

బుధవారం
9 అక్టోబర్ 2024

ఎడిటర్:
నాగళ్ళ చంద్రశేఖర్

సంపుటి : 8
సంచిక : 153
పేజీలు : 6
వెల : 3/-

శుభ తెలంగాణ

ఉన్నది ఉన్నట్లుగా రాసే తెలుగు దినపత్రిక

మేధుల్

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

హర్యానాలో

జమ్మూ- కాశ్మీర్

తలకిందులు

మానగతం

కాంగ్రెస్ కు షాక్

ఫలితాలకు ముందే సంబరాలు
కౌంటింగ్ లో బీజేపీ దూకుడు

జయకేతనం ఎగురవేసిన కాంగ్రెస్ కూటమి
ఓడినా ఓట్ పేర్లో అతిపెద్ద పార్టీగా బీజేపీ



శుభ తెలంగాణ ప్రత్యేకప్రతినిధి

ఎగ్జిట్ పోల్స్ అంచనాలు మరోమారు తారుమారయ్యాయి. హర్యానాలో కాంగ్రెస్ క్లీన్ స్వీప్ చేస్తుందని చెప్పిన దాదాపు అన్ని ఎగ్జిట్ పోల్స్ అంచనాలు పూర్తిస్థాయిలో విఫలమయ్యాయి. 10వట్లగా ఇక్కడ అధికారంలో ఉన్న బీజేపీ ఇప్పుడు 47 చోట్ల లీడింగ్ లో ఉంది. కాంగ్రెస్ కేవలం 35 స్థానాల్లోనే ముందంజలో ఉంది. ఇతరులు 8 చోట్ల ముందు ఉన్నారు. 90 సీట్లన్న హర్యానా అసెంబ్లీకి మెజారిటీ మార్కు 46. హర్యానా ఎన్నికల ప్రచారం లో ప్రధానంగా వినిపించిన రెండు అంశాలు ఒకటి జాట్లు , రెండు జిలేబీలు . కాంగ్రెస్ పార్టీ అయితే ఈ రెండు అంశాలపై గట్టి ఆశలే పెట్టుకుంది. అయితే ఆ ఆశలపై ఓటర్లు నీళ్లు వల్లారు. మంగళవారంనాడు వెలువడిన హర్యానా - మగతా2లో

శుభ తెలంగాణ ప్రత్యేకప్రతినిధి

జమ్మూకాశ్మీర్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో జమ్మూ అండ్ కశ్మీర్ సేషనల్ కాన్ఫరెన్స్ -కాంగ్రెస్ కూటమి మెజారిటీ మార్కును దాటి అధికార పీఠాన్ని ఖాయం చేసుకుంది. ఏకైక పెద్ద పార్టీగా సేషనల్ కాన్ఫరెన్స్ 42 సీట్లు కైవసం చేసుకోగా, భాగస్వామ్య కాంగ్రెస్ పార్టీ 6 సీట్లు, మరో భాగస్వామ్య పార్టీ సీపీఎం ఒక స్థానాన్ని గెలుచుకున్నాయి. దీంతో ప్రభుత్వం ఏర్పాటుకు అవసరమైన 48 సీట్ల మ్యూజిక్ ఫిగర్ ను కూటమి దక్కించుకుంది. 2014లో జరిగిన అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో చతికిలపడిన సేషనల్ కాన్ఫరెన్స్ పార్టీ ఈ ఎన్నికల్లో తిరిగి పూర్తి స్థాయిలో తమ సత్తాను చాటుకుంది. ఎన్సీ పార్టీ సొంతంగా 42 సీట్లు గెలుచుకోవడం, ఒమర్ రెండోసారి ముఖ్యమంత్రి కావడానికి మార్గం సుగమమైంది. 2009 నుంచి - మగతా2లో



మూసీకి నిధులు..

చైనా బ్యాంకు నుంచే?

వర్గీకరణపై ఏక సభ్య కమిషన్!

- సుప్రీంకోర్టు లేదా హైకోర్టు రిటైర్డ్ జడ్జి సారథ్యంలో ఏర్పాటు చేయాలి
- న్యాయపరమైన చిక్కులైతే ఉండటానికే కమిషన్
- 2011 జనాభా లెక్కల ఆధారంగా ఎస్సీ వర్గీకరణ
- ప్రభుత్వానికి మంత్రివర్గ ఉపసంఘం సిఫారసులు
- నాలుగో సమావేశంలో పలు అంశాలపై చర్చ
- ఉపసంఘానికి 1,082 ప్రజా వినతులు
- పంజాబ్, తమిళనాడులో బృందాల అధ్యయనం
- త్వరలో జిల్లాల పర్యటన: మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్

- ఫిబ్రవరి 1న సచివాలయంలో భేటీ
- మూసీ ప్రాజెక్టుకు సాయం చేయాలంటూ సీఎం అభ్యర్థన
- సరేసన్న న్యూ డెవలప్ మెంట్ బ్యాంకు డైరెక్టర్ పాండ్యన్
- భేటీని ఏర్పాటు చేసింది ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు మిత్రుడు ఈశ్వరన్
- పాండ్యన్ కు ఈశ్వరన్ సన్నిహితుడు!
- ఏపీలోని అమరావతికి కూడా ఈ బ్యాంకుదే సహకారం!



శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్

దేశంలోకి ఉగ్రవాదులను ఎగదోస్తూ పక్కలో బలైంలా పాకిస్థాన్ మారింది. సరిహద్దు కయ్యాలతో డ్రాగన్ దేశం చైనా తరుమా భారత్ పై తన విషాన్ని చిమ్ముతున్నది. దేశ అస్తిత్వానికే ముప్పుగా మారిన ఈ రెండు దేశాలతో సీఎం రేవంత్ సర్కారు తీసుకొచ్చిన 'మూసీ రివర్ ప్రాజెక్ట్' ప్రాజెక్టు

ముడిపడి ఉండటం సర్వత్రా చర్చియించవచ్చుతున్నది. పాకిస్థాన్ లో పలు కుంభకోణాలకు పాల్పడిన మెయిన్ హార్డ్ కంపెనీకి 'మూసీ రివర్ ప్రాజెక్ట్' అభివృద్ధి పనులను కట్టబెట్టగా, ఈ ప్రాజెక్టుకు అవసరమయ్యే నిధుల్లో మెజార్టీ డబ్బులను చైనా కేంద్రంగా పనిచేస్తున్న న్యూ డెవలప్ మెంట్ బ్యాంకు సమకూర్చునున్నట్లు తెలడం - మగతా3లో



రోడ్డు భద్రతపై

యునిసిఫ్ సహకారం

- రవాణాశాఖలో ఆ మార్పులు.. మంత్రి పొన్నం కీలక నిర్ణయం
- కేంద్ర ప్రభుత్వంతో సంప్రదించి ఆటోమేటిక్ టెస్టింగ్ సెంటర్ తీసుకొస్తున్నాం
- ఒక్కో సెంటర్ కు రూ.8 కోట్లు ఖర్చు
- ప్రతి పాఠశాలలో రోడ్డు సేఫ్టీపై అవగాహన కలిస్తున్నాం
- వచ్చే నెలలో రోడ్డు సేఫ్టీ మంత్
- ట్రాఫిక్ రూల్స్ పాటించకపోతే డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ పొందే అవకాశం ఉండదు
- వాహనాలు కొనుక్కున్నా... వారి పేరు మీద నమోదు చేసుకునే అవకాశం ఉండదు

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్

రవాణా శాఖలో రెండు మూడు సంవత్సరాలు తీసుకువస్తున్నామని రవాణా, టీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ తెలిపారు. మంగళవారం మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. మోటారు వాహన చట్టంలో భాగంగా దేశంలో 28 రాష్ట్రాలు ఇప్పటికే సాఫర్ వాహన్ పోర్టల్ అమలు చేస్తున్నాయన్నారు. ఇంటర్ స్టేట్ రిలేషన్స్ కు ఇబ్బంది వస్తుండడంతో క్షేత్ర స్థాయిలో ఆర్టీవో డీటీవోతో సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేసి తెలంగాణ కూడా సాఫర్ ఈ వాహన పోర్టల్ చేరుతున్నట్లు చెప్పారు. జీవో 28 ద్వారా ఇది అమలు చేస్తున్నామని - మగతా3లో

ఇకపై ఇంటర్నేషనల్ స్టాయిలో విద్యాబోధన



- ఇంటిగ్రేటెడ్ పాఠశాలల భవన నిర్మాణాలకు ప్రత్యేక డిజైన్లు
- అంతర్జాతీయ స్థాయి విద్యాబోధన, క్రీడలు, సినిమా థియేటర్, ఓపెన్ ఎయిర్ ఆడిటోరియం సహా పలు వసతులతో భవనాల నిర్మాణం
- రాజకీయ అభి కోసం మూసీ ప్రక్షాళనపై తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారు
- ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టివిక్రమార్కు

శుభ తెలంగాణ ఖమ్మం:

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఇంటిగ్రేటెడ్ పాఠశాలల నిర్మాణానికి దసరా రోజున భూమిపూజ చేయబోతున్నట్లు ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టివిక్రమార్కు తెలిపారు. ఇప్పటికే ఇంటిగ్రేటెడ్ పాఠశాలల భవన నిర్మాణాలకు ప్రత్యేక డిజైన్లు తయారు చేయించినట్లు ఆయన వెల్లడించారు. అంతర్జా

తీయ స్థాయి విద్యాబోధన, క్రీడలు, సినిమా థియేటర్, ఓపెన్ ఎయిర్ ఆడిటోరియం సహా పలు వసతులతో భవనాల నిర్మాణం జరగబోతోందని డిప్యూటీ సీఎం చెప్పారు. ఇకపై ఇంటర్నేషనల్ స్థాయిలో విద్యా ప్రమాణాలు ఉంటాయని ఉపముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. దేశంలో ఎక్కడా లేని విధంగా అత్యున్నత ప్రమాణాలతో - మగతా3లో

రేవంత్ సర్కార్ తమకు నమ్మక ద్రోహం చేసింది

- మాదిగలకు సీట్లు తగదానికి కూడా రేవంత్ రెడ్డివే కారణం
- నేడు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా నిరసనలకు ఎమ్మార్పీఎస్ బిలుపు..
- మాదిగలను సమ్మించి మోసం చేస్తున్నారు
- వర్గీకరణ చేయకుండానే 11 వేల టీవర్ పోస్టులు భర్తీ చేస్తున్నారు.
- కాంగ్రెస్ సర్కార్ పై మందకొప్ప శైర్



కాంగ్రెస్ గ్యారంటీల గారడీని హర్యానా ప్రజలు విశ్వసించలేదు

- హర్యానా ఎన్నికల ఫలితాలను చూసినా.. రేవంత్ రెడ్డి చిత్తశుద్ధితో పని చేయాలి : హరీశ్ రావు
- తెలంగాణ, కర్ణాటక రాష్ట్రాల్లో కాంగ్రెస్ చేసిన మోసాన్ని హర్యానా ప్రజలు నిశితంగా గమనించారు.
- కాంగ్రెస్ గ్యారంటీలు అబద్ధమని హర్యానా ప్రజలు గ్రహించారు : కేటీఆర్



శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్

హర్యానా ఎన్నికల ఫలితాలపై బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే హరీశ్ రావు ఎక్స్ వేదికగా స్పందించారు. కాంగ్రెస్ గ్యారంటీల గారడీని హర్యానా ప్రజలు విశ్వసించలేదని ఫలితాలు తెల్చి చెబుతున్నాయని హరీశ్ రావు పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ, కర్ణాటక రాష్ట్రాల్లో - మగతా3లో

ఏకగ్రీవంగా టీఎన్జిఓస్ నెలకొండపల్లి యూనిట్ ఎన్నికలు

ఖమ్మం ప్రతినీధి , శుభ తెలంగాణ కేంద్ర సంఘం ఆదేశానుసారం జిల్లా ఆడహాక్ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో మంగళవారం టీ ఎన్ జి ఓస్ నెలకొండపల్లి యూనిట్ ఎన్నికలు జరిగాయి. ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకమైన టీ ఎన్ జి ఓస్ నెలకొండపల్లి యూనిట్ ఎన్నికలకు ఓ.నాగేశ్వరరావు ఎన్నికల అధికారిగా వ్యవహరించారు. ఈ ఎన్నికల్లో నామినేషన్లు ఎవ్వరూ వెయ్యకపోవడంతో సింగిల్ సెట్ నామినేషన్లు రావడంతో కార్యవర్గం ఎన్నిక మొత్తం ఏకగ్రీవమైందని ఎన్నికల అధికారి ప్రకటించారు. యూనిట్ అధ్యక్షునిగా బుసాని అవినాష్ యాదవ్, కార్యదర్శిగా అల్లం రవి కుమార్, కోశాధికారిగా చలపతి రావు, తో పాటు మరో 12 మంది సభ్యులు ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు. ఈ కమిటీ వదవీ కాలం మూడు సంవత్సరాలపాటు కొనసాగుతుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా జిల్లా కో కన్వీనర్ కొణిదెన శ్రీనివాస్, సభ్యులు జడ్ ఎస్ జయపాల్ విజయకుమార్ , కొమరగిరి దుర్గాప్ర సాద్, ఎస్ లలితకుమారి, జిల్లా నాయకులు, పెద్దనేని రా

ధాకృష్ణ, సగ్గుర్తి ప్రకాశరావు, యూనిట్ యర్రా రమేష్, నెలకొండపల్లి యూనిట్ సభ్యులు, నాయకులు పాల్గొన్నారు... **నూతన కమిటీని అభినందించిన టీ ఎన్ జి ఓస్ జిల్లా నేతలు** ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికైన నెలకొండపల్లి నూతన కమిటీ సభ్యులను జిల్లా కన్వీనర్ కొణిదెన శ్రీనివాస్ నూతనంగా ఎన్నికైన వారిని అభినందించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ సంఘ భాద్యులు ఉద్యోగుల సమైక్యంగా ఉండాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రతీ నాయకుడు ఉద్యోగుల సమస్యల పట్ల అవగాహన కలిగి వారి సమస్యల పరిష్కారానికి నిరంతరం కృషిచేయాలని కోరారు. ప్రతీ ఉద్యోగి సంఘం ఉన్నత కోసం పాటుపడాలని కోరారు. అలాగే జిల్లా స్థాయిలో ఎదురయ్యే సమస్యలను తమదృష్టికి, రాష్ట్ర స్థాయిలోని సమస్యలను కేంద్ర సంఘం దృష్టికి తీసుకురావాలని నూచించారు.



కుటుంబ కార్య ద్వారా అర్జులకు ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల అమలు



మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి జిల్లేపల్లి గ్రామ పంచాయతీ భవనాన్ని ప్రారంభించిన మంత్రి

ఖమ్మం ప్రతినీధి , శుభ తెలంగాణ కుటుంబ కార్య ద్వారా అర్జులకు ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల అమలు చేయడం జరుగు తుందని రాష్ట్ర రెవెన్యూ, సమా చార పౌరసంబంధాల, గృహ నిర్మాణ శాఖల మంత్రివర్యులు పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి అన్నారు. మంగళవారం మంత్రి, పాలేరు నియోజకవర్గం తిరుమలాయపాలెం మండలంలో పర్యటించి స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ డా. పి. శ్రీజ తో కలిసి జిల్లేపల్లి గ్రామంలో ఎం.జి.ఎన్.ఆర్.జి.ఎస్. నిధులు రూ. 20 లక్షల అంచనాతో నూతనంగా నిర్మించిన గ్రామ పంచాయతీ కార్యాలయ భవనాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ, జిల్లేపల్లి గ్రామంలో 20 లక్షల రూపాయలు ఖర్చు చేసి పంచాయతీ సొంత భవనాన్ని ప్రారంభించుకోవడం సంతోషకరమని అన్నారు. స్థానికంగా ఉన్న సమస్యలు



పరిష్కరించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని అన్నారు. అక్టోబర్ నెలాఖరు నాటికి ఇందిరమ్మ ఇండ్లు మంజూరు చేయడం జరుగుతుందని అన్నారు. పైలెట్ ప్రాజెక్టు క్రింద కుటుంబ కార్య అందించేందుకు సర్వే జరుగుతుందని అన్నారు. కుటుంబ కార్య ద్వారా రేషన్ కార్డు, ఆరోగ్య శ్రీ, పెన్షన్, రుణమాఫీ మొదలగు అన్ని సంక్షేమ పథకాలు అందు తాయని అన్నారు. గ్రామంలో అవసరమైన సిసి రోడ్లను చేపట్టి సంవత్సరం లోపు పూర్తి చేయడం జరుగుతుందని అన్నారు. కుటుంబ కార్య ద్వారా రాష్ట్రంలో ఎక్కడైనా ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు అందుతాయని అన్నారు. రూ. 2 లక్షల వరకు రుణాలు ఉన్న కొంతమంది రైతులకు రుణమాఫీ కాలేదని, వారు భయపడాలని అవసరం లేదని, త్వరలోనే అర్జులందరికీ రుణమాఫీ సామ్యు జమ చేస్తామని అన్నారు. కార్యక్రమంలో స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ డా. పి. శ్రీజ మాట్లాడుతూ, జిల్లాలోని ప్రతి గ్రామంలో పంచాయతీ భవనం ఏర్పాటు చేసే దిశగా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని, అవసరమైన చోట నూతన భవనాలు మంజూరు చేస్తామని, పురోగతిలో ఉన్న భవనాలను మంత్రి సహకారంతో పూర్తి చేయడం జరుగుతుందని

తెలంగాణ మహిళలకు బతుకమ్మ గొప్ప పండుగ మహిళల ఐక్యతకు నిదర్శనం

జిల్లా కలెక్టర్ ఆశిష్ సాంగ్వాస్ కామారెడ్డి, అక్టోబర్ 08, శుభ తెలంగాణ: తెలంగాణ మహిళలకు బతుకమ్మ గొప్ప పండుగ అని, మహిళల ఐక్యతకు నిదర్శనమని జిల్లా కలెక్టర్ ఆశిష్ సాంగ్వాస్ అన్నారు. మంగళవారం రోజున బి.డి.ఓ.సి. లో జనపాత వారి సౌజన్యంతో తెలంగాణ జె.ఎ.సి. ఆధ్వర్యంలో బతుకమ్మ వేడుకలను నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా జిల్లా కలెక్టర్ పాల్గొని ప్రసంగిస్తూ, మహిళా ఉద్యోగుల కోసం బతుకమ్మ వేడుకలను నిర్వహించడం అభినందనీయమన్నారు. బతుకమ్మ వేడుకలు, దసరా పండుగ సందర్భంగా కలెక్టర్ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. కలెక్టరేట్ లో బతుకమ్మ సంబరాలు నిర్వహించడం టీ జి ఓ, టీ ఎన్ జి ఓ లకు అభినందనీయమన్నారు. పలు శాఖల మహిళా ఉద్యోగినులు పాల్గొనడం జరిగిందన్నారు. అదనపు కలెక్టర్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, తెలంగాణ లో సంప్రదాయంగా బతుకమ్మ పండు గలను మహిళలు నిర్వహించు కుంటారని తెలిపారు. మొదటి మూడు ఉత్తమ బతుకమ్మ లకు బహుమతులను కలెక్టర్ ప్రధానం చేసారు. మొదటి బహుమతి బిసీడిఎస్ శాఖకు అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీ ఎన్ జి ఓ అధ్యక్షులు ఎన్.వెంకట రెడ్డి, టీ జి ఓ అధ్యక్షులు డా. ఆర్. దేవేందర్, సెక్రటరీ సాయి రెడ్డి, టీఎస్సీవో నాయకులు సంతోష్, శివకుమార్, పోచయ్య, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



జాగృతి కళాశాలలో పథకాల పంపిణీ

బ్యాడ్మింటన్ మూడవ స్థానంలో పథకం సాధించిన పోలు శ్రావణి హనుమకొండ భీమారం, అక్టోబర్ 08 , శుభ తెలంగాణ) 69 వ తెలంగాణ రాష్ట్ర అండర్ 19 బాల్ బ్యాడ్మింటన్ కామారెడ్డి జిల్లాలో ఈనెల 4వ తారీకు నుండి 6 తారీకు వరకు పోటీలు నిర్వహించ వడాయి ఈ పోటీలలో జాగృతి మహిళా డిగ్రీ కళాశాల భీమారం, హనుమకొండ కు చెందిన పోలు శ్రావణి బాలికల విభాగంలో మూడవ స్థానంలో నిలిచి పథకాన్ని సాధించింది అటు కుటుంబ సభ్యులతో పాటు కళాశాలకు పేరు తీసుకువచ్చిన శ్రావణి కి పలువురు శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తున్నారా ఈ సందర్భంగా కళాశాల కరస్పాండెంట్ హెచ్చి మహేందర్, డైరెక్టర్ హెచ్చి రవిందర్, డి శ్రీనివాసరెడ్డి, ప్రిన్సిపల్ ఉమాపతిరావు, ఫిజికల్ డైరెక్టర్ శ్రీధర్ కుమారస్వామి, ఉపాధ్యాయులు ఏ చిరంజీవి, శ్రీకాంత్, చిట్టూరు సరేష్, గొల్ల మల్ల వీరాచారి, పి నరేష్, శ్రీదాకానిని శ్రావణి కి అభినందనలు తెలిపారు



గల్ఫ్ బాధిత కుటుంబాలకు కాంగ్రెస్ భరోసా

జిల్లా కాంగ్రెస్ నాయకులు నాగరాజ్ గౌడ్ కామారెడ్డి, అక్టోబర్ 08, శుభ తెలంగాణ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్నికల్లో గల్ఫ్ కార్మికులకు హామీ ఇచ్చిన విధంగా గల్ఫ్ లో మరణించిన బాధిత కుటుంబాలకు రూ 5 లక్షల ఆర్థిక సాయం అందజేసే 216 జీవోను తెలంగాణ ప్రభుత్వం విడుదల చేసినందుకు కామారెడ్డి జిల్లా కాంగ్రెస్ నాయకులు అంకన్నగారి నాగరాజ్ గౌడ్ హర్షం వ్యక్తం చేశారు . ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్రం దేశంలోనే మొదటి సారిగా గల్ఫ్ ప్రాంతాల్లో పనిచేస్తున్న వలస కార్మికుల సంక్షేమం కోసం ఈ విధమైన ఎక్స్ గ్రేషియా ప్రకటించడం చారిత్రాత్మక నిర్ణయమన్నారు గల్ఫ్ కార్మికుల సంక్షేమం కోసం ప్రత్యేక కమిటీ ఏర్పాటు చేసి ప్రజా భవన్ లో “ప్రవాసి ప్రజావాణి” పేరిట పిర్యాలపలస స్వీకరించే కార్యక్రమం కూడా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రారంభించినదన్నారు తెలంగాణ గురుకులాల్లో గల్ఫ్ కార్మికుల పిల్లలకు సీట్లలో ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించడం గల్ఫ్ కార్మికులకు కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎల్లవేళలా అండగా ఉంటుందనడానికి ఇదే నిదర్శనమన్నారు గల్ఫ్ కార్మికుల సమస్యలపై, వారి సంక్షేమం కోసం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ముందడుగు వేసిందన్నారు. గల్ఫ్ దేశాల్లో పనిచేస్తూ 2023 డిసెంబర్ 7 తర్వాత ఏ కారణం చేతనైనా మరణించిన కార్మికుడి కుటుంబాలకు ఈ పరిహారం వర్తిస్తుందని తెలంగాణ ప్రభుత్వం స్పష్టం చేయడం హర్షణీయమన్నారు. గల్ఫ్ కార్మికుల కుటుంబాల కష్టాలు తెలిసిన కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీని నెరవేర్చడం పట్ల ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి, మంత్రి వర్గానికి ప్రభుత్వ సలహాదారు మహమూద్ షహీర్ అలీ లకు ధన్యవాదాలు తెలుపుతున్నామన్నారు.



నవదుర్గ సేవ సమితి ఆధ్వర్యంలో దుర్గామాత 9వ వార్షికోత్సవ సందర్భంగా మహా అన్న ప్రసాదం

కామారెడ్డి, అక్టోబర్ 08, శుభ తెలంగాణ కామారెడ్డి జిల్లా రామారెడ్డి మండల్ పోసానిపేట గ్రామంలో నవదుర్గ సేవ సమితి ఆధ్వర్యంలో దుర్గామాత 9వ వార్షికోత్సవ సందర్భంగా మహా అన్న ప్రసాదం ఈరోజు చేయడం జరిగింది ఇందులో పాల్గొన్నవారు నవదుర్గ సేవ సమితి సభ్యులు, గాండ్ల రవి జక్కుల ప్రసాద్ బండి పోచయ్య గాంశీ%డ్ల ప్రవీణ్ సుతర్ వెంకటేశ్ పోతుల భాస్కర్ రెడ్డి గిరెడ్డి లింగారెడ్డి అన్న దాత పోసానిపేట గ్రామ మాజీ సర్పంచ్ గిరెడ్డి మహేందర్ రెడ్డి మరియు విగ్రహ దాత సుద్దాల లింగం వివిధ సంఘాల నాయకులు గ్రామ ప్రజలు మహిళలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని ఈ కార్యక్రమం దిగ్విజయంగా చేయడం జరిగింది.



ఉచిత ఎంబీబీఎస్ సీటు సాధించిన విద్యార్థిని

మంత్రి పొంగులేటి అభినందన ఖమ్మం ప్రతినీధి అక్టోబర్ 8 , శుభ తెలంగాణ ఖమ్మం రూరల్ మండలం వరంగల్ క్రాస్ రోడ్ ప్రాంతానికి చెందిన చిట్టూల లక్ష్మి అనే యువతికి ఆదిలాబాద్ జిల్లాలోని రిమ్స్ మెడికల్ కాలేజీలో ఉచిత ఎంబీబీఎస్ సీటు లభించింది. ఈ సేవభ్యంతో ఆ విద్యార్థిని తెలంగాణ రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణం, సమాచార శాఖల మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి కూసుమంచి క్యాంప్ కార్యాలయంలో అభినందించి సత్కరించారు. నిరుపేద కుటుంబంలో పుట్టిన తను చదువు పై మక్కువతో బాగా చదివి ఎంబీబీఎస్ సీటు సాధించడం గొప్ప విషయం అన్నారు. భవిష్యత్తులో లక్ష్మి ఇంకా అనేక ఉన్నత శిఖరాలను అధిగమించాలని మంత్రి పొంగులేటి ఆకాంక్షించారు.



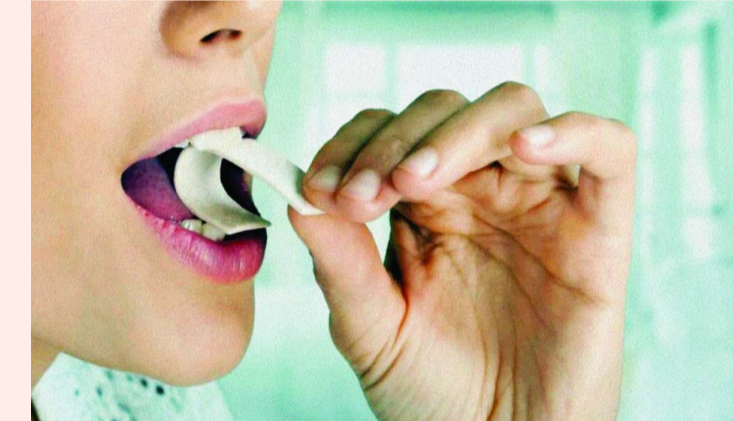
ఎండుద్రాక్ష ఎక్కువగా తింటే..

ఎండుద్రాక్ష వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. ఎండు ద్రాక్ష ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. దీన్ని తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల అనేక రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని చెబుతున్నారు. వీటిని అనేక రకాల స్నీట్లు తయారీలో కూడా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఎండుద్రాక్షలను తింటే కడుపు తొందరగా నిండుతుంది. అలాగే కంటి చూపు కూడా మెరుగుపడుతుంది. రక్తహీనతను పోగొడుతుంది. ఒంట్లో రక్తాన్ని పెంచుతుందని చెబుతున్నారు. జీర్ణక్రియను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అంతేకాదు ఎసిడిటీ, గ్యాస్ వంటి జీర్ణ సమస్యలను తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు. కిస్ మిస్ లను మోతాదులో తింటే ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. కాగా ఎండు ద్రాక్ష మంచిదే కదా అని ఎక్కువగా తింటే సమస్యలు తప్పవట. ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా డయాబెటీస్ పేషెంట్లు వీటిని అతిగా ఆస్యలు తినకూడదట. మరి ఎండు ద్రాక్ష ఎక్కువగా తింటే ఏం జరుగుతుందో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. కిస్ మిస్ లల్లో సహజ చక్కెరలు, కేలరీలు ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటాయి. ఒకవేళ మీరు వీటిని అతిగా తిన్నట్లైతే బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంది. అందుకే వెయిట్ లాస్ అయ్యేవారు వీటిని అతిగా అనలే తినకూడదట. ఎండు ద్రాక్షలో ప్రోక్టో, గ్లూకోజ్ పాటుగా సహజ చక్కెరలు కూడా ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటాయి. చక్కెరను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల దంత క్షయం, నోటి కుమారం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కిస్ మిస్ లో డైబల్ ఫైబర్ వున్నందున ఉంటుంది. వీటిని మితంగా తింటే మన జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతాయి. ఒకవేళ మీరు వీటిని ఎక్కువగా తింటే ఫైబర్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, విరేచనాలతో పాటుగా ఎన్నో జీర్ణ సమస్యలు



వస్తాయని చెబుతున్నారు. ఎండుద్రాక్షల్లో ఎక్కువగా ఉండే సహజ చక్కెర మధు మేహులకు మంచిది కాదు. వీళ్లు ఒకేసారి ఎక్కువ కిస్ మిస్ లను తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అమాంతం పెరుగుతాయి. డయాబెటీస్ ఉన్నవారు లేదా ఈ సమస్య వచ్చే ప్రమాదం ఉన్నవారు వీటిని మోతాదులోనే తినాలని చెబుతున్నారు. అలాగే ఏంట్లో ఎండు ద్రాక్షలో ఇసుము పొటాషియం ఖనిజాలు వున్నందున ఉంటాయి. ఖనిజాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. కాబట్టి ఎండుద్రాక్ష తినాలి అనుకున్న వారు కేవలం మితంగా మాత్రమే తీసుకోవాలని ఎక్కువగా తీసుకుంటే అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

చూయింగ్ గమ్ ఎక్కువగా తింటున్నారా..?



మనలో చాలామంది టైం పాస్ కావడం కోసం చూయింగ్ గమ్ ని ఎక్కువగా నములుతూ ఉంటారు. అయితే ఈ చూయింగ్ గమ్ తినడం వల్ల చాలా లాభాలు ఉన్నాయి అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.అవేంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. చూయింగ్ గమ్ నములుటం వల్ల నోటి దుర్వాసన సమస్య దూరమవుతుంది. అలాగే చూయింగ్ గమ్ నములుటం వలన ముఖంలో ఉండే కండరాలు ఎక్స్ట్రా అయి ముఖం కాంతివంతంగా కనిపిస్తుంది. అలాగే ఇది నములుటం వలన ఆకలి కాస్త తగ్గి చిరితబుట్టి దూరంగా ఉంటారు. దీనివలన ఆరోమేటిక్ బరువు తగ్గుతుంది. చూయింగ్ గమ్ నములని వారు కనీసం 68 క్యాలరీల ఆహారం అధికంగా తీసుకుంటారు. అలాగే చూయింగ్ గమ్ నమిలే వారిలో బదు శాతం వరకు అధిక క్యాలరీలు ఖర్చు అవుతాయని గుర్తించారు. బ్రేక్ ఫాస్ట్ లంట్ మధ్య విరామంలోనే ఇది పనిచేస్తుంది. చూయింగ్ గమ్ నములుటం వల్ల డబల్ చిప్ సమస్య తొలగిపోతుంది. చూయింగ్ గమ్ పింప్లెంట్ పాస్ మెడలోని భాగాన్ని సక్రియం చేస్తుందని చెబుతున్నారు. అలాగే జ్ఞాపకశక్తిని బలోపేతం చేస్తుంది. అలాగే చూయింగ్ నములుటం వల్ల ఒత్తిడిని, చికాకుని తగ్గించుకోవచ్చని చెబుతున్నారు. అలాగే పసుపు రంగులో ఉండే దంతాలు తెలుపు రంగులోకి మారడానికి చూయింగ్ ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. చాలామంది తమ పిల్లలు చూయింగ్ గమ్ తింటూ ఉంటే ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని, మరొకసారి తినాల్సిన వార్నింగ్ ఇస్తూ ఉంటారు. నిజానికి ఇది కేవలం అపోహ మాత్రమే. నమిలి మింగితే సమస్యలు వస్తాయి కానీ నమిలిన తర్వాత మింగిన పదార్థాన్ని బయటటి పూసివేస్తే ఎలాంటి ప్రమాదము ఉండదట. పైగా దీనివల్ల ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయని చెబుతున్నారు. అయితే మీరు తినవలసింది నార్మల్ చూయింగ్ కాదు. కేవలం ఫుగర్డ్ ఫ్రీ చూయింగ్ గమ్ తినటం వలన పై లాభాలన్నీ పొందవచ్చు. అలాగే నమిలిన తర్వాత దానిని మింగకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు.

ప్రతిరోజూ బీట్ రూట్ జ్యూస్ తాగుతున్నారా?



బీట్ రూట్ ఒక కూరగాయ. ఇది రుచికరమైనది మాత్రమే కాదు, పోషకాలు కూడా వున్నందున ఉంటాయి. ఇందులో విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంట్ ఆక్సిడెంట్లు, నైట్రిట్లు వంటి అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి.ఇవి శరీరానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. అయితే బీట్ రూట్ మాత్రమే కాకుండా దాని రసం మీ చర్మాన్ని మెరిసేలా చేయడంతో పాటు మీ ఆరోగ్యానికి కూడా అనేక ప్రయోజనాలను ఇస్తుందని మీకు తెలుసా. రోజూ బీట్ రూట్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. బీట్ రూట్లో ఉండే యాంట్ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ నుండి రక్షించే ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఇది మీ చర్మానికి సహజమైన మెరుపును అందిస్తుంది.బీట్ రూట్లో ఉండే విటమిన్ సి కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది చర్మాన్ని బిగుతుగా, యువ్వనంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.బీట్ రూట్ గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. నేడు బంగ్లా తో భారత్ తొలి థీ20.. దూడే లోటు కనిపించనుందా..?బీట్ రూట్ రసం చర్మం ఛాయను మెరుగుపరచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. బీట్ రూట్లో ఉండే బీటా కెరోటిన్ చర్మానికి ఆరోగ్యకరమైన ఛాయను ఇస్తుంది. సూర్యకిరణాల వల్ల కలిగే నష్టం నుండి రక్షిస్తుంది.బీట్ రూట్లో యాంట్ ఆక్సిడెంట్లు గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది చర్మం మంటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.బీట్ రూట్ రసం తయారు చేయడం చాలా సులభం. మీరు తాజా బీట్ రూట్ ను కడిగి ముక్కలుగా చేసుకుని జ్యూసర్లో ఉంచడం ద్వారా రసం తీయవచ్చు. మీరు మీకు నచ్చిన ఇతర పండ్లు లేదా కూరగాయలను కూడా దీనికి జోడించవచ్చు.ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో బీట్ రూట్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడి శరీరానికి శక్తిని అందిస్తుంది. వ్యాయామానికి ముందు బీట్ రూట్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల కండరాలకు ఆక్సిజన్ అందుతుంది. ఇది పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది.

ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ ఎక్కువగా తింటున్నారా..!



ప్రస్తుత జనరేషన్ లో పిల్లలు ఎక్కువగా ఇష్టపడే జంక్ ఫుడ్స్ లో ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ కూడా ఒకటి. వీటిని బంగాళదుంపలతో తయారుచేస్తారు అన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే.బంగాళదుంపలను చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి వాటిని నూనెలో బాగా డీప్ ఫ్రై చేసి వాటిపై చిన్న చిన్న మసాలాపొదులు వేసి మార్కెట్లో అమ్ముతూ ఉంటారు. వీటి ధర కూడా ఎక్కువే అన్న విషయం తెలిసిందే. వీటిని చూస్తే చాలా లోట్లు వేసుకొని మరీ తినేస్తూ ఉంటారు. అయితే వీటిని ఎక్కువగా తినడం ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మరి ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ ఎక్కువగా తింటే ఏం జరుగుతుందో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. డీప్ ఫ్రైడ్ పొటాటోస్ తినడం ఆరోగ్యానికి ప్రమాదం అంటున్నారు. బంగాళదుంపలను 120 డిగ్రీల సెంటిగ్రేడ్ కంటే ఎక్కువ వేడి చేసినప్పుడు ఏర్పడే రసాయనం మైక్రోలామైడ్. ఈ రసాయనాన్ని ఆరోగ్య శాస్త్రవేత్తలు చాలా కాలంగా క్యాన్సర్ కారకంగా పరిగణిస్తున్నారు. ఇలా ఎక్కువగా డీప్ ఫ్రై చేసిన ఆహార పదార్థాలు తింటే అది ఎన్నో రకాల అనారోగ్య సమస్యలను తెచ్చిపెడుతుందని చెబుతున్నారు. అందుకే ఎంత వీలైతే అంతగా ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ ని నివారించడం మంచిది. ఎందుకంటే వాటిలో ఎలాంటి పోషక విలువలు లేవు. అలాగే ఇవి ఎప్పుడో వండినవి ఇందులో ప్రెజర్వేటివ్ కలవటం తర్వాత అనారోగ్యకరమైన సోడియంని కూడా కలిగి ఉంటాయని చెబుతున్నారు. వీటిని వేయించడానికి పడే పడే ఉపయోగించిన నూనెను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. వాటి వల్ల అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయట. వేయించిన బంగాళదుంపల కంటే ఉడకబెట్టిన బంగాళదుంపలను నిరభ్యంతరంగా తినవచ్చు అని చెబుతున్నారు. అది ఆరోగ్యానికి ఎలాంటి హాని కలిగించదు. అలాగే మంచి నూనెతో తాజా బంగాళదుంపల్ని ఉపయోగించి మీరు ఇంట్లో తయారు చేసుకోగలిగితే అలాంటి ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ తినడం ఉత్తమం అది కూడా చాలా తక్కువ సార్లు తినటం ఉత్తమం అని చెబుతున్నారు. చాలామంది ఫ్రీజ్లో ఎక్కువ రోజులు పాటు ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ ని స్టోరేజ్ చేసి వాటిని ఎప్పటికప్పుడు వేయించుకొని తింటూ ఉంటారు. కానీ అలా కాకుండా ఎప్పటికప్పుడు హాట్ హాట్ గా ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ ని తయారు చేసుకొని వేయించుకుని తినడం మంచిదని చెబుతున్నారు.

సరైన ఆహారం తీసుకున్నా బరువు పెరుగుతున్నారా?

బరువు పెరగడం వల్ల శరీరం నిరాశంబరంగా కనిపించడం ప్రారంభిస్తుంది. ఈ కారణంగా, కొన్నిసార్లు ఆత్మవిశ్వాసం కూడా తగ్గుతుంది. ఇది కాకుండా, అధిక బరువు కారణంగా, చిన్న పనులు చేస్తున్నప్పుడు కూడా అలసిపోవడం, కొంచెం నడిచినా లేదా మెట్లు ఎక్కినా ఊపిరి ఆడకపోవడం, కండరాలు, కీళ్లలో నొప్పి వంటి అనేక సమస్యలు కనిపిస్తాయి.చెడు ఆహారం ఎక్కువగా బరువు పెరగడానికి కారణమని భావిస్తారు, దీని కారణంగా శరీరంలో కొవ్వు పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. ప్రస్తుతం, మీరు సమతుల్య ఆహారాన్ని అనుసరించే వారిలో ఒకరు అయితే, ఇంకా బరువు పెరుగుతూ ఉంటే, మీరు ఇతర విషయాలపై కూడా శ్రద్ధ వహించాలి.మధుమేహం, గుండె సంబంధిత సమస్యలు, పెరిగిన రక్తపోటు మొదలైన అనేక వ్యాధులకు ఊబకాయం మూలంగా పరిగణించబడుతుంది. అందువల్ల, పెరుగుతున్న బరువును నిర్మూలించకూడదు, బదులుగా సరైన సమయంలో దానిని నియంత్రించడం ముఖ్యం. ప్రస్తుతానికి, ఆహారపు అలవాట్లు సరిగ్గా ఉంటే, ఇంకా బరువు పెరుగుతోంది, అప్పుడు కారణం ఏమిటో తెలుసుకుందాం. మీరు ఆహారం సరిగ్గా తీసుకుంటే, మీ దినచర్య చాలా మందకొడిగా ఉంటే, ఇది కూడా బరువు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. నీరసమైన దినచర్యను కలిగి ఉండటం అంటే శారీరక శ్రమను తగ్గించడం. కనీసం 8 గంటల పాటు కూర్చోని పని చేయడం వల్ల, సిద్ధిగి ఉద్యోగాలు చేసేవారిలో ఈ సమస్య తరచుగా కనిపిస్తుంది. మీరు కూడా రోజుకు 7 నుండి 8 గంటల పాటు కూర్చోవాల్సిన పని ఏదైనా చేస్తే, ప్రతిరోజూ ఉదయం లేదా సాయంత్రం తేలికపాటి వ్యాయామం, జాగింగ్, వాకింగ్ మొదలైనవి చేయడం ప్రారంభించండి. ఇది కాకుండా, ఆఫీసు లేదా ఇంట్లో లిఫ్ట్ కు బదులుగా మెట్లను ఉపయోగించండి.

నానబెట్టిన పల్లీలు తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు

ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది అన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. వీటి వల్ల ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. వీటిని చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్ద వారి వరకు ప్రతీ ఒక్కరూ ఇష్టపడి తింటూ ఉంటారు.అయితే కొందరు వీటిని వేయించుకొని తింటే మరికొందరు ఉడకబెట్టుకొని తింటూ ఉంటారు. అయితే ఎప్పుడు అయినా పల్లీలను నానబెట్టుకొని తిన్నారా. పల్లీలను నానబెట్టి తినడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయట. పల్లీలను నానబెట్టడం వల్ల వాటి పోషక విలువలు పెరుగుతాయట. అయితే పల్లీల తొక్కల్లో ఫైబర్లు, ఆక్సలీట్ లు ఉంటాయి. ఇవి కూడా పోషకాల్లో కానీ ఇవి బి విటమిన్లను శరీరం సరిగా గ్రహించబడకుండా ఆడ్డపడతాయట. అదే పల్లీలను నానబెట్టడం వల్ల ఈ ఫైబర్లు ప్రభావాలు తగ్గుతాయి. దీంతో ఇవి చాలా సులువుగా జీర్ణమవుతాయి. నానబెట్టడం వల్ల డ్రై ఫ్రూట్ లో ఉండే ప్రోటీన్ పాక్లికంగా జీర్ణమవుతుంది. అందుకే వీటిని తినడానికి ముందు నానబెట్టడం మంచిదని చెబుతున్నారు. పల్లీలను నానబెట్టడం వల్ల వాటిలో ఫైటిక్ యాసిడ్ పరిమాణం తగ్గుతుంది. ఫైటిక్ ఆమ్లం కూడా ఒక పోషకమే.అయితే ఇది కాలియం, మెగ్నీషియం, జింక్ వంటి ఖనిజాలను శరీరం గ్రహించకుండా ఆడ్డపడుతుంది. అయితే వీటిని నానబెట్టడం వల్ల ఫైటిక్ ఆమ్లం తగ్గుతుంది. పల్లీల్లోని పోషకాలను జీర్ణక్రియ, శోషణను ఇది పెంచుతుంది. పల్లీలను నానబెట్టడం వల్ల ఫైటిక్ ఆమ్లం తగ్గుతుంది. దీంతో వేరుశనగలోని ముఖ్యమైన ఖనిజాల శోషణ కూడా మెరుగుపడుతుందని చెబుతున్నారు. ఇది గింజల్లో ఉండే మెగ్నీషియం, ఇసుము వంటి ఖనిజాలను శరీరం బాగా ఉపయోగించుకోవడానికి సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. మంచి పోషణ శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలను కలిగిస్తుంది. కొంతమందికి పల్లీలను తినడం వల్ల అలెర్జి సమస్య వస్తుంది. అయితే వీటిని నానబెట్టి తినడం వల్ల అలెర్జి వచ్చే అవకాశం తగ్గుతుందని చెబుతున్నారు. పల్లీల్లో ఉండే కొన్ని రకాల ప్రోటీన్ల వల్ల కూడా చాలా మందికి అలెర్జి వస్తుంది. అయితే ఈ గింజలను నానబెట్టడం వల్ల అలెర్జి ప్రతి చర్యల



ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఫైటిక్ ఆమ్లంతో పాటుగా పల్లీల్లో లెక్టిన్లు వంటి ఇతర యాంట్ పోషకాలు కూడా ఉంటాయి. పల్లీలను నానబెట్టడం వల్ల ఈ సమ్యేకనాల స్థాయిలు తగ్గుతాయి. ఇది జీర్ణవ్యవస్థకు పల్లీలను సులువుగా అంగీకరించేందుకు సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు.