ప్రత్యక్ష సాక్షి

RNI No.APTEL/2011/38267

తెలుగు దినపత్రిక

విలేకరులు కావలెను

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

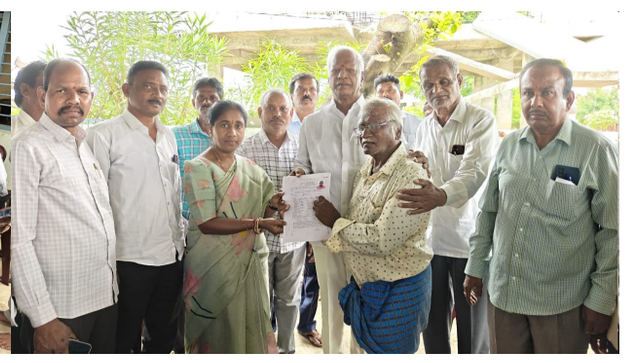
సంప్రదించండి : సెల్ : 99892 88546

సంపుటి : 16 సంచిక : 033 ఆదివారం 09-08-2026

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

ముప్పారం గ్రామ సభలో పాల్గొని చేయూత పెన్షన్ దరఖాస్తులు స్వీకరించిన.. ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి





సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

ధర్మసాగర్ మండలం ముప్పా రం గ్రామంలో చేయూత పెన్షన్ దరఖాస్తుల స్వీకరణపై ఏర్పా టు చేసిన గ్రామ సభలో మాజీ ఉప ముఖ్యమంత్రి, స్టేషన్ ఘనపూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి పాల్గొన్నారు. చేయూత పెన్షన్ దరఖాస్తు దారులు దరఖాస్తు చేసుకోవాల్సిన విధానం,అందుకు సంబంధించి న విధివిధానాలపై స్థానిక సర్పంచ్ గుంటిపల్లి రేణుక మరియు గ్రామ నాయకులతో చర్చించారు. ఈ సందర్భం గాజిల్లాలోనే మొట్ట మొదటి చేయూత పెన్షన్ దరఖాస్తుల స్వీకరణనను ప్రారంభించా రు.చేయూత పెన్షన్ ముఖ్యంగా వితంతువులు,ఒంటరి మహిళ లకు వంద శాతం మంజూరు చేయాలని ముఖ్యమంత్రిని కోరినట్లు తెలిపారు.

కావున వితంతువులు, ఒంటరి మహిళల పెన్షన్లను మొదటి ప్రాధాన్యతగా తీసుకోవాలని సూచించారు.చేయూత పెన్షన్లు వితంతువులు,ఒంటరి మహిళ లలు, వికలాంగులు,గీతా కార్మి కులు, చేనేతకారులు, డయాల సిస్, ఫైలేరియావ్యాధిగ్రస్తులైన అర్హులు దరఖాస్తు చేసుకోవ డానికి కావాల్సిన ధ్రువ పత్రాలు, మరియు విధి విధానాలను ప్లెక్సీ రూపంలో గ్రామ కూడళ్ళలో ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు గ్రామంలో ప్రతీ ఒక్కరికీ తెలిసే విధంగా దండోరా వేయించా లని తెలిపారు. అర్హులైన ఏ ఒక్కరు కూడా చేయూత పెన్షన్ దరఖాస్తు చేసుకోవడంలో మిస్ కాకుకూడదని అన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపడుతున్న చేయూత పెన్షన్లను అర్హులైన ప్రతీ ఒక్కరు దరఖాస్తు చేసుకొని సద్విని యోగం చేసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. అనంతరం ముప్పారం గ్రామ ఉప సర్పంచ్ తాళ్లపెల్లి కుమారస్వామి తల్లి తాళ్లపెల్లి వరమ్మ ఇటీవల మరణించగా ఆమె చిత్ర పటానికి పూల మాలలు వేసి నివాళులు అర్పించి వారి కుటుంబ సభ్యులను పరామ ర్శించారు. అలాగే ముప్పారం గ్రామానికి చెందిన ఆర్.ఎం.పి డాక్టర్ శ్రీరాముల వెంకటేశ్వర్లు తల్లి ఇటీవల మరణించడంతో వారి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించారు. ఈ కార్యక్ర మంలో స్థానిక సర్పంచ్ గుంటిపల్లి రేణుక, మండల నాయకులు, స్థానిక నాయకులు, కార్యకర్తలు, గ్రామస్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వైన్స్‌లు సరే.. మరి పర్మిట్ రూంలు ఏవి..

పట్టించుకోని ఎక్సైజ్ అధికారులు..

గూడ రమేష్, ప్రత్యక్ష సాక్షి, ఇబ్రహీంపట్నం

రాష్ట్ర ప్రభుత్వ లైసెన్స్ మద్యం దుకాణాల పక్కన పర్మిట్ రూంకు ఫీజు చెల్లింపుతో పాటు పర్మిట్ రూం ఓపెన్ చేయాలనే నిబంధనలు ఉన్నప్పటికీ జగిత్యాల జిల్లా ఇబ్రహీంపట్నం మండలంలో మాత్రం పర్మిట్ రూంలను వైన్స్ షాప్ యజమానులు ఓపెన్ చెయ్యకపోవడం పట్ల మందు ప్రియుల నుండి పలు విమర్శలు వస్తున్నాయి. ఇబ్రహీంపట్నం మండలంలోని వేములకుర్తి, వర్షకొండ, ఇబ్రహీంపట్నం గ్రామాలలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం లైసెన్స్ మద్యం దుకాణాలతో పాటు పర్మిట్ రూంలకు అనుమతులు ఇచ్చినప్పటికీ పర్మిట్ రూంలు ఓపెన్ చెయ్యకపోవడం వల్ల మందు ప్రియులు రోడ్ల పక్కన, బస్టాండ్ ల వద్ద, బహిరంగ ప్రదేశాలలో మద్యం సేవించడంతో అటు ప్రక్కన వెళ్లే మహిళలలో ఎప్పుడూ ఏమి జరుగుతుందోనని భయం ఏర్పడింది. ఎక్సైజ్ అధికారులు పట్టించుకోకపోవడం వల్లనే మద్యం దుకాణాల యాజమానులు కావాలనే పర్మిట్ రూంలు ఓపెన్ చేయడం లేదని, కావున ఇప్పటికైనా ఎక్సైజ్ అధికారులు స్పందించి వెంటనే మద్యం దుకాణాల వద్ద పర్మిట్ రూంలు ఓపెన్ చేయించాలని మందు ప్రియులు కోరుతున్నారు.



ఢిల్లీలో మల్లికార్జున్ ఖర్గే, కేసీ వేణుగోపాల్‌లను కలిసిన డాక్టర్ పెరుమాండ్ల రామకృష్ణ..



ప్రత్యక్ష సాక్షి... న్యూఢిల్లీ ప్రత్యేక ప్రతినిధి

కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయ కుడు, రామకృష్ణ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ చైర్మన్ డాక్టర్ పెరుమాండ్ల రామకృష్ణ ఢిల్లీలోని ఏఐసీసీ కార్యాలయంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జు న్ ఖర్గే ని, ఏఐసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి కే.సీ.వేణుగోపాల్ ని మర్యాద పూర్వకంగా కలిశారు అనంతరం ఢిల్లీలోని ఏఐసీసీ కార్యాలయంలో డాక్టర్ పెరు మాండ్ల రామకృష్ణ మాట్లాడు తూ కాంగ్రెస్ పార్టీ అగ్రనేతలు మల్లికార్జున్ ఖర్గే,కేసీ వేణు గోపాల్ తనకు అందించిన ప్రోత్సాహం,ఆశీస్సులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ కోసం, తెలంగాణలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో మరింత అంకితభావంతో పనిచేస్తానని తెలిపారు. సామాన్య కార్యకర్త లు సైతం కాంగ్రెస్ పార్టీ అగ్రనా యకత్వాన్ని కలుసుకుని తమ అభిప్రాయాలను చెప్పుకునే అవకాశం లభించడం కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజాస్వామ్య విలువలకు నిదర్శనమని అన్నారు. దేశాని కి స్వాతంత్ర్యం కాంగ్రెస్ పార్టీ ద్వారానే వచ్చిందని , పేదలు మరియు బడుగు బలహీన వర్గాల సంక్షేమం కోసం కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్నో చారిత్రాత్మక నిర్ణయాలు తీసుకుందని పేర్కొన్నారు.

దేశంలో పేదలకు భూమి అందించాలనే లక్ష్యంతో భూ సంస్కరణలు,భూ పంపిణీ కార్యక్రమాలకు నాటి ప్రధాన మంత్రి ఇందిరాగాంధీ నాయక త్వం వహించారని గుర్తు చేశా రు. తెలంగాణలో నాటి ముఖ్య మంత్రి డాక్టర్ వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ వంటి పథకాల ద్వారా పేద, మధ్యతరగతి విద్యార్థులకు ఉన్నత విద్యను అందుబా టులోకి తీసుకువచ్చారని అన్నారు. పేద ప్రజల ఆరోగ్యం కోసం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాలు అనేక సంక్షేమ కార్యక్రమాలు అమలు చేశాయని, పేదలకు మెరుగైన వైద్యం అందించడం లో కాంగ్రెస్ పాలనలో తీసుకు న్న నిర్ణయాలు ఎంతో ఉపయో గపడ్డాయని తెలిపారు. ప్రస్తుతం తెలంగాణలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో పేదల సంక్షేమానికి అనేక కార్యక్రమాలు అమలు అవుతు న్నాయని డాక్టర్ రామకృష్ణ అన్నారు. ఇందిరమ్మ ఇండ్లు, సన్నబియ్యం పంపిణీ, ఉచిత విద్యుత్, మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం వంటి కార్యక్రమాలు పేదలు, మహిళ ల సంక్షేమం పట్ల కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి ఉన్న చిత్తశుద్ధికి నిదర్శనమని పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్తలు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో బలంగా పనిచేస్తున్నామని , పార్టీని మరింత బలోపేతం చేసేందుకు ప్రతి కార్యకర్త కష్టపడి పనిచేస్తామని తెలిపారు. రాహుల్ గాంధీని దేశ ప్రధానమంత్రిగా చూడాలనే లక్ష్యంతో ప్రతి కాంగ్రెస్ కార్యకర్త, యువత, మహిళలు మరియు ప్రజాస్వామ్యవాదులు ఐక్యంగా పనిచేయాలని డాక్టర్ పెరుమాండ్ల రామకృష్ణ అన్నారు .



ఘనంగా సదా సేవ ఆర్గనైజేషన్ ఆధ్వర్యంలో మొక్కలు నాటే కార్యక్రమం



పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి

మందమర్రి, సదా సేవ ఆర్గనైజేషన్ ఆధ్వర్యంలో ప్రతి సంవత్సరం నిర్వహించే హరితహారం కార్యక్రమంలో భాగంగా శనివారం మందమర్రి యపాల్ ప్రాంతంలో మొక్కలు నాటే కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా ప్రారంభించారు. మున్సిపల్ కమిషనర్ రాజలింగు హాజరై మొక్కలు నాటి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మున్సిపల్ కమిషనర్ రాజలింగు మాట్లాడుతూ పర్యావరణ పరిరక్షణకు మొక్కలు ఎంతో అవసరమని, ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతగా మొక్కలు నాటి వాటిని సంరక్షించాలని కోరారు. మొక్కలను నాటడంతో పాటు అవి పెరిగేలా క్రమం తప్పకుండా సంరక్షణ చర్యలు చేపట్టాలని ఆయన సూచించారు. సదా సేవ ఆర్గనైజేషన్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు సంగి సంతోష్ మాట్లాడుతూ పర్యావరణ పరిరక్షణ లక్ష్యంగా ప్రతి సంవత్సరం హరితహారం కార్యక్రమాన్నినిర్వహిస్తున్నామని ప్రతి ఒక్కరూ తమ పరిసరాల్లో మొక్కలు నాటడంతో పాటు వాటిని కాపాడే బాధ్యత తీసుకోవాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. పచ్చదనం పెంపొంది తేనే ఆరోగ్యకరమైన,ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణం ఏర్పడుతుందని వారన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సదా సేవ ఆర్గనైజేషన్ సభ్యులు తొగరి నరేష్‌తో యపాల్ కు చెందిన పలువురు సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

ఆగస్టు 10న వరంగల్లో జైల్ భరోను జయప్రదం చేయండి

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగసాయిపేట



వరంగల్ నగరంలోని కిలా వరంగల్ మండలం రంగశాయి పేట జంక్షన్ యందు రోజున సిఐటియు జిల్లా అధ్యక్షులు బషీర్ అహ్మద్ అధ్యక్షతన జరిగిన జైల్ భరో ఆటో ప్రచార జాతను ప్రారంభించడానికి ముఖ్య అతిథిగా సిఐటియు రాష్ట్ర వంగూరు రాములు హాజరై జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ కేంద్రంలో అధికారంలో ఉన్న బిజెపి ప్రభుత్వం కార్పొరేట్లకు అనుకూల, కార్మిక,రైతు,ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలను మరింత వేగంగా అమలు చేస్తున్నదని ఎందరో పోరాట యోధుల ప్రాణ త్యాగాలతో సాధించుకున్న దేశ స్వాతంత్రాన్ని విదేశీ బహుళ జాతి సంస్థలకు తాకట్టు పెడుతుంది అనీ నాడు బ్రిటిష్ ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా స్వాతంత్రం కోసం సాగిన క్విట్ ఇండియా ఉ ద్యమస్ఫూర్తితో కార్మికులు రైతులు వ్యవసాయ కూలీలు ప్రజలు ప్రజాతంత్ర వాదులు పోరాడాలని క్విట్ ఇండియా ఉద్యమ స్ఫూర్తితో భారతదేశాన్ని కాపాడుకోవాలని అందుకోసం దేశవ్యాప్తంగా ఆగస్టు 10న రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జైల్ భరో నిర్వహించి జయప్రదం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు . కేంద్రంలో నీ

బిజెపి ప్రభుత్వం 4 లేబర్ కోడ్ ల అమలుకు ఫైనల్ రూల్స్ ను నోట్ పై చేసి 29 కార్మిక చట్టాలను రద్దు చేసిందనీ రోజువారి పని దినాన్ని 8 గంటల నుండి 12 గంటలకు పెంచుకు నేందుకు యాజమాన్యాలకు పూర్తి స్వేచ్ఛని ఇచ్చారనీ సమ్మెకులను కాలరాస్తూ అంక్షలు విధించారనీ కార్మిక సంఘాల గుర్తింపు రిజిస్ట్రేషన్ లో కష్టతరం చేశారనీ అన్నారు, కార్మికులకు కనీస వేతన చట్టం లేకుండా చేశారు అదేవిధంగా రైతులకు విత్తన సవరణ చట్టం విద్యుత్ సాధన చట్టం స్మార్ట్ మీటర్లు ప్రజలను మరింత దోచుకుని ప్రైవేట్ కంపెనీలకు వ్యవసాయ కూలీలకు మహాత్మా గాంధీ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం రద్దుచేసి జి బి జి రామ్ జి పథకాన్ని తీసుకొచ్చారని నుండి కేంద్ర ప్రభుత్వం తన బాధ్యత నుండి వైద్యులతో ఉండాలని ఈ రకంగా దేశంలో కార్మికులు రైతులు అందరికీ నష్టం కలిగించే ఈ విధానాలైనా ఇప్పటికీ అనేకసార్లు సమ్మెలు పోరాటాలు నిర్వహించిన ఈ ప్రభుత్వానికి పార్లమెంట్లో మెజారిటీ ఉన్నదని అహంతో ఇంతటి అన్యాయానికి వడగట్టిందని ఈ అన్యాయాలను తీవ్రంగా ప్రతి ఒక్కరు వ్యతిరేకించాలని దానికి గాను భారత దేశ వ్యాప్తంగా కీర్తిని ఉద్యమ స్ఫూర్తితో దేశవ్యాప్తంగా జాతీయ కార్మిక సంఘాలు రైతు సంఘాలు వ్యవసాయ కూలీ సంఘాలు ఐక్య పిలుపులో భాగంగా జైల్ భరో కార్యక్రమం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అన్ని జిల్లాల్లో నిర్వహిస్తున్నామని వరంగల్లో పోచమ్మ ప్రాంతంలో జరిగే ఈ జైల్ బరో నిరసన ధర్నా లో ప్రజలంతా పాల్గొనాలని పిలుపునిచ్చారు. సిఐటియు జిల్లా కార్యదర్శి అరూరి కుమార్ మాట్లాడుతూ సిఐటియు మరియు సంయుక్త కిసాన్ మోర్చా పిలుపులో భాగంగా దేశవ్యాప్త జైలు బరువు కార్యక్రమం వరంగల్ జిల్లా కేంద్రం పోచం మైదాన్ లో నిరసన ధర్నా కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరుగుతుందని ఈ ధర్నా కార్యక్రమం లో జిల్లా వ్యాప్తంగా అన్ని రంగాల కార్మికులు రైతులు కూలీలు వ్యాపారులు కాంట్రాక్ట్ ఔట్సోర్సింగ్ ఉద్యోగులు స్కీం వర్కర్స్ మహిళా ఉద్యోగులు యువకులు పాల్గొనాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిఐటియు జిల్లా నాయకులు తాటికాయల రత్నం, మొగుళ్ళ అనిల్ ,మన్నూరి జ్యోతి, సింగారపు కృష్ణ , కోమల, కార్మికులు తదితర పాల్గొన్నారు.

సింగరేణి సెక్యూరిటీ సిబ్బంది సమస్యలను పరిష్కరిస్తాం

సెక్యూరిటీ ఆఫీసర్ వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి



పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి

మందమర్రి ఏరియా సింగరేణి సెక్యూరిటీ సంస్థలో ఉన్న పలు సమస్యలపై ఐ ఎన్ టి యు సి సెక్రెటరీ జనరల్ కనీస వేతనాల సలహా మండలి చైర్మన్ డా. జనక్ ప్రసాద్ ఆదేశాల మేరకు ఏరియా ఐ ఎన్ టి యు సి వైస్ ప్రెసిడెంట్ దేవి భూమయ్య ఆధ్వర్యంలో సెక్యూరిటీ ఆఫీసర్ వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి కి కేంద్ర కమిటీ జాయింట్ సెక్రెటరీ జగన్నాథ చారి వినతి పత్రం అందజేశారు..

సెక్యూరిటీ ఆఫీసర్ సానుకూలంగా స్పందించి పై అధికారుల దృష్టికి తీసుకువెళ్లి సెక్యూరిటీ సంస్థలో ఉన్న సమస్యలను అతి త్వరలో పరిష్కరిస్తానని ఆయన తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏరియా సెక్రెటరీ జంగం శ్రీనివాస్, ఫిట్ సెక్రెటరీ కె.ఆర్ సంపత్ అసిస్టెంట్ ఫిట్ సెక్రెటరీ చంద్రగిరి మురళి,ఫిట్ కమిటీ సభ్యులు సెక్యూరిటీ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పెద్ది కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన కర్నే రవీందర్

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగసాయిపేట

తెలంగాణ ఉద్యమకారుడు నర్సంపేట మాజీ ఎమ్మెల్యే పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి అకాల మరణం చెందిన తర్వాత వాళ్ల కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి సుదర్శన్ రెడ్డి తెలపటానికి పూలు వేసి సంతాపం తెలిపినారు ఈ కార్యక్రమంలో కాలనీల అధ్యక్షుడు కర్నే రవీందర్, శ్రీ రామాంజ జగదీశ్వర్ స్వామి ప్రధాన కార్యదర్శి ఎండి ఉల్ఫత్ డాక్టర్ కుమారస్వామి తదితరులు పాల్గొన్నారు

LOST OF PASSPORT

I, ALPULA AMARENDAR S/o ALPULA NARAYANA"R/o H.NO:5-61, NANCHERLA, Pegadapally (M), Jagityal (D) -505532, T.S. I Have Lost My Original Aadhar Card And Original Passport Bearing No. N5996120, Date Of Issue 21-12-2015, Date Of Expiry 20-12-2025, Issue At HYDERABAD, While Traveling My Home Nancherla to Pegadapally..

anybody Found Pls **Contact - 73869 51230**

ప్రత్యేక చట్టాలకు నోచుకోని ఆదివాసీలు

2లో

ప్రత్యేక చట్టాలకు నోచుకోని ఆదివాసీలు

ఆగస్టు 9.. అంతర్జాతీయ ఆదివాసి దినోత్సవం

1982, ఆగస్టు 9న జెనివాలో అటవి వనరుల హక్కులకు సంబంధించిన సమస్యలపై 26 మంది స్వతంత్ర మానవ హక్కుల మేధావులతో వర్కింగ్ గ్రూప్‌ల సమావేశాన్ని జరిగింది. ఈ సమావేశంలో 140 దేశాల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. ఆదివాసీల కోసం కూడా ఒక రోజు ఉండాలని ఐక్య రాజ్య సమితిని కమిటీ కోరగా, ఆదివాసుల సంరక్షణ చట్టాలకు ఐక్యరాజ్య సమితి ఆమోదం తెలిపింది.

మేధావుల వర్కింగ్ కమిటీ.. 1992 నుండి పది సంవత్సరాల పాటు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా తిరిగి ఆదివాసీల సమస్యలను సమగ్రంగా అధ్యయనం చేసి విశ్లేషించింది. అంతర్జాతీయ ఆదివాసి దినోత్సవం ప్రతి సంవత్సరం ఆగస్టు 9న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా నిర్వహించ బడుతుంది. ఆదివాసుల హక్కుల పరిరక్షణ కోసం ఏటా ఆగస్టు 9న ప్రపంచ ఆదివాసీ దినోత్సవం నిర్వహించాలని 1994లో ప్రకటించింది. 1994 నుండి 2014 వరకు ఆ మధ్య కాలాన్ని ఆదివాసీల అభివృద్ధి కాలంగా పరిగణించి ఆగస్టు 9న అంతర్జాతీయ ఆదివాసి దినోత్సవంగా ప్రకటించింది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఆదివాసీలు అంతరించి పోతున్న తరుణంలో వారి సంరక్షణ దిశగా ఐక్యరాజ్య సమితి చర్యలు చేపట్టింది.

1997లో గిరిజనులకు ప్రత్యేక చట్టాలు, హక్కులను కల్పిస్తూ, ప్రపంచ దేశాల ప్రతినిధులను తీర్మానానికి ఆహ్వానించింది. 143 ఐరాస సభ్యదేశాలు ఓటింగ్‌లో పాల్గొనగా 125 దేశాల ప్రతినిధులు తీర్మానాన్ని ఆమోదించారు. 14 మంది తటస్థ వైఖరి తెలపగా, కేవలం నలుగురు వ్యతిరేకించారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న ఈ సనాతన ప్రజలను కాపాడవలసిన బాధ్యత మనపై ఉన్నది. అందుకు ప్రతి దేశం కొత్త చట్టాలు రూపొందించడం, వాటిని అమలు చేయడం, తద్వారా జీవించే హక్కుతో సహా ఆధునిక మానవునికి గల అన్ని హక్కులూ వారికి ఇవ్వవలసి ఉన్నది' అని 1994 డిసెంబర్ 23న ఐక్యరాజ్య సమితి జనరల్ అసెంబ్లీ 49/214 తీర్మానంలో పేర్కొన్నది. అప్పటి నుంచి గిరిజన హక్కులు, వారికి ప్రభుత్వాలు కల్పిస్తున్న రాయితీల గురించి అవగాహన కల్పించేందుకు ఏటా ఆదివాసీ దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు.

బ్రతుకు పోరాటంలో ఆరితేరిన వారు ఆదివాసీలు. వారు నివసించే ప్రాంతాలు పుష్కలమైన సహజ వనరులతో కళకళలాడు తుండేవి. సాటి మానవులుగా అనేక దేశాలలో వారికి తగిన గుర్తింపు, రక్షణ లేదు. ఆయా దేశాలలో కనీసపు చట్టాలు కూడా లేవు. ప్రపంచంలో సుమారు ఏడు వేల భాషలు ఉంటే అందులో ఆదివాసీ తెగలు మాట్లాడే బాషలే నాలుగు వేలు ఉన్నట్లు రికార్డులు చెపుతున్నాయి. నేడు అత్యధికులు మాట్లాడే, వాడే ఆరు భాషలు గతంలో అంతరించి పోయిన ఆదివాసీ తెగలు వాడినవే. నాగరిక సమాజపు కొత్త పోకడలకు దూరంగా తమ కట్టు, బొట్టూ, ఆచార వ్యవహారాలు, సంస్కృతి సంప్రదాయాలను కాపాడుకుంటు భావి తరాలకు అందిస్తున్నారు. యేడాది పొడవునా వారు జరుపుకునే పండుగలు, వేడుకల్లో వారి



సంస్కృతి ప్రతిబింబిస్తుంది. ఆదివాసీలు ఒడిషా, మధ్యప్రదేశ్, చత్తీస్‌ఘడ్, రాజస్థాన్, గుజరాత్, మహారాష్ట్ర, ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ, బీహార్, జార్ఖండ్, పశ్చిమ బెంగాల్, మిజోరం, అండమాన్ నికోబార్ దీవులలో ఎక్కువగా జీవిస్తున్నారు.

మన దేశంలో సుమారు 600 ఆదివాసీ తెగలు గుర్తించ బడ్డాయి. భారత రాజ్యాంగం వీరికి చట్టపరమైన రక్షణలు కల్పించింది. 1874లోనే ప్రత్యేక షెడ్యూల్డ్ జిల్లాల చట్టం చేయబడింది. 1917లో ఆదివాసీ తెగల నివాస ప్రాంతాలలో ఉమ్మడి భూమి హక్కులు ఇవ్వబడ్డాయి. ఆదివాసీ తెగలకు అటవీ భూములపై హక్కులు కల్పిస్తూ 2006లో చట్టం చేయబడింది. చట్టం ప్రకారం అటవీ భూమిపై ఆధారపడి జీవిస్తున్న ప్రతి గిరిజన కుటుంబానికీ 10 ఎకరాల వరకూ పట్టా ఇవ్వవచ్చు. స్వాతంత్ర్యం వచ్చి 75 ఏళ్లు కావస్తున్నా ఆదివాసీ తెగలు తమ సంప్రదాయపు భూముల నుంచి, అటవీ ప్రాంతం నుంచి నెట్టివేయ బడుతున్నారు. అవిభక్త ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో 1/70 చట్టం అమలులో ఉన్నది. గిరిజనుల సాంప్రదాయక భూములు గిరిజన తెగలకే దక్కాలి. గిరిజనేతరులకు షెడ్యూల్డ్ భూమిపై ఎట్టి హక్కూ లేదు. ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రంలో షెడ్యూల్డ్ ప్రాంతంలో 48 శాతం సంప్రదాయక గిరిజన భూములను గిరిజనేతరులు ఆక్రమించు కున్నారు. ఆదివాసీ తెగల వాయిద్య పరికరాలు, వారి నృత్యాలు ప్రభుత్వం ప్రోత్సాహం లేక అంతరించి పోతున్నాయి. ఆదివాసీ ప్రాంతాలలోకి పర్యాటకం ప్రవేశించాక ఆదివాసీ కళలు వ్యాపార సరుకులుగా మారి పోయాయి. స్వాతంత్ర్యం వచ్చి యేళ్లు గడుస్తున్నా అభివృద్ధికి నోచు కోని గిరిపల్లెలు నేటి ఉన్నాయి. విద్య, వైద్య, రవాణా విషయంలో గిరిజన గూడాలు, తాండాల్లో నేటికి ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. నడవడానికి రోడ్డు, తాగటానికి నీటి సౌకర్యం కూడా లేని పల్లెలున్నాయి. ఇప్పటికి పోడు భూముల సమస్య, అటవీ భూములకు పట్టాలు, ప్రభుత్వ అజమాయిషీ కాకుండా గ్రామసభల ద్వారా స్వయం పాలన ఉద్దేశిత పీసా చట్టం అమలు కోసం గిరిజన ప్రాంతాల్లో ఆదివాసీ సంఘాలు పోరాటాలను కొనసాగిస్తూనే ఉన్నాయి.

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

అన్నం పరబ్రహ్మ స్వరూపం : తుమ్మ రాజ్ కుమార్



ప్రత్యక్షసాక్షి, సుల్తానాబాద్

సుల్తానాబాద్ పట్టణానికి చెందిన..రాజు జవంత్-రాధిక సిస్టర్ కూతురు అయిన డాక్టర్ కట్ట దీన ఒలివియా జ్యోతి పుట్టినరోజు సందర్భంగా శనివారం స్థానిక మానసిక వికలాంగుల పునర్వాస కేంద్రంలో అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది.. ఈ కార్యక్రమానికి యువ సంకల్ప ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు తుమ్మ రాజ్ కుమార్ హాజరై మాట్లాడుతూ ప్రతి సంవత్సరం పుట్టినరోజు వేడుకలు ఈ దివ్యాంగులైన చిన్నారుల మధ్య నిర్వహించుకోవడం చాలా అదృష్టమని ప్రతి సంవత్సరం ఈ చిన్నారుల మధ్య నీ పుట్టినరోజు వేడుకలు జరుపుకుంటున్న అందుకు ధన్యవాదాలు అని రానున్న రోజుల్లో మా యువ సంకల్ప ఫౌండేషన్ నిర్వహించే మెడికల్ క్యాంపులకు డాక్టర్ గా వ్యవహరించాలని కోరడం జరిగింది ,ఈ కార్యక్రమంలో ఫౌండేషన్ సభ్యులు దేశెట్టి రమేష్.. సేంట ఇంచార్జ్ శ్రీనివాస్.. సిబ్బంది సరస్వతి, కళ్యాణి తదితరులు పాల్గొన్నారు..

అమెరికన్ పద్మశాలి అసోసియేషన్ సౌజన్యంతో మెట్‌పల్లిలో ఉచిత వైద్య శిబిరం..

డి సుధాకర్ ప్రత్యక్షహో సాక్షిహో మెట్‌పల్లి టౌన్

జగిత్యాలజిల్లా మెట్‌పల్లిహోపట్టణంలో శనివారం నార్త్ అమెరికన్ పద్మశాలి అసోసియేషన్ మెడికోవర్ హాస్పిటల్ గార్ల సౌజన్యంతో మాజీ సర్పంచ్ కార్యక్రమ ఆర్గనైజర్ సాంబార్ ప్రభాకర్ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత వైద్య శిబిరం ఘనంగా జరిగింది ఆర్గనైజర్ సాంబార్ ప్రభాకర్‌హోహోమాట్లాడుతూ మెట్‌పల్లి పట్టణంలో శనివారం రోజున ఉదయము నార్త్ అమెరికా పద్మశాలి అసోసియేషన్ మరియు మేడికోవర్ హాస్పిటల్ ప్రముఖడాక్టర్ అన్నారపు నితిన్ గుండె వైద్య నిపుణులు పరివేక్షణలో పట్టణ గ్రామీణ ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని దాదాపు 1000 మంది ఉచిత వైద్య శిబిరం సద్వినియోగం చేసుకున్నారని అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్గనైజర్ సంబర్



ప్రభాకర్‌హోహోగుంటుక విష్ణు బీమనాథ్ సత్యనారాయణ జోగ జగదీశ్వర్ గజం రవి జోగా రాజా గంగారాం లైన్స్ క్లబ్ అధ్యక్షులు రుద్ర ప్రసాద్ గాజంగి సుదర్శన్ పోతు సత్యనారాయణ జిల్లా వెంకటేశ్వర్లు గుంటుక సదాశివ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

టీజీఎఫ్ఎస్ఎల్‌లో శాస్త్రీయ అధికారిగా ఎంపికైన హరీష్‌కు ఘన సన్మానం..

కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల

తెలంగాణ పోలీసు శాఖ నేర పరిశోధన విభాగం ఫొరెన్సిక్ ల్యాబ్ లో (టీజీఎఫ్ఎస్ఎల్)లో శాస్త్రీయ అధికారిగా ఎంపికైన గొల్లపల్లి మండలం కేంద్రానికి చెందిన డా. చెవులమద్ది హరీష్‌ను పద్మశాలి యువజన సంఘం ఆధ్వర్యంలో శాలువాతో ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా అధ్యక్షులు అంకం రవి మాట్లాడుతూ నేటి యువత డా. హరీష్‌ను స్ఫూర్తిగా తీసుకుని చదువులో రాణించాలని, నిర్దేశించుకున్న లక్ష్యాన్ని సాధించే వరకు పట్టుదలతో కృషి చేయాలని సూచించారు. కష్టపడి చదివితే ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోవచ్చని, హరీష్ సాధించిన విజయం యువతకు ఆదర్శంగా నిలుస్తుందని అన్నారు. కార్యక్రమంలో పద్మశాలి సంఘం యూత్ ప్రధాన కార్యదర్శి అంకం సతీష్, ఉపాధ్యక్షులు ఎనగందుల సాయికృష్ణ,పట్టణ సంఘం ప్రధాన



కార్యదర్శి చౌటపెల్లి తిరుపతి (బట్టల), సహాయ కార్యదర్శి చౌటపల్లి రఘునందం, చౌటపెల్లి తిరుపతి, ఎల్లె రాజు, యూత్ సభ్యులు అంకం గణేష్, అంకం రాజు, అంకం అరుణ్, చౌటపెల్లి రమేష్, ఆడెపు సంజీవ్, అడ్వకేట్ చిర్ర దిలీప్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



స్పందించేవాడు కవి..

(ప్రత్యక్ష సాక్షి, హైదరాబాద్)

సమకాలీన సమస్యలపై స్పందిస్తూ,అన్యాయాన్ని ప్రశ్నించేవాడు కవి అని గనులు భూగర్భ శాఖ విశ్రాంత డైరెక్టర్ వి.డి. రాజగోపాల్ అన్నారు. భవానీ సాహిత్య వేదిక కరీంనగర్ ఆధ్వర్యంలో హైదరాబాదు త్యాగరాయ గానసభ లోని కళా సంగీత నాట్య వేదికపై వైరాగ్యం ప్రభాకర్ అధ్యక్షతన జరిగిన సభకు ముఖ్య అతిథిగా హాజరై వైరాగ్యం ప్రభాకర్ సంపాదకత్వంలో వెలువడిన కవితా రామం పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కవి సమాజానికి హితం చేసే రచనలు చేస్తూ, సమకాలీన సమస్యలకు పరిష్కార మార్గాన్ని చూపుతూ సమాజ హితం కోసమే కవిత్వం రాయాలని అన్నారు. సమాజంలోని లోపాలను ప్రశ్నించే తత్వాన్ని కలిగి ఉండాలని సమాజాన్ని మార్చే దిశలో కవిత్వం ఉండాలని అన్నారు. సాహితీ కిరణం సంపాదకులు పొత్తూరి సుబ్బారావు వైరాగ్యం ప్రభాకర్ సంపాదకత్వంలో వెలువడిన మరొక పుస్తకం వైద్యో నారాయణో హరిః సంకలనాన్ని ఆవిష్కరించారు.

ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రత్యేకమైన అంశాలపై చక్కని సంకలనాలు వెలువరించిన ఘనత వైరాగ్యం ప్రభాకర్ దని పేర్కొన్నారు.ఈ సందర్భంగా చక్కని కవితలను అందించిన కవులు కవయిత్రులను అభినందించారు. ఆత్మీయ అతిథిగా విచ్చేసిన ఖండేరావు రమేష్ రావు పర్యావరణహిత రచనలు కవులు విరివిగా చేయాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో ప్రధాన వక్తలుగా విచ్చేసిన చౌదూరి నరసింహారావు కవితా రామం సంకలనంపై, మోటూరి నారాయణరావు వైద్యో నారాయణో హరిః పుస్తకం పై సమీక్షలు చేశారు.సభా కార్యక్రమం లోడె రాములు ఆహ్వానం పలుకగా కవులు ముందుగా జరిగిన కవితా సమ్మేళనంలో వివిధ అంశాలపై కవితా పఠనం చేశారు. కార్యక్రమానికి విచ్చేసిన కవులను సర్టిఫికెట్ శాలువాలతో ఘనంగా సన్మానం చేశారు.కార్యక్రమంలో ఇరు తెలుగు రాష్ట్రాల కవులు పాల్గొన్నారు.

నూతన యాదవ సంఘం జిల్లా కమిటీ ఏర్పాటు చేస్తాం..

జిల్లా అధ్యక్షుడు బండి సదానందం యాదవ్



పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి

మందమర్రి పట్టణంలో అఖిల భారత యాదవ మహాసభ మంచిర్యాల జిల్లా అధ్యక్షులు బండి సదానందం యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో జిల్లాలో ఉన్నటువంటి అన్ని మండలాల అధ్యక్షులు మున్సిపల్ టౌన్ ప్రెసిడెంట్ల తో ఏర్పాటు చేసి గతంలో వేసుకున్నటువంటి యాదవ సంఘం జిల్లా మండల కమిటీలను పరిశీలించి మళ్లీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఆదేశం మేరకు త్వరలోనే జిల్లాలో ఉన్నటువంటి అన్ని మున్సిపాలిటీలు మండలాలు గ్రామాలకు సంబంధించిన యాదవ కమిటీలను ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు బండి సదానందం యాదవ్ తెలిపారు. ప్రెస్ క్లబ్ లో ఏర్పాటుచేసిన విలేకరుల సమావేశంలో బండి సదానందం యాదవ్ యాదవులకు మాట్లాడుతూ ఈ విషయాన్ని జిల్లాలో ఉన్నటువంటి యాదవులు అందరు గమనించాలని కోరుతూ రాబోవు రోజుల్లో యాదవుల హక్కుల కోసం యాదవుల సమస్యల కోసం రాష్ట్ర మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి అదేవిధంగా పెద్దపల్లి పార్లమెంట్ సభ్యులు గడ్డం వంశీకృష్ణ ఆశీస్సులతో జిల్లాలోని యాదవ భవనాలు యాదవ భవనంతో పాటు ఏ సమస్యలు ఉన్న వారి దృష్టికి తీసుకెళ్లి జిల్లాలో ఉన్న యాదవులు అందరికీ న్యాయం జరిగే విధంగా కృషి చేస్తానని ఆయన చెప్పారు. ఈకార్యక్రమంలోఅఖిలభారత యాదవ మహాసభ మంచిర్యాల్ జిల్లా యూత్ అధ్యక్షులు గంగాధర్ యాదవ్, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు అల్లంల పావన్న యాదవ్, అల్లంల నాగన్న యాదవ్, జన్నారం మండల ప్రెసిడెంట్ బొంతల మల్లేష్ యాదవ్,మందమర్రి టౌన్ ప్రెసిడెంట్ సిలివేరీ గోపాల్,మందమర్రి యూత్ అధ్యక్షులు కత్తెర్ల సంజీవ్, మందమర్రి వైస్ ప్రెసిడెంట్ సందనవేణి సంజీవ్ యాదవ్, రేణి సత్తన్న, అమరగాని ఐలయ్య,పిండి ఐలయ్య,కోటరాజన్న, మద్దూరి రాములు,కోట రాజన్న,కూకట్ల పోషం, నాగనవేణి కృష్ణ, జిల్లా మండల యాదవ సంఘం నాయకులు పాల్గొన్నారు.

పెగడపల్లి మండలంలోని పలు కుటుంబాలను పరామర్శించిన కాంగ్రెస్ నాయకులు..



బుర్ర రవి ప్రత్యక్ష సాక్షి పెగడపల్లి మండలం

రాష్ట్ర మంత్రివర్యులు అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ కుమార్ గారి ఆదేశాల మేరకు జగిత్యాల జిల్లా పెగడపల్లి మండలంలోని రాజారాంపల్లి గ్రామంలో కోరే రామయ్య,బండారి పోచయ్య, ఇస్లావత్ లాలా నాయక్,పలు కారణాల చేత మరణించగా వారి కుటుంబాలను పరామర్శించి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేయడం జరిగింది, అలాగే వారి కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం తరఫున అన్ని రకాల సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని మంత్రివర్యులు అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ గారి దృష్టికి తీసుకెళ్లి వారికి ఇందిరమ్మ ఇల్లు కూడా ఇప్పిస్తామని తెలియజేయడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు కడారి తిరుపతి మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బుర్ర రాములు గౌడ్ కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు ఒరుగల శ్రీనివాస్ సంధి మల్లారెడ్డి పూసాల తిరుపతి రాజరాంపల్లి సర్పంచ్ ఇస్లావత్ రమేష్ నాయక్ ఉప సర్పంచ్ మహేందర్ డైరెక్టర్లు చాట్ల విజయ భాస్కర్ లింగంపల్లి మహేష్ చెట్ల కిషన్ అంజి నాయక్ మాజీ సర్పంచ్ ఇస్లావతు రవి నాయక్ రాజేందర్ రెడ్డి శ్రీను నరేష్ తిరుపతి శేకర్ రాజేష్ నాయక్ స్వామి అశోక్ శ్రీనివాస్ కాంగ్రెస్ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

మొక్కలు నాటిన.. రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ యువనేత విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి

మొక్కలు నాటండి.. పర్యావరణాన్ని పరిరక్షించండి..



సాయి ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

వరంగల్ పశ్చిమ నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు యువ నాయకులు విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి శనివారం 60వ డివిజన్ పరిధిలోని పలు కాలనీలలో పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా స్థానికంగా జరుగుతున్న అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను పరిశీలిస్తూ,ప్రజల సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం బ్యాంక్ కాలనీలో స్థానిక నాయకులు, కార్యక ర్తలతో కలిసి సుమారు 20 మొక్కలను నాటారు.

ఈ సందర్భంగా విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. పర్యావరణ పరిరక్షణ ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని అన్నారు.మొక్కలు నాట డమే కాకుండా వాటిని సంరక్షిం చే బాధ్యతను కూడా తీసుకో వాలని సూచించారు.ప్రతి శనివారం ప్రతి ఒక్కరూ కనీసం ఒక మొక్కను నాటి, దాని సంరక్షణకు బాధ్యత వహించా లని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. పచ్చదనం పెంపొందించడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన, ఆహ్లాదకర మైన వాతావర ణాన్ని భవిష్యత్ తరాలకు అందించవచ్చని తెలిపారు.





బీజేవైఎం కార్యదర్శులుగా అరవింద్, చింటూ

ప్రత్యక్ష సాక్షి కల్వకుర్తి

భారతీయ జనతా యువమోర్చా కల్వకుర్తి మండల కార్యదర్శులుగా తర్నికల్ గ్రామానికి చెందిన జంపుల అరవింద్, పంజుగుల గ్రామానికి చెందిన పెద్దిరాజు శివశంకర్ లను శనివారం ఎన్నుకున్నారు. మండల అధ్యక్షుడు శివసేన ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటుచేసిన సమావేశానికి బీజేవైఎం జిల్లా అధ్యక్షుడు నరేష్ చారి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా అరవింద్, పెద్దిరాజు శివశంకర్లు మాట్లాడుతూ యువతను పార్టీ వైపు ఆకర్షించి తమ బాధ్యతలకు న్యాయం చేస్తామని విలేకరులకు చెప్పారు.

రోజూ ఉదయం మొలకెత్తిన పెసలను తినాలి.. ఎందుకో తెలుసా..?



రోజూ ఉదయం మనం అనేక రకాల బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లను తింటుంటాం. ఇడ్లీ, దోశ, పూరీ ఇలా వెరైటీ టిఫిన్లను తింటాం. అయితే బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌తోపాటు పలు ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారాలను తినాల్సి ఉంటుంది. దీంతో మనం అధికంగా ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. రోజూ ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారాలను తింటే పోషణ లభించడమే కాదు, శరీరానికి శక్తి అందుతుంది. దీంతో రోజంతా ఉత్సాహంగా, యాక్టివ్‌గా ఉంటారు. అలాగే రోగాల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. ఇక ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌తో కలిపి తినాల్సిన ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారాల్లో మొలకెత్తిన పెసలు కూడా ఒకటి. వీటినే మొలకలు అని కూడా అంటారు. వీటిని ఉదయం తింటే ఎంతో మేలు జరుగుతుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.

పోషకాలు..: రోజూ ఉదయం మొలకెత్తిన పెసలను తినడం వల్ల అనేక పోషకాలు లభిస్తాయి. ఈ పెసలను తింటే వృక్ష సంబంధమైన ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఇవి కండరాల నిర్మాణానికి, మరమ్మత్తులకు ఎంతగానో దోహదపడతాయి. ఉదయం మొలకలను తినడం వల్ల రోజంతా ఉత్సాహంగా, యాక్టివ్‌గా ఉండవచ్చు. ఉత్తేజంగా పనిచేస్తారు. బద్ధకం లేకుండా ఉంటుంది. ఎంత పనిచేసినా అలసిపోరు. పెసలను తినడం వల్ల పలు ఎంజైమ్‌లు మన శరీరంలో ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఇవి జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తాయి. దీంతో మన శరీరం పోషకాలను సరిగ్గా శోషించుకుంటుంది. దీని వల్ల మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. రోజూ సుఖ విరేచనం కలుగుతుంది. పెసలను తింటే అజీర్తి, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం నుంచి కూడా బయట పడవచ్చు. జీర్ణ వ్యవస్థ శుభ్రంగా మారుతుంది.

విటమిన్ సి..: పెసలలో విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా మారుస్తుంది. ఇన్‌ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది. దీంతో అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు. రోగాలు రాకుండా ఉంటాయి. పెసలలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నాశనం చేస్తాయి. దీంతో చర్మంపై ఉండే ముడతలు, మచ్చలు పోతాయి. ముఖం కాంతివంతంగా మారుతుంది. యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. పెసలలో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. అందువల్ల బరువు నియంత్రణలో ఉండాలనుకునే వారు పెసలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. పెసలను రోజూ తినడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు. అలాగే శరీరానికి కావల్సిన పోషకాలు లభిస్తాయి.

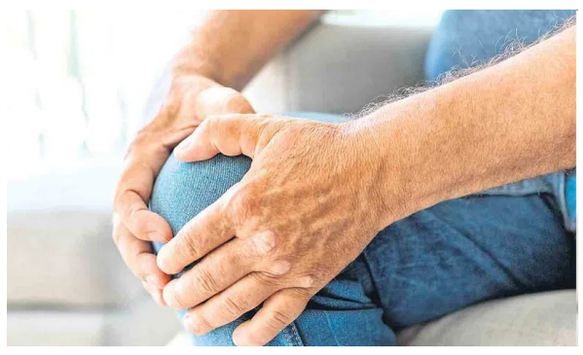
కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు..: పెసలలో ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పెసలలో ఉండే పొటాషియం కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. దీంతో రక్త సరఫరా నియంత్రణలోకి వస్తుంది. బీపీ తగ్గుతుంది. హృదయ సంబంధ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మొలకెత్తిన పెసల గ్లైసీమిక్ ఇండెక్స్ చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. కనుక షుగర్ ఉన్నవారికి ఇవి బెస్ట్ ఆప్షన్ అని చెప్పవచ్చు. వీటిని తింటే షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. డయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటుంది. మధుమేహం ఉన్నవారు రోజూ మొలకలను తింటుంటే షుగర్ లెవల్స్‌ను కంట్రోల్ చేయవచ్చు. మొలకలను తినడం వల్ల శరీరంలోని వ్యర్థాలు బయటకు పోతాయి. శరీరం అంతర్గతంగా శుభ్రంగా మారుతుంది. దీంతో రోగాలు రాకుండా ఉంటాయి. ఇలా పెసలను మొలకెత్తించి తింటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

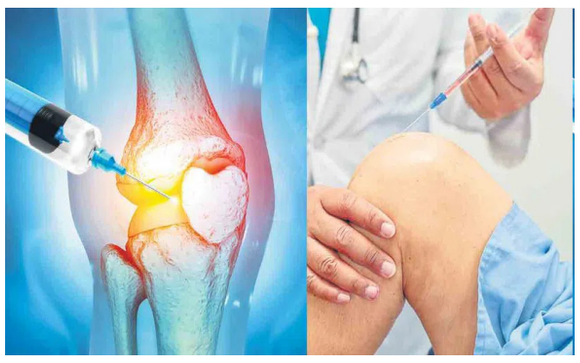
మీ కండరాలు బలంగా ఉన్నాయా..
అయితే మధుమేహం ముప్పు తప్పినట్టే!



న్యూఢిల్లీ: కండరాలు బలంగా ఉంటే, మధుమేహం ముప్పు 44 శాతం తగ్గుతుందని వెల్లడైంది. యూకే బయోబ్యాంక్ నుంచి 1.4 లక్షల మంది సమాచారాన్ని విశ్లేషించి హాంకాంగ్ విశ్వవిద్యాలయం పరిశోధకులు ఈ విషయం తేల్చారు. మధుమేహం ముప్పు అధికంగా ఉన్నవారి కండరాలు బలంగా ఉంటే, మధుమేహం ముప్పు వృద్ధి చెందే అవకాశాలు తగ్గుతాయని చెప్పారు. ఈ అధ్యయన నివేదిక బయోమెడ్ సెంట్రల్ మెడిసిన్ జర్నల్‌లో ప్రచురితమయ్యాయి. హాంకాంగ్ విశ్వవిద్యాలయం ప్రొఫెసర్ యంగ్వన్ కిమ్ మాట్లాడుతూ, వారానికి రెండు రోజులు, 150-300 నిమిషాలపాటు కండరాల పటిష్టత కోసం కృషి చేయాలని తెలిపారు. కండరాల పటిష్టత ఓవరాల్ ఫిట్‌నెస్‌కు ముఖ్యమని చెప్పారు. నడి వయసు నుంచి వృద్ధాప్యం వరకు టైప్-2 మధుమేహం ముప్పును ఎదుర్కొనే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని పరిశోధనలో తేలిందని ఆయన చెప్పారు.

అరిగిన కీళ్లకు కణాలతో వైద్యం





మోకాళ్ల నొప్పులు వృద్ధాప్య సమస్యల్లో ఒకటిగా చెప్పుకొనేవారు. అదంతా ఒకప్పుడు. ఇప్పుడు నలభై ఏళ్లకే మోకాళ్లే కాదు ఇతర కీళ్లలోనూ నొప్పులతో తిప్పలు పడుతున్న వారి సంఖ్య పెరుగుతున్నది. ఈ సమస్యకు సకాలంలో చికిత్స చేయకపోతే శస్త్ర చికిత్స చేయాల్సిందే. ప్రారంభంలోనే పీఆర్‌పీ థెరపీతో కీళ్ల నొప్పులకు చెక్ పెట్టొచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ కీళ్ల నొప్పులకు కారణాలు ఏమిటి? నొప్పికి ముందే వాటిని ఎలా గుర్తించాలి? ఆపరేషన్ లేకుండానే పీఆర్‌పీ థెరపీతో ఎలా నివారించవచ్చో నేటి ఊపిరిలో తెలుసుకుందాం.

కీళ్ల నొప్పులు వయసుతో సంబంధం ఉన్న వ్యాధుల్లో ఒకటిగా వైద్యులు గుర్తించారు. జీవనశైలిలో, ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పులతో కీళ్ల నొప్పులకూ వయోసడలింపు వచ్చేసింది. అరవైకి ఇరవై ఏళ్ల ముందే మోకాళ్ల నొప్పులు బాధిస్తున్నవారు నానాటికీ పెరుగుతున్నారు. మోకీళ్లే కాదు భుజం నొప్పి, వెన్ను నొప్పి, తుంటి నొప్పి%౯% ఇలా శరీరంలోని కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడే వారి సంఖ్య రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నది. కీళ్ల నొప్పులకు జీవన శైలి, ఆహారమే కాదు నిర్లక్ష్యమూ ఓ కారణమే.

మోకాలి నొప్పులు: కొందరిలో మోకాలి కీలులోని కార్టిలేజ్ అరుగుతుంది. దీని వల్ల కీళ్లలోని ఎముకల మధ్య రాపిడి జరుగుతుంది. అప్పుడు కీలులో నొప్పి కలుగుతుంది. ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌కు దారితీస్తుంది. ఈ నొప్పి వల్ల రోగి లేవడం, నడవడం కష్టంగా ఉంటుంది. వయసు రీత్యా వచ్చే ఈ సమస్యను ప్రారంభదశలోనే గుర్తించి, పీఆర్‌పీ థెరపీ చేస్తే.. సర్జరీ అవసరమే ఉండదు. సమస్యను నిర్లక్ష్యం చేస్తే, రోగం ముదిరిన తర్వాత చికిత్స చేయాలంటే శస్త్ర చికిత్స ద్వారా కీలు మార్పిడి చేయడమే పరిష్కారం.

భుజం నొప్పి: భుజాల్లోని టెండాన్ (ఎముకను అతుక్కుని ఉండే కండరాల అంచు)కు పగుళ్లు రావడం వల్ల ఇన్‌ఫ్లమేషన్ ఏర్పడుతుంది. అంటే ఎముకను అతుక్కునే కండరం చివరి భాగం దెబ్బతిని, ఎర్రగా మారుతుంది. అందువల్ల భుజంలో నొప్పి కలుగుతుంది. చేతిని అటూ, ఇటూ, పైకి, కిందికి కదిలించేటప్పుడు ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. సమస్య తీవ్రంగా ఉంటే చేయి కదిలించడం కష్టం. చేతిని కదల్చలేని 'ఫ్రోజన్ షోల్డర్' అంటారు. ఈ సమస్యను సకాలంలో గుర్తిస్తే పీఆర్‌పీ థెరపీతో నివారించవచ్చు. నిర్లక్ష్యం చేస్తే సర్జరీ తప్పదు.

ఎవ్యాస్కులర్ నెక్రోసిస్ ఆఫ్ హిప్: కరోనా చికిత్సలో స్టెరాయిడ్స్ వినియోగించడం వల్ల ఈ సమస్యతో బాధపడే రోగుల సంఖ్య కోవిడ్ తర్వాత పెరిగింది. స్టెరాయిడ్స్ వాడితే తుంటిలోని కీళ్లలో రక్త ప్రసరణ తగ్గుతుంది. తుంటిలోని ఎముక కుళ్లుతుంది. నొప్పి తీవ్రంగా బాధిస్తుంది. తుంటిని కదిలించలేరు. ఈ సమస్య చిన్న వయసులో వస్తే వారికి పీఆర్‌పీ చికిత్స ఉత్తమమైన పద్ధతి.

టెన్నిస్ ఎల్బో సమస్య: మోచేతిలోని ఒక చిన్న ఎముకతో ఐదు కండరాలు అనుసంధానమవుతాయి. ఈ కండరాలను 'కామన్ ఎక్స్‌టెన్షన్ టెండాన్' అంటారు. ఆటలు ఆడినప్పుడు, ఏదైనా దెబ్బ తగిలినప్పుడు ఆ కండరాలు ఎముకతో అనుసంధానమైన చోట పగుళ్లు ఏర్పడతాయి. అందువల్ల తీవ్రమైన నొప్పి కలుగుతుంది. ఆటలు ఆడలేరు. అలాంటి వారికి శస్త్ర చికిత్స అందుబాటులో లేదు. వారికి పీఆర్‌పీ థెరపీతో ఉపశమనం ఉంటుంది.

అరికాళ్లలో నొప్పి: అరికాళ్లలో నొప్పి (మడమ నొప్పి)ని 'ప్లాంటార్ ఫేషి ఐటీస్' అంటారు. ఎక్కువగా నడవడం వల్ల, చెప్పులు లేకుండా పనిచేయడం వల్ల, గరుకు ప్రదేశాల్లో చెప్పులు లేకుండా నడవడటం వల్ల మడమలో ప్లాంటర్ పొర తెగుతుంది. అప్పుడు మడమ (అరికా ళ్ల)లో తీవ్రమైన నొప్పి కలుగుతుంది. నడవడం కష్టమవుతుంది. ఈ సమస్యకు కూడా సర్జరీ లేదు. పీఆర్‌పీ థెరపీ చక్కటి పరిష్కారం.

ప్రారంభ దశలో..: కొంతమంది 30 నుంచి 40 ఏళ్ళ మధ్య వయసులో జాయింట్ పెయిన్స్ వస్తే.. అవగాహన లేక పట్టించుకోరు. ఉపశమనం కోసం ఆయింట్‌మెంట్లు రాసుకుంటారు. నూనెలతో మర్దనా చేసుకుంటారు. కొంతమంది నొప్పుల మాత్రలు వాడతారు. ఇవి వాడటం వల్ల తాత్కాలిక ఉపశమనం కలుగుతుంది. కొన్నిరోజుల తర్వాత సమస్య మళ్లీ మొదటికి వస్తుంది. ఇంకొందరు కొన్ని ప్రత్యేక వ్యాయామాల ద్వారా తగ్గించుకోవచ్చని ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. వ్యాయామాలతో కీళ్ల నొప్పులు తగ్గకపోవడమే కాకుండా తీవ్రమవుతాయి. అందుకని తరచూ నొప్పులు వచ్చినా లేక దీర్ఘకాలంగా నొప్పులు బాధిస్తున్నా వైద్యులను సంప్రదించాలి. ఎక్స్‌రే లేదా స్కానింగ్ తీయించుకోవాలి. ఇబ్బందిని ప్రారంభ దశలోనే గుర్తిస్తే పీఆర్‌పీ థెరపీతో ఆదిలోనే సమస్యకు అడ్డుకట్ట వేయవచ్చు.

కీళ్ల సమస్యల లక్షణాలు: కీళ్లలో తీవ్రమైన నొప్పి రావడం, 15 రోజుల పాటులేదా తరచూనొప్పి ఉంటే కీళ్లలో డ్యామేజ్ ఉందేమోనని అనుమానించాలి. కీళ్లను కదిలించలేకపోవడం, కీళ్లలో వాపు.

మణికట్టు, భుజం, చీలమండ, భుజంలో తీవ్రమైన నొప్పి పీఆర్‌పీ థెరపీ ఎలా చేస్తారు?: 'ప్లేట్‌లెట్స్ రిచ్ ప్లాస్మా' థెరపీని 'పీఆర్‌పీ థెరపీ' అంటారు. ఇది పాత చికిత్సా పద్ధతే! కొన్ని కారణాల వల్ల ఈ పద్ధతి ప్రాచుర్యంలో లేదు. ఐదారేళ్ల నుంచి ఈ చికిత్సా విధానానికి ఆదరణ పెరుగుతున్నది. ఈ థెరపీ గురించి అనేక పరిశోధనలు జరిగాయి. మెరుగైన ఫలితాలు గుర్తించడంతో దీనికి మళ్లీ డిమాండ్ పెరిగింది. ఈ పీఆర్‌పీ చికిత్సా పద్ధతిలో రోగి నుంచి 20 మిల్లీ లీటర్ల రక్తాన్ని సేకరిస్తారు. ఆ రక్తాన్ని ఒక టెస్ట్ ట్యూబ్‌లో నింపిన తర్వాత పీఆర్‌పీ సెంట్రిఫ్యూజ్ మెషిన్‌లో తిప్పుతారు. రక్తం నుంచి 'గ్రోత్ ఫ్యాక్టర్ సెల్స్' వేరవుతాయి. ఈ సెల్స్‌ను దెబ్బతిన్న కీలు భాగంలోకి ఇంజెక్షన్ ద్వారా ఇస్తారు. కార్టిలేజ్ దెబ్బతిన్న భాగంలోకి గ్రోత్ ఫ్యాక్టర్ సెల్స్'ని పంపడం వల్ల ఇన్‌ఫ్లమేషన్ తగ్గుతుంది. కార్టిలేజ్ రీ మోడలింగ్ (పునరుత్పత్తి) జరుగుతుంది. ఈ విధంగా సమస్య తీవ్రతను బట్టి రెండు లేదా మూడు సార్లు పీఆర్‌పీ థెరపీ చేయాల్సిన అవసరం ఉంటుంది. థెరపీ అనంతరం మూడు నుంచి నాలుగు నెలలపాటు వైద్యుల పరిశీలన (ఫాలో అప్) అవసరం. థెరపీ అనంతరం కొన్ని జాగ్రత్తలు, ఆహార నియమాలు పాటించాలి. వైద్యులు సూచించిన వ్యాయామాలు చేయాలి. క్రీడల్లో గాయపడ్డ వారికి కూడా పీఆర్‌పీ థెరపీ మంచి ఫలితాలు ఇస్తుంది.

రోజూ పచ్చి కొబ్బరిని తినడం అలవాటు చేసుకోండి..



పూజలు లేదా ఇతర శుభ కార్యాలు జరిగినప్పుడు హిందువులు కొబ్బరికాయలను కొడుతుంటారు. ఆ తరువాత వాటిని నైవేద్యంగా పెట్టి తమ కోరికలను నెరవేర్చమని కోరుకుంటారు. అలాగే చాలా మంది ఇలాంటి కార్యక్రమాలకు కొబ్బరికాయలను ఉపయోగించకపోయినా తరచూ వంటల్లో మాత్రం కొబ్బరిని వేస్తుంటారు. కొందరు పచ్చి కొబ్బరిని వంటల్లో వేస్తే కొందరు ఎండు కొబ్బరిని వేస్తారు. కొబ్బరి వేస్తే వంటలకు మంచి రుచి, వాసన వస్తాయి. అయితే ఆరోగ్యపరంగా కొబ్బరి మనకు ఎన్నో ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఇందులో మన శరీరానికి కావల్సిన అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. కొబ్బరిని రోజూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

జీర్ణ సమస్యలకు..: జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడేవారికి కొబ్బరి ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. రోజూ ఒక చిన్న పచ్చి కొబ్బరి ముక్కను కాస్త బెల్లంతో కలిపి రాత్రి పూట భోజనం చేసిన అనంతరం తింటుండాలి. దీంతో జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. జీర్ణాశయం, పేగుల్లో ఉండే వ్యర్థాలు బయటకు పోతాయి. మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణమవుతుంది. అజీర్తి తగ్గుతుంది. గ్యాస్ సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. కొబ్బరిలో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణ వ్యవస్థకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. రోజూ కొబ్బరిని తినలేకపోతే రాత్రి పూట నిద్రకు ముందు ఒక టీస్పూన్ కొబ్బరి నూనెను సేవించవచ్చు. ఇది కూడా జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

వేడి తగ్గేందుకు..: విరేచనాలు అయినప్పుడు కొబ్బరిని తింటే ఆ సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. జీర్ణాశయంలో మంచి బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. కొబ్బరిలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా పచ్చి కొబ్బరిలో ఇది కాస్త ఎక్కువగానే ఉంటుంది. ఇది రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తుంది. రక్త ప్రసరణ సరిగ్గా అయ్యేలా చూస్తుంది. దీంతో రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా నివారించవచ్చు. పచ్చి కొబ్బరిని వేసవిలో తింటే శరీరం చల్లగా ఉంటుంది. శరీరంలోని వేడి పోతుంది. కొబ్బరి మన శరీరానికి చలువ చేస్తుంది. కాబట్టి పచ్చి కొబ్బరిని వేసవిలో తినాలి. దీంతో డీహైడ్రేషన్ బారిన పడకుండా ఉంటారు. ఎండ దెబ్బ నుంచి సురక్షితంగా ఉండవచ్చు.

మూత్రాశయ సమస్యలకు..: వేసవిలో చెమట కాయలు అధికంగా అవుతుంటాయి. అలాగే కొందరికి విపరీతంగా చెమట వచ్చి శరీరం దుర్వాసనగా ఉంటుంది. అలాంటి వారు కొబ్బరిని తింటుంటే ఫలితం ఉంటుంది. లేదా కొబ్బరి నీళ్లను కాస్త నీటిలో వేసి కలిపి ఆ నీటితో స్నానం చేస్తున్నా సమస్యలు తగ్గుతాయి. పొట్టలో నులి పురుగుల సమస్య ఉన్నవారు రోజూ కొబ్బరిని తింటుంటే ఫలితం ఉంటుంది. జీర్ణాశయం శుభ్రంగా ఉంటుంది. మూత్రాశయ సమస్యలు ఉన్నవారు రోజూ కొబ్బరిని తింటున్నా లేదా కొబ్బరి నీళ్లను తాగుతున్నా ఆ సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. కొబ్బరిలో ఉండే యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ పంగల్, యాంటీ వైరల్ గుణాలు మూత్రాశయ ఇన్‌ఫెక్షన్లకు కారణం అయ్యే క్రిములను నిర్మూలిస్తాయి. దీంతో ఇన్‌ఫెక్షన్ తగ్గుతుంది. అలాగే కిడ్నీల్లో ఉండే వ్యర్థాలు బయటకు పోతాయి. కిడ్నీ స్టోన్స్ కరిగిపోతాయి. ఇలా కొబ్బరిని రోజూ తింటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

వంకాయలను తేలిగ్గా తీసుకుంటే ఎన్నో లాభాలను కోల్పోతారు..!



వంకాయలను చాలా మంది ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. ఇందులో అనేక రకాలు ఉంటాయి. పర్పుల్, తెలుపు,గ్రీన్ కలర్‌లలో వంకాయలు మనకు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వంకాయలతో ఏ కూర చేసినా సరే ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది. వంకాయలతో పచ్చడి, టమాటా కూర, వేపుడు ఎక్కువగా చేస్తుంటారు. వంకాయల్లో మన శరీరానికి ఉపయోగపడే అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. 100 గ్రాముల వంకాయలను తినడం వల్ల సుమారుగా 17.8 గ్రాముల పిండి పదార్థాలు లభిస్తాయి. ప్రోటీన్లు 8 గ్రాములు, శాచురేటెడ్ కొవ్వులు 5.2 గ్రాములు, ఫైబర్ 4.9 గ్రాములు, కొవ్వు 27.5 గ్రాములు, కొలెస్ట్రాల్ 16 మిల్లీగ్రాములు, చక్కెరలు 11.4 గ్రాములు, ఐరన్ 6 మిల్లీగ్రాములు లభిస్తాయి.

విటమిన్ ఎ అధికం..: వంకాయలను తింటే విటమిన్ ఎ అధికంగా లభిస్తుంది. అలాగే క్యాల్షియం, సోడియం, పొటాషియం కూడా అధిక మొత్తంలో పొందవచ్చు. ప్లీహం వాపులకు గురైన వారు వంకాయలను తింటే ఎంతో ఫలితం ఉంటుంది. పచ్చి వంకాయ పేస్టుకి చక్కెర కలిపి ఉదయం తినాలి. దీంతో కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించుకోవచ్చు. వంకాయ, టమాటా కలిపి తింటే అజీర్తి తగ్గుతుంది. ఆకలి పెరుగుతుంది. వంకాయను తినడం వల్ల గ్యాస్, అసిడిటీ, కఫం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. వంకాయను ఉడకబెట్టి తేనెతో కలిపి ఉదయం, సాయంత్రం కాస్త తింటే నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. నిద్రలేమితో బాధపడేవారికి ఇది మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తుంది.

సూప్ కూడా తాగవచ్చు..: వంకాయ సూప్‌ను కూడా తయారు చేసి తీసుకోవచ్చు. ఇందులో ఇంగువ, వెల్లుల్లి వేస్తే ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది. ఈ సూప్‌ను తాగితే కడుపు ఉబ్బరం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. షుగర్ ఉన్నవారు వంకాయలను తింటే డయాబెటిస్‌ను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. వంకాయల్లో ఉండే ఫైబర్ షుగర్‌ను తగ్గించేందుకు సహాయం చేస్తుంది. కొన్ని ఆఫ్రికా దేశాల వారు వంకాయలను ఫిట్స్ తగ్గించేందుకు వాడుతారు. వంకాయల నుంచి రసం తీసి తయారు చేసిన ఆయింట్ మెంట్లు, టించర్లు పైల్స్‌ను తగ్గించేందుకు సహాయం చేస్తాయి. వంకాయలను పేదవారి ప్రోటీన్ ఫుడ్‌గా చెప్పవచ్చు. వంకాయలను తింటే ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఇవి శరీరానికి శక్తిని అందించడమే కాకుండా కండరాల నిర్మాణానికి దోహదం చేస్తాయి.

వీరు తినకూడదు..: అల్సర్ సమస్య ఉన్నవారు వంకాయలను తినకూడదు. గర్భిణీలు వంకాయలను తినడం మంచిది కాదు. తింటే అలర్జీలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. కొందరికి వంకాయ పడదు. దీన్ని తిన్న వెంటనేఅలర్జీలు వచ్చి శరీరందురద పెట్టే అవకాశంఉంది. చర్మ వ్యాధులు ఉన్నవారు కూడా వంకాయలకు దూరంగా ఉండాలి. వంకాయలను తినడం వల్ల ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలుకలిగే మాటవాస్తవమే అయిన ప్పటికీ ఆయా సమస్యలు ఉన్నవారు మాత్రం వీటికి దూరంగా ఉండాలి. అలాగే ఆపరేషన్ చేయించుకోబోతున్న వారు, చేయించుకున్నవారు కూడా వంకాయలను తినకూడదు. గుండె జబ్బులు ఉన్నవారు డాక్టర్ సూచన మేరకు మాత్రమే వంకాయలను తినాలి. వంకాయలను అతిగా తింటే వాతం చేస్తుంది. కాబట్టి వీటిని మోతాదులోనే తినాలి.

ఘనపూర్ రిజర్వాయర్ పూర్తి స్థాయి ఆయకట్టుకు సాగు నీరు అందిస్తా : స్టేషన్ గణపురం ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి





సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

ఏది ఏమైనా ఆగస్టు 14నుండి స్టేషన్ ఘనపూర్ నియోజక వర్గంలోని అన్ని దేవాదుల రిజర్వాయర్ల ద్వారా పంటలకు సాగు నీరు విడుదల చేసి తీరుతామని మాజీ ఉప ముఖ్యమంత్రి, స్టేషన్ ఘనపూ ర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి హామీ ఇచ్చారు. స్టేషన్ ఘన పూర్ రిజర్వాయర్ కుడి కాలువను నీటిపారుదల శాఖ అధికారులు, మున్సిపల్ అధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధులు నాయకులతో కలిసి శనివారం పరిశీలిం చారు. ఈ సందర్భంగా స్టేషన్ ఘనపూర్ మున్సిపాలిటీ ఎస్సి కాలనీ నుండి వెళ్తున్న పంట కాలువను,తూము వద్ద కాలువను, పలు కాలనీలను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు.

ఈ సందర్భంగా పంట కాలు వలో మురుగు నీరు చేరడం పట్ల ఎమ్మెల్యే తీవ్ర అసహనం వ్యక్తం చేశారు. మురుగు నీరు పంట కాలువలో చేరకుండా చేయాలని మున్సిపల్ అధికారులను ఆదేశించారు. పంటల కాలువకు రెండు వైపులా సైడ్ వాల్స్ నిర్మాణం చేసి చివరి వరకు సాగు నీరు వెళ్లే విధంగా ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని నీటి పారుదల శాఖ అధికారులకు సూచించా రు. ప్రస్తుతం రెండు మూడు రోజులలో సాగు నీరు అందిం చేందుకు వెంటనే కాలువలో పూడికతీత, జంగిల్ క్లియరెన్స్ చేయాలని ఆదేశించారు. 3 నెలలలో శాశ్వత కెనాల్ నిర్మాణానికిసంబందించిన ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని వెల్లడించారు. మున్సిపాలిటీ డ్రైనేజి నీరు పంట కాలువలలో చేరకుండా మున్సిపల్ అధికా రులు, నీటి పారుదల శాఖ అధికారులు సమన్వయంతో డ్రైనేజిలు, వరద కాలువలు, పంట కాలువల నిర్మాణం చేయాలని ఆదేశించారు. అనంతరం ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి మాట్లాడుతూ, దేవాదు ల ఎత్తిపోతల పథకంలో భాగంగా 1.5 టీఎంసిల సామర్థ్యంతో ఘనపూర్ రిజర్వాయర్ ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని తెలిపారు.

ఘన పూర్ రిజర్వాయర్ కింద సుమారు 2,500 ఎకరాల ఆయకట్టుకు సాగు నీరు అందించాల్సి ఉందని కానీ కెనాల్స్ ఆధునికరించకపోవడం వల్ల పూర్తి స్థాయిలో సాగు నీరు అందడం లేదని తెలిపారు. రిజర్వాయర్ కింద ఉన్న 2,500 ఎకరాలకు సాగు నీరు అందా లంటే చివరి వరకు కెనాల్స్ నిర్మాణం చేయాల్సిన అవసరం ఉందని అన్నారు. అందుకు సంబందించిన ప్రతిపాదనలను నీటి పారుదల శాఖ అధికా రులు సిద్ధం చేసి ప్రభుత్వానికి పంపాలని ఆదేశించారు. మున్సిపాలిటీకి సంబందించిన మురుగు నీరు పంట కాలువల లోకి రాకుండా డ్రైనేజిల నిర్మాణం చేపట్టాలని సూచిం చారు. ఇప్పటికే కొన్ని డ్రైనే జీలు, వరద కాలువలకు టెండర్లు పూర్తి అయ్యాయని ఇంకా ఎక్కడెక్కడ డ్రైనేజి నీరు పంట కాలువలలో కలుస్తుందో అక్కడ డ్రైనేజిల రీడిజైన్ చేయాలని తెలిపారు. అందుకు మున్సిపాలిటీ అధికారులు, నీటి పారుదల శాఖ అధికా రులు సమన్వయంతో పని చేయాలని అన్నారు. వరద నీరు, మురుగు నీరు పంట కాలువలో కలవకుండా వాగులో కలిసే విధంగా డ్రైనేజిల నిర్మాణం చేపట్టాలని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం పంట లకు సాగు నీరు ఇచ్చేందుకు వెంటనే పూడికతీత, జంగిల్ క్లియరెన్స్ చేసి మూడు రోజుల లో పంటలకు సాగు నీరు అందించాలని స్పష్టం చేశారు. వచ్చే వర్షాకాలం వరకు పూర్తి స్థాయిలో కెనాల్స్ నిర్మాణం చేసి ఘనపూర్ రిజర్వాయర్ ఆయకట్టుకు రెండు పంటలకు సాగు నీరు అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. రాష్ట్రంలో నెలకొన్న వర్షాభావ పరిస్థితుల నేప థ్యంలో ఆరుతడి పంటలే ఎండిపోయే పరిస్థితులు ఏర్పడ్డయని అన్నారు.దింతో ఎప్పటిక ప్పుడు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తో, భారీ నీటి పారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డితో మాట్లాడుతూ, అధికారులను సమన్వయం చేస్తూ రైతులకు సాగు నీరు అందెచేందుకు ప్రయత్నాలు చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. స్టేషన్ ఘనపూర్ నియోజకవ ర్గంలోని ధర్మసాగర్, స్టేషన్ ఘనపూర్, అశ్వరావు పల్లి, గండి రామారం, నవాబ్ పేట రిజర్వాయర్లలో నీటి నిలువలు పెంచి అందు బాటులో ఉన్న నీటితో సాగు నీరు అందించేం దుకు కృషి చేస్తున్నట్లు తెలి పారు. అందులో భాగంగానే ఆగస్టు 14న నియోజకవర్గం లోని అన్ని రిజర్వాయర్ల నుండి రైతులకు సాగు నీరు విడుదల చేయనున్నట్లు స్పష్టం చేశారు.

మృతుడి కుటుంబానికి అండగా ఉంటాం : ఎమ్మెల్యే కే.ఆర్.నాగరాజు



సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

మృతుని కుటుంబానికి అండ గా ఉంటామని, వర్ధన్నపేట నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే, విశ్రాంత ఐపీఎస్ అధికారి కేఆర్ నాగరాజు అన్నారు. శనివారం వర్ధన్నపేట మండలం నల్లబెల్లి గ్రామానికి చెందిన పైండ్ల కుమారస్వామి నిన్న అనారోగ్యంతో మరణించగా వారి నివాసానికి వెళ్లి భౌతిక దేహానికి పూలమాల వేసి నివాళు లర్పించారు.అనంతరం వారి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి ప్రగాఢ సాను భూతి తెలియ జేశారు.నిరుపేద కుటుంబానికి చెందిన కుమార స్వామి భార్యకి ఉద్యోగ అవకాశం కల్పిస్తామని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా అధికార ప్రతినిధి నిమ్మని శేఖర్ రావు,మండల అధ్యక్ష లు పోశాల వెంకన్న ,ఇల్లంద మార్కెట్ చైర్మన్ నరుకుడు వెంకటయ్య,ఐనవోలు దేవ స్థానం చైర్మన్ ప్రభాకర్ గౌడ్, వర్ధన్నపేట సొసైటీ చైర్మన్ రాజేష్ ఖన్నా,వర్ధన్నపేట మాజీ మండల అధ్యక్షులు ఎద్దు సతెన్న,నల్లబెల్లి మాజీ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు దిలీప్, సీనియర్ నాయకులు బిర్రు రాజు,సాయికుమార్, తుల్ల రవి,చెక్కి గోపాల్, మండల, గ్రామ ముఖ్య నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉద్యమకారుల సంక్షేమం కొరకు కృషి.. జిల్లా అధ్యక్షులుగా రామిడి కుమార్

డి ఆర్ స్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి రామకృష్ణాపూర్

రామకృష్ణాపూర్ పట్టణానికి చెందిన సీనియర్ తెలంగాణ ఉ ద్యమకారుడు రామిడి కుమార్ తెలంగాణ ఉద్యమకారుల సమితి టియూఎస్ మంచిర్యాల జిల్లా అధ్యక్షులు గా నియమితులయ్యారు. ఈ మేరకు ఉద్యమకారుల సమితి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు తొడేటి శంకర్ గౌడ్ నియామక ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు.

తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన ఉద్యమంలో రామిడి కుమార్ చేసిన సేవలను గుర్తించి పదవిని అప్పగించినట్లు ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొన్నారు. ఉద్యమకారుల సంక్షేమం, వారి సమస్యల పరిష్కారం కోసం మరింత చురుకుగా పనిచేయాలని రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు సూచించారు. ఈ సందర్భంగా రామిడి కుమార్ మాట్లాడుతూ, తనపై నమ్మకం ఉంచి బాధ్యతలు అప్పగించిన సమితి రాష్ట్ర నాయకత్వానికి కృతజ్ఞతలు



తెలిపారు. తెలంగాణ ఉద్యమకారుల సంక్షేమం హక్కుల పరిరక్షణ కొరకు కృషి చేస్తానని ఉద్యమకారుల సమితి ఆశయాలకు అనుగుణంగా అంకితభావంతో పనిచేస్తానని తెలిపారు.

సుల్తానాబాద్ శ్రీవాణి కళాశాలలో ఘనంగా బోనాలు, గోరింటాకు సంబరాలు...

ప్రత్యక్ష సాక్షి , సుల్తానాబాద్

సుల్తానాబాద్ పట్టణం లోని శ్రీవాణి జూనియర్ డిగ్రీ మరియు పిజి కళాశాలలో శనివారం బోనాలు, గోరింటాకు సంబరాలు అత్యంత వైభవంగా జరిగాయి. ఈ సంబరాల్లో విద్యార్థినులు, అధ్యాపకులు, సిబ్బంది పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

కళాశాల ప్రాంగణం పండుగ వాతావరణాన్ని తలపించింది. విద్యార్థినులు రంగురంగుల దుస్తులు ధరించి, బోనాలను అలంకరించితీసుకువచ్చారు. సంప్రదాయబద్ధంగా అమ్మవారికి బోనాలను సమర్పించి, ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భం గా నిర్వహించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు అందరినీ ఆకట్టుకున్నాయి. విద్యార్థినులు జానపద నృత్యాలు, పాటలతో అలరించారు.గోరింటాకు సంబరాల్లో భాగంగా విద్యార్థినులు ఒకరి చేతికి ఒకరు గోరింటాకు పెట్టుకుని సందడి చేశారు. వివిధ రకాల డిజైన్లతో చేతులను అలంకరించుకుని ఆనందంగా గడిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల సెక్రటరీ, కరస్పాండెంట్ శశాంక మాట్లాడుతూ మన సంస్కృతి,సంప్రదాయాలను భావితరాలకు అందించడం చాలా



ముఖ్యమని అన్నారు. ఇటువంటి వేడుకలు విద్యార్థులలో సాంస్కృతిక స్ఫూర్తిని పెంపొందిస్తాయని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రిన్సిపల్ బండారికమలాకర్ ,బాలసాని శ్రీనివాస్, అధ్యాపక బృందం, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు...

శ్రీరామ నామస్మరణతో మార్మోగిన సుల్తానాబాద్

శ్రీ వేణుగోపాల స్వామి ఆలయంలో శ్రీరామ హృదయ కలశానికి ఘన స్వాగతం

భక్తిశ్రద్ధలతో నగర సంకీర్తన.. ఇంటింటికీ శ్రీరామ హృదయ కలశం

ప్రత్యక్ష సాక్షి, సుల్తానాబాద్

పరమపూజ్య శ్రీశ్రీశ్రీ త్రిదండి శ్రీమన్నారాయణ చిన్న జీయర్ స్వామివారి దివ్య సంకల్పంతోముచ్చింతల్‌లోని శ్రీరామానుజ సహస్రాబ్ది సమతా విగ్రహ క్షేత్రం నుంచి పంపిన శ్రీరామ హృదయ కలశానికి సుల్తానాబాద్ లో భక్తిశ్రద్ధలతో ఘన స్వాగతం లభించింది..సుల్తానాబాద్ పట్టణంలోని శ్రీ వేణుగోపాల స్వామివారి ఆలయంలో శనివారం నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమానికి పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు, మహిళలు, యువత, గ్రామ పెద్దలు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీ వేణుగోపాల స్వామివారి ఆలయం నుంచి గ్రంథాలయం, పాత జెండా చౌరస్తా, శివాలయం, మున్సిపల్ కార్యాలయ చౌరస్తా మీదుగా శ్రీరామ హృదయ కలశంతో నగర సంకీర్తన నిర్వహించారు. భక్తుల శ్రీరామ నామస్మరణ, భజనలు, భక్తి పాటలతో సుల్తానాబాద్ వీధులన్నీ ఆధ్యాత్మిక వాతావరణంతో మార్మోగాయి. అనంతరం శ్రీరామ హృదయ కలశాన్ని ఇంటింటికీ తీసుకెళ్లగా మహిళలు, భక్తులు “శ్రీరామ... శ్రీరామ...” అంటూ ఐదుసార్లు శ్రీరామ నామాన్ని జపించి బియ్యం గింజలను కలశంలో సమర్పించారు.కుటుంబ క్షేమం, సమాజ శాంతి, ప్రజల సౌభాగ్యం, ప్రకృతి వైపరీత్యాల నివారణ కోసం చిన్న జీయర్ స్వామివారు చేపట్టిన ఈ మహత్తర ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమానికి సుల్తానాబాద్ ప్రజల నుంచి విశేష స్పందన లభించింది.

ఈ సందర్భంగా కార్యక్రమ కన్వీనర్ సాదుల సుగుణాకర్, సునీత మాట్లాడుతూ శ్రీరామ హృదయ కలశ నగర సంకీర్తనతో పాటు ఇంటింటా ఆధ్యాత్మిక సంఘాల ఏర్పాటు, సామూహిక విష్ణు సహస్రనామ పారాయణ కార్యక్రమాలను నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. భక్తులు సమర్పించిన బియ్యం గింజలతో కూడిన శ్రీరామ



హృదయ కలశాలను చిన్న జీయర్ స్వామివారు స్వయంగాశ్రీరామచంద్రునికి అభిషేకం చేయనున్నారని తెలిపారు.అలాగే భక్తుల కోరికలు, ప్రార్థనలను శ్రీరాముని సన్నిధిలో సమర్పించి, అందరికీ ఆయురారోగ్యాలు, ఐశ్వర్యం, శాంతి, సుభిక్షాలు కలగాలని ప్రార్థనలు నిర్వహించనున్నట్లు సుగుణాకర్ వివరించారు. ప్రతి ఒక్కరూ ఈ మహత్తర ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమంలో భాగస్వాములై శ్రీరామ నామస్మరణతో ఆధ్యాత్మిక చైతన్యాన్ని పెంపొందించాలని కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ వైస్ చైర్పర్సన్ అంతటి పుష్పలత, జిల్లా ప్రతినిధులు జువ్వాడి భాస్కరరావు, సుజాత,రాజు, అర్చకులు వినయ్ త్రిపాఠి, బిట్టు, కొల్లూరి జనార్ధన్, పట్టణ ఆర్యవైశ్య సంఘం అధ్యక్షులు కొమురవెల్లి భాస్కర్, వోల్లాల రాజు, వంగల పవన్ కుమార్ , తిరుపతి రెడ్డి, భగవాన్, బండి రాము,ఎరవెల్లి శైలజ, బూరుగు సత్యంతో పాటు పెద్ద సంఖ్యలో మహిళలు, యువత, గ్రామ పెద్దలు, భక్తులు పాల్గొన్నారు.

దేశంలో కాంగ్రెస్ ఆదరణ రోజురోజుకూ పెరుగుతోంది..

రానున్న ఎన్నికల్లో రాహుల్ గాంధీ ప్రధాని కావడం ఖాయం.

వరంగల్ ఎంపీ డా. కడియం కావ్య





సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

దేశంలో కాంగ్రెస్‌కు రోజురోజు కూ ఆదరణ పెరుగుతోందని వరంగల్ పార్లమెంట్ సభ్య రాలు డా. కడియం కావ్య అన్నారు. రానున్న రోజుల్లో బీజేపీ భూస్థాపితం కావడం ఖాయమని, కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్‌గాంధీ ప్రధానమంత్రి కావడం తథ్యమని పేర్కొ న్నారు. ఎన్నికలు ఎప్పుడు వచ్చినా ప్రతి కాంగ్రెస్ కార్యకర్త ఒక సైనికుడిలా పనిచేసి పార్టీ విజయానికి కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.జనగామ జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ, పట్టణ, మండల అధ్యక్షులు, అను బంధ సంఘాల నూతన కార్యవర్గాల ప్రమాణ స్వీకార మహోత్సవానికి శనివారం వరంగల్ ఎంపీ డా.కడియం కావ్య ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా నూతన కార్యవర్గ సభ్యులతో ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు.

అనంతరం కార్యక్రమాన్ని ఉద్దేశించి వరంగల్ ఎంపీ డా.కడియం కావ్య మాట్లాడు తూ,రాహుల్‌గాంధీ ప్రతి అంశంపై చివరి వరకు పోరాటం చేస్తున్నారని అన్నారు. ప్రజా సమస్యలపై పోరాడుతున్న ఆయనను కేంద్రంలోని బీజేపీ ప్రభుత్వం అడ్డుకునే ప్రయత్నం చేస్తోందని విమర్శించారు.పేద విద్యార్థుల కోసం పోరాడుతు న్న నాయకుడు రాహుల్‌గాంధీ అని అన్నారు. పేపర్ లీకేజీల వంటి సమస్యలపై పోరాటం చేస్తూ ప్రతిపక్షాలను, ప్రజలను ఒక్కతాటిపైకి తీసుకురా వడంలో ఆయన కీలకంగా వ్యవహరించారని పేర్కొన్నా రు.పార్లమెంట్‌లో కీలకమైన బిల్లులను మ్యూగే నూడిల్స్‌లా రెండు మూడు నిమిషాల్లోనే ఆమోదిస్తున్నా రని కడియం కావ్య విమర్శించారు. బిల్లులపై ఎంపీల అభిప్రాయాలను, ప్రజల ప్రయోజనాలను పరిగణనలోకి తీసుకోకుండా కేంద్ర ప్రభుత్వం వ్యవహరి స్తోందని ఆరోపించారు. బీజేపీ తమ రాజకీయ, వ్యక్తిగత ప్రయోజనాలకు అనుగుణంగా రూపొందించిన బిల్లులను దేశంపైన, దేశ ప్రజలపైన రుద్దే ప్రయత్నం చేస్తోందని మండి పడ్డారు.డీలిమిటేషన్ ప్రక్రియను తీసుకురావడం వెనుక బీజేపీ ముందస్తు రాజకీయ లబ్ధి పొందాలనే ఉద్దేశం ఉందని ఎంపీ ఆరోపించారు. అయితే ప్రజాస్వామ్యంలో ప్రజల తీర్పును ఎవరూ ప్రభావితం చేయలేరని అన్నారు.

ఎంత పెద్ద పాము అయినా చలిచీ మల చేతిలో చనిపోయి నట్లే.. ప్రజల చేతిలో బీజేపీ కూలడం ఖాయమని వ్యాఖ్యానించారు. దేశంలో కాంగ్రెస్‌కు ఆదరణ క్రమంగా పెరుగుతోందని, రాబోయే రోజుల్లో ప్రజలు కాంగ్రెస్‌కు మరింత మద్దతు ఇవ్వడం ఖాయమని ధీమా వ్యక్తం చేశారు.బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ పార్టీలు కాంగ్రెస్‌ను దొంగదెబ్బ తీయాలని ఎప్పటి కప్పుడు ప్రయత్నిస్తున్నాయని ఎంపీ ఆరోపించారు. అందువల్ల ప్రతి కాంగ్రెస్ కార్యకర్త కలిసి కట్టుగా ముందుకు సాగాల్సిన బాధ్యత ఉందన్నారు. గ్రూపు రాజకీయా లకు తావులేకుండా కాంగ్రెస్ జెండాను ఎగురవే యడమే ప్రతి ఒక్కరి ప్రధాన లక్ష్యం కావాలని సూచించారు. పార్టీ కోసం కష్టపడే ప్రతి కార్యకర్తకు సముచిత గౌరవం ఉంటుందన్నారు.ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి ప్రత్యేక అభిమానంతో వరంగల్ ప్రాంతాన్ని అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చేస్తున్నారని వరంగల్ ఎంపీ డా. కడియం కావ్య అన్నారు.

రాష్ట్రస్థాయి అథ్లెటిక్స్‌లో ఐపీఎస్ విద్యార్థి సత్తా...

స్టాండింగ్ లాంగ్‌జంప్‌లో మోహన్‌రావుకు కాంస్యం

ప్రత్యక్ష సాక్షి , సుల్తానాబాద్

రాష్ట్రస్థాయి అథ్లెటిక్స్ పోటీల్లో సుల్తానాబాద్ ఇండియన్ పబ్లిక్ పాఠశాల (ఐపీఎస్) విద్యార్థి జె. మోహన్‌రావు ప్రతిభ చాటాడు. హనుమకొండలో తెలంగాణ అథ్లెటిక్స్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఫస్ట్ తెలంగాణ కిడ్స్ అథ్లెటిక్స్‌ఛాంపియన్‌షిప్‌లో అండర్-6 బాలుర స్టాండింగ్ లాంగ్‌జంప్ విభాగంలో పాల్గొని కాంస్య పతకం సాధించాడు. రాష్ట్రంలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన క్రీడాకారులతో పోటీపడి మోహన్‌రావు పతకం సాధించడం పట్ల పాఠశాల యాజమాన్యం హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

చిన్న వయసులోనే రాష్ట్రస్థాయిలో పతకం సాధించిన మోహన్‌రావును పాఠశాల చైర్మన్ మాటేటి సంజీవ్‌కుమార్, ప్రిన్సిపల్ కృష్ణప్రియఅభినందించారు. క్రీడల్లో ప్రతిభ కనబరుస్తున్న విద్యార్థులనుప్రోత్సహించడంతో పాటు వారికి నాణ్యమైన శిక్షణ అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. క్రమశిక్షణ, సాధనతో మరింత ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోవాలని ఆకాంక్షించారు.భవిష్యత్తులో జాతీయస్థాయి పోటీల్లోనూ రాణించి పాఠశాలకు, తల్లిదండ్రులకు మంచి పేరు తీసుకురావాలని మోహన్‌రావుకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

మోహన్‌రావుకు శిక్షణ అందించిన కోచ్ సత్యనారాయణను పాఠశాల యాజమాన్యం ప్రత్యేకంగాఅభినందించింది. విద్యార్థి



విజయానికి కృషి చేసిన కోచ్ సహకారం అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైస్ ప్రిన్సిపల్ సునీత, మేనేజర్ శివ, పీఈటీ లు సతీష్ , జ్యోతి తదితరులు పాల్గొని విద్యార్థిని అభినందించారు.

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