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 : 043 శుక్రవారం 21-08-2026

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



ముఖ్యమంత్రి స్థాయి గురించి మాట్లాడే ముందు నీస్థాయి.. తెలుసుకో.. సుస్మిత..

బాధ్యత లేని మాటలు మాట్లాడితే కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు ఉపేక్షించరు..

నీ తల్లి.. నీ తండ్రి నుంచి నేర్చుకున్న సంస్కారం ఇదేనా..

జాగ్రత్తగా మాట్లాడకపోతే కొండా దంపతుల పతనం తప్పదు అని హెచ్చరించిన రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షురాలు ఎర్రబెల్లి స్వర్ణ



సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

అవగాహన లేకుండా ముఖ్య మంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పై మరి యు కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రతిష్టకు భంగం వాటిల్లే విధంగా మాట్లా డిన కొండా సుష్మితపై కాంగ్రెస్ అధిష్టానం కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి అని, రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షురాలు ఎర్రబెల్లి స్వర్ణ పార్టీ హై కమాండ్ కు విజ్ఞప్తి చేశారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్య మంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి పై కొండా సుష్మిత బాధ్యతారాహిత్యంగా, స్థాయి మరచి చేసిన నీచమైన వ్యాఖ్య లను తెలంగాణ ప్రదేశ్ మహిళా కాంగ్రెస్ తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నది అని అన్నారు. ప్రజా తీర్పుతో 4 కోట్ల తెలంగాణ ప్రజల ఆకాం క్షలకు ప్రతిరూపంగా ఉన్న ముఖ్యమంత్రి ని వ్యక్తిగతంగా దూషించడం అనేది కేవలం ఒక వ్యక్తిని అవమానించడం కాదు. ఇది తెలంగాణ ప్రజలను, కాంగ్రెస్ పార్టీని,పార్టీ క్రమశిక్ష ణను అవమానించడమే. ఒక రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రిని నువ్వు నువ్వు అంటూ ఏకవచనంతో శంభోదించడం ఎంతవరకు సమంజసం? పెద్దలను గౌరవిం చడం మన సంస్కారం.ఇంత సంస్కారం లేకుండా ఎలా మాట్లాడుతున్నావు? పెద్దలతో ఎలా మాట్లాడాలో,ఎలా వ్యవ హరించాలో మా తల్లితండ్రులు మాకు నేర్పించారు.మరి మీ తల్లి తండ్రులు నీకు నేర్పించ లేదా? ఎం మాట్లాడుతున్నావు నీవు? నీఖర్సయినా కాంగ్రెస్ ఒకటి పచ్చ కాంగ్రెస్ ఒకటా?మీ తల్లి తండ్రులు ఎన్ని పార్టీలు మార్చారు? టిడిపి, కాంగ్రెస్, వైఎస్ఆర్ ఇప్పుడు మళ్ళీ కాంగ్రెస్ పార్టీ లో. కొంతమంది త్యాగం వలన నిన్ను వరంగల్ నుండి శాసన సభ్యురాలిగా అవకాశం ఇవ్వడం జరిగింది. ఇప్పటికైనా కాంగ్రెస్ పార్టీలో సరిగ్గా ఉంటావనుకుంటే నాయకుల త్యాగన్ని మరిచి కాంగ్రెస్ నాయకులను కాంగ్రెస్ పార్టీని బద్నాం చేస్తున్నారు.

పిల్లలకు సభ్యత సంస్కారం నేర్పించాలి. దాన్ని మర్చిపోయి పిల్లలను ఉసిగొల్పుతున్నారు.

పదవులు పొందడం పదవులు ఇచ్చిన పార్టీని తిట్టడం.

కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇచ్చిన గుర్తిం పుతో, పార్టీ ఇచ్చిన పదవు లతో మీ తల్లి, తండ్రి ఎదిగా రు.ఆ రుణాన్ని మరచిపోయి, కాంగ్రెస్ పార్టీని, పార్టీ నాయక త్వన్ని అప్రతిష్ట పాలు చేసే ఆలోచనలు చేయడం సరైన పద్ధతి కాదు. పార్టీని వెన్ను పోటు పొడిచే విధంగా, పార్టీ నాయకత్వంపై బురద జల్లడం ఎంతమాత్రం తగదు.గతంలో జరిగిన తప్పులను సైతం క్షమించి, సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మరియు పీసీసీ అధ్యక్షులు బొమ్మ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ పెద్ద మనసుతో అక్కున చేర్చుకున్నారు.అయినా బుద్ధి రాక పోవడం,మళ్లీ అదే విష సంస్కృతిని ప్రదర్శించడం క్షమించరాని నేరం.

సీఎం స్థాయి గురించి మాట్లాడే అర్హత లేని వారు, ముందు తమ స్థాయిని తెలుసుకోవాలి. అవగాహన లేని, బాధ్యత లేని మాటలు మాట్లాడితే కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు చూస్తూ ఊరుకోరు.ఇలాంటి సంఘటనలు పునరా వృత్తం కాకుండా కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రతి ష్టను దిగజార్చే,కార్యకర్తల ఆత్మగౌరవాన్ని దెబ్బతీసే వారిపై పీసీసీ అధ్యక్షులు బొమ్మ మహేష్ కుమార్ గౌడ్,కాంగ్రెస్ పార్టీ క్రమశిక్షణా కమిటీ కఠిన చర్యలు తీసు కోవాలి. ఈ కార్యక్రమంలో హనుమకొండ డిసిసి అధ్యక్ష డు ఇనగాల వెంకట్రాంరెడ్డి. వరంగల్ డిసిసి అధ్యక్షుడు మహమ్మద్ అయుబ్. వర్ధన్నపేట ఎమ్మెల్యే కేఆర్ నాగరాజు. ఎమ్మెల్సీ బసవరాజ్ సారయ్య, మాజీ మేయర్ గుండు సుధారాణి. కాజీపేట సీనియర్ కాంగ్రెస్ కార్యకర్త మహమ్మద్ రహమ తుల్లా తదితరులు పాల్గొ న్నారు.



హన్మకొండలో ఘనంగా మాజీ ప్రధాని రాజీవ్ గాంధీ 82వ జయంతి వేడుకలు..

డీసీసీ భవన్, ఎంజీఎం సెంటర్‌లలో నివాళులర్పించిన కాంగ్రెస్ శ్రేణులు.

ఆధునిక భారత సాంకేతిక విప్లవానికి రాజీవ్ గాంధీ గారే ఆద్యుడు..

డీసీసీ అధ్యక్షులు ఇనగాల వెంకట్రామ్ రెడ్డి

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

భారతదేశ మాజీ ప్రధాన మంత్రి, భారతరత్న రాజీవ్ గాంధీ 82వ జయంతి వేడుక లను హన్మకొండ జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో గురువారం ఘనంగా నిర్వహించారు. హన్మ కొండ జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులు ఇనగాల వెంకట్రామ్ రెడ్డి నేతృత్వంలో హన్మకొండ లోని డీసీసీ కార్యాలయం మరియు ఎంజీఎం సెంటర్ లలో ఈ జయంతి వేడుకలు అత్యంత వైభవంగా జరిగాయి.

ఈ సందర్భంగా డీసీసీ భవన్‌లో ఆయన చిత్రపటానికి, ఎంజీఎం సెంటర్ లోని రాజీవ్ గాంధీ,విగ్రహానికి డీసీసీ అధ్య క్షులు ఇనగాల వెంకట్రామ్ రెడ్డి, వరంగల్ జిల్లా కాంగ్రెస్ డీసీసీ అధ్యక్షుడు మహమ్మద్ అయ్యూబ్,ఎమ్మెల్సీ బస్వ రాజు సారయ్య,శాసన సభ్యు లు కె.ఆర్.నాగరాజు, టీపీసీసి మహిళా అధ్యక్షురాలు ఎర్ర బెల్లి స్వర్ణ, మాజీ మేయర్ గుండు సుధారాణి, మాజీ ఎమ్మెల్సీ పుల్లా పద్మా వతి, వరంగల్ మార్కెట్ ఛైర్మన్ పులి ప్రియాంక,చైర్మన్లు అజీజ్ ఖాన్, టీపీసీసి జనరల్ సెక్రేటరీ బొద్దిరెడ్డి ప్రభాకర్ రెడ్డి, అనుబంధ సంఘాల చైర్మన్లు తదితరులు కలిసి పూలమా లలు వేసి ఘన నివాళులర్పిం చారు. అనంతరం అధ్యక్షులు ఇనగాల వెంకట్రామ్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. 21వ శతాబ్దపు ఆధునిక భారతదేశ నిర్మా ణానికి, దేశంలో నేడు మనం చూస్తున్న ఐటీ, టెలికాం, కంప్యూటర్ విప్లవానికి రాజీవ్ గాంధీ గారే బీజం వేశారని కొనియాడారు.

రాజీవ్ గాంధీ జన్మదినాన్ని దేశవ్యాప్తంగా మనం 'సద్భావనా దివస్' గా జరుపుకుంటున్నామని, దేశంలో శాంతి, ఐక్యత, మతసామరస్యాన్ని పెంపొందించడంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ముందుంటుందని ఆయన తెలిపారు.





వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండాలి - విద్యార్థులు మంచి విలువలతో దేశాభివృద్ధిలో భాగస్వాములు కావాలి : బ్రహ్మకుమారి

పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి



మందమర్రి బెల్లంపల్లి వారి ఆధ్వర్యంలో వ్యసనముక్త భారత్ -- వికసిత భారత్ లక్ష్యంతో సింగరేణి కాలరీస్ ఎయిడెడ్ హైస్కూల్, కళ్యాణిఖనిలో విద్యార్థులకు అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో విద్యార్థులకు మత్తుపదార్థాలు, చెడు అలవాట్లు,మొబైల్ దుర్వినియోగం, కోపం, అబద్ధాలు వంటి అలవాట్ల వల్ల కలిగే నష్టాలపై అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా బ్రహ్మకుమారి బెల్లంపల్లి ప్రతినిధులు బి.కె. పద్మ, బి.కె. నాగరాజు మాట్లాడుతూ, భారతదేశ ప్రధానమంత్రి వికసిత భారత్ లక్ష్యానికి అనుగుణంగా దేశ యువత ఆరోగ్యవంతంగా, క్రమశిక్షణతో, మంచి విలువలతో ఎదగాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. దేశాభివృద్ధి కేవలం ఆర్థిక, సాంకేతిక ప్రగతితోనే కాకుండా ఆరోగ్యవంతమైన యువత, విలువలతో కూడిన కుటుంబాలు, సురక్షితమైన సమాజం ద్వారా సాధ్యమవుతుందని పేర్కొన్నారు.చిన్న వయసులోనే కొంతమంది విద్యార్థులు డ్రగ్స్ వంటి ప్రమాదకరమైన వ్యసనాలకు గురవుతున్న విషయాలు ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయని, విద్యార్థి దశలోనే ఇటువంటి చెడు అలవాట్లకు దూరంగా ఉండేలా అవగాహన కల్పించాల్సిన బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపై ఉందన్నారు. వ్యసనం అంటే కేవలం మద్యం, సిగరెట్ లేదా డ్రగ్స్ మాత్రమే కాదని, ఏదైనా ఒక చెడు అలవాటుకు పూర్తిగా బానిసై, అది లేకుండా ఉండలేని పరిస్థితికి చేరుకోవడమే వ్యసనం అని వివరించారు. ఈ నేపథ్యంలో మొబైల్ ఫోన్‌ను కూడా అవసరానికి మించి ఉపయోగించడం, సోషల్ మీడియా ఇతర అనవసర కార్యకలాపాల్లో గంటల తరబడి సమయం గడపడం వంటి వాటిని నియంత్రించుకోవాలని విద్యార్థులకు సూచించారు.

అదేవిధంగా కోపం, అబద్ధాలు, అనవసరమైన ఆలోచనలు వంటి అలవాట్లను కూడా విద్యార్థి దశలోనే,నియంత్రించుకోవాలని సూచించారు. మంచి ఏమిటో తెలుసుకోవడం మాత్రమే కాకుండా, దానిని ఆచరించే మానసిక శక్తిని పెంచుకోవడం అవసరమని తెలిపారు.విద్యార్థులలో సానుకూల ఆలోచనలు, ఏకాగ్రత, ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందించేందుకు రాజయోగ మెడిటేషన్ ఎంతో ఉపయోగకరమని వివరించారు. మనసులో సానుకూల, ప్రతికూల, అనవసరమైన అవసరమైన ఆలోచనలు ఉంటాయని, సానుకూలమైన అవసరమైన ఆలోచనలను పెంపొందించుకోవడం ద్వారా మానసిక శక్తిని పెంచుకోవచ్చని తెలిపారు. పరీక్షల సమయంలో భయం, ఆందోళనకు గురికాకుండా నేను బాగా చదివాను, నాకు చదివింది గుర్తుంటుంది, నేను విజయం సాధిస్తాను అనే సానుకూల ఆలోచనలతో ముందుకు సాగాలని విద్యార్థులకు సూచించారు.

కుటుంబాలలో ప్రేమ, ఆప్యాయత,తల్లిదండ్రులు పెద్దలను గౌరవించడం, మంచి విలువలను పాటించడం అవసరమని వారు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు అన్ని రకాల మత్తుపదార్థాలు వ్యసనాలకు పూర్తిగా దూరంగా ఉంటాను. ఆరోగ్యకరమైన, విలువలతో కూడిన సానుకూల జీవనశైలిని అనుసరిస్తాను. నా కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు సమాజాన్ని కూడా వ్యసనరహిత జీవనశైలిని అవలంబించేలా ప్రేరేపిస్తాను. నా సమయం, శక్తి, ప్రతిభ వనరులను సద్వినియోగంచేసుకుంటాను. వ్యసనరహిత, ఆరోగ్యవంతమైన వికసిత భారత నిర్మాణానికి నా వంతు సహాయం అందిస్తాను అంటూ ప్రతిజ్ఞ చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో సింగరేణి కాలరీస్ ఎయిడెడ్ హైస్కూల్, కళ్యాణిఖని ప్రధానోపాధ్యాయులు జె. పురుషోత్తం, పబ్లిక్ రిలేషన్స్ ఆఫీసర్ దయాకర్, పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

కాంగ్రెస్ పార్టీ నూతన మండల అధ్యక్షుడికి ఘన సన్మానం జంగిడి శ్రీనివాస్‌ను సన్మానించిన గడ్డం క్రాంతి

మల్హర్, ప్రత్యక్ష సాక్షి



మల్హర్ రావు మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడిగా నూతనంగా నియమితులైన ఎడ్లపల్లి సర్పంచ్ జంగిడి శ్రీనివాస్‌ను మండల యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు మరియు చిన్నతూండ్ల గ్రామ సర్పంచ్ గడ్డం క్రాంతి రణదేవ్ ఆధ్వర్యంలో గురువారం కొయ్యూరు లో ఘనంగా శాలువాతో సన్మానించి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. మండల అధ్యక్షుడిగా జంగిడి శ్రీనివాస్ నియామకం పట్ల హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ, ఆయన నాయకత్వంలో పార్టీ మరింత బలోపేతం అవుతుందని గడ్డం క్రాంతి పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కొండంపేట సర్పంచ్ బెల్లంకొండ జోత్స్న సరీన్ రావు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు రమేష్ రెడ్డి, రవి తదితరులు పాల్గొని నూతన అధ్యక్షుడికి అభినందనలు తెలిపారు.

మెట్‌పల్లి 16వ వార్డు కాశీబాగ్ హనుమాన్‌మందిరంలో వాటర్ ట్యాంకు కొరకు భూమి పూజ..



డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష, సాక్షి మెట్‌పల్లి టౌన్

జగిత్యాలజిల్లా మెట్‌పల్లి పట్టణంలోని అతి పురాతన ఆలయమైన కాశీబాగ్ హనుమాన్ మందిరంలో ఎన్నో సంవత్సరాల నుండి ప్రజలు ఎదురుచూస్తున్న నీటి కొరతను తీర్చడానికి 16వ వార్డు కౌన్సిలర్ అరిసె వనజ మురళి ప్రత్యేక చొరవ తీసుకొని మున్సిపల్ చైర్మన్ మైలారపు లింబాద్రి భూమి పూజ నిర్వహించడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో కౌన్సిలర్ అరిసె వనజ మురళి మాట్లాడుతూ ఆలయ అభివృద్ధి కోసం ఎల్లవేళలా సహకారం అందిస్తానని మరియు భక్తులకు ఎటువంటి ఆటంకం కలగకుండా సౌకర్యాలు కల్పిస్తానని హామీ ఇచ్చారు ఇట్టి కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ ఓంకారి నవీన్ సముద్రాల భానుమూర్తి దొంతుల పవన్ గట్టయ్య అవధూత అంజయ్య జక్కం బాబు పసునూరి శ్రీనివాస్‌ఆలయ అర్చకులు సురేందర్ మరియు వార్డు ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

తరతరాలుగా సాగు చేసుకుంటున్న గిరిజనుల పోడు భూములలో మొక్కలు పెట్టాలని చూస్తే ఊరుకోము..

రెంజర్ రజితకు,న్యూ డెమోక్రసీ ఆధ్వర్యంలో వినతి పత్రం



సత్యనారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని రూరల్

తరతరాలుగా సాగు చేసుకుంటున్న గిరిజనుల పోడు భూములలో మొక్కలు పెట్టాలని చూస్తే ఊరు కోమనీ రెంజర్ రజితకు, న్యూ డెమోక్రసీ ఆధ్వర్యంలో గురువారం వినతిపత్రం సమర్పించారు. సిపిఐ (ఎంఎల్) న్యూ డెమోక్రసీ పార్టీ భద్రాచలం డివిజన్ కార్యదర్శి కామ్రేడ్ ముసలి సతీష్ మాట్లా డుతూ చర్ల మండలం అంటేనే పోరాటాల గడ్డ, అది విప్లవాలకు అడ్డా పారెస్ట్ అధికారులు చిన్నముడి సీలేరు కొయ్యూరు, రేగుంట, మామిడిగూడెం,గిరిజన ఆదివాసీ ప్రజలు తర తరాలుగా సాగుచేసు కుంటున్న పొడుభూము లల్లో కంధకాలు తవ్వి, మొక్కలు పెట్టాలని చూస్తే ఊరుకోమని తక్షణమే అటువంటి చర్యలు మానుకోవాలి లేదంటే రేపు జరిగే పరిణామాలకు ఫారెస్ట్ అధికారులే బాధ్యత వహించాలని ఆయన హెచ్చరించారు. ఈ కార్య క్రమంలో సిపిఐ ఎంఎల్ న్యూ డెమోక్రసీ పార్టీ చర్ల మండల నాయకులు సంతపూరి సురేష్, గొంది ముయన్న దుమ్ముగూడెం మండల నాయకుడు కుంజ జోగారావు, మడకం సమ్మక్క, ఇర్ప ప్రసాద్, తెల్లం పెంటమ్మ,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఊషన్నపల్లి పాఠశాలలో పిల్లలకు ఉచిత షూలు పంపిణీ

ఎంఈఓ, సర్పంచ్ చేతుల మీదుగా అందజేత



ప్రత్యక్ష సాక్షి , సుల్తానాబాద్

కాల్వశ్రీరాంపూర్ మండలం ఊషన్నపల్లి ఇంగ్లీష్ మీడియం ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాలలో గురువారం గంగారం లు ఎంఈఓ సిరిమల్లె మహేష్ , గ్రామ సర్పంచి రేకుల జ్యోతి, రఘు, ఉప సర్పంచి మేడి అశోక్ ,కాంప్లెక్స్ హెచ్ఎం వెంకటేశం, చైర్మన్ పెండ్లి స్వరూప, పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయుడు ఈర్ల సమ్మయ్యలు పిల్లలకు ఉచిత షూలను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా సర్పంచి జ్యోతి, ఎంఈఓ మహేష్, కాంప్లెక్స్ హెచ్ఎం వెంకటేశం మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో సకల సౌకర్యాలతో పాటు మెరుగైన, నాణ్యమైన విద్యను అందిస్తున్నారని, ప్రజలు, పిల్లల తల్లిదండ్రులు ప్రభుత్వ విద్యా సౌకర్యాలను వినియోగించుకోవాలని కోరారు. అనంతరం పాఠశాలప్రధానోపాధ్యాయుడు ఈర్ల సమ్మయ్య మాట్లాడుతూ ఊషన్నపల్లి ప్రభుత్వ పాఠశాలలో కార్పొరేట్ స్థాయి విద్య కంటే అధికమైన విద్యా ప్రమాణాలతో అత్యుత్తమ విద్యా ఫలితాలు సాధిస్తున్నామన్నారు. ఇందుకు నిదర్శనం ఊషన్నపల్లి పాఠశాలకు రెండుసార్లు జిల్లా ఛాంపియన్ స్కూల్ అవార్డు వచ్చిందన్నారు. రెగ్యులర్ గా పాఠశాలకు హాజరవుతూ అంకిత భావంతో పనిచేస్తున్న ఉపాధ్యాయులకు జిల్లా కలెక్టర్, ఎమ్మెల్యే చేతుల మీదుగా ఘన సన్మానం జరిగిందన్నారు. గురుకుల, ఆదర్శ పాఠశాలల ప్రవేశ పరీక్ష రాసిన విద్యార్థినీ, విద్యార్థులు అందరూ కూడా అత్యధిక మార్కులతో విజయం సాధించారని ఈ సందర్భంగా ఆయన గుర్తు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచి రేకుల జ్యోతి రఘు, ఉప సర్పంచి మేడి అశోక్, పంచాయతీ కార్యదర్శి షాబుద్దీన్, మాజీ ఉపసర్పంచి గుడ్ల సంపత్, వార్డు సభ్యులు చిక్కుల వంశీ ఎంఈఓ సిరిమల్ల మహేష్, కాంప్లెక్స్ హెచ్ఎం వెంకటేశం, పాఠశాల చైర్మన్ పెండ్లి స్వరూప, పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయుడు ఈర్ల సమ్మయ్య,ఉపాధ్యాయునీ, ఉపాధ్యాయులు అమృత సురేష్ కుమార్, మంద శ్రీవాణి, ఎడ్ల ప్రవంతి బండారి సరిత, ముసుకు మధుకర్, విద్యార్థినీ, విద్యార్థులు పిల్లల తల్లిదండ్రులు, గ్రామ ప్రజలు, పలువురు పాల్గొన్నారు.

ప్రమాద బాధిత కుటుంబానికి బీజేపీ నేత నల్ల మనోహర్ రెడ్డి ఆర్థిక సహాయం..

ప్రత్యక్ష సాక్షి, సుల్తానాబాద్



మూడు రోజుల క్రితం గంగా స్నానానికి వెళ్లి తిరిగి వస్తుండగా బసంత్‌నగర్ రహదారిపై లారీ ఢీకొనడంతో జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో చికురాయి గ్రామానికి చెందిన పినకాశి సతీష్, స్వప్న, విక్కి గాయపడ్డారు. ప్రస్తుతం వారు కరీంనగర్‌లోని ఓ ప్రైవేట్ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నారు.ప్రమాదంలో తీవ్రంగా గాయపడిన వారికి వైద్య ఖర్చులు భారీగా అవుతున్నాయి.

ఈ విషయం తెలుసుకున్న బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు నల్ల మనోహర్ రెడ్డి మానవతా దృక్పథంతో ఆసుపత్రికి వెళ్లి బాధిత కుటుంబాన్నిపరామర్శించారు. గాయపడిన వారి ఆరోగ్య పరిస్థితిని వైద్యులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం బాధిత కుటుంబ సభ్యులకు ధైర్యం చెప్పి, చికిత్స ఖర్చుల నిమిత్తం రూ. 50,000 ఆర్థిక సహాయం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా నల్ల మనోహర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. ప్రమాదంలో గాయపడిన వారు త్వరగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. బాధిత కుటుంబానికి అన్ని విధాలా అండగా ఉంటానని, భవిష్యత్తులోనూ అవసరమైన సహాయ సహకారాలు అందిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. ప్రమాద సమయంలో బాధిత కుటుంబానికి అండగా నిలిచి ఆర్థిక సహాయం అందించిన నల్ల మనోహర్ రెడ్డికి ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న వారు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

దొరికిన సెల్ ఫోనును పోలీస్ స్టేషన్‌లో అప్పగించిన కనకయ్య అభినందించిన ఎస్ఐ



డి ఆర్ స్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి రామకృష్ణాపూర్

పట్టణంలోని శ్రీనివాస్ నగర్‌కు చెందిన పురం శెట్టి కనకయ్య తనకు దొరికిన సెల్ ఫోన్‌ను నిజాయితీగా పోలీస్ స్టేషన్ లొ అప్పగించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్ఐ శ్రీధర్ మాట్లాడుతూ సింగరేణి రిటైర్డ్ ఉద్యోగిగా ఉన్నప్పటికీ, తనలోని నిజాయితీని చాటుకున్నారని విలువైన వస్తువు దొరికినప్పుడు దానిని సొంతం చేసుకోకుండా యజమానికి చేరేలా చేయడం ఆయన గొప్ప మనసుకు నిదర్శనం అని కనకయ్య నిజాయితీ నేటి సమాజానికి ఆదర్శంగా నిలుస్తుందని తెలిపారు పోలీస్ స్టేషన్‌కు వచ్చి మొబైల్ అప్పగించిన కనకయ్య నిజాయితీని ఎస్ఐ జె. శ్రీధర్ అభినందించారు.

ఒకరి రక్తదానం మరొకరికి ప్రాణదానం..



ప్రత్యక్ష సాక్షి కల్వకుర్తి

ఒకరి రక్తదానం మరొకరికి ప్రాణదానం అవుతుందని వాసవి క్లబ్ ఇంటర్నేషనల్ సెక్రటరీ సర్వీసెస్ జూలూరు రమేష్ బాబు అన్నారు. గురువారం వాసవి క్లబ్ కల్వకుర్తి, వనిత క్లబ్ కల్వకుర్తి ఆధ్వర్యంలో పట్టణంలోని వాసవి భవన్ లో ఏర్పాటు చేసిన రక్తదాన శిబిరాన్ని ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఎవరికైనా ఏదైనా జరిగి ఆపద సమయంలో రక్తం కోసం ఎంతోమంది ఎదురు చూస్తుంటారని కొన్నిసార్లు రక్తం దొరకక ప్రాణాలు సైతం కోల్పోయే ప్రమాదం పొంచి ఉందన్నారు. రక్తదానం చేయడం ఎంతో గొప్ప విషయం అని ప్రతి ఒక్కరు రక్తదానంపై అవగాహన కలిగి ఉండాలన్నారు. సమాజంలో ప్రతినిత్యం జరుగుతున్న సంఘటనలు ఎన్నో ఉంటాయని అవి అనుకోకుండా జరుగుతున్నాయని చెప్పారు. ప్రాణాపాయ స్థితిలో ఉన్న వారికి రక్తాన్ని అందించి ఊపిరి పోయడం ఎంతో మేలు చేస్తుందని జూలూరు రమేష్ బాబు చెప్పారు. వాసవి క్లబ్ డిస్ట్రిక్ట్ గవర్నర్ కల్వీచర్ల రమేష్ మాట్లాడుతూ జూలూరు రమేష్ బాబు జన్మదిన సందర్భంగా నిర్వహించిన ఈ రక్తదాన శిబిరంలో 55 మంది రక్తదానం చేశారని రక్త దాతలు అందరికీ సర్టిఫికెట్ లు అందించమన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వాసవి క్లబ్ ఐ ఈ సి ఆఫీసర్ కల్వ హరికృష్ణ, జోన్ చైర్మన్ బాదం రాఘవేందర్, ఆర్యవైశ్య మహాసభ జిల్లా మాజీ అధ్యక్షుడు బచ్చు రామకృష్ణ, డిస్టిక్ ఆఫీసర్స్ గుగ్గిల శంకర్, జూలూరు సత్యం, చిగుళ్లపల్లి శ్రీధర్ పట్టణ ఆర్యవైశ్య మహాసభ అధ్యక్షుడు వాసా శేఖర్, వాసవి క్లబ్ అధ్యక్షుడు బాదం హరీష్, బాదం సాయి లక్ష్మి, కార్యదర్శి గోవింద్ సంతోష్, గోవిందు మౌనిక, మాచిపెద్ది రవికుమార్, మాచి పెద్ది కల్పన వాసవి క్లబ్ సభ్యులు, వనిత క్లబ్ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



యూరియా బుకింగ్ యాప్ విధానాన్ని వెంటనే ఎత్తివేయాలి

తెలంగాణ రైతు ఐక్యవేదిక డిమాండ్



ప్రత్యక్ష సాక్షి హైదరాబాద్

కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన యూరియా బుకింగ్ యాప్ విధానాన్ని వెంటనే ఎత్తి వేయాలని తెలంగాణ రైతు ఐక్యవేదిక గురువారం ఒక ప్రకటనలో డిమాండ్ చేసింది. యూరియా పంపిణీలో అక్రమాలను అరికట్టేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన నూతన ఎఫ్ఎఫ్ఎస్ యాప్ విధానం రైతులకు తీవ్ర ఇబ్బందులను తెచ్చిపెడుతోందని తెలంగాణ రైతు ఐక్య వేదిక రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు శేర్ నర్సారెడ్డి పేర్కొన్నారు. స్మార్ట్ ఫోన్లు లేనివారు, పట్టాదారు పాస్ పుస్తకాలు లేని రైతులు, డిజిటల్ పరిజ్ఞానం కాని రైతులు ఈ యాప్ ద్వారా ఎరువులు పొందలేక తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. సాంకేతిక సమస్యలు, సర్వర్ డౌన్ సమస్యల వల్ల ఎరువులు సకాలంలో అందడం లేదని, వెంటనే యాప్ విధానాన్ని ఎత్తివేయాలని కోరారు. పాత మాన్యువల్ విధానం ద్వారా ఎరువుల దుకాణాల వద్దే నేరుగా పాత పద్ధతిలో యూరియా కాంప్లెక్స్ ఎరువులు అందజేయాలని శేర్ నర్సారెడ్డి డిమాండ్ చేశారు. పట్టాదారు పాస్ బుక్ నిబంధనలను సడ లింపు చేసి వ్యవసాయ సాగు రైతులందరికీ యూరియా, కాంప్లెక్స్ ఎరువులను అందజేయా లని తెలంగాణ రైతు ఐక్య వేదిక రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు శేర్ నర్సారెడ్డి కోరారు.



ప్రకృతి ప్రసాదం.. ఆరోగ్యానికి వరం

తాటి ముంజులు





ప్రపంచీకరణ .. కార్పొరేటరీకరణతో ప్రకృతి ప్రసాదించే ప్రతి ఫలంలోనూ కల్తీ చోటు చేసుకుంటుంది. కానీ తాటి ముంజులు స్వచ్ఛతే సొంతం చేసుకుంది. మనకు ప్రకృతి ఇచ్చే పండ్లు, కాయలు ఎన్నో కల్తీలతో మార్కెట్‌లోకి వస్తున్నాయి. కొబ్బరి, మామిడి, సీతాఫ లం, జామి, ద్రాక్ష ఇలా అన్నింటికి రసాయనాలు, ఎరువులు, పురుగు మందులు వినియోగిస్తున్నారు. వాటిపై కార్పొరేట్ దృష్టి పడిన తర్వాత స్వచ్ఛమైనవి లభించడం లేదు. కొన్ని విషపూరితంగా మారుతున్నాయ నడంలో సందేహం లేదు. కానీ ఇప్పటికీ తాటి ముంజు లు స్వచ్ఛం గానే లభిస్తున్నాయి. దీంతో ఆరోగ్య ప్రదాతగా విరజిల్లుతున్నాయి. వేసవి కాలంలో లభించే ఇవి ఎండలు, ఉష్ణోగ్రతల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తున్నాయి. ఒకప్పుడు వీటి అమ్మకాలకు గ్రామీణ ప్రాంతాలకే పరిమితం. ఇప్పుడు వీటికి హైదరాబాద్‌లోనూ గిరాకీ ఉంది.

కమాన్ పూర్, : కల్తీ లేనివి మందులు వాడనివి కేవలం తాటికాయలే.. వేసవి వచ్చిందంటే చాలు తాటి చెట్లకు కాయలు విరివిగా కనిపిస్తాయి. ప్రతి ఒక్కరూ తినాలనే తాపత్రయం పడుతుంటారు. గతంలో గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో మాత్రమే అందుబాటులో ఉండే తాటి ముంజులు ప్రస్తుతం పట్టణ ప్రాంతాల్లో సైతం లభ్యమవుతున్నాయి. హైదరాబాద్ నడిబొడ్డులో కూడా వీటి విక్రయాలు జోరుగా సాగుతున్నాయి. జిల్లా కేంద్రాలతో పాటు మండల కేంద్రాల్లో సైతం తాటి ముంజలు విక్రయిస్తున్నారు. ఏ కాలమైనా పెద్దగా ఇబ్బందులుండవు కానీ, వేసవి కాలం వచ్చిందంటే వేసవి తాపానికి భయవడతాం. ఓవైపు భానుడు భగభగ.. మరోవైపు రోడ్లన్నీ నిప్పుల కుంపటిని తలపించేలా సుర్రుమంటాయి. ఇళ్లలో నీడపట్టున కూర్చున్నా ఉక్కపోతతో ఉ క్కిరిబిక్కిరి అయిపోతాం. కాలానికి తగ్గట్టు కమ్మని రుచులను వెంటబెట్టుకు వచ్చే తాటి ముంజలను తింటూ వేసవితాపం నుంచి ఉపశమనం పొందుతున్నారు.

తాటి ముంజ మజాయే వేరు..: వేసవిలో ఎన్ని పళ్లు తిన్నా.. శీతల పానీయాలున్నా.. తాటి ముంజల మజాయే వేరుగా ఉంటుంది. వీటికి ఉండే ఆదరణ అంతా ఇంతా కాదు. తాటి ముంజల ధర కూడా ఏమంత తక్కువ కాదు.. పట్టణ ప్రాంతాల్లో చాలా బాగా డిమాండ్ ఉంది. ఆరోగ్యాన్ని అందించడంలో కూడా తాటి ముంజలు ముందుంటాయి. వేసవిలో మాత్రమే లభించే వీటిని సిప్ చేయకుండా ప్రతి ఒక్కరూ తినాలనుకుంటారు. ప్రతి గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ప్రతి పట్టణ ప్రాంతాల్లో తాటి ముంజలకు డిమాండ్ బాగా పెరిగింది. వేసవిలో మాత్రమే లభించడంతో పాటు ఆరోగ్యానికి మేలు చేయడంతో తాటిముంజలను కొనుగోలు చేయడానికి నగరవాసులు ఆసక్తి చూపుతున్నారు.

ఎన్నో లాభాలు: అమ్మకం దారులు రోడ్డు పక్కనే కూర్చుని అమ్మడం మొదలు పెట్టిన గంటల వ్యవధిలోనే అమ్ముడు పోతున్నాయి. ప్రస్తుతం నగరల్లో ఒక ముంజ పది రూపాయలకు విక్రయిస్తున్నారు. తాటి ముంజల్లో విటమిన్ బి7, విటమిన్ , సోడెలుర్ ఫైబర్, పొటాషియం, కాల్షియం విసిమిన్- ఎ, ఎమిన్-డి విటమిన్- జింక్, ఐరన్ లతో పాటు న్యూట్రిన్స్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. వేసవికాలంలో శరీరంలోని లవణ పదార్థాలు చెమట రూపంలో బయటకు వెళ్లిపోతాయి. దీంతో డీహైడ్రేషన్ ఏర్పడి జనం అస్వస్థతకు గురవుతారు. అందుకే ఎండాకాలంలో నీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవాలని డాక్టర్లు చెబుతుంటారు. వేసవిలో శరీరానికి నీరు ఒక్కటే సరిపోదు. ఎన్నో రకాల జ్యూస్‌లు, పండ్లు తినాల్ని వస్తుంది. తాటి ముంజలు ఉంటే చాలు ఎంతటి ఎండ తీవ్రతకైనా అలసిపోకుండా యాక్టివ్ గా ఉంటారు. తాటి ముంజల్లో శరీరానికి అవసరమయ్యే మినరల్స్, షుగర్స్ ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని బ్యాలెన్స్‌డ్‌గా ఉంచుతాయి.

శరీరానికి చల్లదనాన్ని అందించడంలో అద్భుతంగా సహాయపడతాయి. వేసవి వల్ల ఒంట్లో పెరిగే వేడిని అమాంతం తగ్గించడంలో తాటి ముంజలు ముందుంటాయి. తాటి ముంజల్లో ట్యూమర్లను తగ్గించే లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కణాలను డెవలప్ చేసే ఫైటోకెమికల్స్ అంథోసాయనిన్లను నిర్మూలిస్తాయి. వీటిని తరచుగా తీసుకుంటే క్యాన్సర్‌కు దూరంగా ఉండొచ్చు. తాటి ముంజల్లో విటమిన్లు, మినరల్స్, ఐరన్, జింక్, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం వంటి పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి.

అనేక రుగ్మతలకు చెక్: నీటి శాతం ఎక్కువ, క్యాలరీలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల అధిక బరువుకు చెక్ పెట్టవచ్చు. తాటి ముంజల్లో పొటాషియం ఎక్కువగా ఉండడంతో రక్తపోటును నియంత్రణలో ఉంచుకోవచ్చు. పొటాషియం శరీరంలో ఉండే వ్యర్థాలను సమర్థవంతంగా తొలగిస్తుంది. కిడ్నీ లివర్ సమస్యలు కూడా దూరంగా ఉంటాయి. మలబద్ధకంతో ఇబ్బంది పడేవారు తాటి ముంజెలు తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. వేసవిలో వచ్చే వేడి వల్ల విరోచనాల సమస్య వస్తూ ఉంటుంది. తాటి ముంజలు తీసుకోవడం వల్ల సమస్యను పరిష్కరించవచ్చు. కడుపు ఉబ్బరం, కడుపులో వికారం, కడుపు నొప్పి, జీర్ణాశయ సమస్యలు కూడా దూరంగా ఉంటాయి. గర్భవతులకు కలిగే కండరాల తిమ్మిర్లు, అలసట తగ్గించడంలో తాటి ముంజలు బాగా సహాయపడతాయి. శరీరానికి మేలు చేసే పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వేసవి కాలంలో మన శరీరం నుండి చెమట బయటకు పోతుంది. శరీరంలోని పోషకాలు చెమట రూపంలో బయటకు పోతాయి. వాటిని భర్తీ చేయడానికి తాటి ముంజలు ఎంతో అవసరం.

చలువ కోసం: తాటి ముంజలో తక్కువ మొత్తంలో క్యాలరీలు, ఎక్కువ మొత్తంలో శరీరానికి కావాల్సిన శక్తి ఉంటాయి. కాబట్టి వేసవిలో చలువ కోసం తాటి ముంజల్ని తినడం చాలా అవసరం. కొంతమందికి ఎండాకాలంలో వేడికి ముఖంపై చిన్న చిన్న మొటిమల్లా వస్తుంటాయి. వీటి నుంచి ఉపశమనం పొందాలంటే కూడా తాటి ముంజల్ని తినాల్సిందే!

నిర్జలీకరణం నుంచి ఉపశమనం..: ఎండాకాలంలో ఎన్ని నీళ్లు తాగినా నిర్జలీకరణ అయిపోవడం సర్వసాధారణం. కాబట్టి ముంజల్లో నీటి శాతం అధికంగా ఉండటం వల్ల వీటిని తింటే ఈ సమస్య నుంచి మనల్ని కాపాడుకోవచ్చు. వేసవిలో శరీరానికి కావాల్సిన మినరల్స్, చక్కెరలను ఇవి సమతుల్యం చేస్తాయి. వీటిలో అధిక మొత్తంలో ఉండే విటమిన్ బి, ఐరన్, క్యాల్షియం శరీరానికి చాలా అవసరం. ఈ పండ్లు ఆకారంలో లీచీ పండును పోలి ఉంటాయి. రుచి లేత కొబ్బరిలా ఉంటుంది.

గర్భిణులకూ మంచిదే..: గర్భధారణ సమయంలో కొంతమందికి ఏది తిన్నా జీర్ణం కాకపోవడం లాంటి సమస్య ఎదురవుతుంది. అలాంటి వారు ముంజల్ని తినాలి. ఫలితంగా జీర్ణవ్యవస్థ చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. అంతేకాకుండా.. ఈ సమయంలో ఎదురయ్యే మలబద్ధ కం, ఎసిడిటీ.. లాంటి ఆరోగ్య సమస్యల్ని కూడా దూరం చేస్తాయి.

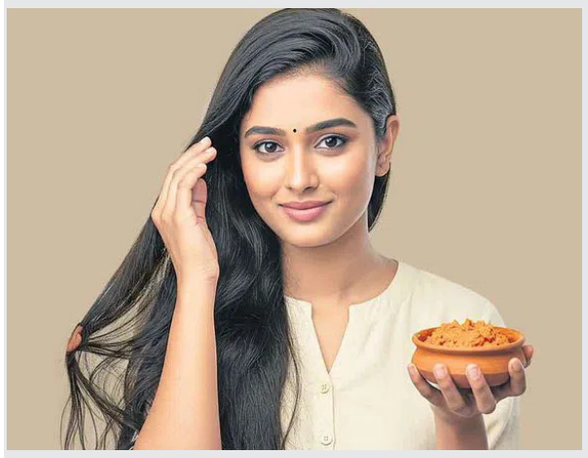
బరువునూ తగ్గిస్తాయి: తాటి ముంజల్లో శరీరానికి కావాల్సిన ఎ, బి, సి విటమిన్లు, ఐరన్, జింక్, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం.. వంటివి పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిలో అధిక మొత్తంలో నీరు ఉండటం వల్ల శరీర బరువును తగ్గించడంలో ఇవి ఎంతగానో తోడ్పడతాయి. అలాగే చికెన్‌పాక్స్‌తో బాధపడే వారికి దురద నుంచి ఉపశమనం అందించి, శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతాయి.

విషపదార్థాలు మాయం..: తాటి ముంజలు కాలేయ సంబంధ సమస్యల్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. ఈ పండులో అధిక మొత్తంలో ఉండే పొటాషియం మన శరీరంలో ఉండే విషపదార్థాలను తొలగిస్తుంది.

వాంతులయ్యేలా ఉంటే..: అధిక ఎండ వేడిమికి కొంతమందికి ఒక్కోసారి వాంతులయ్యేట్లు అనిపిస్తుంది. ఇలాంటప్పుడు నిమ్మరసం తాగుతారు. ఒకవేళ నిమ్మరసంతో ఎలాంటి ఫలితం లేకపోతే తాటి ముంజలు తినడం మంచిది. వెంటనే ఆ సెన్సేషన్ నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. వేసవిలో అలా కాసేపు బయటికి వెళ్లొస్తేనే అలసిపోతాం కదా! అంతేకాదు.. విపరీతమైన చెమట పోస్తుంది.. ఫలితంగా శరీరం అధిక మొత్తంలో నీటిని కోల్పోతుంది. ఈ క్రమంలో శరీరం కోల్పోయిన నీటిని అందించి, అలసట నుంచి ఉపశమనం పొందడా నికి ఒక సులువైన మార్గం తాటి ముంజల్ని తినడం..

క్యాన్సర్ల నుంచి..: తాటి ముంజలు.. వివిధ రకాల ట్యూమర్స్, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కణాలను అభివృద్ధి చేసే ఫైటోకెమికల్స్, ఆంథోసయనిన్ లాంటి వాటిని నిర్మూలిస్తాయి. కాబట్టి ఈ పండుని ఎక్కువగా తినడం వల్ల క్యాన్సర్ల నుంచి కూడా దూరంగా ఉండొచ్చు. శరీరంలో గ్లూకోజ్ స్థాయినిపెంచి..శరీరానికి కావాల్సినమినరల్స్,న్యూట్రియంట్ల శాతాన్ని బ్యాలన్స్ చేయడంలో కూడా ముంజలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి.

ఒత్తయిన జుట్టు కోసం



జుట్టు ఒత్తుగా నిగనిగలాడుతూ ఉండాలని ప్రతిఒక్కరూ ఆశపడతారు. కానీ, నేటి ఉరుకులు పరుగుల జీవితంలో జుట్టుపై శ్రద్ధపెట్టే సమయమెక్కడిదీ? జుట్టు సమస్యలకు ఒత్తిడి, నిద్రలేమి వంటి కారణాలెన్నో. చాలామంది జుట్టురాలడం, చుండ్రు వంటి సమస్యలను తగ్గించుకునేందుకు రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. హెయిర్ ప్యాక్‌లు, మసాజ్‌లు, రకరకాల చిట్కాలు పాటిస్తారు. ఒత్తయిన జుట్టుకోసం మీరూ ఓసారి ఇలా ట్రై చేయండి.

క్యారెట్: క్యారెట్ వెంట్రుకలను దృఢంగా ఉంచడంలో తోడ్పడుతుంది. దీనిలో విటమిన్ బీ7 పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీన్నే బయోటిన్ అని పిలుస్తారు. ఇది జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది. అందుకే దీన్ని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. అలాగే క్యారెట్‌ని ఉపయోగించి తయారుచేసిన హెయిర్‌ప్యాక్‌ని అప్పుడప్పుడూ వేసుకోవడం ద్వారా మంచి ఫలితం పొందచ్చు. దీనికోసం కొన్ని క్యారెట్ ముక్కలను తీసుకొని నీటిలో వేసి ఉడకబెట్టి మెత్తటి పేస్ట్‌లా తయారుచేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని తలకు అప్లై చేసి అరగంట పాటు ఆరనివ్వాలి. ఆ తర్వాత తలస్నానం చేయాలి. ఈ ప్యాక్ వెంట్రుకలు రాలడాన్ని నియంత్రించి వాటిని దృఢంగా పెరిగేలా చేస్తుంది.

గ్రీన్ టీ: గ్రీన్ టీ తాగడంతో పాటు తలకు ప్యాక్‌లా పట్టించడం వల్ల కూడా జుట్టు రాలే సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. దీనికోసం నాలుగైదు గ్రీన్ టీ బ్యాగ్‌లను.. అరలీటర్ నీటిలో వేసి వేడి చేయాలి. నీళ్లు చల్లారిన తర్వాత పక్కన పెట్టుకోవాలి. తలస్నానం చేసిన తర్వాత ఈ నీటితో తలను బాగా తడపాలి. పది నిమిషాల తర్వాత కడిగేసుకోవాలి. ఇది మంచి కండిషనర్‌గా పనిచేస్తుంది.

మందారం హెయిర్ ప్యాక్: ముందుగా మందార పూలను రెండు రోజుల పాటు ఎండలో ఆరబెట్టుకోవాలి. పూలతో పొడి చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు మూడు టేబుల్ స్పూన్ల పెరుగులో ఓ టేబుల్ స్పూన్ మందారం పొడిని కలపాలి. ఇందులో రోజ్ మేరీ ఎస్సెన్స్ కూడా కలుపుకోవచ్చు. ఇది పింక్ రంగులోకి మారిన తర్వాత తలకు పట్టించి ఆరిన తర్వాత తలస్నానం చేయాలి.

పర్పుల్ రంగు బెండకాయలను తింటున్నారా.. లేదా..

తినకపోతే ఈ ప్రయోజనాలను కోల్పోతారు..!



బెండకాయలు మనం తరచూ తినే కూరగాయల్లో ఒకటి. వీటితో కూర, పులుసు, వేపుడు చేస్తుంటారు. చారులోనూ బెండకాయలను వేసి తింటారు. బెండకాయలు ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. వీటితో అనేక రకాల వంటకాలను చేయవచ్చు. అయితే బెండకాయల్లోనూ అనేక రకాలు ఉన్నాయి. వాటిల్లో పర్పుల్ కలర్ బెండకాయలు కూడా ఒకటి. ఆకుపచ్చని బెండకాయల తరువాత మనకు ఇవే అధికంగా లభిస్తాయి. పర్పుల్ కలర్ బెండకాయల్లో ఆంథో సయనిన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్లే ఈ కాయలు ఆ రంగులో ఉంటాయి. ఆంథో సయనిన్స్ అనేవి యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల జాబితాకు చెందుతాయి. ఇవి మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. పర్పుల్ కలర్ బెండకాయల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నిర్మూలిస్తాయి. దీని వల్ల కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. దీంతో క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు.

ఆర్థరైటిస్ నొప్పులకు..: పర్పుల్ రంగు బెండకాయల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. దీంతో గుండె జబ్బులు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఈ బెండకాయల్లోని ఆంథో సయనిన్స్ యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ గుణాలను కూడా కలిగి ఉంటాయి. కనుక ఈ కాయలను తింటే ఆర్థరైటిస్ నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. వాపులు కూడా తగ్గిపోతాయి. అధ్యయనాలు చెబుతున్న ప్రకారం ఈ బెండకాయల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు యాంటీ క్యాన్సర్ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. కనుక ఈ కాయలను తింటే క్యాన్సర్ కణాలు పెరగనీయకుండా అడ్డుకోవచ్చు. పర్పుల్ బెండకాయల్లో మ్యూసిలేజ్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది జిగురు లాంటి పదార్థం. ఇది మన శరీరంలో చేరితే కొలెస్ట్రాల్‌కు అతుక్కుంటుంది. దీంతో కొలెస్ట్రాల్ తొలగించబడుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ ద్వారా అది బయటకు వస్తుంది. దీని వల్ల కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ తగ్గి గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

షుగర్ ఉన్నవారికి..: ఈ కాయల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పొటాషియం రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తాయి. దీంతో బీపీ తగ్గుతుంది. హైబీపీ ఉన్నవారు ఈ బెండకాయలను తింటుంటే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. అధ్యయనాలు చెబుతున్న ప్రకారం పర్పుల్ రంగు బెండకాయలను తినడం వల్ల షుగర్ లెవల్స్‌ను సైతం తగ్గించుకోవచ్చు. ఈ కాయల్లో ఉండే పలు రకాల సమ్మేళనాలు ఇన్సులిన్ నిరోధకతను తగ్గిస్తాయి. దీంతో శరీరం ఇన్సులిన్‌ను సమర్థవంతంగా గ్రహిస్తుంది. దీని వల్ల షుగర్ లెవల్స్ తగ్గిపోతాయి. ఈ కాయల్లో డైటరీ ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. అలాగే షుగర్ లెవల్స్ తగ్గేందుకు కూడా సహాయం చేస్తుంది.

అనేక విటమిన్లు, మినరల్స్..: పర్పుల్ కలర్ బెండకాయలలో అనేక విటమిన్లు, మినరల్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ కాయల్లో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్ట పరుస్తుంది. వీటిల్లో ఉండే విటమిన్ కె గాయాలు అయినప్పుడు రక్తం త్వరగా గడ్డ కట్టేలా చేస్తుంది. దీంతో తీవ్ర రక్త స్రావం అవకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు. ఈ కాయల్లో ఉండే విటమిన్ బి9 (ఫోలేట్) గర్భిణీలకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. శిశువు ఎదుగుదలకు సహాయ పడుతుంది. ఈ బెండకాయల్లో ఉండే విటమిన్ ఎ రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంతోపాటు కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తుంది. కణాలు నిర్మాణం అయ్యేలా చూస్తుంది. పర్పుల్ కలర్ బెండకాయల్లో అనేక రకాల బి విటమిన్లు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో శక్తి స్థాయిలను పెంచుతాయి. మెటబాలిజం సరిగ్గా ఉండేలా చూస్తాయి. ఇలా ఈ బెండకాయలను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

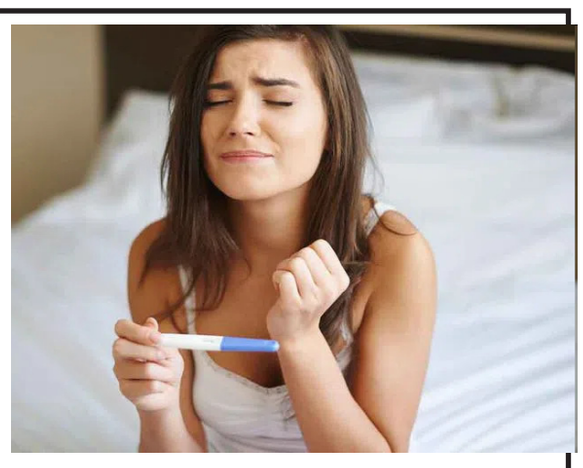
గర్భం దాల్చిన తొలి నాళ్లలో మహిళల్లో కనిపించే సంకేతాలు, లక్షణాలు ఇవే..!

గర్భం దాల్చడం అన్నది మహిళలకు మాత్రమే లభించిన ఒక గొప్ప వరం. ఈ క్రమంలోనే సంతానం లేని ఎందరో మహిళలు సంతానం పొందేందుకు ఆరాట పడుతుంటారు. ప్రస్తుతం చాలా మంది ఆలస్యంగా వివాహాలు చేసుకుంటున్నారు, దీనికి తోడు హార్మోన్ల సమస్యలు వస్తున్నాయి. కనుక చాలా మంది మహిళలు సంతానం పొందలేకపోతున్నారు. అయితే గర్భం దాల్చిన మహిళలకు మాత్రం మొదటి సారి అయితే లక్షణాలు సరిగ్గా తెలియవు. తాము గర్భం ధరించామని కూడా గుర్తించలేరు. కానీ శరీరం తెలియజేసే కొన్ని సంకేతాలు, లక్షణాలను పరిశీలిస్తే మహిళలకు తాము గర్భం దాల్చారో లేదో అన్న విషయం సులభంగా ఇట్టే తెలిసిపోతుంది. ఆ సమయంలో మహిళల్లో కొన్ని నిర్దిష్టమైన లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

నొప్పులు..: గర్భం దాల్చిన మహిళల్లో చాలా వరకు మొదటి రెండు వారాల వరకు ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించవు. కానీ కొందరికి మాత్రం పలు లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ముఖ్యంగా శుక్రకణంతో ఫలదీకరణం చెందిన అండం గర్భాశయ గోడకు చేరుతుంది. ఆ సమయంలో కాస్త రక్త స్రావం అవుతుంది. పీరియడ్స్ వచ్చాక లేదా రావడానికి కొన్ని రోజుల ముందు ఇలా జరుగుతుంది. దీన్ని చూసి చాలా మంది మహిళలు నెలసరి సరిగ్గా రావడం లేదని భావిస్తారు. కానీ గర్భం దాల్చారు అన్న విషయాన్ని గుర్తించలేరు. గర్భం దాల్చిన మహిళలకు పీరియడ్స్ సమయంలో వచ్చే నొప్పుల లాంటి నొప్పులు వస్తాయి. దీంతో ఆ నొప్పులను పోల్చులేకపోతారు. ఇలా కూడా వారికి ఆ విషయం తెలియదు.

నీరసం, అలసట..: ఉన్నట్లుండి సడెన్‌గా నీరసం వస్తున్నా, తీవ్రమైన అలసటగా ఉన్నా, విశ్రాంతి తీసుకోవాలని అనిపిస్తున్నా అది గర్భం వచ్చిందన్న విషయాన్ని తెలియజేస్తుంది. అయితే కొందరు మహిళలకు హార్మోన్లలో వచ్చే హెచ్చు తగ్గుల కారణంగా కూడా ఇలా జరుగుతుంది. కనుక ఈ సమస్య ఉంటే డాక్టర్‌ను సంప్రదిస్తే పరీక్ష చేసి సరైన సమస్య నిర్ధారిస్తారు. దీంతో అందుకు అనుగుణంగా చికిత్స తీసుకోవ చ్చు. అలాగే గర్భం దాల్చిన మహిళల్లో కొందరికి స్తనాలు మృదువుగా మారి కాస్త వాపులకు గురైనట్లు అవుతాయి. ముట్టుకుంటే భారంగా అనిపిస్తాయి. కొందరికి ఆ భాగాల్లో సూదులతో గుచ్చినట్లు కూడా అనిపిస్తుంది. నిపుల్స్ ముదురు గోధుమ రంగులోకి మారుతాయి.

ఈ లక్షణాలు కూడా ఉంటాయి..: గర్భం దాల్చిన మహిళలకు పీరియడ్స్ రావు. మహిళలు తమ పీరియడ్‌ను మిస్ అయితే గర్భం దాల్చారేమో చెక్ చేసుకోవాలి. ఇందుకు అవసరం అయితే టెస్టింగ్ కిట్‌ను వాడవచ్చు. కొన్ని సార్లు ఈ కిట్స్ ద్వారా సరైన ఫలితాలు రావు. కనుక డాక్టర్‌ను కలిసి పరీక్ష చేయించుకుంటే మంచిది. అలాగే మూత్ర విసర్జన తరచూ చేయాల్సి రావడం, వికారం, వాంతికి వచ్చినట్లు ఉండడం, ఆహారం బాగా తినాలని అనిపించడం, మూడ్ మారుతుండడం, తలనొప్పి, మలబద్ధకం, కడుపు ఉబ్బరం, శరీర ఉష్ణోగ్రతలో తీవ్రమైన హెచ్చు తగ్గులు వెంట వెంటనే రావడం, వాసన చూసే శక్తి పెరగడం, నోట్లో లోహపు రుచి అనిపించడం.. ఇవన్నీ గర్భం దాల్చారని తెలియజేసేసంకేతాలు. అయితేఇవి అందరిలోనూ కనిపించాలని నియమం ఏమీ లేదు. కనుక ఈ సూచనలు కనిపిస్తే డాక్టర్‌ను కలిసి పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిది.



రాజీవ్ గాంధీ జయంతి ఘన నివాళులు అర్పించిన రాష్ట్ర వెలమ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ జువ్వాడి నర్సింగ్ రావు..

డి సుధాకర్ ప్రత్యక్షసాక్షి మెట్‌పల్లి టౌన్

జగిత్యాలజిల్లా మెట్‌పల్లి భారత మాజీ ప్రధాని దివంగత రాజీవ్ గాంధీ జయంతి సందర్భంగా గురువారం మెట్‌పల్లి పట్టణంలోని జువ్వాడి భవన్‌లో మరియు పట్టణంలోని రాజీవ్ గాంధీ గారి విగ్రహానికి తెలంగాణ రాష్ట్ర వెలమ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ కోరుట్ల నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ జువ్వాడి నర్సింగ్ రావు పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు ఈ సందర్భంగా జువ్వాడి నర్సింగ్ రావు మాట్లాడుతూ రాజీవ్ గాంధీ దేశాన్ని ఆధునికత వైపు నడిపించిన దార్శనిక నాయకుడని అన్నారు. యువతకు రాజకీయాల్లో ప్రాధాన్యత కల్పించడంతో పాటు దేశంలో సాంకేతికత సమాచార రంగాల అభివృద్ధికి పునాదులు వేసిన మహానేతగా ఆయనను కొనియాడారు దేశ భవిష్యత్ తరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని అనేక సంస్కరణలకు శ్రీకారం చుట్టిన రాజీవ్ గాంధీ సేవలు చిరస్మరణీయమని అన్నారు.దేశంలో కంప్యూటర్, టెలికమ్యూనికేషన్ రంగాల అభివృద్ధికి ఆయన తీసుకున్న నిర్ణయాలు భారతదేశాన్ని నూతన సాంకేతిక యుగం వైపు తీసుకెళ్లాయని పేర్కొన్నారు యువతే



దేశ భవిష్యత్తు అని నమ్మి, వారికి మరిన్ని అవకాశాలు కల్పించేందుకు రాజీవ్ గాంధీ చేసిన కృషి నేటి తరానికి స్ఫూర్తిదాయకమని అన్నారు రాజీవ్ గాంధీ గారి ఆశయాలు దేశ అభివృద్ధి పట్ల ఆయనకున్న దూరదృష్టిని ముందుకు తీసుకెళ్లడమే ఆయనకు అందించే నిజమైన నివాళి అని జువ్వాడి నర్సింగ్ రావు గారు పేర్కొన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో మెట్‌పల్లి మున్సిపల్ చైర్మన్ వైస్ చైర్మన్ మెట్‌పల్లి పట్టణ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కాంగ్రెస్ పార్టీ కౌన్సిలర్లు కో-ఆప్షన్ సభ్యులు కాంగ్రెస్ పార్టీ వివిధ హోదాల్లో ఉన్న నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

40 ఏళ్లుగా శ్రమనే నమ్ముకున్న మహబూబ్..

లక్ష్మణ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని

కష్టపడి సంపాదించిన సొమ్ములోనే నిజమైన తృప్తి ఉందని నిరూపిస్తూ మంథనికి చెందిన సయ్యద్ మహబూబ్ తన వృత్తిని కొనసాగిస్తున్నారు. గత 40 ఏళ్లుగా పల్లీలు, అల్లంబ, రబ్బ, అమ్ముతూ కుటుంబానికి ఆసరాగా నిలుస్తున్నారు. ఎండ, వానలను లెక్కచేయకుండా ప్రతిరోజూ ఉదయం 8 గంటల నుంచి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు మంథని పట్టణంలోని ప్రధాన ప్రాంతాలు, ప్రభుత్వ కార్యాలయాల వద్ద తిరుగుతూ వ్యాపారం చేస్తున్నారు. చేతిలో చిన్న బుట్ట అందులో పల్లీలు, ఇతర చిరు తినుబండారాలు... ఇదే ఆయనకు జీవనాధారం. వయసు పెరుగుతున్నా శ్రమను మాత్రం వీడకుండా నిజాయితీగా పనిచేస్తూ, స్వయం కృషితో కుటుంబాన్ని పోషించుకుంటున్న మహబూబ్ ఎందరికో ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారు.

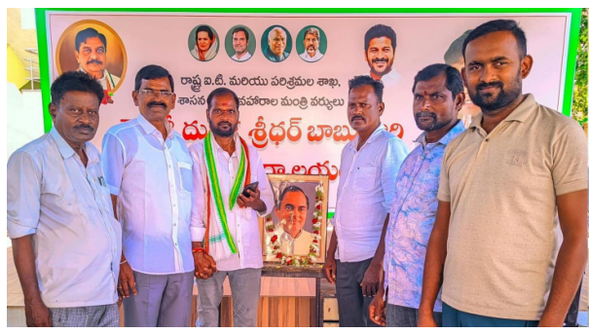
మంథని ప్రాంతంలో సయ్యద్ మహబూబ్‌ను స్థానికులు ఆప్యాయంగా పలకరిస్తూ, ఆయనతో స్నేహపూర్వకంగా మెలుగుతుంటారు. ఆయన చిరునవ్వు, నిరాడంబర జీవన విధానం, కష్టపడి పనిచేసే తత్వం స్థానికులను ఆకట్టుకుంటున్నాయి

ప్రస్తుత కాలంలో సులభంగా డబ్బు సంపాదించాలనే ఆలోచనలకు భిన్నంగా, తన శ్రమనే పెట్టుబడిగా చేసుకుని నాలుగు దశాబ్దాలుగా జీవనాన్ని కొనసాగిస్తున్న మహబూబ్ జీవన విధానం యువతకు స్ఫూర్తిదాయకం అని పలువురు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఏ వృత్తి చిన్నది కాదని, కష్టపడి నిజాయితీగా సంపాదించే ప్రతి



రూపాయి గౌరవప్రదమైనదేనని ఆయన జీవితం చాటిచెబుతోంది. "శ్రమకు సిగ్గుపడకూడదు.. నిజాయితీగా సంపాదించడమే గొప్పతనం" అనే సందేశాన్ని తన జీవితంతోనే చూపిస్తున్న మహబూబ్ కు మంథని ప్రజలు అభినందిస్తున్నారు.

రాజీవ్ గాంధీ సేవలు చిరస్మరణీయం..

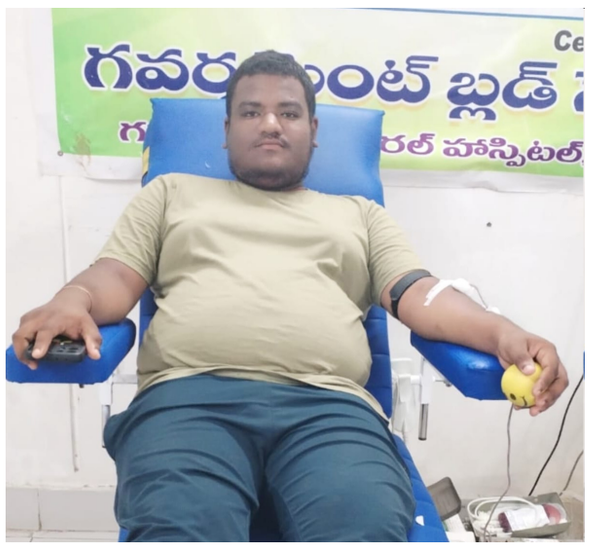


లక్ష్మణ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని

మంథని ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు మాజీ ప్రధానమంత్రి రాజీవ్ గాంధీ జయంతి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఖానాపూర్

మాజీ సర్పంచ్ దొర గొర్ల శ్రీనివాస్ యాదవ్, వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ ఎం.డి. అంకుష్ మాట్లాడుతూ.. దేశ అభివృద్ధికి రాజీవ్ గాంధీ అందించిన సేవలు చిరస్మరణీయమని అన్నారు. ముఖ్యంగా దేశంలో సమాచార, కమ్యూనికేషన్ వ్యవస్థ అభివృద్ధికి ఆయన తీసుకున్న నిర్ణయాలు ఎంతో దోహదపడ్డాయని తెలిపారు. 18 సంవత్సరాలు నిండిన యువతీ యువకులకు ఓటు హక్కు కల్పించి, యువతను ప్రజాస్వామ్య ప్రక్రియలో భాగస్వాములను చేసిన ఘనత రాజీవ్ గాంధీకే దక్కుతుందని పేర్కొన్నారు. అలాగే రాజకీయాల్లో పార్టీ మార్పిడులను అరికట్టేందుకు ఫిరాయింపు నిరోధక చట్టాన్ని తీసుకురావడంలో ఆయన కీలక పాత్ర పోషించారని గుర్తుచేశారు. దేశాన్ని ఆధునికత వైపు నడిపించేందుకు రాజీవ్ గాంధీ వేసిన బాట నేటికీ స్ఫూర్తిదాయకమని కాంగ్రెస్ నాయకులు పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కౌన్సిలర్ కుర్ర లింగయ్య, పొనగంటి రమేష్, మోతుకు రాజబాబు, కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

అత్యవసర సమయంలో రక్తదానం చేసిన శ్రవణ్..



డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్‌పల్లి టౌన్

జగిత్యాలజిల్లా మెట్‌పల్లిహౌహౌపట్టణానికి చెందిన పర్రె సులోచనహౌహౌఅను మహిళ అత్యవసర చికిత్స నిమిత్తం జగిత్యాల గవర్నమెంట్ హాస్పిటల్ లో గురువారం చికిత్స పొందుతుండగా అత్యవసర చికిత్స నిమిత్తం ఎ పాజిటివ్ రక్తం అవసరం అని పేషెంట్ కుటుంబ సభ్యులు డోనర్ కోసం వెతుకుతూ ఉండగా మెట్‌పల్లి పట్టణంలోని చిన్మాయి చికెన్ సెంటర్ మరియు చిన్మాయి కార్ రెంటల్ సర్వీస్‌హౌహౌయజమాని సామాజిక సేవకుడు గుంటుక శ్రవణ్ సమాచారం తెలుసుకొని స్వచ్ఛందంగా జగిత్యాల గవర్నమెంట్ బ్లడ్ బ్యాంక్ కి వెళ్లి రక్తం ఇవ్వడం జరిగింది పేషెంట్ తొందరగా కోలుకోవాలని కోరుకుంటూ అత్యవసర సమయంలో రక్తదానం చేసి ప్రాణదాతగా నిలిచినా గుంటుక శ్రవణ్‌హౌహౌని బ్లడ్ బ్యాంక్ సిబ్బంది రక్తదాతల అనుసంధాన కర్త ఉదయ్ కుమార్ సామాజిక సేవకుడు గుజ్జెటి శ్రీరామ్ యువజన సంఘాల సభ్యులు పేషెంట్ బంధువులుహౌహౌస్నేహితులు అభినందించారు.

కొయ్యూరులో ఘనంగా రాజీవ్ గాంధీ 82వ జయంతి

మండల పార్టీ అధ్యక్షులు జంగిడి శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యంలో తరలివచ్చిన కాంగ్రెస్ శ్రేణులు

మల్హర్, ప్రత్యక్ష సాక్షి

మల్హర్ రావు మండలం కొయ్యూరులో భారత మాజీ ప్రధానమంత్రి, భారతరత్న స్వర్గీయ రాజీవ్ గాంధీ 82వ జయంతి వేడుకలను కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షులు జంగిడి శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యంలో గురువారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ప్రజాప్రతినిధులు, పార్టీ నాయకులు పెద్ద సంఖ్యలో తరలివచ్చారు. ఈ సందర్భంగా రాజీవ్ గాంధీ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘన నివాళులు అర్పించారు. దేశ సాంకేతిక రంగానికి, యువతకు ఓటు హక్కు కల్పనకు రాజీవ్ గాంధీ చేసిన సేవలను నాయకులు కొనియాడారు.ఈ కార్యక్రమంలో మల్హర్ మండల సర్పంచ్ ఫోరం అధ్యక్షురాలు కొండ రాజమ్మ, పిఏసిఎస్ చైర్మన్ ఇప్ప మొండయ్య, మల్హర్ యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు, చిన్న తూండ్ల సర్పంచ్ గడ్డం క్రాంతి, వల్లెంకుంట సర్పంచ్ బొమ్మ రజిత రమేష్ రెడ్డి, కొండంపేట సర్పంచ్ బెల్లంకొండ జోష్ణ సరీన్ రావు, ఇప్పలపల్లె సర్పంచ్ అబ్బినేని



లింగస్వామి, మల్లారం సర్పంచ్ మేకల రాజయ్య పాల్గొన్నారు. అలాగే మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ గడ్డం పోచయ్య, వివిధ గ్రామాల ఉప సర్పంచులు, వార్డు మెంబర్లు, కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు, యూత్ నాయకులు, మహిళా నాయకురాళ్లు తదితరులు పాల్గొని నివాళులర్పించారు.

కోరుట్లలో వెలిచిన ఆంజనేయస్వామి కాలభైరవుని విగ్రహం శుద్ధి చేసి పున ప్రారంభం..

డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్‌పల్లి టౌన్

జగిత్యాలజిల్లా కోరుట్ల పట్టణంలోని టీటీడీ కల్యాణ మండపం ఐలాపూర్ రోడ్డు టిటిడి కళ్యాణ మండపంలో ఎండోమెంట్ వారు క్లీన్ చేయగా అక్కడ ఆంజనేయస్వామి మరియు కాలభైరవుడు వెలిచారనే సమాచారం మేరకు కోరుట్ల పట్టణ బిజెపి అధ్యక్షుడు కస్తూరి లక్ష్మీనారాయణ జిల్లా ఎండోమెంట్ ధార్మిక సెల్ కన్వీనర్ మాడవి నరేష్ బిజెపి బీజేవైఎం నాయకులు కార్యకర్తలు వెంటనే అక్కడికి వెళ్లి ముదిరాజ్ సంఘం పెద్దలు ఆంజనేయస్వామిని కాలభైరవుని విగ్రహం శుద్ధి చేసి పసుపు కుంకుమలతోటి అభిషేకం చేసి కొబ్బరికాయలు కొట్టి పున ప్రారంభం చేశారు అతి త్వరలో అక్కడే వేద పండితులను తీసుకువెళ్లి ఆంజనేయస్వామి కాలభైరవ స్వామి ఏ ప్రాంతంలో గుడి కడితే బాగుంటదో తెలుసుకొని త్వరలో ఆంజనేయ స్వామికి కాలభైరవ స్వామికి గుడి నిర్మించడం జరుగుతుంది ఇట్టి కార్యక్రమంలో బిజెపి పట్టణ అధ్యక్షులు కస్తూరి లక్ష్మీనారాయణ బిజెపి జిల్లా ఎండోమెంట్ కన్వీనర్ మాడవేణి నరేష్ బిజెపి పట్టణ ప్రధాన కార్యదర్శి ఎర్ర రాజేందర్ ఉపాధ్యక్షులు మైదం సత్యనారాయణ నెమురీ విజయ్‌హౌహౌకార్యదర్శులు చెట్లపెల్లి ఓం



ప్రకాష్‌హౌహౌబాల్క ప్రేమ్ సాగర్‌హౌహౌగడ్డం రాజశేఖర్ సత్యం అల్వాల సత్యనారాయణ కలాల భూమ సాయిలు పాతర్ల నరసయ్యహౌహౌకార్యకర్తలు ముదిరాజ్ సంఘం పెద్దమనుసు కుల సభ్యులు అందరూ పాల్గొన్నారు కోరుట్ల పట్టణ ప్రజలందరూ కూడా ఒకహౌహౌవిషయాన్ని గమనించాలి మైసమ్మ తల్లిని ఇక్కడ ఆంజనేయ స్వామి భైరవుడ్ని పున ప్రతిష్టించడం వల్ల ఈ కోరుట్ల పట్టణానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.. అందరం ఐక్యతగా ఉండి దేవాలయాలు నిర్మిద్దాంహౌహౌఅని తెలిపారు.

ఘనంగా మాజీ ప్రధాని రాజీవ్ గాంధీ జయంతి వేడుకలు..



డి ఆర్ స్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి, రామకృష్ణాపూర్

రామకృష్ణాపూర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలోగురువారం భారతరత్న, మాజీ ప్రధాని రాజీవ్ గాంధీ జయంతి వేడుకలు కాంగ్రెస్ నాయకులు ఘనంగా నిర్వహించారు. పట్టణంలోని రాజీవ్ చౌక్ లో ఉన్న రాజీవ్ గాంధీ విగ్రహానికి డిసిసి అధ్యక్షులు పిన్నింటి రఘునాథ్ రెడ్డి

పట్టణ అధ్యక్షులు వొద్నాల శ్రీనివాస్ పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ, రాజీవ్ గాంధీ భారతదేశాన్ని ఆధునిక, సాంకేతిక శక్తిగా తీర్చిదిద్దేందుకు ఎంతో కృషి చేశారని అన్నారు. దేశంలో కంప్యూటర్ టెలికమ్యూనికేషన్ రంగాల అభివృద్ధికి ఆయన తీసుకున్న నిర్ణయాలు నేటి భారతదేశ ప్రగతికి బలమైన పునాదులు వేశాయని పేర్కొన్నారు. యువతకు ప్రాధాన్యత కల్పిస్తూ, దేశ భవిష్యత్తు కోసం ఎన్నో సంస్కరణలు తీసుకొచ్చిన గొప్ప నాయకుడు రాజీవ్ గాంధీ అని ఆయన దేశానికి చేసిన సేవలను కొనియాడారు. ఆయన ఆశయాలను స్ఫూర్తిగా తీసుకుని కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజా సేవలో ముందుకు సాగాలని పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ కౌన్సిలర్లు దాముక శిరీష, పల్లె శ్రీదేవి, భీమ మల్లేష్, కూతురు ప్రభాకర్, మాజీ చైర్ పర్సన్ జంగం కళ, వైస్ చైర్మన్ విద్యాసాగర్ రెడ్డి, మాజీ కౌన్సిలర్లు పోలం సత్యనారాయణ, యాకుబ్ అలీ గోపు రాజం, దాముక రమేష్, వనం యాదగిరి, ఎర్రబెల్లి రాజేష్, కట్ల రమేష్, బొద్దుల ప్రేమ్ సాగర్, యువజన కాంగ్రెస్ నాయకులు ఆలేటి వెంకటేష్, బోనగిరి రవీందర్, రంజిత్ కుమార్, గోళ్ల మల్లేష్ మహిళా కాంగ్రెస్ నాయకులు దీప, పుష్ప, రాజేశ్వరి, లక్ష్మీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నర్సంపేట మాజీ ఎమ్మెల్యే పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన మంథని మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ట మధూకర్..



లక్ష్మణ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని

నర్సంపేట మాజీ ఎమ్మెల్యే, తన ఆత్మీయ మిత్రుడు పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి ఇటీవల మృతి చెందడం పట్ల మంథని మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ట మధూకర్ తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి స్వగ్రామమైన నల్లబెల్లిలోని వారి నివాసానికి వెళ్లిన మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ట మధూకర్ , పెద్దపల్లి జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ మాజీ చైర్మన్ రఘువీర్ సింగ్ తో కలిసి వారి చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు.

అనంతరం వారి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి, ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి తో తనకున్న ఆత్మీయ అనుబంధాన్ని గుర్తు చేసుకుంటూ, ఆయన మృతి తనకు వ్యక్తిగతంగా తీరని లోటని పుట్ట మధూకర్ పేర్కొన్నారు. వారి వెంట మంథని నియోజకవర్గ బీఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు ఉన్నారు.



రాజీవ్ గాంధీ జయంతి వేడుకలు

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగసాయిపేట

వరంగల్ నగరంలోని రంగశాయిపేట 42 వ డివిజన్ నెహ్రూ విగ్రహం సెంటర్లో గురువారం రోజున మాజీ భారత ప్రధాని స్వర్గీయ రాజీవ్ గాంధీ 83వ జయంతి వేడుకలు బోలుగొడ్డు అనిల్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించడం జరిగినది ఈ కార్యక్రమానికి కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు డివిజన్ అధ్యక్షులు ఎలుగు సాంబేశం ఆవునూరి కుమార్ సయ్యద్ బషీర్ విలాసాగరం శ్రీనివాస్ (చిన్న) మునుకుంట్ల చంద్రమౌళి పాలకుర్తి సుమన్ కర్ర కుమార్ కంచ మల్లయ్య మునుకుంట్ల యాకయ్య సోమ అనిల్ రావుల హరీష్ మండల శ్రవణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



సుల్తానాబాద్‌లో సాయి నిఖిల్ పుట్టినరోజు.. వికలాంగులకు అన్నదానం...

ప్రత్యక్ష సాక్షి, సుల్తానాబాద్

సుల్తానాబాద్ పట్టణంలోని మానసిక వికలాంగుల కేంద్రం లో బుదవారం కందుకూరి పద్మ ప్రకాష్ రావు (పెద్దన్న), దంపతుల పెద్ద కుమారుడు సాయి నిఖిల్ (యు.ఎస్.ఎ) పుట్టినరోజు సందర్భం గా మానసిక వికలాంగులకు అన్నదానం చేయడం జరిగింది,,, ఈ కార్యక్రమంలో కందుకూరి ప్రకాశ్ రావు (పెద్దన్న), శ్రీకార బ్యాంకు మెనెజర్ అంతటి సంతోష్ గౌడ్ , నిర్వహకులు దేశెట్టి రమేశ్, వికలాంగుల కేంద్రం ఇంచార్జ్ శ్రీనివాస్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మున్సిపల్ సమావేశంలో శానిటేషన్ పాలపై చర్చ..

సత్యనారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని రూరల్

మంథని మున్సిపల్ కార్యాల యములో మున్సిపల్ చైర్మన్ వోడ్నాల శ్రీనివాస్ అధ్యక్షతన మున్సిపల్ కమిషనర్ ఎన్.మనోహర్ కౌన్సిల్ సమావేశాన్ని నిర్వ హించారు.ఈ కార్యక్రమానికి జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీ కోయ శ్రీహర్ష, పెద్దపల్లి గారు మరియు గౌరవ మడత రమేష్ ఏసీబీ రామగుండం పోలీస్ కమీషనరేట్ పాల్గొని పాలక వర్గ సభ్యులతో అభివృద్ధి పనులు, పారిశుద్ధ్య పనులు, పలు అంశాలపై చర్చించడం జరిగింది. సానిటేషన్ నిర్వహణలో భాగంగా పాలక వర్గం విజ్ఞప్తి మేరకు జిల్లా కలెక్టర్ ప్రత్యేక నిధుల నుండి 5 స్వచ్ఛ ఆటోలు కొనుగోలు చేయు టకు సానుకూలంగా అంగీ కరించారు. మంథని లో వినాయక ఉత్సవాలు మరియు గోదావరి పుష్క రాలపై ట్రాఫిక్ సమస్యలు తలెత్తకుండా సూచనలు మరియు సలహాలు మరి యు డ్రగ్స్ నియంత్రణ చర్యల పై పాలక వర్గ సభ్యులతో చర్చించిన ఏసిపి మడత రమేష్ తెలిపారు. పలు సమస్యలపై



కౌన్సిల్ సభ్యులతో చర్చించి ఆమోదం తీసుకోవడం జరిగింది.ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ ముస్కుల సహేందర్ రెడ్డి గారు, పాలక సభ్యులు కుర్ర లింగయ్య, నూకల కమల్, మాచిడి రాజు గౌడ్, మద్దికట్ల స్రవంతి, లైశెట్టి రజిత, మారుపాక నిహారిక, పెంటరి రాజు, వేముల లక్ష్మి, యేల్లంకి వంశీధర్ గార్లు పాల్గొన్నారు.

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