

విద్యార్థులు చదువులతో పాటు క్రీడల్లో రాణించాలి.. ప్రభుత్వ విప్, ఎమ్మెల్యే విజయరమణారావు

ప్రత్యక్ష సాక్షి , సుల్తానాబాద్

విద్యార్థులు చదువుతోపాటు క్రీడల్లోనూ రాణించేలా ప్రోత్సహించాలని ప్రభుత్వ విప్, పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయరమణారావు అన్నారు. బుధవారం సుల్తానాబాద్ పట్టణంలోని గాంధీనగర్‌లో కోచ్ బోర్లి సత్యనారాయణ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన ఎస్ఎన్ఆర్ టేబుల్ టెన్నిస్, చెస్ స్పోర్ట్స్ అకాడమీని యమునిపల్ చైర్మన్ బిరుదు కృష్ణ, జిల్లా గ్రంథాలయ చైర్మన్ అంతటి అన్నయ్యగౌడ్ తో కలిసి అకాడమీని ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ.. క్రీడలు విద్యార్థుల్లో క్రమశిక్షణ, ఏకాగ్రత, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందిస్తాయని తెలిపారు. చిన్ననాటి నుంచే క్రీడలపై ఆసక్తి పెంచి, ప్రతిభను గుర్తించి సరైన శిక్షణ అందిస్తే రాష్ట్ర, జాతీయ స్థాయిలో రాణించే అవకాశం ఉంటుందన్నారు. సుల్తానాబాద్ లో టేబుల్ టెన్నిస్, చెస్ క్రీడకు ప్రత్యేకంగా అకాడమీ ఏర్పాటు చేయడం అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు. ఎస్ఎన్ఆర్ స్పోర్ట్స్ అకాడమీ ద్వారా స్థానిక విద్యార్థులు, యువ క్రీడాకారులకు మెరుగైన శిక్షణ లభించి ఉన్నత స్థాయికి ఎదగాలని ఆకాంక్షించారు.మున్సిపల్ చైర్మన్ బిరుదు కృష్ణ, జిల్లా గ్రంథాలయ చైర్మన్ అంతటి అన్నయ్యగౌడ్ మాట్లాడుతూ.. క్రీడాకారుల్లో దాగి ఉన్న ప్రతిభను వెలికితీసేందుకు అకాడమీలు ఎంతోోహదపడతాయని అన్నారు. క్రీడలతోపాటు విద్యలోనూ రాణించేలా విద్యార్థులు కృషి చేయాలని సూచించారు..

అకాడమీని సద్వినియోగం చేసుకుని జిల్లా, రాష్ట్ర స్థాయిలో సత్తా

హనుమకొండ సీఐ శివ కుమార్‌ను సిబ్బందిని అభినందించిన పోలీస్ కమిషనర్.. ఎన్. శ్వేత ఐపీఎస్

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

హనుకొండ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో క్యాబరింగ్ కాంట్రాక్ట్ పేరు హాస్టల్ యజమానులను మోసం చేస్తూ లక్షల్లో సొమ్ము ను కాజేసిన నిందితుడిని పట్టు కోవడంలో ప్రతిభ కన బరిచిన హనుకొండ ఇన్స్పెక్టర్ శివ కుమార్, ఏపీఓ సల్మాన్ పాపాతో పాటు కానిస్టేబుళ్ళు కిరణ్ కుమార్, రమణకుమార్, రవి, మహిళా కానిస్టేబుల్ కారుణ్య, హోం గార్డ్ రవిని వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ ఎన్. శ్వేత, ఐపీఎస్ సీపీ కార్కాలయంలో అభినం దించారు. విధి నిర్వహణలో ప్రతిభ కనబరిచిన పోలీస్ అధికారులు, సిబ్బందికి శాఖ పరమైన గుర్తింపు వుంటుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సెంట్రల్ జోన్ డీసీపీ దార కవిత,హనుకొండ కొండ డిసీపీ నర్సింహారావు పాల్గొన్నారు.



చాటాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైన్ చైర్మన్ అంతటి పుష్పలత, స్పోర్ట్స్ క్లబ్ అధ్యక్షుడు ముస్తాఫ రవీందర్, ఇండియన్ పబ్లిక్ పాఠశాల చైర్మన్ సరిజీవ్ కుమార్, ప్రిన్సిపల్ కృష్ణప్రియ, టేబుల్ టెన్నిస్ అసోసియేషన్ జిల్లా అధ్యక్షుడు కోడం అజయ్, మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు వర ప్రదీప్, కాంగ్రెస్ పార్టీ పట్టణ అధ్యక్షుడు అబ్బాయి గౌడ్,గరిగ్ శ్రీనివాస్ నీరుకుళ్ల సర్పంచ్ సతీష్, ఎలిగ్డు సర్పంచ్ కప్పల ప్రవీణ్, స్పోర్ట్స్ క్లబ్ కార్యదర్శి అమీర్శెట్టి తిరుపతి, పీఈఓ కార్యదర్శి దాసరి రమేష్, కుమార్, కిషోర్, జగిత్యాల టేబుల్ టెన్నిస్ కోచ్ శ్రీకాంత్, కరీంనగర్ టేబుల్ టెన్నిస్ కోచ్ గౌతమ్రెడ్డి, పెద్దపల్లి జిల్లా టేబుల్ టెన్నిస్ అసోసియేషన్ జాయింట్ సెక్రటరీ ఇక్బాల్, కోశాధికారి గోపీకృష్ణ, వ్యాయామ ఉ పాధ్యాయులు నరేష్, వెంకటేష్, శేఖర్, విద్యార్థులు, క్రీడాకారులు, తల్లిదండ్రులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



అగస్టు 31 న జరిగే మాలల ఫలోసక్రటేరియట్‌ను విజయవంతం చేయండి.. జాతీయ మాల మహానాడు తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పిల్లి సుధాకర్



ప్రత్యక్ష సాక్షి... హైదరాబాద్ ప్రత్యేక ప్రతినిధి

హైదరాబాద్ భిషేర్ బాగ్ (షెన్ క్లబ్ లో మీడియా సమావేశం బుధవారం జరిగింది..ఛలో సెక్రటేరియట్ కరపత్రాల ఆవిష్కరణ జరిగింది. మాలలకు విద్య, ఉద్యోగ అవకాశాల్లో జరుగుతున్న అన్యాయాన్ని నివారించేందుకు రోస్టర్ విధానాన్ని సవరించా లని జాతీయ మాల మహా నాడు డిమాండ్ చేసింది. ఈ నెల 31న ‘చలో సెక్రటేరియట్’ కార్యక్రమం నిర్వహించనున్న ట్లు రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పిల్లి సుధాకర్ తెలిపారు. హనుకొండ అంబేద్కర్ విగ్రహం ముందు కరపత్రం ఆవిష్కరణ కార్యక్రమ సమావేశంలో “చలో సెక్రటేరి యట్”కు సంబంధించిన వాల్ రోస్టర్ ను ఆయన పలువురు నాయకులతో కలిసి విడుదల చేశారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడు తూ మాలలకు కేటాయించిన 5 శాతం రిజర్వేషన్ పూర్తిస్థాయిలో అమలు కావడం లేదని వారు ఆరోపించారు. ప్రభుత్వం జారీ చేసిన జీఓ 99లో మాలలకు రోస్టర్ పాయింట్ల కేటాయింపుపై అభ్యంతరం వ్యక్తం చేస్తూ, 20 పాయింట్లలోపు రెండు పాయిం ట్లు మాలలకు కేటాయించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్ర క్రమం హనుమకొండ జిల్లా అధ్యక్షుడు పనికల శ్రీనివాస్ అధ్యక్షతన సమావేశం జరిగింది. మాలలకు విద్య, ఉద్యోగ అవకాశాల్లో జరుగు తున్న అన్యాయాన్ని నివారించేందుకు రోస్టర్ విధానాన్ని సవరించాలని, జాతీయ మాల మహానాడు డిమాండ్ చేసింది. ఈ నెల 31న ‘చలో సెక్రటేరియట్’

కార్యక్రమం నిర్వహించ నున్నట్లు రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పిల్లి సుధాకర్ తెలిపారు, హనుకొండ అంబేద్కర్ విగ్రహం వద్ద జిల్లా అధ్యక్షులు పనికల శ్రీనివాస్ అధ్యక్షతన ఏర్పాటు చేసిన కరపత్ర ఆవిష్కరణ సమావేశంలో చలో సెక్రటేరి యట్” కు సంబంధించిన వాల్ రోస్టర్ ను ఆయన పలువురు నాయకు లతో కలిసి విడుదల చేశారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ మాలలకు కేటాయించిన 5 శాతం రిజర్వే షన్ పూర్తిస్థాయిలో అమలు కావడం లేదని వారు ఆరోపిం చారు. ప్రభుత్వం జారీ చేసిన జీఓ 99లో మాలలకు రోస్టర్ పాయింట్ల కేటాయింపుపై అభ్యంతరం వ్యక్తం చేస్తూ, 20 పాయింట్లలోపు రెండు పాయిం ట్లు మాలలకు కేటాయించాలని డిమాండ్ చేశారు.

మాల విద్యా ర్థులు, ఉద్యోగులు, మేధావులు పెద్ద సంఖ్యలో చలో సెక్రటేరి యట్ కార్యక్రమంలో పాల్గొనా లని పిలుపునిచ్చారు.ఈ సమా వేశంలో జాతీయ ప్రధాన కార్య దర్శి ఖైరి రమేష్, రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి మేడి అంజయ్య, రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి నీరటి రాములు, వరంగల్, హనుకొండ జిల్లా అధ్యక్షులు పనికల శ్రీనివాస్,యవత జిల్లా అధ్యక్షు లు ఉసిర్ల ఉదయ్,నాయకులు బన్న ప్రభాకర్,రామిండ్ల బాబు రావు, పడుగుల నర్సయ్య, సంపతి రఘు, సాదు కుమార్ స్వామి, రౌతు రాజేందర్, గరిగ రాజ్ కుమార్,పప్పుల గంగా దర్, ఉసిర్ల పూర్ణ రాంచందర్,, గోపుల చిన్న, సంపతి చిన్న, దామెర నవీన్, సంపతి కృష్ణ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నూతన పథా వరులని ఆశీర్వదించిన టి పిసిసి ప్రధాన కార్యదర్శి దుద్దిక్ శ్రీను బాబు..

లక్ష్మణ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంధని

మంధని పట్టణ (గంగూరి) ఆర్ ఆర్ గార్డెన్ లో ఓడదు గ్రామానికి చెందిన దాసరి కావతి చంద్రబాగ్ గౌడ్ కుమార్తె సోపాతి ఉ సతీష్ గౌడ్ వివాహ వేడుకలలో పాల్గొని నూతన పథావరులకు ఆశీర్వదించినారు..

మంచుకొండలో మరణమృదంగం.. భోటేకోశీ వరద బీభత్సంలో భారతీయుల ఆచూకీ గల్లంతు..

హిమాలయాలపై ఐరుచుకుపడిన జలప్రళయం 384 మంది మృతి.. వందలాది మంది గల్లంతు



రామ కిష్టయ్య సంగం భట్ల, ధర్మపరి

హిమవస్సులగా ప్రాకృతిక వైభవం ఎంతటి ముగ్ధుడోహరమా, ప్రకృతి సమతుల్యత దెబ్బతిన్న వేళ విరుచుకుపడే విలయతాండవం మానవ సమాజాన్ని అంతే నిస్సహాయ స్థితిలోకి నెట్టివేస్తుందన్న చేదు నిజాన్ని ఉత్తర నేపాల్‌లోని రానువా జిల్లాలో సంభవించిన భోటేకోశీ నదీ ప్రళయం కళ్లకు కట్టింది. “అస్పృతరస్యం దిశి దేవతాత్మా హిమాలయో నామ సగాధిరాజః” అంటూ ప్రాచీన సంస్కృత వాఙ్మయం దేవతా స్మరూపంగా, సమస్త జీవకోటికి ప్రాణాధారంగా కీర్తించిన పర్వతరాజం, ఆధునిక వాతావరణ సంక్షోభం మరియు మానవ తప్పిదాల నడుమ భీకర ఉత్పాతాలకు కేంద్రబిందువుగా మారుతోంది. ఆగస్టు 26, 2026 బుధవారం నాడు టిబెట్ ఉన్నత పీఠభూమి వైపు నుంచి అకస్మాత్తుగా ఉష్మేత్తున విరుచుకుపడిన అసాధారణ జలప్రవాహం భోటేకోశీ నదిని ఉగ్రరూపిణిగా మార్చడంతో రానువా జిల్లాలోని కీలక సరిహద్దు ప్రాంతాలైన తిమిరే, న్యాప్రబేసీ, రహువాగధి పరిసరాలు క్షణాల వ్యవధిలోనే జలమయమై శిధిలాల దిబ్బలుగా మారాయి. తాజా సమాచారం ప్రకారం ఈ జలప్రళయంలో సుమారు 384 మంది పర్యాటకులు దుర్మరణం పాలవ్వడం అంతర్జాతీయ సమాజాన్ని తీవ్ర దిగ్భ్రాంతికి గురిచేసింది. సహాయక చర్యల్లో నిమగ్నమైన 26 మంది నేపాల్ భద్రతా సిబ్బంది గల్లంతు కాగా, విపారయాత్రలు, సరిహద్దు వాణిజ్యం కోసం వచ్చిన 105 మంది భారతీయ పౌరులు, మరో 95 మంది స్థానిక నేపాలీలు వరద ఉ ద్భృతికి కొట్టుకుపోయి అమాకీ లేకుండా పోయారు. వ ర ద లలో ఎందరో విదేశీయులు చిక్కుకు పోయారు. విపత్తు తీవ్రత, నదీ తీర విధ్వంసాన్ని గమనిస్తే సహాయక చర్యలు ముగిసేసరికి ఈ ప్రాణ నష్టం మరింత పెరిగే సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి.

ఈ జలప్రళయం యొక్క మూల కారణాలను లోతుగా విశ్లేషిస్తే, వాతావరణ మార్పుల (జిల్డెఐఎఫ్ జస్టుఅప్రవ) పెను ప్రభావం స్పష్టంగా గోచరిస్తోంది. సాధారణ రుతుపవన వర్షపాతంతో పాటు టిబెట్ సరిహద్దు ప్రాంతంలో భారీ హిమస్థలనం (గ్లాశియోలాబ్జు- శ్రీఫ్అవెష్టు) సంభవించడం లేదా ప్రమాదకర రీతిలో విస్తరిస్తున్న హిమనద సరస్సు ఒక్కసారిగా కట్టలు తెంచుకోవడం (+శ్రీఫ్అబ్జుశ్రీ ష్శునివ గ్లాఐబెటిర్ శ్రీశ్రీశీసీన - గ్లాశ్శీ) వల్లనే ఈ ఉత్పాతం జరిగి ఉండవచ్చని ఉపగ్రహ ఛాయాచిత్రాలు, భౌగోళిక శాస్త్రవేత్తల ప్రాథమిక విశ్లేషణలు వెల్లడిస్తున్నాయి. హిందూకుష్-హిమాలయ పర్వత శ్రేణులలో భూతాపం కారణంగా గ్లేసియర్లు వేగంగా కరిగి కృత్రిమ సరస్సులుగా ఏర్పడటం తీవ్ర ముప్పుగా మారుతోంది. నేపాల్ పర్వత శ్రేణులకు జూసీ నుండి సెన్టెంబరు వరకు కొనసాగే నైరుతి రుతుపవన కాలం ఎల్లప్పుడూ నవాల్ అయినప్పుడీకీ, ఇటీవలి కాలంలో విపత్తుల తీవ్రత సర్వనానాన్ని మిగులుస్తోంది. 2026 ఏప్రిల్ 14 నుంచి ఆగస్టు 14 వరకు సమాధైన నేపాల్ పోలీసు అధికారిక గణాంకాల ప్రకారం కేవలం నాలుగు నెలల వ్యవధిలోనే 85 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. అందులో కొండచరియలు విరిగిపడి 35 మంది, బిడుగుపాటుకు 26 మంది, ఆడన్యూక్ వరదల్లో 19 మంది, కుంభపుష్టి వర్షాలకు నలుగురు, అకాల హిమపాతానికి ఒకరు బలయ్యారు. తాజా భోటేకోశీ ఉత్పాతం ఈ ప్రాణ, ఆస్తి నష్టాల గణాంకాలను మునుపెన్నడూ చూడని అత్యంత విషాదకర స్థాయికి చేర్చింది.

మానవ ప్రాణ నష్టంతో పాటు నేపాల్ జాతీయ ఆర్థిక రంగానికి, విద్యుత్ మోతాక వసతులకు ఈ వరద తీరని విపాతం కలిగించింది.

అల్ఫోర్న్ బాలుర రెసిడెన్షియల్ జూనియర్ కళాశాలలో అలరించిన “త్రాలాల”

ప్రత్యక్ష సాక్షి కరీంనగర్ బౌన్

సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల ద్వారా విద్యార్థులకు ఒత్తిడి నుండి ఉ పశమనం కలుగు తుందని మరియు చదువు పట్ల శ్రద్ధ వహిస్తారని తద్వారా వారు అనుకున్న లక్ష్యాలను సైతం చాలా సులభంగా సాధిస్తారని అల్ఫోర్న్ విద్యాసంస్థల అధినేత డాక్టర్ వి.నరేందర్ రెడ్డి అన్నారు. స్థానిక కొత్త పల్లి లోని అల్ఫోర్న్ బాలుర రెసిడెన్షియల్ జూనియర్ కళాశాలలో “త్రాలాల” పేరుతో ఏర్పాటు చేసిన ఫ్రెషర్స్ డే ప్రారంభోత్సవానికి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు ఉన్నతంగా ఎదగడానికి అన్ని విధాలుగా ప్రోత్సాహం అందించాలని మరియు తల్లిదండ్రుల లక్ష్యాలను సైతం చేదించి ఉన్నత స్థానాలలో స్థిరపడాలని కోరారు. అల్ఫోర్న్ విద్యా సంస్థల్లో విద్యనభ్యసించిన విద్యార్థులు చాలా ప్రశంస నీయమైన ం గుర్తింపు పొందిన స్థానాల్లో ఉన్నారని దేశ విదేశాల్లో కూడా వారు చాలా గొప్పగా స్థిరపడడం అల్ఫోర్న్ చేసిన కృషికి గొప్ప ఫలితమని ఉ నిదర్శనమని వారు కొనియాడారు.ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రిన్సిపాల్, అధ్యాపకులు మరియు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

నేపాల్ దేశీయ స్థూల ఉత్పత్తిలో, ఇంధన స్రవయంసమృద్ధిలో అత్యంత కీలకమైన భోటేకోశీ, త్రిశూలీ నదీ లోయల్లో విస్తరించి ఉన్న జలవిద్యుత్త వ్యవస్థలు కుప్పకూలాయి. రానువా, సువాకోటీ జిల్లాల పరిధిలోని దాదాపు 16 జలవిద్యుత్ కేంద్రాలు ఈ ప్రళయ దాటికి పూర్తిగా ధ్వంసమయ్యాయి. రాయటర్స్, స్థానిక విద్యుత్ ప్రాధికార సంస్థల నివేదికల ప్రకారం సుమారు 354 మెగావాట్ల నుంచి 430 మెగావాట్లకు పైగా సంయుక్త విద్యుదుత్పత్తి సామర్థ్యం కలిగిన కేంద్రాల్లోకి భారీగా బురద, బండరాళ్ళు కొట్టుకురావడం, టర్బిన్లు మునిగిపోవడంతో దేశవ్యాప్త విద్యుత్ గ్రిడ్పై తీవ్ర ఒత్తిడి నెలకొంది. మరోవైపు, చైనా-నేపాల్ ద్వైపక్షిక వాణిజ్యానికి వెన్నెముకగా నిలిచే ఉత్తర సరిహద్దు రవాణా మార్గమైన రహువాగధి రహదారి, బహుళ కాంక్రీట్ మంతనలు కొట్టుకుపోవడంతో అంతర్జాతీయ సరుకు రవాణా పూర్తిగా స్తంభించింది. పర్వత ప్రాంతాల్లో దారులు తెగిపోవడం రవాణా స్తంభనకే కాక ఆహారం, అత్యవసర వైద్యం, తాగునీటి సరఫరాను నిలిపివేసి సరిహద్దు పల్లెల్లో తీవ్ర మానవతా సంక్షోభాన్ని సృష్టించింది.

నదీ ప్రవాహం దిగువకు చేరే కొద్దీ త్రిశూలీ నదిలో నీటిమట్టం ప్రమాదకర స్థాయికి చేరుకోవడంతో రానువాకో పాలు సువాకోట్, ధాదింగ్, చిత్పన్, గోర్ఖా జిల్లాల అధికార యంత్రాంగాలు రెడ్ అలర్ట్ ప్రకటించి లోతట్టు ప్రాంతాల ప్రజలను ఎత్తైన సురక్షిత శిబిరాలకు తరలిస్తున్నాయి. నేపాల్ సైన్యం, సాయుధ పోలీసు దళం (ఘ్రాఫ్), స్థానిక రక్షణ విభాగాలు యుద్ధపాతిపదికన రంగంలోకి దిగినప్పటికీ, కష్టతరమైన కొండ ప్రాంతాలు, తీవ్ర వర్షం, మంచు దుప్పటి కమ్మేసిన వాతావరణం కారణంగా హెలికాప్టర్ రక్షణ చర్యలు కూడా తీవ్ర అడ్డంకులను ఎదుర్కొంటున్నాయి. భోటేకోశీ నది త్రిశూలీలో కలిసి, అనంతరం గండక్ (నారాయణి) నదీ వ్యవస్థగా రూపాంతరం చెంది భారత భూభాగంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. అందువల్ల హిమాలయాల ఎగువన సంభవించే భౌగోళిక మార్పులు కేవలం ఒక దేశానికే పరిమితం కాకుండా యావత్ భారత ఉపఖండ నదీ పరివాహక ప్రాంతాలపై దీర్ఘకాలిక ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఈ పెను విపత్తు నేపథ్యంలో నేపాల్, భారత్, చైనా దేశాల నడుమ ముందస్తు సమాచార మార్పిడి, పర్యావరణ ఉపగ్రహాల ద్వారా హిమనద సరస్సుల నిరంతర పర్యవేక్షణ, ఆధునిక ముందస్తు హెచ్చరిక వ్యవస్థల రూపకల్పన అత్యంత అనివార్యమైన అంశాలుగా మారాయి.

పర్వతాల సున్నితత్వాన్ని విస్మరించి చేసే అడ్డగోలు తవ్వకాలు, రివర్ బెడ్లను ఆక్రమించి నిర్మించే అశాస్త్రీయ కాంక్రీట్ నిర్మాణాలు ప్రకృతి వైపరీత్యాల తీవ్రతను స్వయంకృతాపరాధంగా పెంచుతున్నాయి. నదుల సహజ ప్రవాహాలకు కృత్రిమ అనకట్టలు వేయడం కన్నా వాటి భౌగోళిక జీవన మార్గాన్ని గౌరవించడం, ప్రకృతితో మమేకమై జీవించే సుస్థిర అభివృద్ధి విధానాలను అవలంబించడమే నేటి ప్రధాన అవసరం. “జలమే జీవం, జలమే జాగ్రత్త” అన్న సత్యం ప్రకృతి ఒడిలో బతికే ప్రతి ఒక్కరికీ హెచ్చరిక. ప్రాణాలు కోల్పోయిన తర్వాత ఆర్థిక పరిహారాలు ప్రకటించడం కంటే, శాస్త్రీయ పద్ధతుల ద్వారా ఒక్క ప్రాణావైనా ముందస్తుగా రక్షించగల సంస్కృతను సాధించడమే నిజమైన విపత్తు నిర్వహణకు గీటురాయి. ఈ జలప్రళయం నేపాల్ లోయల్లో మిగిల్చిన శోకతవ్వ గాయాలు త్వరితగతిన మానాలని, గల్లంతైన భారత, నేపాలీ పౌరులు మరియు భద్రతా సిబ్బంది సురక్షితంగా బయటపడాలని, బాధిత కుటుంబాలకు అంతర్జాతీయ సమాజం మానవతా దృక్పథంతో అందగా నిలవాలని ఆశిద్దాం.



ఎమ్మార్సీఎస్ ఎం ఎస్సీ బోధన్ మండలం సూతన కమిటీల నియామకం..

యాదవరావు ప్రత్యక్ష సాక్షి బోధన్

నిజామాబాద్ జిల్లా బోధన్ నియోజకవర్గంలో బుధవారం రోజున ఎమ్మార్సీఎస్ అధినేత, గౌరవ పద్మశ్రీ మందకృష్ణ మాదిగ గారి ఆదేశాల మేరకు ఎమ్మార్సీఎస్ సంస్థాగత నిర్మాణంలో భాగంగా ఈరోజు బోధన్ మండలంలో ఎమ్మార్సీఎస్ ఎం ఎస్సీ సూతన కమిటీల నిర్మాణం చేపట్టడం జరిగింది ఈ సమావేశానికి ముఖ్యఅతిథిగా ఎమ్మార్సీఎస్ నిజామాబాద్ జిల్లా ఇన్చార్జ్ మాసాయిపేట యాదగిరి గారు పాల్గొన్నారు.. బోధన్ మండల కమిటీ సమావేశంకు కోపిరాల రామ్ చందర్ మాదిగ అధ్యక్షతన జరిగింది ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన ఎమ్మార్సీ జిల్లా ఇన్చార్జ్ మాసాయిపేట యాదగిరి మాట్లాడుతూ ఎమ్మార్సీఎస్ అధినేత గౌరవ పద్మశ్రీ మందకృష్ణ మాదిగ గారి ఆదేశాల మేరకు గ్రామ,మండల ,జిల్లా స్థాయిలో కమిటీల నిర్మాణం చేపడుతున్నామని తెలిపారు సమాజంలో జరుగుతున్న అన్యాయాలపై ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలపై నిలంతరం పోరాడాల్సిన అవసరం ఉందని అందుకు ప్రతి ఒక్కరూ సిద్ధంగా ఉ



ండాలని పిలుపునిచ్చారు. బోధన్ మండల ఎమ్మార్సీఎస్ ఎం ఎస్సీ కమిటీలను ఎన్నుకోవడం జరుగుతుందనీ అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో ఎం ఎం ఎస్సీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి గుమ్మట పద్మ, ఎం ఎం ఎస్సీ జాతీయ కోర్ కమిటీ సభ్యురాలు యమునా మాదిగ , ఎమ్మార్సీఎస్ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ లసింగిరి భూమయ్య మాదిగ, ఎమ్మార్సీఎస్ నియోజకవర్గ సీనియర్ నాయకులు గంధపుల చంద్రయ్య మాదిగ, పులి ప్రవీణ్ , మధు,భాను ప్రశాద్ ,బండారి గంగాధర్, విజయ్ ,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆదివరహ స్వామిని దర్శించుకున్న భూపాలపల్లి జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ కోట రాజబాపు దంపతులు..



టీ.సత్యనారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి రిపోర్టర్ మంధని రూరల్

పెద్దపల్లి జిల్లా కామాపుర్ మండలం ఆదివరహ స్వామిని బుధవారం భూపాలపల్లి జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ శ్రీ కోట రాజబాపు గారు దంపతులు కమాన్ పూర్ మండలంలోని ఆదివరహ స్వామి ఆలయాన్ని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ శ్రీ ముస్త్వాల దామాదర్ గారు కోట రాజబాపు గారిని శాలువాతో ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కిషన్ రెడ్డి, కాంగ్రెస్ పార్టీ రామగిరి మండలం యువ నాయకుడు,ఆర్క్ష మహేందర్ గౌడ్ వారి పాలకవర్గ సభ్యులు కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు,తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా గ్రంథాలయ చైర్మన్ కోట రాజబాబు మాట్లాడుతూ ఈ దేవాలయం చాలా మహిమగల దేవాలయం స్వయంభుగా వెలసిన శ్రీ ఆదివరహ స్వామి ఆశీస్సులు అందరిపై ఉండాలని స్వామిని ప్రార్థించారు..

ఇల్లంద మత్స్యశాఖ నూతన కమిటీకి ఘన సన్మానం..

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగసాయిపేట

వరంగల్ జిల్లా వర్ధన్నపేట మండలం ఇల్లంద గ్రామ మత్స్యశాఖ నూతన కమిటీ సభ్యులను మాజీ ఎమ్మెల్యే కొండేటి శ్రీధర్, బీజేపీ మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు అడుప రాజు ఘనంగా సన్మానించారు. నూతనంగా ఎన్నికైన కమిటీ సభ్యులను శాలువాలతో సత్కరించి అభినందనలు తెలిపారు. మత్స్యశాఖ నూతన కమిటీ అధ్యక్షుడిగా గుర్రపు ఉప్పలయ్య ఉపాధ్యక్షుడిగా కుమ్మం రాములు, కార్యదర్శిగా కొండ ఉపేందర్ ఎన్నికయ్యారు. డైరెక్టర్లుగా సుంకరి ప్రశాంత్, మట్టపల్లి సురేష్, చెవ్విసబోయిన యాకయ్య, బున్న ఎల్లస్వామి, ముద్రబోయిన సాంబరాజు, పిట్టల శివ, అనుమాన ప్రేమ్ ప్రసాద్ కొనసాగున్నారు.

ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ మత్స్యకారుల సంక్షేమం, అభివృద్ధికి నూతన కమిటీ సమష్టిగా కృషి చేయాలని



ఆకాంక్షించారు. మత్స్యకారులకు ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు అందేలా కృషి చేయాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో కొండేటి సత్యం, సుంకరి బాబు, బీజేపైఎం రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు శ్రవణ్, జోగుల సంపత్, మహాంతు అనిల్, హరిష్ తో పాటు బీజేపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, మత్స్యశాఖ కమిటీ సభ్యులు, గ్రామస్థులు పాల్గొన్నారు.

కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుపై కాంగ్రెస్ వర్క్స్ కుట్రలేసని తేలింది..

మంధని మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ట మధూకర్



లక్ష్మణ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంధని

ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ గా నిర్మించిన కాళీ శ్వరం ప్రాజెక్టుపై ఇన్ని రోజులు కాంగ్రెస్ పార్టీ చేసిన వన్నీ కుట్రలేనని తెలిపాి యందని మంధని మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ట మధూకర్ స్పష్టం చేశారు. బుధవారం మంధని మండలం సిరిపురం గ్రామంలోని సుందిళ్ల బ్యారీ జీల్ తెలంగాణ రాష్ట్ర తొలి ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ చిత్ర పటానికి భూపాలపల్లి జిల్లా పరిషత్ మాజీ చైర్ వర్మన్ జక్కు శ్రీహర్షణ్ తోకలిసి పాలాభిషేకం చేశారు. అనంతరం ఆయన

మాట్లాడుతూ కేసీఆర్ నైపుణ్యతపై కాంగ్రెస్ పార్టీ మూడు సంవత్సరాలుగా చేసిన కుట్రలను వాటర్ వసర్ సెంట్రల్ రీసెర్చ్ స్టేషన్, ఎన్ఎడీఎస్ బృందం పటాపంచలు చేస్తూ హైకోర్టుకు నివేదికలు అందించిందని ఆయన తెలిపారు. కాళేశ్వరంపై చేసిన ఆరోపణలు ఏవీ నిజం కాదని నిర్ధారణ అయిందన్నారు. అతి పెద్ద ప్రాజెక్టును నిర్మించి అందుబాటులోకి తీసుకువస్తే రేపంతరెడ్డి నిర్వహించేయాలని చూస్తుంటే మంధని ఎమ్మెల్యే దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ ముఖ్యమంత్రి అడుగులకు మడుగులు ఒత్తుతూ చూస్తూ ఉండిపోయాడని ఆయన విమర్శించారు. తండ్రి కొడుకులు ఈ నియోజక వర్గంలో అనేక ఏండ్లు పాలించి ఒక్క చెక్ డ్యూం, ఒక్క బ్రిడ్జి కట్టలేదని, అదే కేసీఆర్ హయాంలో తాను ఎమ్మెల్యే ఉన్న సమయంలో బొక్కలవాగుపై చెక్ డ్యూంలు, గోదావరిపై బ్రిడ్జిలు నిర్మించామని గుర్తు చేశారు. 150కిలో మీటర్ల విస్తీర్ణంలో ఎందుకుండలా సముద్రాన్ని తలపించేలా ఉన్న గోదావరినదిని రేపంతరెడ్డి, దుద్దిళ్ల శ్రీధర్లు నిర్వహించేయాలని ఏడాదిని తలపించేలా చేశారని ఆయన అన్నారు. ఇప్పటి కైనా ప్రభుత్వం బరాజ్ ల గేట్లు మూసి నీళ్ళు ఆపాలని, లేనిపక్షంలో ప్రజలే నీళ్ళు ఆపుకునే రోజులు వస్తాయని ఆయన హెచ్చరించారు.

ఆదివరహ స్వామి జయంతి ఉత్సవాల్లో పాల్గొన్న టిపిసిసి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి దుద్దిళ్ల శ్రీను బాబు..



టీ.సత్యనారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి రిపోర్టర్ మంధని రూరల్

పెద్దపల్లి జిల్లా కమాన్ పూర్ మండల లో బుధవారం స్వయంభు

శ్రీ ఆదివరహ స్వామి వారి జయంతి ఉత్సవాల్లో పాల్గొని, స్వామివారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన టిపిసిసి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి దుద్దిళ్ల శ్రీను బాబు. ఈ సందర్భంగా ప్రజలందరికీ స్వామివారి ఆశీస్సులు ఉండాలని, ప్రతి కుటుంబం సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో వర్ధిల్లాలని ఆకాంక్షించారు. శ్రీ ఆదివరహ స్వామి జయంతి ఉత్సవాల్లో భాగంగా స్వామివారి సేవల్లో విశేషంగా పాల్గొన్న వారికి మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు సయ్యద్ అన్వర్ అధ్యక్షంలో మెమెంటోలను గ్రాజు రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి దుద్దిళ్ల శ్రీను బాబు గారి చేతుల మీదుగా అందజేశారు. అనంతరం ఆలయ పాలక మండలి సభ్యులను, అధికారులను, ఆలయ సిబ్బందిని శాలువాలతో ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ చైర్మన్. వీ.దామాదర్ పాలకవర్గ సభ్యులు. కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు. తదితరులు పాల్గొన్నారు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆ రెండింటి మిత్రమంతో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలకు చెక్ పెట్టొచ్చు..

3తో

ఈద్ ఏ మిలాద్ ఉన్ నబి 1501 జన్మదిన వేడుకలు



యాదవరావు ప్రత్యక్ష సాక్షి పోతంగల్

నిజాంబాద్ జిల్లా పోతంగల్ మండల కేంద్రంలో బుధవారం రోజున ముస్లిం సహోదరులు అందరూ కలిసి మహమ్మద్ ప్రవక్త జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకొని పోతంగల్ గ్రామంలో ఈద్ ఏ మిలాద్ ఉన్ నబి వేడుకలు గ్రామస్థులు ఘనంగా నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన మిలాద్ ఉన్ నబి యాత్రతో గ్రామంలో పండగ వాతావరణం నెలకొంది ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా పోతంగల్ మండల బి ఆర్ఎస్ ముఖ్య నాయకులు సామాజిక సేవకర్త డాక్టర్ ఎంపి హాకీ హజ్రె ముస్లిం సోదర సోదరీమణులకు పర్వదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు ఈ క్రమంలో గ్రామ పెద్దలు డాక్టర్ ఎంపి

ఘనంగా కాంగ్రెస్ సేవాదళ వ్యవస్థాపకుడు ఎస్.ఎస్ హార్దికర్ వర్ధంతి

పల్లె సమయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి

మందమర్రి అఖిల భారత కాంగ్రెస్ సేవాదళ వ్యవస్థాపకులు డాక్టర్ ఎస్.ఎస్ హార్దికర్ వర్ధంతి సందర్భంగా పట్టణ సేవాదళ అధ్యక్షులు సోతుకు ఉదయ్ కుమార్ అధ్యక్షంలో ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాలవేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. ఈకార్యక్రమంలో సేవాదళ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు ఎండి.పాషా,ఎస్సీ సెల్ మాజీ చైర్మన్ సంఘీ సంతోష్,మాజీ పట్టణ అధ్యక్షులు మంకు రమేష్,యువజన కాంగ్రెస్ నాయకుడు రాయబారపు కిరణ్,మొగిలిపర్ల రాజేష్,ఇప్ప శ్రీనివాస్,నీలం చిరంజీవి,సూం శ్రీనివాస్,నాల్వకి శ్రీధర్, నరసయ్య, దుర్గం రవి,ఎర్రంతిరుపతి,అవుసూరి నాగరాజులు పాల్గొన్నారు.



లీలాదేవి పార్థివ దేహానికి పూలమాలవేసి నివాళులు అర్పించిన.. పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే సతీమణి నాయిని నీలిమ రెడ్డి..

ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ ప్రతినిధి

వరంగల్ పశ్చిమ నియోజకవర్గ పరిధిలోని 57వ డివిజన్, అశోక్ కాలనీకి చెందిన బొమ్మినేని లీలా దేవి నిన్న మృతి చెందగా, బుధవారం వారి స్వగృహానికి వెళ్లిన వరంగల్ పశ్చిమ నియోజకవర్గ శాసన సభ్యులు నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి సతీమణి నాయిని నీలిమారెడ్డి, లీలా దేవి పార్థివ దేహానికి పూల మాల వేసి నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం వారి కుటుంబ సభ్యులను పరమార్పించి, ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. లీలా దేవి అత్యుక్త శాంతి చేకూరాలని, వారి కుటుంబ సభ్యులకు మనో దైర్యాన్ని ప్రసాదించాలని భగవంతుడిని ప్రార్థించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా మహిళా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు బంక సరళ, సీనియర్ నాయకులు బంక సంపత్ యాదవ్, తోటిరెడ్డి రవీందర్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అజరామరాలు.. ముకేష్ పాటలు..

ఆగస్టు 27... హిందీ సిని గాయకుడు ముకేష్ వర్ధంతి



తర్వాత ముఖేష్ నేపథ్య గాయకుడిగా స్థిరపడాలని నిర్ణయించుకొని ఆ దిశగా అడుగులు వేశారు. గాయక నటుడు కె.ఎల్.స్రెగల్ కు ముఖేష్ వీరాభిమాని. నేపథ్య గాయకుడుగా పరిచయమైన తొలిరోజుల్లో స్రెగల్ పంధాను ముఖేష్ అనుకరించే ప్రయత్నం చేసేవారు. నిజానికి స్రెగల్ ముఖేష్ పాడిన 'దిల్ జిల్లా హై' పాటను విని ఆ కొత్త గళాన్ని హిందీ చిత్రసీమకు దొరికిన ఆణిముత్యంగా శ్లాఘించారు. దీనివే కుమార్ మహమ్మద్ రఫీని నేపథ్య గాయకుడుగా ఇష్టపడితే, ముఖేష్ రాజేశ్వర్ కు ఆస్థాన గాయకుడయ్యారు. తోటి గాయకుల గళాలతో పోలిస్తే ముకేష్ గొంతుక ప్రత్యేకంగా పులుంది. ఆ ప్రత్యేకత అభిమానుల్ని ఆకట్టుకుని మైమరపించే సమ్యాహాన అద్దంగా మారింది.

నేపథ్య గాయకుడిగా శంకర్ జైకిషన్ సంగీత దర్శకత్వంలో ముఖేష్ 133 పాటలు పాడితే, కళ్యాన్ జీ ఆనంద్ జీ ఆధ్వర్యంలో 99 పాటలు పాడారు. ముఖేష్ గెలుచుకున్న నాలుగు ఫిలింఫేర్ బహుమతుల్లో మూడు సినిమాలకు శంకర్ జైకిషన్ సంగీత దర్శకులు కావడం విశేషం. అవి 'సబ్ కుచ్ సీఖా హమ్ నే' (అనార్ -రాజకపూర్), 'సబ్ సే బదా నాదాన్ వహీ హై' (పెహచాన్ -- మనోజ్ కుమార్), 'జై బిల్ థేయూమాన్ కి' (థేయూమాన్- మనోజ్ కుమార్), 'కభీ కభీ మేరె దిల్ మే ఖయల్ ఆతా హై' (కభీ కభీ -- అమితాబ్ బచన్) పాటలు. 1974లో 'సలీల్ చౌదర్ సంగీతం సమకూర్చిన 'రజనీగంధ' సినిమాలో ముఖేష్ పాడిన 'కహి బార్ యూ హి దేఖా హై' పాటకు జాతీయ బహుమతి లభించింది. ముఖేష్ మొత్తం మీద 1300 పాటలు పాడారు. ఒక నాటి మేటి క్రికెటర్లు భగవత్ సుబ్రహ్మణ్య (బి.ఎస్) పరిశ్రేష్కర్ , సునీల్ మనోహర్ గవార్సర్, సయ్యద్ కిర్కాజీ, గుండప్ప విశ్వనాథ్ కు ముఖేష్ పాటలంటే ఎంతో ఇష్టం. డ్రెస్సింగ్ రూమ్ లో స్ఫూర్తి పొందాలని వాళ్ళు ముఖేష్ పాటలు లో గొంతుకలలో హామ్ చేసేవారు. అమెరికా పర్యటనలో వుండగా ముఖేష్ గుండెస్పాష్టి వచ్చింది. డెల్టాయల్ (మిచిగన్ రాష్ట్రం)లోని హోటల్ రూమ్ లో ముఖేష్ తన 53వ (27 ఆగస్టు 1976) ఏట అనువులు బాశారు. "ముఖేష్ భయ్యాకు వచ్చిన మంచి పాటలు నా రాలేదు. ఆయన యెంత ఆద్యష్టపంతుడో అని కిషోర్ కుమార్ ఓ సందర్భంలో అన్నాడట. ముకేష్ అంటే రాజ్ కపూర్, రాజ్ కపూర్ అంటే ముకేష్ గా సాగింది వాళ్ళిద్దరి అనుబంధం. అందుకే ముకేష్ మరణంతో, రాజకపూర్... నా గొంతు మూగవోయింది. నా ఆరో ప్రాణం గంగలో కలిసింది' అంటూ రోదించారు.

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



పొట్లకాయలు అంటే ఇష్టం లేదని దూరం పెడుతున్నారా..

ఈ లాభాలను కోల్పోతారు..

పొట్ల కాయలు అంటే చాలా మందికి అంతగా నచ్చవు. వీటిని తినేందుకు అధిక శాతం మంది విముఖతను వ్యక్తం చేస్తుంటారు. ఇవి ఉండే కలర్, వీటి షేప్, టేస్ట్ వల్ల ఈ కాయలను తినేందుకు చాలా మంది అంతగా ఆసక్తిని చూపించరు. కానీ పొట్లకాయలను తినకపోతే అనేక లాభాలను కోల్పోయినట్లే అని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. పొట్లకాయలను కేవలం ఇండియాలోనే కాక వలు ఆసియా దేశాల వాసులు కూడా తింటారు. పొట్లకాయలతో చాలా మంది కూర చేస్తుంటారు. పెరుగు లేదా పాలతో కలిపి పొట్లకాయలను వండి తింటారు. ఈ కూర ఎంతో

రుచిగా ఉంటుంది. పొట్లకాయలను జ్యూస్‌లా చేసి రోజూ ఉదయం ఒక కప్పు మోతాదులో తాగుతుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. బరువు తగ్గేందుకు..: పొట్లకాయల్లో క్యాలరీలు, కొవ్వు తక్కువగా ఉంటాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఈ కాయలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఈ కాయలతో జ్యూస్ తయారు చేసి రోజూ తాగుతుంటే శరీరంలోని కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. పొట్లకాయల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తుంది. మలబద్ద కాన్ని తగ్గిస్తుంది. షుగర్ లెవల్స్‌ను

నియంత్రిస్తుంది. పొట్లకాయల్లో ఉండే ఫైబర్ కారణంగా ఈ జ్యూస్‌ను తాగితే కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. బరువును నియంత్రిణలో ఉంచుతుంది. పొట్లకాయల్లో మన శరీరానికి కావల్సిన అనేక విటమిన్లు, మినరల్స్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. రోగ నిరోధక శక్తికి..: పొట్లకాయల్లో ఉండే విటమిన్ ఎ కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. చర్మాన్ని సంరక్షిస్తుంది. ఈ కాయల్లో ఉండే విటమిన్ సి శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌లా పనిచేస్తుంది. ఇది రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలంగా మారుస్తుంది. చర్మాన్ని సంరక్షించే కొల్లాజెన్‌ను అధికంగా ఉత్పత్తి చేస్తుంది. పొట్లకాయల్లో అనేక బి విటమిన్లు ఉంటాయి. థయామిన్, రైబోఫ్లేవిన్, నియాసిన్ వంటివి ఈ కాయల్లో అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీర మెటబాలిజంను పెంచుతాయి. జీవక్రియలు సరిగ్గా నిర్వహించబడేలా చూస్తాయి. పొట్లకాయలను తినడం వల్ల షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయని సైంటిస్టుల అధ్యయనాల్లో తేలింది. ఈ కాయల్లో హైపో గ్లైసేమిక్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి షుగర్‌కు వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తాయి. కనుక డయాబెటిస్‌ను అదుపులో ఉంచుతాయి. లివర్ ఆరోగ్యానికి..: పొట్లకాయల్లో అనేక విటమిన్లు, బయో యాక్టివ్ సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రి ర్యాడికల్స్‌ను నిర్మూలిస్తాయి. దీంతో క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. పొట్లకాయల్లో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి ఆర్థరైటిస్ నొప్పులు, వాపులను తగ్గిస్తాయి. ఈ కాయల్లో ఉండే డైయరెటిక్ గుణాలు శరీరంలోని వ్యర్థాలు, టాక్సిన్లను బయటకు పంపుతాయి. దీంతో శరీరం డిటాక్స్ అవుతుంది. పొట్లకాయల్లో హెపాటో ప్రొటెక్టివ్ లక్షణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ కాయల జ్యూస్‌ను రోజూ తాగుతుంటే లివర్ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. లివర్‌లోని వ్యర్థాలు బయటకు పోయి లివర్ క్లీన్ అవుతుంది. ఇలా పొట్లకాయలను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటున్నా లేదా వాటి జ్యూస్‌ను రోజూ తాగుతున్నా అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

పోషకాహారంతోనే ఆరోగ్యం..



పోషకాహారం అంటే శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించే ఆహార పదార్థాల కలయిక. ఇది జీవనానికి అవసరమైన శక్తి, పెరుగుదల ఆరోగ్యానికి మద్దతును అందిస్తుంది. పోషకాహారం ద్వారా మనం తీసుకునే ఆహారం ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన శక్తి లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా పిల్లల పెరుగుదలకు పోషకాహారం చాలా అవసరం. పోషకాహారం లోపం ఉంటే వివిధ రకాల వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. శరీరంలోని అవయవాలు, వ్యవస్థలు సరిగ్గా పనియేయటానికి పోషకాలు అవసరం. మాంసంకృత్తులు, పిండిపదార్థాలు, కొవ్వులు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, నీరు వంటివి ఆరోగ్యానికి బాగా దోహదపడతాయి. రోజూ మొత్తంలో ఎంత బిజీగా ఉన్నా ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఆరోగ్యం కోసం ఎంతోకాంత సమయాన్ని కేటాయించాల్సిందే. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిందే. అనారోగ్యం బారిన పడకుండా ఉండాలంటే పౌష్టికాహారం తీసుకోవాలి. శరీరానికి తగినంత విశ్రాంతి ఉండాలి. ఒత్తిడి లేని జీవితాన్ని గడపాలి. ఏదీ అతిగా చేయకూడదు. తినకూడదు. తాగకూడదు. మనలో చాలామంది ఆకలి వేసినప్పుడు కడుపు నింపుకోవటానికి ఏది అందుబాటులో ఉంటే అది తినేస్తుంటాం. ఆరోగ్యంగా, ఫిట్‌గా ఉండేందుకు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కొన్ని రకాల ఆహారాలను ప్రతిరోజూ తీసుకోవాలి. అలా చేస్తే ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే మంచి నిద్ర పడుతుంది. అవసరమైన నిద్ర, సరైన ఆహారం ఇవే ఎక్కువ కాలం జీవించేలా చేస్తాయి. పోషకాహారం ఎందులో ఉందో తెలుసుకోవటం ఉత్తమం. కొన్ని రకాల ఆహారాల్లో ఎక్కువ పోషకాలుంటాయి. మరికొన్నింటిలో తక్కువగా ఉంటాయి. శరీరంలోని అవయవాలు, వ్యవస్థలు సరిగ్గా పనిచేయటానికి పోషకాలు అవసరం. పోషకాహారంలో ఉండే ముఖ్యమైన పోషకాలు అనేక రూపాల్లో దొరుకుతాయి. అవసరానికి మించి తినొద్దు: శరీరానికి శక్తి నిచ్చే ఆహారాన్ని తీసుకోవటం మేలు. మోతాదుకు మించి తీసుకోకూడదు. అంటే సరిపడా కేలరీలు ఉన్న ఆహారాన్నే తీసుకోవాలి. ఎన్ని కేలరీలు అవసరమనేది తెలుసుకుని తీసుకోవటం మంచిది. ఎందుకంటే బరువు తక్కువగా ఉన్న వారు ఎక్కువ కేలరీలు ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఎక్కువ బరువు ఉన్న వారు తక్కువ కేలరీలు ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ప్రస్తుత జీవన విధానంలో సాధారణ బరువు ఉండే వారికి ప్రతిరోజూ 1600 నుంచి 1800 కేలరీలు ఉండే ఆహారం అవసరం అవుతుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అనునిత్యం తాజా పండ్లతోపాటు డ్రైఫ్రూట్స్, పెరుగు పదార్థాలను తీసుకుంటే శరీరానికి ఫైబర్, ప్రోటీన్లతోపాటు మంచి కేలరీలు అందుతాయని సూచిస్తున్నారు. కేలరీలను అవసరాన్ని బట్టి తీసుకోవాలి: శరీరంలో కేలరీల శాతం ఎక్కువగా ఉంటే వాటిని తగ్గించుకునేలా ఆహారాన్ని ఎంపిక చేసుకోవాలి. ఇలాంటి వారు పంచదార, స్వీట్లు, డ్రైఫ్రూడ్, కూల్‌డ్రింకులు, కేకులు, ఐస్‌క్రీములు, పిజ్జాలు, బర్గర్లు, అల్కాహాల్ వంటివి తీసుకోకూడదు. చిన్న పిల్లలకు పాలిచ్చే తల్లులు, గర్భవతులకు పోషకాలు అధికంగా అవసరం. అందువల్ల వారి ఆహారంలో ఎక్కువ కేలరీలు ఉండేలా చూడాలి. వారు పాలు, పండ్లు, డ్రైఫ్రూట్స్ ఎక్కువగా

తీసుకోవాలి. మధుమేహం ఉన్న వారికి సరిపడా కేలరీలు ఉన్న ఆహారమే ఇవ్వాలి. టీబీ ఉన్న వారు అత్యధిక కేలరీలు ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఎవ్వరికి వారు తాము చేసే పనిని బట్టి కూడా కేలరీల అవసరం మారుతూ ఉంటుంది. ఎక్కువగా పనిచేసే వారు ప్రతిరోజూ 2200 కేలరీల ఆహారాన్ని తీసుకోవచ్చు. పిండిపదార్థాలు మేలు: ప్రతి ఒక్కరూ తమ శరీరానికి సరిపడా శక్తి కావాలంటే తినే భోజనంలో పిండి పదార్థాలు, ప్రోటీన్లు, కొవ్వులు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, నీరు సమపాళ్లలో ఉండేలా చూసుకోవాలి. అతిగా వద్దు. ఏదైనా సరిపడా తీసుకోవటం ఉత్తమం. రోజూ తినే అన్నం, చపాతీలను ఏదో ఒక పప్పుతో కలిపి తీసుకుంటే మంచిది. పిండి పదార్థాలకు ప్రోటీన్‌ను జతచేసినట్లే అవుతుంది. మాంసాహారమూ మంచిదే: శరీరానికి కావాల్సిన కేలరీలు మాంసాహారంలో అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. వీటిలో ఎక్కువగా ఉండే కొవ్వులు శరీరంలోకి చేరతాయి. ఇలా కొవ్వు శరీరంలోకి పేరుకుపోవటం అంత మంచిదికాదు. అందువల్ల నారానికి ఒకసారో, రెండుసారో తినాలి. శరీరానికి కావాల్సిన ప్రోటీన్లు, ఎ,డి, ఇ విటమిన్లు, కొవ్వులు ఉండే కోడిగుడ్డను ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవటం మేలు. బ్రెడ్ కూడా అదనపు బలం కోసం తోడ్పడుతుంది. ప్రతి బ్రెడ్ ప్లైన్‌లో 69 కేలరీలు ఉంటాయి. డ్రైఫ్రూట్స్ మంచిదే: ప్రతిరోజూ సాయంత్రం పూట ఏదో ఒక పండును తినటం ఎంతైనా మంచిదే. ఆకలి తీరకపోతే చిప్స్, బిస్కెట్లు, కేకులు, మిర్చి బజ్జీలు, ఉప్పు కలిపిన పదార్థాలు కొందరు తింటుంటారు. అయితే లాంటి వాటికి బదులుగా బాదంపప్పు, పిన్నపప్పు, జీడిపప్పు, వాల్‌నట్స్ లాంటివి తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇవే కాకుండా పెరుగుతో చేసిన పదార్థాలు, మజ్జిగ లాంటివి తీసుకుంటే శరీరానికి ప్రోటీన్లు, మంచి కొవ్వులు లభించి అదనపు శక్తిని ఇస్తాయి. యాపిల్ పండుతోపాటు మరికొన్ని వాల్‌నట్స్ వంటివి తీసుకుంటే ఆకలితోపాటు ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. సీజనల్ ఫ్రూట్స్‌తో బలం: ఆయా సీజన్లలో వచ్చే తాజాపండ్లు తినడం ఎంతో మేలు. ప్రస్తుతం మామిడి, నేరేడు, పసన వంటి పండ్లు విరివిగా లభిస్తున్నాయి. ప్రతి ఒక్కరూ ఉదయమూ, సాయంత్రమూ ఏదో ఒక సమయంలో రోజులో ఒకటో రెండో పండ్లు తీసుకోవటం ఆరోగ్యపరంగా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అవి శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి. మార్కెట్లో అనేక రకాల పండ్లు అందుబాటులో ఉంటున్నాయి. పండ్లలో అనేక రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. వీటితోపాటు విటమిన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు దండిగా లభిస్తాయి. మామిడి, బొప్పాయి, అరటి వంటి లేత పసుపు రంగు ఉండే పండ్లలో విటమిన్ ఎ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీని ద్వారా రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. బత్తాయి,నారింజ వంటి పండ్లతో మంచి ఆరోగ్యం మెరుగుదల అవుతుంది. ఇవి తీసుకుంటే జలుబు చేస్తుందనేది అబోహ మాత్రమే. అది నిజం కాదని వైద్యనిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. మొలకెత్తే గింజల్లోనూ పోషకాలు: తాజా పండ్లతోపాటుగా మొలకెత్తిన గిరజలు తిన్నా శరీరానికి అదనపు శక్తి చేకూరుతుంది. శాకాహారం తినేవారిలో బీ12 లోపం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల వారు ఉసిరి, క్యారెట్, ఖర్జూరం వంటి డ్రైఫ్రూట్స్‌ను తీసుకుంటే రకరకాల పోషకాలు శరీరానికి లభిస్తాయి.

ఆ రెండింటి మిశ్రమంతో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలకు చెక్‌పెట్టొచ్చు..!



ఈ ఉరుకులు, పరుగుల జీవితాల్లో వండుకుని తినడానికి కూడా సమయం ఉండటంలేదు. సంపాదన రేసులో పడి ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ తగ్గిస్తున్నారు. దాంతో చిన్న వయసులోనే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తెచ్చుకుంటున్నారు. అయితే ఇప్పుడిప్పుడేజనాల్లోఆరోగ్యంపై అవగాహన పెరుగుతోంది. చాలామంది ఆయుర్వేద విధానాలను, వంటింటి చిట్కాల ను పాటిస్తున్నారు. వంటింట్లో లభించే పసుపు, తేనెతో ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఈ రెండింటినీ కలిపి తీసుకోవడంవల్ల ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. పసుపు, తేనె మిశ్రమం జీర్ణ వ్యవస్థను మెరుగుపరచడంలో బాగా పనిచేస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ మిశ్రమం సహజసిద్ధమైన

బ్లూ ఇయర్ అంటే ఏమిటి?



మా బాబుకు మూడేండ్లు. హుషారుగా ఉండేవాడు. చక్కగా మాట్లాడే వాడు. కానీ, ఈ మధ్య పిలిస్తే పలకడం లేదు. కొంచెం గట్టిగా పిలవాల్సి వస్తున్నది. డాక్టర్‌కు చూపిస్తే లోపల నీరు చేరింది. 'బ్లూ ఇయర్' ప్రాబ్లమ్ అన్నారు. దీనికి ఆపరేషన్ అవసరమా మందులతో తగ్గుతుందా? మామూలుగా మధ్య చెవిలో (కర్ణభేరి పొర లేదా టింపానిక్ మెంబ్రేన్ వెనుక) నీరు చేరుతుంది. ద్వని తరంగాలు సరిగా ప్రసరించకపోవడం వల్ల సరిగా వినిపించదు. బ్లూ ఇయర్‌కి తప్పనిసరిగా వైద్యం అవసరమని చెప్పలేం. కొంతకాలం ఎదురుచూసి వైద్యం చేయించుకోవచ్చు. ఈవెన్‌టీ వైద్యులు పరీక్షలు చేసి.. వినికెడి లోపం ఎంత ఉంది? ఇబ్బంది ఎంత తీవ్రంగా ఉందో గుర్తించి అవసరాన్ని బట్టి చిన్న ట్యూబ్ వంటి గ్రామెట్స్‌ని కర్ణభేరి పొరలో పెడతారు.దీంతో వినికెడి సమస్య మెల్లమెల్లగా తగ్గిపోతుంది. ఆ ట్యూబ్‌లు ఆరు నెలల నుంచి సంవత్సరం లోపు బయట పడిపోతాయి. వినికెడి మెరుగువుతుంది. బ్లూ ఇయర్ సాధారణమైన సమస్యే. పూర్తిగా నయం అవుతుంది. కొన్నిసార్లు మాత్రమే గ్రామెట్స్ అమర్చాల్సి వస్తుంది. ఈవెన్‌టీ డాక్టర్ సలహా ప్రకారం వైద్యం చేయించండి. ఇది పెద్ద ఆపరేషన్ కాదు. కంగారు పడే సమస్య కాదు.

ఆ రెండింటి మిశ్రమంతో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలకు చెక్‌పెట్టొచ్చు..!

ఈ ఉరుకులు, పరుగుల జీవితాల్లో వండుకుని తినడానికి కూడా సమయం ఉండటం లేదు. సంపాదన రేసులో పడి ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ తగ్గిస్తున్నారు. దాంతో చిన్న వయసులోనే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తెచ్చుకుంటున్నారు. అయితే ఇప్పుడిప్పుడే జనాల్లో ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెరుగుతోంది. చాలామంది ఆయుర్వేద విధానాలను, వంటింటి చిట్కాలను పాటిస్తున్నారు. వంటింట్లో లభించే పసుపు , తేనె తో ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఈ రెండింటినీ కలిపి తీసుకోవడంవల్ల ఎన్నో రకాలఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. పసుపు, తేనె మిశ్రమం జీర్ణ వ్యవస్థను మెరుగుపరచడంలో బాగా పనిచేస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ మిశ్రమం సహజసిద్ధమైన లాక్సేటివ్ షెంట్‌గా పనిచేస్తుందట. ఇది సుఖ విరోచనానికి దోహదపడుతుంది. జీర్ణ సబంధిత సమస్యలైన కడుపుబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. పసుపు, తేనెలో విటమిన్ ఏ ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంలో ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు ఫ్రి ర్యాడికల్స్‌ను నాశనం చేస్తాయి. కణాలను రక్షిస్తాయి. పసుపు, తేనె కలిపి తీసుకోవడంవల్ల ఇన్‌ఫెక్షన్లు సైతం తగ్గుతాయి. అలాగే సీజనల్ వ్యాధులైన దగ్గు, జలుబు నుంచి ఉపశమనం కల్పించడంలో పసుపు, తేనె మిశ్రమం తోడ్పడుతుంది. ఒక గ్లాస్ సీజ్లతో తగినంత పసుపు,



తేనె కలిపి రోజూ ఉదయాన్నే తాగాలి. ఈ మిశ్రమం చర్మాన్ని లోపల నుంచి శుభ్రపరిచి ప్రకాశవంతంగా చేస్తుంది. లోపల నుంచి జరిగే డీటాక్సిఫికేషన్ వల్ల ముడతలు, మొటిమలు లాంటి సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. ఈ మిశ్రమంలో జీవక్రియ మేగాన్ని పెంచే గుణం ఉంది. ఆకలిని నియంత్రిణలో ఉంచి, బరువు తగ్గడంలో సహాయపడు తుంది. పసుపు, తేనె వేర్వేరుగా ఒకదానికొకటి అద్భుతమైన ఔషధ గుణాలు కలిగి ఉన్నాయి. అలాంటి వాటిని కలిపి తీసుకున్నప్పుడు అది శరీరానికి రెండు రెట్లు లాభం చేస్తుంది. ప్రతి రోజూ ఉదయం దీన్ని తీసుకునే అలవాటు చేసుకుంటే కేవలం 15 రోజుల్లోనే మీ శరీరంలో తేదాలను గుర్తించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

పొట్టకు భారం



అనారోగ్యకరమని తెలిసినా జంక్‌ఫుడ్ అంటే చాలామందికి నోరూరు తూనే ఉంటుంది. నాలుక కట్టేసుకోవడం కష్టమైపోతుంది. అయితే జంక్‌ఫుడ్ పరిమితికి మించి తీసుకుంటే అరగడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. పొట్టలో ఇబ్బందులు వస్తాయి. కాబట్టి, ఆరోగ్యకరమైన

చిరుతిండ్లే ఎంచుకోవాలి. ఒకవేళ జంక్‌ఫుడ్ తినకుండా ఉండటం కష్టంగా ఉంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. బర్గర్లు, పిజ్జాలు, చిప్స్, కుకిలు, ఐస్‌క్రీములు, ఫ్రైడ్ చికెన్, హాట్ డాగ్స్, సాసేజ్ లాంటి ప్రాసెస్డ్ మాంసాహారాలు, సమాసాలు లాంటి సూనిల్ బాగా వేయించినవి జంక్‌ఫుడ్ కిందికి వస్తాయి. వీటిలో ప్రోటీన్లు, కొవ్వులు, స్వేట్స్, చక్కెరలు, కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి అరగడానికి 3 నుంచి 6 గంటలు పడుతుంది. జంక్‌ఫుడ్స్ జీర్ణం కావడానికి మరిన్ని జీర్ణక్రియ ఎంజైములు అవసరమవుతాయి. పైగా ఈ జంక్‌ఫుడ్స్‌లో కృత్రిమ రంగులు లాంటివి కలుపుతారు. ప్రిజర్వేటివ్స్, రుచి పెంపుచేసే పదార్థాలను జోడిస్తారు. ఇవి జీర్ణక్రియను మందకొడిగా చేస్తాయి. జీర్ణ వ్యవస్థ మీద అదనపు భారాన్ని మోపుతాయి. మితిమీరి తిన్నారంటే జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. కడుపులో అసౌకర్యం, ఉబ్బరం, జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఇరిటబుల్ బోవెల్ డిసీజ్, యానిడ్ రిఫ్లెక్స్ లాంటి పొట్ట సమస్యలు ఉన్నవాళ్లకు జంక్‌ఫుడ్ అరగడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. కడుపులో ఇబ్బందిగా కూడా ఉంటుంది.

యోగా ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని పంచుతున్న యోగా గురువు చంద్రమాలి..



(ప్రత్యక్ష సాక్షి, హైదరాబాద్)

హైదరాబాదు నగరంలోని న్యూ హేమా నగర్ కాలనీలో గత 25 సంవత్సరాలుగా ఉచిత యోగ తరగతులు నిర్వహిస్తున్న ప్రజల ఆరోగ్య లను కాపాడుతూ యోగా క్లాసులు నిర్వహిస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా గత అదివారం న్యూ హేమా నగర్ కాలనీ కమ్యూనిటీ హాల్ లో జరిగిన కార్యక్రమంలో శిక్షణ తీసుకున్న సభ్యులకు రాండమ్ బాబా పతాంజలి ద్వారా సర్టిఫికేట్లును యోగా గురువు చంద్రమాలి చేతుల మీదుగా అందజేశారు.

ఈ రోజుల్లో ఏం చేయాలన్న దబ్బుతో ముడిపెట్టి వ్యాపారం చేస్తున్న సమయంలో యోగా ట్రైనర్ చంద్రమాలి ఎలాంటి లాభాపేక్ష లేకుండా ఉచిత యోగ క్లాసులను నిర్వహిస్తూ సమాజానికి ఆ కాలనీ ప్రజలకు సేవ చేస్తూ యోగా శిక్షణ ఇప్పిస్తూ ఉన్నారనీ కాలనీ అధ్యక్షులు కటకం రాజేష్ తెలిపారు. పాఠశాలలో యోగా ట్రైనర్ అవకాశాలు ఉన్నప్పటికీ సొంతంగా ఉచిత యోగా క్లాసులు నిర్వహిస్తూ

అందరి మన్ననలు పొందుతున్నాడు అలాగే మరికొంత మందిని యోగా ట్రైనర్ గా శిక్షణ ఇస్తూ యువకులను ముందుకు తీసుకెళ్తున్నాడు.

ఇందులో భాగంగా ప్రవీణ్ జ్యోతి, అనిషా, ఆర్ పావని, కే రమేష్, ఆర్ అనంద రెడ్డి, మధుసూదన్ లకు శిక్షణలు ఇచ్చి వారికి పతాంజలి యోగ సర్టిఫికేట్స్ ను కూడా ఇప్పిస్తున్నారు. యోగా గురువు చంద్రమాలి గారిని ప్రోత్సహిస్తూ న్యూ హేమా నగర్ కాలనీ అధ్యక్షులు కటకం రాజేష్ కాలనీ పెద్దలు మోహన్ రావు, యోగ జూనియర్ గురువుగా పిలువబడే ప్రసాద్ రెడ్డి, డాక్టర్ రాజు, ప్రభాకర్, రోశయ్య మహిళ నాయకురాలు రేవతి, గాయత్రి, లలిత, కవిత, ఊర్విశ, మానస, సతీష్, సుప్రజ, కరుణ, బిందు యోగ సభ్యులుగా చేరి గురు వద్ద శిక్షణ పొందు తున్నారు. వీరు మరిన్ని మంచి కార్యక్రమాలు చేపడుతూ, యోగాలో మరింత మందికి శిక్షణను ఇస్తూ యోగాను విస్తరించా లని కాలనీ వాసులు కోరుతున్నారు.

ఆధ్యాత్మిక జీవనమే పరమానందం..



లక్ష్మణ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంధని

పవిత్ర శ్రావణ మాసం సందర్భంగా మంధని డివిజన్ మీడియా ప్రెస్ క్లబ్ ప్రతినిధులు వేములవాడ శ్రీ రాజరాజేశ్వర స్వామి, కొండగట్టు శ్రీ అంజనేయ స్వామి ఆలయాలను దర్శించుకున్నారు. భక్తిశ్రద్ధలతో స్వామివార్లకు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి మొక్కులు

చెల్లించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షుడు కోడారి మల్లేష్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ ఆధ్యాత్మిక జీవనమే పరమానందమని అన్నారు. డివిజన్ మీడియా ప్రెస్ క్లబ్ దినదినాభివృద్ధి చెందాలని, సభ్యులంతా సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని స్వామివార్లను ప్రార్థించినట్లు తెలిపారు. సమాజ శ్రేయస్సు కోసం పాత్రకేయులు చేపట్టే కార్యక్రమాలు విజయవంతం కావాలని ఆకాంక్షించారు. ప్రధాన కార్యదర్శి మహావాది సతీష్ కుమార్ మాట్లాడుతూ ఆధ్యాత్మిక వాతావరణంలో సాగిన దైవదర్శనం సభ్యులకు భక్తి పారవశ్యంతో పాటు నూతనోత్సాహాన్ని అందించినన్నారు. క్లబ్ సభ్యులు, ప్రజలందరికీ శుభం కలగాలని కోరుకున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మేడగోని రాజమౌళి గౌడ్, ఏగోలపు సంతోష్ గౌడ్, మంధని లక్ష్మణ్ కాచర్ల శంకర్, ఎండి సుభాష్, రామడుగు సాయి శ్రీనివాస్, మాదేశి శ్రావణ్ కుమార్, తదితరులు పాల్గొన్నారు. పూజా కార్యక్రమాల అనంతరం సభ్యులు స్వామివార్ల తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించి, ప్రెస్ క్లబ్ భవిష్యత్ కార్యక్రమాలపై చర్చించారు.

మంధనిలో ఘనంగా వస మహోత్సవ కార్యక్రమం..



టీ.సత్యనారాయణ గౌడ్. ప్రత్యక్ష సాక్షి రిపోర్టర్ మంధని రూరల్

పెద్దపెల్లి జిల్లా మంధని కాలేజ్ గ్రౌండ్ లో బుధవారం మంధని మున్సిపల్ చైర్మన్ వొడ్డాల శ్రీనివాస్ గారి ఆధ్వర్యంలో, మున్సిపల్ కమిషనర్ ఎన్. మనోహర్ గారు నిర్వహించారు. కాలేజ్ గ్రౌండ్లో చుట్టూ చెట్లు నాటారు. అనంతరం ఈ కార్యక్రమానికి ఉద్దేశించి ఈ సందర్భంగా చైర్మన్ వొడ్డాల శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతగా మొక్కులు నాటి వాటిని సంరక్షించాలని పిలుపునిచ్చారు. పచ్చదనం పెంపొందించడం ద్వారా

ఆరోగ్యకరమైన, ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణాన్ని ఏర్పాటు చేయవచ్చని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జు.బి. స్వామి గారు, మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ ముమ్మల సహేందర్ రెడ్డి గారు, పాలక వర్గ సభ్యులు కుర్ర లింగయ్య, నూకల కమల్, మావిడి రాజు గౌడ్, పోతరబోయిన శ్రీలత, వేముల లక్ష్మి, ఎల్లంకి వంశీధర్ గార్లు, మున్సిపల్ సిబ్బంది మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు. మొక్క నాటుదాం - పర్యావరణాన్ని కాపాడుదాం అనే సందేశంతో వస మహోత్సవ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించారు.

కుందనపల్లి అర్బన్ పార్క్లో వస మహోత్సవం..

టీ.సత్యనారాయణ గౌడ్. ప్రత్యక్ష సాక్షి రిపోర్టర్ మంధని రూరల్

పెద్దపెల్లి జిల్లా రామగుండం నియోజకవర్గ బుధవారం శాసనసభ్యులు శ్రీ ఎం.ఎస్. రాజ్ తాకూర్ గారు, బ్రాజ్ జనరల్ సెక్రటరీ డి.దుద్దిళ్ల శ్రీనుబాబు గారితో కలిసి పెద్దపల్లి జిల్లా అటవీ శాఖ ఆధ్వర్యంలో కుందనపల్లి అర్బన్ పార్క్లో నిర్వహించిన వస మహోత్సవం కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. పార్కు చుట్టూ వివిధ స్పీషిడ్ మొక్కలు నాటి అనంతరం కార్యక్రమానికి ఉద్దేశించి ఈ సందర్భంగా టీకీసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి దుద్దిళ్ల శ్రీను బాబు గారు మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరూ ఆలదకరమైన వాతావరణ కోసం మొక్కలు నాటి, పర్యావరణ పరిరక్షణ, పచ్చదనం పెంపొందించడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని ఈ సందర్భంగా తెలియపరచారు. ఈ కార్యక్రమంలో



రామగుండం ఎమ్మెల్యే తో పాటు ఫార్మెస్ అధికారులు ఆఫీసర్లు, కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శివుడికి ఘనంగా రుద్రాభిషేకం..

ప్రత్యక్ష సాక్షి, సుల్తానాబాద్

సుల్తానాబాద్ పట్టణంలోని శ్రీ శివాలయంలో బుధవారం ప్రముఖ రైస్ మీల్ ల వ్యాపారవేత్త కొమురవెల్లి రామ్మూర్తి సత్యమృదంజనులు స్వామివారికి రుద్రాభిషేకం చేశారు, రామ్మూర్తి పుట్టినరోజును పురస్కరించుకొని విశేషంగా రుద్రాభిషేకం తో పాటు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు..

చైర్మన్ అల్లంకి సత్యనారాయణ ఆధ్వర్యంలో అర్చకులు వల్లకొండ మరం రమేష్ స్వామి వారి శేష వస్త్రం అందజేసి శాలువా కప్పి ఘనంగా సన్మానించారు. అలాగే వాసవి మాత దేవాలయంలో సు ప్రత్యేక పూజలు అనంతరం అర్చకులు వల్ల కొండ మరం మహేష్ కొమురవెల్లి రామ్మూర్తి పుట్టినరోజు పురస్కరించుకొని అమ్మవారి శేష వస్త్రం అందజేశారు, ఈ కార్యక్రమంలో శివాలయ భక్త బృందం పాల్గొన్నారు..



అభివృద్ధి పథంలో చూసుకు వెళ్తున్న స్టేషన్ ఘనపూర్ నియోజకవర్గం : ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి



సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ జ్యూరీ చీఫ్

ఒక్క కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ద్వారా నే ప్రజాస్వామ్యం పరిరక్షించ బడుతుందని, పేద ప్రజలకు సంక్షేమం, అన్ని వర్గాల ప్రజలకు సామాజిక న్యాయం జరుగు తుందని, మాజీ ఉప ముఖ్య మంత్రి, స్టేషన్ స్టేషన్ ఘనపూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి తెలిపారు. లింగాల ఘనపూర్ మండలం చీటూరు గ్రామంలో పలు అభివృద్ధి పనుల ప్రారంభోత్సవం మరియు శంకుస్థాపనల కార్యక్రమానికి ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి ముఖ్య అతిథిగా హాజరు య్యారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామంలో 45లక్షలతో నిర్మించి న సిసి రోడ్లు, 45లక్షలతో నిర్మించిన తుర్పల్లి సిసి రోడ్డును ప్రారంభించారు. 10 లక్షలతో నిర్మించనున్న ఎస్పీ కమ్యూనిటీ హాల్ భవన నిర్మాణానికి మరియు ప్రాథమిక పాఠశాలలో 34లక్షల 80వేల రూపాయల తో నిర్మించనున్న అదనపు తరగతి గదులు, ప్రహరీ గౌడ్ నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన చేశారు. అనంత రం లింగాల ఘనపూర్ మండల కేంద్రంలోని ఎంపిడిఎ్ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన రఘునాథపల్లి మండలానికి సంబంధించిన కొత్త డిజిటల్ రేషన్ కార్డుల పంపిణీ కార్యక్రమానికి హాజరై లబ్ధిదారులకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రతిష్టాత్మకంగా అత్యంత భద్రతా ప్రమాణాలతో జారీ చేస్తున్న డిజిటల్ రేషన్ కార్డులను పంపిణీ చేశారు.

ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మట్లాడుతూ, చీటూరు గ్రామానికి ఈ రెండున్నర ఏళ్ల కాలంలోనే 2కోట్ల అభివృద్ధి నిధులు మంజూరు చేసానని తెలిపారు. మొదటి సారి చీటూరు గ్రామాని కి ఎమ్మెల్యే గా ఎన్నికైయ్యారని అన్నారు. గత 15ఏళ్లు ఎమ్మెల్యేగా ఉన్న వ్యక్తి పని తీరు ఎలా ఉంది... ప్రస్తుతం ఎమ్మెల్యేగా నా పనితీరు ఎలా ఉందో ప్రజలు గమనించాలని కోరారు. గత ఎమ్మెల్యే చీటూరు గ్రామానికి ఒక్క డబుల్ టెడ్ రూమ్ ఇల్లు అయినా ఇచ్చాడా అని అడిగాడు... కానీ నేను 21ఇందిరమ్మ ఇండ్లు మంజూరు చేశానని తెలిపారు. రెండో విడతలో మరో 20ఇందిరమ్మ ఇండ్లు మంజూరు చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. చీటూరు గ్రామ ప్రధాన రహదారి నిర్మాణంతో పాటు

కోడూరు నుండి చీటూరు వరకు రోడ్డు నిర్మాణానికి ప్రతిపాదనలు నిర్ధం చేసి ముఖ్యమంత్రిని అడిగి ప్రత్యేకంగా మంజూరు చేయిస్తా నని వెల్లడించారు. ఈ పనుల న్నింటిని 6నెలలలో పూర్తి చేసే విధంగా చర్యలు తీసుకుంటా నని తెలిపారు. రైతులు సహకరిస్తే కాలువ నిర్మాణం చేసి చీటూరు గ్రామానికి గోదావరి జలాలు తీసుకువచ్చి చెరువును నింపే బాధ్యత నాదని హామీ ఇచ్చారు. ప్రజలు నాకు ఇచ్చిన అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటూ నియోజక వర్గంలోని ప్రతి గ్రామాన్ని అభివృద్ధి చేసే ప్రయత్నం చేస్తున్నానని పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అభివృద్ధి పనులతో పాటు ప్రజా సంక్షేమ పథకాలను పెద్ద ఎత్తున అమలు చేస్తున్నప్పటికీ అధికారం కోల్పోయామనే అక్కుసుతో బిఆర్ఎస్ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పై విషం చీమ్మ తోందని ఆరోపించారు. సోషల్ మీడియా ద్వారా తప్పుడు వార్తలను త్వరితం చేస్తూ ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని విమర్శించారు. రేషన్ బియ్యం సరఫరాలో ఎలాంటి అవకతవకలకు ఆస్కారం లేకుండా అత్యంత భద్రతా ప్రమాణాలతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కొత్త డిజిటల్ రేషన్ కార్డులను పంపిణీ చేస్తుందని తెలిపారు. రానున్న రోజులలో ఈ డిజిటల్ రేషన్ కార్డు గుర్తింపు కార్డుల పని చేయనుందని వెల్లడించారు. ఈ కార్య ద్వారా రాష్ట్రంలో ఎక్కడి నుండైనా మన రేషన్ బియ్యన్ని తీసుకోవచ్చని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రాగానే ఎన్నో ఏళ్లుగా ప్రజలు కొత్త రేషన్ కార్డుల కోసం ఎదురు చూస్తున్న విషయాలన్నీ గుర్తించి రాష్ట్ర ప్రజలకు కొత్త రేషన్ కార్డులతో పాటు రేషన్ కార్డులలో కొత్తగా చేర్చాల్సిన కుటుంబసభ్యుల పేర్లను చేర్చి రేషన్ కార్డులు మంజూరు చేసేదని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో పేద ప్రజలకు కడుపు నిండా అన్నం పెట్టాలనే ఆలోచనతో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి రేషన్ పావుల ద్వారా సన్న బియ్యం పంపిణీ కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టారని అన్నారు. దేశంలో ప్రజలకు ఉచితంగా సన్న బియ్యం పంపిణీ చేస్తున్న ఏకైక రాష్ట్రం తెలంగాణ రాష్ట్రం అని పేర్కొన్నారు.

కాంగ్రెస్ 1000 రోజుల దగ్గాపై బీఆర్ఎస్ సమరభేరి..

సెప్టెంబర్ 2 నుంచి వర్తన్నపేట నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా నిరసనలు..

వర్తన్నపేట మాజీ ఎమ్మెల్యే ఆరూరి రమేష్



సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ జ్యూరీ చీఫ్

బిఆర్ఎస్ పార్టీ వర్ధిల్లి ప్రెసిడెంట్ కల్లుకుంట్ల తారక రామారావు పిలుపు మేరకు సెప్టెంబర్ 2 నుంచి వర్తన్నపేట నియోజకవర్గ పరిధిలో వారం రోజుల పాటు చేపట్టనున్న నిరసన కార్యక్రమాలకు వర్తన్న పేట మున్సిపాలిటీ, మండల ముఖ్య నాయకులతో కలిసి వర్తన్నపేట నియోజకవర్గ మాజీ శాసన సభ్యులు ఆరూరి రమేష్ సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు.

ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ అడ్డగోలుగా హామీలు ఇచ్చి అధికారంలోకి వచ్చి వంద రోజుల్లోనే 6 గ్యారంటీలను అమలు

చేస్తామని చెప్పి...తర్వాత అన్ని వర్గాల ప్రజలను నట్టేట ముంచుతున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి.. 1000 రోజులు నిండుతున్న సందర్భంగా ఆ పార్టీ మోసాన్ని ప్రజల్లో ఎండగట్టేందుకు బీఆర్ఎస్ పార్టీ పెద్ద ఎత్తున కార్యాచరణ కు సిద్ధమైందని ఇందులో భాగంగా సెప్టెంబర్ 2 నుంచి వారం రోజుల పాటు సమాజం లోని అన్ని రంగాలకు కాంగ్రెస్ పార్టీ చేసిన మోసాన్ని ప్రజల్లోకి పెద్ద ఎత్తున విస్తారంగా తీసు కెళ్లేందుకు వివిధ కార్యక్రమాలు చేపట్టనుంది. ఈ సమావేశంలో వర్తన్నపేట మున్సిపాలిటీ, మండల ముఖ్య నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏ బి సి..ఫ్యామిలీ సెలూన్ నూతన బ్రాంచ్ను ప్రారంభించిన వరంగల్ పార్లమెంట్ సభ్యురాలు డాక్టర్ కడియం కావ్య

ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ ప్రతినిధి

బాలసముద్రంలోని ఏ బి సి ఫ్యామిలీ సెలూన్ నూతన బ్రాంచ్ను వరంగల్ పార్లమెంట్ సభ్యురాలు డాక్టర్ కడియం కావ్య బుధ వారం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా సెలూన్ ను సందర్శించిన ఎంపీ డా. కడియం కావ్య నిర్వాహకులు ప్రవీణ్, ప్రశాంత్లను అభినందించారు. ఈ సందర్భం గ వరంగల్ ఎంపీ డా.కడియం కావ్య మీడియాతో మాట్లాడు తూ, నూతనంగా ప్రారంభమైన ఏ బి సి ఫ్యామిలీ సెలూన్ ద్వారా ప్రజలకు నాణ్యమైన సౌందర్య, వ్యక్తిగత సంరక్షణ సేవలను అందుబాటు లోకి తీసుకురావడం అభినందనీయమని ఎంపీ పేర్కొన్నారు. ఆధునిక సదుపాయాలతో ఏర్పాటు చేసిన ఈ బ్రాంచ్ ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందిస్తూ మంచి ఆదరణ పొందాలని ఆకాంక్షించారు. స్థానికంగా నూతన వ్యాపారాల ను ఏర్పాటు చేసి ఉపా ధి అవకాశాలు కల్పిస్తూ న్న



యువ పారిశ్రామిక వేత్తలను ప్రోత్సహించి వాల్సిన అవసరం ఉందని ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్య తెలిపారు. ఏ బి సి ఫ్యామిలీ సెలూన్ నిర్వాహకులు ప్రవీణ్, ప్రశాంత్ మరింత అభివృద్ధి సాధించాలని ఎంపీ ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సెలూన్ సిబ్బంది, నిర్వాహకుల కుటుంబ సభ్యులు, స్థానికులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వివాహ వేడుకల్లో పాల్గొన్న మంధని బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు తొట్ల తిరుపతి యాదవ్

టీ.సత్యనారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి రిపోర్టర్ మంధని రూరల్

పెద్దపెల్లి జిల్లా మంధని పట్టణంలోని గంగాపూర్ గ్రామంలో ఆర్.ఆర్. గార్డెన్స్లో బుధవారం ఓదేవు కాంగ్రెస్ నాయకులు దాసరి చంద్ర మౌళి గౌడ్ కవిత గార్ల కుమార్తె సాహితి ౬ సతీష్ వివాహ వేడుకలో మంధని బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు తొట్ల తిరుపతి యాదవ్ పాల్గొని నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపీపీ ఆర్లెర్ల దేవప్రకాశ్ కొమరయ్య గౌడ్, రామగిరి మండల ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షులు కండె పోషం, మాజీ సర్పంచులు తీగల సమ్యయ్య, ఎరుకల బాబురావు, అదివారం పేట



సర్పంచ్. ఇల్లందుల సంజీవ్ గౌడ్ కుల బంధువులు కాంగ్రెస్ నాయకులు. తదితరులు పాల్గొని నూతన వధూవరులకు శుభాకాంక్షలు తెలియపరచారు.