పించాలని ప్రజాసంబంధాల అధికారిని ఆదేశించారు.అన్ని విభాగాల అధికారులు కూడా మాసోత్సవాల ప్రారంభంలోగానే ఆయా ఏర్పాట్లన్నీ పూర్తి చేసుకోవాలన్నారు. ట్రాఫిక్ సమస్యలు లేకుండా ఎప్పటికప్పుడు ట్రాఫిక్ క్రమబద్దీకరణకు చర్యలు చేపట్టాలని భద్రతా విభాగాన్ని ఆదేశించారు. ఈ విషయమైన స్థానిక పోలీసుశాఖ సహకారాన్ని పొందాలని సూచించారు. నిత్యకళారాధనలో భాగంగా శ్రావణమాసంలో ప్రత్యేకంగా ధార్మిక, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలన్నారు. భక్తి సాహిత్య కార్యక్రమములో భాగంగా ప్రముఖ కవి పండితులచేత అవధాన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించాలన్నారు. అదేవిధంగా శ్రావణమాసంలో ప్రఖ్యాత ప్రవచకులచేత ఆధ్యాత్మిక ప్రవచనాలను ఏర్పాటు చేయాలని ప్రజాసంబంధాల విభాగాన్ని ఆదేశించారు.

అపరిచితులకు ఆశ్రయం ఇవ్వద్దు

వెంకటాపూర్ ఎస్ఐ జక్కుల సతీష్

ముందడుగు వెంకటాపూర్: అనుమానస్పదంగా ఎవరైనా కొత్త వ్యక్తులు కనిపిస్తే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని వెంకటాపూర్ ఎస్సై జక్కుల సతీష్ అన్నారు. మావోయిస్టుల వారోత్సవాల సందర్భంగా వెంకటాపూర్ పోలీసులు అప్రమత్తం అయ్యారు. మండలంలో ఎలాంటి ఆవాంచనీయా సంఘటనలు జరుగకుండా ఉండేందుకు ముందస్తు చర్యల్లో భాగంగా ఎస్ఐ జక్కుల సతీష్ ఆధ్వర్యంలో పోలీసులు గత రెండు రోజులుగా మండలంలోని అటవీ ప్రాంతంలో ముమ్మరంగా కూంబింగ్ నిర్వహిస్తున్నారు. అందులో భాగంగా సోమవారం ఉదయం మండలంలోని నారాయణపురం గ్రామ శివారులోని అటవీ ప్రాంతంలో గల బండ్లపహాడ్ గోత్తికోయ గూడెంను సందర్శించి ప్రతి ఇంట్లో క్షుణ్ణంగా తనిఖీలు

నిర్వహించారు. గూడెంలోకి ఎవరైనా కొత్త వ్యక్తులు వస్తే వెంటనే పోలీసులకి సమాచారం ఇవ్వాలని కోరారు. అదేవిధంగా ఎస్ ఐ జక్కుల సతీష్ ఆధ్వర్యంలో పోలీసులు మండలం లోని పలు గ్రామాల్లో సోమవారం సాయంత్రం రహదారుల వెంట ముమ్మరంగా వాహనాల తనిఖీలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్బంగా వాహన పత్రాలను పరిశీంచడంతో పాటు వాహనదారుల వివరాలు సేకరించారు. అనుమానిత వ్యక్తులను అదుపులోకి తీసుకొని విచారించి వదిలిపెట్టారు.

శ్రీశైలం పరిధిలో తెలంగాణ మద్యం పట్టివేత..

ముందడుగు శ్రీశైలం: తెలంగాణ నుండి శ్రీశైలం వస్తున్న మోటార్ సైకిల్ పై అక్రమంగా మద్యం తీసుకుని వస్తున్నారని సమాచారం మేరకు శ్రీశైలం వన్ టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ ఇన్స్పెక్టర్ ప్రసాద్ రావు మరియు సిబ్బంది రఘునాథుడు, బాలకృష్ణ, మహేష్, శంకర్, అమర్నాథ్ రెడ్డి మొదలగు సిబ్బందితో శ్రీశైలం గ్రామంలోకి వస్తున్న వాహనాలను శ్రీశైలం దేవస్తానం టోల్ గేటు వద్ద తనిఖీ చేశారు. ఈ తనిఖీలో ఒక వ్యక్తీ అక్రమంగా మద్యం కలిగి ఉండడం జరిగింది అతనిని అదుపులోనికి తీసుకొని అతని వద్ద నుండి 70 తెలంగాణ మద్యం క్వార్టర్ బాటిల్ లను స్వాధీనంలోనికి తీసుకొని అతనిని రిమాండ్ కు పంపించారు.

ముందడుగు
మంగళవారం, 30-07-2024, హైదరాబాద్

నెలరోజుల కిందటే శిక్షణలో చేరిన తాన్యా

- ఐఏఎస్ కావాలన్నది ఆమె చిన్ననాటి కల
- కన్నీరు మున్నీరైన కుటుంబసభ్యులు, స్నేహితులు

ముందడుగు ప్రత్యేకం:

చిన్నప్పటి నుంచి తాన్యా సోని ఐఏఎస్ కావాలనే ఆలోచనతోనే ముందుకు సాగేది.. పాఠశాలలో, కళాశాలలో జరిగే సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల్లో ఎంతో ఉత్సాహంగా పాల్గొనేది.. తాన్యాసోనికి కవిత్వమంటే చాలా ఇష్టం.. కాని ఆమె ఆశలను విధి తుడిపేసింది. వర్షం పడుతున్న రోజున లైబ్రరీలో చదువుకునేందుకు వెళ్లడమే ఆమె జీవితాన్ని బలిగొంది. సెంట్రల్ ఢిల్లీలోని ఓల్డ్ రాజేంద్రనగర్‌లో శనివారం రాత్రి ఐఏఎస్ స్టడీ సెంటర్‌లోకి వరదనీరు పోటెత్తి మృతి చెందిన ముగ్గురు విద్యార్థుల్లో తాన్యా సోని ఒకరు. బిహార్‌లోని ఔరంగాబాద్‌కు చెందిన తాన్యా.. ఉన్నత చదువుల కోసం ఢిల్లీ వెళ్లింది. పొలిటికల్ సైన్స్‌లో బ్యాచిలర్ డిగ్రీ పూర్తి కాగానే.. ఐఏఎస్ కోసం ప్రిపరేషన్ ప్రారంభించింది. యూపీఎస్సీ పరీక్షలో ఉత్తీర్ణత సాధించి, సివిల్ సర్వెంటుగా సేవలు అందించాలనేది ఆమె చిన్ననాటి కల.

"నెల రోజుల కిందటే సివిల్స్ శిక్షణలో చేరింది. మా కుటుంబం రైలులో లఖ్‌నవూ వెళుతుండగా ఈ దుర్వార్త అందింది. నాగ్‌పుర్‌లో రైలు దిగి విమానంలో ఢిల్లీకి చేరుకున్నాం. తాన్యా మృతదేహంతో ఇపుడు మా స్వరాష్ట్రమైన బిహార్‌కు బయలుదేరాం" అని తాన్య తండ్రి విజయ్‌కుమార్ కన్నీరు మున్నీరయ్యారు. ఆయన తెలంగాణలోని మంచిర్యాలలో సింగరేణి డీజీఎంగా పనిచేస్తున్నారు

"మా కుటుంబంలో ఆమె ఎంతో తెలివైన విద్యార్థి. అందరి కంటే చాలా చురుగ్గా ఉండేది. కవిత్వమంటే ఆమెకు చాలా ఇష్టం. డ్యాన్స్‌పై ఎంతో ఆసక్తి ఉంది. ఆమెకు మంచి భవిష్యత్ ఉందనుకున్నాం. ఇంతలోనే ఇలా జరిగిపోయింది" అని ఆమె కుటుంబ సభ్యులు వెల్లడించారు. పది రోజుల క్రితమే ఆమె తమతో కలిసి తన బర్త్‌డే వేడుకలను నిర్వహించుకుందని తాన్య స్నేహితులు చెప్పారు. ఎంతో ఉత్సాహంగా తమ మధ్య తిరిగేదని.. ఆమె మరణ వార్తను తాము జీర్ణించుకోలేకపోతున్నామని వారు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

ఈ పోలీస్‌ను చూస్తే పనిలోనే ఆనందం

ప్రముఖ పారిశ్రామిక వేత్త ఆనంద్ మహీంద్రా

ముందడుగు జాతీయం:

గంటల కొద్ది రోడ్డుపై నిలబడి ట్రాఫిక్ జామ్ కాకుండా చూడాలంటే ఎంతో కష్టమనే చెప్పొచ్చు. కానీ, ఓ ట్రాఫిక్ పోలీసు మాత్రం ఎలాంటి నీరసం, విసుగు లేకుండా తన విధులను ఎంతో ఆస్వాదిస్తున్నాడు. రోడ్డుపై డ్యాన్స్ చేస్తూ వచ్చి పోయే వాహనాల రద్దీని క్లియర్ చేస్తున్నాడు. అతడు తన పనిని ఆస్వాదిస్తున్న తీరు చూపరులను ఎంతో ఆకర్షించింది. దీనిపై స్పందించిన ఆనంద్ మహీంద్రా.. "ఫలానా పని బోరింగ్ అంటూ ఏమీ ఉండదు. ఏ పనిలోనైనా ఆనందం వెతుక్కోవచ్చని నిరూపించాడు ఈ పోలీసు" అని అభినందించారు. మహీంద్రా పోస్టు కాస్త సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. "ఇలాంటి వ్యక్తులు ఎలాంటి పరిస్థితుల్లోనైనా

ఆనందంగా జీవించగలరు".. "ఇలాంటి ట్రాఫిక్ పోలీసు మా దగ్గర కూడా ఉంటే బాగుంటుంది".. "డ్యాన్స్ సూపర్ భయ్యా".. "ప్రతి మండే మీరు పంచుకునే మోటివేషన్ వీడియో మాలో ఎంతో స్ఫూర్తి కలిగిస్తోంది. థాంక్యూ సర్" అంటూ నెటిజన్లు కామెంట్లు పెడుతున్నారు.

చక్కెర మితం.. ఆరోగ్యానికి మేలు

- అమితంగా లాగిస్తే అనారోగ్యమే
- హానికరమైన లక్షణాలు ఎక్కువ

ముందడుగు ఆరోగ్యం:

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే దేనినైనా మితంగా తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతుంటారు. ముఖ్యంగా ఉప్పుతో పాటు చక్కెరను మితంగా తీసుకోవాలని చెబుతుంటారు. ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకుంటే బీపీ పెరుగుతుంది. అలాగే షుగర్ ఎక్కువగా తీసుకుంటే మధుమేహం, ఊబకాయం వస్తుందని వైద్యులు సైతం చెబుతుంటారు. అయితే చక్కెర ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల క్యాన్సర్ వస్తుందని కూడా చెబుతుంటారు.

క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం..

ముఖ్యంగా షుగర్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల పేగు క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే ఫ్రక్టోజ్ శరీరం లోపల గ్లూకోజ్‌గా మారుతుంది. ఫ్రక్టోజ్ మొత్తం ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, శరీరంలో ప్రోటీన్ సంశ్లేషణ ప్రక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. దీని వల్ల క్యాన్సర్ కణాలు పెరిగే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు అభిప్రాయ పడుతున్నారు. చక్కెర శరీరంలో జీర్ణమైనప్పుడు, పైరువిక్ ఆమ్లం శక్తితో పాటు విడుదలవుతుంది, ఇది క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలకు కారణమవుతుంది.

ఊపిరితిత్తుల సమస్య..

చక్కెర ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల ఊపిరిత్తుల క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం కూడా ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది ఊపిరితిత్తులలో పొలుసుల కణాలను పెంచుతుంది, కణితులను ప్రోత్సహిస్తుంది. అంతేకాకుండా చక్కెర ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల క్యాన్సర్‌తో పాటు, డిఎన్ఏకి తీవ్ర నష్టం కలిగిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

అనేక వ్యాధులు..

చక్కెర ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల బరువు పెరుగుతారు. దీని వల్ల శరీరం అనేక వ్యాధులకు కారణమవుతుంది. నిజానికి చక్కెర అనేది ఒక రకమైన ప్రో-ఇన్‌ఫ్లమేటరీ ఏజెంట్, ఇది శరీరంలో ఇన్సులిన్ స్థాయిని పెంచుతుంది. ఇది కాలక్రమేణా క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులకు కారణమవుతుందని నిపుణులు చెపుతున్నారు. అలాగే ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, చక్కెరలో రసాయనాలు, హానికరమైన లక్షణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో క్యాన్సర్ కణాలను పెంచుతాయి. ఎక్కువ చక్కెర తినడం వల్ల శరీరంలో ట్యూమర్లు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందని ఇప్పటికే ఎన్నో అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది.