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: 226 ఆదివారం,08 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 అబద్ధాలు 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 నిజ్వస్వరూపాన్ని 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 నిజ్వస్వరూపాన్ని 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.

శబరిమల తరలి వెళ్లిన సంగారెడ్డి అయ్యప్ప మాలదారులు

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం:సంగారెడ్డి పట్టణం పోతిరెడ్డిపల్లి హౌసింగ్ బోర్డ్ ఫేస్ 1 32 వ వార్డులోని శ్రీ సీతారామ శివాంజనేయ మహాశక్తి ఆలయ సన్నిధం నుండి అయ్యప్ప మలదారులు, శనివారం శబరిమల తరలి వెళ్లారు. శ్రీమాన్ రాము శ్యాము పంతులు గురుస్వామి ఆధ్వర్యంలో ఇరుముదులను కట్టుకొని 20 మంది అయ్యప్ప మాలదారులు శబరిమలై శ్రీ అయ్యప్ప దేవుని దర్శనార్థం తరలి వెళ్లారు. మాలాదారులకు అందరికీ అయ్యప్ప దేవుని దర్శనం ఎప్పుడు ఉంటుందని కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నటువంటి మాలదారుల ఇంటివారు బయట వారు అందరూ కలిసి వారిని శాంపంతులు గురుస్వామి ఆధ్వర్యంలో పంపేయడం జరిగినదని తెలిపారు. అందరి సమక్షంలో ఆలయ సన్నిధానం నుండి బయలుదేరినటువంటి గురు స్వాములను అందరూ మొక్కలతో నమస్కరించుకొని క్షేమంగా వెళ్లి రావాలని వారికి ఆశీర్వాదాలు తెలిపారు. ఎల్లప్పుడు ఆ యొక్క శబరిమలై స్వామి ఆశీస్సులు తమకు ఉంటాయని అయ్యప్ప దేవుని దర్శనం తగలు వెళ్లిన కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ అధ్యక్షులు నాయికోటి రామప్ప తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సాయిబాబా ఆలయ ప్రారంభోత్సవంలో పాల్గొన్న మాజీ మంత్రి మల్లారెడ్డి

మేడ్చల్ వాస్తవ తెలంగాణ:మేడ్చల్ మండల పరిధిలోని పూడూరు గ్రామంలో నూతనంగా నిర్మించిన సాయిబాబా ఆలయ ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమాలు ఘనంగా జరిగాయి. ఈనెల 5వ తేదీ నుండి 7వ తేదీ వరకు జరిగిరిన పూజ కార్యక్రమాల్లో భాగంగా చివరిరోజు పూజ కార్యక్రమాల్లో మాజీ మంత్రి, మేడ్చల్ ఎమ్మెల్యే మల్లారెడ్డి పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. శనివారం ఉదయం 8.45గంటలకు విగ్రహాల ప్రతిష్టాపన, మధ్యాహ్నం 1గంటల నుండి 3గంటల వరకు అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మల్లారెడ్డి మాట్లాడుతూ పూడూరు లోని నూతన సాయి బాబా ఆలయాన్ని దర్శించుకోవడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. సాయి బాబా ఆశీస్సులతో ప్రజలందరు సంతోషంగా ఉండాలని కోరుకున్నానన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ వ్యవస్థాపక ఛైర్మన్ గొల్లం పల్లి వేంకటరమణారెడ్డి, మేడ్చల్ మండల బిఆర్ఎస్ అధ్యక్షులు దయానంద్ యాదవ్, మేడ్చల్ మున్సిపాలిటీ బిఆర్ఎస్ అధ్యక్షులు భాస్కర్ యాదవ్, మేడ్చల్ మున్సిపాలిటీ కో ఆప్షన్ సభ్యులు నవీన్ రెడ్డి, మాజీ సర్పంచ్ బాబు యాదవ్, బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు మద్దుల శ్రీనివాస్ రెడ్డి, జగన్ రెడ్డి, గ్రామస్థులు పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.

సీఎంఆర్ఎఫ్ చెక్కులు పంపిణీ చేసిన సంగారెడ్డి ఎమ్మెల్యే చింత ప్రభాకర్

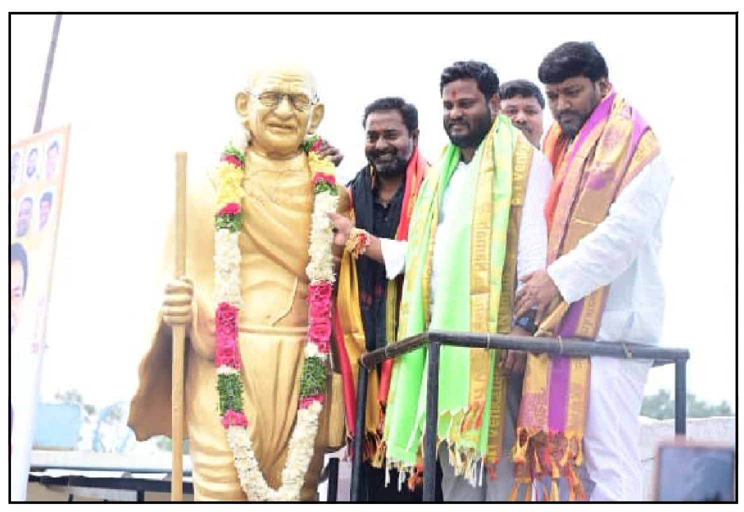
సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ: సంగారెడ్డి జిల్లా కంది మండలానికి చెందిన లబ్ధిదారులకు సీఎం అర్ ఎఫ్ చెక్కులను సంగారెడ్డి ఎమ్మెల్యే చింత ప్రభాకర్ శనివారం పంపిణీ చేశారు. ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ 25 మందికి రూ. 74600 అందజేసినట్లు ఆయన తెలిపారు. సంగారెడ్డి నియోజకవర్గంలో అందరికీ సీఎంఆర్ఎఫ్ చెక్కులను అందజేయడం వచ్చినటువంటి అప్లికేషన్ తీసుకొని అందరికీ సహకారం చేయడం ఎమ్మెల్యే బాధ్యతని ఆయన ఈ కార్యక్రమంలో కాసాల బుచ్చిరెడ్డి, కంది మండల పార్టీ అధ్యక్షులు, మధుసూదన్ రెడ్డి, ఆర్ వెంకటేశ్వర్లు, మోహన్ రెడ్డి కృష్ణ గౌడ్ మాజీ సర్పంచ్లు పాల్గొన్నారు.

ప్రజా అవసరాల పరిష్కారమే మా ఎజెండా...నీలం మధు ముదిరాజ్

ఇచ్చిన హామీలకు మించి సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేస్తున్నాం..నీలం మధు ముదిరాజ్..

ప్రతి పథకాని సవివరంగా వివరించిన నీలం..

బచ్చుగూడలో ప్రజా పాలన విజయోత్సవాలు..హాజరైన ఫిషరీస్ సొసైటీస్ చైర్మన్ మెట్టు సాయి కుమార్, కాట శ్రీనివాస్ గౌడ్..



పటాన్చెరు,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే పరమావధిగా రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పాలనను కొనసాగిస్తుందని మెదక్ పార్లమెంట్ కాంగ్రెస్ పార్టీ కంటెస్టెడ్ క్యాండిడేట్ నీలం మధు ముదిరాజ్ అన్నారు.శనివారం పటాన్ చెరు మండలం బచ్చుగూడ గ్రామపంచాయతీ పరిధిలో పటాన్చెరు నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ కాట శ్రీనివాస్ గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ప్రజా పాలన విజయోత్సవాలకు తెలంగాణ రాష్ట్ర ఫిషరీస్ సొసైటీస్ చైర్మన్ మెట్టు సాయి కుమార్ తో కలిసి పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో మెట్టు సాయి కుమార్, నీలం మధు ముదిరాజ్, కాట శ్రీనివాస్ గౌడ్ గార్లు మాట్లాడుతూ గత ప్రభుత్వం పదేండ్ల పాటు నిర్లక్ష్యం చేసిన అన్ని వర్గాలకు రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం న్యాయం చేస్తుందన్నారు. ఏడాదిలోనే ముఖ్య మంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తన మార్కు పాలనను చూపిస్తూ బడుగు బలహీన వర్గాలకు అండగా నిలబడుతూ సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేస్తున్నారని కొనియాడారు. ఎన్నికలకు ముందు ఇచ్చిన ప్రతి హామీని విడతల వారీగా అమలు చేసి తీరుతామని స్పష్టం చేశారు. ఇప్పటికే తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా రైతులందరికీ రెండు లక్షల వరకు రుణమాఫీని పూర్తి చేశామని, సంక్రాంతి సందర్భంగా పెట్టుబడి సహాయమైన రైతు భరోసాను సైతం జమ చేస్తామని తెలిపారు. పదేండ్ల పాటు గత ప్రభుత్వం నిరుద్యోగులను గాలికొదిలేసిందని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మాత్రం ఏడాదిలోనే 50 వేలకు పైగా ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలను భర్తీ చేసిందని కొనియాడారు. దేశంలో ఎక్కడ లేని విధంగా బీసీ కులగణన చేపట్టి బీసీలకు రాజకీయంగా అవకాశాలు కల్పించే విధంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ కృషి చేస్తుందని తెలిపారు. బీఆర్ఎస్ పాలనను తెలంగాణ అస్తిత్వానికి జరిగిన అన్యాయాన్ని సరి చేసే విధంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ పాలన కొనసాగుతోందని దశలవారీగా అన్ని వర్గాలకు న్యాయం చేస్తూ తెలంగాణను అభివృద్ధిలో అగ్రగామిగా మార్చుతామని భరోసా ఇచ్చారు ఈ కార్యక్రమంలో టీపీసీసీ మెంబర్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, మహిళా కాంగ్రెస్ జిల్లా అధ్యక్షులు కాట సుధారాణి, వివిధ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు, బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు, మున్సిపల్ అధ్యక్షులు, గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు, కార్యకర్తలు, మహిళలు,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రెచ్చిపోతున్న మట్టి మాఫియా. మాజీ సర్పంచ్ పై దాడికి యత్నం

అధికారులను షాసిస్తున్న జిల్లా బడా నాయకుడు ఎవరు...?

తూప్రాన్, మసాయిపేట వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి నవీన్ : తూప్రాన్ డివిజన్ పరిధిలోని పలు మండలాలలో ఇలాంటి అనుమతులు లేకుండా మొరం మట్టిని కొల్లగొడుతున్న మట్టి మాఫియా, పచ్చదనంతో కలకలాడుతున్న వాగులు , వాగులు గుట్టలు కనుమరుగైపోతున్నాయి , ప్రభుత్వ భూములు వాగులు అవే మట్టి మాఫియా లక్ష్యం దర్జాగా ప్రభుత్వ భూముల నుంచి మొరం మట్టి ని తవ్వేస్తూ లక్షలు సొమ్ము ఛేసుకుంటున్నారు,ఎలాంటి ప్రభుత్వ అనుమతులు లేకుండా యదేచ్చగా మొరం మట్టి తవ్వకాలు చేపడుతూ ప్రభుత్వ ఖజానా కొల్లగొడుతున్నారు, అక్రమ దందాలు అడ్డుకోవాలని అధికారులు చోద్యం చూస్తున్నారు, తూప్రాన్ డివిజన్ పరిధిలోని మాసాయిపేట మండలం బొమ్మరం గ్రామ శివారులోని హల్దీ వాగు లోంచి బొట్టు చప్పుడు కాకుండా ఇష్టరాజ్యాంగ రాత్రి పగలు అన్న తేడా లేకుండా కొంతమంది ప్రజాప్రతినిధుల అండదండలతో జెసిబి, హిటాచిలతో, పదుల సంఖ్యలో టిప్పర్ లారీలను పెట్టి మట్టిని తరలిస్తు లక్షలు సొమ్ము చేసుకుంటున్న మట్టి మాఫియా, గత పది రోజుల నుంచి బొమ్మరం గ్రామ శివారులోని హల్దీవా గురించి మట్టిని తరలిస్తున్న టిప్పర్ లారీలను గ్రామస్తులు అడ్డుకొని పోలీస్ రెవెన్యూ అధికారులను పిలిచి,సిజ్ చేయించారు, ఇలాంటి అనుమతులు లేకుండా హల్ది వాగు నుంచి ఇస్తానుసారంగా మట్టివి తరలిస్తున్న ఇంతవరకు అధికారులు స్పందించడం లేదని మేము చెబితే వచ్చి పట్టుకుంటున్నారని అధికారులు మట్టి మాఫీ నుంచి మామూలు తీసుకునే ఇలాంటి దందాలను ప్రోత్సహిస్తున్నారని గ్రామస్తులు మండిపడ్డారు, ఓ అధికారుని వివరణ అడగగా మట్టి మాఫియా చేసే అక్రమ దందాలను అడ్డుకున్న తమకి మెదక్ జిల్లా ఓ పెద్ద నాయకుడు తమకు ఫోన్ చేసి బెదిరిస్తున్నాడని అందువల్లనే మాసాయిపేట్ మండలాలలో విచ్చలవిడిగా మట్టి తండా ఆగడాలు పెరిగిపోయాయని అడ్డుకున్న తమని బెదిరించి ట్రాన్ఫర్లు, సస్పెండ్ చేయిస్తామని బెదిరిస్తున్నారని అందువలనే మేము ఏం చేయలేక పోతూన్నామని తుతూ మంత్రంగా పట్టుకొని చిన్నపాటి చేకలాన్లు వేసి వదిలేస్తున్నామని మసాయిపేట మండల రెవిన్యూ అధికారి తెలిపాడు.

సంగారెడ్డి ప్రజలను మోసం చేస్తున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం:ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన హామీలు అమలు చేయలేక కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజలను మోసం చేస్తుందని బిజెపి జిల్లా అధ్యక్షురాలు గోదావరి అంజిరెడ్డి అన్నారు. సంగారెడ్డి లోని పార్టీ కార్యాలయంలో శనివారం విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. ఆరు హామీలు ఇచ్చిన ప్రభుత్వం 66 మోసాలు చేసిందని విమర్శించారు విద్య వైద్యరంగం అభివృద్ధి చేసినట్లు మంత్రి ప్రకటించుకోవడం సరికాదని ఆమె పేర్కొన్నారు. అది చేసినం ఇది చేసినం అని చెప్పడమే గాని అసలు చేసింది ఏమున్నదని ఆమె తెలిపారు. శంకుస్థాపనలో తప్ప వారు చేసింది ఏమీ లేదని ఆమె ఏదో చేశారు. కాంగ్రెస్ పాలనలో ఏమి జరగదని ఏమన్న జరిగితే మోసాలే గాని మంచి పనులు ఏమి జరగవు అని ఆమె తెలిపారు. ప్రతి ఊరు ఎక్కడ వెళ్ళినా తెలంగాణలో వైద్యం లేదు విద్య లేదు బడులు లేవు సరిగ్గా లేవు వంటలు లేవు అన్నం వండింది తినేటువంటి పిల్లలకు ఇబ్బందికరంగా మారిన విషయం అందరికీ తెలుసా ఆమె తెలిపారు. కాంగ్రెస్ గవర్నమెంట్ కంటే ఇదివరకు ఉన్న బి.ఆర్.ఎస్ పాలనే బాగుందని ఆమె తెలిపారు.

ప్రజా పోరాటాలు బలపర్చండి - సిపిఎం విరివిగా విరాళాలు ఇవ్వండి

జనవరి 25 నుండి 28 వరకు సంగారెడ్డి లో జరిగే సిపిఎం రాష్ట్ర మహాసభలను జయప్రదం చేయండి-సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు అతిమేల మానిక్

చౌటకూర్,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి,కృష్ణ కాంత్:ప్రజా పోరాటాలను బలపర్చాలని, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి నిరంతరం పోరాడుతున్న సిపిఎం కు విరివిగా విరాళాలు ఇవ్వాలని సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు అతిమేల మానిక్ అన్నారు సిపిఎం రాష్ట్ర మహాసభలను జయప్రదం చేయాలని ఈరోజు పుల్కల్ మండలం ఏటిగడ్డ లింగంపల్లి లో ఇంటింటికి తిరిగి విరాళాలు సేకరించి ప్రచారం నిర్వహించడం జరిగింది... సందర్భంగా అతిమేల మాణిక్ మాట్లాడుతూ సంగారెడ్డి లో మొదటి సారిగా సిపిఎం రాష్ట్ర మహాసభలు జరుగుతున్నాయని అన్నారు నిరుద్యోగము, పేదరికము, ధరలు పెరుగుదల ,ఆత్మహత్యలకు అన్నిటికీ పరిష్కారం చూపేది ఎర్రజెండా...నే అన్నారు.. దేశం సమస్యలన్నిటికీ సిపిఎం సూచించే ప్రత్యామ్నాయ విధానాలే పరిష్కారమని ఆయన అన్నారు. ప్రజల సమస్యలన్నీ పరిష్కారం కావాలంటే ,దేశం ముందుకు పోవాలంటే సిపిఎం మార్గం తప్పె వేరే మార్గం లేదని అన్నారు. దేశంలో పేదరికం పోవాలన్న, అవినీతి పోవాలన్న, అన్ని సమస్యలు పరిష్కారం కావాలన్నా, ధరలు పెరగకుండా ఉండాలన్న, ప్రజలందరి జీవితాల్లో మార్పు రావాలంటే ప్రత్యమ్నే రాజకీయాల అవసరమని ఆయన అన్నారు. ప్రత్యామ్నాయ రాజకీయ విధానాలు అవసరం అన్నారు. రైతులు కార్మికుల, ప్రజల సమస్యలపై నిరంతరం పోరాడుతున్న పార్టీ సిపిఎం అని అన్నారు, ప్రజా ఉద్యమాల ఊపిరిగా సిపిఎం ఉంటుందని అన్నారు. జనవరి 25 ,26, 27,28 తేదీలలో సంగారెడ్డిలో రాష్ట్ర 4వ మహాసభలు జరగనున్నయని ఆయన అన్నారు. ఈ మహాసభలకు తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని అన్ని జిల్లాల నుండి 1000 మంది ప్రతినిధులు జాతీయ రాష్ట్ర నాయకులు హాజరవుతున్నారని అన్నారు. జనవరి 25న సంగారెడ్డి లో భారీ బహిరంగ సభ ప్రదర్శన ఉంటుందని అన్నారు, కాబట్టి సిపిఎం రాష్ట్ర మహాసభలను జయప్రదం చేయాలని, అందరూ సహాయ సహకారాలు అందించాలని ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఎం జిల్లా నాయకులు పి అశోక్ నాయకులు గంగారాం రాజు శ్రీహరి సదానందం మైపాల్ ప్రవీణ్ లింగమయ్య దుర్గయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సరూర్ నాగర్ బీజేపీ బహిరంగా సభకు భారీగా బయల్దేరిన

కీసర మండల వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:మేడ్చల్ జిల్లా నాగారం మున్సిపాలిటీ లోనీ బీజేపీ నాయకత్వం భారీ జన సమీకరణతో, బిజేపీ కార్యకర్తలు,నాయకులు సరూర్ నాగర్ లో బీజేపీ తలపెట్టిన కాంగ్రెస్ పార్టీ 6 గ్యారంటీ లు 66మోసాలు లను ప్రజల్లోకి బలంగా తీసుకెళ్లేందుకు సరూర్ నాగర్ లోనీ భారీ బహిరంగ సభకు నాగారం మున్సిపాలిటీ చైర్మన్ చంద్రారెడ్డి,నాగారం మున్సిపాలిటీ బిజేపీ అద్యక్షులు,ఉపాధ్యక్షుల,కార్యదర్శులు, ఆధ్వర్యం లో భారీగా బయల్దేరారు. ప్రజలను 6గ్యారెంటీ లతో మభ్యపెట్టి ఆదికారం చేజిక్కించుకొని ప్రజలను మోసం చేసింది అని, రాబోవు రోజుల్లో బీజేపీ ప్రభుత్వం యేర్పాటు థత్యం అని నాయకులు అన్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో నాగారం మున్సిపాలిటీ చైర్మన్ బిజేపీ నాయకులు చేంద్రారెడ్డి,కౌన్సిలర్ బిజ్జ శ్రీనివాస్ , రవీందర్ రెడ్డి, జంగా రెడ్డి, పోతాం శెట్టి వెంకటేశ్వర రావు, చారి,నాయకులు,మహిళా నాయకురాలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

9వ తేదీన ప్రజావాణి కార్యక్రమం కలెక్టర్ వల్లూరు క్రాంతి

సంగారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో ఈనెల తొమ్మిదో తేదీన ప్రజావాణి కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నట్లు కలెక్టర్ వల్లూరు ప్రాంత శనివారం తెలిపారు. ఉదయం 10:30 నుంచి మధ్యాహ్నం 1:30 గంటల వరకు ప్రజల నుంచి నేరుగా వినతి పత్రాలు స్వీకరిస్తామని తెలిపారు. ఈ అంశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు.

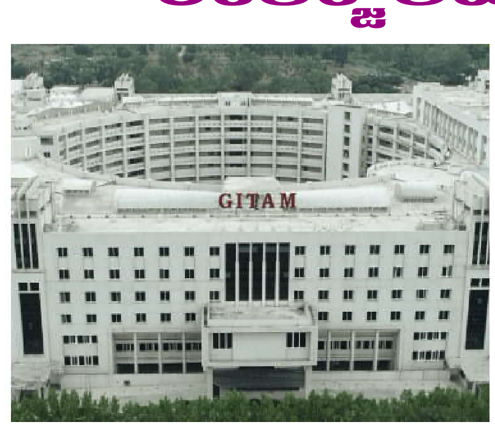
పటాన్చెరులో ఫ్లై ఓవర్ నిర్మించండి రాష్ట్ర రోడ్లు భవనాల శాఖ చీఫ్ ఇంజనీర్ మధుసూదన్ రెడ్డికి విజ్ఞప్తి చేసిన ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్

పటాన్చెరు,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:జాతీయ రహదారి విస్తరణ పనుల్లో భాగంగా పటాన్చెరు పట్టణంలో వ్యాపారస్తులకు, స్థానికులకు నష్టం వాటిల్లకుండా ఫ్లై ఓవర్ నిర్మించాలని రాష్ట్ర రోడ్లు భవనాల శాఖ చీఫ్ ఇంజనీర్ మధుసూదన్ రెడ్డికి పటాన్చెరు శాసనసభ్యులు గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి విజ్ఞప్తి చేశారు.శనివారం హైదరాబాదులోని ఆర్ అండ్ బి. కార్యాలయంలో. సీఈ మధుసూదన్ రెడ్డితో మర్యాదపూర్వకంగా భేటీ అయ్యారు.. ఈ సందర్భంగా పటాన్చెరు నియోజకవర్గం లో చేపడుతున్న జాతీయ రహదారి విస్తరణ పనుల పురోగతిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. మియాపూర్ నుండి పటాన్చెరు వరకు చేపడుతున్న ఆరు వరసల జాతీయ రహదారి విస్తరణ పనులు చురుగ్గా సాగుతున్నాయని ఆయన తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలో.. విస్తరణ మూలంగా పటాన్చెరువు పట్టణంలో వ్యాపార సంస్థలకు తీవ్ర నష్టం వాటిల్లుతుందని ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ ఆయన దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. గతంలో ఇది అంశంపై అప్పటి సీఈ గణపతి రెడ్డికి సైతం విజ్ఞాపన పత్రాన్ని అందించడంతోపాటు, పటాన్చెరు పట్టణంలో స్వయంగా పర్యటించడం జరిగిందని తెలిపారు. రహదారి విస్తరణ మూలంగా వ్యాపారస్తులకు, స్థానికులకు నష్టం కలగకుండా ఫ్లై ఓవర్ నిర్మించాలని కోరారు. ఎందుకు సానుకూలంగా స్పందించిన సీఈ మధుసూదన్ రెడ్డి.. ఈ అంశాన్ని జాతీయ రోడ్డు రవాణా, రహదారుల శాఖ మంత్రి. నితిన్ గడ్కారీ దృష్టికి తీసుకొని వెళ్లి సమస్య పరిష్కారమయ్యేలా చూస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ వెంట పటాన్చెరు పట్టణానికి సంబంధించిన వ్యాపారస్తులు పాల్గొన్నారు.

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆశీర్వాదాలు పొందటం నా అదృష్టం: మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ నందల శ్రీనివాస్

తూప్రాన్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి నవీన్ : రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి నీ కలిసి తన పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఆశీర్వాదాలు తీసుకోవడం నా అదృష్టంగా భావిస్తున్నానని తూప్రాన్ మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ నందల శ్రీనివాస్ తెలిపారు.శనివారం తన పుట్టిన రోజు సందర్భంగా సిఎం కార్యాలయంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని కలిసి ఆశీర్వాదాలు తీసుకుని మున్సిపల్ కి సంబంధించిన పలు అభివృద్ధి పనులను సీఎం రేవంత్ రెడ్డి దృష్టికి తీసుకెళ్లినట్లు తెలిపారు.శాలువాతో సన్మానించి శుభాకాంక్షలు తెలిపిన సీఎం తూప్రాన్ అభివృద్ధికి కృషి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారని తెలిపారు.

ఆరోగ్య పరిరక్షణపై గీతంలో అంతర్జాతీయ సదస్సు

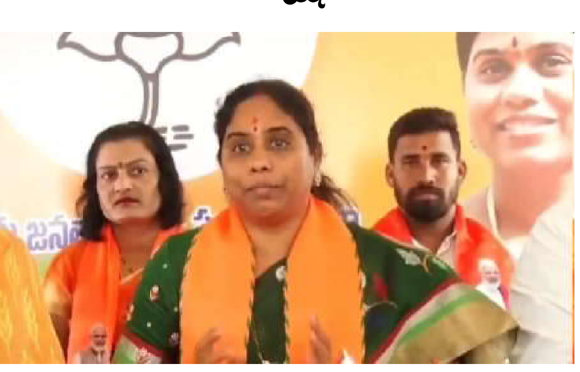


గీతం స్కూల్ ఆఫ్ ఫార్మసీ, హైదరాబాద్ మరో అంతర్జాతీయ సదస్సు నిర్వహణకు సమాయత్తమవుతోంది. 'ఫార్మాస్యూటికల్, హెల్త్ సైన్సెస్ లో సమీకృత పోకడలు' అనే అంశంపై ఫిబ్రవరి 12 నుంచి 14వ తేదీ వరకు, మూడు రోజుల అంతర్జాతీయ సదస్సును నిర్వహించనున్నారు. ఈ విషయాన్ని సదస్సు నిర్వాహకులు డాక్టర్ ప్రతీక్ పాఠక్, డాక్టర్ ఆశిష్ ఆర్ ద్వివేది శుక్రవారం విడుదల చేసిన ప్రకటనలో వెల్లడించారు.విశ్వవ్యాప్తంగా ఉన్న ప్రముఖ సంస్థల నుంచి గౌరవనీయమైన విద్యావేత్తలు, శాస్త్రవేత్తలు, పరిశోధకులను ఒకచోట చేర్చి, ఫార్మాస్యూటికల్, కెమికల్, బయోలాజికల్, హెల్త్ సైన్సెస్ లలో సమగ్ర పరిశోధనా పోకడల తాజా పురోగతులపై చర్చించనున్నట్టు తెలియజేశారు. ఆయా ప్రముఖుల వినూత్న ఆలోచనలను ఇతరులతో పంచుకోవడానికి ఒక వేదికను రూపొందించడం లక్ష్యంగా ఈ సదస్సును నిర్వహిస్తున్నామని చెప్పారు. సహజ, ఆరోగ్య శాస్త్రాలలో సమకాలీన పురోగతులు, సవాళ్లపై అమూల్యమైన అవగాహనను కల్పించడమే గాక, ఈ సదస్సులో ప్లీనరీ సెషన్ లు, కీలక ప్రసంగాలు, విశిష్ట నిపుణులతో చర్చలు ఉంటాయన్నారు.ప్రముఖ అంతర్జాతీయ వక్తలు అమెరికా (కాలిఫోర్నియా)లోని చాప్ మన్ విశ్వవిద్యాలయం ఫార్మసీ ప్రొఫెసర్ కీకావన్ పరంగ్, శ్రీలంకలోని వయాంబ విశ్వవిద్యాలయం ఆచార్యుడు డాక్టర్ ఎస్. జీవతయాపరన్, సింగపూర్ లోని నాన్యాంగ్ సాంకేతిక విశ్వవిద్యాలయం ప్రొఫెసర్ గావో యోంగ్గుయ్, మలేషియాలోని అంతర్జాతీయ వైద్య విశ్వవిద్యాలయం ఆచార్యుడు డాక్టర్ త్యాగరాజన్ మాధేశ్వరన్, అమెరికాలోని సైటోమ్ఎక్స్ థెరప్యూటిక్స్ కు చెందిన డాక్టర్ రాఘవ శ్రీరామనేని, క్రోయేషియాలోని రూడర్ బోస్కావిక్ ఇన్ స్టిట్యూట్, ఇన్ఫర్మేషన్ అండ్ కంప్యూటింగ్ సెంటర్ కు చెందిన డాక్టర్ జురికా నోవాక్, దక్షిణ కొరియా చుంగ్ ఆంగ్ విశ్వవిద్యాలయం ఆచార్యుడు డాక్టర్ గంగరాజు గెడ్డ తదితరులు పాల్గొని, తమ నైపుణ్యాలను సదస్యులతో పంచుకుంటారని వివరించారు.యువ శాస్త్రవేత్తలు తమ పరిశోనలను ప్రదర్శించడానికి, గుర్తింపు పొందేందుకు, ఉత్తమ పోస్టర్, బెస్ట్ ఓరల్ ప్రెజెంటేషన్, గౌరవనీయమైన యంగ్ సైంటిస్ట్ అవార్డులతో సహా ప్రతిష్టాత్మక అవార్డుల కోసం పోటీపడేందుకు కూడా ఈ సమావేశం ఒక అద్భుత అవకాశంగా నిర్వాహకులు పేర్కొన్నారు.ఫార్మాస్యూటికల్, హెల్త్ సైన్సెస్ లో సమగ్ర ధోరణులపై పరిశోధన పత్రాలను ఆహ్వానిస్తున్నామని, ఎంపిక చేసిన పత్రాలను స్కోపస్-ఇండెక్స్డ్ జర్నల్ తో పాటు కాన్ఫరెన్స్ అబ్ స్ట్రాక్ట్ బుక్ లెట్ లో ప్రచురిస్తామని వారు తెలిపారు.ఈ సదస్సులో పాల్గొనాలనే ఆసక్తి వున్నవారు డిసెంబర్ 6వ తేదీ నుంచి తమ పేర్లు నమోదు చేసుకుని, జనవరి 1, 2025లోగా అమూర్త పత్రాలను సమర్పించవచ్చన్నారు. అవసరమైన వారికి రోజువారీ అద్దె ప్రాతిపదికన వసతి సౌకర్యం కల్పిస్తామని తెలిపారు.

ఈఎస్ఐ, పీఎఫ్ సదుపాయం ఉంటేనే కంపెనీల్లో పనిచేయడానికి వెళ్లాలి

జిన్నారం,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:పరిశ్రమలలో పని చేయాలని వెళ్తున్న వ్యక్తులు తప్పకుండా ఈఎస్ఐ, పీఎఫ్ సదుపాయం ఉంటేనే ఆయా కంపెనీల్లో పనిచేయడానికి వెళ్ళాలని బొల్లారం బీజేపీ పట్టణ శాఖ అధ్యక్షుడు కెజెఆర్ ఆనంద్ కృష్ణారెడ్డి శనివారం పిలుపునిచ్చారు. ఇటీవల ఓ కంపెనీలో పని చేస్తూ ఛాతీ నొప్పితో బాధపడుతున్న ఓ మహిళకు ఈఎస్ఐ సౌకర్యం లేక ఓ ప్రైవేటు ఆసుపత్రిలో చికిత్స కోసం వెళ్ళారు. ఆమెకు అక్కడ వైద్యులు రూ. 2 లక్షల ఖర్చు అవుతుందని అన్నారన్నారు. అన్నారు.

ఎంపీ ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకున్నారు: జిల్లా బీజేపీ అధ్యక్షురాలు



పటాన్చెరు,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:ఎంపీగా రఘునందన్ హామీలను ఒక్కొక్కటిగా నెరవేర్చాతు ముందుకు సాగుతున్నారని జిల్లా బీజేపీ అధ్యక్షురాలు గోదావరి అంజిరెడ్డి అన్నారు. శనివారం సంగారెడ్డిలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడారు. పటాన్ చెరు వరకు మెట్రో రైల్ సాధించి ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకున్నారు. అలాగే కేంద్ర ప్రభుత్వం పీఎం మోది ఒప్పించి జిల్లాకు నవోదయ పాఠశాల ఇప్పుడు ప్రకటించడం కూడా ఈ ప్రాంత విద్యార్థుల పట్ల వు చిత్త శుద్ధికి నిదర్శనం అన్నారు.

కేసిఆర్ చిత్రాన్ని వీక్షించిన ఎమ్మెల్యే చింత ప్రభాకర్ బిఆర్ఎస్ నాయకులు

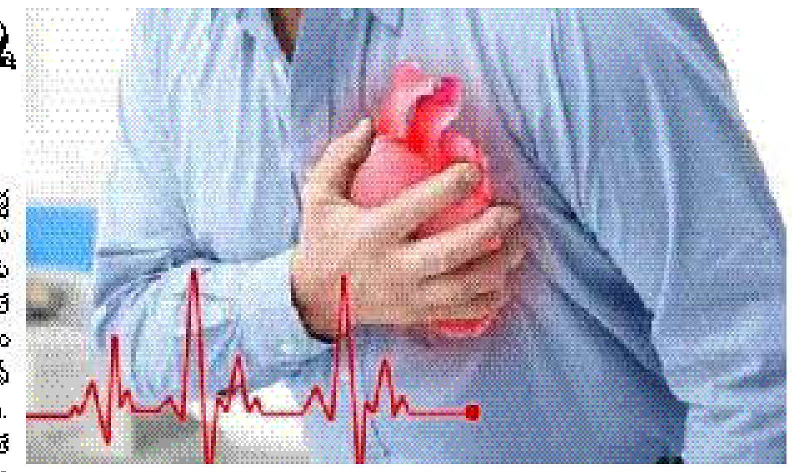
వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:సంగారెడ్డి జిల్లా రామచంద్రపురం ఎస్ వి సి సినిమా హాల్లో కేసిఆర్ చిత్రాన్ని ఎమ్మెల్యే చింతా ప్రభాకర్ బుధవారం వీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా టీఆర్ఎస్ నాయకులు ఎమ్మెల్యేని ఘనంగా శాలువతో సన్మానించారు. కేసిఆర్ చిత్రాన్ని ఉచితంగా ప్రదర్శిస్తున్న నిర్వాహకులకు ఆయన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో 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 తరుచుగా తీసుకోమని చెబుతూ ఉంటారు. ఇకపోతే మామూలుగా మనం బొప్పాయి కాయి కోసినప్పుడు అందులో విత్తనాలు రావడం అన్నది సహజం. ఈ విత్తనాలను పారేసి పండు 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 సద్వినియోగం, ప్రయోజనం పొందవచ్చని చెబుతున్నారు. బొప్పాయి గింజలు విటమిన్ సి తో నిండి ఉన్నాయి.

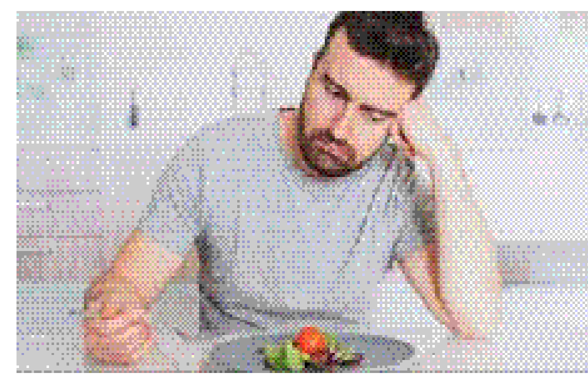
ఈ పానీయాలు స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని ఎందుకు పెంచుతాయి.?

గుండె ఆరోగ్యం విషయానికి వస్తే మనం తినే, త్రాగే వాటిపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టడం ముఖ్యం. 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 తరుచుగా 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 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 తగ్గరు. 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, కానీ వాటి తయారీకి ఎక్కువగా మైదాను వాడితే అది ముప్పు తెచ్చే అవకాశం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇండ్లలో ఎలా ఉన్నా, బాహ్య హోటళ్ళ 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 రాళ్ళు 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. ల్యూకోనిచియా 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 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 [illegible]

Editor, printer, published Owned by CHINTHALA RAMAKRISHNA Gummadidala (M&V) SANGAREDDY DIST TELANGANA State 502313 ph 8499902850/RNI NO:TELTEL/2022/81794