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 | శుక్రవారం,13 డిసెంబర్,2024 | పేజీలు - 4 | వెల : 3/-

మహిళా ప్రజాప్రతినిధులకు ఇస్తున్న గౌరవం ఇదేనా.. కాంగ్రెస్ సర్కార్‌పై హరీశ్‌రావు ఆగ్రహం

ఫుడ్ పాయిజన్‌తో ఆస్పత్రి పాలైన వికారాబాద్ జిల్లా తాండూరు గిరిజన బాలికలను పరామర్శించేందుకు వెళ్తున్న బీఆర్‌ఎస్ సీనియర్ నాయకులు, మాజీ మంత్రులు సబితా ఇంద్రారెడ్డి, సత్యవతి రాథోడ్‌లను పోలీసులు అడ్డుకోవడం దుర్మార్గమని మాజీ మంత్రి హరీశ్‌రావు అన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ నిరంకుశ వైఖరిని తీవ్రంగా ఖండించారు.ప్రభుత్వ పాఠశాలలు గురుకులాల్లో ఫుడ్ పాయిజన్లు జరిగి విద్యార్థులు ఆసుపత్రుల పాలవుతుంటే మీకు చీమకుట్టినట్లయినా లేకపోవడం సిగ్గుచేటు అని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని హరీశ్‌రావు విమర్శించారు. ఏడాదికాలంగా గురుకుల వ్యవస్థ, విద్యావ్యవస్థ కుప్పకూలుతున్న మీరు పట్టించుకోరు, ప్రశ్నించిన ప్రతిపక్షాన్ని అడ్డుకుంటరు. అరెస్టులు చేస్తారని మండిపడ్డారు. సో కాల్డ్ ఇందిరమ్మ రాజ్యంలో మహిళా ప్రజా ప్రతినిధులకు ఇస్తున్న గౌరవం ఇదేనా అని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.వికారాబాద్ జిల్లా తాండూరు పట్టణంలోని ప్రభుత్వ గిరిజన ఆశ్రమ పాఠశాలలో మంగళవారం ఫుడ్ పాయిజన్‌తో 30 మంది విద్యార్థినులు తీవ్ర అస్వస్థతకు గురయ్యారు. వెంటనే విద్యార్థినులను తాండూ రు ప్రభుత్వ దవాఖానకు తరలించి, వైద్యం అందించారు. తాండూరులోని గిరిజన ఆశ్రమ పాఠశాలలో 3 నుంచి 8వ తరగతి వరకు చదువుతున్న సుమారు 180 మంది విద్యార్థినులు ఉన్నారు. మంగళవారం ఉదయం 7.30 గంటలకు పాఠశాలలో అల్పాహారం కింద కిచిడీ తిన్నారు. 9.30 గంటల ప్రాంతంలో ఎనిమిదో తరగతి చదువుతున్న పలువురు విద్యార్థినులు ఒక్కసారిగా కడుపునొప్పి అంటూ రోదించడం మొదలుపెట్టారు. వెంటనే వారిని ప్రభుత్వ దవాఖానకు తరలించి, తల్లిదండ్రులకు సమాచారం అందించారు. దవాఖానలో చేరిన ఎనిమిదో తరగతి విద్యార్థినులు గీత, గూలిబాయి, శైలజ, శ్రావణికి వైద్యులు చికిత్స అందించారు. ఫుడ్ పాయిజన్ కారణంగానే వారికి కడుపునొప్పి వచ్చినట్టుగా వైద్యులు వెల్లడించారు.

లగచర్ల రైతుకు సంకెళ్లు...సీఎం రేవంత్ సీరియస్

లగచర్లకు చెందిన రైతు హీర్యానాయక్ ఘటనపై సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. చికిత్స కోసం రైతుకు బేడీలు వేసి సంగారెడ్డి ఆసుపత్రికి పోలీసులు తీసుకెళ్లడంపై సీరియస్ అయ్యారు. ఘటనపై అధికారులతో ఆరా తీసిన సీఎం. వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఘటనపై విచారణ జరిపి నివేదిక ఇవ్వాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రజా ప్రభుత్వం ఇలాంటి చర్యలను సహించదని రేవంత్ హెచ్చరించారు.మరోవైపు, రేవంత్ సర్కార్‌పై మాజీ మంత్రి హరీష్‌రావు మండిపడ్డారు. లగచర్ల రైతు ఉగ్రవాదా? లేక దోపిడీ దొంగా?. ఇదెక్కడి పాలన అంటూ నిప్పులు చెరిగారు. చేతికి బేడీలు వేసి ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్తారా. రైతుల పట్ల ఇంత కర్కశంగా వ్యవహరిస్తారా?. భూములు గుంజుకొని తిరగబడితే అరెస్ట్ చేశారు. ఇదేనా ఇందిరమ్మ రాజ్యం, ఇదేనా ప్రజాపాలన' అంటూ హరీష్‌రావు ట్వీట్ చేశారు.

చరిత్ర సృష్టించిన మస్క్.. ప్రపంచంలోనే అత్యంత సంపన్న వ్యక్తిగా రికార్డు

అమెరికా అధ్యక్ష ఎన్నికల్లో రిపబ్లికన్ పార్టీ అభ్యర్థి డొనాల్డ్ ట్రంప్ విజయం.. అమెరికన్ టైకూన్, టెస్లా సీఈవో ఎలాన్ మస్క్‌కు బాగా కలిసొచ్చింది. ట్రంప్ విజయంతో మస్క్ సంపద అమాంతం పెరిగింది. దీంతో ఆయన తాజాగా ఓ సరికొత్త రికార్డు సృష్టించాడు. వ్యక్తిగత సంపద పరంగా మస్క్ ఏకంగా 400 బిలియన్ డాలర్ల క్లబ్‌లోకి చేరారు. తద్వారా ప్రపంచంలోనే తొలిసారి ఈ రికార్డు నెలకొల్పిన వ్యక్తిగా నిలిచారు.బ్లూమ్‌బర్గ్ బిలియనీర్స్ సూచీ నివేదిక ప్రకారం.. స్పేస్‌ఎక్స్ లోని అంతర్గత వాటా విక్రయంతో మస్క్ సంపద దాదాపు 50 బిలియన్ డాలర్లు పెరిగింది. దీంతో ఆయన మొత్తం నికర విలువ 439.2 బిలియన్ డాలర్లకు చేరుకుంది. ప్రపంచంలో ఇప్పటి వరకు ఎవరూ కూడా 400 బిలియన్ డాలర్ల క్లబ్‌లోకి చేరిన దాఖలాలు లేవు. ఇప్పుడు ఆ ఘనత సాధించిన ఏకైక వ్యక్తిగా మస్క్ చరిత్ర సృష్టించారు.2022లో మస్క్ సంపద 200 బిలియన్ డాలర్ల కంటే దిగువకు పడిపోయింది. అయితే, ఇటీవలే జరిగిన అమెరికా అధ్యక్ష ఎన్నికల ఫలితాలతో అంతా మారిపోయింది. ఈ ఎన్నికల్లో ట్రంప్ విజయం మస్క్‌కు బూస్ట్ ఇచ్చిందనే చెప్పాలి. ట్రంప్ విజయం సాధించినప్పటి నుంచి మస్క్ నికర విలువ పెరుగుతూ వస్తోంది. అధ్యక్ష ఎన్నికల ఫలితాల తర్వాత నుంచి ఇప్పటి వరకు టెస్లా షేర్లు ఏకంగా 65 శాతం పెరగడం విశేషం.ఇక మస్క్‌కు చెందిన ఆర్టిఫిషియల్ స్టార్టప్ ఎక్స్ఏఐ గత మే నుంచి నిధుల సేకరణ ప్రారంభించింది. దీంతో దాని విలువ రెండింతలై 50 బిలియన్ డాలర్లకు చేరింది. నిన్న స్పేస్‌ఎక్స్ దాని పెట్టుబడి దారులు ఒక ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నారు. 1.25 బిలియన్ డాలర్ల విలువగల షేర్లను స్పేస్‌ఎక్స్ ఉద్యోగులు, కంపెనీ ఇన్‌సైడర్ నుంచి కొనుగోలు చేసేందుకు ఒప్పందం చేసుకున్నారు. దీంతో స్పేస్‌ఎక్స్ 350 బిలియన్ డాలర్ల విలువకు చేరింది. ఫలితంగా ప్రపంచంలోనే అత్యంత విలువైన ప్రైవేట్ స్టార్టప్‌గా స్పేస్‌ఎక్స్ రికార్డు నెలకొల్పింది.

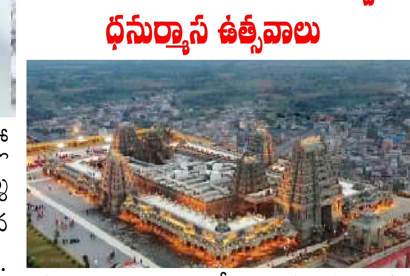
టార్గెట్ నాగబాబు.. లోకేష్‌కు బూమరాంగ్!

2014లో జనసేన ఆవిర్భావం నుంచి పవన్ వెంటే ఆయన అన్న నాగబాబు నడుస్తున్నారు. అయితే 2019 లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో చిత్తుగా ఓడిపోవడంతో ఆయన రాజకీయ మనుగడ కష్టమేనని అంతా అనుకున్నారు. అనూహ్యంగా.. జనసేన ప్రధాన కార్యదర్శి పదవిలో కొనసాగుతూ పార్టీ బలోపేతం కోసం పని చేశారు. 2024 ఎన్నికలకు పవన్ టీడీపీతో పొత్తు ప్రకటించగానే.. జనసేన శ్రేణుల్లో నైరాశ్యం ఆవహించింది. అయితే.. ఆ అసంతృప్తిని కప్పిపెట్టడంలో నాగబాబే ముఖ్యభూమిక పోషించారు. చివరకు ఏదైతేనేం.. ఎమ్మెల్సీ కోటాతో మంత్రి పదవి దక్కించుకోబోతున్నారు. అయితే.. ఈ వ్యవహారం ఇప్పుడు మరో మలుపు తిరిగింది.నాగబాబుకు మంత్రి పదవి ఇవ్వడంపై టీడీపీలో కొందరు అసంతృప్తితో ఉన్నారు. సోషల్ మీడియా వేదికగా కొణిదెల నాగబాబును విపరీతంగా ట్రోల్ చేస్తున్నారు. పదేళ్లుగా ప్రత్యక్ష ఎన్నికల్లో గెలవని వ్యక్తిని.. ఇలా ఎమ్మెల్సీ కోటాలో మంత్రిని చేయడం ఏంటంటూ పోస్టులు పెడుతున్నారు. నందమూరి బాలకృష్ణలాంటి అర్హత ఉన్నవాళ్లు ఉండగా.. ఏనాడూ ఎన్నికల్లో గెలవని నాగబాబును మంత్రిని చేయడం ఏంటని? ప్రశ్నిస్తున్నారు. అదే టైంలో.. గతంలో నారా లోకేష్‌ను టార్గెట్ చేసుకుని నాగబాబు చేసిన పోస్టులను కొందరు ప్రస్తావిస్తున్నారు.2019-24 మధ్య వైఎస్సార్‌సీపీతో పాటు టీడీపీని టార్గెట్‌గా పెట్టుకుని నాగబాబు సోషల్ మీడియాలో రెచ్చిపోయారు. 'మై ఛానెల్ నా ఇష్టం' పేరిట యూట్యూబ్ చానెల్‌లో అడ్డగోలు కామెంట్స్ చేశారు. అందులో చంద్రబాబు బావమరిది నందమూరి బాలకృష్ణ వ్యాఖ్యలకు కౌంటర్‌తో పాటు కొడుకు లోకేష్ నోరు జారి చేసిన ప్రసంగాలను నాగబాబు బాగా హైలైట్ చేశారు. యూట్యూబ్ ఆదాయం కోసమే నాగబాబు ఇలాంటి వీడియోలు పోస్ట్ చేస్తున్నాడంటూ ఆయనపై ఆ టైంలో సెటైర్లు కూడా బాగానే పేలాయి. చివరకు.. ఎందుకనో ఆయన వెనక్కి తగ్గాల్సి వచ్చింది.కట్ చేస్తే.. 2024 ఎన్నికల కోసం టీడీపీ-జనసేన-బీజేపీ పొత్తుగా వెళ్లాయి. ఆ టైంలో అనకాపల్లి ఎంపీ పోటీ కోసం నాగబాబు తెర వెనుక ప్రయత్నాలు చేసినప్పటికీ.. పొత్తు అడ్డం వచ్చింది. అసెంబ్లీ సీటు కోసం ప్రయత్నించినా అదీ కుదరలేదు. ఏపీ ఎన్నికల ఫలితాలు వెలువడి ఒక్కరోజు గడవకముందే.. టీటీడీ బోర్డు చైర్మన్ పదవి మెగా బ్రదర్‌కే అంటూ ఓ ప్రచారం నడిచింది. కానీ, చంద్రబాబు దాన్ని కూడా లాగేసుకున్నారు. ఆపై ఖాళీ అయిన మూడు రాజ్యసభ సీట్లలో ఒకటి నాగబాబుకే దక్కవచ్చనే చర్చా నడిచింది. అది జరగలేదు.ఇప్పుడు కాబోయే మంత్రి నాగబాబుపై పెడుతున్న పోస్టుల వెనుక.. ప్రస్తుత మంత్రి నారా లోకేష్ ఉన్నాడనే చర్చ మొదలైంది. ప్రతీకార చర్యలో భాగంగానే.. టీడీపీ అనుకూల సోషల్ మీడియా ద్వారా ఈ తతంగం నడిపిస్తున్నారనే అనుమానాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి. ఎన్నికల టైంలో పవన్ కోసం నారా లోకేష్‌ను పక్కనపెట్టారు చంద్రబాబు. తీరా ఎన్నికలయ్యాక లోకేష్‌ను మంత్రిని చేసినప్పటికీ.. జనసేనానితో గ్యాప్ మాత్రం అలాగే కొనసాగుతోంది.మరోవైపు ఈ పోస్టుల ఆధారంగా.. నాగబాబుకు టీటీడీ చైర్మన్ సహా ఏ పదవీ దక్కకపోవడానికి చినబాబే కారణమై ఉంటాడని జనసేనలోనూ ఓ చర్చ నడుస్తోంది. అందుకే ఎమ్మెల్సీ కోటా మంత్రి అయిన సందర్భాన్ని లోకేష్‌కు అన్వయింపజేస్తూ కౌంటర్‌కు దిగారు. ఏది ఏమైనా కూటమి ప్రభుత్వంలో భాగమైనప్పటికీ కూడా.. టీడీపీ-జనసేనల మధ్య ఏళ్లుగా నడుస్తున్న సోషల్ మీడియా వార్ రాబోయే రోజుల్లో మరింత ముదిరే అవకాశాలే ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి.

వన్ నేషన్.. వన్ ఎలక్షన్ ప్రతిపాదనపై కేటీఆర్ ఏమన్నారంటే..?

హైదరాబాద్:ఏడేళ్ల తర్వాత మళ్లీ వన్ నేషన్ వన్ ఎలక్షన్ బిల్లుపై ప్రతిపాదన వచ్చిందని, గతంలో ఆ ప్రతిపాదనకు మద్దతు ఇచ్చామని, ఇప్పుడు ఆ బిల్లును ఏ రూపంలో తీసుకువస్తున్నారో తెలియదని, దానిపై సమగ్ర విశ్లేషణ చేశాకే తమ పార్టీ నిర్ణయాన్ని వెల్లడిస్తామని కేటీఆర్ అన్నారు.ఒకేసారి లోక్‌సభ, అసెంబ్లీ ఎన్నికలను నిర్వహించేందుకు.. వన్ నేషన్ వన్ ఎలక్షన్ బిల్లును కేంద్ర సర్కారు తీసుకువస్తోంది. అయితే ఆ ప్రతిపాదనకు ఇవాళ కేంద్ర క్యాబినెట్ ఆమోదం దక్కింది. తాజాగా జరుగుతున్న శీతాకాల సమావేశాల్లోనే ఆ బిల్లును పార్లమెంట్‌లో ప్రవేశపెట్టనున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో జమిలి ఎన్నికల ప్రతిపాదనపై బీఆర్‌ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ స్పందించారు. ఒకేసారి అసెంబ్లీ, లోక్‌సభ ఎన్నికలు నిర్వహించాలని 2017లోనే ప్రతిపాదన చేశారని, ఆ సమయంలో ప్రధాని మోదీ.. అఖిల పక్ష సమావేశం నిర్వహించారని, ఆ మీటింగ్‌కు హాజరై ఆ ప్రతిపాదనకు మద్దతు ఇచ్చినట్లు కేటీఆర్ గుర్తు చేశారు.అయితే మళ్లీ ఏడేళ్ల తర్వాత ఇప్పుడు వన్ నేషన్ వన్ ఎలక్షన్ ప్రతిపాదన వచ్చిందని, దీనికి క్యాబినెట్ ఆమోదం దక్కినట్లు తెలుస్తోందని, మీడియా ద్వారా తనకు ఈ విషయం తెలిసిందని, అయితే ఆ బిల్లు ఏ రూపంలో ఉందన్న అంశంపై క్లారిటీ లేదని కేటీఆర్ అన్నారు. వన్ నేషన్.. వన్ ఎలక్షన్ బిల్లును ఏ రూపంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం ముందుకు తీసుకువెళ్తుందో చూడాలని, బిల్లుపై సమగ్ర విశ్లేషణ చేయాల్సి ఉంటుందని, ఆ తర్వాత దానిపై పూర్తి స్థాయిలో మాట్లాడే అవకాశం ఉంటుందని కేటీఆర్ తెలిపారు.ప్రాంతీయ పార్టీల గురించి బిల్లులో ఎటువంటి అంశాలను పొందుపరిచారో తెలుసుకోవాలని, తమ పార్టీలో దీనిపై చర్చ జరిగిన తర్వాతే తుది నిర్ణయం వెల్లడిస్తామని కేటీఆర్ అన్నారు.వన్ ఎలక్షన్ బిల్లును ఏ రూపంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం ముందుకు తీసుకువెళ
_ందో చూడాలని, బిల్లుపై సమగ్ర విశ్లేషణ చేయాల్సి ఉంటుందని, ఆ తర్వాత దానిపై పూర్తి స్థాయిలో మాట్లాడే అవకాశం ఉంటుందని కేటీఆర్ తెలిపారు.ప్రాంతీయ పార్టీల గురించి బిల్లులో ఎటువంటి అంశాలను పొందుపరిచారో తెలుసుకోవాలని, తమ పార్టీలో దీనిపై చర్చ జరిగిన తర్వాతే తుది నిర్ణయం వెల్లడిస్తామని కేటీఆర్ అన్నారు.

ఈనెల 16 నుంచి యాదగిరిగుట్టలో ధనుర్మాస ఉత్సవాలు



యాదాద్రి జిల్లాలోని యాదగిరిగుట్ట లక్ష్మినరసింహ స్వామి ఆలయంలో ఈనెల 16 నుంచి జనవరి 14వ తేదీ వరకు ధనుర్మాస ఉత్సవాలను వైభవంగా నిర్వహించేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు ఆలయ కార్యనిర్వహణాధికారి వివరించారు.ప్రతిరోజు ఉదయం 3.30 గంటలకు ఆలయాన్ని తెరిచి, ఉదయం 4 గంటల వరకు సుప్రభాతం, ఉదయం 4 నుంచి 5 వరకు తిరువారాధన, బాలభోగం,ఆరగింపు, ఉదయం 5.45 వరకు తిరుప్పావై సేవాకాలం, తీర్థ ప్రసాదాల గోష్టిని నిర్వహిస్తామన్నారు.ఉదయం 5.45 నుంచి ఉదయం 6.45 నిమిషాల వరకు స్వామివారికి నిజాభిషేకం, ఉదయం 7.15 నిమిషాల వరకు సహస్రనామార్చన, ఉదయం 7.15 నిమిషాల నుంచి సర్వదర్శనాలు ఉంటాయని వివరించారు. ఉత్సవాల్లో భాగంగా రేపు(శుక్రవారం) రాత్రి 7 గంటలకు గోదా కల్యాణం, 14న ఉదయం 11.30 నిమిషాలకు ఓడి బియ్యం కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించనున్నట్లు వెల్లడించారు.

పశుసంవర్ధక శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత పశు వైద్య శిబిరం

వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:సంగారెడ్డి జిల్లా పుల్కల్ మండలంలోని మిన్పూర్ గ్రామంలో పశుగణాభివృద్ధి సంస్థ మరియు పశుసంవర్ధక శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత పశు వైద్య శిబిరం నిర్వహించడం జరిగినది ఈ కార్యక్రమంలో డాక్టర్ శివకుమార్ పాడి పశువులకు గర్భకోశ చికిత్సలు సాధారణ చికిత్సలు చూడి పరీక్షలో లేక దూడలకు నట్టల నివారణ మందులు త్రాగించడం జరిగినది గోపాలమిత్ర సూపర్వైజర్ సి అర్జునయ్య లింగ నిర్ధారణ వీర్య మాలికల గురించి కేంద్ర ప్రభుత్వం సౌజన్యంతో నూటికి 95 శాతం ఆడ దూడలు మాత్రమే పుట్టే విధంగా శాస్త్రవేత్తలు కొత్తగా కనుక్కోవడం జరిగింది గోపాలమిత్ర సేవలు వినియోగించుకోవాలని లేగ దూడలకు పుట్టిన పది రోజులకు ఒకసారి అక్కడి నుంచి నెలకొకసారి ఐదు మాసాలు క్రమం తప్పకుండా నట్టల నివారణ మందులు త్రాగించుకోవాలని నేటి దూడలే రేపటి పాడిపశులు అవుతాయని రైతులకు పలు సూచనలు చేసినారు గోపాల మిత్రులు డి మాణిక్యం ఆర్ శంకరయ్య సిబ్బంది కే రాజు %వా% ఆంజనేయులు%వా% ప్రవీణ్%వా% పాడి రైతులు పాల్గొన్నారు.

సీఎం కప్ క్రీడా విజేతలకు బహుమతులు అందజేసినా చైర్మన్ చంద్రరెడ్డి

కీసర మండల వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:మేడ్చల్ జిల్లా నాగారం పురపాలక సంఘ పరిధిలో సెరినిటీ స్కూల్ గ్రౌండ్ నందు నాగారం మున్సిపల్ చైర్మన్ కౌకుట్ల చంద్రరెడ్డి సీఎం కప్ క్రీడా 2024 విజేతలకు బహుమతులు అందజేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో చైర్మన్ మాట్లాడుతూ చదువును తో పాటు క్రీడలలో ముందుండాలని, ఓడిపోయం అనీ ఎవరు కూడ బాధపడకుండా మరల గెలుపు వైపు పరిగెత్తాలని చెప్పారు.నాగారం మున్సిపాలిటీ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు ముప్పు శ్రీనివాస్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ జీవితం లో గెలుపు ఓటములు సహజం అలాగే ఆటల్లోనూ గెలుపు ఓటములు సహజం.ఓటమీ యెన్నో అనుభవాలు, గుణపాఠాలు నేర్పుతుంది. ఓటమీ భయం తో వెనుతిరగకుండా, ధైర్యంగా ముందుకు వచ్చి నిలబడితే గెలుపు మన దగ్గరకే వస్తుంది అనేది విద్యార్థులు గ్రహించాలి అని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో వైస్ చైర్మన్ బండారి మల్లేష్ యాదవ్, మున్సిపల్ కమిషనర్ ఎస్.భాస్కర్ రెడ్డి,15 వ వార్డ్ కౌన్సిలర్ ఎం వెంకట్ రెడ్డి, ప్రభుత్వ పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు రాములు సార్ నాగారం కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రెసిడెంట్ ముప్పు శ్రీనివాస్ రెడ్డి, వివిధ స్కూల్ సిబ్బంది,మున్సిపల్ సిబ్బంది, విజేతలు పాల్గొన్నారు.

చివరి వారం వరకు ఇందిరా మహిళ సర్వే పూర్తి చేయాలి

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం:సంగారెడ్డి జిల్లాలో ఈనెల చివరి వారం వరకు ఇందిరమ్మ ఇళ్ల సర్వే పూర్తి చేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. కలెక్టర్ కార్యాలయం నుంచి మండల స్థాయి అధికారులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు ఆమె మాట్లాడుతూ ఇందిరమ్మ ఇళ్ల సర్వే పారదర్శకంగా చేయాలని తెలిపారు ఈ సమావేశంలో. ఇందిరమ్మ ఇండ్ల సర్వే పూర్తి పగడ్బందీగా చేయని వారికి తగిన శిక్ష విధించబడుతుందని ఆమె తెలిపారు ఈ సమావేశంలో అదనం కలెక్టర్ మాధురి ట్రైని కలెక్టర్ మనోజ్ పాల్గొన్నారు.

ప్రతిభను బయటకు తీసేందుకే సీఎం కప్ క్రీడలు...

క్రీడాకారులకు ప్రభుత్వ ప్రోత్సాహం: చైర్ పర్సన్ మామిండ్ల జ్యోతి కృష్ణ

బహుమతులు ప్రదానం చేసిన: చైర్ పర్సన్ జ్యోతి..కమిషనర్ గణేష్ రెడ్డి...

తూప్రాన్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి నవీన్ : నైపుణ్యం గల క్రీడాకారులను గుర్తించడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సీఎం క్రీడా పోటీలను నిర్వహించిందని తూప్రాన్ మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ మామి%శీ%డ్ల జ్యోతి కృష్ణ తెలిపారు, తూప్రాన్ పురపాలక సంఘ పరిధిలో తెలంగాణ ప్రజా పాలన విజయోత్సవాలలో భాగంగా నిర్వహించిన సీఎం కప్ టోర్నమెంట్ క్రీడలలో గెలిచిన వారికి బహుమతులు ప్రదానం ఛేసిన సందర్భంగా మాట్లాడారు క్రీడలలో గెలుపు ఓటములు సహజమని గెలిచినవారు ఓడినవారు మరింత ఉత్సాహంతో పోటీలలో గెలిచి జిల్లా రాష్ట్రస్థాయి, జాతీయస్థాయి క్రీడాకారులుగా మంచి గుర్తింపు తీసుకురావాలని కోరారు ప్రతిభ కనబరిచిన క్రీడాకారులకు ప్రభుత్వం ప్రోత్సాహాన్ని ఇస్తుందని ఉద్యోగాలలో అవకాశాలు వస్తాయని తెలిపారు వాలీబాల్, కబడ్డీ కోకో టీం ల విజేతలకు బహుమతులను అందజేశారు ఈ కార్యక్రమంలో కమిషనర్ పాతూరి గణేష్ రెడ్డి, వైస్ చైర్మన్ నందాల శ్రీనివాస్, కౌన్సిలర్ జిన్నా భగవాన్ రెడ్డి, ఎంఈఓ సత్యనారాయణ, పల్లెర్ల రవీందర్ గుప్తా, జమాల్పూర్ నర్సోజి, క్రీడలను సమిష్టిగా పూర్తి చేసినందుకు ఫిజికల్ డైరెక్టర్ల ను సన్మానించారు. మున్సిపల్ ఎన్విరాన్మెంటల్ ఇంజనీర్ మధు సానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్ మన్నే భాస్కర్ ఇర్ఫాన్ వెంకటేష్ వినోద్ క్రీడాకారులు ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

మెడిసిటీ హాస్పిటల్ వారి ఆధ్వర్యంలో ఉచిత మెగా వైద్య శిబిరం

మేడ్చల్ వాస్తవ తెలంగాణ:12-12-2024,గురువారం రోజున గ్రామం మూడు చింతలపల్లి , మండలం, మూడు చింతలపల్లి ,జిల్లా మేడ్చల్ ,గ్రామ పంచాయతీ ఆఫీస్ దగ్గర ఉచిత మెగా వైద్య శిబిరం నిర్వహించడము జరిగినది. ఈ వైద్య శిబిరంలో బీపీ, షుగర్ పరీక్షలు మరియు కంటి పరీక్షలతో పాటు,పక్షావాతం, ఫీట్స్, చెవి,ముక్కు,గొంతు,వరిబీజము, బీజకుట్టు,గడ్డలు,కనతులు, థైరాయిడ్ గడ్డలు,గర్భ సంచికి సంబంధించిన సమస్యలు, కుటుంబ నియంత్రణ ఆపరేషన్లు, చర్మ సమస్యలు, మోకాళ్ళ నొప్పులు, నడుము నొప్పులు, ఊపిరితిత్తుల సమస్యలు చూసి మందులు ఉచితంగా పంపిణీ చేయడం జరిగింది.ఇట్టి కార్యక్రమములో మాజీ ఉపసర్పంచ్ వంగ వెంకటరమణ రెడ్డి ,సెకరేట్రీ రాజేశ్వర్ రెడ్డి,కారోబార్ భాను, మరియు ప్రజలు పాల్గొనడము జరిగింది. ఈ వైద్య శిబిరంలో 112మందికి షుగర్, బీపీ, టెస్టులు చేయడం జరిగినది,ఆపరేషన్, పరీక్షలు అవసరము ఉన్న వాళ్ళ 38మందిని రిఫర్ రాయడం జరిగింది.వీరిని మెడిసిటీ హాస్పిటల్ కు తరలించి ఉచిత ఆపరేషన్లు,పరీక్షలు చేయడం జరుగుతుంది.ఈ వైద్య శిభిర కార్యక్రమంలో డాక్టర్లు సురేష్ ,అభిషేక్,సురేష్, సహజ ,సుహాని , మానస మార్కెటింగ్ ఇంచార్జి కుమారస్వామి,సంజయ్,శేఖర్ బాబు,రాకేష్,సాయి సుకేష్ ,మానసలు పాల్గొనడం జరిగింది.

కాంగ్రెస్ పాలనా పిచ్చోడి చేతిలో రాయి ల వుంది :మండల ఇంచార్జ్ రతన్ లాలు

మనోహరబాద్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి నవీన్ : బతుకమ్మ పండుగ అగ్ర కులాలకు చెందిన పండుగ అని, 70% గ్రామాల్లో బతుకమ్మ పండుగ జరుపుకోరని, ఒకవేళ జరుపుకున్నా ఆది అగ్ర కులాలకు చెందిన మహిళలు మాత్రమే ఆడుతారని పచ్చి అబద్దాలు పలికి, ఎస్సీ ఎస్టీ బీసీ మైనారిటీలకు చెందిన మహిళల ఆత్మ గౌరవాన్ని దెబ్బ తీస్తూ, వారిని కించపరిచే విధంగా మాట్లాడిన కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన మహబూబ్ నగర్ ఎమ్మెల్యే యెన్నం శ్రీనివాసరెడ్డి తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రజలందరికీ క్షమాపణలు చెప్పాలని మనోహరాబాద్ మండల ఇంచార్జ్ అధ్యక్షులు బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు పోకల్ కార్ రతన్ లాల్ డిమాండ్ చేశారు.తెలంగాణ తల్లి విగ్రహం నమూనాలో పలు మార్పులు చేసి, దేశంలో ఎక్కడ లేని విదంగా కేవలం మన రాష్ట్రంలో మాత్రమే మహిళలు ఎంతో భక్తితో ఇష్టంగా జరుపుకునే బతుకమ్మ పండుగను అవమానపరిచే విధంగా తెలంగాణ తల్లి విగ్రహంలో నుండి బతుకమ్మను తీసివేయడం, ఆ వెంటనే కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన మహబూబ్ నగర్ ఎమ్మెల్యే బతుకమ్మ పండుగను, బడుగు బలహీన వర్గాలకు చెందిన మహిళలను అవమానపరిచే విధంగా మాట్లాడడం పలు అనుమానాలకు తావు ఇస్తుంది.బతుకమ్మ పండుగ కేవలం అగ్ర కులాలకు చెందిన మహిళలు మాత్రమే జరుపుకుంటారని పేర్కొనడాన్ని తాము తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నామని, బడుగు బలహీన వర్గాలకు చెందిన మహిళలను అవమానించేలా మాట్లాడిన యెన్నం శ్రీనివాసరెడ్డిని కాంగ్రెస్ పార్టీ నుండి సస్పెండ్ చేయాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ని బిఆర్ఎస్ పార్టీ పక్షాన డిమాండ్ చేస్తున్నామని పోకల్ కార్ రతన్ లాల్ అన్నారు, ఒకవేళ కాంగ్రెస్ పార్టీ యెన్నం శ్రీనివాసరెడ్డిపై చర్యలు తీసుకోకపోతే అతను మాట్లాడిన మాటలను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం సమర్థిస్తుందని ప్రజలు అనుకోవడంలో ఎటువంటి సందేహం లేదని తెలియజేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్ జక్కుల శ్రీనివాస్, ప్రభాకర్ యాదవ్, శ్రీశైలం, బాబు, యాదగిరి యాదవ్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

లగచర్ల ఘటన నిందితుడికి గుండెనొప్పి బేడీలతో ఆసుపత్రికి తరలింపు

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం.... లగచర్ల ఘటనలు ఆర్ఎస్టై సంగారెడ్డి కంది జైల్లో ఉన్న రైతు ఇదే నాయకుడు గుండె నొప్పి వచ్చినట్లు సమాచారం. దీంతో అతన్ని అధికారులు పోలీసులు వాహనంలో బీడీలు వేసి ఆస్పత్రికి తరలించినట్లు తెలుస్తుంది. ఫార్మాసిటీ భూసేకరణకు వ్యతిరేకంగా ఆందోళనలు జరిపిన విషయం తెలిసింది. దీంతో పలువురిని పోలీసులు అరెస్టు చేశారు అయితే గుండెనొప్పి వచ్చిన వ్యక్తి నీ బీడీలతో తరలించడం ఏమిటని విమర్శలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో పోలీసుల రాజ్యం ఎలా నడుస్తుంది అంటే ఏమి చెప్పాలో అర్థం కాకుండా ఉన్నదని రైతులు ఆలోచిస్తున్నారు. గంజాయి డ్రగ్స్ డైజోఫామ్ ఇలాంటి మత్తు పదార్థాలను అమ్ముతున్నటువంటి వ్యక్తులను కూడా బీడీలు వేసి జైలు నుంచి ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్లరు. కానీ తన సొంత భూమి వద్దు నేను ఇవ్వను అన్నందుకు అతని జోలిలో పెట్టి ఈరా నాయక్కు గుండెనొప్పి వచ్చిందంటే బీడీలు వేసి ఆస్పత్రికి తరలించడం ఏమిటని తెలంగాణలో ఏదో చట్ట విరుద్ధ పాలనాని రైతులు విమర్శిస్తున్నారు. పెద్ద పెద్ద షాపులను పెద్ద నేరాలు చేసినటువంటి భూమి కబ్జాలు చేసినటువంటి నేరగాలను కూడా ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తీసుకువెళ్లారు అంటే పరిపాలన అంటే ఎలా ఉంటది కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చూపిస్తుందని రైతులు తెలిపారు.సంగారెడ్డిలో జైలుకు వస్తుంటే రైతులందరూ చూసి ఆశ్చర్యపోయారు ఏమి చేశాడని ఆయన బీడీలు వేసి హాస్పిటల్ కి తీసుకెళ్తున్నారని ఒకరిని ఒకరు ప్రశ్నించుకున్నారు. నిజాయితీకి నీడ ఉండదు అన్నట్టుగా వ్యవహారం సాగుతుందని ప్రజలు వ్యక్తం చేశారు.

కలెక్టర్ కార్యాలయం ముందు సమగ్ర శిక్షణ ఉద్యోగుల నిరాహార దీక్ష.

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం:సమస్యలు పరిష్కరించాలని కోరుతూ సమగ్ర శిక్ష బొంద ఉద్యోగులు సంగారెడ్డి కలెక్టరేట్ కార్యాలయం ముందు గురువారం నిరాహార దీక్ష కార్యక్రమం నిర్వహించారు. వీరి దీక్షకు పలు ఉపాధ్యాయ సంఘాలు నాయకులు మద్దతు ప్రకటించారు జిల్లా అధ్యక్షుడు దత్తు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయాలని కోరారు. ప్రభుత్వము ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన హామీలు ఇస్సాబెట్టి ఏదేదో మాట్లాడుతున్నారని ఆయన ఎద్దేవా చేశారు ఏది చెప్పినా పకడ్బందీ మాటలు చెప్పాలని మాటలతో కాలం గడుపుతూ ఐదేళ్లు గడిచిపోతే చాలు మా యొక్క ప్రభుత్వం అయిపోతుంది అని ఆలోచన దూరంతో ఉన్నదని దత్తు తెలిపారు. సమస్యలు పరిష్కరించకుంటే కలెక్టర్ ముందు ఎన్ని రోజులైనా దీక్షకు కూర్చుంటామని వారు వీరి యొక్క దీక్షకు పలు ఉపాధ్యాయ సంఘాల నాయకులు మద్దతు ప్రకటించారు ప్రకటించినప్పటికీ వారు ఇచ్చిన హామీలు అమలు చేయాలని కోరారు ప్రభుత్వం హామీలు అమలు చేసే వరకు సమ్మె కొనసాగుతుందని వారు తెలిపారు.

సంగారెడ్డి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి వెళ్లి లగచర్ల ఈరియా నాయకులు పరామర్శించిన సంగారెడ్డి ఎమ్మెల్యే చింతా ప్రభాకర్

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం:సంగారెడ్డి జిల్లాలోని కంది సెంట్రల్ జైల్లో లగచర్ల కేసులు నిందూతుడిగా ఉన్న ఖైదీకి గుండెపోటు, రావడంతో ఖైదీకి సంగారెడ్డి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్లి పోలీసులు అన్యాయంగా బేడీలు వేసి ఇదే నాయక్కు గుండెపోటు మనిషికి బీడీలు వేయడం మంచిది కాదని ఎమ్మెల్యే పరమశించి చింతా ప్రభాకర్ గారు వారికి తెలిపారు. ఇదే నాయక్ ఆరోగ్య పరిస్థితిని ఆసుపత్రి సూపరిండెంట్ అనిల్ కుమార్ అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం కంది సెంట్రల్ జైల్లో లగచర్ల ఇద్దరు ఖైదీలు రాఘవేందర్ బసప్పను ఎమ్మెల్యే చింతా ప్రభాకర్ విమర్శించారు. వారి ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకున్నారు ప్రస్తుతం వారి ఆరోగ్య పరిస్థితి నిలకడగానే ఉంది ఎమ్మెల్యే చింత ప్రభాకర్ గారి మాట్లాడుతూ గుండెపోటు వచ్చిన ఇదే నాయకు బీడీలు వేసి ఆస్పత్రికి తీసుకురావడం సంస్కార ఈనం అన్యాయం ప్రజా ప్రభుత్వం అని గొప్పలు చెప్పుకునే ప్రభుత్వం రైతులకు బేడీలు వేయడం ఏమిటని ప్రశ్నించారు. న్యాయం కోసం పోరాటం చేస్తే సంకెళ్లు వేస్తారా ప్రస్తుతం ఏదైనా పరిస్థితి నిలకడగనే ఉంది సెకండ్ ఒపీనియన్ కోసం గాంధీ రిఫర్ చేస్తున్నారు అని ఆయన తెలిపారు . ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే వెంటా కాసాల బుచ్చిరెడ్డి జైపాల్ రెడ్డి, మరియు మామిళ్ళ రాజేందర్, ఆర్ వెంకటేశ్వర్లు, మధుసూదన్ రెడ్డి ఉన్నారు.

మహబూబ్ నగర్ కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యే బడుగు బలహీన వర్గాలకు క్షమాపణ చెప్పాలి

కాంగ్రెస్ పార్టీ నుండి సస్పెండ్ చేయాలి: బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు నాయిని ఉదయ్ రంజన్ గౌడ్

మనోహరబాద్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి నవీన్ : బతుకమ్మ పండుగ అగ్ర కులాలకు చెందిన పండుగ అని, 70% గ్రామాల్లో బతుకమ్మ పండుగ జరుపుకోరని, ఒకవేళ జరుపుకున్నా ఆది అగ్ర కులాలకు చెందిన మహిళలు మాత్రమే ఆడుతారని పచ్చి అబద్దాలు పలికి, ఎస్సీ ఎస్టీ బీసీ మైనారిటీలకు చెందిన మహిళల ఆత్మ గౌరవాన్ని దెబ్బ తీస్తూ, వారిని కించపరిచే విధంగా మాట్లాడిన కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన మహబూబ్ నగర్ ఎమ్మెల్యే యెన్నం శ్రీనివాసరెడ్డి తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రజలందరికీ క్షమాపణలు చెప్పాలని మనోహరాబాద్ మండల బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు నాయిని ఉదయ్ రంజన్ గౌడ్ డిమాండ్ చేశారు.తెలంగాణ తల్లి విగ్రహం నమూనాలో పలు మార్పులు చేసి, దేశంలో ఎక్కడ లేని విదంగా కేవలం మన రాష్ట్రంలో మాత్రమే మహిళలు ఎంతో భక్తితో ఇష్టంగా జరుపుకునే బతుకమ్మ పండుగను అవమానపరిచే విధంగా తెలంగాణ తల్లి విగ్రహంలో నుండి బతుకమ్మను తీసివేయడం, ఆ వెంటనే కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన మహబూబ్ నగర్ ఎమ్మెల్యే బతుకమ్మ పండుగను, బడుగు బలహీన వర్గాలకు చెందిన మహిళలను అవమానపరిచే విధంగా మాట్లాడడం పలు అనుమానాలకు తావు ఇస్తుంది.బతుకమ్మ పండుగ కేవలం అగ్ర కులాలకు చెందిన మహిళలు మాత్రమే జరుపుకుంటారని పేర్కొనడాన్ని తాము తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నామని, బడుగు బలహీన వర్గాలకు చెందిన మహిళలను అవమానించేలా మాట్లాడిన యెన్నం శ్రీనివాసరెడ్డిని కాంగ్రెస్ పార్టీ నుండి సస్పెండ్ చేయాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ని బిఆర్ఎస్ పార్టీ పక్షాన డిమాండ్ చేస్తున్నామని నాయిని ఉదయ్ రంజన్ గౌడ్ అన్నారు, ఒకవేళ కాంగ్రెస్ పార్టీ యెన్నం శ్రీనివాసరెడ్డిపై చర్యలు తీసుకోకపోతే అతను మాట్లాడిన మాటలను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం సమర్థిస్తుందని ప్రజలు అనుకోవడంలో ఎటువంటి సందేహం లేదని తెలియజేశారు.

గీతం పూర్వ విద్యార్థికి అరుదైన గౌరవం

ప్రపంచ సదస్సులో వక్తగా, న్యాయనిర్ణేతగా పాల్గొనే అవకాశం - గ్లోబల్ ఐకాన్ అవార్డుతో సత్కారం

గీతం స్కూల్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ పూర్వ విద్యార్థి, ప్రస్తుతం అమెజాన్ రోబోటిక్స్ లో సిస్టమ్స్ డెవలప్ మెంట్ ఇంజనీర్-2గా పనిచేస్తున్న అనూజ్ సురావ్ కు అరుదైన గౌరవం దక్కింది. ఈనెల 6 నుంచి 12వ తేదీ వరకు అమెరికా, కేంబ్రిడ్జ్ లోని హార్వర్డ్ విశ్వవిద్యాలయంలో నిర్వహించిన అంతర్జాతీయ పరిశోధనా సదస్సు (గ్లోబల్ రీసెర్చ్ కాన్ఫరెన్స్-2024)లో వక్తగా, న్యాయనిర్ణేతగా పాల్గొనడంతో పాటు 'గ్లోబల్ ఐకాన్ అవార్డు'తో సత్కారం పొందారు.బెంగళూరుకు చెందిన గ్లోబల్ ఎకనామిక్ ఫోరమ్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు డాక్టర్ హరికృష్ణ మారం నేతృత్వంలో జరిగిన ఈ అంతర్జాతీయ సదస్సులో రోబోటిక్స్, క్లౌడ్ కంప్యూటింగ్, కృత్రిమ మేధ రంగాలకు అనూజ్ చేసిన సేవలను గుర్తిస్తూ 'గ్లోబల్ ఐకాన్ అవార్డు'తో సత్కరించారు. అమెరికా అంకుర సంస్థల నిపుణుడు, వక్త, మార్గదర్శి, వ్యవస్థాపకుడు బారన్ అలెక్ స్టైరన్ చేతుల మీదుగా ఈ సత్కారాన్ని అందుకోవడం విశేషం. 'అడాప్టివ్ ఇంటర్ ఫేస్ తో ఏడబ్ల్యూఎస్ క్లౌడ్, కృత్రిమ మేధ ఆధారిత ఆటోమేటెడ్ రోబోటిక్ సిస్టమ్'పై అనూజ్ సంచలనాత్మక పరిశోధనా పత్రం సమర్పించారు. అంతేగాక తన పరిశోధనాంశాలను అక్కడ ప్రదర్శించడమే గాక, వినూత్న పరిశోధనా పత్రాల ఎంపికలో న్యాయ నిర్ణేతగా కూడా వ్యవహరించారు. అత్యాధునిక కృత్రిమ మేథస్సు, అడాప్టివ్ ఇంటర్ ఫేస్ ల ఏకీకరణను ప్రస్ఫుటించేలా అనూజ్ అధునాతన రోబోటిక్ సిస్టమ్ లను చూసేందుకు సదస్సుకు హాజరైన వారికి వీలుకల్పించారు.సంకల్ప్ ఫౌండేషన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ గా సామాజిక సేవ, అనాథలను ఆదుకోవడమే గాక, గీతం విద్యార్థిగా ప్రఖ్యాత ఐటీసీ సంస్థ నుంచి పర్యావరణ పరిరక్షణకు గాను నేషనల్ గ్రీన్ లీడర్ అవార్డును అనూజ్ అందుకున్నారు. ఆ తరువాత న్యూయార్క్ విశ్వవిద్యాలయం నుంచి ఎలక్ట్రికల్ ఇంజనీరింగ్ లో ఎంఎస్ చేసి, అమెరికాలోనే స్థిరపడ్డారు.ప్రతిష్టాత్మక కార్యక్రమంలో గుర్తింపు తెచ్చుకున్న అనూజ్ గీతంలోని ఉన్నత విద్య, విలువల నాణ్యతకు నిదర్శనంగా నిలిచారనడంలో అతిశయోక్తి లేదు.

శంకర్‌పల్లి మాజీ సర్పంచ్ ఆత్మలింగంను సన్మానించిన మరకత శివాలయ ఆల్ ఇండియా ప్రచార కమిటీ చైర్మన్ దయాకర్ రాజు

శంకర్పల్లి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్బీశంకర్‌పల్లి మాజీ సర్పంచ్ సాత ఆత్మలింగం ను గురువారం శ్రీ బ్రహ్మసూత్ర మరకత శివాలయ ఆల్ ఇండియా ప్రచార కమిటీ చైర్మన్ దయాకర రాజు స్వామి ఆయనను ఆయన కార్యాలయంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా దయాకర్ రాజు మాట్లాడుతూ ఆలయాల అభివృద్ధి కొరకు ఆత్మలింగం ఎనలేని కృషి చేశారని కొనియాడారు. సమాజ శ్రేయస్సు కొరకు మాజీ సర్పంచ్ మరెన్నో సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని దయాకర్ రాజు స్వామి శ్రీ బ్రహ్మసూత్ర మరకత శివుడిని కోరుకున్నారు. ఆత్మలింగం అడుగుజాడల్లో ప్రతి ఒక్కరు ముందుకు నడవాలని చైర్మన్ పిలుపునిచ్చారు. పలువురు దాతలు కూడా ముందుకు వచ్చి ఆలయాల అభివృద్ధికి సహాయ సహకారాలు అందించాలని మాజీ సర్పంచ్ కోరారు. అనంతరం స్వామి వారి చిత్రపటాన్ని బహుకరించి, తీర్థ ప్రసాదాలను చైర్మన్.. మాజీ సర్పంచ్ కు అందజేశారు.

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.

వీరభద్ర స్వామి ఆలయ హుండీ ఆదాయం లెక్కింపు

గుమ్మడిదల,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:గుమ్మడిదల మండలం బొంతపల్లి గ్రామంలోని వీరభద్ర స్వామి ఆలయం లో ఉండి లెక్కింపు గురువారం నిర్వహించారు. సంగారెడ్డి డివిజనల్ ఇన్స్పెక్టర్ రంగారావు ఆధ్వర్యంలో హుండీ ఆదాయాన్ని లెక్కించారు. 78 రోజులకు 15, 35, 063 రూపాయల ఆదాయం వచ్చిందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కార్యనిర్వహణాధికారి శశిధర్ గుప్తా, భ్రమరాంబ సేవా సమితి వారు సభ్యులు నాయకులు ప్రతాప్ రెడ్డి, లక్ష్మీనారాయణ, వేణు, యాదగిరి, కుమార్ తదితరులు ఉన్నారు.

అయ్యప్ప స్వామి పూజలో పాల్గొన్న మంత్రులు

రామచంద్రాపురం,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:రామచంద్రాపురం మండలం ఈదుల నాగలపల్లి గ్రామంలో నిర్వహించిన అయ్యప్ప స్వామి మహా పడిపూజలు మంత్రులు జూపల్లి కృష్ణారావు, పొన్నం ప్రభాకర్ గురువారం పాల్గొని ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమాలు చేశారు. మాజీ సర్పంచ్ మల్లేశం గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో పడిపూజ కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో టిజిఐఐసి చైర్ పర్సన్ నిర్మలారెడ్డి, కాంగ్రెస్ పార్టీ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి కాటా శ్రీనివాస్ గౌడ్ పాల్గొన్నారు.

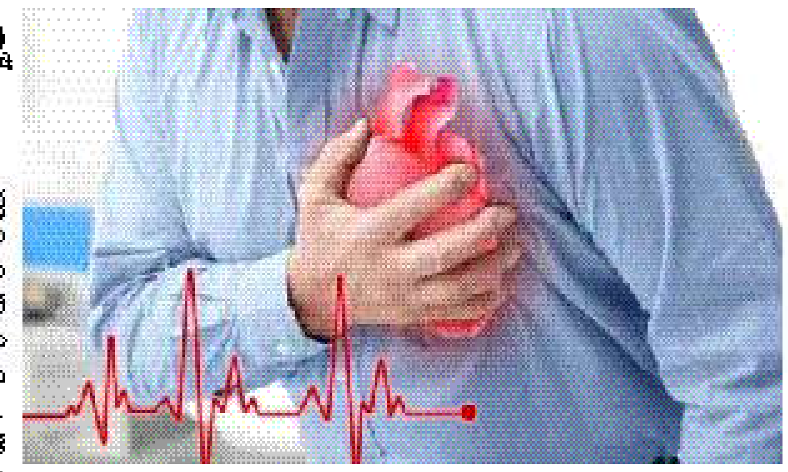
సీఎం కప్ ముగింపు వేడుకల్లో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే జీఎంఆర్

పటాన్ చెరు,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:సంగారెడ్డి జిల్లా పటాన్ చెరు పట్టణంలోని మైత్రి మైదానంలో ఏర్పాటు చేసిన సీఎం కప్ మండల స్థాయి క్రీడా పోటీల ముగింపు కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా ఎమ్మెల్యే మహిపాల్ రెడ్డి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా విజేతలకు బహుమతులు పంపిణీ చేశారు. విద్యార్థి దశ నుండే క్రీడలపై ఆసక్తి పెంపొందించుకోవాలని తెలిపారు.

బొప్పాయి గింజలు తినడం ప్రయోజనమా?

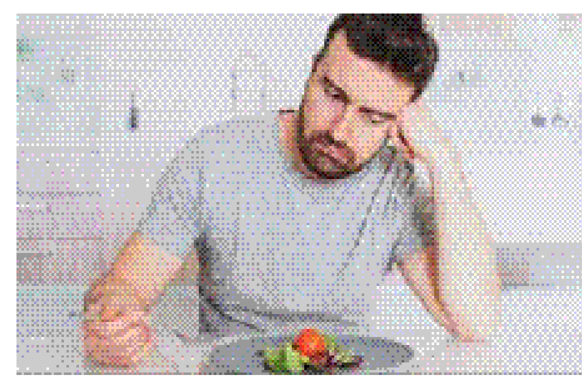
బొప్పాయి పండు వల్ల ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. ముఖ్యంగా ఇందులో శరీరానికి కావలసిన విటమిన్ లు కూడా అందుతాయి. అందుకే వైద్యులు వీటిని తరచుగా తీసుకోమని చెబుతూ ఉంటారు. ఇకపోతే మామూలుగా మనం బొప్పాయి కాయ కోసినప్పుడు అందులో విత్తనాలు రావడం అన్నది సహజం. ఈ విత్తనాలను పారేసి పండ్లు మాత్రమే తింటూ ఉంటాం. మీకు తెలుసా ఈ బొప్పాయి పండు విత్తనాల వల్ల కూడా ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అంటున్నారు. మరి బొప్పాయి విత్తనాల వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. బొప్పాయి గింజల్లో జీర్ణక్రియకు సహాయపడే పాపైన్ అనే ఎంజైమ్ ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియకు ఎంతో బాగా సహాయపడుతుంది. ఉబ్బరం, మలబద్ధకం, అజీర్ణం వంటి జీర్ణ సమస్యలను నివారించడానికి మీరు భోజనం తర్వాత ఒక టీ స్పూన్ తాజా బొప్పాయి గింజలను తీసుకోవచ్చట. 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 చల్లుకోవచ్చట. వాటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్ , యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాల నుండి సర్విరుదిని , 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 షాకింగ్ నిజాలు 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 ఎలాంటి పద్ధతులు పాటించాలో తెలుసుకోండి. మెక్‌మాస్టర్ యూనివర్సిటీ కెనడా , యూనివర్సిటీ ఆఫ్ గాల్వే కాఫీ లేదా ఇతర చక్కెర పానీయాలపై పరిశోధనలు చేశాయి. దీని ప్రకారం, కార్బోనేటేడ్ పానీయాలు లేదా కృత్రిమ పండ్ల రసాలను తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల స్ట్రోక్ ముప్పు 37 శాతం పెరుగుతుంది. మరొక అధ్యయనం ప్రకారం, చక్కెరతో చేసిన కార్బోనేటేడ్ పానీయాలు స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని 22 శాతం పెంచుతాయి. ఈ పరిశోధన జర్నల్ ఆఫ్ స్ట్రోక్ , ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ స్ట్రోక్‌లో ప్రచురించబడింది. ఈ ప్రాజెక్ట్‌లో 27 దేశాల నుండి 27 వేల మంది పాల్గొన్నారు. వారిలో 13,500 మందికి మొదటిసారిగా స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచే ఈ పానీయాల గురించి ఏమిటి? ఇది ఆరోగ్యానికి ఎందుకు హానికరం? నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.

భోజనం మానేస్తే బరువు తగ్గుతారా..!



మనలో చాలామంది అధిక బరువు సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్న విషయం తెలిసిందే. ఇక బరువు తగ్గడం కోసం ఎన్నెన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తూ ఉంటారు. డైట్ల ఫాలో 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. కానీ 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, ధాన్యాలను, సన్నని ప్రోటీన్లు, తక్కువ కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను మన రోజువారి ఆహారంలో చేర్చాలి. ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ప్రాసెస్ చేసిన, చక్కెర ఆహారాలు, మందులను తగ్గించాలి. మనం ఎక్కువ కాలం ఆరోగ్యంగా బతకడానికి సరైన పోషకాహారం అవసరమని ఆరోగ్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. కానీ బరువు తగ్గాలనుకునే చాలా మంది భోజనాన్ని తినడమే మానేస్తున్నారు. ఇలా అంటే బరువు తగ్గుతామని నమ్ముతున్నారు. కానీ దీనివల్ల లేనిపోని అనారోగ్య సమస్యలొస్తాయట. భోజనాన్ని మానేయడం మీ ఆరోగ్యానికి అస్సలు మంచిది కాదు. ఎందుకంటే భోజనాన్ని మానేయడం వల్ల మీరు తర్వాత రోజు అతిగా తినే అవకాశం ఉంది. అంతేకాదు దీనివల్ల మీ జీవక్రియ కూడా నెమ్మదిస్తుంది. 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, పరోట్, 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. 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. కానీ 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, క్లోరిన్ 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. కానీ 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. ల్యుకోనిచియా 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 చాలా 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 కలిగాలు ఉన్నాయి. ఇవి మొత్తం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి.

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