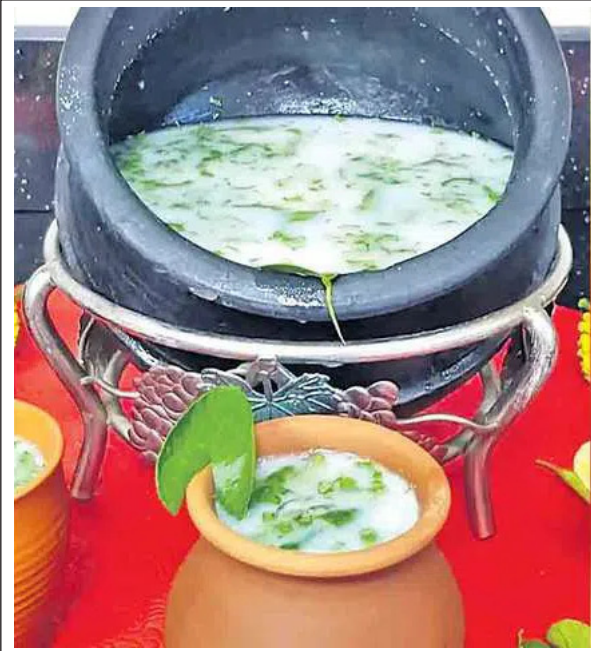




ఒకప్పుడు మన పెద్దలు అల్పాహారానికి బదులు చల్లినే తినేవాళ్ళు. శ్రీకృష్ణుడు గోపబాలురతో కలిసి చలువ అన్నం, ఇతర పదార్థాలను తినే ఘట్టం ‘చల్లలారగించుట’ పేరిట పాఠ్యపుస్తకాల్లో చేరింది. నిన్నటి అన్నాన్ని పెరుగు తదితర పదార్థాలతో కలిపి తినేందుకు సిద్ధం చేస్తే దాన్నే చల్లి అన్నం, చద్ది అన్నం అంటారు. మన దగ్గరే కాదు, తమిళనాడు, కేరళ, కర్ణాటక, ఒడిశా ప్రాంతాల్లోనూ దీన్ని చేసుకుంటారు. అయితే చేసే విధానాల్లో కొద్ది కొద్ది తేడాలున్నాయి. ఎలా చేసినా సరే, శరీరాన్ని చల్లబరిచి, సత్తువనిచ్చే చల్లి అన్నం వేసవిలో అమిత ఆరోగ్య ప్రదాయనిగా పని చేస్తుంది. ప్రాబయూటిక్ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉన్న ఈ తరహా అన్నాలు ఇప్పుడు కార్బోరేట్ డైటోనీనూ భాగమైపోయాయి. మరి ముందుటెందల్లో మల్లెపువ్వులా చల్లగా ఉండేందుకు మనమూ ఈ అన్నాలను చేసుకుని తిందామా! 1 చద్దన్నం: తెలుగు రాష్ట్రాల్లో చద్దన్నం లేదా గంజి అన్నంగా పిలిచే ఇది అచ్చమైన ప్రా బయూటిక్ ఆహారం. కడుపులో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియాకు మేలు చేయడమే కాకుండా, శరీరానికి చలవ చేసే స్వభావం కలిగి ఉంటుంది. ఎప్పుడు తిన్నా బలవర్ధకమే అయిన ఈ ఆహారం ఎండకాలం పొద్దునపూట తినడం మరింత శ్రేయస్కరం. ఎలా చేయాలి?: రాత్రి మిగిలిన అన్నం ఒక గిన్నెలో (మట్టిముంత అయితే మరి మంచిది) తీసుకుని గడ్డలు లేకుండా మెత్తగా కలపాలి. తర్వాత ఓ మోస్తరు గిన్నె అన్నానికి ఒక పెద్ద గ్లాసుడు నీళ్లను తీసుకుని అందులో పోయాలి. కొందరు ఇక్కడ వేడినీటిని పోస్తారు. ఏదైనా ఫర్వాలేదు. అంతే మోతాదులో వేసి దాదాపు అన్నం మునిగేలా కాచిన పాలు పోయాలి. ఇవి కాస్త గోరువచ్చగా అనిపించినప్పుడు ఓ స్నానం పెరుగును వేసి కలియబెట్టాలి. కాస్త పెద్ద ముక్కలగా తరంకన్ను ఉట్టిపాయలు, కడిగిన పచ్చిమిరపకాయలు కూడా అందులో వేసి మూతబెట్టాలి. తెల్లవారాక అన్నాన్ని బాగా కలిపి, కాస్త ఉప్పు జోడించి, ఏదైనా ఊరగాయ నంచుకుని తింటే ఆహ్.. అమృతం అనిపించేలాంటి రుచి వస్తుంది. 2 తరవాణి: తెలుగు రాష్ట్రాల్లో మరో సుప్రసిద్ధ చల్లి అన్నం తరవాణి. ఇది ముఖ్యంగా ఉత్తరాంధ్ర ప్రాంతంలో చేస్తారు. పకాలన్నం అని కూడా పిలుస్తారు. ఎండవేళ శరీరానికి చలవ చేయడమే కాదు,

చల్లలారగిద్దాం!



ఎంతో బలాన్ని ఇస్తుంది. ఉగాది రోజు కుండలాంటి మట్టిగిన్నె లేదా కాస్త పెద్దముంత కొని శ్రీరామ నవమి రోజున తరవాణి తయారీ ప్రారంభిస్తారు. జూన్ లో బాగా వాసలు వడే వరకూ ఇది కొనసాగుతుంది. ఆ రోజు కుదరకపోతే మరో మంచిరోజు చూసుకుని, నీళ్లలో నానబెట్టి తుడిచి పెట్టుకున్న కుండకు పసుపురాసి బొట్టు పెట్టి మొదలుపెడతారు. తయారీ విధానం: ముందుగా ఒక గిన్నెడు గంజి ఒంటి పక్కకు పెట్టుకోవాలి. దాన్ని కుండలో పోసి, చల్లారిన అన్నం అందులో వేసుకొని మూత పెట్టుకోవాలి. ఈ కుండను గాలి తగిలే శుభ్రమైన ప్రదేశంలో ఉంచాలి. దీన్ని ఇలా మూడు రోజులపాటు వదిలేయాలి. అప్పుడు మూత తీసి చూస్తే పులిసిన ద్రవం ఉంటుంది అదే తరవాణి, అందులో ఉండే అన్నాన్ని తరవణ్ణం అని పిలుస్తారు. ఇందులో ప్రా బయూటిక్ గుణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇలా మూడు రోజుల తర్వాత పై తేటను ఒంపుకుని అందులో కాస్త మజ్జిగ, ఉప్పు, దబ్బాకులు వేసి వేసవి పానీయంలా తాగుతారు. వడదెబ్బ తగలకుండా కాపాడుతుంది ఇది. ఈ పులిసిన అన్నాన్ని ఉప్పు, పచ్చడి, ఉల్లిగడ్డలు, పచ్చిమిరపకాయల ఆదరపుతో అల్పాహారంగా తీసుకుంటారు. అయితే ఈ కుండలోని పదార్థం వాడుకున్నాక చివర్లో కొంత మిగుల్చుతారు. అందులోనే ఆ రోజు వంపిన గంజి, మిగిలిన అన్నం వేస్తారు. అలా వారం, పది రోజులపాటు కొనసాగిస్తారు. తర్వాతే కుండ ఖాళీ చేసి బియ్యప్పిండిలాంటి వాటితో శుభ్రం చేసి, మళ్లీ గంజి అన్నం వేయడం మొదలు పెడతారు. అయితే తొలిరోజు వేసిన అన్నం చివరరోజు దాకా పాడవకపోవడం ఇందులోని ప్రత్యేకత. కుండకడిగి రోజు అందులోని పదార్థాన్ని కాస్త పక్కకు పెట్టి, కడిగిన కుండలో దాన్ని వేసి, మళ్లీ ఆ రోజు గంజి, అన్నం కలుపుతారు. 3 నీరాహారం: చద్దన్నం తరహాలోనే తమిళనాడు, కేరళ ప్రాంతంలో నీరాహారంను చేసుకుంటారు. అయితే ఇది మన అన్నంలా ఘనపదా ర్థంలా కాకుండా జావ తరహాలో ఉంటుంది. దీన్ని బియ్యం లేదా జొన్నలతో చేస్తారు.మనలాగే బాగా వేడి ఉండే ఆ రాష్ట్రాల్లోనూ చలవ కోసం ఇలాంటి ఆహారాన్ని తీసుకుంటారు.అల్పద్రవ తగ్గించే స్వభావం దీనికి ఉంటుందట. నిశీనీర్,



పులిచాతన్ని, సొరుతన్నిలాంటి రకరకాల పేర్లతో పిలుస్తారు. ఎలా చేస్తారంటే?: కొద్దిగా అన్నాన్ని ఒక గిన్నెలోకి తీసుకుని, అది మునిగేలా నీళ్లు పోసి మూతబెట్టి రాత్రంతా వదిలేయాలి. ఉదయం అయ్యాక నీళ్లలో ఉన్నఅన్నాన్ని మెత్తగా మెదిపి,నన్నుగాతరిగిన కొత్తి మీర, కరివేపాకు, పచ్చిమిరపకాయలు, ఉల్లిగడ్డ ముక్కలు వేయాలి. కాస్త ఉప్పు కూడా వేసి, కొద్దిగా నీళ్లు పోసి చిలికిన పెరుగు లేదా చిక్కుటి మజ్జిగను కూడా జోడించాలి. ఇప్పుడు పదార్థాలన్నీ అన్నానికి పట్టేలా చేతితో నలుపుతూ కలపాలి. పల్లగా ద్రవ రూపంలో ఉండే ఈ నీరాగా(హా)రాన్ని గ్లాసుల్లో పోసుకుని పొద్దునపూట తాగుతారు. 4 రైస్ కంజి: వేసవి తాపాన్ని తట్టుకునేందుకు శరీరాన్ని సిద్ధం చేసే మరో రకం చల్లి అన్నం రైస్ కంజి. దీన్ని ఎక్కువగా కేరళలో చేసుకుంటారు. ఒడిశా, తమిళనాడుల్లో కూడా ఇదే పేరుతో దాదాపు ఇదే తరహా చల్లి అన్నాన్ని తయారు చేసుకుని తింటుంటారు. ఇది అజీర్తి, ఎసిడిటీలాంటి వాటిని తగ్గించి కడుపులోని హానికారక పదార్థాలను బయటికి పంపించేందుకు సాయపడుతుంది. చేస్తారెలా..: ముందురోజు మధ్యాహ్నం వండి పెట్టుకున్న అన్నాన్ని ఓ పెద్ద కప్పుడు.. మట్టిపాత్రలోకి తీసుకోవాలి. తర్వాత అందులో ఓ కప్పు మంచినీళ్లు పోయాలి. రాత్రంతా90% అంటే ఎనిమిది నుంచి పదిగంటల పాటు ఇలా వదిలేయాలి. ఈ సమయంలో అన్నం దాదాపు మొత్తం నీళ్లను పీల్చుకుంటుంది. ఇప్పుడు మట్టిపాత్రలో ఉన్న ఈ పదార్థాన్ని మిక్సీలో వేసి మరి పేస్ట్ కాకుండా తిప్పాలి. దాన్ని మరో గిన్నెలోకి మార్చుకుని కాస్త ఉప్పు, ఓ అరకప్పు గట్టి పెరుగు కలుపుకోవాలి. పొయ్యి మీద చిన్న ముకుడు పెట్టుకుని, కొద్దిగా కొబ్బరినూనె వేసి పోపు గింజలు చిటపటలాడాక, కాస్త ఇంగువ వేయాలి. అందులోనే నన్నుగా తరిగిన కరివేపాకు, కొత్తిమీర, ఉల్లిగడ్డలు, పచ్చిమిరపకాయలు వేసి తురిమిన అల్పాన్ని జోడించాలి. రవ్వంత ఉప్పు కూడా వేశాక90% ఈ పోపును ఇందాక మిక్సీ పట్టి పెట్టుకున్న మిశ్రమానికి కలుపుకొంటే రైస్ కంజి సిద్దమైనట్టే. ఆరు నెలల పిల్లలు మొదలు తొంభై ఏండ్ల పెద్దల దాకా ఎవరైనా దీన్ని హాయిగా తినచ్చు. అల్పాహారంగానే కాదు, కొందరు మధ్యాహ్నం పూటా ఓ పట్టు పడతారు.

వేప పండ్ల గురించి ఈ నిజాలు తెలుసా..?

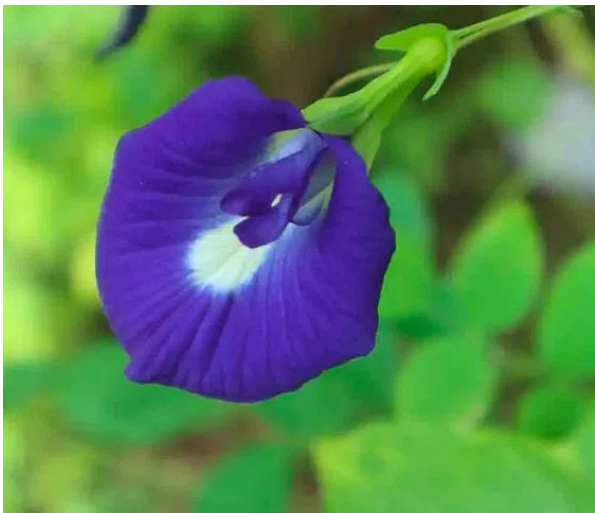
ప్రకృతి మనకు అందించిన ఆరోగ్య ప్రదాయని ఇవి..!

వేప చెట్టు లేని ఊరిలో అసలు ఉండకూడదు.. అని మన పూర్వీకులు చెబుతుండేవారు. ఎందుకంటే ఆయుర్వేద ప్రకారం వేప అనేక జ్వర గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఈ చెట్టులోని ప్రతి భాగం మనకు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. అందుకనే మన పెద్దలు వేప చెట్టు గురించి అంత గొప్పగా చెబుతుండేవారు. వేప చెట్టుకు చెందిన ఆకులు, బెరడు, పువ్వులు.. ఇలా అన్నీ ఉపయోగకరమే. అలాగే వేప పండ్లు కూడా మనకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వేప పండ్ల నుంచి నూనెను తీసి ఉపయోగిస్తుంటారు. వేప పండ్లను కొందరు ఎండబెట్టి డ్రై ఫ్రూట్స్ రూపంలో తింటారు. వే పండ్లను నేరుగా తింటే చేదుగా ఉంటాయి. కనుక వాటిని ఎండ బెట్టి తినవచ్చు. వేప పండ్లను తినడం వల్ల ఎన్నో అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. సులి పురుగుల సమస్యకు..: వేప పండ్లలో యాంటీ వార్మ్ గుణాలు ఉంటాయి. అంటే పొట్టలో సులి పురుగులు ఉన్నవారు ఈ పండ్లను తింటే ఆ పురుగులు నశిస్తాయి. వేప పండ్లలో ఉండే సమ్మేళనాలు పొట్టలో ఉండే పురుగులను చంపేస్తాయి. దీంతో సులి పురుగుల సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. పెద్దలతో కాదు ఈ చిట్కా పిల్లలకు కూడా మేలు చేస్తుంది. వేప పండ్లలో యాంటీ మలేరియాల్ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ పండ్లను తీసుకుంటే మలేరియా నుంచి త్వరగా కోలుకుంటారు. ఈ పండ్లలో ఉండే సమ్మేళనాలు మలేరియాకు కారణం అయ్యే క్రిమిలను చంపేస్తాయి. దీంతో జ్వరం నుంచి త్వరగా కోలుకుంటారు. వేప పండ్లలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ పండ్లను తింటుంటే నొప్పులు, వాపులు తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా కీళ్లు, మోకాళ్ల నొప్పులు ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. చర్మ సమస్యలకు..: వేప పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని ఫ్రీ రాడ్డికల్స్ ను నిర్మూలిస్తాయి. దీంతో కణాలపై పడే ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. కణాలు సురక్షితంగా



ఉంటాయి.క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులవంటి ప్రాణాంతకవ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. వేప పండ్ల గుజ్జును రాస్తూంటే ఎలాంటి చర్మ సమస్యలు అయినా ఇట్టే తగ్గిపోతాయి. గజ్జి, తామరతోపాటు చర్మంపై వచ్చే దురదలు, దద్దుర్లు తగ్గిపోతాయి. వేప పండ్లలో యాంటీ సెప్టిక్, యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి చర్మ సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. వేప పండ్లు అందుబాటులో లేకపోతే వాటి నుంచి తీసిన నూనెను కూడా చర్మ సమస్యలను తగ్గించేందుకు ఉపయోగించవచ్చు. జీర్ణ వ్యవస్థకు..: వేప పండ్లను తింటుంటే జీర్ణ వ్యవస్థకు ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. జీర్ణ క్రియ మెరుగు పడుతుంది. మలబద్ధకం నుంచి బయటపడతారు. గ్యాస్,అసిడిటీ, కడుపుఉబ్బరం వంటి జీర్ణ సమస్యలు తగ్గుతాయి. జీర్ణాశయం, పేగుల్లో ఉండే వ్యర్థాలు బయటకు పోతాయి. శరీరం శుభ్రంగా మారుతుంది. రక్తాన్ని శుద్ధి చేసే గుణాలు వేప పండ్లలో ఉన్నాయని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. వేప పండ్లను రోజూ తింటుంటే రక్తంశుద్ధి అవుతుంది.దీంతో రక్త సంబంధ వ్యాధుల నుంచి బయట పడవచ్చు. వేప పండ్లలో సహజసిద్ధమైన ఇన్ సెక్టివైడర్ గుణాలు ఉంటాయి. అంటే ఈ పండ్ల ద్వారా పురుగులు, క్రిమి కీటకాలను నాశనం చేయవచ్చు. ముఖ్యంగా వ్యవసాయం చేసేవారికి ఈ పండ్లు సహజసిద్ధమైన ఎరువుగా, పోషక పదార్థంగా ఉపయోగ పడతాయి. దీంతో పంటను నాశనం చేసే పురుగులు, క్రిమికీటకాలు నశిస్తాయి. అలాగే పంటకు పోషణ లభించి దిగుబడి ఎక్కువగా వస్తుంది. ఇలా వేప పండ్లతో అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

మన చుట్టూ పరిసరాల్లోనే కనిపించే పువ్వులు ఇవి..



చూసేందుకు ఎంతో ఆకర్షణీయంగా నీలి రంగులో ఉండే ఈ పువ్వులను మీరు గమనించారా..? ఇవి మన చుట్టూ పరిసరాల్లోనే కనిపిస్తుంటాయి. శంఖపుష్పి అనే తీగ జాతికి చెందిన మొక్కకు ఈ పువ్వులు పూస్తాయి. ఈ పువ్వులు తెలుపు లేదా నీలి రంగులో ఉంటాయి. అయినప్పటికీ నీలి రంగు పువ్వులతోనే మనకు ఎక్కువ ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. ఆయుర్వేదంలో పలు రకాల జ్వరాలను తయారు చేయడంతోపాటు పలు వ్యాధులను నయం చేసేందుకు శంఖపుష్పి మొక్కను ఉపయోగిస్తుంటారు. ఈ మొక్కకు చెందిన తీగ, వేర్లు, ఆకులు కూడా ఉపయోగకరమే. అయితే సాధారణంగా ఈ మొక్కకు పూసే నీలి రంగు పువ్వులనే అధికంగా ఉపయోగిస్తుంటారు. ఈ పువ్వుల్లో అనేక జ్వర గుణాలు ఉంటాయి. మెదడుకు టూనిక్..: శంఖపుష్పి పువ్వులను వాడడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. ఏకాగ్రతగా పనిచేస్తారు. ఏదైనా అంశంపై ఎక్కువగా దృష్టి పెట్టగలుగుతారు. దీంతో ఆలోచనా శక్తి పెరుగుతుంది. పనిచేసే విషయాల్లో రాణిస్తారు. తెలివి తేటలు పెరుగుతాయి. మెదడు వికాసం చెంది యాక్టివ్ పనిచేస్తారు. చురుగ్గా ఉంటారు. బద్ధకం పోతుంది.

సరైన సమయంలో గుర్తించి అదుపులో పెట్టుకోవాలి. ఈ దిశగా కాకరకాయ జ్యూస్ మంచి జ్వరధంగా పనిచేస్తుంది. ఆహార విధానంలో ఏదైనా మార్పులు చేసుకోవడానికి ముందు వైద్యుల నలహా తప్పనిసరి. కాకరకాయ జ్యూస్ ప్రయోజనాలు ఏంటో చూద్దాం యూరిక్ ఆమ్లం తగ్గింపులో కాకరలో జ్వర గుణాలు అపారం. ఓ గ్లాసెడు కాకరకాయ రసం క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో యూరిక్ ఆమ్లం స్థాయిలు సహజంగానే తగ్గిపోతాయి. కాకరలో ఐరన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, విటమిన్ సి, కాల్షియం, బీటా కెరాటిన్ లాంటివి సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి గౌట్ నివారణలో దోహదపడతాయి. మధుమేహానికి మందుగా: మధుమేహం నియంత్రణలో కూడా కాకరకాయ ఎంతో ప్రయోజనకారి. విటమిన్ ఎ, సి, బీటా కెరాటిన్, ఇతర మినరల్స్, ఫైబర్ వల్ల ఇది ఇన్సులిన్ లా

పొట్టను వట్టించుకుందాం



మన శరీరాలకు పోషణ మనం తినే ఆహారం నుంచే లభిస్తుంది. శరీరం బాగుండాలంటే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. దురదృష్టవశాత్తూ ఇప్పుడు చాలామంది జంక్ ఫుడ్, రిఫైన్డ్ పిండి, చక్కెరలు, ఉప్పు, రసాయనాలు, ఫ్రీజర్వేటివ్ లు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు తీసుకుంటున్నారు. ఇలాంటి ఆహారాలు జీర్ణ సమస్యలతోపాటు ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలకు బాటలు వేస్తాయి. అంతేకాదు మనాలా, వేపుడు ఆహారాలు కూడా పొట్టలో ఆసాకర్మం కలుగజేస్తాయి. కాబట్టి, పొట్టకు మేలు చేసే ఆహారాన్ని మన భోజనంలో భాగం చేసుకోవాలి. యోగర్ట్: పొట్ట ఆరోగ్యానికి యోగర్ట్ మంచి ఆహారం. రోజూ యోగర్ట్ తీసుకోవడంవల్ల జీర్ణ సమస్యలనుఅధిగమించవచ్చు. ఉదయం వేళలో, మధ్యాహ్నం భోజన సమయంలో యోగర్ట్ తీసుకోవడం మంచిది. హెల్త్ గ్రెయిన్స్: ముతక ధాన్యాలు (హెల్త్ గ్రెయిన్స్) పొట్టకు మేలుచేసేవిగా పరిగణిస్తారు. గోధుమలు, ఓట్స్, బియ్యం, ఇతర హెల్త్ గ్రెయిన్స్ నుంచి ఆహారం తీసుకోవాలి. ఇవి పొట్టకు మంచివి. వీటిలో ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. జీర్ణ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. అరటిపండు: బాగా మాగిన అరటిపండు పొట్టకు ఎంతో మేలుచేస్తుంది. ఇందులో పొటాషియం ఉంటుంది. అరటిపండు తినడం వల్ల అరుగుదల మెరుగుపడుతుంది. ఎన్నో పొట్ట సమస్యలు కూడా పారిపోతాయి. అరటిపండు తినడం పొట్టకు సంబంధించిన గ్యాస్ట్రో ఇంటెస్టినల్ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. పొప్పిడిపండు: పొప్పిడిపండు అరుగుదలకు సహాయకారిగా ఉంటుంది. పొట్టను శుభ్రం చేసే పోషకాలకు ఇది గని. అలా పొప్పిడిపండు మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. అరుగుదల మొదలుకుని గుండెలో మంట, అజీర్తి తదితర సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. అల్లం: అల్లాన్ని పొట్టకు మేలుచేసేదిగా పరిగణిస్తారు. వికారం, కడుపునొప్పితో బాధపడుతున్నవాళ్లకు అల్లం మంచిది. రోజువారీగా భోజనంలో ఏదో విధంగా అల్లాన్ని చేర్చుకోవడం మంచిది.

విడిచిపెట్టుకుండా తెచ్చి వాడండి.. ఎందుకంటే..?

ఎల్లప్పుడూ ఉత్సాహంగా కనిపిస్తారు. మానసిక శక్తి పెరుగుతుంది. మానసికంగా దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి. డిప్రెషన్ తో బాధపడుతున్నవారికి ఈ పువ్వులు చక్కని జ్వరధంగా పనిచేస్తాయి. మానసికంగా ఎల్లప్పుడూ అప్రమత్తంగా ఉంటారు. శంఖపుష్పి మెదడుకు టూనిక్ లా పనిచేస్తుంది. మెదడు కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. దీంతో పృథ్వాష్టంలో మతిమరుపు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. గాఢ నిద్ర కోసం..: శంఖపుష్పి పువ్వులను వాడితే ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గి మైండ్ రిలాక్స్ అవుతుంది. దీంతో నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. రాత్రి పూట పడుకున్న వెంటనే గాఢ నిద్రలోకి జారుకుంటారు. నిద్రలేమి నుంచి బయట పడవచ్చు. మరుసటి రోజు ఉదయం ఉత్సాహంగా నిద్ర లేస్తారు. ఈ పువ్వుల్లో ఐయో యాక్టివ్ సమ్మేళనాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ రాడ్డికల్స్ బారి నుంచి శరీరాన్ని రక్షిస్తాయి. దీంతో గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. శంఖపుష్పి పువ్వుల్లో హైపో లిపిడెమిక్ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ పువ్వులను వాడితే శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ కరిగిపోతుంది. రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. రక్త సంస్థాపన మెరుగు పడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఎలా వాడాలి..?: శంఖపుష్పి పువ్వుల్లో ఇమ్మ్యూో మాడ్యులేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. శరీరం వ్యాధులు, ఇన్ఫెక్షన్లు వ్యతిరేకంగా పోరాడేలా చేస్తాయి. శంఖపుష్పిని వాడడం వల్ల జీర్ణ శక్తి మెరుగు పడుతుంది. మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. ఇలా ఈ పువ్వులతో అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. అయితే ఈ పువ్వులను ఎలా వాడాలంటే.. నాలుగైదు శంఖపుష్పి పువ్వులను తీసుకుని నీటిలో వేసి మరిగించి అనంతరం వడకట్టాలి. ఈ నీళ్లు గోరు వెచ్చగా ఉండగానే అందులో కాస్త నిమ్మరసం, తేనె కలిపి తాగేయాలి. ఈ విధంగా శంఖపుష్పి పువ్వులను వాడుతుంటే ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలను తగ్గించుకోవచ్చు.

పనిచేస్తుంది. రక్తంలో పెరిగే చక్కెర స్థాయిల నిర్వహణలో గొప్పగా ఉపయోగపడుతుంది. ఎలా తీసుకోవాలి?: ప్రతిరోజూ పొద్దునే పరగడుపున ఓ సగం కప్పు కాకరకాయ జ్యూస్ తీసుకోవాలి. దీనికి సైంధవ లవణం, లేదంటే నిమ్మరసం కలుపుకొంటే చేదు తగ్గుతుంది. గౌట్, ఆర్థరైటిస్ సమస్యల విషయంలో కాకరకాయ జ్యూస్ మేలుచేస్తుంది. జ్యూస్ ఒక్కటి మాత్రమే కాకుండా, కాకరకాయతో రకరకాల కూరలు చేసుకుని తినడమూ మంచిదే. కాకరకాయ పొడి కూడా తీసుకోవచ్చు. దీనికోసం కాకరకాయను బాగా కడగాలి. ఆ తర్వాత దాన్ని ముక్కలుగా చేసి, నీడలో ఆరబెట్టాలి. ఆ తర్వాత వాటిని సూరి పొడిగా చేసుకోవాలి. ఈ పొడిని రోజూ పొద్దునే సగం టీస్పూన్ గానీ, టీస్పూన్ గానీ నీళ్లతో కలుపుకొని సేవించాలి.

గొట్టకు మందు కాకరకాయ



ప్రస్తుతం మనదేశంలో చాలామంది యూరిక్ ఆమ్లం సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. మన శరీరంలో ప్యూరిన్ అనే మూలకం విచ్చిన్నం వల్ల యూరిక్ ఆమ్లం తయారవుతుంది. ఇది రక్తం ద్వారా కిడ్నీలకు చేరుతుంది. మూత్రం ద్వారా బయటికి వెళ్లిపోతుంది. అయితే, యూరిక్ ఆమ్లం మూత్రంలో బయటికి వెళ్లనప్పుడు శరీరంలో దాని పరిమాణం పెరుగుతూ వస్తుంది. దీనివల్ల కీళ్లనొప్పులు వస్తాయి. లేవడం, కూర్చోవడం కష్టమైపోతుంది. దీన్నే గౌట్ అని పిలుస్తారు. యూరిక్ ఆమ్లం పేరుకోవడం వల్ల గుండెజబ్బులు, అధిక రక్తపోటు, కిడ్నీలో రాళ్లు, అర్థరైటిస్ లాంటి సమస్యలూ తలెత్తుతాయి. కాబట్టి, దీన్ని

ఖాకీ రాఫీ బంధం.. మంధని హోల్స్ స్టేషన్లో రక్షాబంధన్ వేడుకలు

ఎన్ఐఐ సందీప్ కుమార్కు రాఫీ కట్టిన మహిళా కానిస్టేబుల్లు



లక్ష్మణ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంధని

అన్నాచెల్లెళ్ల అనుబంధానికి ప్రతీకగా నిలిచే రక్షాబంధన్ పర్యవేక్షణ గురువారం మంధని పోలీస్ స్టేషన్లో అత్యధిక వాతావరణంలో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మహిళా కానిస్టేబుల్ మంధని ఎన్ఐఐ సందీప్ కుమార్కు రాఫీ కట్టి రక్షాబంధన్ శుభాకాంక్షలు

తెలిపారు. ఖాకీ విధుల్లో నిత్యం ప్రజల రక్షణ, శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ కోసం పనిచేసే పోలీసు కుటుంబంలో రక్షాబంధన్ వేడుకలు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. మహిళా కానిస్టేబుల్ ప్రేమాభిమానాలకు ప్రతీకగా రాఫీ కట్టగా, ఎన్ఐఐ సందీప్ కుమార్ ఆమెకు శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ సోదరభావాన్ని పంచుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎన్ఐఐ మల్లయ్య గౌడ్తో పాటు పలువురు పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. విధి నిర్వహణలో భాగంగా ఒకే కుటుంబంలా పనిచేస్తున్న పోలీసు సిబ్బంది రక్షాబంధన్ వేడుకలను కలిసి జరుపుకోవడం అందరినీ ఆకట్టుకుంది. ప్రజలకు రక్షణ కల్పించడమే పోలీసుల ప్రధాన బాధ్యత అని, పోలీసు కుటుంబంలో పరస్పర ఆప్యాయత, సోదరభావం మరింత బలపడాలనే సందేశాన్ని ఈ వేడుకలు చాటిచెప్పాయి. మంధని పోలీస్ స్టేషన్లో జరిగిన ఈ రాఫీ వేడుకలు ఆప్యాయత, అనుబంధాల మధ్య సందడిగా సాగాయి.

మాదకద్రవ్యాలకు యువత దూరంగా ఉండాలి

మెట్పల్లి సీఐ సురేష్ బాబు



డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్పల్లి టౌన్

జగిత్యాల జిల్లా మెట్పల్లి యువత విద్యార్థులు మాదకద్రవ్యాలకు

దూరంగా ఉండిపోవాలివిద్యపై దృష్టి సారించి దేశ అభివృద్ధికి కృషి చేయాలని మెట్పల్లి సీఐ సురేష్ బాబు సూచించారు రాఫీ పండుగను పురస్కరించుకొని ముందస్తు రక్షాబంధన్లో భాగంగా మెట్పల్లి పోలీస్ స్టేషన్లో సుఖీభవ ఆర్గనైజేషన్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు డాక్టర్ సుబ్బి నాగరాజ్ అధ్యక్షులతో సీఐ సురేష్ బాబుకు రాఫీ కట్టారు. అనంతరం మాదకద్రవ్యాల దుష్ప్రభావాలు, చట్టపరమైన శిక్షలపై రూపొందించిన అవగాహన కరపత్రాన్ని అందజేశారు.. ఈ సందర్భంగా సుఖీభవ ఆర్గనైజేషన్ సమాజ శ్రేయస్సు కోసం చేస్తున్న కృషిని సీఐ అభినందించారు కార్యక్రమంలో ఎస్సెలతో పాటు రెవెన్యూ డివిజన్ సాధన సమితి నాయకులు నాంపల్లి గట్టయ్య, సుఖీభవ ఆర్గనైజేషన్ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కోతుల దాడులతో మంధనివాసుల్లో భయాందోళన.. చర్యలు ఎప్పుడు?

లక్ష్మణ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంధని

పురోహిత వృత్తికి, వేద సంప్రదాయాలకు ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందిన మంధని పట్టణంలో కోతుల బెడద రోజురోజుకూ తీవ్రంగా మారుతోంది. కోతుల గుంపులు రోడ్లపై సంచరిస్తూ ప్రజలను భయభ్రాంతులకు గురిచేయడంతో పాటు, పలువురిపై దాడులకు పాల్పడుతున్న ఘటనలు అందోళన కలిగిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా పూజా కార్యక్రమాల కోసం నిత్యం ద్వీపక్ర వాహనాలపై రాకపోకలు సాగించే పురోహితులు కోతుల కారణంగా తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు.

తాజాగా మంధని పట్టణానికి చెందిన పురోహితుడు బొరగారి రాజు పూజా కార్యక్రమం ముగించుకుని ద్వీపక్ర వాహనంపై ఇంటికి తిరిగి వస్తుండగా కోతులు ఒక్కసారిగా దాడికి యత్నించాయి. ఈ క్రమంలో ఓ కోతి బైక్ టైర్లో ఇరుక్కుపోవడంతో వాహనం అదుపుతప్పి రాజు రోడ్డుపై పడిపోయాడు. ఈ ప్రమాదంలో ఆయనకు తీవ్ర గాయాలు కాగా, స్థానికులు వెంటనే స్పందించి ఆసుపత్రికి తరలించారు. ప్రస్తుతం ఆయన చికిత్స పొందుతున్నారు.

ఇది ఒక్క ఘటనతోనే పరిమితం కాలేదని పట్టణవాసులు చెబుతున్నారు. గత కొంతకాలంగా మంధని పట్టణంలోని పలు ప్రాంతాల్లో కోతుల గుంపులు విచ్చలవిడిగా సంచరిస్తూ ప్రజలను ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్నాయని, పలువురు కోతుల దాడులకు గురైన ఘటనలు కూడా ఉన్నాయని పేర్కొంటున్నారు. చిన్నారులు, పృథ్వులు, ద్వీపక్ర వాహనదారులు కోతుల కారణంగా మరింత భయాందోళనకు



గురవుతున్నారు.

పురోహితులకు ప్రత్యేక గుర్తింపు ఉన్న మంధని పట్టణంలో పూజా కార్యక్రమాలకు వెళ్లిన వారు సైతం కోతుల బెడదతో సురక్షితంగా తిరిగి రావాల్సిన పరిస్థితి నెలకొనడం బాధాకరమని స్థానికులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇప్పటికైనా సంబంధిత అధికారులు స్పందించి కోతుల నియంత్రణకు శాశ్వత చర్యలు చేపట్టాలని, ప్రమాదకర ప్రాంతాలను గుర్తించి ప్రజలకు ఇబ్బందులు లేకుండా చూడాలని పట్టణవాసులు కోరుతున్నారు. కోతుల దాడులతో మరో ప్రమాదం చోటుచేసుకునేలోపే అధికారులు తక్షణ చర్యలు చేపట్టాలని ప్రజలు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

చేతనగర్ ఓటర్లకు అలర్ట్ ప్రజాస్వామ్యానికి పునాది ఓటు



యాదవరావు ప్రత్యక్ష సాక్షి పోతంగల్

నిజామాబాద్ జిల్లా పోతంగల్ మండలం చేతనగర్ గ్రామంలో గురువారం రోజున ఓటర్ల ప్రక్రియ కార్యక్రమం ఆ ఓటు సురక్షితంగా ఉండాలంటే పేరు సరిగ్గా ఉండాలి. అందుకే ఎన్నికల సంఘం చేపట్టిన ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ ఈ ప్రక్రియలో భాగంగా బాన్సువాడ నియోజకవర్గంలో అధికారులు ఇండియన్ తనిఖీలు చేసి, తప్పులున్న

ఓటర్లకు నేరుగా నోటీసులు పంపుతున్నారు. చేతన గర్ కు చెందిన కాంప్లీ బాలాజీ గారికి వచ్చిన నోటీసులో 2 కీలక పొరపాట్లు బయటపడ్డాయి. సర్వోల్ ఇచ్చిన ఫారంలో ఒక పేరు, గత ఓటర్ లిస్టులో మరో పేరు. దీంతో అధికారులకు అనుమానం వచ్చింది. ఓటరుకు, తల్లిదండ్రులకు మధ్య వయసు తేడా 50 ఏళ్లకు పైగా ఉంది. ఇది సాధారణం కాదని అధికారులు గుర్తించారు.

భయపడాల్సిన అవసరం లేదు. తప్పును సరిదిద్దుకునే అవకాశం ఇచ్చారు. ఆధార్, పుట్టిన తేదీ సర్టిఫికేట్, పాత ఓటర్ కార్డు లాంటి అసలు బాన్సువాడ ఏ ఇ ఆర్ ఓ పోతంగల్ తహసీల్దార్ చింతల సందీప్ మాట్లాడుతూ ఎవరి ఓటు కూడా మిస్ కాకూడదు అదే సమయంలో తప్పుడు సమాచారం ఉండకూడదు అందుకే ఈ సవరణ. ప్రజలు సహకరించాలి అని అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో ఎం ఆర్ ఓ సందీప్, ఆర్ ఐ విజయ కుమార్, వెంకటేశ్, చేతనగర్ గ్రామ సర్పంచ్ కాంత సునీల్, గ్రామస్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న కొండ్ర శ్రీనివాస్ గౌడ్ కు మంత్రి శ్రీధర్ బాబు భరోసా..

టీ.సత్యనారాయణ గౌడ్ ప్రత్యేక సాక్షి రిపోర్టర్ మంధని రూరల్ తెలంగాణ రాష్ట్ర ఐటీ డెవలప్మెంట్ మరియు శాసనసభ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రివర్యులు శ్రీ దుద్దిళ్ళ శ్రీధర్ బాబు సీఎంఆర్ఎఫ్ ద్వారా మంధని నియోజకవర్గం మంధని పట్టణం మజిద్ వాడకు చెందిన కొండ్ర శ్రీనివాస్ గౌడ్.కు ఐదు లక్షల ఎల్ఓసీ మంజూరు చేసి ఇప్పించారు. మంధని నియోజకవర్గంలోని మంధని పట్టణం మజిద్ వాడకు చెందిన కొండ్ర శ్రీనివాస్ గౌడ్. అనారోగ్య వైద్య చికిత్సకు సంబంధించిన (5 లక్షల ఎల్ఓసీ) నిమ్నో అనుపత్రి లో అనారోగ్యంతో చికిత్స పొందుతున్నట్లు సహాయం కొరకు మంత్రి శ్రీ దుద్దిళ్ళ శ్రీధర్ బాబు గారికి తెలుపగా వెంటనే జపీ=ఖి ద్వారా వైద్య ఖర్చుల నిమిత్తం వీరికి 5 లక్షల రూపాయల మంజూరు చేయించి మంత్రి దుద్దిళ్ళ శ్రీధర్ బాబు ఆస్పత్రి సహాయకులు హైదరాబాద్ లోని మంత్రి క్యాంపు కార్యాలయంలో శ్రీనివాస్ కుమారుడు సందీప్ కు అందచేయడం జరిగింది. చికిత్స కోసం 5 లక్షల రూపాయల మంజూరు చేసింది అండగా నిలిచినా మంత్రి శ్రీధర్ బాబు. కు వారి కుటుంబ సభ్యులు ధన్యవాదాలు తెలిపారు.



గంగాపురిలో కరెంటును నిలుపు దోపిడీ చేస్తున్న కాంట్రాక్టర్..

లక్ష్మణ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంధని

విద్యుత్ శాఖ నిబంధనలు సామాన్యడికో న్యాయం.. పెద్దలకు మరో న్యాయమా? అంటూ గంగాపురి గ్రామంలోని ప్రజలు విద్యుత్ అధికారులను నిలదీస్తున్నారు. కాంట్రాక్టర్ నిర్మాణ పనుల కోసం విద్యుత్ను అనధికారికంగా వినియోగిస్తుండడంతో గ్రామాల్లో కరెంటు కష్టాలు మొదలయ్యాయి. గ్రామంలోని చిన్న సామర్థ్యం కలిగిన ట్రాన్స్మిటర్లపై అదనపు లోడ్ పడటంతో తరచూ విద్యుత్ అంతరాయాలు ఏర్పడుతున్నాయని గ్రామస్థులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

గ్రామస్థుల ఆరోపణల ప్రకారం కాంట్రాక్టర్కు సంబంధించిన నిర్మాణ పనుల కోసం ప్రస్తుత విద్యుత్ వ్యవస్థ నుంచి అదనపు విద్యుత్ వినియోగం జరుగుతున్నట్లు చెబుతున్నారు. దీంతో ఇప్పటికే గ్రామ అవసరాలకు సరిపడా సామర్థ్యం లేని ట్రాన్స్మిటర్లపై మరింత భారం పడుతోందని, ఫలితంగా తరచూ ఫీజులు కొట్టేయడం, విద్యుత్ సరఫరాలో అంతరాయం ఏర్పడటం, ఫ్రీజ్ లు మోటార్ల పై తీవ్ర ప్రభావం నెలకొంటుందని గ్రామస్థులు మొరపెట్టుకుంటున్నారు .

విద్యుత్ స్రుధానికి ఏర్పాటు చేసిన ట్రాన్స్మిటర్, మీటర్, అదనపు వైర్లు పరిశీలిస్తే అసలు విద్యుత్ వినియోగం ఎలా జరుగుతోంది? ఎవరి అనుమతితో కనెక్షన్ తీసుకున్నారు? లోడ్కు అనుగుణంగా ట్రాన్స్మిటర్ల సామర్థ్యం ఉందా? అనే ప్రశ్నలు తలెత్తుతున్నాయని స్థానికులు అంటున్నారు.

“ఇదే పని ఓ పేదోడు చేసి ఉంటే విద్యుత్ అధికారులు ఊరుకునేవారా? వెంటనే కేసులు, జరిమానాలు, కనెక్షన్ తొలగింపులు ఉండేవి కదా.. మరి కాంట్రాక్టర్ విషయంలో ఎందుకు మౌనం?” అంటూ గ్రామస్థులు ప్రశ్నిస్తున్నారు. అధికారులు తనిఖీ చేస్తారా.. లేక మౌనమేనా?

ఈ వ్యవహారంపై విద్యుత్ శాఖ అధికారులు వెంటనే క్షేత్రస్థాయిలో తనిఖీ నిర్వహించి వాస్తవాలను తేల్చాలని గ్రామస్థులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. విద్యుత్ వినియోగానికి సరైన అనుమతులు లేకపోతే

రూ.28 లక్షలతో రోడ్లు, డ్రైన్ల నిర్మాణానికి శ్రీకారం..

టీ.సత్యనారాయణ గౌడ్. ప్రత్యక్ష సాక్షి రిపోర్టర్ మంధని రూరల్

మున్సిపల్ చైర్మన్ బోర్డాల శ్రీనివాస్ గారి ఆధ్వర్యంలో మంధని మున్సిపల్ పరిధిలోని శ్రీపాద కాలనీలో ఐవీఓ నిధులతో రూ.28 లక్షల వ్యయంతో నూతన రోడ్లు, డ్రైన్ల నిర్మాణ పనులకు శ్రీకారం చుట్టారు. మున్సిపల్ చైర్మన్ శ్రీ బోర్డాల శ్రీనివాస్ గారి ఆధ్వర్యంలో స్థానిక కొన్నింటి కుర్త లింగయ్య గారు శంకుస్థాపన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మున్సిపల్ చైర్మన్ శ్రీ బోర్డాల శ్రీనివాస్ గారు మాట్లాడుతూ.. మున్సిపల్ పరిధిలో మౌలిక వసతుల అభివృద్ధికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నామని తెలిపారు. ప్రజలకు అవసరమైన రోడ్లు, డ్రైన్ల నిర్మాణ పనులను చేపట్టి మెరుగైన సౌకర్యాలు కల్పిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. నూతన రోడ్లు, డ్రైన్ల నిర్మాణంతో శ్రీపాద కాలనీ ప్రజలకు రాకపోకలతో పాటు పారిశుధ్య పరంగా మరింత సౌకర్యం కలుగుతుందని తెలిపారు. అనంతరం కార్యక్రమానికి



హాజరైన పాలకవర్గ సభ్యులను శాలువాలతో ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ పాలకవర్గ సభ్యులు నూకల కమల్, నాయకులు జంభోజ సమ్యయ్య, లైసెట్టి రాజు, గోవిందుల రమేష్ తదితరులు, స్థానిక ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

వార్డులో ఇంటింటికి మొక్కల పంపిణీ చేసిన కౌన్సిలర్ బాడ్ల వసుధ..

డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్పల్లి టౌన్

జగిత్యాలజిల్లా మెట్పల్లి పట్టణంలోని 9వ వార్డులో గురువారం కౌన్సిలర్ బాడ్ల వసుధ గారి సమక్షంలో వన మహోత్సవంలో భాగంగా ఇంటింటికి మొక్కల పంపిణీ చేయడం జరిగింది ఈ సందర్భంగా కౌన్సిలర్ బాడ్ల వసుధ మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతగా మొక్కలు నాటి వాటిని సంరక్షించాలని పిలుపునిచ్చారు.. పచ్చదనం పెరగడం ద్వారా స్వచ్ఛమైన గాలి ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణం లభిస్తుందని ప్రజల భాగస్వామ్యంతోనే హరిత మెట్పల్లి సాధ్యమవుతుందని పేర్కొన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో బాడ్ల నాగేష్ భూమేశ్వర్ ఎన్ఫోర్స్మెంట్ ఇంజనీర్ విష్ణు ముజిబ్ ఆరిఫ్ ఖాజీక్ సల్మాన్ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.



కోరుట్ల ఐఎంఎ అధ్యక్షులుగా డాక్టర్ వేముల రవికిరణ్, ప్రధాన కార్యదర్శిగా డాక్టర్ పసునూరి మనోజ్ కుమార్

(ప్రత్యక్ష సాక్షి, కోరుట్ల)

జగిత్యాల జిల్లా కోరుట్ల పట్టణంలో ఇండియన్ మెడికల్ అసోసియేషన్ (ఐఎంఎ)కార్యవర్గ ఎన్నికలు జరిగాయి. ఈ సమావేశంలో కోరుట్ల ఐఎంఎ అధ్యక్షులుగా డాక్టర్ వేముల రవికిరణ్, ప్రధాన కార్యదర్శిగా డాక్టర్ పసునూరి మనోజ్ కుమార్, కోశాధికారిగా డాక్టర్ ముక్త ఇంద్రనీల్, ఉపాధ్యక్షులుగా డాక్టర్ రమేష్, సహాయ కార్యదర్శిగా డాక్టర్ సరేష్ ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు. ఈ సందర్భంగా నూతనంగా ఎన్నికైన కార్యవర్గ సభ్యులు వైద్యుల సంక్షేమంలో పాటు ఐఎంఎ మరింత బలోపేతం చేసేందుకు కృషి చేస్తామని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో డాక్టర్ వై. అనూప్ రావు, డాక్టర్ మహాదేవ్, డాక్టర్ ప్రభాకర్, డాక్టర్ శంకర్, డాక్టర్ రేగాండ్ రాజేష్, డాక్టర్ జగదీశ్వర్, డాక్టర్ అన్నేష్, డాక్టర్ సంపత్, డాక్టర్ అశోక్ తదితర వైద్యులు హాజరై



నూతనంగా ఎన్నికైన అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శితో కార్యవర్గ సభ్యుల వైద్యులు, ప్రముఖులు అభినందించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.



ఉత్తంర రేపుతున్న మంచిర్యాల రాజకీయాలు

కుదురుపాక పోషం ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ మంచిర్యాల ఎమ్మెల్యే ప్రేమ్నాగర్ రావును వ్యతిరేకిస్తూ ఆయన అనుచరుడిగా పేరున్న జగన్మోహన్రావు ప్రత్యేక కూటమిని ఏర్పాటు చేశారు.ఈ కూటమిలో పలువురు కార్పొరేటర్లు, కౌన్సిలర్లు, మాజీలు చేరాడు.జగన్మోహన్రావుకు ఎంపీ పంశీ, మంత్రి వివేక్ అండగా ఉ న్నట్లు తెలుస్తోంది.ఈ గ్రూప్ రాజకీయాలపై ఎమ్మెల్యే ఎలా స్పందిస్తారనేది ఆసక్తికరంగా మారింది..



సత్యనారాయణ గౌడ్ను పరామర్శించిన మంత్రి శ్రీధర్ బాబు

లక్ష్మణ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంధని

కరీంనగర్లోని మెడికల్ అనుపత్రిలో అనారోగ్యంతో చికిత్స పొందుతున్న రామగిరి మండలం సుందల్ల శ్రీ లక్ష్మి నరసింహ స్వామి దేవస్థానం వైద్యుల కొరకొప్పుల సత్యనారాయణ గౌడ్ ని రాష్ట్ర ఐటీ శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ళ శ్రీధర్ బాబు పరామర్శించారు. వారి ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకుని, త్వరగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షించారు.