

7వ ప్రపంచ తెలుగు సాహిత్య మహాసభల్లో విద్యాసాగర్. జామి ప్రసాదరావుకు ఘన సన్మానం..



పల్లె సమృద్ధి ప్రత్యక్ష సాక్షి మండమరి

మందమరి,రాజమహేంద్రవరం వేదికగా జూన్ 6, 7, తేదీలలో జరిగిన 7వ ప్రపంచ తెలుగు సాహిత్య మహాసభల్లో మంచిర్యాల జిల్లా మందమరికి చెందిన ప్రముఖ సాహితీవేత్త, సింగరేణి కాలరీస్ పాఠశాల కళ్యాణిని సీనియర్ హిందీ పండితులు విద్యాసాగర్. జామి ప్రసాదరావు, జాతీయ సమస్యకర్తగా పాల్గొని విశేష గుర్తింపు పొందారు. చైతన్య సారస్వత పరిషత్, శ్రీ శ్రీ కళావేదిక సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ మహాసభలు దేశ విదేశాల నుంచి వచ్చిన సాహితీవేత్తలు, కవులు, రచయితలు,భాషాభిమానుల సమక్షంలో వైభవంగా సాగాయి. ఈ సందర్భంగా విద్యాసాగర్. జామి ప్రసాదరావు రచించిన విద్యా, సాహిత్య రంగాలకు సంబంధించిన పలు గ్రంథాలను సభా వేదికపై అవిష్కరించి విడుదల చేశారు.తెలుగు

భాషా విశాసం, సాహిత్యాభివృద్ధికి ఆయన అందిస్తున్న విశిష్ట సేవలను గుర్తించిన మహాసభల నిర్వాహకులు, ప్రముఖ సాహితీవేత్తలు ఆయనను శాలువా, మెమెంటో, ప్రశంసాపత్రంతో ఘనంగా సత్కరించారు. జాతీయ స్థాయి సాహిత్య వేదికపై మందమరికి చెందిన సాహితీవేత్తకు ఈ గౌరవం లభించడం జిల్లా ప్రజలకు గర్వకారణంగా నిలిచిందని పలువురు అభిప్రాయపడ్డారు.

ఈ సందర్భంగా విద్యాసాగర్. జామి ప్రసాదరావుకు సాహితీవేత్తలు, విద్యావేత్తలు, స్నేహితులు, శ్రేయోభిలాషులు హృదయపూర్వక అభినందనలు తెలియజేశారు. ప్రపంచ తెలుగు సాహిత్య మహాసభల్లో ఆయన పోషించిన చురుకైన పాత్ర మందమరి పట్టణానికి ప్రత్యేక గుర్తింపును తీసుకువచ్చిందని పలువురు కొనియాడారు.

పట్టణాభివృద్ధి, సంక్షేమమే అంతిమ లక్ష్యం

సీసీ రోడ్డు నిర్మాణానికి భూమి పూజ

కోరుట్ల మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ తిరుమల వసంత గంగాధర్

(ప్రత్యక్ష సాక్షి, కోరుట్ల)

కోరుట్ల పట్టణాన్ని అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చేయడం, పేదలకు సంక్షేమ పథకాలను అందించాలనే అంతిమ లక్ష్యంగా పెట్టుకొని పని చేస్తున్నామని కోరుట్ల మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ తిరుమల వసంత గంగాధర్ అన్నారు. కోరుట్ల పట్టణ 31వ వార్డు కౌన్సిలర్ ఏలుగూరి శ్రేష్ఠ కిరణ్ అతో కలిసి సీసీ రోడ్డు నిర్మాణానికి మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ తిరుమల వసంత గంగాధర్ భూమి పూజ చేశారు. ఈ సందర్భంగా కోరుట్ల మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ తిరుమల వసంత గంగాధర్ మాట్లాడుతూ రాబోయే వర్షా కాలాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని చెడిపోయిన రోడ్డు మరమ్మత్తులు చేయడంలో భాగంగానే 31వ వార్డులో స్థానిక వార్డులో సీసీ రోడ్డు నిర్మాణానికి శ్రీకారం చుట్టమని కోరుట్ల పట్టణాన్ని అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి, సంక్షేమం కోసం కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం అహర్నిశలు కృషి చేస్తుందన్నారు. 31 వ వార్డు ప్రజలు పడుతున్న ఇబ్బందులను దృష్టిలో ఉంచుకొని ఈ సీసీ రోడ్డు నిర్మాణ పనులు ప్రారంభించామని, ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల పరిష్కారమే ధ్యేయంగా తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సారధ్యంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర వలమ కార్పొరేషన్ చైర్మన్, కోరుట్ల నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ ఇంచార్జి జువ్వాడి నర్సింగరావు, కాంగ్రెస్



పార్టీ రాష్ట్ర సీనియర్ నాయకులు జువ్వాడి కృష్ణారావు సంపూర్ణ సహకారంతో పట్టణాన్ని అన్ని రంగాల్లో సమగ్రాభివృద్ధి చేస్తామని మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ తిరుమల వసంత గంగాధర్ వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమంలో 31 వ వార్డు కౌన్సిలర్ ఏలూరు శ్రేష్ఠ కిరణ్, అధికారులు, వార్డు ప్రజలు, కాంగ్రెస్ పార్టీ వివిధ హోదాల నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహిళా చైర్ పర్సన్ ని అవమానించిన మున్సిపల్ కమిషనర్



డి ఆర్ స్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి రామకృష్ణారావు

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల వార్డు సభలు నిర్వహిస్తున్న ఫ్లెక్సీలో క్యాతనపల్లి చైర్ పర్సన్ వార్డు సంధ్యా రాణి ఖోటో ఫ్లెక్సీలో వెయ్యకుండా దళిత మహిళను క్యాతనపల్లి కమిషనర్ అధికారులు అవమానించారని బీఆర్ఎస్ నాయకులు డాక్టర్ రాజా రమేష్ కౌన్సిలర్లు క్యాతనపల్లి మున్సిపల్ కమిషనర్ మార్తతి ప్రసాద్ ని నిలదీశారు ఈ సందర్భంగా

వారు మాట్లాడుతూ ఇదంతా మంత్రి వివేక్ మంచిర్యాల జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ కావాలనే ప్రోటోకాల్ పాటించడం లేదని అన్నారు చైర్ పర్సన్ సంధ్యా రాణి వైస్ చైర్ పర్సన్ మిట్టపల్లి సరిత ఇద్దరు మహిళలు కావడంతో ఇక్కడ ఉన్న కమిషనర్, అధికారులు అడుగుడుగున అవమానించడం జరుగుతుందని

గతంలో కూడా కమిషనర్ పాలకవర్గం పైస్, చైర్ పర్సన్ మీద ఒక్క ప్రెస్ నోట్ రిలీజ్ చెయ్యడం జరిగింది, వారిని ప్రశ్నించగా నాకు కలెక్టర్ దగ్గర నుండి ఒత్తిడి ఉందని అందుకే ప్రెస్ నోట్ ఇచ్చామని చెప్పారు కాంగ్రెస్ కౌన్సిలర్స్ ఉన్న వార్డులలో పనులు చెయ్యమని అధికారులను, కాంగ్రెస్ కృష్ణం ఒత్తిడించేయడం బీఆర్ఎస్ సిపిఐ పార్టీ గెలిచిన వార్డులలో పనులు చేయడం లేదని ఇది వీరి దిగజారుడు తనానికి నిదర్శనమని వర్షాకాలం రాకముందే డ్రైనేజీ పనులను పూర్తి చేయాలని చైర్ పర్సన్ ఎన్ని సార్లు కమిషనర్ కి చెప్పిన చేస్తానని చెప్పి చేయడం లేదని కాంగ్రెస్ కౌన్సిలర్స్ కమిషనర్ గా వ్యవహరిస్తున్నారని ప్రజలకు ఎక్కడ ఇలాంటి ఇబ్బంది కాకుండా మేము అన్ని విధాలుగా పని చేస్తుంటే కమిషనర్ అధికారులు సిపిఐ బీఆర్ఎస్ కౌన్సిలర్ల కు సహకరించకుండా పాలకవర్గాన్ని ఇబ్బంది పెట్టడం ఎందుకని ప్రశ్నించారు ఈ కార్యక్రమంలో పట్టణ అధ్యక్షులు కళ్యాణిని సుదర్శన్ గౌడ్ సీనియర్ నాయకులు రామిడి కుమార్ కౌన్సిలర్ భూమన్య గౌడ్ జాడి శ్రీనివాస్ అనిల్ రావు రామిడి ఉమా మంద వేణు మేకల రమేష్ చంద్రహాళి సది రామిడి లక్ష్మి కాంత్ రవికుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

ది అఖిల్ భారతీయ విశ్వకర్మ మహాసభ జగిత్యాల మరియు పెద్దపల్లి జిల్లాల కన్వీనర్ గా బొందుకూరు శ్రీనివాస్..

ప్రత్యక్ష సాక్షి జగిత్యాల టౌన్

జగిత్యాల మరియు పెద్దపల్లి జిల్లాల కన్వీనర్ గా శ్రీ బొందుకూరు శ్రీనివాస్ ని నియమించినట్లు కోల్ టెక్ జగన్నాథం అధ్యక్షులు సోమవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ శ్రీ బొందుకూరు శ్రీనివాస్ సంఘ బలోపేతానికి ఇతోధికంగా కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా బొందుకూరు శ్రీనివాస్ ని అభినందించిన ది అఖిల్ భారతీయ విశ్వకర్మ మహాసభ రాష్ట్ర కార్యవర్గం వర్సింగ్ ప్రెసిడెంట్ గుండోజు గంగాధర్, ప్రధాన కార్యదర్శి సంకోజు లింగా చారి, కోశాధికారి అవంచ మురళీధరాచారి, గౌరవ సలహాదారు కనపర్తి లక్ష్మణ్ చారి, అధికార ప్రతినిధి పదాల సతీష్ చారి, మహిళా గౌరవ అధ్యక్షురాలు సావిత్రి పట్నూరు, కన్వీజు శ్రావణి మహిళా అధికార ప్రతినిధి, ఇంద్రాల అశ్వినీ మహిళా ఉపాధ్యక్షురాలు, బోనాల ఇందిర మహిళాకార్య దర్శి , దానోజు లక్ష్మణా చారి ఉ పాధ్యక్షులు, కొల్లేజు సురేష్ చారిప్రచార కార్యదర్శి, నరహరి చారి ముఖ్య సలహా దారు వీరాచారి జాయింట్ సెక్రటరీ, రాష్ట్ర కార్యదర్శి కర్ణకంటి నరసింహచారి. ఉపాధ్యక్షుడు కట్ట వెంకటేష్, అధ్యక్షుడు



దానోజు లక్ష్మణ్ చారి, ఉపాధ్యక్షుడు శ్రీరామ్ మహిపాల్ చారి, వెంకట్ చారి సలహా దారు, ఎడపల్లి రాఘవాచారి యూత్ సెక్రటరీ, కొండోజు సురేష్ చారి అధ్యక్షుడు అంబర్ పేట, కె లోకనాథం జాజు మెంబర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ ప్రజా ప్రభుత్వంలో పేదల సాంతింటి కోరిక సాకారం

మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బుర్ర రాములు గౌడ్

బుర్ర రవి ప్రత్యక్ష సాక్షి పెగడపల్లి

జగిత్యాల జిల్లా పెగడపల్లి మండలం నంద్య గ్రామంలో ధీకొండ లక్ష్మి శంకరయ్య దంప తులకు తెలంగాణ రాష్ట్ర సాంఘిక సంక్షేమ మంత్రి లక్ష్మణ్ కుమార్ ప్రతిపాదన మేరకు మంజూరైన ఇంది రమ్మ ఇంటి గృహప్రవేశానికి స్థానిక సర్పంచ్ కుంటాల వనజ శ్రీనివాస్ గారితో కలిసి పెగడపల్లి వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బుర్ర రాములు గౌడ్ సోమవారం ప్రారంభించారు. అనంతరం చైర్మన్ మాట్లాడుతూ రేపంత రెడ్డి ప్రజా ప్రభుత్వంలో

గత సంవత్సరం క్రితం నియోజకవర్గానికి 3500 లబ్ధిదారులకు పెగడపల్లి మండలంలోని వివిధ గ్రామాలకు 499 మంది లబ్ధిదారులకు ఇందిరమ్మ ఇండ్లు మంజూరు కాగా అట్టి ఇండ్లు ఇప్పటివరకు 75% పూర్తిచేసుకుని గృహప్రవేశం చేసుకున్నారని తెలిపారు. ఈ అవకాశం పేదలకు వరం లాంటిదని తెలిపారు. రెండవ మూడవ విడతల్లో ఇల్లు నిర్మాణం చేసుకునే పేదలను గుర్తించి



తెలంగాణ రాష్ట్ర సంక్షేమ శాఖ మంత్రివర్ములు లక్ష్మణ్ కుమార్ సహకారంతో అందరికీ ఇందిరమ్మ ఇండ్లు మంజూరు చేపిస్తామని అన్నారు. గత సంవత్సరం మంజూరైనలబ్ధిదారులందరూ త్వరగా ఇల్లు నిర్మాణం పూర్తి చేసుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో హౌసింగ్ ఏకళా జ్యోతి, పంచాయతీ కార్యదర్శి పద్మ, వార్డ్ సభ్యులు కుంటాల జమున లక్ష్మీకాంతం,పలువురు నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రతిభావంతులైన విద్యార్థులకు జేఎన్టీయూహెచ్ మార్గదర్శి..



ఎమ్. లక్ష్మి - ప్రత్యక్ష సాక్షి : (కూకట్ పల్లి)

జేఎన్టీయూహెచ్ వైస్ ఛాన్సలర్ డాక్టర్ టి. కిషన్ కుమార్ రెడ్డి, జర్మనీలోని రాయల్స్గేన్ విశ్వవిద్యాలయంలోని నార్టెస్ట్ ఫౌండేషన్ (కె ఎఫ్ ఆర్ యూ)లో ప్రొఫెసర్ అలెగ్జాండర్ రోస్మాన్ మరియు ప్రొఫెసర్ జోచెన్ బ్రూన్ మాన్యదర్శకత్వంలో ఇంటర్నెషివ్లు చేయడానికి ఎంపికైన, జేఎన్టీయూహెచ్లోని యూసీఈఎస్టీహెచ్లో గల మొదటి సంవత్సరం ఇంటర్నెషనల్ ఇంటిగ్రేటెడ్ బ్యాచిలర్స్ అండ్ మాస్టర్స్ ప్రోగ్రామ్ (ఐ ఐ బి ఎంపి) కోర్సుకు చెందిన నలుగురు ప్రతిభావంతులైన విద్యార్థులతో సంభాషించారు. జేఎన్టీయూహెచ్ స్పాన్సర్షిప్లో ఉన్న కర్ణం ప్రహర్షిత మరియు పసారి సాయి సంతోష్ రెడ్డి, అలాగే స్వయం స్పాన్సర్షిప్లో ఉన్న చెగ్గొండి లిఖిత మరియు వరదరాజు భవిష్ట వర్మ, సెప్టెంబర్, 2026లో రెండు వారాల ఇంటర్నెషివ్ ప్రోగ్రామ్పై కోసం జర్మనీలోని కె ఎఫ్ ఆర్ యూ కు వెళ్లనున్నారు. ఈ ఇంటర్నెషివ్ ద్వారా విద్యార్థులు అధునాతన పరిశోధనా వాతావరణాలు, అంతర్జాతీయ ప్రాజెక్టుల అమలు మరియు సమకాలీన ఇంజనీరింగ్ పద్ధతులలో ప్రత్యక్ష అనుభవాన్ని పొందగలుగుతారు.

2025-2026 విద్యా సంవత్సరంలో ఐ ఐ బి ఎంపి ప్రొఫెషనల్ సాఫ్ట్వేర్ ఇంజనీరింగ్ కోర్సు యొక్క మొదటి బ్యాచ్లో నలుగురు విద్యార్థులు చేరారు. ఐ ఐ బి ఎంపి కోర్సు అనేది జె. ఎన్. టి. యూ. హెచ్ , జర్మనీలోని రాయల్స్గేన్ విశ్వవిద్యాలయం (కె ఎఫ్ ఆర్ యూ) వారి నార్టెస్ట్ ఫౌండేషన్ సంయుక్తంగా అందిస్తున్న ఒక కార్యక్రమం. ఇది విద్యార్థులకు భారతదేశంలో తమ బ్యాచిలర్ డిగ్రీని

పూర్తి చేసి, జర్మనీలో అంతర్జాతీయంగా గుర్తింపు పొందిన మాస్టర్స్ డిగ్రీ వైపు పురోగమించడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. అదే సమయంలో, ప్రపంచ పరిశోధన, అభివృద్ధి మరియు పారిశ్రామిక వ్యవస్థల గురించి కూడా వారికి అవకాశం కల్పిస్తుంది. ఈ అవకాశం విద్యార్థులకు భారతదేశం మరియు జర్మనీ అంతటా విద్యాపరంగా మరియు వృత్తిపరంగా రాణించడానికి కూడా వీలు కల్పిస్తుంది. జరగబోయే ఇంటర్నెషివ్ కోసం జర్మన్ భాషా ప్రావీణ్యం మరియు పసతి ఏర్పాట్ల వరంగా విద్యార్థులు ఎంతవరకు సిద్ధంగా ఉన్నారో వైస్-ఛాన్సలర్ అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఇంటర్నెషివ్కు ముందు జరిగే ఓరియంటేషన్, జర్మనీ భౌతిక సందర్శన మరియు ఇంటర్నెషివ్ పూర్తయిన తర్వాత చేపట్టే తదుపరి చర్యలతో సహా ఇంటర్నెషివ్ కార్యకలాపాలను సమూహ చేయాలని ఆయన ఇంటర్నెషివ్ కార్యక్రమ నిర్వాహకులకు సూచించారు. ఇంటర్నెషివ్ పూర్తయిన తర్వాత నిర్మాణాత్మకమైన అభిప్రాయాన్ని తెలియజేయాలని కూడా ఆయన విద్యార్థులను ప్రోత్సహించారు. ఇది జె. ఎన్. టి. యూ. హెచ్ , కె ఎఫ్ ఆర్ యూ రెండింటికి ఐ ఐ బి ఎంపి కోర్సు యొక్క లక్షణాలను మెరుగుపరచడానికి వీలు కల్పిస్తుంది.

జె. ఎన్. టి. యూ. హెచ్ లోని విద్యార్థులు సాంకేతిక నైపుణ్యంతో పాటు, తగినంత అంతర్జాతీయ అనుభవం, విభిన్న సంస్కృతులపై అవగాహన కలిగి ఉండాలని, ప్రపంచవ్యాప్తంగా విస్తరించి ఉన్న బృందాలతో కలిసి పనిచేసే సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకోవాలని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఎంపికైన విద్యార్థులను ఆయన అభినందిస్తూ, వారో ఈ విశిష్టమైన ఐ ఐ బి ఎంపి కోర్సుకు రాయబారులని అన్నారు. ఈ సమావేశంలో రెక్టర్ డాక్టర్ కె. విజయ కుమార్ రెడ్డి, రిజిస్ట్రార్ డాక్టర్ కె. వెంకటేశ్వర రావు, డి ఏ పి డైరెక్టర్ డాక్టర్ వి. కామాక్షి ప్రసాద్, యూ ఐ ఐ పి డైరెక్టర్ డాక్టర్ కె. అనిత పీలా, యూ సి ఈ ఎస్ టి హెచ్ ప్రెసిపాల్ డాక్టర్ జి. వి. నరసింహ రెడ్డి, ఐ ఐ బి ఎంపి కోర్సు ఫ్యాకల్టీ కో-ఆర్డినేటర్ డాక్టర్ డి.బి. ఎ. రమణయ్య, ఇండో యూరో సింగ్క్రొజేషన్ (ఐ ఈ ఎస్) రాష్ట్ర అధిపతి శ్రీమతి కె. శీరీష ప్రసాద్, ప్రోగ్రామ్ మేనేజర్ శ్రీ ఎం. శ్యామ్ సుందర్ పాల్గొన్నారు.

ప్రజా పాలన సభ పలు సమస్యలు పరిష్కరిస్తామని హామీ ఇచ్చిన వైస్ చైర్మన్ ఓంకార్ నవీన్

ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్ పల్లి టౌన్ ప్రతినిధి

జగిత్యాల జిల్లా మెట్పల్లి పట్టణంలోనిహోహో14వ వార్డుహోహోప్రజా పాలన సభ సోమవారం నిర్వహించడం జరిగింది సభలో వార్డులోని సమస్యలు స్థూన వాటిక వెళ్ళదారిలో రేణుక వాటర్ ఫిల్టర్ వెనుక భాగంలో మరికి నీరు నిల్వ ఉండటం వలన వర్షాకాలంలో ప్రమాదకరంగా ఉంటుందని దానిని శుభ్రం చేసి అలాగే మన వార్డు స్థూనవాటిక లో శుభ్రం చేసి లోపల లో చుట్టూ చెట్లు నాటి స్పాన్సపు గడులను ఉపయోగించుటకు వాటర్ ఫెసిలిటీ కోసం ఒక బోరు ఏర్పాటు చేయటకై మున్సిపల్ చైర్మన్ మరియు వైస్ చైర్మన్ మున్సిపల్ కమిషనర్ మున్సిపల్ డి ఈకి కోఆర్షన్ మెంబర్ గజం లక్ష్మి రవిహోహో14వ వార్డు చూపించడం జరిగింది త్వరలోనే



ఇట్టిహోహోపనులు చేయించడం జరుగుతుంది అని మున్సిపల్ చైర్మన్ మరియు వైస్ చైర్మన్ ఓంకార్ నవీన్హో హామీ ఇవ్వడంహోజరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

కాలిపోయిన ఈతవనాన్ని పరిశీలించిన రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు బువ్వడి కృష్ణారావు..



ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్ పల్లి టౌన్ ప్రతినిధి

జగిత్యాల జిల్లా మెట్పల్లి పట్టణంలోని మున్సిపల్హోహోగంటలో 15వ వార్డు లోప్రమాదవశాత్తు ఈతవనం కాలిపోగా సోమవారం రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు బువ్వడి కృష్ణారావు సందర్శించారు ఈతవనం కాలిపోవడం బాధాకరమని గీతా కార్మిక సోదరుల ఉపాధి కి ఇది విఘాతం అని అన్నారు బాధితులను ఆదుకోవాలని సంబంధిత అధికారులను ఛోన్ ద్వారా కోరారు ఈ కార్యక్రమంలో కృష్ణారావు వెంట మెట్టపల్లి మున్సిపల్ చైర్మన్ మైలారం లింబాద్రి వైస్ చైర్మన్ నవీన్ ఆద్రహింబట్లం వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ ఎస్ చైర్మన్ వెంకట రెడ్డి కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా సేవదల్ అధ్యక్షుడు నాయిని సురేష్ స్థానిక గీత కార్మికులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

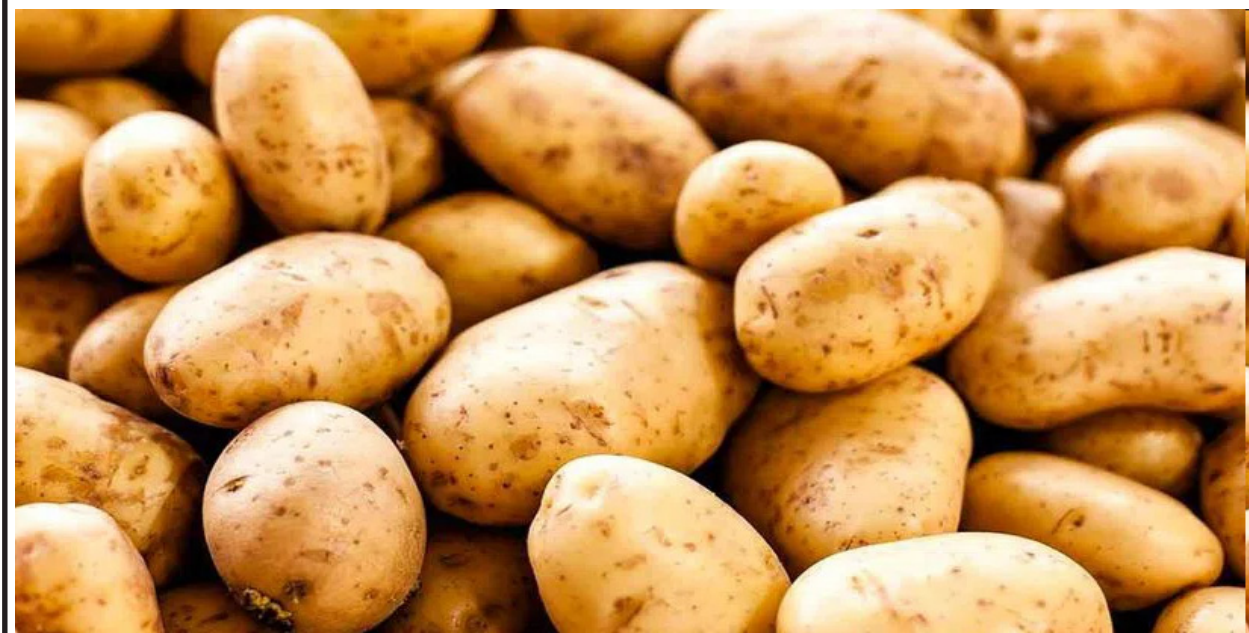
మరణ భృతి 50,000 వేలు అందజేసిన మిత్రపరపతి సంఘం

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగశాయిపేట

వరంగల్ నగర 42వ డివిజన్ స్థానిక రంగశాయిపేట లో గల మిత్ర పరపతి సంఘం సభ్యుడైన గుండు రవి సోమవారం అకాల మరణం చెందగా సంఘ కమిటీ సభ్యులు వారి నివాసానికి వెళ్లి మృతదేహాన్ని సందర్శించి పూలమాలవేసి శ్రద్ధాంజలి ఘటించారు. అనంతరం క్రీ. శే. రవి కుటుంబానికి మిత్ర పర పతి సంఘం కమిటీ అధ్యక్షులు చిగిరి కుమారస్వామి, కార్యదర్శి ఎలుగు సాంబేశం మరియు మిగతా కార్యవర్గ సభ్యులు కంకేసి వెంకటేశ్వర్లు, బక్కి నాగిందర్ (వేణు), దామర కౌండ నిరంజన్, మందల నరసింహారాములు, మరియు మిగతా కార్యవర్గ సభ్యులు మిత్ర పరపతి సంఘం తరపున 50,000 రూపాయల నగదు మరణ భృతిని వారి కుటుంబ సభ్యులకు అందజేసి ప్రధాన సానుభూతిని తెలియ జేసినారు. పద్మశాలి సంక్షేమ పరపతి సంఘం అధ్యర్థంలో



మృతి చెందిన గుండు రవి కుటుంబానికి 30 వేల రూపా యల ఆర్థిక సాయం అంద జేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంఘం అధ్యక్షులు గుండు పూర్ణచందర్, దేవుళ్ల పెళ్లి ప్రభాకర్, అనుమాండ్ల రమేష్, బూర రవీందర్, పరికిపండ్ల రాజు, పసునూటి కోటేశ్వర్, అనుమాండ్ల ఉపేందర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఆలుగడ్డలను ఈ విధంగా మాత్రం తినకండి..

ఆలుగడ్డలను సహజంగానే చాలా మంది ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు. వీటితో వేపుడు చేస్తే ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది. అలాగే కుర్రా, టమాటా కూర కూడా చేసి తినవచ్చు. ఆలుతో బిష్కెను కూడా తయారు చేసి తింటారు. ఇవి కూడా ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. కానీ ఆలును వేపుళ్లు, బిష్కె లాంటి రూపంలో తింటే మనకు జరిగే మేలు ఏమీ ఉండదు. కానీ నష్టం మాత్రం అధికంగా ఉంటుంది. అదే ఆలుగడ్డలను ఉడకబెట్టి లేదా కూరగా చేసి తింటేనే మనకు లాభం ఉంటుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆలుగడ్డల్లో మన శరీరానికి కావల్సిన పలు ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉంటాయి. ఆలుగడ్డల్లో పిండి పదార్థాలు అధికంగా ఉంటాయి. కనుక ఇవి మనకు శక్తిని అందిస్తాయి. ఒక మీడియం సైజు ఆలుగడ్డలో సుమారుగా 26 గ్రాముల మేర పిండి పదార్థాలు ఉంటాయి.

క్యాన్సర్ రాకుండా..: ఆలుగడ్డను పిండి పదార్థాలకు మంచి నెలవుగా చెప్పవచ్చు. ఇది శరీరానికి కావల్సిన శక్తిని అందిస్తుంది. కానీ అధికంగా తింటే మాత్రం బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. శారీరక శ్రమ లేదా వ్యాయామం ఎక్కువగా చేసేవారికి కావల్సిన శక్తిని ఆలుగడ్డలు అందిస్తాయి. కనుక వారు రోజూ వీటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే మంచిది. అలాగే ఆలుగడ్డలో ఉండే పలు సమృథనాలు పెద్ద పేగు క్యాన్సర్ రాకుండా రక్షిస్తాయి. పెద్ద పేగును ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఆలుగడ్డలను మోతాదులో తింటుంటే కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. ట్రి బ్రిజరైడ్స్ స్థాయిలను నియంత్రిణలో ఉంచవచ్చు. ఆలుగడ్డలను ఎల్లప్పుడూ ఉడకబెట్టి మాత్రమే తినాలి. వేయించి లేదా పచ్చిగా తినకూడదు. ఇవి సరిగ్గా జీర్ణం కావు. **పోషకాలు అధికంగా..:** 150 గ్రాముల మేర ఆలుగడ్డలను తింటే

లాభం కలగదు సరికదా, తీవ్రంగా నష్టం ఉంటుంది..

27 మిల్లిగ్రాముల విటమిన్ సి లభిస్తుంది. మనకు రోజుకు కావల్సిన విటమిన్ సి లో ఇది 45 శాతం. అలాగే 630 మిల్లిగ్రాముల మేర పొటాషియం, 0.2 మిల్లిగ్రాముల విటమిన్ బి6, స్వల్ప మోతాదులో థయామిన్, రైబోఫ్లేవిన్, ఫోలేట్, నియాసిన్, మెగ్నీషియం, ఐరన్ జింక్ తదితర పోషకాలు వీటి ద్వారా లభిస్తాయి. ఆలుగడ్డలను పైన పొట్టుతో తింటే మేలు. చాలా మంది పొట్టు తీసేసి తింటారు. దీని వల్ల అనేక పోషకాలను, ముఖ్యంగా ఫైబర్‌ను కోల్పోవాల్సి వస్తుంది. ఆలుగడ్డలను బాగా కడిగి తొక్కుతో సహా ఉడకబెట్టి తింటే మేలు జరుగుతుంది. ఆలుగడ్డల్లో కార్బినాయిడ్స్, పాలిఫినాల్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని చాలా వరకు తగ్గిస్తాయి. **అందానికి కూడా..:** ఆలుగడ్డలు కేవలం ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అందించడమే కాదు, అందానికి కూడా పనిచేస్తాయి. ఆలుగడ్డలను గుజ్జగా చేసి ముఖానికి ఫేస్ ప్యాక్‌లా ఉపయోగించవచ్చు. దాన్నే జుట్టుకు రాసి హెయిర్ ప్యాక్‌లా వాడవచ్చు. దీంతో చర్మం, శిరోజాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. చర్మం కాంతివంతంగా మారి మృదువుగా ఉంటుంది. యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. ముఖంపై ఉండే ముడతలు మచ్చలు పోతాయి. అలాగే జుట్టు రాలడం తగ్గుతుంది. శిరోజాలు ఒత్తుగా, దృఢంగా పెరుగుతాయి. ఆలుగడ్డలను కాసేపు ఫ్రీజ్‌లో ఉంచి అనంతరం వాటిని తీసి చక్రార్లా అడ్డంగా కట్ చేయాలి. ఆ ముక్కలను కళ్లపై 15 నిమిషాల పాటు పెట్టుకోవాలి. తరచూ ఇలా చేస్తుంటే కళ్ల కింద ఉండే డార్క్ సర్కిల్స్ మాయం అవుతాయి. ఆలుగడ్డల్లో ఉండే విటమిన్ సి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. వ్యాధులు రాకుండా రక్షిస్తుంది. వీటిల్లో ఉండే పొటాషియం రక్త సరఫరాను మెరుగు పరిచి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఆలుగడ్డలు ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరమే అయినప్పటికీ వీటిని అధికంగా తినకూడదు. అధిక బరువు ఉన్నవారు, డయాబెటిస్ ఉన్నవారు డాక్టర్ సూచన మేరకు వీటిని తినాలి.

రోజూ ఒక గ్లాస్ మజ్జిగను సేవిస్తే.. ఇన్ని లాభాలు కలుగుతాయా..?



రెండూ ఉపయోగకరమైనవే. కానీ మజ్జిగలో కొవ్వు శాతం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. కనుక ఇది మనకు ఇంకా ఎక్కువ మేలు చేస్తుందని అంటున్నారు. ఇక వేసవి కాలంలో రోజూ ఒక గ్లాస్ మజ్జిగను మధ్యాహ్నం సమయంలో తాగితే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. మజ్జిగ మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. మజ్జిగను రోజూ సేవించడం వల్ల అనేక పోషకాలు లభిస్తాయి. **జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరుకు..:** మజ్జిగ ప్రా బయోటిక్ ఆహారాల జాబితాకు చెందినది. అందువల్ల మజ్జిగను రోజూ తాగితే జీర్ణ వ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తుంది. తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణంఅయ్యేలా చేస్తుంది.కడుపుఉబ్బరం, అసిడి టీ, గ్యాస్‌సమస్యల నుంచి ఉపశమనంలభిస్తుంది.మలబద్ధకం తగ్గు తుంది. మజ్జిగలోకాల్షియం సమృద్ధిగాఉంటుంది.అందువల్ల మజ్జిగ ను రోజూ సేవిస్తే ఎముకలు, దంతాలు దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. మజ్జిగలో లాక్టిక్ యాసిడ్‌ఉంటుంది.ఇది శరీర రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. దీంతో శరీరం రోగాలు, ఇన్‌ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాటం చేస్తుంది. వ్యాధుల నుంచి రక్షణను అందిస్తుంది. **బరువు తగ్గేందుకు..:** అధిక బరువు తగ్గాలని చూస్తున్నవారికి మజ్జిగ

మంచి ఆహారం అని చెప్పవచ్చు. మజ్జిగలో ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా, కొవ్వు తక్కువగా ఉంటాయి. పెరుగుతో పోలిస్తే మజ్జిగలో కొవ్వు చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి మంచి ఆహారం అని చెప్పవచ్చు. దీన్ని తాగితే ఎక్కువ సేపు ఉన్నా కడుపు నిండిన భావనతో ఉంటారు. ఆకలి వేయదు. దీంతో ఆహార తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. మజ్జిగను తాగడం వల్ల వేసవిలో శరీరం కోల్పోయిన ఎలక్ట్రోలైట్స్‌ను తిరిగి పొందవచ్చు. దీంతో వేసవి తాపం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. శరీరం డీహైడ్రేషన్ బారిన పడకుండా ఉంటుంది. ఎండ దెబ్బ నుంచి సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. **గుండె ఆరోగ్యానికి..:** మజ్జిగలో అనేక ప్రోటీన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్‌ను తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మజ్జిగలో ఉండే బయో యాక్టివ్ సమృథనాలు శరీరంలో రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తాయి. దీంతో బీపీ తగ్గుతుంది. హైబీపీ ఉన్నవారు మజ్జిగను సేవిస్తుంటే ప్రయోజనం ఉంటుంది. దీంతో గుండె కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గుండె పోటు రాకుండా నివారించవచ్చు. మజ్జిగలో ఉండే రైబోఫ్లేవిన్ లివర్ పనితీరును మెరుగు పరుస్తుంది. దీంతో లివర్‌లో ఉండు వ్యర్థాలు, టాక్సిన్లు బయటకు పోతాయి. లివర్ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య ఉన్నవారు రోజూ మజ్జిగ మేలు చేస్తుంది. మజ్జిగను సేవిస్తుంటే చర్మ సంరక్షణకు కూడా మజ్జిగ మేలు చేస్తుంది. మజ్జిగను సేవిస్తుంటే డయాబెటీస్ అయిన చర్మ కణాలు మరమ్మత్తులకు గురవుతాయి. దీంతో చర్మం కాంతివంతంగా మారి మృదువుగా ఉంటుంది. ఇలా మజ్జిగను రోజూ సేవిస్తే అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

మహిళలూ.. ఈ పోషకాలు అందేలా చూసుకోండి!



గృహిణులైనా, ఉద్యోగాలు చేసే మహిళలైనా ముందుగా వారి ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. ఆరోగ్యాన్ని రక్షించటానికి సమతుల్య ఆహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. మహిళలు తమ డైట్‌లో ఖచ్చితంగా పోషకాలు ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. లేకపోతే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కొంటారు. రుతుస్రావం నుంచి ప్రెగ్నెన్సీ, డెలివరీ, మెనోపాజ్ వరకూ ఇలా శరీరంలో అనేక మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. ఇది ఒత్తిడికి దారితీస్తుంది. రక్తహీనత, నీరసం, అలసట, తలనొప్పి, రోగ నిరోధకశక్తి తగ్గటం, ప్రెగ్నెన్సీ సంబంధిత రుగ్మతలు, రొమ్ము క్యాన్సర్, ఆర్తరైటిస్, ఓవేరయన్, పాలిసిస్టోసిస్ వంటి సమస్యలతో ఎక్కువగా ఇబ్బందులు పడుతుంటారు. మహిళలు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, వారి జీవన నాణ్యతను పెంపొందించుకోవటానికి, దీర్ఘాయువును పొందటానికి ఆహారం కీలకపాత్ర పోషిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వయస్సు రీత్యా మహిళలకు శరీరంలో వచ్చే మార్పుల కారణంగా వారికి పలు రకాల విటమిన్లు అవసరమవుతాయి. మగవారితో పోలిస్తే

మహిళ లకు ప్రత్యేకంగా కొన్ని విటమిన్లు అవసరమ వుతాయి. పెరుగుతున్న వయస్సుతోపాటు కొన్ని విటమిన్లు తప్పక తీసుకోవాలి. యునిసెఫ్ నివేదిక ప్రకారంలో ప్రపంచంలో 100 కోట్ల కంటే ఎక్కువ మంది మహిళలు, ఆడపిల్లలు రకరకాల విటమిన్లు, పోషకాహార లోపంతో బాధపడుతున్నారు. ఈ లోపాలను అధిగమించటం కోసం తీసుకునే ఆహారంలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి. ఒత్తిళ్లకు దూరంగా ఉండాల్సి: చాలామంది మహిళలు తమ వ్యక్తిగత, వృత్తిపరమైన జీవితాలను బ్యాలెన్స్ చేసుకోవటానికి ఇబ్బంది పడతారు. ఇది ఒత్తిడికి దారితీస్తుంది. మహిళలను ఎక్కువగా రక్తహీనత, నీరసం, అలసట, తలనొప్పి, రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గడం, ప్రెగ్నెన్సీ సంబంధిత సమస్యలు, రొమ్ము క్యాన్సర్, ఆర్తరైటిస్, ఓవేరయన్ పాలిసిస్టోసిస్ వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు వేధిస్తాయి. వారు తీసుకునే ఆహారమే వారి జీవన నాణ్యతను మెరుపర్చుకోవడానికి కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. **పోలెట్ :** తమ రోజువారీ డైట్‌లో దీనిని ఖచ్చితంగా తీసుకోవాలి. ఇది గుండె ఆరోగ్యం, నరాల పనితీరు, చర్మ ఆరోగ్యం, జీర్ణక్రియ,

రక్త ప్రసరణ, ఉత్పత్తిని మెరుగుపర్చటంలో సహాయపడుతుంది. గర్భధారణ సమయంలో దీనికి ఖచ్చితంగా తీసుకుంటే మేలని డాక్టర్లు చెబుతుంటారు. గర్భధారణ సమయంలో, మహిళలు పోలెట్ కచ్చితం గా తీసుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తూ ఉంటారు. పోలెట్ యాసిడ్ గర్భంలోని పిండం ఎదుగుదలకు, అభివృద్ధికి అవసరమైన ముఖ్యమైన పోషకాల్లో ఒకటి. గర్భంలో శిశువు మెదడు, వెన్నుముక అభివృద్ధికి సహాయపడుతుంది. ఇది బ్రెకోలి, క్యాబేజీ, పాలకూర, తృణధాన్యాలు, చిక్కుళ్లు, శనగలు, రాజ్మా, కమల, కరివేపాకు, మెంఠి, తోటకూర, గోరుచిక్కుడు, బెండకాయ, గుడ్డు, ఆవు పాలల్లో సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. కాయలయం : ఎముకలు, దంతాలు బలంగా ఉండటానికి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. మహిళలు వయస్సు పెరిగే కొద్దీ బోలు ఎముల వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీని కారణంగా ఎముకలు పెళుసుగా, బలహీనంగా మారతాయి. ఇవి సమృద్ధిగా ఉండే పాలు, పెరుగు, చీజ్ వంటి డైరీ ఉత్పత్తులను తీసుకోవాలి. పాలకూర, ఆకుకూరల్లోనూ కాల్షియం అధికంగా ఉంటుంది. ఐరన్ : డబ్ల్యూహెచ్ఓ నివేదిక ప్రకారం దాదాపు 40 మంది గర్భిణీస్త్రీలు రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారు. దీనికి ప్రధాన కారణం ఐరన్‌లోపమే. ఫలితంగా అలసట, బలహీనత వేధిస్తాయి. అలసట, బలహీనత వేధిస్తాయి. పొట్టి, షిష్, సువ్వులు, బెల్లం, బీన్స్ వంటి ఆహార పదార్థాల్లో ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. పైబెర్ : పైబెర్ బరువును నియంత్రించటానికి దోహదపడుతుంది. జీర్ణక్రియను ప్రోత్సహిస్తుంది. గుండె సమస్యలు, బైప్ 2 డయాబెటిక్ వంటి దీర్ఘకాలిక సమస్యలు ముప్పును తగ్గిస్తుంది. తృణధాన్యాలు, పండ్లు, కూరగాయలు, చిక్కుళ్లు, నట్స్ వంటి ఆహారాలు తీసుకోవాలి. పొటాషియం : ఇది ఒక ఎలక్ట్రోలైట్. రక్తపోటును నియంత్రిణలో ఉంచుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన కండరాలు, నరాల పనితీరుకు సహాయప డుతుంది. పొటాషియం హైపర్‌టెన్షన్, స్ట్రోక్ ముప్పును తగ్గిస్తుంది. రోజువారీ ఆహారంలో అరటి, కమల, బంగాళదుంపలు, పాలకూర, బీన్స్ వంటి పొటాషియం పుష్కలంగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. విటమిన్-ఎ : ఆడవాళ్ల ఆరోగ్యానికి విటమిన్-ఎ కీలకమైంది. ఇందు లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఎముకలు, దంతాలు ఆరోగ్యంగా

కోలన్ క్యాన్సర్ కారకాలు



మనిషిని దీర్ఘకాలంపాటు పట్టి పీడించే వ్యాధుల్లో క్యాన్సర్ ప్రధానమై నది. క్యాన్సర్‌లో పెద్దపేగు (కోలన్) క్యాన్సర్ ఒకటి. అయితే, మనలో చాలామందికి కోలన్ క్యాన్సర్ ముప్పును పెంచే జీవనశైలి అలవాట్లు గురించి అంతగా తెలియదని ఓహియో స్టేట్ యూనివర్సిటీ జరిపిన అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. ఊబకాయం, మధ్యపానం, తగినంత శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం, ప్రాసెస్డ్ ఆహార పదార్థాలు పెద్దపేగు క్యాన్సర్‌కు దోహదపడతాయి. కాబట్టి, దీనికి సంబంధించి అనుమానంగా అనిపించినా, డాక్టర్లు అవసరమని చెప్పినా.. 45 ఏండ్లు దాటిన ప్రతి ఒక్కరూ క్రమం తప్పకుండా కోలనోస్కోపీ చేయించుకోవడం మంచిదట. వీలైతే ఇంకా ముందే మేల్కోవాలని పరిశోధకులు సూచించారు.

ఏ వైపు మంచిది?



చక్కటి ఆరోగ్యానికి చిక్కటి నిద్ర ఎంతో అవసరం. లేకుంటే.. అనారోగ్యాల పాలవ్వడం ఖాయం! ఈ విషయంలో నిద్ర ఒక్కటే కాదు.. నిద్రపోయే భంగిమ కూడా ఎంతో కీలకం. అందులోనూ ఎడమవైపు తిరిగి పడుకుంటే.. ఎంతో ప్రయోజనకరం. రకరకాల మనషులు.. రకరకాలుగా నిద్రిస్తుంటారు. కొందరు వెల్లకిలా పడుకుంటే.. మరికొందరు బోర్లా పడుకుంటారు. కొందరు కుడివైపు వాలితే.. ఇంకొందరు ఎడమవైపునకు ఒరుగుతుంటారు. వీటన్నిటోకీ.. ఎడమవైపు తిరిగి పడుకోవడమే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలని అంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా వడుకోవడం వల్ల భవిష్యత్తులోనూ ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తకుండా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. ఎడమవైపు తిరిగి పడుకోవడం గుండెకు ఎంతో మేలుచేస్తుంది. గుండె ఎడమ వైపునే ఉంటుంది కాబట్టి, అదే దిశలో పడుకుంటే గురుత్వాకర్షణ వల్ల ఎలాంటి ఇబ్బందుల్లేకుండా గుండెకు రక్త సరఫరా అవుతుంది. ఫలితంగా గుండెపై ఒత్తిడి తగ్గిపోతుంది. గురక సమస్య తగ్గాలంటే.. ఎడమవైపు తిరిగి పడుకోండి. శ్వాస తీసుకోవడం కూడా సులభం అవుతుంది. ఎడమవైపు తిరిగి పడుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. తిన్న ఆహారం జీర్ణం కాగా, మిగిలిన వ్యర్థాలు, టాక్సిన్స్ పేగుల్లోనే ఉండిపోతాయి. కుడివైపు కన్నా ఎడమవైపు తిరిగి పడుకున్నప్పుడే.. అవస్థ సులభంగా కిందికి వెళ్లిపోతాయి. ఇక ఎడమ వైపు తిరిగి పడుకోవడం వల్ల.. వీపు, నడుము, వెన్నుముకపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. మంచి నిద్ర పడుతుంది. ముఖ్యంగా.. గర్భిణులు ఇలా పడుకోవడం వల్ల పిండానికి రక్త ప్రసరణ మెరుగువుతుంది. ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదైనా.. ఎప్పుడూ ఒకే వైపు తిరిగి పడుకోలేం. అందుకే కాసేపు కుడివైపు, వెల్లకిలా పడుకున్నా.. వీలైనంత ఎక్కువ సమయం ఎడమ వైపు తిరిగి పడుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

నూతన మార్కెట్ కమిటీ చైర్ పర్సన్ కు శుభాకాంక్షలు తెలిపిన జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కూడా చైర్మన్ ఇనగాల



సాయి ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

కూడా చైర్మన్ ఇనగాల వెంకట్రామ్ రెడ్డి పాల్గొన్న కార్యక్రమాలు... మర్యాదపూర్వక భేటి. వరంగల్ నూతన ఎనుమాముల వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్ పర్సన్ గా నియమితులైన ప్రియాంక, కూడా చైర్మన్ మరియు హనుమ కొండ డిసిసి అధ్యక్షులు ఇనగాల వెంకట్రామ్ రెడ్డి ని వారి నివాసంలో మర్యాద పూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా నూతన చైర్ పర్సన్ కు ఇనగాల వెంకట్రామ్ రెడ్డి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

టిపిసిసి నేషనల్ టాలెంట్ హంట్ పోస్టర్ ఆవిష్కరణ... ఆల్ ఇండియా కాంగ్రెస్ కమిటీ మీడియా డిపార్ట్మెంట్ కి వరంగల్ జిల్లా కో-ఆర్డినేటర్లుగా నియమితులైన రహుమతు ల్లాహ్ మహమ్మద్, తేజిడి దీపక్ రెడ్డి కూడా కార్యాలయంలో మర్యాద పూర్వకంగా కలిసి మీడియా

డిపార్ట్మెంట్ కి సంబంధించిన 'టి పి సి సి నేషనల్ టాలెంట్ హంట్ పోస్టర్' ను కలిసి ఆవిష్కరించారు. జాతీయ స్థాయి నృత్య ప్రదర్శన పోస్టర్ ఆవిష్కరణ. అంజలి మీడియా గ్రూప్ అధ్యక్షులతో తెలంగాణ రాష్ట్ర భాషా, సాంస్కృతిక శాఖ సౌజన్యంతో ఒకే వేదికపై 5001 మంది నృత్య కళాకారిణులతో జాతీయ స్థాయి నృత్య ప్రదర్శన నిర్వహించనున్నారు. 'కాకతీయ ఐక్ అఫ్ నేషనల్ రికార్డ్' సమోదయై ఈనెల 14వ తేదీన పోర్ట్ వరంగల్ ఖుష్ మహల్ గ్రౌండ్స్ లో జరిగే ఈ మహా ప్రదర్శన పోస్టర్ ను కూడా కార్యాలయంలో ఆవిష్కరించి, కార్యక్రమానికి హాజరవ్వాలని ఇనగాల వెంకట్రామ్ రెడ్డిని కోరారు. మర్యాదపూర్వక భేటి... హనుమకొండ ఆర్ట్స్ & సైన్స్ కాలేజ్ వాకర్స్ అసోసియేషన్ సభ్యులు వారి నివాసంలో మర్యాద పూర్వకంగా కలిశారు.

డిగ్రీ “దోస్త్” చివరి దశ రిజిస్ట్రేషన్లకు చివరి తేదీ ఈనెల 15..



ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్ పల్లి టౌన్ ప్రతినిధి

జగిత్యాల జిల్లా మెట్ పల్లి పట్టణంలోని ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలల్లో చేరడానికి దోస్తహాహ్ ద్వారా మూడవ మరియు చివరి దశలో అడ్మిషన్ లకు సంబంధించిన రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకోవడానికి ఈ నెల 15వ తేదీ

చివరి తేదీ అని జగిత్యాల జిల్లా మెట్ పల్లి ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ కే వేంకయ్య అన్నారు మెట్ పల్లి ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ఛాంబర్ లో సోమవారం రోజున ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడుతూ మెట్ పల్లి ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో రిజిస్ట్రేషన్లు చేసుకోవడానికి రిజిస్ట్రేషన్ ఫీజు 425 రూపాయలు చెల్లించవలసి ఉంటుందని బీ ఏ మరియు బీకాంహోహాకంప్యూటర్స్ కోర్సు లలో చేరడానికి ఈనెల 15వ తేదీ చివరి తేదీ అని, కానీ వెబ్ ఆప్షన్ లకు మాత్రం 16 వ తేదీ చివరి తేదీ అని అన్నారు.

ఇంటర్మీడియట్ ఓ కేషన్ లోహోహో పెన్ ఇంటర్ వంటి కోర్సులు ఉత్తీర్ణులైన విద్యార్థులు వెంటనే మెట్ పల్లి ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలోనే చేరాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు ఈ సంవత్సరము ఉపకార వేతనాలు మాత్రం విద్యార్థుల బ్యాంకు ఖాతాలలోనే జమ అవుతాయని అర్హులైన విద్యార్థులందరికీ ఉపకార వేతనాలు మంజూరవుతాయని ఆయన స్పష్టంగా ప్రకటించారు దోస్తహాహ్ మూడవ దశలోనే విద్యార్థులు విధిగా మెట్ పల్లి ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలనే ఎంపిక చేసుకోవాలని కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ కే.వేంకయ్య సూచించారు ఈ సమావేశంలో కళాశాల అకాడమిక్ కో ఆర్డినేటర్ బిల్ల రాజేందర్ దోస్తహాహో కో ఆర్డినేటర్ ఏ.మనోజ్ కుమార్ బోధన మరియు బోధనేతర సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆర్థిక సహాయం అందజేత..

గూడ రమేష్, ప్రత్యక్ష సాక్షి, ఇబ్రహీంపట్నం

సూర్య స్వచ్ఛంద సేవ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో సోమవారం జగిత్యాల జిల్లా ఇబ్రహీంపట్నం మండలంలోని తిమ్మపూర్ గ్రామానికి చెందిన దేవేందర్ అనే వ్యక్తికి ఆరోగ్యం బాగా లేనందున హాస్పిటల్ ఖర్చుల నిమిత్తం ఐదు వేల రూపాయల ఆర్థిక సహాయం అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ట్రస్ట్ చైర్మన్ వంశీ పిట్టల, జాయిన్ సెక్రటరీ నేమరి త్రిధర్, పిట్ల సతీష్, అభిలాష్, చిన్ని పాల్గొన్నారు.



ముగిసిన ఆరెకటికల గుజరాత్ యాత్ర

చారిత్రక వారసత్వ, ఆధ్యాత్మిక సంపదను కాపాడుకుందాం అధ్యక్షుడు బాలరాజు



ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగశాయిపేట

భారతీయ సంస్కృతి సాంప్రదాయాలు మన పండుగలు, వారసత్వ సంపదలోనే ఇమిడి ఉన్నాయని ఆరెకటిక సంఘం అధ్యక్ష కార్యదర్శులు రావుల బాలరాజు, సవీన్ లు అన్నారు. వరంగల్ నగరంలోని రంగశాయిపేట ప్రాంతానికి చెందిన ఆరెకటిక పరపతి సంఘం ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన గుజరాత్ విహారయాత్ర ముగిసింది. మే 31న వరంగల్ రైల్వే స్టేషన్ నుండి వంద మందితో గుజరాత్ యాత్రకు బయలు దేరారు. అక్కడి దర్బారు, వారసత్వ, చారిత్రక ప్రదేశాలను వీక్షించారు. సర్దుూ నది పై నిర్మించిన సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్ విగ్రహం స్థాపనా ఆఫ్ యూనిటీని దర్శించుకున్నారు.

ప్రపంచంలోనే అతి మహిమ కలిగిన, అరేబియా సముద్రంలో పంచపాండవులు ప్రతిష్ఠించిన నిష్కలంక లో గల మహాదేవుని పంచలింగాలను దర్శించుకొని అభిషేకాలు చేశారు. అనంతరం సోమనాథ్ లో నూతనంగా నిర్మించిన ఆలయాన్ని దర్శించుకోవటంతో పాటు సోమనాథ్ వారసత్వ సంపద, చరిత్రను తెలిపే లేజర్ షోను తిలకించి పులకించిపోయారు. గిరి ఆడవుల్లో సఫారి చేసి ఆడవిలోని సింహాలను ప్రత్యక్షంగా చూసి తమ కెమెరాల్లో బంధించారు.

సోమనాథ్ జ్యోతిర్లింగాన్ని దర్శించుకొని అభిషేకాలు చేశారు.

అనంతరం ద్వారక వెళ్లి ద్వారకాదేవుడు అయిన శ్రీకృష్ణుడి ఆలయాన్ని దర్శించుకున్నారు. మరుసటి రోజు నాగేశ్వర జ్యోతిర్లింగం చేరుకొని దర్శించుకొని నాగేశ్వరుడికి అభిషేకాలు చేశారు. అక్కడి నుండి బెల్ ద్వారక ద్వీపానికి చేరుకొని శ్రీకృష్ణుడి, రుక్మిణీదేవీ ఆల యాలను దర్శించుకున్నారు.

అనంతరం శనివారం రాత్రి అహ్మదాబాద్ కు చేరుకొని బస చేసి అక్కడి సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం నుండి హైదరాబాద్ కు విమానంలో చేరుకొని ప్రత్యేక బస్సుల ద్వారా వరంగల్ కు సోమ వారం చేరుకున్నారు. ముఖ్యంగా రెండు జ్యోతిర్లింగాలతో పాటు నిష్కలంక, ద్వారక ఆలయాల దర్శనాలు తమ అద్భుతంగా బావిస్తున్నా మని తెలిపారు. పిల్లలకు మన సంస్కృతి సాంప్రదాయాలు తెలపాలని ప్రసిద్ధ క్షేత్రలకు తీసుకెళ్లి వాటి చరిత్రను తెలపాలన్నారు.

ఈ యాత్రలో ఆరెకటిక సంఘం బాధ్యులు రావుల బాలరాజు, సవీన్, రాజు, ప్రవీణ్, మహ్మద్, నాగరాజు, సరేష్, సరేష్, మహ్మద్, గంగాధర్, నర్సేజీ, భరత్, గోగికార్ బిక్షపతి, సంతోష్, నాగరాజు, శ్రీకాంత్, విజయ్, రాధాకృష్ణ, అన్నార్ రమేష్, అశోక్, రావుల్ కార్ హరీష్, పున్నం రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేడే..రాష్ట్ర ఉప ముఖ్య మంత్రి.. విద్యుత్ శాఖ మంత్రి మల్లు బట్టి విక్రమార్కుతో.. స్టేషన్ గణపురంలో పలు అభివృద్ధి పనుల ప్రారంభో త్సవం..

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

(మంగళవారం)ఉదయం: 10:00 గంటలకు, చిల్డ్రన్ మండలం పల్లగుట్ట గ్రామం నందు రాష్ట్ర ఉప ముఖ్య మంత్రి, విద్యుత్ శాఖ మంత్రి మల్లు బట్టి విక్రమార్కు తో కలిసి మాజీ ఉప ముఖ్యమంత్రి, స్టేషన్ ఘనపూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి 60.62 కోట్ల విలువైన 7 సబ్ స్టేషన్లకు ప్రారంభోత్సవాలు, శంకుస్థాపనలు చేసి బహిరంగ సభలో పాల్గొననున్నారు. ఈ కార్యక్రమ మనికి ముఖ్య అతిథులుగా వరంగల్ పార్లమెంట్ సభ్యుల రాలు డాక్టర్ కడియం కావ్య, ఎమ్మెల్యేలు నాయని రాజేందర్ రెడ్డి, కేఆర్ నాగరాజు, హన్మ కొండ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు, కూడా చైర్మన్ ఇనగాల వెంకట్రాంరెడ్డి, జనగామ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షురాలు లకావత్ ధన్వంతి, రాష్ట్ర ఆయిల్ ఫెడ్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ జంగా రాఘవరెడ్డి, రాష్ట్ర హాజ్ కమిటీ చైర్మన్ ఖుస్రో పాషా పాల్గొనను న్నారు. ఈ సమావేశానికి జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్, స్టేషన్ ఘనపూర్ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్, స్టేషన్ ఘనపూర్ మున్సిపల్ చైర్మన్, స్టేషన్ ఘనపూర్ మరియు జనగామ మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్లు, డైరెక్టర్లు, ఆలయ కమిటీ చైర్మన్లు, డైరెక్టర్లు, పిపిసీసీ చైర్మన్లు, డైరెక్టర్లు, జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ సభ్యులు, మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు, సభ్యులు, మాజీ జడ్పీటీసీలు, ఎంపీపీలు, రాష్ట్ర మరియు జిల్లా, మండల స్థాయి అనుబంధ సంఘాల



సభ్యులు, సమన్వయ కమిటీ సభ్యులు, నియోజకవర్గ పరిధిలోని కాంగ్రెస్ పార్టీ సర్పంచులు, మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు, కో ఆప్షన్ సభ్యులు, మాజీ సర్పంచులు, ఎంపీటీసీలు, నియోజకవర్గ పరిధిలోని అన్ని గ్రామాల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు, యువజన విభాగం నాయకులు, సోషల్ మీడియా కార్యకర్తలు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, కాంగ్రెస్ పార్టీ కుటుంబ సభ్యులు, రైతులు, మహిళలు, ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున తరలి వచ్చి జయప్రదం చేయగలరని, కడియం శ్రీహరి విజ్ఞప్తి చేశారు.

ప్రజల సంక్షేమమే నా లక్ష్యం.. అభివృద్ధి నా మార్గం..

తెలంగాణ స్టేట్ ఆయిల్ పెడ్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ జంగా రాఘవరెడ్డి

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

ప్రజల సంక్షేమమే నా లక్ష్యమని, కాంగ్రెస్ పార్టీ నిరంతరం పేద బడుగు బలహీన వర్గాల సంక్షేమాన్ని కాంక్షించే పార్టీ అని తెలంగాణ స్టేట్ ఆయిల్ పెడ్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్.. జంగా రాఘవరెడ్డి అన్నారు. సోమ వారం మీడియా ప్రతినిధులతో జంగా రాఘవరెడ్డి మాట్లాడు తూ, పేద బడుగు బలహీన వర్గాల సంక్షేమమే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని నిత్యం నిరంతరం పేదల సంక్షేమాన్ని కాంక్షిస్తూ పాలన కొనసాగిస్తు న్నదని ఆయన తెలిపారు. ప్రతిపక్షాలు చేస్తున్న అసత్య ఆరోపణలను ప్రజలు విశ్వసించడం లేదు అని తెలిపారు. అధికారం కోల్పోయిన, బిఆర్ ఎస్ పార్టీ నేతలు కాంగ్రెస్ పై దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారని ప్రజలు వాటిని నమ్మడం లేదు అని తెలిపారు. నమ్మకాన్ని గెలవడం కష్టం, నిలబెట్టు కోవడం బాధ్యత అని ఆయన తెలిపారు. రైతు బలపడితే రాష్ట్రం బలపడుతుంది అని అన్నారు. ప్రజల సమస్యల పరిష్కారమే నిజమైన నాయకత్వానికి గుర్తింపు. పదవి గౌరవం ప్రజల సేవలోనే ఉంటుంది. ప్రతి గ్రామం అభివృద్ధి చెందాలి, ప్రతి కుటుంబం సంతోషంగా ఉండాల్సి. ప్రజల ఆశయాలకు అనుగుణంగా పనిచేయడమే నా సంకల్పం. మాటల కంటే చేతలతోనే ప్రజల విశ్వాసం సంపాదించాలి. సేవలో నిజాయితీ ఉంటే ప్రజల ఆదరణ సహజంగా



వస్తుంది. ప్రజల మధ్య ఉండే నాయకత్వమే శాశ్వతంగా నిలుస్తుంది. ప్రజల మనిషి, జంగా రాఘవ రెడ్డి అని, సేవే లక్ష్యం... ప్రజలే బలం అని ఆయన అన్నారు రైతు సంక్షేమం.. మా ప్రాధాన్యం అభివృద్ధి కోసం అంకిత భావంతో పనిచేస్తా అన్నారు. ప్రజల విశ్వాసమే నా ప్రేరణ అని జంగా రాఘవరెడ్డి అన్నారు.

ఇబ్రహీంపట్నంలో ప్రత్యేక గ్రామసభ..

గూడ రమేష్, ప్రత్యక్ష సాక్షి, ఇబ్రహీంపట్నం

ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా సోమవారం జగిత్యాల జిల్లా ఇబ్రహీంపట్నం మండల కేంద్రంలోని గ్రామ పంచాయతీ ఆవరణలో ప్రత్యేక గ్రామసభ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీడీఏ గణేష్ వర్మకాల సన్నద్ధత, సురక్షిత త్రాగునీరు, ఘన వ్యర్థాల నిర్వహణ, జల సంరక్షణ మరియు మన సంరక్షణ, మొక్కల పెంపకం వన మహోత్సవం, ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సవరణ, వరద నివారణ చర్యలు వంటి అంశాల గురించి ప్రజలకు వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీఓ రామకృష్ణ రాజు, సర్పంచ్ బద్దం గోపి, ఉపసర్పంచ్ నాంపల్లి రమేష్, వార్డ్ మెంబర్లు, పంచాయతీ కార్యదర్శి రామకృష్ణ, వివిధ శాఖల అధికారులు, అశా కార్యకర్తలు, అంగన్వాడీ టీచర్లు, మరియు గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.



సీఆర్ పీఎఫ్ జవాన్ కు ఘన సన్మానం..



ప్రత్యక్ష సాక్షి, అచ్చంపేట

దేశంలో శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ కోసం తనవంతుగా సేవలందించిన సీఆర్ పీఎఫ్ జవాన్ వెంకట్ రెడ్డిని తోటి స్నేహితులు ఘనంగా సన్మానించారు. 15 ఏళ్ల పాటు సేవలందించి ఉద్యోగ విరమణ పొందారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు స్నేహితులు

మాట్లాడుతూ... సెంట్రల్ రిజర్వ్ పోలీస్ ఫోర్స్ (CRPF) అనేది భారతదేశంలో హోం వ్యవహారాల మంత్రిత్వ శాఖ కింద పనిచేసే అతిపెద్ద కేంద్ర సాయుధ పోలీసు దళమని, సీఆర్పీఎఫ్ జవాన్లు ఉ గ్రవాద నిరోధక చర్యలు, మరియు ఎన్నికల విధుల్లో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తారన్నారు. తీవ్రవాదులను ఎదుర్కోవడంలో జవాన్లు ముందుంటారని, తమ స్నేహితుడు దేశ సేవ కోసం పనిచేయడం గొప్ప విషయం అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్నేహితులు రేణిజా సాయిబాబు, శంకర్, భీమయ్య, కర్ణాకర్, జైపాల్ రెడ్డి, శివ, మహమూద్, ఖుద్దూర్, జగదీష్, కవిత, వరలక్ష్మి, హసీన, రూప, శ్యామల పాల్గొన్నారు.

గురువులతో పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం

ప్రత్యక్ష సాక్షి జగిత్యాల టౌన్

జగిత్యాల మండలంలోని లక్ష్మీపూర్ జిల్లా పరిషత్ హై స్కూల్ లో 2009-2010 సంవత్సరము 10వ తరగతి చదివిన పూర్వపు విద్యార్థులు తమకు చదువు చెప్పిన ఉపాధ్యాయులు కలిసి గురు శిష్యుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం నిర్వహించినారు. ఈ సందర్భంగా తమ గురువుల సూరత్ శివశంకర్, రవీందర్, సరసయ్య, శ్రీనివాస్, జగన్, చంద్రశేఖర్, రవీంద్రనాథ్, లక్ష్మీకాంతములకు మెమో టోలు అందించి శాలువాలతో సత్కరించారు. పూర్వపు విద్యార్థులు ఉ పాధ్యాయులు పాఠశాలలో అనాది సంఘ టనలు జ్ఞాపకాలను సేమరు చేసుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో ముందుగా కీర్తిశేషులు అయిన



ఉపాధ్యాయులు శంకరయ్య, గోపాల్ లకు నివాళులర్పించినారు. ఈ కార్యక్రమంలో పూర్వ విద్యార్థులు కుటుంబ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తాగునీరు కోసం నిజాంసాగర్ ప్రాజెక్టు నుండి నీటి విడుదల

యాదవరావు ప్రత్యక్ష సాక్షి పోతంగల్

నిజాంసాగర్ ప్రాజెక్టు నుండి బోధన్ పట్టణ మరియు పరిసర గ్రామాల కు త్రాగునీటి అవసరాలను తీర్చుటకై నిజాంసాగర్ ప్రధాన కాలువలోకి నేడు 4:00 గంటలకు 1000 క్యూసెక్స్ నీటిని విడుదల చేయబడుచున్నది. అందువల్ల కాలువ పరిధిలోని రైతులు, పశువుల కావరాలు, ప్రజలు మరియు ఇతరులు అప్రమత్తంగా ఉండవలెను. కాలువలో లేదా కాలువ గట్టుపైకి ప్రవేశించరాదు. పశువులను కాలువ

సమీపానికి తీసుకురాకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవలెను. చిన్నపిల్లలను కాలువ ప్రాంతాలకు వెళ్లనీయకుండా చూడవలెను. అదేవిధంగా, ప్రస్తుతం విడుదల చేయబడుతున్న నీరు కేవలం బోధన్ పట్టణం మరియు పరిసర గ్రామాల త్రాగునీటి అవసరాల కొరకు మాత్రమే. ఈ నీటిని సాగునీటి అవసరాల కొరకు వినియోగించరాదని రైతులకు తెలియజేయడమైనది..