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 | శుక్రవారం,20 డిసెంబర్,2024 | పేజీలు - 4 | వెల : 3/-

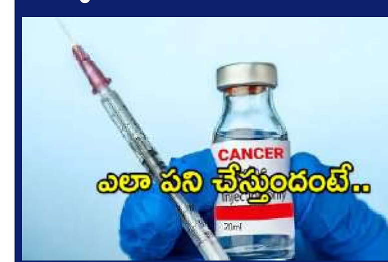
మూసీ ప్రాజెక్టుపై ప్రభుత్వం పచ్చి అబద్ధాలు

అసెంబ్లీ సాక్షిగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మూ సీ ప్రాజెక్టుపై పచ్చి అబద్ధాలు చెబుతోందని బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్సీ కల్వకుంట్ల కవిత తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రపంచ బ్యాంక్‌కు సెప్టెంబర్‌లో పంపించిన ప్రతిపాదనల్లో మూసీ రివర్ ఫ్రంట్ డెవలప్‌మెంట్ ప్రాజెక్టు అని స్పష్టంగా రాసి ఉందని, కానీ, శాసనమండలి సాక్షిగా మంత్రి శ్రీధర్‌బాబు మాత్రం మూసీ ప్రాజెక్టు కాదు.. మురుగునీటి శుద్ధికి సంబంధించి ప్రపంచ బ్యాంకు రుణాన్ని కోరామని తప్పుడు సమాధానం చెప్పారని విమర్శించారు.ప్రపంచ బ్యాంకుకు మూసీ కోసం ఋణం అడిగిన సాక్ష్యాధారాల నివేదికల ప్రతులను ఆమె విడుదల చేశారు. బుధవారం అసెంబ్లీ మీడియా పాయింట్‌లో మాట్లాడారు. పదేళ్ల బీఆర్ఎస్ హయాంలో రుణం కోసం ప్రపంచ బ్యాంకును ఆశ్రయించలేదని గుర్తు చేశారు. కానీ, అధికారంలోకి వచ్చిన ఏడాదిలోనే సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి తెలంగాణ, హైదరాబాద్‌ను ప్రపంచ బ్యాంకుకు తాకట్టుపెట్టే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. ప్రపంచ బ్యాంకుకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పంపిన ప్రతిపాదనల్లో రియల్ ఎస్టేట్, ల్యాండ్ పూలింగ్ చేసి భవంతులు కడతామని స్పష్టంగా పేర్కొందని కవిత విమర్శించారు.

హరీశ్‌రావు ఏమైనా డిప్యూటీ లీడరా?: కోమటిరెడ్డి

తెలంగాణలో అసెంబ్లీలో నేతల మధ్య మాటల యుద్ధం నడుస్తోంది. మంత్రి కోమటిరెడ్డి, హరీష్‌రావు మధ్య మరోసారి మాటల తూటాలు పేలాయి. హరీష్‌రావు ఏ హోదాలో ప్రశ్నలు అడుగుతున్నారని కోమటిరెడ్డి వ్యాఖ్యలు చేశారు. దీంతో, పొలిటికల్ హీట్ నెలకొంది.తెలంగాణలో ఐదో రోజు అసెంబ్లీ సమావేశాలు కొనసాగుతున్నాయి. గురువారం సభ ప్రారంభమైన కాసేపటికే ప్రశ్నోత్తరాల సమయంలో మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా నల్గొండ జిల్లాలోని నీటి సమస్యలు చెప్పారు. అనంతరం, బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే హరీష్‌రావు స్పందిస్తూ.. ఒక మంత్రి లేచి మరో మంత్రిని ప్రశ్నలు అడిగితే ప్రశ్నోత్తరాలకు అర్థమే మారిపోతుందన్నారు. ఎక్కువ కాలం పాలించిన కాంగ్రెస్ పార్టీదే మూసీ పాపం. కాళేశ్వరం జలాలను నల్లగొండకు అందించామన్నారు. దీంతో, కోమటిరెడ్డి.. హరీష్ వ్యాఖ్యలు మండిపడ్డారు.అనంతరం, మంత్రి కోమటిరెడ్డి మాట్లాడుతూ.. అసలు హరీష్‌రావు ఎవరు?. డిప్యూటీ లీడర్‌నా? ఎమ్మెల్యేనా? ఏ హోదాలో మాట్లాడుతున్నారు?. ఆయనకు అడిగే హక్కు లేదు. ప్రతిపక్ష నేత కేసీఆర్ ఎక్కడున్నారు? తెలంగాణ ప్రజలను ఆయన అవమానపరచడమే అవుతుంది. నల్గొండ ప్రజల కడుపులో ఆవేదన ఎలా ఉంటుందో చెప్పాను. డబ్బున్న వాళ్లు హైదరాబాద్ వచ్చారు. లేని వాళ్లు అక్కడ ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ఆయనకు నల్గొండ గురించి, నా గురించి మాట్లాడే హక్కు లేదు. పదేళ్ల పాలనలో బీఆర్ఎస్ మూసీని పట్టించుకోలేదు అంటూ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఇదిలా ఉండగా.. బుధవారం కూడా సభలో వీరద్దరి మధ్య మాటల యుద్ధం నడిచిన విషయం తెలిసిందే.

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 అంద్రే 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.

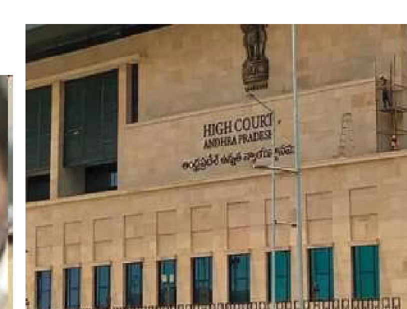
ప్రధాని, అదానీ కలిసి దేశం పరువు తీశారు: సీఎం రేవంత్

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 నిర్మా త 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.

భారత రాజ్యాంగ కర్త డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ ఆశయాలను సాధించాలి

సిపిఐ ఆధ్వర్యంలో కేంద్ర మంత్రి అమిత్ షా దిష్టి బొమ్మను దగ్ధం చేశారు

సదాశివ్పేట వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:సంగారెడ్డి జిల్లా సదాశివపేట పట్టణంలో హాట్ఈ సందర్భంగా సి పి ఐ పట్టణ కార్యదర్శి వినోద మాట్లాడుతూ అంబేద్కర్ రాసిన రాజ్యాంగం వల్ల భారత దేశం గత 75 సంవత్సరాలలో అన్ని రంగాలలో ఎంతో ప్రగతిని సాధించింది అని తెలిపారు.దేశ ప్రజలందరికీ సమాన హక్కులను కల్పించింది కుల మతాలకు అతీతంగా అందరూ కలిసిమెలిసి ఉంటున్నారంటే దానికి కారణం భారత రాజ్యాంగం అని కొనియాడారు భారతదేశ ప్రజలందరం బాబాసాహెబ్ సిద్ధాంతాన్ని నమ్మేవాళ్లం ఎప్పటికీ అంబేద్కర్ను,స్మరించుకుంటూనే వుటాం అని తెలిపారు.ఇట్టి కార్యక్రమంలో తాజొద్దిన్ షఫీ అహ్మద్ శంకరమ్మ, ముస్తఫా జ్యోతి వెంకట్ గౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ముఖ్యమంత్రికి ఫ్లైఓవర్ బ్రిడ్జి ఏర్పాటు చేయాలని వినతిపత్రం అందజేసిన ఎమ్మెల్యే

కూకట్ పల్లీ,(వాస్తవ తెలంగాణ):కూకట్ పల్లీ నియోజకవర్గంలో ట్రాఫిక్ సమస్య పరిష్కరించేందుకు మూసాపేట ఆంజనేయనగర్ సర్కిల్ వద్ద ఒకటి , వసంతనగర్ గోకుల్ చౌరస్తా నుంచి వసంత విహార్ వరకు మరో ఫ్లై ఓవర్ లను నిర్మించాలని, క్రీడాకారులకు అనువుగా స్టేడియం నిర్మాణం కోసం హుడా ట్రక్ పార్క్ స్థలాన్ని కేటాయించి క్రికెట్ తో పాటు ఇతర క్రీడలకు అనువైన వసతులు కల్పించాలని ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు గురువారం అసెంబ్లీ లో తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కి వినతి పత్రాని అందజేశారు. ముఖ్యమంత్రి సానుకూలంగా స్పందించి తగిన చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు.

నిజాంపూర్ కే గ్రామంలో ఘనంగా క్రిస్మస్ వేడుకలు క్యారోల్స్

సదాశివపేట,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:సంగారెడ్డి జిల్లాసదాశివపేట మండలం నిజాంపూర్ కే గ్రామంలో ఘనంగా క్రిస్మస్ క్యారోల్స్ ఘనంగా నిర్వహించుకున్నారు. నిజాంపూర్ సిఎస్ఐ పాస్టరేట్ ఇన్చార్జి గురువులు పాస్టర్ సురేష్ ఆధ్వర్యంలో సంఘ పెద్దలు, స్త్రీలమైత్రి వారు, యువకులు మరియు చిన్నారులు పెద్దసంఖ్యలో పాల్గొని క్రీస్తు జననం గూర్చిన సందేశాన్ని ఇంటింటికి తెలియపరచారు.ఈ క్యారోల్స్ లో ప్రత్యేకంగా స్త్రీలమైత్రి వారు, యువకులు మరియు చిన్నారులు ఉత్సాహంతో దేవుని భక్తి పాటలు పడుతూ దేవున్ని మహిమాపరిచారు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

ఇందిరమ్మ ఇళ్ల సర్వే ప్రక్రియను సజావుగా నిర్వహించాలి

-జిల్లా కలెక్టర్ వల్లూరి క్రాంతి

చౌటకూర్,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి కృష్ణ కాంత్:ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం ద్వారా అర్హులైన వారికి లబ్ధి చేకూర్చేందుకు వీలుగా ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా జరిపిస్తున్న మొబైల్ యాప్ సర్వేను పకడ్బందీగా నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ క్రాంతి వల్లూరు అధికారులకు సూచించారు.ఆందోల్ మండలం సంగుపేట తోపాటు,చౌటుకూర్ మండల కేంద్రం లో కొనసాగుతున్న ఇందిరమ్మ ఇళ్ల సర్వే ప్రక్రియను జిల్లా కలెక్టర్ గురువారం క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. సర్వేయర్లు ఇంటింటికీ తిరుగుతూ ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం కోసం ప్రజాపాలనలో దరఖాస్తులు చేసుకున్న అర్జీదారుల వివరాలను సేకరిస్తున్న తీరును పరిశీలించిన కలెక్టర్, వారికి సూచనలు చేశారు. రోజుకు ఎన్ని కుటుంబాల వివరాలు నమోదు చేస్తున్నారు, సర్వే సందర్భంగా క్షేత్రస్థాయిలో ఏమైనా ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయా, అని ఆరా తీశారు. ప్రభుత్వ మార్గదర్శకాలను పాటిస్తూ, పొరపాట్లకు తావులేకుండా దరఖాస్తుదారుల వివరాలను ఆన్లైన్ మొబైల్ యాప్ లో జాగ్రత్తగా నమోదు చేయాలని సూచించారు.ఈ నెలాఖరులోగా నూటికి నూరు శాతం సర్వే పూర్తి అయ్యేలా ప్రణాళికాబద్ధంగా కృషి చేయాలని అన్నారు. శిథిలావస్థకు చేరిన పాతకాలం నాటి ఇళ్లలో నివాసం ఉంటున్న వారు ఎవరైనా వాటి స్థానంలో కొత్త ఇళ్లను నిర్మించుకునేందుకు ముందుకు వస్తే, అలాంటి వారి వివరాలను కూడా పూర్తిస్థాయిలో సేకరించి సర్వే యాప్ లో పొందుపర్చాలని అన్నారు. అర్హత కలిగిన కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యత క్రమంలో నిరంతర ప్రక్రియగా ఇందిరమ్మ ఇళ్లను మంజూరు చేయనున్న దృష్ట్యా, దరఖాస్తుదారుల వివరాల నమోదులో పొరపాట్లు లేకుండా జాగ్రత్తలు పాటించాలని హితవు పలికారు. ఇందిరమ్మ ఇళ్ల కోసం దరఖాస్తు చేసుకున్న వారికి ఏమైనా సందేహాలు ఉంటే మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని వారు వార్డు అధికారిని, గ్రామాల్లో ఉండే వారు పంచాయతీ కార్యదర్శిని సంప్రదించవచ్చని ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ సూచించారు.కలెక్టర్ వెంట పిడి మెప్మా గీత,ఆర్డీవో పాండు,తాసిల్దార్ విష్ణు సాగర్ సంబంధిత అధికారులు,తదితరులు ఉన్నారు.

క్రిస్మస్ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించుకోవాలి శేరి సతీష్ రెడ్డి

కూకట్ పల్లీ డిసెంబర్ 20(వాస్తవ తెలంగాణ): కూకట్ పల్లీ నియోజకవర్గ మాజీ అధ్యక్షులు శేరి సతీష్ రెడ్డి ని బుధవారం పాస్టర్ క్రిస్టోఫర్ –కూకట్పల్లి నియోజకవర్గ క్రైస్తవ మైనార్టీ కో ఆర్డినేటర్, రెవ.టి జి సునీల్ మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు ఈ సందర్భంగా కూకట్పల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ మాజీ అధ్యక్షులు శేరి సతీష్ రెడ్డి వారికి శాలువతో సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా సతీష్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ పార్టీ క్రైస్తవులకు ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటుందని క్రిస్మస్ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించుకోవాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కె పి హెచ్ బి కూకట్పల్లి మండల క్రైస్తవ సంఘం అధ్యక్షులు, రెవ.రవి కుమార్ కూకట్పల్లి మండల క్రైస్తవ సంఘం కన్వీనర్. ఏ ఎమ్ సి డైరెక్టర్ ఫణింద్ర కుమార్, కాంగ్రెస్ నాయకులు శ్రీధర్ చారి పాల్గొన్నారు.

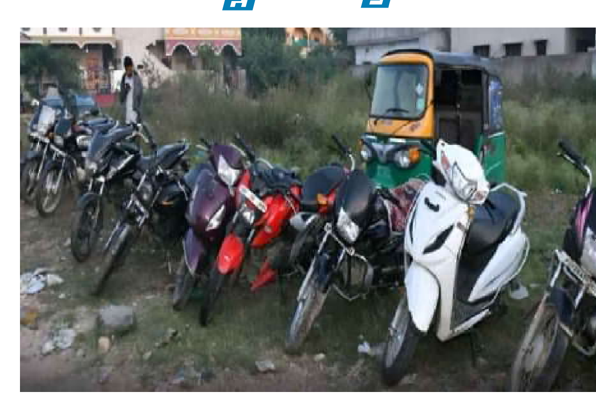
పాస్టర్లకు క్రిస్మస్ కానుక అందజేసిన కార్పొరేటర్

కూకట్ పల్లీ డిసెంబర్ 20(వాస్తవ తెలంగాణ): కూకట్ పల్లీ మున్సిపల్ శేరి లింగంపల్లి నియోజకవర్గం ఆల్విన్ కాలనీ డివిజన్ పరిధిలో ఉన్న పాస్టర్లందరికి క్రిస్మస్ పండుగ సందర్భంగా నూతన వస్త్రాలను అందజేసిన కార్పొరేటర్ వెంకటేష్ గౌడ్ . ఈ సందర్భంగా కార్పొరేటర్ మాట్లాడుతూ లోక రక్షకుడు.. కరుణామయుడు.. ఏసుక్రీస్తు పుట్టిన పవిత్రమైన రోజున జరుపుకునే క్రిస్మస్ పండుగ అందరూ ఆనందంగా జరుపుకోవాలని అన్నారు. ఆల్విన్ కాలనీ డివిజన్ లోని ప్రజలందరూ కుల మతాలకు అతీతంగా అన్ని పండుగలు కలిసిమెలిసి చేసుకోవడం ఆనందించదగ్గ విషయం అని అన్నారు. డివిజన్ లో ఉన్న క్రైస్తవ సోదర సోదరీమణులు అందరికి క్రిస్మస్ శుభాకాంక్షలు తెలియచేసారు. ఈ కార్యక్రమంలో సమ్మారెడ్డి, శివరాజ్ గౌడ్, పోశెట్టిగౌడ్, గుడ్ల శ్రీనివాస్, మోజెస్, పాస్టర్స్ ఇస్రాయిల్, ఎం.రాజు, ఎం.ఎం.సురేష్, సత్యరాజు, గోపి, శ్యాముల్, నాగభూషణం, సుమన్, జాషువ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

త్వరలో మానస సరోవర యాత్ర?.. భారత్- చైనాల మధ్య ఆరు కీలక ఒప్పందాలు?

భారత సరిహద్దుల్లోని తూర్పు లడఖ్ వద్ద ఘర్షణల కారణంగా భారత్, చైనాల మధ్య దాదాపు ఐదేళ్లుగా ద్వైపాక్షిక సంబంధాలు నిలిచిపోయాయి. ఇటువంటి తరుణంలో తిరిగి సంబంధాల పునరుద్ధరణకు ఇరు దేశాలూ ముందుకు వచ్చాయి. తాజాగా బీజింగ్లో భారత్, చైనా ప్రత్యేక ప్రతినిధులు ప్రత్యేకంగా సమావేశమయ్యారు. ఈ భేటీకి భారత్ నుంచి జాతీయ భద్రతా సలహాదారు అజిత్ దోవల్, చైనా విదేశాంగ మంత్రి వాంగ్ యీ సారథ్యం వహించారు. ఈ సందర్భంగా జరిగిన చర్చల్లో శాంతి స్థాపనకు రోడ్ మ్యాప్, ఇరు దేశాల సంబంధాల బలోపేతానికి ఆరు సూత్రాల ప్రణాళిక అమలు చేయాలనే నిర్ణయం తీసుకున్నారు. టిబెట్ మీదుగా కైలాస మానసరోవర యాత్ర పునరుద్ధరణ, నదీజలాలకు సంబంధించిన సమగ్ర వివరాలను పంచుకోవడం, పరస్పరం వాణిజ్య సహకారం మొదలైన అంశాలపై ఇరుదేశాల ప్రతినిధులు ఏకాభిప్రాయానికి వచ్చారు.

సంగారెడ్డి లో కమ్యూనిటీ కంటాక్టు కార్యక్రమం



సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం..... సంగారెడ్డి జిల్లా ఎస్పీ ఆదేశాల మేరకు సంగారెడ్డి లోని నారాయణరెడ్డి కాలనీలో డీఎస్పీ ఆధ్వర్యంలో కమ్యూనిటీ కాంటాక్ట్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. వంద మంది పోలీసులు కాలనీలో నీ ప్రతి ఇంటిని క్షుణంగా తనిఖీ చేశారు. సరైన పత్రాలు లేని 43 బైకులు, మూడు ఆటోలను సీజ్ చేసినట్లు డీఎస్పీ సత్తయ్య గౌడ్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిఐలు క్రాంతికుమార్, రమేష్, వెంకటేశం పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థులను జాగ్రత్తగా పరిశుభ్రంగా క్షేమంగా ఉంచాలి

సదాశివపేట వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:సంగారెడ్డి జిల్లా సదాశివపేట మండలంలోని కె.జి.బి.వి పాఠశాలను మండలను విద్యాధికారి యన్ శంకర్ ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేయడం జరిగింది, పర్యవేక్షణలో భాగంగా కె.జి.బి.వి పరిసర ప్రాంతాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచాలని, విద్యార్థులకు విద్యతోపాటు,రుచికరమైన , శుభ్రమైన భోజనాన్ని వడ్డించాలని ఉపాధ్యాయినీలకు మరియు వంట చేసే ఏజెన్సీలను తెలియజేయడం జరిగిందని తెలిపారు. కె.జి.బి.వి ఆవరణలోనీ వంటశాలను, భోజనశాలను మరియు పరిసరాలను మండల విద్యాధికారి తిరిగి పరిశీలించారు. విద్యార్థులకు వడ్డించే మధ్యాహ్న భోజనం రుచి చూడడం జరిగిందని తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్. ఓ లలిత, ఉపాధ్యాయినీలు విద్యార్థినిలు పాల్గొన్నారు.

అమెరికా 51వ రాష్ట్రంగా కెనడా: ట్రంప్

అమెరికాకు కాబోయే అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ కెనడాపై మరోసారి సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. అమెరికా 51వ రాష్ట్రంగా కెనడా అవతరించడం గొప్ప ఆలోచనని అన్నారు. కెనడాలో నెలకొన్న రాజకీయ అనిశ్చితి కారణంగా చాలా మంది కెనడియన్లు ఈ ఆలోచనను స్వాగతిస్తున్నారని ట్రూత్ సోషల్ మీడియా వేదికగా వ్యాఖ్యానించారు.పన్నులు, సైనిక రక్షణపై భారీ మొత్తంలో ఆదా అవుతుంది. అందుకే చాలా మంది కెనడియన్లు కెనడా 51వ రాష్ట్రంగా మారాలని కోరుకుంటున్నారు ’ అని ట్రంప్ ట్రూత్ సోషల్ వేదికగా పోస్ట్ చేశారు.దీనికి తోడు కెనడా మార్కెట్ రిసెర్చ్, ఎన్నికల నిర్వహణ సంస్థ ఈ వారం లెగర్ పబ్లిక్ ఒపీనియన్ సర్వేలో 13 శాతం మంది కెనడియన్లు సైతం కెనడా దేశం అమెరికాలో కలిపితేనే బాగుంటుందన్న అభిప్రాయాలు వ్యక్తం చేశారు.ట్రంప్ కెనడా గురించి వ్యాఖ్యలు చేయడం ఇలా తొలిసారి గతంలోనూ వ్యాఖ్యానించారు. అయితే, తాజాగా కెనడా ఉప ప్రధాని క్రిస్టియా ఫ్రీలాండ్ రాజీనామా తర్వాత ట్రంప్ మరింత దూకుడుగా వ్యవహిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది.

భారత ప్రభుత్వం ఆదేశానుసారం తెలంగాణలో ఉన్న (ఎపిజివిబి) శాఖలు తెలంగాణ గ్రామీణ బ్యాంకులో విలీనం

మేడ్చల్ వాస్తవ తెలంగాణ:మేడ్చల్ మండలం ఎల్లంపేట్ గ్రామంలోని తెలంగాణ గ్రామీణ బ్యాంకు మేనేజర్ అయిండ్ల సాయికుమార్ రెడ్డి విడుదల చేసిన ఓ ప్రకటనలో భారత ప్రభుత్వ ఆదేశానుసారం తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఉన్న ఆంధ్రప్రదేశ్ గ్రామీణ వికాస్ బ్యాంకు (ఎపిజివిబి) శాఖలు వచ్చే సంవత్సరం జనవరి 1 నుండి తెలంగాణ గ్రామీణ బ్యాంకు (టిజిబి)లో విలీనం కానున్నాయని ఆయన వివరించారు. ఈ కార్యాచరణ కారణంగా బ్రాంచ్ బ్యాంకింగ్, ఎటిఎం, యుపిఐ, మొబైల్ బ్యాంకింగ్, ఇంటర్నెట్ బ్యాంకింగ్, ఎఈపిఎస్, సి ఎస్ పి తదితర బ్యాంకింగ్ సేవలు ఈ నెల డిసెంబర్ 28 నుండి 31వరకు తెలంగాణ గ్రామీణ బ్యాంకు (టిజిబి)లో అందుబాటులో ఉండవని అన్నారు. తిరిగి తెలంగాణ గ్రామీణ బ్యాంకు సేవలు వచ్చే సంవత్సరం జనవరి 1 నుండి రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అందుబాటులోకి వస్తాయని చెప్పారు. ఖాతాదారులు తమకు సహకరించి తమ లావాదేవీలను తదనుగుణంగా ముందుగా పూర్తి చేసుకోగలరని సూచించారు. ఖతాదారులు తెలంగాణ గ్రామీణ బ్యాంకు కు సహకరించాలని తెలంగాణ గ్రామీణ బ్యాంక్ ఎల్లంపేట్ బ్రాంచ్ మేనేజర్ అయిండ్ల సాయికుమార్ రెడ్డి కోరారు.

మానవ మేధకు కృత్రిమ మేధ 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 మేధ ఆధారపడి అనుకరించే సామర్థ్యానికి పరిమితమవుతోందని అమెరికాలోని బఫెలో విశ్వవిద్యాలయ పరిశోధన, ఆర్థికాభివృద్ధి విశిష్ట ఆచార్యుడు డాక్టర్ వేణు గోవిందరాజు అన్నారు. గీతం స్కూల్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ ఆధ్వర్యంలో 'కృత్రిమ మేధ వికాసం: మానవ భాషా కమ్యూనికేషన్ పై దృక్కోణం' అనే అంశంపై బుధవారం ఆతిథ్య ఉపన్యాసం చేశారు. చెక్ లిస్టులు, పరీక్షలు, పరిశీలనలతో కృత్రిమ మేధ మనకు సాయపడుతున్నప్పుడు, మానవ ఆలోచన యొక్క సంక్లిష్టతను ప్రతిబింబించడంలో సవాళ్లను ఎదుర్కొంటోందని అన్నారు.కృత్రిమ మేధ 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 ఉంటుందని 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.

సంగారెడ్డి డీఎంహెచ్ఓ కు సిఐటియు నాయకుల వినతి

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం.... సంగారెడ్డి జిల్లాలోని వైద్య ఆరోగ్యశాఖలో పనిచేస్తున్న రెండవ ఏఎన్ఎంలు, ఈసీ, అర్బన్ హెల్త్ సెంటర్స్, వైద్య విధానం పరిషత్తు హెచ్ఆర్డి ఏఎన్ఎంలు, ఇతర అన్ని రకాల ఏఎన్ఎం లను రాత పరీక్ష లేకుండా రెగ్యులర్ చేయాలని సిఐటియు మెడికల్ యూనియన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఎం యాదగిరి తెలిపారు. గురువారం సంగారెడ్డి డిఎంహెచ్ఓ కార్యాలయం ముందు ధర్నా నిర్వహించారు. ఇన్ని సంవత్సరాల నుండి పనిచేస్తున్నటువంటి ఏఎన్ఎంలు ఈసీ అర్బన్ హెల్త్ సెంటర్స్ వైద్య విధానం పరిస్థితి హెచ్ ఆర్ డి ఏ ఎన్ ఎం లకు, ఇలాంటి రాత పరీక్షలు లేకుండా రెగ్యులరైజ్ చేయాలని సిఐటియు ఆధ్వర్యంలో డిమాండ్ చేశారు. వారిని తీసుకునేటప్పుడే రాత పరీక్షలు పెట్టి తీసుకోవాలి గాని మధ్యంతర పరీక్షలు ఏమిటని ఆయన వివరించారు. ఇలాంటి అప్పుడు ఇన్ని సంవత్సరాలు పనిచేసిన ఉద్యోగస్తుల పరిస్థితి ఏమిటని అందరూ ఆలోచించుకొని ఆరోగ్యశాఖలో పనిచేస్తున్నటువంటి అందరికీ సమాన హక్కులు కల్పించాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. గురువారం సంగారెడ్డి డిఎంహెచ్ఓ కార్యాలయం ముందు ధర్నా నిర్వహించి అనంతరం సూపరేటివ్ వాణిశ్రీ కి వినతి పత్రం అందజేశారు.

సాంబశివ పిరమిడ్ సెంటర్లో జగదీష్ మాస్టర్ వర్ధంతి

సంగారెడ్డి,వాస్తవ తెలంగాణ:సంగారెడ్డి జిల్లా పుల్కల్ మండల్ సింగూర్ ప్రాజెక్టుకు సమీపంలో గల సాంబశివ పిరమిడ్ సెంటర్లో పిరమిడ్ మాస్టర్ జగదీష్ వర్ధంతి వేడుకలను పిరమిడ్ మాస్టర్ల ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఇట్టి కార్యక్రమానికి హాజరైన బీసీవై పార్టీ సంగారెడ్డి జిల్లా ఇన్చార్జ్, కాంటెస్టెడ్ ఎమ్మెల్యే, ఎంపీ న్యాయవాది కోవూరి సత్యనారాయణ గౌడ్ మాట్లాడుతూ ధ్యానం అనేది సర్వస్వం అదే ప్రతి పిరమిడ్ మాస్టర్ను ఏకతాటిపై నడిపిస్తూ సత్య యుగం మార్పుకై నాంది పలుకుతుందని పిరమిడ్ మాస్టర్ జగదీష్ గారి వర్ధంతి వేడుకల సందర్భంగా ప్రింట్ అండ్ ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా జర్నలిస్టులకు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంలో సాంబశివ పిరమిడ్ మాస్టర్ ల సమక్షంలో స్వర్గస్తులైన పిరమిడ్ మాస్టర్ జగదీష్ గారి తండ్రిగారు భీమప్ప గారు శాలువాలతో బీసీవై పార్టీ సంగారెడ్డి జిల్లా ఇన్చార్జ్, కాటేస్తేడ్ ఎమ్మెల్యే, ఎంపీ న్యాయవాది కోవూరి సత్యనారాయణ గౌడ్ గారిని ఘనంగా సన్మానించారు అదేవిధంగా సాంబశివపిరమిడ్ మాస్టర్లను సన్మానిస్తూ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నందుకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో వివిధ జిల్లాల, మండలాల పిరమిడ్ మాస్టర్లు పాల్గొన్నారు.

బతుకమ్మ ఆడుతూ సమగ్ర శిక్షణ ఉద్యోగుల నిరసన

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం..... ప్రభుత్వం ఎన్నికల ముందు ఇచ్చినటువంటి హామీలు అమలు చేయాలని కోరుతూ సమగ్ర శిక్ష ఒప్పంద ఉద్యోగులు బతుకమ్మ ఆడుతూ గురువారం కలెక్టర్ కార్యాలయం ముందు నిరసన తెలిపారు. మహిళా ఉద్యోగులు మాట్లాడుతూ తమ సమస్యల పరిష్కరించే వరకు వివిధ రూపాల్లో నిరసన తెలుపుతామని తెలిపారు. ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి సమస్యలు పరిష్కరించాలని వారు కోరారు. మా యొక్క సమస్యలను పరిష్కరచకపోతే రోజుకో రూపంలో నిరసన తెలిపి ఎన్నికలకు ముందు ఇచ్చినటువంటి హామీలను తప్పకుండా నెరవేర్చాలని మహిళా ఉద్యోగస్తులు కోరారు. ఆములు అమలు చేస్తామంటేనే ఓట్లేసి ప్రభుత్వాన్ని నిలబెట్టామని మహిళలందరూ కోరారు కానీ మహిళలకు చేతులెత్తేసినటువంటి ఘనత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి దక్కుతుందని మహిళలు కోరారు. ఇలాంటి అప్పుడు మహిళలందరూ కలిసి మా యొక్క సమస్యలు తేలే వరకు రూపంలో కలెక్టర్ ముందు నిరసన తెలుపుతూనే ఉంటామని డిమాండ్ చేశారు.

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.

సంగారెడ్డిలో బిసి, దళిత సంఘాల ఆధ్వర్యంలో రాస్తారోకో

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం..... కేంద్రమంత్రి అమిత్ షా పార్లమెంటులో అంబేద్కర్ పై చేసిన భక్తులకు నిరసనంగా సంగారెడ్డిలో దళిత బీసీ సంఘాల ఆధ్వర్యంలో కొత్త బస్టాండ్ ముందు గురువారం రాస్తారోకో నిర్వహించారు. అమిత్ షా వెంటనే రాజీనామా చేయాలని నినాదాలు చేశారు. అమిత్ షామాపణ చెప్పి వరకు తమ ఆందోళన కొనసాగుతుందని దళిత సంఘాల నాయకులు తెలిపారు. దళిత సంఘాల నాయకులు మాట్లాడుతూ ప్రతిపక్షాలు కూడా డిమాండ్ చేస్తున్నాయని అమీషా తప్పకుండా క్షమాపణ చెప్పాలని తెలిపారు అధికార పార్టీ విపక్షాల సబ్బులు అందరూ గురువారం పార్లమెంటు ప్రాంగణంలో హెూం శాఖ మంత్రి అమీషాను అంబేద్కర్ అవమానించాలా మాట్లాడారంటూ ప్రతిపక్షాలు నిరసనకు దిగాయంటూ దళిత సంఘాల నేతలు మాట్లాడారు. కొంతమందికి అంబేద్కర్ పేరు వినడమే నచ్చదు. ఆయన భారత పౌరులందరికీ స్వతంత్ర స్ఫూర్తిని రగిలించిన సాటిలేని రాజకీయ మేధావి. ఆయన అట్టడుగు వర్గాల ఆశజ్యోతి. ఆయన పేరు పలికితే మనసు, పెదాలకు సంతోషంగా ఉంటుంది ఇలాంటి మనిషిని అమిత్ షా వ్యాఖ్యానించడం సరైన పద్ధతి కాదని దళిత సంఘాల నేతలు డిమాండ్ చేశారు.

శాంతి భద్రతలకు విఘాతం కలిగిస్తే కఠిన చర్యలు

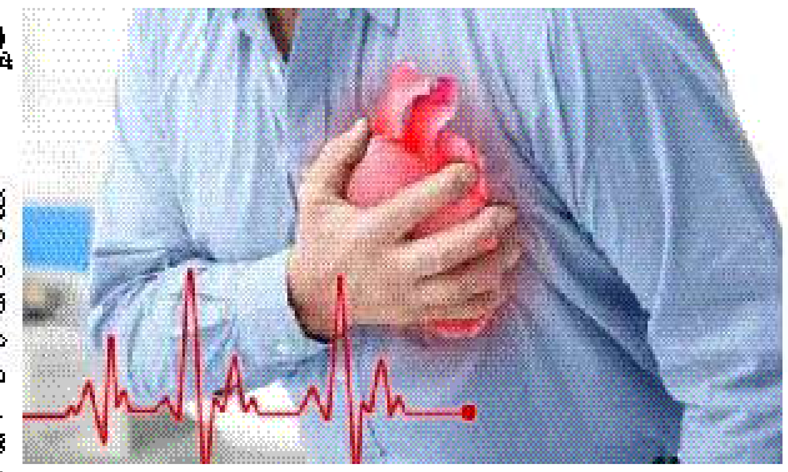
వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ మెదక్ ప్రతినిధి (ఆంజనేయులు):బుధవారం జిల్లా ఎస్ పి డి .ఉదయ్ కుమార్ రెడ్డి .జిల్లాలోని నాలుగు పార్టీలతో సమీక్ష సమావేశం ఏర్పాటు చేసి అత్యవసర పరిస్థితులలో పోలీస్ యంత్రాంగం తీసుకోవాల్సిన చర్యలను గురించి పలు సూచనలు చేసినారు. ఈ సంధర్బంగా జిల్లా ఎస్.పి డి.ఉదయ్ కుమార్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ... జిల్లా పరిధిలోని ప్రజలకు పోలీసులు నిరంతరం అందుబాటులో ఉంటూ 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.

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 తరుచుగా తీసుకోమని చెబుతూ ఉంటారు. ఇకపోతే మామూలుగా మనం బొప్పాయి కాయ 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 తీసుకోవచ్చుట. అలాగే బొప్పాయి విత్తనాలలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగించడానికి, కాలేయ పనితీరుకు తోడ్పడతాయని చెబుతున్నారు. బొప్పాయి గింజల్లో ఉండే సమ్మేళనాలు కాలేయాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఒక టేబుల్ స్పూన్ బొప్పాయి గింజలను గ్రైండ్ చేసి, వాటిని ఒక గ్లాసు రసం లేదా నీటిలో 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 పిండిచేసిన విత్తనాలను చల్లుకోవచ్చుట.వాటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్ , యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాల నుండి సర్వీరుచిని , ప్రయోజనం పొందవచ్చని చెబుతున్నారు. బొప్పాయి గింజలు విటమిన్ సి తో నిండి ఉన్నాయి.

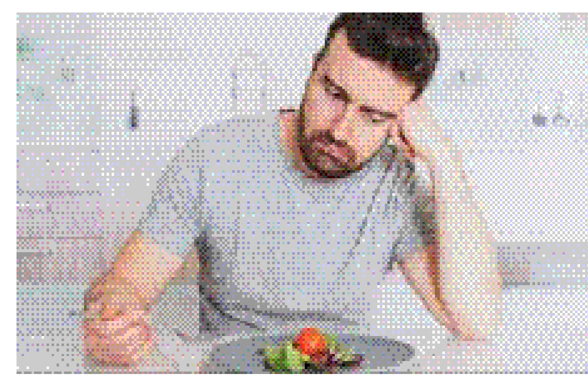
ఈ పానీయాలు స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని ఎందుకు పెంచుతాయి.?

గుండె ఆరోగ్యం విషయానికి వస్తే మనం తినే, త్రాగే వాటిపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టడం ముఖ్యం. 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? మనల్ని మనం రక్షించుకోవడానికి ఎలాంటి పద్ధతులు పాటించాలో తెలుసుకోండి. మెక్‌మాస్టర్ యూనివర్సిటీ కెనడా , యూనివర్సిటీ ఆఫ్ గాల్వే కాఫీ లేదా ఇతర చక్కెర పానీయాలపై పరిశోధనలు చేశాయి. దీని ప్రకారం, కార్బోనేటేడ్ పానీయాలు లేదా కృత్రిమ పండ్ల రసాలను తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల స్ట్రోక్ ముప్పు 37 శాతం పెరుగుతుంది. మరొక అధ్యయనం ప్రకారం, చక్కెరతో చేసిన కార్బోనేటేడ్ పానీయాలు స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని 22 శాతం పెంచుతాయి. ఈ పరిశోధన జర్నల్ ఆఫ్ స్ట్రోక్ , ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ స్ట్రోక్‌లో ప్రచురించబడింది. ఈ ప్రాజెక్టులో 27 దేశాల నుంచి 27 వేల మంది పాల్గొన్నారు. వారిలో 13,500 మందికి మొదటిసారిగా స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. కావల్సి 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 పాటించడం, ఆహారం తినడం మానేయడం, ఎక్సర్సైజులు చేయడం జిమ్ కి వెళ్లడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు. కొన్ని కొన్ని సార్లు ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా కూడా బరువు మాత్రం తగ్గరు. అయితే కొంతమంది భోజనం తినడం మానేస్తే బరువు తగ్గుతారని తినడం మానేయడం లేదంటే తక్కువగా తినడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు. కానీ అలా అసలు చేయకూడదని చెబుతున్నారు. 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. కానీ బరువు తగ్గాలనుకునే చాలా మంది భోజనాన్ని తినడమే మానేస్తున్నారు. ఇలా ఉంటే బరువు తగ్గుతామని నమ్ముతున్నారు. కానీ దీనివల్ల లేనిపోని అనారోగ్య సమస్యలొస్తాయట. భోజనాన్ని మానేయడం మీ ఆరోగ్యానికి అస్సలు మంచిది కాదట. ఎందుకంటే భోజనాన్ని మానేయడం వల్ల మీరు తర్వాత రోజు అతిగా తినే అవకాశం ఉంది.

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

మైదా మంచిదని అతిగా తింటున్నారా?

సాధారణంగా చాలామంది పరాటా, 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. ఇండ్లలో ఎలా ఉన్నా, బాహ్య హోటళ్ల మరియు టిఫిన్ సెంటర్లలో మైదాను విపరీతంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. మైదాపిండి గోధుమ పిండి కంటే తక్కువ ధరకు అందుబాటులో ఉండటం, అలాగే మైదాతో చేసిన వంటకాలు తెల్లగా మరియు రుచిగా ఉండటం వల్ల అది ఎక్కువగా వినియోగం అవుతోంది. కానీ ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని, మైదా పిండితో చేసిన ఆహారాలను తినేముందు ఒకటి లేదా రెండు సార్లు బాగా ఆలోచించమని హెల్త్ ఎక్స్‌పర్ట్స్ హెచ్చరిస్తున్నారు. మిల్లుల్లో గోధుమ పిండిని బాగా పాలిష్ చేసి, వివిధ రసాయనాలను కలిపి మైదా పిండి తయారు చేస్తారు. అధికంగా పాలిష్ చేయడం వల్ల మైదా పిండికి మెత్తదనం రావడంతో పాటు, 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 Alloxan అనే విషపూరిత రసాయనం కూడా ఉంటుంది. మన ఆహారం జీర్ణం కావాలంటే, అందులో తప్పనిసరిగా పీచు పదార్థం ఉండాలి. కానీ మైదాలో పీచుపదార్థం లేదు, కాబట్టి ఇది త్వరగా జీర్ణం కాకుండా, పేగుల్లో పేరుకుపోతుంది. దీనివల్ల పేగుల్లో పుండ్లు పడే ప్రమాదం ఉంటుంది, అవి ముదిరితే క్యాన్సర్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధులకు దారితీస్తాయి. మైదా పిండిని గోడలకు పోస్టర్లు అంటించడంలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు, ఎందుకంటే మైదాపిండి జిగురు గట్టిగా అంటుకునేలా చేస్తుంది. మైదాతో చేసిన వంటకాలు పేగులలో కూడా అలాగే అతుక్కుపోతాయి, దాంతో వాటిలో క్రిములు ఉత్పత్తి అవుతాయి, ఇన్ఫెక్షన్లను కలిగిస్తాయి. మైదాపిండి వల్ల కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఏర్పడవచ్చు. గుండె 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. 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 గోళ్ళు పగలడం, పొట్టు రాలిపోవడం, బలహీనంగా మారడం జరుగుతుంది. 2. ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా తెల్లటి గోర్లు: తెల్లటి గోర్లు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల కూడా రావచ్చు పర్యావరణం నుండి సూక్ష్మజీవులు గోర్లు లేదా చుట్టుపక్కల చర్మంలో చిన్న పగుళ్లలోకి ప్రవేశించినప్పుడు, ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ ప్రమాదం ఉంది. దీని కారణంగా, గోర్లు విచ్ఛిన్నం, చిక్కగా, వాటి రంగు పసుపు, గోధుమ లేదా తెలుపు అవుతుంది. 3. ఖనిజాల లోపం: కొంతమంది నిపుణులు తెలుపు గోర్లు కాల్షియం , జింక్ వంటి ఖనిజాల లోపానికి సంకేతం అని నమ్ముతారు. నెయిల్ ప్లేట్లు నిర్దిష్ట మొత్తంలో అనేక రకాల పోషకాలతో తయారు చేయబడ్డాయి. వీటి లోపం వల్ల గోళ్లు తెల్లగా మారుతాయి. 4. ఔషధాల సైడ్ ఎఫెక్ట్: కొన్ని మందులు గోర్లు తెల్లగా మారడానికి కారణమవుతాయి. దీని కారణంగా, గోళ్ళపై తెల్లటి గీతలు కనిపిస్తాయి. ఈ మందులు నెయిల్ నెయిల్ ఎదుగుదల, సన్నబడటం , పెళుసుగా మారడం వంటి సమస్యలను కలిగిస్తాయి. వీటిలో కీమోథెరపీ, రెటినోయిడ్స్, సల్ఫోనామైడ్స్ , క్లోక్సాసిలిన్ వంటి అనేక క్యాన్సర్ మందులు ఉన్నాయి.

షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు దానిమ్మ పండు తింటే ఏం జరుగుతుంది?

దానిమ్మ పండు వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు లాభాలు ఉన్నాయి అన్న సంగతి మన అందరికీ తెలిసిందే. వీటిని చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దవారి వరకు చాలా 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 షుగర్ 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 [illegible]

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