ప్రత్యక్ష సాక్షి

తెలుగు దినపత్రిక

RNI No.APTEL/2011/38267

సంపుటి : 16 సంచిక : 009 శనివారం 11-07-2026

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

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

విద్యార్థులు డ్రగ్స్‌కు దూరంగా ఉండాలి

తల్లిదండ్రుల ఆశయాలను నేరవేర్చాలి..

రాష్ట్ర సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్..

కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల

యువత చదువుకునే సమయంలో డ్రగ్స్ జోలికి పోవద్దని, విద్యార్థులు మంచి మార్గంలో నడవాలని రాష్ట్ర సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ విద్యార్థులకు పిలుపునిచ్చారు. నశా ముక్త్ భారత్ కార్యక్రమంలో భాగంగా ధర్మపురి పోలీసుల ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం డ్రగ్స్ నిర్మూలన కార్యక్రమంలో భాగంగా మిషన్ పరివర్తన్ కార్యక్రమంలో మంత్రి అడ్లూరి పాల్గొన్నారు. ఈసందర్భంగా మంత్రి అడ్లూరి మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్ర సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తెలంగాణను డ్రగ్స్ రహిత తెలంగాణగా మార్చాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారని, రాష్ట్రంలో డ్రగ్స్ దందాపై ఉక్కు పాదం మోపడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేకంగా ఈగల్ టీంలను ఏర్పాటు చేసిందని అన్నారు. విద్యార్థులు డ్రగ్స్ కు దూరంగా ఉండాలని మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ పిలుపునిచ్చారు. యువతే దేశ భవిష్యత్తు అని, వారు మత్తు పదార్థాలకు పూర్తిగా దూరంగా ఉంటూ తమ లక్ష్యాలను సాధించాలని సూచించారు. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలపై పెట్టుకున్న ఆశలు, నమ్మకాలను నిలబెట్టేలా ప్రతి విద్యార్థి బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని పిలుపునిచ్చారు.

"ఒక్కసారి మాత్రమే తీసుకుంటే ఏమవుతుంది" అనే నిర్లక్ష్య ధోరణే జీవితాన్ని నాశనం చేసే స్థాయికి తీసుకెళ్తుందని, డ్రగ్స్‌కు బానిసైన తర్వాత దాని నుంచి బయటపడటం ఎంతో కష్టమని మంత్రి హెచ్చరించారు. అందువల్ల యువత మత్తు పదార్థాలకు పూర్తిగా దూరంగా ఉండాలని సూచించారు. కళాశాలలు, విద్యాసంస్థలు లేదా పరిసర ప్రాంతాల్లో డ్రగ్స్ విక్రయం లేదా వినియోగం జరుగుతున్నట్లు తెలిసిన వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని మంత్రి కోరారు. సమాజంలోని ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతతో వ్యవహరిస్తేనే మత్తు రహిత సమాజ నిర్మాణం సాధ్యమవుతుందని పేర్కొన్నారు.

అనుకోకుండా మత్తు పదార్థాలకు బానిసైన వారికి ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన డీ-అడిక్షన్ సెంటర్ల ద్వారా వైద్య చికిత్సతో పాటు కౌన్సెలింగ్ సేవలు అందిస్తున్నట్లు మంత్రి తెలిపారు. అలాంటి వారు ఎలాంటి సంకోచం లేకుండా ప్రభుత్వ సేవలను వినియోగించుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ బి. సత్యప్రసాద్, జిల్లా ఎస్పీ అశోక్ కుమార్ తో ధర్మపురి మున్సిపల్ చైర్మన్ వేముల నాగలక్ష్మి, ధర్మపురి మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ చిలుముల లావణ్య తో పాటు పోలీసు అధికారులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం విద్యార్థులతో కలిసి మత్తు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలని ప్రతిజ్ఞ చేయించి, "నషా ముక్త్ భారత్" పోస్టర్‌ను ఆవిష్కరించారు.

సాంస్కృతిక వైభవాన్ని చాటిచెప్పిన "అల్ఫోర్స్" జూనియర్ కళాశాలల "విభావరి"

ప్రత్యక్ష సాక్షి కరీంనగర్ టౌన్

విద్యార్థులు లక్ష్యాలను ఏర్పాటు చేసుకోవాలని, నిరంతరం కృషి చేయడం ద్వారా లక్ష్యాలను సాధించ గలుగుతారని అల్ఫోర్స్ విద్యా సంస్థల అధినేత డాక్టర్ వి.నరేందర్ రెడ్డి అన్నారు. కరీంనగర్ లోని శుభం గార్డెన్స్ లో అల్ఫోర్స్ జూనియర్ కళాశాలల "విభావరి" పేరుతో శుక్రవారం నిర్వహించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు.

ప్రారంభానికి ముందు వారు ప్రాంగణంలో ఏర్పాటు చేసిన సరస్వతి మాత విగ్రహానికి పూల మాలవేసి జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా ప్రారంభించారు. ఈ సంద ర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ అల్ఫోర్స్ విద్యాసంస్థలు ఆరంభం నాటి నుండి అద్భుతమైన ఫలితాలు సాధిస్తున్నదని మరియు విద్యార్థులను ఉత్తమమైన స్థానాలలో స్థిరపరుస్తున్నదని గుర్తు చేశారు. ప్రతి ఒక్కరూ ప్రణాళిక బద్ధంగా కష్టపడి విజయాలను సాధించాలని కోరారు. ప్రతి సంవత్సరం లాగే ఈ సంవత్సరం కూడా ప్రతిష్టాత్మక విద్యాసంస్థల్లో అత్యధిక సీట్లు సాధించినదని ఆయన హర్షం వ్యక్తం చేశారు. 2025 26 విద్యా సంవత్స రంలో అత్యుత్తమ ఫలితాలు సాధించిన విద్యార్థులకు ఘన సత్కారం చేసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్స్, అధ్యాపకులు, తల్లిదండ్రులు మరియు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

అర్హులకు డబుల్ బెడ్ రూమ్‌లు కేటాయించండి : బీఆర్ఎస్

పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి

మందమర్రి అనహర్హులకు డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇల్లు కేటాయించడం ఎంతవరకు కరెక్ట్ అని బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ నాయకులు ఆరోపించారు. మందమర్రి ప్రెస్ క్లబ్ లో శుక్రవారం మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం బడుగు బలహీన వర్గాలకు పేద వర్గాలకు ఉద్దేశించి డబుల్ బెడ్ రూమ్ లను 400 పైగా ఇస్తున్నామని మునిసిపాలిటీ ముందు నోటీసు బోర్డులో వేయడం జరిగిందని అక్కడ చూస్తే 270 ఉన్నాయని వారు ఆరోపించారు. 25 నెలల క్రితం ఎన్నికల కాకముందు సర్వే నిర్వహించినప్పుడు ఆనాడు ఎవరైతే లిస్టులో ఉన్న వారిని తొలగించడం జరిగిందని ఆనాడు జిల్లా కలెక్టర్ మునిసిపల్ కమిషనర్ లతోపాటు మున్సిపల్ సిబ్బంది ఉన్నారని అంతేకాక ఆనాడు లిస్టులో ఉన్న పేదవారు ఇప్పుడేమైన ధనవంతులు అయినారని ఎందుకు లిస్టు నుంచి తొలగించారని ధ్వజమెత్తారు. అప్పుడు పేదవారికి కరెంటు బిల్లు ఉన్నవారైతే లిస్టు నుంచి తొలగించారని ఇప్పుడు జాతీయ రహదారిపై ఎకరాల కొద్ది భూమి ఉన్న వారికి ఇల్లు ఉన్న వారికి డబుల్ బెడ్ రూమ్ కేటాయించడం ఎంతవరకు సమంజసం అని వారు ప్రశ్నించారు. ఈ సమావేశంలో టిఆర్ఎస్ నాయకులు ఎండి అబ్బాస్, ఓ.రాజా శేఖర్, బండారి సూరిబాబు, కొంగల తిరుపతిరెడ్డి, భూపెల్లి కనకయ్య, బత్తుల శ్రీనివాస్, తోట సురేందర్, పల్లె నర్సింగ్, గొర్రె రామచందర్, ముగురం శ్రీనివాస్, దాసరి రాజనర్సు, సిపెల్లి సాగర్, డబ్బ్యా సురేందర్,ఎండి మదర్, పలువురు, పాల్గొన్నారు.

గులాబీ జెండాను మోసేవాళ్లని గుండెల్లో పెట్టుకుంటా..

ప్రభుత్వ మాజీ చీఫ్ విప్, మాజీ ఎమ్మెల్యే దాస్యం

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

భారత రాష్ట్ర సమితి పార్టీ వరంగల్ పశ్చిమ నియోజకవర్గ శ్రేణులతో పాటు బీఎల్ఏలకు సర్‌పై, సభ్యత్వ నమోదు, సోషల్ మీడియాపై ప్రత్యేక శిక్షణా కార్యక్రమాన్ని శుక్రవారం రోజున స్నేహనగర్‌లోని ఎస్వీ కన్వెన్షన్ హాల్ నందు నిర్వ హించడం జరిగింది. ఈ సంద ర్భంగా దాస్యం వినయ్ భాస్కర్ మాట్లాడుతూ...30 ఏండ్ల రాజకీయ జీవితంలో నేడు కొంత కష్టకాలంలో పార్టీ, నేను ఉన్నా...ఈ కష్టకాలంలో నాకు, పార్టీ అండగా ఉన్నవారిని కాపాడుకుంటాను. గులాబీ జెండా మోసేవాళ్లని గుండెల్లో పెట్టుకుంటాను.

ఈ రెండున్నరేళ్ల కాలంలో నాతో పాటు అనేక మంది కేసులు, బెదిరింపులు, చిల్లర మాటలు పడ్డారు. ఎవరు అధైర్యపడ వద్దు,మరో రెండున్నరేళ్ల పాటు కాంగ్రెస్ వైఫల్యాలను ఎండగడుతూ.. ప్రజల తరపున పోరాడుదాం. ఇక ఎన్నికల సంఘం నిర్వహి స్తున్న ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియలోను పార్టీ శ్రేణులు, బీఎల్ఏలు చురుగ్గా పాల్గొంటున్నారు. రానున్న కొద్ది రోజులు మరింత గా క్షేత్ర స్థాయిలో పని చేయాలి. ఓటర్‌ను ఎన్యూమరేషన్ ఫామ్ పూర్తి చేయడంలో పార్టీ శ్రేణులు సహకారం అందించాలి. పార్టీ ఆధ్వర్యంలో హనుమకొండ జిల్లా కార్యాలయంలో ఓటర్ ఎన్యూమరేషన్ హెల్ప్ డెస్క్‌ను ఏర్పాటు చేస్తాం అని తెలిపారు..

రెడ్కో మాజీ చైర్మన్, సర్ ఇన్‌చార్జ్ వై సతీష్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ... బీఎవ్వోలతో కలిసి ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియలో పాల్గొనండి. సర్ ప్రక్రియలో బీఎల్ఏలు క్షేత్ర స్థాయిలో చివరి 14 రోజులు కష్టపడండి. ఎన్యూమరేషన్ ఫామ్స్ పూర్తి చేసేందుకు హెల్ప్ డెస్క్‌లతో పాటు క్షేత్రస్థాయిలో మన బీఎల్ఏలు అందుబాటులో ఉండాలి. 2002 ఓటర్ లిస్ట్ బీఎల్వోలు, ఈసీఐ వెబ్‌సైట్‌లో అందుబాటులో ఉంటుందని, సర్ ప్రక్రియపై అనేక మందికి అనుమానాలు, కొంత అవగాహన తక్కువగా ఉందని, అందుకే మన పార్టీ తరపున మన బీఎల్ఏలు వారికి ఎన్యూమరేషన్ ఫామ్స్ ఎలా చెబుతూ పూర్తి సహాయ సహకారాలు అందించాలి. స్పెషల్ ఇంటెన్సివ్ రివిజన్ పై భారత రాష్ట్ర సమితి పార్టీ, పార్టీ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షులు కేటీఆర్ అనేక సభలు, సమావేశాలు ఏర్పాటు చేశారు. సర్‌పై ఎటువంటి అభ్యంతరాలు, నిబంధనల ఉల్లంఘన జరిగినా, వినయన్న కు, పార్టీ తెలుపండి, పార్టీ తరపున ఎన్నికల సంఘం దృష్టికి తీసుకెళ్తాం అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో నియోజకవర్గ సభ్యత్వ నమోదు ఇన్‌చార్జ్ డా.కేతిరెడ్డి వాసుదేవ రెడ్డి, మాజీ కుడా చైర్మన్ మర్రి యాదవ రెడ్డి, మాజీ కార్పొరేటర్లు, మాజీ డివిజన్ల అధ్యక్షులు, బీఎల్ఏ లు, నాయకులు పాల్గొన్నారు.

దివ్యాంగుల సేవ విశ్వమానవ సేవ : డాక్టర్ అనితా రెడ్డి

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

అనురాగ్ హెల్పింగ్ సొసైటీ మరియు గ్లోబల్ హ్యూమన్ రైట్స్ ఢకరప్షన్ ఢ కన్జుమర్ ప్రొటెక్షన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఇండియా ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్ర ఎమినెంట్ హనరరీ ప్యాట్రన్, అనురాగ్ సొసైటీ చైర్మన్ కాకతీయ విశ్వవిద్యా లయం పాలకమండలి సభ్యు లు డాక్టర్ అనితా రెడ్డి హన్మ కొండలోని స్పందన బదురుల మానసిక దివ్యాంగుల పిల్లలకు నోట్ బుక్స్, పండ్లు ఉచితంగా అందించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ అనితా రెడ్డి మాట్లాడుతూ దివ్యాంగుల విద్యకు సహకరించాలని భావించి, ఈ కార్యక్రమం చేస్తామని, ఇది దైవసేవతో సమానం అన్నారు,అక్షరా స్యతలో దివ్యాంగులు ముందుండేలా వారిని ప్రోత్సహించాలని అన్నారు, ఎన్నో సంవత్సరాలుగా ఎంతో మంది పేద విద్యార్థులకు, దివ్యాంగుల కు ఉచితంగా పుస్తకాలు అందించడమే కాక ఫీజులు సైతం కడుతున్నామని విద్యతోనే అభివృద్ధి సాధ్యం అని అన్నారు, ఒకరి విద్యకు సహకరించడం అంటే ఓ కుటుంబాన్ని అభివృద్ధిపరచ డమే అన్నారు, విద్యా దానం మహదానం అని ప్రతి ఒక్కరూ పేద పిల్లలకు తోచిన మేర సహాయము చేయాలని అన్నారు, పిల్లలకు విద్య తోపాటు మంచి నడవ డిక అవసరం అని, ప్రణాళిక బద్ధంగా క్రమశిక్షణ తో లక్షసాధణ చేసి విజయం సాధించాలని, దివ్యాంగులు ఎందరో ఉన్నత స్థానాలలో ఉన్నారి వారిని స్ఫూర్తిగా తీసికొని చదువుకోవాలని పిల్లలకు తెలిపారు, విద్యని కష్టం గా కాక ఇష్టంగా చదవా లని, విద్య విజ్ఞజణాన్నే కాక ఆర్థికంగా మెరుగుపరచి ఉన్నత శిఖరాలు చేరుస్తుందని పిల్లలకు చదువు విలువ తెలియ చేసారు, బడి వయస్సు పిల్లలు ప్రతి ఒక్కరూ చదువు కోవాలని డాక్టర్ అనితా రెడ్డి అన్నారు, ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ అనితా రెడ్డి, సుచరిత, వసుధ ,హరిత టీచర్స్, విద్యార్థులు ,సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆరవ వార్డు కౌన్సిలర్ భాకం సాయి కిరణ్ ఔదార్యం

5,000 ల,రూపాయల ఆర్థిక సహాయం అందజేత

ప్రత్యక్ష సాక్షి , సుల్తానాబాద్

సుల్తానాబాద్ మున్సిపల్ పరిధిలోని ఆరవ వార్డులో వింత వ్యాధితో బాధపడుతున్న బాలుని కి ఆర్థిక సహాయం అందజేసి, నిరుపేద కుటుంబాన్ని ఆదుకున్న ఆరవ వార్డు కౌన్సిలర్ భాకం సాయికిరణ్. ఆరవ వార్డు కు చెందిన నిరుపేద కుటుంబం సిరికొండ నందిని కుమారుడు సిరికొండ మన్విత్ గత సంవత్సర కాలంగా కవాసకి అనే వింత వ్యాధితోబాధపడుతున్నాడు. నందిని నిరుపేద కుటుంబానికి చెందినది కావడంతో వారి కుటుంబం ఆరవ వార్డు కౌన్సిలర్ సాయికిరణ్ ను ఆశ్రయించగా, గత కొంతకాలంగా ఆసుపత్రికి వెళుతూ చికిత్స చేయించుకుంటున్నారు. నందిని కుటుంబ ఆర్థిక పరిస్థితి బాగు లేకపోవడంతో శుక్రవారం ఆరవ వార్డు కౌన్సిలర్ భాకంసాయికిరణ్ 5000 రూపాయల ఆర్థిక సహాయంఅందజేయాల్సిందిగా అనుచరులైన, ఆరేపల్లి కిరణ్, న్యాతరి దేవేందర్, ఆరెపల్లి హేమను రాజు చిలుముల స్టాలిన్ కు సూచించగా, వారి నివాసానికి వెళ్లి తక్షణసహాయంగా,5000 రూపాయలు అందజేశారు. తర్వాత చికిత్సకు అవసరమయ్యే డబ్బులను తాను సమకూర్చుతానని వారి కుటుంబానికి ధైర్యం చెప్పి భరోసా ఇచ్చారు. మన్విత్ ఆరోగ్యం నిలకడగా ఉండే అంతవరకు వారి కుటుంబానికి అండగా ఉంటానని భాకం,సాయికిరణ్ తెలిపారు. నందిని తల్లి తోపాటు నందిని సొంత ఇల్లు లేకపోవడంతో కిరాయి ఇంటిలోనే నివాసం ఉంటున్నారు. ప్రభుత్వం వీరి కుటుంబాన్ని ఆదుకోవాలని పలువురు కాలనీవాసులు కోరుతున్నారు.

ప్రభుత్వ విప్ , పెద్దపల్లి ఎంఎల్ఏ విజ్జన్నా సహకారంతో యాదవ్ నగర్ కు విద్యుత్ వెలుగులు..

ఏడవ వార్డులో 14 విద్యుత్ పోల్స్ తో ఆధునికరణ

ప్రత్యక్ష సాక్షి , సుల్తానాబాద్

ఎట్టకేలకు 10 సంవత్సరాల అంధకారం నుండి యాదవ నగర్ ప్రజలకు విముక్తి కలిగింది. గత పది సంవత్సరాల బి ఆర్ ఎస్ పాలనలో యాదవ నగర్ అభివృద్ధికి ఆమడ దూరంలో ఉంది. బి ఆర్ ఎస్ ప్రజా ప్రతినిధులు యాదవ నగర్ గురించి పట్టించుకున్న దాఖలాలే లేవు. ఇటీవల జరిగిన మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో నూతన పాలకవర్గం ఏర్పాటు చేసి ఆరు నెలల కాలంలోనే అన్ని వార్డులపై దృష్టి సారించి గత కొంతకాలంగా అపరిష్కృతంగా ఉన్నటువంటి సమస్యలపై దృష్టి సారించి కనీస సౌకర్యాలు కల్పించుటకు నిధులు మంజూరు చేస్తూ ప్రాధాన్యత ఇవ్వడంతో వార్డులకు కావలసిన మౌలిక వసతులను కల్పిస్తున్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్ పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయ రమణారావు సహాయ సహకారాలతో, ముఖ్యంగా ఏడవ వార్డు కౌన్సిలర్ ఉట్ల వర ప్రదీప్ యాదవ నగర్ అభివృద్ధిపై దృష్టి కేంద్రీకరించి అభివృద్ధి వైపు అడుగులు వేస్తున్నారు. శుక్రవారం యాదవ నగర్ తో పాటు విజ్ఞాన్ పాఠశాల వీధి గత కొంతకాలంగా కరెంటు సౌకర్యం లేక రోడ్డు లేక తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న తరుణంలో, కరెంటు పోల్స్ తో పాటు సిసి రోడ్డు నిర్మాణం చేసి ఆ కాలనీవాసుల చిరకాల వాంఛ నెరవేర్చారు. యాదవ నగర్ లో జడల నాగరాజు, కూకట్ల రవి , ఇంటి నుండి కూకట్ల రాములు, కావేటి సదానందం ఇంటి నుండి కావేటి కుమార్ ఇంటి వరకు, రౌతు సూర్యం ఇంటి నుండి బోయిని లక్ష్మణ్, విజ్ఞాన్ పాఠశాల ముందు కాలనీ ఆర్నకొండ నరసయ్య ఇంటి నుండి రుద్రారపు కనకయ్య ఇంటి వరకు దాదాపు 14 కరెంటు పోల్స్ వేసి సుందరికరించారు. దీంతో ఆ కాలనీలో విద్యుత్ వెలుగుల తో కళకళలాడనున్నాయి. ఈ కార్యక్రమాన్ని మున్సిపల్ చైర్మన్ బిరుదు రాధాకృష్ణతోపాటు మున్సిపల్ కమిషనర్ తిప్పరాజు రమేష్, సందర్శించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రెండవ వార్డ్ కౌన్సిలర్ గాజుల రాజమల్లు, మున్సిపల్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు వేగోళం అబ్బయ్య గౌడ్, కాంగ్రెస్ నాయకులు దాసరి విజయ్ కుమార్, రౌతు సూర్యం, అమ్ముల భూమయ్య, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సమగ్ర ఓటర్ల జాబితా సవరణ డిజిటలైజేషన్ వేగవంతంగా పూర్తి చేయాలి : కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయి

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

ప్రత్యేక సమగ్ర ఓటర్ల జాబితా సవరణ (ఎస్ఐఆర్) కార్యక్ర మంలో భాగంగా చేపడుతున్న డిజిటలైజేషన్ లో వేగం పెంచి నిర్ణీత గడువులోగా పూర్తి చేయాలని హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయి బూత్ లెవల్ అధికారులను ఆదేశించారు.శుక్రవారం దామెర మండలంలోని ఊరుకొండ గ్రామపంచాయతీలో ఎస్ఐఆర్ డిజిటలైజేషన్ ప్రక్రియను కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయి క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. బీఎల్ఓలు మొబైల్ ఫోన్ ద్వారా ఓటర్ల వివరాల మ్యాపింగ్, డిజిటలైజేషన్, దరఖాస్తుల నమోదు ప్రక్రియను ఎలా నిర్వహిస్తున్నారో స్వయం గా పరిశీలించి పలు సూచనలు చేశారు. డిజిటలై జేషన్ ప్రక్రియలో ఖచ్చితత్వానికి అత్యంత ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని, ప్రతి అర్హ ఓటరిని ఫోన్ ద్వారా సంప్రదించి అవసర మైన దరఖాస్తులను పూర్తి చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు.ఎలాంటి పొర పాట్లకు తావులేకుండా నిర్ణీత గడువులోపు ప్రక్రియను పూర్తి చేసి సమగ్ర ఓటర్ల జాబితా సవరణను త్వరితంగా పూర్తి చేయాలని బీఎల్ఓలకు సూచించారు.ఈ పరిశీలనలో తహసీల్దార్ జ్యోతి వరలక్ష్మి దేవి, గ్రామపంచాయతీ సిబ్బంది, బీఎల్ఓలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అక్రమ మైనింగ్ ఇసుక రవాణాపై ఉక్కుపాదం మోపుతున్న కోటగిరి పోలీసులు..

యాదవరావు ప్రత్యక్ష సాక్షి, పోతంగల్

నిజామాబాద్ జిల్లా కోటగిరి పోతంగల్ ఉమ్మడి మండల కేంద్రంలో.శుక్రవారం తెల్లవారుజామున అక్రమంగా ఇసుకను తరలిస్తున్న ఒక ట్రాక్టర్‌ను పట్టుకున్నట్లు ఎస్సై శ్రీనివాస్ తెలిపారు.పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. కోటగిరి స్టేషన్ హౌస్ ఆఫీసర్ (ఎసూా) ప్రత్యక్ష ఆదేశాల మేరకు, జూన్ 9, 2026 రాత్రి హెడ్ కానిస్టేబుల్ బి. ధర్మేందర్ (ఎజ-1521), పోలీస్ కానిస్టేబుళ్లు ాజ-2290 ఇలియాస్ మరియు ాజ-2379 శ్రీనివాస్‌లతో కలిసి రాత్రి వేళ గస్తీ (నైట్ పెట్రోలింగ్) విధుల్లోఉన్నారు.జూన్ 10, 2026 న ఉదయం దాదాపు 06:00 గంటల సమయంలో, గస్తీ బృందం పోతంగల్ చెక్‌పోస్ట్ వద్ద వాహన తనిఖీలు నిర్వహిస్తుండగా, ఇసుకతో లోడ్ చేయబడిన ఒక జాన్ డీర్ ట్రాక్టర్ (నెంబర్: ు+16-7251), దాని ట్రాక్టర్ ట్రాలీ (నెంబర్: ు+16-7060) చెక్‌పోస్ట్ వైపు రావడం గమనించారు. ఆ వాహనాన్ని ఆపి పోలీసులు తనిఖీ చేశారు.వాహనాన్ని ఆపిన అనంతరం, ఇసుక రవాణాకు సంబంధించిన రవాణా అనుమతి పత్రాలను (ట్రాన్సిట్ పర్మిట్లు) చూపించాలని పోలీసు బృందం కోరగా, డ్రైవర్ ఎటువంటి చట్టపరమైన పత్రాలను లేదా అనుమతులను. చూపించలేకపోయాడు. తదుపరి విచారణలో, డ్రైవర్ తన పేరు మేత్రి శంకర్, పోతంగల్ గ్రామ నివాసిగా పేర్కొన్నాడు. పోతంగల్ గ్రామానికి చెందిన ట్రాక్టర్ యజమాని మేత్రి భూమయ్య ఆదేశాల మేరకు తాము పోతంగల్ గ్రామ సమీపంలోని మంజీర నది పడకల నుండి ఇసుకను అక్రమంగా తవ్వి లోడ్ చేసినట్లు అతడు ఒప్పుకున్నాడు. ఈ అక్రమ ఇసుకను బహిరంగ మార్కెట్లో ఎక్కువ ధరలకు అమ్మి అక్రమ లాభం పొందేందుకు రవాణా చేస్తున్నట్లు డ్రైవర్ అంగీకరించాడు.దీంతో కోటగిరి పోలీసులు జాన్ డీర్ ట్రాక్టర్, ట్రాలీ మరియు అక్రమంగా రవాణా చేస్తున్న ఇసుకను సీజ్ చేశారు. డ్రైవర్ (మేత్రి శంకర్) మరియు యజమాని (మేత్రి భూమయ్య) ఇద్దరిపై సంబంధిత చట్టాల ప్రకారం కేసు నమోదు చేశారు. ఈ విషయమై తదుపరి విచారణ కొనసాగుతోంది.సహజ వనరులను అక్రమంగా తవ్వడం, నిల్వ చేయడం లేదా రవాణా చేయడానికి పాల్పడే వారిపై కఠిన చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని పోలీస్ శాఖ హెచ్చరించింది.

12న జిల్లా అథ్లెటిక్స్ పోటీలు..

ప్రత్యక్ష సాక్షి , సుల్తానాబాద్

పెద్దపల్లి జిల్లా అథ్లెటిక్స్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఈ నెల 12వ తేదీన జిల్లా స్థాయి అథ్లెటిక్స్ పోటీలను సుల్తానాబాద్ ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల ప్రాంగణంలో నిర్వహించనున్నట్లు జిల్లా అథ్లెటిక్స్ అసోసియేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి కె. గట్టయ్య ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ పోటీలు అండర్-14, అండర్-16, అండర్-18, అండర్-20 బాలబాలికలు, అలాగే పురుషులు, మహిళలు విభాగాల్లో నిర్వహించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఉదయం 8 గంటలకు పోటీలు ప్రారంభమవుతాయని, ప్రతిభ కనబరిచిన క్రీడాకారులను తెలంగాణ రాష్ట్రస్థాయి అథ్లెటిక్స్ పోటీలకు ఎంపిక చేయనున్నట్లు తెలిపారు. వయో విభాగాలను అనుసరించి 600 మీటర్లు, 800 మీటర్లు, 1000 మీటర్లు, 1500 మీటర్లు, 2 కి.మీ., 3 కి.మీ., 5 కి.మీ., 10 కి.మీ. పరుగులు, ట్రయాథ్లాన్ (ఎ, బీ, సీ) విభాగాల్లో పోటీలు నిర్వహిస్తారు.పోటీల్లో పాల్గొనదలిచిన క్రీడాకారులు వయస్సు నిర్ధారణ పత్రాలతో హాజరుకావాలని, ప్రతి ఈవెంట్‌కు రూ.100 ప్రవేశ రుసుము చెల్లించాలని నిర్వాహకులు సూచించారు. పూర్తి వివరాలకు 9618336976 నంబర్‌ను సంప్రదించాలని కోరారు.

కౌన్సిలర్ వరప్రదీప్‌కు అభినందనల వెల్లువ

వార్డు అభివృద్ధిలో మరో మైలురాయి. ఆదర్శ వార్డుగా ఏడవ వార్డు

ప్రత్యక్ష సాక్షి , సుల్తానాబాద్

ఏడవ వార్డు కౌన్సిలర్ ఉట్ల వర ప్రదీప్ కు అభినందనల వెల్లువల పర్వం కొనసాగుతోంది. నిత్యం ఏడవ వార్డు అభివృద్ధి కోసం పరితపిస్తూ, తనదైన శైలిలో నిధులు తీసుకువచ్చి అభివృద్ధి పథంలోకి నడిపిస్తున్న శుభ సందర్భంగా, ఏడవ వార్డు ప్రజలు వరప్రదీప్ ను ఘనంగా సన్మానించి అభినందిస్తున్నారు. వార్డు ప్రజలకు కనీస సౌకర్యాలు కల్పించడంలో ముందున్న కౌన్సిలర్ వరప్రదీప్, త్రాగు నీటితో పాటు, రోడ్లు, డ్రైనేజీలు, పారిశుద్ధ్యం, వీధి దీపాలు, పరిసరాల పరిశుభ్రత పై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి వార్డు ప్రజల మన్ననలనుపొందుతున్నారుగత కొన్ని సంవత్సరాలుగా అభివృద్ధికి నోచుకోని ఏడవ వార్డును, సుందరంగా తీర్చిదిద్దడంలో సఫలీకృతుడయ్యారు. ఈ,సందర్భంగా, కౌన్సిలర్ వరప్రదీప్ మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్, అభివృద్ధి ప్రదాత పెద్దపల్లి

ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయ రమణారావు, మున్సిపల్ చైర్మన్ బిరుదు రాధాకృష్ణ, సహాయ సహకారాలతో, మున్సిపల్ కమిషనర్ తిప్పరాజు రమేష్ ప్రోత్సాహంతో అభివృద్ధి సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు.

శ్రీ లక్ష్మీనరసింహస్వామి15వ దేవాలయం వార్షికోత్సవము

యాదవరావు ప్రత్యక్ష సాక్షి పోతంగల్

నిజామాబాద్ జిల్లా పోతంగల్ మండలంలోని హంగార్గా గ్రామంలో, శ్రీ లక్ష్మీనరసింహస్వామి దేవాలయంలో 15 వ వార్షికోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు. స్వామివారికి అభిషేక కార్యక్రమాలు , విశిష్ట పూజలు, హోమం పూజలు, చేసి అనంతరం గ్రామస్తులు, దేవాలయంలో మహా అన్నదానం కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ పెద్దలు గ్రామస్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఎస్ఐ మహేందర్ కుమార్‌ను సన్మానించిన నాయకులు

మల్హర్, ప్రత్యక్ష సాక్షి

కొయ్యూరు పోలీస్ స్టేషన్ నూతన ఎస్ఐగా ఇటీవల బాధ్యతలు చేపట్టిన ఎస్ఐ మహేందర్ కుమార్‌ను మల్హర్ రావు మండలానికి చెందిన కాంగ్రెస్ నాయకులు, గ్రామీణ వైద్యుల మండల ప్రధాన కార్యదర్శి మాజీ ఎడ్లపల్లి గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు జంగిడి సమ్మయ్య, వార్డు మెంబర్ మెరుగు శ్రీనివాస్, యూత్ నాయకులు చింతకింది సురేష్ శుక్రవారం మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి ఎస్ఐ మహేందర్ కుమార్ ను శాలువాతో ఘనంగా సన్మానించి, అభినందనలు తెలిపారు. మండలంలో శాంతిభద్రతల పరిరక్షణకు పోలీసులకు ఎల్లప్పుడూ తమ పూర్తి సహకారం ఉంటుందని ఈ సందర్భంగా వారు పేర్కొన్నారు.

రైతులకు అండగా నిలిచిన ఎమ్మెల్యేకు అభినందన సత్కారం..

కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల

జగిత్యాల రూరల్ మండలం లక్ష్మీపూర్ గ్రామంలో మొక్కజొన్న రైతుల వినతి మేరకు గ్రామంలో సహకార సంఘం ఆధ్వర్యంలో మొక్కజొన్న కొనుగోలు కేంద్రం ఏర్పాటుకు కృషిచేసి మక్కలు కొనుగోలు చేయడానికి అన్ని విధాలుగా సహాయ సహకారాలు అందజేసి,ఎలాంటి సమస్య ఉన్నా తక్షణమే స్పందించి రైతులకు అండగా నిలిచిన సందర్భంగా శుక్రవారం జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ సంజయ్ కుమార్ కలిసి ధన్యవాదాలు తెలిపిన లక్ష్మీపూర్ గ్రామ సహకార సంఘం సభ్యులు. ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా అత్యధికంగా రికార్డు స్థాయిలో మొక్కజొన్న పంట కొనుగోలు చేయటం జరిగింది అని,రైతుల ఖాతాల్లో నిధులు జమ అయ్యాయి అని అన్నారు.

రైతు పక్షపాతి ప్రభుత్వం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అని అన్నారు.9రోజుల్లో 9వేల కోట్ల రైతు భరోసా నిధులు విడుదల అయ్యాయి అన్నారు.రైతు ముంగిట్లో శాస్త్ర వేత్తలు లాంటి మంచి కార్యక్రమం అమలు చేయడం ద్వారా రైతులకు మేలు జరిగింది అని,రైతులకు పంట సాగు అంశాల పై మెళకువలు,వ్యవసాయం లోనూతన సాంకేతికత లాంటి అంశాలను రైతులకు అవగాహన కల్పించడం జరిగింది అని అన్నారు.రాష్ట్రంలో జిల్లా వారిగా ఉత్తమ రైతులను గుర్తించి ప్రభుత్వం సత్కరించింది అని అన్నారు.సన్న వడ్ల సాగుకు రైతులు ముందుకు రావాలని,ఎల్ నీ నో ప్రభావం పట్ల రైతులు ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని అన్నారు.రైతుల పక్షాన ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటానని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆత్మ చైర్మెన్ కాటిపెళ్ళి గంగారెడ్డి,మార్కెట్ కమిటీ చైర్మెన్ గడ్డం నారాయణ రెడ్డి, సహకార సంఘం అధ్యక్షులు తిరుపతిరెడ్డి, సొసైటీ వైస్ చైర్మన్ గర్వందుల చిన్న గంగయ్య, మాజీ ఆత్మ చైర్మన్ ఏలేటి రాజిరెడ్డి,మాజీ డైరెక్టర్ పూరిపాటి రాజిరెడ్డి,రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మంత్రి వివేక్ ఎంపీ వంశీ చిత్రపటాలకు క్షీరాభిషేకం

డి ఆర్ స్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి రామకృష్ణాపూర్

సింగరేణి సంస్థకు తాడిచెర్ల బొగ్గు గని కేటాయించిన సందర్భంగా శుక్రవారం రామకృష్ణాపూర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో సిహెచ్ పిలో సింగరేణి కార్మికులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ సింగరేణికి తాడిచెర్ల బ్లాక్ 2ను కేటాయింపు కోసం కృషి చేసిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కార్మిక,గనుల, శాఖ మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి పెద్దపల్లి ఎంపీ వంశీ కృష్ణ చిత్రపటాలకు క్షీరాభిషేకం చేశారు ఈ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ నాయకులు మాట్లాడుతూ సింగరేణి కార్మికుల సంక్షేమానికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కృషి చేస్తుందని మంత్రి వివేక్ వెంకట స్వామి కృషివల్లే తాడిచర్ల 2 బొగ్గు గని సింగరేణి సంస్థకు కేటాయించారని తెలిపారు . ఈకార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా అధికార ప్రతినిధి ఎండి అజీజ్ సీనియర్ నాయకులు. గాండ్ల సమ్మయ్య జిల్లా కార్యదర్శి మహంకాళి శ్రీనివాస్. గోపతి బానేష్ పట్టణ కాంగ్రెస్ జనరల్ సెక్రెటరీ బత్తుల వేణు కార్మికులు చిలుకల మధు కాంపల్లి నరసయ్య ఎర్రబెల్లి

రాజేష్. నల్లగొండ నర్సింగం గౌడ్ ముస్తఫా పత్తి రాజిరెడ్డి రాపోలు శ్రీనివాస్ ముడిమడుగుల మనోహర్ అనిత లావణ్య వీరస్వామి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వెటర్నరీ ఉద్యోగులచే టీఎన్జీవోస్ కార్యవర్గమునకు అభినందన సమావేశం..

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగశాయిపేట

టీఎన్జీవోస్ వరంగల్ జిల్లా వేటర్నరీ ఫోరం ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం రోజున జరిగిన కార్యక్రమంలో ఇటీవల నూతనంగా ఎన్నిక కాబడిన వరంగల్ జిల్లా టీఎన్జీవోస్ యూనియన్ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు గాజె వేణుగోపాల్ , సదానందం కోశాధికారి కిరణ్ లకు ఆత్మీయ అభినందన సమావేశం ఏర్పాటు చేయడం జరిగినది. ఈ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన జిల్లా పశుసంవర్ధక శాఖ జాయింట్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ బాలకృష్ణ మాట్లాడుతూ వెటర్నరీ శాఖకు చెందిన ఉద్యోగి జిల్లా టీఎన్జీవోస్ యూనియన్ అధ్యక్షులుగా ఎన్నిక కావడం మా శాఖ కి గర్వకారణమని , జిల్లాలోని అన్ని శాఖల ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారానికి పాటుపడాలని ఆకాంక్షించారు. జిల్లా అధ్యక్షులు గాజె వేణుగోపాల్ మాట్లాడుతూ సంఘంలో గత 20 సంవత్సరాల నుండి తాలూకా స్థాయి నుండి జిల్లా స్థాయి వరకు వివిధ హోదాలలో పనిచేసిన నన్ను జిల్లా అధ్యక్షునిగా ఎన్నుకోవడం పట్ల ఉద్యోగులందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. జిల్లాలోని ఉద్యోగుల అందరి సహకారంతో రానున్న కాలంలో ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారం కోసం కృషి చేస్తానని తెలిపారు. జిల్లా కార్యదర్శి పాలకుర్తి సదానందం మాట్లాడుతూ జిల్లాలోని ఉద్యోగులందరూ సమిష్టిగా పనిచేసి కేంద్ర సంఘం పిలుపునిచ్చే ఏ కార్యక్రమాలైనా ఉద్యోగులు అధిక సంఖ్యలో హాజరై తమ హక్కుల సాధన కోసం పాటుపడాలని అన్నారు వెటర్నరీ ఫోరం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు బింగి సురేష్ మాట్లాడుతూ తన సోదర సమానుడైన వేణుగోపాల్ జిల్లా టీఎన్జీవోస్ అధ్యక్షులుగా ఎన్నిక కావడం పట్ల అభినందనలు తెలుపుతూ ముమ్ముందు మరిన్ని పదవులను అధిరోహించాలని ఆకాంక్షించారు.

ఇంకా ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా వెటర్నరీ ఫోరం అధ్యక్ష కార్యదర్శులు రమేష్, గణేష్ జనగామ జిల్లా వెటర్నరీ ఫోరం అధ్యక్షులు మరియు జిల్లా కోశాధికారి హఫీజ్, కార్యదర్శి శ్రీధర్, రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు అజీమ్ పాషా, ఈసీ మెంబర్ షికర్మియా, మహబూబాబాద్ జిల్లా అధ్యక్షులు వేముల ఉపేందర్,హనుమకొండ జిల్లా అధ్యక్షులు గంధం లక్ష్మణ్, ములుగు జిల్లా కార్యదర్శి సుదర్శన్ సిటీ కోశాధికారి శ్రీనివాస్, విజేందర్ యాదగిరి సాయి రవికుమార్ మరియు ఉమ్మడి జిల్లా వెటర్నరీ ఉద్యోగులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

ఉద్యమకారులను మోసగించడానికి ప్రయత్నిస్తున్న రాష్ట్ర ప్రభుత్వం

ఉద్యమకారుల కన్వీనర్ మరుపల్లి రవి

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగశాయిపేట

తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన కోసం ఉద్యమించిన ఉద్యమకారుల సంక్షేమం కోసం పాటుపడుతామని అసెంబ్లీ ఎన్నికల కాంగ్రెస్ పార్టీ మేనిఫెస్టో లో పేర్కొని మోసపూరిత వాగ్దానాలు కుమ్మరించి అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత నేడేమో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కమిటీలు వేసి కాలయాపన గావించి ఉద్యమకారులను మోసగించడానికి ప్రయత్నిస్తున్న రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విధానం సరి అయినది కాదని వరంగల్ ఉమ్మడి జిల్లాల ఉద్యమకారుల సంఘం కన్వీనర్ మరుపల్ల రవి ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు శుక్రవారం రోజున కరీ మాబాదులోని ఎస్కే గౌడ్ కళాభవనంలో కన్వీనర్ మరుపల్ల రవి అధ్యక్షతన జరిగిన సమావేశంలో ఉద్యమకారులు పలు తీర్మానం లు చేసినారు.. అసెంబ్లీ ఎన్నికల సందర్భంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ మేనిఫెస్టోలో పేర్కొన్న విధంగా ప్రతి ఉద్యమకారునికి 250 గజాలు ఇంటి స్థలం ప్రతినెల 25 వేల రూపాయల పెన్షన్ ఇవ్వాలని తీర్మానించినది..

ఉద్యమకారు ల సంక్షేమం కోసం నియమించిన కేకే కమిటీని రద్దు పరచాలి.. ఉద్యమకారులలో ఎవరైనా మరణించినచో అట్టి కుటుంబంలో ఒకరికి ప్రభుత్వం ఇచ్చు 250 గజాల స్థలం ప్రతినెల 25 వేల పెన్షన్ వర్తింపజేయాలని తీర్మానించ నైనది.. తెలంగాణ ఉద్యమకారులకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చకుంటే దశలవారీగా ఉద్యమాలు చేపట్టాలని తీర్మానించనైనది.. ఈ సమావేశంలో ఉద్యమకారులు నాగవెల్లి సాంబయ్య మేకల ఎల్లయ్య బసి కే రాజేందర్ కెంచ ఆనంద్ భాష బోయిన రామకృష్ణ సోమ మధుకర్ నేల మల్లమ్మ గుడికందోజు అనిత బోగోజు లక్ష్మీనారాయణ లు ఉన్నారు

మందార పువ్వుల టీని రోజూ తాగితే ఇన్ని లాభాలు ఉన్నాయా..?

మందార పువ్వులను చాలా మంది దేవుడి పూజ కోసం వినియోగిస్తారు. లేదా ఆ పువ్వులతో ఇంట్లో అలంకరణలు చేస్తారు. అయితే ఆయుర్వేద పరంగా మందార పువ్వులతో అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ పువ్వుల్లో ఉండే పోషకాలు మనకు కలిగే పలు వ్యాధులను నయం చేస్తాయని అంటున్నారు. మందార పువ్వుల్లో అనేక సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి రోగాలను తగ్గిస్తాయి. మందార పువ్వుల టీ పొడి మనకు మార్కెట్‌లో లభిస్తుంది. దీంతో టీ తయారు చేసుకుని తాగితే అనేక లాభాలు ఉంటాయి. ఈ పువ్వుల టీలో ఆంథో సయనిన్స్, పాలిఫినాల్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల జాబితాకు చెందుతాయి. ఇవి రక్త నాళాలను వెడల్పుగా చేస్తాయి. దీంతో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. బీపీ తగ్గుతుంది. ఫలితంగా గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా నివారించవచ్చు.

గుండె ఆరోగ్యానికి..: మందార పువ్వుల టీని రోజూ సేవిస్తుంటే బీపీ నియంత్రణలో ఉంటుంది. దీంతోపాటు గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఈ పువ్వుల్లో ఉండే ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఆంథో సయనిన్స్, విటమిన్ సి శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల మాదిరిగా పనిచేస్తాయి. అందువల్ల ఈ పువ్వులతో తయారు చేసిన టీ ని సేవిస్తుంటే శరీరంలో ఉత్పత్తి అయ్యే ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ నిర్మూలించబడతాయి. దీని వల్ల ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. శరీరంలోని వాపులు తగ్గుతాయి. తీవ్రమైన, ప్రాణాంతకమైన వ్యాధులు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. ఈ పువ్వుల్లో ఉండే సమ్మేళనాలు మన శరీరంలో ఉండే చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తాయి. మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతాయి. దీంతో రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. దీని వల్ల గుండె పోటు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. గుండె పనితీరు మెరుగు పడుతుంది.

లివర్ పనితీరుకు..: మందార పువ్వులు లివర్ ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అధ్యయనాలు చెబుతున్న ప్రకారం ఈ పువ్వుల టీని సేవిస్తుంటే లివర్‌లో ఉండే కొవ్వు కరుగుతుంది. లివర్‌లోని టాక్సిన్లు బయటకు వెళ్లిపోతాయి. ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. ఆ వ్యాధి నుంచి త్వరగా కోలుకుంటారు. లివర్ డ్యామేజ్ అవకుండా ఉంటుంది. అధిక బరువును తగ్గించేందుకు కూడా ఈ టీ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు మందార పువ్వుల టీని రోజూ తాగుతుండాలి. దీని వల్ల శరీరంలో కొవ్వు చేరకుండా ఉంటుంది.ఫలితంగా బరువు తగ్గుతారు. ఈ టీలో డైయురెటిక్ గుణాలుఉంటాయి. అందువల్ల శరీరంలోఅధికంగా ఉండేనీరు బయటకు పోతుంది. దీంతోబరువు తగ్గుతారు. అలాగే షుగర్ లెవల్స్ సైతం నియంత్రణలో ఉంటాయి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు ఈ టీని రోజూ తాగుతుంటే షుగర్‌ను కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది.

రోగ నిరోధక శక్తికి..: మందార పువ్వుల టీలో విటమిన్ సి అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా మారుస్తుంది. తెల్ల రక్త కణాలు ఉత్పత్తి అయ్యేలా చేస్తుంది. దీంతో శరీరం ఇన్‌ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది. రోగాలు తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా సీజనల్ వ్యాధులు అయిన దగ్గు, జలుబు, ఫ్లూ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే జ్వరం నుంచి కూడా త్వరగా కోలుకుంటారు. మందార పువ్వుల్లో అధికంగా ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఇంకా విటమిన్ సి శరీరంలోని ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నిర్మూలించి చర్మ కణాలను రక్షిస్తాయి. చర్మం సాగే గుణాన్ని పొందుతుంది. దీంతో చర్మ కాంతి పెరిగి సహజసిద్ధమైన నిగారింపు వస్తుంది. యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. ఈ పువ్వుల్లో ఉండే యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ గుణాలు చర్మంపై ఉండే వాపులను తగ్గిస్తాయి. చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఇలా మందార పువ్వుల టీని రోజూ తాగడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

ప్రతిరోజూ 7వేల అడుగులు నడిస్తే

ఎన్ని ప్రయోజనాలో తెలుసా?

అధ్యయనంలో కీలక విషయాలు వెలుగులోకి..!

నడక ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదనే విషయం అందరికీ తెలుసు. నడకతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి. గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడడం, బరువు తగ్గడం, మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది. తాజాగా ఓ అధ్యయనం ప్రకారం.. ప్రతిరోజూ 7వేల అడుగులు వేయడం వల్ల క్యాన్సర్, డయాబెటిస్, డిప్రెషన్, డిమెన్షియా తదితర తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చని వెల్లడైంది. ఈ అధ్యయనం ప్రచురితమైంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 1,60,000 మందికిపైగా చేసిన 57 పరిశోధనలను విశ్లేషించిన అనంతరం ఈ అధ్యయనం ఫలితాలను ప్రచురించారు.

ఆరోగ్య ప్రయాజనాలు ఇవే..: ఈ అధ్యయనం ప్రకారం రోజుకు కనీసం 7వేల అడుగులు నడిస్తే గుండెజబ్బులు తగ్గే అవకాశం 25 శాతం ఉంటుంది. క్యాన్సర్ ప్రమాదం 6శాతం, టైప్-2 డయాబెటిస్ 14శాతం తగ్గుతుందని పేర్కొంది. డిమెన్షియా ప్రమాదం 38 శాతం, డిప్రెషన్ 22శాతం, కాలుజారిపడే ఘటనలు 28శాతం తగ్గుతుందని.. అంతేకాకుండా మరణం సంభవించే అవకాశాన్ని దాదాపు 50శాతం వరకు తగ్గించవచ్చని అధ్యయనం తెలిపింది. అయితే, ప్రస్తుతం రోజుకు 10వేల అడుగులు సాధారణంగా లక్ష్యమని.. అయితే, తక్కువ శారీకశ్రమ చేసే వారికి ఇది సాధ్యం కాకపోవచ్చు. అయితే, 7వేల అడుగులు మాత్రం ప్రతి ఒక్కరికీ నడవగలరని పరిశోధకులు పేర్కొంటున్నారు.

పరిశోధకులు ఏమన్నారంటే..?: ఆస్ట్రేలియాలోని సిడ్నీ విశ్వవిద్యాలయం %జష్ఱుతీశ్రీవం ౯వతీసఱఱం జవత్‌వతీ%కి చెందిన ప్రొఫెసర్ డింగ్ డింగ్ మాట్లాడుతూ 10వేల అడుగులు నడవడం చురుగ్గా ఉన్న వ్యక్తులకు సరిపోతుందని.. కానీ, రోజుకు 7వేల అడుగులు నడవడం కూడా ఆరోగ్యాన్ని గణనీయంగా మెరుగుపరుస్తుందన్నారు. ఇది సాధారణ వ్యక్తులకు కూడా సాధ్యమన లక్ష్యమని చెప్పారు. కేవలం 2వేల అడుగులు నడిచే వారి కంటే 4వేల అడుగులు నడిచే వారిలో మెరుగైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కనిపించాయన్నారు. కొన్ని సందర్భాల్లో.. ముఖ్యంగా గుండె సంబంధిత సమస్యలున్న వారిలో 7వేల అడుగులకు మించి నడవడం వల్ల మేలు కలుగుతుందన్నారు. అయితే ఎక్కువ శాతం సమస్యలున్న వారిలో 7వేల అడుగులు నవడం ద్వారా మంచి ప్రయోజనాలు ఉన్నట్లు అధ్యయనంలో వెల్లడైందని తెలిపారు.

పరిమితులపై పరిశోధకులు స్పందన..: ఈ అధ్యయనంలో కొన్ని పరిమితులను సైతం పరిశోధకులు గుర్తించారు. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్, డిమెన్షియా వంటి అంశాల్లో వయసు ఆధారంగా విశ్లేషణలు తక్కువగా ఉండడం వల్ల కొంత ప్రభావం చూపిందని తెలిపారు. ఇప్పటికీ, రోజువారీ అడుగులను లెక్కించడం అనేది శారీరక వ్యాయామాన్ని కొలిచే సులభమైన మార్గమని పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు. ఈ ఫలితాలు భవిష్యత్తులో ప్రజారోగ్య మార్గదర్శకాలను రూపొందించడంలో కీలకంగా మారే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నారు. నడకను ప్రోత్సహించేలా సాధ్యమైన, సమర్థవంతమైన పరిష్కారంగా ఈ అధ్యయనం నిలుస్తుందని పేర్కొంటున్నారు.

ఈ సీజన్‌లో బొప్పాయి ఆకుల రసాన్ని రోజూ తాగాల్సిందే.. ఎందుకంటే..?

వర్షాకాలంలో మనకు అనేక వ్యాధులు వస్తుంటాయి. దగ్గు, జలుబు వంటి సీజనల్ వ్యాధులతోపాటు దోమల ద్వారా, కలుషిత ఆహారం, నీరు ద్వారా జ్వరాలు వస్తుంటాయి. ముఖ్యంగా మలేరియా, డెంగీ, టైఫాయిడ్ వంటి విష జ్వరాల బారిన పడుతుంటారు. సాధారణంగా రోగ నిరోధక శక్తి అధికంగా ఉంటే ఈ వ్యాధులు మనల్ని ఏమీ చేయలేవు. కానీ రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారికి ఈ వ్యాధులకు చెందిన లక్షణాలు త్వరగా కనిపిస్తాయి. అలాగే ఈ రోగాల బారి నుంచి బయట పడేందుకు సమయం కూడా ఎక్కువగా పడుతుంది. కనుక ఈ సీజన్‌లో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. అలాంటి ఆహారాల్లో బొప్పాయి ఆకులు కూడా ఒకటి. బొప్పాయి ఆకుల్లో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. మనకు కలిగే అనేక వ్యాధులను తగ్గించడంలో బొప్పాయి ఆకులు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. బొప్పాయి ఆకుల రసాన్ని 5 నుంచి 10 ఎంఎల్ మోతాదులో తీసుకుని ఒక గ్లాస్ నీటిలో కలిపి రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం భోజనం చేసిన తరువాత తాగాల్సి ఉంటుంది. దీంతో అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

ప్లేట్‌లెట్ల సంఖ్య పెరిగేందుకు..: విష జ్వరాల బారిన పడిన వారిలో సాధారణంగా ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ పడిపోతుంది. డెంగీ వంటి వ్యాధులు వస్తే ప్లేట్‌లెట్లు ఇంకా ఎక్కువగా వేగంగా నశిస్తాయి. కనుక ప్లేట్‌లెట్లను పెంచేందుకు వైద్యులు మందులను ఇస్తారు. వాటితోపాటు బొప్పాయి ఆకుల రసాన్ని సేవించాల్సి ఉంటుంది. దీంతో ప్లేటె లెట్లు త్వరగా పెరుగుతాయి. జ్వరంలేదా వ్యాధి నుంచిత్వరగా కోలుకుంటారు. అధ్యయనాలు చెబుతున్న ప్రకారం బొప్పాయి ఆకుల రసాన్ని సేవిస్తుంటే ప్లేట్‌లెట్లు పెరగడంతోపాటు డెంగీ నుంచి త్వరగా కోలుకోవచ్చని తేలింది. కనుక బొప్పాయి ఆకుల రసాన్ని సేవించాలి. ఈ రసాన్ని తాగితే జీర్ణ శక్తి సైతం పెరుగుతుంది. ఈ ఆకుల్లో పపైన్, కైమోపపైన్ అనే ఎంజైమ్‌లు ఉంటాయి. ఇవి మనం తిన్న ఆహారాన్ని సులభంగా జీర్ణం చేస్తాయి. దీంతో అజీర్తి తగ్గుతుంది. అలాగే ఇతర జీర్ణ సమస్యలు అయిన కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, మలబద్ధకం నుంచి సైతం ఉపశమనం లభిస్తుంది.

గుండె ఆరోగ్యానికి..: బొప్పాయి ఆకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. విటమిన్ సి కూడా సమృద్ధిగానే ఉంటుంది. ఇది కూడా యాంటీ ఆక్సిడెంట్ మాదిరిగానే పనిచేస్తుంది. ఈఆకుల్లో ఉండే విటమిన్ ఇ, బీటా కెరోటిన్, ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఫినోలిక్ సమ్మేళనాలు ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నిర్మూలిస్తాయి. దీంతో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి, శరీరంలో అంతర్గతంగా ఏర్పడే వాపులు తగ్గిపోతాయి. కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. దీంతో గుండె పోటు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. బొప్పాయి ఆకుల్లో ఉండే సమ్మేళనాలు క్లోమ గ్రంథిలోని కణాలను ఉత్తేజం చేస్తాయి. దీంతో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. శరీరం ఇన్సులిన్‌ను కూడా సరిగ్గా గ్రహించేలా చేస్తుంది. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. డయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటుంది. షుగర్ ఉన్నవారికి బొప్పాయి ఆకులు ఎంతగానో మేలు చేస్తాయి. రోజూ ఈ ఆకుల రసాన్ని తాగుతుంటే షుగర్‌ను నియంత్రణలో ఉంచుకోవచ్చు.

లివర్ సమస్యలు ఉంటే..: బొప్పాయి ఆకుల రసంలో అధికంగా ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. దీంతో లివర్ కణాలు సురక్షితంగా ఉంటాయి. లివర్‌లో ఉండే వ్యర్థాలు బయటకు పోయి లివర్ క్లీన్ అవుతుంది. ముఖ్యంగా ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. లివర్‌లోని కొవ్వును కరిగించుకోవచ్చు. బొప్పాయి ఆకుల్లో యాంటీ క్యాన్సర్ గుణాలు ఉంటాయని సైంటిస్టులు చేపట్టిన అధ్యయనాల్లో తేలింది. ఈ ఆకుల రసాన్ని సేవిస్తుంటే క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదల ఆగిపోతుంది. దీంతో ప్రోస్టేట్, బ్రెస్ట్, పెద్ద పేగు క్యాన్సర్ రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. ఈ ఆకుల రసాన్ని తాగితే చర్మానికి సైతం ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. చర్మ కాంతి పెరుగుతుంది. ముఖంపై ఉండే మొటిమలు, మచ్చలు తొలగిపోతాయి. యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. బొప్పాయి ఆకుల రసం మంచిదే అయినప్పటికీ కొందరికి ఈ రసంపడదు. వాంతులు, విరేచనాలు అయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి. కనుక ఆయుర్వేద వైద్యుల పర్యవేక్షణలో దీన్ని వాడుకోవాల్సి ఉంటుంది.

పోషకాహారమే తీసుకుంటున్నారా..!

పోషకాహారం అంటే శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించే ఆహార పదార్థాల కలయిక. ఇది జీవనానికి అవసరమైన శక్తి, పెరుగుదల ఆరోగ్యానికి మద్దతును అందిస్తుంది. పోషకాహారం ద్వారా మనం తీసుకునే ఆహారం ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన శక్తి లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా పిల్లల పెరుగుదలకు పోషకాహారం చాలా అవసరం. పోషకాహారం లోపం ఉంటే వివిధ రకాల వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. శరీరంలోని అవయవాలు, వ్యవస్థలు సరిగ్గా పనియేయుటానికి పోషకాలు అవసరం. మాంసకృత్తులు, పిండిపదార్థాలు, కొవ్వులు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, నీరు వంటివి ఆరోగ్యానికి బాగా దోహదపడతాయి. అందుకే శృతిమించిన స్థాయిలో కేలరీలు లేదా ఒకే తరహా పోషకాన్ని అతిగా తీసుకోకుండా, వైవిధ్యభరితమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలని డాక్టర్లు సూచిస్తున్నారు. రోజు మొత్తంలో ఎంత బిజీగా ఉన్నా ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఆరోగ్యం కోసం ఎంతోకొంత సమయాన్ని కేటాయించాల్సిందే. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిందే. అనారోగ్యం భారినపడకుండా ఉండాలంటే పౌష్టికాహారం తీసుకోవాలి. శరీరానికి తగినంత విశ్రాంతి ఉండాలి. ఒత్తిడి లేని జీవితాన్ని గడపాలి. ఏదీ అతిగా చేయకూడదు. తినకూడదు. తాగకూడదు. మనలో చాలామంది ఆకలి వేసినప్పుడు కడుపు నింపుకోవటానికి ఏది అందుబాటులో ఉంటే అది తినేస్తుంటాం. ఆరోగ్యంగా, ఫిట్‌గా ఉండేందుకు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కొన్ని రకాల ఆహారాలను ప్రతిరోజూ తీసుకోవాలి. అలా చేస్తే ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే మంచి నిద్ర పడుతుంది. అవసరమైన నిద్ర, సరైన ఆహారం ఇవే ఎక్కువ కాలం జీవించేలా చేస్తాయి. పోషకాహారం ఎందులో ఉందో తెలుసుకోవటం ఉత్తమం. కొన్ని రకాల ఆహారాల్లో ఎక్కువ పోషకాలుంటాయి. మరికొన్నింటిలో తక్కువగా ఉంటాయి. శరీరంలోని అవయవాలు, వ్యవస్థలు సరిగ్గా పనిచేయటానికి పోషకాలు అవసరం. పోషకాహారంలో ఉండే ముఖ్యమైన పోషకాలు అనేక రూపాల్లో దొరుకుతాయి.

కేలరీలు మించకుండా చూడాలిశరీరానికి శక్తి నిచ్చే ఆహారాన్ని తీసుకోవటం మేలు. మోతాదుకు మించి తీసుకోకూడదు. అంటే సరిపడా కేలరీలు ఉన్న ఆహారాన్నే తీసుకోవాలి. ఎన్ని కేలరీలు అవసరమనేది తెలుసుకుని తీసుకోవటం మంచిది. ఎందుకంటే బరువు తక్కువగా ఉన్న వారు ఎక్కువ కేలరీలు ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఎక్కువ బరువు ఉన్న వారు తక్కువ కేలరీలు ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ప్రస్తుత జీవన విధానంలో సాధారణ బరువు ఉండే వారికి ప్రతిరోజు 1600 నుంచి 1800 కేలరీలు ఉండే ఆహారం అవసరం అవుతుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అనునిత్యం తాజాపండ్లతోపాటు డ్రైఫ్రూట్స్, పెరుగు పదార్థాలను తీసుకుంటే శరీరానికి ఫైబర్, ప్రొటీన్లతోపాటు మంచి కేలరీలు అందుతాయని సూచిస్తున్నారు.

జంక్‌ఫుడ్ వద్దే వద్దు: శరీరంలో కేలరీల శాతం ఎక్కువగా ఉంటే వాటిని తగ్గించుకునేలా ఆహారాన్ని ఎంపిక చేసుకోవాలి. ఇలాంటి వారు పంచదార, స్వీట్లు, ఫ్రైఫుడ్, కూల్‌డ్రింకులు, కేకులు, ఐస్‌క్రీములు, పిజ్జాలు, బర్గర్లు, ఆల్కహాల్ వంటివి తీసుకోకూడదు. చిన్న పిల్లలకు పాలిచ్చే తల్లులు, గర్భవతులకు పోషకాలు అధికంగా అవసరం. అందువల్ల వారి ఆహారంలో ఎక్కువ కేలరీలు ఉండేలా చూడాలి. వారు పాలు, పండ్లు, డ్రైఫ్రూట్స్ ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. మధుమేహం ఉన్న వారికి సరిపడా కేలరీలు ఉన్న ఆహారమే ఇవ్వాలి. టీబీ ఉన్న వారు అత్యధిక కేలరీలు ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఎవ్వరికి వారు తాము చేసే పనిని బట్టి కూడా కేలరీల అవసరం మారుతూ ఉంటుంది. ఎక్కువగా పనిచేసే వారు ప్రతిరోజూ 2200 కేలరీల ఆహారాన్ని తీసుకోవచ్చు.

సముపాళ్లల్లో అందుతున్నాయా?: ప్రతిఒక్కరూ తమ శరీరానికి సరిపడా శక్తి కావాలంటే తినే భోజనంలో పిండి పదార్థాలు, ప్రొటీన్లు, కొవ్వులు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, నీరు సముపాళ్లలో ఉండేలా చూసుకోవాలి. అతిగా వద్దు. ఏదైనా సరిపడా తీసుకోవటం ఉత్తమం. రోజూ తినే అన్నం, చపాతీలను ఏదో ఒక పప్పుతో కలిపి తీసుకుంటే మంచిది. పిండి పదార్థాలకు ప్రొటీన్‌ను జతచేసినట్లే అవుతుంది.

మాంసాహారమూ మంచిదే: శరీరానికి కావాల్సిన కేలరీలు మాంసాహారంలో అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. వీటిలో ఎక్కువగా ఉండే కొవ్వులు శరీరంలోకి చేరతాయి. ఇలా కొవ్వు శరీరంలోకి పేరుకుపోవటం అంత మంచిదికాదు. అందువల్ల వారానికి ఒకసారో%ూ%లేదా రెండుసార్లో తినాలి. శరీరానికి కావాల్సిన ప్రొటీన్లు, ఎ,డి, ఇ విటమిన్లు, కొవ్వులు ఉండే కోడిగుడ్లను ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవటం మేలు. బ్రెడ్ కూడా అదనపు బలం కోసం తోడ్పడుతుంది. ఎప్పుడో జ్వరం వచ్చినప్పుడే కాకుండా దీన్నిఇన్ని రోజూ ఆహారంలో చేసుకోవటం కూడా మంచిదే. ప్రతి బ్రెడ్ స్లైస్‌లో 69 కేలరీలు ఉంటాయి.

మొలకెత్తే గింజలతోనూ మేలు: తాజా పండ్లతోపాటుగా మొలకెత్తిన గిరజలు తిన్నా శరీరానికి అదనపు శక్తి చేకూరుతుంది. శాకాహారం తినేవారిలో బీ12 లోపం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల వారు ఉసిరి, క్యారెట్, ఖర్జూరం వంటి డ్రైఫ్రూట్స్‌ను తీసుకుంటే రకరకాల పోషకాలు శరీరానికి లభిస్తాయి.

వాల్‌నట్స్ మంచివే: ప్రతిరోజూ సాయంత్రం పూట ఏదో ఒక పండును తినటం ఎంతైనా మంచిదే. ఆకలి తీరకపోతే చిప్స్, బిస్కెట్లు, కేకులు, మిర్చీ బజ్జీలు, ఉప్పు కలిపిన పదార్థాలు కొందరు తింటుంటారు. అయితే ఇలాంటి వాటికి బదులుగా బాదంపప్పు, పిస్తాపప్పు, జీడిపప్పు, వాల్‌నట్స్ లాంటివి తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇవే కాకుండా పెరుగుతో చేసిన పదార్థాలు, మజ్జిగ లాంటివి తీసుకుంటే శరీరానికి ప్రొటీన్లు, మంచి కొవ్వులు లభించి అదనపు శక్తిని ఇస్తాయి. యాపిల్ పండుతోపాటు మరికొన్ని వాల్‌నట్స్ వంటివి తీసుకుంటే ఆకలితోపాటు ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది.

శక్తినందించే సీజనల్ ఫ్రూట్స్: ఆయా సీజన్లలో వచ్చే తాజాపండ్లు తినడం ఎంతోమేలు. ప్రస్తుతం మామిడి, నేరేడు, పనస వంటి పండ్లు విరివిగా లభిస్తున్నాయి. ప్రతిఒక్కరూ ఉదయమో,సాయంత్రమో ఏదో ఒక సమయంలో రోజులో ఒకటో రెండో పండ్లు తీసుకోవటం ఆరోగ్యపరంగా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అవి శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి. మార్కెట్లో అనేక రకాల పండ్లు అందుబాటులో ఉంటున్నాయి. పండ్లలో అనేక రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. వీటితోపాటు విటమిన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు దండిగా లభిస్తాయి. మామిడి, బొప్పాయి, అరటి వంటి లేత పసుపు రంగు ఉండే పండ్లలో విటమిన్ ఎ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీని ద్వారా రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. బత్తాయి,నారింజ వంటి పండ్లతో మంచి ఆరోగ్యం మెరుగుదల అవుతుంది.

'సర్'లో ప్రతి ఒక్కరు భాగస్వాములు కావాలి..

ధర్మపురిలో 'సర్' ప్రక్రియను పరిశీలించిన మంత్రి అడ్లూరి..

కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల

భారత ఎన్నికల సంఘం ఓటర్ జాబితాలో సవరణ కోసం తీసుకువచ్చిన 'సర్ 'లో ప్రతి ఒక్కరు భాగస్వాములు కావాలని రాష్ట్ర సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ పిలుపునిచ్చారు. శుక్రవారం జగిత్యాల జిల్లా ధర్మపురి మున్సిపల్ పరిధిలోని ఐదవ వార్డులో 'సర్ 'ప్రక్రియను మంత్రి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి లక్ష్మణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ భారత ఎన్నికల సంఘం ఓటరు జాబితాలో సవరణ కోసం తీసుకువచ్చిన ప్రక్రియలో ప్రతి ఒక్కరు భాగస్వాములై ప్రజాస్వామ్యాన్ని కాపాడే ఓటు హక్కును పొందాలని అన్నారు. భారత రాజ్యాంగంలో డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ ఇచ్చిన ఓటు హక్కును అందించారని మంత్రి అడ్లూరి అన్నారు. ఓటు హక్కు ద్వారా ప్రజాస్వామ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ప్రభుత్వాన్ని ఎన్నుకునే అవకాశం భారత రాజ్యాంగం కల్పించిందని అన్నారు.

రాష్ట్రంలో ఓటరు నమోదు కార్యక్రమం దిగ్విజయంగా పూర్తి చేయడానికి రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి శ్రీ రేవంత్ రెడ్డి గారు ప్రత్యేక చొరవ తీసుకుంటున్నారని అన్నారు.

ఓటరు నమోదు కార్యక్రమం ఎలా జరుగుతుందో తెలుసుకోవడానికి తాను క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించినట్లు మంత్రి తెలిపారు. ఓటర్లు ప్రతి ఒక్కరు అధికారులకు పూర్తిస్థాయి సమాచారం ఇవ్వాలని కోరారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం తో పాటు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకున్న ఓటరు నమోదులో భాగస్వాములు అవుతున్న అధికారులను ఈ సందర్భంగా మంత్రి అభినందించారు. ఓటరు నమోదుకు కావలసిన వివరాలను అందించాల్సిన బాధ్యత ప్రజలపై ఉందని ప్రతి ఒక్కరు పూర్తిస్థాయి సమాచారాన్ని అందించి 'సర్' లో భాగస్వాములు కావాలని మంత్రి పిలుపునిచ్చారు. మంత్రి వెంట ధర్మపురి మున్సిపల్ చైర్మన్ వేముల నాగలక్ష్మితో పాటు అధికారులు మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు నాయకులు ఉన్నారు.

చల్‌గల్‌లో కేవికి 5 ఎకరాల స్థలం కేటాయింపు బీజేపీ పోరాట ఫలితమే

బీజేపీ నియోజకవర్గ ఇంచార్జి డాక్టర్ భోగ శ్రావణి

కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల

జగిత్యాలలో కేంద్రీయ విద్యాలయ ఏర్పాటుకు చల్‌గల్ వాలంతరీ సెంటర్‌లో ఐదు ఎకరాల భూమిని కేటాయిస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జారీ చేసిన జీవో నెం.158ను బీజేపీ స్వాగతిస్తున్నట్లు జగిత్యాల నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జి డా. భోగ శ్రావణి తెలిపారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్తు, ధర్మం, న్యాయం కోసం బీజేపీ చేసిన పోరాటానికి దక్కిన ఫలితమే ఈ నిర్ణయమని అన్నారు. శుక్రవారం కమల నిలయంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో శ్రావణి మాట్లాడుతూ.. కేంద్రీయ విద్యాలయ ఏర్పాటుకు చల్‌గల్ వాలంతరి సెంటర్ ప్రాంతమే అనుకూలమని కేంద్రియ విద్యాలయ సంఘటన్ అధికారులు గుర్తించారని అన్నారు. అభివృద్ధి కోసమే పార్టీ మారానని చెబుతున్న ఎమ్మెల్యే సంజయ్ కుమార్ కారణంగానే సంవత్సరం కాలయాపన జరిగిందని పేర్కొన్నారు. ఎమ్మెల్యే సంజయ్ కుమార్ స్వార్థపూరితంగా తనకు భూములు ఉన్న చోట కెవి ఏర్పాటు కు స్థలాలు ప్రపోజ్ చేస్తే స్థల పరిశీలనకు వచ్చిన అధికారులు వాటిని తిరస్కరించినట్లు గుర్తు చేశారు. కేంద్రీయ విద్యాలయాన్ని చల్‌గల్ లోనే ఏర్పాటు చేయాలని ఎంపీ ధర్మపురి అరవింద్ చేపట్టిన నిరాహార దీక్షను ఎమ్మెల్యే పోలీసులతో అడ్డుకోవడమే కాకుండా బీజేపీ మహిళా నాయకులని కూడా చూడకుండా అరెస్టు చేసి చేయించి లాక్కెల్లేలా చేసారని ఆరోపించారు.

అయితే చివరికి బీజేపీ నాయకుల పోరాట ఫలితంగా విద్యార్థుల ప్రయోజనాలే గెలిచాయని వ్యాఖ్యానించారు. కాగా ప్రభుత్వం ఐదు ఎకరాల భూమిని కేటాయించడం స్వాగతించదగ్గ నిర్ణయమే అయినప్పటికీ, పూర్తి స్థాయి కేంద్రీయ విద్యాలయానికి 10 ఎకరాల స్థలం అవసరమని శ్రావణి అభిప్రాయపడ్డారు. క్రీడా మైదానం, కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్, ఇతర మౌలిక వసతుల కోసం అదనంగా మరో ఐదు ఎకరాలు కేటాయించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఇందుకోసం బీజేపీ ఆధ్వర్యంలో ఉద్యమం కొనసాగిస్తామని స్పష్టం చేశారు. జూలై 12న ఎంపీ ధర్మపురి అరవింద్ ఆధ్వర్యంలో కేవీ ఏర్పాటు కు భూమిపూజ నిర్వహించనున్నట్లు వెల్లడించారు. కేంద్రీయ విద్యాలయం మంజూరుకు కృషి చేసిన ఎంపీ అరవింద్‌తో పాటు, రాజకీయ ఒత్తిళ్లకు లొంగకుండా విద్యార్థుల భవిష్యత్తును దృష్టిలో పెట్టుకుని భూమి కేటాయింపుకు సహకరించిన జిల్లా కలెక్టర్ సత్యప్రసాద్‌కు పార్టీ నాయకులు ప్రజల పక్షాన కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అలాగే తమ పోరాటాన్ని ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లిన మీడియాకు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిజెపి జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు మ్యాదరి అశోక్, మహిళా మోర్చా జిల్లా అధ్యక్షురాలు దూరిశెట్టి మమత,42వ వార్డ్ కౌన్సిలర్ నిమ్మల నాగరాజు, జిల్లా కార్యదర్శులు పాత రమేష్, ముత్యంరెడ్డి, కాశెట్టి తిరుపతి,పూదరి శ్రీనివాస్, బద్దెల గంగరాజం మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జఫర్ గడ్ అభివృద్ధికి పట్టుపడుదాం..

మాజీ ఉప ముఖ్యమంత్రి, స్టేషన్ గణపురం ఎమ్మెల్యే కడియం

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

జఫర్ గడ్ గ్రామ అభివృద్ధికి అందరం కలిసి కంకణం కట్టుకొని ముందుకు వెళదామని, జఫర్ గడ్ గ్రామాన్ని అన్ని రకాలుగా అభివృద్ధి చేసు కుందామని, మాజీ ఉప ముఖ్య మంత్రి, స్టేషన్ ఘనపూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి పిలుపునిచ్చారు.జఫర్ గడ్ మండల కేంద్రంలో పలు అభి వృద్ధి పనుల ప్రారంభోత్స వాలు,శంకుస్థాపనల కార్యక్ర మానికి ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా 27లక్షల 50వేల రూపాయలతో నిర్మించిన సిసి రోడ్ల ప్రారంభించి 10లక్షలతో నిర్మించనున్న సిసి రోడ్లకు శంకుస్థాపన చేశారు. అలాగే గ్రామంలో నూతనంగా నిర్మించిన ఇందిరమ్మ ఇండ్లను లబ్ధిదారులతో కలిసి ప్రారం భించారు. అనంతరం జఫర్ గడ్ మండల కేంద్రంలోని రామాలయం ఆవరణలో జఫర్ గడ్, ఐనవోలు మండలాలకు సంబందించిన 8మంది కల్యాణ లక్ష్మి -షాదీ ముబారక్ లబ్ధి దారులకు 08లక్షల 928రూ పాయల విలువగల చెక్కులను అలాగే 49మంది ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి లబ్ధిదారులకు 17 లక్షల 91 వేల 250రూపాయల విలువగల చెక్కులను ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి పంపిణి చేశా రు.అనంతరం ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ... స్టేషన్ ఘన పూర్ నియోజకవర్గంలో గత 15ఏళ్ళు ఎమ్మెల్యేగా ఉన్న వ్యక్తి అభివృద్ధిని పట్టించుకోక చాలా నష్టపోయమని, ఇప్పుడు ఆ భారం నాపై పడుతుందని అన్నారు.

గత ఎమ్మెల్యే జఫర్ గ్రామానికి ఒక్క డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇల్లు ఇచ్చాడా... 10లక్షల సిసి రోడ్డు ఇచ్చాడా అని ప్రశ్నించారు. పైగా విపరీతమైన అవినీతికి పాల్పడి పనులు, పథకాలు, పదవులు అమ్ముకొని చిల్లర పనులతో నియోజకవర్గ పరువు తీసిన వ్యక్తి చాలా మాటలు మాట్లాడుతున్నాడని విమర్శిం చారు. గత ఎమ్మెల్యే ఎం చేశాడో, ఇప్పుడు కడియం శ్రీహరి ఎం చేస్తున్నాడో ప్రజలు ఆలోచించాలని కోరారు.

నేను ఎమ్మెల్యేగా ఎన్నికైన తర్వాత జఫర్ గడ్ గ్రామానికి 50 ఇందిరమ్మ ఇండ్లు ఇచ్చానని తెలిపారు. ఎంతో చక్కగా నిర్మించుకుంటున్న ఇందిరమ్మ ఇండ్లను చూస్తుంటే కడుపు నిండుతోందని అన్నారు. జఫర్ గడ్ గ్రామాన్ని అన్ని రకాలుగా అభివృద్ధి చేసి జాఫర్ గడ్ రూపు రేఖలు మార్చే బాధ్యత నాదని తెలిపారు. జఫర్ గడ్ లో చేయాల్సిన పనులు చాలా ఉన్నాయని అందరం కలిసి జఫర్ గడ్ ను ఓ పట్టు పట్టి అభివృద్ధి చేసుకుందామని అన్నారు. అందుకు జఫర్ గడ్ నాయ కులు అందరూ వ్యక్తిగత విభేదాలు పక్కన పెట్టి ముందుకు రావాలని సూచించారు.అందరూ కలిసి అభివృద్ధి పనుల ప్రతిపాద నలు తీసుకు వస్తే మంజూరు చేసే బాధ్యత నాదని హామీ ఇచ్చారు. ఇప్పటికే చాలా నష్టపోయమని, ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి అన్నారు. నెల రోజుల్లో 50లక్షల సిసి రోడ్లు మంజూరు చేస్తానని రెండో విడత ఇందిరమ్మ ఇండ్లలో ప్రధమ ప్రాధాన్యత ఇస్తానని తెలిపారు.

వార్డులో సీజనల్ వ్యాధుల నియంత్రణే లక్ష్యం..

మున్సిపల్ చైర్మన్ మైలారం లింబాద్రి

డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్‌పల్లి టౌన్

జగిత్యాలజిల్లా మెట్‌పల్లి పట్టణంలో శుక్రవారం పురస్కరించుకొని మున్సిపల్ చైర్మన్హూమైలారం లింబాద్రి 17వ వార్డులో సీజనల్ వ్యాధుల నియంత్రణే లక్ష్యంగా ఆయిల్ బాల్స్హూహూయాంటీ లార్వా స్ప్రే మరియు బ్లీచింగ్ పౌడర్ చేయించటాన్ని పరిశీలించారు చైర్మన్హూహూమాట్లాడుతూ వర్షాకాలంలో సీజనల్ వ్యాధుల నివారణకు అన్ని వార్డులలో వర్షపు నీరు నిల్వ ఉన్నచో ఆయిల్ బాల్స్ వేయడం జరుగుతుందని దోమల నివారణ కొరకు యాంటీ లార్వా స్ప్రే మరియు ఫాగింగ్ చేయించడం జరుగుతుందని తెలిపినారు పట్టణంలోని హెల్త్ డిపార్ట్మెంట్ మరియు మున్సిపల్ డిపార్ట్మెంట్ సమన్వయంతో పనిచేసి మెట్పల్లి పట్టణంలో వ్యాధుల సంఖ్యను తగ్గించడమే లక్ష్యంగా పనిచేయాలనిహూహూఅధికారులను ఆదేశించారు డెంగ్యూ చికున్‌గున్యాహూహూమలేరియా వంటి వ్యాధులను రాకుండా మన పరిసరాలను మనం పరిశుభ్రంగా ఉంచుకుంటే జ్వరం రాదు అనే సందేశాన్ని ప్రతి ఇంటికి చేర్చాలనిహూహూస్పష్టం చేశారు డ్రై డే కార్యక్రమాలను ప్రతిరోజూ నిర్వహించాలని ప్రతి ఇంటిలో నీరు నిల్వ ఉండే కూలర్లు పూల కుండీలు కొబ్బరి చిప్పలు పరిశీలించి లార్వా పెరిగే ప్రదేశాలను గుర్తించాలని ఆదేశించారు ఈ కార్యక్రమంలో మేనేజర్ వెంకటలక్ష్మి కౌన్సిలర్ పందిరి రమేష్ నాయకులు రాంబాబు సానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్ రాజ్ కుమార్ ఎన్విరాన్మెంట్ ఇంజనీర్ విష్ణు ముజీబ్ నరేష్ పారిశుద్ధ్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

లైన్స్ క్లబ్ వారిచే ఉచిత మెగావైద్య శిబిరం..

యాదవరావు ప్రత్యక్ష సాక్షి పోతంగల్

నిజామాబాద్ జిల్లా పోతంగల్ మండల కేంద్రంలో డాక్టర్.కె.వి.రెడ్డి మెమోరియల్ హాస్పటల్ లైన్స్ క్లబ్ బోధన్ వారి ఆధ్వర్యంలో ఉచిత వైద్య శిబిరం ఏర్పాటు చేశారు డాక్టర్స్ మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యం పై దృష్టి పెట్టాలి అని లైన్స్ క్లబ్ ఇన్చార్జి హనుమంతరావు అన్నారు ఈ శిబిరంలో సుమారు వైద్య చికిత్సలు,800 మందికి ఉచితంగా చికిత్సలు చేసి మందులు పంపిణీ చేశారు. 20 మందికి కంటి చికిత్సలు, నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఆరోగ్యంపై దృష్టి పెట్టాలని, ప్రతిరోజు తప్పనిసరిగా వ్యాయామం చేయాలని అన్నారు.

ఆరోగ్యం పట్ల నిర్లక్ష్యం చేయరాదని ఏ కొంచెం అనారోగ్యం అన్పించిన వెంటనే ఆస్పత్రిలోని వైద్యులకు సంప్రదించి తగిన చికిత్సలు చేయించుకొని వారి సలహా ప్రకారం ఆరోగ్యం కాపాడుకోవాలని, కంటికి సంబంధించినటువంటి ఆపరేషన్ లో ఉంటే బోధన్ లైన్స్ క్లబ్ హాస్పిటల్ లో నిర్వహిస్తామని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జనరల్ హాస్పిటల్ డాక్టర్, విక్రమ్, డాక్టర్ కృష్ణ ఎంబిబిఎస్, చిన్నపిల్లల నిపుణులు వైద్యుడు డాక్టర్ ప్రవీణ్, లయన్ క్లబ్ ఇంచార్జ్ హనుమంతరావు, గ్రామ సర్పంచ్ కల్లూరి సంధ్య బజరంగ్, ఉప సర్పంచ్ గులాబ్ నబి, వైద్య సిబ్బంది, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మృతి చెందిన కుటుంబాలను పరామర్శించిన మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్..

కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల

జగిత్యాల జిల్లా ధర్మపురి పట్టణంలోని వివిధ కారణాలతో ఇటీవల మృతి చెందిన పలువురు కుటుంబాలను తెలంగాణ రాష్ట్ర సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ పరామర్శించి, వారి కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలిపారు. అదేవిధంగా ధర్మపురి పట్టణానికి చెందిన బిజెపి నాయకులు పోగుల గుండయ్య మృతి చెందగా, వారి నివాసానికి వెళ్లి పార్థివ దేహానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం వారి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి, తన ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా పోగుల గుండయ్య కుటుంబానికి తక్షణ ఆర్థిక సహాయంగా రూ.10,000లను మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో తదితరులు పాల్గొన్నారు

సీపీఐ మండల కమిటీ ఏకగ్రీవంగా ఎన్నిక..

పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి

మందమర్రి,ఏఐటీయూసీ కార్యాలయంలో సీపీఐ జిల్లా సమితి సభ్యులు కాదండి సాంబయ్య అధ్యక్షతన సీపీఐ మందమర్రి మండల సమితి సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా సీపీఐ మంచిర్యాల జిల్లా కార్యదర్శి రామడుగు లక్ష్మణ్ హాజరై పార్టీ నిర్మాణం, ప్రజా ఉద్యమాల బలోపేతంపై దిశానిర్దేశం చేశారని అనంతరం 13 మంది సభ్యులతో కూడిన మండల కార్యవర్గం 21 మంది సభ్యులతో కూడిన మండల కౌన్సిల్‌ను ఏకగ్రీవంగా ఆమోదించి సీపీఐ మందమర్రి నూతన మండల కమిటీని ప్రకటించారు. మండల కార్యదర్శిగా వనం సత్యనారాయణ, సహాయ కార్యదర్శిగా తాళ్లపల్లి వీరయ్య, కోశాధికారిగా బండారి రాజేశం, మండల ఆర్గనైజింగ్ కార్యదర్శిగా రొడ్డ నరేష్ ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు.

ఈ సందర్భంగా రామడుగు లక్ష్మణ్ మాట్లాడుతూ,కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల ప్రజావ్యతిరేక విధానాలకు వ్యతిరేకంగా ప్రజలను సమీకరిస్తూ పోరాటాలను మరింత ఉధృతం చేయాలని వారు పిలుపునిచ్చారు. కార్మికులు,రైతులు, వ్యవసాయ కార్మికులు, యువత,మహిళల సమస్యల పరిష్కారం కోసం సీపీఐ నిరంతరం పోరాడుతుందని నూతనంగా ఎన్నికైన కమిటీ సభ్యులు పార్టీ సిద్ధాంతాలను గ్రామ గ్రామానికి తీసుకెళ్లి పార్టీని మరింత బలోపేతం చేయాలని, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి అంకితభావంతో పనిచేయాలని వారు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఐ రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యులు ఇప్పకాయల లింగయ్య జిల్లా సమితి సభ్యులు మిట్టపల్లి పౌలు నక్క వెంకట్ స్వామి మామిడి గోపి మహిళా నాయకురాలు రొడ్డ తిరుమల తదితరులు,పాల్గొన్నారు.

"కోర్టుల భవన నిర్మాణం కోసం" హైకోర్టు రిజిస్ట్రార్ జనరల్ యస్ గోవర్ధన్ రెడ్డికి వినతి..

డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్‌పల్లి టౌన్

జగిత్యాల జిల్లా మెట్‌పలి పట్టణంలో శుక్రవారంహూమెట్ పల్లి కోర్టు ఆవరణలో నూతనంగా ఐదు కోర్టుల భవన నిర్మాణం కోసం హైకోర్టు రిజిస్ట్రార్ జనరల్ యస్ గోవర్ధన్ రెడ్డిని శుక్రవారం మెట్ పల్లి బార్ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు కలిసారు ఈ సందర్భంగా బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు ఏలేటి రామ్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రస్తుత మెట్ పల్లి కోర్టు బిల్డింగ్ శితిలావస్థకి చేరుకున్నందున దాని స్థానంలో నూతన కోర్టు భవనం నిర్మించాలని వినతిపత్రం అందించమన్నారు అలాగే రాబోవు నూతన కోర్టుల కోసంహూహూబార్ అసోసియేషన్ గదిహూహూమండల్ లీగల్ సర్వీసెస్ కార్యాలయం మీడియాషన్ సెంటర్ మరియు క్లయింట్స్ వెయిటింగ్ గది కోసం కొత్త గదుల్ని నిర్మించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు..

ప్రస్తుతం కోర్టుకి ఆనుకుని ఉన్నా 38 గుంటల ఖాళీ ఎస్సారెస్పి స్థలం కూడా కోర్టుకి కేటాయించేలా కృషి చేయాలని కోరినట్టు పేర్కొన్నారు అనంతరం బార్ కౌన్సిల్ చైర్మన్ ఏ. నర్సింహారెడ్డి మరియు లా సెక్రటరీ పాపిరెడ్డి లని కలసి పలు కోర్టు మరియు న్యాయవాదుల సమస్యలపై చర్చించినట్టు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమం లో ఆయన వెంట నూతన బార్ కౌన్సిల్ సభ్యులు అనంత సేన రెడ్డిహూహూహైకోర్టు న్యాయవాదులు అల్లూరి దివాకర్ రెడ్డి ఎ వినయ్హూహూబార్ అసోసియేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి నల్ల రాజేందర్ చెర్లపల్లి ఆనంద్ గౌడ్ ఒజ్జల శ్రీనివాస్హూహూబిగుల్లా శంకర్ ఉన్నారు.

కోటగిరిలో సర్ సర్వేలో పాల్గొన్న బిఆర్ఎస్ నేతలు

యాదవరావు ప్రత్యక్ష సాక్షి పోతంగల్

నిజామాబాద్ జిల్లా కోటగిరి మండల కేంద్రంలో సర్ ప్రత్యేక సర్వే లో శుక్రవారం రోజున బి.ఆర్.ఎస్ నేతలు పాల్గొన్నారు మండల కేంద్రంలోని రచ్చ గల్లీలో 37వ బూతు లో సర్వేలో పాల్గొన్నారు సర్వే ఫారంలను నింపి ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు సర్వేలో కావలసిన ఓటరు గుర్తింపు కార్డులు ఆధార్ కార్డులు పాస్ ఫోటో సైజ్ ఫోటోలను అతికించి సర్వే పారాలను నింపారు బి.ఆర్.ఎస్ నాయకులు కార్యకర్తలు సర్ సర్వేలో పాల్గొని ప్రజలకు సహకరించాలి అని మండల బిఆర్ఎస్ నాయకులు తెల్ల రవికుమార్ కోరాగ ఈ కార్యక్రమంలో బి ఆర్ ఎస్ నాయకులు వడ్ల ఉమాకాంత్, వడ్ల విజయ్, బి ఎల్ ఓ పత్తి రాజు, తదితరులు 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