ప్రత్యక్ష సాక్షి

తెలుగు దినపత్రిక

RNI No.APTEL/2011/38267

విలేకరులు కావలెను

ప్రత్యక్ష సాక్షి దినపత్రికలో పనిచేయుటకు తెలంగాణ ప్రాంతంలోని అన్ని జిల్లాలు మరియు నియోజకవర్గాల నుంచి పనిచేయటకు విలేకరులు కావలెను. ప్రశ్నించే తత్వంతో పాటు నిజాన్ని నిర్భయంగా రాయగలిగే సత్తా ఉన్నవారికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును.

సంప్రదించండి : సెల్ : 99892 88546

సంపుటి : 15 సంచిక : 287 గురువారం 04-06-2026

ఎడిటర్ : కందుకూరి పరమేశ్వర్‌రావు, M.A. పేజీలు : 4 వెల : రూ2/-

పుష్కరాలకు అవసరమైన నిధులు సమకూర్చుతాం..

ఎక్కడ సమస్యలు రాకుండా చర్యలు తీసుకోండి..
పుష్కరాల సమీక్ష సమావేశంలో మంత్రి అడ్లూరి..

కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల

2027 లో నిర్వహించే గోదావరి పుష్కరాలకు అవసరమైన నిధులు తీసుకువస్తానని భక్తులకు ఎక్కడ అసౌకర్యాలు కలగకుండా ఏర్పాట్లు చేయాలని రాష్ట్ర సాంఘీక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ అధికారులను ఆదేశించారు. గోదావరి పుష్కరాలపై జగిత్యాల జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో జగిత్యాల జిల్లా కలెక్టర్ సత్యప్రసాద్ తో పాటు రోడ్లు భవనాల శాఖ అధికారులు, పంచాయతీరాజ్, దేవాదాయ శాఖ అధికారులతో కలిసి సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు.

ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ గోదావరి పుష్కరాలకు ప్రభుత్వం బడ్జెట్ల లో వెయ్యి కోట్లు కేటాయించినట్లు మంత్రి తెలిపారు. రాష్ట్రంలోని ఎనిమిది జిల్లాలకు కేటాయించిన పుష్కరాల నిధుల్లో జగిత్యాల జిల్లా రూ. 117 .08 కోట్లు కేటాయించినట్లు మంత్రి అడ్లూరి తెలిపారు. మొదటి విడుదల కేటాయించిన నిధుల్లో ధర్మపురిలో అభివృద్ధి పనులకు రూ. 83.07 కోట్లు కోటిలింగాలకు రూ. 34. 01 కోట్లు కేటాయించినట్లు మంత్రి వివరించారు.

ధర్మపురికి ఇరిగేషన్ శాఖ ద్వారా రూ. 22.02 కోట్లు, రోడ్లు భవనాల శాఖ ద్వారా రూ. 25.08 కోట్లు, పంచాయతీరాజ్ శాఖ ద్వారా రూ. 25.07 కోట్లు, దేవాదాయ శాఖ ద్వారా రూ. 10 కోట్లు కేటాయించినట్లు మంత్రి తెలిపారు. కోటిలింగాలకు నీటి పారుదల శాఖ ద్వారా రూ 16.01 కోట్లు, పంచాయతీ రాజ్ శాఖ ద్వారా రూ. 8 కోట్లు దేవాదాయ శాఖ ద్వారా రూ. 10 కోట్లు టైర్ వన్ లో విడుదలైనట్లు మంత్రి వివరించారు. ఇందుకు సంబంధించిన టెండర్లు త్వరలోనే పూర్తి అవుతాయని మంత్రి తెలిపారు. భక్తుల సౌకర్యం కోసం చేపట్టాల్సిన పనులను అంచనాలు వేయాలని అధికారులను మంత్రి ఆదేశించారు. ఎందుకు సంబంధించిన నిధులు రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి శ్రీ రేవంత్ రెడ్డి గారితో చర్చించి విడుదలయ్యే విధంగా చర్యలు తీసుకుంటామని మంత్రి తెలిపారు.

మంత్రి కొండ సురేఖను కలిసి, వినతి పత్రం అందించిన అర్చక ఉద్యోగ జేఏసీ చైర్మన్ గంగు ఉపేంద్ర శర్మ

అర్చక ప్రమోషన్ల విషయంలో వారం రోజుల్లో క్లియర్ చేస్తా.. మంత్రి కొండ సురేఖ హామీ

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

తెలంగాణ రాష్ట్ర దేవాదాయ ధర్మాదాయ శాఖ మంత్రి కొండా సురేఖని వారి గృహంలో తెలంగాణ అర్చక ఉద్యోగ జేఏసీ చైర్మన్ గంగు ఉపేందర్ శర్మ ఆధ్వర్యంలో తెలంగాణ రాష్ట్రానికే గర్వకారణమైన ప్రసిద్ధిగాంచిన వేములవాడ రాజరాజేశ్వర స్వామి దేవ స్థానం స్థానాచార్యులు, ప్రధాన అర్చకులు నెమలికొండ ఉమేష్ శర్మ , ఈశ్వర, సురేష్ శర్మ , అప్పల రాజశేఖర్ శర్మని మర్యాద పూర్వకంగా కలసి వేద ఆశీర్వచనం చేసి స్వామి వారి శేష వస్త్రాలు అందజేయ డం జరిగినది. వేములవాడ క్షేత్రంలో అర్చకులకు ప్రమోష న్లు ఇవ్వాలని ప్రధానమైన దేవాలయాల అర్చకులకు కూడా అసిస్టెంట్ కమిషనర్ క్యాడర్ నుండి డిప్యూటీ కమిషనర్ కేడర్ కి పెంచాలని ఆలయాలలో భక్తుల సంఖ్య కూడా పెరుగుతున్నదని దానికి అనుగుణంగా అర్చకులను ఉద్యోగులను కొత్తగా నియామ కం చేయాలని విజ్ఞప్తి చేయడం జరిగినది. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ వేముల వాడ క్షేత్ర అభివృద్ధికి 170 కోట్ల రూపాయల నిధులు కేటాయించడం జరిగిందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి స్వయంగా చొరవ చూపి ప్రత్యేక కమిటీ ఏర్పాటు చేసి ఆ కమిటీ ద్వారా ప్రణాళిక బద్దంగా ఆగమ శాస్త్రనికి అనుగూణంగా అభివృద్ధి పరుస్తున్నామని అంతే కాకుండా రాష్ట్రంలో బాసర, జోగులాంబ, కాళేశ్వరం, భద్రాచలం, భద్రకాళి, యాదగిరి గుట్ట, దేవాలయాల అభివృద్ధికి ప్రత్యేక నిధులు కేటాయించి అభివృద్ధి పరుస్తున్నామని ఆమె పేర్కొన్నారు. అర్చక ప్రమోషన్ల విషయంలో వారం రోజుల్లో క్లియర్ చేస్తామని ఆమె పేర్కొన్నారు.

కేసీఆర్.. వెన్నంటి నడుస్తున్న నిబద్ధత కలిగిన నాయకుడు హరీష్ రావు

ప్రభుత్వ మాజీ చీఫ్ విప్, మాజీ శాసనసభ్యులు.. దాస్యం

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

కేసీఆర్ వెన్నంటి నడుస్తున్న నిబద్ధత కలిగిన బీఆర్ఎస్ నాయకుడు హరీష్ రావుని ప్రభుత్వ మాజీ చీఫ్ విప్, మాజీ శాసన సభ్యులు దాస్యం వినయ్ భాస్కర్ అన్నారు. మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ పార్టీ శాసనసభ ఉప పక్ష నేత, సిద్దిపేట శాసనసభ్యులు తన్నీరు హరీష్ రావు జన్మదిన వేడుకలను ప్రభుత్వ మాజీ చీఫ్ విప్,మాజీ శాసనసభ్యులు దాస్యం వినయ్ భాస్కర్ అధ్యక్షతన బుధవారం నిర్వ హించారు.

బాలసముద్రంలోని బీఆర్ఎస్ పార్టీ హనుమకొండ జిల్లా కార్యాలయం నందు కేక్ కట్ చేసి జన్మదిన వేడుకలను నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వినయ్ భాస్కర్ మాట్లాడుతూ కేసీఆర్ వెన్నంటి నడిచిన నిజమైన, నికార్సైన గులాబీ సైనికుడు హరీష్ రావుని అన్నారు. ట్రబుల్ షూటర్, భారత రాష్ట్ర సమితి పార్టీ పార్టీ వెన్నెముక, కార్యకర్తల కోసం నిరంతరం శ్రమిస్తున్న గొప్ప నాయకుడు హరీష్ రావుని కొనియాడారు. హరీష్ రావు జన్మదిన వేడుకలను పార్టీ శ్రేణులతో కలిసి ఘనంగా నిర్వహించమని అన్నారు.

ప్రతి బిడ్డ బడిలోకి సర్పంచ్ దప్పుల పద్మా నరసయ్య..

దొంతి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మల్లాపూర్

మల్లాపూర్ మండలం గుండంపల్లి గ్రామంలో ఎంపీపీ ఎస్ పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు గ్రామపంచాయతీ ఆవరణలో సర్పంచు దప్పుల పద్మా నరసయ్య ఆధ్వర్యంలో పాఠశాల ప్రత్యేకతలు కలిగిన కరపత్రాన్ని ఆవిష్కరించారు. ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ సార్ బడిబాట కార్యక్రమంలో భాగంగా ప్రధాన ఉపాధ్యాయులు చంద్రప్రకాష్ మాట్లాడుతూ విద్యార్థులందరినీ తప్పనిసరిగా ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చేర్పించాలని, అందుకు అవసరమైన నాణ్యమైన విద్యను అందించడా నికి సిద్ధంగా ఉన్నామని తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ దప్పుల పద్మా నరసయ్య తో పాటు ఎంపీపీ ఎస్ ప్రధానోపాధ్యాయులు లక్కీ డి శ్రీనివాస్, ఉపాధ్యాయ బృందం అంగన్వాడీ ఉపాధ్యాయులు, ఆశ వర్కర్లు, పాలకవర్గం, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహిళా సాధికారతకు సరికొత్త చిరునామా

వరంగల్ ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్య, ఎమ్మెల్యే కె.ఆర్ నాగరాజు, కూడా చైర్మన్ ఇనగాల వెంకట్రాంరెడ్డి

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

మహిళలు అన్ని రంగాలలో ఆర్థికంగా ఎదిగి, స్వశక్తితో నిలబడాలనే ఆకాంక్షతో హనుమకొండ జిల్లా మడికొండ లోని మహిళా ప్రాంగణంలో సరికొత్త అధ్యాయం మొద లైంది. అంతర్జాతీయ మహిళా వారోత్సవాలను పురస్కరించు కుని, జిల్లా గ్రామీణాభివృద్ధి సంస్థ డి ఆర్ డి ఏ ఆధ్వర్యం లో ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన "డి ఆర్ డి ఏ జెడ్ ఎమ్ ఎస్ ఫిల్లింగ్ స్టేషన్ " (పెట్రోల్ బంక్) బుధవారం అత్యంత వైభవంగా ప్రారంభించబడింది.

ఈ ఘన కార్యక్రమానికి వర్ధన్నపేట శాసనసభ్యులు కేఆర్ నాగరాజు, వరంగల్ పార్లమెంట్ సభ్యురాలు కడియం కావ్య, హనుమకొండ డిసిసి అధ్యక్షులు ఇనగాల వెంకట్రామ్ రెడ్డి, మరియు హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్‌పాయ్ ముఖ్య అతిథులుగా విచ్చేశారు. వారు సంప్రదా యబద్ధంగా జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి, రిబ్బన్ కట్ చేయడం ద్వారా ఈ నూతన పెట్రోల్ బంక్‌ను వినియోగదా రులకు అంకితం చేశారు. అనంతరం బంక్‌లో మొదటి సారిగా వాహనాలకు ఇంధ నాన్ని నింపి, నిర్వహణ తీరును పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా డిసిసి అధ్యక్షులు ఇనగాల వెంకట్రామ్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, సాధారణంగా పురుషులు ఎక్కువగా నిర్వహించే పెట్రోలియం రంగంలోకి నేడు మహిళా స్వయం సహాయక సంఘాలు అడుగుపెట్టడం గర్వకారణ మన్నారు. మహిళలు ఆర్థికంగా బలోపేతమైనప్పుడే ఆ కుటుంబంతో పాటు సమాజం కూడా వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతుందని వారు స్పష్టం చేశారు. ప్రభుత్వం మహిళా సాధికారతకు,వారి సర్వతో ముఖాభివృద్ధికి నిరంతరం కట్టుబడి ఉ ంటుందని, ఇలాంటి మరిన్ని వినూత్న ప్రాజెక్టులకు పూర్తి స్థాయిలో మద్దతు అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు.

హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్‌పాయ్ మాట్లా డుతూ, ఈ పెట్రోల్ బంక్ కేవలం ఒక వ్యాపార కేంద్రం మాత్రమే కాదని, ఇది మహిళల ఆత్మవిశ్వాసానికి, వ్యాపార దక్షతకు ఒక సజీవ సాక్ష్యమని కొనియాడారు. జిల్లా గ్రామీణా భివృద్ధి సంస్థ పర్యవేక్షణలో ఐకేపీ మహిళా సంఘాల సభ్యులే ఈ బంక్ యొక్క రోజువారీ నిర్వహణ, అకౌంట్స్ మరియు కస్టమర్ సర్వీస్‌ను పూర్తిగా చూసుకోవడం అభినందనీయ మన్నారు. వినియోగదారులకు నాణ్య మైన, నమ్మకమైన సేవలు అందిస్తూ ఈ బంక్‌ను జిల్లా లోనే ఆదర్శంగా నిలపాలని ఆమె ఆకాంక్షించారు. మడికొండ మహిళా ప్రాంగణంలో ఏర్పాటు చేసిన ఈ జెడ్ ఎం ఎస్ ఫిల్లింగ్ స్టేషన్ ద్వారా స్థానిక స్వయం సహాయక సంఘాల మహిళల కు నిరంతర ఉపాధి లభించడ మే కాకుండా, వచ్చే లాభాలు నేరుగా మహిళా సంఘాల ఖాతాల్లోకి చేరనున్నాయి. తద్వారా వందలాది కుటుం బాలకు ఆర్థిక భరోసా కలగ నుంది. ఈ ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో డి ఆర్ డి ఎ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ ,జిల్లా అధికా రులు, ముఖ్య నాయకులు, ఐకేపీ రీజినల్ కోఆర్డినేటర్లు, సీసీలు మరియు స్వయం సహాయక సంఘాల మహిళా ప్రతినిధు లు,సభ్యులు పాల్గొని కార్యక్ర మాన్ని విజయవంతం చేశారు.

కరీంనగర్ జిల్లా సైకిల్ అసోసియేషన్ వారి ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా సైక్లింగ్ ర్యాలీ..

ప్రత్యక్ష సాక్షి కరీంనగర్

సైక్లింగ్ ఆరోగ్యంపై చక్కటి ప్రభావం చూపుతుందని, సైక్లింగ్ చేయడం ద్వారా అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉంటా మని మరియు రోజు వారి కార్యకలాపాలను చాలా ఉషా రుగా చేయగలుగుతామని కరీంనగర్ జిల్లా అటవి అధి కారి ఎస్.సత్యనారాయణ, విజయ్ కుమార్, ఏసీపీ రూరల్, కరీంనగర్ జిల్లా సైక్లింగ్ అసోసియేషన్ చైర్మన్ "అల్ఫోర్స్" డాక్టర్ వి.నరేందర్ రెడ్డి, అధ్యక్షులు డాక్టర్ కెప్టెన్ బి.మధుసూదన్ రెడ్డి మరియు ఇతర ప్రతినిధులతో కలిసి కరీంనగర్ లోని తెలం గాణ చౌక్ నుండి ఎలగందుల ఖిల్లా వరకు బుధవారం సైక్లింగ్ ర్యాలీని జెండా ఊపి వారు ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లా డుతూ అగ్రదేశాలైన ఫ్రెన్స్, జర్మనిలో సైక్లింగ్ కు చాలా క్రేజ్ ఉందని మరియు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారని తద్వారా వారు వనరులను భావి తరాలకు సంరక్షించడమే కాకుండా పర్యావరణాన్ని సైతం కాపా డుతూ ఆదర్శంగా నిలుస్తు న్నారని చెప్పడంలో ఎటు వంటి సందేహం లేదని వారన్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ సైక్లింగ్ చేయడాన్ని ఒక అల వాటుగా చేసుకోవాలని మరియు దేశ ఆర్థికాభివృద్ధికి చేయుతనివ్వాలని వారు సూచించారు. ప్రతి ఒక్కరూ పర్యావరణ పరిరక్షణను దృష్టిలో పెట్టుకొని సైక్లింగ్ అలవాటు చేసుకుని ఆదర్శంగా నిలవాలని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు వి. జగదీశ్వర చారి, ఎం. అరవింద్ బాబు, మధు, తిరుపతి, ఏం.మహేందర్, అఖిల్, ఏజే పెడల్స్ ప్రతినిధి, తల్లిదండ్రులు మరియు క్రీడాకారులు పాల్గొన్నారు.

మాజీ ఎమ్మెల్యే స్వర్గీయ కొమిరెడ్డి రాములు సేవలు చిరస్మరణీయం..

ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్ పల్లి టౌన్ ప్రతినిధి

జగిత్యాల జిల్లా మెట్‌పల్లిహొదివంగత మాజీ శాసనసభ్యుడు కొమిరెడ్డి రాములు చేసిన సేవలు చి రస్మరణీయమని రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు జువ్వడి కృష్ణారావు అన్నారు బుధవారం మెట్టుపల్లి పట్టణంలోని విదిత్ రెడ్డి గార్డెన్స్ లో దివంగత మెట్టుపల్లి మాజీ ఎమ్మెల్యే కొమిరెడ్డి రాములు జయంతి సందర్భంగా జరిగిన కార్యక్రమంలో పాల్గొని రాములు చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘన నివాళులర్పించారు ఈ సందర్భంగా కృష్ణ రావు మాట్లాడుతూ బడుగు బలహీన వర్గాల అభివృద్ధి కోసం ఆయన ఎంతో కృషి చేశారని నమ్మిన కార్యకర్తలకు అండగా ఉన్నారని అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో మెట్పల్లి మున్సిపల్ చైర్మన్ మైలారపు లింబాద్రి కొమిరెడ్డి రాములు కుమారులు హైకోర్టు న్యాయవాదులు కొమిరెడ్డి కరంచంద్ కొమిరెడ్డి విజయ ఆజాద్ కోరుట్ల వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ పన్నాల అంజిరెడ్డి ఇబ్రహీంపట్నం వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ ఎలాల వెంకటరెడ్డి కోరుట్లమండలకాంగ్రెస్ పార్టీ మాజీ అధ్యక్షుడు కొంతం రాజం నియోజకవర్గం యువజన కాంగ్రెస్ పార్టీ మాజీ అధ్యక్షుడు మహిపాల్ రెడ్డి షహీద్ మమద్ షేక్ షేక్ మహ్మద్ మాజీ సర్పంచ్లు పూదరి నర్సాగౌడ్ గంగస్వామి మెట్పల్లి మండల పరిషత్ మాజీ అధ్యక్షురాలు శ్రీమతిపాలెం నీల న్యాయవాదులు సురభి అశోక్ కమ్యూనిస్టు నాయకులు చిన్న విశ్వనాథం భాస్కర్ షాహిద్ విష్ణు తదితరులు పాల్గొన్నారు

తెలుగు సాహిత్యంలో చెరగని ముద్ర ఆరుద్ర

జూన్ 4.. ఆరుద్ర వర్ధంతి

తెలుగు సాహిత్యంలో ఆరుద్రది ప్రత్యేక స్థానం. అపరాధ పరిశోధక నవలలనుంచి సమగ్ర ఆంధ్ర సాహిత్యం సంపుటాల వరకు ఆరుద్ర స్పృశించని సాహితీ శాఖ లేదంటే అతిశయోక్తి కాదేమో. కవిగా, రచయితగా, కథకునిగా, పరిశోధకునిగా, నాటక కర్తగా, విమర్శకునిగా ఆరుద్ర సాహితీ సేవనం అనితరసాధ్యం. నిరంతరం నవ్యత కోసం పరితపించిన నిత్య శోధనా సక్తులు ఆరుద్ర. శ్రీశ్రీ తర్వాత యువతరంపై ఎక్కువ ముద్ర పడిన కవిగా పేరు పొందిన ఆరుద్ర 'అభ్యుదయ రచయితల సంఘం' వ్యవస్థాపకుల్లో ఒకరు. తెలుగు సినిమా పాటకు ఓ కొత్త ఒరవడి సృష్టించిన ఆరుద్ర సంగీత దర్శకులిచ్చిన బాణీలకు అనుకూలంగా, సునాయాసంగా, సరళంగా పాటలు రాయగలిగారు. ఆరుద్ర అసలు పేరు భాగవతుల సదాశివ శంకర శాస్త్రి. 1925 ఆగస్టు 31న విశాఖ పట్టణంలో ఆరుద్రా నక్షత్రాన జన్మించిన ఆరుద్రపండిత వంశంలో పుట్టడం భూమికగా బాల్యం నుంచీ సాహిత్యంపై మక్కువ కలిగి, పట్టు చిక్కించు కున్నారు. తెలుగుతో పాటు అనేక భాషల్లోనూ పాండిత్యం సంపాదించారు. విశాఖపట్నం ఎ.వి.యన్. కాలేజీ ఉన్నత పాఠశాల లో, విజయనగరంలో యం.ఆర్.కళాశాలలో ఆరుద్ర విద్యాభ్యాసం చేశారు. క్విట్ ఇండియా ఉద్యమ కాలంలో చదువుకు స్వస్తి పలికి 1943–47 మధ్యకాలంలో రాయల్ ఇండియన్ ఎయిర్ ఫోర్స్?లో గుమ్మస్తాగా పనిచేశారు. మద్రాస్ కు మకాం మార్చి, ఆనందవాణి అనే పత్రికకు రెండేళ్ళు సంపాదకునిగా పనిచేసారు. 1949 లో సినీరంగ ప్రవేశం చేసి, అనేక సినిమాలకు మాటలు, పాటలు వ్రాసారు. 1954 లో ప్రఖ్యాత రచయిత్రి అయిన రామలక్ష్మిని వివాహ మాడారు.

చిత్తూరు నాగయ్య నటించిన 'బీదలపాట్లు' చిత్రంలో తొలిసారి ఆరుద్రకు సినీ పాటల రచనకు అవకాశం వచ్చింది. అందులో ఆయన రాసిన "ఓ చిలుకరాజా నీ పెళ్ళెపుడయ్యా..." పాట అలరించింది. ఆరుద్ర గురించి తెలిసిన ప్రఖ్యాత హిందీ నటులు రాజ్ కపూర్ తన 'ఆహ్' చిత్రాన్ని తెలుగులో డబ్బింగ్ చేస్తూ, ఆయననే రచయితగా ఎంచుకోగా, రాజ్ కపూర్ 'ప్రేమలేఖలు' తెలుగులోనూ మంచి ఆదరణ పొందింది. అందులో ఆరుద్ర పలికించిన పాటలన్నీ జనాన్ని మురిపించాయి. "పందిట్లో పెళ్ళవుతున్నాదీ... కనువింద వుతున్నాదీ..." పాట విశేషాదరణ పొందింది. నాటి రోజుల్లో పెళ్లి పందిళ్ళలో బాజా భజంత్రీల ద్వారా బాగా వినిపించేది. ఆరుద్ర వందలాదిగా గేయాలు, గేయ నాటికలు, కథలు, నవలలు, సాహిత్య పరిశోధక వ్యాసాలు, వ్యంగ వ్యాసాలు, పుస్తకాలకు పీఠికలు, పుస్తకాలపై విమర్శలు... ప్రధానంగా సినీ గీతాలు ఒక్కటేమిటి, సకల సాహితీ ప్రక్రియల్లో వైవిధ్య రచనల్లో సాటిలేని మేటి అనిపించు కున్నారు.

త్వమేవాహం, సినీవాలి, కూనలమ్మ పదాలు, ఇంటింటి పద్యాలతో పాటు వెన్నెల – వేసవి, దక్షిణ వేదం, జైలు గీతాలు వంటి అనువాద రచనలు రాదారి బంగళా, శ్రీకృష్ణదేవరాయ, కాటమరాజు కథ వంటి అనేక రూపకాలుతో పాటు కథలనూ, నవలలనూ కూడా రాశారు. మేధస్సునే కాక, ఆరోగ్యాన్ని కూడా ఫణంగా పెట్టి రచించిన సమగ్ర ఆంధ్ర సాహిత్యం (14 సంపుటాలు) ఆరుద్ర పరిశోధనా దృష్టికి పరాకాష్ఠ. వేమన వేదం, మన వేమన, వ్యాస పీఠం, గురజాడ గురుపీఠం, ప్రజాకళలో ప్రగతి వాదులు వంటివి ఆరుద్ర సాహిత్య విమర్శనా గ్రంథాలు. రాముడికి సీత ఏమౌతుంది?, గుడిలో సెక్స్ వంటి రచనలు ఆరుద్ర పరిశీలనా దృష్టికి నిదర్శనాలు. సంగీతం పైనా, నాట్యం, ఇతర కళలపై సాధికారికంగా రచించిన వ్యాసాలు, చదరంగం అంశాన్ని దశాబ్దాలకు పూర్వమే ఒక గ్రంథస్థం చేయడం ఆరుద్రలోని ప్రత్యేకతకు నిదర్శనం. అంతేకాదు, ఆరుద్ర క్లబ్ పాటలు కూడా విశేష సినీ ప్రేక్షకుల ఆదరణకు పాత్రాలు అయినాయి....మ్ము మ్ము మ్ము ముద్దంటే చేదా ఇపుడా ఉద్దేశం లేదా?, తీస్కో కోకాకోలా ఏస్కో రమ్ము సారా; మసక మసక చీకటిలో మల్లెతోట వెనకాల; మొదటి పెగ్గులో మజా – వేడి ముద్దులో నిషా లాంటి పాటలెన్నో ఆరుద్రనే రాశారా అన్న అనుమానం కలిగేలా చేశాయి. తెలంగాణ పోరాట ఇతివృత్తం నేపథ్యంలో రాసిన త్వమేవాహం క చదివి ఇక నేను పద్యాలు రాయక పోయినా పరవాలేదు అని మహాకవి శ్రీశ్రీ ప్రశంస పొందిన ఆరుద్ర...ఇతను 'ఆరుద్ర' కాదు, 'ఆరో రుద్రుడు' అని శ్రీశ్రీ చేత శ్లాఘించ బడిన గొప్ప వ్యక్తి ఆయన. తెలుగు సాహితీ పుస్తకంలో చెరగని సంతకం చేసిన ఆరుద్ర... మహాకవి శ్రీశ్రీకి మేనల్లుడు, ప్రఖ్యాత తెలుగు రచయిత్రి కె.రామలక్ష్మికి పతి దేవుడు. 1998 జూన్ 4న ఆరుద్ర ఈ లోకాన్ని వదిలి వెళ్లారు.

రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ల, సీనియర్ ఇండిపెండెంట్ జర్నలిస్ట్, కాలమిస్ట్, 9440595494

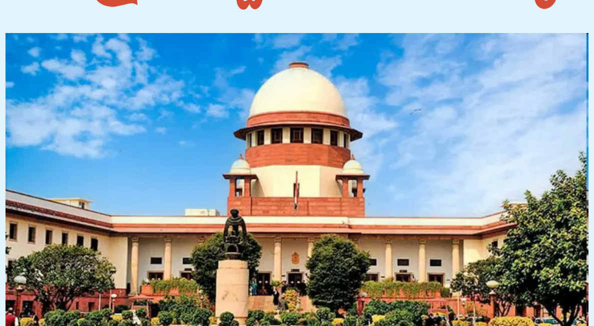
బండి సదానందం ఆధ్వర్యంలో చలివేంద్రంలో మజ్జిగ పంపిణీ..

పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి

మందమర్రి పాత బస్టాండ్ ఫ్లైఓవర్ దగ్గర అఖిల భారత యాదవ మహాసభ మంచిర్యాల జిల్లా అధ్యక్షులు కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు బండి సదానందం ఆధ్వర్యంలో చలివేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేశామని ఎండాకాలంలో ప్రజల దాహార్తిని తీర్చడం కోసం చలివేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందన్నారు. బుధవారం నాడు మజ్జిగ పంపిణీ చేయడం మరొక రోజు పెరుగన్నం పెట్టడం పేద ప్రజల కోసం ఈ చలివేంద్రంలో ఏదో ఒకటి పెట్టడం జరుగుతుందని చలివేంద్ర నిర్వాహకులు బత్తుల తిరుపతి అన్నారు. ఆయన మాట్లాడుతూ కాకా వెంకటస్వామి, కలవతమ్మ జ్ఞాపకార్థం ఈ చలివేంద్రంలో ఈ కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేస్తున్నామన్నారు. మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి ఆశీస్సులు ఎంపీ వంశీకృష్ణ ఆశీస్సులు ఆ భగవంతుని ఆశీస్సులు బండి సదానందం యాదవకు ఎల్లవేళలా ఉండాలని, కోరుకుంటున్నామన్నారు. వారి ఆశీస్సులతో ప్రజలకు మరింత సేవ చేయడానికి ముందుకు వస్తాడని ఈ సందర్భంగా వారు

తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మేకల రాజన్న నాగుల దుర్గయ్య కే సత్తయ్య వడ్ల రాజయ్య పలువురు పాల్గొన్నారు.

ఆన్‌లైన్ బెట్టింగ్‌లకు రాజ్యాంగ రక్షణ ఉండదు : సుప్రీంకోర్టు



(ఢిల్లీ)

ఆన్‌లైన్ బెట్టింగ్ అనేది నైపుణ్యానికి సంబంధించిన ఆట అయినప్పటికీ దానికి రాజ్యాంగ రక్షణ ఉండబోదని సుప్రీంకోర్టు తేల్చి చెప్పింది. వివిధ క్రీడలపై ఆన్‌లైన్ బెట్టింగ్‌లను నిషేధిస్తూ తమిళనాడు, కర్ణాటక చేసిన చట్టాల రాజ్యాంగబద్ధతను సమర్థించింది. ఆన్‌లైన్ బెట్టింగ్, గేమింగ్ అంశాలపై చట్టాలు రూపొందించేందుకు రాష్ట్రాలకు పూర్తి అధికారం ఉందని జస్టిస్ పార్థివాలా, జస్టిస్ ఆర్.మహదేవన్‌లతో కూడిన ధర్మాసనం స్పష్టం చేసింది. సమాజ హితం, శాంతి భద్రతల దృష్ట్యా ఆన్‌లైన్ గేమింగ్ ప్లాట్‌ఫామ్‌లపై నిషేధం విధించడాన్ని సమర్థిస్తున్నట్లు తెలిపింది. ఈ తీర్పుతో దేశవ్యాప్తంగా అన్ని రాష్ట్రాల్లోనూ ఆన్‌లైన్ బెట్టింగ్ యాప్‌ల నిషేధానికి మార్గం సుగమమైంది.

ఆన్‌లైన్ రమ్మీ, పోకర్ వంటి యాప్‌లలో డబ్బులు పందెంగా పెట్టడాన్ని సుప్రీంకోర్టు తీవ్రంగా తప్పుపట్టింది. అటువంటి ఆటలు ఆడడానికి నైపుణ్యం అవసరమైనా... వాటిపై డబ్బులు పందేలు కాస్తే అది 'జూదం' కిందకే వస్తుందని పేర్కొంది. ఆన్‌లైన్ వ్యసనాల వల్ల యువత అప్పుల పాలై, ఆత్మహత్యలు చేసుకుంటున్న సామాజిక పరిస్థితులను పరిగణనలోకి తీసుకొని ఈ తీర్పు వెలువరిస్తున్నట్లు తెలిపింది.

సంబంధం లేదని బోర్డులు పెట్టాలి: తెలంగాణలోని 'ప్రిన్స్‌టన్'కు సుప్రీంకోర్టు ఆదేశం.. అమెరికాలో ఉన్న ప్రిన్స్‌టన్ యూనివర్సిటీ పేరు వాడుతుండటంపై తెలంగాణలోని ప్రిన్స్‌టన్ విద్యాసంస్థలపై సుప్రీంకోర్టు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. ఆ యూనివర్సిటీకి తమకు సంబంధం లేదని స్పష్టం చేస్తూ బోర్డులు పెట్టాలని తెలంగాణ కాలేజీని ఆదేశించింది. అమెరికా యూనివర్సిటీ విద్యార్థులు నష్టపోకుండా ఉండేందుకే ఈ కఠిన నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు సుప్రీంకోర్టు స్పష్టం చేసింది. ఈ మేరకు జస్టిస్ పీవీ సంజయ్ కుమార్, జస్టిస్ వినోద్ చంద్రన్‌ల ధర్మాసనం కీలక ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. జూన్ 12లోగా ప్రముఖ దినపత్రికల్లో కనీసం పావు పేజీ ప్రకటనలు ఇవ్వాలని కాలేజీ యాజమాన్యాన్ని ఆదేశించింది.

తెలంగాణలో వాగ్దేవి ఎడ్యుకేషనల్ సొసైటీ 'ప్రిన్స్‌టన్' పేరుతో కాలేజీలను నడుపుతోంది. తమ ట్రేడ్‌మార్క్‌ను వినియోగిస్తున్న వాగ్దేవి సంస్థలపై అమెరికాకు చెందిన ప్రతిష్ఠాత్మక 'ప్రిన్స్‌టన్ యూనివర్సిటీ' కేసు పెట్టింది. దీనికి సంబంధించిన పిటిషన్‌ను సుప్రీంకోర్టు విచారించింది. కాలేజీ వెబ్‌సైట్లలో అందరికంటే పెద్ద అక్షరాలతో 'డిస్‌క్లెయిమర్ నోటీసు' స్పష్టంగా ప్రదర్శించాలని సుప్రీంకోర్టు ఆదేశాలు జారీ చేసింది. కళాశాలకు సంబంధించిన అన్ని రకాల సర్టిఫికెట్లు, ఇతర అన్ని పత్రాలు, ఫారాలపై తప్పనిసరిగా డిస్‌క్లెయిమర్ ముద్రించాలని స్పష్టం చేసింది. నూతన విద్యా సంవత్సరం అడ్మిషన్ల ప్రక్రియ ప్రారంభమయ్యేలోపే నిబంధనలను అమలు చేయాలని ఆదేశాలు జారీ చేసింది. అంతర్జాతీయ బ్రాండ్ల పేరుతో విద్యార్థులు అయోమయానికి గురి కాకుండా ఉండేందుకే ఈ చర్యలు తీసుకోవాలని అత్యున్నత న్యాయస్థానం స్పష్టం చేసింది.

దేవాదాయ ధర్మాదాయ శాఖ ఉప కమిషనర్‌గా బాధ్యతలు స్వీకరించిన డి. కృష్ణ ప్రసాద్

అభినందనలు తెలిపిన తెలంగాణ అర్చక ఉద్యోగ జేఏసీ చైర్మన్.. గంగు ఉపేంద్ర శర్మ

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

వరంగల్ ధార్మిక భవన్ లో వరంగల్ జోన్ ఉప కమిషనర్ కార్యాలయంలో నూతనంగా నియమించబడిన దేవాదాయ ధర్మాదాయ శాఖ ఉప కమిషన ర్ గా డి. కృష్ణ ప్రసాద్ బాధ్యతలు స్వీకరించారు. దేవాదాయ శాఖ మంత్రి కొండా సురేఖ, ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ శైలజ రామయ్యర్, కమిషనర్ హనుమంతరావు, ఆదేశాలతో ఈరోజు ఇన్చార్జి డిప్యూటీ కమిషనర్ రాముల సునీత నుండి చార్జ్ తీసుకొని పదవి బాధ్యతలు స్వీకరించారు. వరంగల్ జోన్ లోని 19 జిల్లాలలో ఉన్నటువంటి దేవాలయాలు వారి పర్యవేక్షణ అర్చక ఉద్యోగుల సమస్యలు కార్యాలయ సమస్యలను పరిష్కరించడానికి నాకు ఈ బాధ్యతలు ప్రభుత్వం అప్పగిం చిందని ఈ సందర్భంగా పదవి బాధ్యతలు స్వీకరించిన డిప్యూటీ కమిషనర్ డి.కృష్ణ ప్రసాద్ పేర్కొన్నారు.

ఆలయా లలో అక్రమాలను సహించేది లేదని,ఆలయాలు పరిశుభ్రత తో ఉండి భక్తుల మనోభావా లకు అనుకూలంగా దేవాలయాలలో పనిచేయాలని దానికి అనుగుణంగా ఉద్యోగులు ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్లు నడుచు కోవాలని దేవాలయాల భూము ల విషయం లోపల ఎప్పటి కప్పుడు దేవాదాయ శాఖ పై అధికారుల దృష్టికి తీసుకురా వాలని,దేవాలయాల భూము లు ఎవరు ఆక్రమించినా కఠిన చర్యలు తప్పవని దేవాదాయ శాఖ మంత్రి ఆదేశానుసారంగా పిడి యాక్ట్ నమోదు చేస్తామని హెచ్చరించారు.

ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్లు సిబ్బంది ఆభరణాలు, భూముల విషయంలోపల అప్రమత్తంగా ఉండాలని లేని పక్షంలో చర్యలు తప్పవని ఈ సందర్భంగా వచ్చినటువంటి ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్లతో మాట్లా డుతూ హెచ్చరించారు. ఈరోజు వారి యొక్క పదవీ బాధ్యతల స్వీకరణ కార్యక్రమానికి తెలంగాణ అర్చక ఉద్యోగ జేఏసీ చైర్మన్ గంగు ఉపేందర్ శర్మ, భద్రకాళి దేవస్థానం ప్రధాన అర్చకులు బండారు శేషగిరిరావు, టక్కర్ సత్యం, ఎల్లంబట్ల రమేష్, తెలంగాణ అర్చక సమాఖ్య రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి తనుగుల రత్నాకర్, అనిల్ కుమార్,లంకా శివ కుమార్, భద్రకాళి సూపర్డెంట్ విజయ్ కుమార్,కార్యాలయ సూపర్డెంట్లు రాజ్ కుమార్,గౌరీ శంకర్, ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్లు వెంకటయ్య,నాగేశ్వరరావు, ప్రసాద్,పరిశీలకులు ఎన్.కవిత సంజీవరెడ్డి, డి.అనిల్ కుమార్.. వివిధ దేవాలయాల సిబ్బంది పాల్గొని అభినందించారు.

అరెస్టులతో హక్కులను అనిచివేయడం హేయం..

ఎల్‌హెచ్‌పీఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ అజ్మీరా సమ్మయ్య నాయక్

మల్హర్, ప్రత్యక్ష సాక్షి

కొత్తగూడెం సింగరేణి హెడ్ ఆఫీస్ ఎదుట లంబాడి హక్కుల పోరాట సమితి (ఎల్‌హెచ్‌పీఎస్) తలపెట్టిన మహాధర్నాను అడ్డుకుంటూ చేసిన ముందస్తు అరెస్టులు అమానుషమని ఆ సంఘం రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ అజ్మేరా సమ్మయ్య నాయక్ మండిపడ్డారు. రాజ్యాంగం కల్పించిన హక్కులను పోలీసులు అణచివేయడం సరికాదన్నారు.

ప్రభుత్వం ఈ ధోరణి వీడాలని, లంబాడి జాతి హక్కుల కోసం తన పోరాటం నిరంతరం కొనసాగుతుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

మల్హర్‌లో నేటి నుండి ప్రత్యేక గ్రామసభలు

విజయవంతం చేయాలి ఎంపిడిఓ క్రాంతి కుమార్

మల్హర్, ప్రత్యక్ష సాక్షి

తెలంగాణ ప్రభుత్వ ప్రతిష్టాత్మక 99 రోజుల కార్యాచరణలో భాగంగా మల్హర్ మండలంలోని అన్ని గ్రామపంచాయతీలలో ఈ నెల 4, 6, 8, 10 తేదీలలో ప్రత్యేక గ్రామసభలు నిర్వహించనున్నట్లు ఎంపిడిఓ క్రాంతి కుమార్ బుధవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ సభలకు మండల స్థాయి అధికారులు హాజరై భవిష్యత్ ప్రణాళికలను వివరిస్తారని పేర్కొన్నారు. ఆయా గ్రామాల ప్రజలందరూ పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై, ఈ ప్రత్యేక గ్రామసభలను విజయవంతం చేయాలని ఆయన కోరారు. గ్రామసభల నిర్వహణ షెడ్యూల్: జూన్ న అనగ నేడు అడువాలపల్లి, చినతూండ్ల, పెద్దతుండ్ల, తాడిచర్ల జూన్ 6న మల్లారం, దుబ్బపేట, వల్లంకుంట, ఇప్పలపల్లి జూన్ 8 న ఎడ్లపల్లి, కొండంపేట్, కొయ్యూరు, రుద్రారం జూన్ 10న అన్సన్‌పల్లి, మల్లంపల్లి, నాచారం లో నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు.

సిఈఆర్ క్లబ్‌లో ఈనెల 7న జిల్లా స్థాయి పెన్కాక్ సిలాట్ పోటీలు..

పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి

మందమర్రి పట్టణంలో సిఈ ఆర్ క్లబ్ లో ఈ నెల 7వ తారీఖున మంచిర్యాల జిల్లా స్థాయి పెన్కాక్ సిలాట్ పోటీలను నిర్వహిస్తున్నట్లు జిల్లా పెన్కాక్ సిలాట్ స్పోర్ట్స్ అసోసియేషన్ కమిటీ సభ్యులు తెలిపారు. పెన్కాక్ సిలాట్ స్పోర్ట్స్ అసోసియేషన్ జిల్లా వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ రంగు శ్రీనివాస్, మాట్లాడుతూ విద్యార్థుల భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకొని ఇలాంటి క్రీడలను ఎంచుకున్నామని ఈ క్రీడా కేంద్ర ప్రభుత్వం చే గుర్తింపు పొందిందని అలాగే ఈ క్రీడలో జాతీయస్థాయిలో పతాకాలు సాధించినటువంటి విద్యార్థులకు కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి వచ్చే ఉద్యోగ నోటిఫికేషన్ లో రిజర్వేషన్స్ వర్తిస్తాయని అలాగే ఇంతకు ముందు క్రీడలో చాలామంది ఉద్యోగాలు ఇతర రాష్ట్రాల క్రీడాకారులు పొందారని ఈ క్రీడా తెలంగాణ రాష్ట్రానికి కొత్తది అయినప్పటికీ త్వరలో తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం

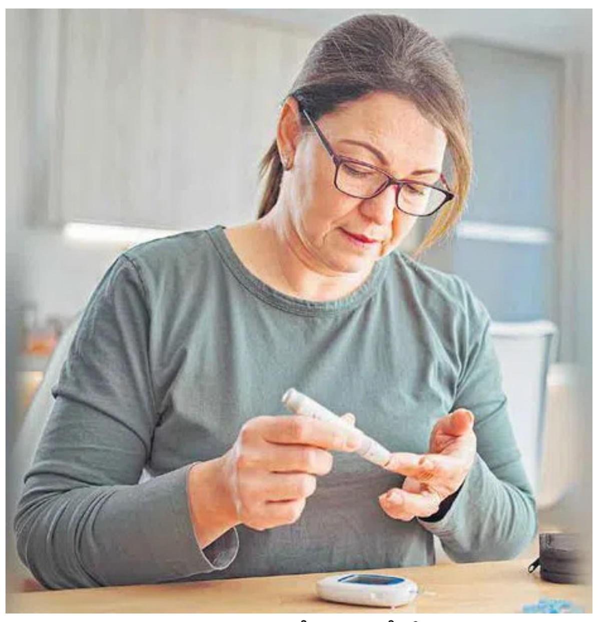
కూడా ఈ క్రీడకు గుర్తింపు లభిస్తుందని వారు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. 7 తారీకు జిల్లా స్థాయి పోటీలలో గెలుపొందినటువంటి విద్యార్థులు 14 వ తారీకు హైదరాబాదులో జరిగే రాష్ట్రస్థాయి పోటీల్లో పాల్గొంటారని వారు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పెన్కాక్ సిలాట్ స్పోర్ట్స్ అసోసియేషన్ మంచిర్యాల జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి దాసరి రాజేశ్వర్, కోశాధికారి మోయిన్ ఖాన్, సలహాదారులు రంగ రమేష్, జాయింట్ సెక్రెటరీ వినయ్ లు,పాల్గొన్నారు.

భక్తియార్ బియబానికి.. జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపిన యూత్ కాంగ్రెస్ నేత మహమ్మద్ రహమతుల్లా..

సాయి...ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ ప్రతినిధి

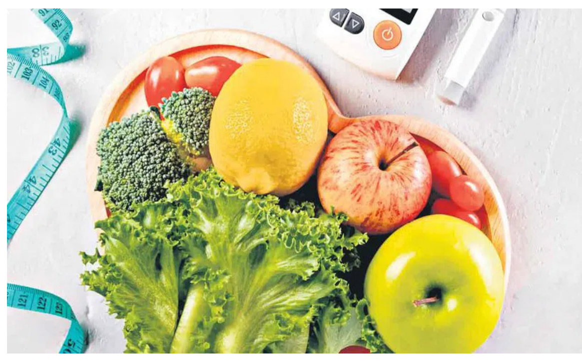
కాజీపేట్‌లోని ప్రముఖ క్షేత్రమైన సయ్యద్ షా హాలో అఫ్జల్ బియబాని దర్గా పీఠాధిపతి ఖుస్రో పాషా తనయుడు బక్తియార్ బియాబానీ జన్మదినోత్సవం సందర్భంగా హనుమకొండ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ యువ నాయకుడు రహమతుల్లా మహమ్మద్ శాలువాతో సత్కరించి హృదయ పూర్వక జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా బక్తియార్ బియాబానీ ఆయురారోగ్యా లతో, సుఖసంతోషాలతో, మరింత ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలని ఆకాంక్షిస్తూ, సమాజ సేవలో మరింత ముందుకు సాగాలని రహమతుల్లా మహమ్మద్ కోరారు.

తీపి రుగ్మతను.. తిప్పి కొడదాం



దయాబెటిస్.. దాదాపు ప్రతి ఇంట్లో వినిపించే జీవనశైలి ప్రధానమైన జబ్బు. ఇది ఒక్కసారి వస్తే జీవితాంతం వదలదు. బతికినంత కాలం మందులు వాడాల్సిందే. అయితే, ఇది నిన్నటి మాట. వచ్చిన రోగాన్ని తిరిగి వెనక్కి పంపించవచ్చునేది నేటి భరోసా! అవును ఇది అక్షరాల నిజమే. డయాబెటిస్‌ను నియంత్రించడమే కాకుండా వ్యాధిని వెనక్కి తిప్పి కొట్టవచ్చంటున్నారు వైద్యరంగ నిపుణులు. దీనికి కొన్ని నియమ నిబంధనలు, వయసు పరిమితి, వ్యాధి వచ్చిన కాలపరిమితి లాంటివి కీలకం అని చెబుతున్నారు. ఒక్కసారి షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన తర్వాత రివర్సల్ డయాబెటిస్ ఎలా సాధ్యం, అందుకు పాటించాల్సిన ఆరోగ్య నియమాలు, తీసుకోవాల్సిన చర్యలు తదితర అంశాలను నేటి ఊపిరిలో తెలుసుకుందాం.

డయాబెటిస్ అంటే రక్తంలో చక్కెర (బ్లడ్ గ్లూకోజ్) స్థాయిలు పెరగడం. 80వ దశకానికి ముందు డయాబెటిస్ అనే సమస్య ఒకటి ఉందనే విషయం చాలామందికి తెలియదు. కాలక్రమేణా ఈ సమస్య 60 ఏండ్లు పైబడిన వారికి, బాగా డబ్బున్నవాళ్లలో మాత్రమే ఎక్కువగా కనిపించేది. మారుతున్న జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు, ఉరుకులు పరుగుల ఉద్యోగాలు తదితర కారణాలతో ప్రస్తుతం ఈ వ్యాధి వయసు, ఆర్థిక స్థాయి, లింగ భేదంతో సంబంధం లేకుండా అందరిలోనూ వస్తున్నది. పిల్లల్లో జువైనల్ డయాబెటిస్‌గా లేదా టైప్-1 డయాబెటిస్‌గాను, పెద్దల్లో ఎక్కువ శాతం టైప్-2 డయాబెటిస్ రూపంలో దాడి చేస్తుంది. శాస్త్రీయంగా చూస్తే డయాబెటిస్ రావడానికి ప్రధాన కారణం క్లోమగ్రంథిలోని బీటా కణాలు అవసరమైనంత మోతాదులో ఇన్సులిన్‌ను ఉత్పత్తి చేయలేక పోవడం. లేదా ఉత్పత్తి అయిన ఇన్సులిన్ సరిగా పనిచేయకపోవడం. వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థకు సంబంధించిన కారణం వల్ల చిన్నారుల్లో కూడా ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. బీటా కణాలు పనిచేయకపోవడం పిల్లల్లో అసలు ఇన్సులిన్ తయారు కాదు. అందు వల్ల వీళ్లకు తప్పనిసరిగా ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్లు అవసరం అవుతాయి. పెద్దవారిలో సర్వసాధారణంగా కనిపించేది రెండో రకం డయాబెటిస్.



90 శాతం మంది మధుమేహులు టైప్-2 ఉన్నవారే. జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల దీన్ని నియంత్రించవచ్చు. స్థూలకాయం ఉన్న కొందరు మహిళల్లో గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు కనిపించేది జెస్టేషనల్ డయాబెటిస్. ఇది తాత్కాలికమే అయినప్పటికీ దీర్ఘకాలంలో టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ.

ఎలా వెనక్కి పంపవచ్చు?: టైప్-2 డయాబెటిస్ ఉన్న రోగుల్లో మాత్రమే రివర్సల్ డయాబెటిస్ సాధ్యపడుతుంది. అంటే వ్యాధిని వెనక్కి పంపవచ్చు. టైప్-1 వారిలో రివర్సల్ డయాబెటిస్ సాధ్యపడదు.

ఎప్పుడు సాధ్యం?: షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన రెండు సంవత్సరాల్లోపు, లేదా ప్రీ డయాబెటిస్ దశలో రివర్సల్ డయాబెటిస్ సాధ్యమవుతుంది. అంటే వచ్చిన రోగాన్ని వెనక్కి పంపవచ్చు. ఈ రివర్సల్ డయాబెటిస్ అనేది గతంలో కూడా ఉన్నది. కాకపోతే అప్పుడు అందుబాటులో ఉన్న మందులతో అది పెద్దగా సాధ్యపడలేదు. ప్రాచుర్యంలోకి కూడా రాలేదు. గత నాలుగైదు సంవత్సరాలుగా ఈ రివర్సల్ డయాబెటిస్‌పై దృష్టి పెట్టారు. వైద్యరంగంలో వస్తున్న మార్పుల్లో భాగంగా ప్రస్తుతం ఊబకాయం కోసం కొత్త కొత్త మందులు అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. వీటి సాయంతో రివర్సల్ డయాబెటిస్ మంచి ఫలితాలు ఇస్తున్నది. జీవనశైలిలో మార్పులతోపాటు కొన్ని రకాల మందులతో రివర్సల్ డయాబెటిస్ సాధ్యపడుతుంది.

సాధారణ చక్కెర స్థాయులు: పరగడుపున (అల్పహారానికి ముందు) ఫాస్టింగ్ బ్లడ్ షుగర్ స్థాయులు 100 ఎంజీ/డీఎల్ కంటే తక్కువగా ఉండాలి. భోజనం చేసిన రెండు గంటల్లోపు పోస్ట్ ప్రాండియల్ బ్లడ్ గ్లూకోజ్ స్థాయులు 140ఎంజీ/డీఎల్‌గా ఉండాలి.

చికిత్సా పద్ధతి: షుగర్ వ్యాధి వచ్చి, మందులు వాడుతున్న వారికి లేదా ప్రీ-డయాబెటిస్ రోగులకు రివర్సల్ డయాబెటిస్ చికిత్స అందించవచ్చు. అయితే ఇది అందరికీ సాధ్యపడదు. వ్యాధి వచ్చిన రెండేండ్ల లోపు వారిలో మాత్రమే మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. ఇక చికిత్స విధానంలోకి వెళ్తే షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు డయాబెటిస్ మందులు వాడుతూనే వైద్యుల సూచన మేరకు ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి మార్పులు కూడా చేసుకోవాలి. అంతేకాకుండా వ్యాయామం తప్పనిసరిగా చేయాలి. దీనివల్ల నెమ్మదిగా షుగర్ అదుపులోకి వస్తుంది. మొదటి నెలలోనే ఫలితాలు కనిపించడం మొదలవుతుంది. వీరికి మొదటి మూడు నెలల వరకు ప్రతినెలా షుగర్ పరీక్షలు చేస్తూ పర్యవేక్షించాలి. ఆ తర్వాత ప్రతి 3 నెలలకు ఒకసారి షుగర్ టెస్టు చేయాల్సి ఉంటుంది. అయితే వ్యాధి నియంత్రణలోకి వచ్చిన తర్వాత క్రమంగా మందుల మోతాదును తగ్గిస్తూ పోతారు. ఫాస్టింగ్ (పరగడుపున) బ్లడ్ గ్లూకోజ్ స్థాయులు 100ఎంజీ/డీఎల్ కంటే తక్కువగా, పోస్ట్ ప్రాండియల్ (తిన్న రెండు గంటల తర్వాత) బ్లడ్ గ్లూకోజ్ స్థాయులు 140ఎంజీ/డీఎల్, హెచ్‌బీఏ-1సి శాతం 5.7కంటే తక్కువగా వచ్చిన తర్వాత డయాబెటిస్ మందులను పూర్తిగా నిలిపివేస్తారు.

మూడు నెలల తర్వాత..: డయాబెటిస్ మందులు మానేసిన 3 నెలల తర్వాత కూడా ఫాస్టింగ్ బ్లడ్ షుగర్ స్థాయులు 100ఎంజీ/డీఎల్ కంటే తక్కువగా, పోస్ట్ ప్రాండియల్ బ్లడ్ గ్లూకోజ్ 140ఎంజీ/డీఎల్‌గాను, హెచ్‌బీఏ 1సి 5.7 శాతం కంటే తక్కువగా ఉంటే అప్పుడు రోగిని రివర్సల్ డయాబెటిస్ కింద పరిగణిస్తారు. అంటే షుగర్ వ్యాధి తగ్గినట్టుగా భావించవచ్చు. ప్రస్తుతం 10 మంది డయాబెటిస్ రోగులకు రివర్సల్ చికిత్స అందిస్తే అందులో ఆరుగురిలో వ్యాధి నియంత్రణలోకి రాగా ఇద్దరిలో రివర్సల్ డయాబెటిస్ ఫలితాలు వస్తున్నాయి. డైట్, బరువు, ఆహారపు అలవాట్లు మార్చుకుని, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేస్తే రివర్సల్ డయాబెటిస్ సాధ్యమే! అంటే తాత్కాలికంగా షుగర్ తగ్గవచ్చు. ఈ సమయంలో షుగర్‌ను క్రమం తప్పకుండా పరీక్షించుకోవాలి. అయితే, మందులు వాడాల్సిన అవసరం లేదు. పాంక్రియా (క్లోమగ్రంథి) సామర్థ్యం అధికంగా ఉండటం వల్ల షుగర్ స్థాయులు తగ్గే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

రీ-రివర్స్ డయాబెటిస్: ఒక్కసారి వచ్చి, తగ్గిపోయిన తర్వాత మళ్లీ వచ్చే డయాబెటిస్‌ను రీ-రివర్స్ డయాబెటిస్ అంటారు. జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు సరిగ్గా పాటించకపోతే అప్పుడు మళ్లీ డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే రివర్సల్ డయాబెటిస్ ఫలించిన కొందరు రోగుల్లో ఆరు నెలలకే మళ్లీ రీ-రివర్స్ డయాబెటిస్ రావచ్చు. ఆరోగ్య నియమాలు తు.చ. తప్పకుండా పాటించే వారిలో కొన్ని సంవత్సరాల వరకు కూడా మళ్లీ డయాబెటిస్ రాకపోవచ్చు.

పాటించాల్సిన ఆహార నియమాలు: బాగా మరపట్టిన బియ్యంతో చేసిన అన్నం తినకూడదు. బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో ఇడ్లీ, దోశ వంటి తెల్లటి పిండి పదార్థాలతో తయారుచేసిన వంటకాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఆలు, బీట్‌రూట్, క్యారెట్లు కూడా తీసుకోకూడదు. బేకరీ పదార్థాలను అసలే తినకూడదు. కాఫీ, టీలో చక్కెరను పూర్తిగా తగ్గించాలి. జంక్ ఫుడ్‌కు దూరంగా ఉండాలి. కుటుంబ నేపథ్యం ఉన్నవారు..

కుటుంబ నేపథ్యంలో డయాబెటిస్ బాధితులు ఉన్నవారు పై నియమాలు కచ్చితంగా పాటించాలి. ప్రతిరోజూ కనీసం 20 నిమిషాలు లేదా వారంలో 150 నిమిషాలు వాకింగ్ లేదా రన్నింగ్ వంటివి చేయాలి. తల్లిదండ్రులకు షుగర్ ఉంటే వారి పిల్లలు తమ బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలి. ముఖ్యంగా డైట్‌ను కంట్రోల్ చేస్తే షుగర్ వ్యాధి రాకుండా నివారించుకోవచ్చు.

బరువు తగ్గడానికి..: జీఎల్‌పి-1 ఎనలాక్ మందులు సిమాగ్లోగ్లుటైడ్, నీరాగ్లుటైడ్ తదితర మాలిక్యూల్స్ అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటివల్ల షుగర్ నియంత్రణలోకి వచ్చి ఆహారం తీసుకోవడం తగ్గుతుంది. దీంతో బరువు తగ్గడమే కాకుండా షుగర్ కూడా నియంత్రణలోకి వస్తుంది. చివరగా వ్యాధి రివర్సల్ అయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి.

రాగి పాత్రల్లో నీళ్లు తాగితే ఎంతో ఆరోగ్యం

రాగి పాత్ర... అంటే ఏంటి అని అడిగే వాళ్ళు కూడా ఉంటారు ఈ రోజుల్లో. ఎందుకంటే... ఇపుడంతా ప్లాస్టిక్, గాజు గ్లాసులే ఎక్కువగా వాడుకలో ఉన్నాయి. వీలైతే పేపర్ గ్లాసులు కూడా వాడేస్తున్నారు. కానీ, రాగి పాత్రలో మంచినీళ్ళు తాగితే ఎంత మంచిదో తెలుసా? ఇది బ్యాక్టీరియాను అరికడుతుందని పరిశోధనలో తేలింది. రాబ్ రీడ్ అనే మైక్రో బయాలజిస్ట్ ప్లాస్టిక్, మట్టి, రాగి పాత్రలలో విరోచనాకారి అయిన బాక్టీరియాతో కూడిన నీటిని వాటిలో ఉంచి, 48 గంటల తరువాత ఆ నీటిపై పరిశీలన చేశాడు. రాగి పాత్రలో ఉంచిన నీళ్ళలో బాక్టీరియా శాతం తగ్గింది. అదే ప్లాస్టిక్, మట్టి పాత్రలో ఉన్న బాక్టీరియా శాతం రెండింతలు అయ్యింది.

రాగి పాత్ర వల్ల ఉపయోగాలు:జీర్ణ వ్యవస్థకు మంచిది: రాగి పాత్రలో నీరు తాగడం వల్ల అసిడిటీ, గ్యాస్, అజీర్ణం వంటివి తగ్గడమే కాకుండా, కడుపుకి హాయి కలిగించి, ప్రాణాంతకరమైన బాక్టీరియాను కూడా నిర్మూలిస్తుంది. కిడ్నీ, లివర్ చురుకుగా పనిచేయడంలో తోడ్పడుతుంది.

బరువు తగ్గిస్తుంది: మనం అధిక బరువు తగ్గడానికి రకరకాల పండ్లు, కూరగాయలు వంటివి తింటూ ఉంటాం. కాని వాటివల్ల వచ్చే ప్రయోజనాల కన్నా, వాటికి ఖర్చుపెట్టిన డబ్బు వ్యర్థం అయిందన్న దిగులే ఎక్కువ. రాగి పాత్రలో నీరు తాగడం వల్ల అది జీర్ణ వ్యవస్థను సరైన మార్గంలో నడిచేలా చేసి, కొవ్వు మరియు ఇతర చెడు బాక్టీరియాను శరీరం నుండి తీసేస్తుంది.

గాయాలను త్వరగా నయం చేస్తుంది: రాగిలో ఉండే యాంటీ-బాక్టీరియాతత్వం శరీరంలోని అనేక గాయాలను వేగంగా నయం చేయడంతోపాటు రోగనిరోధక వ్యవస్థను మెరుగుపరిచి, శరీరంపై ఉన్న గాయాలనే కాకుండా లోపల ఉన్న గాయాలను, ముఖ్యంగా కడుపులో ఉన్నగాయాలను కూడా తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తుంది.

వయసును దాచేస్తుంది: కొంతమంది ఆరోగ్యపరంగా ఎంత చురుకుగా ఉన్నా వారి వయసుకు మించి కనిపిస్తూ ఉంటారు. ఈ సమస్య నుంచి బాధపడేవారు చాలామంది ఉన్నారు. ఇలాంటి వారు రాగి నుండి ఉత్పత్తి అయ్యే ప్రయోజనాలతో వారి సమస్య నుండి విముక్తి లభిస్తుంది. ముఖంపై ఉన్న మచ్చలు, ముడతలు వంటివి రాగి తగ్గిస్తుంది.

క్యాన్సర్ వ్యాధి నుండి పోరాడుతుంది: రాగిలో ఉండే యాంటీ-ఆక్సిడెంట్స్ క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతకరమైన రోగాల నుండి కాపాడుతాయి. అమెరికన్ క్యాన్సర్ సొసైటీ వారు చేసిన పరిశోధనాల ప్రకారం రాగి క్యాన్సర్‌ను ఎలా రానివ్వకుండా చేస్తుందో కనుగొనలేకపోయారు. కాని రాగి నిరంతరం క్యాన్సర్ వ్యాపింపజేసే వైరస్‌ను అడ్డుకోవడంలో తోడ్పడుతుందని ఆ పరిశోధనల్లో తేలింది.

మెదడును మెరుగుపరుస్తుంది: మన శరీర భాగంలో అతి ముఖ్యమైన అవయవాల్లో ఒకటి మెదడు. మనిషి శరీరంలో ప్రతీ ఒక్క భాగానికి మెదడుతో సంబంధాలు కలిగి ఉంటాయి. మెదడు నుండి ఆయా భాగాలకు న్యూరాన్ల ద్వారా సంకేతాలు అందుతాయి. ఈ న్యూరాన్లను మైలిన్ తొడుగు కాపాడుతుంది. రాగిలో ఉండే విలువైన పదార్థాలు ఈ మైలిన్ తొడుగును కపాడంతోపాటు, మెదడును చురుకుగా, యవ్వనంగా తయారుచేస్తుంది. ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ వారి ప్రకారం రాగిని రోజుకు 12మి.గ్రా కన్నా ఎక్కువ తీసుకునే అవసరం లేదు అంటే రాగి పాత్రలో కనీసం 8 గంటలు ఉంచిన మంచి నీటిని రోజుకి 3 నుంచి 4 సార్లు తీసుకుంటే సరిపోతుంది. అలాగే రాగి పాత్రని సబ్బుతో కాకుండా సగం కోసిన నిమ్మ చెక్కతో లేదా వంట సోడాతో రుద్ది నీటితో కడిగితే సరిపోతుంది.

రాత్రి పూట ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ ఈ ఆహారాలను అసలు తినకండి..

ప్రస్తుతం ఉరుకుల పరుగుల బిజీ యుగం కారణంగా చాలా మంది అస్తవ్యస్తమైన జీవనశైలిని పాటిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ఆహారం విషయంలో శ్రద్ధ ఉండడం లేదు. ఇష్టం వచ్చిన సమయానికి ఏది పడితే దాన్ని తింటున్నారు. సాయంత్రం అయిందంటే చాలు.. జంక్ ఫుడ్‌ను విపరీతంగా లాగించేస్తున్నారు. ఇక రాత్రి పూట అధికంగా క్యాలరీలు ఉండే ఆహారాన్ని ఆలస్యంగా తింటున్నారు. ఇలా ఆహారం విషయంలో ఇష్టం వచ్చినట్లు ప్రవర్తిస్తుండడం వల్ల అనేక వ్యాధులు వస్తున్నాయి. ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తలను పాటించకపోవడం వల్ల అధికంగా బరువు పెరుగుతున్నారు. డయాబెటిస్ వస్తోంది. గుండె జబ్బుల బారిన పడుతున్నారు. అయితే రాత్రి పూట కొన్ని రకాల ఆహారాలకు దూరంగా ఉండడం వల్ల ఆరోగ్యానికి కలిగే హాని నుంచి కొంత వరకు అయినా తప్పించుకున్న వారు అవుతారు. రాత్రి సమయంలో కొన్ని ఆహారాలను తినడం మానేస్తే ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

కారం, మసాలాలు, నూనె పదార్థాలు..: రాత్రి పూట చాలా మంది కారం, మసాలాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తింటుంటారు. ముఖ్యంగా నాన్ వెజ్ కూరలు, బిర్యానీ, పులావ్ వంటి ఆహారాలను తింటుంటారు. అయితే రాత్రి పూట వీటిని తింటే జీర్ణాశయంలో ఆమ్లాలు అధికంగా ఉత్పత్తి అవుతాయి. దీంతో తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాక అజీర్తి ఏర్పడుతుంది. కడుపులో మంట, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఇవి నిద్రకు భంగం కలిగిస్తాయి. దీంతో రాత్రి పూట సరిగ్గా నిద్ర ఉండదు. ఇది మళ్లీ ఇతర వ్యాధులకు కారణమవుతుంది. కనుక రాత్రి పూట కారం, మసాలా ఆహారాలను తినడం మానేయాలి. అలాగే పకోడీలు, సమోసాలు, నూనె అధికంగా వేసి తయారు చేసే వేపుళ్లు, నూనె పదార్థాలు, ఇతర జంక్ ఫుడ్‌ను కూడా రాత్రి పూట తినకూడదు. ఇవి జీర్ణక్రియను నెమ్మదింపజేస్తాయి. పొట్టలో గ్యాస్ ఏర్పడేలా చేస్తాయి. దీంతో కడుపు ఉబ్బరం వస్తుంది. రాత్రి పూట నిద్ర కూడా సరిగ్గా పట్టదు.

కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు..: రాత్రి పూట చాలా మంది రెస్టారెంట్లను తెప్పించుకున్న ఫుడ్‌ను తింటారు. లేదా బయటకు వెళ్లి భోజనం చేస్తుంటారు. ఈ క్రమంలోనే చాలా మంది చికెన్, మటన్, చేపలు, రొయ్యలు వంటి నాన్ వెజ్ ఆహారాలను బయట అధికంగా తింటుంటారు. వీటిని రాత్రి పూట తినడం అంత మంచిది కాదు. ఉదాహరణకు కబాబ్స్, బటర్ చికెన్ వంటి వాటిల్లో కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రాత్రి పూట జీర్ణం అయ్యేందుకు సమయం పడుతుంది. కనుక రాత్రి వీటిని తీసుకోవడం మానేయాలి. అలాగే చక్కెర అధికంగా ఉండే ఆహారాలను లేదా స్వీట్లను రాత్రి పూట తినకూడదు. ఇవి షుగర్ లెవల్స్‌ను విపరీతంగా పెంచుతాయి. దీంతో నిద్రకు ఆటంకం కలుగుతుంది. అలాగే దీర్ఘకాలంగా ఇలా చేస్తే టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశాలు పెరుగుతాయి.

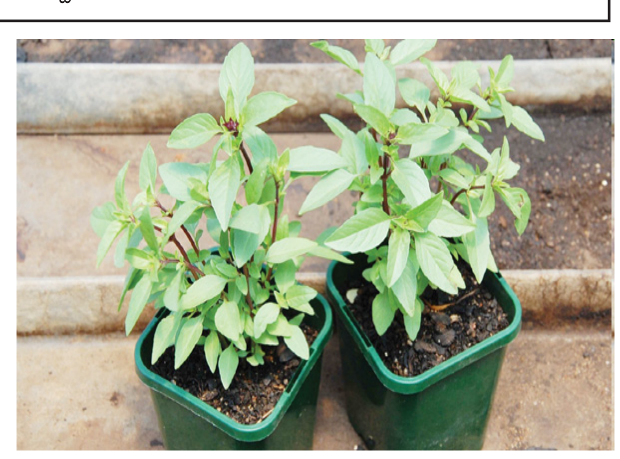
టీ లేదా కాఫీ, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్..: కొందరు రాత్రి పూట భోజనం చేసిన అనంతరం టీ లేదా కాఫీ సేవిస్తుంటారు. ఇలా చేస్తే కెఫీన్ శరీరంలో అధిక మొత్తంలో చేరుతుంది. ఇది నిద్రకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది. కనుక రాత్రి పూట టీ, కాఫీలను తాగకూడదు. అయితే అంతగా తాగాలనిపిస్తే హెర్బల్ టీలను సేవించవచ్చు. కమోమిల్ టీని రాత్రి పూట సేవిస్తే మైండ్ రిలాక్స్ అయి నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. అదేవిధంగా రాత్రి పూట ప్రాసెస్ చేయబడిన ఆహారాలను కూడా తినకూడూదు. నూడుల్స్, రెడీ టు ఈట్ ఫుడ్స్‌ను రాత్రి తినకూడదు. వీటిల్లో అధికంగా ఉండే సోడియం డీహైడ్రేషన్‌ను కలగజేస్తుంది. దీంతో కిడ్నీలపై భారం పడుతుంది. దీర్ఘకాలంలో కిడ్నీలు చెడిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబట్టి రాత్రిపూట ఈ ఫుడ్స్‌ను కూడా మానేయాల్సి ఉంటుంది. ఇలా రాత్రి పూట తీసుకునే ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తలు పాటిస్తే ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు. బరువు పెరగకుండా ఉంటారు. గుండె జబ్బులు రాకుండా ఉంటాయి.

పెరుగులో మేలు చేసే గుణాలు

ఎండాకాలం తరుచుగా ఛాతిలో, కడుపులో మంటపుడుతూ ఉంటుంది. అలాంటప్పుడు చాలామంది కూల్‌డ్రింక్స్ లేదా కూలింగ్ వాటర్ తాగుతారు. వీటికన్నా పెరుగుతో చేసిన లస్సీగానీ, పెరుగు గానీ తింటే సమస్య తగ్గుతుంది. పెరుగులో శరీరానికి మేలు చేసే గుణాలు చాలా ఉన్నాయని ఆహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఆహారం తీసుకున్నా కడుపులో మంటగా ఉన్నప్పుడు రోజూ పరగడుపున ఒక కప్పు పెరుగు తింటే చాలా మంచిది. ప్రతిరోజూ పెరుగు తీసుకునే మహిళల్లో వెజైనల్ ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చే చాన్స్ చాలా తక్కువని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. పెరుగు శరీరంలో తేమ శాతం తగ్గిపోకుండా కాపాడుతుంది. అందుకే జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు బాగుంటుంది. పొట్టలో ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా ఉంటాయి. హైబీపీ కూడా అదుపులోకి వస్తుంది. పని వల్ల బాగా ఒత్తిడికి గురైనవారు పెరుగు తీసుకుంటే అలసట తీరుతుంది. మంచి నిద్రలోకి వెళ్లి మెదడుపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. కాబట్టి రోజువారీ ఆహారంలో తప్పనిసరిగా పెరుగు భాగం చేసుకోవాలి. పెరుగులో క్యాల్షియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది ఎముకలకు, దంతాలకు మేలు చేస్తుంది. పెరుగులో ఫాస్ఫరస్ కూడా ఉంటుంది. ఇది క్యాల్షియంతో కలవడం వల్ల ఎముకలు స్ట్రాంగ్‌గా ఉంటాయి. రోజూ పెరుగు తినడం వల్ల భవిష్యత్తులో కీళ్లనొప్పులు, ఆస్టియోపొరోసిస్ లాంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి.

ఎండల్లో పెరటి మొక్కల సంరక్షణ..



ఎండల్లో పెరటి మొక్కల రక్షణకు ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. వేసవికాలమని కుండీల్లోని మొక్కలకు కొంతమంది అదేపనిగా నీరు పోస్తుంటారు. ఇలా చేస్తే మొక్కల వేర్లు మురిగిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబట్టి..సూర్యోదయానికి ముందు, సూర్యాస్తమయం తర్వాతే మొక్కలకు నీళ్లు పోయాలి. ఈ సమయ మైతేనే.. నీళ్లు నేలలోకి ఇంకిపోవడానికి, వేర్లను చేరుకోవడానికి అనుకూలంగా ఉంటుంది.మొక్కల సంరక్షణలో మొదట చేయాల్సిన పని 'కలుపు'ను ఏరివేయడం.వసంత మాసంలో మొక్కల పెరుగుదల ఎక్కువ. ఈ కాలంలో చీడపీడల బాధ తక్కువ. కాబట్టి, మొక్కలు వేగంగా, ఆరోగ్యంగా పెరుగుతుంటాయి. అయితే మొక్క మరింత ఆరోగ్యకరంగా ఉండా లంటే.. కత్తిరింపులు చేయాలి. క్రాసింగ్, దెబ్బతిన్న కొమ్మలు ఉంటే, వాటిని తొలగించాలి. మొక్కలు బాగా ఎదగాలని ఏ ఎరువులు పడితే అవి పరిమితికి మించి వాడకూడదు. మొక్కలకు సరిపోయేదే ఎన్నుకోవాలి. నత్రజని ఆధారిత ఎరువులు వేసవికి అనుకూలంగా ఉండటంతోపాటు మొక్కల పెరుగుదలనూ ప్రోత్సహిస్తాయి.

రాష్ట్రంలోని దళిత గిరిజన జర్నలిస్టుల రక్షణ మా సంకల్పం..

యాదవరావు ప్రత్యక్ష సాక్షి పోతంగల్

నిజామాబాద్ జిల్లా కోటగిరి ఉమ్మడి మండలంలో టి ఎస్ ఎస్ డబ్ల్యూ జే ఏ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కాదేపురం గంగన్న తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని దళిత, గిరిజన జర్నలిస్టుల రక్షణతో పాటు వారి అభివృద్ధి సంక్షేమమే తమ సంకల్పమని తెలంగాణ ఎస్సీ ఎస్టీ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు గంగన్న వెల్లడించారు కోటగిరి మండలం కేంద్రంలోని మండల ప్రజా పరిషత్ కార్యాలయంలో ఉమ్మడి కోటగిరి మండలంలో గల దళిత జర్నలిస్టులతో కలిసి పాత్రికేయుల సమావేశాన్ని బుధవారం నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వానికి ప్రజలకు వారదులుగా పనిచేస్తూ సమాజానికి మూల స్తంభమైన జర్నలిస్టులకు రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి అక్రిడేషన్ ల విషయంలో న్యాయం చేయాలని అన్నారు పెద్ద పత్రికలు అని తేడా చూపకుండా ఆయా పత్రికలలో పనిచేసే ప్రతి జర్నలిస్టుకు అక్రిడేషన్ అందించాలన్నారు అదేవిధంగా హెల్త్ కార్డులు వారి పిల్లల చదువులో పూర్తి శాతం రాయితీ కల్పించాలని పేర్కొన్నారు అంతే కాకుండా ప్రతి జర్నలిస్టులకు అందించి ఇందిరమ్మ ఇంటిని మంజూరు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు దళిత, గిరిజన జర్నలిస్టులపై దాడులు జరగకుండా ప్రత్యేక రక్షణ చట్టాన్ని ప్రభుత్వం వెంటనే అమలు చేయాలని పేర్కొన్నారు త్వరలోనే నిజామాబాద్ జిల్లాలో ఉన్న దళిత, గిరిజన జర్నలిస్టు లను ఏకం చేసి నిజామాబాద్ జిల్లా ప్రథమ మహాసభను నిర్వహించనున్నట్లు ఆయన తెలియజేశారు ఈ కార్యక్రమంలో బేగరి రాములు, రాము, భీమ్ రావు, రాజేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భూపతిపూర్‌లో షీ టీం అవగాహన సదస్సు..

మహిళల భద్రత, బాలల రక్షణపై అవగాహన

వేధింపులు, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో వెంటనే ఫిర్యాదు చేయాలి

ప్రత్యక్ష సాక్షి, సుల్తానాబాద్

రామగుండం పోలీస్ కమిషనర్ అంబర్ కిషోర్ ఝా ఆదేశాల మేరకు పెద్దపల్లి షీ టీమ్ ఆధ్వర్యంలో బుధవారం సుల్తానాబాద్ మండలంలోని భూపతిపూర్ గ్రామంలో 100 రోజుల ఉపాధి హామీ పనుల్లో పాల్గొంటున్న మహిళలకు అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా షీ టీమ్ సిబ్బంది మాట్లాడుతూ మహిళల భద్రత, బాలల రక్షణ, సైబర్ నేరాలు, ఆన్‌లైన్ మోసాలు, మాదకద్రవ్యాల దుష్ప్రభావాలపై మహిళలకు అవగాహనకల్పించారు. మహిళల భద్రత కోసం బస్టాండ్లు, ప్రధాన కూడళ్లు, జనసంచారం అధికంగా ఉండే ప్రాంతాలు, విద్యాసంస్థల పరిసరాల్లో షీ టీమ్ నిరంతరం పర్యవేక్షణ నిర్వహిస్తోందని తెలిపారు. ఎవరైనా మహిళలు లేదా విద్యార్థినులు వేధింపులకు గురైతే భయపడకుండా 6303923700 నంబర్‌కు ఫోన్ చేసి తమ సమస్యను తెలియజేయాలనిసూచించారు.

ఫిర్యాదు చేసిన వారి వివరాలు పూర్తిగా గోప్యంగా ఉంచబడతాయని స్పష్టం చేశారు. ప్రస్తుతం అనేక మంది అత్యాశకు లోనై సైబర్ నేరాలు, ఆన్‌లైన్ మోసాలు, లోన్ యాప్‌ల బారిన పడుతున్నారని పేర్కొంటూ, అలాంటి మోసాలకు దూరంగా ఉండాలనిసూచించారు. ఒకవేళ ఆన్‌లైన్ మోసాలకు గురైతే వెంటనే సైబర్ క్రైమ్ హెల్ప్‌లైన్ నంబర్ 1930కు సమాచారం అందించాలని కోరారు. మహిళలు ఏదైనా ప్రమాదం, బెదిరింపులు లేదా అత్యవసర పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటే వెంటనే 100 లేదా 112 నంబర్లకు డయల్ చేసి పోలీసుల సహాయం పొందాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ కార్యదర్శి ఆసియా బేగం, ఫీల్డ్ ఆఫీసర్ లక్ష్మి, షీ టీమ్ సభ్యులు సురేష్, మౌనిక తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆధ్యాత్మిక చింతనతో ప్రతి ఒక్కరిలో మానసిక ప్రశాంతత..

శ్రీ తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం ధర్మ ప్రచార పరిషత్ వ్యాఖ్యాత ఎల్లంకి వైకుంఠం

ప్రత్యక్ష సాక్షి, సుల్తానాబాద్

ఆధ్యాత్మిక చింతనతో ప్రతి ఒక్కరిలో మానసిక ప్రశాంతత కలుగుతుందని శ్రీ తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం ధర్మ ప్రచార పరిషత్ వ్యాఖ్యాతలు ఎల్లంకి వైకుంఠం, ఈ , రామ్మోహన్ రావులు అన్నారు, సుల్తానాబాద్ పట్టణంలోని శ్రీ వాసవి మాత దేవాలయంలో శ్రీ తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానము ధర్మ ప్రచార పరిషత్ వారు నిర్వహించే ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో భాగంగా శ్రీ రామాయణ విశిష్టత, రామాయణ పారాయణప్రాధాన్యత, రామాయణము లోని పాత్రల ప్రభావం మన జీవితాలపై , మన కుటుంబ వ్యవస్థపై ఏ విధంగా ప్రభావం ఉంటుందనే విషయాలపై వ్యాఖ్యాతలు వివరించారు , ఈ కార్యక్రమం లో ఆలయ చైర్మన్ చకిలం మారుతి , పట్టణ ఆర్యవైశ్య సంఘం అధ్యక్షులు కొమురవెల్లి భాస్కర్, ఆర్యవైశ్య సంఘం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి అల్లంకి లింగమూర్తి , సామాజిక సేవకులు పల్ల

కిషన్, రామిడి రవీందర్ తో పాటు పెద్ద ఎత్తున భక్తులు పాల్గొన్నారు... వాసవి మాత దేవాలయం అర్చకులు వల్ల కొండ మఠం మహేష్ తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేశారు.

కరాటే విద్యార్థులను అభినందించిన ఎస్ఐ నవీన్..

గూడ రమేష్, ప్రత్యక్ష సాక్షి, ఇబ్రహీంపట్నం

జపాన్ కరాటే అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఇండియా తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రధాన శిక్షకులు రాపోలు సుదర్శన్ ఆధ్వర్యంలో కరాటే అసోసియేషన్ ప్రధాన కార్యాలయం హైదరాబాద్ లో నిర్వహించిన జాతీయ స్థాయి బ్లాక్ బెల్ట్ పరీక్షలో ఉత్తీర్ణత సాధించిన ఇబ్రహీంపట్నం గ్రామానికి చెందిన కరాటే విద్యార్థులు హరిప్రిత్, హృషికేష్ లను శిక్షకులు ప్రవీణ్ కుమార్ మాస్టర్ సమక్షంలో బుధవారం ఇబ్రహీంపట్నం పోలీస్ స్టేషన్ కార్యాలయంలో ఎస్ఐ నవీన్ కుమార్ జాతీయ స్థాయి బ్లాక్ బెల్ట్ డిప్లొమా ప్రశంసా పత్రాన్ని, మెరిట్ విభాగంలో గెలుపొందిన బంగారు పథకాలను అందజేసి, ఘనంగా సన్మానించి అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్ఐ నవీన్ కుమార్ మాట్లాడుతూ ఈ రోజుల్లో ఇలాంటి కరాటే ఆత్మరక్షణ, యుద్ధ విద్యలు అందరూ విద్యార్థి దశ నుండే నేర్చుకోవాలని విద్యార్థులకు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జగిత్యాల జిల్లా ప్రధాన కరాటే శిక్షకులు ప్రవీణ్ కుమార్, ఫోటోగ్రాఫర్ ప్రదీప్, మధు, కరాటే మాస్టర్లు, నవీన్, విశ్వ తేజ, కరాటే విద్యార్థులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వరంగల్ సైబర్ పోలీస్ స్టేషన్ డిఎస్పీగా వెంకటరమణ..

ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ ప్రతినిధి

సైబర్ ఫిర్యాదులపై తక్షణమే స్పందించాలని వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ సన్ ప్రీత్ సింగ్ తెలిపారు. వరంగల్ సైబర్ పోలీస్ స్టేషన్ నూతన డి.ఎస్పీ గా నియమించబడిన యం. వెంకటరమణ బుధవారం వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ ను మర్యాదపూర్వకంగా కలుసుకొని పుష్పాగుచ్చాలను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా సీపీ మాట్లాడుతూ ప్రజల్లో సైబర్ నేరాలపై మరింత అవగహన కల్పించాలని సీపీ పేర్కొన్నారు. గతంలో ఇక్కడ సైబర్ క్రైమ్ డి. ఎస్పీగా పనిచేసిన కె. గిరికుమార్ మహబూబ్నగర్ సైబర్ క్రైమ్ డిఎస్పీగా బదిలీ అయ్యారు.

గొల్లపెల్లి మండలంలో ప్రీ ప్రైమరీ టీచర్, ఆయా పోస్టులకు దరఖాస్తుల ఆహ్వానం

కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల

జగిత్యాల జిల్లా గొల్లపెల్లి మండలం లోని చిల్వాకోడూరు, ఛందోలి, ఇస్రాజ్‌పల్లి ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో ప్రీ ప్రైమరీ విద్య ప్రారంభం కానుండటంతో టీచర్, ఆయా పోస్టుల భర్తీకి దరఖాస్తులు ఆహ్వానిస్తున్నట్లు మండల విద్యాధికారి చెరుకు రాజన్న తెలిపారు. ఈ నెల 3వ తేదీ నుండి 6వ తేదీ సాయంత్రం 5 గంటల వరకు

- దరఖాస్తు చేసే చోటు: ఎం ఈ ఓ కార్యాలయం, గొల్లపల్లి

అర్హతలు ఒ వేతనం:

1. ప్రీ ప్రైమరీ టీచర్
   - అర్హత: ఇంటర్మీడియట్ ం ప్రీ ప్రైమరీ ట్రైనింగ్ సర్టిఫికేట్
   - వేతనం: నెలకు రూ.8,000
2. ఆయా పోస్టు
   - అర్హత: 7వ తరగతి ఉత్తీర్ణత
   - వేతనం: నెలకు రూ.6,000

స్థానిక అభ్యర్థులకు ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. విద్యార్హత ధృవపత్రాలు జతచేసి దరఖాస్తు సమర్పించాలని ఈ సందర్భంగా తెలియజేశారు

ప్రజల ట్రాఫిక్ కష్టాలు తీరుస్తాం..

మాజీ కార్పొరేటర్ వెంకటేష్ గౌడ్

ఎమ్. లక్ష్మి – ప్రత్యక్ష సాక్షి, (ఆల్విన్ కాలనీ)

ఆల్విన్ కాలనీ డివిజన్ పరిధిలోని ఉషముళ్ళపూడి ప్రధాన రహదారిలో ఎల్లమ్మ చెరువు మహంకాళి నగర్ పెట్రోల్ బంక్ వద్ద మ్యాన్ హోల్స్ నుండి వరద నీరు పొంగి రోడ్డు మీద ప్రవహించడంతో ప్రజలు ఇబ్బంది పడుతున్న నేపథ్యంలో డివిజన్ మాజీ కార్పొరేటర్ శ్రీ దొడ్ల వెంకటేష్ గౌడ్ మంగళవారం రాత్రి మరియు బుధవారం రోజు కూడా జల మండలి ఉన్నతధికారులతో కలిసి పరిశీలించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా మాజీ కార్పొరేటర్ వెంకటేష్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ నీటి పారుదల, రోడ్డు విస్తరణ పనులు జరుగుతున్న నేపథ్యంలో డ్రైనేజీ పైప్ లైన్ ధ్వంసమై సమస్య మొదలైందని, గత వారం రోజుల నుండి ప్రజల ఇబ్బందులను గుర్తించి పలుమార్లు సందర్శించి, నివారణ చర్యలు చేపట్టడం జరిగిందని అన్నారు. సమస్యను పరిష్కరించడానికి శేరిలింగంపల్లి శాసన సభ్యులు పి.ఎ.సి చైర్మన్ శ్రీ అరేకపూడి గాంధీ తో అధికారులతో మాట్లాడి మరమ్మత్తు పనులు చేస్తున్నామని తెలియచేసారు.

ఈరోజు కూడా అధికారులతో కలిసి అక్కడే ఉండి ఎల్లమ్మ చెరువు వద్ద నీటి పారుదల పైప్ లైన్ నిర్మాణ పనులలో భాగంగా గతంలో తవ్విన గుంతలో జమైన నీటిని మోటార్ సహాయంతో తొలగించి సమస్యను పరిష్కరించామని తెలియచేసారు. వాటర్ పైప్ లైన్ నిర్మాణ పనులు రోడ్డు విస్తరణ పనులు జరుగుతున్న నేపథ్యంలో అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్మయంతో కలిసికట్టుగా పనిచేసి ప్రజలకు ఇబ్బందులు ఎదురవ్వకుండా చూడాలని అన్నారు. ఉషముళ్ళపూడి కమాన్ నుండి గాజులరామరం వరకు వయా ఎల్లమ్మబండ ప్రధాన రహదారి 100 ఫీట్ రోడ్డు విస్తరణ పనులు జరుగుతున్నందున కొన్ని ఇబ్బందులు కూడా ఎదురవ్వుతున్నాయని వాటిని ప్రజలు అర్థం చేసుకుని నిర్మాణ పనులు పూర్తయ్యేవరకు ఓపికతో ఉండాలని, రోడ్డు విస్తరణ జరిగితే మన ఎల్లమ్మబండ ప్రధాన రహదారి ట్రాఫిక్ కష్టాలు తొలగి ప్రయాణం సాఫీగా సాగుతుందని వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జల మండలి సైబరాబాద్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ సంతోష్ రెడ్డి, డైరెక్టర్ నారాయణ, కూకట్పల్లి జోన్ జీఎం హరి శంకర్, డిజిఎం శ్రీనివాస్ రాజు. నాయకులు పాండు గౌడ్, పోశెట్టి గౌడ్, జిల్లా గణేష్, కాశినాథ్ యాదవ్, మరెళ్ల శ్రీనివాస్, షౌకత్ అలీ మున్నా, గుడ్ల శ్రీనివాస్, అంజయ్య యాదవ్, ఖలీమ్, మహేష్, రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గీతా భవన్ చౌరస్తాలో యాదవ సంఘం చైర్మన్‌కు ఘన సన్మానం

ప్రత్యక్ష సాక్షి కరీంనగర్

యాదవ సంఘం ఆధ్వర్యంలో బుధవారం కరీంనగర్ లోని గీతా భవన్ చౌరస్తాలో చైర్మన్ ఆఫ్ తెలంగాణ యాదవ కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ చైర్మన్ ఎం రఘునాథ్ యాదవ్ కు ఘనంగా సన్మానించడం జరిగినది. ఇట్టి కార్యక్రమంలో యాదవ హక్కుల పోరాట సమితి కరీంనగర్ జిల్లా అధ్యక్షుడు బండి మల్లేష్ యాదవ్, అఖిల భారత యాదవ మహాసభ జిల్లా అధ్యక్షులు మంచాల రవీందర్ యాదవ్, మాజీ జిల్లా అధ్య క్షులు దుంద్ర రాజయ్య యాద వ్, సంద బోయిన ప్రసాద్ యాదవ్, గాలి రవీందర్ యాదవ్, జంగా కొమురయ్య యాదవ్, బోయిని పోచ మల్లయ్య యాదవ్, గాలి రవీందర్ యాదవ్, దాడి శంకర్ యాదవ్ చుక్కల వేణు యాదవ్ అట్ల శ్రీనివాసు యాదవ్ సంధ వేన రాజేశం యాదవ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పెండింగ్ సమస్యలు పరిష్కరించాలని ఏఐటీయూసీ ఆధ్వర్యంలో జీఎం ఆఫీస్ ముందు ధర్నా..

పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి

మందమర్రి సింగరేణి వ్యాప్తంగా ఏఐటీయూసీ ఆధ్వర్యంలో ధర్నా నిర్వహించారు. పెండింగ్ సమస్యలు ప్రధానంగా 350 మంది పెండింగ్లో ఉన్న డిపెండెంట్ లకు ఉద్యోగాలు ఇవ్వాలని అదేవిధంగా మెడికల్ బోర్డు పాత పద్ధతిలో నిర్వహించాలని పెర్క్ పై ఇన్కమ్ టాక్స్ యాజమాన్యమే చెల్లించాలని, సొంతింటి కల సహకారం నెరవేర్చాలని డిమాండ్లతో ధర్నా నిర్వహించారు. యాజమాన్యం స్ట్రక్చర్ మీటింగులు పెట్టుకున్నా వాటిని అమలు చేయకుండా కాలయాపన చేస్తూ ప్రభుత్వం కార్మికులు యాజమాన్యం చోద్యం చేస్తుందని, కొన్ని సర్కార్ సంఘాలు కుట్రలతో ఈ సమస్యలను పరిష్కరించకుండా యాజమాన్యానికి ప్రభుత్వానికి వత్తాసు పలుకుతూ కార్మికులకు ద్రోహం తలపెట్టే, ఐ ఎన్ టి యు సి ను కార్మిక వర్గం గనుల మీదికి వస్తే నిలదీయాలని సెంట్రల్ నాయకులు ఎండి అక్బర్ అలీ ,బ్రాంచ్ కార్యదర్శి సలేంద్ర సత్యనారాయణ,లు పిలుపునిచ్చారు. తక్షణమే యాజమాన్యం ప్రభుత్వం, ఈ సమస్యలు పరిష్కరించాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. అనంతరం డీజీఎం పర్సనల్ మేనేజర్ సిహెచ్.అశోక్ కు మెమోరండం అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బ్రాంచ్ నాయకులు వైస్ ప్రెసిడెంట్ భీమనాధుని సుదర్శన్, ఇప్పకాయ లింగయ్య , తిరుపతి గౌడ్, కంది శ్రీనివాస్, పెద్దపల్లి బానాయ్య, ఎగ్గేటి రాజేశ్వరరావు, సి.వి రమణ, పిట్ కార్యదర్శిలు గాండ్ల సంపత్,మర్రి కుమారస్వామి, సిహెచ్ పి శర్మ,హరి రామకృష్ణ, ఇండిపెండెంట్ ఉద్యోగస్తులు కార్మికులు ఈ ధర్నాలో పాల్గొన్నారు.

ఉపాధి హామీ కూలీలతో సర్పంచ్ పోతవేని..

దొంతి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మల్లాపూర్

మల్లాపూర్ మండలం సాతారం గ్రామంలో ఉపాధి హామీ పనులను సర్పంచ్ పోతవేణి నారాయణ పరిశీలించారు. వేసవి ఎండల తీవ్రతను దృష్టిలో ఉంచుకొని సమయపాలన సవరించుకోవాలని తెలియజేశారు. కూలీలకు మంచినీరు అందించాలని అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకోవాలని తెలియజేశారు. వీరి వెంట ఉప సర్పంచ్ భేటీ జగన్ రెడ్డి, కార్యదర్శి వినోద్,,పాలకవర్గ సభ్యులు ఉన్నారు.

చెరువులో చేపల మృతి పట్ల అనుమానం వ్యక్తపరుస్తున్న గంగపుత్ర సంఘం కులస్తులు

యాదవరావు ప్రత్యక్ష సాక్షి పోతంగల్

పోతంగల్ మండలంలోని పాత జలపల్లి గ్రామంలో బుధవారం రోజున చెరువు లో చేపలు చనిపోయి తేలుతున్నా అటు గుండా వెళ్తున్న గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు క్రిమి సంహారక మందులు కలిపారని గ్రామస్తులు ఆరోపిస్తున్నారు సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు సంఘటన స్థలానికి చేరుకొని నీటిని చనిపోయిన చేపలను నమూనాగా సేకరించారు సేకరించి విచారణ జరుపుకున్నారు ఈ సందర్భంగా గంగాపుత్ర సంఘం అధ్యక్షుడు మేస్త్రి పెద్ద భూమయ్య, సెక్రటరీ శ్రీ గంధం పోశెట్టి, తెలిపిన విషయం ప్రకారం 9 టన్నుల నుండి పది టన్నుల మధ్యలో చేపలు చనిపోయాయని తెలిపారు గంగపుత్రులు కన్నీరు మున్నీరు అవుతున్నారు విష ప్రయోగాన్ని చేసిన వారిని వెంటనే పట్టుకొని శిక్షించాలని పోలీసులు కోరారు

printed,published and owned by Kandukuri Parameshwar Rao, printed at Rimsha printers,. H .no 5-16/1, Algunoor,Mandal Thimmapur, Dist Karimnagar (TS) place of Publication H.NO.1-2-31/4/B/1 krishna nagar jagital dist(TS).cell no.99892 88546, Editor K.Parameshwar rao. RNI No.APTEL/2011/38267. kprao1961@gmail.com