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: 202 శుక్రవారం,15 నవంబర్,2024 పేజీలు - 4 వెల : 3/-

'నన్ను అరెస్ట్ చేస్తారా.. చేస్కోండి': కేటీఆర్

నేను ఏ తప్పు చేయలే .. అందుకే నేను భయపడను. ఈ రేస్ అయినా ఇంకేదైనా. అరెస్టు చేసుకుంటే చేసుకో అని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్.. సీఎం రేవంత్‌రెడ్డికి సవాల్ విసిరారు. గురువారం రాష్ట్ర రాజకీయాలపై బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ మీడియా ప్రతినిధులతో చిట్‌చాట్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కేటీఆర్ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు.ఎస్పీ నారాయణ రెడ్డి కాంగ్రెస్, బీజేపీ శ్రేణుల్ని వదిలేసి బీఆర్ఎస్ శ్రేణుల్ని కొట్టారు. దీనిపై మేధావులు ఎవరు మాట్లాడలేదు. పోలీసుల తీరు సరిగా లేదు. పోలీసులు వైఫల్యం ఉంది. ఇంటిజెన్స్ వ్యవస్థ అట్టర్ ప్లాప్ అయింది.రేవంత్‌రెడ్డి సైన్యంలా పరిస్థితి తయారైంది. రైతులు,బీఆర్ఎస్ శ్రేణుల్ని ఉగ్రవాదుల్ని అరెస్ట్ చేసినట్లు చేస్తున్నారు. నేను ఊరుకోను. రేవంత్ రెడ్డి నీ సంగతి తేలు. లగచర్ల బాధితులను ఢిల్లీకి తీసుకుపోయి.. ఎస్సీ, ఎస్టీ కమిషన్‌ను ఆశ్రయిస్తా. నేను ఏ తప్పు చేయలే.. అందుకే నేను భయపడను. ఈ రేస్ అయినా ఇంకేదైనా. అరెస్టు చేసుకుంటే చేసుకో.మీలాంటి వాళ్ళను చాలా మందిని చూశా. నీ కుర్చీ కాపాడుకో. ఎన్ని రోజులు ఉంటావో. ఉత్తమ్, భట్టీ నీ కుర్చిలో కూర్చుంటారు. బాంబులు పేల్చేది నీ మీదనే.. మీ పార్టీలోనే. మూసీ కోసం రేవంత్ కొత్తగా చేసిందేమీ లేదు. డబ్బు దండుకోవడమే. డీపీఆర్ లేకుండా రూ. లక్ష 50వేల కోట్లు ఎలా అవుతాయ్ రేవంత్. ఢిల్లీకి డబ్బులు పంపాలని ప్లాన్ చేశారు. నీ నియోజకవర్గంలో సమస్యనే పరిష్కరించలేని నువ్వు ఓ ముఖ్యమంత్రివి. నీదో కథ' అని కేటీఆర్ చిట్‌చాట్‌లో వ్యాఖ్యానించారు.

కేటీఆర్.. ఏది వైఫల్యం: భట్టి సీరియస్

కేసీఆర్ కుటుంబంలో ఉద్యోగాలు పోయాయని అమాయకులను రెచ్చగొడుతున్నారని ఆరోపించారు డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క. అలాగే, కేటీఆర్.. మీ రాజకీయ లబ్ధి కోసం సామాన్య ప్రజలను బలి చేయకండి అంటూ ఘాటు విమర్శలు చేశారు. బీఆర్ఎస్ కేవలం విమర్శలనే ఎజెండా పెట్టుకుందని మండిపడ్డారు.డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క తాజాగా మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. తెలంగాణలో పరిశ్రమలు పెట్టడం ప్రభుత్వ వైఫల్యమా?. ఉద్యోగాలు ఇవ్వడం ప్రభుత్వ వైఫల్యమా? లేక రుణమాఫీ ఇవ్వడమా?. ఏది ప్రభుత్వ వైఫల్యమో కేటీఆర్ చెప్పాలి. కేసీఆర్ కుటుంబంలో ఉద్యోగాలు పోయాయని అమాయకులను రెచ్చగొడుతున్నారు. కేటీఆర్ మీ రాజకీయ లబ్ధి కోసం సామాన్య ప్రజలను బలిచేయకండి. పొల్యూషన్ సమస్య రాకూడదనే క్లస్టర్లు ఏర్పాటు చేసి అభివృద్ధి చేస్తున్నాం. ప్రతిపక్ష నాయకుడు ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండరు. బీఆర్ఎస్ కేవలం విమర్శలు చేయడమే ఎజెండా పెట్టుకుంది.జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ ఆర్థిక విధానాలు దేశంలో సమానత్వానికి నాంది పలికాయి. పంచవర్ష ప్రణాళికలు ఈ దేశాన్ని ప్రపంచ స్థాయిలో నిలబెట్టాయి. కొంతమంది కూహనా మేధావులు ఏమీ తెలియకుండా నెహ్రూపై విమర్శలు చేస్తున్నారు. సైన్స్ అభివృద్ధికి కూడా నెహ్రూ బాటలు వేసారు' అని చెప్పుకొచ్చారు.

ప్రధాని మోదీకి అత్యున్నత పురస్కారం.. ప్రకటించిన డొమినికా

భారత ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీకి అరుదైన గౌరవం దక్కింది. ఉత్తర అమెరికా ఖండంలోని కరేబియన్ ప్రాంతంలోని డొమినికా భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీకి తమ దేశ అత్యున్నత జాతీయ అవార్డును ప్రకటించింది. ఈ మేరకు డొమినికా ప్రభుత్వం గురువారం ఓ ప్రకటన విడుదల చేసింది. కరోనా మహమ్మారి సమయంలో డొమినికాకు చేసిన కృషికి మోదీకి ఈ అవార్డు ప్రదానం చేస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. భారత్%-%డొమినికా మధ్య సంబంధాలను బలోపేతం చేయడంలో ఆయన విశేష కృషి చేశారని కొడియాడింది. దీనికి గుర్తుగా ప్రధాని మోదీకి డొమినికా తన అత్యున్నత జాతీయ అవార్డు 'డొమినికా అవార్డ్ ఆఫ్ హానర్'ను ప్రదానం చేస్తున్నట్లు వెల్లడించింది.వచ్చే వారం గయానాలోని జార్జ్‌టౌన్‌లో జరిగే ఇండియా-కరికోమ్ సమ్మిట్ సందర్భంగా కామన్వెల్త్ ఆఫ్ డొమినికా అధ్యక్షురాలు సిల్వానీ బర్టన్ ఈ అవార్డును అందజేయనున్నారు. '2021లో ప్రధాని మోదీ డొమినికాకు 70 వేల డోసుల ఆస్ట్రాజెనెకా కోవిడ్ 19 వ్యాక్సిన్‌లను అందించారు. ఆ అపురూప కానుక వల్ల మేము మా పొరుగు దేశాలకు అండగా నిలవగలిగాం. ప్రధాని మోదీ నేతృత్వంలో ఆరోగ్యం, విద్య, ఐటీ రంగంలో భారత్ మాకు మద్దతు అందిస్తోంది. భారత్ మాకు గొప్ప భాగస్వామి. అందుకే ఆ దేశ ప్రధానిని మా అత్యున్నత పురస్కారంతో సత్కరించాలని నిర్ణయించాం' అని డొమినికా ప్రధానమంత్రి కార్యాలయం వెల్లడించింది.

వైఎస్ జగన్ ఆదేశం.. వైఎస్సార్‌సీపీ 'ప్రత్యేక టాస్క్‌ఫోర్స్'

: ఏపీలో వైఎస్సార్‌సీపీ సోషల్ మీడియా కార్యకర్తలకు అండగా నిలిచేందుకు పార్టీ అధినేత వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ఆదేశాలతో 'ప్రత్యేక టాస్క్‌ఫోర్స్' ఏర్పాటైంది. కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పాడ్డాక వైఎస్సార్‌సీపీ సోషల్ మీడియా కార్యకర్తలే లక్ష్యంగా అక్రమ అరెస్టులు కొనసాగుతున్నాయి. ఒకవైపు అక?్రమ అరెస్టులు చేస్తూనే వారిని వేధింపులకు గురిచేస్తున్నారు.దీనిని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోనేందుకు వైఎస్సార్‌సీపీ అధినేత వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ప్రత్యేక టాస్క్‌ఫోర్స్‌కు నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఇందులో పార్టీ సోషల్ మీడియా కార్యకర్తలకు న్యాయ సహాయం కల్పించడంతో పాటు, భరోసా కల్పించడం, ఆత్మస్థైర్యాన్ని పెంచడానికి తాజాగా ఏర్పాటు చేసిన వైఎస్సార్‌సీపీ ప్రత్యేక టాస్క్‌ఫోర్స్ పని చేయనుంది.

అధికారంతోనే పచ్చ బ్యాచ్ స్వరం మారింది!

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఇటీవలి కాలంలో సోషల్ మీడియా కార్యకర్తలపై వేధింపులు, అక్రమ కేసులు, అరెస్ట్‌లు కొనసాగుతున్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. పోలీసు అధికారులను తమ చేతుల్లో పెట్టుకుని ఆడిస్తున్న బాబు అండ్ కో చట్టాలను అతిక్రమిస్తున్న తీరు దారుణంగా ఉంది. కేసులు, అరెస్ట్‌లను దాటి పోలీసులు వీరిపై నీచాతినీచంగా బూతులు తిడుతున్నారన్న వైసీపీ నేతలు పేర్ని నాని, అంబటి రాంబాబుల వ్యాఖ్యలకు ప్రభుత్వం నుంచి కనీస స్పందన కూడా లేదు. ఈ విషయాలను ప్రస్తావిస్తూ వైసీపీ అధినేత జగన్ తాము మళ్లీ అధికారంలోకి వస్తామని అప్పుడు ఇలా అకృత్యాలకు పాల్పడ్డ పోలీసు అధికారులు చట్ట ప్రకారం శిక్షకు గురవుతారని హెచ్చరించారు. కానీ.. ఈ విషయాన్ని కూడా పవన్ కళ్యాణ్ వక్రీకరించి వ్యాఖ్యానించడం మొదలుపెట్టారు. ఐపీఎస్ అధికారులనే బెదిరిస్తున్నారా? అంటూ పవన్ జగన్‌ను విమర్శించే ప్రయత్నం చేశారు. సూమోటోగా కేసులు పెడతామని హెచ్చరించారు కూడా.సినీ నటుడిగా పవన్ పౌరుల హక్కుల కోసం పోరాడే హీరో పాత్రలో బోలెడు పోషించారు పవన్. రాజకీయ జీవితంలో మాత్రం వాటిని హరించేలా వ్యవహరిస్తున్నారు. పార్టీ కార్యకర్తలు అల్లర్లు చేసినా, దొమ్మీలకు పాల్పడ్డ అసలు ఎలాంటి చర్యలూ తీసుకోరాదన్నట్టు వపన్ మాట్లాడిన విషయం ఇక్కడ ఒకసారి గుర్తు చేసుకోవాలి. విశాఖ ఎయిర్ పోర్టులో అప్పటి మంత్రి రోజాపై జనసేన కార్యకర్తల దాటికి సంబంధించి కొందరిని అదుపులోకి తీసుకుంటే పవన్ చేసిన హడావుడిని అందరూ చూసే ఉంటారు. టీడీపీ అధినేత చంద్రబాబు కూడా పవన్‌కు మద్దతుగా నిలిచారు.మంత్రిపై దాడి జరగడం ప్రభుత్వ తప్పు అన్నట్లు ప్రచారం చేశారు. ఇక స్కిల్ స్కామ్‌లో అరెస్ట్ అయిన బాబుకు పవన్ వత్తాసు పలకడం.. శాంతి భద్రతల సమస్య రాకూడదన్న ఉద్దేశంతో ఆయన్ను అడ్డుకుంటే రోడ్డుపై పడుకుని యాగీ చేయడం కూడా ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రజల మనసుల్లో ఉండే ఉంటుంది. ఒక దశలో చంద్రబాబు పోలీసులనే నేరుగా సంఘ విద్రోహశక్తులన్నట్టు చిత్రీకరించారు. వారిని బెదిరించిన సందర్భాలైతే లెక్కలేనన్ని. తండ్రి తీరు ఇలా ఉంటే.. ఆయన కుమారుడు లోకేష్ రెడ్‌బుక్ అంటూ పోలీసు అధికారులను పేర్లు చెప్పి మరీ బెదిరించిన వైనం చూశాం. పుంగనూరు వద్ద టీడీపీ కార్యకర్తలు దొమ్మీకి దిగి పోలీసు వాహనాన్ని దగ్ధం చేయడమే కాకుండా.. వారిపై రాళ్లూ విసిరారు. ఈ ఘటనలో ఒక కానిస్టేబుల్ కన్ను పోయింది. అంత జరిగినా అప్పట్లో పవన్ పోలీసులపై కనీస సానుభూతి చూపలేదు. మనం చూశాం.ఎక్కడైనా మానభంగాలు జరిగితే ప్రభుత్వంపై వారు అప్పట్లో దారుణమైన విమర్శలు చేసేవారు.

సునీతా విలియమ్స్: ఆరోగ్యంగానే ఉన్నా..! సుదీర్ఘకాలం ఉంటే శరీరంలో..

భారతీయ సంతతికి చెందిన అమెరికన్ వ్యోమగామి సునీతా విలియమ్స్ ఈ ఏడాది జూన్‌లో అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష కేంద్రం కు వెళ్లిన విషయం తెలిసిందే. ఎనిమిది రోజుల కోసమని అంతరిక్షంలోకి వెళ్లిన ఇద్దరు అమెరికన్ వ్యోమగాములు బారీ విల్‌మోర్, సునీత విలియమ్స్‌లు ఎనిమిది నెలల పాటు అక్కడే ఉండాల్సిన పరిస్థితులు ఏర్పడ్డాయి. వారు వెళ్లిన బోయింగ్ స్టార్‌లైనర్‌లో సాంకేతిక సమస్యలు తలెత్తడంతో, వారిని స్పేస్‌ఎక్స్ డ్రాగన్‌లో భూమిపైకి తీసుకురావాలని నాసా ప్లాన్ చేస్తోంది.అయితే ఇటీవల సునీతాకు సంబంధించిన ఫొటో ఒకటి వైరల్ కావడంతో ఆమె అనారోగ్యానికి గురయ్యిందని పలు కథనాలు రావడం మొదలయ్యాయి. ఈ తరుణంలో తన ఆరోగ్య పరిస్థితిపై ఐఎస్ఎస్ నుంచి సునీతా స్వయంగా అప్ డేట్ ఇచ్చారు. తన శారీరక పరిస్థితి, బరువు తగ్గడం తదితర ఊహాగానాలకు చెక్‌పెట్టేలా తాను ఆరోగ్యంగా ఉన్నానని చెప్పారు.అలాగే తాను బరువు కోల్పోలేదని పెరిగానని చెప్పారు. తాను అంతరిక్షం కేంద్రవ వద్దకు వచ్చినప్పుడు ఎంత బరువు ఉన్నానో అంతే ఉన్నానని అన్నారు. అంతేగాదు శాస్త్రీయ పరిజ్ఞానాన్ని పెంపొందించేలా చంద్రుడు, అంగారక గ్రహంపై భవిష్యత్తులో మానవ అన్వేషణ లక్ష్యంగా చేస్తున్న ఈ మిషన్ కొనసాగుతుందని ధీమాగా చెప్పారు. అలాగే అంతరిక్షంలోని మైక్రోగ్రావిటీ కారణంగానే తన శరీరంలో ఈ మార్పులు కనిపిస్తున్నాయే తప్ప బరువు కోల్పోలేదని వివరించారు. అంతరిక్షంలోని మైక్రోగ్రావిటీకి శరీరమంతా ఉండే ద్రవాలు పునః పంపిణీ అవుతుంటాయి. దీంతో తమ తలలు చాలా పెద్దవిగా కనిపిస్తాయని అన్నారు సునీతా.

రూ.11తో 10 జీబీ డేటా!

రిలయన్స్ జియో వినియోగదారులకు కొత్తగా బూస్టర్ ప్లాన్‌ను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చింది. ఎక్కువగా డేటా వాడుకునే కస్టమర్లకు ఈ ప్లాన్ ఎంతో ఉపయోగమని కంపెనీ తెలిపింది. ఈమేరకు ప్లాన్ వివరాలు వెల్లడించింది.కేవలం రూ.11తో 10 జీబీ 4జీ డేటా వాడుకోవచ్చు.ఈ ఆఫర్ వ్యాలిడిటీ కేవలం ఒక గంట మాత్రమే ఉంటుంది.రీఛార్జ్ చేసుకున్న గంట తర్వాత డేటా స్పీడ్ 64 కేబీపీఎస్‌కు తగ్గిపోతుంది.ఈ ఆఫర్ కేవలం ఇంటర్‌నెట్ సర్వీసుకే పరిమతం. వాయిస్ కాల్స్, ఎస్ఎంఎస్ సర్వీసులను ఇది అందించదు.నిర్ణీత సమయంపాటు హైస్పీడ్ డేటా అవసరమయ్యేవారికి ఈ ఆఫర్ ఎంతో ఉపయోగమని కంపెనీ తెలిపింది.లార్జ్ ఫైల్స్ లేదా సాఫ్ట్‌వేర్ అప్‌డేట్లు, డౌన్‌లోడ్ చేయాలనుకొనేవారికి ఈ ప్లాన్ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని చెప్పింది.

గుమ్మడిదల మండలంలో పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాపై ఎమ్మెల్యేని కలిసిన నాయకులు

గుమ్మడిదల, వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్‌బీమండలంలో జరుగుతున్న పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలపై పెండింగ్ లో ఉన్న పనులపై కుల సంఘాల భవనాలు అలాగే కానుకుంట రోడ్ విషయం చర్చించడం జరిగింది. విషయంపై ఎమ్మెల్యే గూడెం మైపాల్ రెడ్డి ప్రణాళిక తయారుచేసి త్వరలో పనులు పూర్తి చేస్తామని సానుకూలంగా స్పందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ జెడ్పిటిసి కుమార్ గౌడ్, సిజిఆర్ ట్రస్ట్ చైర్మన్ బిఆర్ఎస్ రాష్ట్ర నాయకులు చిమ్ముల గోవర్ధన్ రెడ్డి, నాయకులు సూర్యనారాయణ పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా బాలల దినోత్సవ వేడుకలు

జిన్నారం :భారత తొలి ప్రధాని జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ జన్మదినాన్ని పురష్కరించుకొని జిన్నారం మండలం చెట్లపోతారం జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో బాలల దినోత్సవం గురువారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులచే దేశ నాయకుల వేషాధారణలు చేపట్టారు.ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ.. చదువు అంటే కేవలం పుస్తకాలు చదవడమే కాదని, ఆటలు, పాటలు, చిత్ర లేఖనం, ఇతర సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు కూడా విద్యలో భాగమేనని అన్నారు. విద్యార్థులు మొబైల్ ఫోన్‌కు దూరంగా ఉండి పుస్తకానికి దగ్గర అవ్వాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

బిఆర్ఎస్ నేతల బతుకులంతకుట్రలే జగ్గారెడ్డి

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం.. అధికారులపై విఆర్ఎస్ నేతలే దాడులు చేస్తున్నారని గురువారం సంగారెడ్డి కాంగ్రెస్ నేత జగ్గారెడ్డి సంచలన వాక్యాలు చేశారు. రాష్ట్రంలోని యూనివర్సిటీలోకి వెళ్లి మరీ కొట్టించిన సంగతి మర్చిపోయారా, భూములు ఇవ్వకుంటే ఇబ్బందులకు తప్పవని విఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంలో మంత్రులు బెదిరించారు. పదేళ్లు ధర్నాలు చేయకుండా ధర్నా చౌక్ వెళ్లేవారు రైతులకు రుణమాఫీ చేసిన బెదిరించారు పదేళ్లు ధర్నాలు చేయకుండా రైతులకు చేయలేదని అన్నారు టిఆర్ఎస్ నేతల బతుకులంతా కుట్టలే అని ఆయన ఫైర్ అయ్యారు. మీరు చేసిన కుట్రలు కుతంత్రాలు మాకు అన్ని తెలుసు ఎవరెవరు నీ బెదిరించారు ఏమి చేశారు ఎన్ని పొలాలను కబ్జాలు చేశారో మాకు తెలుసని ఆయన మొండిగా మాట్లాడారు. ఇక మీకు ఏమీ లేదు ఎక్కువ మాట్లాడితే కొట్టుడే అని ఆయన దీటుగా ప్రశ్నించారు.

పుల్కల్ పాఠశాలలో ఘనంగా బాలల దినోత్సవం

చౌటకూర్,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి కృష్ణ కాంత్ నవంబర్14బీసంగారెడ్డి జిల్లా చౌటకూర్ మండలంలోని పాఠశాలల్లో బాలల దినోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు జవహర్ లాల్ నెహ్రూ చిత్రపటానికి ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులు పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు చిన్నారులు కార్యక్రమాలతో అలరించారు ఈ కార్యక్రమంలో ప్రధానోపాధ్యాయురాలు మంగమ్మ, ఉపాధ్యాయురాలు విజయ, నసీమా బేగం, పంచాయతీ కార్యదర్శి డా. సిద్ధమ్మ,విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

సామాజిక బాధ్యతను చాటిచెప్పిన ఎంబీఏ విద్యార్థులు

కేర్ ఎన్ లవ్ అనాథాశ్రమ చిన్నారులతో ఉత్సాహభరితంగా 'జాయ్ ఆఫ్ గివింగ్'

పటాన్చెరు,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:వ్యాపార మేళకువలే కాదు, సామాజిక బాధ్యత కూడా తమ మీద ఉందన్న స్ఫూర్తిని చాటేలా గీతం స్కూల్ ఆఫ్ బిజినెస్, హైదరాబాద్ ఎంబీఏ విద్యార్థులు గురువారం 'జాయ్ ఆఫ్ గివింగ్' (ఇవ్వడంలో ఉన్న ఆనందం) కార్యక్రమాన్ని ఉత్సాహభరితంగా నిర్వహించారు. బాలల దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని, గాజులరామారంలోని కేర్ ఎన్ లవ్ అనాథాశ్రమానికి చెందిన 44 మంది చిన్నారులు, ఇద్దరు సిబ్బందిని గీతంకు ఆహ్వానించి, రోజంతా వారితో ఆడి పాడుతూ, తమలోని సామాజిక స్పృహ, కరుణలను హృదయపూర్వకంగా ప్రదర్శించారు.అనాథ శరణాలయం వార్డెన్ స్వర్ణలత ఆధ్వర్యంలో చిన్నారులు చిరునవ్వులు చిందించేలా ఆటపాటలు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలతో పాటు పలు వినోదాత్మక కార్యక్రమాలను ఏర్పాటు చేశారు. చిన్నారులందరికీ ఎంబీఏ విద్యార్థులు అందమైన బహుమతులను అందించి, తమలో మూర్తీభవించిన దాతృత్వం, దయ స్ఫూర్తిని చాటిచెప్పారు. సామాజిక శ్రేయస్సుకు దోహదపడేలా, ఇందులో పాల్గొన్న వారందరిలో ఆశ, సానుకూల భావాన్ని కలిగించారు.ఈ కార్యక్రమ ప్రారంభోత్సవంలో గీతం హైదరాబాద్ అదనపు ఉప కులపతి ప్రొఫెసర్ డీ.ఎస్. రావు, రెసిడెంట్ డైరెక్టర్ డీవీవీఎస్ఆర్ వర్మ, బీ-స్కూల్ ఇన్ ఛార్జి డైరెక్టర్ డాక్టర్ దివ్య కీర్తి గుప్తా తదితరులు పాల్గొని, ఆహూతులందరిలో ఉత్సాహాన్ని నింపడమే గాక, ఇటువంటి కార్యక్రమాల ప్రాముఖ్యతను నొక్కి చెప్పారు.ఎంబీఏ ద్వితీయ సంవత్సరం విద్యార్థి పూజ ప్రదర్శించిన సాంస్కృతిక ప్రదర్శనకు చిన్నారుల నుంచి ఉత్సాహభరితమైన స్పందన లభించింది. ఈ కార్యక్రమం జరుపుకోవడానికి ఉద్దేశించిన సృజనాత్మకత, ఆనందానికి ఆమె ప్రదర్శన ఉదాహరణగా నిలిచింది. బీ-స్కూల్ అధ్యాపకులు డాక్టర్ నాగప్రియ, డాక్టర్ శ్రీకాంత్ ఈ కార్యక్రమాన్ని సమన్వయం చేశారు.విజయవంతంగా ముగిసిన పరిశోధనా మెథడాలజీ కోర్సు ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ సోషల్ సైన్స్ రీసెర్చ్ (ఐసీఎస్ఎస్ఆర్) సౌజన్యంతో, గీతం స్కూల్ ఆఫ్ బిజినెస్, హైదరాబాద్ లో ఈనెల 4 నుంచి 13వ తేదీ వరకు నిర్వహించిన పది రోజుల రీసెర్చ్ మెథడాలజీ కోర్సు (ఆర్ఎంసీ)ని విజయవంతంగా ముగించినట్టు కోర్సు సహ-డైరెక్టర్ డాక్టర్ మనోజ్ కుమార్ గురువారం విడుదల చేసిన ప్రకటనలో వెల్లడించారు. ఆధునిక విద్యావసరాలకు సరిపోయే పరిశోధనా నైపుణ్యాలతో స్కాలర్లను సన్నద్ధం చేయడం లక్ష్యంగా దీనిని నిర్వహించామన్నారు. ఈ కోర్సును ఐపీఈ పూర్వ డైరెక్టర్ ప్రొఫెసర్ ఆర్.కె.మిశ్రా ప్రారంభించగా, దేశంలోని పలు విద్యా సంస్థలకు చెందిన విశిష్ట అధ్యాపకులు ప్రొఫెసర్ మహమ్మద్ అబ్దుల్ అజీమ్, ప్రొఫెసర్ రూపేష్ కుమార్, ప్రొఫెసర్ రవికాంత్, ప్రొఫెసర్ నిత్య సుందర్ నందా, ప్రొఫెసర్ జ్యోతిశ్రీ, ప్రొఫెసర్ ఇ.రాజేష్, ప్రొఫెసర్ శివోహం సింగ్, ప్రొఫెసర్ వినోద్ కుమార్, ప్రొఫెసర్ ఎం.పీ.గణేష్, ప్రొఫెసర్ మురుగన్ పట్టుస్వామి తదితరులు పరిశోధన ప్రాథమిక అంశాల నుంచి గుణాత్మక పద్ధతులు, సంక్లిష్ట పరిశోధన, సిద్ధాంత వ్యాస రచన, సాహిత్య సమీక్ష, నమూనా డిజైన్ అంశాలను పరిచయం చేసినట్టు వివరించారు. ఈ కోర్సు ముగింపు కార్యక్రమంలో జీఎస్బీ ఇన్ ఛార్జి డైరెక్టర్ డాక్టర్ దివ్య కీర్తి గుప్తా పాల్గొని, ఉన్నత పరిశోధన, సహకారం, బలమైన పరిశోధన సంస్కృతి ప్రాముఖ్యతను నొక్కి చెప్పినట్టు తెలిపారు. డాక్టర్ కె.ఎన్.రేఖ, డాక్టర్ శోభా మిశ్రా ఈ కోర్సును సమన్వయం చేసినట్టు ఆ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.

ఓ నిర్మాణమా..నీ అనుమతులు ఎక్కడ...?

అనుమతులు లేని అక్రమ కమర్షియల్ నిర్మాణం.

రోడ్డులో నిల్వ ఉంచిన కంకర.ఇసుక.

(వాస్తవ తెలంగాణ దినపత్రిక కొంపల్లి నవంబర్-15):కొంపల్లి మున్సిపాలిటిలో అక్రమ నిర్మాణాలకు అధికారులు అడ్డుకట్ట వేయలేకపోతున్నారు.మున్సిపాలిటి పరిధిలో దూలపల్లి.కొంపల్లి గ్రామాలలో గల్లీ గల్లీకి అక్రమ నిర్మాణాలు పుట్టగొడుగుల్లా వెలుస్తున్న ఇంచార్జ్ టి.పి.ఓ అధికారి నిర్లక్ష్యానికి నిర్మాణ దారులకు మూడు పువ్వులు,ఆరు కాయలుగా వాసులబాటలో అధికారులు విధులు నిర్వహిస్తున్నారా... ? అనేది ప్రజల్లో సందేహంగా మారింది.అస్సలు టి.పి.ఓ.విభాగంలో ఎంతమంది విధులు నిర్వహిస్తున్నారు.ప్రభుత్వ ఖజానాకు గండికొడుతుంది ఎవ్వరనేది చర్చగా మారుతుంది.కొంపల్లి మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని శ్రీనివాస్ నగర్ కాలనీకి వెళ్లే దారిలో సుమారు 94 గజాల స్థలంలో ఎలాంటి అనుమతులు లేకుండా నిర్మిస్తున్న కమర్షిల్ నిర్మాణం ముందు యజమాని ఇష్టానుసారంగా ఇసుక మరియు కంకర నిల్వ ఉంచడమే కాకుండా పనులు జరిగే సమయంలో దూలపల్లి వెళ్లే దారిలో సిమెంట్ కలపడంతో రాకపోకలకు తీవ్ర ఇబ్బంది ఎదురవుతుంది.ఈ నిర్మాణానికి స్టీల్ం2 రెసిడెన్సీ నిర్మాణంకై అనుమతులు ఉన్నప్పటికీ యజమాని మాత్రం చట్టానికి విరుద్ధంగా నిర్మాణం చేపడుతుండటంతో రోడ్డులో కంకర నిల్వతో బుధవారం నాడు అటుగా వెళ్తున్న ఓ వాహన దారుడు కంకర రాళ్లపై అదుపు తప్పి పడిపోవడంతో ప్రమాదం తప్పిందని వాహన దారుడు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.అస్సలు మున్సిపాలిటీలో అధికారులు ఉన్నారా లేరా...ఉంటే ఎందుకు చర్యలు తీసుకోవడం లేదని కార్యాలయంలో కమిషనర్ మరియు టి.పి.ఓ అధికారులు కుర్చీలకే పరిమితం అవుతున్నారని దీనిపై ప్రజావాణిలో కమిషనర్ పై మరియు మున్సిపాలిటీ ఉన్నత టి.పి.ఓ అధికారి పై ఫిర్యాదు చేస్తానని ఓ ప్రకటనలో వారు తెలిపారు.

జర్నలిస్టుల ఇళ్ల స్థలాల కేటాయింపులో జాప్యం వద్దు -సమస్యను తక్షణం పరిష్కరించాలి

-ఇండ్ల జాగలిచ్చి మాట నిలుపుకోవాలి
-సీఎం రేవంత్ కు గ్రేటర్ జర్నలిస్టుల సొసైటీ విజ్ఞప్తి.

హైదరాబాద్ ,నవంబర్ 14: జర్నలిస్టులకు ఇళ్ల స్థలాలు కేటాయించే విషయంలో జాప్యం చేయడం తగదని, ఈ సమస్యను ప్రభుత్వం వెంటనే పరిష్కరించాలని గ్రేటర్ హైదరాబాద్ జర్నలిస్ట్ మ్యూచువల్లీ ఎయిడెడ్ కో-ఆపరేటీవ్ హౌసింగ్ సొసైటీ కార్యవర్గ సమావేశం విజ్ఞప్తి చేసింది. ఇళ్ల స్థలాల విషయంలో గత ప్రభుత్వం నమ్మబలికి జర్నలిస్టులకు అన్యాయం చేసిందని, ఈ ప్రభుత్వం కూడా మోసం చేయవద్దని సమావేశం కోరింది. గురువారం హైదరాబాద్ లోని సొసైటీ కార్యాలయంలో సొసైటీ అధ్యక్షుడు మామిడి సోమయ్య అధ్యక్షతన కార్యవర్గ సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో జర్నలిస్టుల ఇళ్ల స్థలాల సమస్య, ప్రభుత్వ విధానం, భవిష్యత్ కార్యాచరణ తదితర అంశాలపై చర్చించి తీర్మానాలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా సొసైటీ అధ్యక్షుడు మామిడి సోమయ్య, కార్యదర్శి బొల్లం శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ, జవహర్ లాల్ నెహ్రు జర్నలిస్ట్ హౌసింగ్ సొసైటీ స్థలం విషయంలో సుప్రీం కోర్టు ఇచ్చిన ఆదేశాలను గత ప్రభుత్వం అమలు చేయలేదని,కాగా రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం అమలు చేసిందని, అందుకు తాము ముఖ్యమంత్రికి,రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నామని అన్నారు. అయితే ఇటీవల జర్నలిస్టుల ఇళ్ల స్థలాల సమస్యపై ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడిన తీరు యావత్ జర్నలిస్టులను నిరాశకు గురి చేసిందని, తాము రెండో సారి అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత జర్నలిస్టులందరికీ ఇళ్ల స్థలాలు ఇస్తామని ఒక సందర్భంలో సీఎం అనడం సరైంది కాదని అన్నారు. గత ఎన్నికల్లో రేవంత్ రెడ్డి ఇచ్చిన హామీ, కాంగ్రెస్ మేనిఫెస్టో మేరకు అర్హులైన జర్నలిస్టులందరికి వెంటనే ఇళ్ల స్థలాలు ఇవ్వాలని అన్నారు. సుప్రీం ఆదేశాలను అమలు చేసి జర్నలిస్టులకు ఫస్ట్ టర్మ్ ఇండ్ల స్థలాలిచ్చామని చేతులు దులుపుకోవడం సరైంది కాదని, ఎన్నో ఏళ్లుగా ఇళ్ల స్థలాల కోసం ఎదురుచూస్తున్న జర్నలిస్టులు ఆందోళన చెందుతున్నారని అన్నారు.ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఇప్పటికైనా జర్నలిస్టుల ఇళ్ల స్థలాల విషయంలో సానుకూలంగా స్పందించి తమ సొసైటీకి స్థలం కేటాయించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. మరోవైపు ప్రభుత్వం మాదే, మేం చెప్పిందే చేస్తుందనే ప్రచారంతో ఒక జర్నలిస్టు యూనియన్ తమ సొసైటీని బద్నాం చేస్తుందని, తమ సొసైటీ పరిగణలో లేదంటూ ప్రచారం చేస్తుందని వారు ధ్వజమెత్తారు. అన్ని సొసైటీలను కలుపుకొని, జర్నలిస్టులందరి పక్షాన ఉండాల్సిన మీడియా అకాడమీ ఛైర్మన్ కూడా ఒక యూనియన్ ద్వారా వ్యవహారం నడిపిస్తూ, తమ సొసైటీని పక్కన పెడుతున్నారని ఆరోపించారు. ఈ విషయాన్ని తాము ఇటీవల మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి దృష్టికి తీసుకువెళ్ళామని చెప్పారు. ఈ సమావేశంలో సొసైటీ ఉపాధ్యక్షులు పిల్లి రాంచందర్, కోశాధికారి తన్నీరు శ్రీనివాస్, డైరెక్టర్లు పట్లోళ్ళ భాస్కర్ రెడ్డి, బి.రామారావు, కార్యవర్గ సభ్యులు యర్రమిల్లి రామారావు,గజ్జల వీరేశం, రమాదేవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సామాజిక సేవలో తార ఎన్ఎస్ఎస్ వాలంటీర్లు

సదాశివపేట వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:సంగారెడ్డి జిల్లా సదాశివపేటతారా ప్రభుత్వ కళాశాల ఎన్ఎస్ఎస్ విభాగాలు మరియు సామాజిక శాస్త్ర విభాగాల ఆధ్వర్యంలో జవహర్లాల్ నెహ్రూ జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకొని బాలల దినోత్సవాన్ని నిర్వహించడం జరిగిందని కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ కేసెస్ రత్న ప్రసాద్ తెలిపినారు. భారత తొలి ప్రధానమంత్రి జవహర్లాల్ నెహ్రూ కి పిల్లలతో గడపడం ఎక్కువ ఇష్టం కాబట్టి ఆయన జన్మ దినాన్ని బాలల దినోత్సవం గా జరుపుకుంటూ బాలలకి వివిధ రకాలైనటువంటి కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తామని, అందులో భాగంగా తారా ప్రభుత్వ కళాశాల ఎన్ఎస్ఎస్ వాలంటీర్లు సంగారెడ్డి పట్టణంలోని మానసిక వికలాంగ బాలల గృహాన్ని సందర్శించి బాలలకి పండ్లు, పానీయాన్ని అందజేయడంతో పాటు ఆ పిల్లలకు కావలసిన ప్లాస్టిక్ మ్యాట్లను సమకూర్చడం జరిగిందని తెలిపినారు.మానసిక వికలాంగ పిల్లల వసతి గృహ ప్రిన్సిపల్ శ్రీమతి సరిత మాట్లాడుతూ బాలల దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని తారా కళాశాల ఎన్ఎస్ఎస్ వాలంటీర్లు తమ గృహాన్ని సందర్శించి విద్యార్థులతో గడపడము తమకు విద్యార్థులకు చాలా సంతోషంగా ఉంటుందని, అదేవిధంగా భవిష్యత్తులో వాలంటీర్లు తరచుగా తమ విద్యార్థులను కలుసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తే ఈ పిల్లలలో ఆత్మస్థైర్యము పెరగడానికి అవకాశం ఉంటుందని, తారా కళాశాల విద్యార్థుల సామాజిక సేవ అభినందనీయమని తెలిపినారు. అనంతరం తారా కళాశాలలో అధ్యాపక బృందం ఎన్ఎస్ఎస్ వాలంటీర్లు అందరూ బాలల దినోత్సవ సందర్భంగా జవహర్లాల్ నెహ్రూ చిత్రపటానికి పూలమాలతో శ్రద్ధాంజలి ఘటించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమములో చరిత్ర అధ్యాపకులు శ్రీమతి డాక్టర్ వాణి మాట్లాడుతూ భారతదేశంలో స్వాతంత్ర పోరాటంలో ముందుండి, భారతదేశానికి స్వాతంత్రము తెచ్చిన ప్రముఖులలో జవహర్లాల్ నెహ్రూ ఒకరిని, ఆయన ప్రపంచానికి అలీన విధానాన్ని పరిచయంచేసి, మూడవ ప్రపంచ దేశాలకి మార్గదర్శకులుగా ఉండడం, సమసమాజ ఏర్పాటుకు నిరంతరము కృషిచేసి దేశములో సామ్యవాద భావాలను పెంపొందించినటువంటి మహా పురుషులు జవహర్లాల్ నెహ్రూ అని తెలిపినారు.జవహర్లాల్ నెహ్రూ తన జీవితంలో ఎక్కువ భాగం చిన్నపిల్లలతో గడపడం వల్ల ఈయన జన్మదిన బాలల దినోత్సవం గా జరుపుకుంటామని, ప్రపంచంలో ఈ మహనీయునికి లభించని గౌరవము ఈ రకంగా భారతీయులు జవహర్లాల్ నెహ్రూ కి అందించడం జరుగుతుందని తెలిపినారు.ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల వైస్ ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ జగదీశ్వర్, ఎన్ఎస్ఎస్ అధికారులు డాక్టర్ వాణి, డాక్టర్ సుమతి, డాక్టర్ మిథున్ కుమార్ రాథోడ్, తార అధ్యాపక బృందము, విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

సమగ్ర కుల గణన సర్వేలో పాల్గొన్న మేడ్చల్ మున్సిపాలిటీ 23వ వార్డు కౌన్సిలర్ కౌడే మహేష్ కురుమ

వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ మేడ్చల్:తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ముఖ్యమంత్రి ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి ప్రజా పాలన ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తునటువంటి సమగ్ర కుల గణన మేడ్చల్ జిల్లా కేంద్రంలోని మేడ్చల్ మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని 23వ వార్డులో జరుగుతున్న సమగ్ర కుల గణన సర్వేలో పాల్గొన్న మేడ్చల్ మున్సిపాలిటీ 23వ వార్డు కౌన్సిలర్ కౌడే మహేష్ కురుమ సర్వే చేస్తున్న బిఎల్ఓ,ఎన్యుమేటర్ వివిధ విషయాలు అడిగి తెలిసుకొని వారికి ఎలాంటి సహాయ సహకారాలు కావాలన్న తాము చేస్తామని చెప్పిన కౌన్సిలర్ కౌడే మహేష్ కురుమ.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ సమాజంలోని వివిధ కుల సమూహాల మధ్య సంపద మరియు అధికార పంపిణీలో అసమానతలు మరియు అసమతుల్యతలను బహిర్గతం చేయడంలో కుల జన గణన ప్రాముఖ్యత ఉందన్నారు, బీసీ,వివిధ కులాలకు చెందిన ప్రతి కుటుంబం సామాజిక స్థితి ఆదాయ సంపద, విద్య,ఉపాధి గృహనిర్మాణం భూయాజమాన్యం రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం వంటి వివిధ అంశాలను మదింపు చేయడం ఈ సమగ్ర సర్వేలక్ష్యమన్నారు.వివిధ కమ్యూనిటీల మధ్య అవకాశాల లభ్యతలో అసమానతలను ఖచ్చితంగా గుర్తించడం, సాక్ష్యాధారిత విధానం మరియు సంక్షేమ చర్యలకు పునాదిని సృష్టించడం దీని లక్ష్యమన్నారు.ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి లక్ష్యంన్నీ ప్రతి నాయకుడు కార్యకర్త,బిఎల్ఎ లు ప్రతి ఒక్కరు కష్టపడి పట్టణాలలో, గ్రామలలో వార్డులో ఈ కులగనునకు సహకరించాలని కౌన్సిలర్ కౌడే మహేష్ కురుమ పిలుపునిచ్చారు.దేశ రాజకీయాలను మార్చబోయే గొప్ప కార్యక్రమం ఈ కుల గణన సర్వే అని అన్నారు,

పారిశుద్ధ్య నిర్వహణలో అలసత్వం తగదు

జీహెచ్ఎంసీ పరిధిభారతీనగర్, రామచంద్రపురం, పటాన్‌చెరు డివిజన్ల పరిధిలో పారిశుద్ధ్య నిర్వహణలో అలసత్వం ప్రదర్శించవద్దని ఎమ్మెల్యే మహిపాల్‌రెడ్డి సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. బుధవారం డివిజన్ పరిధిలోని ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో జీహెచ్ఎంసీ అధికారులు, రాంకీ సంస్థ ప్రతినిధులతో ఎమ్మెల్యే సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. డివిజన్ల పరిధిలో చెత్త సేకరణకు వినియోగిస్తున్న వాహనాలు సరిగ్గా పనిచేయడం లేదని తెలిపారు. కాలనీ రహదారుల్లో సేకరించిన చెత్తను తక్షణమే సంబంధిత వాహనాలలో తరలించాలన్నారు. ప్రతిరోజు ఉదయం 4గంటల నుంచి పారిశుద్ధ్య కార్మికుల విధులు ప్రారంభం కావాలని, ఈ విషయంలో నిర్లక్ష్యం వహించొద్దని చెప్పారు. నూతనంగా ఏర్పాటు అవుతున్న కాలనీల్లో సైతం చెత్త సేకరణ చేపట్టాలని సూచించారు ఎమ్మెల్యే మహిపాల్ రెడ్డి.

నాగారం లో బిజేపీ సంస్థాగత ఎన్నికల కార్యశాల...

-జిల్లా లోనే అధిక సంఖ్యలో బీజేపీ సభ్యత్వాలు చేయించినా చైర్మన్ చంద్రారెడ్డి..

కీసర మండల వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:మేడ్చల్ జిల్లా నాగారం మున్సిపాలిటీ రంపల్లి ఎక్స రోడ్డు సువర్ణ ఫక్షన్ హాల్ లో బీజేపీ సంస్థగత ఎన్నికల కార్యశాల సమావేశం ఏర్పాటు జరిగింది. ఈ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా జిల్లా సంస్తగత ఎన్నికల ఇంచార్జ్ మురళీధర్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ బీజేపీ సభ్యత్వం అనగానే ప్రతీ వార్డ్ లో ప్రతి ఇంట్లో స్వతహాగా ముందుకొచ్చి ప్రజలు సభ్యత్వాలు నమోదు చేసుకొంటున్నారు.ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోడీ పరిపాలన నూ అభిమానించి సభ్యత్వన్ని అంగీకరిస్తున్నారని అన్నారు.ప్రతీ బీజేపీ కార్యకర్త సైనికుడిలా పని చేసి 100 పైగా సభ్యత్వాలు నమోదు చేయించాలని అన్నారు. వార్డ్ వారిగా, పని చేస్తూ ఉంటే ఇంకా అదిక సంఖ్యలో సభ్యత్వాలు నమోదు అవుతాయి.జిల్లాలోనే నాగారం మున్సిపాలిటీలొ చైర్మన్ చంద్రారెడ్డి ఆద్వర్యంలో అదిక సంఖ్యలో బీజేపీ సభ్యత్వాలు నమోదు అయ్యాయని, తిరుమల్ రెడ్డి అన్నారు.నాగారం మున్సిపాలిటీ చైర్మన్ చంద్రారెడ్డి 1400 పై చిలుకు సభ్యత్వాలు చేశారని, ఒక యువ నాయకుని వలె పని చేసి మేడ్చల్ జిల్లా లోనే అదిక సంఖ్యలో బీజేపీ సభ్యత్వాలు నమోదు చేయించడం లో నాగారం మున్సిపల్ చైర్మన్ చంద్రారెడ్డి కీలక పాత్ర పోషించారు అని అద్యక్షులు విక్రం రెడ్డి అన్నారు.లో ఈ కార్యక్రమానికి అద్యక్షులు విక్రం రెడ్డి, జిల్లా కాంటెస్టెంట్ ఏనుగు సుదర్శన్ రెడ్డి,జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి తిరుమల రెడ్డి,నాగారం మున్సిపాలిటీ చైర్మన్ చంద్రారెడ్డి, కౌన్సిలర్ బీజ్జ శ్రీనివాస్ గౌడ్,జిల్లా నాయకులు,మండల నాయకులు,థమ్మాయిగూడ అద్యక్షులు, కీసర బీజేపీ అద్యక్షులు,మరియు మహిళా మోర్చా నాయకురాలు, మున్సిపాలిటీ మహిళా నాయకురాల్లు. నాగారం మున్సిపాలిటీ బీజేపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు పాల్గొన్నారు.

రైతులు పండించిన ప్రతి గింజను కొనుగోలు చేస్తాం నిర్మల జగ్గారెడ్డి

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం... రైతులు పండించిన ప్రతి గింజలు కొనుగోలు చేస్తామని టీజీఐ ఐ సి చైర్ పర్సన్ నిర్మల జగ్గారెడ్డి అన్నారు సంగారెడ్డి జిల్లా కంది మండలం కలివేముల గ్రామంలో వరి ధ్యానం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని గురువారం ప్రారంభించారు. ఆమె మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతుల సంక్షేమానికి కృషి చేస్తుందని తెలిపారు. రైతులు ఏ పంటను పండించిన వారి పంటను కొనుగోలు చేసే బాధ్యత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి ఉంటుందని ఆమె తెలిపార. ధరలు ఇదివరకు ప్రకటించిన విధంగానే రైతులందరూ పండిన పంటను కొనుగోలు కేంద్రాలకు పంపాలని ఆమె సూచించారు మిగలకుండా అన్నిటిని కొనుగోలు చేస్తామని ఆమె తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు నాయకులు పాల్గొన్నారు.

బాలల దినోత్సవం సందర్భంగా, స్వయం పాలనా దినోత్సవం...

కీసర మండల వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:మేడ్చల్ జిల్లా నాగారం మున్సిపాలిటీ ప్రభుత్వ పాఠశాలలో స్వయం పాలనా దినోత్సవ జరుపుకొని, విద్యార్థులకూ స్వయం పాలనా యేర్పాటు చేసుకోవడం ద్వారా విజ్ఞానం తో పాటు మంచి నడవడికఅలవడుతుంది. నాగారం మున్సిపాలిటీ చైర్మన్ చంద్రారెడ్డి మాట్లాడుతూ.. ఈప్రభుత్వ పాఠశాలలో చదువుకున్నవారు మంచి ఉన్నాత స్థితి లో ఉన్నారని అని అన్నారు. పిల్లలు ఈ వయస్సులో కష్టపడి చదివితే రెపటి రోజుల్లో కష్టపడకుండా మంచి ఉన్నాత స్థితి లో ఉండవచ్చు అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో ప్రధానోపాధ్యాయులు రాములు,ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

సంగారెడ్డి లోని శ్రీ చైతన్య పాఠశాలలో ఘనంగా బాలల దినోత్సవం.

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం... సంగారెడ్డి జిల్లాలోని శ్రీ చైతన్య స్కూల్ నందు పిల్లలకు బాలల దినోత్సవం సందర్భంగా డాన్స్ ప్రోగ్రామ్స్ నిర్వహించారు స్కూలు యాజమాన్యంతో కలిపి విద్యార్థులందరినీ డాన్స్ ప్రోగ్రాం చేయించారు. ఇలాంటి అప్పుడు నేటి బాలలే రేపటి పౌరులు అలనాటి వారు హక్కులను కాపాడడం బాధ్యతగల పౌరులుగా వారిని తీర్చిదిద్దడం మన బాధ్యత. బాల్యాన్ని సంక్షేమ మార్గంలో నడిచేలా చేస్తే దేశం కూడా అదే బాటలో పయనిస్తుందని అనడంలో సందేహం లేదు దేశ తొలి ప్రధాని పండిత్ జవహర్లాల్ నెహ్రూ జయంతి రోజున ఘనంగా బాలల దినోత్సవం జరుపుకుంటూ. ఆయనకు ఘన నివాళులు అర్పిస్తున్నాము. సామాజిక, ఆర్థిక బలహీనతలు బాలల అందరికీ చేరేందుకు వారికి మంచి భవిష్యత్తును అందిద్దాం. రేపటి బాలలే వెన్నెల కాంతులు రాత్రి వేళలో ఎంత హాయినిచ్చినా రేపటి సూర్యుడి కోసం ఎదురుచూస్తాం ఆ వెచ్చని సూర్యకిరణాలు మనకు భవిష్యత్తుపై భరోసానిస్తాయి నేటి బాలలందరూ రేపటి భాస్కరులే అయితే వారి బాల్యంలో వెలుగులు నింపాల్సిన బాధ్యతను మనం సక్రమంగా నిర్వహిస్తున్నామా అన్నదే బాలల దినోత్సవం సందర్భంగా మన ముందున్న ప్రశ్న. హ్యాపీ చిల్డ్రన్స్ డే.

వికారాబాద్ జిల్లా కలెక్టర్, అధికారులపై దాడి చేసిన వారిని కఠినంగా శిక్షించాలి....

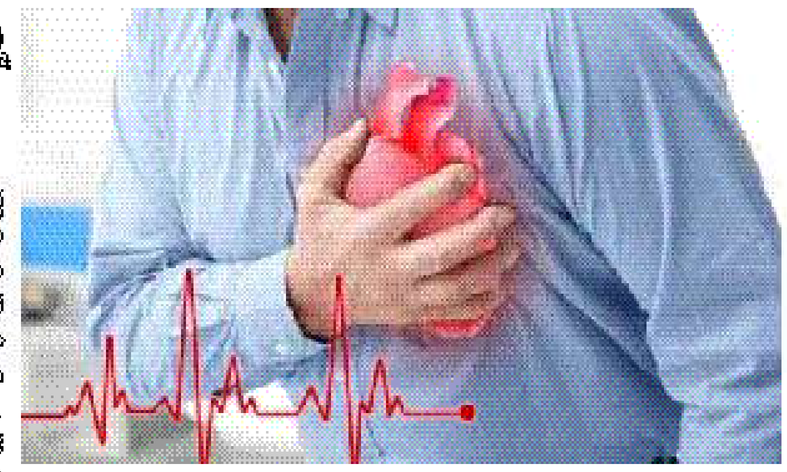
-శంకర్పల్లి ఎంపీడీవో వెంకయ్య గౌడ్

శంకర్పల్లి వాస్తవ తెలంగాణ ప్రతినిధి బీర్ల రాజుబీరంగారెడ్డి జిల్లా శంకర్ పల్లి మండలం లోని మండల ప్రజాప్రషద్ కార్యాలయంలో ఎంపీడీవో వెంకయ్య గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో పంచాయతీరాజ్ ఉద్యోగులు నిరసన తెలిపారు ఈ సందర్భంగా శంకర్పల్లి ఎంపీడీవో వెంకయ్య గౌడ్ మాట్లాడుతూ వికారాబాద్ జిల్లా కలెక్టర్ మరియు ఇతర అధికారులపై దాడి అ ప్రజాస్వామ్య చర్యగా భావిస్తూ తీవ్రంగా ఖండిస్తూ భవిష్యత్తులో ఇలాంటి చర్యలు పునరావృతం కాకుండా ప్రభుత్వం చట్టపరంగా తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని అదేవిధంగా దాడి చేసిన వారిని కఠినంగా శిక్షించాలని శంకరపల్లి ఎంపీడీవో వెంకయ్య గౌడ్ డిమాండ్ చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో సెక్రెటరీస్ ఫోరం రంగారెడ్డి జిల్లా అధ్యక్షులు సిహెచ్ శ్రీకాంత్, పంచాయతీ కార్యదర్శులు శేషగిరిరావు, ఉపాధి హామీ ఉద్యోగులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఫ్రెండ్స్ ఫౌండేషన్ లోనీ పిల్లలకూ స్టేషినరీ బుక్స్ పంపిణిచేసినా ఓబీసీ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు వెంగళ మధుసూదన్., పద్మా

కీసర మండల వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:మేడ్చల్ జిల్లా నాగారం మున్సిపాలిటీ...నవంబర్ 14, 2024, బాలల దినోత్సవం సందర్భంగా ఘట్‌కేసర్‌లోని ఫ్రెండ్స్ ఫౌండేషన్‌లోనీ పిల్లలకు సివిల్ టెక్ క్వాలిటీ కంట్రోల్ ల్యాబ్ ప్రైవేట్ లమిటెడ్ వ్యవస్థాపకులు, బిజెపీ ఓబీసీ మొర్చా రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు వేంగళా మధుసూదన్ మరియు సిఇఓ వెంగళ పద్మా బాలల దినోత్సవం సందర్భంగా బుక్స్ మరియు స్టేషనరీ,చాక్లెట్లు పిల్లలకూ పంపిణీ చేశారు. పిల్లలు కష్టపడి చదువుకోని ఉన్నతా స్థితికి చేరుకోవాలి అని ఆకాంక్షించారు. వీలైనంత సహాయం చేయడానికి ముందుంటామని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమం లో ఫ్రెండ్స్ ఫౌండేషన్ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.పద్మా, మధుసూదన్ లకు ఫ్రెండ్స్ ఫౌండేషన్ తరపునా కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

ఈ పానీయాలు స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని ఎందుకు పెంచుతాయి.?



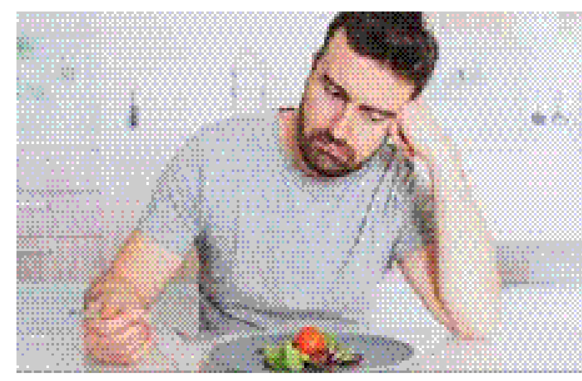
గుండె ఆరోగ్యం విషయానికి వస్తే మనం తినే, త్రాగే వాటిపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టడం ముఖ్యం. కార్బోనేటేడ్ డ్రింక్స్, కృత్రిమ పండ్ల రసాలను తీసుకోవడం వల్ల మన శరీరంలో స్ట్రోక్ రిస్క్ పెరుగుతుందని మీకు తెలుసా? దీనితో పాటు, ఒక వ్యక్తి ప్రతిరోజూ నాలుగు కప్పుల కంటే ఎక్కువ కాఫీ తాగితే, అది స్ట్రోక్‌కు దారితీస్తుందని మరో అధ్యయనం షాకింగ్‌గా వెల్లడించింది. రోజుకు నాలుగు కప్పుల కంటే ఎక్కువ కాఫీ తాగితే స్ట్రోక్ ముప్పు చాలా రెట్లు పెరుగుతుందని ఈ పరిశోధన వెల్లడించింది. అంతేకాదు శీతల పానీయాలు తాగేందుకు ఇష్టపడుతున్నారు. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి కూడా హానికరం. అయితే ఇవి ఏ విధంగా ప్రమాదకరం? మనల్ని మనం రక్షించుకోవడానికి ఎలాంటి పద్ధతులు పాటించాలో తెలుసుకోండి. మెక్‌మాస్టర్ యూనివర్శిటీ కెనడా , యూనివర్శిటీ 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 నుండి 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 బొప్పాయి 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 నీటితో కలపాలని 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 ఎండబెట్టిన విత్తనాలను చల్లుకోవచ్చట. వాటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్ , యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాల నుండి సర్వరుచిని , 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 పాటించడం, ఆహారం తినడం మానేయడం, ఎక్సర్సైజులు చేయడం జిమ్ కి వెళ్లడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు. కొన్ని కొన్ని సార్లు ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా కూడా బరువు మాత్రం తగ్గదు. అయితే కొంతమంది భోజనం తినడం మానేస్తే బరువు తగ్గుతారని తినడం మానేయడం లేదంటే తక్కువగా తినడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు. కాని అలా అసలు చేయకూడదని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే 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 రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చాలి. ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ప్రాసెస్ చేసిన, చక్కెర ఆహారాలు, మందును తగ్గించాలి. మనం ఎక్కువ కాలం ఆరోగ్యంగా బతకడానికి సరైన పోషకాహారం అవసరమని ఆరోగ్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. కాని బరువు తగ్గాలనుకునే చాలా మంది భోజనాన్ని తినడమే మానేస్తున్నారు. ఇలా ఉంటే బరువు తగ్గుతామని నమ్ముతున్నారు. కాని 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 ప్రయత్నించాలని చెబుతున్నారు. దీనివల్ల మీ జీవక్రియ స్థిరంగా ఉంటుందట. అలాగే మీ శరీర శక్తి స్థాయిలు కూడా మెరుగ్గా ఉంటాయని చెబుతున్నారు.

మైదా మంచిదని అతిగా తింటున్నారా?

సాధారణంగా చాలామంది పరోత్త, పరోటా, రుమాలీ రోటీ, తందూరీ రోటీ వంటి వంటకాలను ఇష్టంగా తింటారు. అవి ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరంగా ఉండకపోవచ్చు, కానీ వాటి తయారీకి ఎక్కువగా మైదాను వాడితే అది ముప్పు తెచ్చే అవకాశం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇంట్లో ఎలా ఉన్నా, బాహ్య హోటళ్లు 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. కాని 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 క్రిముల 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. ల్యూకోనిచియా కూడా వేలుగోళ్లు , గోళ్ళపై తెల్లటి గుర్తులను కలిగిస్తుంది. గోళ్లు తెల్లగా మారితే వెంటనే అప్రమత్తంగా ఉండాలి. కారణాన్ని తెలుసుకుని సరైన చికిత్స పొందండి అని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. 1. నెయిల్ ఆర్ట్ 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 ఎరుగుదల, 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 చాలా ఒక్కరు ఇష్టపడే 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.

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