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: 230 గురువారం,19 డిసెంబర్,2024 పేజీలు - 4 వెల : 3/-

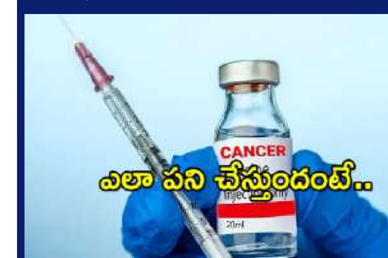
పరిపాలనా సౌలభ్యం కోసమే భాషల ఫార్ములా: కిషన్‌రెడ్డి

దేశంలో ప్రాంతీయ భాషలను ప్రోత్సహించేందుకు మోదీ ప్రభుత్వం కృతనిశ్చయంతో పనిచేస్తోందన్నారు కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి. కేంద్రంలోకి బీజేపీ అధికారంలోకి వచ్చాకే 21 భాషలకు స్థానం దక్కిందన్నారు. అలాగే, భాషలు.. మన సంస్కృతి, వారసత్వాన్ని, మన జ్ఞాన సంపదకు నిలయం అని చెప్పుకొచ్చారు.కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి తాజాగా ఢిల్లీలో మీడియాతో మాట్లాడుతూ..'భిన్న సంస్కృతులు, భిన్న భాషల వైవిధ్యత గల దేశం భారత్. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇంత వైవిధ్యత ఉన్న దేశం మరొకటి లేదు. 121 భాషలు, మన దేశంలో ఉన్నాయి. మన రాజ్యాంగంలో 14 అధికార భాషలుండేవి. మోదీ ప్రభుత్వం వచ్చాకా 21 భాషలకు స్థానం దక్కింది. భాషలు మన సంస్కృతి, వారసత్వాన్ని, మన జ్ఞాన సంపదకు నిలయాలు. ఎన్డీయే ప్రభుత్వం, వాజ్‌పేయి గారి నేతృత్వంలో ప్రాంతీయ భాషలకు సరైన ప్రాధాన్యత ఇచ్చారు. భాష మన సంస్కృతికి ఆత్మ వంటిదని వాజ్‌పేయి చెప్పేవారు.

'దమ్ముంటే..' సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి కేటీఆర్ లేఖ

బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కల్వకుంట్ల తారకరామారావు.. తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి బహిరంగ లేఖ రాశారు. దమ్ముంటే ఫార్ములా ఈ-రేస్ అంశంపై రాష్ట్ర శాసనసభలో చర్చ పెట్టాలని లేఖ ద్వారా సవాల్ విసిరారాయన."ఫార్ములా-ఈ రేస్ వ్యవహారంలో మీ ప్రభుత్వం కొన్ని నెలలుగా గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం మీద, ముఖ్యంగా నా మీద అనేక నిరాధార అరోపణలు చేస్తోంది. విషయం మీద ఈ వారం మీ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన కేబినెట్ సమావేశంలో గంటన్నర సేపు చర్చ కూడా జరిగినట్టు వార్తా కథనాలు వచ్చాయి. ఈ అంశం మీద నాలుగు గోడల మధ్య చర్చ కన్నా రాష్ట్ర శాసన సభలో నాలుగు కోట్ల మంది ప్రజల ముందు చర్చ జరగితే నిజానిజాలు ఏమిటో అందరికీ తెలుస్తాయి.తెలంగాణ రాష్ట్రానికి, హైదరాబాద్ నగరానికి మంచి జరగాలనే సదుద్దేశంతో గత ప్రభుత్వం ఫార్ములా-ఈ రేస్ నిర్వాహకులతో ఒక ఒప్పందం చేసుకున్నది. ఈ రేసు వల్ల రాష్ట్ర ఆర్థిక వ్యవస్థకు సుమారు రూ.700 కోట్ల రూపాయల లబ్ది చేకూరింది అని నీల్సన్ సంస్థ నివేదిక స్పష్టం చేసింది. 2024లో మరో దఫా రేస్ జరగవలసి ఉండగా మీ ప్రభుత్వం వచ్చిన వెంటనే దాన్ని ఏకపక్షంగా రద్దు చేయడం జరిగింది. అప్పటి నుంచి..రాజకీయ కక్ష సాధింపు చర్యల్లో భాగంగా ఈ రేస్ గురించి అనేక అవాస్తవాలను మీడియా ద్వారా ప్రచారం చేసి, ఇందులో ఏదో జరిగింది అనే అపోహలు సృష్టించే ప్రయత్నం మీ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చేస్తున్నది. ఫార్ములా-ఈ రేస్ ఒప్పందం అంతా పారదర్శకంగా జరిగింది. రేసు నిర్వాహకులకు చెల్లింపులు కూడా పారదర్శకంగానే జరిగాయి అని ఇదివరకే నేను వివరంగా చెప్పడం జరిగింది. అయినా మీ ప్రభుత్వం మాత్రం దుష్ప్రచారం మానడం లేదు.

క్యాన్సర్‌కు వ్యాక్సిన్ వచ్చేస్తోంది.. అక్కడి పేషెంట్లకు ఉచితంగా!



వైద్యరంగంలో అద్భుతానికి రష్యా కేరాఫ్‌గా మారనుంది. క్యాన్సర్ జబ్బు నయం చేసే వ్యాక్సిన్‌ను రూపొందించడమే కాదు.. దానిని ఉచితంగా రోగులకు అందించబోతున్నట్లు ప్రకటించింది. ఎంఆర్ఎన్ఏ ఆధారితంగా రూపొందించిన ఈ వ్యాక్సిన్‌ను వచ్చే ఏడాది నుంచి అందుబాటులోకి తేనున్నట్లు ఆరోగ్య మంత్రిత్వ శాఖ తరఫున రేడియాలజీ మెడికల్ రీసెర్చ్ సెంటర్‌కు జనరల్ డైరెక్టర్ అయిన అండ్రే కప్రిన్ ప్రకటించారు.చాలా పరిశోధన సంస్థలు సమిష్టి కృషితో క్యాన్సర్ వ్యాక్సిన్‌ను రూపొందించాయని.. ప్రీ క్లినికల్ ట్రయల్స్‌లో కణతి(ట్యూమర్) పెరుగుదలను అడ్డుకోవడంతో పాటు మెటాస్టాసిస్(వ్యాధికారక ఏజెంట్)ను నిరోధించిందని శాస్త్రవేత్తలు ప్రకటించారు. ఇదిలా ఉంటే.. ఈ ఏడాది ఆరంభంలో రష్యా అధ్యక్షుడు వ్లాదిమిర్ పుతిన్.. అతిత్వరలో క్యాన్సర్ వ్యాక్సిన్‌తో పాటు తర్వాతి తరానికి రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించే మందులను ప్రజలకు అందిస్తామని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. చెప్పినట్లుగానే.. వచ్చే ఏడాది నుంచి క్యాన్సర్ వ్యాక్సిన్‌ను జనాలకు.. అదీ ఉచితంగా అందించేందుకు రంగం సిద్ధమవుతోంది.

ప్రధాని, అదానీ కలిసి దేశం పరువు తీశారు: సీఎం రేవంత్

టీపీసీసీ ఆధ్వర్యంలో చలో రాజ్‌భవన్ కార్యక్రమం ప్రారంభమైంది. ఈ నిరసనల్లో సీఎం రేవంత్, డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క పాల్గొన్నారు.నెక్లెస్ రోడ్‌లోని ఇందిరా గాంధీ విగ్రహం వద్దకు చేరుకున్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి. అనంతరం అక్కడి నుంచి కాంగ్రెస్ నేతలు రాజ్‌భవన్‌కు బయలుదేరారు.అక్కడి నుంచి రాజ్‌భవన్ వరకు కాంగ్రెస్ నేతలు ర్యాలీగా వెళ్లనున్నారు.దేశంలో అదానీ, మణిపూర్ అంశాలపై ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ మౌనంపై ఏఐసీసీ దేశవ్యాప్త నిరసనలకు పిలుపునిచ్చింది. అమెరికాలో గౌతమ్ అదానీ ఆర్థిక అవకతవకలు దేశ వ్యాపార, ఆర్థిక రంగాన్ని, పరువును దెబ్బతీశాయని కాంగ్రెస్ నేతలు ఆరోపిస్తున్నారు. అవినీతి, మోసం, మనీలాండరింగ్, మార్కెట్ మానిప్యులేషన్ లాంటి అంశాలలో అదానీ దేశ ప్రతిష్టను దెబ్బతీశారని తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. మణిపూర్‌లో వరుసగా జరిగిన అల్లర్లు, విధ్వంసాలపై మోదీ స్పందించకపోవడంపై కాంగ్రెస్ నేతలు నిరసన కార్యక్రమం చేపట్టారు.ఈ ర్యాలీలో ఏఐసీసీ ఇంచార్జ్ దీపాదాస్ మున్షీ, మంత్రులు, ఎంపీలు, ఎమ్మెల్సీలు, ఎమ్మెల్యేలు, సీనియర్ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

సభలో పొలిటికల్ రచ్చ.. అసెంబ్లీ వద్ద డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ టెస్టు పెట్టాలన్న హరీష్

తెలంగాణ అసెంబ్లీ సమావేశాలు వేడీవేడిగా కొనసాగుతున్నాయి. నేడు సభలో మంత్రులు వర్సెస్ మాజీ మంత్రి హరీష్ అన్నట్టుగా వాతావరణం నెలకొంది. సభలోనే ఒకరిపై మరొకరు తీవ్ర విమర్శలు చేసుకున్నారు.అసెంబ్లీ సమావేశాల సందర్భంగా నేడు రోడ్ల అంశంపై చర్చ జరిగింది. ఈ సందర్భంగా మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి మాట్లాడుతూ..'హరీష్‌రావుకు దబాయించడం తప్ప పని చేయడం తెలియదు. నేను మాట్లాడుతుండగా ఎంత రిక్వెస్ట్ చేసినా కూర్చోవడం లేదు. ఆయనకు కూలిపోయే కాళేశ్వరం కట్టి కమిషన్ తీసుకోవడం మాత్రమే తెలుసు. హరీష్.. 10వేల కోట్లు దోచుకున్నాడు. రోడ్లు వేయడం బీఆర్ఎస్ నేతలకు చేతకాదు.. కూలిపోయే ప్రాజెక్టులు కట్టారు. లక్ష కోట్ల విలువ చేసే ఓఆర్ఆర్ అమ్ముకున్నారు. ఏడేళ్లు అయినా ఉప్పల్‌లో ఉన్న ఫ్లై ఓవర్ పూర్తి చేయలేదు. మాజీ సీఎం కేసీఆర్ కోసం మాత్రం నాలుగు లైన్ల రోడ్లు ఫామ్ హౌస్ వరకు వేసుకున్నారు. వచ్చే మార్చి నాటికి రీజినల్ రింగ్ రోడ్డు భూసేకరణ పూర్తి చేసి పనులు ప్రారంభిస్తాము. వచ్చే నాలుగు ఎండ్లలో ఆర్ఆర్ఆర్‌ను పూర్తి చేస్తాం అన్నారు.ఈ క్రమంలో మంత్రి కోమటిరెడ్డికి హరీష్ కౌంటర్ ఇచ్చారు. హరీష్ మాట్లాడుతూ..'వ్యక్తిగతమైనటువంటి విమర్శలు సభలో చేయకూడదని కొద్దిసేపటి క్రితమే మంత్రి శ్రీధర్‌బాబు చెప్పారు. సిద్ధులు మాకే కాదు తమ మంత్రులకు కూడా చెప్పాలి. సభలో ఎవరు తప్పు మాట్లాడినా వారికి రూల్స్ వర్తిస్తాయా. కమీషన్ గురించి మాట్లాడితే కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి చిట్టాలు అన్ని వరుసగా చదువుతాను. కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి నాపై చేసిన వ్యాఖ్యలను వెంటనే రికార్డుల నుంచి తొలగించాలి. నేను కమీషన్ తీసుకున్నట్టు నిరూపించాలి అని సవాల్ విసిరారు. అసెంబ్లీ బయట డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ టెస్ట్ పెట్టాలి. కొంతమంది సభ్యులు మద్యం తాగి సభకు వచ్చి ఇష్టం వచ్చినట్టు మాట్లాడుతున్నారు. సభ్యులు తాగొచ్చి ఏం మాట్లాడుతున్నారో వారికి తెలియడం లేదు అంటూ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు.అనంతరం మంత్రి పొంగులేటి మాట్లాడుతూ.. హరీష్ రావు మాట్లాడిన మాటలు బాధిస్తున్నాయి. సభ్య సమాజం ఇబ్బంది పడే విధంగా హరీష్ రావు మాటలున్నాయి. హరీష్ రావు వెంటనే సభకు క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు.విప్ బీర్ల ఐలయ్య కామెంట్స్.. హరీష్‌రావుకు వాళ్ళ మామ గుర్తుకు వచ్చినట్టు ఉన్నాడు. అందుకు గుర్తుకొచ్చి సభలో మాట్లాడుతున్నారు. ఫామ్ హౌస్‌లో పడుకునే మీరా మా ప్రభుత్వం గురించి మాట్లాడేది. తెలంగాణ కోసం మంత్రి పదవి త్యాగం చేసిన వ్యక్తి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి. తెలంగాణ కోసం కేసీఆర్ కుటుంబం డ్రామాలు ఆడిందన్నారు.అనంతరం, స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ..'హరీష్ రావు, బీర్ల ఐలయ్య మాట్లాడిన మాటలను రికార్డుల నుంచి తొలగిస్తున్నాను' అంటూ కామెంట్స్ చేశారు.

వాహనదారుల్లో క్రమశిక్షణ లోపించించింది: ఏపీ హైకోర్టు ఘాటు వ్యాఖ్యలు

కేంద్ర మోటార్ వాహనాల సవరణ చట్ట నిబంధనలను సరిగా అమలు చేయట్లేదంటూ హైకోర్టులో దాఖలైన పిటిషన్‌పై బుధవారం(డిసెంబర్ 18) విచారణ జరిగింది. చట్ట నిబంధనల ఉల్లంఘనపై హైకోర్టు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. 'నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే మూల్యం చెల్లించుకోవాల్సిందే. ఎక్కడికక్కడే వాహనాలను ఆపి జరిమానా విధించండి. వాహనం వెనుక కూర్చున్న వ్యక్తి తప్పనిసరిగా హెల్మెట్ ధరించాల్సిందే.99 శాతం మంది హెల్మెట్లు లేకుండా వాహనాలు నడుపుతున్నారు. జరిమానా కట్టకుంటే వాహనాన్ని ఎందుకు జప్తు చేయడం లేదు. వాహనదారుల్లో క్రమశిక్షణ లోపించింది. విపరీతమైన వేగం,హారన్లతో నరకం చూపిస్తున్నారు. హైబీమ్ తో ఎంతోమంది చనిపోతున్నారు. హైబీమ్ వాడినందుకు జరిమానా ఎందుకు కట్టరు. చట్ట నిబంధనలు కచ్చితంగా అమలు చేయాల్సిందే.ఇందుకు ఏం చేస్తున్నారో చెప్పండి.పూర్తి వివరాలతో అఫిడవిట్ దాఖలు చేయండి' అని హైకోర్టు పోలీసులను ఆదేశించింది. పోలీసులు నిబంధనలు అమలు చేసి ఉంటే ఈ నాలుగు నెలల్లో మృతి చెందిన 677 మందిలో కొందరైనా బతికి ఉండే వాళ్లని హైకోర్టు వ్యాఖ్యానించింది.తదుపరి విచారణ జనవరి 8వ తేదీకి వాయిదా వేసింది.

కాంగ్రెస్ పార్టీపై ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ధ్వజం

భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్‌పై కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా చేసిన వ్యాఖ్యలకు నిరసనగా విపక్షాలు పార్లమెంట్‌లో విపక్షాల ఆందోళన చేపట్టాయి. వారి ఆందోళనపై ప్రధాని మోదీ ఎక్స్ వేదికగా స్పందించారు.'రాజ్యసభలో అంబేద్కర్‌ను అవమానించిన కాంగ్రెస్ చీకటి చరిత్రను అమిత్ షా బట్టబయలు చేశారు. కాంగ్రెస్ అబద్ధాలు, అనేక సంవత్సరాల వారి అకృత్యాలను, ముఖ్యంగా డాక్టర్ అంబేద్కర్‌ను అవమానించి, దాచి పెట్టాలన్నా దాగలేదు. అంబేద్కర్ వారసత్వాన్ని తుడిచిపెట్టడానికి అణగారిన వర్గాల ప్రజలను ఎలా అవమానించిందో దేశ ప్రజలు చూశారు.అంబేద్కర్‌కు కాంగ్రెస్ తీరని అన్యాయం చేసింది. ఆయనను ఎన్నికల్లో ఓడించడం,అంబేద్కర్‌కు వ్యతిరేకంగా పండిట్ జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ ప్రచారం చేయడం, భారతరత్నను నిరాకరించడం, పార్లమెంట్ సెంట్రల్ హాలులో రాజ్యాంగ నిర్మాత చిత్ర పటాన్ని ఏర్పాటు చేయకపోవడం వంటి అంశాలు ఉన్నాయి' అని మోదీ అన్నారు.

చిట్కూల మహిపాల్ రెడ్డి దంపతుల పెళ్ళి రోజు సందర్భంగా ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు....

పెళ్ళి రోజు శుభాకాంక్షలు తెలిపిన: మైనంపల్లి. ప్రముఖులు

తూప్రాన్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి నవీన్ : రాష్ట్ర సర్పంచుల ఫోరం మాజీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ దంపతులు వందేళ్లు చల్లగా ఉండాలని కోరుకుంటున్నాననీ మాజీ ఎమ్మెల్యే మైనంపల్లి హనుమంతరావు తెలిపారు పెళ్లిరోజు సందర్భంగా మహిపాల్ రెడ్డి భార్య కవిత దంపతులు మైనంపల్లి హనుమంతరావు ఆశీస్సులు తీసుకున్నారు, ఈ సందర్భంగా దంపతులను శాలువతో సన్మానించి, కేక్ కట్ చేపించి తినిపించారు వారిని ఆశీర్వదించారు అనంతరం మహిపాల్ రెడ్డి దంపతులు తూప్రాన్ లోని సాయిబాబా దేవాలయంలో ప్రత్యేక పూజ కార్యక్రమలు నిర్వహించరు అనంతరం దేవాలయ పూజారి దంపతులను సన్మానించి సాయిబాబా ఆశీస్సులను అందజేశారు, సాయిబాబా దేవాలయంలో నిత్య అన్నదానం లో భాగంగా అన్నదానం కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు ఈ కార్యక్రమంలో సాయిబాబా దేవాలయ ట్రస్ట్ సభ్యులు కాంగ్రెస్ నాయకులు పోతురాజు ధనరాజ్, మనోహరాబాద్ మండలం ఉప సర్పంచ్ల ఫోరం మాజీ అధ్యక్షులు మన్నే ధర్మేందర్, నాయకులు రఘుపతి, రత్నాపూర్ మాజీ సర్పంచ్ వెంకట రామ్ రెడ్డి,బబ్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డబిల్పూర్ ప్రైమరీ స్కూల్ లో ఫ్లోరింగ్ టైల్స్ పనులు ప్రారంభం

9 లక్షల సిఎస్ఆర్ నిధులు అందజేసిన అడ్వంట ఎంటర్ ప్రైసెస్ లిమిటెడ్ కంపెనీ

పాఠశాల అభివృద్ధికి కృషి చేస్తున్న కంపెనీకి కృతజ్ఞతలు తెలియజేసిన మాజీ ఎంపిపి, మాజీ సర్పంచ్

మేడ్చల్ వాస్తవ తెలంగాణ:ప్రభుత్వ పాఠశాలల అభివృద్ధి కి తమవంతు కృషి చేస్తూనే ఉంటామని అడ్వంట ఎటర్ ప్రైసెస్ లిమిటెడ్ కంపెనీ నిర్వాహకులు తెలిపారు. బుధవారం మేడ్చల్ మండలం డబిల్ పూర్ గ్రామంలోని ప్రైమరి స్కూల్ లో ఫ్లోరింగ్ టైల్స్ పనులను ప్రారంభించారు. ఈ పనులకు అడ్వంట ఎంటర్ ప్రైసెస్ లిమిటెడ్ కంపెనీ సుమారు 9 లక్షల సిఎస్ఆర్ నిధులను అందజేసింది. ప్రభుత్వ పాఠశాలల అభివృద్ధికి తమ కంపెనీ ఎప్పుడు ముందుంటుందని కంపెనీ నిర్వాహకులు తెలిపారు. లాబాలనే చూసుకునే కంపెనీలు ఉన్న ఈ తరుణంలో వచ్చిన లాబాలలో కొంత సేవా కార్యక్రమాలు చేయాలనే గొప్ప సంకల్పంతో సేవా కార్యక్రమాలు చేస్తున్న అడ్వంట ఎంటర్ ప్రైసెస్ లిమిటెడ్ కంపెనీ యాజమాన్యాన్ని మేడ్చల్ మాజీ ఎంపిపి రజిత రాజమల్లారెడ్డి, డబిల్ పూర్ గ్రామ మాజీ సర్పంచ్ గీతా భాగ్యరెడ్డి లు అభినందించారు. తమ గ్రామంలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలల అభివృద్ధికి సహకరిస్తున్న అడ్వంట ఎంటర్ ప్రైసెస్ లిమిటెడ్ కంపెనీ యాజమాన్యం, సిబ్బందికి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తున్నామని వారు అన్నారు. గ్రామంలోని ప్రైమరి స్కూల్ పాఠశాల ఫ్లోరింగ్ టైల్స్ వేసేందుకు నిధులు అందజేసిన అడ్వంట ఎంటర్ ప్రైసెస్ లిమిటెడ్ కంపెనీ కి గ్రామ ప్రజతో పాటు విద్యార్థులు రుణపడి ఉంటామన్నారు. ఇలాంటి సేవా కార్యక్రమాలు చేసేందుకు ముందుకు వస్తున్న అడ్వంట ఎంటర్ ప్రైసెస్ లిమిటెడ్ కంపెనీ మేడ్చల్ మాజీ ఎంపిపి రజిత రాజమల్లారెడ్డి, డబిల్ పూర్ గ్రామ మాజీ సర్పంచ్ గీతా భాగ్యరెడ్డి అభినందించారు. ఆ కంపెనీ యాజమాన్యానికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అడ్వంట ఎంటర్ ప్రైసెస్ లిమిటెడ్ కంపెనీ గ్లోబల్ సీడ్ ప్రొడక్షన్ ప్లానర్, జి.వెంకటరఘురామ్, సిఎస్ఆర్ మేనేజర్ రణిత, ప్రొక్యూర్ మెంట్ మేనేజర్ పరమేష్, సేఫ్టీ లీడ్ లాగ సతీష్, సప్లై చైన్ ప్లానర్ శశి శేఖర్, పర్చస్ ఎగ్జిక్యూటివ్, సోమ్ నాథ్, డబిల్ పూర్ గ్రామ నాయకులు భాగ్యరెడ్డి, గౌస్, పి.శ్రీనివాస్, తలారి అశోక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆదానీ, ప్రధాని బంధం దేశం మొత్తానికి తెలుసు

-టీపీసీసీ అధికార ప్రతినిధి డా.సత్యం శ్రీరంగం

కూకట్ పల్లీ డిసెంబర్ 18(వాస్తవ తెలంగాణ):దేశ ప్రతిష్టను దెబ్బతీసేలా గౌతమ్ అదాని ఆర్థిక అవకతవకలు, అవినీతి ఆరోపణలు మరియు మణిపూర్ లో అల్లర్లపై మోదీ నిర్లక్ష్య వైఖరికి నిరసనగా ఏఐసీసీ పిలుపుమేరకు టీపీసీసీ అధ్యక్షులు మహేష్ కుమార్ గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఛలో రాజ్ భవన్ కార్యక్రమంలో భాగంగా నెక్లెస్ రోడ్లోని ఇందిరా గాంధీ విగ్రహం వద్ద నిరసన వ్యక్తం చేసి రాజ్ భవన్ వరకు నిర్వహించిన ర్యాలీలో పాల్గొన్న కూకట్ పల్లి నియోజకవర్గ ఇంచార్జి బండి రమేష్, టీపీసీసీ అధికార ప్రతినిధి డా.సత్యం శ్రీరంగం, బి బ్లాక్ అధ్యక్షులు తూము వేణు. ఈ సందర్భంగా సత్యం శ్రీరంగం మాట్లాడుతూ అవినీతి ద్వారా దేశ ఆస్తులన్నీ ఆదానీ కొల్లగొట్టారని, ఆయనను వెంటనే అరెస్టు చేసి విచారిస్తే విషయాలన్నీ బయటపడతాయని, కానీ, భారత్ లో అరెస్ట్ కాదని ఆయనపై విచారణ జరగదని ఎందుకంటే ఆయన్ని మోదీ కాపాడుతున్నాడని అన్నారు. ఆదానీపై అమెరికా లో కేసులు నమోదైతే ప్రధాని మోదీ ఎందుకు మౌనంగా ఉన్నారని ప్రశ్నించారు. ఆయన మౌనం వీడకపోతే ఉద్యమం తీవ్రతరం చేస్తామన్నారు. 75 ఏళ్ళ పాటు కష్టపడి కాంగ్రెస్ పార్టీ దేశ ప్రతిష్టను పెంచిందని అన్నారు. కానీ ఆదానీ ప్రధాని ఇద్దరూ కలిసి దేశం పరువు తీశారని మండిపడ్డారు. వ్యాపారం చేసేందుకు ఆదానీ లంచాలు ఇచ్చారని అమెరికా సంస్థలు తేల్చాయని చెప్పారు. అసలు ఆదానీని కాపాడడానికి ఎవరు ప్రయత్నిస్తున్నారో ముందు ఆ విషయం తేలాలని అన్నారు. అదానీ గ్రూప్ కంపెనీల కార్యకలాపాలు, విదేశాల్లో పెట్టుబడులపై జాయింట్ పార్లమెంట్ కమిటీ (జేపీసీ) తో విచారణ జరిపించాలని, పారిశ్రామిక రంగంలో ఇలాంటి అనైతిక బంధాలకు, విధానాలకు కాంగ్రెస్ పార్టీ మొదటి నుంచి వ్యతిరేకమన్నారు. పీఎం మోదీ, అదానీ బంధం దేశం మొత్తానికి తెలుసని ఆరోపించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డివిజన్ అధ్యక్షులు, మహిళా డివిజన్ అధ్యక్షురాళ్ళు, మహిళలు, కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

మెదక్ పట్టణంలో గల గురుకుల ను సందర్శించిన కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్

వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ మెదక్ ప్రతినిధి (ఆంజనేయులు):బుధవారం మెదక్ పట్టణంలో తెలంగాణ సాంఘిక సంక్షేమ గురుకుల పాఠశాల%ం% జూనియర్ కాలేజ్(బాలికలు),తెలంగాణ గురుకుల పాఠశాల%ం% జూనియర్ కళాశాలలను మెదక్ జిల్లా కలెక్టర్ పరిశీలించారు.పాఠశాలలో అందిస్తున్న వసతులు, విద్యార్థుల ఆహార మెనూ, వంట గది, స్టోర్ రూం,డైనింగ్ హాల్ లను, విద్యార్థుల కోసం తయారు చేసిన భోజనం ను పరిశీలించి, కామన్ డైట్ మెనూని పక్కాగా అమలు చేయాలని ఆదేశించారు.విద్యార్థుల నుంచి భోజన నాణ్యతపై ఫీడ్బ్యాక్ తీసుకుని, వారికి ఎలాంటి ఇబ్బందులు రాకుండా మెనూ పక్కాగా అమలు చేయాలని స్పష్టం చేశారు.ఇటీవల ప్రభుత్వం డైట్ చార్జీ లు పెంచిన నేపథ్యంలో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఒకటే కామన్ డైట్ అమలు చేస్తున్నదని, రోజు వారి అందించే డైట్ వివరాలు ఫ్లెక్సీ ని పరిశీలించారు. విద్యార్థుల ఆరోగ్యం మరియు చదువు అత్యంత ప్రధాన్యమైనవని తెలిపారు. పాఠశాల వసతులు, భోజనం నాణ్యత విషయంలో ఎలాంటి వ్యత్యాసం రావొద్దని ఆదేశించారు.ఆకస్మిక తనిఖీలు నిరంతరం కొనసాగుతాయని ఏదేని లోపం వస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ఆయన స్పష్టం చేశారు. పాఠశాల పరిసరాలు పరిశు భ్రంగా ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని, విద్యార్థులు వ్యక్తి గత పరిశుభ్రత పాటించేలా అవగాహన కల్పించాలన్నారు. విద్యార్థులకు అన్ని సౌకర్యాలు కల్పించాలని ఆదేశించారు.ఈకార్యక్రమం సంబంధిత ప్రిన్సిపల్ ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

సైబర్ క్రైమ్ అవేర్నెస్ ప్రోగ్రాం నిర్వహించిన ఎస్ఐ సత్యనారాయణ

శంకర్పల్లి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:విద్యార్థినిలు, మహిళలకు ఆకతాయిలు ఎవరైనా వేదిస్తే 1930 కు కాల్ చేయాలని శంకర్ పల్లి ఎస్సై సత్యనారాయణ అన్నారు, బుధవారం శంకర్ పల్లి పట్టణంలోని టీఎస్ మోడల్ స్కూల్ లో శంకరపల్లి ఎస్ఐ సత్యనారాయణ ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులకు సైబర్ క్రైమ్ అవేర్నెస్ ప్రోగ్రాం నిర్వహించారు, ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ విద్యార్థినిలు మహిళలు భయపడకుండా తమను ఎవరైనా వేదిస్తే పోలీసులకు సమాచార ఇవ్వాలని అన్నారు, పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసిన వారి పేరు గోప్యంగా ఉంచబడుతుందని తెలిపారు, అలాగే సెల్ ఫోన్లలో ఇన్స్టాగ్రామ్, వాట్సాప్, ఫేస్బుక్ లాంటి వాటిలో పరిచయం లేని వ్యక్తులతో చాటింగ్లు చేయవద్దని అన్నారు, ఈ కార్యక్రమంలో మహిళా పోలీస్ సిబ్బంది జ్యోతి, మమత, శ్రీనివాస్, టీఎస్ మోడల్ స్కూల్ ఇన్చార్జ్ ప్రిన్సిపాల్, ఉపాధ్యాయిని ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థులకు సైబర్ క్రైమ్ పై అవగాహన సదస్సు- ఎ సి పి శ్రీనివాసరావు

కూకట్ పల్లీ డిసెంబర్ 18 (వాస్తవ తెలంగాణ) కూకట్ పల్లి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో బుధవారం కూకట్ పల్లి ఏసీపీ శ్రీనివాసరావు ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులకు సైబర్ క్రైమ్ అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా ఏసీపీ మాట్లాడుతూ విద్యార్థినిలు మహిళలు తమను ఎవరైనా వేదిస్తే భయపడకుండా పోలీసులకు సమాచార ఇవ్వాలని లేదా సైబర్ క్రైమ్ పోర్టల్ లో ఫిర్యాదు చేయాలని విద్యార్థులకు సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల ఉ పాధ్యాయులు, విద్యార్థులు, సైబర్ టీమ్ కూకట్ పల్లి ఎస్ హెచ్ ఓ ముత్తు,ఎస్సైలు పాల్గొన్నారు.

ఎస్ ఎస్ ఆర్ క్యాంప్ కార్యాలయంలో వైయస్ షర్మిల జన్మదిన వేడుకలు

కూకట్ పల్లీ డిసెంబర్ 18(వాస్తవ తెలంగాణ):డాక్టర్ వైయస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి రాజకీయ వారసురాలు వైఎస్ షర్మిల ఏపీపీసీసీ అధ్యక్షురాలు జన్మదిన సందర్భంగా ఎస్ ఎస్ ఆర్ క్యాంప్ ఆఫీస్ లో కేక్ కటింగ్ చేశారు ఈ కార్యక్రమంలో శేరి సతీష్ రెడ్డి కూకట్ పల్లీ నియోజకవర్గం మాజీ అధ్యక్షులు మాట్లాడుతూ షర్మిలమ్మ వైయస్సార్ అడుగుజాడల్లో ఆంధ్రప్రదేశ్లో కూడా ప్రభుత్వం ఏర్పడేలాగా ఫైట్ చేయాలని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి లాగా ఎన్ డి ఏ కూటమి మీద వారు ఇచ్చిన హామీలు మీద ఒకటి నెరవేర్చలేరని ప్రజల్లోకి తీసుకొని వెళ్లి చెప్పేదే చేస్తాం చేసేదే చెప్తాం అనే నినాదంతో ముందుకు వెళ్లాలని షర్మిలమ్మ కు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు . ఈ కార్యక్రమంలో విశిష్ట అతిథి ఏపీటీపీసీసీ కాసరగడ్డ నాగార్జున – కాంగ్రెస్ పార్టీ ఏపీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి. కెపిహెచ్బి డివిజన్ ప్రెసిడెంట్ ప్రవీణ్ కుమార్, మేకల మైకెల్, ఫణింద్ర కుమార్, రేష్మ, రామకృష్ణారెడ్డి, బాబురావు (కె. బి.ఆర్), నాయుడు, మరియు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

మేడ్చల్ సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ సత్యనారాయణ గారికి హృదయ పూర్వక జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేసిన మేడ్చల్ మున్సిపల్ కౌన్సిలర్ కొడే మహేష్ కురుమ..

మేడ్చల్ వాస్తవ తెలంగాణ:సైబరాబాద్ పోలీస్ కమీషనరేట్ మేడ్చల్ పోలీస్ స్టేషన్ సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ అద్దాని సత్యనారాయణ గారిని మేడ్చల్ పోలీస్ స్టేషన్ లో మర్యాద పూర్వకంగా కలిసి శాలువాతో సత్కరించి హృదయ పూర్వక జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేసిన మేడ్చల్ జిల్లా కురుమ యువ నాయకులు,మేడ్చల్ మున్సిపాలిటీ 23వ వార్డు కౌన్సిలర్ కొడే మహేష్ కురుమ.ఈ సందర్భంగా కౌన్సిలర్ కొడే మహేష్ కురుమ మాట్లాడుతూ మేడ్చల్ మున్సిపాలిటీ మేడ్చల్ మండలం పరిధిలో జాతీయ భావజాలం,శాంతి భద్రతలు,లా అండ్ ఆర్డర్ విధుల్లో అంకితభావం,నిజాయితీపరులు,ప్రజలకు న్యాయం చేయటంలో నిరంతరం సామాన్యులకు సైతం నిత్యం అందుబాటులో ఉండే మా శ్రేయోభిలాషులు గౌరవ సీ ఐ సత్యనారాయణ గారని గుర్తుచేసుకుంటూ సత్యనారాయణ సార్ గారు ఇలాంటి జన్మదిన వేడుకలు మరెన్నో జరుపుకోవాలని,ఉద్యోగంలో మరింత ఉన్నత స్థాయికి ఎదగడానికి ఆ భగవంతుని ప్రార్థిస్తున్నానని కౌన్సిలర్ కొడే మహేష్ కురుమ తెలియజేసారు. ఈ కార్యక్రమంలో కౌన్సిలర్ కొడే మహేష్ కురుమ గారితో పాటు కలిసిన వారు మేడ్చల్ మున్సిపాలిటీ యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు లవంగు రాకేష్ వంజరి,మేడ్చల్ మున్సిపాలిటీ ఎన్ ఎస్ యూ ఐ అధ్యక్షులు గుండ శ్రీధర్ కురుమ,మేడ్చల్ మున్సిపాలిటీ ఎస్ సి సెల్ అధ్యక్షులు దండు శ్రీకాంత్ (చింటు),యువ నాయకులు కొడే శీసాయినాథ్ కురుమ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు,కార్యకర్తలు,యువకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దివ్యాంగులకు ప్రత్యేక ఆరోగ్య శిబిరం ఏర్పాటు ..

వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ మెదక్ ప్రతినిధి (ఆంజనేయులు):9 మంది అనుభవిజ్ఞులైన వైద్యాధికారులతో ఉచిత వైద్య పరీక్షలు, ఈనెల 20 శుక్రవారం మెదక్ జిల్లా వైద్యశాలలో దివ్యాంగులకు వైద్య శిబిరం నిర్వహణడి ఆర్ డి ఓ, డి డబ్ల్యు ఓ, వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారుల సమన్వయంతో వైద్య శిబిరం ఏర్పాటుమెదక్ జిల్లాలో దివ్యాంగులు వైద్య శిబిరాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి దివ్యాంగుల కొరకు ఈనెల 20వ తారీకు శుక్రవారం ఉచిత వైద్య శిబిరం ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్..జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయం నుండి దివ్యాంగుల వైద్య శిబిరం ఏర్పాటుపై ఆయన మాట్లాడుతూ గత దివ్యాంగుల ప్రత్యేక ప్రజావాణిలో దివ్యాంగులకు వైద్య శిబిరం ఏర్పాటు చేస్తామని చెప్పడం జరిగిందని సంబంధిత జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ, డి ఆర్ డి ఓ, డి డబ్ల్యు ఓ అధికారుల సమన్వయంతో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. దివ్యాంగుల ఆరోగ్య పరిరక్షణపై పటిష్ట చర్యలు తీసుకుంటున్నామని, అన్నారు. మెదక్ జిల్లా ఆసుపత్రిలో ఈనెల 20 శుక్రవారం ఉచిత వైద్య శిబిరంలో ఈశ్వర్ దాస్ (జనరల్ సర్జన్), సురేందర్ (ఆర్థోపెడిక్,) పావని(స్త్రీ వైద్యనిపుణులు), డి కిరణ్ (ఈ ఎన్ టి), డాక్టర్ రాజేష్ (ఆప్తమాలజిస్ట్,), డాక్టర్ గ్రేస్ (ఫిజియోథెరపిస్ట్),డాక్టర్ ప్రదీప్ (మానసిక వైద్య నిపుణులు), మాధవి (డెంటల్ సర్జన్,) డాక్టర్ కరుణాకర్ (ఫిజియోథెరపిస్ట్, ఊపిరితిత్తులు శ్వాసకోస వ్యాధి నిపుణులు) నిష్ణాతులైన వైద్యులచే దివ్యాంగులకు చికిత్సలు అందించడం జరుగుతుంది అన్నారు.ఈ సదవకాశాన్ని దివ్యాంగులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఆయన కోరారు.

మానవ మేథకు కృత్రిమ మేథ సాటిరాదు

ఆతిథ్య ఉపన్యాసంలో స్పష్టీకరించిన బఫెలో విశ్వవిద్యాలయ ప్రొఫెసర్ వేణు గోవిందరాజు

పటాన్చెరు,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:లక్షల సంవత్సరాల పరిణామ ప్రక్రియల ద్వారా రూపొందించబడిన లక్షణం, సందర్భాన్ని బట్టి క్రియాశీలంగా వ్యవహరించే ప్రత్యేక సామర్థ్యాన్ని మానవులు కలిగి ఉన్నారని, దీనికి విరుద్ధంగా డేటాసెట్ లపై కృత్రిమ మేథ ఆధారపడి అనుకరించే సామర్థ్యానికి పరిమితమవుతోందని అమెరికాలోని బఫెలో విశ్వవిద్యాలయ పరిశోధన, ఆర్థికాభివృద్ధి విశిష్ట ఆచార్యుడు డాక్టర్ వేణు గోవిందరాజు అన్నారు. గీతం స్కూల్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ ఆధ్వర్యంలో 'కృత్రిమ మేథ వికాసం: మానవ భాషా కమ్యూనికేషన్ పై దృక్కోణం' అనే అంశంపై బుధవారం ఆతిథ్య ఉపన్యాసం చేశారు. చెక్ లిస్టులు, పరీక్షలు, పరిశీలనలతో కృత్రిమ మేథ మనకు సాయపడుతున్నప్పుడు, మానవ ఆలోచన యొక్క సంక్లిష్టతను ప్రతిబింబించడంలో సవాళ్లను ఎదుర్కొంటోందని అన్నారు.కృత్రిమ మేథ రంగంలో నిపుణుడైన ఆయన, ముఖ్యంగా మానవ భాషా కమ్యూనికేషన్ రంగంలో తన లోతైన అవగాహనను అందించారు. చేతి వ్రాత గుర్తింపులో డాక్టర్ వేణు మార్గదర్శక పని, అమెరికా పోస్టల్ సర్వీస్ ఉపయోగించే మొదటి చేతివ్రాత చిరునామా వివరణ వ్యవస్థ అభివృద్ధికి దారితీసింది. దాదాపు వంద మిలియన్ డాలర్ల ప్రాయోజిత ప్రాజెక్టులకు ఆయన నాయకత్వం వహించడంతో పాటు ఆరు పేటెంట్లు, 460 పరిశోధక పత్రాలను ప్రచురించి, పలు ప్రతిష్టాత్మక అవార్డులను అందుకున్నారు.భాషా సంభాషణను ప్రసంగం, రచన, సంజ్ఞలు అనే మూడు ప్రాథమిక విభాగాలుగా డాక్టర్ వేణు విభజించారు. పది భావోద్వేగ స్థితులైన ఏకాగ్రత, గందరగోళం, ధ్యానం, నిరాశ, బాధ, సందేహం, ఆసక్తి, సాక్షాత్కారం, విశ్వాసం, విసుగు వంటివి అభ్యాస ప్రక్రియలో ఉంటాయన్నారు. మేధస్సు యొక్క సాంప్రదాయ నిరాశావాద దృక్కోణాలను సవాలు చేస్తూ, విభిన్న భాగాల మధ్య సంక్లిష్ట పరస్పర చర్యల నుంచి ఉత్పన్నమయ్యే ఒక ఉద్భవిస్తున్న దృగ్విషయంగా ప్రదర్శించారు. సంక్లిష్ట లక్ష్యాలను సాధించడానికి వివిధ ఏజెంట్ల మధ్య సహకారాన్ని ప్రోత్సహిస్తూ, తెలివితేటలు ద్రవం వలె ఆయా పరిస్థితులను బట్టి మారుతుంటాయన్నారు. మేధస్సు అనేది సహజంగానే సామాజికమైనది, పరస్పరం ఆధారపడి ఉ ంటుందని స్పష్టీకరించారు.స్కూల్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ డైరెక్టర్ ప్రొఫెసర్ వీ.ఆర్.శాస్త్రి అతిథిని స్వాగతించగా, గీతం హైదరాబాద్ అదనపు ఉపకులపతి ప్రొఫెసర్ డీ.ఎస్.రావు సత్కరించారు. ఈ ఆతిథ్య ఉపన్యాసం తరువాత డాక్టర్ వేణు గీతంలోని డైరెక్టర్లు, విభాగాధిపతులు, సీనియర్ అధ్యాపకులతో ముఖాముఖి చర్చించారు. ఆ తరువాత సైబర్ ఫోరెన్సిక్, నెట్ వర్క్ ప్రయోగశాలలు, జీ-ఎలక్ట్రా, టీఈపీఈ, ఏరోమోడలింగ్ ల్యాబ్ లను సందర్శించడమే గాక, ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థులు ఏర్పాటు చేసిన ప్రాజెక్ట్ ఎగ్జిబిషన్ లను కూడా పరిశీలించారు.

ఉత్సాహంగా సి ఏం కప్ పోటీలు...

వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ మెదక్ ప్రతినిధి (ఆంజనేయులు):తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మరియు తెలంగాణ క్రీడా ప్రాధికార సంస్థ సంయుక్తంగా నిర్వహిస్తున్న సి ఏం కప్ 2024 జిల్లా స్థాయి పోటీలలో రెండవ రోజు పురుషుల మరియు మహిళల విభాగం లో ఖో - ఖో పోటీలు నిర్వహించారు.రెండవ రోజు పోటీల ముగింపు సమావేశానికి జిల్లా అడిషనల్ ఎస్ పి మహేందర్ ముఖ్య అతిథి గా విచ్చేసి బహుమతి ప్రదానం చేశారు.జిల్లా యువజన మరియు క్రీడల అధికారి నాగరాజు మాట్లాడుతూ సి ఏం కప్ 2024 జిల్లా స్థాయి క్రీడలలో మూడవ రోజు పోటీలలో భాగంగా పురుషుల విభాగం లో 19 జట్లు,మహిళల విభాగం లో 16 జట్లు పాల్గొన్నాయని తెలిపారు.పురుషుల విభాగం లో శివంపేట జట్టు ,మహిళల విభాగం లో నర్సాపూర్ రూరల్ జట్టు విజయం సాధించింది.ముఖ్య అతిథి గౌరవ అధిష్టానం తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గ్రామీణ స్థాయి లో నైపుణ్యం ఉన్న క్రీడాకారులను వెలికితీసే ఉద్దేశ్యం తో ఈ క్రీడలను రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా నిర్వహిస్తుందని ,క్రీడలలో పాల్గొనడం ద్వారా విద్యార్థుల లో జాతీయ సమైక్యత ,స్నేహ భావం పెంపొందుతాయని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమం లో పీ డి లు శ్రీనివాస రావు ,మాధవ రెడ్డి ,శ్రీధర్ రెడ్డి . మరియు వివిధ మండలాల నుండి విచ్చేసిన వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు మరియు క్రీడాకారులు పాల్గొన్నారు.

అంబేద్కర్ విగ్రహానికి వినతిపత్రం అందజేసిన బి ఆర్ ఎస్ నాయకులు

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం..... రాష్ట్ర టిఆర్ఎస్ పార్టీ పిలుపుమేరకు సంగారెడ్డి శాసనసభ్యులు చింతా ప్రభాకర్ గారి ఆదేశాల అనుసారం లగచర్ల రైతులపై ప్రభుత్వ ధమననీతిని వ్యతిరేకిస్తూ సంగారెడ్డి జిల్లా కేంద్రంలోని పాత బస్టాండ్ అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి వినతి పత్రం అందజేశారు టిఆర్ఎస్ శ్రేణులు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా నినాదాలు రైతులకు బీడీలు సిగ్గు సిగ్గు అంటూ నినాదాలు చేశారు. మాజీ సి డి సి చైర్మన్ కాసాల బుచ్చిరెడ్డి గారు మాట్లాడుతూ, లగచర్ల గిరిజన రైతులు రెక్కల కష్టం చేసుకుని బతికిన భూములను ఫార్మసిటీ పేరుతో భూములను తీసుకోవాలని చూస్తే వద్దు అని అధికారులను అడ్డుకునేందుకు రైతులను జైలు పాలు చేసిన ఘనత ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి దక్కిందన్నారు. రైతు వ్యతిరేకి ప్రభుత్వం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నెలరోజుల నుంచి లగచర్ల రైతులను విడుదల చేయాలని వివిధ రకాలుగా నిరసన తెలిపిన ప్రభుత్వం స్పందించకపోవడంతో రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ అంబేద్కర్ గారికి వినత పత్రం ఇస్తే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి బుద్ధి అయినా వస్తుందని ఆయన తెలిపారు. కాంగ్రెస్ అగ్ర నాయకులు రాహుల్ గాంధీ రాజ్యాంగం సంకల పెట్టుకుని పార్లమెంటులో దేశమంతా తిరుగుతున్నారు ఇక్కడ ఉన్న కాంగ్రెస్ నాయకులు రాజ్యాంగాన్ని అపోహస్యం చేసే విధంగా రైతుకు చేర్చలేని విధంగా చేస్తున్నారు. రైతులను ఏడిపిస్తున్న ప్రభుత్వం మూల్యం చెల్లించక తప్పదు రైతులు అగరంతో ఉన్నారని స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు పెట్టడం లేదు అని తెలిపారు. డిసిసిబి వైస్ చైర్మన్ పట్నం మాణిక్యం మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతుల ఉసురు పోసుకుంటూ రైతులను నెలరోజుల పాటు జైల్లో వేసి రైతులకు బేడీలు వేసిన ఘనత ఈ ప్రభుత్వాన్ని దక్కిందని ఆయన తెలిపారు.

పోరాటాలే కాదు సేవా కార్యక్రమంలో కూడా ముందుంటాం సిపిఎం

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం..... పోరాటాలతో పాటు సేవా కార్యక్రమంలో కూడా ముందుంటామని సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి వరద సభ్యులు మాణిక్యం అన్నారు. పార్టీ రాష్ట్ర మహాసభల సందర్భంగా సంగారెడ్డి పట్టణం బాబా నగర్ లో ఉచిత వైద్య శిబిరాన్ని బుధవారం ప్రారంభించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ పేద ప్రజల కోసం వైద్య శిబిరాన్ని ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. ఎర్ర జెండా పట్టుకుని ఈ పోరాటంకైనా సిద్ధంగా ఉ ంటాము అలాగే ప్రజల పక్షాన ఏ పోరాటాలని చేస్తాం అందులో భాగంగా సేవా కార్యక్రమాలు కూడా ముందుండి నడిపిస్తామని ఆయన మాట్లాడారు. పోరాటాల కోసం జిల్లా స్థాయిలో గాని మండల స్థాయిలో గాని రాష్ట్రస్థాయిలో గాని మహాసభలో పెట్టి మా యొక్క పోరాటాలను ముందుకు తీసుకెళ్లి ప్రజల యొక్క ఆకాంక్షలు నెరవేరుస్తామని మాణిక్యం తెలిపారు. పేదల పక్షాన నిలిచే పార్టీలు సిపిఎం మాత్రమే అని ఆయన గుర్తు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏరియా కార్యదర్శి యాదగిరి నాయకులు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థులు క్రీడల్లో నైపుణ్యత చాటాలి

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం..... విద్యార్థులు క్రీడల్లో రాణించి మంచి పేరు తెచ్చుకోవాలని సంగారెడ్డి మున్సిపల్ కమిషనర్ ప్రసాద్ చవాన్ అన్నారు. సంగారెడ్డిలో వివిధ క్రీడ పోటీల్లో విజేతలుగా నిలిచిన వారికి బుధవారం మోడల్స్ అందించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ జిల్లాస్థాయితో పాటు రాష్ట్రస్థాయిలో కూడా రాణించాలని తెలిపారు. విద్యార్థులు అందరూ చదువుతోపాటు క్రీడలు రాణిస్తే విద్యార్థులకు ఆరోగ్యంగా ఉంటారని ఆయన తెలిపారు. ప్రతిరోజు ఉదయం లేవగానే క్రీడలు గాని వాకింగ్ గాని రన్నింగ్ గాని విద్యార్థులు చేసినట్టు వంటి యోగాలని ఆసనాలు చేస్తే విద్యార్థులకు ఎటువంటి సమస్యలు ఉండయని ఆయన తెలిపారు. ఈ మెడల్స్ వచ్చిన వారందరూ మళ్ళీ రాష్ట్రస్థాయిలో కూడా రాణించాలని ఆయన తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో టిఎన్జీవో జిల్లా అధ్యక్షుడు పాల్గొన్నారు.

కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం పర్యటన ఏర్పాట్లు చురుకుగా సాగాలి-జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్

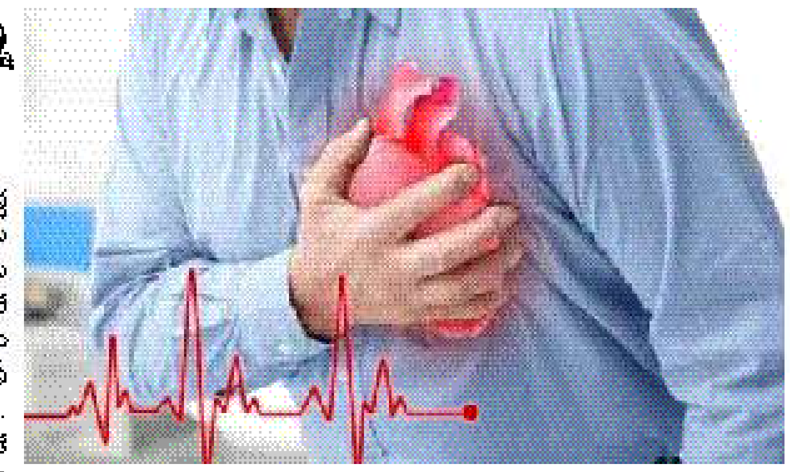
వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ మెదక్ ప్రతినిధి (ఆంజనేయులు)బుధవారం క్షేత్రస్థాయి పర్యటనలో భాగంగా. మెదక్ జిల్లా కౌడిపల్లి మండలం తునికి కృషి విజ్ఞాన కేంద్రంలో సభా ప్రాంగణం, మరియు ఎలిప్యాడ్ ను, సేంద్రియ ఉత్పత్తుల ఎగ్జిబిషన్ ఏర్పాటు చేయు స్థలాలను నర్సాపూర్ ఆర్డీవో మహిపాల్ రెడ్డి, ఆర్ అండ్ బి ఈ ఈ సర్దార్ సింగ్, జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి గోవిందు, కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం సీనియర్ సైంటిస్ట్ సంబాజీ దత్తాత్రేయ నస్కర్, కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం డాక్టర్ రవి కుమార్ సంబంధిత అధికారులతో కలిసి జిల్లా కలెక్టర్ పరిశీలించారు.ముందుగా సీటింగ్ ఏరియా, సభా ప్రాంగణం, ఏలిఫ్యాడ్, సేంద్రియ ఉత్పత్తులు ఎగ్జిబిషన్, తదితర ఏర్పాట్లపై ప్రణాళిక బద్ధంగా అధికారులకు తగు సూచనలు సలహాలు అందించారు.ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ఈనెల 25న ఉప రాష్ట్రపతి జగదీప్ ధన్కడ్, తెలంగాణ రాష్ట్ర గవర్నర్ జిష్ణు దేవ్ వర్మ పర్యటన నేపథ్యంలో సమయం దగ్గర పడుతున్నందున ఏర్పాటు చురుకుగా సాగాలని విజ్ఞాన కేంద్రం నిర్వాహకులు, ప్రభుత్వం తరఫున చేస్తున్న ఏర్పాటులపై ప్రణాళిక బద్ధంగా వివరించారు.కౌడిపల్లి మండలం రైతుల భూములలో ఎలిఫాడ్స్ ఏర్పాటు చేయుచున్న సందర్భంలో కార్యక్రమం అనంతరం.వారికి భూమినివారికిఅప్పజెప్పాలన్నారు. సేంద్రియ విధానం ద్వారా సాగు చేస్తున్న పంటలు వివరాలు రైతులతో ముఖాముఖి కార్యక్రమాలు, ముఖ్య అతిథులను ఆకట్టుకునే విధంగాఉండాలన్నారు. సేంద్రియ వ్యవసాయంపై 500 మంది రైతులు ఇతర రైతులు-300 మందిఈకార్యక్రమంలోపాల్గొంటారన్నారు.

శాంతి భద్రతలకు విఘాతం కలిగిస్తే కఠిన చర్యలు

వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ మెదక్ ప్రతినిధి (ఆంజనేయులు):బుధవారం జిల్లా ఎస్ పి డి .ఉదయ్ కుమార్ రెడ్డి .జిల్లాలోని నాలుగు పార్టీలతో సమీక్ష సమావేశం ఏర్పాటు చేసి అత్యవసర పరిస్థితులలో పోలీస్ యంత్రాంగం తీసుకోవాల్సిన చర్యలను గురించి పలు సూచనలు చేసినారు. ఈ సంధర్భంగా జిల్లా ఎస్.పి డి.ఉదయ్ కుమార్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ... జిల్లా పరిధిలోని ప్రజలకు పోలీసులు నిరంతరం అందుబాటులో ఉ ంటూ చట్ట పరిధిలో ప్రజల సమస్యలను పరిష్కారం చేస్తూ ప్రజల భద్రత ప్రధాన లక్ష్య%శీ% అని జిల్లా ఎస్.పి డి.ఉదయ్ కుమార్ రెడ్డి.అన్నారు. జిల్లా పరిధిలోని సామాన్యుడిని దృష్టిలో పెట్టికోని వారికి భరోసా కలిగించే విధంగా పోలీసింగ్ వుంటుందని, శాంతి భద్రతల విషయంలోను కఠినంగా వుంటామని, ఎవరైన శాంతి భద్రతలకు విఘాతం కలిగిస్తే సహించేది లేదని, కఠిన చర్యలు తప్పవని, విద్వేషాలను రెచ్చగోట్టేవారి పట్ల కఠినంగా వ్యవహరిస్తాము అన్నారు.

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 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? 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 తరచుగా 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 నుంచి 27 వేల మంది పాల్గొన్నారు. వారిలో 13,500 మందికి మొదటిసారిగా స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచే ఈ పానీయాల గురించి మనిషి? ఇది ఆరోగ్యానికి ఎందుకు హానికరం? నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.

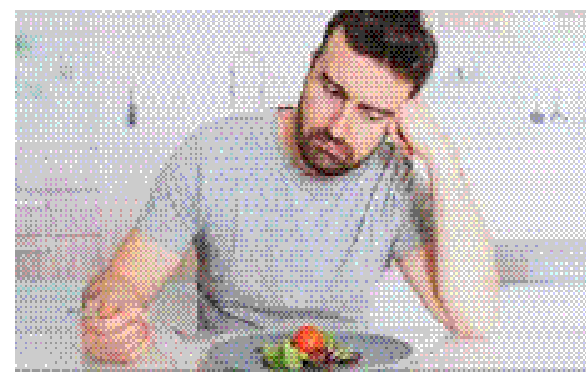


బొప్పాయి గింజలు తినడం ప్రయోజనమా?

బొప్పాయి పండు వల్ల ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. ముఖ్యంగా ఇందులో శరీరానికి కావలసిన విటమిన్ లు కూడా అందుతాయి. అందుకే వైద్యులు వీటిని తరచూ తీసుకోమని చెబుతూ ఉంటారు. ఇకపోతే మామూలుగా మనం బొప్పాయి కాయ కోసినప్పుడు అందులో విత్తనాలు రావడం అన్నది సహజం. ఈ విత్తనాలను పారేసి పండు మాత్రమే తింటూ ఉంటాం. మీకు తెలుసా ఈ బొప్పాయి 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. 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 కలపాలని చెబుతున్నారు. కాలేయ ఆరోగ్యానికి తోడ్పడటానికి ఈ మిశ్రమాన్ని కొన్ని వారాల పాటు రోజుకు ఒకసారి తీసుకోవాలి. అదేవిధంగా బొప్పాయి గింజల్లో ఫ్లేవనాయిడ్స్ , ఫినాలిక్ 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. వాటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్ , యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాల నుండి సర్దుబాటు, 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 పాలో అవ్వడం, ఆహారం తినడం మానేయడం, ఎక్సర్సైజులు చేయడం జిమ్ కి వెళ్లడం లాంటివి చేస్తూ ఉ ంటారు. 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 ఉ న్న 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 సమస్యలొస్తాయంట. 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, రుమాలి 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. ఇంట్లో 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, 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 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 క్రిములు ఉత్పత్తి అవుతాయి, ఇన్ఫెక్షన్లను కలిగిస్తాయి. మైదాపిండి వల్ల కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఏర్పడవచ్చు. గుండె జబ్బులు 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 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 ఉండటానికి 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 అధికంగా 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