నిజం మా నైజం...!

RNI NO:TELTEL/2022/81794

వాస్తవ తెలంగాణ

VASTHAVA TELANGANA DAILY

తెలుగు దినపత్రిక

PUBLISHED FROM: TELANGANA & ANDHRAPRADESH

www.vasthavatelangana.com

ఎడిటర్ : చింతల రామకృష్ణ | సంపుటి: 3 | సంచిక: 177 | ఆదివారం, 20 అక్టోబర్, 2024 | పేజీలు - 8 | వెల : 3/-

నాడు కలవని వాళ్లు నేడు పిలుస్తున్నారు..

- గ్రూప్-1పై కావాలనే గందరగోళం
- ఎందుకు చేస్తున్నారో అర్థం చేసుకోండి
- అపోహ వీడి ఆందోళన విరమించండి
- 95 శాతం హాల్‌టికెట్లు డౌన్‌లోడ్
- మిగతా అభ్యర్థులూ తీసుకోండి: రేవంత్
- బంగారంలాంటి అవకాశాన్ని కోల్పోవద్దు
- గ్రూప్ 1 అభ్యర్థులకు సీఎం రేవంత్ హితవు

2లో

హైదరాబాద్, అక్టోబరు 19 : "గత ప్రభుత్వ హయాంలో నోటిఫికేషన్ల కోసం కలిసేందుకు వస్తే అనుమతించనివాళ్లు ఇప్పుడు అభ్యర్థులను పార్టీ కార్యాలయానికి పిలిచి మాట్లాడుతున్నారు. అశోక్ నగర్‌కు కూడా వెళుతున్నారు. మూడు రోజులుగా కొంత మంది గ్రూప్ 1 అభ్యర్థులను రెచ్చగొడుతున్నారు. పదేళ్లు అధికారంలో ఉన్నప్పుడు కలవని వాళ్లు ఇప్పుడు ఎందుకు ఇలా చేస్తున్నారో ఆలోచించాలి" అని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నిరుద్యోగులను ఉద్దేశించి వ్యాఖ్యానించారు. ఉద్దేశపూర్వకంగా గందరగోళం సృష్టించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. ఉద్యమ సమయంలో నిరుద్యోగులను ఉసిగొల్పి వారి ప్రాణాలు బలిగొని రాజకీయంగా లబ్ధి పొంది ఉన్నత పదవులు చేపట్టిన వాళ్లు ఇప్పుడు కొంగ జపం చేస్తున్నారని ధ్వజమెత్తారు. ఈ విషయాన్ని యువత గుర్తించాలని కోరారు. గ్రూప్-1 అభ్యర్థులు అపోహలను విడిచి.. ఆందోళనలు విరమించాలని హితవు పలికారు. రాష్ట్ర పోలీస్ అకాడమీలో జరిగిన పోలీస్ డ్యూటీ మీట్- 2024 ముగింపు కార్యక్రమానికి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. "పదేళ్లుగా నోటిఫికేషన్లు రాలేదు.

కార్పొరేట్ చాయ్

- అందుబాటులోకి వివిధ రకాల టీలు
- రూపుమారిన టీ కొట్లు
- రోజురోజుకు పెరుగుతున్న ఆదరణ

(కరీంనగర్)తలనొప్పిగా ఉంది.. బయటికెళ్లి ఒక 'టీ' తాగాలి... అల్లం టీ, బెల్లం టీ, గ్రీన్ టీ, లెమన్ టీ, శొంఠి టీ, బ్లాక్ టీ, ఇరానీ టీ. కుండ టీ.. ఇందులో ఏ 'టీ' తాగుదాం.. ఒకప్పుడు టీ అంటే సాంప్రదాయబద్ధంగా చేసేవిమాత్రమే అందుబాటులో ఉండేవి. ఇప్పుడు పరిస్థితి మారింది. రకరకాల టీలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. అందుకు తగ్గట్టు పలు ఫ్రాంచైజీలు టీస్టాల్స్ ఏర్పాటు చేశాయి.

మియాపూర్ మెట్రో స్టేషన్ కింద కారులో మంటలు

- రన్నింగ్ కారులో చెలరేగిన మంటలు
- చూస్తుండగానే పూర్తిగా దగ్ధమైన కారు

హైదరాబాద్‌లోని మియాపూర్ స్టేషన్ కింద పెద్ద ప్రమాదమే జరిగింది. శనివారం (అక్టోబర్ 19న) సాయంత్రం సమయంలో ఓ రన్నింగ్ కారులో ఒక్కసారిగా మంటలు చెలరేగాయి. చూస్తుండగానే కారు మొత్తం దగ్ధమైపోయింది. సరిగ్గా మియాపూర్ మెట్రో స్టేషన్ కిందకు రాగానే కారులో మంటలు చెలరేగాయి. దీంతో.. అప్రమత్తమైన డ్రైవర్.. కారును పక్కనే ఆపేసి అందులో నుంచి బయటికొచ్చాడు. దీంతో.. పెద్ద ప్రమాదమే తప్పినట్టయింది.

రుణానికి భూ తనఖా?

- రూ.10 వేల కోట్ల సమీకరణకు యత్నం
- 'రుణ మాఫీ'కి అవసరమైన నిధుల కోసమే
- టీజీఐఐసీ భూముల తాకట్టుకు ప్రతిపాదనలు
- ఆడిటింగ్ కాకపోవడంపై ఆర్‌బీఐ అభ్యంతరం
- వెనక్కొచ్చిన దస్త్రం.. ఆడిటింగ్‌పై సర్కారు దృష్టి

2లో

తన ఎదుట స్టయిల్‌గా తలదువ్వారని.. ముగ్గురికి ఎస్సై శిరోముండనం

- అచ్చంపేట నియోజకవర్గం లింగాలలో ఘటన
- అవమానంతో ఓ యువకుడి ఆత్మహత్యాయత్నం
- పరిస్థితి విషమం.. మావాడికేదైనా జరిగితే ఎస్సైదే బాధ్యత
- ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసిన తల్లిదండ్రులు

2లో

రాష్ట్రంలో రిజర్వేషన్ల రద్దుకు కుట్ర..

- దాంట్లో భాగంగానే జీవో 29 జారీ
- గ్రూప్ 1 పరీక్ష రద్దు కావాలనటం లేదు
- అభ్యర్థులు రీషెడ్యూల్‌నే కోరుకుంటున్నారు
- లాఠీచార్జిలో పోలీసులు గర్భిణినీ కొట్టారు
- కేంద్ర హోంశాఖ సహాయమంత్రి సంజయ్

హైదరాబాద్, అక్టోబరు 19: రాష్ట్రంలో రిజర్వేషన్ల రద్దుకు కుట్ర జరుగుతోందని, ఇందులో భాగంగానే జీవో 29 జారీ అయ్యిందని బీజేపీ నేత, కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ సంచలన ఆరోపణ చేశారు. బీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీల రిజర్వేషన్లు ఉంచుతారా? రద్దు చేస్తారా? అన్నదానిపై సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి స్పష్టత ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. గ్రూప్-1 పరీక్షను నిజాయితీగా నిర్వహించాలన్న ఉద్దేశం రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి లేదన్నారు. శనివారం గ్రూప్-1 అభ్యర్థులు హైదరాబాద్‌లో నిర్వహించిన చలో సచివాలయం ముట్టడి ర్యాలీలో బండి సంజయ్ పాల్గొన్నారు. దాదాపు నాలుగు గంటల పాటు ఉద్రిక్తత మధ్య జరిగిన ర్యాలీలో బండి సంజయ్‌ని పోలీసులు అదుపులో తీసుకొని.. బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యాలయానికి తరలించారు. అక్కడే సంజయ్ విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. గ్రూప్-1 పరీక్ష రద్దు కావాలని అభ్యర్థులెవరూ కోరుకోవడం లేదని, రీ షెడ్యూల్ చేయాలని మాత్రమే కోరుతున్నారని తెలిపారు. 'రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వేలాది మంది అభ్యర్థులు టెన్షన్‌లో ఉన్నారు. వారు పరీక్ష రాసే పరిస్థితిలో లేరు. హైకోర్టులో 22 కేసులున్నయి. తీరా పరీక్ష రాసిన తర్వాత కోర్టు తీర్పు మరోలా వస్తే తమ కష్టం వృథా అవుతుందన్నదే అభ్యర్థుల

2లో

నాడు కలవని వాళ్లు నేడు పిలుస్తున్నారు..

వచ్చిన నోటిఫికేషన్ల ప్రశ్న పత్రాలనూ పల్లీ బఠానీ మాదిరిగా పంచిపెట్టారు. అప్పుడే నిరుద్యోగ అభ్యర్థులకు అండగా నిలబడ్డాను. మా ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత టీఎస్పీఎస్పీని ప్రక్షాళన చేశాం. అనేక విభాగాల్లో ఖాళీల భర్తీ చేపట్టాం. తెలంగాణ వచ్చినప్పటి నుంచీ గ్రూప్-1 నోటిఫికేషన్ రాలేదు. అన్ని అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని ఫిబ్రవరిలో నోటిఫికేషన్ ఇచ్చాం. అప్పుడే అభ్యంతరాలను ప్రభుత్వం దృష్టికి తెస్తే తగు మార్పులు చేసి నోటిఫికేషన్ ఇచ్చే వాళ్లం. ఇప్పుడు ప్రిలిమ్స్ పరీక్షలు పూర్తి చేశాం. సోమవారం నుంచి మెయిన్స్ పరీక్షలు జరగబోతున్నాయి. ఈ సమయంలో నిబంధనలు మార్చాలంటూ కొందరు ఉద్దేశపూర్వకంగా ఆందోళనలు చేస్తున్నారు. జీవో 29 ప్రకారం విధివిధానాలు ఖరారు చేసిన తర్వాతే నోటిఫికేషన్ ఇచ్చాం. రిజర్వేషన్లు, పోస్టుల భర్తీ విషయంలో అన్ని విషయాలు పరిగణనలోకి తీసుకున్నాం. తుది పరీక్ష సమయంలో నోటిఫికేషన్‌లో మార్పులు చేస్తే కోర్టులు ఊరుకుంటాయా!?" అని ప్రశ్నించారు. ప్రజా యుద్ధ నౌక గద్దర్‌ను ప్రగతి భవన్ గేటు వద్ద నాలుగు గంటలపాటు ఎర్రటి ఎండలో నిలబెట్టిన నీచమైన చరిత్ర ఉన్నవారు ఇయ్యాల మిమ్మల్ని దగ్గరకు పిలుస్తున్నారంటే వాళ్ల కొంగ జపాన్ని అర్థం చేసుకోవాలని అభ్యర్థులకు సూచించారు. ఈరోజు మీ వద్దకు వస్తున్న వారి మాటలు నమ్మి మోసపోవద్దని, ఆనాడు కానిస్టేబుల్ కిష్టయ్య, శ్రీకాంతాచారి, వేణుగోపాల్ రెడ్డి, ఇశాన్ రెడ్డి, యాదయ్య, యాదిరెడ్డిని ఉసిగొప్పి.. వారి ప్రాణాలు బలి తీసుకుని ఉన్నత పదవులు చేపట్టారని, ఆ తర్వాత వెనక్కి తిరిగి చూడలేదని విమర్శించారు. అలాంటి వారి ఉచ్చులో పడవద్దని, ఈ ప్రభుత్వం మీ సమస్యలు పరిష్కరించేందుకు ఉందని భరోసా ఇచ్చారు.

మీకు న్యాయం జరుగుతుంది

"నిరసన వ్యక్తం చేస్తున్న అభ్యర్థులకు చెబుతున్నా! మీకు న్యాయం జరుగుతుంది. మెయిన్స్ పరీక్షకు 31 వేలమంది అభ్యర్థుల్లో 95 శాతం మంది హాల్ టికెట్లు తీసుకున్నారు. మిగతా వారు కూడా తీసుకుని పరీక్షకు హాజరుకండి. బంగారం లాంటి అవకాశాన్ని కోల్పోవద్దు. 11 ఏళ్లు పరీక్షలు నిర్వహించాలంటూ ఆందోళనలు చేస్తే.. ఇప్పుడు వద్దని ఆందోళనలు చేస్తున్నారు. దీనిపై ఒక్కసారి ఆలోచన చేయండి. పరీక్షలు నిర్వహించడం వల్ల నాకు, నా కుటుంబానికి ఎలాంటి లాభం వచ్చేది లేదు. ఆందోళనలు విరమించి, అపోహలకు దూరంగా ఉండండి" అని హితవు పలికారు. న్యాయస్థానాలు కూడా తెలంగాణ ప్రభుత్వం పకడ్బందీగా నిర్వహిస్తున్న పరీక్షల విధానాన్ని అంగీకరించాయని చెప్పారు. ఆందోళనలు చేస్తున్న వారిపై ఎలాంటి కేసులు నమోదు చేయవద్దని, ఉద్యోగానికి ఎంపికైన వారికి అవి అవరోధంగా మారే అవకాశం ఉంటుందని పోలీస్ అధికారులకు సూచించారు.

పోలీసుల పనితీరుతోనే ప్రభుత్వ ప్రతిష్ఠ

పోలీసుల పనితీరుతోనే ప్రభుత్వ ప్రతిష్ఠ పెరుగుతుందని, ఏ తప్పిదం జరిగినా దానికి మచ్చ తెచ్చేదిగా మారుతుందని సీఎం రేవంత్ అన్నారు. శాంతి భద్రతలు అదుపులో ఉంటేనే పెట్టుబడులు వచ్చి రాష్ట్రం అభివృద్ధి పథంలో నడుస్తుందని చెప్పారు. యంగ్ ఇండియా పోలీస్ స్కూల్ వచ్చే విద్యా సంవత్సరం నుంచి అందుబాటులోకి వస్తుందని చెప్పారు. గ్రేహౌండ్స్‌కు చెందిన 50 ఎకరాల స్థలంలో పాఠశాల ఏర్పాటు చేస్తామని, అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో ప్రాథమిక విద్య నుంచి డిగ్రీ, ఇంజనీరింగ్, మెడికల్ వరకు పోలీస్ పిల్లలకు చదువు చెబుతామని వివరించారు. మొదటి దశలో 5 నుంచి 8వ తరగతి వరకు ప్రారంభించి దశలవారీగా విస్తరిస్తామని, హెూం గార్డు నుంచి డీజీపీ వరకు ఎవరైనా తమ పిల్లల్ని ఈ స్కూల్‌లో చేర్పించవచ్చని చెప్పారు. దాదాపు 11 ఏళ్లపాటు పోలీస్ డ్యూటీ మీట్ నిర్వహించకపోవడంతో నైపుణ్యాన్ని వెలికి తీయలేకపోయామని, ఇకపై పతకాలు సాధించే సిబ్బందికి నగదు ప్రోత్సాహకం అందిస్తామని తెలిపారు. ప్రథమ బహుమతి సాధిస్తే రూ.5 లక్షలు, ద్వితీయ బహుమతికి రూ.3 లక్షలు, తృతీయ స్థానంలో నిలిచే వారికి రూ.1.5 లక్షలు ఇస్తామన్నారు.

డ్రగ్స్ కేసుల్లో ఎవరున్నా వదలొద్దు

నేరాల తీరు, నేరగాళ్ల ఆలోచన కొత్త పుంతలు తొక్కుతోందని, అలాంటి నేరాల్ని అడ్డుకునేందుకు పోలీసులు నైపుణ్యంతో వ్యవహరించాలని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి సూచించారు. డ్రగ్స్ కేసుల్లో ఎవరున్నా వదలొద్దని, గంజాయి, డ్రగ్స్ కేసుల్లో కఠినంగా వ్యవహరించాలని నిర్దేశించారు. కొత్త సినిమాలు వచ్చినప్పుడు టికెట్ ధరలు పెంచుకునేందుకు వస్తున్నారని, డ్రగ్స్‌పై అవగాహన కల్పిస్తనే మినహాయింపులు ఇవ్వాలని ఇప్పటికే పోలీస్ ఉన్నతాధికారులకు చెప్పామని, ఈ విషయంలో సినిమా పరిశ్రమకు సంబంధించి ఎంత పెద్ద వారున్నా ప్రత్యేక మినహాయింపులు ఇవ్వవద్దని స్పష్టం చేశారు. సినిమా వారు సామాజిక బాధ్యతతో ముందుకు వచ్చి ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. గుడ్ టచ్, బ్యాడ్ టచ్ గురించి పిల్లలకు అవగాహన కల్పించాలన్నారు. సైబర్ నేరాల కట్టడితోపాటు అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. డ్యూటీలో చేరిన నాటి నుంచి విధుల్లో కనబరిచిన ఉత్తమ ప్రతిభను వెలికి తీసేందుకే పోలీస్ డ్యూటీ మీట్ ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుందని డీజీపీ జితేందర్ అన్నారు. డ్యూట్ మీట్ వివరాల్ని సీఐడీ చీఫ్ శిఖా గోయల్ వివరించారు. డ్యూటీ మీట్‌లో ఆయా విభాగాల్లో ప్రతిభ కనబర్చిన అధికారులు, సిబ్బందికి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ట్రోఫీలు అందజేశారు. డ్రోన్ షో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది.

రాష్ట్రంలో రిజర్వేషన్ల రద్దుకు కుట్ర..

సోనియాగాంధీ జన్మదినం తెలంగాణ నిరుద్యోగ యువతకు బలిదినం కాబోతోందని, ఆమె జన్మదినం వరకు కాంగ్రెస్ నాయకులు ఎంతమంది నిరుద్యోగులను బలి తీసుకుంటారోనని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. గ్రూప్-1 అభ్యర్థుల మీద పోలీసులు జరిపిన లాఠీచార్జిపై రాహుల్‌గాంధీ ఎందుకు మాట్లాడటం లేదని ప్రశ్నించారు. కొంతమంది పోలీసులు హాస్టళ్లలోకి చొరబడి తమతో అరాచకంగా వ్యవహరించారని మహిళా అభ్యర్థులు తెలిపారని బండి సంజయ్ వెల్లడించారు. గర్భిణిని కూడా పోలీసులు కొట్టారన్నారు. దీనిపై సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి స్పందించాలని, సంబంధిత అధికారులపై చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.

నన్ను అరెస్టు చేసే దమ్ము ఎవరికి ఉంది?

చలో సెక్రటేరియట్ ర్యాలీ సందర్భంగా తనను పోలీసులు అరెస్టు చేసినట్లు టీవీ చానళ్లలో వచ్చిన కథనాలపై కేంద్ర మంత్రి స్పందించారు. 'నన్ను అరెస్టు చేసే దమ్ము ఇక్కడ ఎవరికి ఉంది?' అని పేర్కొన్నారు. తనను అరెస్టు చేయలేదని, బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యాలయానికి తరలించారన్నారు. కాగా, నిరుద్యోగుల ఆందోళనను విచ్ఛిన్నం చేసేందుకు బీఆర్ఎస్ భారీ కుట్ర పన్నిందని ఆరోపించారు. నిరుద్యోగులకు అండగా బీజేపీ నిర్వహించిన ర్యాలీలోకి బీఆర్ఎస్.. పథకం ప్రకారం చొరబడి విధ్వంసం సృష్టించేందుకు ప్రయత్నించిందన్నారు. అయితే, నిరుద్యోగులు అడ్డుకోవడంతో బీఆర్ఎస్ నేతలు వెనక్కి వెళ్లిపోయారని తెలిపారు. గ్రూప్-1 వివాదంపై చర్చ కోసం సీఎం రేవంత్ తనకు ఫోన్ చేశారంటూ జరిగిన ప్రచారంలో వాస్తవం లేదని బండి సంజయ్ తెలిపారు. చర్చలకు ఎవరూ పిలువలేదన్నారు. గ్రూప్-1 అభ్యర్థులు ఒకరిద్దరు ముందుకు వస్తే, అధికారులతో మాట్లాడిస్తామని అధికారులు తనకు తెలియజేశారన్నారు. దీని గురించి అక్కడే ఉన్న అభ్యర్థులకు చెబితే.. చర్చలు అవసరం లేదని, పరీక్షను రీషెడ్యూల్ చేయాలని, జీవో 29 రద్దు చేయాలని వారు స్పష్టం చేశారని పేర్కొన్నారు.

కేటీఆర్ యూజ్‌లెస్ ఫెలో

పేపర్ లీకేజీలు చేయడం తప్ప, గ్రూప్-1 గురించి ఏం తెలుసంటూ కేటీఆర్ తన మీద చేసిన విమర్శపై బండి సంజయ్ నిప్పులు చెరిగారు. 'ఫాల్తు రాజకీయాలు చేస్తే రోడ్లపై ఉరికిచ్చి కొడతరు. ఇంకా మీ ప్రభుత్వం ఉందనుకుంటున్నారా? యూజ్‌లెస్ ఫెలో.. పిచ్చివాగుడు వాగితే రాళ్లతో కొడతరు.. మీ భాష, అహంకారం చూసే మీ అయ్య రెస్ట్ తీసుకుంటున్నరు. ఛీ.. నీ బతుకేంది అని మీ పార్టీ క్యాడరే ఛీత్కరించుకుంటున్నరు. మీదో బతుకా? మీరో మనిషా? మీదో మనిషి పుట్టుకా?' అని ధ్వజమెత్తారు. 'మీరు నా గురించి మాట్లాడుతారా? మీ చీకటి బతుకేందో మాకు తెల్వదా? మీరు, రేవంత్ ఒక్కటి కాదా? డ్రగ్స్ కేసు, మీ అయ్య పేరు ఉన్న ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసు ఏమైంది? కాళేశ్వరం కేసు ఏమైంది? మరోసారి నా గురించి పిచ్చిపిచ్చిగా మాట్లాడితే మీ చీకటి బతుకులు బయటపెడతా' నంటూ కేటీఆర్‌ను హెచ్చరించారు.

'మీరు డ్రగ్స్ తీసుకోలేదని, నేను పేపర్ లీక్ చేశానని మీరు, మీ అయ్య, మీ కుటుంబ సభ్యులు ఏ గుడికి వస్తారో వచ్చి ప్రమాణం చేయండి' అని కేటీఆర్‌కు బండి సంజయ్ సవాల్ చేశారు. వారు అలా చేస్తే తాను ముక్కు నేలకు రాస్తానని, కేటీఆర్‌కు సెల్యూట్ చేసి క్షమాపణలు చెబుతానని ప్రకటించారు.

కార్పొరేట్ చాయ్

అందుకు తగ్గట్టు పలు ఫ్రాంచైజీలు టీస్టాల్స్ ఏర్పాటు చేశాయి. ఇంతకు ముందు టీస్టాల్స్‌లో కూర్చునేందుకు స్థలం కూడా ఉండకపోయేది. ఇప్పుడు కార్పొరేట్ లుక్‌లో టీస్టాల్స్ అదగరగొడుతున్నాయి.. మారుతున్న పోకడలకు అనుగుణంగా మారిన చాయ్‌లపై 'ఆదివారం ప్రత్యేకం'.. 'సూడు...సూడు మని..చుట్టం ఇంటికి వస్తే చాయ బొట్టు పోద్దామంటే కసికెడన్ని పాలు కూడా లేక పాయే' అనే మాటలు గతంలో గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో వినిపించేవి. ఈ మాటలు చాయ మారుమూల పల్లె ప్రజల పానీయంగా మారి వారి జీవితాలతో ఎలా పెనవేసుకొని పోయిందో దర్పణం పడుతున్నాయి. కాస్మోపాలిటన్ నగరం నుంచి పల్లెటూరి ప్రజల వరకు చాయ తాగందే తెల్లవారదు. చాయ మన భారతీయ పానీయం కాదు.. బ్రిటిష్ వాళ్లు మనల్ని పాలించిన సమయంలో అది దేశంలోకి ప్రవేశించి ఇక్కడి ఆహారపానీయాల్లో ఒకటిగా కలగలిసి పోయింది. ఇంటికి మిత్రులో... చుట్టాలో వస్తే మంచినీరు, చాయ అందించడం కనీస మర్యాదగా మారిపోయింది. దీనితో ఊరూరా..నగరాల్లో వాడవాడనా...చాయ్ దుకాణాలు వెలిశాయి. ఉదయం పూట మాత్రమే చాయ్ తాగే అలవాటు ఉండేది. క్రమేపీ సాయంత్రం టీ తాగడం అలవాటైంది. ఇప్పుడు ఒక్కొక్కరు నాలుగైదేసి సార్లు తాగనిదే రోజు గడవని స్థితికి చేర్చింది. ఫ ఫ్రాంచైజీల రంగప్రవేశం ప్రజలు చాయ్ తాగకుండా ఉండలేని తనాన్ని కార్పొరేట్ రంగం తన వ్యాపారంగా మార్చుకున్నది. ఎవరు చాయ్ చేసినా తేయాకు మాత్రమే వినియోగించాల్సి ఉన్నా కార్పొరేట్ రంగం రకరకాల బ్రాండ్ ఇమేజ్‌లను సృష్టించి వ్యాపారాన్ని కొత్త పుంతలు తొక్కించింది. పూర్వకాలంలో గుడిసె హెూటళ్లలో బొగ్గుల పొయ్యి మీద చాయ కాచి కేతిర్లలో నిలువచేసి అమ్మేవారు. ఆ తర్వాత చిన్నచిన్న హెూటళ్లు వెలిశాయి. ఆ తర్వాత చాయ డబ్బాలు వచ్చాయి. ఇప్పుడు ఆ చాయ కాస్త రకరకాల బ్రాండ్ పేర్లతో సొంత వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేసుకొని ప్రజలను ఆకర్షిస్తున్నది. మార్కెట్‌లో చాయ్ వాలా, బాబాయ్, టీ పాయింట్, టీ టైం, ఆర్మీ వాలా చాయ్స్, బెల్లం చాయ్, అమృతతుల్య, టీ కింగ్స్, ఇండియన్ కింగ్స్ వంటి ఎన్నో పేర్లతో ప్రత్యేక టీస్టాళు వెలిశాయి. ప్రజలకు కొత్తకొత్త కార్పొరేట్ రుచులను చూపిస్తున్నాయి. ఈ స్టాళలను ఏర్పాటు చేయడానికి నిర్వహకులు మూడు లక్షల నుంచి ఐదు లక్షల రూపాయలు ఆయా కంపెనీలకు చెల్లిస్తే టీపాయింట్ ఏర్పాటు చేసుకోవడానికి ఒక సెటప్‌ను ఇచ్చి టీ చేయడంలో శిక్షణ కూడా ఇస్తారు. తమకు మాత్రమే సొంతమైన రుచిగల టీ పౌడర్‌ను సమకూర్చుతారు. ఆ టీపౌడర్‌ను వాడి మాత్రమే టీ తయారు చేయాల్సి ఉంటుంది. కార్పొరేట్ టీపాయింట్లు రావడంతో అంతకుముందే విస్తరించి ఉన్న రాజస్తాన్ టీస్టాళ్ళవారు, ఇతర టీకొట్లు కొత్తకొత్త రుచులను అందించి తమ గిరాకీని కాపాడుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. రుచికి రుచి ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం అంటూ కొత్తకొత్త టీ తయారు చేసి వినియోగదారులకు అందిస్తున్నారు. ఫ ఎన్నో రకాలు దమ్‌టీ, జింజర్‌టీ, గ్రీన్‌టీ, బేసిల్ టీ, బెల్లం టీ, పింక్ టీ, లెమన్‌గ్రాస్ టీ, ఇమ్యూనిటీ టీ, లెమన్ టీ, తులసీ టీ, మసాలా టీ, కుల్లాడ్ టీ, బ్లాక టీ, కశ్మీరి చాయ్, ఇరానీ టీ, కాఫీ, సూపర్ హెర్బ్ అశ్వగంధ్‌టీ వంటి టీ లను ఇస్తూ ప్రజలకు కొత్త రుచులు చూపుతున్నారు. గతంలో టిఫిన్, భోజన హెూటళ్లలో టీ తయారు చేసి ఇచ్చే వారు. ఇప్పుడు వారు కాస్తా తమకు అనుబంధంగా టీ దుకాణాలను ఏర్పాటు చేయించి వారి నుంచి కొంత కమీషన్ తీసుకొని చాయ అమ్ముకునే అవకాశం కల్పిస్తున్నారు. కార్పొరేట్ టీ పాయింట్లలో ప్రత్యేక రుచి ఉండడంతో వాటిని నచ్చిన వారు ఆ ప్రత్యేక టీ పాయింట్లకే వెళ్లి టీ తాగుతుండడంతో కొన్ని టిఫిన్ సెంటర్లలో చాయ, కాఫీ ఇవ్వడం మానేశారు. మొత్తానికి బ్రిటీష్ వాళ్ళు ఫ్రీగా అందించి అలవాటు చేసిన టీ ఇప్పుడు కార్పొరేట్ రుచులతో ప్రజల అందుబాటులోకి వచ్చింది.

తన ఎదుట స్టయిలిగా తలదువ్వారని.. ముగ్గురికి ఎస్సై శిరోముండనం

నాగర్‌కర్నూల్, నాగర్‌కర్నూల్ క్రైం, అక్టోబరు 19 విచారణకు అని పిలిస్తే తన ఎదుట స్టయిల్‌గా తల దువ్వుతూ పోజిచ్చారనే ఆగ్రహంతో ఓ ఎస్సై, ముగ్గురు యువకులకు శిరోముండనం చేయించారు. గుండుతో ఇంటికొచ్చిన కుమారుడిని ప్రశ్నించిన తల్లిదండ్రులు విషయం తెలిసి, కొడుకునే మందలించడంతో అతడు మనస్తాపంతో ఆత్మహత్యాయత్నం చేశాడు. నాగర్‌కర్నూల్ జిల్లా లింగాల మండల కేంద్రంలో జరిగిన ఈ ఘటన ఆలస్యంగా వెలుగులోకొచ్చింది. లింగాలకు చెందిన అఖిల్, నిఖిల్, వినీత్ 13న రాత్రి ఓ పెట్రోల్ బంక్‌కు వెళ్లి రూ.20 పెట్రోల్ వేయాలని బంక్ సిబ్బందిని కోరారు. అంత చిన్న మొత్తానికి పెట్రోలు పోయలేమని వారు చెప్పడంతో ఘర్షణ జరిగింది. విషయం పోలీసుల దాకా వెళ్లడంతో లింగాల పోలీసులు ఆ ముగ్గురు యువకులను స్టేషన్‌కు పిలిపించారు. ఎస్సై జగన్ సమక్షంలో ముగ్గురు యువకులు స్టయిల్‌గా తల దువ్వడంతో ఆగ్రహానికి గురైన ఎస్సై స్టేషన్‌లోనే ఈ ముగ్గురికి శిరోముండనం చేయించి వదిలిపెట్టారు. ముగ్గురిలో వినీత్ ఇంటికి వెళ్లగా.. ఎందుకు గుండు గీయించుకున్నావని తల్లిదండ్రులు ప్రశ్నించారు. ఈ పరిస్థితి ఎందుకు తెచ్చుకున్నావంటూ మందలించారు. మనస్తాపం చెందిన వినీత్ ఉరివేసుకున్నాడు. కుటుంబసభ్యులు అతడిని నాగర్‌కర్నూల్ ఆస్పత్రికి తరలించారు. పరిస్థితి విషమంగా ఉంది. కాగా, 4 రోజుల నుంచి లింగాల ఎస్సై అందుబాటులో లేరు. మరోవైపు... ముగ్గురు యువకులను స్టేషన్‌కు రప్పించిన పోలీసులు వారితో 3 రోజుల పాటు స్టేషన్‌లోనే వివిధ రకాల పనులు చేయించి, ఇబ్బందులకు గురిచేసినట్లు వినీత్ ద్వారా తెలిసింది. కాగా, తమ కొడుకుకు ఏమైనా జరిగితే ఎస్సై జగనే బాధ్యత వహించాలని వినీత్ తల్లి లక్ష్మి తండ్రి సుధాకర్ చెప్పారు. తమ కొడుకుకు శిరోముండనం చేసేంత తప్పు ఏం చేశాడని వారు ప్రశ్నించారు. తమ పరువును బజారుకీడ్చి తమ కొడుకు ఆత్మహత్యాయత్నానికి కారకుడైన ఎస్సైపై చర్యలు తీసుకోవాలని వారు డిమాండ్ చేశారు.

రుణానికి భూ తనఖా?

హైదరాబాద్, అక్టోబరు 19: ఆర్థిక వనరుల సమీకరణలో భాగంగా భూములను తాకట్టు పెట్టి, అప్పు తీసుకోవాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఇందులో భాగంగా తెలంగాణ పారిశ్రామిక మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధి సంస్థ(టీజీఐఐసీ) ఆధీనంలోని భూములను తనఖా పెట్టనుంది. ఈ మేరకు ఇప్పటికే రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా(ఆర్‌బీఐ)కు ప్రతిపాదనలు పంపించింది. వాస్తవానికి రైతు రుణమాఫీ ఇప్పటికే ప్రభుత్వం రూ.18వేల కోట్లకు పైగా వ్యయం చేసింది. ఈ పథకాన్ని పూర్తిస్థాయిలో అమలు చేయాలంటే... ఇంకా నిధుల అవసరం ఉంది. ఇందులో భాగంగానే టీజీఐఐసీ భూములను తనఖా పెట్టి రూ.10వేల కోట్లను అప్పుగా తీసుకోవాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. దీనికి సంబంధించి ఇటీవలే ఆర్‌బీఐకి ప్రతిపాదనను పంపించింది. టీజీఐఐసీ అధీనంలోని భూములను తనఖా పెట్టుకుని, ఆర్థిక సంస్థల నుంచి రూ.10వేల కోట్ల అప్పు తీసుకోవడానికి అనుమతించాలని కోరింది. టీజీఐఐసీ పేరిటే ఈ రుణాన్ని తీసుకుంటామని, దీనికి భరోసాగా భూములను తనఖా పెడతామని వివరించింది. ఈ రుణాన్ని ఎఫ్ఆర్‌బీఎం పరిధిలోకి తీసుకోవద్దని, బడ్జెట్ రుణాలకు వెలుపల ఇచ్చిన రుణంగా పరిగణించాలని విజ్ఞప్తి చేసింది.

అయితే, టీజీఐఐసీలో ఆడిటింగ్ పూర్తి కాలేదన్న కారణంతో ఈ ప్రతిపాదనను ఆర్‌బీఐ వెనక్కి పంపించింది. టీజీఐఐసీ అధీనంలో ఉన్న భూములు, ఆర్థిక వనరుల పరిస్థితి, తిరిగి చెల్లించే సామర్థ్యం తదితర వివరాలు పంపించాలని సూచించింది. ఈ వివరాలు అందిన తర్వాతే రుణం ఇప్పించే విషయాన్ని ఆలోచిస్తామని తెలిపినట్లు సమాచారం. దీంతో ప్రభుత్వం కూడా టీజీఐఐసీ ఆర్థిక కార్యకలాపాల ఆడిటింగ్‌పై దృష్టి పెట్టింది. సాధ్యమైనంత త్వరంగా ఆడిట్‌ను పూర్తి చేయించాలని టీజీఐఐసీ చైర్మన్, ఎండీలను సీఎం రేవంత్, డిప్యూటీ సీఎం భట్టి ఆదేశించారు. ఈ ఆడిటింగ్ నివేదికతో మరోసారి ఆర్‌బీఐకి ప్రభుత్వం ప్రతిపాదనలు పంపనుంది.

మియాపూర్ మెట్రో స్టేషన్ కింద కారులో మంటలు

పటాన్ చెరువు నుంచి కూకట్‌పల్లికి వెళ్తోన్న కారు (వోక్స్ వ్యాగన్).. మియాపూర్ మెట్రో స్టేషన్ సమీపంలోకి రాగానే.. భారీ శబ్దంతో ఒక్కసారిగా ఇంజన్‌లో మంటలు చెలరేగాయి. దీంతో.. డ్రైవర్ వెంటనే కారు రోడ్డు పక్కన ఆపేసి అందులో నుంచి బయటికి వచ్చాడు. కిందికి దిగి ఏం జరిగిందో చూద్దామనేలోపే.. కళ్లముందే కారు మొత్తం మంటల్లో చిక్కుకుపోయి దగ్ధమైంది. అయితే.. కారు సరిగ్గా మెట్రో స్టేషన్ కింద.. మెట్ల దగ్గరే ఆపటంతో అక్కడున్న ప్రయాణికులు కొంత భయాందోళనకు గురయ్యారు. వెంటనే అగ్నిమాప సిబ్బందికి సమాచారం ఇవ్వడంతో ఘటనా స్థలాన్ని చేరుకొని ఫైర్ సిబ్బంది మంటలను ఆర్పారు. అయితే అప్పటికే కారు మొత్తం దగ్ధమైపోయింది. కాగా.. కారులో అగ్ని ప్రమాదానికి షార్ట్ సర్క్యూట్ కారణమని భావిస్తున్నారు. ముంబై, హైదరాబాద్ హైవేపై ఈ అగ్నిప్రమాదం జరగడంతో భారీగా ట్రాఫిక్ జామ్ అయ్యింది. మియాపూర్ నుంచి కూకట్‌పల్లి వరకు కిలో మీటర్ల మేర వాహనాలు నిలిచిపోయాయి. సరిగ్గా.. సాయంత్రం ఆఫీసులు, విద్యాసంస్థలు మూసేసే సమయం కావటం.. రద్దీ ఎక్కువగా ఉండటం.. అదే సమయంలో ఈ ప్రమాదం జరగటంతో వాహనదారులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారు. ఇదిలా ఉంటే.. శుక్రవారం (అక్టోబర్ 18న) రోజున.. మియాపూర్ మెట్రో స్టేషన్ పరిధిలో చిరుత సంచరిస్తోందన్న వార్త స్థానికులను భయాందోళనలకు గురి చేసింది. చిరుత సంచరిస్తోందంటూ.. అందుకు సంబంధించిన వీడియో కూడా సోషల్ మీడియాలో క్షణాల్లో వైరల్ కావటంతో.. హైదరాబాద్‌లో చిరుతేంటని అందరూ ఆందోళనతో పాటు ఆశ్చర్యం వ్యక్తం చేశారు. దీంతో.. సంబంధిత అధికారులు రంగంలోకి దిగి గాలింపు చర్యలు చేపట్టారు. సీసీ కెమెరాలు జల్లెడ పట్టారు. అంతా పరిశీలించగా.. చివరికి అది చిరుత కాదు అడవి పిల్లి అని అధికారులు తేల్చారు.

రాజకీయ కుట్రతో హిందూ దేవాలయాలను ధ్వంసం చేయుటకు పాచికలు విసిరిన దుండగులను కఠినంగా శిక్షించాలి- బీసీవై పార్టీ

సదాశివపేట వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: సంగారెడ్డి జిల్లా, సదాశివపేట పట్టణంలో విశ్వహిందూ పరిషత్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా భారీ ఎత్తున నిర్వహించిన నిరసన ర్యాలీ లో పాల్గొన్న బీసీవై పార్టీ సంగారెడ్డి జిల్లా ఇన్చార్జ్ న్యాయవాది కోవూరి సత్యనారాయణ గౌడ్ మాట్లాడుతూ కొంతమంది రాజకీయ పార్టీ దుండగులు అనాది కాలం నుండి ప్రభుత్వ రికార్డులలో లేని ప్రభుత్వ భూములను కనుమరుగు చేసి ధరణిలో చేర్చారని మరియు ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థని భ్రష్టు పట్టించారని తెలియజేశారు. ఇట్టి విషయంలో గౌరవనీయులు తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ధరణిలో చేర్చిన భూములను, కనుమరుగైపోయిన ప్రభుత్వ భూములను కాపాడడం కోసం ప్రక్షాళన కొనసాగిస్తుంటే అందుకు అండగా నిలిచిన మద్దతుగా నిలిచిన ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహ కాంగ్రెస్ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ శ్రీ తూర్పు జయప్రకాశ్ రెడ్డి , కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్రఅధ్యక్షులు మహేష్ గౌడ్ ,మైనంపల్లి హనుమంతరావు మధు యాష్ కి గౌడ్, ఫెరోస్కాన్ మరియు ప్రభుత్వ భూములను కాపాడే ప్రక్షాళనలో హైడ్రాకు సంపూర్ణ మద్దతు తెలిపిన బిజెపి పార్టీ నాయకులు మెదక్ ఎంపీ రఘునందన్ రావు చేవెళ్ల ఎంపీ కొండ విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి అదేవిధంగా ఎంతోమంది రాజకీయ నిపుణులు తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రజల భవిష్యత్తు కోసం, ప్రభుత్వ ఆస్తులను కాపాడడంలో, అభివృద్ధి కోరడంలో సంఘటితమైతుంటే కొంతమంది రాజకీయ పార్టీ దుండగులు, భూ బకాసురులు వాళ్ల యొక్క అక్రమంగా ఆక్రమించిన ప్రభుత్వభూములు ఎక్కడ బయట పడతాయి అన్న విషయంలో భాగంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి గారిపై మరియు అందుకు మద్దతు తెలుపుతున్న వారిపై బురద చల్లడం కోసం, తప్పుదారి పట్టించడం కోసం తెలంగాణ నాలుగు కోట్ల ప్రజల మధ్య చిచ్చుపెట్టే కుట్ర నేడు తెలంగాణ రాష్ట్రంలో జరుగుతుందని తెలియజేశారు. అదేవిధంగా ఇట్టి చర్యకు పాల్పడుతున్నటువంటి, రాజకీయ కుట్రతో పాచికలు విసిరిన రాజకీయ పార్టీలను, నాయకులను త్వరలో తెలంగాణ నాలుగు కోట్ల ప్రజలు బొంద పెట్టడం ఖాయమని తెలియజేశారు. ఇట్టి విషయాన్ని భారత ప్రధానమంత్రి మోడీ దృష్టికి, కేంద్ర హోం శాఖ మంత్రి అమిత్ షా దృష్టికి తీసుకెళ్లి తెలంగాణ రాష్ట్రంలో స్పెషల్ ఇన్వెస్టిగేషన్ నిర్వహించే విధంగా చూస్తామని తెలియజేశారు. అదేవిధంగా తెలంగాణ నాలుగు కోట్ల ప్రజలైన హిందూ, ముస్లిం, క్రిస్టియన్ సోదరులు శాంతియుతంగా ఉండాలని, హిందూ దేవాలయాలను ధ్వంసం చేస్తున్న నిజమైన దోషులను, దుండగులను శిక్షించే వరకు ఎరుకలో ఉంటూ హిందూ దేవాలయ లను ధ్వంసం చేస్తున్న దుండగుల ఆచూకిని పగడ్బందీగా తెలుసుకొని తెలంగాణ రాష్ట్ర పోలీస్ వారికి తెలియజేయాలని, పోలీస్ శాఖ వారికి సహకరించాలని ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ యొక్క నిరసన ర్యాలీలో తాంగడ పల్లి అప్పగారు శివ యోగి, విశ్వ హిందూ పరిషత్ పట్టణ శాఖ తరపున పవన్ గౌడ్, మునిపల్లి సత్యనారాయణ , కంది కృష్ణ, అడ్వకేట్ వై నాగరాజుగౌడ్, వోదెల మాణిక్ రావు, అడ్వకేట్ వైభగవంతరావు, కోవూరి శంకర్ గౌడ్, రాఘవరెడ్డి, చింత సాయి, కోవూరి సంఘమేశ్వర్, చిన్న పటేల్, పిల్లోడి విశ్వనాథం, మహేష్ స్వామి, రాచన్న, రవీందర్ సార్ , చిదానందం , విజయ్ యాదవ్, చీల మల్లన్న, తాలెల్మ రాము, రాగం అనిల్, అఖిల్, సోమ శంకర్, నల్ల సాయికిరణ్, హరి, గాజుల కృష్ణ, ఆదోని చంద్ర శేఖర్, వెంకటాపురం జీవన్, బొమ్మిడ్యాల శ్రీకాంత్, వేణు గోపాల్, నరేష్, శ్రీహరి, టి. ఈశ్వర్, అయ్యప్ప దీక్షలో ఉన్న స్వాములు మరియు పెద్ద ఎత్తున వివిధ గ్రామాల నుండి తరలివచ్చిన హిందూ బంధువులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

కొత్త పథకాలు ఏమో గాని ఉన్నపాకలను ఊడ్చుక పోతున్న కాంగ్రెస్.

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం... అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ గొప్పలు గొప్పలు చెప్పి ఎన్నికల్లో జెండా ఎగరేసిన కాంగ్రెస్ వాళ్ళు కొత్త పథకాలు తెస్తామని చెప్పి ఉన్న పథకాలనే వోట్ చేస్తున్నారని సంగారెడ్డి ఎమ్మెల్యే చింత ప్రభాకర్ విమర్శించారు. రైతులకు కొత్త కొత్త పథకాలు ఇస్తామని చెప్పి ఉన్న పథకాలకు తీసేసి యోచనలో కాంగ్రెస్ ఉన్నదని ఇలాంటి సందర్భంలో వచ్చే టటువంటి అసెంబ్లీ ఎన్నికలు గాని సర్పంచ్ ఎన్నికలు గాని, ఏవైనా ఎన్నికలు వచ్చినా ప్రజలు కాంగ్రెస్ వాళ్లకు బుద్ధి చెప్తారని ఆయన తెలిపారు. 40 పథకాలు పెట్టి నాలుగు పథకాలు కూడా అమలు చేయని కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఎవరు ఓటేస్తారని ఆయన విమర్శించారు. వచ్చే సర్పంచ్ ఎన్నికల్లో తగిన గుణపాఠం చెప్పడం ఖాయమని ఆయన విమర్శించారు. రైతులకు రుణమాఫీ చేస్తామని కొంతమందికి చేసి సగం మందిని పొడి చేశారని ఎద్దేవా చేశారు. ఇప్పుడు కూడా అన్ని చెప్పి మోసం చేస్తారని కాంగ్రెస్ వాళ్లు ఎవరు నమ్మద్దు అని ఆయన తెలిపారు. కెసిఆర్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల ముందే తెలిపారు ఆయన మాట వినకుండా కాంగ్రెస్కు ఓటేసి గెలిపించినందుకు తగిన గుణపాఠం నేర్పారని ఇక ముందైనా రైతులు తెలుసుకొని కాంగ్రెస్కు ఓటు వేయకూడదని ఆయన తెలిపారు.

మాదిగలు పారిశ్రామిక రంగం లో అభివృద్ధి చెందాలి ఎం ఐ సి సిఐ

– ప్రెసిడెంట్ సుంచు రాజ్ కుమార్

చౌటకూర్//వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ కృష్ణ కాంత్ ప్రతినిధి అక్టోబర్ 19 శనివారం రోజున సంగారెడ్డి లో జరిగిన జిల్లా స్థాయి పారిశ్రామిక అవగాహన సదస్సు లో ఎం ఐ సి సి ఐ ప్రెసిడెంట్ సుంచు రాజ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ మాదిగలు పారిశ్రామికంగా అభివృద్ధి చెందాలి అని ఆర్థికంగా ఎంతో వెనకబడివున్నా మాదిగలు ఎం మై సిసిఐ సంస్థను ఉపయోగించుకొని ఆర్థిక అభివృద్ధి సాధించాలి అని తెలిపారు సమావేశం లో జిల్లా పరిశ్రమల సంస్థ జనరల్ మేనేజర్ మాట్లాడుతూ దళిత గిరిజనులు పరిశ్రమలు స్థాపించుటకు జిల్లా పరిశ్రమల కేంద్రం సహాయం తీసుకోవాలి అని కోరారు ఎస్సీ కార్పొరేషన్ ఎక్స్యూటివ్ డైరెక్టర్ రామ చారీ మాట్లాడుతూ కార్పొరేషన్ లోన్స్ తీసుకొనుటకు తమను సంప్రదించాలి అని తెలిపారు నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఎం %o% మ్ ఎం ఈ యూసుఫ్ గూడా హైదరాబాద్ నుండి కోటేశ్వర రావు వివిధ రాష్ట్ర మరియు కేంద్ర ప్రభుత్వాల పథకాల గురించి సవివరంగా వివరించారు ఇంకా ఈ కార్యక్రమం లో ఎం ఐ సి సి ఐప్రధాన కార్యదర్శి బక్క నరసింహ, కోశాధికారి ఉట్కూరి సత్యేంద్ర కుమార్, ఉపాధ్యక్షులు అవునూరి సుధాకర్, పొట్ట మాధవి ఆర్గనైజేషన్ సెక్రటరీ కక్కెరావాడ శ్రీనివాస్, ఎస్క్యూటివ్ మెంబెర్స్ భాస్కర్, గుమ్మడి సతీష్, అనిల్, ఒగ్గు నగేష్ మరియు సంగారెడ్డి జిల్లా ప్రతినిధులు కాశపాగ ఇమ్మయ్య,జిల్లా ఎస్సీ ఎస్టీ అట్రాసిటీ విజిలెన్స్ అండ్ మనిటరింగ్ సభ్యులు రాయకోటి నరసింహ, వివిధ రంగాలకు చెందిన మాదిగ పారిశ్రామికవేత్తలు మైనంపల్లి కిషన్. పల్లె కిష్టయ్య లక్ష్మన్న గారి వేణు. వినోద్ కుమార్.శంకరయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గుమ్మడిదల మండల బీఆర్ఎస్ పార్టీ నూతన మండల

అధ్యక్షుడిగా మాజీ ఎంపీటీసీ కొత్తపల్లి ప్రభాకర్ రెడ్డి

- రాష్ట్ర నాయకులు చిమ్ముల గోవర్ధన్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో బిఆర్ఎస్ పార్టీ మండల కమిటీ ఏకగ్రీవ ఎన్నిక

గుమ్మడిదల,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: బీఆర్ఎస్ పార్టీ గుమ్మడిదల మండలం నూతన అధ్యక్షుడిగా కొత్తపల్లి ప్రభాకర్ రెడ్డిని ముఖ్య నాయకుల సమక్షంలో ఎన్నుకున్నారు. సంగారెడ్డి జిల్లా గుమ్మడిదల మండలంలోని సిజీఆర్ క్యాంపు కార్యాలయంలో రాష్ట్ర నాయకులు చిమ్ముల గోవర్ధన్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో శనివారం ముఖ్య నాయకుల కార్యకర్తల సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మండల పార్టీ నూతన అధ్యక్షుడిగా కొత్తపల్లి ప్రభాకర్ రెడ్డిని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. ఆయనతోపాటు ఉపాధ్యక్షులుగా కొత్తపల్లి మల్లేష్ గౌడ్, ప్రధాన కార్యదర్శిగా అన్నారం నరహరిని ఎన్నుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర నాయకులు చిమ్ముల గోవర్ధన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ... ప్రత్యేక తెలంగాణ రాష్ట్రం సాధించడమే లక్ష్యంగా స్థాపించబడిన బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఎన్నో కష్టాలు చూసిందని అన్నారు. అయినప్పటికీ వెనకడుగు వేయకుండా మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక రాష్ట్రం సాధించి రెండుసార్లు అధికారంలోకి వచ్చిందని అన్నారు. గత హయాంలో మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ జిల్లా మంత్రి హరీష్ రావు ఆధ్వర్యంలో ఎన్నో పదవులు అనుభవించిన నాయకులు నేడు అధికారం మారగానే పార్టీ మారడం పట్ల ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ప్రస్తుతం అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీలను పక్కనపెట్టి ప్రజలను ఇబ్బందులకు గురి చేస్తుందని అన్నారు. నూతన మండల పార్టీ అధ్యక్షులు కొత్తపల్లి ప్రభాకర్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో మండలంలో పార్టీని బలోపేతం చేయడమే కాక కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇచ్చిన 6 గ్యారంటీలను అమలు చేసేంతవరకు ప్రజా గొంతుకై ప్రశ్నిస్తూ వస్తుందని అన్నారు. నూతనంగా ఏనుకోబడ్డ మండల నాయకులకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. రానున్న రోజుల్లో మరింత బలోపేతంగా పనిచేస్తామని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో తాజా సర్పంచులు, ఎంపీటీసీలు, అన్ని గ్రామాల గ్రామ కమిటీ అధ్యక్షులు,ముఖ్య నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంగారెడ్డి లో గుర్తుతెలియని శవం లభ్యం.

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం.... సంగారెడ్డి పట్టణంలోని పాత బస్టాండ్ సమీపంలో శనివారం ఉదయం 9 గంటల సమయంలో గుర్తు తెలియని శవం లభ్యమైనదని సిఐ భాస్కర్ తెలిపారు. బస్టాండ్ సమీపంలో ఆ వ్యక్తి పడి ఉండడంతో కంట్రోలర్ కిషన్, 108 కి ఫోన్ చేయడంతో సమాచారం అందించారు. వెంటనే ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. ఆ వ్యక్తి మరణించినట్లు డాక్టర్లు నిర్ధారించారు ఎవరైనా గుర్తు పడితే ఈ యొక్క నంబర్కు ఫోన్ చేయాలని పోలీసు వారు తెలిపారు. 08455-27633, 87 1265 6718 నెంబర్లకు సంపాదించాలని సిఐ భాస్కర్ తెలిపారు.

డయాలసిస్ పేషెంట్ కు భరోసా

రామగుండం,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి రాజు:ముప్పై తోమిదవ డివిజన్లో డయాలసిస్ పేషెంట్ సుధాకర్ కు నాలుగవ నెల కొరకు,కాంగ్రెస్ జిల్లా అధికార ప్రతినిధి బెంద్రం రాజి రెడ్డి నిత్యవసర సరుకులు ఇవ్వడం జరిగింది.ఈ కార్యక్రమంలో డివిజన్ అధ్యక్షులు ఆసిఫ్ ఖాన్ భారతి,నగర ఇన్చార్జి కాదాస్ కుమార్, విగ్నేశ్వర నగర ఇన్చార్జ్ మహిళా నాయకురాలు సీతమ్మ నవలతో మరియు యువజన విభాగం నాయకుడు పల్లె హరీష్ రెడ్డి చింటూ తదితరు కాంగ్రెస్ నాయకులు పాల్గొన్నారు

ఏటీఎం కార్డు లేకుండా ఆధార్‌తో డబ్బులు విత్ డ్రా చేయొచ్చు

ఏటీఎం కార్డ్ లేకుండానే కేవలం మీ ఆధార్ సహాయంతో మీ బ్యాంకు ఖాతా నుండి డబ్బులు విత్ డ్రా చేసుకోవచ్చు. ఈ సదుపాయం కోసం.. ముందుగా మీ ఆధార్ నంబర్‌కు బ్యాంకు ఖాతాకు లింక్ చేయాలి. ఆ తరువాత, మీ దగ్గర్లోని మైక్రో ఏటీఎంలో మీ ఆధార్ నంబర్‌ను ఎంటర్ చేయండి. ఈ సిస్టమ్ ఆధార్‌తో లింక్ అయి ఉన్న బ్యాంక్ ఖాతా వివరాలను తనిఖీ చేస్తుంది. ఆ తరువాత బయోమెట్రిక్ వెరిఫికేషన్ పూర్తిచేసి.. సులభంగా క్యాష్ విత్ డ్రా చేసుకోవచ్చు.

ఆకస్మికంగా పాఠశాలను సందర్శించిన మండల విద్యాధికారి.

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం.... సంగారెడ్డి జిల్లా మండల పరిధిలోని పసలవాది జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలను మండల విద్యాధికారి విద్యాసాగర్ శనివారం సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాలలో అమలు చేస్తున్న మధ్యాహ్న భోజనం, మరియు స్కూల్లో ఉన్నటువంటి రికార్డులను, విద్యార్థుల చదువుతున్న పనితీరును పరిశీలించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ చదువులో వెనుకబడిన విద్యార్థులపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని అన్నారు. చదువుతోపాటు వివిధ పాఠశాలకు సంబంధించిన ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన క్రీడలు మరియు సంస్కృతిక కార్యక్రమాలు విద్యార్థులకు నేర్పించాలని ఆయన తెలిపారు. ప్రత్యేకంగా వెనుకబడినటువంటి విద్యార్థులను నిలబెట్టి ముందుకు వచ్చేలా ఉపాధ్యాయులు శ్రద్ధ వహించాలని ప్రత్యేకమైన చర్య తీసుకోవాలని తెలిపారు.

ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు మరియు విద్యార్థులు అందరూ పాల్గొన్నారు.

సంగారెడ్డి జిల్లాలో గ్రూప్ -3 పరీక్షలకు అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి అయినాయి కలెక్టర్.

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం.... జిల్లాలో నవంబర్ 17, 18 తేదీల్లో జరిగే గ్రూప్-3 పరీక్షల కోసం అన్ని ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు కలెక్టర్ వల్లూరు క్రాంతి ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. 49 పరీక్ష కేంద్రాల్లో మొత్తం 17,000 మంది అభ్యర్థులు పరీక్ష రాస్తారని తెలిపారు. పరీక్ష కేంద్రాలను అధికారులు తనిఖీ చేసి వసతులు పరిశీలించాలని పేర్కొన్నారు. ప్రశ్న పత్రాలను భారీ బందోబస్తు మధ్య స్ట్రాంగ్ రూములకు తరలిస్తామని కలెక్టర్ తెలిపారు.

కలెక్టర్ కార్యాలయం ముందు విశ్వహిందూ పరిషత్ ఆధ్వర్యంలో ధర్నా.

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టి మాణిక్యం... సంగారెడ్డి జిల్లాలో హిందూ దేవాలయాలపై దాడికి నిరసనగా సంగారెడ్డి కలెక్టర్ కార్యాలయం ముందు విశ్వహిందూ పరిషత్ ఆధ్వర్యంలో శనివారం ధర్నా నిర్వహించారు. అలాగే బజరంగ్ దళ్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు సుభాష్ చంద్ర మాట్లాడుతూ హిందూ దేవాలయాలపై దాడి చేసిన వారిని గుర్తించి కఠినంగా శిక్షించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఒకచోట కాదు వేరే రాష్ట్రాల్లో కూడా జరుగుతున్న పట్టించుకోకుండా ఉంటున్నాం ప్రభుత్వాన్ని ఏమనాలని ఆయన ప్రశ్నించారు. హైదరాబాదులో కానీ సంగారెడ్డి జిల్లాలో గాని ఇతర రాష్ట్రాల్లో గాని హిందూ దేవాలయాలపై దాడికి నిరసనగా ఎవరైనా వ్యతిరేకిస్తే ఊరుకునేది లేదని ఆయన తెలిపారు.

ఇన్ని దేవాలయాలపై దాడి జరుగుతున్న ఒక్కరు కూడా దొరకడం లేదా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కేంద్ర ప్రభుత్వం అసలు పనిచేస్తుందా లేదా అని ఆయన ప్రశ్నించారు. వెంటనే దాడి చేసిన హిందూ దేవాలయాలపై దాడి చేసినటువంటి వారిని కఠినంగా శిక్షించాలని కోరుతూ డిమాండ్ చేశారు అనంతరం కలెక్టర్ కార్యాలయంలో వినతిపత్రం సమర్పించారు.

విషవాయువులును గాలిలోకి వదులుతున్న పరిశ్రమలు

- ప్రాణాలు పోతున్న పట్టించుకుని పిసీబీ అధికారులు...
- ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలి...
- బిఆర్ టియు రాష్ట్ర కార్మిక నాయకుడు శ్రమశక్తి అవార్డు రవిసింగ్

కుత్బుల్లాపూర్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి దుర్గారావు.

జీడిమెట్ల, బొల్లారం కాజిపల్లి, పారిశ్రామికవాడలోని రసాయన పరిశ్రమలు రాత్రివేళ వర్షం పడితే చాలు ఏరులై పారుతున్న రసాయనలు విషవాయువులతో తీవ్ర ఇబ్బందులుపడుతున్నారు.. రాత్రి అయ్యింది అంటే చాలు కాలనీ, బస్తీలలో పొగమంచులా వాయువులు కమ్ముకుంటున్నాయి. ఈ వాయువులు పీల్చి అనేక మంది రోగాల బారిననపడుతున్నారు. ప్రభుత్వం వెంటనే చర్యలు తీసుకుని రసాయన పరిశ్రమలను మూసివేయాలి అని డిమాండ్ చేసిన బిఆర్ టియు రాష్ట్ర కార్మిక నాయకుడు శ్రమశక్తి అవార్డు గ్రహీత రవిసింగ్.. కార్మిక నాయకుడు రవిసింగ్ మాట్లాడుతూ పరిశ్రమక వాడలో రసాయనఘాటుతో నిత్యం. ఇబ్బంది పడుతున్న ప్రజలు కాలుష్య నియంత్రణ బోర్డు అధికారులకు ఫిర్యాదు చేసిన ఏమాత్రం చలనం ఉండడం లేదు.. గతంలో పిసిబి కార్యాలయంలో పీరియడ్ చేస్తే కొంత సమయం కేటాయించి పట్టించుకునేవారు.. ఇప్పుడు ఎంత పిరియడ్ చేసిన నిమ్మకు నీరుఎత్తినట్టు వ్యవహరిస్తున్న ప్రభుత్వం మరియు పిసిబి అధికారులు..వెంటనే స్పందించి విషవాయులను కొలిచే యంత్రాలను ఏర్పాటు చేయాల్సిన అవసరం ఉంది అని తెలిపారు..

సంగారెడ్డి మున్సిపల్ అధికారుల నిర్లక్ష్యానికి నిదర్శనం.

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం... సంగారెడ్డి జిల్లాలో మున్సిపల్ కార్యాలయంలో ఎవరు దారి వారే అన్నట్టుగా నడుస్తున్న ట్రాక్టర్లు. చెత్త ఎత్తుక పోయేముందు ట్రాక్టర్ల పై టాపర్ కప్పి తీసుకపోవాలని డంపింగ్ యార్డ్ వరకు వెళ్లవలసిన ట్రాక్టర్లు టాపర్లు ఏమి లేకుండా సంగారెడ్డి పట్టణంలోని చెత్త సగం పడిపోవడంతో దారినపోయి ప్రజలకు ఇబ్బందిగా మారిందని ప్రజలు తెలిపారు. పట్టణ ప్రజలు ద్వారెమ్మడి వెళుతుంటే మురికి చెత్త పడడం వారిపై కళ్ళల్లో పొడి చెత్త పడడంతో ఇబ్బందిగా మారిందని పట్టణ ప్రజలు తెలిపారు. దీనికి నిదర్శనం మున్సిపల్ అధికారుల లేదా ట్రాక్టర్ల కాంట్రాక్టు అధికారుల ఎవరిది నిర్లక్ష్యం అనేది ఎవరికీ తెలియడం లేదు. ఇలాంటి అప్పుడు మున్సిపల్ అధికారులు ముందుకు వచ్చి ప్రజలకు ఇబ్బంది లేకుండా చూడాలని ప్రజలు కోరుచున్నారు.

క్లినాక్సి సొల్యూషన్ కు ఇండియన్ ఫార్మసిటికల్ అసోసియేషన్ అవార్డు

కూకట్ పల్లి అక్టోబర్ 19(వాస్తవ తెలంగాణ) క్లీనాక్సి సొల్యూషన్స్ స్కిల్ డెవలప్మెంట్ సెంటర్ కు ఇండియన్ ఫార్మసిటికల్ అసోసియేషన్ గుర్తింపు లభించింది. ఇండియన్ ఫార్మాసుటికల్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు డాక్టర్ టీ.వీ. నారాయణ చేతుల మీదుగా క్లినాక్షి సొల్యూషన్స్ చైర్మన్ వేమవరపు సతీష్ కుమార్ అవార్డును అందుకున్నారు. మైక్రో బయాలజీ కెమిస్ట్రీ ఫార్మసీ బయోటెక్నాలజీ నర్సింగ్ డెంటల్ అగ్రికల్చర్ రంగాలతో పాటు ఇతర విభాగాల్లో విద్యనభ్యసించిన విద్యార్థులకు మేధావుల చే శిక్షణ ఇప్పించి నిరుద్యోగులకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించేందుకు వారధిగా పనిచేస్తుంది క్లీనాక్సి సొల్యూషన్స్. దీనిని గుర్తించిన ఇండియన్ ఫార్మసిటికల్ అసోసియేషన్ అవార్డు ఇచ్చి గుర్తింపునిచ్చింది. ఈ సందర్భంగా క్లినాక్సి సొల్యూషన్స్ చైర్మన్ వేమవరపు సతీష్ కుమార్ మాట్లాడుతూ వివిధ కళాశాలలో విద్యనాభ్యసించిన

విద్యార్థులకు నిష్ణాతులైన అధ్యాపక వర్గంతో శిక్షణ ఇప్పించి శిక్షణలో భాగంగా సెమినార్స్ ప్రత్యేకంగా వర్క్ షాపులు నిర్వహించి క్యాంపస్ రిక్రూట్మెంట్ లో సెలెక్ట్ అయ్యే విధంగా తాము చేస్తున్న కృషికి ఇండియన్ ఫార్మసిటికల్ అసోసియేషన్ అవార్డు తమ సంస్థకు ఇవ్వడం పట్ల కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

పారదర్శకంగా ఇందిరమ్మ కమిటీలు, లబ్ధిదారుల ఎంపిక

- ఎమ్మెల్యే గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి

పటాన్చెరు,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: ప్రతి పేదవాడికి సొంతింటి కలను సాకారం చేయాలన్న సమున్నత లక్ష్యంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇందిరమ్మ ఇండ్ల పథకం ప్రారంభించిందని.. పూర్తి పారదర్శకంగా కమిటీలు, లబ్ధిదారుల ఎంపిక చేపట్టాలని సంభందిత శాఖ అధికారులకు పటాన్చెరు ఎమ్మెల్యే గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి ఆదేశించారు. గురువారం సాయంత్రం పటాన్చెరు పట్టణంలోని ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో.. మున్సిపల్ కమిషనర్లు, ఎంపీడీవోలు, ఎంపీఓలు, ఆయా గ్రామ పంచాయతీల కార్యదర్శులతో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం విధివిధానాలపై ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ. ప్రభుత్వం సూచించిన నిబంధనలకు అనుగుణంగా గ్రామసభ ఏర్పాటు చేసి గ్రామ కమిటీలు, వార్డ్ కమిటీలు ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు అర్హులైన వారిని లబ్ధిదారులుగా ఎంపిక చేయాలని సూచించారు. ఈ పథకం కింద ఇండ్లు నిర్మించుకునే లబ్ధిదారులకు సొంతంగా ఖాళీగా జాగా ఉంటే ఇంటి నిర్మాణానికి రూ.5 లక్షలు సాయం అందించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ఎవరైనా నిరుపేదలకు జాగా లేకుంటే.. అధికారుల పరిశీలన తర్వాత వారి ఖాళీ స్థలంతో పాటు ఇంటి నిర్మాణానికి అవసరమైన ఆర్థిక సాయం అందించనున్నట్లు తెలిపారు. లబ్ధిదారుల ఎంపికలో ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ అవకతవకలు జరగడానికి వీలు లేదని ఆదేశించారు. త్వరలోనే ప్రభుత్వం లాంఛనంగా పథకాన్ని ప్రారంభించిన ఉందని తెలిపారు.

నాణ్యత ప్రమాణాలతో సీసీ రోడ్డు నిర్మించాలి కార్పొరేటర్ వెంకటేష్ గౌడ్

కూకట్ పల్లి అక్టోబర్ 19(వాస్తవ తెలంగాణ) కూకట్ పల్లి మున్సిపల్ ఆల్విన్ కాలనీ డివిజన్ పరిధిలోని కమలమ్మ కాలనీలో పదహారు లక్షల రూపాయల నిధులతో నిర్మిస్తున్న నూతన సీసీ రోడ్ల నిర్మాణ పనులను డివిజన్ కార్పొరేటర్ దొడ్ల వెంకటేష్ గౌడ్ పరిశీలించరు . ఈ సందర్భంగా కార్పొరేటర్ మాట్లాడుతూ సీసీ రోడ్డు నిర్మాణ పనులను నాణ్యత ప్రమాణాల విషయంలో రాజీ పడకుండా యుద్ధ ప్రాతిపదికన పూర్తి చేసి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని అన్నారు. రోడ్డును లెవెలింగ్ చేసి వర్షపు నీరు నిలిచిపోవడం వంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా ముందస్తు ప్రణాళికలతో నిర్మాణ పనులను పూర్తి చేయాలని సంబంధిత అధికారులకు సూచించారు. కార్యక్రమంలో పాండుగౌడ్, జిల్లా గణేష్, శివరాజ్ గౌడ్, కె.నరసింహులు, వర్క్ ఇన్స్పెక్టర్ రవి కుమార్, కాలనీ వాసులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చార్మినార్ లో రాజీవ్ గాంధీ సద్భావన యాత్ర

కూకట్ పల్లి అక్టోబర్ 19(వాస్తవ తెలంగాణ) రాజీవ్ సద్భవన్ సభ్యుల కొప్పిశెట్టి నిరంజన్ కుమారుడు కొప్పిశెట్టి రాఘవేందర్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన. కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథి తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రివర్యులు రేవంత్ రెడ్డి టిపిసిసి అధ్యక్షులు మహేష్ కుమార్ గౌడ్ పాల్గొనరు . మాజీ మంత్రివర్యులు గీతారెడ్డి దంపతులకు రేవంత్ రెడ్డి టిపిసిసి అధ్యక్షులుమహేష్ కుమార్ గౌడ్ శాలువాతో సత్కరించి మెమెంటో బహుకరించినారు. సద్భవన 34 సంవత్సరం యాత్ర లో టీపీసీసీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ జగ్గారెడ్డి కూకట్పల్లి నియోజకవర్గం నుంచి శేరి సతీష్ రెడ్డి కాంగ్రెస్ పార్టీ కూకట్పల్లి నియోజకవర్గం మాజీ అధ్యక్షులు సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు సంజీవరావు సునీల్ యాదవ్ ప్రవీణ్ కుమార్ ఫణింద్ర కుమార్ లక్ష్మీనారాయణ మొయిజ్ నితీష్ గౌడ్ రామకృష్ణారెడ్డి బాబురావు శేషగిరి నాయుడు సతీష్ తదితరులు పాల్గొన్నారులి

వరుస మరణాలతో ఇల్లు ఖాళీ చేస్తున్న గ్రామస్తులు!

నల్గొండ జిల్లా, వేములపల్లి మండలం శెట్టిపాలెం గ్రామంలో ఏడాది కాలంలో సుమారు 74 మంది వివిధ కారణాలతో మృతి చెందారు. గ్రామంలో ఎక్కువగా యువకులే మరణించడంతో ఊరికి కీడు సోకిందని గ్రామస్థులు భావించారు. పండితుల సూచన మేరకు గ్రామాన్ని వదిలి రోజంతా పొలాల్లోనే ఉండాలని నిర్ణయించుకున్నారు. దీంతో గురువారం ఉదయాన్నే ఇళ్లకు తాళాలు వేసి ఊరి శివార్లలో వనవాసానికి వెళ్లారు. దీంతో శెట్టిపాలెం మొత్తం నిర్మానుష్యంగా మారింది.

డిమాండ్లు నెరవేర్చేందుకు 4 నెలల సమయం కావాలి

ఆర్?జీ కర్ వైద్యురాలి హత్యాచార కేసులో న్యాయం చేయాలని, తమ డిమాండ్లు నెరవేర్చాలని పశ్చిమ బెంగాల్‌లో జూనియర్ వైద్యులు చేపట్టిన నిరవధిక నిరాహార దీక్ష కొనసాగుతోంది. దీనిపై సీఎం మమతా బెనర్జీ స్పందించింది. ప్రతి ఒక్కరికీ నిరసన తెలిపే హక్కు ఉందని, అయితే.. వైద్య సేవలపై దాని ప్రభావం పడకూడదని అన్నారు. వైద్యులు తమ ముందుకు తెచ్చిన డిమాండ్లను ఇప్పటికే నెరవేర్చామని, మిగతా వాటికోసం 3-4 నెలల సమయం ఇవ్వాలని కోరారు.

Editor, printer, published Owned by CHINTHALA RAMAKRISHNA Gummadidala (M&V) SANGAREDDY DIST TELANGANA State 502313 ph 8499902850/RNI NO:TELTEL/2022/81794

నాణ్యత ప్రమాణాలతో సీసీ రోడ్డు నిర్మించాలి కార్పొరేటర్ వెంకటేష్ గౌడ్

కూకట్ పల్లి అక్టోబర్ 19(వాస్తవ తెలంగాణ) కూకట్ పల్లి మున్సిపల్ ఆల్విన్ కాలనీ డివిజన్ పరిధిలోని కమలమ్మ కాలనీలో పదహారు లక్షల రూపాయల నిధులతో నిర్మిస్తున్న నూతన సీసీ రోడ్ల నిర్మాణ పనులను డివిజన్ కార్పొరేటర్ దొడ్ల వెంకటేష్ గౌడ్ పరిశీలించరు . ఈ సందర్భంగా కార్పొరేటర్ మాట్లాడుతూ సీసీ రోడ్డు నిర్మాణ పనులను నాణ్యత ప్రమాణాల విషయంలో రాజీ పడకుండా యుద్ధ ప్రాతిపదికన పూర్తి చేసి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని అన్నారు. రోడ్డును లెవెలింగ్ చేసి వర్షపు నీరు నిలిచిపోవడం వంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా ముందస్తు ప్రణాళికలతో నిర్మాణ పనులను పూర్తి చేయాలని సంబంధిత అధికారులకు సూచించారు. కార్యక్రమంలో పాండుగౌడ్, జిల్లా గణేష్, శివరాజ్ గౌడ్, కె.నరసింహులు, వర్క్ ఇన్స్పెక్టర్ రవి కుమార్, కాలనీ వాసులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాందేవ్ రావు ఆస్పత్రి ఆధ్వర్యంలో అన్ని వర్గాల వారికి సేవలు

కూకట్ పల్లీ అక్టోబర్ 19(వాస్తవ తెలంగాణ) రాందేవ్ రావు హాస్పిటల్ లో అన్ని వర్గాల వారికి సేవలందించడంలో ఎల్లప్పుడు ముందుంటుంది. నేషన్స్ బెనిఫిట్స్ సాఫ్ట్వేర్ కంపెనీ సి ఎస్ ఆర్ యాక్టివిటీ కింద 80 మంది 9 నుంచి 15 సంవత్సరముల లోపు విద్యార్థినులకు హెచ్. పి. వి .వ్యాక్సిన్ 2 డోసులను ఉచితంగా అందజేశారు . శనివారం ఉదయం 9 గంటల కూకట్ పల్లీ రాందేవ్ రావు హాస్పిటల్, లో నిర్వహించరు రిక్షా పుల్లర్స్ కాలనీ జెడ్పిహెచ్ఎస్ పాఠశాల జగద్గిరిగుట్ట విద్యార్థినులకు ఈ వ్యాక్సినేషన్ అందించరు . హానరరీ సెక్రటరీ జె మీరా రావు అపర్ణ రావు పాల్గొనరు . ఈ కార్యక్రమాన్ని నేషన్స్ బెనిఫిట్స్ హెచ్ ఆర్ డిపార్ట్మెంట్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ జె విజయశ్రీఎస్ పత్తికొండ, డాక్టర్ కె .ఛాయాదేవి (ఆబ్స్ట్రిక్స్ అండ్ గైనకాలజీ హెచ్ .ఓ. డి) డాక్టర్. భవానీ దివ్య (పీడియాట్రిక్స్ హెచ్. ఓ. డి) లక్ష్మీ కమలాకర్ , కిషన్ (ఆర్పీ స్కూల్ హెడ్మాస్టర్) . మీరా రావు మాట్లాడుతూ, నాణ్యమైన వైద్యం అనేది అందరికీ అందుబాటు ధరలలో లభించాలి అనే ఉద్దేశంతోనే మా అత్తగారైన రాణి కుముదిని దేవి ఈ రాందేవ్ రావు హాస్పటల్ ను స్థాపించారు. దీనిలో భాగంగానే ఈరోజు ఈ వ్యాక్సినేషన్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించరు . ఈ కార్యక్రమానికి ఫైనాన్షియల్ గా సహకరించినటువంటి నేషన్స్ బెనిఫిట్స్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ ఎస్ పత్తికొండ కి మరియు వారి టీం సభ్యులందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. నేషన్స్ బెనిఫిట్స్ సంస్థ ముందుకు రావటం చాలా ఆనందించ వలసిన విషయం అని తమ హర్షన్ని వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో నేషన్స్ బెనిఫిట్స్ సంస్థ నుంచి రామకృష్ణ , అభినయ రెడ్డి ,హరీష్ , జగదీష్ శివకుమార్ ,మధు ,మేరీ మార్గరిట్ , శ్రావణి , శ్రావణి రెడ్డి , సయ్యద్ రఫీ ,పాల్గొన్నారు రాందేవ్ రా హాస్పిటల్ నర్సింగ్ సూపరిండెంట్ మేరి డేవిడ్,అడ్మిన్ మేనేజర్లు, కల్పనా ,రమాదేవి, లలిత, శ్రావణ్ రెడ్డి ,రవీందర్, రామ్ కళ్యాణ్ ,వసంత ,శరత్, రణదీప్, సాయి, యాస్మిన్, సురేష్ రాజు, మరియు వైద్యులు డాక్టర్. లక్ష్మీ శ్రావణి, డాక్టర్. శ్రీవిద్య ,డాక్టర్. ప్రవీణ, డాక్టర్. శృతి, నర్సస్ జ్యోతి, సావిత్రి, హెల్పిబా, అమూల్య పాల్గొనరు.

ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో ఎన్సిసి సెలక్షన్స్ ప్రిన్సిపల్ హుస్సేన్

వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ మెదక్ ప్రతినిధి (ఆంజనేయులు) స్థానిక ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో డిగ్రీ ప్రథమ సంవత్సర విద్యార్థులకు ఎన్సిసి సెలక్షన్స్ నిర్వహించినట్టు ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ హుస్సేన్ తెలిపారు. 2024-25 విద్యా సంవత్సరంలో చేరిన విద్యార్థులకు ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించినట్టు తెలిపారు.

ఈ సెలక్షన్స్ లో సుమారు 200 మంది విద్యార్థులు పాల్గొనగా వారిలో వందమందిని ఎంపిక చేసినట్టు తెలిపారు. ఎన్సిసి ఇన్చార్జి అధికారి సురేందర్ రావు మాట్లాడుతూ ఎంపిక చేయబడిన విద్యార్థులకు మూడు సంవత్సరాల పాటు చక్కటి శిక్షణను ఇస్తామని, ఈ శిక్షణ ద్వారా విద్యార్థులు ఆర్మీ, పోలీసు కానిస్టేబుల్ మరియు సెంట్రల్ ఇండస్ట్రియల్ సెక్యూరిటీ ఫోర్స్ తదితర ఉద్యోగాలకు అర్హతను పొందవచ్చునని తెలిపారు. ఈ ఎంపిక కార్యక్రమానికి సంగారెడ్డి ఆర్మీ ఆఫీసర్ మహేష్ బచత్, గురుప్రీత్ సింగ్ ఆధ్వర్యంలో ఎంపికను నిర్వహించారు.

కెసిఆర్ ప్రభుత్వంలో మొట్టమొదటి మహిళా పార్క్ ఏర్పాటు చేశారు ఎమ్మెల్యే కృష్ణారావు

కూకట్ పల్లీ అక్టోబర్ 19(వాస్తవ తెలంగాణ) కూకట్ పల్లి ఐడియల్ చెరువు వద్ద నేటి స్త్రీ సంస్థ ఆధ్వర్యంలో 3కే వాక్ ఏర్పాటు చేశారు. ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు మాట్లాడుతూ గత ప్రభుత్వంలో మహిళలకు మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ ఆధ్వర్యంలో వ్యాయామం చేసుకోవడానికి అనుకూలంగా పార్కులకు పెద్దపీట వేశారని అందులో భాగంగానే హైదరాబాదులో మొట్టమొదటి మహిళా పార్కును కూడా కూకట్ పల్లిలో ఏర్పాటు చేశామన్నారు. నగరంలో కాలుష్యం,ఉద్యోగ ఒత్తిడి అధిగమించడానికి వ్యాయామం చేయడం ఆరోగ్యానికి ఉపయోగకరమని ఇలాంటి మంచి కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేసిన నేటి స్త్రీ సంస్థ వారికి ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు కృతజ్ఞతలు చెప్పారు

పోలీస్ స్టేషన్ ని సందర్శించిన గీతాంజలి పాఠశాల విద్యార్థులు

కూకట్ పల్లీ అక్టోబర్ 19(వాస్తవ తెలంగాణ) కూకట్ పల్లీ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని గీతాంజలి పాఠశాల విద్యార్థులు శనివారం కూకట్పల్లి పోలీస్ స్టేషన్ని సందర్శించరు సి ఐ ముత్తు విద్యార్థులకు పోలీసు విధులను వివరించి, ఆఫీస్ వర్క్ స్టేషన్ను చూపించి పోలీసుల పనితీరును విద్యార్థులకు వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గీతాంజలి పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులు పోలీసు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

పాఠశాలను సందర్శించిన జిల్లా విద్యాధికారి

జిన్నారం,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: జిన్నారం మండలం కొడకంచి ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాలను జిల్లా విద్యాధికారి వెంకటేశ్వర్లు శనివారం సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా డిఈఓ పాఠశాలలో విద్యార్థుల చదువుతున్న తీరును పరిశీలించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్యను అందించాలని, చదువులో వెనుకబడిన విద్యార్థులపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని ఉపాధ్యాయులను సూచించారు.

వ్యభిచార గృహాల నిర్వాహకుల అరెస్ట్

పటాన్చెరు,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం నెల్లూరు పట్టణం హరినాథపురంకు చెందిన సాయి క్రిష్ణ రెడ్డి (40), నాగేశ్వర్ రావు(37), కోల్కతాకు చెందిన మున్న ద్వారా కోల్ కతా నుండి అమ్మాయిలను పిలిపించి సంగారెడ్డి జిల్లా పటాన్చెరు నియోజకవర్గం అమీన్ పూర్, చిట్కుల్ ఏరియాలో అద్దె ఇల్లు తీసుకొని వ్యభిచార గృహాలను నిర్వహిస్తున్నారు. వ్యభిచారం గృహాల మీద పోలీసులు రైడ్ చేసి నిర్వాహకులను శనివారం అరెస్టు చేసి రిమాండణ్ కు తరలించినట్లు తెలిపారు.

సభ్యత్వ నమోదులో వేగం పెంచాలి...

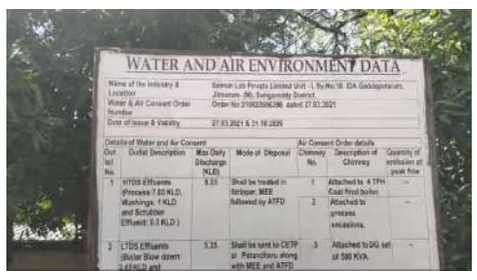
కార్యకర్తలకి రాష్ట్ర ఇన్చార్జి సునీల్ బన్సిల్ పిలుపు..

మనోహరబాద్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి నవీన్ : బిజెపి సభ్యత్వ నమోదు లో వేగం పెంచాలని మండల నాయకులకి తెలంగాణ రాష్ట్ర ఇన్చార్జి సునీల్ బన్సిల్ ఆదేశాలు జారీ చేశారు. శనివారం రోజునా శంషాబాద్ లో జరిగిన బీజేపీ సభ్యత్వ నమోదు రివ్యూ మీటింగ్ సందర్భంగా మెదక్ జిల్లా మనోహరాబాద్ మండలానికి చెందిన రాష్ట్ర సర్పంచుల పోరం ఉపాధ్యక్షుడు కళ్ళకాల్ మాజీ సర్పంచ్ సత్తి మల్లేష్ వలువురు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మెదక్ ఎంపీ మదవనేని రఘునందన్ రావు, తెలంగాణ రాష్ట్ర ఇంచార్జ్ సునీల్ బంసిల్ మాట్లాడుతూ ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకొని సభ్యత్వ నమోదు లో వేగం పెంచాలని పార్టీ అభివృద్ధికి పెద్ద ఎత్తున కృషి చేయాలని సూచించారని వారు తెలిపారు. రాబోయే రోజులలో తెలంగాణలో బిజెపి అధికారంలోకి వస్తుందని వారు ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

రాఘవేంద్ర నగర్,బాలాజీ నగర్ కాలనీలోని అక్రమ నిర్మాణాలపై చర్యలు తీసుకోవాలి

మేడ్చల్ వాస్తవ తెలంగాణ. మేడ్చల్ మున్సిపల్ పరిధిలోని అత్వెల్లి రాఘవేంద్ర నగర్,బాలాజీ నగర్ కాలనీలో కొంతమంది నిర్మాణదారులు అనుమతి పొందిన దానికన్నా అదనముగా నిర్మాణలు చేస్తూ చేసి రోడ్డు,పార్క్ స్థలములు కబ్జా చేసిన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని కాలనీవాసులు శనివారం జిల్లా కలెక్టర్,మున్సిపల్ కార్యాలయంలో ఫిర్యాదు చేశారు.మున్సిపాలిటి పరిధిలోని రాఘవేంద్రా నగర్ కాలనీ 70ఎకరాల లేఔట్ అని కానీ ఒక్క గజం పార్కు స్థలము కూడా లేదని వారు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.పార్కుల స్థలలు,రోడ్లు ఆక్రమించుకొని నిర్మాణములు చేశారని తెలిపారు.బాలాజీ నగర్ కాలనీలో సైతం 20ఫీట్ల రోడ్డులతో నిర్మాణల అనుమతి తీసుకుని సెట్ బ్యాక్ లేకుండా నిర్మాణాలు చేపట్టారని అన్నారు.మున్సిపలిటిలో ఇంటి నిర్మాణానికి కనీసం 30ఫీట్ల రోడ్డు ఉండాలని 20ఫీట్ల రోడ్డు రెండు వక్కల 5ఫీట్లలో సెట్ బ్యాక్ ఉండాలని తెలిపారు.కాగా అట్టి రోడ్డు స్థలము వదిలి పెట్టకుండ అక్రమముగా నిర్మాణలు చేపట్టారని అన్నారు.జాతీయ రహదారి 44నుండి కిష్టాపూర్ వరకు వయా కేఎల్ఆర్ బాలాజీ నగర్ మీదుగా 100ఫీట్ల రోడ్డు ప్రపోజ్ చేశారని పేర్కొన్నారు.

సంపులో పడి కార్మికుడు మృతి



జిన్నారం,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: సంగారెడ్డి జిల్లా జిన్నారం మండలం గడ్డపోతారం పారిశ్రామికవాడలో సెల్ మార్ ల్యాబ్ పరిశ్రమలో చిల్లింగ్ ప్లాంట్ బ్రెయిన్ వాటర్ సంపులో పడి అనుమానస్పద స్థితిలో కార్మికుడు మృతి దర్యాప్తు చేస్తున్న పోలీసులు పరిశ్రమ వర్గాల నిర్లక్ష్యం తోటి పరిశ్రమలు ఎలాంటి సేఫ్టీ లేకపోవడంతోనే కార్మికుడు మృతి చెందాడని స్థానికులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు

తెలంగాణ ప్రజలకు దీపావళి కానుక

తెలంగాణ ప్రజలకు రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ దీపావళి కానుక ఇచ్చేందుకు సిద్ధమవుతున్నట్టు తెలుస్తోంది. ఈ మేరకు మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి కీలక ప్రకటన చేశారు. రాష్ట్రంలోని పేద ప్రజలు ఎప్పుడెప్పుడా అని ఎదురుచూస్తున్న ఇందిరమ్మ ఇండ్ల పంపిణీపై మంత్రి తీపికబురు వినిపించారు. అక్టోబర్ నెలాఖరులోగా.. మొదటి విడతలో ఇందిరమ్మ ఇండ్లు పంపిణీ చేయనున్నట్టు ప్రకటించారు. హైదరాబాద్ కలెక్టరేట్ గోషామహల్ నియోజకవర్గంలోని లబ్దిదారులకు డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇండ్ల పట్టాలను మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్, ఎమ్మెల్యేలు రాజాసింగ్, గణేష్, ఎమ్మెల్సీ బల్మూరి వెంకట్తో కలిసి మంత్రి పొంగులేటి పంపిణీ చేశారు. మొత్తం.. 144 మంది లబ్దిదారులకు మేడ్చల్ జిల్లాలోని రాంపల్లిలో ఉన్న డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇండ్ల పట్టాలు అందించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడిన పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి... ఇందిరమ్మ ఇండ్ల పంపిణీ గురించి చెప్పుకొచ్చారు. ప్రతి నియోజకవర్గానికి 3,500 నుంచి 4,000 ఇందిరమ్మ ఇండ్లు మంజూరు చేయనున్నట్లు మంత్రి తెలిపారు. రానున్న నాలుగేళ్లలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సుమారు 20 లక్షల ఇందిరమ్మ ఇళ్లు నిర్మించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని చెప్పుకొచ్చారు.

పార్టీలకు అతీతంగా పేదలకు ఇందిరమ్మ ఇండ్లు అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. లక్షా 50 వేల ఇండ్లకు టెండర్లు పిలిచామని.. 98 వేల ఇండ్లు కట్టామని, 40 వేల ఇండ్లు ఇప్పటికే పంపిణీ చేశామని.. ఇంకా 58 వేలు పంపిణీ చేయాల్సివుందని చెప్పిన గత బీఆర్ఎస్ సర్కార్.. వాటిని కేవలం ఎన్నికల్లో ఓట్ల కోసమే వాడుకుందని విమర్శించారు.

మునగ స్త్రీలకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది

మన దేశంలో మునగ ప్రయోజనాలను పొందడంలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఉండవు..? ఇది అందరికీ తెలిసిన విషయమే.. సులువుగా లభించే మునగకాయలను అందరూ ఇష్టపడతారు.గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ప్రతి ఇంట్లో మునగ చెట్టు ఉంటుంది. ఒక్కొక్కరు ఒక్కో రకంగా వాటి నుంచి లభించే మునగకాయలను తింటారు. మునగ రుచి, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ప్రజలను ఆకర్షిస్తాయి. అయితే.. మునగలో ఉండే విటమిన్ సి, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు దగ్గు, జలుబును నివారిస్తాయి. అంతేకాదు, క్యాల్షియం , ఐరన్ మునగలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. మగవారికి మునగతో చేసిన వంటకాలు తినాలని చెబుతుంటారు. అయితే.. ఇది మగవారికే కాకుండా.. మహిళలకు కూడా ఎంతో ప్రయోజనాలను కల్గిస్తుంది. మునగలో గర్భిణీ స్త్రీలకు అవసరమైన నియాసిన్, రిబోఫ్లావిన్ , విటమిన్ బి12 వంటి బి విటమిన్లు కూడా ఉన్నాయి. మునగాలోని యాంటీబయాటిక్ ఏజెంట్లు రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే, మునగలో జింక్ ఉంటుంది, ఇది చర్మ సంరక్షణకు చాలా మంచిది. గ్లుటాతియోన్ చర్యను వేగవంతం చేసే లక్షణాలను కూడా మునగ కలిగి ఉంది. శరీరంలో మొటిమలు ఏర్పడటాన్ని తగ్గిస్తుంది. మునగ ఆకు రసం చర్మాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. పాలిచ్చే తల్లులు పాల సరఫరాను పెంచడానికి మునగను ఉపయోగిస్తారు. అంతే కాకుండా మురిపంలో ఉండే పొటాషియం, ఐరన్, కాల్షియం, విటమిన్ సి, బి, బీటా కెరోటిన్ , అమినో యాసిడ్స్ తల్లి పాలను పెంచడంలో సహాయపడతాయి. మునగ కొవ్వు తగ్గడానికి , బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. మునగలో ఫైబర్ , మోనోశాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతాయి. ఉసిరి ఆకులతో నీరు తాగడం వల్ల కూడా రుతు నొప్పి తగ్గుతుంది. ఉసిరికాయ ఆకులతో నీటిని మరిగించి రోజూ తాగడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ అదుపులో ఉంటుంది. ఇది కాకుండా, మునగా యొక్క హెపాటోప్రొటెక్టివ్ ఫంక్షన్ కాలేయాన్ని రక్షించడానికి , టాక్సిన్స్ నుండి రక్షించడానికి సహాయపడుతుంది. శరీరంలోని క్యాలరీల పరిమాణాన్ని తగ్గించడంలో కూడా మునగ మంచిది. మునగ లైంగిక ఉద్దీపనలో కూడా సహాయపడుతుంది. మునగలో ఉండే కామోద్దీపన సమ్మేళనం టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. ఆహారంలో మునగ పువ్వును చేర్చుకోవడం కూడా స్పెర్మ్ కౌంట్ పెంచడంలో సహాయపడుతుంది.

పళ్ళుతోముకుంటే ఏమవుతుంది..?

చాలా మంది తమ నోటిని దేవుని ఇల్లుగా భావిస్తారు. దానిలోని దంతాలు , ఆ ఒక్క నాలుక అన్ని విధాలుగా నీతిగా , శుభ్రంగా ఉంచబడతాయి. అక్కడ స్వేచ్ఛకు అనుమతి లేదు. అయితే కొన్ని ఉన్నాయి. వారి పొడవాటి నాలుకలను వదులుకోండి. దాంతో వారు గందరగోళానికి గురవుతారు. మరికొందరు పళ్లు తోముకోవడం, శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం వంటి పనుల జోలికి వెళ్లరు.కానీ ఆ ప్రాతిపదికన, బ్రషింగ్‌ను ఒకటి లేదా రెండు రోజులు దాటవేయడం పెద్ద విషయంగా అనిపించదు. అయినప్పటికీ, మీ దంత పరిశుభ్రతను చాలా కాలం పాటు నిర్లక్ష్యం చేయడం వలన మీ శరీరం యొక్క మొత్తం ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. నోరు మిలియన్ల బ్యాక్టీరియాలకు నిలయం. , మీరు మీ దంతాలను క్రమం తప్పకుండా బ్రష్ చేయకపోతే, బ్యాక్టీరియా సంఖ్య పెరుగుతుంది. ఇది నోటి దుర్వాసన లేదా తడిసిన దంతాల కంటే అనేక సమస్యలకు దారితీస్తుంది. బ్రష్ చేయని మొదటి కొన్ని రోజుల్లో నోటిలో తక్షణ మార్పులు సంభవిస్తాయి మీరు బ్రష్ చేయడం ఆపివేసినప్పుడు గుర్తించదగిన మొదటి మార్పు దంతాల మీద మృదువైన ఫలకం ఏర్పడటం. ఈ ఫలకం బ్యాక్టీరియాతో నిండిపోయి చిగుళ్లను చికాకుపెడుతుంది. ఇది మంటను కలిగిస్తుంది , ఈ ఎర్రబడిన చిగుళ్ళను తాకినప్పుడు లేదా సున్నితంగా బ్రష్ చేసినప్పుడు సులభంగా రక్తస్రావం అవుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, డెంటల్ ప్లేక్ డెంటిన్‌లో డీకాల్సిఫికేషన్‌ను ప్రారంభించే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి ఈ వైవిధ్యం ఫలకం మీ దంతాలను నాశనం చేసే ముందు ఎనామెల్ కింద రక్షిత పొరపై 48 గంటలలోపు సంభవిస్తుంది.

పచ్చి ఉల్లిపాయల ప్రయోజనాలు

మన వంటింట్లో దొరికే కూరగాయలలో ఉల్లిపాయ కూడా ఒకటి. ఈ ఉల్లిపాయ వల్ల ఎన్నో రకాల లాభాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. ఉల్లిపాయను తరచుగా తినడం వల్ల అనేక రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఉల్లి చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. అందుకే ఉల్లి చేసే మేలు తల్లి కూడా చేయదని అంటూ ఉంటారు. అయితే కొందరు పచ్చి ఉల్లిపాయలు తింటే మరి కొందరు కూరల్లో తినడానికి ఇష్టపడుతూ ఉంటారు. మనలో చాలామంది పచ్చి ఉల్లిపాయ తినడానికి అసలు ఇష్టపడరు. కానీ చాలా మందికి తెలియని విషయం ఏమిటంటే ఉల్లిపాయ వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు కలుగుతాయట. మరి పచ్చి ఉల్లిపాయ తింటే ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. పచ్చి ఉల్లిపాయల్లో మన శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్ సి, విటమిన్ బీ6, కాల్షియం, ఫాస్పరస్, పొటాషియం వంటి పోషకాలు

పుష్కలంగా ఉంటాయి. అలాగే పచ్చి ఉల్లిపాయల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలో ఉండే ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి.

అలాగే ఎన్నో రోగాల ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయని చెబుతున్నారు. పచ్చి ఉల్లిపాయలలో యాంటి క్యాన్సర్ లక్షణాలు కూడా ఉంటాయి. అంటే వీటిని మోతాదులో తింటే క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుందని కొందరు ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే పచ్చి ఉల్లిపాయ డయాబెటిక్ పేషెంట్లకు కూడా ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందట. ఎలా అంటే మధుమేహులు పచ్చి ఉల్లిపాయలను తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయని చెబుతున్నారు. పచ్చి ఉల్లిపాయలను తింటే శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నార్మల్ గా ఉంటాయట.

దీంతో మీ గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుందని, శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ లెవెల్స్ నార్మల్ గా ఉంటే గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుందని చెబుతున్నారు. ఉల్లిపాయల్లో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. అంటే వీటిని తినడం వల్ల మంట, నొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలుగుతాయట. ముఖ్యంగా చలికాలంలో కీళ్లనొప్పుల నొప్పుల నుంచి బయటపడాలంటే పచ్చి ఉల్లిపాయలను వోతాదులో తినడం చాలా మంచిదని చెబుతున్నారు. పచ్చి ఉల్లిపాయలు తినడం వల్ల జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు కూడా తలెత్తవట.

గర్భిణులు కాఫీ తాగొచ్చా?

గర్భధారణ సమయంలో జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. కాబోయే తల్లులలో తరచుగా తలెత్తే ప్రశ్న ఏమిటంటే కాఫీ తాగడం మంచిదేనా అని. ముఖ్యంగా కెఫీన్ కంటెంట్ కారణంగా వారి శిశువు మెదడు అభివృద్ధికి సురక్షితమేనా అనే ప్రశ్నలు కూడా తలెత్తుతుంటాయి. కెఫీన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల పిండంపై ఎలాంటి ప్రభావం ఉంటుంది? కాఫీ అనేది కెఫిన్ ప్రసిద్ధ మూలం. ఇది కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థను ప్రభావితం చేస్తుంది. మితమైన మొత్తంలో కెఫిన్ చాలా మందికి సురక్షితంగా పరిగణిస్తుంటారు.

గర్భధారణ సమయంలో తల్లి ఏది తిన్నా అది కడుపులో పెరుగుతున్న బిడ్డపై ప్రత్యక్ష ప్రభావం చూపుతుందని చెబుతున్నారు వైద్యులు. గర్భిణీ స్త్రీలు కెఫిన్ చాలా నెమ్మదిగా జీర్ణం కావడమే దీనికి కారణం. రక్తప్రవాహంలో ఎక్కువసేపు ఉంటుంది. కెఫీన్‌ను సమర్థవంతంగా విచ్ఛిన్నం చేయడానికి అవసరమైన ఎంజైమ్‌లు పిండంలో లేనందున బిడ్డపై ప్రభావం చూపుతుందంటున్నారు. కెఫీన్ వినియోగం పిండం మెదడు అభివృద్ధిని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది? గర్భధారణ సమయంలో అధిక కెఫిన్ శిశువు మెదడు అభివృద్ధికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది. ఇది భవిష్యత్ పలు సమస్యలకు దారి తీసేలా ఉంటుంది. న్యూరోఫార్మకాలజీలో ప్రచురించిన పరిశోధన ప్రకారం..

చాలా కెఫిన్ మెదడు సర్క్యూట్లకు అంతరాయం కలిగిస్తుందని సూచిస్తుంది. కొన్ని అధ్యయనాలు గర్భంలో అధిక స్థాయిలో కెఫిన్‌కు గురయ్యే శిశువులకు అటెన్షన్ డిజార్డర్స్, హైపర్యాక్టివిటీ వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందని సూచిస్తున్నాయి. అయినప్పటికీ, ఈ ప్రమాదాలు ప్రధానంగా అధిక కెఫిన్ వినియోగంతో ముడిపడి ఉన్నాయని డాక్టర్ విష్ణోయ్ చెబుతున్నారు.

జీరో ఆయిల్ కుకింగ్

ఎప్పుడైనా నూనె రుచి చూశారా? కచ్చితంగా నచ్చదు. కానీ నూనె వల్లే వంట రుచికరంగా ఉంటుందని నమ్ముతాం. అయితే ఆయిల్, నెయ్యి, వెన్నెకు సంబంధించిన ఒక్క చుక్క లేకుండా కూడా టేస్టీ ఫుడ్ ప్రిపేర్ చేయొచ్చని చెప్తున్నారు నిపుణులు.రుచిని త్యాగం చేయకుండా రుచికరమైన భోజనం వండొచ్చని వాగ్దానం చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం జీరో ఆయిల్ కుకింగ్ ట్రెండ్ అవుతుండగా.. ఈ విప్లవాత్మక విధానం, ఉపయోగాల గురించి తెలుసుకుందాం. జీరో ఆయిల్ కుకింగ్ అనేది ఎటువంటి నూనెలు లేదా కొవ్వులను ఉపయోగించకుండా ఆహారాన్ని తయారు చేయడాన్ని సూచిస్తుంది. ఈ వంట పద్ధతి స్టీమింగ్, బాయిల్ చేయడం, గ్రిల్లింగ్, రోస్ట్ చేయడం లేదా ఆహారాన్ని అంటుకోకుండా నిరోధించడానికి నాన్-స్టిక్ కుక్‌వేర్‌లను ఉపయోగించడం వంటి ప్రత్యామ్నాయాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సుగంధ ద్రవ్యాలు, మూలికలు, నిమ్మకాయ, ఇతర సహజ రుచులను టేస్ట్ మెరుగుపరచడానికి ఉపయోగిస్తారు. తద్వారా నూనె అవసరం లేకుండా ఆహారాన్ని పోషకమైనదిగా, రుచిగా మారుస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యం : నూనెను తగ్గించడం, ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన కొవ్వులు, చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. గుండె జబ్బులు, రక్తపోటు, స్ట్రోక్స్ ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. నూనెలో సంతృప్త కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి గుండెకు చాలా అనారోగ్యకరమైనవి. కాబట్టి నూనెను వాడకుండా ఉండటం ద్వారా.. ఈ సంతృప్త కొవ్వులను కూడా వదిలించుకోవచ్చు. వెయిట్ మేనేజ్మెంట్ : నూనెలో కేలరీలు ఎక్కువగా ఉన్నందునా.. మీ ఆహారం నుంచి దానిని తొలగించడం మొత్తం కేలరీల తీసుకోవడం తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కిలోల బరువు తగ్గడానికి, వెయిట్ మేనేజ్మెంట్ కు సహాయపడుతుంది. నూనెలో

కొవ్వు ఉంటుంది. అధిక కొవ్వు అధిక బరువు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. కాబట్టి జీరో ఆయిల్ కుకింగ్ బరువు నిర్వహణలో సహాయపడుతుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగు :భారీ, జిడ్డుగల ఆహారాలను జీర్ణం చేయడం కష్టం. అజీర్ణం, ఉబ్బరం, ఇతర జీర్ణ సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. నూనె లేకుండా వంట చేయడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. నూనె లేకుండా, నూనె రహిత వంటకాలు చేసేందుకు కూరగాయలు, ధాన్యాలపై ఎక్కువ దృష్టి పెట్టడం వలన ఎక్కువ ఫైబర్ తీసుకునేందుకు కారణమవుతుంది. దీనివల్ల జీర్ణక్రియ సులభమవుతుంది.

ఈ కాయతో బోలెడన్నీ ప్రయోజనాలు

చేదు ఆరోగ్యానికి మంచి అని తెలిసిన కూడా చాలా మంది తినడానికి ఇష్టపెట్టుకోరు. చేదుగా ఉండే పదార్థాల జోలికి అసలు దగ్గరగా ఉండరు.చేదుగా ఉండే పదార్థాలకు కిలోమీటరు దూరంలో ఉంటారు. అయితే కూరగాయాల్లో కాకరకాయ చేదుగా ఉంటుంది. అసలు దీనిని తినడానికి ఎవరూ ఇష్టపడరు. కాకరకాయను ఎలా వండిన కూడా చేదుగా ఉంటుంది. కనీసం ఏడాదికి కూడా ఒక్కసారి కూడా వీటిని తినరు. ఇందులోని పోషకాలు శరీర ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. ఈ కాకరకాయను వారానికి ఒకసారి అయిన తినడం వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు బారిన పడకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటారని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనిని డైలీ తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇవే కాకుండా వ్యాధికారక ప్రమాదాల నుంచి కాపాడటంలో

కాకరకాయలు ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనివల్ల ఇవే కాకుండా ఇంకా బోలెడన్నీ ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. మరి ఈ ప్రయోజనాలేంటో తెలియాలంటే ఆలస్యం చేయకుండా ఈ ఆర్టికల్‌పై ఓ లుక్కేయండి. కాకరకాయలో ఎక్కువగా పాలీపెప్టైడ్-పి అనే ఇన్సులిన్ వంటి సమ్మేళనాలు ఉన్నాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో బాగా సహాయపడతాయి. కాకరకాయ మధుమేహం ఉన్నవారి ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇందులో ఫైబర్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుంచి కాపాడుతుంది.

చేదు అనారోగ్య వ్యాధుల నుంచి కాపాడుతుంది. ఇందులోని పోషకాలు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మేలు చేస్తాయి. అలాగే ఈ కాకరకాయ మొక్క ఆకులను పేస్ట్ చేసి తలకు అప్లై చేస్తే చుండ్రు తగ్గుతుంది. చేదు వల్ల తలలో పేలు వంటివి ఉన్న కూడా మాయమైపోతాయి. మీకు నచ్చిన విధంగా కాకరకాయను వండి తినడం వల్ల తలనొప్పి నుంచి విముక్తి పొందుతారు. దీనిని తినలేమని అనుకునేవారు జ్యూస్ చేసి కూడా తాగవచ్చు. దీని జ్యూస్ తాగితే కిడ్నీ సమస్యలు, మోకాలి నొప్పులు తొందరగా తగ్గుతాయి. ఎలాంటి ఆపరేషన్, మందులు వాడకుండా కిడ్నీలోని రాళ్ల సమస్యలను తగ్గించవచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొందరు మైగ్రేన్ సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. ఎన్ని మందులు వాడిన ఈ సమస్య తగ్గదు. అలాంటి వారు కాకరకాయ ఆకలను మెత్తగా చేసి దానిని నుదిటిపై రాస్తే.. క్షణాల్లో తలనొప్పి నుంచి విముక్తి పొందుతారు.

ఉప్పు తినడం పూర్తిగా మానేశారా?

ఒక హెల్తీ అడల్ట్ రోజుకు 4 గ్రాముల కంటే ఎక్కువ ఉప్పు తినకూడదని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక తెలిపింది. అలాగని ఉప్పు పూర్తిగా మానేయకూడదు అంటున్నారు నిపుణులు. అయితే 30 రోజులు సాల్ట్ తినడం మానేస్తే ఏమవుతుందో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాం. బరువు తగ్గుతారు : ఉప్పు తినడం ఆపేస్తే బరువు తగ్గుతారు అంటున్నారు నిపుణులు. ఒక నెల పాటు సాల్ట్ తినకపోతే శరీరం తక్కువ సోడియంకు అడ్జస్ట్ అవడం మొదలు అవుతుంది దీంతో సోడియం లెవెల్స్ డ్రాప్ అవుతాయి. ఆ పరిస్థితులకు శరీరం సర్దుకుంటుంది కూడా. సాధారణంగా సోడియం నీటి శాతాన్ని హోల్డ్ చేయడానికి సహాయపడుతుంది. శరీరంలో అది ఎక్కువ లేకపోతే నీటి శాతం

తగ్గుతుంది కాబట్టి వెయిట్ లాస్ అవుతారు. సాల్టీ ఫుడ్స్‌లో చాలా కేలరీలు ఉంటాయి. వీటికి దూరంగా ఉంటే కేలరీల ఇన్‌టేక్ తగ్గి బరువు తగ్గుతారు. ఎందుకంటే సాల్టీ ఫుడ్స్ మానేస్తే హెల్తీ ఫుడ్స్ తింటాం కాబట్టి శరీరంలోని, ముఖ్యంగా కడుపు, నడుము చుట్టూ ఉన్న కొవ్వు తగ్గడానికి స్కోప్ ఉంటుంది. బ్లోటింగ్ వంటి సమస్యలకు గుడ్ బాయ్ చెప్పవచ్చు. అయితే, చాలా త్వరగా బరువు తగ్గితే ఆరోగ్యానికి హానికరం అని మాత్రం గుర్తు పెట్టుకోండి.జీర్ణ సమస్యలు : ఉప్పు డైజెషన్‌కు కూడా అవసరమే. ఉప్పులోని సోడియం స్టమక్ యాసిడ్ తయారు కావడానికి అవసరం. సడన్‌గా సాల్టిఫుట్స్ మానేస్తే డైజెస్టివ్ సిస్టమ్ అడ్జస్ట్ అవదు. సాల్ట్‌కు బదులు ఫైబర్-రిచ్ ఫ్రూట్స్ వంటివి తింటే వాటిని అరిగించుకోవడానికి డైజెస్టివ్ సిస్టమ్‌కు కష్టమైపోతుంది. దీంతో కడుపు నొప్పి, ఇతర అజీర్తి సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. మానసిక ఆరోగ్యం: ఉప్పును పూర్తిగా మానేస్తే బ్రెయిన్ మీద ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంటుంది. ఇది ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి మానసిక సమస్యలకు దారితీస్తుంది. సోడియం శరీరంలోని ఫ్లూయిడ్స్ మెయింటెన్ చేయడానికి అవసరం. ఇది నాడీ వ్యవస్థ పనితీరుకు కూడా ముఖ్యం. సోడియం తక్కువైతే నాడీ కణాల మధ్య కమ్యూనికేషన్ సరిగ్గా జరగక మూడ్ పాడవుతుంది.

బొప్పాయి గింజలు తినడం ప్రయోజనమా?

బొప్పాయి పండు వల్ల ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. ముఖ్యంగా ఇందులో శరీరానికి కావలసిన విటమిన్ లు కూడా అందుతాయి. అందుకే వైద్యులు వీటిని తరచుగా తీసుకోమని చెబుతూ ఉంటారు. ఇకపోతే మామూలుగా మనం బొప్పాయి కాయి కోసినప్పుడు అందులో విత్తనాలు రావడం అన్నది సహజం. ఈ విత్తనాలను పారేసి పండ్లు మాత్రమే తింటూ ఉంటాం. మీకు తెలుసా ఈ అబ్బాయి పండు విత్తనాల వల్ల కూడా ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అంటున్నారు. మరి బొప్పాయి విత్తనాల వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. బొప్పాయి గింజల్లో జీర్ణక్రియకు సహాయపడే పాపైన్ అనే ఎంజైమ్ ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియకు ఎంతో బాగా సహాయపడుతుంది. ఉబ్బరం, మలబద్ధకం, అజీర్ణం వంటి జీర్ణ సమస్యలను నివారించడానికి మీరు భోజనం తర్వాత ఒక టీ స్పూన్ తాజా బొప్పాయి గింజలను తీసుకోవచ్చట. అలాగే బొప్పాయి విత్తనాలలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగించడానికి, కాలేయ పనితీరుకు తోడ్పడతాయని చెబుతున్నారు. బొప్పాయి గింజల్లో ఉండే సమ్మేళనాలు కాలేయాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఒక టేబుల్ స్పూన్ బొప్పాయి గింజలను గ్రైండ్ చేసి, వాటిని ఒక గ్లాసు రసం లేదా నీటిలో కలపాలనీ చెబుతున్నారు. కాలేయ ఆరోగ్యానికి తోడ్పడటానికి ఈ మిశ్రమాన్ని కొన్ని వారాల పాటు రోజుకు ఒకసారి తీసుకోవాలట. అదేవిధంగా బొప్పాయి గింజల్లో ఫ్లేవనాయిడ్లు , ఫినాలిక్ సమ్మేళనాలు ఉండటం వల్ల వాపు తగ్గుతుంది. ఆర్థరైటిస్ వంటి ఇన్ఫ్లమేటరీ పరిస్థితుల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. బొప్పాయి గింజల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు , యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ కాంపౌండ్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. మీరు సలాడ్లు, స్మూతీలు లేదా పెరుగుపై పిండిచేసిన విత్తనాలను చల్లుకోవచ్చట.వాటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్ , యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాల నుండి నట్టి రుచిని , ప్రయోజనం పొందవచ్చని చెబుతున్నారు. బొప్పాయి గింజలు విటమిన్ సి తో నిండి ఉన్నాయి.

ఈ పానీయాలు స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని ఎందుకు పెంచుతాయి.?

గుండె ఆరోగ్యం విషయానికి వస్తే మనం తినే, త్రాగే వాటిపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టడం ముఖ్యం. కార్బోనేటేడ్ డ్రింక్స్, కృత్రిమ పండ్ల రసాలను తీసుకోవడం వల్ల మన శరీరంలో స్ట్రోక్ రిస్క్ పెరుగుతుందని మీకు తెలుసా? దీనితో పాటు, ఒక వ్యక్తి ప్రతిరోజూ నాలుగు కప్పుల కంటే ఎక్కువ కాఫీ తాగితే, అది స్ట్రోక్‌కు దారితీస్తుందని మరో అధ్యయనం షాకింగ్‌గా వెల్లడించింది. రోజుకు నాలుగు కప్పుల కంటే ఎక్కువ కాఫీ తాగితే స్ట్రోక్ ముప్పు చాలా రెట్లు పెరుగుతుందని ఈ పరిశోధన చెబుతోంది. అంతేకాదు శీతల పానీయాలు తాగేందుకు ఇష్టపడుతున్నారు. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి కూడా హానికరం. అయితే ఇవి ఏ విధంగా ప్రమాదకరం? మనల్ని మనం రక్షించుకోవడానికి ఎలాంటి పద్ధతులు పాటించాలో తెలుసుకోండి. మెక్‌మాస్టర్ యూనివర్సిటీ కెనడా , యూనివర్సిటీ ఆఫ్ గాల్వే కాఫీ లేదా ఇతర చక్కెర పానీయాలపై పరిశోధనలు చేశాయి. దీని ప్రకారం, కార్బోనేటేడ్ పానీయాలు లేదా కృత్రిమ పండ్ల రసాలను తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల స్ట్రోక్ ముప్పు 37 శాతం పెరుగుతుంది. మరొక

అధ్యయనం ప్రకారం, చక్కెరతో చేసిన కార్బోనేటేడ్ పానీయాలు స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని 22 శాతం పెంచుతాయి. ఈ పరిశోధన జర్నల్ ఆఫ్ స్ట్రోక్ , ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ స్ట్రోక్‌లో ప్రచురించబడింది. ఈ ప్రాజెక్టులో 27 దేశాల నుంచి 27 వేల మంది పాల్గొన్నారు. వారిలో 13,500 మందికి మొదటిసారిగా స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచే ఈ పానీయాల గురించి ఏమిటి? ఇది ఆరోగ్యానికి ఎందుకు హానికరం? నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.

భోజనం మానేస్తే బరువు తగ్గుతారా..!

మనలో చాలామంది అధిక బరువు సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్న విషయం తెలిసిందే. ఇక బరువు తగ్గడం కోసం ఎన్నెన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తూ ఉంటారు. డైట్లు ఫాలో అవ్వడం,ఆహారం తినడం మానేయడం, ఎక్సర్సైజులు చేయడం జిమ్ కి వెళ్లడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు. కొన్ని కొన్ని సార్లు ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా కూడా బరువు మాత్రం తగ్గరు. అయితే కొంతమంది భోజనం తినడం మానేస్తే బరువు తగ్గుతారని తినడం మానేయడం లేదంటే తక్కువగా తినడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు. కానీ అలా అసలు చేయకూడదని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటె మనం అన్ని విధాలా ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మన

శరీరానికి పోషకాహారం చాలా చాలా అవసరం. మంచి పోషకాలు ఉన్న సమతుల్య ఆహారాన్ని తింటే మన శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందుతాయని చెబుతున్నారు. మనం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి వివిధ రకాల పండ్లను, తృణధాన్యాలను, సన్నని ప్రోటీన్లు, తక్కువ కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను మన రోజువారి ఆహారంలో చేర్చాలి. ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ప్రాసెస్ చేసిన, చక్కెర ఆహారాలు, మందును తగ్గించాలి. మనం ఎక్కువ కాలం ఆరోగ్యంగా బతకడానికి సరైన పోషకాహారం అవసరమని ఆరోగ్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. కానీ బరువు తగ్గాలనుకునే చాలా మంది భోజనాన్ని తినడమే మానేస్తున్నారు. ఇలా ఉంటే బరువు తగ్గుతామని నమ్ముతున్నారు. కానీ దీనివల్ల లేనిపోని అనారోగ్య సమస్యలొస్తాయట. భోజనాన్ని మానేయడం మీ ఆరోగ్యానికి అస్సలు మంచిది కాదట. ఎందుకంటే భోజనాన్ని మానేయడం వల్ల మీరు తర్వాత రోజు అతిగా తినే అవకాశం ఉంది.

అంతేకాదు దీనివల్ల మీ జీవక్రియ కూడా నెమ్మదిస్తుందట. దీనివల్ల మీరు బరువు తగ్గడం కష్టమవుతుంది. అందుకే బరువు తగ్గడానికి భోజనాన్ని మానేయడానికి బదులుగా రోజంతా కొద్ది కొద్దిగా ఎక్కువ సార్లు తినడానికి ప్రయత్నించాలనీ చెబుతున్నారు. దీనివల్ల మీ జీవక్రియ స్థిరంగా ఉంటుందట. అలాగే మీ శరీర శక్తి స్థాయిలు కూడా మెరుగ్గా ఉంటాయని చెబుతున్నారు.

మైదా మంచిదని అతిగా తింటున్నారా?

సాధారణంగా చాలామంది చపాతి, పరోట, రుమాలీ రోటి, తందూరీ రోటి వంటి వంటకాలను ఇష్టంగా తింటారు. అవి ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరంగా ఉండకపోవచ్చు, కానీ వాటి తయారీకి ఎక్కువగా మైదాను వాడితే అది ముప్పు తెచ్చే అవకాశం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇండ్లలో ఎలా ఉన్నా, బాహ్య హోటళ్ల మరియు టిఫిన్ సెంటర్లలో మైదాను విపరీతంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. మైదాపిండి గోధుమ పిండి కంటే తక్కువ ధరకు అందుబాటులో ఉండటం, అలాగే మైదాతో చేసిన వంటకాలు తెల్లగా మరియు రుచిగా ఉండటం వల్ల అది ఎక్కువగా వినియోగం అవుతోంది. కానీ ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని, మైదా పిండితో చేసిన ఆహారాలను తినేముందు ఒకటి లేదా రెండు సార్లు బాగా ఆలోచించమని హెల్త్ ఎక్స్‌పర్ట్స్ హెచ్చరిస్తున్నారు. మిల్లుల్లో గోధుమ పిండిని బాగా పాలిష్ చేసి, వివిధ రసాయనాలను కలిపి మైదా పిండి తయారు చేస్తారు. అధికంగా పాలిష్ చేయడం వల్ల మైదా పిండికి మెత్తదనం రావడంతో పాటు, క్లోరైడ్ గ్యాస్, బెంజైల్ పెరాక్సైడ్ వంటి రసాయనాల మిక్సింగ్ వలన తెల్లదనం వస్తుంది. ఈ రసాయనాలు ఆరోగ్యానికి హానికరం. అందుకే, చైనా మరియు యూరప్ దేశాలు బెంజైల్ పెరాక్సైడ్ వాడకంపై నిషేధం విధించాయి. మైదాలో ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసే Alloxan అనే విషపూరిత రసాయనం కూడా ఉంటుంది. మన ఆహారం జీర్ణం కావాలంటే, అందులో తప్పనిసరిగా పీచు పదార్థం ఉండాలి. కానీ మైదాలో పీచుపదార్థం లేదు, కాబట్టి ఇది త్వరగా జీర్ణం కాకుండా, పేగుల్లో పేరుకుపోతుంది. దీనివల్ల పేగుల్లో పుండ్లు పడే ప్రమాదం ఉంటుంది, అవి ముదిరితే క్యాన్సర్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధులకు దారితీస్తాయి. మైదా పిండిని గోడలకు పోస్టర్లు అంటించడంలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు, ఎందుకంటే మైదాపిండి జిగురు గట్టిగా అంటుకునేలా చేస్తుంది. మైదాతో చేసిన వంటకాలు పేగులలో కూడా అలాగే అతుక్కుపోతాయి, దాంతో వాటిలో క్రిములు ఉత్పత్తి అవుతాయి, ఇన్ఫెక్షన్లను కలిగిస్తాయి.మైదాపిండి వల్ల కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఏర్పడవచ్చు. గుండె జబ్బుల వచ్చే అవకాశం కూడా ఉంది.

గోరుపై తెల్లటి మచ్చ నిర్లక్ష్యం చేయకండి..!

మీరు అకస్మాత్తుగా మీ గోళ్ళపై తెల్లటి మచ్చ వస్తే, దానిని నిర్లక్ష్యం చేయవద్దు. ఇవి తీవ్రమైన అనారోగ్యం యొక్క లక్షణాలు కావచ్చు. సరైన ఆహారం , క్రమమైన సంరక్షణతో దీనిని నివారించవచ్చు. వాస్తవానికి, గోళ్ళ ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని సులభంగా నిర్ణయించవచ్చు. ల్యుకోనిచియా కూడా వేలుగోళ్లు , గోళ్ళపై తెల్లటి గుర్తులను కలిగిస్తుంది. గోళ్లు తెల్లగా మారితే వెంటనే అప్రమత్తంగా ఉండాలి. కారణాన్ని తెలుసుకుని సరైన చికిత్స పొందండి' అని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. 1. నెయిల్ ఆర్ట్స్ యొక్క దుష్ప్రభావాలు: గోళ్ల అందాన్ని పెంపొందించడానికి వివిధ రకాల క్రీమ్‌లు లేదా పదునైన ఉపకరణాలు ఉపయోగించబడతాయి, ఇవి గోళ్లకు హాని కలిగించవచ్చు , తెల్లటి మచ్చలు కనిపించవచ్చు, ఇది గోళ్లకు పదేపదే దెబ్బతింటుంది. దీనివల్ల గోళ్లు పగలడం, పొట్టు రాలిపోవడం, బలహీనంగా మారడం జరుగుతుంది. 2. ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా తెల్లటి గోర్లు: తెల్లటి గోర్లు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల కూడా రావచ్చు. పర్యావరణం నుండి సూక్ష్మజీవులు గోర్లు లేదా చుట్టుపక్కల చర్మంలో చిన్న పగుళ్లలోకి ప్రవేశించినప్పుడు, ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ ప్రమాదం ఉంది. దీని కారణంగా, గోర్లు విచ్ఛిన్నం, చిక్కగా, వాటి రంగు పసుపు, గోధుమ లేదా తెలుపు అవుతుంది. 3. ఖనిజాల లోపం: కొంతమంది నిపుణులు తెలుపు గోర్లు కాల్షియం , జింక్ వంటి ఖనిజాల లోపానికి సంకేతం అని నమ్ముతారు. నెయిల్ ప్లేట్లు నిర్దిష్ట మొత్తంలో అనేక రకాల పోషకాలతో తయారు చేయబడ్డాయి. వీటి లోపం వల్ల గోళ్లు తెల్లగా మారుతాయి. 4. ఔషధాల సైడ్ ఎఫెక్ట్: కొన్ని మందులు గోర్లు తెల్లగా మారడానికి కారణమవుతాయి. దీని కారణంగా, గోళ్ళపై తెల్లటి గీతలు కనిపిస్తాయి. ఈ మందులు నెయిల్ నెయిల్ ఎదుగుదల, సన్నబడటం , పెళుసుగా మారడం వంటి సమస్యలను కలిగిస్తాయి. వీటిలో కీమోథెరపీ, రెటినోయిడ్స్, సల్ఫోనామైడ్స్ , క్లోక్సాసిలిన్ వంటి అనేక క్యాన్సర్ మందులు ఉన్నాయి.

షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు దానిమ్మ పండు తింటే ఏం జరుగుతుంది?

దానిమ్మ పండు వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు లాభాలు ఉన్నాయి అన్న సంగతి మన అందరికీ తెలిసిందే. వీటిని చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దవారి వరకు వచ్చి ఒక్కరు ఇష్టపడి తింటూ ఉంటారు. కొందరు వీటిని నేరుగా తింటే మరికొందరు జ్యూస్ చేసుకుని తాగుతూ ఉంటారు. అయితే దానిమ్మ పండు ను తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల ఎన్నో రకాల లాభాలను పొందవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు సైతం చెబుతున్నారు. ఇకపోతే చాలామంది సుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు దానిమ్మ పండు తినవచ్చా తినకూడదా? ఒకవేళ తింటే ఏం జరుగుతుంది ఎక్కువగా తింటే ఏమైనా అవుతుందా అన్న సందేహాలు వస్తూ ఉంటాయి. దానిమ్మలో సహజంగా పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి, ఇది మొత్తం ఆరోగ్యం, జీవక్రియ, రోగనిరోధక శక్తి మరియు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. మీ రోజువారీ ఆహారంలో దానిమ్మ పండును చేర్చుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దానిమ్మ పండులో రక్తం గడ్డ కట్టడానికి ఎముకలు ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి ఉపయోగపడే విటమిన్ కె ఉంటుందట. ఈరోజు వారి ఆహారంలో దానం మనం చేర్చుకోవడం వల్ల అనేక రకాల ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు అని చెబుతున్నారు. దానిమ్మ తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కలిగి ఉంటాయి. అవి రక్తంలో చక్కెర

స్థాయిలపై తక్కువ ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. తక్కువ GI ఆహారాలు సాధారణంగా మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మంచివి ఎందుకంటే అవి రక్తంలో గ్లూకోజ్ నెమ్మదిగా పెరగడానికి కారణమవుతాయట. దానిమ్మ పండులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా పాలీ ఫెనాల్స్, మంటను తగ్గించడం, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం వంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉండవచ్చని చెబుతున్నారు. ఫైబర్ కంటెంట్ దానిమ్మ డైటరీ ఫైబర్ యొక్క మంచి మూలం, ఇది చక్కెర శోషణను మందగించడం ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. దానిమ్మ పండులో విటమిన్ సి, కె పొటాషియం వంటి అవసరమైన విటమిన్లు ఖనిజాలు ఉన్నాయి, ఇవి మొత్తం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి.

మధ్యాహ్న భోజనం తర్వాత కునుకు మంచిదేనా?

చాలా మందికి మధ్యాహ్న భోజనం తర్వాత నిద్రపోవడం అలా కాసేపు కునుకు తీయడం అలవాటు.

మధ్యాహ్న భోజనం తర్వాత జీర్ణవ్యవస్థలో రక్తప్రసరణ పెరుగుతుంది. దీని వల్ల మెదడుకు రక్త ప్రసరణ తగ్గుతుంది. దీని కారణంగా ఒక్కసారిగా నిద్రమత్తు, అలసట వంటి అనుభూతి కలుగుతుంది. అయితే ఇలా పగటి పూట నిద్రపోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా? అనే సందేహం మీకెప్పుడైనా వచ్చిందా.. మధ్యాహ్నం నిద్ర శరీరానికి మంచిదా? చెడ్డదా..? మీ ఆరోగ్యంపై మధ్యాహ్నం నిద్ర ప్రభావం ఎలా ఉంటుందో వంటి వివరాలు నిపుణుల మాటల్లో.. సాధారణంగా 7 నుంచి 8 గంటల నిద్ర మంచిదని వైద్యులు చెబుతుంటారు. చాలా సార్లు ఉద్యోగం, కుటుంబ బాధ్యతలు, ఇతర కారణాల వల్ల ఉదయాన్నే నిద్రలేవాల్సి ఉంటుంది. అటువంటి వారికి మధ్యాహ్నం నిద్ర అవసరం. పెరుగుతున్న పనిభారం, బిజీ లైఫ్‌స్టైల్, ఒత్తిడితో కూడిన పరిస్థితులతో ఉన్న వ్యక్తులకు, మధ్యాహ్నం నిద్ర రిఫ్రెష్‌గా అనిపిస్తుంది. మధ్యాహ్న నిద్ర శరీరాన్ని మాత్రమే కాకుండా మనస్సును కూడా రిలాక్స్ చేస్తుంది. రోజులో దాదాపు 1 గంట నిద్రపోవడం వల్ల శరీరం కండరాలు మొత్తం విశ్రాంతి పొందుతాయి. అలాగే ఈ నిద్ర మైండ్ రిలాక్స్ అవుతుంది. ఆ తర్వాత, రిఫ్రెష్‌గా కనిపిస్తారు. అయితే మధ్యాహ్నం అరగంటకు మించి నిద్రపోకూడదు. దీని కంటే ఎక్కువసేపు నిద్రపోవడం మీ శరీర జీవ గడియారాన్ని ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. రాత్రి సహజంగా వచ్చే నిద్రకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది. అందువల్ల రాత్రిపూట తగినంత నిద్ర పొందడానికి పగటి పూట అరగంటకు మించి నిద్రపోకూడదు. స్కూల్ విద్యార్థులు 3 గంటల తర్వాత పాఠశాల నుండి ఇంటికి వస్తే,

పడుకునే బదులు.. వారిని ఆడుకోనివ్వాలి. ఇలా చేస్తే రాత్రి త్వరగా నిద్రపోవడం అలవాటు అవుతుంది. మధ్యాహ్నం 3 గంటల తర్వాత పడుకోవడం వల్ల రాత్రి పిల్లల నిద్రకు భంగం కలుగుతుంది.

వంటల్లో అధికంగా చింతపండు వాడుతున్నారా?

కొన్ని వంటలకు చింతపండు లేకుంటే రుచి బాగోదు. మన వంటలలో దీని ప్రభావం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. చింతపండును రకరకాల వంటల్లో ఉపయోగిస్తుంటారు. చింతపండు రుచి పుల్లగా ఉంటుంది. అందుకే పేరు చెప్పగానే నోటి నుంచి లాలాజలం కారుతుంది. అందుకే పలు రకాల వంటల్లో చింతపడు లేకుండే అసంపూర్ణంగా అనిపిస్తుంది. చింతపండులోలో టార్టారిక్ యాసిడ్, ఎసిటిక్ యాసిడ్, సక్సినిక్ యాసిడ్, పెక్టిన్, టానిన్లు, ఆల్కలాయిడ్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్, గ్లైకోసైడ్లు ఉంటాయి. పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, రోజుకు 10 గ్రాముల చింతపండు తీసుకోవడం సురక్షితం. ఇంతకన్నా తక్కువ పరిమాణంలో తీసుకున్నా మంచిదే. చింతపండు ఎక్కువగా తీసుకుంటే అనేక సమస్యలు వస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. చింతపండు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల దంతాల నిర్మాణం దెబ్బతింటుంది.

పళ్లపై ఉండే ఎనామెల్ దెబ్బతింటుంది. దంతాలు కూడా బలహీనంగా మారవచ్చు. చింతపండులో టానిన్‌లతో సహా అనేక సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. వీటిని జీర్ణం చేసుకోవడం కొంచెం కష్టం. అధిక పరిమాణంలో చింతపండు తీసుకుంటే, కడుపు, జీర్ణశయాంతర ప్రేగులలో యాసిడ్ స్థాయిని పెంచుతుంది. ఇది గ్యాస్, యాసిడ్ రిఫ్లక్స్, ఇతర కడుపు సమస్యలను కలిగిస్తుంది. చింతపండును అధిక మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. మైకం, బలహీనత ఆవహిస్తాయి. గ్లూకోజ్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి ఇప్పటికే మందులు వాడుతున్న వారు చింతపండు తీసుకోవడం అంతమంచిది కాదు. గర్భధారణ సమయంలో చింతపండుకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. చింతపండు తీసుకోవడం గర్భిణీ స్త్రీలకు అంత మంచిది కాదు. ఎందుకంటే దీన్ని ఎక్కువగా తింటే శరీరంలో ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది. ఇది కడుపులో పెరుగుతున్న శిశువుపై ప్రభావం చూపుతుంది. అంతేకాదు పాలిచ్చే తల్లులు కూడా చింతపండు తినకూడదు.

హార్ట్ బ్లాక్ అంటే ఏమిటో తెలుసా..?

గుండె సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారిలో 95 శాతం మంది గుండెపోటుతో మరణిస్తున్నారు. వైద్యులు సాధారణంగా గుండెపోటును నిర్ధారించడానికి యాంజియోగ్రఫీని సిఫార్సు చేస్తారు. ఈ పరీక్ష తర్వాత, గుండెలో అడ్డుపడటం (హార్ట్ బ్లాక్) 70, 80 లేదా 90వ శాతంగా నివేదిస్తారు. గుండెలో అడ్డంకులు ఏర్పడితే గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఎక్కువగా ఉంటుందని వైద్య నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. దీనిని దశల వారిగా విభజిస్తారు. గుండెలోని రక్త నాళాల్లో రక్త ప్రసరణకు అడ్డంకులు ఏర్పడటం, రక్తనాళాలు పూడుకుపోవడం, రక్తాన్ని గుండె సరిగా సరఫరా చేయలేకపోవడం తదితర కారణాల వల్ల గుండెపోటు వస్తుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. గుండెలో అడ్డుపడటాన్ని అథెరోస్క్లెరోసిస్ అని కూడా పిలుస్తారు. గుండె అడ్డుపడటం మొదటి దశ.. – ధమనులలో ఫలకం ఏర్పడటం. కొవ్వు, కొలెస్ట్రాల్, ఇతర పదార్థాలతో తయారైన ఈ ఫలకం ధమనులను తగ్గిస్తుంది. గుండెకు రక్త ప్రసరణను తగ్గించడంతోపాటు.. అడ్డంకిగా మారుతుంది..95శాతంగా పేర్కొంటే.. ప్రమాదంలో ఉన్నట్లు అర్థం. ఒక్కోసారి వైద్య అత్యవసర పరిస్థితి కూడా ఏర్పడవచ్చు.. హృదయంలో 95 శాతం హార్ట్ బ్లాక్ అయినప్పుడు.. శరీరంలో కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అవేంటో తెలుసుకోండి.. ఛాతీలో భారంగా అనిపించడం: గుండె ధమనులలో అడ్డుపడినప్పుడు, ఛాతీ బరువుగా అనిపిస్తుంది. ఇది ఛాతీ గట్టిగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. ఇలా జరిగినప్పుడు చాలా మంది సాధారణం అని అనుకుంటారు. గుండె సక్రమంగా కొట్టుకోలేకపోవడంతో ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే సాధారణమైనది కాదని గ్రహించాలి.. ఛాతీ నొప్పి: గుండెపోటు విషయంలో, రోగులు తీవ్రమైన ఛాతీ నొప్పిని అనుభవిస్తారు. ఈ స్థితిలో శరీరంలో రక్తప్రసరణ సరిగా జరగదు. దీని వల్ల ఛాతీ నొప్పి వస్తుంది. అప్పుడు ఛాతీ గట్టిగా – బరువుగా మారుతుంది. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది: గుండెపోటు వచ్చినప్పుడు, రోగి శరీరంలో ఆక్సిజన్ కొరత ఏర్పడుతుంది. శ్వాస తీసుకోవడం కష్టంగా మారితే, నిర్లక్ష్యం చేయకండి. వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. అలసట: గుండె ధమనులు మూసుకుపోయినప్పుడు.. ఒక వ్యక్తి ఎటువంటి కారణం లేకుండా అలసిపోతాడు. చాలా మైకము లేదా బలహీనంగా అనిపిస్తుంది. వాంతులు, వికారం వంటి ఫిర్యాదులు వస్తాయి.. ఇలాంటి సందర్భంగా అప్రమత్తంగా ఉండాలి.. దంతాలు – దవడలలో నొప్పి: గుండెపోటు విషయంలో, రోగులకు ఛాతీలో నొప్పి రావడం సాధారణం. కానీ క్రమంగా ఈ నొప్పి దవడల వరకు చేరుతుంది. ఇదే జరిగితే, ఆలస్యం చేయకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు దానిమ్మ పండు తింటే ఏం జరుగుతుందో తెలుసా?

దానిమ్మ పండు వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు లాభాలు ఉన్నాయి అన్న సంగతి మన అందరికీ తెలిసిందే. వీటిని చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దవారి వరకు వచ్చి ఒక్కరు ఇష్టపడి తింటూ ఉంటారు. కొందరు వీటిని నేరుగా తింటే మరికొందరు జ్యూస్ చేసుకుని తాగుతూ ఉంటారు. అయితే దానిమ్మ పండు ను తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల ఎన్నో రకాల లాభాలను పొందవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు సైతం చెబుతున్నారు. ఇకపోతే చాలామంది సుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు దానిమ్మ పండు తినవచ్చా తినకూడదా? ఒకవేళ తింటే ఏం జరుగుతుంది ఎక్కువగా తింటే ఏమైనా అవుతుందా అన్న సందేహాలు వస్తూ ఉంటాయి. దానిమ్మలో సహజంగా పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి, ఇది మొత్తం ఆరోగ్యం, జీవక్రియ, రోగనిరోధక శక్తి మరియు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. మీ రోజువారీ ఆహారంలో దానిమ్మ పండును చేర్చుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దానిమ్మ పండులో రక్తం గడ్డ కట్టడానికి ఎముకలు ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి ఉపయోగపడే విటమిన్ కె ఉంటుందట. ఈరోజు వారి ఆహారంలో దానం మనం చేర్చుకోవడం వల్ల అనేక రకాల ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు అని చెబుతున్నారు. దానిమ్మ తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కలిగి ఉంటాయి. అవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలపై తక్కువ ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. తక్కువ GI ఆహారాలు సాధారణంగా మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మంచివి ఎందుకంటే అవి రక్తంలో గ్లూకోజ్ నెమ్మదిగా పెంచడానికి కారణమవుతాయట. దానిమ్మ పండులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా పాలీఫెనాల్స్, మంటను తగ్గించడం, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం వంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉండవచ్చని చెబుతున్నారు. ఫైబర్ కంటెంట్ దానిమ్మ డైటరీ ఫైబర్ యొక్క మంచి మూలం, ఇది చక్కెర శోషణను మందగించడం ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. దానిమ్మ పండులో విటమిన్ సి, కె పొటాషియం వంటి అవసరమైన విటమిన్లు ఖనిజాలు ఉన్నాయి, ఇవి మొత్తం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు దానిమ్మపండ్లు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో భాగం అయినప్పటికీ, వాటిని మితంగా తీసుకోవాలి.

పిల్లలు 'జెమ్స్' తింటున్నారా?

చిన్న పిల్లలు సాధారణంగా పిప్పరమెంట్లు, చాక్లెట్స్, జెమ్స్ వంటివి తింటూ ఉంటారు. ఆ వయస్సులో ఎవరైనా వాటికి ఆకర్షితులు అవుతారు, అందులో ఎలాంటి అతిశయోక్తి లేదు. అయితే కొన్నిటిని కచ్చితంగా దూరం పెట్టాల్సిన అవసరం ఉంది. వాటి వల్ల ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. అలా దూరం పెట్టాల్సిన వాటిల్లో మొదటిది జెమ్స్. మీ ఇంట్లో పిల్లలు ఎక్కువగా వీటిని తింటుంటే వాళ్ళ చేత వెంటనే ఆ అలవాటుని మానిపించండి. ఇందులో వాడే పదార్థాలు చాలా డేంజర్. జెమ్స్ ప్యాకెట్ వెనుక మనకి ఎలాంటి పదార్థాలు వాడారు, ఏ కెమికల్స్ ఉపయోగించారు అనేవి పూర్తి వివరాలతో అందిస్తారు. ఇందులో ఎమెల్సీఫైర్స్(414 ,442, 476) అనే కెమికల్ చాలా డేంజర్. ఎలాంటి కలర్స్ ఉపయోగించారు అనేది కూడా అందులో వివరంగా ఉంటుంది. కలర్స్ ని నంబర్స్ ఫార్మటు లో పెడుతారు. 171,102, 133 , 124,127,122,132 ,110 అని ఉంటుంది. వీటిల్లో 171 అనగా తెలుపు రంగు. తెలుపు కలర్ పేరు టైటానియం డయాక్సైడ్. ఈ కెమికల్ ని యూరోపియన్ కంట్రీ లో బ్యాన్ చేసారు. ఈ తెలుగు ఎంత ప్రమాదకరమంటే, మన శరీరం లోని %ణచీూ% ని పూర్తిగా నాశనం చేస్తుంది. అందుకే ఇది ఇతర దేశాలలో బ్యాన్ చేయబడింది. అలాగే 102 అనగా పసుపు రంగు. దీనిని టెట్రాజైన్ అని పిలుస్తారు , ఈ కెమికల్ ని నార్వే దేశం బ్యాన్ చేసి చాలా కాలమే అయ్యింది. ఈ కెమికల్ కారణంగా మనకి ఆస్తమా వంటి సమస్యలు వస్తుంటాయి. 133 అనగా నీలి రంగు, దీనిని జర్మనీ వాళ్ళు బ్యాన్ చేసారు. ఈ కెమికల్ ని ఉపయోగించడం వల్ల దురద వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే 124 ,127 , 122 నంబర్లు ఎరుపు రంగుని సూచిస్తాయి. వీటిని అమెరికా లో బ్యాన్ చేసారు. ఇలా ఇన్ని దేశాల్లో బ్యాన్ చేసిన ఈ కెమికల్స్ ని మన భారతదేశం లో మాత్రం బ్యాన్ చేయలేదు. వాటి అన్నిటిని కలిపి మనం తినేస్తాము, ఇక మన శరీరం లో ఎన్ని రోగాలకు భీజం పడుతుందో మీరే ఆలోచించండి. 5 లేదా 10 రూపాయలకు అందుబాటులోకి వచ్చేస్తుంది, చాలా రుచికరంగా ఉన్నాయని ఇష్టమొచ్చినట్టు పిల్లల చేత తినిపిస్తే వాళ్ళ ఆరోగ్యాన్ని మీ చేతులారా చెడగొట్టిన వాళ్ళు అవుతారు. దయచేసి ఇది గమనించగలరు. పిల్లలకు అసలు బయట ఆహారాలను అలవాటు చేయడం మెల్లిగా తగ్గించండి. ఎందుకంటే ప్రతీ పదార్థాన్ని తయారు చేయడానికి ఎదో ఒక కెమికల్ ని ఉపయోగిస్తారు. అవి శరీరంలోకి వెళ్లిన తర్వాత లేనిపోని రోగాలు వస్తుంటాయి.

డార్క్ చాక్లెట్.. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

డార్క్ చాక్లెట్ తినడం వల్ల మరెన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడితో పాటు ఆందోళన వంటి సమస్యలను నివారించవచ్చు. మానసికంగా ఎంతో ఆనందాన్ని కూడా పొందవచ్చునని అధ్యయనం తేల్చింది. డార్క్ చాక్లెట్‌లో ఫెనిలేథైలమైన్ వంటి సైకోయాక్టివ్ పదార్థాలు ఉంటాయి. వీటిలో మానసిక స్థితిని నియంత్రించే న్యూరోమోడ్యులేటర్ ఉంటుది. చాక్లెట్ తినేవారిలో చాలా కాలం తర్వాత మానసిక స్థితి మెరుగుపడినట్టు గుర్తించారు. ప్రతిరోజూ కొద్ది మొత్తంలో డార్క్ చాక్లెట్ తినే వారిలో ఎల్‌డీఎల్ కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉండటంతో పాటు గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గించినట్టు పరిశోధకులు కనుగొన్నారు.

అంతేకాదు.. బరువు, శరీర కొవ్వు కూడా తగ్గినట్టు గుర్తించారు.డార్క్ చాక్లెట్ రోజుకు అర ఔన్స్ మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఆ మొత్తానికి మించి తీసుకున్నా పెద్దగా ప్రభావం కనిపించలేదు. అలాగే, గుండె సంబంధ వ్యాధుల నివారణ అధ్యయనంలో కూడా 0.7 నుంచి 1.5 ఔన్సుల మధ్య తీసుకున్నారు. కొన్ని డార్క్ చాక్లెట్‌లు రుచికి బాగుంటాయి. వీటిలో 40 శాతం కోకో సాలిడ్‌లు ఉంటాయి. అందుకే డార్క్ చాక్లెట్ డార్క్‌గా కనిపించడానికి కారణంగా చెప్పవచ్చు. అధ్యయనాల్లో కనీసం 60 శాతం కోకో ఘనపదార్థాలను కలిగిన డార్క్ చాక్లెట్ నుంచి అతిపెద్ద ప్రయోజనాలను పొందవచ్చునని తేలింది.

Editor, printer, published Owned by CHINTHALA RAMAKRISHNA Gummadidala (M&V) SANGAREDDY DIST TELANGANA State 502313 ph 8499902850/RNI NO:TELTEL/2022/81794