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: 212 ఆదివారం,24 నవంబర్,2024 పేజీలు - 4 వెల : 3/-

లగచర్ల ఘటనపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని కలువనున్న వామపక్ష నేతలు

హైదరాబాద్ :సీపీఐ, సీపీఎం ఇతర వామపక్ష పార్టీల ఆధ్వర్యంలో లగచర్ల ఫార్మసిటీ ఘటనపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని ఈరోజు సాయంత్రం 4 గంటలకు కలవనున్నారు. ఈ బృందంలో సీపీఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఎమ్మెల్యే కూనంనేని సాంబశివరావు, సీపీఎం రాష్ట్ర కార్యదర్శి తమ్మినేని వీరభద్రం, సీపీఐ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యురాలు పశ్య పద్మ తదితరులు పాల్గొంటారు. కాగా, లగచర్లలో ఇటీవలే సీపీఎం పార్టీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి తమ్మినేని వీరభద్రం వామపక్ష నేతలతో కలిసి పర్యటించారు.రాష్ట్రంలో ప్రజాస్వామ్యం, స్వేచ్ఛ పునరుద్ధరించడమే నా 7వ గ్యారంటీ అని రేవంత్ రెడ్డి ఎన్నికల ముందు చెప్పాడు. నేడు అధికారం చేపట్టాక మాట మార్చాడని విమర్శించారు. రేవంత్ రెడ్డి అధికారం చేపట్టాక ప్రగతి భవన్ ముందున్న గేట్లు కూల్చి వేశాడు. అదొక్కటి తప్పా ఆయన చేసే పనులన్నీ అప్రజాస్వామ్యకంగానే నడుస్తున్నాయన్నారు. హైడ్రా కూల్చి వేతలు, మూసీ పరీవాహక ప్రాంతం, గ్రూప్ వన్ ఎగ్జామ్, దామగుండం ఇలా ప్రతి పనిని ఏకపక్షంగా చేశారని మండిపడ్డారు.లగుచర్లలో ఫార్మా సిటీ పేరుతో గిరిజనుల భూములు లాక్కోవడం అన్యాయమన్నారు. గతంలోనే ఫార్మా సిటీ కోసం 13 వేల ఎకరాలు సేకరించారు. దానిపై రేవంత్ రెడ్డి వైఖరేంటో చెప్పాలన్నారు. ఇప్పుడు మళ్లీ లగుచర్లలో 13 వందల ఎకరాలు సేకరించాల్సిన అవసరం ఏమొచ్చిందన్నారు. రేవంత్ రెడ్డి పాలన అప్రజాస్వామికంగా కొనసాగుతుందని విమర్శించారు.

మహారాష్ట్ర ప్రజలకు హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు : ప్రధాని మోదీ

మహారాష్ట్ర అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో అధికార మహాయుతి కూటమి ఘన విజయం సాధించడంపై ప్రధాని నరేంద్రమోదీ స్పందించారు. మహాయుతి కూటమికి ఆయన అభినందనలు తెలిపారు. ఇది అభివృద్ధికి, సుపరిపాలనకు ప్రజలు అందించిన విజయమని అభివర్ణించారు. ఐక్యంగా మరిన్ని విజయ తీరాలను చేరాలని ఆయన ఆకాంక్ష వెలిబుచ్చారు.ఇది అభివృద్ధి విజయమని, సుపరిపాలన సాధించిన గెలుపని, సమష్టిగా ఉంటే మనం మరింత ఎత్తుకు ఎదుగుతామని ప్రధాని మోదీ అన్నారు. మాకు ఇంతటి చారిత్రక విజయం అందించిన మహారాష్ట్ర ప్రజలకు, ముఖ్యంగా యువతకు, మహిళలకు నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు అని ఆయన చెప్పారు. మహారాష్ట్ర ప్రగతికి అహరహం పాటుపడుతామని బీజేపీ హామీ ఇస్తోందని పేర్కొన్నారు.ఈ మేరకు ప్రధాని మోదీ తన అధికారిక ఎక్స్ ఖాతాలో ఒక పోస్టు పెట్టారు. కాగా మహారాష్ట్రలోని 288 అసెంబ్లీ స్థానాలకు జరిగిన ఎన్నికల్లో అధికార కూటమి 220కి పైగా స్థానాల్లో విజయం సాధించింది. ప్రతిపక్ష మహా వికాస్ అఘాడీ కేవలం 50 స్థానాలకు పరిమితమైంది. ఇతరులు ఐదు స్థానాల్లో గెలిచారు.

అత్యంత ధనవంతుడిగా ఎలాన్ మస్క్.. 334.3 బిలియన్లకు పెరిగిన సంపద..!

ప్రపంచ కుబేరుడు ఎలాన్ మస్క్ సంపద పెరిగింది. 334.3 బిలియన్ డాలర్ల నికర సంపదతో అత్యంత ధనవంతుడిగా రికార్డులకెక్కారు. టెస్లా షేర్లు పెరుగుదల నేపథ్యంలో ఆయన ఆదాయం మరింత పెరిగింది. ఫోర్బ్స్ ప్రకారం.. అమెరికా అధ్యక్ష ఎన్నికల్లో డొనాల్డ్ ట్రంప్ విజయం సాధించిన విషయం తెలిసిందే. ఆయన విజయంతో మస్క్ షేర్లు పుంజుకున్నాయి. యూఎస్ ఎన్నికల తర్వాత టెస్లా షేర్లు ఏకంగా 40శాతం వరకు పెరిగాయి. కంపెనీ స్టాక్స్ శుకవారం 3.8శాతం లాభంతో 352.56 డాలర్ల వద్ద ముగిసింది. గత మూడేళ్లలో ఇంత స్థాయికి పెరగడం ఇదే తొలిసారి. స్టాక్స్ పెరుగుదల నేపథ్యంలో మస్క్ సంపద 7 బిలియన్లు పెరుగుదల నమోదైంది. కొత్తగా అధ్యక్షుడిగా ఎన్నికైన డోనాల్డ్ ట్రంప్‌తో ఎలాన్ మస్క్‌కు సన్నిహిత సంబంధాలు ఉన్నాయి.ఈ క్రమంలో పెట్టుబడిదారుల్లో విశ్వాసాన్ని పెంచింది. అధ్యక్ష ఎన్నికల్లో ట్రంప్‌కు మద్దతుగా ఎలాన్ మస్క్ ప్రచారం నిర్వహించారు. ఆయనకు 100 మిలియన్ డాలర్స్‌ని విరాళంగా అందించారు. అధ్యక్షుడిగా ఎన్నికయ్యాక ట్రంప్.. మస్క్‌ని డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ గవర్నమెంట్ ఎఫిషియెన్సీ చీఫ్‌గా నియమించారు. భారతీయ వ్యాపారవేత్త వివేక్ రామస్వామితో కలిసి ఈ హోదాలో పని చేయనున్నారు. ప్రస్తుతం ఫోర్బ్స్ కుబేరుల జాబితాలో 235.3 బిలియన్లతో ఒరాకిల్ చైర్మన్ లారీ ఎల్లిసన్ రెండోస్థానంలో ఉన్నారు. ఎల్లిసన్ కంటే 80 బిలియన్ల సంపదతో కుబేరుల జాబితాలో మస్క్ నెంబర్ వన్‌గా నిలిచారు. మస్క్ సంపదలో ఎక్కువ సంపద టెస్లా నుంచే వస్తున్నది. అయితే, చారిత్రాత్మకంగా ఆదాయం పెరిగినా.. టెస్లా షేర్లు 2021 చివరి మాసం తర్వాత ఆల్‌టైమ్ హై నుంచి 14శాతం వరకు తగ్గాయి.ప్రపంచ కుబేరుడు ఎలాన్ మస్క్ సంపద పెరిగింది. 334.3 బిలియన్ డాలర్ల నికర సంపదతో అత్యంత ధనవంతుడిగా రికార్డులకెక్కారు. టెస్లా షేర్లు పెరుగుదల నేపథ్యంలో ఆయన ఆదాయం మరింత పెరిగింది. ఫోర్బ్స్ ప్రకారం.. అమెరికా అధ్యక్ష ఎన్నికల్లో డొనాల్డ్ ట్రంప్ విజయం సాధించిన విషయం తెలిసిందే. ఆయన విజయంతో మస్క్ షేర్లు పుంజుకున్నాయి. యూఎస్ ఎన్నికల తర్వాత టెస్లా షేర్లు ఏకంగా 40శాతం వరకు పెరిగాయి. కంపెనీ స్టాక్స్ శుకవారం 3.8శాతం లాభంతో 352.56 డాలర్ల వద్ద ముగిసింది. గత మూడేళ్లలో ఇంత స్థాయికి పెరగడం ఇదే తొలిసారి. స్టాక్స్ పెరుగుదల నేపథ్యంలో మస్క్ సంపద 7 బిలియన్లు పెరుగుదల నమోదైంది.

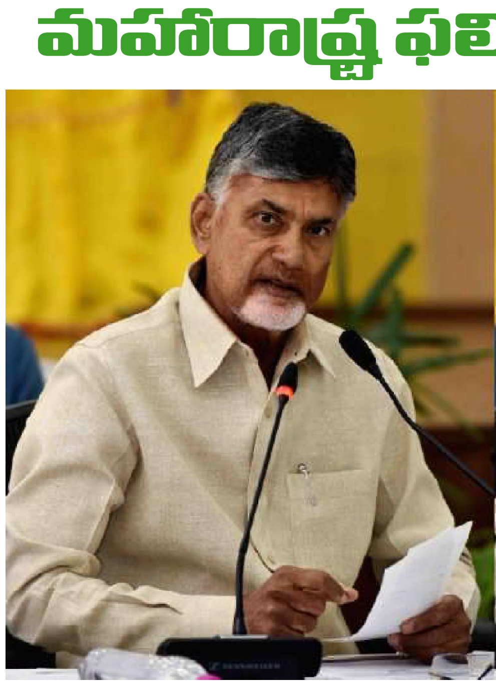
చర్లపల్లి జైలుకు కేటీఆర్.. పట్నం నరేందర్‌రెడ్డితో ములాఖత్

లగచర్ల కేసులో అరెస్టయి జైలులో ఉన్న బీఆర్ఎస్ మాజీ ఎమ్మెల్యే పట్నం నరేందర్‌రెడ్డితో ఆ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ ములాఖత్ అయ్యారు. చర్లపల్లి జైలుకు వెళ్లిన కేటీఆర్ పట్నం నరేందర్‌రెడ్డితో మాట్లాడారు. అనంతరం కేటీఆర్ మీడియాతో మాట్లాడుతూ, పేద గిరిజన దళిత బలహీన వర్గాల రైతుల తరఫున పోరాటం చేసిన పాపానికి పట్నం నరేందర్ రెడ్డి జైలు పాలయ్యాడరని వ్యాఖ్యానించారు.పట్నం మాతో ఒకే విషయాన్ని ప్రస్తావించారు. నా గురించి వదిలేయండి.. చేయని తప్పుకు జైల్లో ఉన్న 30 మంది రైతులను విడిపించాలని కోరారు, గిరిజన దళిత రైతుల భూములను గుంజుకుంటున్నారని.. రైతులకు అండగా నిలవాలని కోరారు.” అని కేటీఆర్ చెప్పారు.సంగారెడ్డి జైలు నుంచి మొదలుపెడితే చర్లపల్లి జైలు దాకా అమాయకులు జైల్లో ఉన్నారు. కొడంగల్ నుంచి కొండారెడ్డిపల్లి దాకా అరాచకాలు చేస్తున్నవారు గద్దెకి కూర్చున్నారు. భూములు ఇవ్వకపోతే అర్ధరాత్రి ఇళ్లల్లో చొరబడి ఆడవాళ్లు, చిన్నపిల్లలు అని తేడా లేకుండా అరాచకాలు చేస్తోంది ఈ ప్రభుత్వం, రేవంత్ రెడ్డి సొంత ఊర్లో నిన్న సాయిరెడ్డి అనే మాజీ సర్పంచ్ మృతి చెందారు. ఇంటిముందు దారి లేకుండా గోడలు కడితే మానసిక క్షోభకి గురై ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. సొంత ఊరు, నా సొంత నియోజకవర్గం అని ఇష్టం వచ్చినట్లు చేస్తే ప్రజలు చూస్తూ ఉండరు” అంటూ కేటీఆర్ హెచ్చరించారు.

తెలంగాణలో ప్రజా తిరుగుబాటు రాబోతోంది : బండి సంజయ్

కరీంనగర్ :కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ మరోసారి సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. తెలంగాణలో ప్రజా తిరుగుబాటు రాబోతోందని చెప్పారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వైఫల్యాలపై బీజేపీ యుద్ధం ప్రకటించబోతోందన్నారు. మహారాష్ట్రలో ఎన్ని అబద్ధాలు ప్రచారం చేసినా కాంగ్రెస్ కూటమిని నమ్మలేదన్నారు. మహారాష్ట్ర ఎన్నికల ఫలితాల నేపథ్యంలో కరీంనగల్‌లో మీడియాతో మాట్లాడారు. కాంగ్రెస్ కూటమి ముక్కలు కావడం ఖాయమన్నారు.తెలంగాణలోనూ కాంగ్రెస్ పార్టీలో లుకలుకలు మొదలుకాబోతున్నాయని జోస్యం చెప్పారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని ఆ పార్టీ ఎమ్మెల్యేలే కూలుస్తారని స్పష్టం చేశారు. తెలంగాణలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి కూడా మహారాష్ట్రలో పట్టిన గతే పడుతుంది. ఎందుకంటే ఒక్క హామీలను అమలు చేయలేదు. ఇప్పటికైనా ఇచ్చిన హామీలను ఎప్పుడు అమలు చేస్తారో ప్రజలకు సమాధానం చెప్పాలన్నారు. కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ మరోసారి సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. తెలంగాణలో ప్రజా తిరుగుబాటు రాబోతోందని చెప్పారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వైఫల్యాలపై బీజేపీ యుద్ధం ప్రకటించబోతోందన్నారు. మహారాష్ట్రలో ఎన్ని అబద్ధాలు ప్రచారం చేసినా కాంగ్రెస్ కూటమిని నమ్మలేదన్నారు.

మహారాష్ట్ర ఫలితాలపై చంద్రబాబు ఏమన్నారంటే ?



అమరావతి : మహారాష్ట్ర అసెంబ్లీ ఫలితాలపై ఏపీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు స్పందించారు. శనివారం మహారాష్ట్ర, జారా?ండ్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల ఫలితాలు వెలువడ్డాయి. ఈ సందర్భంగా చంద్రబాబు మహారాష్ట్ర ఎన్నికల్లో ఎన్‌డీఏ కూటమి భారీ విజయం సాధించడం పట్ల హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఎన్నికల్లో ఘనవిజయం సాధించిన బీజేపీ కూటమికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.బీజేపీ కేంద్ర మంత్రి అమిత్ షా,ఫడణవీస్, శిందేకు ఫోన్ చేసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. గత ఐదు నెలల కిందట ఏపీలో కూటమి అధికారంలోకి రావడంతో కేంద్రంలో చంద్రబాబు కీలక పాత్రను పోషిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఏపీలోని 25 పార్లమెంట్ స్థానాలకు గాను 21 మంది ఎన్‌డీయే సభ్యులు ఎంపీలుగా గెలిచారు.టీడీపీకి చెందిన 16 మంది, బీజేపీ నుంచి ముగ్గురు, జనసేన నుంచి ఇద్దరు, వైసీపీ నుంచి 4గురు ఎంపీలుగా గెలుపొందారు. దీంతో కేంద్రంలో ఎన్‌డీఏకు మద్దతిస్తున్న పార్టీల్లో టీడీపీ రెండోస్థానంలో ఉన్న విషయం తెలిసిందే. దీంతో టీడీపీ కేంద్ర మంత్రివర్గంలోనూ భాగస్వామ్యమై పలు కీలక మంత్రి పదవులను దక్కించుకుంది.మరాఠా గడ్డపై మరోసారి భారతీయ జనతా పార్టీ పాగా వేసినట్టే. శివసేన (ఏక్‌నాథ్ షిండే)– బీజేపీ– నేషనలిస్ట్ కాంగ్రెస్ పార్టీ (అజిత్ పవార్) సారథ్యంలోని మహాయుటికే మరోసారి ఓటర్లు జైకొట్టారు. ఎగ్జిట్ పోల్స్ అంచనాలకు అనుగుణంగా ఇక్కడ ఫలితాలు వెలువడుతున్నాయి.మొత్తం 288 నియోజకవర్గాలు ఉన్న మహారాష్ట్ర అసెంబ్లీలో ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేయడానికి కావాల్సిన మేజిక్ ఫిగర్ 145. దీన్ని అలవోకగా అందుకుంది మహాయుటి. మధ్యాహ్నానికి ఈ కూటమి అభ్యర్థులు 51 నియోజకవర్గాల్లో ఘన విజయం సాధించారు. మరో 175 చోట్ల ఆధిక్యతలో కొనసాగుతున్నారు.దాదాపుగా ఏకపక్షంగా వెలువడుతున్నాయి ఇక్కడి ఫలితాలు.

టీటీడీ పథకాలకు రూ.2.02 కోట్ల విరాళం

తిరుమల : కలియుగ ప్రత్యక్షదైవం కొలువుదీరిన తిరుమల వేంకటేశ్వరుడికి చెన్నైకు చెందిన భక్తుడు భారీ విరాళం అందించాడు. వర్ధమాన్ జైన్ అనే భక్తుడు శనివారం టీటీడీ ఎస్వీ అన్న ప్రసాదం ట్రస్టుకు రూ.1.01 కోట్లు, ప్రాణదాన ట్రస్ట్‌కు రూ.1.01 కోట్లు విరాళంగా అందించి స్వామివారి పట్ల ఉన్న భక్తిని చాటుకున్నారు. ఆ మేరకు దాత డీడీలను శ్రీవారి ఆలయంలో వ్యాసరాజ మఠాధిపతి విద్యాశ్రీశ తీర్థ స్వామీజీ సమక్షంలో టీటీడీ అడిషనల్ ఈవో సి.హెచ్.వెంకయ్య చౌదరికి అందజేశారు.తిరుమల : తిరుమలలో భక్తుల రద్దీ కొనసాగుతుంది. వేంకటేశ్వరస్వామిని దర్శించుకునేందుకు వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన భక్తులు 16 కంపార్టుమెంట్లలో వేచియున్నారు. టోకెన్లు లేని భక్తులకు 8 గంటల్లో సర్వదర్శనం అవుతుందని టీటీడీ అధికారులు వివరించారు.నిన్న స్వామివారిని 63,731 మంది భక్తులు దర్శించుకోగా 22,890 మంది తలనీలాలు సమర్పించుకున్నారు. భక్తులు సమర్పించుకున్న మొక్కుల ద్వారా హుండీకి రూ. 3.94 కోట్లు ఆదాయం వచ్చిందన్నారు.

నూతన ఓటరు నమోదు, ఓటరు సవరణ సద్వినియోగంచేసుకోవాలి– కౌన్సిలర్ కౌడే మహేష్ కురుమ

మేడ్చల్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:మేడ్చల్ ఉమ్మడి మండలం పట్టణ మున్సిపాలిటీ ప్రజలందరికీ తెలియజేయునది ఏమనగా నూతన ఓటరు,ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సవరణ కార్యక్రమం– 2025తేది జనవరి–01, 2025 నాటికి 18 సం ఎఎలు నిండిన వారు ఓటర్లుగా నమోదు చేసుకోవడానికి రేపు ఎల్లుండి అనగా నవంబర్ 23,24వ తేదీలలో (బి ఎల్ ఓ) వద్ద, బూత్ లల్లో మేడ్చల్ మున్సిపల్ కార్యాలయంలో ప్రత్యేక శిబిరం ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. నూతన ఓటరు,ఓటర్ల జాబితా సవరణ కోసం చివరి తేది నవంబర్ 28 వరకు ఉంటుంది. కావున యువతీ,యువకులు,మేడ్చల్ మున్సిపాలిటీ ప్రజలందరూ ఈ యొక్క సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కౌన్సిలర్ కౌడే మహేష్ కురుమ తెలియజేసారు. ఓటరుగా నమోదుకై ఫారం–6,అభ్యంతరాలకు ఫారం–7,సవరణలకు (మార్పులు/చేర్పులు / నివాస గృహాలు/ కొత్త ఎపిక్/ దివ్యాంగులుగా గుర్తించుటకు) ఫారం–8,ఆన్ లైన్: ద్వార కూడా దరఖాస్తులు చేసుకోవచ్చునని తెలియజేసారు.

అనంత పద్మనాభ స్వామి ఆలయ చైర్మన్గా లక్ష్మయ్య

చౌటకూర్,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి,కృష్ణ కాంత్:సంగారెడ్డి జిల్లా చౌటకూర్ మండల పరిధిలోని చక్రియాల్ గ్రామంలో వెలసిన అతి పురాతనమైన శ్రీ లక్ష్మి అనంత పద్మనాభ స్వామి ఆలయ నూతన పాలకవర్గం కొలువుదిరింది ఈ మేరకు శనివారం ఆలయ కమిటీ డైరెక్టర్లుగా నియమితులైన భానూరి లక్ష్మణ్ మన్నె నర్సింలు జంగిలి మల్లమ్మ తిమ్మారెడ్డి గారి అంజిరెడ్డి రోల్లపాటి సత్యనారాయణ ఎక్స్ అఫీషియో మెంబర్ గా ఆలయ అర్చకులు మహారాజు ల రామకృష్ణ శర్మలచే దేవదాయ శాఖ ఇన్స్పెక్టర్ రంగారావు ఆలయ మండపంలో పదవి ప్రమాణస్వీకారం చేయించారు డైరెక్టర్లు అందరూ భానురీరి లక్ష్మయ్య ను ఆలయ ట్రస్ట్ బోర్డ్ చైర్మన్గా ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు నూతన పాలకవర్గాన్ని గ్రామ కాంగ్రెస్ నాయకులు స్థానికులు లక్ష్మణ్ఘనంగా పూలమాల శాలువాతో సత్కరించారు లక్ష్మయ్య మాట్లాడుతూ ఆలయ నిర్మాణానికి మరింత అభివృద్ధి చేసేందుకు శ్రేయ శక్తుల కృషి చేస్తానని అన్నారు నూతన పాలకవర్గం ఏర్పాటూ అయ్యేందుకు సహకరించిన మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహ కు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు కార్యక్రమంలో మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు నత్తి దశరథ్, గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు రాజశేఖర్ మాజీ ఎంపిటిసి ప్రభు శేఖర్ రెడ్డి, పండరి కిరణ్ గౌడ్ మల్లారెడ్డి విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి శ్రీనివాస్ రెడ్డి డీలర్ దేవదాస్ గణేష్ గ్రామస్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

శివంపేటలో ఓటర్ నమోదును పరిశీలించిన రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషనర్

చౌటకూర్,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి,కృష్ణ కాంత్:చౌటకూర్ మండలంలోని శివంపేట్ గ్రామంలో ప్రత్యేక ఓటర్ నమోదు కార్యక్రమాన్ని రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషనర్ సుదర్శన్ రెడ్డి శనివారం ఉదయం పరిశీలించారు ఒకే కుటుంబాన్నికి చెందిన ఓటర్లు ఒకే దగ్గర వరుస క్రమంలో వచ్చేలా చేపట్టిన మార్పుల జాబితాను పరిశీలించారు ఇంటింటికి తిరుగుతూ బి ఎల్ వోలు చేపట్టిన ఓటర్ల నమోదు పక్రియను అడిగి తెలుసుకున్నారు కొత్త ఓటర్ల నమోదు చేసుకునే జాబితాలో పేర్లు వివరాలను వెంటనే ఆన్లైన్లో చేపట్టాలని బిఎల్ఓ లకు ఆదేశించారు ఓటర్ల నమోదు సంబంధించిన మార్పులు చేర్పులకు ఫారం నెంబర్ 6 7 8 ఆన్లైన్ సాధారణ దరఖాస్తు వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు ఆన్లైన్ వేగవంతం చేయాలని ఆదేశించారు ఎన్నికల కమిషనర్ వెంట జిల్లా కలెక్టర్ క్రాంతి వల్లూరి అందోల్ ఆర్డిఓ పాండు, పుల్కల్ చౌటకూర్ మండలాల తాసిల్దార్ కృష్ణ, మన్నే కిరణ్ కుమార్ తదితరులు ఉన్నారు.

తారా కళాశాల విద్యార్థుల క్షేత్ర పర్యటన

సదాశివపేట వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:సంగారెడ్డి జిల్లా సదాశివపేట తారా ప్రభుత్వ కళాశాల చరిత్ర విభాగము, యువ టూరిజం క్లబ్, సామాజిక శాస్త్ర విభాగాలు మరియు ఎన్ఎస్ఎస్ విభాగాల ఆధ్వర్యంలో అంతర్జాతీయ వారసత్వ వారోత్సవాలలో భాగంగా కలభగూర్ లోని శివాలయాన్ని మరియు మంజీరా డ్యామ్ ను క్షేత్ర పర్యటనల్లో భాగంగా సందర్శించడం జరిగిందని కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ కె ఎస్ ఎస్ రత్న ప్రసాద్ తెలిపినారు.భారతదేశాన్ని ఏ రాజవంశము వారు పరిపాలించినా వారు దేశ వారసత్వ సంపద అభివృద్ధికి కృషి చేసినారని, అటువంటి వారిలో శాతవాహనులు, పల్లవులు, చాళుక్యులు, కాకతీయులు మొదలగు వారందరూ కూడా వివిధ అపురూపమైన వారసత్వ సంపదను అందించినారని తెలిపినారు. ఈ వారసత్వ సంపద ప్రపంచంలోనే అత్యున్నతమైనదని, దానిని కాపాడుకొని భవిష్యత్తు తరాలకు అందించే బాధ్యత మనపై ఉన్నదని తెలిపినారు. కలపకూరులోని శివాలయము విశిష్టమైన కట్టడమని, ఇది వరంగల్ లోని 1000 స్తంభాల దేవాలయాన్ని పోలి ఉంటుందని, దీనిని నక్షత్రాకార అదిస్థానంపై నిర్మించబడిందని, ఈ ఆలయంలో మూడు గర్భ గృహాలు ఉన్నాయని, అందుకే ఇది త్రికోటాలయంగా ప్రసిద్ధి చెందిందని తెలిపినారు. ఇటువంటి కట్టడాలు భారతదేశంలో అనేకం ఉన్నాయని, వాటిని సంరక్షించి, భవిష్యత్తు తరాలకు అందించే బాధ్యత మన అందరిపై ఉందని తెలిపినారు. అదేవిధంగా మంజీరా డ్యామ్ ద్వారా మంచినీటి సదుపాయాన్ని అనేక గ్రామాలు పొందుతున్నాయని, ఇటువంటి డ్యాములు దేశంలో అనేకం ఉన్నాయని, మనిషి కాలుష్యానికి పాటుపడకుండా ప్రకృతిని కాపాడుతూ మన వారసత్వసంపదను కూడా కాపాడితే అది మనల్ని కాపాడుతుందని తెలిపినారు. ప్రపంచ దేశాలలో కంటే భారత దేశ సంస్కృతి, సాం ప్రదాయాలు ,వారసత్వ సంపద భిన్నత్వంలో ఏకత్వాన్ని పోలి ఉంటుందని, ఇది ఏ దేశంలో కూడా లేనటువంటిదని, మనదేశంలో కుల మత వర్గ ప్రాంత భేదాలు లేకుండా ప్రజలు జీవిస్తూ ప్రపంచానికి ఆదర్శంగా ఉన్నారని తెలిపినారు.అటువంటి భారతదేశములో పూరి దేవాలయము ,కోణార్క్ దేవాలయము, రాజస్థాన్ జైపూర్ వంటి ప్రాంతాలలోని పురాతన కట్టడాలు ప్రపంచానికే ఆదర్శమని తెలిపినారు. ఈ వారసత్వ సంపద ప్రాధాన్యతను నేటి తరానికి తెలియచెప్పి, భవిష్యత్తు తరాలకు అందించడానికి ఇటువంటి క్షేత్ర పర్యటనలను నిర్వహించడం చాలా అభినందనీయమని తెలిపినారు.ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల వైస్ ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ జగదీశ్వర్, ఎన్ఎస్ఎస్ అధికారులు డాక్టర్ జోష్ణ యువ టూరిజం క్లబ్ కన్వీనర్ డాక్టర్ సదయకుమార్, చరిత్ర విభాగాధిపతి డాక్టర్ వాణి, అర్థశాస్త్ర విభాగాధిపతి డాక్టర్ అనురాధ, ఇతర అధ్యాపక బృందము తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంక్షేమ వసతి గృహాల విద్యార్థులకు నాణ్యమైన ఆహారం అందేలా చర్యలు చేపట్టాలని కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్...

వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ మెదక్ ప్రతినిధి (ఆంజనేయులు):శనివారం ఐడిఓసి కార్యాలయం నుండి జిల్లాలోని అన్ని సంక్షేమ వసతి గృహాల, కేజీబీవీ, రెసిడెన్షియల్, అర్బన్ రెసిడెన్షియల్ విద్యార్థులకు ఫుడ్ పాయిజింగ్ జరగకుండా, నాణ్యమైన ఆహారం అందించే అంశంపై సంబంధిత, అన్ని సంక్షేమ వసతి గృహాల జిల్లా అధికారులు, హాస్టల్ వార్డెన్స్, ప్రిన్సిపల్స్ తో కలెక్టర్ సమీక్షించారు.ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ వసతి గృహాలకు సరఫరా అవుతున్న బియ్యం, సరుకుల నాణ్యతను పరిశీలించాలని ఆదేశించారు. ముడి సరుకులు నిలువచేసే స్టోర్ రూమ్ లో పరిశుభ్రంగా ఉంచాలని, వంట పాత్రలు క్లీనింగ్లో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, వంట చేసే సిబ్బంది పరిశుభ్రంగా ఉండాలని సబ్బుతో చేతులు కాళ్లు శుభ్రపరచుకోవాలని, నాణ్యమైన సన్న బియ్యం, తాజా కూరగాయలు తో మెనూ సిద్ధం చేయాలన్నారు. భోజనం సిద్ధం చేసి పాఠశాల వసతి గృహాల విద్యార్థులకు అందించేటప్పుడు తప్పనిసరిగా వంటను టేస్ట్ చేయాలని, ఆ విధంగా చేసిన యెడల ఆహార పదార్థాల నాణ్యత రుచులు తెలుస్తాయని, ఏమైనా ఆహారం కల్తీ జరిగిన వెంటనే గుర్తించి విద్యార్థులకు ఆహారం వలన పాయిజన్ జరగకుండా చర్యలుచేపట్టివచ్చున్నారు.పప్పులు, ఇతర దినుసులు మరియు ఇతర సరఫరా సామగ్రి నాణ్యతను ఖచ్చితంగా పాటించాలని తెలిపారు.ఆర్.ఓ ప్లాంట్లు పనితీరును పరిశీలించాలని సురక్షిత మంచినీరు అందించాలని సూచించారు. వారానికి కనీసం మూడు సార్లు వసతి గృహాలను పరిశీలించాలని స్పష్టం చేశారు. నాణ్యత లోపింస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. వచ్చే మంగళ, బుధవారాలలో వంట చేసే సిబ్బందికి శిక్షణ నిర్వహించాలని శిక్షణలో పాఠశాలలు,హాస్టల్స్ లో సన్న బియ్యం తాజా కూరగాయలతో నాణ్యమైన భోజనం తయారు చేసి పరిశుభ్రతతో విద్యార్థిని విద్యార్థులకు వడ్డించే విధానం పూర్తి అవగాహన చేయాలన్నారు.ప్రతి శుక్రవారం ఫుడ్ విత్ చిల్డ్రన్ కార్యక్రమం నిర్వహించి విద్యార్థులతో కలిసి భోజనం చేస్తూ ఆహార నాణ్యతను పరిశీలించే కార్యక్రమాన్ని పకడ్బందీగా అమలు చేయాలని తెలిపారు.ఏదేని నాణ్యతలో లోపించి విద్యార్థులు ఇబ్బందులు పడితే సంబంధిత అధికారులపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ఆయన హెచ్చరించారు. అన్ని వసతి గృహాలును మండల ప్రత్యేక అధికారులు, లు తనిఖీలు నిర్వహించి నివేదికలు సేకరించాలని సూచించారు.అంతకుముందు హైదరాబాదు నుండి చీఫ్ సెక్రటరీ శాంతి కుమారి అన్ని జిల్లా కలెక్టర్లకు సంక్షేమ వసతిగృహాల నాణ్యమైన భోజనం అందించడం పై సెల్ కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు.ఈ సెల్ కాన్ఫరెన్స్లో మెదక్ జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయం నుండి కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్ మాట్లాడుతూ అన్ని సంక్షేమ వసతిగృహాల్లో సమస్యల నివృత్తికి జిల్లాస్థాయిలో టాస్క్ ఫోర్స్ కమిటీ ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు ఇందులో అదనపు కలెక్టర్ నగేష్ ప్రత్యేక అధికారిగా, ఫుడ్ సేఫ్టీ ఆఫీసర్, పౌరసరఫరాల శాఖ అధికారి వీరందరూ సమన్వయంతో అన్ని సంక్షేమ వసతిగృహాలు రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలలను సందర్శించి,లోటుపాట్లను సవరించే ప్రక్రియ చేపట్టేందుకు పగడ్బందీగా చర్యలు తీసుకున్నట్లు తెలిపారు.ఈ సమావేశంలో అదనపు కలెక్టర్ నగేష్ జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ శ్రీరామ్ ,జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి రాధాకృష్ణ, గిరిజన సంక్షేమ శాఖ అధికారి నీలిమ, ఎస్సీ సంక్షేమ అధికారి, శశికళ,బీసీ సంక్షేమ అధికారి నాగరాజుగౌడ్, మైనారిటీ సంక్షేమ అధికారి జె మాళ్ళనాయక్,సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహారాష్ట్రలో బిజేపీ ఘన విజయం...చైర్మన్ చంద్రారెడ్డి ఆధ్వర్యంలో సంబరాల్లో మునిగి తేలినా నాగారం బీజేపీ పార్టీ..

కీసర మండల వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:మేడ్చల్ జిల్లా నాగారం మున్సిపాలిటీ..మహారాష్ట్రలో భారతీయ జనతా పార్టీ ఘనవిజయం సాధించిన సందర్భంగా నాగారం మున్సిపాలిటీ పరిధిలో రాంపల్లి చౌరస్తా వద్ద బీజేపీ నాయకులు కార్యకర్తలు విజయోత్సవ సంబరాలు ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో నాగారం మున్సిపల్ చైర్మన్ కౌకుట్ల చంద్ర రెడ్డి మాట్లాడుతూ మహారాష్ట్ర లో అఖండ మెజారిటీతో బిజేపీ పార్టీ ఘనవిజయం సాధించి దేశం లోనే ఎదురులేని పార్టీగా అవతరించింది. మున్ముందు తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనూ బీజేపీ పార్టీ భారీ మెజారిటీ తో ప్రభుత్వం యేర్పాటు చేస్తుంది అని చైర్మన్ చెంద్రరెడ్డి అన్నారు. ప్రపంచం లో ఎక్కడా లేని విధంగా ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోడీ పరిపాలన,మిత్రదేశాలతో సఖ్యత తో పార్టీ నడిపిస్తున్నారు.అని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమం లో కౌన్సిలర్ శ్రీనివాస్ గౌడ్, మామిడిజంగారెడ్డి, సూర్య శేఖర్ రెడ్డి, రవీందర్ రెడ్డి, జూపల్లి నరేష్ ,పోతంశెట్టి వెంకటేశ్వరరావు ,కర్ర వెంకటేశ్వరరావు, శ్రీనివాస్ రెడ్డి, సురేందర్ రెడ్డి ,వల్లాల శ్రీనివాస్ ,రాజు, కపిల్ ,చారి, నర్సింగ్, వామన్ ,జ్యోతి పాండే,మరియు బిజెపి నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

వెల్టూర్ గ్రామంలో ట్రైనింగ్ కలెక్టర్లకు ఘన స్వాగతం పలికిన గ్రామ ప్రజలు

సదాశివపేట వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:సంగారెడ్డి జిల్లా సదాశివపేట మండలం పట్టణ పరిధిలో గల వెల్టూర్ గ్రామంలో ఈరోజు మధ్యాహ్నం రెండు గంటల నుండి 5 గంటల వరకు బెల్ట్ గ్రామానికి ట్రైనింగ్ కలెక్టర్స్ గ్రామం ప్రజలు మన ఊర్లో గ్రామ ప్రజలు ఘనంగా స్వాగతం పలకడం జరిగింది ఈ యొక్క ప్రజాప్రతినిధులు యువకులు వివిధ పార్టీ నాయకులు పాల్గొనడం జరిగింది ట్రైనింగ్ కుల గణ లలో రేవంత్ కుమార్ రియల్ యాదవ స్వ స్ప ఆదర్శ్ కాంత్ షేక్ మాజీ సర్పంచ్ పంపాతి లక్ష్మారెడ్డి గ్రామ పంచాయతీ సెక్రెటరీ అనిల్ కుమార్ అలాగే కరోవర్ మన్నే ఈశ్వర్ కోపరేటివ్ బ్యాంక్ మాజీ చైర్మన్ సొంత రాజు వార్డు మెంబర్స్ అందరూ కలిసి ఏ పార్టీకి సంబంధం లేకుండా వారికి సానుకూలంగా సహకరించడం జరిగింది.

ఇందిరమ్మ ఇండ్ల సర్వే పైలెట్ ప్రాజెక్టు క్రింద మెదక్ జిల్లాకు చోటు కల్పించబడిందని...జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్

వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ మెదక్ ప్రతినిధి (ఆంజనేయులు):శనివారం హవేలీ ఘన్పూర్ మండలం లింగసాన్ పల్లి గ్రామంలో ఇందిరమ్మండ్ల సర్వే తీరును కలెక్టర్ పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణంలో తెలంగాణ రాష్ట్రంలో పైలెట్ ప్రాజెక్టు కింద మెదక్, నిజామాబాద్, మహబూబ్ నగర్ , భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాలు ఎంపిక కాబడినట్టు కలెక్టర్ తెలిపారు. పైలెట్ ప్రాజెక్టు కింద మన మెదక్ జిల్లాకు చోటు దక్కడ అభినందనీయమని,ఇందులో హవేలీ ఘన్పూర్ మండలం లింగ్ సాన్ పల్లి గ్రామంలో ఇందిరమ్మ ఇండ్ల యాప్ ద్వారా సర్వే తీరును సంబంధిత అధికారులతో కలిసి కలెక్టర్ పరిశీలించారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ లింగ్ సాన్ పల్లి గ్రామం, మెదక్ మున్సిపాలిటీలో వార్డ్ నెంబర్-05 ఇందిరమ్మ ఇండ్ల. సర్వే నిర్వహిస్తున్నామని చెప్పారు. సర్వే వేగం పెంచాలని,తెలంగాణలో సొంత జాగా ఉండి ఇండ్లు లేని నిరుపేదలకు తొలిదశలో ఇందిరమ్మ ఇళ్లు మంజూరు చేస్తామని స్పష్టం చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో పంచాయతీరాజ్ ఈ ఈ నర్సింలు, ఈడియం సందీప్ హవేలీ ఘన్పూర్ ఎంపీడీవో, పంచాయతీ సెక్రెటరీ సంధ్య సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బిటి విత్తనాలను ప్రవేశ పెట్టొద్దు

-ఎంపీ రఘునందన్ రావు కు వినతి

వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ మెదక్ ప్రతినిధి (ఆంజనేయులు):బిటి విత్తనాలను భారతదేశంలో ప్రవేశపెట్టకుండా పార్లమెంట్ లో బిల్లు తీసుకురావాలని భారతీయ కిసాన్ సంఘ్ జోనల్ ప్రెసిడెంట్ రాజా శ్రీకాంత్ రెడ్డి జిల్లా అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శులు మెంగర్తి అనిల్ కుమార్, లు డిమాండ్ చేశారు.రాబోయే పార్లమెంట్ లో బిటి విత్తనాలపై ప్రస్తావించాలని కోరుతూ శనివారం మెదక్ ఎంపీ రఘునందన్ రావు ను కలిసి వారు వినతిపత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ రైతులు, ప్రజలు అనారోగ్యభారిన పడకుండా ఉండాలంటే దేశంలోకి బిటి విత్తనాలను అనుమతించవద్దన్నారు. బిటి విత్తనాలపై తీవ్ర నష్టం ఉందనే విషయాన్ని పార్లమెంట్ లో ప్రస్తావించాలని వారు ఎంపీ ని కోరారు. వారి విజ్ఞప్తి పై ఎంపి సానుకూలంగా స్పందించారని వారు తెలిపారు.

మహిళా శక్తి భవన నిర్మాణానికి కేటాయించే భూమిని శనివారం కలెక్టర్ పరిశీలించారు

వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ మెదక్ ప్రతినిధి (ఆంజనేయులు):మెదక్ జిల్లా కేంద్రంలో ఇందిరా మహిళా శక్తి భవన నిర్మాణానికి ప్రభుత్వం నిధులు మంజూరు చేసిందని జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, మహిళా శక్తి భవన నిర్మాణానికి పట్టణ సమీపంలోని జాన్సన్ చౌరస్తా ఐటిఐ కళాశాల వెనుక భాగంలో గల సర్వే నెంబర్145/2 లో ఒక ఎకరం భూమి కేటాయించినట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. మహిళాశక్తి భవన నిర్మాణానికి ప్రభుత్వం 5 కోట్ల రూపాయలు కేటాయించిందని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో ,జిల్లా గ్రామీణాభివృద్ధి అధికారి శ్రీనివాసరావు, పంచాయతీ రాజ్ ఈఈ నర్సింలు, తాసిల్దార్ లక్ష్మణ్ బాబు , తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రామగుండం మున్సిపల్ కార్పోరేషన్ పరిధిలోని పలు డివిజన్లల్లో కల్యాణ లక్ష్మీ షాదీ ముబారక్ చెక్కుల పంపిణీ

రామగుండం,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి రాజు:రామగుండం మున్సిపల్ కార్పోరేషన్ పరిధిలోని పలు డివిజన్లల్లో కల్యాణ లక్ష్మీ %డ% షాదీ ముబారక్ చెక్కులను,అర్హులైన 235 మంది లబ్ధిదారులకు రెండు కోట్ల, ముప్పై ఐదు లక్షల, ఇరవై ఏడు వేల, రెండు వందల అరవై రూపాయల చెక్కులను రామగుండం నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే క్యాంప్ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో రామగుండం ఎమ్మెల్యే రాజ్ ఠాకూర్ లబ్ది దారులకు చెక్కులను అందజేయడం జరిగింది.ఈ సందర్భంగా రామగుండం ఎమ్మెల్యే రాజ్ ఠాకూర్ మాట్లాడుతూ, రామగుండం మున్సిపల్ కార్పోరేషన్ పరిధిలోని వివిధ డివిజన్లలో అర్హులైన 235 మంది లబ్ధిదారులకు రెండు కోట్ల ముప్పై ఐదు లక్షల ఇరవై ఏడు వేల రెండు వందల అరవై రూపాయల విలువగల కల్యాణ లక్ష్మి %డ% షాది ముబారక్ చెక్కులను పంపిణి చేయడం జరిగిందని,మహిళల అభ్యున్నతికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పెద్దపీట వేస్తుందని,మహిళా సాధికారికతనే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని, ప్రజా సంక్షేమానికి ప్రభుత్వం పెద్దపీట వేస్తోందని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పేదల ప్రభుత్వమని, పేదల సంక్షేమానికి అనేక పథకాలను ప్రవేశపెడుతుందని చెప్పారు.కాంగ్రెస్ పేదల ప్రభుత్వమని, రాష్ట్రంలోని పేద వర్గాలకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందని, పేదలకు సంక్షేమ పథకాలు అందించడమే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని, రాష్ట్రంలో ప్రజా ప్రభుత్వం ఏర్పడిందని గుర్తు చేయడంతో పాటు, ముఖ్యంగా వ్యవసాయాన్ని పండుగ చేయడానికి ప్రభుత్వం కృతనిశ్చయంతో ఉందని, రైతుల సంక్షేమానికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని అన్నారు.ఈ చెక్కుల పంపిణీ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న కాంగ్రెస్ పార్టీ రామగుండం కార్పొరేషన్ అధ్యక్షులు బొంతల రాజేష్ రామగుండం మండల రెవెన్యూ అధికారులు, సిబ్బంది, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్పొరేటర్లు, మాజీ కార్పొరేటర్లు, వివిధ విభాగాల అధ్యక్షులు, సోషల్ మీడియా వారియర్ నంది వెంకటేష్, డివిజన్ అధ్యక్షులు, నాయకులు కార్యకర్తలు అధిక సంఖ్యలో లబ్ది దారులు పాల్గొన్నారు.

పోలింగ్ బూతుల వారిగా బిజెపి ఎన్నికలకు శ్రీకారం

రామగుండం,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి రాజు:శనివారం రోజు భారతీయ జనతా పార్టీ గోదావరిఖని మార్కండేయ కాలనీ కార్యాలయంలో తిలక్ నగర్ జనగామ మండలాల సమావేశం జరిగింది. సమావేశంలో ముఖ్యఅతిథిగా బిజెపి పెద్దపల్లి జిల్లా సంస్థాగత ఎన్నికల రిటర్నింగ్ అధికారి క్యాతం వెంకటరమణ హాజరై నాయకులతో పోలింగ్ బూత్ ల వారిగ పార్టీ కమిటీలు వేయాలని కనీసం 21 మంది సభ్యుల తో కమిటీ వేయవలసి ఉంటుందని పోలింగ్ బూత్ కమిటీ సభ్యులతోనే పార్టీ ప్రతిష్టతగా ఉంటుందని తెలంగాణలో అధికారం తీసుకురావడమే లక్ష్యంగా ప్రతి కార్యకర్త కృషి చేయాలని అమలు కాని వాగ్దానాలతో అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ పార్టీ సంవత్సరం గడుస్తున్నప్పటికీ అసెంబ్లీ ఎన్నికలలో ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను నిలబెట్టుకోలేక పోయిందని ఈ విషయాలను ప్రజలకు తెలియజేస్తూ స్థానిక సమస్యల మీద కూడా ప్రజలను జాగృతం చేయవలసిన అవసరం ఉందని అందుకు ప్రతి కార్యకర్త పోలింగ్ బూత్ వారీగా అహర్నిశలు కృషి చేయాలని తెలియజేశారు.

రామగుండంలో ప్రత్యక్షమైన ఆంజనేయ స్వామి విగ్రహం

రామగుండం,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి రాజు:రామగుండంలోని బి.పవర్ హౌస్ క్రాస్ రోడ్ గుట్టపై వెలసిన ఆంజనేయ స్వామి విగ్రహాన్ని స్థానిక నాయకులతో కలిసి సందర్శించి ఆంజనేయ స్వామి విగ్రహానికి పూల మాల వేసి ప్రత్యేక పూజా నిర్వహించిన ఎమ్మెల్యే మరియు వారి సతీమణి శ్రీమతి మనాలి ఠాకూర్,ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ వేల సంవత్సరాల చరిత్ర కలిగిన రాముని గుండాల్లో తన హయాంలో హనుమాన్ విగ్రహం దర్శనం అవ్వడం పూర్వజన్మ సుకుతంగా భావిస్తున్నాను ఆలయ నిర్మాణం తో పాటు పరిశ్రామిక ప్రాంతంలో 108 అడుగుల హనుమాన్ విగ్రహాన్ని శిఖరం చుట్టునట్లు ఆయన తెలిపారు పునర్వసు నక్షత్రంలో వెలసిన హనుమాన్ విగ్రహంతో రామగుండానికి మహాదశ రానుందని ఎమ్మెల్యే సంతోషం వ్యక్తం చేశారు రాముని గుండాలను పర్యటన ప్రాంతంగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రత్యేక నిధులతో కేటాయించి అభివృద్ధి చేస్తానని ఎమ్మెల్యే తెలిపారు,దేవుని కృప ప్రతి ఒక్కరిపై ఉండాలని అభివృద్ధిలో రామగుండం నియోజకవర్గం రాష్ట్రస్థాయిలో రోల్ మోడల్ గా తయారు చేస్తామన్నారు కోటి రూపాయల సొంత ఖర్చుతో అటు ప్రముఖుల నుండి మరో కోటి రూపాయలకు విరాళాలతో విగ్రహ ప్రతిష్టపడు గుడి నిర్మాణం చేస్తామని తెలియజేశారు,ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు కార్పొరేటర్లు వివిధ విభాగాలు అధ్యక్ష తదితరులు ఉన్నారు.

మహారాష్ట్ర రాష్ట్రంలో బిజెపి సాధించిన అఖండ విజయం

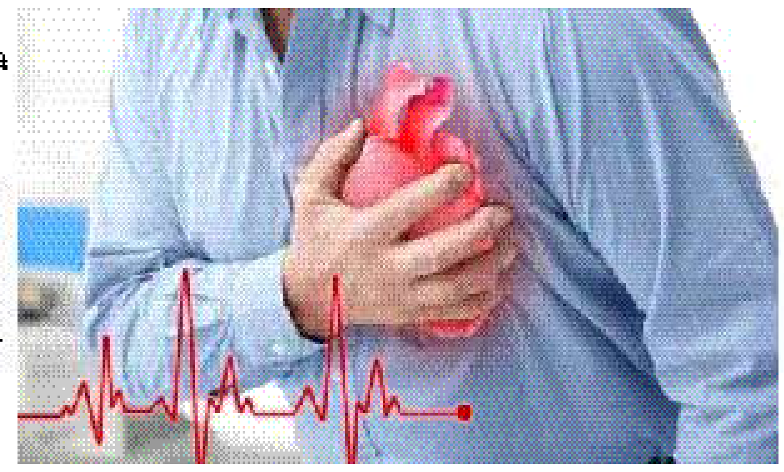
గోధావరిఖని ప్రధాన చౌరస్తాలో బిజెపి పార్టీ ఘనమైన విజయోత్సవాలు

రామగుండం,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి రాజు:ఈ కార్యక్రమం ప్రధాన చౌరస్తాలో ఉత్సాహభరితమైన వాతావరణంలో జరిగింది.ఈ విజయానంద కార్యక్రమం బిజెపి రామగుండం ఇన్‌చార్జ్ కందుల సంద్య రాణి పార్టీ కార్యకర్తలతో కలిసి సంబరాలు నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా కందుల సంధ్యారాణి మాట్లాడుతూ మహారాష్ట్రలో బిజెపి గెలుపు ప్రజల విశ్వాసానికి నిదర్శనం అన్నారు. ఇది ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వంలో దేశం ముందు పెరిగిన అభివృద్ధి సంకల్పం ఫలితంగా వచ్చిందన్నారు.ఈ విజయం ప్రతీ కార్యకర్తకు ప్రేరణగా నిలవాలి అని ఈ సందర్భంగా పిలుపునిచ్చారు.మహారాష్ట్రలో సాధించిన ఈ విజయానికి ప్రతి ఒక్క కార్యకర్త కృషి ఎంతో విలువైనదన్నారు. ఈ విజయాన్ని సాధించిన వారందరికీ ఈ సందర్భంగా అభినందనలు తెలిపారు.రాబోయే రోజుల్లో తెలంగాణలో కూడా బిజెపి జెండా ఎగురవేసేలా అందరం కృషి చేయాలి అని ఉద్ఘాటించారు.అలాగే, మహారాష్ట్ర గెలుపు నేపథ్యంలో రామగుండం ప్రాంతంలో బిజెపి బలోపేతానికి ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు ప్రారంభించనున్నట్లు ఆమె ప్రకటించారు. ఈ విజయోత్సవం రామగుండం ప్రాంతంలో పార్టీకి ఒక కొత్త ఉత్సాహాన్ని అందించిందని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర నాయకులు మేర్గు హన్మంతు గౌడ్,పిడుగు క్రిష్ణ మరియు మండల అధ్యక్షులు జనగామ భూమన్న,కోడూరి రమేష్,మిట్టపల్లి సతీష్, కోమల మహేష్,క్యాతం వెంకట రమణ,తడగొండ నర్సయ్య,అందె రాజ్ కుమార్ చారి,మచ్చ విశ్వాన్,బండారి శ్యాం,శివ కుమార్,మామిడి వీరేషం,బుంగ మహేష్,వెంకటేష్,ప్రవీణ్,బియ్యాల మహెందర్,వీరబోయిన శ్రీనివాస్,కుర్ర రాజెందర్,కన్నూరి భాస్కర్,పద్మ,అపర్న తదితరులు పాల్గోన్నారు....

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 తరచూ తీసుకోమని చెబుతూ ఉంటారు. ఇకపోతే మామూలుగా మనం బొప్పాయి కాయ కోసినప్పుడు అందులో విత్తనాలు రావడం అన్నది సహజం. ఈ విత్తనాలను పారేసి పండ్ల మాత్రమే తింటూ ఉంటారు. మీకు తెలుసా ఈ అబ్బాయి 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 తీసుకోవచ్చు. అలాగే బొప్పాయి విత్తనాలలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగించడానికి, కాలేయ పనితీరుకు తోడ్పడతాయని చెబుతున్నారు. బొప్పాయి గింజల్లో ఉండే సమ్మేళనాలు కాలేయాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఒక టేబుల్ స్పూన్ బొప్పాయి గింజలను గ్రైండ్ చేసి, వాటిని ఒక గ్లాసు రసం లేదా నీటితో కలపాలని చెబుతున్నారు. కాలేయ ఆరోగ్యానికి తోడ్పడటానికి ఈ మిశ్రమాన్ని కొన్ని వారాల పాటు రోజుకు ఒకసారి తీసుకోవాలి. అదేవిధంగా బొప్పాయి గింజల్లో ఫ్లేవనాయిడ్స్ , 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 చల్లుకోవచ్చు. వాటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్ , యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాల నుండి ప్రయోజనం పొందవచ్చని చెబుతున్నారు. బొప్పాయి గింజలు విటమిన్ సి తో నిండి ఉన్నాయి.

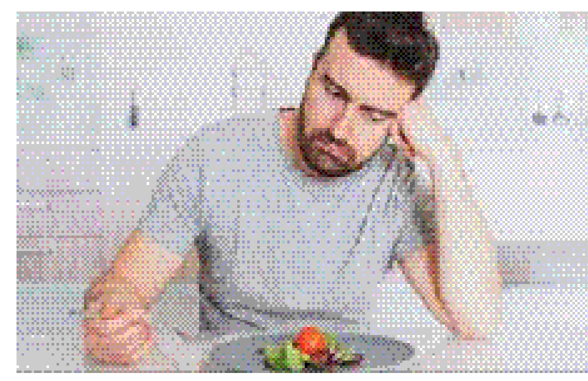
ఈ పానీయాలు స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని ఎందుకు పెంచుతాయి.?



గుండె ఆరోగ్యం విషయానికి వస్తే మనం తినే, తాగే వాటిపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టడం ముఖ్యం. కార్బోనేటెడ్ డ్రింక్స్, కృత్రిమ సంధ్ర 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 షాకింగ్ విషయాన్ని వెల్లడించింది. రోజుకు నాలుగు కప్పుల కంటే ఎక్కువ కాఫీ తాగితే స్ట్రోక్ ముప్పు చాలా రెట్లు పెరుగుతుందని ఈ పరిశోధన వెల్లడించింది. అంతేకాదు శీతల పానీయాలు తాగేందుకు ఇష్టపడుతున్నారు. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి కూడా హానికరం. అయితే ఇవి ఏ విధంగా ప్రమాదకరం? మనల్ని మనం రక్షించుకోవడానికి ఏలాంటి పద్ధతులు పాటించాలో తెలుసుకోండి. మెక్‌మాస్టర్ యూనివర్సిటీ కెనడా , యూనివర్సిటీ ఆఫ్ గాల్వే కాఫీ లేదా ఇతర చక్కెర పానీయాలపై పరిశోధనలు చేశాయి. దీని ప్రకారం, కార్బోనేటెడ్ పానీయాలు లేదా కృత్రిమ సంధ్ర రసాలను తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల స్ట్రోక్ ముప్పు 37 శాతం పెరుగుతుంది. మరొక అధ్యయనం ప్రకారం, చక్కెరతో చేసిన కార్బోనేటెడ్ పానీయాలు స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని 22 శాతం పెంచుతాయి. ఈ పరిశోధన జర్నల్ ఆఫ్ స్ట్రోక్ , ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ స్ట్రోక్‌లో ప్రచురించబడింది. ఈ ప్రాజెక్ట్‌లో 27 దేశాల నుంచి 27 వేల మంది పాల్గొన్నారు. వారిలో 13,500 మందికి మొదటిసారిగా స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచే ఈ పానీయాల గురించి ఏమిటి? ఇది ఆరోగ్యానికి ఎందుకు హానికరం? నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.

భోజనం మానేస్తే బరువు తగ్గుతారా..!

మనలో చాలామంది అధిక బరువు సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్న విషయం తెలిసిందే. ఇక బరువు తగ్గడం కోసం ఎన్నెన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తూ ఉంటారు. డైట్లు పాలో అవ్వడం, 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. 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 తగ్గతామని 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 పరోత్త, 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 హోటళ్ల మరియు టిఫిన్ సెంటర్లలో మైదాను విపరీతంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. మైదాపిండి గోధుమ పిండి కంటే తక్కువ ధరకు అందుబాటులో ఉండటం, అలాగే మైదాతో చేసిన వంటకాలు తెల్లగా మరియు రుచిగా ఉండటం వల్ల అది ఎక్కువగా వినియోగం అవుతోంది. కాని ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని, మైదా పిండితో చేసిన ఆహారాలను తినేముందు ఒకటి లేదా రెండు సార్లు బాగా ఆలోచించమని హెల్త్ ఎక్స్‌పర్ట్స్ హెచ్చరిస్తున్నారు. మిల్లుల్లో గోధుమ పిండిని బాగా పాలిష్ చేసి, వివిధ రసాయనాలను కలిపి మైదా పిండి తయారు చేస్తారు. అధికంగా పాలిష్ చేయడం వల్ల మైదా పిండికి మెత్తదనం రావడంతో పాటు, క్లోరైడ్ గ్యాస్, బెంజైల్ పెరాక్సైడ్ వంటి రసాయనాల మిక్సింగ్ వలన తెల్లదనం వస్తుంది. ఈ రసాయనాలు ఆరోగ్యానికి హానికరం. అందుకే, చైనా మరియు యూరప్ దేశాలు బెంజైల్ పెరాక్సైడ్ వాడకంపై నిషేధం విధించాయి. మైదాలో ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసే Alloxan అనే విషపూరిత రసాయనం కూడా ఉంటుంది. మన ఆహారం జీర్ణం కావాలంటే, అందులో తప్పనిసరిగా పీచు పదార్థం ఉండాలి. కాని మైదాలో పీచుపదార్థం లేదు, కాబట్టి ఇది త్వరగా జీర్ణం కాకుండా, పేగుల్లో పేరుకుపోతుంది. దీనివల్ల పేగుల్లో పుండ్లు పడే ప్రమాదం ఉంటుంది, అవి ముదిరితే క్యాన్సర్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధులకు దారితీస్తాయి. మైదా పిండిని గోడలకు పోస్టర్లు అంటించడంలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు, ఎందుకంటే మైదాపిండి జిగురు గట్టిగా అంటుకునేలా చేస్తుంది. మైదాతో చేసిన వంటకాలు పేగులలో కూడా అలాగే అతుక్కుపోతాయి, దాంతో వాటిలో క్రిములు ఉత్పత్తి అవుతాయి, ఇన్ఫెక్షన్లను కలిగిస్తాయి. మైదాపిండి వల్ల కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఏర్పడవచ్చు. గుండె 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. ల్యూకోనిచియా కూడా వేలుగోళ్లు , గోళ్ళపై తెల్లటి గుర్తులను కలిగిస్తుంది. గోళ్లు తెల్లగా మారితే వెంటనే అప్రమత్తంగా ఉండాలి. కారణాన్ని తెలుసుకుని సరైన చికిత్స పొందండి అని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. 1. నెయిల్ ఆర్ట్స్ 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