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: 221 | మంగళవారం,03 డిసెంబర్,2024 | పేజీలు - 4 | వెల : 3/-

అన్నీ అబద్ధాలు.. అసత్య ప్రచారాలు...

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి అన్నీ అబద్ధాలు, అసత్య ప్రచారం చేస్తున్నారని మాజీ మంత్రి హరీశ్‌రావు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఏడాది కాంగ్రెస్ పాలన అన్ని రంగాల్లో విఫలమైందన్నారు. 'ఈ సర్కారు ఉత్త బేకారు ఉన్నదని ప్రజలు అనుకుంటున్నరు. ఎవరు మెచ్చుకునే పరిస్థితి లేదు గనుక, ముఖ్యమంత్రి తన భుజం తానే తట్టుకుంటున్నడు. మాది సుపరిపాలన అని డబ్బా కొట్టుకుంటున్నడు'అని ఆదివారం విడుదల చేసిన ప్రకటనలో హరీశ్‌రావు పేర్కొన్నారు.సీఎం రేవంత్ అపరిపక్వత (ఇమ్మెచ్యూరిటీ), అసమర్థత (ఇన్ క్యాపబులిటీ), ప్రతికూల వైఖరి (నెగెటివ్ ఆటి ట్యూడ్)తో రాష్ట్రంలో అన్నిరంగాల్లో ప్రతికూల వాతావరణం నెలకొందన్నారు. 'మేము మంచి ఆర్థిక/వృద్ధితో రాష్ట్రాన్ని అప్పగిస్తే, నీ రాక తర్వాత ఆశించిన మేరకు ఆర్థికవృద్ధి రేటు పెరగలేదు. వృద్ధి రేటు పెంచే సత్తా లేదు, సంపద పెంచలేక, ప్రజలకు పంచలేక నోటికి వచ్చినట్టు వాగుతున్నావు. నెపం ప్రతిపక్షం మీదకు నెట్టుతున్నవు.కాంగ్రెస్ పాలన ఎట్లుందంటే.. ముందు దగా, వెనుక దగా, కుడి ఎడమల దగా దగా అన్న శ్రీశ్రీ కవిత లాగ ఉంది'అని హరీశ్‌రావు విమర్శించారు. 'ఎన్నికల కమిషన్‌కు ఫిర్యాదు చేసి రైతుబంధు ఆపిన విషయం, అధికారంలోకి వస్తే 15వేలు ఇస్తామని చెప్పిన విషయం. నీకు గుర్తులేకపోవచ్చు రేవంత్‌రెడ్డి. ఆ ఫిర్యాదు కాపీ, ఎన్నికల కమిషన్ ఆదేశాలను, మీరు మాట్లాడిన వీడియోను పంపుతున్నా చూడండి' అని హరీశ్‌రావు పేర్కొన్నారు.

ఏపీలో అదొక మాఫియాలా మారింది.. వెంటనే దర్యాప్తు చేయండి.. పవన్ కల్యాణ్‌కు షర్మిల రిక్వెస్ట్

రాష్ట్రంలో %ాణూ% రైస్ విదేశాలకు తరలించడం పెద్ద మాఫియా అని ఏపీ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు వైఎస్ షర్మిల అన్నారు. ఇదో జాతీయ స్థాయి కుంభకోణమని పేర్కొన్నారు. పేదల పొట్టకొట్టి 48 వేల కోట్ల రూపాయల ప్రజల డబ్బును పందికొక్కుల్లా తినేసిన దోపిడీ అని విమర్శించారు. తిలా పాపం తలా పిడికెడు అన్నట్లు.. రేషన్ బియ్యం స్మగ్లింగ్ వెనుక ప్రజా ప్రతినిధుల ప్రమేయం ఉందని ఆరోపించారు.. కింద నుంచి ఉన్నత స్థాయి వరకు కొంతమంది అవినీతి అధికారుల పాత్ర ఉందని. ఎవరికి దక్కాల్సిన వాట వాళ్లకు చేరుతుండటంతో నిఘా వ్యవస్థ పూర్తిగా కళ్ళుమూసుకుందని అన్నారు.గడిచిన మూడేళ్లలో రాష్ట్రంలోని పోర్టుల నుంచి 2 కోట్ల టన్నుల రేషన్ బియ్యం అక్రమంగా రవాణా అయ్యిందంటే మన చెక్ పోస్టుల పని తీరు ఏంటో అంచనా వేయొచ్చని షర్మిల విమర్శించారు. ఏ స్థాయిలో అవినీతి జరుగుతుందో అర్థం చేసుకోవచ్చని మండిపడ్డారు. అక్రమ బియ్యాన్ని పట్టేందుకు మీరు బోట్లు వేసుకొని సముద్రంలో హడావిడి చేయడం కాదు.. నిజాలు నిగ్గు తేల్చండి అని కూటమి ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు.

భారత పర్యటనలో వ్లాదిమిర్ పుతిన్.. షెడ్యూల్ ఖరారు

రష్యా అధ్యక్షుడు వ్లాదిమిర్ పుతిన్ భారత్ పర్యటన ఖరారైంది. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఆహ్వానం మేరకు పుతిన్.. వచ్చే ఏడాది ప్రారంభంలో భారత్‌కు రానున్నారు. పర్యటనకు సంబంధించి భారత్ పంపిన తాత్కాలిక షెడ్యూల్ తమకు అందిందని పుతిన్ సహాయకుడు యూరి ఉషకోవ్ చెప్పినట్లు జాతీయ మీడియా కథనాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి.దేశాల పర్యటనపై పుతిన్,మోదీల మధ్య ఒప్పందం జరిగింది. ఆ ఒప్పందం ప్రకారం.. ఇప్పటికే మోదీ రష్యాలో పర్యటించగా.. ఈ సారి పుతిన్ భారత్‌లో పర్యటించనున్నట్లు యూరి ఉషకోవ్ తెలిపారు.మోదీ ఈ ఏడాది రెండుసార్లు రష్యాలో పర్యటించారు. జులైలో రష్యా రాజధాని మాస్కోలో 22వ రష్యా-ఇండియా సమ్మిట్ జరిగింది. ఆ సమ్మిట్‌లో మోదీ పాల్గొన్నారు.

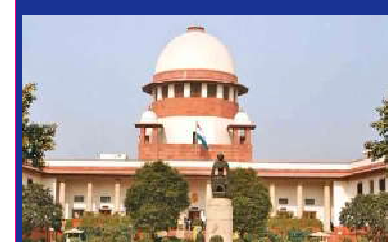
ఏడాదిలో వైద్యశాఖలో 14 వేల ఉద్యోగాల భర్తీ: సీఎం రేవంత్

తమ ప్రభుత్వ తొలి ప్రాధాన్యత విద్యా, వైద్యమని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. అధికారంలోకి వచ్చాక విద్యా, వైద్యంపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టామని తెలిపారు. 7 వేల 750 మంది నర్సులకు నియామక పత్రాలు అందజేసినట్లు తెలిపారు. ఏడాదిలోపు వైద్యశాఖలో 14 వేల ఉద్యోగాల భర్తీ చేశామని చెప్పారు. దేశ చరిత్రలో ఇంత పెద్ద ఎత్తున వైద్యశాఖలో ఉద్యోగాలు భర్తీ చేయలేదని అన్నారు. వైద్యశాఖ బలోపేతం అయితేనే తెలంగాణ సమాజం ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటుంది.హైదరాబాద్ ఎన్టీఆర్ మార్గ్‌లోని హెచ్‌ఎండీఏ గ్రౌండ్స్‌లో సోమవారం ప్రజాపాలన సభ కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆరోగ్య ఉత్సవాలకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి శ్రీకారం చుట్టారు. ప్రజాపాలన వేడుకల్లో భాగంగా 213 అంబులెన్స్‌లను ప్రారంభించారు. ఇందులో 108 కోసం 136 అంబులెన్స్‌లు, 102 కోసం 77 అంబులెన్స్‌లు ఉన్నాయి. 442 సివిల్ అసిస్టెంట్ సర్జన్స్, 24 ఫుడ్ సేఫ్టీ అధికారులకు నియామక పత్రాలు అందజేశారు.అదే విధంగా 33 ట్రాన్స్‌జెండర్ క్లినిక్‌లను, 28 పారామెడికల్, 16 నర్సింగ్ కాలేజీలు వర్చువల్‌గా ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క, మంత్రులు దామోదర రాజనర్సింహ, పొన్నం ప్రభాకర్ సహ పలువురు నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ఎస్సీ వర్గీకరణ తీర్పు రాజ్యాంగ విరుద్ధం

ఎస్సీ వర్గీకరణపై సుప్రీంకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పు రాజ్యాంగ వ్యతిరేకమని మాల సామాజిక వర్గానికి చెందిన పలువురు నాయకులు అభిప్రాయపడ్డారు. ఎస్సీలకు రాజ్యాంగం కల్పించిన రిజర్వేషన్లను ఎత్తివేసే కుట్ర జరుగుతోందని ఆందోళన వ్యక్తంచేశారు. ఎస్సీ వర్గీకరణకు వ్యతిరేకంగా మాలలంతా ఏకతాటిపైకి వచ్చి పోరాటం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. సికింద్రాబాద్‌లోని పరేడ్ గ్రౌండ్స్‌లో ఆదివారం 'మాలల సింహగర్జన' బహిరంగసభ నిర్వహించారు.చెన్నూరు ఎమ్మెల్యే గడ్డం వివేక్ వెంకటస్వామి నేతృత్వంలో జరిగిన ఈ సభకు వర్ధన్నపేట ఎమ్మెల్యే నాగరాజు అధ్యక్షత వహించారు. తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్‌తో పాటు ఇతర రాష్ట్రాలకు చెందిన పలువురు మాల సామాజికవర్గం నేతలు పాల్గొని ప్రసంగించారు. రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ 341లో పొందుపరిచిన రిజర్వేషన్ల సూత్రాలకు భిన్నంగా సుప్రీంకోర్టు తీర్పు ఉందని అన్నారు. ఎంఆర్‌పీఎస్ నేత మందకృష్ణ మాదిగ మనువాదుల అండతో ఎస్సీలను చీల్చే కుట్రకు దిగారని ఆరోపించారు.మాలల కోసం పోరాటం చేస్తోన్న తనపై ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ డైరెక్టరేట్ (ఈడీ) దాడులు చేసినా వెనక్కి తగ్గలేదని ఎమ్మెల్యే గడ్డం వివేక్ వెంకటస్వామి అన్నారు. సభలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. మాలలందరికి అండగా ఉంటానని హామీ ఇచ్చారు. కుల వివక్ష నుంచి దళితులకు స్వాతంత్ర్యం కల్పించేందుకు బీఆర్ అంబేడ్కర్ రాజ్యాంగంలో పొందుపరిచిన రిజర్వేషన్లను ఎత్తివేసే కుట్ర జరుగుతోందని ఆందోళన వ్యక్తంచేశారు. తన తండ్రి వెంకటస్వామి దళితుల కోసమే పోరాడారని.. మాల, మాదిగ అనే తేడా చూడలేదని తెలిపారు. మాలలు ఐక్యంగా ఉండి హక్కుల సాధన కోసం పోరాడాలని పిలుపునిచ్చారు. తాను మంత్రి పదవి కోసమే మాలల పోరాటాన్ని మొదలుపెట్టానని కొందరు ఆరోపణలు చేస్తున్నారని.. తాను పదవుల కోసం ఆరాటపడే వ్యక్తిని కాదని స్పష్టం చేశారు. ఎమ్మెల్యే నాగరాజు మాట్లాడుతూ.. రిజర్వేషన్లను ఎత్తివేసేందుకు జరుగుతున్న కుట్రలను దళిత సమాజం గుర్తించాలని కోరారు.రిజర్వేషన్లకు వ్యతిరేకంగా జరుగుతున్న కుట్రలను ఐక్యంగా ఎదుర్కోవాలని నాగర్‌కర్నూలు ఎంపీ మల్లు రవి పిలుపుని చ్చారు. మాల, మాదిగల మధ్య విభేదాలు సృష్టించి, రిజర్వే షన్లను ఎత్తేసేలా చిచ్చుపెడుతున్నారని ఆరోపించారు. మాల, మాదిగలు తమ హక్కుల కోసం ఐక్యంగా పోరాడాల ని సూచించారు. ప్రైవేటు రంగంలోనూ రిజర్వేషన్ల అమ లుకు ఉద్యమించాలన్నారు. చొప్పదండి ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం మాట్లాడుతూ.. కొన్ని పార్టీలు, వర్గాలు మాలలపై దోపిడీదారుల ముద్ర వేశాయని ఆరోపించారు.బెల్లంపల్లి ఎమ్మెల్యే గడ్డం వినోద్ మాట్లాడుతూ.. సుప్రీంకోర్టు తీర్పును సమీక్షించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ఎస్సీ వర్గీకరణను తాము అడ్డుకోవడం లేదని, అందరికీ సమ న్యాయం కావాలని కోరుకుంటున్నట్లు మాజీ మంత్రి శంకర్ రావు చెప్పారు. మాలల సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు చెరుకు రాంచందర్ మాట్లాడుతూ రిజర్వేషన్లు రద్దు చేయాలని చూస్తున్న కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని గద్దె దించేవరకు పోరాటం చేస్తామని ప్రకటించారు. సభలో ఎంపీ వంశీకృష్ణ, ఎమ్మెల్సీ ప్రభాకర్ రావు, ఎమ్మెల్యే శ్రీగణేష్, పాశ్వాన్, మాజీ ఎంపీ మంద జగన్నాథం, మాజీ మంత్రి సుద్దాల దేవయ్య, మాల మహానాడు అధ్యక్షుడు చెన్నయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిరసనలతో ప్రజలు ఇబ్బందులుపడొద్దు.. రైతు నేతలకు 'సుప్రీం' సూచన..!



నిరసనల కారణంగా ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుకూడదని రైతు నేత జగ్జీత్ సింగ్ దల్వాల్‌తో పాటు రైతులకు సుప్రీంకోర్టు సూచించింది. హైవేలను దిగ్బంధించొద్దని.. ప్రజలకు అసౌకర్యం కలుగకుండా నిరసన తెలుపుతున్న రైతులను ఒప్పించండని రైతు నేతలకు సర్వోన్నత న్యాయస్థానం సూచించింది. రైతునేత జగ్జీత్ సింగ్ దల్వాల్ సుప్రీంకోర్టులో హెబియస్ కార్పస్ పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. ఈ పిటిషన్‌పై సోమవారం జస్టిస్ సూర్యకాంత్, జస్టిస్ ఉజ్జల్ భుయాన్ బెంచ్ విచారణ చేపట్టింది. ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలో నిరసన తెలిపే హక్కుందన్న బెంచ్ పేర్కొంది. రైతులు లేవనెత్తిన సమస్యలను కోర్టు గుర్తించిందని.. వాటిని పరిశీలిస్తున్నట్లు పేర్కొంది.ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలో శాంతియుతంగా నిరసనలు నిర్వహచ్చవ్వని.. కానీ, ప్రజలకు అసౌకర్యం కలిగించకూడదని పిటిషనర్ దల్లెవాల్ తరపు న్యాయవాదికి ధర్మాసనం చెప్పింది. రైతుల నిరసన సరైనదా? తప్పా? అన్న దానిపై తాము వ్యాఖ్యానించడం లేదని చెప్పింది. ఈ సందర్భంగా జస్టిస్ సూర్యకాంత్ మాట్లాడుతూ ప్రజలకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా చట్టం ప్రకారం శాంతియుతంగా నిరసనలు నిర్వహించేందుకు దల్లేవాల్ నిరసనకారులను ఒప్పించగలరని అన్నారు. ప్రస్తుతం తాము దల్లేవాల్ పిటిషన్‌ను పరిగణనలోకి తీసుకోవడం లేదని.. అయితే తర్వాత సంప్రదించవచ్చని ధర్మాసనం పేర్కొంది.ఇదిలా ఉండగా.. నవంబర్ 26 నుంచి పంజాబ్, హర్యానా సరిహద్దుల్లోని ఖనౌరీ సరిహద్దులో రైతు నేత జగ్జిత్ సింగ్ దలెల్వాల్ ఆమరణ నిరాహార దీక్ష ప్రారంభించిన విసయం తెలిసిందే. అయితే, ఆమరణ నిరాహార దీక్ష ప్రారంభించిన కొద్ది గంటలకే పోలీసులు బలవంతంగా ఆయనను దీక్షను భగ్నం చేసి లూథియానాలోని ఆసుపత్రికి తరలించారు. గత శుక్రవారం ఆయన ఆసుప్రతి నుంచి డిశ్చార్జ్ అయ్యారు. నవంబర్ 30న మళ్లీ ఖనౌరీ సరిహద్దులకు చేరుకొని నిరసన ప్రారంభించారు. తమ డిమాండ్లను నెరవేర్చేందుకు కేంద్రం ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోవడం లేదని రైతులు ఆరోపించారు.

ఏపీలో తొలిసారిగా తెలుగు రాష్ట్రాల సీఎస్‌ల భేటీ.. పెండింగ్ సమస్యలపై కీలక చర్చ!

ఏపీలో తొలిసారిగా రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల అధికారులు భేటీ అయ్యారు. రాష్ట్ర విభజన సమస్యలపై మంగళగిరిలోని ఏపీ ఐఐసీ కార్యాలయంలో ఏపీ, తెలంగాణ అధికారుల కమిటీ సమావేశమైంది. ఈ సమావేశంలో పాల్గొనేందుకు తెలంగాణ సీఎస్ శాంతికుమారి, హోం శాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ రవి గుప్తా విజయవాడకు వెళ్లారు. ఏపీ సీఎస్ నీరభ్‌కుమార్, తెలంగాణ సీఎస్ శాంతికుమారి నేతృత్వంలో రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల అధికారులు సమావేశమై.. పెండింగ్‌లో ఉన్న సమస్యలపై చర్చిస్తున్నారు.రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో పెండింగ్‌లో ఉన్న సమస్యల పరిష్కారమే అజెండాగా ఇరు రాష్ట్రాల సీఎస్‌ల ఆధ్వర్యంలో ఈ సమావేశం జరుగుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. విభజన చట్టంలోని 9, 10 షెడ్యూల్‌లోని సంస్థల ఆస్తుల పంపకంపై ప్రధానంగా చర్చించనున్నారు.

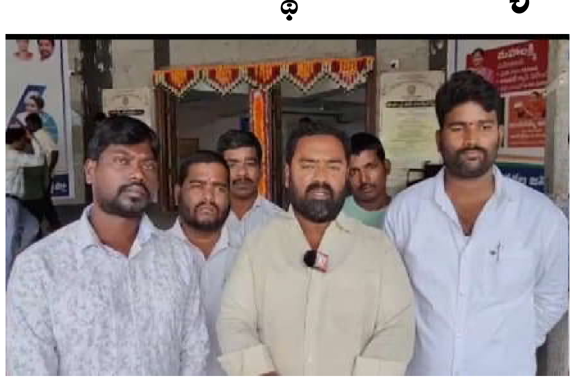
సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ని కలిసిన : తూప్రాన్ మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ మామిండ్ల జ్యోతి

తూప్రాన్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి నవీన్ : హిందుస్థాన్ కోకా-కోలా బెవరేజెస్ కంపెనీ సిద్ధిపేట జిల్లా బండతిమ్మాపూర్‌లోని ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ పార్క్‌లో కొత్తగా నిర్మించిన (హిందుస్థాన్ కోక కోలా బేవరైజర్స్ అవిన్యా) గ్రీన్ ఫీల్డ్ ప్లాంట్‌ను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రారంభించారు.మంత్రులు దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు,కొండా సురేఖ,పొన్నం ప్రభాకర్ లతో కలిసి ప్లాంట్‌కు ప్రారంభోత్సవం చేశారు. అనంతరం ప్లాంట్ ప్రొడక్షన్ విభాగాన్ని సందర్శించి బటన్ నొక్కి ఉత్పత్తిని ప్రారంభించడంతో పాటు ప్లాంట్‌లో కోకా-కోలా ఉత్పత్తి విధానాన్ని పరిశీలించారు.ఈ కార్యక్రమంలో టిజీఐఐసీ చైర్ పర్సన్ నిర్మలా జగ్గారెడ్డి,తూప్రాన్ మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ మామిండ్ల జ్యోతి కృష్ణ, హెచ్ సి సి బి సీఈవో జాన్ పావ్లో రోడ్రిగేతో పాటు పలువురు ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

చిట్కుల మహిపాల్ రెడ్డి ని ప్రశంసించిన: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

మనోహరబాద్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి నవీన్ : మనోహరబాద్ మండల శివారు ప్రాంతంలోని హిందుస్థాన్ కోకా-కోలా బెవరేజెస్ కంపెనీ సిద్ధిపేట జిల్లా బండతిమ్మాపూర్‌లోని ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ పార్క్‌లో కొత్తగా నిర్మించిన (హిందుస్థాన్ కోక కోలా బేవరైజర్స్ అవిన్యా) గ్రీన్ ఫీల్డ్ ప్లాంట్‌ను ప్రారంభించిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ని రాష్ట్ర సర్పంచ్ ల ఫోరం అధ్యక్షులు చిట్కుల మహిపాల్ రెడ్డి శాలువాతో ఘనంగా సత్కరించి పూల బొకేను అందజేశారు, అనంతరం మంత్రులు దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు,కొండా సురేఖ,పొన్నం ప్రభాకర్ లతో కలిసి ప్లాంట్‌కు ప్రారంభోత్సవం చేసి ప్లాంట్ ప్రొడక్షన్ విభాగాన్ని సందర్శించి బటన్ నొక్కి ఉత్పత్తిని ప్రారంభించడంతో పాటు ప్లాంట్‌లో కోకా-కోలా ఉత్పత్తి విధానాన్ని పరిశీలించారు.ఈ కార్యక్రమంలో చిటుకుల మహిపాల్ రెడ్డి తో పాటు ఆయన అనుచరులు కార్యకర్తలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

కంది ఐటిఐ లో స్థానికులకే ఉద్యోగాలు ఇవ్వాలని డిమాండ్



సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం:సంగారెడ్డి జిల్లాలో కంది మండలం కేంద్రంలో ఉన్న ఐఐటి హైదరాబాదులో అర్హులైన స్థానికులకి ఉద్యోగాలు ఇవ్వాలని, ఐఐటి ఉద్యోగాల పోరాట సమితి జేఏసీ అధ్యక్షులు కలివేముల ఆనందరావు డిమాండ్ చేశారు. కంది లో ఉన్న ఐఐటి హైదరాబాదులో స్థానికులకే మొదటి ప్రాధాన్యతగా ఉద్యోగ అవకాశాలు ఇవ్వాలని కోరుతూ ఆనందరావు ఆధ్వర్యంలో సోమవారం తెలిపారు. ఐఐటికీ భూములు ఇచ్చిన గ్రామాల వారికి ఉద్యోగాలు కల్పిస్తామని చెప్పి, వారికి ఇవ్వకుండా స్థానికేతరులకు ఇవ్వడం ఏమిటని ఆయన డిమాండ్ చేశారు,. కంది మండలం మరియు షామినాపూర్ ఆలయ పసల్వాది గ్రామాల్లో ఉన్నటువంటి నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగ అవకాశం కల్పించాలని జేఏసీ ఆనందరావు మాట్లాడారు. సంత భూములు ఉన్నవారికి ఇవ్వకుండా ఎక్కడి నుంచో బిఆర్ నుంచి యూపు నుంచి అలాగే కర్ణాటక నుంచి, మహారాష్ట్ర నుంచి, వివిధ రాష్ట్రాల నుంచి ఉద్యోగాలు కోసం తెచ్చుకుంటున్నారని ఇలాంటి చర్యలు కఠినంగా తీసుకోవాలని సోమవారం జిల్లా కలెక్టర్ సమావేశంలో జరిగిన ప్రజావాణిలో వినతిపత్రం సమర్పించారు. ఏ ఉద్యోగాలు ఇచ్చినా స్థానికేతరులకు సంగారెడ్డి జిల్లా నివాసులకు హైదరాబాద్ వాసులకు ఇవ్వాలని ఆయన కలెక్టర్ ప్రజావాణిలో తెలిపారు.

విద్యార్థులకు తరగతి వారి కనీస సామర్థ్యాలు వచ్చే విధంగా చూడాలి

సదాశివపేట వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:సంగారెడ్డి జిల్లాసదాశివపేట మండలంలో గల పెద్దాపూర్ గ్రామంలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల ప్రాథమిక పాఠశాల తెలుగు మీడియం మరియు సెయింట్ పాల్స్ పాఠశాలలను ఆకస్మికంగా సందర్శించడం జరిగిందని మండల విద్యాధికారి ఎన్.శంకర్ తెలిపారు. ఉన్నత పాఠశాలలో అన్ని తరగతులను పరిశీలించడం జరిగిందని, 10వ తరగతి విద్యార్థులకు కొన్ని సూచనలు చేయడం జరిగిందని, ప్రాథమిక పాఠశాలలో తరగతి వారిగా విద్యార్థులకు కనీస సామర్థ్యాలు వచ్చే విధంగా చూడాలని సూచించడం జరిగిందని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో హెచ్.ఎం కృష్ణయ్య,ఇన్చార్జి హెచ్.ఎం భాగ్యలక్ష్మి, సిఆర్పి రాజేశ్వర్ మరియు ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు

అడవులను అగ్ని భారీ నుండి కాపాడి పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగస్వాములు కండి :ఫారెస్ట్ రేంజ్ ఆఫీసర్ అంబర్ సింగ్

అడవులను పెంచుదాం, మానవ మనుగడను బ్రతికిద్దాం:ఓం ప్రకాష్

తూప్రాన్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి నవీన్ : తూప్రాన్ డివిజన్ పరిధిలోని మాసాయిపేట మండలం పోతాన్ పల్లి గ్రామంలో అడవికి నిప్పు పెట్టరాదని తూప్రాన్ ఫారెస్ట్ రేంజ్ ఆఫీసర్ అంబర్ సింగ్ ఆధ్వర్యంలో గ్రామస్తులకు అవగాహన కార్యక్రమాన్ని సోమవారం నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ గ్రామానికి ఆనుకొని ఉన్న అటవీ ప్రాంతంలో అగ్ని ప్రమాదం జరగకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు.మెదక్ జిల్లాలో ఎక్కువగా ఆకురాల్చే అడవులు ఉన్నాయన్నారు.అందువలన అడవులలో చెట్లు ఆకులు రాల్చిన తర్వాత అవి పూర్తిగా ఎండిన తర్వాత కొంతమంది అగ్గిపుల్ల మండించి ఆకులపై వేస్తే అది వెంటనే అంటుకొని అటవీ ప్రాంతం అంత పూర్తిగా వ్యాపించి కాలిపోతుందన్నారు.అటవీ ప్రాంతం అగ్గి మంటలకు గురైతే చిన్న చిన్న జీవరాసులకు ప్రాణాంతకంగా మారుతుందన్నారు.అడవులలో పంటలు వ్యాపించడంతో అటవీ జంతువులు హరీమంటు గోసపడతాయన్నారు. అభయారణ్యంలో, నేల బొరియాల్లో జీవించే పాములు,బల్లులు, తేళ్లు,ఎలుకలు వంటి జీవరాసులు చనిపోతాయన్నారు.ఇంకా చాలా రకాల జంతు జీవజాలం జీవనం కనుమరుగైపోతుందన్నారు.ఇవే గాక అడవి దున్నలు,కోళ్లు, మనుబోతులు, కుందేళ్ళు,జింకలు, దుప్పులు,ఎలుగుబంట్లు,నక్కలు, తోడేలు,అడవి గొర్రెలు,మేకలు, చిరుతపులులు,కోతులు, కొండముచ్చులు, అడవి పందులు ఇలా ఎన్నో రకాల జీవులు అడవులలో జీవిస్తుంటాయి.అందువలన అటవీ ప్రాంతంలో జరిగే అగ్ని ప్రమాదాల వల్ల వీటి జీవనానికి జీవన మనుగడకు ప్రమాదం పొంచి ఉన్నదని తెలిపారు.

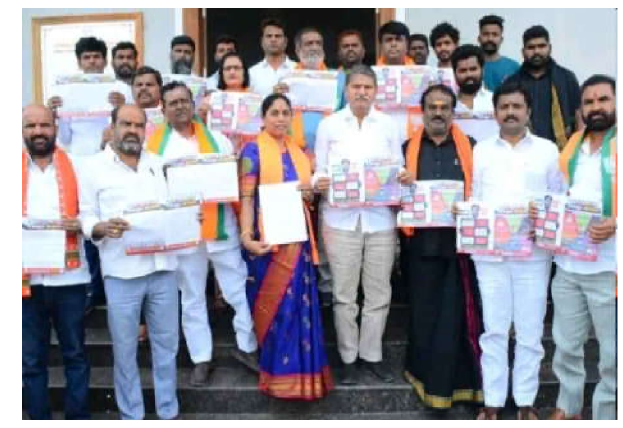
ఎయిడ్స్ వ్యాధి నిర్మూలనలో యువత భాగస్వామ్యమే ప్రధానమైనది

సదాశివపేట వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:సంగారెడ్డి జిల్లా సదాశివపేట తారా ప్రభుత్వ కళాశాల ఎన్ఎస్ఎస్ విభాగాలు మరియు రెడ్ రిబ్బన్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో ప్రపంచ ఎయిడ్స్ నిర్మూలన దినోత్సవాన్ని జరుపుకోవడం జరిగిందని కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ కె ఎస్ ఎస్ రత్న ప్రసాద్ తెలిపినారు. ఎయిడ్స్ అనేది ప్రమాదకరమైన వ్యాధి అని, దీనికి మందు లేదని నివారణ మాత్రమే మార్గమని తెలిపినారు. ఇది అంటువ్యాధి కాదని, ఈ వ్యాధి కలుషిత రక్తాన్ని ఉపయోగించడం వల్ల, కలుషితమైన సిరంజిలను వాడడం వల్ల, తల్లి నుండి బిడ్డకు మరియు అసాంఘిక శృంగార చర్యల వల్ల ఈ వ్యాధి వ్యాప్తి చెందుతుందని తెలిపినారు. ఈ వ్యాధిపై యువతలో, ప్రజలలో అవగాహన కల్పించవలసిన అవసరం ఉందని తెలిపినారు. ప్రధానంగా ఈ వ్యాధి 18 నుండి 29 సంవత్సరాల మధ్య యువతలో ఎక్కువగా ఉందని, ఈ వ్యాధి అధికంగా ఉన్న జిల్లాలలో మన సంగారెడ్డి జిల్లా కూడా ఒకటని తెలిపినారు. ప్రభుత్వము ఎయిడ్స్ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఉచితంగా వైద్య సదుపాయాన్ని కల్పిస్తున్నదని, వారికి సంబంధించిన సమాచారాన్ని గోప్యంగా ఉంచుతుందని, సమాజం కూడా వారిని అంటరాని వారిగా చూడకుండా సమాజంలో ఒకరిగా చూసి ఆదరించాలని తెలిపినారు. యువత ద్వారానే ఎయిడ్స్ మహమ్మారిని భారతదేశము నుండి తరిమి కొట్టవచ్చునని తెలిపినారు. వివిధ కార్యక్రమాలను నిర్వహించడం ద్వారా యువతలో, ప్రజలలో ఎయిడ్స్ వ్యాధిపై అవగాహన కలిగించినప్పుడే ఈ వ్యాధి నివారించబడుతుందని తెలిపినారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా విచ్చేసిన జిల్లా ఎయిడ్స్ నియంత్రణ అధికారి డేనియల్ మాట్లాడుతూ ఎయిడ్స్ వ్యాధికి కారణాలు, నివారణ మార్గాలు, ఎయిడ్స్ వ్యాధిగ్రస్తుల పట్ల సమాజం యొక్క బాధ్యతను వివరంగా తెలపడం జరిగింది. అనంతరం జిల్లా స్థాయిలో ఎయిడ్స్ పై నిర్వహించిన డ్రామా కాంపిటీషన్స్ లో విజేతలకు బహుమతులను అందించడం జరిగింది.ఈ కార్యక్రమములో కళాశాల వైస్ ప్రిన్సిపల్ మరియు రెడ్ రిబ్బన్ క్లబ్ కన్వీనర్ డాక్టర్ జగదీశ్వర్, జిల్లా ఎయిడ్స్ నియంత్రణ అధికారి డేనియల్, జిల్లా విద్యాశాఖ కార్యాలయ అధికారి అనురాధ, ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రామ్ అధికారులు డాక్టర్ సదయకుమార్,డాక్టర్ వాణి, సీనియర్ అత్యాపకులు డాక్టర్ మహంతయ్య, ఇతర అధ్యాపక బృందము విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

మండలస్థాయి వ్యాసరచన పోటీ విజేతలకు బహుమతుల ప్రదానం:మండల విద్యాధికారి

సదాశివపేట వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:సంగారెడ్డి జిల్లా సదాశివపేట పట్టణంలో ప్రజాపాలన-ప్రజా విజయోత్సవాలు పురస్కరించుకొని సదాశివపేట మండల స్థాయిలోపునరుద్ధరించే ఇంధన వనరుల వినియోగం అనే అంశంపై వ్యాసరచన పోటీ నిర్వహించడం జరిగిందని,ఈ వ్యాసరచన పోటీ విజేతలు:1.కె.శ్రీజ-సెయింట్ మేరీ హై స్కూల్-సదాశివపేట,2.వి.సిద్ధార్థ-తెలంగాణ మైనార్టీ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్,సదాశివపేట,3.రిదాతబస్సుమ్-జెడ్పిహెచ్ఎస్-పెద్దాపూర్,విజేతలకు మండల తరుపున బహుమతుల ప్రధానం చేసి అభినందనలు తెలుపడం జరిగిందని,ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాలల ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు,సిఆర్పి రాజేశ్వర్ మరియు తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారని మండల విద్యాధికారి ఎన్.శంకర్ తెలిపారు.

తెలంగాణ ప్రభుత్వ పాలనపై బిజెపి చార్జి సీటు విడుదల



సంగారెడ్డి వాసవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం:కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏడాది పాలనపై బిజెపి జిల్లా అధ్యక్షురాలు గోదావరి అంజిరెడ్డి ఆధ్వర్యంలో పార్టీ కార్యాలయంలో సోమవారం చార్జీ సీట్ విడుదల చేశారు. ఆమె మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన ఆర్ గ్యారంటీలను ఇప్పటివరకు అమలు చేయలేదని తెలిపారు. ప్రభుత్వం ప్రజలను మోసం చేసిందని ఆరోపించారు. బస్సు ఒకటే ఇచ్చి బస్సులను తగ్గించి ప్రజలను ఇబ్బందిలో పెట్టారని ఇది ప్రజలను మోసం చేయడం కాదని ఆమె ఆరోపించారు. రైతుబంధు ఏస్తామని ఇదివరకు రైతుబంధు వేయలేదు గ్యాస్ ఇస్తామని ఇదివరకు గ్యాస్ ఇవ్వలేదు. వికలాంగులకు పెన్షన్ పెంచుతామని ఇదివరకు పెంచలేదు. ఓల్డ్ ఏజ్ పెన్షన్ పెంచుతామని అది కూడా పెంచలేదు. వితంతులకు పెన్షన్ ఇస్తామని అది లేదు. అసలు ఏ గారంటీ లేకుండా అది చేస్తాం ఇది చేస్తాం చెప్పడం తప్ప ప్రజలను మోసం చేయడం సరికాదని ఆమె ఆరోపించారు. కాంగ్రెస్ పాలన అంటేనే మోసపూరితమైన కాంగ్రెస్ అని ఆమె తెలిపారు మహారాష్ట్రలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చెప్పిన మాటలు నమ్మక బిజెపిని ఎన్నుకొని ప్రజలు మంచి ఆలోచనతో మంచి ప్రభుత్వాన్ని ఎన్నుకున్నారని ఆమె తెలిపారు.

సంగారెడ్డిలో ఘనంగా కోటి రుద్రాక్షల ఊరేగింపు

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీమాణిక్యం:శ్రీ జ్యోతిర్వాసు విద్యాపీఠం ఆధ్వర్యంలో సంగారెడ్డి లోని పోతిరెడ్డిపల్లి చౌరస్తా నుంచి పసల్వాదిలోని ఆశ్రమం వరకు కోటి రుద్రాక్షలు ఊరేగింపు కార్యక్రమం సోమవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. నేపాల్, వారణాసిల, నుంచి తీసుకువచ్చిన రుద్రాక్షలకు విద్యాపీఠం వ్యవస్థాపకులు బ్రహ్మశ్రీ డాక్టర్ శ్రీ మహేశ్వర శర్మ సిద్ధాంతి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. నిర్వహించిన అనంతరం పోతిరెడ్డిపల్లి చౌరస్తా నుంచి సంగారెడ్డి పురవీధుల మీదుగా భారీ సంఖ్యలో భారీ ప్రజల మధ్య ఊరేగింపు బ్రహ్మాండంగా జరిగినది. ఎక్కడలేని విధంగా ఫసల్వాదిలో నిర్మిస్తున్నటువంటి శ్రీ శివలింగ ప్రతిష్టాపనకు ఈ యొక్క రుద్రాక్షలను తెప్పించినట్టు సిద్ధాంతి గారు తెలిపారు. ఈ యొక్క రుద్రాక్షలను విద్యాపీఠం వ్యవస్థాపకులు విద్యాపీఠంలో రోజు ధ్యాన ఆశ్రమంలో ఉంచి శివరాత్రి రోజున ఆ యొక్క శివుని లింగమును ప్రతిష్టిస్తారని ఆయన తెలిపారు. శివరాత్రి వరకు ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు అన్ని చేసుకొని అందరూ భక్తులందరూ బ్రహ్మాండంగా జరిగేలా చూడాలని ఆయన కోరారు.

నరసింహారెడ్డి కళాశాలలో ఫ్యాకల్టీ డెవలప్మెంట్ ప్రోగ్రాం ప్రారంభం

మేడ్చల్, వాస్తవ తెలంగాణ:గుండ్ల పోచంపల్లి శివారు మైసమ్మగూడలోని నరసింహారెడ్డి ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో ఏ ఐ సి టి ఈ, అటల్ సంయుక్త సహకారంతో క్వాంటం కంప్యూటర్, ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్, మెషిన్ లెర్నింగ్ డెవలప్మెంట్ ప్రోగ్రాం సోమవారం ప్రారంభమైంది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా జేఎన్టీయూ హెచ్ కంప్యూటర్ సైన్స్ విభాగ అధిపతి డాక్టర్ సుప్రీతి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ ఇలాంటి కార్యక్రమాల వల్ల అధ్యాపకుల నైపుణ్యాలు మరింత మెరుగుపడతాయన్నారు. కళాశాల కార్యదర్శి త్రిశూల్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఇలాంటి కార్యక్రమాలు నిర్వహణకు తామెప్పుడు సిద్ధమేనన్నారు. తమ కళాశాలను ఎంపిక చేసుకున్నందుకు అటల్, ఏఐసిటిఈ కి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కళాశాల డైరెక్టర్ మోహన్ మాట్లాడుతూ ఫ్యాకల్టీ డెవలప్మెంట్ ప్రోగ్రాం వల్ల విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్య అందుతుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల చైర్మన్ జే నరసింహారెడ్డి, కోశాధికారి త్రిలోక్ రెడ్డి, ప్రిన్సిపల్ లోకనాథం, వైస్ ప్రిన్సిపల్ పురుషోత్తం ప్రసాద్, సి రాము, దిలీప్ రెడ్డి, శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి వివిధ రాష్ట్రాల కళాశాలలకు చెందిన 60 మంది అధ్యాపకులను ఎంపిక చేశారు. ఈనెల 7వ తేదీ వరకు కొనసాగుతుంది.

గురుకులాల అభివృద్ధి కోసంకాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కృషి

కీసర మండల వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:మేడ్చల్ జిల్లా నాగారంలోని మైనారిటీ గురుకుల పాఠశాల ను సందర్శించినా తెలంగాణ రాష్ట్ర మహిళ సహకార అభివృద్ధి కార్పొరేషన్ చైర్ పర్సన్ బండ్రూ శోభారాణి, టీ.పీసీసీ ఉపాధ్యక్షుడు,మేడ్చల్ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ తోటకూర వజ్రేష్ యాదవ్ లు మైనారిటీ గురుకులాల పాఠశాలను సందర్శించారు. అక్కడ అందుతున్న వసతులను,సదుపాయాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఏలాంటి లోపాలు ఉన్నా తమ దృష్టికి తీసుకురావాలని, విద్యార్థులకూ కావాల్సిన వసతుల కల్పన కూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ముందుంటుంది అని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో నాగారం మున్సిపాలిటీ అధ్యక్షులు ముప్పు శ్రీనివాస్ రెడ్డి,నాగారం మున్సిపాలిటీ వైస్ ఛైర్మెన్ మల్లేష్ యాదవ్, కౌన్సిలర్లు పంగ హరిబాబు,వెంకట్ రెడ్డి,అన్నం రాజ్ సురేష్, ముక్క శ్రీనివాస్ యాదవ్, సత్యం సాగర్, శ్రీనివాస్ మేత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా సాగుతున్న ప్రజాపాలన విజయోత్సవాలు

మేడ్చల్ వాస్తవ తెలంగాణ:మేడ్చల్ మున్సిపాలిటీ పరిధిలో ప్రజా పాలన విజయోత్సవాలు ఘనంగా సాగు తున్నాయి. ఇందులో భాగంగా23వ వార్డులో తెలంగాణ 1 రైసింగ్ పేరిట ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో చైర్ పర్సన్ మర్రి దీపికా నర్సింహ్మా రెడ్డి కమీషనర్ బట్టు నాగిరెడ్డి కార్మికులతో కలిసి వీధులను ఊడ్చి శుభ్రం చేశారు. ఈ సందర్భంగా మేడ్చల్ మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ మర్రి దీపిక నరసింహారెడ్డి మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి రాష్ట్ర ప్రజలకు ఇచ్చిన మాటను నెరవేరుస్తూ ఆరు గ్యారంటీలను అమలు చేసిందని కొనియాడారు.కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలో ప్రజా పాలన అందిస్తుందని,తెలంగాణ రాష్ట్రం లో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడి ఈ రోజు కి సంవత్సరం పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా ప్రజా పాలన విజయోత్సవాలను నిర్వహించుకుంటున్నామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆ వార్డ్ కౌన్సిలర్ కౌడే మహేష్ కురుమ మేడ్చల్ పట్టణ మాజీ ఉప సర్పంచ్ మర్రి నర్సింహ్మా రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సిపిఎం జిల్లా మహాసభలను విజయవంతం చేయాలి- సిపిఎం మండల కార్యదర్శి నరేష్ పిలుపు

మేడ్చల్ వాస్తవ తెలంగాణ:ఈనెల 7 నుండి రెండు రోజులపాటు నిర్వహించే సిపిఎం జిల్లా 3 వ మహాసభలను విజయవంతం చేయాలని సిపిఎం మేడ్చల్ మండల కార్యదర్శి ఎం.పి నరేష్ కోరారు సిపిఎం పార్టీ మేడ్చల్ -మల్కాజ్ గిరి జిల్లా 3వ మహాసభల పోస్టర్ ను మేడ్చల్ ఇండస్ట్రీయల్ ప్రాంతంలో విడుదల చేశారు.ఈ సందర్బంగా సిపిఎం పార్టీ మేడ్చల్ మండల కార్యదర్శి నరేష్ మాట్లాడుతూ ఈ నెల 7,8 తేదీలల్లో పార్టీ జిల్లా మహాసభలు జరుగుతాయని తెలిపారు . ఈ మహాసభలాల్లో మేడ్చల్ జిల్లాలల్లో ఉన్న సమస్యలపైన, ప్రజలు ఎదురుకుంటున్న ఇబందుల పైన చర్చించటం జరుగుతుందని,ఈ మహాసభలకు ప్రజలు అందరు హాజరై మహాసభను విజయవంతం చేయాలని నరేష్ కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఎం పార్టీ మేడ్చల్ మండల కమిటీ సభ్యులు నర్సింగ్ రావ్, ప్రశాంత్, చంద్ర శేఖర్, నర్సింహా, కొముురయ్య, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రత్యేక రాష్ట్రం సాధించడమే లక్ష్యంగా ఉద్యమాన్ని నిర్వహించిన పోరాటయోధుడు కేసీఆర్

-తెలంగాణ ప్రజలకు మొదటి ముఖ్యమంత్రిగా సంక్షేమ పాలన

-రాష్ట్రాన్ని దేశంలోనే నెంబర్ వన్ గా తీర్చిదిద్దిన మహానీయుడు

-నియోజకవర్గస్థాయి నాయకులతో కలిసి మూడు రోజుల ఉచిత ప్రదర్శన ప్రారంభం

-బీఆర్ఎస్ రాష్ట్ర నాయకులు చిమ్ముల గోవర్ధన్ రెడ్డి

గుమ్మడిదల,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:ప్రత్యేక రాష్ట్రం సాధించడమే లక్ష్యంగా ఉద్యమాన్ని నిర్వహించిన పోరాటయోధుడు.. మొట్టమొదటి తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రిగా వరుసగా రెండుసార్లు అధికారంలోకి వచ్చి 10 సంవత్సరాలు రాష్ట్ర ప్రజలకు సంక్షేమ పాలనను అందించిన మహానీయుడు బి ఆర్ ఎస్ అధినేత తెలంగాణ మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ అని బిఆర్ఎస్ రాష్ట్ర నాయకులు చిమ్ముల గోవర్ధన్ రెడ్డి కొనియాడారు. గుమ్మడిదల మండల కేంద్రంలోని శ్రీ వెంకటేశ్వర సినిమా థియేటర్లో కెసిఆర్ స్ఫూర్తిగా విడుదలైన కెసిఆర్ (కేశవ చంద్ర రమావత్)చిత్రాన్ని సోమవారం నియోజకవర్గ నాయకులతో కలిసి మూడు రోజుల ఉచిత ప్రదర్శనను ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా గోవర్ధన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. రెండు దశాబ్దాల కాలం ఉద్యమాన్ని సాగించి.. రాష్ట్ర ప్రజలను ఏకతాటిపై తీసుకువచ్చి చావును సైతం లెక్కచేయకుండా ప్రత్యేక రాష్ట్రం సాధించిన పోరాట యోధుడు కెసిఆర్ అని కొనియాడారు. రాష్ట్రం సాధించిన అనంతరం వరుసగా రెండుసార్లు అధికారంలోకి వచ్చి ప్రజలకు సంక్షేమ పాలనను అందించడమే గాక దేశంలోనే నెంబర్ 1 రాష్ట్రంగా తీర్చిదిద్దారని ప్రశంసించారు. రైతుబంధు, రైతు భీమా, కల్యాణ లక్ష్మి, షాదీ ముబారక్, కెసిఆర్ కిట్, వృద్ధులకు వితంతులకు వికలాంగులకు భారీ స్థాయిలో పెన్షన్.. ఐదు రూపాయలకే మధ్యాహ్న భోజనం.. ప్రభుత్వ పాఠశాలలోని విద్యార్థులకు సన్న బియ్యం భోజనం.. గ్రామ గ్రామాన సిసి రోడ్లు, అండర్ గ్రౌండ్ డ్రైనేజీలు, క్రీడా ప్రాంగణాలు, ప్రభుత్వ భవనాలు, ప్రకృతి వనాలు, బస్తీ దవఖానలు, పల్లె దవఖానలు ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ రాష్ట్ర ప్రజలకు అనేక రకాల సేవలను సంక్షేమ పథకాలను అందించారని తెలిపారు. అలాంటి వ్యక్తి స్ఫూర్తిగా విడుదలైన కేసీఆర్ చిత్రాన్ని నియోజకవర్గ మండల ప్రజలు.. పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు ఆయన అభిమానులు వీక్షించవలసిందిగా కోరారు.నియోజకవర్గ స్థాయి నాయకులు ఆదర్శ్ రెడ్డి మెట్టు కుమార్ యాదవ్ కొలాన్ బాల్ రెడ్డి జిన్నారం వెంకటేశం గౌడ్ కొత్తపల్లి ప్రభాకర్ రెడ్డి కుమార్ గౌడ్ మాజీ సర్పంచ్ నరసింహారెడ్డి ఆలేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి హనుమంత్ రెడ్డి నంద్యాల విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి మొగులయ్య దేవేందర్ రెడ్డి శ్రీనివాస్ రెడ్డి తుపాకుల రాజు రుక్మారెడ్డి శ్రీనివాస్ సత్తయ్య ఆంజనేయులు యాదవ్ సత్యనారాయణ మహిపాల్ రెడ్డి వెంకట్రామిరెడ్డి వాసు దేవ రెడ్డి భాస్కర్ సూర్యనారాయణ యాదగిరి థియేటర్ మేనేజర్ జగ్గారి నర్సింహారెడ్డి నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

సీఎంకు హెలిప్యాడ్ వద్ద కాంగ్రెస్ శ్రేణులతో కలిసి ఘన స్వాగతం పలికిన నీలం మధు ముదిరాజ్..

పటాన్చెరు,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:గజ్వేల్ నియోజకవర్గం ములుగు మండలం బండ తిమ్మాపూర్ గ్రామంలో హిందుస్థాన్ కోకాకోలా బెవరేజేస్ పరిశ్రమకు చెందిన అవిన్యా బెవరేజస్ ఫాక్టరీని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి గారు మంత్రులు శ్రీధర్ బాబు, కొండా సురేఖ,పొన్నం ప్రభాకర్ తో కలిసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా సీఎంకు నీలం మధు తో పాటు ఉమ్మడి మెదక్ జిల్లా కాంగ్రెస్ నాయకులు ఘన స్వాగతం పలికారు. నేతలందరితో కలిసి పరిశ్రమను ప్రారంభించిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తర్వాత హైదరాబాద్ కు తిరుగు పయనమయ్యారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీజిఐఐసి చైర్మన్ నిర్మలాజగ్గారెడ్డి, గజ్వేల్ నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్, సిద్ధిపేట్ డీసీసీ ప్రెసిడెంట్ నర్సా రెడ్డి, మెదక్ డీసీసీ ప్రెసిడెంట్ ఆంజనేయులు గౌడ్,నర్సాపూర్ ఇంచార్జ్ రాజీ రెడ్డి, దుబ్బాక ఇంచార్జ్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి,సిద్దిపేట ఇంచార్జ్ హరికృష్ణ, మెదక్ గ్రంథాలయ చైర్మన్ సుహాసిని రెడ్డి,ఎలక్షన్ రెడ్డి, భూంరెడ్డి,చక్రధర్ గౌడ్,చిట్టి దేవేందర్ రెడ్డి,ఉమ్మడి మెదక్ జిల్లా కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గీతం స్కాలర్ మంగపతికి డాక్టరేట్

గీతం డీమ్డ్ విశ్వవిద్యాలయం, హైదరాబాద్ లోని గణిత శాస్త్ర విభాగం పరిశోధక విద్యార్థి మంగపతి నేరుకొండ డాక్టరేట్ కు అర్హత సాధించారు. 'వివిధ రకాల మెట్రిక్ స్పేస్ లలో అప్లికేషన్ లతో స్థిర పాయింట్ సొల్యూషన్స్ పై ఒక అధ్యయనం' అనే అంశంపై సిద్ధాంత వ్యాసాన్ని సమర్పించారు. ఈ పరిశోధనకు మార్గదర్శనం వహిస్తున్న గీతం స్కూల్ ఆఫ్ సైన్స్ లోని గణిత శాస్త్ర విభాగం అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ కె.రామకోటేశ్వరరావు సోమవారం విడుదల చేసిన ప్రకటనలో ఈ విషయాన్ని వెల్లడించారు.మంగపతి పరిశోధన గణిత విశ్లేషణ, కంప్యూటర్ సైన్స్, అనువర్తిత గణితంలో గణనీయమైన ప్రాముఖ్యతను కలిగి ఉన్న స్థిర-పాయింట్ సిద్ధాంతం యొక్క కీలకమైన రంగాన్ని పరిశీలించిందని పేర్కొన్నారు. ఆయన విస్తృత శోధన స్థిర-పాయింట్ పరిష్కాలను నిర్ణయించడానికి వినూత్న పద్ధతులను పరిచయం చేసిందని, విభిన్న మెట్రిక్ ప్రదేశాలలో వాటి వినియోగాన్ని అన్వేషించిందని తెలిపారు.ఈ సిద్ధాంత వ్యాసం, స్థిర-పాయింట్ సొల్యూషన్స్ పై అవగాహన పెంచడమే కాకుండా వాస్తవ-ప్రపంచ సమస్యలకు వర్తించే ఆచరణాత్మక అంతర్దృష్టులను కూడా అందిస్తుందోన్నారు. ఇది సమగ్ర సమీకరణాలు, హెూమోటోపీ సమస్యలతో సహా స్థిర-పాయింట్ సిద్ధాంతం యొక్క అనువర్తనాలను పరిష్కరించడానికి ఒక నూతన విధానాన్ని అందిస్తుందని తెలిపారు. సవివరణాత్మక ఉదాహరణ ద్వారా మంగపతి తన కొత్త పద్ధతుల యొక్క ప్రామాణికత, ఉపయోగాన్ని చూపడంతో పాటు స్థిర-పాయింట్ పరిష్కారాల సంక్లిష్టత, వినియోగానికి గణనీయంగా తోడ్పడినట్టు వివరించారు.మంగపతి సమర్పించిన సిద్ధాంత వ్యాసం పీహెచ్.డీ. పట్టాకు అర్హత సాధించడం పట్ల గీతం హైదరాబాదు అదనపు ఉపకులపతి ప్రొఫెసర్ డీ.ఎస్.రావు, గీతం రెసిడెంట్ డైరెక్టర్ డీవీవీఎస్ఆర్ వర్మ, స్కూల్ ఆఫ్ సైన్స్ ఇన్ ఛార్జి ప్రిన్సిపాల్, గణిత శాస్త్ర విభాగాధిపతి డాక్టర్ మోతహర్ రెజా, పలు విభాగాల అధిపతులు, అధ్యాపకులు, సిబ్బంది పలువురు అభినందించినట్టు ఆ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.

ఆశా వర్కర్ల సమస్యలు పరిష్కరించాలి

మేడ్చల్ వాస్తవ తెలంగాణ:ఆశ వర్కర్లకు గత సంవత్సరం నుండి పెండింగ్ లో ఉన్న లెప్రసి సర్వే , పల్స్ పోలియో టిబి సర్వే డబ్బులు వెంటనే చెల్లించాలని బి ఆర్ టి యూ మేడ్చల్ జిల్లా అధ్యక్షులు సంబు ప్రభాకర్ డిమాండ్ చేశారు. ఈ మేరకు మేడ్చల్ - మల్కాజ్ గిరి జిల్లా కలెక్టరేట్ కార్యాలయంలో ఆశా వర్కర్లు వినతిపత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా సంబు ప్రభాకర్ మాట్లాడుతూ ఆశా వర్కర్లకు నెలకు రావాల్సిన బిల్ విషయంలో ఇబ్బందులు పెడుతున్నారని దీని వల్ల ఆశా వర్కలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని ఆవేధన వ్యక్తం చేశారు. ఆశా వర్కర్లకు నెలకు మూడు లీవులతో పాటు ఎలాంటి ఇబ్బందులు పెట్టకుండా నెల బిల్ ఇప్పించేలా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. వీటిపై ప్రభుత్వం స్పందిచకపోయే ఆశా వర్కర్లతో భారీ ఎత్తున ధర్నాలు, రాస్తారోకో లు చేస్తామని సంబు ప్రభాకర్ హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆశా వర్కర్లు మహాలక్ష్మీ, ప్రేమ్ లత, పద్మ, అనుష, దుర్గ, కవిత, రెహణ, సరస్వతి, కవిత, సాజిర, ర్యోతి, పుష్ప, రజిత, లవీణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మందకృష్ణ మాదిగ నాయకత్వంలో వర్గీకరణ సాధించి తీరుతాం

-కుండ భానుచందర్

మేడ్చల్ వాస్తవ తెలంగాణ:నిజమైన అంబేద్కర్ వాదులు మాదిగల మాలల ఐక్యతను పెంచడానికి దోహదపడాలని గుండ్ల పోచంపల్లి మున్సిపల్ ఎమ్మార్పీఎస్ సీనియరు నాయకులు కుండ భానుచందర్ అన్నారు, ఈ సందర్భంగా గుండ్ల పోచంపల్లి మున్సిపల్ లో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు, ఎస్సీ వర్గీకరణకు వ్యతిరేకంగా కొంతమంది స్వార్థపరులు వర్గీకరణను అడ్డుకోవాలని చూస్తున్నారని కుండ భానుచందర్ మండిపడ్డారు, నిజమైన అంబేద్కర్ వాదులు అయితే మనలో ఉన్న వ్యత్యాసమైన ఎస్సీ వర్గీకరణ ఫలాలను జనాభా తమాషా ప్రకారంగా పంచుకోవడానికి మందకృష్ణ మాదిగ అన్న ఇచ్చిన పిలుపుకు, మాల మేధావులు ఎవరైనా చర్చకు రండి అని ఆయన సవాల్ విసిరారు, నిజమైన అంబేద్కర్ వాదులు బౌదులు అయితే సామాజిక న్యాయమైన ఎస్సి వర్గీకరణకు మద్దతు తెలిపి రాజ్యాధికార ప్రయాణంలో కలిసి ప్రయాణించాలని కుండ భానుచందర్ అన్నారు, గౌరవనీయులు మందకృష్ణ మాదిగ అన్న గారు గత 30 సంవత్సరాలనుండి న్యాయమైన పోరాటం చేస్తూ సుప్రీంకోర్టు ద్వారా తీర్పు తీసుకురావడంతో కొంతమంది స్వార్థ రాజకీయ నాయకులు జీర్ణించుకోలేకపోతున్నారని ఆయన అన్నారు, కొంతమంది స్వార్థ రాజకీయ నాయకులు వారి స్వార్థం కోసం,పదవుల కోసం, కృష్ణ మాదిగన్న విమర్శిస్తున్నారే తప్ప, వారికి వారి జాతి మీద ప్రేమ ఏమాత్రం లేదని కుండ భానుచందర్ ఎద్దేవా చేశారు, ఎన్ని శక్తులు అడ్డొచ్చినా ఎన్ని కుతంత్రాలు చేసిన మందకృష్ణ మాదిగ నాయకత్వంలో తప్పకుండా ఎస్సీ వర్గీకరణ సాధించి తీరుతామని కూడ కుండ భానుచందర్ అన్నారు, ఇకనైనా స్వార్ధాన్ని వీడి అన్నదమ్ముల కలిసి వర్గీకరణ ఫలాలను ఉపకులాలందరం పంచుకుందామని ఆయన అన్నారు.

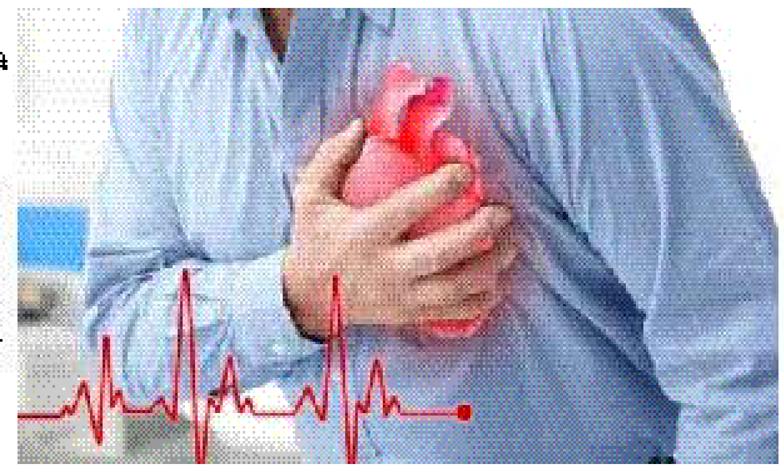
రామకోటి సంస్థ ఆధ్వర్యంలో పోలి పాడ్యమి దీపారాధన

గజ్వేల్,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:కార్తీకమాసం నెల రోజుల పాటు రామకోటి సంస్థ ఆధ్వర్యంలో ఉదయం, సాయంత్రం మహాశివునికి అభిషేకాలు నిర్వహించారు. అనంతరం చివరి రోజైన పోలి పాడ్యమి సందర్భంగా ప్రవహించే నది తీరనా గంగలో అరటి డోప్పలో దీపాలు వెలిగించి నదిలో వదిలిపెట్టడం శ్రేష్టమని సంస్థ అధ్యక్షులు, భక్తిరత్న జాతీయ అవార్డు గ్రహీత రామకోటి రామరాజు సోమవారం పాండవుల చెరువులో వదిలిపెట్టారు.ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ కోటి పుణ్యాల ఫలితమే ఈ కార్తీకమాసం అన్నారు. శివునికి శ్రేష్ఠమైన ఈ మాసం అంతా కూడ అన్ని దేవాలయాలకు భక్తులు కార్తీక దీపారాధన చేసి భగవంతుణ్ణి వేడుకున్నరన్నారు. నది తీరనా ఈరోజు దీపం సమర్పించడం శ్రేష్టం అన్నాడు.

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 దీనిని తరచూ తీసుకోమని చెబుతూ ఉంటారు. ఇకపోతే మామూలుగా మనం బొప్పాయి కాయ కోసినప్పుడు అందులో విత్తనాలు రావడం అన్నది సహజం. ఈ విత్తనాలను పారేసే పండ్ల మాత్రమే తింటూ ఉంటాం. మీకు తెలుసా ఈ అద్భుతం 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 సలాడ్స్, స్మూతీలు లేదా పెరుగుపై చిలకరించిన విత్తనాలు వల్లకోవచ్చట. వాపు యాంటీ ఆక్సిడెంట్ , యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాల నుండి రక్షించుకుని , ప్రయోజనం పొందవచ్చని చెబుతున్నారు. బొప్పాయి గింజలు విటమిన్ సి తో నిండి ఉన్నాయి.

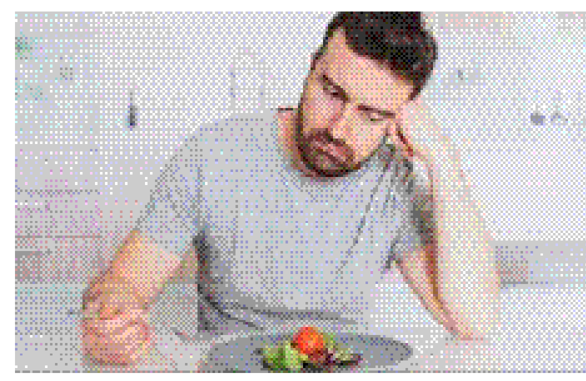
ఈ పానీయాలు స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని ఎందుకు పెంచుతాయి.?



గుండె ఆరోగ్యం విషయానికి వస్తే మనం తినే, తాగే వాటిపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టడం ముఖ్యం. 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 యూనివర్శిటీ కెనడా , యూనివర్శిటీ ఆఫ్ గాల్వే కాఫీ లేదా ఇతర చక్కెర పానీయాలపై పరిశోధనలు చేశాయి. దీని ప్రకారం, కార్బోనేటేడ్ పానీయాలు లేదా కృత్రిమ పండ్ల రసాలను తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల స్ట్రోక్ ముప్పు 37 శాతం పెరుగుతుంది. మరొక అధ్యయనం ప్రకారం, చక్కెరతో చేసిన కార్బోనేటేడ్ పానీయాలు స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని 22 శాతం పెంచుతాయి. ఈ పరిశోధన జర్నల్ ఆఫ్ స్ట్రోక్ , ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ స్ట్రోక్‌లో ప్రచురించబడింది. ఈ ప్రాజెక్టులో 27 దేశాల 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. డైట్ల 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. కానీ అలా అసలు చేయకూడదని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటె 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. కానీ 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. ఇప్పట్లో ఎలా ఉన్నా, చాల్యా హోటళ్ల మరియు టిఫిన్ సెంటర్లలో మైదాను విపరీతంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. మైదాపిండి గోధుమ పిండి కంటే తక్కువ ధరకు అందుబాటులో ఉండటం, అలాగే మైదాతో చేసిన వంటకాలు తెల్లగా మరియు రుచిగా ఉండటం వల్ల అది ఎక్కువగా వినియోగం అవుతోంది. కాని ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని, మైదా పిండితో చేసిన ఆహారాలను తినేముందు ఒకటి లేదా రెండు సార్లు బాగా ఆలోచించమని హెల్త్ ఎక్స్‌పర్ట్స్ హెచ్చరిస్తున్నారు. మిల్లుల్లో గోధుమ పిండిని బాగా పాలిష్ చేసి, వివిధ రసాయనాలను కలిపి మైదా పిండి తయారు చేస్తారు. అధికంగా పాలిష్ చేయడం వల్ల మైదా పిండికి మెత్తదనం రావడంతో పాటు, క్లోరిన్ గ్యాస్, బెంజైల్ పెరాక్సైడ్ వంటి రసాయనాల మిక్సింగ్ వలన తెల్లదనం వస్తుంది. ఈ రసాయనాలు ఆరోగ్యానికి హానికరం. అందుకే, చైనా మరియు యూరప్ దేశాలు బెంజైల్ పెరాక్సైడ్ వాడకంపై నిషేధం విధించాయి. మైదాలో ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసే Alloxan అనే విషపూరిత రసాయనం కూడా ఉంటుంది. మన ఆహారం జీర్ణం కావాలంటే, అందులో తప్పనిసరిగా పీచు పదార్థం ఉ ండాలి. 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 జబ్బుల వచ్చే అవకాశం కూడా ఉంది.

గోరుపై తెల్లటి మచ్చ నిర్లక్ష్యం చేయకండి..!

మీరు అకస్మాత్తుగా మీ గోళ్ళపై తెల్లటి మచ్చ వస్తే దానిని నిర్లక్ష్యం చేయవద్దు. ఇవి తీవ్రమైన అనారోగ్యం యొక్క లక్షణాలు కావచ్చు సరైన ఆహారం , క్రమమైన సంరక్షణతో దీనిని నివారించవచ్చు వాస్తవానికి, గోళ్ళ ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని సులభంగా నిర్ణయించవచ్చు. ల్యూకోనిచియా కూడా వేలుగోళ్లు , గోళ్ళపై తెల్లటి గుర్తులను కలిగిస్తుంది. గోళ్లు తెల్లగా మారితే వెంటనే అప్రమత్తంగా ఉండాలి. కారణాన్ని తెలుసుకుని సరైన చికిత్స పొందండి అని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. 1. నెయిల్ ఆర్ట్ యొక్క దుష్ప్రభావాలు: గోళ్ల అందాన్ని పెంపొందించడానికి వివిధ రకాల క్రీమ్‌లు లేదా పదునైన ఉపకరణాలు 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 ప్రతి ఒక్కరు ఇష్టపడే తింటూ ఉంటారు. కొందరు వీటిని నేరుగా తింటే మరికొందరు జ్యూస్ చేసుకుని తాగుతూ ఉంటారు. అయితే దానిమ్మ పండు ను తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల ఎన్నో రకాల లాభాలను పొందవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు సైతం చెబుతున్నారు. ఇకపోతే చాలామంది సుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు దానిమ్మ పండు తినవచ్చా తినకూడదా? ఒకవేళ తింటే ఏం జరుగుతుంది ఎక్కువగా తింటే ఏమైనా అవుతుందా అన్న సందేహాలు వస్తూ ఉంటాయి. దానిమ్మలో సహజంగా పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి, ఇది మొత్తం ఆరోగ్యం, జీవక్రియ, రోగనిరోధక శక్తి మరియు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. మీ రోజువారీ ఆహారంలో దానిమ్మ పండును చేర్చుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దానిమ్మ పండులో రక్తం గడ్డ కట్టడానికి ఎముకలు ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి ఉపయోగపడే విటమిన్ కె ఉంటుందట. ఈరోజు వారి ఆహారంలో దానం మనం చేర్చుకోవడం వల్ల అనేక రకాల ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు అని చెబుతున్నారు. దానిమ్మ తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కలిగి ఉంటాయి. అవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలపై తక్కువ ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. తక్కువ GI ఆహారాలు సాధారణంగా మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మంచివి ఎందుకంటే అవి రక్తంలో గ్లూకోజ్ నెమ్మదిగా పెరగడానికి కారణమవుతాయట. దానిమ్మ పండులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా పాలీ ఫెనాల్స్, మంటను తగ్గించడం, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం వంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉండవచ్చని చెబుతున్నారు. ఫైబర్ కంటెంట్ దానిమ్మ డైటరీ ఫైబర్ యొక్క మంచి మూలం, ఇది చక్కెర శోషణను మందగించడం ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. దానిమ్మ పండులో విటమిన్ సి, కె పొటాషియం వంటి అవసరమైన విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి మొత్తం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి

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