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: 179 మంగళవారం, 22 అక్టోబర్, 2024 పేజీలు - 8 వెల : 3/-

విద్రోహులపై కఠిన వైఖరే

- బాధితులకు మాత్రమే ఫ్రెండ్లీ పోలీసింగ్ అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో 'యంగ్ ఇండియా పోలీస్ స్కూల్'
- ముఖ్యమంత్రి రేవంత్రెడ్డి అమరులైన పోలీసుల కుటుంబాలకు పరిహారం పెంచుతున్నట్లు ప్రకటన

హైదరాబాద్: పోలీస్ ఉద్యోగమంటే భావోద్వేగంతో కూడిన బాధ్యత అని సీఎం రేవంత్రెడ్డి అన్నారు. మెరుగైన జీవితం, జీతాన్ని కాదనుకొని ఐఐటీల్లో చదివిన, ఎంటెక్ పూర్తి చేసిన ఎంతోమంది యువత పోలీసు శాఖలో చేరటం గొప్ప పరిణామమని పేర్కొన్నారు. పోలీసు అమరవీరుల సంస్మరణ దినం సందర్భంగా సోమవారం హైదరాబాద్ గోషామహల్ పోలీస్ శిక్షణ కేంద్రంలో అమరవీరుల స్తూపం వద్ద పుష్పగుచ్ఛం ఉంచి ఆయన నివాళులర్పించారు. పోలీసుల నుంచి గౌరవ వందనం స్వీకరించారు. అనంతరం సీఎం మాట్లాడారు. రాష్ట్రానికి పెట్టుబడులు రావాలన్నా, ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు పెరగాలన్న శాంతిభద్రతలు కీలకమని అన్నారు. శాంతియుత వాతావరణాన్ని కలుషితం చేసేలా ప్రజల మధ్య వైషమ్యాలను రెచ్చగొట్టే చర్యలకు పాల్పడేవారి విషయంలో పోలీసులు కఠినంగా వ్యవహరించాలని స్పష్టం చేశారు. ఇటీవల కుమ్మరిగూడ ముత్యాలమ్మ గుడిలో జరిగిన ఘటనను ప్రస్తావిస్తూ ప్రజల్లో విభేదాలను సృష్టించేందుకు యత్నించే సంఘ విద్రోహ శక్తులను నియంత్రించటంలో పోలీసులకు ప్రభుత్వ సహకారం ఉంటుందని భరోసా ఇచ్చారు. ఫ్రెండ్లీ పోలీసింగ్ కేవలం పోలీస్ స్టేషను వచ్చే బాధితులకు మాత్రమేనని, నేరగాళ్ల విషయంలో కఠిన వైఖరి అవలంబించాలని స్పష్టం చేశారు. విధి నిర్వహణలో అమరులైన పోలీసుల కుటుంబాలకు పరిహారం పెంచుతున్నట్టు ప్రకటించారు. ఇటీవల మరణించిన విజిలెన్స్, ఎన్ఫోర్స్మెంట్ డీజీ రాజీవ్ రతన్ కుమారుడికి గ్రేడ్-2 మున్సిపల్ కమిషనర్, మరో అధికారి కుమారుడిని డిప్యూటీ తహసీల్దార్గా నియమించినట్టు గుర్తుచేశారు. దేశానికే తెలంగాణ పోలీసులు ఆదర్శమన్నారు.

కరెంటు అంతరాయమా.. డయల్ 1912

- హైదరాబాద్‌లో విద్యుత్ సమస్యల పరిష్కారానికి అంబులెన్స్‌ల తరహాలో ప్రత్యేకంగా వాహనాలు
- ఒక్కో వాహనంలో ఏఈ సహా ముగ్గురు సిబ్బంది
- థర్మో విజన్ కెమెరాలతోపాటు భద్రతా పరికరాలు

విద్యుత్ ఛార్జీల పెంపు..!

- ఇక సామాన్యుల జేబులకు చిల్లులే..?
- తెలంగాణలో ఏకంగా రూ.1200 కోట్ల మేర విద్యుత్ ఛార్జీల పెంపునకు సర్కార్ అనుమతి
- ఈ ప్రతిపాదనలపై బీఆర్ఎస్ పార్టీ తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశాయి.

గ్రూప్-1 వాయిదాకు సుప్రీం నిరాకరణ..

- పరీక్షల వాయిదా, జీవో 29 రద్దు పిటిషన్‌పై జోక్యం చేసుకోం
- అభ్యర్థులు పరీక్షా కేంద్రాల వద్ద ఉండగా స్టే ఇవ్వలేం
- పిటిషనర్లకు తేల్చిచెప్పిన సర్వోన్నత న్యాయస్థానం
- ఫలితాలకు ముందే విచారణ పూర్తికి హైకోర్టుకు ఆదేశం

చంగ్ ఏ చంగ్ కళతో సియోల్‌కే అందం!

- పారిశ్రామికాభివృద్ధిలో భాగంగా రవాణా కోసం ఫ్లైఓవర్
- ఆపై నది పునరుద్ధరణ.. చెత్త నుంచి విద్యుదుత్పత్తి
- చంగ్ ఏ చంగ్-మూసీకి ఎన్నో భిన్నత్వాలు
- హైదరాబాద్‌లో మూసీ 55 కి.మీ. మేర ప్రవాహం
- చంగ్ ఏ చంగ్ సియోల్‌లో 11 కిలోమీటర్ల మేరే
- వెడల్పు 30 మీటర్లు... కొన్నిచోట్ల అంతకన్నా తక్కువే
- అభివృద్ధి చేయడంతో పర్యాటక ప్రాంతంగా మారిన వైనం

విద్రోహులపై కఠిన వైఖరే

అమరుల కుటుంబాలను ఆదుకునేలా..

శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో భాగమై విధినిర్వహణలో మరణించిన, శాశ్వత అంగవైకల్యం సంభవించిన సందర్భాల్లో బాధిత కుటుంబాలకు పరిహారం భారీగా పెంచుతున్నట్లు సీఎం ప్రకటించారు. అమరులైన కానిస్టేబుల్, హెడ్కానిస్టేబుల్, ఏఎస్సై కుటుంబాలకు రూ. కోటి, ఎస్సై, సీఐలైతే రూ.1.25 కోట్లు, డీఎస్పీ, ఏఎస్పీలైతే రూ.1.50 కోట్లు, ఎస్పీ, ఐపీఎస్ కుటుంబాలకు రూ.2 కోట్లు, శాశ్వత అంగవైకల్యం పొందిన సందర్భాల్లో కానిస్టేబుల్, ఏఎస్సై కుటుంబాలకు రూ.50 లక్షలు, ఎస్సై, సీఐ, డీఎస్పీలకు రూ.60 లక్షలు, ఐపీఎస్లు, ఎస్పీల కుటుంబాలకు రూ.కోటి చొప్పున అందజేస్తామన్నారు. డీజీపీ డాక్టర్ జితేందర్ మాట్లాడుతూ.. దేశం కోసం ప్రాణాలర్పించినవారి త్యాగాలను స్మరించుకోవటం మన బాధ్యతని అన్నారు. ఈ ఏడాది విధినిర్వహణలో దేశవ్యాప్తంగా 214 మంది పోలీసులు అమరులయ్యారని పేర్కొన్నారు. తెలంగాణకు చెందిన ఒక పోలీసు అధికారి ప్రాణాలు కోల్పోయినట్టు తెలిపారు. ఇప్పటివరకు సైబర్ నేరగాళ్ల కాజేసిన సొమ్ములో రూ.150 కోట్లు రీఫండ్ చేశామన్నారు. కార్యక్రమంలో నగర సీపీ సీవీ ఆనంద్, టీజీ సైబర్ సెక్యూరిటీ బ్యూరో డైరెక్టర్ శిఖా గోయల్, అదనపు డీజీ మహేశ్ భగవత్, మల్టీజోన్ ఐజీ సత్యనారాయణ, ఐపీఎస్ అధికారులు, విశ్రాంత ఐపీఎస్ లు పాల్గొన్నారు. టీజీఎస్పీ 15వ బెటాలియన్ గ్రేహౌండ్స్ విభాగంలో జూనియర్ కమాండో ఆది ప్రవీణ్ గత ఫిబ్రవరిలో జయశంకర్ జిల్లాలో కూంబింగ్ చేస్తూ విద్యుదాఘాతంతో ప్రాణాలు కోల్పోయారు. పోలీసు అమరవీరుల సంస్మరణ దినం కార్యక్రమానికి ప్రవీణ్ సతీమణి రాథోడ్ లత, కుమారులు హర్ష, వివాన్ రాగా.. వారితో సీఎం రేవంత్రెడ్డి కొద్దిసేపు మాట్లాడారు. ఆ కుటుంబానికి అండగా ఉంటామని చెప్పారు.

పోలీస్ పాఠశాలకు సీఎం భూమిపూజ

హైదరాబాద్, పోలీసులు, ఇతర యూనిఫాం సర్వీసు ఉద్యోగుల పిల్లల కోసం ఏర్పాటు చేయనున్న 'యంగ్ ఇండియా పోలీస్ స్కూల్ భవన నిర్మాణానికి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్రెడ్డి సోమవారం భూమిపూజ చేశారు. హైదరాబాద్ శివారు గండిపేట మండలం మంచిరేవులలోని గ్రేహౌండ్స్ క్యాంపస్ 50 ఎకరాల్లో ఈ పాఠశాల నిర్మించనున్నారు. సోమవారం సాయంత్రం క్యాంపులో రేవంత్రెడ్డి, మంత్రి శ్రీధర్ బాబు, సీఎస్ శాంతికుమారి, డీజీపీ జితేందర్ శిలాఫలకాన్ని ఆవిష్కరించారు. అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో శ్రీధర్ బాబు మాట్లాడుతూ.. యంగ్ ఇండియా పోలీస్ స్కూల్లో స్థానికులకు ప్రభుత్వం 15 శాతం సీట్లు కేటాయిస్తుందని శ్రీధర్ బాబు ప్రకటించారు. అంతకుముందు భాజపా ఎంపీ కొండా విశ్వేశ్వర్రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. పోలీస్ స్కూల్లో స్థానికులకు 10 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించాలని కోరగా మంత్రి స్పందించారు. హోంశాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి రవి గుప్తా, హైదరాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ సీవీ ఆనంద్, గ్రేహౌండ్స్ అదనపు డీజీ స్టీఫెన్ రవీంద్ర, శాంతిభద్రతల అదనపు డీజీ మహేశ్ భగవత్ పాల్గొన్నారు. 'యంగ్ ఇండియా పోలీస్ స్కూల్ నిర్మాణానికి అనుమతిస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సోమవారం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. డీజీపీ జితేందర్ పంపిన ప్రతిపాదనల్ని ఆమోదిస్తున్నట్లు తెలిపింది.

టీఎస్ సైబర్ సెక్యూరిటీ బ్యూరో పనితీరును కేంద్ర హోంశాఖ మంత్రి అమిత్ ప్రశంసించారన్నారు. సైబర్ నేరాలు పెరగడంపై ఆందోళన వెలిబుచ్చారు. రాష్ట్రంలో పదేళ్లుగా మత్తుపదార్థాల సరఫరా, వినియోగం పెరిగిందన్నారు. యువతను బానిసలుగా మారుస్తున్న డ్రగ్స్ను కట్టడి చేసేందుకు డీజీ స్థాయి అధికారిని నియమించనున్నట్లు తెలిపారు. హైదరాబాద్ నగరంలో ట్రాఫిక్ నియంత్రణ, నిబంధనలను ఉల్లంఘించేవారిని కట్టడి చేసేందుకు కృతిమ మేధ (ఏఐ)ను వినియోగించుకోవాలని డీజీపీ, నగర సీపీలను ముఖ్యమంత్రి ఆదేశించారు. హోంగార్డు నుంచి డీజీపీ పిల్లల వరకూ ఒకేచోట చదువుకొనేలా అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో 'యంగ్ ఇండియా పోలీస్ స్కూల్ ప్రారంభిస్తున్నట్లు చెప్పారు.

కరెంటు అంతరాయమా.. డయల్ 1912

హైదరాబాద్ సిటీ, అక్టోబరు 21 గ్రేటర్ హైదరాబాద్లోని విద్యుత్ వినియోగదారులకు మరింత మెరుగైన సేవలందించేందుకు అంబులెన్స్ల తరహాలో ప్రత్యేక వాహనాలను టీజీఎస్పీడీసీఎల్ అందుబాటులోకి తెచ్చింది. వినియోగదారులు 1912 టోల్ ఫ్రీ నంబర్కు కాల్ చేస్తే వెంటనే అత్యవసర సేవల సిబ్బంది అందుబాటులోకి వచ్చేలా ఏర్పాట్లు చేసింది. ఈ మేరకు ఖైరతాబాద్లోని అంబేద్కర్ విగ్రహం వద్ద సోమవారం డయల్-1912 నూతన వాహనాలను డిప్యూటీ సీఎం, విద్యుత్ శాఖ మంత్రి భట్టి విక్రమార్క జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా భట్టి మాట్లాడుతూ దేశంలో ఎక్కడా లేని విధంగా అంబులెన్స్ తరహాలో ఈ వాహనాలను తీర్చిదిద్దినట్లు తెలిపారు. సీబీడీ(సెంట్రల్ బ్రేక్ డౌన్) విభాగాన్ని పటిష్టపరుస్తూ ప్రతి డివిజన్లో ప్రత్యేక వాహనం అందుబాటులోకి తీసుకువస్తున్నామన్నారు. వినియోగదారులు 1912 టోల్ ఫ్రీ నంబర్కు కాల్ చేస్తే వెంటనే అత్యవసర సేవల సిబ్బంది పరికరాలతో అక్కడకు చేరుకొని విద్యుత్ పునరుద్ధరణ పనులు చేపడుతారని తెలిపారు. ప్రతి వాహనంలో అవసరమైన మెటీరియల్తోపాటు ఒక అసిస్టెంట్ ఇంజనీర్, ముగ్గురు లైన్ సిబ్బంది 24 గంటలు సిద్ధంగా ఉంటారని తెలిపారు. ఈ వాహనాల్లో థర్మో విజన్ కెమెరాలు, పవర్ రంపం మిషన్, నిచ్చెనలు, ఇన్సులేటర్లు, కండక్టర్లు, కేబుల్స్ వంటి భద్రతా పరికరాలను అందుబాటులో ఉంచారు. ఎక్కడైనా ట్రాన్స్ఫార్మర్ ఫెయిలైతే.. అక్కడకు తక్కువ సమయంలో తరలించడానికి, పాత ట్రాన్స్ఫార్మర్ మార్చేందుకు ఈ వాహనాలను వినియోగించనున్నారు. టీజీ ఎయిమ్స్ యాప్తో అనుసంధానం చేయడం ద్వారా వాహనం ఎక్కడ ఉంది? ఎన్ని నిమిషాల్లో సంఘటన స్థలానికి చేరుకుంటుందనే వివరాలు అధికారులకు ఎప్పటికప్పుడు తెలిసిపోతుంది.

గ్రూప్-1 వాయిదాకు సుప్రీం నిరాకరణ

న్యూఢిల్లీ, అక్టోబరు 21 తెలంగాణలో గ్రూప్-1 పరీక్షల వాయిదా, జీవో రద్దుపిటిషన్పై జోక్యం చేసుకోలేమని, మధ్యంతర ఉత్తర్వులు ఇవ్వలేమని సుప్రీంకోర్టు తేల్చిచెప్పింది. ఫలితాల వెల్లడికి ముందే విచారణను ముగించాలని తెలంగాణ హైకోర్టును ఆదేశించింది. తమ తుది తీర్పునకు లోబడే నియామకాలు జరపాల్సి ఉంటుందంటూ హైకోర్టు మధ్యంతర ఉత్తర్వుల్లో స్పష్టంగా వెల్లడించిన విషయాన్ని సుప్రీం ధర్మాసనం గుర్తుచేసింది. తెలంగాణలో గ్రూప్-1 పరీక్షలను వాయిదా వేయాలని, జీవో 29ని రద్దు చేయాలని కోరుతూ పోగుల రాంబాబు అనే అభ్యర్థి గత శుక్రవారం సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించారు. ఈ పరీక్షల్లో రూల్ ఆఫ్ రిజర్వేషన్ పాటించట్లేదని, ప్రభుత్వం తెచ్చిన జీవో వల్ల తాము నష్టపోతున్నామని తన పిటిషన్లో పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వంతోపాటు తెలంగాణ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ను ఇందులో ప్రతివాదులుగా చేర్చారు. భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ డీవై చంద్రచూడ్ నేతృత్వంలోని జస్టిస్ జేబీ పార్దీవాలా, జస్టిస్ మనోజ్ మిశ్రాలతో కూడిన త్రిసభ్య ధర్మాసనం సోమవారం ఈ పిటిషన్ను విచారించింది. ఇప్పటికే అభ్యర్థులు పరీక్ష కేంద్రాలకు చేరుకున్నారని, ఇలాంటి సమయంలో స్టే ఎలా ఇస్తామని ప్రశ్నించింది. ఇప్పుడు స్టే ఇవ్వడం అభ్యర్థులను గందరగోళానికి గురిచేస్తుందని వ్యాఖ్యానించింది. కాగా.. పిటిషనర్ తరఫున వాదనలు వినిపించిన సీనియర్ న్యాయవాది కపిల్ సిబల్.. సుప్రీంకోర్టు గతంలో ఇచ్చిన తీర్పునకు పూర్తి విరుద్ధంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జోవో 29ని తీసుకొచ్చిందని పేర్కొన్నారు. "పద్నాలుగేళ్ల తర్వాత.. తెలంగాణ ఏర్పడిన తర్వాత తొలిసారిగా.. రాష్ట్రంలో గ్రూప్-1 పరీక్ష జరుగుతోంది. అభ్యర్థులు సుధీర్ఘకాలంగా ఈ ఉద్యోగంపై ఎన్నో ఆశలు పెట్టుకున్నారు. ఈ ప్రక్రియ పూర్తయితే.. ఇప్పట్లో మళ్లీ గ్రూప్-1 భర్తీ జరగదు. అభ్యర్థులు ఈ సువర్ణావకాశాన్ని కోల్పోతే వారికి తీరని నష్టం జరిగినట్టే. కాబట్టి జీవో 29పై స్పష్టత వచ్చే వరకూ పరీక్షలు నిర్వహించొద్దు. వాయిదా వేయాలి" అని ధర్మాసనాన్ని కోరారు. దీనికి సీజేఐ.. "స్వయంప్రతిపత్తి కలిగిన పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ను పరీక్షలు వాయిదా వేయాలని ఎలా ఆదేశించగలం?" అని ప్రశ్నించారు. ఇది అసాధారణమైన విషయమని వ్యాఖ్యానించారు. సిబల్ మాత్రం.. ఇది వేలాది మంది జీవితాలకు సంబంధించిన విషయమంటూ పరీక్ష వాయిదాకు పట్టుబట్టారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ వర్సెస్ భూపేంద్ర యాదవ్ కేసులోని తీర్పు వివరాలను ధర్మాసనానికి అందించారు. అయినప్పటికీ.. ధర్మాసనం ఆయన వాదనలతో ఏకీభవించలేదు. పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ను ఎలా ఆపగలమని మరోసారి ప్రశ్నించింది. తెలంగాణ గ్రూప్-1 పరీక్షకు సంబంధించి హైకోర్టులో విచారణ జరుగుతోందని ప్రభుత్వం తరఫు సీనియర్ అడ్వొకేట్ నిరంజన్ రెడ్డి ధర్మాసనం దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. గత నెల 31న ఈ కేసు హైకోర్టు ముందు విచారణకు వచ్చిందని.. టీజీపీఎస్సీ ఇప్పటికే ఈ కేసులో హైకోర్టు ముందు కౌంటర్ ఫైల్ చేసిందని చెప్పారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తమ వాదలను కౌంటర్ రూపంలో అందజేసేందుకు సిద్ధంగా ఉందని తెలిపారు. గ్రూప్-1 నియామక ప్రక్రియ పూర్తికి ఎంత సమయం పడుతుందని హైకోర్టు ప్రశ్నించగా.. పరీక్షలు నిర్వహించి, ఫలితాలు ప్రకటించేందుకు మరో మూడు నెలలు పడుతుందని టీజీపీఎస్సీ తెలిపిందని వెల్లడించారు. ఆ సమయంలో సిబల్ కలుగజేసుకుని.. మూడు నెలల సమయం పడుతుంది కాబట్టివెంటనే విచారణ చేపట్టాలని కోరగా, అందుకు ధర్మాసనం నిరాకరించింది. ఇప్పుడు మధ్యంతర ఉత్తర్వులు ఇవ్వడం సరికాదని పునరుద్ఘాటించింది. హైకోర్టులో తదుపరి విచారణ నవంబర్ 20న ఉన్నందున, ఫలితాల కంటే ముందే విచారణను ముగించాలని హైకోర్టును ఆదేశించి.. ఈ పిటిషన్ను తిరస్కరిస్తున్నట్టు పేర్కొంది.

విద్యుత్ ఛార్జీల పెంపు..!

తెలంగాణ వాసులకు వరుసగా గుడ్ న్యూసులు చెప్తున్న రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్.. ఇప్పుడు బ్యాడ్ న్యూస్ చెప్పేందుకు సిద్ధమవుతోంది. తెలంగాణలో విద్యుత్ ఛార్జీలు పెంచేందుకు డిస్కంలు కసరత్తు షురూ చేశాయి. ఈ మేరకు ప్రభుత్వానికి ప్రతిపాదనలు పంపించాయి. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరానికి గానూ.. తెలంగాణలో రూ.1200 కోట్ల మేర విద్యుత్ ఛార్జీల పెంపునకు.. ప్రభుత్వ అనుమతి కోరుతూ డిస్కంలు ప్రతిపాదనలు పంపాయి. హైటెన్షన్ కేటగిరీ విద్యుత్ ఛార్జీల పెంపు.. లోటెన్షన్ ఛార్జీల పెంపు పేరుతో డిస్కంలు ప్రతిపాదలు పంపించటం గమనార్హం. హైటెన్షన్ కేటగిరీకి ఛార్జీల పెంపుతో రూ.700 కోట్లు.. ఫిక్స్డ్ ఛార్జీల పెంపుతో రూ.100 కోట్లు కలిపి మొత్తం రూ.800 కోట్ల భారం ప్రజలపై పడనుంది. ఇదిలా ఉంటే.. మరో రూ.400 కోట్లను లోటెన్షన్ కేటగిరి విద్యుత్ వినియోగదారుల నుంచి ఫిక్స్డ్ ఛార్జీల పెంపుతో రాబట్టుకోనున్నట్టు ప్రతిపాదనల్లో డిస్కంలు పేర్కొన్నాయి.

డిస్కంలు ప్రభుత్వానికి పంపించిన ప్రతిపాదనలను బట్టి చూస్తుంటే.. రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ త్వరలోనే గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చే అవకాశం లేకపోలేదు. ఒకవేళ రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ డిస్కంలకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇస్తే.. విద్యుత్ ఛార్జీలు పెరిగి.. సామాన్యుల జేబులకు చిల్లులు పడటం ఖాయంగా కనిపిస్తోంది. దీంతో.. తెలంగాణవాసులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇప్పటికే పెరిగి ధరలతో సామాన్యులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటుంగా.. ఇప్పుడు విద్యుత్ ఛార్జీల పెంపు గుదిబండగా మారనుంది. అయితే.. విద్యుత్ ఛార్జీల పెంపు ప్రతిపాదనలపై ప్రతిపక్ష బీఆర్ఎస్ పార్టీ తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేసింది. ప్రజలపై కోట్ల రూపాయల భారం మోపాలని రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం చూస్తోందని ఆ పార్టీ నేతలు ఆరోపించారు. డిస్కంలు పంపించిన విద్యుత్ ఛార్జీల పెంపు ప్రతిపాదనను తిరస్కరించాలని కోరుతూ ఎలక్ట్రిసిటీ రెగ్యులేటరీ కమిషన్ను బీఆర్ఎస్ నేతలు కోరారు. మరోవైపు.. ఒకేసారి ప్రజలపై ఇంత భారం మోపడం దారుణమని కేటీఆర్ తన వాదన వినిపించారు. సర్కార్ అనాలోచిత నిర్ణయాలతో వ్యవసాయ రంగం నుంచి పారిశ్రామిక రంగం వరకు అన్నీ సంక్షోభంలో కూరుకుపోయాయని కేటీఆర్ ఆరోపించారు. పారిశ్రామిక రంగానికి చెందిన అన్ని కేటగిరీలకు ఒకే ధర నిర్ణయించే ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయని.. దీని వల్ల ఎంఎస్ఎంఈలపై తీవ్ర భారం పడనుంది. ఫిక్స్డ్ ఛార్జీల పేరుతో గృహ వినియోగదారులపై భారం మోపటం సరికాదని కేటీఆర్ చెప్పుకొచ్చారు. విద్యుత్ ఛార్జీల పెంపుపై రాష్ట్ర విద్యుత్ సంస్థలు దాఖలు చేసిన 9 పిటిషన్లపై ఈఆర్సీ బహిరంగ విచారణ చేపట్టింది. మండలి ఛైర్మన్ శ్రీరంగారావుతో పాటు సభ్యులైన ఎండీ మనోహర్ రాజు, కృష్ణయ్య పదవీకాలం అక్టోబర్ 29వ తేదీతో ముగియనుంది. దీంతో.. వాళ్ల పదవీకాలం ముగిసేలోపే ఈఆర్సీ కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంటుందనే ప్రచారం జరుగుతోంది. అయితే డిస్కంల ప్రతిపాదనలకు రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇస్తే మాత్రం.. నవంబర్ ఒకటో తారీఖు నుంచే ఛార్జీల మోత మోగే అవకాశం ఉంది.

చంగ్ ఏ చంగ్ కళతో సియోల్కే అందం!

చంగ్ ఏ చంగ్ నది పునరుజ్జీవం మొత్తంగా సియోల్ నగరానికే కళ తెచ్చింది. ఒకప్పుడు పారిశ్రామిక అభివృద్ధి కోసం నదిపై ఫ్లై ఓవర్ను నిర్మించి.. తర్వాత మురుగు, కాలుష్యంతో రూపు కోల్పోయిన నది కోసం ఫ్లై ఓవర్ను కూల్చేసి.. నదికి సహజమైన మునుపటి రూపు కల్పించింది. గతంలో చెత్త నుంచి విద్యుదుత్పాదన కోసం నిర్మించిన ప్లాంటును కూడా తొలగించింది. ఇప్పుడా ఆ ప్రాంతాన్ని ఒక గ్రీన్పార్కుగా మార్చనుంది. ఒకప్పుడు పలు ఆసియా దేశాలతో పాటు వెనకబడిన దేశంగా ఉన్న దక్షిణ కొరియా కాలాగుణంగా వ్యూహాలతో అభివృద్ధి చెందిన దేశంగా మారింది. మూసీ పునరుజ్జీవ ప్రాజెక్టు నేపథ్యంలో దక్షిణ కొరియాలోని చంగ్ ఏ చంగ్ నదిని కొన్ని నెలల క్రితం సీఎం రేవంత్రెడ్డి కూడా సందర్శించారు. సీఎం సూచనల మేరకు ఈ ప్రాజెక్టును శుక్రవారం మంత్రులు, మూసీ పరీవాహక ప్రాంతంలోని కొందరు ఎమ్మెల్యేలు, అధికారుల బృందం, పాత్రికేయుల బృందం కూడా పరిశీలించింది. ఇంతకీ ఆ ప్రాజెక్టు ఏమిటి? మూసీకి దానికి సారూప్యతలేమిటి? చంగ్ ఏ చంగ్ నది దక్షిణ కొరియా రాజధాని సియోల్లో 600 ఏళ్ల నుంచీ ఉంది. ఉత్తర కొరియాతో యుద్ధం ముగిశాక.. వేగవంతమైన ఆర్థిక వృద్ధిలో భాగంగా 1976లో ఈ నదిపై ఒక ఫ్లై ఓవర్ నిర్మించారు. పారిశ్రామిక రవాణా, వాహనాల రవాణాకు ఇది కీలకంగా ఉండేది. ప్రతిరోజు ఈ వంతెనపై 1.7 లక్షల వాహనాలు రాకపోకలు సాగించేవి. క్రమంగా అక్కడ మురుగు పేరుకుపోవడం, నదీ ప్రవాహం తీవ్రంగా కలుషితమవడం జరిగాయి. అయితే దేశం, సియోల్ అభివృద్ధి చెందాక.. 2002లో అదే ఫ్లై ఓవర్ను కూల్చేసి అక్కడ మళ్లీ పాత నదిని పునరుజ్జీవింపజేసింది. అయితే ఆ పునరుజ్జీవం నదికే కాదు. ఆ సియోల్ నగరానికి కూడా అన్నట్లుగా చేసింది. మురికి కూపంలా ఉండే ప్రాంతాన్ని ఇప్పుడు ఆ నగరంలో అత్యంత ఖరీదైన ప్రాంతాల్లో ఒకటిగా మార్చింది. కాలుష్య నివారణ, పర్యావరణ పరిరక్షణకు తోడ్పడింది. అన్నింటికీ మించి ఆ నగర ప్రజల జీవితాల్లో పునరుజ్జీవం నింపింది. ఇప్పుడది అత్యంత రద్దీ ప్రాంతం. దానికి ఇరువైపులా భారీ ఐదు నక్షత్రాల హోటళ్లు. 20నుంచి 50అంతస్థుల వరకు ఉన్న కార్యాలయ సముదాయాల టవర్లు. అలాంటి ప్రదేశంలో ప్రజలకు స్వచ్ఛమైన గాలి పీల్చుకునేందుకు, కాసింత సేద దీరేందుకు అనువైన చోటు. దేశ, విదేశాల నుంచి వచ్చే పర్యాటకులకూ ఒక ఆకర్షణీయ ప్రాంతం. పునరుజ్జీవం విషయంలో మూసీ, చంగ్ ఏ చంగ్ ది ఒకటే కథ అయినా....అనేక విషయాల్లో మాత్రం భిన్నత్వం ఉంది. ముఖ్యంగా నిర్వాసితుల విషయం. ఈ నది విషయంలో నిర్వాసితులు పెద్దగా లేరు. మూసీ విషయంలో నిర్వాసితులు పెద్ద సంఖ్యలో ఉన్నారు. అదే సమయంలో మూసీ నది పునరుజ్జీవ ప్రాజెక్టు పొడవు హైదరాబాద్లోనే 55కిలోమీటర్లు. చియాంగ్ యాచిన్ నది పొడవు సియోల్లో 10.9 కిలోమీటర్లు మాత్రమే. వెడల్పు కూడా చాలా తక్కువ. దీని వెడల్పు కేవలం 30మీటర్లు మాత్రమే ఉంది. కొన్నిచోట్ల అంతకంటే తక్కువ కూడా ఉంది. దీన్ని ఒక నది అని కూడా అనలేం. ఒక సెలయేటి లాంటిది. దీని అడుగుభాగంలో రాళ్లను వేసి...స్టోన్ పిచ్చింగ్ చేశారు. అంటే అడుగున మట్టి, బురద కాకుండా రాతినేలలా ఉంటుందన్న మాట. మరోవైపు దీనిలోతు కూడా మూడు అడుగులు మాత్రమే ఉంటుంది. ఎప్పుడైనా వరద వస్తే మాత్రం కొంత పెరుగుతుంది. వరద నీరు వచ్చినా అది వెళ్లిపోయేందుకు తగిన ఏర్పాట్లు చేశారు. అయితే పునరుజ్జీవ ప్రాజెక్టు విషయంలో మాత్రం రెండింటి మధ్య సారూప్యతలున్నాయి. మూసీ పునరుజ్జీవ ప్రాజెక్టుకు గోదావరి నీటిని వినియోగించాలని నిర్ణయించగా చంగ్ ఏ చంగ్ పునరుజ్జీవానికి ఇక్కడి హాన్ నది నీటిని వినియోగించారు. శుద్ధి చేసిన మురికినీరు మూసీలోకలపడం, శుద్ధికోసం ఎస్టీపీల ఏర్పాటు ఎలా జరుగుతుందో చంగ్ ఏ చంగ్ లో కూడా అలానే శుద్ధిచేసిన నీటిని కలుపుతున్నారు. ఇక్కడ శుద్ధిచేసిన నీటిని కలిపేందుకు, అదేవిధంగా వర్షాల సమయంలో భారీగా వచ్చే నీరు ఈ నదిలోనే కలిసేందుకు రెండు ప్రత్యేక వ్యవస్థలను ఏర్పాటుచేశారు. ఈ ప్రాజెక్టు వల్ల ఇక్కడ పర్యావరణం మెరుగుపడింది. ఉష్ణోగ్రతలు ఆ చుట్టూపక్కల ప్రాంతాల కంటే 3-4 డిగ్రీలు తక్కువయ్యే స్థాయికి చేరుకున్నాయని అధికారులు తెలిపారు. అదేవిధంగా ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండేలా ఒక ఆహ్లాదకర ప్రదేశం ఏర్పడింది. ఆ చుట్టుపక్కల ఉన్న ఉన్న భవనాలు, స్థలాల ధరలు కూడా బాగా పెరిగాయి. ఇతర ప్రాంతాల్లోని ధరల పెరుగుదల కంటే ఇక్కడ రెట్టింపు శాతం ఆస్తుల విలువలు పెరిగాయని స్థానికులు తెలిపారు. ప్రతిరోజు 64వేలు.. ఇప్పటికి 20కోట్ల మంది సందర్శకులు చంగ్ ఏ చంగ్ నదిపై ఉన్న ఫ్లైఓవర్ను తొలగించే సమయంలో 5లక్షల టన్నుల కాంక్రీట్ను తొలగించారు. నదిని పునరుద్ధరించాక 1.4 లక్షల మొక్కలను ఆ ప్రాంతంలో నాటారు. ఈ ప్రాజెక్టును 2003లో ప్రారంభించి 2005లో పూర్తిచేయగా...అప్పట్లో సుమారు రూ.1,550 కోట్లు ఖర్చయింది. ఇందులో 59శాతం బడ్జెట్ ప్రాజెక్టు నిర్మాణం కోసం, పునరావాసం కోసం 19 శాతం, డిజైన్, ప్రణాళిక కోసం ఐదుశాతం, ఈ నదికి ఇరువైపులా వేసిన చూడచక్కని బొమ్మలు, ల్యాండ్స్కేపింగ్ కోసం 4శాతం, ఇతర ఖర్చుల కింద 9శాతం ఖర్చయింది. ఈ నిధులను సియోల్ మెట్రోపాలిటన్ అ?థారిటీ 70శాతం, కేంద్ర ప్రభుత్వం 20శాతం, ప్రైవేటు రంగం నుంచి 10 శాత సమకూర్చుకున్నారు. ఈ ప్రాజెక్టు పూర్తయ్యాక ఈ 19ఏళ్లలో 20కోట్లమంది దీన్ని సందర్శించారు. ప్రతిరోజు ఈ నదిని సుమారు 64వేల మంది సందర్శిస్తారు. కొరియా ప్రభుత్వంతో పాటు అప్పటి సియోల్ మేయర్గా పని చేసిన లీ మ్యుంగ్ బాక్ ఈ ప్రాజెక్టు విషయంలో శ్రద్ధ చూపించారు. ఆ తర్వాత 2008లో అతను ఏకంగా దక్షిణకొరియా అధ్యక్షుడయ్యారు. అయి తే అధ్యక్ష పదవీకాలం ముగిశాక ఆయనపై అవినీతి ఆరోపణలు రావడంతో అరెస్టు కూడా అయ్యారు.

చెత్త నుంచి సంపద...

అత్యంత పెద్ద నగరాలు ఎదుర్కొంటున్న ప్రధాన సమస్య చెత్త నిర్వహణ. సియోల్లో కూడా ఒకప్పుడు డంపింగ్ ప్రాంతంలో 15 ఏళ్లపాటు వేసిన చెత్త...దాదాపు 100 మీటర్లు ఎత్తుకు పేరుకుపోయింది. ఈ చెత్తను సంపదగా మార్చేందుకు సియోల్ మెట్రోపాలిటన్ అ?థారిటీ వినూత్నంగా ముందుకెళ్లింది. చెత్తను అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతల మధ్య మండించి విద్యుత్తుగా తయారుచేసే ప్లాంట్లను నె లకొల్పింది. మాపో రిసోర్స్ రికవరీ ఫెసిలిటీ దీని పేరు. ఇలాంటి ప్లాంటు జవహర్నగర్లోనూ ఉంది. జవహర్నగర్ ప్లాంటులో ఒక టన్ను చెత్త రీసైక్లింగ్కు రూ.3,500 ఖర్చవుతుండగా సియోల్లో రూ.5,500 ఖర్చవుతుంది. అయితే సియోల్లో ప్రభుత్వమే ఆ ప్లాంటును నడుపుతోంది. అదేవిధంగా విద్యుత్తును అమ్మితే వచ్చే ఆదాయమూ ప్రభుత్వానిదే. ఇప్పుడు లాభాలబాటకు ఈ వ్యవస్థ చేరుకుందని సియోల్ మెట్రోపాలిటన్ అభివృద్ధి అథారిటీ డిప్యూటీ డైరెక్టర్ తెలిపారు. జవహర్నగర్ ప్లాంటును మాత్రం రామ్కీ సంస్థ నిర్వహిస్తోంది. ఆ సంస్థకు ఒక టన్ను చెత్త ప్రాసెస్ చేసినందుకు సుమారుగా రూ.3,500ల వరకు చెల్లిస్తున్నారు. మరోవైపు సియోల్లో ఒకే చోట చెత్త నుంచి విద్యుదుత్పత్తి చేసే ప్లాంట్లను నిర్మించలేదు. మొత్తం ఐదుచోట్ల ఈ ప్లాంట్లు పెట్టారు. ఒక్కోటి ఐదు మెగవాట్ల చొప్పున 25మెగావాట్ల విద్యుత్తునుఈ ప్లాంట్లు ఉత్పత్తి చేస్తున్నాయి. అదే సమయంలో సియోల్ ప్లాంటులో ప్లాంటు నుంచి గాలిలోకి వదిలే వాయువులనూ శుద్ధి చేసి వదులుతున్నారు. హైదరాబాద్లో ఈ ప్రక్రియ ఇంకా ప్రారంభం కాలేదు. మరోవైపు ఈ మాపో ప్లాంటును 2035 వరకు కొనసాగించి ఆ తర్వాత ఆ ప్రాంతాన్ని పార్కుగా మార్చనున్నారని అక్కడి అధికారులు తెలిపారు. మరోవైపు దీనికి పక్కనే మరో భారీ ప్లాంటును భూగర్భంలో నిర్మించడం ప్రారంభమైంది. 2026కల్లా ఈ భూగర్భ ప్లాంటు పూర్తవుతుంది. చెత్తే కాదు...చెత్తనుంచి విద్యుదుత్పత్తి ప్లాంటు కూడా భూమిపై కనిపించకుండా భూగర్భంలో నిర్మిస్తుండడం కొసమెరుపు.

హైదరాబాద్లోనూ నాలుగువైపులా ప్లాంట్లు: దానకిశోర్

హైదరాబాద్లో కూడా నగరానికి నాలుగువైపులా చెత్త నుంచి విద్యుదుత్పత్తి చేసే ప్లాంట్లు పెడతామని ముఖ్య కార్యదర్శి దానకిషోర్ తెలిపారు. హైదరాబాద్లోని జవహర్నగర్ దేశంలోనే ఒక అత్యుత్తమ చెత్త నిర్వహణ ప్లాంట్ అన్నారు. సియోల్లో చెత్త నుంచి విద్యుత్తు తయారుచేసే కేంద్రాలు ఐదు ఉండడం వల్ల చెత్త రవాణా ఖర్చు తగ్గుతుందన్నారు. సీఎం రేవంత్ హైదరాబాద్లో కూడా నాలుగువైపులా చెత్త నిర్వహణ.. విద్యుదుత్పత్తి కేంద్రాలు పెట్టేందుకు స్థలాలు చూడాలని నిర్దేశించారన్నారు. అందుకే సంగారెడ్డి జిల్లాలోని ప్యారానగర్లో 150ఎకరాలు, శంషాబాద్ వైపు 50ఎకరాలు, యాదాద్రి, భువనగిరి వైపు 200 ఎకరాలు గుర్తించామన్నారు. అక్కడ ప్లాంట్లు పెడతామన్నారు.

జర్నలిస్టులపై దాడులు,అక్రమ కేసులను అరికట్టాలి

- జర్నలిస్టు యూసుఫ్ పెట్టిన అక్రమ కేసులు ఎత్తివేయాలి
- ఏ డీజీపీకి టీడబ్ల్యూజేఎఫ్ నేతల విజ్ఞప్తి

కుత్బుల్లాపూర్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి దుర్గారావు రాష్ట్రంలోని వివిధ ప్రాంతాలలో జర్నలిస్టులపై జరుగుతున్న దాడులను, అక్రమ కేసుల బనాయింపును వెంటనే అరికట్టాలని తెలంగాణ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్స్ ఫెడరేషన్ (టీడబ్ల్యూజేఎఫ్) రాష్ట్ర నాయకులు రాష్ట్ర అదనపు డైరెక్టర్ జనరల్ ఆఫ్ పోలీస్(ఏడీజీపీ) మహేష్ భగవత్ ను కోరారు. ఈ మేరకు ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మామిడి సోమయ్య, ప్రధాన కార్యదర్శి బి.బసవపున్నయ్య, ఉపాధ్యక్షులు పులివలుపుల ఆనందం,పిల్లి రాంచందర్,బండి విజయ్ కుమార్, రఘు, కార్యదర్శులు రాజశేఖర్, నవీన్,ఎన్ కే సలీమా, బిక్షపతి, నేషనల్ కౌన్సిల్ మెంబర్ రమాదేవి తదితరులు హైదరాబాదులో ఏడీజీపీని కలిసి వినతి పత్రం సమర్పించారు.రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లాలో తమ యూనియన్ నేషనల్ కౌన్సిల్ మెంబర్, జిల్లా మీడియా అక్రెడిటేషన్ కమిటీ సభ్యుడైన జర్నలిస్టు మహ్మద్ యూసుఫ్ పై చందుర్తి పోలీసులు అక్రమ కేసులు బనాయించి అరెస్ట్ చేశారని ఆరోపించారు. అతనికి సంబంధం లేని ఒక కేసులో ఆయనను ఇరికించారని ఆరోపించారు. దీనిపై విచారణ జరిపించి అక్రమ కేసు బనాయించిన పోలీసు అధికారులపై చర్యలు తీసుకోవాలని, జర్నలిస్టు యూసుఫ్ పై పెట్టిన కేసును ఎత్తివేయాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. అదే విధంగా భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ఇల్లెందులలో మొన్న రాత్రి జర్నలిస్టు సుదర్శన్ పై దుండగులు దాడి చేసి విచక్షణా రహితంగా కొట్టారని, సుదర్శన్ పై దాడి చేసిన దుండగులను కఠినంగా శిక్షించాలని కోరారు. రాష్ట్రంలో చాలా చోట్ల జర్నలిస్టులపై దాడులు పెరిగిపోతున్నాయని, మరోవైపు కొందరు పోలీసు అధికారులు కక్ష్యపూరితంగా అక్రమ కేసులు పెడుతున్నారని వారు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇలాంటి సంఘటనలు జరుగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని, జర్నలిస్టులకు రక్షణ కల్పించాలని వారు డీజీపీని కోరారు.

కాకతీయ యూనివర్సిటీ స్కూల్ ఆఫ్ డిస్టెన్స్ ఎడ్యుకేషన్ డైరెక్టర్ రామచంద్రం గారిని ఘనంగా సన్మానించిన- బీసీవై పార్టీ

సదాశివపేట వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ సంగారెడ్డి జిల్లా సదాశివపేట వరంగల్ కాకతీయ యూనివర్సిటీ స్కూల్ ఆఫ్ డిస్టెన్స్ ఎడ్యుకేషన్ డైరెక్టర్ వి.రామచంద్రం గారిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి ఘనంగా సన్మానించిన బీసీవై పార్టీ సంగారెడ్డి జిల్లా ఇన్చార్జి న్యాయవాది కోవూరి సత్యనారాయణ గౌడ్, అడ్వకేట్ వైభగవంతరావు గౌడ్. ఈ సందర్భంలో బీసీవై పార్టీ సంగారెడ్డి జిల్లా ఇన్చార్జి న్యాయవాది కోవూరి సత్యనారాయణ గౌడ్ మాట్లాడుతూ కాకతీయ యూనివర్సిటీలో డిగ్రీ చదివిన మెదక్ జిల్లా, నిజాంబాద్ జిల్లా, అదిలాబాద్ జిల్లా, కరీంనగర్ జిల్లా విద్యార్థినీ, విద్యార్థులు గ్రాడ్యుయేట్స్ ఓటర్ నమోదును నవంబర్ ఆరవ తేదీ వరకు చేసుకొని గ్రాడ్యుయేట్స్ ఎమ్మెల్సీ ఎలక్షన్స్ లో సద్వినియోగం చేసుకోవాలని అందరికీ పేరుపేరునా విజ్ఞప్తి చేశారు. అందుకుగాను కాకతీయ యూనివర్సిటీ పీజీ విద్యార్థులు తమ వంతు బాధ్యతగా గ్రాడ్యుయేట్స్ ఓటరు నమోదు ప్రక్రియను ఆన్లైన్ ద్వారా మరియు ఆఫ్లైన్ ద్వారా చేస్తామని తెలియజేశారు. ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో కాకతీయ యూనివర్సిటీ విద్యార్థులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

మండల భవన నిర్మాణ కార్మిక సంఘం నూతన కమిటీ ఎన్నిక

సదాశివపేట వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ సంగారెడ్డి జిల్లా సదాశివపేట మండల భవన నిర్మాణ కార్మిక సంఘాన్ని ఏఐటీయుసీ జిల్లా అధ్యక్షులు బి ప్రసాద్ సమక్షంలో నూతన కమిటీని ఎన్నుకోవడం జరిగింద భవన నిర్మాణ కార్మిక సంఘం అధ్యక్షులుగా ముంగి రమేష్ ప్రధాన కార్యదర్శిగా చిల్లపల్లి శంకరప్ప ఉపాధ్యక్షులుగా నగేష్ సహకార్యదర్శిగా ఆ లక్ష్మి కోశాధికారిగా బుజ్జమ్మ కమిటీ సభ్యులుగా శ్రీశైలం అంజయ్య సంజీవరెడ్డి నరసింహులు నిర్మల తదితరులు ఎన్నికయ్యారు ఈ సందర్భంగా నూతనంగా ఎన్నికైన ప్రధాన కార్యదర్శి సి శంకరప్ప మాట్లాడుతూ సదాశివ మండల ప్రాంతంలోవేలాదిమంది అసంఘటిత రంగ కార్మికులు ఈ ప్రాంతంలో పనిచేస్తుంటారు వీరి సమస్యలపై ప్రభుత్వంతో రావాల్సిన సంక్షేమ పథకాలుఅర్హులైన వారికి వచ్చేలా తమ వంతు కృషి చేస్తానన్నారు ఈ ప్రాంతంలో సంఘాన్ని మరింత బలం చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు

శబరిమలకు శంకర్పల్లి అయ్యప్ప స్వాముల పాదయాత్ర

శంకర్పల్లి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ రంగారెడ్డి జిల్లా శంకర్పల్లి పట్టణ కేంద్రంలోని ఎనిమిది మంది అయ్యప్ప స్వాములు శ్రీ ధర్మశాస్త్ర పాదయాత్ర బృందం సికింద్రాబాద్ గణేష్ టెంపుల్ నుండి శబరిమలకు పాదయాత్రగా బయలుదేరిన శంకర్పల్లి అయ్యప్ప స్వాములు ఈ సందర్భంగా స్వాములు నిన్న అనగా ఆదివారం రోజు అయ్యప్ప మాల వేసుకొని 41 రోజుల దీక్ష పూను కొని నేడు అనగా సోమవారం ఇరమూడితో సికింద్రాబాద్ గణేష్ టెంపుల్ శ్రీ ధర్మశాస్త్ర పాదయాత్ర బృందం వారితో కలిసి పాదయాత్రగా శంకర్పల్లి అయ్యప్ప స్వాములు నూలి ప్రశాంత్, సాయి కిరణ్ రెడ్డి, ప్రేమ్ గౌడ్, భాస్కర్ రెడ్డి, సోను సింగ్, ప్రవీణ్, యశ్వంత్ రెడ్డి, వంశీ స్వాములు శబరిమలకు పాదయాత్రగా బయలుదేరారు.

బాలికలు రక్తహీనతలు అధికమించాలి డిగ్రీ కళాశాల ప్రిన్సిపల్ అరుణ భాయ్.

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం. సంగారెడ్డి జిల్లా మహిళా డిగ్రీ కళాశాలలో నిర్వహించినటువంటి బాలికలు రక్తహీనతలు అంశంపై మహిళ జనహిత సేవ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులకు ఏమో గ్లూబిన్ రక్త పరీక్షలు సోమవారం నిర్వహించారు. ప్రిన్సిపల్ మాట్లాడుతూ 165 మంది విద్యార్థులకు రక్త పరీక్షలు చేసినట్లు తెలిపారు. రక్తహీనత ఉన్న విద్యార్థులకు ఐరన్ పోలిక్ యాసిడ్ మాత్రమే ఉచితంగా పంపిణీ చేశారు డిగ్రీ కళాశాల ప్రిన్సిపల్ అరుణాబై మాట్లాడుతూ, కళాశాలలో మహిళా విద్యార్థులందరూ బలంగా రక్తఇంతలు అధిగమించేలా ఉండాలని రక్తం పోసేలా మంచి పోషక పదార్థాలు ఉండాలని ఆమె తెలిపారు. ఇంట్లో పోస్ట్ కారం గట్టిగా తిని బలంగా ఉండి దృఢంగా కావాలని ఆమె తెలిపారు అలాగే చదువులో కూడా ముందుండి మంచిగా చదువుకోవాలని ఆమె తెలిపారు. ఎన్సిసి లో ఉన్నటువంటి డిగ్రీ మహిళలు అందరూ రక్త పరీక్షలు అధికమించేలా ఉండాలని ఆమె తెలిపారు. నేటి సమాజంలో అందరూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలని ఆమె సంకల్పం అని ఆమె తెలిపారు.

ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న రైతుల పరిష్కారాలు వెంటనే చేయాలని కలెక్టర్.

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం.... సంగారెడ్డి జిల్లాలో కలెక్టర్ కార్యాలయంలో వచ్చినటువంటి ప్రజలను సత్వరమే పరిష్కరించాలని సంగారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్ వల్లూరు క్రాంతి సంబంధిత అధికారులకు ఆదేశాలు ఇచ్చారు. కలెక్టర్ కార్యాలయంలో సోమవారం ప్రజావాణి కార్యక్రమం నిర్వహించారు. వివిధ సమస్యలపై 62 మంది వినతి పత్రాలు సమర్పించినట్లు తెలిపారు. కొంతమంది నేరుగా కలెక్టర్కు దగ్గరకు వచ్చి మా యొక్క సమస్యలు ఎన్నిసార్లు ఇచ్చినా పరిష్కారం కావడం లేదని ఆమెకు మళ్లీమళ్లీ వినతి పత్రాలు సమర్పించారు. ఇలాంటి అప్పుడు ప్రజావాణిలో దరఖాస్తు చేసుకోవడం ఏమిటని కలెక్టర్కు రైతులు తెలిపారు. అన్ని సమస్యలు పరిష్కారం అయ్యేలా చూస్తామని కలెక్టర్ వాళ్ళకి హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ చంద్రశేఖర్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

సమ్మేటీవ్ అసెస్మెంట్ (ఎస్.ఏ)-1 మొదటి రోజు పరీక్షల పరిశీలన

-ఎన్. శంకర్

సదాశివపేట వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ సంగారెడ్డి జిల్లా సదాశివపేట మండలంలో తంగడపల్లి గ్రామంలోని ఉన్నత పాఠశాల,ప్రాథమిక పాఠశాల మరియు తంగడపల్లి తాండా పాఠశాలలను ఆకస్మిక సందర్శించి నేటి నుండి ప్రారంభమైన సమ్మేటివ్ అసేస్మెంట్ (ఎస్.ఏ)-1 పరీక్షల నిర్వహణను పరిశీలించడం జరిగిందని మండల విద్యాధికారి ఎన్.శంకర్ తెలిపారు ఉన్నత పాఠశాలలో 10వ తరగతి విద్యార్థులకు గణితం పరీక్ష బాగా వ్రాసి మంచి మార్కులు సాధించిలని,అదేవిధంగా మిగతా తరగతి వారుకూడా పరీక్షలు బాగా వ్రాసే విధంగా చూడాలని ఉపాధ్యాయులకు తెలుపడం జరిగిందని, తంగడపల్లి ప్రాథమిక పాఠశాలలో తరగతి వారీగా తెలుగు పరీక్షను పరిశీలించడం జరిగిందని,మధ్యాహ్న భోజనం రుచి చూసి రుచికరమైన భోజనాన్ని వండి,వడ్డిస్తున్న వజ్రమ్మను అభినందించడం జరిగిందని, ఈ గ్రామంలో గల తాండా ప్రాథమిక పాఠశాలలో విద్యార్థులు అందరూ పాఠశాలకు వచ్చే విధంగా, విద్యార్థుల సంఖ్యను పెంచే విధంగా కృషి చేయాలని టీచర్ కు తెలుపడం జరిగిందని మండల విద్యాధికారి ఎన్.శంకర్ తెలిపారు, ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాలల ప్రధానోపాధ్యాయులు అంజిరెడ్డి, ప్రవీణ్ కుమార్,సుధాకీర్తి, సిఆర్పిలు రాజేశ్వర్, నాగరత్నం మరియు ఉపాధ్యాయులు పాల్గొనడం జరిగిందని మండల విద్యాధికారి ఎన్.శంకర్ తెలిపారు.

పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం

మేడ్చల్ వాస్తవ తెలంగాణ. గుండ్లపోచంపల్లి జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో కలిసి చదువుకున్న విద్యార్థులు 15 సంవత్సరాల తరువాత ఆదివారం ఒకచోట కలుసుకున్నారు. ఇన్ని సంవత్సరాల తర్వాత నాటి స్నేహితులను కలుసుకోవడంతో వారి ఆనందానికి అవధులు లేవు. ఒకరినొకరు ఆత్మీయంగా పలుకరించుకొని యోగ క్షేమాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. గుండ్లపోచంపల్లి జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో 2008-09 బ్యాచ్కు చెందిన పదో తరగతి విద్యార్థులు ఆదివారం గుండ్లపోచంపల్లి జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో ఆత్మీయ సమ్మేళనం నిర్వహించారు. తమకు విద్యాబుద్ధులు నేర్పిన ఉపాధ్యాయులను ఘనంగా సత్కరించి జ్ఞాపికలు అందజేశారు. 15 సంవత్సరాల తర్వాత కలుసుకోవడంతో స్నేహితులతో ఆత్మీయంగా పలుకరించుకుని విందు, వినోదాలతో సాయంత్రం వరకు సందడిగా గడిపారు.

ప్రజా సమస్యలపై సమరశీల పోరాటాలు నిర్వహిస్తాం సిపిఎం.

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం.... సంగారెడ్డి జిల్లా లో ప్రజా సమస్యలపై సమరసి లా పోరాటాలు నిర్వహిస్తామని సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి జయరాజ్ అన్నారు. సంగారెడ్డి లోని స్థానిక కేవల్ కిషన్ భవన్లో ఏర్పాటుచేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ. జిల్లాలో రైతులకు సింగూర్ ప్రాజెక్టు నీళ్లు తాగుకు, సాగుకు నీరు అందించేలా ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టాలని అన్నారు. ముఖ్యంగా సింగూరు కాలువలను మరమ్మత్తులు చేసి వెంటనే రైతులకు నీళ్లు అందించాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. ఎట్టి పరిస్థితుల్లో వ్యవసాయ రంగానికి రైతులకు నీరు ఇవ్వకపోతే పోరాటాలు చేయడం తప్పదని ఆయన తెలిపారు. అలాగే త్రాగునీరు కూడా సింగూర్ నుంచి ఇక్కడ వెళ్లి నీటిని అక్కడ సమయస్ఫూర్తితో ప్రజలకు అందించాలని ఆయన ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ఒకవేళ నీరు అందించకపోతే ప్రజల తరఫున తాము పెద్ద ఎత్తున ఉద్యమం చేపడతామన్నారు.

సంగారెడ్డి ఎమ్మెల్యే చింత ప్రభాకర్ ను మర్యాదపూర్వకంగా ఫిషరీస్ డిపార్ట్మెంట్ నరసింహారావు సోమవారం కలిశారు.

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి మాణిక్యం..... సంగారెడ్డి పట్టణంలోని ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో ఎమ్మెల్యే చింత ప్రభాకర్ గారిని ఫిషరీస్ డిపార్ట్మెంట్ ఏడి నరసింహారావు సోమవారం మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. అలాగే ఎమ్మెల్యే గారికి పుష్పగుచ్చం అందజేశారు. మత్స్యకారుల ఆర్థికంగా అభివృద్ధి చెందేలా ప్రోత్సహించాలని ఎమ్మెల్యే చింత ప్రభాకర్ ఆయనకు సూచించారు. సంగారెడ్డి నియోజకవర్గంలోని చెరువులు కుంటలలో చేప పిల్లల విత్తనాల పంపిణీపై ఫిషరీస్ డిపార్ట్మెంట్ ఏడి నరసింహారావు తో ఎమ్మెల్యే చింత ప్రభాకర్ గారు చర్చించారు. ఎక్కడ ఎక్కడ చెరువులు ఉన్నాయో కుంటలు ఉన్నాయో వాటిని సర్వే చేసి ఏ కుంటలో ఎన్ని చేపలు విడువాలో ఏ చెరువులో ఎన్ని ఇడవాలో సిద్ధం చేయాలని ఆయన తెలిపారు. చాప పిల్లలను ఇప్పుడు విడిస్తే సమ్మర్ లో వచ్చి సూచన ఉంటుందని రెడ్డి గారికి సూచించారు.

రైతులకు న్యాయం చెయ్యండి

- జిన్నారం,జంగంపేట గ్రామాల రైతులకు న్యాయం చెయ్యండి అని తహసిల్దార్ కు వినతి పత్రం అందజేత
- రైతులకు న్యాయం జరిగే వరకూ పోరాటం చేస్తా రైతు నాయకులు

జిన్నారం, వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: సంగారెడ్డి జిల్లా జిన్నారం జంగంపేట గ్రామాల రైతులు గత ప్రభుత్వంలో సర్వే నంబర్ 1001, సర్వే నంబర్ 376, గల భూములను హెచ్ఎండిఏ కు కేటాయించగా నష్టపరిహారం కింద ఒక ఎకరాకు 600 గజాలను కేటాయింపు చేస్తామని గతంలో హామీ ఇచ్చిన మేరకు కేటాయించాలని లేని పక్షంలో యధావిధిగా రైతుల భూములను తిరిగి ప్రభుత్వం హామీ ఇచ్చిన మేరకు రైతులకు పట్టా చేసి ఇవ్వాలని సోమవారం మాజీ జడ్పీటీసీ కొలన్ బాల్ రెడ్డి,బిఆర్ఎస్ రాష్ట్ర నాయకులు గోవర్ధన్ రెడ్డి,వెంకటేశం గౌడ్ మరియు నాయకులు రైతులు తహసీల్దార్ కి వినతిపత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ రైతులకు న్యాయం జరిగే వరకూ పోరాటం చేస్తామని అన్నారు ఇకనైనా సంబంధిత అధికారులు చర్యలు తీసుకొని రైతులకు న్యాయం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు నర్సింహా రెడ్డి,శ్రీనివాస్ గౌడ్ ,బ్రహ్మేందర్ గౌడ్ ,నీలం మోహన్,గోవర్ధన్ రెడ్డి,మహేష్, నర్సింగరావు ,శ్రీధర్ గౌడ్ ,శ్రీకాంత్ గౌడ్ ,రమేష్ ,మల్లేష్,రాము,రాజ్ కుమార్, అనిల్, నిఖిల్ గౌడ్,వికాస్,నాని,గంగా రెడ్డి,పవన్ రైతులు మ్యాదరి విట్టల్ ,దుర్గయ్య , పెంటయ్య ,భాస్కర్, రాములు ,సత్తయ్య ,నరసింహులు, రమేష్ , నీలమ్మ ,బాలమ్మ, యాదమ్మ ,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జోత్స్నా-శివారెడ్డి తన కౌన్సిలర్ పదవికి రాజీనామా.

(వాస్తవ తెలంగాణ దినపత్రిక కొంపల్లి అక్టోబర్-23) మేడ్చల్ జిల్లా కొంపల్లి మున్సిపల్ లోని 11 వ వార్డు కౌన్సిలర్ కందాడి జోత్స్నా- శివారెడ్డి తన కౌన్సిలర్ పదవికి రాజీనామా చేశారు.రాజీనామా పత్రాన్ని సోమవారం నాడు మున్సిపాలిటీ కమిషనర్ కే శ్రీహరికి మున్సిపాలిటీ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు బైరి ప్రశాంత్ గౌడ్. సీనియర్ నాయకులు.మాజీ వార్డు సభ్యులు జమ్మి దేవేందర్ అధ్వర్యంలో అందజేశారు.గత నాలుగు సంవత్సరాల అందరితో కలిసి ఉండి 11వ వార్డులో నేలకొన్న సమస్యల పట్ల పాలకవర్గంలో చర్చించిన తాను నేటితో తన కౌన్సిలర్ పదవికి రాజీనామా చేశారు.మరొక్క కౌన్సిల్ సమావేశం ఉన్నప్పటికీ తాను మాత్రం దూరం ఉండనున్నారు.రాష్ట్ర ప్రభుత్వంలో తనకు ఉన్నత స్థానాన్ని కల్పించిన రాష్ట ముఖ్యమంత్రి ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి కి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ప్రస్తుతం తాను తెలంగాణ విద్యా కమీషన్ సభ్యురాలిగా నియమితులయ్యారు.అనంతరము ఓ ప్రకటనలో తాను మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలో కష్టపడిన ప్రతి కార్యకర్తకు.నాయకులకు పార్టీ అండగా ఉంటుందని దానికి నిదర్శనం నాకు వచ్చిన ఈ పదవి అని కొనియాడారు.కాంగ్రెస్ పార్టీ జెండా పట్టినప్పుటి నుండి కౌన్సిలర్ గా గెలిచినప్పటి నుండి కాంగ్రెస్ పార్టీకి తోడుగా ఉంటూ రేవంత్ అన్నకు తోబుట్టు చల్లగా ఉంటూ పేద ప్రజల కోసం పని చేశానని అనందం వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత అతి తక్కువ గడువులోనే తనను గుర్తించి విద్యపై తనకున్న పట్టును చూసి విద్య వ్యవస్థను కట్టుదిట్టం చేయడానికి కాపాడుకోవడానికి రేవంత్ అన్న నియమించారని తెలిపారు. పార్టీకి కష్టపడిన వారికి ఫలితం దక్కుతుందని రానున్న ఎన్నికల్లో కూడా ప్రతి ఒక్క కార్యకర్త కష్టపడాలని కష్టపడే కార్యకర్తలను పార్టీ గుర్తిస్తుందని తెలిపారు. ఆనందం వ్యక్తం చేసిన చైర్మెన్ మరియు తోటి కౌన్సిలర్లు.తెలంగాణ రాష్ట్ర విద్యా కమిషనర్ సభ్యురాలుగా ఎన్నికైనటువంటి జోత్స్నా-శివారెడ్డిని మున్సిపాలిటీ చైర్మన్ సన్న శ్రీశైలం యాదవ్.కమీషనర్ కే.శ్రీహరి శాలువాతో సత్కరించి అభినందించారు.తమ మున్సిపాలిటీ నుండి రాష్ట్ర స్థాయిలో ఒకరు ఉండడం చాలా ఆనందంగా ఉందని రానున్న రోజుల్లో తమ సోదరి జోత్స్నా-శివారెడ్డి ఉన్నత స్థాయిలో ఉండాలని భగవంతుని కొరుకుంటున్నామని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపాలిటీ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు బైరి ప్రశాంత్ గౌడ్. సీనియర్ నాయకులు.మాజీ వార్డు సభ్యులు జమ్మి దేవేందర్. తోటి కౌన్సిలర్లు సరితా-శివకుమార్.సువర్ణ-కృష్ణసాగర్.రవీందర్ యాదవ్.కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు జయభేరి గోపాల్ రెడ్డి. సుదర్శన్ రెడ్డి.శ్రీనివాస్ ఆశోక్ రెడ్డి. అపర్ణ గోపాల్ రెడ్డి.సురేందర్ రెడ్డి.అంజి.శ్రీనివాస్.పుర్ణచందర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహాదేవ సేవ ఫార్మర్స్ యూత్ అధ్వర్యంలో పోలీసులు అమరవీరులకు నివాళ్లు.

(వాస్తవ తెలంగాణ కొంపల్లి అక్టోబర్-23). పోలీస్ అమరవీరుల దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకోని మేడ్చల్ జిల్లా పేట్-బషీరాబాద్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని కొంపల్లి మున్సిపాలిటీలోని జయభేరి కాలనీలో మహాదేవ సేవ ఫార్మర్స్ యూత్ ఆధ్వర్యంలో పోలీస్ అమరవీరులకు ఘన నివాళులు అర్పించారు. ఈ కార్యక్రమాన్నికి స్థానిక పోలీసు సిబ్బంది మరియు ఎస్.ఐ.ధర్మేశ్ మరియు పరమేశ్వర్ రెడ్డిలు ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొని అమరవీరుల చిత్రపటాలనికి క్యాండిల్స్ వెలిగించి అమరవీరులకు నివాళ్లు అర్పించారు.ఈ కార్యక్రమంలో కాలనీ వాసులు మరియు పోలీస్ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దేవాలయాలపై దాడులను నిరసిస్తూ జిన్నారం లో ర్యాలీ

జిన్నారం,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా హిందూ దేవాల యాల పై 22 రుగుతున్న దాడులను నిరసిస్తూ జిన్నారంలో సోమవారం అన్ని పార్టీల నాయకులు ర్యాలీ నిర్వహిం చారు. జిన్నారం లోని హనుమాన్ దేవాలయం నుంచి అంబేద్కర్ జంక్షన్ వరకు భారీ ర్యాలీ చేపట్టారు. హిందూ దేవాలయాలపై దాడులకు పాల్పడుతున్న వారిపై చట్టపరమైన కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతూ జిన్నారం పోలీసులకు అన్ని పార్టీల నాయకులు ఫిర్యాదు చేశారు. హిందూ దేవాలయాలపై జరుగుతున్న దాడులను పూర్తిస్థాయిలో నివారించేలా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలని నాయకులు డిమాండ్ చేశారు.

తెలంగాణ పోలీసులకు రేవంత్ సర్కార్ గుడ్ న్యూస్

తెలంగాణ పోలీసులకు రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ గుడ్ న్యూస్ వినిపించింది. పోలీసుల పిల్లలకు నాణ్యమైన విద్యను అందించేందుకు.. "యంగ్ ఇండియా పోలీస్ స్కూల్" ఏర్పాటు చేస్తామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఇప్పటికే ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఇచ్చిన మాట మేరకు.. యంగ్ ఇండియా పోలీస్ స్కూల్ స్థాపనకు ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. రాష్ట్రంలోని పోలీసు అమరవీరులతో పాటు, ప్రస్తుతం విధుల్లో ఉన్న పోలీసులు, ఇతర యూనిఫాం సర్వీస్ డిపార్ట్మెంట్లకు చెందిన సిబ్బంది పిల్లలకు అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో చదువును అందించేలా పాఠశాలను సిద్ధం చేసేందుకు.. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఈ మేరకు.. రాష్ట్ర హెూంశాఖ స్పెషల్ చీఫ్ సెక్రెటరీ రవి గుప్త సోమవారం(అక్టోబర్ 21న) రోజున జీవో జారీ చేశారు. అయితే.. ఈ యంగ్ ఇండియా పోలీస్ స్కూల్ భవనాన్ని నిర్మించేందుకు రంగారెడ్డి జిల్లా మంచిరేవులలో స్థలాన్ని కూడా కేటాయించారు. అంతేకాకుండా.. మంచిరేవులలో నిర్మించబోయే యంగ్ ఇండియా పోలీస్ స్కూల్కు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి శంకుస్థాపన కూడా చేశారు. భవన నమూనా చిత్రాలను సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పరిశీలించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీఎస్ శాంతి కుమారి, మంత్రి శ్రీధర్ బాబు తడితరులు పాల్గొన్నారు. పోలీస్ అమరుల పిల్లలతో పాటు సర్వీసులో ఉన్న పోలీసులు, ఫైర్, ఎక్సైజ్ లాంటి వివిధ రకాల సిబ్బంది పిల్లలకు ఈ యంగ్ ఇండియా పోలీస్ స్కూల్లో అడ్మిషన్లు కల్పించనున్నట్లు ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొన్నారు. ఈ పాఠశాల ఏర్పాటుకు అవసరమైన తదుపరి చర్యలను తీసుకోవాలని డీజీపీని ఆదేశిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. అయితే.. హైదరాబాద్ రాజ్‌బహదూర్ వెంకటరామిరెడ్డి పోలీస్ అకాడమీలో పోలీస్ డ్యూటీ మీట్-2024 ముగింపు వేడుకల్లో మాట్లాడిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి.. యంగ్ ఇండియా పోలీస్ స్కూల్ నిర్మించనున్నట్టు.. వచ్చే ఏడాది నుంచి 1 నుంచి 5 తరగతులతో ఈ స్కూల్ ప్రారంభించనున్నట్లు ప్రకటించారు. ఒక్కో ఏడాది ఒక్కో తరగతి పెంచుకుంటూ డిగ్రీ వరకు నాణ్యమైన విద్యను అందించేలా ఈ యంగ్ ఇండియా పోలీస్ స్కూల్‌ను తీర్చిదిద్దుతామని వివరించారు. అయితే.. ఈరోజు (అక్టోబర్ 21న) పోలీసు అమరవీరుల సంస్మరణ దినోత్సవం సందర్భంగా పోలీసులకు శుభవార్త వినిపిస్తూ.. రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ ఈ స్కూల్ స్థాపనకు సంబంధించిన ఉత్తర్వులు జారీ చేయటం విశేషం.

పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం..

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీమానిక్యం.... సంగారెడ్డి జిల్లా కంది మండల జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల 1996-1997 పదవ తరగతి పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం సోమవారం నిర్వహించారు. 27 సంవత్సరాల తర్వాత కలిసిన పూర్వ విద్యార్థులు చిన్ననాటి జ్ఞాపకాలను నెమరు వేసుకుంటూ సంతోషంగా విద్యార్థులు అందరూ కలిసి పంచుకోవడం అభినందనీయమని గ్రామస్తులు తెలిపారు. విద్యార్థుల సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు ప్రత్యేకంగా ఆకట్టుకున్నాయి వారికి బోధించిన ఉపాధ్యాయులను ఘనంగా సన్మానించారు. పూర్వ విద్యార్థులు కాశీనాథ్, మల్లేష్ విజయ్, శ్రీనివాస్, రమేష్ పాల్గొన్నారు. ఇలాంటి పూర్వ విద్యార్థులు విద్యార్థులు అందరూ కలిసి పాఠశాలలో ఆత్మీయ సమ్మేళనం చేసుకోవడం 27 సంవత్సరాల తర్వాత అంటే వారి యొక్క గొప్పతనం అని గ్రామస్తులు తెలిపారు.

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

6 అడుగుల అమరవీరుల అద్భుత స్థూపాన్ని రూపొందించి

– పోలీస్ అమరవీరులకు అంకితమిచ్చారు: రామకోటి రామరాజు

అక్టోబర్ గజ్వేల్ నియోజకవర్గం ప్రతినిధి : జాతీయ పోలీసు అమరవీరుల సంస్మరణ దినోత్సవం సందర్భంగా పోలీస్ సేవలను గుర్తుచేస్తూ పోలీస్ అమరవీరుల స్తూపాన్ని వినూతన కళకు శ్రీకారం చుట్టి నల్లని నువ్వులను ఉపయోగించి 6అడుగుల అద్భుత స్థూపాన్ని చిత్రాన్ని రూపొందించి రామకోటి కార్యాలయంలో ఆవిష్కరించి నివాళులు అర్పించారు.సిద్దిపేట జిల్లా గజ్వేల్ పట్టణానికి చెందిన శ్రీరామకోటి భక్త సమాజం వ్యవస్థాపక,అధ్యక్షులు, భక్తిరత్న, కళారత్న అవార్డు గ్రహీత రామకోటి రామరాజు మాట్లాడుతూ ప్రజాస్వామ్య రక్షణే పరమావధిగా, సమాజ శ్రేయసస్సే ఊపిరిగా, ప్రజల కొరకు వీరి ప్రాణాలనే పణంగా పెట్టిన పోలీస్ యోధులన్నారు. ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణలో ప్రాణాలు అర్పించిన పోలీసుల త్యాగాలను స్మరించుకుంటూ ఈ చిత్రాన్ని వారికి అంకితమిస్తున్నానన్నారు.

ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రం ఏర్పాటు

(తెలంగాణ సమరభేరి) ఆలేరు మండలంలో కొలనుపాక గ్రామంలో పిఎసిఎస్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటుచేసిన వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని, ఆలేరు మార్కెట్ కమిటీ ఎఫ్ పి ఓ, ఆధ్వర్యంలో వరి కొనుగోలు కేంద్రాన్ని ఆలేరు నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే ప్రభుత్వ విప్ బీర్ల ఐలయ్య చేతుల మీదగా కొనుగోలు కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఆలేరు నియోజకవర్గ రైతన్న అన్ని విధాలుగా రైతులు పండించిన పంటకు గిడ్డుబాటు ధరను కల్పిస్తూ మరియు రైతులకు పంట బీమా పథకాలను, రైతు భరోసా పూర్తిగా కల్పిస్తూ, అందిస్తూ, రుణాలను అందిస్తూ, అన్ని విధాలుగా ఆదుకుంటూ జై జవాన్ జై కిసాన్, భారతదేశానికి వెన్నుముకగా నిలిచిన వ్యవసాయ రంగం, ఆహార ఉత్పత్తిలో వ్యవసాయ రంగం మీద,భారతదేశం75% ఆధారపడ్డారు. ఆహార ఉత్పత్తులను కష్టించి వ్యవసాయం చేసి ఎండనక వాననక రైతులు కష్టపడి పండించే పంటను భారతదేశ ప్రజలకు అందిస్తున్నారు. కొలనుపాక గ్రామంలో పిఎసిఎస్ ఆధ్వర్యంలో ఆలేరు మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ అయినాల చైతన్య రెడ్డి, పిఎసిఎస్ చైర్మన్ ఆలేర్ మొగులు గాని మల్లేశం గౌడ్, ఆలేరు వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ పచ్చిమట్ల మదర్ గౌడ్, కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు కొండరాజు వెంకటేశ్వర్లు రావు, ఆలేరు కాంగ్రెస్ పార్టీ పట్టణ అధ్యక్షుడు ఎంఏ ఎజాజ్, ప్రజలు, రైతులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు .

మర్రిపల్లి గ్రామంలో మార్కెట్ యార్డ్ స్థలం పరిశీలన

ప్రతినిధి వేములవాడ మండలం మరిపల్లి గ్రామంలో మార్కెట్ యార్డ్ స్థలం కోసం ప్రభుత్వ విప్ అది శ్రీనివాస్ జిల్లా కలెక్టర్ సందీప్ కుమార్ ఝా పరిశీలించారు. రైతు ఆమోదయోగ్యమైన అభివృద్ధి చేసేందుకు ప్రణాళికలు రూపొందిస్తున్నాం. రైతులకు అనుగుణంగా ఉండేందుకు ప్రస్తుతం వేములవాడలో, కొనసాగుతున్న మార్కెట్ యార్డ్ ను మర్రిపల్లిలో ప్రధాన రోడ్డుకు అనుకొని ఉన్న,విశాలమైన స్థలంలకి మార్చేందుకు రెవెన్యూ , ఇంజనీరింగ్, మార్కెటింగ్ తదితర శాఖల అధికారలతో కలిసి స్థల పరిశీలన చేయడం జరిగింది. రైతులతో పాటు సామాన్య ప్రజలు, క్రీడాకారుల అవసరాల కోసం వ్యవసాయ మార్కెట్ కు అనుసంధానంగా వేములవాడలో ఉన్న మిని స్టేడియం వలే ఇక్కడ విశాల విస్తీర్ణంలో మినీ స్టేడియం, క్రికెట్ గ్రౌండ్ నిర్మాణానికి కృషి చేస్తామన్నారు.ప్రజా అవసరాలు తీర్చేలా భూములు అభివృద్ధి చేసేందుకే మొదటి ప్రాధాన్యత.ప్రస్తుత అవసరాలతోపాటు భవిష్యత్తు అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని ప్రభుత్వ భూములను అన్ని రకాలుగా అభివృద్ధి చేసేలా చర్యలు చేపడతాం. భూమిని ఎలా అభివృద్ధి చేయాలనే దానిపై అధికారులతో చర్చించి పక్కా ప్రణాళికతో ముందుకు వెళ్తాం.

కరీంనగర్ ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి హాజరైన దళిత బంధు బాధితులు

హుజురాబాద్ /జమ్మికుంట అక్టోబర్ 21: దళితబంధు సాధన సమితి ఆధ్వర్యంలో కరీంనగర్ ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి హుజురాబాద్ నియోజకవర్గం నుండి సుమారుగా 200మంది బాధితులు రావడం జరిగింది దళితబంధు రెండవ విడత పై కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం గత 10నెలల నుండి ఇప్పటివరకు ఏలాంటి స్పష్టత ఇవ్వకుండా దళితులను చిన్నచూపు చూస్తుందని హుజురాబాద్ నియోజకవర్గంలో సుమారుగా 4900పై చిలుకు బాధితులు ఉన్నారు రెండవ విడతపై ప్రభుత్వం స్పష్టమైన ప్రకటన చేయకపోవడం వాళ్ళ చాలామంది రోడ్డున పడే అవకాశం ఉందని వాపోయారు కావున ఈ నెల 26వ తేదీన తెలంగాణ రాష్ట ప్రభుత్వం నిర్వహించే క్యాబినెట్ సమావేశంలో దళితబందు రెండవ విడత నిధులపై స్పష్టమైన ప్రకటన చేసేలాగా జిల్లా కలెక్టర్ అధికారుల దృష్టికి ముఖ్యమంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లాలని ప్రజావాణి లో వినతిపత్రం అందించడం జరిగింది క్యాబినెట్ సమావేశంలో దళితబంద్ పై ప్రకటన చేయకుంటే రానున్న రోజుల్లో రాష్ట్రంలో ఉన్న దళితులందరిని ఏకం చేసి సచివాలయం ముట్టడి చేయడానికి దళితులు అంత సిద్ధంగా ఉన్నారని ప్రభుత్వనికి హెచ్చరికలు జరిచేయడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో దళితబందు సాధన సమితి సభ్యులు నియోజకవర్గంలోని బాధితులు పాల్గొన్నారు

గజ్వేల్ ఆర్ డి ఓ ఆఫీస్ లో డబుల్ బెడ్ రూమ్ ల లొల్లి

– డబుల్ బెడ్ రూమ్ లు ఇండ్లు లబ్ధిదారులకు కేటాయించాలని ఆందోళన

అక్టోబర్ గజ్వేల్ నియోజకవర్గం ప్రతినిధి : గజ్వేల్ ప్రజ్ఞాపూర్ మున్సిపాలిటీ డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇండ్ల లబ్ధిదారుల గొడవ మరోసారి రచ్చకెక్కింది.తమకు కేటాయించిన డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇండ్లను తమకు అప్పగించాలంటూ లబ్ధిదారులు సోమవారం ఆర్డిఓ కార్యాలయానికి చేరుకొని నిరసన వ్యక్తం చేశారు.దాదాపు గంటన్నర పాటు లబ్ధిదారుల నిరసన కొనసాగగా కార్యాలయంలోకి వెళ్లకుండా పోలీసులు బందోబస్తు నిర్వహించారు.కార్యాలయం బయట లబ్ధిదారులు ఉన్న విషయాన్ని తెలుసుకున్న ఆర్డిఓ బన్సీలాల్ లబ్ధిదారులతో మాట్లాడారు.మున్సిపాలిటీలోని పేదల కోసం నిర్మించిన డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇండ్లలో మల్లన్న సాగర్ ముంపు గ్రామాల ప్రజలు నివసిస్తున్నారని,ప్యాకేజీ అందిన,అందని వారి వివరాల సర్వే చేస్తున్నట్లు తెలిపారు.సర్వే పూర్తికాగానే మిగిలిన లబ్ధిదారులకు ఇండ్లను అప్పగించడంతో పాటు పట్టాలు కూడా పంపిణీ చేస్తామన్నారు. ఆర్డీవో సమాధానంతో తృప్తి చెందని లబ్ధిదారులు చాలాసేపటి వరకు తమకు న్యాయం జరగాలంటూ ఆర్డిఓ కార్యాలయం వద్దే నిరీక్షించారు.

జైపూర్ ఎంఆర్ఓ కార్యాలయంలో ప్రజావాణి కార్యక్రమం

మంచిర్యాల జిల్లా, జైపూర్ మండలం, అక్టోబర్ 21,(జైపూర్ మండలంలోనీ తహసీల్దార్ కార్యాలయంలో సోమవారం ప్రజావాణి కార్యక్రమం నిర్వహించారు.జైపూర్ తహసీల్దార్ వనజా రెడ్డి మాట్లాడుతూ భూములకు సంబంధించిన సమస్యలు,రోడ్లు,కాలువలు,ఇతరత్రా సమస్యలను ఏవైనా తమ దృష్టికి తీసుకురావాలని ,సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేయడం జరుగుతుందని తెలియజేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపిడిఓ సత్యనారాయణ, ఎంపిఓ శ్రీపతి బపురావు, ఎపిఓ వెంకటేశ్వర్లు, ఎపిఎం, డిఈ మిషన్ భగీరథ, ఐసిడిఎస్ సూపర్వైజర్ లు పాల్గొన్నారు.

సారంగాపూర్ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ సోషల్ మీడియ కో ఆర్డినేటర్ కు చిరు సన్మానం

నిర్మల్ అక్టోబర్ 21 సోమవారం రోజున సారంగాపూర్ మండల వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ అబ్దుల్ ఆది నిర్మల్ జిల్లా సారంగాపూర్ మండలం కాంగ్రెస్ పార్టీ సోషల్ మీడియా కోఆర్డినేటర్ సాక్ పెల్లి సురేందర్ కి చిరు సన్మానం చేసి శాలువాతో సత్కరించారు ఈ కార్యక్రమంలో మార్కెట్ డైరెక్టర్లు కొత్త కాపు పోతారెడ్డి అహ్మద్ ముక్తార్, మార్కెట్ కార్యదర్శి దుముడ నాయక్,సారంగాపూర్ మండల కాంగ్రెస్ నాయకులు తేజ్ నాయక్,షేక్ షాపి, రామ్ దాస్ లు ఉన్నారు

భీమారం నూతన ఎస్సైగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన శ్వేత.

అక్టోబర్ 21 మంచిర్యాల జిల్లా, భీమారం మండల ప్రతినిధి, మంత్రి గజానంద్. మంచిర్యాల జిల్లా భీమారం మండలం పోలీస్ స్టేషన్ నూతన ఎస్ హెచ్ ఓ గా ఎస్సై శ్వేత బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా పోలీస్ స్టేషన్ సిబ్బంది నూతన ఎస్సై కి పుష్పగుచ్చం అందజేసి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్సై శ్వేత మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరూ శాంతిభద్రతలు కాపాడడానికి బాధ్యతగా ఉండాలని, ఎటువంటి ఒత్తిడిలకు, మరియు రాజకీయాలకు తావు లేకుండా మండలంలో శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో పోలీస్ సిబ్బంది అప్రమత్తంగా ఉండాలనిసూచించారు.

తెలంగాణ ప్రజల మనోభావాలను కించపరుస్తున్న సి ఎం రేవంత్ రెడ్డి

– ఎం పి ఈటల రాజేందర్

– గవర్నర్ ను కలిసిన బి జే పి నేతలు

హైదరాబాద్ బ్యూరో అక్టోబర్ 21 ముత్యాలమ్మ గుడి వద్ద జరిగిన సంఘటనలో వందలమంది హిందువుల మీద అక్రమ కేసులు పెడుతున్నారు. బి కేర్ఫుల్ మిస్టర్ రేవంత్ రెడ్డి ఇది నడవదు. 80 శాతం మంది ప్రజల మనోభావాలను రెచ్చగొట్టే విధంగా ఆత్మగౌరవాన్ని కించపరిచే విధంగా వ్యవహరిస్తే నిన్ను క్షమించేదిలేదని బిజెపీ జాతీయ కార్యవర్గ సభ్యులు, ఎం పి ఈటల రాజేందర్ హెచ్చరించారూ ఎంఐఎంకు, వాళ్ళ ఓట్లకి లొంగిపోయి చిల్లర వేశాలు వేస్తే ప్రజలు గమనిస్తున్నారని హెచ్చరిస్తున్నాం. హిందువుల మనోభావాలు, హిందూ జాతి పట్ల ఈ ప్రభుత్వానికి పట్టింపు లేదు. గవర్నర్ ను కలిసిన బీజేపీ నేతలు తరువాత మీడియాతో మాట్లాడిన ఎంపీ ఈటల రాజేందర్ భారతీయ జనతా పార్టీ ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు, నాయకులం గవర్నర్ ని కలిసాము. హైదరాబాదులో గత రెండు మూడు నెలలుగా హిందువుల విశ్వాసాన్ని దెబ్బతీసేలా హిందూ దేవాలయాల మీద బయట నుంచి వచ్చిన కొంతమంది దుర్మార్గులు దాడులు చేస్తున్నారు. ఒక పక్క ధ్వంసం జరుగుతున్నా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం స్పందించడం లేదని విమర్శించారు ప్రజలకు సమాచారం అందించకుండా నిమ్మకు నీరెత్తినట్లు వ్యవహరిస్తుంది. సికింద్రాబాద్ ముత్యాలమ్మ గుడి మీద దాడి చేసిన వ్యక్తులు పక్కనే ఉన్న హోటల్లో ట్రైనింగ్ పొందారు. అక్కడే ఉన్న మసీదులో షెల్టర్ తీసుకున్నారు. ఉదయం నాలుగు గంటల సమయంలో అమ్మవారి ఆలయం మీద దాడి చేశారు. స్థానికులు పట్టుకొని పోలీసులకు అప్పగిస్తే మతిస్థిమితం లేని వాడని ముద్రవేసి తప్పించుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. అది తప్పు ట్రైనింగ్ తీసుకొని ఈ పని చేశారని ప్రజలు గట్టిగా ప్రతిఘటిస్తే మాలాంటి వాళ్ళం వెళ్లి నిలదీస్తే అసలు నిజం బయటికి వచ్చింది. హైదరాబాదులో ఇట్లాంటి 15 టీంలు ట్రైనింగ్ పొంది హిందూ మనోభావాలు దెబ్బకొట్టే దుర్మార్గమైన కుట్ర చేస్తున్నారు. ఇక్కడ శాంతి భద్రతలకు విఘాతం కల్పించే ప్రయత్నం కూడా జరుగుతుందని తెలిసిన తర్వాత కూడా ప్రభుత్వం కళ్లు తెరవడం లేదు. ప్రభుత్వం స్పందించాలని ధర్నా కార్యక్రమం చేశాము. శాంతియుతంగా మేము ర్యాలీ తీస్తుంటే పోలీసులు దుర్మార్గంగా అకారణంగా పాశవికంగా మావాళ్ళ తలలు పగలగొట్టారు. ఈరోజు గవర్నర్ ని కలిసి ఇప్పుడిప్పుడే హైదరాబాదులో ప్రశాంత వాతావరణం నెలకొంది. సాయిబాబా టెంపుల్, లుంబిని పార్క్, గోకుల్ చాట్ వద్ద పేల్లులలో పదుల సంఖ్యలో తెగిపడ్డ కంఠాలు, చిందిన రక్తం, పోయిన అమాయక ప్రజల ప్రాణాలు ఇంకా మర్చిపోలేదు. మళ్లీ అలాంటి కుట్రకి ఈ దుర్మార్గులు తెరలేపే అవకాశం ఉందని గవర్నర్ కి తెలియజేయడం జరిగింది. ప్రభుత్వం ఇప్పటివరకు మెట్రో పోలీస్ హోటల్ లో జరిగిన మీటింగ్ సమాచారం ఇవ్వలేదు. రాష్ట్ర ఇంటెలిజెన్స్ వ్యవస్థ విఫలమైంది. ఇలాంటి వాటిని గమనించడంలో, నిలువరించడంలో విఫలమైంది. ఈ ప్రభుత్వానికి చేతకాకపోతే ఎన్ ఐ ఏ కు అప్పజెప్పి సమగ్రమైన విచారణ జరిపించి దోషులను కఠినంగా శిక్షించాలి ఇలాంటి ఘటనలు పురామృతం కాకుండా చూడాలని గవర్నర్ ని కోరడంజరిగింది. ముత్యాలమ్మ గుడి పై దాడి జరిగిన తర్వాత ప్రభుత్వం ఎందుకు స్పందించలేదు.. ఎందుకు సరైన సమాచారం ప్రచారం ప్రజలకు ఇవ్వలేదు పక్కనే ఉన్న లాడ్జిలో వందలసంఖ్యలో ట్రైనింగ్ తీసుకుంటున్న వారిని, ఇస్తున్న ఎందుకు అదుపులోకి తీసుకోలేదు. గుండెల మీద తన్నారని అక్కడ ప్రజలు బాధపడుతుంటే మేము వెళ్లి డిమాండ్ చేసే వరకు కూడా ప్రభుత్వం వైపు నుంచి కనీస స్పందన లేదు. వేలాది మంది వచ్చి ర్యాలీ తీసిన తర్వాతనే ప్రభుత్వం స్పందించింది అంటే ఈ ప్రభుత్వానికి నిజాయితీ లేదు. హిందువుల మనోభావాలు, హిందూ జాతి పట్ల ప్రభుత్వానికి కన్సన్ లేదు. ర్యాలీలో స్వయంగా నేను కూడా పాల్గొన్నా. పోలీసులు మఫ్టీ లో ఉన్నవారు మా పార్టీకి సంఘాలకు సంబంధం లేని వారు రాళ్లు రువ్వి రెచ్చగొట్టి కావాలని. లాఠీచార్జ్ చేసారు. ఈ ప్రభుత్వం మా రక్తాన్ని కళ్ళ చూసింది. వందల మంది మీద అక్రమ కేసులు పెట్టడానికి ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. బి కేర్ఫుల్ మిస్టర్ రేవంత్ రెడ్డి ఇది నడవదు. 80 శాతం మంది ప్రజల మనోభావాలను రెచ్చగొట్టే విధంగా ఆత్మగౌరవాన్ని కించపరిచే విధంగా వ్యవహరిస్తే నిన్ను క్షమించేదిలేదు. ఎంఐఎంకు, వాళ్ళ ఓట్లకి లొంగిపోయి చిల్లర వేశాలు వేస్తే ప్రజలు గమనిస్తున్నారని హెచ్చరిస్తున్నాం.గవర్నర్ జిష్ణుదేవ్ వర్మను బీజేపీ నేతలు ఎంపీ ఈటల రాజేందర్, ఎంపీ కొండా విశ్వేశ్వర్‌రెడ్డి, ఎంపీ రఘునందన్ రావు, బీజేపీ శాసనసభాపక్ష నేత ఏలేటి మహేశ్వర్‌రెడ్డి, ఎమ్మెల్యే పాల్వాయి హరీష్, ఎమ్మెల్యే కాటిపల్లి వెంకట రమణ రెడ్డి, బిజెపి రాష్ట్ర జనరల్ సెక్రెటరీ ప్రేమేందర్ రెడ్డి, యెన్ వి యెస్ ప్రభాకర్, వంశి తిలక్ తదితరులు ఈ భేటీలో పాల్గొన్నారు.

ముత్యాలమ్మ ఆలయం వద్ద హిందువులపై లాఠీచార్జిని నిరసిస్తూ

– గజ్వేల్ పట్టణంలో అంబెడ్కర్ చౌరస్తాలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి దిష్టి బొమ్మ దగ్ధం చేసిన బిజెపి నాయకులు.

– బిజెపి గజ్వేల్ పట్టణ అధ్యక్షులు దేవులపల్లి మనోహర్ యాదవ్

– బిజెపి గజ్వేల్ మండల అధ్యక్షులు పంజాల అశోక్ గౌడ్ ల ఆధ్వర్యంలో

అక్టోబర్ 21 గజ్వేల్ నియోజకవర్గం మతోన్మాదులకేమో రక్షణ. హిందువులకేమో శిక్షనా, మత రాజకీయానికి మూలం కాంగ్రెస్ పార్టీ. ముత్యాలమ్మ ఆలయంలో బీజేపీ కార్యకర్తల మీద, భక్తుల మీద జరిగిన పోలీసుల లాఠీ ఛార్జ్ కనీసం టెర్రరిస్టుల మీద కూడా మనం చూడం కాంగ్రెస్ నిజ స్వరూపం ఒక్కొక్కటి ఒక్కోటి బయటకు వస్తోంది హిందువుల పట్ల విద్వేషాన్ని నింపి, ముత్యాలమ్మ దేవాలయం పై దాడికి ప్రేరేపించిన సదస్సులో పాల్గొన్న వారికి ప్రత్యేక రక్షణ కల్పించి సురక్షితంగా ఊళ్లు దాటిస్తున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం హైదరాబాద్ నడిబొడ్డులో ప్రపంచ నలుమూలల నుండి యువతను ఆహ్వానించి హిందువుల పట్ల, హిందూ దేవి దేవతల పట్ల యువతలో విషం నింపి వారిని మతోన్మాదులుగా తయారుచేస్తున్న అనేక సంస్థలు, అనేక మార్లు పట్టుబడ్డా.. నిమ్మకు నీరెత్తినట్టు వ్యవహరిస్తున్న ప్రభుత్వాలకు హిందువుల ప్రాణాలన్నా, నమ్మకాలన్నా, మనోభావాలన్నా లెక్కలేదు శాంతియుతంగా నిరసన చేస్తున్న హిందువులపై అమానుషంగా లాఠీ ఛార్జ్ చేసారు మతోన్మాదులకేమో రక్షణ హిందువులకేమో శిక్షనా ముఖ్య మంత్రి రేవంత్ రెడ్డి గారు మైనారిటీలకే గులాంగిరీ ఎన్ని జరిగినా మారని కాంగ్రెస్ వైఖరి ఇకముందు ఇలాంటి మతోన్మాద శక్తులు విరుచుకుపడకుండా చూడాలని తెలంగాణలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేస్తున్నాము. ఈ కార్యక్రమంలో బిజెపి రాష్ట్ర నాయకులు జశ్వంత్ రెడ్డి బిజెపి సిద్దిపేట జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు కుడిక్యాల రాములు, బిజెపి అసెంబ్లీ కో-కన్వినర్ ఎలకంటి సురేష్, బిజెపి నాయకులు సిల్వర్ జనార్దన్, నాగు ముదిరాజ్, బిజెపి పట్టణ, మండల ప్రధాన కార్యదర్శిలు, ఐల మహేందర్, మంద వెంకటేశ్ పంజాల వెంకట్ గౌడ్, బిజెపి గజ్వేల్ పట్టణ, ఉపాధ్యక్షులు నాయిని సందీప్, నరసింహా, వెంకటరెడ్డి, కిష్ట గౌడ్, వడ్డేపల్లి ప్రసాద్, బార్ అరవింద్, భీమ్ కుమార్, కొన్నే రాజశేఖర్రెడ్డి,ఇప్ప స్వామి బీజేవైఎం జిల్లా కోశాధికారి ఆర్కే యాదవ్, యువ, కిసాన్ ఓబీసీ మోర్చాల అధ్యక్షులు మెతుకు కర్ణాకర్, సాయి కుమార్,శాతం స్వామి దువుల రాజు, నాయకులు , తిప్పతి నరేష్, సందరి రాజు, శివ ప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రకృతిలో దొరికే ఈ ఆకు వల్ల ఎన్ని లాభాలో

మన చుట్టూ ఉండే ప్రకృతిలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు కలిగిన మొక్కలు మనకి లభిస్తూ ఉంటాయి. అయితే కొన్నిటిని మన గడ్డి పిచ్చి మొక్కలుగా చూస్తూ ఉంటాము. మరికొన్ని మొక్కలు రోడ్డు పక్కన పొలాల గట్ల మధ్య కూడా చాలానే లభిస్తూ ఉంటాయి.అలా దొరికేటువంటి మొక్కలలో గంగ పాయల కూర కూడా ఒకటి. ఇవి ఎక్కువగా పల్లెలలో వీటి గురించి బాగా తెలుసు. ఈ మొక్క ఆకు కూడా చాలా మందంగా ఉంటుంది. ఈ మొక్కకు పసుపు రంగు పూలు కూడా పూస్తాయి.కొన్ని ప్రాంతాలలో ఈ మొక్కను పెద్ద పావిలి, పుల్లపాయల వంటి పేర్లతో కూడా పిలుస్తూ ఉంటారు. కొంతమంది వీటిని పప్పు కూరలలో వేసుకొని తినడం వల్ల పప్పుకి రుచి కలుగుతుంది. ఈ గంగ పాయల ఆకులు ఎక్కువగా పీచు పదార్థాలు ఉంటాయి. కనుక ఇందులో ఉండే ఐరన్ ,పొటాషియం, క్యాల్షియం వంటివి శరీరానికి చాలా ఉపయోగపడతాయి. వీటిని ఏ రూపంలో తిన్నా సరే మన శరీరంలో రక్తం శాతం పెరుగుదలకు సహాయపడుతుంది. అలాగే గంగపాయల కూర లో ఉండేటువంటి విటమిన్స్ వల్ల కంటికి సంబంధించిన సమస్యలను దూరం చేసుకోవచ్చు. ఎముకలు దృఢంగా తయారవ్వడానికి దంతాలు బలంగా తయారవ్వడానికి ఈ ఆకులు చాలా ఉపయోగపడతాయి. ఈ ఆకుకూరలు ఎక్కువగా ఉపయోగించడం వల్ల ఎన్నో రకాల వ్యాధులను కూడా దూరం చేస్తుందట. గంగ పాయల ఆకులు ఎక్కువగా ఒమేగా-3 ఉండడంవల్ల శరీరంలో పేరుకుపోయిన చెడు కొవ్వును సైతం తగ్గించి గుండెకు రక్షణ కలిగించేలా చేస్తుంది. ఈ ఆకుల నుంచి తీసిన రసం చాలా రకాలుగా ఉపయోగపడుతుంది.. ఈ రసం వల్ల ఏదైనా గాయాలు అయినా ఈ రసం పిండితే రక్తం రావడం ఆగిపోతుంది. నోటిలోని దంతాలు పుచ్చు పట్టిన ఈ ఆకు రసం ద్వారా బయటికి రప్పించవచ్చుట.

మోకాళ్ల నొప్పులా..
ఈ ఆహారాల జోలికి వెళ్ళకండి..?

ప్రస్తుతం ఉన్న కాలం లో వయసుకు సంబంధం లేకుండా చాలామందికి మోకాళ్ల నొప్పులు, చేతి కండరాలు ఇతర వంటివి చాలా మందికి వస్తూనే ఉన్నాయి. అయితే మనం తినే ఆహార పదార్థాల వల్ల కూడా మనకు తెలియకుండానే నొప్పులు వస్తున్నాయని పలువురు నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.అందుకే అలాంటి ఆహార పదార్థాలను దూరంగా ఉండడం మంచిదట.మరి ఆ ఆహార పదార్థాలు ఏంటో ఇప్పుడు ఒకసారి చూద్దాం.ముఖ్యంగా ఉప్పు అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం వల్ల నొప్పులు వస్తాయట. ముఖ్యంగా టేస్టింగ్ సాల్ట్ వంటి ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం వల్ల కూడా చాలా ప్రమాదమని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.చక్కెర ద్వారా తయారు చేసే పదార్థాలను తినడం వల్ల కూడా మోకాళ్ల నొప్పులు వస్తాయి. వీటిని తినడం తగ్గించాలి. తీపి పదార్థాలు ఎక్కువగా తినడం వల్ల శరీరం చాలా ఇబ్బందులకు గురవుతుందట.

పాలకోవా ,పన్నీరు, జున్ను వంటి వాటిని తినకపోవడమే ఉత్తమం. వీటిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల మదం ఎక్కిన ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. ఒమేగా సిక్స్ ఫ్యాటీ యాసిడ్ ఉన్నటువంటి ఆహారాలను సైతం తినడం వల్ల ఎక్కువగా మోకాళ్ల నొప్పులకు దారితీస్తున్నాయట. మనం ఏదైనా చేసుకునేటప్పుడు ఫ్రై చేసిన లేదా ప్రాసెస్ చేసినటువంటి ఆహార పదార్థాలను తరచు ఎక్కువగా తింటూ ఉంటారు ఇలాంటివి తినడం వల్ల కూడా మోకాళ్ళ నొప్పులు వస్తాయట. ముఖ్యంగా మనం తినేటువంటి ఆహార పదార్థాల వల్ల మన ఆరోగ్యం కూడా ఆధారపడి ఉంటుందని చెప్పవచ్చు. ఎక్కువగా ఫాస్ట్ ఫుడ్ ఆహార పదార్థాలకు అలవాటు పడితే ఖచ్చితంగా మన శరీరంలో విపరీతమైన కొవ్వు పేరుకపోయి అధిక బరువు వల్ల నడవలేని పరిస్థితి కూడా ఏర్పడుతుంది. కొన్ని కొన్ని సార్లు వీటివల్ల గ్యాస్ సమస్య కూడా పెరిగి చాలా ఇబ్బందులను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. అందుకే సాధ్యమైనంత వరకు ఎక్కువగా ఆకుకూరల వంటకాలను తినడం మంచిది.

ఏ రకమైన ఆహారం ఊబకాయాన్ని ఎక్కువగా పెంచుతుంది?

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఊబకాయం ఉన్నవారి సంఖ్య వేగంగా పెరుగుతోందని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకటించింది. ఇది వయసుతో సంబంధం లేకుండా అన్ని వయసుల వారికి వస్తుంది. కోవిడ్ మహమ్మారి నుండి ఈ తీవ్రమైన వ్యాధి పిల్లలను చాలా ప్రభావితం చేసింది. అందువల్ల పిల్లలు, యువత దీని నుండి సురక్షితంగా ఉండాల్సిన అవసరం ఉందని డబ్ల్యూహెచ్‌వో సూచిస్తోంది. ఊబకాయం కారణంగా మానవ రోగనిరోధక శక్తి బలహీనపడుతుంది. అదే సమయంలో అవయవ వైఫల్యం సమస్య కూడా పెరుగుతుంది. మనం ఎలాంటి ఆహారం ఊబకాయాన్ని పెంచుతుందో తెలుసుకుందాం. స్థూలకాయం సాధారణంగా శరీరంలో చాలా కొవ్వు పేరుకుపోయి ఉంటుంది. పెద్దవారిలో ఊబకాయానికి 30 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ BMI సాధారణ ప్రమాణం. ఊబకాయం తీవ్రమైన వైద్య పరిస్థితుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. చికిత్సలో మీ ఆహారపు అలవాట్లు, శారీరక శ్రమ, మానసిక ఆరోగ్య మార్పులు ఉంటాయి. కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండే జంక్ ఫుడ్ లాంటి క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల ఊబకాయం పెరుగుతుంది. బాల్యంలో ఊబకాయం అనేక వ్యాధులకు కారణమవుతుంది. దీని వల్ల చిన్న వయసులోనే మధుమేహం, గుండె జబ్బులు, శ్వాసకోశ సమస్యలు వస్తాయి. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. భారతీయ పిల్లల ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. వారు ఎక్కువ ప్యాక్ చేసిన ఆహారాన్ని ఉపయోగిస్తారు. ఇలాంటి ఆహారం వల్ల లావుగా మారి వివిధ రకాల సమస్యలు వెంటాడుతాయి. పాశ్చాత్య దేశాల కంటే భారతదేశంలో పిల్లలకు ప్యాకేజ్డ్ ఫుడ్స్‌లో చక్కెర ఎక్కువగా ఉందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఇది పిల్లలలో స్థూలకాయానికి ప్రధాన కారణంగా మారుతోంది. ఈరోజుల్లో బిజీ లైఫ్ స్టైల్ వల్ల చాలా మంది తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు జంక్ ఫుడ్స్, ప్యాకేజ్డ్ ఫుడ్స్ తినిపిస్తున్నారని, దీంతో సమతుల ఆహారం తీసుకోలేక, పౌష్టికాహారం అందక వారిలో స్థూలకాయం పెరిగిపోతుందన్నారు. పిల్లల్లో స్థూలకాయం పెరగడం వల్ల వారి మానసిక ఆరోగ్యం కూడా దెబ్బతింటుంది.

ఆ సమస్యతో బాధపడుతున్నారా..?

రక్తహీనత అనేది ఒక తీవ్రమైన సమస్య.. ఇది శరీరంలో ఐరన్ లోపం కారణంగా సంభవిస్తుంది. దీని వల్ల నిత్యం అలసట, తలనొప్పి, ఆకలి లేకపోవడం, చిరాకు, జుట్టు రాలడం, గోళ్లు బలహీనపడడం, ఊపిరి ఆడకపోవడం, నోటిపూత, నిలబడితే కళ్లు తిరగడం, వికారం, లైంగిక కోరికలు కలగకపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. సాధారణంగా, రక్తహీనత 2 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలు, గర్భిణీలు, రుతుక్రమం ఉన్న స్త్రీలు, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. మన శరీరం సరిగా పనిచేయడానికి రక్తం చాలా ముఖ్యమైనది. దాని సహాయంతో మాత్రమే ఆక్సిజన్ అన్ని భాగాలకు చేరుకుంటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఎక్కువ కాలం ఇనుము లోపాన్ని విస్మరించడం పెను ప్రమాదంలో పడేలా చేస్తుంది.. మీరు కూడా, రక్తహీనత లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే, మీ ఆహారంలో ఈ 5 ఆహార పదార్థాలను చేర్చుకోండి.. వీటిని రెగ్యులర్ గా తినడం రక్తహీనత సమస్యను అనతి కాలంలోనే అధిగమించవచ్చు..బీట్‌రూట్: బీట్‌రూట్ శక్తివంతమైన ఐరన్ రిచ్ వెజిటేబుల్. ఇది ఇనుమును కలిగి ఉండటమే కాకుండా, ఫోలేట్, విటమిన్ సికి మంచి మూలం కూడా. బీట్‌రూట్‌ను రెగ్యులర్‌గా తీసుకోవడం వల్ల రక్త ప్రసరణ పెరగడంతో పాటు ఎర్ర రక్తకణాల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. దీనిని సలాడ్‌గా, జ్యూస్‌గా లేదా వెజిటబుల్‌గా తినవచ్చు. ఎరుపు కిడ్నీ బీన్స్: రెడ్ కిడ్నీ బీన్స్ (బీన్స్) ప్రోటీన్, ఫైబర్, ఐరన్ అద్భుతమైన మూలం. శాకాహారులు ఇనుము లోపాన్ని అధిగమించడానికి ఇది ఉత్తమ ఎంపిక, ఎందుకంటే ఇది మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్, ఇనుము రెండింటినీ కలిగి ఉంటుంది. కిడ్నీ బీన్స్‌ను కూరగాయలు లేదా బియ్యంతో తినడం వల్ల మీ రక్తంలో ఐరన్ పరిమాణాన్ని పెంచుతుంది.బెల్లం: బెల్లం ఒక సహజ స్వీటెనర్.. ఇందులో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీని వినియోగం రక్తహీనతను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు బెల్లంను టీలో చేర్చుకోవడం లేదా మీ అల్పాహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా సులభంగా తినవచ్చు. ఇది ఇనుమును పెంచడమే కాకుండా శక్తిని కూడా అందిస్తుంది. దానిమ్మ: క్రమం తప్పకుండా దానిమ్మపండు తినడం వల్ల శరీరంలో ఐరన్ స్థాయిని పెంచడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది.

ఈ పండులో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉండటమే కాకుండా మంచి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉన్నాయి. మీరు దీన్ని జ్యూస్ రూపంలో కూడా తీసుకోవచ్చు.

సమోసాలు తింటున్నారా..
అయితే ఆ వ్యాధి బారిన పడ్డట్టే..?

ఉరుకుల పరుగుల జీవితం.. డబ్బు సంపాదించాలనే ఆశ.. బాస్ తిడతాడు అనే భయం.. ఇలా అన్ని మనిషిని చాలా బిజీగా మార్చేశాయి. ఈ క్రమం లోనే ఇలాంటి బిజీ లైఫ్ లో మనిషి ఆరోగ్యం గురించి పట్టించుకోవడమే మానేశాడు అన్న విషయం తెలిసిందే.ఒకప్పుడు ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అన్న నమ్మిన మనిషి ఇక ఇప్పుడు అదే ఆరోగ్యాన్ని చేజేతులారా పాడు చేసుకుంటున్నాడు. బిజీ లైఫ్ లో కడుపు నింపుకోవడానికి ఏది పడితే అది తినేస్తూ ఉన్నాడు. చివరికి ఇలాంటి ఆహారపు అలవాట్లు ఎన్నో అనర్థాలకు కారణం అవుతున్నాయి.ఒక రకంగా చెప్పాలంటే నేటి రోజుల్లో మారిన ఆహారపు అలవాట్లు ఎన్నో అనారోగ్యాలను కొని తెచ్చుకునేందుకు కారణమవుతున్నాయి అని చెప్పాలి. అయితే ఈ మధ్య కాలం లో స్నాక్స్ పేరు చెప్పి సమోసాలను, చిప్స్, కుకీస్ లాంటి వాటిని తెగ లాగించేస్తూ ఉన్నారు. మరి ముఖ్యంగా ఇక చాలా మంది సమోసాలను ఎక్కు[illegible] తినడం లాంటివి చేస్తూ ఉన్నారు అన్న విషయం తెలిసిందే అయితే ఇలాంటి ఆహారపు అలవాటు ఏ మాత్రం మంచి[illegible] కాదు అంటూ హెచ్చరిస్తూ ఉన్నారు. ఇలాంటివి తినే అలవాట[illegible] ఉన్నవారు మధుమేహం బారిన పడే అవకాశం ఉంది అ[illegible] ఇటీవల ఒక పరిశోధన లో కూడా తేలింది. సమోసాలు చిప్స్, కుకీస్, అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ మధు మేహాని[illegible] దారితీస్తున్నట్లు ఐసిఎంఆర్ ఎండీఆర్ఎఫ్ పరిశోధన ల[illegible] తేలింది.

అధిక ఉష్ణోగ్రతలు ఉండే ఈ పదార్థాలలో.. అడ్వాన్స్డ్ గ్లికేషన్ అండ్ ప్రొడక్ట్స్ అధికంగా ఉంటాయట. ప్రోటీన్ల[illegible] గ్లూకోస్ గ్లైకేసన్ ద్వారా ఇది ఏర్పడుతుందట. ఇక అధి[illegible] అడ్వాన్సుడ్ గ్లైకేషన్ అండ్ ప్రొడక్ట్స్ పదార్థాలు టైప్ 2 డయాబెటిస్కు కారణంగా మారి పోతున్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అందుకే వేయించిన ఆహారాన్ని తినడం పూర్తిగా తగ్గించడం ఎంతో మేలు అంటూ సూచిస్తున్నారు నిపుణులు

వాపు రావడానికి కారణం ఏమిటి?

శరీరంలో ఆకస్మిక వాపు , నొప్పిని ఎడెమా అంటారు. ఇది సాధారణంగా పాదాలు, మోకాలు , చీలమండలలో వాపుకు కారణమవుతుంది. కొన్నిసార్లు ఇది ముఖం మీద కూడా కనిపిస్తుంది. ఈ సమస్య గర్భిణీ స్త్రీలు , వృద్ధులలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. నేటి ఆధునిక జీవితంలో ఈ సమస్య యువతలో కూడా కనిపిస్తోంది. కణజాలంలో అదనపు ద్రవం పేరుకుపోయినప్పుడు ఈ సమస్య ఏ వ్యక్తిలోనైనా సంభవించవచ్చు. అలాగే ఎక్కువ సేపు కూర్చున్నప్పుడు లేదా నిలబడినప్పుడు ఈ సమస్యలు వస్తాయి. ఈ సమస్య సాధారణంగా వేసవిలో కనిపిస్తుంది. అదేవిధంగా, అధిక ఉప్పు తీసుకోవడం , మందుల యొక్క దుష్ప్రభావాలు ఎడెమా సమస్యలను కలిగిస్తాయి.

మీరు స్పష్టమైన కారణం లేకుండా వాపును అనుభవిస్తే, వైద్యుడిని సంప్రదించండి. మీరు దీన్ని ఇంట్లో ప్రయత్నించాలనుకుంటే, ఉబ్బిన ప్రదేశంలో 15 సెకన్ల పాటు నొక్కి, ఆపై కుహరం కనిపిస్తే, వెంటనే డాక్టర్ వద్దకు వెళ్లడం మంచిది. దీని తరువాత, కొన్ని పరీక్షల తర్వాత, డాక్టర్ ఎడెమా ఉందా లేదా అని తనిఖీ చేస్తాడు. మీరు కాలేయ వ్యాధి , మూత్రపిండాల వ్యాధి వంటి ఏదైనా వ్యాధిని కలిగి ఉంటే మీరు ఎడెమాన[illegible] నిరోధించలేరు. అయితే, అధిక ఉప్పు తీసుకోవడం మాత్రమే ఈ సమస్యన[illegible] నివారించగలదు. ఉప్పు తక్కువగా తినాలి. క్రమంగా ఈ సమస్యన[illegible] తగ్గిస్తుంది. ఎడెమా సమస్యతో బాధపడేవారికి, వైద్యులు మూత్రవిసర్జన[illegible] ఔషధం తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఈ ఔషధం మూత్ర నాళం[illegible] నుండి ద్రవం , ఉప్పును తొలగించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. ఈ ఔషధాన్ని నీటి మాత్రలు అని కూడా అంటారు. అయితే వైద్యు[illegible] సలహా మేరకు ఈ తరహా మాత్రలు వేసుకోవడం మంచిది. మీరు ఎక్కువసేపు కూర్చున్నప్పుడు లేదా పడుకున్నప్పుడు మీ కాళ్లకు క్రమం[illegible] తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి. ఎడెమా సమస్య ఉన్నవారు మేజోళ్ళ (కట్టు) ఉపయోగించవచ్చు. ఇది ఎడెమా సమస్య నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. ఎక్కువసేపు కూర్చోవద్దు లేదా నిలబడవద్దు. ఇది మీ[illegible] ఎడెమా సమస్యను తగ్గిస్తుంది. డాక్టర్ సూచించిన మందులను తీసుకోండి, డాక్టర్ చెప్పిన సూచనలను అనుసరించండి.

జలుబు, దగ్గు చిటికెలో మాయం చేయాలంటే..

వరుస వర్షాల కారణంగా మనలో అధిక మంది జలుబు, దగ్గు బారిన పడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో మనల్ని మనం రక్షించుకోవడానికి నల్ల మిరియాల ఔషధంగా బలేగా పనిచేస్తుంది. నల్ల మిరియాల్లో యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీ అలెర్జిక్, యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ గ్యాస్, డైయూరిటిక్, డైజెస్టివ్ లక్షణాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి బరువు తగ్గడంలో కూడా సహాయపడతాయి, జీర్ణవ్యవస్థను, రోగనిరోధక శక్తిని బలపరుస్తుంది.వర్షా కాలంలో మిరియాల కషాయం తాగితే జలుబు, దగ్గు సమస్యల నుంచి తక్షణ ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంతే కాకుండా మిరియాలు తినడం వల్ల గొంతు నొప్పి నుంచి కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది. బరువు తగ్గడానికి చాలా మంది రకరకాల ఇబ్బందులు పడుతుంటారు. మీరు కూడా ఊబకాయంతో సతమతమవుతున్నట్లయితే, దాన్ని తగ్గించుకోవడానికి మిరియాలు ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు. వర్షాకాలంలో కండరాలు, కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడుతుంటే మీ ఆహారంలో మిరియాలు తప్పక చేర్చుకోవాలి. మిరియాలు కీళ్ల నొప్పులు, వాపుల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. మిరియాల్లోని యాంటీ-అలెర్జిక్, ఆర్థరైటిక్ గుణాలు నొప్పి, మంటను తగ్గిస్తాయి.

పుట్టబోయే బిడ్డ అవయవాలు ప్లాస్టిక్‌తో నిండిపోతే.!

ప్లాస్టిక్ కాలుష్యం పర్యావరణానికి ముప్పుగా పరిణమించింది. గ్రహం, మనుషుల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం ఆందోళనలను రేకెత్తిస్తుంది. ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలతో నిండిన మహాసముద్రాలు, ఆహారంలోకి చొరబడిన మైక్రో ప్లాస్టిక్స్, శ్వాస తీసుకుంటే బ్రెయిన్ లోకి వెళ్తున్న ప్లాస్టిక్ కణాలు.. రక్తం, గుండె చివరకు జననేంద్రియాల్లోనూ కనిపిస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలో శాస్త్రవేత్తలు, ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ప్లాస్టిక్ వినియోగం నుంచి దూరంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు.కాగా తాజా అధ్యయనం మరో బాంబు పేల్చింది. గర్భంలో ఉన్న బిడ్డకు తల్లి నుంచి ప్లాస్టిక్స్ చేరే అవకాశం ఉందని తెలిపింది. పాలిమైడ్ 12 అని పిలువబడే చిన్న ప్లాస్టిక్ కణాలు.. నవజాత శిశువుల గుండె, మెదడు, కాలేయం, ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాల్లోకి చేరుతాయని తెలిపింది. ఈ పరిశోధన గర్భధారణ సమయంలో పిండం అభివృద్ధిపై భయాన్ని.. తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను హైలెట్ చేస్తుంది. సైన్స్ ఆఫ్ ది టోటల్ ఎన్విరాన్మెంట్ జర్నల్ లో ప్రచురించిన అధ్యయనం ప్రకారం.. ఈ ప్లాస్టిక్ కణాలు ప్లాసెంటల్ అవరోధాన్ని దాటుకుని, అభివృద్ధి చెందుతున్న పిండాన్ని హానికరమైన కాలుష్య కారకాలకు గురిచేస్తాయి. రట్జర్స్ హెల్త్ పరిశోధకులు చేసిన ప్రయోగంలో ఎలుకలను వారం రోజులపాటు ప్లాస్టిక్ కణాలకు బహిర్గతం చేశారు. తల్లి, పిండం మధ్య రక్త ప్రసరణలో కూడా వీటిని గుర్తించారు. బిడ్డ పుట్టిన రెండు వారాల తర్వాత పరిశీలించగా..

తల్లి మెదడు, మూత్రపిండాలు, గుండె, కాలేయంలో ఉన్న అవే ప్లాస్టిక్స్ నవజాత శిశువుల అవయవాల్లో గుర్తించారు. ఇవి బేబీ ఎదుగుదలపై భారీ ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతాయని తెలిపారు. కాగా ప్లాస్టిక్ పొల్యూషన్ దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య ప్రభావంపై తీవ్ర ఆందోళనలను పెంచుతుంది.

అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్‌ను ఫ్రిడ్జ్‌లో పెట్టడం మంచిదేనా!

అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్.. ఈ మధ్య కాలంలో వంటల్లో చాలా సాధారణం అయిపోయింది. మొదట్లో అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ ను మసాలా వంటల్లోనే ఉపయోగించేవారు. కానీ ఇప్పుడు అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ సాధారణ కూరల్లో కూడా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఈ కారణంగా చాలామంది అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ ను పెద్ద మొత్తంలో తయారు చేసుకుని లేదా కొని ఫ్రిడ్జ్ లో నిల్వ చేస్తుంటారు. అయితే దీన్ని ఫ్రిడ్జ్ లో నిల్వ చేయడం మంచిదేనా? దీన్ని నిల్వ చేయడానికి సరైన పద్ధతి ఏంటి? అల్లాన్ని, వెల్లుల్లిని ఫ్రిజ్ లో పెడితే జరిగేదేంటి? టీ నుండి కూరలు వండటం వరకు అల్లం వాడతారు. చలికాలంలో అల్లం ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. అయితే అల్లం చాలా రకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు దివ్య ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. అయితే అల్లాన్ని మార్కెట్ నుండి తీసుకురాగానే నేరుగా ఏదో ఒక కవర్ లో వేసి ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టేస్తుంటారు. అవసరమైనప్పుడు వాడుకోవడానికి తీసుకుని దాన్ని కడిగి వాడుతుంటారు. ఈ సందర్భాలలో కొన్ని సార్లు అల్లం కుళ్లిపోవడం కూడా గమనించవచ్చు. అయితే అల్లం అలా పాడవకుండా ఉండాలంటే మార్కెట్ నుండి తీసుకురాగానే అల్లాన్ని శుభ్రంగా కడగాలి. అల్లానికి మురికి, మట్టి పోయేదాక కడిగి ఆ తరువాత పొడి గుడ్డతో తుడవాలి. గాలికి ఆరబెట్టిన తరువాత గాలి చొరబడని కంటైనర్ లో ఒక కాగితం పెట్టి అందులో అల్లాన్ని ఉంచి ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టాలి. ఇలా చేయడం వల్ల అల్లం నెలల తరబడి కూడా పాడవకుండా నిల్వ ఉంటుంది. అల్లాన్ని ఫ్రిడ్జ్ లో ఉంచినట్టు చాలామంది వెల్లుల్లిని కూడా ఫ్రిడ్జ్ లో ఉంచుతారు. ముఖ్యంగా బిజీ లైఫ్ లో ఉన్నవారు కూరగాయలను తీరక దొరికినప్పుడు కట్ చేసి ఫ్రిడ్జ్ లో పెడుతుంటారు. ఉదయాన్నే వంట, టిఫిన్ చేయడానికి చాలా సులువుగా ఉంటాయని అనుకుంటారు. కానీ ఇలా కూరగాయలు ముందే కట్ చేసి పెట్టుకోవడం కానీ, వాటితో పాటు వెల్లుల్లిని ముందే ఒలిచి ఫ్రిడ్జ్ లో నిల్వ చేసుకోవడం కాదు. వెల్లుల్లిని ఫ్రిడ్జ్ లో ఉంచితే మొలకలు వస్తాయి. పైగా వాటిని సరిగా నిల్వచేయకపోతే పాలు, పెరుగు సహా అన్ని పదార్థాలకు వెల్లుల్లి వాసన పట్టేస్తుంది. కాబట్టి వెల్లుల్లిని ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టకపోవడం మంచిది.

చిన్నపిల్లలకు ఆయిల్ మసాజ్ చేస్తున్నారా!

పిల్లల సంరక్షణ చాలా బాధ్యతతో కూడుకుని ఉంటుంది. ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లలు, అప్పుడే పుట్టిన పిల్లలు చాలా సున్నితంగా ఉంటారు. వారికి ఒక వయసు వచ్చేవరకు వారిని చాలా జాగ్రత్తగా హ్యాండిల్ చేయాల్సి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా పిల్లలకు స్నానం చేయించడం అమ్మమ్మలు, బామ్మల పర్యవేక్షణలో లేదా వారి చేతుల మీద జరుగుతూ ఉంటుంది. చాలా కాలం నుంచే చిన్న పిల్లలకు ఒళ్లంతా నూనెతో మసాజ్ చేసి ఆ తరువాత స్నానం చేయించడం జరుగుతోంది. ఇదే పద్ధతి మళ్లీ ఈ మధ్య కాలంలో బేబీ మసాజ్ పేరిట కొత్త పుంతలు తొక్కుతోంది. పిల్లలకు మసాజ్ చేయడం కోసం కొబ్బరినూనె, ఆలివ్ నూనె, బాదం నూనె లేదా ఆవాల నూనె వంటివి ఉపయోగిస్తుంటారు.

అసలు పిల్లలకు మసాజ్ చేయడం ఎంత వరకు మంచిది? పిల్లలకు మసాజ్ చేయడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటి? తెలుసుకుంటే..మసాజ్ అనేది శరీరంలో కండరాలను ఒత్తిడికి గురి చేసే ప్రక్రియ. ఇది శరీరంలో కండరాలను రిలాక్స్ చేస్తుంది. ఎముకలు, కీళ్లు మొదలైన వాటి ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉండేలా చేస్తుంది. శరీర కణజాల అభివృద్ధికి దోహదపడుతుంది.

మసాజ్ వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటంటే.. చిన్న పిల్లలకు మసాజ్ ఎన్నో ఏళ్ల కిందటి నుండి పెద్దలు చేస్తున్న ప్రక్రియనే అయినా..

నేటి కాలంలో వైద్య పరంగాను, పిల్లల సంరక్షణలో భాగంగానూ దీనికి ప్రాధాన్యత పెరిగింది. ముఖ్యంగా 2021లో జరిగిన పరిశోధనలలో పిల్లలకు మసాజ్ చేయడం వల్ల కింది ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని స్పష్టం చేశారు.. పిల్లలకు మసాజ్ చేయడం వల్ల కండరాలు, ఎముకలు బలపడతాయి. దీని వల్ల పిల్లలు బలంగా ఉంటారు. మసాజ్ చేస్తే చేతులు, కాళ్లలో పట్టు పెరుగుతుంది. కాళ్లు చేతులు దృఢంగా మారతాయి. కాళ్లు చేతులలోనే కాకుండా శరీరం అంతా రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉంటుంది. మసాజ్ చేసిన తరువాత పిల్లలకు స్నానం చేయిస్తే హాయిగా నిద్ర పోతారు. ఇది పిల్లలలో నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది. పిల్లలలో అలసట, ఒత్తిడి వంటివి తగ్గుతాయి. పిల్లలకు మసాజ్ చేయడం వల్ల శరీరంలో రక్త ప్రవాహం, ఆక్సిజన్ ప్రవాహం మెరుగవుతుంది. శ్వాస ఆరోగ్యం బలపడుతుంది. ఊపిరితిత్తుల ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంటుంది. గ్యాస్, ఉబ్బరం, కండరాల తిమ్మిరి, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు పిల్లలలోనూ ఉంటాయి. పిల్లలకు మసాజ్ చేయడం వల్ల ఇవన్నీ తగ్గుముఖం పడతాయి.

ఏ వయసులో దంతాలు బలహీనమవుతాయి..?

దంతాలు మానవ జీవితంలో అంతర్భాగం. నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి సంబంధించినది. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యమైన అంశం అయినప్పటికీ, చాలా మంది దంత పరిశుభ్రతపై పెద్దగా శ్రద్ధ చూపరు. రోజుకు రెండుసార్లు పళ్ళు తోముకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. కానీ, చాలా తక్కువ మంది మాత్రమే దీనిని అనుసరిస్తున్నారు. మీకు పంటి నొప్పి వచ్చినప్పుడు లేదా పరిస్థితి మీ అదుపులో లేనప్పుడు దంతవైద్యుని వద్దకు వెళ్లే బదులు, వారిని క్రమం తప్పకుండా సందర్శించడం , మంచి పరిశుభ్రత గురించి తెలుసుకోవడం మీ దంతాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి మీకు సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా ఇటీవలి కాలంలో చాలా మందిలో దంత సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. కాబట్టి, పంటి నొప్పి, పుచ్చిపోవడం లేదా మరేదైనా సమస్య ఉన్నప్పుడు ఒక వ్యక్తి చిరాకు పడతాడు. ముఖ్యంగా కొన్ని వయసులలో దంతాలు చాలా సున్నితంగా ఉంటాయి. ప్రధానంగా 20 నుంచి 50 ఏళ్ల మధ్య వయస్కులు దంత సమస్యలకు గురవుతారు. ఈ సమస్యలో పంటి నొప్పి, యాసిడ్ రియాక్షన్లు, క్షయం , ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి దీని వెనుక గల కారణాలు , దీనికి పరిష్కారం ఏమిటో తెలుసుకుందాం. సున్నితమైన దంతాల కారణాలు: సున్నితమైన దంతాలకు అత్యంత సాధారణ కారణం బలహీనమైన చిగుళ్ళు. బలహీనమైన చిగుళ్ళు దంత సమస్యలకు దారితీస్తాయి. దంతాలలో ఆమ్ల పదార్థాలు చేరడం: దంతాల ఎనామిల్, బలమైన బ్రషింగ్, ఆమ్ల ఆహారాలు , పానీయాలు దంతాలను దెబ్బతీస్తాయి. ఈ కారకాలన్నీ దంతాల నిర్మాణం సమస్యలను కలిగిస్తాయి. మీరు హార్డ్ బ్రష్ ఉపయోగిస్తుంటే ఈ సమస్య పెరుగుతుంది. కాబట్టి ఎల్లప్పుడూ మృదువైన బ్రష్‌ని ఉపయోగించండి. గట్టి బ్రష్ మీ దంతాలను అనేక విధాలుగా దెబ్బతీస్తుంది.

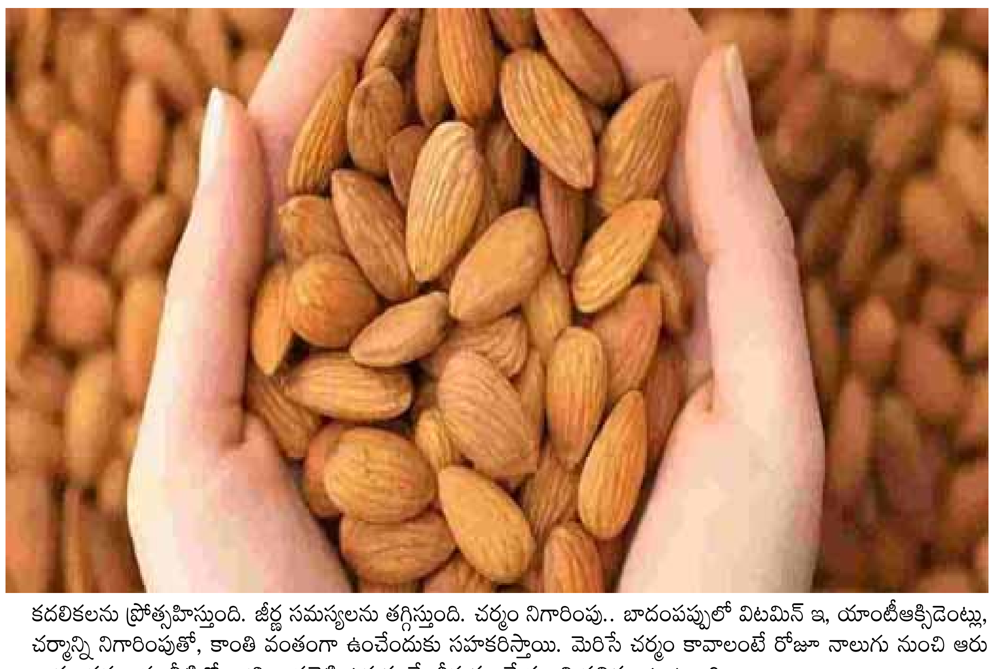
భోజనం చేశాక స్నానం చేస్తున్నారా?

ఇంటర్నెట్ డెస్క్: కొందరికి భోజనం చేశాక స్నానం చేసే అలవాటు ఉంటుంది. దీని వల్ల సేదతీరిన ఫీలింగ్ కలుగుతుందని చెబుతుంటారు. అయితే, ఈ అలవాటుతో కొన్ని సమస్యలు వచ్చే ఛాన్స్ ఉందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. వైద్యులు చెప్పే దాని ప్రకారం, జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును స్వయంచోదిత నాడీ వ్యవస్థ నియంత్రిస్తుంది. ఇందులో ప్రధాన శాఖ అయిన సహసహానుభూత నాడీ వ్యవస్థ నియంత్రణలో జీర్ణక్రియ ఉంటుంది. భోజనం చేసిన తరువాత ఈ నాడీ వ్యవస్థ క్రియాశీలకమైన జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేస్తుంది. ముఖ్యంగా జీర్ణవ్యవస్థకు రక్తప్రసరణ పెంచి వేగంగా ఆహారం జీర్ణమయ్యేలా చేస్తుంది. అయితే, భోజనం తరువాత వెంటనే చేసే స్నానం ఈ ప్రక్రియ మొత్తాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఒంటిపై పడే వేడి నీళ్ల కారణంగా శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలో శరీరాన్ని చల్లబరిచేందుకు చర్మంలోని రక్తనాణాలాల్లో రక్తప్రసరణ పెరుగుతుంది. అలా చర్మం, రక్తం ద్వారా శరీరంలోని వేడి బయటకు పోతుంది. ఈ క్రమంలో జీర్ణవ్యవస్థకు రక్తప్రసరణ తగ్గి అడ్డంకులు ఏర్పడతాయి. ఫలితంగా అన్నం అరగకపోయినట్టు ఉండటం, గ్యాస్ ఏర్పడటం వంటి పలు ఉదర సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ అలవాటు దీర్ఘకాలంలో అనేక ఇతర సమస్యలకు దారి తీస్తుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. భోజనం తరువాత వేడి నీటి స్నానం తాలూకు ప్రభావం నాడీవ్యవస్థపై కూడా ఉంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.ముఖ్యంగా జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగడంలో వేగస్ నాడి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థకు రక్తసరఫరా తగ్గినప్పుడు వేగస్ నాడి కూడా జీర్ణక్రియపై పట్టు కోల్పోతుందని ఫలితంగా అనేక రకాల సమస్యలు తలెత్తుతాయని చెబుతున్నారు. దీర్ఘకాలంలో దీని వల్ల మాల్‌అబ్సార్ప్షన్ సింద్రోమ్ వస్తుంది. శరీరం పూర్తిస్థాయిలో పోషకాలను గ్రహించలేక సమస్యలు మొదలవుతాయి. కాబట్టి, భోజనం తరువాత స్నానం చేద్దామనుకునే వారు కాస్త అప్రమత్తంగా ఉండాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

పాదాల వాపులు.. ఆ వ్యాధికి సంకేతమా..?

ప్రజలు ఆహారం విషయంలో ఆరోగ్య విషయంలో కచ్చితంగా జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ముఖ్యము.. చిన్న చిన్న ఆరోగ్య సమస్యలే రాబోయే రోజుల్లో పెద్ద సమస్యగా మారుతుంది..ముఖ్యంగా పాదాల వాపు అనేది తరచూ వస్తూ ఉంటే కచ్చితంగా వైద్యున్ని సంప్రదించడం ముఖ్యము.. ఎందుకంటే ఇది గుండె వైఫల్యనికి సంకేతాలని పలువురు నిపుణులు సైతం తెలియజేస్తున్నారు. అయితే పాదాల వాపుల వల్ల సకాలంలో చర్యలు తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎవరైనా సరే వాపును నిర్లక్ష్యం చేస్తే చాలా ఇబ్బందులను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందట.. ముఖ్యంగా చీలమండ వాపు అనేది పెద్ద సమస్య కాదంటూ ఇటీవలే కొంతమంది నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కానీ వీటిని నిర్లక్ష్యం చేయడం కూడా తీవ్రమైన పరిణామాలకు దారితీస్తుందట. ఈ వాపు రావడానికి చాలా కారణాలే ఉన్నప్పటికీ.. ముఖ్యంగా పాదాల వాపు చీలమండలి పైన తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తుందట. అలా వాచినచోట ద్రవం చేరడం వల్లే ఈ వాపు ఉంటుందట. అయితే ఈ వాపు అనేది మొదట పైన కనిపించక పోయిన పాదం అడుగు భాగంలో ఉండే కణజాలంలో ఉండేటువంటి కావాటిస్ అనేవి నీటిని కూడా నిల్వ చేసుకునే అవకాశం ఉంటుంది. దీంతో పాదం దగ్గర వాపు కనిపించకపోయిన .. పాదం అడుగు బాగానే ఉండే నీటిలోకి ఈ ద్రవం పోవడం వల్ల కాలు వాపుగా కనిపిస్తుంది..దీనివల్ల నడవడం ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల చాలా ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయి. అలా వాపు ఉన్నచోట ఎక్కువ ఒత్తిడిని ప్రయోగిస్తే కాలి పై వరకు పాకి అవకాశం ఉంటుంది.. అయితే కాలు వాపు గల కారణాలను ఇటీవలే పరిశోధకులు తెలియజేయడం ఏమనగా.. ద్రవంస్థాయి పెరిగినప్పుడు వ్యవస్థ నియంత్రణలో లేనప్పుడు ఈ వాపు ఎక్కువగా ఏర్పడుతుందట.. అంతేకాకుండా గుండె బలహీనంగా ఉన్నప్పుడు, గుండెపోటుకు గురయ్యే వ్యక్తికి ఇవి ఎక్కువగా సంకేతాలను చూపించేలా చేస్తాయట.

రోజూ గుప్పెడు బాదం తింటే..



నిత్యం బాదం తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. బాదంను సూపర్‌ఫుడ్ అని పిలుస్తారు. దీనిలో ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి.విటమిన్ ఇ, ఫైబర్, ప్రొటీన్, ఖనిజాలు చాలా ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే మోనోశాకరైడ్లు గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో ఉపయోగపడతాయి. గుప్పెడు బాదాన్ని మీ డైట్‌లో చేర్చుకుంటే. చురుగ్గా మెదడు.. నిత్యం కొన్ని బాదం పప్పులను మీ డైట్‌లో చేర్చుకుంటే మెదడు చురుగ్గా మారుతుంది. మెదడు పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. ఆలోచన సామర్థ్యం, మానసిక స్థైర్యం పెరుగుతుంది. గుండెకు బలం.. బాదం ఈ కాలంలో ప్రతి రోజూ తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు అందుతాయి. ఇందులోని సంతృప్త కొవ్వులు తక్కువగా ఉండి, మోనోశాచురేటెడ్ కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గా పనిచేస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో సహకరిస్తుంది.మెదడు పనితీరు.. బాదంలోని విటమిన్ ఇ, యాంటీ ఆక్సిడంట్లు, ఒమేగా 3, ఫ్లాటీ యాసిడ్స్ తో సహా అన్ని పోషకాలు మెదడు పనితీరులో కీలకంగా పనిచేస్తాయి. తెలివి తేటలను పెంచడంలోనూ బాదం మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తి.. బాదంలో ఉండే విటమిన్లు, పోషకాలు జలుబున ఫ్లూ వంటి లక్షణాలను దూరం చేయడంలో సహకరిస్తుంది. చాలా రకాల వ్యాధులతో పోరాడేందుకు శీతాకాలంలో రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేసేందుకు సహకరిస్తుంది. బరువు తగ్గడంలోనూ.. క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉన్న బాదాన్ని తీసుకోవడం వల్ల బరువును తగ్గించడంలో సహకరిస్తుంది. బాదంలో ఫైబర్, ప్రొటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు సంతృప్తిగా ఉన్నాయి. ఇవి అతిగా తినే అలవాటును తగ్గించడంలో, బ్యాలెన్స్ డైట్ తీసుకునే విధంగా ప్రోత్సహిస్తాయి. ఆకలిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.

జీర్ణక్రియ.. బాదం ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారం. ఇది జీర్ణ క్రియకు సహకరిస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఫైబర్ కంటెంట్ ఆరోగ్యకరమైన ప్రేగు కదలికలను ప్రోత్సహిస్తుంది. జీర్ణ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. చర్మం నిగారింపు.. బాదంపప్పులో విటమిన్ ఇ, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, చర్మాన్ని నిగారింపుతో, కాంతి వంతంగా ఉంచేందుకు సహకరిస్తాయి. మెరిసే చర్మం కావాలంటే రోజూ నాలుగు నుంచి ఆరు బాదం పప్పులను నీటిలో రాత్రి నానబెట్టి ఉదయాన్నే తీసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

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.

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 తీసుకోవచ్చుట. 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 చల్లుకోవచ్చుట.వాటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్ , యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాల నుండి నట్టి రుచిని , ప్రయోజనం పొందవచ్చని చెబుతున్నారు. బొప్పాయి గింజలు విటమిన్ సి తో నిండి ఉన్నాయి.

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 జీవిక్రియ 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 గోళ్ళు 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 ఉనాయి. ఇవి మొతం ఆరోగానికి మేలు చేసాయి.

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