

ప్రత్యక్ష

సాక్షి

తెలుగు దినపత్రిక

కళాకారుల ప్రతిభ సమాజానికి ఎంతో అవసరం

యువత సన్మార్గంలో నడిచి ఆదర్శంగా నిలువాలి..
విశిష్ట కళా సేవా రత్న పురస్కార గ్రహీత...ఈగ మల్లేశం



సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యారో చీఫ్
తెలంగాణ రాష్ట్ర భాషా సాంస్కృతిక శాఖ మరియు జేబీ కల్చరల్ ఆర్ట్స్ సొసైటీ (వరంగల్) ఆధ్వర్యంలో స్థానిక పబ్లిక్ గార్డెన్‌లోని పద్మ శ్రీ డాక్టర్ నేరేళ్ల వేణుమాధవ్ కళా ప్రాంగణంలో జరుగుతున్న “ఓరుగల్లు జానపదాల స్వరాల రుల్లు కాకతీయ సకల కళల జాతర” ఉత్సవాలు రెండోవ రోజు ముగింపు కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి కార్యక్రమాన్ని ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాల కళాకారుల సంక్షేమ మండలి అధ్యక్షులు, విశిష్ట కళా సేవ రత్న పురస్కార గ్రహీత, కేంద్ర ఖాదీ మరియు చిన్న పరిశ్రమల పూర్వ డైరెక్టర్ ఈగ మల్లేశం ప్రారంభించారు.

ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ,జానపద కళాకారులు,కవులు, గాయకు లను ఒకే తాటిపైకి తెచ్చి “కళాకారుల జేవీసీ”గా ఏర్పాటు చేసి ఓరుగల్లు (వరంగల్) వీరత్వానికి, కళలకు పుట్టినిల్లు కావడంతో, ఇక్కడి నుండి సాగిన ధూం ధాం ప్రదర్శనతో ప్రజలకు తెలంగాణ అస్తిత్వాన్ని ప్రతిబింబించే విధంగా జానపద కళాకారులు, కవులు మరియు గాయకులు అత్యంత కీలకమైన పాత్ర పోషించి తమ ఆట, పాట మరియు మాటల తో ప్రజలను ఉద్యమం వైపు నడిపించడంలో కళాకారుల త్యాగం మరియు కృషి ఎనలేనిది అని కళాకారుల గొంతు కలు,వారి ప్రతిభ సమాజానికి ఎంతో అవసరమని కొనియాడారు.నేటి సాంకేతిక యుగంలో యువత తప్పుదోవ పట్టుకుండా ఉండటానికి మన జానపద కళలు, సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు ఒక దిక్కుచిలీ అనిచేస్తాయని, ఇతిహాసాలు, కథలు మన జీవితంలో ఏది మంచి, ఏది చెడు అని నేర్పే జీవన వేదాలని,కళను నేర్చుకోవడం వల్ల యువతలో ఏకాగ్రత, పట్టుదల మరియు క్రమశిక్షణ పెరిగి చెడు సావాసాలకు దూరంగా ఉండడానికి తోర్పుడతాయని అన్నారు. అలాగే తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు చిన్నతనం నుంచే పిల్లలకు మన మూలాలు మన సంస్కృతిని, పురాణ పురుషుల కథలను, వారి త్యాగాలను, ధర్మాన్ని వివరించి వాటిని భవిష్యత్తు తరాలకు అందించినప్పుడే ఆరోగ్యకరమైన సమాజంతో పాటు మన సంస్కృతి సజీవంగా ఉండి నేటి యువత మన సంస్కృతి సంప్రదాయాల వైపు అడుగులు వేసేలా ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని

పిలుపునిచ్చారు.
ఈ కళలు కేవలం వినోదాన్ని మాత్రమే కాక, సమాజానికి అవసరమైన నైతిక విలువలను, క్రమశిక్షణను మరియు సాంస్కృతిక స్పృహను అందిస్తాయని, మన జానపద, శాస్త్రీయ కళలను ఆదరించడం అంటే మన అస్తిత్వాన్ని మనం కాపాడుకోవడం అని యువతను ఈ కళల వైపు నడిపిస్తే, వారు చెడు వ్యసనాలకు దూరమవ్వడమే కాకుండా సమాజానికి ఉపయోగపడే సంస్కారం తులుగా ఎదుగుతారు అని తెలిపారు.అనంతరం ముఖ్య అతిథి ఈగ మల్లేశం కళాకారుల ప్రతిభను అభినందిస్తూ కళాకారులకు,ఈ కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేసిన జె బి కల్చరల్ ఆర్ట్స్ సొసైటీ జడల శివని శాలువా కప్పి మెమెంటోలతో గౌరవప్రదంగా సన్మానించారు. సభా కార్యక్రమం అనంతరం జె.బి. కల్చరల్ ఆర్ట్స్ సొసైటీ నిర్వాహకులు, కళాకారులందరూ కలిసి ముఖ్య అతిథి ఈగ మల్లేశం గారు సమాజానికి మరియు కళారంగానికి చేసిన సేవలను కొనియాడుతూ శాలువా, గజమాలతో ఘనంగా సత్కరించి ప్రత్యేక జ్ఞాపికను (మెమెంటో) బహుకరించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త ఆదెపు రవీందర్ , వడ్తూల సరేందర్, కరిమిల సంపత్ రావు, జూలూరి శ్రీనివాస్, సంపత్, శ్రీమతి దీక్షాంధ్ర ప్రవీల సారంగపాణి, రాజ్యలక్ష్మి, హిందీ సింగర్ శ్యామ్ , మక్తూం, ప్రసాద్, ఎస్కే రాజు,సురేందర్ ,ఇమ్మాన్యుయేల్ మున్నా, తోట రవి, రంగనాథ్, చంద్రశేఖర్, నిమ్మల శ్రీను, బుజుంగారావు, శిభి, రోజరాణి, గాయత్రి ,భిక్షపత్రి, శ్రీకాంత్, మురళి మధు, కాజిపేట ప్రభాకర్, చిరంజీవి, ప్రవీణ్, మామిండ్ల లక్ష్మణ్ ,ప్రముఖ జానపద కళాకారులు గర్జన గిద్దె రాంసర్వయ్య, బాబ్బి, జూపక శివ, మురళి మధు, శ్రీకాంత్, ప్రసాద్,ధార దేవేందర్, రేల కుమార్, శంకర్ సురేందర్, మ్యాజిక్ శ్రీను, స్పెజన్ రావు, రంగనాథ్, గుజ్జరి రమేష్,చంద్రమౌళి,ప్రభాకర్ కు లకు పురస్కార అవార్డులు ప్రధానం చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి వాఖ్యాతగా జనసం రాము వ్యవహరించారు ,అలాగే తెలంగాణ రాష్ట్ర నలుమూలల నుండి జానపద, ఒగ్గు, చిందు, యాక్షగానం, భాగవతులు, శాస్త్రియ కళాకారులు, కళాభిమానులు పాల్గొన్నారు.

పాలిటెక్నిక్ కాలేజీలను ఐటీఐల విలీనానికి తెచ్చిన జీవో 97ను వెంటనే రద్దు చేయాలి..



ప్రత్యక్ష సాక్షి రాజన్న సిరిసిల్ల
డా. బి. ఆర్. అంబేద్కర్ ప్రభుత్వ మహిళా పాలిటెక్నిక్ కళాశాల కరీంనగర్ జిల్లా మరియు ఎస్ ఆర్ ఆర్ ఎస్ ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ కళాశాల రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా లో ఐటీఐ ల విలీనానికి తెచ్చిన జీవో 97ను వెంటనే రద్దు చేయాలని లేదంటే జనతా కాక్రెన్ పార్టీ తరహాలో రాష్ట్ర వ్యాప్త ఉద్యమాలకు సైతం వెనుకాడ బోమని తెలంగాణ పాలిటెక్నిక్ విద్యార్థి సంఘాల జేవీసీ రాష్ట్ర వైర్లెస్ ఎరవెల్లి జగన్ హెచ్చరించారు. సోమవారం డా. బి. ఆర్. అంబేద్కర్ ప్రభుత్వ మహిళా పాలిటెక్నిక్ కళాశాల కరీం నగర్ జిల్లా మరియు ఎస్ ఆర్ ఆర్ ఎస్ ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ కళాశాల రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా విద్యార్థులు, పూర్వ విద్యార్థులు పెద్ద ఎత్తున నిరసన కార్యక్రమం నిర్వహించారు.దీనికి ముఖ్య అతిథిగా తెలంగాణ రాష్ట్ర పాలిటెక్నిక్ విద్యార్థి సంఘాల జేవీసీ రాష్ట్ర వైర్లెస్, డి.ఎస్.ఎఫ్ వ్యవస్థాపకులు ఎరవెల్లి జగన్ హాజరై మాట్లాడుతూ తెలంగాణ ప్రభుత్వం విద్యా రంగాన్ని కార్పొరేట్ శక్తులకు అప్పగించేలా జారీ చేసిన వివాదాస్పద జీవో నంబర్ 97 ను తక్షణమే ఉపసంహరించుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.దశాబ్దాల చరిత్ర కలిగిన ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ కాలేజీలను పసిడి లాంటి భూమిలతో సహా, పబ్లిక్-ప్రైవేట్ పార్టనర్‌షిప్ మోడల్‌లో నడిచే ‘యంగ్ ఇండియా స్కెల్చర్ యూనివర్సిటీ’ పరిధిలోకి వేర్పడం వెనుక కార్పొరేట్ ప్రయోజనాలు దాగున్నాయని, విలువైన కాలేజీ భూములను కార్పొరేట్ అవసరాలకు వాడుకోవాలని చూస్తే

సహించేది లేదని హెచ్చరించారు. ప్రభుత్వం ఇప్పటికైనా మొండి వైఖరి వీడి, జీవో 97పై పునరాలోచించకపోతే రాబోయే రోజుల్లో డిక్టేటర్ వెనుకాడబోమని హెచ్చరించారు.
డి.ఎస్.ఎఫ్ రాష్ట్ర శాఖ ఇచ్చిన పిలుపు మేరకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ మరియు ఐటీఐ కళాశాలల్లో విద్యార్థి సంఘాల భారీ నిరసన కార్యక్రమం నిర్వహించారు.ఈ ఆందోళనల్లో ప్రస్తుత విద్యార్థులతో పాటు వందలాది మంది పూర్వ విద్యార్థులు (పాలుమీ) కూడా పాల్గొని ప్రభుత్వ ఏకపక్ష నిర్ణయాన్ని తీవ్రంగా ఖండించారు. కరీం నగర్ జిల్లాలో ప్రతిష్ఠాత్మక డా. బి. ఆర్. అంబేద్కర్ మహిళా అవాస ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్, రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా లో ఎస్ ఆర్ ఆర్ ఎస్ ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ కళాశాల ముందు విద్యార్థులు, పూర్వ విద్యార్థులు కళాశాలలో బైతాయించి భారీ నిరసన ప్రదర్శనలు చేపట్టారు. వివిధ జిల్లాల్లో జరిగిన ధర్నా కార్యక్రమాల్లో విద్యార్థి నేతలు మాట్లాడుతూ కింది ప్రధాన డిమాండ్లు సెరవేర్చాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్ ఆర్ ఆర్ ఎస్ ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ కళాశాల రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా మరియు డా. బి. ఆర్. అంబేద్కర్ మహిళా పాలిటెక్నిక్ కళాశాల కరీంనగర్ జిల్లా విద్యార్థుల నాయకులు అభిజ్ఞ, సోమ అఖిల, కీర్తన, మేఘన రెడ్డి, మహేశ్వరి, ప్రణిత, రవళి, డి ఎస్ ఎఫ్ నాయకులు మహేష్ యాదవ్, రామ్ మాదిగ, మృణ్మయ, వంశీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మంధనిలో కేంద్రీకృత సముదాయ వంటశాల ప్రారంభం..



లక్ష్మణ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంధని
ప్రభుత్వ పాఠశాలల విద్యార్థులకు నాణ్యమైన, పోష్టిక అల్పాహారం అందించాలనే లక్ష్యంతో మంధనిలో ఏర్పాటు చేసిన కేంద్రీకృత సముదాయ వంటశాలను తెలంగాణ రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్‌బాబు, పెద్దపల్లి జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి శ్రీధర్‌బాబు మాట్లాడుతూ.. విద్యార్థులు ఉదయం అల్పాహారం లేకుండా పాఠశాలకు వెళ్లే పరిస్థితి రాకుండా, వారికి పోష్టికాహారం అందించేందుకు ఈ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టడం అభినందనీయమన్నారు. విద్యార్థుల ఆరోగ్యం, విద్యాభివృద్ధికి పోష్టికాహారం ఎంతో అవసరమని, ప్రభుత్వం చేపడుతున్న ఈ కార్యక్రమాన్ని సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలని సూచించారు. జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష మాట్లాడుతూ.. పెద్దపల్లి, భూపాలపల్లి జిల్లాల్లోని ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలల్లో చదువుతున్న సుమారు 40,052 మంది విద్యార్థులకు ఈ కేంద్రీకృత వంటశాల ద్వారా అల్పాహారం అందించనున్నట్లు తెలిపారు. ఆహార నాణ్యత, పరిశుభ్రత విషయంలో ఎలాంటి రాజీ లేకుండా పకడ్బందీ చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు సూచించారు.
హో కృష్ణ మూన్‌మెంట్ చారిటబుల్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన ఈ వంటశాల ద్వారా పెద్దపల్లి జిల్లాలోని 14 మండలాలు, భూపాలపల్లి జిల్లాలోని 5 మండలాల్లో ఉన్న 694 ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, 17 ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలల విద్యార్థులకు ప్రతీరోజూ అల్పాహారం అందించనున్నారు. భారీ స్థాయిలో ఆహారాన్ని తయారు చేసి పాఠశాలలకు సకాలంలో తరలించేలా ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేశారు. సుమారు 8 వేల చదరపు అడుగుల విస్తీర్ణంలో నిర్మించిన వంటశాలలో ఆధునిక వంట పరికరాలతో పాటు కూరగాయల శుభ్రపరిచే, కోసే సదుపాయాలు, శుద్ధి చేసిన తాగునీరు, పరిశుభ్రతకు సంబంధించిన ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేశారు. విద్యార్థులకు నాణ్యమైన ఆహారం అందేలా పర్యవేక్షణ వ్యవస్థను కూడా ఏర్పాటు చేశారు. కార్యక్రమంలో ఆర్డీఓ, తహసీల్దార్, మున్సిపల్ పాలకవర్గ సభ్యులు,

వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు. వివిధ పాఠశాలలకు చెందిన ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు. విద్యార్థుల ఆరోగ్యం, భవిష్యత్తును దృష్టిలో పెట్టుకుని ప్రభుత్వం, స్వచ్ఛంద సంస్థల సహకారంతో చేపట్టిన ఈ కార్యక్రమం పట్ల విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు హార్షం వ్యక్తం చేశారు.
హో కృష్ణ ప్రస్త్ ఆధ్వర్యంలో సెంట్రలైజ్డ్ కమ్యూనిటీ కిచెన్ ప్రారంభం.. పెద్దపల్లి జిల్లా మంధనిలో ఏర్పాటు చేసిన సెంట్రలైజ్డ్ కిచెన్ ద్వారా 19 మండలాల్లోని 40 వేల మంది విద్యార్థులకు ఉదయం పూట బలవర్తకమైన అల్పాహారం అందించడం జరుగుతుందని ఐటీ పరిశ్రమలు శాసనసభ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు తెలిపారు.. పెద్దపల్లి జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లాల పరిధిలోని 694 ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, 17 జూనియర్ కళాశాలల్లో చదివే విద్యార్థులతో పాటు ఉపాధ్యాయులకు అల్పాహారం ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని పేర్కొన్నారు. అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభలో మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు మాట్లాడుతూ పేద విద్యార్థులకు ప్రభుత్వం హో కృష్ణ ప్రస్త్ సంయుక్తంగా బలవర్తకమైన పోష్టిక ఆహారం అందించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. విద్యార్థులు ఆరోగ్యంగా ఉంటూ బాగా చదువుకుని తమ మేధాశక్తిని పెంపొందించుకోవాలని కోరారు. మొదట కొండంగల్ లో ప్రారంభమైన ఈ కార్యక్రమం నేడు మంధని ప్రారంభం కాగా,తూరలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అమలు చేస్తామని ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చదివి పేద విద్యార్థుల కోసం, వారి సంక్షేమం పట్ల కాంగ్రెస్ పార్టీ చిత్తశుద్ధితో పనిచేస్తుందని తెలిపారు. ప్రైవేటు పాఠశాలకు దీటుగా ప్రభుత్వ పాఠశాలలు నడుస్తున్నాయని ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చేరి బాగా చదువుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో హో కృష్ణ ఫౌండేషన్ ప్రెసిడెంట్ శ్రీ సత్య చంద్ర దాస స్వామిజీ ,జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష మంధని మున్సిపల్ చైర్మన్, వైస్ చైర్మన్ కౌన్సిల్స్ ప్రజాప్రతినిధులు అధికారులు కాంగ్రెస్ పార్టీ అభిమానులు నాయకులు పాల్గొన్నారు



జాతీయస్థాయి రాకెట్‌బాల్ పోటీలకు అల్ఫోర్న్ విద్యార్థులు ఎంపిక

(ప్రత్యక్ష సాక్షి కరీంనగర్)
క్రీడల ద్వారా విద్యార్థుల్లో క్రమశిక్షణ, సమయపాటన, పట్టుదల, నాయకత్వ లక్షణాలు పెంపొందుతాయని అల్ఫోర్న్ విద్యార్థిసంస్థల అధినేత, వీ.ఎన్.ఆర్. ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకులు డాక్టర్ ఎ. నరేందర్ రెడ్డి అన్నారు. విద్యార్థులు వివిధ స్థాయిల్లో నిర్వహించే క్రీడా పోటీల్లో పాల్గొనడం అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు. వామిలాలపల్లిలోని అల్ఫోర్న్ టైని టాట్స్ క్యాంపస్‌లో పాఠశాలకు చెందిన విద్యార్థులు జాతీయస్థాయి రాకెట్‌బాల్ పోటీలకు ఎంపికైన సందర్భంగా ప్రత్యేక అభినందన సభ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన డాక్టర్ ఎ. నరేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. హ్యాండ్‌బాల్, నెట్‌బాల్, బాస్కెట్‌బాల్, ఫుట్‌బాల్ తదితర క్రీడలతో సమానంగా రాకెట్‌బాల్‌కు కూడా ఆదరణ, క్రీజ్ పెరుగుతోందన్నారు.
క్రీడలు విద్యార్థుల్లో ఆరోగ్యకరమైన పోటీ తత్వంతో పాటు కృషి, పట్టుదల, సాధన లక్షణాలను పెంపొందిస్తాయని తెలిపారు. క్రీడల్లో రాణించడం ద్వారా విద్యార్థులకు సమాజంలో మంచి గుర్తింపు లభిస్తుందని అన్నారు. కరీంనగర్ జిల్లా శివారులోని ప్రాంతీయ క్రీడా పాఠశాలలో నిర్వహించిన అంతర్జిల్లా స్థాయి రాకెట్‌బాల్ పోటీల్లో అల్ఫోర్న్ టైని టాట్స్‌కు చెందిన ఎం. జస్వంత్ రానా, వి. హర్షవర్ధన్



అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచారు. పదో తరగతికి చెందిన ఈ విద్యార్థులు అందరీ-14 విభాగంలో ప్రతిభ చాటి, త్వరలో తమిళనాడులో నిర్వహించనున్న జాతీయస్థాయి రాకెట్‌బాల్ పోటీలకు అర్హత సాధించారు. జాతీయస్థాయి పోటీల్లోనూ ఇదే స్ఫూర్తితో రాణించి తెలంగాణ పతాకాన్ని రెపరెపలాడించాలని డాక్టర్ నరేందర్ రెడ్డి ఆకాంక్షించారు. ఎంపికైన విద్యార్థులను పుష్పగుచ్చాలతో అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

కలెక్టర్‌కు మహా ధర్మానోదీప్ అందజేసిన ఉద్యోగుల జేవీసీ..

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగసాయిపేట
వరంగల్ జిల్లా ఉద్యోగ సంఘాల జేవీసీ చైర్మన్ రాజే వేణుగోపాల్ ఆధ్వర్యంలో జిల్లా కలెక్టర్ సత్య శారద ఐఏఎస్ గారికి తెలంగాణ ఉద్యోగ సంఘాల జేవీసీ ఆధ్వర్యంలో ఆగస్టు 27వ తేదీన కలెక్టరేట్ కార్యాలయ ఆవరణలో చేయబోయే మహా ధర్మానోదీప్ అందజేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా జాకీ నేతలు మాట్లాడుతూ ఉద్యోగుల సమస్యలు ఎంతో కాలంగా పెండింగ్లో ఉన్నాయని ముఖ్యంగా పిఆర్సీ పాత పెన్షన్ పునరుద్ధరణ పెండింగ్లో ఉన్న ఆరు డి ఎ మంజూరీ, పూర్తిస్థాయిలో ఎంప్లాయిస్ హెల్త్ స్కీమ్ అమలు , పెండింగ్ బిల్లుల మంజూరు, తదితర సమస్యలను ప్రభుత్వం వెంటనే అమలు చేయాలని అందుకోరకు ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి తీసుకురావడం కొరకు దశలవారీగా కార్యాచరణ తీసుకోవడం జరుగుతుందని అందులో భాగంగానే రాష్ట్ర జేవీసీ పిలుపుమేరకు 27 ఆగస్టు గురువారం నాడు కలెక్టరేట్ ఎదుట పెద్ద ఎత్తున ఉద్యోగ ఉపాధ్యాయ పెన్షన్‌లతో మహాధర్మా నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు.
ఈ ధర్మా కార్యక్రమంలో పెద్ద సంఖ్యలో ఉద్యోగులు , అధికారులు, ఉపాధ్యాయులు ,పెన్షనర్లు కాంట్రాక్ట్ ఔట్‌స్థిర్నింగ్ ఉద్యోగులు, పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని జేవీసీ నేతలు పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో వరంగల్ జిల్లా టీఎన్ఎస్ఎస్ గౌరవాధ్యక్షులు గజ్జల



రామ్ కిషన్, జేవీసీ నాయకులు డీపీపి జిల్లా అధ్యక్ష కార్యదర్శులు మహేందర్ రెడ్డి ,గోవిందరావు, టీఎస్ యుటిఎఫ్ వరంగల్ జిల్లా అధ్యక్షులు తాతకాయల కుమార్, కార్యదర్శి సుజప్రసాద్ , టీఎన్ఎస్ఎస్ వరంగల్ జిల్లా కార్యదర్శి పాలకుర్తి సదానందం, టి ఆర్ టి ఎఫ్ అధ్యక్షులు కిషన్, టీపిటిఎఫ్ జిల్లా అధ్యక్షులు ఆశోక్, ఎస్ జి పి టి సంఘ అధ్యక్షులు సదానందం ,పెన్షనర్ల సంఘం బాధ్యులు సారయ్య,నాగం తరగతి ఉద్యోగుల సంఘం అధ్యక్ష కార్యదర్శులు సాంబయ్య, భాను ప్రకాష్, సీటీ అధ్యక్షులు శంకీస్ రాజేష్ , పి ఆర్ టి యు తెలంగాణ అధ్యక్షులు శ్రీనివాస్ రెడ్డి,సత్రెటరి ఈశ్వర్ ఎన్టీయూ అధ్యక్షులు మధు లీమియా, జేపి సీ బాధ్యులు సుభాష్ ,నాగరాజు ,కుమారస్వామి ,గంగాధర్ , వినోద్ వెంకటరమణ ,యాకుబ్ నాయక్,తదితర జేవీసీ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

తెలుగు ప్రజలకు వరం సురవరం

ఆగస్టు 25...సురవరం ప్రతాపరెడ్డి వర్ధంతి

అవి తెలుగు భాషను గుర్తించని, స్థానిక ప్రాంతీయ భాషకు విలువలేని, తెలుగు భాషలో చదువు కోవడానికి కూడా సౌకర్యాలు అంతగా లేని రోజులు. నిజాం పాలకుల నిరంకుశ పాలనలో సామాజిక చైతన్యం దాదాపు శూన్య స్థితిలో స్తబ్ధంగా ఉన్న సమయం. తెలంగాణ ప్రాంతంలో అధికార భాష ఉర్దూ మాధ్యమంలో చదువులు సాగడం, ఉర్దూ లోనే ప్రభుత్వ వ్యావహారిక కార్యక్రమాలు కొనసాగడం, చదువుకున్న వారు ఉర్దూ చదవటం ఒక చోడా చిహ్నంగా ప్రజలు భావించే కాలం. అప్పుడు రాజభాషగా, పాలనా భాషగా, వ్యవహారభాషగా ఉర్దూ ఉండగా, ఉర్దూ భాషలోనే మీజాన్, జామీన్, రయ్యత్ పత్రికలు వచ్చేవి. అప్పటికి రెండు తెలుగు వార పత్రికలు మాత్రమే 'నీలగిరి' నల్లగొండ జిల్లా నుండి, 'తెలుగు' వరంగల్ జిల్లా నుంచి వెలువడు తుండేవి. అలాంటి నిజాం రాజ్యంలో, ప్రతికూల వాతా వరణంలో తెలుగు పత్రికని స్థాపించడమే ఓ సాహసం. ఉర్దూ, సంస్కృతం, మరాఠీ భాషలు రాజ్యమేలుతున్న నిజాం రాజ్యంలో తెలుగు సాహిత్యం నిలదొక్కు కునేందుకు 'గోలకొండ పత్రిక' బీజం వేసింది. హైదరాబాద్ సంస్థానంలోని తెలుగు ప్రజల విజ్ఞానానికి తెలుగులో పత్రికను ప్రారంభించాలని నిశ్చయించారు. అందకార బంధుర మైన నాటి పరిస్థితులలో గోలకొండ పత్రిక అనే చిరుదివ్యెను వెలిగించి తన బహుముఖ ప్రజ్ఞతో సంస్థలను, ఉద్యమాలను నిర్మించి, ప్రజల చైతన్యాన్ని తట్టిలేపే బృహత్తర కార్యక్రమం ప్రారంభించారు సురవరం ప్రతాపరెడ్డి. మాతృ భాషలో చదువుకొనే అవకాశాలు లేక అంతా ఉర్దూమయమై, నిజాం నిరంకుశ పరిపాలనలో, నిర్దాణ స్థితిలో ఉన్న తెలంగాణను జాగృతం చేయాలన్న సురవరం దీక్ష ఫలితమే...1926 మే 19న గోలకొండ పత్రిక ప్రారంభ నేపథ్యం. ఆ పత్రిక వారానికి రెండు మార్పు వెలువడు తుండేది. పత్రిక నిర్వహణలో ఎన్నో కష్టాలను ఎదుర్కొన్నారు. జాతీయ భావాలను ధైర్యంగా ప్రచారం చేశారు. 1947 లో అది దినపత్రికగా మారింది. నిజాంను తన పత్రికలలో ఏకిపారేస్తూ దూకుడుగా వ్యవహరించేవారు సురవరం. ఒక దశలో నిజాం రాజు గోలకొండ సంపాదకీయాలకు భయపడ్డారంటే... ఆయన కలం నిజాం ను ఎంత కలవర పరిచిందో అర్థం చేసుకోవచ్చు.

పత్రిక ఆదర్శాలను గురించి వివరిస్తూ ప్రతాపరెడ్డి ఒక సంపాదకీయంలో... “మేము మా పత్రిక స్థాపన కాలం నుండియు రెండంచములు దృష్టి పథమందుచు కొని దేశీయులకు సేవ చేయు చున్నాము. మొదటిది ఆంధ్రాభాషా సేవ, రెండవది జాతి, మత, కుల వివక్షత లేక ఆంధ్రులలో సర్వశాఖల వారి యొక్క సత్వరాధి వృద్ధికి పాటుపడుట”. ఈ ఆశయాన్ని నెరవేర్చేందుకే ప్రతాపరెడ్డి క్షణం విశ్రాంతి లేకుండా ఎనలేని కృషి చేశారు. గోలకొండ పత్రికకి సురవరమే సర్వస్వంగా ఉండేవారు. సంపాదకుడి దగ్గర నుంచి ప్రాఫ్ రేదరు వరకూ అన్ని బాధ్యతలూ నెత్తిన వేసుకుని పత్రికను నడిపించే వారు. గోలకొండ ప్రతాపరెడ్డి ప్రతిభకు అద్దం పట్టింది. తెలంగాణ ప్రజాసేవాన్ని జాగృత పరచటంలో అద్భుత పాత్రను నిర్వహించింది. గోల్కొండ పత్రిక, దానికి అనుబంధంగా భారతి సాహిత్య పత్రిక, ప్రజావాణి పత్రికలను స్థాపించి పత్రికా సంపాదకుడిగా,రచయితగా సేవలు అందించారు. ఆయన రాసిన వ్యాసాలు, పద్యాలు, విమర్శలు, సంపాదకీయాలు 1000కి మించి ఉంటాయి. ఇతర పత్రికల్లో 100కు పైగా వ్యాసాలు రాసి ఉంటారు. కథానికలూ, కవితలూ రాశారు. పత్రికలో కొన్ని శీర్షికలని స్వయంగా నిర్వహించారు. చిత్రగప్త, భావకవి, రాముర్వి, యుగపతి సింహ, సంగ్రామసింహ మొదలైన ఎన్నో మారుపేర్లతో ఆయన అసంఖ్యాక రచనలు చేశారు.

1896 మే 28 తేదీన జన్మించిన సురవరం కర్నూలులో ప్రాథమిక విద్యాభ్యాసం చేశారు. వెల్లాల శంకరశాస్త్రి వద్ద సంస్కృత కావ్యాలు, వ్యాకరణం చదువు కొన్నారు. నిజాం కాలేజిలో ఎఫ్.ఎ. మద్రాసు ప్రెసిడెన్సీ కాలేజిలో బి.ఏ. చదివిన తర్వాత బి.ఎల్. చదివి న్యాయవాద



పుత్రిని చేపట్టారు. కాని ఎంతో కాలం ఆ పుత్రికలో ఉండలేక పోయారు. గాంధీజీ నాయకత్వంలో సాగుతున్న స్వాతంత్ర్య పోరాటం ఆయనను ఆకర్షించింది. తెలంగాణ ప్రజల దైన్యం, దారిద్ర్యం, ప్రాథమిక హక్కులను కూడా నోచుకోని దుస్థితి చూచి చలించి పోయారు. భావుకుడైన రచయితగా, సురవరం కథలు నిజాం కాలం నాటి ప్రజల జీవితాన్ని ఉన్నదున్నట్లుగా చిత్రించినవి. 1924లో హైదరాబాద్ లోని రెడ్డి హాస్టల్ కార్యదర్శిగా నియమితులై, ప్రతాపరెడ్డి హాస్టల్ విద్యార్థులలో క్రమశిక్షణ నెలకొల్పి వారిని చైతన్య వంతులను కావించి, నాటి కొత్తల్ అయిన రాజా బహదూర్ ఆశీస్సులతో 1926 మే 10వ తేదీన 'గోలకొండ' పత్రికను ప్రారంభించారు. పోలీస్ చర్య వరకు ప్రతాపరెడ్డి 'గోలకొండ' పత్రికా సంపాదకులుగా పనిచేసారు. 1930లో మెదక్ జిల్లా జోగిపేటలో జరిగిన మొట్టమొదటి 'ఆంధ్ర మహాసభ'కు అధ్యక్షత వహించారు. కార్యకలాపాలన్ని తెలుగులోనే జరగాలంటూ తీర్మానం చేయించారు.

1951 లో ప్రతాపరెడ్డి పులిజాల హనుమంతరావు తో కలిసి 'ప్రజావాణి' దినపత్రికను స్థాపించి రెండేళ్ళు నడిపారు. ఆంధ్రుల చరిత్ర, సంస్కృతి పట్ల ప్రగాఢమైన అభిమానం ఉండేది. ప్రజలలో విజ్ఞాన వికాసానికి గొప్ప రచనలు చేశారు. తెలంగాణా ప్రజల భాషనుకాని, సంస్కృతినికాని తక్కువ చేసి మాట్లాడితే సహించేవారు కాదు. తెలంగాణలో తెలుగు కవులు లేరన్న ముడుంబ వెంకట రాఘవాచార్య వ్యాఖ్యలకు స్పందించి, 354 మంది తెలంగాణ కవుల పరిచయాలతో కూడిన 'గోల్కొండ కవుల సంఘ'ను విడుదల చేశారు సురవరం. ఆయన నిజాం రాష్ట్ర పాలన, మొగలాయి కథలు, సంఘోద్ధరణ, ఉప్పుల విషాదము, గ్రంథాలయము, హిందువుల పండుగలు, హైందవ ధర్మవీరులు, యువజన విజ్ఞానం మొదలైన రచనలు, దాదాపు 40 గ్రంథాలు రచించారు. సురవరం రచించిన 'ఆంధ్రుల సాంఘిక చరిత్రకు 'కేంద్ర సాహిత్య అకాడమి అవార్డు' లభించింది. దానిలో దాదాపు వెయ్యేళ్ల ఆంధ్రుల చరిత్రను సమాధు చేశారు. తెలంగాణలో గ్రంథాలయోద్యమంలో ప్రతాపరెడ్డి ప్రముఖపాత్ర వహించారు. 1942లో ఆంధ్ర గ్రంథాలయ మహాసభకు అధ్యక్షత వహించారు. 1943లో ఖమ్మంలో జరిగిన గ్రంథాలయ మహాసభకు, 1944లో జరిగిన ఆంధ్ర సారస్వత పరిషత్తుకు ఆయనే అధ్యక్షులు. 1952 లో జరిగిన శాసన సభ ఎన్నికల్లో, మిత్రుల ఒత్తిడిపై వనపర్తి నియోజకవర్గం నుండి కాంగ్రెస్ పక్షాన పోటీచేసి విజయం సాధించారు. కాని రాజకీయాలు ఆయనకంతగా రుచించలేదు. త్యాగము, దేశభక్తి, భావాభిమానం ప్రజా శ్రేయస్సు పరమార్థంగా జీవించిన సురవరం ప్రతాపరెడ్డి 1953 ఆగష్టు 25న దివంగతులయ్యారు.

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

దొడ్డి కొమురయ్య విగ్రహ దాత కుమారస్వామికి కృతజ్ఞతలు..

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగసాయిపేట

నర్సంపేటలో తెలంగాణ సాయుధ పోరాట యోధుడు తెలంగాణ తొలి అమరుడు దొడ్డి కొమురయ్య కురుమ గారి విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపనకు సంపూర్ణ సహకారం అందించిన దాత గోవిందు కుమారస్వామి కురుమ గారికి హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు.నర్సంపేట కురుమ సంఘం ఆధ్వర్యంలో, తెలంగాణ సాయుధ పోరాట తొలి అమరుడు దొడ్డి కొమురయ్య గారి విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపన కార్యక్రమం అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించడం జరుగుతుందని

ఈ మహోన్నత ఆశయానికి తోడ్పాటునందిస్తూ, విగ్రహ దాతగా ముందుకొచ్చి భారీ ఆర్థిక సహకారాన్ని అందజేసిన మన కురుమ సంఘం అత్యీయులు, పెద్దలు గోవిందు కుమారస్వామి కురుమ గారికి నర్సంపేట డివిజన్ కురుమ సంఘం తరపున, వరంగల్ జిల్లా కుల బాంధవులందరి తరపున అ కృతజ్ఞతాపూర్వక ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తున్నాము.

సమాజ సేవలో, కుల వికాసంలో మీరు చూపుతున్న చొరవ, నిస్వార్థ సేవ ఎందరికో ఆదర్శప్రాయం. మీ ఔదార్యం మన కురుమ కులానికి గర్వకారణం.సమాజానికి మీరిచ్చే స్ఫూర్తి కలకాలం నిలవాలని, భవిష్యత్తులో మీరు చేపట్టే ప్రతి ప్రజాహిత కార్యక్రమం విజయవంతం కావాలని ఆకాంక్షిస్తున్నాము. గోవింద్ కుమార్ విగ్రహ దాతకు తెలంగాణ రాష్ట్ర కురుమ సంఘం మరియు ఉమ్మడి వరంగల్



జిల్లా ఇన్చార్జ్ దయ్యాల శ్రీనివాస్ కురుమ వరంగల్ కురుమ పెళ్లి పందిరి కన్వీనర్లు మండల నరసింహ రామలు కురుమ ముదిగిరి ఓడేలు కురుమ అన్న రాజు కురుమ సరిగ్ శ్రీసు కురుమ కోరే కృష్ణ, కురుమ మహాబాబాబాబ్ జిల్లా కురుమ సంఘ అధ్యక్షులు చీర అశోక్ కురుమ నర్సంపేట డివిజన్ కురుమ సంఘం నాయకులు తదితరులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు

దేవాదుల నీటితో రైతులకు న్యాయం చేయాలి : అడుప రాజు



ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగసాయిపేట

వర్ధన్నపేట కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలో ఉండి కూడా వర్ధన్నపేట మండలంలోని రైతుల సాగునీటి సమస్యను పట్టించుకోకపోవడం బాధాకరమని బీజేపీ వర్ధన్నపేట మండల అధ్యక్షుడు అడప రాజు

విమర్శించారు. దేవాదుల నీటిని విడుదల చేయాలిని బాధ్యత ప్రభుత్వంపై ఉన్నప్పటికీ, రైతులు నీటి కోసం ఎదురుచూసే పరిస్థితి ఎందుకు వచ్చిందని ఆయన ప్రశ్నించారు.కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతుల సంక్షేమానికి పెద్దపీట వేస్తున్నామని చెప్పడం కాకుండా, క్షేత్రస్థాయిలో రైతులకు సాగునీరు అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. అధికారంలోకి వచ్చి ఇంతకాలమైనా మండలంలోని గ్రామాల రైతుల సాగునీటి అవసరాలను తీర్చడంలో నిర్లక్ష్యం ఎందుకని ప్రశ్నించారు.

దేవాదుల నీరు అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ రైతుల పొలాలకు చేరకపోతే ఆ నీటి ప్రయోజనం ఏమిటని అడప రాజు నిలదీశారు. రైతుల సమస్యలపై రాజకీయ ప్రచారాలకు పరిమితం కాకుండా, తక్షణమే అధికారులను ఆదేశించి దేవాదుల నీటిని విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.రైతులకు నీరు అందించడం ప్రభుత్వ బాధ్యతే. మాటలతో కాకుండా చేత్తో చూపించాలని ఆయన కాంగ్రెస్ నాయకులకు సూచించారు. సాగునీటి సమస్యను వెంటనే పరిష్కరించి వర్ధన్నపేట మండల రైతులకు న్యాయం చేయాలని కోరారు.

నేడు సుల్తానాబాద్ ఎక్స్ ప్రెస్ స్టేషన్ లో వాహనాల వేలం పాట

ఎక్స్ ప్రెస్ సీఐ గురునాథ్ రాథోడ్



ప్రత్యక్ష సాక్షి , సుల్తానాబాద్

సుల్తానాబాద్ ఎక్స్ ప్రెస్ స్టేషన్ లో వివిధ కేసుల్లో స్వాధీనం చేసుకున్న వాహనాలకు ఈనెల 25న మంగళవారం ఉదయం 10:00 గంటలకు బహిరంగ వేలం పాట నిర్వహించనున్నట్లు సుల్తానాబాద్ ఎక్స్ ప్రెస్ సీఐ గురునాథ్ రాథోడ్ సోమవారం తెలిపారు.ఈ వేలం పాటను జిల్లా ప్రాహిబిషన్ , ఎక్స్ ప్రెస్ అధికారి (డి పి ఈ ఓ), పెద్దపల్లి వారి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు.వేలం పాటలో పాల్గొనదలిచిన వారు తమ ఆధార్ కార్డు జిరాక్స్ వెంట తీసుకురావాలని, అలాగే తాము బిడ్ చేయదలిచిన వాహనం విలువలో 50 శాతం ఈఎంఓ మొత్తాన్ని ముందుగా డిపాజిట్ చేసి వేలం పాటలో పాల్గొనాలని సూచించారు.ఆసక్తి గల వారు ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలని గురునాథ్ రాథోడ్ పేర్కొన్నారు...

ఈ నెల 25న డబుల్ బెడ్రూం ఇళ్ల కేటాయింపు : తహసీల్దార్

పల్లె సమూహ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మండమిరి

మండమిరి మండల కేంద్రంలో నిర్మించిన డబుల్ బెడ్రూం ఇళ్ల కేటాయింపు ప్రక్రియను పూర్తి పారదర్శకంగానిర్వహించనున్నట్లు తహసీల్దార్ చనకంటి సతీష్ కుమార్ శర్మ తెలిపారు.సోమవారం ఆయన మాట్లాడుతూ మంచిర్యాల జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు మున్సిపల్ కార్యాలయంలో ప్రకటించిన అర్హుల జాబితా ఆధారంగా ఈ నెల 25న ఉదయం 10 గంటలకు సండ్రోన్ పల్లి గ్రామ పరిధిలోని ఆర్ కే ఫంక్షన్ హాల్ లో జిల్లా అధికారుల సమక్షంలో లక్ష్మీ డ్రా నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు.లక్ష్మీ డ్రా ద్వారా అర్హులైన లబ్ధిదారులను ఎంపిక చేసి, వారికి డబుల్ బెడ్రూం ఇళ్లలోని బ్లాక్, ఫ్లోర్ నుకేటాయింపునున్నట్లు పేర్కొన్నారు. అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ సమాన అవకాశం కల్పిస్తూ,ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలకు తావులేకుండా ప్రక్రియను పారదర్శకంగానిర్వహిస్తామని స్పష్టం చేశారు. లబ్ధిదారులకు మాత్రమే హాల్ లోకి అనుమతి ఉంటుందని, ఇతరులకు ప్రవేశం ఉండదని తెలిపారు.లబ్ధిదారులు తప్పనిసరిగా తమ వెంట ఆధార్ కార్డు తీసుకురావాలని సూచించారు.

ఇళ్ల కేటాయింపు అనంతరం లబ్ధిదారుల్లో ఎవరైనా అసర్దులు ఉ



న్నట్లు వ్రాతపూర్వకంగా ఫిర్యాదులు అందితే, వాటిపై సమగ్ర విచారణ చేపడతామని తహసీల్దార్ తెలిపారు. అసర్దులకు ఇళ్ల కేటాయింపినట్లు తెలితే ఆ కేటాయింపులను రద్దు చేయడంతో పాటు నిబంధనల మేరకు కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ఆయన హెచ్చరించారు. నిజమైన అర్హులకు ఇళ్లు దక్కేలా ప్రజలు అధికారులకు సహకరించాలని కోరారు. ఏదైనా అభ్యంతరాలు, ఫిర్యాదులు ఉంటే నేరుగా సంబంధిత ప్రభుత్వ అధికారుల దృష్టికి తీసుకురావాలని తాసిల్దార్ సూచించారు.

సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రజావాణి : ఎంపీ డివ్ డివ్ డివ్ రావ్



ప్రత్యక్ష సాక్షి , సుల్తానాబాద్

ప్రజ సమస్యల పరిష్కారం కోసమే ప్రజావాణి కార్యక్రమం అని మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారి దివ్య దర్శన్ రావు, తాసిల్దార్ జమీరుద్దీన్ లు తెలిపారు. సోమవారం సుల్తానాబాద్ మండల పరిషత్ కార్యాలయం లో ప్రతిష్ఠాత్మకంగా చేపట్టిన ప్రజావాణి

కార్యక్రమం లో మండలంలోని 27 ప్రభుత్వ కార్యాలయ లకు సంబంధించిన అధికారులు సమావేశానికి హాజరై ప్రజల నుండి వివిధ రూపాలలో వచ్చిన 2 దరఖాస్తులను స్వీకరించారు. అనంతరం తాసిల్దార్ జమీరుద్దీన్, ఎంపీ డివ్ దివ్య దర్శన్ రావు, మున్సిపల్ కమిషనర్ డి, రమేష్ లు మాట్లాడుతూ ప్రజలకు సులువుగా సమస్యలు పరిష్కారం అయ్యే విధంగా ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా మండలాలలో దరఖాస్తులు స్వీకరించి వాటి పరిష్కారానికి కృషి చేసే విధంగా మండల ప్రజావాణి కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేసిందని వివరించారు. సుల్తానాబాద్ మున్సిపల్ తో పాటు మండలంలోని అన్ని గ్రామాల ప్రజలు తమ సమస్యలను నేరుగా ప్రతి సోమవారం మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో అందించి సంబంధిత అధికారులతో పరిష్కారం పొందవచ్చునని వివరించారు.

వేయి స్తంభాల దేవాలయంలో శ్రావణమాస పూజలు..



సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

చారిత్రక రుద్రేశ్వర స్వామి వేయి స్తంభాల దేవాలయంలో శ్రావణమాసం రెండవ సోమ వారం శివ ప్రీతికరమైన సోమవారం పురస్కరించుకొని పంచామృతాభిషేకం 151 మంది దంపతులుచే సామూహిక రుద్రాభిషేకాలు సమృద్ధి చనుకాదులతో రుద్రేశ్వర స్వామి వారికి భక్తుల గోత్ర నామాల తో మధ్యాహ్నం 1:00 వరకు రుద్రాభిషేకాలు నిర్వ హించనైనది.అనంతరం మారేడుద అర్చన పుష్పర్చన నిర్వహించడమైనది.

ప్రాముఖ్య అధ్యశాలిక వేత్తలు అనిల్ కేడియా ప్రతిక్ కేడియాల ఆధ్వర్యంలో దేవాలయలో వారి సౌజన్యంతో 2000 మంది భక్తులకు అన్న ప్రసాద వితరణ నిర్వహించమైనది. తూర్పుగోదావరి జిల్లా ఖమ్మం జిల్లాలకు చెందిన వేలాది మంది భక్తులు మరియు మహిళలు స్వామి వారిని దర్శించుకుని అన్న ప్రసాదాన్ని స్వీకరించారు. అన్నం పర బ్రహ్మంగా స్వీకరించినారు. అధ్యాత్మిక మానవైన ఈ శ్రావణమాసం శివుడికి అభిషేకాలు చేస్తే సమయంలో రుద్రం పరిస్తారు. అందువల్లనే

శివాభిషేకానికి రుద్రాభిషేకం అనే పేరు ఏర్పడింది. రుద్రం 11 అనువాకాలు కలిగిన నమ్మకం ఈ విధంగా రుద్రాలను పరుస్తూ శివుడికి చేసే రుద్రాభిషేకం - ఐదు విధాలు రుద్రాభిషేకం ఒక్కసారి రుద్రం పరిస్తే చేసే అభిషేకానికి రుద్రాభిషేకం అని పేరు దీనికి రుద్రం ఏకరుద్రం అని కూడా పేర్లు ఏకాదశి రుద్రాభిషేకం రుద్రాన్ని 11సార్లు చెబుతూ చేస్తే అభిషేకానికి ఏకాదశ రుద్రాభిషేకం అని పేరు దీనికి రుద్ర శని కూడా పేరుంది..

లఘు రుద్రాభిషేకం 12 సార్లు పరిస్తే చేసే అభిషేకాన్ని లఘు రుద్రాభిషేకం అంటారు.మహా రుద్రాభిషేకం-ఆ మహా రుద్రాభి షేకం 11 లఘు రుద్రాలు అంటే 1331 సార్లు రుద్రాలను పరిస్తే చేసే అభిషేకం అతి రుద్రాభి షేకం -11 మహా రుద్రాలు అంటే 14,641 సార్లు రుద్రం ను పరిస్తే చేసే అభిషేకం అంటారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ ప్రధాన అర్చకులు గంగు ఉపేందర్ శర్మ, ఈవో డి. అనిల్ కుమార్, దేవాలయ సిబ్బంది. ఎన్ మధుకర్, ఎల్ రామకృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మిలార్ ఉన్ నబి పండుగ శాంతియుతంగా జరుపుకోవాలి



ప్రత్యక్ష సాక్షి కరీంనగర్ క్రైమ్

కరీంనగర్ పోలీస్ కమిషనరేట్ లో సోమవారం మిలార్ ఉన్ నబి పండుగ సందర్భంగా నగరంలోని మర్జీ మిలార్ కమిటీ, సున్నీ మర్జీ మిలార్ కమిటీ, మదరస్ మిలార్ ఉల్ ఉలూమా కమిటీల పెద్దలతో పోలీసు కమిషనర్ సమావేశం నిర్వహించారు.ఈ సమావేశంలో పోలీసు కమిషనర్ మాట్లాడుతూ, మిలార్ ఉన్ నబి పండుగ లను శాంతియుతంగా జరుపుకోవాలని కమిటీ సభ్యులను కోరారు. పండుగలకు అవసరమైన అన్ని భద్రతా ఏర్పాట్లు కల్పిస్తామని

హామీ ఇచ్చారు.మిలార్ ఉన్ నబి పండుగ సందర్భంగా చివరి రోజు జరిగే జులూస్ శాంతి యుతంగా జరగాలని ఆయన సూచించారు. శాంతిభద్రతల సమస్యలు తలెత్తుకుండా సాధారణ పరతులతో కూడిన అనుమతి ఇస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. శాంతియుత వాతావరణంలో పండుగను జరుపుకోవాలని కమిటీ సభ్యులను కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇన్స్పెక్టర్ రాంచందర్ రావు, సుజన్ రెడ్డి, తిరుమల్ గౌడ్ మరియు మిలార్ ఉన్ కమిటీల సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

ఇంట్లోనే సముద్ర స్నానం



ఏడాదికి ఒక్కసారైనా సముద్ర స్నానం చేయాలని పెద్దలు అంటుంటారు. శాస్త్రపరంగా ఎలా ఉన్నా.. సైన్స్ పరంగా మాత్రం సాగర స్నానంతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే, సముద్ర స్నానం వీలుకానివాళ్ళు.. ఇంట్లో నీటిలోనే కొద్దిగా ఉప్పును కలుపుకోవాలని సలహా ఇస్తున్నారు. ‘ఉప్పు నీటి’ స్నానం.. ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మంచిదని అంటున్నారు.

జోర్డాన్ సరిహద్దులో ఉండే డెన్సీ (మృత సముద్రం) సందర్శనకు ఏటా లక్షలమంది పర్యాటకులు తరలివస్తుంటారు. లవణీయత (ఉప్పు శాతం) అత్యధికంగా ఉండే ఈ సముద్రపు నీటితో స్నానం

చేస్తే.. ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని అనేక పరిశోధనల్లోనూ తేలింది. మరి.. ఇలాంటి ప్రయోజనాలే ఇంట్లోనే పొందాలంటే.. నీటిలో కొద్దిగా ఉప్పు కలుపుకొంటే చాలు. మెగ్నీషియం, క్యాల్షియం, పొటాషియం వంటి అనేక ఖనిజాలతో నిండి ఉండే ఉప్పు.. శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఉప్పు నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల చర్మంపై ఉండే మృతకణాలు పూర్తిగా తొలగిపోతాయి. వేసవిలో చెమట అధికంగా పడుతుంది. దీనివల్ల రింగ్‌వార్మ్, దురద లాంటి చర్మ వ్యాధులు ఇబ్బంది పెడతాయి. ఉప్పు నీటితో స్నానం.. చర్మ వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తుంది. ఉప్పులో ఉండే యాంటి బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు.. ఇన్ఫెక్షన్ నుంచి చర్మాన్ని కాపాడతాయి. చర్మాన్ని మరింత ప్రకాశవంతంగా మారుస్తాయి. కీళ్ల నొప్పులు, వెన్నెనొప్పుల నుంచి ఉప్పునీటి స్నానం ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. గోరువెచ్చని నీటిలో కొద్దిగా ఉప్పు కలిపి స్నానం చేస్తే.. వాపులు కూడా తగ్గుతాయి. ప్రతిరోజూ స్నానం చేసే నీటిలో చిటికెడు ఉప్పును కలిపేస్తే.. అలసట, ఒత్తిడి దూరం అవుతుంది. శరీరానికి కొత్త ఉత్సాహం వస్తుంది. శరీరంలో మంట, దురద, వాపు వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలోనూ ఉప్పునీటి స్నానం సాయపడుతుంది.

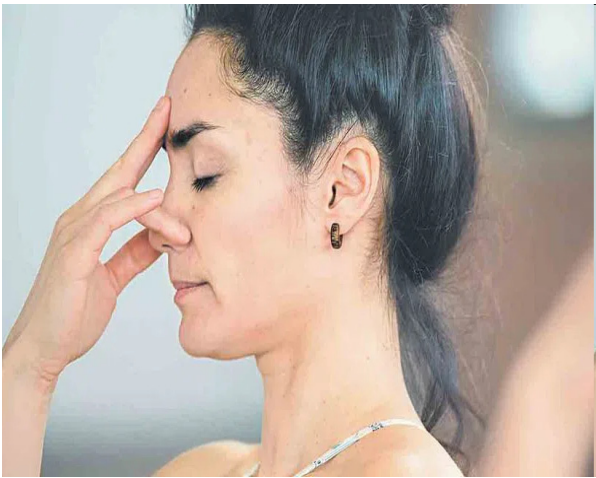
స్లిమ్‌గా.. స్టైలిష్‌గా..

ఒకప్పుడు కేవలం కాల్రీ చేయడానికి, మెసేజ్‌లు పంపడం కోసమే ఫోన్ వాడేవాళ్ళం. ఇప్పుడు.. అదే ఫోన్ కంటెంట్ సృష్టిస్తున్నది. మన పనులన్నీ చకచకా చేసేస్తున్నది. మన రోజువారీ జీవితాన్ని ప్రపంచంతో ముడివేస్తున్నది. ఆర్టిఫీషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ రాకతో ఈ బంధం మరింత బలపడింది. ఈ క్రమంలో సామ్‌సంగ్ తీసుకొస్తున్న గెలాక్సీ ఎస్25 ఎడ్జ్ ‘ఫోన్ అంటే ఇది’ అనిపించేలా చేస్తున్నది. సరికొత్త ఏబి ఇముడ్డుకున్న ఈ స్మార్ట్‌ఫోన్.. వ్యక్తిగత సహాయకుడిగా మారిపోతున్నది. ఇక డిజైనింగ్ విషయానికి వస్తే స్లిమ్‌లుక్‌తో ట్యుబ్‌లిమ్‌గా కనువిందు చేస్తున్నది. ఈ ఫోన్ మందం కేవలం 5.85 మిల్లీమీటర్లు మాత్రమే. ఇందులో చెప్పుకోదగిన మరో అవ్‌డెట్.. 200 మెగాపిక్సెల్ కెమెరా! గెలాక్సీ ఏబి సాయంతో ఈ కెమెరా ప్రతి దృశ్యాన్ని అద్భుతంగా మార్చేయగలదు. మీరు తీసిన ఫోటోలను చక్కని స్టోరీలా మార్చేస్తుంది కూడా! ఏదైనా పెళ్లికి వెళ్లివచ్చుడు ఓ పది ఫోటోలు తీశారో అనుకోండి.. వాటన్నిటినీ కలిపి చక్కని స్టోరీ రీల్ చేసేస్తుంది. ఈ కెమెరాతో 8%ఖాీ వీడియోలు తీయొచ్చు. ఇక ఇతర స్పెసిఫికేషన్స్ విషయానికొస్తే.. స్లిమ్ ఫోన్



బరువు 163 గ్రాములు. ఫ్లాట్-ఫ్రేమ్ డిజైన్‌తో ముస్తాబయ్యింది. ట్రైప్ ఫొడవు 6.7 అంగుళాలు. అమెలెడ్ డిస్‌ప్లే, గొరిల్లా గ్లాస్ సెరామిక్ 2 ప్రొటెక్షన్‌తో దృఢంగా తయారైంది. స్పాప్‌డ్రాగన్ 8 ఎబిట్ ప్రాసెసర్, 12 జీబీ రామ్, 512 జీబీ స్టోరేజీతో ఇతర స్పెసిఫికేషన్లు 3,900 ఎంపిహెచ్ బ్యాటరీ ఉంది. ఫోటోగ్రఫీ లవర్స్, టెక్‌లకు ఇది చక్కని ఎంపిక. దీని అంచనా ధర: రూ.79,999.

అన్ని రోగాలకూ ఒకటే షార్తులా!



పడుతాయి. ఎప్పుడూ ఆందోళనగా ఉంటున్నారా? అయితే, ‘4-7-8 షార్తులా’ను ప్రయత్నించాలని మానసిక నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ ఎక్స్‌రైజ్ శ్వాసను నియంత్రించడంతోపాటు ఆందోళన లక్షణాలను తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు.

ఈ ప్రయోజనాల గురించి తెలిస్తే..

రెడ్ రైస్‌ను తినడం వెంటనే మొదలు పెడతారు..!

ఉద్యోగ లక్ష్యాల, ఆర్థిక ఇబ్బందులు, కుటుంబ సమస్యలు.. సగటు జీవితానికి ఒత్తిడిని పెంచుతున్నాయి. దీర్ఘకాలంలో నిద్రలేమి, గుండె సంబంధ రోగాలతోపాటు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తున్నాయి. ఇప్పటికే కొవిడ్ మహమ్మారి వల్ల ఊపిరితిత్తులు ఉక్కిరిబిక్కిరయ్యాయి. ఫలితంగా, చాలామందిని శ్వాస, ఉదర సంబంధ సమస్యలు పట్టిపీడిస్తున్నాయి. ఈ సమస్యలన్నిటికీ ‘4 %- 7 %- 8 బ్రీటింగ్ టెక్నిక్‌తో చెక్ పెట్టేయొచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా చేస్తే చాలు.. ఈ బ్రీటింగ్ ఎక్స్‌రైజ్ చేయడం చాలా సులభం. ముందుగా నాలుగు సెకన్ల పాటు ముక్కు ద్వారా శ్వాసను లోపలికి పీల్చుకోవాలి. ఆ తరువాత ఏడు సెకన్ల పాటు శ్వాసను నిలిపివేయాలి. ఆ తరువాత 8 సెకన్ల పాటు శ్వాసను మెల్లగా బయటికి వదలాలి. ఇలా.. రెండు నుంచి నాలుగు సార్లు రిపీట్ చేస్తే సరిపోతుంది. ఎన్నో లాభాలు..: 4-7-8 బ్రీటింగ్ ఎక్స్‌రైజ్ మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ టెక్నిక్‌ను ఫోలో అవ్వడం ద్వారా శ్వాసపై ధ్యానం పెరుగుతుంది. దాంతో, ఆలోచనలు అదుపులో ఉంటే.. మానసిక ఒత్తిడి దూరం అవుతుంది. ప్రతిరోజూ ఐదు నిమిషాలపాటు ఈ షార్తులాను ఫోలో అయితే.. మనసు ప్రశాంతంగా మారుతుంది. ఈ విషయం.. బ్రెయిన్ సైన్సెస్ జర్నల్‌లో ప్రచురితమైంది. శరీరంలో కార్బోసాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో ‘4-7-8 షార్తులా’ సాయపడుతుంది. ఫలితంగా, మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. నిద్రలేమి దూరం అవుతుంది. ఈ షార్తులాతో శరీరం పూర్తిగా రిలాక్సు.. నిద్ర నాణ్యత పెరుగుతుంది. బ్రీటింగ్ ఎక్స్‌రైజ్‌లు గుండె ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇస్తాయని అనేక ఫిజియోలాజికల్ రిపోర్ట్స్ చెబుతున్నాయి. అందులోనూ ‘4-7-8 షార్తులా’ హృదయ స్పందనలను కంట్రోల్‌లో ఉంచుతుంది. రక్తపోటును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఫలితంగా, హృద్రోగ సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. ‘4-7-8 షార్తులా’ను రెగ్యులర్‌గా ఫోలో అయ్యేవారిలో ఆక్సిజన్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీంతో ఊపిరితిత్తులపై భారం తగ్గి.. శ్వాసకోశ సమస్యలా తగ్గుముఖం

దక్షిణ భారతదేశంతోపాటు ఆసియాలోని అనేక దేశాలకు అన్నమే ప్రధాన ఆహారంగా మారిందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. ఈ క్రమంలోనే బియ్యంతో అనేక రకాల వంటకాలను కూడా చేసి తింటుంటారు. అయితే ప్రస్తుతం మారిన ఆహారపు అలవాట్లు, ఆరోగ్య ప్రమాణాల దృష్ట్యా తెల్ల బియ్యం తినకూడదని, బ్రౌన్ రైస్‌ను తినాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. అందులో భాగంగానే చాలా మంది బ్రౌన్ రైస్‌ను రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటున్నారు. బ్రౌన్ రైస్‌ను తినడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. అయితే బ్రౌన్ రైస్ మాత్రమే కాకుండా మరో రైస్ వెర్షన్ కూడా ప్రస్తుతం బాగా ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చింది. అదే రెడ్ రైస్. ఇది మధుర ఎరుపు రంగులో ఉంటుంది. చూసేందుకు అంతగా ఆకర్షణీయంగా ఉండదు. కానీ ఈ రైస్‌ను తింటే బోలెడు ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. అధిక బరువు తగ్గేందుకు..: రెడ్ రైస్‌లో ఆంథో సయనిన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్లే రెడ్ రైస్‌కు ఆ రంగు వచ్చింది. ఆంథో సయనిన్స్ శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ జాబితాకు చెందుతాయి. ఇవి బెల్లీ పండ్లతోపాటు ఎరుపు రంగు ఆహారాల్లో అధికంగా ఉంటాయి. ఈ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ట్రి ర్యాడికల్స్‌ను నిర్మూలిస్తాయి. దీంతో కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. అలాగే బ్రౌన్ రైస్‌తో పోలిస్తే రెడ్ రైస్‌లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తుంది. మలబద్ధకం తగ్గిలా చేస్తుంది. ఈ ఫైబర్ వల్ల కడుపు నిండిన భావం కలుగుతుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీంతో ఆహారంపై నియంత్రణ ఏర్పడుతుంది. ఆహారం అధికంగా తినకుండా ఉంటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయ పడుతుంది. షుగర్, కొలెస్ట్రాల్‌కు చెక్..: ఇతర రైస్ వెర్షన్‌లతో పోలిస్తే రెడ్ రైస్ గ్లైసిమిక్ ఇండెక్స్ (జీఐ) విలువ చాలా తక్కువ. ఈ అందువల్ల ఈ రైస్‌ను తింటే షుగర్ లెవెల్స్ పెరగవు. కనుక డయాబెటీస్ ఉన్నవారు



పీసీవోఎస్ ఉన్న మహిళలు తప్పనిసరిగా పాటించాల్సిన డైట్..

పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ (పీసీవోఎస్).. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చాలా మంది మహిళలు ప్రస్తుతం ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. పీసీవోఎస్ వచ్చిన మహిళల్లో రుతుక్రమం సరిగ్గా ఉండదు. శరీరంలో ఆండ్రోజన్ స్థాయిలు పెరిగిపోతాయి. సంతాన లోపం సమస్య ఏర్పడుతుంది. అధికంగా బరువు పెరుగుతారు. మొటిమలు పెరుగుతాయి. ఇన్సులిన్ నిరోధకత ఏర్పడి టైప్ 2 డయాబెటీస్ వస్తుంది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ చెబుతున్న ప్రకారం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రతి 10 మంది మహిళల్లో ఒకరు పీసీవోఎస్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. అయితే ఈ సమస్య వచ్చిన వారు కచ్చితంగా డాక్టర్‌ను కలిసి పరీక్షలు చేయించుకుని మందులను వాడాల్సి ఉంటుంది. అలాగే పీసీవోఎస్‌ను తగ్గించుకునేందుకు జీవన విధానం కూడా ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. ప్రధానంగా తీసుకునే ఆహారంలో అనేక మార్పులు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలి..: పీసీవోఎస్ ఉన్న మహిళలు శారీరక శ్రమ జరిగేలా చూసుకోవాలి. అలా లేకపోతే రోజుకు కనీసం 30 నిమిషాల పాటు తేలికపాటి వాకింగ్ అయినా చేయాలి. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలి. అందుకు గాను యోగా, ధ్యానం ఎంతగానో సహాయం చేస్తాయి. పచ్చని ప్రకృతిలో రోజూ కాసేపు గడపడం, పుస్తకాలు చదవడం, మనస్సుకు సచ్చిన సంగీతాన్ని వినడం వల్ల కూడా ఒత్తిడి స్థాయిలు తగ్గుతాయి. అలాగే రోజూ తగినన్ని గంటలపాటు నిద్రించాలి. పీసీవోఎస్ ఉన్న మహిళల్లో నిద్ర ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. కనుక రోజుకు తప్పనిసరిగా 7 నుంచి 8 గంటల నిద్ర అవసరం. అలాగే డాక్టర్ సూచన మేరకు ఐసోసిట్‌లో, ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, విటమిన్ డి సప్లిమెంట్లను వాడాలి. ఇవి ఇన్సులిన్ నిరోధకతను తగ్గిస్తాయి. టైప్ 2 డయాబెటీస్ రాకుండా చూస్తాయి. అలాగే హార్మోన్లు సమతుల్యంలో ఉండేలా చేస్తాయి. నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్స్ ఆఫ్ హెల్త్

చెబుతున్న ప్రకారం పీసీవోఎస్ వచ్చిన మహిళలు అందరికీ కూడా ఒకేలాంటి మెడిసిన్లను వాడాల్సిన అవసరం ఉండదు. మహిళను బట్టి, ఆమె ఆరోగ్య పరిస్థితులను బట్టి భిన్న రకాల మందులను వాడాల్సి ఉంటుంది. ఈ ఆహారాలను తినాలి..: సరైన ఆహారం తీసుకుంటూ డైట్ పాటిస్తే షుగర్ లెవెల్స్‌ను పెరగకుండా చూసుకోవచ్చు. శరీరంలో వాపులు కూడా తగ్గుతాయి. హార్మోన్లు సమతుల్యంలో ఉంటాయి. పీసీవోఎస్ ఉన్న మహిళల్లో ఇన్సులిన్ నిరోధకత సహజంగానే చాలా మందిలో అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఇన్సులిన్ నిరోధకతను తగ్గించుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. అందుకు గాను షుగర్ తక్కువగా ఉండే ఆహారాలను, ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తినాలి. తక్కువ గ్లైసిమిక్ ఇండెక్స్ (జీఐ) విలువ ఉండే ఆహారాలను తినాలి. ఓట్స్, కిసోవా, బ్రౌన్ రైస్‌ను తినాలి. రీషెన్ చేయబడిన ఆహారాలను తినడం మానేయాలి. దీంతో ఇన్సులిన్ నిరోధకతను తగ్గించుకో వచ్చు. అధిక బరువు తగ్గుతారు. డయాబెటీస్ రాకుండా ఉంటుంది. పీసీవోఎస్ సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. ప్రోటీన్లు ముఖ్యం..: ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉండే కోడిగుడ్డు, తోపు, పప్పు దినుసులను, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉండే అవకాడో, నట్స్, సీడ్స్, ఆలివ్ ఆయిల్‌ను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే పీసీవోఎస్ ఉన్న మహిళలకు మేలు జరుగుతుంది. చక్కెర అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తినడం మానేయాలి. ఖర్బూజాలను తినవచ్చు. పాలకూర, పియర్స్ పండ్లు, నారింజ వంటి వాటిని తింటుందాలి. పాలు, పాల ఉత్పత్తులకు దూరంగా ఉండాలి. ఇలా ఆహారంలో పలు మార్పులు చేసుకుంటూ రోజూ వ్యాయామం చేస్తూ అన్ని జాగ్రత్తలను పాటించడంతోపాటు డాక్టర్లు ఇచ్చిన మందులను క్రమం తప్పకుండా వాడుతుంటే పీసీవోఎస్ సమస్య నుంచి మహిళలు సులభంగా బయట పడతారు. సంతానం కలిగి అవకాశాలు మెరుగు పడతాయి.



ఈ రైస్‌ను నిరభ్యంతరంగా తినవచ్చు. పైగా ఈ రైస్‌లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు షుగర్ లెవెల్స్‌ను తగ్గిస్తాయి. కనుక డయాబెటీస్ ఉన్నవారికి రెడ్ రైస్ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. రెడ్ రైస్‌లో అధికంగా ఉండే ఫైబర్ కొలెస్ట్రాల్ లెవెల్స్‌ను తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా చెడు కొలెస్ట్రాల్ (ఎల్‌డీఎల్) తగ్గి మంచి కొలెస్ట్రాల్ (హెచ్‌డీఎల్) పెరుగుతుంది. దీంతో రక్త నాళాల్లో ఉండే కొవ్వు కరుగుతుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా నివారించవచ్చు. వాపులు, నొప్పులు తగ్గేందుకు..: రెడ్ రైస్‌లో అనేక మినరల్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ రైస్‌లో ఉండే ఐరన్ రక్తం తయారయ్యేలా చేస్తుంది. రక్తహీనతను తగ్గిస్తుంది. ఈ రైస్‌లో మాంగనీస్, మెగ్నీషియం

అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఒత్తిడి, ఆందోళనను తగ్గించి మైండ్ రిలాక్స్ అయ్యేలా చేస్తాయి. దీంతో నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. కండరాలకు ప్రశాంతత లభిస్తుంది. కండరాల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. రెడ్ రైస్‌లో ఉండే ఫాస్ఫరస్ ఎముకలను బలంగా మారుస్తుంది. జింక కూడా ఈ రైస్‌లో అధికంగానే ఉంటుంది. ఇది ఇమ్యూనిటీ పవర్‌ను పెంచుతుంది. రెడ్ రైస్‌లో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ రైస్‌ను తింటే వాపులు, నొప్పులు తగ్గుతాయి. ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఇలా రెడ్ రైస్‌ను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

