ప్రత్యక్ష సాక్షి
తెలుగు దినపత్రిక

RNI No.APTEL/2011/38267

సంపుటి : 16 సంచిక : 016 మంగళవారం 21-07-2026

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

మహావజ్రేశ్వరి అలంకరణలో భద్రకాళి..

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగసాయిపేట

వరంగల్ శ్రీ భద్రకాళీ దేవస్థానంలో శాకంభరీ నవరాత్ర మహోత్సవములు అరవ రోజుకు చేరుకున్నాయి. ఉదయం 04-00 లకు నిత్యాహ్నికం పూర్తిచేసిన పిమ్మట అమ్మవారి ఉత్సవ మూర్తులలో ఇచ్ఛాశక్తిని కాళీ క్రమాన్ని అనుసరించి విప్రచిత్తా నిత్యా గాను షోడశీ క్రమాన్ని అనుసరించి జ్ఞానశక్తిని మహావజ్రేశ్వరి గాను అంకరించి పూజారాధనలు నిర్వహించారు. అట్లాగే మహావజ్రేశ్వరీ మాత సాధకుడి సంకల్పాలను వజ్రసంకల్పంగా ధృఢతరం చేసి మనిషిని సాధనలో కృతకృత్యుణ్ణి చేసి అశ్మోద్ధరణ జరుపుతుంది. అపుడు జీవుడు తాను తరిస్తూ పదిమందిని తరింపజేస్తాడు. ఈ విధంగా లోకకళ్యాణం జరుగుతుంది. జగన్మాత ఆరాధన వల్ల అని ఆలయ ప్రధానార్చకులు శ్రీ భద్రకాళి శేషు తెలిపారు.అమ్మవారి దర్శనమునకు భక్తులు సాంప్రదాయమైన దుస్తులతో రావాలని మరియు దేవాలయము, దేవాలయ ప్రాంగణంలో యూట్యూబ్, ఇన్స్టాగ్రామ్ వీడియోలు మరియు రీల్స్ చేయుట నిషేధించుట జరిగిందని అందుకు భక్తులు సహకరించాలని రామాల సునీత కోరారు.

దగాపడ్డ నిరుద్యోగులకు ధైర్యమిస్తాం..

ఆగమవుతున్న నిరుద్యోగులకు అండగా నిలుస్తాం..

రాష్ట్ర దివ్యాంగుల కార్పొరేషన్ మాజీ చైర్మన్ డా.కేతిరెడ్డి వాసు దేవ రెడ్డి

సాయి ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

బాలసముద్రంలోని భారత రాష్ట్ర సమితి పార్టీ హనుమ కొండ జిల్లా కార్యాలయంలో సోమవారం రోజున మీడియా తో మాట్లాడారు.మొదట కేటీఆర్ 50వ జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకొని వాసుదేవ రెడ్డి నిరుద్యోగులకు అందించ నున్న ఉచిత శిక్షణ కార్యక్రమా నికి సంబంధించిన పోస్టర్‌ను ఆవిష్కరించారు.అనంతరం వాసుదేవ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, కేటీఆర్ 50 జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకొని కేటీఆర్ నిరుద్యోగ భరోసా కార్యక్ర మాన్ని జులై 22న హనుమ కొండలోని న్యూ రాయల్ గార్డెన్ నందు ఆన్లైన్ కోచింగ్ ఇవ్వబో తున్నాం అని తెలిపారు. ప్రతిష్టాత్మకమైన విన్నర్స్ కోచింగ్ ఇన్స్టిట్యూట్ సహకారంతో ఆన్లైన్ కోచింగ్ ఇవ్వన్నున్నాం. మాజీ మంత్రి కల్వకుంట్ల తారక రామరావు నాయకత్వంలో తెలంగాణలో ఐటీ రంగం పురోగతి చెంది దేశంలోనే అగ్రగామిగా నిలి చింది. పారిశ్రామిక రంగంలో సైతం తెలంగాణ నెంబర్ 1గా నిలిచింది.కేటీఆర్ నాయక త్వంలో విద్యార్థులకు శిక్షణ ఇచ్చేందుకు టాస్క్ సెంటర్‌ను ఏర్పాటు చేయడం, నూతన ఆవిష్కరణలకు టీ హబ్, టీ వర్క్స్ వంటి సంస్థలను ఏర్పాటు చేశారు. తెలంగాణ లోని యువత నైపుణ్యం పెంపొందించేందుకు అనేక కార్యక్రమాలను కేసీఆర్ సర్కారు చేపట్టింది.తెలంగాణ లోని కేసీఆర్ సర్కారు 1,62, 000 ఉద్యోగాలు ఇచ్చింది..

ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలతో పాటు ప్రయివేట్ రంగంలో సైతం లక్షల్లో ఉద్యోగాలు బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం కల్పించింది. బీఆర్ ఎస్ ప్రభుత్వం చేసిన పనిని చెప్పుకోలేక పోయాం. అందుకే ప్రతిపక్షంలో ఉన్నాం. 2023 ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ నిరుద్యోగు లకు రెండు లక్షల ఉద్యోగాలు ఇస్తామని హామీ ఇచ్చి, మోసం చేసింది.కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కేవలం 11 వేల ఉద్యోగాలు మాత్రమే ఇచ్చింది. ఉద్యోగాల విషయంలో మేము ఏ చర్చకైనా సిద్ధం. ఇటీవల కేటీఆర్ నిరుద్యోగులకు అండగా నిలిచేందుకు నిర్వ హించిన యువ సంగ్రామ సదస్సు విజయవంతం అయ్యింది.నిరుద్యోగ భరోసా కార్యక్రమానికి ప్రముఖులు, డా.ఆకెళ్ళ రాఘవేంద్ర ముఖ్య అతిథిగా రానున్నారు.నిరు ద్యోగ యువత

కదలివచ్చి ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా వ్యాప్తంగా ఉన్న ప్రజాప్రతినిధులు,మాజీ ప్రజా ప్రతినిధులు సైతం కార్యక్రమా నికి హాజరవుతారు. మాజీ కార్పొరేటర్ జోరిక రమేష్ మాట్లాడుతూ,ఫ్యూచర్ ఆఫ్ తెలంగాణ, డైనమిక్ లీడర్ కేటీఆర్ జన్మదినాన్ని పురస్క రించుకొని గిఫ్ట్ ఏ స్మైల్ లో భాగంగా విద్యార్థి నాయకుడు మాజీ చైర్మన్ డా. వాసుదేవ రెడ్డి గొప్ప కార్యక్రమాన్ని ఉద్యోగ శిక్షణ అభ్యర్థలకు ఉచిత శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని అందించడం అభినందనీయం అన్నారు.పేద, మధ్య తరగతి నిరుద్యోగ యువత కోసం దాదాపు 20 వేల విలువైన ఆన్లైన్ యాప్ ను ఈ శిక్షణలో ఉచితంగా అందించనున్నారు అని తెలిపారు.డా. వీరేందర్ మాట్లాడుతూ,ఈ యాప్ ను ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా వ్యాప్తంగా ఉన్న విద్యార్థులు ఉపయోగించుకోవాలని కోరారు అనంతరం రామ్మూర్తి, శరత్ చంద్ర మాట్లాడుతూ... ఈ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన 2 లక్షల ఉద్యోగాల హామీని నెరవేర్చ లేదని అన్నారు.బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ఇచ్చిన ఉద్యోగాల నోటిఫికేషన్లకు కాంగ్రెస్ ఉద్యోగ నియామక పత్రాలను ఇచ్చి ఉ ద్యోగాలు ఇచ్చామని చెప్పు కోవడం వారి చేతకాని తనానికి నిదర్శనం అని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో రాజ్‌కిశోర్, డా. కంజర్ల మనోజ్,రాకేష్ యాదవ్, వీరస్వామి,రాజగోపాల్, రమేష్ నాయక్, కోరపెల్లి రాజేష్, పాను గంటి శ్రీధర్ ,అర్షం మధు, పబ్బోజు శ్రీకాంత్ చారి, తక్కళ్ల పల్లి వినీల్ రావు,రాము, సందీప్ యాదవ్, రాసూరి రాజేష్, తేజ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అందుబాటులో ఉండడు.. ఫోన్ చేస్తే ఎత్తడు..

మెట్‌పల్లి ఎక్సైజ్ సీఐ వినోద్ రాథోడ్ తీరుపై విమర్శలు..

గూడ రమేష్, ప్రత్యక్ష సాక్షి, ఇబ్రహీంపట్నం

ప్రభుత్వ అధికారిగా విధులు నిర్వరిస్తూ... ప్రజా ఫిర్యాదులను పరిష్కరించాల్సిన మెట్ పల్లి ఎక్సైజ్ సీఐ వినోద్ రాథోడ్ అందుకు భిన్నంగా వ్యవహరిస్తున్నట్లు ఆరోపణలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. విధులను నిర్లక్ష్యం చేస్తూ... అందుబాటులో ఉండకపోవడం... సమస్యలపై ఎవరైనా ఫోన్ లో ఫిర్యాదు చేయడానికి ప్రయత్నిస్తే స్పందించకపోవడం ఆయన పని తీరుపై విమర్శలు వస్తున్నాయి. ఆయన ఇక్కడ బాధ్యతలు చేపట్టినప్పటి నుంచే విధులకు సక్రమంగా హాజరుకావడం లేదని, ఫోన్ చేసినా స్పందించరనే విమర్శలు ఎదుర్కొంటున్నారు. సీఐ తీరుపై ఉన్నతాధికారులకు తెలిసినా వారు పట్టించుకోవడం లేదని, మద్యం, బెల్టు వ్యాపారుల నుంచి మామూళు మాత్రం వసూలు చేస్తారనే ఆరోపణలు ఉన్నాయి. దీని వల్లనే మద్యం వ్యాపారులు పూర్తిగా నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తున్నప్పటికీ అటు వైపు కన్నెత్తి చూడడం లేదనే విమర్శలున్నాయి. మద్యం దుకాణాల వద్ద పర్మిట్ రూంలు లేకపోవడం వల్ల రోడ్ల పక్కన మద్యం సేవిస్తున్నారు. దీనివల్ల అటు వైపు నుంచి వెళ్లడానికి మహిళలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. దీనిని దృష్టిలో పెట్టుకొని బహిరంగంగా మద్యం సేవించడాన్ని అరికట్టి మద్యం దుకాణాల వద్ద పర్మిట్ రూంలను తెరిపించాలని పలువురు కోరుతున్నారు. మద్యం దుకాణాల వద్ద పర్మిట్ రూంలు లేకపోవదానికి గల కారణాల విషయమై సీఐ వినోద్ రాథోడ్ ను వివరణ కోరేందుకు ఫోన్ లో ప్రయత్నించగా ఆయన స్పందించలేదు. కాగా మద్యం దుకాణాల వద్ద పర్మిట్ రూంలు వెంటనే తెరిపించాలని పలువురు కోరుతున్నారు.

జోష్ నింపిన అల్ఫోర్స్ ఎక్సెల్ క్యాంపస్ "నయా దౌర్" సాంస్కృతిక వేడుకలు..

ప్రత్యక్ష సాక్షి కరీంనగర్

విద్యార్థులు లక్ష్యాలను ఏర్పాటు చేసుకొని తల్లి దండ్రుల యొక్క ఆశయా లను నెరవేర్చాలని మరియు సమాజంలో ఉత్తమ స్థానా న్ని కైవసం చేసుకోవాలని అల్ఫోర్స్ విద్యాసంస్థల అధినేత డాక్టర్ వి.నరేందర్ రెడ్డి అన్నారు. స్థానిక కొత్త పల్లి లోని ఒక ప్రైవేటు వేడుక మందిరంలో అల్ఫోర్స్ ఎక్సెల్ (బాలుర రెసిడెన్షియల్ కళాశాల) క్యాంపస్ "నయా దౌర్" పేరుతో సోమవారం నిర్వ హించిన ఫ్రెషెస్ పార్టీ వేడుకలను అట్టహాసంగా విద్యార్థుల కేరింతల మధ్య ప్రారంభించారు. ఈ సంద ర్భంగా ఆయన మాట్లా డుతూ నేటి పోటీ ప్రపం చంలో విద్యార్థులు విషయ పరిజ్ఞానాన్ని పెంచుకోవడమే కాకుండా వివిధ పోటీలలో పాల్గొని ప్రతిభను చాటి తమకున్న అవకాశాలను మెరుగు పరచుకోవాలని సూచించారు. అల్ఫోర్స్ విద్యాసంస్థల్లో సైతం విద్యార్థులకు స్ఫూర్తిదాయ కమైన విద్యానందిస్తూ ఇతరులకు ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నామని ఆయన గుర్తు చేశారు. ఆరంభం నాటి నుండి విద్యార్థులకు ప్రతిభ ఆధారిత విద్యను అందిస్తూ అగ్రగామిగా ఉంటున్నామని ఆయన తెలిపారు. 2025- 2026 విద్యా సంవత్సరంలో వివిధ పరీక్షల ఫలితాల్లో అల్ఫోర్స్ అగ్రస్థానంలో నిలిచినదని హర్షం వ్యక్తం చేశారు. వేడు కలలో భాగంగా విద్యార్థులు ప్రదర్శించిన పలు సంస్కృ తిక కార్యక్రమాలు అలరింప చేసాయి. అదే విధంగా 2025-26 విద్యా సంవత్స రంలో అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యార్థులకు సన్మానం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రిన్సిపాల్, అధ్యాపకులు మరియు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

మాజీ మంత్రి కేటీఆర్‌ను కలిసిన హనుమకొండ, వరంగల్ మైనార్టీ నాయకులు..

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

మాజీ మంత్రి,భారత రాష్ట్ర సమితి పార్టీ కార్యానిర్వాహక అధ్యక్షులు కల్వకుంట్ల తారక రామారావుని ప్రభుత్వ మాజీ చీఫ్ విప్,మాజీ శాసనసభ్యులు దాస్యం వినయ్ భాస్కర్ తో కలిసి హనుమకొండ, వరంగల్ జిల్లాల మైనార్టీ నాయకులు కలిశారు. ఈ సందర్భంగా బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో మైనార్టీలకు కేటాయించిన స్థలాలను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తిరిగి తీసుకొందని వారు కేటీఆర్ దృష్టి తీసుకెళ్లారు. వారిని ఉద్దేశిస్తూ,మైనార్టీలకు బీఆర్ఎస్ పార్టీ, వినయన్న, మేము అండగా ఉంటామని, అభివృద్ధికి సైతం కట్టుబడి ఉన్నామని, వారి ఉద్యమానికి బాసటగా నిలుస్తామని వారి తరఫున పోరాడుతామని భరోసా నిచ్చారు. ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లి సమస్య పరిష్కారానికి కృషి చేస్తామని హామీ సైతం ఇచ్చారు.

నమ్మిన నాయకుడు అడప మహేష్... పాడె మోసిన ఎమ్మెల్యే కేఆర్ నాగరాజు

కుటుంబానికి అండగా ఉంటామని భరోసా..

ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ ప్రతినిధి

వరంగల్ జిల్లా వర్ధన్నపేట నియోజకవర్గ పరిధిలోని 14వ డివిజన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ మాజీ అధ్యక్షుడు,సోషల్ మీడియా ఇంఛార్జ్ అడప మహేష్ పెట్రోల్ దాడిలో మృతి చెందగా సోమ వారం తెలంగాణ రాష్ట్ర ఫైనాన్స్ కమిషన్ చైర్మెన్ సిరిసిల్ల రాజయ్య,వరంగల్ పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్,ఎమ్మెల్సీ బస్వరాజు సారయ్య ,వరంగల్,హన్మకొండ డీసీసీ ప్రెసిడెంట్స్ మహమ్మద్ ఆయుబ్,ఇనగాల వెంకట్రామ్ రెడ్డి,హన్మకొండ జిల్లా యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు దిలీప్ రాజ్ తో కలిసి వర్ధన్నపేట ఎమ్మెల్యే,విశ్రాంత ఐపీఎస్ అధికారి కేఆర్ నాగరాజు ఆ కుటుంబాన్ని పరామర్శించారు. శ్రీనివాస్ మృతదేహంపై పార్టీ జెండా కప్పి,వర్షానికి సైతం లెక్క చేయకుండా తడుస్తూ అంతమ యాత్రలో ఎమ్మెల్యే నాగరాజు పాల్గొని, పాడె మోశారు.మృతుడి కుటుంబా నికి కాంగ్రెస్ పార్టీ అండగా నిలబడుతుందన్నారు.

దోషుల అరాచకాలను అడ్డుకట్టు వేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. కఠినమైన శిక్ష పడేలా చూస్తాన న్నారు.మహేష్ కుటుంబానికి అన్ని విధాలుగా ఆదుకుంటా నని హామీ ఇచ్చారు. మరణ వార్త తెలిసినప్పుడు నుంచి ఎమ్మెల్యే నాగరాజు అన్నీ దగ్గరుండి కుటుంబ సభ్యులకు అండగా నిలిచారు.మంచి కార్యకర్తను కోల్పోయామని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.మహేష్ పార్టీకి చేసిన సేవలను గుర్తు చేసుకుంటూ కంటతడి పెట్టారు ఆయన జ్ఞాపకాలు సజీవంగా ఉ ంటాయని అన్నారు. అధిష్టా నం ఇచ్చే సహాయం కాకుండా తన వంతుగా కూడా మహేష్ కుటుంబానికి ఎల్లవేళల కాపాడుకుం టామన్నారు.మహేష్ కుటుంభ సభ్యులు ఈ తీవ్ర విషాదాన్ని తట్టుకునే శక్తిని భగవంతుడు ఇవ్వాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు.

షాదీఖానాకు కేటాయించిన స్థలాన్ని తిరిగి ఇవ్వాలి..

తెలంగాణ మున్సిపల్ శాఖ సెక్రటరీ డా. టీకే శ్రీదేవి ఐఏఎస్‌ని కలిసి వినతిపత్రం అంద జేసిన ప్రభుత్వ మాజీ చీఫ్ విప్, మాజీ శాసనసభ్యులు దాస్యం

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి హైదరాబాద్ ప్రత్యేక ప్రతినిధి

హైదరాబాద్‌లోని సెక్రటేరియ ట్‌లో సోమవారం రోజున మున్సిపల్ శాఖ సెక్రటరీని మైనార్టీ నాయకులు నయీమొ ద్దీన్,మసూద్‌తో కలిశారు.ఈ సందర్భంగా దాస్యం వినయ్ భాస్కర్ హనుమకొండలోని షాదీఖానా,వరంగల్‌లోని హజ్ హౌజ్‌కు కేటాయించిన స్థలాల విషయాన్ని సెక్రటరీకి వివరించా రు.ఈ సందర్భంగా దాస్యం వినయ్ భాస్కర్ మాట్లాడుతూ, వరంగల్ పశ్చిమ నియోజకవర్గ పరిధిలో పేద ముస్లిం సంక్షేమం లో భాగంగా కాజీపేట మండల పరిధి న్యూశాయంపేట రెవె న్యూ గ్రామ పరిధిలోని 579 లోని 25 గుంటల స్థలాన్ని 5 కోట్ల రూపాలయ నిధులు, వరంగల్‌లో 1800 గజాల స్థలం రెండు కోట్ల రూపాయల నిధుల ను కేటాయించడం జరిగిందని గుర్తు చేశారు.మైనార్టీల సంక్షే మానికి నాటి ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్, నాటి మున్సిపల్ శాఖ మంత్రి కేటీఆర్ ప్రత్యేక చొరవ చూపారని వివరించారు. ప్రస్తుత అధికార కాంగ్రెస్ పార్టీ గతంలో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం కేటాయించిన భూమిని తిరిగి తీసుకుందని తెలిపారు.వెంటనే ప్రభుత్వం మైనార్టీలకు కేటా యించిన

స్థలాన్ని తిరిగి కేటాయించాలని, ప్రభుత్వం నిధులు కేటాయించి షాదీఖానా నిర్మించాలని డిమాండ్ చేశారుకాంగ్రెస్ పార్టీ మైనార్టీలను కేవలం ఓటు బ్యాంకుగానే చూస్తోందని విమర్శించారు.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి చిత్తశుద్ధి ఉంటే వరంగల్‌లో హజ్ హౌజ్, హనుమకొండలో షాదీఖానా వెంటనే నిర్మించాలని సవాలు విసిరారు.

3లో

అరటి పువ్వుతో ఆరోగ్యం!

వైసీపీ నాయకులకు థ్యాంక్స్.. అసలు వాస్తవాలు చెబుతున్నారు

రాయలసీమకు అసలైన ద్రోహి జగనేనన్న పరిటాల సునీత

(మంద గంగాధర ప్రత్యక్ష సాక్షి బ్యూరో. అనంతపురం)

హంద్రీనీవా ప్రాజెక్టు విషయంలో మా ప్రభుత్వం చేసిన పనులను ప్రజలకు అర్థమయ్యేలా చెబుతున్నారని.. ఇందుకు వైసీపీ నాయకులకు ధన్యవాదాలు తెలపాలని రాప్తాడు ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత తెలిపారు. వైసీపీ చేపట్టిన ప్రాజెక్టుల యాత్రకు సమాధానంగా శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా టీడీపీ చేపట్టిన హంద్రీనీవా సందర్శన కార్యక్రమంలో ఆమె పాల్గొన్నారు. శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా అధ్యక్షుడు ఎంఎస్ రాజు ఆధ్వర్యంలో జరిగిన యాత్రలో ధర్మవరం టిడిపి ఇన్ ఛార్జి పరిటాల శ్రీరామ్ తో పాటు ఇతర టీడీపీ నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. ముందుగా రామగిరి మండలం కుంటిమద్ది గ్రామంలో హంద్రీనీవా నీటితో కళకళలాడుతున్న చెరువును పరిశీలించారు. స్థానికంగా ఉన్న రైతులతో వారు మాట్లాడారు. ఎప్పటి నుంచి నీరు వస్తున్నాయి.. ఎవరి హయాంలో మీకు మేలు జరిగిందన్నది ఆరా తీశారు. అలాగే హంద్రీనీవా కాలువ వెంబడి పర్యటన సాగింది. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు హయాంలో పూర్తైన పనులు, దాని ఫలితాలను చూసేందుకు వచ్చిన వైసీపీ నాయకులకు కృతజ్ఞతలు చెప్పాలన్నారు. వారు వాస్తవాలేంటి అన్నది చూపిస్తున్నారన్నారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే విశ్వేశ్వరరెడ్డి లాంటి వారు అసలు నిజాలు చెప్పారన్నారు..

వైసీపీ హయాంలో పోలవరంతో పాటు అనేక ప్రాజెక్టులు ఆగిపోయాయారన్నారు. ఎక్కడా తట్టెడు మట్టి ఎత్తకుండా నిలిపివేశారన్నారు. ఇందుకు సాక్ష్యం మా నియోజకవర్గంలోని పేరూరు ప్రాజెక్టేనన్నారు. పేరూరు డ్యాంకు కాలువ త్రవ్వడంతో పాటు సోమర వాండ్లపల్లి, పుట్టకనుమ రిజర్వాయర్ల నిర్మాణానికి చంద్రబాబు 804 కోట్ల నిధులు కేటాయించారన్నారు. 2018లో పనులు ప్రారంభించి.. భూ సేకరణ కూడా చేశామన్నారు. ఆ తర్వాత వచ్చిన వైసీపీ హయాంలో ఒక్క అడుగు ముందుకు పడలేదన్నారు. ఇంతకంటే వైసీపీ చేతగాని తనానికి నిదర్శనం మరొకటి లేదన్నారు. చంద్రబాబు మళ్లీ ముఖ్యమంత్రి అయ్యాకనే ప్రాజెక్టులన్నీ ముందుకు సాగుతున్నాయన్నారు. పేరూరు ప్రాజెక్టు పనులు కూడా మళ్లీ ప్రారంభించామన్నారు. మూడు రిజర్వాయర్లను పూర్తి చేస్తామన్నారు. హంద్రీనీవా ద్వారా రాప్తాడు, ధర్మవరం ప్రాంతంలో చెరువులు నింపామన్నారు. 45చెరువులు మరవలు పారాయని..142చెక్ డ్యాంలు నీటితో కళకళ లాడుతున్నాయన్నారు.

అనంతపురం జిల్లా రైతులకు శాశ్వత సాగునీటి భరోసా కల్పించే దిశగా వేగంగా పనులు సాగుతున్నాయని.. గత ఏడాది రికార్డు స్థాయిలో 60 టీఎంసీలకు పైగా నీటిని తీసుకురావడం కూటమి ప్రభుత్వ చిత్తశుద్ధికి నిదర్శనమన్నారు. అటు కుప్పం – ఇటు మడకశిర వరకు నీళ్లు అందించామన్నారు. మడకశిర బ్రాంచ్ కెనాల్ పనులు ఇటీవల చేపట్టామని.. హిందూపురం ఎమ్మెల్యే నందమూరి బాలక్రిష్ణ 750కోట్లతో పనులు కూడా ప్రారంభించారన్నారు. తెలుగుదేశం పార్టీ అధికారంలో ఉంటేనే రాయలసీమకు న్యాయం జరుగుతుందన్నారు. రాయలసీమ ద్రోహి జగన్ అనే విషయాన్ని ఎవరూ మర్చిపోలేదన్నారు. రాజకీయ విమర్శలు, ప్రచారాల కంటే ప్రజల సంక్షేమం, రైతుల అభివృద్ధికే కూటమి ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని.. హంద్రీనీవా పనులు ఎక్కడ నాసిరకంగా జరిగాయో చూపించాలని.. అలా చూపిస్తే అదే కాంట్రాక్టర్లతో మళ్లీ పనులు చేయిస్తామని ఎమ్మెల్యే సునీత అన్నారు.

తెలుగు అకాడమీ సంచాలకులుగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన రమేష్‌కు సన్మానం..

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగసాయిపేట

హైదరాబాద్ జిల్లాలోని హిమాయత్ నగర్ లో గల తెలుగు అకాడమీ భవనంలో తెలుగు అకాడమీ నూతన సంచాలకులుగా నేడు పదవి బాధ్యతలు స్వీకరించిన ఆచార్య బట్టు రమేష్ సార్ ను సోమవారం రోజున రామ్ దేవ్ భరత్ కుమార్ మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి సత్కారం చేసి, ప్రత్యేకంగా శుభాకాంక్షలు తెలియజేసిన వరంగల్ జిల్లా సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు దాసి రాందేవ్ మరియు సీనియర్ జర్నలిస్ట్ సామాజికవేత్త చీర భరత్ కుమార్ లతోపాటు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

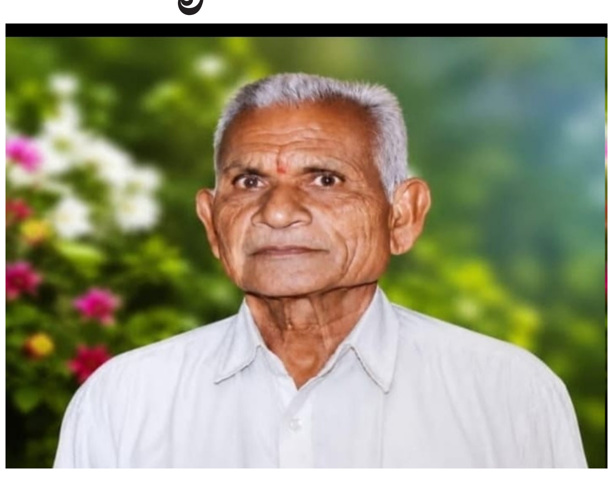
గొంగళ్ళ వ్యాపారి మండల జగన్నాథం మృతి

60 సంవత్సరాలకు పైగా సైకిల్ మీద గొంగళ్ళ వ్యాపారం

96 సంవత్సరాలకు మృతి

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగసాయిపేట

వరంగల్ నగరంలోని రామన్నపేట ప్రాంతానికి చెందిన మండల జగన్నాథం 96 సంవత్సరాల వృద్ధుడు మృతి జగన్నాథం కురుమ గొంగళ్ళ వ్యాపారం 60 ఏళ్లకు పైగా సైకిల్ మీద ఉన్నితో తయారుచేసిన గొంగళ్ల వ్యాపారిగా రాష్ట్రంలోని కురుమలు నివసించే వివిధ జిల్లాలలో కురుమల గ్రామాలలో గొంగల వ్యాపారం చేస్తూ జీవనం కొనసాగించారు వరంగల్ రామన్నపేట లోని వారి నివాసంలో అకాల మరణం చెందారు జగన్నాథం గారికి భార్య మరియు ముగ్గురు కుమారులు ఐదుగురు కుమార్తెలు సంతానము కలదు వీరి మరణం వార్త తెలియగానే వివిధ జిల్లాల, గ్రామాల నుంచి తండోప తండాలుగా విచ్చేసి వారి మృతదేహానికి శ్రద్ధాంజలి ఘటించారు అనంతరం వారి కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతిని పలువురు తెలియపరిచారు



విద్యార్థులు వర్షాకాలంలో వ్యాధుల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి : డాక్టర్ జాహ్నవి..

పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి

మందమర్రి పట్టణం 2 వ జూన్ ప్రభుత్వ కళాశాల బాలుర వసతి గృహంలో డాక్టర్ జాహ్నవి ఆధ్వర్యంలో హాస్టల్ విద్యార్థులకు వర్షాకాలంలో ఆరోగ్యం పట్ల తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తల గురించి అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ సీజనల్ వ్యాధుల పట్ల విద్యార్థులందరూ ప్రముత్తంగా ఉండాలని వర్షాకాలం సమయంలో డెంగ్యూ, మలేరియా, చర్మవ్యాధులు రాకుండా తడి దుస్తులను ధరించకూడదని, ఆరు బయట లభించే ఆహారాన్ని తీసుకోకూడదని సూచించారు.

శరీరంలో ఏదైనా సమస్య అనిపిస్తే వెంటనే డాక్టర్లను సంప్రదిస్తే వ్యాధి ప్రారంభమై మొదటి దశలోని పూర్తిగా నయం చేయవచ్చని వారు చెప్పారు. సీజనల్ వ్యాధులతో ఇబ్బంది పడుతున్న విద్యార్థులకు

పరీక్షలు నిర్వహించి మందులు పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైద్య సిబ్బంది హాస్టల్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

అనుమతులు లేని రెండు ఇసుక ట్రాక్టర్లు పట్టివేత..

యాదవరావు ప్రత్యక్ష సాక్షి పోతంగల్

నిజామాబాద్ జిల్లా పోతంగల్ మండల కేంద్రంలోని పోతంగల్ గ్రామనికి చెందిన పల్లె సంతోష్ టాక్టర్ (నెంబర్ టీఎస్16ఖీఎ2416) మరియు మేత్రీ సాయి ట్రాక్టర్ (నెంబర్ టీఎస్ 16ఖీఖ-2811) అనే వారు వారి యజమానుల యొక్క ఆదేశాల ప్రకారం పోతంగల్ గ్రామం మంజీర నది నుండి అక్రమంగా ఎలాంటి ప్రభుత్వ అనుమతి లేకుండా వారి యొక్క ట్రాక్టర్లలో ఇసుకను తరలిస్తుండగా ఆ రెండు ట్రాక్టర్లను పోతంగల్ చెక్పోస్ట్ వద్ద పోలీసులు పట్టుకొని పోలీస్ స్టేషన్ కు తీసుకువచ్చి కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్సై జి శ్రీనివాస్ తెలిపారు

యం.జి.యంను సందర్శించిన వరంగల్ సిపి..

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ ఎన్. శ్వేత, ఐపిఎస్ సోమ వారం వరంగల్ యం.జి.యం హాస్పటల్ ను సందర్శించారు. సోమవారం ఉదయం యం.జి. యంకు చేరుకున్న పోలీస్ కమిషనర్ ముందుగా పోలీస్ అవుట్ పోస్ట్ సందర్శించి సిబ్బంది నిర్వహిస్తున్న విధులు,ఇక్కడికి వచ్చే మెడికో లీగల్ కేసులకు సంబంధించి ఏవిధమైన చర్యలు చేపడుతు న్నారు. వీటికి సంబందించి వివరాలను నమోదు చేసే రికార్డులను పోలీస్ కమిషనర్ పరిశీలించారు.అనంతరం పోలీస్ కమిషనర్ మత్తు పదార్ధాలకు బానిసలుగా మారిన యువతకు చికిత్స అందిస్తున్న డి అడిక్షన్ కేంద్రా న్ని సందర్శించారు.ఈ కేంద్రం లో మత్తు పదార్ధాలకు అల వాటు పడిన యువతను సాధరణ స్థితికి తీసుకవచ్చేం దు వైద్యులు అందిస్తున్న చికిత్స విధానాన్ని వైద్యులు పోలీస్ కమిషనర్ కు వివరిం చారు. ఈ సందర్భంగా యం.జి.యం పరిసరాలను పరిశీలించిన పోలీస్ కమిషనర్ హాస్పటల్ కు సంబందించి ప్రధాన మార్గంతో పాటు, వాహన పార్కింగ్ ప్రదేశాలు, ముఖ్యమైన స్థలాల్లో సిసి కెమెరాల ఏర్పాటుపై సంబందించిన అధికారులకు పలు సూచనలు చేయడంతో పాటు, యం.జి.యం లో పార్కింగ్ ఏర్పాట్లు, హాస్పిటల్ సంబందించి ప్రధాన మార్గం నుండి హాస్పటల్ కు వచ్చే సందర్శకులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా హాస్పటల్ ప్రధాన ద్వారంలో ఆటోలను నిలపకుండా తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై సిపి ట్రాఫిక్ అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు.పోలీస్ కమిషనర్ వెంట సెంట్రల్ జోన్ డీసీపీ దార కవిత,యం.జి.యం సూపరింటెండెంట్ రాంకుమార్ రెడ్డి, ఆర్.యం. ఓ, ఏసీపీలు జితేందర్ రెడ్డి, సదయ్య, సత్య నారాయణ, ప్రశాంత్ రెడ్డి ఇన్స్ స్పెక్టర్లు కరుణాకర్, రాఘవేం దర్ తో పాటు ఆర్.ఎస్.ఐలు పూర్ణ చందర్ రెడ్డి, మనోజ్, నాగరాజు వున్నారు.

గోరింటాకు పండుగలో మాజీ కార్పొరేటర్ పల్లం పద్మ

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగసాయిపేట

వరంగల్ నగరం లోని కరీమాబాదు రోడ్డులో గల శ్రీ దుర్గా మల్లేశ్వర స్వామి దేవస్థానం ఎస్ ఆర్ ఆర్ తోట లో సోమవారం రోజున మహిళా భక్తులు అందరూ ఆషాఢ మాస సందర్భంగా గోరింటాకు పండుగను ఈ దేవాలయంలో ఘనంగా నిర్వహించుకోవడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా 32వ డివిజన్ మాజీ కార్పొరేటర్ పల్లం పద్మ మాట్లాడుతూ మహిళలకు ఆషాడ మాసం ప్రతి మహిళ గోరింటాకు ఉపయోగిస్తారు, గోరింటాకు విశిష్టత గురించి మహిళలుకు వివరించారు ఇదే విధంగా ప్రతి సంవత్సరం గోరింటాకు పండుగను ఘనంగా

నిర్వహించుకోవాలని మహిళలకు తెలియపరిచారు .ఈ కార్యక్రమంలో డివిజన్ మహిళాలు పాల్గొన్నారు

పాత పద్ధతిలోనే మెడికల్ బోర్డును అమలు చేయాలి : ఏఐటియుసి

పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి

మందమర్రి సింగరేణి గత కొన్ని నెలలుగా మెడికల్ బోర్డు పెట్టకుండా కాలయాపన చేసిన సింగరేణి యాజమాన్యం గుర్తింపు సంఘం ఏ ఐ టి యు సి సింగరేణిలో పెండింగ్ సమస్యలపై మెడికల్ బోర్డుపై సమ్మె నోటీసు ఇవ్వడం జరిగినది. అదేవిధంగా అన్ని సంఘాలు దీనిపై ఉద్యమాలు చేయడం వల్ల సమ్మె నోటీస్ పై స్పందించి తీరా ఈనెల 17,18, తేదీలలో మెడికల్ బోర్డు ఏర్పాటు చేసి నామమాత్రంగా తూతూ మంత్రం గా మెడికల్ బోర్డు పెట్టి 20 శాతం అన్ఫిట్ (ఇన్వాల్యుయేషన్) చేయడాన్ని ఏఐటియూసి యూనియన్ గా వ్యతిరేకిస్తున్నాంని గతంలో నూటికి 40 శాతం,50 శాతం అన్ఫిట్ చేసేవారు. కానీ సింగరేణిలో రాజకీయ జోక్యంతో సింగరేణి యాజమాన్యం కార్మికులను ఆందోళనకు గురి చేస్తున్నారు పాత పద్ధతిలోనే మెడికల్ బోర్డును అమలు చేయాలని లేకుంటే గుర్తింపు సంఘం ఏఐటీయూసీ ఆధ్వర్యంలో ఉద్యమాలు ఆందోళనలు చేయక తప్పదని బ్రాంచ్ కార్యదర్శి శైలేంద్ర సత్యనారాయణ, బ్రాంచ్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ భీమనాధుని సుదర్శన్ లు అన్నారు. ఈ సమావేశంలో జిఎం ఆఫీస్ స్ట్రక్చర్ కమిటీ సభ్యులు సి.వి రమణ, గోపతి సత్యనారాయణ నాగేశ్వరరావు. ఫిట్ కార్యదర్శిలు గాండ్ల సంపత్ మర్రి కుమారస్వామి కల్వల శ్రీనివాస్ నాగరాజు తోట శ్రీనివాస్, తదితరులు, పాల్గొన్నారు.

కాజీపేట దర్గా ఉర్సు ఉత్సవాలు ఘనంగా నిర్వహించేందుకు అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేయాలి : ఎమ్మెల్యే నాయిని..

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

ఆగస్ట్ 6 నుంచి 12 తేదీవరకు నిర్వహించనున్న కాజీపేట హజ్రత్ సయ్యద్ షా ఖాద్రీ చిష్తీ దర్గా ఉర్సు ఉత్సవాలను భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా అత్యంత ఘనంగా నిర్వహించేందుకు అన్ని ప్రభుత్వ శాఖలు సమన్వయం తో పనిచేయాలని వరంగల్ పశ్చిమ నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు.హనుమకొండ జిల్లా సమీకృత కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరం లో కాజీపేట దర్గా ఉర్సు ఉత్సవాల ఏర్పాట్లపై జిల్లా స్థాయి సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశా నికి ముఖ్య అతిథులుగా వరంగల్ పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి, దర్గా పీఠాధిపతి, రాష్ట్ర హజ్ కమిటీ చైర్మన్ కుసూరు పాషా , జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్‌పాయ్ , గ్రేటర్ వరంగల్ మున్సిపల్ కార్పొరేష న్ కమిషనర్ వెంకన్న హాజర య్యారు.ఈ సమావేశంలో వైద్య ఆరోగ్య శాఖ, మున్సిపల్ శాఖ, విద్యుత్ శాఖ, ట్రాఫిక్ పోలీస్, రెవెన్యూ శాఖ, మైనారిటీ సంక్షేమ శాఖ, అగ్నిమాపక శాఖ, ఆర్టీసీ, పోలీస్ శాఖ, తాగునీటి సరఫరా శాఖతో పాటు సంబంధిత శాఖల ఉ న్నతాధికారులు పాల్గొని ఉత్సవాల ఏర్పాట్లపై సమగ్రంగా చర్చించారు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రతి సంవత్సరం రాష్ట్రంలోని వివిధ జిల్లాలతో పాటు పొరుగు రాష్ట్రాల నుంచి కూడా వేలాది మంది భక్తులు దర్గాను సందర్శిస్తారని, అలాంటి పరిస్థితుల్లో ఎటువంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా అన్ని శాఖలు ముందస్తు ప్రణాళికతో పనిచేయాలని సూచించారు. ప్రతి శాఖ తమ కు కేటాయించిన బాధ్యతలను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా సమయా నికి పూర్తి చేయాలని ఆదేశిం చారు.దర్గా రైల్వే ట్రాక్‌కు సమీపంలో ఉన్నందున భక్తుల భద్రతకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వాల ని ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు.

రైల్వే అధికారులు, సంబంధిత స్టేషన్ గేట్ మాస్టర్లు ఉత్సవాల రెండు రోజుల పాటు అప్రమత్తంగా ఉండి రైళ్ల రాకపోకల సమయం లో సమన్వయం పాటించాలని సూచించారు. అవసరమైతే అదనపు భద్రతా సిబ్బందిని నియమించాలని కోరారు.నగరం నలుమూలల తో పాటు ఇతర జిల్లాల నుంచి కూడా అధిక సంఖ్యలో భక్తులు తరలివచ్చే అవకాశం ఉన్నందు న ఆర్టీసీ అధికారులు ప్రత్యేక బస్సులను ఏర్పాటు చేసి రాకపోకలకు ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. పార్కింగ్ ఏర్పాట్లు, ట్రాఫిక్ మళ్లింపులు, ప్రత్యేక మార్గాల ఏర్పాటు వంటి అంశాలను ముందుగానే పూర్తి చేయాలని ట్రాఫిక్ పోలీసులకు సూచించా రు.ఉత్సవాల సమయంలో నిరంతర విద్యుత్ సరఫరా ఉండేలా విద్యుత్ శాఖ అధికారులు ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాలని, ప్రత్యామ్నాయ విద్యుత్ ఏర్పాట్లు కూడా సిద్ధంగా ఉంచాలని ఎమ్మెల్యే ఆదేశించారు. తాగునీటి కొరత లేకుండా తగినన్ని వాటర్ ట్యాంకర్లు, తాగునీటి కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు.దర్గా పరిసర ప్రాంతాల్లో పరిశు భ్రతకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని మున్సిపల్ అధికారులను ఎమ్మెల్యే ఆదేశించారు.

చెత్తను ఎప్పటికప్పుడు తొలగించడం, పారిశుద్ధ్య సిబ్బందిని ప్రత్యేకం గా నియమించడం, ఫాగింగ్, బ్లీచింగ్ కార్యక్రమాలు నిర్వ హించడం,తాత్కాలిక మరుగు దొడ్లు ఏర్పాటు చేయడం వంటి చర్యలు చేపట్టాలని సూచించా రు.భక్తులకు అత్యవసర వైద్య సేవలు అందుబాటులో ఉండేలా ప్రత్యేక వైద్య శిబిరాలు ఏర్పాటు చేయాలని, అంబులెన్సులు,వైద్య బృందాలను సిద్ధంగా ఉంచాలని వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారులకు సూచించారు. మహిళలు, చిన్నారులు, వృద్ధులకు ప్రత్యేక సౌకర్యాలు కల్పించాలని చెప్పారు. ఉత్స వాల సందర్భంగా భారీ జన సందోహం ఏర్పడే అవకా శం ఉన్నందున దర్గా పరిసర ప్రాంతాల్లోని ప్రభుత్వ పాఠశాల లకు ఆగస్టు 10, 11 తేదీల్లో స్థానిక సెలవులు ప్రకటించాలని సమావేశంలో నిర్ణయించారు.సీసీ కెమెరాల ద్వారా నిరంతర నిఘా ఏర్పాటు చేయడం, తాత్కాలిక కంట్రోల్ రూమ్ ఏర్పాటు చేయడం, తగినంత పోలీసు బందోబస్తు కల్పించ డం, అగ్నిమాపక సిబ్బందిని సిద్ధంగా ఉంచడం, తాగునీరు, పారిశుద్ధ్యం, విద్యుత్, ట్రాఫిక్ వంటి అన్ని అంశాల్లో శాఖల మధ్య సమన్వయం ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఎమ్మెల్యే స్పష్టం చేశారు.జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్‌పాయ్ మాట్లాడుతూ ఉర్సు ఉత్సవాలను విజయ వంతంగా నిర్వహించేందుకు అవసరమైన అన్ని ఏర్పాట్లు ముందుగానే పూర్తి చేస్తామని, ప్రతి శాఖకు స్పష్టమైన బాధ్యతలు అప్ప గించి ఎప్పటికప్పుడు సమీక్ష నిర్వహిస్తామని తెలిపారు.దర్గా పీఠాధిపతి, రాష్ట్ర హజ్ కమిటీ చైర్మన్ కుసూరు పాషా మాట్లాడుతూ ఉర్సు ఉ త్సవాల నిర్వహణకు ప్రభుత్వం, జిల్లా యంత్రాంగం అందిస్తున్న సహకారానికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తూ, భక్తులందరికీ ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా అధికారులు తీసుకుంటున్న చర్యలు అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పొరేటర్ అబూబకర్, అడిషన్ కలెక్టర్ రవి,ఆయా శాఖల అధికారులు పాల్గొ న్నారు.

శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు అధికంగా ఉన్నాయా..?

అయితే రోజూ వీటిని తినండి..!

ప్రస్తుత తరుణంలో అధిక కొలెస్ట్రాల్ సమస్య చాలా మందిని ఇబ్బందులకు గురి చేస్తోంది. శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ నిల్వలు పేరుకుపోవడం కారణంగా గుండె జబ్బులు కూడా వస్తున్నాయి. చిన్న వయస్సులో ఉన్నవారు కూడా గుండె పోటు బారిన పడి చనిపోతున్నారు. శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు అధికంగా ఉన్నాయని తెలియడం లేదు. దీంతో ముప్పు ఏర్పడుతోంది. కనుక ప్రతి ఒక్కరు వయస్సుతో సంబంధం లేకుండా కనీసం ఏడాదికి ఒకసారి అయినా సరే లిపిడ్ ప్రొఫైల్ పరీక్షలు చేయించుకుని కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను చెక్ చేసుకోవాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. దీని వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు అధికంగా ఉందీ లేనిదీ సులభంగా గుర్తించవచ్చని, కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా ఉంటే అందుకు అనుగుణంగా చికిత్స తీసుకోవచ్చని, దీంతో గుండె పోటు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చని చెబుతున్నారు. అయితే కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా ఉన్నవారు రోజూ వ్యాయామం చేయడంతోపాటు ఆహారం విషయంలోనూ పలు మార్పులు చేసుకోవాలి. దీంతో కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్‌ను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ఇక అందుకు ఏమేం ఆహారాలను తినాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

ఓట్స్..: కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడంలో ఓట్స్ అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. వీటిల్లో బీటా గ్లూకాన్ ఉంటుంది. ఇది జెల్ లాంటి పదార్థం. కనుక ఓట్స్‌ను తిన్నప్పుడు ఇది మన శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్‌కు అతుక్కుపోతుంది. అనంతరం వ్యర్థం రూపంలో బయటకు వస్తుంది. కనుక ఓట్స్‌ను రోజువారి ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే మేలు జరుగుతుంది. ఓట్స్‌ను కొందరు రోజూ ఉదయం పాలతో కలిపి తింటారు. లేదా ఓట్‌మీల్, ఉప్మా లాగా ఓట్స్‌ను తయారు చేసి తినవచ్చు. ఓట్స్ లాగే బార్లీ గింజలు కూడా మేలు చేస్తాయి. వీటిల్లోనూ బీటా గ్లూకాన్ ఉంటుంది. ఇది కూడా కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. బార్లీ గింజలను ఉడకబెట్టి తినవచ్చు. లేదా నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీళ్లను రోజూ తాగవచ్చు. దీంతో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. అలాగే బాదంపప్పు, వాల్ నట్స్, అవిసె గింజలను తినడం వల్ల కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. వీటిల్లో మోనో అన్‌శాచురేటెడ్, పాలీ అన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులు ఉంటాయి. ఫైబర్, ప్లాంట్ స్టెరాల్స్ కూడా ఉంటాయి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్‌ను తగ్గిస్తాయి. కనుక రోజూ వీటిని గుప్పెడు మోతాదులో నానబెట్టి తింటుంటే మేలు జరుగుతుంది.

చేపలు..: చేపల్లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో అంతర్గతంగా ఏర్పడే వాపులను తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల రక్త నాళాలు, గుండె కండరాల వాపులు తగ్గిపోతాయి. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. గుండె ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది. తరచూ చేపలను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే మేలు జరుగుతుంది. శనగలు, పప్పు దినుసులు, కిడ్నీ బీన్స్ వంటి వాటిల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. వీటిని తింటే కొలెస్ట్రాల్‌ను శరీరం శోషించుకోకుండా చూస్తాయి. దీని వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. ఈ పప్పు దినుసులను రోజూ కూరల్లో వేసి తినవచ్చు. లేదా నేరుగా ఉడకబెట్టి తినవచ్చు.

పండ్లు..: అవకాడోలలో మోనో అన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులు, ఫైబర్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించి మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతాయి. దీని వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. యాపిల్ పండ్లు, బెర్రీలు, సిట్రస్ జాతికి చెందిన పండ్లను తింటున్నా కూడా గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ నియంత్రణలో ఉంటాయి. బెండకాయలు, వంకాయలు వంటి కూరగాయలు కూడా గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తాయి. కనుక వీటిని కూడా తరచూ తినాలి. ఇలా పలు రకాల ఆహారాలను తరచూ తినడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్‌ను తగ్గించుకోవచ్చు.

అసలు చేపలను తింటే ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయి..?

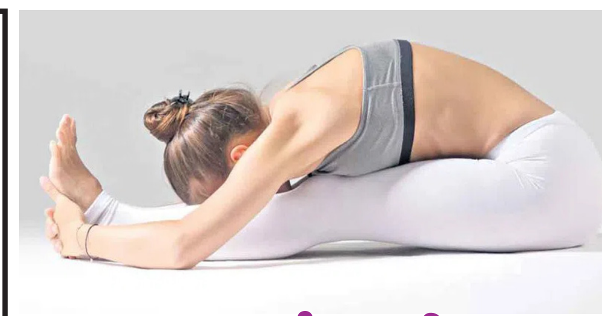
వారంలో ఎంత మోతాదులో తినాలి..?

మాంసాహారం తినేవారు చాలా మందికి చేపలు అంటే ఇష్టమే. చేపలను తినేవారు సీఫుడ్ ప్రియులు ప్రత్యేకంగా ఉంటారు. చేపలతో ఎలాంటి వంటకాలు చేసినా సరే లాగించేస్తారు. అయితే ఆరోగ్యకరమైన మాంసాహారం ఏది.. అని అడిగితే అందులో చేపలు కచ్చితంగా ముందు వరుసలో నిలుస్తాయని చెప్పవచ్చు. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే తరచూ చేపలను తినాలని వైద్యులు, పోషకాహార నిపుణులు సైతం చెబుతుంటారు. అయితే చేపలను తినడం వల్ల మనకు ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయి, వారంలో చేపలను ఎన్ని సార్లు తినవచ్చు. ఎంత మోతాదులో తినాలి.. అన్న వివరాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అత్యధిక శాతం మంది నాన్ వెజ్ ప్రియులు తింటున్న ఆహారాల్లో చేపలు ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి. వీటిల్లో మన శరీరానికి కావల్సిన అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అనేక విటమిన్లతోపాటు ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. కనుక చేపలను తరచూ తింటే ఎన్నో లాభాలను పొందవచ్చు.

గుండె, మెదడు ఆరోగ్యానికి..: చేపల్లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అధికంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా సముద్రపు లేదా మంచినీటి చేపల్లో ఇవి ఇంకా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి బీపీని నియంత్రించేందుకు సహాయం చేస్తాయి. రక్తంలో అధికంగా ఉండే ట్రై గ్లిజరైడ్ స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి. దీంతో గుండె జబ్బులు, గుండె పోటు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. చేపల్లో ఉండే డీహెచ్‌ఏ మెదడు, కంటి రెటీనా కణాలను రక్షిస్తుంది. మెదడు ఎదుగుదలకు సహాయం చేస్తుంది. దీని వల్ల వయస్సు మీద పడుతున్నప్పటికీ మెదడు యాక్టివ్‌గా పనిచేస్తుంది. ఉత్సాహంగా ఉంటారు. మతిమరుపు తగ్గుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి. వృద్ధాప్యంలో వచ్చే అల్జీమర్స్ రాకుండా చూసుకోవచ్చు. చేపల్లో ఉండే ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని నొప్పులు, వాపులను తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల ఆర్థరైటిస్ నుంచి బయట పడవచ్చు. కీళ్ల నొప్పులు, వాపులు తగ్గిపోతాయి. ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధుల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది.

విటమిన్ డి కోసం..: చేపల్లో హై క్వాలిటీ ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. మన శరీరానికి కావల్సిన 9 ముఖ్యమైన అమైనో యాసిడ్లు చేపల ద్వారా మనకు లభిస్తాయి. ఇవి కండరాల మరమ్మత్తుకు సహాయపడతాయి. కణజాలం వృద్ధి చెందేలా చేస్తాయి. శరీరంలో పలు జీవక్రియలు సక్రమంగా నిర్వహించబడేందుకు దోహదం చేస్తాయి. కండరాలు ప్రశాంతంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. కండరాల నొప్పులు తగ్గుతాయి. శారీరక శ్రమ, వ్యాయామం చేసే వారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. చేపలను తినడం వల్ల విటమిన్ డి మనకు సహజసిద్ధంగా లభిస్తుంది. సాధారణంగా మనకు విటమిన్ డి సూర్యరశ్మి ద్వారా లభిస్తుంది. కానీ విటమిన్ డి లోపం ఉన్నవారు చేపలను తింటుంటే ఆ లోపం నుంచి బయట పడవచ్చు. దీని వల్ల ఎముకలు దృఢంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

ఎంత తినాలి..?: చేపలను తింటే విటమిన్ బి12 కూడా సహజసిద్ధంగా లభిస్తుంది. చాలా మందికి విటమిన్ బి12 లోపం ఉంటుంది. అలాంటి వారు చేపలను తింటుంటే మేలు జరుగుతుంది. విటమిన్ బి12 వల్ల నాడీ మండల వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మెడ, భుజాల నొప్పులు, కండరాల నొప్పులు తగ్గిపోతాయి. ఎర్ర రక్త కణాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి. దీంతో రక్తం వృద్ధి చెందుతుంది. రక్తహీనత తగ్గుతుంది. చేపల్లో అయోడిన్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది థైరాయిడ్ ఉన్నవారికి మేలు చేస్తుంది. థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరు మెరుగు పడేలా చేస్తుంది. చేపలను తినడం వల్ల సెలీనియం అధికంగా లభించి రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. సీజనల్ గా వచ్చే దగ్గు, జలుబు వంటి వ్యాధులకు చెక్ పెట్టవచ్చు. చేపల్లో ఉండే డీహెచ్‌ఏ కంటి ఆరోగ్యానికి సహాయం చేస్తుంది. కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తుంది. చేపలు ఆరోగ్యకరమే అయినప్పటికీ మోతాదులోనే తినాలి. వారంలో కనీసం 100 నుంచి 200 గ్రాముల మేర చేపలను తినవచ్చని అమెరికా ఎఫ్‌డీఏ సూచిస్తోంది. ఇలా చేపలను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.



ఈ ఆసనాలతో.. ఒత్తిడి దూరం

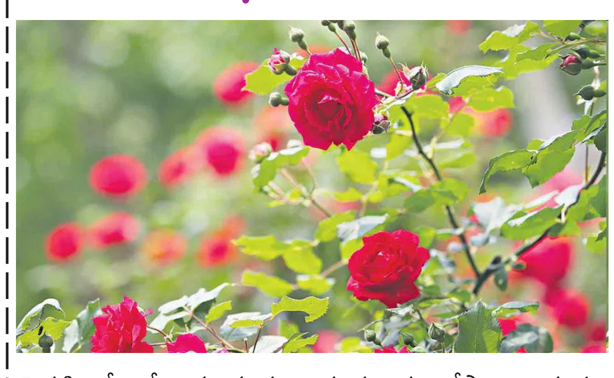
ఆధునిక మానవుడు తన జీవనశైలిలో ఒత్తిడి, ఆందోళనలను భాగం చేసుకుని వాటినుంచి బయటపడేందుకు నిత్యం సతమతమవుతున్నాడు. ఔషధాలతో కుస్తీ పట్టకుండాయోగాసనాలు సాధన చేస్తే.. ఒత్తిడి నుంచి కొంతవరకైనా బయటపడొచ్చు. తేలికైన ఈ మూడు ఆసనాలు రెగ్యులర్‌గాప్రాక్టీస్ చేయడం వల్ల ఒత్తిడిదూరం అవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రతి ఉదయం ఓపది నిమిషాల పాటుఈ ఆసనాలు వేయడం అలవాటుగా చేసుకుంటే మంచిదని చెబుతున్నారు.

బాలాసనం: వెన్నెముక, నడుము, పాదాలు బలం పెంచుకోవడానికి బాలాసనం ఉపయోగపడుతుంది. ఈ ఆసనంలో మూడు నుంచి ఐదు నిమిషాల పాటు స్థిరంగా ఉండటం వల్ల ఒత్తిడి దూరమవుతుం ది. ముందుగా మోకాళ్లపై వజ్రాసనంలో కూర్చోవాలి. నడుమును పైకి ఎత్తకుండా శరీరాన్ని చిత్రంలో చూపించిన విధంగా ముందుకు వంచాలి. తలను నేలకు ఆనించి, చేతులను వెనక్కి చాపి పాదాలను అందుకోవాలి. ఈ భంగిమలో శ్వాసక్రియ నిదానంగా కొనసాగించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మనసుకు ప్రశాంతత చేకూరుతుంది.

విపరీత కరణి:చిత్రంలో చూపించిన విధంగా కాళ్లను, నడుమును పైకెత్తాలి. ఇలా సాధ్యం కాకపోతే.. ఒక గోడ సాయంతో కూడా ఈ ఆసనం వేయవచ్చు. ఈ ఆసనంలో మూడు నిమిషాలపాటు ఉండి క్రమపద్ధతిలో శ్వాస తీసుకుంటే.. రక్త ప్రసరణ మెరుగవుతుంది. నాడీవ్యవస్థ మీద ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. మనసు రీఫ్రెష్ అవుతుంది.

పశ్చిమోత్తాసనం:కాళ్లను ముందుకు చాపి.. చిత్రంలో చూపించిన విధంగా.. వంగి చేతులతో పాదాలను అందుకోవాలి. ఈ ఆసనం వల్ల అంతర్గత ఆలోచనలకు కళ్లెం పడుతుంది. మనసు రిలీఫ్ అవుతుంది. వెన్నెముక, భుజాలు, మెడ నొప్పులు తగ్గుముఖం పడతాయి.

పూల వర్షం కురవాలంటే..



పెరటి తోటల్లో ఆకు కూరలు, కూరగాయలతోపాటు ఎక్కువగా కనిపించేవి పూల మొక్కలే! అందులోనూ గులాబీలను చాలామంది ఇష్టంగా పెంచుకుంటారు. ఇవి ఇంటికి కొత్త అందాన్ని ఇవ్వడంతోపాటు ఆడవాళ్లకూ అనేక రకాలుగా ఉపయోగపడతాయి. అయితే, సరైన నిర్వహణ లేకపోతే.. ఆకులే తప్ప గులాబీలు కనిపించవు. అలా కాకుండా, చెట్టు మొత్తం విరగబూయాలంటే.. కొన్ని సస్యరక్షణ చర్యలు చేపట్టాలి.మొక్క అడుగుభాగంలోని కొమ్మలను క్రమపద్ధతిలో ఉంచితే.. గులాబీలు విరివిగా పూస్తాయి. నాటిన వెంటనే పూల కోసం చూడకుండా.. పక్క కొమ్మలు ఎక్కువ వచ్చేలా అనువైన పరిస్థితులు కల్పించాలి.

గులాబీల్లో కొమ్మ వంచడం అనేది అతి ముఖ్యమైనది. దీని వల్ల కింది భాగంలోని శాఖీయ మొగ్గకు పోషకాలు ఎక్కువగా అంది.. పొడవైన కాడలతో పూలు వస్తాయి. మూడు నెలల వయసున్న మొక్కల్లో బెండింగ్ చేయడం వల్ల వాటి ఉత్పాదక శక్తి పెరుగుతుంది.

కత్తిరింపులతో కాండం, కాడ అడుగు భాగం దృఢంగా మారుతుంది. మొక్క ఎత్తుగా పెరుగుతుంది. ఇందుకోసం బలహీనంగా ఉన్న కాడలను గుర్తించి.. వాటిని కత్తిరించేయాలి. దీనివల్ల కాండం మరింత దృఢంగా తయారవుతుంది. పువ్వులను కోసేటప్పుడు.. ఒకటి/రెండు ఆకులు మాత్రమే ఉంచి, మిగతా కాడ భాగం పువ్వుసహా కత్తిరించాలి. దీనివల్ల కాడ మీద నిద్రాణ స్థితిలో ఉన్న మొగ్గలు కొత్త కొమ్మలుగా ఏర్పడి పూల దిగుబడి పెరుగుతుంది.

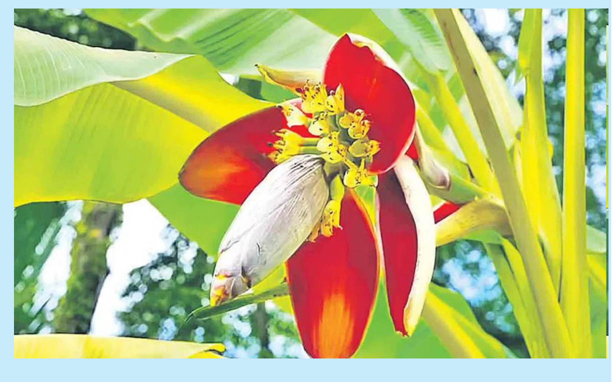
అయినా.. పాలు పట్టొచ్చు!

బిడ్డకు తల్లిపాలను మించిన పౌష్టికాహారం లేదన్న సంగతి తెలిసిందే. అయితే, మారుతున్న జీవనశైలితో చాలామంది చిన్నవయసులోనే 'డయాబెటిక్' బారిన పడుతున్నారు. ఇలాంటి షుగర్ బాధితులు.. పిల్లలకు పాలు పట్టొచ్చా? అని చాలామంది అనుమాన పడుతుంటారు. ఈ విషయంలో.. వైద్య నిపుణులు సలహాలు, సూచనలు అందిస్తున్నారు. టైప్-1, టైప్-2, ప్రెగ్నెన్సీ డయాబెటిక్ బాధితులు పిల్లలకు పాలు ఇవ్వొచ్చని 'అమెరికన్ డయాబెటిస్ అసోసియేషన్' స్పష్టం చేస్తున్నది. దీనివల్ల బిడ్డతోపాటు తల్లికీ అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయని చెబుతున్నది. బిడ్డకు పాలు ఇవ్వడం వల్ల%౫% డయాబెటిక్ తల్లుల శరీరంలో ఉత్పత్తయ్యే ఇన్సులిన్ బాగా పనిచేస్తుందట. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు కూడా నియంత్రణలో ఉంటాయని చెబుతున్నారు. ఇక ప్రెగ్నెన్సీ డయాబెటిక్ (గర్భధారణ సమయంలోనే వచ్చే మధుమేహం) ఉన్న మహిళలు.. బిడ్డకు పాలు ఇవ్వడం వల్ల తరువాతి దశలో టైప్-2 డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశం 15-30% తగ్గుతుందని అంటున్నారు. టైప్-1 డయాబెటిస్ ఉన్న మహిళలు పాలు పట్టడం వల్ల.. ఇన్సులిన్ అవసరాలు 25-50% తగ్గుతాయట. ఎందుకంటే, వారిలో పాల ఉత్పత్తి కోసం రక్తంలోని గ్లూకోజ్ అవసరం పడుతుంది. అదేవిధంగా, టైప్-2 డయాబెటిస్ ఉన్న తల్లుల్లోనూ బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్ ద్వారా రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయని అంటున్నారు. అదే సమయంలో.. డయాబెటిస్ నియంత్రణ కోసం జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఎందుకంటే.. ప్రసవానంతరం చాలామందిలో ఒత్తిడి అధికం అవుతుంది. పాలు ఇస్తున్నప్పుడు రోజువారీ కేలరీల అవసరం పెరుగుతుంది. కాబట్టి, అందుకు తగ్గట్టుగా, తల్లిగా కొత్త జీవితానికి సరిపోయేలా ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను ప్లాన్ చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. భోజనంలో లీన్ ప్రొటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉండేలా చూసుకోవాలి. అధిక ఫైబర్ ఉండే తృణధాన్యాలు, చిక్కుళ్లు, కూరగాయలు వంటివి ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ భోజనం దాటవేయవద్దు. ఎందుకంటే ఇది ఇన్సులిన్ స్థాయులను ప్రభావితం చేస్తుంది. దీన్ని నివారించడానికి స్నాక్స్‌లో ప్రొటీన్ ఉండేలా చూసుకోవాలి.శరీరం డీహైడ్రేట్ కాకుండా ఉండేందుకు.. రోజూ 3-4 లీటర్ల నీళ్లు తాగాలి. ఈ అలవాటు పాల ఉత్పత్తితోపాటు రక్తంలో గ్లూకోజ్ నియంత్రణకు సహాయపడుతుంది. వైద్యుల సలహా మేరకు తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేయాలి. దీనివల్ల మానసిక స్థితి కూడా మెరుగుపడుతుంది. ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. నిద్రలేమి కూడా ఒత్తిడితోపాటు రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయులను పెంచుతుంది. కాబట్టి, కంటి నిండా నిద్రపోవాలి.

అరటి పువ్వుతో ఆరోగ్యం!

భారతీయులు ఇష్టంగా తినే పండ్లలో అరటి ముందుంటుంది. రుచితోపాటు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలనూ అందిస్తుంది. అయితే, పండు మాత్రమే కాకుండా.. అరటి పువ్వు కూడా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో అధికంగా లభించే ఐరన్, ఫైబర్, ప్రొటీన్, క్యాల్షియం, పొటాషియం, భాస్వరం.. అనేక వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తాయని అంటున్నారు.

మహిళల ఆరోగ్య సమస్యలను నియంత్రించడంలో అరటి పువ్వు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. రుతు చక్రాన్ని నిర్వహించడంతోపాటు పీరియడ్స్ సమయంలో నొప్పి, అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో సాయపడుతుంది. పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇవ్వడంతోపాటు బాలింతల్లో పాల ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది.అరటిపండులో ఐరన్ అధికంగా లభిస్తుంది. రక్తహీనతను నివారించడంలో ఇది సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. రక్తహీనతతో బాధపడేవారు.. అరటి పువ్వును క్రమంతప్పకుండా తినాలి. ఒత్తిడిని నివారించడంలోనూ అరటి పువ్వు అద్భుతమే చేస్తుంది. ఇందులో మెగ్నీషియం, యాంటి ఆక్సిడెంట్లు, యాంటి డిప్రెసెంట్ అంశాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సాయమందిస్తాయి. మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడంలో కీలకంగా పనిచేస్తాయి. అరటి పువ్వును ఆయుర్వేదంలో ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు. టైప్-2 డయాబెటిస్ రోగులకు.. ఈ పువ్వు దివ్యౌషధమే. అరటి పువ్వును క్రమంతప్పకుండా తీసుకుంటే.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయులు నియంత్రణలో ఉంటాయి. అరటి పువ్వుల్లోని యాంటి



ఆక్సిడెంట్లు.. రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తాయి. కణాలను దెబ్బతీసే ఫ్రీరాడికల్స్‌ను నియంత్రిస్తాయి. అంతేకాకుండా, ఇందులో లభించే విటమిన్ సి.. తెల్లరక్త కణాల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది. రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలంగా మార్చి.. వ్యాధులు, ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా కాపాడుతుంది. అరటి పువ్వులో లభించే పొటాషియం.. శరీరంలో సోడియం స్థాయులను సమతుల్యం చేస్తుంది. రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. గుండెపై ఒత్తిడిని నివారించడంతోపాటు అధిక రక్తపోటు, స్ట్రోక్ వంటి గుండె సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది. బరువు తగ్గాలని అనుకునేవారు.. అరటి పువ్వును ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. తక్కువ కేలరీలు, ఎక్కువ ఫైబర్ ఉండటం వల్ల.. ఆకలిని నియంత్రణలో ఉంటుంది.జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించడంలో అరటి పువ్వు ముందుంటుంది. కడుపు నొప్పి, వాంతులు, విరేచనాలు లాంటి సమస్యలు వేధిస్తుంటే.. అరటి పువ్వును క్రమంతప్పకుండా తీసుకుంటే మంచి గుణం కనిపిస్తుంది.

ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులపై కేసులు ఎత్తివేయాలి

రహదారి దిగ్బంధం కేసు విచారణకు హాజరైన ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులు

ఎస్సీ వర్గీకరణ పోరాటాలపై పెట్టిన కేసులను వెంటనే ఉపసంహరించుకోవాలని డిమాండ్

కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల

ఎమ్మార్పీఎస్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు మందకృష్ణ మాదిగ పిలుపు మేరకు 2022లో మల్యాల ఎక్స్‌రోడ్ వద్ద నిర్వహించిన రహదారి దిగ్బంధం సందర్భంగా నమోదైన కేసు విచారణలో భాగంగా ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులు సోమవారం జగిత్యాల కోర్టుకు హాజరయ్యారు. ఈ కేసులో ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులు మీసాల సాయిలు, నక్క సతీష్, బొల్లె అనిల్ లపై మల్యాల పోలీసులు కేసు నమోదు చేయగా, విచారణ ప్రక్రియలో భాగంగా వారు ఎమ్మార్పీఎస్ తరపున న్యాయవాది బిరుదుల లక్ష్మణ్ తో కలిసి కోర్టుకు హాజరై న్యాయపరమైన ప్రక్రియలో పాల్గొన్నారు.

ఈ సందర్భంగా ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులు మాట్లాడుతూ, ఎస్సీ వర్గీకరణ సాధన పోరాటాల ఫలితమేనని, ఉద్యమ నాయకులపై నమోదు చేసిన కేసులను ప్రభుత్వం వెంటనే ఎత్తివేయాలని డిమాండ్ చేశారు. సామాజిక న్యాయం కోసం ఉద్యమించిన నాయకులపై కేసులు కొనసాగించడం సరైన చర్య కాదని, ఉద్యమాల పట్ల ప్రభుత్వం సానుకూల వైఖరి ప్రదర్శించాలని కోరారు. ఎస్సీ వర్గీకరణ కోసం పోరాడిన ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులపై నమోదైన అన్ని కేసులను ప్రభుత్వం తక్షణమే ఉపసంహరించుకుని, ఉద్యమకారులకు న్యాయం చేయాలని వారు విజ్ఞప్తి చేశారు.

కేయూకి కేంద్రం నుంచి అందుతున్న ఆర్థిక, విద్యా, పరిశోధనా నిధుల వివరాలపై.. పార్లమెంట్ ప్రశ్నించిన వరంగల్ ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్య

సాయి.. ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయం, దాని అనుబంధ కళాశాలలకు గత మూడేళ్లలో కేంద్రం అందిం చిన ఆర్థిక, విద్యా,పరిశోధన సహాయంపై వరంగల్ పార్లమెం ట్ సభ్యురాలు డాక్టర్ కడియం కడియం కావ్య వివరాలు కోరారు. అలాగే పరిశోధన, మౌలిక వసతులు, అధ్యాప కుల అభివృద్ధి కోసం మంజూ రైన,విడుదలైన, వినియోగిం చిన నిధుల వివరాలను వెల్లడించాలని కేంద్ర ప్రభుత్వా న్ని ప్రశ్నించారు. ఈమెరకు వరంగల్ ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్య అడిగిన ప్రశ్నకు సమాధా నంగా కాకతీయ యూనివర్సి టీకి రూసా 2.0 పథకం కింద రూ.50 కోట్ల నిధులను ఆమోదించినట్లు కేంద్ర విద్యాశాఖ సహాయ మంత్రి డా. సుకాంత మజుందార్ తెలిపారు. రిసెర్చ్ ఇన్నోవేషన్ అండ్ క్వాలిటీ ఇంప్రూవ్‌మెంట్' విభాగంలో ఈ నిధులు మంజూ రయ్యాయని,పరిశోధనా కేంద్రా లు,ఇన్నోవేషన్ హబ్‌లు, ఎంటర్‌ప్రెన్యూర్‌షిప్, ఉపాధి కల్పనకు సంబంధించిన మౌలిక వసతుల అభివృద్ధికి వీటిని వినియోగించనున్నట్లు కేంద్రం వెల్లడించింది..

తెలంగా ణ ప్రభుత్వం సమర్పించిన తాజా నివేదిక ప్రకారం ఇప్పటికే రూ. 28.56 కోట్లు విడుదలైనట్లు తెలిపింది. ఈ సందర్భంగా వరంగల్ ఎంపీ డా. కడియం కావ్య మాట్లాడుతూ, కాకతీయ యూనివర్సిటీ తెలంగాణలో కీలక విద్యాసంస్థ అని, విద్యా ర్థులకు మెరుగైన అవకాశాలు కల్పించాలంటే కేంద్ర ప్రభుత్వం మరింత సహకారం అందించా లని అన్నారు. నిధుల విడుదల తోనే బాధ్యత ముగిసిపోదని, వాటిని సకాలంలో పూర్తిగా వినియోగించి పరిశోధన, మౌలిక వసతులు, అధ్యాప కుల సామర్థ్యాల పెంపుకు ఉ పయోగించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. కాకతీయ యూని వర్సిటీకి మరింత కేంద్ర సహ కారం అందేలా తన ప్రయత్నా లు కొనసాగిస్తానని వరంగల్ ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్య స్పష్టం చేశారు.

చిన్నకల్వల సింగిల్ విండో చైర్మన్‌గా మురళీధర్ రావు బాధ్యతల స్వీకరణ..

ప్రత్యక్ష సాక్షి , సుల్తానాబాద్

సుల్తానాబాద్ మండలం చిన్నకల్వల సింగిల్ విండో చైర్మన్ గా గౌరవెల్లి మురళీధర్ రావు, పాలకవర్గ సభ్యులతో కలసి సోమవారం బాధ్యతలు స్వీకరించారు, ఈ సందర్భం గా రైతులకు మెరిగైన సేవలు అందించేందుకు కృషి చేస్తానని నూతనంగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన మురళీధర్ రావు తెలిపారు, చైర్మన్, పాలకవర్గ సభ్యులకు సిబ్బంది , రైతులు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు, ఈ కార్యక్రమం లో సర్పంచులు ఏరుకొండ స్రవంతి, మ్యాకల పోచాలు, అట్ల కుమార్, అబ్బోజు కవిత, సీఈఓ వల్ల కొండ రమేష్ , సిబ్బంది, రైతులు పాల్గొన్నారు...

త్రిశక్తి దేవాలయంలో ఆలయ ఐదవ వార్షికోత్సవ కార్యక్రమం

డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్‌పల్లి టౌన్

జగిత్యాల జిల్లా మెట్ పల్లి పట్టణంలోని త్రిశక్తి దేవాలయంలో సోమవారం ఆలయ ఐదవ వార్షికోత్సవ పురస్కరించుకొని ఆలయంలో ఉదయం పుణ్యవచనం 108 కళాశాలతో అభిషేకం యజ్ఞ కార్యక్రమం పూర్ణాహుతి తీర్థప్రసాద్ అనంతరం అన్నప్రసాద కార్యక్రమం జరిగింది అమ్మవారి దర్శనానికి జువ్వడి కృష్ణారావుహౌహౌమున్సిపల్ చైర్మన్ మైలారం లింబాద్రిహౌహౌటిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు డాక్టర్ రఘుహౌహౌమరియు నాయకులు అమ్మవారి దర్శనం చేసుకున్నారు ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీశ్రీ అధ్యక్షులు ధ్యాన పెల్లి రాజారాం బేతు భాస్కర్ ఉడుత శ్రీనివాస్ అన్నం నాగరాజు గుజ్జేటి శ్రీనివాస్ ఆలయ కమిటీ నిర్వాహకులు తదితరులు భక్తులు పాల్గొన్నారు

కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి రాజీనామా చేయాలి..

సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి గాదె ప్రభాకర్ రెడ్డి డిమాండ్

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

పేపర్ లీక్లపై విద్యార్థులు, యువత ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తూ విద్యా వ్యవస్థలో జరుగుతున్న అవినీతికి నైతిక బాధ్యత వహిస్తూ కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ వెంటనే రాజీనామా చేయాలని సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి,రాష్ట్ర నాయకులు గాదె ప్రభాకర్ రెడ్డి, పొన్నం వెంకటేశ్వరరావులు డిమాండ్ చేశారు. ఈ రోజు సిపిఎం జిల్లా కమిటీ ఆధ్వ ర్యంలో ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజధాని చేయాలని నిరసన ర్యాలీ నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ,ఫాసిస్టు బీజేపీ పాలనలో పేపర్ లీక్ లు పరిపాటిగా మారాయని ఆరోపించారు. ఎన్నో ఏండ్లుగా కష్టపడి చదివి పరీక్షలు రాసే విద్యార్థుల భవిష్యత్ ప్రశ్నార్థ కంగా మారిందన్నారు. ఇప్పటికే 40 మందికి పైగా విద్యార్థులు ఆత్మహత్యలు చేసుకున్నారని ఆయన తెలిపారు. విద్యను సరుకుగా మార్చి లాభాల కోసం పనిచేస్తున్న వ్యవస్థే ఇందుకు కారణం అని ఆయన అన్నారు.

దేశ ప్రజలు,విద్యార్థులు, యువత ఐక్యమై విద్యా వ్యవస్థలో సమూల మార్పుల కోసం సంఘటిత ఉద్యమాన్ని నిర్మించాలని ఆయన పిలుపు నిచ్చారు. విద్యా వ్యవస్థను పూర్తిస్థాయిలో ప్రక్షాళన చేసి ప్రతి విద్యార్థికి ఉచితంగా నాణ్యమైన విద్య అందించా లని,విద్య ప్రయివేటీ కరణను నిరోధించాలని డిమాండ్ చేశారు. కోచింగ్ సెంటర్లు విద్యార్థుల భవిష్యత్తో చెలగాట మాడుతూ ఆర్థిక ప్రయోజనాల కోసం

ఇష్టానుసారంగా హాస్టళ్లు, కోచింగ్ కేంద్రాలు నిర్వహించి విద్యార్థులను దోపిడీ చేస్తు న్నాయని ఆరోపించారు. ఈ సమస్యపై పోరాడుతున్న వారిని దేశద్రోహులుగా బిజెపి చిత్రీకరిస్తున్నారని ఆయన మండిపడ్డారు. తక్షణమే కేంద్ర విద్యా శాఖ మంత్రి రాజీనామా చేయకపోతే ప్రజలందరిని సమీకరించి పెద్ద ఎత్తున ఉద్యమాలు నిర్వహిస్తామని ఆయన హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు యం చుక్కయ్య,బొట్ల. చక్రపాణి జిల్లా కమిటీ సభ్యులు టీ. ఉప్పల య్య, వి వీరన్న,మంద సంపత్, ఎల్ దీప తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వారిది ధనయజ్ఞం.. మాది జలయజ్ఞం : పరిటాల శ్రీరామ్

ప్రాజెక్టులు ఆగిపోవాలని కోరుకునే నాయకుడు జగన్ రెడ్డి

హంద్రీనీవా పర్యటన సందర్భంగా పరిటాల శ్రీరామ్ వ్యాఖ్యలు

(మంద గంగాధర ప్రత్యక్ష సాక్షి బ్యూరో. అనంతపురం)

వైసీపీతో పాటు గత పాలకులు ప్రాజెక్టుల పేరుతో ధనయజ్ఞం చేస్తే.. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్ని ప్రాంతాలను సస్యశ్యామలం చేసే జలయజ్ఞం సాగుతోందని ధర్మవరం నియోజకవర్గ టీడీపీ ఇన్ ఛార్జి పరిటాల శ్రీరామ్ అన్నారు. హంద్రీనీవా విషయంలో వైసీపీ నాయకులు చేస్తున్న డ్రామాలకు ధీటుగా శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా టీడీపీ హంద్రీనీవా సందర్శన కార్యక్రమాన్ని చేపట్టింది. శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా అధ్యక్షుడు ఎంఎస్ రాజు ఆధ్వర్యంలో జరిగిన యాత్రలో ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీతతో కలిసి శ్రీరామ్ పాల్గొన్నారు. ముందుగా రామగిరి మండలం కుంటిమద్ది గ్రామంలో హంద్రీనీవా నీటితో కళకళలాడుతున్న చెరువును పరిశీలించారు. స్థానికంగా ఉన్న రైతులతో వారు మాట్లాడారు. ఎప్పటి నుంచి నీరు వస్తున్నాయి.. ఎవరి హయాంలో మీకు మేలు జరిగిందన్నది ఆరా తీశారు. ఆ తర్వాత శ్రీ సత్యసాయి జిల్లాలో సాగుతున్న హంద్రీనీవా కాలువ పనులు పరిశీలిస్తూ.. స్థానిక రైతులను కలుసుకుంటూ ముందుకు సాగారు.

ఈ సందర్భంగా పరిటాల శ్రీరామ్ మాట్లాడుతూ రాయలసీమ ప్రాంతంలో ఆర్థిక, సామాజిక అసమానతలను తొలగించాలంటూ నీరందించడమే పరిష్కారమన్న ఉద్దేశ్యంతో ఒక యజ్ఞాన్ని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు చేస్తున్నారన్నారు. ఇందులో భాగంగా 2014 నుంచి 2019వరకు హంద్రీనీవా కాలువ మొదటి దశను పూర్తి చేసి.. రెండవ దశలో కీలకమైన పనులన్నీ చేశారన్నారు. దాని ఫలితంగానే జిల్లాలో ఎన్నో వందలాది చెరువులకు, చెక్ డ్యాంలకు నీరు అందుతోందన్నారు. రాప్తాడు నియోజకవర్గంలో తగరకుంట వంటి ప్రాంతాల్లో గతంలో ఫ్యాక్షన్ గొడవల్లో ప్రశాంతత లేకుండా గడిపేవారన్నారు. అలాంటి గ్రామానికి కూడా నీరు అందించి.. ప్రజలంతా వ్యవసాయంలో నిమగ్నమయ్యేలా చేసిన సంఘటన చంద్రబాబుకే దక్కిందన్నారు.

ఒక్క తగరకుంట మాత్రమే కాకుండా అనేక గ్రామాల్లో ఇలాంటి పరిస్థితి కనిపిస్తోందన్నారు. టీడీపీ ఆవిర్భావం నుంచి చంద్రబాబు వరకు రాయలసీమ అభివృద్ధి కోసం పనిచేశారని గుర్తు చేశారు.

గతంలో ప్రాజెక్టులంటే తన జేబులు నింపుకునే వాటిగా మాత్రమే చూశారన్నారు. కానీ ఇప్పుడు తక్కువ ఖర్చుతో ప్రాజెక్టులను పూర్తి చేస్తున్న నాయకుడు చంద్రబాబు అని అన్నారు. వైసీపీ నాయకుల పర్యటనలు చూసి ప్రజలు అసహ్యించుకుంటున్నారన్నారు. ఎక్కడైనా ఏ నాయకుడైనా ప్రాజెక్టులు పూర్తి చేయాలని.. ప్రజలు సంతోషంగా ఉండాలని కోరుకుంటారని.. కానీ జగన్ రెడ్డి మాత్రం ప్రాజెక్టులు ఆగిపోవాలి.. దాని విషయంలో రాజకీయాలు చేయాలనుకుంటున్నారన్నారు. ఇలాంటి నాయకుడు ఉన్నందుకు సిగ్గుపడాలన్నారు. వాస్తవంగా ఏం జరుగుతోందన్నది రైతులు, ప్రజలను అడిగితే తెలుస్తుందన్నారు. ఎల్-నినో సమయంలో చెరువుల్లో ఇలా పూర్తి స్థాయిలో నీటితో కళకళ లాడుతున్నాయంటే.. అది చంద్రబాబు ఘనత మాత్రమేనన్నారు. గత ఐదేళ్లలో హంద్రీనీవా ప్రాజెక్టులో కనీసం తట్టెడు మట్టైనా తీశారా అని నిలదీశారు. ఈ రోజు అటు తమిళనాడు బార్డర్ కుప్పం, ఇటు కర్ణాటక బార్డర్ మడకశిర వరకు నీరు తీసుకెళు న్నారన్నారు. ఏదైనా మా ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించే ముందు... మనమేం చేశామన్నది చూసుకోవాలని పరిటాల శ్రీరామ్ హితవు పలికారు...

దిగజారుడు మాటలు మానుకో హరీష్ రావు..

కాళేశ్వరం కుంగిపోవడానికి బాధ్యత మాదేనని.. కేసీఆర్, హరీష్ రావు ఒప్పుకోవాలి

మాజీ ఉప ముఖ్యమంత్రి, స్టేషన్ ఘన పూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

కన్నెపల్లి నుండి నీటిని ఎత్తి అన్నారం నింపండి, ఏమైనా బాధ్యత మేము తీసుకుంటాం అని మాట్లాడుతున్న హరీష్ రావు,మీ హయాంలోనే కుంగిన కాళేశ్వరానికి ఎవరు బాధ్యత తీసుకుంటారని మాజీ ఉప ముఖ్యమంత్రి, స్టేషన్ ఘన పూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి ప్రశ్నించారు. స్టేషన్ ఘనపూర్ పట్టణ కేంద్రంలోని ఎమ్మెల్యే కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ,ఎల్ నీనో ప్రభావంతో దేశవ్యాప్తంగా వర్షాభావ పరిస్థితులు నెల కొన్నాయని, దేశంలో ఏ నదిలో కూడా ఆశించిన నీటి ప్రవాహం లేదని తెలిపారు. కరువు పరిస్థి తుల దృశ్య రైతులు ఆరుతడి పంటలు వేసుకోవాలని సూచించారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో మాత్రం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వల్లే కరువు వచ్చిం దని మాట్లాడుతున్నారని ఒక బాధ్యతయుతమైన వ్యక్తి ఇలాంటి దిగజారుడు మాటలు మాట్లాడటం సరైంది కాదని అన్నారు. బిఆర్ఎస్ మెడిగడ్డ కుంగిపోతే కన్నెపల్లి నుండి నీటిని ఎత్తిపోయచ్చు కదా అంటున్నారు. ప్రస్తుతం గోదావరిలో 16వేల క్యూసెక్కుల ప్రవాహం మాత్రమే ఉందని, 16వేల క్యూసెక్కుల ప్రవాహం తో నీటి ఎత్తిపోయడం సాధ్యం కాదని స్పష్టం చేశారు. నీటిని ఎత్తిపోయాలి అంటే కనీసం 2లక్షల క్యూసెక్కుల నీటి ప్రవాహం ఉండలాని నీటి పారుదల నిపుణులు సూచిస్తు న్నారని తెలిపారు. ఒకవేళ కన్నెపల్లి నుండి నీటిని లిఫ్ట్ చేసినా మళ్ళీ అన్నారం అక్కడి నుండి సుందిళ్లకు లిఫ్ట్ చేయా ల్సి ఉంటుందని తెలిపారు.

కానీ నేషనల్ డ్యామ్ సేఫ్టీ అథారిటీ అన్నారం, సుందిళ్ల లలో నీటిని నిల్వ చేయవద్దని స్పష్టమైన ఆదేశాలు ఇచ్చిందని నేషనల్ డ్యామ్ సేఫ్టీ అథారిటీ సూచనలు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పాటించాల్సిందేనని వెల్లడించారు. మీరు నీటిని లిఫ్ట్ చేయండి ఎం జరిగినా బాధ్యత మేము తీసుకుంటాం అని బిఆర్ఎస్ నాయకులు అంటు న్నారని, కానీ బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో లక్ష కోట్లతో కట్టిన కాళేశ్వరం కుంగి పోవడానికి ఎవరూ బాధ్యత తీసుకుంటారని ప్రశ్నించారు. జరిగిన దానికి బాధ్యత వహించకుండా జరగబోయే దానికి బాధ్యత వహిస్తాం అనడం సిగ్గుచేటని విమర్శించారు. కుంగిన కాళేశ్వరానికి బాధ్యత మాదే నని కేసీఆర్, హరీష్ రావు ఒప్పుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. పైగా పాదయాత్రలు చేస్తామంటున్న నాయకులు ఏ మొహం పెట్టుకొని పాదయా త్రలు చేస్తారని విమర్శించారు. 10ఏళ్ళు అధికారంలో ఉండి నిరుద్యోగులను మోసం చేశారని ఆరోపించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన వేంటేనే 70వేల ఉద్యోగాల ప్రక్రియ పూర్తి చేసి నియామక పత్రాలు అందించిం దని తెలిపారు. నోటిఫికేషన్లు ఇచ్చి వదిలేదిన వాళ్ళు, గ్రూప్ -1 పరీక్ష నిర్వ హించలేని వాళ్ళు, గ్రూప్ -1పేపర్ లీకేజికి పాల్పడిన వాళ్ళు ఈ రోజు యువతను రెచ్చగొట్టే ప్రయత్నం చేస్తున్నా రని అన్నారు. నోటిఫికెషన్లు ఇచ్చి వదిలేసింది ఎవరో, నియామకాలు పూర్తి చేస్తుంది ఎవరో యువత ఆలోచించాలని కోరారు.

10ఏళ్ల అధికారంలో కల్వకుంట్ల కుటుం బం తెలంగాణ వనరులను దోచుకుందని ఆరోపించారు. 2014ముందు ఎంత ఉంది...? ఇప్పుడు ఎంత ఉందని ప్రశ్నించారు. వేల కోట్ల ఆస్తులు, వందల ఎకరాల భూములు, ఫామ్ హౌస్ లు ఎక్కడినుండి వచ్చాయని ప్రశ్నించారు. బిఆర్ఎస్ పార్టీ ఖాతాలో ఉన్న 1400 కోట్లు క్విడ్ ప్రొకో ద్వారా వచ్చినవే అని వాటిని ఉద్యమకారులకు పంచాలని స్వయంగా కేసీఆర్ బిడ్డ కల్వకుంట్ల కవిత డిమాం డ్ చేస్తున్నారని వెల్లడించారు. పైగా హరీష్ రావు నీటి పారుదల మంత్రిగా విపరీతమైన అవినీతికి పాల్పడ్డడని ఇప్పుడు మళ్ళీ దోచుకోవడానికే ప్రాజెక్టులు అడుగుతున్నాడని అంటోందని అన్నారు. హరీష్ రావు, బిఆర్ ఎస్ నాయకులు ముందుగా కవిత మాటలకు సమాధానం చెప్పాలని సవాల్ విసిరారు. బిఆర్ఎస్ నాయకు లు అధికారం కోల్పోయామనే అక్కసుతో సభ్యత, సంస్కారం మరచి మాట్లాడుతున్నారని, కొన్ని పత్రికలు, యుట్యూబ్ చానళ్ళు పెట్టుకొని ప్రభుత్వంపై విష ప్రచారం చేస్తూ రైతులను, ప్రజలను,యువతను రెచ్చగొడు తున్నారని ఆరోపించారు. స్టేషన్ ఘనపూర్ నియోజకవర్గంలోని అన్ని రిజర్వాయర్లను దేవాదుల ద్వారా నింపే ప్రయత్నం చేస్తు న్నానని,వారం రోజుల్లో రైతుల కు సాగు నీరు అందించేందుకు కృషి చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. యువత, రైతులు, ప్రజలు బిఆర్ఎస్ చెప్పే మాయ మాట లు నమ్మవద్దని, మోసపోవద్దని సూచించారు.

అంగన్వాడీ కేంద్రాలు మొదటి పాఠశాలలు..

తొలి గురువులు అంగన్వాడీ టీచర్స్..డాక్టర్ అనితా రెడ్డి

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

అనురాగ్ హెల్పింగ్ సొసైటీ చైర్మన్ మరియు కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయం పాలకమం డలి సభ్యులు డాక్టర్ అనితా రెడ్డి సోమవారం హన్మకొండ లోని శాయంపేట అంగన్వాడీ కేంద్రం సందర్శించి పిల్లల బాగోగులు అడిగి తెలుకొనడం జరిగింది,పిల్లల కోసం బొమ్మలు ఆట వస్తువులు అందివ్వడం జరిగింది వాటిని చూచి పిల్లలు ఎంతో సంబరపడ్డారు,పిల్లలు అంగన్వాడీ కేంద్రంలో ఏమి నేర్చుకుంటున్నారో అడిగి తెలుసుకున్నారు, భోజనము ఎలా ఉంటుందో అడిగి తెలుసుకున్నారు, పిల్లలతో సమయం గడిపారు,వారితో పాటు ఆటలు ఆడుతూ పిల్లల ను సంతోషపెట్టారు,ఈ సంద ర్భంగా 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..

అంగన్వాడీ కేంద్రాలు మొదటి పాఠశాలలు, తొలి గురువులు అంగన్వాడీ టీచర్స్ అని, అంత స్థానంలో ఉన్న టీచర్స్ ఆటపాటలతో చదువు చెప్పాలని, అమ్మలా ప్రేమ ని పంచుతూ మంచి మాటలు మంచి అలవాట్లు మంచి నడవడిక నేర్పించాలని డాక్టర్ అనితా రెడ్డి అన్నారు, ప్రభుత్వ పథకాలకు ప్రజల సహకారం ఉంటే సమాజం, తోటివారు అభివృద్ధి చెందు తారని అందుకే ప్రతి ఒక్కరూ తమకు తోచిన సాయం చేయాలని అన్నారు, ఈ కార్యక్రమంలో డాక్టర్ అనితా రెడ్డి, అంగన్వాడీ టీచర్, ప్రైమరీ సూల్ హెడ్ మాస్టర్ ఉప్పలయ్య, తల్లులు, పిల్లలు 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