



మునంగా కాజీపేట దర్గా ఉర్సు ఉత్సవాలు..

భక్తులందరికీ శుభం జరగాలని ఆకాంక్షించిన కాజీపేట దర్గా పీఠాధిపతి కుసురూపాషా..



సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్ గ్రేటర్ వరంగల్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ 48వ డివిజన్ పరిధి దర్గా కాజీపేట లోని హజరత్ సయ్యద్ షా ఆష్ఫత్ మీయాబానీ దర్గా ఉత్సవాల్లో భాగంగా సోమ మంగళ బుధవారాల్లో భక్తులు భారీగా తరలివచ్చారు. భక్తులతో దర్గా పరిసర ప్రాంతమంతా కిక్కిరిసిపోయింది. వాతావరణం అనుకూలించడంతో భక్తులు భారీగా తరలివచ్చారు.

వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన పిఠాధిపతులు, ప్రత్యేక పిఠాధిపతులు కులమత బేధాలు లేకుండా వేలాది మంది భక్తులు దర్గాను సందర్శించి దర్బంను కుని సర్వశుభ ప్రార్థనలు చేశారు. కూల్ చాదర్ కప్పి భక్తి ప్రవర్తన చాటుకున్నారు, కుల మతాలకు అతీతంగా తమ కోర్కెలు తీర్చమని కొందరు.. గతంలో మొక్కుకున్న కోరికలు

తీర్చమని మరికొందరు భక్తులు మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు ఆలయ పరిసరాల్లో ఏర్పాటు చేసిన హుందీలో భక్తులు కాసుకలు సమర్పించుకొని మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు..

పాల్గొన్న భక్తులకు కాజీపేట దర్గా పీఠాధిపతి కుసురుపాషా ఆశీర్వదించారు. దేశంలోని చాలా దర్గాలు వివిధ ప్రాంతాలు చెందిన మత పెద్దలు బియబాని దర్గాను సందర్శించి మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు బియ్యమని ఉత్సవాలకు రాష్ట్రం నుంచే కాకుండా ఇతర రాష్ట్రాల నుంచి భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో రావడం జరిగింది. బుధవారం పకిర్ల విన్యాసాలు, భజనలు, పెద్ద ఎత్తున కొనసాగాయి. దేశవ్యాప్తంగా పెద్ద ఎత్తున దర్గా ఊని ఉత్సవాలకు భక్తులు తరలివచ్చి ప్రత్యేక ప్రార్థనలు నిర్వహించారు. భక్తులకు ఇలాంటి అసౌకర్యాల తలెత్తని విధంగా దర్గా పిఠాధిపతులు నిర్వాహకులు స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు సకల సౌకర్యాల కల్పించారు. దర్గా ఉంచి ఉత్సవాలకు తరలివచ్చిన భక్తులకు అనగన కార్యక్రమంలో పాటు వారికి అవసరమైన అన్ని సౌకర్యాలు కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా దర్గా కాజీపేట దర్గా పీఠాధిపతి కుసురుపాషా మాట్లాడుతూ మతసామర్యాన్నికి ప్రత్యేకంగా నిలిచే ఉరుసు ఉత్సవాలకు తరలివచ్చిన భక్తులకు, కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. భక్తులకు ఇలాంటి ఇలాంటి అసౌకర్యాల తలెత్తని విధంగా ఏర్పాటు చేసిన జిల్లా అధికార యంత్రాంగానికి స్థానిక ఎమ్మెల్యే నాయని రాజేందర్ రెడ్డి కి, పోలీసు ఉన్నతాధి కారులకు ఆయన కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలు రాజకీయ పార్టీల నేతలు తదితరులు పాల్గొన్నారు..

వరంగల్ జిల్లాలో డిజిటల్ మౌలిక వసతుల విస్తరణపై పార్లమెంట్‌లో ప్రశ్నించిన వరంగల్ ఎంపీ డా. కడియం..



సాయి ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్ వరంగల్ జిల్లాలో గ్రామీణ, గిరిజన ప్రాంతాలకు 4జీ, 5జీ మొబైల్ నేవల విస్తరణ, నెట్ వర్క్ బ్లాక్ స్పాట్ల తొలగింపు, కొత్త మొబైల్ టవర్ల ఏర్పాటు తదితర అంశాలపై వరంగల్ ఎంపీ డా. కడియం కావ్య లోక్‌సభలో కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించారు. గత మూడేళ్లలో జిల్లాలో

స్వ. హేమ నగర్ కాలనీలో ఘనంగా గ్రంథాలయ దినోత్సవం..

ప్రత్యక్ష సాక్షి హైదరాబాద్ పుస్తకాలే నిజమైన ఆస్తి అని శాస్త్ర పితామహుడు షియలి రామ మిత్ర రంగ నాథన్ జయంతి రోజున ఆగస్ట్ 12 జాతీయ గ్రంథాలయ దినోత్సవంగా జరపు కుంటున్నాం. ఇందులో భాగంగా న్యూ హేమ నగర్ కాలనీలోని కమ్యూనిటీ హాల్ లో బుధవారం గ్రంథాలయ దినోత్సవాన్ని ఘనంగాజరుపుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా న్యూ హేమా నగర్ కాలని అధ్యక్షులు కటకం రాజేష్ మాట్లాడుతూ డిజిటల్ యుగంలో గ్రంథాల యాల పాత్ర తగ్గలేదని నేడు భౌతిక పుస్తకాలతో పాటు, డిజిటల్ పుస్తకాలు, డిజిటల్ గ్రంథాలయాల, ఆన్ లైన్ పరిశోధనా పత్రికలు, పరిశోధనా డేటాబేస్ లు కూడా విద్యార్థులకు అందు బాటు లో ఉన్నాయన్నారు.లండన్ లైబ్రరీ కార్ల మార్గ్ వంటి గొప్ప తత్వవేత్త ను ప్రపంచానికి అందించినదనీ, విశాఖ వట్సుం ఆంధ్ర యూని వర్సిటీ లైబ్రరీ, శ్రీ త్రి ని మహా కవిగా తెలుగు జాతికి పరిచయం చేసినదనీ ఆయన గుర్తు



చేశారు. ప్రస్తుతం ఈ లైబ్రరీలో మన సమాజానికి దిశ నిర్దేశం చేయగల వన్నారు. లైబ్రరీలు సమాజానికి పట్టు కొమ్ము లాంటివి.ప్రతి గ్రామంలో లైబ్రరీల పునరుద్ధరణ దిశగా మన ప్రజా ప్రభుత్వం యుద్ధప్రాతిపది కన ముందు ఉండాలని, స్వయాన మెచ్చల్ గ్రంథాలయాల వైర్లెస్ బొంగుసూరి శ్రీనివాస రెడ్డి గారి ఈ విధంగా అన్నారునీ ఆయన తెలిపారు. గ్రంథాలయాలు నేటి సమాజానికి జ్ఞాన బండ్సాగారాలు అని రాజేష్ అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాలనీలోని పలువురు పాల్గొన్నారు.

బీఆర్ఎస్ హయాంలో నీటి వాటాల్లో తెలంగాణకు నష్టం : మంత్రి శ్రీధర్ బాబు



(హైదరాబాద్) తెలంగాణ నీటి వాటా విషయంలో ఎక్కడా రాజీ పడబోమని రాష్ట్ర పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి డి. శ్రీధర్ బాబు స్పష్టం చేశారు. నీటి వాటాల్లో తెలంగాణకు గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం తీవ్ర నష్టం చేసినదని విమర్శించారు. బుధవారం గాంధీ భవన్‌లో ఆయన మాట్లాడుతూ.. జీఆర్ఎంబీ సమావేశానికి హాజరవుతామని తెలిపారు. నీటి వాటాపై బలంగా కొట్లాడుతామని పేర్కొన్నారు. అసత్యాలతో ప్రజలను పక్కదోవ బాటు చెప్పారు.

పదవులు వస్తాయి పోతాయి.. ప్రజల్లో నిలిచేది మంచితనమే : మాజీ మంత్రి కేటీఆర్



(రాజన్న సిరిసిల్ల) అధికారం శాశ్వతం కాదని.. చేసిన మంచి పనులు కలకాలం నిలిచిపోతాయని మాజీ మంత్రి, స్థానిక ఎమ్మెల్యే బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ స్పష్టం చేశారు. బుధవారం రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా వీర్లపల్లిలో ఏర్పాటు చేసిన కంటి వెలుగు కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన

‘ఫ్యామిలీ రిజిస్టర్ సర్టిఫికెట్’ చెల్లదు: ఎన్నికల సంఘం



(హైదరాబాద్) తెలంగాణలో ప్రస్తుతం జరుగుతున్న ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ ప్రక్రియలో కొత్తగా జారీ చేస్తున్న ‘ఫ్యామిలీ రిజిస్టర్ సర్టిఫికెట్ల’ చెల్లుబాటుపై కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం స్పష్టత ఇచ్చింది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జూలై 25న జారీ చేసిన జీఓ నంబర్ 172 ప్రకారం ‘మీసెఫ్’ ద్వారా ఇచ్చే ఫ్యామిలీ రిజిస్టర్ సర్టిఫికెట్లను ఓటరు సమాధు, పరిశీలన ప్రక్రియలో ఆమోదించలేమని స్పష్టం చేసింది. ఈ మేరకు ఈసీ

పట్టిస్తున్నారంటూ బీఆర్ఎస్ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్పై మండిపడ్డారు. కేసీఆర్ ఫ్రాం చౌన్‌లో పండిన వరికి వచ్చిన ధర ఎంతో చెప్పాలంటూ కేటీఆర్‌ను ఈ సందర్భంగా మంత్రి శ్రీధర్ బాబు డిమాండ్ చేశారు. తాము కోటిస్తూ రూపాయలకు ఇచ్చిన భూమిని బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం రూ. 90 లక్షలకే ఇచ్చిందని గుర్తు చేశారు. నిబంధనల మేరకే భూ కేటాయింపులు జరిగాయని ఆయన వివరించారు. 5 ఎకరాల భూమిని రూ.7.5 కోట్లకు ఇచ్చామని చెప్పారు. కేటీఆర్ చెబుతున్న రూ. 200 కోట్లు ఎక్కడివో చెప్పాలని నిలదీశారు.

హిల్స్ పాలసీ వల్ల హైదరాబాద్ ప్రజలకు మేలు జరుగుతుందని విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. పారిశ్రామిక వేత్తలను భయపెట్టడం కేటీఆర్‌కు మంచిది కాదని అన్నారు. తెలంగాణ అభివృద్ధిని అడ్డుకోవడం సరైనది కాదని బీఆర్ఎస్ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడికి హితవు పలికారు. తమపై ఉన్న కోపాన్ని తెలంగాణ ప్రజలపై చూపవద్దని ఆయనకు సూచించారు. బీఆర్ఎస్ గోబల్స్ ప్రచారాన్ని ప్రజలు సమ్యులేద పేర్కొన్నారు. అందుకే ఎంపీ, స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో ఆ పార్టీని ఓడించారని పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి శ్రీధర్ బాబు చెప్పారు.

సమావేశంలో మాట్లాడుతూ.. నాడు బీఆర్ఎస్ పాలనల్లో ముఖ్యమంత్రిగా కేసీఆర్ పెద్దలకు మంచి చేసే కార్యక్రమాలను రూపొందించారన్నారు. పేదల ఆరోగ్యానికి భరోసానిచ్చేలా పథకాలు అమలు చేశారన్నారు.

ఇందులో భాగంగానే కంటి చూపు విషయంలో ప్రజలు శ్రద్ధ తీసుకోవాలని ఉద్దేశంతో కంటి వెలుగు కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారన్నారు. ఇలాంటి మంచి కార్యక్రమాన్ని ప్రస్తుత ప్రభుత్వం కొనసాగించకపోవడం సరైంది కాదన్నారు. కేసీఆర్ పాలనలో ఆరోగ్యశ్రీ పథకం ద్వారా పేదలను ఆదుకున్నామని గుర్తు చేశారు. అధికారం శాశ్వతం కాదని, ప్రజలకు మంచి చేయడమే లక్ష్యంగా పనిచేయాలని సూచించారు. తమ హయాంలో పేదల కోసం అమలు చేసిన ప్రజా సంక్షేమ పథకాలను వారికి అందించాల్సిన బాధ్యత ఈ ప్రభుత్వం పై కూడా ఉందన్నారు. ప్రజలకు మంచి చేస్తేనే ప్రభుత్వాలకు మంచి పేరు వస్తుందన్న విషయం గుర్తుంచుకోవాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ నాయకులు ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

కార్మిదర్మి నవీన్ కుమార్, తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రధాన ఎన్నికల అధికారికి అధికారిక లేఖ రాశారు.

రేషన్ కార్డుతో సమానమే.. గతంలో తహశీల్దార్లు క్షేత్రస్థాయి విచారణ, పత్రాల తనిఖీ చేపట్టిన తర్వాతే ఫ్యామిలీ మెంబర్ సర్టిఫికెట్లను జారీ చేసేవారని ఈసీ పేర్కొంది. కానీ, జీఓ 172 ప్రకారం ఎలాంటి ముందస్తు విచారణ లేకుండా, కేవలం రేషన్ కార్డు డేటా ఆధారంగా ఆన్‌లైన్‌లో రెండు రోజుల్లోనే ఈ సర్టిఫికెట్లు ఇస్తున్నారని గుర్తుచేసింది. ఫలితంగా ఈ కొత్త సర్టిఫికెట్ కేవలం ‘రేషన్ కార్డు’తో సమానమని వివరించింది. రేషన్ కార్డులు పౌరసత్వానికి నిచ్చురాత్మక ఆధారం కావని, ఓటరు జాబితా తనిఖీకి వాటిని ప్రామాణిక పత్రంగా పరిగణించలేమని గతంలో సుప్రీంకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పును ఈసీ లేఖలో ఉటంకించింది. అందువల్ల కొత్త జీఓ కింద ఇచ్చే ఫ్యామిలీ సర్టిఫికెట్లను గుర్తింపు పత్రాలుగా స్వీకరించలేమని తెలిపింది. అయితే, జీఓ 172 రాకముందు (జూలై 25, 2026 కంటే ముందు) పాత విధానం ప్రకారం తహశీల్దార్ విచారణ ద్వారా పొందిన ఫ్యామిలీ మెంబర్ సర్టిఫికెట్లను మాత్రం x= పరిశీలన ప్రక్రియలో ఆమోదిస్తామని లేఖలో స్పష్టం చేసింది.

జేపీసీకి విదేశీ విరాళాల బిల్లు..

(దిల్లీ) లోక్‌సభలో ఇటీవల ప్రవేశపెట్టిన విదేశీ విరాళాల నియంత్రణ చట్టం (ఋజు) సవరణ బిల్లుపై ప్రతిపక్షాలు తీవ్ర అభ్యంతరాలు వ్యక్తం చేస్తున్న నేపథ్యంలో కేంద్రం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ప్రతిపాదిత బిల్లును సంయుక్త ప్రార్థమెంటరీ కమిటీకి పంపించాలని నిర్ణయించింది. ఇందుకు సంబంధించిన తీర్మానాన్ని లోక్‌సభ ఆమోదించింది. మొత్తం 31 మంది ఎంపీలతో జేపీసీ కమిటీ ఏర్పాటు చేయగా.. ఇందులో 21 మంది లోక్‌సభ, పది మంది రాజ్యసభ సభ్యులు ఉండనున్నారు.

విదేశీ విరాళాల నియంత్రణ చట్టం (సవరణ) బిల్లును తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తున్నామని కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత కేసీ వేణుగోపాల్ పేర్కొన్నారు. మైనారిటీలు, ఎన్టీఏలను లక్ష్యంగా చేసుకొని ప్రభుత్వం దీనిని తీసుకొచ్చిందని, తక్షణమే ఉపసంహరించుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ బిల్లును విపక్షాలన్నీ వ్యతిరేకిస్తున్నాయని సమాజ్‌వాదీ



పార్టీ అధినేత అఖిలేష్ యాదవ్ స్పష్టం చేశారు. దీంతో కేంద్రమంత్రి కిరణ్ రిజిజా స్పందిస్తూ.. చట్టపరమైన కార్యాచరణ లేకుండా విదేశీ నిధులను దేశంలోకి అనుమతించలేమన్నారు. మైనారిటీలను లక్ష్యంగా చేసుకునేలా ఎలాంటి నిబంధనలు ఇందులో లేవని, ఈ విషయంలో విపక్షాలు ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టిస్తున్నాయన్నారు.

పరమ పవిత్రం... శ్రావణ మాసం..

చైత్రాది మాస గణనలో శ్రావణం, అయిదవది ఉత్పన్న మైనది. విష్ణుమూర్తి జన్మ నక్షత్రం శ్రవణ నక్షత్రం. ఈ నక్షత్ర యుక్త పూర్ణిమ కలది కావటం చేత ఈ మాసానికి శ్రవణము అనే పేరు వచ్చింది. శ్రీకృష్ణ భగవానుడు పుట్టిన మాసమిది హయగ్రీవ ఉత్పత్తి కూడా ఈ మాసంలోనే. గరుడుడు అమృత భాండాన్ని ఈ మాసంలోనే సాధించాడు. “వాగర్థావిన సంపృక్త్య వాగర్థ ప్రతిపత్తయే, జగతః పితరం పంధే పార్వతీ పరమేశ్వరం “అని మహాకవి కాళిదాసు వాగర్థముల జ్ఞానానికై పార్వతీ పరమేశ్వరులను ప్రార్థించాడు. వాగర్థములవలె కూడియున్న పార్వతీ పరమేశ్వరులు జగజ్జననీ జనకులు. ఈశానాం సర్వ విజ్ఞానం. ఎల్లవిద్యలకు ఈశ్వరుడు పార్వతీ పతియే. అందుకే వేదం ‘ప్రథమో దైవ్యో భిషక్’ అని స్తుతిస్తున్నది. “అంత్యశో విధిమోనిపివా మూర్ధ్నోవా, పండితోవా, పంచాక్షరీం జపేన్నిష్ఠో ముచ్యతే పాప పంజరాత్ “ అని శివపురాణం తెలుపుతున్నది. పూజా సంస్కారాలు తెలియని వారునూ, వేదం తెలియని వారైననూ, మూర్ఖులూ, పండితులూ ఎవరైననూ, ఓం నమఃశివాయ అని పంచాక్షరీ జపం పరిస్తే, సర్వపాపాలూ, కష్టాలూ, దుఃఖాలూ పటాపంచల పుతాయని శివపురాణం స్పష్టం చేస్తున్నది. “సభోమా సేతుయో మర్త్యః లింగం కైవలం సమర్పయేత్, పశ్యేద్యా పూజితం దేవం, సాయుజ్యం సోనిధి గచ్ఛతి”. లోకేశ్వరుడు, అభయంకరుడైన శంకరుని శ్రావణమాసం అందునా ప్రత్యేకించి, సోమవారం మహన్యాస పూర్వక రుద్రాభిషేకంతో పూజిస్తే శివసాయుజ్యం పొందగలని పురాణాలు విశేషిచరిస్తున్నాయి.

న్యాయము అనగా ఐక్యము చేసుకోవడం. పూజకు పూర్వం రుద్రుడిని, లింగంలో నిలుపుకుని, తాను రుద్రుడై, ఆ రుద్రుడిని, అభిషే కించాలి. అందులకై మహన్యాస పూర్వక రుద్రాభిషేకంతో, కనీసం శ్రావణ సోమ వారమైనా శివుని పూజించి, నిరాహారం, ఉపవాసం లేక ఏకభుక్తం చేయాలి. చంద్రమా మనసో జాతః అంటే చంద్రుడు మనస్సుకు కారకుడు. శివుడి తలపైన నెలవంక ఉంటుంది. సోమవారాలు చంద్రునికి సంబంధించిన పాలు, బియ్యం, తెల్లని వస్త్రాలూ దానం చేయడం పల్ల విత్త చాంచల్యం నుంచి బయట పడ గలుగుతారు. మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. బుద్ధిలో విశ్లేణశక్తి పెరుగు తుంది.

“సోమవారం ప్రతం కార్యం, శ్రావణీయై యదావిధి, శక్తేన్ పోషణం కార్యం, అధవా నిశి భోజనం”. “సోమవారో చతుర్థశ్చాయం, కృష్ణవక్షే విశేషితః, శ్రావణే పూజయేద్లింగం, శ్రేయోర్ధ్వై” రాఘవాల్మీకం”.

ద్వాదశ మాసాల్లో శ్రావణం అత్యంత శ్రేష్ఠమైన పవిత్ర మాసం. వేసవి తాపంతోనున్న జీవకోటికి వర్షాలతో సేద తీరి ప్రాణం లేచి వస్తుంది. పొడి పంటలు, కూరగాయలు సమృద్ధియై పువ్వులు, పృక్షాలు పచ్చడంతో కళకళలాడుతూ, వింతకోభలు కూర్చుంటాయి.

ఈకాలంలో పూజాక్రతువులకు, దానధర్మాలకు, దాతలకు, భోక్తలకు అనువైన మాసమిది. సృష్టి, స్థితి, లయకారులైన జగజ్జననీ జనకులు పార్వతీ పరమేశ్వరులు ఈపరమపవిత్ర మాసంలోనే సృష్టికార్యాన్ని ప్రారంభించారని పెద్దల ఉవాచ. మానవ దంపతులుకూడా శ్రావణ మాసాన్ని శుభ దినాలుగా ఎంచుకుంటారు. అంతేగాక శ్రావణ మాసంలో, హిందూ పండుగలు అధికంగా ఉ



ంటాయి. వారానికి ఉన్న ఏడు రోజులలో మాఘ మాసంలో ఆదివారాలు, కార్తీకమాసంలో సోమవారాలు, మార్గశిర మాసంలో లక్ష్మీ వారాలు మహిమాన్వితాలుగా ఉన్నాయి. ఆది, సోమ లక్ష్మీ వారాలు పోతే, ఇక మిగిలిన నాలుగు వారాల్లో మూడు వారాలు ఒక్క శ్రావణ మాసంలోనే మహాత్మ్య కలవిగా ఎంచ బడుతున్నాయి. శ్రావణ మాసంలో శని వారాలు, మంగళ వారాలు, శుక్ర వారాలు ఎక్కువ నియమ నిష్ఠలను కోరేవిగా ఉన్నాయి. శ్రావణ సోమవారం శివారాధన, శ్రావణ మంగళవారం - గౌరీ పూజ, శుక్రవారం - వరలక్ష్మీ ప్రతం, శనివారం - విష్ణు పూజ, నాగుల చపితి, నాగపంచమి, గరుడ పంచమి, శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమి, పుత్రద్వైకాదశి, ఉపాకర్మ (యజ్ఞోపవీత ధారణం), రాఖీ పండుగ, హయగ్రీవ జయంతి, అక్షైకాదశి, పొలాల అమావాస్య, మొదలగు పండుగలు ఉండే శ్రావణమాసం లక్ష్మీపార్వతులకేగాక, హిందువులకు అత్యంత ఇష్టదాయకం. ప్రధానంగా ఈ మాసంలో మహిళలకు వరలక్ష్మీ ప్రతం, నూతన వివాహిత యువతులకు మంగళ గౌరీ ప్రతం ఆచరించే సాంప్రదాయం ఉంది.

శ్రావణం దేవుడికి, భక్తుడికి అనుసంధానం కావించే మాసం. జలప్రియుడైన గంగాధరునికి దోసెడు నీటితో అభిషేకించి, పిడికెడు భస్మం పూసి, ఒకే ఒక్క మారేడు పత్రం సమర్పించి, కైమోడ్చులిడితే సంతృప్తడై సర్వ భోగాలను సమకూర్చగలడని ప్రతీతి. బోలా శంకరుడు జల (గంగా) ప్రియుడు. ఈ నెల శుక్ర వారంతో శ్రావణ మాసారంభం కానుండగా, నెల రోజులపాటు వివిధ ఆలయాలలో, శివ పంచాయతనాలలో, ప్రత్యేక ధార్మిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించ నున్నారు. శివాలయాలలో అనునీత్యం మహాన్యాస పూర్వక రుద్రాభిషేకాలు, సకృతాపర్చన రుద్రాభిషేకాలు అభ్యేత్తరాలు, లలిత సహస్రనామాలు పారాయణ కార్యక్రమాలను నిర్వహించ నున్నారు. శ్రావణ, భాద్రపద మాసాలు వర్షాకాలం. ఈ కాలంలో వర్షాలు పడతాయి. అన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు తినకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. శరీరంలో వేడి పుట్టించే ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

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

ప్రతి ఇంటిపై జాతీయ జెండా ఎగరాలి షేర్ల అనిల్..



పార్టీకట్ కోసం వెంపర్లాడితే.. జెన్ జీకి మోదీ సలహా



(దీర్ఘ)

ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ జెన్ జీ యువతకు కీలక సూచన చేశారు. పార్టీకట్ కోసం వెంపర్లాడితే నష్టపోయే ప్రమాదమే ఎక్కువని ప్రధాని హెచ్చరించారు. జీవితంలో ముందుకుసాగే క్రమంలో అర్థవంతమైన మార్గాలను ఎంచుకోవాలని హితవు పలికారు. మాజీ రాష్ట్రపతి రామోనాథ్ కోవింద్ అత్యుత్తమ వ్యక్తుల విడుదల సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడారు. కొందరు వ్యక్తులు వేగంగా గమ్యాన్ని చేరుకునేందుకు ఫుట్ బిల్డింగ్లను వాడకుండా రైల్వే ట్రాకెలను దాటుతుంటారని మోదీ గుర్తుచేశారు. అలాంటి వారికోసమే రైల్వే స్టేషన్లలో భోర్లులపై ప్రదర్శించే హెచ్చరికలు జీవిత పాఠాలను నేర్పుతాయన్నారు. “మన ఆలోచనలపై ప్రభావం చూపించే ఇన్ ఫ్ల్యుయెన్సర్లు, రీల్స్ పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మీరు ముందుకు వెళ్లే మార్గం కావాలనుకుంటే.. మీరు ఆరాధించే వ్యక్తుల అత్యుత్తమ చదవంటి” అని సూచించారు.

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగసాయిపేట

వరంగల్ నగర 42వ డివిజన్ లో బుధవారం రోజున భారతీయ జనతా పార్టీ జిల్లా నాయకులు, ప్రముఖ న్యాయవాది, శేర్ల అనిల్ కుమార్ ఇంటిపై వారి కుటుంబ సభ్యుల ఆధ్వర్యంలో జాతీయ జెండాను ఎగిరేశారు. ఈ సందర్భంగా అనిల్ మాట్లాడుతూ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, భారతీయ జనతా పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఎన్ రామచందర్ రావు, భారతీయ జనతా పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షులు గంట. రవికుమార్ గారి సూచనల మేరకు ప్రతి ఇంటిపై జాతీయ జెండా ఎగర వేయాలని అన్నారు. అంతేకాకుండా 2022 నుండి ప్రతి ఏటా స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా హర్ ఘర్ తిరంగా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నామని అన్నారు.దేశభక్తిని చాటే ఈ మహా యజ్ఞంలో ప్రతి పౌరుడు భాగస్వామ్యం కావాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ప్రతి భారతీయుడి , ప్రతి ఇంటిపై జాతీయ జెండా ఎగరవేసే దేశభక్తిని చాటాలని, దేశభక్తి, జాతీయ సమైక్యతకు ప్రతీకగా కేంద్ర ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తున్న ‘హర్ ఘర్ తిరంగా’ కార్యక్రమంలో భాగంగా ఈరోజు మా ఇంటి పై జాతీయ జెండాను ఎగరవేయడం జరిగిందన్నారు

సింగరేణి ఆస్తిని కాపాడిన సెక్యూరిటీ సిబ్బందిని ప్రశంసించి అభినందనలు తెలిపిన జిఎం..

పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమరి మందమరి బెల్లంపల్లి నుంచి అక్రమంగా సింగరేణి సామాగ్రిని తరలిస్తున్న వాహనాన్ని సకాలంలో గుర్తించి పట్టుకున్న మందమరి ఏరియా సెక్యూరిటీ సిబ్బందిని మందమరి ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ ఎన్.రాధాకృష్ణ శాలువాలు,బహుమతులతో ఘనంగా సన్మానించారు. బుధవారం సాయంత్రం జనరల్ మేనేజర్ కార్యాలయంలో ఈ అభినందన కార్యక్రమం జరిగింది.?ఈ సందర్భంగా జిఎం మాట్లాడుతూ మందమరి ఏరియా సెక్యూరిటీ సిబ్బంది కె. శ్రీనివాసరావు (ఇంటిలిజెన్స్ గార్డ్), సంజయ్ కుమార్ డాస్ (జూనియర్ ఇన్ స్పెక్టర్), సాగ శ్రీనివాస్, (మురళి మెయిన్ పవర్ ప్రైవేట్ సెక్యూరిటీ గార్డు) అప్రమత్తంగా వ్యవహరించి, సింగరేణి సొత్తును కాపాడటంఅభినందనీయమని ఆయనకొనియాడారు. వారి పనితీనాన్ని నిబద్ధతను ప్రత్యేకంగా మెచ్చుకున్నారు. ఏ పరిస్థితుల్లోనూ సంస్థ ఆస్తి దొంగల పాలు కాకుండా చూడాలైన బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపై ఉందన్నారు. భద్రతను మరిన్ని ప్రాంతాల్లో పటిష్టం చేస్తూ సింగరేణిని



సొత్తును కాపాడుకోవాలని జియం పిలుపునిచ్చారు. సమర్థవంతంగా పనిచేస్తున్న సెక్యూరిటీ అధికారి వెంకటేశ్వర్ రెడ్డిని ఈ సందర్భంగా అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జీఎం సూపరింటెండింగ్ ఆఫీసర్ (ఎస్ ఓ టు జి ఎం) జి.ఎల్. ప్రసాద్, డిజిఎం (పర్సనల్) సిపాన్. అశోక్, సెక్యూరిటీ అధికారి వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి తో పాటు పలువురు ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

14న జరిగే రాష్ట్ర మంత్రివర్గ సమావేశంలో షుగర్ ఫ్యాక్టరీల పునరుద్ధరణ ప్రక్రియ అంశంపై చర్చించాలి : తెలంగాణ రైతు ఐక్యవేదిక విజ్ఞప్తి

ప్రత్యక్ష సాక్షి హైదరాబాద్

ఈనెల 14న హైదరాబాద్ లోని తెలంగాణ రాష్ట్ర సచి వాలయంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అధ్యక్షతన జరిగే తెలంగాణ కేబినెట్ సమావేశంలో రాష్ట్రంలో మూసివేసిన నిజాం షుగర్ ఫ్యాక్టరీల పునరుద్ధరణ ప్రక్రియను వేగవంతం చేసే అంశంపై రాష్ట్ర మంత్రివర్గ సమావేశంలో చర్చించాలని తెలంగాణ రైతు ఐక్యవేదిక బుధవారం రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి విజ్ఞప్తి చేసింది. గత బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాం లో పాలకుల తత్పర్య విధా నాల కారణంగా ముత్తం పేట (జగిత్యాల జిల్లా), బోధన్ (నిజామాబాద్ జిల్లా), ముంబోజిపల్లి (మెదక్ జిల్లా) లలోని నిజాం షుగర్ ఫ్యాక్టరీలను మూసి వేసిన కారణంగా చెరుకు రైతులతో పాటు షుగర్ ఫ్యాక్టరీలపై ఆధారపడ్డ కార్మికుల కుటుంబాలు రోడ్డున పడ్డాయని తెలం గాణ రైతు ఐక్యవేదిక రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు శేర్ నర్సారెడ్డి పేర్కొన్నారు. గత శాసన సభ ఎన్నికల సందర్భంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్నికల మేనిఫెస్టోలో రాష్ట్రంలో మూసివేసిన నిజాం షుగర్ ఫ్యాక్టరీలను పునరుద్ధరి స్తామని ఇచ్చిన హామీ మేరకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రత్యేక చోరవ తీసుకొని రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ళ శ్రీధర్ బాబు నేతృత్వంలో నిజాం షుగర్ ఫ్యాక్టరీల పునరుద్ధరణ సిఫార్సుల కమిటీని ఏర్పాటు చేయగా ఈమేరకు చెరుకు రైతులు, కార్మికుల నుంచి అభిప్రాయాలు, సలహాలను స్వీకరించి సమగ్ర నివేదికను రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి సమ ర్పించగా 173 కోట్ల రూపా నివేదికను రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి సమ ర్పించగా 173 కోట్ల రూపా యలను కేటాయించడంతో చెరుకు రైతుల్లో ఆనందో త్యాహాలను



కలిగించిన పృటికీ పునరుద్ధరణ ప్రక్రియలో తీవ్ర జాప్యం జరుగుతుందన్నారు. ఈనెల 14న హైదరాబాద్ లోని సచివాలయంలో జరగనున్న రాష్ట్ర మంత్రివర్గ సమావేశం లో నిజాం షుగర్ ఫ్యాక్టరీల పునరుద్ధరణ ప్రక్రియలో జరుగుతున్న జాప్యాన్ని నివారించి వేగవంతం చేసే అంశంపై రాష్ట్ర కేబినెట్ సమావేశంలో చర్చించాలని తెలంగాణ రైతు ఐక్య వేదిక రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు శేర్ నర్సారెడ్డి రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి విజ్ఞప్తి చేశారు.

ఘనంగా పల్ల శరత్ సౌమ్య దంపతుల పెళ్లిరోజు వేడుకలు.. పల్ల అపర్ణ పుట్టినరోజు వేడుకలు..



ప్రత్యక్ష సాక్షి , సుల్తానాబాద్

సుల్తానాబాద్ పట్టణంలోని శ్రీ వేణుగోపాలస్వామి దేవాలయం వద్ద బుధవారం ప్రముఖ రైస్ మిల్ వ్యాపారవేత్త , డైనమిక్ లీడర్ పల్ల శరత్ సౌమ్య దంపతుల పెళ్లిరోజు వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి, అలాగే ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త , కాంట్రాక్టర్ పల్ల సురేష్ సతీమణి పల్ల అపర్ణ జన్మదిన వేడుకలను ఘనంగా జరుపుకోవడం జరిగింది... ఈ కార్యక్రమం లో ఆర్కవైశ్య కుటుంబ సభ్యులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని శాలువాలు కప్పి వారిని ఘనంగా సన్మానించారు...

ఆరెకటికల అభ్యున్నతికి కృషి చేస్తా : ఎమ్మెల్యే కె.ఆర్ నాగరాజు రంగసాయిపేటలో ఆరెకటిక సృశాసనవాదీక అభివృద్ధి పనులను ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే నాగరాజు

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగసాయిపేట

ఆరెకటిక కులస్తుల అభివృద్ధికి తన వంతు సహకారం అందిస్తానని వర్ధన్మపేట ఎమ్మెల్యే కేఆర్ నాగరాజు అన్నారు. నగరంలోని 43వ డివిజన్ నాయుడు షెట్లో పంత్ వద్ద గల ఆరెకటిక కులస్తుల సృశాసన వాదీక అభివృద్ధి పనులకు బుధవారం ఎమ్మెల్యే నాగరాజు శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే నాగరాజు మాట్లాడుతూ..ప్రజా ప్రభుత్వంలో అన్ని వర్గాల వారికి సముచిత స్థానం కల్పిస్తున్నామని అందులో భాగంగా ఆరెకటికలు అభ్యున్నతికి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యత ఇస్తుందన్నారు. ఆరె కటికలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను సీఎం రేవంత్ రెడ్డి దృష్టికి తీసుకువెళ్లి పరిష్కరిస్తానని తెలిపారు. 31 లక్షల నిధులతో ఆరె కటిక సృశాసన వాదీకలో అభివృద్ధి పనులు చేపడుతున్నామన్నారు. అంతకు ముందు ఎమ్మెల్యే నాగరాజు కు మొక్కను అందించి స్వాగతం పలికారు. అనంతరం ఎమ్మెల్యే తో పాటు మాజీ కార్పొరేటర్ లను ఆరెకటిక సంఘం బాధ్యులు ఘనంగా సత్కరించి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పొరేటర్లు



ఈదురు అరుణ విక్టర్ గుండు చందన పూర్ణచందర్, ఆరె కటిక సంఘం అధ్యక్షుడు రావుల బాలరాజు, ప్రధాన కార్యదర్శి రావుల సనీష్, కోశాధికారి రావుల రాజ్ కుమార్,ఉపాధ్యక్షులు రావుల ప్రవీణ్, బాధ్యులు రావుల గంగాధర్ రావుల సరేష్ సురేష్ మహేష్ రాజు హరీష్ ప్రణయ్,గోగికార్ నాగరాజు, భరత్, శ్రీకాంత్, నాగరాజు, విజయ్, బింగిలి కార్ శివాజీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జీసీ మహిళలకు ఆర్థిక స్వావలంబనే లక్ష్యం

(హైదరాబాద్)

రాష్ట్రంలోని బీసీ మహిళల ఆర్థిక సాధికారతే లక్ష్యంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మరో కీలక సంక్షేమ పథకానికి శ్రీకారం చుట్టబోతోంది. వెనుకబడిన తరగతులకు (డీజి) చెందిన మహిళలకు ఉచితంగా ఆటోమేటిక్ కుట్టు మిషన్ పంపిణీ పథకాన్ని నేడు అధికారికంగా ప్రారంభించబోతున్నట్లుగా ఢిల్లీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి ప్సాన్యం ప్రభాకర్ ప్రకటించారు.

నియోజకవర్గానికి 1,000 కుట్టు మిషన్లు.. స్వయం ఉపాధి ద్వారా మహిళలు సొంత కాళ్ళపై నిలబడాలనే ఆలోచనతో ప్రభుత్వం ఈ పథకాన్ని రూపొందించింది. ఈ మేరకు రాష్ట్రంలోని ప్రతి నియోజకవర్గానికి 1,000 ఆటోమేటిక్ కుట్టు మిషన్ల చొప్పున అర్హులైన మహిళలకు ఉచితంగా అందజేయనున్నారు. సాధారణ కుట్టు మిషన్లకు

భిన్నంగా మహిళల శ్రమ తగ్గేలా, వేగంగా పనిచేసుకునేలా అధునాతన ఆటోమేటిక్ మిషన్లను ప్రభుత్వం అందించనుంది. ఈ పథకం ద్వారా వేలాది మంది బీసీ మహిళలు ఇళ్ల వద్ద నుంచే టైలరింగ్తో స్వీరమైన ఆదాయాన్ని పొందే అవకాశం లభిస్తుంది. అయితే, ఈ పథకానికి సంబంధించి లబ్ధిదారులను ఎలా ఎంపిక చేస్తారు.. దరఖాస్తు విధానం ఏమిటి? అనే వివరాలపై స్పష్టతనిస్తూ ప్రభుత్వం మార్గదర్శకాలను విడుదల చేయనుంది. అదేవిధంగా లబ్ధిదారులకు ఉండాల్సిన వయోపరిమితి, కుటుంబ వార్షిక ఆదాయ పరిమితి, కుల, ఆదాయ ప్రువీకరణ పత్రాల అవసరం వంటి అంశాలను మంత్రి ప్సాన్యం ప్రభాకర్ రేపు అధికారికంగా ప్రకటించనున్నారు. ఆన్లైన్, మీ-సేవ కేంద్రాల ద్వారా దరఖాస్తులు స్వీకరించే తేదీలను, ప్రక్రియను సమగ్రంగా వెల్లడించనున్నారు.



మీ పిల్లల్లో ఇమ్మ్యూనిటీ పవర్‌ను పెంచాలంటే ఈ ఆహారాలను రోజూ తినిపించండి..!

సీజన్లు మారినప్పుడల్లా సహజంగానే చాలా మందికి దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యలు వస్తుంటాయి. చిన్నారులకు అయితే తరచూ ఈ సమస్యలు వస్తాయి. ఎల్లప్పుడూ వారు జలుబుతో ఇబ్బంది పడుతుంటారు. అయితే వారు తీసుకునే ఆహారంలో మార్పులు చేస్తే దాంతో వారి రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దాని వల్ల వారికి దగ్గు, జలుబు వంటి అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా అడ్డుకట్ట వేయవచ్చు. చిన్నారుల్లో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచితే వారికి ఎలాంటి

రోగాలు రాకుండా చూడవవచ్చు. అందుకు గాను పలు ఆహారాలను తరచూ ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. వాటితో ఇమ్మ్యూనిటీ పెరగడమే కాదు, వారి శరీరానికి కావల్సిన పోషకాలు, శక్తి కూడా లభిస్తాయి. ఇక చిన్నారుల్లో ఇమ్మ్యూనిటీ పవర్‌ను పెంచే ఆహారాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

సిట్రస్ పండ్లు..: సిట్రస్ జాతికి చెందిన పండ్లను ఇస్తుంటే చిన్నారుల్లో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. నారింజ, నిమ్మ, గ్రేప్ ఫ్రూట్

వంటి పండ్లను వారికి ఇస్తుండాలి. వీటిల్లో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. అలాగే స్ట్రాబెర్రీలు, బ్లూబెర్రీలు, రాస్బెర్రీలు వంటివి కూడా ఇవ్వవచ్చు. వీటిల్లో విటమిన్ సి తోపాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి పిల్లల్లో ఇమ్మ్యూనిటీని పెంచుతాయి. ఆకుపచ్చని కూరగాయలు లేదా ఆకుకూరలను కూడా పిల్లలకు పెడుతుండాలి. పాలకూర, బ్రోకలీ వంటి కూరగాయల్లో విటమిన్లు ఎ, సి, ఇ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. చిలగడదుంపలలో విటమిన్ ఎ అధికంగా ఉంటుంది. ఈ ఆహారాలను పిల్లలకు తినిపిస్తే వారిలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగి వ్యాధులకు అడ్డుకట్ట వేయవచ్చు. కోడిగుడ్డు..: కోడిగుడ్డులో ప్రోటీన్లతోపాటు విటమిన్ ఎ, బి12 సెలీనియం అధికంగా ఉంటాయి. జింక్ కూడా పుష్కలంగానే ఉంటుంది. కోడిగుడ్డును రోజూ ఒకటి చొప్పున పిల్లలకు ఇస్తుండాలి. ఇవి వారిలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. చికెన్, చేపల్లోనూ ప్రోటీన్లు, జింక్ ఎక్కువగానే ఉంటాయి. ఇవి కూడా ఇమ్మ్యూనిటీ పవర్‌ను పెంచుతాయి. తరచూ వీటిని పిల్లలకు ఆహారంలో పెడుతుండాలి. బాదంపప్పు, వాలీ నట్స్ వంటి నట్స్‌తోపాటు చియా సీడ్స్, పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాలు వంటి విత్తనాలను కూడా పిల్లలకు పెట్టాలి. వీటిల్లో విటమిన్ ఇ, ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి చిన్నారుల ఇమ్మ్యూనిటీ పవర్ ను పెంచుతాయి. రోగాలు రాకుండా చూస్తాయి. పెరుగు..: పెరుగు మంచి ప్రొ బయోటిక్ ఆహారం. దీన్ని పిల్లలకు రోజూ పెట్టాలి. కొందరు పిల్లలు పెరుగు తినేందుకు ఇష్టపడరు. అలాంటప్పుడు నేరుగా దాన్ని పెట్టకుండా అందులో కాస్త చక్కెర లేదా పండ్ల ముక్కలు కలిపి ఇవ్వాలి. దీంతో వారు పెరుగును ఇష్టంగా తింటారు. పెరుగు జీర్ణ వ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచుతుంది. ఇది పిల్లల్లో జీర్ణ సమస్యలు రాకుండా చూస్తుంది. వెల్చులి, అల్లం వంటి ఆహారాలను కూడా పిల్లలకు ఇస్తుండాలి. వీటిల్లో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. వీటిల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు చిన్నారుల్లో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ఇలా పలు రకాల ఆహారాలను పిల్లలకు పెట్టడం వల్ల వారిలో ఇమ్మ్యూనిటీ పవర్‌ను పెంచవచ్చు. వారిలో వ్యాధులు రాకుండా చూడవచ్చు, ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.

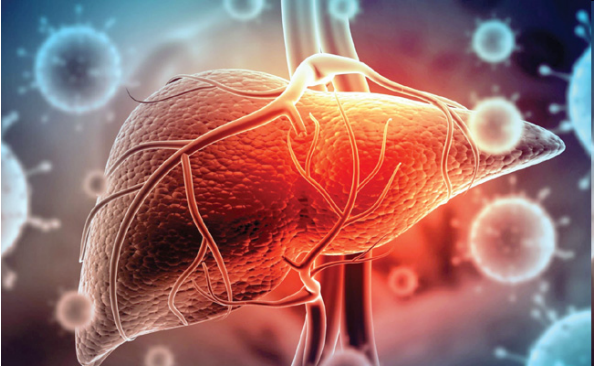
గ్రీన్టీతో డయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటుందా..? షుగర్ బాధితులంతా ఈ ఐష్యూలు తెలుసుకోవాల్సిందే..!



డయాబెటిస్ అనేది తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యల్లో ఒకటి. ఇది అన్ని వయసుల వారిలో కనిపిస్తుంది. పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు అందరూ డయాబెటిస్‌కి బాధితులుగా మారుతారు. షుగర్ వ్యాధిని అదుపులో ఉంచుకునేందుకు జీవనశైలి, ఆహారం రెండింటినీ మెరుగుపరచుకోవడం అవసరం. దీన్ని అదుపులో ఉంచుకునేందుకు ధైసెమిక్ ఇండెక్స్ 55 కంటే తక్కువ ఉన్న వాటినే తినాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. వీటినే తీసుకుంటే షుగర్ వేగంగా పెరిగే ప్రమాదం ఉండదని పేర్కొంటున్నారు. చక్కెర పెరగకుండా నిరోధించేందుకు క్రమం తప్పకుండా గ్రీన్ టీ తాగడం అలవాటు చేసుకోవడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని పలు అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి. గ్రీన్ టీ అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాల దృష్ట్యా.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా దాని డిమాండ్ పెరిగింది. ఇది అనేక రకాల దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించే ప్రభావవంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉన్నాయి. గ్రీన్ టీ డయాబెటిస్‌కి ఆరోగ్యంపరంగా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. గ్రీన్ టీ కేవలం రిఫ్రెషర్ పానీయం మాత్రమే కాదని.. వ్యాధుల నుంచి దూరంగా ఉండడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్‌ని నియంత్రించేందుకు మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి గ్రీన్ టీ గొప్ప పానీయమని పరిశోధకులు గుర్తించారు. గ్రీన్ టీలో కాటెచిన్ అనే మూలకం ఉంటుంది. ఇది ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని

పెంచడానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని తెలిపారు. గ్లూకోజ్‌ను గ్రహించే కణాల సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరచడం ద్వారా రక్తంలో చక్కెరను సమర్థవంతంగా నియంత్రించడంలో ప్రయోజనం పొందొచ్చు. మెడిటేరియన్ డైట్ ప్లాన్‌లో గ్రీన్ టీని చేరిస్తే బైప్-2 డయాబెటిస్‌ని నివారించడంలో సహాయపడుతుందని పరిశోధన చూపిస్తుంది. దీన్ని అలవాటు చేసుకున్న వ్యక్తులకు డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం తక్కువగా ఉన్నది. పరిశోధనలో, గ్రీన్ టీ ఇన్సులిన్ కార్యకలాపాలను పెంచడంలో, ఇన్సులిన్ నిరోధకతను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని నిపుణులు గుర్తించారు. అధ్యయనాల్లో ఏం గుర్తించారంటే..?: కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం.. ప్రతిరోజూ రెండు నుంచి మూడు కప్పుల గ్రీన్ టీ తాగేవారికి బైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం 19శాతం తక్కువగా ఉండవచ్చు. ఈ పానీయాన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ఉపవాసం సమయంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. ఇది కంటి సమస్యలు, గుండె సమస్యలు, నరాల సమస్యలు వంటి మధుమేహం వల్ల కలిగే ఇతర సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. డయాబెటిస్ నిర్వహణలో బరువు నియంత్రణ కూడా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. జీవక్రియను పెంచడం ద్వారా బరువు తగ్గడంలో గ్రీన్ టీ మీకు సహాయపడుతుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో, రక్తపోటును సమతుల్యం చేయడంలో కూడా సహాయపడుతుందని అధ్యయనాలు గుర్తించాయి. చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడంలో, మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచడంలో ఇది సహాయపడే పానీయమని స్టడీస్ చెబుతున్నాయి. ఇది గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఓ అధ్యయనం ప్రకారం గ్రీన్ టీ తీసుకోవడం వల్ల గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని 31శాతం తగ్గించుకోవచ్చు. అయితే, గుండె ఆరోగ్యానికి గ్రీన్ టీ వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను తెలుసుకోవడానికి మరిన్ని క్లినికల్ ట్రయల్స్ అవసరమని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు.

దురలవాట్లతో కాలేయ అనారోగ్యం



కాలేయం లేదా లివర్ అనేది శరీర అవయవాల్లో అతి పెద్దది మాత్రమే కాకుండా అత్యంత ప్రధానమైనదిగా వైద్య రంగం వర్గీకరించింది. సక్రమ జీవ వ్యవస్థ కాననిగొంపు, విష పదార్థాలను వడపోసి వినర్షించడం, అత్యవసర జీవ పదార్థాలను తయారు చేయడం, జీర్ణ వ్యవస్థ నుంచి పోషకాలతో నిండిన మంచి రక్తాన్ని తీసుకొని శరీర అవయవాలకు సరఫరా చేయటం లాంటి 500 పైగా విధులను నిర్వహిస్తూ మనకు నిత్య ఆరోగ్య సౌభాగాన్ని కాలేయం అందిస్తున్నది. మన చెడు అలవాట్ల ప్రభావం ప్రత్యక్షంగా కాలేయం మీదనే పడుతుందనే కనీస పరిజ్ఞానర మనకు వుండాలి. లివర్ ఆరోగ్యమే మన ఆరోగ్యమని తలచి జీవనశైలిని మార్చుకోవాలి. ప్రపంచవ్యాప్తం గా దాదాపు 20 లక్షల మంది కాలేయ సంబంధ వ్యాధులతో చనిపోతున్నారు, మరణానికి కారణమైన వ్యాధుల్లో లివర్ వ్యాధులు కూడా ఉన్నాయని తెలుసుకోవాలి. అన్ని వయసుల వారిలో దాదాపు 30 శాతం మందిని కాలేయ సంబంధ రుగ్మతలు వేధిస్తున్నట్లు అంచనా వేస్తున్న వేళ మన కాలేయాన్ని మనమే రక్షించుకోవడం అత్యవసరం.

శరీరానికి శక్తినిచ్చే కేంద్రంగా విలక్షణ విధులను నిర్వహిస్తున్న కాలేయం పట్ల సంపూర్ణ అవగాహన కల్పించడానికి ప్రతి ఏట 19 ఏప్రిల్ రోజున "ప్రపంచ కాలేయ దినం" పాటిస్తున్నారు. ఈ ఏడాది ఇతివృత్తంగా "ఆహారమే జీవధార" అనే అంశాన్ని తీసుకొని విస్తృత ప్రచారం చేస్తున్నారు. మన తీసుకునే ఆహారమే మన లివర్ ఆరోగ్యానికి లేదా అనారోగ్యానికి హేతువుగా మారుతుందని గమనించాలి. ఆల్కహాల్ సేవనం, అనారోగ్యకర ఆహారపు అలవాట్లు, స్థూలకాయం, అనవసర జీవధార దుష్ప్రభావం, జన్మపరమైన అంశాలు, దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాల కారక జీవనశైలి లాంటి అంశాలు కాలేయ అనారోగ్యానికి హేతువులు. దురలవాట్లు పెరిగి పెరిగి ఫ్యాటీ లివర్, హెపటైటిస్ (కామెర్లు), లివర్ ఫెయిల్యూర్, లివర్ క్యాన్సర్, లివర్ సిర్రోసిస్ లాంటి ప్రాణాంతక కాలేయ అనారోగ్యాలు కలుగుతాయి. చెడు అలవాట్లు మితిమీరి చర్మం/కళ్లు పసుపు పచ్చగా మారడం, కడుపు నొప్పి లేదా వాపు రావడం, అకారణంగా బరువు తగ్గడం, ఆకలి మందగించడం, మూత్రం ముదురు పసుపు రంగులోకి మారడం, చర్మ దురద లాంటి పలు రోగ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. మన జీవనశైలిలో పలు మార్పులు చేసుకొన్నప్పుడు మన కాలేయం ఉత్తేజితమౌతుంది. ఆరోగ్యం సమకూరుతుంది. నిత్యం శారీరక వ్యాయామం, శరీర బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడం, ఆల్కహాల్ సేవన దురలవాటుకు దూరంగా ఉండటం, విష పదార్థాలకు ఎక్స్‌పోజ్ కాకుండా ఉండడం లాంటి అంశాలు మన కాలేయ ఆరోగ్యానికి పునాదులుగా మారతాయి. సమతుల్య పోషకాహారం తీసుకోవడంతో లివర్ సంబంధ అనారోగ్యాలైన కాలేయ వాపు, కాలేయ రుగ్మతలు పూర్తిగా పలుచబడి మానవ శ్రేయస్సుకు ఊతం ఇస్తాయి.

కొబ్బరినీళ్లకు తోడుగా..

వేసవికాలాన్ని తీర్చడంలో కొబ్బరినీళ్లు ముందుంటాయి. పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియంలాంటి ఎలక్ట్రోలైట్లతోపాటు అనేక పోషకాలతో నిండిన ఈ నీళ్లు.. ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇస్తాయి. శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచడంతోపాటు కండరాలు, నరాల పనితీరుకు మద్దతునిస్తాయి. అలాంటి కొబ్బరినీళ్లకు ఇతర పదార్థాలను జోడించడం ద్వారా మరిన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు సమకూరుతాయి. పుదీనా : కొబ్బరి నీళ్లకు పుదీనాను జోడిస్తే.. అద్భుతమైన రిఫ్రెషింగ్ డ్రింక్ తయారవుతుంది. ఇది శరీరాన్ని చల్లబరచడంతోపాటు జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ సమస్యను తగ్గిస్తుంది. పుదీనాలోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ వైరల్ లక్షణాలు.. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. నిమ్మరసం : విటమిన్ సితోపాటు హైడ్రేషన్‌కు మద్దతునిచ్చే ఎంజైమ్‌లు నిమ్మరసంలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఆమ్ల స్వభావం కలిగిన నిమ్మరసం, ఆల్కలీన్ కొబ్బరినీళ్లతో కలిసి.. శరీర పీహెచ్‌ను సమతుల్యం చేయడంలో సాయపడుతుంది. తేనె : కొబ్బరినీళ్లకు తేనె కలిపి తీసుకోవడం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుందని ఆయుర్వేదం చెబుతున్నది. తేనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఎంజైములు, యాంటీ మైక్రోబియల్ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కొబ్బరినీటిలోని ఖనిజాలతో కలిసి.. ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడే శక్తిని శరీరానికి అందిస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచి



ఆరోగ్యానికి అందగా నిలుస్తాయి. చియా విత్తనాలు : వైబర్, ఒమెగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ పుష్కలంగా లభించే చియా విత్తనాలను కొబ్బరినీళ్లలో కలిపితే.. శరీరానికి కావాల్సిన శక్తినిచ్చే పానీయం సిద్ధమవుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. శరీరం ఎక్కువసేపు హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటంలో సహాయపడుతుంది. గుండె, మెదడు ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇస్తుంది. నల్ల ఉప్పు : కొబ్బరినీళ్లలోని పొటాషియం, మెగ్నీషియం.. నల్ల ఉప్పులోని సోడియం, ఐరన్, సల్ఫర్ వంటి ఖనిజాలు కలిసి.. ఎలక్ట్రోలైట్ రిచ్ డ్రింక్ గా తయారవుతుంది. నల్ల ఉప్పులోని కార్బోనేటిడ్ లక్షణాలు.. ఆకలిని నిరోధిస్తాయని ఆయుర్వేదం చెబుతున్నది. ఇవి కొబ్బరినీళ్లతో కలిసినప్పుడు జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.

ఆకలి సరిగ్గా అవడం లేదా.. ఆహారం తినాలనిపించడం లేదా.. అయితే ఈ చిట్కాలను పాటించండి..

తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాకపోతే అజీర్ణ ఏర్పడుతుంది. దీంతో ఆకలి వేయదు. ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఆకలి తగ్గేందుకు పలు ఇతర కారణాలు కూడా ఉంటాయి. జీర్ణాశయం లో ఎంజైములు లేదా జీర్ణ రసాల ఉత్పత్తి తగ్గడం, లివర్ పనితీరు మందగించడం, మలబద్ధకం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు ఉండడం వంటి కారణాల వల్ల కూడా ఆకలి ఉండదు. దీంతో ఆహారం సరిగ్గా తినలేకపోతుంటారు. అయితే పలు రకాల చిట్కాలను పాటిస్తే అజీర్ణ తగ్గించి ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అయ్యేలా చేయవచ్చు. దీంతో ఆకలి కూడా పెరుగుతుంది. ఆకలి అసలు లేని వారు కొన్ని చిట్కాలను పాటిస్తే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఇక ఆ చిట్కాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. మిరియాలు..: ఆకలిని పెంచడంలో మిరియాలు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. మిరియాలను పొడిగా చేసి చిటికెడు మోతాదులో తీసుకుని కాస్త తేనెతో కలిపి ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి 30 నిమిషాల ముందు చప్పరించాలి. దీంతో అజీర్ణ తగ్గుతుంది. గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. మిరియాల పొడిని మజ్జిగలో కలిపి తాగుతున్నా ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఆకలి పెరుగుతుంది. మిరియాలలో అనేక యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణ వ్యవస్థలో ఎంజైమ్‌లు ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి. జీర్ణ రసాలు సక్రమంగా ఉత్పత్తి అయ్యేలా చేస్తాయి. దీంతో ఆకలి పెరుగుతుంది. మిరియాలను తేనెతో కలిపి తినడం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి సైతం పెరుగుతుంది. దగ్గు, జలుబు నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అలాగే మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. మిరియాలతో కేసాయం తయారు చేసి కూడా తాగవచ్చు. అల్లం రసం..: ఆకలిని పెంచేందుకు అల్లం రసం కూడా ఎంతో పనిచేస్తుంది. ఒక టీస్పూన్ అల్లం రసాన్ని ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి ముందు సేవించాలి. అల్లంలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ, యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఎక్కువగానే ఉంటాయి. ఇవన్నీ పైత్యాన్ని తగ్గిస్తాయి. వికారం, అజీర్ణ సమస్యల నుంచి బయట పడేస్తాయి. ఆకలి పెరిగేలా చేస్తాయి. ఆకలి లేని వారు రోజూ అల్లం రసాన్ని తాగుతుంటే ఫలితం



ఉంటుంది. అలాగే ఉసిరికాయ జ్యూస్‌ను రోజూ తాగుతున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. ఉసిరికాయల్లో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణ వ్యవస్థలో ఉండే ఇన్ ఫెక్షన్లను తగ్గిస్తాయి. తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తాయి. దీంతో అజీర్ణ తగ్గి ఆకలి పెరుగుతుంది. రోజూ ఉదయం పరగడుపునే 30 ఎంఎల్ మోతాదులో ఉసిరికాయ జ్యూస్‌ను తాగుతుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. యాలకులు..: యాలకులను కూడా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. భోజనం చేసిన తరువాత రాత్రి పూట ఒక యాలకాయను నేరుగా అలాగే నమిలి తినాలి. ఇది అజీర్ణ తగ్గిస్తుంది. జీర్ణాశయంలో గ్యాస్ ఉత్పత్తిని అరికడుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది. దీంతో ఆకలి పెరుగుతుంది. యాలకులను తినడం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి సైతం పెరుగుతుంది. అలాగే నోట్లో ఉండే బ్యాక్టీరియా తగ్గుతుంది. నోటి దుర్వాసన నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. యాలకాయను రాత్రిపూట తింటే ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి. మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. పిప్పిళ్ల చూర్ణం పావు టీస్పూన్ మోతాదులో తీసుకుని దానికి ఒక టీస్పూన్ తేనెను కలిపి రాత్రి పూట నిద్రకు ముందు తీసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమం ద్వారా ఆకలి పెరగడమే కాదు, పొట్ట దగ్గరి కొవ్వు కూడా కరుగుతుంది. ఇలా పలు చిట్కాలను పాటిస్తే ఆకలిని పెంచుకోవడమే కాదు, ఇతర ప్రయోజనాలను కూడా పొందవచ్చు.

మైనారిటీ మహిళలకు రూ.19.50 లక్షల సబ్సిడీ చెక్కులు..

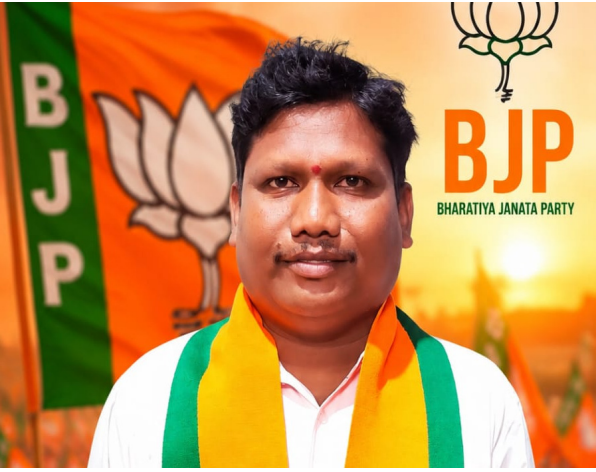
కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల

మైనారిటీ మహిళల ఆర్థిక స్వావలంబన కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న ఇందిరమ్మ మైనారిటీ మహిళా యోజన పథకం కింద ధర్మపురి పట్టణ, మండల పరిధిలో ఎంపికైన 39 మంది మహిళలకు రూ.19.50 లక్షల విలువైన 100 శాతం సబ్సిడీ చెక్కులను రాష్ట్ర సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్డూర్తి లక్ష్మణ్ కుమార్ గారు పంపిణీ చేశారు. ధర్మపురిలోని మంత్రి క్యాంపు కార్యాలయంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో లబ్ధిదారులకు మంత్రి చెక్కులను అందజేశారు. ఈ పథకం కింద ఒక్కో మహిళకు రూ.50,000 చొప్పున 100 శాతం సబ్సిడీగా ఆర్థిక సహాయం అందించారు. మొత్తం 39 మంది లబ్ధిదారులకు రూ.19.50 లక్షలు మంజూరయ్యాయి. పథకం ద్వారా వితంతువులు, విడాకులు పొందిన మహిళలు, అనాథలు, నిరుపేదలు, ఒంటరి మహిళలకు ఆర్థిక చేయూత అందనుంది. ఈ ఆర్థిక సహాయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుని స్వయం ఉపాధి అవకాశాలను



ఏర్పరుచుకుని ఆర్థికంగా ఎదగాలని మంత్రి అడ్డూర్తి లక్ష్మణ్ కుమార్ లబ్ధిదారులకు సూచించారు. అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు అందేలా అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని మంత్రి ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధికారులు మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్యక్రమ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పోలవరం జిల్లా బిజెపి ఉపాధ్యక్షులుగా కుండ్ల కృష్ణారెడ్డి నియామకం..



ప్రత్యక్ష సాక్షి పోలవరం

పోలవరం జిల్లా రంపచోడ వరం నియోజకవర్గం దేవి పట్నం మండలం కొండ మొదలు వంచాయతీ కథనపల్లి గ్రామానికి చెందిన కుండ్ల కృష్ణారెడ్డిని బిజెపి జిల్లా ఉపాధ్యక్షులుగా నియమించినట్లు

ప్రజా సమస్యలు పరిష్కరించాలని కమిషనర్‌కు విసతిపత్రం

డి ఆర్ స్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి రామకృష్ణాపూర్

క్యాతనపల్లి మున్సిపాలిటీలో ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు వెంటనే పరిష్కరించాలని బుధవారం కాంగ్రెస్ పట్టణ అధ్యక్షుడు వోడ్డూల శ్రీనివాస్ అధ్యక్షంలో కమిషనర్ మురళీకృష్ణకు విసతిపత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ వర్షాకాలం నేపథ్యంలో మున్సిపాలిటీలోని అన్ని వార్డులలో ఫాగింగ్,బ్లీచింగ్ పౌడర్ చల్లాలన్నారు. మురికి కాలువల శుభ్రత మురికి నీరు నిలిచే ప్రాంతాలను గుర్తించి నిల్వ లేకుండా చూడాలని పిచ్చి మొక్కలు తొలగించాలని పారిశుధ్య పనులు వేగవంతం చేయాలని కమిషనర్ ను కాంగ్రెస్ నాయకులు కోరారు రోడ్డు గుంతలు లేకుండా చేయాలని పశువులు రోడ్డుపై రాకుండా పశువుల యజమానులపై చర్యలు తీసుకోవాలని అలాగే కోతులు కుక్కల బెడద లేకుండా చూడాలని ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా ప్రజా సమస్యలపై తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు సమస్యలపై సానుకూలంగా



స్పందించిన కమీషనర్ అధికారులకు కాంగ్రెస్ నాయకులు ధన్యవాదాలు తెలిపారు ఈకార్యక్రమంలో మాజీ వైస్ చైర్మన్ విద్యాసాగర్ రెడ్డి, మాజీ కౌన్సిల్ పనాస రాజయ్య, కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శులు గోపు రాజం, మేకల సురేందర్, కార్యదర్శి కూనారపు శివకమార్, నాయకులు కొక్కల సతీష్, దాముక రమేష్, పందిరి లింగయ్య, బొడ్డుల ప్రేమ్ సాగర్, నాగుల రాజ్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ అన్నపూర్ణ సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో అన్నదానం..



ప్రత్యక్ష సాక్షి, సుల్తానాబాద్

సుల్తానాబాద్ పట్టణంలోని శ్రీ సంతాన వేణుగోపాలస్వామి దేవాలయ అవరణలో శ్రీ అన్నపూర్ణ సేవా సమితి వారి ఆధ్వర్యంలో

కాంట్రాక్టర్ల పైన ఆరోపణలు తేగడు..

పల్లె సమ్యయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మండమర్రి

మండమర్రి ఈ సంవత్సరం ఫిబ్రవరి 12న జేపీసీ ఆధ్వర్యంలో ఒకరోజు టోకెన్ సమ్మెలో పాల్గొన్న కాంట్రాక్టర్ కార్మికులకు నోపే, నో వర్క్ అని జాతీయ సంఘాలకు వివరించడం జరిగిందని కాంట్రాక్ట్ కార్మికులు కాంట్రాక్టర్లకు మేము సమ్మెలో పాల్గొంటామని మాకు జీతభత్యాలు పెరుగుతాయని అందులో భాగంలో సమ్మె చేస్తున్నామని వారు తెలిపారని. కాంట్రాక్ట్ అసోసియేషన్ నాయకులు విలేకరుల సమావేశంలో తెలిపారు.నిన్న కొంతమంది పత్రిక సమావేశంలో కార్మికుల దగ్గర నుంచి 500 రూపాయలు కాంట్రాక్టర్లు అడుగుతున్నారని ఆరోపణ చేయడం జరిగిందని అయితే ఇది వాస్తవం, కాదని వారు పేర్కొన్నారు. సమ్మె జరిగి ఆరునెలలు అవుతున్న జాతీయ సంఘాలు ఏం మాట్లాడడం లేదని వారు పేర్కొన్నారు. కాంట్రాక్టర్ల



పైన లేనిపోని దుష్ప్రచారం చేయడం తగదని వారు ఈ సందర్భంగా అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంట్రాక్ట్ అసోసియేషన్ నాయకులు, కొంగులో తిరుపతిరెడ్డి, బర్ల నదానందం,కుంట రవి, గుమన వెంకటేశ్వ.దుర్గం ప్రభాకర్, పలువురు, పాల్గొన్నారు.

మున్సిపల్‌లో పేయూత పింఛన్లకు ప్రత్యేక కౌంటర్ ఏర్పాటు : మున్సిపల్ కమిషనర్

డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి, మెట్‌పల్లి టౌన్

జగిత్యాలజిల్లామెట్‌పల్లి మున్సిపల్ కార్యాలయం బుధవారం హౌప్రజల సంక్షేమం కోసం తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆదేశాల మేరకు చేయూత పింఛన్ మంజూరుకు అర్హులైన వారి నుంచి దరఖాస్తుల స్వీకరణ ప్రక్రియ ప్రారంభమైందిహౌస్‌దరఖాస్తుల సమర్పణకు ఈ నెల ఆగస్టు 31వ తేదీ చివరి గడువుగా మున్సిపల్ కమిషనర్ శ్రీనివాస్ గౌడ్ తెలిపారు వితంతువులుహౌస్‌ఒంటరి మహిళలు దివ్యాంగులుహౌస్‌చేతివృత్తులుహౌస్‌చేనేత కార్మికులుహౌస్‌పైలేరియా బాధితులుహౌస్‌హాక్‌బ్లగ్గిత కార్మికులు డయాలసిస్ బాధితులుహౌస్‌తలసేమియాహౌస్‌హిస్‌కిల్ సెల్ వ్యాధిగ్రస్తులు తదితర అర్హత ఉన్న వారు దరఖాస్తులు చేసుకోవచ్చని పేర్కొన్నారు అర్హత కలిగిన వారు పూర్తి వివరాలతో కూడిన దరఖాస్తును మున్సిపల్ కార్యాలయం లో సమర్పించాలని దరఖాస్తుకు



అవసరమైన ద్రువపత్రాలు జతచేసి నిర్దీత గడువులోగా దరఖాస్తులు సమర్పించాలని మున్సిపల్ కమిషనర్ శ్రీనివాస్ గౌడ్ కోరారు.

బిజెపి ఆధ్వర్యంలో తిరంగా యాత్ర..

జాతీయ స్ఫూర్తిని కొనసాగించాలి : బిజెపి రాష్ట్ర నాయకులు మర్రిపెల్లి సత్యమ్



కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల

జగిత్యాల జిల్లా గొల్లపెల్లి దేశంలోని ప్రతి ఒక్కరిలో దేశభక్తి, జాతీయవాదం,దేశ ప్రజల్లో ఐక్యతను నింపడమే హర్ ఘర్ తిరంగా యాత్ర లక్ష్యమని బీజేపీ రాష్ట్ర నాయకులు మర్రిపెల్లి సత్యమ్ అన్నారు. బిజెపి మండల అధ్యక్షుడు చెవులమర్రి శేఖర్ ఆధ్వర్యంలో గొల్లపెల్లి మండల కేంద్రంలో తిరంగా యాత్ర నిర్వహించారు. బిజెపి నాయకులు కార్యక్రమం జాతీయ జెండాలు చేతగాని పుర వీధుల గుండా బైక్ ర్యాలీ నిర్వహించారు.

ఇట్టి కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన బిజెపి ఓటేసీ మోర్చా రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు మర్రిపెల్లి సత్యమ్ మాట్లాడుతూ గాంధీ, నెహ్రూలు ఇద్దరి వల్లనే భారత దేశానికి స్వాతంత్ర్యం రాలేదని ఆజాద్ హింద్ ఫౌజ్ వ్యవస్థాపకులు నేతాజీ సుభాష్ చంద్రబోస్ గారిని స్ఫూర్తిగా తీసుకొని పోరాడిన ఇరవై ఐదు లక్షల మంది భారతీయుల త్యాగాల వల్ల స్వాతంత్ర్యం వచ్చిందని వారిని స్ఫూర్తిగా

తీసుకొని భారతీయ జనతా పార్టీ జాతీయ నాయకత్వం ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ పిలుపు మేరకు పార్టీలకు అతీతంగా దేశంలోని అన్ని గ్రామాల్లో తిరంగా యాత్ర నిర్వహించి జాతీయ జెండా గౌరవాన్ని కాపాడాలని ప్రతి ఒక్క భారతీయుడు వారి వారి ఇంట్లపై జాతీయ జెండా ఎగిరేయాలని స్వాతంత్రం కోసం ప్రాణాలర్పించిన సమరయోధులను స్మరించుకుని వారి త్యాగాలను దేశ ప్రజలకు తెలియజేసేలా దేశవ్యాప్తంగా తిరంగా యాత్ర నిర్వహిస్తుంది అన్నారు. స్వాతంత్ర్య అనంతరం నెహ్రూ గారి పుణ్యమా అని 370 ఆర్థికల్ తీసుకువచ్చే నరేంద్ర మోడీ గారి నాయకత్వంలో 2019లో 370 ఆర్థికల్ రద్దు అయ్యే వరకు భారతదేశం రాజణ కాస్తంలా మారిందని అన్నారు.జాతీయ జెండా మన జాతీయ గౌరవానికి ప్రత్యేక మాత్రమే కాదని కోట్లాది భారతీయులను ఒకే తాటిపైకి తీసుకువచ్చే దేశ ఐక్యతకు నిదర్శనమని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డ్రగ్ ఇన్స్పెక్టర్ శ్రీకాంత్‌ని సన్మానించిన మెట్‌పల్లి మెడికల్ అసోసియేషన్..

డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి, మెట్‌పల్లి టౌన్

జగిత్యాల జిల్లా డ్రగ్ ఇన్స్పెక్టర్ కార్యాలయం లోబుధవారం మెట్‌పల్లిహౌస్‌మెడికల్ అసోసియేషన్ వారి ఆధ్వర్యంలో జగిత్యాల జిల్లా డ్రగ్ ఇన్స్పెక్టర్ గా నూతనంగా బాధ్యతలు చేపట్టిన డి ఐ శ్రీకాంత్ గారిని మార్గాదర్శకంగా కలసి శాలువాతో సన్మానం చేసి అభినందనలు తెలిపారు కార్యక్రమంలో మెట్ పల్లి మెడికల్ అసోసియేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి బండారి విజయ కృష్ణ, కోశాధికారి చిలివేరి శ్రీనివాస్. ఉపాధ్యక్షులు గిరీపల్లి సాగర్ సామర్ల గోవర్ధన్ మరియు కార్య వర్గ సభ్యులు జోగ్ రఘురాం నాగరాజ్ రాజయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.



క్రీడలు ఆడటం మానసిక ఉల్లాసానికి ఎంతో మేలు..

మెట్‌పల్లి జూనియర్ సివిల్ జడ్జి



డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి, మెట్‌పల్లి టౌన్

జగిత్యాలజిల్లా మెట్‌పల్లి ఇంచార్జి సీనియర్ సివిల్ జడ్జి డిహౌస్‌నాగేశ్వర్ రావుహౌస్‌ఒక ప్రకటనలో మాట్లాడుతూ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా బార్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న క్రీడా పోటీల్ని బుధవారం ఆయన జూనియర్ సివిల్

జడ్జి వినుకొండ మాధవి తో కలసి ప్రారంభించారు ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ క్రీడలు మానసిక ఉల్లాసానికి ఎంతోగానో ఉ పయోగపడతాయని అన్నారు పోటీల్లో మాత్రమే కాకుండా క్రీడలని రోజువారీ కార్యక్రమాల్లో కూడా భాగం చేసుకోవాలని సూచించారు ఈ కార్యక్రమం లో బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు ఏలేటి రాంరెడ్డిహౌస్‌ప్రధాన కార్యదర్శి నల్ల రాజేందర్ అడిపనల్ పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ చెర్లపల్లి ఆనంద్ గౌడ్హౌస్‌అసిస్టెంట్ పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ జి ప్రణయ్ అసిస్టెంట్ గవర్నమెంట్ స్టీడర్ అబ్బల్ హఫీజ్‌హౌస్‌క్రీడా కార్యదర్శి నీరధి రమణ న్యాయవాదులు వడ్డేపల్లి శ్రీనివాస్ కంఠి మోహన్ రెడ్డిహౌస్‌పుష్పాల రాంధూపాల్‌హౌస్‌పోలకొండ దయాకర్ వర్మ, గడ్డం శంకర్ రెడ్డిహౌస్‌బోడె లక్ష్మణ్‌హౌస్‌ఒజ్జెల శ్రీనివాస్‌హౌస్‌అలుముల రాంబాబుహౌస్‌తోడ్డు ఆనంద్‌హౌస్‌ద్యాపని సత్యనారాయణ చింతకుంట శంకర్ పాల్గొన్నారు.

కీ. శే. మండలి కృష్ణా రావు చిరస్మరణీయుడు

పురస్కార గ్రహీత నిమ్మరాజు

ప్రత్యక్ష సాక్షి విజయవాడ

రాజకీయ చరిత్ర లో ముందె న్నదూ లేని రీతిలో నభూతో సభవిష్మత్ అన్న చందంగా తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనే కాకుం డా దేశ విదేశాల్లో ఏడాది పాటు ఎంతో ఘనంగా శత జయంతోత్సవాలు జరి పించుకున్న కీ. శే. మండలి వెంకట కృష్ణారావు చిరస్మరణీయుడంటూ సీనియర్ జర్నలిస్ట్ నిమ్మరాజు చల పతిరావు ప్రస్తుతించారు. విజయవాడలో బుధవారం జరిగిన ఒక కార్యక్రమంలో సీనియర్ జర్నలిస్టు నిమ్మ రాజు చల్పూతిరావు అవార్డు ను అందుకున్నారు. దివి సీమ గాంధీగా ఉన్నతి కెక్కిన కృష్ణారావు పేరిట తాను పాతికేయ పురస్కారాన్ని అందుకోవటం తన 45 ఏళ్ల జర్నలిజం చరిత్రలో ఎన్నటికీ మరువ లేనిదన్నారు.1980 నుంచి భూడా మండలి కుటుంబంతో తనకు స్నేహి హిత్యం ఉందన్నారు. ఖాదీ తరాలకు ఆదర్శప్రాయమైన మండలి కృష్ణారావు జీవిత చరిత్రను ప్రపంచవ్యాప్తంగా తెలుగు పాఠ్యాంశాలలో చేర్చేందుకై కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలతో పాటు తెలుగు రచయితల సంఘం, ఇతర తెలుగు



సంఘాలు కృషి చేయవలసిందిగా నిమ్మరాజు విజ్ఞప్తి చేశారు. తిమ్మసముద్రం శ్రీ గోరంట్ల వెంకన్న సంస్కృతి కళాశాల లో ఐదేళ్లపాటు భాషా ప్రవీణ కోర్సు పూర్తి చేసి ఆపై జర్నలిస్టుగా కొనసాగుతూనే నాలుగేళ్లపాటు యజ్ఞుని నిర్వహించారు. ప్రధాన యజ్ఞ యాచకులుగా ఎద్దురావురం రాములు హేమలత దంప తులు పాల్గొన్నారు. కార్య కర్తలు కనికరం లచ్చన్న, లంజ తిరుపతి, గడ్డమీది గంగాధర్ నాగేంద్ర, ఎలు గండుల సుధాకర్ దంప తులు, కనపర్తి నాగభూషణం దంపతులు, కొముర వెల్లి లక్ష్మి, వద్దు, వడ్లూరి లక్ష్మీనారాయణ, అంజ నేయులు బూరుగుపల్లి, గుండేటి రాజు, భక్తులు గురజనులు కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు. తదుపరి అన్నప్రసాద విత రణ జరిగినది. అధ్యక్షులు కొమరవెల్లి లక్ష్మీనారాయణ తెలియజేశారు.

ప్రపంచ శాంతి కొరకు మహా గాయత్రి వరుణ గాయత్రి యజ్ఞము



ప్రత్యక్ష సాక్షి జగిత్యాల టౌన్

అపాద చక్రకు అమావాస్య సందర్భంగా గాయత్రి జ్ఞాన మందిర్