manachourasta
మన చౌరాస్తా
The Complete News way

మన చౌరాస్తా Telugu News Channel

సంపుటి : 01 | సంచిక : 199 | మంగళవారం | 14.01.2025

ఈ సంక్రాంతి గొప్ప పండుగ

- **నాలుగు పథకాలకు రూ.45 వేల కోట్లు**
- **లోతుగా చర్చించి పథకాలు రూపొందించాం..**
- **గ్రామసభలోనే లబ్ధిదారుల ఎంపిక**
- **ఇందిరమ్మ కమిటీలది కీలకపాత్ర**
- **డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క మల్లు**

మన చౌరాస్తా, ఖమ్మం ప్రతినిధి : తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిన తర్వాత ఈ సంక్రాంతి గొప్ప పండుగలా చరిత్రలో నిలిచిపోతుందని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క మల్లు అన్నారు. సోమవారం ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లాల అధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధుల ఆధ్వర్యంలో జరిగిన నాలుగు కొత్త సంక్షేమ పథకాల అమలు సమీక్ష సమావేశంలో డిప్యూటీ సీఎం మాట్లాడారు. దేశంలో ఎక్కడా లేనివిధంగా తెలంగాణ రాష్ట్రంలో సంక్షేమ పథకాలు అమలవుతున్నాయన్నారు. ఇప్పటికే ఇచ్చిన హామీ మేరకు మహిళలకు ఉచిత బస్సు రవాణా, 500 కే గ్యాస్ సిలిండర్, రాజీవ్ ఆరోగ్యశ్రీ పరిమితిని రూ.10 లక్షలకు పెంచడం, యంగ్ ఇండియా ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్స్ నిర్మాణం, హాస్టల్ విద్యార్థులకు 40 శాతం డైట్, 200 శాతం కాస్మోటిక్స్ చార్జీలు పెంచడం, వరి ధాన్యానికి రూ.500 బోనస్ వంటి చారిత్రాత్మక పథకాలు ఈ రాష్ట్రంలో అమలు అవుతున్నాయన్నారు. వీటితో పాటు ఈ సంక్రాంతి నుంచి అతి ముఖ్యమైన రైతు భరోసా, ఇందిరమ్మ ఆత్మీయ భరోసా, ఇందిరమ్మ ఇల్లు, కొత్త రేషన్ కార్డుల మంజూరు వంటి నాలుగు పథకాలను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమల్లోకి తెస్తుందన్నారు. ఈ నాలుగు పథకాల అమలుకు సుమారు రూ.40 నుంచి రూ.45 వేల కోట్ల అధిక భారం రాష్ట్ర ఖజానాపై పడుతుందన్నారు. ఎన్ని ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఉన్నప్పటికీ ప్రజల సంక్షేమం కోసం ప్రజా ప్రభుత్వం ఇచ్చిన మాట మేరకు ముందుకు వెళుతుందని తెలిపారు. ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణానికి రూ.22,500 కోట్లు, ఇందిరమ్మ ఆత్మీయ భరోసా కు రూ.2000 కోట్లు, రైతు భరోసా కు రూ.19 వేల కోట్లు చొప్పున ఖర్చు చేసుకుంటూ ముందుకు పోతామని తెలిపారు. ఈ నాలుగు కొత్త పథకాల అమలులో ఎక్కడ ఎవరికి సందేహాలు అవసరం లేదని అన్నారు. లబ్ధిదారుల ఎంపిక, అమలుకు సంబంధించి విధి విధానాలు లోతుగా చర్చించిన తర్వాతే రాష్ట్ర క్యాబినెట్ ప్రకటన చేసిందని తెలిపారు. వ్యవసాయ యోగ్యమైన భూములన్నిటికీ పరిమితి లేకుండా ఎకరాకు సంవత్సరానికి 12 వేల రూపాయల చొప్పున రైతుల ఖాతాలో జమ చేస్తామన్నారు. ఆర్ ఓ ఎఫ్ ఆర్ పట్టాలు పొందిన రైతులకు కూడా ఈ పథకం వర్తిస్తుందన్నారు. రెవెన్యూ రికార్డుల ఆధారంగా, వ్యవసాయ శాఖ రైతు భరోసా పథకాన్ని అమలు చేస్తుందని తెలిపారు. ఉపాధి హామీ పథకంలో జాబ్ కార్డు తీసుకున్న కుటుంబం కనీసం 20 రోజులు పని చేసి ఉండి సెంటు భూమి కూడా లేని వ్యవసాయ కూలీలకు ఇందిరమ్మ ఆత్మీయ భరోసా పథకం అందుతుందని తెలిపారు. రేషన్ కార్డులు, ఇందిరమ్మ ఇళ్లకు సైతం పూర్తిగా అర్హులనే ఎంపిక చేస్తాం అన్నారు. ఇచ్చిన మాట మేరకు దేశ చరిత్రలో ఎక్కడా లేనివిధంగా రెండు నెలల వ్యవధిలో రైతు రుణమాఫీ కింద రైతుల ఖాతాల్లోకి 22 వేల కోట్లు జమ చేసినప్పటికీ పెద్దగా ప్రచారం జరగలేదు. ఈ అనుభవాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని ఈ నెల నుంచి అమలు చేయబోయే నాలుగు కొత్త పథకాలకు గ్రామ సభలు ఏర్పాటు చేసి అందరికీ తెలిసే విధంగా పథకాలు అందజేయాల్సిందిగా అధికారులను ఆదేశించారు. గ్రామసభల్లోనే లబ్ధిదారుల ఎంపిక, ఖరారు జరుగుతుంది. గ్రామసభల్లోని అర్హులైన వారికి ఈ నాలుగు పథకాల అనుమతి పత్రాలు అధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధులు అందజేస్తారు అని తెలిపారు. ప్రభుత్వ జీవో ప్రకారం సంక్షేమ పథకాలు అమలు అవుతున్నాయా లేదా అనేది ఇందిరమ్మ కమిటీలు పర్యవేక్షిస్తాయి, ఇందిరమ్మ కమిటీలు గ్రామాల్లో విస్తృతంగా పర్యటించాలి, సంక్షేమ పథకాల అమలులో వీరు కీలకం అని డిప్యూటీ సీఎం తెలిపారు. ఒక మండలాన్ని మూడు భాగాలుగా విభజించుకుని గ్రామ సభలు నిర్వహించాలని సూచించారు. గ్రామ సభ నిర్వహణ సమయంలో మంచి వేదిక, మైక్ సెట్, అధికారులు, ఇందిరమ్మ కమిటీ సభ్యులు ఉండాలన్నారు. లబ్ధిదారుల గుర్తింపు, అర్హుల జాబితా అన్నీ కూడా జిల్లా ఇన్చార్జి మంత్రి ఆమోదం ఉండాల్సిందే అని తెలిపారు. ఈ పథకాల అమలులో కలెక్టర్లకు ఎలాంటి సందేహాలు ఎదురైనా జిల్లా ఇన్‌చార్జి మంత్రితో మాట్లాడి నివృత్తి చేసుకోవాలని సూచించారు.

తెలంగాణ జాగృతి ఆధ్వర్యంలో సంబురాలు

హైదరాబాద్, మన చౌరాస్తా : తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రజలందరికీ బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్సీ కల్వకుంట్ల కవిత భోగీ పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. కేబీఆర్ పార్క్ వద్ద తెలంగాణ సంస్కృతి ఆధ్వర్యంలో వైభవంగా భోగి వేడుకలు నిర్వహించారు. ఈ వేడుకలకు ఎమ్మెల్సీ కవిత ముఖ్య అతిథిగా హాజరై భోగి మంటలను వెలిగించారు. ఈ కార్యక్రమానికి పెద్ద ఎత్తున మహిళలు వచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్సీ కవిత మాట్లాడుతూ హైదరాబాద్ నడిబొడ్డున పల్లె వాతావరణం సృష్టించి భోగి వేడుకలు నిర్వహించడం అభినందనీయమన్నారు. భోగి మంటల చుట్టూ యువతులు ఉత్సాహంగా నృత్యాలు చేశారు. చిన్నారులను భోగి పండ్లతో కవిత ఆశీర్వదించారు.

జంగుబాయి జాతరలో మంత్రి సీతక్క

జంగుబాయి జాతరలో మంత్రి సీతక్క పాల్గొన్నారు. ఆదివాసీ గిరిజన మహిళలు ధరించే చీర, మెడకు గొలుసు, చేతులకు కడియాలు వేసుకుని సీతక్క జాతరకు వచ్చారు. ఆదివాసీ కట్టు, వారి సంప్రదాయాలు చాలా గొప్పవని, వాటిని సంరక్షించాలని సీతక్క కోరారు.

- మన చౌరాస్తా, ఆదిలాబాద్

గురుకులాల్లో ప్రవేశాల కోసం పోస్టర్ ఆవిష్కరణ

కరీంనగర్, మన చౌరాస్తా : ఎస్సీ, ఎస్టీ, బిసి జనరల్ గురుకులాల్లో 5, 6, 7, 8, 9 తరగతుల్లో ప్రవేశాలకై ప్రభుత్వం నూతన అడ్మిషన్ల కొరకు దరఖాస్తులను ఆహ్వానిస్తున్న క్రమంలో సోమవారం గురుకుల కళాశాల సిబ్బంది ఆధ్వర్యంలో ప్రభుత్వ విప్, వేములవాడ ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్ ఆవిష్కరించారు. ప్రభుత్వం సంక్షేమ హాస్టల్లో విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్యతో పాటు భోజనాన్ని అందిస్తున్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు.

ఉయ్యాలవాడ లో భోగి వేడుకలు

డోర్నకల్, మన చౌరాస్తా : డోర్నకల్ మండల కేంద్రంలోని ఉయ్యాలవాడ గ్రామంలో నేడు భోగి పండగ ను కాంగ్రెస్ నాయకులు తాళ్ళూరి గంగాధర్ ఆధ్వర్యంలో గ్రామ నాయకులు మహిళలతో కలిసి అంగరంగ వైభవంగా భోగిమంటలతో సంక్రాంతి స్వాగతం పలికారు. మహిళలు యువకులు కోలాటాలు చేస్తూ నృత్యాలు వేశారు. ప్రతి ఏటా ఈ భోగి పండుగను ఉయ్యాలవాడ వాసులంతా కలిసి జరుపుకుంటామని వారు తెలిపారు.

Local News

కమనీయం.. గోదాదేవి కల్యాణం

జనగామలోని బాణాపురం శ్రీవేంకటేశ్వరస్వామి ఆయలంలో ధనుర్మాసోత్సవాలు వైభవంగా సాగుతున్నాయి. వేడుకల్లో భాగంగా సోమవారం శ్రీ గోదా రంగనాథస్వామి వారి కల్యాణాన్ని కనులపండువలా నిర్వహించారు. ఆయల ఆస్థాన సిద్ధంతి కృష్ణమాచార్యులు నేతృత్వంలో నిర్వహించిన ఈ కల్యాణ వేడుకల్లో పట్టణానికి చెందిన భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని స్వామివారి కల్యాణాన్ని కల్లార తిలకించి తరించారు. - మన చౌరాస్తా, జనగామ

కౌశిక్ రెడ్డి అరెస్ట్ హేయనీయం

- ప్రశ్నిస్తే కేసులు పెడుతారా..?
- జనగామ ఎమ్మెల్యే పల్లా రాజేశ్వర్ రెడ్డి

జనగామ, మన చౌరాస్తా : హుజూరాబాద్ ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్‌రెడ్డిని అరెస్టు చేయడాన్ని తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నట్టు జనగామ ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ పల్లా రాజేశ్వర్ రెడ్డి సోమవారం ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. కౌశిక్‌రెడ్డిని అరెస్టు చేయడం హేయమైన చర్యగా అభివర్ణించారు. నిజాలను నిగ్గు తేల్చే ప్రజా గొంతుకలను సహించలేక ఈ ప్రభుత్వం వారి హక్కులను కాలరాస్తుందన్నారు. కేవలం ప్రశ్నించినందుకే అక్రమంగా 3 సెక్షన్ లు పెట్టారని విమర్శించారు. ఈ కాంగ్రెస్ పరిపాలనలో నిర్బంధాలు, ఆంక్షలు నిత్య కృత్యమయ్యాయని, ప్రభుత్వం పెడ్తున్న అక్రమ కేసులకు బీఆర్ఎస్ పార్టీ భయపడేది లేదని స్పష్టం చేశారు. ప్రజా క్షేత్రంలో పాలన వైఫల్యాలను బట్టబయలు చేస్తూనే ఉంటామని హెచ్చరించారు. పాడి కౌశిక్ రెడ్డిపై బనాయించిన అక్రమ కేసులను స్పీకర్ చొరవ తీసుకోని న్యాయ పరంగా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు.

మెల్విన్ జోన్స్ గొప్ప మానవతావాది

జనగామ, మన చౌరాస్తా : సమాజంలోని అవసరార్ధులను అవసర సమయంలో ఆదుకునే సంస్థ లయన్స్ ఇంటర్నేషనల్ ను స్థాపించిన మెల్విన్ జోన్స్ గొప్ప మానవతా వాది అని లయన్స్ ఇంటర్నేషనల్ 320 ఎఫ్ పూర్వ జిల్లా గవర్నర్ లయన్ కన్న పరశురాములు అన్నారు. సోమవారం జనగామ పట్టణంలో స్థానిక లయన్స్ క్లబ్‌ల ఆధ్వర్యంలో జరిగిన మెల్విన్ జోన్స్ జయంతి ఉత్సవాలను ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా లయన్ కన్న మాట్లాడుతూ 1879లో జన్మించిన మెల్విన్ జోన్స్ సేవా భావంతో తోటి వారిని ఆదుకోవాలనే సంకల్పంతో 1917లో లయన్స్ ఇంటర్నేషనల్ సంస్థను స్థాపించారని అన్నారు. "మనం సేవ చేద్దాం" నినాదంతో స్థాపించిన లయన్స్ సంస్థ 2017లో శతవార్షికోత్సవాలు ఘనంగా నిర్వహించుకుని ద్వితీయ శతాబ్ది తొలి దశాబ్దిలో ఉన్న లయన్స్ సంస్థ నూతన నినాదం "వేర్ దేరీజ్ ఏ నీడ్ దేర్ ఈజ్ ఏ లయన్" నినాదంతో విశ్వవ్యాప్తంగా ప్రతిరోజు లక్షల మందికి సేవ చేస్తున్న ఏకైక సంస్థ లయన్స్ ఇంటర్నేషనల్ అన్నారు. 1926 లో అంధత్వ నివారణ ఉద్యమం మొదలు పెట్టి విశ్వ వ్యాప్తంగా కోట్లాది మందికి కంటి చూపు ప్రసాదించిన ఏకైక సంస్థ లయన్స్ అని గుర్తు చేశారు. ప్రస్తుతము విశ్వ వ్యాప్తంగా అవసరమని భావించిన 8 సేవా కార్యక్రమాలు గుర్తించి క్లబ్ ల ద్వారా అమలు చేస్తున్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా గల 8 లయన్స్ జిల్లాల పరిధిలో గల సుమారు ఆరు వందలకు పైగా గల లయన్స్ క్లబ్ లు మానవతా దృక్పథం కలిగి సేవ చేస్తున్నారని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో జోన్ చైర్మన్ శ్రీభాష్యం రఘు, జిల్లా క్యాబినెట్ అదనపు కార్యదర్శులు, శ్రీరాం శ్రీనివాస్, గంగిశెట్టి ప్రమోద్ కుమార్, పూర్వ రీజియన్ చైర్మన్ లు అల్లాడి ప్రభాకర్ రావు, నాగబండి రవీందర్, ఏనుగు నర్సిరెడ్డి, లయన్స్ క్లబ్ జనగామ డైమండ్స్ అధ్యక్షుడు గోడిశాల శివరామ కృష్ణ, మిలీనియం క్లబ్ అధ్యక్షుడు గాదె నర్సింహులు, కింగ్స్ క్లబ్ అధ్యక్షుడు డా. రంజిత్ కుమార్, వివిధ క్లబ్ ల నాయకులు వేమల్ల నర్సిరెడ్డి, బైరు వెంకటేశ్వర్లు, గట్టు శ్రీనివాస్, బిజ్జాల నవీన్ కుమార్, మహేశ్వర్ రావు, రమేశ్, నాగరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యువత క్రీడల్లో రాణించాలి

జనగామ, మన చౌరాస్తా : పట్టణంలోని 17వ వార్డు యువత ఐకమత్యం నిజంగా అభినందనీయమని వార్డు కౌన్సిలర్ జక్కుల అనిత వేణుమాధవ్ అన్నారు. సంక్రాంతి పండుగ పురస్కరించుకొని ప్రతి ఏటా ఆనవాయితీ ప్రకారం యువకులకు నిర్వహించే క్రీడోత్సవాలను స్థానిక ప్రెస్టన్ మైదానంలో శ్రీఆంజనేయ యూత్ ఆధ్వర్యంలో సోమవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా టాస్ వేసి క్రికెట్ ఆడి క్రీడలను ప్రారంభించి విజేతలకు బహుమతుల ప్రధానోత్సవం చేశారు. అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన సమావేశానికి వార్డు అధ్యక్షుడు ఎండి కమాలుద్దీన్ అధ్యక్షత వహించగా కౌన్సిలర్ అనిత పాల్గొని మాట్లాడారు. తమ వార్డు యువత ఐకమత్యం వార్డుకు కాక తమకు కూడా ఎంతో బలం అని అన్నారు. 17వ వార్డు యువత క్రీడల్లో రాణించడమేగాక భవిష్యత్తులో స్థిరపడడానికి ప్రణాళిక బద్ధంగా రాణించాలన్నారు. కార్యక్రమంలో శ్రీ ఆంజనేయ యూత్ అధ్యక్షులు, వార్డు ప్రముఖులు బెజాడి కేశవులు, కూరపాటి రాజచంద్ర, కందుల రాజు, మాటూరి శ్రీను, పండుగ సాయి, నిమ్మ రాకేష్, కానుగంటి లక్ష్మణ్, చిగురు నవీన్, మార్క ప్రవీణ్, చింతకింది నరేశ్, రాఘవేందర్, రాఘవుల మహేష్, అముర నరేష్, చిలుకమారి మని, రాజేందర్ రెడ్డి, రాజు, ఉదయ్, నూనె నవీన్, ఇటుకల శంకర్, బల్లకరి మహేష్, తాళ్ల శ్రీకాంత్, కరుణాకర్, రాహుల్, చరణ్, సన్నీ, దేవునూరి సాయి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిబంధనలు పాటిస్తే ప్రమాదాలు దూరం

చేర్యాల, మన చౌరాస్తా : జాతీయ రోడ్డు భద్రత వారోత్సవాల సందర్భంగా సోమవారం చేర్యాల మండల కేంద్రంలోని ట్రాఫిక్ నిబంధనలు, రోడ్డు నిబంధనల గురించి అవగాహన కల్పిస్తూ వాహనాదారులతో కలిసి పోలీస్ సిబ్బంది ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సీఐ శ్రీను, ఎస్ఐ నిరేష్ మాట్లాడుతూ రోడ్డు సేఫ్టీ గురించి ప్రతి ఒక్కరు తప్పనిసరిగా తెలుసుకోవాలన్నారు. దేశంలో ప్రతి నిమిషానికి ఒక రోడ్డు ప్రమాదం జరుగుతుండగా, ప్రతి మూడు నిమిషాలకు అదే రోడ్డు ప్రమాదంలో ఒకరు మృత్యువాత పడుతున్నారని తెలిపారు. ఎక్కువ శాతం అధిక వేగంతో రోడ్డుపై వాహనాలను నడపడం వల్ల రోడ్డు ప్రమాదాలు జరిగి ప్రాణ నష్టం జరుగుతుందని వాపోయారు. వాహనాలలో ప్రయాణించేటప్పుడు సీటు బెల్టు తప్పకుండా ధరించాలని, ఇన్సూరెన్స్, డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ పత్రాలను తీసుకెళ్లాలని సూచించారు. కండీషన్‌లో ఉన్న వాహనాలనే డ్రైవింగ్ చేయాలన్నారు. వాహనాలలో ప్రయాణించేటప్పుడు మద్యం సేవించడం, సెల్‌ఫోన్ చూడడం, నిద్రలేమి వంటి కారణాలతో డ్రైవింగ్ చేయడం వల్ల ప్రమాదాలకు గురవుతున్నారని, ట్రాఫిక్ నిబంధనలను ఉల్లంఘించకూడదని తెలిపారు. అనంతరం నిబంధనలు పాటిస్తూ వాహనాలు నడుపుతామని వాహనదారులతో ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. ఈ రోడ్డు భద్రతా వారోత్సవాల్లో భాగంగా జిల్లా వ్యాప్తంగా ప్రతి ఒక్కరికి వాటిపై పూర్తిస్థాయి అవగాహన కల్పించడమే ఈ కార్యక్రమం ముఖ్య ఉద్దేశమని పేర్కొన్నారు.

బీజేపీ మండల అధ్యక్షుడిగా సంజీవులు

చేర్యాల, మన చౌరాస్తా: చేర్యాల మండలం బీజేపీ అధ్యక్షుడిగా చుంచనకోట గ్రామానికి చెందిన వడ్లకొండ సంజీవులు గౌడ్‌ను నియమించినట్టు పార్టీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి, జనగామ జిల్లా ఎన్నికల ఇన్‌చార్జి ప్రకాశ్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా సంజీవులు మాట్లాడుతూ తనపై నమ్మకం ఉంచి ఈ పదవి ఇచ్చినందుకు బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కిషన్ రెడ్డి, జనగామ జిల్లా అధ్యక్షుడు ఆరుట్ల దశమంత రెడ్డికి, రాష్ట్ర కార్యదర్శి ప్రకాశ్ రెడ్డి, కేవీఎల్ఎన్ రెడ్డికి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీజేపీ పార్టీని బలోపేతం చేస్తానని అన్నారు. బూత్ అధ్యక్షులను సమన్వయం చేసుకుంటూ పార్టీ అభివృద్ధికి కృషి చేస్తానని తెలిపారు.

బేబీ కోసం క్యూ..

ఓ తెలుగు అమ్మాయికి సినిమాల్లో అవకాశాలు రావడం అంటే.. ఓ పెద్ద అద్భుతం జరిగినట్టే. అందం, అభినయం ఉన్నప్పటికీ తెలుగు అమ్మాయిలను మేకర్స్ పట్టించుకోకపోవడం బాధాకరం. అయితే అవకాశం ఇస్తే పరభాషా హీరోయిన్లకి దీటుగా సత్తా చాటుతామని నిరూపించిన తెలుగు హీరోయిన్లలో వైష్ణవి చైతన్య ఒకరు.షార్ట్ ఫిల్మ్స్ ద్వారా కెరీర్ మొదలుపెట్టిన వైష్ణవి చైతన్యకు యూత్‌లో మంచి ఫాలోయింగ్ ఉంది. 'లవ్ ఇన్ 143 అవర్స్, ది సాఫ్ట్‌వేర్ డెవలపర్, అరెరె మానస, మిస్సమ్మ' వంటి తదితర షార్ట్ ఫిల్మ్స్ వైష్ణవి చైతన్యకు పాపులారిటీ తెచ్చిపెట్టాయి. వచ్చిన ప్రతి అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుని తనకంటూ ఓ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. ఆ గుర్తింపుని మరింత రెట్టింపు చేసేలా సాయిరాజేష్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన 'బేబీ' చిత్రం వైష్ణవి కెరీర్‌ను మలుపు తిప్పింది. ఏమాత్రం అంచనాలు లేకుండా వచ్చిన ఈ సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద దాదాపు రూ.100 కోట్ల వసూళ్లను సాధించి చిత్ర పరిశ్రమను సర్‌ప్రైజ్ చేసింది. 'బేబీ' విజయంలో వైష్ణవిదే కీలకపాత్ర. అందుకే ఆమెకు ఉత్తమ నటిగా ఫిల్మ్ ఫేర్ అవార్డు దక్కింది. దీంతో వైష్ణవికి అవకాశాలు క్యూకట్టాయి. ప్రస్తుతం ఆమె 'జాక్' సినిమాలో సిద్ధు జొన్నలగడ్డ సరసన హీరోయిన్‌గా నటిస్తోంది. ఇందులో ఆమె ముస్లిం అమ్మాయిగా కనిపించనుందని అని మేకర్స్ పోస్టర్ ద్వారా కన్ఫర్మ్ చేశారు. ఈ సినిమాలోనూ ఆమె పాత్ర చాలా కీలకంగా ఉండబోతుంది. 'బేబి'తో వైష్ణవి, 'టిల్లు స్క్వేర్' తో సిద్ధు జొన్నలగడ్డ రూ.100 కోట్ల క్లబ్‌లో చేరి, సూపర్ ఫామ్‌లో ఉన్నారు. దీంతో 'జాక్' పై భారీ అంచనాలు ఏర్పడ్డాయి. ఇక తెలుగుతో పాటు తమిళం, కన్నడ ఇండిస్టీల నుంచి కూడా వైష్ణవికి అవకాశాలు వస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలోనే రెండు తమిళ, కన్నడ సినిమాలకు ఆమె సైన్ చేశారు. అలాగే ఇతర భాషల నుంచి కూడా ఆఫర్లు వస్తున్నాయి. సోషల్ మీడియాలో యాక్టీవ్‌గా ఉండే ఈ అందాల తార పాన్ ఇండియా కథానాయికగా ఈ ఏడాదిలో మరిన్ని విజయాలను దక్కించుకుంటాననే నమ్మకంతో ఉంది.

Health special

లొట్ట పీసు..

అంత ఈజీగా కొట్టిపారేయకండి

లొట్ట పీసు చెట్టు.. ఇదేదో పిచ్చి మొక్క అనుకుంటే.. పొరపాటే.. దీనిలోని ఔషధ గుణాలు తెలిస్తే ఔరా అంటారు. లొట్టపీసు చెట్టునే తుత్తు కాడ చెట్టు, పిస చెట్టు అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ చెట్లు గ్రామాల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. రోడ్లకు ఇరువైపులా, చెరువుల దగ్గర, కంపల్లో విస్తృతంగా పెరుగుతుంటాయి. ఇది పాలుగారే మొక్క..ఈ చెట్టు ఆకులను, కాండాన్ని తుంచినప్పడు వాటి నుండి పాలు రావడం కనిపిస్తుంది. ఈ చెట్టు ఆకులను, పూలను తింటే పిచ్చి వాళ్లు అవుతారని నమ్ముతారు. అంతేకాదు.. పశువులు కూడా ఈ మొక్క జోలికి రావు. లొట్ట పీసు చెట్టులో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు దాగి ఉన్నాయి. లొట్టపీసు చెట్టు వల్ల మన ఆరోగ్యానికి మేలు కలుగుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. లొట్ట పీసు మొక్కలో ఉండే పాలు తేలు విషానికి విరుగుడులా పనిచేస్తాయి. చర్మం మీద తామర వంటి చర్మ వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు ఈ పాలు రాస్తే తగ్గిపోతుంది. మనుషులను కుట్టే దోమలను, పంటల దిగుబడిని దెబ్బతీసే దోమలను ఈ మొక్క ఆకుల నుంచి వచ్చే పొగతో నివారించొచ్చు. లొట్ట పీసు మొక్కలను కాగితం తయారీలోనూ వినియోగిస్తారు. ఈ చెట్టు ఆకులను ఉపయోగించడం వల్ల మనం పాదాల వాపులను తగ్గించుకోవచ్చు. లొట్టసు పీసు చెట్టు ఆకులను మెత్తగా నూరి దానికి ఆవనూనె కలిపి వేడి చేయాలి. ఇలా తయారు చేసుకున్న పేస్ట్ ను పాదాల వాపులపై రాసి నెమ్మదిగా మర్దనా చేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల పాదాల వాపులు తగ్గుతాయి. వయసుపై బడే కొద్ది అనేక రకాల నొప్పులు వస్తూ ఉంటాయి. నొప్పలతో బాధపడతున్నప్పడు ఈ ఆకుల పేస్ట్ ను రాసి కట్టుకట్టాలి. ఇలా చేయడం వల్ల నొప్పులు తగ్గుతాయి. కానీ, దీనిని ఉపయోగించేటప్పడు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, నిపుణుల పర్యవేక్షణలో మాత్రమే ఉపయోగించాలని ఆయుర్వేద వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. లొట్టపీసు చెట్ల ఆకులను నీడలో ఎండబెట్టి.. గో మూత్రంతో కలిపి సేంద్రియ ఎరువులా ఉపయోగిస్తారు. పల్లెల్లో ఈ కట్టెలతో ఇళ్లకు దడిగా, పశువుల కొట్టాలకు రక్షణ గోడగా కట్టుకునేవారు. ఎండిపోయిన లొట్టపీసు కట్టెలను వీపునకు కట్టుకొని పిల్లలు ఈత నేర్చుకునేవారు. ఇలా ఈ లొట్టపీసు చెట్టు వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.

ఆలుగడ్డలను తినే ముందు

ఆలోచించాల్సిందే..

ఆలుగడ్డలతో ఎన్నో రకాల స్నాక్స్ తయారు చేస్తూ ఉంటారు. వీటితో ఎన్నో రకాల నోరూరించే రెసిపీలు తయారు చేసుకోవచ్చు. కానీ వీటిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల డయాబెటీస్ వస్తుంది. కాబట్టి ఈ మధ్య కాలంలో వీటి వాడకం తగ్గింది. చాలా మందికి ఇష్టమైన వాటిల్లో బంగాళ దుంపలు కూడా ఒకటి. చాలా మంది ఎక్కువగా నే కొని ఇంట్లో పెట్టుకుంటూ ఉంటారు. వీటితో అనేక రకాలైన స్నాక్స్ తయారు చేసుకోవచ్చు. కూరగాయాల్లో ఎక్కువగా నిల్వ ఉండే వాటిల్లో ఆలుగడ్డలు కూడా ఒకటి. అయితే బంగాళ దుంపలు ఎలా ఉన్నా మంచిదే అని కొనేస్తారు. ఇంట్లో రోజుల తరబడి నిల్వ చేసినవి కూడా వండుతూ ఉంటారు. అయితే ఆలుగడ్డలు అనేవి ఆకు పచ్చగా మారినా, మొలకెత్తినా తినకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా మారిన ఆలు గడ్డలు విష పూరితంగా మారతాయని, వీటి వలన అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయని పోషకాహార నిపుణులు అంటున్నారు. ఇలాంటి వాటిని పడేయాలి కానీ ఎట్టి పరిస్థితుల్లో తినకూడదని సూచిస్తున్నారు. మొలకెత్తిన ఆలు గడ్డల్లో సోలనిన్, చాకోనైన్ అనే గ్లైకో ఆల్కలాయిడ్ సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి కేవలం ఆలుగడ్డల్లోనే కాదు వంకాయలు, టమాటాల్లో కూడా ఉంటాయి. ఇవి చాలా విష పూరితమైనవి. వీటిని తినడం వల్ల రక్త పోటు రావడం, పల్స్ వేగంగా కొట్టుకోవడం, గందరగోళంగా ఉండటం, తల నొప్పి, జ్వరం, విరేచనాలు, వాంతులు వంటి సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. కాబట్టి మొలకెత్తిన బంగాళ దుంపల్ని మాత్రం అస్సలు తినకూడదు.

నోటి పూత ఇబ్బంది పడుతున్నారా!

శీతా కాలంలో ఎంతో మందిని ఇబ్బంది పెట్టే సమస్యల్లో నోటి సమస్యలు కూడా ఒకటి. నోట్లో చెడు బ్యాక్టీరియా పెరిగిపోతే.. నోటి పూత, పుండ్లు, చిగుళ్ల వాపు, నాలుక పగలడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. దీంతో తినేందుకు కూడా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. కానీ ఈ చిట్కాలతో ఆ సమస్యలకు బైబై చెప్పొచ్చు. వింటర్ సీజన్‌లో అందరికీ వచ్చే సమస్యల్లో నోటి పూట, వాపు, చిగుళ్ల నొప్పి కూడా ఒకటి. నోటికి సంబంధించిన సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతూ ఉంటారు. పెదవుల లోపల, బయట చిన్న పుండ్లు అనేవి ఏర్పడుతూ ఉంటాయి. చిగుళ్లు వాపు కూడా వస్తాయి. దీంతో తినేందుకు, తాగేందుకు ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. నోటి సమస్యలను తగ్గించడంలో యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ఎంతో చక్కగా పని చేస్తుంది. అర గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో ఒక టేబుల్ స్పూన్ యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ కలిపి.. నోట్లో వేసుకుని పుక్కిలించి.. ఊసేయాలి. ఇలా రోజుకు రెండు సార్లు చేస్తే నోటి పూత, చిగుళ్ల వాపు కంట్రోల్ అవుతాయి. నోటిని సమస్యలను తగ్గించడంతో లవంగాలు కూడా ఎంతో చక్కగా పని చేస్తాయి. చెడు బ్యాక్టీరియాను నశింప చేస్తుంది. ఒక లవంగం నోట్లో పెట్టుకుని చప్పరిస్తూ రసాన్ని పీల్చుతూ ఉండాలి. దీని వల్ల నోట్లో పుండ్లు, పూత, వాపులు తగ్గుతాయి. నోటి సమస్యలను తగ్గించడంలో పసుపు ఎంతో చక్కగా పని చేస్తుంది. నీటిలో కొద్దిగా జీలకర్ర, పసుపు వేసి మరిగించాలి. గోరు వెచ్చగా ఉన్నప్పుడు నోట్లో వేసి పుక్కలిస్తే ఇన్ఫెక్షన్స్ ఏమన్నా ఉంటే తగ్గి.. సమస్యలు కంట్రోల్ అవుతాయి. తేనె కూడా నోటి ప్రాబ్లమ్స్‌ని కంట్రోల్ చేయడంలో ఎఫెక్టీవ్‌గా పని చేస్తుంది. తేనెలో కూడా యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇవి నోటి పూత, వాపు వంటి సమస్యలకు ఆయింట్మెంట్‌లా వర్క్ చేస్తుంది. సమస్య ఉన్నచోట తేనె రాస్తూ ఉండాలి.