

శుక్రవారం
6 సెప్టెంబర్ 2024

ఎడిటర్:
నాగశ్శ చంద్రశేఖర్

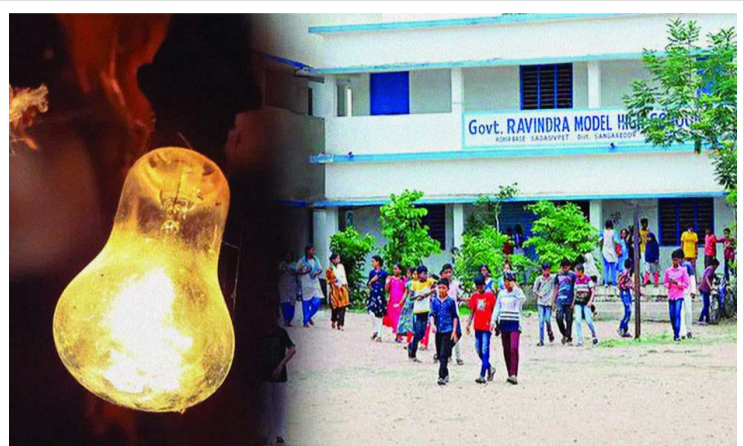
సంపుటి : 8
సంచిక : 120
పేజీలు : 6
వెల : 3/-

శుభ తెలంగాణ

ఉన్నది ఉన్నట్లుగా రాసే తెలుగు దినపత్రిక

మేధుల్

Circulated at Hyderabad, Rangareddy, Warangal, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizambad, Medak, Adilabad, Mahaboobnagar



ప్రభుత్వ విద్యాసంస్థలకు ఇక ఉచిత విద్యుత్

- జీవో జారీ చేసిన సర్కారు
- రాష్ట్రంలో 27,862 విద్యాసంస్థలకు ఉచిత విద్యుత్ సరఫరా: భట్టివిక్రమార్క
- తమ ప్రభుత్వం గురువులకు ఎంతో ప్రాధాన్యతనిస్తుందన్న భట్టివిక్రమార్క
- మన విద్యా వ్యవస్థ ఇంకా మారాల్సి ఉందన్న ఉపముఖ్యమంత్రి
- అందుకే స్కూల్ యూనివర్సిటీని ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు వెల్లడి

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్
తెలంగాణలోని మొత్తం 27,862 ప్రభుత్వ విద్యాసంస్థలకు ఉచితంగా విద్యుత్ సరఫరా చేస్తామని ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్ల భట్టి విక్రమార్క అన్నారు. ఉపాధ్యాయ దినోత్సవం సందర్భంగా హైదరాబాద్ రవీంద్ర భారతిలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడుతూ... గురువులకు తమ ప్రభుత్వం ఎంతో ప్రాధాన్యత ఇస్తోందన్నారు. తెలంగాణలో పలు ప్రాంతాల్లో భారీ - మిగతా3లో

ఏవి అంతర్జాతీయ కేంద్రంగా హైదరాబాద్

- ఎన్నికలకు ముందు చెప్పినట్లు ఏఐకి తొలి ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నాం: రేవంత్ రెడ్డి
- గ్లోబల్ ఏఐ సదస్సులో 'ఘోషార సిటీ' లోగోను ఆవిష్కరించిన సీఎం
- సరికొత్త ఆవిష్కరణలు ప్రపంచాన్ని మార్చివేశాయి



శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్
ఎన్నికలకు ముందు డిక్లరేషన్లో చెప్పినట్లుగా ఏఐకి తమ ప్రభుత్వం తొలి ప్రాధాన్యత ఇస్తుందని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. హైదరాబాద్లోని హెచ్ఐసీసీలో రాష్ట్ర ఐటీ శాఖ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన 'గ్లోబల్ ఏఐ' సదస్సుకు ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. రాష్ట్రంలో కొత్తగా నిర్మించబోయే 'ఘోషార సిటీ' లోగోను

ఆయన ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం మాట్లాడుతూ... సరికొత్త ఆవిష్కరణలు ప్రపంచాన్ని మార్చివేశాయన్నారు. నేటి తరం అద్భుత ఆవిష్కరణే ఏఐ అని పేర్కొన్నారు. కొత్త కొత్త ఆవిష్కరణలు ప్రజల జీవితాల్లో మార్పును తీసుకువస్తాయన్నారు. అవి ఆశలతో పాటు భయాన్ని కూడా తీసుకువస్తాయన్నారు. కొత్త ఆవిష్కరణలు ప్రజల జీవితాల్లో మార్పులు తెస్తాయని.. సరికొత్త ఆవిష్కరణలు ప్రపంచాన్ని

మార్చాయని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. హైదరాబాద్లోని హెచ్ఐసీసీలో రాష్ట్ర ఐటీ శాఖ ఆధ్వర్యంలో గురువారం నిర్వహించిన 'గ్లోబల్ ఏఐ' సదస్సుకు సీఎం ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఏఐ రోడ్ మ్యాప్ ఆవిష్కరించారు. ఈ సదస్సుకు వివిధ ఐటీ సంస్థల ప్రతినిధులు, పారిశ్రామికవేత్తలు హాజరయ్యారు. రాజ్ యే రెండు, మూడేళ్లలో రాష్ట్రంలో ఏఐ అభివృద్ధికి - మిగతా3లో

మరమ్మతులు, పునరుద్ధరణకు టెండర్లను పిలవండి



- రెగ్యులేటరీలు, షట్టర్లు పనిచేస్తున్నాయా లేదా అన్న పరిశీలన కనిపించలేదు
- తద్వారా విపత్తులు సంభవించినప్పుడు దుష్పరిణామాలు చోటు చేసుకుంటున్నాయి
- పాక్షికంగా దెబ్బతిన్న చెరువులు, కాలువల మరమ్మతులకు కూడా టెండర్ల ప్రక్రియను తక్షణమే పూర్తి చేయాలి
- రాష్ట్ర నీటిపారుదల, పౌర సరఫరాల శాఖామంత్రి ఎన్. ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్
భారీ వర్షాలకు తెగిపోయిన చెరువుకట్టలు, కెనాల్స్ పునరుద్ధరణకు వారం రోజుల్లో టెండర్లు పిలవాలని రాష్ట్ర నీటిపారుదల, పౌర సరఫరాల శాఖామంత్రి ఎన్. ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి నీటిపారుదల శాఖాధికారులను ఆదేశించారు. రాష్ట్రంలో సంభవించిన వర్షపు ఉధృతికి జరిగిన నష్టంపై గురువారం నాడు నీటిపారుదల శాఖాధికారులతో మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి జలసాధలో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా చెరువులు, కాలువల పునరుద్ధరణతో పాటు పాక్షికంగా దెబ్బతిన్న చెరువులు, కాలువల మరమ్మతులకు కూడా టెండర్ల ప్రక్రియను తక్షణమే పూర్తి చేయాలన్నారు. వెంటనే పాలనాపరమైన అనుమతులు తీసుకుని శుక్రవారం ఉదయానికి ఆన్లైన్లో టెండర్లు ఆపేర్చే చెయ్యాలని మంత్రి అధికారులకు సూచించారు. ఇంతటి వర్షపు ఉధృతిలోనూ విధుల్లో నిమగ్నమయి పనిచేసిన నీటిపారుదల శాఖా సిబ్బందిని ఆయన అభినందించారు. అయితే అదే సమయంలో తాను స్వయంగా క్షేత్ర స్థాయిలో పర్యటించినప్పుడు కొన్ని వాస్తవాలు వెలుగు చూశాయన్నారు. రెగ్యులేటరీలు, షట్టర్లు పనిచేస్తున్నాయా - మిగతా3లో



ఉక్రెయిన్తో యుద్ధం.. భారత్తో టచ్లో ఉన్నాం

- ఉక్రెయిన్ అంశంలో భారత్తో నిరంతరం సంప్రదింపులు జరుగుతుంది
- యుద్ధ సమస్యను పరిష్కరించేందుకు భారత్ చాలా నిష్పత్తో పనిచేస్తున్నాం
- చర్చలతో సమస్యను పరిష్కరించాలన్న ఆలోచన ఉక్రెయిన్కు ఉంటే, దానికి తాము సిద్ధంగా ఉన్నాం
- రష్యా అధ్యక్షుడు వ్లాదిమిర్ పుతిన్



భద్రాచలం వద్ద పెరుగుతున్న గోదావరి నీటి ప్రవాహం

- భద్రాచలం వద్ద మొదటి ప్రమాద హెచ్చరిక జారీ
- గంట గంటకు పెరుగుతున్న వరద ప్రవాహం
- దవళేశ్వరం బ్యారేజీ నుంచి 8 లక్షల 37వేల క్యూసెక్కులు సముద్రంలోకి

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్
తెలుగు రాష్ట్రాల్లో కొన్ని రోజులుగా ఎడతెరపి లేకుండా వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. ఎగువన కురుస్తున్న వర్షాల కారణంగా భద్రాచలం వద్ద గోదావరిలో వరద ఉధృతి పెరుగుతోంది. మంగళవారం రాత్రి 41 అడుగుల నీటిమట్టం నమోదు కాగా..బుధవారం మధ్యాహ్నం ఒంటి గంటకు 43 అడుగులకు చేరింది. దీంతో మొదటి ప్రమాద హెచ్చరిక - మిగతా3లో

కేసీఆర్ మానమే వ్యూహమా?

- కవిత జైలు నుంచి వచ్చిన తర్వాత ఆయన కార్యచరణ ఉంటుందని.. వెంటనే రైతుల కోసం టూర్ కి వెళ్తారని బీఆర్ఎస్ వర్గాలు లీక్ ఇచ్చాయి.
- కానీ అది లీక్ గానే మిగిలింది. ఆయన సైలెంట్ గానే ఉన్నారు.
- అయితే రైతు రుణమాఫీ ఇతర అంశాలపై కాంగ్రెస్ తీరును ఎండగట్టేందుకు కేసీఆర్ ప్రజల్లోకి వెళ్లేందుకు రెడీ అయ్యారు
- రూట్ మ్యాప్ పై కసరత్తు కూడా చేశారని బీఆర్ఎస్ వర్గాలు చెబుతున్నాయి.



శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్
తెలంగాణ మాజీ సీఎం కేసీఆర్ చాలా రోజుల తర్వాత ఇటీవల బయట కనిపించారు. బయట అంటే.. ఆయన ఫామ్ హౌస్లోనే జైలు నుంచి వచ్చిన కుమార్తెకు స్వాగతం చెబుతూ కనిపించారు. ఆ దృశ్యాలు బయటకు వచ్చాయి. అప్పటి వరకూ దాదాపుగా రెండు నెలలు ఆయన బయట కనిపించకపోయే సరికి ఆరోగ్యం బాగా లేదన్న వుక్కా కూడా వచ్చాయి.



పదేండ్లలో 32 రెట్లు పెరిగిన సౌరశక్తి సామర్థ్యం

- గత పదేండ్లలో దేశం గ్రీన్ ఎనర్జీతో ఎంతో పురోగతి సాధించింది
- ఈ వేగం, విస్తృతితో భారత్ 2030 నాటికి 500 గిగావాట్ల నాన్ ఫాసిల్ సామర్థ్యాన్ని సాధిస్తుంది
- ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎన్నో సంస్కృతులు సూర్యుడిని వారి వారి పద్ధతుల్లో గౌరవిస్తాయి
- పునరుత్పాదన ఇంధనలో స్వారిస్ ఆశయాలు సాధించిన తొలి జీ20 దేశం భారత్

నిండు కుండలా తెలంగాణ ప్రాజెక్టులు

ఆగస్టు రెండో వారం నాటికే నిండిన కృష్ణా బేసిన్ గోదావరి బేసిన్లు పోటెత్తుతున్న వరద క్రిరాసాగర్ 3.05 లక్షల క్యూసెక్కులు.. ఎల్లంపల్లికి 3.39 లక్షల క్యూసెక్కులు ఇన్నో ఫుల్ కెపాసిటీకి చేరుకున్న నిజాంసాగర్, సింగూరు సైనుంచి వరద.. దిగువకు నీటి విడుదల



నిండు కుండలా తెలంగాణ ప్రాజెక్టులు వివరాలవే

సమాధివుతున్నది. దిగువకు 90,244 క్యూసెక్కులును రిలీజ్ చేస్తున్నారు. నాగార్జునసాగర్ ప్రాజెక్టుకు 39 వేల స్కల్ ప్రవాహాలు రికార్డువుతున్నాయి. ప్రస్తుతం జూరాల ప్రాజెక్టు ఫుల్ కెపాసిటీ 9.66 టీఎంసీలకు గానూ 8.81 టీఎంసీల నిల్వ ఉన్నది. శ్రీశైలం ప్రాజెక్టు 215.81 టీఎంసీల కెపాసిటీకి గానూ 209.59 టీఎంసీలతో నిండుకుండలా ఉన్నది. నాగార్జునసాగర్ ప్రాజెక్టులో 312.05 టీఎంసీలకు గానూ 304.47 టీఎంసీల నిల్వ ఉన్నాయి. కళకళలాడుతున్న గోదావరి గోదావరి బేసిన్లోని ప్రాజెక్టులు కూడా ప్రస్తుతం జలకళ సంతరించుకున్నాయి. ఇటీవలి భారీ వర్షాలతో ఈ ప్రాజెక్టులకు భారీ వరద కొనసాగుతున్నది. ఎగువన వర్షాలండడంతో గోదావరికి వరద పోటెత్తుతున్నది. క్రిరాసాగర్ ప్రాజెక్టుకు 3.05 లక్షల క్యూసెక్కులు ఫుల్ వస్తుండగా.. 3.58 లక్షల క్యూసెక్కులను కిందికి వదులుతున్నారు. ప్రాజెక్టు ఫూర్లి స్టాంపు నీటిమట్టం 80.50 టీఎంసీలు కాగా.. ప్రస్తుతం 75.31 టీఎంసీల నిల్వ ఉన్నది. వారం కిందటి వరకు నీళ్లు లేక ఎండిపోయిన సింగూరు, నిజాంసాగర్ ప్రాజెక్టులూ ప్రస్తుతం జలకళను సంతరించుకున్నాయి. ఆ ప్రాజెక్టులు కూడా ఫూర్లి స్టాంపు

సామర్థ్యానికి చేరువలో ఉన్నాయి. సింగూరుకు 44 వేలు, నిజాంసాగర్ 28 వేల క్యూసెక్కులు చొప్పున వరద వస్తున్నది. కడెం ప్రాజెక్టుకు 8,815 క్యూసెక్కులు ప్రవాహం వస్తున్నది. కడెం ప్రాజెక్టులో ప్రస్తుతం 7.6 టీఎంసీలకు గానూ 6.52 టీఎంసీల నిల్వ ఉన్నది. శ్రీపాద ఎల్లంపల్లి ప్రాజెక్టుకు 3.39 లక్షల క్యూసెక్కులు ప్రవాహం వస్తున్నది. దీంతో ఆ ప్రాజెక్టు నుంచి 2.40 లక్షల క్యూసెక్కులు నీటిని రిలీజ్ చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ప్రాజెక్టులో 20.175 టీఎంసీలకు గానూ 13.67 టీఎంసీల నిల్వ ఉన్నాయి. ఎగువ నుంచి భారీ వరదలు వస్తుండడంతో ప్రాజెక్టులో క్యూషన్ పెడుతున్నారు. మేడిగడ్డ వద్ద 8.03 లక్షలు, సమ్మక్కసాగర్ వద్ద 7.11 లక్షలు, సీతమ్మసాగర్ వద్ద 9.54 లక్షల క్యూసెక్కులు వరదను వదిలేస్తున్నారు. దీంతో భద్రాచలం వద్ద 45.55 మీటర్ల ఎత్తులో గోదావరి ఉధృతంగా ప్రవహిస్తున్నది. 8.79 లక్షల క్యూసెక్కులు ప్రవాహం ఉంది. ఆక్షయ మొదటి ప్రమాద హెచ్చరికను జారీ చేశారు.

మీడియం ప్రాజెక్టులు నిండుకుండలా..
గోదావరి, కృష్ణా బేసిన్లోని మీడియం ప్రాజెక్టులు కూడా నిండుకుండలా మారాయి. డిండి, మూసీ, పాళా, కోటిపల్లి వాగు, వైరా, లంకాసాగర్ వంటి మధ్య తరహా ప్రాజెక్టులన్నీ మొన్నటి వరదలకు ఫుల్ రిజర్వాయర్ లెవెలు చేరాయి. గోదావరి బేసిన్లోని ప్రధానమైన మీడియం ప్రాజెక్టులన్నీ ఫుల్ అయిపోయాయి. అప్పారావేరు ప్రాజెక్టు ఫుల్ కెపాసిటీకి చేరింది. నల్లవారి, సాత్యం, మత్తడివారి, స్వర్ణ, పల్లివారి, గడ్డెప్పవారి, ఎప్పిఆర్ సాగర్, కుమ్మంభీం ప్రాజెక్ట్, పెద్దవారి, గొల్లవారి, నీలవాయి, రాజ్ వారి, బొగ్గలవారి, లక్ష్మవరం లేక్, రామప్ప లేక్, పాలెం వారి ప్రాజెక్టులన్నీ జలకళ సంతరించుకున్నాయి. తాలిపేరు, కిన్నెరసాని ప్రాజెక్టులకు ఇంకా వరద ప్రవాహం కొనసాగుతుండడంతో ఆయా ప్రాజెక్టులు ఫూర్లి స్టాంపుతో కళకళలాడుతున్నాయి.

మహనీయులను స్ఫూర్తిగా తీసుకొని విద్యా బోధన చేయాలి..



-శాసన సభాపతి గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ -గురువారం కలెక్టరేట్ లో డాక్టర్ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ జయంతి వేడుకలు



రాజకీయంగా, ఉన్నత స్థాయి ఉద్యోగులుగా తీర్చి దిద్దిన ఘనత ఉపాధ్యాయులదేనని ఆయన తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం 26 వేల పాఠశాలల్లో 20 లక్షల మంది పిల్లల విద్యను అభ్యసిస్తున్నారని, ఇందులో ఎక్కువగా పేద, మధ్యతరగతి కుటుంబాల పిల్లలు చదువుకుంటారని ఆయన తెలిపారు.



పనులు ఫుల్ గతిలో ఉన్నాయని ఆయన తెలిపారు.

శాసనమండలి సభ్యులు పట్టుం మహేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ... ఉపాధ్యాయ వృత్తి ఎంతో గౌరవప్రదమైనదని అన్నారు. తల్లిదండ్రులు తర్వాత ఉపాధ్యాయులే ముందు బాగా నాలుగైతే తెలిపారు. ఎంతోమంది బిఎస్, బిఏఎస్ లో చేసిన ఘనత ఉపాధ్యాయులదేనని ఆయన అన్నారు. జిల్లా ఎప్పి నారాయణరెడ్డి మాట్లాడుతూ... సమాజంలో మనము ఎంతటి స్థాయిలో ఉన్నప్పటికీ ఆలా ప్రభావితం చేసిన ఉపాధ్యాయులే గొప్పవారు అన్నారు. ఉపాధ్యాయులు ఇచ్చినటువంటి చదువు వంటి ఆస్తివలెనని ఇతర దేశాల్లో కూడా భారతీయులు మెరుగ్గా పనిచేస్తున్నారని ఆయన ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేశారు. పరిగి శాసనసభ్యులు డి. రామోహన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. గ్రామీణ పేద విద్యార్థులను ఉన్నత శిబిరాలకు తీసుకువచ్చే బాధ్యత ఉపాధ్యాయులదేనన్నారు. ప్రభుత్వ పాఠశాల పిల్లలను బావి భారత పౌరులుగా తీర్చిదిద్దే బాధ్యత ఉపాధ్యాయులదేనని ఆయన అన్నారు. అమ్మ ఆదర్శ పాఠశాల భాగంగా పాఠశాలల్లో మౌలిక సదుపాయాలను కల్పించే పనులను మహిళా సంఘాలతో చేపట్టినట్లు ఆయన తెలిపారు. చేనేళ్ళ శాసనసభ్యులు కాలే యాదయ్య మాట్లాడుతూ... ప్రతి ఒక్కరూ విద్యార్థి రక నుండే వచ్చినవారమని, ఉపాధ్యాయులను గౌరవించుకోవడం ప్రతి ఒక్కరిపై ఉండని ఆయన అన్నారు. ఉపాధ్యాయ వృత్తి అతి పవిత్రమైనదిగా భావించి విద్యార్థుల అభ్యున్నతికి తమ శాయశక్తుల పని చేయాలని ఆయన కోరారు. తాండూరు శాసనసభ్యులు బి మనోహర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ... విద్యార్థులను అత్యున్నత స్థాయిలో చేర్చేది ఉపాధ్యాయులేనన్నారు. ఉపాధ్యాయ వృత్తి అంటే గౌరవానికి ప్రతీక అని తెలిపారు. జాతీయ ఉపాధ్యాయ దినోత్సవ కార్యక్రమంలో వికారాబాద్ ఆర్డీవో వాసు చంద్ర, వివిధ ఉపాధ్యాయ సంఘాల నాయకులు, ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

వికారాబాద్, శుభ తెలంగాణ: గురువారం కలెక్టరేట్ లోని సమావేశ మందిరంలో డాక్టర్ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ జయంతి వేడుకలు జరిగింది. ముందుగా జ్యోతి ప్రజ్ఞలను గావించి, వందేమాతర గీతం ఆలపనతో కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లాలోని వివిధ పాఠశాలల్లో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన 39 మంది ఉపాధ్యాయులకు శాలువా, మెమోరిల్, ప్రశంస పత్రాలతో శాసనమండలి సభ్యులు పట్టుం మహేందర్ రెడ్డి, చరిగి, తాండూర్, చేనేళ్ళ శాసనసభ్యులు డి. రామోహన్ రెడ్డి, బి. మనోహర్ రెడ్డి, కాలే యాదయ్య, జిల్లా కలెక్టర్ ప్రతీక్ జైన్, జిల్లా ఎప్పి నారాయణరెడ్డి, అసిస్టెంట్ కలెక్టర్ ఉమా హరిత్ర, జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి రేణుకాదేవి లతో కలిసి ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన సభాపతి ప్రసాద్ కుమార్ మాట్లాడుతూ... మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే, సావిత్రిబాయి పూలే, డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ లు విద్యా ప్రాముఖ్యతను గుర్తించి ఎన్నో అద్భుతాలను సృష్టించినారు. ఆ మహనీయులను స్ఫూరించుకుంటూ విద్య పట్ల ఆసక్తిని పెంచాలని సభాపతి తెలిపారు. మాతృదేవోభవ, పితృదేవోభవ, ఆచార్యదేవోభవ అనే నానుడి ఉంది అంటే ఉపాధ్యాయుల పట్ల సమాజంలో ఎంత గౌరవం ఉంటుందో మనం అర్థం చేసుకోవచ్చని ఆయన అన్నారు. ఏ దేశ భవిష్యత్తు ఆయన తరగతి గదుల్లోనే ప్రారంభమవుతుందని, సమాజానికి ఉపయోగపడే గురువుకు మన సమాజంలో ఎంతో గుర్తింపు ఉంటుందని, జీవితమను మలుపుతిప్పే శక్తి గురువులే ఉంటుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. మనకు విద్యాబోధనలు అందించి, మన ఎదుగుదలకు కారకమైన గురువులను స్ఫూరించుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని చెబుతూ... తమ చదువుకున్న రోజుల్లోనీ జోసెఫ్, లెక్కల మాస్టారును స్పీకర్ ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేసుకున్నారు. పాఠశాల స్థాయి నుంచి విద్యార్థులను నేర్పించి ఆర్థికంగా,

విద్యార్థివృద్ధికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అధిక ప్రాధాన్యత కల్పిస్తూ బడ్జెట్లో 21 వేల కోట్ల నిధులు కేటాయించడం జరిగిందని స్పీకర్ తెలిపారు. ప్రతి విద్యార్థులకీ 20 ఎకరాలకు స్థలానికి తగ్గుకూడా భూములను ఎంపిక చేసి సమీకృత పాఠశాలలను ఏర్పాటు చేసేందుకు ప్రభుత్వం రూపకల్పన చేస్తుందని ఆయన అన్నారు. ప్రైవేటు రంగాలకు దీటుగా ప్రభుత్వ విద్యాసంస్థల్లో అన్ని విధాలా మౌలిక సదుపాయాలు కల్పిస్తూ నాణ్యమైన విద్యను అందించేందుకు ప్రభుత్వం కృత నిశ్చయంతో ఉందని ఆయన అన్నారు. ప్రభుత్వం విద్య, ఆరోగ్యం పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధను కనబరుస్తూ.. ప్రభుత్వ పాఠశాల అభివృద్ధి దిశగా తీసుకు వెళ్లేందుకు త్రిసభ్య విద్యా కమిషన్ ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని అన్నారు. రాష్ట్రంలో పరిశ్రమలు నెల కోల్పడానికి రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ప్రత్యేక చొరవ చూపుతున్నారని, పరిశ్రమలు రావడం వల్ల నిరుద్యోగ యువతకు ఎన్నో ఉపాధి అవకాశాలు వస్తాయని ఆయన అన్నారు. ఆడపిల్లలు కూడా విద్య పట్ల ఆసక్తిని పెంచుకోవడంలో పాటు ఉండాలన్నారు. రాజీంచేందుకు ముందుకు రావాలని స్పీకర్ సూచించారు. జిల్లా కలెక్టర్ ప్రతీక్ జైన్ మాట్లాడుతూ... జీవితంలో విద్యకు మించింది ఏది లేదన్నారు. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో సమాజంలో ఎన్నో మార్పులు వస్తున్నాయని, మార్పులకు అనుగుణంగా తమ జీవితాలను గొప్పగా తీర్చిదిద్దుకోవాలని అవసరం ఎంతైనా ఉందని ఆయన అన్నారు. దేశ రూపు రేఖలు మార్చాలంటే విద్య వల్లనే సాధ్యమని చెప్పిన మాజీ రాష్ట్రపతి అబ్దుల్ కలాం మాటలను కలెక్టర్ ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేశారు. తనకు మొట్టమొదటి గురువు తన తల్లియేనని ఆయన అన్నారు. జిల్లాలోని 951 పాఠశాల ఉండగా ఇప్పటికే 250 పాఠశాలల్లో మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించడం జరిగిందని, మిగతా పాఠశాలలో

వినాయక చవితి ఉత్సవాలను ప్రజలు ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో జరుపుకోవాలి..

చేనేళ్ల, శుభ తెలంగాణ: వినాయక చవితి ఉత్సవాలను ప్రజలు ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో జరుపుకోవాలని శంకర్ పల్లి మున్సిపల్ కమిషనర్ శ్రీనివాస్ పేర్కొన్నారు. గురువారం అన్ని శాఖల అధికారులతో శంకర్ పల్లి మున్సిపల్ కార్యాలయంలో వినాయక చవితి ఉత్సవాల పై సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడు తూ వినాయక చవితి ఉత్సవాలలో, నిమజ్జనం కార్యక్రమాలలో ఎటువంటి వాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని సూచించారు. కాగా పత్తేపురం మూసీ వారులో వినాయక విగ్రహాలను నిమజ్జనం చేసేందుకు అన్ని ఏర్పాట్లను చేయాలని సూచించారు. వినాయక మండపాల వద్ద ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో పూజలు చేసే విధంగా ఉత్సవ కమిటీ నిర్వాహకులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని సూచించారు. రాత్రి



సమయంలో ప్రజలకు ఇబ్బంది కలిగించే విధంగా డీజీ లను, స్పీకర్లను పెట్టుకురదని హెచ్చరించారు. కాగా పత్తేపురం పై ఓవర్ పై ఏటావేల డి.ఇ.ఎం.లను కలుగకుండా ట్రాఫిక్ పోలీసులు ప్రాఫిట్ నిబంధనలను పాటించే విధంగా పోలీసులు చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఫైడర్ల పై టి.ఎ.లకు లైట్లు కూడా ఏర్పాటు చేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ప్రజలు కూడా అధికారులకు సహకరించాలని కోరారు. ఈ



కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ వెంకటరామిరెడ్డి, మేనేజర్ అంజన్ కుమార్, ఆర్ అండ్ బి డి ఈ రమేష్, ఏ ఈ చంద్రశేఖర్, ఇరిగేషన్ ఏఈ ఆర్ డాక్టర్, విద్యుత్ శాఖ ఏఈ ప్రదీప్ కుమార్, ఎస్ ఈ సుందరయ్య, శంకర్ పల్లి ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం డాక్టర్ రేవతి రెడ్డి, మున్సిపల్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

దళిత జర్నలిస్ట్ ఫారం రాష్ట్ర చైతన్య సభ కరపత్రిక ఆవిష్కరణ గద్యాల ఎమ్మెల్యే



దళిత జర్నలిస్టుల ఫారం రాష్ట్ర చైతన్య సమావేశ కరపత్రికను జోగుకాంబ గద్యాల ఎమ్మెల్యే బండ్ల కృష్ణమోహన్ రెడ్డి ఆవిష్కరించారు. ఈ కరపత్రిక ఆవిష్కరణ కార్యక్రమం జోగుకాంబ గద్యాల జిల్లా కేంద్రంలో ఉన్న ఎమ్మెల్యే కార్యాలయంలో ఘనంగా జరిగింది. ఈ సమావేశ 2024 సెప్టెంబర్ 27న హైదరాబాద్ రవీంద్ర భారతిలో దళిత జర్నలిస్ట్ ఫారం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కాకపోగు జాన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించనున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో దళిత జర్నలిస్టుల ఫారం జోగుకాంబ గద్యాల జిల్లా అధ్యక్షుడు డి వెంకటన్న, శాంతిరాజు, తాటికుంట తిరుమల్, ఎస్. తిరుమలేష్, మన్మథురం రాముడు, సురేష్ కిరణ్ కుమార్, నాయకులు మాజీ ఎంపీపీ విజయ్ కుమార్, పిడిఎస్యూ రాజు, ధరూర్ రామన్న, ధర్మ నాయుడు, గోవిందు, భగీరథ వంశీ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే బండ్ల కృష్ణమోహన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, దళిత జర్నలిస్టుల సమాజానికి ఎవరిని సేవలను అందిస్తూ, తమ వాణిని వినిపిస్తూ, సమాజంలో మార్పు తీసుకురావడానికి జర్నలిస్టుల పాత్ర ఎంతగానో అవసరమని అన్నారు.

ఉత్తమ ఉపాధ్యాయురాలిగా డాక్టర్ స్వర్ణలతకు ఘన సన్మానం



పి.వి. సర్పంచ్ రావు తెలంగాణ వెటర్నరీ యూనివర్సిటీ డైరీ కళాశాల, కామారెడ్డిలో గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ గా విధులు నిర్వహిస్తున్న డాక్టర్ స్వర్ణలతకు కామారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్ చేతుల మీదుగా ఉత్తమ ఉపాధ్యాయురాలిగా ప్రశంస పత్రాన్ని అందించారు. ఉపాధ్యాయ దినోత్సవం సందర్భంగా జరిగిన ఈ వేడుకలో ఆమెకు ఘనంగా సన్మానం చేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, డాక్టర్ స్వర్ణలత విద్యార్థులకు అంకిత భావంతో పాఠాలు బోధిస్తూ, ఉత్తమ ఉపాధ్యాయురాలిగా తనకుంటూ ప్రత్యేక స్థానాన్ని సంపాదించుకున్నారని ప్రశంసించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రొఫెసర్ ఉమావతి మరియు కళాశాల సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ప్రాఫెసర్, ఎమ్మెల్సీ కోదండరాం గాలికీ జన్మదిన శుభాకాంక్షలు

(శుభ తెలంగాణ/హైదరాబాద్) ప్రొఫెసర్ ఎమ్మెల్సీ కోదండరాం సారుకు హాదీకి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపిన ఎంపీ రావు నగర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు, తెలంగాణ ఉద్యమకారులు నాగేశ్వర్ రెడ్డి ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ తెలంగాణ ఉద్యమంలో కీలక పాత్ర పోషించి, సమాజానికి సేవలు అందించిన కోదండరాం రాజకీయ, సామాజిక రంగాల్లో తన అంకితభావంతో నిలిచారు. ఈ సందర్భంగా ఆయనకు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ, ఆయన గౌరవార్థం సుద్దీర్ణ కాలం ప్రజా సేవ కొనసాగించాలని పేర్కొన్నారు.

వరద బాధితుల సహాయార్థం ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధికి అరబిందో ఫార్మా ఐదు కోట్ల విరాళం

వరద బాధితుల సహాయార్థం ప్రఖ్యాత అరబిందో ఫార్మా సంస్థ ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధికి రూ. 5 కోట్లు విరాళం ఇచ్చింది. జూబ్లీ హిల్స్ నివాసంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, ఉప ముఖ్యమంత్రి భద్రవీరప్పకూర్ లను సంస్థ ప్రతినిధులు కలిసి, విరాళం చెక్కును అందజేశారు. సీఎం, డిప్యూటీ సీఎలను కలిసినవారిలో అరబిందో ఫార్మా వైస్ ప్రెసిడెంట్ నిత్యానంద రెడ్డి, డైరెక్టర్ మదన్ మోహన్ రెడ్డి, సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ బిఎస్ ఆర్ రావు ఉన్నారు. వరద బాధితులను ఆదుకోవడంలో అరబిందో ఫార్మా సంస్థ మహిమ జెండాన్ని ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి అభినందించారు.

బీసీ కుల గణన చేయాలి..

-జిల్లా బీసీ సంక్షేమ సంఘం అధ్యక్షులు కే, యాదగిరి యాదవ్ వికారాబాద్, శుభ తెలంగాణ: గురువారం బీసీ కుల గణన చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ కు, జిల్లా బీసీ సంక్షేమ సంఘం అధ్యక్షులు కే యాదగిరి యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో మెమోరండం ఇవ్వడం జరిగింది.. ఈ కార్యక్రమానికి రాష్ట్ర బీసీ సంఘం చైర్మన్ గెరిగి మల్లేష్ యాదవ్ ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసి రాష్ట్రంలో అనేక సంవత్సరాలుగా బీసీలు ఈ కులగణన లేనందున అన్యాయానికి గురినారనూ వెంటనే కులగణనని చేసి స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు నిర్వహించాలనూ ఈ విషయాన్ని కలెక్టర్ కు విప్పించగా కలెక్టర్ సానుకూలంగా స్పందించి ప్రభుత్వానికి పంపిస్తామని అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర బీసీ సంఘం యాత్ అధ్యక్షులు నీల వెంకటేశ్ రాష్ట్ర విద్యార్థి విభాగం అధ్యక్షులు జిల్లా పెళ్లి అంజి రాష్ట్ర విద్యార్థి విభాగం ప్రధాన కార్యదర్శి రవి యాదవ్ రాష్ట్ర కార్యదర్శ సభ్యులు సతీష్ శివకుమార్ పాల్గొన్నారు.

రంగారెడ్డి జిల్లా స్థాయి ఉత్తమ అవార్డు అందుకున్న ఆర్ కళావతి..

చేనేళ్ల, శుభ తెలంగాణ: ఉపాధ్యాయ వృత్తి ఎంతో గొప్పదని చేనేళ్ల ఎంపీ కొండ విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. గురువారం నగరంలోని రంగారెడ్డి జిల్లా పరిషత్ కార్యాలయంలో రాధాక్రిష్ణ జయంతు సందర్భంగా గురుపూజాది పోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని ఉత్తమ ఉపాధ్యాయులకు జిల్లా స్థాయి ఉత్తమ ఉపాధ్యాయ పురస్కారం - 2023 అవార్డులను ఆయనతో పాటు రంగారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్ శశాంక మరియు జిల్లా విద్యాశాఖ ఉన్నతాధికారులు అందించారు.

నకిలీ సర్టిఫికేట్లు దండా

వరంగల్, శుభ తెలంగాణ : కాసులు ఇస్తే చాలు కులం ? ఆదాయం, నివాసం, ఫ్యామిలీ మెంబర్, డిపెండెంట్, మనీ లెండరింగ్ సర్టిఫికేట్లు. ఎన్టీ సర్టిఫికేట్ చిరతెతో అందిస్తున్న నకిలీ మూలా గుట్టు రట్టైంది. షేక్ సర్టిఫికేట్స్ చలామణి చేస్తున్న నిందితులను అరెస్ట్ చేశారు పోలీసులు. ఎలాంటి సర్టిఫికేట్ అయినా సరే.. ఆ కేటాగోరిజీని వేరు వేరుగా చేసి నిమిషాల్లో సర్టిఫికేట్ జారీ చేస్తారు. నకిలీ సర్టిఫికేట్ల తయారీలో వాళ్ళకు వాళ్ళే సాటి. ఒకటి కాదు రెండు కాదు 650 కి పైగా నకిలీ సర్టిఫికేట్లు జారీ చేసి రెవెన్యూ అధికారులకు షాక్ ఇచ్చిన కేటాగోరిజీ ఇప్పుడు కటకటాల పాలయ్యారు. ఆ భాగోతం ఎలా బయటపడింది..? ఆ 420 గాళ్ళను ఏం చేశారు..? నకిలీ సర్టిఫికేట్ల భాగోతం వరంగల్ ను షేక్ చేసింది.. ఓ మూలా ఏకంగా తహసీల్దార్ సంతకంతో పాటు నకిలీ స్టాంపులు తయారు చేయించి, ఇంటి నుండి సర్టిఫికేట్లు జారీ చేశారు. ఈ కేటాగోరిజీ జారీ చేసిన నకిలీ సర్టిఫికేట్ల భాగోతం తెలియక సర్టిఫికేట్ రెవెన్యూవల్ కోసం తహసీల్దార్ కార్యాలయానికి ఓ బాధితుడు వెళ్ళగా అసలు భాగోతం బయట పడింది. నకిలీ అని గమనించిన వరంగల్ తహసీల్దార్ మట్లాడ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయడంతో తీగలాగితే డౌంట్ కడివింది. ప్రధాన నూత్రదారి తోపాటు ఇప్పటివరకు ఎనిమిది మంది అరెస్టు అయ్యారు. వరంగల్ నగరంలోని ఎల్లంబజారుకు చెందిన సతీష్ అనే యువకుడు ఈ బట్టిబాజీ భాగోతంలో కీలక పాత్రదారుడుగా పోలీసులు గుర్తించారు. కొంతమంది తహసీల్దార్ కార్యాలయంలో పనిచేసే టెక్నిషియన్లను నిబ్బందితో మిలాఖత్ అయి నకిలీ సర్టిఫికేట్ల దండాకు తెర లేపారు. కాసులు ఇస్తే చాలు కులం ? ఆదాయం, నివాసం, ఫ్యామిలీ మెంబర్, డిపెండెంట్, మనీ లెండరింగ్ సర్టిఫికేట్లు ఇలా నకిలీ సర్టిఫికేట్ల తయారుచేసి ఐదు పదివేల రూపాయలకు విక్రయించినట్లు పోలీసుల విచారణలో తెలిచింది. కొన్ని సంవత్సరాలూ ఈ దండా విస్తృతమై సాగుతున్నప్పటికీ, రెండు రోజుల క్రితం రెవెన్యూవల్ కోసం వెళ్ళే భాగోతం బయటపడింది. బాలాజీనగర్కు చెందిన యువకుడు ప్రైనాన్స్ వ్యాపారం నిర్వహించాలనుకున్నాడు. ఇందుకు గతంలో ఎల్లంబజారుకు



చెందిన సతీష్ వద్ద మనీ లెండరింగ్ కోసం సర్టిఫికేట్ల అవసరం ఉండగా 5000 తీసుకొని సర్టిఫికేట్ ఇచ్చాడు. ఆగస్టు నెలలో సర్టిఫికేట్ గడువు ముగియడంతో రెవెన్యూవల్ కోసం వరంగల్ తహసీల్దార్ ఆఫీసులో దరఖాస్తు చేసుకున్నాడు. దరఖాస్తు తీసుకున్న వరంగల్ మండల తహసీల్దార్ ఇచ్చాల్ అది నకిలీదని తన సంతకం కాదని గుర్తించారు. ప్రభుత్వ స్టాంపు కూడా తప్పగా ఉందని గమనించి మట్లాడ పోలీస్ స్టేషన్ లో ఫిర్యాదు చేశారు. తాను గత సంవత్సరం పని చేసినప్పుడు ఎవరికి కూడా మనీ లెండరింగ్ సర్టిఫికేట్లు ఇవ్వలేదని అది నకిలీ కావడంతో పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశాడు. ఇదే కాకుండా చాలామంది వద్ద డబ్బులు తీసుకొని నకిలీ సర్టిఫికేట్లు జారీ చేశారని వారందరిపై చర్య తీసుకోవాలిందిగా పోలీస్ స్టేషన్ ఫిర్యాదు చేశారు. తహసీల్దార్ ఫిర్యాదుతో కేసు నమోదు చేసుకున్న పోలీసులు తీగ లాగితే డౌంట్ కడివింది. ఇప్పటివరకు 640

నకిలీ సర్టిఫికేట్లు జారీ చేసినట్లు పోలీసులు గుర్తించారు. అవసరాన్ని బట్టి ఒక్కో సర్టిఫికేట్లకు ఐదు వేల రూపాయల వరకు వసూలు చేసినట్లు గుర్తించారు. తహసీల్దార్ సంతకాన్ని ప్రభుత్వ ముద్రను ఫోటో చేసి నకిలీ ఆదాయం, డిపెండెంట్, ఫ్యామిలీ మెంబర్, మనీ లెండరింగ్ సర్టిఫికేట్లు, వివిధ విలువైన సర్టిఫికేట్ల క్లబ్బాల్లో జారీ చేసినట్లు గుర్తించారు. నకిలీ సర్టిఫికేట్ల స్యామ్లో ఇప్పటివరకు ఎనిమిది మందిని అరెస్ట్ చేశారు. తహసీల్దార్ కార్యాలయం నిబ్బంది పాత్రదారులూ ఈ ఇంత పెద్ద భాగోతం జరిగినట్లు పోలీసులు గుర్తించారు. నకిలీ సర్టిఫికేట్ల తయారు చేయడానికి సహకరించిన డిడివి, స్టాంపు వెండర్, సంతకం ఫోటో, దళారి, నకిలీ సర్టిఫికేట్ల తీసుకున్న వారితో సహా ఎనిమిది మందిని అరెస్ట్ చేసి రిమాండ్ కు పంపినట్లు పిసీపీ నందిరామ నాయక్ తెలిపారు.

రోజుకో అత్యాచారం, గంటకో అపహాయిత్వం.. ఇదేనా మార్పు ?
మహిళా భద్రతకు అభయమిచ్చిన హస్తానికి అధికారమెందుకు
 మంత్రి సీతక్క ను అడ్డగించి నిందించిన మహిళా మోర్చా రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు డాక్టర్ శిల్పారెడ్డి



హైదరాబాద్ : తెలంగాణ రాష్ట్రంలో అనిశాబద్ బిల్లజీ సంబంధించిన ఆదివాసీ అడవిద్దపై ఆగస్టు 31 న జరిగినట్లుండి అత్యాచారం మరియు హత్య యత్నం ను ఉద్దేశించి ఈరోజు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా మహిళలు ధర్మాలు చేపట్టాలని తెలంగాణ రాష్ట్ర మహిళా మోర్చా అధ్యక్షురాలు డాక్టర్ శిల్పారెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. దానిలో భాగంగా ఈరోజు గాంధీ హాస్పిటల్ లో ఉన్న బాధిత మహిళను పరామర్శించడానికి వెళ్ళిన శిల్పారెడ్డి బాధిత కుటుంబంతో మాట్లాడి వారికి అందగా ఉంటామని భరోసనిచ్చారు. మహిళా పై జరిగింది హత్యాచారమే అని కుటుంబ సభ్యులు మీడియా సాక్షిగా చెప్పినా మంత్రి సీతక్క ఈ కేసుని పక్కన పెట్టిందే తీరును నిరసనగా మహిళా కన్యాయం జరగాలని గాంధీ హాస్పిటల్ ముందు బయటించిన శిల్పారెడ్డి గారు బాధిత మహిళా కుటుంబానికి జరిగిన అన్యాయం ని పక్కన పెట్టి వట్టింపడానికి వచ్చిన మంత్రి సీతక్క ని నీలదీసి ఈ సంఘటనను అత్యాచారం మరియు హత్య యత్నం గానే చూడాలని కమ్యూనల్ ఇమ్ప్యా గా చిత్రీకరించవద్దని సూటిగా మంత్రిని హెచ్చరించారు. వెంటనే నిందితుడికి ఎస్పీ, ఎస్ఐ అట్రాసెట్, అత్యాచార మరియు హత్యయత్నం కేసులు పెట్టి ఉరిశిక్ష విధించి బాధిత మహిళకి న్యాయం చేకూర్చాలని తేనియెడల రాష్ట్ర మహిళా మోర్చా తరుపున ముందు ముందు చెప్పట్లుపోయే కార్యక్రమాలు తీవ్రంగా ఉంటాయని శిల్పారెడ్డి రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరించారు.

వరద బాధితులకు వైద్య సేవలు



ఖమ్మం, శుభ తెలంగాణ : హెటిరో సంస్థల, సింధు హాస్పిటల్స్ చైర్మన్ రాజ్యసభ సభ్యులు బంది పార్లమెంటు రెడ్డి అధ్యక్షులలో ఖమ్మం జిల్లాలో వరద బాధితులకు సింధు హాస్పిటల్స్ బృందంతో మెడికల్ క్యాంప్ ఏర్పాటు చేసి వైద్య సేవలను ప్రారంభించారు. వరద బాధితుల సహాయార్థం ఖమ్మం జిల్లా కలెక్టర్ ముజామ్మిల్ ఖాన్ కి కోటి రూపాయల చెక్కును పార్లమెంటు రెడ్డి అందించారు. ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాలలో వరద బాధితుల సహాయార్థం రాష్ట్రానికి కోటి రూపాయలు ఛొప్పిన విరాళంగా పార్లమెంటు రెడ్డి తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా.. పార్లమెంటు రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. ఖమ్మం జిల్లాలో ప్రకృతి విలయంతో పేద ప్రజలు నిరాశ్రయమయ్యారు. ఈ ప్రాంత వాసిగా నా వంతుగా సహాయం అందించడం నా బాధ్యతగా భావించినట్లు మాజీ ఎమ్మెల్యే నంద్ర వెంకటవరయ్య మాట్లాడుతూ.. ఖమ్మం జిల్లా వాసులకు, మన జిల్లాకు ఏ వివర, ఏ ఆవర సంభవించిన నేను ఉన్నానంటూ పార్లమెంటు రెడ్డి ఆపన్న హస్తం అందిస్తున్నానన్నాడు. గతంలో కూడా ఖమ్మం జిల్లాకు వరదలు సంభవించినప్పుడు అప్పటి కలెక్టర్ కి కోటి రూపాయలు విరాళం ఇచ్చిన సంగతి అట్లాగే భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాలోని ప్రాంతాలలో వరదలు సంభవించినప్పుడు అక్కడ కలెక్టర్ కి కూడా రూ. కోటి రూపాయలు విరాళం అందజేయడం జరిగిందన్నారు. ప్రస్తుతం కూడా గత కొద్ది రోజులలో ఖమ్మం మరియు పాలేరు ప్రాంతాలను అతలాకుతలం చేసిన తుఫాను ప్రాంతవాసుల సహాయార్థం ఈరోజు ఒక కోటి రూపాయలు విరాళం కలెక్టర్ ను తోచేషంగా ఉండన్నాడు. అలాగే వారు, వారి కుమార్తె జ్ఞాపకార్థం అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో అత్యాధునికంగా హైదరాబాదులో నిర్మించిన సింధు హాస్పిటల్ వైద్య బృందాలను, మందులను కలెక్టర్ కి అందుబాటులో ఉంచి వరద ప్రాంతాల్లో వచ్చే వ్యాధులను అరికట్టే విధంగా కూడా వారి వంతు సహాయ సహకారాలు అందించడం జరుగుతుందన్నారు. తెలంగాణ ఆంధ్ర రాష్ట్రాలకు ప్రతి రాష్ట్రానికి కోటి రూపాయలు ఛొప్పిన రెండు కోట్ల రూపాయలను విరాళంగా అందజేస్తున్నట్లు తెలిపారు.

శ్రీ సప్తముఖ మహాశక్తి గణపతి విగ్రహం

హైదరాబాద్, శుభ తెలంగాణ : హైదరాబాద్ లో వినాయకవచి రోజు కొలువుదీరనున్న ఖైరతాబాద్ గణనాథుడి విగ్రహం పనులు పూర్తి అయ్యాయి. అదే ప్రదేశంలో విగ్రహాన్ని తయారు చేసిన సంగతి తెలిసిందే. సెప్టెంబరు 7న వినాయక చవితి సందర్భంగా గణనాథుడికి తొలి పూజ జరగనున్న సంగతి తెలిసిందే. అందుకు ఇంకా రెండు రోజుల సమయం మాత్రమే ఉంది. విగ్రహం పనులు ఎప్పుడో పూర్తి కాగా.. రంగులు అద్దడం కూడా కళాకారులు పూర్తి చేశారు. ఆఖరి ఫుట్టంగా గణనాథుడి కళ్ళను నేరు రూపొందించారు. విగ్రహంపైనే నేత్రాలను శిల్పి రాజేందర్ తీర్చిదిద్దారు. ఈ ఏడాది 70 అడుగుల ఎత్తులో బడా గణేశ్ దర్శనం జరగనున్న సంగతి తెలిసిందే. ఈసారి 70 అడుగుల ఎత్తైన శ్రీ సప్తముఖ మహాశక్తి గణపతి విగ్రహాన్ని ఖైరతాబాద్ లో ప్రతిష్ఠించనున్నారు. ఖైరతాబాద్ విగ్రహం నెలకొల్పి ఈ ఏడాదికి 70 ఏళ్లు నిండనున్నాయి. అందుకుని 70 అడుగుల విగ్రహాన్ని ఈసారి ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. విగ్రహ ప్రధాన శిల్పి చిన్నస్వామి రాజేందర్ నేతృత్వంలో దాదాపు 200 మంది కార్మికులు ఈ 70 అడుగుల విగ్రహాన్ని పూర్తి చేశారు. గురువారం ఉదయం 10 గంటలకు ప్రధాన శిల్పి స్వామివారికి నేత్రాలంకరణ చేశారు. ఇక మొత్తం విగ్రహ

పనులు పూర్తి కావడంతో చుట్టూ నిర్మాణం కోసం ఏర్పాటు చేసిన కర్రలను కూడా తొలగిస్తామని ఉత్సవ కమిటీ కమిషనర్ నందిమ్ రాజ్ వెల్లడించారు.

రేవంత్ రెడ్డికి ఆహ్వానం
 ఖైరతాబాద్ గణేశ్ ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని పూజలకు ఆహ్వానించారు. జూబ్లీహిల్స్ నివాసంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఇంటికి వెళ్ళిన వారు వినాయక నవరాత్రి ఉత్సవాలకు రావాల్సిందిగా ఆహ్వానం పలికారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి ఆర్భకులు ఆశీర్వచనం అందించారు.

భట్టి విక్రమార్కుల ఎమ్మెల్యే ద్వారా ఆహ్వానం
 డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కు మల్లును ఖైరతాబాద్ ఎమ్మెల్యే, ఉత్సవ కమిటీ చైర్మన్ దానం నాగేందర్ ఆహ్వానించారు. ఖైరతాబాద్ శ్రీ గణేశ్ ఉత్సవ కమిటీ అధ్యక్షులలో జరుగుతున్న ఉత్సవాలకు ముఖ్యఅతిథిగా హాజరు కావాలని ఆయన కోరారు. ప్రజాభవన్ లో పూజారులు, ఉత్సవ మండలి సభ్యులతో కలిసి ఆయన డిప్యూటీ సీఎంను ఎమ్మెల్యే ఆహ్వానించారు. ఉత్సవాలకు కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి ముఖ్య అతిథిగా హాజరు కావాలని డిప్యూటీ సీఎంను వారు కోరారు.



చీకటి జీవితాల్లో వెలుగు నింపేది ఉపాధ్యాయులే

విద్యార్థులను సన్మార్గంలో నడిపించాలి..
జిల్లా కలెక్టర్ పమేలా సత్యతి
 కరీంనగర్ , శుభ తెలంగాణ: చీకట్లో మగ్గుతున్న ఎన్నో జీవితాల్లో వెలుగులు నింపుతున్నది ఉపాధ్యాయులేనని జిల్లా కలెక్టర్ పమేలా సత్యతి అన్నారు. ఉపాధ్యాయు దినోత్సవం సందర్భంగా జిల్లా విద్యాశాఖ అధ్యక్షులలో కలెక్టర్ అడిటివ్ రియంట్ ఉపాధ్యాయు దినోత్సవ వేడుకలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఉత్తమ సేవలు అందించిన ప్రభుత్వ ప్రైవేటు ఉపాధ్యాయులకు అవార్డు ప్రధానం చేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ పిల్లలందరూ పాఠశాలకు వచ్చేలాగా తల్లిదండ్రులను ప్రోత్సహించవలసిన బాధ్యత ప్రతి ఉపాధ్యాయుడి పైగా ఉండవలసిందిగా కోన్ను కారణాల చేత విద్యార్థులను బడికి పంపకుండా పనిలోకి పంపుతారని అలాంటి వారిని గుర్తించి బడిలో చేర్పించాలని సూచించారు. మారుమూల గ్రామాల్లో ఎక్కువగా బాల్యవివాహాలు జరుగుతాయని, ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయులకు ఈ వివాహాల సమాచారం తెలిసి అవకాశం ఉంటుందని, వారిని గుర్తించి బాల్యవివాహాలు నివారించాలని కోరారు. దానివల్ల చిన్నారుల భవిష్యత్తుకు బంగారు బాట

వేసిన వారపుతారని తెలిపారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలలో పనిచేసే కొందరు ఉపాధ్యాయులు వారి స్వంత డబ్బులతో పిల్లలకు బడి కార్డులు, బై బెల్ట్ వంటి వస్తువులు కొనిస్తున్నారని, పాఠశాలలోని చిన్నచిన్న మరపుతులు చేయిస్తున్నారని తెలిపారు. వారందరికీ ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు చెప్పారు. ఈ మధ్యకాలంలో పాఠశాల విద్యార్థులు మత్తు పదార్థాలకు బానిసలు అవుతున్న సంఘటనలు వెలుగుచూస్తున్నాయని, పిల్లల ప్రవర్తనను ఉపాధ్యాయులు గుర్తించి పెడలోప పట్టకుండా చూడాలని కోరారు. జిల్లాలో గత ఏడాది పదో

తరగతి సప్తమింటి పరీక్షలు రాసిన 80 శాతం మంది విద్యార్థులు ఉత్తీర్ణత సాధించేందుకు ఉపాధ్యాయులు ఎంతో కృషి చేశారని కొనియాడారు. గుర్తింపుకు సోపానాని ఎంతో మంది ఉపాధ్యాయులు నిత్యం వారి సేవలను అందిస్తున్నారని వారికి పాదాభివందనం చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. పిల్లలకు గురువుతోనే అనుబంధం విద్యార్థులకు తల్లిదండ్రుల కంటే గురువుతోనే ఎక్కువ అనుబంధం ఉంటుందని కరీంనగర్ శాసనసభ్యులు గంగుల కమలాకర్ అన్నారు. విద్యార్థులు ఇంటిలో కంటే పాఠశాలలోనే ఎక్కువ సమయం గడుపుతారని తద్వారా గురువుతో అనుబంధం పెరుగుతుందని అన్నారు. రైతులు, ఉపాధ్యాయులు చేసే సేవ వెలకట్టలేదని కొనియాడారు. గురువు సూచించే సూచనలు పాటించి విద్యార్థులు ఉన్నత శిఖరాలకు ఎరగాలని ఆకాంక్షించారు. అసంతరం జిల్లాలోని 44 మంది ప్రభుత్వ ప్రైవేటు ఉపాధ్యాయులకు అవార్డులే అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అడిషనల్ కలెక్టర్ ప్రఫుల్ల దేశాయ్, ట్రైని కలెక్టర్ అజయ్ యాదవ్, మున్సిపల్ కమిషనర్ చాహాట్ బాజ్ పేయి, జిల్లా విద్యాధికారి జనార్దన్ పాల్కొన్నారు.

నేత్రదానం పక్షోత్సవ కరపత్రాలను ఆవిష్కరిస్తున్న డాక్టర్ ఆదిత్య

పెడకూరపాడు : నేత్రదానం ఉద్యమంలో పాల్గొనండి.. దృష్టి సందేశ దాత అవుతారని మరణాంతరం మిశ్రాకు దానం చేయవచ్చని 75 త్యాగీలు ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం వైద్యులు డాక్టర్ వీర్ల అదిత్య అన్నారు. పెడకూరపాడు మండలంలోని తాళ్ళూరు ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో గురువారం 39వ జాతీయ నేత్రదాన పక్షోత్సవాలను పురస్కరించుకొని జన చైతన్య సమితి అధ్యక్షులలో ముద్రించిన కరపత్రాలను ఆస్పత్రిలో ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ అదిత్య మాట్లాడుతూ కొన్ని వేల మంది కంటి చూపు లేక చీకటిలో ఉండిపోతున్నారని వారందరికీ వెలుగులు

ప్రసాదించాలంటే మరణాంతరం ప్రతి ఒక్కరు నేత్రదానం చేసి కంటి చూపు లేనివారికి ప్రసాదించాలని కోరారు. జన

చైతన్య సమితి కార్యదర్శి తూలూరి సాంబశివరావు మాట్లాడుతూ ప్రతి ఏడాది నేత్రదానంపై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పిస్తూ కరపత్రాలు పంపిణీ చేస్తూ ప్రచారం నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. జన చైతన్య సమితి నిర్వాహకులు షేక్ లియాఖత్ ఆలీ మాట్లాడుతూ నేత్రదానం మనిషి మరణాంతరం మరో ఇద్దరికి చూపునిస్తుందని కేవలం కంటిలోని కార్నియా పూరాణం మాత్రమే మరణాంతరం సేకరిస్తారని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కోఆర్డినేటర్ వేలితేబి అనీల్ కుమార్, ఆరోగ్య నిబ్బంది ధనలక్ష్మి, విజయ, చైతన్య, హాఫీజియ తదితరులు పాల్గొన్నారు



శరీర కణజాలాల పెరుగుదలకు ప్రోటీన్ చాలా అవసరం. అందులోనూ పిల్లల సరైన ఎదుగుదలకు తగినంత ప్రోటీన్ తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే కండరాల పెరుగుదల నుండి మెదడు పనితీరు వరకు ఇది చాలా అవసరం. దుర్బల్యం, ప్రపంచంలోని అనేక ప్రాంతాల్లో ప్రోటీన్ లోపం అనేది ఒక సాధారణ సమస్యగా మారింది, ఇది పిల్లల అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ సమస్యను పరిష్కరించడానికి, న్యూట్రీషన్ న్యూట్రీషన్స్ ప్రీమ్ కో-రాంకర్స్ ఓ మీడియా సంస్థ ఇంటర్వ్యూ చేసింది, వారు పిల్లల ఆహారంలో ప్రోటీన్ యొక్క ప్రాముఖ్యతను, మాక్రోన్యూట్రియెంట్ సరిపోకపోతే ఏమి జరుగుతుందో వివరంగా వివరించారు. ప్రోటీన్ అమైనో ఆమ్లాలు రూపొందించబడింది, ఇవి శరీర నిర్మాణ వస్తువులు. ఈ అమైనో ఆమ్లాలు వివిధ శారీరక ప్రక్రియలకు అవసరం, వీటిలో: కండరాల పెరుగుదల: కండరాల కణజాలాల పెరుగుదలకు ప్రోటీన్ అవసరం. బాల్యంలో, పెరుగుదల వేగంగా ఉన్నప్పుడు, ప్రోటీన్ యొక్క స్థిరమైన సరఫరా అవసరం. మెదడు పనితీరు: మెదడు కణాల మధ్య సంభాషణను సులభతరం చేసే రసాయనాలు ప్రోటీన్లు. పెరుగుదల, అభ్యాసం, జ్ఞాపకశక్తికి తగినంత ప్రోటీన్ తీసుకోవడం అవసరం. రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందిస్తుంది: ప్రోటీన్ లేకపోవడం వల్ల ఇన్ ఫెక్షన్ తో పోరాడే పిల్లల సామర్థ్యాన్ని బలహీనపరుస్తుంది. హార్మోన్ ఉత్పత్తి: ప్రోటీన్ లోపం హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు దారితీస్తుంది, ఇది మొత్తం పెరుగుదలను ప్రభావితం చేస్తుంది. పిల్లలలో ప్రోటీన్ లోపం వివిధ మార్గాల్లో వ్యక్తమవుతుంది. అయితే తల్లిదండ్రులు ఈ లక్షణాలను నిర్ణయం చేయకుండా గుర్తించాలి. అటువంటి కొన్ని సాధారణ సూచికలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: బరువు : పిల్లలు కుంగిపోతున్నారని లేదా బరువు పెరగడంలో విఫలమవుతున్నారని పిల్లలలో ప్రోటీన్ లోపం తెలుస్తుంది. ఎముకలు, కండరాలు, ఇతర కణజాలాల పెరుగుదలకు ప్రోటీన్ అవసరం, దాని లోపం నెమ్మదిగా పెరుగుదలకు కారణమవుతుంది. బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ: ప్రోటీన్ లోపం ఉన్న పిల్లలు అంటువ్యాధులు, వ్యాధులకు ఎక్కువ అవకాశం ఉంది. బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి కారణంగా, వారు తరచుగా జలుబు, శ్వాసకోశ సమస్యలు, ఇతర వ్యాధులను పొందుతారు. అలసట: ప్రోటీన్ కలిగి ఉన్న మూలం, కాబట్టి తగినంత ప్రోటీన్ తీసుకోవడం దీర్ఘకాలిక అలసట,

పిల్లల్లో ప్రోటీన్ లోపం సమస్యలు?

శారీరక క్రమమే తగ్గిస్తుంది. పిల్లల్లో నీరసం పెరగవచ్చు. జుట్టు, చర్మం, గోళ్ల సమస్యలు: ప్రోటీన్ లోపం పిల్లల జుట్టు, చర్మం, గోళ్ల ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. జుట్టు విరగడం లేదా నన్నబడటం, పొడి, పొలుసుల చర్మం, బలహీనమైన లేదా విస్తరించిన గోర్లు సంభవించవచ్చు. అలసట: ప్రోటీన్ లోపం ఉన్న పిల్లలలో గాయం నయం కావడానికి సమయం పట్టవచ్చు. కాబట్టి, పిల్లలలో ప్రోటీన్ లోపాన్ని నివారించడానికి, మంచి మొత్తంలో ప్రోటీన్ కలిగిన సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవాలి. ఎలా ఇక్కడ ఒక సాధారణ పరిష్కారం ఉంది. బేబీ డైట్లో ప్రోటీన్-రిచ్ ఫుడ్స్ ను చేర్చండి: మీ బేబీ డైట్లో లీన్ మాంసాలు, పౌల్ట్రీ, చేపలు, గుడ్లు, పాల



ఉత్పత్తులు, బీన్స్, కాయదాణాలు, గింజలు, తృణదాణాలు వంటి వివిధ రకాల ప్రోటీన్-రిచ్ ఫుడ్లను చేర్చండి. ప్లన్ క్లిస్టోవా వంటి మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్లు అద్భుతమైన వనరులు.

నీటిలో రాత్రంతా నానబెట్టి ఉదయాన్నే తినాల్సిన డ్రై ఫ్రూట్స్



డ్రై ఫ్రూట్స్ ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. అవి పుష్కలంగా ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్ కలిగి ఉంటాయి. అయితే డ్రై ఫ్రూట్స్ ని రాత్రంతా నానబెట్టి ఉదయాన్నే తింటే దాని ప్రయోజనాలు మరింత పెరుగుతాయని మీకు తెలుసా. ఏ 5 డ్రై ఫ్రూట్స్ ని రాత్రంతా నానబెట్టి తినాలి..? బాదంపప్పు: బాదంపప్పులో విటమిన్ ఇ, మెగ్నీషియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. బాదంపప్పును రాత్రంతా నానబెట్టడం వల్ల అవి మృదువుగా మారతాయి మరియు వాటిలోని పోషకాలు సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. బాదంపప్పు తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది, మెదడు పనితీరు పెరుగుతుంది మరియు బరువు తగ్గడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. వాల్ నట్స్: వాల్ నట్స్లో గుండెకు చాలా మేలు చేసే ఓమెగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్ లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వాల్ నట్లను రాత్రంతా నానబెట్టడం వల్ల వాటిని మృదువుగా, సులభంగా తినవచ్చు. వాల్ నట్స్ తినడం వల్ల మెదడు పనితీరు పెరుగుతుంది. ఒత్తిడి తగ్గుతుంది, ఎముకలు బలపడతాయి. అత్తి పండ్లు: అత్తి పండ్లలో ఫైబర్, కాల్షియం, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అత్తి పండ్లను రాత్రంతా నానబెట్టడం ద్వారా అవి మృదువుగా, సులభంగా తినవచ్చు. అంజీరా పండ్లను తినడం వల్ల మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఎముకలు బలపడతాయి. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కిస్ మిస్: ఎండుద్రాక్షలో ఐరన్, పొటాషియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. రాత్రంతా నానబెట్టినప్పుడు ఎండుద్రాక్ష ఉబ్బుతుంది. దాని రుచి కూడా మెరుగుపడుతుంది. ఎండుద్రాక్ష తినడం వల్ల రక్తపోషక నయమవుతుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. ఎముకలు బలపడతాయి. జీడిపప్పు: జీడిపప్పులో ప్రోటీన్లు, విటమిన్ బి, జింక పుష్కలంగా ఉంటాయి. జీడిపప్పును రాత్రంతా నానబెట్టడం వల్ల వాటిని మెత్తగా, సులభంగా తినవచ్చు. జీడిపప్పు తినడం వల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. రోగనిరోధక శక్తిని బలపరుస్తుంది. మెదడు పనితీరు పెరుగుతుంది.

ప్యాకేజ్డ్ జ్యూస్లు హానికరం..

ప్యాకేజ్డ్ జ్యూస్లు హానికరం, 'ఆరోగ్యకరమైన' బ్రాండింగ్ తో సంబంధం లేకుండా, నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారని ప్యాకేజ్డ్ జ్యూస్లు, "ఆరోగ్యకరమైనవి" అనే లేబుల్ తో వచ్చేవి కూడా ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరం, పోషక విలువలు తక్కువగా ఉన్నాయని నిపుణులు మంగళవారం హెచ్చరిస్తూ, వాటిని నివారించాల్సిన అవసరాన్ని నొక్కి చెప్పారు. జాతీయ పోషకాహార వారోత్సవాన్ని ప్రతి సంవత్సరం సెప్టెంబర్ 1 నుండి సెప్టెంబర్ 7 వరకు నిర్వహిస్తారు. ఈ సంవత్సరం థీమ్ 'అందరికీ పోషకమైన ఆహారం'. ప్యాక్ చేయబడిన జ్యూస్లు సాధారణంగా తక్కువ పండ్ల గుజ్జును కలిగి ఉంటాయి, వాటి అధిక చక్కెర కంటెంట్ కారణంగా ఆనారోగ్యకరమైనవి, మధుమేహం, ఊబకాయం ప్రమాదాన్ని కలిగిస్తాయి. దేశంలో పెరుగుతున్న ఆరోగ్య సమస్య, ప్రాసెస్ చేసిన రసంలో ఫైబర్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు కూడా లేవు. "ప్యాకేజ్డ్ జ్యూస్లు అస్సలు ఆరోగ్యకరమైనవి కావు. వాటిలో చక్కెరలు ఎక్కువగా ఉంటాయి, పోషక విలువలు తక్కువగా ఉంటాయి. పోషకాహారం విషయానికి వస్తే, పండ్ల గుజ్జు శాతం తక్కువగా ఉంటుంది, అయితే కృత్రిమ రుచులు, స్వేదీలైజర్లు, చక్కెర / స్వీటెనర్లు / ప్రక్కోజ్ సిరప్ సాధారణంగా చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి, "అని షానిమాల్ బాగ్ ఫోర్టిన హాస్పిటల్ యూనిట్ హెడ్ - డైటెట్ క్లినిక్ డాక్టర్ శ్వేతా గుప్తా మీడియాకి చెప్పారు. ముఖ్యంగా, గుప్తా కూడా జ్యూస్లకు బదులుగా తాజా పండ్లను తీసుకోవాలని సిఫార్సు చేశారు (గుండె తాజావి/ప్యాకేజ్డ్ చేయబడినవి). ఎందుకంటే "రసాన్ని తయారుచేసినప్పుడు, గుజ్జు తీసివేయబడుతుంది, దానిలోని విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్లు కూడా తొలగించబడతాయి. అందువల్ల, మంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి జ్యూస్లను, ముఖ్యంగా ప్యాక్డ్ జ్యూస్లను నివారించండి", అని నిపుణుడు చెప్పారు. బదులుగా, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్ల సమతుల్య



మిత్రమాన్ని అందించే తాజా పండ్లను తినాలని నిపుణుడు పిలుపునిచ్చారు. "వారి ఆరోగ్యకరమైన బ్రాండింగ్ ఉన్నప్పటికీ, ప్యాక్ చేయబడిన పండ్ల రసాలు తరచుగా జోడించిన చక్కెరలతో లోడ్ చేయబడతాయి, మొత్తం పండ్లు అందించే అవసరమైన పోషకాలు, ఫైబర్లను తీసివేయబడతాయి. అదనంగా, ఈ రసాలను తయారు చేయడంలో ఉండే ప్రాసెసింగ్ తరచుగా ప్రయోజనకరమైన ఎంజైమ్లను నాశనం చేస్తుంది, ఉత్పత్తి యొక్క మొత్తం నాణ్యతను తగ్గిస్తుంది" అని సగ్గ చెప్పారు.

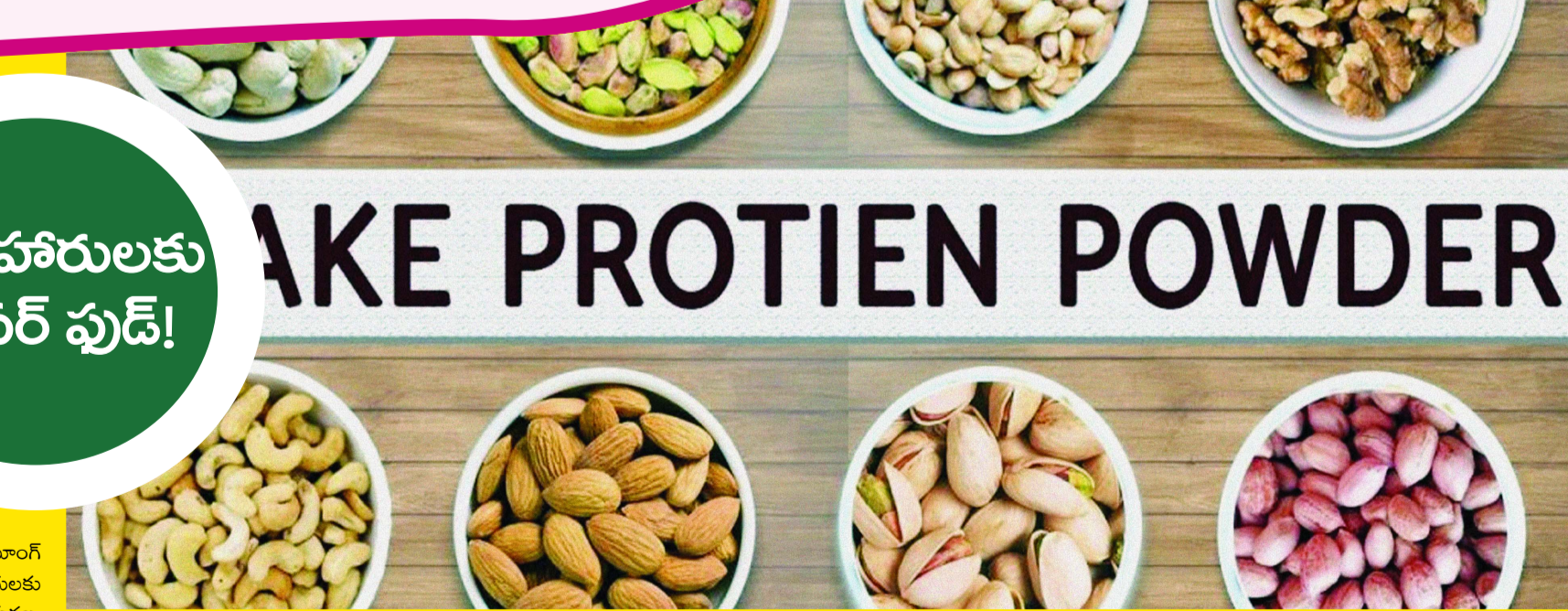
మెదడుపై మంకీపాక్స్ వైరస్ ప్రభావం

ప్రపంచంలోని కొన్ని దేశాల్లో మంకీపాక్స్ వైరస్ కేసులు పెరుగుతున్నాయి. మంకీపాక్స్ ఒక వైరల్ వ్యాధి, ఇది ఒకరి నుండి మరొకరికి వ్యాపిస్తుంది. సాధారణంగా ఈ వ్యాధి కొన్ని రోజుల్లో నయమవుతుంది, కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో ఇది తీవ్రమైన సమస్యలను కూడా కలిగిస్తుంది. కోతి వ్యాధి ప్రారంభంలో, శరీరంలో జ్వరం , దద్దుర్లు కనిపిస్తాయి. దీని తరువాత, దద్దుర్లు శరీరం అంతటా వ్యాపిస్తాయి. మంకీపాక్స్ నరాల సంబంధిత సమస్యలను అంటే మెదడు సంబంధిత వ్యాధులకు కూడా కారణం కావచ్చు. దీని వల్ల మెదడువాపు, మెనింజైటిస్ వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. మంకీపాక్స్ వైరస్ సోకిన రోగి యొక్క నాడీ వ్యవస్థపై కూడా ప్రభావం చూపుతుందిని ఫోర్టిన హాస్పిటల్ న్యూరాలజీ విభాగం ప్రెసిడెంట్ డైరెక్టర్ దాక్షర్ ప్రవీణ్ గుప్తా చెప్పారు. ఇది నరాల సంబంధిత సమస్యలను కలిగిస్తుంది. దీని వల్ల మెదడువాపు వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఈ సమస్య మెదడులో వాపును కలిగిస్తుంది. దీని కారణంగా రోగి తలనొప్పి , జ్వరం వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. ఇది కాకుండా, మెనింజైటిస్ కూడా సంభవించవచ్చు. ఇందులో, రోగి మెదడు , వెన్నుపొయ్యి చుట్టూ ఉన్న పొర వాపు ప్రారంభమవుతుంది. దాక్షర్ ప్రవీణ్ గుప్తా ప్రకారం, మంకీపాక్స్ వైరస్ రోగి యొక్క చర్మం , శ్వాసకోశంపై ప్రభావం చూపుతుంది, అయితే కొంతమంది రోగులలో, ఈ వైరస్ వారి నాడీ వ్యవస్థపై కూడా తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది, ఇది నాడీ వ్యవస్థ , మెదడు యొక్క కణాలకు నష్టం కలిగిస్తుంది. వాపు ఏర్పడుతుంది. మంకీపాక్స్ తో బాధపడుతున్న రోగులలో రోగనిరోధక ప్రతిస్పందన కారణంగా కొన్నిసార్లు నాడీ వ్యవస్థ కూడా దెబ్బతింటుంది. అయినప్పటికీ, మంకీపాక్స్ యొక్క నాడీ సంబంధిత ప్రభావాలు తక్కువగా ఉంటాయి.



శాఖాహారులకు సూపర్ ఫుడ్!

ఎముకలు, కండరాలు, బలం పుష్కలంగా వరకు చెక్కుచెదరకుండా ఉండాలంటే మీరు గుడ్లు, మాంసం, చేపలు మాత్రమే తినాల్సిన అవసరం లేదు. మీరు వెజ్ ఫుడ్స్ నుండి ప్రోటీన్, కాల్షియం, అనేక రకాల విటమిన్లను కూడా పొందవచ్చు. ప్రోటీన్, కాల్షియం, విటమిన్ల పవర్ హౌస్ అని పిలువబడే పల్స్ గురించి ఇక్కడ మేము మీకు చెప్పబోతున్నాం. చిన్న పిల్లల నుండి రోగుల వరకు వృద్ధుల వరకు అందరూ దీనిని తినవచ్చు. అదెంతో ఇప్పుడు పూర్తిగా తెలుసుకుందాం. మూగ్ పప్పు ప్రోటీన్ గొప్ప మూలం మాత్రమే కాకుండా అనేక ముఖ్యమైన విటమిన్లు, ఖనిజాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది శాఖాహార ఆహారంలో ముఖ్యమైన భాగం. శాఖాహారులకు మూగ్ పప్పు ఎందుకు ఉత్తమం.. దాని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఈ కథనంలో చూద్దాం. బీన్స్ ప్రోటీన్ గొప్ప వనరులలో ఒకటి. ఒక కప్పు మూగ్ పప్పులో దాదాపు 14-16 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటుంది. ఇది శాఖాహారులకు అవసరమైన ప్రోటీన్ లో ఎక్కువ భాగాన్ని తీర్చగలదు. శరీర కండరాల పెరుగుదల, పునర్నిర్మాణానికి ప్రోటీన్ అవసరం. కాబట్టి శాఖాహారులు తమ ఆహారంలో చంద్రుడిని చేర్చుకోవడం ప్రయోజనకరం. మూగ్ ని క్రమం తప్పకుండా ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల కండరాలు బలపడతాయి. శరీరంలోని ఇతర ప్రోటీన్ అవసరాలు తీరుతాయి. మూగ్ పప్పు జీర్ణక్రియ పరంగా చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. తరచుగా కొన్ని ప్రోటీన్ ఆహారాలు జీర్ణం కావడం కష్టం. దీని వలన కడుపు నొప్పి వస్తుంది. కానీ మూగ్ పప్పు తేలికైనది. సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. మూగ్ లో ఉండే పీచు కారణంగా జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగి కడుపు



సంబంధిత రుగ్గుతలు రావు. మూగ్ పప్పును క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు తగ్గుతాయి. జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. మూగ్ బీన్స్ లో కేలరీలు, కొవ్వు తక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి బరువు నియంత్రణకు గొప్ప ఎంపిక. శాఖాహార ఆహారంలో కేలరీలు, కొవ్వు పరిమాణాన్ని నియంత్రించడం చాలా ముఖ్యం. మూగ్ అనేది తక్కువ కేలరీల ఆహారం. ఇది బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగపడుతుంది. దీనితో శాఖాహారులు వారి ఆహారం నుండి అవసరమైన ప్రోటీన్లను పొందుతారు. వారి శరీర అవసరాలు నెరవేరుతాయి. మూగ్ పప్పు గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ రక్తపోటును అదుపులో ఉంచి గుండె పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. శాఖాహార ఆహారంలో తరచుగా గుండె-ఆరోగ్యకరమైన పోషకాలు ఉండవు. కానీ మూగ్ బీన్స్ సహాయపడుతుంది. మూగ్ పప్పు రెగ్యులర్ వినియోగం గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. శరీరం మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.