

శుక్రవారం
20 సెప్టెంబర్ 2024

ఎడిటర్:
నాగేశ్వ చంద్రశేఖర్

సంపుటి : 8
సంచిక : 134
పేజీలు : 6
వెల : 3/-

శుభ తెలంగాణ

ఉన్నది ఉన్నట్లుగా రాసే తెలుగు దినపత్రిక

Circulated at Hyderabad, Rangareddy, Warangal, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizambad, Medak, Adilabad, Mahaboobnagar

స్కిల్ వర్కిటీని మీరే నడపాలి!

మీ చేతుల్లో పెడుతున్నా.. మీ బ్రాండ్ వాల్యూను యూనివర్సిటీకి తీసుకురావాలి
వర్సిటీ బోర్డు చైర్మన్, ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్త ఆనంద్ మహేంద్రాతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
సచివాలయంలో బోర్డు ప్రతినిధులు, పారిశ్రామికవేత్తలతో సమావేశం
యూనివర్సిటీ కార్యస్థల సహకరించాలి.. భవన నిర్మాణాల్లో భాగస్వాములు కావాలి
శిక్షణ పొందిన వాళ్లకు మీరే ఉద్యోగాలివ్వాలి



కాంగ్రెస్ నేతలు ఎల్లప్పుడూ జమ్ము పట్ల వివక్ష చూపుతారు

- ఓట్ల కోసం మన సంస్కృతి, విశ్వాసాలను కాంగ్రెస్ పణంగా పెడుతుంది
- కాంగ్రెస్ వారసుడు విదేశాలకు వెళ్లి మన దేవీ, దేవతలు దేవుళ్లు కాదని చెప్పారు
- ఇది మన విశ్వాసాలను అవమానించడమే
- ఇలాంటి వ్యాఖ్యలు చేసినందుకు కాంగ్రెస్ ను శిక్షించాలి
- వారు కేవలం తమ ఓటు బ్యాంక్ మినహా మరేమీ పట్టించుకోరు
- ప్రధాని సరేంద్ర మోదీ

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్
రాష్ట్రంలో కొత్తగా ఏర్పాటు చేసిన తెలంగాణ యంగ్ ఇండియా స్కిల్ యూనివర్సిటీని దేశంలోనే అదర్బంగా తీర్చిదిద్దాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పారిశ్రామికవేత్తలు, అధికారులకు పిలుపునిచ్చారు. ఆ బాధ్యతను యూనివర్సిటీ బోర్డుకు అప్పగిస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. ప్రభుత్వం ఇటీవలే ప్రకటించిన తెలంగాణ యంగ్ ఇండియా స్కిల్

యూనివర్సిటీ బోర్డు ప్రతినిధులతో పాటు రాష్ట్రంలోని వివిధ రంగాలకు చెందిన పారిశ్రామికవేత్తలు, కంపెనీల ప్రతినిధులతో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి గురువారం సచివాలయంలో సమావేశమయ్యారు. ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్కు, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి శ్రీధర్ బాబు, యూనివర్సిటీ బోర్డు చైర్మన్ ఆనంద్ మహేంద్రా, కో చైర్మన్ శ్రీనివాసు, బోర్డు సభ్యులు పి.దేవయ్య, సుబిత్రా ఎల్ల, సతీష్రెడ్డి, ప్రభుత్వ ప్రధాన

కార్యదర్శి శాంతి కుమారి, ప్రభుత్వ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి జయేష్ రంజన్ తో పాటు హెలిబోట్ ఫుడ్స్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ నారా బ్రాహ్మణి, ఇతర పారిశ్రామికవేత్తలు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పారిశ్రామికవేత్తలను ఉద్దేశిస్తూ మాట్లాడారు. వీలైనంత వేగంగా తమ ఆలోచనలను ఆచరణలోకి తెచ్చామని, ఇకపై యూనివర్సిటీ బాధ్యతను బోర్డు చైర్మన్ - మిగతా3లో



దసరా సెలవులు ప్రకటించిన తెలంగాణ ప్రభుత్వం

- అక్టోబర్ 12న దసరా పండుగ
- అక్టోబర్ 2 నుంచి 10వ తేదీ వరకు బతుకమ్మ పండుగ
- అక్టోబర్ 2 నుంచి 14వ తేదీ వరకు సెలవులు ప్రకటించిన ప్రభుత్వం

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్
తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం దసరా సెలవులను ప్రకటించింది. అక్టోబర్ 2 నుంచి 14వ తేదీ వరకు దసరా సెలవులు ఇస్తున్నట్లు ప్రభుత్వం తెలిపింది. 13 రోజుల ఆనంతరం అంటే అక్టోబర్ 15వ తేదీన పాఠశాలలు తిరిగి తెరుచుకోనున్నాయి. అక్టోబర్ 2 నుంచి బతుకమ్మ ఉత్సవాలు ప్రారంభం కానున్నాయి. - మిగతా3లో

9 నెలల్లోనే వైద్యం అస్తవ్యస్తం



శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్
తెలంగాణ రాష్ట్రంలో వైద్యారోగ్య రంగం తీవ్ర నిర్లక్ష్యానికి గురవుతోంది. ప్రభుత్వ ఆస్పత్రుల్లో కనీస మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించడంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఘోరంగా విఫలమైంది. సరిపడా వైద్య సిబ్బంది అందుబాటులో లేకపోవడం.. ఉన్నచోట నిర్లక్ష్యం

- 9 నెలల కాంగ్రెస్ పాలనలో కుప్పకూలిన వైద్య వ్యవస్థ..
- నాణ్యమైన వైద్యం అందించేందుకు ఫోకస్ చేశారా... లేదా
- తెలంగాణలో శిశు మరణాలు విపరీతంగా పెరిగిపోతున్నాయి
- ప్రభుత్వ ఆస్పత్రులు 9 నెలల్లోనే అస్తవ్యస్తంగా మారాయి
- నవజాత శిశువు మరణానికి దారితీసిన ఘటన అమానవీయం, దురదృష్టకరం
- బీఆర్ఎస్ వర్కంగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్

పహించడం కారణంగా రోగుల ప్రాణాలు బలవుతున్నాయి. హుజూర్ నగర్ ఏరియా హాస్పిటల్ లో నవజాత శిశువు మరణానికి దారితీసిన ఘటన అమానవీయం, దురదృష్టకరమని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి హయాంలో వైద్య వ్యవస్థ కుప్పకూలిపోయింది - మిగతా3లో



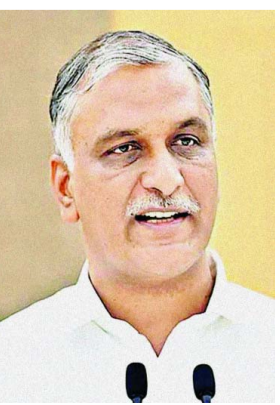
బీజేపీ ఓటమి ఖాయం

- కేకే సంచలన సర్వే.. ఎన్నికల్లో గెలుపు ఆ పార్టీదే..
- బీజేపీ ఒక టైటానిక్ షిప్
- మునిగిపోతున్న నావలా మారింది
- హర్యానాలో బీజేపీ ఓటమికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి
- బీజేపీ కోర్ ఓటు ఎటూ పోవడం లేదు
- న్యూట్రల్ ఓట్లను మాత్రం సప్లయ్ చేస్తుంది

రేవంత్ పై చర్యలేవీ... ఢిల్లీకో రూలా..

- ఏఐసీసీ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే, కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీకి బహిరంగ లేఖ
- కేసీఆర్ పై సీఎం అసభ్యకరమైన భాష వాడుతున్నారు, నేరపూరిత వ్యాఖ్యలు చేస్తున్నారు.
- కాంగ్రెస్ పార్టీ తనే ప్రవచించిన ప్రమాణాలను పాటించకపోవడం ద్వంద్వ ప్రమాణాలను సూచిస్తున్నాయి

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్
సీఎం రేవంత్ రెడ్డిపై క్రమశిక్షణా చర్యలు తీసుకోవాలని మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు ఏఐసీసీ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే, కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీకి బహిరంగ లేఖ రాశారు. మాజీ సీఎం కేసీఆర్ పై సీఎం అసభ్యకరమైన భాష వాడుతున్నారని, నేరపూరిత వ్యాఖ్యలు చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. వీటిని అరికట్టడంలో కాంగ్రెస్ ద్వంద్వ వైఖరిని లేఖలో ప్రస్తావించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ తనే ప్రవచించిన ప్రమాణాలను పాటించకపోవడం ద్వంద్వ ప్రమాణాలను సూచిస్తున్నాయని.. - మిగతా3లో



“ఒకే దేశం, ఒకే ఎన్నికలు” ప్రజాస్వామ్యానికి విఘాతం

తెలంగాణ భీమ్ ఆర్మీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు వనం మహేందర్

(శుభ తెలంగాణ/హైదరాబాద్)
ప్రస్తుతం దేశవ్యాప్తంగా చర్చనీయాంశంగా మారిన “ఒకే దేశం, ఒకే ఎన్నికలు” (వన్ నేషన్, వన్ ఎలక్షన్) పద్ధతిపై తెలంగాణ భీమ్ ఆర్మీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు వనం మహేందర్ తీవ్రంగా స్పందించారు. ఆయన అభిప్రాయ ప్రకారం, ఈ విధానం సహజ రాజకీయ వ్యవస్థకు తీవ్ర విఘాతం కలిగిస్తుంది. ఎన్డీఎ(నేషనల్ డెమోక్రటిక్ అలయన్స్) ప్రభుత్వం ఈ విధానం అమలు చేయాలని ఉద్దేశించినప్పటికీ, ఈ నిర్ణయం ప్రజాస్వామ్య పరిపాలనకు తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతుందని వనం మహేందర్ అన్నారు. 1952లో స్వతంత్ర భారతదేశంలో మొదటిసారిగా జరిగిన లోక్ సభ మరియు శాసనసభ ఎన్నికలు ఒకే సమయంలో నిర్వహించినప్పటికీ, ఆ తర్వాతి కాలంలో ఈ పద్ధతి నిలకడగా కొనసాగలేదని ఆయన గుర్తు చేశారు. ఒకేసారి ఎన్నికలు నిర్వహించడం వల్ల వచ్చే సమస్యలపై కొన్ని సందేహాలు ఉన్నాయని మరియు, ఆయన ప్రధాన ప్రశ్న ఏమిటంటే.. “ఎన్నికల సంఘం ఒకే - మిగతా3లో



15 ఏళ్లు దాటిన వాహనాలకు రోడ్లపైకి నో పర్మిషన్..

-జనపరి సుంచి అమలుకు రేపంట్ సర్కార్ షాన్ హైదరాబాద్, శుభ తెలంగాణ : కాలమ్లను కారణమయ్యే వాహనాలను ప్రాప్త చేయాలని రేపంట్ రెడ్డి ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. 2025 జనవరి 1 నుంచి 15 ఏళ్లు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలం ఉన్న వాహనాలను, ఫిట్ నెస్ పరీక్షల్లో ఫెయిలైన వాహనాలను రోడ్లపైకి అనుమతించరు. లేదా ఇలాంటి వాహనాలను రిజిస్ట్రేషన్ కూడా చేయవద్దని ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుంది.

వాహనాలకు ఫిట్ నెస్ పరీక్షలు
ఫిట్ నెస్ పరీక్షల్లో పాస్ అవుతున్న వాహనాలు గ్రీన్ ట్యాగ్స్ చెల్లిస్తే మరో మూడు నుంచి 5 ఏళ్ల పాటు పనిచేసేందుకు అనుమతిస్తారు. అయితే 15 ఏళ్లు దాటిన ప్రభుత్వ వాహనాలను కూడా ప్రాప్త చేయనున్నారు. ఇలాంటి వాహనాలను ప్రభుత్వ శాఖల్లో 10 వేలు ఉన్నాయి. దిల్లీలో మాత్రమే ప్రస్తుతం 15 ఏళ్లు దాటిన వాహనాలను రోడ్లపైకి అనుమతించడం లేదు. కర్ణాటక, మహారాష్ట్ర, ఉత్తర్ ప్రదేశ్, రాజస్థాన్ సహా ఇతర రాష్ట్రాలు ప్రతిపాదించిన విధానాలను తెలంగాణలో కూడా అమలు చేయాలని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది.



గ్రేటర్ లో 20 లక్షల వాహనాలు
తెలంగాణలో 15 ఏళ్లు దాటిన వాహనాలు 30 లక్షలకు పైగా ఉన్నాయి. అయితే గ్రేటర్ హైదరాబాద్ పరిధిలోనే ఈ వాహనాలు 20 లక్షలున్నాయని ప్రభుత్వ గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. ఇందులో 17 లక్షల ద్విచక్రవాహనాలు, 3.5 లక్షల కార్లు, లక్ష గూడ్స్ క్యారీజీలు, 20 వేల ఆటోరిక్షలున్నాయి.

ప్రాప్త చేయాల్సిన లిస్ట్ లో 1000 ఆటోస్ బస్సులు
15 ఏళ్లు దాటిన వాహనాల జాబితాలో వెయ్యి ఆటోస్ బస్సులున్నాయి. పలు విద్యా సంస్థల బస్సులు 2 వేలు 15 ఏళ్లు దాటినట్లుగా అధికారులు గుర్తించారు. పాత వాహనాలను ప్రాప్త చేసిన యజమానులకు మోటార్ వాహనాల పన్నుపై 10 నుంచి 15 శాతం వరకు రాయితీని ఇచ్చే అంశాన్ని ప్రభుత్వం పరిశీలిస్తోంది. కేంద్ర రోడ్డు రవాణా,

రహదారుల మంత్రిత్వ శాఖ నివేదిక మేరకు 15 ఏళ్లు దాటిన వాహనాలతో వెయ్యి రోడ్డు ప్రమాదాలు నమోదయ్యాయి. 2022లో ఈ వాహనాలతో 1,306 ప్రమాదాలు జరిగాయి. ఈ ప్రమాదాల్లో 418 మంది చనిపోయారు. ముఖ్యంగా 15 ఏళ్లు పైబడిన వాహనాలు తరచుగా పాడైపోతున్నాయని రోడ్డు భద్రతా నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఢిల్లీలో యూత్ కాంగ్రెస్, ఎన్ఎస్యూఐ

నాయకుల నిరసన కార్యక్రమం
పాల్గొన్న వికారాబాద్ జిల్లా ఎన్ఎస్యూఐ నాయకులు శ్రీకాంత్ నాయక్ ఇండియా గేట్ వద్ద సీఎం రేపంట్ రెడ్డి, స్పీకర్ ప్రసాద్ షెక్సీ ప్రదర్శించిన శ్రీకాంత్ నాయక్



వికారాబాద్, శుభ తెలంగాణ:
లోక్సభ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీపై కేంద్ర మంత్రి రమీత్ సింగ్ బిట్టా చేసిన వ్యాఖ్యలను ఖండిస్తూ ఆయనకు వ్యతిరేకంగా యూత్ కాంగ్రెస్, ఎన్ఎస్యూఐ నాయకులు బుద్ధవారం దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో భారీ నిరసన కార్యక్రమం చేపట్టారు. ఆందోళనకారులు బిజెపికి, రమీత్ సింగ్ బిట్టాకి వ్యతిరేకంగా నినాదాలు చేశారు. దిట్టిబొమ్మలను దహనం చేశారు, బారికేడ్లపై నిలబడి నిరసన వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో వికారాబాద్ జిల్లా ఎన్ఎస్యూఐ నాయకులు శ్రీకాంత్ నాయక్ తో పాటు ఆయన టీం సభ్యులు పాల్గొన్నారు. గురువారం ఢిల్లీలోని ఇండియా గేట్ వద్ద తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేపంట్ రెడ్డి తో పాటు శాసనసభాపతి గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ ఉన్న షెక్సీని ప్రదర్శించిన శ్రీకాంత్ నాయక్, వారిపై ఉన్న అభిమానాన్ని చాటి చెప్పారు.

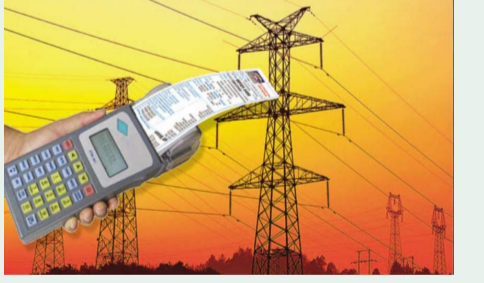
లెబనాన్ లో వాకి టాకీలు పేలి 20 మంది దుర్మరణం -450 మందికి తీవ్ర గాయాలు



హైదరాబాద్, శుభ తెలంగాణ: లెబనాన్ లో మంగళవారం పేజర్ల సంఘటన మరొక కమందే ఈరోజు ఉదయం లెబనాన్లో వైరెస్ కమ్యూనికేషన్ పరికరాలు మరోసారి పేలడంతో 20 మంది చనిపోయారు, 450 మంది గాయపడ్డారని ఆ దేశ ఆరోగ్య మంత్రి వెల్లడించారు. హిజ్బుల్లాకు బాగా పట్టున్న ప్రాంతాలుగా పరిగణించే బీశా వ్యాలీ, దక్షిణ లెబ నాన్, బీరూట్కు దక్షిణ శివారు ప్రాంతాల్లో హిజ్బుల్లా గ్రూప్ సభ్యులు ఉపయోగించిన వాకి టాకీలు పేలాయి. మంగళవారం హిజ్బుల్లా గ్రూప్ సభ్యులు ఉపయోగించే పేజర్ల పేలడంతో 12 మంది చనిపోయారు. వీరిలో కొంతమంది అంత్య క్రియలు జరుగుతుండగా కొన్ని వాకిటాకీలు పేలా యని ఆరోగ్య మంత్రిత్వ శాఖ తెలిపింది. ఈ దాడులు ఇజ్రాయెల్ చేసినందుకు హిజ్బుల్లా ఆరోపించింది. ఇజ్రాయెల్ దీనిపై స్పందించలేదు. యుద్ధం మరో అంశానికి చేరిందని ఇజ్రాయెల్ రక్షణ మంత్రి యోష్ గల్బట్ ప్రకటించిన తరుణంలోనే హిజ్బుల్లాపై ఈ దాడులు జరిగాయి. అలాగే లెబనాన్ సరిహద్దుల్లో ఇజ్రాయెల్ ఆర్మీ మోహరించింది. ఈ పరికరాలన్నింటినీ పేల్చేయడం అనేది ఒక పెద్ద మిలిటరీ ఆపరేషన్కు ముందు చేసే సన్నాహక దాడుల కనిపిస్తున్నాయని ఐక్యరాజ్యసమితి సెక్రటరీ జనరల్ అంటోనియో గుటె రెస్ అన్నారు. అందరూ శాంతిని పాటించాలని ఆయన సూచించారు. ఉత్తర ప్రాంతంలో నిరాశ్రయులుగా మారిన వేల మంది ప్రజలను సురక్షితంగా ఇళ్లకు చేర్చుతామని పేలుళ్లు జరిగిన కొన్ని గంటల తర్వాత ఇజ్రాయెల్ ప్రధాని బెంజమిన్ నెతన్యూను హామీ ఇచ్చారు. యుద్ధంలో కొత్త అంశాన్ని మొదలు పెట్టామని ఇజ్రాయెల్ రక్షణ మంత్రి యోష్ గల్బట్ చెప్పారు. వనరులు, బలగాలను తరలిస్తూ తమ దృష్టి ప్రధానంగా ఉత్తరం వైపు కేంద్రీకరించామని వెల్లడించారు. గాజాలో క్రియాశీలంగా వ్యవహరించిన ఒక ఆర్మీ బృందాన్ని మళ్లీ ఉత్తరాన మోహరించి సట్టు ఇజ్రాయెల్ మిలటరీ ప్రువీకరించింది.

తెలంగాణలో మళ్లీ పెరగనున్న కరెంట్ ఛార్జీలు?

హైదరాబాద్, శుభ తెలంగాణ: తెలంగాణ రాష్ట్రంలో విద్యుత్ ఛార్జీలు మరోసారి సవరించాలని, విద్యుత్తు పంపిణీ సంస్థలు ప్రతిపాదించాయి, ప్రస్తుత ఆర్థిక ఏడాదికి వార్షిక ఆదాయ అవసరాల నివేదికను ఈ ఆర్థిక సంవత్సరం లక్ష్యం చేసుకుంటున్నట్లు తెలుపబడింది. కేటగిరి కింద బిల్లు, ఇళ్లకు 300 యూనిట్లు దాటితే స్థిర ఛార్జీ కిలోవాట్ కు 40 రూపాయలు పెంచాలంటూ కోరాయి. 80శాతానికి పైగా ఇండ్లకు 300 యూనిట్ లోపే ఉండటం వల్ల ఎలాంటి భారం ఉండదని డిస్కంలు వివరించాయి. తెలంగాణలో విద్యుత్ వినియోగదారులకు మరో సారి షాక్ తగలనుంది. రాష్ట్ర విద్యుత్ పంపిణీ సంస్థలు ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరానికి సంబంధించిన వార్షిక ఆదాయ అవసరాల నివేదికను రాష్ట్ర విద్యుత్ నియంత్రణ మండలికి అందించాయి. మూడు కేటగిరిల్లో ఛార్జీలను సవరించాలంటూ ప్రతిపాదించాయి. వీటిని ఈ ఆర్థిక ఏడాదిలోనే పట్టించుకోవాలని కోరారు. 1200కోట్ల ఆదాయం వస్తుందని డిస్కంలు అంచనా వేస్తున్నాయి. ఈ ప్రతిపాదనలపై రాష్ట్రంలో కనీసం మూడు చోట్ల ప్రజల సమక్షంలో బహిరంగ విచారణ జరిపిన అనంతరం ఈ ఆర్థిక తుది నిర్ణయాన్ని వెల్లడిస్తారు. ఈ ఆర్థిక తుది నిర్ణయం అనంతరమే ఛార్జీల సవరణ అమల్లోకి వస్తుంది. ఈ మొత్తం ప్రక్రియకు 90 రోజుల సమయం పట్టే అవకాశం ఉంది. రాష్ట్రంలో ఉత్తర, దక్షిణ డిస్కంలు ఈ ఏడాది తమ ఆదాయ, వ్యయాల మధ్య లోటు రూ. 14వేల 222కోట్లుగా ఉంటున్నట్లు అంచనా. ఈ మొత్తంలో 13వేల 22 కోట్లను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం బడ్జెట్ ద్వారా సమకూర్చాలని కోరాయి. మిగిలిన 1200కోట్ల లోటును హుచ్చేందుకు ఛార్జీల ప్రతిపాదనలను ఇస్తున్నట్లు డిస్కంలు వెల్లడించాయి.



శ్రీ శ్రీ శ్రీ మైసమ్మ తల్లి ఆలయం వందేళ్ల ఘన చరిత్ర విఘ్నేశ్వరుని నవరాత్రుల సందర్భంగా లడ్డూ ప్రసాదం వేలం పాట

(శుభ తెలంగాణ/కాప్రా) వందేళ్లకు పైబడిన చరిత్ర కలిగిన శ్రీ శ్రీ శ్రీ మైసమ్మ తల్లి ఆలయంలో, ఈ ఏడాది విఘ్నేశ్వరుని నవరాత్రులు అత్యంత భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించారు. తొమ్మిది రోజులపాటు నవరాత్రుల సందర్భంగా మహాగణపతి ఆలయం లో ప్రత్యేక పూజలు అందుకున్నారు. భక్తులు అధిక సంఖ్యలో హాజరై, నవరాత్రుల వేడుకలను ఉత్సాహంగా నిర్వహించారు. నవరాత్రుల ముగింపు రోజు, మహాగణపతి లడ్డూ ప్రసాదం కోసం వేలంపాట నిర్వహించారు. ఈ వేలంపాటలో భక్తులు నాగళ్ళ రాజేష్ పాల్గొని, లడ్డూ ప్రసాదాన్ని సొంతం చేసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా నాగళ్ళ రాజేష్ మాట్లాడుతూ, 'విఘ్నేశ్వరుడి లడ్డూ ప్రసాదాన్ని రాందం నా జీవితంలో ఒక గొప్ప క్షణం. ఇది నా భక్తి, విశ్వాసానికి గుర్తు' అని అన్నారు. మైసమ్మ తల్లి ఆలయ కమిటీ సభ్యులు ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించారు. కమిటీ సభ్యులు మాట్లాడుతూ, 'వందేళ్ల చరిత్ర గల ఆలయం విశేషమైన ఆధ్యాత్మిక కేంద్రంగా నిలుస్తూ, భక్తులందరికీ సేవలను అందిస్తున్నది. గణేశ్ నవరాత్రులు ఈ ఏడాది కూడా ప్రత్యేకంగా జరిపి, లడ్డూ



ప్రసాదాన్ని భక్తులకు అందించడం గొప్ప సంతోషం" అని తెలిపారు. వేలం పాటలో పాల్గొన్న భక్తులు, స్థానికులు ఈ ఉత్సాహ వైభవాన్ని ఆస్వాదిస్తూ, మహాగణపతికి ప్రణామాలు తెలియజేశారు.

గాంధీనగర్ యూత్ అండ్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో విఘ్నేశ్వరుని లడ్డూ ప్రసాదం వేలంపాట...

(శుభ తెలంగాణ/కాప్రా) కాప్రా డివిజన్ లోని గాంధీ నగర్ లో గాంధీనగర్ యూత్ అండ్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో బుద్ధవారం విఘ్నేశ్వరుని లడ్డూ ప్రసాదం వేలంపాట కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై గణపతి లడ్డూ దక్కించుకోవడానికి ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. లడ్డూ ప్రసాదానికి సంబంధించిన వేలం పాటలో గాంధీనగర్ కు చెందిన గూడ శివకుమార్ పాల్గొని, వేలం లడ్డూ ప్రసాదాన్ని పొందడం విశేషం. ఈ వేలం పాట ప్రారంభమై, క్రమంగా వేలం మొత్తాలు పెరుగుతున్న తరుణంలో భక్తుల మధ్య ఉత్సాహం, ఉత్సాహం నెలకొంది. చివరకు గూడ శివకుమార్ అత్యధిక మొత్తాన్ని అందించి, లడ్డూ ప్రసాదాన్ని సొంతం చేసుకోవడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, "విఘ్నేశ్వరుడి లడ్డూ ప్రసాదం పొందడం నిజంగా ఆనందదాయకం. ఈ వేలం పాటలో పాల్గొని

గణపతికి పూజ చేయడం గొప్ప అదృష్టంగా భావిస్తున్నాను" అన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి గాంధీనగర్ ప్రాంతంలోని కాలనీవాసులు, భక్తులు పెద్ద ఎత్తున హాజరయ్యారు. వేలం పాట సమయంలో ప్రదేశమంతా భక్తిరసంతో నిండిపోవడమే కాకుండా, గణపతి బాప్సా మోరయా అంటూ భక్తులు గర్జనలు చేశారు. వేలంపాటను నిర్వహించిన గాంధీనగర్ యూత్ అండ్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు ఈ కార్యక్రమం విజయవంతం కావడంపై సంతోషం వ్యక్తం చేస్తూ, ప్రతి ఏడాది ఇలానే భక్తులు ఉత్సాహంగా పాల్గొంటారని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా, పలువురు భక్తులు మాట్లాడుతూ, గణేశ్ ఉత్సవాల్లో లడ్డూ ప్రసాదం వేలం పాటకు ప్రత్యేకమైన స్థానం ఉందని, గణపతి లడ్డూ వేలం పాటలో పాల్గొనడం మనకు అదృష్టం అని తెలియజేశారు.



నూతన ఎస్పీ యతీష్ చంద్ర కు కాలనీవాసుల ఘన స్వాగతం

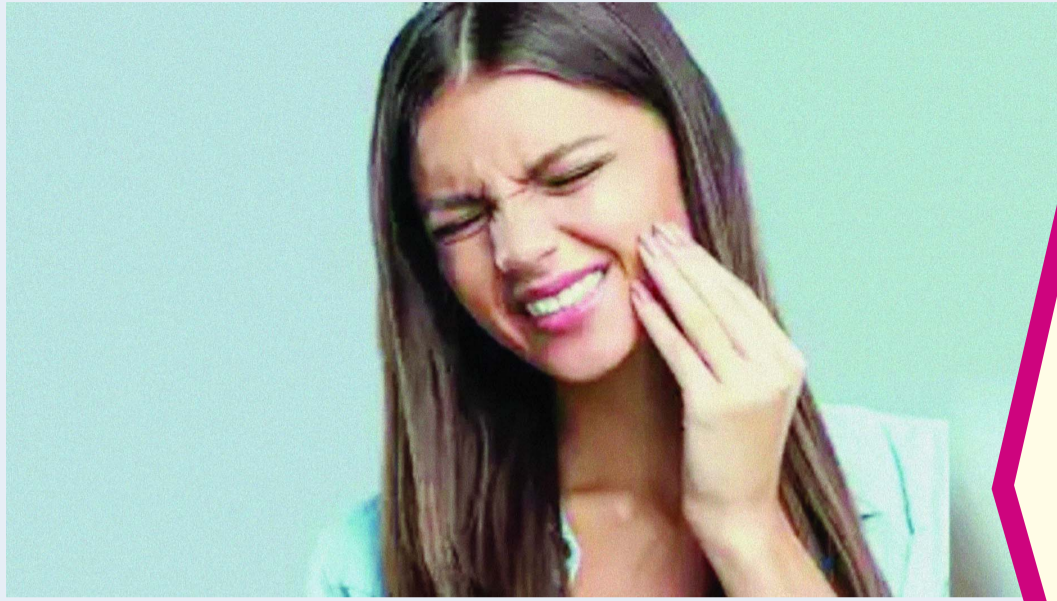


శాలువా పూలమాలతో సత్కరించిన స్నేహితులు, కాలనీవాసులు
వికారాబాద్ పట్టణంలోని న్యూ గంజ్ కాలనీలో నిర్వహించిన వికారాబాద్, శుభ తెలంగాణ: నూతన ఎస్పీ యతీష్ చంద్రకు న్యూ గంజ్ కాలనీవాసులు ఘనంగా స్వాగతం పలికారు. వికారాబాద్ పట్టణానికి చెందిన బోందాల యతీష్



చంద్ర గత ఎస్పీ సెలెక్షన్ లో సివిల్ ఎస్పీగా ఎంపికయ్యారు. ఈ మేరకు తెలంగాణ పోలీస్ అకాడమీలో ఒక సంవత్సరం శిక్షణ పూర్తి చేసుకొని, గణేశ్ ఉత్సవాల బందోబస్తులో విధులు నిర్వహించి బుద్ధవారం సొంతింటికి చేరుకున్నారు. ఎస్పీగా ఎంపికై ట్రైనింగ్ పూర్తి చేసుకొని ఇంటికి మొదటిసారి తిరిగి వచ్చిన సందర్భంగా యతీష్ చంద్రకు కుటుంబ సభ్యులతో పాటు, స్నేహితులు, న్యూ గంజ్ కాలనీవాసులు ఘనంగా స్వాగతం పలికి, బోకీలు అందించి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. అనంతరం ఆయనను శాలువా పూలమాలతో సత్కరించారు.

పంటి నొప్పితో సమస్యలా.. ఇలా చేసి ఉపశమనం పొందండి..



పంటి నొప్పి ఒక సాధారణ సమస్య. ఇది చిగుళ్ళలో జలదరింపు, వాపు, పంటి నొప్పికి కారణమవుతుంది. ఈ నొప్పి ఒంటరిగా రాదు. నొప్పి ఉన్న ప్రాంతాన్ని కూడా చుట్టుముడుతుంది. కొన్నిసార్లు ఈ నొప్పి బాగా పెరిగి చిగుళ్ళ వాస్తాయి. తీపి పదార్థాలు తినేవారిలో పంటి నొప్పి ఎక్కువగా వస్తుంది. ఇది కాకుండా.. బ్యాక్టీరియా, ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా కూడా సమస్యలు వస్తాయి. ఈ నొప్పి భరించలేనంతగా.. అలాగే రోజువారీ కార్యకలాపాలకు అంతరాయం కలిగిస్తుంది. ఇకపోతే పంటి లోపల గుళ్లు ఉంటుంది. ఇది నరాల కణజాలం, పూర్తిగా రక్త నాళాలతో నిండి ఉంటుంది. ఈ పల్స్ నాడులు శరీరంలో అత్యంత సున్నితమైనవి. ఈ నరాలు బ్యాక్టీరియా బారిన పడినప్పుడు, అది తీవ్రమైన నొప్పిని కలిగిస్తుంది. పంటి నొప్పి నుండి తక్షణ ఉపశమనాన్ని పొందడంలో సహాయపడే కొన్ని ఇంటి నివారణలు తెలుసుకుందాం.

ఉప్పు నీరు: పంటి నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడానికి, ప్రతిరోజూ ఉప్పునీటితో పుక్కిలించడం మంచిది. ఇందుకోసం ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో ఉప్పు వేసి మిక్స్ చేసి పుక్కిలించాలి. ఇలా చేస్తున్నప్పుడు, మీరు నీరు త్రాగవలసిన అవసరం లేదని గుర్తుంచుకోండి. మీ నోటిలో ఉంచి, కడిగి, ఉమ్మివేయండి. చాలా సార్లు ఆహారపు ముక్కలు దంతాల మధ్య చిక్కుకుపోతాయి. దీని కారణంగా నొప్పి మొదలవుతుంది. ఉప్పునీటితో పుక్కిలించడం వల్ల మురికి మొత్తం నీటితో బయటకు వచ్చి నొప్పి నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. హైడ్రోజన్ పెరాక్సైడ్ : ఉప్పు నీటికి బదులుగా హైడ్రోజన్ పెరాక్సైడ్ నీటిని ఉపయోగించడం కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. దీని కోసం హైడ్రోజన్ పెరాక్సైడ్, నీటిని సమాన పరిమాణంలో కలపండి. తర్వాత ఈ మిశ్రమంతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని మింగకూడదని గుర్తుంచుకోండి. దీన్ని రోజూ పుక్కిలించడం వల్ల బ్యాక్టీరియాను నివారించవచ్చు. మంచు ప్యాక్: వాపు విషయంలో ఐస్ ప్యాక్ నొప్పిని చాలా వరకు తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. మీ చిగుళ్ళు వాపు ఉంటే, 24 గంటల పాటు మీ చెంపపై ఐస్ ప్యాక్ వేయండి. ఇది నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

కరివేపాకు ఆరోగ్య సంజీవని !

కరివేపాకును వంటలలో రుచి కోసం తరుచుగా ఉపయోగిస్తాం. అయితే.. ఇది రుచికే కాకుండా.. దీని వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. కరివేపాకులో చాలా ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉన్నాయి.ఇది శరీరం యొక్క మొత్తం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. కరివేపాకును రెగ్యులర్ గా తినడం వల్ల శరీరంలోని అనేక భాగాలను బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అయితే.. కరివేపాకు వల్ల పూర్తి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందడానికి.. సరైన పద్ధతిలో తీసుకోవడం, సమయం, పరిమాణంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించండి.కరివేపాకులో లభించే పోషకాలు: కరివేపాకులో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అవి.. శరీరానికి అవసరమైన అనేక విటమిన్లు, ఖనిజాలను అందిస్తాయి.



కరివేపాకులో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, కాల్షియం, ఐరన్ మరియు పీచు గుణాలు ఉంటాయి. ఇవన్నీ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. విటమిన్ ఎ కంటి చూపుకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. విటమిన్ సి రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి, చర్మ ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడుతుంది. కరివేపాకులో ఉండే కాల్షియం ఎముకలు, దంతాలను బలపరుస్తుంది. అలాగే.. ఐరన్ రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిని నిర్వహించడానికి.. రక్తహీనత నుండి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. ఫైబర్ జీర్ణవ్యవస్థ, బరువును నియంత్రించడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది.కరివేపాకును తీసుకోవడానికి సరైన మార్గం: కరివేపాకులను నీటిలో ఉడకబెట్టడం లేదా రాత్రంతా నానబెట్టి ఆ నీటిని తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. ఇది సహజ ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. శరీరానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. దాని యొక్క కొన్ని ప్రధాన ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.. అవేంటో తెలుసుకుందాం. కరివేపాకు తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు:బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగపడుతుంది: కరివేపాకు నీరు కొవ్వును తగ్గించే శక్తి ఉంది. ఇది జీవక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. శరీరంలోని అదనపు కొవ్వును కరిగించడంలో సహాయపడుతుంది.మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచడం: కరివేపాకు ఆకులను నానబెట్టిన నీరు తాగడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే యాంటీ-డయాబెటిక్ లక్షణాలు రక్తంలో చక్కెరను స్థిరంగా ఉంచుతాయి. ఇది డయాబెటిక్ రోగులకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది: కరివేపాకు నీరు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది అసిడిటీ, అజీర్ణం వంటి కడుపు సమస్యల నుండి ఉపశమనం అందించడంలో సహాయపడుతుంది.శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడం : కరివేపాకు నీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరం నుండి విష పదార్థాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాలేయాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది.. దాని సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. జుట్టు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది: కరివేపాకులో ఉండే విటమిన్లు, ఖనిజాలు జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తాయి. జుట్టును మూలాల నుండి బలోపేతం చేస్తాయి. దీని వినియోగం జుట్టు రాలడం, చుండ్రు మరియు అకాల బూడిద వంటి జుట్టు సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

కడుపునిండా తింటున్నారా?

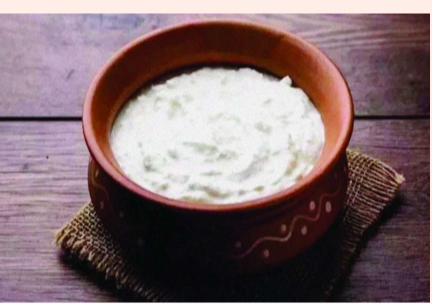
జీవితం అయినా సరే ఓవర్ డోస్ అయితే విషం గా మారిపోతూ ఉంటుంది అని ఎంతో మంది నిపుణులు చెబుతూ ఉంటారు. అందుకే ఏది ఎంత మోతాదులో చేయాలో అంతే మోతాదులో చేయాలి ఉంటుంది. ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయడం ఎంతో ముఖ్యం అని వైద్యులు చెబుతూ ఉంటారు. ఇలా ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయడం వల్ల శారీరక దృఢత్వంతో పాటు.. ఎన్నో రోగాలను దూరం చేసుకునే అవకాశం ఉంటుందని చెబుతూ ఉంటారు. కానీ అతిగా వ్యాయామం చేస్తే మాత్రం చివరికి ప్రాణాలు పోయే ప్రమాదం కూడా ఉంటుంది. అలాగే ఆరోగ్యాన్ని బాగు చేసే మందులు కూడా ఎంత మోతాదులో వేసుకోవాలో అంతే మోతాదులో వేసుకోవాలి ఎక్కువ డోస్ వేసుకుంటే చివరికి ప్రాణం గాల్చే కలిసి పోయి. అయితే ఇదే నియమం అటు తిండి విషయంలో కూడా వర్తిస్తూ ఉంటుంది. ప్రతి ఒక్కరికీ ఆహారం ఎంతో ముఖ్యం ఆహారం లేకుండా మనిషి బ్రతకగలదా అంటే అసాధ్యము అని చెప్పాలి. అయితే ఆహారం విషయంలో కూడా ఒక పరిమితి ఉంటే మంచిది అని నిపుణులు చెబుతూ ఉంటారు. కొంతమంది ఆహార ప్రియులు ఇక ఇష్టమైన ఆహారం కనిపించింది అంటే చాలా కడుపునిండా లాగించేస్తూ ఉంటారు. ఎంతలా అంటే ఇంకొక ముద్దు కూడా లోపలికి వెళ్లేదేమో అన్నట్లుగా పుల్లుగా తినేస్తూ ఉంటారు. హఠాత్తుగా ఎంత సంతృప్తికరంగా తిన్నామో అని అనుకుంటూ ఉంటారు. కానీ ఇలా తినడం అప్పులు మంచిది కాదు అంటూ హెచ్చరిస్తున్నారు నిపుణులు. ఇష్టమైన ఫుడ్ కళ్ళ ముందు ఉంటే సుష్టిగా తినడం ఇప్పటికైనా మానుకుంటే మంచిది అని చెబుతున్నారు ఎందుకంటే పొట్టను 80% నింపి 20% ఖాళీగా వదిలి చేయాలని ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అనేక ఆలా చేయడం రకాల వ్యాధులు వేగంగా పెరుగుతున్న దృష్ట్యా మనం ఆరోగ్యంపై దృష్టి పెట్టాలి. లేదంటే.. ఎన్నో రకాల వ్యాధులతో పోరాడలేక సమస్యలు తీవ్ర తరం అవుతాయి. అయితే.. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ఎన్నో రకాల వ్యాధులు, రోగాలు మనుషులను పట్టి పీడిస్తున్నాయి. వాటితో జాగ్రత్తగా ఉండి.. వైద్యుడిని సంప్రదించి సలహాలు తీసుకుంటేనే ఆరోగ్యంగా ఉండగలం.. అయితే.. కొన్ని తీవ్రమైన వ్యాధులకు స్పానింగ్, ఎక్స్ రే లాంటివి చేయించుకుంటేనే ఆ సమస్య ఏంటని బయటపడతాయి. అప్పుడు ఆ సమస్య బారి నుండి మనం తప్పించుకోవచ్చు. అయితే.. కొన్ని వ్యాధులకు నాలుక రంగును చూసి గుర్తించవచ్చు. అదేలాగో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. నాలుక రంగులో మార్పులు కూడా ఇన్ఫెక్షన్ లేదా అనేక రకాల తీవ్రమైన వ్యాధుల వంటి అంతర్లీన ఆరోగ్య సమస్యకు సంకేతమని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. నాలుక సాధారణంగా లేత ఎరుపు-గులాబీ రంగులో ఉంటుంది. అలా కాకుండా.. అసాధారణమైన మార్పు కనిపిస్తే జాగ్రత్తగా ఉండటం మంచిది. మన నాలుక శరీరంలో వచ్చే అనేక రకాల వ్యాధులను సూచించుచున్న ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అనేక వైద్య పరిస్థితులు నాలుక ఆకారం, రంగు మరియు ఆకృతిని ప్రభావితం చేస్తాయి. కొన్ని వ్యాధుల వస్తే నాలుక రంగు ఆకుపచ్చ, నీలం లేదా నల్లగా మారుతుంది. నాలుక సాధారణ రంగులో ఉంటే పెద్ద ప్రమాదమేమీ లేదు. కానీ.. పూర్తిగా భిన్నంగా కనిపిస్తే, జాగ్రత్తగా ఉండటం ముఖ్యం. నాలుక రంగులో మార్పుల ఆధారంగా ఆరోగ్య సమస్యలను ఎలా గుర్తించవచ్చో తెలుసుకుందాం. పసుపు రంగు: నాలుక పసుపు రంగులోకి మారడం సాధారణంగా బ్యాక్టీరియా



వల్ల అరుగుదల ఆరోగ్యం బాగుంటాయి అంటూ సూచిస్తున్నారు. పొట్ట పెరిగే సమస్య కూడా తగ్గుతుంది అంటూ చెబుతున్నారు జపనీలు ఎక్కువగా ఇదే విధానాన్ని అనుసరిస్తూ ఉంటారట. ఆకలి తీరడానికి తప్ప.. కడుపు పూర్తిగా నింపని ఈ ప్రక్రియను జపనీస్ ప్రజలు హార హాచి బుగా చెబుతూ ఉంటారు.

వ్యాధుల నివారణలో పెరుగు పాత్ర

పెరుగు... పోషకాహారం. ముఖ్యంగా ప్రోబయోటిక్స్ పవర్ హౌస్. మెరుగైన జీర్ణక్రియ నుంచి గుండె ఆరోగ్యం వరకు.. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఇంతకీ అవేమి? ఎలాంటి వ్యాధుల నివారణకు హెల్ప్ చేస్తుంది? పెరుగులో ప్రోబయోటిక్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఈ మంచి బ్యాక్టీరియా పేగు ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. అదనంగా కడుపుపై శీతలీకరణ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ లేదా అజీర్ణం వంటి జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గడం విషయానికి వస్తే అధిక ప్రోటీన్ కలిగిన ఆహారాన్ని అనుసరించడం చాలా కీలకం. పెరుగులో ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా ఉండటమే కాకుండా కేలరీలు కూడా తక్కువగా ఉంటాయి, ఇది మీకు ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా అనిపించేలా చేస్తుంది. తిండి కోరికలను తగ్గిస్తుంది. ఒడినీటి రాకుండా అడ్డుకుంటుంది. ప్రోటీన్, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ కంటెంట్ కారణంగా.. పెరుగు ఎముకలు, దంతాలను బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడానికి, బోలు ఎముకల వ్యాధి ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి గొప్ప సూపర్ ఫుడ్. పెరుగులో ఉండే ప్రోబయోటిక్ కంటెంట్ గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని చెప్పున్నారు నిపుణులు. ఇది అధిక కొలెస్ట్రాల్, అధిక రక్తపోటు స్థాయిలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే తక్కువ కొవ్వు, కొవ్వు లేని పెరుగు రకాలను ఎంచుకోండి. ప్రోబయోటిక్స్ కాకుండా.. పెరుగులో కాల్షియం, విటమిన్ డీ12, విటమిన్ డి వంటివి ఉంటాయి. ఇవి శక్తి ఉత్పత్తికి, పూర్తి ఆరోగ్యానికి కీలకమైనవి. కాగా క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే.. రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తుంది. పెరుగు తీసుకోవడం ఇన్నులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడంలో, టైప్ 2 డయాబెటిక్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని జర్నల్ ఆఫ్ న్యూట్రీషన్లో ప్రచురించిన అధ్యయనం వెల్లడించింది. అంతేకాదు తక్కువ గైసెమిక్ ఇండెక్స్ కలిగి ఉండే పెరుగు.. మధుమేహం ఉన్నవారికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.



నాలుక రంగు చూసి ఏ జబ్బు ఉందో తెలుసుకోవచ్చు!

