నిజం మా నైజం...!

RNI NO:TELTEL/2022/81794

వాస్తవ తెలంగాణ

VASTHAVA TELANGANA DAILY

తెలుగు దినపత్రిక

PUBLISHED FROM: TELANGANA & ANDHRAPRADESH

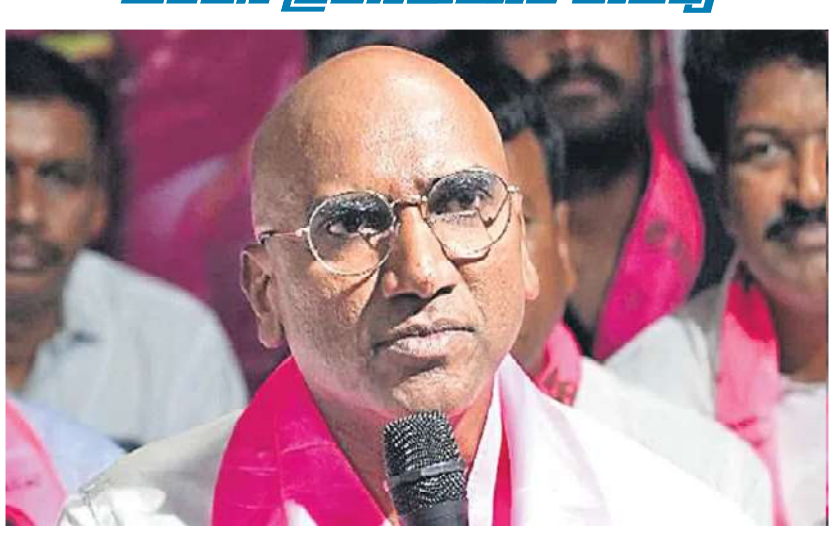
www.vasthavatelangana.com

ఎడిటర్ : చింతల రామకృష్ణ సంపుటి: 3 సంచిక: 213 మంగళవారం,26 నవంబర్,2024 పేజీలు - 4 వెల : 3/-

రేపు మళ్లీ ఢిల్లీకి వెళ్లనున్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి..

హైదరాబాద్ :సీపీఐ, సీపీఎం ఇతర వామపక్ష పార్టీల ఆధ్వర్యంలో లగచర్ల ఫార్మసిటీ ఘటనపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని ఈరోజు సాయంత్రం 4 గంటలకు కలవనున్నారు. ఈ బృందంలో సీపీఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఎమ్మెల్యే కూనంనేని సాంబశివరావు, సీపీఎం రాష్ట్ర కార్యదర్శి తమ్మినేని వీరభద్రం, సీపీఐ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యురాలు పశ్య పద్మ తదితరులు పాల్గొంటారు. కాగా, లగచర్లలో ఇటీవలే సీపీఎం పార్టీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి తమ్మినేని వీరభద్రం వామపక్ష నేతలతో కలిసి పర్యటించారు.రాష్ట్రంలో ప్రజాస్వామ్యం, స్వేచ్ఛ పునరుద్ధరించడమే నా 7వ గ్యారంటీ అని రేవంత్ రెడ్డి ఎన్నికల ముందు చెప్పాడు. నేడు అధికారం చేపట్టాక మాట మార్చాడని విమర్శించారు. రేవంత్ రెడ్డి అధికారం చేపట్టాక ప్రగతి భవన్ ముందున్న గేట్లు కూల్చి వేశాడు. అదొక్కటి తప్పా ఆయన చేసే పనులన్నీ అప్రజాస్వామ్యకంగానే నడుస్తున్నాయన్నారు. హైడ్రా కూల్చి వేతలు, మూసీ పరీవాహక ప్రాంతం, గ్రూప్ వన్ ఎగ్జామ్, దామగుండం ఇలా ప్రతి పనిని ఏకపక్షంగా చేశారని మండిపడ్డారు.లగుచర్లలో ఫార్మా సిటీ పేరుతో గిరిజనుల భూములు లాక్కోవడం అన్యాయమన్నారు. గతంలోనే ఫార్మా సిటీ కోసం 13 వేల ఎకరాలు సేకరించారు. దానిపై రేవంత్ రెడ్డి వైఖరేంటో చెప్పాలన్నారు. ఇప్పుడు మళ్లీ లగుచర్లలో 13 వందల ఎకరాలు సేకరించాల్సిన అవసరం ఏమొచ్చిందన్నారు. రేవంత్ రెడ్డి పాలన అప్రజాస్వామికంగా కొనసాగుతుందని విమర్శించారు.

ప్రభుత్వాలు శాశ్వతం కాదు.. పోలీసులకు ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్‌కుమార్ హితవు



సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సొంతూరు కొండారెడ్డిపల్లి మాజీ సర్పంచ్ పాంకుంట్ల సాయిరెడ్డి ఆత్మహత్య చేసుకోవడం చాలా బాధాకరమని బీఆర్ఎస్ నాయకులు ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్‌కుమార్ అన్నారు. నాగర్‌కర్నూలు జిల్లా కల్వకుర్తి ప్రభుత్వ దవాఖాన మార్చురీలో ఉన్న సాయిరెడ్డి భౌతిక కాయానికి ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్‌కుమార్ నివాళులర్పించారు. సాయిరెడ్డి కుటుంబసభ్యులను పరామర్శించారు.అనంతరం ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్‌కుమార్ మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. తన చావుకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి బ్రదర్స్ కారణమని సాయిరెడ్డి తన సూసైడ్ నోట్‌లో పేర్కొన్నారని తెలిపారు. అయినప్పటికీ పోలీసులు 108 బీఎన్ఎస్ కింద కేసులు ఎందుకు నమోదు చేయడం లేదని ప్రశ్నించారు. సీఎం బ్రదర్స్ రాజ్యాంగేతర శక్తులుగా వ్యవహరిస్తున్నారని మండిపడ్డారు.ప్రభుత్వాలు శాశ్వతం కాదని.. రాజ్యాంగానికి లోబడి విధులు నిర్వహించాలని పోలీసులకు ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్‌కుమార్ హితవు పలికారు. సాయిరెడ్డి మృతికి బాధ్యులైన వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. అన్యాయానికి గురైన వారి తరపున బీఆర్ఎస్ పార్టీ ప్రశ్నిస్తూనే ఉంటుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

విద్యార్థులపై కక్షగట్టిన చంద్రబాబు...

అమరావతి : ఏపీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ చెల్లించకనోవడంతో విద్యార్థులు చదువులు మానేసుకుంటున్నారని వైసీపీ అధినేత వైఎస్ జగన్ ఆరోపించారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తరువాత విద్యార్థులపై కక్షగట్టినట్టు వ్యవహరిస్తున్నారని ఆదివారం ట్విటర్‌లో ఆరోపించారు. ఒంగోలు జిల్లా జె.పంగులూరులో ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ రాక, ఫీజులు కట్టలేక పనులకు వెళ్తున్న విద్యార్థి కథనం ఆవేదన కలిగించిందని పేర్కొన్నారు.చంద్రబాబు పాలనలో అన్ని రంగాల్లోనూ తిరోగమనమే కనిపిస్తోందని, ముఖ్యంగా విద్యారంగాన్ని దారుణంగా దెబ్బతీశారని మండిపడ్డారు. వైసీపీ పాలనలో తీసుకొచ్చిన విద్యా పథకాలన్నింటినీ రద్దుచేసి విద్యార్థులను, వారి తల్లులను దెబ్బతీశారని ఆరోపించారు. వసతిదీవెన, విద్యాదీవెన నిలిపేసి, డిగ్రీ, ఇంజినీరింగ్, డాక్టర్ చదువులు చదువుతున్నవారినీ తీవ్రంగా ఇబ్బందిపెడుతున్నారని విమర్శించారు.

60 ఏండ్ల తెలంగాణ ఉద్యమంపై చెరిగిపోని సంతకం కేసీఆర్ : కేటీఆర్

హైదరాబాద్ : తెలంగాణ ప్రజల ఆకాంక్షకు అనుగుణంగా ఏప్రిల్ 27, 2001 నాడు గులాబీ జెండాను ఎగరవేసిన నాయకులు కేసీఆర్ అని బీఆర్ఎస్ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ మలి దశ ఉద్యమాన్ని మలుపు తిప్పి%ో% 60 ఏండ్ల తెలంగాణ ఉద్యమ చరిత్ర పై కేసీఆర్ అనే చెరిగిపోని సంతకం చేసిన మహానాయకులు కేసీఆర్ అని కేటీఆర్ కొనియాడారు. తెలంగాణ భవన్‌లో కేటీఆర్ మీడియాతో మాట్లాడారు.2009, నవంబర్ 29న కేసీఆర్ నిరాహార దీక్ష మహోజ్వల ఉద్యమాన్ని మలుపుతిప్పిన రోజు అని మనందరికి తెలుసు. నవంబర్ 29, 2009 స్వరాష్ట్ర కల సాకారానికి పునాది వేసిన రోజుగా తెలంగాణ చరిత్రలో నిలిచిపోయే శుభదినం. 3 కోట్ల తెంగాణ ప్రజలు ముక్త కంఠంతో మా తెలంగాణ మాకు కావాలని నినదించారు. కేసీఆర్ సచ్చుడో తెలంగాణ తెచ్చుడో అని తెగువను ప్రదర్శించిన నాయకుడికి అండగా నిలబడి దేశ రాజకీయ వ్యవస్థను కశ్మీర్ నుంచి కన్యాకుమారి దాకా కదిలించిన ఒక సందర్భం దీక్షా దివస్. అందర్నీ మెప్పించి ఒప్పించి, దేశ రాజకీయ వ్యవస్థను, రాష్ట్రంలో ఉండే రాజకీయ వ్యవస్థను కులమతాలకు అతీతంగా కలిపింది దీక్షా దివస్ అని కేటీఆర్ గుర్తు చేశారు.నవంబర్ 29న 33 జిల్లా పార్టీ కార్యాలయాల్లో పెద్ద ఎత్తున దీక్షా దివస్ నిర్వహించబోతున్నాం. కేసీఆర్ నాయకత్వం.. ఉద్యమంలో కానీ, పరిపాలనలో కానీ చెరగని ముద్ర వేసింది. రెండు జాతీయ పార్టీలకు బుద్ధి చెప్పే విధంగా కదం తొక్కుతాం. 29న దీక్షా దివస్‌తో పార్టీ శ్రేణులు కదం తొక్కాలని విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాను. అన్ని జిల్లాలకు సీనియర్ నాయకులను ఇంచార్జిలుగా నియమించాం. ఈ నెల 26న ప్రతి జిల్లాలో ముఖ్య నాయకులు కార్యకర్తలతో సన్నాహాక సమావేశాలు నిర్వహిస్తారు. 29న దీక్షా దివస్‌ను ఘనంగా నిర్వహించబోతున్నాం. డిసెంబర్ 9న మేడ్చల్ తెలంగాణ తల్లి విగ్రహావిష్కరణతో దీక్షా దివస్ ముగిస్తాం. తెలంగాణ తల్లికి ప్రణమిల్లుతూ ఉత్సవాలు నిర్వహిస్తాం. ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు, ఎంపీలు అందరూ పాల్గొంటారని కేటీఆర్ తెలిపారు.

కమలదళం...ద్విముఖ వ్యూహం!

ఓవైపు పార్టీని సంస్థాగతంగా బలోపేతం చేస్తూనే, మరోవైపు అధికార కాంగ్రెస్ వైఫల్యాలను ఎండగడుతూ ఉద్యమబాట పట్టాలని బీజేపీ ముఖ్యనేతలకు కేంద్రమంత్రి, రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు జి.కిషన్‌రెడ్డి దిశానిర్దేశం చేశారు. రాష్ట్రంలో ఏడాది పాలనలో అన్ని రంగాల్లో ప్రభుత్వం విఫలమైన తీరు, హామీలు, వాగ్దానాల అమల్లో వైఫల్యాలను ఎత్తిచూపాలన్నారు. ప్రధాన ప్రతిపక్షంగా ఉన్న బీఆర్ఎస్‌ను కూడా లక్ష్యంగా చేసుకొని పదేళ్ల పాలనలో ప్రజా వ్యతిరేక కార్యకలాపాలు, అవినీతి ఆరోపణలు వంటి వాటిని ఎండగట్టేలా కార్యాచరణ రూపొందించి.. రెండు లక్ష్యాలతో ముందుకు సాగాలని సూచించారు.డిసెంబర్ మొదటివారంలో ఏడాది పాలన పూర్తి సందర్భంగా కాంగ్రెస్ సర్కారు సంబురాలకు సిద్ధమవుతున్న నేపథ్యంలో అంతకంటె ముందుగానే రాష్ట్ర పార్టీ ఆధ్వర్యంలో చార్జిషీట్లు, వివిధ వర్గాల ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీల అమల్లో వెనుకబడడాన్ని ఎండగడుతూ ఇతర రూపాల్లో ఆందోళన, నిరసనలు, ప్రచార కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని నిర్ణయించారు. డిసెంబర్ 1 నుంచి 5 దాకా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా (అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల్లో) 'ఆరు అబద్ధాలు'పేరిట హామీల అమల్లో కాంగ్రెస్ వైఫల్యాలను ఎత్తిచూపేలా కార్యాచరణ సిద్ధం చేస్తున్నారు.ఎన్నికలకు ముందు కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇచ్చిన 6 గ్యారంటీలు, ఇతర హామీలను అధికారంలోకి వచ్చాక వేటిని పూర్తిచేశారనే దానిపై డిసెంబర్ 1న రాష్ట్ర, జిల్లా, నియోజకవర్గ స్థాయిల్లో చార్జిషీట్లు విడుదల చేయాలని బీజేపీ నిర్ణయించిన విషయం తెలిసిందే.అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల వారీగా చార్జిషీట్ల విడుదలతోపాటు ఎక్కడికక్కడ బహిరంగసభల నిర్వహణకు కూడా ప్రణాళికలు రూపొందిస్తున్నారు. యువమోర్చా ఆధ్వర్యంలో నిరుద్యోగ భృతి చెల్లించకపోవడం, పూర్తిస్థాయిలో ఉద్యోగాల భర్తీకి చర్యలు చేపట్టకపోవడంపై బైక్ ర్యాలీలు, మహిళామోర్చా ద్వారా మహిళలకు ఇచ్చిన ప్రధాన హామీల అమల్లో వైఫల్యాలు ఎండగట్టేలా, రైతాంగానికి చేసిన వాగ్దానాల్లో అమలు తీరును ఎత్తిచూపుతూ నిరసనలు, ఎస్సీ, ఎస్టీ, ఓబీసీ మోర్చాల ద్వారా ఆయా వర్గాల ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను నిలబెట్టుకోకపోవడంపై ఆయా మోర్చాలు వివిధ రూపాల్లో కార్యక్రమాలు చేపట్టనున్నాయి.ఈ మేరకు యువ, మహిళ, కిసాన్, ఎస్సీ, ఎస్టీ, ఓబీసీ, మైనారిటీ మోర్చాలకు కిషన్‌రెడ్డి దిశానిర్దేశం చేశారు. ఏడు మోర్చాల ఆధ్వర్యంలో ఈ నెల 30వ తేదీలోగా ఒక్కో మండలంలో ఒక్కో మోర్చా పదిమంది చొప్పున కొత్తవారిని క్రియాశీల సభ్యులుగా చేర్పించాలని సూచించారు. ప్రస్తుతం పార్టీపరంగా చేపట్టిన సభ్యత్వ నమోదులో 36 లక్షల మంది సభ్యులుగా చేరారని, ఈ నెలాఖరులోగా ఆ సంఖ్యను 50 లక్షలకు పెంచేందుకు చర్యలు చేపట్టాలని నిర్ణయించారు.

వికసిత భారత్‌లో యువత పాత్ర కీలకం: ప్రధాని మోదీ

'మన్ కీ బాత్' కార్యక్రమం ప్రారంభంలో ప్రధాని మోదీ మాట్లాడుతూ .. మన్ కీ బాత్ అంటే దేశానికి సంబంధించిన సమిష్టి కృషి గురించి మాట్లాడటమన్నారు. దేశం సాధించిన విజయాలు ఇక్కడి ప్రజల శక్తితో ముడిపడివున్నాయన్నారు. తాను ప్రజలతో నేరుగా కమ్యూనికేట్ కావడానికి మన్ కీ బాత్ కార్యక్రమం కోసం ఎదురు చూస్తుంటానని, వీలైనన్ని ఎక్కువ సందేశాలను అందించడానికి తన వంతు ప్రయత్నం చేస్తున్నాని, ప్రజలు అందించే సూచనల కోసం ఎదురుచూస్తుంటానని అన్నారు. ఈరోజు(ఆదివారం) చాలా ప్రత్యేకమైన రోజని, ఈరోజు ఎన్‌సీసీడీ అని ప్రధాని గుర్తుచేశారు. ఎన్‌సీసీ పేరు వినగానే మనకు స్కూల్-కాలేజీ రోజులు గుర్తుకొస్తాయని, తాను ఎన్‌సీసీ విద్యార్థిని అని, నాడు తాను పొందిన అనుభవం అమూల్యమైనదని మోదీ పేర్కొన్నారు. ఎన్‌సీసీ అనేది యువతలో క్రమశిక్షణ, నాయకత్వం, సేవా స్ఫూర్తిని పెంపొందిస్తుందన్నారు. విపత్తుల సమయంలో సహాయం చేయడానికి ఎన్‌సీసీ అభ్యర్థులు ఎల్లప్పుడూ ముందు ఉంటారని, ప్రతీ విద్యార్థి ఎన్‌సీసీలో చేరాలని ప్రధాని విజ్ఞప్తి చేశారు. అభివృద్ధి చెందిన భారతదేశాన్ని నిర్మించడంలో యువత పాత్ర ఎంతో కీలకమని, యువత ఒక్కతాటిపైకి వచ్చి, దేశ భవిష్యత్తు గురించి ఆలోచిస్తే, ఖచ్చితంగా అభివృద్ధి త్వరితగతినజరుగుతుందన్నారు.కార్యక్రమంలో స్వామి వివేకానందను స్మరించుకున్న ప్రధాని మోదీ 'వచ్చే ఏడాది స్వామి వివేకానంద 162వ జయంతి ఉత్సవాలు చాలా ప్రత్యేకంగా నిర్వహించనున్నామని అన్నారు. జనవరి 11, 12 తేదీల్లో ఢిల్లీలోని భారత్ మండపంలో 'యంగ్ ఐడియాస్ మహాకుంభ్' జరగనుందని, ఈ కార్యక్రమానికి రెండు వేల మంది యువత తరలిరానున్నారని తెలిపారు. ఎలాంటి రాజకీయ నేపథ్యం లేని యువతను రాజకీయాల్లోకి రావాలని ఎర్రకోట ప్రాకారాల నుంచి తాను పిలుపునిచ్చానని ప్రధాని మోదీ గుర్తు చేశారు.

శ్రీవారి దర్శనానికి 15 కంపార్టుమెంట్లలో భక్తులు

తిరుమల : తిరుమలలో భక్తుల రద్దీ కొనసాగుతుంది. వారాంతపు సెలువు దినం కావడంతో శని, ఆదివారాల్లో భక్తులు తిరుమలకు పెద్ద సంఖ్యలో చేరుకున్నారు. వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన భక్తులు 15 కంపార్టుమెంట్లలో వేచియున్నారు.టోకెన్లు లేని భక్తులకు 10 గంటల్లో సర్వదర్శనం అవుతుందని టీటీడీ అధికారులు వివరించారు . నిన్న స్వామివారిని 75,147 మంది భక్తులు దర్శించుకోగా 28,096 మంది తలనీలాలు సమర్పించుకున్నారు. భక్తులు సమర్పించుకున్న కానుకల ద్వారా రూ. 3.16 కోట్లు ఆదాయం వచ్చిందని తెలిపారు.దర్శన టికెట్లు లేని భక్తులకు 16 గంటల్లో దర్శనం లభిస్తోంది. ప్రత్యేక ప్రవేశ దర్శనం టికెట్లు కలిగిన భక్తులకు 3 గంటల్లో దర్శనం లభిస్తోంది.

భారతదేశ వారసత్వ సంపద విశిష్టమైనది

సదాశివపేట వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:సంగారెడ్డి జిల్లా సదాశివపేట తారా ప్రభుత్వ కళాశాల చరిత్ర విభాగము, యువ టూరిజం క్లబ్, ఎన్ఎస్ఎస్ విభాగాలు మరియు సామాజిక శాస్త్ర విభాగాల ఆధ్వర్యంలో ప్రపంచ వారసత్వ వారోత్సవాలలో భాగంగా కళాశాలలో జరిగిన వివిధ కార్యక్రమలలో భాగంగా ఈరోజు భారతదేశ వారసత్వ సంపద బి దాని విశిష్టత అనే అంశంపై ప్రత్యేక కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడం జరిగిందని కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ కె ఎస్ ఎస్ రత్న ప్రసాద్ తెలిపినారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన సంగారెడ్డి లోని మహిళా డిగ్రీ కళాశాల చరిత్ర అధ్యాపకురాలు డాక్టర్ శాంత వేణి మాట్లాడుతూ ప్రపంచ వారసత్వ సంపదలో కెల్లా భారత దేశ వారసత్వ సంపద విశిష్టమైనదని తెలిపినారు. తన ప్రసంగములో జైన, బౌద్ధ, హిందూ మతాలలోని సాహిత్యం యొక్క ఔన్నత్యాన్ని తెలుపుతూ, మన యొక్క సాంస్కృతిక వారసత్వాన్ని చర్చలు, సమావేశాలు, అవగాహన కార్యక్రమాల ద్వారా మనమే రక్షించుకోవాలని, ఇవి మన జీవన విధానాన్ని తెలుపుతాయని తెలిపినారు. అందుకే ప్రపంచానికి నాగరికతను నేర్పిన దేశము, సంస్కృతి, సాహిత్యాలు, విజ్ఞాన సంపదను అందించిన దేశము భారతదేశమే అని తెలిపినారు. మనదేశంలో భారతము, రామాయణము, భగవద్గీతలే కాకుండా జైన, బౌద్ధ మత గ్రంథాలు కూడా మానవతా విలువలకి ప్రతిరూపాలని తెలిపినారు. అందుకే మనము మన వారసత్వ సంపద, సాంస్కృతిక సంపదను ఆకలింపు చేసుకొని, రక్షించుకొంటూ భవిష్యత్తు తరాలకు అందించాలని తెలిపినారు. ప్రతి ఒక్కరూ ఆశావాహ దృక్పథాన్ని కలిగి ఉంటే దేనినైనా సాధించవచ్చునని, విద్యార్థులు ప్రతి విషయాన్ని అవగాహన చేసుకుని లక్ష్యాన్ని నిర్ధారించుకుని దానికనుకూలంగా కృషి చేస్తే లక్ష సాధన సాధ్యమవుతుందని తెలిపినారు. ఈ కార్యక్రమానికి గౌరవ అతిథులుగా విచ్చేసిన మహిళా డిగ్రీ కళాశాల గణిత శాస్త్ర అధ్యాపకులు డాక్టర్ పి రామిరెడ్డి భారతదేశ వారసత్వ సంపద యొక్క ఔన్నత్యాన్ని, ప్రపంచంలో దాని విశిష్టతను తెలిపినారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల వైస్ ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ జగదీశ్వర్, చరిత్ర విభాగాధిపతి డాక్టర్ వాణి, ఎన్ఎస్ఎస్ అధికారులు డాక్టర్ జోష్ణ, ఇతర అధ్యాపక బృందము తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలలో నాణ్యమైన భోజనాన్ని అందించాలి

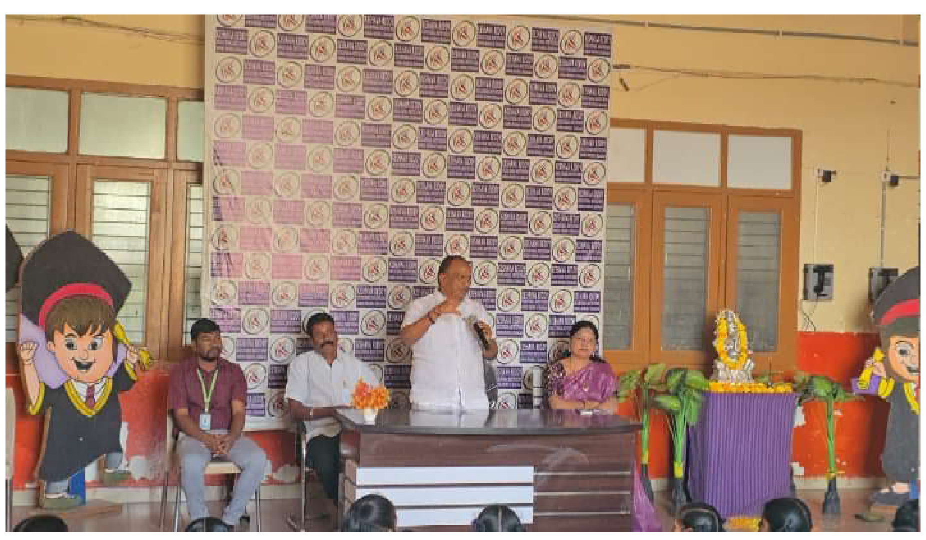
-జిల్లా అడిషనల్ కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) మాధురి

సదాశివపేట వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:సంగారెడ్డి జిల్లా సదాశివపేట పట్టణంలో గల మైనారిటీ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్ పాఠశాలను రెవెన్యూ అడిషనల్ కలెక్టర్ మాధురి ఆకస్మికంగా సందర్శించడం జరిగింది. పాఠశాలలో గల భోజనశాల స్టోర్ రూమ్ లను పరిశీలించి, భోజన నాణ్యత గురించి విద్యార్థులను అడిగి తెలుసుకున్నారని, విద్యార్థులకు ప్రతిరోజు అందించె భోజనం రుచికరంగా ఉండాలని, మెన్యూ ప్రకారం అందించాలని రోజు శుభ్రమైన తాజా కూరగాయలను మరియు గుడ్లను వడ్డించాలని తెలిపారు. సదాశివపేట్ లో ని గోడౌన్ లో సివిల్ సప్లై లో ఉన్న బియ్యమును పరిశీలించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మార్వో సరస్వతి, మున్సిపల్ కమిషనర్ ఉమా,జిల్లా సివిల్ సప్లై అధికారి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, మండల విద్యాధికారి ఎన్.శంకర్,సివిల్ సప్లై డిఎం కొండలరావు,మైనార్టీ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్ ఇన్చార్జి ప్రిన్సిపల్ మధుకర్ రావు,సిఆర్పి రాజేశ్వర్ మరియు పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

సంగారెడ్డి జిల్లా సిపిఓ కార్యాలయంలో షార్ట్ సర్క్యూట్

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం:సంగారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలోని జిల్లా ప్రణాళిక కార్యాలయంలో సోమవారం షార్ట్ సర్క్యూట్ జరిగి మంటలు చెలరేగాయి. మంటలు ఒకేసారి వ్యాపించడంతో కార్యాలయంలోని ఫైలు, కంప్యూటర్లు దద్దమయ్యాయి. నీళ్లు చల్లి మంటలను ఆర్పి వేశారు. జిల్లా కలెక్టర్ వల్లూరు క్రాంతి కార్యాలయం సందర్శించి షార్ట్ సర్క్యూట్ కు గలా కారణాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు అన్ని కార్యాలయాల్లో భద్రతా ప్రమాణాలు పాటించాలని సూచించారు. ప్రతి ఒక్క కార్యాలయానికి ప్రణాళిక ప్రకారం కరెంట్ సప్లై ఎలా ఉంది ఏమిటి అనేది సంక్షించారు, ఈ సందర్భంలో అన్ని శాఖల వారికి లేకుండా ఈ ఒకటే కార్యాలయానికి షార్ట్ సర్క్యూట్ ఎలా జరిగిందని ఆమె హారతిశారు. కంప్యూటర్లు ఫైలు కాలిపోవడంతో మరి ఇతర గల కారణాలను ఎలా తెలుసుకోవాలని ఆమె పరివేక్షిస్తున్నారు. అధికారులకు తొందరలోనే వీటి యొక్క ఆధారాలు అన్నీ తీసుకొని సరి చేసే విధంగా ఉండాలని ఆమె సూచించారు.

కేశవరెడ్డి స్కూల్ ఆవరణలో విద్యార్థిని విద్యార్థులకు వినియోగదారుల చైతన్య అవగాహన సదస్సు



సదాశివపేట వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:సంగారెడ్డి జిల్లా సదాశివపేట కేశవరెడ్డి స్కూల్ ఆవరణలో విద్యార్థులకు వినియోగదారుల చైతన్య అవగాహన చదస్సు నిర్వహించడం జరిగినది ముందుగా జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా తెలంగాణ యువజన సంఘాల సమితి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు డీసీఐసీ సంగారెడ్డి జిల్లా అధ్యక్షులు ఆర్మీ వెల్ఫేర్ బోర్డు మెంబెర్ అయిన డాక్టర్ కూన వేణుగోపాలకృష్ణ స్కూల్ ప్రిన్సిపాల్ ఏ మాధవి మరియు డిసిఐసి మెంబర్ ధర్మరాజు, మహేష్ బాలు పి ఇ టీ లు పెద్ద ఎత్తున ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కూన వేణుగోపాలకృష్ణ ప్రసంగిస్తూ విలువైన 100 రూపాయల కంటే పైన విలువైన వస్తువులను కొన్నప్పుడు వాటికి సంబంధించిన బిల్లులను తయారు చేయబడిన తేదీని మరియు ఎక్స్పైరీ డేట్ ని తప్పకుండా చూసి కొనవల్సిందిగా పేర్కొంటూ, వస్తువుల యొక్క నాణ్యత ప్రమాణాలు సరిగా లేకుంటే టోల్ ఫ్రీ నెంబర్ 1915కి ఫోన్ చేసి తమ యొక్క ఫిర్యాదు నమోదు చేసుకోవచ్చని ఈ సందర్భంగా విద్యార్థిని విద్యార్థులకు తెలియజేశారు.

ఉమ్మడి పది జిల్లాల బీసీలతో ఉద్యమించిన బీసీ గర్జన సభలో పాల్గొన్న-జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి

సదాశివపేట వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:సంగారెడ్డి జిల్లా సదాశివపేట హైదరాబాద్, రవీంద్రభారతిలో 75 కోట్ల బీసీ ప్రజానీకానికి సమన్వయ న్యాయం చేకూర్చడం కోసం ఉద్యమించిన బీసీ గర్జన జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటుచేసిన మహా ఉద్యమ బీసీ గర్జన సభకు హాజరైన ప్రముఖ ప్రముఖ మేధా వర్గ నాయకులతోపాటు పాల్గొన్న జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి, బీసీవై పార్టీ సంగారెడ్డి జిల్లా ఇన్చార్జి న్యాయవాది కోవూరి సత్యనారాయణ గౌడ్ మాట్లాడుతూ చరిత్రలో పదివేల ఉద్యమాలకు పైగా ఉద్యమాలు చేసిన ఘనత జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం అధ్యక్షులు మాజీ ఎంపీ ఆర్ కృష్ణయ్య గారిదని కొనియాడుతూ ప్రజాస్వామ్యంలో కుల జనగణన లెక్కలతో చూసుకుంటే బీసీ వర్గాలకు అన్యాయం జరుగుతుందని ప్రతి బీసీ బిడ్డ తెలంగాణ ఉమ్మడి పది జిల్లాల నుండి భారీ ఎత్తున తరలివచ్చి బీసీ గర్జన సభను విజయవంతం చేయడం ఎంతో ఆనందంగా ఉందని తెలియజేశారు, అదేవిధంగా బీసీలను ఇకముందు ఏమాత్రం చిన్నచూపు చూసినా జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శిగా, బీసీవై పార్టీ ఇన్చార్జిగా, కాంటెస్టెంట్ ఎమ్మెల్యే, ఎంపీగా అణగారిన వర్గాల వారికి సంపూర్ణ న్యాయం చేకూర్చుటకు ఎప్పుడు నడుం బిగించి పోరాటానికి సిద్ధమేనని న్యాయం చేకూరే వరకు అలపెరుగని ఉద్యమాలు చేస్తామని ప్రజాస్వామ్య విలువలను కాపాడుకుంటామని అదేవిధంగా అవినీతికి పాల్పడుతున్నటువంటి ప్రభుత్వ అధికారులలో ప్రక్షాళన కొనసాగిస్తామని, తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం యొక్క అభివృద్ధికి సంపూర్ణంగా మద్దతుగా ఉంటూ తెలంగాణ అభివృద్ధిని సాధిస్తామని తెలియజేశారు. ఈ యొక్క బీసీ మహా గర్జన సభలో జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం జాతీయ కన్వీనర్ గుజ్జ కృష్ణ, జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం నాయకులు గుజ్జ సత్యం, నందగోపాల్, నీలం వెంకటేష్ ,రామకృష్ణ,లాల్ కృష్ణ, ఉదయ్ కుమార్, రాజ్ కుమార్, పృథ్వీ గౌడ్, స్వామి వివేక్ పాటిల్, బీసీ ఆజాద్ ఆర్మీ నాయకులు జగదీష్ యాదవ్, మెదక్ పార్లమెంట్ పిరమిడ్ పార్టీ ఆఫ్ ఇండియా కాంటెస్ట్ ఎంపీ జి సాయ గౌడ్, సంగారెడ్డి జిల్లా బీసీ నాయకులు ప్రభు గౌడ్, ఎండి జావీద్, గొల్లగూడెం శంకర్ గౌడ్, హైదరాబాద్ మహిళా సంఘాల నాయకురాలు శివమ్మ ,మరియు అధిక సంఖ్యలో బిసి నాయకులు, యువకులు పాల్గొన్నారు.

సంగారెడ్డి కలెక్టర్ కార్యాలయంలో వికలాంగుల ధర్నా

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం:తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన హామీలు అమలు చేయాలని కోరుతూ వికలాంగుల హక్కుల జాతీయ వేదిక ఆధ్వర్యంలో సంగారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయం ముందు సోమవారం ధర్నా నిర్వహించారు. రాష్ట్ర కార్యదర్శి అరవయ్య మాట్లాడుతూ వికలాంగులకు నెలకు రూ. 6 000 పెన్షన్ ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. వికలాంగుల బ్యాక్లాగ్ పోస్టులను భర్తీ చేయాలని కోరారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఎన్నికల ముందు అన్ని హామీలు ఇచ్చి ఒక్క ఆమె కూడా చేయకుండా ఓన్లీ ఆడవారికి బస్సు ఒకటి ఇచ్చి మిగతా వికలాంగులకు ఒక పని చేయకుండా ఉంటే మేము వికలాంగులము ఏమి చేసి బతకాలని వారు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మంచిగా నడిచి మనిషిగా పని చేసుకునే వారికి అన్ని సౌకర్యాలు కల్పిస్తున్న తెలంగాణ ప్రభుత్వం వికలాంగులకు పెన్షన్ ఇవ్వడంలో ఇబ్బంది ఏమిటని అడగయ్యా డిమాండ్ చేశారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం మొదలు చేయవలసిన పని వికలాంగుల పెన్షన్ పెంచి ఇవ్వాలని వికలాంగుల సంఘం అధ్యక్షుడు రాష్ట్ర కార్యదర్శి అడివెయ్య డిమాండ్ చేశారు. అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ వల్లూరు క్రాంతి గారికి వినతి పత్రం సమర్పించారు.

కలెక్టర్ కి వినతి పత్రం అందిచన బాచుపల్లి రాజీవ్ గృహ కల్ప వాసులు

కుత్బుల్లాపూర్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి దుర్గా రావు:డబుల్ బెడ్ రూమ్ పలు సమస్యలు పలు అంశాల పైన సోమవారం కలెక్టర్ ని కలవడం జరిగింది. మరి ముఖ్యంగా వాటర్ సమస్య, అన్ని వర్గాల స్మశాన వాటికలు, ప్రభుత్వ హాస్పిటల్, బడి, అంగన్వాడి కేంద్రం, రేషన్ షాప్, మీద కలెక్టర్ దృష్టికి తీసుకెళ్లడం జరిగింది వెంటనే దీనిపై చర్య తీసుకొని మీ సమస్య పరిష్కరిస్తామని చెప్పడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమం లో మేడ్చల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు అక్కి దాసరి రవీంద్రబాబు మహిళా నాయకురాలు ఝాన్సీ, జయరాజ్,అహ్మద్ సర్దార్,అశోక్ కుమార్,స్వామి మరియు ఇతర బస్తీ వాసులు పాల్గొన్నారు.

టంగుటూరు లో పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం

శంకర్పల్లి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:శంకర్పల్లి మండలంలోని టంగుటూరు గ్రామంలో 1997 – 98 సంవత్సరంలో 7వ తరగతి చదివిన విద్యార్థులు ఆదివారం పూర్వ విద్యార్థుల సమ్మేళనం నిర్వహించారు. సుదీర్ఘకాలం తర్వాత కలిసిన వీరంతా నాటి జ్ఞాపకాలను గుర్తు చేసుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అప్పటి ఉపాధ్యాయులు వివిధ వృత్తుల్లో స్థిరపడిన విద్యార్థువిద్యార్థులు పాల్గొని తమ అనుభవాలను వెల్లుబుచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు పాండు, మల్లారెడ్డి, శ్రీనివాస్ రెడ్డి, సురేందర్, విటల్, పూర్వ విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పాఠశాలలో పురుగుల అన్నం అందువలనకు దిగిన తల్లిదండ్రులు

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం:తెలుగు సినిమా సంగారెడ్డి జిల్లా కొండాపూర్ మండలం పరిధిలోని గురుకుల విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు ధర్నాకు దిగారు. గిర్మాపూర్ గురుకుల పాఠశాలలో విద్యార్థులకు కూలిన కూరగాయలు, పురుగులు పట్టిన బియ్యంతో భోజనం పెడుతున్నారని విద్యార్థులు తల్లిదండ్రులు ఆరోపించారు. విద్యార్థులు ఉండే గదుల్లో దుర్వాసన, బాత్రూంలో కంపు కొడుతున్నాయని ఆందోళనకు దిగారు ఇలాంటి దుర్భర పరిస్థితుల్లో మా పిల్లలను చూడడం బాధగా ఉందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం గురుకుల పాఠశాలలకు ఏమి ఇబ్బంది లేకుండా సన్నబియ్యం పెడతామని చెప్పి ఎన్నికల ముందు హామీలు ఇచ్చి ఇప్పుడు వారికి పురుగుల అన్నం పెడుతూ కుళ్ళిపోయిన కూరగాయలతో వడ్డించితే వారు ఏమి తింటారని పిల్లల తల్లిదండ్రులు ధర్నాకు దిగి వాడంతో గొడవపడ్డారు. అలాంటి అన్నం భోజనం పురుగుల అయితే బాత్రూంలో పరిస్థితి దీనంగా ఉంది ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో పిల్లలను చదువుకోవడం ఎలా అని వారు ప్రశ్నించారు ఎప్పుడు చెప్పిన మంచిగా చేస్తాం మంచి అన్నమాట బాత్రూం సరిగ్గా చూసుకుంటామంటారు కానీ ఎప్పుడూ సరిగ్గా లేవని వారు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

సంగారెడ్డి మండలం పసలవాది గ్రామాన్ని సందర్శించిన డి.ఎస్.పి.

సంగారెడ్డి మండలం పసలవాది గ్రామాన్ని డంపింగ్ యార్డ్ స్థలాన్ని డిఎస్పి సత్తయ్య గౌడ్ సోమవారం పరిశీలించారు. డిసిసిబి ఉపాధ్యక్షులు పట్నం మాణిక్యం, గ్రామస్తులతో చర్చించారు. గ్రామ శివారులో డంపు యాడు చేయవద్దని గ్రామస్తులు డిఎస్పి ని కోరారు.డంపు యార్డు పనులను అడ్డుకుంటున్న గ్రామస్తులు, సంగారెడ్డి మండలం పసలవాది శివారులోని సంగారెడ్డి మున్సిపాలిటీ ప్రారంభించిన డప్పు యాడు పనులను గ్రామస్తులు సోమవారం అడ్డుకున్నారు. ఎమ్మెన్నార్ చౌరస్తా వద్ద రామస్తులు బయటయించారు విషయం తెలుసుకున్న పోలీసులు ఘటన స్థలానికి చేరుకొని గ్రామస్తులతో మాట్లాడారు. డంపు యాడు పనులు ప్రారంభిస్తే అడ్డుకుంటామని గ్రామస్తులు తెలిపారు. ఊరికి దూరంగా ఎక్కడైనా డంప్ యార్డ్ ను వేసుకోండి కానీ మా యొక్క విలేజ్ దగ్గర గ్రామానికి సమీపంలో డంప్యాడ్ను ఏర్పాటు చేయడం మంచిది కాదని గ్రామస్తులు అందరూ తెలిపారు. ఇప్పుడు ఏసినటువంటి చెత్తకే ఊర్లోకి కంపు వాసన వస్తుందని ఈ వాసన భరించలేక రోగాలు అధికంగా వస్తున్నాయని వారు డిఎస్పి గారికి తెలిపారు. దూర ప్రాంతాల్లో ఉన్నటువంటి గవర్నమెంట్ స్థలాల్లో ఎక్కడైనా వేసుకొని డంప్యాడ్ను ఏర్పాటు చేసుకోవాలని వారు డిఎస్పి గారికి విన్నవించుకున్నారు.

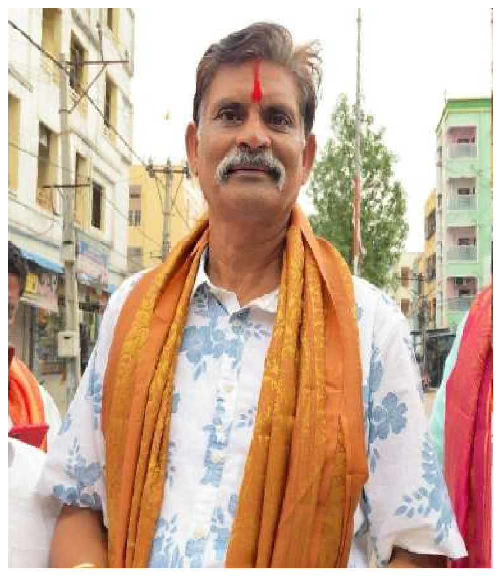
ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక... గ్రీవెన్స్

వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ మెదక్ ప్రతినిధి (ఆంజనేయులు):సోమవారం కలెక్టరేట్ లోని కాన్ఫరెన్స్ హల్ లో జరిగిన ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో జిల్లా లోని వివిధ ప్రాంతాల నుండి వచ్చిన ప్రజలు తమ సమస్య ల పైన జిల్లా కలెక్టర్ కు వినతులను సమర్పించారు .ఈ సందర్బంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ... గ్రీవెన్స్ దరఖాస్తు లను పరిష్కరించడం లో వివిధ శాఖల అధికారులు బాధ్యత యుతంగా పని చేయాలన్నారు.గ్రీవెన్స్ దరఖాస్తులకు అధికారులు అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తూ... సత్వర పరిష్కారం చూపి ప్రజలకు ఊరట కల్పించాలన్నారు .ప్రతీ వారం వచ్చే వినతులను ... ఎప్పటికప్పుడు ఆయా దరఖాస్తులను ప్రాధాన్యత క్రమంలోపరిశీలించిప్రజల.సమస్యలను పరిష్కరించాలన్నారు .క్షేత్ర స్థాయిలో ఆర్జిదారుల సమస్య లుపరిష్కారంఅయ్యేలాచూడాలన్నారు .ఈ నాటి ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి .34 దరఖాస్తులు స్వీకరించడం జరిగిందని ధరణి-16, పెన్షన్ -3, ఉపాధి కోసం- 2 ఇతర సమస్యలు - 13 దరఖాస్తులు ఉన్నాయి.ఈ ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ నగేష్ ,జడ్పీ సీఈఓ ఎల్లయ్య, డిఆర్డిఓ పిడి శ్రీనివాసరావు సంబంధిత.ఇతరశాఖలఅధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అభివృద్ధి పనులకు హాజరుకావాలని ఎమ్మెల్యేకు ఆహ్వాన పత్రం

సంగారెడ్డి వాస్తవతెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం:సంగారెడ్డి జిల్లాలో వివిధ అభివృద్ధి పనులకు ఎమ్మెల్యేలు రావాలని పంచాయతీరాజ్ శాఖ అధికారులు తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏర్పడి ఏడాది పూర్తవుతున్న సందర్భంగా నియోజకవర్గంలో జరిగే అభివృద్ధి పనులకు హాజరుకావాలని కోరుతూ మంత్రులు దామోదర రాజనర్సింహ, మరియు సీతక్క అనసూయ గార్ల లెటర్ ప్యాడ్ ను పంచాయతీరాజ్ శాఖ అధికారులు ఎమ్మెల్యే చింత ప్రభాకర్ గారి క్యాంపు కార్యాలయంలో కలిసి కింద 2750 కోట్ల నిధులతో బడ్జెట్ అంచనాలు తయారు చేసినట్లు అధికారులు తెలిపారు. నియోజకవర్గంలో సిసి రోడ్లు గ్రామపంచాయతీ భవనాలు అంగనవాడి భవనాలు నిర్మాణం చేపడతామని పేర్కొన్నారు. మార్చి 2025 నాటికి పనులు పూర్తి అవుతాయని వారు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జగదీశ్వర్ ఎస్ ఈ పీ ఆర్ మెదక్, దీపక్ కుమార్ డి ఈ పీ ఆర్ సంగారెడ్డి ,అరవింద్ ఏ ఈ ఎస్ పి ల్ సంగారెడ్డి, శ్రీనివాస్ రెడ్డి, కాసాల బుచ్చిరెడ్డి, ఏ ఈ కొండాపూర్, శ్రీనాథ్ రెడ్డి, ఏ ఈ ఈ కంది, అప్రోచ్ ఏ ఈ ఈ సంగారెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కుత్బుల్లాపూర్ నియోజక వర్గం 500 కోట్ల భారీ భూ ఆక్రమణ



భూ కబ్జాలు చేసే వ్యక్తి బాలకృష్ణ

ఎమ్మార్వో కి ఫిర్యాదు చేసిన కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు మధుసూదన్

కుత్బుల్లాపూర్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి దుర్గారావు:భూదేవి హిల్స్ 348/1 ప్రభుత్వ స్థలంలో మూసాపేట ప్రాంతానికి చెందిన 183/1 %శీ% 190 గల సర్వేనెంబర్ లను తన పట్ట భూమిగా పేర్కొంటున్న బాలకృష్ణ అని వ్యక్తి భూదేవి హిల్స్ సొసైటీ పేరుతో అక్రమ నిర్మాణాలు చేపడుతున్నారు 14.3 ఎకరాలు ప్రభుత్వ భూమి ఓవర్ లాప్ ఇష్యూ ఉండంగా కోర్టులో కేసు ఉన్న కూడా తను మాత్రం ఇదేచగా సొసైటీ పేరుతో అమాయకమైన పేద ప్రజలకు అమ్ముకొని కోట్ల రూపాయలు దండుకుంటున్నాడు గత పది సంవత్సరాలలో తను చేసిన అక్రమాలకు అధికారులకు ఎన్నిసార్లు ఫిర్యాదులు చేసిన పట్టించుకున్న పాపాన పోలేదు కోర్టులో కేసు ఉన్నప్పుడు పొట్లపల్లి బాలకృష్ణ అనే వ్యక్తి మాత్రం 60 మరియు 80 గజాల ప్లాట్లుగా చేసి ఎలా అమ్ముతున్నాడు ఎవరి అండదండలతో ప్రభుత్వ భూమిని కబ్జా చేసి దర్జాగా తను మాత్రం నెలలు నెలలుగా నిర్మాణాలు చేపడుతున్న అధికారులు మాత్రం చర్యలు తీసుకోరు కాబట్టి వెంటనే ఆర్డీఓ మరియు కలెక్టర్ బాలకృష్ణ చేసే భూకబ్జాలపై చర్యలు తీసుకొని అమాయకమైన పేద ప్రజలు మోసపోకుండా చూడాలని కోరుతున్నాం నోట్ : ఓవర్ లాప్ ఇష్యూ ఉన్న ప్రభుత్వ స్థలాన్ని అందులోను కోర్టులో కేసు ఉండంగా బాలకృష్ణ అనే వ్యక్తి మాత్రం ఎలా ప్లాట్లు చేసి అమ్ముతున్నాడు దీనిపై స్పందించాలని ఆర్డీఓ ని కలెక్టర్ ని కోరుతున్నాం ఇట్లు మోటి శ్రీనివాస్ యాదవ్ కంటెస్టెడ్ కార్పొరేటర్ 9866842926 గుమస్తా మధుసూదన్,కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు 8712144144.

కొత్తగా దరఖాస్తు చేసుకున్న వారికి. పింఛన్లు మంజూరు చేయాలి...

వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ మెదక్ (ఆంజనేయులు):సోమవారం మెదక్ కలెక్టర్ కార్యాలయం ముందు వికలాంగుల హక్కుల జాతీయవేదిక నపర్డ్.ఆధ్వర్యంలో ధర్నా నిర్వహించడం జరిగింది.ఈ సందర్భంగా ఎన్ పి ఆర్ డి జిల్లా అధ్యక్ష కార్యదర్శులు సిహెచ్.ముత్యాలు.కె.యశోద.మాట్లాడుతూ.రాష్ట్రంలో ప్రభుత్వం నూతనంగా ఏర్పడి 12 నెలలు గడిచిన ఇప్పటివరకు వికలాంగులకు ఇచ్చిన హామీని అమలు చేయకుండా కాలయాపన చేస్తుందని విమర్శించారు. జిల్లాలో 51645 మంది మంది లబ్ధిదారులు పెంచిన పింఛను ఇవ్వాలని . దరఖాస్తు చేసుకున్నారని అన్నారు కొత్తగా పింఛన్ కోసం 4685 మంది లబ్ధిదారులు చదరన్ క్యాంపు ద్వారా దరఖాస్తు చేసుకున్నారని అన్నారు ఇప్పటికైనా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆమీని అమలు చేయాలని 6000 పింఛన్ వెంటనే ఇవ్వాలని కొత్తగా దరఖాస్తు చేసుకున్న వికలాంగులకు అందరికీ పెన్షన్ మంజూరు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు జీవో నెంబర్ 17ను వెంటనే రద్దు చేయాలని. బ్యాక్ లాక్ పోస్టులలో వికలాంగులకు ఐదు శాతం ఉద్యోగాలు ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు . వికలాంగులకు రేషన్ కార్డులు .అంతదయ కార్డులు .ఇందిరమ్మ ఇండ్లు ఉపాధి హామీ పథకంలో పని కల్పించాలని. వికలాంగులకు షరతులు లేకుండా రుణాలు ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. సదరం క్యాంపులో వికలాంగులకు సౌకర్యాలు కల్పించాలని. ప్రతి ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో పాఠశాలలో రాంపులు ఏర్పాటు చేయాలని డిమాండ్ చేశార ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు సంతోష్ కిష్టయ్య చంద్రం దుర్గా స్వరూప భాగ్య శీను కవిత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్ అందజేసిన మాజీ ఎమ్మెల్యే నర్సారెడ్డి

తూప్రాన్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి నవీన్ : తూప్రాన్ పట్టణానికి చెందిన అశోక్ కు 59,500 రూపాయల సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్కును గజ్వేల్ మాజీ ఎమ్మెల్యే డీసీసీ అధ్యక్షులు తూంకుంట నర్సారెడ్డి సోమవారం రోజున అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఆపదలో ఉన్న వారిని ఆదుకోవడానికి సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ అందించి ప్రజలకు సహాయ సహకారాలు అందిస్తున్నామన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ మామిండ్ల జ్యోతి కృష్ణ, వైస్ చైర్మన్ నందాల శ్రీనివాస్,కౌన్సిలర్లు నారాయణగుప్త,శ్రీశైలం గౌడ్, కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షులు భాస్కర్ రెడ్డి,నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అన్ని వర్గాల సంక్షేమమే ప్రభుత్వ ధ్యేయం..

తూప్రాన్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి నవీన్ : మత్స్య సహకార సంఘాలకే పరిమితం కాకుండా ప్రతి చెరువులో చేప పిల్లలను పెంచాలని గజ్వేల్ మాజీ ఎమ్మెల్యే తూముకుంట నర్సారెడ్డి అన్నారు, సోమవారం రోజున మెదక్ జిల్లా తూప్రాన్ పెద్ద చెరువు లో జిల్లా మత్స్యశాఖ డైరెక్టర్ గడప దేవేందర్ ఆధ్వర్యంలో ముఖ్య అతిధిగా పాల్గొన్న తూముకుంట నర్సారెడ్డి , మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ మామి%శీ%డ్ల జ్యోతి కృష్ణ తో కలిసి తూప్రాన్ మున్సిపల్ పట్టణంలోని పెద్ద చెరువు లో లక్ష యాభై నాలుగు వేల ఉచిత చేప పిల్లలను వదిలారు, సందర్భంగా మాజీ ఎమ్మెల్యే తుముకుంట నర్సారెడ్డి, మత్స్య శాఖ డైరెక్టర్ గడప దేవేందర్ మాట్లాడుతూ , కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మత్స్యకారులు ఆర్థికంగా ఎదగడానికి ఎంతో దోహదపడుతు%శీ%దని అన్నారు,కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం బలహీన వర్గాలకు మరింత న్యాయం చేయాలని గత ప్రభుత్వాలు పంపిణి చేసిన దానికి మించి చేప పిల్లలను పంపిణీ చేస్తున్నమన్నారు, చేపలు అమ్ముకోవడానికి మౌలిక వసతులు ఏర్పాటు చేస్తున్నమన్నారు, తూప్రాన్ మండలంలోని అన్ని చెరువులలో 100% రాయితీతో చేప పిల్లల పంపిణీ కార్యక్రమం జరుగుతుందని తెలిపారు, మత్స్య సంపద, పశు పోషణ, కోళ్ల పెంపకం పై ఎక్కువ ద్రుష్టి పెట్టాలన్నారు, లోన్లకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా బ్యా%శీ%కర్లతో మాట్లాడుతామన్నారు, ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్పర్సన్ మామి%శీ%డ్ల జ్యోతి కృష్ణ, వైస్ చైర్మన్ నా%శీ%దల శ్రీనివాస్ ఎలక్షన్ రెడ్డి,భూమురెడ్డి, మండల అధ్యక్షుడు భాస్కర్ రెడ్డి, మున్సిపల్ కౌన్సిలర్ లు,మత్స్య శాఖ ఏడి మల్లేశం, మత్స్యశాఖ జూనియర్ అసిస్టెంట్ నరేష్, ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్ సంతోష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా అయ్యప్ప మహా పడిపూజ మహోత్సవం..

అయ్యప్పస్వామి పూజలో: మైనంపల్లి హనుమంతరావు

తూప్రాన్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి నవీన్ : తూప్రాన్ మున్సిపల్ పట్టణ కేంద్రంలో సోమవారం అయ్యప్ప స్వామి దేవాలయంలో మలదరణ కావేరి వెంకట్ రెడ్డి మండల దీక్షలో భాగంగా తూప్రాన్ అయ్యప్ప స్వామి దేవాలయంలో అయ్యప్ప స్వామి మహాపాడి పూజా కార్యక్రమాన్ని గురుస్వాములు శ్రీనివాస్ గౌడ్, రూపేష్, ల ఘనంగా నిర్వహించారు, మహాపాడి పూజ కార్యక్రమా%శీ%లో మాజీ ఎమ్మెల్యే మైనంపల్లి హనుమంతరావు , చిట్కుల మహిపాల్ రెడ్డి, పాల్గొన్నారు, ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. మండల దీక్షలో భాగంగా అయ్యప్ప మహా పడిపూజ కార్యక్రమం అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించామన్నారు , ఈ కార్యక్రమానికి అయ్యప్ప స్వాములు, మండల%శీ%లోని మహిళలు, భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని స్వామి వారి కృపకు పాత్రులయ్యారన్నారు, అయ్యప్ప పాడి పూజా కార్యక్రమం భజన సంకీర్తనలతో అయ్యప్ప పాటలతో దేవాలయం ప్రాంగణమంతా అహ్లాద వాతావరణం నెలకొందన్నారు, అయ్యప్ప స్వామి కృపతో తూప్రాన్ మండల , గ్రామ ప్రజలు సుభిక్షంగా ఉండాలని అయ్యప్ప స్వామిని వేడుకున్నామన్నారు, అన్నదాన ప్రసాదాన్ని స్వీకరించారు ఈ కార్యక్రమంలో మైనంపల్లి హనుమంతరావు , చిట్కుల మహిపాల్ రెడ్డి,ఆంజనేయులు, అయ్యప్ప స్వాములు, మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ మామి%శీ%డ్ల జ్యోతి కృష్ణ, మెట్టు బాలకృష్ణారెడ్డి, కావేరి భగవాన్ రెడ్డి, భాషబోయిన చంద్రశేఖర్, నారాయణ గుప్తా,చింత రవీందర్ రెడ్డి,నాయకులు,భక్తులు, తదితరులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు

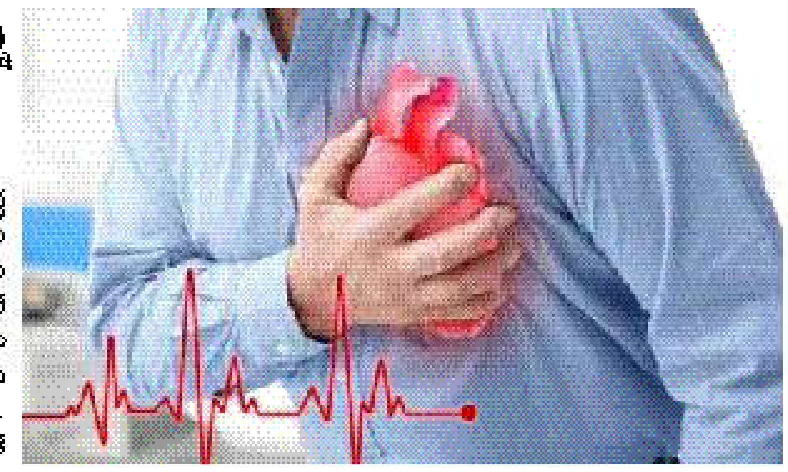
ప్రజా సమస్యలపై అదనపు కలెక్టర్కు వినతి పత్రం

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం:సంగారెడ్డి నియోజకవర్గంలోని ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలపై, బిజెపి, నాయకుడు కొండాపూర్ జగన్ సోమవారం కలెక్టరేట్ కార్యాలయంలో అతను కలసి చంద్రశేఖర్ను కలుసుకొని విన్నవించారు. గ్రామాల్లో ఏడాదికిపైగా ప్రజలకు అవసరమైన పలు ప్రధాన సమస్యలు పరిష్కారం కావడం లేదని తెలిపారు. ప్రధానంగా గ్రామాలకు బీటీ రోడ్లు, ఇంటర్నల్ సిసి రోడ్లు, మరి నీచోట్ల పారిశుద్ధం నిర్వహణ సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయని వీటిని పరిష్కరించాలని కోరారు. జిల్లాలో ఏ మూల వెళ్లిన సంగారెడ్డి జిల్లా అంటేనే వెహికల్ వెళ్లాలంటే భయపడుతున్నారు. ఇలాంటి అప్పుడు రోడ్లు ఎలా ఉన్నాయి అదే రోడ్లపై కలెక్టర్లు కూడా తిరుగుతున్నారు మరి ఏం చేస్తున్నారని ఆయన ప్రశ్నించారు. సంగారెడ్డి జిల్లా నారాయణఖేడ్ కాని వట్టిపల్లి గాని వివిధ మండలాలు జహీరాబాద్ కొన్ని మండలాలలో రోడ్లు అద్వానంగా బండి నడపలేని పరిస్థితిలో ఉన్నాయని ఆయన తెలియజేశారు. మంత్రులు ఎంతమంది తిరిగిన రోడ్లు గుర్తుకు రావడం లేదా అని ఆయన ప్రశ్నించారు. వీటన్నిటికీ పరస్కం చూపించాలని వినతి పత్రం సమర్పించారు.

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 తరచూ తీసుకోమని చెబుతూ ఉంటారు. ఇకపోతే మామూలుగా మనం బొప్పాయి కాయ కోసినప్పుడు అందులో విత్తనాలు రావడం అన్నది సహజం. ఈ విత్తనాలను పారేసే పండ్ల మాత్రమే తింటూ ఉంటాం. మీకు తెలుసా ఈ అబ్బాయి పండు విత్తనాల వల్ల కూడా ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు ఉ న్నాయి అంటున్నారు. మరి బొప్పాయి విత్తనాల వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. బొప్పాయి గింజల్లో జీర్ణక్రియకు సహాయపడే పాపైన్ అనే ఎంజైమ్ ఉ ంటుంది. ఇది ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియకు ఎంతో బాగా సహాయపడుతుంది. ఉబ్బరం, మలబద్ధకం, అజీర్ణం వంటి జీర్ణ సమస్యలను నివారించడానికి మీరు భోజనం తర్వాత ఒక టీ స్పూన్ తాజా బొప్పాయి గింజలను తీసుకోవచ్చు. అలాగే బొప్పాయి విత్తనాలలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఖి 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 కొన్నివారాల పాటు రోజుకు ఒకసారి తీసుకోవాలి. అదేవిధంగా బొప్పాయి గింజల్లో ఫ్లేవనాయిడ్లు , ఫినోలిక్ సమ్మేళనాలు ఉ ండటం 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 చల్లుకోవచ్చు. యాంటీ ఆక్సిడెంట్ , యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాల నుండి ప్రయోజనం పొందవచ్చని చెబుతున్నారు. బొప్పాయి గింజలు విటమిన్ సి తో నిండి ఉన్నాయి.

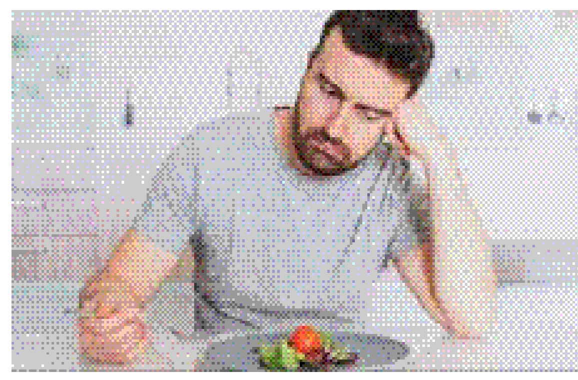
ఈ పానీయాలు స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని ఎందుకు పెంచుతాయి.?



గుండె ఆరోగ్యం విషయానికి వస్తే మనం తినే, తాగే వాటిపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టడం ముఖ్యం. కార్బోనేటెడ్ 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 షాకింగ్ విషయాన్ని 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? మనిషి మనం రక్షించుకోవడానికి ఎలాంటి పద్ధతులు పాటించాలో తెలుసుకోండి. మెక్‌మాస్టర్ యూనివర్సిటీ కెనడా , యూనివర్సిటీ ఆఫ్ గాల్వే కాఫీ లేదా ఇతర చక్కెర పానీయాలపై పరిశోధనలు చేశాయి. దీని ప్రకారం, కార్బోనేటెడ్ పానీయాలు లేదా కృత్రిమ పండ్ల రసాలను తరచూ తీసుకోవడం వల్ల స్ట్రోక్ ముప్పు 37 శాతం పెరుగుతుంది. మరొక అధ్యయనం ప్రకారం, చక్కెరతో చేసిన కార్బోనేటెడ్ పానీయాలు స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని 22 శాతం పెంచుతాయి. ఈ పరిశోధన జర్నల్ ఆఫ్ స్ట్రోక్ , ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ స్ట్రోక్‌లో ప్రచురించబడింది. ఈ ప్రాజెక్ట్‌లో 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.

భోజనం మానేస్తే బరువు తగ్గుతారా..!

మనలో చాలామంది అధిక బరువు సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్న విషయం తెలిసిందే. ఇక బరువు తగ్గడం కోసం ఎన్నెన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తూ ఉంటారు. డైట్లు పాలో 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. 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 రోజువారి 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 పరోటా, పరోటీ, రుమాలి రోటి, తందూరీ రోటి వంటి వంటకాలను ఇష్టంగా తింటారు. అవి ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరంగా ఉండకపోవచ్చు, కాని వాటి తయారీకి ఎక్కువగా మైదాను వాడితే అది ముప్పు తెచ్చే అవకాశం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇళ్లలో 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. 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, క్లోరిన్ 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 Allaxan అనే విషపూరిత రసాయనం కూడా ఉంటుంది. మన ఆహారం జీర్ణం కావాలంటే, అందులో తప్పనిసరిగా పీచు పదార్థం ఉ ండాలి. కాని 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 గోళ్లపై 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 , గోళ్లపై 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 ఉ పయోగించబడతాయి, ఇవి గోళ్లకు హాని కలిగించవచ్చు , తెల్లటి మచ్చలు కనిపించవచ్చు ఇది గోళ్లకు పదేపదే దెబ్బతింటుంది. దీనివల్ల గోళ్లు పగలడం, పొట్టు రాలిపోవడం, బలహీనంగా మారడం జరుగుతుంది. 2. ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా తెల్లటి గోర్లు: తెల్లటి గోర్లు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల కూడా రావచ్చు పర్యావరణం నుండి సూక్ష్మజీవులు గోర్లు లేదా చుట్టుపక్కల చర్మంలో చిన్న పగుళ్లలోకి ప్రవేశించినప్పుడు, ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ ప్రమాదం ఉంది. దీని కారణంగా, గోర్లు విచ్ఛిన్నం, చిక్కగా, వాటి రంగు పసుపు, గోధుమ లేదా తెలుపు అవుతుంది. 3. ఖనిజాల లోపం: కొంతమంది నిపుణులు తెలుపు గోర్లు కాల్షియం , జింక్ వంటి ఖనిజాల లోపానికి సంకేతం అని నమ్ముతారు. నెయిల్ ప్లేట్లు నిర్దిష్ట మొత్తంలో అనేక రకాల పోషకాలతో తయారు చేయబడ్డాయి. వీటి లోపం వల్ల గోళ్లు తెల్లగా మారుతాయి. 4. ఔషధాల సైడ్ ఎఫెక్ట్: కొన్ని మందులు గోర్లు తెల్లగా మారడానికి కారణమవుతాయి. దీని కారణంగా, గోళ్ళపై తెల్లటి గీతలు కనిపిస్తాయి. ఈ మందులు నెయిల్ నెయిల్ ఎదుగుదల, సన్నబడటం , పెళుసుగా మారడం వంటి సమస్యలను కలిగిస్తాయి. వీటిలో కీమోథెరపీ, రెటినోయిడ్స్, సల్ఫోనామైడ్స్ , క్లోక్సాసిలిన్ వంటి అనేక క్యాన్సర్ మందులు ఉన్నాయి.

షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు దానిమ్మ పండు తింటే ఏం జరుగుతుంది?

దానిమ్మ పండు వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు లాభాలు ఉన్నాయి అన్న సంగతి మన అందరికీ తెలిసిందే. వీటిని చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దవారి వరకు వచ్చి ఒక్కరు ఇష్టపడి తింటూ ఉంటారు. కొందరు వీటిని నేరుగా తింటే మరికొందరు జ్యూస్ చేసుకుని తాగుతూ ఉంటారు. అయితే దానిమ్మ పండు ను తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల ఎన్నో రకాల లాభాలను పొందవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు సైతం చెబుతున్నారు.

ఇకపోతే చాలామంది సుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు దానిమ్మ పండు తినవచ్చా తినకూడదా? ఒకవేళ తింటే ఏం జరుగుతుంది ఎక్కువగా తింటే ఏమైనా అవుతుందా అన్న సందేహాలు వస్తూ ఉంటాయి. దానిమ్మలో సహజంగా పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి, ఇది మొత్తం ఆరోగ్యం, జీవక్రియ, రోగనిరోధక శక్తి మరియు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. మీ రోజువారీ ఆహారంలో దానిమ్మ పండును చేర్చుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దానిమ్మ పండులో రక్తం గడ్డ కట్టడానికి ఎముకలు ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి ఉపయోగపడే విటమిన్ కె ఉంటుందట. ఈరోజు వారి ఆహారంలో దానం మనం చేర్చుకోవడం వల్ల అనేక రకాల ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు అని చెబుతున్నారు. దానిమ్మ తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కలిగి ఉంటాయి. అవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలపై తక్కువ ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. తక్కువ GI ఆహారాలు సాధారణంగా మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మంచివి ఎందుకంటే అవి రక్తంలో గ్లూకోజ్ నెమ్మదిగా పెరగడానికి కారణమవుతాయట. దానిమ్మ పండులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా పాలీ ఫెనాల్స్, మంటను తగ్గించడం, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం వంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉండవచ్చని చెబుతున్నారు. ఫైబర్ కంటెంట్ దానిమ్మ డైటరీ ఫైబర్ యొక్క మంచి మూలం, ఇది చక్కెర శోషణను మందగించడం ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. దానిమ్మ పండులో విటమిన్ సి, కె పొటాషియం వంటి అవసరమైన విటమిన్లు పుష్కలంగా 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