TJ 99 అనుక్షణం జనం కోసం NEWS

WWW.TELUGUJYOTHIDAILY.COM
www.epaperteluguijyothidaily.com
PRGI NO TGTEL/25/A2223

తెలుగు జ్యోతి

జాతీయ దిన పత్రిక
అనుక్షణం జనం కోసం

విలేఖర్లు కావలెను

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో అన్ని జిల్లాలు నియోజకవర్గాలు మండలాల వారీగా "తెలుగుజ్యోతి" జాతీయ దినపత్రిక కు రిపోర్టర్లు కావలెను
ఎటువంటి యాడ్ టార్గెట్లు లేవు,
క్యాలెండర్ టార్గెట్లు లేవు,

9700959506
www.telugujyothinews. com

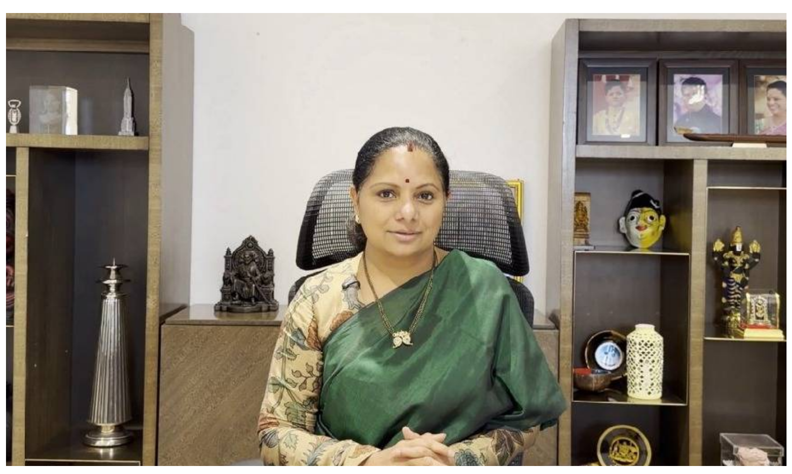
PUBLISHED FROM : HYDERABAD, CIRCULATED TO HYDERABAD, WARANGAL,NALGONDA, KHAMMAM,RANGAREDDY, KARIMNAGAR, AMARAVATI,KADAPA

సంపుటి:01 సంచిక:318 ఎడిటర్ : దువ్వల శేఖర్ యాదవ్ పేజీలు:04 తెలంగాణ,ఆంధ్రప్రదేశ్ బుధవారం 08-04-2026 వెల రూ.4.00

తెలంగాణ కూతురుగా
చెబుతున్నా..!

కేరళ ప్రజలకు కల్వకుంట్ల కవిత విజ్ఞప్తి

- "జై తెలంగాణ, జై కేరళ" అంటూ ప్రసంగం ప్రారంభం
- తెలంగాణలో ఆరు గ్యారెంటీలు ఇచ్చి మోసం చేశారన్న కవిత
- ఉచిత బస్సు మినహాయించి ఏ హామీని నెరవేర్చలేదన్న కవిత



తెలుగు జ్యోతి,హైదరాబాద్

తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కేరళలో కాంగ్రెస్ పార్టీకి ప్రచారం చేశారని, ఇచ్చిన హామీలు అమలు చేశామని నమ్మించే ప్రయత్నం చేశారని అన్నారు..తరువాయి 2 లో

ఇది భారత్ గర్వించదగిన క్షణం

- కల్పక్కం అణు రియాక్టర్ క్రిటికాలిటీ సాధించడంపై సీఎం చంద్రబాబు హర్షం
- ఇది ప్రతి భారతీయుడు గర్వించదగ్గ క్షణమని వ్యాఖ్య
- భారత అణు కార్యక్రమం రెండో దశలో ఇది కీలక ముందడుగు అని వెల్లడి
- ప్రధాని మోదీ నాయకత్వంలోనే ఇంధన భద్రత సాధ్యమని ప్రశంస

తెలుగు జ్యోతి,అమరావతి

కల్పక్కంలో స్వదేశీ పరిజ్ఞానంతో నిర్మించిన ప్రోటోటైప్ ఫాస్ట్ బ్రీడర్ అణు రియాక్టర్ (ౡఖీదీ=) క్రిటికాలిటీని సాధించడంపై ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఇది ప్రతి భారతీయుడు గర్వించదగ్గ క్షణమని, దేశ పౌర అణు ప్రస్థానానికి ఇదొక గొప్ప ప్రోత్సాహమని ఆయన అన్నారు. ఈ చరిత్రాత్మక విజయం సాధించిన శాస్త్రవేత్తలు, ఇంజనీర్లకు చంద్రబాబు అభినందనలు తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన సోషల్ మీడియాలో స్పందిస్తూ, "భారత అణు కార్యక్రమం రెండో దశలో ఇది ఒక కీలక ముందడుగు.....తరువాయి 2 లో

కేరళంలో కూడా మార్చేస్తారు

- తెలంగాణలో కేసీఆర్‌ను ఎలా మార్చారో, కేరళంలో కూడా విజయన్‌ను మార్చేస్తారు : రేవంత్
- కేరళం రాష్ట్రంలోని కోవలంలో ఎన్నికల ప్రచారంలో పాల్గొన్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
- కేరళం సీఎం పినరయి విజయన్‌పై తీవ్ర విమర్శలు గుప్పించిన రేవంత్ రెడ్డి
- తెలంగాణ అభివృద్ధిపై పరిశీలించుకోవచ్చని సవాల్

తెలుగు జ్యోతి,హైదరాబాద్

కేరళం సీఎం పినరయి విజయన్ తన 120 నెలల పాలనలో పూర్తిగా విఫలమయ్యారని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి విమర్శించారు. కేరళంలో సరైన అవకాశాలు లేక యువత ఉపాధి కోసం విదేశాలకు వెళ్లారని ఆరోపించారు. కేరళంలో వృద్ధులు, చిన్నపిల్లలే ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నారని తెలిపారు. విద్యావంతులు నైపుణ్యం కలిగిన యువత విదేశాలకు వెళ్లడం సరికాదన్న ఆయన వాళ్లు తిరిగొచ్చి ఉపాధి పొందేలా చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. తెలంగాణ మాదిరి అభివృద్ధి, మౌలిక వసతుల కల్పన, ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలను మెరుగుపర్చడం లాంటివి కేరళంలో అమలు చేస్తామని రేవంత్‌రెడ్డి వివరించారు.తెలంగాణలో ఏ మూలకైనా వెళ్లి తాము అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ,

విముక్త ప్రాంతంగా
మారింది

- తెలంగాణ మావోయిస్టు విముక్త ప్రాంతంగా మారింది : డీజీపీ శివధర్ రెడ్డి
- తెలంగాణ ఛత్తీస్‌గఢ్ సరిహద్దులో డీజీపీ శివధర్‌రెడ్డి పర్యటన
- వెంకటాపురం మండలం పామునూరులో పోలీస్ ఔట్ పోస్టుకు శంకుస్థాపన
- కర్రెగుట్టల్లో రోడ్లు వేయడం శుభపరిణామమన్న డీజీపీ శివధర్ రెడ్డి

2 సింగిల్ డిజిట్‌కు
పరిమితం

- ఎన్నికలు ఎప్పుడొచ్చినా కాంగ్రెస్ పార్టీ సింగిల్ డిజిట్‌కు పరిమితం: హరీశ్ రావు
- కాంగ్రెస్ మరోసారి అధికారంలోకి వస్తుందని సీఎం పగటి కలలు కంటున్నారన్న హరీశ్ రావు
- రెండున్నరేళ్ల పాలనలో ప్రజాస్వామ్యాన్ని ఖూని చేశారని ఆగ్రహం
- కాంగ్రెస్ పార్టీకి ప్రతిపక్ష హోదా కూడా రాదన్న హరీశ్ రావు

తెలుగు జ్యోతి,హైదరాబాద్

ఎన్నికలు ఎప్పుడొచ్చినా కాంగ్రెస్ పార్టీ గెలవబోదని, సింగిల్ డిజిట్‌కు పరిమితమవుతుందని మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ సీనియర్ ఎమ్మెల్యే హరీశ్ రావు అన్నారు. పరిగి ఇండస్ట్రియల్ పార్క్ బాధితులను కలవడానికి బయలుదేరడంతో పోలీసులు హరీశ్ రావు, సబితా ఇంద్రారెడ్డి, ఎర్రబెల్లి దయాకర్ రావు సహ పలువురు బీఆర్ఎస్ నాయకులను అరెస్టు చేశారు. శంషాబాద్ పోలీసు....తరువాయి 2 లో

దేశం కోసం నేను,నా ప్రజలు
ప్రాణత్యాగానికి సిద్ధం

- దేశం కోసం నేను,నా ప్రజలు ప్రాణత్యాగానికి సిద్ధం: ఇరాన్ అధ్యక్షుడు 2
- 14 మిలియన్లకు పైగా ప్రజలు స్వచ్ఛందంగా ముందుకు వచ్చారన్న పెజెష్కియాన్
- పోరాటాన్ని ఆపే ప్రసక్తి లేదని స్పష్టీకరణ
- ఇరాన్ కోసమే నిలబడ్డాను.. నిలబడతానని వ్యాఖ్య

అరెస్టులు కొత్త కాదు

బీఆర్ఎస్ నేతలను నిర్బంధించడంపై కేటీఆర్ ఫైర్..

- తమకు అరెస్టులు కొత్త కాదని వ్యాఖ్య!
- పరిగి భూసేకరణ బాధితులను పరామర్శించేందుకు వెళుతున్న బీఆర్ఎస్ నేతల నిర్బంధం
- ప్రభుత్వ చర్యలను పిరికిపంద చర్యలుగా అభివర్ణించిన కేటీఆర్
- ఉద్యమ కాలం నుంచి ఇలాంటివి ఎన్నో చూశామని వ్యాఖ్య
- అక్రమంగా నిర్బంధించిన నేతలను వెంటనే విడుదల చేయాలని డిమాండ్
- ఎల్లప్పుడూ ప్రజల పక్షానే నిలబడతామని స్పష్టీకరణ

తెలుగు జ్యోతి,హైదరాబాద్

పరిగి భూసేకరణ బాధితులను పరామర్శించేందుకు వెళ్తున్న బీఆర్ఎస్ నేతల అరెస్టులు, గృహనిర్బంధాలపై ఆ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ చర్యలను ఆయన 'పిరికిపంద చర్యలు'గా అభివర్ణించారు. పరిగి నియోజకవర్గంలో తమ భూములను కాపాడుకోవడానికి పోరాడుతున్న రైతులకు మద్దతు...తరువాయి 2 లో

2 మళ్లీ అధికారంలోకి
రావాలంటే..సైనికుల్లా పని చేయాలి
టీపీసీసీ చీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్

2 అజాగ్రత్తగా వాహనాలు నడిపి
ప్రాణాల మీదకు తెచ్చుకోవద్దు
తెలంగాణ డీజీపీ శివధర్ రెడ్డి

ఫేక్ ప్రిడిక్షన్‌లను 2
నమ్మొద్దు.. జాగ్రత్త
సీపీ సజ్జనార్

ALL ARE CONTINUE 2 PAGE

తెలంగాణ కూతురుగా చెబుతున్నా..!

మొదటి పేజీ రువాయి

ఎన్నికల సమయంలో వారు ఆరు గ్యారెంటీలు ఇచ్చారని, కానీ కేవలం సగం గ్యారెంటీ 'ఉచిత బస్సు'ను మాత్రమే అమలు చేశారని పేర్కొన్నారు. తాను తెలంగాణ బిడ్డనని, త్వరలో రాజకీయ పార్టీని కూడా ఏర్పాటు చేయబోతున్నట్లు తెలిపారు.కాంగ్రెస్ పార్టీ, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఎన్నికల ప్రచారంలో కేరళ ప్రజలను మోసగిస్తున్నారని ఆరోపించారు. ఆడపడుచులకు నెలకు రూ. 2,500, యువతకు ఉద్యోగాలు, రైతులకు బోనస్, పెన్షన్ పెంపు వంటి హామీలు ఇచ్చి కూడా వాటిని అమలు చేయలేదని విమర్శించారు. తెలంగాణ ప్రజలను మోసం చేసిన కాంగ్రెస్, అవినీతిలో కూరుకుపోయిందని విమర్శించారు. ప్రస్తుతం తెలంగాణ రాష్ట్రం కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఏటీఎంగా మారిందని ఆరోపించారు. అవినీతి ద్వారా తెలంగాణ నుంచి వచ్చిన సొమ్మును కాంగ్రెస్ కేరళలో ఖర్చు చేస్తోందని ఆరోపించారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఎల్డీఎఫ్‌కు ఓటు వేయాలని కోరారు.

దేశం కోసం నేను,నా ప్రజలు ప్రాణత్యాగానికి సిద్ధం

మొదటి పేజీ రువాయి

ఇరాన్ రక్షణ కోసం తన ప్రాణాలను సైతం త్యాగం చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నానని ఆ దేశ అధ్యక్షుడు మసూద్ పెజెష్కియాన్ అన్నారు. దేశానికి చెందిన 14 మిలియన్లకు పైగా ఇరాన్ ప్రజలతో పాటు తానూ దేశం కోసం ప్రాణాలను త్యాగం చేయడానికి స్వచ్ఛందంగా ముందుకు వచ్చినట్లు తెలిపారు. ఈ మేరకు ఆయన 'ఎక్స్' వేదికగా పేర్కొన్నారు. కాల్పుల విరమణకు పలు దేశాలు మధ్యవర్తిత్వం వహిస్తోన్న విషయం తెలిసిందే.ఈ నేపథ్యంలో పెజెష్కియాన్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఏదేమైనా పోరాటాన్ని ఆపే ప్రసక్తి లేదని అన్నారు. ఇరాన్ కోసమే నిలబడ్డాను, ఇక ముందు కూడా నిలబడతానని పేర్కొన్నారు.ఇరాన్ హర్మూజ్ జలసంధిని తెరవకపోతే ఆ దేశంలోని అనేక స్థావరాలను, మౌలిక సదుపాయాలను లక్ష్యంగా చేసుకుంటామని ట్రంప్ హెచ్చరించిన విషయం తెలిసిందే. ఈసారి డెడ్‌లైన్ పొడిగింపు ఉండదని, ఇరాన్‌ను తమ బలగాలు ఒక్క రాత్రికే తుడిచి పెట్టేయగలవని హెచ్చరించారు.ఈ నేపథ్యంలో ఇరాన్ అధ్యక్షుడు ధీటుగా స్పందించారు. అమెరికా తాత్కాలిక ఒప్పందాలకు అంగీకరించబోమని, తమ శాశ్వత డిమాండ్లు అంగీకరించాలని చెబుతోంది. తాను, తమ దేశ ప్రజలు ప్రాణత్యాగాలకు కూడా సిద్ధమని ఇరాన్ అధ్యక్షుడు ప్రకటించడం చూస్తుంటే పరిస్థితి మరింత ఆందోళనకరంగా మారే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి.

అరెస్టులు కొత్త కాదు

మొదటి పేజీ రువాయి

తెలపడం నేరమా? అని కేటీఆర్ ప్రశ్నించారు. మాజీ మంత్రులు హరీశ్ రావు, సబితా ఇంద్రా రెడ్డి, మాజీ ఎమ్మెల్యేలు మహేశ్ రెడ్డి, నరేందర్ రెడ్డి, వికారాబాద్ జిల్లా అధ్యక్షుడు మెతుకు ఆనంద్ వంటి నేతలను అక్రమంగా నిర్బంధించడం ప్రజాస్వామ్య విరుద్ధమని ఆయన అన్నారు.రైతుల ఆవేదనను వినాల్సింది పోయి, వారికి మద్దతుగా వస్తున్న విపక్ష నేతలపై ఆంక్షలు విధించడం ద్వారా ప్రభుత్వం తన బలహీనతను బయటపెట్టుకుంటోందని కేటీఆర్ విమర్శించారు. "అరెస్టులు, జైళ్లు, అక్రమ కేసులు బీఆర్ఎస్ నాయకులకు కొత్తేమీ కాదు. తెలంగాణ ఉద్యమ కాలం నుండి ఇలాంటి ఎన్నో ఆంక్షలను ఎదుర్కొన్నాం. ఎల్లప్పుడూ ప్రజల పక్షానే నిలబడతాం" అని స్పష్టం చేశారు.పరిగిలో ఇండస్ట్రియల్ పార్క్ పేరుతో రైతుల అనుమతి లేకుండా సాగిస్తున్న బలవంతపు భూసేకరణను తక్షణమే నిలిపివేయాలని డిమాండ్ చేశారు. రైతుల ప్రయోజనాల కోసం బీఆర్ఎస్ ఎంతటి పోరాటానికైనా సిద్ధమని, బాధితులకు అండగా ఉంటామని చెప్పారు. అక్రమంగా నిర్బంధించిన నేతలను వెంటనే విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.

ఫేక్ ప్రిడిక్షన్‌లను నమ్మొద్దు.. జాగ్రత్త

మొదటి పేజీ రువాయి

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 7: ఐపీఎల్ మ్యాచ్‌ల పేరుతో ఆన్‌లైన్ బెట్టింగ్ మోసాలు పెరిగిపోతున్నాయని... ఈ ఉచ్చులో పడవద్దని హైదరాబాద్ సిటీ పోలీస్ కమిషనర్ సజ్జనార్ హెచ్చరిక జారీ చేశారు. ఆన్‌లైన్ బెట్టింగ్‌పై సామాజిక మాధ్యమం ఎక్స్‌లో సీపీ స్పందించారు. సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్‌లలో ఫేక్ క్రికెట్ ప్రిడిక్షన్ ఛానెల్స్ దందా చేస్తున్నాయని.. టాస్, మ్యాచ్ ఫలితాలు ముందే చెబుతామని అమాయకులను బెట్టింగ్ ఉచ్చులోకి లాగుతూ మోసం చేస్తున్నాయని సీపీ తెలిపారు. ఇన్‌ఫ్లుయెన్సర్లు కూడా ఈ అసత్య ప్రచారాల్లో పాల్గొంటున్నారని అన్నారు.ఈ ఫేక్ ప్రిడిక్షన్ ఛానెల్స్.. ముందుగా ఎన్‌రోల్ చేయించి, తర్వాత బెట్టింగ్ యాప్‌ల లింకులు పంపి మోసం చేస్తున్నాయని సజ్జనార్ అన్నారు. బెట్టింగ్ వల్ల కష్టపడి సంపాదించిన డబ్బును అమాయకులు కోల్పోతున్నారని ఆయన చెప్పారు. ఫేక్ ప్రిడిక్షన్‌లను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ నమ్మొద్దని సీపీ హెచ్చరించారు. ఫేక్ ప్రిడిక్షన్‌లు, బెట్టింగ్‌లపై హైదరాబాద్ సైబర్ క్రైమ్ విభాగం కఠిన చర్యలు తీసుకుంటుందని సీపీ తెలిపారు.ఇప్పటివరకు 494 పెయిడ్ యాడ్స్‌ను సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులు బ్లాక్ చేశారని సీపీ చెప్పారు. సోషల్ మీడియాలో 129 ఫేక్ ప్రొఫైళ్లను తొలగించారన్నారు. బెట్టింగ్ యాప్‌లపై నిరంతర నిఘా ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. మోసపూరిత యాడ్స్ కనిపిస్తే వెంటనే రిపోర్ట్ చేయాలని ప్రజలను సీపీ కోరారు. సైబర్ మోసం జరిగితే వెంటనే 1930కి ఫోన్ చేయాలని లేదా ఏఎవతీఏతీఱఎవ.ప్రశీఙ.ఱఅ వెబ్‌సైట్‌లో ఫిర్యాదు చేయాలని సీపీ సజ్జనార్ పేర్కొన్నారు.

సింగిల్ డిజిట్‌కు పరిమితం

మొదటి పేజీ రువాయి

స్టేషన్‌కు తరలించిన పోలీసులు, ఆ తర్వాత వారిని విడుదల చేశారు.ఈ సందర్భంగా హరీశ్ రావు మాట్లాడుతూ, తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ మరోసారి అధికారంలోకి వస్తుందని, తాను మళ్లీ ముఖ్యమంత్రి అవుతానని రేవంత్ రెడ్డి పగటి కలలు కంటున్నారని ఎద్దేవా చేశారు. వచ్చే ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీకి కనీసం ప్రతిపక్ష హోదా కూడా రాదని వ్యాఖ్యానించారు. గత రెండున్నరేళ్ల పాలనలో ప్రజాస్వామ్యాన్ని ఖూనీ చేశారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. అలాంటి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్నికలు ఎప్పుడు వచ్చినా సింగిల్ డిపాజిట్‌కు పరిమితమవుతుందని అన్నారు.ప్రతిపక్షాలు ప్రశ్నించకూడదని, ఆందోళనలు, ధర్నాలు నిర్వహించరాదని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చెబుతోందని మండిపడ్డారు. ప్రశ్నిస్తే కేసులు, విచారణలు అంటున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. అసలు తమను అరెస్టు చేయాల్సిన అవసరం ఏమొచ్చిందని నిలదీశారు. రైతులను పరామర్శించేందుకు వెళుతుంటే అరెస్టు చేస్తారా? అని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. వచ్చే ఎన్నికల తర్వాత తెలంగాణలో రామరాజ్యం లాంటి కేసీఆర్ రాజ్యం వస్తుందని అన్నారు.

ఇది భారత్ గర్వించదగిన క్షణం

మొదటి పేజీ రువాయి

ఈ విజయంతో మన దేశంలో ఉన్న విస్తారమైన థోరియం నిల్వలను మూడో దశలో వినియోగించుకోవడానికి మరింత చేరువయ్యాం" అని వివరించారు. ఈ పరిణామం దేశ దీర్ఘకాలిక ఇంధన భద్రతకు మార్గాన్ని బలోపేతం చేస్తుందని అభిప్రాయపడ్డారు.ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వంలోనే ఇంధన భద్రత దిశగా దేశం బలమైన అడుగులు వేస్తోందని చంద్రబాబు ప్రశంసించారు. శాస్త్ర, సాంకేతిక రంగాలలో స్వయం సమృద్ధి సాధించడంలో ఇటువంటి విజయాలు ఎంతో స్ఫూర్తినిస్తాయని ఆయన పేర్కొన్నారు.

కేరళంలో కూడా మార్చేస్తారు

మొదటి పేజీ రువాయి

అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను పరిశీలించవచ్చని పినరయి విజయన్ సహా ఎల్‌డీఎఫ్ నేతలకు స్పష్టం చేశారు. ఎన్నికలు కేరళం, తెలంగాణ మధ్య కాదన్న రేవంత్ యూడీఎఫ్, ఎల్‌డీఎఫ్ మధ్య జరుగుతున్నాయని తెలిపారు. పినరయి విజయన్ పని అయిపోయిందన్న రేవంత్‌రెడ్డి, మూడింట రెండొంతుల మెజార్టీతో యూడీఎఫ్ గెలుస్తుందని విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. ఇటీవల తనపై పినరయి చేసిన విమర్శలను రేవంత్‌రెడ్డి తోసిపుచ్చారు.

మోదీ, విజయన్‌ల మధ్య ఒప్పందం ఉంది

తెలంగాణలో కేసీఆర్‌ను ఎలా మార్చారో కేరళంలో విజయన్‌ను కూడా అలా మారుస్తారని రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. విజయన్‌గాడ్ ఫాదర్ మోదీ దిల్లీలో ఉన్నారన్నారు. ఆయనే విజయన్‌ను కేసుల నుంచి రక్షిస్తున్నారని రేవంత్ వివరించారు. మోదీ, విజయన్ మధ్య ఒప్పందం ఉందని అనుమానం వ్యక్తం చేశారు. కేరళంలో సక్సెస్ స్టోరీ విజయన్ పాలనలో వచ్చింది కాదని ఉమెన్‌చాందీ, కరుణాకరన్ కేరళం అభివృద్ధి కోసం బాటలు వేశారన్నారు. పినరయి విజయన్‌కు కాలం అయిపోందని అన్నారు. తెలంగాణలోని ఏ మూలకైనా వెళ్లి మేం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను వారు పరిశీలించవచ్చున్నారు. ఈ విషయంలో తాను విజయన్‌కు సవాల్ విసురుతున్నానన్నారు.

చర్చకు సిద్ధం

పినరయి విజయన్ కేరళం ప్రజలను మోసం చేస్తున్నారని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆరోపించారు. ఇందుకు సంబంధించి తాను చాలా ఆధారాలు ఇచ్చానన్నారు. వారు తెలంగాణపై(పినరయి విజయన్) తప్పుడు సమాచారం ఇస్తున్నారని అన్నారు. దీనిపై పినరయి విజయన్‌తో చర్చకు తాను సిద్ధమని రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. ఆయనకు ఆదర్శవంతమైన నేతలు మోదీ, అమిత్?షానా లేక జ్యోతిబసు, సోమనాథ్ చటర్జీనా అని ప్రశ్నించారు. విజయన్ ప్రధాని మోదీ సూచనలు తీసుకుంటున్నారని రేవంత్ రెడ్డి విమర్శించారు. ఒక మోదీ దిల్లీ నుంచి పాలిస్తే మరో మోదీ తిరువనంతపురం నుంచి పాలిస్తున్నారని ఎద్దేవా చేశారు. కేరళంలో విజయన్? మోదీలా పాలిస్తున్నారన్నారు. ఓట్ల కోసం మోదీలానే విజయన్ తన పేరుతో ప్రచారం చేస్తున్నారన్నారు.

సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి సవాల్‌పై స్పందించిన కేరళ ముఖ్యమంత్రి

తనతో చర్చకు రావాలన్న ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి సవాల్‌పై కేరళం సీఎం పినరయి విజయన్ స్పందించారు. రేవంత్‌రెడ్డితో చర్చకు దిగే ఉద్దేశం తనకు లేదని వివరించారు. రేవంత్‌తో చర్చకు దిగేందుకు తెలంగాణ రాష్ట్రంలో పార్టీలు ఉన్నాయని, రేవంత్ ప్రభుత్వ పనితీరుపై తెలంగాణ ప్రజలే తీర్పు ఇవ్వాలని విజయన్ తెలిపారు. కేరళంలో ఎన్నికల ప్రచార సభలో అభివృద్ధిపై తనతో చర్చకు రావాలని రేవంత్ రెడ్డి సవాల్ విసిరిన విషయం తెలిసిందే.

విముక్త ప్రాంతంగా మారింది

మొదటి పేజీ రువాయి

తెలంగాణ మావోయిస్టు విముక్త ప్రాంతంగా మారిందని రాష్ట్ర డీజీపీ శివధర్ రెడ్డి అన్నారు. రాష్ట్రం నుంచి ఆరుగురు వ్యక్తులు ఉద్యమంలో ఉన్నారని, వారు కూడా బయటకు రావాలని కోరుతున్నామన్నారు. కొన్ని కారణాల వల్ల కర్రెగుట్టలు ప్రాంతం చాలా కాలం పాటు అభివృద్ధికి దూరమైందన్నారు. గూడేల్లో ఉన్నవారికి కనీస సౌకర్యాలు అందలేదన్నారు. కర్రెగుట్టల్లో రోడ్లు వేయడం శుభపరిణామమని తెలిపారు. ప్రభుత్వం తరఫునుంచి పరిశ్రమలు ఏర్పాటుకు అవకాశం ఏర్పడిందన్నారు.ఏ ప్రాంతమైనా అభివృద్ధి చెందాలంటే రోడ్లు అత్యంత కీలకమని తెలిపారు. తెలంగాణ ఛత్తీస్‌గఢ్ సరిహద్దు అటవీ ప్రాంతంలో చీఫ్ కన్జర్వేటర్ ఆఫ్ ఫారెస్ట్ సువర్ణతో కలిసి డీజీపీ పర్యటించారు. కర్రెగుట్టల్లోని పామునూరు పోలీస్ ఔట్ పోస్ట్‌కు భూమిపూజ చేశారు. ఇంటర్ ఏజెన్సీ కోఆర్డినేషన్ సెంటర్‌కు ఆయన శంకుస్థాపన చేసిన అనంతరం ఆయన మాట్లాడారు. తెలంగాణ- ఛత్తీస్ గఢ్ సరిహద్దుల్లో రోడ్లు వేసి అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేస్తున్నామని వివరించారు.అభివృద్ధి దిశగా అడుగులు పడుతున్నాయి : కర్రెగుట్టలు ప్రాంత అభివృద్ధికి అటంకంగా ఉన్న సమస్య చాలా వరకు తీరిపోయిందని డీజీపీ శివధర్ రెడ్డి అన్నారు. అభివృద్ధికి దూరమైన ప్రాంతాలను మిగతా ప్రపంచంతో అనసంధానం చేయాలని, అలా చేస్తేనే ఇక్కడ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు వేగం పుంజుకుంటాయని కేంద్ర, రాష్ట్రాలు భావించాయని తెలిపారు. ఏ ప్రాంతం అయిన బాగుండాలంటే మౌలిక వసతులు, భద్రత బాగుండాలన్నారు.కొన్ని కారణాల వల్ల కర్రెగుట్టల్లో అభివృద్ధికి దూరమైందని, ప్రస్తుతం చేస్తున్న కార్యక్రమాలతో అభివృద్ధి జరుగుతుందన్నారు. మున్ముందు ఈ ప్రాంతం మరింత అభివృద్ధి చెందుతుందన్నారు. తెలంగాణ నక్సల్స్ విముక్త ప్రాంతంగా మారిందని వివరించారు. పామునూరు గ్రామస్థులకు బియ్యం, నిత్యావసర వస్తువులు, సోలార్ లాంతర్లను డీజీపీ పంపిణీ చేశారు. అటవీ చట్టాలను ఉల్లంఘించకుండా కర్రెగుట్టల్లో రోడ్లు వేస్తున్నామని ప్రిన్సిపాల్ చీఫ్ ఫారెస్ట్ కన్జర్వేటర్ సువర్ణ తెలిపారు. ఈ ప్రాంతంలో ఎకో టూరిజం అభివృద్ధికి మంచి అవకాశం ఉందన్నారు.

రోడ్డు భద్రతే అన్నింటికన్నా ముఖ్యం

అజాగ్రత్తతో వాహనాలు నడిపి ప్రాణాలు కోల్పోవద్దని సురక్షిత డ్రైవింగ్ అన్ని విధాల మేలని డీజీపీ శివధర్ రెడ్డి అన్నారు. ములుగు జిల్లాలోని వెంకటాపూర్ మండలంలో రోడ్డ భద్రతపై అరైవ్ అలైవ్ కార్యక్రమంలో డీజీపీ పాల్గొన్నారు. హెల్మెట్ లేకుండా, సెల్‌ఫోన్ మాట్లాడుతూ వాహనం నడిపి ప్రాణాల మీదకు తెచ్చుకోవద్దని సూచించారు. రోడ్డు భద్రత అందరి బాధ్యత అని ఆయన తెలిపారు.అటవీ చట్టాలను ఉల్లంఘించకుండా కర్రెగుట్టల్లో రోడ్డు వేయిస్తున్నామని ప్రిన్సిపాల్ చీఫ్ ఫారెస్ట్ కన్జర్వేటర్ సువర్ణ తెలిపారు. ఇక్కడ ఎకోటూరిజం అభివృద్ధికి అవకాశం ఉందని తెలిపారు. గతంలో తాడ్వాయి దాటి ఎకో టూరిజాన్ని అభివృద్ధి చేయలేకపోయామన్నారు. ఇప్పుడు అడవుల్లోనూ ఎకో టూరిజం సాధ్యమవుతోందన్నారు. ములుగు జిల్లాలో ఏజెన్సీలోని వాటర్‌ఫాల్స్‌ను అభివృద్ధి చేస్తామన్నారు.

మళ్లీ అధికారంలోకి రావాలంటే..సైనికుల్లా పని చేయాలి

మొదటి పేజీ రువాయి

నాగర్ కర్నూల్, ఏప్రిల్ 07: తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ మళ్లీ అధికారంలోకి రావాలంటే సైనికుల్లా పని చేయాలని పార్టీ కార్యకర్తలకు పీసీసీ చీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ పిలుపునిచ్చారు. తెలంగాణలో బీఆర్ఎస్, బీజేపీలు అధికారంలోకి రావని ఆయన జోస్యం చెప్పారు. బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కావాలని బావా బామ్మర్దులు హరీశ్ రావు, కేటీఆర్ కొట్లాడుకుంటున్నారని విమర్శించారు. మంగళవారం నాగర్ కర్నూల్‌లో కొత్తగా ఏర్పాటైన జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ నేతల ప్రమాణ స్వీకారోత్సవ కార్యక్రమంలో పీసీసీ చీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా పీసీసీ చీఫ్ మాట్లాడుతూ.. ప్రధాని మోదీ పేదలకు చేసింది ఏమి లేదన్నారు. అలాంటి పార్టీ రాష్ట్రంలో ఎలా అధికారంలోకి వస్తుందని ప్రశ్నించారు.కాంగ్రెస్ పార్టీ గుండెకాయ గ్రామాల్లో ఉందని మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ అన్నారు. గ్రామాల్లోకి వెళ్లి కాంగ్రెస్ పార్టీని బలోపేతం చేయండంటూ కేడర్‌కు ఈ సందర్భంగా ఆయన సూచించారు. కులాలకు, మతాలకు, ప్రాంతాలకు అతీతంగా పని చేసే కాంగ్రెస్ పార్టీ కోసం కష్టపడి పని చేయాలని కేడర్‌కు స్పష్టం చేశారు. పార్టీలో అందరికీ అవకాశాలు వస్తాయని పేర్కొన్నారు. అలాగే పాలమూరు-రంగారెడ్డి ప్రాజెక్టును పూర్తి చేసి.. లక్షల ఎకరాలకు సాగు నీరు ఇవ్వాలన్నారు. పాలమూరు-రంగారెడ్డి ప్రాజెక్టుకు జాతీయ హోదా కల్పించాలని కేంద్రాన్ని ఈ సందర్భంగా డిమాండ్ చేశారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ అగ్రనేత, ఎంపీ రాహుల్ గాంధీ.. తన పాదయాత్రలో అన్ని విషయాలను తెలుసుకున్నారని వివరించారు. అందుకే స్థానిక ఎన్నికల్లో బీసీలకు 52 శాతం రిజర్వేషన్లు ఇచ్చామని పీసీసీ చీఫ్ తెలిపారు.కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో ప్రతి పేదవాడికి రేషన్ కార్డు మంజూరు చేశామని టీ పీసీసీ చీఫ్ చెప్పారు. ఇందిరమ్మ ఇళ్ళు, సన్న బియ్యం, ఉచిత ఆర్టీసీ బస్సు సౌకర్యం కల్పించిన ఘనత కాంగ్రెస్ పార్టీకే చెందుతుందన్నారు. పార్టీ అగ్రనేత సోనియాగాంధీ ఇచ్చిన మాట ప్రకారం.. ప్రత్యేక తెలంగాణ రాష్ట్రం ఇచ్చారని గుర్తు చేశారు. నీళు ,, నిధులు, నియామకాల కోసమే తెలంగాణ వచ్చిందన్నారు. బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం పది సంవత్సరాలలో ఎన్ని నిధులు ఇచ్చారు? ఎన్ని నియామకాలు చేశారు? అంటూ ఆ పార్టీ నేతలకు టీ పీసీసీ చీఫ్ సూటిగా ప్రశ్నలు సంధించారు.బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం రూ. 8 లక్షల కోట్లు అప్పులు చేసి పోయిందని.. ఆ అప్పులను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తీరుస్తుందని ఆయన తెలిపారు. ఇచ్చిన హామీలను సైతం కాంగ్రెస్ పార్టీ నెరవేర్చుకుంటూ ముందుకు వెళు _ందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎక్సైజ్, పర్యాటక శాఖ మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు, జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షుడు, ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ, ఎంపీ మల్లు రవి, ఎమ్మెల్యేలు రాజేశ్ రెడ్డి, కసిరెడ్డి నారాయణరెడ్డి, ఏఐసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి సావర్కర్, కార్యదర్శి వంశీ చంద్ రెడ్డితోపాటు పలువురు నేతలు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

అజాగ్రత్తగా వాహనాలు నడిపి ప్రాణాల మీదకు తెచ్చుకోవద్దు

మొదటి పేజీ రువాయి

ములుగు, ఏప్రిల్ 7: అజాగ్రత్తగా వాహనాలు నడిపి ప్రాణాల మీదకు తెచ్చుకోవద్దని, రోడ్ సేఫ్టీ అన్నిటికన్నా ముఖ్యమని తెలంగాణ డీజీపీ శివధర్ రెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు. సురక్షిత డ్రైవింగే అన్ని విధాలుగా మేలని పేర్కొన్నారు. ఈరోజు(మంగళవారం) వెంకటాపురం మండల కేంద్రంలో అరీవ్ అలైవ్ కార్యక్రమానికి డీజీపీ శివధర్ రెడ్డి, ఎస్ఐబీ చీఫ్ సుమతి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా రహదారి భద్రత రూల్స్ పాటిస్తామని ప్రమాణం చేయించారు.అనంతరం డీజీపీ శివధర్ రెడ్డి మాట్లాడారు. హెల్మెట్ లేకుండా ద్విచక్ర వాహనం నడపొద్దని వాహనదారులకు సూచించారు. కారు బెల్ట్ పెట్టుకోకుండా డ్రైవింగ్ చేయొద్దని అన్నారు. సెల్‌ఫోన్ మాట్లాడుతూ వాహనాలు నడిపి ప్రాణం మీదకు తెచ్చుకోవద్దని సూచించారు. హెల్మెట్ లేకపోవడం వల్లే 75 శాతం రోడ్డు ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయని.. 18 ఏళ్ల నుంచి 40 సంవత్సరాల వారే ఈ ప్రమాదాల బారిన పడుతున్నారని డీజీపీ శివధర్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు.అంతకుముందు ములుగు జిల్లాలోని వెంకటాపురం మండలం పామునూరు అటవీ ప్రాంతంలో పోలీస్ ఔట్ పోస్ట్, ఇంటలిజెన్స్ కో ఆర్డినేషన్ సెంటర్‌ను డీజీపీ శివధర్ రెడ్డి, ఐబీ చీఫ్ సుమతి, ప్రిన్సిపాల్ చీఫ్ ఫారెస్ట్ కన్జర్వేటర్ సువర్ణ, సీఆర్పీఎఫ్ అధికారులు ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా డీజీపీ శివధర్ రెడ్డి మాట్లాడారు. కర్రెగుట్టల్లో రోడ్లు వేయడం శు భపరిణామమని పేర్కొన్నారు. అభివృద్ధి జరగాలంటే రోడ్ల నిర్మాణం జరగాలని చెప్పుకొచ్చారు. కొన్ని కారణాల వల్ల ఇక్కడ అభివృద్ధి నిలిచిపోయిందన్నారు. మావోయిస్టు ప్రభావిత ప్రాంతంలో ఇంత త్వరగా రోడ్లు వేయడం అభినందనీయమని అన్నారు. రోడ్లు వేయడంతోనే ఈ ప్రాంత అభివృద్ధి సాధ్యమవుతుందని డీజీపీ శివధర్ రెడ్డి తెలిపారు.

మురుగన్ వేలు ఆధ్వర్యంలో తెలంగాణ జాగృతి పార్టీలో భారీ చేరికలు

కండువా కప్పి పార్టీలోకి ఆహ్వానించిన తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత

తెలుగుజ్యోతిశేరిలింగంపల్లి, ఏప్రిల్ 07:
శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గం శేరిలింగంపల్లి డివిజన్ కు చెందిన మురుగన్ వేలు బృందం తెలంగాణ జాగృతి సీనియర్ నాయకులు కొల్లూరు కుమార్ కుర్మ ఆధ్వర్యంలో పాపిరెడ్డి కాలనీ నుండి సుమారు 50 మంది ప్రజలు మంగళవారం రోజు తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత కండువా కప్పి తెలంగాణ జాగృతి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. కల్వకుంట్ల కవిత మాట్లాడుతూ. కొల్లూరు కుమార్ ఆధ్వర్యంలో శేరిలింగంపల్లి డివిజన్ పాపిరెడ్డి కాలనీ నుండి మురుగన్ వేలు మరియు వారి బృందం ఇంతమంది తెలంగాణ జాగృతి పార్టీలో చేరడం చాలా సంతోషాన్ని కలిగించిందని అన్నారు. పార్టీలో చేరిన కుటుంబానికి అండగా నేను ఉంటానని తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత అన్నారు. పార్టీలో కష్టపడ్డ వారిని తాను ఎన్నడు మరువనని తెలంగాణ జాగృతి పార్టీ బలోపేతానికి ప్రతి ఒక్కరు తమ వంతు కృషి చేయాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కొల్లూరు కుమార్ కుర్మ, మురుగన్ వేలు, వాణి, సత్యమ్మ, పద్మ, కిట్టు, నీలిమ, సుమిత్ర, అనూష, సాయి కృష్ణ, మహేశ్వరి, భవ్యశ్రీ, జయమ్మ, గౌరమ్మ,

సిద్ధు, అరవింద్, నరేష్, అనిల్, శ్రీనివాస్, రుకమ్మ, చంద్రయ్య, లచమ్మ, గోదావరి, చిత్ర, ఈశ్వరమ్మ, లక్ష్మీ, సువర్ణ, కళావతి, యాదమ్మ తదితరులు తెలంగాణ జాగృతి పార్టీ తీర్థం పుచ్చుకున్నారు పాల్గొన్నారు.

లబ్ధిదారులకు ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి

చెక్కులు అందజేసిన: కొలను హనుమంత్ రెడ్డి

తెలుగు జ్యోతి న్యూస్ కుత్బుల్లాపూర్: ఏప్రిల్ 7
నియోజకవర్గంలో అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న పేద ప్రజలకు ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి (జవీ=ఖీ) ద్వారా ఆర్థిక సహాయం అందించబడింది. నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జి కొలన్ హన్మంత్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో బాచుపల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయంలో ఈరోజు లబ్ధిదారులకు మంజూరైన చెక్కులను పంపిణీ చేశారు. గత కొన్ని రోజులుగా అనారోగ్యంతో ప్రైవేట్ ఆసుపత్రుల్లో చికిత్స పొందుతున్న పేద ప్రజలు ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న నేపథ్యంలో, వారు హన్మంత్ రెడ్డి ని సంప్రదించారు. వెంటనే స్పందించిన ఆయన, రాష్ట్ర మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు సహకారంతో ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి ద్వారా శస్త్ర చికిత్సల కోసం ఆర్థిక సహాయం మంజూరు చేయించారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు లబ్ధిదారులకు చెక్కులు అందజేశారు. సూరారం కాలనీకి చెందిన ఎస్. అన్నపూర్ణకు రూ. 45,000, గురుమూర్తి నగర్‌కు చెందిన మహమ్మద్ అజరుద్దిన్‌కు రూ. 50,000, లాల్ బహదూర్ నగర్‌కు చెందిన గెహ్లావుట్ ఘనశ్యామ్‌కు రూ. 60,000, సుభాష్ నగర్‌కు చెందిన కర్రోలు భారతికు రూ. 60,000, వెంకటేశ్వర కాలనీకి చెందిన బొంతి కుమారికి రూ. 60,000, కృషి కాలనీకి చెందిన ముక్కర్ల హరీష్‌కు రూ. 37,500, షాపూర్ నగర్‌కు చెందిన గార్డన్ జ్యోతికి రూ. 60,000 ఆర్థిక సహాయం అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాట్లాడిన హన్మంత్ రెడ్డి, ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి పేద ప్రజలకు ఎంతో ఉపయుక్తంగా ఉంటుందని తెలిపారు. అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారు ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలని సూచించారు. ప్రజల సంక్షేమమే లక్ష్యంగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మేడ్చల్ జిల్లా ఫిషరీస్ చైర్మన్ మన్నే రాజు, మాజీ కార్పొరేటర్ పాల క్రిష్ణా, మాజీ సర్పంచ్ మైసిగారి శ్రీనివాస్‌తో పాటు కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు లక్ష్మారెడ్డి, రషీద్, సంజీవరెడ్డి, బేకు శ్రీనివాస్, బైరి ప్రశాంత్ గౌడ్, కొలన్ జీవన్ రెడ్డి, బుయ్యని శివ, సంతోష్ ముదిరాజ్, సంపంగి వెంకటేష్, ఉస్మాన్ పాల్గొన్నారు.

ఫ్రెండ్స్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో

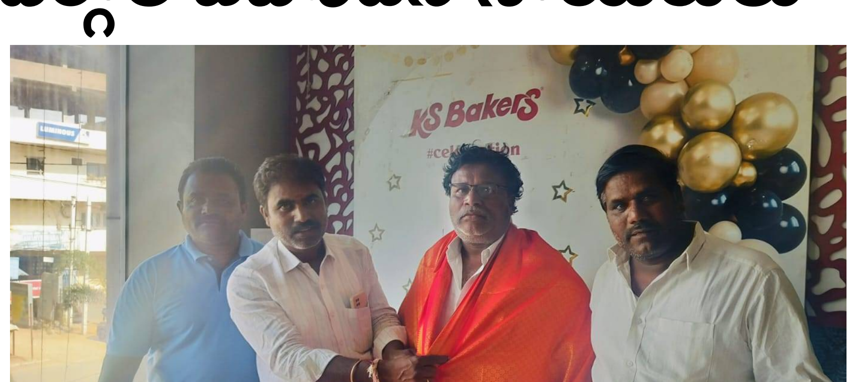
ప్రపంచ ఆరోగ్యదినోత్సవ అవగాహన కార్యక్రమం

తెలుగుజ్యోతి,శేరిలింగంపల్లి,ఏప్రిల్ 7:
ప్రపంచ ఆరోగ్య అవగాహన దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని తారానగర్ వీకర్ సెక్షన్ కాలనీలో గల ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాలనందు స్మిత దంత వైద్యశాల, చందానగర్ వారి సౌజన్యంతో ఫ్రెండ్స్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత దంత వైద్య శిబిరము నిర్వహించడం జరిగింది. స్మిత దంత వైద్యశాల నిర్వాహకులు డాక్టర్ శ్రీధర్ రెడ్డి , డాక్టర్ స్వాతి, డాక్టర్ భువన దంత పరీక్షలు నిర్వహించి అవసరమైన వారికి మందులు, టూత్ పేస్టులు మరియు బ్రష్ లు అందరికి అందజేసి తదనంతరం వైద్యులు మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరూ ఉదయము మరియు రాత్రి నిద్ర పోయేముందు రెండుపూటలా తప్పనిసరిగా బ్రష్ చేసుకోవాలి” అని అన్నారు. మనం ఏదైనా ఆహారం తీసుకున్న వెంటనే నీటితో నోటిని బాగా పుక్కిలించి శుభ్రం చేసుకోవాలి. దంత సమస్యలు ఉన్న యెడల అశ్రద్ధ చేయకుండా దంత వైద్యుని సంప్రదించి వారి సూచనలు, సలహాలు పాటించి దంతాలను సంరక్షించుకోవాలి. లేనియెడల మనం తీసుకునే ఆహారాన్ని పూర్తిగా నమలలేక పోవడం వలన అజీర్తితో ఉదరకోశ వ్యాధులతో పాటు లివరు, కిడ్నీ, గుండెజబ్బులు రావడానికి కూడా అవకాశాలు ఉన్నాయి అని అన్నారు. కావున దంత సంరక్షణ పట్ల అశ్రద్ధ కూడదు అని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా విచ్చేసిన కన్వీనర్ తాడిబోయిన రామస్వామి యాదవ్ మాట్లాడుతూ ఈరోజు ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ ఆవిర్భావ దినోత్సవమం. ఈరోజు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా డబ్ల్యు హెచ్ వో వారు అనేక అవేర్ నెస్ కార్యక్రమాలు ఒక ప్రత్యేక నినాదంతో నిర్వహిస్తూ ఉంటారు. ఈ సంవత్సరం నినాదం ‘ఆరోగ్యంకోసం విజ్ఞానంతో కలిసి నిలబడదాం ప్రజలలో ఆరోగ్య సమస్యలపై అవగాహన కలిగించడం, మంచి ఆహార అలవాట్లు, వ్యక్తిగత మరియు పరిసరాల పరిశుభ్రత పాటించేలా చైతన్య పరచడం ఈ కార్యక్రమం యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశం. ఆరోగ్యహక్కు ప్రాథమిక మానవహక్కు. ప్రతి ఒక్కరికీ అవసరమైనప్పుడు ఆర్థికభారం లేకుండా ఆరోగ్య సంరక్షణ అందుబాటులో ఉండాలి. ప్రపంచ జనాభాలో 30% మందికి ప్రాథమిక ఆరోగ్య చికిత్సలు అందుబాటులో లేవు. మానవుడు సంపూర్ణ ఆరోగ్య వంతునిగా ఉన్నప్పుడే జీవితంలో ఏదైనా సాధించగలుగుతాడు. మన ఆరోగ్యం మన చేతులలో ఉండాలంటే నిత్య వ్యాయామం 40 నిమిషాలు చేయాలి. మానసిక ప్రశాంతత కొరకు ధ్యానం చేయాలి. తాజా ఆకుకూరలు, పండ్లు, డ్రై ఫ్రూట్స్ వంటి పౌష్టికాహారం తీసుకోవాలి. తృణధాన్యాలు, పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, చాపలు, గ్రుడ్లు వంటివి తీసుకోవడంతో పాటు మీరు తినే ఆహారంలో ఎక్కువగా పీచు పదార్థాలు కలిగిన ఆహారాన్నే తీసుకోవాలి అని చెప్పారు. భోజనము తీసుకోవడానికి సమయ పాలన పాటించి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలి. అందుకనే మన పూర్వీకులు ఆరోగ్యమే మహా భాగ్యము అని అన్నారు అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు రాజశేఖర్, అధ్యాపకులు, ఫ్రెండ్స్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ సభ్యులు అమ్మయ్య చౌదరి, శివరామకృష్ణ, చంద్రశేఖర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డీ .ప్రేమానందం ను సన్మానించి శుభాకాంక్షలు

తెలియజేసిన దళిత బడుగు వర్గాల బహుజన నాయకులు

ఏప్రిల్ 7 తెలుగు జ్యోతి దినపత్రిక సంగారెడ్డి జిల్లా.
జిల్లా కేంద్రమైన సంగారెడ్డి పట్టణంలో సంగారెడ్డి నియోజకవర్గానికి చెందిన దళిత బడుగు వర్గాల బహుజన నాయకులు ఈరోజు సంగారెడ్డి పట్టణంలో ప్రేమానందం కు శాలువాతో సన్మానించి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. తెలుగు జ్యోతి దినపత్రిక సంగారెడ్డి జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్ గా పనిచేస్తున్న సందర్భంగా ఈరోజు వారిని ఘనంగా సన్మానించి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నవారు, మందుల భూషణం, ఎం కృష్ణయ్య, డి సీమోన్ బుచ్చయ్య పాల్గొని సన్మానించి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.



షాపూర్ నగర్‌లో ఫుట్‌పాత్ ఆక్రమణల తొలగింపు

తెలుగు జ్యోతి న్యూస్ షాపూర్: ఏప్రిల్ 7
జీడిమెట్ల ట్రాఫిక్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని చింతల్ మరియు షాపూర్ నగర్ ప్రాంతాల్లో పాదచారులకు ఇబ్బందులు కలిగిస్తున్న ఫుట్‌పాత్ ఆక్రమణలను అధికారులు తొలగించారు. ఈ మేరకు జీడిమెట్ల ట్రాఫిక్ పోలీసులు ప్రత్యేక డ్రైవ్ నిర్వహించారు. ఫుట్‌పాత్‌లపై ఏర్పాటు చేసిన తాత్కాలిక షాపులు, బోర్డులు మరియు ఇతర ఆక్రమణలను గుర్తించి తొలగించారు. చింతల్ జవీజ అధికారులతో సమన్వయం చేసుకుని ఈ చర్యలు చేపట్టినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ఈ డ్రైవ్ ద్వారా పాదచారుల రాకపోకలకు అంతరాయం కలిగిస్తున్న అడ్డంకులను తొలగించి, ఫుట్‌పాత్‌లను ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో జీడిమెట్ల ట్రాఫిక్ పోలీస్ సిబ్బందితో పాటు చింతల్ జవీజ డిప్యూటీ కమిషనర్ శ్రీమతి డి. లావణ్య, గాజులరామారం జవీజ ఏసీపీ టౌన్ ప్లానింగ్ శ్రీమతి సుమిత్ర మరియు వారి సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. పాదచారుల భద్రత, సౌకర్యం కోసం ఇలాంటి ప్రత్యేక డ్రైవ్‌లు కొనసాగిస్తామని పోలీసులు

సంజీవ ఆంజనేయ స్వామి ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు

తెలుగు జ్యోతి న్యూస్ కుత్బుల్లాపూర్: ఏప్రిల్ 7
గాజుల రామారం డివిజన్‌లోని ప్రకాశం పంతులు నగర్‌లో ఉన్న సంజీవ ఆంజనేయ స్వామి దేవాలయంలో నిర్వహించిన మండలి పూజ కార్యక్రమం ఘనంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి బిఆర్ఎస్ ఎల్పి విప్, ఎమ్మెల్యే కేపీ. వివేకానంద్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై స్వామివారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయంలో భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ సభ్యులు వెంకటేశ్వర్ రావు, పి. శ్రీనివాస్ రెడ్డి, దినేష్, భీమేశ్వర్ రావు, వెంకట్ రెడ్డి, చంద్రకాంత్, బాబా, సతీష్, విష్ణు వర్ధన్ రెడ్డి, రాజా బాబు, తుకారం, ప్రభు, విజయ్, నాయుడు తదితరులతో పాటు స్థానిక బిఆర్ఎస్ నాయకులు పాల్గొన్నారు. భక్తుల శ్రేయస్సు, ప్రాంతీయ అభివృద్ధి కోసం దేవుని ఆశీస్సులు కోరుతూ కార్యక్రమం నిర్వహించినట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు.

ప్రభుత్వం డిజిటల్ హెల్త్ కార్డ్స్ మంజూరు చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరినారు

ఏప్రిల్ 7 తెలుగు జ్యోతి దినపత్రిక సంగారెడ్డి స్టాఫ్ రిపోర్టర్.
జిల్లా కేంద్రమైన సంగారెడ్డి పట్టణంలో ఈరోజు సమావేశమైన పోలీస్ రిటైర్డ్ అసోసియేషన్ జిల్లా అధ్యక్షులు ఎల్లయ్య ఆధ్వర్యంలో సమావేశం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో ఎల్లయ్య మాట్లాడుతూ హెల్త్ కార్డు విషయంలో సుదీర్ఘంగా చర్చించడం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో వారు మాట్లాడుతూ హెల్త్ కార్డులు ఏ హాస్పిటల్లో కూడా చెల్లుబాటు ఆనందున ఈ మధ్యకాలంలో నలుగురు రిటైర్డ్ ఎస్ఐలు స్వర్గస్తులయ్యారు. కావున ప్రభుత్వం హెల్త్ కార్డులు వెంటనే మంజూరు చేసి రిటైర్డ్ ఉద్యోగస్తులను ఆదుకోవాలని ప్రభుత్వానికి విజ్ఞప్తి చేస్తున్నామన్నారు. ఈ సమావేశంలో పోలీస్ రిటైర్డ్ అసోసియేషన్ జిల్లా అధ్యక్షులు ఎల్లయ్య మాట్లాడినారు. వారితోపాటు మహేష్ కార్యదర్శి, షఫీ జాయింట్ సెక్రెటరీ ,జహంగీర్ ఎగ్జిక్యూటివ్ నెంబర్స్, యాద గౌడ్ ఇతర సభ్యులు హాజరై పాల్గొన్నారు.

వేసవిలో తప్పక తినాల్సిన పండ్లు ఇవే

ఇంటర్నెట్ డెస్క్: వేసవి ఎండలు రోజురోజుకీ తీవ్రంగా మారుతున్నాయి. ఉదయం నుంచే పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతలు బయటకు వెళ్లడాన్ని కష్టతరం చేస్తున్నాయి. ఈ వేడి కారణంగా శరీరంలో నీటి శాతం డీహైడ్రేషన్, జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది. తాత్కాలిక ఉపశమనం కోసం తీపి పానీయాలపై ఆధారపడటం కంటే, సహజంగా శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచే పండ్లు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

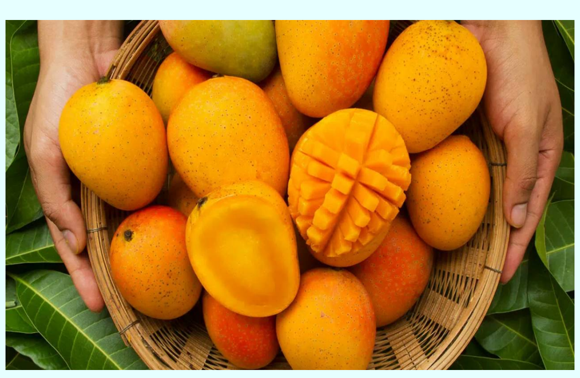
పుచ్చకాయ:

వేసవిలో ఎక్కువగా తినాల్సిన పండు పుచ్చకాయ. ఇందులో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటంతో దాహం తీరుతుంది. జీర్ణక్రియకు కూడా ఇది సహాయపడుతుంది.

బొప్పాయి:

జీర్ణ సమస్యలు తగ్గించడానికి బొప్పాయి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో ఉండే ఎంజైములు ఆహారం సులభంగా జీర్ణం కావడానికి సహాయపడతాయి.

మామిడి:



వేసవి కాలం అంటేనే మామిడి పండ్ల సీజన్. ఇది శరీరానికి శక్తినిస్తుంది, పేగులకు చాలా మంచిది. కానీ ఎక్కువగా తింటే బరువు పెరగడం, చక్కెర స్థాయిలు పెరగడం జరుగుతుంది. కాబట్టి మితంగా తినాలి.

అరటిపండ్లు:

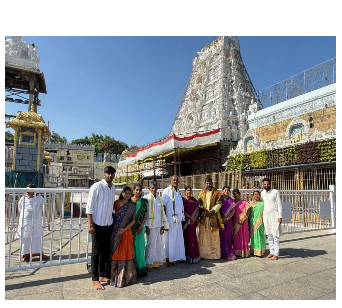
అరటి పండ్లు పోషకాల గని. తక్షణ శక్తినిచ్చే అద్భుతమైన పండు. ఇవి పొటాషియం, విటమిన్లు, ఫైబర్‌తో నిండి ఉండి, గుండె ఆరోగ్యం, రక్తపోటు నియంత్రణ, జీర్ణక్రియకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. సీజన్‌తో సంబంధం లేకుండా చౌకగా లభించే ఈ పండ్లు శరీర పెరుగుదలకు, ఎముకల దృఢత్వానికి చాలా అవసరం.

పైనాపిల్:

పైనాపిల్‌లో జీర్ణక్రియకు సహాయపడే ఎంజైములు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో వాపు తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. వేసవిలో కేవలం శీతల పానీయాలపై ఆధారపడకుండా, ఇలాంటి సహజ పండ్లు తినడం వల్ల శరీరం చల్లగా ఉండటంతో పాటు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

తిరుమల శ్రీవారిని దర్శించుకున్న చిమ్ముల గోవర్ధన్ రెడ్డి దంపతులు

7. మార్చి తెలుగు జ్యోతి దినపత్రిక సంగారెడ్డి ప్రతినిధి.



వివాహ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా సి జి ఆర్ ట్రస్ట్ చైర్మన్ చిమ్ముల గోవర్ధన్ రెడ్డి తన సతీమణి గుమ్మడిదల మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ చిమ్ముల సంధ్య గోవర్ధన్ రెడ్డి తో కలిసి మంగళవారం తిరుమల శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామిని దర్శించుకున్నారు. వివాహ వార్షికోత్సవాలు పురస్కరించుకొని కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి స్వామివారి దర్శనానంతరం ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా చిమ్ముల గోవర్ధన్ రెడ్డి తెలుగు జ్యోతి దినపత్రిక రిపోర్టర్ తో మాట్లాడుతూ, తిరుమల శ్రీవారిని దర్శించుకోవడం మాకు ఎంతో ఆధ్యాత్మిక సంతృప్తిని కలిగించిందన్నారు. ఈ పవిత్ర పుణ్యక్షేత్రంలో మా వివాహ వార్షికోత్సవం జరుపుకోవడం ఎంతో ఆనందంగా ఉందని పేర్కొన్నారు. ఏడుకొండల స్వామి కృపతో రాష్ట్ర ప్రజలు సుభిక్షంగా ఉండాలని కోరుకున్నామన్నారు.

పూర్వ విద్యార్థుల సేవలు అమోఘం

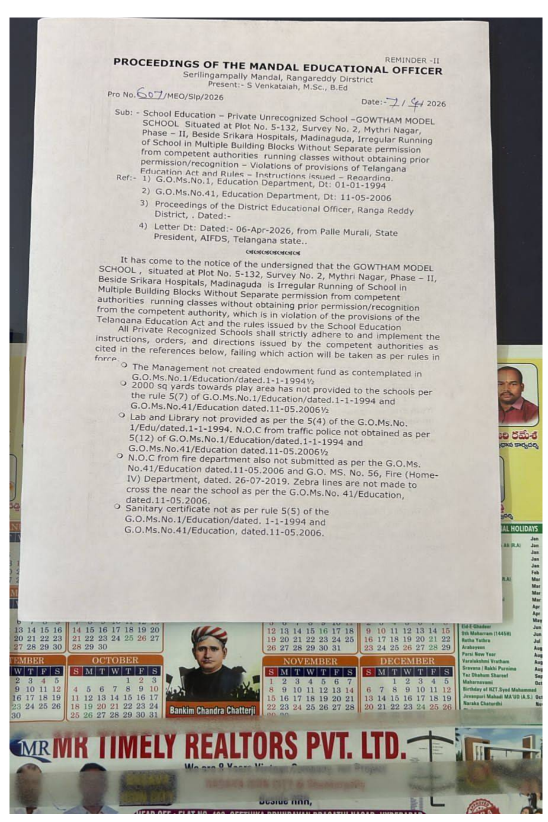
జాతరలో కుల్తలకు అంబలి, అన్నదాన వితరణ

తెలుగుజ్యోతి, శేరిలింగంపల్లి ఏప్రిల్ 7: పూర్వ విద్యార్థుల సేవలు అమోఘమని ట్యూషన్ టీచర్ రాజేశ్వర్ ఆచారి అన్నారు. ఇలాంటి మంచి పనులు చేస్తూ ఇతరులకు ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారని కొనియాడారు. తాము చదువుతున్న ఊరికి, ఊర్లో జరిగే జాతరకు వచ్చే భక్తులకు ఎండ వేడిమిని నుండి ఉపశమనం కల్పించడం కోసం అంబలి, అన్నదాన కార్యక్రమశీ నిర్వహించినట్లు 1996 - 97 ఎస్ ఎస్ సి బ్యాచ్ కు చెందిన పూర్వ విద్యార్థులు బ్రహ్మశీ,నర్సింలు, సిద్దేశ్వర్, వీరేశం, కవిత, మమత లావణ్య ఉమారాణి లు తెలిపారు. మెదక్ జిల్లా అల్లదుర్గం మండల కేంద్రంలో ఎంతో పురాతనమైన మహిమ గల బేతాళ స్వామి జాతర ఎంతో ఘనంగా జరపడం ఆనవాయితీ గా వస్తుంది. జాతరకు చుట్టూ పక్కల గ్రామాలతో పాటు, సుదూర ప్రాంతాలైన హైదరాబాద్, జహీరాబాద్, బీదర్ ఇంకా ఇతర ప్రాంతాల నుండి వేల సంఖ్యలో భక్తులు వస్తుంటారు. ఇక్కడ ఎడ్ల బండ్లు తీప్పడం బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. దూర ప్రాంతాల నుండి వచ్చే భక్తులకు తమ వంతు సాయంగా ఈ అంబలి, అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో అరవింద్, కరుణ, సిద్దమ్మ, నీరజ , లావణ్య, సరస్వతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

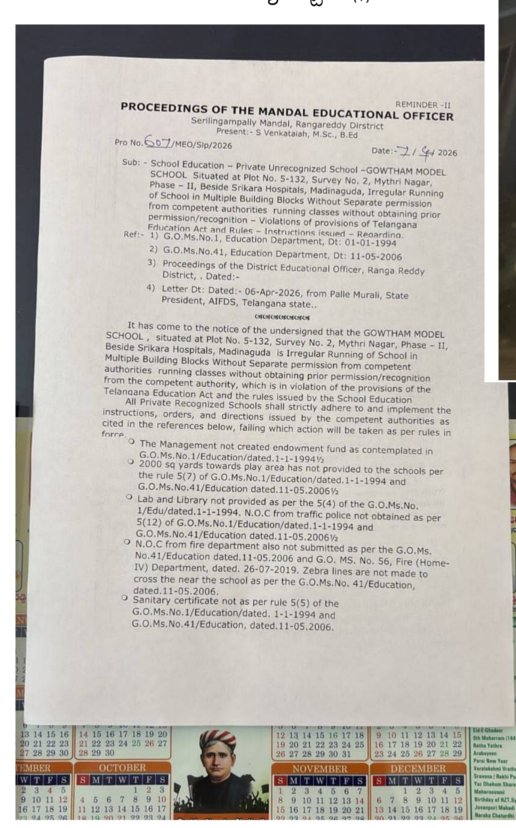
నిబంధనలకు విరుద్ధంగా మదీనగూడ 'గౌతమ్ మోడల్ స్కూల్..

నోటీసులు జారీ చేసిన మండల విద్యాశాఖ అధికారివెంకటయ్య.

ప్రశ్నార్థకంగా మారిన విద్యార్థుల భవిష్యత్తు..



REMINDER -II
PROCEEDINGS OF THE MANDAL EDUCATIONAL OFFICER
Serilingampally Mandal, Rangareddy Dirstrict
Present:- S Venkataiah, M.Sc., B.Ed
Pro No.607/MEO/Slp/2026
Date:-7/4/2026
Sub: - School Education – Private Unrecognized School –GOWTHAM MODEL SCHOOL Situated at Plot No. 5-132, Survey No. 2, Mythri Nagar, Phase – II, Beside Srikara Hospitals, Madinaguda, Irregular Running of School in Multiple Building Blocks Without Separate permission from competent authorities running classes without obtaining prior permission/recognition – Violations of provisions of Telangana Education Act and Rules – Instructions issued – Regarding.



REMINDER -II
PROCEEDINGS OF THE MANDAL EDUCATIONAL OFFICER
Serilingampally Mandal, Rangareddy Dirstrict
Present:- S Venkataiah, M.Sc., B.Ed
Pro No.607/MEO/Slp/2026
Date:-7/4/2026
Sub: - School Education – Private Unrecognized School –GOWTHAM MODEL SCHOOL Situated at Plot No. 5-132, Survey No. 2, Mythri Nagar, Phase – II, Beside Srikara Hospitals, Madinaguda, Irregular Running of School in Multiple Building Blocks Without Separate permission from competent authorities ...
Sanitary certificate not as per rule 5(5) of the G.O.Ms.No.1/Education/dated. 1-1-1994 and G.O.Ms.No.41/Education, dated.11-05.2006.

తెలుగుజ్యోతి,శేరిలింగంపల్లి, ఏప్రిల్ 7: మదీనగూడలోని 'గౌతమ్ మోడల్ స్కూల్', తగిన ప్రభుత్వ అనుమతులు లేకుండా వేర్వేరు భవన సముదాయాలలో తరగతులు నిర్వహిస్తున్నట్లు గుర్తించారు. ఇది తెలంగాణ విద్యా చట్ట ఉల్లంఘన అని, ఇలాంటి చర్యల వల్ల పాఠశాల గుర్తింపు రద్దు (ఆఫిలియేషన్ / రికగ్నిషన్) అయ్యే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరిస్తూ మండల విద్యాధికారి వెంకటయ్య నోటీసులు జారీ చేశారు. వివరాల్లోకి వెళితే ప్లాట్ నెం. 5-132, సర్వే నెం. 2, మైత్రి నగర్, ఫేజ్ - ××, శ్రీకర హాస్పిటల్స్ పక్కన, మదీనగూడలో ఉన్న గౌతమ్ మోడల్ స్కూల్. నడుస్తున్నది. అయితే పాఠశాల యాజమాన్యం మాత్రం సంబంధిత అధికారుల నుండి ముందస్తు అనుమతి/గుర్తింపు పొందకుండానే, వేర్వేరు భవన సముదాయాలలో, విడివిడిగా తరగతులు నిర్వహించడం ద్వారా ఈ పాఠశాల అక్రమంగా నడుస్తోందని మండలం ఎడ్యుకేషన్ ఆఫీసర్ దృష్టికి వచ్చింది. ఇది తెలంగాణ విద్యా చట్టం యొక్క నిబంధనలను స్కూల్ ఎడ్యుకేషన్ జారీ చేసిన నియమాలను ఉల్లంఘించడమే. అన్ని ప్రైవేట్ గుర్తింపు పొందిన పాఠశాలలు కింద పేర్కొన్న సూచనల మేరకు (రిఫరెన్సులలో ఉదహరించిన విధంగా) సమర్థ అధికారుల సూచనలు, ఉత్తర్వులు , ఆదేశాలను ఖచ్చితంగా పాటించి అమలు చేయాలి, లేని పక్షంలో అమలులో ఉన్న నిబంధనల ప్రకారం చర్య తీసుకోబడుతుందని లేఖలో తెలిపారు. పాఠశాల నిర్వహణలో లోపాలు గుర్తించారు.

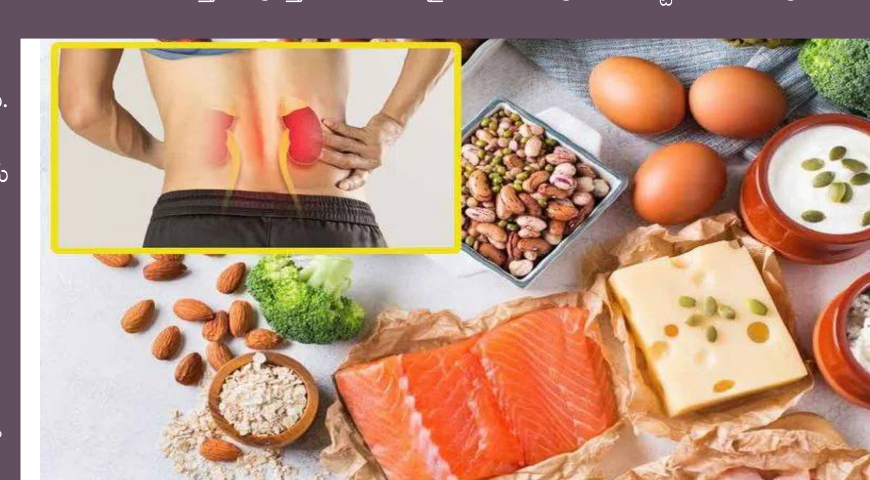
ప్రోటీన్లను అధికంగా తీసుకుంటే

కిడ్నీలకు నష్టమే.. ఏం జరుగుతుందంటే..?

ప్రోటీన్ శరీర నిర్మాణానికి అత్యంత అవసరమైన పోషక పదార్థం. ఇది కండరాల పెరుగుదల, కణజాలాల పునరుద్ధరణ, అలాగే శరీరంలోని అనేక కీలక విధులను సక్రమంగా నిర్వహించడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇటీవలి కాలంలో బరువు తగ్గడం, కండరాలను పెంచుకోవడం లేదా ఫిట్‌నెస్ లక్ష్యాల కోసం హై-ప్రోటీన్ డైట్‌లు విస్తృతంగా ప్రాచుర్యం పొందాయి. అయితే, అవసరానికి మించి ప్రోటీన్‌ను దీర్ఘకాలం తీసుకోవడం వల్ల కిడ్నీలపై ఒత్తిడిని పెంచే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కిడ్నీలు రక్తాన్ని శుద్ధి చేసి వ్యర్థాలను బయటకు పంపే ముఖ్య అవయవాలు. శరీరం ప్రోటీన్‌ను విభజించే సమయంలో నైట్రోజన్, యూరియా, క్రియాటినిన్ వంటి వ్యర్థ పదార్థాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఈ పదార్థాలను తొలగించేందుకు కిడ్నీలు ఎక్కువగా పనిచేయాల్సి వస్తుంది. ప్రోటీన్ తీసుకునే పరిమాణం పెరిగితే కిడ్నీలపై పడే పని కూడా పెరుగుతుంది. ఆరోగ్యవంతమైన కిడ్నీలు కొంతవరకు దీనిని తట్టుకోగలిగినా, దీర్ఘకాలంలో అధిక ప్రోటీన్ వినియోగం కిడ్నీ నష్టం కలిగించే అవకాశం ఉంది.

దీర్ఘకాలిక కిడ్నీ వ్యాధి వచ్చే అవకాశం..

ఇప్పటికే కిడ్నీ సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నవారికి హై-ప్రోటీన్ ఆహారం మరింత ప్రమాదకరం. ఎక్కువ ప్రోటీన్ తీసుకోవడం వల్ల కిడ్నీలు శుద్ధి చేయాల్సిన వ్యర్థాలు పెరుగుతాయి. ఇది కిడ్నీ పనితీరును మరింత దెబ్బతీసే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే దీర్ఘకాలిక కిడ్నీ వ్యాధి (జఖణ) ఉన్నవారికి వైద్యులు సాధారణంగా మితమైన ప్రోటీన్ తీసుకోవాలని సూచిస్తారు. ప్రస్తుతం ప్రోటీన్ పౌడర్లు, సప్లిమెంట్ల వాడకం పెరిగింది. ముఖ్యంగా బాడీ బిల్డింగ్ చేసే వారు వీటిని అధికంగా తీసుకునే సందర్భాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ప్రోటీన్ అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల కిడ్నీ పనితీరు తగ్గిపోవడం, మూత్రంలో ప్రోటీన్ వెలువడటం (ప్రోటీన్యూరియా) వంటి సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. అదనంగా డీహైడ్రేషన్, కిడ్నీ రాళ్లు, ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యత వంటి సమస్యలు కూడా వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.



వైద్యుల సలహా అవసరం..

కనుక హై-ప్రోటీన్ డైట్ విషయంలో ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా కిడ్నీ వ్యాధిగ్రస్తులు, మధుమేహం లేదా అధిక రక్తపోటు ఉన్నవారు, వృద్ధులు, అలాగే ప్రోటీన్ సప్లిమెంట్లు వాడేవారు తప్పనిసరిగా వైద్యుల సలహా తీసుకోవాలి. ప్రోటీన్ శరీరానికి అవసరమైనప్పటికీ, దాన్ని సమతుల్యంగా తీసుకోవడం అత్యంత ముఖ్యం. వ్యక్తి బరువు, జీవనశైలి, శారీరక శ్రమను బట్టి రోజువారీ ప్రోటీన్ అవసరం మారుతుంది. కూరగాయలు, పండ్లు, ధాన్యాలు, మంచి కొవ్వులు వంటి ఇతర పోషకాలతో కూడిన సమతుల ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. కిడ్నీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు పరీక్షలు చేయించుకోవడం కూడా అవసరం. ముఖ్యంగా క్రియాటినిన్, వ+ఖీ=, మూత్ర పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా కిడ్నీ పనితీరును అంచనా వేయవచ్చు. హై-ప్రోటీన్ డైట్ తీసుకునే వారు ఈ పరీక్షలను తప్పనిసరిగా చేయించుకోవడం మంచిది. మొత్తానికి ప్రోటీన్ అవసరం ఉన్నప్పటికీ అధికంగా తీసుకోవడం కిడ్నీలకు హానికరం కావచ్చని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

Printer, publisher and Owned by DUVVALA SHEKAR YADAV, Published from PLOT NO, 427, H NO 6-1-4, PRASHANTH NAGAR, MIYAPUR, HYDERABAD, TELANGANA - 500049.
Printed from NALIVELI EXPRESS, MAIN ROAD, PATTIKONDA, KURNOOL, ANDHRA PRADESH - 518380. Editor: DUVVALA SHEKAR YADAV, PRGI NO TGTEL/25/A2223