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: 230 శుక్రవారం,03 జనవరి, 2025 పేజీలు - 4 వెల : 3/-

పుస్తక పఠనంతో నిలబడే ధైర్యం వచ్చింది

- ప్రతి ఒక్కరూ పుస్తక పఠనం అలవాటు చేసుకోవాలి
- విజయవాడలో పుస్తక ప్రదర్శనను ప్రారంభించిన పవన్
- వీరిపై రాసిన పుస్తకావిష్కరణ చేసిన డిప్యూటీ సీఎం

విజయవాడ,జనవరి2 ప్రజాబాహుళ్య : తనకు జీవితంలో నిలబడే ధైర్యాన్నిచ్చింది పుస్తకాలేనని డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ అన్నారు. విజయవాడ పుస్తక మహోత్సవ సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఇందిరాగాంధీ క్రీడామైదానంలో ఏర్పాటు చేసిన 35వ పుస్తక మహోత్సవాన్ని ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్‌కళ్యాణ్ ప్రారంభించారు. మాజీ ప్రధానమంత్రి పీవీ నరసింహారావు సాహితీ వేత్తగా, రచయితగా మహోన్నతులు అని

మిగతా 2వ పేజిలో.

ఖజానాను ఖాళీ చేసిన బిఆర్ఎస్

- ఇందిరమ్మ ఇళ్లు, రైతు భరోసా వస్తుంది
- పార్టీ కార్యకర్తల భేటీలో మంత్రి పొన్నం

సిద్దిపేట, జనవరి2 ప్రజాబాహుళ్య : పదేండ్ల బిఆర్ఎస్ పాలనలో రాష్ట్ర ఖజానా ఖాళీ చేసిందని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ అన్నారు. సిద్దిపేట జిల్లా కోహెడలో నిర్వహించిన కార్యకర్తల సమావేశంలో ఆయన పాల్గొని మాట్లాడారు. పార్టీ బలోపేతం కోసం కార్యకర్త స్థాయి నుండి ప్రతి ఒక్కరు కష్టపడి పని చేయాలన్నారు. స్థానిక

మిగతా 2వ పేజిలో.

అమరావతిలో రూ.2,733 కోట్ల పనులకు పచ్చజెండా

- ఎస్ఐపీబీ ఆమోదించిన రూ. 1,82,162 కోట్ల పెట్టుబడులకు ఓకే
- మున్సిపల్ చట్ట సవరణ ఆర్డినెన్స్‌కు అంగీకారం
- పిఠాపురం ఏరియా డెవలప్‌మెంట్ అథారిటీలో కొత్తగా 19పోస్టులు
- తిరుపతిలో ఈఎస్ఐ ఆస్పత్రిని 100 పడకలకు పెంచాలని నిర్ణయం
- 14 అంశాల ఎజెండాలకు ఏపీ క్యాబినెట్ ఆమోదం

అమరావతి, జనవరి2 ప్రజాబాహుళ్య : అమరావతిలో రూ.2,733 కోట్లతో చేపట్టనున్న పనులతో పాటు సీఆర్‌డీఏ 44వ సమావేశంలో నిర్ణయం తీసుకున్న రెండు పనులకు ఏపీ కేబినెట్ ఆమోదముద్ర వేసింది. మున్సిపల్ చట్ట సవరణ ఆర్డినెన్స్‌కు అంగీకారం తెలిపింది.భవన నిర్మాణాలు, లేఅవుట్ల అనుమతుల జారీ అధికారంపై సమావేశంలో చర్చ జరిగింది. అనుమతులు జారీ చేసే అధికారం మున్సిపాలిటీలకు బదలాయించేలా చట్ట సవరణకు క్యాబినెట్ ఆమోదం తెలిపింది. రాష్ట్ర సచివాలయంలో సీఎం చంద్రబాబు అధ్యక్షతన జరిగిన ఏపీ మంత్రివర్గ సమావేశం ముగిసింది. ఈ భేటీలో పలు కీలక నిర్ణయాలకు క్యాబినెట్ ఆమోదం తెలిపింది. సచివాలయంలో సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు అధ్యక్షతన ఏపీ కేబినెట్ భేటీ జరిగింది. మంత్రివర్గ సమావేశంలో 14 అంశాల ఎజెండాలకు క్యాబినెట్ ఆమోదం తెలిపింది. ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ రాష్ట్ర పర్యటనపై కేబినెట్‌లో చర్చ జరిగింది. జనవరి 8న ప్రధాని మోదీ వైజాగ్ రానున్నారు. వైజాగ్ పర్యటన సందర్భంగా పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు ప్రధాని శంకుస్థాపనలు చేయనున్నారు. ప్రధాని పర్యటనకు భారీ ఏర్పాట్లు చేయాలని మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు, అధికారులకు సీఎం చంద్రబాబు సూచించారు.పిఠాపురం ఏరియా డెవలప్‌మెంట్ అథారిటీలో కొత్తగా 19పోస్టుల ఏర్పాటుకు మంత్రివర్గం ఆమోదముద్ర వేసింది. తిరుపతిలో ఈఎస్ఐ ఆస్పత్రిని 100 పడకలకు పెంచేందుకు, గుంటూరు జిల్లా పత్తిపాడు మండలంలో 100 పడకల ఈఎస్ఐ ఆస్పత్రి నిర్మాణానికి అంగీకారం తెలిపింది. ఎస్ఐపీబీ ఆమోదించిన రూ.1,82,162 కోట్ల పెట్టుబడులకు క్యాబినెట్ ఆమోదముద్ర వేసింది. రామాయపట్నంలో బీపీసీఎల్ రిఫైనరీ, కాకినాడలో గ్రీన్ అమ్మోనియా ప్లాంట్ ఏర్పాటుపై సమావేశంలో చర్చించారు. నంద్యాల, వైఎస్ఆర్, కర్నూలు జిల్లాల్లో పవన, సౌర విద్యుత్ ప్లాంట్ల ఏర్పాటుకు మంత్రివర్గం అంగీకరించినట్లు తెలుస్తోంది. చిత్తూరు జిల్లాలో హోంశాఖ బెటాలియన్ ఏర్పాటుకు కేటాయించనున్న స్థలంపై క్యాబినెట్‌లో చర్చ జరిగినట్లు

మిగతా 2వ పేజిలో.

క్రీడా అవార్డులు

- నలుగురికి మేజర్ ధ్యాన్‌చంద్ ఖేల్‌రత్న పురస్కారాలు
- డి.గుకేశ్, హర్మన్‌ప్రీత్ సింగ్, ప్రవీణ్ కుమార్, మను బాకర్‌ల ఎంపిక
- అర్జున అవార్డుకు 32మంది, ద్రోణాచార్య అవార్డుకు ఐదుగురి ఎంపిక
- అర్జున అవార్డుల్లో తెలుగమ్మాయిలు దీప్తి, యర్రాజీలకు చోటు

న్యూఢిల్లీ, జనవరి2 ప్రజాబాహుళ్య : క్రీడా రంగంలో విశేష ప్రతిభకనబరిచిన క్రీడాకారులను అవార్డులతో కేంద్రం గౌరవించింది. భారత అత్యున్నత క్రీడా పురస్కారమైన మేజర్ ధ్యాన్‌చంద్ ఖేల్‌రత్న పురస్కారాలకు నలుగురిని ఎంపిక చేసిన కేంద్రం.. అర్జున అవార్డుకు 32మందిని, ద్రోణాచార్య అవార్డుకు ఐదుగురిని ఎంపిక చేసింది. భారత అత్యున్నత క్రీడా పురస్కారమైన మేజర్ ధ్యాన్‌చంద్ ఖేల్‌రత్న పురస్కారాలను కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. 2024 ఏడాదికి గాను నలుగురు క్రీడాకారులను ఈ ప్రతిష్ఠాత్మక పురస్కారాలకు ఎంపిక చేసింది. చెస్ విభాగంలో డి.గుకేశ్, హాకీ విభాగంలో హర్మన్‌ప్రీత్ సింగ్, పారా అథ్లెట్ విభాగంలో ప్రవీణ్ కుమార్, షూటింగ్ విభాగంలో మను బాకర్‌ను ఈ అవార్డులు వరించాయి. అలాగే, 32మందికి అర్జున, ఐదుగురికి ద్రోణాచార్య పురస్కారాలకు ఎంపిక చేశారు. అర్జున పురస్కారాలు దక్కించుకున్నవారిలో 17మంది పారా అథ్లెట్స్ ఉండటం

మిగతా 2వ పేజిలో.

14నుంచే రైతు భరోసా

- రైతుల నుంచి దరఖాస్తులు స్వీకరించే యోచన
- అనర్హులను సాగుదారులకే సాయం
- కేబినెట్ సబ్ కమిటీలో మరోమారు చర్చ

హైదరాబాద్, జనవరి2 ప్రజాబాహుళ్య : రైతు భరోసాపై చర్చించిన కేబినెట్ సబ్‌కమిటీ అన్ని సాగురైతుల నుంచి దరఖాస్తులు స్వీకరించాలని నిర్ణయించింది. మంత్రివర్గానికి చేయాల్సిన సిఫార్సులపై చర్చించేందుకు మంత్రివర్గ ఉపసంఘం గురువారం సమావేశమై పలు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంది. సాగు చేసే రైతులందరికీ రైతు భరోసా ఇవ్వాలని నిర్ణయించింది. రైతు భరోసాకు ఐటీ చెల్లింపు భూమి పరిమితి పెట్టవద్దని కమిటీ అభిప్రాయపడింది. రైతుల నుంచి దరఖాస్తులు తీసుకోవాలని సబ్ కమిటీ నిర్ణయించింది. అధికారుల సర్వే, శాటిలైట్ మ్యాపింగ్ ద్వారా సాగు భూములు గుర్తించనున్నారు. జనవరి 5 నుంచి 7 వరకు దరఖాస్తులు తీసుకునే అవకాశముంది. సంక్రాంతి తర్వాత రైతు భరోసాను చెల్లిస్తామన్న ప్రభుత్వం.. నాలుగో తేదీన జరిగే మంత్రివర్గ సమావేశంలో దీనిపై తుది నిర్ణయం తీసుకోనుంది. ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క చైర్మన్‌గా, మంత్రులు తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, పొంగులేటి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి, శ్రీధర్‌బాబు సభ్యులుగా ఏర్పాటైన ఉపసంఘం ఇప్పటికే పలు దఫాలుగా సమావేశమై చర్చించింది. రైతు భరోసా పంపిణీపై కీలక అప్‌డేట్ వచ్చింది. ఈ పథకం అమలు విధి విధానాల కోసం ఏర్పాటు చేసిన క్యాబినెట్ సబ్ కమిటీ.. గురువారం నాడు కీలక సమావేశం నిర్వహించింది. ఈ సమావేశంలో రైతు భరోసాకు సంబంధించి మంత్రివర్గ సభ్యులు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. రైతు భరోసా ఎవరికి ఇవ్వాలి.. ఎంతమేర భూమికి

మిగతా 2వ పేజిలో.

సిపిఐ ఆధ్వర్యంలో నూతన సంవత్సర సంబరాలు

సదాశివపేట వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:సంగారెడ్డి జిల్లా సదాశివపేట. పట్టణంలో భారత. కమ్యూనిస్ట్ పార్టీ సిపిఐ ఆధ్వర్యంలో ఈరోజు నూతన సంవత్సర 2025.సంబరాలను సిపిఐ జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు ఏం తాజుద్దీన్ కేక్ కట్ చేసి అందరికీ నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు వాలి సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ఈ సంవత్సరమంతా అందరికీ మంచి జరగాలని అందరూ సుఖశాంతులతో అన్నదమ్ముల వలె కలిసి ఉండాలని కులమతాలకు అతీతంగా సోదర భావంతో మెలగాలని ప్రజా పోరాటాలు వర్ధిల్లాలని ఓవరాల్ గా అందరికీ మంచి చేకూరాలని కాంక్షించారు. ఇంకా ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఐ జిల్లా కార్యవర్గ షఫీ ఏ ఐ టి యు జినాయకులు శంకరప్ప మగ్దుమ్ నగర్ ఇన్చార్జ్ . సాదిక్ అలి రైతు సంఘం నాయకులు కె విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి ముస్తఫా ఎండి బషీర్ టీ ప్రభాకర్ ఎండి గౌస్ లింగం యాదవ్ మహిళా నాయకులు సిపిఐ శ్రామిక మహిళా నాయకురాలు అనసుజ .బజ్జమ్మ ఉద్యమ మహిళా సమాఖ్య నాయకురాలు లక్ష్మి .దేవి బాయ్ బిపాషా శంకరమ్మ రజిని యాదమ్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ముఖ్యమంత్రి చిత్రపటానికి పాలాభిషేకం చేసిన కాంగ్రెస్ శ్రేణులు

మేడ్చల్ వాస్తవ తెలంగాణ:తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గ్రీన్ సిగ్నల్ ప్రకటనపై గౌరవ ముఖ్యమంత్రి వర్యులు శ్రీ ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి గారి ఫ్లెక్సీ కి పాలాభిషేకం చేసి కృతజ్ఞతలు తెలియజేసిన మేడ్చల్ మున్సిపాలిటీ 23వ వార్డు కౌన్సిలర్ కౌడే మహేష్ కురుమ..! మేడ్చల్,శామీర్ పేట్ కు మెట్రో పొడిగించినందుకు లితెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గౌరవ ముఖ్యమంత్రి వర్యులు ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి నూతన సంవత్సర కానుకగా జేబీఎస్ నుండి శామీర్ పేట్ వరకు విస్తరణకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ప్రకటనపై మేడ్చల్ జిల్లా కేంద్రంలోని మేడ్చల్ పట్టణంలో గల వివేకానంద విగ్రహం వద్ద మేడ్చల్ మున్సిపాలిటీ,మేడ్చల్ ఉమ్మడి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో ఈరోజు గౌరవ ముఖ్యమంత్రి శ్రీ రేవంత్ రెడ్డి గారికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ ఈరోజు గౌరవ ముఖ్యమంత్రి వర్యులు శ్రీ ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి గారి ఫ్లెక్సీకి కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు,కార్యకర్తలతో కలిసి పాలాభిషేకం చేసిన మేడ్చల్ కౌన్సిలర్ కౌడే మహేష్ కురుమ మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గౌరవ ముఖ్యమంత్రి వర్యులు శ్రీ ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి గారి ప్రజా ప్రభుత్వంలో అనేక అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నారని నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలతో మేడ్చల్ ప్రజానికానికి నూతన సంవత్సర కానుకగా జెబిఎస్ నుండి శామీర్ పేట్ వరకు మెట్రో రైలు పొడిగిస్తూ తీసుకున్న నిర్ణయం చాలా గొప్ప చారిత్రాత్మక విషయమని తెలియజేస్తూ తెలంగాణ రాష్ట్ర అభివృద్ధే లక్ష్యంగా పనిచేసే ఏకైక ప్రజా నాయకుడు తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వర్యులు శ్రీ ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి గారని కౌన్సిలర్ కౌడే మహేష్ కురుమ తెలియజేసారు.ఈ కార్యక్రమంలో మేడ్చల్ అగ్రికల్చర్ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బొమ్మలపల్లి నర్సింహులు యాదవ్,మేడ్చల్ మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ మర్రి దీపికా నర్సింహ్మా రెడ్డి,మేడ్చల్,గుండ్ల పోచంపల్లి మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ చీర్ల రమేష్ కురుమ,దామన్నగారి ప్రభాకర్,మేడ్చల్,గుండ్ల పోచంపల్లి మున్సిపల్ కౌన్సిలర్స్ జాకట దేవరాజ్,కౌడే మహేష్ కురుమ,బత్తుల శివ కుమార్ యాదవ్,మర్రి శ్రీనివాస్ రెడ్డి,ఎడ్ల శ్రీనివాస్ రెడ్డి,సాయిపేట శ్రీనివాస్ కురుమ,రొయ్యపల్లి మల్లేష్ గౌడ్,బత్తుల మధుకర్ యాదవ్,పాలకుర్తి రాఘవేందర్ గౌడ్,సాటే నరేందర్ వంజరి,శ్రీనివాస్ రెడ్డి,ఉమ్మడి రంగారెడ్డి జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి గోమారం బాల్ రెడ్డి,మేడ్చల్ మండల,మేడ్చల్,గుండ్ల పోచంపల్లి మున్సిపాలిటీ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు గోమారం రమణా రెడ్డి,సాయిపేట శ్రీనివాస్ కురుమ,వేముల శ్రీనివాస్ రెడ్డి,మేడ్చల్ పట్టణ మాజీ ఉప సర్పంచ్ మర్రి నర్సింహ్మా రెడ్డి,మాజీ సర్పంచ్లు గర్శాల సురేందర్ ముదిరాజ్,రణమాల కరుణాకర్ రెడ్డి,ఆనంద్,అశోక్ గౌడ్,మేడ్చల్ మున్సిపాలిటీ,ఉమ్మడి మేడ్చల్ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు కనకాల నాగభూషణం(భుషి),బండి శ్రీనివాస్ గౌడ్,కనకాల శివ కుమార్ (బిపిటి రాజు),లద్దిపీర్ల మురళీ గౌడ్,తుడుం యాదయ్య,లవంగు రాకేష్ వంజరి,బొక్క రఘుపతి రెడ్డి,బర్ల సంతోష్ ముదిరాజ్,పానుగంటి మహేష్ కుమార్,సింగరేణి పోచయ్య,కాలేరు శ్రీకాంత్ వంజరి,నడికొప్పు రంజిత్ ముదిరాజ్,పెగుడ శ్యామ్ రావు,దండు శ్రీకాంత్ (చింటు),దుర్గం వెంకటేష్ ముదిరాజ్,రాజశేఖర్ రెడ్డి (బబ్లూ),చంద్రయ్య గౌడ్,మధు,పత్తి శంకర్,ఆంజనేయులు,నడికొప్పు బాల మల్లేష్ ముదిరాజ్,చెర్వుకొమ్ము శేఖర్ గౌడ్,గర్ధాస్ నరేందర్,ధాత్రిక లింగం వంజరి,టైలర్ రాజు గౌడ్,నడికోప్పు శంకర్ ముదిరాజ్,మరిగల శ్రీనివాస్,వరదా రెడ్డి,సద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి,సల్ల వెంకటేష్ యాదవ్,సాకరబోయిన మల్లేష్ ముదిరాజ్,షాహీన్ పాషా,సయ్యద్ లాయక్ ఆలీ పాషా,రఫీక్ మేడ్చల్ మున్సిపాలిటీ,ఉమ్మడి మేడ్చల్ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజాప్రతినిధులు,సీనియర్ నాయకులు,కార్యకర్తలు,యువకులు,మహిళలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహిళలను రక్షణ కల్పించడంలో రాష్ట్ర కేంద్ర ప్రభుత్వాలు విఫలం

-సిపిఐ మండల మహిళా శ్రామిక అనసూయయాదవ్

సదాశివపేట వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:సంగారెడ్డి జిల్లాసదాశివపేట సదాశివపేట దేశంలో రోజుకు మహిళలపై అత్యాచారాలు అత్యలు పెరిగిపోతున్నాయని వాటిని కట్టడి చేయడంలో కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు విఫలం చెందాయని సిపిఐ మండల శ్రామిక మహిళా నాయకురాలు తెలిపారుబుధవారం ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశం పై విధంగా అన్నారు ఈ నూతన సంవత్సరంలోనైనా మహిళలకు కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు రక్షణ కల్పించి మహిళలకు వారికి 50% రిజర్వేషన్లు అమలు చేయాలని ఆమె ప్రభుత్వాలను డిమాండ్ చేశారు ఎన్ని చట్టాలు వచ్చిన మహిళలపై హత్యలు అత్యాచారాలు ఆగడం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు ఏ దేశంలోనైనా మహిళలను పూజింపబడతారో ఆ దేశం సుభిక్షంగా ఉంటుందని ఈ అంశాన్ని కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు గుర్తించాలని అన్నారు ఇప్పటికే మహిళలు అన్ని రంగాల్లో వివక్ష గురవుతున్నారని అభద్రత భావంతో జీవిస్తున్నారు మహిళలు ఈ దేశంలో ఈ రాష్ట్రంలో స్వేచ్ఛగా జీవించాలంటే కామాంధులపై మహిళలను వేధించే వారిపై కఠినంగా శిక్షించాలని ప్రభుత్వాలను డిమాండ్ చేశారు ఇంకా ఈ కార్యక్రమంలో సాధకలి బుజ్జమ్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జిల్లా కలెక్టర్ వల్లూరు క్రాంతి ని కలిసిన ఎంపీడీవోలు

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ఫర్నిటీ మాణిక్యం...... సంగారెడ్డి జిల్లా కలెక్టరేట్లో కలెక్టర్ వల్లూరి క్రాంతిని జిల్లాలోని ఎంపీడీవోలు అందరూ కలిశారు. జిల్లా పరిషత్ ముఖ్య కార్యనిర్వాహణ అధికారి కే జానక రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో కలెక్టర్ ను కలిసి నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతం జానకి రెడ్డి సిఈఓ స్వప్న సన్మానించినట్లు కమిటీ మండల ఎంపీడీవో సత్య తెలిపారు. కలెక్టర్ ను మర్యాదపూర్వకంగా నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు ఎంపీడీవోలు తెలిపినందుకు ఆమె సంతోషించారని ఆయన తెలిపారు. ఎంపీడీవోలు అందరు కలిసి ఒకేసారి కలెక్టర్ కల్వన అభినందనీయమని జానకి రెడ్డి తెలిపారు. ఈ విషయంలో కలెక్టర్ వల్లూరు క్రాంతి మాట్లాడుతూ జిల్లాలోని ఎంపీడీవోలు అందరు కలిసి ఒకేసారి కలవడం సాంప్రదాయబద్ధంగా ఉందని ఆమె తెలిపారు నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు అందరికీ తెలియజేస్తూ ఇలాంటి ఘటనలు అరుదుగా జరుగుతాయని ఆమె తెలిపారు. అందరు కలిసి వచ్చి సన్మానించినందుకు ఆమెకు సంతోషంగా ఉ ందని ఆమె తెలిపారు.

ఈ రోజు కరెంట్ కూ అంతరాయం...

కీసర మండల వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:మేడ్చల్ జిల్లా నాగారం మున్సిపాలిటీ 03.01.2025 శుక్రవారం రోజున ఈ కింది ఫీడర్లో చెట్టు కొమ్మను కత్తిరించడం వల్ల కింది ప్రాంతాల్లో విద్యుత్ సరఫరా కూ అంతరాయం ఉంటుంది.రాంపల్లి దయార సబ్ స్టేషన్ నుండి 11కేవీ వన్నిగూడ ఇండస్ట్రియల్ ఫీడర్ ఉదయం 10:30 నుండి 2:30 మధ్యహ్నం వరకు ఈ ప్రాంతాలు కేబీఆర్ కన్వెన్షన్ హాల్, హెూలీ మేరీ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల, వన్నిగూడ క్రషర్ ఇండస్ట్రీస్, ఏవి కన్స్ట్రక్షన్, ఆర్ ఆర్ పౌల్ట్రీ ఫామ్, హెచ్ టి సర్వీసెస్. లలో కరెంట్ కూ అంతరాయం కలుగుతుంది అని విద్యుత్ సంబంధిత అధికారులు తెలిపారు.

సిపిఎం నేటి సెమినార్ను జయప్రదం చేయాలి

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం....... సిపిఎం రాష్ట్ర మహాసభల సందర్భంగా సంగారెడ్డి లోని కేవలం కిషన్ భవన్లో వామపక్షపత్రం న్యాయ రాజకీ యాలు నేటి అవసరం అంశంపై ఈనెల మూడవ తేదీ ఉదయం 11 గంటలకు సెమినార్ నిర్వహిస్తున్నట్లు జిల్లా కార్యదర్శి గురువారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. సెమినార్ కు పోలిట్ బ్యూరో సభ్యులు రాఘవులు, రాష్ట్ర కార్యదర్శి సభ్యులు చుక్క రాములు హాజరవుతారని తెలిపారు పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు అధిక సంఖ్యలో హాజరుకావాలని ఆయన కోరారు.

నేడు కంది ఐఐటి కి డిప్యూటీ సీఎం బట్టి విక్రమార్క పర్యటన

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం.%ా.ా%. సంగారెడ్డి జిల్లా కంది మండలంలోని ఐఐటీలో శుక్రవారం ఉప ముఖ్యమంత్రి భక్తి విక్రమార్క పర్యటన ఉన్నారు. ఆస్ట్రేలియా-ఇండియా క్రిటికల్ మినరల్స్ రీఛార్జ్ అబూ చేపట్టనున్న రెండు రోజుల వర్క్ షాప్ ను బట్టి ప్రారంభిస్తారని ఐఐటి అధికారులు తెలిపారు. 3,4 తేదీల్లో రెండు రోజులపాటు ఈ వర్క్ షాప్ నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. అలాగే ఐఐటీలో జరుగుతున్నటువంటి పరిణామాలు విద్యార్థుల యొక్క ప్రతిభ వారి యొక్క ముఖ్య భవిష్యత్తు పురస్కరించుకొని క్రిటికల్ మినరల్స్ రీఛార్జ్ చేయబట్టనున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. అలాంటప్పుడు విద్యార్థులు ఐఐటి అధికారులు పకడ్బందీగా శుక్రవారం ఉప ముఖ్యమంత్రి మట్టి విక్రమార్కకు స్వాగతం పలకనున్నారు. ఇలాంటి అప్పుడు ఆయన వచ్చి ఏమీ హామీలు ఇస్తారని ఎదురుచూస్తున్నారు.

లక్ష్మాపూర్ కష్టోడియన్ భూముల రగడ

-పేదలకు భూములు పంచాలని సీపీఐ నాయకుల డిమాండ్ దర్నా అరెస్ట్..

గుమ్మడిదల వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:- గుమ్మడిదల మండలం కొత్తపల్లి గ్రామ పంచాయతీ పరిధిలోని లక్ష్మాపూర్ లో కష్టోడియన్ భూములను పేదలకు పంచాలని సీపీఐ నాయకులు గత కొన్నిరోజులుగా డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో వారిని పోలీసులు అరెస్టు చేసి పోలీస్ స్టేషన్లకు తరలించారు. గుమ్మడిదలలో గురువారం ఉద్రిక్తత వాతావరణం చోటుచేసుకుంది. మెదక్ జిల్లా సిపిఐ కార్యదర్శి కాలిక్ లక్ష్మాపూర్ గ్రామస్తుల తరఫున నిరసన తెలుపుతుండగా పోలీసులు అరెస్టు చేసి గుమ్మడిదల పోలీస్ స్టేషన్ కు తరలించారు. వివరాల్లోకి వెళితే.. మండలంలోని కొత్తపల్లి గ్రామ పంచాయతీ పరిధిలోని లక్ష్మాపూర్ భూములను పేదలకు పంచాలని గత కొన్ని రోజులుగా గ్రామస్తులు సిపిఐ నాయకులు పోరాటం నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో గురువారం మెదక్ జిల్లా సిపిఐ కార్యదర్శి కాలిక్ సుమారు 500 మంది లక్ష్మాపూర్ గ్రామస్తులతో కలిసి మండలంలో ర్యాలీతో నిరసన నిర్వహిస్తుండగా.. పోలీసులు ఆయనను అరెస్టు చేసి గుమ్మడిదల పోలీస్ స్టేషన్ కు తరలించారు. దీంతో ఒక్కసారిగా ఉద్రిక్తత వాతావరణం చోటుచేసుకుంది. సీఐ నాయుముద్దీన్ గుమ్మడిదల ఎస్సై మహేశ్వర్ రెడ్డి పోలీ బృందం ఆందోళన నిర్వహిస్తున్న వారిని అరెస్టు చేసి మరో పోలీస్ స్టేషన్ కు తరలించి.. పరిస్థితిని అదుపులోకి తీసుకు వచ్చారు.

సంగారెడ్డి జిల్లాలో కాంగ్రెస్ నాయకులు పెరిగిన నేరాలు ఘోరాలు

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం....... కాంగ్రెస్ ఏడాది పాలనలో జిల్లాలో నేరాలు పెరిగాయని మాజీ మంత్రి, ఎమ్మెల్యే హరీష్ రావు ఆరోపించారు. సంగారెడ్డి జిల్లా ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు టిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ పాలనలో 2023 లో, 6429 కేసులు నమోదు అయితే కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చినా తరువాత 2024లో 7563 కేసులు నమోదయినట్లు తెలిపారు. ఒక్క సంవత్సరంలో 7563 కేసులు నమోదైతే మరి పది సంవత్సరాల కాలంలో 649 కేసులు నమోదైతే కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చి ఏం చేస్తున్నట్లు అని ఆయన వాదించి గట్టిగా విఫలమయ్యారని చెప్పారు. ఇలాంటి ప్రభుత్వం ప్రజలకు రైతులకు ఏం మేలు చేస్తుందని ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు. రైతులకు ఇయ్యవలసిన అన్ని భరోసాలను ఎగ్గొట్టి అధికారంలోకి వచ్చినటువంటి కాంగ్రెస్ అభివృద్ధి పాలనలో ఏమాత్రం ముందుకు పోవడం లేదని ఆయన తెలిపారు. ఈ దేశంలో ఎందుకు కాల్ చేసినా పోరా నీ జాతి అన్నట్లుగా వారి ప్రభుత్వము ఎక్కడ వెళ్లిన ఏమి చేసినా ముందుకు సాగే పరిస్థితి లేదని ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు. కాంగ్రెస్ నాయకులు నేరగాళ్లయితే మరి నేరాలు పెరగకుండా ఇలా ఉంటాయని హరీష్ రావు ఆరోపించారు. ఇప్పుడు ఉన్నటువంటి ముఖ్యమంత్రి ఢిల్లీకి హైదరాబాదు తిరగడానికి సరిపోతాడని ఆయన ఏ ఊరికి వచ్చే పరిస్థితి ఉండదని ఆయన తెలిపారు. ఇదివరకే ఢిల్లీ సూట్ కేసులను మోషే నా వ్యక్తిగా పేరుగాంచినటువంటి రేవంత్ రెడ్డి ఇప్పుడు ఎలా అభివృద్ధి చేస్తారని ఆయన ఆరోపించారు, అబ్బోస్తున్నాయి ఇవ్వొస్తున్నాయని పిల్ల జాగలు రేషన్ కార్డులు డబల్ బెడ్ రూమ్ లో అంటూ ఊరికే చెప్పడమే మాత్రం కానీ ఏది రాదు అని ఆయన తెలిపారు రైతు భరోసాని ఇదివరకు ఇచ్చింది లేదు సచ్చింది లేదు చెప్పడం మటుకు అని ఆయన ఆరోపించారు. ఇక ప్రజలందరూ కాంగ్రెస్ మాటలు వింటే గాలిలో కలిసిపోయినట్టే అని ఆయన వివరించారు. ఇప్పటికైనా ప్రజలందరూ గమనించి గమనిస్తూనే ఉన్నారు కానీ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నమ్మకుండా ఉన్నట్లయితే అభివృద్ధి పథంలో నడుస్తుందని తెలంగాణను అభివృద్ధి పథంలో చేర్చాలని విషయంలో మేమున్నామని ఆయన తెలిపారు.

సంగారెడ్డి కలెక్టర్ కార్యాలయంలో అర్జీదారులతో కిక్కిరిసిన సందడి

మేడ్చల్ వాసవ తెలంగాణ:వెస్లీ చర్చి, మేడ్చల్ మున్సిపాలిటీ.మెదక్‌లోని చర్చ్ ఆఫ్ సౌత్ ఇండియా డియోసెస్, సీస్ ఐ వెస్లీ చర్చి, ఎన్జీవోస్ కాలనీ మేడ్చల్ మున్సిపాలిటీలో వాచ్ నైట్ సర్వీస్ నిన్న రాత్రి జరిగింది. మేడ్చల్ మునిసిపాలిటీ ఎన్జీవోస్ కాలనీలో నిర్మించిన అతిపెద్ద మరియు ఎత్తైన చర్చిలలో ఒకటి, క్రైస్తవ కుటుంబాలు సమావేశమై, గత సంవత్సరం నుండి తమను మరియు మన దేశాన్ని రక్షించిన దేవుని దయకు సర్వశక్తిమంతుడైన దేవునికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. సికింద్రాబాద్ లోని లాలాగూడ సీస్ ఐ చర్చి ఇంగ్లీష్ పారిష్‌లోని ప్రిస్బైటర్ ఇన్‌ఛార్జ్ ప్రత్యేక స్పీకర్ రెవరెండ్. కె. జేమ్స్ సెసిల్ విక్టర్ పవిత్ర బైబిల్‌కు సంబంధించిన ప్రసంగాన్ని అందించారు మరియు కోవిడ్ 19 యొక్క గత మరియు ప్రమాదకరమైన సంవత్సరాలను గుర్తు చేసుకున్నారు. ప్రపంచం మొత్తం నిస్సహాయ స్థితిలో ఉండే ధనవంతులు మరియు పేదలు అందరూ కలిసి వారి కుటుంబాలతో వారి స్వంత జీవితం గురించి నిరాశ చెందారు. అయితే ఈ రోజు మనమందరం క్షేమంగా ఉన్నాము అంటే దేవుని ఆశీషులే అని తెలిపారు. ఒకరికి ఒకరు సమాధానంగా ఉండాలి అని కోరారు మేడ్చల్ నాయకులకు రాష్ట్రాన్ని పాలించే నాయకులకు ఇంక దేశాన్ని పాలించే నాయకులకు అందరికీ ప్రత్యేక ప్రార్థనలు చేశారు ఈ సంవత్సరము అందరూ సుఖ సంతోషాలతో జీవించాలని కోరారు. క్రైస్తవ కీర్తనలు ఆలపించారు. చివరగా చర్చి ఆవరణలో సీస్ ఐ చర్చి యువకులచే క్యాంప్‌ఫైర్ నిర్వహించారు.సీస్ ఐ వెస్లీ చర్చి ఇన్‌చార్జి ప్రిస్బైటర్, రెవరెండ్. మ్ .జె . ప్రభాకర్, మరియు చర్చి కమిటీ సభ్యులు, పసుల ఆడమ్, వై.సుబ్రహ్మణ్యం, సి .ఏ శ్రీధర్, బొడ్డపల్లి యేసు దాస్, కార్యదర్శి స్వామి దాస్, కోశాధికారి కట్టా బెన్నెట్ సురేందర్ (బెన్నీ), పెరుమల విద్యా సాగర్ ఆస్తి కార్యదర్శి,భాస్కర్ స్టీవార్డ్, హాజరయ్యారు.

నూతన సంవత్సరం వేళ శాంతిభద్రతలకు భంగం కలిగించవద్దు సంతోషాలతో నిర్వహించుకుందాం ఎస్పీ రూపేష్

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం..%ా%.. నూతన సంవత్సరం సందర్భంగా డిసెంబర్ 31 అర్ధరాత్రి శాంతి భద్రతలకు భంగం కలిగిస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ఎస్పీ రుపీస్ సోమవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. కొత్త సంవత్సరం వేడుకలు అర్ధరాత్రి 12:30 కి ముగించాలని పేర్కొన్నారు మద్యం, మత్తు పానీయాలు సేవించి వాహనాలు నడిపితే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు, పోలీసుల సూచనలు తప్పనిసరిగా పాటించాలని తెలియజేశారు.

ప్రాథమిక పాఠశాలలో సిజిఆర్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో నూతన బోరుమోటర్ ప్రారంభోత్సవం

గుమ్మడిదల,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:గుమ్మడిదల మండల కేంద్రంలో ప్రాథమిక పాఠశాలలో సిజిఆర్ ట్రస్ట్ చైర్మన్ చిమ్ముల గోవర్ధన్ రెడ్డి బుధవారం నాడు బోరు డ్రిల్లింగ్ చేయగా సిజిఆర్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో గురువారం నాడు ఉదయం నూతన బోర్ మోటర్ ప్రారంభించినారు.బోర్ మోటర్ ను మాజీ జెడ్పిటిసి కుమార్ గౌడ్ ప్రారంభించారు.ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఉప సర్పంచ్ మొగులయ్య శ్రీనివాస్ రెడ్డి రవీందర్ రెడ్డి సత్యనారాయణ వాసు దేవ రెడ్డి సూర్యనారాయణ ఆంజనేయులు యాదవ్ కరుణాకర్ గౌడ్ జైపాల్ రెడ్డి రాంరెడ్డి పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు రాజు ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ కెపాసిటీ బిల్డింగ్ కమిషన్ తో కేఎస్ పీపీ అవగాహన

పటాన్చెరు,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:2.5 కోట్ల మంది భారత పౌర సేవకుల సామర్థ్యం బలోపేతం లక్ష్యం భారత ప్రభుత్వంలోని కెపాసిటీ బిల్డింగ్ కమిషన్ (సీబీసీ)తో గీతం డీమ్డ్ విశ్వవిద్యాలయంలోని కౌటిల్యా స్కూల్ ఆఫ్ పబ్లిక్ పాలసీ (కేఎస్ పీపీ) గురువారం న్యూఢిల్లీలోని సీబీసీ కార్యాలయంలో అవగాహన ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. ప్రభుత్వంలోని మానవ వనరుల నిర్వహణ పద్ధతులను మెరుగుపరచడం, భారతదేశంలోని 2.5 కోట్ల పౌర సేవకుల సామర్థ్యాన్ని బలోపేతం చేసే లక్ష్యంతో ఈ నాలెడ్జ్ భాగస్వామ్యాన్ని ఏర్పాటు చేసుకుంది.ఈ అవగాహనా ఒప్పందంపై సంతకాల కార్యక్రమంలో, కేఎస్ పీపీ తరపున డీన్, పూర్వ రాయబారి సయ్యద్ అక్బరుద్దీన్, డాక్టర్ షరీక్ హసన్ మనజీర్ లు: సీబీసీ ప్రతినిధి బృందంలో మానవ వనరుల విభాగం సభ్యుడు డాక్టర్ ఆర్. బాలసుబ్రమణ్యం, సంయుక్త కార్యదర్శి ఎస్.పీ. రాయ్, ఇతర అధికారులు రాహుల్ పోర్వాల్, నికితా సురానా తదితరులు పాల్గొన్నారు.భారత ప్రభుత్వం, దాని మానవ వనరుల అభ్యాసాలు, సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించే కార్యక్రమాలను చేపట్టడం ద్వారా భారతదేశం యొక్క అమలు సామర్థ్యాన్ని సమూలంగా పెంచాలని లక్ష్యించింది. ఈ అంశంలో సీబీసీ ముందంజలో ఉండి, వివిధ మంత్రిత్వ శాఖల పరిధిలోని విభాగాల కోసం సామర్థ్యాలను పెంపొందించే ప్రణాళికలను రూపొందించింది. అమలు చేయడానికి కృషి చేస్తోంది. దీనికోసం సీబీసీ సమగ్రమైన, ముందు చూపుతో కూడిన వ్యూహాలను అభివృద్ధి చేయడానికి ప్రముఖ సంస్థలతో వ్యూహాత్మక జ్ఞాన భాగస్వామ్యాలను ఏర్పాటు చేసుకుంటోంది.ఈ నాలెడ్జ్ పార్టనర్ షిప్ కింద, కేఎస్ పీపీ భారతదేశం నుంచి పాలనా విధానాలు, ప్రపంచ ఉత్తమ అభ్యాసాలను మిళితం చేసే భారతదేశ కేంద్రీకృత కేస్ స్టడీస్, నిజ-సమయ విధాన అనుకరణలతో (రియల్ టైమ్ పాలసీ సిమ్యులేషన్) సహా వాటికి అనుగుణమైన అభ్యాస వనరులను అందిస్తుంది. ప్రవర్తనా నైపుణ్యాల శిక్షణతో పాటు నైతిక నిర్ణయాధికారం, నాయకత్వం, డిజిటల్ పాలనతో పాటు యోగ్యత - ఆధారిత మాడ్యూల్స్ పై దృష్టి సారిస్తూ అధునాతన శిక్షణా కార్యక్రమాలను అభివృద్ధి చేస్తుంది. సమగ్ర అవసరాల విశ్లేషణలను కూడా కేఎస్ పీపీ నిర్వహించడంతో పాటు, ప్రభుత్వ పనితీరు లక్ష్యాలతో శిక్షణా కార్యక్రమాలను ఏర్పాటు చేయడానికి పాత్ర-ఆధారిత యోగ్యత పటాలు, అంతరాల విశ్లేషణ సాధనాలను కూడా సృష్టిస్తుంది. చొరవ యొక్క ప్రభావాన్ని అంచనా వేయడానికి, విధాన ఆవిష్కరణ ప్రయోగాలను చేయడానికి, డేటా ఆధారిత అంతర్దృష్టులను రూపొందించడానికి ఈ సహకారం, శిక్షణకు ముందు, ఆ తరువాత అంచనాలను కలిగి ఉంటుంది. అంతేకాక, ప్రభుత్వ అధికారుల కోసం ఆన్ లైన్, హైబ్రిడ్ కోర్సులను రూపొందించడానికి, దాని డిజిటల్ మౌలిక సదుపాయాల రూపకల్పనలను కేఎస్ పీపీ చేస్తుంది. అందుబాటులోని, ప్రభావవంతమైన అభ్యాస పరిష్కారాలను కూడా నిర్ధారిస్తుంది.కేఎస్ పీపీ, సీబీసీ మధ్య ఈ భాగస్వామ్యం. కేంద్ర ప్రభుత్వ పాలనలో విప్లవాత్మక మార్పులకు, భారతదేశ పౌర సేవల సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించడానికి భాగస్వామ్య నిబద్ధతకు ప్రతీక. పబ్లిక్ పాలసీ ఎడ్యుకేషన్ లో కేఎస్ పీపీ యొక్క నైపుణ్యాన్ని, సామర్థ్య నిర్మాణానికి బలమైన విధానాలు రూపొందించడానికి సీబీసీ మిషన్ ను ఉపయోగించడం ద్వారా సహకారం, ప్రభావవంతమైన, స్థిరమైన ఫలితాలను సృష్టించడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.

ప్రజావాణి అర్జీలను సత్వరమే పరిష్కరించాలి.అదనపు కలెక్టర్ నగేష్..

వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ మెదక్ మెదక్ ప్రతినిధి(ఆంజనేయులు):ప్రజావాణిలో వివిధ సమస్యలతో వచ్చే ప్రజల అర్జీలను సత్వరమే పరిష్కరించాలని అదనపు కలెక్టర్ నగేష్ అధికారులను ఆదేశించారు. సోమవారం, జిల్లాలోని సమీకృత కలెక్టర్ కార్యాలయంలోని మెయిన్ కాన్ఫరెన్స్ హాల్లో నిర్వహించిన ప్రజావాణిలో సంబంధిత అధికారులతో కలిసి అదనపు కలెక్టర్ ఫిర్యాదులను స్వీకరించి, పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా (72) ఆర్జీలను అదనపు కలెక్టర్ స్వీకరించారు. వచ్చిన దరఖాస్తులను సంబంధిత శాఖల అధికారులకు కేటాయిస్తూ, ప్రజా సమస్యలపై తగిన చర్యలు తీసుకొని, త్వరితగతిన పరిష్కరించేందుకు కృషి చేయాలని అధికారులకు సూచించారు. ధరణి -18, పింఛన్లు-04, ఇందిరమ్మ ఇండ్ల దరఖాస్తులు-18, రుణమాఫీ 07- ఇతర సమస్యలు 25 దరఖాస్తులు వచ్చాయని తెలిపారు.

బి జె పి పార్టీ అల్విన్ కాలనీ డివిజన్ అధ్యక్షుడి రేసులో చిన్నగొళ్ళోల్ల రాజు

కూకట్ పల్లి డిసెంబర్ 30(వాస్తవ తెలంగాణ):భారతీయ జనతా పార్టీ తెలంగాణ రాష్ట్రంలో, పార్టీ అధిష్టానం డివిజన్ పదవుల ప్రతిపాదన కొలిక్కి వచ్చే తరుణంలో శేర్లింగంపల్లి నియోజకవర్గం ఆల్విన్ కాలనీ డివిజన్ భారతీయ జనతా పార్టీ డివిజన్ కమిటీని ఎన్నుకోవాల్సి ఉన్న క్రమంలో స్థానికంగా డివిజన్ ప్రధాన కార్యదర్శిగా వ్యవహరిస్తున్న చిన్నగొళ్ళోల్ల రాజు అనునిత్యం ప్రజలకు, కార్యకర్తలకు మరియు పార్టీ పెద్దలతో మంచి సమన్వయంతో వ్యవహరిస్తూ స్థానిక సమస్యల విషయంలో ప్రజా సమస్యల పైన పోరాడుతూ బీజేపీ పార్టీ ఎదుగుదలకు తోడ్పడుతున్న వ్యక్తి కావడంతో విశ్వసనీయ సమాచారం ప్రకారం భారతీయ జనతా పార్టీ 124 డివిజన్ అధ్యక్షుడి పదవి రేసులో చిన్నగొళ్ళోల్ల రాజు కూడా ఉన్నాడని తెలిసి వస్తుంది. పార్టీ నిర్ణయం వెలువడే వరకు కార్యకర్తలు కండ్లలో ఒత్తులేసుకొని ఎదురు చూస్తున్నారు.

ఉత్సాహభరిత వాతావరణం లో రాష్ట్రస్థాయి సీఎం కప్ క్రీడా పోటీలు నిర్వహణ..

వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ మెదక్ ప్రతినిధి (ఆంజనేయులు):జిల్లా యువజన మరియు క్రీడా శాఖ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న రాష్ట్రస్థాయి సీఎం కప్ సాఫ్ట్ బాల్ క్రీడా పోటీలు మూడవ రోజు ఉత్సాహ భరిత వాతావరణంలో కొనసాగాయి. జిల్లా యువజన క్రీడల నిర్వహణ అధికారి నాగరాజు సోమవారం రాష్ట్రస్థాయి సీఎం కప్ క్రీడా పోటీలకు సంబంధించి జిల్లా క్రీడల నిర్వహణ అధికారి నాగరాజు మాట్లాడుతూ పురుషులకు అవుట్డోర్ స్టేడియంలో మరియు మహిళలకు ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల క్రీడా మైదానంలో క్రీడా పోటీలు నిర్వహించడం జరిగిందని అన్నారు.మహిళల విభాగం ఫలితాలు ఈ విధంగా ఉన్నాయి.జగిత్యాలపై నిజామాబాద్ గెలుపు 2. వరంగల్ పై మెదక్ గెలుపు3. హైదరాబాద్ పై సిద్దిపేట్ గెలుపు 4. మహబూబ్నగర్ పై హనుమకొండ గెలుపు పురుషుల విభాగం ఫలితాలు1.హనుమకొండ పై మహబూబ్నగర్ గెలుపు2. రంగారెడ్డి పై నిజామాబాద్ గెలుపు3. వరంగల్ పై మెదక్ గెలుపు.4. అదిలాబాద్ పై హైదరాబాద్ గెలుపు సోమవారం మ్యాచులు ముగిసేసరికి పురుషుల విభాగంలో నిజామాబాద్, మెదక్, సిద్దిపేట మరియు హనుమకొండ జిల్లా జట్లు సెమి ఫైనల్ చేరాయి. మహిళల విభాగంలో నిజామాబాద్, మహబూబ్నగర్, మెదక్ మరియు హైదరాబాద్ జిల్లా జట్లు సెమీఫైనల్ చేరాయి.ఈ కార్యక్రమంలో సాఫ్ట్ బాల్ అసోసియేషన్ కార్యదర్శి శ్యాంసుందర్ శర్మ, %ూాూ+% పరిశీలకుడు భరత్ కుమార్, పీడీలు శ్రీనివాసరావు, మాధవరెడ్డి, శ్యామ్, రవి, దేవేందర్ రెడ్డి, రాజేందర్, చంద్రమోహన్, అశోక్ గోవర్ధన్ మరియు కార్యాలయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

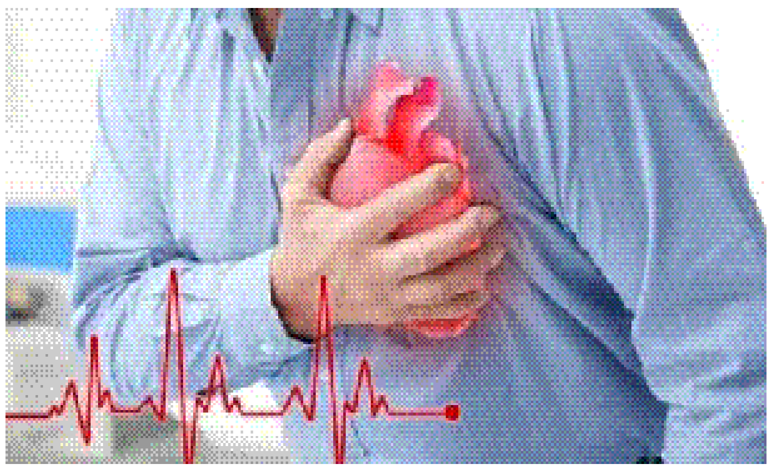
లిటిల్ స్టార్ హై స్కూల్ లో ఘనంగా జాతీయ మ్యాథ్స్ డే వేడుకలు

శంకర్పల్లి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్:శంకర్‌పల్లి మున్సిపల్ పరిధిలోని లిటిల్ స్టార్స్ హై స్కూల్ లో జాతీయ మ్యాథ్స్ డే వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. ఈ సందర్భంగా ఎస్సై తుకారాం హాజరై మాట్లాడుతూ ఉద్దండులే పరిష్కరించలేని గణిత సమస్యలను తన అపార మేధా సంపత్తితో చిటికెలోనే పరిష్కరించి వారి నుంచి ప్రశంసలుందుకున్నారు శ్రీనివాస్ రామానుజన్ అని కొనియాడారు. కరస్పాండెంట్ సంజీత్ కుమార్ మాట్లాడుతూ అందుకే ఆయన పుట్టిన రోజును జాతీయ గణిత దినోత్సవంగా జరుపుకుంటున్నాం అని తెలియజేశారు.

బొప్పాయి గింజలు తినడం ప్రయోజనమా?

బొప్పాయి పండు వల్ల ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. ముఖ్యంగా ఇందులో శరీరానికి కావలసిన విటమిన్ లు కూడా అందుతాయి. అందుకే వైద్యులు వీటిని తరుచుగా తీసుకోమని చెబుతూ ఉంటారు. ఇకపోతే మామూలుగా మనం బొప్పాయి 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 తీసుకోవచ్చుట. అలాగే బొప్పాయి విత్తనాలలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగించడానికి, కాలేయ పనితీరుకు తోడ్పడతాయని చెబుతున్నారు. బొప్పాయి గింజల్లో ఉండే సమ్మేళనాలు కాలేయాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఒక టేబుల్ స్పూన్ బొప్పాయి గింజలను గ్రైండ్ చేసి, వాటిని ఒక గ్లాసు రసం లేదా నీటితో కలపాలని చెబుతున్నారు. కాలేయ ఆరోగ్యానికి తోడ్పడటానికి ఈ మిశ్రమాన్ని కొన్ని వారాల పాటు రోజుకు ఒకసారి తీసుకోవాలట. అదేవిధంగా బొప్పాయి గింజల్లో ఫ్లేవనాయిడ్లు , ఫినాలిక్ సమ్మేళనాలు ఉండటం వల్ల వాపు తగ్గుతుంది. ఆర్థరైటిస్ వంటి ఇన్ఫ్లమేటరీ పరిస్థితుల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. బొప్పాయి గింజల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు , యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ కాంపౌండ్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. మీరు సలాడ్లు, స్మూతీలు లేదా పెరుగుపై పిండిచేసిన విత్తనాలను చల్లుకోవచ్చుట.వాటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్ , యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాల నుండి సర్టిఫైడ్ , ప్రయోజనం పొందవచ్చని చెబుతున్నారు. బొప్పాయి గింజలు విటమిన్ సి తో నిండి ఉన్నాయి.

ఈ పానీయాలు స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని ఎందుకు పెంచుతాయి.?



గుండె ఆరోగ్యం విషయానికి వస్తే మనం తినే, త్రాగే వాటిపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టడం ముఖ్యం. కార్బోనేటేడ్ డ్రింక్స్, కృత్రిమ పండ్ల రసాలను తీసుకోవడం వల్ల మన శరీరంలో స్ట్రోక్ రిస్క్ పెరుగుతుందని మీకు తెలుసా? దీనితో పాటు, ఒక వ్యక్తి ప్రతిరోజూ నాలుగు కప్పుల కంటే ఎక్కువ కాఫీ తాగితే, అది స్ట్రోక్‌కు దారితీస్తుందని మరో అధ్యయనం షాకింగ్‌గా వెల్లడించింది. రోజుకు నాలుగు కప్పుల కంటే ఎక్కువ కాఫీ తాగితే స్ట్రోక్ ముప్పు చాలా రెట్లు పెరుగుతుందని ఈ పరిశోధన చెబుతోంది. అంతేకాదు శీతల పానీయాలు తాగేందుకు ఇష్టపడుతున్నారు. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి కూడా హానికరం. అయితే ఇవి ఏ విధంగా ప్రమాదకరం? మనల్ని మనం రక్షించుకోవడానికి ఎలాంటి పద్ధతులు పాటించాలో తెలుసుకోండి. మెక్‌మాస్టర్ యూనివర్సిటీ కెనడా , యూనివర్సిటీ ఆఫ్ గాల్వే కాఫీ లేదా ఇతర చక్కెర పానీయాలపై పరిశోధనలు చేశాయి. దీని ప్రకారం, కార్బోనేటేడ్ పానీయాలు లేదా కృత్రిమ పండ్ల రసాలను తరుచుగా తీసుకోవడం వల్ల స్ట్రోక్ ముప్పు 37 శాతం పెరుగుతుంది. మరొక అధ్యయనం ప్రకారం, చక్కరతో చేసిన కార్బోనేటేడ్ పానీయాలు స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని 22 శాతం పెంచుతాయి. ఈ పరిశోధన జర్నల్ ఆఫ్ స్ట్రోక్ , ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ స్ట్రోక్‌లో ప్రచురించబడింది. ఈ ప్రాజెక్ట్‌లో 27 దేశాల నుంచి 27 వేల మంది పాల్గొన్నారు. వారిలో 13,500 మందికి మొదటిసారిగా స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచే ఈ పానీయాల గురించి ఏమిటి? ఇది ఆరోగ్యానికి ఎందుకు హానికరం? నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.

భోజనం మానేస్తే బరువు తగ్గుతారా..!

మనలో చాలామంది అధిక బరువు సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్న విషయం తెలిసిందే. ఇక బరువు తగ్గడం కోసం ఎన్నెన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తూ ఉంటారు. డైట్లు 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. ఎందుకంటే మనం అన్ని విధాలా ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మన

శరీరానికి పోషకాహారం చాలా చాలా అవసరం. మంచి పోషకాలు ఉన్న సమతుల్య ఆహారాన్ని తింటే మన శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందుతాయని చెబుతున్నారు. మనం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి వివిధ రకాల పండ్లను, తృణధాన్యాలను, సన్నని ప్రోటీన్లు, తక్కువ కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను మన రోజువారి ఆహారంలో చేర్చాలి. ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ప్రాసెస్ చేసిన, చక్కెర ఆహారాలు,

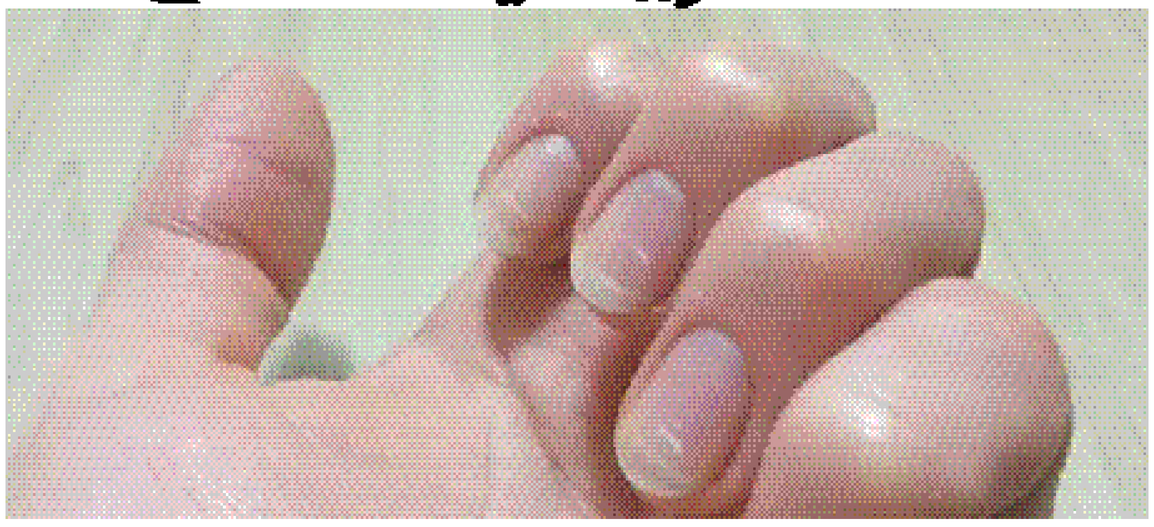
మందును తగ్గించాలి. మనం ఎక్కువ కాలం ఆరోగ్యంగా బతకడానికి సరైన పోషకాహారం అవసరమని ఆరోగ్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. కాని బరువు తగ్గాలనుకునే చాలా మంది భోజనాన్ని తినడమే మానేస్తున్నారు. ఇలా ఉంటే బరువు తగ్గుతామని నమ్ముతున్నారు. కాని దీనివల్ల లేనిపోని అనారోగ్య సమస్యలొస్తాయట. భోజనాన్ని మానేయడం మీ ఆరోగ్యానికి అస్సలు మంచిది కాదట. ఎందుకంటే భోజనాన్ని మానేయడం వల్ల మీరు తర్వాత రోజు అతిగా తినే అవకాశం ఉంది.

అంతేకాదు దీనివల్ల మీ జీవక్రియ కూడా నెమ్మదిస్తుందట. దీనివల్ల మీరు బరువు తగ్గడం కష్టమవుతుంది. అందుకే బరువు తగ్గడానికి భోజనాన్ని మానేయడానికి బదులుగా రోజంతా కొద్ది కొద్దిగా ఎక్కువ సార్లు తినడానికి ప్రయత్నించాలని చెబుతున్నారు. దీనివల్ల మీ జీవక్రియ స్థిరంగా ఉంటుందట. అలాగే మీ శరీర శక్తి స్థాయిలు కూడా మెరుగ్గా ఉంటాయని చెబుతున్నారు.

మైదా మంచిదని అతిగా తింటున్నారా?

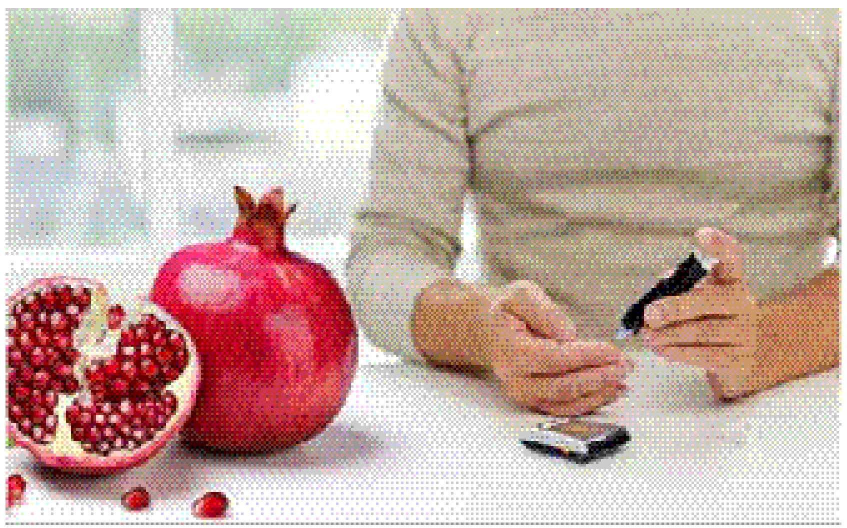
సాధారణంగా చాలామంది పరోటా, పరోట, రుమాలి రోటి, తందూరీ రోటి వంటి వంటకాలను ఇష్టంగా తింటారు. అవి ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరంగా ఉండకపోవచ్చు, కాని వాటి తయారీకి ఎక్కువగా మైదాను వాడితే అది ముప్పు తెచ్చే అవకాశం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇంట్లో ఎలా ఉన్నా, బాహ్య హోటళ్లు మరియు టిఫిన్ సెంటర్లలో మైదాను విపరీతంగా 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, 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. 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. ల్యుకోనిచియా కూడా వేలుగోళ్లు , గోళ్ళపై తెల్లటి గుర్తులను కలిగిస్తుంది. గోళ్లు తెల్లగా మారితే వెంటనే అప్రమత్తంగా ఉండాలి. కారణాన్ని తెలుసుకుని సరైన చికిత్స పొందండి అని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. 1. నెయిల్ ఆర్ట్ యొక్క దుష్ప్రభావాలు: గోళ్ల అందాన్ని పెంపొందించడానికి వివిధ రకాల క్రీమ్‌లు లేదా పదునైన ఉపకరణాలు ఉపయోగించబడతాయి, ఇవి గోళ్లకు హాని కలిగించవచ్చు , తెల్లటి మచ్చలు కనిపించవచ్చు. ఇది గోళ్లకు పదేపదే దెబ్బతింటుంది. దీనివల్ల గోళ్లు పగలడం, పొట్టు రాలిపోవడం, బలహీనంగా మారడం జరుగుతుంది. 2. ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా తెల్లటి గోర్లు: తెల్లటి గోర్లు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల కూడా రావచ్చు. పర్యావరణం నుండి సూక్ష్మజీవులు గోర్లు లేదా చుట్టుపక్కల చర్మంలో చిన్న పగుళ్లలోకి ప్రవేశించినప్పుడు, ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ ప్రమాదం ఉంది. దీని కారణంగా, గోర్లు విచ్ఛిన్నం, చిక్కగా, వాటి రంగు పసుపు, గోధుమ లేదా తెలుపు అవుతుంది. 3. ఖనిజాల లోపం: కొంతమంది నిపుణులు తెలుపు గోర్లు కాల్షియం , జింక్ వంటి ఖనిజాల లోపానికి సంకేతం అని నమ్ముతారు. నెయిల్ ప్లేట్లు నిర్దిష్ట మొత్తంలో అనేక రకాల పోషకాలతో తయారు చేయబడ్డాయి. వీటి లోపం వల్ల గోళ్లు తెల్లగా మారుతాయి. 4. ఔషధాల సైడ్ ఎఫెక్ట్: కొన్ని మందులు గోర్లు తెల్లగా మారడానికి కారణమవుతాయి. దీని కారణంగా, గోళ్ళపై తెల్లటి గీతలు కనిపిస్తాయి. ఈ మందులు నెయిల్ నెయిల్ ఎదుగుదల, సన్నబడటం , పెళుసుగా మారడం వంటి సమస్యలను కలిగిస్తాయి. వీటిలో కీమోథెరపీ, రెటినోయిడ్స్, సల్ఫోనామైడ్స్ , క్లోక్సాసిలిన్ వంటి అనేక క్యాన్సర్ మందులు ఉన్నాయి.

షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు దానిమ్మ పండు తింటే ఏం జరుగుతుంది?



దానిమ్మ పండు వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు లాభాలు ఉన్నాయి అన్న సంగతి మన అందరికీ తెలిసిందే. వీటిని చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దవారి వరకు 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 ఉండటానికి 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 ఖనిజాలు 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