

హనుమకొండ డిస్రీసీ కార్యాలయంలో ఘనంగా స్వాతంత్ర్య వేడుకలు

స్వాతంత్ర సమరయోధులు చేసిన త్యాగాలు చిరస్మరణీయం..

డిసిసి అధ్యక్షులు ఇనగాల వెంకట్రామ్ రెడ్డి



సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

హనుమకొండ జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలను శనివారం అత్యంత ఘనంగా నిర్వహించారు. హనుమకొండలోని డిస్రీసీ ప్రధాన కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన వేడుకల్లో డిస్రీసీ అధ్యక్షులు ఇనగాల వెంకట్రామ్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై త్రివర్ణ పతాకాన్ని ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఇనగాల వెంకట్రామ్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ దేశ స్వాతంత్ర్యం కోసం మరియు ప్రజా స్వామ్య పరిరక్షణ కోసం కాంగ్రెస్ పార్టీ మరియు స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు చేసిన త్యాగాలు చిరస్మరణీయమని కొనియాడారు. ఎందరో మహానుభావుల ప్రాణ త్యాగాల పునాదులపై నిర్మితమైన ఈ స్వేచ్ఛా భారతాన్ని, దేశ సమగ్రతను, రాజ్యాంగ విలువలను కాపాడుకోవాల్సిన బాధ్యత నేడు ప్రతి ఒక్కరిపై ఉందన్నారు.

దేశాన్ని ఐక్యమత్యంగా ఉంచడమే మనం ఆ అమరవీరులకు ఇచ్చే నిజమైన నివాళి అని ఆయన పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర సంక్షేమానికి, ప్రజా సంక్షేమ ప్రభుత్వ ఆశయాలు సాధనకు కాంగ్రెస్ శ్రేణులంతా పునరంకితం కావాలని ఈ సందర్భంగా ఆయన పిలుపు నిచ్చారు.

ఈ వేడుకల్లో ఎమ్మెల్యే బసూరాజు సారయ్య, శాసన సభ్యులు నాయని రాజేందర్ రెడ్డి, డిస్రీసీ ప్రోగ్రామ్ ఇంఛీవెం టేషన్ కమిటీ చైర్మన్ పింగిలి వెంకట్రామ్ నరసింహ రెడ్డి, ఎం.డి. అజీజ్ ఖాన్, డిప్రీసీ సభ్యులు బొద్దిరెడ్డి ప్రభాకర్ రెడ్డి, కూచన రవలి, డిప్రీసీ ప్రధాన కార్యదర్శులు ఇ.వి. శ్రీనివాస రావు, జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ సభ్యులు, వివిధ డివిజన్ మరియు మండలాల అధ్యక్షులు, అనుబంధ సంఘాల చైర్మన్లు, నియోజకవర్గ ముఖ్య నాయకులు, పాల్గొన్నారు.

మార్కెట్ వ్యాపార కమిటీ ఆధ్వర్యంలో 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు..

పల్లె సమ్యక్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మండమరి

మండమరి భారతదేశం 80 వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని మండమరి మార్కెట్ వ్యాపార కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా జెండా పండుగ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి స్థానిక ఎమ్మార్వో పి.సతీష్ కుమార్ శర్మ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై జాతీయ పతాకాన్ని ఆవిష్కరించారు. అనంతరం జాతీయ గీతాన్ని ఆలపిస్తూ స్వాతంత్ర్య సమరయోధులను స్మరించుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండమరి మార్కెట్ వ్యాపారస్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలను విజయవంతం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మార్కెట్ వ్యాపారస్తుల సంఘం అధ్యక్షుడు తమిళశెట్టి విజయ కుమార్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ గడ్డం అనిల్ హమాల్ సంఘం ప్రతినిధులు, మార్కెట్ వ్యాపారస్తులు, తదితరులు, పాల్గొన్నారు.



వరంగల్లో 80 వ స్వతంత్ర దినోత్సవ వేడుకలు..

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగసాయిపేట

వరంగల్ నగరంలోని శాంతినగర్ వెల్ఫేర్ సొసైటీ వారి ఆధ్వర్యంలో ఈరోజు ఉదయం 8.00 గంటలకు 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం పురస్కరించుకొని శాంతినగర్ కాలనీ యందు జాతీయ జెండా ఆరోహణ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించినాము. జాతీయ జెండా ఆరోహణ కార్యక్రమంలో ముందుగా జాతీయ గేయం వందేమాతర గీతానికి 150 సంవత్సరాల పూర్వం నందర్బంగా పూర్తి వందేమాతర గీతం ఆలపించి తర్వాత త్రివర్ణ పతాకం జాతీయ జెండాను ఆరోహణం చేసి జనగణమన ఆలపించినాము. ఈ కార్యక్రమంలో 22వ డివిజన్ తాజా మాజీ కార్పొరేటర్ బసవరాజ్ కుమార్ మరియు శాంతినగర్ వెల్ఫేర్ సొసైటీ అధ్యక్షులు మారుపాక సుధాకర్ రెడ్డి, జనరల్ సెక్రటరీ మడిపేల్లి వేణు గౌడ్, ఉపాధ్యక్షులు పొన్న నాగరాజు, జాయింట్ సెక్రటరీ కదారి బుచ్చిరెడ్డి, ఆర్గనైజ్



సెక్రటరీ అచ్చే మధు కోశాధికారి మొగిలి సురేందర్, గౌరవ సలహాదారులు బోయిడి ప్రసాద్ మరియు గుళ్ళ సుభాష్, ఎగ్జిక్యూటివ్ మెంబర్స్ అనుమాల లక్ష్మీనారాయణ తాటికొండ దామోదర్ ముక్కా రాజేంద్రప్రసాద్, నారోజు హరినాథ్ ఐక్కి వీర సాయి ప్రసాద్, సంఘ సభ్యులు, మహిళాలు పాల్గొన్నారు.

వరంగల్ డివిజన్ కార్యాలయంలో ఘనంగా స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు



సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

వరంగల్ డివిజన్ కార్యాలయంలో 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు.

ఈ సందర్భంగా కార్యాలయ ఆవరణలో వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్, జోన్ ఫోర్ డివిజన్ ఎస్.శ్రీకాంత్, ఐపిఎస్ జాతీయ పతాకాన్ని ఆవిష్కరించారు. అనంతరం పోలీస్ కమిషనర్ అధికారులు సిబ్బందికి

స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకల సందర్భంగా శుభా కాంక్షలు తెలియజేస్తూ మీరయిలను అందజేసారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు డిస్రీసీ లు బాలస్వామి, సురేష్ కుమార్, హనుకొండ, క్రైమ్, ట్రాఫిక్ ఏసీపీలు సర్పింగరావు, నదయ్య, సత్యనారాయణ, ఆర్. ఐ సతీష్ తో పాటు కార్యాలయం సూపరింటెం డెంటు ఇతర సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

గ్రామ సభకు హాజరైన ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి

ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ ప్రతినిధి

స్టేషన్ ఘనపూర్ మండలం కొత్తపల్లి గ్రామంలో నిర్వహించిన గ్రామ సభకు మాజీ ఉప ముఖ్యమంత్రి, స్టేషన్ ఘన పూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి అనుకోని అతిథిలా హాజరయ్యారు. పలు కార్యక్రమాల నిమిత్తం స్టేషన్ ఘనపూర్ నుండి తాటికొండ వైపు వెళ్తున్న ఎమ్మెల్యే కి కొత్తపల్లి గ్రామంలో ఏర్పాటు చేసిన గ్రామ సభను చూసిన వెంటనే ఆగారు. స్థానిక సర్పంచ్ ఆహ్వానం మేరకు గ్రామ సభలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ నేటి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం డిజిటల్ రేషన్ కార్డులు పంపిణీ చేస్తుందని తెలిపారు. రేషన్ కార్డు కలిగిన ప్రతి కుటుంబం ఈ డిజిటల్ రేషన్ కార్డును తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని అన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు అన్ని కూడా ఈ డిజిటల్ రేషన్ కార్డుకు అనుసంధంగానే అమలుకానున్నాయని వెల్లడించారు.

అలాగే వృద్ధాప్య పెన్షన్ లు మినహాయించి అర్హులైన వారందరికీ కొత్తగా 2లక్షల 50వేల పెన్షన్లు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మంజూరు చేస్తుందని పేర్కొన్నారు. వితంతు వులు, ఒంటరి మహిళలు, గీతా, చేతత కార్మికులు, ప్లేటేరియా, దయాలసిస్ వ్యాధి గ్రస్తులు అందరూ సరైన ధ్రువ పత్రాలతో వేంటేనే గ్రామ పంచాయతీ కార్యాలయంలో దరఖాస్తు చేసుకోవాలని సూచించారు. కొత్తపల్లి గ్రామానికి 33 ఇందిరమ్మ ఇండ్లు మంజూరు చేసినని అలాగే గ్రామంలో సిసి రోడ్లతో పాటు



జాతీయ రహదారి నుండి కొత్తపల్లి, తాటికొండ మీదుగా మల్లన్న గండి వరకు 15కోట్లతో బిటీ రోడ్డు నిర్మాణం చేసినట్లు తెలిపారు. కొత్తపల్లి గ్రామ పరిధిలో బిటీ వేయకుండా సిసి రోడ్డు నిర్మాణం చేపట్టనున్నట్లు హామీ ఇచ్చారు. పని చేసే ఎమ్మెల్యేకు, ప్రభుత్వానికి ప్రజల ఆశీర్వాదం ఉండాలని కోరారు. అనంతరం తాటికొండ గ్రామానికి చెందిన మాజీ సర్పంచ్ రావోలు బుచ్చిరెడ్డి మరణించగా వారి పార్థివా దేహానికి పూల మాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు. బుచ్చిరెడ్డి పవిత్ర అత్తకు శాంతి చేకూరాలని ప్రార్థించారు. వారి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియ జేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక సర్పంచులు స్వరూప, సుజన, మున్సిపల్ చైర్మన్ తాటికొండ వినయ్ కుమార్, స్థానిక నాయకులు, కార్యకర్తలు, గ్రామస్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వాసవి క్లబ్, పనితా కీన్స్ క్లబ్ వారి ఆధ్వర్యంలో స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు..



ప్రత్యక్ష సాక్షి సుల్తానాబాద్

80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా వాసవి క్లబ్, వాసవి వనిత కీన్స్ క్లబ్ సుల్తానాబాద్ వారి ఆధ్వర్యంలో స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించబడ్డాయి. దేశ స్వాతంత్ర్యం కోసం ప్రాణత్యాగం చేసిన మహనీయులను స్మరించుకుంటూ, దేశభక్తి

భావంతో జాతీయ జెండాను ఆవిష్కరించి, జాతీయ గీతాన్ని ఆలపించారు. అనంతరం దేశ ఐక్యత, అభివృద్ధి, మహిళా సాధికారత మరియు సమాజ సేవలో ప్రతి ఒక్కరూ తమ వంతు బాధ్యతను నిర్వహించాలని సభ్యులు ప్రతిజ్ఞ చేశారు.

ఇట్టి కార్యక్రమంలో ఇంటర్నేషనల్ ప్రోగ్రాం కోఆర్డినేటర్ అల్లంకి లింగమూర్తి, జిల్లా జాయింట్ సెక్రటరీలు ఎల్లంకి రాజన్న, శాసన సత్యనారాయణ, జిల్లా ఇంచార్జ్ (ఉమెన్ ఎంపవర్మెంట్) బాదం వాణి, డిస్ట్రిక్ట్ చైర్మన్ జైతెట్టి సుమ, జోన్ చైర్మన్ అల్లంకి హరిష్ కుమార్, వాసవి క్లబ్ ప్రెసిడెంట్ రామిడి రవీందర్ సెక్రటరీ సముద్రాల శ్రవణ్ కుమార్ క్రైజరర్, పుల్లూరి రమేష్ వాసవి వనితా కీన్స్ క్లబ్ అధ్యక్షురాలు ఎల్లంకి విజయ, ప్రధాన కార్యదర్శి నార్త మాధవి, కోశాధికారి కొమురవెల్లి చంద్రకళ, వాసవి క్లబ్ సభ్యులు, వనితా క్లబ్ సభ్యులు మరియు ఆర్గనైజర్ల సంఘం నాయకులు పాల్గొన్నారు.

స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించిన ప్రెస్ క్లబ్ క్యాతనపల్లి..

డి ఆర్ స్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి రామకృష్ణపూర్

ప్రెస్ క్లబ్ క్యాతనపల్లి ఆధ్వర్యంలో శనివారం 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షులు పిలుమల్ల గట్టయ్య 80వ, స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా మహాత్మా గాంధీ, భరతమాత, బాబా సాహెబ్ అంబేద్కర్ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. అనంతరం జాతీయ జెండాను ఆవిష్కరించి జాతీయ గీతాన్ని ఆలపించారు ఈ సందర్భంగా క్లబ్ అధ్యక్షులు గట్టయ్య మాట్లాడుతూ పట్టణ ప్రజలకు స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఎందరో మహనీయుల త్యాగ ఫలితమే నేడు స్వాతంత్ర్య భారతదేశమని

80 ఏండ్లలో దేశం సాధించిన ప్రగతిని గుర్తుచేసుకుంటూ మహనీయుల ఆశయ సాధనాలు నెరవేర్చాలని యువతకు పిలుపునిచ్చారు జెండా ఆవిష్కరణలో భాగస్వాములై దేశభక్తిని చాటి రాబోయే తరాలకు నిదర్శనంగా నిలువాలని ప్రజలను కోరారు ఈ దేశంలో పుట్టిన మనందరం ధన్యులమని, భారతదేశ చైతన్యం కోసం కృషి చేయాలని కోరారు, భారతదేశ భౌగోళికాన్ని చాటి చెప్పడానికి



అనాడు ఎందరో మహానుభావుల జీవితాలను త్యాగం చేశారని తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో ప్రెస్ క్లబ్ గౌరవాధ్యక్షులు ఆరెంద స్వామి, వెంగళదాసు సంతోష్, ప్రధాన కార్యదర్శి వేణుగోపాల్ రెడ్డి, కోశాధికారి గోపి కృష్ణ, ముఖ్య సలహాదారు ఈడునూరి సారంగారావు వైస్ ప్రెసిడెంట్లు గౌరవంపల్లి గౌతమ్ కుమార్, పిడి రాజేంద్ర ప్రసాద్, కొండ శ్రీనివాస్, అమర్నాథ్ రెడ్డి, గంగుల యాదవ్, ప్రచార కార్యదర్శి నాంపల్లి గట్టయ్య, సహాయ కార్యదర్శి డి ఆర్ స్వామి, కార్యవర్గ సభ్యులు దుర్గం వెంకటస్వామి, నాన బత్తుల ప్రవీణ్, మోరె రవీందర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జిఎం కార్యాలయంలో ఘనంగా 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు..

పల్లె సమ్యక్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మండమరి

మండమరి ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ కార్యాలయంలో 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలను శనివారం అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి హాజరైన ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ ఎన్. రాధాకృష్ణ మండమరి ఏరియా సీనియర్ అధ్యక్షురాలు శ్రీమతి ఎన్. శ్రీవాణి రాధాకృష్ణ మహాత్మా గాంధీ, డా. బి.ఆర్. అంబేద్కర్ చిత్రపటాలకు పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం ఆయన జాతీయ జెండాను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా సెక్యూరిటీ గార్డ్స్ (ఎస్ అండ్ సిసి) ప్రదర్శించిన షటూన్ వందనాన్ని జిఎం స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా జిఎం ఎన్. రాధాకృష్ణ మాట్లాడుతూ ఉద్యోగులకు, అధికారులకు, కార్మిక సంఘాల నాయకులకు, మహిళా సిబ్బందికి ప్రజలకు స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

సి ఆండ్ ఎం డి డైరెక్టర్ మార్గదర్శకత్వంలో అందరం సమిష్టి కృషితో రక్షణతో కూడిన ఉత్పత్తి సాధిస్తూ సింగరేణిని దేశంలోనే నంబర్ వన్ సంస్థగా నిలబెట్టవచ్చని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. రామకృష్ణపూర్ ఓపెన్ క్యాంప్ (ఫేజ్-2) ను అతిథ్యంలోనే ప్రారంభించబోతున్నామని వెల్లడించారు. డిసికి సహకరించిన ఎస్సెట్స్, ఫార్మస్, సర్వే విభాగాల అధికారులను, సిబ్బందిని జిఎం అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండమరి ఏరియాలోని వివిధ గనులు, డిపార్ట్మెంట్లలో ప్రతిభ కనబరిచిన 11 మంది ఉత్తమ ఉద్యోగులను జిఎం చేతుల మీదుగా



ఘనంగా సన్మానించారు.

అనంతరం సింగరేణి హైమాన్యో విద్యార్థిని విద్యార్థులు ప్రదర్శించిన సాంస్కృతిక బృందం నృత్యాలు, పలువురు సీనియర్లు ఆకట్టుకున్నారు.

?ఈ కార్యక్రమంలో ఎన్ ఓ టు జి ఎం జి.ఎల్. ప్రసాద్, ఏబిటియుసి ట్రాంట్ సెక్రటరీ సతేంద్ర సత్యనారాయణ, సిఎమ్ఓ.విజ అధ్యక్షులు ఎన్. రమేష్, డిజిఎం (పర్సనల్) సిహెచ్. అశోక్, ఏబిటియుసి టెల్లంపల్లి ట్రాంట్ సెక్రటరీ దాగం మల్లేష్, కెకె విజెంట్ ఖధిర్, శాంతిఖని ఏజెంట్ సంతోష్ కుమార్, ఏరియా గనుల, విభాగాల, ఉన్నతాధికారులు ఉద్యోగులు, యూనియన్ నాయకులు ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

మెట్పల్లిలో జెండా ఆవిష్కరణ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం అత్యంత ఘనంగా..

డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్పల్లి టౌన్

జగిత్యాలజిల్లామెట్పల్లిహొపట్టణంలో భారత దేశం 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొనిదాముఇంటి వద్ద జెండా కార్యక్రమంలో బిజెపి రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులహోహూనరభి నవీన్ కుమార్హోహూపాల్గొని జెండా ఆవిష్కరించడం జరిగింది ఆయన మాట్లాడుతూహోహూసుదీర్ఘ పోరాటం తరువాత 1947 ఆగస్టు 15న మన దేశానికి బ్రిటిష్ వారి పాలన నుండి విముక్తి లభించిందిహోహూస్వాతంత్ర్య సమరయోధుల ప్రాణత్యాగాల ఫలితంగా మనకు స్వేచ్ఛ దొరికింది అని అన్నారుహో ఈ కార్యక్రమంలో బిజెపి పట్టణ అధ్యక్షుడు కౌన్సిలర్లు బిజెపి సీనియర్ నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొనడం జరిగింది. మరియు అలాగే...మెట్పల్లి మున్సిపల్ కార్యాలయంలో ఘనంగా స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలహోహూమున్సిపల్ జెండాను ఆవిష్కరించిన చైర్మన్ మైలారపు లింబాద్రి కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ ఓంకార్ నవీన్హోహూమున్సిపల్ కమిషనర్ శ్రీనివాస్ గౌడ్హోహూకౌన్సిలర్లుహోహూగౌరవ కో ఆఫీస్ సభ్యులు స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు వివిధ పార్టీల నాయకులు, పురపాలక సంఘ అధికారులు మరియు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.మరియు



అలాగే...వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ మెట్ పల్లి కార్యాలయపు అవరణలో స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకల సంధర్భంగా అధ్యక్షులుహోహూకౌన గోవర్ధన్ గారిచే జాతీయ పతాకావిష్కరణ కార్యక్రమము నిర్వహించడం జరిగింది.

మరియు అలాగే... మెట్ పల్లి కోర్టు కాంప్లెక్స్ లో 80 వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి జూనియర్ సివిల్ జడ్జి వినుకొండ మాధవి పోలీసుల గౌరవ వందనం తీసుకున్న అనంతరం పతాక ఆవిష్కరణ చేసారు జాతీయ గీతాలాపన అనంతరం భారత్ స్వాతంత్ర్యం కోసం ప్రాణాలు అర్పించిన సమరయోధుల గూర్చి పలువురు న్యాయవాదులు వివరించారు. మరియు అలాగే... సబ్ కలెక్టర్ కార్యాలయంలో జెండా ఆవిష్కరణ ఘనంగా జరిగింది. చౌహాడ్ ఎస్ పి మరియు పోలీస్ కార్యాలయంలో జెండా ఆవిష్కరణహోహూకార్యక్రమం ఘనంగాజరిగింది.

రేషన్ కార్డుల పంపిణీతో పేద కుటుంబాలకు భరోసా..

గత పదేళ్లలో జరగని సంక్షేమం

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో ప్రతి పేద కుటుంబానికి అండ... ఎమ్మెల్యే నాయిని



సాయి...ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

హనుమకొండ జిల్లా కేంద్రంలోని డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ భవన్లో తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన స్కార్ప్ రేషన్ కార్డుల పంపిణీ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిలుగా తెలంగాణ రాష్ట్ర రెవెన్యూ,గృహ నిర్మాణ శాఖ, జిల్లా ఇన్చార్జి మంత్రి పొంగు లేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి హాజరయ్యారు. ఈ కార్యక్రమంలో వరంగల్ పార్లమెంట్ సభ్యురాలు కడియం కావ్య, శాసనమండలి సభ్యులు బన్సరాజు సారయ్య, వర్ధన్మపేట ఎమ్మెల్యే కేఆర్ నాగరాజు లతో కలిసి వరంగల్ ప్రభుత్వ నియోజకవర్గ శాసన సభ్యులు నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ గత పది సంవత్సరాల్లో పేదలకు కొత్త రేషన్ కార్డులు, ఇళ్లు, సంక్షేమ పథకాలు అందిన పరిస్థితి ఏమిటో ప్రజలు ఒక్కసారి ఆలోచించాలని అన్నారు.రేషన్ కార్డులు లేక అనేక కుటుంబాలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్న సమయంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం కొత్త రేషన్ కార్డులు అందించడం సంతోషకరమైన విషయమని నాయిని అన్నారు. కొత్త రేషన్ కార్డుల్లో కుటుంబ సభ్యుల పేర్లను సమూహ చేయడం ద్వారా అర్హులైన ప్రతి కుటుంబానికి ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు చేరువవుతాయని చెప్పారు. పేదల సంక్షేమం కోసం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధితో పనిచేస్తోందని,రేషన్ కార్డులు, ఇందిరమ్మ ఇళ్లు, పెన్షన్లు, ఉచిత విద్యుత్ సహా అనేక పథకాలను అమలు చేస్తోందని

తెలిపారు.వరంగల్ పశ్చిమ నియోజకవర్గంలో తొలి విడత గా 3,500 ఇళ్లు,రెండో విడత గా మరో 2,000 ఇళ్లను మంజూరు చేసే దిశగా ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టిందన్నారు.

సామాన్య ప్రజలకు ఉపశమనం కలిగించేలా ప్రభుత్వం అనేక నిర్ణయాలు తీసుకుంటోందని, పేద,బడుగు, బలహీన వర్గాలకు సంక్షేమ ఫలాలు అందించడమే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు.రేషన్ కార్డుపై ముఖ్యమంత్రి ఫొటోపై కొందరు రాజకీయ విమర్శలు చేయడాన్ని నాయిని తప్పు బట్టారు. ప్రజలకు సంక్షేమ పథకాలు అందించిన ప్రభుత్వాన్ని గుర్తు చేసుకోవడంలో తప్పేమీ లేదన్నారు.గత పదేళ్లలో ఇచ్చిన హామీల్లో ఎన్ని అమలు చేశారో ప్రజలు ప్రశ్నించాల్సిన సమయం వచ్చిందని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రెండున్నరేళ్లలోనే అనేక హామీ లను అమలు చేసిందని పేర్కొన్నారు.హనుమకొండ జిల్లా అభివృద్ధిలో ఇన్చార్జి మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి సహకారం, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మార్గదర్శకత్వంతో జిల్లా వేగంగా ముందుకు సాగుతోందని నాయిని తెలిపారు. రాబోయే కాలంలో మిగిలిన హామీలు,సంక్షేమ కార్యక్రమాలు కూడా ప్రభుత్వం పూర్తి చేస్తుందని ఆయన ధీమా వ్యక్తం చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ స్పీషా శబరీష్, అదనపు కలెక్టర్ రవి, ఆర్డీఓ వెంకటేశ్,వివిధ శాఖల అధికారులు,ప్రజాప్రతి నిధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కేంద్ర పురావస్తు శాఖ కార్యాలయం వద్ద ఘనంగా స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు..



ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ ప్రతినిధి

చారిత్రక రుద్రేశ్వర స్వామి వేయి స్తంభాల దేవాలయంలో కేంద్ర పురావస్తు శాఖ కార్యాలయం దగ్గర శనివారం 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా కేంద్ర పురావస్తు శాఖ తెలంగాణ రాష్ట్ర సూపర్ టెంట్ డాక్టర్, సీనియర్ డాన్, ప్రప్రధంగా వరంగల్ జోన్ కేంద్రంగా సూపర్ టెంట్ స్థాయి అధికారి జాతీయ జెండా ఎగరవేయడం విశేషం. ఈ కార్యక్రమంలో వరంగల్ జిల్లా కన్వెన్షన్ అసిస్టెంట్ వంటి కృష్ణ,ఆలయ ప్రధాన అర్చకులు గంగు ఉపేందర్ శర్మ, పురావస్తు శాఖ కోఆర్డినేటర్ ఎన్,నిరంజన్, దేవదాయ శాఖ సిబ్బంది మధుకర్, పురావస్తు శాఖ సిబ్బంది దేవదాయ శాఖ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.. ఈ సందర్భంగా మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు స్వాతంత్ర్య సమర యోధులను స్మరిస్తూ వారి పేరిట వారికి నివాళులు అర్పించి అన్నదానం నిర్వహించడం జరిగినది.. ఈ సందర్భంగా సూపర్ టెంట్ మాట్లాడుతూ..ఎందరో అమరుల కృషి పట్టులల త్యాగం వల్లే ఈ స్వేచ్ఛ స్వాతంత్ర్యం యోధుల త్యాగఫలమే మనకు ఈనాడు లభించిన ఈ స్వేచ్ఛ స్వాతంత్ర్యం ప్రతి ఏడాది మన భారతీయులంతా ఎంతో ఘనంగా అట్టహాసంగా జరుపుకునే పండుగ ఈ ఆగస్టు 15 జెండా పండుగ బ్రిటిష్ వారి ద్రాస్య శృంగులాల నుంచి భయభద్రాస్తాల నుంచి మన భారతదేశాన్ని బంధ విముక్తులు గావించి చాలా సందర్భంగా భారతీయులు తమ స్వేచ్ఛ స్వాతంత్ర్యంలకు మన సందాంది చుకున్నారు. అయితే ఈ శుభ సందర్భం కోసం ఈ చారిత్రాత్మక రోజుకోసం భారతదేశానికి స్వేచ్ఛ స్వాతంత్ర్యం ప్రసాదించేందుకు ఎందరో అమరవీరులు స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు తమ ప్రాణాలను పణంగా పెట్టి జైల్లో బ్రిటిష్ పోలీసు వారిలాటి దెబ్బలు తిని మరి

ఈ గొప్ప కార్యాన్ని వెలకట్టలేని విజయాన్ని కోల్పాడిమంది భారతదేశం ప్రజానీకానికి కట్టబెట్టడంతో కృత్యుల య్యారు. ఏ చిరస్మరణీయ అసాధారణ విజయం వెనుక ప్రతి భారతీయుడు తమ వంతు పాత్రను పోషించారు అనే మాట ఎవరూ కాదనలేని వాస్తవం మీ జెండా పండుగ ప్రత్యేకత ఏమంటే కులవర్గ జాతి మతాలకు అతీతమైనది.

ఈ సందర్భంగా ప్రతి భారతీయుడు సోదర భావంతో కలిసి మెలిసి ఈ పర్వదినాన ఆనాటి మధుర స్మృతులను స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల పోరాటం పటిమను నిస్వార్థ సేవలను ఒకసారి మనణం చేసుకోవాల్సిన బాధ్యత ప్రతి ఒక భారతీయుని బుజస్థం ధాలపై ఎంతైనా ఉంది. ముఖ్యంగా మన జాతిపిత అహింస వాది స్ఫర్ధియ మోహన్ దాస్ కరంచంద్ గాంధీజీ నెలపు ఇచ్చినట్టుగా ప్రతి భారతీయుడైనా అర్హతాత్మక నడిరోడ్డుపై స్వేచ్ఛగా నడయాడినట్లు సంచరించినట్లుదే నిజమైన స్వేచ్ఛ స్వాతంత్ర్యం మనకు లభించినట్లు అన్న ఎంతో అమూల్యమైన విలువైన మాటలను ఒకసారి గుర్తుకు తెచ్చుకొని అలాంటి ఆరోగ్య కరమైన స్వేచ్ఛయుతుతమైన వాతావరణాన్ని మన భారతదేశంలో కల్పించేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ ఒక సైనికునిగా, యోధునిగా పని చేయాల్సిన ఆవశ్యకత, సామాజిక బాధ్యత మన బుజస్థం తాలపై ఎంతైనా ఉంది ఏది ఏమైనా ఆనాడు మనకు ఆ మహాసభాపుడు అంచెలంచెల దేశభక్తి పరమావణి గా జీవించిన దర్బరీకులు గొప్ప వ్యక్తులు అందించిన స్ఫూర్తి ఈనాడు కోట్లది మంది భారతీయులు స్వేచ్ఛగా జీవించేందుకు దోహదపడ్డాయి అనే సగ్గు సత్యాన్ని ఏ ఒక్కరూ మరువరాదు.ఇదే ఆ మహాస్మృత దేశభక్తులకు త్యాగా ధనులకు మనమిచ్చే నిజమైన ఘనమైన నివాళి జైహింద్ భారత్ మాతాజీ జై హమారా భారత్ మహాన్..

స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకల్లో పాల్గొన్న వరంగల్ పార్లమెంట్ సభ్యురాలు.. డాక్టర్ కడియం కావ్య..



ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ ప్రతినిధి

హనుమకొండ జిల్లా కేంద్రంలోని పోలీస్ పరేడ్ గ్రౌండ్స్లో శనివారం 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ వేడుకల్లో వరంగల్ పార్లమెంట్ సభ్యురాలు డాక్టర్ కడియం కావ్య పాల్గొన్నారు. రాష్ట్ర రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై జాతీయ జెండాను ఆవిష్కరించారు. జాతీయ జెండా ఆవిష్కరణ అనంతరం పోలీసు బలగాల గౌరవ వందనం, పరేడ్ను ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, ప్రజలు తిలకించారు. దేశ స్వాతంత్ర్యం కోసం పోరాడిన స్వాతంత్ర్య సమరయోధులను ఈ సందర్భంగా ఘనంగా

సత్కరించారు.అనంతరం జిల్లా యంత్రాంగం అధ్యక్షులలో ఏర్పాటు చేసిన వివిధ ప్రభుత్వ శాఖల స్వాగ్ధను మంత్రి పొంగు లేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డితో కలిసి వరంగల్ ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్య సందర్శించారు.ఆయా శాఖల అధ్యక్షులలో అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు,ప్రజలకు అందుతున్న ప్రభుత్వ సేవలు, పథకాల వివరాలను వారు పరిశీలించారు. ఈ వేడుకల్లో శాసనసభ్యులు నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి,కే.ఆర్ నాగరాజు,ఎమ్మెల్యే బన్సరాజు సారయ్య, ఇతర ప్రజాప్రతినిధులు, జిల్లా ఉన్నతాధికారులు, పోలీసు అధికారులు, స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు, వివిధ శాఖల అధికారులు, విద్యార్థులు, ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు..

ప్రత్యక్ష సాక్షి జగిత్యాల టౌన్

80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా స్థానిక 9వ వార్డులో సామాజిక సమర సత వేదిక జగిత్యాల పట్టణ అధ్యక్షులు బొందుకూరి శ్రీనివాస్ గారి అధ్యక్షంలో శనివారం జాతీయ పతాకాన్ని ఆవిష్కరించారు. అనంతరం మిరాయిలను పంపిణీ చేశారు. జెండా ఆవిష్కరణకు వార్డులోని ప్రముఖులను ఉదయ్ కుమార్, నందయ్య, చిట్ట గంగాధర్, హనుమాన్ నరేష్, ఆర్ సూరయ్య, లక్ష్మీ నరసయ్య, అంజయ్య, బాల్ రాజ్, తోగిటి శ్రీనివాస్, కటకొజుల రాజమౌళి, గౌరయ్య, రాయ మల్లు బొందుకూరి అనంతలక్ష్మి చెట్ల జమున పాల్గొన్నారు.



జెండా ఆవిష్కరణ చేసిన బిజెపి రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు సురభి నవీన్ కుమార్..



డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్పల్లి టౌన్

జగిత్యాల జిల్లా కోర్టు పట్టణంలోని వెంకటేశ్వర దేవాలయం వద్ద భారతీయ జనతా పార్టీ పట్టణశాఖ అధ్యక్షులలో నిర్వహించిన

గొల్లపెల్లి శాఖలో ఘనంగా పునరుద్ధరణ, ప్రారంభోత్సవం.. రూ.4 కోట్ల స్వయం సహాయక సంఘాల రుణాల పంపిణీ

కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టామ్ రిహార్డర్ జగిత్యాల

గొల్లపెల్లి: యూనియన్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా గొల్లపెల్లి శాఖను ఆధునికీకరించి నూతన రూపంలో తీర్చిదిద్దిన అనంతరం శాఖ పునరుద్ధరణ మరియు ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా స్వయం సహాయక సంఘాలకు రూ.4 కోట్ల మేర రుణాలను జంకో చెక్ ద్వారా అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి యూనియన్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా హైదరాబాద్ చీఫ్ జనరల్ మేనేజర్ శ్రీ రవీంద్ర బాబు, ఐ=జ్యూలాజు శ్రీ రఘువరన్ గారు, యూనియన్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా నిజామాబాద్ రీజినల్ మేనేజర్ శ్రీమతి అరుణ సవిత్, ఐ=జ్యూలాజు శ్రీమతి సునీత గారు, జగిత్యాల జిల్లా శాఖాధిపతి శ్రీ రామ్ కుమార్ గారు ముఖ్య అతిథిలుగా హాజరయ్యారు. అలాగే జగిత్యాల జిల్లాలోని వివిధ శాఖల బ్రాంచ్ మేనేజర్లు, బ్యాంకు అధికారులు, సిబ్బంది, ఖాతాదారులు, స్థానిక సర్పంచ్ మరియు ప్రజలు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా స్వయం సహాయక సంఘాలకు రూ.4 కోట్ల రుణాలకు సంబంధించిన జంకో చెక్స్ ముఖ్య అతిథుల చేతుల మీదుగా అందజేశారు. మహిళా సంఘాలు ఈ రుణాలను సద్వినియోగం చేసుకుని స్వయం ఉపాధి, చిన్న వ్యాపారాలు మరియు



జీవనోపాధి కార్యకలాపాలను మరింత అభివృద్ధి చేసుకోవాలని అధికారులు సూచించారు. గొల్లపెల్లి శాఖ ద్వారా మొత్తం రూ.201 కోట్ల మేర వ్యాపారాన్ని సాధించినట్లు అధికారులు తెలిపారు. శాఖ పునరుద్ధరణతో ఖాతాదారులకు మరింత సౌకర్యవంతమైన వాతావరణంలో బ్యాంకింగ్ సేవలు అందుబాటులోకి వచ్చాయని పేర్కొన్నారు. వ్యవసాయం, వ్యాపారం, స్వయం ఉపాధి మరియు ఇతర అవసరాలకు అర్హత కలిగిన వారికి రుణ సదుపాయాలను అందిస్తూ, స్థానిక ఆర్థిక అభివృద్ధికి బ్యాంకు నిరంతరం కృషి చేస్తుందని అధికారులు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఖాతాదారులు, రుణ లబ్ధిదారులు మరియు స్థానిక ప్రజలు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు.

విరియా ఆసుపత్రిలో ఈసీజీ మిషన్ సు ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి..



సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

స్టేషన్ ఘనపూర్ పట్టణ కేంద్రంలోని విరియా ఆసుపత్రిలో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన ఈసీజీ మిషన్ ను మాజీ ఉప ముఖ్యమంత్రి, స్టేషన్ ఘనపూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా స్వయంగా ఎమ్మెల్యే ఈసీజీ టెస్ట్ చేయించుకున్నారు.

ఘనపూర్ విరియా ఆసుపత్రిలో ఈసీజీ టెస్ట్ అందుబాటులోకి రావడం పట్ల సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. త్వరలోనే డయాలసిస్ సెంటర్ కూడా మంజూరు కాబోతుందని తెలిపారు. అలాగే పూర్తి స్థాయిలో సిబ్బంది సైతం అందుబాటులో ఉన్నారని తెలిపారు. స్టేషన్ ఘనపూర్

నియోజకవర్గ కేంద్రంలో 46 కోట్లతో నిర్మాణం అవుతున్న 100పడకల ఆసుపత్రిని 31 డిసెంబర్ 2026 నాటికి పూర్తి చేసి జనవరి 2027నాటికి అన్ని వసతులతో కూడిన 100పడకల ఆసుపత్రి నియోజకవర్గ ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకువస్తానని హామీ ఇచ్చారు. నియోజకవర్గ ప్రజలకు నాణ్యమైన విద్యా, వైద్యం అందుబాటులోకి తేవడమే ఏకైక లక్ష్యంగా పని చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ తాటికొండ వినయ్ కుమార్, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ లావణ్య శిరీష్ రెడ్డి, ఆసుపత్రి వైద్యులు, సిబ్బంది, మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు, మండల నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వేసవిలో ఆరోగ్యం కాపాడండి



ఏడాది పొడవునా వివిధ కాలాల్లో పండ్లు, ఫలాలను ప్రకృతి మనకు అందించింది. వేసవిలో లభించే రకరకాల పండ్లు కూడా మనకెంతో మేలు చేస్తాయి. వాతావరణంలోని అధిక ఉష్ణోగ్రతలకు శరీరం కోల్పోయిన నీటిని తిరిగి అందించటం, జీర్ణ సంబంధిత సమస్యల్ని దూరం చేయటం.. ఇలా పలు రకాలుగా ఇవి మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. ఈకాలంలో లభించే పండ్లు, పండ్ల రసాలు తీసుకుంటే ఎంతోకొంత ఉపశమనం పొందొచ్చు. పండ్లుగా తినటమే కాకుండా రసాలు (జ్యూసులు)గా కూడా వీటిని తీసుకుంటే చక్కటి ఆరోగ్యం సొంతమవుతుంది. బోప్పాయి, జామ, ఆపిల్, ద్రాక్ష, మామిడి, పుచ్చకాయ వంటివి మార్కెట్లో ప్రస్తుతం విరివిగా దొరుకుతున్నాయి. పండ్లలో బెటాకెరోటీన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, విటమిన్-సి, పొటాషియం, విటమిన్-బి కలిగివుండటం వల్ల శరీరానికి కావాల్సిన వ్యాధి నిరోధక శక్తి సమకూరుతుంది. మంచి ఆరోగ్యానికి కూడా ఇవి దోహదపడతాయి. పుల్లని నిమ్మ, నారింజ పండ్లలో విటమిన్-సి అధికంగా ఉంటుంది. పండ్లుగానూ, జ్యూస్లుగానూ కూడా వీటిని తీసుకోవచ్చు. జ్యూస్ కన్నా పండ్లను నేరుగా తీసుకోవటం మంచిది. పండ్లలో ఎక్కువశాతం విటమిన్లు, మినరల్స్, ఫైబర్లు, ఫ్లావనాయిడ్స్ ఉంటాయి. జ్యూస్ చేసేటప్పుడు తొక్కను తీసేస్తుంటాం. అలాంటవిడు వాటిలో ఉండే ఫైబర్, మినరల్స్, విటమిన్స్ తగ్గిపోతాయి. పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, ఫాయిటో స్పేరోల్స్, ఫ్లావనాయిడ్స్ వంటివి శరీర ఆరోగ్యానికి కూడా దోహదపడతాయి. అదే జ్యూస్ అయితే ఈ ఫాయిటోకెమికల్స్ పండ్ల తొక్కలోనే ఉండిపోతాయి. కొబ్బరి బోందాం : సమ్మర్లో మరో హెల్థీ డ్రింక్‌గా కొబ్బరి బోందాంను చెబు తుంటారు. వేసవి తాపాన్ని తట్టుకోవటానికి రోజుకు ఒక గ్లాస్ కొబ్బరినీటిని తీసుకుంటే మంచిది. దీనివల్ల అందులోని ఎలక్ట్రోలైట్స్ మన శరీరానికి అందుతాయి. కివీ : పోషకాలు ఎక్కువగా నిక్షిప్తమే ఎండా కాలంలో లభ్యమయ్యే మరో పండు కివీ. ఇందులో అధికంగా ఉండే విటమిన్లు సి, ఇ, పొటాషియం, ఫైబర్ వంటివి శరీరం కోల్పోయిన నీటిని తిరిగి అందించటంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తాయి.



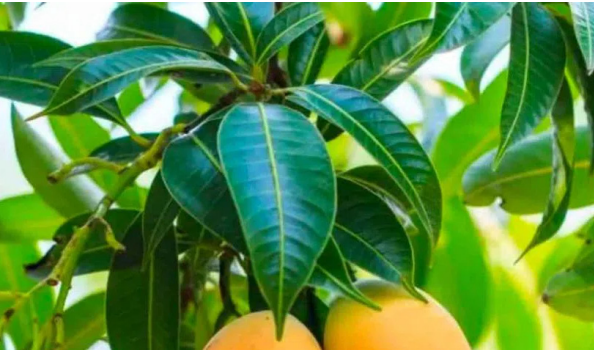
ఆఫ్రికాల్ : పొటాషియం, ఐరన్, బీటా కెరోటీన్, ఫైబర్తోపాటు విటమిన్ సి వంటి పోషకాలు అధికంగా లభించే మరో పండు ఆఫ్రికాల్. ఎండు ఆఫ్రికాల్ శరీరంలో ద్రవాల స్థాయిలు తగ్గకుండా చేయడంతోపాటుగా మలబద్ధకం వంటి పలు జీర్ణ సంబంధిత సమస్యల్ని తగ్గించటంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. జ్యూరం, రక్తహీనత, చర్మ సమస్యలు మొదలైనవి దరిచేరకుండా కాపాడుతుంది. కర్బూజా : నీటిశాతం అధికంగా ఉండే పండ్లలో కర్బూజా ముఖ్యమై నవి. దీన్ని తినడం వల్ల ఇందులో ఎక్కువగా ఉండే నీరు శరీరంలోకి చేరి.. చెమట రూపంలో కోల్పోయిన నీటిశాతాన్ని తిరిగి భర్తీ చేస్తుంది. ఈ పండు రక్తపోటుని అదుపులో ఉంచటంతోపాటు అస్తమా దరి చేరకుండా కాపాడటంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. చెరకు రసం చెరకును ముక్కలుగా కట్ చేసి నమలోచ్చు, మిషన్ ద్వారా చెరకు రసం కూడా తీసితాగొచ్చు. దీనినితీసుకోవటం వల్లతక్షణశక్తి లభిస్తుంది. వేడికారణంగా అలసిన శరీరానికి దీనివల్ల ఉపశమనం లభిస్తుంది. చెరకు రసాన్ని కూడా బెస్ట్ సమ్మర్ డ్రింక్‌గా చెబుతారు. మ్యాంగో లెస్సీ : ఇప్పుడిప్పుడే మామిడి పండ్ల మార్కెట్లోకి వచ్చేస్తున్నాయి. పండిన రసంకాయల నుంచి రసాన్నితీసి లెస్సీలాకూడా తాగొయ్యొచ్చు. ఇది నార్తల్ లెస్సీ కంటే కాస్తా డిఫరెంట్‌గా ఉంటుంది. పెరుగు కూడా కలుపుకోవచ్చు. ఈ రెండింటి కలయిక అద్భుతంగా ఉంటుంది. అనాన : జీర్ణశక్తిని పెంచడానికి ఉపయోగపడే అద్భుతమైన పండు అనాన. వీటిలోఉండే ట్రోపెలైన్ అనే ఎంజైమ్ కారణం. ఎన్నో రకాల ఖనిజాలు, విటమిన్లు దాగున్నాయి. వీటిలో ఎక్కువమొత్తంలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరంపలు వ్యాధులబారినపడకుండా కాపాడతాయి. ఇవే కాకుండా బ్లూ బ్రెల్లి, బ్లైక్ బెల్లి, స్ప్రై బెల్లి వంటి పండ్లలో ఫైటో కెమికల్స్ ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తిని మెరుగుపర్చడానికి తోడ్పడతాయి. శరీరంలో రక్త ప్రసరణ సరిగ్గా జరిగేలా చేయడంతోపాటు.. క్యాన్సర్, గుండె సంబంధిత సమస్యలు రాకుండా నివారించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. పుచ్చకాయ వేసవిలో శరీరానికి ఉపశమనం కల్పించేవాటిలో పుచ్చకాయలు కూడా కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. ఇందులో నీటిశాతం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనిని తినటం వల్ల డీహైడ్రేషన్ సమస్య



తగ్గుతుంది. కాయను ముక్కలుగా చేసి తినొచ్చు. లేదా డ్రింక్‌గా తయారుచేసుకుని తాగొచ్చు. వేసవిలో దీనిని బెస్ట్ సమ్మర్ డ్రింక్‌గా పిలుస్తుంటారు. బీటా కెరోటీన్, పొటాషియం, ఐరన్ వంటి ఖనిజాలతో పాటు విటమిన్ సి కూడా ఈ పండులో సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇవన్నీ శరీరం కోల్పోయిన నీటిని తిరిగి అందించటంలో సహాయపడతాయి. పచ్చి మామిడి రసం : పచ్చిమామిడిని కూడా ముక్కలుగా కోసి తినొచ్చు. లేదా మిక్సీలో వేసి రసంలా చేసి తాగొచ్చు. ఇది కూడా వేసవి తాపాన్ని తగ్గించేసి శరీరానికి శక్తి నిస్తుంది. దీనివల్ల హైడ్రేట్‌గా కూడా ఉండొచ్చు. టిఫిన్ లేదా భోజనం ఒకవేళ అలస్యమైనా రోజంతా అలసట రాకుండా ఉంటుంది. ప్రస్తుతం చిన్నరసాలు, బంగినిపల్లి మామిడిపండ్లు మార్కెట్లోకి కోల్డ్ కాఫీ, టీ: చాలామంది ప్రతీరోజూ కాఫీ తాగుతుంటారు. ప్రతినాటి హాట్ కాఫీ తాగేబదులుగా ఈ నీజనకు తగ్గట్టుగా కోల్డ్ కాఫీ తాగటం కూడా మంచిదే. మనసు ప్రశాంతంగా హాయిగా ఉంటుంది. టీ కూడా అంతే. చల్లగా కూడా తీసుకోవచ్చు. పాలు లేకుండా డికాఫెన్లో నిమ్మరసం వేసి దానిని చల్లబరిచి తీసుకోవచ్చు. తద్వారా అలసట కూడా తగ్గుతుంది. మామిడిపండ్లు వేసవిలో లభించే పండ్లలో అతి ముఖ్యమైనవి మామిడి పండ్లు. పెద్ద రసాలు, చిన్నరసాలు రసంతో అందరూ ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. మామిడిలో ఎక్కువగా ఉండే విటమిన్ ఎ కంటి ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. మామిడి పండ్లలో ఎక్కువగా ఉండే ఫైబర్, బీటా కెరోటీన్, విటమిన్ సి వంటి పోషకాలు ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. ముంతమామిడి, తోతాపురి, హిమాచనంద్ వంటి పచ్చికాయలు కూడా ఆరోగ్యానికి బాగా మేలు చేస్తాయి. లెస్సీ : పెరుగుతో చేసిన లెస్సీ కూడా మంచి రిఫ్రెషింగ్ డ్రింక్‌గా చెబుతారు. దీనిని తీసుకోవటం వల్ల శరీరం చల్లబడుతుంది. ఎంత వేడిగా ఉన్నా కాస్తా లెస్సీ తాగితే చాలా రిలాక్స్ గా ఉంటుంది. నిమ్మనీరు : ఎండాకాలంలో తప్పకుండా తాగాల్సిన నీరు నిమ్మరసం. ఈ రసాన్ని నీటిలో పిండి కొద్దిగా ఉప్పు, కొద్దిగా పంచదార వేసి షర్బత్‌లా తీసుకోవచ్చు. చక్కటి ఉపశమనం శరీరానికి వస్తుంది.

మామిడి ఆకులతో ఇంటి చిట్కాలు..

ఎన్ని వ్యాధులను తగ్గించుకోవచ్చో తెలుసా..?



వేసవి కాలంలో మనకు మామిడి పండ్లు లభిస్తాయి. సీజనల్ ఫ్రూట్ అయిన ఈ పండ్లను వేసవి కాలంలో తింటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. మామిడి పండ్లలో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవన్నీ మనకు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. మామిడి పండ్లలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది బరువు తగ్గేందుకు దోహదం చేస్తుంది. జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. గ్యాస్, అజీర్తి, అసిడిటీ, మలబద్ధకం ఉన్నవారు మామిడి పండ్లను తింటుంటే ఫలితం ఉంటుంది. మామిడి పండ్లలో విటమిన్ ఎ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తుంది. అయితే కేవలం పండ్లే కాదు, మామిడి ఆకులు కూడా మనకు ఎన్నో లాభాలను అందిస్తాయి. ఆయుర్వేద ప్రకారం ఈ ఆకుల్లో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి అనేక వ్యాధులను నయం చేసేందుకు దోహద పడతాయి. **ఘగర్ ఫూర్ని మామం..:** డయాబెటీస్ ఉన్నవారికి మామిడి ఆకులను ఒక పరంగా చెప్పవచ్చు. 10 నుంచి 15 మామిడి ఆకులను తీసుకుని బాగా కడిగి ఒక పాత్రలోని నీటిలో వాటిని వేసి ఆ నీళ్లను బాగా మరిగించాలి. అనంతరం ఆ నీళ్లను చల్లార్చి రాత్రంతా అలాగే ఉంచాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం ఆ నీటిని వడకట్టి పరగడుపునే అల్పాహారానికి 30 నిమిషాల ముందు తాగాలి. ఇలా రోజూ చేస్తుంటే కొద్ది రోజుల్లోనే ఫలితం కనిపిస్తుంది. ఘగర్ లెవల్స్ ఫూర్నిగా అదుపులోకి వస్తాయి. డయాబెటీస్ నియంత్రిణిలో ఉంటుంది. అయితే ఇలా నీళ్లను తయారు చేసేసదుపాయం లేనివారు మామిడి ఆకులను నీడలో ఎండబెట్టి పొడిగా చేసి దాన్నినిల్వ చేసుకోవాలి. ఈ పొడినిఒక టీస్పూన్ మోతాదులో తీసుకుని ఒక గ్లాస్‌గోరు వెచ్చని నీటిలో కలిపి ఉదయం పరగడుపునే అల్పాహారానికి 30 నిమిషాల ముందు తాగాలి. ఘగర్ మరి ఎక్కువగా ఉన్నవారు రాత్రి పూట భోజనానికి ముందు కూడా ఈ నీళ్లను తాగాలి. ఇలా చేస్తున్నా కూడా ఘగర్ అదుపులోకి వస్తుంది. **చర్మ సమస్యలకు..:** మామిడి ఆకులను కొన్ని తీసుకుని నీడలో

ఎండబెట్టాలి. ఆ ఆకులను పొడిగా చేయాలి. అనంతరం ఆ పొడిని పెనంపై వేయించి బూడిదలా మార్చాలి. అందులో కాస్త కొబ్బరినూనె కలిపి మెత్తని పేస్ట్‌లా మార్చాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని రాస్తుంటే మెడిమలు తగ్గిపోతాయి. దీన్ని రాత్రి పూట మెడిమలపై రాసి మరుసటి రోజు ఉదయం కడిగేయాలి. దీంతో మెడిమలు తగ్గుతాయి. ఈ మిశ్రమం గాయాలు, పుండ్లు మానేందుకు కూడా పనిచేస్తుంది. మామిడి ఆకులను నీటితో కలిపి మెత్తగా నూరి పేస్ట్‌లా చేయాలి. అందులో కాస్త పెరుగు కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని ఫేస్ ప్యాక్‌లా ముఖానికి రాయాలి. 15-20 నిమిషాలు ఆగిన తరువాత గోరు వెచ్చని నీటితో కడిగేయాలి. ఇలా తరచూ చేస్తుంటే ముఖంపై ఉండే డల్ నెస్ తగ్గుతుంది. ముఖం కాంతివంతంగా మారి మెరుస్తుంది. ముఖం అందంగా కనిపిస్తుంది. **జుట్టు పెరిగేందుకు..:** మామిడి ఆకులను నీటితో కలిపి మెత్తగా నూరి పేస్ట్‌లా చేసి ఆ మిశ్రమంలో కాస్త ఆలివ్ ఆయిల్ కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని హెయిర్ ప్యాక్‌లా జుట్టుకు బాగా రాయాలి. 20 నిమిషాలు అయ్యాక తలస్నానం చేయాలి. తరచూ ఈ హెయిర్ ప్యాక్‌ను ఉపయోగిస్తుంటే శిరోజాలు కాంతివంతంగా మారి మెరుస్తాయి. జుట్టు ఒత్తుగా పెరిగి దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. చండ్రు తగ్గిపోతుంది. మామిడి ఆకులను నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీళ్లను మీరు స్నానం చేసి నీటిలో కలిపి ఆ నీటితో స్నానం చేయండి. దీంతో చర్మంపై ఉండే ఇన్ ఫెక్షన్లు తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా దురద నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. మామిడి ఆకులను నీటితో కలిపి నూరి మెత్తని పేస్ట్‌లా చేసి అందులో కాస్త కొబ్బరినూనె కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని రాస్తుంటే గాయాలు, పుండ్లు త్వరగా మానుతాయి. **ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి..:** మామిడి ఆకులను నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీటిలో కాస్త తేనె కలిపి తాగితే ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి. మైండ్ రిలాక్స్ అవుతుంది. మానసిక ప్రశాంతత లభించి రాత్రి పూట నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. మామిడి ఆకుల నుంచి రసం తీసి దాన్ని కొద్దిగా వేడి చేయాలి. ఆ రసాన్ని ఒకటి లేదా రెండు చుక్కల చొప్పున చెవిలో వేయాలి. దీంతో చెవి నొప్పి, చెవి ఇన్ ఫ్లెక్షన్ తగ్గుతాయి. మామిడి ఆకులను కాల్చిగా వచ్చే పొగను పీలుస్తుంటే వెక్కిళ్లు తగ్గిపోతాయి. గొంతులో గరగర, మంట నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. మామిడి ఆకులను నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీళ్లను ఒక గ్లసులా చేసి ఆ మిశ్రమం ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇలా మామిడి ఆకులతో అనేక చిట్కాలను పాటించి అనేక వ్యాధులను తగ్గించుకోవచ్చు. అయితే అలర్జిక్ అన్నవారు మామిడి ఆకులను ఉపయోగించకూడదు.

ఎన్ని రకాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉండాలని చూస్తున్నారా..?



ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు మనకు అనేక రకాల డైట్స్ అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఎవరైనా సరే తమ సౌకర్యానికి అనుగుణంగా ఉండే డైట్‌ను పాటిస్తుంటారు. అయితే ప్రస్తుతం ఒక డైట్ మాత్రం బాగా ట్రెండింగ్‌లో ఉంది. అదే మైండ్ డైట్. రెండు రకాల డైట్‌లను కలిపి ఈ డైట్‌ను రూపొందించారు. మెడిటరేనియన్‌తోపాటు డ్యూష్ డైట్‌ను కలిపి మైండ్ డైట్‌ను రూపొందించారు. రష్య యూనివర్సిటీ మెడికల్ సెంటర్‌కు చెందిన పరిశోధకులు ఈ డైట్‌కు రూపకల్పన చేశారు. ఇందులో భాగంగా పలు ఆహారాలను వారంలో నిర్దిష్టమైనన్ని సార్లు కచ్చితంగా తీసుకోవాలి. అలాగే కొన్ని ఆహారాలను తీసుకోవడం మానేయాలి. లేదా వారంలో చాలా తక్కువ సార్లు తీసుకోవాలి. ఇలా మైండ్ డైట్‌ను పాటించాల్సి ఉంటుంది. దీంతో అనేక ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. **ఏం తినాలి..?:** మైండ్ డైట్‌లో భాగంగా వారంలో కనీసం 6 సార్లు కూరగాయలు, ఆకుకూరలను తినాలి, పిండి పదార్థాలు లేని కూరగాయలను ఏదో ఒకటి కచ్చితంగా రోజూ తినాలి. వారంలో కనీసం 2 సార్లు బెల్లీలను తినాలి. వారంలో కనీసం 5 సార్లు నట్స్‌ను తీసుకోవాలి. రోజూ అలివ్ ఆయిల్‌ను వంటలకు కచ్చితంగా ఉపయోగించాలి. ఒట్ మిల్, బ్రౌన్ రైస్‌ను వారంలో కనీసం 3 సార్లు తినాలి. వారానికి ఒకసారి చేపలను కచ్చితంగా తినాలి. వారంలో

తంగేడు పువ్వు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..



తంగేడు చెట్టు ఎక్కువగా కొండ ప్రాంతాలలో ఉంటాయి. ఈ చెట్టుకు ఉండే పసుపు రంగు పూలు ఎంతో ఆకర్షణీయంగా ఉంటాయి. ఈ చెట్టులో ఔషధ గుణాలు మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచి అనేక అనారోగ్య సమస్యలకు దూరంగా ఉంచుతాయి. మరి ఈ చెట్టును ఏ విధంగా ఉపయోగిస్తే ఆరోగ్యానికి మంచి ఫలితాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం..
1.మలబద్ధకం తగ్గుతుంది: తంగేడు ఆకుల పొడిని ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి ఉదయాన్నే తీసుకుంటే పేగులలో పేరుకుపోయిన మలం తేలికపడి మలవిసర్జన సాఫీగా జరుగుతుంది.

ఎల్లప్పుడూ యంగ్‌గానే కనిపించాలా..?

సినిమా తారలను చూస్తే ఎల్లప్పుడూ వారు యంగ్‌గానే కనిపిస్తారు. 50 సంవత్సరాల వయస్సులోనూ యవ్వనంగానే కనిపిస్తారు. అయితే వారు అలా కనిపించేందుకు ఎంతో కష్టపడతారన్న విషయం మాత్రం చాలా మందికి తెలియదు. వారు సినిమాల్లో నటించాలి కనుక యంగ్‌గా ఉంటేనే బాగుంటుంది. కనుక ఆ ఫిజిక్‌ను మెయింటెయిన్ చేసేందుకు తీవ్రంగా శ్రమిస్తుంటారు. వ్యాయామం చేయడంతోపాటు స్క్రిప్ట్ డైలీస్ కూడా పాటిస్తుంటారు. అయితే మన శరీరాన్ని యవ్వనంగా ఉంచడంలో ఆహారం ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుందని చెప్పవచ్చు. మనం తీసుకునే ఆహారాల్లో మన శరీరాన్ని యవ్వనంగా ఉంచుతాయి. అనారోగ్యాల బారిన పడకుండా చూస్తాయి. ఈ క్రమంలోనే నిశ్చయ పలు ఆహారాలను తినడం వల్ల ఎల్లప్పుడూ యంగ్‌గా ఉండేలా చూసుకోవచ్చు. దీంతో అందరి దృష్టి మీపైనే పడుతుంది. ఇక అందుకు ఏమీ ఆహారాలను తినాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. **గ్రీన్ టీ..:** రోజూ 2 నుంచి 3 కప్పుల గ్రీన్ టీని సేవిస్తుండడం వల్ల ఎల్లప్పుడూ చర్మాన్ని యవ్వనంగా ఉంచుకోవచ్చు. గ్రీన్ టీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఇందులో పాలిఫినాల్స్ ఉంటాయి. ఇవి వృద్ధాప్య ఛాయలను తగ్గిస్తాయి. ముఖంపై ఉండే ముడతలు, మచ్చలు పోయేలా చేస్తాయి. దీంతోపాటు తీవ్రమైన వ్యాధులు రాకుండా చూస్తాయి. కనుక గ్రీన్ టీని రోజూ తాగుతుంటే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలగడమే కాకుండా శరీరాన్ని ఎల్లప్పుడూ యవ్వనంగా ఉంచుకోవచ్చు. చర్మం కాంతివం తంగా మారి మెరుకుగా ఉంటుంది. అలాగే వారంలో కనీసం 2 నుంచి 3 సార్లు చేపలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. సాల్మన్ వంటి చేపల్లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, ప్రోటీన్లు, సెలినియం, ఆస్ట్రాజాన్ తీన్ వంటి పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలో కొల్లాజెన్‌ను ఉత్పత్తి చేసేందుకు దోహదపడతాయి. చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. కనుక చేపలను తరచూ తింటుండాలి. **దార్చి చాకోలెట్టు..:** దార్చి చాకోలెట్టును తినడం వల్ల కూడా చర్మం ఎల్లప్పుడూ యవ్వనంగా ఉంటుంది. వీటిల్లో ఫ్లేవనాయిడ్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి సూర్యని నుంచి వచ్చే అతినిలలోహిత కిరణాల బారి నుంచి చర్మాన్ని సంరక్షిస్తాయి. దీంతో చర్మం యవ్వనంగా కనిపిస్తుంది. వృద్ధాప్య ఛాయలు అంత త్వరగా రావు. అవిసే గింజలలో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అధికంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఈ గింజల్లో ఆల్ఫా-లినోలిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది చర్మం పొరలను సంరక్షిస్తుంది. చర్మం ఎల్లప్పుడూ తేమగా ఉండేలా చేస్తుంది. దీంతో చర్మానికి సూపర్‌ఫుడ్‌మైన నిగారింపు వస్తుంది. కనుక అవిసే గింజలను కూడా రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. **దానిమ్మ పండ్లు..:** మానెందుకు ఎరువు రంగులో దానిమ్మ పండ్లు ఎంతో ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తాయి. ఇవంటే చాలా మందికి ఇష్టమే. అయితే దానిమ్మ పండును రోజూ ఒకటి తింటున్నా చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. దానిమ్మ పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మానికి మరపుత్యలు చేస్తాయి. దీంతో చర్మ కణాలు పునరుత్తేజం చెందుతాయి. చర్మం యవ్వనంగా మారి కాంతివంతంగా కనిపిస్తుంది. రోజూ దానిమ్మ పండును తినడం ఇష్టం లేకపోతే దాని జ్యూస్‌ను అయినా తాగవచ్చు. దీంతో చర్మాన్నియంగ్‌గాఉంచుకోవచ్చు. అలాగే చెల్లెలను ఆహారంలో భాగం చేసుకున్నా కూడా చర్మం ఆరోగ్యంగా, సురక్షితంగా ఉంటుంది. చెల్లె పండ్లలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి దోహదం చేస్తాయి. దీంతో చర్మం సురక్షితంగా ఉంటుంది. యవ్వనంగా కనిపిస్తుంది. ఇలా పలు రకాల ఆహారాలను తింటే చర్మాన్ని ఎల్లప్పుడూ యంగ్‌గా కనిపించేలా చేయవచ్చు.

జాతీయోద్యమ స్ఫూర్తితో.. హక్కుల కోసం పోరాడుదాం..

ప్రభుత్వ మాజీ చీఫ్ విప్, బీఆర్ఎస్ పార్టీ హనుమకొండ జిల్లా అధ్యక్షులు దాస్యం



సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

బాలసముద్రంలోని భారత రాష్ట్ర సమితి పార్టీ హనుమ కొండ జిల్లా కార్యాలయం నందు శనివారం రోజున 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవాన్ని బీఆర్ఎస్ శ్రేణులతో కలిసి ఘనంగా నిర్వహించారు. మొదట భారతమాత, మహాత్మా గాంధీజీ, డా.బీఆర్ అంబేద్కర్ చిత్రపటాలకు పూలమాలలు వేశారు. తెలంగాణ తల్లి విగ్రహానికి పూల మాలలు వేశారు. అనంతరం జాతీయ జెండాను దాస్యం వినయ భాస్కర్ ఎగరవేశారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ దేశ స్వాతంత్ర్య కోసం అనువుబాసిన స్వతంత్ర సమరయోధులందరికీ ధన్య వాదాలు..వారి పోరాట ఫలితం గానే దేశానికి స్వాతంత్ర్యం సిద్ధించింది. భారత మాతకు స్వేచ్ఛావాయువులు అందించేందుకు మహాత్మాగాంధీజీ శాంతి మార్గంలో పోరాడారని కొనియాడారు. సుభాష్

చంద్ర బోస్, భగత్ సింగ్, సుభదేవ్, రాజ్ గురు, చంద్రశేఖర్ అజాద్ వంటి ఎందరో ప్రాణాలను లెక్కచేయకుండా దేశ స్వాతంత్ర్యం కోసం పోరాడారని అన్నారు. దేశ స్వతంత్రం ఎందరో వీరుల పోరాట ఫలితం. 80 ఏండ్ల స్వతంత్ర భారతావనిలో ఇంకా రైతాం గానికి ఎరువులు, విత్తనాలు అందడం లేదు. దేశ రాజధాని లో ఏడాది పాటు రైతులు ఉద్యమించి వారి హక్కులను సాధించుకున్నారు.

నిన్న మొన్న టి వరకు విద్యార్థులు వారికి జరిగిన అన్యాయంపై పోరాడి, కేంద్ర ప్రభుత్వ మెడలు వంచ డం జరిగింది. స్వాతంత్ర్య ఉద్యమ స్ఫూర్తితో మనం మన హక్కుల సాధన కోసం ఉద్యమిద్దామని పిలుపునిచ్చారు. తెలంగాణ స్వరాష్ట్రాన్ని కేసీఆర్ గాంధీజీ చూపిన అహింస, శాంతియుత నిరసన మార్గాల్లో సాధించారు. సాధించిన తెలంగాణను 10 ఏండ్లలో దేశంలోనే అగ్రభాగాన నిలిపిన ఘనత కేసీఆర్ కే దక్కుతుంది. రెండున్నరేళ్ల కాలగ్రెస్ పాలనలో తెలంగాణ సమాజానికి ఇచ్చిన ఏ ఒక్క హామీని అమలు చేయ లేదు. 6 గ్యారంటీలు, 420 హామీలు అమలును ఈ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విస్మరించింది అని ఆయన ఆరోపించారు. తెలంగాణ ప్రజల తరపున బీఆర్ఎస్ పోరాడు తుంది అని, దాస్యం తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ కూడా చైర్మన్ మర్రి యాదవ రెడ్డి, మాజీ కార్పొరేటర్లు దాస్యం విజయభాస్కర్, చెన్నం మధు, ఉడుతల సారంగపాటి, జోరిక రమేష్, నర్సింగ్, నాయకులు పులి రజనీకాంత్, పెగడపల్లి శ్రీధర్, చిన్నశంకర్, మహమూద్, ప్రశాంత్, తల్లెళ్ళపల్లి వినీల్ రావు, సెల్వాజీ రవీంద్రరావు, మహిళా నాయకురాలు ఎల్లాపుల లలిత యాదవ్ మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మన హక్కులు..మన భవిష్యత్ అంటూ రైట్స్ వాక్

విద్యా.. వైద్యం.. సమానత్వం.. ప్రతి పౌరుడి హక్కు..

బీఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర నేత..దుగ్గంపూడి రంజిత్ రెడ్డి



సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

మన హక్కులు..మన భవిష్యత్ నివారణతో రైట్స్ టు ఇండిపెండెన్స్ మూవ్మెంట్ ఆధ్వర్యంలో స్వాతంత్ర్య దినోత్సవాన్ని పురస్కరించు కుని భారీ రైల్వే వాక్ నిర్వహించారు. ఏకశిల పార్క్ నుంచి అంబేద్కర్ విగ్రహం వరకు నిర్వహించిన ఈ ర్యాలీలో యువత పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా బీఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకుడు దుగ్గంపూడి రంజిత్ రెడ్డి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. దేశంలో ప్రతి ఒక్కరికీ విద్య, వైద్యం సమానంగా అందినప్పుడే నిజమైన స్వాతంత్ర్యం సాధించినట్లు అవుతుందని అన్నారు. విద్య, వైద్యం, సమానత్వం ప్రతి పౌరుడి



హక్కులని పేర్కొన్నారు. యువత చెడు మార్గాల వైపు వెళ్లకుండా ఉన్నత లక్ష్యాలను ఏర్పరచు కుని, కష్టపడి చదివి తల్లిదండ్రులు గర్వపడే స్థాయికి ఎదగా లని రంజిత్ రెడ్డి సూచించారు. దేశ భవిష్యత్తు యువత చేతుల్లోనే ఉందని, బాధ్యతా యుతమైన పౌరులుగా ఎదగాలని పిలుపునిచ్చారు.

ర్యాలీలో పాల్గొన్న యువత 'విద్య, వైద్యం, సమానత్వం ప్రతి పౌరుడి హక్కు' అంటూ నినాదాలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా సుమారు 200 మీటర్ల దూరమైన జాతీయ జెండాను ప్రదర్శిస్తూ దేశభక్తిని చాటారు. ఏకశిల పార్క్ నుంచి అంబేద్కర్ విగ్రహం వరకు ర్యాలీ ఉత్సాహంగా కొనసాగింది.

పోతంగల్ మండల తాసిల్దార్ కార్యాలయం ఎదుట 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు..

యాదవరావు ప్రత్యక్ష సాక్షి పోతంగల్

నిజామాబాద్ జిల్లా పోతంగల్ మండల కేంద్రంలోని తాసిల్దార్ కార్యాలయం నందు శనివారం రోజున 80 వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం ఎం ఆర్ ఓ సందీప్ అధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా జాతీయ జెండా వేసి విద్యార్థులు జాతీయ గీతాన్ని ఆలపించారు ఈ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ సందర్భంగా విద్యార్థులకు నోట్ బుక్స్ పెన్నులు పంపిణీ చేశారు అనంతరం స్వీట్స్ పండ్లు పంపిణీ చేశారు ఈ కార్యక్రమంలో ఎం ఆర్ ఓ సందీప్, కార్యాలయ సిబ్బంది, గ్రామ సర్పంచ్ కల్లూరు సంద్య హనుమన్న, ఆయా పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు గ్రామ పెద్దలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు కోటగిరి పోలీస్ స్టేషన్ ఆవరణమందు ఘనంగా

యాదవరావు ప్రత్యక్ష సాక్షి కోటగిరి

నిజామాబాద్ జిల్లా కోటగిరి పోతంగల్ ఉమ్మడి మండల పోలీస్ స్టేషన్ లో శనివారం రోజున దేశవ్యాప్తంగా 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు కోటగిరి ఎస్సై శ్రీనివాస్ యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో పోలీస్ స్టేషన్ ఆవరణలో జాతీయ జెండాను ఎగరవేసి, జాతీయ గీతాన్ని ఆలపించారు. అనంతరం పోలీస్ సిబ్బంది ప్రజలకు సేవలందించేందుకు మరింత కట్టుబడి పనిచేస్తామని ప్రతిజ్ఞ చేశారు ఈ సందర్భంగా ఎస్ఐ శ్రీనివాస్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల త్యాగాలను గుర్తు చేసుకుంటూ, దేశ సమగ్రత, శాంతిభద్రతల పరిరక్షణకు ప్రతి పోలీస్ సిబ్బంది బాధ్యతాయుతంగా పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో పోలీస్ సిబ్బంది జాతీయ భావాన్ని చాటారు. చివరగా మిఠాయిలు పంపిణీ చేశారు.



ఘనంగా.. 31 వ డివిజన్లో జాతీయ జెండా ఆవిష్కరణ కార్యక్రమం..

ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ ప్రతినిధి

80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా 31వ డివిజన్లో తాజా మాజీ కార్పొరేటర్ మామిండ్ల రాజు ఆధ్వర్యంలో జాతీయ జెండా ఆవిష్కరణ కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా తాజా మాజీ కార్పొరేటర్ మామిండ్ల రాజు మాట్లాడుతూ, దేశ స్వాతంత్ర్యం కోసం పోరాడిన మహనీయుల త్యాగాలు, వారి సేవలు ఎప్పటికీ మరువలేని వని అన్నారు. స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల ఆశయాలను స్ఫూర్తిగా తీసుకొని ప్రజాస్వామ్య విలువలను కాపాడుతూ, ప్రజల సంక్షేమం కోసం మరింత బాధ్యతతో పనిచేస్తానని ప్రతిజ్ఞ చేశారు. దేశభక్తి, ఐక్యత, సమానత్వం మరియు ప్రజాసేవే లక్ష్యంగా ముందుకు సాగాలని ఈ సందర్భంగా పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో డివిజన్ నాయకులు అభిమానులు ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

హన్మకొండలో ఘనంగా స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు..

జాతీయ పతాకాన్ని ఆవిష్కరించిన రాష్ట్ర మంత్రి, ఉమ్మడి

వరంగల్ జిల్లా ఇన్చార్జి మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి



సాయి...ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

భారత 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు హన్మకొండ జిల్లా కేంద్రంలోని పోలీస్ పరేడ్ గ్రౌండ్స్లో శనివారం అత్యంత ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ వేడుకలకు ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన రాష్ట్ర రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణ, సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి, ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా ఇన్చార్జి మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి జాతీయ పతాకాన్ని ఆవిష్కరించి, పోలీసుల గౌరవ వందనం స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల త్యాగా లను స్మరించుకుంటూ, వారి ఆశయాలకు అనుగుణంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రజా సంక్షేమం, అభివృద్ధికి అత్యంత ప్రాధాన్యతనిస్తూ పనిచేస్తోందన్నారు. హన్మకొండ జిల్లాలో ప్రభుత్వం చేపట్టిన వివిధ అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలు, సాధించిన ప్రగతిని వివరించారు. ప్రజలకు మెరుగైన మౌలిక వసతులు, నాణ్యమైన పౌర సేవలు అందించేందుకు ప్రభుత్వం నిరంతరం కృషి చేస్తోందన్నారు. అనంతరం స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రజలకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. దేశ సమగ్ర అభివృద్ధికి ప్రతి ఒక్కరూ తమ వంతు బాధ్యతను నిర్వర్తించాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, ఎంపీ, ఎమ్మెల్యేలు ఎమ్మెల్సీ, ఇతర ప్రజాప్రతి నిధులు స్వాతంత్ర్య సమర యోధులను, వారి కుటుంబ సభ్యులను ఘనంగా సన్మానించారు. దేశ స్వాతంత్ర్యం కోసం వారు

చేసిన త్యాగాలు, సేవలు చిరస్మరణీయమని కొనియాడారు. వివిధ ప్రభుత్వ శాఖల అధ్యక్షులతో ఏర్పాటు చేసిన శకటాలు, అభివృద్ధి కార్యక్రమాల ప్రదర్శనలు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. వ్యవసాయ, పంచాయితీరాజ్, వైద్య ఆరోగ్య, మత్స్య, గృహ నిర్మాణ, విద్య, జీడబ్ల్యుఎంసీ, రెవెన్యూ, పశుసంపర్యక్ శాఖలు తమ శాఖల ద్వారా అమలు చేస్తున్న కార్యక్రమాలను శకటాలు, ప్రదర్శనల ద్వారా వివరించాయి. అదేవిధంగా ప్రభుత్వ పాఠశాలల విద్యార్థులు నిర్వహించిన దేశభక్తి, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు వేడుకలకు మరింత శోభను తీసుకొచ్చి, ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకున్నాయి.

అనంతరం సందర్భంగా విడి నిర్వహణలో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన అధికారులు, ఉద్యోగులకు మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి చేతులు మీదుగా ప్రశంసా పత్రాలు, ప్రధానం చేశారు. కార్యక్రమంలో వరంగల్ ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్య, ఎమ్మెల్సీ బస్సరాజు సారయ్య, వరంగల్ పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి, వర్ధన్న, ఎం ఎమ్మెల్యే కేఆర్ నాగరాజు, వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ శ్వేత, హన్మకొండ జిల్లా కలెక్టర్ చాచాట్ బాజ్ పాయి, జీడబ్ల్యుఎంసీ కమిషనర్ టి. వెంకన్న, కాకతీయ ఆర్ట్స్ డెవలప్ మెంట్ అథారిటీ చైర్మన్ ఇనగాల వెంకట్రామిరెడ్డి, డిసిపి ధార కవిత, ఆదనపు కలెక్టర్ రవి, డిఆర్ టీ శ్రీనివాస్, ప్రజాప్రతినిధులు, వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులు, నగర ప్రముఖులు, విద్యార్థులు, ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గంలో ఘనంగా 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు



శేరిలింగంపల్లి (ప్రత్యక్ష సాక్షి)

శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గంలోని శేరిలింగంపల్లి ఉమ్మడి మూడు డివిజన్ల పరిధిలో వివిధ కాలనీల్లో 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ

వేడుకలు బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకులు శ్రీ మరణ్ యన రవి యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీ మరణ్ యన రవి యాదవ్ పలు ప్రాంతాల్లో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని జాతీయ జెండాను ఆవిష్కరించారు.

గోపీనగర్, నెహ్రూనగర్, సురభి కాలనీ బీఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యాలయం, (ఓ జి కె) కాలనీ, తార నగర్, పాపిరెడ్డి కాలనీ, హెచ్ సియూ, డిఎల్ఎఫ్, గచ్చిబౌలి ప్రాంతాల్లో నిర్వహించిన స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొని జాతీయ జెండానికి గౌరవ వందనం చేశారు. అనంతరం మసీద్ బండ సర్కిల్లోని బీఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకల్లోనూ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని జాతీయ పతాకాన్ని ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా మరణ్ యన రవి యాదవ్ గారు మాట్లాడుతూ, స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల త్యాగాలను స్మరించుకుంటూ దేశ ఐక్యత, సమగ్రత, ప్రజాస్వామ్య విలువలను కాపాడుకోవడం ప్రతి పౌరుడి బాధ్యత అని అన్నారు. దేశ అభివృద్ధిలో యువత, ప్రజలు భాగస్వాములై ముందుకు సాగాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ వేడుకల్లో బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకులు, నాయకులు, మహిళా నాయకులు, కార్యకర్తలు, యువత, కాలనీ పెద్దలు, ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని దేశభక్తిని చాటుకున్నారు.

తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం స్మార్ట్ కార్డ్ పంపిణీ కార్యక్రమం..

యాదవరావు ప్రత్యక్ష సాక్షి కోటగిరి

నిజామాబాద్ జిల్లా కోటగిరి పోతంగల్ ఉమ్మడి మండల లో శనివారం రోజున తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం స్మార్ట్ కార్డ్ పంపిణీలో భాగంగా కోటగిరి ఎమ్మార్వో గంగాధర్ ఆధ్వర్యంలో బయలుదేరారు ఈ సందర్భంగా ఎమ్మార్వో గంగాధర్ మాట్లాడుతూ ప్రతి మండలం నుండి ప్రతి గ్రామపంచాయితీ నుండి 3 వాచ్మన్ కార్డు తీసుకోవడం జరుగుతుంది ఈరోజు గౌరవ ముఖ్యమంత్రి గారు నంగారెడ్డి జిల్లాలో లాంచ్ ప్రోగ్రాం ఉండి కాబట్టి మా మండలం నుండి మా జిల్లాకు సంబంధించి కన్వెన్షన్ హాల్ మాడవ్ నగర్ నిజామాబాదు లో ప్రోగ్రాం ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమానికి గౌరవ ప్రజా ప్రతినిధులు, సర్పంచులు, డీలర్లు, స్టాం అంతా కలిసి బయలుదేరడం జరిగింది అని చెప్పారు ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మార్వో గంగాధర్



, కోటగిరి సర్పంచ్ బర్ల మధుకర్, డీలర్లు, తాసిల్దార్ సిబ్బంది, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

క్యాంపు కార్యాలయంలో ఘనంగా స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు..

జాతీయ జెండా ఎగురవేసిన ఎమ్మెల్యే నాయిని..



ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ ప్రతినిధి

హనుమకొండ బాలసముద్రం లోని ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో 80వ భారత స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు శనివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వరంగల్ పశ్చిమ నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి జాతీయ జెండా ను ఎగురవేసి, జాతీయ గీతాన్ని ఆలపించారు. అనంతరం ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి ప్రజలకు స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ శు

భాకాంక్షలు తెలిపారు. దేశ స్వాతంత్ర్యం కోసం ప్రాణత్యాగం చేసిన స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల సేవలను ఈ సందర్భంగా స్మరించుకున్నారు.

దేశ అభివృద్ధి, ప్రజా సంక్షేమం కోసం ప్రతి ఒక్కరూ తమ వంతు బాధ్యతతో పని చేయాలని ఆయన పిలుపు నిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, ప్రజాప్రతినిధులు, అభిమానులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.