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

విలేకరులు కావలెను
ప్రత్యక్ష సాక్షి దినపత్రికలో పనిచేయుటకు తెలంగాణ ప్రాంతంలోని అన్ని జిల్లాలు మరియు నియోజకవర్గాల నుంచి పనిచేయుటకు విలేకరులు కావలెను. ప్రశ్నించే తత్వంతో పాటు నిజాన్ని నిర్భయంగా రాయగలిగే సత్తా ఉన్నవారికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును.
సంప్రదించండి : సెల్ : 99892 88546

సంపుటి : 16 సంచిక : 011 మంగళవారం 14-07-2026
ఎడిటర్ : కందుకూరి పరమేశ్వర్‌రావు, M.A. పేజీలు : 4 వెల : రూ2/-

వరంగల్ జిల్లాకు పెద్దదిక్కు దేవాదుల ఎత్తిపోతల పథకం..

మనిషికి బతకడానికి గుండె ఎంత ముఖ్యమో కాళేశ్వరానికి మేడిగడ్డ అంత ముఖ్యం

మాజీ ఉపముఖ్యమంత్రి స్టేషన్ గణపురం ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి

సాయి ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

రైతులకు సాగునీరు అందించా లి,పంటలు పండించాలనే, ఏ ప్రభుత్వం అయిన ఆలోచిస్తుం దని కానీ ప్రతిపక్షాలు వాస్తవా లను, సాంకేతిక విషయాలను తెలుసుకోకుండా ప్రజలను, రైతులను తప్పుదోవ పట్టించే విధంగా మాట్లాడుతున్నారని మాజీ ఉప ముఖ్యమంత్రి, స్టేషన్ ఘనపూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి అన్నారు. ఏటూరునాగారం తుపాకుల గూడెం వద్ద దేవాదుల ప్రాజెక్ట్ పంపు హౌస్ పరిశీలన, సమీక్షా సమావేశం లో ఉప ముఖ్య మంత్రి మల్లు బట్టి విక్రమార్క, నీటి పారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, జిల్లా ఇంచార్జ్ మంత్రి పొంగు లేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి తో కలిసి ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి పాల్గొన్నా రు.

ఈ సందర్భంగా నిర్వహించి న సమీక్షా సమావేశంలో ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి మాట్లాడుతూ ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా సాగు నీరు, త్రాగు నీరుకు పెద్ద దిక్కు దేవాదుల ఎత్తిపోతల ప్రాజెక్టు మాత్రమే అని అన్నారు. ఉమ్మడి జిల్లాలోని 10నియోజక వర్గాలలో దేవాదుల ద్వారా సాగు నీరు అందించే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. ప్రస్తుతం ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా వ్యాప్తంగా వర్షాలు లేక చెరువులు, కుంటలలో చుక్క నీరు లేక కరువు పరిస్థితులు కమ్ముకు న్నాయని ఈ నేపథ్యంలో దేవాదుల ద్వారా నీరు అందించగలిగితే కాలువల ద్వారానే కాకుండా భూ గర్భ జలాలు పెరిగి లక్షలాది ఎకరాలలో పంట సాగు చేయడానికి అవకాశాలు ఉంటాయని వెల్లడించారు.

ఈ ఖరీఫ్ లో ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాకు సాగు నీరు, త్రాగు నీరు అందించాలంటే 90నుండి 100రోజులు దేవాదులలోని 10మోటార్లలలో 8నుండి 9మోటార్లు నిరంతరాయంగా నడవాలని సూచించారు. ఇందుకు నీటిపారుదల శాఖ, విద్యుత్ శాఖ, మెగా కంపెనీ సమన్వయంతో పని చేయాల్సి న అవసరం ఉందని తెలిపారు. 100రోజులు మోటా ర్లు నడిపి రైతులకు సాగు నీరు, ప్రజలకు త్రాగు నీరు అందిస్తే ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా ప్రజలు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి,మంత్రులు మల్లు బట్టి విక్రమార్క,ఉత్తమ కుమార్ రెడ్డిలకు ఋణపడి ఉంటారని విజ్ఞప్తి చేశారు. అలాగే భవిష్యత్ త్రాగు నీటి అవసరాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా త్రాగు నీటి సమస్యలు రాకుండా ముందస్తు జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోవాలని మంత్రులను కోరారు. నా రక్తాన్ని చమటగా మార్చి నేనే ఇంజనీర్ అయి కాళేశ్వరం కట్టానని కేసీఆర్ అనేక సార్లు చెప్పాడని, కానీ నిర్మాణ లోపాల వల్ల కాళేశ్వరం కుంగిపోయిందని అన్నారు.

అయితే బిఆర్ఎస్ నాయకులు ఒక్క మెడిగడ్డ కుంగిపొతే కన్నెపల్లి నుండి లిఫ్ట్ చేయచ్చు కదా, గేట్లు దించకుండా ప్రవాహాన్ని బట్టి లిఫ్ట్ చేయచ్చు కదా అని రైతులను, ప్రజలను తప్పు దోవ పట్టించే మాటలు మాట్లాడుతున్నారని అన్నారు. మనిషి బ్రతకడానికి గుండె ఎంత ముఖ్యమో కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుకు మెడిగడ్డ అంత ముఖ్యమని, మెడిగడ్డ పని చేయకపోతే కాళేశ్వరం పని చేయదని తెలిపారు. ఒకవేళ కన్నెపల్లి నుండి నీటిని లిఫ్ట్ చేసినా అవి అన్నారం అక్కడి నుండి సుందిళ్లకు లిఫ్ట్ చేయాల్సి ఉంటుందని కానీ నేషనల్ డ్యామ్ సేఫ్టీ అథారిటీ అన్నారం, సుందిళ్లలో నీరు నిల్వ చేయకూడదని ఆదేశాలు ఇచ్చిందని పేర్కొన్నారు.

నాలు గు రోజుల కింద గోదావరిలో లక్ష క్యూసెక్కుల నీటి ప్రవాహం ఉందని కానీ నేడు 23వేల క్యూసెక్కుల నీటి ప్రవాహం మాత్రమే ఉందని అన్నారు. ఈ ప్రవాహానికి మోటార్లు ఆన్ చేస్తే అవి కాలిపోయే ప్రమాదం ఉందని తెలిపారు. ఇవన్ని తెలిసి కూడా ప్రతిపక్షాలు వాస్తవాల ను, సాంకేతిక విషయాలను తెలుసుకోకుండా రైతులను, ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నా యని ప్రజలు, రైతులు వీటిని గమనించాలని కోరారు.

కాళేశ్వరం, మేడిగడ్డ, కన్నెపల్లి, పంప్ హౌస్‌ల గురించి సీఎం రేవంత్‌కు తెలియకపోవడం సిగ్గుచేటు..

ఎమ్మెల్సీ తక్కెళ్ళ పల్లి రవీందర్ రావు

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

ముఖ్యమంత్రి సీట్లో కూర్చొని 30 నెలలు దాటింది,అయినా కాళేశ్వరం, మేడిగడ్డ, కన్నెపల్లి పంప్ హౌస్ల గురించి సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి తెలియకపోవడం సిగ్గుచేటు అని ఎమ్మెల్సీ తక్కెళ్ళపల్లి రవీందర్ రావు అన్నారు.సీఎం రేవంత్ అజ్ఞానం చూస్తే అందరికీ జాలేస్తున్నది అని అన్నారు. హనుమకొండ బాలసముద్రం లోని బిఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యాల యంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో ఎమ్మెల్సీ తక్కెళ్ళపల్లి రవీందర్ రావు మాట్లాడుతూ,బీఆర్ఎస్ నాయకులను కోసి, ఆ రక్తం పొలాల మీద చల్లుతే పంట పండుతది అంటావా? ఒక సీఎం ఇట్లా మాట్లాడొచ్చా?

రైతులు సాగునీళ్లివ్వకుండా రక్తం భాష మాట్లాడుతావా?
మాట్లాడితే లాగుల తొండలు ఇడుస్తా! పండబెట్టి తొక్కుతా!
పేగులు మెడలో వేసుకుంటా! రక్తం పొలాలకు పారిస్తా!
గద్దెలు కూలుస్తా! కనుగుడ్లు పీకి గోటీలాడుతా! అంటవు
ఆఖరికి బెల్ట్ ట్రీట్మెంట్ ఇస్తా!.. ఇదేనా సీఎం మాట్లాడే భాష?
ప్రజలకు ఏం చేస్తలేరు గనుకనే మీపై వ్యతిరేకత పెరుగుతుంది అన్నారు.అనంతరం తెలంగాణ రాష్ట్ర కార్పొరేషన్ మాజీ చైర్మన్ కేతిరెడ్డి వాసుదేవ రెడ్డి మాట్లా డుతూ రైతుల కోసం పంటలకు నీళ్లు అడిగితే నాయకుల రక్తం చల్లి పండించు కోమంటావా? ముఖ్యమంత్రి వా లేక రక్తము మరిగిన పిశాచివా?

నాడు తెలంగాణ స్వరాష్ట్ర సాధన కోసం రక్తం చిందించాం ఆ రక్తం చాల లేదా? ప్రశ్నిస్తే కోయాలి, అడిగితే చంపెయ్యా లి, నిలదీస్తే చీరేయ్యాలి ఇదేం సంస్కృతి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అని ఆయన ప్రశ్నించారు.సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అహంకారం తలకెక్కి అన్నదా తలను అవమానిస్తే తెలంగాణ సమాజం చూస్తూ ఊరుకోదు.

హింసను ప్రేరేపించే విధంగా చావులను కోరుకునే విధంగా మాట్లాడిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పై తక్షణమే క్రిమినల్ కేసు నమోదు చేసి విచారణ జరపాలి.చట్టం ఎవరికి చుట్టం కాకుండా ఉండుంటే వెంటనే రాష్ట్ర డిజిపి పక్షపాత వైఖరి ప్రదర్శించకుండా ఉండుంటే రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రిపై బిఎన్ఎస్ యాక్ట్ 351, 352, 196, 353 ప్రకారం క్రిమినల్ కేసు నమోదు చేయాలని బిఆర్ఎస్ పార్టీగా డిమాండ్ చేస్తున్నాను. ఈ కార్యక్రమంలో కూడా మాజీ చైర్మన్ మర్రి యాదవ రెడ్డి, మాజీ కార్పొరేటర్ జోరిక రమేష్, నాయకులు బైరిపాక ప్రశాంత్, రాకేష్ యాదవ్, రామ్మూర్తి, వీరేందర్‌లు పాల్గొన్నారు

పోలవరం జిల్లా బీజేపీ మండల, పట్టణ నూతన అధ్యక్షుల నియామకం..

పార్టీని మరింత బలోపేతం చేసేందుకు ముందడుగు..

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంపచోడవరం

భారతీయ జనతా పార్టీ పోలవరం జిల్లా అధ్యక్షులు ఈక బుల్లి కొండల దొర అధ్యక్షతన పార్టీని క్షేత్రస్థాయిలో మరింత బలోపేతం చేసేందుకు మరియు ప్రజా సమస్యలపై పోరాడేందుకు రంపచోడవరం, రంపచోడవరం పట్టణ, మారేడుమిల్లి, గుర్తుడు మండల నూతన అధ్యక్షులను పోలవరం జిల్లా బిజెపి పార్టీ ఇంచార్జ్ గాదే శ్రీనివాసరావు, అధికారికంగా సోమవారం ప్రకటించారు.

రంపచోడవరం మండల బిజెపి అధ్యక్షులుగా సోడే జంగం దొర, రంపచోడవరం పట్టణ అధ్యక్షులుగా దాడి వీర గనిరాజు, మారేడుమిల్లి మండల అధ్యక్షులుగా కుండ్ల రామిరెడ్డి, గుర్తుడు మండల అధ్యక్షులుగా పల్లాల విజయ్, రంపచోడవరం మండల కిసాన్ మోర్చా అధ్యక్షులుగా కారం చిన్నబ్బాయి దొర, నియమిస్తూ జిల్లా అధ్యక్షులు ఈక బుల్లి కొండలు దొర ప్రకటన విడుదల చేశారు.

రాష్ట్ర పార్టీ ఆదేశాల మేరకు, నిరంతరం ప్రజల్లో ఉంటూ కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాలను ప్రజలకు చేరువ చేసే నాయకులకు ఈ బాధ్యతలు అప్పగించినట్లు ఎన్నికల పరిశీలకులు ఈరోజు స్వప్న కుమారి, కారం సీతారామన్నదొర(ఢిల్లీ బాబు) కుంజం సత్యనారాయణమ్మ తెలిపారు. ఈ నియామకాలు తక్షణమే అమల్లోకి వస్తాయని స్పష్టం చేశారు. మండల అధ్యక్షుల శిక్షణ తరగతుల అనంతరం నూతన మండల అధ్యక్షులు మాట్లాడుతూ.. తమపై నమ్మకంతో బాధ్యతలు అప్పగించిన రాష్ట్ర మరియు జిల్లా పార్టీ పెద్దలకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. రాబోయే రోజుల్లో పార్టీ అభివృద్ధికి, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి నిరంతరం శ్రమిస్తామని, మండలాలలో పార్టీని మరింత బలోపేతం చేయడానికి కృషి చేస్తామని వారు స్పష్టం చేశారు.

జర్నలిస్టులకు రాష్ట్ర వ్యాప్త ఉచిత బస్ పాసులు ఇవ్వాలి : టిడబ్ల్యూజేఎఫ్..

ఎమ్. లక్ష్మి - ప్రత్యక్ష సాక్షి, (కూకట్‌పల్లి)

వర్కింగ్ జర్నలిస్టులు అందరికీ రాష్ట్ర వ్యాప్త ఉచిత బస్ పాసులు ఇవ్వాలని టిడబ్ల్యూజేఎఫ్ మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి జిల్లా అధ్యక్షులు కట్టెల మల్లేశం ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ఈ మేరకు సోమవారం కూకట్ పల్లి ఆర్టీసీ డిపో మేనేజర్ కార్యాలయ ఓఎస్ కు ఆ సంఘం ఆధ్వర్యంలో వినతిపత్రం అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి హాజరైన ఆయన మాట్లాడుతూ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జర్నలిస్టులు ప్రభుత్వానికి ప్రజలకు మధ్య వారధిగా సేవలందిస్తున్నారన్నారు. ఇందులో భాగంగా ఆర్టీసీ సంస్థకు సేవలందిస్తున్న జర్నలిస్టులకు ఉచిత బస్సు పాసులు ఇస్తే నష్టం లేదని తెలిపారు. ప్రభుత్వం, ఆర్టీసీ సంస్థ చాలా ఏళ్ళుగా మాయొక్క జర్నలిస్టులకు ఆర్టీసీ బస్సుల్లో 1/3 రాయితీపై ప్రయాణ సదుపాయం అమలు చేయడం మంచిదే కానీ గత కొంతకాలంగా 1/3 చార్జీలు అంటూనే దాదాపు 50 శాతం చార్జీలు వసూలు చేస్తున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఫలితంగా ఎలాంటి వేతన సౌకర్యం లేని జర్నలిస్టులకు మోయలేని భారమవుతుందని అన్నారు. ఆర్టీసీ బస్సుల్లో ప్రయాణించి వార్తలు సేకరిస్తున్న జర్నలిస్టులకు ఈచార్జీలు భరించలేక ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని వివరించారు. రాష్ట్రంలో అనేక మంది జర్నలిస్టులు సరైన వేతనాలు లేకపోయినప్పటికి జర్నలిజం వృత్తినే నమ్ముకొని సమాజ అభివృద్ధి కోసం పనిచేస్తున్న జర్నలిస్టుల కోసం ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకొని ఉచితంగా బస్సు పాసులు ఇవ్వాలని కోరారు. జర్నలిస్టులు స్థానికంగా ప్రభుత్వానికి, ప్రజలకు, ఆర్టీసీ సంస్థకు సేవలందిస్తున్నారని గుర్తు చేశారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణ సౌకర్యం కల్పించిన ప్రభుత్వం, ఆర్టీసీ సంస్థ కొద్దిమందిగా ఉన్న జర్నలిస్టులకు ఉచిత ప్రయాణ సౌకర్యం కల్పించకపోవడం బాధాకరంగా ఉ ఒదన్నారు. జర్నలిస్టులకు అన్ని అర్టీసీ బస్సుల్లో ఉచిత ప్రయాణ సదుపాయం కల్పించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో టిడబ్ల్యూజేఎఫ్ నాయకులు నాగార్జున, షబ్బీర్, చందు, నాగరాజు, రాజులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అల్ఫోర్స్ ఇ-టెక్నో స్కూల్ విద్యార్థులకు లాజికల్ రీజనింగ్ ఒలంపియాడ్‌లో బంగారు పతకం..

ప్రత్యక్ష సాక్షి కరీంనగర్ టౌన్

విద్యార్థులకు తరగతి గదిలో నేర్చుకునే విషయాలపట్ల విస్తృతమైన అవగాహన ఉండాలని తద్వారా వివిధ పోటీ పరీక్షలలో పాల్గొని ఘన విజయాలను సొంతం చేసుకోగలుగుతారని అల్ఫోర్స్ విద్యాసంస్థల అధినేత డాక్టర్ వి.నరేందర్ రెడ్డి అన్నారు. స్థానిక కొత్తపల్లి లోని అల్ఫోర్స్ ఇ-టెక్నో పాఠ శాలలో సోమవారం విద్యార్థు లకు జాతీయ స్థాయిలో నిర్వహించిన ఒలంపియాడ్ పరీక్షలో బంగారు పతకం సాధించడం పట్ల ఆయన హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లా డుతూ విద్యార్థులకు వివిధ విషయాల పట్ల విశ్లేషణ కల్పించాలని, విద్యార్థులకు ప్రాథమిక దశ నుండే విషయా లపట్ల చక్కటి అవగాహన కల్పిస్తూ పోటీ పరీక్షలలో పాల్గొనేలా ప్రోత్సాహం అందిం చడమే కాకుండా స్ఫూర్తిదా యకమైన విజయాలను సాధించాలని సూచించారు. వార్షిక ప్రణాళికలో భాగంగా ఎన్.సహ్రాష్, 9వ తరగతి, జాతీయ లాజికల్ రీజనింగ్ ఒలంపియాడ్ లో బంగారు పతకం తో పాటు 1000/- నగదు బహుమతిని గెలుచు కున్నాడని మరియు జి. సహంష్,8వ తరగతి ప్రశంసా పత్రం గెలుచు కున్నారని హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ విజేత లకు పుష్ప గుచ్ఛాలను అందజేసి భవిష్యత్తులో మరిన్ని విజయాలను సాధించి ఉత్తమమైన స్థానాలలో స్థిరపడాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్య క్రమంలో పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్, ఉపాధ్యాయులు మరియు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు..

అంతర్జాతీయ పర్వతరోహకుడు మాస్టర్ విహాన్ రామ్‌కు 50,000వేల రూపాయలు అందించిన ఎమ్మెల్యే ప్రేమ్ సాగర్ రావు..

పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి

మంచిర్యాల మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ 38వ డివిజన్ కు చెందిన మాస్టర్ జాటోత్ విహాన్ రామ్ 9 సంవత్సరాల అబ్బాయి అంతర్జాతీయ పర్వతారోహకుడు,మాస్టర్ విహాన్ రామ్ (మౌంట్ పతాల్సు హిమాచల్ ప్రదేశ్, భారత్-4,250 మీటర్లు, మౌంట్ కిలిమంజారో టాంజానియా, ఆఫ్రికా 5,685 మీటర్లు, మౌంట్ కోసియుస్కో ఆస్ట్రేలియా-2,228 మీటర్లు సాధించిన విజయాలను అభినందించిన మంచిర్యాల శాసనసభ్యులు కొక్కిరాల ప్రేమ్ సాగర్ రావు, విహాన్ భవిష్యత్ పర్వతారోహణ లక్ష్యాలకు మౌంట్ ఎవరెస్ట్ శిక్షణకు ప్రోత్సాహంగా ఎమ్మెల్యే ప్రేమ్ సాగర్ రావు యాభై వేల 50,000/ రూపాయలు అందజేశారు. విహాన్ రామ్ ను పలువురు అభినందించారు.

2లో

సినీ సంగీత స్వర సారథి: ఎం.ఎస్.వి

ఎం. ఎస్. విశ్వనాథన్: మెలోడీకి మారుపేరు

జూలై 14...ఎం. ఎస్. విశ్వనాథన్ వర్ధంతి

సినీ సంగీత స్వర సారథి: ఎం.ఎస్.వి

ఎం. ఎస్. విశ్వనాథన్: మెలొడీకి మారుపేరు

జూలై 14...ఎం. ఎస్. విశ్వనాథన్ వర్ధంతి

ఎం. ఎస్. విశ్వనాథన్... ఈ పేరు వినగానే మనసు లోతుల్లో మధురమైన బాణీల ఘుమఘుమలు అనిపిస్తాయి. శ్రవణానందానికి నూతన నిర్వచనంగా నిలిచిన ఈ మహానుభావుడు దక్షిణాది సినీ సంగీతాన్ని రూపుదిద్దిన శిల్పి. మెలొడి మాంత్రికుడు, సంగీత విప్లవకారుడు, తరం తరాల వినోదానుభూతికి మూలస్తంభం. ఆయన సృష్టించిన స్వరకళ, సంగీతశైలీ, అభినవ ప్రయోగాలు భారతీయ చిత్రసంగీత చరిత్రలో చిరస్థాయిగా నిలిచి పోయాయి. ఎం. ఎస్. విశ్వనాథన్ ఒక యుగానికే ప్రతీక. ఆయన సంగీతంలో ప్రాణం ఉంది, అనురాగం ఉంది, ఆధ్యాత్మికత ఉంది, జీవన మాధుర్యం ఉంది. పాతతరానికి ప్రేరణగా, కొత్త తరానికి పాఠశాలగా నిలిచే ఈ మహా సంగీతమూర్తి పేరు, పాటలతో పాటు సంగీత చరిత్రలో చిరస్థాయిగా నిలుస్తారు. 1928 జూన్ 24న కేరళలోని పలక్కాడ్ జిల్లా ఎలప్పుల్లి గ్రామంలో జన్మించిన మనయంగట్ సుబ్రమణియన్ విశ్వనాథన్ బాల్యం ఎన్నో కష్టాలతో నిండి ఉంది. తల్లిదండ్రులను చిన్న వయస్సులోనే కోల్పోయిన ఆయన, జీవిత పోరాటంలో నిలబడటానికి సంగీతానికే ఆశ్రయమయ్యారు. బంధువు రుక్మిణి అమ్మాళ్ వద్ద మొదటి సారిగా సంగీత పాఠాలు ప్రారంభించి, తరువాత నీలకంఠ భాగవతార్ వద్ద శాస్త్రీయ సంగీతంలో శిక్షణ పొందారు. జీవనోపాధి కోసం నాటక మండళ్లలో వాయిద్యాలు వాయిస్తూ, సంగీత నైపుణ్యాన్ని పెంపొందించు కున్నారు.

మద్రాసులో సినీ రంగ ప్రవేశానికి ప్రయత్నిస్తూ మొదట నేపథ్య సంగీత కారుడిగా, చిన్నచిన్న పాత్రలతో సినీ పరిశ్రమలో అడుగులు వేశారు. ఆ సమయంలో టి. కె. రామమూర్తితో పరిచయం ఏర్పడి, వారిద్దరూ కలిసి 'విశ్వనాథన్–రామమూర్తి' కాంబినేషన్‌గా పలు విజయవంతమైన చిత్రాలకు సంగీతం అందించారు. 'పణం' అనే తమిళ చిత్రం ద్వారా ఈ ద్వయం సంగీత దర్శకులుగా అరంగేట్రం చేసి, ఆ తరువాత పాస్‌మలర్, కర్ణన్, సావాలె సమాలి, తిలానా మోహనాం బాల్ వంటి అనేక చిత్రాలతో తమిళ సినిమా సంగీతాన్ని కొత్త దిశగా నడిపించారు. 1965 నాటికి వీరి భాగస్వామ్యం ముగిసిన తరువాత ఎం. ఎస్. వి స్వతంత్ర సంగీత దర్శకుడిగా తన అసమాన ప్రతిభను మరింత విస్తృతంగా చాటారు. తమిళం, తెలుగు, కన్నడ, మళయాళం, హిందీ భాషలలో 1200కి పైగా చిత్రాలకు సంగీతం అందించిన ఆయన, దక్షిణాది సినీ సంగీత ప్రపంచంలో అత్యుత్తమ స్థానం ఏర్పరచు కున్నారు. ఆయన స్వర సృష్టిలో మెలొడీ ప్రధానాంశంగా నిలిచి, శాస్త్రీయ సంగీతాన్ని పాశ్చాత్య సంగీత శైలులతో కలిపి వినూత్న సంగీత భాష్యం సమర్పించారు. జానపద వాడకం, పాశ్చాత్య హార్మొనీ, గజల్ స్ఫూర్తులు, జాజ్ తాల పాటులు, క్లాసికల్ మూల గానాలు అన్నింటినీ సమర్థవంతంగా సమన్వయ పరిచారు. ఆయన పాటలు వినటానికి మధురంగా, పాడటానికి సులభంగా ఉండేవి. స్వరాలలో భావం, బాణీలో భావోద్వేగం, వాయిద్య విన్యాసంలో విభిన్నత, మిక్సింగ్‌లో నిష్ణాతత -- ఇవన్నీ ఆయన సంగీతంలో చక్కగా లీనమై ఉండేవి.

తెలుగు చిత్రాల్లో ఆయన ప్రత్యేక స్థానం సంపాదించారు. ఎన్టీఆర్, ఏఎన్నార్, కృష్ణ, శోభన్ బాబు, చిరంజీవి వంటి నటుల చిత్రాలకు సంగీత మందించి 'నన్ను దోచుకుందువటే', 'కన్నుల్లో నీ రూపమే', 'ఎంత బాగుంది', 'స్వర్ణ కమలం' వంటి చిరస్మరణీయ గీతాలను శ్రోతలకు అందించారు. ఆయన పాటలకు పి. బి. శ్రీనివాస్, ఎస్. జానకి, ఎస్. పి. బాల సుబ్రహ్మణ్యం, వాణీ జయరామ్ వంటి గాయకుల గొంతులు అద్భుతమైన జీవం నింపాయి. సంగీత దర్శకుడిగా కాకుండా నటుడి గానూ ఎం. ఎస్. వి పలు తమిళ చిత్రాలలో కనిపించారు. ఆయన సహజ నటన ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంది. సినీ సంగీత రంగంలో ఆయన దశాబ్దాల పాటు నిలిచిన సాధికార ప్రస్థానానికి అనేక అవార్డులు, బిరుదులు ప్రతిఫలంగా లభించాయి. తమిళనాడు ప్రభుత్వ కళైమామణి అవార్డు, తెలుగు నంది అవార్డు, మెల్లిసై చక్రవర్తి అనే ప్రజాప్రదత్త బిరుదు ఆయన ప్రతిష్ఠను ప్రతిబింబించాయి.

2015 జూలై 14న ఎం. ఎస్. విశ్వనాథన్ తన తుదిశ్వాస విడిచారు. ఆయన మరణం భారతీయ సినీ సంగీతానికి తీరని లోటుగా భావించ బడింది. అయినా ఆయన స్వర సృష్టి శాశ్వతంగా శ్రోతల మనసుల్లో నిలిచి ఉంది. ప్రతిసారి ఆయన పాట వింటే ఓ తరం సంగీతాన్ని తిరిగి ఆస్వాదించిన అనుభూతి కలుగుతుంది. ఎం. ఎస్. వి సంగీతంలో ఉంది శ్రమ, శ్రద్ధ, శాస్త్రీయత, శ్రావ్యత, శృంగారత. ఆయన పాటలు ఆనందాన్ని పలికించ గలవు, అర్థవంతమైన వేదనను వ్యక్తపరచ గలవు, భావోద్వేగాల తేలికపాటి వేదికగా నిలవ గలవు. ఎం. ఎస్. విశ్వనాథన్ ఒక సంగీత దిగ్గజం మాత్రమే కాదు -- ఒక సంగీత సంస్కృతి. తెలుగు, తమిళ చిత్ర సీమలకు ఆయన అందించిన సంగీత సేవ అజరామరం. ఆయన సంగీతం భవిష్య తరాలకు మార్గదర్శిగా నిలుస్తుంది. సంగీతమంటే ఏమిటో తెలుసు కోవాలంటే, ఎం. ఎస్. వి పాటలు వినాలి. అవే నిజమైన శ్రవణానందానికి మార్గం. అవే మెలొడీకి నిజమైన నిర్వచనం.

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

రుద్రేశ్వర స్వామికి అభిషేకాలు సహస్ర కమలాలతో అర్చనలు..

ఆరుద్ర నక్షత్రం సోమవారం కలిసి రావడంతో ఆలయంలో కిక్కిరిసిన భక్తజనం..

ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ ప్రతినిధి

ఆరుద్రునికి ఆరుద్ర నక్షత్రం.. నరకానికి పోవాలన్న నర మానవుడు.. తోడు రాణి చోటుకైన మీకు తోడు ఉండేవాడు ఆ పరమశివుడే.. నమ్మకం వేరు విశ్వాసం వేరు నమ్మించి మోసం చేసేవాడు ఉంటారు కానీ.. విశ్వాసం చూపించే భగవంతుడు మాత్రం విశ్వవ్యాప్తమై ఉంటాడు.. ఈరోజు ఆరుద్రనక్షత్రం సోమవారం కలిసి రావడంతో వందలాదిమంది రుద్రేశ్వర స్వామి కి అభిషేకాలు సహస్ర కమలాలతో అర్చన.. వాయు రుద్రునిగా అలంకరించడం జరిగింది..

శ్రీ బీరన్న బోనాల పండుగకు మంత్రికి ఆహ్వానం

హాజరుకానున్న మంత్రి సురేఖ

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగశాయిపేట

వరంగల్ నగరంలో గల కరీమాబాద్ ప్రాంతంలోని శ్రీ బీరన్న స్వామి దేవస్థానం కమిటీ సభ్యులు తూర్పు నియోజకవర్గం మంత్రి కొండ సురేఖ ని మర్యాద పూర్వ కంగా సోమవారం కలిశారు. దివి 25 జూలై 2026 శని వారం రోజున తొలి ఏకాదశి బోనాల పండుగ సందర్భంగా మంత్రి కొండ సురేఖ ని ఆహ్వానించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ అధ్య క్షులు కోరే సదానందం ప్రధాన కార్యదర్శి కోరే నాగరాజు కుల పెద్దలు దయ్యాల కృష్ణ. ఉపా ధ్యక్షులు గొట్టే సదానందం సహాయ కార్యదర్శి వాసూరి శ్రీనివాస్. ముఖ్య సలహా దారులు మండల కొమురెల్లి, కోరే కుమారస్వామి (డిపో) బండారి రాజేశ్వర్. ఆర్గనైజర్స్ నంద నవీన్ కార్యవర్గ సభ్యులు కంచ తిరుపతి కొమ్ము రాజు, కంచ మెట్టయ్య, మురికి చిన్న రవి, మాజీ అధ్యక్షులు కోరే కృష్ణ మాజీ సెక్రటరీ మురికి రాజు తదితరులు హాజరయ్యారు.

పేదలకు నిత్యావసర సరుకుల పంపిణీ..

డి ఆర్ స్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి రామకృష్ణాపూర్

క్యాతనపల్లి మున్సిపాలిటీ సూపర్ బజార్ లో జంతు ప్రేమికుల సంఘం అధ్యక్షులు బాబురావు కోల శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యంలో గోదావరిఖనికి చెందిన పేదల ఆశాజ్యోతి మీసాల సతీష్ కుమార్ 40వ పుట్టినరోజు సందర్భంగా సోమవారం ప్రతినెల కొంతమంది నిరుపేదలకు వారు వారి మిత్ర బృందం కేశవరపు సత్య వెంకట్ నిమ్మల సంతోష్ రెడ్డి హర్ష రెడ్డి మేడిపల్లి రోహిత్ రెడ్డి మీసాల కళ్యాణ్ కుమార్ కొంతమంది నిరుపేదలకు నిత్యవసర సరుకులు పంపిణీ చేస్తున్నారో అదేవిధంగా ఈనెల తన వంతు సహాయంగా పదిమంది నిరుపేదలకు చైర్మన్ పర్సన్ సంధ్యారాణి డాక్టర్ రాజ రమేష్ చేతులమీదుగా నిత్యవసర సరుకులు పంపిణీ చేశారు ఈ కార్యక్రమంలో రామిడి కుమార్ తోట మల్లేష్ గ్యాస్ శీనన్న సమ్మన్న డోలి సారంగపాణి రాజ కొమురయ్య పెద్దపల్లి సారంగపాణి సత్యనారాయణ వెంకటి మాతంగి రాజయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు

సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి నులి పురుగు నివారణ మాత్ర వేసుకోవాలి..

ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే విద్యలో రాణించగలరు..

హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్‌పాయి

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

1 నుంచి 19 సంవత్సరాల వయసున్న ప్రతి ఒక్కరూ సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి నులి పురుగు నివారణ మాత్రను వేసుకోవాలని హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయి అన్నారు. సోమవారం జాతీయ నులిపురుగుల నివారణ దినోత్సవం సందర్భంగా హనుమకొండలోని మర్కజీ ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, విద్యార్థులు ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే చదువులో ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించగలరని పేర్కొన్నారు. పరీక్షల్లో ఆశించిన మార్కులు రాక పోవడానికి ప్రధాన కారణాల్లో ఒకటి అనారోగ్యం వల్ల పాఠశాలకు సరిగా హాజరు కాకపోవడమే నన్నారు. నులిపురుగుల నివారణ మాత్రలు తీసుకోవ డం ద్వారా పిల్లల ఆరోగ్యం మెరుగుపడి, పోషకాహారం శరీరానికి సక్రమంగా అందడం తో పాటు చదువుపై ఏకాగ్రత పెరుగుతుందని తెలిపారు. నులి పురుగులు కడుపులో ఉన్నట్లయితే బరువు ఎత్తు పెరగకుండా ప్రభావం ఉంటుం దన్నారు. కాబట్టి ఒకటి నుంచి 19 ఏళ్ల వయసున్న వారు నులిపురుగుల నివారణ కోసం ఆల్బెండజోల్ మాత్రను తీసు కోవాలన్నారు. విద్యార్థులు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించ డం, చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కో వడం, పరిశుభ్రమైన ఆహారం తీసుకోవడం, సమయానికి నులిపురుగుల నివారణ మాత్రలు తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యవంతమైన జీవితాన్ని గడపవచ్చని సూచించారు. జాతీయ నులి పురుగుల దినోత్సవం పురస్కరించుకొని దేశవ్యాప్తంగా నులిపురుగుల నివారణ కోసం ఆల్బెండజోల్ మాత్రలను వేస్తున్నట్లు పేర్కొ న్నారు.

నులి పురుగుల నివార ణ మాత్ర వేసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యానికి ఎలాంటి హాని చేయదని పేర్కొన్నారు. నులి పురుగుల నివారణ కోసం మాత్రను వేసుకోవడం ద్వారా భవిష్యత్తులో ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తకుండా ఉంటుందన్నారు. పాఠశాల విద్యార్థులు తమ చుట్టుపక్కల ఉన్నవారికి నులిపురుగుల నివారణ కోసం వేస్తున్న మాత్ర ను గురించి తెలియజేయాల న్నారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాల విద్యార్థులకు నులిపురుగుల నివారణ మాత్ర ఆల్బెండజోల్ ను పంపిణీ చేశారు. ఆ మాత్రను విద్యార్థు లు నమిలి తిన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ అప్పయ్య, డిప్యూటీ సివిల్ సర్జన్లు డాక్టర్ రజిత ,డాక్టర్ ఏ శ్రీకృష్ణారావు కమ్యూనిటీ మొబిలైజింగ్ ఆఫీసర్ సుమా, జిల్లా ఇమునైజేషన్ అధికారి డాక్టర్ జ్ఞానేశ్వర్ , ప్రోగ్రాం అధికారి డాక్టర్ రుబీనా , ప్రధానోపాధ్యాయులు రామా రావు, స్థానిక వైద్యాధికారి డాక్టర్ గీత, డెమో వి అశోక్ రెడ్డి ఉపాధ్యాయులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చిన్నారుల ఆరోగ్యానికి నులిపురుగుల నివారణే రక్ష

ఇండియన్ పబ్లిక్ పాఠశాలలో జాతీయ నులిపురుగుల దినోత్సవం

ప్రత్యక్ష సాక్షి , సుల్తానాబాద్

చిన్నారులను నులిపురుగుల బారిన పడకుండా కాపాడేందుకు ప్రభుత్వం చేపడుతున్న జాతీయ నులిపురుగుల దినోత్సవ కార్యక్రమాన్ని సోమవారం సుల్తానాబాద్ పట్టణంలోని ఇండియన్ పబ్లిక్ పాఠశాలలో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులకు నులిపురుగుల నివారణ మాత్రలను పంపిణీ చేసి వాటి ప్రాముఖ్యతపై అవగాహన కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్న12వ వార్డు కౌన్సిలర్ అమిరిశెట్టి శ్రావణి రాకేష్ మాట్లాడుతూ చిన్నారుల ఆరోగ్య పరిరక్షణకు ప్రభుత్వం చేపడుతున్న కార్యక్రమాలను ప్రతి ఒక్కరూ సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. ఆరోగ్యవంతమైన పిల్లలే విద్యలో మెరుగైన ఫలితాలు సాధిస్తారని పేర్కొన్నారు.

వైద్య సిబ్బంది మాట్లాడుతూ నులిపురుగుల వల్ల పిల్లల్లో రక్తహీనత, పోషకాహార లోపం, ఎదుగుదల మందగించడం వంటి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉందన్నారు. ప్రతి ఆరు నెలలకు ఒకసారి ప్రభుత్వం అందించే నులిపురుగుల నివారణ మాత్రలను తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని సూచించారు. అలాగే వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించడం, భోజనం ముందు చేతులను సబ్బుతో శుభ్రంగా కడుక్కోవడం, పరిశుభ్రమైన ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా నులిపురుగుల నివారణ సాధ్యమవుతుందని వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇండియన్ పబ్లిక్ పాఠశాల చైర్మన్ మాటేటి సంజీవ్ కుమార్, ప్రిన్సిపాల్ కృష్ణప్రియ, మాజీ వార్డు సభ్యులు అమిరిశెట్టి తిరుపతి, ఏఎన్ఎం రమాదేవి, ఉపాధ్యాయులు, పాఠశాల సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థులకు న్యాయం చేయాలి : దొగ్గలి శ్రీధర్ డిమాండ్

(ప్రత్యక్ష సాక్షి, కరీంనగర్ టౌన్)

లాంగ్ స్టాండింగ్ లో ఉన్న జిల్లా ఇంటర్మీడియట్ విద్య శాఖ అధికారులను తక్షణమే బదిలీ చేయాలని దొగ్గలి శ్రీధర్ డిమాండ్ చేశారు. విద్యార్థులకు న్యాయం చేయాలంటే అధికారులను తక్షణమే బదిలీ చేయాలని , ఏళ్ల తరబడి ఒకే చోట పనిచేయడం పారదర్శకతకు విరుద్ధమని, విద్యార్థుల భవిష్యత్తుతో ఆడుకోవద్దని , పరిపాలనలో తాజాధనం , వ్యయం పారదర్శకత కోసం బదిలీలు తప్పనిసరి అని, కరీంనగర్ జిల్లాలోని డిఫెన్స్ అకాడమీలు గత ఐదు సంవత్సరాలుగా (2019–2024) విద్యార్థులు సాధించిన ఉద్యోగాలపై శ్వేత పత్రం విడుదల చేయాలని , పారదర్శకతనే మా హక్కు మా భవిష్యత్తుకు ఇదే మా న్యాయమని డిమాండ్ చేశారు..

వెల్లుల్ల గ్రామంలో జాతీయ నులిపురుగుల నివారణ దినోత్సవం

డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్‌పల్లి టౌన్

జగిత్యాలజిల్లా మెట్‌పల్లిహౌహౌమండలంలోని వెల్లుల్ల గ్రామంలో సోమవారం జెడ్ పి యస్ స్కూల్ ఆవరణలో జాతీయ నులిపురుగుల నివారణ దినోత్సవం సందర్భంగా పిల్లలకు అల్లబండ్జెల్ టాబ్లెట్ వేయడం జరిగింది ఇట్టి కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ గూడూరు తిరుపతి పంచాయతీ నారాయణ హెచ్ఎం శ్రీనివాస్ రెడ్డి ఏఎన్ఎం సువర్ణ ఆశ వర్కర్లు లక్ష్మిహౌహౌటీచర్స్ కవిత సప్న సరస్వతి గ్రామ ప్రజలు గ్రామపంచాయతీ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు

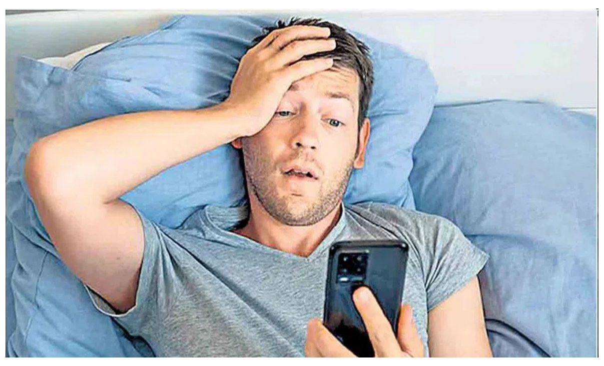
అల్ఫోర్స్ జూనియర్ కళాశాలలో నులి పురుగు నివారణ మాత్రలను పంపిణీ చేసిన "అల్ఫోర్స్" నరేందర్ రెడ్డి

(ప్రత్యక్ష సాక్షి, కరీంనగర్)

ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని ప్రతి ఒక్కరు అనుభవించాలని తద్వారా కార్యకలాపాలను చాలా హుషారుగా చేపట్టగలుగుతారని మరియు ఉత్తమమైన జీవితాన్ని గడపగలుగుతారని అల్ఫోర్స్ విద్యాసంస్థల అధినేత డాక్టర్ వి.నరేందర్ రెడ్డి స్థానిక కొత్తపల్లిలోని అల్ఫోర్స్ రెసిడెన్షియల్ జూనియర్ కళాశాలలో నులి పురుగుల నివారణ మాత్రల పంపిణీ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసినటువంటి ప్రత్యేక అవగాహన సదస్సుకు ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై వారు మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ భారతదేశ ప్రభుత్వం మరియు తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రజల యొక్క ఆరోగ్యం పట్ల ప్రత్యేక దృష్టి వహిస్తున్నయని మరియు ఆరోగ్య పరిరక్షణకై ప్రత్యేక నిధులు కేటాయిస్తూ చక్కటి ప్రణాళికను అమలుపరుస్తూ ప్రజల్లో అవగాహన పెంపొందించడమే కాకుండా వాటిని చక్కగా అమలయ్యే విధంగా కృషి చేస్తున్నారని చెప్పారు.

ప్రతి ఒక్కరూ నూలు పురుగు నివారణ మాత్రమే తీసుకోవాలని తద్వారా నులు పురుగులు చనిపోతాయని మరియు సంవత్సరానికి రెండుసార్లు ఈ మాత్రలు వేసుకోవడం వలన నూలు పురుగులు శరీరంలో తొలగిపోవడమే కాకుండా శరీరం హుషారుగా ఉంటుందని వారు చెప్పారు. పాఠశాలలలో , అంగన్వాడి కేంద్రాలలో ఈ మాత్రలు వేయడం జరుగుతుందని ప్రధానంగా ఈ మాత్రలు తీసుకోకపోవడం వలన పెరుగుదల ఆగిపోతుందని, బరువు తగ్గడం జరుగుతుందని పాఠశాలలో ఏకాగ్రత ఉండకపోతుందని, పళ్ళ నొప్పులు కూడా తయారవుతాయని వారు చెప్పారు. భారతదేశ ప్రభుత్వం వారు ఒక సంవత్సరం నుంచి 19 సంవత్సరాల పిల్లలకు ఈ మాటలు వేయవచ్చని అభిప్రాయపడ్డారని వాళ్ళు చెప్పారు. కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రిన్సిపాల్, అధ్యాపకులు ఔ విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

వాయిదా వేద్దాం..



ప్రస్తుత డిజిటల్ యుగంలో.. చాలామంది స్మార్ట్‌ఫోనే ప్రపంచంగా బతికేస్తున్నారు. ఉదయం లేవగానే.. ఫోన్‌ను చేతిలోకి తీసుకుంటున్నారు. మంచం మీదినుంచే.. సోషల్ మీడియా మెసేజ్‌లు, తాజా వార్తలను తనిఖీ చేస్తున్నారు. అయితే, ఈ అలవాటు మెదడు పనితీరుపై తీవ్రంగా ప్రభావం చూపుతుందని న్యూయార్క్ విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన న్యూరో సైంటిస్ట్‌లు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఉదయాన్నే ఫోన్‌లో తలదూర్చడం వల్ల.. ఆలోచనా విధానం, సృజనాత్మక సామర్థ్యం దెబ్బతింటుందని చెబుతున్నారు. ఉదయం మేల్కొన్న తర్వాతి మొదటి 15–20 నిమిషాలు మెదడుకు చాలా ముఖ్యమైన సమయం. అప్పుడే మెదడు 'పీక్ న్యూరోప్లాస్టిక్ మోడ్'లోకి ప్రవేశిస్తుంది. అంటే.. ఏదైనా నేర్చుకోవడానికి, మార్పులను స్వీకరించడానికి మెదడుకు ఉండే సామర్థ్యం. రాత్రంతా నిద్రలో ఉండి.. ఉదయాన్నే మేల్కొన్నప్పుడు ఈ సామర్థ్యం అత్యధిక స్థాయిలో ఉంటుందట. కాబట్టి, ఏదైనా ప్రేరణ కలగడానికి, దృష్టిని మెరుగుపరుచుకోవడానికి, లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకోవడానికి, సృజనాత్మకంగా ఉండటానికి.. మెదడుకు ఇదే సరైన సమయమని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. కానీ, ఆ సమయంలో ఫోన్‌తో గడపడం వల్ల.. మెదడు సృజనాత్మక ఆలోచనలపై ప్రభావం పడుతుందని పేర్కొంటున్నారు. అంతేకాకుండా.. ఉదయాన్నే ఏదైనా ఇబ్బందికర సమాచారం, వార్తల గురించి విన్నప్పుడు మెదడు 'హై అలర్ట్' మోడ్‌లోకి వెళ్తుందట. మంచం మీదినుంచి లేవడానికి ముందే.. మెదడులో ఆందోళన, ఒత్తిడి పెరుగుతుందట. దీనిని నివారించడానికి '20 నిమిషాల ట్రిక్'ను అనుసరించాలని చెబుతున్నారు. నిద్ర లేచిన వెంటనే కాకుండా ఫోన్‌ను చూడటాన్ని 20 నిమిషాలు ఆలస్యం చేయాలని చెబుతున్నారు. మొదటి 20 నిమిషాలు ప్రశాంతంగా, సానుకూలంగా ఏదో ఒక పనిచేయాలని సూచిస్తున్నారు. చిన్నపాటి ఎక్సర్‌సైజ్‌లు చేయడం, రోజువారీ చేయాల్సిన పనుల లిస్ట్‌ను తయారు చేసుకోవడం, ప్రధాన లక్ష్యాల గురించి ఆలోచించడం చేయాలని అంటున్నారు. ఈ చిన్న మార్పు.. మెదడుపై సానుకూల ప్రభావం చూపుతుందనీ, ఏకాగ్రత, సంతోషం పెరుగుతాయనీ చెబుతున్నారు.

వేళ్ల మధ్య దురద, పగుళ్లు ఇలా పోగొట్టుకోండి..

వర్షాకాలం వచ్చిందంటే చాలు, వాతావరణంలో తేమ పెరిగి అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. వీటిలో సాధారణంగా కనిపించే ఒక సమస్య కాలి వేళ్ళ మధ్య ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ లేదా పాదం పగుళ్లు. దీనివల్ల చాలాసార్లు కాలి వేళ్ళ మధ్య విపరీతమైన దురద వస్తుంది, చర్మం పగులుతుంది. ఈ సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు పాటిస్తే చాలు.

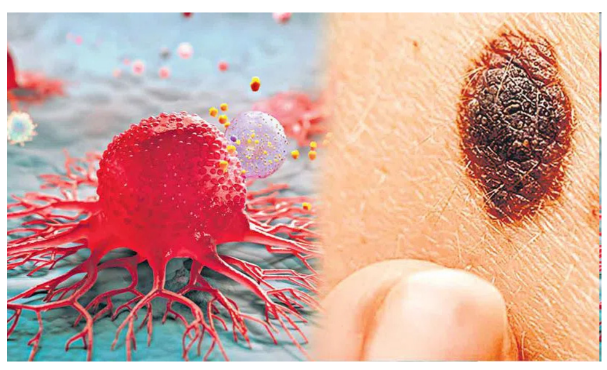
ఆవాల నూనె, వెల్లుల్లి : 2-3 వెల్లుల్లి రెబ్బలను ఆవాల నూనెలో వేసి వేడి చేయాలి. చల్లారిన తర్వాత ఈ నూనెను కాలి వేళ్ళ మధ్య రాయాలి. ఆవాలు, వెల్లుల్లిలో ఉండే యాంటీ-ఫంగల్, యాంటీ-బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు పగుళ్లను, ఇన్‌ఫెక్షన్లను వేగంగా నయం చేస్తాయి. ఈ పద్ధతిని సాధారణంగా చాలా మంది ఉపయోగిస్తారు.

రావి చెట్టు బెరడు నీరు : రావిచెట్టు ఎండుబెరడునునీటిలో మరిగించాలి. ఆ గోరువెచ్చని నీటితో రోజుకు రెండుసార్లు 10-15 నిమిషాల పాటు పాదాలను కడగాలి. రావి బెరడులో యాంటీసెప్టిక్ గుణాలు ఉంటాయి, ఇవి గాయాలను, ఇన్‌ఫెక్షన్లను వేగంగా నయం చేస్తాయి.

పసుపు, కొబ్బరి నూనె : 1 చెంచా పసుపులో కొద్దిగా కొబ్బరి నూనె కలిపి పేస్ట్‌గా చేసి, పగుళ్లు లేదా ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉన్న చోట రోజుకు రెండుసార్లు రాయాలి. పసుపు ఇన్‌ఫెక్షన్లను తొలగిస్తుంది కొబ్బరి నూనె తేమను అందించి చర్మం పొడిగా మారకుండా చూస్తుంది.

వేప ఆకుల మరిగించిన నీరు : 10-15 వేప ఆకులను నీటిలో మరిగించి, ఆ నీటితో రోజుకు రెండుసార్లు పాదాలను కడగాలి. వేపకు శక్తివంతమైన యాంటీబ్యాక్టీరియల్, యాంటీఫంగల్ గుణాలు ఉన్నాయి, ఇవి చర్మ సమస్యలను దూరం చేయడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి.

లక్షణాలు గుర్తిస్తే.. ప్రమాదం దూరం



క్యాన్సర్ కేసులు రోజురోజుకీ పెరుగుతున్నాయి. చిన్నాపెద్దా తేడా లేకుండా క్యాన్సర్ మహమ్మారి అందర్నీ ప్రమాదంలోకి నెట్టేస్తున్నది. అయితే క్యాన్సర్ లక్షణాలను ముందుగానే గుర్తిస్తే ప్రమాదాన్ని తగ్గించొచ్చు. సరైన సమయంలో వైద్యం తీసుకుంటే ప్రాణాపాయస్థితి నుంచి బయటపడి, సాధారణ జీవితం గడపొచ్చు. చాలామంది క్యాన్సర్ లక్షణాలపై అవగాహన లేక సమస్యను నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు. ఈ పది లక్షణాలను గమనించి, వెంటనే వైద్యుణ్ని సంప్రదిస్తే.. ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని కొనసాగించవచ్చు.

అకస్మాత్తుగా బరువు తగ్గడం: ఒకే నెలలో నాలుగైదు కిలోలు తగ్గుతున్నారంటే జాగ్రత్త పడాలి. కిలోల కొద్దీ బరువు ఒకేసారి తగ్గితే, అది కడుపు, అన్నవాహిక, ఊపిరితిత్తులు, క్లోమ క్యాన్సర్ లక్షణం కావచ్చు.

ఎక్కువ అలసట: చిన్నచిన్న పనులకే ఎక్కువగా అలసిపోతున్నా, అది క్యాన్సర్ లక్షణం కావచ్చు. లుకేమియా లేదా లింఫోమా వంటి బ్లడ్ క్యాన్సర్లలో కూడా ఈ లక్షణం ఉంటుంది.

కణుతులు: మెడ, చంక మొదలైన చోట్ల కొత్తగా గడ్డలు కనిపించినా, లేదాచిన్న గడ్డలుగట్టిపడినా,పెద్దగాపెరిగినా వెంటనేడాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి. అదిరొమ్ము,వృషణాలు,శోషరస సంబంధితక్యాన్సర్ కావచ్చు.

చర్మం-పుట్టుమచ్చల్లో మార్పు: కొత్త పుట్టుమచ్చలు పుట్టుకురావడం, పాత మచ్చల రంగు, పరిమాణంలో మార్పులు, వాటిలోంచి రక్తం రావడం లాంటివి క్యాన్సర్ లక్షణాలుగా చెబుతారు. అందుకే చర్మ సమస్యలను ఎప్పుడూ నిర్లక్ష్యం చేయొద్దు.

బ్లీడింగ్ ప్రమాదమే: మూత్రం, మలం, వాంతి, దగ్గులో రక్తం కనిపిస్తే, వెంటనే అప్రమత్తం అవ్వాలి. అవన్నీ మూత్రాశయ, పెద్దపేగు, కడుపు, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌కు దారితీసే అవకాశాలు ఉంటాయి.

ఆగని దగ్గు: వారాలు గడిచినా దగ్గు తగ్గకుండా, రక్తం పడుతున్నట్లయితే అది కేవలం ఇన్ఫెక్షన్ కాకపోవచ్చు. గొంతు, ఊపిరితిత్తులు, థైరాయిడ్ క్యాన్సర్‌కు సూచన అనుకొని జాగ్రత్తపడటం మంచిది.

అజీర్తి-మింగడంలోఇబ్బంది: ఆహారం మింగడంలో ఇబ్బందిగా ఉన్నా,ఛాతీలోమంట, అజీర్తి సమస్యలుదీర్ఘకాలంగా ఉంటే,వెంటనే అప్రమత్తం అవ్వాలి. అది గొంతు,కడుపు,అన్నవాహికక్యాన్సర్‌కు దారితీయొచ్చు.

విసర్జన వేళల్లో మార్పులు: మల విసర్జన సమయాల్లో మార్పులు, అతిసారం, మలబద్ధకం, మలంలో రక్తం, మూత్రంలో మంట మొదలైనవి మూత్రాశయ, పెద్దపేగు, వీర్యగ్రంథి క్యాన్సర్ లక్షణాలు. వీటిలో ఏవి ఎక్కువ రోజులున్నా డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి.

విపరీతమైన నొప్పి: ఎముకలు, క్లోమం, అండాశయాల్లో క్యాన్సర్ ఉన్నప్పుడు.. కడుపు, వీపు లేదా కీళ్లలో నొప్పి విపరీతంగా ఉంటుంది. రోజులు గడిచినా ట్యాబ్లెట్లతో తగ్గకుంటే, వైద్యుణ్ని కలవడం అవసరం.

రాత్రుళ్లు చెమటలు: తరచూ జ్వరం, రాత్రుళ్లు చెమటలు పట్టడం, వరుసగా ఇన్ఫెక్షన్లు లాంటివి కూడా క్యాన్సర్ లక్షణాలు అయ్యుండొచ్చు. ఈ లక్షణాలు కనిపించినంత మాత్రాన కంగారు పడాల్సిన అవసరం లేదు. ఇవి దీర్ఘకాలం కొనసాగితే మాత్రం జాగ్రత్తపడటం తప్పనిసరి. కీడెంచి మేలెంచడం మంచిది కదా! ఈ తరహా లక్షణాలు వారాల తరబడి అలాగే కొనసాగుతూ ఉంటే.. వైద్యుణ్ని సంప్రదించడం తప్పనిసరి. గోటితో పోయేదాన్ని గొడ్డలిదాకా తెచ్చుకోకుండా ఉంటుంది.

యువతలో గుండెపోటులు ఎందుకు..

హైదరాబాద్, : ఇటీవల ఉప్పల్‌లో ఓ యువకుడు బ్యాడ్మింటన్ ఆడుతూ ఒక్కసారిగా కుప్పకూలిపోయాడు. దీనికి కారణం అతడికి సడన్ కార్డియాక్ అరెస్ట్ కావడమే. సికింద్రాబాద్‌కు చెందిన 24ఏళ్ల యువకుడు జిమ్‌లో కసరత్తులు చేస్తూ ఇటీవల గుండెపోటుతో అక్కడికక్కడే చనిపోయాడు. ఇక్కడా గుండెపోటే కారణం. ఇలా ఇటీవల చాలామంది యువకులు ముఖ్యంగా 30 ఏళ్లలోపే గుండెపోటుకు గురవుతున్నారు. వీటన్నిటికీ కారణాలేంటి? ఈ యువత గుండెకు ఏమైంది. అంత వీక్‌గా మనోళ్లు ఉన్నారా? అన్న అంశాలు ఇప్పుడు చర్చనీయాంశం కానున్నాయి. తమ దగ్గరికి వచ్చే గుండె జబ్బు బాధితుల్లో యువకులే ఎక్కువగా ఉంటున్నారని హృద్రోగ నిపుణులు కూడా చెబుతున్నారు. ఒకప్పుడు 50, 60 ఏళ్ల వయసు దాటిన వారిలోనే కనిపించే గుండె జబ్బులు.. ఇప్పుడు 20-30 ఏళ్ల వయసు వారిలోనూ చోటు చేసుకుంటున్నాయని హెచ్చరిస్తున్నారు. రక్తనాళాల్లో అడ్డంకులు ఏర్పడడం, కండరాల వాపు వంటి వాటితో పాటు అంతకుముందు కుటుంబంలో ఎవరికో ఒకరికి ఈ జబ్బులు ఉంటేఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుందంటున్నారు. చిన్నప్పటి నుంచే జంక్ ఫుడ్‌ను అధిక మొత్తంలో తీసుకుంటుండటం వల్ల కొవ్వు శాతం పెరిగి గుండె స్పందనల్లో తేడాలొస్తున్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కొందరికి పుట్టుకతోనే గుండె జబ్బులు వస్తాయంటున్నారు. ఇక మాదక ద్రవ్యాలు, ధూమపానం, మద్యపానం చేసే వారిలోనూ గుండె సమస్యలొచ్చే ముప్పు అధికమని అంటున్నారు. అందుకే 25 ఏళ్లు దాటినప్పటి నుంచే గుండె ఆరోగ్యాన్ని తెలిపే పరీక్షలు చేయించుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. చిన్న వయసులోనే క్రీడాకారులు ఇలాంటి ఆకస్మిక మరణానికి గురైతే హెచ్‌సీఎం- హైపర్‌ట్రోఫిక్ కార్డియోమయోపతి కారణం అయి ఉంటుందన్నారు. ఈ వ్యాధి ఉన్న వారిలో గుండె కండరాలు లావుగా ఉంటాయి. ఇది వంశపారంపర్యంగా వచ్చి ఉంటుంది. వ్యాయామం చేసే సమయంలో గుండె నిమిషానికి 210 సార్లకంటే ఎక్కువగా కొట్టుకోవడం ద్వారా దాని చలనం ఆగిపోయి.. రక్తప్రసరణ జరగకుండా చనిపోతారు. యువకుల్లోనే ఇలాంటివి కనిపిస్తాయి. అథ్లెట్లు, క్రీడాకారులు కొన్ని రకాల స్టెరాయిడ్లు వినియోగించినా కండరాలు అధికంగా సంకోచ వ్యాకోచాలకు గురై ఒక దశలో ఆగిపోయి చనిపోతారు. వ్యాయామానికి ముందు యువకులు తప్పనిసరిగా పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. తల్లిదండ్రులకు ఇతర రక్తసంబంధీకులకు గుండెజబ్బులు ఉంటే వారు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అలాగే మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు రక్తనాళాలను దెబ్బతీసి, కొవ్వు పేరుకుపోయి గుండెపోటు ప్రమాదం పెరుగుతుంది. షుగర్ ఉంటే 2 నుంచి 3 రెట్లు ఎక్కువ ముప్పు ఉంటుంది. కొవిడ్ వైరస్ గుండె కండరాలకు వాపు కలిగించవచ్చు. ఇది కూడా గుండె పోటు ప్రమాదాన్ని పెంచవచ్చు. యువతలో గుండెపోటు నివారించడా నికి పండ్లు, కూరగాయలు, చేపలు, చికెన్, తృణధాన్యాల వంటి ఆహారాన్ని తీసుకోవాలంటున్నారు డాక్టర్లు. రోజూ ఎక్సర్‌సైజులు చేయాలని సూచిస్తున్నారు. 40 సంవత్సరాలు పైబడిన వారు నడుస్తూనో.. వ్యాయామం చేస్తూనో.. గుండెనొప్పితో కుప్పకూలిపోతు న్నారు. కార్డియాక్ అరెస్టు కావడమే ఇలాంటి ఘటనలకు కారణం. రక్తనాళాల్లో బ్లాక్‌లు ఉన్నా.. ముందే గుర్తించకపోవడం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. ఆహారం ఊపిరితిత్తులకు చేరడం వల్ల రక్తనాళాల్లో అడ్డుపడి మృత్యువాత పడతారు. స్టెరాయిడ్లు వాడకూడదు. చిన్న వ్యాయామాలకైనా.. పరిగెత్తినా అలసటగా ఉంటే వెంటనే గుండె సంబంధిత పరీక్షలు చేయించుకోవాలని డాక్టర్లు సూచిస్తున్నారు. సడన్ స్ట్రోక్ వచ్చే వారిలో సగం మంది ఆస్పత్రికి చేరకుండానే మరణిస్తున్నారు. గుండెపోటు వచ్చిన తొలి గంటను గోల్డెన్ అవర్ అంటారు.. అప్పుడు తక్షణ చికిత్స అందిస్తే బాధితుడి కాపాడుకోవచ్చు. సీపీఆర్ చేయడం ప్రతీ ఒక్కరు నేర్చుకోవాలంటున్నారు వైద్యులు.

రాత్రి పూట యాలకుల పాలను తాగితే ఎన్నో లాభాలు..

యాలకులు మన వంట ఇంట్లో సుగంధ ద్రవ్యాలుగా ఎప్పటి నుంచో ఉన్నాయి. మసాలా వంటకాల్లో యాలకులను ఎక్కువగా వేస్తుంటారు. చికెన్, మటన్ తోపాటు శాకాహార మసాలా వంటకాలు, స్వీట్లలో యాలకులను ఉపయోగిస్తారు. దీంతో వంటకాలకు చక్కని రుచి, వాసన వస్తాయి. అయితే యాలకులను రాత్రి పూట పాలలో మరిగించి ఆ పాలను తాగాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. యాలకుల పాలను రోజూ తాగితే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని అంటున్నారు. యాలకుల పాలను తాగడం వల్ల ట్రిప్టోఫాన్ లభిస్తుంది. ఇది ఒక అమైనో యాసిడ్. నిద్రను ప్రేరేపిస్తుంది. శరీరంలో సెరొటోనిన్ అనే హార్మోన్ ఉత్పత్తి అయ్యేలా చేస్తుంది. దీంతో ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి. మైండ్ రిలాక్స్ అవుతుంది. రాత్రి పూట నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. నిద్రలేమి ఉన్నవారు రాత్రి పూట యాలకుల పాలను తాగితే ప్రయోజనం ఉంటుంది.

మానసిక ఆరోగ్యానికి..: యాలకుల పాలను తాగడం వల్ల నాడీ మండల వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గి డిప్రెషన్ నుంచి బయట పడతారు. మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది. మెదడు చురుగ్గా మారి యాక్టివ్ గా ఉంటుంది. మరుసటి రోజు ఉత్తేజంగా పనిచేస్తారు. యాలకుల్లో అనేక సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. దీంతో గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అసిడిటీ, కడుపు నొప్పి ఉన్నవారు ఈ పాలను తాగితే ఎంతగానో ప్రయోజనం లభిస్తుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. యాలకుల్లో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను తొలగించడంలో సహాయం చేస్తాయి. దీంతో కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. అలాగే రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పటిష్టంగా మారుతుంది. దీంతో సీజనల్‌గా వచ్చే దగ్గు, జలుబు వంటి వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

కచ్చితంగా రోజూ తాగండి..!

బీపీ తగ్గేందుకు..: యాలకుల్లో పొటాషియం, మెగ్నిషియం, ఫాస్ఫరస్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి బీపీని నియంత్రించడంలో సహాయం చేస్తాయి. యాలకుల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రక్త నాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. వీటిల్లో ఉండే ఫైబర్ కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. యాలకుల పాలను తాగడం వల్ల బీపీ నియంత్రణలో ఉంటుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడికి గురి కాకుండా రక్షించుకోవచ్చు. గుండె సంబంధిత వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా గుండె పోటు రాకుండా ఉంటుంది. యాలకుల్లో సహజసిద్ధమైన యాంటీ మైక్రోబియల్, యాంటీ సెప్టిక్ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల యాలకుల పాలను సేవిస్తే నోట్లో ఉండే బ్యాక్టీరియా నశిస్తుంది. నోటి దుర్వాసన తగ్గుతుంది. దంతాలు, చిగుళ్ల ఇన్ఫెక్షన్లు తగ్గిపోతాయి. దంతాలు, చిగుళ్లు దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

వాపులు, నొప్పులకు..: యాలకుల పాలలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల శరీరంలో ఉండే వాపులు, నొప్పులు తగ్గిపోతాయి. ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్ సమస్య తగ్గుతుంది. కీళ్ల నొప్పులు, వాపుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. యాలకుల పాలలో పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. క్యాల్షియం, ప్రోటీన్లు, విటమిన్ డి, అనేక రకాల బి విటమిన్లు ఉంటాయి. ఇవన్నీ మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. రోగాలు రాకుండా రక్షిస్తాయి. ఎముకలు ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తాయి. మెటబాలిజం పెరిగేలా చేస్తాయి. దీంతో క్యాలరీలు ఖర్చవుతాయి. కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. ఒక కప్పు పాలలో 2 లేదా 3 యాలకులను వేసి బాగా మరిగిస్తే యాలకుల పాలు రెడీ అవుతాయి. కాస్త తేనె కలిపి తాగితే రుచిగా ఉండడమే కాదు, అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి.

పుట్టగొడుగుల్లో పోషకాలు పుష్కలం

ఈ సీజన్‌లో సహజసిద్ధంగా లభించే పుట్టగొడుగుల్లో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. పుట్టగొడుగుల్లో సెలీనియం, విటమిన్ సి, కోలిన్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతో పాటు, పుట్టగొడుగుల్లో ప్రోటీన్, బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు, ఫైబర్ కూడా ఉంటాయి. ఈ పోషకాలన్నీ కలిసి కణం, కణజాల నష్టాన్ని నిరోధించడంలో సహాయ పడతాయి. రోగనిరోధక వ్యవస్థకు మద్దతు ఇస్తాయి. ఇందులో ఉండే విటమిన్ డి ఎముకలు, కీళ్ల సమస్యల పరిష్కారానికి దోహదపడుతుంది. పుట్టగొడుగుల్లో ఎర్గోస్టెరాల్ అనే 'ప్రోవిటమిన్' ఉంటుంది. ఇవి సూర్యరశ్మికి గురైన తర్వాత విటమిన్ డిగా మారుతుంది. విటమిన్ డి సాంద్రతను పెంచడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. పుట్టగొడుగుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి.

బీటా-గ్లూకాన్ అనేది పుట్టగొడుగుల్లో సాధారణంగా కనిపించే ఒక కరిగే ఫైబర్. ఈ కరిగే ఫైబర్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. పుట్టగొడుగుల్లో గ్లూటాతియోన్, విటమిన్ సి, సెలీనియం వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి చర్మంపై ముడతలు రాకుండా సహాయపడతాయి.

అభివృద్ధి పనులను ప్రారంభించిన వెల్మ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ జువ్వడి నర్సింగారావు

డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్‌పల్లి టౌన్

జగిత్యాలజిల్లా మెట్‌పల్లి పట్టణంలో సోమవారం పురపాలక సంఘం ఆధ్వర్యంలోమున్సిపల్ చైర్మన్ మైలారపు లింబాద్రి అధ్యక్షతన పట్టణంలోని పలు వార్డులలో రెండు కోట్లపై చిలుకు రూపాయలతో అభివృద్ధి పనులు ప్రారంభం జరిగింది అభివృద్ధి పనులకు కోరుట్ల నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్చార్జ్ వెల్మ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ జువ్వడి నర్సింగరావుహొహొకొబ్బరికాయ కొట్టి పనులు ప్రారంభించారు మున్సిపల్ చైర్మన్ మైలారం లింబాద్రిహొహొమాట్లాడుతూ జువ్వాడి నర్సింగారావు సహకారంతో మెట్‌పల్లి పట్టణంలోని 26 వార్డులు అభివృద్ధి పనులు జరుగుతున్నాయని మున్సిపల్ పాలక మండలి తరపున తరపున కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నామని అలాగే అన్ని వార్డులకు పార్టీలకు అతీతంగా అభివృద్ధి పనులు అన్ని వాటిలలో పనులు ప్రారంభిస్తున్నామని అన్నారు వెల్మ కార్పొరేషన్ రాష్ట్ర చైర్మన్ జువ్వాడి నర్సింగారావు మాట్లాడుతూ యుఐడిఎఫ్ నిధుల నుండి రెండు కోట్ల రూపాయలతో పట్టణంలోని వార్డులు 13 14 15 16 లలోఫోర్త్ ప్యాకేజ్ క్రింద పనులు ప్రారంభించడం జరిగిందని ఇది తొందరలో పూర్తి చేస్తారని అలాగే ఒకటో వార్డు పెద్దమ్మ ఆలయం వద్ద లక్ష రూపాయలతో సెంట్రింగ్ లైటింగ్ పూర్తి చేసి ఈరోజు ఓపెనింగ్ చేయడం జరిగింది అలాగే పెద్దమ్మ ఆలయం వద్ద 70 వేల తో వాటర్ ట్యాంకు అలాగే రెండో వార్డులో సింగపూర్ వద్ద 70 వేల తో వాటర్ ట్యాంకు ప్రారంభించడం జరిగింది ఈరోజు అభివృద్ధి పనుల్లో భాగంగా రెండు కోట్ల రెండు లక్షల 40 వేల రూపాయలు అభివృద్ధి పనులు చేయడం జరిగిందని

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సహకారంతో మున్సిపాలి కు అధిక నిధులు తేవడం జరిగిందని అన్ని వార్డులకు పార్టీలకు అతీతంగా అభివృద్ధి పనులు చేస్తున్నామని ఎన్నికల ముందే పార్టీలు ఎన్నికల తర్వాత అభివృద్ధి పనులు అనే నిదానంతో మేము ముందుకు సాగుతూ అన్ని అభివృద్ధి పనులు చేస్తున్నామని మున్సిపల్ చైర్మన్ గారి సహకారంతో అన్ని వార్డులు అభివృద్ధి పనులు జరుగుతాయని అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో వైస్ చైర్మన్ ఓంకారి నవీన్ కమిషనర్ శ్రీనివాస్ గౌడ్ బత్తుల నరేష్ జక్కం లక్ష్మి బాబు పందిరి గుడికందుల అజయ్ ధోనికెల శిరీష నవీన్ మాసుల ప్రవీణ్ కోయల్కర్ స్రవంతి లింగేశ్వర్ కో ఆప్షన్ గజం లక్ష్మీ రవి డి ఈ నాగేశ్వర్ ఏఈ లక్ష్మి రైసోద్దిన్ జెట్టి లక్ష్మణ్ గణేష్ పిప్పిర రాజేష్ బత్తుల భరత్ మున్సిపల్ హొసానిటరీహొజవాన్ ముజీబ్ 9 సంఘాల కుల పెద్దలు పాల్గొన్నారు.

రూ. 10,000 ఆర్థిక సాయంతో పాటు..

వంట సామాగ్రి అందజేసిన మండల కాంగ్రెస్ నాయకులు

బుర్ర రవి ప్రత్యక్ష సాక్షి పెగడపల్లి మండలం

జగిత్యాల జిల్లా పెగడపల్లి మండలం రాజారాం పల్లి గ్రామంలో మదాసు మల్లేశంకు చెందిన ఇల్లు విద్యుత్ షార్ట్ సర్క్యూట్ కారణంగా ప్రమాదవశాత్తు పూర్తిగా కాలిపోయింది . ఈ ప్రమాదంలో ఇంట్లోని సామాగ్రి, నిత్యావసర వస్తువులు పూర్తిగా బూడిదయ్యాయి. ఈ దారుణ సంఘటన గురించి తెలుసుకున్న పెగడపల్లి మండల కాంగ్రెస్ నాయకులు వెంటనే స్పందించి, ఈ విషయాన్ని మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ గారి దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. బాధితుడి పరిస్థితి పై మంత్రి గారు తీవ్ర దిగ్భ్రాంతిని వ్యక్తం చేసి వారికీ తక్షణ సహాయం చేయాలనీ ఆదేశించారు మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ గారి ఆదేశాల మేరకు, మండల కాంగ్రెస్ నాయకులు రాజారాం పల్లి గ్రామంలోని బాధితుడు మదాసు మల్లేశం ఇంటిని సందర్శించారు. ప్రమాద స్థలాన్ని పరిశీలించి, బాధితుడి కుటుంబాన్ని పరామర్శించారు..

ఈ సందర్భంగా స్థానిక సర్పంచ్ ఇస్లావత్ రమేష్ నాయక్ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కడారి తిరుపతి మరియు కాంగ్రెస్ నాయకుల సమక్షంలో బాధితుడి కుటుంబానికి తక్షణ ఉపశమనం కోసం రూ. 10,000 (పది వేల రూపాయలు) నగదు మరియు వంట సామాగ్రిని అందజేశారు. రానున్న రోజుల్లో బాధితుడి కుటుంబానికి అన్ని విధాలా అండగా ఉంటామని, ప్రభుత్వ పరంగా ఇందిరమ్మ ఇల్లు కూడా మంజూరు చేయిస్తామని ఈ సందర్భంగా నాయకులు హామీ ఇచ్చారు. పాల్గొన్న నాయకులు: ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక సర్పంచ్ ఇస్లావత్ రమేష్ నాయక్, ఉప సర్పంచ్ ఎగుర్ల మహేందర్, మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కడారి తిరుపతి, స్థానిక కాంగ్రెస్ నాయకులు మిట్టపల్లి రాజేందర్ రెడ్డి, లింగాపూర్ మాజీ ఎంపిటిసి పూసాల శోభ తిరుపతి, ఎడుమొట్లపల్లి మాజీ సర్పంచ్ ఇస్లావత్ రవి నాయక్,రాజారాంపల్లి మాజీ సర్పంచ్ భూపతి రాములు రెడ్డిసంఘం అధ్యక్షులు సింగిరెడ్డి నందిరెడ్డి ఏఎంసి డైరెక్టర్లు లింగంపేల్లి మహేష్, చెట్ల కిషన్, చాట్ల విజయ భాస్కర్,వెంగలాయిపేట ఉప సర్పంచ్ కుంచె రాజేందర్ కాంగ్రెస్ ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షులు దికొండ మహేందర్, ఎస్టీ సెల్ అధ్యక్షులు నాగవత్ తిరుపతి నాయక్, నాయకులు బాదినేని మల్లయ్య మరియు గ్రామ కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వైద్యుడు అమరేశ్వర్ డిప్యూటేషన్‌ను రద్దుచేసి తగినచర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్‌కి వినతి..

డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్‌పల్లి టౌన్

జగిత్యాలజిల్లా మెట్‌పల్లిహొసోమవారంహొహొజిల్లా కలెక్టర్ ఆఫీస్ ఆవరణంలో ప్రజావాణిలో జిల్లా కలెక్టర్‌హొహొకి వినతి పత్రం ఇచ్చిన మెట్‌పల్లి బిజెపి కౌన్సిలర్ మాజీ పట్టణ అధ్యక్షుడు బొడ్ల రమేష్ ఆయన మాట్లాడుతూ మెట్‌పల్లిహొహొప్రభుత్వ సామాజిక ఆసుపత్రిలో డిప్యూటేషన్‌పై కొనసాగుతున్న వైద్యుడు డా అమరేశ్వర్ డిప్యూటేషన్‌ను రద్దు చేసి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని వినతిహొహొమరో వైద్యుడు సాజిద్ అహ్మద్ 2008 నుంచి మెటుపల్లి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో కొనసాగుతున్నాడు పై విషయాన్ని పురస్కరించుకొని తమరిని తెలియజేయునది ఏమనగా మెటుపల్లి ప్రభుత్వ సామాజిక ఆసుపత్రిలో విధులు నిర్వహిస్తున్న డా అమరేశ్వర్‌హొహొ2011 సంవత్సరంలో ఇక్కడ విధుల్లో చేరారుహొహొఅనంతరం ఆయనకు జగిత్యాలకు బదిలీ జరిగినప్పటికీ తిరిగి డిప్యూటేషన్‌పై మెట్పల్లి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికే వచ్చి ఇప్పటి వరకు కొనసాగుతున్నారు మెటుపల్లి పట్టణంలో ఆయన స్వంతంగా ఒక ప్రైవేట్ ఆసుపత్రిని నిర్వహిస్తున్నారు ఈ కారణంగా తన వ్యక్తిగత ప్రయోజనాల కోసం పలుకుబడిని ఉపయోగించి అదే ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో దీర్ఘకాలంగా కొనసాగుతున్నారు. అంతే కాకుండా మరో వైద్యుడు సాజిద్ అహ్మద్ కూడా 2008 నుండి విధులు నిర్వహిస్తున్నాడు. ఇటీవల రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వైద్య ఆరోగ్య శాఖలో విస్తృత స్థాయిలో బదిలీలు చేపట్టినప్పటికీ, డా. అమరేశ్వర్‌హొహొని మరియు సాజీద్ అహ్మద్ లను మాత్రం బదిలీ చేయకుండా యథాతథంగా కొనసాగించడం పట్ల పలు అనుమానాలకు తావిస్తోంది వారు విధుల్లో సమయపాలన పాటించక పోవడమే కాకుండా రోగులతో పాటు ఆసుపత్రి సిబ్బంది పట్ల కూడా దురుసుగా ప్రవర్తిస్తూ ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నారు ప్రభుత్వ వైద్యులుగా ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండాల్సిన సమయంలో వారి ప్రైవేట్ ఆసుపత్రిల లో సేవలు అందిస్తున్నారు కావున పై అంశాలపై సమగ్రంగా విచారణ జరిపి, డిప్యూటేషన్ కొనసాగించడానికి గల కారణాలను పరిశీలించి, నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ఉన్నట్లు తేలితే వెంటనే డా.అమరేశ్వర్ గారి డిప్యూటేషన్‌ను రద్దు చేసి వెంటనే వారి స్థానంలో విధులు నిర్వహించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని మరియు డా సాజీద్ అహ్మద్‌హొహొని వెంటనే ట్రాన్సర్ చేయగలరాణి వినయపూర్వకంగా కోరుతున్నాము ఈ కార్యక్రమంలో బిజెపి నాయకులు సుంకే అశోక్ తాళ్లపల్లి సతీష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆరోగ్య పరిరక్షణలో తోటి సిబ్బందికి స్ఫూర్తిగా నిలవాలి..

వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ ఎన్. శ్వేత

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

ఆరోగ్య పరిరక్షణలో పోలీస్ క్రీడాకారులు తోటి సిబ్బందికి స్ఫూర్తిగా నిలవాలని వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ ఎన్.శ్వేత ఐపిఎస్ తెలిపారు. ఇటీవల మల్కాజిగిరి పోలీస్ కమిషన రేట్‌లో జరిగిన ఐదవ రాష్ట్ర స్థాయిలో పోలీస్ గేమ్స్ అండ్ స్పోర్ట్స్ మీట్ మొదటి క్లస్టర్‌లో మొత్తం 61 పతాకా లను సాధించిన వరంగల్ పోలీస్ కమిషనరేట్ క్రీడాకా రులకు సోమవారం వరంగల్ కమిషనరేట్ కార్యాలయములో అభినందన సభ నిర్వహించారు.

ఈ సభకు వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ ముఖ్య అతిధిగా పాల్గోని పతాకాలను సాధించిన క్రీడాకారులను అభినందించారు. ఈ సందర్భం గా పోలీస్ కమిషనర్ మాట్లాడు తూ వరంగల్ పోలీస్ కమిషన రేట్ తరుపున ప్రాతినిధ్యం వహించి రాష్ట్ర స్థాయి పోలీస్ క్రీడల్లో పతకాలను సాధించడం వరంగల్ కమిషనరేట్ గర్వించదగిన విషయమని ఇందుకు పతకాలను సాధించిన క్రీడాకారులకు అభినందనలు తెలుపుతూ, ఇదే స్ఫూర్తితో నిత్యం క్రీడల సాధనతో ఆరోగ్యంగా వుంటూ, మిమ్మల్ని అదర్శంగా తీసుకుని వారంలో మూడు నుండి నాలుగు రోజులు పాటు కొద్ది సమయాన్ని కేటాయించి క్రమశిక్షణతో తమ ఆరోగ్య పరిరక్షణకై కృషి చేసే విధంగా తోటి పోలీస్ సిబ్బందికి ప్రేరణ కలిగించాలని పోలీస్ కమిష నర్ తెలియజేసారు. ఈ కార్యక్ర మములో అదనపు డిసిపిలు సురేష్‌కుమార్, శ్రీనివాస్, బాలస్వామి, ప్రభాకర్ రావు, ఏసిపి నాగయ్య, ఆర్.ఐ స్పర్జన్ రాజ్‌తో ఇతర పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గోన్నారు.

శివాలయాల్లో ప్రత్యేక పూజలు.. పెద్ద ఎత్తున భక్తులు..

ప్రత్యక్ష సాక్షి , సుల్తానాబాద్

సుల్తానాబాద్ పట్టణంలో ఆరుద్ర నక్షత్రం సోమవారం పురస్కరించుకొని శివాలయాల్లో దంపతులు, భక్తులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని శివుడికి విశేషంగా పలు రకాల పండ్లతో, రుద్రాభిషేకం జరిపించి బిల్వదళాలతో, కమలలాల అర్చించడం జరిగినది,అలాగే అన్న పూజా కార్యక్రమాలు, అన్నదాన కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు, ఈ కార్యక్రమం లో శివాలయం చైర్మన్ అల్లంకి సత్యనారాయణ, అర్చకులు వల్ల కొండ రమేష్, పొలాస అశోక్, పారువెల్ల రమేష్ శర్మ , తొడుపునూరి రాజేంద్రప్రసాద్ తో పాటు పెద్ద ఎత్తున భక్త బృందం, మహిళలు పాల్గొని బిల్వదలాలు సమర్పించి తీర్థ ప్రసాద ములు స్వీకరించినారు..సుల్తానాబాద్ పట్టణంతో పాటు మండలంలోని గ్రామాల్లోని శివాలయాల్లో భక్తులు పెద్ద ఎత్తున పూజలు చేశారు.

కేకేఓసీపీలో తాడిచెర్ల-2 బొగ్గు బ్లాక్ మైనింగ్ లీజ్ సాధన విజయోత్సవం నిర్వహణ..

పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి

మందమర్రి కేకేఓసీపీలో తాడిచెర్ల-2 బొగ్గు బ్లాక్ మైనింగ్ లీజ్‌ను సింగరేణి సంస్థకు కేటాయించిన సందర్భంగా విజయోత్సవ కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క సింగరేణి ఉద్యోగులు, కార్మికులను ఉద్దేశించి పంపిన సందేశాన్ని చదివి వినిపించారు. అనంతరం ప్రాజెక్టు ఆఫీసర్ డి.రాంబాబు తాడిచెర్ల-2 బొగ్గు బ్లాక్ కేటాయింపు ప్రాముఖ్యత, సింగరేణి సంస్థ భవిష్యత్ అభివృద్ధికి ఇది ఎంతగానో దోహదపడనున్న విషయాలను వివరించారు. అనంతరం ఉద్యోగులకు స్వీట్లు పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కేకేఓసీపీ ప్రాజెక్టు ఆఫీసర్ డి. రాంబాబు, ప్రాజెక్టు ఇంజనీర్ ఎన్. వెంకట వంశీధర్, మేనేజర్ కె.రామరాజు, సీఎంఓఏఐ మందమర్రి అధ్యక్షులు రమేష్, ఏఐటీయూసీ పిట్ కార్యదర్శి కుమారస్వామి, అధికారులు, ఉద్యోగులు,కార్మికులు, కార్మిక సంఘాల ప్రతినిధులు, పాల్గొన్నారు.

అర్చకులు పొలాస అశోక్‌కు ఘనంగా సన్మానం..

ప్రత్యక్ష సాక్షి , సుల్తానాబాద్

సుల్తానాబాద్ పట్టణంలోని గుడి మిట్టపల్లి శ్రీ రాజరాజేశ్వర స్వామి శివాలయంలో సోమవారం ఆరుద్ర నక్షత్రం పురస్కరించుకొని దేవాలయం అర్చకులు పొలాస అశోక్ ను పలువురు వ్యాపారులు ఘనంగా సన్మానించారు, దేవాలయం కు అశోక్ చేస్తున్న సేవలను గుర్తించి ఈ సన్మాన కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది.....

కాంగ్రెస్ పార్టీ విధేయులకే ప్రాధాన్యం..

బుర్ర రవి ప్రత్యక్ష సాక్షి పెగడపల్లి మండలం

జగిత్యాల జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ లో పెగడపల్లి మండలం లో కాంగ్రెస్ పార్టీ కి విధేయులుగా పనిచేస్తున్న సీనియర్ నాయకులకు ప్రాధాన్యత కలిగించింది ప్రస్తుతం పెగడపల్లి మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ గా కొనసాగుతున్న గతంలో నంచర్ల గ్రామ శాఖ అధ్యక్షునిగా మండల యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు గా పనిచేసి కాంగ్రెస్ పార్టీ కష్టం కాలంలో ఉన్నప్పుడు మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు గా భాద్యతలు భుజానావేసుకొని ఉరూరు తిరుగుతూ పార్టీ గెలుపు లో కీలకంగా పనిచేసిన నంచర్ల కు చెందిన బుర్ర రాములు గౌడ్ తోపాటు బతికేపల్లి మాజీ ఎంపీటీసీ కృష్ణ హరి కి ప్రధానకార్యదర్శు లు గా గతంలో మండల యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు గా పనిచేసిన దేవికొండ కు చెందిన గోగూరి సతీష్ రెడ్డి కి కార్యదర్శి గా పదోన్నతులు కల్పించడం తో మండల కాంగ్రెస్ నాయకులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు అలాగే జిల్లా ప్రధానకార్యదర్శి, కార్యదర్శి గా నియమించినదుకు రాష్ట్ర సంక్షేమ శాఖ మంత్రి లక్ష్మణ్ కుమార్‌కు టీపీసీసీ అధ్యక్షులు మహేష్ కుమార్ గౌడ్ కు జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు నందయ్యకు ప్రత్యేక ధన్యవాదములు తెలియజేశారు అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ మాపై నమ్మకం తో జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ లో అవకాశం ఇచ్చినందుకు జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ భాలోపేతానికి ఎల్లవేళల కృషి చేస్తూ రాబోవు కాలంలో రాష్ట్రం లో కాంగ్రెస్ పార్టీ గెలుపే లక్ష్యంగా పనిచేస్తామని తెలియజేశారు అలాగే మా నియామకానికి సహాకరించిన మండల కాంగ్రెస్ నాయకులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీలో నూతనంగా నియమితులైన నాయకులకు ఘన సన్మానం..

బుర్ర రవి ప్రత్యక్ష సాక్షి పెగడపల్లి మండలం

జగిత్యాల జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీలో నూతన ప్రధాన కార్యదర్శులుగా నియమితులైన బుర్ర రాములు గౌడ్, ఏలగొండ కృష్ణహారి, అలాగే సంయుక్త కార్యదర్శిగా నియమితులైన గోగురి సతీష్ రెడ్డిని మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయంలో ఘనంగా సన్మానించారు. మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు కడారి తిరుపతి ఆధ్వర్యంలో స్థానిక సర్పంచ్ ఓరుగల అరుణ శ్రీనివాస్ శాలువాలు కప్పి వారికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ, కాంగ్రెస్ పార్టీ సిద్ధాంతాలకు కట్టుబడి, పార్టీ అభివృద్ధి కోసం నిరంతరం శ్రమించే కార్యకర్తలను అధిష్టానం ఎప్పటికప్పుడు గుర్తించి తగిన బాధ్యతలు అప్పగిస్తుందన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ పేర్కొన్నట్లుగానే కష్టపడి పనిచేసే వారికి పార్టీలో సముచిత స్థానం లభిస్తుందనే విషయాన్ని ఈ నియామకాలు మరోసారి రుజువు చేశాయని అన్నారు.

జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ బాధ్యతలను సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తూ పార్టీ బలోపేతానికి నూతనంగా నియమితులైన నాయకులు కృషి చేయాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి చాట్ల విజయభాస్కర్, మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్లు చెట్ల కిషన్, లింగంపెల్లి మహేష్, మాజీ సర్పంచ్ రవి నాయక్, మాజీ ఎంపీటీసీ శోభ తిరుపతి, నాయకులు ఎల్లయ్య, మల్లయ్య 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