ప్రత్యక్ష సాక్షి

తెలుగు దినపత్రిక

RNI No.APTEL/2011/38267

సంపుటి : 16 సంచిక : 025 శుక్రవారం 31-07-2026

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

విలేకరులు కావలెను

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

సంప్రదించండి : సెల్ : 99892 88546

కాజీపేట కోచ్ ఫ్యాక్టరీలో స్థానికులకే ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాలి..

కాజీపేటను రైల్వే డివిజన్ చేయాలి..

బీఆర్ఎస్ పార్టీ వరంగల్ పశ్చిమ నియోజకవర్గ నాయకులు

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

ఢిల్లీలోని జంతర్ మంతర్ వద్ద గురువారం రోజున శాంతి యుత ధర్నా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించి కేంద్రం ప్రభుత్వ వైఖరిపై నిరసన తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ,కాజీపేటలో కోచ్‌ఫ్యాక్టరీని ప్రభుత్వమే నిర్వహించాలని, కోచ్ ఫ్యాక్టరీలో 80 శాతం ఉద్యోగాలు స్థానికులకే కేటాయించాలని కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ప్రభుత్వ మాజీ చీఫ్ విప్, మాజీ శాసనసభ్యులు దాస్యం వినయ్ భాస్కర్ సూచనల మేరకు గురువారం జంతర్ మంతర్ వద్ద ధర్నా కార్యక్ర మాన్ని నిర్వహించడం జరుగు జరుగుతున్నదని తెలిపారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ పునర్విభజన చట్టంలో పేర్కొన్న విధంగా కాజీపేట కేంద్రంగా రైల్వే డివిజన్ ఏర్పాటు చేయాలని కేంద్రాన్ని కోరారు. ఈ పార్ల మెంట్ సమావేశాల్లోనే రైల్వే డివిజన్ ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేశారు.

కాజీపేట నుంచి క్రూలింక్‌లను తరలిం చవద్దని,కాజీపేటకు సమీపం లో ఉన్న బోడగుట్ట వద్ద ఫుట్ ఓవర్ బ్రిడ్జిని నిర్మించాలని కేంద్రానికి విజ్ఞప్తి చేశారు. వరంగల్ లేదా కాజీ పేట కేంద్రంగా సెంట్రలైజ్డ్ క్రూ లాబీ ఏర్పాటు చేయాలని, చిరు వ్యాపారులకు వెండింగ్ జోన్‌లు ఏర్పాటు చేయాలని, స్థానిక ఐటీఐ విద్యార్థులకు అప్రెంటిస్ ఇవ్వాలని, వరంగల్‌లో ఉన్న రైల్వే స్టేడియాన్ని అభివృద్ధి చేయాలని, రైల్వే స్టేషన్ల ఎదుట ఉన్న ఆటో అడ్డాల నుంచి ఎటువంటి రుసుము వసూలు చేయవద్దని, ఫాతిమా బ్రిడ్జి నిర్మాణం పూర్తి చేయడం కోసం రైల్వే శాఖ సహకరించాలని కోరారు.

కాజీపేట కేంద్రంగా కొత్త రైలు సర్వీసులు మొదలు పెట్టాలని, రైల్వే బడ్జెట్‌లో తెలంగాణకు అత్యధిక నిధులు కేటాయించాలని డిమాండ్ చేశారు. కేంద్రంలోని బీజేపీ ప్రభుత్వం 12 ఏండ్లుగా తెలంగాణపై సవతి తల్లి ప్రేమ చూపుతోందని విమర్శించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ పునర్విభజన చట్టంలోని హక్కులను సైతం కేంద్రం అమలు పరచడం లేదని గుర్తు చేశారు.తెలంగాణ హక్కుల కోసం కొట్లాడాల్సిన తెలంగా ణకు చెందిన బీజేపీ, కాంగ్రెస్ ఎంపీలు కేంద్రం నుంచి తెలంగాణకు రావాల్సిన నిధులను తీసుకురావడంలో విఫలమయ్యారని విమర్శిం చారు. తెలంగాణ హక్కుల కోసం బీఆర్ఎస్ పార్టీ పోరాడు తోందని అన్నారు.

బీఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షు లు,మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ ఇటీవలే కేంద్ర రైల్వే శాఖ మంత్రి సైతం కలిసి తెలంగా ణకు దక్కాల్సిన హక్కుల గురించి వివరించి, మంజూరు చేయాల్సిందిగా కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ నాయకులు నార్లగిరి రమేష్, మాజీ కార్పొరేటర్లు జోరిక రమేష్, సంకు నర్సింగ రావు, బొంగు అశోక్ యాదవ్, నాయకులు పులి రజినీకాంత్ ముదిరాజ్, పోలపెల్లి రామ్మూర్తి, అఫ్జల్ ,గబ్బేట శీను, నరసిం హారావు,దువ్వ కనకరాజు, కొండ రాజు, పులి విక్రమ్, బరిగెల వినయ్, పున్నం చందర్, తండమళ్ల వేణు, చుంచు అశోక్, నరేష్, సాధి నేని సుధాకర్, దశరథం, రాబర్ట్, వంశీ, గణేష్, చందు, హుస్సేన్,పుల్లయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రమాదకర ప్రాంతాల నిర్మూలనకు కేంద్ర ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టాలి

వరంగల్ ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్య

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

జాతీయ రహదారులపై తరచూ ప్రమాదాలు జరుగుతున్న బ్లాక్‌స్పాట్ల (ప్రమాదకర ప్రాంతాలు) గుర్తింపు, శాశ్వత పరిష్కారం కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం చేపడుతున్న చర్యల పై వరంగల్ పార్లమెంట్ సభ్యు రాలు డాక్టర్ కడియం కావ్య లోక్‌సభలో ప్రశ్నించారు. ప్రధానంగా తెలంగాణలోని వరంగల్ జిల్లా గుండా వెళ్లే జాతీయ రహదారులపై గుర్తించిన బ్లాక్‌స్పాట్ల వివరాలు, వాటి నిర్మూలనకు చేపట్టిన పనుల పురోగతిపై ఎంపీ కేంద్రాన్ని వివరణ కోరారు. ఈ మేరకు కేంద్ర రోడ్డు రవాణా, జాతీయ రహదారుల శాఖ మంత్రి నితిన్ గడ్కరీ లిఖిత పూర్వక సమాధానం ఇచ్చారు. దేశవ్యాప్తంగా 2023-2025 కాలానికి సంబంధించిన ఈ-డీఏఆర్ ప్రమాదాల డేటాను ఆధారంగా తీసుకుని, ఐఐటీ కాన్పూర్ అభివృద్ధి చేసిన కృత్రిమ మేధస్సు ఆధారిత వ్యవస్థ ద్వారా 6,358 బ్లాక్ కారిడార్లను గుర్తించినట్లు మంత్రి తెలిపారు. రాష్ట్రాల వారీగా ఈ వివరా లను అనుబంధంగా సభకు సమర్పించినట్లు పేర్కొన్నారు.

అలాగే వరంగల్ గుండా వెళ్లే జాతీయ రహదా రులపై గుర్తించిన ప్రమాదకర కారిడార్ల జాబితాను కూడా అందించి నట్లు వెల్లడించారు. అయితే ప్రమాదకర ప్రాంతాల నిర్మూల నకు ప్రత్యేకంగా నిధులు కేటాయించే విధానం లేదని, జాతీయ రహదారుల అభి వృద్ధి, నిర్వహణ పనుల్లో భాగంగానే ఈ పనులు చేపడుతున్నట్లు మంత్రి తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా వరంగల్ ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్య మాట్లాడుతూ,జాతీయ రహదారులపై ప్రమాదాల నివారణకు కేవలం బ్లాక్‌స్పాట్ల గుర్తింపు మాత్రమే కాకుండా వాటి నిర్మూలనకు నిర్దిష్ట కాలపరిమితిలో చర్యలు పూర్తి కావాల్సిన అవసరం ఉంద న్నారు. వరంగల్ జిల్లాలోని ప్రమాదకర ప్రాంతాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి, పెండింగ్‌లో ఉన్న భద్రతా పనులను వేగవంతం చేయాలని కేంద్రాన్ని కోరారు. ప్రజల ప్రాణరక్షణకు రహదారి భద్రత అత్యంత కీలకమని, ప్రమాదాలు ఎక్కువగా జరుగుతున్న ప్రాంతాల్లో శాశ్వత పరిష్కార చర్యలు త్వరగా పూర్తయ్యేలా చూడాలన్నారు. ప్రమాదాల సంఖ్యను గణనీయంగా తగ్గించే లక్ష్యంతో బ్లాక్‌స్పాట్ల నిర్మూలన కార్యక్రమాన్ని మరింత విస్తృతంగా అమలు చేయాలని, అవసరమైతే అదనపు ప్రాజెక్టులకు కూడా ఆమోదం ఇవ్వాలని వరంగల్ ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్య కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని కోరారు.

వర్షాలతో దెబ్బతిన్న రోడ్డును పరిశీలించిన మంత్రి వివేక్..

డి ఆర్ స్వామి ప్రత్యక సాక్షి రామకృష్ణాపూర్

ఎడతెరపి లేకుండా కురుస్తున్న భారీ వర్షాల కారణంగా క్యాతనపల్లి మున్సిపాలిటీ పరిధిలో ఉన్న దుబ్బపల్లి జి ఆర్ ఎం టౌన్‌షిప్‌ను కలిపే సర్వీస్ రోడ్డు దెబ్బతిని రాకపోకలకు అంతరాయం ఏర్పడిన ప్రాంతాన్ని గురువారం కార్మిక, గనుల శాఖ మంత్రి, వివేక్ వెంకటస్వామి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ ప్రజల రాకపోకలకు ఇబ్బంది లేకుండా వెంటనే రోడ్డు బాక్స్ కల్వర్ట్ పనులను పూర్తి చేయాలని మంత్రి అధికారులను ఆదేశించారు

ప్రజలకు రాకపోకల్లో ఇబ్బందులు లేకుండ దెబ్బతిన్న సర్వీస్ రోడ్డును వెంటనే పునరుద్ధరించడంతో పాటు, వర్షపు నీటి ప్రవాహాన్ని నియంత్రించే విధంగా బాక్స్ కల్వర్ట్ నిర్మాణం, అవసరమైన లైటింగ్ ఏర్పాటు చేయాల్సిన అవసరం ఉందని మంత్రి అధికారులకు సూచించారు

భారీ వర్షాల సమయంలో ప్రజలకు ఇబ్బందులు కలగకుండా అవసరమైన అన్ని చర్యలు తీసుకుంటామని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిసిసి అధ్యక్షులు పిన్నింటి రఘునాథ్ రెడ్డి, పట్టణ అధ్యక్షులు వోడ్నాల శ్రీనివాస్, మాజీ అధ్యక్షులు పల్లె రాజు, వార్డు కౌన్సిలర్ గుర్రం శ్రీనివాస్, కౌన్సిలర్లు భీమ మల్లేష్, కూతురు ప్రభాకర్, మాజీ కౌన్సిలర్ పొలం సత్యం, మాజీ జడ్పిటిసి యాకుబ్ అలీ, ఎస్సీ సెల్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి చందనగిరి శ్రీనివాస్, పట్టణ ప్రధాన కార్యదర్శి ఏల్పుల సత్యనారాయణ, యువ నాయకులు ఆలేటి వెంకటేష్, గుర్రం అనిల్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

గురు పౌర్ణమినీ పురస్కరించుకొని ఏడుగురు గురువులను సన్మానించిన బ్రాహ్మణ సేవా సమితి రాష్ట్ర గౌరవాధ్యక్షులు..గంగు ఉపేంద్ర శర్మ, ప్రధాన కార్యదర్శి..శ్రీనివా సాచార్యులు

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

గురు పౌర్ణమి వ్యాస పౌర్ణమి సందర్భంగా హనుమకొండ రాగన్న దర్వాజా బ్రాహ్మణ భవన్లో గురుదేవోభవ బ్రాహ్మణ సేవా సమితి రాష్ట్ర గౌరవ అధ్యక్షులు గంగు ఉపేంద్ర శర్మ ప్రధాన కార్యదర్శి గుదిమెల్ల శ్రీనివాసాచార్యులు ఆధ్వర్యం లో ఏడుగురు గురువులను సన్మానించడం జరిగినది. సన్మానం పొందిన వారిలో ముగ్గురు ఉ పాధ్యాయులు ముగ్గురు జ్యోతిష్యపండితులు ఒకరు ఆగమపండితులు తపాల వెంకటాద్రి స్వామి కొండపాక రవికుమార్, అన్నా వజ్జుల ప్రసాద్ శర్మ,వెగ్గలం సంతోష్ జి మాధవాచార్యులు మునిగేటి రమేష్ పి భార్గవా చార్యులు వారిని ఘనంగా పట్టు శాలువాలతో పట్టు వస్త్రములతో సన్మానించడం జరిగినది వేదాలు పునాదిగా తరతరాలుగా ఎందరో మహర్షులు అందించిన అద్భుత ఆలోచన సమాహార రూపం సనాతన ధర్మం ధర్మ శాస్త్ర గ్రంధాలన్నింటికీ ఒక్కరినే మూల పురుషునిగా చెప్పాల్సి వస్తే ఆ పేరుగల ఆయన నిశ్చయంగా వేద మహర్షి ధర్మం మార్గ నిర్దేశకత్వానికి ఆయనే ఆచార్యుడు ఈ జాతి మహర్షిని భారతీయ సంస్కృత నిర్మాత గా సంభావించింది. జగద్గురు వుగా ఆరాధించింది ఆయన పుట్టిన రోజు ఆశాడ పౌర్ణమి వ్యాస పూర్ణిమ గాను తుది పౌర్ణమి గాను ప్రకటించింది. ఆరోజే ఆయన పేరిట గురువు లకు జరిగే సన్మానాలని ఆయనకే చెందుతాయి అది జాతి సంస్కారం కాబట్టి గురుపూజ అనేది ఏ వ్యక్తితో చేసేది కాదు, ఒక పరంపరకు చేసే అర్చన ఆరాధన ఆధ్యా త్మిక చర్యలో అందరిలోనూ వ్యాస మహర్షి అంశమును గుర్తిస్తూ సామూహికంగా నిర్వహించే ఈనాడు వాడ వాడల జరిగే గురు పూజలు గురువు అనేసరికి మనకు ఉపాధ్యాయులు పాఠం చెప్పే వ్యక్తులు అంతా కూడా గుర్తుకు వస్తారు కానీ గురువు అనేది అంతకన్నా చాలా పెద్ద పదం శిష్యునిలోని అజ్ఞానం చీకట్లను నిరోధించేవాడు గురువు జ్ఞాన జ్యోతులను వెలిగించడం ద్వారా అంధకారాన్ని పారదో లేవాడు నిజమైన గురువు కనుక మనలోని ఆధ్యాత్మిక చైతన్యాన్ని ఆవిష్కరించే వారు ఎవరైతే ఉంటారో వారే మన గురువుగా భావించి ఆరాధిస్తూ సన్మానించడం జరుగుతుంది ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రాల్లో మంచి పండితుడై ఉండాలి శిష్యుడికి ఆధ్యాత్మిక విశిష్టతను విశిధం చేసేవాడై ఉండాలి శిష్యులను తరింపజేసే సమర్థుడై ఉండాలి అని, జీవీఎస్ శ్రీనివాస్ చారి ఈ సందర్భంగా పేర్కొన్నారు..

అత్యవసర పరిస్థితులలో ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటాం : మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి

పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి

మందమర్రి పట్టణంలో ప్రస్తుతం నెలకొన్న వర్ష పరిస్థితులలో ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటూ అత్యవసర సేవలు అందించేందుకు కృషి చేస్తున్నామని రాష్ట్ర కార్మిక, ఉపాధి శిక్షణ, కర్మాగార, గనులు భూగర్భ శాఖ మంత్రి గడ్డం వివేకానంద అన్నారు. గురువారంనాడు జిల్లాలోని మందమర్రి మున్సిపల్ పరిధిలోని 19, 7, వార్డులలో నెలకొన్న స్థితులను జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్, ఎ.సి.పి. కిరణ్ కుమార్, మున్సిపల్ కమిషనర్ రాజలింగు లతో కలిసి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ ప్రస్తుతం జిల్లాలో నెలకొన్న వర్ష పరిస్థితులలో ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా ముందస్తు చర్యలు చేపట్టడం జరుగుతుందని ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని, అత్యవసర సేవలను అందించేందుకు అధికార యంత్రాంగం ఎల్లవేళలా అందుబాటులో ఉంటుందని తెలిపారు. చెన్నూర్ నియోజకవర్గ పరిధిలోని కొన్ని గ్రామాలకు వరద కారణంగా రవాణా ఇబ్బందులు ఏర్పడే పరిస్థితినిఅధిగమించేందుకు రహదారి అనుసంధానం అంశంపై అటవీశాఖ అధికారులు, సంబంధిత శాఖల అధికారుల సమన్వయంతో ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని తెలిపారు. మందమర్రి మున్సిపల్ పరిధిలోని 19వ వార్డు కామాఖ్య అమ్మవారి ఆలయానికి వెళ్లే దారిలో నీటి ప్రవాహాన్ని పరిశీలించడం జరిగిందని, 7,వ వార్డులో కూలిన ఇంటి గోడ స్థితిని పరిశీలించడం సంబంధిత ఇంటి యజమానులకు పరిహారం అందించి ఇంటిని నిర్మించేలా అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేయడం జరిగిందని. కోటపల్లి మండలం ఆల్గాం గ్రామంలో కూలిన ఇంటి గోడకు సంబంధించి చర్యలు తీసుకుంటున్నామని, గ్రామాలలో ఏర్పడిన పరిస్థితులను పరిశీలించి తగు చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు సూచించారు. ఈ క్రమంలో అటవీశాఖ అనుమతులకుసంబంధించిన ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేసి సమర్పించినట్లయితే పరిష్కరించే విధంగా చర్యలు తీసుకుంటామని మంత్రి తెలిపారు.

అంతకుముందు జిల్లా కలెక్టర్ మందమర్రి మున్సిపల్ కార్యాలయాన్ని మున్సిపల్ కమిషనర్, మండల తహసిల్దార్ సతీష్ కుమార్ తో కలిసి ఓటరు జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ ప్రక్రియ, భూభారతి, రెవెన్యూ సదస్సులలో వచ్చిన దరఖాస్తుల ప్రక్రియను పరిశీలించారు. ఎన్యుమరేషన్ ఫారాలా డిజిటలైజేషన్ త్వరగా పూర్తిచేసే విధంగా ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని, ఇంకా ఫారాలు అందించని వారిని గుర్తించి బూత్ స్థాయి ఏజెంట్ల ద్వారా సేకరించే విధంగా పర్యవేక్షించాలని తెలిపారు. సాదా బైనమా, భూభారతి, రెవెన్యూ సదస్సుల దరఖాస్తులను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి రికార్డులతో సరిచూసి నిబంధనల ప్రకారం త్వరగా పరిష్కరించే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని మున్సిపల్ పరిధిలో పెండింగ్ పన్ను బకాయిలను త్వరగా వసూలు చేసే విధంగా చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులకు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు,పలువురు పాల్గొన్నారు.

అల్ఫోర్స్ ఇ-టెక్నో స్కూల్‌లో ఘనంగా ఎన్సిసి రిపబ్లిక్ డే పరేడ్ డే క్యాంప్

ప్రత్యక్ష సాక్షి కరీంనగర్ టౌన్

రిపబ్లిక్ డే పరేడ్ లో ఎన్సీసీ క్యాడెట్లు పాల్గొనడం చాలా అదృష్టంగా భావించాలని పాఠశాల నిర్వాహకులు ఎన్సిసి అధికారులతో కలిసి ఎన్సిసి క్యాడెట్లకు రిపబ్లిక్ డే క్యాంపు లో పాల్గొనేందుకు నిర్వహించిన పరీక్ష నిర్వ హణకు హాజరై వారు మాట్లా డారు. ఈ సందర్భంగా లెఫ్టి నెంట్ కల్నల్ కృష్ణమూర్తి మాట్లాడుతూ ఎన్సిసి లో చేరిన ప్రతి విద్యార్థి కేవలం సర్టిఫికెట్ కోసమే కాకుండా క్రమశిక్షణ, నాయకత్వం, దేశభక్తి, సేవ స్ఫూర్తి, అని అమూల్యమైన జీవిత విలువలను కూడా నేర్చు కుంటారని, వాటిని అమలు పరస్తారని వారు చెప్పారు.

రాజపథ్/ కర్తవ్య పథ్ పై అడుగులు వేయడం ప్రతి ఎన్సిసి క్యాడెట్ కు జీవి తంలో అత్యున్నత గౌరవ మని గుర్తు చేస్తూ పాల్గొనే అవకాశం ఎన్సిసి క్యాడెట్ కు లభించే అత్యున్నత జాతీయ గౌరవాలలో ఒకటని తెలుపుతూ దేశ వ్యాప్తంగా ఉన్న లక్షణాది ఎన్సిసి క్యాడెట్లలో అత్యు త్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన కొద్దిమందికే ఈ అరుదైన అవకాశం లభిస్తుందని తెలుపుతూ, క్రమశిక్షణ, పరేడ్ నైపుణ్యం, శారీరక దారుఢ్యం, నాయకత్వ లక్షణాలు, వ్యక్తిత్వం వంటి అంశాల్లో ప్రతిభను నిరూ పించిన వారినే ఎంపిక చేస్తారని గుర్తు చేశారు. రాష్ట్ర స్థాయి, గ్రూప్ స్థాయి, డైరెక్టరేట్ స్థాయి కఠినమైన ఎంపిక శిబిరాలను విజయ వంతంగా పూర్తి చేసిన క్యాడేట్లే ఢిల్లీకి ఎంపిక అవుతారని గుర్తు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో లెఫ్టినెంట్ కల్నల్ కృష్ణమూర్తి గారు, సంగారెడ్డి, హావిల్దార్ దేవేంద్ర సింగ్, అదిలాబాద్, సుబేదార్ జంగ్ బాజ్ ఖాన్, సునీల్ కుమార్, సుబేదార్ నిజామాబాద్, పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్, ఉపాధ్యాయులు మరియు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

అలనాటి మేటి గాయకుడు రఫీ

జూలై 31...మహమ్మద్ రఫీ వర్ధంతి

హిందీ సినిమా రంగం 1950 నుండి 1970 కాలం మహమ్మద్ రఫీ యుగం అంటే అతిశయోక్తి గాదు. ఆయన ఉత్తర భారత ప్రముఖ నేపథ్య గాయకుడు. హిందీ సినీ చిత్ర సీమలో ఒకనాడు మకుటం లేని మహారాజుగా వెలిగాడు. కేవలం రఫీ పాటలతో వందల కొద్దీ చిత్రాలు విజయం పొందాయనేది నూటికి నూరుపాళ్లు నిజం. తన గాన మాధుర్యంతో ప్రేక్షకులను అలరించిన మహ్మద్ రఫీ 24 డిసెంబర్ 1924 పంజాబ్ లోని అమృత్ సర్ లో జన్మించాడు. బాల్యంలో తమ గ్రామానికి వచ్చే ఫకీర్ల గానాన్ని రఫీ అనుకరించే వాడు. అలా చిన్నప్పుడే సంగీతంతో మక్కువ ఏర్పడింది. ఆ క్రమంలోనే ఉస్తాద్ బడే గులామ్ అలీ ఖాన్ వద్ద రఫీ సంగీత శిక్షణలో రాటు దేలాడు. అలా సినిమాల్లో పాటలు పాడడానికి 1944లో బొంబాయి వెళ్లాడు. 'గావ్ కీ గోరి' అనే హిందీ చిత్రంలో జి.ఎం.దురానీ తో కలిసి రఫీకి మొదటిసారి పాడే అవకాశం వచ్చింది. రఫీ పాడిన తొలి హిందీ గీతమిది. ఆ తర్వాత 1948లో గాంధీజీ హత్య జరిగినపుడు రఫీ 'సునో సునో ఏ దునియావాలో బాపూజీకి అమర్ కహానీ' పాటతో పాపులర్ అయ్యాడు. ఈ పాటకు భారత ప్రధాని నెహ్రూ చేతుల మీదుగా సిల్వర్ మెడల్ అందుకున్నాడు.

హిందీ సినిమా గాన జగత్తులో 1950 నుండి 1970 కాలం నిజంగా మహమ్మద్ రఫీ యుగం. రఫీ హిందీ, ఉర్దూ, మరాఠీ, తెలుగు భాషలలో పాటలు పాడాడు. 17 భాషలలో తన గానంతో అందరినీ అబ్బుర పరచాడు. రఫీ, లతా మంగేష్కర్ ల గాయక జోడీ, హిందీ నేపథ్య గాన చరిత్రలో కొత్త ఒరవడిని, రికార్డును సృష్టించింది. మహ్మద్ రఫీని వరించిన అవార్డులకు లెక్కేలేదు. కేంద్ర ప్రభుత్వంచే పద్మశ్రీ పురస్కారం, జాతీయ స్థాయిలో ఉత్తమ గాయకుడిగా అవార్డుతో పాటు పలు ఫిల్మ్ ఫేర్ అవార్డులు ఆయన్ని వరించాయి. హిందీతో పాటు 17 భారతీయ భాషల్లో 20వేలకు పైగా పాటలు పాడాడు. తొలితరం భారతీయ సినీ సంగీత సాగర ప్రయాణానికి దిక్సూచి లాంటి వాడు రఫీ. పృథ్వీరాజ్ కపూర్, రాజ్ కపూర్, రిషీ కపూర్ వంటి మూడు తరాల బాలీవుడ్ నటులకు స్వరాలు అందించిన ఘనత రఫీ సొంతం. తెలుగు విషయానికొస్తే...తండ్రి ఎన్టీఆర్, కొడుకు బాలకృష్ణకు ప్లేబ్యాక్ అందించారు రఫీ.

నౌషాద్ కోసం రఫీ మొత్తం 149 పాటలు, బర్మన్‌తో కలిసి 37 చిత్రాలలో పని చేశాడు, శంకర్ – జైకిషన్ కోసం రఫీ మొత్తం 341 సంఖ్యలను (216 సోలో) పాడారు. కల్యాంజీ ఆనంద్జీ రఫీ స్వరంలో సుమారు 170 పాటలు కంపోజ్ చేశారు. రవితో , మదన్ మోహన్‌తో , ఓ.పీ.నయ్యర్‌తో, లక్ష్మీకాంత్ – ప్యారేలాల్‌తో, రోషన్, జైదేవ్, ఖయ్యామ్, రాజేష్ రోషన్, రవీంద్ర జైన్, బాపి లాహిరి, సపన్ జగ్మోహన్ వంటి సంగీత దర్శకులందరికీ తరచూ పాడారు. ఉషా ఖన్నా , సోనిక్ ఒమి , చిత్రగుప్తా , ఎస్ఎన్ త్రిపాఠి , ఎన్. దత్తా మరియు ఆర్.డి బర్మన్ లాంటి సంగీత దర్శకులతో పని చేశాడు. అనేక ప్రైవేట్ ఆల్బమ్‌లను వివిధ శైలులు మరియు భాషలలో రికార్డ్ చేశాడు. గిన్నీస్ రికార్డు ప్రకారం భారతీయ భాషలలో 28,000 పాటలను రికార్డ్ చేసినట్లు పేర్కొన్నారు.

రఫీ రెండు సినిమాల్లో నటించాడు. లైలా మజ్ను (1945) చిత్రంలో "తేరా జల్వా జిస్ నే దేఖా" మరియు జుగ్ను (1947) చిత్రంలో "వో అప్నీ యాద్ దిలానే కో" పాటల కోసం తెరపై కనిపించాడు. 1948 – స్వతంత్ర భారత మొదటి సాంవత్సరిక ఉత్సవాలలో రజత పతాకాన్ని జవహర్ లాల్ నెహ్రూ చేతుల ద్వారా ప్రదానం చేయ బడింది. 1967 – భారత ప్రభుత్వంచే పద్మశ్రీ బిరుదు ప్రదానం చేయ బడింది.

2001 – హీరో హోండా, స్టార్ డస్ట్ మేగజైన్ లద్వారా "బెస్ట్ సింగర్ ఆఫ్ ద మిలీనియం గౌరవ ప్రదానం.

2013 – సి ఎన్ ఎన్.. ఐ బి ఎన్ పోల్ లో గ్రేటెస్ట్ వాయిస్ ఇన్ హిందీ సినిమాగా ఎన్నికయ్యాడు.

"చౌధవైె కా చాంద్ హో" , "తేరి ప్యారీ ప్యారీ సూరత్ కో", "చాహూంగా మై తుఝే సాంఝ్ సవేరే", ''బహారో ఫూల్ బర్సావో",

"మై గావూ తుమ్ సోజావో",

"ఖిలోనా జాన్ కర్", "క్యా హువా తేరా వాదా", ఇలా ఒక్కటేమిటి, రఫీ పాడిన ఎన్నో పాటలు చిరస్థాయిగా నిలిచిపోయే జ్ఞాపకాలుగా మిగిలి పోయాయి. తెలుగులో ఆయన పాడిన ప్రతి పాట ఆణిముత్యమే. 'భలే తమ్ముడు' చిత్రంలోని "ఎంతవారు కానీ వేదాంతులైనా కానీ", ఎన్టీఆర్ 'ఆరాధన'లో "నా మది నిన్ను పిలిచింది గానమై".. 'అక్బర్ సలీం అనార్కలి'లో ఆయన పాడిన "సిపాయి" పాట నేటికీ తెలుగు ప్రేక్షకుల్లో మనసుల్లో అలాగే నిలిచి వుంది. 1980 జూలై 31న శాశ్వత నిద్రలోకి జారుకున్నారు. ఆయన ఈ లోకాన్ని వదిలి వెళ్లి దాదాపు 40 ఏళ్లు దాటినా ఆయన స్వరం ప్రతిగుండెలో ప్రతిధ్వనిస్తూనే ఉంది. అందుకే భారతీయ సినీ సంగీత ప్రపంచంలో రఫీ అమర గాయకుడిగా నిలిచి పోయాడు.

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

పశువుల కాపరులు అప్రమత్తంగా ఉండాలి..

రెబ్బాటి రాజశేఖర్ యాదవ్ విజ్ఞప్తి..

గూడ రమేష్, ప్రత్యక్ష సాక్షి, ఇబ్రహీంపట్నం

జగిత్యాల జిల్లాలో భారీగా కురుస్తున్న వర్షాల కారణంగా వరదలు వచ్చే అవకాశం ఉన్న లోతట్టు ప్రాంతాలకు వాగులు, వంకలు, చెరువుల సమీపానికి పశువులను తీసుకెళ్లద్దని, వాగులు, వంకలు, చెరువుల మత్తడిలు పొంగిపొర్లుతున్నందున గొర్రెల,మేకల కాపరులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని మరియు ఉరుములు మెరుపుల సమయంలో చెట్ల కింద మరియు కరెంటు తీగల వద్దకు వేళ్ళవద్దని గురువారం అఖిల భారత యాదవ్ మహాసభ జగిత్యాల జిల్లా యూత్ అధ్యక్షులు రెబ్బాటి రాజశేఖర్ యాదవ్ విజ్ఞప్తి చేశారు. ఏదైనా ఎమర్జెన్సీ సమయాలలో వెటర్నరీ హెల్ప్ లైన్ నెంబర్ 1962 నెంబర్ కి లేదా అంబులెన్స్ నెంబర్108 కి లేదా పోలీస్ సహాయం కొరకు 100 కి ఫోన్ చేసి అత్యవసర సేవలు వినియోగించుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

వార్షిక తనిఖీల్లో భాగంగా మహిళా పోలీస్ స్టేషన్-2ను తనిఖీ చేసిన.. క్రైమ్స్ ఏసీపీ సదయ్య

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

వరంగల్ పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలోని రంగంపేట మహిళా పోలీస్ స్టేషన్--2ను వార్షిక తనిఖీల్లో భాగంగా క్రైమ్స్ ఏసీపీ సదయ్య తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా మహిళలకు సంబంధించిన కేసుల నమోదు, దర్యాప్తు పురోగతి, పెండింగ్ కేసులు, బాధిత మహిళలకు అందిస్తున్న సేవలు, పెండింగ్ కేసులు, ప్రస్తుత దర్యాప్తులో వున్న కేసులు, నిందితుల అరెస్ట్, స్టేషన్ నిర్వహణ తదితర అంశాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు.అనంతరం పోలీస్ అధికారులు, సిబ్బందికి పలు సూచనలు చేశారు. మహిళల ఫిర్యాదులను అత్యంత సున్నితంగా, గౌరవప్రదంగా స్వీకరించి, వెంటనే చట్టపరమైన చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. మహిళలపై జరిగే నేరాలకు సంబంధించిన కేసుల దర్యాప్తు ను వేగవంతంగా పూర్తి చేసి బాధితులకు త్వరితగతిన న్యాయం జరిగేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. అదేవిధంగా బాధిత మహిళల కు భరోసా కల్పిస్తూ వారికి అవసరమైన సహాయం అందించాలని, స్టేషన్‌కు వచ్చే ప్రతి మహిళతో మర్యాద పూర్వకంగా,సానుభూతితో వ్యవహరించాలని సూచించా రు. స్టేషన్ రికార్డులను ఎప్పటి కప్పుడు నవీకరిస్తూ,పరిశుభ్ర త,క్రమశిక్షణ పాటించి ప్రజలకు నాణ్యమైన సేవలు అందించా లని పేర్కొన్నారు.ఈ తనిఖీలో మహిళా పోలీస్ స్టేషన్--2 ఇన్‌స్పెక్టర్ సువర్ణతో పాటు , ఎస్.ఐలు ఇతర సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

సుల్తానాబాద్ బాల సదన్ నుండి తప్పిపోయిన ఇద్దరు మైనర్ బాలికలను 12 గంటల్లోనే సురక్షితంగా గుర్తించిన పోలీసులు..

ప్రత్యక్ష సాక్షి , సుల్తానాబాద్

సుల్తానాబాద్ పట్టణంలోని మార్కండేయ కాలనీలో గల బాలసదన్ చిల్డ్రన్ హోమ్ నుండి ఈనెల 29న బుధవారం తెల్లవారుజామున ఇద్దరు మైనర్ బాలికలు హాస్టల్ ప్రాంగణంలోని కాంపౌండ్ గోడ దూకి వెళ్లిపోయిన విషయం తెలియగానే, పెద్దపల్లి డీసీపీ శ్రీ రామ్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు వెంటనే ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టడం జరిగింది.ఈ మేరకు నాలుగు ప్రత్యేక పోలీసు బృందాలను ఏర్పాటు చేసి, ఒక బృందాన్ని పెద్దపల్లి, మరో బృందాన్ని కరీంనగర్, మరో బృందాన్ని స్థానికంగా సమాచార సేకరణకు, ఇంకో బృందాన్ని బాలికల్లో ఒకరి బంధువుల గ్రామమైన పాలితం ప్రాంతానికి పంపించి విస్తృతంగా గాలింపు చర్యలు చేపట్టారు.దర్యాప్తులో భాగంగా సీసీటీవీ ఫుటేజ్, సాంకేతిక ఆధారాలు, ప్రయాణ మార్గాలు మరియు ఇతర సమాచారాన్ని విశ్లేషించగా, బాలికలు సుల్తానాబాద్ చౌరస్తాకు చేరుకుని అక్కడి నుండి ఆటోలో పెద్దపల్లి రైల్వే స్టేషన్‌కు వెళ్లి, అక్కడ నుండి రైలులో భువనగిరికి చేరుకుని, అనంతరం బస్సులో నల్గొండకు వెళ్లినట్లు గుర్తించారు. అనంతరం నల్గొండ బస్టాండులో ఉన్న ఇద్దరు బాలికలను పోలీసులు తప్పిపోయిన 12 గంటల వ్యవధిలోనే సురక్షితంగా గుర్తించి రక్షించారు. అనంతరం వారిని భద్రంగా తీసుకువచ్చి సంబంధిత అధికారులకు చట్టపరమైన విధానంలో అప్పగించారు. ఈ ఆపరేషన్‌లో సుల్తానాబాద్ సర్కిల్ ఇన్‌స్పెక్టర్ పొన్నమనేని రంజిత్ రావు, సుల్తానాబాద్ ఎస్‌హెచ్‌ఓ చంద్రకుమార్, హెడ్ కానిస్టేబుళ్లు మహేందర్, కానిస్టేబుళ్లు వెంకటేష్, రవి, రమేష్, అరుణ్, సదానందం రేణుక అలాగే టెక్నికల్ టీమ్ సభ్యులు సమన్వయంతో పనిచేసి బాలికలను వేగంగా గుర్తించి రక్షించడంలో కీలక పాత్ర పోషించారు.ఈ సందర్భంగా డీసీపీ శ్రీ రామ్ రెడ్డి ఆపరేషన్‌లో పాల్గొన్న సర్కిల్ ఇన్‌స్పెక్టర్ పొన్నమనేని రంజిత్ రావు, ఎస్‌హెచ్‌ఓ చంద్రకుమార్, పోలీసు సిబ్బంది మరియు టెక్నికల్ టీమ్‌ను ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. వారి సమన్వయం, అప్రమత్తత, సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని సమర్థవంతంగా వినియోగించడం వల్లే తక్కువ సమయంలో బాలికలను సురక్షితంగా గుర్తించడం సాధ్యమైందని ఆయన పేర్కొన్నారు. అలాగే, ఇంత వేగంగా స్పందించి మైనర్ బాలికలను సురక్షితంగా గుర్తించి రక్షించినందుకు సుల్తానాబాద్ మండల ప్రజలు, ప్రజాప్రతినిధులు, వివిధ శాఖల అధికారులు, చైల్డ్ వెల్ఫేర్ విభాగం ప్రతినిధులు మరియు స్థానిక ప్రజలు పోలీసు శాఖను అభినందించారు. చిన్నారుల రక్షణ విషయంలో పోలీసులు చూపిన అంకితభావం, వేగవంతమైన చర్యలు ప్రశంసనీయమని వారు కొనియాడారు...

భారీ వర్షం కారణంగా వార్డు ప్రజలకు పలు సూచనలు చేసిన కౌన్సిలర్ శిరీష నవీన్..

డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్‌పల్లి టౌన్

జగిత్యాల జిల్లా మెట్‌పల్లి పట్టణ 14వ వార్డులో గురువారం భారీ వర్షం కారణంగా ఇండ్ల మధ్యలోకి నీరు రావడంతో తక్షణమే స్పందించిన 14వ వార్డు కౌన్సిలర్ ధోనికెల శిరీష నవీన్ ఆయా ప్రజలకు పలు సూచనలు చేశారు అత్యవసరమైతే నే బయటకు రావాలని ఏమైనా ఇబ్బందులు ఉంటే తక్షణమే తన దృష్టికి తీసుకురావాలని ప్రజలకు చెప్పారు పలు డ్రైనేజీ లలో పేరుకుపోయిన చెత్తను చేతులతో తీసి నిలువ ఉన్న నీళ్లను దారి మళ్లించారుహూహూకౌన్సిలర్ ధోనికెల శిరీష నవీన్ దంపతులహూహూసేవలకు వార్డు ప్రజలు సంతోషాన్ని వ్యక్తం చేశారు

కరీంనగర్ ప్రజల సౌకర్యం కోసం సిటీ బస్సులను ప్రారంభించిన రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్..

ప్రత్యక్ష సాక్షి కరీంనగర్ టౌన్

చొప్పదండి శాసనసభ్యులు జిల్లా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు డా. మేడిపల్లి సత్యం, మానకొండూర్ శాసనసభ్యులు, డాక్టర్ కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ, కరీంనగర్ కార్పొరేషన్ మేయర్ కోలగాని శ్రీనివాస్ తో కలిసి నగరంలోని కరీం నగర్ నుండి చింతకుంట, కొత్తపెల్లి హవేలీ, వాగేశ్వరి కాలనీ లకు నూతన సిటీ బస్ సర్వీస్ లను గురు వారం రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ ప్రారంభిం చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్టిసి ఎండి నాగిరెడ్డి, జిల్లా కలెక్టర్ చిత్ర మిశ్రా, పోలీస్ కమిషనర్ గౌస్ అలాం, మున్సిపల్ కమిషనర్ ప్రఫుల్ కుమార్ దేశాయ్, లతోపాటు మున్నూరు రాష్ట్ర కార్పొరేషన్ చైర్మన్ బొమ్మ శ్రీరామ్ చక్రవర్తి, కరీంనగర్ కార్పొరేషన్ కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులు వైద్యుల అంజన్ కుమార్, ఆర్టిఏ నెంబర్ పడాల రాహుల్ గౌడ్, ఏఎంసీ చైర్మన్ ఆకుల నరసయ్య, సుడా మాజీ చైర్మన్ కోమటిరెడ్డి నరేందర్ రెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యుత్ షాక్ తగిలి రెండు ఆవులు మృతి

యాదవ రావు ప్రత్యక్ష సాక్షి కోటగిరి

నిజామాబాద్ జిల్లా కోటగిరి మండల కేంద్రంలో గురువారం రోజున సుద్దులం గ్రామానికి చెందిన గోపు బండారి అనే వ్యక్తి తన పాడి ఆవులను మేకెందుకు తీసుకెళ్తుండగా గ్రామ శివారులో రోడ్డు పక్కనే ఉన్న గల సింగల్ ఫేస్ డి టి ఆర్ వద్ద కరెంట్ షాక్ తగిలి లక్ష్యాన్నర విలువచేసే రెండు పాడి మూగజీవులు ఆవులు అక్కడికక్కడే మృతి చెందినట్లు యజమాని తెలిపారు ఎడతెరపి లేకుండా కురుస్తున్న వర్షం మరోవైపు రోడ్డు పక్కనే ఉన్న ట్రాన్స్ఫార్మర్ విద్యుత్ శాఖ నిర్లక్ష్యం ద్వారా ఈ దుర్ఘటన జరిగిందని స్థానికుల వాపోయారు.

జలమయమైన లోతట్టు ప్రాంతాలు

అప్రమత్తమైన కోరుట్ల మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ తిరుమల వసంత గంగాధర్, మున్సిపల్ కమిషనర్ రాఘవేంద్ర

(ప్రత్యక్ష సాక్షి, కోరుట్ల)

గత మూడు రోజులుగా ఎడతెరిపి లేకుండా కోరుట్ల పట్టణంలో కురుస్తున్న భారీ వర్షాలు, ఈదురుగాలులతో జనజీవనం అతలాకుతలమై పలు వార్డుల్లో జల మయమై లోతట్టు ప్రాంతాల్లో పర్యటించి మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ తిరుమల వసంత గంగాధర్, కోరుట్ల కమిషనర్ రాఘవేంద్ర ప్రజల అప్రమత్తం చేశారు. గురువారం కోరుట్ల మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ తిరుమల వసంత గంగాధర్, కమిషనర్ రాఘవేంద్రతో కలిసి పలు వార్డులను సందర్శించి ప్రజల సమస్యల అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఎడతెరిపి లేకుండా వర్షాలు కురుస్తున్న దృష్ట్యా ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని శిథిలావస్థలోని ఇండ్లలో నివసించకూడదని ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉన్నా ప్రజాప్రతినిధులకు సమాచారాన్ని అందించాలని సూచించారు. అవసరమైతే తప్ప ఇండ్లనుంచి బయటకు వెళ్లకూడదని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కోరుట్ల మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ తిరుమల వసంత గంగాధర్, కమిషనర్ రాఘవేంద్ర, 10వ వార్డు కౌన్సిలర్ దాసరి సునీత రాజశేఖర్, 2వ వార్డు కౌన్సిలర్ హుమేరా కౌసర్ వాసిదు, 21వ వార్డు కౌన్సిలర్ షహనాజ్ సుల్తాన రిజ్వాన్, 4వ వార్డు తెడ్డు శ్రీజ విజయ్, పట్టణ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఉపాధ్యక్షులు ఎంఏ నయీమ్, నాయకులు రంగు సత్యనారాయణ, చిట్టి మిల్లి రంజిత్ కుమార్, ప్రశాంత్, తాళ్లపల్లి మనోజ్, కోరుట్ల మున్సిపల్ యంత్రాంగం, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, పలు వార్డుల ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

3లో

ఏ వడ్డీ మంచిది?

ఎక్కువైతే ముప్పే!

ఎండ మండిపోతున్నది. ఇలాంటి వేడి వాతావరణంలో చల్లచల్లని పానీయాలు తాగాలనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా, చెరకు రసం.. అమృతంలా కనిపిస్తుంది. అందుకు తగ్గట్టు అనేక ప్రయోజనాలనూ అందిస్తుంది. అయితే, వేసవితాపం నుంచి ఉపశమనం ఇస్తుందని గ్లాసులకు గ్లాసులు తాగేయడం ఏమంత మంచిదికాదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఐసీఎంఆర్ కూడా ఇదే చెబుతున్నదని అంటున్నారు. నేషనల్ హెల్త్ సర్వీస్ (ఎన్‌హెచ్‌ఎస్, ఇంగ్లాండ్) సూచనల ప్రకారం.. పెద్దవాళ్లు రోజుకు 30 గ్రా. కంటే ఎక్కువ చక్కెరను తీసుకోవద్దు. 7 నుంచి 10 ఏళ్ల పిల్లలు 24 గ్రా. కంటే తక్కువగా, 4 నుంచి 6 ఏళ్ల పిల్లలు 19 గ్రా. కన్నా తక్కువగా చక్కెరను తీసుకోవాలి. ఆ పరిమితి దాటితే.. ఆరోగ్యానికి హానికరం. అయితే, 100 మి.లీ చెరకు రసంలో 13 నుంచి 15 గ్రా. చక్కెర ఉంటుందని పరిశోధనల్లో తేలింది. ఈక్రమంలో రోజుకు రెండుగ్లాసుల చెరకు రసం తీసుకున్నా.. 400 – 450 మి.లీ తాగినట్లే! ఈ లెక్కన శరీరంలోకి 45 – 50 గ్రా. చక్కెర చేరుతుంది. ఇది దీర్ఘకాలంలో ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసెర్చ్ (ఐసీఎంఆర్) కూడా ఇదే విషయం వెల్లడించింది.

పరిమితి ఉంటేనే..: చెరకు రసం ఆరోగ్యానికి అనేక రకాలుగా మేలుచేస్తుంది. అయితే, పరిమితి దాటితే.. అనారోగ్యం కలుగుతుంది. చెరకు రసంలో కార్బొహైడ్రేట్లు, ప్రొటీన్, ఐరన్, పొటాషియం, భాస్వరం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, యాంటి ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి.. వేసవిలో శరీర ఉష్ణోగ్రతను తగ్గిస్తాయి. జీర్ణ సమస్యలతోపాటు మలబద్ధకాన్నీ నివారిస్తాయి. దంతాలు, ఎముకలకు బలాన్ని ఇస్తాయి. చెరకు రసం.. అధిక రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గించి, గుండె ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంతోపాటు వృద్ధాప్య ఛాయలను దూరం చేస్తుంది.

మీరు రోజూ తాగే టీ లేదా కాఫీలకు బదులుగా ఈ డ్రింక్స్‌ను తాగండి..

చాలా మంది ఉదయం నిద్ర లేచిన వెంటనే తమ రోజును టీ లేదా కాఫీతో ప్రారంభిస్తారు. కొందరు రోజు మొత్తం టీ లేదా కాఫీలను అదే పనిగా తాగుతుంటారు కూడా. అయితే టీ, కాఫీలను మోతాదుకు మించి తాగితే ఆరోగ్యానికి చేటు చేస్తాయి. శరీరంలో కెఫీన్ స్థాయిలు పెరిగిపోతాయి. ఇది అనేక అనారోగ్యాలకు దారి తీస్తుంది. శరీరంలో కెఫీన్ పెరిగితే జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. గుండె దడగా ఉంటుంది. బీపీ పెరిగిపోతుంది. రాత్రిపూట నిద్ర సరిగ్గా పట్టదు. ఇలా శరీరంలో అధికంగా ఉండే కెఫీన్ మనకు అనేక రకాలుగా హాని చేస్తుంది. అయితే టీ, కాఫీ తాగకపోతే ఎలా..? వాటిని తాగకుండా ఎలా ఉండగలం..? అని అనుకునే వారు ఇప్పుడు చెప్పబోయే పలు డ్రింక్స్‌ను తాగవచ్చు. వీటిని టీ లేదా కాఫీకి ప్రత్యామ్నాయంగా సేవించవచ్చు. వీటిల్లో ఎలాంటి హానికర సమ్మేళనాలు ఉండవు. కనుక ఈ డ్రింక్స్‌ను తాగితే ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

గ్రీన్ టీ..: టీ, కాఫీలకు బదులుగా గ్రీన్ టీని తాగడం అలవాటు చేసుకోండి. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తాయి. మెటబాలిజంను పెంచుతాయి. దీంతో క్యాలరీలు వేగంగా ఖర్చవుతాయి. శరీరంలోని కొవ్వు కరిగిపోతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. కమోమిల్, పెప్పర్ మింట్, మందార పువ్వులతో చేసిన హెర్బల్ టీలను సేవిస్తుండాలి. టీ లేదా కాఫీకి ప్రత్యామ్నాయంగా ఈ పానీయాలను సేవించవచ్చు. ఇవి జీర్ణ క్రియను మెరుగు పరుస్తాయి. వీటిల్లో కెఫీన్ ఉండదు. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. శరీర రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. సీజనల్ వ్యాధుల నుంచి రక్షణను అందిస్తాయి. టీ లేదా కాఫీకి ప్రత్యామ్నాయంగా మచా టీని కూడా సేవించవచ్చు. ఇది ఆకుపచ్చ రంగులో ఉంటుంది. అంత ఆకర్షణీయంగా ఉండదు. కానీ ఈ టీని తాగితే ఎన్నో ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఈ టీలో అనేక యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని శక్తి స్థాయిలను పెంచుతాయి.

పసుపు టీ..: టీ లేదా కాఫీలకు బదులుగా పసుపు టీని కూడా తాగవచ్చు. కాస్త పసుపును నీటిలో వేసి మరిగించి తాగాల్సి ఉంటుంది. పసుపులో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి వాపులు, నొప్పులను తగ్గిస్తాయి. ఆర్థరైటిస్ నొప్పులు ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు చేస్తాయి. పసుపు రోగ నిరోధక శక్తిని సైతం పెంచుతుంది. గాయాలు, పుండ్లు త్వరగా మానేలా చేస్తుంది. దాల్చిన చెక్క, యాలకులు, అల్లం వేసి తయారు చేసిన కషాయాన్ని టీ లేదా కాఫీకి బదులుగా తాగవచ్చు. ఇది జీర్ణక్రియను పెంచుతుంది. రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా మారుస్తుంది. దీంతో శరీరం వ్యాధులు, ఇన్ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది.

కొబ్బరి నీళ్లు..: కొబ్బరి నీళ్లను కూడా టీ, కాఫీలకు మంచి ప్రత్యామ్నాయం అని చెప్పవచ్చు. మీకు టీ లేదా కాఫీ తాగాలని అనిపిస్తే కొబ్బరి నీళ్లను ఒక గ్లాస్ తాగండి చాలు, ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఈ నీళ్లలో క్యాలరీలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. కనుక బరువు పెరుగుతామన్న భయం ఉండదు. అలాగే కొబ్బరి నీళ్లను తాగితే శరీరంలో ద్రవాలు సమతుల్యంలో ఉంటాయి. ఎండ వేడి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. శరీరంలోని వేడి తగ్గి చల్లగా మారుతుంది. ఇక టీ, కాఫీలకు బదులుగా వెజిటబుల్ జ్యూస్‌ను కూడా తాగవచ్చు. కీరదోస, నిమ్మ, టమాటా, బీట్‌రూట్, క్యారెట్ వంటివి వేసి జ్యూస్ తయారు చేసి తాగితే మంచిది. ఈ జ్యూస్ వల్ల పోషకాలు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఇవి మన శరీరానికి కావల్సిన విటమిన్లు, మినరల్స్‌ను అందిస్తాయి. కనుక ఈ పానీయాలను మీరు టీ లేదా కాఫీకి బదులుగా సేవించవచ్చు. ఇవి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి.

సులభంగా.. ఏసీ శుభ్రం!

ఏటికేడు వేసవి ఉష్ణోగ్రతలూ పెరిగిపోతున్నాయి. దాంతో, ఫ్యాన్లూ కూలర్లు పక్కన పడేసి.. ఎయిర్ కండిషనర్లు కొనాల్సిన పరిస్థితులు వస్తున్నాయి. ఒకప్పుడు ఉన్నత వర్గాలకే పరిమితమైన ఏసీలు.. ఇప్పుడు మధ్యతరగతి ఇళ్లలోనూ కొలువుదీరుతున్నాయి. అయితే, ఏసీలను ఎక్కువశాతం మంది ఏడాదిలో మూడునాలుగు నెలలు మాత్రమే వినియోగిస్తుంటారు. వేసవి ముగియగానే.. వాటిని ఆన్ చేయడమే మర్చిపోతారు. మళ్లీ మార్చి నుంచే.. ఏసీల వాడకం మొదలుపెడతారు. ఏసీని మళ్లీ వాడాలంటే.. మొదటగా దాన్ని క్లీన్ చేయాలి. నిజానికి ఆయా సంస్థల టెక్నీషియన్లతోనే ఏసీలను సర్వీసింగ్ చేయించుకుంటే మంచిది. అదనపు ఖర్చు ఎందుకని, మీరే క్లీన్ చేసుకోవాలని అనుకుంటే.. కొన్ని విషయాలను మాత్రం తప్పకుండా ఫాలో కావాలి. విండో ఏసీ, స్లిట్ ఏసీ.. రెండిటిలోనూ 'ఫిల్టర్' అత్యంత ముఖ్యమైనది. వీటితోనే ఏసీ బాగా పనిచేస్తుంది. మంచి కూలింగ్ రావాలంటే.. ఫిల్టర్ బాగుండాల్సిందే! అయితే, ఏసీ ఫిల్టర్లను శుభ్రం చేసేటప్పుడు కొందరు చిన్నచిన్న తప్పులు చేస్తుంటారు. దాంతో ఫిల్టర్లు దెబ్బతిని, పాడైపోతాయి. వాటిని బాగు చేయించాలంటే.. చాలా ఖర్చు కూడా! కాబట్టి, ఏసీ దెబ్బతినకుండా ఉండాలంటే తగిన సూచనలు పాటించాలి. ఏసీ ఫిల్టర్లను ప్రతి రెండు వారాలకు ఒకసారి శుభ్రం చేస్తుండాలి. ఇందుకోసం వాక్యూమ్ క్లీనర్‌ను వాడటం మంచిది. దీనికి సున్నితంగా ఉండే బ్రష్‌ను అటాచ్ చేసుకొని, ఫిల్టర్‌ను క్లీన్ చేసుకుంటే ఇట్టే శుభ్రమవుతాయి. గోరువెచ్చని నీటిలో తేలికపాటి డిటర్జెంట్ లేదా డిష్ సోప్ కలిపి ఫిల్టర్‌ను శుభ్రం చేయాలి. ఆ తర్వాత శుభ్రమైన నీటితో కడిగి.. గాలికి ఆరనివ్వాలి. ఒక స్ప్రే బాటిల్‌లో వేడినీళ్లు, లిక్విడ్ సోప్ కలిపి.. ఏసీ కాయిల్స్‌ను శుభ్రం చేయడానికి వాడుకోవాలి. దీంతో కాయిల్స్ పూర్తిగా శుభ్రమవుతాయి. ఏసీ నెట్‌పై పేరుకుపోయే దుమ్మూధూళిని తొలగించడంలో బ్లోయర్ లేదా వాక్యూమ్ క్లీనర్ సమర్థంగా పనిచేస్తుంది.

ఈ తప్పులు చేయకండి: ఏసీలను శుభ్రం చేయడానికి వాషింగ్ డిటర్జెంట్‌ను ఉపయోగించకూడదు. ఇది ఏసీ ఫిల్టర్‌ను దెబ్బతీస్తుంది. ఏసీ ఫిల్టర్ చాలా సన్నగా, సున్నితంగా ఉంటుంది. గట్టిగా ఉండే బ్రష్‌తో వీటిని శుభ్రం చేయాలని ప్రయత్నిస్తే.. అవి పాడయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. బట్టలు ఉతికే బ్రష్ కూడా.. ఏసీ ఫిల్టర్‌కు హాని కలిగిస్తుంది. ఎక్కువ దారాలు ఉండే వస్త్రాన్ని ఉపయోగించినా.. ఏసీ ఫిల్టర్ దెబ్బతింటుంది. ఫిల్టర్‌ను శుభ్రం చేసేటప్పుడు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అది గోడకైనా, నేలకైనా తగిలితే.. ఏసీ ఫిల్టర్ పాడవుతుంది.

వలయాలను వదిలించుకోండి

పెరుగుతున్న స్క్రీన్ టైమ్ వల్ల.. కళ్లు అనారోగ్యానికి గురవుతున్నాయి. ఎండలు, విటమిన్ల లోపం కూడా.. కళ్లకింద నల్లటి వలయాలకు కారణం అవుతున్నాయి. ఈ చిట్కాలు పాటిస్తే.. నల్లటి వలయాలు వదిలిపోతాయి. ఒక టీస్పూన్ నిమ్మరసానికి, కొద్దిగా కీరదోస రసం, చిటికెడు పసుపు కలిపి.. డార్క్ సర్కిల్స్‌పై అప్లయి చేయాలి. 10 నిమిషాల తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో కడిగేయాలి. అయితే, ఈ మిశ్రమం కళ్లలోకి పోకుండా చూసుకోవాలి. ఒక టీస్పూన్ శనగపిండిలో కొద్దిగా పసుపు, టమాట రసం వేసి పేస్ట్‌లా చేసుకోవాలి. దీనిని కంటి చుట్టూ అప్లయి చేసి.. 15 నిమిషాల తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో కడిగేయాలి. డార్క్ సర్కిల్స్‌ను తగ్గించడంలో రోజ్ వాటర్ ముందుంటుంది. రాత్రి పడుకునే ముందు రోజ్‌వాటర్‌ను కళ్లపై అప్లయి చేసి.. సున్నితంగా మర్దనా చేయాలి. దీనివల్ల డార్క్ సర్కిల్స్ తగ్గడంతోపాటు కళ్లకు చల్లదనం లభిస్తుంది. కాటన్ బాల్స్‌ను రోజ్ వాటర్‌లో ముంచి.. కళ్లపై పెట్టుకోవాలి. 10 నిమిషాల తర్వాత తీసేయాలి. ఇలారోజూ చేస్తే మెరుగైన ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. విటమిన్ ఇ నూనె, కొబ్బరినూనె, ఆలివ్ నూనె మూడింటినీ కలిపి రాత్రి పడుకునే ముందు.. కళ్ల చుట్టూ అప్లయి చేయాలి. వేళ్లతో సున్నితంగా మసాజ్ చేసుకోవాలి. తెల్లారేసరికి చర్మం మరింత కాంతిమంతంగా కనిపిస్తుంది.

ఆలస్యం.. విషం!

'ఆలస్యం అమృతం విషం!'.. అనే సూత్రం భోజనం విషయంలోనూ వర్తిస్తుందని చెబుతున్నారు ఆహార నిపుణులు. ఉరుకుల పరుగుల జీవితాలు, రాత్రి విధులు, పార్టీలు.. ఇలా పలు కారణాల వల్ల చాలామంది రాత్రి భోజనాన్ని ఆలస్యంగా ముగిస్తున్నారు. ఇలాంటి అలవాటు ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిదికాదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. రాత్రి భోజనం లేటైతే.. పలు అనారోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతాయని చెబుతున్నారు. ఆలస్యంగా తినే ఆహారం.. త్వరగా జీర్ణమవ్వదు. దీంతో గ్యాస్, అసిడిటీ, కడుపుబ్బరం వంటి జీర్ణ సంబంధ సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఇక ఇలా భోజనం చేసి, అలా పడుకొంటే.. నిద్రకు ఆటంకం కలుగుతుంది. జీర్ణక్రియ కూడా నెమ్మదిస్తుంది. అర్ధరాత్రి భోజనం చేయడం కొందరికి అలవాటు. దీర్ఘకాలంలో ఈ అలవాటు గుండెకు హాని కలిగిస్తుంది. ఇక ఆహారం తీసుకోకపోవడం ఆలస్యమైతే.. జీవక్రియ మందగిస్తుంది. ఫలితంగా శరీరంలో కొవ్వు పెరగడం మొదలై.. ఊబకాయం బారినపడే ప్రమాదం ఉంటుంది. రాత్రిపూట కొవ్వులు, చక్కెరతో కూడిన ఆహారం ఎక్కువగా తీసుకుంటే.. పేగు క్యాన్సర్ ముప్పు పెరుగుతుంది. రాత్రిపూట ఆలస్యంగా భోజనం చేయడం హార్మోన్ల అసమతుల్యతకూ దారితీస్తుంది. మానసిక ఒత్తిడి, డయాబెటిస్, గుండె సంబంధిత సమస్యలను తెచ్చిపెడుతుంది. కాబట్టి భోజనానికి, నిద్రకు మధ్య కనీసం మూడు గంటలైనా విరామం ఉండాలి. రాత్రి భోజనం తర్వాత ఓ 15 నిమిషాలైనా నడవాలి.

ఏ వడ్డీ మంచిది?

సంపాదన ఎంత పెరిగినా.. అప్పుల తిప్పలు మాత్రం తప్పడం లేదు. ఇంటి కోసమో.. కారు కొనడానికో.. వ్యక్తిగత అవసరాలకో రుణాలు తీసుకోవాల్సి వస్తున్నది. ఇలాంటి సందర్భాల్లో వడ్డీరేట్ల గురించి కూడా తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం ఉన్నది. ఎందుకంటే.. ఈ వడ్డీరేట్లే రుణగ్రహీతలపై ఆర్థిక భారం పెరిగేలా చేస్తాయి. ప్రస్తుతం బ్యాంకులు, హౌసింగ్ ఫైనాన్స్ కంపెనీలు.. రెండు రకాల వడ్డీ రేట్లను వసూలు చేస్తున్నాయి. అవి.. ఫిక్స్‌డ్ వడ్డీరేటు, ఫ్లోటింగ్ వడ్డీరేటు. అప్పులు చేయడంలో ఆరితేరినవారికి వీటి గురించి తెలిసినా.. కొత్తవారికి కొంచెం కొత్తగానే అనిపిస్తాయి. పూర్తిగా తెలుసుకుంటేనే.. ఆ తర్వాత ఆర్థికభారం పడకుండా కాపాడతాయి.

ఫిక్స్‌డ్ రేట్లు: ఈ వడ్డీరేట్లు ఎప్పుడూ స్థిరంగానే ఉంటాయి. లోన్ తీసుకున్నప్పటి నుంచి.. టెన్యూర్ ముగిసేవరకు వడ్డీరేటు ఒకేరకంగా ఉంటుంది. ప్రతినెలా చెల్లించాల్సిన ఈఎంఐ కూడా అంతే ఉంటుంది. కాబట్టి, నెలకు ఎంత ఈఎంఐ కట్టాలో ముందే అవగాహన ఉంటుంది. ముఖ్యంగా.. ఎక్కువ రోజులు టెన్యూర్ లోన్ల కోసం ఈ ఫిక్స్‌డ్ వడ్డీరేట్లు బాగుంటాయి.

ఫ్లోటింగ్ రేట్లు: ఇవి మార్కెట్ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా మారుతూ ఉంటాయి. ఫిక్స్‌డ్ రేట్ల కంటే తక్కువగా ఉండే ఈ ఫ్లోటింగ్ వడ్డీరేట్లు.. దీర్ఘకాలిక రుణాలకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. సుదీర్ఘకాలంలో వడ్డీరేటు తగ్గింపుల నుంచి ప్రయోజనాలు పొందే అవకాశం ఉంటుంది. ఆర్బీఐ రెపో రేటును తగ్గించినప్పుడు, బెంచ్‌మార్క్ రేటు తగ్గినప్పుడు ఫ్లోటింగ్ రేటు కూడా తగ్గుతుంది. అంటే.. ఇంటి రుణంపై వడ్డీరేటు కూడా తగ్గుతుంది. దాంతో, నెలనెలా కట్టాల్సిన ఈఎంఐ కూడా తక్కువ అవుతుంది. అంతేకాదు, పలు బ్యాంకులు/ఆర్థిక సంస్థలు.. రుణాలను ముందస్తుగా చెల్లిస్తే పెనాల్టీని వసూలు చేస్తుంటాయి.

అదే.. ఫ్లోటింగ్: వడ్డీరేట్‌లో తీసుకున్న రుణాలకు ఈ సమస్య ఉండదు. కాబట్టి, ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండానే రుణాలను ముందస్తుగా తీర్చే అవకాశం ఉంటుంది. అదే సమయంలో.. ఫ్లోటింగ్ వడ్డీరేట్లకు కొన్ని ప్రతికూలతలు కూడా ఉంటాయి. ఆర్బీఐ రెపోరేటు పెంచినప్పుడు, బెంచ్‌మార్క్ రేటు కూడా పెరుగుతుంది. అప్పుడు మీరు చెల్లించాల్సిన వడ్డీ రేటుతోపాటు ఈఎంఐ లేదా రుణ కాలవ్యవధి పెరుగుతుంది. ఇది.. తక్కువ ఆదాయ వర్గాలకు ఇబ్బందికరంగా మారుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఈఎంఐ డిఫాల్ట్ అయితే.. క్రెడిట్ స్కోరు తగ్గిపోతుంది. అందుకే ఫ్లోటింగ్ వడ్డీ రేటుతో లోన్ తీసుకునేటప్పుడు అన్ని విషయాలూ ముందుగానే చూసుకోవాలి... ఈ రెండిట్లో ఏ వడ్డీరేటును ఎంచుకోవాలనేది వివిధ అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా అప్పులు తిరిగి చెల్లించగలిగే సామర్థ్యం, రుణగ్రహీతల ఆర్థిక స్తోమతను బట్టి నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి. దీర్ఘకాలిక ప్రణాళికలు ఉన్నవారు, ప్రతినెలా చెల్లించే ఈఎంఐ మారకూడదని అనుకునేవారికి ఫిక్స్‌డ్ వడ్డీరేటు బాగుంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. బ్యాంకుల్లో వడ్డీరేట్లు తగ్గే అవకాశాలు ఉన్నప్పుడు, తక్కువ సమయంలోనే రుణాలు తీర్చేస్తామని అనుకునేవారు ఫ్లోటింగ్ వడ్డీరేట్లు ఎంచుకోవడం ఉత్తమమని సూచిస్తున్నారు.

సాధనతో సాధ్యమే

చిన్నప్పుడు చదివిన కుందేలు, తాబేలు పరుగు పందెం కథ గుర్తుంది కదా! నిర్లక్ష్యం ఎంత ప్రమాదమో ఆ కథ చెబుతుంది. అలాగే పట్టుదలే గెలుపుబాట అని చూపుతుంది. ఆ తాబేలు పరుగునే ఆదర్శంగా తీసుకుంది ప్రముఖ ఆంత్రప్రెన్యూర్ వినీతా సింగ్. సోనీ టీవీలో ప్రసారమయ్యే 'షార్క్ ట్యాంక్ ఇండియా' కార్యక్రమం జడ్జిగా కూడా సేవలు అందిస్తున్నది. చిన్నప్పటి నుంచి వినీతకు నడక అంటే ఇష్టం. మారథాన్ పరుగులో నిర్దేశిత సమయంలో లక్ష్యాన్ని అందుకోవాలని ఉండేది. వేగాన్ని, దూరాన్ని పట్టించుకోకుండా తన సామర్థ్యాన్ని పెంచుకోవడం కోసం చాలా కాలంగా ప్రయత్నిస్తున్నది. మొదట్లో చాలా సమయంపాటు నడిచేదట. కొన్నాళ్లకు నడక వేగం పెంచింది. ఇంకొన్నాళ్లకు పరుగు అందుకుంది. వారం వారం దూరాన్ని పెంచుకుంటూ పరుగు తీసింది. పదిహేడేండ్లుగా పరుగు ఒక కళగా సాధన చేసింది. ఇటీవల జరిగిన ముంబయి మారథాన్‌లో 42 కిలోమీటర్ల దూరాన్ని 3 గంటల 58 నిమిషాల 21 సెకన్లలో చేరుకుని 'ఔరా!' అనిపించుకుంది. 'జీవితంలో ఏదైనా సాధించాలనే ప్రయత్నంలో వెంటనే విజయాన్ని ఆశించడం తప్పు కాదు. అయితే, దానికి తగినంత సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. పరిస్థితులు అనుకూలించకపోయినా.. నిరుత్సాహపడొద్దు. అన్నిటినీ మించి పట్టుదల ఉంటే సాధించలేనిది ఏదీ లేదు' అని చెప్పుకొచ్చింది వినీత.

పెద్ది ఆరోగ్య పరిస్థితులు తెలుసుకొని వారి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించిన మాజీ మంత్రి ఎర్రబెల్లి, ఎమ్మెల్యే ఆరూరి

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి హైదరాబాద్ ప్రత్యేక ప్రతినిధి

తీవ్ర అస్వస్థతకు గురై సికింద్రాబాద్ యశోద హాస్పిట ల్‌లో చికిత్స పొందుతున్న నర్సంపేట నియోజకవర్గ మాజీ శాసన సభ్యులు పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి ఆరోగ్య పరిస్థితి గురించి వైద్యులను అడిగి తెలుసుకొని, అనంతరం వారి కుటుంబ సభ్యులను మాజీ మంత్రి వర్యులు ఎర్రబెల్లి దయాకర్ రావు తో కలిసి వర్ధన్నపేట నియోజకవర్గ మాజీ శాసన సభ్యులు అరూరి రమేష్ పరామర్శించారు .వీరి వెంట మాజీ మంత్రి వర్యులు జగదీష్ రెడ్డి, సత్యవతి రాథోడ్ , జనగామ ఎమ్మెల్యే పల్లా రాజేశ్వర్ రెడ్డి,హుజురాబాద్ ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి ఎమ్మెల్సీ పోచంపల్లి శ్రీనివాస్ రెడ్డి,రాష్ట్ర మాజీ కార్పొరేషన్ చైర్మన్లు నాగుర్ల వెంకటేశ్వర్లు, వై సతీష్ రెడ్డి, ఎర్రోళ్ల శ్రీనివాస్ తదితరులు ఉన్నారు.

అధికారులు సమన్వయంతో ప్రజలకు సేవలు అందించాలి : ఎమ్మెల్యే కే.ఆర్. నాగరాజు

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

పర్వతగిరి మండల ప్రజా పరిషత్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన సర్వసభ్య సమావేశంలో వర్ధన్నపేట ఎమ్మెల్యే విశ్రాంత ఐపీఎస్ అధికారి కేఆర్ నాగరాజు పాల్గొన్నారు. మండలంలో జరుగుతున్న పలు అభివృద్ధి పథకాల అమలు తీరును అధికారులను అడిగి తెలుసు కున్నారు.గ్రామ సర్పంచులు, అధికారులు సమన్వయంతో ప్రజలకు సేవలు అందించాలని అన్నారు. మండలంలో అభి వృద్ధికి సంబంధించిన పలు అంశాలపై ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, సభ్యులతో కలిసి సమగ్రంగా చర్చించారు.

మౌలిక సదుపాయాల కల్పన సంక్షేమ పథకాల అమలు వంటి అంశా లపై ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తూ అభివృద్దే లక్ష్యంగా ముందుకు సాగాలని పిలుపు నిచ్చారు. గ్రామాలలో విద్యా, వైద్యం, వ్యవసాయానికి మొదటి ప్రాధాన్య ఇస్తూ ప్రజలకు అధికారులు,ప్రజా ప్రతినిధులు అందుబాటులో ఉండాలన్నా రు.

మెట్‌పల్లి పురపాలక సంఘ కౌన్సిల్ సమావేశం చైర్ పర్సన్ మైలారపు లింబాద్రి అధ్యక్షతన..

డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్‌పల్లి టౌన్

జగిత్యాల జిల్లా మెట్ పల్లి పురపాలక సంఘ కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో గురువారం కౌన్సిల్ సాధారణ సమావేశం జరిగినది మెట్ పల్లి పురపాలక సంఘ కార్యాలయంలోహూహూచైర్ పర్సన్హూహూహూమైలారపు లింబాద్రిహూహూఅధ్యక్షతన ఈరోజు కౌన్సిల్ సాధారణ సమావేశం నిర్వహించడం జరిగినది. ఇట్టి సమావేశంలోహూహూ22హూహూఅంశాలను పొందుపరుచగా అట్టి అంశాలను కౌన్సిల్ సభ్యులు ఏకగ్రీవంగా ఆమోదం తెలిపినారు అనంతరంహూహూకౌన్సిల్ సభ్యులు మాట్లాడుతూ పట్టణంలో వీధి దీపాల సమస్య అధికంగా ఉన్నదని అలాగే నాణ్యమైన విద్యుత్ దీపాలను బిగించి భవిష్యత్తులో ఇబ్బందులు రాకుండా చూడాలనిహూహూమరియు ప్రస్తుతం వర్షాలు అధికంగా కురుస్తున్నందున అన్ని వార్డులలో వర్షం నీరు నిలవకుండా తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, కొన్ని వార్డులలో కల్వర్టులు మురికి కాలువలు కూలిపోయాయని వాటిని వెంటనే నిర్మించాలని, అలాగే నూతన సి సి రోడ్లు నిర్మాణాలపై దృష్టి సారించాలని కోరినారుహూహూఅందుకు గౌరవ చైర్ పర్సన్ గారు మాట్లాడుతూహూహూకౌన్సిల్ సభ్యులు కోరే అన్ని సమస్యలను పార్టీలకు అతీతంగా అన్ని వార్డులను సమానంగాహూహూఅభివృద్ధి చేస్తామని ప్రస్తుత వర్షాకాలం దృష్ట్యా అన్ని వార్డులలో ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటామని తెలిపినారు.

పట్టణ ప్రజలు శిథిలావస్థలో ఉన్న భవనాలను వెంటనే ఖాళీ చెయ్యాలని కోరినారు ఇట్టి సమావేశంలో మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్హూహూమైలారపు లింబాద్రిహూహూమున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్హూహూఓంకారి నవీన్హూహూమున్సిపల్ కమిషనర్హూహూడి శ్రీనివాస్ గౌడ్ డి ఇ ఇహూహూనాగేశ్వరరావు కౌన్సిలర్స్ కోహూహూఆప్షన్ సభ్యులు గజం లక్ష్మీ రవికాంత్ మరియు ఆఫీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

పర్యావరణ పరిరక్షణలో అందరూ భాగస్వాములు కావాలి

సుల్తానాబాద్ మండల విద్యాధికారి ఆరేపల్లి రాజయ్య

ప్రత్యక్ష సాక్షి , సుల్తానాబాద్

పర్యావరణ పరిరక్షణ ప్రతి ఒక్కరి సామాజిక బాధ్యత అని, ప్లాస్టిక్ వినియోగాన్ని తగ్గించి పర్యావరణ హితమైన అలవాట్లను ప్రతి ఒక్కరూ అలవరచుకోవాలని సుల్తానాబాద్ మండల విద్యాధికారి ఆరేపల్లి రాజయ్య అన్నారు. గురువారం జిల్లా విద్యాశాఖ ఆధ్వర్యంలో జడ్పీహెచ్ఎస్ గర్రెపల్లిలో నిర్వహిస్తున్న ప్రాథమిక పాఠశాలల ఉపాధ్యాయుల (3) రోజుల శిక్షణ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఉపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయినులు పర్యావరణ పరిరక్షణతో పాటు ఆరోగ్య పరిరక్షణను దృష్టిలో ఉంచుకొని స్టీల్ ప్లేట్లను తీసుకువచ్చి భోజనం చేయడానికి వినియోగించడం అభినందనీయమని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఉపాధ్యాయులు సమాజానికి మార్గదర్శకులు అని పేర్కొన్న ఆయన, ఉపాధ్యాయులు ఆచరించే మంచి అలవాట్లను విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు, సమాజం అనుసరిస్తారని అన్నారు. అందువల్ల పర్యావరణ పరిరక్షణలో ఉపాధ్యాయులు ముందుండి ఆదర్శంగా నిలవాలని, ప్లాస్టిక్‌కు బదులుగా పునర్వినియోగ వస్తువులను వినియోగిస్తూ పర్యావరణ హిత జీవన విధానాన్ని ప్రోత్సహించాలని సూచించారు.పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రతి ఒక్కరూ తమ వంతు బాధ్యతగా సహకరించాలని, చిన్న చిన్న మార్పులే భవిష్యత్ తరాలకు పరిశుభ్రమైన, ఆరోగ్యకరమైన పర్యావరణాన్ని అందించగలవని మండల విద్యాధికారి ఆరేపల్లి రాజయ్య పిలుపునిచ్చారు.

కళ్యాణలక్ష్మి చెక్కులను పంపిణీ చేసిన కోరుట్ల ఎమ్మెల్యే డా సంజయ్

డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్‌పల్లి టౌన్

జగిత్యాల జిల్లా కోరుట్ల లోని ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలోగురువారం కోరుట్ల పట్టణానికి చెందిన 114 మంది లబ్ధిదారులకు రూ.1,14,13,224 ఒక కోటి పద్నాలుగు లక్షల పదమూడు వేల రెండు వందల ఇరవై నాలుగు రూపాయలుహూవిలువగల 114 కళ్యాణలక్ష్మి షాదీ ముబారక్ చెక్కులను ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కల్వకుంట్ల సంజయ్హూహూలబ్ధిదారులకు అందజేశారు కళ్యాణలక్ష్మి చెక్కులు పంపిణీ చేసిన నందుకుగాను పలువురు లబ్ధిదారులు ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కల్వకుంట్ల సంజయ్ కి ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

యామాపూర్ వాగును పరిశీలించిన కలెక్టర్, ఎస్పీ..

గూడ రమేష్, ప్రత్యక్ష సాక్షి, ఇబ్రహీంపట్నం

జగిత్యాల జిల్లా ఇబ్రహీంపట్నం మండలంలో భారీ వర్షాల నేపథ్యంలో యామాపూర్-ఫకీర్ కొండాపూర్ గ్రామాల మధ్య ప్రవహిస్తున్న వాగును గురువారం జిల్లా కలెక్టర్ సత్యప్రసాద్, ఎస్పీ అశోక్ కుమార్ పరిశీలించారు. వరద ప్రవాహాన్ని పరిశీలించి అధికారులు నిరంతరం అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఆదేశించారు. ప్రజలు వాగులను దాటేందుకు ప్రయత్నించవద్దని, మత్స్యకారులు చేపల వేటకు వెళ్లొద్దని సూచించారు. ప్రజలు జాగ్రత్తగా ఉండాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో యామాపూర్ సర్పంచ్ కనుక నాగేష్, మెట్ పల్లి ఆర్డీవో నరసింహా రావు, తహసిల్దార్ వరప్రసాద్, ఎంపీడీవో గణేష్ ,మెట్ పల్లి డిఎస్పి రాములు, సీఐ సురేష్ బాబు, ఎస్సై నవీన్ కుమార్, రెవెన్యూ సిబ్బంది, పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

కోటగిరి ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షుడిగా పి కృష్ణ ఎన్నిక నూతన కార్యవర్గానికి ఘన సన్మానం..

యాదవరావు ప్రత్యక్ష సాక్షి పోతంగల్

నిజామాబాద్ జిల్లా కోటగిరి మండల కేంద్రంలో నూతనంగా ప్రెస్ క్లబ్ కార్యవర్గం ఎన్నికయింది నూతన కార్యవర్గానికి పాత ప్రెస్ క్లబ్ కార్యవర్గ సభ్యులు శాలువా పూల దండలు వేసి సన్మానించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు నూతన బ్రతుకుల అధ్యక్షుడిగా పి కృష్ణ, ఉపాధ్యక్షుడు పి సైదయ్య, ప్రధాన కార్యదర్శిగా బి సాయిలు, కోశాధికారి జి రాము, సహాయ కార్యదర్శి పి పెంటయ్య, ను ఎన్నుకున్నారు ఈ సందర్భంగా కోటగిరి ప్రెస్ క్లబ్ గౌరవ అధ్యక్షుడు జి హనుమంతరావు మాట్లాడుతూ నూతన కార్యవర్గ సభ్యులు కోటగిరి మండల ప్రెస్ క్లబ్ కు కృషి చేయాలని అన్నారు ప్రెస్ క్లబ్ అభివృద్ధికి సభ్యులంతా పూర్తి సహకారం అందిస్తారని అన్నారు గతంలో ప్రెస్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో పలు సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించామని భవిష్యత్తులో మరిన్ని సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టేందుకు నాయకులు ప్రజలు

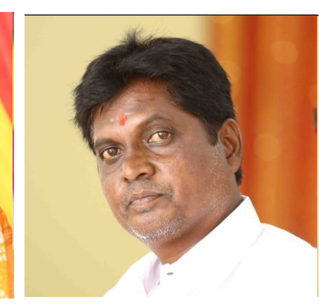
సహకరించాలని కోరారు ఈ కార్యక్రమంలో ప్రెస్ క్లబ్ సభ్యులు సాయిబాబా గౌడ్, కాసుల శ్రీకాంత్, అనిల్, బేగరి రాములు, నరేష్, గంట్ల రాజు, హైమద్, రాజు,పబ్బ నవీన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ వైష్ణవి పరపతి సంఘం కమిటీ ఏకగ్రీవ ఎన్నిక

అధ్యక్షునిగా మండ శ్యామ్ గౌడ్, ప్రధాన కార్యదర్శిగా మంగ రమేష్ కురుమ

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగసాయిపేట

వరంగల్ నగరంలోని ఉర్సు కరీమాబాద్ ప్రాంతాలకు చెందిన శ్రీ వైష్ణవి పరపతి సంఘం సర్వసభ్య సమావేశం మండ శ్యామ్ అధ్యక్షతన జరిగింది. కార్యదర్శి నివేదిక చదివి లెక్కలు పూర్తిగా వివరించి, వినిపించడం జరిగినది. సభ్యులందరూ కూడా ఏకగ్రీవంగా ఆమోదించడం జరిగినది. ఆ తర్వాత నూతన కార్యవర్గానికి ఎన్నికలు జరిగాయి. ఎన్నికైన నూతన కార్యవర్గానికి గౌరవ అధ్యక్షులుగా కెంచ చేరాలు, అధ్యక్షులుగా మండ శ్యామ్ గౌడ్, ఉపాధ్యక్షులుగా కుడికాల సాంబశివరావు, ప్రధాన కార్యదర్శిగా మంగ రమేష్ కురుమ, సహాయ కార్యదర్శిగా అవుల సుధాకర్, కోశాధికారిగా కోరే సాంబమూర్తి, ఆర్గనైజర్ గా మదూరి రమేష్, గౌరవ సభ్యులుగా నరిగే లక్ష్మణ్, కోరే పరుశురాం, కౌటం సతీష్, కోరే కృష్ణ, పోషాల నరేష్, లను



ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకోవడం జరిగినది. నూతన అధ్యక్షుడు శ్యామ్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ గౌరవ సంఘ సభ్యుల సహకారముతో సంఘం అభివృద్ధి కొరకు కృషి చేస్తామని తెలిపారు ఈ కమిటీ రెండు సంవత్సరాలు కొనసాగుతుందని వారు తెలిపారు

శివుడికి కలబంద పూలతో పూజలు చేసిన రామ్మూర్తి సత్తెమ్మ దంపతులు..

ప్రత్యక్ష సాక్షి , సుల్తానాబాద్

శివుడికి ఎంతో ఇష్టమైన కలబంద పూలతో గురువారం సుల్తానాబాద్ పట్టణంలోని శివాలయంలో ప్రత్యేక పూజలు చేశారు, అంతకు ముందు అభిషేకం చేశారు, ప్రముఖ రైస్ మిల్ ల వ్యాపారవేత్త కొమురవెల్లి రామ్మూర్తి సత్యమ్మ , వారి కుమారుడు, కోడలు రాజేష్ ప్రియాంక దంపతులు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు, అర్చకులు వల్లకొండ మఠం రమేష్ దంపతులచే పూజ లు చేయించారు, చైర్మన్ అల్లంకి సత్యనారాయణ ఆధ్వర్యం లో ఈ కార్యక్రమం జరిగింది... పెద్ద ఎత్తున భక్తులు పాల్గొని స్వామి వారిని దర్శించుకుని తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించారు...

ఓటు హక్కు నమోదును త్వరగా పూర్తి చేసుకోండి..

సీనియర్ కాంగ్రెస్ నేత.. వీసం సురేందర్ రెడ్డి

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

ప్రజాస్వామ్యంలో ఓటు అత్యంత విలువైన హక్కు అని, అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరూ వెంటనే ఓటరు నమోదు ప్రక్రియలో పాల్గొనాలని సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు వీసం సురేందర్ రెడ్డి పిలుపు నిచ్చారు. ఆగస్టు 3 తేదీతో ఎన్నికల కమిషన్ ఇచ్చిన గడుపు ముగిస్తుంది.ఈ సంద ర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ప్రత్యేక ఓటరు జాబితా సవరణ (ఎస్ఐఆర్) ప్రక్రియ తుది దశకు చేరుకుందని తెలిపారు.

ఇప్పటికీ ఎన్యూమరేషన్ ఫారం సమర్పించని వారు చివరి నిమిషం వరకు వేచి చూడ కుండా వెంటనే తమ స్థానిక బీఎల్ఓ (బూత్ లెవల్ ఆఫీసర్)ను కలిసి ఫారాన్ని అందజేయాలని కోరారు. ఓటు హక్కు ప్రతి పౌరుడి రాజ్యాంగబద్ధమైన హక్కు అని పేర్కొంటూ, అర్హులైన వారంద రూ తమ పేర్లు ఓటరు జాబితా లో నమోదు అయ్యేలా అవసర మైన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన సూచించారు. ప్రజా స్వామ్యాన్ని బలోపేతం చేయడంలో ప్రతి ఓటు కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని వీసం సురేందర్ రెడ్డి అన్నారు.

శ్రీ దుర్గా మల్లేశ్వర స్వామి ఆలయంలో శాకాంబరి ఉత్సవం

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగసాయిపేట

వరంగల్ నగరంలోని 32వ డివిజన్లో గల శ్రీ దుర్గా మల్లేశ్వర స్వామి దేవస్థానం లో శాఖంబరి ఉత్సవాల్లో భాగంగా గురువారం రోజున ఇందిరమ్మ చీరలతో మాజీ కార్పొరేటర్ పల్లం పద్మ రవి మాట్లాడుతూ ఆషాడ మాసంలో అమ్మవారికి శాకంబరీ ఉత్సవాలు ప్రతి సంవత్సరం అత్యంత వైభవంగా జరుపుకుంటాము అమ్మవారికి అన్ని రకముల కూరగాయలతో అలంకరణలు చేసి తదుపరి కూరగాయలు భక్తులకు పంచడం జరుగుతుంది డివిజన్ ప్రజలందరూ ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని అమ్మవారిని కోరుకోవడం జరిగిందని చెప్పడం జరిగింది దేవాలయ మహిళా భక్తులందరితో పల్లం పద్మా రవి గారు దేవాలయంలో లలితా సహస్రనామ పారాయణ ఖడ్గమాల స్తోత్రం పారాయణ చేయడం జరిగింది.

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