

సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి చక్కటి మార్గం యోగ సెయింట్ పీటర్స్ సెంట్రల్ ప్లస్ టు పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ గోపు మత్యాస్ రెడ్డి. డైరెక్టర్ సునీత రెడ్డి



సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి చక్కటి మార్గం యోగా అని, సెయింట్ పీటర్ సెంట్రల్ ప్లస్ టు పాఠ శాల ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ గోపు మత్యాస్ రెడ్డి, డైరెక్టర్ గోపు సునీత రెడ్డి తెలిపారు. ఇంటర్మీడేట్ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా సెయింట్ పీటర్స్ సెంట్రల్ ప్లస్ టు పాఠశాలలో ఘనంగా యోగ దినోత్సవ వేడుకలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాల ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ గోపు మచ్చ రెడ్డి మరియు

డైరెక్టర్ సునీత రెడ్డి జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి, యోగ ఉత్సవాలను ప్రారంభించి అనంతరం మాట్లాడుతూ యోగా చేయడం వల్ల సంపూర్ణ ఆరోగ్యం లభిస్తుందని, యోగా చేయడం ద్వారా అనారోగ్య కారణాలు దూరమవుతాయని వారు తెలిపారు. చిన్ననాటి నుంచి విద్యార్థిని విద్యార్థులు యోగా చేయడం మంచి లక్షణమని వారు సూచించారు. ఈ యొక్క యోగ కార్యక్రమంలో పాఠశాల విద్యార్థిని విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయులు, వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు

చంద్రబాబు డైరెక్షన్లో రేవంత్ పాలన సాగుతుంది.. మాజీ ప్రభుత్వ చీఫ్ విప్, మాజీ ఎమ్మెల్యే దాస్యం



సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

మూడేళ్ళ కాంగ్రెస్ పాలన చూస్తే అన్ని వర్గాల ప్రజలు అవస్థలు పడుతున్నారు అని ప్రభుత్వ మాజీ చీఫ్ విప్, మాజీ ఎమ్మెల్యే దాస్యం వినయ్ భాస్కర్ ఆరోపించారు. రైతులుఆత్మ హత్యల వైపు ప్రయాణిస్తున్న చంద్ర బాబు డైరెక్షన్ లో రేవంత్ పాలన సాగుతోందని ఆయన విమర్శించారు. హనుమకొండ బాలసముద్రంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో మాజీ ఎమ్మెల్యే దాస్యం వినయ్ భాస్కర్ మాట్లాడుతూ అన్ని వర్గాల ప్రజలను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మోసం చేస్తుందని విమర్శించారు.ఇచ్చిన హామీలను విస్మరిస్తూ చంద్రబాబు డైరెక్షన్లో రేవంత్ పాలన సాగుతుంది అని ఆయన విమర్శించారు. నాడు సమైక్య పాలనలో రైతులు ఆగమైతే నేడు రేవంత్ పనులలో రైతులు ఆగమై పోతూ ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారని ఆయన విమర్శించారు.

రైతు వ్యతిరేక విధానాలకు, పాల్పడుతున్న రేవంత్ ప్రభుత్వాన్ని గద్దె దింపే వరకు ఆ పోరాటం ఆయన హెచ్చరించారు.అనంతరం మాజీ శాసనసభ్యులు ఆరూరి రమేష్ మాట్లాడుతూ 22న కేటీఆర్ వర్తన్యపేట నియోజక వర్గ బి ఎల్ ఎ లు, సభ్యత్వ నమోదు, సోపల్ మీడియా ప్రతినిధులు 2000 మందికి ఒక్క రోజు శిక్షణ తరగతుల కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథి గా హాజరు అవుతారు. వేదిక మడికొండ సత్య సాయి గార్డెన్ అని తెలిపారు. రైతులను రేవంత్ రెడ్డి మోసం

చేస్తున్నా రు. హామీలు ఇచ్చి అమలు మరిచి రైతులను గోస పెడుతు న్నారు.కాంగ్రెస్ పాలనలో రైతుల కళ్ళల్లో కన్నీళ్లు వస్తు న్నాయి. కేసీఆర్ పాలనలో నీళ్లు, నిధులు, నియామకాలు వచ్చాయి. మిషన్ కాకతీయ తో 42 వేల చెరువుల్లో పూడికతీత చేపట్టారు. 75 వేల కోట్ల రూపాయలను రైతు బంధు ద్వారా కేసీఆర్ రైతుల ఖాతాల్లో నేరుగా వేశారు. ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ హయాంలో రైతు బంధు ఎగొట్టారు, రైతు భీమా బంధు చేశారు, బోసన్ బోగన్ అయ్యింది. రైతులు పండించిన పంటలను కొనుగోళ్లు చేయడం లేదు.

అన్ని వర్గాలను కాంగ్రెస్ మోసం చేసింది. కాంగ్రెస్, రేవంత్ రెడ్డి రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారం చేస్తోంది. రైతులను ఆగం చేస్తోంది. రైతులకు ఇచ్చిన ఏ ఒక్క హామీ అమలు చేయలేదు.. బీఆర్ఎస్ పార్టీ రైతు పక్షాన పోరాడుతుంది. రేవంత్ రెడ్డి 70 సార్లు ఢిల్లీ వెళ్లి తెలంగాణ కు తెచ్చింది ఏమీ లేదు.నాడు కేసీఆర్ రైతుల పక్షాన ఢిల్లీ కి వెళ్లి మరి కేంద్రంపై పోరాడారు అని, మాజీ ఎమ్మెల్యే ఆరూరి రమేష్ అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో, మాజీ రైతు రుణ విమోచన సమితి చైర్మన్ నాగార్జ వెంకటేశ్వర్లు, కూడా మాజీ చైర్మన్ మర్రి యాదవ రెడ్డి, వర్తన్యపేట నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ సయ్యద్ మసూద్, మాజీ కార్పొరేటర్ లు సిరంగి సునీల్, రాజు నాయక్, రాధిక రెడ్డి, సీనియర్ నాయకురాలు ఎల్లాపుల లలిత యాదవ్, నాయకులు రజని, మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

లోక్ అదాలత్‌లో ఒక్కటైన దంపతులు.. రాజీమార్గమే రాజమార్గం : న్యాయమూర్తి యేగి జానకి

కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల

ధర్మపురి కోర్టు ఆవరణలో నిర్వహించిన జాతీయ లోక్ అదాలత్ కార్యక్రమంలో మొత్తం 67 క్రిమినల్ కేసులు, 562 పెట్టి కేసులు పరిష్కారమయ్యాయి. ఈ సందర్భంగా గౌరవ న్యాయమూర్తి యేగి జానకి మాట్లాడుతూ, “రాజీమార్గమే రాజమార్గం” అని పేర్కొంటూ, ప్రజలు తమ వివాదాలను పరస్పర అవగాహనతో రాజీ ద్వారా పరిష్కరించుకోవాలని సూచించారు. లోక్ అదాలత్ ద్వారా తక్కువ సమయంలో, తక్కువ ఖర్చుతో కేసులు పరిష్కారం అవుతాయని తెలిపారు. రాజీ ద్వారా ఇరుపక్షాలకు ప్రయోజనం చేకూరడంతో పాటు కోర్టుపై భారం కూడా తగ్గుతుందని అన్నారు.

లోక్ అదాలత్ సందర్భంగా విడివిడిగా ఉంటున్న ఒక దంపతులు కొన్నిలింగ్ అనంతరం తిరిగి కలిసి జీవించేందుకు అంగీకరించారు. ఈ సందర్భంగా న్యాయమూర్తి యేగి జానకి వారిని అభినందిస్తూ, పరస్పర గౌరవం, అవగాహనతో సంతోషకరమైన కుటుంబ జీవితం కొనసాగించాలని ఆకాంక్షించారు. ఒక కుటుంబం మళ్లీ ఒక్కటవడం, లోక్ అదాలత్ విజయానికి నిదర్శనమని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీబి రాం నరసింహారెడ్డి, ధర్మపురి ఎస్ఐ మహేష్,



వెల్లటూర్ ఎస్ఐ ఉదయ్, బుగ్గారం ఇన్చార్జ్ ఎస్ఐ రవీందర్, ఏజీపీ ఇమ్మడి శ్రీనివాస్, లీగల్ ఎయిడ్ కౌన్సిల్ జాజుల రమేష్, బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు బండేల రమేష్, వైస్ ప్రెసిడెంట్ మామిడాల శ్రీకాంత్, ప్రధాన కార్యదర్శి రామడుగు రాజేష్, సీనియర్ న్యాయవాదులు గడ్డం సత్యనారాయణరెడ్డి, అప్పాల నిరంజన్, రౌతు రాజేష్, న్యాయవాదులు బత్తిని ఇంద్రకరణ్, కలమడుగు హరిప్రసాద్, కోర్టు సూపరింటెండెంట్ భీష్మాచారి, ఇతర న్యాయవాదులు మరియు కోర్టు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఉద్యోగుల ఆరోగ్య భద్రత ఈ హెచ్ఎస్ ట్రస్ట్ బాధ్యత.. టీపిసిఏ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు గాజుల నర్సయ్య

కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల

జగిత్యాల జిల్లా ఉద్యోగుల, పెన్షనర్ల ఆరోగ్య భద్రత ఎంప్లాయిస్ హెల్త్ కేర్ ట్రస్ట్ భాద్యత అని తెలంగాణ పెన్షనర్స్ సెంట్రల్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు గాజుల నర్సయ్య అన్నారు. టీపిసిఏ అసోసియేషన్ జగిత్యాల జిల్లా స్థాయి సమావేశం జిల్లా కార్యాలయం లో జరిగింది. ఈ సమావేశానికి జిల్లా అధ్యక్షులు హరి అశోక్ కుమార్ అధ్యక్షత వహించగా ముఖ్య అతిథిగా రాష్ట్ర అధ్యక్షులు గాజుల నర్సయ్య హాజరయ్యారు.

ఈ సందర్భంగా నర్సయ్య మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కొత్తగా ప్రవేశ పెట్టిన ఈ హెచ్ ఎస్ కు సంబంధించి ఉద్యోగులకు, పెన్షనర్లకు ఎలాంటి సమాచారం ఇవ్వకుండా ఆర్థిక శాఖ మే నెల వేతనాల్లో 1.5 శాతం కోత విధించడం పై అగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. భార్యా, భర్తలు ఉద్యోగులయినా, పెన్షనర్లు అయినా ఇద్దరి నుంచి ప్రీమియం కట్ చేయవద్దని,ఉద్యోగులు, పెన్షనర్ల భాగ స్వామ్యంతో కుటుంబాల ఆరోగ్య భద్రత కోసం ఏర్పాటు అవుతున్న ట్రస్ట్ లో లాభపేక్ష లేకుండా నిధులు దుర్వినియోగం కాకుండా అవసరం ఉ న్న ఉద్యోగులకు, పెన్షనర్లకు రూపాయి ఖర్చు లేకుండా వైద్య సేవలు అందించడం ట్రస్ట్ ప్రాథమిక భాద్యత అని పేర్కొన్నారు.జిల్లా అధ్యక్షులు హరి అశోక్ కుమార్ మాట్లాడుతూ పీఆర్సీ గడువు ముగిసి మూడేళ్లు అయినందున ఇంకా జాప్యం చేయక కమిషన్ రిపోర్ట్ అందుకొని



పీ ఆర్ సీ అమలు చేయాలని, పెండింగ్ డి. ఏ. లను వెంటనే విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి పి. సి. హన్మంత్ రెడ్డి, కోశాధికారి గౌరిశెట్టి విశ్వనాథం, సహాయ అధ్యక్షులు బొల్లం విజయ్, ఉపాధ్యక్షులు వెల్లుల ప్రకాష్ రావు, ఎం. డి. యాకూబ్, కోరుట్ల అధ్యక్షులు పబ్బా శివానందం,మెట్ పల్లి అధ్యక్షులు కుందేళ్ల మురళీ, జగిత్యాల యూనిట్ అధ్యక్షులు బి. రాజేశ్వర్, ధర్మపురి అధ్యక్షులు కండ్లె గంగాధర్, కార్యదర్శి దుబ్బే శం,రాయకల్ అధ్యక్షులు రాములు, మల్కాల అధ్యక్షులు ఎం. డి. యాకూబ్, కార్యదర్శి వీరా రెడ్డి,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రోడ్డు ప్రమాదంలో యువ కార్మికుడు మృతి..



పల్లె సమ్యయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి

మందమర్రి రోడ్డు ప్రమాదంలో యువ కార్మికుడు మృతి పట్టణంలో మూడవ జూన్ కు చెందిన కుంభం రాజు 29

మండల రాములు కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన బతుకమ్మ గ్రూప్ సభ్యులు



ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగశాయిపేట

వరంగల్ నగరంలోని రంగశాయిపేట ప్రాంతానికి చెందిన

ఆర్.పి.ఐ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడిగా దూడం తిరుపతి నియామకం

పల్లె సమ్యయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి

మందమర్రి మార్కెట్ లోని ఆర్పిఐ అత్త వాల్ పార్టీ కార్యాలయంలో శనివారనాడు ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు తుంగపిండి రమేష్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. సీనియర్ నాయకులు తుంగపిండి రమేష్ నూ శాలువాతో సత్కరించారు.రమేష్ మాట్లాడుతూ మంచిర్యాల జిల్లా పాత కమిటీని రద్దు చేస్తూ మంచిర్యాల జిల్లా నూతన అధ్యక్షుడిగా దూడం తిరుపతిని నియమించామని పార్టీ బలోపేతం కొరకు ప్రతి ఒక్క కార్యక్తర తమ శక్తివంతమైన మేరకు పనిచేసి పార్టీని ముందుకు తీసుకెళ్లాలని ఆయన సూచించారు. అంతేకాకుండా ప్రజా సమస్యలపై నిరంతరం ప్రజాల పక్షాన నిలబడి పోరాటం చేయాలని ప్రతి కార్యక్తరను ఉద్దేశించి ఆయన మాట్లాడారు. అనంతరం మంచిర్యాల జిల్లా నూతన అధ్యక్షునిగా దూడం తిరుపతికి నియామక పత్రాన్ని అందజేశారు.నాపై



నమ్మకంతో నాకు ఇచ్చిన జిల్లా అధ్యక్ష పదవిని దుర్వినియోగం చేయకుండా పార్టీ కోసం కష్టపడతానని ఈ సందర్భంగా తిరుపతి అన్నారు.ఈకార్యక్రమంలో చంద్రగిరి చక్రపాణి అటావ్ అనీల్ కుమార్ ఎండి యాకూబ్ కన్నూరి కృష్ణ పులిపాక శ్రీనివాస్ చింతల రాజ్ ,తదితరులు, పాల్గొన్నారు.



శరీరాన్ని మనసును ఏకం చేయడమే యోగా 2^{వో} జూన్ 21.. ప్రపంచ యోగా దినోత్సవం

శరీరాన్ని మనసును ఏకం చేయడమే యోగా

జూన్ 21.. ప్రపంచ యోగా దినోత్సవం

యోగా అనే పదం సంస్కృతం నుంచి వచ్చింది. “యుజ” అనే పదం నుంచి వచ్చింది. యుజ అంటే దేన్నయినా ఏకం చేయడం.. లేదా చేరడం అని అర్థం. అంటే.. శరీరాన్ని, మనసును ఏకం చేయడమే యోగా ఉద్దేశం. జూన్ 21నే యోగాదేను జరుపుకోవడానికి పెద్ద కారణమే ఉంది. జూన్ 21.. ఉత్తరా ర్షకోళంలో అత్యధిక పగటి సమయం ఉన్న రోజు. ప్రపంచం లోని పలు ప్రాంతాల్లో ఆ రోజుకు పగలు ఎక్కువగా ఉన్న రోజుగా ప్రత్యేకత కూడా ఉంటుంది. ఆ గుర్తింపు తోనే .. అదే రోజును “అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం”గా జరుపు కోవాలని నిర్ణయించారు. యోగా ఇప్పటిదేమీ కాదు.. దాదాపు 5000 ఏళ్ల నాటి చరిత్ర ఉంది యోగాకు. యోగను శాస్త్రీయంగా క్రోడీకరించిన వారిలో ఆద్యుడు పతంజలి అప్పాంగ యోగా, అయ్యంగార్, విన్యాస యోగా కూడా ఈ క్రమంలో రూపు దిద్దుకున్నవే. ‘అ’ పతంజలి మహర్షి నిర్ణం చేశారని చెబుతారు. ఉపనిషత్తులలోను, భగవద్గీతలోను యోగా ప్రస్తావన ఉంది. మొంది రోగాలను సైతం నయం చేయగల మహత్తర శక్తి యోగా ఉందని పరిశోధనల్లో తేలింది.

యోగా చేయడం వల్ల శారీరకంగా, మానసికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. యోగా వల్ల కలిగే ఆ ప్రయోజనాల గురించి ప్రజలను చైతన్యం చేయడమే “యోగా డే” ముఖ్య ఉద్దేశం. యుగయుగాలుగా మన సనాతన భారత సంప్రదాయంలో ఇమిడి ఉండి, పూర్వీకులెందరో తమ శారీరక, మానసిక ఉల్లాసానికి అనాదిగా ఆచరించిన సాధనం ‘యోగ సాధన’. ప్రాచీన కాలం నుండి ఎందరో మునులు, యతులు, ఋషులు, యోగులు తమ తపోనిష్ఠకు అనారోగ్యం అడ్డు కాకుండా కనిపెట్టిన “ఆసనాలు”, ఆచరించిన శ్వాస సంబంధిత “ప్రాణాయామాలు”, క్రమంగా మనకు ‘యోగా’ పాఠాలుగా మారాయి అనడం అతిశయోక్తి కాదు ఆ కాలంలోనే ‘పతంజలి’ మహర్షి మన వేదాలు, ఉపనిషత్తుల ఆధారంగా స్వయంగా ‘యోగ దర్శిని’ అనే గ్రంథాన్ని రచించారు. ఈ శాశ్వత గ్రంథం ఆధారంగానే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా, ఎందరో యోగా గురువులు తమ సాధనలను, అనుభవాలను రంగరించి వేలాది యోగా పుస్తకాలను రచించారు. ఇంకా రవిస్టూనే ఉన్నారు. పతంజలి మహర్షి భావనలో యోగా అనేది ‘అష్టాంగ యోగం’. అంటే ఈ యోగా అనే శాస్త్రాన్ని “యమము, నియమము, ఆసనము, ప్రాణాయామము, ప్రత్యాహారము, ధారణ, ధ్యానం, సమాధి” అనే ఎనిమిది భాగాలుగా విశ్లేషించి చెప్పాను పతంజలి మహర్షి. ఈ ప్రాచీన పద్ధతులను ఆచరిస్తూ విశ్వవ్యాప్తంగా ఎందరో యోగ సాధకులుగా, యోగా గురువులుగా కొనసాగుతున్నారు.

యోగాకు సంబంధించిన యోగశాస్త్రాన్ని ప్రపంచానికి పరిచయం చేసేందుకు భారతీయులే. భారతదేశంలో పురుషు పోషకున్న యోగా నేడు ప్రపంచమంతా పాకింది. ఐదు సహస్రాబ్దాలకు పైగా భారతీయ జీవన విధానంలో అంతర్భాగమైన యోగవిద్యను యావత్ ప్రపంచం ఎప్పటి నుంచో అనుసరిస్తుంది. అందుకే.. యోగాను ప్రపంచ వ్యాప్తం చేయడం కోసం ప్రతి సంవత్సరం యోగాదేను నిర్వహిస్తారు. ప్రతి సంవత్సరం ఒక నినాదంతో యోగా దేను నిర్వహిస్తారు. 2500 ఏళ్ల క్రితం సాధువులు యోగా సాధనలు చేసేవారని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ లండన్ కు చెందిన పరిశోధకుడు, సీనియర్ అధ్యాపకుడు డాక్టర్ జిమ్ మల్లిన్సన్ అభిప్రాయం. ఆయన యోగా చరిత్ర మీద అధ్యయనం చేస్తున్నారు. అప్పట్లో స్థిరంగా ఒక భంగిమలో ఉంటూ యోగా చేసేవారని, ప్రస్తుతం యోగా శిక్షణ కేంద్రాల్లో మనం చూస్తున్న శారీరకపరమైన ఆసనాలు అప్పట్లో ఉండేవి కాదని మల్లిన్సన్ వివరించారు. జూన్ 21 న యోగా దినోత్సవం జరపాలని ఐక్యరాజ్యసమితికి ప్రధాని మోదీ సూచించారు. 2014లో మోదీ ఐక్యరాజ్య సమితికి ప్రతిపాదించడంతో తొలి అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని 2015లో నిర్వహించారు. 2015, జూన్ 21 ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మొదటి అంతర్జాతీయ యోగా దేను నిర్వహించారు. భారత్లో ప్రధాని మోదీ.. న్యూఢిల్లీ లోని రాజ్ థేలో నిర్వహించారు. ఆ వేడుకలకు చాలా దేశాలకు చెందిన నేతలు, ప్రజాప్రతినిధులు హాజరయ్యారు.

చాకచక్యంగా రెండురోజుల్లో దొంగల్ని పట్టుకున్న జగిత్యాల పోలీసులు

దొంగిలించిన బంగారం స్వాధీనం.. దొంగలు అరెస్ట్



కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాప్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల

జగిత్యాల పట్టణ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో తేదీ 16- 6 -2026 రోజున ఫిర్యాదురాలు గండి లలిత భర్త. వంశీ, వయసు.22 సంవత్సరాలు, నివాసం.తాండ్రయాల గ్రామం. కథలాపూర్ మండలం జగిత్యాల జిల్లా అనునామే ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు ఫిర్యాదురాలు యొక్క కుమారుని ఆరోగ్యం బాగాలేనందున జగిత్యాల పట్టణంలో గల జంబిగద్దె సమీపంలోని మహాదేవ హాస్పిటల్ కు వచ్చి వైద్యం చేయించుకుని హాస్పిటల్ బీత్ కట్టడానికి డబ్బులు లేనందున ఆమె

యొక్క మెడలో ఉన్న బంగారు పుస్త్రలు మరియు గుండ్లు అమ్ముడామని అనుకుంటుండగా అట్టి విషయాన్ని విన్న ఇద్దరు గుర్తుతెలియని వ్యక్తులు ఆమె యొక్క బంగారం అమ్మి డబ్బులు తీసుకొన్నామని నమ్మబలికి అట్టి బంగారం తీసుకొని పారిపోయినారు అని ఫిర్యాదు ఇవ్వగా అట్టి ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసిన పట్టణ ఎస్సై ఎం. సుప్రియ దర్యాప్తు చేపట్టగా ఈరోజు తేదీ 19- 6-2026 రోజున సాయంత్రం ఐదు గంటల సమయంలో కొత్త బస్టాండ్ చౌరస్తాలో ఇద్దరు అనుమానాస్పద వ్యక్తులు తిరుగుతున్నారని సమాచారం రాగా జగిత్యాల పట్టణ ఎస్సై ఎం .సుప్రియ, కానిస్టేబుల్ జీవన్ మరియు చంద్రశేఖర్ లు వారిని పట్టుకుని ఇద్దరి వంచుల సమక్షంలో విచారించగా వారు 1కత్తిరపాక దేవేందర్ తండ్రి.నరసయ్య , 49 సంవత్సరాలు , నివాసం షాత్రాశ్ పల్లి గ్రామం, వేములవాడ మండలం, సిరిసిల్ల జిల్లా మరియు 2.నంద్యాల తిరుపతిరావు తండ్రి భూపతిరావు, 48 సంవత్సరాలు, నివాసం.మల్లాపూర్ గ్రామం ,గంగాధర మండలం, కరీంనగర్ జిల్లా అని తెలిపి వారు అట్టి బంగారు పుస్త్రలు మరియు గుండ్లు వారిని మోసం చేసి తీసుకెళ్ళినామని వాటిని అమ్ముకుందామని వెళ్ళున్నామని తెలుపగా వెంటనే ఎస్ఐ వంచుల సమక్షంలో అట్టి దొంగల వద్ద నుండి బంగారం స్వాధీన పరుచుకుని వారిని అరెస్ట్ చేసి రిమాండ్కు తరలించనైనది అని జగిత్యాల పట్టణ ఇన్స్పెక్టర్ పి.కరుణాకర్ తెలియపరిచారు.

3లో

లోక్ అదాలత్లతో సమన్వయం : జడ్జి దుర్గం గణేశ్



ప్రత్యక్ష సాక్షి , సుల్తానాబాద్

లోక్ అదాలత్ లతో ఇరు వర్గాలకు సమన్వయం అందుతుందని జూనియర్ సివిల్ జడ్జి దుర్గం గణేశ్ అన్నారు. జాతీయ లోక్ అదాలత్ సందర్భంగా శనివారం మండల న్యాయ సేవాధికార సంస్థ ఆధ్వర్యంలో సుల్తానాబాద్ కోర్టు ఆవరణలో లోక్ అదాలత్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జడ్జి గణేశ్ మాట్లాడుతూ లోక్ అదాలత్ లలో ఇరు వర్గాల అంగీకారంతో రాజీ మార్గం ద్వారా కేసులను పరిష్కరించుకోవచ్చని అన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు వోడ్నాల రవీందర్, ప్రధాన కార్యదర్శి అవుసూరి సత్యనారాయణ, ఏజీపీ దూడం అంజనేయులు, సెంకడ్ క్లాస్ మెజిస్ట్రేట్ నేరేడ్ల శంకరయ్య, లోక్ అదాలత్ సభ్యులు మాడూరి అంజనేయులు, చీకటి సంతోష్, న్యాయవాదులు ఆవుల లక్ష్మీరాజం, భూసారవర బాలకిషన్ ప్రసాద్, పదాల శ్రీరాములు, జోగుల రమేష్, ఆవుల శివకృష్ణ, గుడ్ల వెంకటేశ్, సిఐ రంజిత్ రావు, సుల్తానాబాద్, జూలపల్లి, ఎలిగేడ్ ఎస్సైలు చంద్ర కుమార్, మల్లేష్, కోర్టు సిబ్బంది, పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

యోగాతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం.. ప్రతి ఒక్కరూ నిత్యం యోగా చేయడం వల్ల సంపూర్ణ ఆరోగ్యం పొందవచ్చునని సుల్తానాబాద్ జూనియర్ సివిల్ జడ్జి దుర్గం గణేశ్ అన్నారు, అంతర్జాతీయ యోగ

దినోత్సవం పురస్కరించుకొని శనివారం మండల న్యాయ సేవ అధికార సంస్థ, బార్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో పలువురు న్యాయవాదులు, కోర్టు సిబ్బందికి స్థానిక కోర్టు ఆవరణలో పట్టణానికి చెందిన యోగా మాస్టర్ యెల్లె మల్లేశం వివిధ యోగ ఆసనాలు నేర్పించి వ్యాయామం చేయించారు. ఈ సందర్భంగా జడ్జి గణేశ్ మాట్లాడుతూ యోగా చేయడం ద్వారా శరీరం లోని అన్ని అవయవాలకు వ్యాయామం జరుగుతుందని, ఆరోగ్యంతో పాటు మానసిక ప్రశాంతత చేకూరుతుందని అన్నారు. యోగా చేయడం ద్వారా అనారోగ్య సమస్యలు దరిచేరవని, ప్రతి ఒక్కరూ నిత్యం యోగా చేసి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలని సూచించారు. అనంతరం బార్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో యోగా మాస్టర్ ఎల్లె మల్లేశం ను శాలువాలతో ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు వోడ్నాల రవీందర్, ప్రధాన కార్యదర్శి అవుసూరి సత్యనారాయణ, ఉపాధ్యక్షుడు ఆవుల శివకృష్ణ, న్యాయవాదులు పదాల శ్రీరాములు, జోగుల రమేష్ , బోయిని భూమయ్య, పెగడ శ్యామ్ సుందర్, గుడ్ల వెంకటేశ్, జి.గోపినాథ్,, కోర్టు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు



నేరాల నియంత్రణ, ప్రజా భద్రత పై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలి..

జగిత్యాల జిల్లా ఎస్పీ అశోక్ కుమార్..



కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాప్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల

పోలీస్ శాఖలో సేవల నాణ్యతను మరింత మెరుగుపరచడం, ప్రజలకు వేగవంతమైన మరియు పారదర్శకమైన పోలీసింగ్ అందించడశీ , ట్రాఫిక్ నిర్వహణను మరింత సమర్థవంతంగా తీర్చిదిద్దడంతో పాటు రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు చేపడుతున్న చర్యలను సమీక్షించేందు జిల్లా ఎస్పీ అశోక్ కుమార్ శనివారం జగిత్యాల టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ మరియు ట్రాఫిక్ పోలీస్ స్టేషన్లను ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా స్టేషన్ పరిధిలో నమోదవుతున్న కేసుల వివరాలు, పెండింగ్ కేసుల పురోగతి, విచారణ విధానం, నేరాల నియంత్రణ చర్యలు, స్టేషన్ నిర్వహణ, రికార్డుల నిర్వహణ తదితర అంశాలను ఎస్పీ గారు క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు. కేసుల దర్యాప్తులో నాణ్యతను పెంచాలని, ప్రతి కేసును శాస్త్రీయ ఆధారాలతో విచారించి త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని అధికారులకు సూచించారు.అలాగే స్టేషన్లో నిర్వహిస్తున్న రిజిస్టర్లు, రికార్డులు,

సిబ్బంది విధుల కేటాయింపు తదితర అంశాలను పరిశీలించి అవసరమైన సూచనలు చేశారు. స్టేషన్లకు వచ్చే ఫిర్యాదుదారులతో మర్యాదపూర్వకంగా వ్యవహరించాలని, వారి సమస్యలను ఓపికగా విని చట్టపరంగా తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు.

అనంతరం ట్రాఫిక్ పోలీస్ స్టేషన్లో నిర్వహిస్తున్న రికార్డులు, ట్రాఫిక్ చలానాలు, రోడ్డు భద్రతా కార్యక్రమాల అమలును పరిశీలించారు. స్టేషన్ పరిసరాల పరిశుభ్రత, వాహనాల పార్కింగ్ విధానం, ట్రాఫిక్ నియంత్రణ కోసం వినియోగిస్తున్న పరికరాల సామగ్రి పనితీరును తనిఖీ చేశారు.జిల్లాలో పెరుగుతున్న వాహన రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకొని ట్రాఫిక్ నియంత్రణలో సాంకేతికత వినియోగాన్ని మరింత విస్తరించాలని సూచించారు.

ప్రమాదాలకు గురయ్యే ప్రాంతాలను గుర్తించి ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు.రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణలో ట్రాఫిక్ పోలీసుల పాత్ర అత్యంత కీలకమని, ప్రజలకు ట్రాఫిక్ నియమాలపై అవగాహన కల్పించేందుకు కృషి చేయాలని సూచించారు. హెల్మెట్, సీట్ బెల్ట్ వినియోగం, మద్దం సేవించి వాహనాలు నడపడం వల్ల కలిగే ప్రమాదాలపై విస్తృత ప్రచారం నిర్వహించాలని తెలిపారు.ఆదేవిధంగా తెలంగాణ పోలీస్ శాఖ చేపడుతున్న ‘ఘాతి-తీఐజవ ‘ఘాతిఐజవ’ కార్యక్రమాన్ని ప్రజల్లోకి మరింత విస్తృతంగా తీసుకెళ్లాలని, విద్యాసంస్థలు, వ్యాపార సంస్థలు, ప్రజా సంఘాల సహకారంతో రోడ్డు భద్రతపై అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని సూచించారు. ఎస్పీ గారి వెంట డీఎస్పీ పురుషోత్తం రెడ్డి, టౌన్ ఇన్స్పెక్టర్ కరుణాకర్, ట్రాఫిక్ ఎస్.ఐ మల్లేష్, ఎస్.ఐ లు నడకర్, కుమారస్వామి మరియు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

సీట్ పరీక్షా కేంద్రాల వద్ద పతిష్ఠమైన బందోబస్తు ఏర్పాటు చేయాలి..

వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ సన్ప్రీత్ సింగ్

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

సీట్ పరీక్ష జరిగే పరీక్షా కేంద్రాల వద్ద కట్టుదిట్టమైన ఏర్పాట్లు చేయాల్సిందిగా వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ అధికారు లను ఆదేశించారు. వరంగల్ పోలీస్ కమిషనరేట్ వ్యాప్తంగా 15 కేంద్రాల్లో ఆదివారం నిర్వహించడే సీట్ పరీక్షను సజావుగా నిర్వహించేందుకు ఏర్పాటు చేయాల్సిన బందో బస్తు ఏర్పాట్లపై వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ క్యాంపు కార్యాల యము నుండి శనివారం సంబంధిత పోలీస్ అధికారుల వీడియో సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో పోలీస్ కమిషనర్ మాట్లాడు తూ ప్రతి కేంద్రంలో ఒక ఇన్స్పెక్టర్ స్టాయి అధికారి పర్యవేక్షణలో పోలీసులు పతిష్ఠమైన బందోబస్తు నిర్వహించాలని, పరీక్ష కేంద్రంలోనికి వచ్చే ప్రతి విద్యార్థిని ముమ్మరంగా తనిఖీలు చేయడంతో పాటు, వారితో పాటు ఎలాక్ట్రానిక్ పరికరాలను అనుమతించ వద్దని, పరీక్ష కేంద్రం వద్ద కేంద్ర బలగాలకు చెందిన సి.ఆర్.పి. ఎఫ్ పోలీసులు సైతం విధులు నిర్వహిస్తారని కావున స్థానిక పోలీసులు సమన్వయంతో కలిసి పనిచేయాల్సి వుంటుందని. పరీక్షకు సంబంధించిన పత్రాలను పరీక్షా కేంద్రాలకు తరలించే సమయంలో పాటు పరీక్ష అనంతరం పరీక్ష పత్రాల ను సేఫ్ హౌస్లకు తరలించే సమయంలో పోలీస్ అధికా



రులు అప్రమత్తంగా వుండా లని.అలాగే పరీక్ష జరిగే సమయంలో పరీక్ష కేంద్రం పరిసరాల్లో ముమ్మరంగా షెల్లింగ్ నిర్వహించడంతో పాటు, పరీక్ష జరిగే ప్రాంతంలో జిరాక్స్ నుంటర్లు మూసివేయించాలని. అదే విధంగా సీట్ పరీక్షకు సంబంధించి ఎలాంటి పూకార్లు ప్రచారం కాకుండా జాగ్రత్త పడటంతో పాటు, ఇందుకు సంబంధించి సోషల్ మీడియాలో కథనాలపై స్టేషన్ అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని పోలీస్ కమిషనర్ అధికారులను ఆదేశించారు.

‘లోక్ అదాలత్ ద్వారా 1645 కేసులు పరిష్కారం’



డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్పల్లి టౌన్

జగిత్యాల జిల్లా మెట్పల్లి శనివారం లోక్ అదాలత్ ల ద్వారానే కక్షిదారులకు సత్వర న్యాయం జరుగుతుందని మెట్ పల్లి జూనియర్ సివిల్ జడ్జి వినుకొండ మాధవి అన్నారహొహొమండల్ లిగల్ సర్వీసెస్ ఆధ్వర్యంలో శనివారం మెట్ పల్లి కోర్టులో న్యాయ విజ్ఞాన సదస్సు జరిగిందిహొఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ పరస్పరం కక్షిదారులు సమన్వయ రాజీ చేసుకోవడం వల్ల సమయంతో పాటు

ఖర్చులు కూడా ఆదా అవుతాయని అన్నారు లోక్ అదాలత్ ద్వారా రాజీ అయినా కేసుల్లో అప్పీల్ కూడా ఉండదని తెలిపారు అనంతరం నిర్వహించిన లోక్ అదాలత్ లో మొత్తం 1645 కేసుల్ని పరిష్కారం చేసారుహొఇట్టి కేసుల్లో పరస్పరం రాజీ ద్వారా 97 మీడియాషన్ ద్వారా 16 అడ్మిషన్స్ ద్వారా 58 పియర్లు ద్వారా 25 ఎస్సీసీ ద్వారా 1449 లు ఉన్నాయి ఈ కార్యక్రమం లో సెకండ్ క్లాస్ మెజిస్ట్రేట్ దయ్య రాజారాం ఏపిపి జి ప్రణయ్ బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు ఏలేటి రామ్ రెడ్డిహొహొలోక్ అదాలత్ మెంబెర్స్ వద్దల్ని శ్రీనివాస్, జేడి సుధాకర్హొహొమీడియాషన్ సభ్యులు ఒడ్లపల్లి శ్రీనివాస్ బక్కూరి రమేష్, తునికి వేణుగోపాలహొహొపసుసూరి శ్రీనివాస్ న్యాయవాదులు జిల్లా వెంకటేశ్వర్లుహొహొమగ్గిడి వెంకట సర్వయ్యహొహొగడ్డ శంకర్ రెడ్డిహొహొపుప్పాల భానుమూర్తి వేముల సునీల్హొహొపసుసూరి సుదర్శన్ మామిడిపల్లి విజయలక్ష్మి పడిగేల శ్రీనివాస్ గజ భీంకర్ వెంకటేశ్, నీరటి రమణ మార్పు వంశీహొహొతలారి రాజశేఖర్ కోల అశోక్హొహొఅందే సంజయ్ కుమార్ తుల రాజేందర్ లు ఉన్నారు.

నల్ల జీలకర్రలో అనేక లాభాలు..!

నల్ల జీలకర్రలో అనేక లాభాలు..!



జీలకర్రను మనం ఎప్పుడీ నుంచో వంట ఇంటి పోపు దినుసుగా ఉపయోగిస్తున్నాం. జీలకర్రను నిత్యం అనేక వంటల్లో వేస్తుంటారు. జీలకర్రను కూరల్లో వేస్తే కూరలు చక్కని వాసన వస్తాయి. రుచిగా కూడా ఉంటాయి. అయితే జీలకర్రలో మరో రకం జీలకర్ర కూడా ఉంటుంది. అదే నల్ల జీలకర్ర. దీన్ని చాలా మంది చూసి ఉండరు. కానీ నల్ల జీలకర్రను కూడా మనం ఉపయోగించవచ్చు. దీంతో అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. నల్ల జీలకర్రను ఒక టీస్పూన్ మోతాదులో తీసుకుని నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీళ్లను రోజుకు ఒక కప్పు మోతాదులో ఉదయం తాగుతుండాలి. దీంతో అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. నల్ల జీలకర్రలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. థైమోక్విన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ వీటిల్లో సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలోని ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ ను నిర్మూలిస్తుంది. దీంతో కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. క్యాన్సర్, గుండె జబ్బుల వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. కీళ్ల నొప్పులు, వాపులకు.. నల్ల జీలకర్రలో అధికంగా ఉండే థైమోక్విన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ జీలకర్రను వేసి మరిగించిన నీళ్లను రోజూ సేవిస్తుంటే కీళ్ల నొప్పులు, వాపులు తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. నల్ల జీలకర్రలో ఇమ్యూన్ మాడ్యులేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. అంటే

నిమ్మ ఆకులను ఎలా ఉపయోగించాలంటే..

ఈ ఇంటి చిట్కాలను పాటించండి..!



నిమ్మకాయల వల్ల మనకు ఎన్ని అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో అందరికీ తెలిసిందే. నిమ్మరసాన్ని చాలా మంది వేసవిలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు. దీని వల్ల శరీరంలో ఉన్న వేడి తగ్గుతుంది. నిమ్మకాయల్లోని రసంలో ఉండే విటమిన్ సి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాకుండా వ్యాధులను దరి చేరకుండా చేస్తుంది. చర్మాన్ని సంరక్షిస్తుంది. అయితే నిమ్మకాయలు మాత్రమే కాదు, నిమ్మ చెట్టు ఆకులు కూడా మనకు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. నిమ్మ ఆకులను ఉపయోగించి అనేక వ్యాధులను నయం చేసుకోవచ్చని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. నిమ్మ ఆకుల్లో సిట్రిక్ యాసిడ్ తోపాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, అనేక సమేళనాలు ఉంటాయి. ఇవన్నీ మనకు రోగాలు రాకుండా చూస్తాయి. ఇన్ ఫెక్షన్లను తగ్గిస్తాయి.

నిద్రలేమి సమస్యకు.. నిమ్మ ఆకులను కొన్ని తీసుకుని కొద్దిగా నలిపి నీటిలో వేసి మరిగించాలి. 10 నిమిషాలు మరిగాక స్ట్రెస్ అఫ్ చేసి నీళ్లను వడకట్టి ఆ నీళ్లు గోరు వెచ్చగా ఉండగానే కొద్దిగా తేనె కలిపి తాగిందాలి. ఈ నీళ్లను తాగుతుంటే ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి. మైండ్ రిలాక్స్ అవుతుంది. మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. రాత్రి పూట ఈ నీళ్లను తాగితే మనస్సుకు విశ్రాంతి కలిగి నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. నిద్రలేమి నుంచి బయట పడవచ్చు. ఈ నీళ్లను సేవించడం వల్ల జీర్ణ క్రియ మెరుగు పడుతుంది. అసిడిటీ సమస్య ఉన్నవారు మాత్రం ఈ నీళ్లను సేవించకూడదు. నిమ్మ ఆకులను కొన్ని తీసుకుని కొద్దిగా నలిపి చర్మం కనిపించే ప్రాంతాల్లో రాయాలి. దీంతో దోమలు దూరంగా పోతాయి. అలాగే ఇంట్లో కిడినీలు, తలుపులు, ఇతర ప్రదేశాల్లో నిమ్మ ఆకులను నలిపి చిన్నపాటి గిన్నెలో ఉంచితే ఈగలు, పురుగులు, బొద్దింకలు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు.

చర్మ సంరక్షణకు.. నిమ్మ ఆకులను కొద్దిగా నలిపి నీటిలో వేసి బాగా కలిపి ఆ నీళ్లతో స్నానం చేయాలి. దీంతో చెమట వాసన రాదు. దుర్వాసన రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. శరీరం చక్కని వాసనను అందిస్తుంది. ఇది మనస్సును కూడా రిలాక్స్ అయ్యేలా చేస్తుంది. అలాగే చర్మం సంరక్షించబడుతుంది. చర్మంపై ఉండే ముడతలు, మచ్చలు పోయి కాంతివంతంగా మారుతుంది. చర్మం మెరుస్తుంది. సహజసిద్ధమైన రిఫ్రెషనర్ గా.. నిమ్మ ఆకులను సహజసిద్ధమైన రిఫ్రెషనర్ గా కూడా ఉపయోగించవచ్చు. నిమ్మ ఆకులను నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీళ్లను సేకరించి ఒక స్ప్రే బాటిల్ లో పోసి ఉపయోగించాలి. ఇంట్లో దుర్వాసన వస్తున్న చోట్లలో ఈ నీళ్లను స్ప్రే చేయాలి. దీంతో వాసన పోతుంది. రూమ్ అంతా పరిమళంతో నిండిపోతుంది. నిమ్మ ఆకులను బాగా నూరి మెత్తని పేస్టులా చేసి అందులో కాస్త తేనె, పెరుగు వేసి కలిపి ఫేస్ ప్యాక్ లా తయారు

దీన్ని తీసుకుంటే రోగ నిరోధక వ్యవస్థ బలంగా మారుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. శరీరం వ్యాధులు, ఇన్ ఫెక్షన్లు వ్యతిరేకంగా పోరాటం చేస్తుంది. నల్ల జీలకర్రలో ఉండే సమేళనాలు ఆస్తమా, బ్రాంకైటిస్ వంటి శ్వాసకోశ సమస్యలను తగ్గించేందుకు ఎంతగానో దోహదం చేస్తాయి. నల్ల జీలకర్రను తీసుకుంటే అలర్జీలను సైతం తగ్గించుకోవచ్చు. శ్వాస నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోయి గాలి సరిగ్గా లభిస్తుంది. ఊపిరి సరిగ్గా పీల్చుకుంటారు.

ఘగర్ ఉన్నవారికి.. అధ్యయనాలు చెబుతున్న ప్రకారం నల్ల జీలకర్ర ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచుతుంది. దీంతో శరీరం ఇన్సులిన్ ను మరింత సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకుంటుంది. దీని వల్ల ఘగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా టైప్ 2 డయాబెటీస్ ఉన్నవారికి నల్ల జీలకర్ర ఎంతగానో మేలు చేస్తుంది. డయాబెటీస్ ను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. అధ్యయనాలు చెబుతున్న ప్రకారం నల్ల జీలకర్రను రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ (ఎల్ డీఎల్) తగ్గుతుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్ (హెచ్ డీఎల్) పెరుగుతుంది. దీంతోపాటు ట్రై గ్లిజెరైడ్స్ కూడా తగ్గుతాయి. ఫలితంగా గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. క్యాన్సర్ కణాలకు ఔషధం.. నల్ల జీలకర్రలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు క్యాన్సర్ కణాలు పెరగకుండా అడ్డుకుంటాయి. దీంతో క్యాన్సర్లు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. సైటిస్టులు జంతువులపై చేసిన పరిశోధనల్లో ఈ విషయం వెల్లడైంది. నల్ల జీలకర్ర నుంచి తీసిన నూనె కూడా మనకు లభిస్తుంది. దీన్ని వాడడం వల్ల అనేక చర్మ సమస్యలు తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా మొటిమలు, గడ్డి, తామర, దురద, సోరియాసిస్ వంటి సమస్యలకు ఈ నూనె చక్కగా పనిచేస్తుంది. గాయాలు, పుండ్లను త్వరగా మానేలా కూడా చేస్తుంది. అధ్యయనాలు చెబుతున్న ప్రకారం నల్ల జీలకర్ర నూనె జుట్టు పెరుగుదలను కూడా ప్రోత్సహిస్తుంది. శిరోజాలకు దీన్ని రాస్తుంటే ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. శిరోజాలు ఒత్తుగా పెరిగి దృఢంగా మారుతాయి. ఇలా నల్ల జీలకర్రను వాడితే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

చేయాలి. దీన్ని ముఖానికి రాసి ఆరిన తరువాత కడిగియాలి. ఇలా చేస్తుంటే ముఖంపై ఉండే మృత చర్మ కణాలు తొలగిపోతాయి. ముఖంపై ఉండే ముడతలు, మచ్చలు, మొటిమలు తగ్గుతాయి. ముఖం కాంతివంతంగా మారి మెరుస్తుంది. ముఖం మృదువుగా మారుతుంది. చర్మంపై అలర్జీలు వచ్చే వారు ముందుగా ప్లాస్ టెస్ట్ చేసి ఈ చిట్కాను ఉపయోగించాలి. నిమ్మ ఆకులను పేస్టులా చేసి అందులో పెరుగు కలిపి జుట్టుకు పట్టించి కానీపు ఆయ్యోక తలస్నానం చేయాలి. ఇలా చేస్తుంటే చుండ్రు పోతుంది. శిరోజాలు ఒత్తుగా, దృఢంగా పెరుగుతాయి. ఇలా నిమ్మ ఆకులతో మనం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

కాఫీకి ఓ ప్రైముంబ

కాఫీ తాగడం.. ఆరోగ్యానికి మంచిదే! కానీ, ఎప్పుడు తాగుతున్నాం? ఎంత తాగుతున్నాం? అనేది కూడా ముఖ్యమని అంటున్నార అమెరికా పరిశోధకులు. గుండె, శరీరం మీద కెఫీన్, కాఫీ తాగే సమయం చూపించే ప్రభావాలపై ఓ పరిశోధన జరిగింది. అమెరికా నేషనల్ హెల్త్ అండ్ న్యూట్రిషన్ ఎజెన్సీలోని సన్య.. దాదాపు పదేండ్లపాటు ఈ అధ్యయనం నిర్వహించింది. ఇందులో పాల్గొన్నవారు రోజుకు కనీసం ఒక్కసార్లైనా తీసుకునే ఆహారం, పానీయాలను క్షణ్ణంగా పరిశీలించింది. సర్వే సమయంలో సంభవించిన మరణాలను, వాటి కారణాలను నమోదు చేసింది. ఆయా డేటాలను విశ్లేషించి.. ఆసక్తికరమైన విషయాలను వెల్లడించింది. వీరిలో 52 శాతం మందికి కాఫీ తాగే అలవాటు ఉంది. అందులోనూ 36 శాతం మంది ఉదయం మాత్రమే కాఫీ తాగుతుండగా.. మిగిలిన 16 శాతం మంది రోజులో అనేకసార్లు కాఫీ తాగుతారని చెప్పారు. అయితే, కాఫీ తాగనివారితో పోలిస్తే.. ఉదయంపూట కాఫీ తాగేవారికి ఏ కారణంతోనైనా మరణం సంభవించే ముప్పు 16 శాతం, గుండెజబ్బుతో మరణించే ముప్పు 31 శాతం తక్కువగా ఉంటున్నట్లు తేలింది. అయితే, రోజంతా రెండుమూడు సార్లు కాఫీ తాగేవారిలో ఇలాంటి ప్రయోజనాలేవీ కనిపించలేదని పరిశోధకులు వెల్లడించారు. మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం కాఫీ తాగేవారిలో జీవ

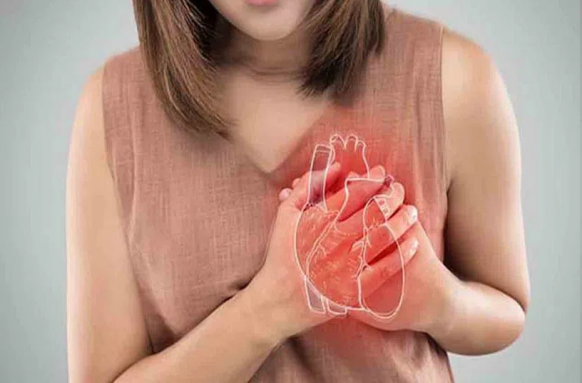


బిత్తాయి పండ్లను లైట్ తీసుకోకండి..

ఇవి మనకు చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు..

బిత్తాయి పండ్లు.. చూసేందుకు అచ్చం నారింజ పండ్లలాగే ఉంటాయి. కానీ నారింజ పండ్లంత తియ్యగా ఉండవు. మరీ పుల్లగా కూడా ఉండవు. కానీ ఇవి రుచిగా ఉంటాయి. అనేక పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. చాలా మంది రహదారుల పక్కన ఉండే జ్యూస్ సెంటర్లలో బిత్తాయి రసం తాగేందుకు ఆసక్తిని చూపిస్తుంటారు. ఈ పండ్లు కాస్త తీపి, పులుపు రుచి కలిగి ఉంటాయి. చూసేందుకు పెద్ద నిమ్మ పండు సైజులో ఉంటాయి. బిత్తాయి పండ్లనే స్క్వెట్ లైమ్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ పండ్ల గుట్టు లేత పసుపు రంగులో ఉంటుంది. బిత్తాయి పండ్లను

గుండెపోటుకు చెక్ పెట్టే ఈ ఫుడ్ ఐటమ్స్ గురించి మీకు తెలుసా..?



ఈ మధ్యకాలంలో గుండెపోటు మరణాలు పెరిగిపోతున్నాయి. చిన్నాపెద్దా, ఆదామగ తేడా లేకుండా గుండెపోటు మరణాలు సంభవిస్తున్నాయి. నిత్యం కనరత్తులు చేసి ఫిట్ గా ఉండే క్రీడాకారులు, ఎలాంటి గుండె జబ్బుల ఆనవాళ్లు లేని ఆరోగ్యవంతులు కూడా అకస్మాత్తుగా వచ్చే హార్ట్ ఎటాక్ లతో, కార్డియక్ అరెస్ట్ లతో ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. ఇలాంటి ఆకస్మిక గుండె రుగ్మతలకు

చెక్ పెట్టేందుకు కొన్ని ఆహార పదార్థాలు ఉన్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇప్పుడు చూద్దాం.. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఉత్తమమైన ఆహార పదార్థాలు చేపలు, గుడ్లు. ఈ రెండింటిలోనూ ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి గుండె రక్త నాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. మీరు శాఖాహారులైతే చేపలు, గుడ్లకు బదులుగా డ్రై ఫ్రూట్స్ తినవచ్చు. డ్రై ఫ్రూట్స్ లో కూడా ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి గుండె జబ్బులను నివారిస్తాయి. పప్పుధాన్యాలు, బీన్స్ ను కూడా తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. ఇవి శరీరానికి పుష్కలంగా ప్రోటీన్ ను అందించడంతోపాటు గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో తోడ్పడుతాయి. అదేవిధంగా సిట్రస్ జాతి పండ్లలో కూడా గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడే అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. సిట్రస్ పండ్లను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల గుండె రక్త నాళాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. దాంతో ఆకస్మిక గుండెపోట్లు, కార్డియోక్ అరెస్ట్ ల వంటివి జరగకుండా ఉంటాయి.

కాలానికి తగట్టే గిట్టే..

ఆహార అలవాట్లను కూడా.. కాలానికి తగ్గట్టుగా మార్చుకోవాలి. ఇష్టమైన వంటకమైనా.. సీజన్ కు సెల్ కాకుంటే పక్కున పెట్టేయాలి. లేదంటే, ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది. ముఖ్యంగా, వేసవిలో కొన్ని కూరగాయలతో అనారోగ్యం పొంచి ఉంటుంది. కాబట్టి, ఎండకాలంలో ఏయే కూరగాయలు, వంటకాలు తినకూడదో తెలుసుకుంటే మంచిది. వంకాయ.. కూరగాయల్లో రాదాజుగా పేరు. కానీ, వేసవిలో మాత్రం ఆరోగ్యానికి శత్రువు. వంకాయను వేడి కూరగాయగా చెబుతారు నిపుణులు. వేసవిలో దీన్ని తినడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థను బలహీనపరుస్తుంది. మలబద్ధకం, గ్యాస్ వంటి పొట్ట సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొందరిలో అలర్జీలు కూడా రావచ్చు. ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలుచేసే కాలీఫ్లవర్.. ఎండల్లో శరీరానికి హాని కలిగిస్తుంది. ఇందులో అధిక మొత్తంలో సల్ఫర్ ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో వేడిని పెంచుతుంది. ఎసిడిటీ, అజీర్ణం వంటి సమస్యలకూ దారితీస్తుంది. మూత్రపిండాల సమస్యలు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తక్కువగా ఉన్నవారు వేసవిలో చేమదుంపలను తినకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిలో ఆగ్నాలిక్ ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది మూత్రపిం డాల పని తీరుపై ప్రభావం చూపుతుంది. ముఖ్యంగా, వేసవిలో డీహైడ్రేషన్ వల్ల మూత్రపిండాలపై అధిక భారం పడుతుంది. అలాంటి కాలంలో చేమదుంపలు తింటే.. కిడ్నీలకు మరింత హాని కలుగుతుంది. మాంసం జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. దాంతో, జీర్ణవ్యవస్థపై అధిక ఒత్తిడి పడుతుంది. ఇక శరీరం వేడిగా ఉండే



వేసవిలో మటన్ వంటకాలు తింటే.. శరీర ఉష్ణోగ్రత మరింతగా పెరుగుతుంది. కాబట్టి, వేసవిలో మాంసాహారాన్ని తగ్గించుకోవడం మంచిది. ఇక వేడివేడి కాఫీలు, టీలను కూడా తగ్గించాలి. ఇవి శరీర ఉష్ణోగ్రతను అమాంతం పెంచేసి, మరింత అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తాయి. వీటికి బదులుగా మజ్జిగ, నిమ్మరసం, కొబ్బరినీళ్లను ఎంచుకుంటే బెటర్! వేసవి అంటేనే.. పచ్చళ్ల సీజన్. ముఖ్యంగా ప్రతి ఇంట్లోనూ మామిడికాయలతో పచ్చళ్లు పెట్టుకుంటారు. కానీ, ఈ కాలంలో వీటికి దూరంగా ఉండటమే మంచిది. పచ్చళ్లలో ఉప్పు, నూనె అధికంగా వాడతారు. ఉప్పు అధికంగా తీసుకుంటే.. శరీరం త్వరగా నీటిని కోల్పోతుంది. ఇది డీహైడ్రేషన్ కు దారితీస్తుంది. ఇక, అధిక నూనె కూడా వేసవిలో అనారోగ్యానికి కారణమవుతుంది.



గడియారం క్రమం తప్పకుండానీ, మెలటోనిన్ వంటి హార్మోన్ల మోతాదులు అస్తవ్యస్తమయ్యే ప్రమాదం ఉందని చెప్పుకొచ్చారు. ఫలితంగా ఇన్ ఫ్లమేషన్ కు దారితీసే.. రక్తపోటు, గుండెజబ్బు ముప్పు పెరుగుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు.

తిరిగి పొందవచ్చు. నీరసం, అలసట తగ్గుతాయి. చురుగ్గా మారుతారు. బిత్తాయి పండ్లలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది డంఠాలు, చిగుళ్లను దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఈ పండ్లను తింటే నోట్లో ఉండే బ్యాక్టీరియా నశిస్తుంది. దీంతో నోటి దుర్వాసన తగ్గిపోతుంది. బిత్తాయి పండ్లను తింటే నోట్లో లాలాజలం అధికంగా ప్రవించబడుతుంది. ఇది మనం తిన్న ఆహారాన్ని సులభంగా, త్వరగా జీర్ణం చేస్తుంది. దీంతో అజీర్తి, గ్యాస్, అసిడిటీ వంటి సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు. మలబద్ధకం ఉండదు.. బిత్తాయి పండ్లలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఈ పండ్లను తింటే మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. రోజూ ఉదయం సుఖ విరేచనం అవుతుంది. బిత్తాయి పండ్లలో ఫ్లేవనాయిడ్స్ ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణ రసాలు, అమ్లాలు విడుదల అయ్యేందుకు సహాయం చేస్తాయి. దీంతో ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. ఏదైనా వ్యాధి వచ్చిన వారు బిత్తాయి పండ్ల రసాన్ని సేవిస్తుంటే త్వరగా శక్తి లభించి రోగం నుంచి త్వరగా కోలుకుంటారు. ఉదయం జాగింగ్ లేదా వాకింగ్, యోగా, వ్యాయామం చేసిన అనంతరం ఒక గ్లాస్ బిత్తాయి పండ్ల రసం సేవిస్తే శరీరానికి వెంటనే శక్తి లభిస్తుంది. మళ్లీ ఉత్సాహంగా మారుతారు. రోజంతటికీ కావల్సిన శక్తి లభిస్తుంది. ఎంత పనిచేసినా నీరసం, అలసట రావు. బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో భాగంగా టీ, కాఫీ వంటివి తాగకుండా బిత్తాయి పండ్ల రసం తాగితే ఎంతో మంచిదని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.

విరేచనాల నుంచి ఉపశమనం.. బిత్తాయి పండ్లలో ఉండే అమ్లాలు జీర్ణాశయం, పేగుల్లో ఉండే వ్యర్థాలు, టాక్సిన్లను బయటకు పంపుతాయి. దీంతో జీర్ణవ్యవస్థ శుభ్రంగా మారుతుంది. లివర్ ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది. అజీర్తితో బాధపడేవారికి బిత్తాయి రసం ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. బిత్తాయి పండ్లలో ఉండే పొటాషియం విరేచనాలను తగ్గిస్తుంది. బాధితులు త్వరగా కోలుకునేలా చేస్తుంది. కామెర్లు వచ్చిన వారు ఈ పండ్ల రసం తాగుతుంటే త్వరగా కోలుకుంటారు. వాంతులు, తలతిరగడం వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు బిత్తాయి పండ్ల రసం తాగితే మంచిది. గొంతు సంబంధ ఇన్ ఫెక్షన్లు ఉన్నవారు బిత్తాయి రసం తాగితే త్వరగా ఉపశమనం లభిస్తుంది. రోజూ ఈ జ్యూస్ ను సేవించడం వల్ల రక్త నాళాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. బ్లడ్ క్లాట్స్ కరిగిపోతాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. ఇలా బిత్తాయి పండ్లు మనకు చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. కనుక ఇవి కనబడితే విడివిడిపెట్టుకుండా తెచ్చుకుని తినండి.

స్వర్ణకారులకు ప్రత్యేక కార్పొరేషన్ ఏర్పాటు చేయాలి

తహశీల్దార్ ద్వారా ప్రభుత్వానికి వినతి

ప్రత్యక్షసాక్షి, సుల్తానాబాద్

తెలంగాణ రాష్ట్ర స్వర్ణకార సంఘం పిలుపుమేరకు స్వర్ణకారుల సమస్యల పరిష్కారం కొరతూ శుభవారం పెద్దపల్లి జిల్లా సుల్తానాబాద్ స్వర్ణకార సంఘం అధ్యక్షులలో స్థానిక తహశీల్దార్ కు వినతి పత్రం అందించడం జరిగింది. స్వర్ణకారులకు ప్రత్యేక కార్పొరేషన్ ఏర్పాటు చేయాలని, జి.వో.272 సవరణ చేసి దోంగ బంగారం రికవరీ కేసుల నుండి కాపాడాలని, 50 సంవత్సరాలు దాటిన స్వర్ణకారులకు రూపాయలు 5వేలు పెన్షన్ ఇవ్వాలని వినతిపత్రంలో కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో సుల్తానాబాద్ స్వర్ణకార సంఘ అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శులు పోలిన సత్యనారాయణ , కందుకూరి ప్రకాశ్ రావు(పెద్దన్న)లతో పాటు కోశాధికారి కనపర్తి భాస్కర చారి వర్గింగ్



ప్రెసిడెంట్ కాసర్ల రాజమౌళి , కందుకూరిఈశ్వర చారి, చిలుముల వెంకటస్వామి, పోలిన ప్రదీప్ కుమార్, తిప్పర్తి తిరుపతి, మియాపురం సదానందం, ఎల్రోజు వేణు రావుల రాజు, పెందోటప్పద్వీ, కట్ట సత్యనారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మెట్పల్లి అర్చక సంఘం డిడిఎన్ అధ్యక్షులుగా శ్యామ్ శర్మ..



డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్పల్లి టౌన్

జగిత్యాల జిల్లా మెట్పల్లి పట్టణ మరియు మండలం ధూప దీప నైవేద్యం అర్చక సంఘం హోడిడిఎన్ అధ్యక్షులు గా శ్యామ్ శర్మహోహామెట్పల్లిహో పట్టణహో శివారు లోని ఆరపేట

శివాలయంలో నిర్వహించిన సమావేశం లో పాత కార్యవర్గాన్ని రద్దు చేస్తు సూతన కార్యవర్గాన్ని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకొన్నారు అధ్యక్షులు గా చెరుకు శ్యామ్ శర్మ గౌరవ అధ్యక్షులుగా డీఎస్సె ప్రసాద్ హోహాప్రధాన కార్యదర్శి గా డిహోహోకృష్ణమా చారిహోహోకోశాధికారిగా రఘు ప్రసాద్ హోహోఆర్డ్రెస్సింగ్ సెక్టరీగా అరుణ్ కుమార్ హోహోగారవ సలహాదారులుగా భానుమూర్తి లను ఎన్నుకొన్నట్లు జగిత్యాల జిల్లాహోహోధూప దీప నైవేద్యం అర్చక సంఘం డిడిఎన్ హోహోఅధ్యక్షులుహోనాగరాజు మహేంద్ర చార్య తెలిపారు ఈ సందర్భంగా ఎన్నికైన సభ్యులు మాట్లాడుతూ సంఘాన్ని పటిష్టం చేస్తామని సంఘ అభివృద్ధి కి ప్రతిఒక్కరం ఐక మత్యంగా పెద్దలు గంగు ఉపేంద్ర శర్మ ఆధ్వర్యంలో ముందుకు వెలుతామని అన్నారు ఈ కార్యక్రమం లో జిల్లా అర్చక సంఘంహోడిడిఎన్ అధ్యక్షులు నాగరాజుహోహోమెట్పల్లి సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

రైతుల సంక్షేమాన్ని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విస్మరించింది : బీఆర్ఎస్ నాయకులు



డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్పల్లి టౌన్

జగిత్యాల జిల్లా మెట్పల్లి ఎమ్మెల్యే కార్యాలయంలో శనివారం ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో నాయకుల ఆగ్రహం తెలంగాణ రైతుల పట్ల కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అనుసరిస్తున్న విధానాలు తీవ్ర నిరాశకు గురిచేస్తున్నాయని బీఆర్ఎస్ నాయకులు ఆరోపించారు.హోహోమెట్పల్లి ఎమ్మెల్యే కార్యాలయంలో నిర్వహించిన ప్రెసిమీట్లో వారు మాట్లాడుతూ దేశానికే వెన్నెముకగా నిలిచిన రైతాంగానికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వెన్నుపోటు పొడిచిందని విమర్శించారు. అసహృద్ధగా ఎదిగిన తెలంగాణలో అసహృదలను అనాథలుగా మార్చే పరిస్థితులు తీసుకొచ్చారని అన్నారు. కేంద్రం నిర్దేశించిన కోటా వరకు మాత్రమే పంటలు కొనుగోలు చేస్తామని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అదనంగా ఒక్క గింజ కూడా కొనదని చెప్పడం రైతుల పట్ల నిర్లక్ష్యానికి నిదర్శనమని పేర్కొన్నారు గతంలో రైతు

సంక్షేమానికి అనేక కార్యక్రమాలు చేపట్టినట్లు గుర్తు చేస్తూ బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం రైతును కేంద్రంగా చేసుకుని రైతుబంధు, రైతుబీమా సాగునీటి ప్రాజెక్టులు మిషన్ కాకతీయ వంటి పథకాలను అమలు చేసిందని తెలిపారు మిషన్ కాకతీయ ద్వారా చేలాది చెరువుల పునరుద్ధరణ చేసి భూగర్భ జలాలను పెంచామనిహోహోకాళేశ్వరం వంటి ప్రాజెక్టుల ద్వారా లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరు అందించే ప్రయత్నం చేశామని అన్నారు రైతుబంధు ద్వారా పెట్టుబడి సాయం అందించి రైతు కుటుంబాలకు భరోసాగా రైతుబీమా పథకాన్ని అమలు చేశామని చెప్పారు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతుల సమస్యలను పరిష్కరించడంలో విఫలమైందని, వెంటనే ధాన్యం కొనుగోళ్లపై స్పష్టమైన విధానం ప్రకటించి రైతులకు న్యాయం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

పదిలో ప్రతిభ చాటిన విద్యార్థులకు వాసాల

శ్రీలత శ్రీనివాస్ నగదు పురస్కారం అందజేత..

ప్రత్యక్ష సాక్షి , సుల్తానాబాద్

2025-26 సంవత్సరం 10వ తరగతి ప్రభుత్వ పాఠశాల లో జిల్లా, మండల స్థాయి ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించిన విద్యార్థిని విద్యార్థులకుప్రతిభపురస్కారాలను వాసాల శ్రీలత శ్రీనివాస్ దంపతులు అందజేశారు. సుల్తానాబాద్ మండల కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలలో మండలంలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలలో టాపర్లుగా నిలిచిన విద్యార్థిని, విద్యార్థులకు కీర్తిశేషులు వాసాల సత్యమ్మ మహంకాళి ల జ్ఞాపకార్థం వారి కుమారుడు కోడలు వాసాల శ్రీలత శ్రీనివాస్ దంపతులు ఎంఈఓ ఆరేపల్లి రాజయ్య, ప్రధానోపాధ్యాయులు తో కలిసి ఇద్దరు మండల టాపర్లకు 5వేలు, మరో ఆరుగురికి 6వేల రూపాయల నగతు పురస్కారాలతో పాటు శాలువాతో సత్కరించి మెమోటోలు అందజేశారు.

ఈ సందర్భంగా ఎంఈఓ ఆరేపల్లి రాజయ్య విద్యార్థులకు ప్రతిభ పురస్కారాలు అందజేసి నందుకు వాసాల శ్రీనివాస్ దంపతులను



ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పట్టణ ఆర్వవైశ్య సంఘం అధ్యక్షులు కొమురవెల్లి భాస్కర్, యువ సంకల్ప ఫౌండేషన్ అధ్యక్షుడు, సామాజిక సేవకుడు తుమ్మ రాజ్ కుమార్ తోపాటు విద్యార్థిని విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జగిత్యాల ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో స్పెషలిస్ట్ సేవలు ప్రారంభం

పేదలకు మెరుగైన వైద్యం అందిస్తాం

ఓల్డ్ ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ విజయ్ రెడ్డి



కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల

జగిత్యాల ప్రభుత్వ ప్రధాన ఆసుపత్రిలో తెలంగాణ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రితో స్పెషలిస్ట్ వైద్య సేవలు అందుబాటులోకి వచ్చాయని

ఓల్డ్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి ఇంచార్జి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ బి. విజయ్ రెడ్డి తెలిపారు. డాక్టర్ విజయ్ రెడ్డి శనివారం విలేకర్లతో మాట్లాడుతూ జగిత్యాల జిల్లాకు మెడికల్ కాలేజ్, ఆసుపత్రి మంజూరు వచ్చిన తర్వాత గ్రామా, క్రిటికల్ కేర్, మాత శిశు ఆసుపత్రి, జనరల్ సర్జరీ ఇంప్రూవ్ అయ్యాయని తెలిపారు. వేసవి కాలంలో వడదెబ్బ కేసులు క్రిటికల్ కేర్ కు చాలా వచ్చాయని, అదనపు బెడ్లు చేసి నయం చేశామన్నారు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి వచ్చే పేద, మధ్యతరగతి ప్రజలకు కార్పొరేట్ ఆసుపత్రుల స్థాయిలో వైద్యం అందించడమే లక్ష్యమని చెప్పారు. ప్రజలు ప్రైవేట్ ఆసుపత్రులకు వెళ్లి అధిక ఖర్చు పెట్టుకోకుండా, ఇక్కడే అన్ని రకాల స్పెషలిస్ట్ సేవలు ఉచితంగా పొందవచ్చన్నారు. ఆసుపత్రిలో అవసరమైన పరికరాలు, మందులు అందుబాటులో ఉంచామని, 24/7 ఎమర్జెన్సీ సేవలు కూడా కొనసాగుతున్నాయని వివరించారు. రోగులు ఎలాంటి ఇబ్బంది పడకుండా సిబ్బంది సహకారం అందిస్తారని, ప్రజలు ఈ సదుపాయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని డాక్టర్ విజయ్ రెడ్డి కోరారు.

హైదరాబాదులో రోడ్డుకు ట్రంప్ పేరు పెట్టద్దంటూ సిబిఐయూ నిరసన



ప్రత్యక్ష సాక్షి , సుల్తానాబాద్

హైదరాబాదు లోని ఫైనాన్స్ డిస్ట్రిక్ నాన్ గూడ లోని అమెరికా కాన్సులేట్ వద్ద రోడ్డు కు అమెరికా అధ్యక్షుడు డోనాల్డ్ ట్రంప్ పేరు పెట్టడాన్ని వ్యతిరేకిస్తూ శనివారం సిబిఐయూ అధ్యక్షులలో సుల్తానాబాద్ కెనాల్ వద్ద నల్ల జెండాలతో నిరసన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సిబిఐయూ జిల్లా కార్యదర్శి ఎరవల్లి ముత్యారావు మాట్లాడుతూ అమెరికా సామ్రాజ్యవాదం అకారణమైన యుద్ధ లను సృష్టించి అనేక లక్షల మంది ప్రాణమానాలను హరించి వేస్తూ, ఆంక్షలు పేరుతో భారతదేశంపై అనేక ఆర్థిక భారాల మోపతూ దానితో దేశంలోని పేద, సామాన్య, మధ్యతరగతి ప్రజానీకం అనేక అవస్థలకు కారణమవుతున్న అమెరికా అధ్యక్షుడు డోనాల్డ్ ట్రంప్ పేరును మన రాష్ట్ర రాజధాని లో ఒక రోడ్డుకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పెట్టడాన్ని సిబిఐయూ వ్యతిరేకిస్తుందని, ఇప్పటికైనా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తన తప్పుడు నిర్ణయాన్ని ఉపసంహరించుకోవాలని అన్నారు. నియంతృత్వానికి, అప్రజా స్వామికానికి ప్రజల రక్త మాంసాలను

పీల్చి పిప్పి అమెరికా సామ్రాజ్యవాదం అధ్యక్షుణ్ణి పొగడడం వారి పేరును ఇక్కడ పెట్టడం అంటే ఈ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రజా పాలన వైఖరిలో మార్పు వచ్చిందని భావించవలసి వస్తుందని అన్నారు, డోనాల్డ్ ట్రంప్ చేస్తున్న దుర్మార్గాలకు అమెరికా దేశం లోనే వ్యతిరేకత వస్తుందని, కానీ ట్రంప్ కు నరోంద్ర మోడీ ప్రభుత్వం సహాయ పడడంతో ఈరోజు దేశంలో అనేక భారాలు దేశ ప్రజలు మోస్తున్నారని అట్లాంటి దుర్మార్గుడి ప్రజా వ్యతిరేకి ఆయన ట్రంప్ పేరును పెడితే ఈ ప్రభుత్వంపై కూడా ప్రజల తిరుగుబాటు మొదలవుతుందని హెచ్చరించారు.

ఈకార్యక్రమంలో నాయకులు రైస్ మిల్ ఆపరేటర్ల సంఘం అధ్యక్షుడు తాండ్ర అంజయ్య, రైస్ మిల్ మస్తాల సంఘ అధ్యక్షులు, మాతంగి రాజమల్లు, ఉపాధ్యక్షుడు బందారి తిరుపతి, బ్రహ్మచారి, రాజయ్య, ఓదెలు, ప్రసాద్, రమేష్, మల్లేష్, శీను, సతీష్, శ్రీకాంత్, రవీందర్, శివ, రాజు, వెంకటేష్, మహేందర్, రవి, సది, శివప్రసాద్, కిరణ్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఒత్తిడిని జయించే అద్భుత సాధనం యోగా

ఐపీఎస్ పాఠశాల చైర్మన్ మాటేటి సంజీవ్ కుమార్, ప్రిన్సిపల్ కృష్ణప్రియ

ఘనంగా అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ వేడుకలు

ప్రత్యక్ష సాక్షి , సుల్తానాబాద్

యోగా శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడంతో పాటు ఒత్తిడిని జయించే అద్భుత సాధనమని ఇండియన్ పబ్లిక్ పాఠశాల చైర్మన్ మాటేటి సంజీవ్ కుమార్, ప్రిన్సిపల్ కృష్ణప్రియ పేర్కొన్నారు. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా శనివారం పాఠశాలలో ఘనంగా యోగ దే వేడుకలు నిర్వహించారు.యోగా శిక్షకులు, పీఈటీల ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులతో సూర్య సమస్కారాలు, చక్రాసనం, చక్రాసనం, భుజంగాననం, హలాసనం తదితర యోగాసనాలు చేయించారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాల చైర్మన్ మాటేటి సంజీవ్ కుమార్ ప్రిన్సిపల్ కృష్ణప్రియ మాట్లాడుతూ యోగా ద్వారా శరీర దారుధ్యంతో పాటు మానసిక ప్రశాంతత, ఏకాగ్రత పెరుగుతాయని వివరించారు. విద్యార్థులు ప్రతిరోజూ యోగా సాధన చేయడం ద్వారా



ఆరోగ్యవంతమైన జీవనాన్ని అలవర్చుకోవచ్చని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పీఈటీలు సత్యం, సతీష్, జ్యోతి, మేనేజర్ శివ, ఉ పాధ్యాయుని, ఉపాధ్యాయులు,విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

కోటగిరి పోతంగల్ ఉమ్మడి మండలాల బూత్ స్థాయి

అధికారులకు అవగాహన శిక్షణ కార్యక్రమం..



యాదవరావు ప్రత్యక్ష సాక్షి పోతంగల్

నిజామాబాద్ జిల్లా కోటగిరి మరియు పోతంగల్ ఉమ్మడి మండలాల్లో బూత్ స్థాయి అధికారులకు సూపర్వైజర్లకు శిక్షణ తరగతులు కార్యక్రమంపై శనివారం రోజు రైతు వేదిక, పోతంగల్. లోపైన పేర్కొన్న అంతంపై పోతంగల్ మరియు కోటగిరి మండలాల

పరిధిలోని బూత్ స్థాయి అధికారులు(బి ఎల్ ఓ) మరియు బూత్ స్థాయి ఏజెంట్లకు, (బి ఎల్ ఓ)సూపర్వైజర్ లకు (ఎస్ ఐ ఆర్)కార్యక్రమంపై అవగాహన మరియు శిక్షణ కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేయడమైనది. ఈనెల 25వ తారీఖు నుండి వచ్చేనెల 24 తారీఖు వరకు జరగబోయే ఇంటింటి నర్సే వివరణ ను మనేజర్ గురించి, ఫామ్స్ ను ఏవిధంగా పూరించంలో, బిఎల్ఓ యావ్ గురించి వివరించడం జరిగింది.ఈ కార్యక్రమానికి ఈ క్రింది అధికారులు గౌరవ అతిథులుగా హాజరయ్యారు: ముఖ్య అతిథులు బాన్సువాడ ఆర్.డి.ఓ , పోతంగల్ తానిల్దార్ సందీప్, మధు నాయుట్ తహశీల్దార్, కోటగిరి మండలం. మరియు పోతంగల్ (ఎం ఆర్ ఐ)విజయ్ గారు మరియు కోటగిరి ఆర్ఐఐ సునీల్ గారు కోటగిరి, పోతంగల్ మండలాలకు చెందిన బూతు రెవెల్ ఏజెంట్లు బిఎల్ఓలు బిఎల్ఓ సూపర్వైజర్లు పాల్గొనడం జరిగింది..

వరుస దొంగతనాలతో వణికిపోతున్న జాబితాఫూర్ ప్రజలు..

ఎన్నీ కాలనీనే టార్గెట్ చేస్తున్నారా..? పోలీసుల నిఘా ఎటు..?

న్యూ ఎన్నీ కాలనీలో మరో చోరీ.. భయాందోళనలో గ్రామస్థులు..

రాత్రి పహారా, నిఘా పెంచాలని ప్రజల డిమాండ్



కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల

జగిత్యాల రూరల్ మండల పరిధిలోని జాబితాఫూర్ గ్రామంలో వరుస దొంగతనాల ఘటనలు ప్రజలను తీవ్ర భయాందోళనకు గురిచేస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా న్యూ ఎన్నీ కాలనీని లక్ష్యంగా చేసుకుని

చోరీలు జరుగుతుండటంతో స్థానికులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. నక్క గంగు ఇంట్లో గుర్తుతెలియని దుండగులు చోరీకి పాల్పడినట్లు సమాచారం. ఇటీవల గ్రామంలో వరుసగా చోటుచేసుకుంటున్న దొంగతనాలతో ప్రజలు రాత్రివేళ భయంతో గడుపుతున్నారు. ఇళ్లకు తాళాలు వేసి బయటకు వెళ్లాలంటేనే ఆందోళన చెందుతున్న పరిస్థితి నెలకొంది. ముఖ్యంగా ఎన్నీ కాలనీలోనే వరుసగా చోరీలు జరగడం పలు అనుమానాలకు తావిస్తోంది.

గ్రామంలో సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేయడం, రాత్రి పహారాను మరింత కట్టుదిట్టం చేయడం, అనుమానాస్పద వ్యక్తులపై ప్రత్యేక నిఘా పెట్టడం, తరచూ పోలీసు పెట్రోలింగ్ నిర్వహించడం ద్వారా ప్రజల్లో భరోసా కల్పించాలని గ్రామస్థులు కోరుతున్నారు. “ప్రజల ప్రాణ, ఆస్తి రక్షణ పోలీసుల ప్రధాన బాధ్యత. వరుస దొంగతనాలపై పోలీసులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించి నిందితులను త్వరితగతిన గుర్తించి కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి. గ్రామాల్లో రాత్రి వేళల్లో పెట్రోలింగ్ పెంచి ప్రజలకు భద్రత కల్పించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది” అని గ్రామస్థులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

నేడు పెద్ద బాడిసె వుస్తాకా ఐష్వర్యం..

ప్రత్యక్ష సాక్షి కరీంనగర్ టౌన్

కరీంనగర్ కు చెందిన కవి, ఆంధ్ర ఉపాధ్యాయులు మియాపురం శ్రీనివాస్ రచించిన పెద్ద బాడిసె కవితా సంపుటిని విశ్రాంత ఆర్డీఓ కుందారపు మహేశ్వర్ ఆవిష్కరిస్తారని పెద్దరాజు సత్యనారాయణ రాజు తెలిపారు. భవానీ సాహిత్య వేదిక కరీంనగర్ అధ్యక్షులలో వైరాగ్యం ప్రభాకర్ అధ్యక్షతన కరీంనగర్ జిల్లాలోని ఫిల్మ్ భవన్ లో

ఆదివారం ఉదయం 10 గంటలకు జరిగే సాహిత్య సభకు ముఖ్య అతిథిగా హాజరై పెద్ద బాడిసె పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరిస్తారని, ఈ కార్యక్రమానికి విశిష్ట అతిథిగా ప్రముఖ కవి విమలకుమారు గంటా మనోహర్ రెడ్డి అత్యయ అతిథిగా బహు గ్రంథకర్త యస్.సంపత్ కుమార్, ప్రధాన వక్తగా కవి, అధ్యా పకులు ఎల్రోజు వేంకటేశ్వర్లు హాజరవుతారని, కవులు రచయితలు సాహిత్యాభి మానులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని సభను విజయ వంతం చేయాలని కోరారు.