నిజం మా నైజం..!

RNI NO:TELTEL/2022/81794

# వాస్తవ తెలంగాణ

VASTHAVA TELANGANA DAILY

తెలుగు దినపత్రిక

PUBLISHED FROM: TELANGANA & ANDHRAPRADESH

www.vasthavatelangana.com | ఎడిటర్ : చింతల రామకృష్ణ | సంపుటి: 3 | సంచిక: 230 | మంగళవారం,17 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 సిద్దమైందన్నారు. 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 చెప్పగా.. 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 వైఎస్సార్‌సీుపీ కేంద్ర కార్యాలయంలో జగన్‌ను ప్రేమ్ కుమార్ భార్య సౌజన్య, కుటుంబ సభ్యులు కలిశారు.పోలీసులు తమ ఇంటికి వచ్చి దౌర్జన్యంగా వ్యముహరించి 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, వేరుగు 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, వేరుగు నాగార్జున, ఎమ్మెల్సీ లేళ్ళ అప్పిరెడ్డి, గుంటూరు మేయర్ కావటి మనోహర్ నాయుడు కలిశారు.

## 18న ఇంద్ర పార్క్ వద్ద జరిగే మహా ధర్నాను విజయవంతం చేయండి :జిల్లా సోషల్ మీడియా కన్వీనర్ జిన్నా నాగరాజు..

తూప్రాన్, మసాయిపేట వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి నవీన్ : విద్యుత్ సంస్థలో పనిచేస్తున్న ఆర్టిజన్ కార్మికులను రెగ్యులర్ పోస్టుల్లో కన్వర్షన్ ఇవ్వాలని తెలంగాణ విద్యుత్ ఆర్టిజన్ కన్వర్షన్ టీవీఏసి జేఏసీ రాష్ట్ర కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ఈనెల 18 న ఇందిరాపార్క్ ధర్నా చౌక్ వద్ద మహా ధర్నాను విజయవంతం చేయాలని మెదక్ జిల్లా టి వి ఎ సి జేఏసీ సోషల్ మీడియా కన్వీనర్ జిన్నా నాగరాజు కోరారు. ఆర్టిజన్స్ 18 నుండి 20 సంవత్సరాలు రాత్రి పగలు అనే తేడా లేకుండా 24 గంటలు విద్యుత్ కాంతులు వస్తున్నాయంటే నేడు ఆర్టిజన్ కార్మికులు పనిచేయడం వల్లె నిరంతరం విద్యుత్ సప్లై అవుతుందని మన ఆర్టిజన్స్ బ్రతుకులు మారాలంటే మనం ఆర్టిజన్స్ ఉద్యోగులు అందరు చలో ఇంద్ర పార్క్ వద్ద జరిగే మహా ధర్నాను విజయ వంతం చేసి కన్వర్షన్ సాధించుకునేంతవరకు పోరాటం చేస్తూ నా తోటి కార్మికులు ఇందిరాపార్కు ధర్నా చౌక్ వద్ద జరిగే మహా ధర్నాకు అత్యధిక సంఖ్యలో కార్మికులందరూ పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని మెదక్ జిల్లా టీవీఏసీ జేఏసీ సోషల్ మీడియా కన్వీనర్ జిన్నా నాగరాజు కోరారు.

## ప్రశాంతంగా ముగిసిన గ్రూప్–2 పరీక్షలు

వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ మెదక్ ప్రతినిధి (ఆంజనేయులు):సోమవారం మెదక్ జిల్లా కేంద్రంలోని మాంటిసొరి, ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో జరుగుతున్న గ్రూప్ 2 పరీక్షా కేంద్రాలను జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్ ఆకస్మిక తనిఖీ చేశారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ జిల్లాలో 16 పరీక్షా కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు.టిజిపిఎస్సి నిబంధనలు మేరకు పరీక్షా కేంద్రాలలోకి సెల్ ఫోన్ అనుమతి లేనికారణంగా నిబంధనలు పాటిస్తూ, కలెక్టర్ పరీక్షా కేంద్రంలోకి సెల్ ఫోన్లు తీసుకురావద్దన్న నియమాన్ని ఆయన పాటించారు. తన సెల్ ఫోన్‌ను వాహనంలోనే వదిలి వెళ్లి పరీక్షా కేంద్రాల్లో ఏర్పాట్లు పర్యవేక్షణ, సౌకర్యాలను పరిశీలించారు.పరీక్షల నిర్వహణలో నిబంధనలు పకడ్బందీగా అమలు చేయాలని ఇన్విజిలేటర్స్, చీఫ్ సూపరింటెండెట్లుకు సూచించారు. అన్ని పరీక్షా కేంద్రాల్లో పరీక్ష సజావుగా, సక్రమంగా జరిగేందుకు పటిష్ఠ ఏర్పాట్లు చేశామని తెలిపారు. పరీక్ష పూర్తి అయ్యే వరకు అభ్యర్థులను బయటికి పంపొద్దని ఆదేశించారు. అన్ని పరీక్షా కేంద్రాల్లో విద్యుత్ అంతరాయం లేకుండా నిరాటంకంగా సరఫరా చేస్తున్నామని తెలిపారు. అత్యవసర వైద్య సేవలకు అన్ని కేంద్రాల్లో అత్యవసర వైద్య సేవల కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. గ్రూప్ 2 పరీక్ష పరీక్షకు జిల్లాలో మొత్తం 5,855 మంది అభ్యర్థులకు గాను, రెండో రోజు ఉదయం సెషన్ లో 2,815 మంది హాజరు కాగా, 3040 మంది గైర్హాజరు అయ్యారని 5,855.అభ్యర్థులకు గాను, మధ్యాహ్నం సెషన్ లో 2,809 పరీక్ష రాయిగా, 3046 మంది గైర్హాజరు అయ్యారని వివరించారు. జిల్లాలో గ్రూప్–2 పరీక్షలు ప్రశాంత వాతావరణంలో, పకడ్బందీగా జరిగేలా అన్ని చర్యలు తీసుకున్నామని కలెక్టర్ వెల్లడించారు.కలెక్టర్ వెంట మెదక్ తాసిల్దార్ లక్ష్మణ్ బాబు, ఎగ్జామినేషన్ సెంటర్ ఇంచార్జ్ సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## పలు పరీక్ష కేంద్రాలను సందర్శించిన ఎస్పీ డీ ఉదయ్ కుమార్ రెడ్డి..

వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ మెదక్ ప్రతినిధి( ఆంజనేయులు):సోమవారం పలు పరీక్షా కేంద్రాల పరిసర ప్రాంతాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలన.పరీక్షా కేంద్రాల వద్ద 163 బిఎన్ఎస్ఎస్ (144 సెక్షన్) కొనసాగింపు.జిల్లా వ్యాప్తంగా 16 సెంటర్ల నందు కొనసాగుతున్న గ్రూప్ 2 పరీక్షలు. జవాబు పత్రాల తరలింపు వరకు పోలీసు బందోబస్తు కొనసాగింపు.జిల్లా ఎస్.పి. శ్రీ.డి.ఉదయ్ కుమార్ రెడ్డి ..ఈ రోజు మెదక్ పట్టణంలోని వివిధ గ్రూప్ 2 పరీక్ష కేంద్రాలను పరిశీలించి అక్కడి సిబ్బంధికి పలు సూచనలు చేసిన జిల్లా ఎస్.పి. శ్రీ.డి.ఉదయ్ కుమార్ రెడ్డి.ఈ సంధర్భంగా జిల్లా ఎస్.పి. శ్రీ.డి.ఉదయ్ కుమార్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. రెండవ రోజు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా విజయవంతంగా కొనసాగుతున్న గ్రూప్–2 పరీక్షలు ప్రశాంత వాతావరణంలో జిల్లా లోని 16 కేంద్రాల నంద కొనసాగుతున్నట్లు జిల్లా ఎస్పీ తెలిపారు. రెండవ రోజు పట్టణంలోని పలు పరీక్ష కేంద్రాలను జిల్లా ఎస్పీ స్వయంగా పరిశీలించి సిబ్బందికి పలు సూచనలు చేశారు. పరీక్షా కేంద్రాల లోపల మరియు పరిసర ప్రాంతాల నందు క్షుణ్ణంగా పరిశీలించాలని సూచించారు. ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా పరీక్షా కేంద్రాల వద్ద 163 బిఎన్ఎస్ఎస్ (144 సెక్షన్) అమల్లో ఉందని తెలిపారు. ఎలాంటి సభలు ర్యాలీలు సమావేశాలకు అనుమతులు లేవని పరీక్షా కేంద్రాల పరిసర ప్రాంతాలను పర్యవేక్షిస్తూ నిరంతరం పెట్రోలింగ్ గస్తీ నిర్వహిస్తుండాలని సూచించారు.

## ఏడాది పూర్తైనా ఇచ్చిన హామీల అమలు కాలే...టిపిటిఎఫ్ జిల్లా అధ్యక్షులు యాదగిరి

వాసవ తెలంగాణ న్యూస్ మెదక్ ప్రతినిధి( ఆంజనేయులు):రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏర్పాటై ఏడాది పూర్తయినా విద్యారంగానికి, ఉపాధ్యాయులకు ఇచ్చిన హామీలు అమలు చేయడంలో పూర్తిగా విఫలమైందని తెలంగాణ ప్రోగ్రెసివ్ టీచర్స్ ఫెడరేషన్ ( టిపిటిఎఫ్) జిల్లా అధ్యక్ష కార్యదర్శులు కొంగోటి యాదగిరి, వెంకట్రామి రెడ్డి లు విమర్శించారు. టీచర్లకు ఇచ్చిన హామీలు అమలుచేయాలనీ డిమాండ్ చేస్తూ సోమవారం జిల్లా అడిషనల్ కలెక్టర్ మెంచు నగేష్ ను కలిసి వినతిపత్రం సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ టీచర్ల కు ఇచ్చిన హామీలు నేటికీ నెరవేర్చకపోవడం దారుణమన్నారు.ఎన్నికల మేనిఫెస్టోలో ఉపాధ్యాయులకు హామీ ఇచ్చిన ప్రకారం రెండు సంవత్సరాలుగా పెండింగులో ఉన్న అన్ని రకాల బిల్లులను సత్వరమే విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.ఇకనుంచి ఎప్పటి బిల్లులు అప్పుడే చెల్లించాలన్నారు.ఉద్యోగ విరమణ పొందిన వారికి ఇవ్వాల్సిన చెల్లింపులు వెంటనే అందజేయాలని వారు డిమాండ్ చేశారు.జి.ఓ.317 వల్ల స్థానికత కోల్పోయిన అందరిని బేషరతుగా సొంత జిల్లాలకు పంపాలన్నారు. పెండింగులో ఉన్న డి.ఏ లను విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.అధికారంలోకి వచ్చిన ఆరు నెలల్లో పిఆర్సి అమలు చేస్తామని మోసం చేసిందన్నారు.సీపీఎస్ ను రద్దు చేస్తామన్న వాగ్దానాన్ని ఇప్పటికైనా నిలుపుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.విద్యారంగానికి బడ్జెట్ లో 15 శాతం నిధులు కేటాయించి పాఠశాలల బలోపేతానికి కృషి చేయాలని కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో టీపీటీఎఫ్ రాష్ట్ర కౌన్సిలర్ సంగయ్య, ఉపాధ్యక్షులు శ్రీనివాస్ రెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## ఘనంగా చీకటి మన్విత్ మొదటి పుట్టినరోజు వేడుకలు..

తూప్రాన్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి నవీన్ : మేడ్చల్ లో ఆదివారం ఘనంగా నిర్వహించిన పుట్టినరోజు వేడుకలు. చీకటి మానస శరత్ ల కుమారుడు చీకటి మన్విత్ మొదటి పుట్టినరోజు రోజు వేడుకలు ఆదివారం కుటుంబ సభ్యులు,బంధు మిత్రుల మధ్య భారీ కేక్ ని కట్ చేసి తినిపించి పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. మన్విత్ కు పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ కేక్ ని తినిపిస్తూ నిండు నూరేళ్లు చల్లగా ఉండలని దీవించిన కుటుంబ సభ్యులు బంధు మిత్రులు, ఈ కార్యక్రమంలో కుటుంబ సభ్యులు మానస శరత్ గౌడ్, నానమ్మ రాజమణి, తాతయ్య శ్రీనివాస్, అత్తమ్మ శ్వేత,పెద్దమ్మ సరిత, పెద్దనాన్న శ్రావణ్, బంధు మిత్రులు, పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

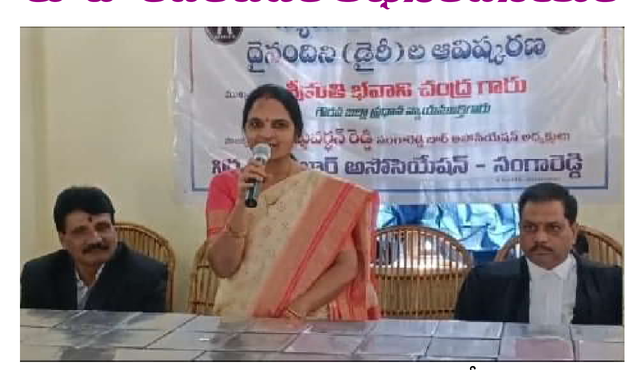
## గ్రామీణ ప్రాంతాల క్రీడలకు ప్రభుత్వ ప్రోత్సాహం

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం..... సంగారెడ్డి జిల్లాలోని గ్రామీణ స్థాయి ప్రాంతాల క్రీడలను ప్రభుత్వం ప్రోత్సహిస్తుందని పీజీ ఐ ఐ సి చైర్మన్ నిర్మలారెడ్డి తెలిపారు. సంగారెడ్డి అంబేద్కర్ మైదానంలోని జిల్లా స్థాయి క్రీడా పోటీలను సోమవారం పరిశీలించారు. సబ్ కేబుల్ ఆమె మాట్లాడుతూ క్రీడాకారులను ప్రోత్సహించేందుకు ప్రభుత్వం గ్రామీణ స్థాయి నుంచి రాష్ట్ర స్థాయి వరకు సీఎం క పేరుతో క్రీడా పోటీలను నిర్వహిస్తుందని తెలిపారు. చిన్నచిన్న గ్రామాలలో ఆడుతున్నటువంటి గ్రామీణ క్రీడల పోటీలను ప్రభుత్వం ప్రోత్సహించడం ఆనందకరమని ఆమె తెలిపారు. సీఎం క పేరుతో గ్రామీణ ప్రాంతాల నుంచి పట్టణాలకు ఆ స్థాయి నుంచి రాష్ట్ర స్థాయి వరకు సీఎం కప్ పేరుతో క్రీడ పోటీలను నిర్వహిస్తుందని ఆమె తెలుపడం మంచి నడవడిక మంచి క్రీడలు మంచి చదువుకోవడం వంటి నైపుణ్యత నేర్చుకోవాలని విద్యార్థులకు ఆమె ప్రోత్సహించారు. పల్లెటూర్లలో ఉండి చదువుకుంటూ అన్ని రంగాల్లో రాణించిన వారు రససైకి ఎదుగుతారని ఆమె తెలిపారు. ఈ యొక్క క్రీడలకు అనుగుణంగా సంగారెడ్డి అంబేద్కర్ గ్రౌండ్లో నిర్వహిస్తుందని ఈ కార్యక్రమంలో అధికారులు అందరూ పాల్గొన్నారు.

## కళ్లకు గంతలు కట్టుకొని ఉద్యోగుల నిరసన

సమస్యలు పరిష్కరించాలని కోరుతూ సమగ్ర శిక్షణ ఉద్యోగులు సంగారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయం ముందు కళ్ళకు గుంతలు కట్టుకుని సోమవారం నిరసన తెలిపారు. జిల్లా అధ్యక్షుడు దత్తు మాట్లాడుతూ 9 రోజులుగా సమ్మె చేస్తున్న ప్రభుత్వం పట్టించుకోవడంలేదని అన్నారు. సమగ్ర శిక్షణ ఉద్యోగులను విద్యాశాఖలో విలీనం చేయాలని కోరారు. సమస్యలు పరిష్కారం కోసం తొమ్మిది రోజుల నుంచి కలెక్టరేట్ ముందు ధర్నా చేస్తున్న గాని ఎవరు పట్టించుకునే నాధుడు లేదని దత్తు మాట్లాడుతూ, ప్రభుత్వం ఇలాంటి చర్యలు తీసుకోకపోవడం ప్రభుత్వం పట్టించుకోకపోవడం ఇలాంటి గవర్నమెంట్లు వచ్చినా పోయినా మా యొక్క ఉద్యోగాలు మాత్రం ఎక్కడ పువ్వని ఆయన దీటుగా స్పందించారు. సమగ్ర శిశు ఉద్యోగులను విద్యాశాఖలో వినీలం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.

## సంగారెడ్డిలో చట్టాలతో డైరీని రూపొందించడం అభినందనీయం

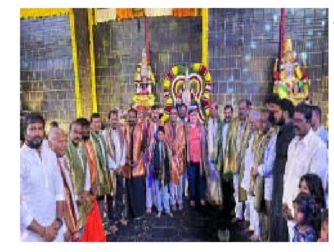



సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం..... సంగారెడ్డి జిల్లా బార్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో చట్టాలతో నూతన సంవత్సర డైరీని రూపొందించడం అభినందనీయమని జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి భవాని చంద్ర అన్నారు. సంగారెడ్డి జిల్లా కోర్టులో డైరీని సోమవారం ఆవిష్కరించారు. ఆమె మాట్లాడుతూ ప్రతి సంవత్సరం డైరీ ని ఇలాగే రూపొందించాలని తెలిపారు. న్యాయమూర్తులు న్యాయమైన చట్టాలతో డైరీ ని రూపొందించడం అరుదుగా జరుగుతుందని ఆమె తెలిపారు ఇలాంటి డైరీని ప్రతి సంవత్సరం ఇలాగే రూపొందించాలని తెలిపారు. చట్టాలు చట్టాలు కోర్టులకు ముడిపడి ఉండడంతో న్యాయవాదులు కూడా ఆ యొక్క డైరీ ఆవిష్కరించడం గొప్పగా ఉందని ఆమె తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి మరియు న్యాయవాదులు అందరు పాల్గొన్నారు.

## మిషన్ భగీరథ కార్మికుల సమస్యలు పరిష్కరించాలి సిఐటియు

సంగారెడ్డి జిల్లాలో మిషన్ భగీరథలు పనిచేస్తున్న కార్మికుల సమస్యల పరిష్కరించాలని సిఐటియు జిల్లా కార్యదర్శి శాలిని డిమాండ్ చేశారు. సంగారెడ్డిలో మిషన్ భగీరథ జిల్లా కార్యవర్గ సమావేశం సోమవారం నిర్వహించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ కార్మికులకు తక్కువ వేతనాలు ఇచ్చి సమా దోపిడికి ప్రభుత్వం పాల్పడుతుందని విమర్శించారు. నెలకు 26 వేల రూపాయల వేతనం ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. నిత్యవసర వస్తువులు ఎంత పెరిగిన మిషన్ భగీరథ జీతాలు పెరగడం లేదని శాలిని తెలిపారు. కందిపప్పు 180 రూపాయల కిలో అయినా ఉల్లిపాయలు ధర 80 రూపాయల కిలో అయినా కార్మికుల వేతనం మాత్రం మారడం లేదు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇచ్చినటువంటి మార్పు అంటే ఎలాగా ఉంటుంది అని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. కార్మికులను నిలువు దోపిడీ చేసినటువంటి పార్టీలు తుడుచుకుపోతాయని ఆయన తెలిపారు. ప్రతి సంవత్సరం కొంత వేతనం పెంచి ఆ యొక్క కార్మికులకు శ్రమ దోపిడీ కాకుండా క్రమకు తగ్గ ఫలితం వేతనం ఇవ్వాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. లేదనుకుంటే జిల్లా స్థాయిలో మిషన్ భగీరథ కార్మికులు అందరూ సిఐటియు ఆధ్వర్యంలో ధర్నాలు చేపడతామని తెలిపారు.

## అయ్యప్ప స్వామి పూజలో పాల్గొన్న మంత్రులు



రామచంద్రాపురం,వాస్తవతెలంగాణ న్యూస్:రామచంద్రాపురం మండలం ఈదుల నాగలపల్లి గ్రామంలో నిర్వహించిన అయ్యప్ప స్వామి మహా పడిపూజలు మంత్రులు జూపల్లి కృష్ణారావు, పొన్నం ప్రభాకర్ గురువారం పాల్గొని ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమాలు చేశారు. మాజీ సర్పంచ్ మల్లేశం గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో పడిపూజ కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో టిజిఐఐసి చైర్ పర్సన్ నిర్మలారెడ్డి, కాంగ్రెస్ పార్టీ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి కాటా శ్రీనివాస్ గౌడ్ పాల్గొన్నారు.

## జిల్లా స్థాయి క్రీడా పోటీలు ప్రారంభించిన సంగారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్ వల్లూరు క్రాంతి.

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం... సంగారెడ్డి లోని అంబేద్కర్ మైదానంలో జిల్లాస్థాయి క్రీడల పోటీలను సంగారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్ వల్లూరు క్రాంతి సోమవారం ప్రారంభించారు. ఆమె మాట్లాడుతూ గ్రామీణ స్థాయి క్రీడాకారుల ప్రతిభను ప్రోత్సహించేందుకే ప్రభుత్వం సీఎం, క్రీడా పోటీలను నిర్వహిస్తుందని తెలిపారు. వివిధ గ్రామాల నుంచి వచ్చినటువంటి క్రీడాకారులు గట్టి పోటీ ఇచ్చి జిల్లా స్థాయిలో నిలవాలని ఆమె తెలిపారు. క్రీడాకారులందరికి సదుపాయాలు ఉ న్నాయా లేవా అని చూసుకొని ఆమె జిల్లా స్థాయి అధికారులకు అడిగి తెలుసుకున్నారు. చలి ఎక్కువ ఉండడంతో క్రీడాకారులు భద్రంగా ఉండాలని ఆమె సూచించారు. ప్రతిభ కనబరిచిన ప్రతి కీరకారులకు బహుమతులు అందజేస్తామని ఆమె తెలిపారు. మండల స్థాయి నుంచి జిల్లా స్థాయి వరకు ఎదిగినటువంటి క్రీడాకారులు రాష్ట్రస్థాయి పోటీలకు అర్హులు అవుతారని ఆమె తెలిపారు. క్రీడలు ఆడడం వల్ల మానసిక ధైర్యం మనసులోని పోటీ తత్వం పెరుగుతుందని ఆమె తెలిపారు ఆరోగ్యవంతమైన జీవితం గడపాలంటే ఆటలు కంపల్సరీ ఉండాలని ప్రతి విద్యార్థి చదువుతోపాటు ఆటలు ఆడుకోవడం నేర్చుకోవాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా క్రీడా అధికారి పాల్గొన్నారు.

# గీతంలో ప్రమాణ సెక్రటేరియట్ ప్రారంభం

### 2025 సచివాలయాన్ని గీతం హైదరాబాద్ అదనపు ఉపకులపతి ప్రొఫెసర్ డీ.ఎస్. రావు ప్రారంభించారు.

పటాన్చెరు, వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:గీతం డీమ్డ్ విశ్వవిద్యాలయం, హైదరాబాద్ లో సోమవారం ప్రమాణ-2025 సచివాలయాన్ని గీతం హైదరాబాద్ అదనపు ఉపకులపతి ప్రొఫెసర్ డీ.ఎస్. రావు ప్రారంభించారు. గీతంలో ప్రతియేటా సాంకేతిక-సాహిత్య-నిర్వహణల మేలుకలయికగా నిర్వహించే మూడు రోజుల పండుగకు సన్నాహకంగా ఈ కార్యాలయాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. సాంకేతిక శిక్షణ, ఉపన్యాసాలు, పోటీలతో పాటు ర్యాంప్ వాక్, సింఫోనీ, కన్సర్ట్, బ్యాటిల్ ఆఫ్ బ్యాండ్స్, కార్నివాల్, పలు యాజమాన్య మెళకువలను నేర్పే పోటీల సమాహారంగా ఈ కార్యక్రమం కొనసాగుతుంది.ప్రమాణ కార్యాలయాన్ని ప్రారంభించిన సందర్భంగా ప్రొఫెసర్ డీ.ఎస్.రావు మాట్లాడుతూ, నూతన సాంకేతికత మేళవింపుతో కార్యక్రమాలను ఎంపిక చేసి, ఇతర కళాశాలల విద్యార్థులు విరివిగా పాల్గొనేలా వాటిని రూపొందించమని సూచించారు. రోబోటిక్స్, ఈ-యంత్ర, హ్యాకథాన్, డిజైన్ పోటీలతో పాటు ఇతరత్రా కార్యక్రమాలను అత్యాధునిక సాంకేతికతతో ఉండేలా చూడాలన్నారు. ప్రచారం విద్యార్థులను ఆకర్షిస్తుందని ఎక్కువ మంది పాల్గొంటేనే మన ఉత్సవ ప్రతిష్ఠ ఇనుమడిస్తుందని చెప్పారు.గీతం, హైదరాబాద్ లో ఉన్న ఏడు స్కూళ్ల (టెక్నాలజీ, మేనేజ్ మెంట్, సైన్స్, ఫార్మశీ, ఆర్కిటెక్చర్, హ్యూమానిటీస్, పబ్లిక్ పాలసీ) విద్యార్థులందరూ పెద్దయెత్తున పాల్గొనేలా కార్యక్రమాలకు రూపకల్పన చేయాలని రెసిడెంట్ డైరెక్టర్ డీవీవీఎస్ఆర్ సూచించారు. గత ఉ త్సవాల కంటే ఈ ఏడాది ప్రమాణ-2025 మేటిగా ఉండేలా తీర్చిదిద్దమని ప్రమాణ నిర్వాహకుడు డాక్టర్ పి.త్రినాథరావు సలహా ఇచ్చారు.గీతం బీ-స్కూల్ ఇన్ ఛార్జి డైరెక్టర్ డాక్టర్ దివ్య కీర్తి గుప్తా, డైరెక్టరేట్ ఆఫ్ స్టూడెంట్ లైఫ్ ప్రతినిధులు తదితరులు ప్రమాణ-2025 కార్యాలయ ప్రారంభోత్సవంలో పాల్గొని, విజయవంతం కావాలని అభిలషించారు.

# తూప్రాన్ టోల్ ప్లాజా వే సైడ్ మార్కెట్ లోకి ర్యాంప్, మెట్లు పలు తీర్మానలు

### :మున్సిపల్ చైర్మన్ మామిండ్ల జ్యోతి కృష్ణ..

తూప్రాన్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి నవీన్ : తూప్రాన్ మున్సిపల్ సాధారణ సమావేశం సోమవారం ఉదయం మున్సిపల్ చైర్మన్ జ్యోతి కృష్ణ అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ సమావేశంలో ప్రజల అవసరాలకు అనుగుణంగా అభివృద్ధి పనులకు పరిపాలన మంజూరి చేస్తూ పలు తీర్మానాలు చేశారు. అందులో భాగంగానే తూప్రాన్ టోల్ ప్లాజా వద్ద గల వే సైడ్ మార్కెట్ లోకి వెళ్ళడానికి ర్యాంప్, మెట్లు నిర్మాణానికి పరిపాలన మంజూరి సాదారణ సమావేశంలో కౌన్సిలర్ లు ఏకగ్రీవంగా తీర్మానించి ఆమోదించారు. అలాగే తూప్రాన్ పట్టణంలో మెయిన్ రోడ్ కు అటాచ్ ఉన్న రోడ్ల కు ర్యాంప్ నిర్మాణం చేయాలని తీర్మానించారు. ముఖ్యంగా ప్రజల కోరిక మేరకు వైకుంఠ ధామం వద్ద ఉచిత వాటర్ ట్యాంకర్ ఏర్పాటు చేయడానికి తీర్మానించారు. ఈ సమావేశంలో చైర్మన్ మామిండ్ల జ్యోతి కృష్ణ తోపాటు వైస్ చైర్మన్ నందాల శ్రీనివాస్, కమిషనర్ పాతూరి గణేష్ రెడ్డి, మేనేజర్ రఘువరన్, కౌన్సిలర్ లు పల్లెర్ల జ్యోతి రవీందర్ గుప్త, శ్రీశైలంగౌడ్, జీన్న భగవాన్ రెడ్డి, మామిడి వెంకటేష్, భైరం ఉమా సత్యలింగం, తలారి పద్మ మల్లేష్, రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# వారాంతపు సంతలో దొంగల హల్చల్..ట్రాఫిక్ పోలీసులు మున్సిపల్ సిబ్బంది లేక ట్రాఫిక్ జామ్..

### అంబులెన్స్ కు సైతం దారి లేక అనేక ఇబ్బందులు...మీ కుండ భానుచందర్ 5వ వార్డు కౌన్సిలర్ అభ్యర్థి

మేడ్చల్ వాస్తవ తెలంగాణ:గుండ్ల పోచంపల్లి మున్సిపల్ లో ప్రతి శనివారం వారతపు సంత జరుగుతుంది, ఎక్కువ జనం ఉండడంతో సందులో సడే మీ అన్నట్లుగా దొంగలు హల్చల్ చేస్తు వారి చేతివాటం చూపిస్తున్నారని కుండ భానుచందర్ అన్నారు, సెల్ ఫోన్లను మహిళల మెడలో నుంచి గొలుసులను ఎత్తుకెళ్తున్నారని ఆయన అన్నారు, అలాగే మార్కెట్ కావడంతో రోడంత ట్రాఫిక్ జామ్ అయి గుండ్ల పోచంపల్లి నుంచి కొంపల్లి వెళ్లే వారికి చాలా ఇబ్బందికరంగా ఉంటుందని కుండ భానుచందర్ తెలిపారు, శనివారం రోజు మార్కెట్ సందర్భంగా పోలీస్ సిబ్బంది కానీ మున్సిపల్ సిబ్బంది కానీ ఏర్పాటు చేస్తే బాగుంటుందని మున్సిపల్ కమిషనర్ గారిని కోరుతున్నట్లు తెలిపారు, అదేవిధంగా దొంగల భయం ఎక్కువవడంతో మహిళలు భయాందోళన గురవుతున్నారని కూడా ఆయన తెలిపారు, గుండ్ల పోచంపల్లి మున్సిపల్ దినదిన అభివృద్ధి చెందడంతో, భవన నిర్మాణ కార్మికులు కూడా ఎక్కవ అవ్వడం తో మార్కెట్ కిటకిట లాడుతుంది, మున్సిపల్ అధికారులు కమిషనర్ గారు కాస్త చొరవ తీసుకొని మార్కెట్ సమయం లో మున్సిపల్ సిబ్బందిని కానీ పోలీసులు వారిని కానీ ఏర్పాటు చేసే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని కూడా ఆయన విజ్ఞప్తి చేస్తున్నట్టు తెలిపారు.

## సంగారెడ్డి ప్రజావాణిలో 58 ఫిర్యాదులు -జిల్లా కలెక్టర్

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం.%ా%. సంగారెడ్డి కలెక్టరేట్లో సోమవారం ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి 58 గ్రాములు వచ్చినట్లు కలెక్టర్ వల్లూరు ప్రాంత తెలిపారు. ఆమె తన చాంబర్లో వినతి పత్రాలు స్వీకరించారు. అదనం కలెక్టర్ మాధురి, రే నీ కలెక్టర్ మనోజ్ సమావేశ మందిరంలో ప్రజల నుంచి వినతి పత్రాలను తీసుకున్నారు. మొత్తం 58 మంది తమ సమస్యలను విన్నవించినట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. ఈ యొక్క ప్రజావాణి ప్రజలు వెంటనే పరిష్కరించాలని సంబంధిత అధికారులకు సూచించారు. వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చినటువంటి వ్యవసాయదారులు గాని వినియోగదారులు గాని ఎవరు సమస్యలు ఉన్నా వారి యొక్క పరిష్కారాలు వెంటనే పరిష్కరిస్తామని చెప్పి ఇప్పటివరకు పరిష్కరించడానికి పోతున్నారని రైతులు తెలిపారు. ప్రతి రైతుకు సమస్యలు ఉ న్నాయని రైతుల యొక్క సమస్యలను పట్టించుకునే నాధుడు లేదని ప్రతివారం పెడుతున్నటువంటి ప్రజావాణి ఫిర్యాదులు ప్రతిరోజు ఫిర్యాదులను ఎలా సమస్యలను పరిష్కరిస్తున్నారని వారు తెలిపారు.

## జాతీయ అవార్డు పురస్కారాన్ని అందుకున్న ఆనంద్ కృష్ణారెడ్డి

జిన్నారం,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో అంతర్జాతీయ బహుజన సాహిత్య అకాడమీ ఆధ్వర్యంలో అందించే జాతీయ పురస్కారాన్ని బొల్లారం మున్సిపల్ కు చెందిన ఆనంద్ కృష్ణారెడ్డి సోమవారం అందుకున్నారు.తన సేవా కార్యక్రమాలను గుర్తించి అంతర్జాతీయ బహుజన సాహిత్య అకాడమీ తనకు సేవా రత్న అవార్డును ఇవ్వడం చచాలా ఆనందంగా ఉందని ఆనంద్ కృష్ణారెడ్డి పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర అధ్యక్షులు గౌతం, ప్రతినిధిలో ఏర్పుల శ్రీనివాస్ కు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

## అయ్యప్ప నామస్మరణతో మారుమోగిన బొంతపల్లి

గుమ్మడిదల,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:సంగారెడ్డి జిల్లా పటాన్చెరు నియోజకవర్గం గుమ్మడిదల మండలం బొంతపల్లి గ్రామంలో శ్రీ అయ్యప్ప స్వామి దేవాలయంలో పడిపూజ అంగరంగ వైభవంగా జరిగింది. అయ్యప్ప స్వాములు వందలాదిగా తరలివచ్చి అయ్యప్ప స్వామి భజనలు, సంకీర్తనలు, నామస్మరణతో బొంతపల్లి గ్రామం మారుమ్రోగిందడి. ఈ కార్యక్రమంలో పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

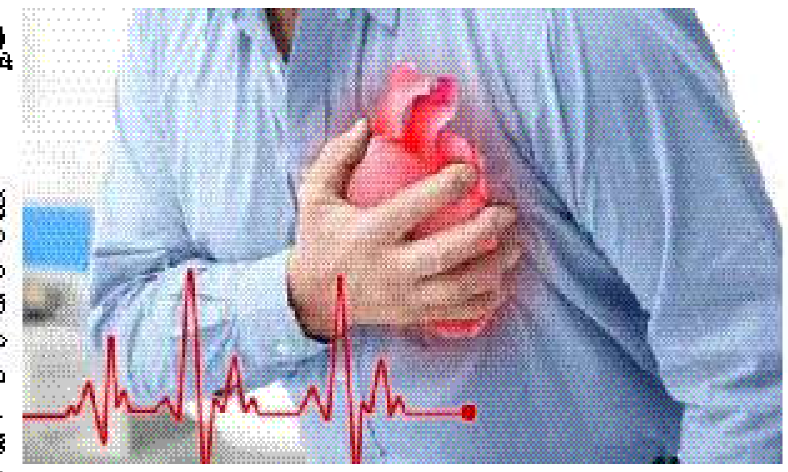
## విజేతలకు ట్రోఫీని అందజేసిన మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు

పటాన్చెరు నియోజకవర్గం ఐలాపూర్ లో బీఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యాలయాన్ని మాజీ మంత్రి, సిద్దిపేట ఎమ్మెల్యే హరీశ్ రావు ప్రారంభించారు. ఈ కార్యాలయం గ్రామ ప్రజలకు పార్టీ కార్యకలాపాల నిర్వహణకు కేంద్రబిందువుగా నిలుస్తుంది అన్నారు. అనంతరం, మానిక్ యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన కేసీఆర్ క్రికెట్ ట్రోఫీ టోర్నమెంట్ ఫైనల్ మ్యాచ్ను వీక్షించి విజేతలకు ట్రోఫీని అందజేశారు. క్రీడలు యువతలో ఉత్తేజం నింపి, సమాజ అభివృద్ధికి దోహద పడతాయన్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో బిఆర్ఎస్ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# బొప్పాయి గింజలు తినడం ప్రయోజనమా?

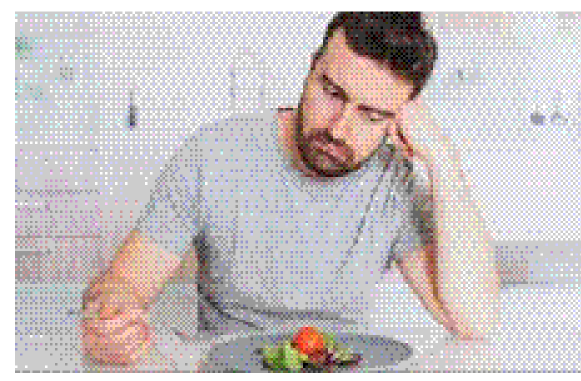
బొప్పాయి పండు వల్ల ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. ముఖ్యంగా ఇందులో శరీరానికి కావలసిన విటమిన్ లు కూడా అందుతాయి. అందుకే వైద్యులు వీటిని తరుచుగా తీసుకోమని చెబుతూ ఉంటారు. ఇకపోతే మామూలుగా మనం బొప్పాయి కాయి కోసినప్పుడు అందులో విత్తనాలు రావడం అన్నది సహజం. ఈ విత్తనాలను పారేసి పండ్లు మాత్రమే తింటూ ఉంటాం. మీకు తెలుసా ఈ బొప్పాయి పండు విత్తనాల వల్ల కూడా ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అంటున్నారు. మరి బొప్పాయి విత్తనాల వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. బొప్పాయి గింజల్లో జీర్ణక్రియకు సహాయపడే పాపైన్ అనే ఎంజైమ్ ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియకు ఎంతో బాగా సహాయపడుతుంది. ఉబ్బరం, మలబద్ధకం, అజీర్ణం వంటి జీర్ణ సమస్యలను నివారించడానికి మీరు భోజనం తర్వాత ఒక టీ స్పూన్ తాజా బొప్పాయి గింజలను తీసుకోవచ్చుట. 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 కలపాలని చెబుతున్నారు. కాలేయ ఆరోగ్యానికి తోడ్పడటానికి ఈ మిశ్రమాన్ని కొన్ని వారాల పాటు రోజుకు ఒకసారి తీసుకోవాలట. అదేవిధంగా బొప్పాయి గింజల్లో ఫ్లేవనాయిడ్లు , ఫినాలిక్ సమ్మేళనాలు ఉండటం వల్ల వాపు తగ్గుతుంది. ఆర్థరైటిస్ వంటి ఇన్ఫ్లమేటరీ పరిస్థితుల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. బొప్పాయి గింజల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు , యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ కాంపౌండ్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. మీరు సలాడ్లు, స్మూతీలు లేదా పెరుగుపై పిండిచేసిన విత్తనాలను చల్లుకోవచ్చుట.వాటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్ , యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాల నుండి సద్వినియోగం , ప్రయోజనం పొందవచ్చని చెబుతున్నారు. బొప్పాయి గింజలు విటమిన్ సి తో నిండి ఉన్నాయి.

# ఈ పానీయాలు స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని ఎందుకు పెంచుతాయి.?



గుండె ఆరోగ్యం విషయానికి వస్తే మనం తినే, త్రాగే వాటిపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టడం ముఖ్యం. కార్బోనేటెడ్ 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, కార్బోనేటెడ్ పానీయాలు లేదా కృత్రిమ పండ్ల రసాలను తరుచుగా తీసుకోవడం వల్ల స్ట్రోక్ ముప్పు 37 శాతం పెరుగుతుంది. మరొక అధ్యయనం ప్రకారం, చక్కెరతో చేసిన కార్బోనేటెడ్ పానీయాలు స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని 22 శాతం పెంచుతాయి. ఈ పరిశోధన జర్నల్ ఆఫ్ స్ట్రోక్ , ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ స్ట్రోక్‌లో ప్రచురించబడింది. ఈ ప్రాజెక్ట్‌లో 27 దేశాల నుంచి 27 వేల మంది పాల్గొన్నారు. వారిలో 13,500 మందికి మొదటిసారిగా స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచే ఈ పానీయాల గురించి ఏమిటి? ఇది ఆరోగ్యానికి ఎందుకు హానికరం? నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.

# భోజనం మానేస్తే బరువు తగ్గుతారా..!



మనలో చాలామంది అధిక బరువు సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్న విషయం తెలిసిందే. ఇక బరువు తగ్గడం కోసం ఎన్నెన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తూ ఉంటారు. డైట్లు పాటించడం, ఆహారం తినడం మానేయడం, ఎక్సర్సైజులు చేయడం జిమ్ కి వెళ్లడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు. కొన్ని కొన్ని సార్లు ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా కూడా బరువు మాత్రం తగ్గదు. అయితే కొంతమంది భోజనం తినడం మానేస్తే బరువు తగ్గుతారని తినడం మానేయడం లేదంటే తక్కువగా తినడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు. కాని అలా అసలు చేయకూడదని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే మనం అన్ని విధాలా ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మన శరీరానికి పోషకాహారం చాలా చాలా అవసరం. మంచి పోషకాలు ఉన్న సమతుల్య ఆహారాన్ని తింటే మన శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందుతాయని చెబుతున్నారు. మనం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి వివిధ రకాల పండ్లను, తృణధాన్యాలను, సన్నని 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. కాని బరువు తగ్గాలనుకునే చాలా మంది భోజనాన్ని తినడమే మానేస్తున్నారు. ఇలా ఉంటే బరువు తగ్గుతామని నమ్ముతున్నారు. కాని 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, పరోట, రుమాలి రోటి, తందూరీ రోటి వంటి వంటకాలను ఇష్టంగా తింటారు. అవి ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరంగా ఉండకపోవచ్చు, కాని 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. కాని ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని, మైదా పిండితో చేసిన ఆహారాలను తినేముందు ఒకటి లేదా రెండు సార్లు బాగా ఆలోచించమని హెల్త్ ఎక్స్‌పర్ట్స్ హెచ్చరిస్తున్నారు. మిల్లుల్లో గోధుమ పిండిని బాగా పాలిష్ చేసి, వివిధ రసాయనాలను కలిపి మైదా పిండి తయారు చేస్తారు. అధికంగా పాలిష్ చేయడం వల్ల మైదా పిండికి మెత్తదనం రావడంతో పాటు, 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 ఉండాలి. కాని 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 ఆర్ట్ యొక్క దుష్ప్రభావాలు: గోళ్ల అందాన్ని పెంపొందించడానికి వివిధ రకాల క్రీమ్‌లు లేదా పదునైన ఉపకరణాలు ఉపయోగించబడతాయి, 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 ఎరుగుదల, 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 చాలా 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 ఉండడానికి ఉపయోగపడే విటమిన్ కె ఉంటుందట. ఈరోజు వారి ఆహారంలో దానం మనం చేర్చుకోవడం వల్ల అనేక రకాల ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు అని చెబుతున్నారు. దానిమ్మ తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కలిగి ఉంటాయి. అవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలపై తక్కువ ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. తక్కువ GI ఆహారాలు సాధారణంగా మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మంచివి ఎందుకంటే అవి రక్తంలో గ్లూకోజ్ నెమ్మదిగా పెరగడానికి కారణమవుతాయట. దానిమ్మ పండులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా పాలీ ఫెనాల్స్, మంటను తగ్గించడం, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం వంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉండవచ్చని చెబుతున్నారు. ఫైబర్ కంటెంట్ దానిమ్మ డైటరీ ఫైబర్ యొక్క మంచి మూలం, ఇది చక్కెర శోషణను మందగించడం ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. దానిమ్మ పండులో విటమిన్ సి, కె పొటాషియం వంటి అవసరమైన విటమిన్లు ఇమిడి 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