RNI No.APTEL/2011/38267

ప్రత్యక్ష సాక్షి

తెలుగు దినపత్రిక

సంపుటి : 16 సంచిక : 014 శనివారం 18-07-2026

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

కాజీపేట నూతన బస్టాండ్ భూకేటాయింపుపై రైల్వే జీఎం, డీఆర్ఎంతో వరంగల్ ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్య భేటీ

సాయి..ప్రత్యక్ష సాక్షి హైదరాబాద్ ప్రత్యేక ప్రతినిధి

కాజీపేటలో ప్రతిపాదిత నూతన బస్టాండ్ నిర్మాణానికి అవసరమైన రైల్వే భూమి కేటాయింపు ప్రక్రియను వేగ వంతం చేయాలని వరంగల్ పార్లమెంట్ సభ్యురాలు డాక్టర్ కడియం కావ్య దక్షిణ మధ్య రైల్వే అధికారులను కోరారు. ఈ సందర్భంగా సికింద్రాబాద్ రైల్ నిలయంలో దక్షిణ మధ్య రైల్వే జనరల్ మేనేజర్ (జీఎం) సంజయ్ కుమార్ శ్రీవాస్తవ, సికింద్రాబాద్ డివిజనల్ రైల్వే మేనేజర్ (డీఆర్ఎం) డా. ఆర్. గోపాలకృష్ణన్‌లను స్వయంగా కలిసి వినతిపత్రం అందజేశా రు.అనంతరం భూ మార్పిడి అంశంపై వారితో ఎంపీ విస్తృతంగా చర్చించారు. కాజీపేట సిగ్నల్ జంక్షన్ పరిధిలో కొత్త బస్టాండ్ నిర్మాణానికి అవసరమైన రైల్వే భూమిని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ భూమితో సమాన విలువ ప్రాతిపదికన మార్పిడి చేయా లని రైల్వే శాఖ 2025 జూన్ 4న ప్రతిపాదించినప్పటికీ, ఏడాదికిపైగా గడిచినా ప్రక్రియ ముందుకు సాగలేదని ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్య వివరిం చారు.భూ మార్పిడి కోసం వరంగల్--హనుమకొండ ప్రాంతంలో అనువైన భూమిని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గుర్తించిందని తెలిపారు.భూ మార్పిడి ప్రక్రియను పూర్తి చేసేందుకు రైల్వే, రెవెన్యూ శాఖల అధికా రులు సంయుక్తంగా స్థల పరిశీ లన నిర్వహించి,అవసర మైన చర్యలను వేగవంతం చేయా ల్సిన అవసరం ఉందని పేర్కొన్నారు..

భూ మార్పిడి ప్రక్రియలో జాప్యం కారణంగా కొత్త బస్టాండ్ నిర్మాణం ఆలస్యమ వుతోందని ఎంపీ డా.కడియం కావ్య తెలిపారు. సంబంధిత అధికారులకు తక్షణ ఆదేశాలు జారీ చేసి రెవెన్యూ శాఖతో సమన్వయం చేసుకొని త్వరితగతిన సంయుక్త స్థల పరిశీలన చేపట్టేలా చర్యలు తీసుకో వాలని కోరారు.కొత్త కాజీపేట బస్టాండ్ నిర్మాణం పూర్తయితే వరంగల్, హనుమకొండ, కాజీపేట త్రి-సిటీ ప్రాంత ప్రజలకు మెరుగైన రవాణా సౌకర్యాలు అందుబాటులోకి వస్తాయని ఎంపీ పేర్కొన్నారు.

రైల్వే స్టేషన్,జాతీయ రహదా రులకు సమీపంలో ఆధునిక బస్టాండ్ ఏర్పాటుతో ప్రయాణి కుల రద్దీని సమర్థవంతంగా నిర్వహించ డంతో పాటు, బస్సుల రాకపోకలు సులభ తరం అవుతాయని తెలిపారు. ప్రయాణికులకు మెరుగైన సదుపాయాలు, ట్రాఫిక్ రద్దీ తగ్గింపు,ప్రజారవాణా అను సంధానం మెరుగుదల వంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని వరంగల్ పార్లమెంట్ సభ్యురా లు డాక్టర్ కడియం కావ్య పేర్కొన్నారు.

కేయూను రాజకీయ వేదికగా మార్చొద్దు..

విద్యార్థుల భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దే.. జ్ఞాన కేంద్రముగా మారుద్దాం.. పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే.. నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

కాకతీయ యూనివర్సిటీని రాజకీయాలకు అడ్డాగా మార్చకుండా, విద్యార్థుల భవిష్యత్తు కోసం అభివృద్ధి కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ సహకరించాలని వరంగల్ పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. కొందరు రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం విద్యార్థులను రెచ్చగొట్టి యూనివర్సిటీ అభివృద్ధిని అడ్డుకునే కుట్ర చేస్తున్నారని విమర్శించారు.శుక్రవారం కాకతీయ యూనివర్సిటీలో పర్యటించిన ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి మీడియా తో మాట్లాడారు..కాకతీయ యూనివర్సిటీలో నెలకొన్న సమస్యలపై గతంలో ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు, అధికారులు కలిసి పలుమార్లు సమీక్షలు నిర్వహిం చి, సమగ్ర డీపీఆర్ రూపొందిం చి ముఖ్యమంత్రి దృష్టికి తీసు కెళ్లినట్లు తెలిపారు.

ముఖ్య మంత్రి వరంగల్ పర్యటన సందర్భంగా కూడా యూనివర్సి టీ సమస్యలను ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావించి, అభివృద్ధి కోసం నిధులు,ప్రణాళికలపై చర్చించి నట్లు వెల్లడించారు.గత పదేళ్ల లో కాకతీయ యూనివర్సిటీ ఏ పరిస్థితికి చేరిందో, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత ప్రారంభమైన మార్పులు ఏంటో విద్యార్థులు, అధ్యాపకులు, అధికారులు నిష్పక్షపాతంగా విశ్లేషించాలని సూచించారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో ప్రజలను తప్పు దోవ పట్టిస్తూ దొంగ దీక్షలు,తప్పుడు ప్రచారా లతో రాజకీయ లబ్ధి పొందిన వారే ఇప్పుడు అభివృద్ధి పేరు తో మళ్లీ అడ్డంకులు సృష్టిస్తు న్నారని ఆరోపించారు.ఇంటి గ్రేటెడ్ స్కూల్‌పై మాత్రమే ఎందుకు వ్యతిరేకత..?? ఇంటి గ్రేటెడ్ స్కూల్ ఏర్పాటును కొందరు కావాలనే వివాదా స్పదం చేస్తున్నారని ఎమ్మెల్యే అన్నారు.

విద్యార్థులతో సమావేశం ఏర్పాటు చేసి వాస్తవాలు వివరించేందుకు ప్రయత్నించినా,రెండు మూడు విద్యార్థి సంఘాలు ఉద్దేశపూర్వ కంగా అపోహలు సృష్టించా యని విమర్శించారు.యూనివ ర్సిటీలో సబ్‌స్టేషన్‌కు భూమి ఇచ్చినప్పుడు, బ్యాంకుకు స్థలం కేటాయించినప్పుడు, పోలీస్ స్టేషన్‌కు భూమి ఇచ్చిన ప్పుడు,ఇతర ప్రభుత్వ శాఖల కు స్థలాలు ఇచ్చినప్పుడు ఎలాంటి అభ్యంతరాలు వ్యక్తం చేయని విద్యార్థి సంఘాలు... యూనివర్సిటీకే ఉపయోగపడే ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూల్ విషయంలో మాత్రమే ఎందుకు వ్యతిరేకిస్తు న్నాయి అని ప్రశ్నించారు.వివిధ విభాగాలకు స్థలాలు కేటించిన ప్పుడు ఈ విద్యార్థి సంఘాలు ఎందుకు ఒక్క మాట కూడా మాట్లాడలేదని నిలదీశారు. అప్పట్లో మౌనం పాటించిన వారు ఇప్పుడు రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం మాత్రమే ఉద్యమాలు చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు.ఎగ్జిక్యూటివ్ కౌన్సిల్ (ఈసీ) ఆమోదం పొందిన తర్వాత కూడా అభివృద్ధి పనులను ఎందుకు అడ్డుకున్నారని ఎమ్మెల్యే ప్రశ్నించారు.యూనివర్సిటీలో మెస్ అక్రమాలపై కమిటీ వేసినా ఇప్పటివరకు చర్యలు ఎందుకు తీసుకోలేదని నిల దీశారు. మెస్, క్యాంటీన్లలో తరచూ వివాదాలు జరుగు తున్నా స్పందించని వారు అభివృద్ధి పనుల విషయంలో మాత్రమే ఉద్యమాలు చేయడం వెనుక రాజకీయ ఉద్దేశాలే ఉన్నాయని అన్నారు. బోధన, బోధనేతర సిబ్బంది రెగ్యుల రైజేషన్ వంటి కీలక అంశాలు కూడా ఇప్పటికీ పెండింగ్‌లోనే ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు. బీఆర్ఎస్‌కు ,బీజేపీ అనుబం ధంగా పనిచేస్తున్న కొన్ని విద్యా ర్థి సంఘాలు విద్యార్థుల అసలు సమస్యలను పక్కనపెట్టి రాజకీ య అజెండాతో ముందుకు వెళ్తున్నాయని ఎమ్మెల్యే ఆరో పించారు. అన్ని విద్యార్థి సంఘాలతో చర్చించి సమస్య లు పరిష్కరించేందుకు ప్రయ త్నించినప్పటికీ, కొందరు కావా లనే సహకరించడం లేదన్నా రు.కాకతీయ యూనివర్సిటీ అభివృద్ధిని అడ్డుకునేందుకు ఫారెస్ట్ భూములు, జీడబ్ల్యూ ఎంసీ భూముల పేరుతో కొత్త కొత్త వివాదాలు సృష్టిస్తున్నా రని విమర్శించారు. మాము నూరు విమానాశ్రయంపై బీఆర్ఎస్‌కు మాట్లాడే హక్కు లేదు..? మామునూరు విమానా శ్రయం విషయంలో బీఆర్ఎస్ నేతలు చేస్తున్న ప్రచారం పూర్తి గా ప్రజలను మోసం చేయడమే నని ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేం దర్ రెడ్డి విమర్శించారు.పదేళ్లు అధికారంలో ఉన్నప్పుడు మామునూరు విమానాశ్రయా నికి అవసరమైన కేంద్ర అనుమ తులు,సాంకేతిక క్లియరెన్స్‌లు, కార్యాచరణ ఏదీ పూర్తి చేయ లేదని అన్నారు. రూ.350 కోట్లకు పైగా జీఎంఆర్ కు చెల్లింపులు చేసినా ప్రాజెక్టును ముందుకు తీసుకెళ్ల లేకపో యారని గుర్తుచేశారు.

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాతే ముఖ్య మంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రత్యేక చొరవతో కేంద్ర ప్రభుత్వంతో చర్చలు జరిపి విమానాశ్రయ ఏర్పాటు కు స్పష్టమైన పురోగతి సాధిం చిందని తెలిపారు. ఎన్నో సంవత్సరాలుగా నిలిచిపో యిన ప్రాజెక్టుకు ఇప్పుడు కొత్త ఊపు వచ్చిందని చెప్పారు. పదేళ్లు అధికారంలో ఉండి ఒక్క అడుగు కూడా ముందుకు వేయని వారు...ఇప్పుడు విమానాశ్రయంపై తమకే క్రెడిట్ అన్నట్లు మాట్లాడటం రాజకీయ దివాలాకోరుతనానికి నిదర్శనం అని ఎమ్మెల్యే వ్యాఖ్యానిం చారు. నేను తప్పు చేసి ఉంటే చట్టం ప్రకారం చర్యలు తీసు కోండి.కానీ బ్రోకర్లు, మధ్యవర్తు లు, రాజకీయ స్వార్థం కోసం యూనివర్సిటీని నాశనం చేసే ప్రయత్నం చేస్తే మాత్రం చూస్తూ ఊరుకోను. అధికారులు చర్య లు తీసుకోకపోతే ప్రజల తరఫు న నేనే పోరాటం చేస్తాను అని హెచ్చరించారు.

నీట్-2026 ఫలితాల్లో అల్ఫోర్స్ చారిత్రాత్మక విజయం..

(ప్రత్యక్ష సాక్షి, కరీంనగర్)

నీట్--2026 ఫలితాల్లో అల్ఫోర్స్ విద్యాసంస్థలు మరోసారి అద్భుత విజయాన్ని నమోదు చేశాయి. నేడు విడుదలైన ఫలితాల్లో అల్ఫోర్స్ విద్యార్థులు జాతీయస్థాయిలో అత్యుత్తమ మార్కులు సాధించి సంస్థ ప్రతిష్ఠను మరింత పెంచారు. అల్ఫోర్స్ విద్యార్థి డి. రిత్విక్ 647 మార్కులతో అత్యున్నత స్థానం సాధించగా, సిద్ధాంత్ చతుర్వేది 564, సయ్యద్ మలాజుద్దీన్ 557, వసుల శ్రుత్విక 551, గులామ్ మహమ్మద్ హుస్సేన్ 548, బత్తుల అభిజ్ఞ 541, లింగంపల్లి అనంత్ సాయి 540, నార్ల శ్రీహిత 538, శ్రేయాంశ్ ద్వివేది 537, కొండ్ల అక్షిత 522, బొమ్మవరపు రుత్విక్ 515, జక్కుల శ్రీమైత్రి 512, టి. హర్షిత 509, సిద్దం సాత్విక 508, ఎ. సత్య బ్రాహ్మణి 507, బి. అక్షర 505, నిద 502, గుంజేటి రిషిత 501, జహ్రా మాజీద్ 501 మార్కులు సాధించి ప్రతిభ చాటారు.

ఈ సందర్భంగా అల్ఫోర్స్ విద్యాసంస్థల అధినేత డాక్టర్ వి. నరేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, “పట్టుదలతో చేసిన ప్రతి ప్రయత్నం విజయానికి నాంది పలుకుతుందనే విషయాన్ని మా విద్యార్థులు మరోసారి నిరూపించారు. ‘డాక్టర్స్--30’ ప్రత్యేక నీట్ కోచింగ్ కార్యక్రమం ద్వారా విద్యార్థులకు అందించిన నాణ్యమైన శిక్షణ ఫలితంగానే ఈ ఘన విజయం సాధ్యమైంది. ఈ ఏడాది 19 మంది విద్యార్థులు 500కు పైగా మార్కులు సాధించడం ఎంతో ఆనందంగా ఉంది. సుమారు 100 మంది విద్యార్థులు ప్రతిష్ఠాత్మక మెడికల్ కళాశాలల్లో సీట్లు సాధించే అవకాశం ఉంది” అని తెలిపారు.

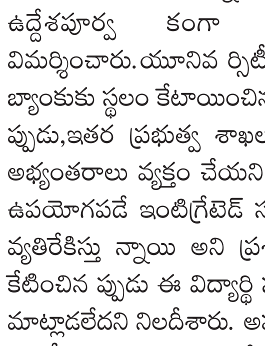
“పటిష్టమైన ప్రణాళిక, నాణ్యమైన బోధన, నిరంతర పర్యవేక్షణ, అధ్యాపకుల అంకితభావం, విద్యార్థుల కృషి వల్లే అల్ఫోర్స్ విజయపరంపర కొనసాగుతోంది. నీట్‌తో పాటు ఐఐటీ, ఎన్ఐటీల ప్రవేశ పరీక్షల్లోనూ అల్ఫోర్స్ విద్యార్థులు విశేష ఫలితాలు సాధిస్తున్నారు. తెలంగాణలో విద్యాభివృద్ధికి తల్లిదండ్రులు అల్ఫోర్స్‌పై ఉంచుతున్న విశ్వాసానికి కృతజ్ఞతలు. రానున్న రోజుల్లో మరింత మంది విద్యార్థులను మెడికల్, ఐఐటీ, ఎన్ఐటీల్లో సీట్లు సాధించేలా తీర్చిదిద్దుతాం” అని డాక్టర్ వి. నరేందర్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. నీట్--2026లో ప్రతిభ కనబర్చిన విద్యార్థులను, వారికి మార్గనిర్దేశం చేసిన అధ్యాపక, అధ్యాపకేతర సిబ్బందిని డాక్టర్ వి. నరేందర్ రెడ్డి అభినందించారు.

4లో

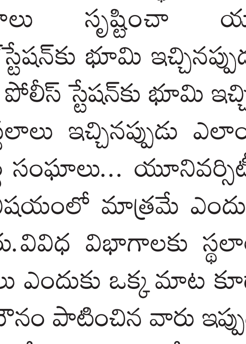
దిలసుఖ్‌నగర్‌లో మాంగళ్య షాపింగ్ మాల్ 32వ శాఖ ఘన ప్రారంభం..

నీట్-2026 ఎంట్రన్స్ ఫలితాలలో 'షైన్' విద్యార్థుల విజయకేతనం..

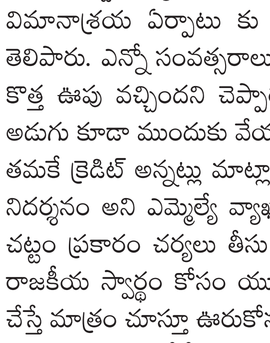
కార్పొరేట్ విద్యాసంస్థలకు దీటుగా ఫలితాలు.. షైన్ విద్యాసంస్థల చైర్మన్ మూగల కుమార్ యాదవ్



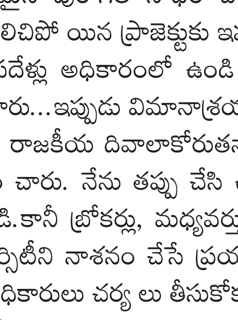
Md. Akhib Ali
(Roll No. 4205110050)
504 Marks



M. Nalin Prabhath
(Roll No. 4205105052)
480 Marks



T. Hasini
(Roll No. 4205101058)
406 Marks



S. Sai Prashanthi
(Roll No. 4205108135)
396 Marks

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

నీట్-2026 ఎంట్రన్స్ ఫలితాల లో షైన్ జూనియర్ కళాశాల విద్యార్థులు కార్పోరేట్ విద్యాసంస్థలకు సమానంగా ఫలితాలు సాధించినట్లు షైన్ విద్యాసంస్థల చైర్మన్ మూగుల కుమార్ యాదవ్, డైరెక్టర్లు మూగుల రమ, అరూరి కవిత, పి. రాజేంద్రకుమార్, మూగుల రమేష్ లు సంయుక్తంగా తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా మూగుల కుమార్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ.. షైన్ విద్యా సంస్థలు మొదటి నుండి నీట్, జేఈఈ మెయిన్స్ మరియు అడ్వాన్స్‌లో అత్యుత్తమ శిక్షణను అందిస్తున్నామన్నారు. జాతీయస్థాయిలో ఎండి అకీబ్ అలీ 504 ర్యాంకు, ఎం నళిని ప్రభాత్ 480 ర్యాంకు, టీ హాసిని 406 ర్యాంకు, ఎస్. సాయి ప్రశాంతి 396 ర్యాంకు సాధించారు అన్నారు. వీరితో పాటు 15 మంది విద్యార్థులు 350 మార్కులకు పైగా సాధించి విజయభేరి మోగించినట్లు తెలిపారు. ఉత్తమ మార్కులు సాధించిన విద్యార్థులను, విద్యాసంస్థల చైర్మన్ మూగల కుమార్ యాదవ్, మరియు యజమాన్యం అభినందించా రు.ఈ కార్యక్రమములో షైన్ జూనియర్ కళాశాలల ప్రిన్సిపాల్స్ మారబోయిన రాజు గౌడ్, శ్రీనివాస్ గౌడ్, ప్రశాంత్, అధ్యాపక బృందం, విద్యార్థినీ విద్యార్థులు మరియు విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు.

ఉమ్మడి జిల్లాలో తొలి వసతి గృహం మనమే పూర్తి చేశాం

ఆత్మకూరు జూనియర్ కళాశాల భవనాల ప్రారంభోత్సవంలో పరిటాల సునీత

(ప్రత్యక్ష సాక్షి బ్యూరో అనంతపురం)

ఉమ్మడి జిల్లాలో తొలి వసతి గృహాన్ని మనమే పూర్తి చేశామని.. రాప్తాడు ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత అన్నారు. ఆత్మకూరు మండల కేంద్రంలో నూతనంగా నిర్మించిన కస్తూరిబా గాంధీ బాలికల జూనియర్ కళాశాల భవనాలను ఆమె ప్రారంభించారు. దీంతో పాటు పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాల్లో ఆమె పాల్గొన్నారు. గ్రామానికి వచ్చిన ఎమ్మెల్యే సునీతకు స్థానిక టీడీపీ నాయకులు, గ్రామస్థులు ఘన స్వాగతం పలికారు. టపాసులు కాలుస్తూ, పూల వర్షం కురిపిస్తూ అభిమానం చాటుకున్నారు. ముందుగా ఆత్మకూరు మండల కేంద్రంలో 56 లక్షల ఎన్.హెచ్.ఎం నిధులతో నిర్మించబోవు పబ్లిక్ హెల్త్ యూనిట్ భవన నిర్మాణానికి భూమి పూజ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధికారులు, కూటమి నాయకులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం ఆమె కస్తూరిబా జూనియర్ కళాశాలకు వెళ్లగా.. విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు ఎమ్మెల్యే సునీతకు ఆత్మీయ స్వాగతం పలికారు. అక్కడ 2కోట్ల 12లక్షల రూపాయల ఏ.డబ్ల్యూ.పీ నిధులతో నిర్మించిన భవనాలను ప్రారంభించారు. కళాశాల నూతన భవనాలను పరిశీలిస్తూ.. అక్కడున్న సౌకర్యాలను పరిశీలించారు. అనంతరం భోజనశాలను సందర్శించి భోజనం రుచి, నాణ్యతను చూశారు. ఈసందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే సునీత మాట్లాడుతూ ఉమ్మడి జిల్లాలో అనేక చోట్ల వసతి గృహాల నిర్మాణం జరుగుతున్నప్పటికీ ముందుగా పూర్తి చేసింది మాత్రం మనమేనన్నారు.

ఆత్మకూరులో ప్రారంభమైన వసతి గృహం.. కూటమి ప్రభుత్వంలో తొలి భవనంగా నిలిచిందన్నారు. విద్యాసంస్థల్లో ఏ పని జరిగినా నాణ్యతగా ఉండాలన్నదే మంత్రి నారా లోకేష్ లక్ష్యం అన్నారు. విద్య అయినా, భవనాలైనా, భోజనమైనా ఏదైనా సరే క్వాలిటీ ముఖ్యమన్నారు. పిల్లలు ఇబ్బంది పడకూడదని సోలార్ హీటర్స్ కూడా పెట్టించారన్నారు. దొడ్డు బియ్యం స్థానంలో సన్న బియ్యం తీసుకొచ్చారన్నారు. ప్రభుత్వం అనేక సౌకర్యాలు కల్పిస్తోందని.. దీనిని

సద్వినియోగం చేసుకుని క్రమశిక్షణగా ఉండాలని సూచించారు. జూనియర్ కళాశాల వయసులో పిల్లల మనసు పక్కదారి పట్టించే అవకాశాలు ఉంటాయని.. ఇలాంటి వాటి పట్ల ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. మరోవైపు పాఠశాలలో రాజకీయాలకు తావు లేదని.. ఎవరైనా సరే ఇక్కడ రాజకీయ కార్యక్రమాలు, ప్రసంగాలు ఉండకూడదన్నారు. గతంలో జగన్ రెడ్డి పిల్లలకు అందించే పుస్తకాలు, బ్యాగులు, చివరకు తిండి పదార్థాల మీద కూడా తన పేరు, ఫోటోలు వేయించుకున్నారన్నారు. మంత్రి లోకేష్ వీటికి స్వస్తి పలికి సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ వంటి మహనీయుల ఫోటోలతో వాటిని పంపిణీ చేస్తున్నారన్నారు. 22వ తేదీ నుంచి డోనర్ యాప్ ద్వారా పూర్వ విద్యార్థులు, ప్రముఖులు, రాజకీయ నేతల నుంచి పాఠశాల అభివృద్ధికి విరాళాల సేకరణ చేపట్టినట్టు తెలిపారు. పాఠశాలకు సాయం చేస్తే.. ఐటీ మినహాయింపు కూడా ఉంటుందన్నారు. ఆత్మకూరు మండలలో ఈ రెండేళ్లలోనే సుమారుగా 60 కోట్ల రూపాయలతో అభివృద్ధి చేశామని.. ఇందులో రోడ్లు, పలు భవనాలు, కాంపౌండ్ వాల్స్ నిర్మాణం ఉందన్నారు. ముఖ్యంగా 3కోట్ల 27లక్షలతో మదిగుబ్బ - పి.కొత్తపల్లి రోడ్డు, 2కోట్ల 19లక్షలతో ఆత్మకూరు--కురాకులపల్లి రోడ్డు, 35 కోట్లతో తాగునీటి కొరకు సీపీడబ్ల్యూఎస్ పథకం కింద పనులు, 6కోట్ల 60లక్షలతో గొరిదిండ్ల, తోపుదుర్తి 33/11 ఖుం సబ్ స్టేషన్లు నిర్మాణం చేసినట్టు వివరించారు...

అల్ఫోర్స్ ఇ-టెక్నో స్కూల్ విద్యార్థుల జిల్లా కోర్ట్ క్షేత్ర పర్యటన

ప్రత్యక్ష సాక్షి కరీంనగర్ టౌన్

విద్యార్థులకు క్షేత్ర పర్యటన ద్వారా విషయాల పట్ల విస్తృతమైన అవగాహన వస్తుందని మరియు పట్టు సాధించవచ్చని పాఠశాల నిర్వాహకులు 8 ఉ 9 విద్యా ర్థులు అంతర్జాతీయ న్యాయ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించు కొని శుక్రవారం జిల్లా కోర్టుకు సందర్శించారు. ఈ సంద ర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ప్రతి జిల్లాలో కోర్టులు ప్రజలకు న్యాయం అందజేయడానికి ఉంటాయని మరియు అన్ని వర్గాల ప్రజలకు సేవలు అందిస్తుందని ప్రధానంగా సామాజిక న్యాయం పై దృష్టి పెరుగుతుందని వారు చెప్పారు. విద్యార్థులకు సామాజిక అవగాహనతో పాటు ప్రధానంగా వివిధ సామాజిక అంశాల పట్ల విస్తృతమైన అవగాహన కల్పిస్తుందని మరియు దానికి సంబంధించిన టువంటి పలు విధివిధానాలను తెలియపరుస్తుందని వారు చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో కరీంనగర్ జిల్లా బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు గడ్డం లక్ష్మణ్ గారు, ప్రధాన కార్యదర్శి కిరణ్ కుమార్ గారు, ఉపాధ్యక్షులు మంద శివకుమార్ గారు, బార్ అసోసియేషన్ సభ్యులు, పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్, ఉపాధ్యాయులు ఉ విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

పోతంగల్ మండల ప్రెస్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరం

యాదవరావు ప్రత్యక్ష సాక్షి పోతంగల్

నిజామాబాద్ జిల్లా పోతంగల్ మండలం కోడిచెర్ల గ్రామంలో శుక్రవారం రోజున డాక్టర్ కె. వి. రెడ్డి మెమోరియల్ కంటి ఆసుపత్రి బోధన్ వారి సౌజన్యంతో ఉచిత కంటి పరీక్షల శిబిరాన్ని ఏర్పాటు చేశారు ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా కోటగిరి ఎస్సై జి.శ్రీనివాస్ పాల్గొన్నారు ఆయన మాట్లాడుతూ గ్రామానికి లైన్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో కంటి పరీక్షలు వైద్య శిబిరాన్ని ఏర్పాటు చేయడంలో పత్రిక సోదరులు తీసుకున్న నిర్ణయం చాలా మంచిదని గ్రామంలో ఎంతో మందికి ఈ కార్యక్రమాల ద్వారా మేలు జరిగిందన్నారు అనంతరం కంటి సమస్యలు ఉన్నవారికి చుక్కల మందులు అందజేశారని చెప్పారు..

అనంతరం విలేకరులను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ విలేకరులు సమాజంలో తమ వృత్తికి ప్రాధాన్యత ను మారుమూల గ్రామంలో పేద ప్రజలకు పలు ఆరోగ్య సమస్యలపై తమ వంతు సహకారాలు అందించడం అభినందనీయమని ఆయన పత్రిక సోదరులను

అభినందించారు ఈ కార్యక్రమంలో లైన్స్ క్లబ్ ఇన్చార్జ్ హనుమంతరావు పటేల్ మాట్లాడుతూ గ్రామంలో సుమారు 60 మందికి కంటి పరీక్షలు చేశామని 15 మందికి మోతి బిందు సమస్య ఉందని చెప్పారు ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ మొండే కవిత ఈర్వంత్, పోతంగల్ ప్రెస్ క్లబ్ సభ్యులు అధ్యక్షుడు పుణ్య అర్జున్ , యాదవరావు, లక్ష్మణ్ , విజయ్ , సురేష్ , బీమ్ రావ్,గ్రామస్తులు, గ్రామ పెద్దలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భూభారతి భూసర్వే కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేద్దాం : సర్పంచ్ గూడూరు తిరుపతి

డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్‌పల్లి టౌన్

జగిత్యాల జిల్లాహొమెట్‌పల్లి మండలంహొవెల్లుల మసపేటలో శుక్రవారం తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన భూభారతి--భూసర్వే అవగాహన కార్యక్రమంహొహొసర్పంచ్ గూడూరు తిరుపతిహొహొఆధ్వర్యంలో నిర్వహించబడింది ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ గూడూరు తిరుపతిహొహొహొమాట్లాడుతూహొహొరైతులు భూసర్వే కార్యక్రమానికి పూర్తిగా సహకరించి తమ భూముల హద్దులను ఖచ్చితంగా చూపించాలని కోరారుహొహొఈ సర్వే ద్వారా భూ రికార్డులు పారదర్శకంగా రూపొందడంతో పాటు భవిష్యత్తులో భూ వివాదాలకు చెక్ పడుతుందని తెలిపారు

ఈ కార్యక్రమంలో మెట్ పల్లి తాసిల్దార్ నీత మేడంహొహొపాల్గొని భూసర్వే ప్రక్రియహొహొప్రభుత్వ మార్గదర్శకాలు మరియు రైతులు పాటించాల్సిన సూచనలను వివరించారుహొహొఏడిహొహొసర్వేయర్హొహొకిషన్ ఆర్ ఐ సంధ్య రాణిహొహొసర్వేర్ గంగా నర్సయ్యహొహొపంచాయతీ కార్యదర్శి నారాయణహొహొజి పి ఓ రాజేశం ఉప సర్పంచ్ శేఖర్ వార్డు సభ్యుడు రాజారెడ్డి ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ పాలకవర్గ సభ్యులుహొహొరైతులుహొహొగ్రామ పెద్దలు మరియు గ్రామ ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని భూసర్వే అవగాహన కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.

షాదిఖానాకు కేటాయించిన స్థలాన్ని తిరిగి ఇవ్వాలని మైనార్టీల ధర్నా

హనుమకొండలోని నుమాయిస్ మసీద్ ఎదురుగా ఉన్న ప్రధాన రహదారిపై బైఠాయింపు..

ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ ప్రతినిధి

మైనార్టీలకు కేటాయించిన స్థలం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తిరిగి తీసుకోవడంపై, మైనార్టీ నేతలు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మైనార్టీలకు వ్యతిరేకంగా తీసుకుంటున్న నిర్ణయాలకు నిరసనగా పెద్ద ఎత్తున కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తూ ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా నినాదాలు చేశారు.నిరసన తెలిపిన మైనార్టీలను అరెస్ట్ చేసిన పోలీసులు, హనుమకొండ పోలీస్ స్టేషన్‌కు తరలింపు.. అయినా పోలీస్ స్టేషన్లో నిరసన తెలిపిన మైనార్టీ నాయకులు. దిగివచ్చిన ప్రభుత్వం, అనంత రం విడుదల.. ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ మాజీ చీఫ్ విప్, మాజీ ఎమ్మెల్యే దాస్యం వినయ్ భాస్కర్ మాట్లాడుతూ హక్కుగా వచ్చిన స్థలం కోసం పోరాడుతున్న మైనార్టీలను అరెస్టు చేయడం పట్ల తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. మైనార్టీల అరెస్ట్‌పై హనుమ కొండ ఏసీపీతో ఫోన్లో మాట్లాడి, విడుదల చేయాలని డిమాండ్ , పోలీస్ స్టేషన్‌కు వెళ్లిన బీఆర్ఎస్ పార్టీ లీగల్ సెల్ న్యాయవాదులు.విడుదల చేసిన పోలీసులు..న్యాయంగా మైనార్టీలకు కేటాయించిన స్థలం తిరిగి కేటాయించే వరకు పోరాడుతామ‌ు అన్న మైనార్టీలు..ఈ నిరసన కార్యక్రమంలో మైనార్టీల నాయకులు నయీమొద్దీన్, సయ్యద్ మసూద్,జుబేర్, మహమూద్, ఫెరోజ్, ఖలీల్, అబ్బు, తౌసిఫ్, మోయిన్, ఇస్మాయిల్, అఫ్రఫ్, సెల్ బాధ్యులు వినోద్ కుమార్, కిరణ్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కోమటి కొండాపూర్‌లో భూభారతి గ్రామ సభ..

గూడ రమేష్, ప్రత్యక్ష సాక్షి, ఇబ్రహీంపట్నం

రైతుల భూ సమస్యల పరిష్కారానికే భూభారతి సర్వే చేపడుతున్నామని మెట్ పల్లి ఆర్డీఓ నరసింహారావు అన్నారు. జగిత్యాల జిల్లా ఇబ్రహీంపట్నం మండలంలోని కోమటి కొండాపూర్ గ్రామంలో శుక్రవారం భూభారతి సర్వే గ్రామ సభ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మెట్ పల్లి ఆర్డీఓ నరసింహారావు మాట్లాడుతూ రైతులు సర్వేకు సహకరించి తమ భూ రికార్డులను పక్కాగా నమోదు చేసుకోవాలని రైతులకు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తహసీల్దార్ వరప్రసాద్, రెవెన్యూ అధికారులు, నాయకులు, రైతులు పాల్గొన్నారు.

భూగర్భ జిల్లాలను పెంపొందించుటకు ఇంకుడు గుంతలు అవసరం

పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి

మందమర్రి పట్టణం మునిసిపాలిటీ పరిధిలోని 300 చదరపు గజాలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ స్థల విస్తీర్ణం కలిగిన గృహ యజమానులు వాణిజ్య సముదాయాల యజమానులకు తెలియజేయునది.. కేంద్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న జల్ సంచయ్ -- జల్ భాగీదారి (ఖువీఖ్వ ప్రవ ఞఖఆ) కార్యక్రమంలో భాగంగా, వర్షపు నీటిని సద్వినియోగం చేసుకొని భూగర్భ జలాల మట్టాన్ని పెంపొందించుటకు ప్రతి అర్హత గల భవన ఆవరణలో వర్షపు నీటి సంరక్షణ ఇంకుడు గుంతలు (ఞఆఆ ఖ్టెవఆ ఞుఱీటజుర్‌అఅన్ర ౫ఠం) తప్పనిసరిగా నిర్మించవలసి ఉన్నదని, మున్సిపల్ కమిషనర్ టి.రాజలింగు తెలిపారు. 300 చదరపు గజాలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ స్థల విస్తీర్ణం కలిగిన గృహాలు, అపార్ట్‌మెంట్లు, వాణిజ్య సముదాయాలు, సంస్థల యజమానులు తమ ఆవరణలో తగిన ప్రమాణాలతో ఇంకుడు గుంతలను నిర్మించి వర్షపు నీటిని భూగర్భంలోకి ఇంకే విధంగా చర్యలు చేపట్టవలసిందిగా అధికారులు తెలిపారు. వారునిర్వహించే తనిఖీల సమయంలో ఇంకుడు గుంతలు

నిర్మించని భవన యజమానులకు ప్రభుత్వం జారీ చేసిన మార్గదర్శకాల ప్రకారం తగిన చర్యలు తీసుకోబడతాయని పట్టణ ప్రజలందరూ ఈ కార్యక్రమంలో భాగస్వాములై, భూగర్భ జలాల పరిరక్షణకు సహకరించి,పర్యావరణ పరిరక్షణలో తమ వంతు బాధ్యతను,నిర్వర్తించవలసిందిగా కోరుతున్నామని వారన్నారు.

"దోస్త్" స్పెషల్ ఫేజ్ ద్వారా డిగ్రీ కోర్సుల్లో దరఖాస్తు చేసుకోండి..

డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్‌పల్లి టౌన్

జగిత్యాల జిల్లా మెట్ పల్లి పట్టణంలోని ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలోదోస్త్‌హొహొస్పెషల్ ఫేజ్ లోహొహొబీ ఏ బీ కాం ప్రథమ సంవత్సరం కోర్సుల్లో చేరటానికి ఈ నెల 20 నుంచి 26 వరకు దరఖాస్తు చేసుకోవాలని శుక్రవారం మెట్ పల్లి ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ కేహొహొవెంకయ్య విద్యార్థులకు పిలుపునిచ్చారు ఇప్పటి వరకు "దోస్త్"ద్వారా డిగ్రీ కోర్సుల్లో దరఖాస్తు చేసుకోని విద్యార్థులు 400 రూపాయలు రిజిస్ట్రేషన్ చార్జి చెల్లించాలని ఆయన స్పష్టం చేశారు ఇప్పటి వరకు వివిధ కళాశాలల్లో సి సి ఓ టి పి ద్వారా చేరిన విద్యార్థులకు మాత్రం ఈహొహొదోస్త్‌హొహొస్పెషల్ దశ లో అవకాశం లేదని ఆయన గుర్తు చేశారు ఇంటర్‌హొహొఉత్తీర్ణులైన విద్యార్థులకు ఇదే చివరి అవకాశమని ఈ అవకాశాన్ని విద్యార్థులు అధిక సంఖ్యలో సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ కే వెంకయ్య పిలుపునిచ్చారు.

ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియను పరిశీలించిన సురేష్ రెడ్డి

ప్రత్యక్ష సాక్షి, సుల్తానాబాద్

సుల్తానాబాద్ మండలంలోని పలు బూత్‌ల లో ఎస్ ఐ ఆర్ ప్రక్రియను శుక్రవారం బీజేపీ అసెంబ్లీ కో-ఆర్డినేటర్ గొట్టిముక్కుల సురేష్ రెడ్డి సందర్శించి, ప్రత్యేక ఓటరు జాబితా సవరణ ప్రక్రియ అమలును పరిశీలించారు. బూత్ వద్దకొనసాగుతున్న ఓటరు నమోదు, సవరణలు, తొలగింపులు తదితర అంశాలపై బూత్ స్థాయి కార్యకర్తలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలకు అవసరమైన సూచనలు చేస్తూ, ప్రతి అర్హుడైన ఓటరు పేరు ఓటరు జాబితాలో ఉండేలా కృషి చేయాలని, కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ మండలం అధ్యక్షులు కందుల శ్రీనివాస్, బి ఎల్ ఏ వన్ బెజ్జంకి దిలీప్ కుమార్, ప్రధానకార్యదర్శులు కోట నాగేశ్వర్, కొల్లూరి సంతోష్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు..

తరగతి గదులు లేక విద్యార్థుల అవస్థలు..

దొంతి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మల్లాపూర్

మల్లాపూర్ మండలం వేంపల్లి గ్రామంలోని ప్రాథమిక పాఠశాలలో విద్యార్థులకు సరిపడా తరగతి గదులు లేని కారణంగా అసౌకర్యానికి గురి అవుతున్నారు. మన ఊరు మనబడి కార్యక్రమం ద్వారా నాడు అదనపు గదులను నిర్మించాలన్న ధ్యేయంతో విద్యార్థుల సౌకర్యార్థం రెండు అదనపు గదులను మంజూరు చేయడం జరిగింది. ఈ నిర్మాణంలో భాగంగా మేజర్ పనులు చేపట్టి నప్పటికీ పూర్తిస్థాయిలో పనులు కాలేదు. పెండింగ్ బిల్లులు వైదైతే ఉన్నాయో వాటిని మంజూరు చేసి పనులు పూర్తి చేయాలని మాజీ సర్పంచ్ బిట్ల సరోజన ప్రభుత్వ అధికారులను కోరుతున్నారు.

గుండేటికి కె యమ్ ఎస్ లైఫ్ టైం అవార్డు

ఎస్వీ రమణ ప్రత్యక్ష సాక్షి జగిత్యాల

జగిత్యాల జిల్లా కేంద్రంలోని కళాశ్రీ గుండేటి ఈశ్వరమ్మ సాహితీ పీఠం అధినేత గుండేటి రాజు గారికి కరీంనగర్ చెందిన మిలీనియం శ్రీనివాస్ 2026 ఐకాన్ అవార్డ్ వారు లైఫ్ టైం అచివ్ మెంట్ అవార్డును ప్రకటించారు చిట్టి అవార్డును ఈరోజు సాయంత్రం కరీంనగర్లోని కళా భారతిభవన్ లో ప్రధానం చేయనున్నారు.

రోడ్డులో డ్రైనేజీ బాక్స్ డ్యామేజ్ వాహనాలకు తీవ్ర అంతరాయం..

డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్‌పల్లి టౌన్

జగిత్యాల జిల్లా మెట్ పల్లి పట్టణంలోని ఓల్డ్ మార్కెట్‌హొహొచికెన్ సెంటర్‌హొహొదుకాణ సముదాయం ముందర రోడ్డులోశుక్రవారం డ్రైనేజీహొహొబాక్స్ డ్యామేజ్ కావడం వల్ల మార్కెట్ కుహొహొవచ్చిపోయే వాహనాలకు మరియు ముఖ్యంగా ఈ రోడ్డు నుండి స్కూలు వాహనాలు నడవడం వల్ల ప్రజలకు తీవ్రతరంగా ఏర్పడుతుందిహొహొమెట్ పల్లి మున్సిపల్ అధికారులు మరమ్మత్తులు చేయాలని ఓల్డ్ మార్కెట్ ఏరియా ప్రజలు కోరుచున్నారు.

మార్కెట్ ఈ కాయలు ఎక్కడ కనిపించినా సరే..

విడిచిపెట్టకుండా తెచ్చుకుని తినండి..

మార్కెట్‌లో మీరు అనేక రకాల కూరగాయలను చూస్తుంటారు. వాటిల్లో చౌ చౌ కూడా ఒకటి. వీటినే కయోట్ స్క్వాష్ అని కూడా పిలుస్తారు. తెలుగులో సీమ వంకాయలని అంటారు. ఇవి చూసేందుకు ఒక రకమైన జామకాయలను పోలి ఉంటాయి. అయితే ఇది కూరగాయ రకానికి చెందినది. దీన్ని కూరగా చేసుకుని తింటారు. ఇందులో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఈ క్రమంలోనే సీమ వంకాయలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. 1 కప్పు ఉడకబెట్టిన సీమ వంకాయలను తింటే సుమారుగా 39 క్యాలరీల శక్తి లభిస్తుంది. పిండి పదార్థాలు 9 గ్రాములు, ప్రోటీన్లు 2 గ్రాములు, కొవ్వు 0.5 గ్రాములు, ఫైబర్ 4 గ్రాములు లభిస్తాయి. అలాగే వీటిలో విటమిన్లు బి9, సి, కె, బి6, మాంగనీస్, కాపర్, జింక్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, క్యాల్షియం కూడా ఉంటాయి. ఇవి మనకు పోషణను అందిస్తాయి.

గుండె ఆరోగ్యానికి..: సీమ వంకాయలను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను పొందవచ్చు. ముఖ్యంగా విటమిన్ సి లభిస్తుంది. ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఫినోలిక్ సమ్మేళనాలు కూడా వీటిల్లో ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నిర్మూలిస్తాయి. దీంతో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. తరచూ వీటిని తింటుంటే క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు, నాడీ సంబంధ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయని సైంటిస్టులు చేపట్టిన అధ్యయనాల్లో తేలింది. వీటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. బీపీ నియంత్రణలోకి వస్తుంది. వీటిల్లో ఉండే ఫ్లేవనాయిడ్స్ రక్త నాళాల్లో కొలెస్ట్రాల్ పేరుకుపోకుండా చూస్తాయి. దీంతో రక్త నాళాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. బీపీ నియంత్రణలో ఉంటుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా నివారించవచ్చు.

డయాబెటిస్ ఉంటే..: సీమ వంకాయల్లో పిండి పదార్థాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. పైగా ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల వీటిని తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. ఇది షుగర్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు చేసే విషయం. వీటిని తినడం వల్ల శరీరం ఇన్సులిన్‌ను మరింత మెరుగ్గా ఉపయోగించుకుంటుంది. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. డయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటుంది. ముఖ్యంగా టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. సీమవంకాయల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. కనుక వీటిని తింటే పేగుల్లో మలం సులభంగా కదులుతుంది. దీని వల్ల మలబద్దకం తగ్గుతుంది. ఇవి ప్రీ బయోటిక్ ఆహారంగా కూడా పనిచేస్తాయి. అందువల్ల వీటిని తింటే జీర్ణ వ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. దీని వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. సాధారణ జీర్ణ సమస్యలు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు.

బరువు తగ్గేందుకు..: సీమ వంకాయల్లో క్యాలరీలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. పైగాఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది.అందువల్ల వీటిని తింటే కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. అధికంగా బరువు ఉన్నవారు సీమ వంకాయలను తరచూ తింటుంటే బరువును తగ్గించుకోవచ్చు. వీటిని తింటే గర్భిణీలకు సైతం ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. ఈ కాయల్లో ఫోలేట్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇదిగర్భంలో ఉన్నశిశువుఎదుగుదలకు సహాయ పడుతుంది. కనుక గర్భిణీలు వీటిని తరచూ తినాలి. ఈ కాయల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చాలా శక్తివంతంగా ఉంటాయి. అందువల్ల వీటిని తింటే క్యాన్సర్ కణాలు నాశనం అవుతాయి. క్యాన్సర్లు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. ఇలా సీమ వంకాయలను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

వర్షాకాలం నీరు తాగడం లేదా?

వర్షాకాలంలో సాధారణంగా దాహం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. దీంతో చాలా మంది నీరు తక్కువగా తాగుతారు. అయితే ఈ అలవాటును వెంటనే మార్చుకోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. దాహం వేయకుండా నీరు తాగే అలవాటు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుందని సూచిస్తున్నారు. వర్షాకాలంలో తాగే నీటి పరిమాణం తగ్గితే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుందనీ చెబుతున్నారు.

మలబద్ధకం : శరీరంలో తగినంత నీరు లేకపోతే మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఇందుకు సరైన మందులు సకాలంలో తీసుకోకపోతే, మూలశంక వంటి వ్యాధులు వస్తాయి.

అంతే కాదు వర్షాకాలంలో తక్కువ నీరు తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు కూడా వస్తాయి.

శరీర బలహీనత : ప్రతిరోజూ ఉత్సాహంగా పనిచేయాలంటే శరీరానికి తగినంత శక్తి అవసరం. దీనికోసం క్రమం తప్పకుండా నీరు తాగడం చాలా అవసరం. లేకపోతే చిన్న చిన్న పనులు చేసినా త్వరగా అలసిపోతారు.

మూత్రపిండాల సమస్యలు : సాధారణంగా మూత్రపిండాలు మన శరీరం నుంచి విషాన్ని తొలగించడానికి సహాయపడతాయి. కానీ శరీరంలో నీటి కొరత ఉంటే, అది మూత్రపిండాల ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.

చర్మ సమస్యలు : ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. శరీరంలో నీటి శాతం తగినంతగా లేనప్పుడు చర్మం దాని మెరుపును కోల్పోతుంది. ముఖంలో ప్రకాశం కూడా తగ్గుతుంది. దీనితో పాటు మొటిమలు, ఇతర చర్మ సంబంధిత సమస్యలు కూడా ప్రారంభమవుతాయి. తగినంత నీరు తాగే అలవాటు చర్మాన్ని హైడ్రేట్‌గా ఉంచుతుంది. అదేవిధంగా చర్మం పొడిబారడం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది.

మూత్ర నాళ ఇన్ఫెక్షన్లు : శరీరంలో నీటి స్థాయి తగ్గితే మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చే అవకాశం ఉంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. రోజుకు కనీసం 3 లీటర్ల నీరు తాగాలి. అందుకే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలంటే, ఎక్కువ నీరు తాగాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

మ్యాచింగ్ అదుర్స్ కదూ!

మహిళల అలంకరణలో మ్యాచింగ్‌ది ప్రత్యేకస్థానం. వేసుకున్న దుస్తుల రంగు, డిజైన్‌కి సరిపోయే ఆభరణాలు, గాజులు, బొట్టు, బ్యాగు,చెప్పులు.. ఇలా ఒక్కటేమిటి ప్రతీది మ్యాచింగ్ ఉండేలా ప్లాన్ చేసుకుంటారు ఫ్యాషన్ ప్రియులు. పెళ్లిళ్లు, వ్రతాలుఅనగానే ముందుగా మదిలో మెదిలేది అందమైన దుస్తులు, వాటికి సరిపోయే ఆభరణాలే! కానీ అన్నిసార్లూ అన్ని దుస్తులకు సరిపోయే నగలను ఎంచుకునే వీలు కుదరదు. అలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా దుస్తులపైనే ఆభరణాలను జోడించిన ప్రత్యేక డిజైన్లు మార్కెట్లోకి వచ్చేశాయి. ప్రత్యేకంగా అలంకరించుకునే పనిలేకుండా దుస్తులతోపాటే ఒంటిమీద ఒదిగిపోయే ఈ డిజైనర్ ఆభరణాల విశేషాలేంటో తెలుసుకుందాం.. ఈ డిజైనర్‌వేర్ జువెలరీ సంప్రదాయ, సమకాలీన వస్త్రాలను ఆకర్షణీయంగా మార్చడమే కాక, ధరించే వారి సౌలభ్యాన్ని కూడా పెంచుతున్నాయి. ఆధునిక మగువలను ఆకర్షించేలా డిజైనర్లు దుస్తులపైనే ఆభరణాల్లా కనిపించేలా ప్రత్యేక డిజైన్లను రూపొందిస్తున్నారు. లెహెంగాలు, చీరలు, అనార్కలీ సూట్లు, ఇండో-వెస్ట్రన్ గౌన్లు వంటి వాటిపై మెటల్ బీడ్స్, కుందన్ రాళ్లు, ముత్యాలు, సీక్విన్స్, జరీ వర్క్ వంటి వాటిని ఉపయోగించి అందమైన ఆభరణాల రూపాన్ని సృష్టిస్తున్నారు. వీటిని ధరించినప్పుడు, సాధారణ స్టడ్స్, డెలికేట్ బ్రాస్‌లెట్స్ ఉంటే చాలు, భారీ ఆభరణాల అవసరం లేదు. వాయిలా, కల్కి ఫ్యాషన్ వంటి బ్రాండ్లు ఈ డిజైనర్ దుస్తులను ఎక్కువగా తయారుచేస్తున్నాయి. వీరి కలెక్షన్స్‌లో కనిపించే కుందన్, పెర్ల్, ఆక్సిడైజ్డ్ మెటల్ డిజైన్లు సంప్రదాయ వస్త్రాలకు రాజసాన్ని జోడిస్తున్నాయి. వీటిని చాలామంది వెడ్డింగ్‌వేర్‌గా ఎంచుకుంటున్నారు. ఆధునిక ఇండో-వెస్ట్రన్ గౌన్లు, జంప్‌సూట్స్, కాక్‌టెయిల్ డ్రెస్‌లలో కూడా ఈ డిజైన్ల ప్రభావం ఎక్కువగానే ఉంది. మీరూ ఓసారి ట్రై చేసి చూడండి మరీ!

ఈ పండ్లు మీకు ఎక్కడ కనిపించినా సరే..

విడిచిపెట్టకుండా తెచ్చుకుని తినండి..

సూపర్ మార్కెట్‌లలో లేదా బయట పండ్ల దుకాణాల్లో మనకు అప్పుడప్పుడు కొన్ని చిత్రమైన పండ్లు దర్శనమిస్తుంటాయి. అలాంటి పండ్లలో మాంగోస్టీన్ పండ్లు కూడా ఒకటి చూసేందుకు పత్తికాయల ఆకారంలో ఉంటాయి. లోపలంతా తెల్లని గుజ్జు మెత్తగా క్రీమ్‌లాగా ఉంటుంది. ఇది తియ్యని, పుల్లని రుచిని కలిగి ఉంటుంది. అయితే ఈ పండ్లను చాలా మంది చూసి ఉండరు. కానీ మనకు అప్పుడప్పుడు కనిపిస్తుంటాయి. వాస్తవానికి ఈ పండ్లను పోషకాలకు గనిగా చెబుతారు. ఈ పండ్లను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. ఈ పండ్లలో మన శరీరానికి కావల్సిన అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అనేక విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఈ పండ్లలో ఉంటాయి. కనుక ఈ పండ్లు కనిపిస్తే విడిచిపెట్టకుండా తెచ్చుకుని తినాలని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. వీటి వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని అంటున్నారు.

సీజనల్ వ్యాధులకు చెక్..: మాంగోస్టీన్ పండ్లలో జాంతోన్స్ అనబడే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతోపాటు విటమిన్ సి అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. ఇవి మన శరీరంలో ఉండే ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నిర్మూలిస్తాయి. దీని వల్ల కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. గుండె పోటు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంక వ్యాధులు రాకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు. ఈ పండ్లలో ఉండే జాంతోన్స్, ఆల్ఫా మాంగోస్టిన్ అనే సమ్మేళనాలు యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. దీని వల్ల శరీరం లోపల, బయట ఉండే వాపులను తగ్గించుకోవచ్చు. గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్, ఆర్థరైటిస్ వంటి వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. మాంగోస్టీన్ పండ్లలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టం చేస్తుంది. దీని వల్ల శరీరం వ్యాధులు, ఇన్‌ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాటం చేస్తుంది. రోగాలు రాకుండా చూస్తుంది. సీజనల్‌గా వచ్చే దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. జ్వరం నుంచి త్వరగా కోలుకుంటారు.

గుండె ఆరోగ్యానికి..: ఈ పండ్లలో ఉండే యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు గుండె ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షిస్తాయి. ఈ పండ్లను తింటే శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్, ట్రై గ్లిజరైడ్స్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. దీని వల్ల రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. గుండె పోటు రాకుండా నివారించవచ్చు. ఈ పండ్లలో పొటాషియం కూడా అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. ఇది రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తుంది. బీపీ తగ్గేలా చేస్తుంది. అందువల్ల హైబీపీ ఉన్నవారికి ఈ పండ్లు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అధిక బరువు తగ్గాలని చూస్తున్నవారు ఈ పండ్లను తరచూ తింటుంటే ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. ఈ పండ్లలో క్యాలరీలు తక్కువగా, ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల వీటిని తింటే కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. కనుక బరువు తగ్గాలనుకునే వారు రోజూ ఈ పండ్లను తినాలి.

క్యాన్సర్ రాదు..: మాంగోస్టీన్ పండ్లలో ఉండే జాంతోన్స్, ఇతర యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు యాంటీ క్యాన్సర్ గుణాలను సైతం కలిగి ఉంటాయని సైంటిస్టులు చేపట్టిన పరిశోధనల్లో తేలింది. ఈ పండ్లను తింటుంటే క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను అడ్డుకోవచ్చు. దీని వల్ల పలు రకాల క్యాన్సర్లు రాకుండా ఉంటాయి. ఈ పండ్లలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని రక్షిస్తాయి. వాపులకు గురికాకుండా చూస్తాయి. మొటిమలు, గజ్జి, తామర వంటి చర్మ సమస్యలు నయమవుతాయి. ఈ పండ్లలో యాంటీ ఏజింగ్ గుణాలు ఉంటాయి కనుక వీటిని తింటే ముఖంపై ఉండే ముడతలు, మచ్చలు పోతాయి. ముఖం కాంతివంతంగా మారి యవ్వనంగా కనిపిస్తుంది. ఇలా ఈ పండ్లను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

జామతో ప్రయోజనాలు జమ

ఈ కాలం విరివిగా దొరికే జామకాయలను తినడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య లాభాలు ఉన్నాయి. అయితే రోజుకు ఎంత మోతాదులో వీటిని తినాలి? అనే దానిపై చాలామందికి స్పష్టత లేదు. పోషకాహార నిపుణుల సలహా ప్రకారం రోజుకి 100 గ్రాముల జామ కాయలు లేదా పండ్లను తినవచ్చు. అంతకు మించితే జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. మితంగా జామకాయలను తినడం వల్ల అనేక లాభాలు ఉన్నాయి.

డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి..: జామకాయలు లేదా పండ్లు పోషకాలకు నెలవుగా చెప్పవచ్చు. వీటిల్లో మన శరీరానికి కావల్సిన అనేక విటమిన్లు, మినరల్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అందువల్ల వీటిని తింటే పోషకాహార లోపం తగ్గుతుంది. ఈ పండ్లలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌లా పనిచేస్తుంది. రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా మారుస్తుంది. వ్యాధులు, ఇన్‌ఫెక్షన్లను తగ్గేలా చేస్తుంది. రోగాలు రాకుండా చూస్తుంది. జామ పండ్లను తినడం వల్ల ఫైబర్ అధికంగా లభిస్తుంది. దీని వల్ల పేగుల్లో మలం కదలికలు సరిగ్గా ఉంటాయి. దీంతో మలబద్దకం తగ్గుతుంది. షుగర్‌తో బాధపడేవారికి జామ కాయలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిని తింటే షుగర్ లెవల్స్‌ను కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోవచ్చు. ఈ కాయల గ్లైసీమిక్ ఇండెక్స్ చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల వీటిని తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు త్వరగా పెరగవు. పైగా ఈ కాయల్లో ఉండే ఫైబర్, విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు షుగర్ లెవల్స్‌ను తగ్గించేందుకు సహాయం చేస్తాయి.

గుండె ఆరోగ్యానికి.. : జామకాయల్లో పొటాషియం, ఫైబర్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తపోటుని నియంత్రిస్తాయి. రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తాయి. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుతాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. ఈ కాయల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉన్న కారణంగా వీటిని తింటే చర్మ ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంటుంది. ఆక్సీకిరణ ఒత్తిడి తగ్గి, వృద్ధాప్య ఛాయలు తగ్గుతాయి. చర్మం యవ్వనంగా మారి కాంతివంతంగా కనిపిస్తుంది. జామకాయల్లో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఈ కాయలను తింటే గ్యాస్, అజీర్తి, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. జీర్ణ వ్యవస్థ శుభ్రంగా మారుతుంది. పేగుల్లో ఉండే వ్యర్థాలు బయటకు పోతాయి.

రోగ నిరోధక వ్యవస్థకు..: జామకాయలను తినడం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీంతో సీజనల్‌గా వచ్చే దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యల నుంచిఉపశమనం లభిస్తుంది.జామకాయలను తింటే నోట్లో ఉండే బ్యాక్టీరియా నశిస్తుంది. దీంతో నోటి దుర్వాసన తగ్గుతుంది. దంతాలు, చిగుళ్లు దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. గులాబి రంగులో ఉండే జామకాయల్లో విటమిన్ ఎ అధికంగా లభిస్తుంది. ఇది కంటి చూపును మెరుగు పరచడంతోపాటు రోగ నిరోధక శక్తిని సైతం పెంచుతుంది. చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది.

తడి వేళ.. పొడిగా ఉంచుదాం!

వానాకాలం వచ్చిందంటే.. పెద్దల సంగతేమో కానీ, పసిపిల్లలకు మాత్రం పరీక్షే! హాయిగా అమ్మ ఒడిలో ఆడుకోవాల్సిన చిన్నారులు వాతావరణ మార్పుల వల్ల తీవ్రమైన ఇబ్బందులకు గురవుతుంటారు. వాతావరణంలో తేమ, పొడిబారని దుస్తుల కారణంగా వారి శరీరంపై దద్దుర్లు తలెత్తుతాయి. కొందరు చిన్నారుల్లో శ్వాస తీసుకోవడం ఇబ్బందిగా మారుతుంది. ఈ సమయంలో తల్లిదండ్రులు తమ చిన్నారుల ఆరోగ్యం పట్ల జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం చాలా అవసరం. వానాకాలంలో పిల్లలు వెచ్చగా, హాయిగా గడపాలంటే ఈ కింది జాగ్రత్తలు తప్పక పాటించాల్సిందే.. వానాకాలంలో చిన్నారులకు రెండుపూటలా స్నానం చేయించాలనే ఆరాటం వద్దు. ఇలా రెండు పూటలా స్నానం చేయిస్తే చర్మంపై ఉండే సహజ నూనెలు తొలగిపోయి.. చర్మం పొడిబారుతుంది. రోజుకు ఒకసారి గోరువెచ్చని నీటితో తక్కువ సమయం స్నానం చేయించండి. సబ్బు రుద్దేయకుండా.. సహజ ఉత్పత్తులతో స్నానం చేయిస్తే మంచిది. క్రీములు వాడటం వల్ల చర్మ రంధ్రాలు మూసుకుపోయి, బిడ్డ ఇబ్బందిపడతాడు. వాటికి బదులుగా నెయ్యి, బాదం నూనె, ఆలివ్ అయిల్ లాంటి వాటిని తక్కువ మోతాదులో అప్లయ్ చేయండి. ఇలా చేయడం వల్ల బిడ్డ చర్మం మృదువుగా తయారవుతుంది. వానాకాలంలో పిల్లలకు వాడే టవల్స్, దుస్తులు బ్యాక్టీరియాకు

ఆవాసాలుగా ఉంటాయి. వాటినుంచి బిడ్డ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు సురక్షితమైన లాండ్రీ వాష్‌నే వాడాలి. వాటిని సూర్యరశ్మిలో ఆరబెట్టడం వల్ల తాజాగా ఉండటంతో పాటు క్రిమిరహితంగా మారుతాయి. తడి కారణంగా డైపర్ మార్చిన తర్వాత కూడా చర్మం ముడతల్లో కొంత తేమ మిగిలే ఉంటుంది. కొత్త డైపర్ వేసేముందు బిడ్డ చర్మాన్ని సున్నితంగా తుడిచి పూర్తిగా పొడిగా మారిన తరువాత వేయాలి. లేదంటే తడి ప్రదేశంలో దద్దుర్లు వచ్చే ప్రమాదం పొంచి ఉంది. ఒకవేళ దద్దుర్లు వచ్చినా జింక్ ఆక్సైడ్ ఉన్న సహజ పదార్థాలతో కూడిన డైపర్ రాష్ క్రిమ్ వాడటం మంచిది.

సర్ పొడిగింపును సద్వినియోగం చేసుకోవాలి..

ప్రభుత్వ మాజీ చీఫ్ విప్, మాజీ ఎమ్మెల్యే దాస్యం

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

వరంగల్ పశ్చిమ నియోజకవర్గ పరిధిలోని 58, 59, 60 డివిజన్ల బీఆర్ఎస్ పార్టీ బీఎల్ఏల తో సమీక్షా సమావేశాన్ని శ్రీనగర్ కాలనీ పాపులర్ గార్డె న్స్ నందు శుక్రవారం రోజున నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా దాస్యం వినయ్ భాస్కర్ మాట్లాడుతూ,తెలంగాణ ఎన్నికల సంఘం స్పెషల్ ఇంటెన్సివ్ రివిజన్ ప్రక్రియను ఆగస్టు 3వ తేదీ వరకు పొడగించిందని,ఆ సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని బీఎల్ఏలకు సూచించారు. సర్ కార్యక్ర మంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ నియమించిన బీఎల్ఏలు క్షేత్రస్థాయిలో సమర్థవంతంగా పని చేస్తున్నారని అన్నారు. పలువురు ఓటర్లు ఎన్యూమ రేషన్ ఫామ్స్ పూర్తి చేయడంలో ఇబ్బందులు పడుతున్నారని వారికి సాయంగా గులాబీ శ్రేణులు పని చేయాలని కోరారు. ఓటర్ ఎన్యూమరేషన్ ఫామ్స్ తీసుకున్న ఓటర్లు సంబంధిత బీఎల్వోలకు వివరాలు పూర్తి చేసిన ఎన్యూమరేషన్ ఫామ్స్ తిరిగి ఇచ్చేలా బాధ్యత తీసుకోవా లని అన్నారు. రెండు చోట్ల ఓట్లు ఉన్నవారి, చనిపోయిన వారి ఓట్ల సమాచారాన్ని బీఎల్వోలకు అందించాలని సూచించారు. తప్పులు, అవకతకలు లేని ఓటర్ లిస్ట్ తయారీలో కీలకంగా మారే సర్ ప్రక్రియలో బాధ్యతాయుతంగా పని చేయాలని పిలుపునిచ్చా రు. ఈ సర్ ప్రక్రియలో భాగంగా ఓటర్లకు తప్పనిసరిగా అందు బాటులో ఉండాలని, డివిజన్ల వారీగా ఇప్పటికే పార్టీ తరపున హెల్ప్ లైన్ సెంటర్లను ఏర్పాటు చేసిన నాయకులను అభినం దించారు. పార్టీ కార్యాలయం కేంద్రంగా సర్ హెల్ప్ లైన్ సెంటర్‌ను ఏర్పాటు చేసిన విషయాన్ని గుర్తు చేసి, ఎస్ఐ ఆర్ ప్రక్రియలో ఎటువంటి ఇబ్బందులు, సమాచారం అవసరం ఉన్నా సమన్వయం చేసుకొని పని చేయాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో 58, 59, 60 డివిజన్ల ఇన్ చార్జులు, ముఖ్య నాయకులు, బీఎల్ఏలు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థుల మెస్ చార్జీలు పెంచండి : వార్డెన్ల సంఘము

(ప్రత్యక్ష సాక్షి బ్యూరో అనంతపురం)

పెరిగిన ధరలకు అనుగుణంగా. హాస్టల్లో ఉన్న విద్యార్థుల మెస్ చార్జీలు పెంచాలని శుక్రవారం ఏపీ ఫుడ్ కమిషన్ చైర్మన్ లక్ష్మి రెడ్డికి వార్డెన్ల సంఘం ఆధ్వర్యంలో వినతిపత్రం అందించారు ఈ సందర్భంగా ఏపీ వసతి గృహ సంరక్షణ అధికారుల సంఘం అధ్యక్షులు సి నాగరాజు మాట్లాడుతూ పెరిగిన ధరలకు అనుగుణంగా విద్యార్థుల మిస్చార్జులు మెస్ చార్జీలు పెంచకపోవడం వల్ల రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వార్డెన్లు పలు ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటున్నారని ఆయన తెలిపారు అనంతపురం జిల్లా పర్యటనలో భాగంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ఫుడ్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ ఈ లక్ష్మీ రెడ్డి గారికి వినతి పత్రం అందించినట్లు ఆయన తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో వార్డెన్ల సంఘం అధ్యక్షులు తోపాటు ఏ ఎస్ డబ్ల్యూ ఓ లు బి రామ్మోహ న్ రామమోహన్ సూరం ఆంజనేయులు బి బాబు నంద మోహన్ రెడ్డి నాగార్జున రెడ్డి ఆర్ వసంత అనిత ఎం లక్ష్మీనారాయణ ఎస్ రాము నాయక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ పథకాలలో ప్రజల సహకారం ఉంటే సమాజం, తోటి వారు అభివృద్ధి చెందు తారు : డాక్టర్ అనితా రెడ్డి

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

అనురాగ్ హెల్పింగ్ సొసైటీ చైర్మన్ మరియు కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయం పాలక మండలి సభ్యులు డాక్టర్ అనితా రెడ్డి శుక్రవారం భీమారంలోని అంగన్వాడీ కేంద్రం సందర్శించి పిల్లల బాగోగులు అడిగి తెలుకొనడం జరిగింది,పిల్లల కోసం బొమ్మ లు, బెల్లున్స్ అందివ్వడం జరిగింది వాటిని చూచి పిల్లలు ఎంతో సంబర పడ్డారు, పిల్లలు అంగన్వాడీ కేంద్రం లో ఏమి నేర్చు కుంటున్నారో అడిగి తెలుసు కున్నారు ,పిల్లలతో సమయం గడిపారు,ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ అనితా రెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం చిన్న పిల్లల అభివృద్ధికి అంగన్వాడీ కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేశారు, ప్రవేటు డే కేర్ సెంటర్ల కంటే ఎంతో చక్కగా ఉన్నాయని వాటిని వినియోగించుకోవాలని అన్నారు..

పిల్లలు సెంటర్ కి చక్కగా రావాలంటే బొమ్మలు ఎంతో ఆకర్షించి వారు వచ్చేలా చేస్తాయని అందుకే పిల్లలకు బొమ్మలు అందించానని అన్నారు, ప్రభుత్వ పధకాలకు ప్రజల సహకారం ఉంటే సమాజం, తోటివారు అభివృద్ధి చెందుతారని అందుకే ప్రతి ఒక్కరూ తమకు తోచిన సాయం చేయాలని అన్నారు, ఈ కార్యక్రమం లో డాక్టర్ అనితా రెడ్డి,అంగన్వాడీ టీచర్, ఆయ,తల్లులు,పిల్లలు పాల్గొన్నారు.

గోదావరి నది పుష్కర ఘాట్ల పరిశీలన..

గూడ రమేష్, ప్రత్యక్ష సాక్షి, ఇబ్రహీంపట్నం

భక్తుల సౌకర్యం కోసమే పుష్కర ఘాట్ల నిర్మిస్తున్నామని మెట్‌పల్లి ఆర్డీఓ నరసింహారావు అన్నారు. జగిత్యాల జిల్లా ఇబ్రహీంపట్నం మండలంలోని ఏర్దండి, కోమటి కొండాపూర్ గ్రామాలలో గల గోదావరి నది వద్ద నిర్మించే పుష్కర ఘాట్ల స్థలాలను శుక్రవారం మెట్‌పల్లి ఆర్డీవో నరసింహారావు పరిశీలించారు.

ఈ సందర్భంగా ఆర్డీవో నరసింహ రావు మాట్లాడుతూ నాణ్యతా ప్రమాణాలతో పనులు వేగంగా పూర్తి చేయాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో తహసిల్దార్ వరప్రసాద్, గంగామాత ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ నాచుపల్లి రాజ్ కుమార్, రెవెన్యూ అధికారులు, ఎండోమెంట్ అధికారులు, నాయకులు పాల్గొన్నారు.

రైతులు ఆరుతడి పంటలను పండించాలి

మండల వ్యవసాయ అధికారి రాజ్‌కుమార్

గూడ రమేష్, ప్రత్యక్ష సాక్షి, ఇబ్రహీంపట్నం

జగిత్యాల జిల్లా ఇబ్రహీంపట్నం మండలంలోని డబ్బా, అమ్మక్కపేట్, వేములకుర్తి, ఫకీర్ కొండాపూర్ గ్రామాలలో శుక్రవారం వ్యవసాయ శాఖ ఆధ్వర్యంలో వరి సాగుకు బదులు ప్రత్యామ్నాయ పంటలు, ప్రకృతి వ్యవసాయంపై రైతులకు అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఏవో రాజ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ ఎల్ నినో, వర్షాభావ పరిస్థితులను దృష్టిలో ఉంచుకొని రైతులు వరి సాగుకు బదులు నీటి అవసరం తక్కువగా ఉన్న కంది, పెసర, మినుము, జొన్న, సజ్జ వంటి పంటలను సాగు చేయాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమ ంలో వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ ఎల్లాల వెంకట్ రెడ్డి, సర్పంచులు కాశిరెడ్డి భాస్కర్ రెడ్డి, తరి రామానుజం, తోట రమేష్, ఏఈవో లు వినోద్, సాగర్, సాయికృప, రవళిక, నాయకులు, రైతులు పాల్గొన్నారు.

నీట్-2026 ఫలితాలలో శివాని విశ్వరూపం..

P. SRIVANI
H.T.NO.: 4205102018
MARKS: 472/720

B. SWATHI
H.T.NO.: 4205104376
MARKS: 465/720

G. HANSIKA
H.T.NO.: 4205101111
MARKS: 454/720

B. VAMSHIKRISHNA
H.T.NO.: 4208107011
MARKS: 437/720

(సాయి.. ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్)

ప్రతిభావంతులైన విద్యార్థులను ర్యాంకర్లుగా తీర్చిదిద్దడం అందరికి సాధ్యమే. కానీ సాధారణ విద్యార్థులను ర్యాంకర్లుగా తీర్చిదిద్దడం శివానికే సాధ్యం. నేడు ప్రకటించిన నీట్ –2026 ఫలితాలలో శివాని జూనియర్ కళాశాల విద్యార్థులు మరోసారి విజయ దుందుభి మోగించారు. విద్యార్థులు పి. శ్రీ వాణి 472/720 ర్యాంకు, బి. స్వాతి465/720 ర్యాంకు, జి.హనిష్క 454/720 ర్యాంకు, బి.వంశీకృష్ణ437/720 ర్యాంకు గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా కార్పొరేట్ విద్యాసంస్థలకు ధీటుగా ఫలితాలను సాధిస్తూ నేడు ప్రకటించిన నీట్–2026 ఫలితాలలో వీరితో పాటుగా సుమారు 12 మంది ఎక్కువ మార్కులు సాధించిన శివాని విద్యార్థిని విద్యార్థులకు కళాశాల కరస్పాండెంట్ టి . స్వామి. ప్రిన్సిపల్స్ జి.సురేందర్ రెడ్డి, వి.చంద్రమోహన్, డైరెక్టర్లు టి. రాజు.ఎన్. రమేష్.ఎ. మురళీధర్,వి. సురేష్,ఎస్. సంతోష్ రెడ్డి, అభినందనలు తెలిపారు. ఈ విజయానికి సహకరించిన కళాశాల అధ్యాపకులకు మరియు విద్యార్థుల తల్లితండ్రులకు, శ్రేయోభిలాషులకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేసారు.

దిలసుఖ్‌నగర్‌లో మాంగళ్య షాపింగ్ మాల్ 32వ శాఖ ఘన ప్రారంభం..

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

2012లో తెలంగాణ రాష్ట్రం వరంగల్‌లో ప్రారంభమైన మాంగళ్య షాపింగ్ మాల్, వస్త్ర వ్యాపార రంగంలో నూతన ఒరవడిని సృష్టిస్తూ వేగంగా విస్తరిస్తోంది. నాణ్యమైన వస్త్రాలను సరసమైన ధరలకు అందిస్తూ ప్రజల ఆదరణను పొందిన మాంగళ్య, ఇప్పటికే తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్, కర్ణాటక రాష్ట్రాల్లో తన ఉనికిని చాటింది. ఈ క్రమంలో దిలసుఖ్ నగర్ లో శాఖను ఘనంగా ప్రారంభిం చింది. ఈ ప్రారంభో త్సవ కార్యక్రమానికి ప్రముఖ సినీ నటి మీనాక్షి చౌదరి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై, జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి మాల్‌ను ప్రారంభించారు. అనంతరం మాల్‌లోని వివిధ విభాగాలను సందర్శించి, అభిమానులతో సంతోషంగా మమేకమయ్యా రు. ఉదయం నుంచే పెద్ద సంఖ్యలో అభిమానులు తరలివచ్చి ఉత్సాహ భరిత వాతావరణాన్ని సృష్టించా రు. రిబ్బన్ కటింగ్ అనంతరం నటి మీనాక్షి చౌదరి మాట్లాడు తూ,దిలసుఖ్ నగర్ ప్రజలు మాంగళ్య షాపింగ్ మాల్‌కు మంచి ఆదరణ అందిస్తారని నమ్మకం ఉంది. వారి ఆశీర్వా దాలతో ఈ మాల్ మరింత విజయవంతమవు తుంది" అని అన్నారు. మాంగళ్య షాపింగ్ మాల్ డైరెక్టర్లు పుల్లూరు నరసింహ మూర్తి, కాసం నమశివాయ, కాసం మల్లికార్జున,కాసం కేదారినాథ్, కాసం శివప్రసాద్, పుల్లూరు అరుణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ "ప్రతి వర్గానికి, ప్రతి సందర్భా నికి అనువైన నాణ్యమైన వస్త్రాలను అందుబాటు ధరల్లో అందించడమే మా విజయ రహస్యం" అని తెలిపారు. "మా స్వంత హ్యాండ్‌లూమ్ ఉత్పత్తులను ఆధునిక మార్కెట్ ట్రెండ్స్‌కు అనుగు ణంగా డిజైన్ చేసి,వస్త్ర వ్యాపారంలో ముందంజలో కొనసాగుతున్నాం" అని పేర్కొన్నారు. మాంగళ్య షాపింగ్ మాల్‌లో మహిళలు, పురుష లు, యువత, పిల్లల కోసం తాజా ఫ్యాషన్ కలెక్షన్స్, అలాగే వివాహాలు, శుభకా ర్యాలకు ప్రత్యేకమైన భారీ వెడ్డింగ్ కలెక్షన్స్ అందుబాటు లో ఉన్నాయి. ఈ మాల్ ప్రారంభంతో దిలసుఖ్ నగర్ ప్రజలు ఇకపై పెళ్లి షాపింగ్ కోసం దూర ప్రాంతాలకు వెళ్లాల్సిన అవసరం లేకుండా, తమ ప్రాంతంలోనే నాణ్యమైన వస్త్రాలను సరసమైన ధరలకు కొనుగోలు చేయవచ్చు. రూ. 99 నుంచి ప్రారంభమై రూ. 1 లక్ష వరకు ధరల శ్రేణిలో వస్త్రాలు అందుబాటులో ఉండటంతో పాటు, మాంగళ్య ఒక సంపూర్ణ ఫ్యామిలీ షాపింగ్ మాల్ గా ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందింది. ప్రస్తుతం మూడు రాష్ట్రాల్లో విజయవంతంగా కొనసాగు తున్న మాంగళ్య షాపింగ్ మాల్, రాబోయే రోజుల్లో ఈ మూడు రాష్ట్రాల్లోనే 10 కొత్త ప్రాజెక్టులు ప్రారంభించనుం డగా,భవిష్యత్తులో తమిళ నాడు రాష్ట్రానికి కూడా విస్తరించనున్నట్లు డైరెక్టర్లు తెలిపారు. దేశవ్యాప్తంగా వినియోగదారుల విశ్వాసాన్ని పొందిన మాంగళ్య షాపింగ్ మాల్, పాన్ ఇండియా స్థాయి లో నంబర్ వన్ షాపింగ్ మాల్‌గా నిలుస్తోంది. ప్రజలు తమ తమ శుభ కార్యక్రమం ఏది ఉన్న ఒకసారి మాంగళ్య షాపింగ్ మాల్ కు సకుటుంబ సపరివారంగా విచ్చేసి ఒక నూతన షాపింగ్ ఒరవడి సృష్టించాలని డైరెక్టర్స్ కోరారు.

భద్రకాళి ఆలయంలో శాకాంబరి ఉత్సవాలు మూడవరోజు

భక్తులతో కిటకిటలాడిన ఆలయం

ప్రత్యక్ష సాక్షి, రంగశాయిపేట

వరంగల్ మహానగరంలోని శ్రీ భద్రకాళీ దేవస్థానంలో శాకంభరీ నవరాత్ర మహోత్సవములు మూడవ రోజుకు చేరుకున్నాయి. ఉదయం అమ్మవారికి సుప్రభాత సేవతో ప్రారంభమైన నిత్యాహ్నికం. క్షీరాన్న నివేదన నీరాజన మంత్ర పుష్పములతో ముగిసింది. శాకంభరీ ఉత్సవ నిర్వహణలోని మూడవ రోజు కార్యక్రమంలో భాగంగా అమ్మవారి దశ మహావిద్యలలోని కాళీ క్రమాన్ని అనుసరించి మరియు షోడశీ క్రమాన్ని అనుసరించి ఉదయం కుల్లా గా మరియు సాయంకాలం నిత్యక్లిన్నా గాను అమ్మవారిని అలంకరించి నవరాత్ర విశేష పూజలు నిర్వహించారని ఆలయ ప్రధానార్చకులు శ్రీ భద్రకాళి శేషు తెలిపారు. కుం లాతీతి కుల్లా భూమిని ఉద్ధరించింది కాబట్టి అమ్మవారిని కుల్లాగా పిలుస్తారు. రాక్షసుల భారినుండి వరాహమూర్తి రూపంలో నారాయణుడు భూమిని తన కోరలపైకి ఎత్తుకొని రాక్షస సంహారం చేసి ఈ భూమండలాన్ని కాపాడారు. నారాయణమూర్తిలోని ఆ వారాహి శక్తియే ఈ కుల్లా మాత భూమండలాన్ని ఉద్ధరించి సకల సస్యాభివృద్ధి ఫలాది వృక్ష సమూ హములను వృద్ధి చేసి అనురీ శక్తులనుండి నమస్త ప్రాణికోటిని రక్షించి పెంచి పోషిస్తుంది ఈ తల్లి. ఈమెను ఆరాధించిన వారికి శత్రుబాధ తొలగిపోతుంది. ఇదే ఫలితాన్ని షోడశీ క్రమంలోని నిత్యక్లిన్నా అమ్మవారు ఇతోధికంగా ఇస్తుంది. ఈ రోజు శుక్రవారం కూడా కావడంతో అమ్మవారి దర్శనమునకు భక్తులు పోటెత్తారు.

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