manachourasta

మన చౌరాస్తా

The Complete News way

మన చౌరాస్తా Telugu News Channel

సంపుటి : 01 | సంచిక : 220 | శనివారం | 08.02.2025

పైసలిస్తేనే పనైతది..!

- పాలకుర్తి తహసీల్ పైసల దందా.. స్లాట్‌కు వేలల్లో వసూలు
- డబ్బులు ఇవ్వకుంటే కొర్రీలు పని పెట్టి ఆపేస్తరు

పాలకుర్తి, మన చౌరాస్తా : జనగామ జిల్లాలోని పాలకుర్తికి రాష్ట్రంలోనే ఓ ప్రత్యేక పేరుంది. ఈ గడ్డకు తరతరాల చరిత్రతో పాటు చారిత్రక నేపథ్యం కూడా ఉంది. పాలకుర్తిలోని తహసీల్దార్ కార్యాలయం రాష్ట్రంలోని అత్యధిక స్లాట్లు జరిగే కార్యాలయాల్లో ఒకటిగా పేరు ఉంది. కానీ ఇక్కడ జరిగే కార్యకలాపాలు మాత్రం తారాస్థాయిలో ఉంటాయి. పైసా లేనిదే పని జరగదు అనే రీతిలో ఉంటాయి. ఇటీవల ఇక్కడ ఏ పని జరగాలన్న అధికారులు, సిబ్బందికి పైసలు అప్పజెప్పాల్సిందే. స్లాట్లు బుక్ చేసిన ఏదో ఒక కారణంతో డబ్బులు ఇవ్వాల్సిందే. ఇంతలా జరుగుతున్న ఉన్నతాధికారులు పాలకులు మాత్రం ఈ వ్యవహారంపై నిమ్మకు నీరెత్తినట్లుగా ఉంటారు. అంతేగాక కార్యాలయంలో డబ్బులు తీసుకునే సిబ్బంది సైతం ప్రత్యేకంగా ఉంటారు. వారిని కలిస్తే మాత్రం ఎలాంటి పనులైనా చకచగా పూర్తవుతాయి.

నాలా కన్వర్షన్ తో వేలల్లో వసూళ్లు

ముఖ్యంగా పాలకుర్తి తహసీల్దార్ కార్యాలయంలో నాలా కన్వర్షన్ సాట్లు అధికారులకు వరంగా మారుతున్నాయి. వాటితోనే జేబులు నింపుకుంటున్నారు. వేలల్లో దండుకుంటున్నారు. ఎలాంటి నాలా కన్వన్షన్ స్లాట్ వచ్చినా.. సరే పైసలు మాత్రం ఇవ్వాల్సిందే. సక్రమంగా ఉన్న వాటిని వాస్తవానికి అయితే ఎలాంటి అభ్యంతరాలు లేకుండా అధికారులు పూర్తి చేయాలి. కేసులు, ఇతరాత్ర అభ్యంతరాలు ఉంటే మాత్రం ఆపాలి. కానీ వాటితో సంబంధం లేకుండా అన్ని స్లాట్లను అధికారులు ఆపేస్తున్నారు. లేనిపోని అర్థం లేని కారణాలతో కాలయాపన చేస్తారు. ఆ తర్వాత బేరసారాలు మధ్యవర్తులతో పని పూర్తి చేస్తారు. ఒకటే నాలా కన్వర్షన్ కాకుండా మిగతా భూమి అంతా కూడా బుక్ చేసుకుని రావాలని కార్యాలయం చుట్టూ అనేకసార్లు తిప్పించుకున్నారు. పాలకుర్తికి చెందిన ఓ రైతు విషయంలో ఇలాగే జరిగింది. ఓ ఆన్‌లైన్ కేంద్రం నిర్వహకుడు ఈ విషయంలో మధ్యవర్తిగా ఉంటూ పనులు చేయిస్తున్నాడు. ఆయనకు ఓ విలేకరి అండదండలు కూడా ఉండడంతో ఈ దండ కొనసాగిస్తున్నారు. అలాంటి అధికారిక కేంద్రాలపై ఉన్నతాధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని రైతులు కోరుతున్నారు. శాతాపురానికి చెందిన ఓ రైతు వారం రోజుల పాటు తిరిగిన పని కాలేదు, చివరకు పైసలు ఇస్తే మాత్రం పని సజావుగా జరిగింది.

స్లాట్లు పూర్తి చేయడంలో కాలయాపన

పాలకుర్తి తహసీల్దార్ కార్యాలయంలో భూములకు సంబంధించిన స్లాట్లు పూర్తి చేయడంలో అధికారులు, సిబ్బంది కాలయాపన చేస్తుంటారు. ఈరోజు స్లాట్లు ఆరోజు మాత్రం ఎట్టి పరిస్థితు లో పూర్తి కావు. అవసరమైతే రాత్రి సమయంలో కూడా చేస్తారు. ఇక్కడ నిత్యం పది నుంచి 25 వరకు ప్లాట్లు బుక్ అవుతాయి. ఇంత పెద్ద సంఖ్యలో బుక్ అవడం పాలకుర్తిలోనే ఉంటాయి. దీంతో అధికారులు వాటిని ఆసరాగా చేసుకుని అక్రమాలకు పాల్పడుతున్నారు. కొందరు రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారులు కూడా ఈ వ్యవహారంలో పాలుపంచుకుంటున్నారు. ప్రైవేట్ ఆన్లైన్ ఆపరేటర్ అధికారులకు మధ్యవర్తిగా ఉంటూ రైతులు నుంచి సొమ్మును వసులు చేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా లోన్లు ఉంటే ఆయనే రంగంలో దిగి సమస్యను పరిష్కరించి అధికారులు, సిబ్బందికి సొమ్ము అందజేస్తారు.

ఉన్నతాధికారులకు ఫిర్యాదు చేయాలి

“ స్లాట్ బుక్ అయితే కచ్చితంగా చేయాల్సిందే. లేకపోతే ఉన్నతాధికారులకు రైతులు ఫిర్యాదు చేయాలి. కేసులకు సంబంధించిన భూమి స్లాట్లు మాత్రం చేయడం కుదరదు. నాలా చేయడంలో అధికారులు నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారన్న విషయం ఇప్పటికే నా దృష్టికి వచ్చింది. విచారణ చేపట్టి చర్యలు తీసుకుంటాం.

- రోహిత్ సింగ్, అదనపు కలెక్టర్

కొరడా ఝులిపించిన కలెక్టర్ రిజ్వాన్ బాషా

- 30 మందికి షోకాజ్ నోటీసులు

2

వర్కింగ్ జర్నలిస్టులకు ప్రమాద బీమా

- పత్రాలను అందజేసిన వరంగల్ కలెక్టర్

3

స్థానిక సంస్థలకు సిద్ధంగా ఉండాలి

- బచ్చన్నపేట కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు బాల్‌రెడ్డి

3

General News

కొరడా ఝులిపించిన బాషా

- కలెక్టరేట్‌లో ఆకస్మిక తనిఖీలు చేసిన జనగామ కలెక్టర్
- సమయపాలనలేని 30 మంది సిబ్బందికి షోకాజ్ నోటీసులు

మన చౌరాస్తా, జనగామ ప్రతినిధి : జనగామ కలెక్టర్ రిజ్వాన్ బాషా కలెక్టరేట్ సిబ్బందిపై కొరడా ఝులిపించారు. శుక్రవారం జిల్లా సమీకృత కలెక్టర్ కార్యాలయంలోని మొదటి అంతస్తులో గల సమాచార పౌరసంబంధాల శాఖ, విద్యా శాఖ, ఉద్యాన వన శాఖ, పంచాయతీ శాఖ, మత్స్య శాఖ, బీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ, మైనారిటీ సంక్షేమ శాఖ, పట్టణ ప్రణాళిక శాఖ, సహకార శాఖ, చేనేత, జౌళి శాఖ, వైద్యారోగ్య శాఖ, వ్యవసాయ శాఖ, ముఖ్య ప్రణాళిక శాఖ, ఖజానా శాఖ, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖలను కలెక్టర్ ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా సిబ్బంది హాజరు రిజిస్టర్లను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, హాజరు రిజిస్టర్లలోని ఆయా శాఖల సిబ్బంది పేర్లను చదువుతూ వచ్చారా? లేదా? అని తెలుసుకున్నారు. మొత్తం ఎంత మంది సిబ్బంది? అలాగే కార్యాలయానికి రాని వారి గురించి ఆరా తీశారు. ఈ నేపథ్యంలో సమయపాలనను తప్పనిసరిగా అనుస రించాలని, సిబ్బంది మూమెంట్ రిజిస్టర్ ను నిర్వహించాలని, హాజరు రిజిస్టర్ లను సక్రమంగా అమలు చేయాలని, సెలవు లేఖ కచ్చితంగా ఇవ్వాలని, సమయానికి కార్యాలయానికి వచ్చి హాజరు రిజిస్టర్లలో మొదట సంతకం చేయాలని, నిబద్ధత, అంకితభావంతో బాధ్యతాయుతంగా మెలగాలని, కార్యాలయాల్లో ఎప్పటికప్పుడు పరిశుభ్రత చర్యలు పాటించాలని అధికారులు, సిబ్బందికి సూచించారు. అదే విధంగా సమాచారం లేకుండా, సమయపాలన పాటించకుండా ఆయా శాఖల నుంచి మొత్తం 30 మంది గైర్హాజరు అయ్యారని, కార్యాలయానికి రాని వారందరికీ షోకాజ్ నోటీసులు జారీ చేయాలని కలెక్టరేట్ ఏఓను ఆదేశించారు. ఈ తనిఖీలో కలెక్ట ర్ వెంట కలెక్టరేట్ ఏఓ మన్సూర్, ఇతర సంబంధిత అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

కూలీల సంఖ్య పెంచాలి

- ఉపాధి హామీ లక్ష్యాలను పూర్తిచేయాలి
- కలెక్టర్ రిజ్వాన్ బాషా షేక్

మన చౌరాస్తా, జనగామ ప్రతినిధి : ఉపాధి హామీ పనుల్లో కూలీల సంఖ్య పెంచాలని జిల్లా కలెక్టర్ రిజ్వాన్ బాషా షేక్ పేర్కొన్నారు. శుక్రవారం సమీకృత కలెక్టర్ కార్యాలయంలోని ప్రధాన సమావేశ మందిరంలో జిల్లా గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ ఆధ్వర్యంలో అదనపు కలెక్టర్ పింకేష్ కుమార్ తో కలిసి కలెక్టర్ ఉపాధి హామీ పనులు, నర్సరీలపై ఏపీఓలు, సీఓలు, ఈసీ లతో సమీక్ష సమావేశాన్ని నిర్వ హించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ.. ఉపాధి హామీ పనులను నాణ్యతతో చేయించాలని, ఈ నెల 15లోగా ప్ర స్తుత ఆర్థిక సంవత్సర ఉపాధి హామీ పనుల్లో వేగం పెంచి, త్వరి తగతిన పూర్తిచేయాలని ఆదేశించారు. అలాగే జాబ్ కార్డు ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికీ 100 రోజుల పని దినాలతో ఉపాధి హామీ పనులు కల్పించాలన్నారు. జిల్లాలో ఈ ఆర్థిక సంవత్సరానికి నిర్దేశించిన పని రోజుల లక్ష్యాన్ని చేరుకోవాలని సూచించారు. నర్సరీలలో విత్తనాలు నాటాలని, వాటికి నిత్యం నీటిని అందిస్తూ మొక్కలను పెంచాలని, రోడ్డుకు ఇరువైపులా మొక్కలను నాటాలని, వాటి సంరక్షణకు తగిన చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. సమీక్ష సమావే శంలో డీఆర్డీఏ వసంత, అడిషనల్ డీఆర్డీఏ చంద్రశేఖర్, టీఏలు, ఎఫ్ఏలు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

కందుకూరి కి డాక్టరేట్

జనగామ, మన చౌరాస్తా : ప్రస్తుత కాలంలోమ నం వాడే శిలాజ ఇంధనాల వల్ల భూ వాతావర ణం కలుషిత మవుతుంది. ముఖ్యంగా వాతావ రణం లోకి కార్బన్ డై ఆక్సైడ్ విడుదల కావడం వల్ల భూ వాతావరణం వేడెక్కి పోతుంది. గ్లోబల్ వార్మింగ్ వల్ల అనేక నష్టాలు ఉన్నాయి. దీనిని తగ్గించడానికి "స్టడీస్ ఆన్ మీథేన్ డికంపోజిషన్ ఓవర్ నికెల్ బేస్డ్ హెటిరోజినెస్ కాటలిస్ట్స్ ఫర్ మాలిక్యులర్ హైడ్రోజన్ ప్రొడక్షన్." అనే అంశం పై పరిశోధన చేసి తక్కువ ఖర్చుతో "ఫ్యూయల్ ఆఫ్ ది ఫ్యూచర్" అయిన శుద్ధ హైడ్రోజన్ ఉత్పత్తి పై చేసిన పరిశోధనకు గాను జనగామ జిల్లా, స్టేషన్ ఘన్పూర్ మండలం చాగల్లు గ్రామానికి చెందిన కందుకూరి వెంకటేశ్వర్లు అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్‌కు తెలంగాణ యూనివర్సిటీ నుంచి డాక్టరేట్ ప్రధానం చేశారు. ఈయన ప్రస్తుతం ఆలేరు ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ గా విధులు ని ర్వహిస్తున్నారు. జనగామ జిల్లా కు చెందిన వెంకటేశ్వర్లు కు డాక్టరేట్ రావడం పట్ల ఆయన స్నేహితులు, అభిమానులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ ఆయనకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

స్థానిక ఎన్నికల్లో గులాబీ జెండా ఎగరాలి

జనగామ, మన చౌరాస్తా : స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో గ్రామాల్లో గులాబీ జెండా ఎగురవేయాలని బీఆర్ఎస్ నాయకులు పిలుపునిచ్చారు. జనగామ ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ పల్లా రాజేశ్వర్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు బచ్చ నపేట క్లస్టర్ 2 ఇంచార్జిలు మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ గాడిపల్లి ప్రేమలత రెడ్డి, మాజీ మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ మేకల రాంప్రసాద్, మాజీ కౌన్సిల ర్లు వాంకుడోతు అనిత , ఉల్లెంగుల నర్సింగ్, పట్టణ యూత్ అధ్యక్షులు ఉల్లెంగుల సందీప్ శుక్రవారం బచ్చనపేట మండలంలోని తమ్మడ పల్లి, చిన్నరంచెర్ల గ్రామాల్లో నాయకులు, కార్యకర్తలతో సన్నహాక సమావేశాలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ప్రతి కార్యకర్త పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేయాలన్నారు. ఎన్నికల్లో ప్ర జలకు ఇచ్చిన హామీ లను నెరవేర్చకుండా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చేస్తున్న మోసాలను ప్రజలకు వివరించాలని కోరారు.

రాష్ట్ర స్థాయికి పోటీలకు సెయింట్ మేరీస్ విద్యార్థులు

జనగామ, మన చౌరాస్తా : జనగామ జిల్లా అథ్లెటిక్స్ అసో షియేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఇటీవల జనగామలోని మినీ స్టేడియంలో నిర్వహించిన జిల్లాస్థాయి అథ్లెటిక్స్ లో లాంగ్ జంప్ లో జనగాణలోని హైదారాబాద్ రోడ్‌లో ఉన్న సెయింట్ మేరిస్ విద్యార్థులు జి.ప్రసాద్, ఇ. శశికాంత్ అత్యుత్తమ ప్రతిభను కనబరచి రాష్ట్ర స్థాయి పోటీలకు ఎపికయ్యారు. రాష్ట్ర స్థాయి పోటీలకు ఎంపికైన విద్యార్థులను ప్రిన్సిపాల్ జైమోన్ థామస్, వ్యాయమ ఉపాధ్యాయులు గుణవర్ధన్, రాజు, నరసింహా, హేమలత, రాజశేఖర్, వెంకటేష్, పీఆర్‌వో రంగరాజు ప్రసాద్, పల్లా విజయపాల్ రెడ్డి, రాజిరెడ్డి తదితరలు అభినందించారు.

Local News

వర్కింగ్ జర్నలిస్టులందరికీ

ప్రమాద బీమా అవసరం

- **వరంగల్ జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ సత్యశారద**
- **టీఎస్ జేయూ ఆధ్వర్యంలో జర్నలిస్టులకు ప్రమాద బీమా పత్రాలు అందజేత**

వరంగల్, మన చౌరాస్తా : వర్కింగ్ జర్నలిస్టులందరికీ ప్రమాద బీమా తప్పనిసరి అని వరంగల్ కలెక్టర్ డాక్టర్ సత్య శారద అన్నారు. టీఎస్‌జేయూ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు నారగౌని పురుషోత్తం గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో వరంగల్ టీఎస్ జేయూ యూనియన్ సభ్యులందరికీ ఐదు లక్షల ఉచిత ప్రమాద బీమా సౌకర్యాన్ని అందజేశారు. శుక్రవారం కలెక్టర్ కార్యాలయంలో దీనికి సంబంధించిన బీమా పత్రాలను కలెక్టర్ సత్య శారదా చేతుల మీదుగా సభ్యులకు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ నిత్యం విధి నిర్వహణలో భాగంగా ఎంతో మంది జర్నలిస్టులు ప్రమాదాలకు గురై ఇబ్బందులు పడుతుంటారు. ఆ సమయంలో వీరికి ప్రమాద బీమా ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుందన్నారు. టీఎస్‌జేయూ ఆధ్వర్యంలో జర్నలిస్టులందరికీ ప్రమాద బీమా కల్పించడం నిజంగా అభినందించదగ్గ విషయం అన్నారు. కార్యక్రమంలో టీఎస్ జేయూ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి తోకల అనిల్ కుమార్, సహాయ కార్యదర్శి రావుల నరేష్, జిల్లా అధ్యక్షులు కందికొండ మోహన్, ప్రధాన కార్యదర్శి ఆవునూరి కుమారస్వామి, ఉపాధ్యక్షులు లింగబత్తిని కృష్ణ, కందికొండ గంగరాజు, ఈద శ్రీనాథ్, బత్తుల సత్యం, సభ్యులు కౌడగాని మోహన్ రావు, నీరుటి శ్రీహరి, అడుప అశోక్, మంతెన సురేష్, అవినాష్, బొక్క రాజు పాల్గొన్నారు.

జాతీయ క్రీడాకారిణి తాటి నిహారికకు సన్మానం

జనగామ టౌన్, మన చౌరాస్తా : ఇటీవల చత్తీస్‌గఢ్ రాష్ట్రంలో జరిగిన అండర్ 14 జాతీయ నెట్ బాల్ టోర్నమెంట్ లో తెలంగాణ రాష్ట్రం నుంచి పోటీలో పాల్గొన్న జనగామ క్రీడాకారిణి తాటి నిహారికను జనగామ ఎమ్మెల్యే పల్లా రాజేశ్వర్ రెడ్డి సన్మానించారు. సాన్ మారియా పాఠశాలలో జరిగిన పాఠశాల వార్షికోత్సవంలో పాల్గొన్న పల్లా క్రీడాకారిణి నిహారిక మెమెంటో అందజేసి సత్కరించారు. కార్యక్రమంలో పాఠశాల డైరెక్టర్ జగన్మోహన్ రెడ్డి, పీఈటీ రవికుమార్, ఉపాధ్యాయ విద్యార్థి బృందం పాల్గొన్నారు.

'మన చౌరాస్తా' తెలుగు దిన పత్రికలో పనిచేసేందుకు జిల్లా స్టాఫర్లు, కంట్రీబ్యూటర్లు కావలెను. తెలుగు భాషపై పూర్తి స్థాయిలో పట్టు.. సమకాలీన రాజకీయాలు, సామాజిక అంశాలపై అవగాహన ఉండి.. రాయగల వారికి 'మన చౌరాస్తా' సాదర స్వాగతం పలుకుతోంది.

సెల్ : 9676400812

భూమి కొనుగోలు విషయంలో

ఇద్దరికి రిమాండ్

బచ్చన్నపేట, మన చౌరాస్తా : మాయ మాటలతో భూమి కొనుగోళ్లు చేసిన విషయంలో ఇద్దరికీ రిమాండ్ చేసినట్లు ఎస్ హమీద్ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ నాయిని వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి, మేకల సంతోష్ రెడ్డి, వరాల జంగారెడ్డి, నాయిని శ్రీలత, వరాల సాకేత్ రెడ్డి అను వ్యక్తులు పైడాకుల అశోక్ సన్నాఫ్ కృష్ణమూర్తి వరంగల్ నివాసి(ప్రస్తుత మూలుగు జిల్లా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు) తనకు ఉన్నటువంటి జనగామ జిల్లా బచ్చన్నపేట మండలం పొచ్చన్నపేట గ్రామంలో గల భూమిని రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకున్నారు అందుకు డబ్బులకు గాను చెక్కులు ఇచ్చి రిజిస్ట్రేషన్ డాక్యుమెంట్లో మెన్షన్ చేశారు. అలాగే వారు డబ్బులు ముట్టక పోతే నువ్వు డాక్యుమెంట్ కూడా క్యాన్సల్ చేసుకోవచ్చు అని అశోక్‌కు నమ్మబలికారు. కానీ రిజిస్ట్రేషన్ అయిన తర్వాత కూడా అశోక్ కి ఏ విధంగాను డబ్బులు అందలేదు. వాళ్ల మోసాన్ని పసిగట్టిన అశోక్ వారికి పూర్తి భూమి స్వాధీనం ఇవ్వలేదు. దానివల్ల నలుగురు పెద్దమనుషుల సమక్షంలో పంచాయతీ కూడా జరగగా పంచాయితీలో ఇరువురి తరపున పెద్దమనుషులు వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి, అతని పార్ట్నర్స్ ని పూర్తి డబ్బులు ఇచ్చే వరకు భూమి మీదకు రావద్దని తీర్మానం చేసినారు. ఇది ఇలా ఉండగా వెంకటేశ్వర్ రెడ్డిని, అతని పార్ట్నర్స్ ని అశోక్ డబ్బులు అడగగా బూతులు తిట్టడం బెదిరించడం చంపేస్తా అని కూడా బెదిరిస్తున్నారు. ఈ మేరకు అశోక్ ఇచ్చిన కంప్లైంట్‌పై వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి, జంగారెడ్డి లను పట్టుకొని రిమాండ్ చేసినట్టు ఎస్సై తెలిపారు. మిగతా వారు పరారీలో ఉన్నారు.

స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు

సిద్ధంగా ఉండాలి

బచ్చన్నపేట, మన చౌరస్తా : స్థానిక ఎన్నికలకు కార్యకర్తలు సిద్ధంగా ఉండాలని బచ్చన్నపేట కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు నూకల బాల్‌రెడ్డి అన్నారు. జనగామ జిల్లా కేంద్రంలో డీసీసీ కార్యాలయంలో శుక్రవారం బచ్చన్నపేట కాంగ్రెస్ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులతో స్థానిక సంస్థల కోసం సన్నాహక సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ డీసీసీ అధ్యక్షులు కొమ్మూరి ప్రతాపరెడ్డి నాయకత్వంలో పార్టీ బలోపేతం కోసం ప్రతి నాయకుడు, కార్యకర్త సమష్టిగా కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రతి ఒక్కరూ ప్రజల సమస్యలను గుర్తించి, వాటి పరిష్కారానికి కృషి చేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. నాయకత్వం అంటే పదవులు కాదు, బాధ్యతలు అని గుర్తు చేస్తూ, ప్రతి కార్యకర్త పార్టీ కోసం పని చేసే విధంగా సత్సంకల్పంతో ముందుకు వెళ్లాలని కోరారు.

Health special

నెయ్యిని ఎక్కువగా తీసుకుంటే

ప్రమాదమా..?

నెయ్యితో మన ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగాలు ఉన్నాయి. ఇందులో విటమిన్లు, ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. అయితే చాలా మంది దీనిని సరిగ్గా ఎలా తీసుకోవాలో తెలియక ఎక్కువగా తక్కువగా తీసుకుంటారు. కొందరూ అయితే మానేస్తారు కూడా. నిజానికి నెయ్యిని ఆరోగ్యకరమైన పద్ధతిలో తీసుకుంటే మన శరీరానికి ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయి. నెయ్యిలో విటమిన్ A, ఇ, జు, ఖ, ఒమేగా-3, ఒమేగా-6 వంటి పీచు తత్వాలు, లినోలిక్ యాసిడ్, బ్యుటిరిక్ యాసిడ్ వంటి ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉన్నాయి. ఇవి మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో దోహదపడతాయి. నెయ్యి మన వంటలో అత్యధికంగా ఉపయోగిస్తాము. నెయ్యి ఆరోగ్యానికి మంచిదే అయినా.. దీనిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం మంచిది కాదు.ప్రతి రోజు ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో ఒక స్పూన్ నెయ్యి గోరువెచ్చని నీటిలో వేసి తాగాలి. ఇలా తాగడం వల్ల శరీరానికి ఎంతో లాభం ఉంటుంది. ఉదయాన్నే గోరువెచ్చని నీటిలో నెయ్యి కలిపి తాగడం వల్ల మలబద్ధకం సమస్య పరిష్కరించబడుతుంది. నెయ్యిలో ఉన్న బ్యూట్రిక్ యాసిడ్ పేగులకు ఆరోగ్యకరంగా పనిచేస్తుంది.ఈ విధంగా నెయ్యిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. జీవక్రియ బలపడుతుంది. మన శరీరంలోని టాక్సిన్స్ బయటకు వెళ్లి కాలేయం శుభ్రపడి చర్మం మెరుస్తుంది. నెయ్యి శరీరానికి తేమను అందిస్తూ.. చర్మాన్ని మృదువుగా, కాంతిగా మారుస్తుంది.నెయ్యి ఎముకల బలాన్ని పెంచుతుంది. ఇందులో ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, కాల్షియం ఉండడం వల్ల ఎముకలు బలంగా మారుతాయి. మెదడుకు కూడా మంచి పోషణ అందుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. కాబట్టి పిల్లలకు కూడా నెయ్యి ఎంతో మంచిది. ఎదిగే పిల్లలకు రోజుకు ఒక స్పూన్ నెయ్యి గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి తాగించాలి. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు కూడా నెయ్యిని తీసుకోవచ్చు. నెయ్యిలో ఉండే ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వు బరువు తగ్గడంలో సహాయపడతాయి. ఉదయాన్నే ఒక గ్లాస్ గోరువెచ్చని నీటిలో ఒక టీ స్పూన్ నెయ్యి కలిపి తాగడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. బరువు తగ్గడానికి ఈ విధానం చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. అయితే దీనిని ఒక స్పూన్ మాత్రమే తీసుకోవడం సరిపోతుంది. ఎక్కువగా తీసుకోవడం వలన దుష్ప్రభావాలు కూడా ఉంటాయి.

ముత్యాలాంటి దంతాల

కోసం అరటి తొక్క..

మన దంతాలు ముఖ సౌందర్యంలో ముఖ్యమైన భాగం. పళ్ళు తెల్లగా ముత్యాల్లా మెరిసిపోతూ ఉంటే.. మనలో ఆత్మవిశ్వాసం కూడా రెట్టింపు అవుతుంది.. అందమైన చిరునవ్వుకు కారణంగా కూడా మెరిసే దంతాలే అని చెప్పాలి. అదే పళ్ళు పాచి పట్టి పసుపు రంగులోకి మారితే.. చాలా ఇబ్బందిగా ఫీల్ అవుతుంటారు. అందరిలో ఉన్నప్పుడు మనసారా నవ్వలేకపోతుంటారు. అందుకే మన నోటి పరిశుభ్రత, తెల్లటి దంతాల విషయంలో తప్పనిసరని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఇందుకోసం కొన్ని వంటింటి చిట్కాలు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. ఇందుకోసం అరటి పండు తొక్క కూడా చక్కటి హోంరెమిడీగా పనిచేస్తుంది. మీ దంతాలు పసుపు రంగులోకి మారినట్లయితే, దానిని తొలగించడానికి అరటి తొక్కను ఉపయోగించండి. దీంతో మీ దంతాలు మెరుస్తాయి. ఇందుకోసంఒక పండిన అరటి పండు తీసుకొని దాని పై తొక్కను తీసివేయండి. అరటి తొక్కలోని తెల్లని భాగాన్ని దంతాల మీద రుద్దాలి. ఇలా చేయడం వల్ల దంతాలపై పసుపు మరక పోతుంది. దంతాలపై పేరుకుపోయిన పసుపు మరకలను తొలగించడానికి అరటి తొక్కను వారానికి 2-3 సార్లు దంతాలపై రుద్దాలి. ఇలా చేయడం వల్ల దంతాలు మెరుస్తాయి. అరటిపండు తొక్కను దంతాల మీద రుద్దిన తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో నోరు కడుక్కోవాలి.

అయితే, అరటి తొక్కలో బోలేడు లాభాలు నిండివున్నాయి.. అరటి తొక్కలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్ వంటి ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఇవి దంతాలు తెల్ల రంగులో మెరిసేలా చేయడంలో సాయపడతాయి. అరటి తొక్కతో పాటు బేకింగ్ సోడా కలిపితే.. ఈ రెమిడీ అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. అరటి తొక్కలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలున్నాయి. దంతాల మీద రుద్దడం వల్ల చిగుళ్లకు తగిన పోషకాహారం లభించి పసుపురంగు పోతుంది. అరటిపండు తొక్కను ఉపయోగించడం వల్ల చాలా మందికి చిగుళ్లలో మంట వస్తుంది. అలాంటి వారు దీనిని ఉపయోగించే ముందు దంతవైద్యుడిని సంప్రదించాలి. మరొక పద్ధతిలో ఒక చెంచా బేకింగ్ సోడా తీసుకుని, దానికి కొంచెం నీళ్ళు పోసి పేస్ట్‌లా మిక్స్ చేసుకోండి. ఈ పేస్ట్‌ని అరటిపండు తొక్కతో మిక్స్ చేసి దంతాల మీద స్మూత్‌గా అప్లై చేయాలి. రెండు మూడు నిమిషాల పాటు అలాగే వదిలేయాలి. ఆ తరువాత నీటితో వాష్ చేసుకోవాలి. ఈ రెమెడీని వారానికి రెండు సార్లు చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

జీలకర్ర ఆరోగ్యానికి ఎంత మేలు చేస్తుందంటే?

మనకు ఎల్లప్పుడూ సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఖచ్చితంగా ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. అందులో ఈ జీలకర్ర కూడా ఖచ్చితంగా ఒకటి. దీనివల్ల ఎన్నో లాభాలు వున్నాయి.జీలకర్ర గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు. ఇది దాదాపు ప్రతి భారతీయ ఆహారాలలో వాడే మసాలా.అయితే ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో జీలకర్రను తీసుకోవడం వల్ల ఖచ్చితంగా చాలా ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఈ జీలకర్రలో ఐరన్, కాపర్, కాల్షియం, పొటాషియం, మాంగనీస్, జింక్, మెగ్నీషియం, ఫైబర్ వంటి ఎన్నో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అలాగే దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల మీరు కండరాల నొప్పి, శరీరం వాపు నుండి ఈజీగా బయటపడతారు. ఇంకా అంతే కాదు, ఇది బరువు తగ్గించడంలో, మీ చర్మాన్ని మెరిసేలా చేయడంలో కూడా చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. ఈ జీలకర్ర (జీరా హెల్త్ బెనిఫిట్స్) తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.మీ శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ కనుక పేరుకుపోయినట్లయితే, మీరు ప్రతిరోజూ జీలకర్ర ఖచ్చితంగా తీసుకోవాలి. దీనివల్ల మీ శరీరంలో ఉండే చెడు కొలెస్ట్రాల్ క్రమంగా తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. మీరు బరువు తగ్గడం సులభం అవుతుంది. అలాగే మీకు జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉంటే, మీరు ప్రతిరోజూ ఖచ్చితంగా ఖాళీ కడుపుతో జీలకర్రను తినాలి.ఇది అజీర్ణం, గ్యాస్ ఇంకా మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుండి మిమ్మల్ని ఖచ్చితంగా దూరంగా ఉంచుతుంది. ఇంకా అదే సమయంలో, జీలకర్ర మీ జీవక్రియను వేగవంతం చేయడంలో కూడా చాలా బాగా సహాయపడుతుంది.ఇంకా ఈ జీలకర్రలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు చాలా పుష్కలంగా ఉన్నాయి.అందుకే ఇది మీ చర్మాన్ని అన్ని రకాల ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి రక్షించడంలో చాలా బాగా సహాయపడుతుంది.అందువల్ల మీ చర్మం ఆరోగ్యంగా ఇంకా మెరుస్తూ ఉంటుంది.కాబట్టి ఖచ్చితంగా ఈ జీలకర్ర తీసుకోండి. ఎల్లప్పుడూ ఎలాంటి రోగాలు రాకుండా సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉండండి.