

నోటీసుల వెనుక ముడుపుల మాయ టౌన్ ప్లానింగ్ కళ డ్రీమ్ వన్ లో బహిర్గతం

- నోటీసులు జారీ.. కానీ ఫలితం శూన్యం!
- రెసిడెన్షియల్ అనుమతులు తీసుకొని కమర్షియల్ హాస్టల్ నిర్మాణాలు..!
- అక్రమాలకు అండగా నిలుస్తున్న మున్సిపల్ అధికారులు..?
- టౌన్ ప్లానింగ్ శాఖకు ముడుపులు చేరేనా అన్న అనుమానాలు..?
- కట్టడాలపై చర్యలకన్నా, ముడుపుల వేటనే ప్రాధాన్యమా..?



కుత్బుల్లాపూర్ , సెప్టెంబర్ 15 (సూర్యోదయం) :
దుండిగల్ మున్సిపాలిటీ పరిధిలో టౌన్ ప్లానింగ్ విభాగంపై అవినీతి ఆరోపణలు మరింత ముదురుతున్నాయి. రింగ్ రోడ్డుకు సమీపం కావడంతో దుండిగల్ మున్సిపల్ పరిధిలో రియల్ ఎస్టేట్ వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్నా, అవినీతి కూడా అంతే వేగంగా పెరుగుతోందని విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి. ప్రజల ఆరోపణల ప్రకారం, చైన్మెన్, కిందినాయి సిబ్బంది భారీ లంచాలు తీసుకుని ఎలాంటి అనుమతులు లేకుండానే బహుళ అంతస్తుల భవనాలు, వాణిజ్య సముదాయాలు కట్టేలా సౌకర్యం కల్పిస్తున్నారు. గాగిలాపూర్ డ్రీమ్ వన్ కాలనీలో నిర్మాణాల పేరుతో జరుగుతున్న అక్రమాలు మరోసారి ప్రజల్లో

చర్చనీయాంశమయ్యాయి. స్థానికులు పలుమార్లు ఫిర్యాదులు చేసినా, అధికారులు కేవలం నోటీసులు జారీ చేశాం అంటూ తప్పించుకుంటున్న పరిస్థితి కనిపిస్తోంది. అయితే ఆ నోటీసులు కేవలం కాసుల కోసమేనా? అనే ప్రశ్నలు వినిపిస్తున్నాయి. ఎందుకంటే, రెసిడెన్షియల్ అనుమతులు పొందిన భవనాలను కమర్షియల్ హాస్టల్ గా మార్చడం, టౌన్ ప్లానింగ్ నిబంధనలను బేభాతరు చేయడం జరుగుతున్నా సంబంధిత అధికారులు మాత్రం కన్నెర చేయడం లేదు. నోటీసులు జారీ చేయడం ఒకవైపుగా వాటిని అమలు చేయకపోవడం

మరోవైపు, ఇది అధికారులు అక్రమ కట్టడాలకు అండగా నిలుస్తున్నారనే సంకేతమా? అని స్థానికులు ప్రశ్నిస్తున్నారు. అదనంగా, మున్సిపల్ అధికారుల వద్దకు నోటీసులు చేరితే, వాటి వెనుక ముడుపుల బాటలోనే సద్దుమణుగుతున్నాయా? అనే అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. డ్రీమ్ వన్ లో జరుగుతున్న టౌన్ ప్లానింగ్ కళ నిజంగానే నియమ నిబంధనలకా, లేక నోటీసుల రూపంలో అక్రమ ఖజానా భర్తీ చేసే మార్గానికా?

రాజీవ్ గృహకల్పా సంక్షేమ సంఘం ఎన్నికల్లో అంజయ్య - భూపతి రెడ్డి విజయం

రాజీవ్ గృహకల్పా ఎన్నికల్లో చతుర్ముఖ పోటీ - ఉత్కంఠభరితంగా సాగిన ఎన్నికలు
అధ్యక్షుడిగా ధర్మారపు అంజయ్య 73 ఓట్ల ఆధిక్యంతో విజయం
ప్రధాన కార్యదర్శిగా ముచ్చెంతల భూపతి రెడ్డి 36 ఓట్ల తేడాతో గెలుపు
కాలనీ సమస్యల పరిష్కారమే తమ ప్రధాన లక్ష్యమని విజేతల సంకల్పం

కుత్బుల్లాపూర్ , సెప్టెంబర్ 15 (సూర్యోదయం) :
కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం జగద్గిరిగుట్ట డివిజన్ లోని రాజీవ్ గృహకల్పా సంక్షేమ సంఘం ఎన్నికలు ఆదివారం ఉత్కంఠభరిత వాతావరణంలో పోలీసుల బందోబస్తు నడుమ సజావుగా జరిగాయి. మొత్తం 1295 ఓటర్లలో 1070 మంది ఓటు హక్కు వినియోగించుకున్నారు. నాలుగు క్యాండర్ల అభ్యర్థులు పోటీలో నిలిచిన ఈ ఎన్నికల్లో చతుర్ముఖ పోటీ నెలకొని ఉత్సాహాన్ని రేకెత్తించింది. అధ్యక్ష పదవికి జరిగిన పోటీలో ధర్మారపు అంజయ్య (బుల్లెట్ బండి గుర్తు) 373 ఓట్లు సాధించి, తన ప్రత్యర్థి గార్లపాటి ప్రభాకర్ (బొంగరం గుర్తు) పై 73 ఓట్ల ఆధిక్యంతో విజయం సాధించారు. ప్రధాన కార్యదర్శి పదవిలో ముచ్చెంతల భూపతి రెడ్డి (లేడి గుర్తు) 385 ఓట్లు సాధించి, లక్ష్మణ్ (టీవీ గుర్తు) పై 36 ఓట్ల తేడాతో గెలుపొందారు. విజయం సాధించిన అంజయ్య మరియు భూపతి రెడ్డి మాట్లాడుతూ - “పోటీలో ఎంతమంది ఉన్నా గెలుపు ఒక్కరికి మాత్రమే దక్కుతుంది. రాజీవ్ గృహకల్ప ప్రజలు మనపై నమ్మకం ఉంచి



గెలిపించారు. ఆ నమ్మకాన్ని వమ్ము చేయకుండా కాలనీ అభివృద్ధి కోసం అహర్నిశలు కష్టపడతాం” అని హామీ ఇచ్చారు. ప్రధానంగా నీటి సమస్య పరిష్కారం, డ్రైనేజీ, కరెంట్, వీధి దీపాలు, అంతర్గత రహదారులు, ఆర్డీసీ బస్సు సౌకర్యం కల్పనలో కృషి చేస్తామని తెలిపారు. అదేవిధంగా సంక్షేమ సంఘ భవనం, మహిళా సంఘ భవనం ఏర్పాటు దిశగా చర్యలు తీసుకుంటామని

స్పష్టం చేశారు. “కాలనీ పెద్దలు, నాయకుల సహకారంతో ప్రజల సంక్షేమం, అభివృద్ధి ద్వేయంగా ముందుకు సాగుతాం” అని వారు పేర్కొన్నారు.
- క్యాండర్ వారిగా ఓట్ల వివరాలు
- ధర్మారపు అంజయ్య (అధ్యక్ష అభ్యర్థి) %- 373 ఓట్లు, ముచ్చెంతల భూపతి రెడ్డి (ప్రధాన కార్యదర్శి అభ్యర్థి) %- 385 ఓట్లు
- గార్లపాటి ప్రభాకర్ (అధ్యక్ష అభ్యర్థి) %- 300 ఓట్లు, గుడే వెంకటేష్ (ప్రధాన కార్యదర్శి అభ్యర్థి) %- 191 ఓట్లు
- తల్లాజు శ్రీనివాస్ ఆచారి (అధ్యక్ష అభ్యర్థి) %- 196 ఓట్లు, లక్ష్మణ్ (ప్రధాన కార్యదర్శి అభ్యర్థి) %- 349 ఓట్లు
- యువరాజ్ (అధ్యక్ష అభ్యర్థి) %- 130 ఓట్లు, అరుణ్ కుమార్ (ప్రధాన కార్యదర్శి అభ్యర్థి) %- 76 ఓట్లు
- రద్దయిన ఓట్లు: అధ్యక్షుడు %- 70, ప్రధాన కార్యదర్శి %- 68, మిగిలిన ఓట్లు %- 2.

పోక్సో కేసులో నిందితుడికి కలిగిన శిక్ష
- మెడ్చల్ కోర్టు తీర్పు
- దుండిగల్ పీఎస్ పరిధిలో 2018లో నమోదు అయిన కేసు
- నిందితుడు కొమరి శివకుమార్ కు జీవితభైదు, అదనంగా 10 ఏళ్ల జైలు శిక్ష
- రూ.70 వేల జరిమానా కూడా విధించిన న్యాయస్థానం

కుత్బుల్లాపూర్ , సెప్టెంబర్ 15 (సూర్యోదయం) :
మెడ్చల్ మల్టాజీగిరి జిల్లా ఫాస్ట్ ట్రాక్ స్పెషల్ కోర్టు పోక్సో కేసులో కలిగిన తీర్పు వెలువరించింది. దుండిగల్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో 2018లో నమోదు అయిన క్రైమ్ నెంబర్. 299/2018, ఎస్ సి .నెంబర్. 912/2018 కేసులో నిందితుడు కొమరి శివకుమార్ (26), ఇందిరమ్మ కాలనీ, బొరంపేటపై 376, 306 ఐపీసీ, పోక్సో చట్టం 2012 సెక్షన్ల కింద అభియోగాలు మోపబడ్డాయి. దర్యాప్తు అనంతరం కోర్టులో చార్జిషీట్ దాఖలు చేయగా, విచారణ పూర్తయి న్యాయమూర్తి ఎన్. అమరావతి తీర్పు వెలువరించారు. 376 ఐపీసీ , సెక్షన్ 4, పోక్సో చట్టం 2012 కింద జీవిత భైదు శిక్షతో పాటు రూ.50,000 జరిమానా, ఐపీసీ సెక్షన్ 306 కింద 10 సంవత్సరాల కఠిన కారాగార శిక్ష, రూ.20,000 జరిమానా విధించారు. ఈ కేసు దర్యాప్తును శ్రీ బి. శంకరయ్య, ఇన్స్పెక్టర్, దుండిగల్ పీఎస్ నిర్వహించగా, తీర్పు వివరాలను డిసీపీ ఎస్. కోటి రెడ్డి, ఐపీఎస్ వెల్లడించారు.



సెక్యూరిటీ కార్మికులకు న్యాయం
- నిలిచిన కార్మిక నాయకుడు రవి
- ఒక్క లక్ష ఇరవై వేల రూపాయల బకాయిలు చెల్లింపులు
ఆదిత్య పెప్పిల్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ మేనేజ్మెంట్ తలొగ్గింది



కుత్బుల్లాపూర్ , సెప్టెంబర్ 15 (సూర్యోదయం) :
మెడ్చల్ జిల్లా మౌలాబి ఇండస్ట్రీ ఏరియాలోని “ఆదిత్య పెప్పిల్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ సెక్యూరిటీ సర్వీసెస్” కంపెనీలో గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా సెక్యూరిటీ గార్డులుగా పనిచేస్తున్న మత్తుల, మున్నిలాల్, కుమార్, అజయ్, కమల్ అనే ఐదుగురు కార్మికులు వేతన సమస్యలతో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారు. 2024 సంవత్సరానికి గాను ఈ ఐదుగురికి మొత్తం రూ. 1,20,000/- (ఒక్క లక్ష ఇరవై వేల రూపాయలు) వేతనం రావలసి ఉన్నప్పటికీ, కంపెనీ కాంట్రాక్టర్లు భీమ్ సింగ్, శ్రీ యాదవ్ నిర్లక్ష్యం వహిస్తూ చెల్లింపులు నిలిపివేశారు. తమకు న్యాయం చేయాలంటూ సెక్యూరిటీ కార్మికులు బిఆర్ టీఎం రాష్ట్ర కార్మిక నాయకుడు, శ్రమశక్తి అవార్డు గ్రహీత రవి ని ఆశ్రయించారు. విషయం తెలుసుకున్న రవి వెంటనే స్పందించి కంపెనీ మేనేజ్మెంట్ తో చర్చలు జరిపి, కార్మికులకు రావలసిన బకాయిలు తక్షణమే చెల్లింపజేశారు. వేతనాలు అందుకున్న సెక్యూరిటీ గార్డులు మాట్లాడుతూ - “మాకు న్యాయం చేసిన నాయకుడు రవికి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాము” అని ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా అనిల్, సుదర్శన్, జగన్, కిరణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

“అక్రమ నిర్మాణాలకు ఆశ్రయం
ప్రజా సమస్యలకు నిర్లక్ష్యం”
-ప్రజలు పిర్యాదులు ఇస్తూ అలసిపోతున్నారు - అధికారులు మాత్రం సమస్యలు పరిష్కరించరు!
- మున్సిపల్ అధికారుల ఘోర నిర్లక్ష్యం పై సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఉమా మహేశ్ ఆగ్రహం
- “ఐదువారం కొబ్బరికాయలు కొట్టి నిరసన” అంటూ ప్రజల హెచ్చరిక

కుత్బుల్లాపూర్ , సెప్టెంబర్ 15 (సూర్యోదయం) :
గత నెల రోజులుగా కురిసిన వర్షాల కారణంగా ప్రాంతంలోని రోడ్లు తీవ్రంగా దెబ్బతిని ఎక్కడ చూసినా గుంతలు ఏర్పడ్డాయి. సమస్యలను ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్నా అధికారులు మాత్రం పట్టించుకోవడం లేదు. గత వారం ప్రజావానిల్ సానికులు పిర్యాదు చేసినప్పటికీ, స్థానిక వారం గడిచినా కనీసం ఒక్క గుంత కూడా పూడ్చకపోవడం అధికారుల నిర్లక్ష్యాన్ని కళ్ళకు కట్టినట్టుగా చూసిపోంది. ఈ నేపథ్యంలో సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఉమా మహేశ్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తూ %- “ప్రజలు పిర్యాదులు ఇస్తూ అలసిపోవాల్సి, కానీ అధికారులు మాత్రం సమస్యలను పరిష్కరించరు. మున్సిపల్ అధికారుల ఘోర నిర్లక్ష్యం స్పష్టంగా బయటపడుతోంది” అని వ్యాఖ్యానించారు. అలాగే ఆయన ప్రశ్నిస్తూ %- “డిప్యూటీ కమిషనర్ ప్రజా సమస్యలు పట్టించుకోకుండా, అక్రమ నిర్మాణాలను అడ్డుకోకుండా అసలు ఏమి పనులు చేస్తున్నారు? ప్రజావానిల్ ఒక్క డిప్యూటీ కమిషనర్ మాత్రమే కనిపిస్తున్నారు, మిగతా అధికారులు తమకు సంబంధం లేనట్టే ప్రవర్తిస్తున్నారు” అన్నారు. ప్రజలు కూడా ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తూ %- “ఇప్పటికైనా సమస్యలు పరిష్కరించకపోతే, బుధవారం కొబ్బరికాయలు కొట్టి నిరసన చేపడతాం” అంటూ ఘాటైన హెచ్చరిక జారీ చేశారు.



నిజాంపేట్ మున్సిపల్ పరిధిలో
అంబేద్కర్ భవన్ నిర్మించాలని డిమాండ్
డీహెచ్ఎస్, సీపీఐ ఆధ్వర్యంలో అడిషనల్ కలెక్టర్ కి వినతిపత్రం సమర్పణ
1.5 లక్షల ఎస్సీ ఉపకులాల ప్రజల కోసం భవనం అవసరం
దళితులకు పట్టా పాస్ పుస్తకాలు, ఇళ్లు కేటాయించాలని డిమాండ్



కుత్బుల్లాపూర్ ,సెప్టెంబర్ 15 (సూర్యోదయం) :
నిజాంపేట్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలో దళితులకు, పేద మరియు మధ్యతరగతి ప్రజలకు అవసరమైన అంబేద్కర్ భవన్ నిర్మించాలని డిమాండ్ చేస్తూ దళిత హక్కుల పోరాట సమితి (డీహెచ్ఎస్), భారత కమ్యూనిస్ట్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో మేధుల్%-%మల్వాజిగిరి జిల్లా ప్రజావాణి కార్యాలయంలో అడిషనల్ కలెక్టర్ కి వినతిపత్రం సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా డిహెచ్ఎస్ తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కె. ఏసు రత్నం మాట్లాడుతూ, నిజాంపేట్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలో దాదాపు 1,50,000 మంది ఎస్సీ ఉపకులాల ప్రజలు నివసిస్తున్నారని గుర్తుచేశారు. ఈ ప్రజల సామాజిక, సాంస్కృతిక, రాజకీయ అవసరాల దృష్ట్యా అంబేద్కర్ భవన్ అత్యవసరమని తెలిపారు.అలాగే, 1975లో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎస్టైలకు కేటాయించిన ప్రభుత్వ భూముల విషయంలో, ఇప్పటికీ భూ హక్కుల పత్రాలు అందని దళిత కుటుంబాలకు పట్టా పాస్ పుస్తకాలు ఇవ్వాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. అదేవిధంగా, ప్రతి దళిత కుటుంబానికి ఇందిరమ్మ ఇళ్లు కేటాయించాలని కోరారు.బాచుపల్లి మండల పరిధిలో అనేక ప్రభుత్వ భూములు అన్యాయకాంక్షమవుతున్నాయని, వాటిని వెంటనే తిరిగి స్వాధీనం చేసుకుని దళితుల కోసం వినియోగించాలని సూచించారు. ఎస్సీ పేద, మధ్యతరగతి ప్రజల కోసం ప్రత్యేకంగా అంబేద్కర్ భవన్ ఏర్పాటు చేయడం దళిత సమాజ అభ్యున్నతికి కీలకమని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో దళిత నాయకులు బక్క మల్లేష్, సీపీఐ మండల కార్యదర్శి పాలభండెల శ్రీనివాస్, ఆశి. యాదయ్య, పొన్నకంటి దాస్తగిరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహిళ సాధికారతే లక్ష్యంగా మహిళా కాంగ్రెస్ ఏర్పాటు

రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం పెంపు ప్రధాన ఉద్దేశ్యం
జిల్లా మహిళా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు తాటిపర్తి విజయలక్ష్మి ఇందిరా భవన్ లో ఘనంగా మహిళా కాంగ్రెస్ 41 అవిర్భావ వేడుకలు
జగిత్యాల : మహిళా సాధికారతే లక్ష్యంగా మహిళా కాంగ్రెస్ ఏర్పాటు జరిగిందని, మహిళలకు రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం పెంచడం ప్రధాన ఉద్దేశ్యం అని జిల్లా మహిళా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు తాటిపర్తి విజయలక్ష్మి దేవేందర్ రెడ్డి అన్నారు. జగిత్యాల జిల్లా కేంద్రంలోని స్థానిక ఇందిరా భవన్ మహిళా కాంగ్రెస్ ఆవిర్భవించి 41 ఏళ్లు పూర్తయినా సందర్భంగా మహిళా కాంగ్రెస్ జెండాను ఆవిష్కరించారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ 1940 నుంచే మహిళా కాంగ్రెస్ ఆవిర్భావం కు అడుగులు పడ్డాయని, 1952 లో కాంగ్రెస్ పార్టీకి మహిళా విభాగం ఏర్పాటు చేయబడినప్పటికీ 1983 సంవత్సరం లో ముంబయి లో జరిగిన ఏ ఐ సిసి సమావేశం లో స్వతంత్ర సంస్థగా ఏర్పాటవగా, 1984 లో బెంగళూరు లో జరిగిన జాతీయ సమావేశం లో మహిళా కాంగ్రెస్ ఒక ప్రంటల్ ఆర్గనైజేషన్ గా ఏర్పడి ఢిల్లీ నుండి మండల, పట్టణ స్థాయికి కాంగ్రెస్ విస్తరణ జరిగిందన్నారు. అప్పటి నుండి ఇప్పటివరకు మహిళా అభ్యున్నతి తో పాటుగా ప్రజా సమస్యలపై అలుపెరుగనిపోరాటం చేస్తూ,మహిళా ఆరోగ్యం దిశగా అనేక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న మాజీ మంత్రి జీవన్ రెడ్డి, తొలి



మహిళా ప్రధాని, ఉక్కు మహిళ ఇందిరా గాంధీ 40 ఏళ్ల క్రితం మహిళ కాంగ్రెస్ ను ప్రారంభించారని తెలిపారు.మహిళ సాధికారత, మహిళ చైతన్యం, ఆర్థిక

ప్రోత్సాహకాలు, రాజకీయాలలో ఉన్నత పదవులు మహిళలకు ఇచ్చి గౌరవించిన ఘనత కాంగ్రెస్ పార్టీకి దక్కుతుందని అన్నారు. స్థానిక ఎన్నికల్లో 33% మహిళలకు సమర్థవంతంగా వినియోగించడంతో పాటుగా, కాంగ్రెస్ పార్టీ మహిళల కోసం చేపడుతున్న సంక్షేమ పథకాలను మహిళలకు, నిరుపేద వర్గాల వరకు అవగాహనా కల్పించాలని పిలుపునిచ్చారు. జిల్లా మహిళా అధ్యక్షురాలు విజయలక్ష్మి మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ పార్టీ బలోపేతం తో పాటు మహిళల ఆరోగ్యం, గౌరవం కాపాడడం పై కూడా మహిళా కాంగ్రెస్ కట్టుబడి పనిచేస్తుందని, ఇందులో భాగంగా ప్రియదర్శిని ఉదాన్ యోజన ద్వారా పేద మహిళలకు శానిటర్ న్యాస్ కిన్స్ పంపిణీ చేసి, శుభ్రత అలవాట్లను ప్రోత్సహించడం ద్వారా క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణంతక వ్యాధుల నివారణే లక్ష్యంగా అవగాహనా కార్యక్రమాలు చేపట్టడం జరిగిందన్నారు. మహిళా సంక్షేమం, అభివృద్ధి, రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం, సేవా నిరతితో ముందుకు సాగుతున్న మహిళా కాంగ్రెస్ ను బలోపేతం చెయ్యాలిని జాగ్రత్త ప్రతి సభ్యురాలిపై ఉందని, జిల్లాలో మరింత పటిష్టం కొరకు ప్రతి ఒక్కరూ తమవంతు తోడ్పాటును అందించాలని విజయలక్ష్మి కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో పట్టణ అధ్యక్షురాలు పిప్పరి అనిత, జిల్లా ఉపాధ్యక్షురాలు అల్లాల సరిత, మేడిపల్లి మండల అధ్యక్షురాలు మ్యారెడ్ లక్ష్మి ,లత,రూప, సౌజన్య,తదితరులు పాల్గొన్నారు..

ఎమ్మెల్యే మక్కాన్సింగ్ పాలన హిట్లర్ పాలనను తలపిస్తోంది.

బిఆర్ఎస్ పార్టీ బండ్ ను నిర్వీర్యం చేసేందుకు వ్యాపారస్తులు బెదిరింపులు.
ప్రశ్నిస్తే కేసులు... అడిగితే కుల్చివేతలు.
కమాషన్ల కోసమే కట్టాడాలు = చిరువ్యాపారులకు పక్షాన మెమో పోరాడుతాం అండగా ఉంటాం.
రామగుండం మాజీ ఎమ్మెల్యే బి.ఆర్.ఎస్ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షులు కోరుకంటి చందర్.
గోదావరిఖని: రామగుండం లో ఎమ్మెల్యే మార్కాస్ సింగ్ ఓ నియంతలాగా వ్యవహరిస్తున్నారు.... ఎమ్మెల్యే చేస్తున్న పాలన హిట్లర్ పాలన తరహాలో సాగుతుందని, ప్రశ్నించిన వారిపై కేసులు పెట్టడం అడిగితే కుల్చివేతలు, కమాషన్ల కోసమే కట్టాడాలు నిర్మాణాలని రామగుండం మాజీ ఎమ్మెల్యే బి.ఆర్.ఎస్ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షులు కోరుకంటి చందర్ గారు అన్నారు. బి.ఆర్.ఎస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో రామగుండం పారిశ్రామిక ప్రాంతంలో బండ్ చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ...రామగుండం నియోజకవర్గంలో కాంగ్రెస్ నియంత నియంతృత్వ ధోరణి అడ్డం పడుతుందన్నారు. లక్ష్మి నగర్ లో వ్యాపారస్తులు బెదిరింపులకు గురి చేస్తూ బిఆర్ఎస్ పార్టీ చేపట్టిన రామగుండం పారిశ్రామిక ప్రాంత బండ్ ను విఫలం చేసేందుకు కుట్రలు చేశారని ఆరోపించారు.రామగుండం పారిశ్రామిక ప్రాంతంలో అభివృద్ధి పేరిట చిరు వ్యాపారస్తుల దుకాణాలలో కూల్చి వేస్తూ వారి జీవితాలను రోడ్డుపై పడవేశారని అన్నారు. కూల్చివేతలు ఎందుకు చేస్తున్నారో, దుకాణం దారులకు ఎలాంటి ముందస్తుగా సమాచారం ఇవ్వకుండా కుల్చివేతలు చేస్తున్నారన్నారు. రోడ్డు వెడల్పు కోసం చేపడుతున్న ప్రణాళికలుఇక్కడి ప్రజలకు



వివరించాల్సిన అవసరం ప్రజాప్రతినిధి ఉందని అన్నారు. బిఆర్ఎస్ పార్టీ చేపట్టిన బండ్ కు సహకరించవద్దని లక్ష్మి నగర్ వ్యాపారస్తులు బందులో పాల్గొంటే మరో ఐదు సీట్లు భవనాలను తొలగిస్తామని చెప్పి బెదిరింపులకు పాల్పడ్డారని చెప్పారు. రామగుండం లో హిట్లర్ తరహా పాలన చేస్తున్న ఎమ్మెల్యే మార్కాస్ సింగ్ ప్రజల నుంచి తిరుగుబాటు తగిన గుణపాఠం తప్పదని హెచ్చరించారు.రామగుండం పారిశ్రామిక ప్రాంతంలోని గాంధీనగర్ లక్ష్మినగర్ , ఎస్పీసీలో కూల్చివేసినా దుకాణదారులకు నష్టపరిహారం చెల్లించాలని వారికి ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలు చూపాలని

డిమాండ్ చేసారు. బి.ఆర్.ఎస్ పార్టీ చిరు వ్యాపారులు పట్ల పోరాడుతుందని వారికి అండగా నిలుస్తోందన్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో నాయకులు గోపు అయ్యలయ్య యూడవ్ మాజీ కార్పొరేటర్లు గాధం విజయ కల్వవర్ల కృష్ణ వేణీ బాదె అంజలి నాయకులు బోడ్డు రవీందర్ బోడ్డుపల్లి శ్రీనివాస్ ఆర్యనపల్లి శ్రీనివాస్ మేడి నదానందం సూతి తిరుపతి మేతుకు దేవరాజ్ సట్ట శ్రీనివాస్ ముద్దసాని సంధ్య రెడ్డి బుర్ర వెంకటేష్ వెంకటస్వామి ఇరుగురాళ్ల శ్రావన్ రాజ్ కుమార్ చింటూ కిరన్ జీ రామారాజు తదితరులు

పేదలకు సీఎంఆర్ఎఫ్ అండ లబ్ధిదారులకు చెక్కులు పంపిణీ చేసిన మాజీ

ఎమ్మెల్యే శ్రీశైలం గౌడ్
షాహూర్ నగర్లో లబ్ధిదారులకు రూ.2 లక్షల సీఎంఆర్ఎఫ్ చెక్కులు అందజేశ
పేద, మధ్యతరగతి ప్రజలకు సీఎంఆర్ఎఫ్ నిజమైన అండ: శ్రీశైలం గౌడ్
ప్రజా ప్రభుత్వం పేదల పక్షాన నిలుస్తుందని ఎమ్మెల్యే కొనియాడారు



కుత్బుల్లాపూర్ ,సెప్టెంబర్ 15 (సూర్యోదయం) :
కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం పరిధిలోని షాహూర్ నగర్లో మాజీ ఎమ్మెల్యే, కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు కూన శ్రీశైలం గౌడ్ లబ్ధిదారులకు సీఎంఆర్ఎఫ్ చెక్కులు పంపిణీ చేశారు.ఇటీవల అనారోగ్య కారణాలతో ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందిన జూల అండాలు, యార్లగడ్డ స్వరూప రాణి, అలియాబాద్ ప్రమీల కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయం ద్వారా సీఎంఆర్ఎఫ్ కు దరఖాస్తు చేశారు. వారికి ఈ రోజు ఆయన నివాసంలోనే చెక్కులు అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా శ్రీశైలం గౌడ్ మాట్లాడుతూ, “సీఎంఆర్ఎఫ్ పేదలకు కొండంత అండగా మారింది” అని అన్నారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో ప్రజా ప్రభుత్వం బదును, బలహీన వర్గాలకు అండగా నిలుస్తుందని కొనియాడారు.అలాగే ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి దామోదర్ రాజా నర్సింహ్ మార్గదర్శకత్వంలో పేద, మధ్యతరగతి ప్రజలకు కార్పొరేట్ స్థాయి వైద్యం అందుతోందని, వైద్యానికి అయ్యే ఖర్చులను సీఎంఆర్ఎఫ్ ద్వారా భరించడం పేదల కోసం పెద్ద ఉపశమనమని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో లబ్ధిదారులు, స్థానిక ప్రజలు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు పాల్గొన్నారు.

బీఆర్ఎస్ నేతలు కాంగ్రెస్లో చేరిక
హన్మంత్ రెడ్డి సమక్షంలో కందువా కప్పకున్న నాయకులు
సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అభివృద్ధి, సంక్షేమ పథకాలతో ఆకర్షితులైన నేతలు
ఆరు గ్యారంటీలు ప్రజా ప్రభుత్వం నిబద్ధతకు నిదర్శనం: హన్మంత్ రెడ్డి- ప్రతి తెల్ల కార్డుదారునికి సన్నబియ్యం పంపిణీ
పేదల సంక్షేమానికి కాంగ్రెస్ కృషి



కుత్బుల్లాపూర్ ,సెప్టెంబర్ 15 (సూర్యోదయం) :
తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి చేపడుతున్న అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు, ప్రజా సంక్షేమ పథకాలతో ఆకర్షితులై బీఆర్ఎస్ పార్టీకి చెందిన 125వ డివిజన్ దేవేందర్ నగర్ డబుల్ బెడ్రూమ్ నాయకులు జగన్ నాథ్, పి. శ్రీనివాస్, పి. సత్యనారాయణ, ఎస్. ప్రసాద్, నాగరాజు, విజయ్.జి. డి. ఆనంద్ తదితరులు కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరారు. కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్‌చార్జి కొలన్ హన్మంత్ రెడ్డి సమక్షంలో వీరు కందువా కప్పకుని అధికార పార్టీలోకి అడుగుపెట్టారు.ఈ సందర్భంగా హన్మంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ %-% “ప్రజా సంక్షేమమే ప్రస్తుత ప్రభుత్వ లక్ష్యం. ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన హామీల ప్రకారం ఆరు గ్యారంటీలను అమలు చేస్తూ ప్రజల విశ్వాసాన్ని నిలబెట్టుకుంటోంది. ప్రతి తెల్ల కార్డుదారునికి సన్న బియ్యం పంపిణీ చేయడం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ ప్రత్యేకత. పేద ప్రజలకు ఆహార భద్రత కల్పించేందుకు ఈ నిర్ణయం దోహదపడుతోంది” అని తెలిపారు. అదేవిధంగా రేపల్లె కార్డుల పంపిణీ వంటి ప్రతిష్టాత్మక కార్యక్రమాలను ప్రభుత్వం విజయవంతంగా నిర్వహిస్తున్నదని, పేదలకు అండగా నిలిచే ప్రజా ప్రభుత్వం మాత్రమే ఇటువంటి నిర్ణయాలు తీసుకుంటుందని హన్మంత్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు.

విమోచన దినోత్సవాన్ని
ప్రభుత్వం అధికారికంగా జరపాలి
హైదరాబాద్ : తెలంగాణ విమోచన దినోత్సవ వివరాలు భావితరాలకు తెలియాలని ఆ దిశగా ప్రభుత్వం అధికారికంగా దానిని జరపాలని మాజీ గవర్నర్ సి.ఎన్ విద్యాసాగర్ రావు డిమాండ్ చేశారు.హైదరాబాద్ లోని బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో 17 సెప్టెంబర్ ముమ్మాటికి విమోచన పేరుతో రాసిన పుస్తకాన్ని విద్యాసాగర్ రావు విడుదల చేసారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ దేశానికి 1947 లో స్వాతంత్ర్యం వచ్చిందని కానీ తెలంగాణా కు మాత్రం ఏడాది తర్వాత పోలీసు చర్యతో విమోచనం లభించిందన్నారు.దీని వివరాలు కచ్చితంగా మన ముందు తరాలకు తెలియాల్సి న అవసరం ఉందన్నారు. ముఖ్యంగా విమోచన దినోత్సవ అంశాన్ని పాఠ్యపుస్తకాల్లో చేర్చాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు.కొమురం భీం,షాయబుళ్ల ఖాన్,నహా నాటి నేతల వివరాలు చెప్పాలన్నారు.తెలంగాణ లోని ఖైదర్ పల్లి,వరకాల ఘట్టాలు కూడా పుస్తకాల్లో చేర్చి భవిష్యత్ తరాలకు చరిత్ర తెలుస్తుందన్నారు.1998 లో తాము తొలిసారిగా విమోచన దినోత్సవ స్ఫూర్తివనాలు జరిపమని విద్యాసాగర్ రావు తెలిపారు.ప్రభుత్వం వెంటనే అధికారికంగా విమోచన దినోత్సవ వేడుకలు జరపాలని కోరారు.

కవితక్క నువ్వు సూపర్
హైదరాబాద్ : కొడంగల్ నారాయణపేట్ ఎత్తిపోతల పథకం నిర్మాణిత రైతులు తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవితకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. నారాయణపేట్ జిల్లా దామరగడ్డ మండలంలోని కాసుకుర్తి గ్రామాన్ని జూలై 31న సందర్శించిన తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత మద్దతుపై రైతులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఎత్తిపోతల పథకం కోసం భూములు కోల్పోతున్న రైతుల పక్షాన గళమెత్తిన కవితకు రైతులు అక్షరంగా “అశ్వా. మీ పల్లనే మా భూముల పరివారం రూ.14 లక్షల నుంచి రూ.20 లక్షలకు పెరిగింది” అంటూ ధన్యవాదాలు తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా వలుపురు రైతులు తమ సంతకాలతో లేఖలు రాస్తూ కవితకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. వారి భూములు కోల్పోతున్న నేపథ్యంలో, తగిన నష్టపరిహారం లభించకపోతే తమ జీవితం అడుగడుగునా అస్తవ్యస్తమవుతుందని వారు వివరించారు. ఎమ్మెల్యే కవిత రైతుల తరపున ఢీటుగా నిలబడుతూ, “ఎకరానికి కనీసం రూ.20 లక్షల పరిహారం ఇవ్వాలి” అంటూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు.

మన చుట్టూ పరిసరాల్లోనే ఉండే మొక్క ఇది..

పిచ్చి మొక్క అనుకుంటే పొరపాటు పడినట్లే!

మన చుట్టూ పరిసరాల్లో అనేక రకాల మొక్కలు పెరుగుతుంటాయి. వాటిల్లో ఔషధ గుణాలు ఉండే మొక్కలు చాలానే ఉన్నాయి. కానీ వాటి గురించి చాలా మందికి తెలియదు. వాటిని చూస్తే చాలా మంది పిచ్చి మొక్కలని అనుకుంటారు. అయితే అవి అందించే ప్రయోజనాల గురించి చాలా మందికి అవగాహన లేదు. ఇప్పుడు చెప్పబోయే మొక్క కూడా అలాంటిదే. అదే వాము మొక్క చూసేందుకు ఇది పిచ్చి మొక్కలా ఉంటుంది. కానీ ఎన్నో ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. అద్భుతమైన లాభాలను అందిస్తుంది. వాము మొక్క ఆకులు వాము వాసననే కలిగి ఉంటాయి. వీటిని నీటిలో మరిగించి ఆ నీళ్లను తాగవచ్చు. దీంతో అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. వాము మొక్క పలు వ్యాధులను నయం చేస్తుందని వారు అంటున్నారు.

జీర్ణ, శ్వాసకోశ సమస్యలకు..

వాము మొక్క ఆకులు జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. ఈ ఆకుల్లో ఉండే పలు సమ్మేళనాలు మన జీర్ణ వ్యవస్థలో ఎంజైములను యాక్టివేట్ చేస్తాయి. దీంతో జీర్ణశక్తి మెరుగు పడుతుంది. తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. అజీర్తి తగ్గుతుంది. ఆహారంలో ఉండే పోషకాలను శరీరం సరిగ్గా శోషించుకుంటుంది. వాము ఆకుల నీళ్లను తాగడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. పొట్టలో ఉండే ఆసాకర్యం తొలగిపోవడంతోపాటు కడుపు నొప్పి తగ్గుతుంది. తీవ్రమైన గ్యాస్ సమస్య ఉన్నవారికి ఈ ఆకులు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. శ్వాసకోశ సమస్యలను తగ్గించడంలోనూ ఈ ఆకులు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. దగ్గు, జలుబు, ఇతర శ్వాస సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. గొంతు, ఊపిరితిత్తుల్లో ఉండే కఫం కరిగిపోతుంది. శ్వాస నాళాలు క్షయిర్గా మారి గాలి సరిగ్గా లభిస్తుంది. ముక్కు దిబ్బడ నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఆస్తమా, బ్రాంకైటిస్ ఉన్నవారికి సైతం మేలు జరుగుతుంది.

రోగ నిరోధక శక్తికి..

వాము ఆకుల్లో టైమోల్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది యాంటీ సెప్టిక్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. అందువల్ల వాము ఆకులను ప్లేస్ట్రా చేసి చర్మంపై రాస్తుంటే చర్మ ఇన్ ఫెక్షన్లు తగ్గిపోతాయి. వాపుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. గజ్జి, తామర వంటి చర్మ వ్యాధుల నుంచి బయట పడవచ్చు. వాము ఆకుల్లో ఉండే మినరల్స్, విటమిన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్ఠం చేస్తాయి. దీంతో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. సీజనల్ గా వచ్చే వ్యాధులకు చెక్ పెట్టవచ్చు. చిన్నారులకు సైతం ఈ ఆకులు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వారిలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. తరచూ వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉంటారు. ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది.

దంతాలు, చిగుళ్ల సమస్యలకు..

వాము ఆకులను నోట్లో చేసుకుని నమిలితే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఈ ఆకుల్లో ఉండే యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలు నోట్లో ఉండే బ్యాక్టీరియాను నాశనం చేస్తాయి. దీంతో నోటి దుర్వాసన తగ్గుతుంది. దంతాలు, చిగుళ్ల నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. వాము ఆకుల నీళ్లను తాగుతుంటే బరువును నియంత్రిణలో ఉంచుకోవచ్చు. ఈ ఆకుల నీళ్లను సేవిస్తే శరీర మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. దీని వల్ల క్యాలరీలు ఖర్చవుతాయి. కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. శరీరంలో కొవ్వు పేరుకుపోకుండా ఉంటుంది. వాము ఆకులను నీటిలో వేసి మరిగించి తాగవచ్చు. లేదా ఈ ఆకుల జ్యూస్ ను కాస్త తీసి దాన్ని కొద్దిగా తేనెతో కలిపి తీసుకోవచ్చు. చర్మంపై పూతగా ఉపయోగించవచ్చు. లేదా మీరు రోజూ చేసుకునే కూరల్లో, ఇతర వంటల్లోనూ చేయవచ్చు. ఇలా ఈ ఆకులతో అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

మటన్ లివర్ ను తింటే ఎన్ని లాభాలు కలుగుతాయో తెలుసా?

ఆదివారం వస్తే చాలా మంది నాన్ వెజ్ ప్రియులు ఏ నాన్ వెజ్ వంటకాన్ని తిండామా.. అని అలోచిస్తుంటారు. ఈ క్రమంలోనే కొందరు చికెన్ తింటే కొందరు మటన్ తింటారు. ఇంకొందరు చేపలు, రొయ్యలను తింటారు. అయితే మటన్ విషయానికి వస్తే అందులో చాలా వెర్రిటీలు ఉంటాయి. వాటిల్లో మటన్ లివర్ కూడా ఒకటి. మటన్ లివర్ ను చాలా మంది నాన్ వెజ్ ప్రియులు ఇష్టంగా తింటారు. అయితే మటన్ లివర్ అనేక పోషకాలను కలిగి ఉంటుందని, దీన్ని పోషకాలకు గనిగా భావించవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. మటన్ లివర్ ను ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చాలా మంది నాన్ వెజ్ ప్రియులు ఇష్టంగా తింటారు. ఇది అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుందని పోషకాహార నిపుణులు నూచిస్తున్నారు. దీన్ని తింటే అనేక లాభాలు కలుగుతాయని అంటున్నారు.

రక్తహీనతకు చెక్..

మటన్ లివర్ లో పోషకాల శాతం అధికంగా ఉంటుంది. హై క్యాల్షిమ్ ప్రోటీన్లు ఇందులో ఉంటాయి. ఇవి కణజాల మరమ్మత్తులకు దోహదం చేస్తాయి. శరీర జీవక్రియలు సక్రమంగా నిర్వహించబడాలా చూస్తాయి. మటన్ లివర్ లో మన శరీరానికి కావల్సిన అనేక విటమిన్లు, మినరల్స్ ఉంటాయి. మటన్ లివర్ లో ఐరన్ అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. కనుక లివర్ ను తింటే శరీరానికి ఐరన్ అధికంగా లభిస్తుంది. దీంతో రక్తం వృద్ధి చెందుతుంది. రక్తహీనత తగ్గుతుంది. రక్తం తక్కువగా ఉన్నవారు మటన్ లివర్ ను తింటుంటే ఎంతగానో ప్రయోజనం ఉంటుంది. దీని వల్ల సీరసం, అలసట తగ్గుతాయి. ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. మటన్ లివర్ లో విటమిన్ ఎ అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. ఇది కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తుంది. చర్మాన్ని సంరక్షిస్తుంది. కణాల వృద్ధికి, మరమ్మత్తులకు దోహదం చేస్తుంది.

గర్భిణీలకు మేలు..

మటన్ లివర్ లో అనేక రకాల బి విటమిన్లు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ బి12, విటమిన్ బి9 అధికంగా ఉంటాయి. విటమిన్ బి12 నాడీ మండల వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దీంతో మెద, భుజాల భాగాల్లో వచ్చే నొప్పి తగ్గిపోతుంది. విటమిన్ బి12 వల్ల ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. దీంతో రక్తహీనత తగ్గుతుంది. మటన్ లివర్ లో ఉండే ఫోలేట్ కణజాల నిర్మాణానికి సహాయం చేస్తుంది. గర్భిణీలకు ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది. శిశువు ఎలాంటి పుట్టుక లోపాలు లేకుండా జన్మించేందుకు గాను సహాయ పడుతుంది. మటన్ లివర్ లో కాపర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది శరీర మెటబాలిజంను మెరుగు పరుస్తుంది. మనం తినే ఆహారాల్లో ఉండే ఐరన్ ను శరీరం శోషించుకునేలా చేస్తుంది. శరీరంలో శక్తి పెరిగేలా చేస్తుంది. నాడీ మండల వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.



క్యారెట్లు అనగానే మనకు చూడవచ్చని ఆకర్షణీయమైన నారింజ రంగు గుర్తుకు వస్తుంది. ఇవి ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. వీటితో ఎన్నో వంటకాలను కూడా తయారు చేస్తుంటారు. క్యారెట్లతో కూరలను కూడా చేస్తుంటారు. పలు వంటల్లోనూ వీటిని ఉపయోగిస్తుంటారు. క్యారెట్లను పచ్చిగా తినవచ్చు. లేదా జ్యూస్ తయారు చేసి తాగవచ్చు. క్యారెట్లను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. అయితే క్యారెట్లలోనూ పలు రకాలు ఉంటాయి. సాధారణంగా మనం నారింజ రంగులో ఉండే క్యారెట్లను వాడుతాం. కానీ పర్పుల్ కలర్ క్యారెట్లు కూడా మనకు లభిస్తాయి. అయితే వీటిని జన్యపరంగా పండించిన క్యారెట్లుగా పొరపాటుపడుతుంటారు. కానీ నారింజ రంగు క్యారెట్లలాగే పర్పుల్ రంగు క్యారెట్లు కూడా సహజసిద్ధమైనవే. ఇవి జన్యపరంగా అభివృద్ధి చేయబడినవి కావు. అందువల్ల పర్పుల్ రంగు క్యారెట్లను కూడా ఎలాంటి భయం లేకుండా తినవచ్చు. వీటిని తింటున్నా కూడా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

పోషకాలు అధికం..

పర్పుల్ రంగు క్యారెట్లలో మన శరీరానికి కావల్సిన అనేక పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఫైబర్, పొటాషియం, విటమిన్లు కె, బి6, సి అధికంగా ఉంటాయి. పర్పుల్ రంగు క్యారెట్లలో ఆంథో సయనిన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు జాబితాకు చెందుతాయి. అందుకనే ఈ క్యారెట్లు పర్పుల్ రంగులో ఉంటాయి. ఇవే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు బ్లూబెర్రీలు, భూక్ బెర్రీలు, పర్పుల్ రంగు క్యాబేజీలోనూ ఉంటాయి. కనుక పోషకాల విషయంలో ఈ ఆహారాలన్నీ ఒకే స్థాయిలో ఉంటాయని చెప్పవచ్చు. ఇక పర్పుల్ రంగు క్యారెట్లలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. దీంతో గుండెపోటు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. పర్పుల్ రంగు క్యారెట్లలో కెరోటినాయిడ్స్ ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలో

విటమిన్ ఎ గా మార్పు చెందుతాయి. దీని వల్ల కంటి చూపు మెరుగు పడుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

అధిక కొలెస్ట్రాల్ ఉంటే..

పర్పుల్ రంగు క్యారెట్లలో ఉండే ఆంథో సయనిన్స్, ఫిసెలిక్ సమ్మేళనాలు యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలను సైతం కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ క్యారెట్లను తింటే కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. గుండె కండరాలు, రక్త నాళాల వాపులు తగ్గిపోతాయి. దీంతో హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. అలాగే డయాబెటీస్, క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి. పర్పుల్ రంగు క్యారెట్లను తినడం వల్ల శరీరంలో ఉండే చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అధిక కొలెస్ట్రాల్ సమస్య ఉన్నవారికి ఈ క్యారెట్లు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. పర్పుల్ రంగు క్యారెట్లలో ఉండే ఆంథో సయనిన్స్ గ్లూకోజ్ మెటబాలిజంను క్రమబద్ధీకరిస్తాయి. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ నియంత్రిణలో ఉంటాయి. డయాబెటీస్ ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది.

మెదడు

ఆరోగ్యానికి..

పర్పుల్ రంగు క్యారెట్లను తింటే కంటి చూపు మెరుగు పడడమే కాదు, మెదడు కూడా ఆరోగ్యంగా

ఉంటుంది. ఏకాగ్రత,

రోజూ దాల్చిన చెక్క పాలను తాగడం వల్ల ఇన్ని లాభాలు ఉన్నాయా..?

తెలిస్తే వెంటనే తాగడం ప్రారంభిస్తారు..!



దాల్చిన చెక్కను మనం తరచూ వంటల్లో ఉపయోగిస్తుంటాం. బిర్యానీ, పులావ్ వంటి వంటకాలతోపాటు మసాలా వంటల్లో దాల్చిన చెక్కను వేస్తుంటారు. దీంతో వంటలకు చక్కని రుచి, వాసన వస్తాయి. దాల్చిన చెక్క ఘాటుగా ఉంటుంది. కనుక వంటల్లో వేస్తే కాస్త కారంగా అనిపిస్తుంది. అందుకని దాల్చిన చెక్కను కేవలం వంటల్లోనే వేస్తుంటారు. నేరుగా తినరు. అయితే దాల్చిన చెక్కను తీసుకోవడం వల్ల అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. ఇందులో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. దాల్చిన చెక్కను తీసుకుంటే పలు వ్యాధులను నయం చేసుకోవచ్చని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. కానీ ఘాటుగా ఉంటుంది కాబట్టి దీన్ని నేరుగా తినలేరు. అయితే రాత్రి పూట ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని పాలలో కాస్త దాల్చిన చెక్క పొడిని కలిపి తాగవచ్చు. దీంతో అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

డయాబెటీస్ కు..

దాల్చిన చెక్క పాలను తాగడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, అజీర్తి వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. అలాగే ఇరిటబుల్ బౌల్ సిండ్రోమ్ అనే సమస్య ఉన్నవారికి ఎంతగానో ఉపశమనం లభిస్తుంది. దాల్చిన చెక్క పాలను తాగుతుంటే షుగర్ లెవల్స్ నియంత్రిణలో ఉంటాయి. దాల్చిన చెక్క వల్ల శరీరం ఇన్సులిన్ ను మరింత మెరుగ్గా ఉపయోగించుకుంటుంది. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. టైప్ 2 డయాబెటీస్ లేదా టై డయాబెటీస్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. డయాబెటీస్ ను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. రాత్రి పూట దాల్చిన చెక్క పాలను సేవిస్తుంటే ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి. మనస్సు ప్రశాంతంగా మారుతుంది. నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. పడుకున్న వెంటనే గాడ్ నిద్రలోకి జారుకుంటారు. నిద్రలేమి తగ్గుతుంది. డిప్రెషన్ నుంచి బయట పడవచ్చు.

రోగ నిరోధక వ్యవస్థకు..

దాల్చిన చెక్క పాలను సేవిస్తే రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పటిష్ఠంగా మారుతుంది. పాలలో, దాల్చిన చెక్కలో ఉండే అనేక రకాల యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్ రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగేలా చేస్తాయి. దీంతో సీజనల్ గా వచ్చే దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. అలాగే ఇన్ ఫెక్షన్లు సైతం తగ్గుతాయి. పాలలో క్యాల్షియం అధికంగా ఉంటుంది. కనుక దాల్చిన చెక్క పొడి కలిపిన పాలను తాగుతుంటే శరీరానికి క్యాల్షియం సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఇది ఎముకలను ర్భంగా మార్చి ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అలాగే దాల్చిన చెక్కలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ ను నియంత్రిణలో ఉంచుతాయి. దీంతో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

బరువు తగ్గేందుకు..

దాల్చిన చెక్క పాలను రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అధిక బరువును తగ్గించుకోవచ్చు. శరీర మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. క్యాలరీలు ఖర్చవుతాయి. కొవ్వు కరుగుతుంది. బరువు తగ్గుతారు. బరువు నియంత్రిణలో ఉంటుంది. బరువు తగ్గాలనే ప్రణాళికతో ఉన్నవారు ఈ పాలను రోజూ సేవిస్తుంటే ఫలితం ఉంటుంది. అయితే కొవ్వు తీసిన పాలను తాగాల్సి ఉంటుంది. దాల్చిన చెక్క పాలలో సినమాలిన్ హైడ్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. కనుక శరీరం లోపల, బయట ఉండే వాపులు తగ్గిపోతాయి. ముఖ్యంగా ఆర్తరైటిస్ ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది. కీళ్ల నొప్పులు, వాపుల నుంచి బయట పడవచ్చు. ఇలా దాల్చిన చెక్క పాలను తాగడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. అయితే గర్భిణీలు, అలర్జీలు ఉన్నవారు, రక్తాన్ని పలుచగా చేసే మందులను వాడేవారు, లివర్ సమస్యలు ఉన్నవారు మాత్రం ఈ పాలను తాగకూడదు.

