శనివారం

14-09-2024

ముందడుగు

దినపత్రిక

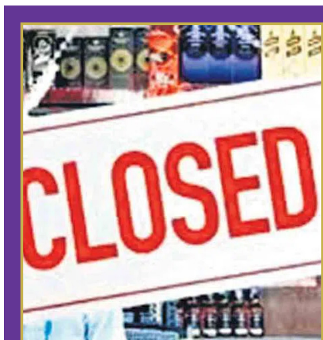
సంపుటి: 1, సంచిక: 455 పేజీలు: 4 | ₹6

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



17,18న మద్యం బంద్

మిగతా 2లో

డాక్టర్ ప్రైవేట్ భాగాన్ని కోసిన నర్సు

మిగతా 3లో

వేలం పాట లడ్డు అందజేత

మిగతా 4లో

మనిషి ఎదుగుదల ఎప్పటివరకు

మిగతా 5లో

శాంతి భద్రతలకు భంగం కలిగిస్తే వదలకండి

రాజకీయ కుట్రలు సహించేది లేదు

డీజీపి జితేందర్‌కు రేవంత్‌రెడ్డి ఆదేశాలు

ముందడుగు తెలంగాణ:

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఎంత టివారైనా శాంతి భద్రతలకు విఘాతం కలిగిస్తే కఠినంగా వ్యవహరించాలని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి తెలిపారు. ఈ మేరకు ఆయన డీజీపీ జితేందర్‌కు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. రాజకీయ కుట్రలు సహించేది లేదన్నారు. హైదరాబాద్ బ్రాండ్ ఇమేజ్ దెబ్బతీసే పనిలో భారాస ఉందని ఆయన ఆరోపించారు. మిగతా 2లో

తెలుగు రాష్ట్రాలకు రెండు వందే భారత్ రైళ్లు

- వయోవృద్ధుల సంక్షేమానికి మోడీ ఆపన్నహస్తం
- కేంద్రమంత్రి కిషన్‌రెడ్డి ప్రకటన

ముందడుగు జాతీయం:

భారత ప్రధాని నరేంద్రమోడీ వినాయక చవితి నవరాత్రి ఉత్సవాల సంధర్భంగా తెలుగు రాష్ట్రాల ప్రజలకు కానుక అందించారని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి ఓ ప్రకటనతో తెలిపారు. ఈ నెల 16న ప్రధాని మోదీ తెలుగు రాష్ట్రాల్లో 2 కొత్త వందే భారత్ రైళ్లను ప్రారంభించనున్నారు. నాగ్‌పూర్ హైదరాబాద్, దుర్గ్ విశాఖపట్టణం మధ్య రెండు వందే భారత్ రైళ్లు పరుగులు పెట్టనున్నాయి. ఢిల్లీ తర్వాత హైదరాబాద్ నుంచే అత్యధికంగా వందేభారత్ రైళ్ల అనుసంధానత కలిగిందని కిషన్ రెడ్డి అన్నారు. మిగతా 2లో

అరవింద్ కేజ్రీవాల్‌కు బెయిల్

- ఆరునెలల తర్వాత జైలు నుంచి బయటకు
- బహిరంగ వ్యాఖ్యలు చేయొద్దని ఆదేశాలు

ముందడుగు ఢిల్లీ:

ఢిల్లీ లిక్కర్ కేసుకు సంబంధించిన అవకతవకల వ్యవహారంలో ఢిల్లీ ముఖ్యమంత్రి అరవింద్ కేజ్రీవాల్‌కు భారీ ఊరట లభించింది. ఈ కుంభకోణానికి సంబంధించిన సీబీఐ కేసులో సుప్రీంకోర్టు ఆయనకు బెయిల్ మంజూరు చేసింది. దీంతో దాదాపు ఆరు నెలల తర్వాత ఆయన తిహాడ్ జైలు నుంచి బయటకు రానున్నారు. మద్యం విధానానికి సంబంధించిన సీబీఐ కేసులో తన మిగతా 2లో

డాక్టర్ అత్యాచారం కేసులో జోక్యం చేసుకోండి..

రాష్ట్రపతి ముర్ము, ప్రధాని మోడీ డాక్టర్ల సంఘం లేఖ

ముందడుగు పశ్చిమబెంగాల్:

పశ్చిమబెంగాల్ కోల్‌కతా జూనియర్ డాక్టర్ అత్యాచారం కేసులో భారత రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము, ప్రధాని మోడీ, కేంద్ర ఆరోగ్య మంత్రి జేపీ నడ్డా జోక్యం చేసుకోవాలని బెంగాల్ జూనియర్ డాక్టర్ల సంఘం ఈ మేరకు వారికి లేఖలు పంపింది. మిగతా 2లో

ముందడుగు
శనివారం, 14-09-2024, హైదరాబాద్

శాంతి భద్రతలకు భంగం కలిగిస్తే వదలకండి

(మొదటిపేజీ తరువాయి)

శాంతి భద్రతలకు భంగం కలిగిస్తే ఎంతటివారైనా కఠినంగా వ్యవహరించాలని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి తెలిపారు. ఈ మేరకు ఆయన డీజీపీ జితేందర్‌కు ఆదేశాలు జారీ చేశారు.
రాజకీయ కుట్రలు సహించేది లేదన్నారు. హైదరాబాద్ బ్రాండ్ ఇమేజ్ దెబ్బతీసే పనిలో భారాస ఉందని ఆయన ఆరోపించారు. అధికారం కోల్పోయామనే అక్కసుతో ఆ పార్టీ నేతలున్నారని చెప్పారు. కొందరు శాంతి భద్రతలకు విఘాతం కలిగించేందుకు యత్నిస్తున్నారని తెలిపారు. ప్రభుత్వాన్ని ఇబ్బందిపెట్టేలా కుట్రలకు తెరలేపుతున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. తెలంగాణ, హైదరాబాద్ ప్రతిష్ఠ దెబ్బతీసేలా ప్రవర్తిస్తే చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. మధ్యాహ్నం పోలీసు యంత్రాంగంతో సమీక్షించాలని డీజీపీని సీఎం ఆదేశించారు.

నడుస్తున్న రైలులో బాలికపై అఘాయిత్యం

ప్రయాణికుల దాడిలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన వ్యక్తి

ముందడుగు క్రైం:

నడుస్తున్న రైలులో 11 ఏళ్ల బాలికపై ఓ వ్యక్తి (34) లైంగిక దాడికి పాల్పడినట్లు ఆరోపణలు రావడంతో అతడిని తోటి ప్రయాణికులు చితకబాదారు. దీంతో అతడు ప్రాణాలు కోల్పోయిన ఘటన హమ్‌సఫర్ ఎక్స్ రైలులో లఖ్‌నవూ కాన్పూర్ మధ్య మంగళవారం రాత్రి జరిగినట్లు పోలీసులు వెల్లడించారు. మృతుడిని బిహార్‌కు చెందిన రైల్వే కాంట్రాక్టు కార్మికుడు ప్రశాంత్ కుమార్‌గా గుర్తించారు.
రైల్వే అదనపు డీజీ ప్రకాశ్ వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం.. నిందితుడు బిహార్‌లోని సివాన్‌లో బాధితురాలి కుటుంబంతో పాటు రైలు ఎక్కాడు. బాలికకు బెర్త్ ఆఫర్ చేసి.. ఆమె తల్లి లేని సమయంలో లైంగికంగా వేధించాడు. ఈ విషయాన్ని బాలిక తన తల్లికి చెప్పగా.. ఆమె కుటుంబ సభ్యులకు, ఇతర ప్రయాణికులకు సమాచారం ఇవ్వడంతో వారంతా తీవ్ర ఆగ్రహంతో నిందితుడిని చితకబాదారు. అనంతరం అతడిని కాన్పూర్ సెంట్రల్ స్టేషన్‌లో జీఆర్‌పీ పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అయితే, అతడి ఆరోగ్యం విషమంగా ఉండటంతో పోలీసులు ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్లగా.. అప్పటికే మృతి చెందాడు. బాధిత బాలిక ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేశామని.. ఈ కేసును తదుపరి దర్యాప్తు కోసం లఖ్‌నవూలోని జీఆర్‌పీ స్టేషన్‌కు బదిలీ చేసినట్లు ఏడీజీ తెలిపారు. నిందితుడి మృతదేహానికి పోస్టుమార్టం నిర్వహించిన తర్వాత అంత్యక్రియల కోసం కుటుంబ సభ్యులకు అప్పగించామన్నారు.

తెలుగు రాష్ట్రాలకు రెండు వందే భారత్ రైళ్లు

(మొదటిపేజీ తరువాయి)

వయోవృద్ధుల సంక్షేమానికి ప్రధాని మోదీ ఆపన్న హస్తం అందించారని కేంద్రమంత్రి తెలిపారు. "70 ఏళ్లు దాటిన వారందరికీ రూ.5లక్షల వరకు ఆరోగ్య బీమా కల్పించారు. పేద, ధనిక తేడా లేకుండా 6 కోట్ల మంది వయోవృద్ధులకు లబ్ధి చేకూరనుంది. వచ్చే రెండేళ్లలో ఈ పథకంపై రూ.3,437 కోట్లను కేంద్రం ఖర్చు చేయనుంది. తెలంగాణ నుంచి అదనంగా మరో 10 లక్షల మంది సీనియర్ సిటిజన్లకు లబ్ధి జరగనుంది. 70 ఏళ్లు దాటిన వయో వృద్ధులందరికీ.. ఈ పథకం కోసం ప్రత్యేక గుర్తింపు కార్డులు ఇవ్వనున్నట్లు కేంద్రం ప్రకటించింది. ఇప్పటికే ఆయుష్మాన్ పరిధిలో ఉన్న కుటుంబాల్లోని 70 ఏళ్లు దాటిన వయోవృద్ధులకు అదనంగా ఏడాదికి రూ.5లక్షల టాప్‌అప్ కవర్ ఇవ్వనుంది. కేంద్రం నిర్ణయంతో.. వయోవృద్ధుల్లో హర్షం నెలకొంది. వయోవృద్ధులపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ కనబరుస్తున్న ప్రధాని మోదీకి కేంద్ర మంత్రి కిషన్‌రెడ్డి కృతజ్ఞతలు" అని కిషన్‌రెడ్డి తెలిపారు.

డాక్టర్ అత్యాచారం కేసులో

జోక్యం చేసుకోండి

(మొదటిపేజీ తరువాయి)

తమ ఆందోళనకు కేంద్ర ప్రభుత్వం మద్దతు కోరింది. ఆగస్ట్ 9న కోల్‌కతాలోని ఆర్జీ కర్ మెడికల్ కాలేజీ హాస్పిటల్‌లో ట్రైనీ వైద్యురాలిపై అత్యాచారానికి పాల్పడంతో పాటు హత్య జరిగింది. ఈ సంఘటన దేశ వ్యాప్తంగా కలకలం రేపింది.

బెంగాల్‌లోని జూనియర్ డాక్టర్లు నాటి నుంచి విధులకు దూరంగా ఉండి నిరసన కొనసాగిస్తున్నారు. సుప్రీంకోర్టు అల్టిమేటమ్‌తోపాటు సీఎం మమతా బెనర్జీ ప్రభుత్వం చర్చలకు ఆహ్వానించినప్పటికీ స్పందించలేదు. దీంతో కఠిన చర్యలకు ప్రభుత్వం సిద్ధమవుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము, ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, ఉప రాష్ట్రపతి జగ్‌దీప్ ధన్‌కర్, కేంద్ర ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి జేపీ నడ్డాకు పశ్చిమ బెంగాల్ జూనియర్ డాక్టర్స్ ఫ్రంట్ లేఖలు రాసింది. బెంగాల్ ప్రభుత్వంతో కొనసాగుతున్న ప్రతిష్టంభనలో జోక్యం చేసుకోవాలని కోరింది.

అరవింద్ కేజ్రీవాల్‌కు బెయిల్

(మొదటిపేజీ తరువాయి)

అరెస్టును సవాల్ చేయడంతో పాటు.. బెయిల్ కోసం అభ్యర్థిస్తూ కేజ్రీవాల్ రెండు వేర్వేరు పిటిషన్లు దాఖలు చేశారు. వీటిపై ఇటీవల విచారణ జరిపిన అత్యున్నత న్యాయస్థానం తీర్పును రిజర్వ్ చేసింది. తాజాగా ఆయనకు షరతులతో కూడిన బెయిల్ మంజూరు చేస్తూ తీర్పు వెలువరించింది. రూ.10లక్షల పూచీకత్తు, ఇద్దరు షూరిటీలతో ఈ బెయిల్ మంజూరుచేసింది. కేసు గురించి బహిరంగ వ్యాఖ్యలు చేయొద్దని ఆదేశించింది. ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయానికి వెళ్లొద్దని, అధికారిక ఫైళ్లపై సంతకాలు చేయొద్దని స్పష్టం చేసింది. ఈ సందర్భంగా కేజ్రీవాల్ అరెస్టుపై ధర్మాసనం కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. "సుదీర్ఘంగా నిర్బంధించడం అంటే.. వ్యక్తి హక్కులను హరించినట్లే. ఈ కేసులో అరెస్టు సరైందే అయినప్పటికీ.. చేసిన సమయం మాత్రం సరిగా లేదు. ఈడీ కేసులో బెయిల్ వచ్చిన వెంటనే సీబీఐ అరెస్టు చేయడం సమంజసం కాదు" అని కోర్టు వ్యాఖ్యానించింది. ప్రతీ వ్యక్తికి 'బెయిల్ అనేది నిబంధన.. జైలు మినహాయింపు'గా ఉండాలి అని మరోసారి వెల్లడించింది. సీబీఐ పంజరంలో చిలుక కాదని నిరూపించుకోవాలని వ్యాఖ్యానించింది.

17,18న మద్యం బంద్

ముందడుగు హైదరాబాద్:

గణేశ్ నిమజ్జనం నేపథ్యంలో సైబరాబాద్ పోలీసు కమిషనరేట్ పరిధిలో రెండ్రోజుల పాటు మద్యం షాపులు, కల్లు దుకాణాలు, బార్ అండ్ రెస్టారెంట్లు మూసివేస్తున్నట్లు సీపీ అవినాశ్ మహంతి వెల్లడించారు. ఈ మేరకు శుక్రవారం ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. 17న ఉదయం 6 గంటల నుంచి 18వ తేదీ సాయంత్రం 6 గంటల వరకు ఆంక్షలు అమల్లో ఉంటాయన్నారు.

ముందడుగు
శనివారం,
14-09-2024,
హైదరాబాద్

డాక్టర్ ప్రైవేట్ భాగాన్ని కోసిన నర్సు

నర్సుపై అత్యాచారం చేయబోయిన డాక్టర్

ముందడుగు బీహార్:

ఓ వైద్యుడితో పాటు మరో ఇద్దరు ఓ నర్సుపై సామూహిక అత్యాచారానికి ప్రయత్నించారు. వారి నుంచి తప్పించుకునే ప్రయత్నంలో నర్సు బ్లేడ్‌తో డాక్టర్ ప్రైవేట్ భాగాన్ని కోసింది. హాస్పిటల్ నుంచి బయటకు పరుగెత్తిన ఆమె పోలీసులకు ఫోన్ చేసింది. దీంతో అక్కడకు చేరుకున్న పోలీసులు డాక్టర్‌తోపాటు మరో ఇద్దరు నిందితులను అరెస్ట్ చేశారు. బీహార్‌లోని సమస్తిపూర్ జిల్లాలో ఈ సంఘటన జరిగింది. గంగాపూర్‌లోని ప్రైవేట్ హెల్త్ సెంటర్‌లో ఒక నర్సు పని చేస్తున్నది. బుధవారం రాత్రి విధుల తర్వాత ఇంటికి వెళ్లేందుకు ఆమె సిద్ధమవుతున్నది. ఇంతలో మద్యం సేవించిన ఆసుపత్రి నిర్వాహకుడైన డాక్టర్ సంజయ్ కుమార్, ఇద్దరు సహచరులతో కలిసి ఆ నర్సుపై లైంగిక దాడికి ప్రయత్నించాడు. దీంతో ఆమె తీవ్రంగా ప్రతిఘటించింది. వారి నుంచి తప్పించుకునేందుకు ఆ నర్సు బ్లేడ్‌తో డాక్టర్ ప్రైవేట్ భాగాన్ని కోసింది. హాస్పిటల్ నుంచి బయటకు పరుగుతీసిన ఆమె ఒకచోట దాక్కొని పోలీసులకు ఫోన్ చేసింది.

పోలీసులు వెంటనే ఆ ప్రైవేట్ క్లీనిక్‌కు చేరుకున్నారు. బాధిత నర్సును అక్కడి నుంచి సురక్షిత ప్రాంతానికి తీసుకెళ్లారు. ఆమెపై సామూహిక అత్యాచారానికి ప్రయత్నించిన డాక్టర్ సంజయ్ కుమార్, అతడి ఇద్దరు అనుచరులైన సునీల్ కుమార్ గుప్తా, అవధేష్ కుమార్‌ను అరెస్ట్ చేశారు. సగం మద్యం సీసా, నర్సు ఉపయోగించిన బ్లేడ్, రక్తంతో తడిసిన దుస్తులు, మూడు మొబైల్ ఫోన్లను పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. మరోవైపు నిందితులు ఆసుపత్రి లోపలి నుంచి లాక్ చేశారని, సీసీటీవీ కెమెరాలను ఆఫ్ చేశారని పోలీస్ అధికారి తెలిపారు. అయితే లైంగిక దాడి యత్నాన్ని ప్రతిఘటించి ముగ్గురిని ఎదుర్కొన్న ఆ నర్సు ధైర్యసాహసాలు ప్రశంసనీయమని అన్నారు. పలు సెక్షన్ల కింద కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు.

అణ్వాయుధాలను సిద్ధం చేస్తున్న కిమ్

ఉత్తరకొరియా శాస్త్రవేత్తలకు ఆదేశాలు

ముందడుగు ఉత్తరకొరియా:

అణ్వాయుధాల సంఖ్యను భారీగా పెంచడానికి కావాల్సిన చర్యలు చేపట్టాలని ఉత్తర కొరియాలోని శాస్త్రవేత్తలకు కిమ్ జోంగ్ ఉన్ పిలుపునిచ్చారు. ఈ యురేనియం శుద్ధీకరణ ప్లాంట్ వద్దకు కిమ్ ఎప్పుడు వెళ్లారనే దానిపై స్పష్టత లేదు. ఇదిలాఉంటే.. ఉత్తరకొరియా తొలిసారి 2010లో యోంగ్‌బ్యోన్‌లోని యురేనియం శుద్ధి కేంద్రాన్ని తొలిసారి బయటి ప్రపంచానికి చూపించింది. అప్పట్లో దానిని యూఎస్ ప్రతినిధుల బృందం సందర్శించింది. ఇటీవల కాలంలో యోంగ్‌బ్యోన్ న్యూక్లియర్ కాంప్లెక్స్‌లో శుద్ధీకరణ సౌకర్యాలను మరింత విస్తరించుకున్నట్లు శాటిలైట్ చిత్రాలను బట్టి తెలుస్తోంది. అయితే తాజాగా కిమ్ సందర్శించిన కేంద్రం ఈ కాంప్లెక్స్‌లోనిదా, కాదా..? అని తెలియాల్సి ఉంది. అణ్వాయుధాల్లో యురేనియం, ప్లుటోనియం రెండింటిని ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఈ కాంప్లెక్స్‌లో రెండింటిని ఉత్పత్తి చేసే సదుపాయాలున్నాయి.

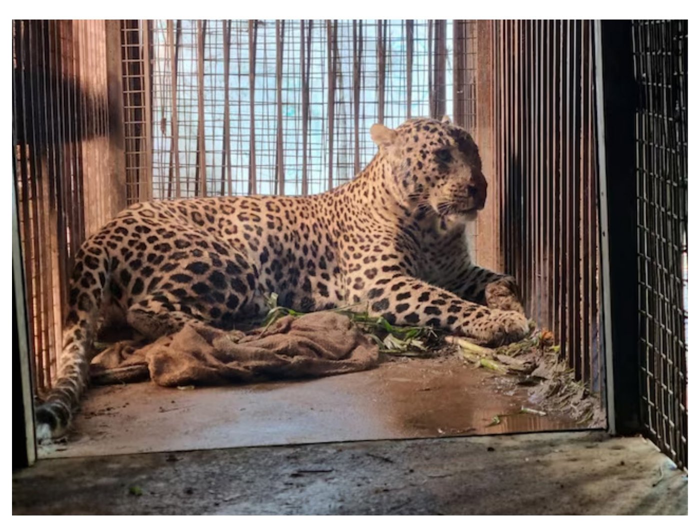
యావత్ ప్రపంచం రష్యా-ఉక్రెయిన్, ఇజ్రాయెల్-హమాస్ దృష్టిసారించిన తరుణంలో కిమ్ తమ అణ్వస్త్ర సామర్థ్యాన్ని బలోపేతం చేసుకోవడంపై దృష్టిసారించారు. తరచూ అమెరికా, దక్షిణ కొరియాలకు హెచ్చరికలు జారీ చేస్తున్నారు. అమెరికాలోని లక్ష్యాలను సైతం చేరుకొనే దీర్ఘశ్రేణి క్షిపణులను రూపొందిస్తున్నారు. అదే సమయంలో పొరుగునున్న దక్షిణ కొరియాను లక్ష్యంగా చేసుకునే స్వల్పశ్రేణి ఆయుధాలను సైతం సిద్ధం చేసుకుంటున్నారు. ఇప్పుడు యురేనియం శుద్ధీకరణ ప్లాంట్‌లో పర్యటించారు. అమెరికాలో ఎన్నికలు సమీపిస్తున్న నేపథ్యంలో ఆ దేశంపై ఒత్తిడి పెంచాలనేదే కిమ్ లక్ష్యమని నిపుణులు విశ్లేషిస్తున్నారు. తద్వారా తమ దేశాన్ని అణ్వస్త్ర దేశంగా గుర్తించాలని కిమ్ ఆశిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. ఫలితంగా ఆర్థిక, సైనికపరమైన ఆంక్షల నుంచి ఉపశమనం పొందాలనేది ఆయన లక్ష్యమని వివరించారు.

25 మంది ప్రాణాలు తీసిన చిరుతలు

వణుకుతున్న 85గ్రామాల ప్రజలు ■ ఉత్తరప్రదేశ్ బిజ్నోర్ జిల్లాలో ఘటన

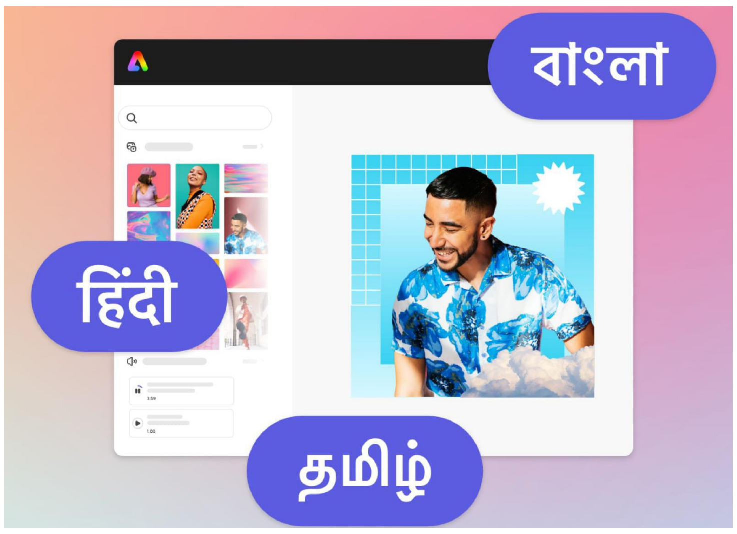
ముందడుగు ఉత్తరప్రదేశ్:

ఉత్తరప్రదేశ్ బిజ్నోర్ జిల్లాలో జనావాసాల సమీపంలో చిరుతల సంచారం, దాడుల కారణంగా వారంతా ఏడాదిన్నరగా నిద్ర లేని రాత్రులు గడుపుతున్నారు. 85 గ్రామాల్లో 60వేల మంది ప్రజలను చిరుతలు వణికిస్తున్నాయి. బిజ్నోర్ సమీపంలో 500వరకు చిరుతలు ఉన్నాయని యూపీ అటవీ శాఖ గణాంకాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. బిజ్నోర్‌కు చెందిన పిలానా ప్రాంతం ఎప్పుడూ జనాలతో కళకళలాడుతూ ఉండేది. ఇప్పుడు వారంతా సాయంత్రం ఐదుకాగానే ఇంటికి చేరుకోవాల్సిన పరిస్థితి నెలకొందని ఓ జాతీయ మీడియా కథనం పేర్కొంది. "మా ఊరికి 15 కి.మీ. దూరంలో దట్టమైన అడవిలో చిరుతలు ఉంటాయి. అదేం మాకు కొత్త విషయం కాదు. కానీ 2023లో మా ప్రాంతంలో జరిగిన చిరుతదాడితో పరిస్థితి మొత్తం మారిపోయింది. ఆ దాడులు సర్వసాధారణమవడంతో మా జీవనశైలి తారుమారయింది" అని స్థానికుడు ఒకరు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పొలాలకు వెళ్లేప్పుడు ఒక్కరే వెళ్లొద్దని, ఫోన్లు, రేడియోల్లో పెద్ద శబ్దంతో పాటలు పెట్టుకోవాలని అటవీ శాఖ అధికారులు సూచించారు. చీకట్లో బయటకు వెళ్లొద్దని హెచ్చరించారు. ప్రస్తుతం ఈ ప్రయత్నాలన్నీ కొనసాగుతున్నప్పటికీ.. ఆగస్టు 29న మరో వ్యక్తి మ్యాన్ ఈటర్ చిరుత దాడిలో ప్రాణాలు కోల్పోయాడు. దాంతో ఏడాదిన్నర కాలంలో మృతుల సంఖ్య 25కు చేరడం ప్రజలను ఆందోళనకు గురిచేస్తోంది.



ముందడుగు
శనివారం, 14-09-2024, హైదరాబాద్

8 భారతీయ భాషలలో ఫీచర్ అప్‌డేట్‌లను విడుదల చేసిన అడోబ్ ఎక్స్‌ప్రెస్



ముందడుగు హైదరాబాద్:

నేడు అడోబ్ తన ఆల్ ఇన్ వన్ కంటెంట్ క్రియేషన్ అడోబ్ ఎక్స్ ప్రెస్ యాప్ ఉత్తేజకరమైన భారతీయ భాషకు సంబంధించిన అప్‌డేట్లను ప్రకటించింది. దీనితో దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న లక్షలాది మంది వినియోగదారుల ఆలోచనలు, అభిరుచులు మరియు వ్యాపారాలకు అనుగుణంగా తమకు కావలసిన ప్రత్యేక డిజైన్‌లు చేసుకునేందుకు ఇది ప్రోత్సహిస్తుంది. డెస్క్‌టాప్ వెబ్ మరియు మొబైల్‌లో అడోబ్ ఎక్స్‌ప్రెస్ కోసం అందుబాటులోకి ఉన్న ఇంటర్‌ఫేస్ ఇప్పుడు హిందీ, తమిళం మరియు బెంగాలీ భాషలలో అందుబాటులో ఉండగా, వినియోగదారులు తమ మాతృ భాషలో ఫీచర్లను ఉపయోగించుకునేందుకు అవకాశం ఉంటుంది.

భారతీయ భాషల్లో జెన్‌ఏఐ పవర్డ్ అడోబ్ ఎక్స్‌ప్రెస్ ఫీచర్లను పరిచయం చేస్తోంది. "అడోబ్‌లో, మా శక్తివంతమైన డిజైన్ సాధనాలను మరింత మందికి అందుబాటులో ఉంచేందుకు మేము మా ఉత్పత్తులను నిరంతరం ఆవిష్కరిస్తున్నాము" అని అడోబ్ ఎక్స్‌ప్రెస్ మరియు డిజిటల్ మీడియా సర్వీసెస్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ గోవింద్ బాలకృష్ణన్ అన్నారు.

వేలం పాట లడ్డు అందజేత

స్వీకరించిన చంచల్ గూడ జైలు ఎస్పీ శివకుమార్

ముందడుగు హైదరాబాద్:

సమాజంలో అవినీతి రహిత సమాజం కోసం గత పధ్నాలుగు సంవత్సరాల నుంచి యూత్ ఫర్ యాంటీ కరప్షన్, ముందడుగు ఫౌండేషన్ తెలుగు రాష్ట్రాలలో పనిచేస్తుంది. నిజాయితీ వ్యక్తులను సత్కరించడంతో పాటు, ప్రభుత్వాల పనితీరుపై నిత్యం ప్రశ్నిస్తూ, యువతకు, ప్రజలకు అవగాహన కల్పిస్తోంది.

అందులో భాగంగా యూత్ ఫర్ యాంటీ కరప్షన్, ముందడుగు ఫౌండేషన్ హైదరాబాద్ కేంద్ర కార్యాలయంలో గణపతి నవరాత్రి ఉత్సవాలలో భాగంగా గణపతిని ప్రతిష్ఠించారు. గురువారం జరిగిన అన్నదాన కార్యక్రమంలో లడ్డును యూత్ ఫర్ యాంటీ కరప్షన్ ఫౌండర్ రాజేంద్ర పల్నాటి ఆధ్వర్యంలో వేలం వేశారు. లడ్డు వేలం పాటలో యూత్ ఫర్ యాంటీ కరప్షన్, ముందడుగు ఫౌండేషన్ సభ్యులతో పాటు ముఖ్య అతిథిగా యూత్ ఫర్ యాంటీ కరప్షన్ సలహాదారులు, చంచల్ గూడ జైలు సూపరిండెంటెంట్ శివకుమార్ హాజరయ్యారు. వారితో పాటు డా. స్రవంతి, డా అన్నపూర్ణ పాల్గొన్నారు.

వేలం పాటలో గెలుపొందిన లడ్డును యూత్ ఫర్ యాంటీ కరప్షన్, ముందడుగు బృందం శుక్రవారం చంచల్ గూడ జైలుకు వెళ్లి లడ్డును అందజేశారు. వినాయకుడి దైవ ప్రసాదంగా లడ్డును స్వీకరించిన శివకుమార్ వేలం పాటలో పాడిన డబ్బులను సంస్థ సభ్యులకు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో యూత్ ఫర్ యాంటీ కరప్షన్ మీడియా కార్యదర్శి జయరాం, బృంద సభ్యులు కొమటి రమేశ్ బాబు, జి. హరిప్రకాశ్, బత్తిని రాజేశ్, సత్తార్,

పాశిగంటి వంశీ కృష్ణ, సంపత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ వేలం పాటలో చంచల్ గూడ జైలు సూపరిండెంటెంట్ శివకుమార్ 16116 రూపాయలకు దక్కించుకున్నారు.

డైసన్ ఆన్‌ట్రాక్ హెడ్‌ఫోన్స్‌కు ప్రచారకర్తగా

బాద్షాను ప్రకటించిన డైసన్

ముందడుగు హైదరాబాద్:

గ్లోబల్ టెక్నాలజీ కంపెనీ డైసన్, నేడు భారతదేశంలో తన డైసన్ ఆన్‌ట్రాక్ హెడ్‌ఫోన్స్‌కు ప్రచారకర్తగా ప్రఖ్యాత కళాకారుడు, మ్యూజిక్ ఐకాన్ బాద్షాను ప్రకటించింది. డైసన్ మొట్టమొదటి హైఫిడిలిటీ, ఆడియోఓన్లీ హెడ్‌ఫోన్‌లు: డైసన్ ఆన్‌ట్రాక్ హెడ్‌ఫోన్‌లు 23 సెప్టెంబరు 2024న అందరూ అత్యంత ఆసక్తిగా వేచి చేస్తున్న విడుదలతో పాటు ఈ సహకారం ప్రారంభం కానుంది. డైసన్ ఇండియా మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ అంకిత్ జైన్ మాట్లాడుతూ, "డైసన్ ఆడియో కేటగిరీ మరియు పరిశ్రమలో భారీ సంచలనాన్ని తీసుకువచ్చే భారీ ఆశయాన్ని కలిగి ఉంది ఈ ఏడాది ప్రారంభంలో ఆవిష్కరించిన డైసన్ ఆన్‌ట్రాక్ హెడ్‌ఫోన్‌లు దీనికి నిదర్శనం. ఈ హెడ్‌ఫోన్‌లు అధికపనితీరును అందించే డిజైన్‌తో అసాధారణమైన ధ్వని నాణ్యతను అందజేస్తాయి. ఇవి 30 ఏళ్లకు పైగా చేసిన ఏరోఅకౌస్టిక్ పరిశోధనపై ఆధారపడి రూపుదిద్దుకుంది అని అన్నారు.

ప్రజల భాగస్వామ్యంతో

స్వచ్ఛతా హీ సేవా

ముందడుగు హైదరాబాద్:

ప్రజల భాగస్వామ్యంతో 'స్వచ్ఛతా హీ సేవా' కార్యక్రమాలను విజయవంతం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించినట్లు బల్దియా కమిషనర్ ఆమ్రపాలి ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. ఈనెల 17 నుంచి అక్టోబర్ 2వ తేదీ వరకు వివిధ రకాల ప్రచార కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని జోనల్ కమిషనర్లను ఆదేశించినట్లు చెప్పారు.

ముందడుగు
శనివారం, 14-09-2024, హైదరాబాద్

మనిషి ఎదుగుదల ఎప్పటివరకు

18 ఏళ్లు దాటితే ఎత్తు పెరగడం మందగిస్తుందా

ఎత్తు పెరగడానికి ఏం చెయ్యాలి..

ముందడుగు ఆరోగ్యం:

మనిషి పుట్టినప్పటి నుంచి యుక్త వయస్సు వచ్చేవరకు వారి శరీరంలో పెరుగుదల కనిపిస్తూనే ఉంటుంది. కాని మనిషి శరీరం పెరుగుదల ఎప్పటివరకు ఉంటుంది. 18ఏళ్లు దాటితే ఫిజికల్ గ్రోత్ ఆగిపోతుందని అంటారు. కాని మనిషి ఆరోగ్యకర జీవనశైలి అలవాట్లు పాటిస్తే, 18 ఏళ్ల అనంతరం కూడా ఎత్తు పెరగడానికి అవకాశం ఉంటుందని వైద్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఆరోగ్యకర జీవనశైలి అంటే రెగ్యులర్‌గా పోషకాహారం తినడం, వర్కౌట్స్ చేయడం, నాణ్యమైన నిద్ర అలవాట్లు వంటివి. వీటి వల్ల ఎముకలపై సానుకూల ప్రభావం పడి, 18 ఏళ్ల తర్వాత కూడా ఎత్తు పెరగడానికి అవకాశం ఉంటుంది. ఇందుకు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో నిపుణులు వివరించారు.

ఆహారం, వర్కౌట్స్ కీలకం

ఈ విషయం గురించి కౌశాంబిలోని యశోద ఆసుపత్రి ఎండోక్రినాలజిస్ట్ డాక్టర్ రాహుల్ చౌరా న్యూస్18తో మాట్లాడారు. '18 ఏళ్ల యుక్త వయసు తర్వాత ఎత్తు పెరగడం అరుదు. కాల్షియం, విటమిన్ డి, ప్రోటీన్లు వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండే పోషకాహారం తినడంతో పాటు రెగ్యులర్‌గా వ్యాయామాలు చేస్తే బాడీ గ్రోత్ పెరగవచ్చు.' అని చెప్పారు.

సగటు కంటే తక్కువ ఎత్తు ఉంటే?

యుక్త వయసులో ఒక మనిషి ఎత్తు సగటు కంటే తక్కువగా ఉంటే, వారు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకుంటున్నారో పరిశీలించుకోవాలి. మంచి పోషకాహారం తింటే ఎత్తు పెరుగుదల సక్రమంగా ఉండటంతో పాటు ఆరోగ్యంగా ఉంటామని బాల రక్షా భారత్‌లో హెల్త్ అండ్ న్యూట్రిషన్ మేనేజర్ తన్వి చౌహాన్ వివరించారు.

ప్రోటీన్

శరీర కండరాల నిర్మాణానికి, కణజాల మరమ్మతుకు, ఎముకల అభివృద్ధికి ప్రోటీన్ అవసరం. ఇది పప్పు ధాన్యాలు, నట్స్, సోయా ప్రొడక్ట్స్‌లో పుష్కలంగా లభిస్తుంది. గుడ్లు, చికెన్, చేపలు వంటి మాంసాహారంలో కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. రెగ్యులర్ డైట్‌లో ప్రోటీన్, కాల్షియం కంటెంట్ ఉండే పదార్థాలను చేర్చుకుంటే సరైన ఎత్తు పెరగవచ్చు.

జింక్

జింక్ ఖనిజం మన శరీరానికి చాలా అవసరం. ఇది ఎత్తు పెరగడానికి బాడీకి సహాయం చేస్తుంది. నట్స్, పప్పుధాన్యాలు, తృణధాన్యాలు వంటివి దీని ముఖ్య వనరులు. వీటిని డైట్‌లో చేర్చుకుంటే శరీరానికి అవసరమైన జింక్ లభిస్తుంది.

కాల్షియం

కాల్షియం ఎముకలను బలోపేతం చేసి, ఎత్తు పెరిగేలా చేస్తుంది. పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, ఆకుకూరలు, తృణధాన్యాల్లో కాల్షియం కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎత్తు పెరగాలనుకునేవారు వీటిని డైట్‌లో చేర్చుకుంటే ప్రయోజనం ఉంటుంది.

విటమిన్ డి

విటమిన్‌డి శరీరంలో కాల్షియం శోషణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది ఎముకలను బలంగా మారుస్తుంది. రోజు కొంత సమయం సూర్యకాంతికి తిరిగితే విటమిన్ డి లభిస్తుంది. అలాగే చేపలు, గుడ్లు, తృణధాన్యాలు వంటివి కూడా దీని వనరులు.

జీవనశైలి మార్పులు

జీవనశైలిలో కొన్ని రకాల మార్పులు చేసుకుంటే ఎత్తు పెరగవచ్చు. రెగ్యులర్‌గా స్ట్రెచింగ్ వర్కౌట్స్ ప్రాక్టీస్ చేస్తుండాలి. రోజు తగినంత నిద్ర అవసరం. దీని వల్ల హ్యూమన్ గ్రోత్ హార్మోన్ (HGH) విడుదలై ఎత్తు పెరగడానికి అవకాశం ఉంటుంది.