manachourasta

మన చౌరాస్తా

The Complete News way

మన చౌరాస్తా
Telugu News
Channel

సంపుటి : 01 | సంచిక : 173 | గురువారం | 05.12.2024

ఇక పేదల సొంతింటి

కల సాకారం

- లబ్ధిదారుల గుర్తింపునకు రంగం సిద్ధం
- పారదర్శకంగా ఎంపికకు మొబైల్ యాప్
- నేడు సీఎం చేతుల మీదుగా ఆవిష్కరణ
- రేపటి నుంచి లబ్ధిదారుల ఎంపిక
- ప్రతి మండలంలో ఇందిరమ్మ మోడల్ హౌస్
- మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి

హైదరాబాద్, మన చౌరాస్తా : 'తెలంగాణలో నిరుపేదలు ఎన్నాళ్లుగానో ఎదురు చూస్తున్న సొంతింటి కల సాకారం కానుంది. బడుగు బలహీన వర్గాల మహిళలు ఆత్మ గౌరవంతో బతకాలనే ఉద్దేశంతో రాష్ట్రంలో నీడలేని పేదలందరికీ ఇందిరమ్మ ఇండ్లు నిర్మించి ఇవ్వాలని ప్రభుత్వం సంకల్పించింది. ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన ఇందిరమ్మ ఇండ్లకు లబ్దిదారుల ఎంపికకు ప్రభుత్వం అన్ని ఏర్పాట్లు చేస్తోంది. ఇండ్ల పథకం అమలుకు ఉన్న అవరోధాలను అధిగమిస్తూ అమలుకు అవసరమైన కార్యాచరణను వేగవంతం చేసింది..' అని రెవెన్యూ హౌసింగ్ సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి తెలిపారు. ఈ మేరకు బుధవారం ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. 'ఇల్లు లేని పేదలకు ఇందిరమ్మ ఇల్లు నిర్మించి ఇవ్వడమే ఇందిరమ్మ ప్రభుత్వ లక్ష్యం, కాంగ్రెస్ అంటే ఇందిరమ్మ ఇండ్లు, ఇందిరమ్మ ఇండ్లకు కాంగ్రెస్ పేటెంట్. ఈ రోజు కూడా రాష్ట్రంలో ఏ గ్రామానికి పోయినా, ఏ తండాకు పోయినా, ఏమారుమూల ప్రాంతానికి పోయినా ఇందిరమ్మ ఇళ్ళే కనబడతాయి. ఈ ప్రభుత్వం చేపట్టే అన్ని కార్యక్రమాలు ఒక వంతు అయితే, మేం కట్టించే ఇందిరమ్మ ఇళ్లు మరో వంతు. మేం గర్వంగా చెబుతున్నాం ప్రతి పేదవాడికి ఇల్లు కట్టించి ఇస్తామని చెబుతున్నాం. లబ్దిదారుల ఎంపిక పారదర్శకంగా ఉండేలా ఎలాంటి అవినీతికి ఆస్కారం లేకుండా రాజకీయ ప్రమేయానికి తావు లేకుండా అర్హులైన వారిని ఎంపిక చేయడానికి వీలుగా మొబైల్ యాప్‌ను రూపొందించాం. ఈ యాప్‌ను ముఖ్యమంత్రి శ్రీ రేవంత్ రెడ్డి గురువారం ఆవిష్కరించనున్నారు. లబ్దిదారుల ఆర్థిక, ప్రస్తుతం నివసిస్తున్న ఇంటి స్వరూపం, కుటుంబ సభ్యుల వివరాలు, ఇంటి నిర్మాణానికి సంబంధించిన భూమి వివరాలు వంటి అంశాలు ఈ యాప్ లో ప్రధానంగా ఉండనున్నాయి. అర్హులైన పేదలకు ఇందిరమ్మ ఇండ్లు నిర్మించేందుకు వీలుగా ప్రతి గ్రామం, వార్డులలో ఇందిరమ్మ ఇండ్ల కమిటీలను ఏర్పాటు చేశాం. ఒక్కో ఇంటి నిర్మాణానికి రూ.5 లక్షలు దేశంలో ఏ రాష్ట్రంలో లేనివిధంగా ఒక్కో ఇంటికి 5 లక్షల ఆర్థిక సహాయం అందిస్తున్నాం. మహిళా పేరు మీద ఇండ్లు మంజూరు చేస్తున్నాం. ఈ ఇండ్లకు నాలుగు దశల్లో లబ్దిదారులకు చెల్లింపులు చేస్తాం. మధ్యవర్తుల ప్రమేయానికి ఆస్కారం లేకుండా నేరుగా లబ్దిదారుని బ్యాంకు ఖాతాలో జమ చేస్తాం. ఈ పథకం కింద నిర్మించే ఇండ్లు కనీసం 400 చదరపు అడుగుల విస్తీర్ణం, వంటగది, టాయిలెట్ సౌకర్యాలను కలిగి ఉంటాయి. గత ప్రభుత్వంలో ఇండ్ల నిర్మాణానికి కాంట్రాక్ట్ వ్యవస్థ ఉండేది. ఇప్పుడు ఆ వ్యవస్థను రద్దుచేసి లబ్ధిదారులే ఇళ్లు నిర్మించుకునేలా అవకాశం కల్పిస్తున్నాం. లబ్ధిదారులు తమ సౌలభ్యాన్ని బట్టి 400 చదరపు అడుగులకు తగ్గకుండా ఎంత విస్తీర్ణంలోనైనా నిర్మించుకోవచ్చు. రాష్ట్రంలోని ప్రతి మండల కేంద్రంలో ఇందిరమ్మ మోడల్ హౌస్ నిర్మాణాలను చేపడతాము. ఎన్నికల హామీకి కార్యరూపం ఎన్నికల ప్రచారంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇచ్చిన హామీ మేరకు వచ్చే నాలుగు సంవత్సరాలలో దశల వారీగా సుమారు 20 లక్షల ఇందిరమ్మ ఇండ్లను నిర్మించేందుకు ప్రభుత్వం పూనుకుంది. మొదటి విడతలో భాగంగా ఈ ఏడాది నియోజకవర్గానికి 3,500 నుంచి 4000 ఇండ్ల చొప్పున రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఐదు లక్షల ఇండ్లను నిర్మించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. మొదటి విడతలో నివాస స్థలం ఉన్నవారికి ఇండ్లు నిర్మించి ఇవ్వాలని, రెండో దశలో ప్రభుత్వమే నివాస స్థలంతో పాటు ఇందిరమ్మ ఇండ్లు నిర్మించి ఇవ్వాలని నిర్ణయించింది. వికలాంగులు, ఒంటరి మహిళలు, అనాథలు, వితంతువులు, ట్రాన్స్ జెండర్లు, సఫాయి కర్మాచారులకు అత్యంత ప్రాధాన్యతను ఇస్తున్నాం. హౌసింగ్ శాఖ పునరుద్ధరణ పేదలకు ఇండ్లు నిర్మించే హౌసింగ్ శాఖను గత ప్రభుత్వం పూర్తిగా నిర్వీర్యం చేసింది. ఆ విభాగాన్ని మూసివేసి ఉన్న ఉద్యోగులను ఇతర శాఖలలో విలీనం చేసింది. ఈ నేపథ్యంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఒక్కొక్క అడుగు వేస్తూ ఈ శాఖను పునరుద్ధరించి లబ్దిదారుల ఎంపిక నుంచి ఇండ్ల నిర్మాణం, పర్యవేక్షణ వరకు అవసరమైన యంత్రాంగాన్ని సమకూర్చుకుంది. 296 మంది ఉద్యోగులను తిరిగి నియమించడం ద్వారా హౌసింగ్ కార్పొరేషన్‌ను బలోపేతం చేశాం. ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో ఆ నాటి ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ఆర్ హయాంలో 2006-2007లో ఇందిరమ్మ ఇండ్లను ప్రారంభించింది. తెలంగాణ ప్రాంతంలో 2006-2007 నుంచి 2014 వరకు 23,85,188 ఇండ్లను మంజూరు చేయగా 19,32,001 ఇండ్లను పూర్తి చేసింది. 4,53,187 ఇండ్లు వివిధ దశల్లో నిర్మాణంలో ఉండగా బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం వాటిని గాలికి వదిలేసింది' అని అన్నారు.

బీరకాయ బెనిఫిట్స్ తెలిస్తే వదిలిపెట్టరు

Health special 5

చదువుతోనే సమాజంలో గుర్తింపు 2

- జనగామ కలెక్టర్ రిజ్వాన్ బాషా

ఓర్వలేకనే మాపై విమర్శలు 3

- జనగామ డీసీసీ ప్రెసిడెంట్ కొమ్మూరి

నామినేటెడ్ పోస్టుల కోసం

పాకులాట 4

- సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శి ఆముదాల

General News

చదువుతోనే సమాజంలో గుర్తింపు

▪ కలెక్టర్ రిజ్వాన్ బాషా షేక్

స్టేషన్‌ఘన్‌పూర్, మన చౌరాస్తా : చదువుతోనే సమాజంలో గుర్తింపు, గౌరవం దక్కుతుందని జనగామ కలెక్టర్ రిజ్వాన్ బాషా షేక్ విద్యార్థులకు సూచించారు. బుధవారం జిల్లాలోని స్టేషన్‌ఘనపూర్ నియోజకవర్గ పరిధిలోని కేజీబీవీ, మోడల్ పాఠశాలలను కలెక్టర్ ఆకస్మిక తనిఖీ చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాలల్లోని వంట గదిని పరిశీలించి, పరిశుభ్రతా చర్యలు పాటించాలని సిబ్బందికి సూచించారు. అలాగే వంట సరుకులను పర్యవేక్షించి, కాలాతీతమైన వాటిని మార్చాలని, కుళ్లిన కూరగాయలను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఉపయోగించరాదని, విద్యార్థులకు నాణ్యమైన రుచికరమైన ఆహారాన్ని అందించాలని సూచించారు. పాఠశాలల పరిసరాలు, మరుగుదొడ్లు, మూత్రశాలలను పరిశీలించి, ఎప్పటికప్పుడు పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలన్నారు. అదే విధంగా పాఠశాలల్లోని పదవ తరగతి విద్యార్థులతో ముఖాముఖి అయ్యారు. చదువు ఎలా సాగుతుంది? అందుకు తగిన ప్రణాళికలను అనుసరిస్తున్నారా? అని అడుగగా.. మంచిగా, శ్రద్ధతో ప్రణాళికాబద్ధంగా చదువుతున్నామని విద్యార్థులు కలెక్టర్ కు వివరించారు. అలాగే విద్యార్థుల అభ్యాసన సామర్థ్యాలను పరీక్షించి, వారిలో మరింత ఉత్సాహాన్ని పెంపొందించారు. ఈ క్రమంలో గణితం, హిందీ సబ్జెక్టులపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని, ప్రత్యేక తరగతుల్లో ఈ సబ్జెక్టులపై విద్యార్థులు మరింతగా పట్టు సాధించే విధంగా తీర్చిదిద్దాలని ఉపాధ్యాయులను ఆదేశించారు.

కొనుగోలు కేంద్రం పరిశీలన

మండలంలోని నమిలిగొండ గ్రామ పంచాయతీ పరిధిలో గల ధాన్యం

కొనుగోలు కేంద్రాన్ని కలెక్టర్ పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ధాన్యం తేమ శాతం, కేంద్రంలో ఆరబోసిన ధాన్యం కుప్పలు, కొనుగోళ్ళ రిజిస్టర్ల వివరాల గురించి ఆరా తీశారు. దొడ్డు, సన్న రకం ధాన్యాన్ని తూకం వేసిన వెంటనే మిల్లులకు తరలించాలని, ఓపీఎంఎస్ లో కొనుగోళ్ల వివరాలను ఎప్పటికప్పుడు నమోదు చేయాలని, తద్వారా సకాలంలో కొనుగోలు నగదు రైతుల ఖాతాల్లోకి జమ అవుతుందని తెలిపారు. అలాగే ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని కేంద్ర నిర్వాహకులకు సూచించారు. కలెక్టర్ వెంట తహసీల్దార్ వెంకటేశ్వర్లు, ఆర్ఐ సతీష్ ఉన్నారు.

ధాన్యాన్ని వెంటనే తరలించాలి

▪ అదనపు కలెక్టర్ రోహిత్ సింగ్

పాలకుర్తి, మన చౌరాస్తా : కొనుగోలు చేసిన ధాన్యాన్ని వెంటనే మిల్లులకు తరలించాలని అదనపు కలెక్టర్ రోహిత్ సింగ్ అన్నారు. బుధవారం జిల్లాలోని పాలకుర్తి నియోజకవర్గంలోని జె.తౌర్రూరు గ్రామపంచాయతీ పరిధిలో పీఏసీఎస్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని ఆయన పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా కేంద్రంలో రైతులు ఆరబోసిన ధాన్యం తేమ శాతాన్ని, కాంటా కోసం బస్తాలలో ధాన్యాన్ని నింపుతున్న తీరును, ధాన్యం కొనుగోలు రిజిస్టర్లను తనిఖీ చేసి, ఓపీఎంఎస్ లో నమోదు చేసే రైతుల ధాన్యం కొనుగోళ్ల వివరాల గురించి కేంద్ర నిర్వాహకులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం అదే మండలంలోని గూడూర్ ఉన్న గిరిజన సంక్షేమ పాఠశాలను సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా స్టాక్ రిజిస్టర్లను, వంట గదిలోని కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, వంట సరుకులను పరిశీలించి, నాణ్యతా ప్రమాణాలు తప్పనిసరిగా పాటించాలని, వండే పదార్థాలలో సరుకుల పరిమాణాన్ని కూడా జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలని, ప్రతిరోజూ విద్యార్థులకు మెనూ ప్రకారం, సమయానుగుణంగా రుచికరమైన భోజనం అందించాలన్నారు. ఆ తర్వాల బోధనా నైపుణ్యాలపై ఉపాధ్యాయులకు పలు సూచనలు చేశారు. అదే విధంగా పదో తరగతి విద్యార్థులతో మాట్లాడారు. వారి ప్రతిభా సామర్ధ్యాలను పరీక్షించి, విద్యకు ప్రభుత్వం పెద్ద పీట వేస్తోందని, తదనుగుణంగా విద్యార్థులు శ్రద్ధగా చదువుకుని, పది ఫలితాల్లో 10/10 జీపీఏ సాధించాలని, చదువుతోనే ఉజ్వల భవిష్యత్తు సొంతమవుతుందని తెలిపారు. ఆయన వెంట తహసీల్దార్ శ్రీనివాస్, ఆర్ఐ రాకేష్ ఉన్నారు.

చేర్యాల రెవెన్యూ డివిజన్ కోసం మంత్రి పొంగులేటికి వినతి

చేర్యాల, మన చౌరాస్తా : చేర్యాలను రెవెన్యూ డివిజన్ కేంద్రంగా ప్రకటించాలని కోరుతూ బుధవారం జనగామ డీసీసీ అధ్యక్షులు నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జి కొమ్మూరి ప్రతాపరెడ్డి ఆధ్వర్యంలో రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డికి జేఏసీ నాయకులు వినతి పత్రం అందజేశారు. చేర్యాల ఔనత్యాన్ని గత రాజకీయ భౌగోళిక సామాజిక ఉద్యమ చరిత్ర గురించి చెప్పారు. నాటి ఉమ్మడి నల్లగొండ జిల్లాతో పాటు మొదలుకొని ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలో చేర్యాల ప్రాంతానికి ఉన్నటువంటి భౌగోళిక పరిస్థితులతో పాటు 2009 డిలిమిటేషన్ లో నియోజకవర్గాన్ని రద్దు చేయడంతో పాటు 2016లో నూతన జిల్లాల ఏర్పడుతూ చేర్యాల ప్రాంతానికి జరిగిన భారీ రాజకీయ భౌగోళిక ఆర్థిక నష్టాలను పూర్తిగా వివరించారు. ఈప్రాంత యువతకు ఉద్యోగ అవకాశాలలో ఏ రకంగా నష్టం జరిగిందని జరిగిన పరిస్థితులను వివరంగా చెప్పారు. చేర్యాల రెవెన్యూ డివిజన్ అంశంపై మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి సానుకూలంగా స్పందించి పది రోజుల్లో సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. సానుకూలంగా స్పందించిన మంత్రికి జేఏసీ తరపున హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. జేఏసీ చైర్మన్ రామగళ్ల పరమేశ్వర్,పుర్మ ఆగంరెడ్డి, గిరి కొండల్ రెడ్డి, అందె అశోక్, అందె బీరయ్య, బుట్టి సత్యనారాయణ, బుట్టి భిక్షపతి, సనవాల ప్రసాద్, పాకాల ఇసాక్, నల్లనాగుల వెంకటా చారి, కామిడి జీవన్ రెడ్డి, మెరుగు కృష్ణ, మెరుగు శ్రీనివాస్, కొమ్ము నర్సింగరావు, చెరుకు రమణా రెడ్డి, రామడుగు బాల్ రాజు, సుందరగిరి భాస్కర్, ముంజే మల్లేశం, జక్కిరెడ్డి సుదర్శన్, ఆడెపు నరేందర్, కొమ్ము రవి, మేక మల్లేశం, కోల సాయిలు, సనాది భాస్కర్, దాసరి శ్రీకాంత్, పిల్లి చంద్రం, అందె నాని బాబు, చేటుకూరి కమలాకర్, గద్దల మహేందర్, బందీగ రాకేష్ కృష్ణ, ముస్తాల యాదగిరి, చెవిటి లింగం, ఈరి భూమయ్య, జంగిలి యదగిరి, రామగళ్ల నరేష్, కొండపాక భిక్షపతి, బైరగోని భాను గౌడ్, శెవల్ల రాజయ్య, గూడెపు మహేష్, ఆరే సాయిలు, వజ్రోజు శంకరాచారి, శ్రీనివాస్ నాయక్, మెడిచెల్మి రాకేష్, కొల్పుల రాజేష్, ఎండి. కలిం, ఏదుల గణేష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహాపడి పూజకు రావాలని ఎమ్మెల్యే పల్లాకు ఆహ్వానం

జనగామ, మన చౌరాస్తా : జనగామ ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ పల్లా రాజేశ్వర్ రెడ్డిని శరణం శబరిశా భక్త బృందం బుధవారం మర్యాద పూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా ఈ నెల 11న జిల్లా కేంద్రంలోని పాత బీటు బజారు వద్ద శరణం శబరిశా భక్త బృందం వారి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించే అయ్యప్ప స్వామి మహా పడి పూజ కార్యక్రమానికి హాజరు కావాలని ఆహ్వాన పత్రికను అందచేశారు. కార్యక్రమంలో గురుస్వాములు శ్రీనివాస్, బాలరాజు, మాధవ్, సతీశ్‌తో పాటు కౌన్సిలర్ ముస్త్యాల దయాకర్, నీల యాదగిరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

Local News

‘సురక్ష’లో ఫెర్టిలిటీ సెంటర్

■ ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే పల్లా

జనగామ, మన చౌరాస్తా : జనగామ జిల్లా కేంద్రంలో సురక్ష హాస్పిటల్‌లో అత్యాధునికంగా ఏర్పాటు చేసిన ఫెర్టిలిటీ సెంటర్ సేవలు వినియోగించుకోవాలని జనగామ ఎమ్మెల్యే పుల్లా రాజేశ్వర్ రెడ్డి అన్నారు. జనగామ జిల్లా కేంద్రంలో ఏర్పాటు చేసిన ఫెర్టిలిటీ సెంటర్‌ను ఎమ్మెల్యే పల్లా రాజేశ్వర్ రెడ్డి, డాక్టర్ల బృందంతో కలిసి బుధవారం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా హాస్పిటల్ యాజమాన్యం డాక్టర్ రజిని శ్రీకాంత్ మాట్లాడుతూ పిల్లలు కానీ దంపతులకు ఐవీఎఫ్ ద్వారా సేవలందించేందుకు డాక్టర్ సుజనా దత్రకు, డాక్టర్ రాజ్ కుమార్ నిత్యం సేవలందిస్తారని తెలిపారు. గతంలో ఈ సేవల కోసం హైదరాబాద్ ఇతర దూర ప్రాంతాలకు వెళ్లాల్సి వచ్చేదని ఇప్పుడు జనగామ జిల్లా కేంద్రంలోని సురక్ష మల్టీ స్పెషల్ ఆసుపత్రిలో ఐవీఎఫ్ ద్వారా ఫెర్టిలిటీ సేవలు అందిస్తున్నామని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో డాక్టర్ రాజమౌళి, డాక్టర్ సుగుణాకర్ రాజు, డాక్టర్ లక్ష్మీనారాయణ నాయక్, డాక్టర్ బాలాజీ, మున్సిపల్ మాజీ చైర్ పర్సన్ ప్రేమలతా రెడ్డి , మాజీ మార్కెట్ చైర్మన్ బండ పద్మ యాదగిరి రెడ్డి, నాయకులు సందీప్ పాల్గొన్నారు.

ఓర్వలేకనే విమర్శలు చేస్తున్నరు

■ డీసీసీ ప్రెసిడెంట్ కొమ్మూరి ప్రతాప్ రెడ్డి

జనగామ, మన చౌరాస్తా : సంవత్సర కాలంగా జరిగిన అభివృద్ధి పనులను పంచుకోవడానికి ప్రజాపాలన విజయోత్సవాలు జరుగుతుంటే ప్రతిపక్షాలు ఓర్వలేక విమర్శలు చేస్తున్నాయని జనగామ జిల్లా డీసీసీ ప్రెసిడెంట్, నియోజకవర్గ ఇంచార్జి కొమ్మూరి ప్రతాప్‌రెడ్డి అన్నారు. బుధవారం ఆయన పార్టీ కార్యాలయంలో విలేకరులతో మాట్లాడారు. ఎందరో అమరవీరుల ఆత్మబలి దానాల సాక్షిగా తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిందన్నారు. మిగులు బడ్జెట్ తో ఉన్నా రాష్ట్రాన్ని బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం చేతిలో పెడితే కేసీఆర్ కుటుంబం అందిన కాడికి దోచుకుందని ఆరోపించారు. ఇక బీజేపీ నాయకులు కొందరు కావాలని అప్పుడప్పుడు ప్రజా ప్రభుత్వాన్ని విమర్శిస్తేనైనా కొంత గుర్తింపు వస్తుందని విమర్శలు చేస్తున్నారన్నారు. కేంద్రంలో అధికారంలో ఉన్న వారు రాష్ట్రానికి ఎందుకు నిధులు తేలేకపోతున్నారని ప్రశ్నించారు. ఈ నెల 9 వరకు జరిగే ప్రజా పాలన విజయోత్సవ వేడుకల్లో అందరూ పాల్గొనలని పిలుపునిచ్చారు. సమావేశంలో టీపీసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి సిహెచ్ శ్రీనివాస్, పీసీసీ సభ్యులు చెంచారపు శ్రీనివాస్ రెడ్డి, డాక్టర్ రాజమౌళి, లక్ష్మీనారాయణ నాయక్, డీసీసీ వైస్ ప్రెసిడెంట్ గంగం నర్సింహ రెడ్డి, జనగామ వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బనుక శివరాజ్ యాదవ్, జనగామ పట్టణ అధ్యక్షుడు చెంచారపు బుచ్చిరెడ్డి, వివిధ మండలలా అధ్యక్షులు లింగాల నర్సిరెడ్డి, లక్ష్మీనారాయణ, యాదగిరి,

నూకల బాల్ రెడ్డి, జిల్లా మహిళా అధ్యక్షురాలు బడికే ఇందిరా, జనగామ మున్సిపల్ ఫ్లోర్ లీడర్ వంగాల కళ్యాణి, కౌన్సిలర్ జక్కుల అనిత, డిప్యూటీ ఫ్లోర్ లీడర్ గాదేపాక రాంచందర్, కౌన్సిలర్ మంత్రి సుమలత, మాజీ కౌన్సిలర్ PACS డైరెక్టర్ వంగాల మల్లారెడ్డి, మేడ శ్రీనివాస్, ఆలేటి సిద్దిరాములు, జామాల్ షరీఫ్, మైనార్టీ సెల్ జిల్లా అధ్యక్షులు జాఫర్ షరీఫ్, మెరుగు బాలరాజు, మార్కెట్ డైరెక్టర్ బొట్ల నరసింహారావు, భన్సీలాల్, మైనార్టీ సెల్ పట్టణ అధ్యక్షులు ఇస్మాయిల్, శివరాత్రి కుమార్, చిర్ర హన్మంత రెడ్డి, సాధం జంపన్న, డీసీసీ కార్యదర్శి గొలుసుల దుర్గేష్, వార్డు అధ్యక్షులు మచ్చ ప్రవీణ్, కడారు ప్రవీణ్, మంతపురి ప్రకాశ్, ఏదునూరి యాదగిరి పాల్గొన్నారు.

బచ్చన్నపేట మండల కాంగ్రెస్ యూత్ కమిటీ నియామకం

బచ్చన్నపేట, మన చౌరాస్తా : బచ్చన్నపేట కాంగ్రెస్ మండల యూత్ అధ్యక్షుడిగా ఎద్దు హరీష్, ఉపాధ్యక్షుడిగా పోచంపల్లి నాగరాజు ఎన్నికయ్యారు. ఈ సందర్భంగా డీసీసీ అధ్యక్షుడు కొమ్మూరి ప్రతాప్ రెడ్డి వారికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో బచ్చన్నపేట కాంగ్రెస్ మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు నూకల బాల్ రెడ్డి, జనగామ మార్కెట్ కమిటీ చెర్మన్ బానుక శివరాజ్ యాదవ్, జనగామ అధ్యక్షులు లింగాల నర్సిరెడ్డి, యాదగిరి, బుచ్చిరెడ్డి, మేడ శ్రీను, దుర్గేష్, మచ్చ ప్రవీణ్, ప్రకాష్ రాజేష్ పాల్గొన్నారు.

బీసీ సంఘం మండల కమిటీ ఎన్నిక

లింగాలఘణపురం, మన చౌరాస్తా : బీసీ సంక్షేమ సంఘం జాతీయ అధ్యక్షుడు ఆర్.కృష్ణయ్య, రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎర్ర సత్యనారాయణ ఆదేశాల అనుసారం బుధవారం జనగామ జిల్లా కేంద్రంలో విస్తృత స్థాయి సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా సంఘం జిల్లా వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ చిర్ర వీరస్వామి, యువజన విభాగం జిల్లా అధ్యక్షుడు పండుగ హరీశ్ మాట్లాడుతూ ఇంకా కులగణలో ఎవరైనా పాల్గొనని వారు ఉంటే కులగణలో పాల్గొనాలని కోరారు. బీసీలు ఐక్యంగా ఉండి బీసీల హక్కుల కోసం ఉద్యమించాలన్నారు. అనంతరం నూతన కమిటీలను ఎన్నుకున్నారు. బీసీ సంక్షేమ సంఘం లింగాల గణపురం మండల అధ్యక్షుడిగా బైరు శ్రీకాంత్ , కార్యదర్శిగా దూసరి శంకర్‌ను ఎన్నుకున్నారు. ఈ మేరకు వారికి జిల్లా వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ చిర్రా వీరస్వామి నియామక పత్రం అందజేశారు. సంఘం యువజన విభాగం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శిగా పిట్టల రజనీకాంత్‌ను నియమిస్తూ నియామక పత్రాన్ని అందజేశారు.

కోర్టు భవనాన్ని పరిశీలించిన జడ్జి

చేర్యాల, మన చౌరాస్తా : చేర్యాల పట్టణ కేంద్రంలో నూతనంగా ఏర్పాటు కానున్న మున్సిఫ్ కోర్టు భవనాన్ని బుధవారం రోజున సిద్దిపేట జిల్లా జడ్జి కె.సాయి రమా దేవి పరిశీ లించారు. ఈ సందర్భంగా కోర్టు పరిసరాలను పరిశీలించిన జడ్జి ప్రారంభానికి అవసరమయ్యే ఏర్పాట్ల గురించి న్యాయవాదులతో చర్చించారు. జడ్జి వెంట అడ్మినిస్ట్రేటివ్ ఆఫీసర్ ఎన్ కె మూర్తి, సీనియర్ అసిస్టెంట్ ఆసిఫ్ ఇక్బాల్, శ్రీహరి, రవీందర్, చేర్యాల బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు భూమిగారి మనోహర్, న్యాయవాదులు సురేందర్, ప్రణీత్ అమర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పెద్దపల్లికి జూనియర్ అసిస్టెంట్లు

జనగామ, మన చౌరాస్తా : జిల్లా నుంచి గ్రూప్ 4 కు ఎంపికైన 121 మంది జూనియర్ అసిస్టెంట్లకు బుధవారం పెద్దపల్లి జిల్లాలో జరిగే భారీ బహిరంగ సభలో యువ వికాసం పథకంలో భాగంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి చేతుల మీదుగా నియామక పత్రాలు అందజేస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో జిల్లా నుంచి పెద్దపల్లికి వెళ్లేందుకు వారికి 3 బస్సులను ఏర్పాటు చేశారు. ఆ బస్సులను ఏవో మన్సూర్, జిల్లా వ్యవసాయ శాఖ అధికారి రామారావు నాయక్ జెండా ఊపి ప్రారంభించారు.

General News

నామినేట్ పదవుల కోసం
కాంగ్రెస్ నేతల పాకులాట

■ సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శి ఆముదాల మల్లారెడ్డి

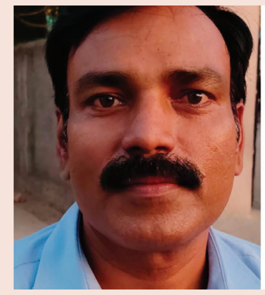
చేర్యాల, మన చౌరాస్తా : చేర్యాలను రెవెన్యూ డివిజన్ పేరుతో స్థానిక నాయకులు లోపాయి కారీగా ఏకమై అధికార కాంగ్రెస్ పార్టీ జేఏసీ పేరుతో కాలయాపన చేయడాని, నామినేట్ పదవుల పొందడానికే పాకులాడుతున్నారు తప్పా రెవెన్యూ డివిజన్ సాధన కోసం కాదని సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శి అముదాల మల్లారెడ్డి ఆరోపించారు. బుధవారం రోజున చేర్యాల సిపిఎం కార్యాలయంలో శెట్టిపల్లి సత్తిరెడ్డి అధ్యక్షతన చేర్యాల ప్రాంత జిల్లా కమిటీ సభ్యుల, మండల కార్యదర్శుల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో ఆముదాల మల్లారెడ్డి పాల్గొని మాట్లాడుతూ చేర్యాల ప్రాంత ప్రజల ఆకాంక్షను నీరుగార్చే విధంగా అధికార కాంగ్రెస్ పార్టీ వ్యవహరిస్తున్నదని ఎన్నికలలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి చేసిన వాగ్దానాన్ని మరిచిపోయి వ్యవహరించడం సరైంది కాదని దీనికి తోడు ఈ ప్రాంత కాంగ్రెస్ నాయకులు ఇదే అదునుగా తీసుకొని అధికార పార్టీ జేఏసీగా ఏర్పడి ఎవరికి వారు తమ సొంత ప్రయోజనం కాపాడుకోవడం కోసం రాబోయే రోజుల్లో నామినేట్ పదవులను పొందే స్వార్థ బుద్ధితో వ్యవహరించుతున్నారు తప్పా రెవెన్యూ డివిజన్ సాధించాలని చిత్తశుద్ధితో కాదని అర్థమవుతున్నదని చేర్యాల రెవెన్యూ డివిజన్ సాధించే అంశంలో సిపిఎం పార్టీ ఎప్పుడూ ముందుంటుందని సిపిఎం నిర్వహించే పోరాటాల్లో ప్రతిపక్ష పార్టీలు కలిసి రావాలని పైరవీలతో రెవెన్యూ డివిజన్ ఎప్పుడు సాధించుకోలేమని ఇందుకు ప్రతిపక్ష పార్టీల తో, ప్రజా సంఘాలతో ఉమ్మడి పోరాటమే మార్గమని ఈ పోరాటాల్లో ప్రతిపక్ష పార్టీలు ప్రజలు ప్రజాసంఘాలు చేర్యాల ప్రాంతం మేధావులు కలిసి రావాలని విజ్ఞప్తి చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఎం జిల్లా కమిటీ సభ్యులు కొంగరి వెంకట మావో, బద్దిపడిగా కృష్ణారెడ్డి, ఆత్తిని శారద, దాసరి ప్రశాంత్, సిపిఎం చేర్యాల మండల కార్యదర్శి బండ కింది అరుణ్ కుమార్, కొమరవెల్లి మండల కార్యదర్శి తాడూరు రవీందర్, మద్దూరు మండల కార్యదర్శి ఎండి షఫీ, దూల్మిట్ట మండల కార్యదర్శి పోతిరెడ్డి రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పోతిరెడ్డిపల్లి పాఠశాలకు జయశంకర్ ఫౌండేషన్ చేయూత

చేర్యాల, మన చౌరాస్తా : మండలంలోని పోతిరెడ్డిపల్లి ఎంపీపీఎస్ పాఠశాలకు ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ ఫౌండేషన్ సభ్యులు బుధవారం చేయూతనందించారు. ఫౌండేషన్ సభ్యులు పి. అనిల్ స్పోర్ట్స్ డ్రెస్సులను, బోయిన స్వామి స్కూల్ షూస్ లను, జింకల మోహన్ టై బెల్ట్ ఐడి కార్డులను, జింకల పర్వతాలు ప్రహరీ గోడకు రంగులు వేసి బొమ్మలు వేయించి వారి సేవా దృక్పథాన్ని చాటుకున్నారు. అదేవిధంగా పాఠశాలలో పనిచేసే ఉపాధ్యాయుడు దొంగల ఐల్ రెడ్డి విద్యార్థులకు డైరీలను వితరణ చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయుడు కిషన్, ఏఏపి సి చైర్మన్ లక్ష్మి జయశంకర్ ఫౌండేషన్ సభ్యులను, డైరీలు వితరణ చేసిన ఉపాధ్యాయుడు ఆయిల్ రెడ్డిని అభినందించారు. భవిష్యత్తులో ఇలాంటి సేవా కార్యక్రమాలు చేయాలని వారన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు కర్రోళ్ల విజయ్ కుమార్, ఈగ ఆంజనేయులు తోపాటు మాజీ సర్పంచులు ఎంపిటిసిలు ఎస్ఎంసి చైర్మన్ విద్యార్థుల తల్లి దండ్రులు గ్రామ పెద్దలు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

రెసిడెన్షియల్ స్కూళ్లను తనిఖీ చేసిన కలెక్టర్

ఆర్మూర్, మన చౌరాస్తా : నిజామాబాద్ జిల్లా ఆర్మూర్ మండలం పిప్రి, ఆర్మూర్, వేల్పూర్ ప్రభుత్వ సాంఘిక సంక్షేమ బాలుర గురుకుల పాఠశాలలు, వసతి గృహాలను కలెక్టర్ రాజీవ్ గాంధీ హనుమంతు బుధవారం తనిఖీ చేశారు. ఒకే ప్రాంగణంలో కొనసాగుతున్న గురుకులాలను, స్టోర్ రూమ్, కిచెన్, డైనింగ్ హాల్ తదితర వాటిని పరిశీలించారు. ఆహార పదార్థాలు కలుషితం కాకుండా అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. కలెక్టర్ వెంట ఆర్మూర్ తహశీల్దార్ గజానన్ ఉన్నారు.



ఉపాధ్యాయ సమస్యలపై టీఎస్‌యూటీఎఫ్ పోరాటం

జనగామ, మన చౌరాస్తా : ఉపాధ్యాయ, విద్యారంగ పరిష్కారంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర ఐక్య ఉపాధ్యాయ ఫెడరేషన్ రాజీలేని పోరాటాలు చేస్తుందని టీఎస్‌యూటీఎఫ్ జిల్లా అధ్యక్షుడు చంద్రశేఖర్ రావు అన్నారు. బుధవారం జనగామ మండల మహాసభ శ్రీధర్ అధ్యక్షతన ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలలో జరిగింది. ఈ సమావేశానికి చంద్రశేఖర్ రావు హాజరై మాట్లాడారు. జీవో 317 ఫలితంగా స్థానికత కోల్పోయిన అందరికీ న్యాయం చేయాలని, గత ప్రభుత్వం చేసిన తప్పు ను సరిచేయాల్సిన బాధ్యత ఈ ప్రభుత్వంపై ఉందన్నారు. ఉపాధ్యాయ, విద్యారంగ వికాసం కోసం ప్రస్తుత ఎమ్మెల్సీ అలుగుబెల్లి నర్సిరెడ్డి నిజాయితీగా, నిబద్ధతతో పనిచేస్తున్నారని, అలాంటి వారిని మండలికి పంపించడం ఉపాధ్యాయుల భాధ్యత అని అన్నారు. అనంతరం జనగామ మండల నూతన కార్యవర్గాన్ని కె.సుధీర్ రెడ్డి (ఎన్నికల అధికారి) ఆధ్వర్యంలో ఎన్నుకున్నారు. అధ్యక్షుడిగా శ్రీధర్, ఉపాధ్యక్షుడిగా జంపయ్య, ఉపాధ్యక్షురాలు హిమబిందు, ప్రధాన కార్యదర్శి జి.శ్రీనివాస్, కోశాధికారి మహేశ్, కార్యదర్శులుగా నాగరాజు, శ్రీదేవి, ఆరోగ్యమేర, శ్రీనివాస్, కిషన్, రాధిక, శ్రీనివాస్, ఆడిట్ కమిటీ కన్వీనర్లుగా నవీన్, మర్రెడ్డి, దామోదర్ రెడ్డిని ఎన్నుకున్నారు.

మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్‌ను కలిసిన విశ్వకర్మ సంఘం

తుంగతుర్తి, మన చౌరాస్తా : సూర్యాపేట జిల్లా నూతనకల్ మండల కేంద్రం లో తుంగతుర్తి మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ గా ఇటీవల తీగల గిరిధర్ రెడ్డి నియమితులయ్యారు. ఈ సందర్భంగా నూతనకల్ మండల విశ్వ కర్మ సంఘము ఆధ్వర్యంలో బుధవారం ఆయన ను కలిశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధ్యక్షుడు కట్టపోలోజు వెంకన్నచారీ , ఉపాధ్యక్షుడు జూలూరు నాగాచారి, కోశాధికారి శివకోటి సోమేశ్వర్, జూలూరి కేశవాచారి, బ్రహ్మచారి, బాణాల రఘు కలిసి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

మెట్టు రామలింగేశ్వర క్షేత్రంపై రోడ్డు విస్తరణ పనులు షురూ

కాజీపేట, మన చౌరాస్తా : కాజీపేట మండలం బుధవారం మడికొండలో ప్రముఖ దేవాలయం మెట్టు రామలింగేశ్వర క్షేత్రంపై రోడ్డు విస్తరణ పనులను చైర్మన్ పైడిపాల రఘుచందర్ ప్రారంభించినారు. మెట్టుగుట్ట క్రింద నుండి పైకి వెళ్లే దారి పిచ్చి మొక్కలతో, పట్నం తుమ్మ చెట్లతో నిండి ఉన్నది. దాతలు, భక్తమండలి సహకారంతో ఈరోజు అభివృద్ధి పనులను ప్రారంభించారు. జెసిబి యంత్రం చేత చెట్లను, పిచ్చి మొక్కలను చైర్మన్, సిబ్బంది తొలగిస్తున్నారు.

Health special

బీరకాయ బెనిఫిట్స్ తెలిస్తే

వదిలిపెట్టరు

బిరకాయలో ఉండే విటమిన్ సి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అలాగే బీరకాయలో జింక్, ఐరన్, పొటాషియం విటమిన్లతో పాటు ఎన్నో ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక వ్యవస్థను మరింత మెరుగుపరుస్తాయి. ముఖ్యంగా బీరకాయతో కలిగే ప్రయోజనాల్లో.. బీరకాయ బెనిఫిట్స్ తెలిస్తే వదిలిపెట్టరు.. ఇమ్యూనిటీ పెరగడంతో పాటు, గుండెకు కూడా మంచిదే..! ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలను దూరం చేసే పోషకాలు కూరగాయల్లో ఉంటాయి. అలాంటి కూరగాయల్లో బీరకాయ కూడా ఒకటి. బీరకాయలో తక్కువ కేలరీలతో పాటు ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లతో పాటు విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. బీరకాయ జీర్ణక్రియను మరింత మెరుగ్గా పనిచేసేలా చేస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో బీరకాయ ఎంతో మేలు చేస్తుంది.. బీరకాయ తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ముఖ్యమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. బీరకాయలో నీరు, ఫైబర్ కంటెంట్ అధికంగా ఉంటుంది. బీరకాయలో విటమిన్ ఏ, సీ, ఐరన్, మెగ్నీషియం, విటమిన్ బి6, పొటాషియం, సోడియం లభిస్తాయి. ఇందులో మంచి మొత్తంలో పొటాషియం ఉంటుంది. గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. మధుమేహం బాధితుల్లో రక్తంలోని షుగర్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో బీరకాయ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. బీరకాయలో చరంటిన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. ఇది రక్తంలోని షుగర్ స్థాయిలు అదుపులో ఉండేలా చేస్తుంది. బీరకాయలో ఉండే పీచు పదార్థం రక్తంలోని షుగర్ లెవల్స్ ఆకస్మికంగా పెరగడాన్ని నివారిస్తుంది. బీరకాయలో ఉండే మంచి మొత్తంలో పీచు ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. బరువును తగ్గించడంలో బీరకాయ సహాయపడుతుంది. ఆకలిని తగ్గించడమే కాకుండా అతిగా తినడాన్ని నివారిస్తుంది.. శరీరంలోని అదనపు నీటిని తొలగిస్తుంది. దీంతో శరీర బరువు తగ్గేందుకు దోహదం చేస్తుంది. అధిక బరువుతో ఇబ్బంది పడేవారు తరచూగా బీరకాయ తీసుకోవడం వల్ల లాభం ఉంటుంది. బీరకాయలో కొవ్వులు తక్కువగా ఉంటాయి. రోగ నిరోధక శక్తిని పటిష్టం చేయడానికి బీరకాయ చాలా ఉపయోగపడుతుంది. బిరకాయలో ఉండే విటమిన్ సి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అలాగే బీరకాయలో జింక్, ఐరన్, పొటాషియం విటమిన్లతో పాటు ఎన్నో ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక వ్యవస్థను మరింత మెరుగుపరుస్తాయి. బీరకాయ చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. వృద్ధాప్య సంకేతాలను దూరం చేస్తుంది. బీరకాయలో ఉండే విటమిన్ సి, కెరిటన్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ నుంచి చర్మాన్ని రక్షిస్తాయి. బీరకాయలో ఉండే సిలికా అనే ఖనిజం చర్మం, జుట్టు, గోళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు దోహదం చేస్తుంది. బీరకాయను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల చర్మ సమస్యలు తీరిపోయి చర్మ సౌదర్యం పెరుగుతుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.

డయాబెటిక్‌లో సబ్జా గింజల మ్యాజిక్

శరీరంలోని బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్‌ను కంట్రోల్‌లో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. తక్కువ నీరు త్రాగడం, సరైన జీవనశైలి కారణంగా యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంది. సబ్జా గింజలు వీలైనంత ఎక్కువ నీరు త్రాగడమే కాకుండా.. చెడు ఆహారపు అలవాట్లు, అస్తవ్యస్థమైన జీవనశైలి కారణంగా అనేక రోగాలు ప్రజలను వెంటాడుతున్నాయి. ప్రస్తుతం చాలా మంది ప్రజలు మధుమేహం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను ఎక్కువగా ఎదుర్కొంటున్నారు. చిన్నవయసులోనే చాలా మంది మధుమేహం బారినపడుతున్నారు. నీరు, సరైన ఫైబర్ ఆహారాలు లేకపోవడం వల్ల మలబద్ధకం సమస్యతో ఇబ్బందిపడుతున్నారు. ఇటువంటి సమస్యలను తగ్గించడానికి లేదా ఉపశమనం పొందడానికి ఇంటి నివారణలు చక్కటి ఫలితాలను ఇస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆయుర్వేదంలో చాలా ప్రయోజనకరంగా భావించే సబ్జా గింజలతో మధుమేహం, మలబద్ధకాన్ని ఎలా నివారించవచ్చో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..మధుమేహం నయం కాదు. కాని కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు, ఆయుర్వేద ఔషధాలు తీసుకోవడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్‌ను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చునని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందులో ముఖ్యంగా సబ్జా విత్తనాలు మధుమేహులకు మంచి హోం రెమిడీగా చెబుతున్నారు. సబ్జా విత్తనాల్లో ప్రోటీన్, ఫైబర్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, కార్బోహైడ్రేట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. మీరు తరచుగా మలబద్ధకంతో బాధపడుతుంటే, ప్రతిరోజూ సబ్జా గింజలను తినండి. ఇందులో పీచు పుష్కలంగా ఉండి మలబద్ధకాన్ని దూరం చేస్తుందని చెబుతున్నారు. మధుమేహంతో బాధపడేవారు సబ్జా గింజలను తీసుకోవచ్చు. వీటిని నీళ్లలో నానబెట్టుకుని తాగటం వల్ల మంచి ఫలితాలను పొందుతారు. ఖాళీ కడుపుతో సబ్జా నీటిని తాగటం వల్ల ఫలితం ఉంటుంది. శరీరంలోని బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్‌ను కంట్రోల్‌లో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. తక్కువ నీరు త్రాగడం, సరైన జీవనశైలి కారణంగా యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంది. సబ్జా గింజలు వీలైనంత ఎక్కువ నీరు త్రాగడమే కాకుండా మూత్రనాళ ఇన్ఫెక్షన్లను కూడా నయం చేస్తాయి. అంతేకాదు.. తలనొప్పి, గొంతులో మంట, ఆస్తమా, తీవ్రమైన జ్వరం వంటి అనేక సమస్యల నుంచి సబ్జా గింజలు ఉపశమనం కలిగి నీళ్లలో సబ్జా గింజలను నానబెట్టుకొని, వాటిని తినేయాలని చెబుతున్నారు.

లవంగంతో ప్రయోజనాలు

లవంగాలు మన శరీరానికి అనేక పోషకాలను అందిస్తాయి. లవంగాలలో ఉండే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే అస్సలు వదిలిపెట్టరని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఆయుర్వేదంలో లవంగాలను పూర్వం నుంచి ఉపయోగిస్తున్నారు. లవంగాలు సీజనల్ వ్యాధులు,ఇన్ఫెక్షన్లను దూరంగా ఉంచేలా చేస్తాయి. కొలెస్ట్రాల్, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడం నుండి ఎముకల ఆరోగ్యం వరకు లవంగాలతో కలిగే ప్రయోజనాలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. లవంగాలలో ఐరన్, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం, సోడియం, కార్బోహైడ్రేట్లు, హైడ్రాలిక్ యాసిడ్, విటమిన్ ఏ, మాంగనీస్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. లవంగాల వినియోగం జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. కీళ్ల నొప్పులు, వికారం, కడుపునొప్పి, గ్యాస్ట్రిక్, దంత ఆరోగ్య సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. రోజుకు ఒక లవంగాన్ని నమలడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందుతారు. రోజూ ఉదయాన్నే రెండు లవంగాలను నమలడం వల్ల జీర్ణక్రియ జరుగుతుంది. తీవ్రమైన దగ్గుతో ఇబ్బంది పడుతున్న వారికి లవంగం మంచి ఉపశమానాన్ని ఇస్తుంది. దంత సమస్యలను నివారించే శక్తి కూడా లవంగాలకు ఉంది. లవంగాలలో ఉండే యాంటీ జింజివిటిస్, యాంటీప్లేక్ లక్షణాలు దంతాలను ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి సహాయపడతాయి.. లవంగాలు నోటిలోని సూక్ష్మజీవులను నిరోధించడంలో సహాయపడటమే కాకుండా, చిగుళ్లలో ఇన్ఫెక్షన్, మంట, నొప్పి నుంచి ఉపశమనం అందిస్తాయి. అంతేకాదు..లవంగాలను చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించే శక్తి కూడా ఉంది. దీని కోసం లవంగం టీ తయారు చేసుకుని తీసుకోవాలి. ఇందుకోసం ఒక గ్లాసు నీటిలో 810 లవంగాలను మరిగించాలి. ఆ తరువాత, నీటిని ఫిల్టర్ చేసి కొద్దిగా చల్లారిన తర్వాత తాగాలి. దీంతో అద్భుత ప్రయోజనం ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చర్మ సమస్యలకు కూడా లవంగంతో చెక్ పెట్టొచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. ఇందుకోసం లవంగాన్ని మెత్తగా నూరి, మొటిమల మీద రాస్తే, మొటిమ పక్కకు విస్తరించకుండా త్వరగా రాలిపోతుంది. అలాగే, వాంతి అవుతుందనిపించినప్పుడు లవంగాన్ని వాసన చూడాలి. అలాగే లవంగం రసాన్ని చప్పరించినా ఫలితం ఉంటుంది.

దుమ్ము రేపుతున్న పుష్ప–2

మన చౌరాస్తా, సినిమా : ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ హీరోగా నటించిన పుష్ప సినిమా థియేటర్స్ లోకి వచ్చేసింది. ప్రేక్షకులు ఎప్పటినుంచో ఈగర్ గా ఎదురుచూస్తున్న ఈ మూవీ గురువారం నుంచి థియేటర్స్ లో సందడి చేస్తుంది. ఇప్పటికే సినిమాకు బ్లాక్ బస్టర్ టాక్ రావడంతో ఫ్యాన్స్ పూనకాలతో ఊగిపోతున్నారు. పుష్ప 1 కు మించి సినిమా ఉందంటూ.. అభిమానులు ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న థియేటర్స్ దగ్గర పండగ వాతావరణం నెలకొంది. సుకుమార్ దర్శకత్వంలో అల్లు అర్జున్ నటించిన పుష్ప 2 సినిమా వరల్డ్ వైడ్ గా రిలీజ్ అయ్యింది. పుష్ప 2 గురించి దేశమంతా మాట్లాడుకుంటుంది. ఇప్పటికే సినిమాపై సర్వత్రా ప్రశంసలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి.

Varsha
Digitals

మీ పుట్టిన రోజు, పెళ్లిరోజుల శుభాకాంక్షలు.. నూతన సంవత్సర గ్రీటింగ్ కార్డ్స్ మరియు క్యాలెండర్లను ఆకర్శనీయంగా డిజైనింగ్ చేయబడును.. వివరాలకు ఈ కింది నంబర్లను సంప్రదించండి.

8555 800 812

9676 400 812