RNI No.APTEL/2011/38267

ప్రత్యక్ష సాక్షి

తెలుగు దినపత్రిక

సంపుటి : 15 సంచిక : 288 శుక్రవారం 05-06-2026

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

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

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని తిట్టడానికే బండి సంజయ్, కిషన్‌రెడ్డిలకు మంత్రి పదవులు..

మాజీ ఉప ముఖ్యమంత్రి స్టేషన్ ఘనపురం ఎమ్మెల్యే కడియం

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

తెలంగాణ అభివృద్ధికి అదనం గా ఒక్క రూపాయి తీసుకు రాలేని సిగ్గులేని దద్దమ్మ కేంద్ర మంత్రులు కిషన్ రెడ్డి, బండి సంజయ్ లని మాజీ ఉప ముఖ్యమంత్రి, స్టేషన్ ఘన పూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి అన్నారు. స్టేషన్ ఘనపూర్ పట్టణ కేంద్రంలోని ఎమ్మెల్యే కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశానికి ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ... విశాఖపట్నం కేంద్రంగా సౌత్ కోస్టల్ రైల్వే జోన్ జూన్ 1నుండి ప్రారంభం అయిన సందర్భంగా ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రజలకు ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. నూతన రైల్వే ఏర్పాటు ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర అభివృద్ధికి దోహద పడుతుందని అభి ప్రాయపడ్డారు. తెలంగాణలో కూడా కాజీపేట రైల్వే డివిజన్ ఏర్పాటు చేయాలని ఎన్నో ఏళ్లుగా ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా ప్రజలు, అన్ని రాజకీయ పార్టీలు కోరుతున్నా కేంద్ర ప్రభుత్వం పట్టించుకోవడం లేదని అన్నారు. కాజీపేట రైల్వే డివిజన్ ఏర్పాటు ద్వారా ఈ ప్రాంతం పారిశ్రామికంగా అభివృద్ధి చెందడంతో పాటు యువతకు ఉద్యోగ ఉపాధి అవకాశాలు లభిస్తాయని వెల్లడించారు.

కాజీపేట రైల్వే డివిజన్ ఏర్పాటుకు అన్ని అర్హతలు ఉన్నాయని తెలిపారు. ఈ డివిజన్ పరిధిలో అపారమైన బొగ్గు నిల్వలు, అటవీ సంపద, జల వనరులు, సారవంతమైన భూములు ఉన్నాయని అన్నారు. గత 12ఏళ్లుగా తెలంగాణ అభివృద్ధికి కేంద్రంలోని బీజేపీ ప్రభుత్వం సహకరించడం లేదని అసలు తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడడమే ప్రధాని మోడీకి, బీజేపీ పార్టీకి ఇష్టం లేదని ఆరోపించారు. అందుకే తెలంగాణ అభివృద్ధికి అడుగడుగునా ఆటంకాలు సృష్టించడమే బీజేపీ పనిగా పెట్టుకుందని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. బీజేపీ ప్రభుత్వానికి తెలంగాణ పట్ల నిజంగా వివక్ష లేకుంటే వెంటనే కాజీపేట రైల్వే డివిజన్ ను ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేశారు. తెలంగాణ బీజేపీ కేంద్ర మంత్రులు కిషన్ రెడ్డి, బండి సంజయ్ లు సిగ్గు లేని దద్దమ్మలుగా వ్యవహారి స్తున్నారని విమర్శించారు. ప్రధాని మోడీ వీళ్లకు తెల్లారి లేస్తే ప్రెస్ మీట్లు పెట్టి రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని తిట్టడానికే మంత్రి పదవులు ఇచ్చాడని ఏద్దేవా చేశారు. ఇప్పటి వరకు కేంద్రం నుండి రాష్ట్ర అభివృద్ధికి ఒక్క ప్రాజెక్టు అయిన తీసుకు వచ్చారా అని ప్రశ్నించారు. ఇంకా సిగ్గు లేకుండా బండి సంజయ్ 13లక్షల కోట్లు తెచ్చామని చెప్పడం సిగ్గు చేటని అన్నారు. 13లక్షల కోట్ల లెక్క ఏంటో, 13లక్షల

కోట్లతో ఏ అభివృద్ధి పనులు చేశారో కిషన్ రెడ్డి చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. కేంద్ర మంత్రులుగా ఉన్న మీ ద్వారా తెలంగాణ రాష్ట్రానికి ఒక్క ప్రాజెక్టు అయిన వచ్చిందా అని ప్రశ్నించారు.

పక్కన ఉన్న ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి అనేక ప్రాజెక్టులు, యూనివర్సిటీలు, జాతీయ ప్రాజెక్టు, బడ్జెట్ లో వేల కోట్ల అదనపు నిధులు ఇస్తున్నారని అన్నారు. అదే తెలంగాణ రాష్ట్రానికి హక్కుగా రావాల్సిన నిధులు తప్ప ఒక్క రూపాయి అదనంగా ఇవ్వ లేదని స్పష్టం చేశారు. బీజేపీ నాయకులు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పై విమర్శలు చేసే ముందు తెలంగాణకు మీరు ఎం తెచ్చారో ప్రజలకు చెప్పాలని అన్నారు. తెలంగాణ బీజేపీ నాయకులు బుద్ధి తక్కువ మాటలు మానుకొని పద్ధతి తెచ్చుకోవాలని సూచించారు. తెలంగాణ కేంద్ర మంత్రులకు, ఎంపిలకు, బీజేపీ పార్టీకి తెలంగాణ ప్రజల ప్రేమ ఉంటే, అభివృద్ధి పట్ల బాధ్యత ఉంటే తక్షణమే తెలంగాణకు ఒక జాతీయ ప్రాజెక్టును, కాజీపేట రైల్వే డివిజన్ ను ప్రకటిం చాలని డిమాండ్ చేశారు. బిఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ సభ్యత సంస్కారం లేకుండా మాట్లాడుతున్నాడని ఆరోపించారు. ప్రజాస్వామ్యం లో ప్రజలు ఎన్నుకున్న ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అని తెలిపారు. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ని తెలంగాణ ద్రోహి అని సంభోదించడం కేటీఆర్ అహంకారానికి నిదర్శనం అని మండిపడ్డారు. అధికారం పోయిందనే అక్కసుతో ఇష్టం వచ్చినట్లు మాట్లాడుతున్నా డని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కేటీఆర్ నీకు కొంచెం అయిన సిగ్గు ఉందా.... నీ స్వంత చెల్లె నీకు నాయకత్వ లక్షణాలు లేవని వదిలి వెళ్ళిందనీ అన్నారు. ఒక రాష్ట్ర ముఖ్య మంత్రి పట్ల పరుష పదజాలం ఉపయోగించడం సరైంది కాదని వేల్లడించారు. కేటీఆర్ ఇప్పటికైనా బాష మార్చు కోవాలని లేదంటే నీకు అదే రీతిలో బుద్ధి చెప్పాల్సి వస్తుందని హెచ్చరించారు.

చారిత్రిక రుద్రేశ్వరాలయంలో ఉత్తిష్ట గణపతికి పంచామృతా భిషేకం

ఏ దేవతా భక్తులైన గణపతిని పూజించాలి..

ఆలయ ప్రధాన అర్చకులు గంగు ఉపేంద్ర శర్మ

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

సాయంకాలం ప్రదోష సమయ మున సంకటహర చతుర్థి సందర్భంగా గురువారం చారిత్రిక రుద్రేశ్వరాలయంలో ఉత్తిష్ట గణపతికి పంచామృతా భిషేకం కుంకుమ హరిద్ర చూర్ణ విలేపణం గందోదక అక్షంత పుష్ప నారికేల జలములతో నవరసములతో గణపతి సూక్త మంత్ర పఠనముతో అభిషేకం నిర్వర్తించి గరకార్చన పుష్పార్చన చిత్రాన్న నైవేద్యం నీరాజన మంత్రపుష్పములు నిర్వహించడం జరిగినది. వందలాదిమంది భక్తులు గణపతి దర్శనం చేసుకుని శీఘ్ర కారకుడైన ఉత్తిష్ఠ గణపతిని తమ కోరికలు నెరవేరాలని విఘ్నాలు తొలగిపోవాలని ప్రార్థించడం జరిగినది.

గణపతి మనకు సమృద్ధిని సంతోషాన్ని తృప్తిని అందిస్తాడు జ్ఞానానికి ఐశ్వర్యానికి ఆనందానికి కారణం అవుతాడు గణేశుని సూచించే గా అనే అక్షరం దానికదే మహిమా ప్రదాయకం గణేశుడు గాయత్రి గీత గోదావరి అన్ని మహిమాన్వి తమే ఏ దేవతా భక్తులైనా గణపతిని మరిచిపోరాదు అసలు ఏ దేవతనూ పూజించకుండా ఒక్క గణపతినే పూజించినా సిద్ధి పొందుతాం కానీ గణపతిని పూజించకుండా ఏ దేవతను పూజించినా నిష్ఫలమే అవుతుంది" తం గణపతి యో విస్మరతి లోకే సంతత మబాగ్యో మజ్జతి సశోకే ఓ గణపతి" ఎవరైతే నిన్ను మరిచిపోతారో వారు శోకంలోనే మగ్నమై ఉంటారు అన్నారు..

కావ్య కంఠ గణపతి ముని కనుక గణపతి ప్రథమ దైవం. ఋగ్వేదం రెండో మండలంలోని గణపతి స్తుతి ఇది ఇతరుల కన్నా ఉన్నతు లుగా భిన్నంగా ఘన వ్యవస్థ తమను నిలిపిందని భావించిన ఆర్య ప్రజలు తమ గణాలకు పతిగా మహాగణపతి కి హవిస్సులు అర్పించుకున్నా రు. సాయన భాష్యంలో గణానం అంటే దేవాది గణాలని గణేశా అంటే వేదమంత్రాది స్తోత్రాలతో సుతించే వారి నాయకుడని అర్థం ఈ విశేషణాలన్నీ ఋగ్వేద కాలంలో ఇంద్రుడిని ఉద్దేశించినవి అప్పటికి ఇంద్రుడే గణపతి తర్వాతి కాలంలో గణపతిని రుద్రుడి రూపంగా యజుర్వేదం భావించింది రుద్ర నమకంలో నమో గణేభ్యో గణపతి భ్యాశ్చ వో నమః...దేవగణాల రూపం ఉన్న నీకు నమస్కారం దేవగణాలకు పతివైన నీకు నమస్కారం అంటుంది యజుర్వేదం . దేవగణాలూ దేవగణపతి ఇద్దరూ ఒక్కరే అయినా ఈ మహాగణపతి రుద్రుని రూపంగా కనిపిస్తాడు ఋగ్వేద కాలంలో ఇంద్రుడు తర్వాతి యుగంలో రుద్రుడు గణపతులుగా వివరించి ఉంటారని ప్రతీతి. వైదిక కార్యక్రమాలను ఆలయ ప్రధాన అర్చకులు గంగు ఉపేందర్ శర్మ (అసిస్టెంట్ కమిషనర్ క్యాడర్) ప్రణవ్ , పెండ్యాల సందీప్ శర్మ, శ్రవణ్ నిర్వర్తించారు..భక్తులకు ప్రసాద వితరణ చేయడం జరిగినది.ఇంకా ఈ కార్యక్ర మంలో ఆలయ సిబ్బంది మధుకర్, రామకృష్ణ, రజిత, భక్తులకు విశేష సేవలు అందించారు.

ఐటిఐ పాసైన అభ్యర్థులకు "ప్రధాన మంత్రి జాతీయ అప్రెంటీస్ మేళా"

ప్రత్యక్ష సాక్షి జగిత్యాల

జగిత్యాల పరిసరప్రాంతాల ఐటిఐ పాసైన అభ్యర్థులు మరియు జూలై -2026 పరీక్షలు హాజరు అయ్యే అభ్యర్థులకు " ప్రధాన మంత్రి జాతీయ అప్రెంటీస్ మేళా' ఈ నెల 08వ తేదీన ప్రభుత్వ ఏ టి సి నర్సింగపూర్, జగిత్యాల యందు ఉదయం పది గంటలకు నిర్వహించడం జరుగుతుందనీ ప్రభుత్వ ఐటిఐ. ప్రిన్సిపాల్ గంట్యాల రవీందర్ గురువారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఇట్టి ' మేళా' కు వివిధ కంపని ప్రతినిధులు పాల్గొంటారనీ అంప్రెంటిషిప్ చేసే అభ్యర్థులు, అంప్రెంటిషిప్ వెబ్ సైట్ http:// www.apprenticeshipindia.gov.in యందు సరియైన ధృవ పత్రాలతో అనగా అంపెం టిషిప్ రిజిస్ట్రేషన్ కాపీ, ఎస్ఎస్సి మెమో, ఐటిఐ పాస్ సర్టిఫికేటు (ఐటిఐ అన్ని ట్రేడులు) ఆధార్ కార్డు జిరాక్స్ కాపీలతో హాజరు కావాలనీ ఇట్టి అవకాశాన్ని సద్విని యోగం చేసుకోగలరని ప్రభుత్వ ఐటిఐ. ప్రిన్సిపాల్ గంట్యాల రవీందర్ తెలిపారు. మరిన్ని వివరాలకు ఎ. మహేశ్, 9666222621, ఎ. రవి 9885581498 గారిని సంప్రదించాలని ఆయన వెల్లడించారు.

చల్లని కబురు వచ్చేసింది..

కేరళలోకి నైరుతి రుతుపవనాలు..

(హైదరాబాద్)

మండుటెండలతో అల్లాడిపోతున్న ప్రజలకు ఉపశమనం కలిగించేలా చల్లని కబురు వచ్చేసింది. కేరళ, తమిళనాడులోకి నైరుతి రుతుపవనాలు ప్రవేశించాయి. దీంతో ఆయా తీర ప్రాంతాల్లో భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. వారం రోజుల్లోపే ఈ రుతుపవనాలు తెలంగాణలోకి ప్రవేశించనున్నాయి. అయితే, గతంతో పోలిస్తే ఈసారి నైరుతి రుతుపవనాలు కాస్త ఆలస్యంగా కేరళలోకి ప్రవేశించాయి. వాస్తవానికి మే 26వ తేదీనే ఇవి కేరళ తీరాన్ని తాకే అవకాశం ఉందని తొలుత వాతావరణ విభాగం (ఐఎండీ) అంచనా వేసింది. కానీ, ఈసారి ఎల్‌నినో ప్రభావంతో ఆ అంచనాలు తలకిందులయ్యాయి.

కాగా.. రుతుపవనాల ప్రభావంతో ఇప్పటికే కేరళలోని పలు ప్రాంతాల్లో భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. దీంతో అలప్పుళ, కొట్టాయం, ఎర్నాకుళం జిల్లాలకు వాతావరణ శాఖ ఆరెంజ్ అలర్ట్ జారీ చేసింది. అటు, తమిళనాడులోని 15 జిల్లాల్లోనూ రానున్న కొన్ని గంటల్లో భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని ఐఎండీ హెచ్చరిక జారీ చేసింది. ఇదిలాఉండగా.. ఎల్‌నినో ప్రభావంతో ఈ ఏడాది నైరుతి రుతుపవన కాలంలో (జూన్-సెప్టెంబరు) సాధారణం కంటే తక్కువ వర్షపాతమే నమోదవుతుందని వాతావరణ విభాగం అంచనా వేసింది. దీర్ఘకాల సగటుతో పోలిస్తే 90% వర్షమే ఈ సీజన్‌లో కురిసే అవకాశాలు ఉన్నాయని పేర్కొంది. పసిఫిక్ మహాసముద్ర ప్రాంతంలో ఎల్‌నినో పరిస్థితులు ఆవిర్భవిస్తున్నాయని, జూన్‌లో ఇవి బలహీనంగా ఉన్నా సెప్టెంబరులో మాత్రం బలంగా ఉండే అవకాశం ఉందని వివరించింది.

కొడిమ్యాల ఫారెస్ట్ కార్యాలయంలో ఏసీబీ దాడులు

రూ.80 వేల లంచం తీసుకుంటూ ఎఫ్ఆర్ఓ మొయినొద్దీన్ పట్టుబాటు

కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల

జగిత్యాల జిల్లా కొడిమ్యాల మండలంలోని ఫారెస్ట్ కార్యాలయంలో గురువారం ఏసీబీ అధికారులు ఆకస్మిక తనిఖీలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా రూ.80 వేల లంచం తీసుకుంటుండగా ఫారెస్ట్ రేంజ్ ఆఫీసర్ (ఎఫ్ఆర్ఓ) మొయినొద్దీన్‌ను ఏసీబీ అధికారులు రెడ్‌హ్యాండెడ్‌గా పట్టుకున్నట్లు సమాచారం. ఫిర్యాదు మేరకు పక్కా ప్రణాళికతో వల పన్నిన ఏసీబీ అధికారులు, లంచం స్వీకరిస్తున్న సమయంలోనే అధికారిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అనంతరం కార్యాలయంలో తనిఖీలు నిర్వహించి సంబంధిత పత్రాలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఈ ఘటనతో కొడిమ్యాల ఫారెస్ట్ శాఖలో కలకలం రేగింది. కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నట్లు ఏసీబీ అధికారులు తెలిపారు. పూర్తి వివరాలు తెలియాల్సి ఉంది.

ఉత్తరప్రదేశ్‌లో మండే ఎండలు..

ఐదురోజుల్లోనే 8 వేల మందికి పైగా మృతి

(హైదరాబాద్)

ఉత్తరప్రదేశ్‌లో ఎండలు మండిపోయాయి. యుపిలో వీచిన తీవ్రమైన వడగాల్పుకు, అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతలకు కేవలం ఐదు రోజుల్లోనే 8,056 మంది మృతి చెందారని తాజాగా ఓ కొత్త అధ్యయనం వెల్లడించింది. ఇక పొరుగునున్న బీహార్‌లో 3,615 మరణాలతో నమోదైన రెండవ రాష్ట్రంగా ఉంది. మధ్యప్రదేశ్: 2,964, రాజస్థాన్ 2,644 హీట్‌వేవ్ మరణాలు సంభవించాయి. దేశవ్యాప్తంగా అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతలకు కేవలం ఒక్కరోజులోనే 3,400 మంది మరణించారని పరిశోధకుల బృందం వెల్లడించింది. ఇక ఐదు రోజులపాటు కొనసాగిన వేడి గాలుల వల్ల ఐదురోజుల్లో 30 వేల మంది చనిపోయారు. అయితే అత్యధిక మరణాలతో యుపి ప్రాణాంతక కేంద్రంగా నమోదు కావడం గమనార్హం. కాగా, ఉత్తరప్రదేశ్, బీహార్, మధ్యప్రదేశ్, రాజస్థాన్, గుజరాత్ రాష్ట్రాలలో 60 శాతం మరణాలు సంభవించాయి. ముఖ్యంగా యుపిలో ప్రయాగ్‌రాజ్, లక్నో, కాన్పూర్ నగర్, అజంగడ్, ఆగ్రా, బరేలీలో అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యాయి. ఐదు రోజుల్లో ఈ జిల్లాలో 180కి పైగా మరణాలు సంభవించాయి. అలాగే గుజరాత్ రాజధాని అహ్మదాబాద్, రాజస్థాన్ రాజధాని జైపూర్, సూరత్‌లలో కూడా వేడికి తట్టుకోలేక చాలా మంది మృతి చెందారు. వాతావరణంలో వచ్చిన మార్పుల వల్లే అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతలు నమోదై.. వేలాది మంది మరణాలకు కారణమని ఈ అధ్యనం స్పష్టం చేసింది.

పర్యావరణ పరిరక్షణ సామాజిక బాధ్యత

2లో

పర్యావరణ పరిరక్షణ సామాజిక బాధ్యత

జూన్ 5.. ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవం

1972 లో యునైటెడ్ నేషన్స్ జనరల్ అసెంబ్లీ ద్వారా ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవం ఏర్పాటు చేయబడింది. 1972 జూన్ 5 వ తేది నుంచి 16 వ తేది వరకు మానవ పర్యావరణంపై ఐక్యరాజ్యసమితి సమావేశం అయింది. పర్యావరణ పరిరక్షణ సదస్సు లో వాతావరణ మార్పులను గమనిస్తూ తగు చర్యలు చేపట్టాల్సిన అవసరముందని గుర్తించారు. 1973 లో మొదటిసారి ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవం జరుపుకున్నారు. అప్పటి నుంచి ప్రతి సంవత్సరం ఈ సందర్భాన్ని గుర్తు చేసుకుంటూ ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవమును జూన్ 5 తేదిన వేర్వేరు నగరాలలో విభిన్న రీతులలో అంతర్జాతీయ వైభవంగా జరుపుకుంటున్నారు. పర్యావరణాన్ని రక్షించటానికి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చాలా దేశాలు, వివిధ రకాలైన కాలుష్యాలను నియంత్రించటానికి, అదే విధంగా కాలుష్య దుష్ప్రభావాలను తగ్గించటానికి పర్యావరణ పరిరక్షణకు వివిధ చట్టాలను అమలు చేస్తున్నాయి. అదే విధంగా మన దేశంలో కూడా కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఈ కాలుష్య నివారణ చర్యలకై పలు చట్టాలను రూపొందించి అమలు జరుపుతున్నది.

సమస్త జీవకోటి భారాన్ని మోసేది భూమి. పంచభూతాలలో ఒకటిగా, భారతీయ సంస్కృతిలో భూమి భూదేవతగా భావించబడి, పూజింప బడడం కనిపిస్తుంది. భూమి పరిరక్షణ కోసం ప్రత్యేకంగా చర్యలు తీసుకోకపోయినా, కనీసం హాని కలిగించకుండా ఉంటే చాలు. ఇందుకోసం అవగాహన అవసరం. అటు పర్యావరణం, వాతావరణంతో పాటు ఇటు జీవన శైలిలోనూ మార్పులతో భూ పరిరక్షణపై అవగాహన కోసం కూడా ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు అవసరమవుతున్నాయి. వ్యవసాయం కోసం విచ్చలవిడిగా వాడుతున్న రసాయనాలు భూమిని నిస్సారంగా, నిర్జీవంగా మార్చేస్తున్నాయి. జీవం కోల్పోయిన నేలలో దిగుబడులూ నాసిగానే ఉంటాయి. దీర్ఘకాలంలో దిగుబడులు మరీ తగ్గిపోయి ఆహార సంక్షోభాలకు దారితీసే ముప్పు పొంచి ఉందని ఐక్యరాజ్యసమితి ప్రత్యేక ప్రతినిధి ఆలివర్ డి షట్టర్ గుర్తించారు. పర్యావరణ అనుకూల వ్యవసాయ విధానాల వైపు మళ్లడం తప్ప మరో మార్గం లేదని నివేదించారు. వ్యవసాయంలో రసాయనాలు వాడే విధానాలను ప్రపంచవ్యాప్తం చేయడంలో కీలకపాత్ర వహించింది అమెరికా. ధరిత్రి దినోత్సవం పేరిట పర్యావరణ పరిరక్షణ ఉద్యమం కూడా అమెరికాలోనే ప్రారంభం కావడం విశేషం. 50 ఏళ్ల క్రితం ఏప్రిల్ 22న గేలార్డ్ నెల్సన్ నేతృత్వంలో కాలుష్యకారక విధానాలకు నిరసనగా జనం ఉవ్వెత్తున ఉద్యమించారు. భారత ప్రభుత్వం 1981వ సంవత్సరంలో “వాయుకాలుష్య చట్టాన్ని ప్రవేశపెట్టింది. 1986వ సంవత్సరంలో “పర్యావరణ పరిరక్షణ చట్టాన్ని కూడా అమలులోకి తెచ్చింది.

మొత్తం పరిశ్రమలను కేంద్ర కాలుష్య నియంత్రణ మండలి నాలుగు తరగతులుగా విభజించింది. ఆయా పరిశ్రమల నుండి వెలువడే కాలుష్య కారకాలను అనుసరించి అత్యధిక కాలుష్యాన్ని వెదజల్లే వాటిని ఎరుపు వర్గంగాను, మధ్యస్తంగా కాలుష్యాన్ని వెదజల్లే పరిశ్రమలను నారింజ వర్గంగాను, తక్కువ కాలుష్యాన్ని వెదజల్లే వాటిని ఆకుపచ్చ వర్గంగా, కాలుష్యానికి ఆస్కారమివ్వని వాటిని తెలుపువర్గంగా వర్గీకరించింది. పరిశ్రమల నుంచి వెలువడే పొగ, బూడిద, విషవాయువులు వంటి వాటిని ఫిల్టర్లతో వడపోసి మాత్రమే వాతావరణంలోకి వదలాలి. ఇటువంటి పరిశ్రమలను, థర్మల్ విద్యుత్ కేంద్రాలు, అణురియాక్టర్ల వంటి వాటిని జనుల నివాసాలకు దూరంగా కట్టాలి. రైళ్ళు, వాహనాలు వంటి వాటికి ఉపయోగించే పెట్రోలు, డీజిల్ వంటి ఇంధనాలు కాకుండా జీవ ఇంధనాలు వాడేలా చూడాలి. దీనివలన ఎంతో వాయు కాలుష్యం తగ్గుతుంది. భూమి, నీరు వంటి మౌలిక వనరులను గరిష్ట సామర్థ్యంతో వినియోగించాలి. వినియోగ అనుకూల సామర్థ్యాన్ని పెంచాలి. దూరదృష్టితో తరగని, పునర్వినియోగించు కోగల వనరుల వినియోగాన్ని ప్రోత్సహించేలా చర్యలు తీసుకోవాలి. ప్రధానంగా సౌరశక్తి వినియోగం అధికంగా జరగాలి. గ్రీన్‌హౌస్ వాయువుల విడుదలను కనీస స్థాయికి తగ్గించ గలగాలి. అడువుల సంరక్షణ, పెంపకం, సుస్థిర యాజమాన్య పద్ధతులు, జీవవైవిధ్య సంరక్షణ జరగాలి..

తెలంగాణలోని పరిశ్రమలన్నింటినీ కాలుష్య నియంత్రణ మండలి క్రమబద్ధంగా పర్యవేక్షిస్తోంది. ఈ పరిశ్రమలు ఎటువంటి కాలుష్యాన్ని విడుదల చేయకుండా చూస్తూ, ఒక వేళ నిబంధనలు అతిక్రమిస్తే చర్యలకు ఉపక్రమిస్తున్నది. అలాగే అడవులను, పర్యావరణాన్ని రక్షించేందుకు ఇతర చర్యలతో పాటు, అతి ముఖ్యమైన తెలంగాణకు హరితహారం అనే బృహత్తర కార్యక్రమాన్ని రూపొందించి గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా యుద్ధ ప్రాతిపదికపై కోట్లాది మొక్కలు నాటి పర్యావరణ సంరక్షణకు కృషి చేస్తున్నది. ప్రభుత్వాలు ఎదో చేయాలని మిన్నకుండి పోకుండా ప్రతి ఒక్కరూ సామాజిక బాధ్యతగా స్వీకరించాలి.

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

మహిళల హక్కుల పరిష్కారం కోసమే ఎన్.ఎఫ్.ఐ డబ్ల్యూ ఉద్యమిస్తోంది

ఎన్.ఎఫ్.ఐ.డబ్ల్యూ సీనియర్ నాయకురాలు, మాజీ ఎంపీటీసీ గూడెం లక్ష్మీ

ప్రత్యక్ష సాక్షి కరీంనగర్

సమాజంలో మహిళల హక్కుల పరిరక్షణ కోసం, వారి అభ్యున్నతి కోసం, సమస్యల పరిష్కారమే ధ్యేయంగా పనిచేసేది భారత జాతీయ మహిళా సమాఖ్య అని ఎన్.ఎఫ్.ఐ డబ్ల్యూ సీనియర్ నాయకురాలు, మాజీ ఎంపీటీసీ గూడెం లక్ష్మీ అన్నారు. భారత జాతీయ మహిళా సమాఖ్య 72వ ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని గురువారం కరీంనగర్ లోని బద్దం ఎల్లా రెడ్డి భవన్ వద్ద ఏర్పాటు చేసిన ఎన్.ఎఫ్. ఐ. డబ్ల్యూ జెండాను లక్ష్మీ ఎగురవేశారు.

అనంతరం లక్ష్మిమాట్లాడుతూ రాజ్యాంగంలో పొందుపరిచిన మహిళల చట్టాలను, హక్కు లను మహిళ లోకానికి తెలియజేసేందుకు వారిలో చైతన్యాన్ని నింపడానికి, అన్యాయాలను, అత్యాచారా లను అరికట్టేందుకు భారత జాతీయ మహిళా సమాఖ్య ఆవిర్భవించిందని, 72 సంవత్సరాలుగా ఈ దేశంలో మహిళల సమస్యలపై అనేక పోరాటాలు నిర్వహించిందని ప్రధానంగా మహిళలకు 33% రిజర్వేషన్ కల్పించడం కోసం పాలక ప్రభుత్వాలపై సాధించే వరకు పోరాటాలు నిర్వహించి నది మహిళా సమాఖ్య అని, ఆరుట్ల కమలాదేవి లాంటి గొప్ప,గొప్ప మహిళలు ఈ సమాఖ్య లో పనిచేశారని లక్ష్మీ గుర్తు చేశారు. ఎన్.ఎఫ్.ఐ.డబ్ల్యూ జిల్లా అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శి బీర్ల పద్మ,కొట్టె అంజలి, భారత జాతీయ మహిళా సమాఖ్య ఎన్.ఎఫ్.ఐ.డబ్ల్యూ జిల్లా అధ్యక్షురాలు బీర్ల పద్మ, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి కొట్టె అంజ లి, జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి కందుకూరి సావిత్రి,కోశాధికారి రాగుల మల్లిక, జిల్లా కార్య వర్గ, కౌన్సిల్ సభ్యులు ఎ. సంధ్య, జి.రజిత, బి.మున్నీ, డి.సరోజన, ఎం.పద్మ, ఎ.భాగ్య, ఎస్. శోభ, ఎన్.లక్ష్మీ, బి.సుజాత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చిత్రలేఖనంతో ఆమంచ రవి పర్యావరణ పై అవగాహన..

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగశాయిపేట

జూన్ 5 ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవం సందర్భంగా వరంగల్ నగరంలోని ఉరుసు ప్రాంతానికి చెందిన ఆమంచ రవి పర్యావరణ పరిరక్షణ పై ఒక చిత్రం వేసి ప్రజలకు ఉపయోగపడే చెట్లను నిర్మూలన వల్ల ప్రజలకు కాలుష్యం ఏర్పడి రానుల కాలంలో మన కన్నీరే మనకు నీరుగా ఉపయోగపడే పరిస్థితులు ఏర్పడతాయని ప్రజలకు తెలిపారు ప్రతి ఒక్కరూ తమ ప్రాంతాలలో ఒక మొక్కను నాటి పెంచి పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని ఆమంచి రవి తెలిపారు.

నాగరాజుకు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపిన కురుమ నాయకులు

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగసాయిపేట

వరంగల్ నగరంలో గల కరీమాబాద్ కురుమ కుల సంఘ ప్రధాన కార్యదర్శి కోరే నాగరాజు 49 గురువారం పుట్టిన రోజు సందర్భంగా కురుమ కుల నాయకులు రంగలీల మైదానం వాకర్స సభ్యులు నరిగే శ్రీను దయ్యాల వీరేశం నాగరాజుకు శాలువాతో సత్కరించి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపినారు.

వేసవి వ్యాధులు..

3లో

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

సమస్యలు పరిష్కారానికే వార్డు సభలు చైర్‌పర్సన్ గోడిసెల సంధ్యారాణి

డి ఆర్ స్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి రామకృష్ణాపూర్

క్యాతనపల్లి మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని 1, 2, 15వ వార్డుల్లో గురువారం నిర్వహించిన ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక వార్డు సభలో పాల్గొన్న చైర్‌పర్సన్ డాక్టర్ గోడిసెల సంధ్యారాణి మాట్లాడుతూ సమస్యల పరిష్కారానికి వార్డు సభలు నిర్వహించడం జరుగుతుందని అన్నారు సమావేశాల్లో ప్రజల నుంచి వినతులు, సమస్యలను స్వీకరించి వాటి పరిష్కారానికి తక్షణ చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు అర్హులైన ప్రతి లబ్ధిదారునికి అందేలా అధికారులు కృషి చేయాలని సూచించారు. వార్డుల అభివృద్ధికి అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలు పెండింగ్ పనులు పూర్తి చేయాలని తెలిపారు ప్రజల సమస్యల పరిష్కారమే ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని, ప్రతి వినతిని పరిశీలించి న్యాయం జరిగేలా చర్యలు తీసుకుంటామని పేర్కొన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ కమిషనర్ మారుతీ ప్రసాద్, వైస్ చైర్‌పర్సన్ మిట్టపల్లి సరిత–శ్రీనివాస్, 1వ వార్డు కౌన్సిలర్ కొడగొని సాంబయ్య, 2వ వార్డు కౌన్సిలర్ పుల్లూరి తిరుమల–కళ్యాణ్, 15వ వార్డు కౌన్సిలర్ అర్నె సంధ్యారాణి–సతీష్, సంబంధిత శాఖల అధికారులు, బీఆర్ఎస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

జనగణన దేశాభివృద్ధికి పునాది..

ప్రతి ఒక్కరూ నమోదు చేసుకొని సహకరించాలి : కలెక్టర్

ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ ప్రతినిధి

జనగణన దేశ అభివృద్ధికి పునాది వంటిదని, ప్రజల అవసరాలకు అనుగుణంగా ప్రభుత్వాలు ప్రణాళికలు రూపొందించేందుకు ఇది అత్యంత కీలకమని జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్‌పాయ్ అన్నారు. హనుమకొండలోని తన క్యాంపు కార్యాలయంలో జనగణన కార్యక్రమంలో భాగంగా ఎన్యూమరేటర్లకు కలెక్టర్ తన కుటుంబ వివరాలను నమోదు చేయించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లా డుతూ జనగణన ద్వారా సేకరించే సమాచారం ఆధారంగానే విద్య, వైద్యం, మౌలిక సదుపాయాలు, సంక్షేమ పథకాల రూపకల్పన జరుగుతుందని తెలిపారు. అందువల్ల ప్రజలు ఎటువంటి సందేహాలకు తావివ్వకుండా ఎన్యూమరేటర్లకు పూర్తి, ఖచ్చితమైన సమాచారం అందించాలని కోరారు. ప్రతి కుటుంబం ఈ జాతీయ కార్యక్రమంలో బాధ్యతగా భాగస్వామ్యం కావాలని జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్‌పాయ్ పిలుపునిచ్చారు.

జనసేన అధ్యక్షులు పవన్ కళ్యాణ్ దిష్టిబొమ్మ దహనం చేసిన కాంగ్రెస్ పార్టీ

ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్ పల్లి టౌన ప్రతినిధి

జగిత్యాల జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ మెట్ పల్లి పట్టణాధ్యక్షులు మహ్మద్ రైస్ ఆధ్వర్యంలో గురువారంజమెట్ పల్లిలో జనసేన అధ్యక్షుడు తెలంగాణ పై అనుచిత వాక్యాలు చేస్తూ ప్రజా యుద్ధ నౌక గద్దర్ పై అవాకులు పేలిన పవన్ కళ్యాణ్ దిష్టిబొమ్మ దహనం చేశారు ఈ సందర్భంగా మహ్మద్ రైస్ మున్సిపల్ చైర్మన్ మైలారపు లింబాద్రి మాట్లాడుతూ పొన్నం ప్రభాకర్ చెప్పినట్లు తెలంగాణ మా అయ్య జాగీరే మా 4కోట్ల తెలంగాణ ప్రజల జాగీరే మా ప్రజా యుద్ధ నౌక గద్దర్ ని అవమానించేలా మాట్లాడిన నీకు తెలంగాణ లో పోటీ చేసే హక్కు లేదు నీ సినిమాల ద్వారా టికెట్ రేట్లు 4,5 రేట్లు పెంచి తెలంగాణ ప్రజల రక్తాన్ని జలగల పీల్చినవ్ తెలంగాణ అమరవీరుల సాక్షిగా సోనియా గాంధీ ఇచ్చిన తెలంగాణ లో పోటీ చేస్తా అంటున్నావ్ పవన్ కళ్యాణ్ నువ్వు ఎన్ డి ఏ కీలక భాగస్వామి వి అందులో మోడీ కి అత్యంత సన్నిహితుడివి ఆంధ్రప్రదేశ్ విభజన చట్టం లో పేర్కొన్న తెలంగాణ వాటా పోలవరం రంగారెడ్డి జాతీయ హోదా ప్రాజెక్ట్ పునరుద్ధరణ, గ్లోబల్ ఎకానమీ హబ్ ఐన హైదరాబాద్ లో ఏర్పాటు లాంటి చాలా అంశాలు అమలయ్యేలా చూస్తూ కృష్ణ జలాలపై మరియు బనకచర్లపై మీ పార్టీ జనసేన స్టాండ్ ప్రకటించి తెలంగాణలో ప్రచారం చేసుకో ఎన్నికల్లో పోటీ చెయ్యి లేదంటే తెలంగాణ ప్రజలు నిన్ను నీ పార్టీని తరిమి తరిమి కొడతారు జాగ్రత అంటూ హెచ్చరించారుఈ కార్యక్రమం లో కాంగ్రెస్ ఇబ్రహీం పట్నం మండలాధ్యక్షులు గూడ శ్రీకాంత్ సీనియర్ నాయకులు బెజ్జారపు శ్రీనివాస్ మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు బత్తుల నరేష్ మాసుల ప్రవీణ్ ఖాజా అజీమ్ పట్టణ కాంగ్రెస్ నాయకులు బత్తుల భరత్ బర్ల వంశీ జెట్టి లక్ష్మణ్ బర్ల సూరి బుర్ర మహేందర్ కారం శివ రేంజర్ల అజయ్ బురుసు నాగరాజ్ సమ్ము, నజీం ,తైసిల్ మరియు యూత్ కాంగ్రెస్ ఎన్ ఎస్ యు ఐ జగిత్యాల జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు పోల్కం శివ ఎన్ ఎస్ యు ఐహౌహౌపట్టణ ఉపాధ్యక్షులు సమీర్ సర్కార్,నాయకులు నజీమ్ పాల్గొన్నారు.

మాధవరం రంగారావు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపిన ఆవుల రవిందర్

ఎమ్. లక్ష్మి – ప్రత్యక్ష సాక్షి (కూకట్‌పల్లి)

నియోజకవర్గం వివేకానందనగర్ కాలనీ మాజీ కార్పొరేటర్ మాధవరం రంగారావు జన్మదిన వేడుకల సందర్భంగా ఈ రోజు బాలానగర్ డివిజన్ మాజీ కార్పొరేటర్ ఆవుల రవీందర్ రెడ్డి వారిని శాలువాతో సత్కరించి, పూల బుకే అందజేసి హృదయపూర్వక జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా వారికి ఆయురారోగ్యాలు, సుఖసంతోషాలు, మరిన్ని విజయాలు చేకూరాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కే.పీ.హెచ్.బి కాలనీ మాజీ కార్పొరేటర్ శ్రీ మందడి శ్రీనివాసరావు కూకట్‌పల్లి మాజీ కార్పొరేటర్ జూపల్లి సత్యనారాయణ రావు పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు అభిమానులు పాల్గొని శ్రీ మాధవరం రంగారావు కి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

నూతనంగా చార్జి తీసుకున్న అసిస్టెంట్ కమిషనర్‌ను కలిసిన సిఐటియు నేతలు

ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ ప్రతినిధి

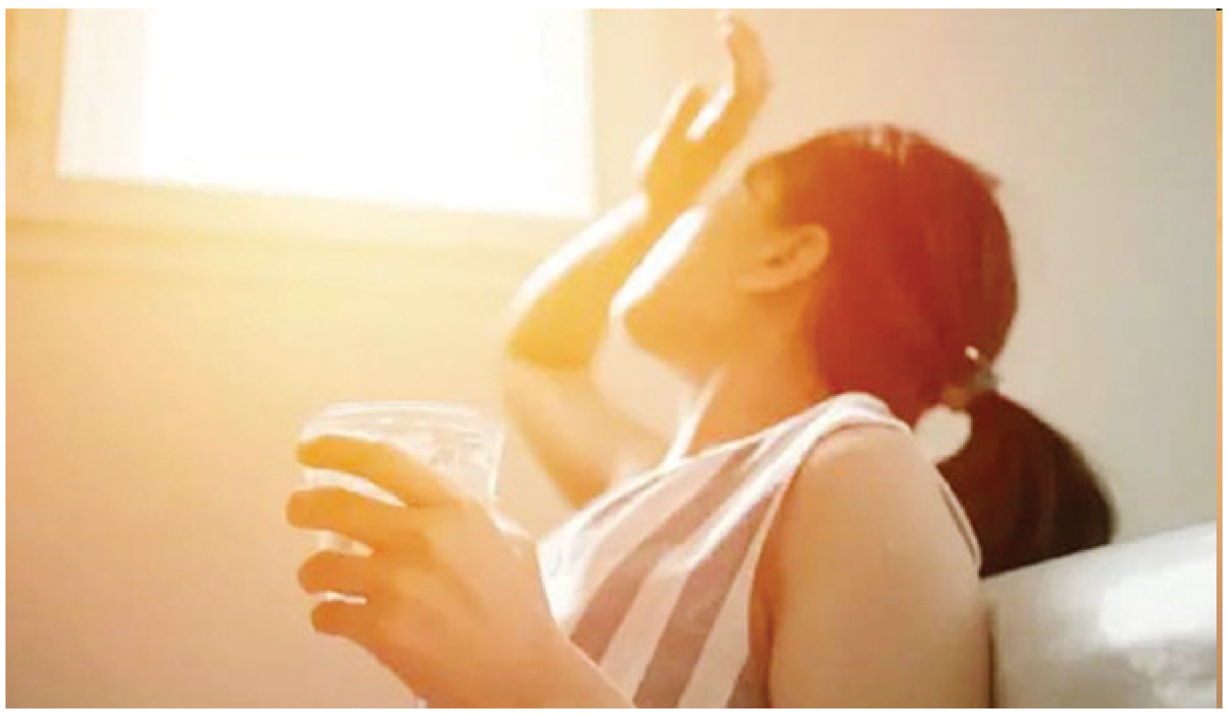
గ్రేటర్ వరంగల్ కార్పొరేషన్ నూతనంగా చార్జ్ తీసుకున్న అసిస్టెంట్ కమిషనర్ జోన ని సిఐటియు మున్సిపల్ యూనియన్ జిల్లా కమిటీ నాయకత్వం మర్యాద పూర్వకంగా కలిసి బొకే అందజేయడం జరిగింది. ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో తెలంగాణ మున్సిపల్ వర్కర్స్ అండ్ ఎంప్లాయిస్ యూనియన్ సిఐటియు అనుబంధం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు టీ ఉప్పలయ్య, మున్సిపల్ యూనియన్ జిల్లా అధ్యక్షులు రెంటాల కోటి, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి బరుపట్ల మహేష్, హనుమకొండ మండల అధ్యక్షులు మున్నంగి రఘు, హసన్పర్తి మండల కార్యదర్శి బొంకూరి నాగరాజు, జిల్లా నాయకులు ఎర్ర నరేష్, సుధాకర్ రెడ్డి, టీ. సునీల్, హనుమకొండ మండల వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ సంఘాల రాజు, కాజీపేట మండల నాయకులు శ్యామ్, కుమారస్వామి, ఎర్ర కిరణ్. పాల్గొనడం జరిగింది.

సమస్యల పరిష్కారానికై ప్రత్యేక గ్రామసభ..

దొంతి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మల్లాపూర్

ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా మల్లాపూర్ మేజర్ గ్రామపంచాయతీ ఆవరణలో ప్రత్యేక గ్రామసభ నిర్వహించబడింది. కార్యక్రమంలో భాగంగా విద్యార్థులందరూ సర్కారు బడిలో నే చదవాలని, ప్రభుత్వం అందిస్తున్న పథకాలను ప్రజలు అందిపుచ్చుకోవాలని, ప్రభుత్వ పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు ఏర్పాటుచేసిన కరపత్రాన్ని సర్పంచ్ చిట్యాల లక్ష్మణ్ ఆవిష్కరించారు. అలాగే వీటితో పాటు గ్రామంలో నెలకొని ఉన్న సమస్యలు వాటి పరిష్కారాల గురించి చర్చించడం జరిగింది. వివిధ శాఖల ప్రభుత్వ అధికారులు కార్యక్రమంలో పాల్గొని సమస్యల నివృత్తికై పాటుపడతామని తెలియజేశారు. కార్యక్రమంలో ఉప సర్పంచ్ గడ్డం సోమారెడ్డి, కార్యదర్శి శ్రీనివాస్, గ్రామపంచాయతీ పాలకవర్గం, అంగన్వాడి టీచర్లు, ఆశ కార్యకర్తలు,గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

వేసవి వ్యాధులు.. తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు



వేసవి ఎండలతో అనేక రుగ్మతలు వ్యాపిస్తుండటం సహజం. డీ హైడ్రేషన్ నుంచి ఫుడ్ పాయిజనింగ్ వరకూ కొన్ని వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. చాలా వ్యాధులు వైరస్‌ల వల్ల వస్తాయి. పరిశు భ్రతకు ఎక్కువ శ్రద్ధ వహించాలి. తరచుగా చేతులు, కాళ్లు కడుక్కోవాలి. ప్రయాణం చేసేటప్పుడు హ్యాండ్ శానిటైజర్ ఉ పయోగించటం మర్చిపోవద్దు. శరీరాన్ని హైడ్రేట్‌గా ఉంచుకోవటం చాలా అవసరం. వేసవిలో ఎదురయ్యే ఆరోగ్య సమస్యల వివరాలు ఇవిగో వడదెబ్బ (సన్‌స్ట్రోక్) : ఎండలో ఇష్టానుసారంగా తిరిగినా, నీరు తక్కువగా తీసుకున్నా వడదెబ్బ తగిలే ప్రమాదం ఉంది. శరీర ఉష్ణోగ్రత 104 డిగ్రీల కంటే ఎక్కువగా ఉన్నా, అయోమయం, గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం, శ్వాస తీసుకోవటంలో ఇబ్బంది, చెమట పట్టకపోవటం, కాళ్ళూ చేతుల నొప్పులు, శరీరం తిమ్మిరి, వాంతులు, తలనొప్పి, స్పృహకోల్పోవటం వంటివి వడదెబ్బ లక్షణాలు. వడదెబ్బ తగిలిన వ్యక్తి శరీరాన్ని చల్లబర్చాలి. తడిగుడ్డతో శరీరమంతా తుడవాలి. నీళ్లు తాగించి వెంటనే ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్ల టం ఉత్తమం. ఈ సమస్య రాకుండా ఉండాలంటే తీరు ఎక్కువగా తాగాలి. నిమ్మరసం, కొబ్బరినీరు, గ్లూకోజ్ డి వంటివి తీసుకోవాలి. ఇంట్లో ఎలక్ట్రోరల్ ఫౌడర్ లేదా ఓఆర్ఎస్ ప్యాకెట్లు ఉంచుకోండి. అవి అందుబాటులో లేకపోతే చక్కెర, ఉప్పు కలిపిన నీరు తాగండి. విషాహారం (ఫుడ్‌పాయిజనింగ్) : ఆహారం ద్వారా వ్యాపించే వ్యాధులు వేసవిలో సాధారణం. ఇవి ఎక్కువగా హానికారక బ్యాక్టీరియా, పరాన్నజీవుల వల్ల వస్తాయి. అధిక వేడికారణంగా ఆహారం త్వరగా పాడవుతుంది. అలాంటి ఆహారం తీసుకోవటం వల్ల ఫుడ్ పాయిజనింగ్ అయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఆహారం చెడిపోకుండా చూసుకోవాలంటే బాగా ఉడికించాలి. వండిన ఆహారాన్ని బయట వేడిలో ఉంచినప్పుడు బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. ఈ సమస్యను అధిగమించేందుకు తాజా ఆహారాన్ని తినటం ముఖ్యం. మసాలాలతో కూడిన ఆహారాన్ని తగ్గించాలి.

కంటి ఇన్ఫెక్షన్ : ఈ కాలంలో కనిపించే కొన్ని సాధారణ కంటి వ్యాధుల్లో కంటి వాపు, అలెర్జీ, కంజక్టివైటిస్ ఉంటాయి. తగినంత విశ్రాంతి కళ్లకు ఇవ్వాలి. వాటిపై ఒత్తిడి తగ్గించాలి. మీ కళ్ళు, ముఖాన్ని క్రమం తప్పకుండా శుభ్రమైన నీటితో కడగాలి. ఎండలో బయటకు వెళ్తే కళ్లజోడు వాడటం మంచిది. సమస్యలు వస్తే డాక్టరు సిఫారసు మేరకు ఐడ్రాప్స్, మందులు వాడాలి.

చర్మ సమస్యలు : సూర్యుడి అతినీలలోహిత కిరణాలు వల్ల చర్మంలోని కణాలు దెబ్బతింటాయి. ఎండలో ఎక్కువగా తిరిగితే చర్మం కమిలిపోతుంది. అధిక తేమ, వేడి కారణంగా చర్మంపై ఎరుపు దద్దుర్లు, స్వేద గ్రంథులు మూసుకుపోవటం వంటి సమస్యలు ఉ త్పన్నమవుతాయి. చెమట వల్ల మచ్చలు, దురద మంట వస్తుంది. చర్మ సమస్యలు రాకుండా ఉండా లంటే వేసవిలో సన్‌స్క్రీన్ లోషన్లు వంటివి కూడా ఉపయోగించొచ్చు. వాడిన దుస్తులను ఉతక్కుండా మళ్లీ వాడకూడదు. చెమట ఎక్కువగా పడుతున్నం దున స్నానం రెండుమూడు సార్లు చేయొచ్చు. శరీరానికి గాలి తగిలేలా వదులైన, చెమట పీల్చే కాటన్ దుస్తులు ధరించటం మేలు.

అతిసార : ఎండవేడి కారణంగా ఆహారం త్వరగా పాడైపోతుంది. అలాంటి ఆహారం తీసుకుంటే వేసవిలో విరోచనలు సాధారణం. కలుషిత ఆహారం తినటం, నీరు తాగటం, మద్యపాన అలవాట్లు డయేరియాకు దారితీస్తాయి. అతిసారం నుంచి దూరంగా ఉ ండటానికి నీటిని మరిగించిన తర్వాత మాత్రమే తాగటం అలవాటుగా చేసుకోవాలి. కూరగాయలను ముక్కలుగా చేయటానికి ముందు, తర్వాత వాటిని బాగా కడగాలి. ఇళ్లల్లో ఆహార పదార్థాలపై ఈగలు వాలకుండా చూసుకోవాలి. పాడైనవి కాకుండా వేడి వేడి ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవటం మేలు.

చికెన్‌పాక్స్ : చికెన్‌పాక్స్ (అమ్మోరు) చాలా సాధారణ వేసవి వ్యాధుల్లో ఒకటి. ఇది అధిక జ్వరంతో శరీరంపై ఎరుపురంగులో ఉండే చిన్న దద్దుర్లు రూపంలో ప్రారంభమవుతుంది. ఇది పిల్లల్లో తక్కువ రోగ నిరోధకశక్తి ఉన్న వారిలో సాధారణంగా కనిపిస్తుంది. ఇది అంటువ్యాధి. అందువల్ల ప్రతి ఒక్కరూ అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఇది సోకినప్పుడు బయటకు తిరగకుండా ఇంట్లో ఉండటమే మేలు. మంచి మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. త్వరగా తగ్గే వీలుంది.

తట్టు : మీజిల్స్ మరో సాధారణ వేసవి వ్యాధి. మీజిల్స్‌కు కారణమయ్యే పారామిక్సో వైరస్ వేసవిలో వేగంగా సంతానోత్పత్తి చేస్తుంది. దీని ప్రారంభ లక్షణాలు దగ్గు, అధిక జ్వరం, గొంతునొప్పి, కళ్లు ఎర్రబడటం, తరువాతి దశలో, చిన్న తెల్లటి మచ్చలు ఏర్పడతాయి. మీజిల్స్ దద్దుర్లు శరీరం అంతటా కనిపిస్తాయి. మందులు వాడితే తగ్గిపోతుంది.

కామెర్లు : నీటి ద్వారా సంక్రమించే వ్యాధి. ఇది హైపటైటిస్ ఎ వల్ల వస్తుంది.ప్రధానంగా కలుషిత మైనఆహారం, నీటి వినియోగం వల్ల వస్తుంది.సకాలంలో చికిత్స చేయకపోతే ఈవ్యాధికాలేయం పనితీరు ను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది పిత్తం అధిక ఉత్పత్తికి దారితీస్తుంది.

టైఫాయిడ్ : జ్వరం వస్తే సొంత వైద్యంతో నిర్లక్ష్యం చేయొద్దు. జ్వరంతోపాటు తలనొప్పి, నీరసంగా ఎక్కువగా ఉంటే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. అపరిశుభ్ర ఆహారం, నీరు తీసు కోవటం వల్ల ఈ సమస్య వస్తుంది. కలుషిత ఆహారం, నీటి వనరులు బ్యాక్టీరియాకు సంతానోత్పత్తికి ప్రదేశంగా మారతాయి. టైఫాయిడ్ వస్తే బలహీనత, ఆకలిలేకపోవటం, కడుపులో నొప్పి, అధిక జ్వరం వంటి లక్షణాలు కన్పిస్తాయి.

గవదబిళ్ళలు : వేసవి వ్యాధుల్లో గవదబిళ్లలు అత్యంత అంటువ్యాధి. ఈ వైరల్ వ్యాధి పిల్లలను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ అంటువ్యాధి సోకిన వ్యక్తి దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు వ్యాపిస్తుంది. లాలాజల గ్రంథివాపు, కండరాలనొప్పి, జ్వరం, తలనొప్పి, ఆకలి లేకపోవటం, బలహీనత వంటి లక్షణాలు కన్పిస్తాయి.

తలనొప్పి : అధిక ఉష్ణోగ్రతలతో తలనొప్పి ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. వేడి వల్ల వచ్చే తలనొప్పి శరీరం వేడికి ప్రతి స్పందించటం వల్ల కూడా వస్తుంది.

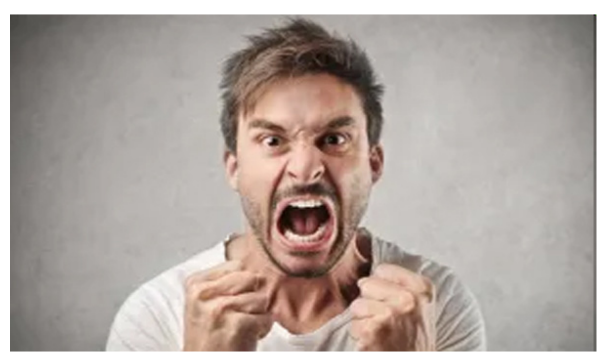
పైన పేర్కొన్న వ్యాధులకు అధునాతనమైన మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. డాక్టరు సలహా మేరకు వాటిని ఉపయోగిస్తే అవి నియంత్రణలోకి వస్తాయి.

ఈ చిట్కాలు పాటించండి: తరచూ మంచినీరు, నిమ్మకాయ ద్రావణంతోపాటుగా ఎక్కువ మజ్జిగ తీసుకోవాలి. నారింజ, దానిమ్మ వంటి పండ్లను తినాలి. మధ్యాహ్నం 12 నుంచి 3 గంటల వరకూ బయటకు వెళ్లకండి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. సూర్యకాంతికి గురి కావడాన్ని తగ్గించండి. ఉదయం లేదా సాయంత్రం మాత్రమే వ్యాయామం వంటి కార్యక్రమాలను చేయండి. కళ్ల సంరక్షణ కోసం కూలింగ్ గ్లాసులు పెట్టుకోవాలి. లేతరంగు, తేలికైన వదులుగా ఉండే కాటన్ దుస్తులు ధరించాలి. బ్యాక్టీరియాతో ఉండే స్ట్రీట్‌ఫుడ్ తినొద్దు ప్యాకింగ్ చేసిన పండ్లు, కూరగాయలు తీసుకోవద్దు. పండ్లు, కూరగాయల వినియోగాన్ని పెంచండి. ఆల్కహాల్, కెఫైన్ తీసుకోవద్దు. కూల్‌డ్రింక్స్ తాగొద్దు.

భయం నుంచే కోపం!

కోపం, క్రోధం, ఆగ్రహం.. భయం–అన్నీ ఒక్కటే. కోపం తాటాకు మంటలా క్షణికం అయితే, క్రోధం చింతనిప్పులా తీవ్రతరం.. దీర్ఘకాలికం అని చెబుతారు. మనిషన్న తర్వాత కోపం సహజం. కానీ, అది క్రోధంగా మారకూడదు. ఈ క్రోధం ఎదుటివారిని ఎంతవరకూ కాలుస్తుందో తెలియదు కానీ, తనను మాత్రం తక్షణం కాలుస్తుంది. విచక్షణ కోల్పోయేలా చేస్తుంది. ఓ సింహం తన కంటబడిన కోతిని వెంటాడుతుంది. అది ప్రాణ భీతితో ఎత్తైన చెట్టు ఎక్కింది. కోతి తప్పించుకుందన్న అక్కసు, ఆక్రోశంతో ఊగిపోయిన సింహం%ొ%పట్టలేని క్రోధంతో ఆ చెట్టును కూల్చేస్తుంది. అది కాస్తా తనమీదే పడటంతో.. ఆ చెట్టుకింద పడి సింహం చచ్చిపోతుంది. అందుకే 'తన కోపమే తన శత్రువు' అంటారు. 'విచక్షణా జ్యోతి.. కోపమనే సుడిగాలికి కొండెక్కుతుంది' అన్న అమెరికన్ తత్వవేత్త రాబర్ట్ ఇంగర్ సాల్ మాట అక్షర సత్యం. ఎర్రగా కాలిన నిప్పు కణికలను ఎవరిపైనైనా విసరాలనుకుంటే.. ముందు మన చెయ్యి కాలుతుందన్న విషయం మర్చిపోకూడదు. కోపం భయం మధ్య సంబంధం చాలా సంక్లిష్టమైనది.. సహజమైనది. అది లింగవివక్షనూ వదిలిపెట్టలేదు. తత్వవేత్త మార్తా నస్బామ్ 'యాంగర్ అండ్ ఫర్గివ్‌నెస్'లో రాసినట్లుగా.. 'మగ' అనే లేబుల్ వేయబడిన శిశువు ఏడుపు సాధారణంగా కోపంగా వున్నట్లు అర్థం చేసుకుంటారు. కానీ ఏడుస్తున్న ఆడపిల్ల 'భయం'తో ఏడుస్తున్నట్లుగా పరిగణించబడుతుంది. ఇక్కడ ఏడుస్తున్న చర్య ఒక్కటే. వివరణ మాత్రం లింగపరమైనది. కోపంగా వున్న స్త్రీ ఉన్మాదంగా వుంటుంది. ఆమెలో ఏదో తప్పు వుంది. అదే కోపంగా వున్న పురుషుడు వీరుడు. ఈ వివక్ష సమాజ దృక్కోణంలోనే కాదు, కోపం వ్యక్తీకరణలోనూ వేళ్లూనుకుంది.

కోపం, పగ, ద్వేషం..వంటి వాటిని బలమైన అంశాలుగా సినిమాల్లో, కథలు, పురాణాల్లో చూస్తాం. అన్యాయాన్ని సరిచేయడం, న్యాయాన్ని పరిరక్షించడం ఒక భాగం. అయితే, పగ తీర్చుకోవడం అనేది ధైర్యానికి సూచిక అనుకుంటారుగానీ, వాస్తవానికది భయానికి ప్రతీక. తన సోదరికి జరిగిన అవమానానికి ప్రతీకారం తీర్చుకోవాలన్న రావణుడి ప్రయత్నం లంక నాశనానికి కారణమైంది. 'ప్రతి మనిషిలోనూ 160 రకాల భయాలుంటాయి' అంటాడు మనస్తత్వ శాస్త్ర పితామహుడు సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్. ఏదోక విషయంలో అతిగా భయపడేవాళ్లే ఎక్కువ కోప్పడతారన్నది నిరూపితమైన అంశం. ఔరంగజేబు అప్పుడెప్పుడో ఏదో చేశాడని, ఇప్పుడు పగ తీర్చుకోవాలనుకోవడం, ఆతని సమాధి తవ్వేయాలనుకోవడం అంటే%ొ% భయం వల్ల కాక మరేమిటి? దేశ జనాభాలో మైనారిటీగా వున్న ముస్లిం, మైనారిటీల పట్ల అంత భయం ఎందుకు? చేతగానితనాన్ని, అసమర్థతని కప్పిపుచ్చుకోడానికి ప్రజల దృష్టి మళ్లించడానికి భయంతో చేస్తున్న ఎదురుదాడి తప్ప మరోటి కాదు. నెల్సన్ మండేలా తన జీవితమంతా నిర్బంధంలోనే గడిపారు. ఆయన బయటికి వచ్చిన తర్వాత దీనికి కారణమైన వారిపై తప్పుడు కేసులు పెట్టి, పగ తీర్చుకునే ప్రయత్నం చేయలేదు. దానికి ప్రత్యామ్నాయంగా ప్రజాస్వామ్యాన్ని పరిరక్షించడం, దాని బలోపేతం చేయడంపై దృష్టి



పెట్టారు. అందువల్లే ఆయన ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి పొందారు. నోబెల్ శాంతి పురస్కారం అందుకున్నారు. గాంధీ హిందూ మతానికి ఏదో ద్రోహం చేశాడన్న పేరుతో గాడ్సే ఆయన్ని కాల్చి చంపాడు. నిజానికి మత ఘర్షణల చిచ్చు నుంచి భారతదేశాన్ని కాపాడినందుకు ఆయనంటే వాళ్లకి భయం. కోపం, పగ, ద్వేషం నుంచి మానవత్వ విలువలు పెరగవు. కోపం మానవత్వాన్ని హరిస్తుంది. విచక్షణ మందగిస్తుంది. అప్పుడిక మనిషి పశుప్రాయుడే. ఇదొక ఆటవిక లక్షణం మాత్రమే. ఈ తరహా జంతు లక్షణాలను గొప్పగా చిత్రీకరించుకొని సినిమాల్లోనే కాకుండా జీవితంలో కూడా ఆ కోపం ప్రదర్శించకపోతే నువ్వేదో చేతగాని వాడనుకుంటారేమోనన్న భయం. కోపం యొక్క గుండె తరచుగా ప్రతీకారాన్ని కోరుకుంటుంది' అంటారు నస్బామ్. ఈ మానవ బలహీనతను తమ రాజకీయ ప్రయోజనాలకు రెచ్చగొట్టి వాడుకోజూసే వారిలో మానవత్వం వుంటుందా? వారిని నాగరికులుగా పరిగణించగలమా?

యాలకులను తిని గోరు వెచ్చని నీళ్లను తాగండి..

రెండు పూటలా ఇలా చేస్తే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది..

యాలకులనిమనం ఎంతో పూర్వకాలంనుంచే వంట ఇంటి మసాలా దినుసుగా ఉపయోగిస్తున్నాం. యాలకులను వేస్తే వంటకాలకు చక్కని రుచి, వాసన వస్తాయి. ఎక్కువగా మసాలా వంటల్లో యాలకులను వేస్తుంటారు. అయితే ఆయుర్వేద ప్రకారం యాలకులు ఎన్నో అద్భుతమైన ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. యాలకుల్లో అనేక సమ్మేళనాలు ఉంటాయి.ఇవి మనల్నిఆరోగ్యంగాఉంచుతాయి. రోగాల నుంచి రక్షిస్తాయి. యాలకులను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. యాలకుల్లో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక యాలకులను రోజూ తింటుంటే వాపులు, నొప్పులు తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్ నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కీళ్లు, మోకాళ్ల నొప్పులు ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.

జీర్ణ సమస్యలకు..: రోజూ భోజనం చేసిన అనంతరం రెండు పూటలా ఒక యాలక్కాయను తిని ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీళ్లను తాగుతుండాలి. దీంతో జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. జీర్ణ క్రియ సాఫీగా జరుగుతుంది. పొట్టలో గ్యాస్ ఏర్పడదు. కడుపు ఉబ్బరం, అసిడిటీ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే మలబద్ధకం కూడా తగ్గుతుంది. పేగుల్లో ఉండే వ్యర్థాలు సులభంగా బయటకు పోతాయి. జీర్ణ వ్యవస్థ శుభ్రంగా మారుతుంది. యాలకులను తిని గోరు వెచ్చని నీళ్లను తాగితే గొంతు, ఊపిరితిత్తుల్లో ఉండే కఫం పోతుంది. దగ్గు, జలుబు, ఆస్తమా వంటి శ్వాసకోశ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. శ్వాస మార్గాల్లో ఉండే అడ్డంకులు పోతాయి. శ్వాస సరిగ్గా ఆడుతుంది.

గాఢ నిద్రకు..: యాలకుల్లో ఒత్తిడిని తగ్గించే సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. యాలకులను రోజూ తింటే ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి. మైండ్ రిలాక్స్ అవుతుంది. మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. రాత్రి పూట చక్కగా నిద్ర పడుతుంది. పడుకున్న వెంటనే గాఢ నిద్రలోకి జారుకుం టారు. నిద్రలేమి నుంచి బయట పడవచ్చు. యాలకుల్లో డై యురెటిక్ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల యాలకులను తింటే శరీరంలోని వ్యర్థాలు, టాక్సిన్లు బయటకు పోయి శరీరం అంతర్గతంగా శుభ్రంగా మారుతుంది. శరీరం డిటాక్స్ అవుతుంది. రోగాల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. యాలకుల్లో యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి నోట్లో ఉండే బ్యాక్టీరియాను నిర్మూలిస్తాయి. దీంతో నోటి దుర్వాసన తగ్గుతుంది. దంతాలు, చిగుళ్లు దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. చిగుళ్ల నుంచి రక్తం కారే సమస్య తగ్గుతుంది.

క్యాన్సర్ రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు..: యాలకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ వల్ల మన శరీరానికి కలిగే నష్టాన్ని నివారిస్తాయి. దీంతో కణాలు సురక్షితంగా ఉంటాయి. ఫలితంగా క్యాన్సర్ రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. గుండె పోటు రాకుండా రక్షిస్తాయి. అధిక బరువు ఉన్నవారు రోజూ యాలకులను తిని నీళ్లను సేవిస్తుంటే ఫలితం ఉంటుంది. శరీర మెటబాలిజం పెరుగు తుంది. క్యాలరీలు ఖర్చుయి కొవ్వు కరుగుతుంది. బరువు నియంత్రణ లో ఉ ంటుంది. గుండె ఆరోగ్యానికి యాలకులు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిని రోజూ తింటే రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. ఇది బీపీని తగ్గిస్తుంది. హైబీపీ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుం ది. ఇలా యాలకులను తినడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. రోజూ ఉ దయం, సాయంత్రం తింటే ఎక్కువ ఫలితం ఉంటుంది.

మామిడి బొప్పాయి సలాడ్

కావలసిన పదార్థాలు సన్నగా తరిగిన మామిడి పండు, బొప్పాయి పండు ముక్కలు : ఒక కప్పు చొప్పున, పచ్చిమిర్చి : రెండు, కొత్తిమీర తురుము : ఒక టీస్పూన్, వేయించిన పల్లీలు : పావు కప్పు, ఉప్పు : తగినంత, ఆలివ్ ఆయిల్ : రెండు టీస్పూన్లు, మిరియాల పొడి : పావు టీస్పూన్, వెల్లుల్లి రెబ్బలు : నాలుగు, తెల్ల నువ్వులు : రెండు టీస్పూన్లు. తయారీ విధానం ఒక గిన్నెలో మామిడి, బొప్పాయి ముక్క ల్ని వేసి, చిన్నగా తరిగిన పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, కొత్తిమీర తురుము, వేయించిన పల్లీలు, తగినంత ఉప్పు, ఆలివ్ ఆయిల్, మిరియాల పొడి, తురిమిన వెల్లుల్లి వేసి బాగా కలపాలి. చివరిగా నువ్వులు వేసి మరోసారి కలుపుకొంటేనోరూరించే మామిడి బొప్పాయి సలాడ్ సిద్ధం.

రోజూ గుప్పెడు నట్స్‌ను తింటే ఇన్ని ఉపయోగాలు ఉన్నాయా..?

ఇవి తెలిస్తే వెంటనే తినడం మొదలు పెడతారు..!

బాదంపప్పు, జీడిపప్పు, పిస్తా, వాల్ నట్స్. ఇలా మనకు తినేందుకు అనేక రకాల నట్స్ అందుబాటులో ఉన్నాయి. కానీ ధర ఎక్కువ ఉ ంటుందని, లేదా మరేదైనా ఇతర కారణాల వల్ల ఈ గింజలను చాలా మంది తినడం లేదు. కానీ వాస్తవానికి ఈ గింజలను తింటే మనకు ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయి. వీటన్నింటినీ కలిపి రోజుకు గుప్పెడు మోతాదులో రాత్రి పూట నీటిలో నానబెట్టాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం తినాలి. ఇలా ఈ గింజలను తినడం వల్ల మనకు ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయి. నట్స్ మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతోపాటు విటమిన్లు, మినరల్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా బాదం, జీడిపప్పు, పిస్తా, వాల్ నట్స్, పల్లీలు వంటి గింజల్లో ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉంటాయి. ఇవి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

గుండె ఆరోగ్యానికి..: చేపలను తినడం వల్ల లభించే ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఈ గింజల్లోనూ ఉంటాయి. అందువల్ల చేపలను తినలేని వారికి ఈ గింజలు మంచి ఆహారం అని చెప్పవచ్చు. ఈ గింజల్లో కొలెస్ట్రాల్ ఉండదు. కానీ వీటిల్లో కొలెస్ట్రాల్ ఉంటుందని, అది గుండెకు హాని చేస్తుందని అనుకుంటారు. అందులో ఎంత మాత్రం నిజం లేదని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఈ నట్స్‌ను మోతాదులో తింటేనే అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. దేన్నీ అతిగా తినరాదు అనే విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. ఈ నట్స్‌ను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల శరీరంలో ఉండే ఎల్‌డీఎల్ (చెడు కొలెస్ట్రాల్) తగ్గుతుంది. హెచ్‌డీఎల్ (మంచి కొలెస్ట్రాల్) పెరుగుతుంది. దీని వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు.

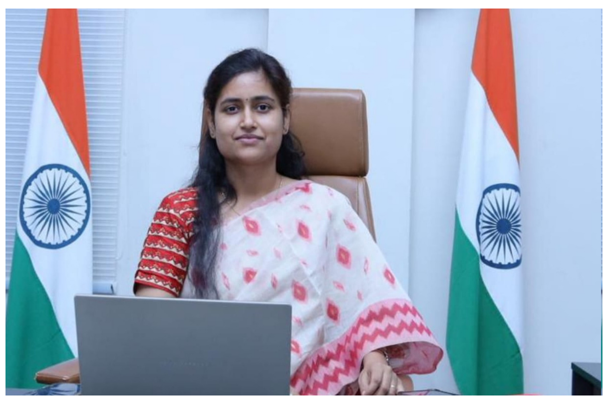
జీర్ణ సమస్యలకు..: నట్స్‌లో ఉండే ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు రక్తనాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. దీంతో రక్త నాళాల్లో ఉ ండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. దీని వల్ల హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా ఉంటుంది. నట్స్‌లో ఉండే పీచు బరువు తగ్గడానికి సహాయం చేస్తుంది. ఈ నట్స్‌ను తింటే ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. కడుపు నిండిన భావనతో ఉంటారు. దీంతో జంక్ ఫుడ్ జోలికి వెళ్లరు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. నట్స్‌ను తినడం వల్ల జీర్ణ క్రియ మెరుగు పడుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉ ంటుంది. వీటిల్లో ఉండే ఫైబర్ గ్యాస్, అసిడిటీ, మలబద్ధకం, అజీర్తి వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. నట్స్‌ను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయని సైంటిస్టుల అధ్యయనాల్లో తేలింది.

విటమిన్ ఇ అధికం..: నట్స్‌లో విటమిన్ ఇ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది రక్త నాళాల్లో కొవ్వు చేరకుండా చూస్తుంది. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గుండె పోటు రాదు. పక్షవాతం వంటి జబ్బులు రాకుండా నివారిస్తుంది. నట్స్‌లో వృక్ష సంబంధ స్టెరాల్స్ అనే సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ తగ్గేందుకు దోహదం చేస్తాయి. గింజల్లో ఉండే ఎల్–ఆర్గినైన్ అనే సమ్మేళనం రక్త నాళాలను సాగేలా చేస్తుంది. దీంతో రక్త నాళాలు గట్టి పడకుండా ఉంటాయి. ఇది గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఈ విధంగా పలు

నట్స్‌ను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. అయితే అన్ని నట్స్‌ను తినకపోతే ఏదైనా ఒక రకానికి చెందిన నట్స్‌ను అయినా రోజూ గుప్పెడు మోతాదులో తినే ప్రయత్నం చేయాలి. దీంతో అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

పంట అవశేషాల కాల్చివేతపై సంపూర్ణ నిషేధం..

ఉల్లంఘిస్తే కఠిన చర్యలు... జిల్లా కలెక్టర్ & జిల్లా మేజిస్ట్రేట్ చాహత్ బాజ్‌పాయ్



సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

పంట అవశేషాలను కాల్చడం వల్ల వాయు కాలుష్యం పెరగడంతో పాటు పర్యావరణ సమతుల్యత దెబ్బతిని, నేల సారవంతత తగ్గిపోవడం, ప్రజారోగ్యం ప్రమాదంలో పడటం వంటి తీవ్ర పరిణామాలు చోటుచేసుకుంటున్న నేపథ్యంలో హనుమకొండ జిల్లా వ్యాప్తంగా పంట వ్యర్థాల కాల్చివేతను తక్షణమే నిషేధిస్తూ జిల్లా కలెక్టర్ ఉ జిల్లా మేజిస్ట్రేట్ చాహత్ బాజ్‌పాయ్ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. వ్యవసాయ పంటల కోత అనంతరం పొలాల్లో మిగిలి పోయే పంట అవశేషాలను తగులబెట్టడం వల్ల హానికర వాయువులు వెలువడి వాతావరణ కాలుష్యం పెరగడమే కాకుండా, ప్రజల ఆరోగ్యం, మానవ జీవనం, రహదారి భద్రత మరియు పర్యావరణంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుందని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. అంతేకాకుండా భూమిలోని సేంద్రియ పదార్థా లు,ఉపయోగకరమైన సూక్ష్మ జీవులు నశించి భూసారం క్షీణిస్తుందని తెలిపారు. ప్రజా భద్రత, పర్యావరణ పరిరక్షణ, ప్రజా శాంతిభద్రతల దృష్ట్యా భారతీయ నాగరిక్ సురక్షా సంహిత – 2023 సెక్షన్ 163 కింద సంక్రమించిన అధికారాలను వినియోగిస్తూ జిల్లాలోని అన్ని గ్రామాలు, వ్యవసాయ భూములు, పొలాల్లో పంట అవశేషాల కాల్చివేతను తదుపరి ఉత్తర్వులు వెలువడే వరకు నిషేధిస్తున్నట్లు స్పష్టం చేశారు. ఈ ఉత్తర్వులను ఉల్లంఘించిన వారిపై భారతీయ న్యాయ సంహిత –2023 సెక్షన్ 223 ప్రకారం కేసులు నమోదు చేసి కఠిన చర్యలు తీసుకుం టామని హెచ్చరించారు.

సంక్షేమ పథకాల అమలులో రాష్ట్రాన్ని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నెంబర్ వన్‌గా నిలిపారు..

ప్రభుత్వ విప్, ఎమ్మెల్యే విజయరమణారావు

ప్రత్యక్ష సాక్షి , సుల్తానాబాద్

సంక్షేమ పథకాల అమలులో తెలంగాణ రాష్ట్రం ను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నెంబర్ వన్ గా నిలిపారని తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్ , పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయ రమణారావు అన్నారు. గురువారం 99 రోజుల ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమంలో భాగంగా సుల్తానాబాద్ మున్సిపల్ పరిధిలోని 2, 3, 4, 5 వ వార్డు ల ప్రజలతో పట్టణంలోని ఆర్యవైశ్య భవన్ లో మున్సిపల్ చైర్మన్ బిరుదు రాధాకృష్ణ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన సమావేశానికి విజయరమణారావు ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడుతూ 10 సంవత్సరాలు అధికారంలో ఉన్న గత పాలకులు నియోజకవర్గం అభివృద్ధి లో పూర్తిగా వైఫల్యం చెందారని అని ,గత పాలకులు అభివృద్ధిని పట్టించుకున్న పాపాన పోలేదని దాని పర్యవసానమే ప్రజలు, రైతులు అనేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారని అన్నారు. సుల్తానాబాద్ పట్టణంలో 217 ఇందిరమ్మ ఇండ్లను అందించిన ఘనత తమదేనని 80 శాతం ఉచిత విద్యుత్ ను అందిస్తున్నామని అన్నారు,

తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 33 జిల్లాలలో లేని విధంగా కరీంనగర్ ఉమ్మడి జిల్లాలోనే పెద్దపల్లి జిల్లాలో ప్రజలకు అరుదైన చికిత్సలను అందిస్తూ ఆరు అవార్డులను అందుకుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ మినుపాల ప్రకాశ్‌రావు, తాసిల్దార్ బషీరొద్దిన్, కమిషనర్ టి. రమేష్, సింగిల్ విండో చైర్మన్ శ్రీగిరి శ్రీనివాస్, డి ఏ ఓ శ్రీనివాస్, ఏఓ పైడితల్లి,మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు, వివిధ వార్డుల ప్రజలు, కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

విద్యా సంస్థల పరిసరాల్లో పొగాకు ఉత్పత్తులు విక్రయిస్తే జైలుకే..

వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ సన్ ప్రీత్ సింగ్

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

వ్యాపారస్తులు ఎవరైనా పాఠశాల, కళాశాల, ఇతర విద్యా సంస్థల పరిసరాల్లో పొగాకు ఉత్పత్తులు విక్రయిస్తే జైలు జీవితం తప్పదని వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ హెచ్చరించారు. మరి కొన్ని రోజుల్లో కొత్త విద్యాసంవత్సరం ప్రారంభం కానుంది. ఇప్పటికే ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు పాఠశాలలు రీఓపెనింగ్కు సిద్ధమవుతు న్నాయి. అయితే, స్కూళ్లు, కాలేజీల పరిసరాల్లోని పాన్ షాపులు, ఇతర దుకాణాలు స్టూడెంట్లను చెడు అలవాట్ల వైపు మళ్లిస్తున్నాయనే ఆందోళనలు వ్యక్తమవు తున్నాయి. గుట్కా, సిగరెట్లు తదితర పొగాకు ఉత్పత్తులను విక్రయించడం ద్వారా విద్యార్థు లు మాదక ద్రవ్యాలకు అల వాటు పడే ప్రమాదం ఉందని పోలీసులు భావిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో విద్యార్థుల భవిష్యత్తును దృష్టిలో పెట్టు కుని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆదేశాల వమేరకు వరంగల్ కమిషనరేట్ పరిధిలో 'ఆపరేషన్ సేఫ్ స్కూల్' పేరుతో విస్తృత తనిఖీలు నిర్వహిస్తున్నారు. మైనర్లు, స్కూల్ స్టూడెంట్లకు గుట్కా, సిగరెట్లు వంటి పొగాకు ఉత్పత్తులు అమ్మకుండా విద్యాసంస్థల సమీపంలోని పాన్ షాపులు, ఇతర దుకాణాలను తనిఖీ చేస్తున్నారు.

కొత్త విద్యా సంవత్సరం ప్రారంభమయ్యే నాటికి స్కూళ్లు, కాలేజీల పరిసరాలను టొబాకో ఫ్రీ జోన్లుగా మార్చేందుకు వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ ఆధ్వర్యంలో పోలీసులు చర్యలు తీసుకొనేం దుకు సిద్ధమాయ్యారు. ఇందులో భాగం విద్యా సంస్థ పరిసరాల్లో పొగాకు ఉత్పత్తులను నిషేధమని తెలియజేస్తూ రూపొందించిన గోడ పత్రికను వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ ఆవిష్కరించారు. ఈ సంద ర్భంగా పోలీస్ కమిషనర్ విద్యార్థుల భవిష్యత్తును కాపాడాల్సిన బాధ్యత మనందరిపై వుందని. ముఖ్యంగా విద్యార్థులు చెడు అలవాట్లకు అలవాట్లకు

బానిసలుగా మారకుండా చేపడుతున్న చర్యల్లో భాగంగా విద్యా సంస్థ పరిసరాల్లో పొగాకు విక్రయాలు నిషేదించ బడ్డాయని. ఎవరైనా విద్యా సంస్థల వద్ద విక్రయాల పాల్పడితే సిగిరెట్ అండ్ అదర్ టాబాకో ప్రొడక్ట్స్ – 2003 యాక్ట్ క్రింద చర్యలు తీసుకో బడుతాయని, అలాగే మైనర్లకు కూడా పొగాకు ఉత్పత్తులు విక్రయిస్తే జస్టిస్ జువైనల్ యాక్ట్ 2015 యాక్ట్ 77 ప్రకారం చట్ట పరమైన చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని. ఎవరైన విద్యాసంస్థల వద్ద పొగాకు ఉత్పత్తులను విక్రయిస్తే స్థానిక పోలీసులకు లేదా డయల్ 100 ఫోన్ చేసి సమాచారం ఇవ్వాలని, సమాచారం ఇచ్చిన వారి వివరాలు గొప్యంగా ఉంచబడుతాయని పోలీస్ కమిషనర్ తెలిపారు. ఈ కార్య క్రమంలో స్పెషల్ బ్రాంచ్ ఏసీపీ జితేందర్ రెడ్డి, సి సి ఆర్ బి ఏసీపీ దేవిడ్ రాజు, వరంగల్ ట్రాఫిక్ ఇన్స్ స్పెక్టర్ సుజాత, ఏ. ఎస్. ఐ రాజేందర్ ప్రసాద్ పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ పాఠశాలలోనే నాణ్యమైన విద్య

జిల్లా విద్యాధికారి రాము...

కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల

ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో నైపుణ్యం కలిగిన ఉపాధ్యాయులు ఉన్నారని వారి సేవల ద్వారానే ప్రభుత్వ పాఠశాలలో నాణ్యమైన విద్యా అందుతుందని జిల్లా విద్యాధికారి రాము అన్నారు ఈరోజు భీమారం మండల్ లోని రంగాపూర్ లో ఈనెల మూడు నుండి 18 వరకు జరుగుచున్న జయశంకర్ బడిబాట ర్యాలీలో పాల్గొని అనంతరం విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు మరియు గ్రామ ప్రజలతో జరిగిన సమావేశంలో వారు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ పాఠశాలలో మెరుగైన విద్యతో పాటు సంస్కారం నేర్పబడుతుందని వారన్నారు ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చదివే విద్యార్థులకు మధ్యాహ్న భోజనం తో పాటు ఈ విద్యా సంవత్సరం ఉదయం అల్పాహారం అందించడం జరుగుతుందని అదేవిధంగా 9 రకాల వస్తువులతో కూడిన కిట్లు కూడా అందించబడతాయని జిల్లా ఈ సంవత్సరం కొత్తగా 26 ప్రైమరీ పాఠశాల ప్రారంభిస్తున్నామని ఈ సంవత్సరం బాసర త్రిబుల్ ఐటీ లో 126 మంది విద్యార్థులకు సీట్లు సాధించడం జరిగిందని నేడు సమాజంలో ఉన్నత స్థానంలో ఉన్న వారందరూ ఒకప్పుడు ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చదివిన వారేనని వారన్నారు అందుకని గ్రామ ప్రజలు అందరు సహకరించి విద్యార్థులందరిని ప్రభుత్వ పాఠశాలలకు పంపించాలని వారన్నారు ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చదివే విద్యార్థులు బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలులుగా తీర్చిదిద్దబడతారని వారన్నారు పిల్లలందరినీ ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చేర్చి ప్రభుత్వ పాఠశాలను బలోపేతం చేయాలని వారన్నారు అనంతరం బాసర త్రిబుల్ ఐటీ లో సీట్ సాధించిన విద్యార్థికి గత విద్యా సంవత్సరం 10వ తరగతిలో 500 పైగా మార్కులు సాధించిన విద్యార్థుల ను సన్మానించారు అనంతరం విద్యార్థులకు పి అర్ టి యు టి ఎస్ సంఘం సహకారంతో విద్యార్థులకు స్పోర్ట్స్ మెటీరియలను అందజేశారు అనంతరం ప్రైవేట్ పాఠశాలలో చదువుతున్న విద్యార్థుల తల్లిదండ్రుల తో మాట్లాడారు జిల్లా విద్యాధికారిని గ్రామ ప్రజలు సన్మానించారు ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ మకిలి కావేరి కుమార్ మండల విద్యాధికారి మధుసూదన్ రెడ్డి పి ఆర్ టి యు టి ఎస్ జగిత్యాల జిల్లా శాఖ అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శులు బోయిని పెల్లి ఆనంద్ రావు యాల్ల అమర్నాథ్ రెడ్డి ఉప సర్పంచ్ బోయిని పెల్లి రాంమోహన్ రావు మేడిపల్లి మండల విద్యాధికారి లక్ష్మి నరసయ్య స్కూల్ కాంప్లెక్స్ హెడ్మాస్టర్ వెంకట్ రమణ పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు స్వప్న సిఆర్పి బర్ల నారాయణ ఉపాధ్యాయులు వార్డు సభ్యులు గ్రామ ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు

పీఎం, ఎంపీ చిత్రపటాలకు పాలాభిషేకం..

గూడ రమేష్, ప్రత్యక్ష సాక్షి, ఇబ్రహీంపట్నం

జాతీయ రహదారుల అభివృద్ధికి నిధులు మంజూరు చేయించినందుకు కృతజ్ఞతగా గురువారం జగిత్యాల జిల్లా ఇబ్రహీంపట్నం మండల కేంద్రంలో పీఎం నరేంద్ర మోదీ మరియు ఎంపీ ధర్మపురి అర్వింద్ చిత్రపటాలకు బిజెపి నాయకులు పాలాభిషేకం చేశారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ ఆర్మూర్–జగిత్యాల– మంచిర్యాల, జగిత్యాల–కరీంనగర్ రహదారులను 4 వరుసలుగా విస్తరించేందుకు కేంద్రం నుంచి 7597 వేల కోట్ల రూపాయలు తెచ్చినట్లు కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిజెపి నాయకులు తీగల శ్రీధర్ రెడ్డి, సుంచు రణధీర్, పంతంగి వెంకటేశ్ యాదవ్, అశోక్, మహేందర్, శివ, గంగాధర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికి ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు అందించాలి

ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్

కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల

99 రోజుల ప్రజాపాలన కార్యక్రమంలో భాగంగా మేడిపల్లి మండలం పోరుమల్ల గ్రామంలో గురువారం నిర్వహించిన ప్రత్యేక గ్రామసభలో ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్, జిల్లా కలెక్టర్ బి. సత్యప్రసాద్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామసభలో వర్షాకాల ముందస్తు చర్యలు, ఘన వ్యర్థాల నిర్వహణ మరియు సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ నిషేధం, జల సంరక్షణ, వన మహోత్సవం, సురక్షిత తాగునీరు, వ్యవసాయ రంగంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, మహిళా సంరక్షణ, "అరైవ్ అలైవ్" కార్యక్రమం ద్వారా రోడ్డు భద్రతపై అవగాహన తదితర అంశాలపై చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ వర్షాకాలం నేపథ్యంలో గ్రామాల్లో పారిశుద్ధ్య నిర్వహణకు ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాలని, ఘన వ్యర్థాల నిర్వహణను సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలని అన్నారు. సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ వినియోగాన్ని పూర్తిగా నిరోధించేందుకు ప్రజలు సహకరించాలని కోరారు. జల సంరక్షణ ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని, వన మహోత్సవ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసి పచ్చదనాన్ని పెంపొందించాలని సూచించారు. మహిళల భద్రత, రోడ్డు భద్రత అంశాలపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంపొందించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు.

ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ బి. సత్యప్రసాద్ మాట్లాడుతూ గ్రామాల్లో సురక్షితమైన తాగునీటి సరఫరా కోసం అధికారులు నిరంతరం పర్యవేక్షణ చేయాలని ఆదేశించారు. రానున్న వ్యవసాయ సీజన్‌ను దృష్టిలో ఉంచుకుని రైతులు నాణ్యమైన విత్తనాలు, ఎరువులు వినియోగిస్తూ వ్యవసాయ శాఖ సూచనలు పాటించాలని తెలిపారు. వర్షాకాలంలో వ్యాధులు ప్రబలకుండా పారిశుద్ధ్య చర్యలు చేపట్టాలని,

నీటి వనరులను సంరక్షిస్తూ ప్రజల భాగస్వామ్యంతో గ్రామాభివృద్ధికి కృషి చేయాలని పేర్కొన్నారు. గ్రామంలో ఐదు అంగన్‌వాడీ భవనాల నిర్మాణానికి ప్రతిపాదనలు ఉండగా, ఇప్పటికే ఒక భవనానికి మంజూరు లభించిందని, మిగిలిన భవనాలకు అవసరమైన భూమి అందుబాటులో ఉంటే మంజూరు కల్పించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. అలాగే మూడు వీఓ భవనాల నిర్మాణానికి ప్రతిపాదనలు ఉండగా, ఒక భవనానికి ఇప్పటికే మంజూరు లభించిందని, మిగిలిన రెండు భవనాలకు భూమి అందుబాటులో ఉంటే మంజూరు కల్పిస్తామని పేర్కొన్నారు. మంజూరైన భవనాల నిర్మాణ పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేసి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కోరుట్ల ఆర్డీవో జీవాకర్ రెడ్డి, జిల్లా సంక్షేమ శాఖ అధికారి భాస్కర్, ఎంపీడీవో, తహసీల్దార్, సంబంధిత శాఖల అధికారులు, స్థానిక ప్రజా ప్రతినిధులు, గ్రామస్థులు మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వడ్ల కొనుగోలు కేంద్రాన్ని సందర్శించిన కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు జువ్వాడి కృష్ణారావు..

ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్ పల్లి టౌన్ ప్రతినిధి

జగిత్యాల జిల్లా మెట్‌పల్లి మండలం మెట్ల చిట్టాపూర్ జగ్గాసాగర్ ఆత్మకూర్ గ్రామంలో వడ్ల కొనుగోలు కేంద్రాన్ని కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు జువ్వాడి కృష్ణారావు సందర్శించారు. అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇంతవరకు 90 శాతం కొనుగోలు పూర్తయ్యాయని మిగతా చివరి గింజ వరకు ప్రభుత్వ కొంటుందని రైతు ప్రభుత్వమే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వమని రైతులు నిరాశ పడవద్దని కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు జువ్వాడి కృష్ణారావు అన్నారు.

దొంగతనానికి పాల్పడుతున్న భార్యాభర్తల అరెస్ట్..

గూడ రమేష్, ప్రత్యక్ష సాక్షి, ఇబ్రహీంపట్నం

జగిత్యాల జిల్లా మెట్ పల్లి సర్కిల్ పరిధిలోనీ మెట్ పల్లి, ఇబ్రహీంపట్నం, మల్లాపూర్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని పలు గ్రామాల్లోనీ టెంపుల్ లలో వరుస దొంగతనాలు జరుగుతుండగా జిల్లా ఎస్పీ అశోక్ కుమార్ ఐపిఎస్ ఆదేశాల మేరకు మెట్ పల్లి డిఎస్పి రాములు ఆధ్వర్యంలో మెట్ పల్లి సిఐ సురేష్ బాబు నేతృత్వంలో ఎస్సై లు కిరణ్ కుమార్, అనిల్, నవీన్ కుమార్ లు ఐడి పార్టీ కానిస్టేబుల్ విశాల్, కిరణ్ మరియు ప్రణయ్ లతో కలిసి గాలిస్తుండగా సిసి ఫుటేజ్ ఆధారంగా దొంగలను గుర్తించి వారికోసం గాలిస్తుండగా దొంగలు వెల్లుల్ల గ్రామానికి చెందిన ఆరే శంకర్ మరియు అతని భార్య ఆరే అనూషలు మరి కొందరు కలిసి ఇబ్రహీంపట్నం పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని బండలింగాపూర్, వర్షకొండ తిమ్మాపూర్ వేములకుర్తి గ్రామాల్లోని పలు టెంపుల్ లలో మరియు మెట్ పల్లి మండలం ఆత్మకూరులో వేంపేట్ మరియు మల్లాపూర్ మండలంలోని సిర్పూర్ రాఘవపేట్ లోని పలు టెంపుల్ లలో మరియు కథలాపూర్ మండలంలోని ఊట్పల్లి గ్రామంలో మొత్తంగా 8 కేసులలో నిందితులగా ఉన్న వీరిని నమ్మకదగిన సమాచారం మేరకు నిందితులను పట్టుకొని విచారించగా ఎనిమిది కేసులలో పైన తెలిపిన గ్రామాల్లోని టెంపుల్ లలో దొంగతనం చేసినట్లుగా ఒప్పుకోగా, వారి వద్ద నుండి వారి దొంగతనం చేసిన దొంగ సొత్తు 20గ్రాముల బంగారం,1.250 కేజీల వెండిని స్వాధీనం చేసుకొని వారిని అరెస్ట్ చేసి రిమాండ్ కి తరలించినట్లు సీఐ సురేష్ బాబు తెలిపారు.

సింగరేణి ఏరియా హాస్పిటల్‌లో మోకాలి మార్పిడి శస్త్ర చికిత్స విజయవంతం

డి ఆర్ స్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి రామకృష్ణాపూర్

రామకృష్ణాపూర్ సింగరేణి ఏరియా హాస్పిటల్లో ఆర్థోపెడిక్ డాక్టర్స్ మోకాలి మార్పిడి శస్త్ర చికిత్సను విజయవంతంగా నిర్వహించారు ఏరియా ఆసుపత్రి ఆర్థోపెడిక్ విభాగం వైద్యులు విక్రమ్ నరేష్ డాక్టర్ మధుకర్ రామ్ మైత్రి అనస్తేషియా డాక్టర్లు జ్యోతి ఇంచార్జ్ సిస్టర్ ఆధ్వర్యంలో ఒక పేషెంట్ కి మోకాలి మార్పిడి శస్త్రచికిత్సను ఆసుపత్రి వైద్య బృందం అత్యంత నైపుణ్యంతో నిర్వహించగా, ప్రస్తుతం రోగి ఆరోగ్య పరిస్థితి నిలకడగా ఉందని ఆసుపత్రి డిప్యూటీ చీఫ్ మెడికల్ ఆఫీసర్ ఎం మధు కుమార్ తెలిపారు ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మోకాలి శస్త్ర చికిత్సలో అత్యంత నాణ్యతా ప్రమాణాలు కలిగిన స్ట్రైకర్ ఇంప్లాంట్స్ ఉపయోగించడం జరిగిందని సింగరేణి ఉద్యోగులు, వారి కుటుంబ సభ్యులు పరిసర ప్రాంత ప్రజలకు ఏరియా ఆసుపత్రిలో నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందించడమే

లక్ష్యమని అత్యాధునిక వైద్య పరికరాలు, అనుభవజ్ఞులైన వైద్యులు నర్సింగ్ సిబ్బంది సహకారంతో ఏరియా హాస్పిటల్‌లో ప్రత్యేక శస్త్రచికిత్సలు విజయవంతంగా నిర్వహించడం జరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. మోకాలి మార్పిడి శస్త్ర చికిత్స విజయవంతంగా నిర్వహించిన వైద్యులను నర్సింగ్ సిబ్బందిని అభినందించారు.

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