

ముగ్గురు చక్రాలు, ఒక జీవిత యానం.. ఆటో డ్రైవర్లు మానవీయతకు ప్రతి రూపం ఆగస్టు 1... ప్రపంచ ఆటో డ్రైవర్స్ దినోత్సవం

ఆటో రిక్షా... నిత్యం నగర వీధుల్లో పరుగులు పెట్టే మూడు చక్రాల ఈ రవాణా వాహనం ఎన్నో కుటుంబాలకు జీవనాధారం, లక్షలాది ప్రయాణికులకు ప్రయాణ మార్గము. ఈ వృత్తిని నిబద్ధతతో, నిరంతర శ్రమతో నడిపిస్తూ సమాజానికి సేవలందిస్తున్న ఆటో డ్రైవర్లకు సంఘీభావంగా, వారిని గౌరవించే లక్ష్యంతో ప్రతి సంవత్సరం ఆగస్టు 1న “ప్రపంచ ఆటో డ్రైవర్స్ దినోత్సవం” నిర్వహించ బడుతోంది. అనధికారికంగా నైనా సామాజికంగా, వృత్తిపరంగా ప్రాధాన్యం పొందిన ఈ దినోత్సవం ఆటో డ్రైవర్ల హక్కులపై చైతన్యం పెంచే వేదికగా మారుతోంది. నగర జీవనంలో తప్పనిసరి మార్గ సాధనంగా మారిన ఈ మూడు చక్రాల వాహనం లక్షలాది ప్రజల ప్రయాణాన్ని వేలాది కుటుంబాల జీవనాధారాన్ని మోస్తోంది. వీటిని నడిపే ఆటో డ్రైవర్లు తమ శ్రమతోనే నగరాన్నంతా కదిలించే చక్రధారులుగా నిలుస్తున్నారు. ఆటో డ్రైవింగ్ వృత్తి ఎంత సులువైనదో అనే అపోహ సమాజంలో ఉంది. కానీ వాస్తవంగా ఇది అనేక ఒత్తిడులతో కూడిన శ్రమాధారిత జీవనం. తెల్లవారు జామున నుంచే వీధుల్లోకి వచ్చి రాత్రి అర్ధరాత్రి వరకు వందలాది కిలోమీటర్లు నడిపించే ఆటో డ్రైవర్లు, ఒంటరి ప్రయాణికుల భద్రతకు పర్యాయంగా మారడం మొదలుకొని, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ఆసుపత్రులకు తీసుకెళ్లే మానవ సేవల వరకూ, అనేక విధాలుగా సమాజానికి ఉపయోగ పడుతున్నారు. వృద్ధులకు, చిన్నారులకు, మహిళలకు, విద్యార్థులకు, చిన్న చిన్న వాణిజ్య వ్యవహారాలకు ఆటో ఒక ముఖ్యమైన ప్రయాణ మార్గము. ముఖ్యంగా బస్సు, మెట్రో, రైలు వంటి ప్రాధాన్య రవాణా మార్గాలకు చేరుకునే ‘లాస్ట్ మైల్ కనెక్టివిటీ’గా ఆటో సేవలు కీలకంగా నిలుస్తున్నాయి. ట్రాఫిక్ లో నిలిచిన ఆటో ఒకటి కాదు... దాని వెనుక నడిపే జీవితం ఉంది. ట్రాఫిక్ తో పోరాటం, ప్రయాణికుల తొందర, ఇంధన ధరల భారంగా తయారైన ఓ నిత్య శ్రమ.

అయితే ఇటీవలి కాలంలో అనేక రాష్ట్రాల్లో మహిళలకు ఉచిత బస్ ప్రయాణ సౌకర్యం కల్పించడంతో ఆటో డ్రైవర్ల జీవనంలో తీవ్రమైన ప్రభావం పడింది. ముఖ్యంగా చిన్న ప్రయాణాల కోసం ఆటో సేవలను ఉపయోగించే మహిళలు – ఉచిత బస్ సౌకర్యం అందుబాటులో రావడంతో ఆటో సేవలకు మళ్లక పోవడం ద్వారా ఆటో డ్రైవర్ల ఆదాయంలో గణనీయమైన తగ్గుదల చోటు చేసుకుంది. ఇది లక్షలాది డ్రైవర్లపై ఆర్థికంగా తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపింది. ప్రయాణికుల సంఖ్య తగ్గిపోవడంతో ఆటో నడిపిన గంటలకు గిరాకీ తగ్గిపోవడం, కాలినడకన తిరుగుతూ ఖాళీ ఆటోతో తిరగాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. మహిళల కోసం ఉచిత బస్ ప్రయాణం నిస్సందేహంగా సామాజికంగా ముందడుగు. అయితే అదే సమయంలో ఆటో డ్రైవర్ల ఆదాయాన్ని కోల్పోతే, వారి కుటుంబాలు బతకలేని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. అందుకే ఉచిత బస్ ప్రయాణం పథకాల అమలుతో పాటు ఆటో డ్రైవర్లకు ప్రత్యామ్నాయ ఆదాయ భద్రత పథకాలు తీసుకురావాల్సిన అవసరం ఉంది. వారికి ఇంధన సబ్సిడీ, బీమా సౌకర్యం, వార్షిక ఉపాధి భద్రతా నిధి వంటి విధానాలు అమలులోకి రావాలి. ఆటో వృద్ధి నిధి, వాహన నిర్వహణకు



రాయిత్పై రుణాలు వంటి చర్యలు తీసుకుంటేనే ఈ వృత్తి జీవించ గలదు.

ఇకపోతే టెక్నాలజీ ఆధారిత క్యాబ్ సేవల పోటీతోనూ ఆటో డ్రైవర్లు ఎదురు దెబ్బలు తింటున్నారు. ఓలా, ఉబెర్ వంటి యాప్ల వలన ప్రయాణికులకు నూతన వెసులుబాట్లు ఏర్పడుతున్నా, ఈ పోటీలో సంప్రదాయ ఆటో డ్రైవర్ల ఆదాయం తగ్గిపోతోంది. యాప్ ఆధారిత సేవల్లో కమీషన్ల వ్యవస్థ, ప్రయాణ రేటింగ్ల ఒత్తిడి, నిర్దిష్ట స్థిర ఆదాయం లేకపోవడం వంటివి ఆటో డ్రైవర్ల జీవితాన్ని సంక్లిష్టం చేస్తున్నాయి. అంతేకాక ప్రభుత్వాల స్థాయిలో ఆటో వృత్తిని సమర్థించడానికి సరైన చట్టపరమైన సహాయాలు లేవు. డ్రైవర్ల శ్రామిక హక్కులు, ఆరోగ్య సౌకర్యాలు, వృత్తి గౌరవానికి చట్టబద్ధమైన అంద అవసరం. ట్రాఫిక్ పోలీసులు విధించే జరిమానాలు, నగదు లేమి వల్ల చిల్లర సమస్యలు, ప్రజల నుంచి ఎదురయ్యే అసవసర వాదనలు డ్రైవర్ల మానసిక ఒత్తిడిని పెంచుతున్నాయి. చలి, చీకటి, ఎండ, వర్షం లాంటి ప్రాకృతిక పరిస్థితుల్లోనూ డ్రైవింగ్ చేయాల్సిన పరిస్థితి మరింత శ్రమ దాయకం. అయినా వీరి కృషికి సమాజం గుర్తింపు ఇవ్వక పోవడం దురదృష్టకరం. ప్రయాణికులు కూడా ఆటో డ్రైవర్ల పట్ల గౌరవంగా ప్రవర్తించాలి. చిన్న ప్రయాణాలకు ఇబ్బంది పడకుండా, సకాలంలో చెల్లింపులు చేసి, మానవీయ దృక్పథంతో ప్రవర్తించాలి.

ప్రపంచ ఆటో డ్రైవర్స్ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని అనేక నగరాల్లో ఆటో యూనియన్లు సన్మానాలు, ఆరోగ్య శిబిరాలు, బహుమతుల కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నా ఇది ఒక రోజు వేడుక మాత్రమే కాకుండా వృత్తి గౌరవ సాధనకు మార్గంగా ఉండాలి. ఆటో డ్రైవర్ల సమస్యలను ప్రభుత్వాలు సీరియస్ గా పరిగణనలోకి తీసుకుని వారి జీవన ప్రమాణాలు మెరుగుపరిచే చర్యలు తీసుకోవాలి. ప్రతి నగరానికి ఆటో డ్రైవర్ల కోసం వెల్ఫేర్ బోర్డు, ఉపాధి గ్యారంటీ పథకాలు, డిజిటల్ చెల్లింపులకు పునరుత్థాహం వంటి మార్గాలు అవసరం. మూడు చక్రాల వెనుక తిరిగే జీవితాన్ని గుర్తించి, వృత్తి గౌరవానికి గళం కలిపే రోజు ఇది. మహిళలకు ఉచిత ప్రయాణం లాంటి పథకాలు కొనసాగుతూ, ఆటో డ్రైవర్ల జీవనానికి భరోసా కల్పించే విధంగా ప్రభుత్వం చొరవ చూపాలి. ప్రయాణికులు, పాలకులు, సంఘాలు -- అందరూ కలిసి ఈ వృత్తి పరిరక్షణకు పాటు పడితేనే నగర జీవన వ్యవస్థ మానవీయంగా ముందుకు సాగుతుంది. ఈ దినోత్సవం ద్వారా శ్రమకు గౌరవం, సేవకు గుర్తింపు అనే భావజాలం పటిష్టంగా స్థిరపడాలి.

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

గౌడ సంఘ డైరెక్టర్ బత్తిని సుదర్శన్ గౌడ్ మృతి..



ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగసాయిపేట

వరంగల్ నగరంలోని ఉర్దూ ప్రాంతానికి చెందిన బత్తిని సుదర్శన్ గౌడ్ గురువారం రాత్రి మృతి చెందారు శుక్రవారం ఉదయం కుల సంఘ పెద్దలు వారి నివాసానికి చేరుకొని వారి మృతదేహాని సందర్శించి పూలమాల వేసి శ్రద్ధాంజలి ఘటించారు అనంతరం కుల సంఘ పెద్దలు మాట్లాడుతూ 10 సంవత్సరాలుగా గౌడ సంఘం డైరెక్టర్ గా ఉండి సంఘంలో పనిచేశారని వారు కొని ఆదారు సుదర్శన్ గౌడ్ కు భార్య ప్రమీల ముగ్గురు కుమారులు హరి ప్రసాద్, భోజరాజు, మహేందర్ లను కుల సంఘ పెద్దలు కలిసి ప్రగాధ సానుభూతి తెలిపి మనోధైర్యాన్ని పెంపొందించారు ఈ కార్యక్రమంలో గౌడ సంఘ అధ్యక్షుడు బత్తిని అఖిల్ గౌడ్ మదురి సుధాకర్ గౌడ్ బత్తిని రమేష్ సుభాష్ నతీష్ రామ కులస్తులు తదితరులు హాజరై శ్రద్ధాంజలి ఘటించారు

లాల్ దర్వాజా బోనాలకు సర్వం సిద్ధం..



(హైదరాబాద్)

రాష్ట్రంలో అత్యంత వైభవంగా జరిగే ఆషాఢ మాస బోనాల ఉత్సవాల్లో భాగంగా లాల్ దర్వాజా శ్రీ సింహవాహిని మహంకాళి ఆలయంలో శుక్రవారం శిఖర పూజ, ధ్వజారోహణ కార్యక్రమాలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమాల్లో హైదరాబాద్ నగర పోలీస్ కమిషనర్ పీసీ నజ్జనర్ పాల్గొని అమ్మవారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సీపీ నజ్జనర్ మాట్లాడుతూ..

120 ఏళ్లకు పైగా చరిత్ర కలిగిన లాల్ దర్వాజా బోనాల ఉత్సవాలు హైదరాబాద్ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీకగా నిలిచాయని అన్నారు. ఇప్పటికే గోల్కొండ, బల్లంపేట బోనాల ఉత్సవాలు ప్రశాంతంగా ముగిశాయని, అదే తరహాలో లాల్ దర్వాజా బోనాలను విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు అన్ని శాఖలతో సమన్వయం చేసుకుని పటిష్ట ఏర్పాట్లు చేసినట్లు తెలిపారు. భక్తుల భద్రతకు అత్యంత ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నామని

పేర్కొన్న ఆయన, 2 వేల మంది పోలీసు సిబ్బందితో కట్టుదిట్టమైన బందోబస్తు ఏర్పాటు చేసినట్లు వెల్లడించారు. జీహెచ్ఎస్సీ, వాటర్ వర్గ్, విద్యుత్, ఆర్ అండ్ టీ తదితర శాఖలతో సమన్వయంగా పనిచేస్తూ భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని చెప్పారు. ఉత్సవాల సందర్భంగా ఈవీటీజింగ్, చైనెస్సావింగ్లు, జేబుదొంగతనాలు వంటి ఘటనలు చోటుచేసుకోకుండా ట్రైమ్ విభాగం, షీ టీమ్స్ అదర్శంలో 24 గంటల ప్రత్యేక నిఘా కొనసాగుతోందన్నారు. బోనాల ఉత్సవాలు ప్రశాంతంగా, భక్తిశ్రద్ధలతో జరిగేలా ప్రజలు, ఆలయ కమిటీ సభ్యులు పోలీసు శాఖకు పూర్తి సహకారం అందించాలని ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు సీపీ (సౌత్ రేంజ్) టెఫ్ఫర్ ఇక్బాల్, చార్మిన్ జోన్ డీసీపీ ఖర్ కిరణ్ ప్రభాకర్, జీహెచ్ఎస్సీ జోనల్ కమిషనర్ నత్యనారాయణ, ఎండ్ఎంబ్ల్యే శాఖ అధికారులు, ఆలయ కమిటీ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి మృతికి.. పరకాల మాజీ ఎమ్మెల్యే చల్లా ధర్మారెడ్డి ప్రగాధ సంతాపం..

సాయి ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో ఫీఫ్

నర్సంపేట మాజీ ఎమ్మెల్యే, తెలంగాణ ఉద్యమకారుడు పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి మరణవార్త తెలిసి తీవ్ర దిగ్భ్రాంతికి గురయ్యాసని పరకాల మాజీ ఎమ్మెల్యే చల్లా ధర్మారెడ్డి తెలిపారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన ఉద్యమంలో చురుకుగా పాల్గొని, తెలంగాణ ఆకాంక్షల సాధన కోసం ఉద్యమకా రుడిగా, ప్రజల సమస్యల పరిష్కారానికి

అంకితభావంతో పనిచేసిన ప్రజానాయకుడిగా పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి చిరస్మరణీ యులని అన్నారు. ఆయన మరణం తెలంగాణ సమాజానికి, నర్సంపేట నియోజక వర్గ ప్రజలకు, బీఆర్ఎస్ పార్టీకి తీరని లోటని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వారి పవిత్ర ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని భగవంతుణ్ణి ప్రార్థిస్తూ, వారి కుటుంబ సభ్యులకు, బంధుమిత్రులకు, అభిమాను లకు తన ప్రగాధ సానుభూతిని చల్లా ధర్మారెడ్డి తెలిపారు.

జ్వరంతో బాధపడుతున్న దేవీపట్నం మండల బీజేపీ అధ్యక్షుడు కారం రామన్న దొరను పరామర్శించిన కారం సీతా రామన్న దొర (ఫిల్లీ బాబు)



ప్రత్యక్ష సాక్షి రంపచోడవరం

దేవీపట్నం మండల భార తీయ జనతా పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు రామన్న దొర గత కొన్ని రోజులుగా తీవ్ర జ్వరంతో బాధపడు తున్నారు.

ఈ విషయం తెలుసుకున్న బీజేపీ గిరిజన మోర్చా రాష్ట్ర కార్యదర్శి కారం సీతారామన్న దొర (ఫిల్లీ బాబు) శుక్రవారం ఫింపల్లి- 2 ఆర్ఎర్ కాలనీ ఆయన నివాసానికి వెళ్లి పరామర్శించారు. ఈ సందర్భంగా సీతారామన్న దొర ఆయన ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసు కున్నారు. రామన్న దొరకు అందుతున్న వైద్య సహాయం గురించి కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లా డారు..

అదైద్య పడవద్దని, పార్టీ ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటుందని భరోసా ఇచ్చారు. రామన్న దొర త్వరగా కోలుకుని, మళ్లీ ప్రజా సేవలో చురుగ్గా పాల్గొనాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. ఈ పరామర్శ కార్యక్రమంలో స్థానిక బీజేపీ నాయకులు అయినాల్ వెంకీటేశ్వరావు, పడమట లక్ష్మణరావు, బొంతు చెక్కి, చిర్లా చిట్టిబాబు, శానంపూడి సూర్యారావు, యావ మోర్చా మండల అధ్యక్షుడు అయినాల్ శ్రీమన్నారాయణ, చిన్నబ్బాయి దొర, బిజెపి కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

రంగసాయిపేట మహంకాళి ఆలయంలో శాఖాంబలి ఉత్సవాలు..

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగసాయిపేట

42 వ డివిజన్లో గల శ్రీ మహంకాళి అమ్మవారి ఆలయంలో ఈరోజు శాఖాంబర ఉత్సవాలు ఘనంగా నిర్వహించారు స్థానిక భద్రకాళి మహిళా సంక్షేమ మండలి మరియు భక్తుల ఆధ్వర్యంలో శ్రీ మహంకాళి అమ్మవారికి శాకంబరి ఆలంకరణను భక్తిశ్రద్ధలతో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, పెద్ద సంఖ్యలో మహిళలు పాల్గొని అమ్మవారిని దర్శించుకుని అతీస్తులు పొందారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ, భద్రకాళి మహిళా సంక్షేమ మండలి అధ్యక్షురాలు పోతు రమాదేవి, గజ్జి రమాదేవి, చిట్ల సంధ్యారాణి, కవటి రమాదేవి, పిట్టల మంజుల, కుసుమ కవిత, బైరిశెట్టి కవిత, బజ్జారి జయగౌరి, గాదె రమాదేవి,



మిట్టపెల్లి రమాదేవి, మాటేటి శారద, తిరునగరి గీత, పోతు ధనలక్ష్మి, పంగ అనూప, సకినాల సునీత, కౌటం సరస్వతి, బంగారి సుమలత, చిమ్మని భార్య, గదదాసు రమాదేవి, బత్తి భాగ్యలక్ష్మి, మిట్టపెల్లి సుష్మిత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రేషన్ కార్డుల ఈ-కేవైసీ గడువు ఆగస్టు 31 వరకు పొడిగింపు..

(హైదరాబాద్)

సూపర్ ఎల్ నిసో ప్రభావం కారణం కేంద్ర ప్రభుత్వం రేషన్ కార్డు ఉన్నవారికి మూడు నెలల బియ్యం ఒకేసారి ఇచ్చేందుకు చర్యలు చేపట్టింది. ఈ మేరకు అన్ని రాష్ట్రాలకు అదేశాలతో పాటు బియ్యాన్ని పంపిణీ చేసింది. ఈ క్రమంలో రేషన్ కార్డు ఈ కేవైసీ ఈ రోజుతో ముగియగా.. ఇప్పటి వరకు వివిధ కారణాలతో కేవైసీ పూర్తి చేసుకొని వారికి కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఊరట కలిగిస్తూ కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నాయి. రేషన్ కార్డుల ఈ-కేవైసీ నమోదు గడువు ముగియడంతో, ఆ గడువును ఆగస్టు 31 వరకు పొడిగిస్తూ నిర్ణయం తీసుకుంది.

తొలుత జీహెచ్ఎస్సీ పరిధిలోని లబ్ధిదారులకు మాత్రమే ఈ వెసులుబాటు కల్పించినప్పటికీ, ఇతర జిల్లాల నుంచి వచ్చిన

విజ్ఞప్తులను పరిగణనలోకి తీసుకుని రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వర్తింపజేసింది. రాష్ట్రంలో ‘సర్’ ప్రక్రియ కొనసాగుతుండటం, పలు జిల్లాల్లో కురుస్తున్న భారీ వర్షాల కారణంగా ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడకూడదనే ఉద్దేశంతోనే ఈ గడువును పెంచినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. మరోవైపు రేషన్ కార్డుదారులకు లబ్ధి చేకూర్చేలా ప్రభుత్వం మరో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది.

ఈ-కేవైసీ ప్రక్రియతో సంబంధం లేకుండానే రేపటి నుంచి ఒక్కో కార్డుదారునికి మూడు నెలల రేషన్ సరుకులను ఒకేసారి పంపిణీ చేయనున్నారు. గడువు పొడిగింపు వల్ల ఇంకా ఈ-కేవైసీ పూర్తి చేసుకోని లబ్ధిదారులు ఆగస్టు 31 వరకు సమీప రేషన్ డీలర్ వద్ద ప్రక్రియను పూర్తి చేసుకోవచ్చని, రేషన్ పంపిణీకి ఈ-కేవైసీ అర్హతకి కాదని అధికారులు స్పష్టం చేశారు.

ఇరాన్ కంపెనీకి సపోర్ట్.. భారత్, చైనా, రష్యా సంస్థలపై అమెరికా ఆంక్షలు..



(దిల్లీ)

ఇరాన్ సంస్థ ‘మహాన్ ఎయిర్’కు సహకరిస్తున్నారన్న ఆరోపణలపై భారత్కు చెందిన స్వీజ్ ట్రావెల్స్ పై అమెరికా ఆంక్షలు విధించింది.. అలాగే రష్యా, చైనా దేశాల సంస్థలు, వ్యక్తులను కూడా ఆ ఆంక్షల జాబితాలో చేర్చింది. ఐఆర్జీసీకి ఉన్న వ్యవస్థల్లో మహాన్ ఎయిర్

కీలకం. “ఐఆర్జీసీ లేక మహాన్ ఎయిర్ కు ఆర్థిక సేవలు, లాజిస్టిక్స్, వాణిజ్య సహకారం అందించేవారు.. ఉగ్రవాద సంస్థకు సహాయం చేస్తున్నట్లే అవుతుంది” అని యూఎస్ అర్థికశాఖ మంత్రి స్కాట్ బెనెంట్ ఒక ప్రకటనలో వెల్లడించారు.

ఇరాన్ కంపెనీకి సహకరించే సంస్థలను గుర్తించి.. అమెరికా ఆర్థిక వ్యవస్థకు దూరంగా పెడతామని పేర్కొన్నారు. తమది పౌర విమానయాన సంస్థ అని మహాన్ ఎయిర్ చెప్తున్నప్పటికీ.. ఐఆర్జీసీలోని ఖుద్ ఖోర్స్ సిబ్బందిని తరలించడానికి ఆ విమానాలు ఉపయోగిస్తున్నారని అమెరికా ఆరోపిస్తోంది. సైనిక శిక్షణ కార్యకలాపాలు, ఆయుధాల తరలింపులో భాగమవుతున్నాయని వెల్లడించింది. స్వీజ్ ట్రావెల్స్, లాజిస్టిక్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ కంపెనీకి దిల్లీ, శ్రీనగర్ లో కార్యాలయాలు ఉన్నాయి. 2020 నుంచి మహాన్ ఎయిర్ కు జనరల్ సేల్స్ విజెంటోగా పనిచేస్తున్నట్లు తన వెబ్ సైట్ లో పేర్కొంది. అమెరికా ఆంక్షల జాబితాలో చైనాకు చెందిన షాంఘై వింగ్ ఇంటర్నేషనల్ లాజిస్టిక్స్ కో, షాంఘై ఎలైట్ ఇంటర్నేషనల్ ట్రావెల్ కో, రష్యాకు చెందిన ఎయిర్ కాగ్నో ట్రా లిమిటెడ్ ఉన్నాయి. అలాగే షాంఘై వింగ్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ టాంగ్ గ్లీన్ కూడా ఉ న్నారు. ఆయనకు షాంఘై ఎలైట్ లో 50 శాతం వాటా ఉంది.

జంతు సంబంధ పాలను తాగలేరా..?



పాలను తాగడం వల్ల ఎన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో అందరికీ తెలిసిందే. పాలలో మన శరీరానికి కావల్సిన దాదాపు అన్ని పోషకాలు ఉంటాయి. అందుకనే పాలను సంపూర్ణ పౌష్టికాహారంగా పిలుస్తారు. చిన్నారులకు పోషణ లభించాలంటే కచ్చితంగా పాలను తాగించాల్సి ఉంటుంది. దీంతో వారిలో ఎదుగుదల సరిగ్గా ఉంటుంది. ఇక పెద్దలు కూడా కొవ్వు తీసిన పాలను తాగడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. అయితే పాలలో లాక్టోజ్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది అందరికీ పడదు. అందువల్ల పాలను తాగితే కొందరికి పడవు. అలర్జీలు వస్తాయి. అయితే అలాంటి వారు వృక్ష సంబంధ పదార్థాలతో తయారు చేసిన పాలను తాగవచ్చు. సాధారణ పాలకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఇవి పనిచేస్తాయి. సాధారణ పాలలో ఉండే పోషకాలు అన్నీ ఈ పాలలోనూ ఉంటాయి. ముఖ్యంగా వృక్ష సంబంధ పాలలో లాక్టోజ్ ఉండదు. ఫలితంగా ఈ పాలను ఎవరైనా తాగవచ్చు. పాలు అంటే అలర్జీ ఉన్నవారు

వృక్ష సంబంధమైన పాలను తాగుతుంటే పోషకాలను పొందవచ్చు. అలర్జీలు రావు. వృక్ష సంబంధమైన పాలలో పలు రకాలు కూడా ఉన్నాయి.

బాదంపాలు..: వృక్ష సంబంధమైన పాల విషయానికి వస్తే బాదంపాలను మొదటి స్థానంలో ఉంటాయని చెప్పవచ్చు. మార్కెట్లో మనకు బాదంపాలు లభిస్తాయి. కానీ వీటిలో చక్కెర అధికంగా ఉంటుంది. కనుక బాదంపాలను మనం ఇంట్లోనే సులభంగా తయారు చేసి తాగవచ్చు. సాధారణ పాలు అంటే ఇష్టం లేని వారు లేదా ఆ పాలు పడని వారు బాదంపాలను తాగవచ్చు. బాదంపప్పులను నీటిలో నానబెట్టి పొట్టు తీసి వాటిలో నీళ్లు పోసి మిక్సి పట్టాలి. అనంతరం పడకట్టాలి. దీంతో బాదంపాలు రెడీ అవుతాయి. ఈ పాలలో అవసరం అనుకుంటే కాస్త తేనె వేసి తాగవచ్చు. బాదంపప్పులో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ ఇ, మెగ్నీషియంతోపాటు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. అందువల్ల

అవి ఇష్టం లేదా..? అయితే వృక్ష సంబంధ పాలను తాగండి..!

బాదంపాలను తాగితే మనకు ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. సోయాబీన్స్ పాలు..: సోయాబీన్స్ తోనూ పాలను తయారు చేసి తాగవచ్చు. సోయాపాలు కూడా మనకు మార్కెట్లో లభిస్తాయి. కానీ వీటిని కూడా ఇంట్లోనే తయారు చేసి తాగితే మంచిది. ఈ పాలలో ప్రోటీన్లు, ఐరన్, క్యాల్షియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి మనకు పోషణను అందిస్తాయి.

శరీరాన్ని శక్తివంతంగా మారుస్తాయి. ఈ పాలను మనం వంటల్లో కూడా ఉపయోగించవచ్చు. అలాగే కొబ్బరితో పాలను తయారు చేసి కూడా తాగవచ్చు. ఇందుకు గాను పచ్చి కొబ్బరిని ఉపయోగించాల్సి ఉంటుంది. కొబ్బరిలో మన శరీరానికి ఉపయోగపడే అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా పొటాషియం, మాంగనీస్ ఉంటాయి. ఇవి మనకు రోగాలు రాకుండా రక్షిస్తాయి.

ఓట్స్ పాలు..: గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరచడంలో, హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా చూడడంలో ఓట్స్ ఎంతగానో సహాయ పడతాయి. అయితే వీటితోనూ పాలను తయారు చేసి తాగవచ్చు. ఓట్స్ లోనూ అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా అనేక బి విటమిన్లతోపాటు ఫైబర్, ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఓట్స్ ను తీసుకుంటే గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. అలాగే రక్తం తయారవుతుంది. రక్తహీనత నుంచి బయట పడవచ్చు. ఇక జీడిపప్పుతోనూ పాలను తయారు చేసి తాగవచ్చు. ఈ పాలలో జింక్, మెగ్నీషియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ పాలను సూప్లు, స్మూతీలు, కాఫీలో కూడా ఉపయోగించవచ్చు. అలాగే బియ్యంతోనూ పాలను తయారు చేసి తాగవచ్చు. వీటిల్లో పిండి పదార్థాలు, పలు రకాల బి విటమిన్లు ఉంటాయి. ఇలా జంతువులు పాలు పడని వారు లేదా ఆ పాలు అంటే ఇష్టం లేని వారు వృక్ష సంబంధ పదార్థాలతో చేసిన పాలను ప్రత్యామ్నాయంగా తాగవచ్చు. ఈ పాలతోనూ అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

చిక్కుల్లో చిన్నారి కళ్లు



ఇప్పటి తరం పిల్లలకు కళ్లదాలు త్వరగా వచ్చేస్తున్నాయి. వయసు పెరిగే కొద్దీ అద్దాల వాడకం సహజమే. కానీ, చిన్నతనంలోనే మందపాటి అద్దాలు వాడాల్సి రావడం ఆలోచించాల్సిన విషయం. ఈ పరిస్థితికి ఎన్నో కారణాలు కనిపిస్తాయి.

స్క్రీన్లకు అతుక్కుపోవడం: ఇప్పటి పిల్లలు మొబైల్ ఫోన్లు, ల్యాప్ టాప్, టీవీలకు తమ కళ్లు అప్పగించేస్తున్నారు. వీటి తెరల నుంచి వచ్చే నీలపు కాంతి కళ్లను దెబ్బతీస్తుంది. కంటిచూపును తగ్గిస్తుంది. ఆటలు లేని జీవితం: ఆరు బయట ఆడుకోవడం వల్ల సహజ కాంతి అందేది. అది కళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచేది. ఈ తరం పిల్లలేమో ఇంటి గోడలకే పరిమితమై పోతున్నారు. దీంతో కళ్ల కండరాలు బలహీనపడి పోతున్నాయి.

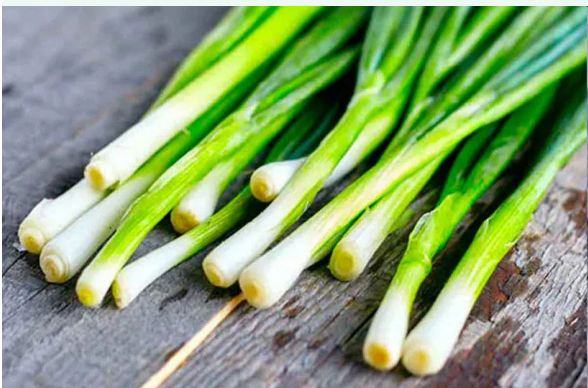
చెదు తిళ్లు: కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఎ, సి, ఇ విటమిన్లు తప్పనిసరి. ఆకుకూరలు, క్యారెట్, టమాటా, నారింజతోపాటు రకరకాల గింజలు కళ్లకు మంచి చేస్తాయి. ఇప్పటి పిల్లలు జంక్ ఫుడ్ వెంట పరిగిడుతున్నారు. కంటిచూపు తగ్గడానికి పోషకాహారం తినకపోవడమూ ఓ కారణమే. చదవడంలో ఇబ్బందులు: తక్కువ కాంతిలో, సరిగ్గా కూర్చోకుండా, పుస్తకాలను కళ్లకు బాగా దగ్గరగా పెట్టుకుని చదవడం లాంటి పొరపాట్లు కూడా కళ్ల ఆరోగ్యం మీద దుష్ప్రభావం చూపుతున్నాయి.

పరిష్కారాలివి: పిల్లలను స్క్ర్యాన్ ఫ్రీస్టు, ల్యాప్ టాప్ లకు దూరంగా ఉంచాలి. తప్పనిసరిగా స్క్రీన్ చూడాలి వస్తే 20 20 20 నియమాన్ని పాటించాలి. అంటే ప్రతి 20 నిమిషాలకోసారి 20 అడుగుల దూరాన్ని ఓ 20 సెకండ్లపాటు చూడాలి.

పిల్లలను ఆరుబయట ఆడుకోనివ్వాలి. సహజ కాంతిలో గడిపితే కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. క్యారెట్లు, పాలకూర, టమాటా, చిలగడదుంప, బాదం, వాల్ నట్స్ మొదలైన వాటితో కూడిన పోషకాహారం పిల్లలకు తినిపించాలి. కంటికి సంబంధించిన వ్యాయామాలు చేయించాలి. కళ్లను వ్యత్యాసాలలో తీపుతూ ఉండమనాలి. చెతులతో కళ్లను సున్నితంగా మసాజ్ చేయాలి. పిల్లలకు రోజుకు 8 నుంచి 10 గంటల నిద్ర తప్పనిసరి. గాఢమైన నిద్రతో కళ్ల అలసట తగ్గుతుంది. చూపు చక్కగా ఉంటుంది.

ఉల్లికాడలతో సూప్ తయారు చేసి తాగితే..

ఎన్ని ప్రయోజనాలు కలుగుతాయంటే.. ఆశ్చర్యపోతారు..!



ఉల్లికాడలు మనకు ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటాయి. కానీ వీటిని చాలా మంది అంతగా వాడరు. ఉల్లికాడలను కొందరు కూరల్లో వేస్తుంటారు. అయితే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల విషయానికి వస్తే ఇవి అనేక లాభాలను అందిస్తాయి. ఉల్లికాడల్లో మన శరీరానికి ఉపయోగపడే అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఉల్లికాడలను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకున్నా లేదా ఉల్లికాడలతో జ్యూస్ తయారు చేసి రోజూ 30 ఎంఎల్ మోతాదులో సేవిస్తున్నా ఎంతో ప్రయోజనం కలుగుతుందని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఉల్లికాడల్లో కెమోఫెరల్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది ఒక ఫ్లేవనాయిడ్. రక్తనాళాలపై పడే ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. రక్తం సాఫీగా ప్రసారం అయ్యేట్లు చేస్తుంది. దీంతో హైబీపీ తగ్గుతుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా చూస్తుంది. బీపీ నియంత్రిణలో..: ఉల్లికాడలను తరచూ తీసుకుంటే హైబీపీ నియంత్రిణలో ఉంటుంది. వీటిల్లో క్యాల్షియం అధికంగా ఉంటుంది. కనుక వీటిని తరచూ తింటే ఎముకలు దృఢంగా మారి, ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. వయస్సు మీద పడడం వల్ల వచ్చే ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి ఎముకల వ్యాధులు రాకుండా చూస్తాయి. ఉల్లికాడల్లో ఉండే ఫోలేట్లు గుండె జబ్బులు రాకుండా రక్షిస్తాయి. ఉల్లికాడలను తరచూ

తింటే కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాదు. ఉల్లికాడల్లో క్రోమియం అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి తరచూ వీటిని తింటే షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్ అవుతాయి. డయాబెటిస్ నియంత్రిణలో ఉంటుంది. మధుమేహం ఉన్నవారికి ఉల్లికాడలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. రోజూ వీటి జ్యూస్ ను సేవిస్తుంటే షుగర్ ను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు.

దగ్గు, జలుబు, జ్వరం తగ్గుతాయి..: దగ్గు, జలుబు, జ్వరం వంటి అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు ఉల్లికాడలతో తయారు చేసే సూప్ ను తాగుతుంటే త్వరగా కోలుకుంటారు. ఆయా సమస్యల నుంచి సత్వరమే ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఉల్లికాడల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తుంది. దీంతో గ్యాస్, అసిడిటీ, మలబద్ధకం నుంచి బయట పడవచ్చు. మనం తిన్న ఆహారంలో ఉండే పోషకాలను కూడా శరీరం సరిగ్గా శోషించుకుంటుంది. ఉల్లికాడల్లో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. దీంతో రోగాలు నుంచి శరీరానికి రక్షణ లభిస్తుంది. అలాగే ఉల్లికాడలను తినడం వల్ల పెద్ద పేగు క్యాన్సర్ రాదని సైంటిస్టుల పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది.

క్యాన్సర్ రాయవు..: ఉల్లికాడల్లో పెక్టిన్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది పెద్ద పేగు క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలను గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది. కీళ్లనొప్పులు, ఉబ్బనం వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు ఉల్లికాడలతో సూప్ ను తయారు చేసి రోజూ తాగుతుంటే ఆయా సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు. ఉల్లికాడల్లో క్వర్సెటిన్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది సహజసిద్ధమైన పెయిన్ కిల్లర్ గా పనిచేస్తుంది. దీంతో కీళ్ల నొప్పులు, వాపులు తగ్గుతాయి. అలాగే అధికంగా బరువు ఉన్నవారు ఉల్లికాడలతో సూప్ ను తయారు చేసి రోజూ తాగుతుంటే శరీరంలోని కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. ఇలా ఉల్లికాడలు మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి.

బాల్యంలోనే.. ఆర్థిక అక్షరాస్యత

నేటితరం తల్లిదండ్రులు.. పిల్లలకు డబ్బు విలువ తెలియకుండా పెంచుతున్నారు. ముఖ్యంగా.. మధ్యతరగతి, ఎగువ మధ్యతరగతి వాళ్లే ఈ ట్రెండ్ ను ఎక్కువగా ఫాలో అవుతున్నారు. అయితే, ఇలా పిల్లలకు డబ్బు విలువ తెలియకుండా పెంచడం ఏమాత్రం మంచిదికాదని ఆర్థిక నిపుణులు అంటున్నారు. పిల్లలకు బాల్యంనుంచే ఆర్థిక అక్షరాస్యతపై అవగాహన పెంచాలని సూచిస్తున్నారు. లేకుంటే.. భవిష్యత్తులో దుబారాకు మారుపేరుగా నిలుస్తారని హెచ్చరిస్తున్నారు.

పిల్లలకు అడిగినంత కాకుండా.. తక్కువ పాకెట్ మనీ ఇవ్వండి. ఎక్కువ కావాలంటే.. ఇంటిపనులు చేసి సంపాదించుకోవాలని చెప్పండి. ఇలా చేయడం వల్ల పిల్లలు ఇంటి పనులు నేర్చుకుంటారు. డబ్బును పొదుపు చేయడం అలవాటు చేసుకుంటారు. వారికి పని విలువ, డబ్బు విలువ తెలియడంతోపాటు, క్రమశిక్షణ కూడా అలవడుతుంది. కాబట్టి, పిల్లలకు చిన్నతనం నుంచే పనులు చేయడం నేర్పించాలి. డబ్బు సంపాదించడం ఎంత కష్టమో వాళ్లకు అర్థమయ్యేలా చూడాలి.

పిల్లలకు మామూలు కిడ్లీ బ్యాంకులకు బదులుగా.. గ్లాసుతో తయారైన కిడ్లీ బ్యాంకులను ఇవ్వండి. అందులో జమచేసే డబ్బులు రోజురోజుకూ పెరుగుతూ వారికి కనిపిస్తుంటే.. వారిలోనూ డబ్బులు ఇంకా ఇంకా పొదుపు చేయాలన్న ఆసక్తి పెరుగుతుంది. మీ నెలవారీ ఖర్చులు, ఇంటి బడ్జెట్ గురించి పిల్లలకు చెప్పండి.



మీ సంపాదన, ఖర్చులు, పొదుపు.. ఇలా అన్ని విషయాలను వారితో పంచుకోండి. దీనివల్ల మీ ఆదాయానికి తగ్గట్లుగానే ఖర్చు చేయడం అలవాటుగా మార్చుకుంటారు.

డబ్బులను ఖర్చు పెట్టేముందు.. ఒకటికి రెండుసార్లు ఆలోచించుకునేలా పిల్లలకు మార్గనిర్దేశం చేయండి. ఏదైనా వస్తువును కొనుగోలు చేసేముందు.. నిజంగా ఆ వస్తువు అవసరమా? లేదా అనేది నిర్ధారించుకోవాలని చెప్పండి. ఈ అలవాటు.. దుబారాను తగ్గిస్తుంది.

అన్నిటికన్నా ముందు.. మీరు మారండి. దుబారా ఖర్చులను తగ్గించుకోండి. ముఖ్యంగా పిల్లలతో కలిసి బయటికి వెళ్లివస్తున్న డబ్బులను ఇష్టారాజ్యంగా ఖర్చుపెట్టకుండా.. పొదుపు పాటించండి. అప్పుడే పిల్లలు కూడా మిమ్మల్ని అనుసరిస్తారు.

అతి చల్లని నీరు అనారోగ్యదాయకం!



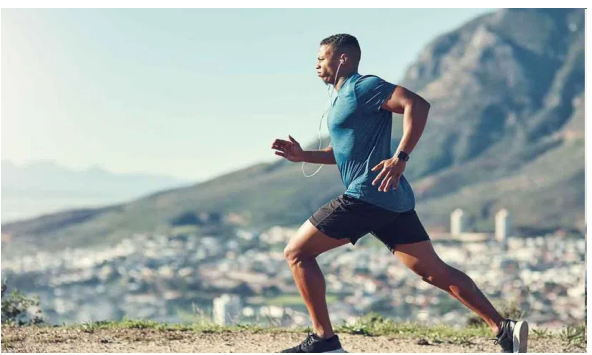
ఎండల్లో చాలామంది చల్లని నీరు తాగడానికే ఇష్టపడతారు. అయితే ఈ రోజుల్లో అందరూ అతి చల్లని నీటి కోసం ఫ్రిజ్ లో భద్రపర్చిన నీళ్లనే ఎక్కువగా ఎంచుకుంటారు. ఇది బాగా చల్లగా ఉండడం వల్ల ఆరోగ్యాన్ని చాలా దెబ్బ తీస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

మలబద్ధకం : ఫ్రిజ్ నీరు తాగడం వల్ల మలబద్ధక సమస్య వస్తుంది. ఎండ నుండి నీడకు వచ్చిన వెంటనే ఈ నీరు తాగినప్పుడు పేగులు

కుంచించుకుపోతాయి. పొత్తికడుపు నొప్పి ఏర్పడుతుంది. తద్వారా మలబద్ధకం, జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. గుండె వేగంపై ప్రభావం : వేసవి కాలంలో ఫ్రిజ్ నీటిని ఎక్కువగా తాగడం వల్ల హృదయ స్పందన రేటు తగ్గుతుంది. ఇది గుండెపోటుకు కూడా కారణం కావచ్చు. చల్లటి నీరు తాగడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థపై కూడా చెడు ప్రభావం పడుతుంది. తలనొప్పి రావచ్చు : ఫ్రిజ్ నీరు ఎక్కువసార్లు తాగడం వల్ల ట్రెయిన్ ఫ్రీజ్ సమస్య కూడా వస్తుంది. ఈ నీరు నరాల్లోకి చేరిన వెంటనే మెదడుకు సందేశాలు పంపుతుందని పలు అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. ఇది తలనొప్పి సమస్యను కలిగిస్తుంది.

శక్తి తగ్గుతుంది : ఫ్రిజ్ నీరు తాగడం వల్ల జీవక్రియ వ్యవస్థ మందగించి, కొవ్వునుసరిగ్గా విడుదలచేయలేదు. కొన్నిసార్లు ఇది బలహీనత, అలసటను కూడా కలిగిస్తుంది. కాబట్టి ఫ్రిజ్ లో చల్లబడిన నీటి కంటే మట్టి కుండల్లో చల్లబడిన నీటిని తాగడం మంచిది.

రోజూ రన్నింగ్ లేదా వాకింగ్ చేస్తున్నారా..?



ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే వేళకు నిద్రించడం మాత్రమే కాదు, సరైన ఆహారాన్ని కూడా తీసుకోవాలి. రోజూ వ్యాయామం కూడా చేయాలి. ఈ క్రమంలోనే డబ్బులు ఖర్చు పెట్టి ఖరీదైన జీమెలకు వెళ్లడం ఇష్టం లేని వారు తమకు ఉన్న స్థలంలో లేదా పార్కులు, రహదారులపై ఉడయం, సాయంత్రం వేళల్లో వాకింగ్, రన్నింగ్, జాగింగ్ వంటివి చేస్తుంటారు. వాకింగ్, రన్నింగ్ తదితర వ్యాయామాలకు ఎలాంటి ఖర్చు చేయాల్సిన పనిలేదు. ఎవరైనా సరే ఈ వ్యాయామాలను సులభంగా చేయవచ్చు. వీటి వల్ల శరీరం ఫిట్ గా ఉండడమే కాదు, వ్యాధులు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. అయితే ఈ వ్యాయామాలు చేసేవారు కచ్చితంగా సరైన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. అప్పుడే శక్తి లభించి ఉత్సాహంగా మరింత ఎక్కువ వ్యాయామం చేస్తారు.

బాదంపప్పు..: వ్యాయామాలు చేసేవారు సరైన ఆహారం తినకపోతే శక్తి లభించదు. దీంతో వ్యాయామంపై ఆసక్తి తగ్గిపోతుంది. కనుక రన్నింగ్ లేదా వాకింగ్ వంటి వ్యాయామాలు చేసేవారు తమ ఆహారం విషయంలోనూ మార్పులు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. పలు రకాల ఆహారాలను తింటే శక్తి లభించి ఆయా వ్యాయామాలను మరింత ఉత్సాహంగా చేస్తారు. అలాగే కండరాలకు పోషణ కూడా లభిస్తుంది. రన్నింగ్, వాకింగ్ చేసేవారు తినదగిన ఆహారాల్లో బాదంపప్పు మొదటి స్థానంలో ఉంటుందని చెప్పవచ్చు. బాదంపప్పును రోజూ గుప్పెడు మోతాదులో నీటిలో నానబెట్టి వాటిని పొట్టు తీసి తినాలి. ఈ పప్పుసరాటి నానబెట్టి మరునటి రోజు ఉడయం తింటే మంచిది. వ్యాయామం చేశాక తింటే కోల్పోయిన శక్తి మళ్లీ వస్తుంది. అలాగే

అయితే ఈ ఆహారాలను తినండి..!

కండరాలు ప్రశాంతంగా మారతాయి. కండరాల నొప్పులు తగ్గుతాయి. మరునటి రోజు మరింత ఉత్సాహంగా వ్యాయామం చేస్తారు. నారింజ పండ్లు..: బాదంపప్పుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ ఇ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కీళ్ల నొప్పులు రాకుండా చూస్తాయి. కండరాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. దీంతో ఎంత వాకింగ్ లేదా రన్నింగ్ చేసినా నొప్పులు అనేవి ఉండవు. బాదంపప్పులో ఉండే ప్రోటీన్లు కండరాలు నిర్మాణం అయ్యేలా చేస్తాయి. దీంతో కండరాల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే బాదంలో ఉండే ఫైబర్ బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. జంక్ ఫుడ్ తినకుండా చూస్తుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీని వల్ల జంక్ ఫుడ్ జోలికి వెళ్లరు. ఇలా ఆయా వ్యాయామాలు చేసేవారు బాదంపప్పును తింటే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. అలాగే నారింజ పండ్లను కూడా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. రోజూ ఈ పండ్లను తింటున్నా లేదా వీటి జ్యూస్ ను తాగుతున్నా కూడా ఫలితం ఉంటుంది. నారింజ పండ్లలో ఉండే విటమిన్ సి కండరాలకు శక్తిని అందిస్తుంది. దీంతో ఉత్సాహంగా ఉంటారు. చురుగ్గా పనిచేస్తారు. నీరసం, అలసట అనేవి రావు.

చిలగడదుంపలు..: వ్యాయామం చేసేవారు చిలగడదుంపలను కూడా తింటుందా? వీటిల్లో పొటాషియం, మెగ్నీషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కండరాలను దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. కండరాల నొప్పులు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తాయి. కాబట్టి వ్యాయామం చేసేవారు ఈ దుంపలను కూడా కచ్చితంగా తింటుందా? అలాగే వారంలో కనీసం 2 సార్లు చేపలను తినాలి. రోజూ వ్యాయామం చేసేవారు తరచూ చేపలను తింటే ప్రోటీన్లను పొందవచ్చు. ఇవి కండరాల నిర్మాణానికి సహాయం చేస్తాయి. కండరాల నొప్పులను తగ్గిస్తాయి. చేపల్లో ఉండే ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు గుండె సంబంధిత సమస్యలు రాకుండా చూస్తాయి. కనుక వ్యాయామాలు చేసేవారు కచ్చితంగా ఈ ఆహారాలను తింటుందా? దీంతో నీరసం, అలసట రావు. నొప్పులు ఉండకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు.

డిగ్రీ కళాశాల నిర్మాణానికి 5ఎకరాల భూమి కేటాయించి నందుకు మంత్రి అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కి కృతజ్ఞతలు తెలిపిన ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి..

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్
స్టేషన్ ఘనపూర్ నియోజకవర్గ కేంద్రంలోని సాంఘిక సంక్షేమ గురుకుల పాఠశాల ఆవరణలో డిగ్రీ కళాశాల నిర్మాణానికి 5ఎకరాల భూమిని కేటాయిస్తూ సంబంధిత అలాట్ మెంట్ కాపీని మాజీ ఉప ముఖ్య మంత్రి, స్టేషన్ ఘనపూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరికి హైదరాబాద్ లోని మినిస్టర్స్ క్వార్టర్స్ లో రాష్ట్ర ఎస్సీ, ఎస్టీ మరియు మైనారిటీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్డూరి లక్ష్మణ్ గారు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి మంత్రి అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. స్టేషన్ ఘనపూర్ నియోజకవర్గ ప్రజలు ఎన్నో ఏళ్లుగా ఎదురు చూస్తున్న డిగ్రీ కళాశాల నిర్మాణానికి మార్గం సుగమం చేసిన మంత్రి అడ్డూరి లక్ష్మణ్ గారికి, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి గారికి స్టేషన్ ఘనపూర్ నియోజకవర్గ ప్రజలు ఎల్లప్పుడూ ఋణపడి ఉంటారని తెలిపారు. స్టేషన్ ఘనపూర్ నియోజకవర్గంలోని నిరుపేద విద్యార్థులకు నాణ్య మైన విద్యను అందించేందుకు గురుకుల పాఠశాలను, కస్తూరిభా గాంధీ పాఠశాలను, మాడల్ స్కూల్స్, యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాల, తెలంగాణ పబ్లిక్ స్కూల్స్ పాటు డిగ్రీ కళాశాల కూడా అతి త్వరలోనే స్వంత భవనంలో



అందుబాటులోకి రానున్నట్లు వెల్లడించారు. స్టేషన్ ఘనపూర్ నియోజకవర్గ విద్యార్థులకు ఉన్నత ప్రమాణ అతో కూడిన విద్యను అందించ దంతో పాటు రానున్న రోజుల ల్లో స్టేషన్ ఘనపూర్ నియోజక వర్గాన్ని విద్యా హబ్ తీర్చిదిద్దు తానని పేర్కొన్నారు.

వరంగల్ న్యాయ మౌలిక వసతులపై పార్లమెంట్ లో ప్రశ్నించిన వరంగల్ ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్య..



సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్
వరంగల్ జిల్లాలో న్యాయ మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి, ఈ-కోర్టుల విస్తరణ, కోర్టు భవనాల నిర్మాణం, డిజిటల్ న్యాయ సేవల పురోగతిపై వరంగల్ ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్య లోక్ సభలో ప్రశ్నించారు. జిల్లాకు కేంద్ర ప్రభుత్వం అందించిన ఆర్థిక సహాయం, పూర్తయిన ప్రాజెక్టులు, అమలులో ఉన్న పనులు, ఈ-కోర్టుల అభివృద్ధి చర్యలపై స్పష్టమైన వివరాలను కోరారు.

ఈ మేరకు కేంద్ర న్యాయశాఖ సహాయ మంత్రి అర్జున్ రామ్

మేఘ్వాల్ లిఖితపూర్వక సమాధానం ఇచ్చారు. జిల్లా, సబ్ డివిజన్ కోర్టుల మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి పై రాష్ట్రాలకు ఆర్థిక భారం తగ్గించేందుకు కేంద్రం 1993-94 నుంచి ప్రత్యేక కేంద్ర ప్రాయోజిత పథకాన్ని అమలు చేస్తోందని తెలిపారు. తెలంగాణకు గత మూడు ఆర్థిక సంవత్సరాల్లో రూ. 11.16 కోట్ల నిధులు విడుదల చేసి వినియోగించినట్లు కేంద్రం వెల్లడించింది. 2024-25లో రూ. 1.96 కోట్లు, 2025-26లో రూ. 9.20 కోట్లు విడుదల కాగా, 2026-27 సంవత్సరానికి రూ. 15.79 కోట్ల మదర్ శాంక్షన్ మంజూరు చేసినట్లు తెలిపింది.

ఈ సందర్భంగా వరంగల్ ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్య మాట్లాడుతూ, ప్రజలకు వేగవంతమైన, పారదర్శకమైన న్యాయ సేవలు అందుబాటు లోకి రావాలంటే ఆధునిక సాంకేతికతతో పాటు మెరుగైన మౌలిక వసతులు అవసరమని అన్నారు.

ఈ-కోర్టుల ఫేజ్-3 కింద జిల్లాకు నిధులు మంజూరు చేసి డిజిటల్ సేవలను విస్తరించడం, ఈ-సేవా కేంద్రాల ఏర్పాటు, వీడియో కాన్ఫరెన్సింగ్ సదుపాయాల కల్పించడం వల్ల న్యాయ సేవలు మరింత ప్రజలకు చేరువవుతాయని చెప్పారు. జిల్లాలో కోర్టుల ఆధునికీకరణ, సాంకేతిక సదుపాయాల విస్తరణతో పాటు భవిష్యత్తులో అవసరమైన చోట కొత్త న్యాయ మౌలిక వసతుల ఏర్పాటుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం కృషి చేయాలని కోరారు.

మెట్ పల్లి ప్రైమరీ స్కూల్లో స్లాబ్ నుండి వర్షపు నీరు పరిశీలించిన మున్సిపల్ అధికారులు..

డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్ పల్లి టౌన్
జగిత్యాల జిల్లా మెట్ పల్లి పట్టణంలో శుక్రవారం మున్సిపల్ చైర్మన్ హోమామలారపు లింబాద్రి హోమామునిపల్ కమిషనర్ హోమాశ్రీనివాస్ గౌడ్ హోమాకలిసి హోమాభారీ వర్షాలకు 11 వ వార్షిక ప్రైమరీ స్కూల్లో వర్షపు నీరు వచ్చినందున మరియు 22వ వార్షిక ప్రైమరీ స్కూల్ లో స్లాబ్ నుండి వర్షపు నీరు కారుచున్నందున హోమాపేర్ చేయడానికి పరిశీలించడం జరిగింది. హోమా మరియు మూడో వార్షిక వర్షానికి ఇల్లు కూలినందున పరిశీలించడం జరిగింది. చైర్మన్ హోమా మాట్లాడుతూ 11వ వార్షిక ప్రైమరీ స్కూల్లో వర్షపు నీరు చేరినందున జెసిబి ద్వారా కచ్చా కాలువ తవ్వించి మోటార్ ద్వారా వర్షపు నీటిని బయటకు పంపడం జరుగుతుందని తెలిపినారు మరియు 22 వ వార్షికలో స్లాబ్ నుండి వర్షం నీరు వచ్చుచున్నందున రిపేర్ చేయించడానికి పరిశీలించడం జరిగింది. హోమా మరియు మూడో వార్షికలో వర్షం వలన ఇల్లు కూలిపోవడం వలన ఇందిరమ్మ ఇల్లు మంజూరు



చేస్తామని తెలిపినారు మరియు ఈరోజు డ్రై డే పురస్థించుకొని 22వ వార్షికలో కూలర్ లో ఉన్న నీటిని తొలగించి కూలరు బోర్ల పెట్టించడం జరిగింది..

ఈ కార్యక్రమంలో వైస్ చైర్మన్ హోమా ఓంకార్ సవీన్ కౌన్సిలర్ రెవెన్యూ మహేష్ బత్తుల నరేష్ అంగిడి పురుషోత్తం సానిటర్ ఇన్స్పెక్టర్ రాజ్ కుమార్ ముజీబ్ పారిశుధ్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

కార్మికుల సమస్యల పరిష్కారానికి చర్చలు తీసుకోవాలి : బిర్కెనపెల్లి నాగరాజ్



డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్ పల్లి టౌన్
జగిత్యాల జిల్లా మెట్ పల్లి పట్టణంలో శుక్రవారం గల్ఫ్ దేశాల్లో పనిచేస్తున్న తెలుగు ప్రవాస కార్మికులు ఎదుర్కొంటున్న వీసా వేతనాలు

పాసిపోర్ట్, కార్మిక హక్కులు అత్యవసర పరిస్థితుల్లో స్వదేశానికి రప్పించడం వంటి సమస్యలపై హోం అండ్ బిజినెస్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ మండ భీమ్ రెడ్డి హోమాకమిటీ సభ్యుడు సిహోమాశ్రీనివాస్ రావు గార్లను సుఖీభవ ఆర్గనైజేషన్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు బొక్కెనపెల్లి నాగరాజ్ ఆధ్వర్యంలో సంస్థ సభ్యులు మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి వినతిపత్రం అందజేశారు ఈ సందర్భంగా గల్ఫ్ దేశాల్లో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న ప్రవాస భారతీయులకు సత్కర సహాయం అందేలా ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవాలని హోమావారి సమస్యలను సంబంధిత ప్రభుత్వ శాఖలు మరియు భారత రాయబార కార్యాలయాల దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కారానికి కృషి చేయాలని కోరారు. వినతిని స్వీకరించిన మండ భీమ్ రెడ్డి సి శ్రీనివాస్ రావు గార్లు గల్ఫ్ కార్మికుల సమస్యలను సంబంధిత అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి, పరిష్కారానికి తమ వంతు సహకారం అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు.



కాల కృత్యాలు తీర్చుకోవడానికి వెళ్లిన వ్యక్తి మూర్ఖ వ్యాధి వచ్చి నీటిలో పడి మృతి..

యాదవరావు ప్రత్యక్ష సాక్షి పోతంగల్
నిజామాబాద్ జిల్లా పోతంగల్ మండలంలోని కొల్లూరు గ్రామంలో శుక్రవారం రోజున ఉదయం 05-10 గంటలకు తన యొక్క కాలకృత్యాలు తీర్చుకోవడానికి వెళ్ళినాడు అదే సమయంలో అతనికి మూర్ఖ వ్యాధి రాగ అతను లోని జగన్ పొలంలో కురిసిన వర్షపు నీరు నిలువ ఉండగా ఆయన అందులో పడి ఊపిరాడక చనిపోయినాడు అని అతని భార్య లింగమ్మ దరఖాస్తు ఇవ్వగా కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్పి జి శ్రీనివాస్ యాదవ్ తెలిపారు.

మాజీ ఎమ్మెల్యే పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి అకాల మరణం తీవ్ర దిగ్భ్రాంతికరం : రావు పద్మ రెడ్డి



ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ ప్రతినిధి

తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన ముద్రత ఉధృమ సహచరులు, నర్తంపేట మాజీ శాసన సభ్యులు, తెలంగాణ రాష్ట్ర సివిల్ సప్లయ్ కార్పొరేషన్ మాజీ చైర్మన్ పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి అకాల మరణం తీవ్ర విచారకరమని వరంగల్ పశ్చిమ నియోజకవర్గ నాయకురాలు శ్రీమతి రావు పద్మ రెడ్డి ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి అంతిమయాత్రలో పాల్గొన్న రావు పద్మ రెడ్డి, వారి పార్టీవ దేహానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. అనంతరం శోకతప్త హృదయు లైన వారి కుటుంబ సభ్యులను పరామ ర్శించి, తమ ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా రావు పద్మ రెడ్డి మాట్లాడుతూ



తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్ర సాధన ఉధృమం లో పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి పోషించిన పాత్ర అత్యంత కీలక మైనది. తెలంగాణ నిర్మాతల కోసం, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం కోసం ఆయన ఎల్లప్పుడూ ముందువరసలో నిలిచారు. అనంతరం సివిల్ సప్లయ్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ గా ప్రజా సేవలో తనదైన ముద్ర వేసి, బాధ్యతలను అత్యంత సమర్థవంతంగా నిర్వహించారు. ఆయన మరణం ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాకే కాకుండా మొత్తం తెలంగాణ సమాజానికి తీరని లోటు." వారి పవిత్ర అత్యుక్త శాంతి చేకూరాలని ఆ భగవంతుడిని ప్రార్థిస్తూ, ఈ తీవ్ర దుఃఖంలో ఉన్న వారి కుటుంబ సభ్యులకు, అభిమానులకు ధైర్యం కలగాలని ఆకాంక్షించారు.

ఇందిరా మహిళా శక్తి క్యాంపేన్లను ప్రజలు ఆదరించాలి

పరిశుభ్రత పాటించని హోటళ్లపై చర్యలు తీసుకోవాలి

పల్లె సమృద్ధి ప్రత్యక్ష సాక్షి మండమరి
మండమరి పట్టణంలోని అనేక ప్రైవేట్ హోటళ్లలో పరిశుభ్రత ప్రమాణాలు సక్రమంగా పాటించకపోవడం అందోళన కలిగించే అంశమని ప్రజా జాగృతి సమితి అధ్యక్షులు, అధ్యక్షేటి రాజలింగం మోత పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వం మహిళల స్వయం ఉపాధి, నాణ్యమైన ఆహారం, పరిశుభ్రమైన సేవలను అందించేందుకు ఏర్పాటు చేసిన ఇందిరా మహిళా శక్తి క్యాంపేన్లను ప్రజలు, ముఖ్యంగా పట్టణ యువత రాజకీయ నాయకులు ప్రోత్సహించి ఆదరించాలని ఆయన కోరారు. అదేవిధంగా, పరిశుభ్రత ప్రమాణాలు పాటించని హోటళ్లపై ఆహార భద్రత, మున్సిపల్ సంబంధిత శాఖల అధికారులు ప్రత్యేక తనిఖీలు నిర్వహించి, నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తున్న హోటళ్లపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటం ప్రభుత్వంతో పాటు ప్రతి వ్యాపార సంస్థ బాధ్యత అని, పరిశుభ్రమైన ఆహారం అందించడం ప్రతి హోటల్ యాజమాన్యం విధిగా భావించాలని ఆయన సూచించారు.



భారత స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు ఘనంగా ఉధమ్ సింగ్ వర్ధంతి..



పల్లె సమృద్ధి ప్రత్యక్ష సాక్షి మండమరి

మండమరి పట్టణంలో భారత స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు ఉధమ్ సింగ్ వర్ధంతిని పట్టణంలోని మాజీ ఆర్మీ జవాన్ ప్రస్తుత ఎస్ అండ్ పిసి ఉద్యోగి రాజేష్ పివ్ హోల్, రాజీ పివ్ హోల్ దంపతులు శుక్రవారం తన నివాసంలో ఉధమ్ సింగ్ వర్ధంతిని నిర్వహించారు. ఆయన చిత్రహానికి పూలమాలవేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా రాజేష్ పివ్ హోల్, రాజీ పివ్ హోల్ దంపతులు మాట్లాడుతూ ఉధమ్ సింగ్ భారతదేశానికి చెందిన ప్రముఖ స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడని ఉధమ్ సింగ్ జలియన్ వాలా బాగ్ హత్యకాండకు ప్రతీకారంగా లండన్ లో మైఖేల్ ఓ డయ్యర్ ను హతమార్చి అమరుదయ్యారని డిసెంబర్ 26, 1899న పంజాబ్ రాష్ట్రం సంగ్రూర్ జిల్లా సునమ్ నగరంలో జన్మించారు. (అసలు

పేరు షేర్ సింగ్) చిన్నతనంలోనే తల్లిదండ్రులను, కోల్పోవడంతో అమ్మత్సేనర్లోని ఖల్సా అనాధాశ్రమంలో పెరిగారు. అక్కడ సిక్కు ఆచారాల ప్రకారం ఉధమ్ సింగ్ అని పేరు పెట్టారు. భగత్ సింగ్ భావాల ద్వారా తీవ్రంగా ప్రభావితమై గడరే పార్టీలో చేరి స్వాతంత్ర్య పోరాటం లో పాలుపంచుకున్నారు.

జలియన్ వాలా బాగ్ ప్రతీకారం ఏప్రిల్ 13, 1919లో అమ్మత్సేనర్లో జరిగిన జలియన్ వాలా బాగ్ దారుణ మారణకాండను ఉధమ్ సింగ్ స్వయంగా చూశారు. దీనికి ప్రధాన కారకుడైన పంజాబ్ మాజీ లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్ మైఖేల్ ఓ డయ్యర్ ను అంతం చేయాలని శపథం చేశారు. 21 సంవత్సరాల పాటు ప్రజాభిక్త వేసి, మార్చి 13, 1940న లండన్ లోని కాక్స్టన్ హోల్లో సమావేశం జరుగుతుండగా మైఖేల్ ఓ డయ్యర్ ను కాల్చి చంపారు. పేరు మార్పు, మరణశిక్ష విచారణ సమయంలో తన పేరును రామ్ మొహమ్మద్ సింగ్ అజాద్ అని ప్రకటించుకున్నారు. ఇది భారతదేశంలోని ప్రధాన మతాల ఐక్యతను, దేశభక్తిని సూచిస్తుందని బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం ఆయనకు మరణశిక్ష జూలై 31, 1940న లండన్ లోని వెంటబీవిల్డ్ జైలులో ఉరితీశారున్నారు. ఇలాంటి స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల జీవిత చరిత్రను మనం అదర్థంగా తీసుకొని భావితరాలకు తెలియజేయాలని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎం.డి. రఫీ సంఖ్యా శంకర్, జార్జ్ అశోక్, పురుషోత్తం సదానందం, కే. ఆనంద్, కె. రియాన్నిక, పలువురు, పాల్గొన్నారు.

అంబేద్కర్ ఇచ్చిన ఓటు అనే ఆయుధాన్ని నమోదు చేసుకొని సవరణ ప్రక్రియను పూర్తి చేసుకోవాలి.. డాక్టర్ పెరుమాండ్ల రామకృష్ణ



సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ అందించిన ఓటు అనే ఆయుధాన్ని ప్రతి అర్హులైన పౌరుడు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని 60 వ డివిజన్ ఇంచార్జ్ కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు డాక్టర్ పెరుమాండ్ల రామకృష్ణ పిలుపునిచ్చారు. పశ్చిమ వరంగల్ ఎమ్మెల్యే నాయని రాజేందర్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు, డివిజన్ పరిధిలోని అన్ని బాటేలను బీఎల్ఎం, బీఎల్వోలు మరియు పార్టీ నాయకులతో కలిసి సందర్శించి ఓటరు నమోదు, పేర్ల సవరణ, చిరునామా మార్పు, కొత్త ఓటరు నమోదు వంటి కార్యక్రమాలను పరిశీలించారు.

