ప్రత్యక్ష సాక్షి

తెలుగు దినపత్రిక

RNI No.APTEL/2011/38267

సంపుటి : 16 సంచిక : 010 ఆదివారం 12-07-2026

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

ప్లాస్టిక్‌తో పర్యావరణానికి పెనుముప్పు..

ప్లాస్టిక్ రహిత ధర్మపురి లక్ష్యంగా ముందుకు..

రాష్ట్ర సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్

కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల

ప్లాస్టిక్ తో పర్యావరణానికి పెనుముప్పని రాష్ట్ర సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ అన్నారు. జగిత్యాల జిల్లా కేంద్రానికి చెందిన న్యాయవాది భూంరెడ్డి ధర్మపురి క్షేత్రంలో వివిధ అవసరాల నిమిత్తం క్లాత్ బ్యాగ్ అందించడానికి ముందుకు వచ్చారు. శనివారం ఉదయం ధర్మపురి ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో క్లాత్ బ్యాగులను పర్యావరణ పరిరక్షణ క్యాప్ లను ధర్మపురి ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో మంత్రి ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి అడ్లూరి మాట్లాడుతూ ప్లాస్టిక్ ర హిత ధర్మపురి లక్ష్యంగా పెద్ద కొంత కాలంలో ధర్మపురి క్షేత్రంలో కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నట్లు మంత్రి వివరించారు. ఇందులో భాగంగా స్వచ్ఛ గోదావరి ప్లాస్టిక్ రాదు రహిత ధర్మపురి నినాదాలు ముందుకు సాగుతున్నామని మంత్రి తెలిపారు. ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రమైన ధర్మపురిని ప్లాస్టిక్ రహిత పట్టణంగా తీర్చిదిద్దడానికి ప్రతి ఒక్కరు కృషి చేయాలి ఎందుకు అధికారుల సైతం ప్రత్యేక చొరవ తీసుకొని ప్లాస్టిక్ వాడకాన్ని తగ్గించే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని మంత్రి సూచించారు.

సుడా చైర్మన్ రేస్‌లో అసంపల్లి శ్రీనివాస్ [వాసు]

ప్రత్యక్ష సాక్షి కరీంనగర్

శాతవాహన అర్బన్ డెవలప్మెంట్ అథారిటీ సుడా చైర్మన్ కోమటిరెడ్డి నరేందర్ రెడ్డి పదవి కాలం ముగియ డంతో ఆ పీఠాన్ని దక్కించు కునేందుకు కాంగ్రెస్ నేతలు ఎవరి ప్రయత్నాలు వారు చేస్తూనే ఉన్నారు. కరీంనగర్ సుడా చైర్మన్ పదవి దక్కించు కునేందుకు శాతవాహన అర్బన్ డెవలప్మెంట్ అథారిటీ మాజీ చైర్మన్ కోమటిరెడ్డి నరేందర్ రెడ్డి మరోసారి తనకు పదవి ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. వీరితోపాటు సీనియర్ కాంగ్రెస్ నేత , ఆసంపల్లి లక్ష్మీ ఫౌండేషన్ చైర్మన్, మంత్రి శ్రీధర్ బాబు అనుచరుడు ఆసంపల్లి శ్రీనివాస్(వాసు) సుడా చైర్మన్ పదవి కోసం ప్రయత్నాలు కొనసాగిస్తున్నట్లు విశ్వసనీయ సమాచారం. అలాగే ఆల్ ఫోర్స్ విద్యా సంస్థల అధినేత నరేందర్ రెడ్డి కూడా తన వంతు ప్రయత్నాలు చేస్తు న్నారు. అయితే సుడా చైర్మన్ గా పనిచేసిన కోమటిరెడ్డి నరేందర్ రెడ్డి కి తిరిగి పదవి కట్ట బెట్టద్దని కొత్తవారికి అవకాశం కల్పించాలని పలువురు కాంగ్రెస్ నేతలు కోరుతున్నారు.

మాదిగ సామాజిక వర్గానికి చెందిన ఆసంపల్లి శ్రీనివాస్ శ్రీధర్ బాబు అనుచరుడే కాకుండా, ఉమ్మడి జిల్లాకు చెందిన మంత్రులు పొన్నం ప్రభాకర్ , అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ కూడా సన్నిహితుడే . అందు వల్ల కరీంనగర్ నివాసి అయిన ఆసంపల్లి శ్రీనివాస్ కు సుడా చైర్మన్ పదవి వస్తుందనే ధీమాతో అతని అనుచరులు ఉన్నారు . అసంపల్లి శ్రీనివాస్ కు పిసిసి అధ్యక్షుడు బొమ్మ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ తో సన్నిహిత సంబంధాలు ఉన్నాయి. గత పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో పెద్దపెల్లి కాంగ్రెస్ టికెట్ ఆశించినప్పటికీ వివిధ సామాజిక సమీకరణల కారణంగా శ్రీనివాస్ కు టికెట్ దక్కలేదు. సీనియర్ వాలీ బాల్ అసోసియేషన్ ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా అధ్యక్షులుగా సైక్లింగ్ అసోసియేషన్ పెద్దపెల్లి జిల్లా అధ్యక్షులుగా, తెలం గాణ షార్ట్ ఫిలిం మేకర్స్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా గౌరవాధ్య క్షులుగా ఆసంపల్లి శ్రీనివాస్ కొనసాగుతున్నారు . గత పార్లమెంటు , అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో అభ్యర్థుల విజయం కోసం ఆసంపల్లి శ్రీనివాస్ తీవ్రంగా కృషి చేశారు . ఆసంపల్లి లక్ష్మీ ఫౌండేషన్ ద్వారా కరీంనగర్ ఉమ్మడి జిల్లాలో అనేక సేవా కార్యక్రమాలు చేశారు. అసంపల్లి శ్రీనివాస్ కు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తోపాటు ఢిల్లీ పెద్దల ఆశీస్సులు ఉన్నట్లు సమాచారం. అందరి ఆశీస్సులతో తనకు శాతవాహన అర్బన్ డెవలప్మెంట్ అథారిటీ చైర్మన్ పదవి దక్కుతుందని ధీమాతో అసంపల్లి శ్రీనివాస్ ఉన్నారు .

సాగునీరు అందించి రైతుల పంటలను కాపాడే బాధ్యత నాది..

మాజీ ఉపముఖ్యమంత్రి స్టేషన్ గణపురం ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

వర్షాభావ పరిస్థితులు ఉన్నప్ప టికీ గోదావరి జలాలతో బొమ్మ కూరు రిజర్వాయర్ నింపి మండలగూడెం గ్రామానికి సాగు నీరు అందించి రైతుల పంటల ను కాపాడే బాధ్యత నాదని మాజీ ఉప ముఖ్య మంత్రి, స్టేషన్ ఘనపూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి హామీ ఇచ్చా రు.రఘునాథపల్లి మండలం మండలగూడెం గ్రామంలో పలు అభివృద్ధి పనుల ప్రారంభో త్సవం, శంకుస్థాపనలకు ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి ముఖ్య అతిథిగా హాజర య్యారు. ఈ సందర్భంగా 15లక్షలతో నిర్మించిన సిసి రోడ్డు ప్రారంభోత్సవం, 10లక్షలతో నిర్మించనున్న సిసి రోడ్డు పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. అలాగే గ్రామంలో నూతనంగా నిర్మించిన ఇందిరమ్మ ఇండ్లను లబ్ధిదారులతో కలిసి ప్రాంభిం చారు. అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి మాట్లాడుతూ మండలగూడెం గ్రామానికి మొదటి ఎమ్మెల్యే గా ఉన్నానని అన్నారు. గత 15 ఏళ్ళు ఎమ్మెల్యేగా ఉన్న వ్యక్తి మండలగూడెం గ్రామానికి ఒక ఇల్లు ఇచ్చాడా...? ఒక రోడ్డు ఇచ్చాడా...? అని ప్రశ్నించాడు. నేను ఎమ్మెల్యే గా ఎన్నికైన ఈ రెండున్నర ఏళ్లలో మండల గూడెం గ్రామానికి 33/11కేవి సబ్ స్టేషన్ మంజూరు చేయించి నిర్మాణం పూర్తి చేయించాను.

20లక్షల రూపాయలతో బొమ్మకూరు రిజర్వాయర్ నుండి కాలువ మారమ్మత్తు చేయించి మండలగూడెం చెరువును గోదావరి నీళ్లతో నింపి సాగు నీరు అందించాను. దింతో పంటలు బాగా పండి దిగుబడి పెరిగిందని తెలిపారు. అలాగే ఒక్కో ఇంటికి 5లక్షల చొప్పున కోటి రూపాయలతో 20 ఇందిరమ్మ ఇండ్లు ఇచ్చా నని వెల్లడించారు. మండల గూడెం గ్రామానికి మరో 20ఇందిరమ్మ ఇండ్లు, 20లక్షల సిసి రోడ్లు మంజూరు చేస్తానని, ఇప్పటికే మహిళా కమ్యూనిటీ భవనానికి 10లక్షలు మంజూరు ఇచ్చానని కానీ చిన్న సమస్య వల్ల పనులు ప్రారంభం కాలేదని వెంటనే కలెక్టర్ తో మాట్లాడి పనులు పూర్తి అయ్యేలా చూస్తానని తెలిపారు. తీవ్ర వర్షాభావ పరిస్థితులు ఉన్న ప్పటికీ దేవాదుల ద్వారా బొమ్మకూరు రిజర్వాయర్ ను గోదావరి జలాలతో నింపి మండల గూడెం గ్రామానికి సాగు నీరు అందించి రైతుల పంటలను కాపాడే బాధ్యత నాదని హామీ ఇచ్చారు. రైతులు,మహిళలు,పేద వర్గాల సంక్షేమమే లక్ష్యంగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ముందుకు వెళ్తుం దని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న ప్రతీ సంక్షేమ పథకం ప్రజలకు ఉపయోగపడుతుందని అన్నారు. గత ప్రభుత్వం చేసిన 8లక్షల 21వేల కోట్ల అప్పుకు మిత్తిలు కడుతూ ఆర్థికపర మైన ఇబ్బందులు ఎదుర్కొం టూ కూడా గత ప్రభుత్వ పథకాలను కొనసాగిస్తూనే 6గ్యారెంటీల అమలులో భాగంగా అనేక కొత్త పథకా లను ప్రవేశ పెట్టినట్లు తెలి పారు. నిజాయితీగా పని చేస్తూ అభివృద్ధి చేసే వారికే ఓటు వేసి గెలిపించాలని, తాగి, తిని చిల్లర పనులు చేసే వారికి వేస్తే ఆగం అవుతామని సూచించా రు. ప్రజల సంక్షేమానికి కృషి చేస్తున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి ప్రజల ఆశీర్వాదం ఉండాలని కోరారు.

బిజెపి పోలవరం జిల్లా విస్తృత స్థాయి సమావేశం విజయవంతం..

(ప్రత్యక్ష సాక్షి, ప్రత్యేక ప్రతినిధి, పోలవరం)

భారతీయ జనతా పార్టీ పోల వరం జిల్లా విస్తృత స్థాయి సమావేశం శనివారం శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి ఆర్యవైశ్య కళ్యాణమండపం లో ఘనంగా జరిగింది. ఈ సమావేశానికి జిల్లా అధ్య క్షులు ఈక బుల్లికొండలు దొర అధ్యక్షత వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతి థిగా బిజెపి పోలవరం జిల్లా ఇన్చార్జ్ గాదె శ్రీనివాసరావు విచ్చేశారు. ఈ సందర్భంగా గాదె శ్రీనివాసరావు మాట్లా డుతూ రాబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు పార్టీ శ్రేణు లను సంసిద్ధం చేయడంపై దిశానిర్దేశం చేశారు. బూత్ స్థాయి కమిటీలను బలోపేతం చేసి, కేంద్ర ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలను ప్రజల్లోకి తీసు కెళ్లాలని దిశా నిర్దేశం చేశారు.

జిల్లా అధ్యక్షులు ఈక బుల్లి కొండల దొర మాట్లాడుతూ కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇస్తున్న నిధులతో జిల్లాలో జరుగు తున్న అభివృద్ధి పనులను, మౌలిక వసతుల కల్పనను ప్రతి ఒక్క బిజెపి కార్యకర్త అవగాహన చేసుకుని అభి వృద్ధి పనులను పరిశీలించా లని, గ్రామస్థాయిలో పార్టీని బలోపేతం చేయాలని మండ ల అధ్యక్షులకు పిలుపు నిచ్చారు. అనంతరం పలు మండలాలకు అధ్యక్షులు ఎన్నిక నిర్వహించారు. ఈ ఎన్నికల అధికారులుగా బిజెపి రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఈ స్వప్న కుమారి, బిజెపి గిరిజన మోర్చా రాష్ట్ర కార్యదర్శి కారం సీతారామన్న దొర (ఢిల్లీ బాబు) మహిళా మోర్చా రాష్ట్ర కార్యదర్శి కుంజం సత్యనారాయణమ్మ వ్యవ హరించారు..

రంపచోడవరం మండల అధ్యక్షులు గా సోడి జంగం దొర,మారేడుమిల్లి మండల అధ్యక్షులుగా కుండ్ల రామిరెడ్డి, రంపచోడవరం పట్టణ అధ్యక్షులుగా దాడి వీర గాని రాజు, రంపచోడవరం మండలం కిసాన్ మోర్చా అధ్యక్షులుగా కారం చిన్న బ్బాయి దొర ఎన్నికయ్యారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ శాసనసభ్యులు కె. సత్యనారా యణ రెడ్డి జనతా వారిది జిల్లా కన్వీనర్ కుండ్ల కృష్ణారెడ్డి, జిల్లా కార్యదర్శి కొండ్రు గురు ప్రసాద్, తుర్రం బాబురావు,తమ సూరి బాబు,కుంజం వెంకటేశ్వర్లు, మండల అధ్యక్షులు కారం రామన్న దొర, కురసం రాజబాబు, కడబాల ఆది విష్ణు, రేవుల రామకృష్ణారెడ్డి, అయినాల వెంకటేశ్వరరావు, పడమట లక్ష్మణరావు, మరియు 300 మంది బిజెపి కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

హైదరాబాద్, చెన్నై, బెంగళూరును కలుపుతూ బుల్లెట్ ట్రైన్లు..

కేంద్ర రైల్వేశాఖ మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్

(హైదరాబాద్)

తెలంగాణకు రైల్వే బడ్జెట్‌ను కేంద్రం భారీగా పెంచిందని, కొత్తగా 7 బుల్లెట్ ట్రైన్ కారిడార్లను మోడీ ప్రభుత్వం మంజూరు చేసిందని ఇందులోతెలంగాణకు 3 బుల్లెట్ ట్రైన్ కారిడార్లు మంజూరు చేసినట్లు కేంద్ర మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ తెలిపారు. హైదరాబాద్ నుంచి బెంగళూరు, ముంబయికి కారిడార్లు ఉన్నాయన్నారు. వచ్చే ఏడాది ముంబయి-అహ్మదాబాద్ బుల్లెట్ ట్రైన్ ప్రారంభం కాబోతోందని చెప్పారు. ఇవాళ హైదరాబాద్ హెచ్‌ఐసీసీలో జరిగిన వికసిత్ భారత్ -2047లో సాంకేతికత పాత్ర అంశంపై సదస్సులో కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డితో కలిసి పాల్గొని మాట్లాడారు.

ఈ సందర్భంగా మాట్లాడిన అశ్వినీ వైష్ణవ్ తెలంగాణకు రైల్వే బడ్జెట్ ను కేంద్రం భారీగా పెంచిందని చెప్పారు. యూపీఏ ప్రభుత్వం ఉమ్మడి ఏపీకి ఇచ్చిన రైల్వే బడ్జెట్ రూ. 880 కోట్లు మాత్రమేనని కానీ మోడీ ప్రభుత్వం కేవలం తెలంగాణకే రూ. 5 వేల కోట్లు ఖర్చు చేస్తోందని చెప్పారు. తెలంగాణకు 4 ఎలక్ట్రానిక్ పరిశ్రమలకు కేంద్రం అనుమతి ఇచ్చిందని 3 సెమీ కండక్టర్ల పరిశ్రమల్లో ఇప్పటికే ఒక దాంట్లో ప్రొడక్షన్ ప్రారంభమైందన్నారు. సికింద్రాబాద్ రైల్వే స్టేషన్?ను ఆధునికంగా అభివృద్ధి చేస్తున్నామని చెప్పారు. రాష్ట్రంలో 40 రైల్వే స్టేషన్ల ఆధునీకరణకు నిధులు ఇచ్చామని వందే భారత్ రైలుతో ప్రపంచంలోని ఏ రైలు కూడా సరితూగదన్నారు.

కొత్త జీవితం ఆనందాలతో ఆరంభం కావాలి..

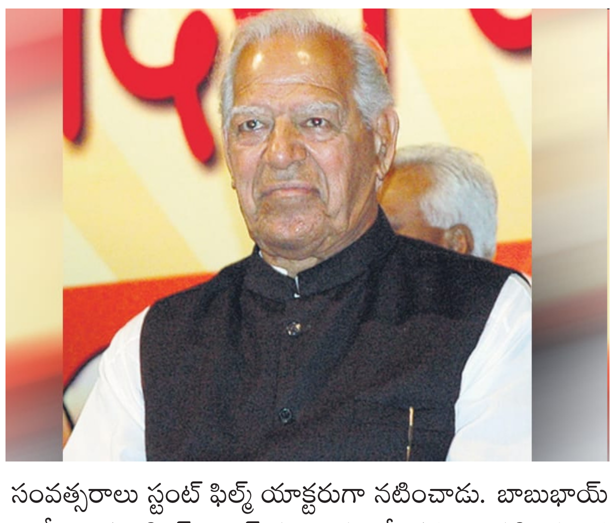
ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ ప్రతినిధి

బీఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయ కులు, కాజీపేట సీనియర్ నాయకులు నార్లగిరి రమేష్ కుమారుడి వివాహ నిశ్చితార్థం కార్యక్రమానికి హాజరైన ప్రభుత్వ మాజీ చీఫ్ విప్, మాజీ శాసనసభ్యులు దాస్యం వినయ్ భాస్కర్ హాజర య్యారు. ఈ సందర్భంగా కాబోయే నూతన వధూవ రులను ఆయన అభినందించి, ఆశీర్వదించారు. కాగా వారి వెంట కుడా మాజీ చైర్మన్ మర్రి యాదవ రెడ్డి , బీఆర్ఎస్ నాయకులు శంకర్, రామ్మూర్తి, రమేష్ మరియు తదితరులు ఉన్నారు.

అలనాటి మేటి కుస్తీ వీరుడు దారా సింగ్

జూలై 12.. దారా సింగ్ వర్ధంతి

కుస్తీ వీరుడు దారాసింగ్. దశాబ్దాల క్రితం బాగా పేరున్న వ్యక్తి. ఒకనాడు యువతరానికి రోల్ మోడల్. ఆ రోజుల్లో ప్రతి యువకుడు దారాసింగ్ లా కండలు కలిగి ఆకర్షణీయంగా ఉండాలని కోరుకునే వారు. దారా సింగ్ గా సుపరిచితులు అయిన దారా సింగ్ రణ్‌ధావా 1928 నవంబరు 19 – 2012 జూలై 12) ఒక భారతీయ ప్రొఫెషనల్ రెజ్లర్, నటుడు, రాజకీయవేత్త . ఆయన 1952 లో నటించడం ప్రారంభించాడు. రాజ్యసభకు నామినేట్ అయిన మొదటి క్రీడాకారుడు. హిందీ, పంజాబీ చిత్ర నిర్మాత, దర్శకుడు, రచయితగా పనిచేశాడు. ఆయన సినిమాలతో పాటు, టెలివిజన్‌లో కూడా నటించాడు. బజరంగ్బలి (1976) చిత్రంలోను, రామానంద్ సాగర్ నిర్మించిన రామాయణంలోనూ హనుమంతుడి పాత్రతో అతడు ప్రాచుర్యం పొందాడు. పంజాబ్ మజా ప్రాంతంలోని ధర్మూచక్ గ్రామంలో, రణ్‌ధావా జాట్ సిక్కు కుటుంబంలో 1928 నవంబరు 19 న దీదార్ సింగ్ రాంధవాగా జన్మించాడు. ఆ సమయంలో భారతదేశం బ్రిటిషు వలస పాలనలో ఉంది.



ఆయన 1947 లో సింగపూర్ వచ్చాడు. అక్కడ డ్రమ్-తయారీ మిల్లులో పనిచేశాడు. గ్రేట్ వరల్డ్ స్టేడియంలో హర్నాం సింగ్ ఆధ్వర్యంలో తన కుస్తీ శిక్షణను ప్రారంభించాడు. ఆయన ఎత్తు 6 అడుగుల 2 అంగుళాలు ఉండేవాడు. బరువు 127 కిలోలు, ఛాతీ కొలత 53 అంగుళాలు. అతని శరీరాకృతి కారణంగా, అతను భారతీయ కుస్తీ శైలి అయిన పెహల్వానీని చేపట్టమని ప్రోత్సహించాడు. ప్రొఫెషనల్ రెజ్లింగ్‌కు మారిన తరువాత, అతను బిల్ వెర్నా, ఫిర్పో జిబిస్కో, జాన్ డా సిల్వా, రికిడాజాన్, డానీ లించ్, స్కీ హాయ్ లీ వంటి ప్రత్యర్థులతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా పోటీ పడ్డాడు. అతడు కింగ్ కాంగ్ ను మట్టికరిపించిన వైనం ఇప్పటికీ గుర్తు చేసుకుంటారు.

1954 లో దారా, రుస్తాం-ఎ-హింద్ (ఛాంపియన్ ఆఫ్ ఇండియా) టోర్నమెంట్‌లో పాల్గొన్నాడు. అక్కడ టైగర్ జోగిందర్ సింగ్‌ను ఓడించి ఫైనల్‌ను గెలుచు కున్నాడు. మహారాజా హరి సింగ్ నుండి వెండి కప్పును అందు కున్నాడు. 1959 లో, కలకత్తాలో జార్జ్ గోర్డింకోను ఓడించి కామన్వెల్త్ ఛాంపియన్‌షిప్‌ను గెలుచు కున్నాడు. 1968 మే 29 న బొంబాయిలో, లౌ థేస్‌పై విజయంతో అతను ప్రపంచ ఛాంపియన్‌షిప్ సాధించాడు. ఆయన విరమణ ప్రకటించక ముందు చివరి టోర్నమెంట్ 1983 జూన్ లో ఢిల్లీలో జరిగింది. దారా సింగ్ తన గ్రామాన్ని సింగపూర్ కోసం 1948 లో విడిచిపెట్టాడు. ఆయన 1952 లో సంగ్దిల్‌తో కలిసి నటుడిగా తన వృత్తిని ప్రారంభించాడు. చాలా సంవత్సరాలు స్టంట్ ఫిల్మ్ యాక్టరుగా నటించాడు. బాబుభాయ్ మిస్త్రీ చిత్రం కింగ్ కాంగ్ (1962) లో తన మొదటి ప్రధాన పాత్రను పోషించాడు. 1963 నుండి దారా ప్రముఖ హీరోయిన్ ముంతాజ్ తో కలిసి 16 హిందీ చిత్రాలలో నటించాడు. ఈ జంట అత్యధిక పారితోషికం పొందిన బి-గ్రేడ్ నటులు అయ్యారు. సింగ్ ఒక్కో చిత్రానికి దాదాపు నాలుగు లక్షల రూపాయలు అందుకున్నాడు.

అతను 1980 ల చివరలో టెలివిజన్‌లో నటించేందుకు వెళ్ళాడు. భారతీయ ఇతిహాసం రామాయణం టెలివిజన్ సీరియల్లో హనుమంతుడి పాత్రను పోషించాడు. వీర్ భీమ్ సేన్, రామాయణం వంటి అనేక చిత్రాలలో, ఇతర టెలివిజన్ సీరియల్స్ లో కూడా ఆయన నటించాడు. అతను అనేక సార్లు మహాభారతంలో భీమ పాత్ర పోషించాడు. బలరాముడు, శివుడి పాత్రలు కూడా ధరించాడు. సింగ్ 1998 జనవరిలో భారతీయ జనతా పార్టీలో చేరారు. రాజ్యసభకు నామినేట్ అయిన తొలి క్రీడాకారుడు దారా సింగ్. ఆయన 2003 – 2009 కాలంలో రాజ్యసభ సభ్యుడిగా పని చేసాడు. జాట్ మహాసభ అధ్యక్షుడిగా కూడా ఉన్నాడు. భారీ గుండెపోటుతో దారా సింగ్‌ను 2012 జూలై 7 న కోకిలాబెన్ ధీరూభాయ్ అంబానీ ఆసుపత్రిలో చేర్చారు. రెండు రోజుల తరువాత, రక్త ప్రవాహం లేకపోవడం వల్ల అతనికి మెదడు దెబ్బతిన్నట్లు నిర్ధారించారు. దారా 2012 జూలై 11 న ఆసుపత్రి నుండి డిశ్చార్జ్ అయ్యాడు. మరుసటి రోజే ముంబైలోని తన ఇంటిలో మరణించాడు. జుహు శ్మశానవాటికలో దహనం చేశారు.

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

రోస్టర్ విధానం రద్దు చేసే వరకు ప్రభుత్వ నోటిఫికేషన్లు నిలిపి వేయాలి..

భీమ్ మిషన్ ఐడియాలజీ నేతల డిమాండ్

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

ఆశాస్త్రీయమైన రోస్టర్ విధానం రద్దు చేసే వరకు ప్రభుత్వం విడుదల చేసే ఉద్యోగ, విద్య, ప్రమోషన్ల నోటిఫికేషన్లు వెంటనే నిలిపి వేయాలని భీమ్ మిషన్ ఐడియాలజీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు దామల్ల సర్వయ్య డిమాండ్ చేశారు. శనివారం గ్రేటర్ వరంగల్ ప్రెస్ క్లబ్ కాన్ఫరెన్స్ హాల్ లో భీమ్ మిషన్ ఐడియాలజీ హనుమకొండ జిల్లా కన్వీనర్ దండు మోహన్ అధ్యక్షతన రాజ్యాంగ పరిరక్షణ, రోస్టర్ విధానం పై అవగాహన సదస్సు జరిగింది.

ఈ కార్యక్ర మానికి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న సర్వయ్య మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి రావడానికి మాలలు చేసిన కృషికి కృతజ్ఞత మరిచి పోయి, రోస్టర్ విధానంతో తడిగుడ్డతో మాలల గొంతు కోస్తుందని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కాంగ్రెస్ పార్టీనీ భూ స్థాపితం చేయాలని కంకణం కట్టుకున్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఏ రాష్ట్రంలో లేని విధంగా అశాస్త్రీయమైన ఎస్సీ వర్గీకరణ తెలంగాణ రాష్ట్రంలో చేశారని మండి పడ్డారు. రిటైర్డ్ సీనియర్ ఇంజనీర్ తంబళ్ల చిట్టిబాబు మాట్లాడుతూ..ఆర్టికల్ 341(2) ప్రకారం షెడ్యూల్డ్ కులాలను చేర్పులు మార్పులు చేసే అధికారం పార్లమెంట్ చట్టం ద్వార మాత్రమే అధికారం ఉంటుందన్నారు. రాష్ట్రాలకు ఎలాంటి అధికారం లేదని స్పష్టం చేశారు. రిటైర్డు డీఎస్పీ దామెర నర్సయ్య మాట్లా డుతూ రోస్టర్ పేరుతో మాలలకు అన్యాయం చేయాలనీ చూస్తే సహించేది లేదని హెచ్చరించారు. అవసరమైతే..న్యాయస్థానాలను ఆశ్రయిస్తామన్నారు. సీనియర్ జర్నలిస్టు కంకణాల సంతోష్ మాట్లాడుతూ భిక్షమెత్తుకుంటే హక్కులు పొందలేదని, పోరాడి హక్కులు సాధించుకోవాలన్న డాక్టర్ బీ ఆర్ అంబేద్కర్ ను స్ఫూర్తిగా తీసుకుని అవసరమైతే మిలిటెంట్ ఉద్యమాలకు సిద్ధం కావాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో విశిష్ట అతిథులు డాక్టర్ పుచ్చ లక్ష్మీనారాయణ, డిప్యూటి సివిల్ సర్జన్, కునమల్ల అనురాధ, వ్యవసాయ శాఖ జిల్లా అధికారి, ప్రొఫెసర్ వై. వెంకయ్య డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ జూయలాజీ హెడ్ కేయు, కొత్త రవి, హన్మకొండ బార్ అసోసియేషన్ మాజీ జనరల్ సెక్రటరీ. రిటైర్డ్ అసిస్టెంట్ లేబర్ కమిషనర్ కూరాకుల భారతీ, డాక్టర్ శేషగిరి, రిటైర్డ్ ఎస్ఈ ముడిదెల శంకర్, డాక్టర్ బీ ఆర్ అంబేద్కర్ విగ్రహా పరిరక్షణ సమితి ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా కన్వీనర్ బండి అశోక్, మాలమహా నాడు జాతీయ ఉపాధ్యక్షులు మన్నె బాబూ రావు, మాల జర్నలిస్టుల సంఘం అధ్యక్షుడు జక్కుల విజయ్ కుమార్, మాల సంఘాల జేఏసీ కన్వీనర్ పోనుగంటి లక్ష్మీనారాయణ, సురాశి విక్రమ్, జిల్లా నాయ కులు అంకేశ్వారపు రామ చందర్, పనికల శ్రీనివాస్, దండ్రి సదానందం, వేముల రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పదవీ విరమణ చేసిన హోంగార్డును సత్కరించిన అధికారులు

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ పరిధిలో సుదీర్ఘకాలంగా హోంగార్డు విధులు నిర్వహించి నేడు పదవి విరమణ చేస్తున్న హోంగార్డ్ జ్ఞానేశ్వర్ ను అధికారులు ఘనంగా సత్కరించి జ్ఞాపికను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా అడిషనల్ డీసీపీ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ పదవీ విరమణ పొందిన హోంగార్డు తమ ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ కనబర చాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్. ఐ సతీష్, ఉదయ భాస్కర్, చంద్రశేఖర్, శ్రవణ్ కుమార్ తో పాటు ఇతర సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

సేవకు ప్రతిరూపం బొజ్జల వంశం

డా.జి.దశరథాచారి, విజయకుమార్

(ప్రత్యక్షసాక్షి, శ్రీకాళహస్తి)

గడచిన ఆరు దశాబ్దాలుగా రాజకీయ రంగంలోనే కాక, సేవారంగంలో కూడా ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ లోనే తమకంటూ ఒక ప్రత్యేక స్థానాన్ని పొందిన బొజ్జల వంశం సేవకు ప్రతిరూపంగా నిలిచిందని విశ్వబ్రాహ్మణ సంక్షేమం మరియు అభివృద్ధి కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ మరియు తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి డా.జి.దశరథాచారి మరియు శ్రీకాళహస్తి పట్టణ అధ్యక్షుడు విజయకుమార్ కొనియాడారు. శ్రీకాళహస్తి నియోజకవర్గ ప్రజల భవిష్యత్ ఆశాజ్యోతి మరియు బడుగు బలహీన వర్గాల ప్రియతమ శాసనసభ్యులు బొజ్జల వెంకట సుధీర్ రెడ్డి పూజ్య మాతృమూర్తి, శ్రీకాళహస్తి పరిసర ప్రాంతాలకు ఎనలేని సేవలందించిన దివంగత నేత స్వర్గీయ బొజ్జల గోపాలకృష్ణా రెడ్డి ధర్మపత్ని అయిన బొజ్జల బృందమ్మ జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకొని ఈరోజు ఊరందూరు గ్రామంలోని వారి స్వగృహంలో కలిసి, వారికి బాలాజీ దారు శిల్పాన్ని బహూకరించి, దుశ్శాలువాతో ఘనంగా సత్కరించారు.

బొజ్జల వంశానికి కొండంత అండగా ఉంటూ, శ్రీకాళహస్తి నియోజకవర్గ ప్రజలందరినీ తన సొంత బిడ్డల్లా భావించే కరుణామయి, మమతానురాగాల ప్రతిరూపం మన బృందమ్మ ఇలాంటి జన్మదిన వేడుకలు మరెన్నో జరుపుకోవాలని, ఆ శ్రీకాళహస్తీశ్వరుని ఆశీస్సులతో వారు ఎల్లప్పుడూ సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలతో, అష్టైశ్వర్యాలతో నిండు నూరేళ్ళు జీవించాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకున్నారు. బృందమ్మ చల్లని దీవెనలు ఎల్లప్పుడూ శ్రీకాళహస్తి నియోజకవర్గ ప్రజలపై ఉండాలని ఆ భగవంతుడిని ప్రార్థించారు. తను పుట్టిన దగ్గర నుండి నేటి వరకు వర్గాలకు మరియు వర్ణాలకు అతీతంగా అభాగ్యులకు సేవలందిస్తూ, ప్రజల సంక్షేమం మరియు అభివృద్ధి కోసం నాడు తన భర్త, స్వర్గీయ బొజ్జల గోపాలకృష్ణారెడ్డి తో, నేడు తన కుమారుడైన ప్రస్తుత ఎమ్మెల్యే సుధీర్ రెడ్డి తో కలిసి పలు ప్రజాహిత కార్యక్రమాలు నిర్వహించారని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర కార్యదర్శులు డా.జి.దశరథాచారి, యం.సుబ్బయ్య, వన్నెకుల క్షత్రియ సంక్షేమం మరియు అభివృద్ధి కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ మిన్నల్ రవి,శ్రీకాళహస్తి పట్టణ అధ్యక్షుడు జి.విజయకుమార్,క్లస్టర్ ఇన్‌ఛార్జి కంఠా రమేష్,బిసి విభాగం రాష్ట్ర కార్యనిర్వాహక కార్యదర్శి డా.యం.ఉమేష్ రావు,తంగేళ్ళ పాలెం పిఏసియస్ ఛైర్మన్ బీమాల భాస్కర్,శ్రీకాళహస్తి పట్టణ కార్యనిర్వాహక కార్యదర్శి వజ్రం కిషోర్, నాయీ బ్రాహ్మణ సాధికార సమితి తిరుపతి పార్లమెంటు సోషల్ మీడియా కన్వీనర్ కోట చంద్రశేఖర్,తొట్టంబేడు మండల ప్రధాన కార్యదర్శి చిల్లకూరు మణి,తిరుపతి పార్లమెంటు నాయకులు హరి,గాజుల భగత్,గంగనపల్లి రమేష్,కృష్ణమూర్తి, శివారెడ్డి,ప్రభాకర్,గోపీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జులై 14న రాష్ట్ర వ్యాప్త కళాశాలల బంద్..

ఏబీవీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి మాచెర్ల రాంబాబు

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, ఈబీసీ, విద్యార్థు లకు ఉచితంగా ఉన్నత విద్యను అందించాలని, తద్వారా వారి కుటుంబాలను ఆర్థికంగా,సామాజిక ఉన్నతం గా నిలబెట్టాలనే ఉద్దేశ్యంతో గత ప్రభుత్వాలు తీసుకొచ్చిన ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్ పథకాన్ని ఎత్తివేసేందుకు రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం కుట్రపన్నుతు న్నదని,ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్ పథకంపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వ వైఖరిని నిరసిస్తూ ఏబీవీపీ ఆధ్వర్యంలో జూలై 14వ తేదీన రాష్ట్ర వ్యాప్త కళాశాలల బంద్ కు పిలుపునిస్తున్నట్లు ఏబీవీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి మాచెర్ల రాంబాబు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా వరంగల్ ప్రెస్ క్లబ్ లో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో రాంబాబు మాట్లాడుతూ"రాష్ట్రంలో 20 లక్షల మంది విద్యార్థులు ప్రభుత్వం అందించే ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్, స్కాలర్షిప్ లపై ఆధారపడి చదువుకుంటు న్నారని, కానీ ప్రభుత్వం సరైన సమయంలో ఫీజు రీయింబ ర్స్మెంట్ విడుదల చేయని కారణంగా 11000 కోట్ల బకాయిలు పేరుకుపోయాయ న్నారు. ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యం కారణంగా ప్రతి యేట 2 లక్షల మంది విద్యార్థులు డ్రాపౌట్ అవుతున్నారని,4.5 మంది సర్టిఫికెట్స్ తీసుకోలేక ఇబ్బం దులకు గురవుతున్నారని అన్నారు.రీయింబర్స్ మెంట్ కోసం అడిగితే విద్యార్థులపై ఉక్కుపాదం మోపుతున్నారని, నిరసన చేస్తే లాఠీచార్జీలు చేస్తూ అక్రమ కేసులు బనాయి స్తున్నారని, కానీ తెలంగాణ విద్యార్థులకు ఇవి కొత్తేమీ కాదన్నారు. రేవంత్ రెడ్డి మాట తప్పారని, ఇచ్చిన హామీని నిలబెట్టుకోవాలని, ఇప్పటికైనా పేద విద్యార్థులను చదువులకు దూరం చేస్తూ రాక్షసానందం పొందుతున్న ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్య వైఖరికి నిరసన ఏబీవీపీ ఆధ్వర్యంలో జూలై 14 తేదీన నిర్వహించబోయే రాష్ట్ర వ్యాప్త కళాశాలల బంద్ ను విద్యార్థులు,తల్లిదండ్రులు, మేధా వులు విజయవంతం చేయా లని పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో సెంట్రల్ వర్కింగ్ కమిటీ మెంబర్ మదూరి. సందీప్ రావు, రాష్ట్ర సంయుక్త కార్యదర్శి జూపల్లి దీపిక, విభాగ్ కన్వీనర్ ఆరిపెల్లి సుజిత్, జిల్లా కన్వీనర్ బెల్లం.కార్తీక్, స్టేట్ హాస్టల్స్ కన్వీనర్ వేల్పుల రాజ్ కుమార్, గుగులోత్.నవీన్, సిద్ధూ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పారదర్శకంగా డబుల్ బెడ్ రూములు కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు మంద తిరుమలరెడ్డి, పైడిమల్ల నర్సింగ్..

పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి

మందమర్రి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో శనివారం నాడు ప్రెస్ క్లబ్ లో సమావేశమయ్యారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎస్సీ సెల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు పైడిమల్ల నర్సింగ్ మాట్లాడుతూ రెండు మూడు రోజుల నుండి డబుల్ బెడ్రూం విషయంలో అవకతవకుల గురించి బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు మాట్లాడుతూ పత్రిక సమావేశం నిర్వహించారు. వారిని సూటిగా ప్రశ్నిస్తున్న మీ ప్రభుత్వ హాయంలో డబుల్ బెడ్ రూములు ఇండ్లను ఎంతమందికి ఇచ్చారని వారిని సూటిగా అడుగుతున్నా మీ బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ఉన్నప్పుడు డబుల్ బెడ్ రూమ్ విషయంలో ఒక్క పేదవాడికి బడుగు బలహీన వర్గాలకు ఇచ్చారా ఇది నిజం కాదా పది సంవత్సరాలు బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంలో దళిత బంధు స్కీం ఒక చెప్పులు కొట్టుకునే వాడికి ఇచ్చారా ఇవాళ అడుగుతున్నాం పేదవారికి ఇల్లు ఇచ్చారా దళిత బంద్ ఎవరికీ ఇచ్చారు. డబుల్ బెడ్ రూమ్ ల విషయంలో ఒక వేదిక ఏర్పాటు చేద్దాం మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి పోయిన సంవత్సరం ఇచ్చిన డబుల్ బెడ్ రూములు ఈ సంవత్సరం డబుల్ బెడ్ రూముల జాబితా రెండు కలిసి ఒక వేదిక మీద కూర్చుందాం. మీ ప్రభుత్వం హయంలో ఎంతమందికి అర్హులకు ఇచ్చారో తెలుద్దాం. ఎంతమంది అర్హులకు ఇచ్చారో చర్చిద్దాం. డబుల్ బెడ్ రూమ్ లో విషయంలో ఏమైనా అవకతవకలు ఉంటే అధికారులకు లేక మంత్రికి ఇవ్వండి అప్పుడు విమర్శలు చెయ్యండి..

అంతే తప్ప మీరు ఇష్టం వచ్చినట్లు వారోపణలు చేస్తే సహించేది లేదని ఇక్కడ భయపడేది ఎవరు లేరని వారు హెచ్చరించారు.మీ

బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులకు ఇండ్లు రాలేదా దళిత బంద్ మీ నాయకులకు రాలేదా మళ్లీ ఇలాంటి పిచ్చి కూతలు కోస్తే ఊరుకునేది లేదని ఆయన బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులకు హెచ్చరించారు. కాంగ్రెస్ పట్టణ అధ్యక్షుడు మంద తిరుమలరెడ్డి మాట్లాడుతూ సర్ ప్రక్రియ కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన పథకం అని మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి అధికారులతోటి జూమ్ మీటింగ్లో మాట్లాడడం జరిగిందని ఎక్కడైతే సర్వేలు జరుగుతున్నాయో ఎక్కడ సర్వేలు జరుగుత లీవో అక్కడికి బిఎల్ఓ లను, బి ఎల్ ఏ లను అందరిని నియమించడం జరిగిందని ఈ సర క్రియలో బిఆర్ఎస్ బిజెపి పార్టీ నాయకులు అందరూ ఉండడం జరిగిందని పెట్టడం జరిగింది. బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు ఇంకోసారి కాంగ్రెస్ పార్టీ పైన మంత్రి వివేకకు వెంకటస్వామి పైన డబుల్ బెడ్రూంలో విషయంలో ఆరోపణలు చేస్తే ప్రజలు తరిమి కొడతారని వారు హెచ్చరించారు.

40 వసంతాలు పూర్తి చేసుకున్న మిత్ర పరపతి సంఘం..

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగశాయిపేట

వరంగల్ నగరంలో గల రంగసాయిపేట లోని మిత్ర పరపతి సంఘం 40వ వసంతాలు దిగ్విజయంగా పూర్తి చేసుకున్న మిత్ర పరపతి సంఘం స్థాపితం 15-8-1986 రోజున కీర్తి శేషులు నాయిని మల్లికార్జున్ ఆధ్వర్యంలో కొంతమంది మిత్రుల సహకారంతో మిత్ర పరపతి సంఘం ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది 100 మంది సభ్యులతో మొదలైన సంఘం ఈరోజు 1020 మంది సభ్యులతో నిర్వహించడం జరుగుతుంది సంఘ భవనం కొరకు రావుల బాలరాజు గారి తల్లిదండ్రుల జ్ఞాపకార్థం స్థలం ను బహుకరించారు తదుపరి సభ్యుల సహకారంతో భవనాన్ని నిర్మించుకొని సంఘ కార్యకలాపాలు నిర్వహించుకోవడం జరుగుతుందని సంఘ అధ్యక్షుడు చిగిరి కుమారస్వామి ప్రధాన కార్యదర్శి ఏలుగు సాంబేశం తెలిపారు అధ్యక్షుడు మాట్లాడుతూ సంఘ అభివృద్ధికి శాశ్వత సభ్యులు ఆకుతోట

కుమారస్వామి పోశాల మల్లికార్జున్ బక్కి వీర సాయి ప్రసాద్ రావుల బాలరాజు బొలిశెట్టి కమలాకర్ సూచన సలహాలతో ముందుకు కొనసాగుతుందని సహకరించిన గౌరవ సభ్యులకు అధ్యక్ష కార్యదర్శులు మరియు కార్యవర్గము కృతజ్ఞతలు తెలిపారు

కేంద్ర మంత్రి జన్మదినం రోగులకు పండ్ల పంపిణీ..

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగశాయిపేట

వరంగల్ జిల్లా వర్ధన్నపేట లో కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా వర్ధన్నపేట ప్రభుత్వ దవాఖానలో రోగులకు పండ్లు పంపిణీ చేసిన బీజేపీ శ్రేణులు. ఈ సందర్భంగా బీజేపీ మండలపార్టీ అధ్యక్షుడు అడుప రాజు మాట్లాడుతూ, కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ ఆయురారోగ్యాలతో ప్రజా క్షేత్రంలో నిరంతరం సేవలందిస్తూ మరిన్ని ఉన్నత పదవులను అధిరోహించాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ నాయకులు దేవేందర్ రావు,పెద్దూరి రాజు కుమార్,కర్ర సోమిరెడ్డి,శ్రీరాములు సంపత్, సుంకరి బాబు,కృష్ణమూర్తి,సిద్ధోజు సురేష్,ఎలిశాల రాకేష్,బీజేవైయం మండల అధ్యక్షుడు పెండోట పవన్(మహంత్)లు పాల్గొన్నారు.

వర్షాకాలంలో దంత సంరక్షణ కీలకం

మనం ఆరోగ్యంగా ఉన్నామా? లేదా అనారోగ్యంతో ఉన్నామా? అనేది మన దంతాల ఆరోగ్యాన్ని బట్టి చెప్పేయొచ్చు. శరీరం మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి సరైన దంత సంరక్షణ కూడా అవసరం. నోటి పరిశుభ్రత పాటించకపోతే దంత క్షయం, చిగుళ్ల వ్యాధులు వస్తాయి. దంతాలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే తప్పనిసరిగా ఎక్కువ పోషకాలు ఉండే ఆహారాన్ని తినాలి. కొన్ని సాధారణ అలవాట్లు, దంతవైద్యుల సూచనలు పాటించటం ద్వారా చిగుళ్ళు. దంతాల ఆరోగ్యాన్ని గణనీయంగా మెరుగుపర్చుకోవచ్చు.

ప్రస్తుత వర్షాకాలంలో మన శరీరం ఒక రకమైన ఆహ్లాదానికి గురౌతూ ఉంటుంది. తొలకరి చినుకులు, మట్టి వాసనలు శరీరానికి హాయి నిస్తాయి. వీటిని ఆస్వాదించే లోపుగానే వ్యాధులు కూడా చుట్టుముట్టే స్తుంటాయి. వీటిలో ముఖ్యంగా నోటికి, చిగుళ్లు, దంతాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు మరీ ఎక్కువగా మనల్ని బాధిస్తుంటాయి. వాతావరణంలోని అధిక తేమ, చల్లదనం, తరచూ నోటి సమస్యలకు దారితీస్తుంటాయి. వీటిని విస్మరిస్తే పూర్తి శరీర ఆరోగ్యం దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంది. వర్షాకాలంలో వచ్చే దంత ఆరోగ్య సమస్యలు- వాటికి పరిష్కార మార్గాలు గురించి తెలుసుకుందాం..

సాధారణ సమస్యలివే: వాతావరణంలో తేమ కారణంగా బ్యాక్టీరియా, ఫంగై (ఫంగి) మన నోట్లో అధికంగా పెరిగే అవకాశం ఉంది. చిగుళ్లు, పంటి ఎముక సమస్యలు పెరిగే అవకాశం ఉంది. చిగుళ్ల వాపు, చిగుళ్ల నుంచి రక్తస్రావం వంటి సమస్యలు, పళ్లు శుభ్రం చేసుకునే సమయంలో తరచూ గమనించొచ్చు. వీటిని అశ్రద్ధ చేస్తే చిగుళ్ల క్రింది భాగానికి వ్యాపించి పంటి ఎముకను బలహీనపర్చి పన్ను పటుత్వాన్ని క్షీపింప జేసే అవకాశం ఉంది.

చిగుళ్ల వ్యాధులు : వాతావరణంలో తేమ కారణంగా నోట్లో బ్యాక్టీరియా అధికంగా వృద్ధి చెందుతుంది. ఆ క్రిములు చిగుళ్ల నుంచి లోపలి భాగాలకు తేలికగా వ్యాపిస్తాయి. అదే సమయంలో పంటిపై ఈ క్రిములు శాశ్వత నివాసం ఏర్పర్చుకునే ప్రయత్నం చేస్తాయి. ఇవి గణనీయంగా పెరిగితే ఒక్కోసారి తొలగించటం కష్టతరంగా మారుతుంది. అందుకే ఫ్లోరైడ్ ఉన్న టూత్‌పేస్ట్ వాడాలి. పళ్ల మధ్యలో (రెండు పళ్ల మధ్యలో) శుభ్రం చేసుకో వటానికి డెంటల్ ఫ్లాస్‌ను వినియోగించాలి. తద్వారా బ్రష్ చేయలేని ప్రాంతాల్లో కూడా శుభ్రం చేసు కోవచ్చు. అవసరమైతే మౌత్‌వాష్‌ను వాడాల్సి రావొచ్చు.

నోటి దుర్వాసన : ఈ కాలంలో వచ్చే మరో సమస్య. నోరు ఎండిపోవడం, లాలాజలం ఉత్పత్తి తగ్గిపోవటం, నీరు తాగడం (వాతావరణ ప్రభావం వల్ల) తగ్గడం వల్ల, పళ్లలో ఆహార పదార్థాలు ఇరుక్కుపోయి అక్కడే ఉండిపోవటం వల్ల నోటి దుర్వాసన సమస్య మొదలవుతుంది. కాఫీ, టీ మొదలైన పానీయాలు తాగటం పెరగటం వల్ల నోరు ఎండిపోయి నోటి దుర్వాసన ఎక్కువవుతూ ఉంటుంది. తీపి, కారపు పదార్థాలు తిన్నప్పుడు ఈ సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తాయి. ఆహారంలో మసాలాలు, ఘాటుగా ఉండే పదార్థాలు, ధూమ పానం, కాఫీ వంటి పానీయాలు తగ్గిస్తే కొంతమేర ఫలితం ఉంటుంది.

పళ్ల తీపులు (జివ్వుమని లాగడం) : ఈ కాలంలోనే పళ్లు జివ్వుమని లాగడం ఎక్కువగా గమనిస్తుంటాం. బయట వాతావరణం చల్లగా మారటం, ఇళ్లలో వాతావరణం వేడిగానే ఉండటం వల్ల మననోటిలోని పళ్లు కూడా విస్తరణ- సంకోచానికి గురై తద్వారా జివ్వుమని లాగుతాయి. వేడి, శీతల పానీయాలు తీసుకున్నప్పుడు కూడా గమనించొచ్చు. పంటి పొర ఎనామిల్ దెబ్బతినటం వల్ల రెండో పొర డెంటిన్ పొర బయటపడుతుంది. ఈ డెంటిన్ పొర ఉష్ణోగ్రత మార్పులకు అను గుణంగా మార్పు చెందుతుంది. పంటి లోపలి నరాలు ఈ మార్పులకు స్పందించి జివ్వుమనే ఒక షాక్ వంటి పరిస్థితికి మన పళ్లను గురి చేస్తాయి. అల్ట్రా సాఫ్ట్ బ్రష్‌తో పళ్లను శుభ్రం చేయటం, ఫ్లోరైడ్ వార్నిష్, లేజర్ డీ సెన్సిటైజేషన్ వంటి పద్ధతుల ద్వారా ఈ సమస్యను అరికట్టొచ్చు.

పిప్పిపళ్లు : అధికంగా తీపి, వేయించిన పదార్థాలు తినటంతో పిప్పిపళ్లు తయారయ్యే ప్రమాదముంది. నోట్లో హానికారకమైన క్రిములు వృద్ధి చెందుతాయి. అవి పంటిపై యాసిడ్ దాడిచేసి గట్టిదనాన్ని తగ్గిస్తాయి. తద్వారా పన్ను మెత్తపడి పిప్పిగా మారుతుంది. తీయగా, జిగురుగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను తినటం తగ్గించాలి. తీపి తిన్న తర్వాత పళ్లను శుభ్రం చేసుకోవాలి. టూత్‌పేస్ట్‌లో ఫ్లోరైడ్ ఉండే విధంగా జాగ్రత్త పడాలి.

నోట్లో అల్సర్లు : సరైన పోషణ లేమి, ఒత్తిడి, తరచూ జలుబు, ఫ్లూ మొదలైన వ్యాధులు బారిన పడటంతో మనలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి క్షీణించి నోట్లో పలు రకాల అల్సర్లు వస్తుంటాయి. వీటివల్ల ఆహారం తీసుకోవటం కూడా ఇబ్బందికరంగా ఉంటుంది. కారణమేమంటే వ్యాధి నిరోధక శక్తి, శరీరంలోని నీటిశాతం తగ్గటం, అధికంగా పులుపు వస్తువులు తినడం, తగిన వేడి పానీయాలను తాగటం వల్ల నోట్లో అల్సర్లు ముదురుతాయి. వీటి నివారణకు మంచి పోషక విలువలున్న ఆహారాలైన విటమిన్ సి, బి 12లను తీసుకోవాలి. తగిన మోతాదులో నీరు తాగాలి. అధికంగా కారం, పులుపు వస్తువులు తీసుకోకూడదు. దంత వైద్య పరీక్షలు చేయించుకుని వాటికి తగిన మందులు వాడాలి

కలుషిత నీటితో ఇన్ఫెక్షన్లు : తాగేనీరు కలుషితమైతే అనేక రకాల క్రిములునోటి ద్వారా శరీరంలోకిప్రవేశించి అనేక రకాలైన వ్యాధులకు గురిచేస్తాయి. ఈ క్రిములతో చిగుళ్ల సమస్యలు అధికంగా వస్తాయి.

ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు : తేమశాతం అధికమవ్వటం వల్ల నోట్లో క్యాండియాసిస్ అనే ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ సోకే ప్రమాదం ఉంది. ఇది వ్యాధి నిరోధక శక్తి క్షీణిం చిన వారిలో అధికంగా కనిపిస్తుంటుంది. నోట్లో తెల్లని మచ్చలు, పొక్కులు కన్పిస్తాయి. దీనివల్ల నోరు మంట, నొప్పి, మింగడం కష్టంగా మారటం వంటి లక్షణాలుంటాయి. రోజుకు రెండుసార్లు పళ్లను శుభ్రం చేసుకోవటం, నోట్లో ఎవ్వరికైనా పళ్ల సెట్టు ఉంటే వాటిని రాత్రి వేళల్లో తీసేసి ఉదయం శుభ్రపర్చుకుని మళ్లీ ధరించటం ద్వారా మెరుగైన ఫలితాలు పొందొచ్చు.

పళ్లపై మచ్చలు, మరకలు : రోజుకు పలుమార్లు టీ, కాఫీ, ఇతర పానీయాలు సేవించే వారి పళ్లు అందవిహీనంగా తయారవుతాయి. పళ్లు పచ్చ, గోధుమరంగులో మారిపోతుంటాయి. టీ, కాఫీ, ఇతర పానీయాల్లో టానిన్లు అనేక రకమైన పిగ్మెంట్లు ఉండటంతో అవి మన పంటి పై పొరకు అతుక్కుపోయి మరకలుగా కనిపిస్తాయి. క్రమంగా అవి గట్టిపడి తొలగించటానికి కష్టంగా తయారవు తాయి. కాఫీ, టీ ఇతర పానీయాల వాడకాన్ని తగ్గించాలి. సేవించిన వెంటనే నోటిని పుక్కి లించాలి. రోజుకు రెండుసార్లు శుభ్రం చేసుకోవాలి. పళ్లు తెల్లబడే టూత్‌పేస్టులు వాడాలి.

ఈ జాగ్రత్తలు మేలు: రోజుకు రెండుసార్లు పళ్లు, నాలుకను శుభ్రం చేసుకోవాలి. తగిన మోతాదులో రక్షిత మంచినీటిని తాగాలి. అతి వేడి, అతి శీతల పానీయాలు ఆపేయాలి. తీపి, పులుపు పదార్థాలను మితంగా తీసుకోవాలి. వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంపొందించుకోవాలి. తాజా పండ్లు, మంచి ఆహారాన్ని తినాలి.

వెన్ను నొప్పికి ఇంటి చిట్కా..

తలదిండు లేకుండా ఆ యాంగిల్లో పడుకుంటే చాలు..

ప్రస్తుతం అనేకమందిని వేధిస్తున్న ఆరోగ్య సమస్యల్లో వెన్నునొప్పి ఒకటి. చాలామంది బయటకు చెప్పుకోరు కానీ.. ఇదొక సైలెంట్ కిల్లర్‌లా విస్తరిస్తోందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిశ్చల జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పులు, కాల్షియం, విటమిన్ల లోపం వంటివి ఇందుకు కారణం అవుతున్నాయి. సమస్య చిన్నదిగానే అనిపించినా ఆస్పత్రులకు వెళ్తే.. దాని తీవ్రతను బట్టి వేలల్లో ఖర్చు అవుతుంది. అయితే అలాంటి రిస్క్ లేకుండా ఇంటిలోనే పాటించదగ్గ చిట్కాలతో వెన్ను నొప్పిని తగ్గించుకోవచ్చు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అదెలాగో చూద్దాం. చాలామందికి తలకింద దిండు వేసుకొని పడుకునే అలవాటు ఉంటుంది. ఒకవేళ మీరు వెన్ను నొప్పి తో ఇబ్బంది పడుతుంటే గనుక దిండు వేసుకోకుండా పడుకుంటే ఐదారు రోజుల్లో తగ్గిపోయేఅవకాశం ఉందంటున్నారు హెల్త్ అండ్ ఫిట్‌నెస్ నిపుణులు. ముఖ్యంగా బోర్లా పడుకునేవారికి ఈ చిట్కా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఎందుకంటే.. దిండు లేకుండా పడుకోవడం వల్ల మెడ, వెన్నెముకపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఈ యాంగిల్ మెడను అసహజ కోణాలలో ఉంచకుండా నిరోధిస్తుంది. దీనివల్ల వెన్నెముక రక్త ప్రసరణ సక్రమంగా జరుగుతుంది. అంతేకాకుండా మెడ, వెన్నెముక నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అయితే దిండులేకుండా పడుకోవడం ఒక్కటే అన్ని వేళలా పరిష్కారం కాకపోవచ్చు. బోర్లా పడుకునే అలవాటు ఉన్నవారికి మాత్రం ఇది చక్కగా పనిచేస్తుంది. వక్కమీద, వెల్లకిలా పడుకునేవారికి సౌకర్యంగా అనిపించకపోవచ్చు. అలాంటప్పుడు తల, మెడ, వీపు భాగాలను సమాంతరంగా ఉంచే తక్కువ ఎత్తు కలిగిన సన్నని దిండును ఉపయోగించడం ఉత్తమం.

ఆహారం.. అనుబంధం!

మనదేశంలో ఆహారానికి ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. భోజనంగానే కాకుండా.. ఆచార వ్యవహారాలు, మత విశ్వాసాల్లోనూ ఆహారం కీలకంగా కనిపిస్తుంది. విలువలు, సంస్కృతి, సౌకర్యంతోపాటు గుర్తింపును కూడా ప్రతిబింబిస్తుంది. అయితే, అదే ఆహారం.. 'జెనరేషన్ జెడ్' దంపతుల మధ్య గొడవలకు కారణం అవుతున్నది. బంధాలను విచ్ఛిన్నం చేస్తున్నది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా.. వెగన్‌లు, శాకాహారులు, మాంసాహారులు ఉంటారు. కానీ, మనదేశంలో పరిస్థితి భిన్నంగా ఉంటుంది. ఇక్కడ శాకాహారులైనా.. కొందరు కోడిగుడ్లతో చేసిన కేక్‌ను ఇష్టంగా తింటారు. మరికొందరు మాంసాహారులు.. కొన్ని ప్రత్యేక రోజుల్లో మాంసాన్ని దూరం పెడుతారు. అప్పుడప్పుడూ మాంసం తినడం, కొన్నిరకాల పదార్థాలనే తీసుకోవడం లాంటివాళ్లూ ఇక్కడ కనిపిస్తారు. అయితే, ఇలాంటి విభిన్నమైన ఆహారపు అలవాట్లు.. 'జనరేషన్ జెడ్' దంపతుల మధ్య గొడవలు సృష్టిస్తున్నాయట. దంపతుల్లో ఒకరు శాకాహారి.. మరొకరు మాంసాహారి అయినప్పుడు.. ఇబ్బంది కలుగుతున్నదట. దాంతో ఒకే ఇంట్లో ప్రతిరోజూ రెండు వేర్వేరు వంటకాలను సిద్ధం చేయాల్సి వస్తున్నది. గృహిణులు సర్దుకుపోతున్నా.. ఉద్యోగాలు చేసేవారు అవస్థ పడుతున్నారు. ఇక ఉమ్మడి కుటుంబమైతే.. ఈ వంటల జాబితా మరింత పెరుగుతున్నది. అంతేకాకుండా.. తాము కోరుకున్న ఆహారం తినలేకపోతున్నామని కూడా నవతరం ఇల్లాళ్లు చెబుతున్నారు. అదే సమయంలో పెద్దవాళు ఈ ఆహారపు గొడవలను పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నారు. ఇదేం పెద్ద విషయం కాదని కొట్టిపారేస్తున్నారు. ఆహారం విషయంలో సర్దుబాటు చేసుకోవడానికి ఈ తరం ఇష్టపడటం లేదని చెబుతున్నారు.

బంధాలపై ప్రభావం..: 'జెన్-జీ' దంపతులు ఇలా ఆహారం విషయంలో రాజీపడటం, గొడవపడటం.. వారి బంధాలపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందని మానసిక నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇంటి భోజనం విషయంలోనే కాదు.. విందులు, రెస్టారెంట్లకు వెళ్లినప్పుడు, ఇంటి సామగ్రి కొనుగోలు విషయాల్లోనూ తగాదాలకు దారితీయవచ్చని అంటున్నారు. అయితే, ఒకరి ఇష్టాలను గౌరవించడం, కలిసి తినడం లాంటి చిన్న విషయాలే.. వారిలో భావోద్వేగ సంబంధాన్ని మెరుగుపరుస్తాయని చెబుతున్నారు. అందుకే.. ఒకరి అభిరుచులకు మరొకరు విలువ ఇచ్చి, మధ్యేమార్గాన్ని ఫాలో అయిపోతే.. ఇలాంటి సమస్యలు ఉత్పన్నం కావని సూచిస్తున్నారు. ఇలాంటి దంపతుల్లో భోజనం దాటవేయడం, అసమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం కనిపిస్తున్నదట. ఇది వారి ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతున్నదట. అందుకే.. ఆహార వ్యత్యాసాల విషయంలో ఎదుటివారి భావోద్వేగాలను, ఆహారపు అలవాట్లను గౌరవించాలని చెబుతున్నారు. ఒకరినొకరు మార్చుకోవడానికి ప్రయత్నించకుండా.. ఇద్దరి అభిరుచులకూ డైనింగ్ టేబుల్‌పై చోటు కల్పించాలని సూచిస్తున్నారు. మధ్యేమార్గంగా ఇద్దరూ ఇష్టపడే ఉమ్మడి ఆహార వ్యవహారాలను సృష్టించుకోవాలని చెబుతున్నారు. అదే సమయంలో వంటలకు ఒక్కరినే బాధ్యులుగా చేయకుండా.. కలిసి వంట చేయడం ద్వారా భాగస్వామిపై భారం తగ్గడంతోపాటు ఇద్దరి మధ్యా బంధం మరింత బలపడుతుందని సలహా ఇస్తున్నారు.

రోజూ ఉదయం పరగడుపునే కలబంద రసాన్ని తాగి చూడండి.

మన చుట్టూ ప్రకృతిలో అనేక రకాల మొక్కలు ఉంటాయి. వాటిల్లో ఔషధ గుణాలు ఉండే మొక్కలు చాలానే ఉన్నాయి. అలాంటి మొక్కల్లో కలబంద కూడా ఒకటి. కలబంద ఆకుల్లో ఉండే గుజ్జును సౌందర్య సాధన ఉత్పత్తుల్లో ఉపయోగిస్తారు. అయితే కలబంద ఆకుల గుజ్జుతో తయారు చేసే కలబంద రసాన్ని మనం తాగవచ్చు. దీన్ని రోజూ ఉదయం తాగాల్సి ఉంటుంది. ఈ రసాన్ని తాగితే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. కలబంద రసాన్ని సేవిస్తే పలు వ్యాధులు నయమవుతాయని అంటున్నారు. ఈ రసంలో అమైలేజ్, లైపేజ్ అనే ఎంజైమ్‌లు ఉంటాయి. ఇవి కొవ్వులు, పిండి పదార్థాలను జీర్ణం చేయడంలో సహాయం చేస్తాయి. దీంతో తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. అజీర్తి ఏర్పడదు. అలాగే గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం సమస్యల నుంచి సైతం ఉపశమనం లభిస్తుంది.

అల్సర్లకు ఔషధం..: కలబందలో సహజసిద్ధమైన లాక్సేటివ్ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ రసాన్ని తాగితే పేగుల్లో మలం కదలికలు సరిగ్గా ఉంటాయి. దీంతో మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. కలబంద రసంలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక పేగులు, జీర్ణాశయంలో వచ్చే వాపులను తగ్గిస్తాయి. దీంతో జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఈ రసాన్ని సేవిస్తుంటే ఇరిటబుల్ బౌల్ సిండ్రోమ్ (ఐబీఎస్) అనే సమస్య తగ్గుతుంది. అసిడిటీ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. జీర్ణాశయం, పేగుల్లో ఉండే అల్సర్లు నయమవుతాయి. కలబంద రసం సహజసిద్ధమైన డిటాక్సిఫైర్ గా పనిచేస్తుంది. ఈ రసాన్ని తాగితే శరీరంలో ఉన్న వ్యర్థాలు సులభంగా బయటకు పోతాయి. దీంతో శరీరం అంతర్గతంగా క్లీన్ అవుతుంది. ముఖ్యంగా లివర్, కిడ్నీలు క్లీన్ అవుతాయి. శరీర భాగాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. రక్తాన్ని శుద్ధి చేసేందుకు కూడా కలబంద రసం పనిచేస్తుంది.

రోగ నిరోధక శక్తికి..: కలబంద రసంలో పాలీ శాకరైడ్స్ ఉంటాయి. ఇవి తెల్ల రక్త కణాలను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. దీంతో శరీరం బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌లపై పోరాడుతుంది. వ్యాధులు, ఇన్‌ఫెక్షన్లను తగ్గిస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. కలబంద రసంలో విటమిన్ సి కూడా అధికంగానే ఉంటుంది. ఇది శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. ఈ రసంలో ఉండే జింక్ రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా మారుస్తుంది. కలబంద రసం సేవిస్తుంటే ఎలాంటి రోగాలు రాకుండా ఉంటాయి. కలబంద రసం చర్మానికి, జుట్టుకు కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇందులో విటమిన్లు ఎ, సి, ఇ ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. చర్మానికి తేమ లభించేలా చేస్తాయి. దీంతో చర్మం పొడిబారకుండా ఉంటుంది. పొడి చర్మం ఉన్నవారికి ఈ రసం మేలు చేస్తుంది. ఈ రసంలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి కనుక చర్మంపై వచ్చే వాపులు తగ్గిపోతాయి.

శిరోజాల ఆరోగ్యానికి..: కలబంద రసాన్ని తాగుతుంటే శిరోజాలకు బలం చేకూరుతుంది. శిరోజాలు ఒత్తుగా పెరుగుతాయి, దృఢంగా మారుతాయి. ఈ రసం తాగడం వల్ల శరీర మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. దీంతో క్యాలరీలు ఖర్చవుతాయి. కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు ఈ రసాన్ని రోజూ తాగుతుంటే ఎంతగానో ప్రయోజనం ఉంటుంది. షుగర్ ఉన్నవారు ఈ రసాన్ని తాగితే షుగర్‌ను కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది. ఇలా కలబంద రసం మనకు ఎంతగానో మేలు చేస్తుంది. అయితే దీన్ని 15 నుంచి 20 ఎంఎల్ కన్నా ఎక్కువ మోతాదులో తాగకూడదు. కొందరికి అలర్జీలు వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. అలాంటి వారు ఈ రసాన్ని తాగకపోవడమే మంచిది. గర్భిణీలు, పాలిచ్చే తల్లులు, చిన్నారులు కూడా ఈ రసాన్ని తాగకూడదు.

సుల్తానాబాద్ మండల బీజేపీ అధ్యక్షులు కందుల శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ జన్మదిన వేడుకలు..

ప్రత్యక్ష సాక్షి, సుల్తానాబాద్

సుల్తానాబాద్ మండల కేంద్రంలో భారతీయ జనతా పార్టీ మండల అధ్యక్షులు కందుల శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యంలో కేంద్ర హోంశాఖ సహాయమంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ జన్మదిన వేడుకలను శనివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పార్టీ మండల అధ్యక్షులు కందుల శ్రీనివాస్, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు సౌదరి మహేందర్ యాదవ్,జిల్లా కోశాధికారి కామని రాజేంద్రప్రసాద్, కౌన్సిలర్ కందునూరి సమతా కుమార్ లు కేక్ కట్ చేసి పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలతో కలిసి జన్మదిన వేడుకలను జరుపుకున్నారు. అనంతరం స్వీట్లు పంపిణీ చేసి, సుల్తానాబాద్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న రోగులకు పండ్లు, జ్యూస్‌లు అందజేసి వారి ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా కందుల శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ ప్రజా సేవకు అంకితభావంతో పనిచేస్తూ తెలంగాణ ప్రజల కోసం నిరంతరం కృషి చేస్తున్న కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ కి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. వారు సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలతో, మరెన్నో సంవత్సరాలు ప్రజాసేవలో కొనసాగాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల

ప్రధానకార్యదర్శి కొల్లూరి సంతోష్ కుమార్, కొమ్మిడి రాజేందర్ రెడ్డి, మెండే శంకరయ్య, మల్కా భాగ్యలక్ష్మి,గుడ్ల వెంకటేష్,బండారి లత, ఉషణ అన్వేష్,ఎరవెల్లి అనిల్ రావు,వడ్లకొండ శశివర్ధన్ గౌడ్,వలససాయికిరణ్,దాసరి వెంకటేష్,నల్లవెల్లి శంకర్,వీరగోని కిరణ్ గౌడ్,దాసరి పూర్ణచందర్, నల్లవెల్లి బాలకృష్ణ, మనుపటి బాలకృష్ణ, ఆకుల లక్ష్మణ్, ఈర్ల ప్రశాంత్, పోచంపల్లి ఈశ్వర్, కట్టాగోని సాయి,కరెంగుల హరీష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు...

ఏఐవైఎఫ్ కరీంనగర్ నగర నూతన కమిటీ ఎన్నిక

(ప్రత్యక్ష సాక్షి, కరీంనగర్ టౌన్)

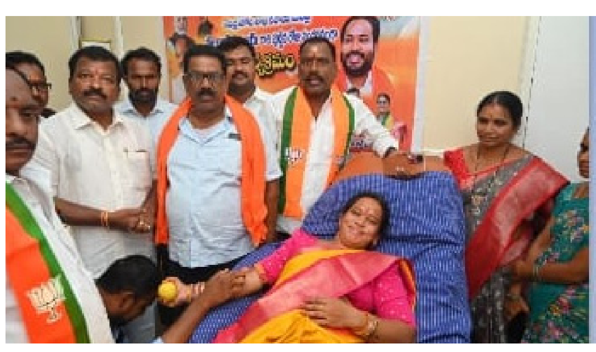
అఖిల భారత యువజన సమాఖ్య (ఏఐవైఎఫ్) కరీంనగర్ నగర 14వ మహాసభలో నూతన కమిటీని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నట్లు ఏఐవైఎఫ్ రాష్ట్ర సహాయ కార్యదర్శి భావండ్లపల్లి యుగంధర్ తెలిపారు. నూతన కమిటీలో అధ్యక్షురాలిగా మ్యాకల రమ, ప్రధాన కార్యదర్శిగా కాల్వ శ్రీనివాస్ యాదవ్ ఎన్నికయ్యారు. ఉపాధ్యక్షులుగా సంపత్ నాయక్, హేమంత్, జువ్వాజి తిరుపతి, సహాయ కార్యదర్శులుగా శ్రావణ్, బీర్ల స్వాతి, కోశాధికారిగా పినమల్ల ఉదయ్ భాస్కర్ ఎన్నికైనట్లు తెలిపారు. వీరితో పాటు 15 మంది కార్యవర్గ సభ్యులు, 21 మంది కౌన్సిల్ సభ్యులను కూడా ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా భావండ్లపల్లి యుగంధర్ మాట్లాడుతూ, కరీంనగర్ నగరంలో ఏఐవైఎఫ్‌ను మరింత బలోపేతం చేసి ప్రతి వార్డు, ప్రతి ప్రాంతంలో కమిటీలను ఏర్పాటు చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. యువజన హక్కుల పరిరక్షణ, వారి సమస్యల పరిష్కారమే లక్ష్యంగా యువతను సంఘటితం చేసి ఉద్యమాలను నిర్వహించాలని నూతన కమిటీకి సూచించారు. అనంతరం నూతనంగా ఎన్నికైన కమిటీ సభ్యులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

నేడు నేను సైతం పుస్తకావిష్కరణ..

(ప్రత్యక్ష సాక్షి, కరీంనగర్ టౌన్)

కరీంనగర్ కు చెందిన కవి, రచయిత విమర్శకులు వైరాగ్యం ప్రభాకర్ సంపాదకత్వంలో వెలువడిన నేను సైతం కవితా సంకలనాన్ని విశ్రాంత ఆర్డీఓ కుందారపు మహేశ్వర్ ఆవిష్కరిస్తారని సంస్థ బాధ్యులు బొమ్మకంటి కిషన్ తెలిపారు. భవానీ సాహిత్య వేదిక కరీంనగర్ ఆధ్వర్యంలో వైరాగ్యం ప్రభాకర్ అధ్యక్షతన కరీంనగర్ జిల్లాలోని గణాంక భవన్ లో ఆదివారం రోజున ఉదయం 10 గంటలకు జరిగే సాహిత్య సభకు ముఖ్య అతిథిగా హాజరై నేను సైతం పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరిస్తారని,ఈ కార్యక్రమానికి విశిష్ట అతిథిగా సాహితీ గౌతమి ప్రధాన కార్యదర్శి కొత్త అనిల్ కుమార్ ఆత్మీయ అతిథిగా కళాశ్రీ సాహితీ వేదిక వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు గుండేటి రాజు , ప్రధాన వక్తగా కవి, ఉపాధ్యాయులు మునుగూరి పురుషోత్తం హాజరవుతారని,కవులు రచయితలు సాహిత్యాభిమానులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని సభను విజయవంతం చేయాలని కోరారు.

కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ పుట్టినరోజు ఘనంగా బ్లడ్ డొనేట్ అన్నదానం కార్యక్రమం..

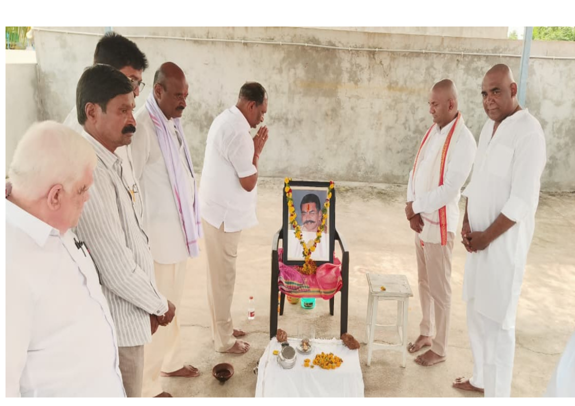


డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్‌పల్లి టౌన్

జగిత్యాలజిల్లామెట్‌పల్లిహాపట్టణంలోశనివారం కేంద్ర హోం శాఖ సహాయ మంత్రిహాహాబండి సంజయ్ కుమార్హాహాజన్మదినశీ పురస్కరించుకొని బ్లడ్ డొనేషన్ బ్లడ్ బ్యాంకులో మరియు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో అన్నదానం నిర్వహించడం జరిగింది సంజయ్ అన్న అభిమానులు రద్ద్య బ్లడ్ బ్యాంకులో బ్లడ్ డొనేట్ చేయడం అనంతరం ప్రభుత్వాసుపత్రిలో అన్నదానం నిర్వహించడం జరిగింది సంజయ్ అన్న ప్రజల మధ్యనే ఉంటూ ప్రజల కోసం జీవిస్తూ ప్రజలతో నడిచి ప్రజల మనసులు గెలిచిన ప్రజా నాయకుడు కార్యకర్తల గుండెల్లో చిరస్థాయిలో నిలిచిన నాయకుడు రాజకీయ కురుక్షేత్రంలో అర్జునుడిగా నిలిచినవాడు అన్యాయంపై అస్త్రంలా విరుచుకుపడే వాడు చరిత్రను తిరగరాసే మొనగాడు కాషాయాన్ని గోల్కొండ ఖిల్లాపై రెపరెపలాడించే సత్తా ఉన్న మన బండి సంజయ్హాహాకి పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు రానున్న రోజుకేంద్ర హోం శాఖ సహాయ మంత్రిహాహాబండి సంజయ్ ల్లో మరిన్ని పదవులు అధిరోహించాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నాం..

ఈ కార్యక్రమంలో కౌన్సిలర్లు బొడ్ల రమేష్ అరిగెల అనూష రాకేష్ అరిసె వనజ మురళి బొడ్ల నగేష్ సర్పంచ్ గంట రాజేశ్వర్ సుంకేటి విజయ్ పన్నాల రాఘవరెడ్డి కుడుకల రఘు మద్దెల లావణ్య ఇల్లెందుల కృష్ణమాచారి కొల్లెపు శ్రీనివాస్ భోగ గంగాధర్ తోకల సత్యనారాయణ సుంకే అశోక్ తోగిటి రమేష్ బత్తుల శ్రీనివాస్ గుజ్జె గంగాధర్ బొడ్ల గౌతం సుతారి భూమ రెడ్డి సంభోజి వివేక్ ముద్దం సత్యనారాయణ రాజా గౌడ్ శ్రీనివాస్ మధు సుంకేటి నితిన్ భవేష్ సుమంత్ వివేక్ సన్నీ అశు రాజశేఖర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చిల్వకోడూర్ గ్రామంలో గందె శ్రీరాం రావు కుటుంబానికి మాజీ మంత్రి కొప్పుల ఈశ్వర్ పరామర్శ..



కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల

జగిత్యాల జిల్లా గొల్లపెల్లి మండలం చిల్వకోడూర్ గ్రామానికి చెందిన ప్రముఖులు గందె శ్రీరాం రావు గారు ఇటీవలే మృతి చెందిన విషయం తెలిసిందే. ఈ క్రమంలో ఈరోజు వారి నివాసానికి చేరుకున్న మాజీ మంత్రి కొప్పుల ఈశ్వర్ శ్రీరాం రావు గారి చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘన నివాళులు అర్పించారు.

అనంతరం వారి కుటుంబ సభ్యులను కలిసి పరామర్శించి, తమ ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేశారు. ఈ కష్ట సమయంలో కుటుంబానికి భగవంతుడు ధైర్యాన్ని ప్రసాదించాలని, ఆయన ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని కొప్పుల ఈశ్వర్ గారు ఆకాంక్షించారు. మాజీ మంత్రి వెంట పరామర్శించిన వారిలో మాజీ వైస్ చైర్మన్ హరిచరణ్ రావు, అశోక్ రావు, కాంపెల్లి హన్మాండ్లు, నేరెల్ల గంగారెడ్డి, కనుకుట్ల లింగారెడ్డి, అలిశెట్టి రవీందర్, ఆకుల నగేష్, బాల బత్తుల కిషన్, తొట్ల లక్ష్మీరాజం, గుర్రం మల్లయ్య, కందుకూరి రవీందర్, దాసరి గంగయ్య, అబ్బు శేర్, ఓరుగంటి లక్ష్మీరాజం, మరియు షేక్ అలీం తదితర ముఖ్య నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు, కార్యకర్తలు ఉన్నారు.

అల్ఫోర్స్ ఊట్కూరి రవీందర్ రెడ్డికి అభినందనలు

(ప్రత్యక్ష సాక్షి, కరీంనగర్ టౌన్)

ఆల్ఫోర్స్ మహిళా డిగ్రీ మరియు పీజీ కళాశాలకు జాతీయ స్థాయి "బెస్ట్ ప్లేస్‌మెంట్ అండ్ కెరీర్ డెవలప్‌మెంట్ ఎడ్యుకేషన్ ఐకాన్ అవార్డు-2026" లభించడం పట్ల హృదయపూర్వక అభినందనలు తెలిపిన దొగ్గలి శ్రీధర్ , మాదాసు సంజీవ్ , కుసుంబ ఆదర్శ్ ఈ ప్రతిష్టాత్మక అవార్డును అందుకున్న కళాశాల ఛైర్మన్ శ్రీ ఊట్కూరి రవీందర్ రెడ్డి గారికి ప్రత్యేక శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. విద్యార్థుల ఉజ్వల భవిష్యత్తు కోసం, నాణ్యమైన విద్యను అందించడమే కాకుండా, వారికి అద్భుతమైన ఉద్యోగ మరియు కెరీర్ అవకాశాలను కల్పిస్తూ మీరు చేస్తున్న కృషికి ఇది ఒక గొప్ప గుర్తింపు. మీ నాయకత్వంలో కళాశాల మరిన్ని ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలని, విద్యా రంగంలో మరెన్నో అద్భుతమైన విజయాలను సాధించాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నాను.

ధరణి, భూ భారతి పోర్టల్‌లు దొందు దొందే..

ఈ పోర్టల్ లతో భారీగా భూ స్కాం : బిజెపి జిల్లా నాయకులు మామిడిపెల్లి ప్రసాద్

కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో గత బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన ధరణి, ప్రస్తుత అధికార కాంగ్రెస్ చేపట్టిన భూభారతి పోర్టల్ లు దొందూ దొందేనని బిజెపి జిల్లా నాయకులు మామిడిపెల్లి ప్రసాద్ పేర్కొన్నారు. ఈ పోర్టల్ ల ద్వారా పేదల భూములు భారీ స్థాయిలో ఆక్రమణకు గురయ్యాయని, ఈ పోర్టల్ లు అమల్లోకి వచ్చిన తర్వాత పేద రైతులు తమ భూముల వివరాల కోసం అధికారుల చుట్టూ తిరగాల్సిన పరిస్థితి దాపురించిందని అన్నారు. ఈ పోర్టల్ ల సహాయంతో ఉమ్మడి వెల్గటూర్ మండలంలో కొందరు నాయకులు తమ రాజకీయ పలుకుబడితో భూమి యజమానికి తెలియకుండానే భూ రికార్డుల్లో పేర్లు మాయం చేసి తమ బంధువులు, అనుయాయుల పేరున అక్రమంగా భూ బదలాయింపులు చేయించుకున్నారని ఆరోపించారు. దీంతో అసలైన భూ యజమానులు తమ భూములను తిరిగి రికార్డుల్లో చేర్పించుకునేందుకు జిల్లా, మండల కార్యాలయాల చుట్టూ తిరుగుతూ, దరఖాస్తులు సమర్పిస్తూ నానా తంటాలు పడుతున్న అధికారుల్లో మాత్రం కదలిక రావడం లేదని వాపోయారు. అధికారులు ఇప్పటికైనా స్పందించి అక్రమ భూ బదలాయింపుల దరఖాస్తులపై క్షేత్రస్థాయిలో సమగ్ర విచారణ జరిపి భూ రికార్డులను సవరించాలని డిమాండ్ చేశారు.

సీజనల్ వ్యాధుల గురించి ప్రజలకు అవగాహన కార్యక్రమం..

డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్‌పల్లి టౌన్

జగిత్యాలజిల్లా మెట్‌పల్లిహాపట్టణంలోశనివారం మున్సిపల్ చైర్మన్హాహామైలారపు లింబాద్రి మరియు మున్సిపల్ కమిషనర్హాహాడి శ్రీనివాస్ గౌడ్హాహా6,15 వ వార్డులో సీజనల్ వ్యాధుల గురించి ప్రజలకు అవగాహన చేస్తూ 15 వార్డులో గుంతలలో ఆయిల్ బాల్స్హాహావేయడం జరిగింది చైర్మన్ మాట్లాడుతూ వర్షాకాలంలో సీజనల్ వ్యాధుల నివారణకు మురికి కాలువలు లేని దగ్గరహాహాగుంతలు ఉన్నచోట మరియు వర్షపు నీరు ఎక్కడైనా ఆగిహాహాఉన్నచో ఆయిల్ బాల్స్ వేయడం జరుగుతుందని వర్షాకాలంలో మీ పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని మీ ఇంటి చుట్టూ నీరు నిలవకుండా చూసుకోవాలని దోమలు వ్యాప్తి చెంది అనారోగ్యాల పాలవుతారనిహాహాదోమల నివారణ కొరకు యాంటీ లార్వా స్ప్రే మరియు ఫాగింగ్ ప్రతిరోజుహాహాచేయించడం జరుగుతుందని తెలిపినారు పట్టణంలోని హెల్త్ డిపార్ట్మెంట్ ఇంటింటికి వెళ్లి జ్వరం సర్వే నిర్వహించడం జరుగుతుందని తెలిపినారు.

డెంగ్యూ, చికున్‌గున్యా, మలేరియా వంటి వ్యాధులను రాకుండా

మీ ఇంటి నుండి వెలువడే చెత్తను రోడ్లపై వేయకుండా మున్సిపల్ వాహనాలకు అందివ్వాలనిహాహాహాకోరినారుహాహామీ ఇంటిలో ఉండే కుండీలలో,హాహాముఖ్యంగా కూలర్లలోహాహానీరు నిల్వ ఉన్నచో ప్రతి రెండు రోజులకు ఒకసారి తీసివేయాలని తెలిపినారు అన్ని వార్డులలో మురికి కాలువలపై బ్లీచింగ్ పౌడర్ చల్లడం జరుగుతుందని తెలిపినారు ఈ కార్యక్రమంలో ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు అరిగేలాహాహారాకేష్,బంగారు కాళ్లకిషోర్హాహాసానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్ రాజ్ కుమార్ ముజీబ్ వైద్య సిబ్బంది జగన్నాథం శారద ఆశా వర్కర్లుహాహాపారిశుద్ధ్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

శ్రీ శివాలయంకు లలిత అమ్మవారి ఉత్సాహ విగ్రహం అందజేత..

విగ్రహం అందజేసిన పల్ల శ్రీరాములు, సంతోష్ దంపతులను అభినందించిన చైర్మన్ , అర్చకులు...

ప్రత్యక్ష సాక్షి , సుల్తానాబాద్

సుల్తానాబాద్ పట్టణంలోని శ్రీ శివాలయం కు శనివారం ప్రముఖ రైస్ మిల్, ఆయిల్ మిల్ వ్యాపారవేత్త పల్లా శ్రీరాములు అనసూయ, వారి కొడుకు కోడలు సంతోష్ అలేఖ్య దంపతులు 26 వేల రూపాయల విలువ గల లలితాంబ అమ్మవారి ఉత్సాహ విగ్రహాన్ని శివాలయం చైర్మన్ అల్లంకి సత్యనారాయణ, అర్చకులు వల్ల కొండ మఠం రమేష్ దంపతుల కు ఉత్సవ విగ్రహాన్ని అందజేసినారు.. ఈ కార్యక్రమం లో అమ్మవారికి విశేష అభిషేకం అలంకరణ, ఓడి బియ్యం ,నైవేద్యం, హారతి , మంత్రపుష్పం అనంతరం వచ్చిన మహిళా భక్తులచే లలితా సహస్రనామపారాయణం జరిగినది అనంతరం అర్చకులు వల్ల కొండ రమేష్ తీర్థ ప్రసాదములు వచ్చిన మహిళలు , భక్తులకు అందజేశారు, లలితాంబ అమ్మవారి విగ్రహాన్ని అందజేసిన దంపతులను చైర్మన్, అర్చకులు అభినందించి సన్మానించారు, ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ డైరెక్టర్లు మరియు భక్త బృందం పెద్ద ఎత్తున భక్తులు పాల్గొన్నారు.

గర్రెపల్లి మోడల్ స్కూల్‌లో మాక్ ఎలక్షన్స్..

ప్రత్యక్ష సాక్షి , సుల్తానాబాద్

సుల్తానాబాద్ మండలం గర్రెపల్లి మోడల్ స్కూల్లో శనివారం నమూనా ఎన్నికలు నిర్వహించడం జరిగింది. విద్యార్థులలో భారత ఎన్నికల విధానం పట్ల అవగాహన కల్పించడానికి మరియు విద్యార్థులలో నాయకత్వ లక్షణాలు పెంపొందించడానికి, సమర్థవంతమైన పాఠశాల నిర్వహణ కోసం విద్యార్థి నాయకులను ఎన్నుకోవడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రిన్సిపాల్ డా. గోల్డి బల్బీర్ కౌర్ , కొండయ్య , రవీందర్, శ్రీనివాస్, అనిల్, సంధ్య ఉపాధ్యాయ,ఉపాధ్యాయునీలు 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