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 | శనివారం,21 డిసెంబర్,2024 | పేజీలు - 4 వెల : 3/-

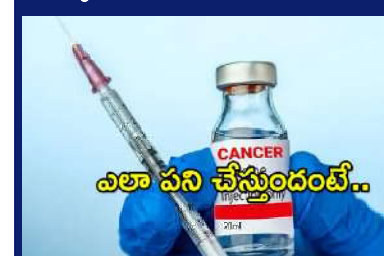
ఈ నెల 30 దాకా కేటీఆర్‌ను అరెస్టు చేయొద్దు.. ఏసీబీకి హైకోర్టు ఆదేశం

ఫార్ములా ఈ కార్ రేసింగ్ వ్యవహారంలో బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్‌కు ఊరట లభించింది. ఈ నెల 30వ తేదీ వరకు కేటీఆర్‌ను అరెస్టు చేయవద్దని ఆదేశించింది. అయితే ఈ కేసును విచారణ కొనసాగించవచ్చని ఏసీబీకి సూచించింది. అలాగే కౌంటర్ దాఖలు చేయాలని ఆదేశించింది. తదుపరి విచారణను ఈ నెల 27వ తేదీకి వాయిదా వేసింది.ఫార్ములా ఈ కార్ రేసింగ్ వ్యవహారంలో ఏసీబీ కేసుపై బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ దాఖలు చేసిన క్వాష్ పిటిషన్‌పై ఇవాళ హైకోర్టులో విచారణ జరిగింది. ఈ సందర్భంగా కేటీఆర్ తరపు న్యాయవాది సుందరం వాదనలు వినిపించారు. అవినీతి నిరోధక చట్టం కింద కేటీఆర్‌పై పలు సెక్షన్లు నమోదు చేశారని ఆయన తరపు న్యాయవాది సుందరం తెలిపారు. ఈ సెక్షన్లు ఈ కేసు కింద వర్తించవని అన్నారు. గత ఏడాది సీజన్ 9 కార్ రేసింగ్ నిర్వహించారని తెలిపారు. ఈ కార్ రేసింగ్ నిర్వహించడానికి 2022 అక్టోబర్ 25నే ఒప్పందం జరిగిందని చెప్పారు. సీజన్ 9లో రూ.110 కోట్ల లాభం వచ్చిందని వివరించారు. సీజన్ 10 కోసం ఓ సంస్థ తప్పుకుందని తెలిపారు. దీంతో ప్రభుత్వం ప్రమోటర్‌గా ఒప్పందం కుదుర్చుకుందని అన్నారు. పాత ఒప్పందానికి కొనసాగింపుగా ఈ కొత్త ఒప్పందం జరిగిందని స్పష్టం చేశారు.ఎన్నికల కోడ్ ఉల్లంఘించారనడానికి ఎలాంటి ఆధారాలు లేవని కేటీఆర్ తరపు న్యాయవాది సుందరం తెలిపారు. ప్రొసీజర్ పాటించలేదని అనడం సరైనది కాదని అన్నారు. 14 నెలల తర్వాత ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేశారని న్యాయస్థానం దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. కనీసం ప్రాథమిక విచారణ చేయకుండానే కేసు నమోదు చేశారని పేర్కొన్నారు. కేవలం రాజకీయ కుట్రలో భాగంగానే కేసు నమోదు చేశారని అన్నారు.ఫార్ములా ఈ కార్ రేసింగ్‌లో స్పాన్సర్ వెనక్కి జరిగినప్పుడు ఈవెంట్ నిర్వహించకపోతే హైదరాబాద్ బ్రాండ్ ఇమేజ్ దిబ్బతింటుందని ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నామని వివరించారు. 2024లో కచ్చితంగా ఈ కార్ రేసింగ్ నిర్వహించాలనే ఈ చెల్లింపులు జరిగాయని తెలిపారు.

అక్రమ కేసులకు భయపడం..
కోర్టుల మీద నమ్మకం ఉంది:హరీశ్‌రావు

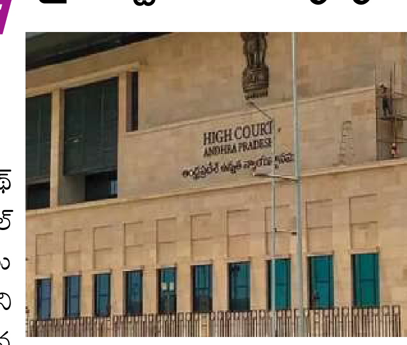
హైదరాబాద్ : కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పెడుతున్న అక్రమ కేసులకు బీఆర్ఎస్ నేతలు ఎవరూ భయపడరు అని మాజీ మంత్రి, ఎమ్మెల్యే హరీశ్‌రావు స్పష్టం చేశారు. కోర్టుల మీద తమకు నమ్మకం ఉందని ఆయన పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ భవన్‌లో హరీశ్‌రావు మీడియాతో మాట్లాడారు.రేవంత్ రెడ్డి కుటుంబ అవినీతిని ఎప్పటికప్పుడు కేటీఆర్ బయటపెడుతున్నారు. సభలో కేటీఆర్ నిలదీయకుండా ఉండాలని తప్పుడు కేసులు పెడుతున్నారు. తన ఏడాది పాలన వైఫల్యం నుంచి దృష్టి మరల్చేందుకు జిమ్మిక్కులు చేస్తున్నారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి చర్యల వల్ల రాష్ట్ర పరపతి, ఇమేజ్ దెబ్బ తింటోంది. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి శాసనసభలో పచ్చి అబద్ధాలు మాట్లాడారు. కుట్రలు చేసి కేటీఆర్‌ను జైలులో పెట్టడమే రేవంత్ రెడ్డి లక్ష్యం అని హరీశ్‌రావు పేర్కొన్నారు.రేవంత్ రెడ్డి అనాలోచిత నిర్ణయాల వల్ల రాష్ట్ర ప్రతిష్ట దెబ్బతిన్నది. మరో మూడేళ్లు రాష్ట్రంలోనే జరగాల్సిన ఫార్ములా రేసింగ్ రద్దు అయింది. అర్ధాంతరంగా రద్దు చేయడం వల్ల ఆ సంస్థ కూడా లండన్‌లో కేసు వేసింది. ఫార్ములా రేసింగ్ రద్దు వల్ల రాష్ట్రానికి వచ్చే జీఎస్టీ ఆదాయం కూడా పోయింది. రేవంత్ రెడ్డి చర్యల వల్ల రాష్ట్రంలో స్థిరాస్తి రంగం కుదేలైంది. ఫార్ములా ఈ రేసింగ్‌పై అసెంబ్లీలో చర్చ పెడితే కేసు డొల్లతనం బయటపడుతుంది. మాకు కోర్టుల మీద నమ్మకం ఉంది.. అక్రమ కేసులకు భయపడేది లేదు. ఫార్ములా రేసింగ్ కేసు వివరాలు ఈడీ అడిగిందని వార్తల్లో చూశాను. నిన్న నమోదు అయిన కేసులో వెంటనే ఈడీ జోక్యం వెనుక మతలబు ఏంటి..? కాంగ్రెస్, బీజేపీ దోస్తానా స్పష్టంగా అర్థమవుతోంది అని హరీశ్‌రావు పేర్కొన్నారు.

క్యాన్సర్‌కు వ్యాక్సిన్ వచ్చేస్తోంది.. అక్కడి పేషెంట్లకు ఉచితంగా!



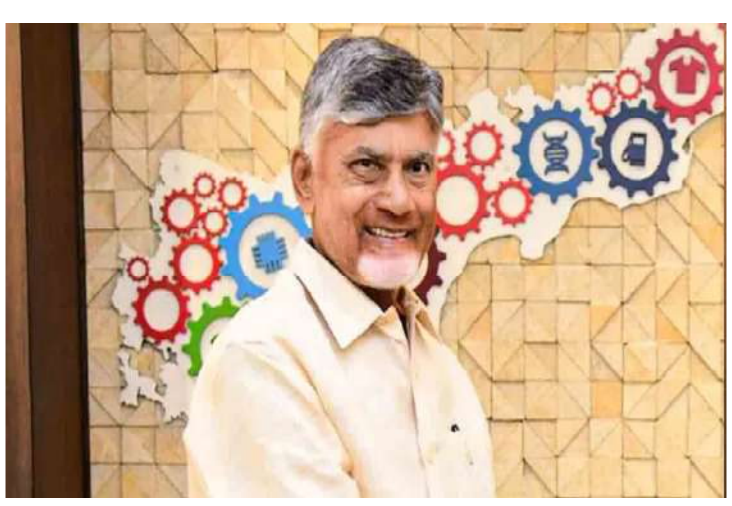
వైద్యరంగంలో అద్భుతానికి రష్యా కేరాఫ్‌గా మారనుంది. క్యాన్సర్ జబ్బు నయం చేసే వ్యాక్సిన్‌ను రూపొందించడమే కాదు.. దానిని ఉచితంగా రోగులకు అందించబోతున్నట్లు ప్రకటించింది. ఎంఆర్ఎన్ఏ ఆధారితంగా రూపొందించిన ఈ వ్యాక్సిన్‌ను వచ్చే ఏడాది నుంచి అందుబాటులోకి తేనున్నట్లు ఆరోగ్య మంత్రిత్వ శాఖ తరఫున రేడియాలజీ మెడికల్ రీసెర్చ్ 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.

వాహనదారుల్లో క్రమశిక్షణ లోపించింది: 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.

ఎకనమిక్ హబ్‌గా ఏపీ రాజధాని..



ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర రాజధాని అమరావతి నగర అభివృద్ధికి రుణం ఇచ్చేందుకు ప్రపంచబ్యాంకు అంగీకరించింది. అలాగే అమరావతిని ప్రధాన ఆర్థిక కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దేందుకు 800 మిలియన్ డాలర్ల రుణం మంజూరు చేసినట్లు గురువారం ప్రపంచ బ్యాంకు వర్గాలు తెలిపాయి. గురువారం జరిగిన ప్రపంచ బ్యాంకు బోర్డు డైరెక్టర్ల సమావేశంలో 'అమరావతి ఇంటిగ్రేటెడ్ అర్బన్ డెవలప్ మెంట్ ప్రోగ్రామ్' కింద 800 మిలియన్ డాలర్ల రుణం మంజూరు చేయాలని నిర్ణయించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోనే పర్యావరణ హిత అభివృద్ధి కేంద్రంగా అమరావతిని రూపుదిద్దుతారు. ప్రస్తుత, భవిష్యత్ పౌరుల స్థితిగతులు మెరుగు పర్చడంతోపాటు ఉపాధి కల్పనకు ఈ రుణం వినియోగిస్తారని ప్రపంచ బ్యాంకు తెలిపింది.ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజధాని అమరావతిని ఎకనమిక్ హబ్‌గా అభివృద్ధి చేయడానికి రుణం మంజూరు చేయాలని భారత ప్రభుత్వం కోరిందని ప్రపంచ బ్యాంకు తెలిపింది. అత్యంత అవసరమైన వారితోపాటు పౌరులందరి జీవన స్థితిగతులు మెరుగు పర్చి, ఉద్యోగాలు కల్పించేందుకు వీలుగా అమరావతిని మోడర్న్ సిటీగా రూపుదిద్దాలని భారత్ కోరిందని ప్రపంచ బ్యాంకు వెల్లడించింది. 29 ఏండ్లలో ఈ రుణం చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. అదనంగా ఆరేండ్లు గ్రేస్ పీరియడ్ ఉంటుంది.

ఔరంగజేబు వారసులు.. ఆటో డ్రైవర్లుగా జీవిస్తున్నారు: యోగి ఆదిత్యనాథ్

ఉత్తరప్రదేశ్ సీఎం యోగి ఆదిత్యనాథ్ వివాదస్పద వ్యాఖ్యలు చేశారు. మొఘల్ చక్రవర్తి ఔరంగజేబు వారసులు ప్రస్తుతం ఆటో డ్రైవర్లుగా జీవిస్తున్నారని తెలిపారు. ఇది దేవుడు విధించిన న్యాయమని అన్నారు. శుక్రవారం అయోధ్యలోని అసర్ఫీ భవన్ పీఠ్ వద్ద జరిగిన కార్యక్రమంలో సీఎం యోగి ఆదిత్యనాథ్ మాట్లాడారు. 'ఔరంగజేబు వారసులు కోల్‌కతా సమీపంలో నివసిస్తున్నారని, ఆటో కార్మికులుగా జీవనోపాధి పొందుతున్నారని కొందరు నాకు చెప్పారు. దేవాలయాలు, మతపరమైన ప్రదేశాలపై విధ్వంసక చర్యలకు ఔరంగజేబు పాల్పడ్డాడు. దైవత్వాన్ని ధిక్కరించకపోతే అతడి వారసులు అటువంటి పరిస్థితులను ఎదుర్కొని ఉండకపోవచ్చు' అని అన్నారు.కాగా, పాకిస్థాన్, ఆఫ్ఘనిస్థాన్, బంగ్లాదేశ్ వంటి దేశాల్లో హిందువులపై జరుగుతున్న అకృత్యాలపై యోగి ఆదిత్యనాథ్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. హిందువులు ఎదుర్కొంటున్న సవాళ్లకు ఇది నిదర్శనమని అన్నారు. సనాతన ధర్మం, విలువలను కాపాడాలని సమాజాన్ని ఆయన కోరారు.

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.

నన్ను పని చేసుకోనివ్వండి..అభిమానులకు డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ రిక్వెస్ట్

ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ శుక్రవారం విజయనగరం, పార్వతీపురం మన్యం జిల్లాలలో పర్యటించిన విషయం తెలిసిందే. రోడ్లు లేక ఇబ్బంది పడుతున్న గిరిజన ప్రాంతాల్లో రోడ్ల నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన చేశారు. 9 గ్రామాల్లో సుమారు 50 కోట్లతో రహదారుల నిర్మాణానికి శుక్రవారం శంకుస్థాపన చేశారు. అయితే పవన్‌ని చూడడానికి అభిమానులు పెద్దఎత్తున్న తరలివచ్చారు. ఈ నేపథ్యంలో అభిమానులకు పవన్ రిక్వెస్ట్ చేశాడు.ఆయన మాట్లాడుతూ.. అభిమానులను నేను కోరేది ఒక్కటే. దయచేసి నన్ను నా పని చేసుకోనివ్వండి. నేను బయటికి వచ్చినప్పుడు మీరు నా మీద పడిపోతే నేను ఏ పని చేయలేను. రోడ్లు పరిస్థితి ఎలా ఉంది చూద్దాం అంటే అందరూ ఇక్కడే ఉండడంతో ఏం కనిపించట్లేదు. ఓజీ ఓజీ అని అరిస్తే పనులు జరగవు. నేను పనిచేస్తే మీ ఫ్యూచర్‌కి మంచి జరుగుతుంది. నేనున ఎక్కడికి వెళితే అక్కడ నన్ను చుట్టుముడితే నేను పనిచేయలేను. తెలుగు నేర్పించిన నేల ఇది. తిరుగుబాటు అంటే ఏంటో తెలిపిన నేల ఇది. ఇప్పుడు ఏంటంటే సినిమాల మోజులో పడి హీరోలకు జేజేలు కొట్టి మీ జీవితంలో బాధ్యతలు మర్చిపోతున్నారు. మాట్లాడితే అన్న మీసం తిప్పు అంటారు.. నేను మీసం తిప్పితే రోడ్లు పడవు.. పనులు జరగవు. అందుకే నన్ను పని చేయనివ్వండి అంటూ పవన్ కళ్యాణ్ చెప్పుకోచ్చారు.

గవర్నర్ జిష్ణు దేవ్ వర్మ పర్యటన నేపథ్యంలో ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్

వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ మెదక్ ప్రతినిధి (ఆంజనేయులు):ఈ నెల 22 వ తేదీన కొల్చారం మండలం గవర్నర్ జిష్ణు దేవ్ వర్మ మెదక్ చర్చ్ సాంఘిక సంక్షేమ గురుకుల బాలికల పాఠశాల మరియు కళాశాలలో పర్యటన ఉన్న నేపథ్యంలో జిల్లా కలెక్టర్ కొల్చారం సాంఘిక సంక్షేమ పాఠశాల లోడైనింగ్ హాల్, డార్మెటరీ, పరిసర ప్రాంతాలను అందుకు సంబంధించిన ఏర్పాట్లను కలెక్టర్ శుక్రవారం పరిశీలించారు.గవర్నర్ పర్యటన రూట్ మ్యాప్ ను ప్రకారం పర్యటన కు సంబంధించిన ఏర్పాట్లపై అధికారులతో చర్చించారు. గవర్నర్ రాక మొదలుకుని,కార్యక్రమాలు పూర్తిచేసుకుని తిరిగి బయలుదేరే వరకూ షెడ్యూల్ ప్రకారం పర్యటన సాగేలా ఏర్పాట్లను గురించి చర్చించామన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో నరసాపూర్ ఆర్డీవో మహిపాల్ రెడ్డి, కొల్చారం తాసిల్దార్ గఫర్, ఎంపీడీవో సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంగారెడ్డి లో నేడువిద్యుత్ సరఫరా లో అంతరాయం

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీమాణిక్యం...... చెట్లు నరికి వేస్తున్నందున తీయలకు అడ్డం వచ్చినటువంటి పట్టణంలోని టౌన్ టూ పరిధిలో ఈనెల 21వ తేదీన విద్యుత్ సరపరలో అంతరాయం ఉంటుందని ఏఈ స్వామి శుక్రవారం తెలిపారు. అలాగే మైనర్ రిపేర్లు ఏమైనా కొన్ని ఉంటే వాటిని కూడా సరి చేస్తామని ఆయన తెలిపారు, ముఖ్యంగా తీగలకు అడ్డం వచ్చినటువంటి చెట్లను నరికి వేయడం ఉదయం పది గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం రెండు గంటల వరకు శాంతినగర్, కల్వకుంట రోడ్డు, మల్లికార్జున కాలనీ, చాణక్యపూర్ కాలనీ, మెథడిస్ట్ చర్చి ఏరియాలో విద్యుత్ సరఫరా ఉండదని పేర్కొన్నారు. వినియోగదారులు సహకరించాలని ఏఈ కోరారు.

ముఖ్యమంత్రి పర్యటనకు ఏర్పాట్లను పక్కాగా చేపట్టాలి జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్..

వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ మెదక్ ప్రతినిధి(ఆంజనేయులు):ఈ నెల 25 న ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మెదక్ జిల్లా పర్యటన, మెదక్ చర్చ్ సందర్శన, పాపన్నపేట మండలం ఏడుపాయల వనదుర్గ అమ్మవారి దర్శనం సందర్భంగా శుక్రవారం సంబంధిత అధికారులతో కలిసి పర్యటించారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ.. ఈ నెల 25 న రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వర్యులు మెదక్ చర్చి సందర్శన, ఏడుపాయల అమ్మవారి దర్శించుకోనున్నట్లు తెలిపారు. ప్రాంగణంలో ముఖ్యమంత్రివర్యులు అమ్మవారిని దర్శించుకునే ప్రాంతం, పార్కింగ్ ప్రదేశాలు, ఎలి ప్యాడ్ ప్రదేశాలను పరిశీలించి ఏర్పాట్లపై తగు సూచనలు సలహాలు అందించారు.ఇందుకు సంబంధించిన ఏర్పాట్లను త్వరితగతిన పూర్తిచేయాలని సంబంధిత అధికారులకు కలెక్టర్ ఆదేశించారు.

సంగారెడ్డి కాంట్రాక్టు ఏఎన్ఎంల నిరాశన దీక్ష

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం...... సమస్యలు పరిష్కరించాలని కోరుతూ కాంట్రాక్టు సంగారెడ్డి సిఐటియు ఆధ్వర్యంలో జిల్లా వైద్యాధికారి కార్యాలయం ముందు నిరసన దీక్ష కార్యక్రమాన్ని శుక్రవారం నిర్వహించారు. మెడికల్ యూనియన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి యాదగిరి మాట్లాడుతూ కాంట్రాక్ట్ ఏఎన్ఎం లను వెంటనే రెగ్యులరైజ్ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. కాంట్రాక్ట్ కార్మికుల ఏఎన్ఎంలో గురించి ఎన్నిసార్లు మాట్లాడినా పదేపదే వారు చేస్తాము చూస్తాము అని చెప్పడమే గాని చేసేది లేదు అని ఆయన తెలిపారు. రోజు ఒక తీరులో నిరాహార దీక్ష చేసే వరకు కాంట్రాక్ట్ కార్మికులను రెగ్యులరైజ్ చేసే విధానం మర్చిపోతున్నారు అని ఆయన తెలియజేశారు. కరెక్ట్ గా పని చేసే ఏఎన్ఎంలకు సిఐటియు అండగా ఉండి రెగ్యులరైజ్ చేయిస్తుందని శుక్రవారం నిర్వహించిన మెడికల్ యూనియన్ యాదగిరి తెలిపారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకోవాలని ఆయన తెలిపారు ఎన్నిసార్లు చెప్పినా రెగ్యులరైజ్ చేస్తామని సంవత్సరం గడిచిపోయిన ఇంతవరకు వైద్య శాఖ అధికారులు పట్టించుకోవడంలేదని యాదగిరి మాట్లాడుతూ కాంట్రాక్ట్ పద్ధతిని తీసేసి రెగ్యులర్ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. అనంతరం జిల్లా ఇన్చార్జి వైద్యాధికారికి వినతిపత్రం సమర్పించారు.

కేటీఆర్ పై కేసు నమోదు హేయమైన చర్య...

- ప్రభుత్వం ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చలేక కక్ష సాధింపు చర్యలకు పాల్పడుతోంది....

శంకర్పల్లి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్బీబిఆర్ఎస్ నేతల పై బనాయించిన అక్రమ కేసులు వెంటనే రద్దు చేయాలి..... మీడియాకు విడుదల చేసిన ప్రకటనలో బిఆర్ఎస్ పార్టీ చేవెళ్ల నియోజకవర్గం సీనియర్ నాయకులు రంగయ్య గారి శ్రీనివాస్ పేర్కొన్నారు. గత ఎన్నికల్లో ప్రజలకు సాధ్యం కాని హామీలు ఇచ్చి అధికారం లోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వాటిని నెరవేర్చలేక ప్రజల్లో వస్తున్న ఆగ్రహాన్ని పక్క దారి పట్టించేందుకు డైవర్షన్ పాలిటిక్స్ కు తెర లేపారని ఇందులో భాగంగానే బిఆర్ఎస్ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కెటీఆర్ పై అక్రమ కేసులకు తెర లేపారని తీవ్ర స్థాయిలో మండిపడ్డారు గురువారం మీడియాకు ఒక ప్రకటనను విడుదల చేశారు..... ఆరు గ్యారెంటీల పథకాలు అమలు చేయలేక ప్రతిపక్ష పార్టీల నేతలపై తప్పుడు కేసులు బనాయించి కక్ష సాధింపు చర్యలకు పాల్పడుతున్నారని విమర్శించారు.ప్రజల్లో కేటీఆర్ కు వస్తున్న ఆదరణ చూసి ఓర్వలేక తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారు అని అన్నారు.

దివ్యాంగులు అవకాశాలను అందిపుచ్చుకోవాలి

వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ మెదక్ ప్రతినిధి(ఆంజనేయులు):దివ్యాంగులు అన్నిఅవకాశాలు అందిపుచ్చుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ దివ్యంగులకు సూచించారు.మెదక్ జిల్లా ఆస్పత్రిలో శుక్రవారం నిర్వహించిన ప్రత్యేక దివ్యాంగ వైద్య శిబిరంలో ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ దివ్యాంగులకు అన్ని విధాల సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని, దివ్యాంగులకు ఏలాంటి అనారోగ్య సమస్యలైన పరిష్కరించాలని, అనారోగ్యంలో ఉన్నవారికి అన్ని రకాల ఉచిత నాణ్యమైన వైద్యం అందించాలని వైద్యాధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లా ఆస్పత్రిలో దివ్యాంగులకు సరైన వైద్యం అందుబాటులో లేనియెడల చికిత్స నిమిత్తం హైదరాబాదు లాంటి నగరాలకు కూడా పంపిస్తామన్నారు. దివ్యాంగుల సమస్యల పరిష్కారం కోసం ప్రతి నెల రెండో మంగళవారం ప్రత్యేక ప్రజావాణి కార్యక్రమాన్ని కూడా నిర్వహిస్తున్నామని ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా వైద్యాధికారి శ్రీరామ్, జిల్లా ఆస్పత్రి సూపర్డెంట్, వైద్యులు సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్కు పంపిణి చేసిన :నాయకులు పట్లోరి రాజిరెడ్డి...

తూప్రాన్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి నవీన్ :తూప్రాన్ మండలంలోని గుండ్రెడ్డిపల్లి గ్రామానికి చెందిన నాగుల నరేందర్ కు మాజీ మంత్రి తన్నీరు హరీష్ రావు సహకారంతో గత కొన్ని రోజుల ప్రైవేట్ ఆస్పత్రిలో చికిత్స చేయించుకున్నారు, బిఆర్ఎస్ జిల్లా నాయకులు గ్రామ మాజీ సర్పంచ్ పట్లోరి శ్రీలత రాజిరెడ్డి ఆధ్వర్యంలో 53000 వేల రూపాయల సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్కును అందజేశారు, ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ సీఎం సాయనిది నిరుపేదలకు గొప్ప వరం లాంటిదని ప్రతి ఒక్కరు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు, ఈ కార్యక్రమంలో బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు మన్నే కృష్ణ,గ్రామ అధ్యక్షులు రేపల్లె ప్రశాంత్, యాదగిరి,చంద్రం, ప్రవీణ్,పవన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంగారెడ్డి లో మేటి సెమినార్ జయప్రదం చేయాలి సిపిఎం

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం...... సిపిఎం రాష్ట్ర మహాసభల సందర్భంగా సంగారెడ్డి లోని కేవలం కిషన్ భవన్ లో ఉదయం 11 గంటలకు రైతాంగ సమస్యలు ప్రభుత్వ విధానాలు అంశంపై సెమినార్ నిర్వహిస్తున్నట్లు జిల్లా కార్యదర్శి జయరాజ్ శుక్రవారం తెలిపారు. సెమినార్ కు మాజీ ఎమ్మెల్యే జూలకంటి రంగారెడ్డి. రాష్ట్ర కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు సాగర్ హాజరవుతారని ఆయన తెలిపారు. కార్యకర్తలు నాయకులు అధిక సంఖ్యలో హాజరుకావాలని ఆయన కోరారు.

సంగారెడ్డి అంబేద్కర్ విగ్రహం ముందు కాంగ్రెస్ నాయకుల నిరసన

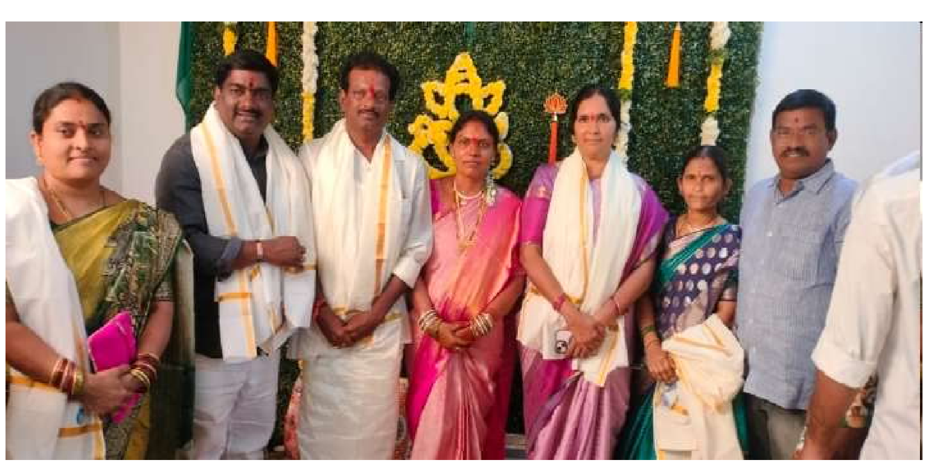
సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం...... పార్లమెంటులో అంబేద్కర్ పై అమిత్ షా చేసిన వాక్యాలకు నిరసనగా సంగారెడ్డి లోని అంబేద్కర్ విగ్రహం ముందు కాంగ్రెస్ ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం నిరసన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ మాజీ చైర్మన్ తో పాజి అనంత కిషన్ మాట్లాడుతూ కేంద్ర మంత్రివర్గం నుంచి అమీషాని వెంటనే భర్తల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. అంబేద్కర్ అంటే భారతదేశానికి అన్నం పెట్టినటువంటి మహానీయుడని ఆయనకు పార్లమెంట్లో అమీషా చేసినటువంటి వాక్యాలు సరైనవి కాదని ఆయన తప్పకుండా క్షమాపణ చెప్పి తీరాలని సంగారెడ్డి గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ అనంత కిషన్ తో బాజీ తెలిపారు. భారత రాజ్యాంగ నిర్మాతను మహానీ పార్లమెంట్లో ఉన్నటువంటి హెూంశాఖ మినిస్టర్ ఐన అమీషా ఇలాంటి వాక్యాలు చేయడం సరికాదని తెలిపారు చిన్న పిల్ల వాళ్లకు అడిగినా అంబేద్కర్ అంటే ఏమిటి అని చరిత్రను చెప్తారు. కానీ హెూం శాఖ మంత్రిగా ఉండి కేంద్ర ంలో పనిచేస్తూ అంబేద్కర్ గురించి ఏమీ తెలవకుండా మాట్లాడడం విడ్డూరకరమని కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు మండిపడ్డారు. ప్రతి విద్యార్థి ప్రతి పల్లెటూర్లలో ప్రతి ఊరికి అంబేద్కర్ విగ్రహం ఉంటుంది ఆ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేస్తుంటారు అంబేద్కర్ జయంతి అంబేద్కర్ వర్ధంతి చేసుకుంటుంటారు. అంబేద్కర్ వల్లనే భారతదేశానికి ఒక గుర్తింపు అనేది వచ్చిందని మర్చిపోయి కేంద్ర హెూం శాఖ మంత్రి ఏం మాట్లాడారు అనేది సరికాదని ఆయన తప్పకుండా క్షమాపణ చెప్పాలని సంగారెడ్డి కార్యకర్తలు డిమాండ్ చేశారు.

ఫార్ములా ఈ రేస్ పై కాంగ్రెస్ పార్టీకి ధైర్యం ఉంటే శాసనసభ సమావేశాలలో చర్చ పెట్టాలని డిమాండ్...

-మాజీ ఎమ్మెల్యే యం. పద్మ దేవేందర్ రెడ్డి...

వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ మెదక్ ప్రతినిధి (ఆంజనేయులు):ఫార్ములా ఈ రేస్ లో ప్రపంచ దేశాలు పోటీపడ్డ కేటీఆర్ తనకున్న చాకచక్యంతో ఫార్ములా ఈ రేసును హైదరాబాద్ కు తీసుకొచ్చి హైదరాబాద్ ఇమేజ్ పెంచారనీ మెదక్ జిల్లా బిఆర్ఎస్ అధ్యక్షురాలు మాజీ ఎమ్మెల్యే యం. పద్మ దేవేందర్ రెడ్డి అన్నారు.కేటీఆర్ అక్రమ కేసు నమోదు నిరసిస్తూ మెదక్ బిఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యాలయంలో మెదక్ మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ మల్లికార్జున్ గౌడ్, మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ అకిరెడ్డి. కృష్ణ రెడ్డి, పట్టణ పార్టీ కన్వీనర్ మామిళ్ళ. ఆంజనేయులు,బిఆర్ఎస్ పార్టీ శ్రేణులతో కలిసి మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ఫార్ములా ఈ రేసులో ఎలాంటి అవినీతి జరగకున్న కేటీఆర్ ను అక్రమ అరెస్టు చేయాలని ప్రభుత్వం చూస్తుందని దీన్ని తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నామన్నారు.2023 ఫిబ్రవరిలో మొదటిసారి ఫార్ములా ఈ రేసును హైదరాబాదులో నిర్వహించడం ద్వారా రాష్ట్రానికి 700 కోట్ల రూపాయల ఆదాయం వచ్చిందన్నారు. అలాగే హైదరాబాద్ కు ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల సంస్థలు కూడా వచ్చాయన్నారు.గ్రీన్ కో సంస్థ మరియు కొంతమంది ప్రైవేట్ వ్యక్తులకు ఫార్ములా ఈ రేస్ కోసం గత ప్రభుత్వం సహకరించిందన్నారు.స్వయం ప్రతిపత్తి గల హెచ్ఎండిఏ ద్వారా గ్రీన్ కో సంస్థ వారికి బ్యాంకు ద్వారా డబ్బులు కేటాయించడం జరిగిందని ఒక్క పైసా కూడా పక్కదారి పట్టలేదన్నారు.

నూతన గృహ ప్రవేశ కార్యక్రమానికి హాజరైన మాజీ ఎమ్మెల్యే



వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ మెదక్ ప్రతినిధి(ఆంజనేయులు):మెదక్ నమస్తే తెలంగాణ విలేఖరి ప్రెస్ క్లబ్ గౌరవ అధ్యక్షులు కామాటి. కిషన్ మెదక్ పట్టణంలో నూతనంగా నిర్మించిన గృహ ప్రవేశ శుభ కార్యక్రమానికి మెదక్ జిల్లా బిఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షురాలు మాజీ ఎమ్మెల్యే యం. పద్మదేవేందర్ రెడ్డి శుక్రవారం హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా కామాటి. మాధవి కృష్ణ గారికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం మాజీ ఎమ్మెల్యేను కామాటి.మాధవి కృష్ణ గారు శాలువతో ఘనంగా సత్కరించారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే వెంట మెదక్ మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ ఆరేళ్ల మల్లికార్జున గౌడ్,మెదక్ మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ ఆకిరేడ్డి.కృష్ణారెడ్డి, మున్సిపల్ కౌన్సిలర్.లుమామిళ్ల.ఆంజనేయులు కొట్టాల.విశ్వం,ఆరేళ్ల. గాయత్రి, గడ్డమీది.యశోద,కిషోర్,జయరాజు బిఆర్ఎస్ పార్టీ పట్టణ కో కన్వీనర్ లు లింగ రెడ్డి, కృష్ణ.గౌడ్,నాయకులు తదితరులు ఉన్నారు.

17 మంది లఘుచర్ల రైతులను విడుదల చేసిన సెంట్రల్ జైలు

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం...... సంగారెడ్డి జిల్లాలోని కంది మండలంలో ఉన్నటువంటి సెంట్రల్ జైలు నుంచి 17 మంది లగచర్ల రైతులు శుక్రవారం విడుదల అయ్యారు. నాంపల్లి ప్రత్యేక కోర్టు వీరికి బెయిల్ మంజూరు చేయడంతో న్యాయవాదులు జైలు అధికారులకు వస్త్రాలను అందించారు. జైలు ఆవరణలో రైతులు విలేకరులతో మాట్లాడుతూ మరో 15 మంది రైతులు జైల్లో ఉండడం బాధగా ఉందని తెలిపారు. తమ భూములు కాపాడుకునేందుకే పోరాటం చేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. మేము చేసింది తప్పులు ఏమి లేవు మా భూములు మేము దున్నుకొని పంట పండించుకుని బతకడానికి తప్ప మీ లాగా కార్పొరేట్ వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేయడానికి కాదు. మీలాగా 30 అంతస్తుల బిల్డింగులు కట్టడానికి కాదు. మీలాగా విమానాల్లో తినడానికి కాదు. మీలాగా పెద్ద పెద్ద కార్లలో తిరగడానికి కాదు. కాస్తో కోస్తో ఉన్నటువంటి భూమిని పదములు చేసుకొని పంటలు పండించుకొని బ్రతకాలనుకుంటే పేదవారిపై కేసులు పెట్టడం ఏమిటని వారు ప్రశ్నించారు. రైతులపై ఇలాంటి కనికరం లేని ప్రభుత్వాలు చాలా రోజులు ఉండయని వారు దేవా చేశారు. ఎద్దు ఏడ్చిన వ్యవసాయం, రైతు ఏడ్చిన రాష్ట్రం ఎప్పుడు బాగుపడదని వారు తెలిపారు. పెద్దపెద్ద ఎడారి ప్రాంతాలలో ఎక్కడైనా పెట్టుకోవచ్చు ఫార్మలాలు గాని ఫార్మాసిటీలు గాని మీలాంటి పెద్ద పెద్ద బిల్డింగులు గాని 1000 ఎకరాలు ఉన్నచోటకు పోయి అక్కడ కట్టుకోండి కానీ మాలాంటి పేదవారి భూములను దోచుకుంటే మీకు ఏమొస్తుందని వారు ప్రశ్నించారు. పని చేసుకునే మాకు ఇన్ని బాధలు పెట్టడం ప్రభుత్వానికి ఎంత విడ్డూరంగా ఉందని వారు మీడియా ముందు కన్నీరు పెట్టుకున్నారు.

అభివృద్ధే లక్ష్యంగా మణికంఠ గౌడ్

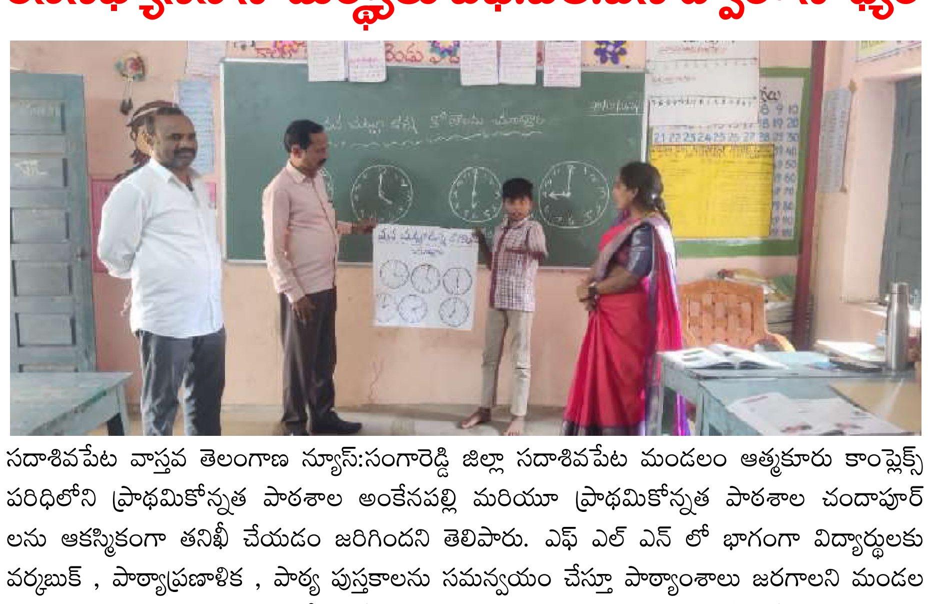
-సీసీ రోడ్డు నిర్మాణానికి 50 లక్షలు మంజూరు చేయించిన స్థానిక 6వ వార్డు కౌన్సిలర్ రామన్నగారి మణికంఠ గౌడ్

మేడ్చల్ వాస్తవ తెలంగాణ:మేడ్చల్ మున్సిపల్ పరిధిలోని పెద్ద చెరువు రోడ్డుకు ఎట్టకేలకు మోక్షం లభించింది. ఇంతకాలం పెద్ద చెరువు రోడ్డు గుంతల మయంగా ఉండడంతో ప్రయాణికులు నానా ఇబ్బందులకు గురయ్యారు. ప్రధాన రహదారి వెంట వెళ్లాం అంటే ట్రాఫిక్ తో ఇబ్బందులు. అంతేకాకుండా గతంలో పెద్ద చెరువు రోడ్డు మేడ్చల్ కు ప్రధాన రహదారిగా ఉండేది. మేడ్చల్ పట్టణం దినదినాభివృద్ధి చెందడంతో ప్రత్యేకంగా ఎన్ హెచ్ 44 రోడ్డును వేశారు. అయినా రోడ్డుపై రద్దీని దృష్టిలో పెట్టుకొని చాలామంది ప్రయాణికులు ఇప్పటికీ కూడా పెద్ద చెరువు రోడ్డు నే వాడుతారు. దాదాపు కిలోమీటర్ మేరకు ఉన్న పెద్ద చెరువు రోడ్డుపై గుంతలు పడి ఉండడం.. వర్షాకాలంలో రోడ్డు బురద మయంగా మారడం వలన ప్రయాణికులు తీవ్ర ఇబ్బందులను ఎదుర్కొనేవారు. ప్రయాణికుల ఇబ్బందులను దృష్టిలో పెట్టుకొని పెద్ద చెరువు రోడ్డుకు సిసి రోడ్డు నిర్మాణం చేపట్టాలని 6వ వార్డు కౌన్సిలర్ రామన్న గారి మణికంఠ గౌడ్ నిర్ణయించారు. ఈ మేరకు ఇటీవల జరిగిన మున్సిపల్ బడ్జెట్ సమావేశంలో సీసీ రోడ్డు నిర్మాణంకు కావలసిన నిధుల కోసం అధికారులపై ఒత్తిడి తెచ్చారు. చివరకు సీసీ రోడ్డు నిర్మాణం కోసం 50 లక్షల రూపాయలు మంజూరు అయ్యేలా కృషి చేశారు. ఇటీవల జరిగిన మున్సిపల్ బడ్జెట్ సమావేశంలో పెద్ద చెరువు కట్టకు సీసీ రోడ్డు నిర్మాణం కోసం 50 లక్షల కేటాయిస్తూ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. మొదటి విడత కింద 50 లక్షలు రెండో విడత కింద 50 లక్షలు మంజూరు కు మున్సిపల్ అధికారులు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇవ్వడం పట్ల 6 వ వార్డు కౌన్సిలర్ ప్రజలు రామన్న గారి మణికంఠ గౌడ్ ను అభినందించారు. దీంతో ఇంతకాలం గుంతల మయంగా ఉన్న పెద్ద చెరువు రోడ్డుకు సి సి రోడ్డు గా మారుతుండడంతో స్థానిక ప్రజల హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

కాంగ్రెస్ వాళ్లు పెట్టి ఈ కేసులకు భయపడేది లేదు సంగారెడ్డి బి ఆర్ ఎస్

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీమానిక్యం.%ా%.. ప్రభుత్వం ఎదురు మాట్లాడితే కేసులు పెట్టి జైల్లో వేసిన భయపడే ప్రసక్తే లేదని టీఎస్ ఈ డబ్లు ఐడిసి మాజీ చైర్మన్ శ్రీధర్ రెడ్డి తెలిపారు. సంగారెడ్డి ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో శుక్రవారం విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ ను అరెస్టు చేసేందుకు ప్రభుత్వం ప్రయత్నిస్తుందని ఆరోపించారు. ప్రభుత్వం అనుసరిస్తున్న విధానాలను ఇంకా ప్రతికదిస్తామని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఫార్ములా రేస్ అనే విధానము ఎప్పుడు వచ్చింది ఎప్పుడు జరిగినది అనేది కూడా కాంగ్రెస్కు తెలియదు ఫార్ములా రేస్ అంటే ఏమిటి దాని సారాంశం ఏమిటి తెలియకుండానే కేసులు పెట్టడం ఏమిటని ఆయన విచారం వ్యక్తం చేశారు. మాట్లాడిన ప్రతి వారిపై కేసులు పెట్టి భయపడేలా చేస్తున్నటువంటి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి త్వరలో ముగింపు పలకనున్నదని ఆయన తెలిపారు. షాంపూర మల్లారెడ్డిని ఎన్ని విధాల బాధపెట్టిన ఆయన పార్టీ మారకుండా ఉండడం గర్వకారణం అని ఆయన తెలిపారు. మేము రాజకీయాలకు వచ్చినప్పటి నుంచి ఉద్యమంతో పోరాటంతో పార్టీలకు వచ్చాము కానీ ఇలా తప్పుడు కేసులు బనాయించి తప్పుడు ఫార్మాలాలంటూ భయపెట్టించి వారికి భయపడేది లేదని ఆయన తెలిపారు సంగారెడ్డి ప్రజలకు తెలవాలంటే అన్ని విధాల ఆదుకునే పార్టీ బి ఆర్ ఎస్ ప్రభుత్వం 10 సంవత్సరాలలో ఎంత పైకి లేపిందో ప్రజలకు తెలుసని ఆయన తెలిపారు. ఈ ఆర్ గారంటీలు చేతగాని ప్రభుత్వం కాంగ్రెస్ రేవంత్ రెడ్డికి సగం తెలిసి సగం నిలవకుండా మాట్లాడడం సరైన పద్ధతి కాదని ఆయన తెలిపారు. రేవంత్ రెడ్డికి నిర్ణయాల పట్ల సమావేశాలలో ఏం మాట్లాడాలో కూడా అర్థం కాకుండా ఉన్నదని వివరించారు అంటే ఆయన పైసల ఆశతో ఏదో చేయబోతే ఏమో అయితుంది ఏమి చేయాలి ఏమి చేయాలి అని టిఆర్ఎస్ నాయకులపై కేసులు పెట్టడం మొదలు పెట్టడం సరైన పద్ధతి కాదని ఆయన తెలిపారు. ఢిల్లీ వెళ్లిన ఆయనను పలకరించే నాధుడే లేడు ఓన్లీ మంత్రాన్ని కలిసి మళ్ల తిరిగి వచ్చి అదే పని సులువు చేశాడు మల్ల హైడ్రా అంటూ కూల్చివేతలు అదే పని సులువు చేశారు ఆయన చేసే పని ప్రజలను నష్టం చేయడమే తప్ప ప్రజలకు మేలు చేసే పని ఏది లేదని ఆయన తెలిపారు. కేటీఆర్ ను ఏ పద్ధతిలో అరెస్టు చేస్తారు అనేది కూడా ఆయనకు తెలువదు. ఎట్టి పరిస్థితుల్లో కేసీఆర్ను అరెస్టు చేస్తే తెలంగాణ జిల్లాలో ఏమవుతుందో ఆయనకు తెలియకుండా ఉన్నదని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. కాంగ్రెస్ వారికి పర్యావరణ పరిరక్షణ పెట్టుబడుల ఆకర్షణ ఈ రెండిటికి కలయికే ఫార్ములా ఈ రేస్ నిర్వహణ అని వారికి తెలువదు. అంతర్జాతీయ నగరాల పోటీని తట్టుకుని ఫార్ములా ఈ రేసును హైదరాబాద్ తీసుకొచ్చిందని ఘనత కేటీఆర్ ది. హైదరాబాదును విశ్వ నగరంగా తీర్చిదిద్దేది లక్ష్యంతో బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం నిర్వహించిన ఈ ప్రతిష్టాత్మక ఈవెంట్ పై బురద చల్లడం అంటే రాష్ట్ర ప్రగతిని అడ్డుకోవడమే. రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులకు ముందు వచ్చిన దిగ్గజ కంపెనీలను తెంపి పంపించడమే కాంగ్రెస్ వారు చేసే పని. హైదరాబాద్ బ్రాండ్ ఇమేజ్ను దెబ్బతీసి యువత ఉపాధి అవకాశాలను కాలరాయడమే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పాలన. కక్ష రాజకీయాలతో కాంగ్రెస్ ఆడుతున్న వికృత క్రీడకు తెలంగాణ బలి చేయడం న్యాయమా.

కనీసభ్యాసన సామర్థ్యాలు ఎఫ్.ఎల్.ఎన్ ద్వారా సాధ్యం



సదాశివపేట వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:సంగారెడ్డి జిల్లా సదాశివపేట మండలం ఆత్మకూరు కాంప్లెక్స్ పరిధిలోని ప్రాథమికోన్నత పాఠశాల అంకేనపల్లి మరియూ ప్రాథమికోన్నత పాఠశాల చందాపూర్ లను ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. ఎఫ్ ఎల్ ఎన్ లో భాగంగా విద్యార్థులకు వర్కబుక్ , పాఠ్యాప్రణాళిక , పాఠ్య పుస్తకాలను సమన్వయం చేస్తూ పాఠ్యాంశాలు జరగాలని మండల విద్యాధికారి సూచించారు, ఏ ఏ పీ సి తీర్మానాల ద్వారా పాఠశాలలు అభివృద్ధి చేసుకోవాలి మధ్యాహ్న భోజన విషయంలో తగు జాగ్రత్తలు పాటించాలని సూచించారు ఇట్టి కార్యక్రమంలో ప్రధానోపాధ్యాయులు రమాదేవి ,ప్రసాద్ ఏ ఏ పీ సి చైర్మన్ కళావతి ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

పుల్కల్ మండలాన్ని వణికిస్తున్న చలి

వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:సంగారెడ్డి జిల్లా పుల్కల్ మండలంలో ఉష్ణోగ్రతలు పూర్తిగా తగ్గడంతో 15% రావడంతో మండలంలో ప్రతి ఊర్లో చలి పెరిగిపోయింది చలి తూకాలు అలుకుడు ఉండడంతో చలికాలం పుల్లు రాకముందే ఇప్పుడే చలి ఉష్ణోగ్రతలు తగ్గిపోవడంతో ప్రజలు చలికి తట్టుకోలేని పరిస్థితి ఉంది కాబట్టి రాను రాను ఇంకా ఎంత చదివి ఉంటుందని ఆందోళన చెందుతున్నారు ప్రతి ఊర్లో చలిమంటలు వేసుకొని పిల్లలు పెద్దలు అందరూ కాపుకుంటూ పనిచేసే వచ్చే కాళ్లు చేతులు ముఖం కడుక్కొని స్నానాలు చేసుకొని చరిమంటలు వేసుకుంటున్నారు ఉష్ణోగ్రతలు తగ్గడం మూలంగా చలి ఎక్కువ పెరిగిందని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది.

నేరాలు తగ్గేలా పకడ్బందీ చర్యలు చేపట్టాలి ఎస్.పి .డి.ఉదయ్ కుమార్ రెడ్డి

వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ మెదక్ ప్రతినిధి (ఆంజనేయులు):శుక్రవారం మెదక్ జిల్లా పోలీస్ ప్రధాన కార్యాలయంలో జిల్లా ఎస్.పి శ్రీ. డి. ఉదయ్ కుమార్ రెడ్డి ఐ.పి.యెస్ గారు జిల్లా సిబ్బందితో నేర సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా పెండింగ్ ఉన్న (అండర్ ఇన్వెస్టిగేషన్) కేసులలో గ్రేవ్, నాన్ గ్రేవ్ కేసుల గురించి సిబ్బందిని అడిగి తెలుసుకొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్.పి డి. ఉదయ్ కుమార్రెడ్డి.మాట్లాడుతు.. జిల్లాలో తమ తమ పోలీస్ స్టేషన్ పరిదిలలో కల గ్రామాలను పోలీస్ అధికారులు సందర్శించాలని ట్రబుల్ మాంగర్స్ మరియు తరచుగా తగాదాలకు, నేరాలకు పాల్పడేవారి పై నిఘా ఉంచాలని గ్రేవ్ నాన్ గ్రేవ్ కేసులలో ఇన్వెస్టిగేషన్ చేసేటప్పుడు ఏ విధంగా ఇన్వెస్టిగేషన్ చెయ్యాలి ఏ ఏ అంశాలు కోడికరించాలి తదితర అంశాల గురించి వివరించారు. ప్లాన్ ఆఫ్ యాక్షన్ తో పని చేసి జిల్లాకు మంచి పేరు తేవాలని అన్నారు. ప్రతి కేసులో క్వాలిటీ ఇన్వెస్టిగేషన్ ఉండాలి. పూర్తి పారదర్శకంగా కేసులో ఇన్వెస్టిగేషన్ చేయాలి. కేసు నమోదు నుండి చార్జిషీట్ వరకు ప్రతి విషయాన్నికూలంకుషంగా పరిశోధన చేసి ఫైనల్ చేయాలి. ఫోక్సో, గ్రేవ్ కేసుల్లో త్వరితగతిన ఇన్వెస్టిగేషన్ పూర్తి చేసి కోర్టులో చార్జిషీట్ దాఖలు చేయాలి. ప్రతి అధికారికి పూర్తి ఇన్వెస్టిగేషన్, స్టేషన్ మేనేజ్మెంట్ తెలిసి ఉండాలని సూచించారు. లాంగ్ పెండింగ్ కేసులు,గుర్తుతెలియని మృతదేహాల కేసులు త్వరగా చేదించాలి, కేసుల చేదనలో అత్యాధునిక టెక్నాలజీ ఉపయోగించాలి, ఛాలెంజ్ గా విధులు నిర్వహించి ప్రజల మన్ననలు పొందాలి, సైబర్ నేరాల నియంత్రణ గురించి తెలియచేస్తూ ఎవరయినా సైబర్ నేరానికి గురి అయినట్లు అయితే వెంటనే సైబర్ క్రైమ్ టోల్ ఫ్రీ నెంబర్ అయిన 1930 కాల్ చేయాలని అన్నారు. అలాగే సిసి కెమెరాల ఆవశ్యకత గురించి గ్రామాలలో పట్టణాలలోఆయా గ్రామాల పోలీస్ అధికారులు సిబ్బంది ప్రోయాక్టివ్ పోలీస్ సింగ్ విధులు నిర్వహించి ప్రజలకు

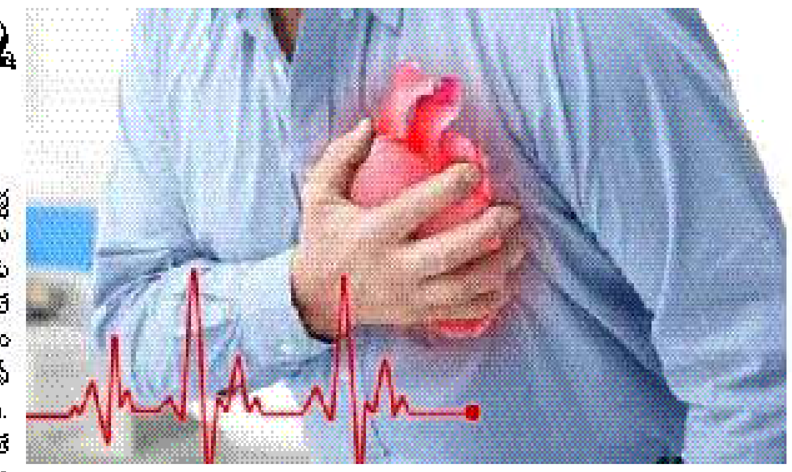
వేతనం సాధించుకోవాలంటే పోరాటమే మార్గం.. సిఐటియు రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు జె.మల్లికార్జున్

వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ మెదక్ ప్రతినిధి(ఆంజనేయులు):ఆశ వర్కర్లకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కనీస వేతనం 18000 నిర్ణయించి అమలు చేయాలని, ఉద్యోగ భద్రత కల్పించాలని, ఇతర సమస్యలు పరిష్కరించాలని సిఐటియు రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు జె. మల్లికార్జున్ అన్నారు. మెదక్ పట్టణంలోని టీఎన్జీవో భవన్ నుంచి పోస్ట్ ఆఫీస్ చౌరస్తా వరకు ర్యాలీ నిర్వహించడం జరిగింది. రాష్ట్రవ్యాప్త బస్సుజాత ఈరోజు మెదక్ జిల్లాకు చేరుకున్న సందర్భంగా ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని ఆయన మాట్లాడారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ... రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఆశాల సమస్యల పట్ల నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తుందన్నారు. టిఆర్ఎస్ పార్టీ కంటే మా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వస్తే మరుగైన సౌకర్యాలు కల్పిస్తామని ఆశలకు కనీస వేతనాలు పెంచడంతోపాటు ఉద్యోగ భద్రత కల్పిస్తామని తన ఎన్నికల మేనిఫెస్టోలో కాంగ్రెస్ పొందుపరిచింది. ఆశాల ఓట్లతో అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ ఈరోజు గద్దెనెక్కి సంవత్సరం అవుతున్న ఆశాల సమస్యలను నేటికీ పరిష్కారం చేయలేదన్నారు. ఆశాల సమస్యలు పరిష్కరించాలని ఆరోగ్యశాఖ మంత్రికి రాష్ట్ర ఉన్నత అధికారులకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఎమ్మెల్యేలకు, మంత్రులకు అనేకసార్లు వినతి పత్రం ఇచ్చినప్పటికీ ఆశాల సమస్యలు మాత్రం పరిష్కారం కావట్లేదన్నారు. ఎన్ హెచ్ ఎం స్కీం లో భాగంగా గత 19 సంవత్సరాల నుండి రాష్ట్రంలో ఆశ వర్కర్లు పనిచేస్తున్నారు.

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 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 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 నీటితో కలిపి తీసుకోవచ్చని చెబుతున్నారు. కాలేయ ఆరోగ్యానికి మద్దతుగా ఈ మిశ్రమాన్ని కొన్ని వారాల పాటు రోజుకు ఒకసారి తీసుకోవాలి. అదేవిధంగా బొప్పాయి గింజల్లో ఫ్లేవనాయిడ్స్ , ఫినోలిక్ సమ్మేళనాలు ఉండటం వల్ల వాపు తగ్గుతుంది. ఆర్థరైటిస్ వంటి ఇన్ఫ్లమేటరీ పరిస్థితుల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. బొప్పాయి గింజల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు , యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ కాంపౌండ్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. మీరు సలాడ్స్, స్మూతీలు లేదా పెరుగుపై ఎండబెట్టిన విత్తనాలను చల్లుకోవడం వల్ల , యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాల నుండి ప్రయోజనం పొందవచ్చని చెబుతున్నారు. బొప్పాయి గింజలు విటమిన్ సి తో నిండి ఉన్నాయి.

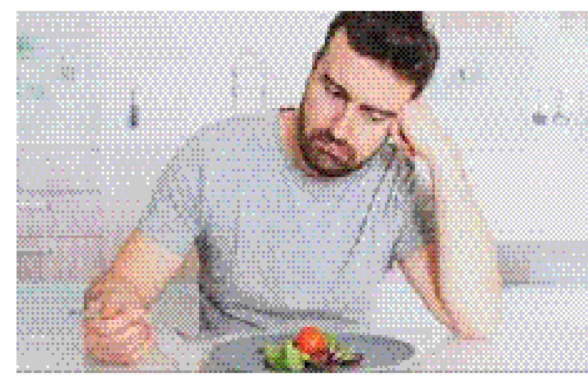
ఈ పానీయాలు స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని ఎందుకు పెంచుతాయి.?



గుండె ఆరోగ్యం విషయానికి వస్తే మనం తినే, త్రాగే వాటిపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టడం ముఖ్యం. కార్బోనేటేడ్ డ్రింక్స్, కృత్రిమ పండ్ల రసాలను తీసుకోవడం వల్ల మన శరీరంలో స్ట్రోక్ రిస్క్ పెరుగుతుందని మీకు తెలుసా? దీనితో పాటు, ఒక వ్యక్తి ప్రతిరోజూ నాలుగు కప్పుల కంటే ఎక్కువ కాఫీ తాగితే, అది స్ట్రోక్‌కు దారితీస్తుందని మరో అధ్యయనం షాకింగ్‌గా వెల్లడించింది. రోజుకు నాలుగు కప్పుల కంటే ఎక్కువ కాఫీ తాగితే స్ట్రోక్ ముప్పు చాలా రెట్లు పెరుగుతుందని ఈ పరిశోధన చెబుతోంది. అంతేకాదు శీతల పానీయాలు తాగేందుకు ఇష్టపడుతున్నారు. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి కూడా హానికరం. అయితే ఇవి ఏ విధంగా ప్రమాదకరం? మనల్ని మనం రక్షించుకోవడానికి ఎలాంటి పద్ధతులు పాటించాలో తెలుసుకోండి. మెక్‌మాస్టర్ యూనివర్సిటీ కెనడా , యూనివర్సిటీ ఆఫ్ గాల్వే కాఫీ లేదా ఇతర చక్కెర పానీయాలపై పరిశోధనలు చేశాయి. దీని ప్రకారం, కార్బోనేటేడ్ పానీయాలు లేదా కృత్రిమ పండ్ల రసాలను తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల స్ట్రోక్ ముప్పు 37 శాతం పెరుగుతుంది. మరొక అధ్యయనం ప్రకారం, చక్కెరతో చేసిన కార్బోనేటేడ్ పానీయాలు స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని 22 శాతం పెంచుతాయి. ఈ పరిశోధన జర్నల్ ఆఫ్ స్ట్రోక్ , ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ స్ట్రోక్‌లో ప్రచురించబడింది. ఈ ప్రాజెక్టులో 27 దేశాల నుంచి 27 వేల మంది పాల్గొన్నారు. వారిలో 13,500 మందికి మొదటిసారిగా స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచే ఈ పానీయాల గురించి ఏమిటి? ఇది ఆరోగ్యానికి ఎందుకు హానికరం? నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.

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. 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 ప్రోటీన్స్, 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 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 పరోటా, 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. 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. ల్యుకోనిచియా కూడా వేలుగోళ్లు , గోళ్ళపై తెల్లటి గుర్తులను కలిగిస్తుంది. గోళ్లు తెల్లగా మారితే వెంటనే అప్రమత్తంగా ఉండాలి. కారణాన్ని తెలుసుకుని సరైన చికిత్స పొందండి అని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. 1. నెయిల్ ఆర్ట్స్ యొక్క దుష్ప్రభావాలు: గోళ్ల అందాన్ని పెంపొందించడానికి వివిధ రకాల క్రీమ్‌లు లేదా పదునైన ఉపకరణాలు ఉపయోగించబడతాయి, ఇవి గోళ్లకు హాని కలిగించవచ్చు , తెల్లటి మచ్చలు కనిపించవచ్చు. ఇది గోళ్లకు పదేపదే దెబ్బతింటుంది. దీనివల్ల 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 ప్రతి 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. ఈ రోజు వారి ఆహారంలో దానిని 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