ప్రత్యక్ష సాక్షి

తెలుగు దినపత్రిక

RNI No.APTEL/2011/38267

విలేకరులు కావలెను

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

సంప్రదించండి : సెల్ : 99892 88546

సంపుటి : 16 సంచిక : 017 బుధవారం 22-07-2026

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

జక్కుల ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నాయిని జన్మదిన వేడుకలు

పేదల పెన్నిధి నాయినికి మరిన్ని రాజకీయ ఉన్నత పదవులు లభించాలని ఆకాంక్షించిన.. జక్కుల రవీందర్ యాదవ్

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

కాజీపేట చౌరస్తాలో పశ్చిమ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి జన్మదిన వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. 62వ డివిజన్ మాజీ కార్పొరేటర్ జక్కుల రవీందర్ యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించబడినవి. వారితోపాటు 63వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ విజయ శ్రీ రజాలి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కేక్ కటింగ్ ,పండ్ల పంపిణీ కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం జరిగింది. అలాగే పశ్చిమ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డికి, ఎమ్మెల్యే క్యాంపు ఆఫీస్‌లో శాలువా మరియు చెట్టు మొక్కతో హృదయ పూర్వక కలిసి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేయడం జరిగింది..

ప్రజాసేవే ధ్యేయంగా, అభివృద్ధి యే లక్ష్యంగా, అందరికీ అందుబాటులో ఉంటూ పశ్చిమ నియోజకవర్గ ప్రజల అభిమానాన్ని చూరగొన్న ప్రజానాయకుడు నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి మరెన్నో జన్మ దిన వేడుకలు నిర్వహించు కోవాలని, ఆ భగవంతుడు ఆయనకు ఆయురారోగ్యాలు అష్టైశ్వర్యాలు ప్రసాదించాలని, మనస్ఫూ ర్తిగా ఆకాంక్షిస్తూ, రాజకీయంగా మరింత ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోవాలని ఆ భగవంతున్ని ప్రార్థిస్తున్నట్లు అని తెలిపారు.

ఈ కార్యక్ర మంలో 63వ డివిజన్ మాజీ కార్పొరేటర్ విజయ శ్రీ రజాలి, పాలడుగుల ఆంజనేయులు (భద్రకాళి దేవస్థానం డైరెక్టర్) కుమ్మరి నీల (62వ డివిజన్ మహిళా అధ్యక్షురాలు) షేక్ అస్గర్ 47వ డివిజన్ అధ్యక్షు లు,రజియా,జంగా సులోచన, మశీతుర్తి బొంద్యాలు, శివరాం, కుమ్మరి జైరావు ,బొడ్డు రామ్, శీను,రఫీ,గాలి శీను, కాయిత రాజు,పోగుల రాకేష్,విజయ్, రవి,రాంబాబు,తీర్మాల్,కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు కలిసి ఎమ్మెల్యే ని మర్యాదపూర్వకంగా కలుసు కొని జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ప్రజల గుండెల్లో నిలిచే నాయకుడు, నాయిని రాజేందర్ రెడ్డికి హృదయ పూర్వక జన్మదిన శుభా కాంక్షలు అని జక్కుల రవీందర్ యాదవ్ తెలిపారు.

విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్యను అందించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యం

రాష్ట్ర సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్

కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల

విద్యార్థుల సంక్షేమంతో పాటు విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్యను అందించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని రాష్ట్ర సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ పేర్కొన్నారు. వెల్గటూర్ మండలంలోని కుమ్మరి పల్లె తెలంగాణ మోడల్ స్కూల్, కళాశాలలో విద్యార్థులు తాగునీటి సమస్యతో ఇబ్బందులు పడుతున్నందున బోర్‌వెల్ తవ్వకాలకు భూమిపూజ నిర్వహించి, పనులను ప్రారంభించారు. అనంతరం రూ.10 లక్షల వ్యయంతో నూతనంగా నిర్మించిన కిచెన్ షెడ్(వంట గది) ప్రారంభించి విద్యార్థులకు అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు తమ పాఠశాలలో క్రీడా మైదానం ఏర్పాటు చేయాలని మంత్రిని కోరగా, ఆయన సానుకూలంగా స్పందించి అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు.

విద్యార్థులతో నేరుగా మాట్లాడి పాఠశాలలో అందుతున్న భోజనం నాణ్యత, విద్యా బోధనపై ప్రత్యేకంగా ఆరా తీశారు. విద్యార్థులకు భోజనం, చదువు విషయంలో ఎలాంటి లోపాలు, ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా చూడాలని అన్నారు.

ప్రతి విద్యార్థికి నాణ్యమైన విద్యతో పాటు మెరుగైన సౌకర్యాలు కల్పించాలని పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ ను మంత్రి ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తహసీల్దార్ ఆర్. శేఖర్, ఎంపీడీవో పి. వెంకట ప్రసాద్,పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ సందీప్ రాజ్, పాఠశాల విద్యార్థులతో పాటు వెల్గటూర్ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు తాటిపర్తి శైలేందర్ రెడ్డి, ఏఎంసీ ఇంచార్జి చైర్మన్ గోల్ల తిరుపతి, నాయకులు గుండాటి సందీప్ రెడ్డి, బందెల ఉదయ్, మేరుగు మురళి, రంగు తిరుపతి గౌడ్, గండ్ర శ్రీకాంత్ రావు, గండ్ర ప్రతాప్ రావు, మేరుగు నరేష్, నక్క సురేష్, గుమ్ముల అజయ్, మన్నే జితేందర్, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అల్ఫోర్స్ ఇ-టెక్నో స్కూల్‌లో వేడుకగా బోనాల పండుగ..

ప్రత్యక్ష సాక్షి కరీంనగర్ టౌన్

బోనాలు తెలంగాణ రాష్ట్రా నికి ప్రతీకాని మరియు రాష్ట్ర పండుగగా పరిగణించడం జరిగిందని అల్ఫోర్స్ విద్యా సంస్థల అధినేత డాక్టర్ వి.నరేందర్ రెడ్డి అన్నారు. స్థానిక కొత్తపల్లిలోనిఅల్ఫోర్స్ ఇ-టెక్నో పాఠశాలలో వేడు కగా ఏర్పాటు చేసిన బోనాల ఉత్సవాలను అట్టహాసంగా ప్రారంభించారు. ఈ సంద ర్భంగా ఆయన మాట్లా డుతూ ప్రతి సంవత్సరం బోనాల పండుగను చాలా సంతోషంతో తెలంగాణ రాష్ట్రంలో నిర్వహించడం జరుగుతుందని, ఈ పండు గను కుటుంబ సభ్యులతో మమేకమై వేడుకను నిర్వ హించుకుంటారని వారు చెప్పారు. బోనం అంటే భోజనం అని ఆ భోజనాన్ని మనం అమ్మవారికి నైవే ద్యంగా సమర్పిస్తామని అనంతరం అందరికీ పంపిణీ చేస్తామని వారు గుర్తు చేశారు. వేడుకలలో భాగం గా విద్యార్థులు ప్రదర్శించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు అలరింపచేసాయి. ప్రధానంగా విద్యార్థులు నరేందర్ రెడ్డి గారికి మూఢం అందజేసి ప్రత్యేక నృత్యం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్, ఉపాధ్యాయులు మరియు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు

నాయిని పుట్టినరోజును పురస్కరించుకొని హన్మకొండ చౌరస్తాలో మహా అన్నదానం..

కేక్ కట్ చేసి సంబరాలు నిర్వహించిన.. రోహిత్ సింగ్ ఠాకూర్

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే నాయిని జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకొని హనుమకొండ చౌరస్తాలో కేక్ కట్ చేసి ఘనంగా జన్మదిన వేడుకలు, ఏడవ డివిజన్ కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత రోహిత్ సింగ్ ఠాకూర్ నేతృత్వంలో ఘనంగా జరిగాయి. కేక్ కట్ చేసి సంబరాలు నిర్వహించిన అనంతరం మహా అన్నదాన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఏడవ డివిజన్ కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత రోహిత్ సింగ్ ఠాకూర్ మాట్లాడుతూ పేదల పెన్నిధి, ఆపదలో ఉన్న కార్యకర్తలను కంటికి రెప్పలా కాపాడుకునే ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి కి ఆ భగవంతుడు ఆయురారోగ్యాలు ప్రసాదించాలని అలాగే మరిన్ని రాజకీయ ఉన్నత పదవులు లభించాలని ఆకాంక్షిస్తూ ఆ భగవంతున్ని ప్రార్థిస్తున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ ఫ్లోర్ లీడర్ తోట వెంకన్న, మాజీ కార్పొరేటర్లు పోతుల శ్రీమాన్, చీకటి ఆనంద్, వేముల శ్రీనివాస్, కాంగ్రెస్ నేతలు శ్రీకాంత్ విక్రమ్ సాయి దీపక్ చోటు రాజకుమార్ అరవింద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నర్సరీలో 500 మొక్కలు నాటిన ఏరియా జిఎం ఎన్. రాధాకృష్ణ

పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి

మందమర్రి పచ్చని భవిష్యత్తు కోసం మందమర్రి ఏరియాలో ఘనంగా మాసివ్ ప్లాంటేషన్ డ్రైవ్ ఒకే రోజు 500 మొక్కల నాటడం భారత ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన ఏక్ పేడ్ మా కే నామ్ పిలుపులో భాగంగా, కేంద్ర బొగ్గు మంత్రిత్వ శాఖ కోల్ కంట్రోలర్ ఆర్గనైజేషన్ (జజూ) దిశానిర్దేశం మేరకు మందమర్రి ఏరియాలో మంగళవారం మాసివ్ ప్లాంటేషన్ డ్రైవ్ (బృహత్ వృక్షారోపణ కార్యక్రమం) అంగరంగ వైభవంగా జరిగింది.

ఈ హరిత మహోత్సవాన్ని మందమర్రి ఏరియా నర్సరీ ప్రాంగణంలో ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ ఎన్. రాధాకృష్ణ స్వయంగా మొక్క నాటి అధికారికంగా ప్రారంభించారు.

ప్రకృతి పరిరక్షణలో సింగరేణి ఆదర్శం.. జిఎం ఎన్. రాధాకృష్ణ

ఈ సందర్భంగా జీఎం మాట్లాడుతు నల్ల బంగారాన్ని ఉత్పత్తి చేయడమే కాకుండా పర్యావరణసమతుల్యతను కాపాడటంలో సింగరేణి సంస్థ దేశానికే ఆదర్శంగా నిలుస్తోంది. బొగ్గు తవ్వకాలతో పాటు హరితాహార సంరక్షణకు ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న చర్యలకు మేము కట్టుబడి ఉన్నాం అని పేర్కొన్నారు. ప్రతీ ఉద్యోగి ఏడాదికి కనీసం ఒక మొక్కను నాటడమే కాకుండా,దానిని ఒక బాధ్యతగా దత్తత తీసుకుని సంరక్షించాలని పిలుపునిచ్చారు. మందమర్రి ఏరియాలోని నర్సరీలో 500 మొక్కలు నాటడం జరిగినది.

ఈ బృహత్ కార్యక్రమంలో ఎస్ ఓ టు జి ఎం,జి ఎల్ ప్రసాద్, ఎస్.కె ఏజెంట్ సంతోష్ కుమార్, కేకే ఏజెంట్ ఖాదిర్, ఐ ఈ డి (డి జి యం) కిరణ్ కుమార్, ఫారెస్ట్ అధికారి నవీన్, ఎన్విరాన్మెంట్ అధికారి వెంకట్ రెడ్డి వివిధ విభాగాల అధికారులు, కార్మిక సంఘాల ప్రతినిధులు, ఉద్యోగులు కార్మికులు విశేష సంఖ్యలో పాల్గొని, మొక్కలు నాటి పర్యావరణ పరిరక్షణకు తమ వంతు ప్రతిజ్ఞ పూనారు.

జగిత్యాల పట్టణంలో ఎస్ ఐ ఆర్ ప్రక్రియను 100 శాతం విజయవంతం చేయాలి : ఎమ్మెల్యే డా. సంజయ్ కుమార్

కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల

జగిత్యాల పట్టణ 7,8,9 వార్డులలో సర్ (స్పెషల్ ఇంటెన్సివ్ రివిజన్) ప్రోగ్రామ్ సరళిని అధికారులు,ప్రజా ప్రతినిధులు తో కలిసిమంగళవారం జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే డా.సంజయ్ కుమార్ గారు, మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ సమిండ్ల వాణి శ్రీనివాస్ లు పరిశీలించారు. అనంతరంఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరు వారి ఓటు ఉండేలా శ్రద్ధ వహించాలి, ప్రజా ప్రతినిధులు నాయకులు అధికారులు వార్డులో ఎస్ ఐ ఆర్ కార్య క్రమం పై అవగాహన చేప ట్టాలనీ పిలుపునిచ్చారు. అర్హులైన ప్రతి కుటుంబం సర్వేలో నమోదు అయ్యేలా చర్యలు తీసుకోవాలీ.

లోకల్ నాన్ లోకల్ ఓటర్ లను త్వరగా గుర్తించాలి. నిర్దేశిత గడువు ముందే పూర్తి చేయడానికి బి ఎల్ ఏ,బి ఎల్ ఓ లు కార్యాచరణ చేపట్టాలి అని అన్నారు. రాజకీయా లకు అతీతంగా అందరూ ఎస్ ఐ ఆర్ ప్రక్రి య లో పాల్గొనాలన్నారు. 7,8,9 వార్డులలో 60 శాతం కన్నా తక్కువ సర్ ప్రక్రియ అయింది. అధికారులు వార్డు కి వచ్చినపుడు మనం ఫాం అందజేసి అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. గడువు ఇంకా ఉంది అని నిర్లక్ష్యం చేయవద్దు..ప్రతి పౌరుడు విధిగా వారి ఓటు హక్కునురాయించు కోవాల్సి ఉంది. ప్రజాస్వామ్యం లో ఓటు అనేది ఒక ఆయుధం. ఈ కార్యక్రమంలో డి సి సి అధ్యక్షులు గాజంగి నందయ్య , కమిషనర్ సత్య ప్రణవ్, ఎమ్మార్వో రామ్మో హన్, కో ఆప్షన్ సభ్యులు గట్టు సతీష్, టి పి సి సి సెక్రటరీ బండ శంకర్, మైనార్టీ నాయకులు చాంద్ పాషా కౌన్సిలర్ లు తిరుమలయ్య,కోరుకంటి రాము, హరీష్, పిట్ట ధర్మ రాజు,కూతురు రాజేష్,చీటి లక్ష్మీనారాయణ,జిల్లా ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షులు దుమల రాజ్ కుమార్, సేవాదళ్ సెక్రటరీ ముకేష్ ఖన్నా, నాయకులు శ్రీనివాస్, ఎల్ జి రమేష్, కైరీ అజయ్ గౌడ్, పంబాల రాము, తొలిప్రేమ శ్రీనివాస్, శ్రీదర్ రావు, సంతోష్ రావు, ప్రవీణ్ రావు,అక్షయ్,క్రిష్ణ రావు, గంగాధర్,మున్సిపల్, రెవెన్యూ అధికారులు బి ఎల్ ఓ , బి ఎల్ ఏ లు వార్డు నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

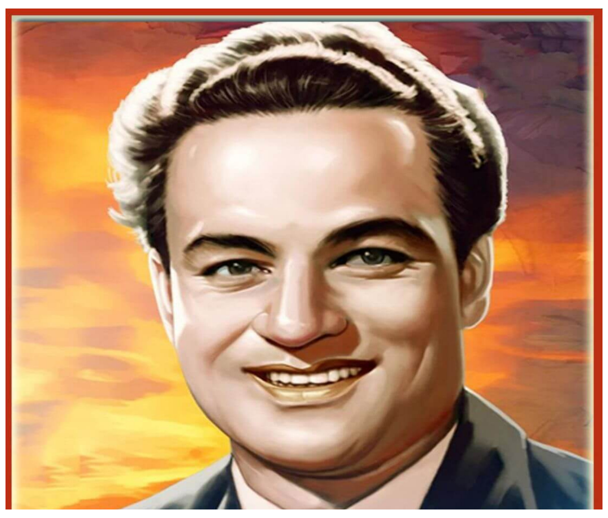
2లో

అజరామరాలు.. ముకేష్ పాటలు..

జూలై 22.. హిందీ సినీ గాయకుడు ముకేష్ జయంతి

అజరామరాలు.. ముకేష్ పాటలు..

జూలై 22.. హిందీ సినీ గాయకుడు ముకేష్ జయంతి



ముకేష్ చంద్ మాథుర్ అంటే ఎవరు అని అడిగితే భారత దేశంలో దాదాపు దేశ ప్రజలు తెలియదనే అంటారు. హిందీ సినీ నేపథ్య గాయకుడు ముకేష్ పేరు తెలియని వారు దాదాపు ఉండరంటే అతిశయోక్తి కాదేమో. హిందీ సినీ గాయకునిగా సుపరిచితుడైన ముకేష్ పూర్తి పేరు ముకేష్ చంద్ మాథుర్ అంటే ఔనా అనే వారే తప్ప ఔను అనే వారు బహు అరుదుగా వుంటారు. హిందీ సినీ సంగీతానికి మరపురాని మధుర గీతాలను అందించిన విలక్షణ గాయకుడు ముకేష్. అతి పిన్న వయసులోనే లోకం వదిలి వెళ్లినా, జీవిత చరమాంకం వరకు ముఖేష్ పాడుతూనే వున్నారు. భౌతికంగా దూరమైనా, ఆయన పాడిన పాటలు అజరామరాలై, సంగీత ప్రియుల నోళ్ళలో దశాబ్దాలుగా నానుతూనే ఉన్నాయి. ముకేష్ (జూలై 22, 1923 – ఆగస్టు 27, 1976) 1950 నుండి 1970 ల మధ్యకాలంలో భారతీయ హిందీ సినిమా రంగం నేపథ్య ప్రముఖ గాయకుడు. ముకేష్, కొద్ది పాటలు పాడినా, నేటికినీ మరపురాని గాయకునిగా చిరస్మరణీయుడు. ఆయన పాటలు ఎన్నిసార్లు విన్నా, విసుగు రాకుండా ప్రతి సారీ ఆయన గాత్రంలో లీనం అవుతుండ డాన్ని బట్టి ముకేష్ ప్రత్యేకత స్పష్టం అవుతున్నది.

జూలై 22, 1923న ఢిల్లీ నగరంలో జోనర్ నాద్ మాథుర్ చంద్రాణి దంపతులకు ఆరవ సంతానంగా జన్మించారు. తండ్రి ఇంజనీరుగా ఉద్యోగం చేసేవారు. ముకేష్ అక్క సుందర్ ప్యారికి సంగీతం నేర్పేందుకు ఒక పండిట్ వారి ఇంటికి వచ్చేవారు. దూరంగా ఉన్న గదిలో కూర్చొని ముకేష్ ఆ సంగీత పండితుడు తన అక్కకు సంగీతం ఎలా నేర్పిస్తున్నారో శ్రద్ధగా గమనిస్తూ తనలో తనే పాడుకుంటూ ఉండేవారు. అలా సంగీతం పట్ల ముకేష్ కు అభిమానం ఏర్పడింది. మెట్రిక్యులేషన్ పూర్తి కాగానే కాలేజి చదువుకు వెళ్లకుండా ప్రభుత్వ నిర్మాణ శాఖలో ఉద్యోగంలో చేశారు. ఉద్యోగం చేస్తూనే తన సంగీతాభిరుచికి మెరుగులు దిద్దుకునే ప్రయత్నం చేశారు. హార్మోనియం వంటి కొన్ని వాద్య పరికరాలను ఎలా వాయించాలో శిక్షణ తీసుకున్నారు. ముకేష్ దూరపు బంధువు, సినీ నటుడు మోతిలాల్ కు ముఖేష్ స్వరం కొత్తగా, వినూత్నంగా తోచింది. తండ్రి అనుమతితో ముకేషు బొంబాయి తీసుకెళ్లి పండిట్ జగన్నాథ్ ప్రసాద్ వద్ద సంగీత పాఠాలు నేర్పించారు. ఆ సంగీత పండిట్ వద్దకు హిందీ సినిమా పరిశ్రమకు చెందిన వాళ్లు వచ్చిపోతూ ఉండేవారు. దర్శకుడు వీరేంద్ర దేశాయ్ ముఖేశ్ ను చూసి 1941లో నిర్దోష్ అనే సినిమాలో హీరోగా పరిచయం చేశాడు. ముకేష్ సరసన నళిని జయవంత్ హీరోయిన్ గా నటించింది. ఆ సినిమాలో ముకేష్ ఒక గాయకుడి పాత్ర. నీలకంఠ తివారి పాట రాయగా, అశోక్ ఘోష్ స్వరపరచిన 'దిల్ హి బుఝా హువా హటరీ తో ఫసి–యే–బహార్ క్యా' అనే పాటను ముకేష్ తొలిసారి పాడారు. రెండవ సినిమా వి.సి. దేశాయ్ నిర్మించిన 'ఆదాబ్ అర్'లో కూడా నళిని జయవంత్ సరసనే హీరోగా ముకేష్ నటించారు.

తర్వాత రామ్ దర్యాని దర్శకత్వంలో వచ్చిన 'దుఃఖ్ సుఖ్' (1942 సినిమాలో హీరోగా సితారాదేవి సరసన నటించారు. ఖేమ్ చంద్ ప్రకాష్ సంగీత దర్శకత్వం వహించిన ఈ సినిమాలో సితారాదేవితో కలిసి రెండు యుగళ గీతాలు పాడారు. 'అబ్ దేర్ న కర్ సాజన్ ఫూలోం సే జో మిల్నా హై, మేరీ అటరియా పే ఆజావో పరదేశి పంఛీ' అనే ఈ రెండు పాటలు పాపులర్ అయ్యాయి. రాజకపూర్తో సాన్నిహిత్యం పెరిగిన తర్వాత 'ఆహ్' సినిమాలో క్యారేజ్ డ్రైవర్ ముఖేష్ ఒక అతిథి పాత్రలో కనిపించారు. తర్వాత ముకేష్ నేపథ్య గాయకుడిగా స్థిరపడాలని నిర్ణయించుకొని ఆ దిశగా అడుగులు వేశారు. గాయక నటుడు కె.ఎల్. సైగలు ముకేష్ వీరాభిమాని. నేపథ్య గాయకుడుగా పరిచయమైన తొలిరోజుల్లో సైగల్ పంధాను ముకేష్ అనుకరించే ప్రయత్నం చేసేవారు. నిజానికి సైగల్ ముఖేష్ పాడిన 'దిల్ జల్తా హై' పాటను విని ఆ కొత్త గళాన్ని హిందీ చిత్రసీమకు దొరికిన ఆణిముత్యంగా శ్లాఘించారు. దిలీప్ కుమార్, మహమ్మద్ రఫీని నేపథ్య గాయకుడుగా ఇష్టపడితే, ముకేష్ రాజపూర్ కు గాయకుడయ్యారు. తోటి గాయకుల గళాలతో పోలిస్తే ముకేష్ గొంతుక ప్రత్యేకంగా వుంటుంది.

ఆ ప్రత్యేకత అభిమానుల్ని ఆకట్టుకుని మైమరపించే సమ్మోహన అస్త్రంగా మారింది. నేపథ్య గాయకుడిగా శంకర్ జైకిషన్ సంగీత దర్శకత్వంలో ముకేష్ 133 పాటలు పాడితే, కళ్యాన్ జీ ఆనంద్ జీ ఆధ్వర్యంలో 99 పాటలు పాడారు. ముకేష్ గెలుచుకున్న నాలుగు ఫిలింఫేర్ బహుమతుల్లో మూడు సినిమాలకు శంకర్ జైకిషనే సంగీత దర్శకులు కావడం విశేషం. అవి 'సబ్ కుచ్ సీఖా హమ్ ' (అనారి – రాజకపూర్), 'సబ్ సే బడా నాదాన్ వహీ హై' (పెహచాన్ ––మనోజ్ కుమార్), 'జై బోలో బేయిమాన్ కి' (బేయిమాన్– మనోజ్ కుమార్), 'కభీ కభీ మేరె దిల్ మే ఖయాల్ ఆతా హై' (కభీ కభీ –– అమితాబ్ బచన్) పాటలు. 1974లో సలీల్ చౌదరి సంగీతం సమకూర్చిన 'రజనీగంధ' సినిమాలో ముకేష్ పాడిన 'కహి బార్ యూ హి దేఖా హై' పాటకు జాతీయ బహుమతి లభించింది. ముకేష్ మొత్తం మీద 1300 పాటలు పాడారు. ఒక నాటి మేటి క్రికెటర్లు భగవత్ సుబ్రహ్మణ్య (బి.ఎస్) చంద్రశేఖర్, సునీల్ మనోహర్ గవాస్కర్, సయ్యద్ కిర్మాణి, గుండప్ప విశ్వనాథకు ముఖేష్ పాటలంటే ఎంతో ఇష్టం. డ్రెస్సింగ్ రూమ్ లో స్ఫూర్తి పొందాలని వాళ్లు ముఖేష్ పాటలు లో గొంతుకలలో హమ్ చేసేవారు. అమెరికా పర్యటనలో వుండగా ముకేష్ కు గుండెనొప్పి వచ్చింది. డెట్రాయిట్ (మిచిగన్ రాష్ట్రం)లోని హటరీటల్ రూమ్ లో ముకే ష్ తన 53వ (27 ఆగస్టు 1976) ఏట అసువులు బాశారు. "ముకేష్ భయ్యాకు వచ్చిన మంచి పాటలు నాకు రాలేదు. ఆయన యెంత అదృష్టవంతుడో" అని కిషోర్ కుమార్ ఓ సందర్భంలో అన్నాడట. ముకేష్ అంటే రాజ్ కపూర్, రాజ్ కపూర్ అంటే ముకేష్ గా సాగింది వాళ్లిద్దరి అనుబంధం. అందుకే ముకేష్ మరణంతో, రాజకపూర్... 'నా గొంతు మూగవోయింది. నా ఆరో ప్రాణం గంగలో కలిసింది' అంటూ రోదించారు.

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

కేంద్ర విద్యా శాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా చేయాలి

నీట్ విద్యార్థులకు న్యాయం చేయాలి : ఎస్ఎఫ్ఐ

ప్రత్యక్ష సాక్షి , సుల్తానాబాద్

భారత విద్యార్థి ఫెడరేషన్ ఎస్ఎఫ్ఐ ఆధ్వర్యంలో పెద్దపల్లి జిల్లా కేంద్రంలోని అంబేడ్కర్ చౌరస్తా వద్ద విద్యార్థులకు న్యాయం జరగాలని నిన్న జంతర్మంతర్ దగ్గర నీటి విద్యార్థులపై కేంద్ర ప్రభుత్వం చేసినటువంటి దాడులను ఖండిస్తూ కేంద్ర ప్రభుత్వ దిష్టిబొమ్మ దగ్ధం చేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఎస్ఎఫ్ఐ పెద్దపల్లి జిల్లా అధ్యక్షుడు ఆర్ల సందీప్, జిల్లా కార్యదర్శి జిల్లాల ప్రశాంత్ మాట్లాడుతూ కేంద్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న విద్యా విధానాలు దేశంలోని సుమారు 22 లక్షల మంది నీట్ పరీక్ష రాసిన విద్యార్థుల భవిష్యత్తును నాశనం చేస్తున్నటువంటి విధంగా ఉన్నాయని తీవ్రంగా ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. నిన్న ఢిల్లీలో జంతర్ మంతర్ వద్ద నీట్ పరీక్షలకు సంబంధించిన విద్యార్థులు, యువకులు, నిరుద్యోగులు శాంతియుతంగా నిరసన వ్యక్తం చేస్తుండగా, కేంద్ర ప్రభుత్వం పోలీస్ బలగాలను వినియోగించి టియర్ గ్యాస్, రబ్బర్ బుల్లెట్లు, వాటర్ కెనాన్లు ప్రయోగించి, లాఠీ ఛార్జ్ చేయడం అత్యంత దారుణమని ఖండించారు. విద్యార్థులపై ఇలాంటి అణిచివేత చర్యలు ప్రజాస్వామ్యానికి విరుద్ధమని, తమ హక్కుల కోసం ప్రశ్నించే యువతను బలవంతంగా అణచివేయడం సరైన పద్ధతి కాదని మండిపడ్డారు.

ఈ ఘటనలో పలువురు విద్యార్థులు తీవ్రంగా గాయపడడం బాధాకరమని పేర్కొంటూ, గాయపడిన వారందరికీ తక్షణమే నాణ్యమైన వైద్యం అందించాలని, బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. విద్యార్థుల సమస్యలను పరిష్కరించాల్సిన బాధ్యత ఉన్న ప్రభుత్వం, వారి గొంతును నొక్కివేయడానికి ప్రయత్నించడం తీవ్రమైన నిర్లక్ష్యానికి నిదర్శనమని విమర్శించారు. అలాగే నీట్ పరీక్షలను ఎన్టిఏ ద్వారా కేంద్రీకృతంగా నిర్వహించడం వల్ల పలు సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయని, ప్రతి రాష్ట్రం తమ రాష్ట్రంలోనే పరీక్షలను నిర్వహించేలా అధికారాలు ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. ఎన్టిఏను పూర్తిగా రద్దు చేసి పారదర్శకమైన, విద్యార్థులకు అనుకూలమైన వ్యవస్థను అమలు చేయాలని కోరారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం నైతిక బాధ్యత వహించి వెంటనే కేంద్ర విద్యా శాఖ మంత్రిని భర్తరాఫ్ చేయాలని, విద్యార్థుల న్యాయమైన డిమాండ్లను పరిష్కరించాలని, లేని పక్షంలో ఈ దేశ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా మరింత ఉధృతమైన ఉద్యమాలు చేపడతామని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్ఎఫ్ఐ జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి మామిడిపల్లి అరవింద్, నాయకులు బాలాజీ, నరేష్, ప్రణయ్, రఘు, రాజ్ కుమార్, నవీన్, అభిలాష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇంచార్జి డీపీఆర్ఓగా శ్రీనివాసాచారి..

ప్రత్యక్ష సాక్షి రాజన్న సిరిసిల్ల

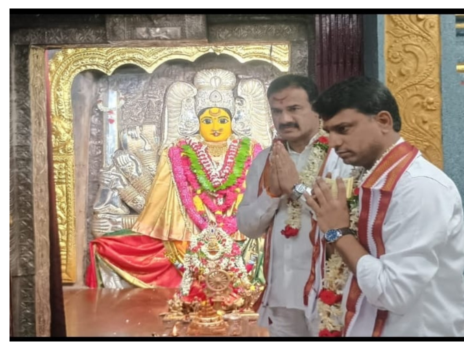
రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా ఇంచార్జి డీపీఆర్ఓ గా శ్రీనివాసాచారి బాధ్యతలు స్వీక రించారు. జిల్లా ముఖ్య ప్రణాళిక అధికారిగా వ్యవహరిస్తున్న శ్రీనివాసాచారి ఇంచార్జి డీపీఆర్ఓగా బాధ్యతలు స్వీకరించి మాట్లాడారు. జర్నలిస్టులకు అందుబాటులో ఉండి.. ప్రభుత్వ అభివృద్ధి, సంక్షేమ పథకాల వివరాలను చేరవేస్తామని పేర్కొన్నారు. జర్నలిస్టులు, అధికారులను సమన్వయంతో పని చేస్తూ ముందుకు వెళ్తానని తెలిపారు. జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశానుసారం అర్హులైన జర్నలిస్టులకు అక్రిడిటేషన్లు జారీ చేస్తామని, త్వరితగతిన కార్డులు జారీ చేసేందుకు అన్ని చర్యలు తీసుకుంటున్నామని ఇంచార్జి డీపీఆర్ఓ స్పష్టం చేశారు.

తమ డిమాండ్లను అద్దంకి దయాకర్‌కు తెలిపిన టి యు ఎఫ్ మహిళా విభాగం నాయకులు..

ప్రత్యక్ష సాక్షి కరీంనగర్ టౌన్

తెలంగాణ ఉద్యమ సమ యంలో, తమ కలలను సాకారం చేసుకునేందుకు అనేకమంది విద్యార్థులు మరియు యువకులు ప్రాణత్యాగం చేశారు. ఆ తర్వాత, జాయింట్ యాక్షన్ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక తెలంగాణ సాధనలో ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లాకు చెందిన 'తెలంగాణ యునై టెడ్ ఫోరమ్' నాయకులు మరియు సభ్యులు కీలక పాత్ర పోషించారు. చివరకు పార్లమెంటు సమావేశాల్లో జరిగిన ఓటింగ్ ప్రక్రియ ద్వారా తెలంగాణ రాష్ట్రం సాకారమైంది. అయితే, తెలంగాణ ఏర్పడిన తర్వాత గత ప్రభుత్వ హయాంలో ప్రజలలోని ఒక వర్గం వివక్షకు గురైంది; ముఖ్యంగా అధికార పార్టీ నాయకులు మరియు వారి అనుచరులే ప్రయోజనాలు పొందడం బాధాకరం. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత, తెలంగాణ యునైటెడ్ ఫోరం మహిళా విభాగం నాయకులు మరియు సభ్యులు తమ డిమాండ్లను (2.5 గుంటల భూమి కేటాయింపు, ఆరోగ్య కార్డులు, గుర్తింపు కార్డులు మరియు పింఛన్ల మంజూరు వంటివి) ప్రభుత్వం ముందు ఉంచారు. ఇందుకోసం వారు అనేక సార్లు సమావేశాలు నిర్వహించి, తెలంగాణ కమిటీకి వినతిపత్రాలను సమర్పించారు. ఈ క్రమంలో, సోమవారం నాడు టి యు ఎఫ్ రాష్ట్ర స్థాయి మహిళా విభాగం నాయకులు అద్దంకి దయాకర్‌ను ఆయన కార్యాలయంలో కలిసి తమ డిమాండ్లతో కూడిన వినతి పత్రాన్ని అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో గాలి కవిత, తునిక వనజ, మేకల మాధవి మరియు ఇతర నాయకులు పాల్గొన్నారు.

శివదూతిమాత అలంకరణలో భద్రకాళి అమ్మవారు..



ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగసాయిపేట

వరంగల్ మహానగరంలో పరమపావనమైన పుణ్యక్షేత్రంగా విరాజిల్లుతున్న శ్రీ భద్రకాళి దేవస్థానంలో శాకంభరీ నవరాత్ర మహోత్సవములు ఏడవ రోజుకు చేరుకున్నాయి. ఉదయం గం॥ 04–00లకు నిత్యాహ్నికం పూర్తిచేసిన పిమ్మట అమ్మవారి ఉత్సవ మూర్తులలో ఇచ్ఛాశక్తిని కాళీ క్రమాన్ని అనుసరించి ఉగ్రా నిత్యా గాను షోడశీ క్రమాన్ని అనుసరించి జ్ఞానశక్తిని శివదూతీమాత గాను అలంకరించి పూజారాధనలు నిర్వహించారు. ఏ తిథికి ఏ దేవత అధిదేవతో ఆ దేవతను ఆరాధించడం వల్ల ఆ రోజంతా శుభప్రదమౌతుందని జ్యోతిశ్శాస్త్రం చెప్పడం వల్ల ఈ రోజు మంగళవారం కావడం వల్ల భక్తులందరికీ ఈ రోజు శుభప్రదం కావాలని ఆలయంలో అర్చకులు ముందుగా సుబ్రహ్మణ్య ఆరాధన జరిపారు. దశమహావిద్యలలోని కాళీ క్రమాన్ని అనుసరించి ఏడవ రోజుకు అధిదేవత ఉగ్రామాత, ఈమెను ఉగ్రతారా అని కూడా అంటారు. ఈమెయే శ్రీరాముని చైతన్య శక్తిగా తంత్రాలు చెబుతున్నాయి. ఈమెను ఉపాసించిన వారికి సామ్రాజ్యైశ్వర్యము, శత్రువిజయము, కలుగుతాయి. అట్లాగే షోడశీ క్రమాన్ని అనుసరించి ఏడవ రోజుకు అధిదేవత శివదూతి అమ్మవారు.

అమ్మవారి జ్ఞానశక్తిని శివదూతిమాతగా అలంకరించి ఆరాధించారు. అమ్మవారు రాక్షసులను పాతాళానికి వెళ్ళిపోయి జీవించమని తనమాటగా చెప్పమని శంకరుని శుంభాసురుని దగ్గరికి దూతగా పంపుతుంది. అప్పటి నుండి అమ్మవారిని శివదూతిగా శాస్త్రాలు కీర్తించాయి. శివదూతి అమ్మవారిని సేవించడం వల్ల అపరిష్కృతంగా ఉన్న వ్యవహారాలన్నీ చక్కబడతాయని ఆలయ ప్రధానార్చకులు భద్రకాళి శేషు తెలిపారు. ఈ రోజు వరంగల్ పశ్చిమ నియోజకవర్గ శాసన సభ్యులు శ్రీ నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి తన జన్మోత్సవం సందర్భంగా కుటుంబ సమేతంగా ఉదయం 05–00లకు ఆలయానికి విచ్చేసి అమ్మవారికి విశేష అభిషేక, అర్చనాదులు నిర్వహింపజేశారు.

పూజానంతరం ఆలయ అర్చకులు, వేదపండితులు ఎం.ఎల్.ఏ నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి దంపతులకు మహదాశీర్వచనం నిర్వహించి అమ్మవారికి శేషవస్త్రములు బహూకరించారు. అనంతరం ఉదయం 08–00లకు వరంగల్ పోలీస్ కమీషనర్ శ్వేత రెడ్డి అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. మధ్యాహ్నం డోర్నకల్ ఎం. ఎల్. ఏ జటోత్ రామ చందర్ నాయక్ అమ్మవారిని దర్శించుకొని ప్రత్యేక పూజలు జరిపించారు. పూజానంతం అర్చకులు వేదాశీర్వచనం నిర్వహించి శేషవస్త్రాలు అందజేశారు. ఈ రోజు సుమారు 10 వేల మంది అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. ఎం.ఎల్.ఐ గారి పుట్టినరోజు సందర్భంగా దధ్యోదనం మరియు శనగపిండితో ప్రత్యేకంగా చేసిన హల్వాను భక్తులకు వితరణ జరిపారు.

ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి పేదలకు వరం

మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బుర్ర రాములు గౌడ్

బుర్ర రవి ప్రత్యక్ష సాక్షి పెగడపల్లి మండలం

జగిత్యాల జిల్లా పెగడపల్లి మండలం లో ఈరోజు తెలంగాణ రాష్ట్ర సంక్షేమ శాఖ మంత్రివర్యులు లక్ష్మణ్ కుమార్ గారి సహకారంతో మండలంలోని వివిధ గ్రామాల్లోని 104 మంది లబ్ధిదారులకు మంజూరైన 32,73,000/– రూపాయల విలువగల చెక్కులను ఎంపీడీవో ప్రేమ్ సాగర్ రావు తాసిల్దార్ నిజాముద్దీ గారితో కలిసి పంపిణీ చేసిన మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బుర్ర రాములు గౌడ్ అనంతరం చైర్మన్ మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి పథకం పేద ప్రజలకు వరం లాంటిదని పది లక్షల వరకు ఆరోగ్యశ్రీ తో పాటు దీని ద్వారా చాలా మంది లబ్ధి పొందుతున్నారని అన్నారు తెలంగాణ ప్రజా ప్రభుత్వంలో పేదలకు ఇందిరమ్మిండ్లు గృహజ్యోతి సన్న రేషన్ బియ్యం పథకాలు ప్రవేశపెట్టి పేదలందరికీ అండగా నిలుస్తున్న ప్రజా ప్రభుత్వం అని తెలియజేశారు ఈ కార్యక్రమంలో వైస్ చైర్మన్ సురకంటి సత్తిరెడ్డి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కదారి తిరుపతి వివిధ గ్రామాల సర్పంచులు బలరాంరెడ్డి ఐతర వేణి లక్ష్మణ్ ధాన్యాల రజిత సురేష్ కాసవిన్ కుమార్ చామంతి నవీన్ ఇస్లావత్ రమేష్ నాయక్ మండల నాయకులు బండారి శ్రీనివాస్ మ్యాకల మల్లయ్య చాట్ల విజయభాస్కర్ చెట్ల కిషన్ లింగంపల్లి మహేష్ కుంచ రాజేందర్ సింగసాని స్వామి శ్రీరామ్ అంజయ్య అంజి నాయక్ దీకొండ మహేందర్ ములే రాంరెడ్డి జితేందర్ గౌడ్ శ్యామ్ సుందర్ రెడ్డి సుంకర రవి సత్యనారాయణ రెడ్డి పాల్గొన్నారు.

కొడిచెర్లలో ఘనంగా బోనాల పండుగ భక్తిశ్రద్ధలతో ప్రత్యేక పూజలు..

యాదవరావు ప్రత్యక్ష సాక్షి పోతంగల్

పోతంగల్ మండలంలోని కొడిచెర్ల గ్రామంలో మంగళవారం రోజున బోనాల పండుగను గ్రామస్తులు ఘనంగా జరుపుకున్నారు గ్రామంలోని మహిళలు, యువత, చిన్నారులు, పెద్దలు ఉత్సాహంగా పాల్గొని గ్రామ దేవతలకు భక్తిశ్రద్ధలతో బోనాలు సమర్పించి గ్రామ దేవతలకు ప్రత్యేక పూజలు, అభిషేకాలు నిర్వహించి మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. పండుగ సందర్భంగా గ్రామంలో ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం నెలకొంది. భక్తుల సందడితో కొడిచెర్ల గ్రామం పండుగ శోభను సంతరించుకుంది. గ్రామస్తులంతా ఐక్యంగా పాల్గొని బోనాల పండుగను ఆనందోత్సాహాల మధ్య జరుపుతున్నారు గ్రామ ప్రజలు సుఖ సంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని, వర్షాలు సమృద్ధిగా కురవాలని పాడిపంటలు మంచిగా పండాలని గ్రామం సుభిక్షంగా అభివృద్ధి చెందాలని గ్రామ దేవతలను వేడుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ మోండే కవిత ఈర్వంత్, గ్రామ పెద్దలు, యువకులు, మహిళలు, భక్తులు పెద్ద తదితరులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ఉరేసుకొని ఆత్మహత్య చేసుకున్న యువకుడు..

పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి

మందమర్రి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో పెళ్లి కావడం లేదనే తీవ్ర మనస్తాపం గురై యువకుడు ఇంట్లో ఉరివేసుకొని ఆత్మహత్య చేసుకున్న సంఘటన మందమర్రి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో చోటుచేసుకుంది. సంఘటనకు సంబంధించిన వివరాలను మందమర్రి ఎస్సై విలేకరులకు వెల్లడించారు. మృతుని వివరాలు కొమ్ము రాజు (32) తండ్రి మల్లయ్య, వృత్తి: ట్రాక్టర్ డ్రైవర్, నివాసం అందుగులపేట్‌కు చెందిన కొమ్ము రాజు ట్రాక్టర్ డ్రైవర్‌గా పనిచేస్తున్నాడు. అతనికి 32 ఏళ్లు వచ్చినా ఇంకా వివాహం కాకపోవడం, ఎన్ని సంబంధాలు చూసినా కుదరకపోవడంతో గత కొంతకాలంగా తీవ్ర దిగులు, మనస్తాపంతో ఉన్నాడని ఈనెల 21తారీకు మంగళవారం ఉదయం సుమారు 11.20 గంటల ప్రాంతంలో కుటుంబ సభ్యులు పెరట్లోకి వెళ్లిన సమయంలో, రాజు ఇంట్లోకి వెళ్లి లోపల నుండి తలుపులు గడియ పెట్టుకున్నాడు. ఎంతసేపటికీ తలుపులు తీయకపోవడంతో అనుమానం వచ్చిన తల్లి తలుపు తట్టగా స్పందన రాలేదు. దీంతో ఇంటి కిటికీ రేకుల సందుల నుండి చూడగా రాజు ఉరివేసుకొని కనిపించాడని చుట్టుపక్కల వారి సాయంతో తలుపులు బద్దలుకొట్టి లోపలికి వెళ్లేసరికి రాజు ఊపిరిఆడక మృతి చెంది ఉన్నాడని మృతుడి తమ్ముడు కొమ్ము సాగర్ ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసుకొని, మృతదేహాన్ని పోస్టుమార్టం నిమిత్తం ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించి దర్యాప్తు జరుపుతున్నట్లు మందమర్రి ఎస్సై తెలిపారు.

టమాటాలను అసలు రోజుకు ఎన్ని తినాలి..?

టమాటాలను మనం మన రోజువారి ఆహారంలో భాగంగా వాడుతూనే ఉంటాం. టమాటాలను పలు రకాల కూరల్లో వేస్తుంటారు. ఇతర కూరగాయలతో కలిపి వండుతారు. టమాటాలను అన్ని రకాలుగా వంటల్లో ఉపయోగిస్తూనే ఉంటారు. వృక్షశాస్త్రం ప్రకారం చెప్పాలంటే వాస్తవానికి టమాటా ఒక కూరగాయ కాదు, పండు. కానీ దీన్ని కూరగాయ గానే ఉపయోగిస్తున్నారు. టమాటాల్లో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అనేక విటమిన్లు, మినరల్స్, శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. వీటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. టమాటాల్లో లైకోపీన్ అనే శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ఉంటుంది. దీని వల్లే టమాటాలు చూడచక్కని ఎరుపు రంగులో ఉంటాయి. లైకోపీన్ వల్ల మన శరీరంలో ఉత్పత్తి అయ్యే ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ ప్రభావం తగ్గుతుంది. దీంతో కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది.

గుండె ఆరోగ్యానికి..: లైకోపీన్ వల్ల పలు రకాల క్యాన్సర్లను రాకుండా అడ్డుకోవచ్చని సైంటిస్టుల అధ్యయనాల్లో తేలింది. లైకోపీన్‌తోపాటు టమాటాల్లో పొటాషియం, విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ కలసి గుండె ఆరోగ్యం కోసం పనిచేస్తాయి. పొటాషియం వల్ల బీపీ నియంత్రణలో ఉంటుంది. లైకోపీన్ ఇతర యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతో కలిసి శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తాయి. మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. టమాటాల్లో విటమిన్లు సి, కె అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా మారుస్తాయి. చర్మంఆరోగ్యంగా ఉండేలాచేస్తాయి. టమాటాల్లో ఉండే విటమిన్ కె ఎముకలను దృఢంగా మార్చి ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అలాగే గాయాలు అయినప్పుడు తీవ్ర రక్త స్రావం జరగకుండా రక్షిస్తుంది. రక్తం త్వరగా గడ్డ కట్టేలా చేస్తుంది.

ఉడకబెట్టి తింటే..?: టమాటాల్లో ఉండే లైకోపీన్, ఇతర యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని అతినీలలోహిత కిరణాల బారి నుంచి రక్షిస్తాయి. దీని వల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. సూర్యకాంతిలోనూ చర్మం కందిపోకుండా చూసుకోవచ్చు. ఇక టమాటాలను తినడం వల్ల ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని చాలా మందికి తెలుసు. కానీ వీటిని రోజుకు ఎంత మోతాదులో తినాలి అని చాలా మంది సందేహిస్తుంటారు. ఇందుకు పోషకాహార నిపుణులు ఏమని సమాధానం చెబుతున్నారంటే.. టమాటాల్లో లైకోపీన్ అధికంగా ఉంటుందని, ఇది మనకు ఎంతో మేలు చేస్తుందని అందరికీ తెలుసు. అయితే లైకోపీన్ మనకు అధిక మోతాదులో లభించాలంటే టమాటాలను ఎల్లప్పుడూ ఉడికించే తినాలి. పచ్చిగా ఉండే టమాటాల్లో లైకోపీన్ తక్కువగా ఉంటుంది. కనుక లైకోపీన్ ఎక్కువగా కావాలనుకునే వారు టమాటాలను ఉడకబెట్టి తింటే మంచిది.

పచ్చిగా తింటే..?: టమాటాల్లో ఉండే లైకోపీన్ ఎక్కువగా కొవ్వుల్లో కరుగుతుంది. కనుక టమాటాలను ఎప్పుడు తిన్నా కొవ్వు పదార్థాలతో తింటే మేలు జరుగుతుంది. ఆలివ్ ఆయిల్, అవకాడో, చేపలు, నెయ్యి, గింజలు, విత్తనాలు వంటి వాటితో కలిపి తింటే లైకోపీన్‌ను శరీరం ఎక్కువగా శోషించుకుంటుంది. అయితే పచ్చి టమాటాలను తినడం వల్ల కూడా లాభాలు ఉన్నాయి. పచ్చి టమాటాలను తింటే విటమిన్ సి ని అధికంగా పొందవచ్చు. టమాటాలను ఉడికిస్తే విటమిన్ సి ని కోల్పోతాము. కానీ లైకోపీన్ ఎక్కువగా లభిస్తుంది. కనుక విటమిన్ సి కావాలంటే టమాటాలను పచ్చిగానే తినాలి. అదే లైకోపీన్ కావాలంటే ఉడకబెట్టి తినాలి. కొందరు రెండు రకాల టమాటాలను కలిపి తింటారు. దీంతో రెండు పోషకాలను ఒకేసారి పొందవచ్చు. టమాటాలను రోజుకు 2 లేదా 3 కు మించి తినకూడదు. కూరల్లో వేసినా, ఉడికించి లేదా పచ్చిగా తిన్నా 3 టమాటాలకు మించి తినకూడదు. ఇలా టమాటాలను తింటుంటే ఎన్నో లాభాలను పొందవచ్చు.

నడకతో క్యాన్సర్ దూరం!

రోజువారీ నడక, ఇంటి పనులు లాంటి తేలికపాటి కార్యకలాపాలు కూడా శరీరానికి మంచి వ్యాయామంగా పరిగణించవచ్చని ఆక్స్‌ఫర్డ్ విశ్వవిద్యాలయం నిర్వహించిన అధ్యయనం వెల్లడించింది. ఈ సాధారణ పనులే క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా తగ్గిస్తాయని అధ్యయనకారులు వెల్లడించారు. భారీ కసరత్తుల కన్నా రోజూ వేసే అడుగుల సంఖ్య, చురుకుగా ఉండటమే క్యాన్సర్ నివారణలో చాలా కీలకమని ఈ పరిశోధన స్పష్టం చేసింది. కఠినమైన వ్యాయామాలు చేయకపోయినా, రోజువారీ సాధారణ కదలికలు ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో దోహదపడతాయని పేర్కొన్నది. ఆక్స్‌ఫర్డ్ సెంటర్ ఫర్ ఎర్లీ క్యాన్సర్ డిటెక్షన్ నిర్వహించిన ఈ అధ్యయనంలో రోజుకు 5,000 అడుగులు నడిచే వారితో పోలిస్తే 7,000 అడుగులు నడిచే వారిలో క్యాన్సర్ ప్రమాదం11% తగ్గిందని తేలింది. 9,000అడుగులు నడిచే వారిలో ఈ ప్రమాదం 16% వరకు తగ్గిందట. 'సాధారణ నడక, ఇంటి పనులు, తేలికపాటి వ్యాయామాలు లాంటివి చేస్తూ రోజూ చురుకుగా ఉండటమే ముఖ్యం' అని పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు. కాబట్టి, రోజూ చురుకుగా ఉండండి, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవర్చుకోండి. నడకను దినచర్యలో భాగం చేసుకోండి!

దంత చికిత్సలో 'పారదర్శక' పద్ధతి

అందమైన చిరునవ్వుకు క్లియర్ అలైన్‌నర్స్ అనే ఆధునిక విధానం అందుబాటులోకి వచ్చింది. దంతాల అమరికను సరిచేయడానికి ఉపయోగించే పారదర్శకమైన, కనిపించని చికిత్సే ఇది. వీటినే 'క్లియర్ బ్రేసెస్' లేదా 'ఇన్విజిబుల్ బ్రేసెస్' అని కూడా పిలుస్తుంటారు. ఇవి దంతాలపై అమర్చినా కూడా పెద్దగా కనిపించవు. తెలుగులో వీటిని 'పారదర్శక దంత అమరికలు' అని అంటుంటారు.

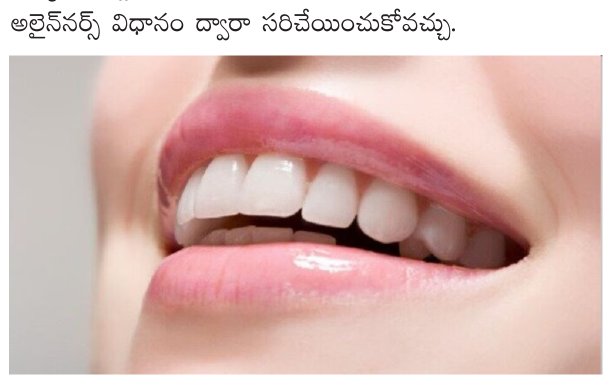
ఎత్తు, వంకర పళ్లను సరిచేయడానికి ఆర్థోడాంటిక్ క్లిప్ల ద్వారా సరిచేయడం మనందరికీ తెలిసిన విషయమే. అలా క్లిప్ ట్రీట్మెంట్ ద్వారా సమస్య తీవ్రతను బట్టి ఏడాది నుంచి రెండేళ్ల వరకూ ఈ వైద్య విధానం సాగుతుంది. ఆ క్లిప్పుకు అలవాటు పడాలి. వైద్యం పూర్తయ్యే వరకూ వాటిని జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవాలి. కొన్ని ఆహార నియమాలు పాటించాలి. వాటిని ఎప్పుడూ శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. నోటిలో అమర్చిన క్లిప్పులు, వాటికి సంబంధించిన వైర్లు, రబ్బర్ బ్యాండ్లు వంటి అనేక పదార్థాల వల్ల ఈ చికిత్స కొంత చికాకు కలిగిస్తుంటుంది. మాట్లాడినా, నవ్వినా, నోటిలోని ఈ క్లిప్పులు బయటికి కనిపిస్తాయి. ఇత్యాది కారణాల వల్ల ఈ ట్రీట్మెంట్ చేయించుకోవటానికి కొంత మంది మొగ్గు చూపడం లేదు. అలాంటి వారికి ఈ క్లియర్ అలైన్‌నర్స్ పద్ధతి అందుబాటులో ఉంది.

క్లియర్ అలైన్‌నర్స్: క్లియర్ అలైన్‌నర్స్ అనేది అత్యంత సౌకర్యవంతమైన, నోట్లో క్లిప్పులు కనబడని ఒక నవీన దంత వైద్య విధానం. నోట్లో పూర్తిగా కలిసిపోయి బయటకు కనిపించవు. తయారు చేయడానికి ఆధునిక 3డి ఇంట్రా ఓరల్ స్కాన్ విధానాన్ని ఉపయోగిస్తారు. ఆలా స్కాన్ చేయగా పళ్ళ 3డి నమూనా తయారయిపోతుంది. ఎంపిక చేసుకున్న నమూనా ఆధారంగా పళ్ల వరుసను సరిచేసి అమర్చుతారు. ఈ అలైన్‌నర్స్‌ను రోగులు వారంతట వారే రోజూ తీసేయొచ్చు. మళ్లీ పెట్టుకోవచ్చు. అలా ఇవి వారానికి ఒకసారి మార్చుకోవాలి. అలా కొన్ని వారాలు వీటిని క్రమ పద్ధతిలో ధరించడం ద్వారా పళ్ళ వరస మెరుగుపడే అవకాశం ఉంటుంది. కొన్ని ముఖ్యమైన సందర్భాల్లో అవసరమైతే తాత్కాలికంగా కొన్ని గంటల పాటు వీటిని తీసివేసే వెసులుబాటు కూడా ఉంది.

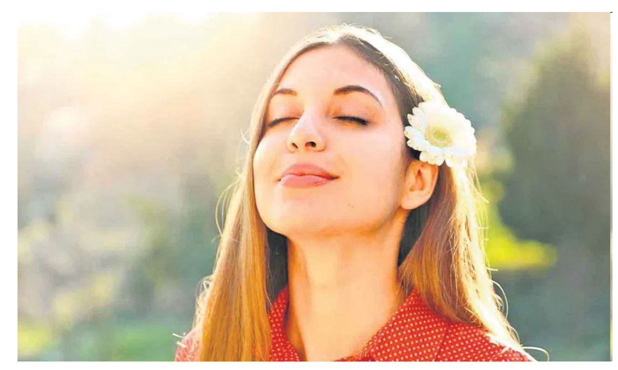
సౌకర్యవంతంగా ట్రీట్మెంట్: పాత విధానంలో వైర్లు, క్లిప్పులు నోట్లో అమర్చడం వాళ్ళ నోరు మొత్తం నిండిపోయిన అనుభూతి కల్గుతుంది. వీటిని నెలకు ఒక సారి బిగించాలి. అలాగే వైర్లను కూడా మార్చాలి. అందుకోసం నెలకు ఒకసారి ఆర్థోడాంటిస్ట్‌ని వద్దకు వెళ్లాల్సి వస్తుంది. ఈ వైర్లు, క్లిప్ప, తరచూ బిగించడం వల్ల అవి నోట్లో గుచ్చుకుని తాత్కాలికంగా చిన్న అల్సర్లు తయారయ్యే ప్రమాదం ఉంది. తద్వారా నొప్పి, మంట వంటి సమస్యలతో తాత్కాలికంగా బాధ పడాల్సి వచ్చేది. క్లియర్ అలైన్‌నర్స్ విధానంతో దంత వైద్యం సౌకర్యవంతంగా మారిపోయింది. క్లిప్ల, వైర్లు లేకపోవడం వల్ల పెదాలు, బుగ్గల లోపలి భాగాల్లో వైర్లు గుచ్చుకోవడం తగ్గి, హాయిగా ఏ నొప్పీ లేకుండా వైద్యం పూర్తయిపోతుంది. పళ్ళు కూడా చాలా సూక్ష్మంగా, అనుకున్న విధంగా ప్రణాళిక ప్రకారం కదిలి అందంగా తయారవుతాయి. నోట్లో కలిసి పోవడం వల్ల ఈ వైద్యం చేయించుకుంటున్నట్టు ఎవరికీ తెలియదు. యువతీయువకులు, వృత్తి రీత్యా నలుగురితో సంభాషణలు చేసేవారికి చాలా ఉపయోగం.

క్లిష్టమైన సమస్యలకు పరిష్కారం: క్లియర్ అలైన్‌నర్స్ విధానం ద్వారా అన్ని రకాల పళ్ళ ఎత్తు, వంకర, పళ్ళ మధ్యలో సందులు, పళ్ళు దవడ ఎముకలో ఉండిపోయి బయటకు (అనగా నోటిలోకి) రానివి, దవడ ఎత్తు వల్ల పళ్ళ ఎత్తు వంటి క్లిష్టమైన సమస్యలు కూడా సరిచేయగలిగేంత ఆధునిక పరిజ్ఞానం ఇప్పుడు అందుబాటులో ఉంది. అలైయినర్లతో అనుసంధానమయ్యే మినీ ఇంప్లాంట్లు కూడా ఇప్పుడు అందుబాటులోకి వచ్చేశాయి. చిన్న పిల్లలకు కూడా ఉపయోగించదగ్గ ఆధునిక పరిజ్ఞానం, ఇప్పుడు అంటుబాటులో ఉంది. ఆర్థోడాంటిక్ వైద్య ప్రక్రియలన్నీ ఇప్పుడు అలైన్‌నర్స్ విధానం ద్వారా చేయగలిగేటట్టు పరిజ్ఞానం రూపాంతరం చెందింది.

క్లియర్ అలైన్‌నర్స్ విధానం ద్వారా ఆధునిక పరిజ్ఞానంతో , పేషెంటుకు అత్యంత సుఖంగా, సౌకర్యంగా, ఉండటం వల్ల ఈ విప్లవాత్మకమైన పద్ధతి ఆర్థోడాంటిక్ దంత వైద్యాన్ని పూర్తిగా మార్చివేసింది. ఇంతకు మునుపు పళ్ళు ఎత్తుగా ఉండి, వాటిని క్లిప్ ట్రీట్మెంట్ ద్వారా సరిచేయుంచుకోవడానికి సంకోచించే వారికి క్లియర్ అలైన్‌నర్స్ విధానం ద్వారా సరిచేయించుకోవచ్చు.



ఇలా కాపాడుకోండి



సాధారణంగానే మహిళల్లో పోషకాహార లోపం ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. అది ఎప్పుడూ వివిధరకాల సమస్యలకు కారణమవుతూనే ఉంటుంది. పోషకాల్లో ఒక్కో విటమిన్ ఒక్కో అవయవానికి మేలు చేస్తుంది. అందువల్ల అన్ని పోషకాలు మనిషికి అవసరమే. దాంట్లో విటమిన్-డి అనేది ఎముకల ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యం. విటమిన్-డి లోపిస్తే ఎముకలు బలహీనపడి 'ఆస్టియోమలాషియా' సమస్య వస్తుంది. అంతేకాదు, ఇది ఇలాగే కొనసాగితే దీర్ఘకాలంలో ఆస్టియోపొరోసిస్ సమస్యకు దారితీసి.. ఎముకలు గుల్లబారుతాయి. చిన్న గాయం కావడంతోనే విరిగిపోతుంటాయి. ఈ సమస్యలు పురుషుల కంటే మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్ ప్రకారం, విటమిన్-డి లోపం వల్ల మహిళల్లో తీవ్రమైన సమస్యలు వస్తాయట. నడి వయసు దాటిన మహిళల్లో మెనోపాజ్ తర్వాత ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్ తక్కువగా ఉంటుంది. ఫలితంగా ఎముకలు పటుత్వం కోల్పోతూ ఉంటాయి. ఇదే కాకుండా జీవనశైలిలో మార్పుల వల్ల కూడా మహిళల్లో విటమిన్-డి లోపిస్తుంది. ఫలితంగా అలసట, కండరాల బలహీనత, ఎముకల్లో నొప్పి (ముఖ్యంగా నడుము, కాళ్లు), డిప్రెషన్, రోగనిరోధక శక్తి తగ్గి తరచూ జలుబు, జ్వరం రావడం, జుట్టు రాలడం, గాయాలు త్వరగా తగ్గకపోవడం లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. విటమిన్-డి లోపించకూడదు అంటే.. ప్రతిరోజూ ఉదయం కొంతసేపు శరీరానికి సూర్యరశ్మి తగిలేలా చూసుకోవాలి. రోజూ కాకపోయినా రెండు రోజులకు ఒకసారి 15-30 నిమిషాలు సూర్యోదయం వేళ ఎండలో కూర్చుంటే మంచిది. అలాగే తినే ఆహారంలో విటమిన్-డి ఉండే ఫ్యాటీ ఫిష్ (సాల్మన్), గుడ్డు పచ్చసొన, ఫోర్టిఫైడ్ పాలు, పప్పు ధాన్యాలు తీసుకోవాలి. యూవీ కిరణాలు పడేచోట సాగు చేసిన పుట్టగొడుగుల్లో కూడా విటమిన్-డి ఉంటుంది. వీటితో పాటు 50 ఏళ్లు దాటిన మహిళలు వైద్యులను సంప్రదించి విటమిన్ సప్లిమెంట్లు తీసుకోవాలి. వీటితో పాటు క్యాల్షియం పుష్కలంగా ఉండే ఆహారం తీసుకుంటూ, బరువులతో కూడిన వ్యాయామం చేయడం ద్వారా విటమిన్-డి లోపాన్ని ఎదుర్కోవచ్చు.

సపోటాతో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

ఈకాలంలో దొరికే పండ్లలో సపోటా ఒకటి. ఎంతో తియ్యగా ఉండే సపోటాల్లో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు దాగి ఉన్నాయని వైద్యులు అంటున్నారు. నీరు శాతం కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎక్కువ చెమట పట్టేవారు వీటిని తీసుకుంటే నీరసం తగ్గి శక్తి పొందుతారు. వీటిలో ఉన్న యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఎముకలను బలపరిచే కాల్షియం, ఫాస్పరస్, ఐరన్ కూడా సపోటాలో పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దాంతో రక్తహీనత తగ్గుతుంది. సపోటాల్లో ఉన్న ఫోలేట్స్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, జింక్, కాపర్, ఫాస్పరస్, సెలెనియం ఎముకలను దృఢంగా చేస్తాయి. వీటిలో ఉండే విటమిన్ ఎ, బి, ఇ చర్మ ఛాయను మెరుగుపరుస్తాయి. విటమిన్ ఎ ఊపిరితిత్తులు, నోటి క్యాన్సర్ నుంచి రక్షిస్తుంది. కంటి చూపు మెరుగుపడేలా చేస్తుంది. సపోటాలో డైటరీ ఫైబర్ ఉంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. వీటిలో సుక్రోజ్ ఎక్కువ. బరువు తాగ్గాలనుకునే వారు వీటిని తీసుకుంటే మంచిది. వీటిని తిన్న వెంటనే శరీరానికి అధికశక్తి అందుతుంది. అధిక వేడి వల్ల అలిసిపోయిన వారు సపోటా జ్యూస్ తాగితే వెంటనే శక్తి వస్తుంది. సపోటాల్లోని మెగ్నీషియం రక్త నాళాల్ని చురుగ్గా చేస్తుంది. అలాగే పొటాషియం రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది.

ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా..

వర్షాకాలంలో ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు చాలామందిని ఇబ్బంది పెడుతుంటాయి. ఒకసారి వచ్చాయంటే ఓ పట్టాన వదిలిపోవు. చాలా అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తాయి. వచ్చాక జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం కంటే రాకుండా జాగ్రత్త పడటం ముఖ్యం. ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ల బారిన పడకుండా సౌకర్యవంతంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు ఈ చిట్కాలు పాటించాలి.

వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత: క్రమం తప్పకుండా స్నానం చేయాలి. తరచుగా చేతులు కడుక్కోవాలి. ప్రతిరోజూ ఉతికిన బట్టలే వేసుకోవాలి. పాదాలను శుభ్రంగా, పొడిగా ఉంచడం చాలా ముఖ్యం. పాదాలు సౌకర్యవంతంగా ఉండేలాబూట్లకు బదులుగా చెప్పులు లేదా ఓపెన్-టోడ్ బూట్లు ధరించడం మేలు. అలాగే గోళ్లను చిన్నగా శుభ్రంగా కత్తిరించుకోవాలి.

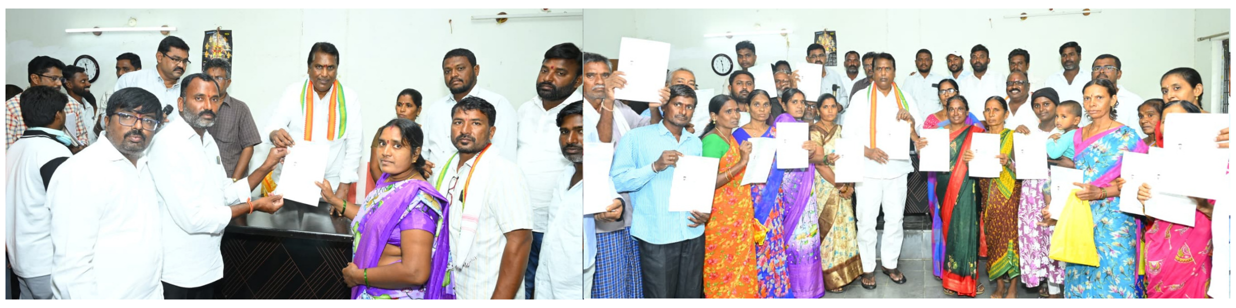
వస్త్రధారణ ఇలా..: వదులుగా ఉండే దుస్తులను ధరించాలి. స్పాండెక్స్ లేదా నైలాన్ వంటి సింథటిక్ ఫ్యాబ్రిక్‌లను ధరించకూడదు. ఈ బట్టలు శరీరానికి గాలిని తగలనివ్వవు. శరీరంపై వేడి, తేమను పట్టిఉంచుతాయి. కాబట్టి వదులైన దుస్తులే వేసుకోవాలి.

చర్మాన్ని పొడిగా ఉంచండి..: ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ల బారిన పడకుండా ఉండాలంటే నివాస స్థలంలో నీరు నిల్వ ఉండకుండా చూసుకోవాలి. అలాగే గాలిలో తేమను తగ్గించడానికి, శిలీంధ్రాల పెరుగుదలను అరికట్టడానికి ఇంటిలోని అన్ని ప్రాంతాలకు ధారాళంగా గాలి, వెలుతురు వచ్చేలా చూసుకోవాలి.

ప్రత్యేక టవల్ ఉపయోగించండి..: తువ్వాలు లేదా దుస్తులు వంటి వ్యక్తిగత వస్తువులను ఇతరులతో పంచుకోకూడదు. ఇప్పటికే ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ సంకేతాలను చూపుతున్నట్లయితే ఇంకా జాగ్రత్త పడాలి. అలాగే లాకర్ రూమ్‌లు లేదా పబ్లిక్ పూల్స్ వంటి బహిరంగ ప్రదేశాల్లో చెప్పులు లేకుండా నడవకూడదు. ఈ ప్రదేశాల్లో తరచుగా తేమ ఎక్కువగా ఉంటుంది, ఇది శిలీంధ్రాల సంతానోత్పత్తికి కారణమవుతుంది.

తగిన చికిత్స తీసుకోవాలి: ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్‌కు గురైతే.. తగిన చికిత్స తీసుకోవడం ముఖ్యం. తేలికపాటి ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్‌లకు చికిత్స చేయడానికి ఓవర్-ది-కౌంటర్ యాంటీ ఫంగల్ క్రీమ్‌లు లేదా స్ప్రేలను ఉపయోగించవచ్చు. తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్ బారిన పడితే మాత్రం వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.

బుగ్గారం మండలం ఎంపీడీవో కార్యాలయంలో సిఎంఆర్‌ఎఫ్ చెక్కుల పంపిణీ కార్యక్రమం..



(కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల)

జగిత్యాల జిల్లా బుగ్గారం మండలం ఎంపీడీవో కార్యాలయంలో మంగళవారం రోజున నిర్వహించిన ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి (CMRF) చెక్కుల పంపిణీ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర సంక్షేమ శాఖ మంత్రి శ్రీ అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ గారు పాల్గొని అర్హులైన 44 మంది లబ్ధిదారులకు 15,98,500 రూపాయల విలువ గల చెక్కులను అందజేశారు.

ఈ సందర్భంగా మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ, ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి పేద మరియు మధ్యతరగతి కుటుంబాలకు అత్యవసర సమయంలో అండగా నిలిచే గొప్ప సంక్షేమ పథకమని అన్నారు. ఆర్థిక ఇబ్బందులతో వైద్య చికిత్స పొందలేని కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం సకాలంలో సహాయం అందిస్తూ వారి జీవితాల్లో భరోసా నింపుతోందని తెలిపారు. ప్రజల సంక్షేమమే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని, ముఖ్యమంత్రి శ్రీ రేవంత్ రెడ్డి గారి నాయకత్వంలో ప్రతి అర్హ కుటుంబానికి ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల ఫలాలు చేరేలా కృషి చేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. ప్రజలకు అవసరమైన ప్రతి సందర్భంలో ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందని, ప్రజా సేవే తమ ప్రభుత్వ ధ్యేయమని మంత్రి స్పష్టం చేశారు.

ఎల్‌నినో నేపథ్యంలో తాగునీటి సమస్య ఎక్కడా రానివ్వద్దు

గ్రామాల్లో పరిస్థితులపై ముందే అప్రమత్తంగా ఉండండి

ఎల్‌నినో, గ్రామాల్లో పరిస్థితులపై ఎమ్మెల్యే సునీత అధికారులతో సమీక్ష

(మంద గంగాధర ప్రత్యక్ష సాక్షి బ్యూరో అనంతపురము)

ఎల్-నినో తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్న నేపథ్యంలో గ్రామాల్లో ఎక్కడా తాగునీటి సమస్య రాకుండా ముందు జాగ్రత్త చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత ఆదేశించారు. ఎల్-నినో ప్రభావం, గ్రామాల్లో పరిస్థితులపై ఆమె అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. అనంతపురం క్యాంప్ కార్యాలయంలో జరిగిన ఈ సమావేశంలో ఆత్మకూరు, అనంతపురం రూరల్, రాప్తాడు మండలాల ఎంపీడీఓలు, ఆర్డబ్ల్యూఎస్ అధికారులు, మండల పార్టీ కన్వీనర్లు, క్లస్టర్ ఇన్ ఛార్జిలు పాల్గొన్నారు. మూడు మండలాల్లో భూగర్భజలాలు ఏ విధంగా ఉన్నాయి.. వర్ష సూచనలపై శాస్త్రవేత్తలు ఏమంటున్నారన్న అంశాల గురించి తెలుసుకున్నారు. ఎక్కడెక్కడ తాగునీటి సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉందన్నది ఆరా తీశారు. అనంతపురం రూరల్ మండలంలోని పాపంపేట, కక్కలపల్లి, అక్కంపల్లి, చియ్యేడు, కృష్ణంరెడ్డిపల్లి గ్రామాలలో త్రాగునీటి సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉన్నట్లు ప్రాథమికంగా గుర్తించారు..

అలాగే ఆత్మకూరు మండలంలో పి.సిద్దరాంపురం, ఆత్మకూరు గ్రామంలోని బీసీ కాలనీ, రాప్తాడు మండలంలోని గంగలకుంట, రాప్తాడు గ్రామాలలో తాగునీటి సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉన్నట్టు తెలిపారు. అయితే భవిష్యత్ లో వర్షాలు పూర్తిగా రాకపోతే.. ఏం చేయాలన్న దానిపై ముందే ప్రణాళికలు ఉండాలన్నారు. ఈ సమస్య నివారణకు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలను, బోర్లలో మరింత లోతుగా పైపులు వేయడం, కొత్త బోర్లను వేయడం వంటి వాటిపై ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలన్నారు.

ఎప్పటికప్పుడు గ్రామాల్లో పరిస్థితులను తీసుకోవాలన్నారు. అవసరమైన మేర నిధులు కూడా సమకూర్చుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని ఎమ్మెల్యే సునీత అన్నారు. మరోవైపు పార్టీ నాయకులు కూడా గ్రామాల్లో సమస్య ఉందంటే వెంటనే తన దృష్టికి లేదా అధికారులకు తెలియజేయాలన్నారు. సమస్య తీవ్రత పెరిగే వరకు ఉండి ప్రజలను ఇబ్బందులకు గురిచేయకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని ఎమ్మెల్యే సునీత ఆదేశించారు..

కోరుట్లలో ఘనంగా ఆషాఢ మాస గోరింటాకు వేడుకలు

పాల్గొన్న మున్సిపల్ మాజీ చైర్ పర్సన్ అన్నం లావణ్య..

(ప్రత్యక్ష సాక్షి, కోరుట్ల)

కోరుట్ల పట్టణంలో ఆషాఢ మాసం పురస్కరించుకొని మహిళలు గోరింటాకు వేడుకను అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించారు. సాంప్రదాయబద్ధంగా గోరింటాకు తెచ్చుకుని, నూరుకొని చేతులకు పెట్టుకున్నారు. ఆషాఢ మాసంలో గోరింటాకు పెట్టుకోవడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య, ఆధ్యాత్మిక విశిష్టతలను ఈ సందర్భంగా మహిళలు గుర్తు చేసుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా కోరుట్ల మున్సిపల్ మాజీ చైర్‌పర్సన్ అన్నం లావణ్య పాల్గొన్నారు. ఆమెతో పాటు సంగెం గ్రామ సర్పంచ్ స్వరూప, మాజీ మార్కెట్ చైర్మన్ లక్ష్మి, మాజీ కౌన్సిలర్ రాధిక, మరియు ప్రముఖ మహిళా ప్రతినిధులు విజయ, నవ్య, కీర్తన, రజిత, జల, విజయ, సంగీత, శ్యామల, బుచ్చమ్మ, భూమిక, లలితలు పాల్గొన్నారు. మహిళలందరూ ఎంతో ఉత్సాహంగా ఈ వేడుకలో పాల్గొని గోరింటాకు విశిష్టతను చాటిచెప్పారు.

ప్రస్తుత వాతావరణ పరిస్థితిని బట్టి ఆరుతడి పంట సాగుకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి..

యాదవరావు ప్రత్యక్ష సాక్షి

నిజామాబాద్ జిల్లా పోతంగల్ మండలంలోని హెగ్డోలి గ్రామంలో మంగళవారం రోజున పోతంగల్ మండల వ్యవసాయ అధికారిని నిశిత. పంటలను పరిశీలించి రైతులతో మాట్లాడుతూ ప్రస్తుత వాతావరణ పరిస్థితులను పరిశీలిస్తే, ఈ ఖరీఫ్ సీజన్‌లో ఎల్‌నినో ప్రభావం కారణంగా సాధారణం కంటే తక్కువ వర్షపాతం నమోదయ్యే అవకాశం ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో పోతంగల్ మండలంలోని రైతులు నీటి లభ్యతను దృష్టిలో ఉంచుకుని పంటల ప్రణాళిక రూపొందించుకోవాలని మండల వ్యవసాయ అధికారి నిశిత సూచించారు అధిక నీటి అవసరం ఉన్న వరి వంటి పంటల సాగు విస్తీర్ణాన్ని సాధ్యమైనంత వరకు తగ్గించి, ఆరుతడి పంటల సాగుకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని చెప్పారు తక్కువ నీటితో మంచి దిగుబడిని ఇచ్చే పంటలు కందులు, మొక్కజొన్న, పత్తి, చిరుధాన్యాలు, జొన్న, సజ్జ, కొర్ర, సామలు, ఆరికెలు మొదలైనవి సాగు చేయడం ద్వారా వర్షాభావ పరిస్థితులను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవచ్చని తెలిపారు.

రైతులు తమ భూమిలో తేమను సంరక్షించేందుకు అంతర దుక్కులు, కలుపు నివారణ, వర్షపు నీటి సంరక్షణ చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. అలాగే వ్యవసాయ శాఖ సిఫార్సు చేసిన అధిక దిగుబడి, తక్కువ కాల వ్యవధి గల విత్తన రకాలను మాత్రమే ఉపయోగించాలని చెప్పారు పంటల ఎంపిక, విత్తనాల లభ్యత, సాగు సాంకేతికతపై మరింత సమాచారం కోసం రైతులు సమీప రైతు వేదిక, వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారి (ఏ ఈ ఓ) శంకర్ లేదా పోతంగల్ మండల వ్యవసాయ కార్యాలయాన్ని సంప్రదించాలని పోతంగల్ మండల వ్యవసాయ అధికారి తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో హెగ్డోలి గ్రామ సర్పంచ్ నాగరాజు, ఏ ఈ ఓ శంకర్, సుధాకర్ పటేల్, గ్రామస్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

ప్రపంచ మానవాళి సుఖశాంతులతో జీవించాలి : గోలి శ్రీనివాసరెడ్డి

అంగరంగ వైభవంగా యాగ మహోత్సవం

ప్రత్యక్షసాక్షి కల్వకుర్తి

ప్రపంచ మానవాళి సుఖశాంతులతో జీవించడం తో పాటు సమృద్ధిగా వర్షాలు కురిసి దేశ రైతులందరూ అష్టైశ్వర్యాలతో జీవించాలని సంకల్పంతో నిర్వహిస్తున్న శ్రీకృష్ణ కాలచక్ర 91వ విశ్వశాంతి మహాయాగం ఎంతో గొప్పదని రాష్ట్ర ఫుడ్ కమిషన్ చైర్మన్ గోలి శ్రీనివాసరెడ్డి అన్నారు. మంగళవారం కల్వకుర్తి పట్టణంలో ఉన్న బిఎస్ఎన్ఎల్ మైదానంలో నిర్వహిస్తున్న ఆయుత చండీ అతి రుద్ర మహా యాగం కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొని పూజ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన ధ్వజ సంభ ఆవిష్కరణలో పాల్గొన్నారు. అనంతరం భక్తులను ఉద్దేశించి మాట్లాడారు. ప్రపంచ మానవాళి సుఖ సంతోషాలతో జీవించాలని కోరుతూ యాగం నిర్వహించడం ఎంతో గొప్ప విషయం అన్నారు. ప్రస్తుతం తీవ్ర వర్షాభావ పరిస్థితులలో రాష్ట్రంలోని రైతాంగం ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని ఆ ఇబ్బందులు తొలగేవిధంగా యాగం ఫలించి భారీ వర్షాలు కురిసి రైతులందరూ పంటలు సమృద్ధిగా పండించుకుని ఆర్థిక అభివృద్ధి సాధించాలని గోలి శ్రీనివాసరెడ్డి ఆకాంక్షించారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీ శ్రీ కృష్ణ చైతన్య పరిశుద్ధానంద స్వామి మాట్లాడుతూ యాగఫలం అందరికి అందుతుందన్నారు. ఆగస్టు 3 వరకు యాగ కార్యక్రమం కొనసాగుతుందని చెప్పారు.

అంగరంగ వైభవంగా యాగ మహోత్సవం.. అంగరంగ వైభవోపేతంగా యాగ మహోత్సవం నిర్వహిస్తున్నారు. మంగళవారం శ్రీ ఆంజనేయ మన్యు పాశుపత హోమాలు చండీ హోమం పూజ గ్రహ హోమం నిర్వహించారు. సాయంత్రం అభయాంజనేయ స్వామికి లక్ష తమలపాకుల అర్చన, సింధూర అర్చన భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించారు. పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొన్నారు. ఉదయం నుండి సాయంత్రం వరకు హనుమాన్ చాలీసా పారాయణం, భగవద్గీత పారాయణం నిర్వహించారు రాత్రికి కళ్యాణ మహోత్సవం భక్తిశ్రద్ధలతో జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో నిర్వాహకులు వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి దేవస్థానం ట్రస్ట్ చైర్మన్ జూలూరు రమేష్ బాబు, బీచని బాలకృష్ణ, పోలా సురేందర్, జూలూరు ప్రకాష్, రాజేందర్, కల్మిచర్ల గోపాల్, వివిధ గ్రామాల సర్పంచులు, నాయకులు పాల్గొన్నారు. మహిళా భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరయ్యారు. దాదాపు 1500 మందికి అన్న ప్రసాదం పంపిణీ చేశారు.

తాడిచర్ల కోల్ బ్లాక్-01 మైనింగ్ పనుల పరిశీలన

ఓసిపి గనిలో బొగ్గు ఉత్పత్తిని పెంచాలి: టీజీజెన్కో డైరెక్టర్ బి.నాగియా

మల్హర్, ప్రత్యక్ష సాక్షి

భూపాలపల్లి జిల్లా లోని తాడిచర్ల కోల్ బ్లాక్ 01 ఓపెన్ కాస్ట్ మైన్ ను మంగళవారం టీజీజెన్కో కోల్ & లాజిస్టిక్స్ డైరెక్టర్ బి.నాగియా సందర్శించారు. ఈ పర్యటనలో ఆయన వెంట టీజీజెన్కో జీఎం పి.మోహన్ రావు, కేటీపీపీ సీఈ ఓఎమ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మైన్ సీనియర్ అధికారులు ఏఎమ్మార్ ప్రాజెక్టు హెడ్ ప్రభాకర్ రెడ్డి, వైస్ ప్రెసిడెంట్ కేఎస్ఎన్ మూర్తి గని యొక్క ప్రస్తుత స్థితిగతులు, బొగ్గు మైనింగ్ ప్రక్రియను డైరెక్టర్‌కు డిజిటల్ ప్రెజెంటేషన్ ద్వారా క్షుణ్ణంగా వివరించారు. అనంతరం మైన్ వ్యూ పాయింట్ నుండి గని పనులను పరిశీలించిన డైరెక్టర్ బి.నాగియా, బొగ్గు ఉత్పత్తిని మరింత పెంచడానికి తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై అధికారులకు తగు సూచనలు మరియు ఆదేశాలు జారీ చేశారు.

పెద్దపల్లి జిల్లా ఆటో జేఏసి కన్వీనర్‌గా ఎనగందుల నాంపల్లి..

ప్రత్యక్ష సాక్షి , సుల్తానాబాద్

పెద్దపల్లి జిల్లా ఆటో జేఏసి ఆడ్ హాక్ కమిటీ జిల్లా కన్వీనర్ గా సుల్తానాబాద్ పట్టణానికి చెందిన సీనియర్ ఆటో డ్రైవర్ ఎనగందుల నాంపల్లి నియమిస్తూ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మంద రవికుమార్, రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ ఇమ్మడిశెట్టి రాజు లు మంగళవారం ప్రకటించారు. పెద్దపల్లి జిల్లా కేంద్రంలో జరిగిన జిల్లా ఆటో యూనియన్ సమావేశంలో నాంపల్లి ని జిల్లా కన్వీనర్ గా నియమించారు. ఈ సందర్భంగా నాంపల్లి మాట్లాడుతూ ఆటో కార్మికుల హక్కుల పరిరక్షణ, సంక్షేమం కోసం సంఘాన్ని మరింత బలోపేతం చేస్తానని. జిల్లా కమిటీ సభ్యులు సమన్వయంతో పనిచేస్తూ కార్మికుల సమస్యలను ప్రభుత్వ దృష్టికి తీసుకెళ్లాలని అని అన్నారు.

తన నియామకానికి సహకరించిన, రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మంద రవికుమార్, రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ ఇమ్మడిశెట్టి రాజు, రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు జనగామ కుమార్, ఐబి చారి, రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి బుగూడాల సాయిలు లకు నాంపల్లి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

గాదంపల్లి వారాహి ఆలయంలో వైభవంగా చండీ హోమం, పూర్ణాహుతి..

మల్హర్, ప్రత్యక్ష సాక్షి

మండల పరిధిలోని గాదంపల్లి గ్రామంలో వెలసిన శ్రీ హనుమాన్ సహిత శివపంచాయతన సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర దత్తాత్రేయ వారాహి దేవి ఆలయంలో మంగళవారం చండీ హోమం, పూర్ణాహుతి కార్యక్రమాలను అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించారు. వారాహి నవరాత్రోత్సవాల్లో భాగంగా శ్రీ వేద త్రిపుర పీఠం గురువర్యులు శ్రీ మోతె విశ్వనాథం, శిష్య బృందం లోకె రాము ఆధ్వర్యంలో లోక కళ్యాణార్థం ఈ విశేష పూజలు జరిగాయి. హోమం అనంతరం భక్తులకు భారీగా అన్నప్రసాద వితరణ కార్యక్రమం చేపట్టారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, గ్రామ పెద్దలు, భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించారు. కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసిన వేద త్రిపుర పీఠం సభ్యులకు ఆలయ కమిటీ వారు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.

సుల్తానాబాద్ మున్సిపాలిటీ

17 బూతుల బి ఎల్ ఎ... 2ల సమావేశం..

ప్రత్యక్ష సాక్షి , సుల్తానాబాద్

భారతీయ జనతా పార్టీ రాష్ట్ర శాఖ, జిల్లా శాఖ పిలుపు మేరకు మంగళవారం సుల్తానాబాద్ మున్సిపాలిటీ బిజెపి ఆధ్వర్యంలో బిజెపి అధ్యక్షులు కూకట్ల నాగరాజు అధ్యక్షతన రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న ఎస్ ఐ ఆర్ కార్యక్రమములో భాగంగా సుల్తానాబాద్ మున్సిపాలిటీ 17బూత్ ల బి ఎల్ ఎ -2ల సమావేశము నిర్వహించడం జరిగింది..

ఈసమావేశానికి మున్సిపాలిటీ ఇన్చార్జి జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు సౌదరి మహేందర్ యాదవ్ మరియు బి ఎల్ ఎ-1 బెజ్జంకి దిలీప్ కుమార్ పాల్గొన్నారు. సుల్తానాబాద్ మున్సిపాలిటీ 17 బూత్ లలో ఎలక్ట్ చేసిన బి ఎల్ ఎ -2 లు చేయవలసిన విధి నిర్వహణ చేయవలసిన కార్యక్రమాలను వివరించడం జరిగింది. ఈకార్యక్రమములో పాల్గొన్న సుల్తానాబాద్ మున్సిపాలిటీ బి ఎల్ ఎ -2 లు లంక శంకర్, కందునూరి కుమార్, ఏక్లంకి రాజన్న, ఎగోలపు సదయ్య గౌడ్, ఎలవేని తిరుపతి, బూసరపు సంపత్, నూనె మహేష్ పటేల్, బండారి లత, వల్స సాయి కిరణ్, బుర్ర సతీష్ గౌడ్, కొయ్యడ శ్రీకాంత్, బత్తుల చంద్రశేఖర్, పోచంపల్లి ఈశ్వర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

printed,published and owned by Kandukuri Parameshwar Rao, printed at Rimsha printers,. H .no 5-16/1, Algunoor,Mandal Thimmapur, Dist Karimnagar (TS) place of Publication H.NO.1-2-31/4/B/1 krishna nagar jagital dist(TS).cell no.99892 88546, Editor K.Parameshwar rao. RNI No.APTEL/2011/38267. kprao1961@gmail.com