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: 228 | శనివారం,14 డిసెంబర్,2024 | పేజీలు - 4 | వెల : 3/-

'అల్లు అర్జున్ అరెస్ట్‌తో నాకేం సంబంధం లేదు'

అల్లు అర్జున్ అరెస్ట్‌పై సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి స్పందించారు. చట్టం ముందు అందరూ సమానులేనని.. అల్లు అర్జున్ విషయంలో చట్టం తన పని తాను చేసుకుని పోతుందన్నారు. ఇందులో తన జోక్యం ఏమీ ఉండదని స్పష్టం చేశారు. "తొక్కిసలాటలో ఒకరు చనిపోయిన నేపథ్యంలో పోలీసులు చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. చట్టపరమైన ప్రక్రియ జరుగుతుంది" అని రేవంత్ పేర్కొన్నారు.సినీ హీరో అల్లు అర్జున్‌ని హైదరాబాద్ చిక్కడపల్లి పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. ఉదయం బన్నీ ఇంటికి వెళ్లి అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఇప్పటికే సంధ్య థియేటర్ యజమానితో పాటు అక్కడ సెక్యూరిటీ వారిని కూడా పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. ప్రస్తుతం చిక్కడపల్లి పోలీస్ స్టేషన్‌లో విచారణ సాగుతోంది. వైద్య పరీక్షల కోసం ఈయనని ఉస్మానియా ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్లనున్నారు. తర్వాత కోర్టులో హాజరు పరిచే అవకాశముందని తెలుస్తోంది.

అల్లు అర్జున్ అరెస్ట్‌పై కేటీఆర్ కామెంట్స్

"సినీ హీరో" అల్లు అర్జున్ అరెస్ట్‌ను బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ఖండించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ తీరు సరికాదు. హైడ్రా వల్ల ఇద్దరు చనిపోయారు. ఈ ఘటనలో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డిని అరెస్ట్ చేయాలి.అల్లు అర్జున్ అరెస్ట్‌పై కేటీఆర్ ఎక్స్ వేదికగా స్పందించారు. ఆ ట్వీట్‌లో 'సంధ్య థియేటర్‌లో జరిగిన తొక్కిసలాట బాధితులకు పూర్తిగా సానుభూతి తెలుపుతాను.. కానీ ఘటనలో నిజంగా తప్పు చేసింది ఎవరని కేటీఆర్ ప్రశ్నించారు. ఘటనకు నేరుగా బాధ్యుడు కానీ అల్లు అర్జున్‌ను సాధారణ నేరగాడిలా ట్రీట్ చేయడం సరికాదని కేటీఆర్ అన్నారు. ప్రభుత్వ తీవ్ర చర్యను ఖండిస్తున్నానని తెలిపారు. హైడ్రా కూల్చివేతలతో ఇద్దరి చావుకు బాధ్యుడైన రేవంత్ రెడ్డిని కూడా ఇదే లాజిక్‌తో అరెస్టు చేయాలని సూచించారు.ఆర్టీసీ క్రాస్‌రోడ్స్‌లోని సంధ్య థియేటర్‌లో డిసెంబర్ 4న రాత్రి పుష్ప 2 ది రూల్ బెనిఫిట్ షో నేపథ్యంలో అల్లు అర్జున్ రాక సందర్భంగా జరిగిన తొక్కిసలాటలో రేవతి (39) అనే మహిళ మృతి చెందగా. ఆమె కుమారుడు శ్రీతేజ్ (9)కు గాయాలైన విషయం తెలిసిందే. ఈ ఘటనలో శ్రీతేజ్ పరిస్థితి విషమంగా ఉన్నట్టు తెలుస్తోంది.మృతురాలి కుటుంబసభ్యుల ఫిర్యాదు మేరకు పోలీసులు అల్లు అర్జున్‌పై ఇప్పటికే నమోదు చేయగా.. తాజాగా ఈ కేసులో చిక్కడ పల్లి పోలీసులు అల్లు అర్జున్‌ను అరెస్ట్ చేశారు. ఈ మేరకు అల్లు అర్జున్‌ను చిక్కడపల్లి పీఎస్‌కు తీసుకెళ్లారు. ఈ ఘటనలో పోలీసులు ఇటీవలే ముగ్గురిని అరెస్ట్ చేశారు. సెక్యూరిటీగార్డ్ సహా థియేటర్ యజమాన్యానికి చెందిన మరో ఇద్దరిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు.ఆమె కుమారుడు శ్రీతేజ్ (9)కు గాయాలైన విషయం తెలిసిందే.

గుకేశ్‌కు 5 కోట్ల క్యాష్‌ప్రైజ్ ప్రకటించిన సీఎం స్టాలిన్

గుకేశ్‌కు 5 కోట్లు ఇవ్వనున్నది తమిళనాడు సర్కారు. చెస్‌మాస్టర్ గుకేశ్‌కు భారీ నజరానా ప్రకటించారు సీఎం స్టాలిన్. విశ్వవిజేత టైటిల్ గెలిచిన గుకేశ్‌తో సీఎం స్టాలిన్ ఫోన్‌లో సంభాషించారు. ఫిడే ప్రపంచ చెస్ చాంపియన్‌షిప్ టైటిల్ గెలిచిన దొమ్మరాజు గుకేశ్‌కు.. 5 కోట్లు క్యాష్ ప్రైజ్ ఇవ్వనున్నట్లు తమిళనాడు సీఎం స్టాలిన్ ప్రకటించారు. సింగపూర్‌లో జరిగిన వరల్డ్ చెస్ టోర్నీలో.. గుకేశ్ విశ్వవిజేతగా నిలిచిన విషయం తెలిసిందే. భారత గ్రాండ్‌మాస్టర్ గుకేశ్‌తో ఫోన్‌లో మాట్లాడారు సీఎం స్టాలిన్. వరల్డ్ టైటిల్ సాధించిన గుకేశ్‌ను ఆయన మెచ్చుకున్నారు. డిప్యూటీ సీఎం ఉదయనిధి స్టాలిన్ చేసిన సూచనను స్వీకరిస్తున్నట్లు సీఎం స్టాలిన్ తెలిపారు. చెస్ టైటిల్ విజేత గుకేశ్‌కు 5 కోట్ల క్యాష్ ప్రైజ్ ఇచ్చేందుకు ప్రభుత్వం సిద్ధమైందన్నారు. 18 ఏళ్ల వయసులోనే చాంపియన్ అయ్యాడు గుకేశ్. ఆ టైటిల్‌ను అందుకున్న అతిపిన్న వయస్కుడిగా అతను రికార్డు సృష్టించాడు.

రేవంత్‌ను ఎందుకు అరెస్ట్ చేయరు?: హరీష్‌రావు

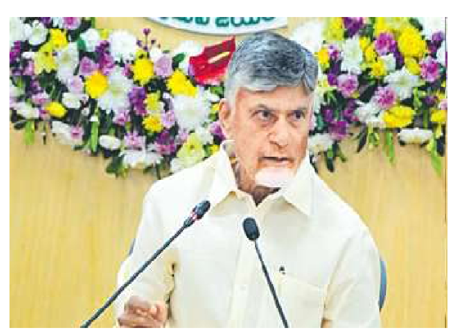
అల్లు అర్జున్ అరెస్ట్‌ను తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నామని మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు అన్నారు. అసలు ప్రత్యేక షోలకు అనుమతి ఇచ్చిందెవరు?. ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోకుండా సినిమా ప్రదర్శించింది ఎవరు? అంటూ ప్రశ్నలు గుప్పించారు. సినిమా కోసం వెళ్లి తొక్కిసలాట జరిగి రేవతి అనే మహిళ ప్రాణాలు కోల్పోవడం అత్యంత బాధాకరం. దీనికి అసలు కారకులు రాష్ట్ర పాలకులే. ఇది ముమ్మాటికీ ప్రభుత్వ వైఫల్యమే అని హరీష్‌రావు మండిపడ్డారు.రేవంత్ రెడ్డి బ్రదర్స్ వేధింపుల వల్లే చనిపోతున్నా అని సూసైడ్ లెటర్ రాసి సీఎం సొంత గ్రామం కొండారెడ్డిపల్లి మాజీ సర్పంచ్ సాయి రెడ్డి ఆత్మహత్య చేసుకుంటే రేవంత్ బ్రదర్స్‌ని ఎందుకు అరెస్టులు చేయరు?. రేషన్ కార్డు నిబంధనల వల్లే, రుణమాఫీ కాక ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్నా అని సూసైడ్ లెటర్ రాసి మేడ్చల్ వ్యవసాయ కార్యాలయం వద్ద సురేందర్ రెడ్డి అనే రైతు ఆత్మహత్య చేసుకుంటే కారకుడైన రేవంత్ రెడ్డిని ఎందుకు అరెస్టు చేయరు?. అరెస్టు చేయాల్సి వస్తే ముందు రేవంత్ రెడ్డి సోదరులను అరెస్టు చేయాలి" అని హరీష్‌రావు పేర్కొన్నారు."ఏడాది పాలనలో రైతులను బలిగొన్నందుకు ఎవరిని అరెస్టు చేయాలి?. ఫుడ్ పాయిజన్లతో 49 మంది విద్యార్థులు చనిపోయారు. దీనికి ఎవరిని అరెస్టు చేయాలి. ఫార్మా సిటీ పేరుతో లగచర్ల గిరిజన బతుకులను ఛిద్రం చేశారు. దీనికి ఎవరిని అరెస్టు చేయాలి?. చట్టం అల్లు అర్జున్ విషయంలోనే కాదు ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి అండ్ బ్రదర్స్ విషయంలోనూ స్పందించాలి. చట్టం ఎవ్వరికీ చుట్టం కాకూడదు" అని హరీష్‌రావు వ్యాఖ్యానించారు.

అల్లు అర్జున్‌కు హైకోర్టు మధ్యంతర బెయిల్..

నాంపల్లి కోర్టు విధించిన రిమాండ్ రద్దు

సంధ్య థియేటర్ వద్ద తొక్కిసలాట కేసులో ఆరెస్ట్ అయిన అల్లు అర్జున్‌కు హైకోర్టు నాలుగు వారాల మధ్యంతర బెయిల్ మంజూరు చేసింది. అంతకుముందు నాంపల్లి కోర్టు అల్లు అర్జున్‌కు 14 రోజుల జ్యుడీషియల్ రిమాండ్ విధించింది. దాంతో పోలీసులు ఆయనను చంచల్‌గూడ జైలుకు తరలించారు. మరోవైపు అల్లు అర్జున్‌పై నమోదైన కేసును కొట్టివేయాలని, సాధ్యంకాని పక్షంలో మధ్యంతర బెయిల్ మంజూరు చేయాలని అల్లు అర్జున్ తరఫు న్యాయవాది హైకోర్టులో పిటిషన్ వేశారు.ఆ పిటిషన్‌పై విచారణ జరిపిన హైకోర్టు అల్లు అర్జున్‌కు మధ్యంతర బెయిల్ మంజూరు చేసింది. ఈ కేసులో పోలీసులు పెట్టిన సెక్షన్‌లు అల్లు అర్జున్‌కు వర్తించవని ఈ సందర్భంగా హైకోర్టు వ్యాఖ్యానించింది. నటుడు అయినంత మాత్రాన సామాన్య పౌరులకు వర్తించే మినహాయింపులను అల్లు అర్జున్‌కు నిరాకరించలేమని, ఆయనకు జీవించే హక్కు ఉన్నదని కోర్టు పేర్కొన్నది. రేవతి కుటుంబంపై సానుభూతి ఉన్నదని, అంతమాత్రాన కేసును ఒక్కరిపైనే రుద్దలేమని కోర్టు వ్యాఖ్యానించింది. అర్నాబ్ గోస్వామి కేసులో బాంబే కోర్టు తీర్పును ఆధారంగా తీసుకుని ఈ ఉత్తర్వులు ఇస్తున్నామని న్యాయమూర్తి తెలిపారు.రెగ్యులర్ బెయిల్ కోసం నాంపల్లి కోర్టును ఆశ్రయించాలని, కేసులో విచారణకు సహకరించాలని మధ్యంతర బెయిల్ పిటిషన్‌పై విచారణ సందర్భంగా హైకోర్టు అల్లు అర్జున్‌కు సూచించింది. విచారణలో జోక్యం చేసుకోవద్దని, సాక్ష్యులను ప్రభావితం చేయవద్దని ఆదేశించింది. రూ.50 వేల వ్యక్తిగత పూచీకత్తు సమర్పించాలని ఆదేశాల్లో పేర్కొన్నది. జైలు సూపరింటెండెంట్‌కు మధ్యంతర బెయిల్ ఉత్తర్వుల విషయం తెలుపాలని ఈ సందర్భంగా అల్లు అర్జున్ లాయర్ కోరగా.. తాము ఆదేశాలు పంపిస్తామని న్యాయమూర్తి చెప్పారు.మధ్యంతర బెయిల్ మంజూరైన నేపథ్యంలో ఇప్పటికే చంచల్‌గూడ జైలుకు తరలించిన అల్లు అర్జున్‌ను మరికాసేపట్లో విడుదల చేసే అవకాశం ఉంది.

మొదలైంది.. బాబు మార్కు ఏరివేత



చంద్రబాబు మార్క్ ఏరివేత మొదలైంది. ఇప్పటికే పెన్షనర్ల సంఖ్య నెలనెలా తగ్గుతున్న విషయం తెలిసిందే. సామాజిక పెన్షన్ల సంఖ్య మరింత తగ్గించేందుకు ఆయన నడుంబిగించారు.పెన్షన్లు పొందుతున్న అనర్హుల నుంచి పెన్షన్ సొమ్మును రెవెన్యూ రికవరీ చట్టం కింద వెనక్కి తీసుకోవాలని సీఎం చంద్రబాబు కలెక్టర్లను ఆదేశించారు. గురువారం జరిగిన కలెక్టర్ల రెండో రోజు సమావేశంలో పెన్షన్లు పొందుతున్న వారిలో అనర్హులు ఎక్కువగా ఉన్నారనే అంశంపై చర్చ జరిగింది.దివ్యాంగుల పేరిట తప్పుడు సర్టిఫికెట్లతో పెన్షన్లు పొందుతున్నారని పలువురు కలెక్టర్లు చెప్పుగా.. ఎన్నికల ముందు అనర్హులైన 6 లక్షల మందికి పెన్షన్లు ఇచ్చారని పౌర సరఫరాల శాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ పేర్కొన్నారు. సీఎం మాట్లాడుతూ.. 3 నెలల్లో పెన్షన్లన్నీ రీవెరిఫికేషన్ చేసి అనర్హులను తొలగించాలని ఆదేశించారు.అనర్హులను దివ్యాంగులుగా గుర్తిస్తూ సదరం సర్టిఫికెట్లు జారీ చేసిన వైద్యులను ప్రాసిక్యూట్ చేయడంతోపాటు క్రమశిక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్లను సీఎం ఆదేశించారు.

ట్రంప్ ప్రమాణ స్వీకారోత్సవ కార్యక్రమానికి అమెజాన్ భారీ విరాళం

డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రమాణ స్వీకార నిధికి అమెజాన్ 1 మిలియన్ డాలర్లు విరాళం ఇచ్చేందుకు సిద్ధమైంది.అమెరికా అధ్యక్ష ఎన్నికల్లో రిపబ్లికన్ పార్టీ అభ్యర్థి, మాజీ అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఘన విజయం సాధించిన విషయం తెలిసిందే. వచ్చే ఏడాది జనవరి 20వ తేదీన అమెరికాకు 47వ అధ్యక్షుడిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేయబోతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ట్రంప్ ప్రమాణ స్వీకారోత్సవ కార్యక్రమానికి భారీగా విరాళాలు అందుతున్నాయి. ఇప్పటికే మెటా సీఈవో మార్క్ జుకర్‌బర్గ్.. ట్రంప్‌కు 1 మిలియన్ డాలర్లు అంటే రూ.8.3 కోట్లు విరాళంగా ఇచ్చిన విషయం తెలిసిందే.తాజాగా ఈ జాబితాలోకి ప్రముఖ ఇ-కామర్స్ ప్లాట్‌ఫామ్ అమెజాన్ వచ్చి చేరింది. ట్రంప్ ప్రమాణ స్వీకార నిధికి అమెజాన్ 1 మిలియన్ డాలర్లు విరాళం ఇచ్చేందుకు సిద్ధమైంది. అంతేకాదు కంపెనీ తన ప్రైమ్ వీడియో సర్వీస్ లో కార్యక్రమాన్ని కూడా ప్రసారం చేయనున్నట్లు అమెజాన్ ప్రతినిధి గురువారం తెలిపారు. ఇందుకోసం అమెజాన్ మరో 1 మిలియన్ డాలర్లు ఖర్చు చేయనున్నట్లు తెలిపారు. వచ్చే వారం అమెజాన్ వ్యవస్థాపకులు జెఫ్ బెజోస్.. ట్రంప్‌తో సమావేశం కానున్నట్లు తెలుస్తోంది.

అక్రమ కేసులను చట్టపరంగా ఎదుర్కొందాం

అమరావతి:పోలీసులు అక్రమంగా బనాయించిన కేసులను చట్టపరంగా ఎదుర్కొందామని గుంటూరుకు చెందిన సోషల్ మీడియా యాక్టివిస్ట్ కొరిటిపాటి ప్రేమ్‌కుమార్ భార్య సౌజన్య, కుటుంబ సభ్యులకు వైఎస్సార్‌సీపీ అధ్యక్షుడు, మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్ భరోసా ఇచ్చారు. గురువారం తాడేపల్లిలోని వైఎస్సార్‌సీపీ కేంద్ర కార్యాలయంలో జగన్‌ను ప్రేమ్ కుమార్ భార్య సౌజన్య, కుటుంబ సభ్యులు కలిశారు.పోలీసులు తమ ఇంటికి వచ్చి దౌర్జన్యంగా వ్యుమహరించి ప్రేమ్‌కుమార్‌ను తీసుకువెళ్లిన తీరును జగన్‌కు వారు వివరించారు. వారికి నేనున్నానంటూ ధైర్యాన్నిచ్చిన జగన్..అక్రమ కేసులు చట్టపరంగా ఎదుర్కుందామని, వైఎస్సార్‌సీపీ అండగా ఉంటుందని భరోసా ఇచ్చారు.ప్రేమ్‌కుమార్ బెయిల్ విషయంలో అవసరమైన న్యాయ సహాయం అందజేయాలని వైఎస్సార్‌సీపీ లీగల్ టీమ్‌కు సూచించారు. ఈ సందర్భంగా జగన్‌ను మాజీ మంత్రులు అంబటి, మేరుగు నాగార్జున, ఎమ్మెల్సీ లేళ్ళ అప్పిరెడ్డి, గుంటూరు మేయర్ కావటి మనోహర్ నాయుడు కలిశారు.అక్రమ కేసులు చట్టపరంగా ఎదుర్కుందామని, వైఎస్సార్‌సీపీ అండగా ఉంటుందని భరోసా ఇచ్చారు.ప్రేమ్‌కుమార్ బెయిల్ విషయంలో అవసరమైన న్యాయ సహాయం అందజేయాలని వైఎస్సార్‌సీపీ లీగల్ టీమ్‌కు సూచించారు. ఈ సందర్భంగా జగన్‌ను మాజీ మంత్రులు అంబటి, మేరుగు నాగార్జున, ఎమ్మెల్సీ లేళ్ళ అప్పిరెడ్డి, గుంటూరు మేయర్ కావటి మనోహర్ నాయుడు కలిశారు.

పేదల సంక్షేమమే రాష్ట్ర ప్రభుత్వ లక్ష్యం

2 కోట్ల 8 లక్షల రూపాయల విలువైన కళ్యాణ లక్ష్మీ, షాదీ ముబారక్ చెక్కులను పంపిణీ చేసిన ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్

పటాన్చెరు,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:పేదల సంక్షేమం, ఆర్థిక అభ్యున్నతి లక్ష్యంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పనిచేస్తుందని పటాన్చెరు శాసనసభ్యులు గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి అన్నారు. శుక్రవారం పటాన్చెరు డివిజన్ పరిధిలోని ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో.. నియోజకవర్గ పరిధిలోని జిన్నారం, గుమ్మడిదల, పటాన్చెరు, రామచంద్రాపురం రెవెన్యూ మండలాల పరిధిలోని వివిధ గ్రామాలు, వార్డులు, డివిజన్లకు సంబంధించిన 208 మంది లబ్ధిదారులకు కళ్యాణ లక్ష్మి, షాదీ ముబారక్ పథకాల ద్వారా మంజూరైన రెండు కోట్ల ఎనిమిది లక్షల రూపాయల విలువైన చెక్కులను ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. నిరుపేద కుటుంబాలకు ఆడపిల్ల పెళ్లి భారం కాకూడదన్న సమున్నత లక్ష్యంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఈ పథకాన్ని కొనసాగిస్తుందన్నారు. అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికి సంక్షేమ పథకాలు అందిస్తున్నామని తెలిపారు. అతి త్వరలో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల లబ్ధిదారుల ఎంపిక ప్రక్రియ ప్రారంభం కాబోతోందని తెలిపారు. పూర్తి పారదర్శకతతో పథకం కొనసాగుతుందని తెలిపారు. ఇళ్ల విషయంలో దళారులను ఆశ్రయించవద్దని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పటాన్చెరు కార్పొరేటర్ మెట్టు కుమార్ యాదవ్, రామచంద్రపురం కార్పొరేటర్ పుష్ప నగేష్, తెల్లాపూర్ మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ రాములు గౌడ్, కౌన్సిలర్లు, ఆయా మండలాల తహసిల్దార్లు, మార్కెట్ కమిటీ మాజీ చైర్మన్ విజయ్ కుమార్, సోమిరెడ్డి, పరమేశ్ యాదవ్, లబ్దిదారులు పాల్గొన్నారు.

రేవంత్ రెడ్డి చెప్పుడు ఎక్కువ చేసుడు తక్కువ

-సంగారెడ్డి ఎమ్మెల్యే చింత ప్రభాకర్

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం:రేవంత్ రెడ్డి సీఎం గారు చెప్పేదొకటి చేసేదొకటి తప్పు చేసిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి శిక్ష మాత్రం సమగ్ర శిక్ష అభినయ్ ఉద్యోగులు అనుభవిస్తున్నారని సంగారెడ్డి ఎమ్మెల్యే చింత ప్రభాకర్ గారు ఆరోపించారు. సంగారెడ్డి కలెక్టరేట్ పక్కన సమగ్ర శిక్షణ అభినయ ఉద్యోగుల రిలే నిరాహార దీక్షలు ఎమ్మెల్యే చింత ప్రభాకర్ పాల్గొని వారికి మద్దతు తెలిపారు. చింత ప్రభాకర్ మాట్లాడుతూ ఎన్నికల సమయంలో రేవంత్ రెడ్డి అడ్డగోలు హామీలతో అన్ని వర్గాల ప్రజలను మోసం చేసి గద్దెకిక్కారని ఆయన తెలిపారు. 2023 సెప్టెంబర్ 13న వరంగల్లో నిర్వహించిన దీక్ష శిబిరానికి అప్పటి టీపీసీసీ చీఫ్ రేవంత్ రెడ్డి హాజరై మద్దతు తెలపడంతో పాటు, తాము అధికారంలోకి వస్తే సమస్యలు ఇస్తామని హామీ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏడాది నా సమగ్ర శిక్ష అభినయ సమస్యలు పరిష్కరించడం లేదు. ఐక్యంలో రానున్న ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్కు తగిన గుణపాఠం చెప్పాలి చిత్తశుద్ధిగా ఓడించాలి రేవంత్ రెడ్డి చెప్తున్నా అబద్దాలకు తగిన మూల్యం చెల్లించక తప్పదు అని ఆయన తెలిపారు. అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో బి.ఆర్.ఎస్ పార్టీ తరపున కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని నిలదీస్తున్నాం గతంలో సమగ్ర శిక్షణ వినయ్ ఉ ద్యోగులకు రేవంత్ రెడ్డి ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయాలని వారు తెలిపారు. ప్రజా ప్రభుత్వం అని చెప్పుకునే ప్రభుత్వం సమగ్ర శిక్షణ అభినయ్ ఉద్యోగులను రోడ్డున పడేసిన ఉద్యోగస్తులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈతల రేవంత్ రెడ్డిగా మేము సమర్థిస్తాం చెప్పుడు ఎక్కువ చేసుడు తక్కువ. సమగ్ర శిక్షణ అభినయ్ ఉద్దోవస్తులకు టిఆర్ఎస్ పార్టీ అండగా ఉంటుందని వారికి ఇచ్చిన హామీలు అమలు చేసేంతవరకు ప్రభుత్వం పై పోరాటం చేస్తామని ఆయన తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ సిడిసి చైర్మన్ కాసాల బుచ్చిరెడ్డి మాజీ సిడిసి చైర్మన్ విజయేందర్ రెడ్డి, పట్టణ అధ్యక్షులు ఆర్ వెంకటేశ్వర్లు, కంది మండల పార్టీ అధ్యక్షులు మధుసూదన్ రెడ్డి, ఎర్రోళ్ల చిన్న శ్రావణ్ రెడ్డి విట్టల్ జీవ శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇందిరమ్మ ఇళ్ల సర్వే ప్రారంభం

చౌటకూర్,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి కృష్ణ కాంత్:సంగారెడ్డి జిల్లా చోట కుర్ మండల పరిధిలోని పలు గ్రామాల్లో ఇంటింటి ఇందిరమ్మ ఇళ్ల సర్వే నిర్వహించిన గ్రామ పంచాయతీ కార్యదర్శులు రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్రెడ్డి ప్రతిష్టాత్మక చేపట్టిన ఇంద్రమ్మ ఇల్లు. సర్వే లో భాగంగా శుక్రవారం తాడ్ దాన్ పల్లి, సుల్తాన్పూర్ పోసానిపల్లి, గ్రామ లో ఇందిరమ్మ గృహ కమిటీ సభ్యులతో కలిసి ఇంటింటి సర్వే నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ పార్టీలకతీతంగా నిరుపేదలైన అర్హులైన వారందరికీ ఇందిరమ్మ గృహాలతో పాటు ఇళ్ల స్థలం ఉండి కట్టుకోలేని నిరుపేదలకు ఐదు లక్షల రూపాయల గృహ సహాయం కింద కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇంటింటి సర్వే నిర్వహించారు కార్యక్రమంలో ఇందిరమ్మ గృహ కమిటీ సభ్యులు గ్రామస్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీఎం సహాయ నిధి పేదలకు పెన్నిధి

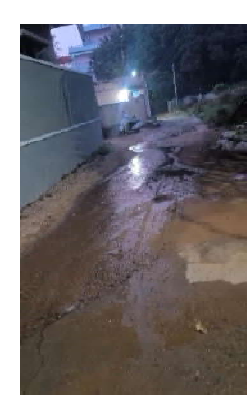
చౌటకూర్,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి కృష్ణ కాంత్:సంగారెడ్డి జిల్లా చౌటకూర్ మండలం లోని పలు గ్రామాల సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ లబ్ధిదారులకు శుక్రవారం తాడ్ దాన్ పల్లి చౌరస్తా వద్ద ఆందోల్ ఎమ్మెల్యే మంత్రివర్యులు వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహ ఆదేశానుసారం పార్టీలకతీతంగా 5,88000 చెక్కులను మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు నత్తి దశరథ్ ఆధ్వర్యంలో చెక్కులను పంపిణీ చేశారు ఈ సందర్భంగా దశరథ్ మాట్లాడుతూ వైద్యం పరంగా ఆపదలో ఉన్నవారికి సకాలంలో చికిత్స కోసం అందిస్తున్న నిధులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు కార్యక్రమంలో మండల సీనియర్ నాయకులు మైపాల్ రెడ్డి మండల ఉప అధ్యక్షుడు రామా గౌడ్, ప్రధాన కార్యదర్శి రామచంద్రారెడ్డి మండల మైనారిటీ అధ్యక్షులు మౌలానా ఈశ్వర్ గౌడ్, గోవర్ధన్ ముదిరాజ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సెయింట్ పీటర్స్ పాఠశాలలో విద్యార్థుల సృజనాత్మకత సదస్సు

సంగారెడ్డి లోని సెయింట్ పీటర్స్ పాఠశాలలో విద్యార్థుల సృజనాత్మకత సదస్సు శుక్రవారం ఘనంగా జరిగింది ప్రీ ప్రైమరి విద్యార్థులు ఎంతో చక్కగా అద్భుతంగా వివిధ రకాలైన అందమైన చిత్రాలతో కన్నులు చేసి. ప్రాజెక్టులను తయారుచేసి ప్రదర్శించారు. విద్యార్థులకు ఉపాధ్యాయులు చేసేటటువంటి సేవలు ఏమిటి అని ఉపాధ్యాయులకు తెలుసుకోవాలని ఈ సదస్సు అంటే ఏమిటి విద్యార్థుల లోపాల పాఠశాల లోపాల సంగారెడ్డిలోని సెయింట్ పీటర్స్ పాఠశాలలో సృజనాత్మక సదస్సు అని పెట్టారు కానీ, అందులో ఎవర్ని పిలవకుండా కనీసం పేపర్ విలేకరులను కూడా ఆహ్వానించకుండా వారు వారే చేసుకోవడం ఏమిటని విద్యార్థులు ప్రశ్నిస్తున్నారు. ఇదివరకు జరిగినటువంటి పాఠశాలల్లో చాలా విధంగా చాకచక్యంగా అద్భుతంగా చేసినటువంటి ప్రాజెక్టులను తయారు చేసి ప్రదర్శించారు అలాంటప్పుడు సంగారెడ్డి సెయింట్ పీటర్ పాఠశాలలో విద్యార్థులు సృజనాత్మకత సదస్సును కూడా అలాగే చేశారు కానీ పాఠశాల యాజమాన్యం మాత్రం మొండి వైఖరితో వారు వారి చేసుకోవడం ఇది విడ్డూరమని సంగారెడ్డి ప్రజలకు వారి యొక్క తల్లిదండ్రులకు అవమానకరంగా ఉందని వారు ఆంటోనీ విద్యాసంస్థల చైర్మన్ శ్రీధర ఆందోళన రెడ్డి మాట్లాడుతూ విద్యాసంస్థలు తమ ముసుగులో భావాలను చాకచక్కంగా వ్యక్తం చేయడానికి ఈ కార్యక్రమం చక్కగా ఉపయోగపడుతుందని తెలిపారు. ఆయన మాట్లాడుతూ సెంటాంతోని స్కూల్లో జరిగేటటువంటి విద్యా బోధన గాని విద్యార్థుల యొక్క ప్రవర్తన గాని ఎలా ఉంటుందని ఆయన భావాలను చాకచక్కగా తెలియజేశారు. ఒకటే స్కూల్ కాకుండా విద్యానగర్ లో కూడా ఇలా శాంతినగర్ లో ఉన్నటువంటి సెంటాంతోని స్కూళ్లను మెయింటెనెన్స్ చేయడం విద్యాసంస్థలపై ఆయన చైర్మన్ వివరించడం ఆయనతో పాటు ఉపాధ్యాయులు కూడా సహకరించడం సంగారెడ్డి లో ఉన్నటువంటి పాఠశాలలో ఇప్పుడు తమ యొక్క పాఠశాలల అభినందనీయమని ఆయన తెలిపారు. సెంటాంతోని విద్యాసంస్థల అంతోన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు మంచిగా చదువుకొని భవిష్యత్తులో మంచి ఉద్యోగాలు చేస్తూ మంచి ఆరోగ్యంగా మంచి ప్రవర్తన కలిగి ఉండాలని ఆయన తెలిపారు.

వృధాగా పోతున్న మిషన్ భగీరథ నీళ్లు పట్టించుకోని సిబ్బంది

-జాకట ప్రేమ్ దాస్



మేడ్చల్ వాస్తవ తెలంగాణ:మేడ్చల్ మున్సిపల్ 3 వ వార్డులో మిషన్ భగీరథ పైప్ లైన్ లీకేజ్ కారణంగా వృధాగా పోతున్న నీరు ఎక్కడచూసిన లికేజ్ లు గత ప్రభుత్వాలు మిషన్ భగీరథ పథకం కింద కొన్ని వేల కోట్ల రూపాయలు ఖర్చు చేసి నాసిరకం పైప్ లైన్ లు వేసి ప్రజల సొమ్ము వృధా వల్ల ఎటువంటి ఉ పయోగం లేకుండా పోతుందని బిజెపి మేడ్చల్ మున్సిపల్ ప్రధాన కార్యదర్శి జాకట అన్నారు. ప్రజలకు త్రాగు నీరు ఇవ్వాలి అని అడిగితే మాత్రం వేల రూపాయలు డీడీ వసూలు చేస్తున్నారు. కొన్ని ప్రాంతాల్లో కనీసం త్రాగు నీరు ఇవ్వలేని పరిస్థితి ఏర్పడిందని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో త్రాగు నీరు ఎందుకు ఇవ్వడం లేదని అడిగితే అధికారులు సమాధానం మాత్రం అన్ని విధాలుగా ఇబ్బందులు ఉన్నాయని సమాధానం చెప్తున్నారని అన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రావడానికి పనికిరాని పథకాలు పెట్టి అమలు పరచకుండా కాలం వృధా చేస్తున్నారని ప్రజలకు కావలసిన కనీసం నిత్య అవసరాల అయినా నీరు, ఇల్లు సౌకర్యాలు ఇవ్వలేని ప్రభుత్వం ఎందుకు అని ప్రజలు ప్రశ్నిస్తున్నారని మేడ్చల్ బీజేపీ పట్టణ కార్యదర్శి జాకట ప్రేమ్ దాస్ అన్నారు.

అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికి ఇందిరమ్మ ఇల్లు

సంగారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్ వల్లూరు క్రాంతి

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం:సంగారెడ్డి పట్టణంలో అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికి ఇందిరమ్మ ఇల్లు మంజూరు చేస్తామని హౌసింగ్ కార్పొరేషన్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ గౌతమ్ అన్నారు సంగారెడ్డి పట్టణంలోని శివాజీ నగర్, ఫోన్ చేయరా నగర్, ఇందిరమ్మ ఇళ్ల సర్వే ను జిల్లా కలెక్టర్ వల్లూరు క్రాంతి తో కలిసి శుక్రవారం పరిశీలించారు. సర్వే జరుగుతున్న తీరును ఆమె అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఇల్లు లేని ప్రతి పేదవారికి ఇల్లు ఇవ్వవలసిందేనని ఆమె దిగి చెప్పారు ఏమాత్రం ఇందిరమ్మ ఇళ్లలో అవుకు తగ్గలు జరుగుతే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ఆమె తెలిపారు. అర్హులైన అందరూ దరఖాస్తులు చేసుకోవాలని ప్రతి ఒక్కరూ దరఖాస్తు చేసుకొని అర్హులకు మాత్రమే ఇళ్లను మంజూరు చేస్తామని ఆమె తెలిపారు కార్పొరేషన్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ గౌతమ్ మాట్లాడుతూ. ప్రతి ఊర్లో గాని ప్రతి పట్టణంలో గాని ఎక్కడైనా నిరుపేదలకు ఇల్లు లేని వారికి ఇల్లు మంజూరు చేస్తామని ఆయన తెలిపారు.

కాటా పుట్టినరోజు సందర్భంగా రోగులకు పండ్లు పంపిణీ

పటాన్చెరు,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:సంగారెడ్డి జిల్లా పటాన్చెరు పట్టణ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలోని రోగులకు కాంగ్రెస్ నాయకులు శుక్రవారం పండ్లు పంపిణీ చేశారు. పటాన్చెరు నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్చార్జ్ కాటా శ్రీనివాస్ గౌడ్ జన్మదిన వేడుకల్లో భాగంగా ఈ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టినట్లు నాయకులు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, రోగులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

1100 కోట్ల రూపాయల అంచనా వ్యయంతో..7 సీవరేజ్ ట్రీట్మెంట్ ప్లాంట్లు..

నూతన పాంట్ల ఏర్పాటుతో చెరువులకు మహర్దశ..
త్వరలో పనుల ప్రారంభం..సమీక్ష సమావేశంలో ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్

పటాన్చెరు,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు సంయుక్తంగా అమృత్ 2.0 పథకంలో భాగంగా పటాన్చెరు నియోజకవర్గ పరిధిలోని ఏడు చెరువుల పరిధిలో 1100 కోట్ల రూపాయల అంచనా వ్యయంతో 7 సీవరేజ్ ట్రీట్మెంట్ ప్లాంట్లు ఏర్పాటు చేయబోతున్నట్లు పటాన్చెరు శాసన సభ్యులు గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి తెలిపారు. శుక్రవారం పటాన్చెరువు పట్టణంలోని ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో జలమండలి ఎస్టిపి విభాగం అధికారులతో ఆయన సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నూతన ఎస్టిపి ప్లాంట్ల ఏర్పాట్లపై సమగ్ర నివేదికను ఎమ్మెల్యేకు అందించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం అమృత్ 2.0 పథకంలో భాగంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సహకారంతో బిఓటి పద్ధతిలో వీటిని ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు తెలిపారు. నియోజకవర్గ పరిధిలోని తిమ్మక్క చెరువు, మేళ్ల చెరువు, ఉసికే బావి, ఇక్రిసాట్, గండిగూడెం, బచ్చు గూడెం, అమీన్పూర్ పరిధిలోని చెరువుల సమీపంలో సీవేరేజ్ ట్రీట్మెంట్ ప్లాంట్ల ఏర్పాటుకు 1100 కోట్ల రూపాయలు కేటాయించడం జరిగిందని పేర్కొన్నారు. ఎందుకు అనుగుణంగా ప్లాంట్ల ఏర్పాటుకు భూ కేటాయింపులు జరపాలని ఇప్పటికే జిల్లా కలెక్టర్, స్థానిక రెవెన్యూ అధికారులకు సంబంధిత శాఖ అధికారులు పంపించడం జరిగిందని పేర్కొన్నారు. టెండర్ల ప్రక్రియ పూర్తయిన అనంతరం ప్లాంట్ల పనులు ప్రారంభిస్తామని తెలిపారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం 25 శాతం, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం 35 శాతం, 40% సంభందిత కాంట్రాక్టర్ కు బి ఓ టి పద్ధతిలో నిధులు కేటాయించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. శరవేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న పటాన్చెరు నియోజకవర్గంలో పెరుగుతున్న జనాభాకు అనుగుణంగా చెరువులు, కాలువలను మరీగ్ నీరు, కాలుష్యం బారి నుండి సంరక్షించుకోవడంలో ప్లాంట్ల ఏర్పాటు కీలక పాత్ర పోషించనుందని తెలిపారు. అతి త్వరలో భూ కేటాయింపులు జరిపేందుకు కృషి చేయనునట్లు ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ అధికారులకు తెలిపారు.ఈ సమావేశంలో నియోజకవర్గ ప్రత్యేక అధికారి దేవుజా, జలమండలి డిజిఎంలు బాబు, దీపాలి, శ్రీనివాసరావు, తహసిల్దార్లు రంగారావు, రాధా, సంగ్రామ్, బిక్షపతి, గంగా భవాని, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా అయ్యప్ప స్వామి మహా పడిపూజ

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం:కంది మండలం కోలంపేటలో రాజీవ్ గురుస్వామి ఆధ్వర్యంలో అయ్యప్ప స్వామి మహా పడిపూజ శుక్రవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. పురుషోత్తం గురుస్వామి ఆధ్వర్యంలో వేదమంత్రాలతో పడిపూజ కార్యక్రమాన్ని జరిపించారు అయ్యప్పస్వామి దీక్ష దారులు ఉత్సాహంగా ముత్యాలు చేశారు . ఈ యొక్క మహా పడిపూజకు ఊర్లో ఉన్నటువంటి అందరూ పడిపూజకు వచ్చి నా యొక్క ముక్కలను తీర్చుకొని అయ్యప్ప స్వామిని ఆశీస్సులు తీసుకున్నారు. స్వామియే శరణమయ్యప్ప స్వామియే శరణమయ్యప్ప అంటూ ఊరు ప్రజలంతా పురుషోత్తం గురుస్వామి ఆధ్వర్యంలో చేసినటువంటి ఈ మహాపొడి పూజకు వేలాది మంది వచ్చారని గురుస్వామి తెలిపారు. సంవత్సరానికి ఒకసారి అయ్యప్ప స్వామిని స్మరించుకుంటే మన యొక్క ఆరోగ్యాలు గానీ మన ఆస్తిపాస్తులు గాని బాగుంటాయని గురుస్వామి తెలిపారు.

గుర్తింపు లేని పాఠశాలలపై చర్యలు తీసుకోవాలని ధర్నా నిర్వహించిన ఎస్ఎఫ్ఐ నాయకులు

మేడ్చల్ వాస్తవ తెలంగాణ:ఎస్ఎఫ్ఐ మేడ్చల్ మల్కాజ్గిరి జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి రాథోడ్ సంతోష్ మాట్లాడుతూ పాఠశాలకు భవనం లేకుండానే ముందస్తుగా అడ్మిషన్లు తీసుకోవడంపై పాఠశాల యాజమాన్యాన్ని ప్రశ్నించిన ఎస్ఎఫ్ఐ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి రాథోడ్ సంతోష్, పాఠశాలకు సరైన భవనం లేకుండానే మేడ్చల్ పట్టణంలో కార్యాలయం ప్రారంభించి అడ్మిషన్లు స్వీకరిస్తున్నారని అన్నారు. పరిశ్రమ బిల్డింగ్లో పాఠశాల నిర్వహించడం ఏంటని యాజమాన్యాన్ని నిలదీశారు. విద్య అధికారుల కనుసన్నల్లోనే గుర్తింపు లేని ఎడిఫై పాఠశాల అడ్మిషన్లు తీసుకుంటున్నారని తెలిసిన వారిపై చర్యలు తీసుకోకపోవడం సిగ్గుచేటు అన్నారు. పాఠశాల గుర్తింపు లేకపోయినా భవనం లేకపోయినా లక్షల రూపాయలు ఫీజు వసూలు చేస్తున్న ఎడిఫై పాఠశాల యజమాన్యంపై క్రిమినల్ కేసు పెట్టాలని డిమాండ్ చేశారు. వెంటనే విద్యా ఆధికారులు స్పందించి పాఠశాల యాజమాన్యంపై చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. గుర్తింపు లేని ఎడిఫై పాఠశాల దేశవ్యాప్తంగా అనేక బ్రాంచ్ లు ఉన్నాయని బూటక మాటలు చెబుతూ విద్యార్థి తల్లిదండ్రులను మాయమాటలు చెబుతూ అడ్మిషన్ తీసుకుంటున్న పట్టించుకోని విద్యాధికారులు, విద్య పాఠశాలలో అబద్ధాలు చెప్పి లక్షల్లో వసూలు చేస్తున్న పాఠశాలపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని భారత విద్యార్థి ఫెడరేషన్ ఎస్ఎఫ్ఐ గా డిమాండ్ చేస్తున్నాం అన్నారు.మేడ్చల్ లో ఉన్న ఎడి ఫై స్కూల్ కార్యాలయాన్ని సీజ్ చేసిన ఎంఇఓ కార్యాలయ సిబ్బంది. ఎడిఫై పాఠశాలపై చర్యలు తీసుకోకపోతే రాబోయే రోజుల్లో పెద్ద ఎత్తున పోరాటం నిర్వహిస్తునని హెచ్చరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్ఎఫ్ఐ మండల కార్యదర్శి కిరణ్, పవన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సేవా రత్న జాతీయ అవార్డుకు కుంబాల రవీందర్ ఎంపిక

- హర్షం వ్యక్తం చేసిన టీసిఎఫ్ జిల్లా కమిటీ

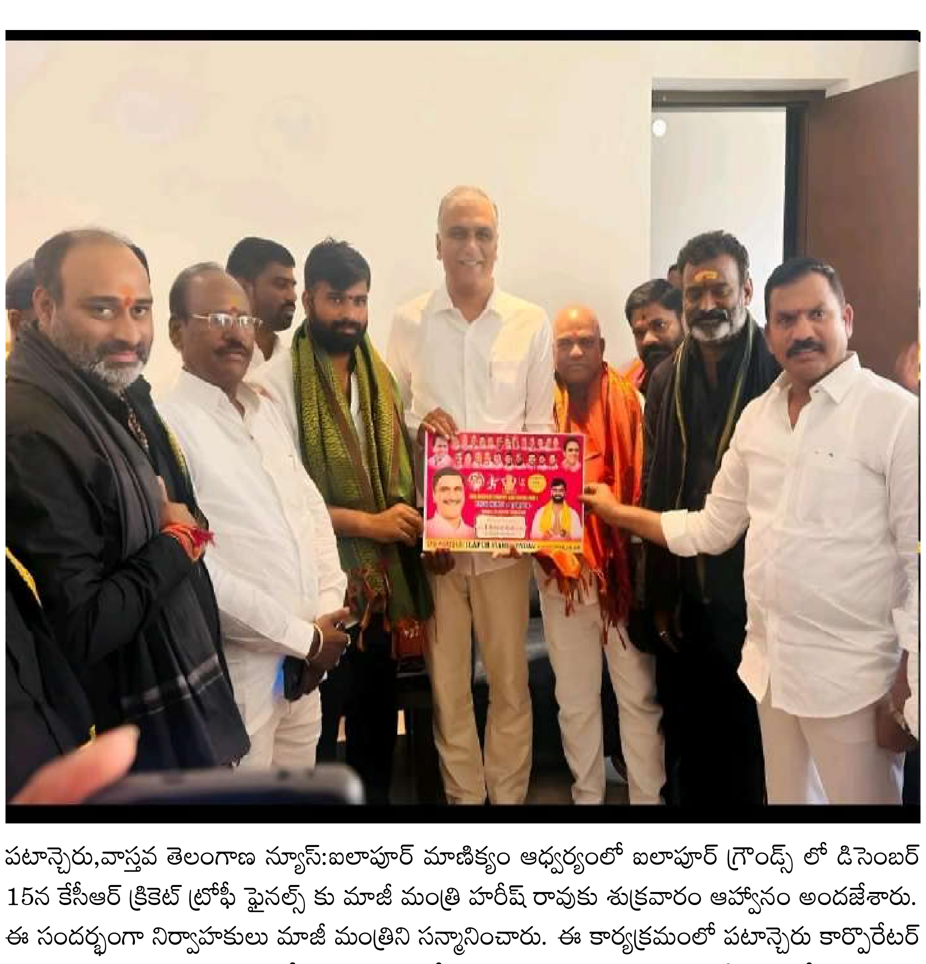
దుబ్బాక,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:నేషనల్ సేవా రత్న జాతీయ అవార్డు (2024) కు తెలంగాణ కన్స్యూమర్ ఫోరం సిద్దిపేట జిల్లా అధ్యక్షులు కుంభాల రవీందర్ ఎంపికైనట్లు జాతీయ అవార్డు కమిటి ప్రకటించారు. అవార్డు సెలెక్షన్ కమిటి నేషనల్ చైర్మన్ బహుజన సాహిత్య అకాడమీ జాతీయ అధ్యక్షులు నల్లా రాధాకృష్ణ అవార్డు ఆహ్వాన పత్రాన్ని న్యూఢిల్లీలో ఈనెల 15 ఆదివారం రోజున అందజేయనున్నారు. ఈ సంధర్భంగా రాధాకృష్ణ మట్లాడుతూ ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ మైనారిటీల సాహిత్యాన్ని ముందుకు తీసుకుపోవడం కోసం బహుజన సాహిత్య అకాడమి ప్రజా ఉద్యమకారులకు, సంఘసేవకులకు, రచయితలకు, కవులకు స్వచ్ఛంద సంస్థలకు ఈ అవార్డును అందిస్తున్నందన్నారు.ఈ సంవత్సరం డిసెంబర్ 15వ తేదిన దేశ రాజధాని న్యూ ఢిల్లీలో జరిగే బహుజన సాహిత్య అకాడమి 5వ నేషనల్ కాన్ఫరెన్స్ సందర్భంగా ఆన్ఇండియాలోని 27 రాష్ట్రాల నుండి సుమారుగా 1000 మంది డెలిగెట్స్ ఈ కార్యక్రమానికి హాజరవుతారని తెలియజేశారు. సిద్దిపేటజిల్లాల్లో వినియోగదారుల ఫోరంకు సంబంధించిన అనేక కార్యక్రమాలు చేపట్టిన సందర్భంగానే ఈ అవార్డుకు ఎంపికవడం పట్ల చాలా సంతోషకరమని జిల్లా కన్స్యూమర్ ఫోరం పక్షాన కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నామన్నారు.

భవిష్యత్తును ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దుకోండి

అవినాష్ కాలేజ్ ఆఫ్ కామర్స్ విద్యార్థులకు గీతం ప్రోవీసీ ప్రొఫెసర్ డీ.ఎస్.రావు సూచన

పటాన్చెరు,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:అభిరుచికి తగ్గ కోర్సులను ఎంపిక చేసుకుని, అందులో రాణించి, భవిష్యత్తును ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దుకోవాలని అవినాష్ కాలేజ్ ఆఫ్ కామర్స్ విద్యార్థులకు గీతం హైదరాబాద్ అదనపు ఉప కులపతి ప్రొఫెసర్ డీ.ఎస్. రావు సూచించారు. అవినాష్ కళాశాల కూకట్ పల్లి, ఎల్.బీ.నగర్, హయత్ నగర్, సికింద్రాబాద్ శాఖలకు చెందిన దాదాపు 750 మంది విద్యార్థుల బృందం శుక్రవారం గీతం హైదరాబాద్ ప్రాంగణాన్ని సందర్శించింది.ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణంలో గీతం ప్రోవీసీ అవినాష్ విద్యార్థులను స్వాగతించి, ఈ ప్రతిష్టాత్మక విద్యా సంస్థకు చెందిన అన్ని అంశాలను స్వయంగా పరిశీలించి కూలంకషంగా తెలుసుకోవాలని సూచించారు. గీతం స్కూల్ ఆఫ్ బిజినెస్ ఇన్ ఛార్జి డైరెక్టర్ డాక్టర్ దివ్య కీర్తి గుప్తా బీ–స్కూల్ గురించి లోతైన అవగాహన కల్పించారుచడమే గాక, అక్కడున్న బ్లూమ్ బెర్గ్ వంటి అత్యాధునిక మౌలిక సదుపాయాల గురించి వివరించారు. అవినాష్ విద్యార్థులు అడిగిన పలు ప్రశ్నలకు ఆమె ఆకట్టుకునే జవాబులిచ్చి వారిని ఉత్సాహపరిచారు. గీతం బీ–స్కూల్ ఎంబీ ఏ చివరి సంవత్సరం విద్యార్థులతో అవినాష్ బృందం ముఖాముఖి సమావేశమై, వివిధ కెరీర్ ఎంపికలు, భవిష్యత్తు అవకాశాల గురించి ప్రత్యక్ష జ్ఞానాన్ని అందించారు. ఆ తరువాత, కెరీర్ గైడెన్స్ సెంటర్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ కె. మమత వారితో సమావేశమై, ప్రాంగణ నియామకాలు, దానికి సన్నాహకంగా గీతంలో ఇచ్చే శిక్షణ, దానిని విజయవంతంగా పూర్తిచేసుకుని వివిధ కంపెనీలకు ఎంపికైన వారు పొందుతున్న జీతభత్యాల వివరాలను తెలిపారు. ఆద్యంతం ఉత్సాహభరితంగా జరిగిన గీతం సందర్శన, ముఖాముఖి చర్చలు, స్వయంగా పరిశీలించే వెసులుబాటు వంటివి అవినాష్ విద్యార్థులకు విస్తృతమైన అవగాహనను ఏర్పరచడమే గాక, మంచి భవిష్యత్తుకు బాటలు వేసుకోవడానికి తోడ్పడింది. దీనికి అదనంగా గీతంలోని బ్లూమ్ బెర్గ్ వంటి అత్యాధునిక ప్రమాణాలతో ఏర్పాటు చేసిన పలు ప్రయోగశాలలు, ఆకట్టుకునే ఇండోర్, అవుట్ డోర్ క్రీడా సదుపాయాలు అవినాష్ విద్యార్థుల ఆసక్తిని రెట్టింపు చేశాయి. పసందైన విందుతో ముగిసిన ఈ పర్యటన, పలువురు అధ్యాపకులు, విద్యార్థులతో ముఖాముఖి చర్చించడంతో పాటు వారితో పరిచయాలు ఏర్పరచుకోవడానికి వీలు కల్పించింది.

మాజీ మంత్రికి ఆహ్వానం అందజేసిన బిఆర్ఎస్ నాయకులు

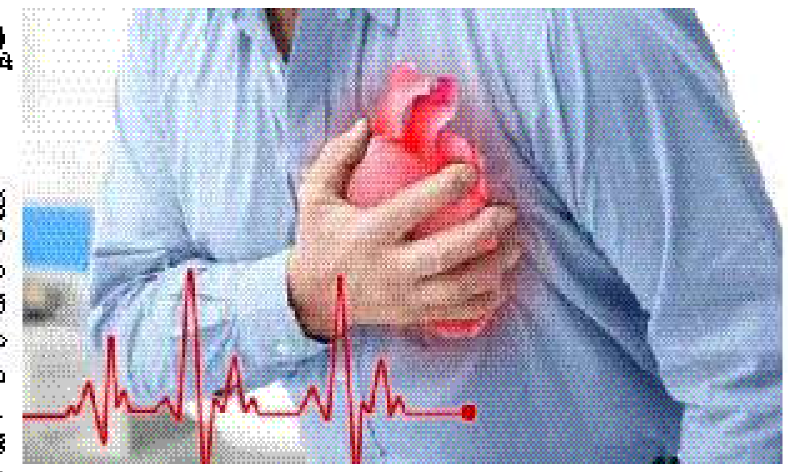


పటాన్చెరు,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:ఐలాపూర్ మాణిక్యం ఆధ్వర్యంలో ఐలాపూర్ గ్రౌండ్స్ లో డిసెంబర్ 15న కేసీఆర్ క్రికెట్ ట్రోఫీ ఫైనల్స్ కు మాజీ మంత్రి హరీష్ రావుకు శుక్రవారం ఆహ్వానం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వాహకులు మాజీ మంత్రిని సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పటాన్చెరు కార్పొరేటర్ మెట్టు కుమార్ యాదవ్, భారతీ నగర్ కార్పొరేటర్ సింధు ఆదర్శ్ రెడ్డి, మాజీ కార్పొరేటర్ తొంట అంజయ్య, మున్సిపల్ చైర్మన్ బాల్ రెడ్డి, శ్రీధర్ చారి, తదితరులు ఉన్నారు.

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 నిలిని తరచూ తీసుకోమని చెబుతూ ఉంటారు. ఇకపోతే మామూలుగా మనం బొప్పాయి కాయ కోసినప్పుడు అందులో విత్తనాలు రావడం అన్నది సహజం. ఈ విత్తనాలను పారేసి పండు మాత్రమే తింటూ ఉంటాం. మీకు తెలుసా ఈ బొప్పాయి పండు విత్తనాల వల్ల కూడా ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు 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 తీసుకోవచ్చట. అలాగే బొప్పాయి విత్తనాలలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగించడానికి, కాలేయ పనితీరుకు తోడ్పడతాయని చెబుతున్నారు. బొప్పాయి గింజల్లో ఉండే సమ్మేళనాలు కాలేయాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఒక టేబుల్ స్పూన్ బొప్పాయి గింజలను గ్రైండ్ చేసి, వాటిని ఒక గ్లాసు రసం లేదా నీటితో కలిపి తాగవచ్చు. కాలేయ ఆరోగ్యానికి తోడ్పడటానికి ఈ మిశ్రమాన్ని కొన్ని వారాల పాటు రోజుకు ఒకసారి తీసుకోవాలి. అదేవిధంగా బొప్పాయి గింజల్లో ఫ్లేవనాయిడ్లు , ఫినోలిక్ సమ్మేళనాలు ఉ ండటం వల్ల వాపు తగ్గుతుంది. ఆర్థరైటిస్ వంటి ఇన్ఫ్లమేటరీ పరిస్థితుల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. బొప్పాయి గింజల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు , యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ కాంపౌండ్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. మీరు సలాడ్లు, స్మూతీలు లేదా పెరుగుపై చిలకరించిన విత్తనాలను వల్లకోవచ్చు. , యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాల నుండి సహాయపడుతుంది, 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 యూనివర్సిటీ కెనడా , యూనివర్సిటీ ఆఫ్ గాల్వే కాఫీ లేదా ఇతర చక్కెర పానీయాలపై పరిశోధనలు చేశాయి. దీని ప్రకారం, కార్బోనేటేడ్ పానీయాలు లేదా కృత్రిమ పండ్ల రసాలను తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల స్ట్రోక్ ముప్పు 37 శాతం పెరుగుతుంది. మరొక అధ్యయనం ప్రకారం, చక్కెరతో చేసిన కార్బోనేటేడ్ పానీయాలు స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని 22 శాతం పెంచుతాయి. ఈ పరిశోధన జర్నల్ ఆఫ్ స్ట్రోక్ , ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ స్ట్రోక్‌లో ప్రచురించబడింది. ఈ ప్రాజెక్టులో 27 దేశాల నుండి 27 వేల మంది పాల్గొన్నారు. వారిలో 13,500 మందికి మొదటిసారిగా స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచే ఈ పానీయాల గురించి ఏమిటి? ఇది ఆరోగ్యానికి ఎందుకు హానికరం? నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.

భోజనం మానేస్తే బరువు తగ్గుతారా..!

మనలో చాలామంది అధిక బరువు సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్న విషయం తెలిసిందే. ఇక బరువు తగ్గడం కోసం ఎన్నెన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తూ ఉంటారు. డైట్లు పాలో అవ్వడం, ఆహారం తినడం మానేయడం, ఎక్సర్సైజులు చేయడం జిమ్ కి వెళ్లడం లాంటివి చేస్తూ 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. ఎందుకంటే 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. కానీ దీనివల్ల లేనిపోని అనారోగ్య సమస్యలొస్తాయట. భోజనాన్ని మానేయడం మీ ఆరోగ్యానికి అస్సలు మంచిది కాదట. ఎందుకంటే భోజనాన్ని మానేయడం వల్ల మీరు తర్వాత రోజు అతిగా తినే అవకాశం ఉంది.

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

మైదా మంచిదని అతిగా తింటున్నారా?

సాధారణంగా చాలామంది పరోటా, పరోటా, రుమాలి రోటి, తందూరీ రోటి వంటి వంటకాలను ఇష్టంగా తింటారు. అవి ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరంగా ఉండకపోవచ్చు, కానీ వాటి తయారీకి ఎక్కువగా మైదాను వాడితే అది ముప్పు తెచ్చే అవకాశం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇంట్లో ఎలా ఉన్నా, బాహ్య హోటల్స్ మరియు టిఫిన్ సెంటర్లలో మైదాను విపరీతంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. మైదాపిండి గోధుమ పిండి కంటే తక్కువ ధరకు అందుబాటులో ఉండటం, అలాగే మైదాతో చేసిన వంటకాలు తెల్లగా మరియు రుచిగా ఉండటం వల్ల అది ఎక్కువగా వినియోగం అవుతోంది. కానీ ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని, మైదా పిండితో చేసిన ఆహారాలను తినేముందు ఒకటి లేదా రెండు సార్లు బాగా ఆలోచించమని హెల్త్ ఎక్స్‌పర్ట్స్ హెచ్చరిస్తున్నారు. మిల్లుల్లో గోధుమ పిండిని బాగా పాలిష్ చేసి, వివిధ రసాయనాలను కలిపి మైదా పిండి తయారు చేస్తారు. అధికంగా పాలిష్ చేయడం వల్ల మైదా పిండికి మెత్తదనం రావడంతో పాటు, క్లోరైడ్ 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. ల్యుకోనిచియా కూడా వేలుగోళ్లు , గోళ్ళపై తెల్లటి గుర్తులను కలిగిస్తుంది. గోళ్లు తెల్లగా మారితే వెంటనే అప్రమత్తంగా ఉండాలి. కారణాన్ని తెలుసుకుని సరైన చికిత్స పొందండి అని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. 1. నెయిల్ ఆర్ట్స్ యొక్క దుష్ప్రభావాలు: గోళ్ల అందాన్ని పెంపొందించడానికి వివిధ రకాల క్రీమ్‌లు లేదా పదునైన ఉపకరణాలు ఉ పయోగించబడతాయి, ఇవి గోళ్లకు హాని కలిగించవచ్చు , తెల్లటి మచ్చలు కనిపించవచ్చు. ఇది గోళ్లకు పదేపదే దెబ్బతింటుంది. దీనివల్ల గోళ్ళు పగలడం, పొట్టు రాలిపోవడం, బలహీనంగా మారడం జరుగుతుంది. 2. ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా తెల్లటి గోర్లు: తెల్లటి గోర్లు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల కూడా రావచ్చు. పర్యావరణం నుండి సూక్ష్మజీవులు గోర్లు లేదా చుట్టుపక్కల చర్మంలో చిన్న పగుళ్లలోకి ప్రవేశించినప్పుడు, ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ ప్రమాదం ఉంది. దీని కారణంగా, గోర్లు విచ్ఛిన్నం, చిక్కగా, వాటి రంగు పసుపు, గోధుమ లేదా తెలుపు అవుతుంది. 3. ఖనిజాల లోపం: కొంతమంది నిపుణులు తెలుపు గోర్లు కాల్షియం , జింక్ వంటి ఖనిజాల లోపానికి సంకేతం అని నమ్ముతారు. నెయిల్ ప్లేట్లు నిర్దిష్ట మొత్తంలో అనేక రకాల పోషకాలతో తయారు చేయబడ్డాయి. వీటి లోపం వల్ల గోళ్లు తెల్లగా మారుతాయి. 4. ఔషధాల సైడ్ ఎఫెక్ట్: కొన్ని మందులు గోర్లు తెల్లగా మారడానికి కారణమవుతాయి. దీని కారణంగా, గోళ్ళపై తెల్లటి గీతలు కనిపిస్తాయి. ఈ మందులు నెయిల్ నెయిల్ ఎదుగుదల, సన్నబడటం , పెళుసుగా మారడం వంటి సమస్యలను కలిగిస్తాయి. వీటిలో కీమోథెరపీ, రెటినోయిడ్స్, సల్ఫోనామైడ్స్ , క్లోక్సాసిలిన్ వంటి అనేక క్యాన్సర్ మందులు ఉన్నాయి.

షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు దానిమ్మ పండు తింటే ఏం జరుగుతుంది?

దానిమ్మ పండు వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు లాభాలు ఉన్నాయి అన్న సంగతి మన అందరికీ తెలిసిందే. వీటిని చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దవారి వరకు వచ్చి ఒక్కరు ఇష్టపడి తింటూ ఉంటారు. కొందరు వీటిని నేరుగా తింటే మరికొందరు జ్యూస్ చేసుకుని తాగుతూ ఉంటారు. అయితే దానిమ్మ పండు ను తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల ఎన్నో రకాల లాభాలను పొందవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు సైతం చెబుతున్నారు. ఇకపోతే చాలామంది 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 ఉండటానికి ఉపయోగపడే విటమిన్ కె ఉంటుందట. ఈరోజు వారి ఆహారంలో దానం మనం చేర్చుకోవడం వల్ల అనేక రకాల ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు అని చెబుతున్నారు. దానిమ్మ తక్కువ గ్లైసమిక్ 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