

“పండగలకు అబ్బాయిలకు బోణీ తొలి ఏకాదశి”



తిథులు అన్నింటిలోకీ ఏకాదశి తిథి పరమ పవిత్రమైనది. ప్రతి మాసంలో 15 రోజులకు ఒకసారి వచ్చే ఏకాదశి ఉపవాసాల దినం. “గృహస్థో బ్రహ్మచారి చ ఆహిత్యాగ్నిర్వ దైవః, ఏకాదశ్యాంశ భంజితః పక్షయోరూ భయో రపి” అని అగ్ని పురాణాదులు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. గృహస్థులకు, బ్రహ్మచారులకు, నిత్యాగ్ని హోత్రులకు సైతం నిమిత్తమైన కర్మగా, ఉపవాసాద్యాచరణము విధించ బడినది. ఏకాదశి దినం శ్రీమహా విష్ణువుకు ప్రీతిపాత్రమైన “హరివాసము” అని కొనియాడారు బదుచున్నది. ఉత్తరాయణంలో కంటే దక్షిణాయనంలో పండుగలూ పట్టణాల అధికం. ఆరోగ్య పరిరక్షణార్థం నియమాలు ఎక్కువగా పాటించాల్సి ఉండడం చేత, నియమ పాలనార్థం పూర్వీకులు వ్రతాలు, ఉత్సవాలు ఎక్కువగా నిర్వహించారు. అలాంటి పండగలకు, పట్టణాల “బోణీ” వంటిది ఆషాఢ శుక్లపక్ష ఏకాదశి.

చాతుర్మాస్య దీక్షా దినాల ఏకాదశులలో మొదటిది కావడం చేత “తొలి ఏకాదశి”గా నామాంతరం గల దినమైనది. “ప్రథమైకాదశి” అను సంస్కృత నామాన్ని బట్టి తెలుగు వారు దీనిని తొలి ఏకాదశి అని వ్యవహరిస్తున్నారు. తర్వాత రాగల పండుగలకు పట్టణాలకు ఇది తొలిది. నిష్ఠా పరులకు సనాతన సాంప్రదాయ ఆచరణ ఆచారాలకు ఇది ఉపవాస దినం. కానాటి నుండి నాలుగు మాసాల పాటు ప్రతి దినం పురాణ గ్రంథాలు పఠించడం సదాచారంగా వస్తున్నది. అన్ని ఏకాదశులలోకీ ఆషాఢ శుక్ల ఏకాదశి మహా విష్ణువుకు అత్యంత ప్రీతిపాత్ర మైనదిగా భావించ బడుతున్నది. కృతయుగంలో మురాసురుడనే రాక్షసుడు.. బ్రహ్మ వరంతో దేవతలను, రుషులను హింసించాడని, ఆ రాక్షసుడితో మహా విష్ణువు వెయ్యిళ్ళు పోరాడి, అలసిపోయి ఓ గుహలో విశ్రాంతి తీసుకుంటుండగా.. శ్రీహరి శరీరం నుంచి ఓ కన్ను అవిర్భవించి, ఆ రాక్షసుణ్ణి అంతం చేసిందని, ఇందుకు సంతోషించిన శ్రీమహా విష్ణువు ఆ కన్నను వరం కోరుకోమనగా.. తాను విష్ణుప్రియగా లోకం చేత పూజలు అందుకోవాలని కోరుకాగా, నాటి నుంచి ఆమె ‘ఏకాదశి’ తిథిగా వ్యవహారంలోకి వచ్చిందని, అప్పటి నుంచి సాధువులు, భక్తులు ‘ఏకాదశి’ ప్రతం ఆచరించి విష్ణునాయుజ్యం పొందినట్లుగా పురాణ కథనాలు. ఈరోజు మొదలుకొని విష్ణుమూర్తి నాలుగు నెలలపాటు, పాతాళ లోకంలో బలి చక్రవర్తి ద్వారం వద్ద ఉండి, కార్తీక శుక్ల ఏకాదశి నాడు వెనక్కి తిరిగి వస్తానని చెబుతారు.

అలాగే ఈ దినం విష్ణుమూర్తి, నాలుగు నెలల పాటు క్షీర సముద్రంలో శేష సాయపై పండుకొని, కార్తీక శుక్ల ఏకాదశి నాడు మేల్కొంటారని అని పురాణాలు వివరిస్తున్నాయి. గదాధర పద్ధతి దీనిని “హరి శయనం” అంటున్నది. అలాగే “దేవ శయని ఏకాదశి” అని పురాణాలు పేర్కొంటున్నాయి. ఈ దినంతో ప్రారంభించి, మహావిష్ణువు నాలుగు నెలలపాటు క్షీర సముద్రంలో శయనించి, కార్తీక శుద్ధ ఏకాదశి నాడు మేల్కొంటాడని, పురాణాలు చెబుతున్నాయి. అందులకే దేనికి “దేవ శయని ఏకాదశి” అని, “శయనైకాదశి” అని పేర్లు కూడా ఉన్నాయి. వైష్ణవాలయాలలో ఈ దినం నాడు విగ్రహాలను, ఆభరణాలతో అలంకరించి పూజించడం ఆచారం. ఆషాఢ మాస శుక్ల ఏకాదశినాడు ఉపవాసం ఉండి చాతుర్మాస్య ప్రత కల్పం ప్రారంభించాలని శ్రీకృష్ణుడు ధర్మరాజుకు చెప్పినట్లు గ్రంథస్థం. బ్రహ్మ వైవర్త పురాణ ఆధారంగా చాతుర్మాస్య దీక్షను ఆషాఢ శుద్ధ ఏకాదశితో ప్రారంభించి, విష్ణుమూర్తి పూజలు చతుర్మాస్య ప్రతం మొదలుకొని ఏకాదశి, ద్వాదశి, అమావాస్య, పౌర్ణమి, కర్కాటక సంక్రాంతి, పర్వదినాలలో ఉపవాస దీక్షలో ఉంటూ, కార్తీక శుక్ల ఏకాదశి ప్రతం పూర్తి చేయడం ఆచారం. పిప్పల వృక్ష ప్రదక్షణలు, దేవాలయాలలో దీపారాధనలు, చాతుర్మాస్య ఆచరణలో ప్రధానాలు. చాతుర్మాస్య దీక్షా పరులు, సరస్వతి దేవిని కూడా పూజించడం, కొన్ని చోట్ల ఆచారంగా ఉంది.

తెలుగు దేశపు వ్యవహారాల ప్రకారం గుంటూరు మండలంలో కొన్ని ప్రాంతాలలో దీనిని “పేలపిండి ఏకాదశి” అంటారు. పేలాలు విసిరి పిండి చేసి, బెల్లంలో కలుపుకొని తింటారని ఆ పేలాల పిండి మీద కూడా ఆచారంగా కొనసాగింది. ఉభయ గోదావరి మండలాల్లో మాగాణి గ్రామాల్లో రైతులు ఈ దినం నాడు కొత్త పాల్గొన్న కుదుర్పు కుంటారు. ఆ ప్రాంతాల్లో వాళ్ళకు తొలి ఏకాదశి దానికి ముందు దినాలు, ఉపవాసం సమయాలు. తొలి ఏకాదశి నాడు కానీ, తర్వాత ఈ రోజున కానీ, కొత్త పాల్గొనేవారికి కొత్త బట్టలు, కొత్త కర్రలు ఇచ్చి, పిల్లిచి పిండి వంటలతో భోజనాలు పెట్టడం కూడా ఆచారంగా ఉన్నట్లు కొన్ని గ్రంథాలు పేర్కొంటున్నాయి. “ఏరు ముందా”... “ఏకాదశి ముందా” అని నెల్లూరు జిల్లాలో ఒక సామెత ఉంది. ఆషాఢం నుండి మేఘోదయం అగు చుండుట చేత, ఏరువాక పనుల ప్రారంభించేవారు. ఏటి నీటి కోసం ఎదురు చూడడం, సామాన్యంగా ఆషాఢ శుక్ల ఏకాదశి వరకు నీటి వనరులలో కొత్తనీరు రావడం కద్దు. అందుచేత ఏరు, ఏకాదశి పండుకొని వేసుకొని “నేను ముందా... నీవు ముందా” అని పోటీ పడతాయని అలంకార ఉక్తి ఒక సామెతగా వాడుకలో ఉంది. ఏకాదశి ప్రతాలను ఏకాదశి పర్వదినం తో ప్రారంభించి 11 ఏకాదశుల ప్రతాచరణ సదాచారమై ఉంది. సౌభాగ్యానికి సుఖ సంతోషాలకు ఏకాదశి దేవత అనుగ్రహ సిద్ధికై సువాసినలు సామాహిక ఏకాదశి ప్రతాలను ఆచరించడం పరంపరానుగతంగా వస్తున్నది.

రామ కిష్టయ్య సంగం భట్ల, సీనియర్ ఇండిపెండెంట్ జర్నలిస్ట్, కాల్ ఎడ్స్, 9440595494

బిఆర్ఎస్ బీబిజేకేస్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా కేటీఆర్ జన్మదిన పేడుకలు..

పల్లె సమ్యయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మండమర్రి

మండమర్రి బిఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ పుట్టిన రోజు సందర్భంగా బిఆర్ఎస్ పార్టీ పట్టణ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో పంచముఖి అలయంలో అయ్యగారు కృష్ణమకాంత చార్వులు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి కేటీఆర్ ఆయు ఆరోగ్యాలతో అష్ట బశ్యర్థాలతో ఉన్నత శిఖరాలకు ఎదగాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకున్నారు. అనంతరం మహావికాస్ హైస్కూల్ లో పండ్లు, బిస్కెట్స్ పంచి, కేటీఆర్ కు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పట్టణ బిఆర్ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు, బీబీజీకేఎస్ నాయకులు,వార్డు అధ్యక్షులు,యూత్ విద్యార్థి సోషల్ మీడియా నాయకులు పాల్గొన్నారు. ఢిల్లీలో విద్యార్థులు, యువతపై కేంద్ర బీజేపీ ప్రభుత్వం కొనసాగిస్తున్న అణచివేత,దమనకాండకు నిరసనగా బీఆర్ఎస్ విద్యార్థి విభాగం ఆధ్వర్యంలో హైదరాబాద్ ఇందిరా పార్క్ వద్ద చేపట్టిన ధర్నాకు బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ కు మద్దతుగా, చెన్నూరు నియోజకవర్గ మాజీ ఎమ్మెల్యే బాల్య సుమన్ ఆదేశాల మేరకు శు



క్రవారం నాడు పట్టణ బిఆర్ఎస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో సింగరేణి హైస్కూల్ ఎదురుగా ఉన్న డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ విగ్రహం వద్ద శాంతియుత నిరసన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పట్టణ బీఆర్ఎస్ పార్టీ బీబీజీకేఎస్ నాయకులు, వార్డు అధ్యక్షులు, యువజన, విద్యార్థి, సోషల్ మీడియా విభాగాల నాయకులు,మహిళా నాయకురాలు పాల్గొని కార్యకర్తలు పాల్గొని కేంద్ర ప్రభుత్వ ప్రజాస్వామిక విధానాలను వారు ఖండించారు.

ధర్మ పరిరక్షణ మానవాళి సుఖసంతోషాల కోసం యాగాలు దోహదం చేస్తాయి..



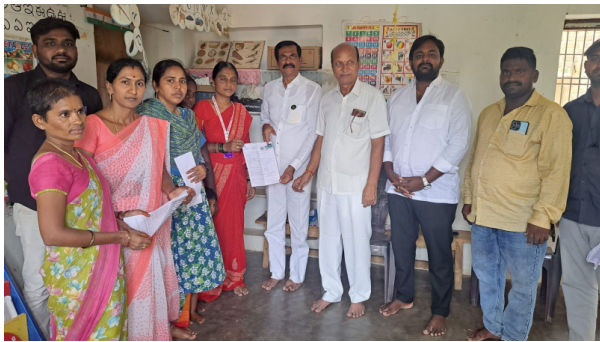
ప్రత్యక్ష సాక్షి కల్వకుర్తి

సనాతన ధర్మ పరిరక్షణకు మానవాళి కల్వకుర్తి రూరల్ : సుఖసంతోషాల జీవించడం కోసం యాగాలు దోహదం చేస్తాయని శ్రీ శ్రీ కృష్ణ జ్యోతి స్వరూపానంద స్వామిజీ చెప్పారు. శుక్రవారం పట్టణంలోని బిఎస్ఎస్ ఎల్ మైదానంలో 91వ విశ్వశాంతి మహాయాగ మహోత్సవం భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించారు. ఆయుత చండిహోమం లో భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని భక్తిశ్రద్ధలతో హోమ కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా స్వామి ప్రవచనాలు వినిపించారు. వేద సంస్కృతి సంప్రదాయాల పరిరక్షణ ప్రతి ఒక్క హిందువు బాధ్యత అన్నారు. యజ్ఞయగాలు దేశంలోని ప్రజలు సుఖశాంతులతో జీవించడానికి పనిచేస్తాయన్నారు. ప్రతి ఒక్కరు దైవంపై భక్తితో మెలగాలన్నారు. చేస్తున్న పూజలపై విశ్వాసంతో ఉండాలన్నారు. తల్లిదండ్రులను గౌరవించాలని దైవంపై భక్తి భావం కలిగి ఉండాలన్నారు. దైవానుగ్రహం కోసం చేసే ప్రతి పూజ భక్తులకు ఫలితాలు ఇస్తుందని స్వామిజీ చెప్పారు. మాజీ సర్పంచ్ బ్లాగ్ ఆనంద్ కుమార్ భక్తులను ఉద్దేశించి మాట్లాడారు. ప్రపంచ శాంతి లో భాగస్వామ్యం కల్వకుర్తి కేంద్రంగా కావడం ఎంతో గొప్ప విషయం

అన్నారు. ఆధ్యాత్మిక చింతన, ధర్మాన్ని ఆచరించడంలో యువత ముందు ఉండాలన్నారు. సమాజ మేలు కోసం చేసే క్రతువులలో ప్రతి ఒక్కరు భాగ్యస్వామ్యం కావాలని మాజీ సర్పంచ్ ఆనంద్ ప్రతి ఒక్కరూ భాగ్యస్వామ్యం కావాలని మాజీ సర్పంచ్ ఆనంద్ కుమార్ కోరారు. వానపి క్షభ ఇంటర్నేషనల్ సెక్టర్ల సర్వీసెస్ జూబారు రమేష్ బాబు మాట్లాడుతూ భారతీయ సంస్కృతి సాంప్రదాయాలను కాపాడుకుందామని రమేష్ బాబు పిలుపునిచ్చారు. ఉదయం 7 గంటల నుండి విశేష చండి హోమం, భజనలు, సక్రత శుక్ర గ్రహ హోమములను పండితులు నిర్వహించారు. సామాహిక కుంకుమార్చనలో మహిళలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. సాయంత్రం కోటి కుంకుమార్చన, లక్ష గాజుల అర్చన, కోటి పుష్పార్చన, వెండి పుష్పార్చన కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు. 6 వేలు మందికి అన్నదానం చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో నిర్వాహకులు కొండూరు గోపద్దర్, పోలా సురేందర్, చిగుళ్లపల్లి సతీష్, బీవసి బాలకృష్ణ,జూబారు ప్రకాష్, కల్వపర్వ గోపాల్, రామవేందర్, శ్రీధర్, గుబ్బా వెంకటేష్, కల్వమనోహర్, మురళి, పెద్దయ్య గౌడ్, శేఖర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సర్ కార్యక్రమాన్ని సక్సెస్ చేసేందుకు కాంగ్రెస్ శ్రేణులు సైనికుల్లా పని చేయాలి

రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు జువ్వాడి కృష్ణారావు



(ప్రత్యక్ష సాక్షి, కోడుట్ల)

సర్ కార్యక్రమాన్ని సక్సెస్ చేసేందుకు కాంగ్రెస్ శ్రేణులు సైనికుల్లా పని చేయాలని రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు జువ్వాడి కృష్ణారావు అన్నారు. కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం తెలంగాణ రాష్ట్రంలో నిర్వహిస్తున్న ఎన్డెఆర్ కార్యక్రమాన్ని కాంగ్రెస్ శ్రేణులు ఆషామాషీ గా తీసుకోవద్దని నిర్లక్ష్యంగా ఉండవద్దని పకడ్బందీగా పని చేసి

నియోజకవర్గంలో అద్దలైన ఏ ఒక్కరి ఓటు గల్లంతు కాకుండా చూడాలని రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు జువ్వాడి కృష్ణారావు సూచించారు. కోరుట్ల మున్సిపల్ అనుబంధ గ్రామమైన ఎకీన్ పూర్ 23వార్డు ఏసికొని గుట్ట, ఇదే మండలం బలాపూర్ గ్రామం లో ఎస్బిఆర్ కార్యక్రమాలు స్థానిక కాంగ్రెస్ నాయకుల తో కలిసి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా బలాపూర్ లో వంద శాతం ఫలితాలు సాధించిన ముగ్గురు బిఎల్ఓ లను జువ్వాడి కృష్ణారావు ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వ్యవసాయ మార్కెట్ చైర్మన్, మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు చన్నాల అంజిరెడ్డి,బలాపూర్ గ్రామ సర్పంచ్ రామకృష్ణ, ఎకీన్ పూర్ గ్రామంలో వార్డ్ సభ్యురాలు మేడిపల్లి శిరీష, శేఖర్ రెడ్డి, భాక్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు పెరుమాళ్ళ సత్యనారాయణ, మండల కాంగ్రెస్ మాజీ అధ్యక్షుడు కొంతం రాజం, ఆంధ్ర మారతి, మాజీ జెడ్పీడిని సభ్యురాలు బండ్ల సరోజన, డాక్టర్ బెజారపు శ్రీనివాస్, కాంగ్రెస్ మహిళా, కాంగ్రెస్ పార్టీ యువజన, కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

బొంకూర్ గ్రామంలో భూ భారతి.. భూ సర్వే అవగాహన సదస్సు..

కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాప్ రిపోర్టు జగిత్యాల జగిత్యాల జిల్లా గొల్లపెల్లి మండలం బొంకూర్ గ్రామంలో గ్రామ సర్పంచ్ ముల్లాల శిరీష శ్రీనివాస్ అధ్యక్షతన భూ భారతి -- భూ సర్వే అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు గొల్లపెల్లి మండలం తహసీల్దార్ ఎం.డి మాజీడ్. ఈ సందర్భంగా తహసీల్దార్ మాట్లాడుతూ భూ భారతి కార్యక్రమంలో భాగంగా భూముల రీ సర్వే నిర్వహించి ఖచ్చితమైన కొలతలు, సరిహద్దుల స్పష్టత, యాజమాన్య హక్కుల భద్రత - ఆధునిక సాంకేతికతతో భూ రికార్డులను డిజిటల్ రూపంలో భద్రపరచడం, ప్రజలకు మార్దర్శకంగా భూముల వివరాలను అందుబాటులో ఉంచడం జరుగుతుంది. అదేవిధంగా వివాదాల పరిష్కారంలో గ్రామస్థుల మధ్య భూములపై ఉన్న వివాదాలను శాశ్వతంగా తొలగించడం జరుగుతుంది. భూ భారతి ద్వారా లభించే సౌకర్యాలపై స్పష్టత కల్పించడం జరుగుతుంది అన్నారు.ఎల్ నినో ప్రభావం వల్ల నీటి కొరత, ఆరుతడి వంటల పరిస్థితులపై రైతులకు అవగాహన కల్పించారు సర్పంచ్ ముల్లాల శిరీష శ్రీనివాస్. ఈ



కార్యక్రమంలో గొల్లపెల్లి తహసీల్దార్ ఎం.డి మాజీడ్ గిరిధర జీవన్ ,సర్పంచ్ ముల్లాల శిరీష శ్రీనివాస్ ,ఉప సర్పంచ్ ఆవుసూరి శ్రీధర్, జి పి ఓ తిరుపతి, వార్డు సభ్యులు ఫిరోద్దీన్, మహేందర్, శ్రీనివాస్, గణేష్ ,సుధాకర్ శ్రీకాంత్, ప్రశాంత్ , గ్రామ ప్రజలు రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆత్మకూరు బీసీ హాస్టల్లో సమస్యలపై స్పందించిన పరిటాల సునీత

శానిటేషన్, తాగునీటి సమస్యలకు తక్షణ పరిష్కారం

23లక్షలతో అభివృద్ధి పనులు జరుగుతున్నాయన్న ఎమ్మెల్యే సునీత



(మండ గంగాధర ప్రత్యక్ష సాక్షి బ్యారో అనంతపురం)

ఆత్మకూరు మండల కేంద్రంలోని బీసీ బాలుర వసతి గృహంలో నెలకొన్న సమస్యలపై ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత స్పందించారు. శు క్రవారం మోగా పీటీఎం కార్యక్రమం అనంతరం ఆమె నేరుగా బాలుర వసతి గృహానికి వెళ్లారు. అక్కడున్న పరిస్థితులను పరిశీలించారు. వసతి గృహంలో మంచాలు ఉన్నా వాటిని ఉపయోగించకపోవడం, అలాగే విద్యార్థులు ఎందుకు కింద పడుకుంటున్నారన్న అంశాలను

తెలుసుకున్నారు. ఒకే మంచంలో పైన కింద ఇద్దరు పడుకునేలా ఉండటం, అవి ఫ్లాస్ కు తగిలేలా ఉన్నాయని అక్కడి వార్డెన్లు ఇతర సిబ్బంది తెలిపారు. గతంలో మంచాలు వేశామని.. ఫ్లాస్ కు పిల్లలకు తగిలి పిల్లలు గాయపడుతున్న కారణంగా వాటిని వేరే హాస్టల్ కు పంపినట్లు వివరించారు. అలాగే శానిటేషన్, త్రాగునీటి సమస్య గురించి కూడా ఆరా తీశారు. వెంటనే ఎంపీడిఓ, ఆర్డబ్ల్యుఎస్ ఇంజనీర్, పంచాయితీ సెక్రెటరీతో చర్చించి సమస్య పరిష్కారించాలని ఆదేశించారు. టాయిలెట్స్ ప్రతి రోజు శుభ్రం చేయించాలని.. తాగునీటి సమస్య ఎప్పుడు ఉన్నా వెంటనే అధికారులకు తెలియజేయాలని సూచించారు. హాస్టల్ ప్రహరీ గోడ వెలుపలి వైపు ఉన్న పేద ఎరువు దిబ్బలను ఆమె గమనించారు. తక్షణమే వాటిని అక్కడి నుంచి తొలగించేలా యజమానులకు చెప్పాలని ఆదేశించారు. ప్రస్తుతం వసతి గృహంలో 23లక్షలతో అభివృద్ధి పనులు జరుగుతున్నాయని.. ఇంకా 9లక్షల నిధులు కూడా ఉన్నాయన్నారు. వసతి గృహంలో విద్యార్థులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం లేకుండా చూస్తామని ఎమ్మెల్యే సునీత స్పష్టం చేశారు...

కేటీఆర్ జన్మదినం సందర్భంగా మున్సిపల్ కార్మికులకు దుస్తుల పంపిణీ..



సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యారో చీఫ్

బీఆర్ఎస్ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మాజీ మంత్రి కల్వకుంట్ల తారక రామరావు జన్మదినం సందర్భంగా పదో డివిజన్ మచిలీ బజార్లో పల్లెమ నియోజకవర్గ కో ఆర్డినేటర్ పులి రజనీకాంత్ ఆధ్వర్యంలో మున్సిపల్ కార్మికులకు దుస్తుల పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహించారు.

ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా హాజరైన ప్రభుత్వ మాజీ చీఫ్ ఏఎ్, బీఆర్ఎస్ పార్టీ హనుమకొండ జిల్లా అధ్యక్షుడు దాస్యం వినయ్ భాస్కర్, మాట్లాడుతూ.. కేటీఆర్ జన్మదినం సందర్భంగా ప్రజలకు, కార్మికులకు సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం అభినందనీయమన్నారు. సమాజ సేవలో మున్సిపల్ కార్మికుల పాత్ర

ఎంతో కీలక మని,ఎందా వాసలను లెక్క చేయకుండా ప్రజల ఆరోగ్యం, పరిశుభ్రత కోసం పనిచేస్తున్న పారిశుధ్య కార్మికులను గౌరవించడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని అన్నారు.కార్మికుల సంక్షేమం కోసం బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఎల్లప్పుడూ ముందుంటుందని వారు పేర్కొన్నారు. అనంతరం మహిళా మున్సిపల్ కార్మికుల కు చీరలు, పురుష కార్మికులకు పాయింట్ షెల్లు పంపిణీ చేశారు.అలాగే పదో డివిజన్ లోని మున్సిపల్ కార్మికులందరికీ స్ట్రీట్లు పంపిణీ చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో కూడా మాజీ చైర్మన్ మర్రి యాదవ రెడ్డి, డివిజన్ అధ్యక్షులు ఖల్దీ, రఘు, హైమావతి, వరుణ్, కాజా రామకృష్ణ, ఈశ్వర్ భయ్య, శోభన్, సారంగం హరికృష్ణ, ప్రపతి, రాజేశ్వరి, సుమలత, గీత, దిలీప్, అనిల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

3వ

బాదంపప్పును పాట్టుతో తినాలా..?

పాట్టు తీసేసి తినాలా..? ఎలా తింటే మేలు చేస్తుంది..?

ఈ ఆహారాలను తీసుకుంటే తెల్ల రక్త కణాల సంఖ్యను గణనీయంగా పెంచుకోవచ్చు..



సీజనల్ వ్యాధులైన దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యలకు చెక్ పెట్టాలన్నా, ఇతర రోగాలు రాకుండా శరీరాన్ని రక్షించాలన్నా మన రోగ నిరోధక వ్యవస్థ ఎంతో పనిచేస్తుంది. నిత్యం సూక్ష్మ క్రిములు శరీరంలో చేరి రోగాలను కలగజేయకుండా అడ్డుకుంటుంది. అందుకు గాను ఆ వ్యవస్థ నిరంతరాయంగా పనిచేస్తూనే ఉంటుంది. ఈ క్రమంలోనే సూక్ష్మ క్రిములను సశింపజేయడంలో తెల్ల రక్త కణాలు ఎంతో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తాయి. మన శరీరంలో తెల్ల రక్త కణాల సంఖ్య సరిగ్గా ఉంటేనే రోగాలు, ఇన్ ఫెక్షన్లు రాకుండా ఉంటాయి. రోగ నిరోధక వ్యవస్థ ఎల్లప్పుడూ తెల్ల రక్త కణాలను ఉత్పత్తి చేస్తూనే ఉంటుంది. క్రిములతో పోరాడే తెల్ల రక్త కణాలు సశిస్తాయి. దీంతో వాటి స్థానంలో కొత్త కణాలను రోగ నిరోధక వ్యవస్థ ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అయితే అలా తయారు చేయాలంటే రోగ నిరోధక వ్యవస్థకు అవసరం అయిన పోషకాలను మనం అందించాలి. అప్పుడే తెల్ల రక్త కణాల సంఖ్య పెరుగుతుంది. దీంతో రోగాలు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. ఇక తెల్ల రక్త కణాల ఉత్పత్తికి గాను రోగ నిరోధక

వ్యవస్థకు అవసరం అయిన పోషకాలను అందించేందుకు మనం కొన్ని రకాల ఆహారాలను రోజూ తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. వీటి వల్ల రోగ నిరోధక వ్యవస్థ మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది. విటమిన్ ఇ, జింక్...: విటమిన్ ఇ ఉన్న ఆహారాలను తింటుంటే రోగ నిరోధక వ్యవస్థకు కావల్సిన బలం లభిస్తుంది. దీంతో తెల్ల రక్త కణాల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. మనకు రోజుకు దాదాపుగా 60 మిల్లీగ్రాముల మోతాదులో విటమిన్ ఇ లభించాలి. ఇందుకు గాను విటమిన్ ఇ అధికంగా ఉండే బాదంపప్పు, అవకాడో, కొత్తిమీర, చేపలు, గుమ్మడికాయ విత్తనాలు, అవినె గింజలు వంటి ఆహారాలను తింటుండాలి. వీటిని తింటుంటే తెల్ల రక్త కణాల సంఖ్య పెరుగుతుంది. రోగాలు రాకుండా ఉంటాయి. జింక్ ఉండే ఆహారాలను రోజూ తింటున్నా కూడా తెల్ల రక్త కణాల సంఖ్య పెరుగుతుంది. జింక్ మనకు రోజుకు సుమారుగా 20 మిల్లీగ్రాముల మోతాదులో అవసరం అవుతుంది. సముద్రపు ఆహారం, తృణ ధాన్యాలు, పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, గుమ్మడికాయ విత్తనాలు, పొద్దు

రోగాలు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు..

తిరుగుడు విత్తనాలను తినడం వల్ల జింక్ లభిస్తుంది. రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. సెలీనియం, విటమిన్ సి...: సెలీనియం మనకు రోజుకు 200 మైక్రోగ్రాముల మోతాదులో కావాలి. ఇది కూడా రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పనితీరుకు సహాయం చేస్తుంది. చేపలు, చికెన్, యాపిల్ పండ్లు, వెల్లుల్లి, టమాటాలు, గుమ్మడికాయ విత్తనాలను తినడం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. తెల్ల రక్త కణాలు అధికంగా ఉత్పత్తి అవుతాయి. రోగాలు రాకుండా ఉంటాయి. రోజూ గ్రీన్ టీని సేవిస్తున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. ఇది శరీరంలోని వ్యర్థాలను బయటకు పంపిస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగేలా చేస్తుంది. ఇన్ ఫెక్షన్లను తగ్గిస్తుంది. తెల్ల రక్త కణాల సంఖ్య పెరిగేలా చేస్తుంది. విటమిన్ సి వల్ల మన శరీర రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. తెల్ల రక్త కణాల సంఖ్య రెట్టింపు అవుతుంది. వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. నారింజ, కివిలు, నిమ్మకాయలు, క్యాప్సికం, హైపెరిల్, బోప్పాయి తినడం వల్ల విటమిన్ సి సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, విటమిన్ ఎ...: టమాటాలు, నారింజ, బోప్పాయి, చిలగడదుంపలు, క్యారెట్లు, యాపిల్స్ వంటి ఆహారాల్లో తెరెథినాయిడ్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తాయి. తెల్ల రక్త కణాలు ఉత్పత్తి అయ్యేలా చూస్తాయి. ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ ను తొలగిస్తాయి. దీని వల్ల రోగాలు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా హార్ట్ ఎలాక్ రాకుండా నివారించవచ్చు. చేపలు, అవినె గింజలు, నట్స్ లలో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి తెల్ల రక్త కణాల సంఖ్య పెరగడంలో దోహదపడతాయి. రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగేలా చేస్తాయి. విటమిన్ ఎ అధికంగా ఉండే యాపిల్ పండ్లు, క్యారెట్లు, పాలకూర వంటి ఆహారాలను తింటున్నా కూడా మేలు జరుగుతుంది. తెల్ల రక్త కణాల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. ఇవి మనకు రోగాలు రాకుండా చూస్తాయి. రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టం చేస్తాయి. శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఇలా ఆయా ఆహారాలను తింటుంటే తెల్ల రక్త కణాల సంఖ్యను పెంచుకుని రోగాలు రాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.



అలర్జీలను నిర్లక్ష్యం చేస్తే..

వానకాలం ముగింపునకు వచ్చింది.. శీతకాలం ప్రవేశిస్తున్నది. చలికాలంలో చల్లని గాలులే కాదు చుట్టూ కాలుష్యమూ ఇబ్బంది పెడుతుంది. ఈ శీత గాలుల కారణంగా అసాధారణమైన సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. చలి, వాయు కాలుష్యం వల్ల అనేక రకాల అలర్జీలు దాడి చేస్తాయి. అయితే అలర్జీల సమస్య అంత తీవ్రంగా ఉండకపోవచ్చు. కాబట్టి, చాలామంది చికిత్స గురించి ఆలోచించరు. కానీ, ఇలా నిర్లక్ష్యం చేస్తే.. రకరకాల సమస్యలు ఉత్పన్నం అవుతాయని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అలర్జీలను పట్టించుకోకపోతే.. అవి దీర్ఘకాలిక సైన్స్ లైట్ ని సమస్యకు దారి తీయవచ్చు. చెప్పల్సి ఇన్ ఫెక్షన్, ఆస్మా, నిద్రలేమి, తలనొప్పి, కళ్లమంట తదితర సమస్యలను నిర్లక్ష్యం చేస్తే.. ఇవి జీవనశైలిపై ప్రభావం చూపి ఇతర రోగాలకు దారి తీయవచ్చు. కాబట్టి అలర్జీలను నిర్లక్ష్యం చేయద్దు. ఈ సీజన్ లో తరచుగా జలుబు చేయడం, ముక్కులో దురద, తుమ్ములు, కళ్లు ఎర్రబారడం, కళ్ల దురద, గొంతులో నొప్పి, దగ్గు, అలసట, ముఖం ఉబ్బరించడం లాంటి సమస్యలు తలెత్తితే చల్లని గాలికి దూరంగా ఉండాలి. దుమ్ము పీల్చుకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. చల్లని ఆహారం తీసుకోకూడదు. అలర్జీని ఎదుర్కోవడానికి పండ్లు, పోషకాలు అధికంగా ఉండే డ్రైఫ్రూట్స్ తీసుకోవాలి. తరచుగా ఈ సమస్యలు ఉంటే వైద్యులను సంప్రదించాలి. అవసరమైతే అలర్జీ పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

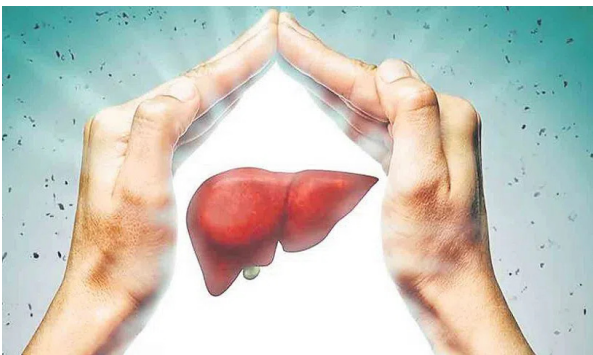


నిమ్మకాయలను మనం తరచూ అనేక వంటకాలలో ఉపయోగిస్తూనే ఉంటాం. నిమ్మరసాన్ని పలు వంటకాల్లో వాడుతారు. దీంతో వంటకాలకు చక్కని రుచి, రంగు వస్తాయి. ఇక ఆయుర్వేద ప్రకారం నిమ్మ మనకు అనేక లాభాలను అందిస్తుంది. నిమ్మరసంలో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మనకు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. నిమ్మరసాన్ని రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. పలు వ్యాధులను సైతం నయం చేసుకోవచ్చు. అయితే నిమ్మరసాన్ని తాగే విషయంలో చాలా మందికి అనేక సందేహాలు ఉంటాయి. వాటి గురించి ఆయుర్వేద వైద్యులు ఏమని సమాధానాలు చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. నిమ్మరసం ఆమ్ల స్వభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది కనుక ఉదయం పరగడుపున తాగవచ్చా..? అని చాలా మంది సందేహిస్తుంటారు. అయితే ఇందుకు వైద్యులు ఏమంటున్నారంటే.. వీరు తాగకూడదు... ఆరోగ్యవంతమైన వ్యక్తులు నిమ్మరసాన్ని తాగవచ్చు. పరగడుపున తాగినా దుష్పరిణామాలు కలగవు. కానీ పలు రకాల అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు మాత్రం నిమ్మరసాన్ని పరగడుపున తాగకూడదు. ముఖ్యంగా అసిడిటీ, అల్సర్, కడుపు నొప్పి, పొట్టలో అసౌకర్యం ఉన్నవారు నిమ్మరసాన్ని పరగడుపున తాగకూడదు. జీర్ణాశయ సంబంధిత మెడిసిన్లను వాడేవారు కూడా నిమ్మరసాన్ని పరగడుపున సేవించకూడదు. అయితే నిమ్మరసం దంతాల ఎనామిల్ పై ప్రభావం చూపిస్తుంది. కనుక దీన్ని నేరుగా తాగకూడదు. కచ్చితంగా నీటిలో కలిపి సేవించాల్సి ఉంటుంది. ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో ఒక టీస్పూన్ నిమ్మరసం కలిపి ఉదయం ట్రైక్ ఫాస్ట్ కు 30 నిమిషాల ముందు తాగాల్సి ఉంటుంది. ఇలా నిమ్మరసాన్ని తాగితే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

నిమ్మరసాన్ని పరగడుపునే సేవిస్తే ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయి..? దీన్ని ఎవరు తాగకూడదు..?

డీ హైడ్రేషన్ రాకుండా...: నిమ్మరసాన్ని పరగడుపునే సేవించడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా పనిచేస్తుంది. జీర్ణ రసాల ఉత్పత్తి మెరుగు పడుతుంది. పైత్య రసాలు సక్రమంగా ఉత్పత్తి అవుతాయి. దీంతో ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. ఆహారంలో ఉండే పోషకాలను శరీరం సరిగ్గా శోషించుకుంటుంది. నిమ్మరసాన్ని సేవించడం వల్ల గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం తగ్గిపోతాయి. నిమ్మరసాన్ని ఉదయం సేవిస్తుంటే శరీరంలోని ద్రవాలు సమతుల్యంలో ఉంటాయి. డీ హైడ్రేషన్ బారిన పడకుండా ఉంటారు. రోజంతా బయట తిరిగేవారు లేదా పనిచేసేవారు ఉదయం నిమ్మరసాన్ని సేవిస్తుంటే శరీరంలోని నీరు బయటకు వెళ్లకుండా ఉంటుంది. ఎలక్ట్రోలైట్స్ సమస్య తీరి ఉంటాయి. దీని వల్ల శరీరంలో వేడి చేరదు. శరీర ఉష్ణోగ్రత నియంత్రణలో ఉంటుంది. నీరసం, అలసట రావు. రోగ నిరోధక వ్యవస్థ...: నిమ్మరసంలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. దీని వల్ల శరీరం ఇన్ ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాటం చేస్తుంది. వ్యాధులు రాకుండా రక్షిస్తుంది. మన చర్మానికి నిమ్మరసం చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి. దీని వల్ల చర్మ కాంతి మెరుగు పడుతుంది. ఆస్మికరణ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. చర్మ కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. వృద్ధాప్య ఛాయలు తగ్గుతాయి. యువ్వనంగా కనిపిస్తారు. ముఖంపై ఉండే మొటిమలు, మచ్చలు, ముడతలు తగ్గిపోతాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి కూడా నిమ్మరసం ఎంతో మేలు చేస్తుంది. నిమ్మరసాన్ని రోజూ సేవిస్తుంటే జీర్ణశక్తి పెరిగి మెటబాలిజం మెరుగు పడుతుంది. దీంతో క్యాంసర్లు ఖర్చవుతాయి. ఫలితంగా కొవ్వు కరిగి అధిక బరువు తగ్గుతారు. ఇలా నిమ్మరసాన్ని సేవించడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

కాలేయాన్ని కాపాడుకోండిలా..



రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడం, శరీరంలోని విషవస్తువులను బయటకు పంపడంలాంటి ప్రధానమైన పనులెన్నింటినో చేసే కాలేయాన్ని మనం మాత్రం సరిగ్గా పట్టించుకోం. కానీ లివర్ ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే మనం కులాసాగా ఉండగలం. కాలేయ వ్యాధుల వల్ల ఏటా 20 లక్షల మంది చనిపోతున్నారని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి కూడా. అలాగని దాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడానికి మనం మరి కష్టపడనక్కర్లేదు 90% ఈ చిన్న చిన్న చిట్కాలు పాటిస్తే సరి! చురుగ్గా ఉండండి: రోజువారీ వ్యాయామాలు చేయడం, శరీరాన్ని చురుగ్గా ఉంచుకోవడం ద్వారా లివర్ ను కాపాడుకోవచ్చు. నడక, పరిగెత్తడంలాంటి సాధారణ వ్యాయామాలు చేసినా కూడా ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధి బారిన పడకుండా ఉండొచ్చు. జపాన్ లోని ఒక విశ్వవిద్యాలయం చేసిన అధ్యయనంలో వ్యాయామం చేసే వారిలో

వివిధ లివర్ వ్యాధులు 9.5 శాతం నుంచి 16.4 శాతం దాకా తగ్గయిన వెల్లడైంది. గుప్పెడు గింజలు: వాల్ నట్, బాదంలాంటి గింజలు కాలేయం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఉదయం పూట ఏదో ఒక సమయంలో గుప్పెడు గింజలు (దాదాపు 28 గ్రా.) తింటే నాన్ ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ ని అరికట్టవచ్చని ఆరోగ్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. అంటే, మధ్యపానం సేవించని వారిలో వచ్చే ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ అన్నమాట. ఈ గింజల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్-ఇ లాంటివి లివర్ బాగుండేందుకు తోడ్పడతాయి. పరిశుభ్రత: కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో పరిశుభ్రత ముఖ్యమైన అంశం. బాత్రూంకి వెళ్లి వచ్చాక, వంట చేసే ముందు, తినే ముందు చేతుల్ని 20 సెకన్ల పాటు శుభ్రంగా కడగడం ద్వారా హెపటైటిస్ ఎ, బి వైరస్ ల బారిన పడకుండా ఉండొచ్చు. ఈ వైరస్ లు కాలేయాన్ని దెబ్బతిస్తాయి. ఓ కప్పు ఖాళీ కాఫీ: రోజూ కాఫీ తాగడం ద్వారా కూడా లివర్ వ్యాధుల నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. 2021లో చేసిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం తరచూ కాఫీ తాగే వారిలో ట్రాన్క్ లివర్ డిసీజ్ వచ్చే అవకాశం 21 శాతం, ఫ్యాటీ లివర్ ప్రమాదం 20 శాతం, ట్రాన్క్ లివర్ డిసీజ్ వల్ల చనిపోయే ప్రమాదం 49 శాతం వరకూ తగ్గినట్లు వెల్లడైంది. రోజుకు మూడు కప్పుల దాకా కాఫీ తాగొచ్చు కానీ, అందులో పాలు, చక్కెరలు మాత్రం ఉండకూడదు.

బాదంపప్పును పొట్టుతో తినాలా..?

పొట్టు తీసేసి తినాలా..? ఎలా తింటే మేలు చేస్తుంది..?



ఆరోగ్యంగా ఉండడం కోసం పౌష్టికాహారాలను తినాలన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. పౌష్టికాహారాలను తింటే శరీరానికి కావల్సిన అన్ని పోషకాలు లభిస్తాయి. దీంతో అనేక వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. అయితే పౌష్టికాహారాల విషయానికి వస్తే వాటిల్లో బాదంపప్పు ముందు వరుసలో నిలుస్తుందని చెప్పవచ్చు. దీన్ని రోజూ తినాలని పోషకాహార నిపుణులు, వైద్యులు చెబుతుంటారు. అయితే బాదంపప్పును పొట్టు తీసి తినాలని కొందరు అంటారు. పొట్టుతోనే తినాలని మరికొందరు సూచిస్తారు. మరి ఇందులో నిజం ఎంత ఉంది..? అసలు బాదంపప్పును పొట్టుతో తినాలా, పొట్టు తీసి తినాలా..? నీటిలో నానబెట్టి తింటే ఏం జరుగుతుంది..? వంటి విషయాలకు గాను నిపుణులు సమాధానాలు చెబుతున్నారు. ఇక ఆ వివరాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. పొట్టు తీసి తింటే..: బాదంపప్పు పొట్టులో టానిన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మనం తిన్న ఆహారంలో ఉండే పోషకాలను శరీరం శోషించుకోకుండా అడ్డుకుంటాయి. కనుక బాదంపప్పును పొట్టు తీసి తినాల్సి ఉంటుంది. అలాగే బాదంపప్పు పొట్టులో ఫైటిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది బరన్, జింక్, క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటి మినరల్స్ కు అతుక్కుంటుంది. మనం తిన్న ఆహారంలో ఈ పోషకాలు ఉంటే వాటిని శరీరానికి అందకుండా అడ్డుకుంటుంది. కనుక ఈ కారణం వల్ల కూడా బాదంపప్పును పొట్టు తీసేసి తినాల్సి ఉంటుంది. అలాగే బాదంపప్పు పొట్టులో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది

కొందరికి సరిగ్గా జీర్ణం కాదు. జీర్ణ సమస్యలను సృష్టిస్తుంది. గ్యాస్ వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. కనుక బాదంపప్పును పొట్టు తీసి తింటే మంచిది. ఆయుర్వేద కూడా బాదంపప్పును పొట్టు తీసి తినాలని చెబుతోంది. బాదంపప్పును నీటిలో నానబెట్టి పొట్టు తీసి తింటే ఇంకా మంచిదని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. పొట్టుతో తింటే..: అయితే బాదంపప్పు పొట్టులోనూ అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఈ పొట్టులో ఫైబర్ తోపాటు పాలిఫినాల్స్, విటమిన్ ఇ అధికంగా ఉంటాయి. పొట్టు తీసేసి తింటే ఈ పోషకాలను కోల్పోవాల్సి వస్తుంది. కనుక బాదంపప్పును పొట్టుతో తినవచ్చు. ఇందులో సందేహించాల్సిన పనిలేదు. బాదంపప్పు పొట్టు వల్ల మనకు ఎలాంటి హాని కలగదు. కానీ అజీర్తి ఉన్నవారు, పోషకాహార లోపం సమస్యలు ఉన్నవారు మాత్రం బాదంపప్పును నీటిలో నానబెట్టి పొట్టు తీసి తినాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. దీని వల్ల సులభంగా జీర్ణం అవడంతోపాటు కావల్సిన పోషకాలు లభిస్తాయి. ఇలా బాదంపప్పును తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. బాదంపప్పుతో కలిగే లాభాలు..: నానబెట్టి పొట్టు తీసిన బాదంపప్పును తింటే తేలిగ్గా జీర్ణమవుతుంది. మన శరీరానికి కావల్సిన ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు సులభంగా లభిస్తాయి. బాదంపప్పును తినడం వల్ల విటమిన్ ఇ, రైబోఫ్లేవిన్, ఎల్-కార్బోటైన్ అనే పోషకాలు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఇవి ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతాయి. మెదడు యాక్టివ్ గా మారేలా చేస్తాయి. బాదంపప్పులో ఉండే మోనో అసోకాచరేటెడ్ కొవ్వులు, ఫైబర్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం మన శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ ను తగ్గిస్తాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఈ పప్పును తింటుంటే బరువు తగ్గుతారు. పుగర్ లెవల్స్ నియంత్రిణలో ఉంటాయి. డయాబెటీస్ ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది. బాదంపప్పులో ఉండే విటమిన్ ఇ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని కాంతివంతంగా మారుస్తాయి. అలాగే శిరోజాలు ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తాయి. ఇలా బాదంపప్పుతో అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

నెయ్యితో యవ్వనం!



నెయ్యి.. ఆహారానికి కాదు, అందానికి మెరుగులు అద్దుతుంది. ముఖ్యంగా.. చర్మ సంరక్షణలో దివ్యంగా పనిచేస్తుంది. నిత్యం యవ్వనంగా కనిపించేందుకు సాయపడుతుంది. ప్రత్యేకంగా భోజనానికి ముందు ఒక చెంచా నెయ్యి తీసుకుంటే.. చర్మంలో అద్భుతమైన మార్పు కనిపిస్తుంది. చర్మం యవ్వనంగా కనిపించాలని, ముడతలు తగ్గించుకోవాలని.. యాంటీ ఏజింగ్ ఉత్పత్తులకు వేలకు వేలు ఖర్చు చేస్తుంటారు. కానీ, నెయ్యి.. సహజంగానే కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని ప్రేరేపిస్తుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉండే నెయ్యి..

శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడుతుంది. దీర్ఘకాలంలో చర్మాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఎలాంటి సింథటిక్ ఉత్పత్తులను ఉపయోగించకుండానే.. చర్మాన్ని యవ్వనంగా, దృఢంగా, కాంతిమం తంగా మార్చేస్తుంది. చలికాలంలో చర్మం పొడిబారకుండా.. ముఖం, పెదవులకు నెయ్యి రాసుకోవడం తాతమ్మల కాలం నుంచే ఉన్నది. చర్మాన్ని తేమగా ఉంచడంలో నెయ్యి సాయపడుతుంది. ఇది చర్మ పొరల్లోకి చొచ్చుకుపోయి.. లోపలి నుంచి పునరుజ్జీవ శక్తిని అందిస్తుంది. సహజ మాయిశ్చరణ్ లో పనిచేసే.. చర్మాన్ని పృథువుగా మారుస్తుంది. నెయ్యిలో లభించే విటమిన్ డి.. కొత్త కణాల పెరుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. చర్మం ఎక్స్ నేజ్ లా యవ్వనంగా కనిపించేలా చూస్తుంది. నెయ్యిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫ్యాటీ యాసిడ్స్.. కళ్ల కింద సల్లని వలయాలను దూరం చేస్తాయి. ముఖ వర్చుస్సును పెంచుతాయి. నెయ్యిలోని యాంటీ ఇన్ ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు.. చర్మ సమస్యలను దూరం చేస్తాయి. చర్మం ఎర్రబడటం, దురద, మంటను నివారించడంలో.. నెయ్యిలో ఉండే బ్యూటీక్ యాసిడ్ సమర్థంగా పనిచేస్తుంది.

మెట్పల్లిలో జరిగిన కార్మిల ఘటనను ఛేదించిన పోలీసులు

డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్పల్లి టౌన్ జగిత్యాలజిల్లా శుక్రవారం మెట్పల్లి పట్టణంలో ఇటీవల జరిగిన కార్మిల ఘటన కేసును 24 ఆగస్టు 2026 జగిత్యాల జిల్లా పోలీసులు సమర్పవంతంగా ఛేదించారు.. సొంత అన్న భార్యపై అన్నీ వివాదాల నేపథ్యంలో ముందస్తు పథకం ప్రకారం హత్యాయత్నానికి పాల్పడినట్లు దర్యాప్తులో వెలుగులోకి వచ్చింది.హత్యా ఈ కేసులో ప్రధాన కుట్రదారులతో పాటు మొత్తం నలుగురు నిందితులను అరెస్ట్ చేసిహత్యాయత్నానికి ఉపయోగించిన నాటు పిస్తోల్హత్యారండు సజీవ కాల్షిట్టలు బుల్లెట్స్, ఒక మోటార్ సైకిల్ మరియు ఒక మొబైల్ ఫోన్ ను స్వాధీనం చేసుకున్నారు జగిత్యాల జిల్లా ఎస్పీ అశోక్ కుమార్ ఐపీఎస్ ఆదేశాల మేరకు, మెట్పల్లి డిఎస్పీ ఎ రాములు పర్యవేక్షణలో మెట్పల్లి సబ్బల్ ఇన్స్పెక్టర్ బిహత్యాయత్నంపై బాబుహత్యాయత్నంపై పిహత్యాయత్నంపై కుమార్ మరియు వారి బృందం సాంకేతిక ఆధారాలుహత్యాయత్నానికి సాక్ష్యాలుహత్యాయత్నంపై ఆర్థిక లావాదేవీలు మరియు నిందితుల కదలికలను విశ్లేషించి కేసును విజయవంతంగా ఛేదించారు ఘటనకు దారితీసిన అన్నీ వివాదం మెట్పల్లి పట్టణంలోని పోవమ్మవాడకు చెందిన గోనెల శంకర్ అలియాస్ జేసీబీ శంకర్హత్యాయత్నం 1 మరియు గోనెల రాజం సొంత అన్నదమ్ములు. కుటుంబానికి చెందిన వ్యవసాయ భూమి మరియు నివాస గృహానికి సంబంధించి చాలా కాలంగా ఇరు కుటుంబాల మధ్య వివాదాలు కొనసాగుతున్నాయి.

ఈ క్రమంలో ఏ 1 గోనెల శంకర్ మరియు అతని భార్య గోనెల అనూప ఏ 2 కుటుంబ సభ్యులకు తెలియకుండా గోమార్ రోడ్డులో ఉన్న సుమారు 58 గుంటల వ్యవసాయ భూమిని విక్రయించడంతో పాటు నివాస గృహాన్ని కూడా అనూప పేరుపై రిజిస్ట్రేషన్ చేయించుకున్నారుహత్యాయత్నంపై బిహత్యాయత్నంపై రాజం మరియు అతని భార్య గోనెల లక్ష్మి తమ వాటా కోరుతూ ప్రశ్నించడంతో ఇరు కుటుంబాల మధ్య తీవ్ర విభేదాలు ఏర్పడ్డాయి నిందితుల అరెస్ట్ ఏ 1 గోనెల



శంకర్ అలియాస్ జేసీబీ శంకర్ 38 పోవమ్మవాడ మెట్పల్లి 16జూన్-2026న అరెస్ట్, రిమాండ్.. ఏ 2 గోనెల అనూప 34 పోవమ్మవాడ, మెట్పల్లి -- 28 జూన్ 2026న అరెస్ట్ రిమాండ్, ఏ 3 గోపి ముత్తయ్య అలియాస్ ముత్తన్న 62 మెట్పల్లి 16 జూన్ 2026న అరెస్ట్ రిమాండ్

ఏ 4 సచిన్ కుమార్ అలియాస్ సచిన్ వర్మ 21 ప్రయగరాజ్ ఉత్తరప్రదేశ్ 20 జూలై 2026న ఉత్తరప్రదేశ్లో అరెస్ట్ చేసి ట్రాన్సిట్ వారింట్లై మెట్పల్లికి తరలించి 24 జూలై 2026 న న్యాయస్థానంలో హాజరుపరచగా రిమాండ్ విధించబడింది స్వాధీనం చేసుకున్న ఆస్తులు హత్యాయత్నానికి ఉపయోగించిన ఒక నాటు పిస్తోల్ రెండు సజీవ కాల్షిట్టలు బుల్లెట్స్ హత్యాయత్నంపై మోటార్ సైకిల్ ఎస్ 21 ఏ 8543 ఐఫోన్ 11 మొబైల్ ఫోన్ పోలీసు బృందానికి అభినందనలు అంతర్రాష్ట్ర స్థాయిలో దర్యాప్తు నిర్వహించి, ఉత్తరప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో ప్రధాన నిందితుడిని అరెస్ట్ చేసి, సంఘటనం సృష్టించిన ఈ హత్యాయత్నం కేసును విజయవంతంగా ఛేదించిన మెట్పల్లి సిబి బి సురేష్ బాబు ఎస్ఐ పి కిరణ్ కుమార్ మరియు వారి దర్యాప్తు బృందాన్ని జగిత్యాల జిల్లా పోలీసు సూపరింటెండెంట్ అశోక్ కుమార్ ఐపీఎస్ అలాగే మెట్పల్లి డిఎస్పీ ఎ రాములు ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.

మిషన్ భగీరథ వాటర్ ప్లాంట్ పరిశీలన..

గూడ రమేష్, ప్రత్యక్ష సాక్షి ఇబ్రహీంపట్నం జగిత్యాల జిల్లా ఇబ్రహీంపట్నం మండలంలోని డబ్బా గ్రామంలో గల మిషన్ భగీరథ వాటర్ ప్లాంట్ ను శుక్రవారం అడిషనల్ కలెక్టర్ రాజాగాడ్ పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా వాటర్ ప్లాంట్ లోని నీటి సరఫరా విధానాన్ని మరియు నీటి నాణ్యత పరిమాణాలపై అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా మిషన్ భగీరథ గ్రీడ్ ఈఈ జానకి, తహశీల్దార్ చరప్రసాద్, ఎంపీడీఏ గణేష్, ఎంపిఓ రామకృష్ణ రాజు, మిషన్ భగీరథ గ్రీడ్ అధికారులు మల్లేష్, వింద్య రాణి, జ్ఞానేశ్వర్, లత తదితరులు పాల్గొన్నారు.



సీఎంఆర్ఎఫ్ చెక్కులు పంపిణీ చేసిన కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షులు కడారి తిరుపతి..



బుర్ర రవి ప్రత్యక్ష సాక్షి పెగడపల్లి మండలం జగిత్యాల జిల్లాపెగడపల్లి మండల కేంద్రంలోని కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయంలో ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి (సీఎంఆర్ఎఫ్) చెక్కుల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు కడారి తిరుపతి అధ్వర్యంలో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నందగిరి

గ్రామానికి చెందిన కోమల్ల లక్ష్మణ్కు రూ.1,04,000 (ఒక లక్ష నాలుగు వేల రూపాయలు), వెంగళాయిపేట గ్రామానికి చెందిన ఓరుపుల రాజయ్యకు రూ.32,500 ఎల్లపూర్ గ్రామానికి చెందిన అన్నేమల్ల లక్ష్మమ్మ కు14,000 మొత్తం 1,50,500/- విలువైన సీఎంఆర్ఎఫ్ చెక్కులను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా కడారి తిరుపతి మాట్లాడుతూ, ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న నిరుపేద కుటుంబాలకు ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి ఎంతో అందగా నిలుస్తోందన్నారు. అర్హులైన ప్రతి లబ్ధిదారునికి ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల ఫలాలు అందేలా కాంగ్రెస్ పార్టీ కృషి చేస్తోందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి చాట్ల భాస్కర్, మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ చెట్ల కిషన్, నాయకులు ధనియాల సురేష్, తోట రాంరెడ్డి, తోట విష్ణు, ల్యాగలమర్రి మాజీ ఎంపీటీసీ మందపెల్లి అంజయ్య, దమ్మ సర్వయ్య, దీకొండ మహేందర్లు పాల్గొన్నారు.

ఎల్ సీ నో ప్రభావం వల్ల తక్కువ నీటితో పంట సాగు చేయ విధానం..



యాదవరావు ప్రత్యక్ష సాక్షి పోతంగల్ నిజామాబాద్ జిల్లా పోతంగల్ మండలం కేంద్రంలోని రైతు వేదికలో శుక్రవారం రోజున మండల ఎం ఏవో నిషిత అధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో ఆమె మాట్లాడుతూ ఎల్ సీ నో ప్రభావం ఉండటం వల్ల ప్రస్తుతం వర్ష పాతం తక్కువగా ఉండటం ద్వారా మనం వరి ఎక్కువగా సాగు చేస్తాం గనుక తక్కువ నీటితో పంట సాగు చేసుకొనులగున అల్లర్చేట్ల వేదినరీ డ్రిమ్ డెమాక్రేషన్ చేయబోతున్నాం పైవే చూయిస్తూ పైపు ద్వారా ఇది 30 సెంటీమీటర్ పైవే ఉండగా 15 సెంటీమీటర్ పైవే భూమిలో ఉంది 15 సెంటీమీటర్

పైన ఉంచుకొని నీటి నిల్వ ను బట్టి దీనితో ఎంత వరకు నీలు ఇవ్వకో అని చూసుకుంటూ దాని బట్టి తక్కువ శాతం నోటితో మనం పంటలు పండించుకోవడానికి ఇది ఉపయోగ పడుతుంది అని చెప్పారు..

ఈ కార్యక్రమంలో పోతంగల్ మండల ఎం ఏ ఓ నిశిత,పోతంగల్ క్లస్టర్ అరుణ్, హెగ్డోలి ఏ ఈ ఓ శంకర్, పోతంగల్ గ్రామ సర్పంచ్ కల్వూర్ సంధ్య హనుమంతు,అయిల్ ఫామ్ అమూల్, ఆర్థికల్వర్ సంగ్రామ్, రెడ్డిన్ ఫౌండేషన్ ప్రకాశ్,కళాశాల (బి ఎస్ సి) అగ్రికల్చర్ విద్యార్థులు, రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి భవన నిర్మాణ పనులను పరిశీలించిన మెట్పల్లి మున్సిపల్ చైర్మన్..

డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్పల్లి టౌన్ జగిత్యాలజిల్లా మెట్పల్లి పట్టణంలో శుక్రవారం నూతనంగా నిర్మిస్తున్న ప్రభుత్వ సామాజిక ఆసుపత్రి భవన నిర్మాణ పనులను పరిశీలించిన మెట్ పల్లి మున్సిపల్ చైర్మన్హత్యాయత్నంపై లింబాద్రిహా వైస్ చైర్మన్ ఓంకార్ నవీహత్యాయత్నంపై స్థానిక 10 వ వార్డు కౌన్సిలర్ సుమగౌడ నరేష్హత్యాయత్నంపైకౌన్సిలర్స్ 13 వ వార్డు అజయ్ గుడికందులహత్యాయత్నంపైఅజీమ్ మరియు మున్సిపల్ కమిషనర్హత్యాయత్నంపైశ్రీనివాస్ గౌడ్హత్యాయత్నంపై ఈ నాగేశ్వర్ రావుహత్యాయత్నంపైసంబంధిత కాంట్రాక్టర్ నాయకులు గజం రవి మున్సిపల్ అధికారులు సిబ్బందిహత్యాయత్నంపై ఈ కార్యక్రమంలో తదితరులు పాల్గొన్నారు..



సుల్తానాబాద్లో ఘనంగా కేటీఆర్ జన్మదిన వేడుకలు..



ప్రత్యక్ష సాక్షి , సుల్తానాబాద్ సుల్తానాబాద్ పట్టణంలోని నెహ్రూ విగ్రహం వద్ద శుక్రవారం మాజీ ఐటీ,మున్సిపల్ శాఖ మంత్రి , బిఆర్ఎస్ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కల్వకుంట్ల తారక రామారావు జన్మదిన వేడుకలను ఆ పార్టీ నాయకులు బాణాసంచ పేర్చి , కేక్ కట్ చేసి స్పీచ్లు పంచి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు, తెలంగాణ ఉద్యమకారుడు, మాజీ ఎంపిటిసి సురశ్యామ్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమం

లో నాయకులు పారుపల్లి గణపతి, సర్పంచ్ ఉత్తమ కుమారి , తాళ్లపల్లి మనోజ్ గౌడ్, సురశ్యామ్, క్యాదాని చంద్రమౌళి, మల్లికార్జున్ , మోహన్ రెడ్డి , శ్రీనివాస్ రెడ్డి , మొలుగూరి అంజయ్య , లంక దాసరి రవీందర్, తిప్పారపు దయాకర్, కూకట్లగోపి, ఎండి సాజిద్ , కుమార్ బాబు, శీలం శంకర్ , పోసాని శ్రీనివాస్, వేయికళ్ల నరేందర్, కంపల్లి రాజు, కనకం శంకర్, పెద్ద ఎత్తున నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

కేటీఆర్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా స్కూల్ హాస్పిటల్లో పలు సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టిన బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ శ్రేణులు..



యాదవరావు ప్రత్యక్ష సాక్షి పోతంగల్ నిజామాబాద్ జిల్లా పోతంగల్ కోటగిరి ఉమ్మడి మండలాల్లో శుక్రవారం రోజున కేటీఆర్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఎం ఏ హాకీమ్,సూదం నవీన్ ఇరువురు కలిసి పలు సేవా కార్యక్రమాలు చేశారు పోతంగల్ కోటగిరి ఉమ్మడి మండల ప్రజల తరఫున కేటీఆర్ కు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ ముఖ్య నాయకులు ఎం ఏ హాకీమ్ మాట్లాడుతూ ఈ పండ్ల వాతావరణం లో ఈ జన్మదినం చాలా ఘనంగా జరపాలి అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించాలి అనుకున్నాం కానీ దుర దృష్టవశాత్తు విమిటంటే నిట్ పరీక్ష పేపర్ లీక్ కావడంతో విద్యార్థులు తిరగబడటం బ్రిటిష్ వాళ్ళు కూడా మన బాధితులకు అలాంటి దెబ్బలు కానీ వాళ్ళ మీద గ్యాస్ విడవడం కానీ చేయలేదు ఇప్పుడు ఈ ప్రభుత్వం విద్యార్థుల పైన నీచాతి నీచంగా వారిపైన ఫైరింగ్ చేసి ఎంతోమంది విద్యార్థులకు ఆడవాళ్ళ అని కూడా చూడకుండా దేశ సైనికులు దేశాన్ని సేవ చేసి సైనికులు కూడా లాటి ఛార్జ్ చేసి నానా చిత్రహింసలు చేశారు అది

చూస్తుంటే ఇలాంటి పరిస్థితి చూసి మన ప్రియతమ నాయకులు కేటీఆర్ స్పందించి భారతదేశంలోనే విద్యార్థులు సంతోషంగా లేనప్పుడు నా పుట్టినరోజు ఎందుకు ఘనంగా చేస్తారా అని చెప్పుడం ద్వారా ఇట్టి కార్యక్రమం సేవా భావం అటువంటిది ఉదయం ప్రభుత్వ ప్రెమరీ స్కూల్లో ఉర్దూ మీడియం స్కూల్ లో పండ్లు బిస్కెట్లు విద్యార్థులకు పంపిణీ చేయడం ప్రభుత్వ హాస్పిటల్లో రోగులకు పండ్లు బ్రెడ్ పాలు పంపిణీ చేయడం కంటి ఆవరేషన్ చేయించుకున్న కన్నం హనుమంతుకు 5000 ఆర్థిక సహాయం అందజేశారు అదేవిధంగా వేద కుటుంబం మొదటి కాన్సుల్తో ఆడబిడ్డ జన్మిస్తే తాత కాసుకగా 5000 రూపాయలు ఆర్థిక సహాయం అందజేస్తామని ఎం ఏ హాకీమ్ చెప్పారు ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ నాయకులు ఎం ఏ హాకీమ్, మండల అధ్యక్షుడు సూదం నవీన్, ఆర్ఎఫ్ బేగ్, కోమటి గంగాధర్, హనుమంతు,సురేష్, పట్నం సాయిలు, చిక్క నాయక్, రాములు, రవి, ఉమర్షాన్, అబ్రోజ్, బీమ్ రామ్, సాయిలు, జలాల్ ,ఆఫీస్, ఇమామ్, పార్టీ కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు

తెలంగాణ ఎస్సీ ఎస్టీ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్ అసోసియేషన్ జగిత్యాల జిల్లా మహాసభ ఘనంగా.. జిల్లా నూతన కమిటీ ఎన్నిక..



కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టామ్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల జగిత్యాల జిల్లా మహాసభను నిర్వహించారు. రాష్ట్ర కమిటీ అధ్వర్యంలో మహాసభను విజయవంతం చేయడం జరిగింది. ఎస్సీ ఎస్టీ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్ అసోసియేషన్ అధ్వర్యంలో వివిధ సమస్యల గురించి మాట్లాడిన వ్యక్తులు త్వరలో మన సమస్యల్ని, హక్కుల్ని సాధించుకుంటామని తెలియజేశారు.

మండల స్థాయి జిల్లా స్థాయి రాష్ట్రస్థాయిలో ఎస్సీ ఎస్టీ జర్నలిస్టులకు అక్రిడెషన్లు వచ్చే విధంగా ప్రణాళిక రూపొందిస్తున్నామని

తెలియజేశారు. తరం జగిత్యాల జిల్లా కమిటీని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారా అధ్యక్షులుగా కాదాను స్వామి,ఉప అధ్యక్షులుగా గంగాధర మధుసూదన్, ప్రధాన కార్యదర్శిగా పారెపల్లి జలధర్, కోశాధికారిగా దుమ్మ సురేష్ ఎన్నికయ్యారు. రాష్ట్ర కమిటీ అధ్వర్యంలో ఈ నియామకం జరిగిందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర నాయకులు కట్యూరి మల్లేష్, కాదేపురం గంగన్న, కుంటోల్ల వెంకటస్వామి, ఈరోల్లపురపొత్తం, బాబు, సాయిలు, కామారెడ్డి జిల్లా అధ్యక్షులు యాదయ్య వారి కమిటీ సభ్యులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేడు ఓ సిటీలో శ్రీ బీరన్నస్వామి బోనాల పండుగ



ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగసాయిపేట పరంగల్ నగరంలోని “ఓ” సిటీ, లోగల శ్రీ వీరన్న స్వామి దేవాలయంలో తొలి ఏకాదశి పర్వదినం సందర్భంగా నేడు

కురుమలకు ఇలవేల్పు అయిన భీరన్న స్వామికి తొలి బోనం కురు మ మహిళలు సమర్పించ సున్న ఓ సిటీ ఆలయంలో అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసినట్లు అలయ కమిటీ అధ్యక్షుడు కంచ సంపత్ (ఎల్ ఈ పి) ప్రధాన కార్యదర్శి కంచ సంపత్ (జేకే) శుక్రవారం ఒక ప్రకటనలోతెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో గౌరవ అధ్యక్షులు కంచ సారయ్య, అల్లె రాంమూర్తి, దయ్యాల ప్రభాకర్ అధ్యక్షులుకంచ సంపత్ ఉపాధ్యక్షులు గౌడ నర్సింగం అల్లె సంపత్ప్రధాన కార్యదర్శి కంచ సంపత్ సహాయ కార్యదర్శులు కంచ రఘుపతి కోశాధికారి సవాయి శ్రీనివాస్ (పంశీ ఆగ్రో)కార్యవర్గ సభ్యులు కంచ రవి (పెద్ద మనిషి) కంచ శ్రీనివాస్ గౌడ అశోక్ గోవిందు కుమార స్వామి కొమ్మూ రమేష్ ముఖ్య సలహా దారులు గౌడ మల్లేశం కొంగంటి సుధాకర్ కోర రవి రాస భీక్షపతి పూజారులు బండారి మొగిళినగి రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మెట్పల్లి బీజేవైయం పట్టణ ప్రధాన కార్యదర్శిగా విజయ్..

డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్పల్లి టౌన్ జగిత్యాలజిల్లా మెట్పల్లి శుక్రవారం బీజేపీ యువ మోర్చ బీజేవైయం మెట్పల్లి పట్టణ ప్రధాన కార్యదర్శి గా భీమనాథి విజయ్ ను నియమించినట్లు బీజేవైయంహత్యాయత్నంపైపట్టణ అధ్యక్షుడు గోపనవేణి రమేష్ యాదవ్ తెలిపారు ఈ మేరకు పట్టణంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో విజయ్ కు నియామక పత్రాన్ని అందజేశారు విద్యార్థులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలనగల గురించి పోరాటం చేస్తాను యువత సమస్యల పై కమిటీ నిర్ణయం మేరకు పోరాటం చేస్తానని బీజేవైయం పట్టణ ప్రధాన కార్యదర్శిహత్యాయత్నంపైవిజయ్ తెలిపారు.

