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: 223 | గురువారం,05 డిసెంబర్,2024 | పేజీలు - 4 | వెల : 3/-

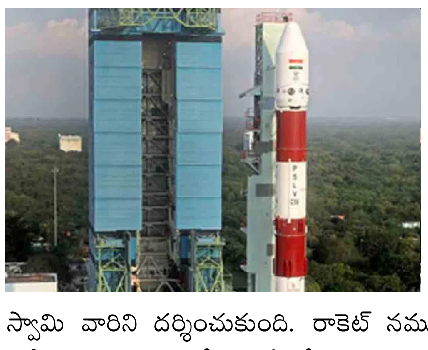
తెలంగాణ ఉద్యమ చరిత్రను భవిష్యత్ తరాలకు అందించాలి : కేటీఆర్

హైదరాబాద్, వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: తెలంగాణ ఉద్యమ చరిత్రను భవిష్యత్ తరాలకు అందించాలి.. ఆ బాధ్యత మనందరిపై ఉన్నదని బీఆర్ఎస్ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు. ఇందు కోసం తెలంగాణ ఉద్యమ చరిత్ర నేపథ్యంతో పుస్తకాలను తేవాలని, ఉన్న పుస్తకాలను సమీకరించాలని కేటీఆర్ ఆకాంక్షించారు. తెలంగాణ భవన్‌లో ఏర్పాటు చేసిన తెలంగాణ సాహితీ సమావేశంలో కేటీఆర్ పాల్గొని ప్రసంగించారు.తెలంగాణ ఉద్యమ చరిత్రకు సంబంధించి పుస్తకాలు వేల సంఖ్యలో రావాలని సాహితీవేత్తలు కోరారు. ఆ బాధ్యత నేను స్వయంగా తీసుకుంటాను. తెలంగాణలో ఉన్న అజ్ఞాత సూర్యులను వెలుగులోకి తీసుకువస్తాను. డీఎంకే మాజీ ఎమ్మెల్యే సీఆర్ శేఖర్.. ఇటీవలే నన్ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. అంబేద్కర్, గాంధీ జీవితానికి సంబంధించిన పుస్తకాలు నాకిచ్చి ఫొటో దిగారు. ఈ పుస్తకాలు ఎందుకు తీసుకోచ్చావని అడిగితే.. మేం మా పార్టీ ఐడియాలజీకి సంబంధించిన బుక్స్ బహుమతిగా ఇస్తాం. హైదరాబాద్‌కు రాగానే మీకు పుస్తకాలు ఇచ్చేందుకు హిమాలయ బుక్ డిపో వెళ్లాను. అక్కడ తెలంగాణ చరిత్ర పుస్తకాలు లేవు.. దొరికిన ఈ రెండు పుస్తకాలు ఇచ్చాను అనేసరికి కొద్దిగా మనసులో గాయమైనట్లు అనిపించింది. మనసు చివ్వుక్కుమంది. కాబట్టి తెలంగాణ ఉద్యమ చరిత్ర పుస్తకాలు చాలా రావాల్సిన అవసరం ఉంది. చాలా మంది పుస్తకాలు రాశారు. ఇవాళ పరిమితమైన స్థాయిలో ఇక్కడ పుస్తక ప్రదర్శన నిర్వహించాం.వచ్చే ఏడాది బ్రహ్మాండంగా చేసుకుందాం. వేల పుస్తకాలు సమీకరిద్దాం. ఈ సాహితీ కార్యక్రమాల నిర్వహణకు సంబంధించి రెండు కమిటీలు ఏర్పాటు చేస్తామని కేటీఆర్ తెలిపారు.తెలంగాణ ఉద్యమానికి మూడు పార్శ్వాలు ఉన్నాయని ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ చెబుతుండేవారు. ఒకటి భావజాల వ్యాప్తి.. అంటే ప్రజలకు మోసం జరిగినప్పుడు, ప్రభుత్వాలు ప్రజలను విస్మరించినప్పుడు ఎప్పటికప్పుడు చర్చ జరగాలి. రెండోది ఆందోళన పథం.. సందర్భం వచ్చినప్పుడు ఆందోళన జరగాలి. లగచర్ల, అదానీ విషయంలో సందర్భానుసారంగా ఆందోళన నిర్వహించాం. ఆందోళన పథంలో వెనుకాడొద్దు. మూడోది ప్రజాస్వామ్య ప్రక్రియ.. ప్రజాస్వామికంగానే మన హక్కులను, డిమాండ్లను నెరవేర్చుకోవాలి. ఈ మూడింటిలో కవులు, కళాకారులు, సాహితీవేత్తల పాత్ర చాలా ముఖ్యం. కాబట్టి తెలంగాణ చరిత్రను భవిష్యత్ తరాలకు అందజేయాల్సిన బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపై ఉందని కేటీఆర్ తెలిపారు.

పులి సాగర్‌కు ధైర్యం చెప్పిన వైఎస్ జగన్

రాజమండ్రి పోలీసుల చేతిలో దారుణంగా హింసించబడ్డ సోషల్ మీడియా యాక్టివిస్ట్ ఉదంతంపై వైఎస్సార్‌సీపీ అధినేత వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి తీవ్రంగా స్పందించారు. బాధితుడు పులి సాగర్‌కు అండగా నిలవాలని వైఎస్సార్సీపీ నేతలను ఆదేశించారాయన.బుధవారం పులి సాగర్‌ను కొందరు వైఎస్సార్‌సీపీ నేతలు వైఎస్ జగన్ దగ్గరికి తీసుకెళ్లారు. ఈ సందర్భంలో.. రాజమహేంద్రవరం పోలీసులు తనతో ఎంత అవమానవీయంగా వ్యవహరించారో జగన్‌కు సాగర్ వివరించాడు. అయితే సాగర్‌కు ధైర్యం చెప్పిన వైఎస్ జగన్.. వైఎస్సార్సీపీ అండగా ఉంటుందని భరోసా ఇచ్చారు. అంతేకాదు.. పోలీసుల తీరుపై జాతీయ మానవ హక్కుల కమిషన్‌కు, జాతీయ ఎస్సీ కమిషన్‌కు ఫిర్యాదు చేయాలని పార్టీ నేతలకు సూచించారు.రాజమహేంద్రవరంలో సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేసిన దళిత యువకుడు పులి సాగర్‌తో అక్కడి పోలీసులు దారుణంగా వ్యవహరించారు. పోలీసులు చేసిన పని.. తన ఆత్మగౌరవాన్ని దెబ్బతీసిందని వాపోయాడతను.

తిరుమలను దర్శించుకున్న ఇస్రో బృందం..



తిరుమల : భారత అంతరిక్ష పరిశోధనా సంస్థ ఇస్రో బుధవారం సాయంత్రం 4.08 గంటలకు నెల్లూరు జిల్లా, శ్రీహరికోట అంతరిక్ష రాకెట్ ప్రయోగ కేంద్రం నుంచి పిఎస్ఎల్వి సి 59 రాకెట్‌ని ప్రయోగించనుంది. ఈ సందర్భంగా ఇస్రో టీం శ్రీవారి సుప్రభాత సేవలో పాల్గొని స్వామి వారిని దర్శించుకుంది. రాకెట్ నమూనాను స్వామివారి పాదాల చెంత ఉంచి ఆశీస్సులు పొందారు.పీఎస్ఎల్వీ సీ 59 రాకెట్‌లో ప్రోబా-3 మిషన్ ఉంది. ఈ ప్రయోగం ద్వారా 550 కేజీల బరువున్న శాటిలైట్లను భూ కక్ష్యలో ప్రవేశపెట్టబోతున్నారు. రాకెట్ ప్రయోగంలో 4 దశలుంటాయి.

ప్రతిపక్షాల విష ప్రచారాన్ని తిప్పికొడతాం: సీఎం రేవంత్

ఉద్యోగాల కోసం మొదలైన పోరాటం.. ఉద్యమంగా మారి తెలంగాణ తెచ్చుకునేలా చేసిందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి అన్నారు. బుధవారం ఆయన పెద్దపల్లిలో యువ వికాస సభలో మాట్లాడుతూ.. మార్పు కావాలి.. కాంగ్రెస్ రావాలి నినాదంతో ఈ ప్రభుత్వం ఏర్పడిందన్నారు. ఇప్పటివరకు 56 వేల మందికి నియామక పత్రాలు అందజేశామని తెలిపారు. మీ అందరి అభిమానంతోనే ముఖ్యమంత్రి అయ్యానని.. ఇచ్చిన హామీని నిలబెట్టుకున్న పార్టీ కాంగ్రెస్ అంటూ రేవంత్ పేర్కొన్నారు."పదేళ్లు మోసం చేసినోళ్లే ఇప్పుడు అబద్దాలు ప్రచారం చేస్తున్నారు. పదినెలల పాలనపై వాళ్లు చేసిన విష ?ప్రచారం అంతా ఇంతా కాదు. తెలంగాణ తెచ్చుకున్నది ఎందుకోసం?. ఒక కుటుంబాన్ని అందలం ఎక్కించేందుకే తెలంగాణ తెచ్చుకున్నామా?. కేసీఆర్ కుటుంబంలో అందరికి పదవులు వచ్చాయి. కవిత ఓడిపోతే మూడు నెలల్లో ఎమ్మెల్సీ పదవి ఇచ్చారు...ఉదయం లేస్తే ప్రభుత్వంపై పడి ఏడుస్తున్నారు. శాపనార్థాలు పెడుతున్నారు. శాసనసభకు వచ్చి కేసీఆర్ సలహాలు ఇవ్వొచ్చుకదా?. పదేళ్లలో నిరుద్యోగులకు ఎందుకు ఉద్యోగ పత్రాలు ఇవ్వలేదు? పరీక్షలు వాయిదా వేయాలంటూఐ కృత్రిమ ఉద్యమం సృష్టించారు. ధర్నా చౌక్ ఎత్తేసి నిర్బంధం విధించారు. గతంలో ఇందిరాపార్క్ దగ్గర ధర్నా చేసే పరిస్థితి ఉండేదా?" అంటూ రేవంత్‌ప ప్రశ్నించారు."కిషన్ రెడ్డి, బండి సంజయ్‌కు సవాల్ విసురుతున్నా..

మిస్టర్ రేవంత్.. అంత వరకు నేను ఆగను: హరీష్ రావు

తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ సర్కార్‌పై సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి చేతనైంది ఒక్కటే.. తప్పు చేసి దబాయించడం, తప్పుడు కేసులు బనాయించడం అంటూ విమర్శించారు. ఇదే సమయంలో తనపై లక్ష తప్పుడు కేసులు పెట్టించినా, తాను మాత్రం ప్రజల పక్షాన ప్రశ్నించడం ఆపను అంటూ వార్నింగ్ ఇచ్చారు.మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే హరీష్ రావు ట్విట్టర్ వేదికగా..'మిస్టర్ రేవంత్ రెడ్డి.. అడుగడుగునా నువ్వు చేస్తున్న అన్యాయాలను నిలదీస్తున్నందుకు, నీ నిజ స్వరూపాన్ని బట్టబయలు చేస్తున్నందుకు, ప్రజల పక్షాన నీమీద ప్రశ్నలు సంధిస్తున్నందుకు భరించలేక, సహించలేక నామీద అక్రమ కేసులెన్నో బనాయిస్తున్నావు. నీకు చేతనైంది ఒక్కటే.. తప్పు చేసి దబాయించడం, తప్పుడు కేసులు బనాయించడం.రుణమాఫీ విషయంలో దేవుళ్లను సైతం దగా చేసినవు అని అన్నందుకు యాదగిరి గుట్ట పోలీసు స్టేషన్‌లో తప్పుడు కేసు పెట్టించినవు. ఇచ్చిన హామీలను ఎగవేస్తున్న నిన్ను ఎగవేతల రేవంత్ రెడ్డి అని అన్నందుకు బేగం బజార్ పోలీసు స్టేషన్‌లో తప్పుడు కేసు పెట్టించినవు. సోషల్ మీడియాలో ఎవరో పెట్టిన పోస్టుకు సైబర్ క్రైం పోలీసు స్టేషన్‌లో నా మీద సంబంధం లేని కేసు పెట్టించావు. పార్టీ కార్యక్రమంలో మాట్లాడితే కోడిగుడ్డుమీద ఈకలు పీకి, తలాతోక లేని కేసు మానకొండూరులో అక్రమ కేసు పెట్టించినవు.నీ రెండు నాలుకల వైఖరిని బట్టబయలు చేసినందుకు, ప్రజాక్షేత్రంలో నిలదీసినందుకు తట్టుకోలేక ఇవాళ పంజాగుట్ట స్టేషన్‌లో మరో తప్పుడు కేసు పెట్టించినవు. నువ్వు లక్ష తప్పుడు కేసులు పెట్టించినా, నేను ప్రజల పక్షాన ప్రశ్నించడం ఆపను. ప్రజా కోర్టులో, ప్రజా తీర్పుతో నీకు తగిన శిక్ష పడేంత వరకు ఆగను.అడుగడుగునా నువ్వు చేస్తున్న అన్యాయాలను నిలదీస్తున్నందుకు, నీ నిజ్యస్వరూపాన్ని బట్టబయలు చేస్తున్నందుకు, ప్రజల పక్షాన నీమీద ప్రశ్నలు సంధిస్తున్నందుకు భరించలేక, సహించలేక నామీద అక్రమ కేసులెన్నో బనాయిస్తున్నావు.పార్టీ కార్యక్రమంలో మాట్లాడితే కోడిగుడ్డుమీద ఈకలు పీకి, తలాతోక లేని కేసు మానకొండూరులో అక్రమ కేసు పెట్టించినవు.నీ రెండు నాలుకల వైఖరిని బట్టబయలు చేసినందుకు, ప్రజాక్షేత్రంలో నిలదీసినందుకు తట్టుకోలేక ఇవాళ పంజాగుట్ట స్టేషన్‌లో మరో తప్పుడు కేసు పెట్టించినవు. నువ్వు లక్ష తప్పుడు కేసులు పెట్టించినా, నేను ప్రజల పక్షాన ప్రశ్నించడం ఆపను. ప్రజా కోర్టులో, ప్రజా తీర్పుతో నీకు తగిన శిక్ష పడేంత వరకు ఆగను.అడుగడుగునా నువ్వు చేస్తున్న అన్యాయాలను నిలదీస్తున్నందుకు, నీ నిజ్యస్వరూపాన్ని బట్టబయలు చేస్తున్నందుకు, ప్రజల పక్షాన నీమీద ప్రశ్నలు సంధిస్తున్నందుకు భరించలేక, సహించలేక నామీద అక్రమ కేసులెన్నో బనాయిస్తున్నావు.

హిందువులపై దాడులు..బంగ్లాదేశ్‌కు అమెరికా కీలక సూచన

బంగ్లాదేశ్‌లో జరుగుతున్న ఆందోళకర పరిణామాలపై అగ్రదేశం అమెరికా స్పందించింది. పౌరుల ప్రాథమిక స్వేచ్ఛకు భంగం కలిగించొద్దని బంగ్లాదేశ్ ప్రభుత్వానికి అమెరికా సూచించింది. బంగ్లాదేశ్‌లో మైనారిటీలుగా ఉన్న హిందువులపై దాడులు జరుగుతున్న నేపథ్యంలోదేశంలో మత,ప్రాథమిక,మానవ హక్కులను గౌరవించాలని అక్కడి మధ్యంతర ప్రభుత్వాన్ని అమెరికా కోరింది.ఈ మేరకు అమెరికా విదేశాంగ శాఖ అధికార ప్రతినిధి వేదాంత్ పటేల్ మంగళవారం(డిసెంబర్4) మీడియాతో మాట్లాడారు. ప్రభుత్వాలన్నీ చట్టాలను గౌరవించాల్సిందేనన్నారు. నిర్బంధంలో ఉన్నవారికి కూడా ప్రాథమిక స్వేచ్ఛనిస్తూ వారి మానవ హక్కులకు భంగం కలగకుండా చూడాలని పటేల్ కోరారు.కాగా, బంగ్లాదేశ్‌లో షేక్‌హసీనా ప్రభుత్వం పడిపోయి మధ్యంతర ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత అక్కడ మైనారిటీలుగా ఉన్న హిందువులపై దాడులు మొదలైన విషయం తెలిసిందే. ఇటీవల హిందు మతానికి చెందిన చిన్మయ్ కృష్ణదాస్‌ను కూడా అక్కడి ప్రభుత్వం అరెస్టు చేసింది. చిన్మయ్ తరపున కేసు వాదించేందుకు వచ్చిన న్యాయవాదిపైనా దాడి జరగడం బంగ్లాదేశ్‌లో దిగజారిన పరిస్థితులను తెలియజేస్తోంది.నిర్బంధంలో ఉన్నవారికి కూడా ప్రాథమిక స్వేచ్ఛనిస్తూ వారి మానవ హక్కులకు భంగం కలగకుండా చూడాలని పటేల్ కోరారు.కాగా, బంగ్లాదేశ్‌లో షేక్‌హసీనా ప్రభుత్వం పడిపోయి మధ్యంతర ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత అక్కడ మైనారిటీలుగా ఉన్న హిందువులపై దాడులు మొదలైన విషయం తెలిసిందే. ఇటీవల హిందు మతానికి చెందిన చిన్మయ్ కృష్ణదాస్‌ను కూడా అక్కడి ప్రభుత్వం అరెస్టు చేసింది. చిన్మయ్ తరపున కేసు వాదించేందుకు వచ్చిన న్యాయవాదిపైనా దాడి జరగడం బంగ్లాదేశ్‌లో దిగజారిన పరిస్థితులను తెలియజేస్తోంది.చిన్మయ్ తరపున కేసు వాదించేందుకు వచ్చిన న్యాయవాదిపైనా దాడి జరగడం బంగ్లాదేశ్‌లో దిగజారిన పరిస్థితులను తెలియజేస్తోంది.

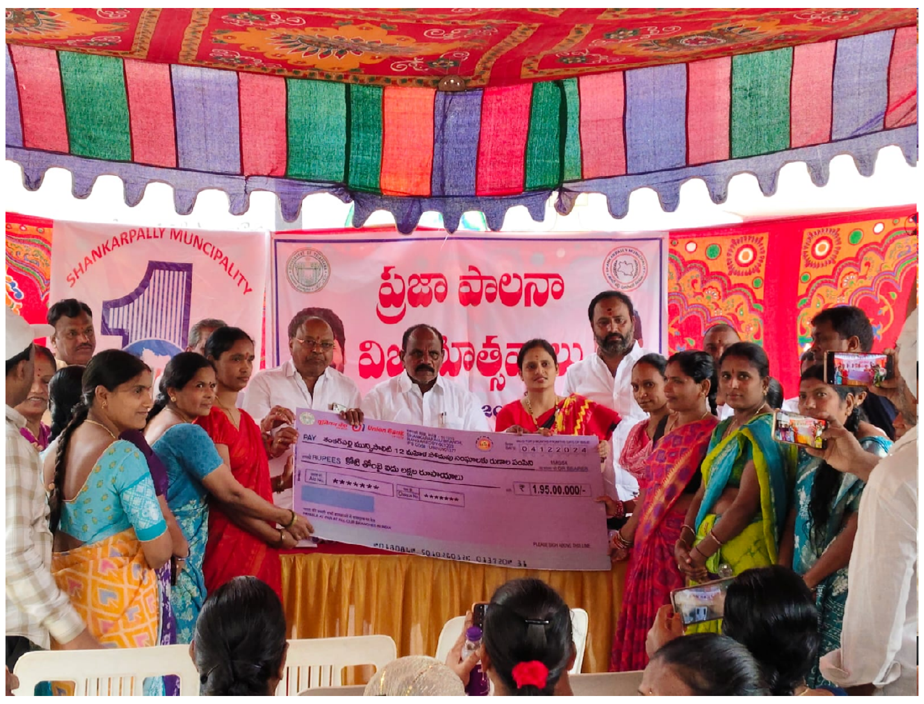
సంభల్ ఉద్రిక్తతలు.. ఘాజీపూర్‌లో రాహుల్, ప్రియాంకను అడ్డుకున్న పోలీసులు

ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని సంభల్ అల్లర్ల ప్రాంతాన్ని సందర్శించేందుకు కాంగ్రెస్ ఎంపీలు రాహుల్ గాంధీ, ప్రియాంక గాంధీ వాద్రా బయలుదేరారు. సంభాల్‌లోని మసీదులో సర్వే కారణంగా చెలరేగిన హింసాకాండ నేపథ్యంలో ఆ ప్రాంతంలో పరిస్థితిని సమీక్షించనున్నారు. రాహుల్, ప్రియాంక వెంట ఉత్తరప్రదేశ్‌కు చెందిన ఐదుగురు కాంగ్రెస్ ఎంపీలు ప్రతినిధి బృందం కూడా ఉన్నారు. ఈ మేరకు కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు ఢిల్లీలోని 10 జనపథ్ నివాసం వెలుపల భారీగా గుమిగూడారు. దీంతో పోలీసులు భారీ భద్రతా ఏర్పాట్లు చేశారు. ఢిల్లీ నలుమూలలా భద్రతను కట్టుదిట్టం చేశారు. ముఖ్యంగా ఢిల్లీ%-%సంభల్ మార్గంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో ఎక్కడికక్కడ బారికేడ్లను ఏర్పాటు చేసి వాహనాల తనిఖీలు చేపడుతున్నారు.

ఎస్సీ వర్గీకరణ సుప్రీంకోర్టు తీర్పును పూన సమీక్షించాలని వినతి

ఎస్సీ వర్గీకరణ అమలు చేయాలని సుప్రీంకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పును గుణ పరిశీలన చేయాలని కోరుతూ మాల మహానాడు ఆధ్వర్యంలో ఏకసభ్య కమిషన్ చైర్మన్ షమీం అత్తర్ కు సంగారెడ్డిలో బుధవారం వినతిపత్రం సమర్పించారు. రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు జనార్దన్ మాట్లాడుతూ ఎస్సీ వర్గీకరణ అమలు చేస్తే దళితల మధ్య చిచ్చుపెట్టినట్లు అవుతుందని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంఘం నాయకులు అందరూ పాల్గొన్నారు. ఈగ సభ్య మాల మహానాడు ఆధ్వర్యంలో కమిషన్ చైర్మన్ అత్తర్ మాట్లాడుతూ, అందరికీ సమానంగా చూసి విధంగా సభ్యత్వం ఉంటుందని ఆయన తెలిపారు ఒకరికి ఒక రకం ఒకరికి ఒక రకం కాకుండా అందరికీ సమానమైన హక్కులను తీర్చే విధంగా సుప్రీంకోర్టు తీర్పును పునర్ సంశిక్షించేలా చేయాలని ఆయన తెలిపారు. దళితులందరూ ఒకటే అని ఎస్సీల మధ్య ఎలాంటి భావజాలా లేకుండా అందరూ సమానంగా ఉండాలని ఆయన తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ వల్లూరు క్రాంతి పాల్గొన్నారు.

ప్రజా పాలన విజయోత్సవ కార్యక్రమాలలో మహిళలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొనడం అభినందనీయం....



శంకర్పల్లి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్బీపొదుపు గ్రూపు మహిళా సంఘాలకు ప్రభుత్వం పెద్ద ఎత్తున రుణాలు మంజూరు చేస్తుందని చేవెళ్ల ఎమ్మెల్యే కాలే యాదయ్య పేర్కొన్నారు.శంకర్‌పల్లి మున్సిపల్ పరిధిలో ప్రజాపాలన విజయోత్సవ కార్యక్రమంలో భాగంగా మున్సిపల్ కార్యాలయ ఆవరణలో మహిళా సంఘాలకు బ్యాంకు లింకేజీ రూ. 1.95 కోట్ల రూపాయల చెక్కులు బుధవారం పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే కాలే యాదయ్య మాట్లాడుతూ మహిళా సంఘాలు ప్రభుత్వం ఇచ్చే రుణాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. తమ పిల్లలను బాగా చదివించి అభివృద్ధిలోకి తీసుకురావాలని సూచించారు. మహిళలు వంటింటికి పరిమితం కాకుండా ప్రభుత్వం ఇచ్చే రుణాల ద్వారా స్వయం ఉపాధి పథకాలు ఏర్పాటు చేసుకొని అభివృద్ధిలోకి రావాలని సూచించారు. ప్రజా పాలన విజయోత్సవ కార్యక్రమాలలో మహిళలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొనడం అభినందనీయమని మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ సాత విజయలక్ష్మి ప్రవీణ్ కుమార్ పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ వెంకట్రామిరెడ్డి, మున్సిపల్ కమిషనర్ శ్రీనివాస్, కౌన్సిలర్ చంద్రమౌళి, మాజీ సర్పంచ్ ప్రకాష్, కో ఆప్షన్ సభ్యుడు మహమూద్, మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు జనార్దన్ రెడ్డి, వార్డు అధికారులు, మున్సిపల్ సిబ్బంది, మహిళా సంఘాల సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

అంబేద్కర్ మైదానంలో ఇండోర్ స్టేడియం ఏర్పాటుకు వినతి

సంగారెడ్డి లోని అంబేద్కర్ మైదానంలో ఇండోర్ స్టేడియం, 400 మీటర్ల రన్నింగ్ ట్రాక్ ఏర్పాటు చేయాలని కోరుతూ మాజీ ఎమ్మెల్యే జగ్గారెడ్డికి మంజీరా స్పోర్ట్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో బుధవారం వినర పత్రం సమర్పించారు. అధ్యక్షుడు మానేయ మాట్లాడుతూ ఇండోర్ స్టేడియం ఏర్పాటు చేస్తే ఎంతోమంది క్రీడాకారులకు ఉపయోగంగా ఉంటుందని చెప్పారు. అన్ని క్రీడలకు కోచ్లను నిర్మించాలని డిమాండ్ చేశారు. సంగారెడ్డి జిల్లాలోని ఇండోర్ స్టేడియం లేకపోవడం గమనార్హమని ఆయన తెలిపారు యొక్క స్టేడియాన్ని అది తొందరలో జగ్గారెడ్డి ఆధ్వర్యంలో స్థాపిస్తే ఆయన పేరు చరిత్రలో మిగిలిపోతుందని వారు తెలిపారు.

గొర్రెల పెంపకం దార్లు (పారుడు రోగానికి) టీకాలు వేయించాలి

AMC చైర్మన్ బొమ్మలపల్లి నర్సింలు యాదవ్

మేడ్చల్ వాస్తవ తెలంగాణ:మేడ్చల్ మండలం గోసాయిగూడ గ్రామంలో గొర్రెలకు (పారుడు రోగానికి)టీకాలు వేసే కార్యక్రమంలో పాల్గొని ప్రారంభించడం జరిగింది ఈ సందర్భంగా మేడ్చల్ వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బొమ్మలపల్లి నర్సింలు యాదవ్ మాట్లాడుతూ.....!గొర్రెలకు పారుడు రోగం రాకుండా గొర్రెల పెంపకం దార్లు టీకాలు ఖచ్చితంగా వేయించాలని దీని ద్వారా గొర్రెలకు పారుడు రోగం రాకుండా అరికట్ట వచ్చని అన్నారు,ఈ కార్యక్రమంలో పశు వైద్యుడు కురుమూర్తి,డైరెక్టర్ రేగు రాజు, ఎంసి పల్లి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ ఉపాధ్యక్షుడు రామిడి శశిధర్ రెడ్డి, యూసుఫ్, సాయి కిరణ్, మరియు గొర్రెల పెంపకం దారులు పాల్గొన్నారు.

పరిసరాల విజ్ఞానం- క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన

శంకర్పల్లి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:ప్రాథమిక పాఠశాల మన్మర్రి లో చదువుకునే మూడు, నాలుగు, ఐదువ తరగతుల విద్యార్థులకు సంబంధించిన పరిసరాల విజ్ఞాన శాస్త్రంలో గల వ్యవసాయం, వ్యవసాయ పనిముట్లు, వివిధ రకాల పంటలు అనే అంశాలకు సంబంధించి ఉపాధ్యాయుడు మర్పల్లి అశోక్ విద్యార్థులను క్షేత్రస్థాయి పరిశీలనకు తీసుకెళ్లి వ్యవసాయ పొలంలో ఉన్న వరిపంట, మరియు పత్తి పంట వాటిని పండించే విధానాన్ని వివరించారు. ప్రస్తుత ఆధునిక కాలంలో పట్టణాల్లోనే గాక, గ్రామాల్లో కూడ కొంతమంది విద్యార్థుల్లో వ్యవసాయం, ఆహార పంటలు, వాణిజ్య పంటలు, వివిధ రకాల ధాన్యాలు, సంప్రదాయ వ్యవసాయ పనిముట్లు, ఆధునిక వ్యవసాయ పనిముట్లకు సంబంధించిన విషయ అవగాహన లోపించిందని భావించి, ఈరోజు విద్యార్థులను వ్యవసాయ క్షేత్రాకి తీసుకెళ్లి వరి పంట, మరియు పత్తి పంటలకు సంబంధించి విత్తనాలు జల్లటం, కలుపు తీయడం, చీడపురుగుల నివారణ, రసాయన ఎరువులు, సేంద్రియ ఎరువులు పంట అధిక దిగుబడికి తోడ్పడే కంపోస్ట్ ఎరువులకు సంబంధించిన అంశాలన్నిటిని వివరించి పంట కోత, నూర్పుడి మరియు మార్కెటింగ్ వరకు రైతులు అనుసరించే వివిధ రకాల పద్ధతులను వివరించి విషయ అవగాహన ప్రత్యక్షంగా కల్పించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో మూడు, నాలుగు, ఐదువ తరగతుల విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

డ్రగ్స్.గంజాయి మత్తు పదార్థాలపై విద్యార్థులకు అవగాహనా

తూప్రాన్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి నవీన్ : మెదక్ జిల్లా తూప్రాన్ గీత జూనియర్ కాలేజ్ లో విద్యార్థులకు బుధవారం రోజున తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆంటీ డ్రగ్ కంట్రోల్ డిఎస్పి పుష్పన్ కుమార్ న్యాబ్ డ్రగ్స్ పై కౌన్సిలింగ్ అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. డ్రగ్స్, గంజాయి, వంటి మత్తు పదార్థాలకు అలవాటు పడి జీవితాలను నాశనం చేసుకోవద్దని వాటికి దూరంగా ఉండాలని తూప్రాన్ సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ రంగా కృష్ణ అన్నారు , తూప్రాన్ గీత జూనియర్ కళాశాలలో డ్రగ్స్ పై అవగాహన కార్యక్రమము సమావేశంలో వారు పాల్గొని ప్రసంగించారు చదువులో ప్రథమ శ్రేణిగా అంకుటిత దీక్షతో చదవాలని డ్రగ్స్, గంజాయి, సిగరెట్ ఆల్కహాల్ వంటి మత్తు పదార్థాలకు అలవాటు కావద్దని ఎక్కడైనా మత్తు పదార్థాలు గానీ గంజాయి జాకెట్లు గాని ఎవరైనా విక్రయించినట్లయితే తమకు తెలియజేయాలని అన్నారు విద్యార్థులు చదువుపై దృష్టి పెట్టాలని చెడు అలవాట్లకు దూరంగా ఉండాలని చెడు సవాసాలు చేయవద్దని కోరారు విద్యార్థులు ఒకరికొకరు స్నేహభావంతో మెలగాలని పోట్లడుకోకూడదని మంచిగా చదువుకొని తల్లిదండ్రుల ఆశయాలను నెరవేర్చాలని సూచించారు విద్యార్థులకు ఎలాంటి సమస్య ఉన్న కళాశాల ప్రిన్సిపల్ గాని వార్డెన్ గాని సమాచారం ఇవ్వాలని తెలిపారు డ్రగ్స్, గంజాయి వంటి మత్తు పదార్థాలపై యువత వారి తల్లిదండ్రులు ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులను కౌన్సెలింగ్ ద్వారా యువత దానిని నివారించడం ఎలాగో తగిన సూచనలు మెలుకువలు వారికి వివరించారు, ఈ అవగాహన కార్యక్రమంలో రాము,తూప్రాన్ సీఐ రంగా కృష్ణ, ఎస్ఐ శివానందం, ఎ ఎస్సై లక్ష్మి, పోలీస్ సిబ్బంది, ఉపాధ్యాయులు, కళాశాల విద్యార్థులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

హీరో జబర్దస్త్ రాకింగ్ స్టార్ రాకేష్ కు మరకత శివాలయానికి ఆహ్వానం

శంకర్పల్లి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్బీకేశవ్ చంద్ర రమావత్ సినిమా (కెసిఆర్) హీరో జబర్దస్త్ రాకింగ్ స్టార్ రాకేష్, నటి సుజాత దంపతులను మరకత శివాలయ ఆల్ ఇండియా చైర్మన్ దయాకర్ రాజు స్వామి మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. అనంతరం చైర్మన్ దయాకర్ స్వామి హీరోకు మరకత శివాలయ చిత్రపటాన్ని బహుకరించి మరకత శివాలయానికి ఆహ్వానించారు. మరకత శివాలయానికి తప్పకుండా వస్తానని హీరో పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్సీ మధుసూదనాచారి, రిటైర్డ్ డిసిపి సుంకర సత్యనారాయణ పాల్గొన్నారు.

సంగారెడ్డి లో ఇందు ఐక్యవేదిక ఆధ్వర్యంలో భారీ ర్యాలీ నిర్వహించారు

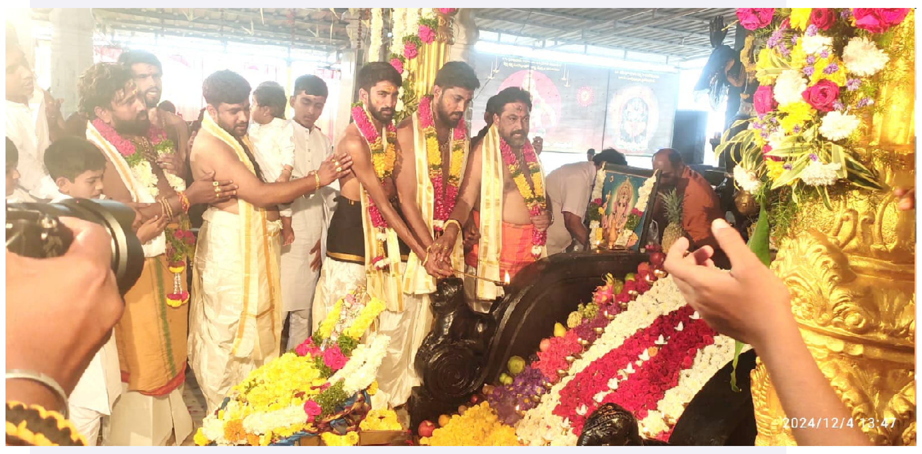
సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం.... బంగ్లాదేశ్లో హిందువులపై దాడికి నిరసనగా హిందూ ఐక్యవేదిక ఆధ్వర్యంలో సంగారెడ్డి లోని ప్రభుత్వ అతిధి కార్యాలయం నుంచి సంగారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయం వరకు బుధవారం భార్యాలీ నిర్వహించారు. కలెక్టర్ కార్యాలయం ముందు ధర్నా నిర్వహించారు వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చినటువంటి మాట్లాడుతూ, బంగ్లాదేశ్ లో అరెస్టు చేసిన స్వామి చిన్న యానంద దాస్ ను వెంటనే విడుదల చేయాలని కోరారు. హిందువులు భారత దేశంలో చాలామంది ఉన్నారు కానీ ఇలాంటి దాడులు ఎందుకు జరుగుతున్నాయి అనేది హిందువుల పై దాడికి నిరసనగా ఐక్యవేదికలో మాట్లాడినటువంటి సంగారెడ్డి వైకుంటపురం పీఠాధిపతి మాట్లాడుతూ, హిందువులలో ఐక్యత లేనందువలన ఇలాంటి దాడులు జరుగుతున్నాయని ఆయన తెలిపారు బంగ్లాదేశ్లో హిందువులపై దాడికి నిరసనగా సంగిరెడ్డిలో చేసినటువంటి భారీ ర్యాలీ పురస్కరించుకొని హిందువులందరూ ఒకటే అని కుల మత భేదాలు అన్ని మరిచి అందరూ ఒకే జాతి ఒకే మతం అని ఉండాలని ఆయన తెలిపారు. హిందూ ధర్మ శాస్త్రం ప్రకారం హిందువులను ఎవరు విడదీయలేరని ఆయన తెలిపారు. ఇలాంటి అప్పుడు పవిత్రమైన హిందూ దేవాలయాలు హిందువులపై శిక్షలకు పాల్పడుతున్నటువంటి ఉగ్రవాదులను వారిని వెంటనే అరెస్టు చేసి వారికి తగిన శిక్ష విధించాలని ఆయన తెలిపారు. అనంతరం కలెక్టర్ కార్యాలయంలో వినతిపత్రం సమర్పించారు. ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో హిందూ ఐక్యవేదిక సభ్యులందరూ పాల్గొన్నారు.

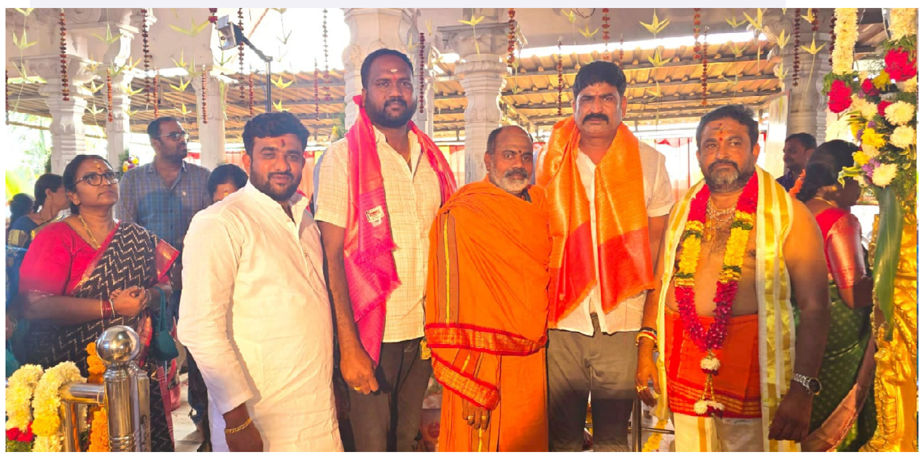
పీహెచ్సీ కమ్యూనిటీ హెల్త్ అధికారిగా బాల నరసయ్య

మనోహరబాద్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి నవీన్ : తెలంగాణ గెజిటెడ్ అధికారుల అసోసియేషన్ మెదక్ జిల్లా కార్యవర్గ ఎన్నికల్లో మనోహరబాద్ పిహెచ్సీ కమ్యూనిటీ హెల్త్ అధికారి బాల నరసయ్య జయింట్ సెక్రటరీ గా ఎన్నికయ్యారు.ఈ సందర్భంగా ఆయనకు సన్మానం ఏర్పాటు చేసి అభినందించారు ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథ టీజీవో రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఏలూరు శ్రీనివాసరావు ఏ సత్యనారాయణ పాల్గొన్నారు.

అయ్యప్ప స్వామి మహా పాడిపూజ నిర్వహించిన బక్క సత్యనారాయణ గౌడ్

స్వామివారి పూజతో జన్మ సార్థకం : చిట్టుల మహిపాల్ రెడ్డి





తూప్రాన్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి నవీన్ : తూప్రాన్ మున్సిపల్ పట్టణ కేంద్రంలోని అయ్యప్ప స్వామి దేవాలయంలో తూప్రాన్ మండల తాజా మాజీ ఉప సర్పంచ్ ల ఫోరం అధ్యక్షులు ఇమ%శీ%పూర్ గ్రామ ఉప సర్పంచ్ గురుస్వామి బక్క సత్యనారాయణ గౌడ్ ఆధ్వర్యంలోని మండల దీక్షలో భాగంగా తూప్రాన్ అయ్యప్ప స్వామి దేవాలయంలో అయ్యప్ప స్వామి మహా పాడిపూజ కార్యక్రమాన్ని గురుస్వాములు శ్రీనివాస్ గౌడ్, రూపేష్ ల సమక్షంలో వేద పండితుల ఆధ్వర్యంలో స్వామివారికి అభిషేకం, అర్చన పూజా కార్యక్రమాలు ఎంతో ఘనంగా కన్నుల పండుగల పూజా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు, మహా పడిపూజ కార్యక్రమంలో ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్న రాష్ట్ర తాజా మాజీ సర్పంచుల పోరం అధ్యక్షులు చిట్కుల మహిపాల్ రెడ్డి, ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ మండల దీక్షలో భాగంగా అయ్యప్ప మహాపాడి పూజ కార్యక్రమం అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించామన్నారు, ఈ కార్యక్రమానికి అయ్యప్ప స్వాములు, మండలంలోని మహిళలు,భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని స్వామివారి కృపకు పాత్రులయ్యారన్నారు , అయ్యప్ప పడిపూజ కార్యక్రమం భజన సంకీర్తనలతో అయ్యప్ప పాటలతో దేవాలయం ప్రాంగణమంతా ఆహ్లాద వాతావరణం నెలకొందన్నారు అయ్యప్ప స్వామి కృపతో తూప్రాన్ మండల, గ్రామ ప్రజలు సుభిక్షంగా ఉండాలని అయ్యప్పస్వామిని వేడుకున్నామన్నారు, ఈ కార్యక్రమా%శీ%లో రాష్ట్ర సర్పంచుల ఫోరం తాజా మాజీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ చిట్కుల మహిపాల్ రెడ్డి, మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ నంద్యాల శ్రీనివాస్, గురు స్వాములు రూపేష్, శ్రీనివాస్ గౌడ్, సత్యనారాయణ గౌడ్,పెంట గౌడ్, యాదగౌడ్, ఆంజనేయులు గౌడ్, తాజా మాజీ ఎంపీటీసీ ర్యాకల కృష్ణ గౌడ్,పెంట గౌడ్,సంతోష్ రెడ్డి,కృష్ణ గౌడ్, బక్క సాయి గౌడ్, శివ గౌడ్,బక్క నవీన్ గౌడ్,వివిధ గ్రామాల నుంచి వచ్చిన భక్తులకు తీర్థ ప్రసాదంతో పాటు అన్న ప్రసాదాన్ని అందజేశారు.

కుళ్లిపోయిన కూరగాయలతో ఎలా తింటారు విద్యార్థులు

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం:కుళ్ళిన కూరగాయలతో వంట చేస్తే విద్యార్థులు ఎలా తింటారని ఎమ్మెల్యే చింత ప్రభాకర్ అగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. సంగారెడ్డి పట్టణంలోని ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ గురుకుల పాఠశాలను బుధవారం ఆకస్మికంగా పరిశీలించారు. హాస్టల్లో కుళ్లిపోయిన కూరగాయలతో పాటు రైస్ కూడా ఉడికి ఉడకనట్టుగా ఉన్నదని ఎమ్మెల్యే చింతా ప్రభాకర్ తెలిపారు. విద్యార్థులకు డైలీ డైలీ రోజురోజుకు ఫ్రెష్ కూరగాయలు తెచ్చి వంట చేసి పెట్టాలని ఆయన తెలిపారు. అలాగే బియ్యం కూడా మనిషి తెచ్చి అన్నం మనిషిగా వడ్డించాలని ఆయన తెలిపారు. ఇలాంటి కుళ్ళిపోయిన కూరగాయలు ఉడికి ఊడకని అన్నంతో పాటు విద్యార్థులు చదువుకోమంటే ఇలా చదువుకుంటారు ఎలా ముందుకు వెళ్తారని ఆయన ప్రశ్నించారు. రేవంత్ సర్కార్కు విద్యార్థులు అంటే చులకనగా కనిపిస్తుందని ఆయన మండిపడ్డారు. వార్డెన్లు కూడా ఏ రైస్ పెట్టినా ఏ కూరగాయలు పెట్టినా తింటారని ఆలోచనలో ఉండి ఎవరు ప్రశ్నించిన వారిని అడ్డుకునే ప్రయత్నంలో ఉన్నారని తెలిపారు. మంత్రులు వాళ్లే వంట చేసేవాళ్ళు వాళ్లే తినే వాళ్ళు వాళ్లే అందరూ వాళ్లే అని ఆయన ఎదవ చేశారు. చందా ఆయన వెంట జహీరాబాద్ ఎమ్మెల్యే మాణిక్యరావు మాజీ ఎమ్మెల్యే క్రాంతి కిరణ్, భూపాల్ రెడ్డి ఉన్నారు అలాగే నువ్వు పేట జడ్పి చైర్మన్ జైపాల్ రెడ్డి కూడా ఉన్నారు.

గురువారం జరిగే నిరసన ప్రదర్శనలో హిందువులంతా పాల్గొనండి.క్యాతం వెంకటరమణ

రామగుండం,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి రాజు:బంగ్లాదేశ్లో హిందువులపై జరుగుతున్న దాడులకు నిరసనగా హిందూ ధర్మ పరిరక్షణ సమితి ఆధ్వర్యంలో పెద్దపల్లి జిల్లా కేంద్రంలో రేపు అనగా గురువారం నిర్వహించే నిరసన ప్రదర్శనలో హిందూ బంధువులందరూ అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని హిందూఐక్యతను చాట గలరని కోరుతున్నాము. బంగ్లాదేశ్లో మైనారిటీలైన హిందువుల పై దాడులకు పాల్పడడం, హిందూ దేవాలయాలను కూల్చివేయడం లాంటి దుర్మార్గపు చర్యలకు పాల్పడుతున్న వారిపై ఐక్యరాజ్యసమితి స్పందించి వారి విద్వాంసకాండపు దుశ్చర్యలకు ముగింపు పలికేనా ఐక్యరాజ్యసమితి చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతున్నాము.క్యాతం వెంకటరమణ రాష్ట్ర కో కన్వీనర్ గోదావరి హారతి ఉత్సవ సమితి.

ప్రజా పాలన విజయోత్సవంలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్

పటాన్చెరు,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:జిన్నారం మండలం బొల్లారం మున్సిపల్ కార్యాలయం ఆవరణలో ప్రజా పాలన విజయోత్సవ వారోత్సవాలలో భాగంగా 4 మహిళా స్వయం సహాయక గ్రూపులకు 50 లక్షల రూపాయల రుణాల చెక్కులను పటాన్ చెరు ఎమ్మెల్యే గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి బుధవారం పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యేకు స్థానిక నాయకులు ఘన స్వాగతం పలికారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ రోజా బాల్ రెడ్డి, మున్సిపల్ కమిషనర్ మంగతాయారు, కౌన్సిలర్లు చంద్రారెడ్డి, తదితరులు.

రాష్ట్రంలో ముప్పై ఎనిమిది లక్షల సభ్యులకు పార్టీ సభ్యత్వం...క్యాతం వెంకటరమణ

రామగుండం,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి రాజు:రాష్ట్రంలో 38 లక్షల సభ్యత్వం జిల్లాలో 60,463 మంది సభ్యులకు పార్టీ సభ్యత్వం.క్యాతం వెంకటరమణ జిల్లా సభ్యత్వ కన్వీనర్ .భారతీయ జనతా పార్టీ రామగుండం అసెంబ్లీ సంస్థ ఎన్నికల దృష్ట బిజెపి జిల్లా అధ్యక్షులు, నియోజకవర్గం ఇన్చార్జి కందుల సంధ్యారాణి గారి సూచన మేరకు రామగుండం అసెంబ్లీలో మండల సహాయ రిటర్నింగ్ అధికారులను కూడా నియమించడం జరిగినది. జనగామ మండలం: కుర్ర రాజేందర్ , బియ్యాల మహేందర్ ,8వ, కాలనీ: కొండపర్తి సంజీవ్, సిలివేరి అంజి. తిలక్ నగర్ : ఐత పవన్ ,బొడ్డుపల్లి రంజిత్ . లక్ష్మీ నగర్ : అంది రాజ్ కుమార్, ఊరుగొండ అపర్ణ. ఎన్ టి పి సి మల్కాపూర్ : పల్లికొండ నర్సింగ్ , చిరంజీవి. పాలకుర్తి మండలం: బోడకుంట సుభాష్ , మెరుగు నరేష్ . అంతర్గాం మండలం: సిలివేరి కుమార్ , పందుల సంతోష్ లను ఎంపిక చేయడం జరిగింది.వీరు సంస్థాగతంగా పార్టీ ఏర్పాటు చేసుకున్న 7 మండలాలలో మండల పార్టీ అధ్యక్షులతో కలిసి 259 పోలింగ్ బూత్ ల లో కమిటీలు వేయుటకు వీరిని నియమించడం జరిగింది. అని తెలియజేస్తున్నాము. వీరు ప్రతి పోలింగ్ బూత్ లో అధ్యక్షునితోపాటు 20మంది కమిటీ సభ్యులను ఎన్నుకోవలసి ఉంటుందని అనంతరం మండల పార్టీ కమిటీలను ఎంపిక చేసుకోవాల్సి ఉంటుందని తెలియజేస్తున్నాం. డిసెంబర్ 10వ తేదీ నుండి ఈ ప్రక్రియ మొదలయ్యి ఈ నెల చివరి వరకు కొనసాగుతుందని. తెలియజేస్తున్నాము.తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఇప్పటివరకు 38 లక్షల 18 వేలమంది సాధారణ సభ్యులను పార్టీలో చేర్చుకోవడం జరిగిందని బిజెపి ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ చరిత్రలో ఇది అత్యధిక సభ్యత్వ నమోదు అని తెలియజేస్తున్నాము.

గీతం స్కాలర్ అభిలాషకు డాక్టరేట్

పటాన్చెరు,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:గీతం డీమ్డ్ విశ్వవిద్యాలయం, హైదరాబాద్ లోని రసాయన శాస్త్ర విభాగం పరిశోధక విద్యార్థి అభిలాష దుబ్బా డాక్టరేట్ కు అర్హత సాధించారు. 'ఐదు హెటెరోసైక్లిక్ సమ్మేళనాలను కలిగి ఉన్న ఇండోల్ యొక్క సంశ్లేషణ, ఫార్మకోలాజికల్ మూల్యాంకనం' అనే అంశంపై ఆమె సిద్ధాంత వ్యాసాన్ని సమర్పించారు. ఈ పరిశోధనకు మార్గదర్శనం వహిస్తున్న గీతం స్కూల్ ఆఫ్ సైన్స్ లోని రసాయన శాస్త్ర విభాగం అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ శివకుమార్ కొప్పుల బుధవారం విడుదల చేసిన ప్రకటనలో ఈ విషయాన్ని వెల్లడించారు.అభిలాష పరిశోధన ఫార్మాకోఫోర్ హైబ్రిడైజేషన్ పద్ధతిని ఉపయోగించి నూతన హెటెరోసైక్లిక్ సమ్మేళనాల సంశ్లేషణపై దృష్టి పెట్టడడమే గాక, వాటి జీవసంబంధ కార్యకలాపాలను మూల్యాంకనం చేసినట్టు తెలియజేశారు.ఈ పరిశోధనలో సంశ్లేషణ చేసిన సమ్మేళనాలు నూతన క్యాన్సర్ నిరోధక, బాక్టీరియా నిరోధక ఏజెంట్ల కోసం అన్వేషణలో విలువైన ఔషధ గుణాలు గల అణువులుగా ఉపయోగపడే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉన్నాయని, ఇది ఔషధ రసాయన శాస్త్రంలో మంచి పురోగతిని సూచిస్తోందన్నారు.అభిలాష సమర్పించిన సిద్ధాంత వ్యాసం పీహెచ్.డీ. పట్టాకు అర్హత సాధించడం పట్ల గీతం హైదరాబాదు అదనపు ఉపకులపతి ప్రొఫెసర్ డీ.ఎస్.రావు, గీతం రెసిడెంట్ డైరెక్టర్ డీవీవీఎస్ఆర్ వర్మ, స్కూల్ ఆఫ్ సైన్స్ ఇన్ ఛార్జి ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ మోతహర్ రెజా, రసాయన శాస్త్ర విభాగాధిపతి డాక్టర్ గౌసియా బేగం, పలు విభాగాల అధిపతులు, అధ్యాపకులు, సిబ్బంది పలువురు అభినందించినట్టు ఆ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.విశ్వవ్యాప్తంగా ఉన్న శాస్త్రీయ సమూహానికి దోహదపడే వినూత్న పరిశోధన, విద్యా పురోగతిని గీతం ప్రోత్సహిస్తోందన్నారు. అభిలాష చేసిన ఈ పరిశోధనా ఫలాలు విద్యార్థులకు స్ఫూర్తిగా నిలుస్తాయని, పరిశోధనా వాతావరణాన్ని పెంపొందించాలనే విశ్వవిద్యాలయ లక్ష్యాన్ని బలోపేతం చేస్తాయని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

ప్రశ్నించే గొంతులను నొక్కుతున్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం..... తెలంగాణలో కొత్త చరిత్ర సృష్టిస్తున్న ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి. ప్రశ్నించే గొంతులను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నక్కుతున్నారని సంగారెడ్డి ఎమ్మెల్యే చింతా ప్రభాకర్ అన్నారు. సంగారెడ్డి లోని క్యాంపు కార్యాలయంలో బుధవారం విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. రైతు రుణమాఫీ పై ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నిస్తున్న మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు పై కేసు పెట్టారని ఆరోపించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి ప్రజా కోర్టులో ప్రజలు తగిన బుద్ధి చెప్తారని ఆయన తెలిపారు. ప్రతిపక్షం ఉన్నంతసేపు ప్రశ్నిస్తే వారి మీద కేసులు పెట్టడం ఏమిటని ఆయన విచారం వ్యక్తం చేశారు. ప్రతిపక్షం అంటేనే ప్రశ్నించామని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి తెలియదేమో అని చింతా ప్రభాకర్ తెలిపారు. ఇలాంటి కేసులతో అడిగిన వారిని పై కేసులు పెట్టడం సరైన పద్ధతి కాదని పద్ధతి మార్చుకొని ప్రభుత్వాన్ని తెలంగాణలో నిలబెట్టుకోవాలి అనుకుంటే సమర్థంగా పనులు చేయాలని ఆయన తెలిపారు. ప్రశ్నించే గొంతులపై నొక్కుతున్నటువంటి సీఎం ఇలాంటి సీఎంను ఎప్పుడూ ఈ 70 సంవత్సరాల్లో చూడలేదని ఆయన ఎద్దేవా చేశారు. ప్రభుత్వం అన్నప్పుడు కష్టాలు నష్టాలు అన్ని ఉంటాయి వాటిని భరించుకొని ప్రజలను బాగు చేసే విధానం నేర్చుకోవాలని ఆయన తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే మాణిక్యరావు సంగారెడ్డి పట్టణ కౌన్సిలర్లు ఉన్నారు.

నీలం మధును ఆహ్వానించిన నాయకులు

పటాన్చెరు,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లాలో ప్రసిద్ధి చెందిన పుణ్యక్షేత్రం కొండగట్టు అంజన్న దర్శనం చేసుకోవడానికి రావాలని నీలం మధు ను ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా నేతలు బుధవారం చిట్కుల్లోని క్యాంప్ కార్యాలయంలో ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లాకు చెందిన మత్స్యకార సంఘం ముఖ్య నేతలు నీలం మధుతదో మర్యాదపూర్వకంగా సమావేశం అయి పలు విషయాలపై కులంకశంగా చర్చించారు. మధును ఆత్మీయంగా సన్మానించారు.

డాక్రా మహిళలకు చెక్కును అందజేసిన ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్

పటాన్చెరు,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:సంగారెడ్డి జిల్లా పటాన్చెరు నియోజకవర్గం జిన్నారం మండలం బొల్లారం మున్సిపాలిటీలో డ్వాక్రా మహిళలకు 50 లక్షల రూపాయల చెక్కును ఎమ్మెల్యే గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో బొల్లారం మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ కొలం రోజా బాల్ రెడ్డి, కౌన్సిలర్ చంద్రారెడ్డి, కమిషనర్ మంగతాయారు, అధికారులు, నాయకులు, డ్వాక్రా మహిళలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కేసిఆర్ చిత్రాన్ని వీక్షించిన ఎమ్మెల్యే చింత ప్రభాకర్ బిఆర్ఎస్ నాయకులు

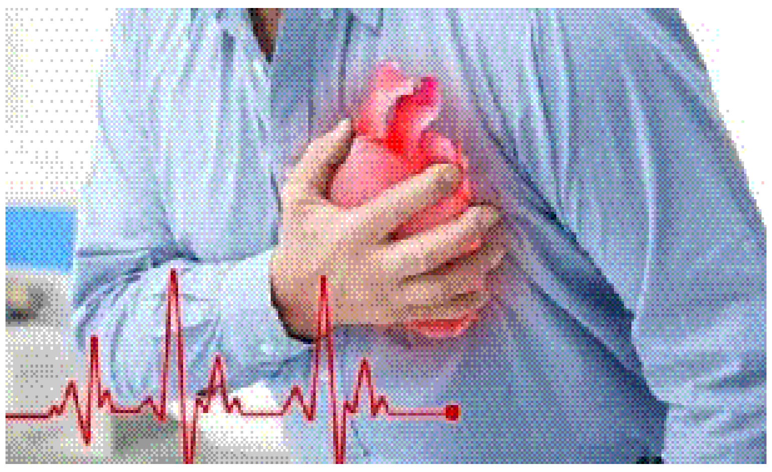
వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:సంగారెడ్డి జిల్లా రామచంద్రపురం ఎస్ వి సి సినిమా హాల్లో కేసిఆర్ చిత్రాన్ని ఎమ్మెల్యే చింతా ప్రభాకర్ బుధవారం వీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా టీఆర్ఎస్ నాయకులు ఎమ్మెల్యేని ఘనంగా శాలువతో సన్మానించారు. కేసిఆర్ చిత్రాన్ని ఉచితంగా ప్రదర్శిస్తున్న నిర్వాహకులకు ఆయన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర నాయకులు గోవర్ధన్ రెడ్డి, ఆదర్శ్ రెడ్డి, కార్పొరేటర్ మెట్టు కుమార్ యాదవ్, 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 తరచుగా 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 నీటిలో 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 సర్వి రుచిని , ప్రయోజనం పొందవచ్చుని చెబుతున్నారు. బొప్పాయి గింజలు విటమిన్ సి తో నిండి ఉన్నాయి.

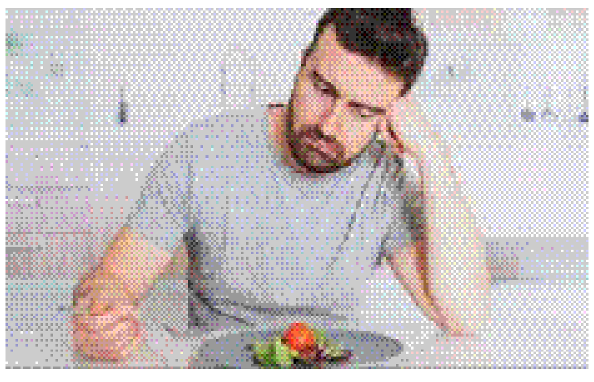
ఈ పానీయాలు స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని ఎందుకు పెంచుతాయి.?

గుండె ఆరోగ్యం విషయానికి వస్తే మనం తినే, త్రాగే వాటిపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టడం ముఖ్యం. 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 ప్రాజెక్ట్‌లో 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 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. ఎందుకంటె మనం అన్ని విధాలా ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మన



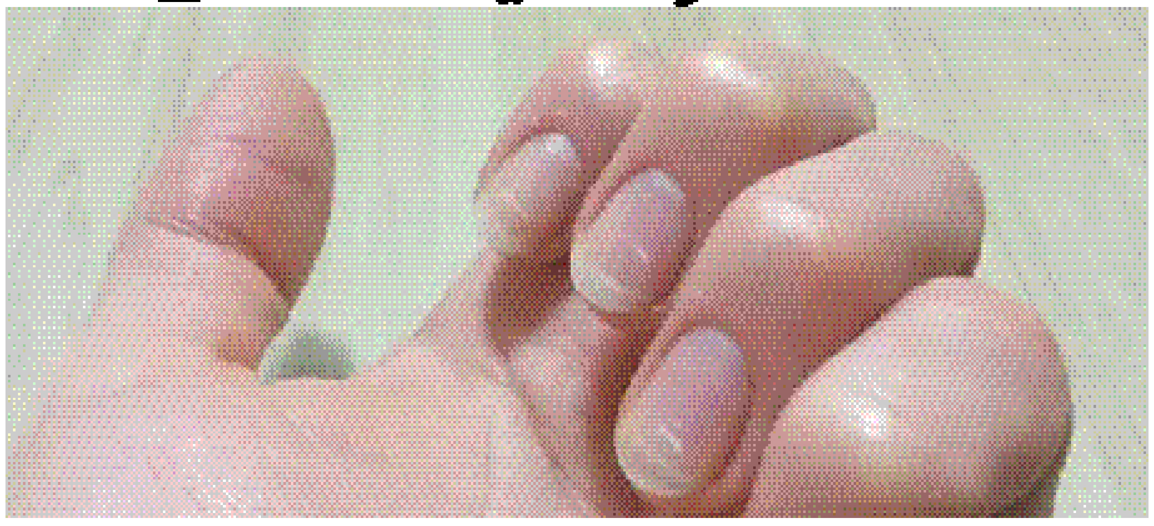
శరీరానికి పోషకాహారం చాలా చాలా అవసరం. మంచి పోషకాలు ఉన్న సమతుల్య ఆహారాన్ని తింటే మన శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందుతాయని చెబుతున్నారు. మనం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి వివిధ రకాల పండ్లను, తృణధాన్యాలను, సన్నని ప్రోటీన్లు, తక్కువ కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను మన రోజువారి ఆహారంలో చేర్చాలి. ఆరోగ్యంగా 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 హోటళ్లు 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 పేగులతో కూడా అలాగే అతుక్కుపోతాయి, దాంతో వాటిలో క్రిములు ఉత్పత్తి అవుతాయి, ఇన్ఫెక్షన్లను కలిగిస్తాయి. మైదాపిండి వల్ల కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఏర్పడవచ్చు. గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం కూడా ఉంది.

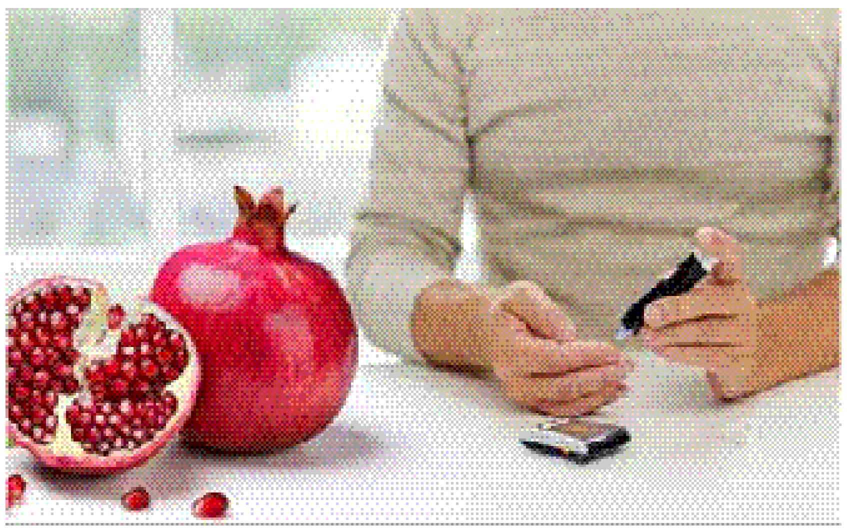
గోరుపై తెల్లటి మచ్చ నిర్లక్ష్యం చేయకండి..!



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 గోళ్లు పగలడం, పొట్టు రాలిపోవడం, బలహీనంగా మారడం జరుగుతుంది. 2. ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా తెల్లటి గోర్లు: తెల్లటి గోర్లు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల కూడా రావచ్చు పర్యావరణం నుండి సూక్ష్మజీవులు గోర్లు లేదా చుట్టుపక్కల చర్మంలో చిన్న పగుళ్లలోకి ప్రవేశించినప్పుడు, ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ ప్రమాదం ఉంది. దీని కారణంగా, గోర్లు విచ్ఛిన్నం, చిక్కగా, వాటి రంగు పసుపు, గోధుమ లేదా తెలుపు అవుతుంది. 3. ఖనిజాల లోపం: కొంతమంది నిపుణులు తెలుపు గోర్లు కాల్షియం , జింక్ వంటి ఖనిజాల లోపానికి సంకేతం అని నమ్ముతారు. నెయిల్ ప్లేట్లు నిర్దిష్ట మొత్తంలో అనేక రకాల పోషకాలతో తయారు చేయబడ్డాయి. వీటి లోపం వల్ల గోళ్లు తెల్లగా మారుతాయి. 4. ఔషధాల సైడ్ ఎఫెక్ట్: కొన్ని మందులు గోర్లు తెల్లగా మారడానికి కారణమవుతాయి. దీని కారణంగా, గోళ్ళపై తెల్లటి గీతలు కనిపిస్తాయి. ఈ మందులు నెయిల్ నెయిల్ ఎదుగుదల, సన్నబడటం , పెళుసుగా మారడం వంటి సమస్యలను కలిగిస్తాయి. వీటిలో కీమోథెరపీ, రెటినోయిడ్స్, సల్ఫోనామైడ్స్ , క్లోక్సాసిలిన్ వంటి అనేక క్యాన్సర్ మందులు ఉన్నాయి.

షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు దానిమ్మ పండు తింటే ఏం జరుగుతుంది?

దానిమ్మ పండు వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు లాభాలు ఉన్నాయి అన్న సంగతి మన అందరికీ తెలిసిందే. వీటిని చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దవారి వరకు వచ్చి ఒక్కరు ఇష్టపడి తింటూ ఉంటారు. కొందరు వీటిని నేరుగా తింటే మరికొందరు జ్యూస్ చేసుకుని తాగుతూ ఉంటారు. అయితే దానిమ్మ పండు ను తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల ఎన్నో రకాల లాభాలను పొందవచ్చుని 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 ఉండవచ్చుని 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 ఇచ్చేలా 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