

[illegible]

వీటితో షుగర్ను గణనీయంగా అదుపు చేయవచ్చు.. షుగర్ ఉన్నవారు పాటించాల్సిన చిట్కాలు ఇవి..



హైదరాబాద్ డిసెంబర్ 16 (ఎన్ టీవీ న్యూస్) : షుగర్ ఉన్నవారు పాటించాల్సిన చిట్కాలు ఇవి.. వీటితో షుగర్ ను గణనీయంగా అదుపు చేయవచ్చు.. డయాబెటిస్.. నేడు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అధిక శాతం మందిని భయపెడుతున్న జబ్బు ఇది. దీని కారణంగా మన దేశంలో ఏటా కొన్ని కోట్ల మంది కొత్తగా షుగర్ వ్యాధి ప్రపంచంలో అడుగు పెడుతున్నారు. డయాబెటిస్.. నేడు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అధిక శాతం మందిని భయపెడుతున్న జబ్బు ఇది. దీని కారణంగా మన దేశంలో ఏటా కొన్ని కోట్ల మంది కొత్తగా షుగర్ వ్యాధి ప్రపంచంలో అడుగు పెడుతున్నారు. టైప్-1, టైప్-2 ఏదైనా రెండింటి వల్ల రక్తంలో ఉన్న షుగర్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. అయితే ఈ రెండింటికీ (ట్రీట్మెంట్లు కొద్దిగా వేరేగా ఉంటాయి. టైప్-1 కు ఇంజక్షన్లు ఇస్తే, టైప్-2కు టాబ్లెట్లు ఇస్తారు. ఈ క్రమంలో ఏ తరఫు షుగర్ వ్యాధి వచ్చినా దానికి వైద్యులు ఇచ్చే మందులతోపాటు పలు సూచనలు పాటిస్తే దాంతో షుగర్ గణనీయంగా అదుపులోకి వస్తుంది. షుగర్ లెవల్స్ అధికంగా ఉన్నవారు దాక్షిణ్య ఇచ్చే మందులను వాడడంతోపాటు పలు సూచనలు పాటిస్తే షుగర్ ను ఎల్లప్పుడూ నియంత్రించుకోవచ్చు. దీని వల్ల డయాబెటిస్ ఇబ్బంది పెట్టదు.

దాల్చిన చెక్క వెల్లుల్లి.. దాల్చిన చెక్క రక్తంలోని చక్కెరను అదుపు చేసే గుణం ఉంది. ఇందులో ఇసుగిలిన తరహా ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇవి రక్తంలోని గ్లూకోజ్ స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి. అయితే దాల్చిన చెక్కను ఎలా వాడాలంటే.. దీనికి చెందిన పొడిని 3 టేబుల్ స్పూన్ల మోతాదులో తీసుకుని ఒక లీటర్ నీటిలో వేసి మరిగించాలి. 20 నిమిషాల పాటు ఆ నీరు బాగా మసకగా వచ్చే ద్రవాన్ని పదకట్టి రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి అరగంట

ముందు తాగాలి. దీంతో కేవలం కొద్ది రోజుల్లోనే షుగర్ వ్యాధి అదుపులోకి వస్తుంది. అలాగే వెల్లుల్లిలో అలియం సాటివం అనే ఓ కర్రమైన రసాయనం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది టైప్-2 డయాబెటిస్ వ్యాధిగ్రస్తులకు మంచిది. ఇది వారి రక్తంలోని గ్లూకోజ్ స్థాయిలను అదుపు చేస్తుంది. నిత్యం ఉదయాన్నే పరగడుపున రెండు వెల్లుల్లి రెబ్బల్ని అలాగే పచ్చిగా

తింటుంటే దాంతో షుగర్ వ్యాధి నియంత్రణలో ఉంటుంది. డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. కర్రలతోని చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించే గుణాలు కలిగివున్నాయి. వీటిలోని జిప్సమ్ కారకాలు డయాబెటిస్ ను అదుపు చేస్తాయి. నిత్యం ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి అరగంట ముందుగా గుప్పెడు కర్రలతోపాటు అకులను తింటుంటే దాంతో చక్కెర వ్యాధి నయం అవుతుంది. అదేవిధంగా జామ అకులు కొన్నింటిని తీసుకుని నీడలో ఎండబెట్టి పొడి చేసుకోవాలి. దీనికి 3 గ్రాముల జీలకర్ర పొడి కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ఒక గ్లాస్ నీటిలో కలిపి ఆ నీటిని మరిగించాలి. అనంతరం ఆ నీరు అరగ్గానే అయ్యేక స్వేద ఆర్థి ద్రవాన్ని పదకట్టి తాగితేయాలి. ఇలా చేస్తే షుగర్ వెంటనే అదుపులోకి వస్తుంది. అలాగే ఉదయాన్నే పరగడుపున 8 గ్లాసుల నీటిని తాగి గంట పాటు వాకింగ్ చేయాలి. ఇలా చేస్తే షుగర్ ను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవచ్చు.

ఇతర చిట్కాలు.. ఇక బీటీరూల్ దుంప, మెంతి అకు లేదా మెంతుల పొడి, కలబంద, చేప, తునీ పంట మొక్కల అకులను ఉదయం, సాయంత్రం తింటున్నా షుగర్ వ్యాధిని అదుపులోకి తెచ్చు. అలాగే పొడవల్లి అకు చూర్చి నిత్యం ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి అర గంట ముందు నీళ్లతో కలిపి తాగాలి. దీని వల్ల కూడా షుగర్ గణనీయంగా అదుపులోకి వస్తుంది. ఇలా ఆయా చిట్కాలు, సూచనలను పాటిస్తూంటే షుగర్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. డయాబెటిస్ ను అదుపు చేయవచ్చు. ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు.

రాష్ట్రస్థాయి అభివృద్ధి, వేదీక మ్యూస్ పోటీలకు ఎంపికైన కిడ్స్ కాన్వెంట్ హై స్కూల్ విద్యార్థిని



రాజన్ సిరిసిల్ల, డిసెంబర్ 16: నేటినిజం (ప్రతినిధి): వేముల లాదాలో ని కిడ్స్ కాన్వెంట్ హై స్కూల్ లో నాలుగవ తరగతి చదువుతున్న విద్యార్థిని వి. భాను శ్రీ రాష్ట్రస్థాయిలో జరిగి అభివృద్ధి వేదిక మ్యాగ్నెట్ పోటీలకు ఎంపిక కావడం జరిగింది. నిర్వహించిన దేవి గార్డెన్స్ లో విశ్వం ఎడ్యుకేషన్ వారి ఆధ్వర్యంలో జిల్లా స్థాయి వేదిక విద్యార్థులు, అభివృద్ధి పోటీలను నిర్వహించడం జరిగింది ఈ పోటీలలో వివిధ పాఠశాల విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

వీరిలో అత్యుత్తమ ప్రతిభ సాధించి కిడ్స్ కాన్వెంట్ హై స్కూల్ విద్యార్థిని వి. భాను శ్రీ రాష్ట్రస్థాయిలో ఎంపిక కావడం జరిగింది. అలాగే మూడవ తరగతి చదువుతున్న పి. మహిత, వి.ఆర్.గౌడ్ ప్రజ్వల, రెండవ తరగతి చదువుతున్న ఎన్. శాన్వి కన్వెంట్ హై స్కూల్ లు, సర్టిఫికేట్లు గెలుచుకున్నారు ఈ విన్నూరుల అందర్నీ కిడ్స్ కాన్వెంట్ హై స్కూల్ కరస్పాండెంట్ నరాల దేవేందర్ అభినందించారు. మా స్కూల్ కి చెందిన

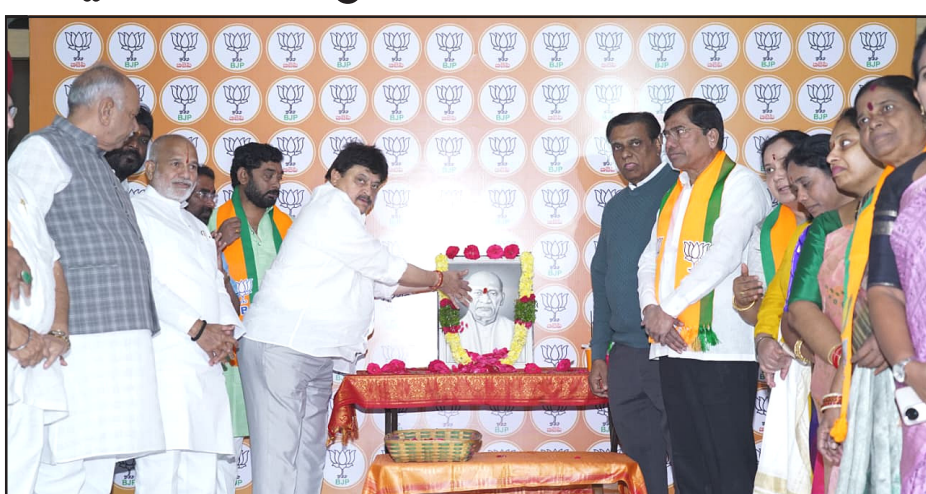
మెడికల్ కళాశాల ప్రవేశీకరణకు వ్యతిరేకంగా వైసీపీ కోటి సంతకాల ఉద్యమ ర్యాలీ

అమరావతి డిసెంబర్ 15 (ఎన్ టీవీ న్యూస్): : వీటిలో మెడికల్ కళాశాల ప్రవేశీకరణకు వ్యతిరేకంగా వైసీపీ కోటి సంతకాల ఉద్యమ ర్యాలీ నిర్వహించింది. గత రెండు నెలలుగా చేపట్టిన కోటి సంతకాలను అన్ని జిల్లా కేంద్రాల నుంచి తాడేపల్లి వైసీపీ కార్యాలయానికి తరలింపే కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించింది. సెకండ్ రౌండ్ సంతకాలను రాష్ట్ర గవర్నరుకు అందించేందుకు ఉద్యమాన్ని నిర్వహించింది. ఇందులో భాగంగా తిరుపతిలో మాజీ మంత్రులు ఆర్.కె. రోజా, పెద్దిరెడ్డి రామచంద్రారెడ్డి, టీటీడీ మాజీ చైర్మన్ భూమన కరణాకర్ రెడ్డి, తదితరులు ర్యాలీ నిర్వహించారు. అనంతపురంలో మాజీ ఎమ్మెల్యే అనంత వెంకటరామిరెడ్డి, మాజీ మంత్రి శైలజారెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు. శ్రీశైల జిల్లాలో మాజీ మంత్రి పేర్ని నాని సంతకాల ప్రతులను తరలింపే లారీకి జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కృషిమీ నాయకులు చంద్రబాబు, పవన్ కల్యాణ్, నారా లోకేశ్ విమానాల్లో తిరగడాన్ని సమయం సరిపోతుందని, ప్రభుత్వ ధనాన్ని వృథా చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. వైసీపీ హయాంలో మంజూరైన మెడికల్ కళాశాలను ప్రభుత్వ పరంగా నిర్మాణ వనరుల పూర్తి చేయకుండా ప్రైవేటీకరణ చేసి పేదలకు వైద్యం అందకండా చేస్తున్నారని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.

దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న టీటీడీ ఆలయాలలో కియోస్ట్ ఏర్పాటు

తిరుపతి డిసెంబర్ 16 (ఎన్ టీవీ న్యూస్): : దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న 60 టీటీడీ ఆలయాలలో భక్తుల సులభతరంగా యానీబి సేవలను చేసేందుకు వీలుగా కియోస్ట్ ఏర్పాటు చేయాలని అధికారులను టీటీడీ ఈవో అనిల్ కుమార్ సింఘాల్ ఆదేశించారు. తిరుపతిలోని టీటీడీ పరిపాలనా భవనంలో నిర్వహించిన సమీక్షా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. వెనుకబడిన ప్రాంతాల్లో టీటీడీ నిర్మించదలచిన ఆలయాలకు అవసరమైన రెండు, మూడు డిజైన్లు సిద్ధం చేయాలని సీఈసీ ఆదేశించారు. తద్వారా ఆయా ప్రాంతాల్లో ఆలయాల నిర్మాణ ప్రక్రియ వేగవంతమవుతుందని తెలిపారు. తిరుపతిలోని వినాయక నగర్ వద్ద ఉన్న టీటీడీ స్టాఫ్ క్వార్టర్స్ ఆధునికీకరణ పనులను త్వరితగతిన చేపట్టేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఆ ప్రాంతంలో సీసీ

డిసెంబర్ 16 (ఎన్ టీవీ న్యూస్): : సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్ వర్ధంతి సందర్భంగా, భారతీయ జనతా పార్టీ తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎన్. రాంచందర్ రావు బీజేపీ తెలంగాణ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్ గారి చిత్రపటానికి పుష్పాంజలి ఘడించి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి డా. గౌతమ్ రావు, బీజేపీ సీనియర్ నాయకులు చింతల రామచంద్రారెడ్డి, మాజీ ఎమ్మెల్యే ఎన్.వి.ఎస్.ఎస్. ప్రభాకర్ గారు, బీజేపీ రాష్ట్ర ముఖ్య అధికార ప్రతినిధి ఎ.మి.ఎస్. ఇంచార్జ్ ఎన్.వి. సుభాష్, తదితర పార్టీ నాయకులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా.. బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎన్.రాంచందర్ రావు పటేల్ గారిని జవహర్ లాల్ నెహ్రూ గారు ఎదుర్కొన్నారు. రాజకీయంగా ముందుకు వెళ్లాలనే "అవసరమైతే రాజ్యాంగాన్ని కూడా పక్కన పెట్టొచ్చు" అనే వ్యాఖ్యలు చేసిన సందర్భాలు ఉన్నాయని. నెహ్రూ గారిని ఎదిరించి, రాజ్యాంగాన్ని కాపాడాలనే దృఢమైన వైఖరితో నిలబడిన నాయకుడు సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్ అన్నారు.. అయితే, అలాంటి మహానాయకుడిని కాంగ్రెస్ పార్టీ పూర్తిగా మర్చిపోయింది. ఎవరితో రాజ్యాంగాన్ని అవశానం చేశారో, ఎవరితో రాజ్యాంగాన్ని కాలరాశారో, అలాంటి వారినే ఈ రోజు కాంగ్రెస్ పార్టీ, కాంగ్రెస్ నేతలు గుర్తు చేసుకుంటున్నారు. రాజ్యాంగాన్ని కాపాడాలనే వ్యక్తి ఇందిరా గాంధీ. ఆ రోజుల్లో ఎలక్షన్ కమిషన్ ను మించుకు కూడా వాళ్లే నియమించుకున్నారు. ఆ సమయంలో ఎలక్షన్ కమిషన్ నియమాలపై పార్లమెంట్ లో ఎల్.కె. అద్వాణీ గారు గుర్తుంచారు. ఎలక్షన్ కమిషన్ ఆఫ్ ఇండియా నిర్ణయాల్లో అపోజిషన్ పార్టీ ఉండాలి లేదా అనే అపోజిషన్ కు అవకాశం ఇవ్వాలి అని అడిగితే, అవసరం లేదని కాంగ్రెస్ చెప్పింది. ఈ రోజు మళ్లీ కాంగ్రెస్ పార్టీ రాజ్యాంగంపై మాట్లాడటం చాలా హాస్యాస్పదమైన విషయం. నిన్న ఢిల్లీలో కాంగ్రెస్ నాయకులు ఓట్ల హోం అంటూ మాట్లాడారు. ప్రధానకా గాంధీ గారు ఎలక్షన్ కమిషన్ ఆఫ్ ఇండియాను జెదిరించే స్థాయికి వెళ్లారు. వాళ్ల



చేశాడు. అలాంటి పరిస్థితుల్లో అవరోధన పోలో ద్వారా నిజాంను తలవంచేలా చేసి, హైదరాబాద్ స్టేట్ ను భారతదేశంలో అంతర్భాగం చేసిన వ్యక్తి సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్. ఆ రోజుల్లో భారతదేశానికి మొట్టమొదటి హోంశాఖ మంత్రిగా ఉన్న సర్దార్ పటేల్ గారిని జవహర్ లాల్ నెహ్రూ గారు ఎదుర్కొన్నారు. రాజకీయంగా ముందుకు వెళ్లాలనే "అవసరమైతే రాజ్యాంగాన్ని కూడా పక్కన పెట్టొచ్చు" అనే వ్యాఖ్యలు చేసిన సందర్భాలు ఉన్నాయని. నెహ్రూ గారిని ఎదిరించి, రాజ్యాంగాన్ని కాపాడాలనే దృఢమైన వైఖరితో నిలబడిన నాయకుడు సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్ అన్నారు.. అయితే, అలాంటి మహానాయకుడిని కాంగ్రెస్ పార్టీ పూర్తిగా మర్చిపోయింది. ఎవరితో రాజ్యాంగాన్ని అవశానం చేశారో, ఎవరితో రాజ్యాంగాన్ని కాలరాశారో, అలాంటి వారినే ఈ రోజు కాంగ్రెస్ పార్టీ, కాంగ్రెస్ నేతలు గుర్తు చేసుకుంటున్నారు. రాజ్యాంగాన్ని కాపాడాలనే వ్యక్తి ఇందిరా గాంధీ. ఆ రోజుల్లో ఎలక్షన్ కమిషన్ ను మించుకు కూడా వాళ్లే నియమించుకున్నారు. ఆ సమయంలో ఎలక్షన్ కమిషన్ నియమాలపై పార్లమెంట్ లో ఎల్.కె. అద్వాణీ గారు గుర్తుంచారు. ఎలక్షన్ కమిషన్ ఆఫ్ ఇండియా నిర్ణయాల్లో అపోజిషన్ పార్టీ ఉండాలి లేదా అనే అపోజిషన్ కు అవకాశం ఇవ్వాలి అని అడిగితే, అవసరం లేదని కాంగ్రెస్ చెప్పింది. ఈ రోజు మళ్లీ కాంగ్రెస్ పార్టీ రాజ్యాంగంపై మాట్లాడటం చాలా హాస్యాస్పదమైన విషయం. నిన్న ఢిల్లీలో కాంగ్రెస్ నాయకులు ఓట్ల హోం అంటూ మాట్లాడారు. ప్రధానకా గాంధీ గారు ఎలక్షన్ కమిషన్ ఆఫ్ ఇండియాను జెదిరించే స్థాయికి వెళ్లారు. వాళ్ల

అల్ఫోర్డ్ ఇ-టెక్స్ స్కూల్ లో ఘనంగా విజయ్ దివస్ వేడుకలు



రాజన్ సిరిసిల్ల, డిసెంబర్ 16: నేటినిజం (ప్రతినిధి): వారసని చాటి చెప్పారు. విజయ్ దివస్ అనగానే అందరికీ స్ఫూర్తి వస్తుందని, సైనికుల యొక్క త్యాగాలు స్ఫూర్తి నింపుతుందని తెలిపారు. పాకిస్తాన్ చేరలో బందిగా ఉన్నటువంటి బంగ్లాదేశ్ కు విముక్తి పొందేందుకు వీరి రోజు అని, సైనికులందరికీ పౌరులందరికీ గొప్ప రోజుని వారు చెప్పారు. 1970లో కరమ కట్టిన పాకిస్తాన్ పై భారత్ సాధించిన విజయ్ దివస్ అనేది గుర్తు వస్తుందని ఆ విజయంతో బంగ్లాదేశ్ ఆవిర్భవించింది. భారత అమర జవాన్ త్యాగాలు పునరుద్ధరించే బంగ్లాదేశ్ పుట్టింది. విజయ్ దివస్ భారత చరిత్రలో సువర్ణతారలతో లిఖించబడినదిగా ప్రసిద్ధిచెందిన పాఠశాల గుర్తు చేశారు. భీకరంగా

ఆవస్థానము

భవానీ సాహిత్య వేదిక

సీతారాంపురి - కరీంనగర్ - తెలంగాణ

రచయిత ప్రొఫెసర్ కృష్ణారావు

సంపాదకులు ప్రొఫెసర్ కృష్ణారావు

కల్యాణ కుమారి గౌడ్ శాస్త్రి

మూడు పుస్తకాల అభివృద్ధి కనిపిస్తుంది

తేరి: 25.12.2025 గురువారం 6.9.00 మంది మా.1.00 గంటల పరకు వేదిక: రచయిత భారత్ కాన్వెంట్ హై స్కూల్ (మొదటి అంతస్తులో), హైదరాబాద్.

సహకర్తలు: **డా. పోలెట్ రంగారావు గారు** అధ్యక్షులు, శ్రీ శ్రీ కృష్ణమర్చి నాగేశ్వర శాస్త్రి, ఆలయ ముఖ్య అధికారి

శ్రీ జి.ఎ.ఎస్.ఎస్. ప్రసాద్ లాల్ గారు (అయిదవ సెక్షన్, మహిళా శ్రీ శ్రీ భారత్ గురువారం విద్యార్థులు, తెలంగాణ విద్యుత్ అధికారి)

శ్రీ జై నరేంద్ర గారు, నరేంద్ర వల్లభ నరేంద్రలు

ప్రత్యేక అధికారి: **డా. నాగేశ్వర శంకర్ గారు**, అధ్యక్షులు, తెలంగాణ రచయిత వేదిక, తెలంగాణ ప్రభుత్వం వ్యవస్థాపక చైర్మన్

ప్రత్యేక పాల్గొనే వ్యక్తులు: ప్రభుత్వం, కేంద్ర రచయిత, శాస్త్రీయ ప్రవచనకర్త (భాషాభివృద్ధి మంత్రి)

శ్రీ దాసరి వెంకటేశ్వర గారు ప్రభుత్వం కేంద్ర రచయిత (రచయిత అధికారి)

శ్రీ వివేక్ శాస్త్రి గారు, రచయిత రావత్ (అధికారి)

అందరూ ఆవస్థానములో!

సర్పంచ్ ఫోరం రూరల్ అధ్యక్షులుగా సామ తిరుపతిరెడ్డి



రాజన్ సిరిసిల్ల, డిసెంబర్ 16: నేటినిజం (ప్రతినిధి): వేములవాడ రూరల్ సర్పంచ్ ఫోరం వేములవాడ శాసనసభ్యులు ఆర్.నీలవారి కి ఎన్నికయ్యాడు. ఈ సందర్భంగా తిరుపతిరెడ్డి

నాయీ బ్రాహ్మణ సంఘం నూతన కార్యవర్గం ఎన్నిక



రాజన్ సిరిసిల్ల, డిసెంబర్ 16: నేటినిజం (ప్రతినిధి): వేములవాడ పట్టణ శాఖ నాయీ బ్రాహ్మణ సంఘం నూతన కార్యవర్గం మంగళవారం ఎన్నికయ్యాడు. అధ్యక్షులుగా జనగామ కనుక సేను నాయీ, ఉ