ప్రత్యక్ష సాక్షి
RNI No.APTEL/2011/38267
తెలుగు దినపత్రిక

విలేకరులు కావలెను
ప్రత్యక్ష సాక్షి దినపత్రికలో పనిచేయుటకు తెలంగాణ ప్రాంతంలోని అన్ని జిల్లాలు మరియు నియోజకవర్గాల నుంచి పనిచేయుటకు విలేకరులు కావలెను. ప్రశ్నించే తత్వంతో పాటు నిజాన్ని నిర్భయంగా రాయగలిగే సత్తా ఉన్నవారికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును.
సంప్రదించండి : సెల్ : 99892 88546

సంపుటి : 16 సంచిక : 062 ఆదివారం 13-09-2026
ఎడిటర్ : కందుకూరి పరమేశ్వర్‌రావు, M.A. పేజీలు : 4 వెల : రూ2/-

ప్రకృతిని ప్రేమించు.. పర్యావరణాన్ని రక్షించు..

మట్టి వినాయక విగ్రహాలను ప్రతిష్టించుకుని పూజించండి..

తెలంగాణ అర్చక ఉద్యోగ జేఏసీ చైర్మన్ గంగు ఉపేంద్ర శర్మ

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

ప్రకృతిని ప్రేమించు... పర్యావ రణాన్ని రక్షించు.. అనే నినాదం తో ప్రతి ఒక్కరూ మట్టి వినా యక విగ్రహాలను ప్రతిష్టించు కొని పూజించాలని, తెలంగాణ అర్చక ఉద్యోగ సంఘాల జేఏసీ చైర్మన్ గంగు ఉపేంద్ర శర్మ అన్నారు. పర్యావరణ పరిరక్షణ మనందరి బాధ్యత అని ఆయన అన్నారు. హనుమ కొండలోని వేయి స్తంభాల దేవాలయంలో మట్టి వినాయక విగ్రహాల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని గంగు ఉపేంద్ర శర్మ ఆధ్వర్యం లో నిర్వహించారు. ఈనెల 14వ తేదీ నుంచి ప్రారంభమ వుతున్న గణపతి నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో భాగంగా రాష్ట్ర దేవాదాయ శాఖ కమిషనర్ ఎం. హనుమంతరావు అందించి నటువంటి మట్టి వినాయక విగ్రహాలను పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి మాజీ కార్పొరేటర్ బోడ డిన్న, బ్రాహ్మణ సేవా సమితి రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ అయిన వోలు సత్యమోహన్, ప్రధాన కార్యదర్శి జీవీఎస్ శ్రీనివాస చారి, మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ అర్చక ఉద్యోగ సంఘాల జేఏసీ చైర్మన్ గంగు ఉపేంద్ర శర్మ మాట్లాడుతూ పర్యావరణ పరిరక్షణలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగ్యస్వాములు కావాలని, గణపతి నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో భాగంగా ప్రతి ఒక్కరూ మట్టి వినాయక విగ్రహాలను ప్రతిష్టించుకుని పూజించుకోవాలని ఆయన సూచించారు. అనంతరం బోడ డిన్న మాట్లాడుతూ ప్రతి ఏటా మట్టి వినాయక విగ్రహాలను పంపిణీ చేస్తూ పర్యావరణ పరిరక్షణ కోసం పాటుపడు తున్న ఆలయ ప్రధాన అర్చకులు గంగు ఉపేంద్ర శర్మకు ఆయన కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

తెలంగాణ గౌడ సంక్షేమ సంఘం హన్మకొండ జిల్లా మహిళా అధ్యక్షురాలుగా తాళ్లపల్లి అనూష గౌడ్ నియామకం..

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

తెలంగాణ గౌడ సంక్షేమ సంఘం హనుమకొండ జిల్లా మహిళా అధ్యక్షురాలుగా తాళ్లపల్లి అనుష గౌడ్ నియమి తులయ్యారు. ఈ సందర్భంగా హైదరాబాద్‌లోని తెలంగాణ గౌడ సంక్షేమ సంఘం కేంద్ర కార్యాలయంలో వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు గట్టు రామచంద్ర రావు చేతుల మీదుగా అనూష గౌడ్ నియామక పత్రాన్ని అందు కున్నారు. నియామక పత్రం అందుకున్న అనంతరం అనూష గౌడ్ మాట్లాడుతూ తనపై నమ్మకంతో అప్పగించిన ఈ బాధ్యతను సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తూ, మహిళా జాతి అభ్యున్నతి, సంక్షేమం కోసం నిరంతరం కృషి చేస్తానని తెలిపారు. గౌడ సమాజం ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను సంబంధిత అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి, వాటి పరిష్కారానికి తన వంతు కృషి చేస్తానని పేర్కొన్నారు. అలాగే గౌడ యువతులకు విద్య, ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించేందుకు, సామాజికంగా మరియు రాజకీయ, ఆర్థికంగా గౌడ మహిళ సమాజం అభివృద్ధి చెందేలా కృషి చేస్తానని అనూష గౌడ్ తెలిపారు. తనకు జిల్లా మహిళా అధ్యక్షురాలుగా బాధ్యతలు అప్పగించిన తెలంగాణ గౌడ సంక్షేమ సంఘం వ్యవస్థాపకులు గట్టు రామచంద్రయ్య గౌడ్ కి మరియు రాష్ట్ర మహిళా ప్రధాన కార్యదర్శి ఏరుకొండ హైమావతి గౌడ్, రాష్ట్ర అధ్యక్షులు గుండాల మల్లేశం గౌడ్, యువజన అధ్యక్షుడు మల్కాపురి శ్రీకాంత్ గౌడ్, మహబూబాబాద్ జిల్లా అధ్య క్షులు గండి వీరేందర్ గౌడ్, రాష్ట్ర మరియు జిల్లా గౌడ సంఘం పెద్దలకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

ఘనంగా జిల్లా స్థాయి ఎస్‌జీఎఫ్ టేబుల్ టెన్నిస్ పోటీలు..

ఎస్ఎన్ఆర్ స్పోర్ట్స్ అకాడమీలో ఉత్సాహంగా..

ప్రత్యక్ష సాక్షి ,సుల్తానాబాద్

విద్యార్థులుచదువుతోపాటు క్రీడల్లోనూ రాణించాలని సుల్తానాబాద్ మండల ఎంఈఓ రాజయ్య, పెద్దపల్లి జిల్లా ఎస్‌జీఎఫ్ కార్యదర్శి కనుకుంట్ల లక్ష్మణ్ అన్నారు. సుల్తానాబాద్‌లోని ఎస్ఎన్ఆర్ స్పోర్ట్స్ అకాడమీలో శనివారం పెద్దపల్లి జిల్లా స్థాయి ఎస్‌జీఎఫ్ టేబుల్ టెన్నిస్ పోటీలు ఘనంగా నిర్వహించారు. పోటీలను ఎంఈఓ రాజయ్య, జిల్లా ఎస్‌జీఎఫ్ కార్యదర్శి కనుకుంట్ల లక్ష్మణ్, పీఈటీ కార్యదర్శి దాసరి రమేష్, సుల్తానాబాద్ స్పోర్ట్స్ క్లబ్ అధ్యక్షుడు ముస్త్యాల రవీందర్ ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ క్రీడలతో విద్యార్థుల్లో క్రమశిక్షణ, ఆత్మవిశ్వాసం, ఏకాగ్రత పెంపొందుతాయని పేర్కొన్నారు. ప్రతిభ కలిగిన క్రీడాకారులను గుర్తించి ప్రోత్సహించాల్సిన అవసరంఉందన్నారు. జిల్లాలోని వివిధ పాఠశాలలకు చెందిన క్రీడాకారులు పోటీల్లో ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. టేబుల్ టెన్నిస్‌లో నైపుణ్యాలను ప్రదర్శిస్తూ విజయమే లక్ష్యంగా తలపడ్డారు. పోటీల అనంతరం విజేతలకు పెద్దపల్లి జిల్లా టేబుల్ టెన్నిస్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు కోడం అజయ్ బహుమతులు అందజేసి అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సుల్తానాబాద్ మండల ఎస్‌జీఎఫ్ కన్వీనర్ తాండ్ర ప్రణయ్, వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు ఆసియా, సరస్వతి, ఎస్ఎన్ఆర్ స్పోర్ట్స్ అకాడమీ కోచ్ సత్యనారాయణ విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఖేలో ఇండియాలో పతకాలు సాధించాలి..

"అల్ఫోర్స్ విద్యాసంస్థల అధినేత డాక్టర్ వి..నరేందర్ రెడ్డి

(ప్రత్యక్ష సాక్షి, కరీంనగర్)

వచ్చే డిసెంబర్లో తెలంగాణలో జరిగే ఖేలో ఇండియా యూత్ గేమ్స్ లో యోగా క్రీడాకారులు ఎక్కువ పథకాలు సాధించాలని అల్ఫోర్స్ విద్యాసంస్థల చైర్మన్ వి. నరేందర్ రెడ్డి తెలిపారు. కరీంనగర్ జిల్లా యోగా అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో కొత్తపల్లి అల్ఫోర్స్ ఇ-టెక్నో స్కూల్లో జరిగిన 17వ రాష్ట్రస్థాయి సబ్ జూనియర్ జూనియర్ బాలబాలికల యోగా పోటీల ముగింపు కార్యక్రమానికి నరేందర్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసి మాట్లాడారు. స్వతహాగా క్రీడాకారుడైన రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నేతృత్వంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం క్రీడలకు పెద్దపీట వేస్తోందని దానిలో భాగంగా ప్రతిష్టాత్మక కేసులో ఇండియా పోటీలకు మన రాష్ట్రం ఆతిథ్యమిస్తుంది అన్నారు. యోగాతో పాటు మిగతా క్రీడలో రాణించి తెలంగాణను నంబర్ వన్ గా నిలపాలన్నారు. యోగా నేడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా అన్ని దేశాలకు పరిచయం అయిందని రానున్న ప్రపంచ స్థాయి యోగా పోటీల్లో భారతదేశానికి తిరుగు లేదన్నారు. విద్యార్థి దశ నుంచి తమకు అభిరుచి ఉన్న క్రీడల్లో ప్రణాళిక బద్ధంగా నిత్య సాధన చేస్తేనే ఉన్నత స్థాయికి ఎదుగుతార న్నారు. కేవలం పాఠ్యాంశాల కే పరిమితం కాకుండా క్రీడల్లో భాగస్వాములు అయితే రిజర్వేషన్ ద్వారా విస్తృత ప్రయోజనాలు ఉన్నాయన్నారు. ప్రత్యేకించి సీబీఎస్ఈ లో అదనపు సబ్జెక్టుగా యోగాను ఎంపిక చేసుకునే అవకాశము ఉందన్నారు.

క్రీడల్లో గెలుపు ఓటమి సహజమని తమ సాధించిన ప్రతిభను విశ్లేషించుకుని క్రీడాకారులు ముందుకెళ్లాలన్నారు. చదువులతోపాటు క్రీడలకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ రాష్ట్రస్థాయి పోటీలకు ఆల్ ఫోర్స్ ఆతిథ్యం ఇవ్వడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. తెలంగాణ యోగా అసోసియేషన్ చైర్మన్ మాజీ మేయర్ సర్దార్ రవీందర్ సింగ్ మాట్లాడుతూ యోగాకు చిరునామాగా కరీంనగర్ నిలవడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. గతంతో పోలిస్తే నేడు క్రీడల్లో సదుపాయాలు మెరుగయ్యాయని, ప్రతిభ ఉన్న ఆటగాడికి ప్రోత్సహించేందుకు ఎంతో మంది దాతలు ముందుకు వస్తున్నట్లు చెప్పారు. వివిధ జిల్లాలోని విచ్చేసిన క్రీడాకారులు తమ నైపుణ్యాన్ని ప్రదర్శించేందుకు అల్ఫోర్స్ వేదికగా నిలవడం, అందుకు అనుగుణంగా చక్కటి భోజన వసతి సౌకర్యం కల్పించడం అభినందనీయమన్నారు.లి ఇక్కడ క్రీడాకారులు సాధించిన స్ఫూర్తితో జాతీయస్థాయి యోగాలో రాణించి రాష్ట్రానికి పేరు ప్రఖ్యాతలు సాధించి పెట్టాలన్నారు.

తెలంగాణ రాష్ట్ర యోగా అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు ఎస్.ఎన్.రెడ్డి మాట్లాడుతూ స్వల్ప వ్యవధిలో ఘనంగా రాష్ట్రస్థాయి పోటీలను నిర్వహించిన కరీంనగర్ జిల్లా యోగ అసోసియేషన్ ను ఆయన అభినందించారు. గతంతో పోలిస్తే యోగాలో క్రీడాకారుల్లో నైపుణ్యం గణనీయంగా అభివృద్ధి చెందిందని అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ప్రాతినిధ్యమే లక్ష్యంగా క్రీడాకారులు సాధన చేయాలన్నారు.

తెలంగాణ యోగా అసోసియేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి, జిల్లా యోగ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు ఎన్ సిద్ధారెడ్డి మాట్లాడుతూలి గత రెండు రోజులుగా రాష్ట్రం నలుమూలల నుండి విచ్చేసిన వెయ్యి మంది క్రీడాకారులతో చక్కటి యోగా పోటీలు నిర్వహించినట్లు చెప్పారు. వరుసగా 17వ సారి కరీంనగర్ ఛాంపియన్గా నిలవడం ఇక్కడి క్రీడా ప్రతిభకు నిదర్శనం అన్నారు. ఇదే స్ఫూర్తితో అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ప్రాతినిధ్యం లక్ష్యంగా ప్రణాళిక బద్ధంగా శిక్షణ పొందాలని అన్నారు

ఓవరాల్ చాంపియన్ గా కరీంనగర్.

కరీంనగర్ జిల్లా క్రీడాకారులు అద్వితీయ ప్రతిభ కనబరిచి వరుసగా 17వ సారి ఓవరాల్ ఛాంపియన్షిప్ సాధించడం విశేషం. సెకండ్ ఓవరాల్ చంపియన్షిప్ గా రంగారెడ్డి మేడ్చల్ జిల్లాలో సంయుక్తంగా సాధించగా, మూడో స్థానంలో నిజామాబాద్ జిల్లా నిలిచింది. అనంతరం విజేతలుగా నిలిచిన క్రీడాకారులకు అతిథులు ట్రోఫీలతో పాటు వ్యక్తిగత మెడల్స్ సర్టిఫికెట్లను ప్రదానం చేశారు. జాతీయస్థాయి పోటీలో పతకం సాధించిన దీపక్, ఫెడరేషన్ బాధ్యుడైన మనోజ్ కుమార్ ను అతిథులు ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ ఒలింపిక్ అసోసియేషన్ సంయుక్త కార్యదర్శి జి. జనార్దన్ రెడ్డి, జిల్లా ఒలింపిక్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు టి. రమేష్ రెడ్డి, కన్న కృష్ణ, రాష్ట్ర యోగ అసోసియేషన్ ఉపాధ్యక్షులు బి కమలాకర్, జిల్లా యోగ అసోసియేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి గుంటి రామకృష్ణ, మనోజ్, స్వరూపాచారీ, గంగాధర్, కిష్టయ్య, మల్లేశ్వరీ, ఆనంద్ కిషోర్ ఉ వీణావాణి, పాల్గొన్నారు.

గణేశ్ ఉత్సవాలకు ఎలాంటి ఆటంకం కలగకూడదు : సీఎం రేవంత్

(హైదరాబాద్)

భాగ్యనగరంలో గణేశ్ ఉత్సవాలకు ఎలాంటి ఆటంకం లేకుండా పకడ్బందీగా ఏర్పాట్లు చేయాలని సంబంధిత అధికారులను తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశించారు. పండుగ వేళ అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా పటిష్ఠ బందోబస్తు ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. భక్తులకు ఏ చిన్న ఇబ్బంది కలగకుండా సహాయ సహకారాలు అందించాలన్నారు. హైదరాబాద్‌లో గణేశ్ ఉత్సవాలపై శాసన మండలి కాన్ఫరెన్స్ హాల్‌లో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి మంత్రులు పొన్నం ప్రభాకర్, అజారుద్దీన్, ఎంపీ వేం నరేందర్ రెడ్డి, ఎమ్మెల్యేలు దానం నాగేందర్, శ్రీగణేశ్, జీహెచ్ఎంసీ, సీఎంసీ, ఎంఎంసీ, హైడ్రా కమిషనర్, పోలీసు ఉన్నతాధికారులు, అధికారులు, గణేశ్ ఉత్సవ కమిటీ ప్రతినిధులు హాజరయ్యారు.

ఈ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. 'దేశంలో ఎక్కడా లేని విధంగా మన రాష్ట్రంలో గణేశ్ మండపాలకు ఉచిత విద్యుత్ అందిస్తున్నాం. మండప నిర్వాహకులు సంబంధిత అధికారుల వద్ద దరఖాస్తు చేసుకుని ఉచిత విద్యుత్ పొందాలి. ఎక్కడెక్కడ మండపాలు ఏర్పాటు చేస్తున్నారో ముందుగానే సమాచారం అందిస్తే పోలీసులకు ట్రాఫిక్, బందోబస్తు నిర్వహణకు సులభంగా ఉంటుంది. మీ సమస్యలు తెలుసుకునేందుకు స్వయంగా నేనే సమీక్ష నిర్వహిస్తున్నా. నిర్వాహకులు మండపాలకు అతిథులను ఆహ్వానిస్తే ఆ వివరాలను స్థానిక కమిషనరేట్‌కు అందించాలని విజ్ఞప్తి చేస్తున్నా. ఊహించని పరిణామాలు జరిగినప్పుడు ఇబ్బందులు

తలెత్తకుండా చర్యలు తీసుకునేందుకు ఆ సమాచారం ఉపయోగపడుతుంది. అభివృద్ధి చేస్తున్న చెరువుల వద్ద బతుకమ్మలకు మాదిరిగానే గణేశ్ నిమజ్జనాలకూ అనుగుణంగా నిర్మాణ సమయంలోనే అధికారులు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. చెరువుల వద్ద చుట్టూ క్రేన్లు ఏర్పాటు చేసేందుకు చర్యలు చేపట్టాలి. ఉత్సవాలు ముగిసే వరకు మున్సిపల్, పోలీసు శాఖలు నిరంతర పర్యవేక్షణ చేయాలి. కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్‌లో కంట్రోల్ రూమ్ ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. పర్యవేక్షణ, సమన్వయానికి ప్రత్యేక అధికారులను నియమించాలి. హైదరాబాద్ ప్రశాంతంగా ఉంటేనే పెట్టుబడులు వస్తాయి. పండుగ వేళ శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలగకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. ఇందుకు నిర్వాహకుల నుంచి సహకారం ఉండాలి. సమస్యలు ఏమున్నా పరిష్కరించడానికి ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉంది' అని పేర్కొన్నారు.

ప్రకృతిలోని విజ్ఞానశాస్త్రానికి, సమాజానికి, మధ్య వారదులుగా వెలుగునిచ్చేవారే సూర్యచంద్రులు అయితే.. సూర్యచంద్రులు లాగా మెలిగే వారే తల్లిదండ్రులు..

2లో

ప్రకృతిలోని విజ్ఞానశాస్త్రానికి, సమాజానికి, మధ్య వారదులుగా వెలుగునిచ్చేవారే సూర్యచంద్రులు అయితే.. సూర్యచంద్రులు లాగా మెలిగే వారే తల్లిదండ్రులు..

తల్లి తండ్రులు ...భూమిపై ఆకాశంలో వున్న సూర్య చంద్రుల కారకం మరియు కారకత్వం .... సంబంధాల బంధం !వినండి....వినండి.........సమస్త జీవులలోని సౌర మరియు కుటుంబ సంబంధాల బంధం.

ప్రకృతి సృష్టిలో సూర్యచంద్రులు ఎంత ముఖ్యమో....

తల్లిదండ్రులు కూడా అంతే ముఖ్యం.

సూర్యచంద్రుల ప్రాముఖ్యత మరియు

తల్లిదండ్రుల కుటుంబ సభ్యుల బాధ్యత ఈరోజుల్లో ముఖ్యంగా తెలుసుకొని...గుర్తు చేసుకోవాల్సిన అవసరం చాలా ముఖ్యం.... మన సమాజ శ్రేయస్సు కోసం...ముందు తరాల మంచి భవిష్యత్తు కోసం.

సూర్యచంద్రులు భూమికి మరియు ఆకాశానికి తోడుగా నిలిచే మన సౌర కుటుంబంలోని అత్యవసరమైన అంశాలు.

తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల వారి పోలికలు మరియు జీవన సంబంధం కలిగిన వారసులు ప్రతిరూపాలే కుటుంబం.

ఇదే...ఇవే....తర్వాత తరానికి అందించే ముఖ్యమైన వారధిల అంశం.

సూర్యుడు భూమికి కాంతి మరియు శక్తి అందిస్తే...

చంద్రుడు తన శక్తితో జీవుల దైనిక జీవుల జీవన చక్రాలను నియంత్రిస్తూ దిశా నిర్దేశం చేస్తాడు.

అందుకే అంటారు నిత్యం భూమిపై కనబడే దేవుల్లే సూర్యచంద్రులు.

సూర్యుడు జీవకోటికి ప్రాణదారం కారకం.

చంద్రుడు మనసుకు ప్రశాంతతకు మరియు ప్రకృతి కాపాడే ప్రత్యక్ష కారకం.

అందుకే అంటారు విజ్ఞులు సూర్యుడు ఆత్మకారకుడు, చంద్రుడు మనః కారకుడు అని.

అమ్మ షర్తులు లేని ప్రేమ, ఆప్యాయత, పంచే మొదట ఆశ్రయమిస్తే....నాన్న జీవితానికి రక్షణ ఇస్తూ, బాధ్యతలను మోస్తూ మార్గదర్శనం చేస్తాడు.

తండ్రి కొండంత ధైర్యం, భవిష్యత్తు కోసం శ్రమిస్తూ మార్గదర్శకత్వం చేస్తే... తల్లి నిస్వార్థమైన పోషణ,అపారమైన ఓర్పుతో ఆహారాన్ని అందిస్తూ పోషిస్తుంది.

అమ్మ భూదేవి లాంటి కారకత్వం అయితే....నాన్న ఆకాశం లాంటి కారకత్వం అంటారు..

అందుకే పెద్దలంటారు తల్లి ధాన్య కారకత్వం , తండ్రి ధన కారకత్వం.

అమ్మ తన పిల్లల ఆహార, ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహిస్తే...

నాన్న తన పిల్లల జ్ఞానం, చదువు పట్ల శ్రద్ధ తీసుకుంటాడు.తల్లి పోషణ మరియు ప్రేమకు ఆధారంబిజీవనాధారం.

తండ్రి గౌరవ ప్రతిష్టలు, ధర్మం, నీతి, ఉన్నత విలువలవిద్యకు సహాయ సహకారాల మార్గదర్శకత్వం.

సౌర కుటుంబంలోని సూర్యచంద్రులను

గౌరవించడం అంటే...కృతజ్ఞతా భావాన్ని కలిగి వారి అందించే జీవ ప్రదమైన శక్తిని గౌరవించడం

అనుగుణంగా జీవించడం.

తల్లిదండ్రులను గౌరవించడం అంటే.... వారిని ఉన్నతమైన వారిగా చూడడం.....వారి మార్గదర్శకత్వాన్ని వినడం మరియు ఆచరణాత్మకమైన రోజు వారి చర్యల ద్వారా.....వారి కోరికలను, అవసరాలను తీర్చడం.

ప్రతిరోజు ప్రాణానికి వెలుగు వెచ్చదనాన్ని ఇచ్చే ప్రత్యక్ష దైవాలే సూర్యచంద్రులు అయితే.............................!

జన్మనిచ్చిన జీవి...జీవితానికి ప్రాణమైన శక్తిని మరియు వెలుగునిచ్చే వారే తల్లిదండ్రులు.

ఈ నాలుగు రూపాలు నిత్యం మనకి కంటికి భూమిపై కనిపిస్తూ.....మనల్ని మన కుటుంబాల్ని,సమాజాన్ని కాపాడుతున్న నిజమైన ప్రత్యక్ష దైవాలు.

ఎప్పుడైనా సౌర కుటుంబ వ్యవస్థ మరియు కుటుంబ వ్యవస్థన...............ఈ సమాజాన్ని ఈ ప్రపంచాన్ని కాపాడుతుంది.

సూర్యుడు - చంద్రుడు మరియు తండ్రి - తల్లి

అనేవి విజ్ఞానశాస్త్రానికి, సమాజానికి మధ్య వారధిగా పనిచేసే ప్రాథమిక పునాది స్తంభాలు.

రచన - ప్రొఫెసర్. పురం. వెంకట. ప్రదీప్ కుమార్. గెస్ట్ ఫ్యాకల్టీకి జేఎన్టీయూ ఇంజనీరింగ్ కాలేజ్, రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా.విద్యా సలహాదారు మరియు అకడమిక్ టెక్నాలజీ శిక్షకుడు.

బిఆర్ఎస్ నాయకుడు జే. రవీందర్ సంతాప సభను విజయవంతం చేయాలి

పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి

మందమర్రి పట్టణంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో విలేకరుల సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు.బిఆర్ఎస్ పార్టీ బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఆవిర్భావం నుంచి కీలకంగా పనిచేసిన తెలంగాణ రాష్ట్ర జేఏసీ ఉద్యమ నాయకులు, మందమర్రి పట్టణ బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు జే. రవీందర్, సంతాప సభను ఆదివారం నిర్వహించనున్నట్లు బీఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు తెలిపారు.

ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ ఆదివారం ఉదయం పది గంటలకు కమ్యూనిటీ హాల్లో జే. రవీందర్ సంతాప సభ ఎండ్నిర్వహించనున్నట్లు వారు తెలిపారు. మధ్యాహ్నం ఒంటిగంటకు సహపంక్తి భోజన కార్యక్రమం నిర్వహించనున్నట్లు వారు వెల్లడించారు.తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన ఉద్యమంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ నిర్మాణంలో జే. రవీందర్, చేసిన సేవలు చిరస్మరణీయమని నాయకులు పేర్కొన్నారు. పార్టీ కోసం ఆయన చేసిన కృషిని స్మరించుకుంటూ నిర్వహిస్తున్న ఈ సంతాప సభకు పట్టణ ప్రజలు, బీఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని వారు పిలుపునిచ్చారు. ఈ సమావేశంలో బీఆర్ఎస్, టీబీజీకేఎస్ నాయకులు బండారు సూరిబాబు,మేడిపల్లి సంపత్,ఓ రాజశేఖర్, బత్తుల శ్రీనివాస్, ఎండి అబ్బాస్, పంజాల ఈశ్వర్, బోరిగం వెంకటేష్,కనకం రవీందర్, పల్లె నర్సింగ్, మేడిపల్లి మల్లేష్,భూపెల్లి కనకయ్య, సీపెల్లి రాజలింగు, దాసరి రాజనర్సు,రామస్వామి శేఖర్ యాదవ్, సట్టు పోసం, మొగురం శ్రీనివాస్, సీపెల్లి సాగర్, అందే శ్రీకాంత్, ముల్కల రమేష్, కంపెల్లి సుధాకర్, బెల్లం అరుణ్ పలువురు, పాల్గొన్నారు.

సమస్త పాప హారిణి గౌరీ దేవి

సమస్త పాప హారిణి హరితాళికా గౌరీ వ్రతం

భారతావనిలో అనాదిగా వివిధ పండగలతో పాటు, వ్రతాల, నోముల ఆచరణ సత్సాంప్ర దాయంగా ఉంది. ప్రతి వ్రతం ప్రత్యేకతను సంతరించుకుని, ప్రత్యేక ఆచారాలు ఏడాది పొడుగునా ఆచరించ బడతాయి. అలాంటి వాటిలో కుటుంబికులు సౌభాగ్యవతులు, కన్యలు ఆచరించే హరి తాళికా గౌరీ వ్రతం ఒకటి. శ్రమ లేకుండా సంపూర్ణ ఫలమిచ్చే వ్రతం గురించి చెప్పా లని కోరగా, శంకరుడు, పార్వతికి ఈవ్రత విధానాన్ని ఉపదేశించినట్లు పురాణ కథనం. ఈ వ్రతాచరణ ద్వారానే గిరి పుత్రిక తనను పొందినట్లు పరమేశ్వరుడు, పార్వతికి స్పష్టం చేసినట్లు కథనం. సమస్త పాపాలను హరించ గలిగే హరితాళిక ప్రతాచరణ గురించి ధర్మసింధు వివరిస్తుంది. మహా రాష్ట్రలో, స్మార్త తెగకు చెందిన స్త్రీలు, రాజపుటానాలో భాద్రపద శుద్ధ తదియ నాడు సౌభాగ్య వంతులు, హరితాళిక వ్రతం శాస్త్ర విధిగా చేస్తుండగా, వంగ దేశంలో ఈ వ్రతాన్ని మాఘ మాసంలో వరద చతుర్థి పేరున చేస్తారు. ఉండ్రాళ్ళ తద్దిలో హరితాళికా ప్రతి అనురూపం ఉంది. వ్రతోత్సవ చంద్రిక ఆధారంగా వట సావిత్రి వ్రతం ఉన్న శిక్షే ఇందులో ఉంది. పార్వతీ దేవికి ఒక రాచ కూతురు, పూర్తి చేయని నోమును పూర్తి చేయడానికి, భాద్రపద శుద్ధ తదియ

నాడు పదహారు కుడుములు వండి

నైవేద్యం పెట్టి, నోము పట్టినందున ఈదినానికి "పదహారు కుడుముల తద్ది"యని పేరు తెలుగు నాట వచ్చింది. భాద్రపద శుద్ధ తృతీయ సందర్భంగా ఉదయాత్పూర్వమే

నిద్ర లేచి, సువాసినులు మంగళ స్నానాలు ఆచరించి, పూజా గృహాన్ని గోమయంతో శుద్ధి చేసి, ముగ్గులు పెట్టి, సఖీ యుక్తమైన పరమ శివుని చిత్ర పటాన్ని, లేదా శివలింగాన్ని ఉంచి, అక్షతలు, పసుపు, తమల పాకులు, వక్కలు, వత్తులు, దారాలు, అగరువత్తులు,

పంచామృతాలు, నాణేలు తదితర పూజా సామగ్రితో ఉత్తరేణి ఆకుల కంకణాలు ధరించి, ఉత్తరేణి ఆకులతో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించడం అచారం. ముఖ్యంగా ఈరోజు చప్పిడి వంటకాలు ఉప్పు, పులుపు, కారం, నూనె రహిత తిను బండారాలు మాత్రమే ఆరగించే సాంప్రదా చారణలో భాగంగా, ముత్తయి దువలను ఆహ్వానించి, విధివిధాన సామూహిక పేరంటాలు జరుపు కుంటారు. రాత్రి జాగరణ చేస్తారు. భాద్రపద శుక్ల తదియ నాడే మునువులలో నాలుగవ వాడై, సమస్త భూమండలాలాన్ని జయించి, మనువైన తామస మనువు పేరు తామస మన్వంతర రాది పేరు వచ్చిందని భావించ బడుతూ, గజేంద్ర మోక్ష కథ తామస మన్వంతర మందే జరిగి నట్లు భాగవత పురాణం తెలుపు తున్నది.

సంగన భట్ల రామకృష్ణయ్య, ధర్మపురి

నిరుపేదకు ఆర్థిక సహాయం..

ప్రత్యక్ష సాక్షి కరీంనగర్ టౌన్

కరీంనగర్ బొమ్మకల్ 6 డివి జన్లో నిరుపేద యాదవ కుటుంబానికి 6000 రూపాయల ఆర్థిక సహాయం అందజేసినట్లు జిల్లా అధ్యక్షులు బండి మల్లేష్ యాదవ్ తెలిపారు. కరీంనగర్ జిల్లా బొమ్మకల్ గ్రామం 6 డివిజన్లో. కన్నవేణి కనక లక్ష్మి అనారోగ్యంతో మరణించిన సందర్భంగా ఆమె కుమారులు నరేష్ యాదవ్, సురేష్ యాదవ్ కుటుంబానికి జాతీయ యాదవ హక్కుల పోరాట సమితి అధ్యక్షులు మేకల రాముల యాదవ్ సూచన మేరకు మరియు కరీంనగర్ జిల్లా అధ్యక్షులు బండి మల్లేష్ యాదవ్ ఆధ్వ ర్యంలో వారి కుటుంబానికి ఆర్థిక సాయం శనివారం అందజేశారు. ఈ కార్య క్రమంలో జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి జంగా కొము రయ్య యాదవ్, ఉపా ధ్యక్షులు పాశం తిరుపతి యాదవ్ మల్లేష్ యాదవ్ మల్లికార్జున యాదవ్ కాల్వ శ్రీను యాదవ్. మహేష్ చారి శ్రీను గౌడ్ లు పాల్గొన్నారు.

పర్యావరణ హితంగా వినాయక చవితి వేడుకలు : జి.ఎం ఎన్. రాధాకృష్ణ

పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి

మందమర్రి ఏరియాలోని సి.ఇ.ఆర్ క్లబ్లో శనివారం వినాయక చవితిపండుగను పురస్కరించుకొని ఉద్యోగులకు, ప్రజలకు మట్టి గణపతి విగ్రహాల పంపిణీ కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన మందమర్రి ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ ఎన్. రాధాకృష్ణ పాల్గొని మట్టి విగ్రహాలను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా జి.ఎం మాట్లాడుతూ ప్లాస్టర్ ఆఫ్ ప్యారిస్ తో తయారు చేసిన విగ్రహాలను నీటిలో నిమజ్జనం చేయడం వల్ల జలాశయాలు తీవ్రంగా కాలుష్యం చెంది, నీటిలో జీవించే జలచరాలు నశిస్తాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ప్రకృతిని కాపాడుకోవడానికి ప్రతి ఒక్కరూ మట్టి విగ్రహాలనే పూజించాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు.

కాలుష్య నివారణే ధ్యేయంగా మందమర్రి ఏరియాలో సింగరేణి యాజమాన్యం వేలాది మొక్కలను నాటిందని గుర్తుచేశారు. ఆనాడు మనం నాటిన చిన్న మొక్కలే నేడు మహావృక్షాలుగా మారి మందమర్రి పట్టణానికి స్వచ్ఛమైన ఆక్సిజన్ను ప్రాణవాయువును అందిస్తున్నాయని హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

విఘ్నేశ్వర పూజ అంటేనే ప్రకృతి ఆరాధన అని జి.ఎమ్. పేర్కొన్నారు. గణపతి జననం నుండి ఆయన నిమజ్జనం వరకు ప్రతి ఘట్టం ప్రకృతితోనే ముడిపడి ఉందన్నారు. వినాయకునికి సమర్పించే 21 రకాల పత్రి ఆకులు కేవలం పూజాద్రవ్యాలు మాత్రమే కావని,

అవన్నీ మానవాళికి ఆరోగ్యాన్ని ఇచ్చే దివ్యమైన మూలికలని తెలిపారు. ప్రకృతి సమానత్వాన్ని, పర్యావరణ పరిరక్షణను చాటిచెప్పే వినాయక చవితి పండుగను అందరూ భక్తిశ్రద్ధలతో పర్యావరణహితంగా జరుపుకొని ఆ విఘ్నేశ్వరుని ఆశీస్సులు పొందాలని ఆయన కోరారు.?ఈ కార్యక్రమంలో ఏరియా ఎస్ ఓ టు జి ఎం, జి .ఎల్ .ప్రసాద్, శాంతి ఖనీ ఏజెంట్, సంతోష్ కుమార్, డి జి ఎం (పర్సనల్) సిహెచ్. అశోక్, మందమరి ఏరియా ఏఐటీయూసీ ఆర్గనైజింగ్ సెక్రెటరీ, సిపిఐ తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రజానాట్యమండలి కౌన్సిల్ మెంబర్. ఈ రాజేశ్వరరావు, ఎన్విరాన్మెంట్ అధికారి వెంకట్ రెడ్డి , సీనియర్ పిఓ సత్యనారాయణ ,అధికారులు, గుర్తింపు సంఘాల ప్రతినిధులు, సిబ్బంది ఉద్యోగులు, మహిళలు, ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

18న ధర్నాను విజయవంతం చేయండి..

జీవో 97 రద్దు చేయాలి.. సవరణలు వద్దు..

సేవ్ పాలిటెక్నిక్ మూమెంట్ కన్వీనర్, పాలిటెక్నిక్ జేఏసీ రాష్ట్ర చైర్మన్ ఎరవెల్లి జగన్

ప్రత్యక్ష సాక్షి హైదరాబాద్

గత నెల రోజులుగా రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వేలాది పాలి టెక్నిక్ విద్యార్థులు తరగ తులకు హాజరు కాకుండా జీవో 97 రద్దు చేయాలని కోరుతూ ఆందోళన చేస్తు న్నారు. పాలిటెక్నిక్ విద్యా సంస్థలను రాష్ట్ర సాంకేతిక విద్యా బోర్డు నుండి తొల గించి లేబర్ డిపార్ట్మెంట్ కిందికి తీసుకువస్తున్నారు. వీటికి పబ్లిక్- ప్రైవేట్ భాగస్వామ్యంలో నడుస్తున్న స్కిల్ యూనివర్సిటీ కిందికి తీసుకు వస్తున్నారు. పాలిటెక్నిక్ విద్యావ్యవస్థను స్కిల్ యూనివర్సిటీకి అప్పచెప్పితే పాలిటెక్నిక్ విద్యా సంస్థల ఆస్తులను, భూములను పారిశ్రామి కవేత్తలు కబ్జా చేసే అవ కాశాలు ఉన్నాయి. ఈ నేప థ్యంలో ఈ నెల 18న ఇందిరా పార్కు వద్ద ధర్నా నిర్వహిస్తున్నాము. ఇందులో వందలాది పాలిటెక్నిక్ కళాశాలల విద్యార్థులు పాల్గొంటారు.

కొత్తపల్లి-జగిత్యాల హైవేపై సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటు

ప్రత్యక్ష సాక్షి కరీంనగర్ టౌన్

కొత్తపల్లి ప్రజల భద్రత, రహ దారి ప్రమాదాల నివారణ, నేరాల నియంత్రణకు ఆధునిక సాంకేతిక పరి జ్ఞానం ఎంతో కీలకమని అదనపు డీసీపీ (అడ్మిన్) వెంకటరమణ రెడ్డి, అల్ఫోర్స్ విద్యా సంస్థల అధినేత డాక్టర్ వి.నరేందర్ రెడ్డి, రూరల్ ఏసిపి విజయ్ కుమార్ మరియు కొత్తపల్లి సీఐ బి.కోటేశ్వరరావు గారి తో కలిసికొత్తపల్లి--జగిత్యాల హైవేపై ప్రజల భద్రతను మరింత పటిష్టం చేసే ఉద్దేశంతో ఏర్పాటు చేసిన సీసీ కెమెరాల వ్యవస్థను ఆయన ప్రారంభించారు.

ఈ సందర్భంగా అధికా రులు మాట్లాడుతూ కొత్తపల్లి--జగిత్యాల హైవేపై ఏర్పాటు చేసిన కెమెరాల ద్వారా వాహనాల రాక పోకలను పర్యవేక్షించడం, అనుమానాస్పద కదలి కలను గుర్తించడం, రోడ్డు ప్రమాదాలపై తక్షణ స్పందనకు సహకరించడం, ట్రాఫిక్ నియమాల ఉల్లంఘనలను గుర్తించడం వంటి చర్యలకు మరింత అవకాశం కలుగుతుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పోలీసు అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, స్థానిక ప్రముఖులు, ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

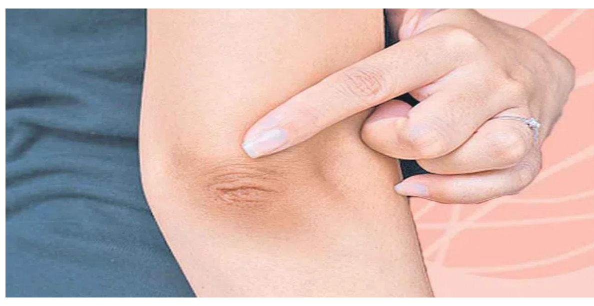
బ్రిక్స్ డిక్లరేషన్.. సభ్యదేశాల మధ్య కుదిరిన ఏకాభిప్రాయం..

(ఢిల్లీ)

బ్రిక్స్ డిక్లరేషన్ కోసం సభ్య దేశాల మధ్య ఏకాభిప్రాయం కుదిరింది. దేశం పేరును ప్రస్తావించకుండా.. ఏ దేశమైనా చేసే ఏకపక్ష యుద్ధాన్ని ఖండించే ఉమ్మడి ప్రకటనను వెలువరించడానికి బ్రిక్స్ దేశాల కూటమి అంగీకరించింది. ఈ మేరకు అంతర్జాతీయ మీడియా కథనాలు వెల్లడించాయి. కాగా పశ్చిమాసియాలో యుద్ధం కారణంగా ఇరాన్, యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్ మధ్య నెలకొన్న విభేదాలను తొలగించడానికి సభ్య దేశాల ప్రతినిధులు కృషి చేస్తున్నారు. ఈ మేరకు చర్చలు జరుగుతున్నాయి. అనంతరం బ్రిక్స్ దేశాల అధినేతలు ఏకాభిప్రాయ ప్రకటనను ఆమోదించే అవకాశం ఉంది.

బ్రిక్స్ అధినేతలు దేశాల మధ్య ఆర్థిక సహకారం, ఇంధనం, ఆహార భద్రత, సాంకేతికత, ప్రపంచ సంస్థల్లో సంస్కరణలు వంటి విషయాలపై చర్చలు జరిగే అవకాశం ఉంది. అమెరికా డాలర్పై ఆధారపడటాన్ని తగ్గించి, వాణిజ్యం సహా ఇతర చెల్లింపులలో తమ సొంత కరెన్సీల వాడకాన్ని పెంచడాన్ని ప్రోత్సహించడంపైనా సభ్యదేశాలు దృష్టిపెట్టనున్నాయి. ప్రపంచ దేశాలపై అమెరికా ఆధిపత్యాన్ని తగ్గించడానికి.. అభివృద్ధి చెందుతున్న ఆర్థిక వ్యవస్థల మధ్య సహకారాన్ని బలోపేతం చేయడానికి బ్రిక్స్ కీలకమైన సాధనమని చైనా, రష్యా భావిస్తున్నాయి.

నలుపును పోగొట్టాలంటే..



అందాన్ని కాపాడుకోవడానికి.. ముఖంపైనే ఎక్కువ శ్రద్ధ పెడుతుంటారు. ఇతర శరీర భాగాలపై నిర్లక్ష్యం చూపుతుంటారు. ముఖ్యంగా, చర్మం మందంగా ఉండే మోచేతులు, మోకాళ్లను మరీ అశ్రద్ధ చేస్తుంటారు. దాంతో ఆయా భాగాలు నల్లగా మారిపోయి.. అందవిహీనంగా కనిపిస్తుంటారు. కాస్త శ్రద్ధ పెడితే.. మోచేతులు, మోకాళ్ల దగ్గర చర్మం నల్లదనాన్ని పోగొట్టుకోవచ్చని బ్యుటీషియన్లు చెబుతున్నారు. నిమ్మకాయ సహజసిద్ధమైన బ్లీచింగ్ ఏజెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి.. చర్మంలోని మృత కణాలను సమర్థంగా తొలగిస్తుంది. చర్మం రంగునూ మెరుగుపరుస్తుంది. నిమ్మకాయ ముక్కలతో మోచేతులు, మోకాళ్లపై రుద్దితే.. మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. చర్మం రంగును మెరిపించడంలో పెరుగు ముందుంటుంది. ఇందులో లభించే లాక్టిక్ యాసిడ్.. చర్మాన్ని తేమగా ఉంచుతుంది. మోచేతులు, మోకాళ్లపై పెరుగును అప్లయి చేయాలి. 15-20 నిమిషాలపాటు అలాగే వదిలేసి.. గోరు వెచ్చని నీటితో కడిగేయాలి.కొబ్బరి నూనెలో విటమిన్-ఇ పుష్కలంగా లభిస్తుంది. చర్మాన్ని తేమగా ఉంచడంలో, నలుపును వదిలించడంలో ఇది ముందుంటుంది. వారానికి రెండుమూడు సార్లయినా.. మోచేతులు, మోకాళ్లపై కొబ్బరి నూనెతో సున్నితంగా మర్దనా చేసుకోవాలి. రెగ్యులర్‌గా చేస్తే.. ఆయా భాగాల్లోని నలుపు తొలగిపోతుంది.బంగాళాదుంప ముక్కతో మోచేతులు, మోకాళ్లపై 5 నిమిషాల పాటు బాగా రుద్దుకోవాలి. ఆ తర్వాత నీటితో కడిగితే.. మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.

గొంతు నొప్పి, దగ్గు, గొంతులో గరగర సమస్యలకు..

సహజసిద్ధమైన ఇంటి చిట్కాలు..!

గొంతు నొప్పి అనేది మనకు పలు కారణాల వల్ల వస్తుంది. సీజన్లు మారినప్పుడు లేదా వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ల కారణంగా, కఫం అధికంగా పేరుకుపోవడం, పడని ఆహారాలను తినడం వంటి కారణాల వల్ల గొంతు నొప్పి వస్తుంది. దీంతోపాటు గొంతులో గరగరగా, మంటగా కూడా ఉంటుంది. కొందరికి దగ్గు కూడా వస్తుంది. అయితే ఇలాంటి గొంతు సమస్యలు ఉంటే చాలా మంది టానిక్‌లను తెచ్చుకుని తాగుతారు లేదా మెడిసిన్‌ను వేసుకుంటారు. కానీ మన ఇంట్లో ఉండే పదార్థాలతోనే సహజసిద్ధంగా గొంతు సమస్యలను తగ్గించుకోవచ్చు. అందుకు ఏం చేయాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. గొంతు నొప్పి లేదా ఇతర గొంతు సమస్యలను తగ్గించేందుకు ఉప్పు నీరు బాగా పనిచేస్తుంది. ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో కాస్త ఉప్పు వేసి కలిపి ఆ నీళ్లను గొంతులో పోసుకుని పుక్కిట పట్టాలి. ఇలా చేస్తుంటే సత్వరమే నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

తేనె..: గొంతు నొప్పిని తగ్గించడంలో తేనె కూడా అద్భుతంగానే పనిచేస్తుంది. ఇందులో సహజసిద్ధమైన డిమల్సెంట్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి గొంతు సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. గొంతు నొప్పి నుంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. తేనెలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ వైరల్, యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి గొంతు సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. తేనెను 1 లేదా 2 టీస్పూన్ల మోతాదులో రోజుకు 3 సార్లు సేవిస్తుండాలి. లేదా ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో ఒక టీస్పూన్ తేనెను కలిపి రోజుకు 3 సార్లు తాగాలి. అల్లం టీలోనూ తేనె కలిపి తాగితే ఉపయోగం ఉంటుంది. గొంతు సమస్యల నుంచి సత్వరమే ఉపశమనం లభిస్తుంది. అయితే ఏడాది కన్నా తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలకు తేనెను ఇవ్వకూడదు.

హెర్బల్ టీలు..: గొంతు నొప్పి లేదా ఇతర గొంతు సమస్యలను తగ్గించేందుకు హెర్బల్ టీలు బాగా పనిచేస్తాయి. ఇవి గొంతులో ఉండే కఫాన్ని తొలగిస్తాయి.ఈ టీలలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ, యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలుఉంటాయి. ఈ టీలను సేవించడం వల్ల నొప్పుల నుంచి సైతం ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఒక పాత్రలో నీటిని తీసుకుని అందులో కొన్ని అల్లం ముక్కలను వేసి మరిగించాలి. అనంతరం వచ్చే నీళ్లను వడకట్టి అందులో కాస్త తేనె, నిమ్మరసం కలిపి తాగాలి. ఈ కషాయాన్ని రోజుకు 2 సార్లు తాగాల్సి ఉంటుంది. దీంతో గొంతు సమస్యలు తగ్గుముఖం పడతాయి. గొంతు సమస్యలకు అతి మధురం కూడా చక్కగాపనిచేస్తుంది. చిన్న అతి మధురం వేరు ముక్కను నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీళ్లను తాగుతున్నా కూడాగొంతులో నొప్పి, మంట తగ్గిపోతాయి. ముక్కు దిబ్బడ నుంచి సైతం ఉపశమనం లభిస్తుంది.

పుదీనా ఆకులు..: పుదీనా ఆకులను నీటిలో వేసి మరిగించాలి. అనంతరం వచ్చే నీటిని వడకట్టి తాగాలి. పుదీనా ఆకుల్లో ఉండే యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ వైరల్ గుణాలు గొంతు నొప్పి, మంట, దగ్గు వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. పాలలో పసుపు కలిపి తాగుతున్నా కూడా ఈ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఈ మిశ్రమాన్ని రోజుకు 2 సార్లు తాగాల్సి ఉంటుంది. మెంతులను నీటిలో వేసి మరిగించి అనంతరం వచ్చే నీళ్లను వడకట్టి అందులో కాస్త తేనె కలిపి తాగుతుండాలి. రోజుకు దీన్ని 3 సార్ల వరకు తాగవచ్చు. గొంతు సమస్యలను తగ్గించడంలో యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ కూడా పనిచేస్తుంది. ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో 1 టీస్పూన్ యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్‌ను కలిపి రోజుకు 2 సార్లు తాగుతుంటే ఫలితం ఉంటుంది. ఇలా ఈ సహజసిద్ధమైన చిట్కాలను ఉపయోగించి గొంతు నొప్పి, ఇతర గొంతు సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు.

దానిమ్మ పండ్లను తిన్న తరువాత తొక్కను పడేయకండి..

వాటితో కలిగే లాభాలు తెలిస్తే షాకవుతారు..!

దానిమ్మ పండ్లు చూసేందుకు ఎంతో ఆకర్షణీయంగా ఎరుపు రంగులో దర్శనమిస్తుంటాయి. ఈ పండ్లు మనకు ఏడాది పొడవునా అన్ని సీజన్లలోనూ లభిస్తాయి. దానిమ్మ పండ్లను చాలా మంది ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. కొందరు జ్యూస్ తాగేందుకు ఇష్టం చూపిస్తారు. దానిమ్మ పండ్లను తినడం వల్ల మనకు అద్భుతమైన లాభాలు కలుగుతాయి. పలు వ్యాధులను నయం చేసే శక్తి దానిమ్మ పండ్లకు ఉంటుంది. అయితే దానిమ్మ పండ్లు మాత్రమే కాదు, దాని తొక్క కూడా మనకు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. దీన్ని నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీళ్లను తాగవచ్చు. లేదా తొక్కను ఎండబెట్టి పొడి చేసి దాన్ని కూడా ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఇలా దానిమ్మ తొక్కను వాడితే ఎన్నో లాభాలు ఉంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దానిమ్మ తొక్కలతో పలు చిట్కాలను పాటించడం వల్ల వ్యాధులను నయం చేసుకోవచ్చని అంటున్నారు.

వాపులు, నొప్పులకు..: దానిమ్మ తొక్కలో శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. దానిమ్మ గింజల కన్నా అధిక మొత్తంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు దాని తొక్కలోనే ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఈ తొక్కలో పాలిఫినాల్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఉండే ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను తొలగించడంలో సహాయం చేస్తాయి. దీంతో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఫలితంగా శరీరంలో అంతర్గత వాపులు తగ్గిపోతాయి. గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. నాడీ సంబంధ వ్యవస్థ సైతం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.దానిమ్మ పండు తొక్కలోబయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. శరీరంలో ఉండే వాపులను తగ్గిస్తాయి. ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. శరీరంలోని నొప్పులు తగ్గిపోతాయి.కండరాల నొప్పులనుంచి సైతం ఉపశమనం లభిస్తుంది.

గుండె ఆరోగ్యానికి..: దానిమ్మ పండు తొక్కలో యాస్ట్రింజెంట్ గుణాలు ఉంటాయి. ఈ తొక్కలో టానిన్స్ కూడా ఎక్కువగానే ఉంటాయి. ఇవి పేగులు, జీర్ణాశయం గోడల మ్యూకస్ పొరను రక్షిస్తాయి. దీంతో విరేచనాల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. పొట్ట, పేగుల్లో ఉండే సూక్ష్మ క్రిములు నశిస్తాయి. మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. జీర్ణశక్తిని మెరుగు పరుస్తుంది. దానిమ్మ పండు తొక్కలో ఉండే పాలిఫినాల్స్ మన శరీరంలో ఉండే చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తాయి. మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతాయి. దీంతో రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గుండె పోటు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు.

షుగర్ సమస్యకు..: షుగర్ వ్యాధి ఉన్నవారు దానిమ్మ పండు తొక్కలను నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీళ్లను రోజుకు 2 సార్లు ఒక కప్పు మోతాదులో తాగుతుంటే షుగర్ లెవల్స్ నియంత్రణలోకి వస్తాయి. ఈ తొక్కలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు షుగర్ ను తగ్గించడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి. టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారు ఈ నీళ్లను సేవిస్తుంటే శరీరం ఇన్సులిన్‌ను మెరుగ్గా ఉపయోగించుకుంటుంది. దీంతో షుగర్ తగ్గుతుంది. డయాబెటిస్ నియంత్రణలో ఉంటుంది. దానిమ్మ పండు తొక్కలో యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల దీన్ని తీసుకుంటే ఇన్‌ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. ఇన్‌ఫెక్షన్లు, జ్వరం, దగ్గు, జలుబు వంటి బారిన పడిన వారు దానిమ్మ పండు తొక్క నీళ్లను తాగుతుంటే త్వరగా కోలుకుంటారు. ఇలా దానిమ్మ పండు తొక్క వల్ల ఎన్నో అద్భుతమైన లాభాలను పొందవచ్చు.

బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌ను బ్రేక్ చేస్తున్నారా?

ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్ మిస్ చేస్తున్నారా? అయితే, మీ మానసిక ఆరోగ్యం దెబ్బతినే అవకాశం ఉన్నదట. 'అల్పాహారం-మానసిక ఆరోగ్యం'పై చేసిన ఓ సర్వే.. ఈ విషయాలను వెల్లడిస్తున్నది. 'హాంకాంగ్ యూత్ ఎపిడెమియోలాజికల్ స్టడీ ఆఫ్ మెంటల్ హెల్త్' పరిశోధకులు ఓ అధ్యయనం నిర్వహించారు. ఇందుకోసం 15 నుంచి 24 ఏళ్ల వయసుగల 3,154 మందిని ఎంపిక చేశారు. వీరి రోజూవారి ఆహార అలవాట్లను పరిశీలించారు. ప్రతిరోజూ ఉదయం ఏదో ఒకటి తిన్నవారితో పోలిస్తే.. అల్పాహారం దాటవేసినవారు ఎక్కువ ఉద్రేకంతో, ఆందోళనతో, నిరాశతో కనిపించినట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. అధ్యయనంలో పాల్గొన్న వారిలో 85% మంది ప్రతిరోజూ లేదా అడపాదడపా ఏదో ఒక అల్పాహారం తీసుకున్నారు. మిగిలిన 15% మంది బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌ను పూర్తిగా దాటవేశారు. ఈ సందర్భంగా అల్పాహారం తీసుకోని వారిలో శ్రద్ధ తగ్గిపోవడం, స్వీయ నియంత్రణను కోల్పోవడం లాంటి సమస్యలను గుర్తించినట్లు అధ్యయనకారులు చెబుతున్నారు.

ఇక అల్పాహారం దాటవేసేవారు తక్కువ ఉత్పాదకత కలిగి ఉన్నారని, పేలవమైన పనితీరును కనబర్చినట్లు గుర్తించారు. ఉద్యోగాలలోనూ తక్కువ సామర్థ్యం కలిగి ఉన్నారని నివేదించారు. బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌ను దాటవేయడం వల్ల మధ్యాహ్నం వరకే నిస్సత్తువ ఆవహిస్తుందనీ, దాంతో దేనిమీదా శ్రద్ధ పుట్టదని చెబుతున్నారు.

అందుకే, ఏ రకమైన ఆహారం, ఎంత పరిమాణంలో తింటారనే విషయాలతో సంబంధం లేకుండా.. ఉదయంపూట ఏదో ఒకటి తినడం మంచిదని సలహా ఇస్తున్నారు. ఇక అల్పాహారం వల్ల మానసిక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతోపాటు శారీరక ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. బ్రేక్‌ఫాస్ట్ చేసిన తర్వాత.. మధ్యాహ్నంపూట తక్కువ కేలరీలు తీసుకుంటారు. దాంతో బరువు అదుపులో ఉంటుంది. రక్తంలోనూ చక్కెర స్థాయులు నియంత్రణలో ఉంటాయి.

రోజూ గుప్పెడు నలుపు రంగు కిస్మిస్‌లను ఎందుకంటే..?

నీటిలో నానబెట్టి తినాలి..

కిస్మిస్‌లు.. వీటినే ఎండు ద్రాక్ష అని కూడా అంటారు. ద్రాక్షలను ఎండబెట్టి వీటిని తయారు చేస్తారు. కిస్మిస్‌లను ఎక్కువగా తీపి వంటకాల్లో వేస్తుంటారు. అయితే కిస్మిస్‌లలో అనేక రకాలు ఉంటాయి. వాటిల్లో నలుపు రంగు కిస్మిస్‌లు కూడా ఒకటి. ఇవి మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. నలుపు రంగు కిస్మిస్‌లలో పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. వీటిని తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక లాభాలు పొందవచ్చు. ఈ కిస్మిస్‌లను 100 గ్రాముల మోతాదులో తింటే సుమారుగా 300 క్యాలరీల శక్తి లభిస్తుంది. పిండి పదార్థాలు 80 గ్రాములు, ఫైబర్ 7 గ్రాములు, ప్రోటీన్లు 3 గ్రాములు లభిస్తాయి. కొవ్వులు అసలే ఉండవు. విటమిన్లు బి1, బి2, బి3, బి6, బి9లతోపాటు విటమిన్ సి అధికంగా లభిస్తుంది. అలాగే ఈ కిస్మిస్‌లలో ఐరన్, పొటాషియం, క్యాల్షియం, మెగ్నిషియం, మాంగనీస్, కాపర్, బోరాన్ వంటి పోషకా లు అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ కిస్మిస్‌లను తింటే పోషకాలు లభిస్తాయి. పోషకాహార లోపం నుంచి బయట పడవచ్చు.

రక్తహీనత సమస్యకు..: నలుపు రంగు కిస్మిస్‌లలో ఐరన్ అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ కిస్మిస్‌లను తింటే ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. హిమోగ్లోబిన్ తయారవుతుంది. ఈ కిస్మిస్‌లలో ఉండే విటమిన్ సి వల్ల శరీరం ఐరన్‌ను మరింత మెరుగ్గా శోషించుకుంటుంది. అలాగే కాపర్ కూడా లభిస్తుంది. దీంతో ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. రక్తం తయారవుతుంది. రక్తహీనత సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. నీరసం, అలసట తగ్గుతాయి. నలుపు రంగు కిస్మిస్‌లలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా సార్బిటాల్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది.

ఇది లాక్సేటివ్‌గా పనిచేస్తుం ది. అందువల్ల ఈ కిస్మిస్‌లను తింటే పేగుల్లో మలం కదలికలు సరిగ్గా ఉంటాయి. మలబద్దకం తగ్గుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. దీని వల్ల జీర్ణ శక్తి పెరుగుతుంది.

ఎముకల ఆరోగ్యానికి..: నలుపు రంగు కిస్మిస్‌లలో క్యాల్షియం, బోరాన్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల సాంద్రతను పెంచుతాయి. ఎముకలను దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తాయి. మనం తిన్న ఆహారంలో ఉండే క్యాల్షియంను శరీరం మరింత మెరుగ్గా శోషించుకుంటుంది. దీంతో ఎముకలు బలంగా తయారవుతాయి. వృద్ధాప్యంలో వచ్చే ఆస్టియో పోరోసిస్ సమస్య రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. మెనోపాజ్ దాటిన మహిళల్లో ఎముకలు బలహీనంగా మారకుండా ఉంటాయి. నలుపు రంగు కిస్మిస్‌లలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో సోడియం స్థాయిలను నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. దీంతో బీపీ నియంత్రణలో ఉంటుంది. అలాగే ఈ కిస్మిస్‌లలో ఉండే రెస్వెరెట్రాల్ లాంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మన శరీరంలో ఉండే చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తాయి. మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతాయి. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గేలా చేస్తాయి. దీంతో రక్త నాళాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. గుండె పోటు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు.

రోగ నిరోధక వ్యవస్థకు..: నలుపు రంగు కిస్మిస్‌లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి కనుక వీటిని తింటే ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ నిర్మూలించబడతాయి. ఈ కిస్మిస్‌లలో ఉండే పాలిఫినాల్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఆంథో సయనిన్స్ ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని, శరీరంలో అంతర్గతంగా ఏర్పడే వాపులను తగ్గిస్తాయి. దీంతో తీవ్రమైన, ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. పలు రకాల క్యాన్సర్లు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. ఈ కిస్మిస్‌లలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి శరీర రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలంగా మారుస్తాయి. దీంతో శరీరం వ్యాధులు, ఇన్‌ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది. ముఖ్యంగా సీజనల్ వ్యాధులు తగ్గుతాయి. ఇలా నలుపు రంగు కిస్మిస్‌లను రోజూ తినడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. కనుక వీటిని రోజూ నీటిలో నానబెట్టి తింటే మంచిదని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

వాదన కావొద్దు వివాదం

ఆలుమగల మధ్య అలకలు అందమే! వాదోపవాదాలూ.. గిల్లికజ్జాలూ సర్వ సాధారణమే! ఇలా.. గొడవలకు దారితీయని అభిప్రాయబేధాలు మంచివేనట. అవి.. భార్యభర్తల నడుమ బంధాన్ని మరింత బలపరుస్తాయట. అయితే.. ఆ మనస్పర్థలను టీ కప్పులో తుఫానులా తేలిపోనివ్వాలి. నివురు గప్పిన నిప్పులా దాచేస్తే.. అసలుకే మోసం వస్తుంది. ఎంత అన్యోన్యంగా జీవిస్తున్నా.. దంపతులన్నాక ఏదో ఒక విషయంలో మాట పట్టింపులు వస్తుంటాయి. వాదోపవాదాలు, చిన్నచిన్న గొడవలు పడుతుంటారు. అయితే, కొందరు ఇలాంటి గొడవలను మొగ్గలోనే తుంచేసి అనుబంధాలను బలపర్చుకుంటారు. కొందరు మాత్రం.. పెద్దవిగా చేసి బంధాన్ని తెంచేసుకుంటారు. 'ది హెల్దీ మ్యారేజ్' డేటా ప్రకారం.. సగటున ప్రతి జంటా నెలకు రెండుమూడు సార్లు గొడవలు పడుతుంటాయట. వీటిలో చాలావరకు.. ముదరకుండా చూసుకుంటూ, అన్యోన్యంగా ఉంటున్నారు. అందుకే, భార్యభర్తల నడుమ తలెత్తే వివాదాలు పరిమితిలోనే ఉండాలని మానసిక నిపుణులు చెబుతున్నారు. అప్పుడే.. అపార్థాలన్నీ తొలగిపోతాయని అంటున్నారు.

వాదనకూ, గొడవకూ మధ్య తేడాలను గుర్తించాలి. వాదనలో.. ఏదో ఒక నిర్దిష్ట సమస్యపైనే దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తారు. దానిపైనే వాడీవేడీగా చర్చించుకుంటారు. ఒకరు చెప్పేది మరొకరు వింటారు. రాజీపడటం, క్షమాపణలు, వాదనలకు పరిష్కార ప్రయత్నాలూ కనిపిస్తాయి. అదే.. గొడవ పడేవారిలో ఒకరిపై ఒకరికి ప్రతికూల భావనలు ఏర్పడతాయి. అది ఇద్దరి మధ్యా దూరం పెంచుతుంది. మనసు విరిగిపోయేలా చేస్తుంది. చిన్నచిన్న అభిప్రాయభేదాల వల్ల భాగస్వామి ఇష్టాయిష్టాలు తెలుస్తాయి. అందుకు తగ్గట్టుగా నడుచుకునేందుకు అవకాశం దొరుకుతుంది. అంతేకాకుండా.. వాదనలతోనే ముగిస్తే, రాబోయే రోజుల్లో పెద్ద గొడవలు జరగకుండా ఉంటాయి. ఆరోగ్యకరమైన వాదనలు బంధాన్ని, సాన్నిహిత్యాన్ని మరింతగా పెంచుతాయి.

చిన్న మాటే.. పెద్దపెద్ద గొడవలకు నాంది పలుకుతుంది. కాబట్టి, భాగస్వామితో వాదించేటప్పుడు భాషను అదుపులో పెట్టుకోవాలి. లేకుంటే.. వాదన వివాదానికి దారితీస్తుంది. పరిస్థితి సంక్లిష్టంగా మారుతుందని గుర్తించుకోండి.

కొందరు పాత విషయాలను మనసులోనే పెట్టుకుంటారు. సందర్భం దొరికితే చాలు పాత సంగతులు తోడుతారు. వాటినే తమ అస్త్రాలుగా మలుచుకొని.. భాగస్వామిపై ఎదురుదాడికి దిగుతారు. దాంతో గొడవలు తీవ్రరూపం దాలుస్తాయి. కాబట్టి, మీ తాజా వాదన దేనిగురించో.. దానిపైనే నిలబడండి. పాత విషయాలను ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ చిన్నచిన్న వివాదాల్లోకి లాగకండి.

మట్టి వినాయకులను పూజించాలి

పర్యా వరణాన్ని కాపాడుకుందాం

కుమారస్వామి చేనేత మండల ఐక్యవేదిక ప్రెసిడెంట్

కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల

జగిత్యాల జిల్లా గొల్లపెల్లి మండలం వినాయక చవితి సందర్భంగా ప్రతి ఒక్కరూ మట్టి వినాయక విగ్రహాలను ప్రతి ష్టి ంచి పర్యావరణ హితమైన మట్టి విగ్రహాలనే వినియోగించి వినాయక చవితి వేడుకలను జరుపుకోవాలని కుమారస్వామి ఆయన పిలుపునిచ్చారు ప్లాస్టర్ ఆఫ్ పారిస్ తో తయారుచేసిన విగ్రహాలను నీటిలో నిమజ్జనం చేయడం వల్ల నీటి వనరులు కలుషిత మవడంతో పాటు జలచారాలకు తీవ్ర హాని కలిగే అవకాశం ఉంది అని మట్టి విగ్రహాలు నీటిలో సులభంగా కరిగిపోవడంతో పాటు పర్యవరణానికి హాని ఉండదని పేర్కొన్నారు గ్రామాలలో ప్రతి ఒక్కరూ మట్టి వినాయకుడిని పూజించాలని. పెద్దూరి కుమారస్వామి చేనేత ఐక్యవేదిక మండల్ ప్రెసిడెంట్ అన్నారు భక్తి సంప్రదాయాలను కొనసాగిస్తూనే ప్రకృతిని పరిరక్షించే బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపై ఉందని అన్నారు ప్రజలు మట్టి వినాయక విగ్రహాలను ఎంచుకొని పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగస్వాములు కావాలని అన్నారు.

మెట్‌పల్లిలో వినాయక నవరాత్రోత్సవాలు శాంతిభద్రతలపై అవగాహన సదస్సు..

డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్‌పల్లి టౌన్

జగిత్యాల జిల్లా మెట్‌పల్లి పట్టణంలో పోలీస్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో శనివారం వినాయక చవితి నవరాత్రోత్సవాల నేపథ్యంలో ఉత్సవ కమిటీ నిర్వాహకులు వివిధ శాఖల అధికారులతో సమన్వయ అవగాహన సదస్సు కార్యక్రమం నిర్వహించారు ఇట్టి కార్యక్రమంలో మెట్‌పల్లి డిఎస్పీ ఎ రాములు మెట్‌పల్లి మున్సిపల్ చైర్మన్ మైలారపు లింబాద్రి సబ్ కలెక్టర్ ఎమ్మార్వో ఎస్సై కిరణ్ కుమార్ సిఐ సురేష్ బాబు మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ ఓంకార్ నవీన కౌన్సిలర్లు మున్సిపల్హొహొఅగ్నిమాపక హొఫైర్హొహొమరియు పోలీస్ శాఖల విద్యుత్ శాఖ వారు అధికారులుహొహొగణేష్ మండపాల నిర్వాహకులు పాల్గొన్నారు

మహిమగల కాలభైరవుడిని దర్శించుకున్న భక్తులు

కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల

జగిత్యాల జిల్లా గొల్లపెల్లి మండలంలోని రంగధామునిపల్లి గ్రామ పంచాయతీకి అనుసంధానంగా ఉన్న కోస్నాపల్లి శివారులో ఉన్న శ్రీ కాలభైరవ స్వామి ఆలయానికి ఒకవైపు కొండలు మరోవైపు చెరువు మధ్యలో కాలభైరవుని ఆలయం చూడడానికి బహు ముచ్చటగా ఉ ఒడును శుక్రవారం రోజున శ్రావణ మాస బహుళ అమావాస్య పర్వదివనమున సందర్భంగా కాలభైరవ స్వామి ఆలయంలో ఉ దయము స్వామివారికి పంచామృతాభిషేకము షోడశోపచార పూజ అలాగే కాలభైరవ స్వామి హోమము జరుపబడింది ఇట్టి సందర్భంగా భక్తులందరూ అధిక సంఖ్యలో తరలివచ్చి స్వామివారిని దర్శించుకుని ఆలయంలో స్వామివారి అభిషేకము కోష్మాండ దీప ఆరాధన చేశారు ఈ సందర్భంగా మహా కాలభైరవ స్వామి గుడి అర్చకులు గోవర్ధన్ సాయి కృష్ణ మాట్లాడుతూ స్వామి వారిని దర్శించుకుని కోరుకున్న కోరికలు నెరవేరుతాయి అని అన్నారు ఉదయం గణపతి పూజ పుణ్య వచనం నిర్వహించి అనంతరం స్వామివారికి పంచామృత అభిషేకం నిర్వహించారు కాలభైరవ స్వామి హోమము మహా పూర్ణాహుతి యజ్ఞం రక్ష మహాదాసి నిర్వచనం నిర్వహించి అనంతరం భక్తులకు తీర్థ ప్రసాదం అన్న పసాద వితరణ . చేయడం జరిగినది. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ సభ్యులు గ్రామస్తులు మరియు ఇతర గ్రామాల నుండి వచ్చిన భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు

భద్రకాళి బండ్ అభివృద్ధి పనులను వేగవంతంగా పూర్తి చేయాలి..

హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్, గ్రేటర్ వరంగల్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ ప్రత్యేకాధికారి... చాహత్ బాజ్ పాయి

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

భద్రకాళి బండ్‌ను పర్యాటకం గా మరింత అభివృద్ధి చేయా లనే లక్ష్యంతో చేపట్టిన అభి వృద్ధి పనులను నాణ్యతతో వేగవంతంగా పూర్తి చేయాలని హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్, గ్రేటర్ వరంగల్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ ప్రత్యేకాధికారి చాహత్ బాజ్ పాయి అధికా రులను ఆదేశించారు. శనివారం భద్రకాళి బండ్ వద్ద జరుగు తున్న అభివృద్ధి పనులను జిల్లా కలెక్టర్ పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఇప్పటికే పూర్త యిన బండ్ అభివృద్ధి పనుల నాణ్యతను పరిశీలించడంతో పాటు, పెండింగ్‌లో ఉన్న పనులను పూర్తి చేయడంపై అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. భద్రకాళి బండ్ అభివృద్ధిలో భాగంగా గ్రానైట్ పనులు, పాత్‌వేలు, గ్రీనరీ, లైటింగ్, డ్రైనేజీ తదితర పనులు పూర్తయినట్లు అధికారులు జిల్లా కలెక్టర్ కు వివరించారు. ఈ సందర్భంగా హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్, గ్రేటర్ వరంగల్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ ప్రత్యేకాధికారి చాహత్ బాజ్ పాయి మాట్లా డుతూ భద్రకాళి బండ్ కు సంబంధించిన అభివృద్ధి పనులలో మిగిలి ఉన్న పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేసేందుకు సంబంధిత అధికా రులు చర్యలు చేపట్టాలన్నారు.

వర్షాలు కురుస్తున్న నేపథ్యంలో భద్రకాళి బండ్ పరిసర ప్రాం తాల్లో ఖాళీగా ఉన్న ప్రదేశాల ను గుర్తించి విరివిగా మొక్కలు నాటాలని సూచించారు. పచ్చదనాన్ని పెంపొందిస్తూ గ్రీనరీని మరింత ఆకర్షణీయంగా అభివృద్ధి చేయాలని, సందర్శ కులకు ఆహ్లాదకరమైన వాతా వరణం కల్పించేలా చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. భద్రకాళి బండ్ ను పర్యాటకంగా మరింత అభివృద్ధి చేసే లక్ష్యానికి అనుగుణంగా చేపట్టిన అన్ని పనులను సమన్వయంతో, నాణ్యతా ప్రమాణాలు పాటిస్తూ త్వరితగతిన పూర్తి చేయాల న్నారు. ఈ కార్యక్ర మంలో గ్రేటర్ వరంగల్ మున్సిపల్ కార్పొరే షన్ ఎస్ఈ రాజ్ కుమార్, ఈఈ రవి కుమార్, డీఈలు, ఏఈలు,హార్టికల్చర్ అధికారి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మంథని ఎమ్మెల్యే క్యాంపు ఆఫీస్ ముట్టడించిన రైతులు, బీజేపీ నాయకులు..

లక్ష్మణ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని

మంథని విద్యుత్ డి. ఈ కి వినతిపత్రం అందించిన బీజేపీ నాయకులు, రైతులు బీజేపీ రాష్ట్ర పార్టీ పిలుపు మేరకు, కిసాన్ మోర్చా ఆధ్వర్యంలో రైతు గోస బీజేపీ భరోసా కార్యక్రమం లో భాగంగా ఈరోజు మంథని పట్టణంలో ని అంబేద్కర్ చౌక్ వద్ద రైతులతో కలసి బీజేపీ నాయకులు మహా ధర్నా కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది, అనంతరం ఎమ్మెల్యే క్యాంపు ఆఫీస్ ముట్టడించారు. ఈ కార్యక్రమం లో బీజేపీ పెద్దపల్లి మాజీ జిల్లా అధ్యక్షులు,రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు చంద్రుపట్ల సునీల్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు ...

సునీల్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ..... రైతు ప్రభుత్వం అని గొప్పలు చెప్పుకొనే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి రైతు గోస కనిపించడం లేదా, 24గం కరెంటు ఇస్తామని ఎన్నికల హామీ ఇచ్చి ఇప్పుడు కేవలం 7గంటల కరెంటు ఇవ్వలేని పరిస్థితి ఉంది అంటే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం ధోరణి అర్థం అవుతుంది, ముఖ్య మంత్రి రేవంత్ రెడ్డి స్వంత నియోజకవర్గం లో రైతులు నీళ్ల కోసం ధర్నా చేయడం సిగ్గు చేటు, మేనిఫెస్టో కమిటీ చైర్మన్ మంత్రి శ్రీధర్ బాబు 420 హామీలు ఇచ్చి ప్రజలను మోసం చేశారు వెంటనే రాజీనామా చేయాలనీ, బీజేపీ పాలిత ప్రాంతాలను చేసి సిగ్గు తెచ్చుకోవాలి అన్నారు వెంటనే రైతులకు 24గంటల నాణ్యమైన కరెంటు అందించాలని లేదంటే ఎమ్మెల్యే క్యాంపు ఆఫీస్ ముందు ధర్నా చేస్తామని హెచ్చరించారు అనంతరం విద్యుత్ అధికారులకి వినతిపత్రం అందజేశారు.

కోటగిరిలో శివనామస్మరణతో మారుమోగిన అభయ బసవేశ్వర ఆలయం..

యాదవరావు ప్రత్యక్ష సాక్షి పోతంగల్

నిజామాబాద్ జిల్లా కోటగిరి మండల కేంద్రంలోని పోచారం కాలనీలో వెలసిన శ్రీ అభయ బసవేశ్వర శివాలయంలో శివనామ సప్తాహం అత్యంత భక్తిశ్రద్ధలతో ప్రారంభమైంది. మండలంలోనే ఎంతో ప్రసిద్ధిగాంచిన ఈ ఆలయంలో ప్రతి ఏటా నిర్వహించే సప్తాహం ఈసారి మరింత వైభవంగా సాగుతోంది. ఏడు రోజుల పాటు నిర్విరామంగా సాగే ఈ కార్యక్రమంలో ఉదయం నుంచి రాత్రి వరకు భక్తులు ఓం నమ శివాయ హర హర మహాదేవ నామస్మరణతో ఆలయ ప్రాంగణాన్ని మార్మోగిస్తున్నారు.

ఆలయ ప్రధాన అర్చకుల ఆధ్వర్యంలో స్వామివారికి ప్రతిరోజూ రుద్రాభిషేకం, బిల్వార్చన, అన్నపూజలు నిర్వహిస్తున్నారు. సాయంత్రం వేళ భజన మండళ్లతో కోలాహలంగా మారుతోంది. మహిళా భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని శివనామ సంకీర్తన చేస్తున్నారు. సప్తాహం సందర్భంగా ఆలయాన్ని విద్యుత్ దీపాలతో సర్వాంగ సుందరంగా అలంకరించారు. నిర్వాహకులు భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా తీర్థప్రసాదాలు, అన్నదాన ఏర్పాట్లు చేశారు. ఈ సప్తాహంలో పాల్గొంటే సకల పాపాలు తొలగి, కోరిన కోరికలు నెరవేరుతాయని భక్తుల ప్రగాఢ విశ్వాసం. ఏడు రోజుల అనంతరం ముగింపు రోజున లక్ష బిల్వార్చన, పూర్ణాహుతితో సప్తాహం ముగియనున్నట్లు ఆలయ కమిటీ తెలిపింది. ఈ కార్యక్రమంలో బాన్సువాడ నియోజకవర్గం బిజెపి నాయకులు కోనేరు శశాంక్, పార్టీ కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు

మంథనిలో ఘనంగా ఏడుకొండల స్వామి ఏడు వారాల ప్రత్యేక వ్రతం..

టి. సత్యనారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని రూరర్

పెద్దపల్లి జిల్లా మంథని మరివాడ ప్రాంతానికి చెందిన మాజీ వార్డ్ నెంబర్ నరెడ్ల శ్రీను సునీత దంపతులు శనివారం వారి సొంత నివాసంలో కలియుగ దైవం ఏడుకొండల వెంకటేశ్వర స్వామి ఏడు వారాల వ్రతం ప్రత్యేక పూజలతో తమ ఇంటిని శోభాయంగా చక్కగా పూలతో అలంకరించారు స్వామివారి పటం ఏర్పడే చేసి ఏడు రకాల పిండి వంటలతో నైవేద్యం తయారుచేసి. స్వామికి సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా నరెడ్ల దంపతులు మాట్లాడుతూ కలియుగ దైవం వెంకటేశ్వర స్వామికి ముక్కిన ఏడు వారాల వ్రతాన్ని ముగించుకొని ముత్తైదులకు పసుపు కుంకుమతో స్వాగతం పలికి స్వామి వారి మొక్కు గా వారికి వైనం ఇచ్చి అతిథి తాంబూలాన్ని సమర్పించి ఏడుకొండల స్వామి అందర్నీ చల్లగా చూడాలని. ప్రార్థించి అనంతరం వచ్చిన ఇబ్బందులకు బంధుమిత్రులకు భోజన ప్రసాదాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో వారి బంధువులు బంధుమిత్రులు పాల్గొని స్వామివారి ఆశీస్సులు వేడుకున్నారు.

సీతారాం ఏచూరి ఆశయాల సాధనకు కృషి చేయాలి..

సీపీఎం హనుమకొండ జిల్లా కార్యదర్శి జి. ప్రభాకర్ రెడ్డి

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

సీపీఎం అగ్రనేత, మాజీ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి కామ్రేడ్ సీతారాం ఏచూరి ఆశయాలను ముందుకు తీసుకెళ్లేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని సీపీఎం హనుమకొండ జిల్లా కార్యదర్శి జి. ప్రభాకర్ రెడ్డి పిలుపునిచ్చా రు. శనివారం హనుమకొండ రామ్‌నగర్‌లోని సీపీఎం జిల్లా కార్యాలయంలో సీతారాం ఏచూరి రెండవ వర్ధంతి కార్యక్రమం జిల్లా కమిటీ సభ్యులు గొడుగు వెంకట్ అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఆయన చిత్రప టానికి జిల్లా కార్యదర్శి జి. ప్రభాకర్ రెడ్డి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పిం చారు. ఈ సందర్భంగా జి. ప్రభాకర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, సీతారాం ఏచూరి ఉన్నత విద్యను అభ్యసించి విద్యార్థి ఉద్య మంలో చురుకైన పాత్ర పోషించారని, అనంతరం కమ్యూనిస్టు ఉద్యమంలో అంచెలంచెలుగా ఎదిగి సీపీఎం జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శిగా బాధ్యతలు నిర్వహించారని తెలిపారు. ప్రజా సమస్యలపై లోతైన అవగాహన కలిగిన ఏచూరి, పార్లమెంట్‌లో ప్రజల గొంతుకగా నిలిచారని అన్నా రు. జాతీయ, అంతర్జా తీయ రాజకీయాలపై విశేష పరిజ్ఞానం కలిగిన సీతారాం ఏచూరి దేశ రాజకీయాల్లో కీలకమైన పాత్ర పోషించారని, ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలను పార్లమెంట్‌లో ఎండగట్టారని తెలిపారు. దేశంలో వామపక్ష, ప్రజాతంత్ర శక్తుల ఐక్యత కోసం ఆయన నిరంతరం కృషి చేశారని అన్నారు. ప్రస్తుత రాజకీయ పరిస్థితుల్లో ప్రజా సమస్యలను పరిష్కరిం చాల్సిన చట్టసభలు వ్యక్తిగత విమర్శలు, దూషణల తో అసలు సమస్యలను పక్కదారి పట్టిస్తున్నాయని విమర్శించారు. ప్రజల సమస్యలపై చర్చించి, వాటి పరిష్కారానికి కృషి చేయాల్సిన బాధ్యత ప్రజాప్రతినిధులపై ఉ ందన్నారు. రాష్ట్రంలో దరఖాస్తు చేసుకున్న అర్హులైన ఆసరా పెన్షన్ లబ్ధిదారులకు వెంటనే కొత్త పెన్షన్లు మంజూరు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఉచిత బియ్యం అందిస్తున్నామని ప్రచారం చేస్తున్న రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, తెల్ల రేషన్ కార్డు ఉన్న పేదలకు బియ్యంతో పాటు 14 రకాల నిత్యావసర సరుకులను ఉచితంగా పంపిణీ చేయాలని కోరారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం కోసం నిరంతరం పోరాడుతూ, పేదలు, కార్మికులు, రైతులు, విద్యార్థులు, సామాన్య ప్రజల హక్కుల కోసం పనిచేయడమే సీతారాం ఏచూరికి అందించే నిజమైన నివాళి అని జి. ప్రభాకర్ రెడ్డి అన్నారు. నేటి తరం నాయకులు, కార్యకర్తలు సీతారాం ఏచూరి రాజకీయ జీవితం, సిద్ధాంత నిబద్ధతను ఆదర్శంగా తీసుకొని ముందు కు సాగాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్ర మంలో సీపీఎం రాష్ట్ర నాయకులు పి. శ్రీకాంత్, జిల్లా కార్యదర్శివర్గ సభ్యులు ఎం. చుక్కయ్య, టి. ఉప్పల య్య, జిల్లా కమిటీ సభ్యులు గొడుగు వెంకట్, మంద సంపత్, జిల్లా నాయకులు ఎం. రమాదేవి, మహేష్, జె. దుర్గయ్య, దేవేందర్ రావు, గోపి, శ్రీను, అనిల్ రెడ్డి, రాజేందర్, నరేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అలీఫ్ సంస్థ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత కుట్టు మిషన్ శిక్షణ విజయవంతం

బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు తొట్ల తిరుపతి యాదవ్

లక్ష్మణ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని

తెలంగాణ రాష్ట్ర ఐటీ పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు సౌజన్యంతో.. అలీఫ్ సంస్థ వారి ఆధ్వర్యంలో రామగిరి మండలం రాజాపూర్ గ్రామంలో గత మే నెలలో ఏర్పాటు చేసిన ఉ చిత కుట్టు మిషన్ శిక్షణ విజయవంతంగా ముగిసింది. రాజాపూర్ సర్పంచ్ శ్రీమతి పుల్లేల భాగ్యలక్ష్మి కొమురయ్య అధ్యక్షతన జరిగిన కార్యక్రమంలో.. మంథని బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు తొట్ల తిరుపతి యాదవ్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై శిక్షణ పూర్తి చేసిన మహిళలకు ధ్రువపత్రాలు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా తిరుపతి యాదవ్ మాట్లాడుతూ...

మహిళలు స్వయం ఉపాధితో ఆర్థికంగా, సామాజికంగా ఉన్నత స్థాయికి ఎదగాలి. ఈ సర్టిఫికెట్లతో భవిష్యత్తులో ఉపాధి అవకాశాలు మెండుగా ఉంటాయి. మంత్రి శ్రీధర్ బాబు చొరవతో త్వరలోనే మన ప్రాంతంలో మహిళల కోసం ప్రత్యేక ఇండస్ట్రియల్ కంపెనీలు రాబోతున్నాయి! ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు కాల్వ శ్రీనివాస్ యూత్ అధ్యక్షులు శ్రీనివాస్ ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షులు కన్నూరి వెంకటి వాడు మెంబర్స్ కాల్వ రజిత పుల్లెల సుజాత కన్నూరి శశి కుమార్ ఎండి ఆఫీస్ కాదాసి ఓదమ్మ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు మాటేడి రవి కన్నూరి పర్వతాలు శ్రీనివాస్ తిరుపతి రోహిత్ తిరుపతి మల్లేష్ నాగరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు

printed,published and owned by Kandukuri Parameshwar Rao, printed at Rimsha printers,. H .no 5-16/1, Algunoor,Mandal Thimmapur, Dist Karimnagar (TS) place of Publication H.NO.1-2-31/4/B/1 krishna nagar jagital dist(TS).cell no.99892 88546, Editor K.Parameshwar rao. RNI No.APTEL/2011/38267. kprao1961@gmail.com