ప్రత్యక్ష సాక్షి
తెలుగు దినపత్రిక
RNI No.APTEL/2011/38267

విలేకరులు కావలెను

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

సంప్రదించండి : సెల్ : 99892 88546

సంపుటి : 16 సంచిక : 001 గురువారం 02-07-2026
ఎడిటర్ : కందుకూరి పరమేశ్వర్‌రావు, M.A. పేజీలు : 4 వెల : రూ2/-

ఆ రోజు సీఎం చంద్రబాబు కృషి.. ఈనాటి సెంట్రల్ యూనివర్శిటీ

స్నాతకోత్సవ వేడుక సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత
రాష్ట్రపతి, గవర్నర్, మంత్రి లోకేష్ కు స్వాగతం పలికిన సునీత
పాదయాత్ర గాయాలను ఎమ్మెల్యే సునీతకు చూపించిన మంత్రి లోకేష్

(ప్రత్యక్ష సాక్షి ప్రతినిధి అనంతపురం)

ఆ రోజు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు కృషి ఫలితమే.. ఈ రోజు జిల్లాలో మనకు కనిపిస్తున్న సెంట్రల్ యూనివర్శిటీ అని రాప్తాడు ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత అన్నారు. ఏపీ సెంట్రల్ యూనివర్శిటీ తొలి స్నాతకోత్సవ వేడుకలో ఆమె పాల్గొన్నారు. అంతకుమందు స్నాతకోత్సవానికి వచ్చిన భారతదేశ రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము, రాష్ట్ర గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్, విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ కి జిల్లా నాయకులతో కలిసి హెలిప్యాడ్ వద్ద పుష్పగుచ్ఛాలు అందజేసి స్వాగతం పలికారు.

మంత్రి నారా లోకేష్ తో సమావేశమైన సందర్భంగా ఆయన ఎమ్మెల్యే సునీతతో కరచాలనం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన చేతుల మీద ఉన్న గాయాలను ఆమెకు చూయించారు. యువగళం పాదయాత్రలో భాగంగా ధర్మవరం నియోజకవర్గానికి వచ్చినప్పుడు కార్యకర్తలు షేక్ ఇచ్చినప్పుడు అయిన గాయాలు ఇవి అని చెప్పారు. ఆరోజు ప్రజలు, కార్యకర్తలు చూపించిన అభిమానం ఈ గాయాల రూపంలో జ్ఞాపకంగా నిలిచిపోయాయని లోకేష్ అన్నారు. ఎమ్మెల్యే సునీత కూడా ఆ రోజు స్మృతులను గుర్తు చేసుకున్నారు. అనంతరం జిల్లాలోని సహచర ఎమ్మెల్యేలు, మంత్రులతో కలిసి స్నాతకోత్సవ వేడుకలో పాల్గొన్నారు. ఏపీ సెంట్రల్ యూనివర్శిటీలో ఇంత మంది ప్రముఖుల మధ్య జరిగిన తొలి స్నాతకోత్సవ వేడుకలో తాను భాగం కావడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. రాష్ట్రపతి, గవర్నర్ లాంటి గొప్ప వ్యక్తులు పాల్గొన్న ఈ స్నాతకోత్సవం జిల్లా చరిత్రలో ఎప్పటికీ నిలిచిపోతుందన్నారు. ఇక్కడ చదువుకున్న విద్యార్థుల ఆనందం చూస్తుంటే.. చాలా సంతోషం వేసిందన్నారు. రాష్ట్ర విభజన తర్వాత సెంట్రల్ యూనివర్శిటీని అనంతపురం తీసుకొచ్చిన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుకు ఎప్పటికీ రుణపడి ఉంటామన్నారు. ఆ రోజు ఎన్నిఅడ్డంకులు ఎదురైనా, సౌకర్యాలు లేకపోయినా యూనివర్శిటీకి తొలి అడుగు పడేలా చేశారన్నారు. ఈ రోజు ఇంత పెద్ద యూనివర్శిటీ జిల్లాలో ఉండటం ఇక్కడి యువత అదృష్టమని ఎమ్మెల్యే సునీత అన్నారు...

పేదల కోసం భూ పోరాటాలను తీవ్రతరం చేస్తాం..

సిపిఐ రాష్ట్ర సహాయ కార్యదర్శి తక్కళ్లపల్లి శ్రీనివాసరావు

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

పేదల కోసం భూ పోరాటాలను తీవ్రతరం చేస్తామని సిపిఐ రాష్ట్ర సహాయ కార్యదర్శి తక్కళ్లపల్లి శ్రీనివాసరావు అన్నారు. సిపిఐ రాష్ట్ర వ్యాప్త పిలుపులో భాగంగా బుధవారం హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టరేట్ ఎదుట వామపక్షాలు భారీ పికెటింగ్ నిర్వహించారు. ఉదయం 9 గంటలకే కలెక్టరేట్ కు చేరుకున్న వామపక్షాల నాయకులు, కార్యకర్తలు అధికారులను, సిబ్బందిని కలెక్టరేట్ లోనికి వెళ్లకుండా అడ్డుకున్నారు.

ఉదయం నుంచే పికెటింగ్ నిర్వహించడం ప్రధాన రోడ్డు పైనే వాహనాలు నిలిచి పోయాయి. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన సిపిఐ రాష్ట్ర సహాయ కార్య దర్శి తక్కళ్లపల్లి శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ పేదల ఇళ్ళ స్థలాల సాధన కోసం ఎన్ని ఇబ్బందులు ఎదురైనా వెనక్కి తగ్గే ప్రసక్తే లేదని అన్నారు. ఇళ్ళ స్థలాలకు పట్టాలు సాధించే వరకు ప్రభుత్వం, అధికారులు ఎన్ని అడ్డంకులు సృష్టించినా వెనకడుగు వేసే ప్రసక్తే లేదని అన్నారు. ప్రభుత్వ భూము లను రియల్ ఎస్టేట్ మాఫియా, కబ్జాదారుల నుండి కాపాడి, ఆ భూములను పేదలకు పంపిణీ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రభుత్వ భూములను పరిరక్షించేది రాష్ట్రంలో వామపక్షాలేనని అన్నారు. భూకబ్జాదారులు, రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారుల నుండి ప్రభుత్వ భూములు అన్యాక్రాంతం కాకుండా భూ పోరాటాలను నిర్వహిస్తున్నా మని అన్నారు. అలాంటి భూములలో ప్రభుత్వం పేదలకు నివాస స్థలాలుగా కేటాయించి పట్టాలు ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీల ను అమలు చేయాలనే తాము డిమాండ్ చేస్తున్నామని చెప్పారు.

ప్రభుత్వం పేదలకు న్యాయం చేసే వరకు, వారి సమస్యలు పరిష్కారమయ్యే వరకు ప్రభుత్వ భూములను రియల్ ఎస్టేట్ మాఫియా, కబ్జాదారుల నుండి కాపాడి, ఆ భూములను పేదలకు పంపిణీ చేయాలని వారు కోరారు. పేదలను ఆదుకోవడంలో ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం వహిస్తోందని, నిరుపేదలపై దాడులకు పాల్పడుతున్నదని, పేదలపై ఆపాలని వారు తీవ్రంగా హెచ్చరించారు. అనంతరం పికెటింగ్ నిర్వహిస్తున్న వామపక్షాల నాయకులను సుబేదారి పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. నాయకుల అరెస్టును అడ్డుకునేందుకు ప్రయత్నించగా వామపక్ష పార్టీల కార్యకర్తలకు, పోలీసులకు మధ్య తీవ్ర తోపులాట, ఉద్రిక్తత చోటు చేసుకుంది.

ఈ సందర్భంగా తక్కళ్లపల్లి శ్రీనివాసరావుతో సహా వామపక్షాల నాయకు లను అరెస్టు చేసి సుబేదారి పోలీస్ స్టేషన్ కు తరలించారు. ఈ కార్యక్రమం లో సిపిఐ, సిపిఎం, ఎంసిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శులు కర్రె బిక్షపతి, జి. ప్రభాకర్ రెడ్డి, ఎన్ రెడ్డి హంసారెడ్డి, సిపిఐ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యురాలు నేదునూరి జ్యోతి, రాష్ట్ర సమితి సభ్యులు ఆదరి శ్రీనివాస్, మండ సదాలక్ష్మి, జిల్లా సహాయ కార్యదర్శులు తోట బిక్షపతి,మద్దెల ఎల్లేష్ , నాయకులు కర్రె లక్ష్మణ్, ఎన్. అశోక్ స్టాలిన్, ఏదునూరి వెంకట్రాజం, కొట్టెపాక రవి, వేల్పుల సారంగపాణి, బత్తిని సదానందం, జక్కు రాజు గౌడ్, ఏశబోయిన శ్రీనివాస్, ఎన్. రాజమౌళి, సిపిఎం జిల్లా నాయకులు రాగుల రమేష్, బొట్ల చక్రపాణి, వీరన్న, టి. ఉప్పలయ్య,మంద సంపత్, గుమ్మడి రాములు, వెంకట్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రాణ దాతలు వైద్యులు..

ప్రత్యక్ష సాక్షి కరీంనగర్ టౌన్

“ఆరోగ్యకరమైన సమాజ నిర్మాణంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తూ, ఆరోగ్య భారతా వనికి బాటలు వేస్తూ అను క్షణం రోగులకు సేవలంది స్తున్న ప్రాణ దాతలు వైద్యులని “ ప్రముఖ కవి, ఇన్కమ్ టాక్స్ ప్రాక్టీషనర్ వేములవాడ ద్రోణాచారి అన్నారు. భవానీ సాహిత్య వేదిక కరీంనగర్ ఆధ్వర్యంలో వైరాగ్యం ప్రభాకర్ అధ్యక్షతన అంతర్జాల వేదికపై జరిగిన కవి సమ్మేళనానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై కవులను అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రోగుల ప్రాణాలను కాపాడే వైద్యుడు సాక్షాత్తు ఆ భగవంతునితో సమానమని అన్నారు. అక్కడక్కడ వైద్యులపై జరిగే దాడులు ఆశించదగినవి కావని,ప్రాణ దీపాలను వెలిగించే వైద్యులను గౌరవించాలని అన్నారు.

సభాధ్యక్షులు వైరాగ్యం ప్రభాకర్ మాట్లాడుతూ వైద్యుల అమృత హస్తాలు మన ఆరోగ్యకర జీవితాలకు నేస్తాలని అందుకే వైద్యో నారాయణో హరిః అన్నారని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఇరు తెలుగు రాష్ట్రాల నుండి అరవై మంది కవులు పాల్గొని కవితా పఠనం చేశారు. ఉత్తమ కవితలకు నగదు బహుమతులను అందజేశారు.

సమస్త జనులు సుఖ సంతోషాలతో జీవించాలి..

ప్రభుత్వ మాజీ చీఫ్ విప్, మాజీ ఎమ్మెల్యే దాస్యం

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

హనుమకొండ ఎక్సైజ్ కాలనీ లోని శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి దేవాలయంలో నిర్వహిస్తున్న బ్రహ్మోత్సవాల కార్యక్రమానికి ఆయన బుధవారం రోజున హాజర య్యారు. ఈ సందర్భంగా వేంకటేశ్వర స్వామి వారికి సతీసమేతంగా పూజలు నిర్వహించారు. ప్రత్యేక మొక్కు లు చెల్లించుకున్నారు. అనంత రం దాస్యం వినయ్ భాస్కర్ మాట్లాడుతూ..కలియుగ ప్రత్యక్ష దైవం శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి వారిని దర్శించుకోవడం ఎంతో ఆనందకరమని అన్నా రు. దైనందిన జీవితంలో భక్తి, మత విశ్వాసాలు మనిషి ఎదుగుదలకు దోహదపడు తాయని తెలిపారు. ఎక్సైజ్ కాలనీలో ఎన్నో ఏళ్లుగా స్వామి వారి బ్రహ్మోత్సవాలు అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహిస్తున్నారని, కమిటీ సభ్యులను,ఈ సంద ర్భంగా అభినందించి, శుభా కాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం వినయ్ భాస్కర్ దంపతులను కమిటీ సభ్యులు, శాలువాతో సత్కరించి, తీర్థ ప్రసాదాలను అందించారు. కార్యక్రమంలో వినయ్ భాస్కర్ సతీమణి రేవతి భాస్కర్, ఆలయ నిర్వ హణ కమిటీ సభ్యులు పాల్గొ న్నారు.

పోచమ్మ తల్లి ఆశీస్సులతో ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో ఉండాలి : పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే

ప్రత్యక్ష సాక్షి. సుల్తానాబాద్

పోచమ్మ తల్లి ఆశీస్సులతో ప్రజలందరూ సుఖ సంతోషాలతో ఉండాలని ప్రభుత్వ విప్, పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే విజయరమణారావు అన్నారు , సుల్తానాబాద్ మండలం కందునూరిపల్లి గ్రామంలో పోచమ్మ బోనాలు బుధవారం ఘనంగా జరిగాయి, ఈ సందర్భంగా విజయ రమణారావు బోనం ఎత్తుకొని ప్రత్యేక పూజలు చేశారు, ఈ సందర్భంగా మాజీ ఎంపిటిసి పన్నాల హనుమక్క రాములు , మాజీ సర్పంచ్ పన్నాల తిరుపతి, ఉప సర్పంచ్ మహేష్ తో పాటు పలువురు విజయరమణారావును ఘనంగా సన్మానించారు, ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు, పెద్ద ఎత్తున గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు...

ప్రైవేట్ పాఠశాలల బంద్‌కు ట్రస్మా పిలుపు

ఈనెల 4 న జిల్లా కలెక్టరేట్ ముట్టడికి సన్నాహాలు

పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి

మందమర్రి మంచిర్యాల జిల్లాలోని ప్రైవేట్ పాఠశాలలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలకు నిరసనగా శనివారంనాడు ఈనెల 4 తారీఖున అన్ని జిల్లాలోని ప్రైవేట్ పాఠశాలలను పూర్తిగా బంద్ చేసి, జిల్లా కలెక్టరేట్‌ను ముట్టడించేందుకు ట్రస్మా ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాట్లు జరుగుతున్నట్లు సమాచారం ట్రస్మా జిల్లా అధ్యక్షుడు సిద్దయ్య ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించనున్నట్లు

జిల్లాలో ప్రైవేట్ విద్యాసంస్థలపై వివిధ సంఘాలు, కొన్ని శాఖల అధికారులు, స్వచ్ఛంద సంస్థల పేరుతో కొందరు వ్యక్తులు నిరంతరం ఒత్తిళ్లు, బెదిరింపులు, అనవసర జోక్యాలకు పాల్పడుతున్నారని పాఠశాలల యాజమాన్యాలు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న ఈ పరిస్థితులను భరించలేకే బంద్‌కు పిలుపునిచ్చినట్లు వారన్నారు. అంతేకాకుండా రికమెండేషన్ అడ్మిషన్ల కోసం ఒత్తిళ్లు,విరాళాల పేరుతో డిమాండ్లు,కొందరు సంఘాల నాయకుల వేధింపులు, అనవసర జోక్యాలు తీవ్ర స్థాయికి చేరుకున్నాయని ట్రస్మా నాయకులు ఆరోపిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ సమస్యలన్నింటిపై జిల్లా యంత్రాంగం వెంటనే స్పందించి చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేస్తూ జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయాన్ని ముట్టడించాలని నిర్ణయించినట్లు సమాచారం.. ప్రైవేట్ విద్యాసంస్థల సమస్యలపై జిల్లా వ్యాప్తంగా ఈ ఆందోళన తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారిందని ట్రస్మా చేపట్టనున్న బంద్, కలెక్టరేట్ ముట్టడి నేపథ్యంలో జిల్లా పరిపాలన ఎలా స్పందిస్తుందనేది ఆసక్తికరంగా మారిందన్నారు.

శాంతి భద్రతల పరిరక్షణే ప్రధాన లక్ష్యం..

వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ ఎన్. శ్వేతా రెడ్డి

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

వరంగల్ పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలో శాంతి భద్రతల పరిరక్షణే తమ ప్రధాన లక్ష్యమని, ఇందుకు ప్రజలందరి సహకారం ఎంతో అవసరమని వరంగల్ నూతన పోలీస్ కమిషనర్ ఎన్.శ్వేతా రెడ్డి తెలిపారు. బుధవారం వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్‌గా బాధ్యత లు స్వీకరించిన ఆమె, ఉద యం వరంగల్ పోలీస్ కమిషన రేట్ కార్యాలయానికి చేరుకు న్నారు. ఈ సందర్భంగా సాయు ధ పోలీసులు నూతన కమిషన ర్ కు వందనం సమర్పించారు.

అనంతరం కమిషనర్భా కార్యాలయంలో వెళ్తున్న మాజీ పోలీస్ కమిషనర్ సన్ ప్రీత్ సింగ్ నుంచి నూతన పోలీస్ కమిషనర్ గాఎన్. శ్వేతా రెడ్డి అధికారికంగా బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా వరంగల్ పోలీస్ కమిషనరేట్‌కు చెందిన డీసీపీలు, ఏసీపీలు, ఇన్‌స్పెక్టర్లు, ఇతర పోలీస్ అధికారులు, సిబ్బంది నూతన పోలీస్ కమిషనర్‌ను మర్యాద పూర్వకంగా కలిసిహా మొక్కలు,హా నోట్‌బుక్‌లను సీపీకి అందజేసి అభినందనలు తెలియజేసారు. ఈ సందర్భంగా పోలీస్ కమిష నర్ ఎన్. శ్వేతా రెడ్డి మాట్లాడు తూ,ప్రజల భద్రత,శాంతి భద్ర తల పరిరక్షణ,నేరాల నియం త్రణ, ప్రజలకు మరింత మెరు గైన పోలీసు సేవలు అందించేం దుకు కమిషనరేట్ పరిధిలోని ప్రతి పోలీసు అధికారి, సిబ్బంది సమన్వయంతో కృషి చేస్తారని తెలిపారు. ప్రజల విశ్వాసాన్ని మరింత పెంపొందించే విధంగా పోలీసింగ్‌ను సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తామని పోలీస్ కమిషనర్ తెలిపారు.

రేణుక ఎల్లమ్మ విగ్రహ ప్రతిష్టాపన వేడుకల్లో మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్

యాదవరావు ప్రత్యక్ష సాక్షి పోతంగల్

నిజామాబాద్ జిల్లా కోటగిరి ఉమ్మడి మండల కేంద్రంలోని ఎత్తొండ గ్రామంలో బుధవారం రోజున ఎత్తొండ గ్రామ సర్పంచ్ శ్వేతా సూర్యకాంత్ ఆధ్వర్యంలో రేణుక ఎల్లమ్మ విగ్రహ ప్రతిష్టాపన వేడుకలు ఘనంగా జరుపుకున్నారు ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా తెలంగాణ రాష్ట్ర బీసీ శాఖ ,రవాణా శాఖ, మంత్రివర్యులు పొన్నం ప్రభాకర్, తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ సలహాదారులు పోచారం శ్రీనివాస్ రెడ్డి, జహీరాబాద్ పార్లమెంట్ ఎంపీ సురేష్ షెట్కర్, తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆగ్రో ఇండస్ట్రీ చైర్మన్ కాసుల బాలరాజ్, పాల్గొన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో కోటగిరి ఉమ్మడి మండలం కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు కోటగిరి ఉమ్మడి మండల పరిధి గ్రామ సర్పంచులు ఎంపీటీసీలు గ్రామ పెద్దలు గ్రామస్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

సిపి శ్వేతాను మర్యాద పూర్వకంగా కలిసిన జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయ్

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్‌గా నూతనంగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన, ఎన్. శ్వేతను హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయ్ బుధ వారం జిల్లా పోలీస్ కమిషన రేట్ కార్యాలయంలో మర్యాద పూర్వకంగా కలిసి పూల మొక్క అందించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. జిల్లా అభివృద్ధి, ప్రజా సంక్షేమం, శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో పోలీసు శాఖతో సమన్వయంతో పనిచేయడా నికి జిల్లా యంత్రాంగం పూర్తి సహకారం అందిస్తుందని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు.

ఫిజియోథెరపీని అభివృద్ధి చేయాలని మెమోరాండం అందించిన రిటైర్మెంట్ కార్మిక సంఘం..

పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి

మందమర్రి పట్టణం కేకే వన్ డిస్పెన్సరీలోని ఫిజియోథెరపీ యూనిట్‌లో కార్మికులు వారి కుటుంబ సభ్యుల సౌకర్యార్థం నూతన పరికరాల ఏర్పాటు చేయాలని కేకే వన్ డిస్పెన్సరీ లో జిఎం ఎన్.రాధాకృష్ణకు రిటైర్మెంట్ కార్మిక సంఘం మందమర్రి డివిజన్ అధ్య క్షులు వాసాల శంకర్ బుధ వారం వినతిపత్రం సమర్పిం చారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన జిఎంకు వివరిస్తూ కార్మికులు వారి కుటుంబ సభ్యులకు ప్రాథమిక వైద్య సేవలు అందించడంలో ఫిజియోథెరపీ కీలక పాత్ర పోషిస్తోందని గనిలో పని చేసే కార్మికులు ఎదుర్కొనే వృత్తిపరమైన అనారోగ్య సమస్యలైన నడుము నొప్పి, కీళ్ల నొప్పులు కండరాల సంబంధిత సమస్యల నివారణకు ఫిజియోథెరపీ అత్యంత ఆవశ్యకమైనదని

ప్రస్తుతం ఉన్న యూనిట్‌ను మరింత బలోపేతం చేసి, కార్మికులకు మెరుగైన వైద్యం అందించడానికి పరికరాలను ఏర్పాటు చేయవలసిందిగా జిఎం కు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఫిజియోథెరపీ అత్యాధునిక పరికరాలు అందుబాటులోకి వస్తే, మన సింగరేణి కార్మి కులు చికిత్స కోసం దూర ప్రాంతాలకు లేదా ప్రైవేట్ ఆసుపత్రులకు వెళ్లాల్సిన అవసరం ఉండదని కార్మికుల పని సామర్థ్యం పెరగడమే కాకుండా, కంపెనీకి మెడికల్ బిల్లుల భారం కూడా తగ్గు తుందని ఫిజియోథెరపీ సౌక ర్యాలను కల్పించవలసిందిగా జిఎం కు వాసాల శంకర్ విజ్ఞప్తి చేశారు. వినతి పత్రం అందిం చిన వారిలో రిటైర్మెంట్ కార్మిక సంఘం నాయకులు పోల్ సంపత్, చిప్పకుర్తి గట్టయ్య, జెట్టి రవి, పి. రాయలింగు తుంగ పిండి శంకర్ కల్వల లచ్చన్న, ఆర్. వెంకన్న, దాసరి ఎల్లారం, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రైతు సహకార వారోత్సవములలో మూడవరోజు

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగశాయిపేట

వరంగల్ నగర లో బువారము రోజున ఉదయము 11-00 గంపలకు పి ఎ సి ఎస్ ఖిలా వరంగల్ సంఘ కార్యాలయములో సంఘ అధ్యక్షులు కెడల జనార్ధన్ ఆధ్యక్షతన జరిగినది ఈ కార్యక్రమం వి29-6-2026 నుండి 6-7-2026 వరకు జరుగుచున్న సహకార వారోత్సములలోభాగంగా బుధవారం రోజున 3వ రోజుకు చేరుకుంది అమబంద రంగాలను బలోపేతం చేయడం అనే విషయాలపై సమావేశం నిర్వహించడం జరిగినది ఈ సమావేశంలో ఎఫ్ పి ఓ ద్వారా అభివృద్ధి జరిగిన జరుగుతున్న జరగవలసిన రంగాలపై చర్చించడమైనది ఈ సమావేశంలో ముఖ్య అతిథిగా జిల్లా సహకార అధికారి బి సంజీవరెడ్డి మరియు నోడల్ అధికారి విజయభాస్కర్ రెడ్డి హాజరయ్యారు ఈ కార్యక్రమంలో సంఘ వైస్ చైర్మన్ ఎస్ భూమాత

సంఘ డైరెక్టర్లు బి బాబురావు టి నరసయ్య బి హరేందర్ పి బిక్షపతి డి వేమన పి రాజేశ్వర్ రావు సంఘ సిబ్బంది రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తాడిచెర్లలో ఓటరు చైతన్య కార్యక్రమం..

మల్హర్, ప్రత్యక్ష సాక్షి

తాడిచెర్ల గ్రామంలోని సమయపల్లె ఎస్సీ వాడ, చీటి పల్లెల్లో బుధవారం ఓటరు నమోదు, సవరణల కార్యక్రమం నిర్వహించారు. 18 ఏళ్లు నిండిన ప్రతి ఒక్కరూ ఓటరుగా నమోదు చేసుకోవడం మన బాధ్యత అని గ్రామ పెద్దలు గుర్తుచేశారు. ఓటరు జాబితాలో తప్పుల సవరణకు అధికారులే నేరుగా ఇళ్లకు వస్తున్నారని, ఈ అవకాశాన్ని వాడుకోవాలని కోరారు. ప్రజలు తమ పాస్‌పోర్ట్ సైజ్ ఫోటోలను బీఎల్‌ఓలు కామ లలిత, దేవరకొండ వెంకటేష్‌లకు ఇచ్చి పేర్లు నమోదు చేయించుకోవాలన్నారు. కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ బండి స్వామి, ఉపసర్పంచ్ బొబ్బిలి రాజు, వార్డు మెంబర్లు చల్ల మహేందర్, బూడిది మల్లేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వైభవంగా పెద్దమ్మ తల్లి బోనాల పండుగ..

డి ఆర్ స్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి రామకృష్ణాపూర్

క్యాతనపల్లి మునిసిపాలిటీ 7వ వార్డు కౌన్సిలర్ గుర్రం శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యంలో బుధవారం గద్దెరాగడి లో ముదిరాజ్ కులస్తుల ఆరాధ్య దైవం పెద్దమ్మ తల్లి బోనాల పండగ అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించారు నూతనంగా నిర్మిస్తున్న పెద్దమ్మ తల్లి ఆలయం వద్ద ముదిరాజ్ కుటుంబల ఇంటి నుండి తీసుకొచ్చిన బోనాలను పెద్దమ్మ తల్లికి నైవేద్యంగా సమర్పించి మొక్కలు చెల్లించుకున్నారు భక్తులు పోచమ్మ తల్లికి బోనాలు సమర్పించి మొక్కలు చెల్లించుకున్నారు ఈ సందర్భంగా కౌన్సిలర్ గుర్రం శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ ముదిరాజ్ కులస్తుల ఆరాధ్య దైవం పెద్దమ్మ తల్లికి బోనాలు సమర్పించడం తల్లికి ప్రత్యేక మొక్కలు చెల్లించుకోవడం వలన తల్లి దీవెనలు ప్రతి ఒక్కరిపై ఉంటాయని ఆయురారోగ్యాలు అష్ట ఐశ్వర్యాలు కలుగుతాయని తెలిపారు కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ సభ్యులు అధిక సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొన్నారు.

భద్రకాళి అమ్మవారిని దర్శించుకున్న పోలీస్ కమిషనర్ శ్వేత

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగశాయిపేట

వరంగల్ నగరంలో ప్రసిద్ధిగాంచిన శ్రీ భద్రకాళి అమ్మవారిని దర్శించుకున్న వరంగల్ నూతన పోలీస్ కమిషనర్ శ్వేత, ఐపీఎస్ గారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ గారికి పూర్ణకుంభ స్వాగతం పలికారు పూజానంతరం మహదాశీర్వచనం నిర్వహించి అమ్మవారి శేష వస్త్రాలు బహుకరించి తీర్థప్రసాదాలు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కమిషనర్ గారి వెంట ఏసిపి సత్యనారాయణ, సీఐ సుజాత తదితరులు పాల్గొన్నారు

దేశంలో దళితులకు స్వాతంత్రం ఇంకా రాలేదా దళితులకు గుడిలోకి రానీయకపోవడం సిగ్గుచేటు..

యాదవరావు ప్రత్యక్ష సాక్షి పోతంగల్

తెలంగాణ రాష్ట్ర ఎస్సీ, ఎస్టీ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల అసోసియేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కాదేపురం గంగన్న కరీంనగర్ జిల్లా తిమ్మాపూర్ మండలం కొత్తపల్లి గ్రామంలో మాదిగ సామాజిక వర్గానికి చెందిన ఎస్సీలను ఈనెల 28వ తేదీ ఆదివారం రోజున గ్రామ దేవాలయంలోకి ప్రవేశించకుండా అడ్డుకోవడం చుస్తే దేశంలో దళితులకు ఇంకా స్వతంత్రం వచ్చిందా అన్న అనుమానం వస్తోందని తెలంగాణ ఎస్సీ, ఎస్టీ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల అసోసియేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కాదేపురం గంగన్న ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ ఘటన అత్యంత అమానుషమని, రాజ్యాంగ విరుద్ధమని ఈ విషయాన్ని ప్రతీ ఒక్కరూ ఖండించాలన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మంగళవారం సాయంత్రం ఒక పత్రికా ప్రకటనను విడుదల చేశారు. దేశానికి స్వాతంత్ర్యం సిద్ధించి దశాబ్దాలు గడుస్తునప్పటికీ కుల వివక్ష పేరుతో దళితులను దేవాలయాల్లోకి రానివ్వకపోవడం దారుణమన్నారు. భారత రాజ్యాంగం కల్పించిన సమాన హక్కులను కాలరాస్తూ కొందరు అగ్రవర్ణాలవారు వ్యవహరిస్తున్న తీరు దురదృష్టకరమన్నారు. కొత్తపల్లి గ్రామంలో గౌడ సామాజిక వర్గానికి చెందిన కొందరు వ్యక్తులు మాదిగలను గుడిలోకి రానివ్వకుండా అడ్డుకోవడం దళితుల ఆత్మగౌరవాన్ని దెబ్బతీసే విధంగా ఉందని పేర్కొన్నారు. ఈ ఘటనలో బాధ్యులైన వారిపై వెంటనే ఎస్సీ,

ఎస్టీ అట్రాసిటీ చట్టం కింద కేసు నమోదు చేసి కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఈ ఘటనపై వెంటనే స్పందించి బాధిత దళిత కుటుంబాలకు రక్షణ కల్పించడంతో పాటు, గ్రామంలో శాంతి భద్రతలను కాపాడాలనికోరారు. కులవివక్ష,అంటరానితనం రూపుమాపేందుకు సమాజంలోని అన్ని వర్గాలు కలిసికట్టుగా పనిచేయాలని, రాజ్యాంగ విలువలను పరిరక్షించడం ప్రతి పౌరుడి బాధ్యతగా అయన తెలియజేశారు.

అభివృద్ధి రిపోర్టును టీపీసీసీ మహేష్ కుమార్ గౌడ్‌కు అందజేసిన కూడా చైర్మన్ డిసిసి అధ్యక్షులు ఇనగాల..

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

టిపిసిసి అధ్యక్షులు మహేష్ కుమార్ గౌడ్, సీనియర్ నేత జానారెడ్డి కు "కుడా" రెండేళ్ల అడ్మినిస్ట్రేటివ్ రిపోర్ట్ ను, కూడా చైర్మన్ ఇనగాల వెంకట్రామ్ రెడ్డి అందజేశారు. వరంగల్ కాకతీయ అర్బన్ డెవలప్‌మెంట్ అథారిటీ (కుడా) ఛైర్మన్ ఇనగాల వెంకట్రామ్ రెడ్డి పదవీ బాధ్యతలు స్వీకరించి విజయవంతంగా 2 సంవత్సరాలు పూర్తి అవుతున్న సందర్భంగా రూపొందించిన "2 ఇయర్ ప్రోగ్రెస్ మరియు అడ్మినిస్ట్రేటివ్ రిపోర్ట్" ను హైదరాబాద్‌లో తెలంగాణ ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులు, ఎమ్మెల్సీ బొమ్మ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ కి మరియు కాంగ్రెస్ పార్టీ సీని యర్ నాయకులు, మాజీ మంత్రి కుందూరు జానారెడ్డి కి మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి అందజేశారు. ఈ ప్రగతి నివేది కలో గత రెండు సంవత్సరాల కాలంలో వరంగల్ మహా నగర పరిధిలో సాధించిన కీలక మౌలిక వసతుల కల్పన, మాస్టర్ ప్లాన్ విస్తరణ, ల్యాండ్ పూలింగ్ విజయాలు, కాళోజీ కళాక్షేత్రం వంటి పెండింగ్ ప్రాజెక్టుల పూర్తితో పాటు భవిష్యత్తులో వరంగల్‌ను ఐటీ, పర్యాటక హబ్‌గా తీర్చిదిద్దేం దుకు చేపట్టబోయే కార్యాచర ణను ఛైర్మన్ నాయకత్వానికి క్షుణ్ణంగా వివరించారు.

ముఖ్య మంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి ఆశ యాలకు అనుగుణంగా కుడా సంస్థను ఆర్థిక స్వాలం బన వైపు నడిపిస్తున్నట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వర్ధన్నపేట ఎమ్మెల్యే కే.ఆర్. నాగరాజు, టీపీసీసీ మహిళా అధ్యక్షురాలు ఎర్రబెల్లి స్వర్ణ , కిసాన్ కాంగ్రెస్ ఛైర్మన్ పింగిలి వెంకట్రామ్ నరసింహ రెడ్డి, మరియు ఇతర ముఖ్య నాయకులు పాల్గొని కుడా ఛైర్మన్ కి అభినందనలు తెలియజేశారు.

కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరిన బిజెపి నేతలు..

స్వాగతించిన.. మాజీ ముఖ్యమంత్రి స్టేషన్ గణపురం ఎమ్మెల్యే కడియం

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

స్టేషన్ ఘనపూర్ పట్టణ కేంద్రంలోని ఎమ్మెల్యే కార్యాల యంలో జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ ఉపాధ్యక్షులు,మాజీ జడ్పిటిసి గుడి వంశీధర్ రెడ్డి, లింగాల ఘనపూర్ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు కొల్లూరి శివ కుమార్ ల ఆధ్వర్యంలో లింగాల ఘనపూర్ బీజేపీ మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు కొండబోయిన సంపత్, జీడికల్ గ్రామ సర్పంచ్ కొండబోయిన మామత, వార్డు మెంబర్ మొల వెంకట్ రెడ్డి తో పాటు మరో 30మంది బీజేపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు మాజీ ఉప ముఖ్య మంత్రి, స్టేషన్ ఘనపూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి సమక్షంలో కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరారు. ఈ సందర్భంగా పార్టీలో చేరిన వారికి ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి కాంగ్రెస్ కండువా కప్పి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లా డుతూ నియోజకవర్గంలో పెద్ద ఎత్తున జరుగుతున్న అభి వృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలకు ఆకర్షతులై కాంగ్రెస్ పార్టీలోకి చేరికలు జరుగుతు న్నాయని అన్నారు.

స్టేషన్ ఘనపూర్ నియోజకవర్గంలో రాజకీయా లకు అతీతంగా సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేయడం తో పాటు ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలోనే అత్యధిక నిధులతో నియోజకవర్గంలోని ప్రతీ గ్రామంలో అభివృద్ధి పనులు చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. అందరం కలిసి స్టేషన్ ఘనపూర్ నియోజక వర్గంలో కాంగ్రెస్ పార్టీని మరింత బలోపేతం చేయడమే లక్ష్యంగా ప్రతీ ఒక్క కాంగ్రెస్ కార్యకర్త కృషి చేయా లనీ పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్య క్రమంలో జనగామ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ ఉపాధ్యక్షులు, మాజీ జడ్పిటిసి గుడి వంశీధర్ రెడ్డి, మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ మండల పార్టీ అధ్యక్షు డు కొల్లూరి శివ కుమార్, మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజా ప్రతినిధులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

42వ డివిజన్లో ఓటర్ ఐడెంటిఫికేషన్..

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగశాయిపేట

వరంగల్ నగరం గల రంగశాయిపేట 42వ డివిజన్లో 8,వ బ్లాకు గడి మైసమ్మ జంక్షన్ మరియు కోమటివాడ కురుమ వాడ ముస్లిం కాలనీ లో బుధవారం రోజున డివిజన్ ఇంచార్జ్ మునుకుంట్ల చంద్రమౌళి ఆధ్వర్యంలో, ఇంటింటి ఓటర్ ఐడెంటిఫికేషన్ కార్యక్రమాని చేపట్టారు ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథి గా కిల వరంగల్ ఎమ్మార్వో మహమ్మద్ ఇక్బాల్ మరియు మండల రెవెన్యూ అధికారి వరుణ్ రాజ్ హాజరై ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు ఈ కార్యక్రమంలో, బి ఎల్ ఓ బజ్జూరి లావణ్య మరియు కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు రమేష్ పాల రంజిత్ మరియు 42వ డివిజన్ ప్రజలందరూ అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు అని చంద్రమౌళి తెలిపారు.

మట్టి తింటున్నాడు.. ప్రమాదమా?

మా బాబుకు మూడేండ్లు. యాక్టివ్‌గా ఉంటాడు. అల్లరి ఎక్కువే! బాగా చీదర కూడా చేస్తుంటాడు. మట్టి తింటున్నాడు. పైగా కింద పడిన పదార్థాలు కూడా తింటుంటాడు. భోజనం చేయడు. ఇప్పటికీ పాలు తాగుతాడు. ఎంత ప్రయత్నించినా పాలు మానడం లేదు. రోజుకు ఆరుసార్లు బాటిల్ పాలు తాగుతాడు! అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా మట్టి తినడం ఏదైనా ప్రమాదమా? సలహా ఇవ్వగలరు?

మీ అబ్బాయికి మూడేండ్లు అని చెబుతున్నారు. ఇంకా పాలు తాగుతున్నాడనిఅంటున్నారు. బిడ్డకు మొదటిఆరు నెలలు కేవలం తల్లిపాలు మాత్రమే ఇవ్వాలి. తర్వాతి ఆరు నెలలు క్రమంగా తల్లిపాలు తగ్గిస్తూ ఘన పదార్థాలు ఇవ్వాలి. రెండేండ్ల వయసు వచ్చే దాకా పిల్లలకు తల్లిపాలు ఇవ్వొచ్చు. అదనంగా 250 మిల్లీలీటర్ల కన్నా ఎక్కువగా పాలు ఇవ్వకూడదు. పాలు అధిక మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల బిడ్డకు ఆకలి వేయదు. ఫలితంగా ఆహారం తీసుకోడు. దీంతో బిడ్డ ఎదుగుదలకు అవసరమయ్యే విటమిన్లు, ఐరన్ లాంటి పోషకాలు లభ్యంకావు. బిడ్డకు పోషకాల నూన్యతఏర్పడుతుంది. మీబిడ్డ విషయంలో మట్టితినడం, కిందపడిన పదార్థాలు తినడం చేస్తున్నారని చెప్పారు. దీనిని పైకా అంటారు. 'ఐరన్ డెఫిషియెన్సీ- ఎనీమియా' ఉన్న పిల్లల్లో ఈ తరహా లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఐరన్ లోపం వల్ల ఈ తరహా ప్రవర్తన కలుగుతుంది. మీ బిడ్డ విషయంలో ఎనీమియా ఉన్నదని నా అనుమానం. వెంటనే పీడియాట్రీషియన్‌ని సంప్రదించండి. అదేవిధంగా పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల మలబద్ధకం సమస్య కూడా తలెత్తుతుంది. మీరు మీ బిడ్డకు ఇచ్చే పాలు తక్షణం గణనీయంగా తగ్గించాల్సి ఉంటుంది. అంటే పాల పరిమాణం రోజుకు 250 మిల్లీలీటర్లకు మించకుండా చూసుకోండి. ఉదయం, సాయంత్రం చిన్నగ్లాసెడు చొప్పున పాలు ఇవ్వండి. దీంతోపాటు పోషక విలువలు ఉన్న ఆహార పదార్థాలు ఇవ్వండి. అన్నం, కూరగాయలు, పెరుగు, మాంసాహారులైతే మటన్, చికెన్, గుడ్డు తదితర పదార్థాలు తగిన మోతాదులో బిడ్డకు అందివ్వండి. ఐరన్ పెరగడానికి వైద్యులు సిరప్ కూడా ఇస్తారు. అంతేకాకుండా ఐరన్ సమృద్ధిగా లభించే కాయగూరలు తినాలి. మాంసాహారులైతే మటన్, లివర్ లాంటివి పిల్లలకు పెట్టాలి. అలాగే హిమోగ్లోబిన్ టెస్ట్ చేయించండి. వైద్యుడి సలహా మేరకు ముందుకువెళ్లండి.

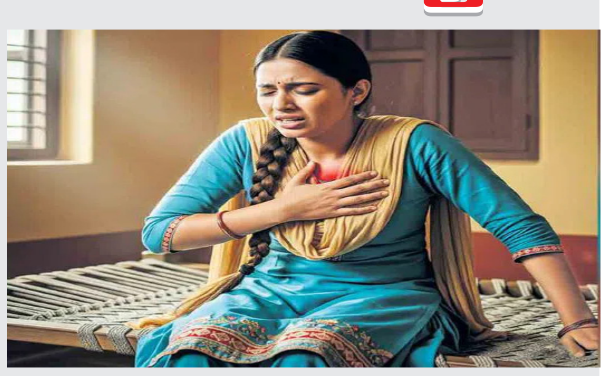
ప్రొటీన్లు మోతాదు దాటొద్దు

మన శరీర నిర్మాణంలో, ఆరోగ్యంలో ప్రొటీన్లు కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. తగిన మోతాదులో ప్రొటీన్లు తీసుకోవడం వల్ల%ా% కండరాల పెరుగుదల, వాటి మరమ్మతు, బరువు నిర్వహణ, రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పనితీరు సాఫీగా ఉండటం మొదలైన ప్రయోజనాలు ఎన్నో సమకూరుతాయి. ప్రొ టీన్ల లోపాన్ని సరిదిద్దుకోవడానికి మాంసం, సముద్ర ఆహారం, గుడ్లు, పాల ఉత్పత్తులు, బీన్స్, పప్పుధాన్యాలు, గింజలు, విత్తనాలు, సోయా లాంటివి తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తారు. కొంతమందికి మాత్రం ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం ఆరోగ్యానికి నష్టం కలిగిస్తుంది. కాబట్టి, ఇతర పోషకాల లాగే ప్రొటీన్లు కూడా మోతాదు మించకుండా తీసుకోవాలి. కొన్ని ప్రత్యేక ఆరోగ్య పరిస్థితుల్లో అయితే అధిక ప్రొటీన్లు కీడుచేస్తాయి. అధిక ప్రొటీన్లు ఉన్న ఆహార పదార్థాలు ఎవరికి సమస్యాత్మకమో తెలుసుకుందాం.

కిడ్నీ వ్యాధిగ్రస్తులు: వీరిలో ప్రొటీన్లు శరీరంలో కలిసిపోయే (ప్రాసెసింగ్) ప్రక్రియ కష్టంగా ఉంటుంది. కాబట్టి, అధికంగా ప్రొటీన్లు తీసుకుంటే కిడ్నీలపై మరింత భారం పడుతుంది. సమస్య ముదురుతుంది. అధిక యూరిక్ ఆమ్లం : అధిక ప్రొటీన్లు ఉన్న ఆహారం, ప్రత్యేకించి రెడ్ మీట్, సముద్ర ఆహారం అధిక యూరిక్ ఆమ్లం సమస్యతో బాధపడేవారికి మరిన్ని సమస్యలు తెచ్చిపెడుతుంది. అధిక ప్రొటీన్లు శరీరంలో యూరిక్ ఆమ్లం స్థాయిలను పెంచుతాయి. దీంతో శరీరంలో గౌట్ (కీళ్లనొప్పులు), కిడ్నీల్లో రాళ్లు లాంటి సమస్యలు తలెత్తే ముప్పు ఉంది.కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్న మధుమేహ రోగులు: మధుమేహ రోగుల్లో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడానికి ప్రొటీన్లు అధికంగా ఉన్న ఆహారం దోహదపడొచ్చు. కానీ, వారికి ఏదైనా కిడ్నీ వ్యాధిగాని, నెఫ్రోపతీగానీ ఉంటే మాత్రం అధిక ప్రొటీన్లు ఉన్న ఆహారాలుహాని కలిగిస్తాయి. కాబట్టి, మీరేదైనా ఆరోగ్య సమస్యతో బాధపడుతుంటే, ప్రొటీన్లు ఎంత మోతాదులో తీసుకోవాలనే విషయంలో వైద్యుణ్ని గానీ, గుర్తింపు పొందిన పోషకాహార నిపుణుడిని (డైటీషియన్) గానీ సంప్రదించాలి. మీ ఆరోగ్య పరిస్థితులు, జీవనశైలిని బట్టి వాళ్లుమీకు అనుకూలమైన ఆహారవిధానాన్ని సూచిస్తారు. ప్రొటీన్లు మంచివని ఇష్టం వచ్చినంత తీసుకోకూడదని గుర్తుంచుకోవాలి.

ఆందోళన.. అనారోగ్యం!

కొందరిలో ఏ చిన్న వార్త విన్నా.. గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటుంది. ఛాతీలో బిగుసుకుపోయినట్లు అనిపిస్తుంది. ఈ సమస్య.. దీర్ఘకాలంలో గుండెపోటుకు దారితీస్తుంది. ముఖ్యంగా పెరిమెనోపాజ్, మెనోపాజ్ దశల్లో ఉన్న మహిళల్లో.. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా పెంచుతున్నదని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి, హార్మోన్లు, గుండె ఆరోగ్యం.. మహిళల జీవితాలతో లోతుగా ముడిపడి ఉంటాయనీ, నిర్లక్ష్యం చేస్తే ప్రాణాలకే ప్రమాదమని ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.



దీర్ఘకాలికంగా ఒత్తిడికి గురికావడం వల్ల శరీరంలో కార్టిసాల్ హార్మోన్ స్థాయులు పెరుగుతాయి. ఈ ఒత్తిడి హార్మోన్ ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టిరాన్ ఉత్పత్తికి అంతరాయం కలిగిస్తుంది. అధిక కార్టిసాల్.. రక్త నాళాలను బిగుతుగా చేస్తుంది. రక్తంలో చక్కెరను పెంచుతుంది. అవయవాల చుట్టూ కొవ్వు పేరుకుపోవడాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇక ఒత్తిడి, అధిక రక్తపోటు.. గుండె లయను దెబ్బతీస్తుంది. ముఖ్యంగా మెనోపాజ్ దశలో హార్మోన్ల మార్పులు.. మహిళలను ఈ ప్రమాదానికి ఎక్కువగా గురి చేస్తాయి. అడ్రినలిన్, కార్టిసాల్ వంటి హార్మోన్లతో నిండిన మహిళల శరీరం.. నిరంతర రక్తపోటు, గుండె దడను పెంచుతుంది. దీర్ఘకాలంలో గుండెపోటుకు దారితీస్తుంది. కాబట్టి, ప్రమాదం తీవ్రం కాకముందే స్పందించాలి. గుండెపోటు సంకేతాలను గుర్తించాలి. అయితే, మహిళల్లో వచ్చే గుండెపోటు లక్షణాలు వేరుగా ఉంటాయి. పురుషుల్లో ఎక్కువగా కనిపించే 'క్లాసిక్' ఛాతీ నొప్పి.. వీరిలో కనిపించకపోవచ్చు. బదులుగా.. శ్వాస ఆడకపోవడం, తీవ్రమైన అలసట, వికారం, తల తిరగడం, దవడతోపాటు మెడ, వీపు పైభాగంలో అసౌకర్యంగా అనిపించడం, అజీర్ణం లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఈ సంకేతాలను కొందరు గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు, తల తిరగడం లాంటి మామూలు సమస్యలుగానే భావిస్తారు. అయితే, ఈ సమస్యలు నిరంతరంగా, అసాధారణంగా అనిపిస్తే గుండె ప్రమాదంలో ఉన్నట్టే! ఇక ఈ సమస్యలకు నిద్ర లేమి, అధిక బరువు కూడా తోడైతే.. తీవ్రత మరింత పెరుగుతుంది. కాబట్టి.. ఇలాంటి సమస్యలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. పెరిమెనోపాజ్, మెనోపాజ్ దశలో ఉన్న మహిళలు ముందస్తు స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. జీవనశైలిలో మార్పులతో సమస్యను చాలావరకూ తగ్గించుకోవచ్చు.

నమ్మకమైన పండు నిమ్మ

ప్రకృతి ప్రసాదించిన ప్రతి పండూ రుచికరమైనదే. ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలిగించే పండ్లను మన ఆహారంలో చేర్చుకోవడం తప్పనిసరి. అయితే, ఏదో ఒక్క పండు మాత్రమే మనకు అనేకమైన ప్రయోజనాలు చేకూరుస్తుందా? అంటే అవుననే చెప్పాలి. అమెరికాలోని విలియం పాటర్సన్ విశ్వవిద్యాలయం చేసిన అధ్యయనంలో ఓ పండు అన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాల్లో ముందువరుసలో నిలిచింది. పరిశోధకులు తమ అధ్యయనంలో భాగంగా వివిధ రకాల పండ్ల పోషక విలువలు, క్యాలరీలను విశ్లేషించి ఈ అభిప్రాయానికి వచ్చారు.ఈ అధ్యయనంలో విటమిన్లు, ఫైబర్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ లాంటి శక్తిమంతమైన యాంటి ఆక్సిడెంట్లతో నిమ్మకాయలు మొదటి స్థానంలో నిలిచాయి. ఇతర ఏ పండుతో పోల్చి చూసినా నిమ్మ మనకు ఎక్కువ ప్రయోజనం కలిగిస్తుందట! వంద క్యాలరీల మొత్తాన్ని తీసుకుంటే 41 ఆహార ఎంపికల్లో నిమ్మకాయ 100 శాతం వరకు పోషక అవసరాలను సంతృప్తి పరుస్తుందని అధ్యయనంలో తేలింది. నిండుగా పోషకాలు కలిగి ఉండే నిమ్మ రోగ నిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. ఐరన్ వంటబట్టేలా చేస్తుంది. అరుగుదలకు సహాయకారిగా ఉంటుంది. మన రోజువారీ ఆహారాల్లో నిమ్మరసం తాగుతుండటం తరచుగా జరుగుతుండేదే. దీంతోపాటు సలాడ్లు, భోజనం, సూప్‌లలో కూడా నిమ్మరసం చిలకరించుకుంటే మంచిది. లెమన్ టీ, నిమ్మకాయ ముక్కలు, ఇతర పండ్ల ముక్కలను నీళ్లతో కలిపి చేసే ఇన్ఫ్యూషన్స్, లెమన్ ఐస్ క్యూబ్స్ కూడా మంచి ఆహార ఎంపికలే. యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉండటం వల్ల గుండె సంబంధ వ్యాధులనూ నివారిస్తుంది. అంతేకాదు నిమ్మకే ప్రత్యేకమైన ఇంకో లక్షణం కూడా ఉంది. ఇది ఆమ్లత్వాన్ని కలిగి ఉంటుంది. కానీ, మన శరీరంలో క్షారతత్వానికి సంబంధించిన ఆల్కలైనైజింగ్ ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. అలా శరీర పీహెచ్ స్థాయులను సమతూకంలో ఉంచుతుంది. అధ్యయనం ప్రకారం, నిమ్మకాయ మొత్తం శరీర జీవక్రియలను మెరుగుపరుస్తుంది. పేగుల ఆరోగ్యానికి అండగా నిలుస్తుంది. నిమ్మలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. రోగ నిరోధక శక్తికి ఇదే కీలక పోషకం. పైగా నిమ్మలో ఉండే ఆమ్లం మన ఆరోగ్యానికి మిత్రుడిగా ఉంటుందే తప్ప శత్రువు కాదని పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు. అలాగని ఎంత మంచిదైనా సరే పరగడు పునే నిమ్మరసం తాగకూడదు. ఇలా చేస్తే పండ్ల ఎనామెల్ దెబ్బతిం టుంది. పొట్ట సున్నితంగా ఉండేవారికి అసౌకర్యాన్ని కలగజేస్తుంది.

మొక్కజొన్న పీచును పడేయకండి..

మొక్క జొన్నలను చాలా మంది ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. ఒకప్పుడు ఇవి కేవలం సీజన్‌లోనే అందుబాటులో ఉండేవి. కానీ ఇప్పుడు ప్రతి సీజన్‌లోనూ అందుబాటులో ఉంటున్నాయి. మొక్కజొన్నలను చాలా మంది ఉడకబెట్టి లేదా కాల్చి తింటారు. ఎలా తిన్నా కూడా ఇవి ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. అయితే మొక్కజొన్నలను ఒలిచిన తరువాత కంకులను పడేస్తారు. కానీ వాటికి ఉండే పీచు మనకు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. అమెరికా, చైనా సంప్రదాయ వైద్య విధానంలో మొక్కజొన్న పీచును కూడా ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. ఇందులో అనేక పోషకాలతోపాటు ఔషధ విలువలు కూడా ఉంటాయి. మొక్క జొన్న పీచు వల్ల మనకు కలిగే లాభాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

ఆర్థరైటిస్ నొప్పులకు..: మొక్కజొన్న పీచులో అనేక రకాల యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఫినోలిక్ సమ్మేళనాలు, స్టెరాల్స్, సాపోనిన్స్, అల్లన్‌టోయిన్, ఆల్కలాయిడ్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ వల్ల శరీరానికి జరిగే నష్టాన్ని నివారిస్తాయి. కణాలు డ్యామేజ్ అవకుండా చూస్తాయి. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. దీంతో గుండె జబ్బులు, డయాబెటిస్ రాకుండా చూసుకోవచ్చు. శరీరంలోని వాపులు సైతం తగ్గిపోతాయి. మొక్క జొన్న పీచులో ఉండే యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఆర్థరైటిస్ నొప్పుల నుంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. ఈ పీచులో ఉండే మెగ్నిషియం వాపులను, నొప్పులను తగ్గిస్తుంది. అందువల్ల ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది.

డయాబెటిస్ తగ్గేందుకు..: మొక్కజొన్న పీచు వల్ల షుగర్ లెవల్స్‌ను తగ్గించుకోవచ్చు. ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. శరీరం ఇన్సులిన్‌ను సరిగ్గా ఉపయోగించుకుంటుంది. క్లోమ గ్రంథిలో డ్యామేజ్ అయిన బీటా కణాలు మరమ్మత్తులకు గురవుతాయి. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ అదుపులోకి వస్తాయి. డయాబెటిస్ నియంత్రణలో ఉంటుంది. సైంటిస్టులు చేపట్టిన అధ్యయనాల ప్రకారం తరచూ మొక్కజొన్న పీచును తీసుకోవడం వల్ల డయాబెటిస్ నియంత్రణలో ఉంటుందని తేల్చారు. అయితే పీచును నేరుగా తినలేరు కనుక దీన్ని నీటిలో వేసి మరిగించి తాగాల్సి ఉంటుంది. ఈ పీచు సహజసిద్ధమైన డైయురెటిక్‌గా కూడా పనిచేస్తుంది. శరీరంలో అదనంగా ఉన్న ద్రవాలను బయటకు పంపుతుంది. దీంతో పాదాలు, చేతుల్లో ఉండే వాపులు తగ్గిపోతాయి. అలాగే బీపీ తగ్గుతుంది. హైబీపీ ఉన్నవారికి ఈ పీచు ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

మూత్రాశయ ఇన్‌ఫెక్షన్లకు..: మొక్కజొన్న పీచు మూత్రాశయ ఇన్‌ఫెక్షన్లను సైతం తగ్గిస్తుంది. మూత్రాశయం, జననావయవాల దగ్గర బ్యాక్టీరియా, ఫంగస్ చేరకుండా చూస్తుంది. మూత్రం ధారాళంగా వచ్చేలా చేస్తుంది. శరీరంలోని వ్యర్థాలు పూర్తిగా బయటకు వెళ్లిపోతాయి. కిడ్నీ స్టోన్ల సమస్య ఉన్నవారు మొక్క జొన్న పీచు వేసి మరిగించిన నీళ్లను రోజూ తాగుతుంటే స్టోన్స్ కరిగిపోతాయి. మూత్రాశయ సంబంధ సమస్యలు ఉన్నవారికి కూడా ఈ కషాయం ఎంతగానో పనిచేస్తుంది.

కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా ఉన్నవారు ఈ పీచును ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే మేలు జరుగుతుంది. దీని వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ (ఎల్‌డీఎల్) తగ్గి, మంచి కొలెస్ట్రాల్ (హెచ్‌డీఎల్) పెరుగుతుంది. ఫలితంగా గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా నివారించవచ్చు. ఇలా మొక్కజొన్న పీచుతో అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

శనీశ్వర అనుగ్రహం పొందాలి !

శనిప్రభావం వల్ల మంచీచెడూ రెండూ జరుగుతాయి. శనీశ్వరుడి వల్ల మంచే ఎక్కువగా జరుగుతుంటుంది. అలాగే శనీశ్వరుడిని ఆరాధిస్తే పరిహారం కూడా అవుతుంది. అందుకే శని అని పిలువకూడదు... శనీశ్వరుడు అనే పిలవాలని అంటారు. ఎందుకంటే.. శనీశ్వరుడి ప్రభావం వద్దే వద్దు అనుకునే వారే అధికంగా ఉంటారు. ఏలినాటి శని, అష్టమ శని, అర్ధాష్టమ శని అనే ఈ పేర్లు వింటేనే చాలామంది వణికి పోతారు. కానీ శనీశ్వరుడు ఇచ్చే విశేషాలను గురించి తెలుసుకుంటే.. శనిప్రభావంతో ఏర్పడే నష్టాలను చూసి జడుసుకోము. శనీశ్వరుడిని ఆరాధిస్తాం. అదెలా గంటే? నీలాంజన సమాభాసం రవిపుత్రం యమాగ్రజం ఛాయా మార్తాండ సంభూతం తం నమామి శనైశ్చరం' అంటారు.నీలాం జనం- అంటే నల్లటి కాటుక రూపంలో ఉండే వాడని, రవిపుత్రం అంటే.. సూర్యుని పుత్రుడని, యమాగ్రజం-అంటే యమునికి సోదరుడని, ఛాయా మార్తాండ సంభూతం .ఛాయాదేవికి మార్తాండు డికి అంటే సూర్యునికి జన్మించిన వాడైన శనీశ్వరునికి నమస్కరిస్తున్నా నని అర్థం.ఈ శ్లోకాన్ని స్మరిస్తే శనీశ్వరుడు మిమ్మల్ని అనుగ్రహిస్తాడు. శనీశ్వరుడిని మనం ఎప్పుడు శని శని శని అని పిలవకూడదు. 'శనీశ్వరుడు' అని మాత్రమే అనాలి.ఈశ్వర శబ్దం ఎక్కడైతే ఎక్కువగా ఉందో అక్కడ ఐశ్వర్యం ఉంటుంది. శివుడిని ఈశ్వరుడు అంటాం. మహేశ్వరుడు అని కూడా అంటాం. అలాగే వేంకటేశ్వర స్వామి వారి పేరులో కూడా వెంకట ఈశ్వరుడు అని వుంది. ఈశ్వర శబ్దం ఉండబట్టే వెంకన్న కలియుగ దైవంగా మారాడు. కోరిన కోరికలు నెరవేరుస్తున్నాడు. అలాగే శనినామధేయంలోనూ ఈశ్వరుడు అనే శబ్దం రావడంతో శనీశ్వరుడు కూడా శివునిలా, వెంకటేశ్వరుడిలా మనల్ని అనుగ్రహిస్తా డని విశ్వాసం. శనీశ్వరు డంటే భయపడాల్సిన అవసరం లేదు.నవగ్రహాలను పూజించేటప్పుడు శనీశ్వరుడిని భక్తిగా నమస్కరిం చుకుంటే సరిపోతుంది. అలాగే ఆయనకు నీలం రంగు, నలుపు రంగు వస్త్రాలను ఎక్కువగా ధరించడం.. శనీశ్వరునికి ప్రీతికరమైన చిమ్మిలి...ని (నువ్వులు వేయించి ,బెల్లంతో కలిపి దంచిన ఆహార పదార్థము ...అదే నువ్వుల పిండి ...దీనిని నాగుల చవితి రోజున కూడా తయారు చేస్తారు.. వేయించ కుండా తయారు చేస్తే ఎక్కువ కాలము నిల్వ వుండదు). నివేదనం చేయడం ద్వారా, శివారాధన చేయడం ద్వారా శనీశ్వరుని అనుగ్రహం పొందవచ్చు. తద్వారా శనిగ్రహ ప్రభావంతో ఏర్పడే దోషాలు.. యోగ ఫలితాలను ఇస్తాయి. శనీశ్వరుని ప్రభావంతో కొన్ని కష్టాలు కలిగినా.. ఆయనను పూజించడం, గౌరవించడం ద్వారా ఆయన అనుగ్రహం లభిస్తుంది.కానీ శనిప్రభావం రావాలని మనం కోరుకోవాలి. ఎందుకంటే శనీశ్వరుడు మిమ్మల్ని కొద్దిగా పీడించాడంటే దానికి వందరెట్లు యోగాన్ని, ఐశ్వర్యాన్ని కలిగించి వెళ్తాడు. శనీశ్వరుడి ప్రభావం వద్దనుకుంటే.. యోగం, ఐశ్వర్యం కూడా వద్దనుకోవాల్సిందే. శనీశ్వరుడిని చక్కగా నీలిరంగు పుష్పాలతో అలంకరణ చేయించి.. పూజించండి. శివారాధన చేయాలి. హనుమంతారాధన, అయ్యప్ప స్వామి ఆరాధన చేయడం ద్వారా శనీశ్వరుని అనుగ్రహం పొందవచ్చునని జ్యోతిష్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఆ మాత్రలు.. అసలే వద్దు!

గర్భ నిరోధక మాత్రలు తీసుకొనే మహిళల్లో క్రిప్టోజెనిక్ స్ట్రోక్స్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందని తాజా పరిశోధన ఒకటి వెల్లడించింది. సింథటిక్ ఈస్ట్రోజన్, ఎథినిల్ ఈస్ట్రడియాల్, ప్రొజెస్టిరాన్ ఉండే ఈ మాత్రలు.. ఆడవాళ్ల ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిదికాదని సదరు సర్వే హెచ్చరించింది. మెదడుకు రక్త ప్రవాహం తగ్గడం వల్ల వచ్చే క్రిప్టోజెనిక్ స్ట్రోక్స్‌తోపాటు అనేక అనారోగ్య సమస్యలను తెచ్చిపెడుతుందని చెబుతున్నది. 'యూరోపియన్ స్ట్రోక్ ఆర్గనైజేషన్'లో ఈ సర్వేకు సంబంధించిన వివరాలను వెల్లడించారు. 18 నుంచి 49 ఏళ్ల వయసు మహిళల్లో క్రిప్టోజెనిక్ స్ట్రోక్స్ రావడానికి గల కారణాలపై యూరోపియన్ యూనియన్‌కు చెందిన పరిశోధకులు ప్రత్యేక సర్వే నిర్వహించారు. ఇందులో 13 వేర్వేరు యూరోపియన్ దేశాల నుంచి క్రిప్టోజెనిక్ ఇస్కిమిక్ స్ట్రోక్ ఉన్న 608 మంది రోగులు పాల్గొన్నారు. వారి హెల్త్ ట్రాక్‌ను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించిన అధ్యయనకారులు.. మిగతా వారితో పోలిస్తే గర్భ నిరోధక మాత్రలు వాడిన మహిళలకు క్రిప్టోజెనిక్ స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశం మూడురెట్లు ఎక్కువగా ఉన్నట్టు గుర్తించారు. ఇక గర్భధారణ నివారణకు మాత్రలు తీసుకోవడం కేవలం తాత్కాలిక పద్ధతి మాత్రమేననీ, అయినా కొందరు వీటిని తరచుగా తీసుకుంటున్నారని వారు వెల్లడించారు. ఫలితంగా మహిళల్లో అనేక రకాల సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వస్తున్నాయని చెబుతున్నారు. ఈ మాత్రలు మహిళల శరీర పనితీరును తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తాయని వారు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. వీటిని తీసుకున్న తర్వాత కొందరిలో తీవ్రమైన ఒత్తిడి కనిపిస్తుంది. వికారం, తలనొప్పి లాంటి సమస్యలు వేధిస్తాయి. హార్మోన్లలో అసమానతలు ఏర్పడి.. రుతుక్రమంలోనూ మార్పులు వస్తాయి. అధిక రక్తస్రావం, ఎక్కువ రోజులపాటు రుతుస్రావం లాంటి సమస్యలు ఏర్పడుతాయి. ఇక వీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటే.. భవిష్యత్తులో పిల్లలు పుట్టే అవకాశం లేకుండాపోయే ప్రమాదం కూడా ఉందని అధ్యయనకారులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కాబట్టి, ఈ మాత్రలను తీసుకోవడం వల్ల కలిగే దుష్ప్రభావాల గురించి తెలుసుకున్న తర్వాతే.. వీటిని వాడాలని అంటున్నారు.

"వృద్ధులకు టాస్కా ఆసరా"

సీనియర్ సిటిజెన్స్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి హరి అశోక్ కుమార్

డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్‌పల్లి టౌన్

జగిత్యాల జిల్లా మెట్‌పల్లి పట్టణంలో తెలంగాణ ఆల్ సీనియర్ సిటిజెన్స్ అసోసియేషన్ ఆసరాగా ఉందని సీనియర్ సిటిజెన్స్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి, సీనియర్ న్యాయ వాది హరి అశోక్ కుమార్ అన్నారు ఆల్ సీనియర్ సిటిజెన్స్ అసోసియేషన్ మెట్ పల్లి డివిజన్హూహూశాఖ అధ్యక్షులు వొజ్జెల బుచ్చి రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో 15వ ప్రపంచ వృద్ధుల వేధింపుల నిరోధక అవగాహన దినోత్సవం సందర్భంగా అవగాహన సదస్సును మెట్ పల్లి పట్టణములోని బ్రహ్మంగారి గుడి ఆవరణలోహూఘనంగా నిర్వహించారు సదస్సు కు ముందు పాత బస్ స్టాండ్ నుంచి బ్రహ్మంగారి గుడి వరకుహూహూవృద్ధులపై వేధింపులు అరికట్టాలనే నినాదాలతో సీనియర్ సిటిజెన్స్ ర్యాలీహూహూనిర్వహించారు..

మెట్ పల్లి డివిజన్ టాస్క ముద్రించిన వయోధికుల వేధింపుల నివారణ అవగాహన ప్రచార పత్రికలను హరి అశోక్ కుమార్ ఆవిష్కరించారు. వివిధ రంగాల్లో విశిష్ట సేవలు అందించిన 24హూహూమంది సీనియర్ సిటిజెన్లను టాస్కా రాష్ట్ర కార్యదర్శి హరి అశోక్ కుమార్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు హన్మంత్ రెడ్డి బర్ల సాయన్న ల చేతుల మీదుగా అసోసియేషన్ మెమంటోలు చట్టం పిలుపు పుస్తకాలను అందించి పట్టు శాలువాలతో సన్మానించారుహూహూఅనంతరం హరి అశోక్ కుమార్ మాట్లాడుతూ జిల్లా కలెక్టర్ సత్యప్రసాద్ ఆధ్వర్యంలో జిల్లాలో జిల్లా సంక్షేమ అధికారి ఆడెపు భాస్కర్ జగిత్యాల ఆర్డీవో మధు సూదన్ కోరుట్ల ఆర్డీవో జీవాకర్ రెడ్డిహూహూమెట్ పల్లి ఆర్డీ వో నర్సింహా రావులు వృద్ధుల కేసులహూహూపరిష్కారం లో తమ అసోసియేషన్ సహకారం తో రాష్ట్రములో నెంబర్ వన్ గా నిలిచారన్నారు తల్లి దండ్రులైన వృద్ధులను నిరా ధరణ కు వేధింపులకు గురించేస్తే వారి కొడుకులు, కూతుర్లుహూహూవారసులకు 6 మాసాల జైలు శిక్ష తో పాటు జరిమానా ఆర్డీవో విధిస్తారని మాయ మాటల్తో

మోసం తో ఆస్తులు రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకొని పోషించక పోతే తిరిగి అట్టి ఆస్తులను తల్లి దండ్రుల పే రిట మార్చే అధికారం తో పాటు ప్రభుత్వ ఉద్యోగులయి న వారు తమ తల్లి దండ్రుల ను నిరాధరణకు గురి చేస్తే వారి వేతనంలో నుంచిహూహూప్రతి నెల 15 శాతం లేదా రూ 10 వేలు కట్ చేయించి వారి తల్లి దండ్రుల బ్యాంకు ఖాతాల్లో జమ చేయించే అధికారం కలెక్టర్ కు ఉందని చట్టాల్లోని అంశాలను వివరించారు..

ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల తల్లి దండ్రుల పోషణ చట్టాన్ని అమలుల్లోకి తెచ్చినహూహూముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిహూహూసంక్షేమ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్లకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.హూహూసదస్సులో సీనియర్ సిటిజెన్స్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి,సీనియర్ న్యాయవాది హరి అశోక్ కుమార్హూహూ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు పి సి హన్మంత్ రెడ్డిహూహూజిల్లా ఉపాధ్యక్షులుహూహూఎంహూహూడిహూహూయాకూబ్ మెట్ పల్లి డివిజన్ అధ్యక్షులు ఓజ్జల బుచ్చి రెడ్డిహూహూప్రధాన కార్యదర్శి సౌడాల కమలాకర్హూహూకోశాధికారి మద్దెనపెల్లి స్వామి నాయకులు బర్ల సాయన్న, నాగేందర్ రావు ఏన్హూహూరమా దేవిహూహూబిహూహూలత కరుణహూహూవిజయ లక్ష్మి మెట్ పల్లి ఇబ్రహీంపట్నంహూహూమల్లా పూర్హూహూమండలాల సీనియర్ సిటిజెన్స్హూహూపెన్షనర్స్ సంఘాల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

రెడ్డి కాలనీలోని వికాస్ మాస్టర్ జీ పాఠశాలలో డాక్టర్స్ డే వేడుకలు..

ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ప్రముఖ న్యూరో సర్జన్...డాక్టర్ లక్ష్మి ప్రసాద్

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

జాతీయ వైద్యుల దినోత్సవం అనేది వైద్య సమాజం మాన వాళికి అందిస్తున్న నిరంతర ఆరోగ్య సేవలకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేసే ఒక పవిత్రమైన రోజు.ఒక దేశం ఆర్థికంగా, సామాజికంగా అభివృద్ధి చెందాలంటే ప్రజల ఆరోగ్యం అత్యంత ముఖ్యం. ఆసుపత్రు లలో రోగుల బాధలను నివారి స్తూ, చికిత్స అందిచడమే మా లక్ష్యం.సమాజాన్ని ఆరోగ్య వంతంగా తీర్చిదిద్దడంలో వైద్యులు కీలకమైన పాత్ర. వైద్యుల పరిరక్షణ బాధ్యత ప్రజలదే, ప్రాణాలు పణంగా పెట్టి రోగులకు సేవలు.ఈ కార్యక్రమంలో వికాస్ మాస్టర్ జీ పాఠశాల వైస్ ప్రిన్సిపాల్, టీచర్స్, స్టూడెంట్స్ పాల్గొన్నా రు.

"బిజెపి కౌన్సిలర్లు" పలు మున్సిపల్ అక్రమాలపై మున్సిపల్ కమిషనర్ చైర్మన్‌కి వినతి..

డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్‌పల్లి టౌన్

జగిత్యాల జిల్లా మెట్‌పల్లి పట్టణంలో మున్సిపల్ రెవెన్యూ శాఖకు సంబంధించి పూర్తి సమాచారాన్ని సమాచార హక్కు చట్టం 2005 సెక్షన్ 6(1) ప్రకారం కింద పూర్తి సమాచారాన్ని ఇవ్వాలని మున్సిపల్ కమిషనర్ చైర్మన్హూహూని బిజెపి కౌన్సిలర్లు కోరడం జరిగింది మెట్‌పల్లి మున్సిపల్ రెవెన్యూ శాఖలో గతంలో బాధ్యతలు తీసుకున్న ఓరుసు అక్షయ్ కుమార్ మెట్పల్లి మున్సిపాలిటీలో అక్షయ్ నిర్వహించిన బాధ్యతలు మెట్‌పల్లి మున్సిపల్ నుండి వేరే మున్సిపల్ కి ట్రాన్స్ఫర్అయి పోయినంత వరకు పూర్తి సమాచారాన్ని ఇవ్వగలరని కోరుతున్నాం అక్షయ్ రెవెన్యూ శాఖలో నిర్వహించినప్పుడు అర్బన్ కాలనీలో మరియు మెట్‌పల్లి పట్టణంలో ఇచ్చినటువంటి ప్రతి ఇంటి నెంబర్ ల పూర్తి వివరాలు మరియు శానిటేషన్ విభాగంలోహూసానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్గా విధులు నిర్వహించినా సమయంలో ఆయన చేపట్టిన బిల్లులు వివరాలు మరియు మెట్‌పల్లి లో ప్రతి స్కూల్లకు సానిటేషన్ సర్టిఫికేట్ వివరాలు ఇవ్వగలరు గతంలో నిర్వహించిన ఓరుసు అక్షయ్ కుమార్ అక్రమాలపై పూర్తి సమాచారాన్ని మాకు ఇవ్వగలరని కోరుతున్నాం ఈ కార్యక్రమంలో కౌన్సిలర్లు బోడ్ల రమేష్ అరిసె వనజ మురళి అరిగెల అనుష రాకేష్హూహూతదితరులు ఉన్నారు.

దేశానికే ఆదర్శంగా తెలంగాణ సంక్షేమ పథకాలు..

మాజీ ఉప ముఖ్యమంత్రి, స్టేషన్ ఘనపూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

పేద ప్రజల సంక్షేమానికి అత్య ధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తూ దేశంలో ఎక్కడా లేనటువంటి సంక్షేమ పథకాలను తెలంగాణ ప్రభు త్వం అమలు చేస్తుందని మాజీ ఉప ముఖ్యమంత్రి, స్టేషన్ ఘనపూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి తెలిపారు. స్టేషన్ ఘనపూర్ పట్టణ కేంద్రంలోని రైతు వేదికలో ఏర్పాటు చేసిన కల్యాణ లక్ష్మి-షాదీ ముబారక్ మరియు ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి చెక్కుల పంపిణి కార్యక్రమానికి ఎమ్మెల్యే కడి యం శ్రీహరి ముఖ్య అతిథిగా హాజర య్యారు.ఈ సందర్భంగా స్టేషన్ ఘనపూర్ మండలానికి సంబందించిన 06గురు కల్యాణ లక్ష్మి లబ్ధిదారులకు 6లక్షల 696రూపాయల చెక్కులను అలాగే 37మంది ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి లబ్ధిదారులకు 13లక్షల 62వేల 700రూపాయల విలువగల చెక్కులను ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి పంపిణి చేశారు.

అనంతరం ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి మాట్లాడుతూ తెలం గాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు దేశానికే ఆదర్శంగా నిలుస్తు న్నాయని అన్నారు. రైతులకు రుణ మాఫీ, రైతు భరోసా, సన్నాలకు బోనస్, మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం, గృహ అవసరాలకు 200యూనిట్ల ఉచిత విద్యుత్, రేషన్ కార్డు లు, ఇందిరమ్మ ఇండ్లు, సన్న బియ్యం పంపిణి వంటి అనేక ప్రజా సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేస్తుందని అన్నారు. ఆర్థిక పరమైన ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటూనే పేద వర్గాల అభివృద్ధి కోసం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కృషి చేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ మున్సిపల్ చైర్మన్ తాటికొండ వినయ్ కుమార్, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ జూలుకుంట్ల లావణ్య శిరీష్ రెడ్డి, వివిధ గ్రామాల సర్పంచు లు, కౌన్సిలర్లు, నాయకులు, కార్యకర్తలు, లబ్ధిదారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సర్ సర్వేను విజయవంతం చేయండి

మల్లారం సర్పంచ్ మేకల రాజయ్య యాదవ్

మల్హార్,ప్రత్యక్ష సాక్షి

అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరి పేరు ఓటరు జాబితాలో ఉండేలా ఓటరు (ఎస్ఐఆర్) సర్వేను విజయవంతం చేయాలని గ్రామ సర్పంచ్ మేకల రాజయ్య పిలుపునిచ్చారు. మండలంలోని మల్లారం గ్రామంలో ఓటరు ఎస్ఐఆర్ సర్వేపై గ్రామ ప్రజలకు అవగాహన కల్పించే కార్యక్రమం ఘనంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ మేకల రాజయ్య యాదవ్ తో పాటు బిఎల్ఓలు బిస్కుల విజయ,బిఎల్ఏ నేరేడుకొమ్మ రాజేశ్వర్ రావు సమన్వయంతో నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ.. అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరి పేరు ఓటరు జాబితాలో ఉండేలా ప్రతి కుటుంబం అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. ప్రతి ఓటరు ఈ సర్వేలో తప్పనిసరిగా పాల్గొని, ఇంటికి వచ్చే బిఎల్ఓ, బాఎల్ఏలకు అవసరమైన వివరాలు అందించి పూర్తి సహకారం అందించాలని, సర్వేను విజయవంతం చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ మేకల రాజయ్య, కాంగ్రెస్ పార్టీ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు భూక్య రాజు నాయక్, యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు కల్వల రవి సాగర్, మాజీ యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు లింగన్నపేట రమేష్, సోషల్ మీడియా కన్వీనర్ లింగన్నపేట శేఖర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గ్రామ సభలో సర్ కార్యక్రమంపై అవగాహన..

గూడ రమేష్, ప్రత్యక్ష సాక్షి, ఇబ్రహీంపట్నం

జగిత్యాల జిల్లా ఇబ్రహీంపట్నం మండల కేంద్రంలోని గ్రామపంచాయతీ ఆవరణలో బుధవారం సర్వే ఇన్ న్యూమరేషన్ ఫారాలు ఇంటింటికి పంపిణీ చేసిన కార్యక్రమంలో భాగంగా గ్రామ సర్పంచ్ బద్దం గోపి అధ్యక్షతన బుధవారం సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉప సర్పంచ్ నాంపల్లి రమేష్, పంచాయతీ కార్యదర్శి రామకృష్ణ, సూపర్ వైజర్ రాజారాం, వార్డు సభ్యులు, బిఎల్ వో లు, బిఎల్ ఎ లు, గ్రామ ఓటర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

లైన్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా పది రకాల సేవా కార్యక్రమాలు

పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి

మందమర్రి డిస్టిక్ గవర్నర్ పిలుపుమేరకు జులై 1 2006 నాడు 1000 ఆక్టివిటీస్ ఇన్ డే సందర్భంగా మంచిర్యాల జిల్లా మందమర్రి పట్టణ లైన్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో ఉదయం 8 గంటల నుండి 10 రకాల సేవ కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం డాక్టర్స్ డే సందర్భంగా వైద్యులను డాక్టర్ లక్ష్మీ ప్రసన్న డాక్టర్ దైసి లకు శాలువాతో సన్మాన కార్యక్రమం. చేశారు. నిరుపేదలకు అన్నదాన కార్యక్రమం 3.80 మందికి బీపీ,షుగర్ వంటి ఉచిత పరీక్షలు బస్టాండ్ ఫ్లైఓవర్ క్రింద మూడు లైన్స్ క్లబ్ సిమెంట్ బెంచీలు ఏర్పాటు పచ్చదనం కొరకు చెట్లు నాటే కార్యక్రమం పేదవారికి పండ్ల పంపిణీ వృద్ధులకు బిస్కెట్ ప్యాకెట్స్ వాటర్ బాటిల్స్ పంపిణీ సమాజ సేవలో ముందు అడుగులో ఉన్న మున్సిపల్ కమిషనర్ తుంగపిండి రాజలింగు కు శాలువాతో సన్మానం కార్యక్రమం పోస్టు మ్యాన్ శంకర్ లింగకు శాలువాతో సన్మాన కార్యక్రమం పరిశుద్ధ కార్మికు లచే 16వ వార్డులో చెత్తను తొలగించే కార్యక్రమం నిర్వహించారు.

ఈ సందర్భంగా లైన్స్ క్లబ్ డిస్టిక్ చైర్మన్ సొత్తుకు సుదర్శన్ రావు, ప్రెసిడెంట్ పెండ్యాల గౌతం చారి మాట్లాడుతూ ప్రపంచవ్యాప్తంగా సేవా కార్యక్రమాలతో ప్రత్యేక గుర్తింపు పొంది ఉన్న ఏకైక సంస్థ లైన్స్ క్లబ్ ఇది 210 దేశాలలో అనేక మైనటువంటి సేవా కార్యక్రమాలను కలిగి ఉన్న సంస్థ లైన్స్ క్లబ్ అని ఉచిత కంటి ఆపరేషన్లకు సేవా కార్యక్రమాలకు అనుకొని విపత్తులు సంభవించినప్పుడు ముందుండే ఏకైక సంస్థ లైన్స్ క్లబ్ అని వారన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ట్రెజరర్ బుర్ర ఆంజనేయులు, డైరెక్టర్ కొక్కుల మధు, డైరెక్టర్ బింగి రాజన్న తదితరులు, పాల్గొన్నారు.

కృత్రిమ మేధతో కొత్త పుంతలు తొక్కుతున్న వైద్యం..

డాక్టర్స్ డే వేడుకలో జీఎం రాధాకృష్ణ

పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి

మందమర్రి వైద్య శాస్త్రానికి కృత్రిమ మేధ తోడవడంతో మానవారోగ్య రంగం లో విప్లవాత్మక మార్పులు వచ్చాయని, వస్తున్నాయని మందమర్రి ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ ఎన్. రాధాకృష్ణ అన్నారు.బుధవారంనాడు డాక్టర్స్ డే పురస్కరించుకుని కేకే వన్ డిస్పెన్సరీ లో జరిగిన కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్య అతిథి గా పాల్గొని ప్రసంగించారు. వైద్య శాస్త్రం శాఖోప శాఖలుగా విస్తరిస్తోందని,గతంలో లొంగని రోగాలు సైతం లొంగివస్తున్నాయని ఏ.ఐ.ఎంత విశ్లేషించినా చివరకు డాక్టర్ ను సంప్రదించమనే చెప్తుందని,అదే సమాజంలో డాక్టర్ కు ఉన్న ప్రాధాన్యత అని ఆయన అన్నారు.

సింగరేణిలో ఆబ్సెంటిజం చేసే కార్మికులను డాక్టర్లు కౌన్సిలింగ్ చేసి రెగ్యులర్ గా విధులు నిర్వహించేలా ప్రయత్నించాలని సింగరేణి యాజమాన్యం కార్మికుల ఆరోగ్యానికి అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తుందని ఆసుపత్రి సిబ్బంది ఓపికతో కార్మికులకు వైద్య సేవలు అందించాలని ఐ ఈ డి ఇంజనీర్ కిరణ్ అన్నారు.సమాజంలో డాక్టర్ల సేవలు మరువలేనివి అని గుర్తింపు కార్మిక సంఘం కార్యదర్శి సలేంద్ర సత్యనారాయణ తెలిపారు. అందుకే వైద్యుడే నారాయణుడు అనే నానుడి ఉందన్నారు.

ప్రత్యేక ప్రశంసా పత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా సింగరేణి చీఫ్ మెడికల్ ఆఫీసర్ జారీ చేసిన ప్రత్యేక ప్రశంసాపత్రాన్ని డాక్టర్ పాక శ్రీజ కు జీ.ఏం రాధాకృష్ణ అందజేశారు.అదే విధంగా కేకే డిస్పెన్సరీలో స్టాఫ్ నర్స్(కాంట్రాక్టు) గా పనిచేసిన నక్క సుష్మ ములుగు ప్రభుత్వాసుపత్రిలో స్టాఫ్ నర్స్ గా సెలెక్ట్ అయిందని.ఈ సందర్భంగా ఆమెను జీ.ఏం.,అతిథులతో పాటు ఆసుపత్రి సిబ్బంది సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ నాగేశ్వర్ రావు,మెడికల్ అధికారి డాక్టర్ హుస్సేన్ ఖాన్ అర్ఫాత్,డిస్పెన్సరి సిబ్బంది పలువురు పాల్గొన్నారు.

పట్టణంలో శాఖాహార ఆవశ్యకతపై భారీ ర్యాలీ..

పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి

మందమర్రి పట్టణం బస్టాండ్ లో గవర్నమెంట్ హాస్పటల్ నుండి రామన్ కాలనీ మార్కెట్ ఏరియా వరకు శాఖాహార ఆవశ్యకతపై అవగాహన కల్పిస్తూ ఆచార్య శ్రీనివాస్ దంపతుల ఆధ్వర్యంలోభారీ ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జీవహింస వద్దు శాకాహారం ముద్దు, పశువుల రక్షనే మానవాళికి రక్షణ శాఖాహారమే సంపూర్ణ పోషకాహారం అంటూ ఫ్లిప్ కార్డులు బ్యానర్లు ధరించి భారీ ప్రభంజన యాత్ర నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వాహకులు ఆచార్య శ్రీనివాస్ దంపతులు మాట్లాడుతూ జీవహింస వలన మానవాళికి భవిష్యత్తులో రక్షణ లేకుండా పోతుందని పర్యావరణం తీవ్రంగా దెబ్బతింటుందని మనుషులందరూ జీవహింస మానుకొని కేవలం

శాఖాహారానికి పరిమితం కావాలని ఆయన తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పట్టణ శాకాహారప్రియులు ప్రజలు, పాల్గొన్నారు.

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