

సాక్షి

తెలుగు దినపత్రిక

విలేకరులు కావలెను

ప్రత్యక్ష సాక్షి దినపత్రికలో పనిచేయుటకు తెలంగాణ ప్రాంతంలోని అన్ని జిల్లాలు మరియు నియోజకవర్గాల నుంచి పనిచేయుటకు విలేకరులు కావలెను. ప్రశ్నించే తత్వంతో పాటు నిజాన్ని నిర్ణయంగా రాయగలిగే సత్తా ఉన్నవారికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును.

సంప్రదించండి : సెల్ : 99892 88546

సంపుటి: 16 సంచిక: 064 గురువారం 17-09-2026

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

రాష్ట్ర స్థాయి భౌభౌ పోటీలకు ఆల్ఫోర్స్ విద్యార్థుల ఎంపిక

అభినందించిన ఆల్ఫోర్స్ అధినేత సరేందర్ రెడ్డి

ప్రత్యక్ష సాక్షి, సుల్తానాబాద్

రాష్ట్రస్థాయి ఫేలో ఇండియా ఖాఫా పోటీలకు ఆల్ఫోర్స్ విద్యార్థులు ఎంపిక అయ్యారని ఆల్ఫోర్స్ విద్యాసంస్థల అధినేత సరేందర్ రెడ్డి తెలిపారు. బుధవారం సుల్తానాబాద్ లోని ఆల్ఫోర్స్ పాఠశాలలో విద్యార్థులను ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా సరేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ అన్ని రంగాల్లో విద్యార్థులకు నిష్ణాతులైన అధ్యాపకులచే నిత్య శిక్షణ ఇస్తున్నామని దీంతో విద్యార్థులు రాష్ట్ర జాతీయ స్థాయి పోటీల్లో ప్రతిభను కనబరుస్తున్నారని తెలిపారు. పెద్దపల్లి జిల్లా అప్పన్నపేట గ్రామంలో జరిగిన జిల్లా స్థాయి ఎంపిక పోటీల్లో జి. సాయి కీర్తన, పి. హరితల్లిదేవరా ప్రతిభ కనబరిచి రాష్ట్రస్థాయి పోటీలకు ఎంపికయ్యారని తెలిపారు. బుధవారం నుండి హైదరాబాదులోని సరూర్ నగర్ స్టేడియంలో జరగనున్న రాష్ట్రస్థాయి ఎంపిక పోటీల్లో ఈ విద్యార్థులు పాల్గొంటారని తెలిపారు. జాతీయస్థాయి పోటీలకు ఎంపిక కావాలని ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ డి.ఎం.ఎస్. పాటు అధ్యాపక బృందం పాల్గొన్నారు.



దసరా నుంచి కొత్త పింఛన్ల పంపిణీ

ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం.. కొత్తగా 2.50 లక్షల నూతన పింఛన్లు

(హైదరాబాద్)

కొత్త పింఛన్ కోసం ఎదురుచూస్తున్నవారికి శుభవార్త. కొత్త పింఛన్ల పంపిణీకి రేవంత్ సర్కార్ ముహూర్తం ఖారారు చేసింది. దసరా కానుకగా కొత్త పింఛన్లను అందించనుంది. కొత్తగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 2.50 లక్షల నూతన పింఛన్లను మంజూరు చేయాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ మేరకు అర్హుల నుంచి దరఖాస్తులు కూడా స్వీకరించింది. లక్షల మంది దరఖాస్తులు చేసుకోగా వీరిలో అర్హులను ఎంపిక చేయాల్సి ఉంది. దరఖాస్తు చేసుకున్నవారి ఇంటికి అధికారులు నేరుగా వెళ్తున్నారని వారికి నిజంగా అర్హత ఉందా.. లేదా అనే వివరాలు పరిశీలించనున్నారు. ఈ నెలాఖరు వరకు ఈ ప్రక్రియ పూర్తి చేయాలని ప్రభుత్వం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. అనంతరం వచ్చే నెల తొలి వారంలో అర్హులను ఎంపిక చేసి జాబితా సిద్ధం చేయనున్నారు. అర్హులైన వారికి దసరా నుంచి పింఛన్ సొమ్ము పంపిణీకి ప్రభుత్వం సిద్ధమవుతోంది. ఇప్పటికే ఇందుకు అవసరమైన బడ్జెట్ కూడా కేటాయించారు. దీంతో అర్హులను ఎంపిక చేయడమే తరువాయి. ఈ నెలలోనే పరిశీలన పూర్తి చేసి పింఛన్ల మంజూరు చేయాలని ప్రభుత్వం భావించింది. అయితే క్షేత్రస్థాయి పరిశీలనలో జాప్యం, సర్టిఫికేట్ల జారీలో సమస్యలు తలెత్తడంతో ఆలస్యమైంది. ఆగస్టు 9 నుంచి దరఖాస్తులను ఆహ్వానిస్తుండగా ఈనెల 15వ తేదీ వరకు గడువు పొడిగించింది. అయితే దివ్యాంగులు, డయాబిటిస్, పైలరీయా, చేనేత, గీత కార్మికులు, వితంతువులు, ఒంటరి మహిళల అర్హతలను నిర్ధారించేందుకు పత్రాలు అవసరం. ఒంటరి మహిళలకు సంబంధించి విడాకుల డాక్యుమెంట్స్, కోర్టు ఉత్తర్వులతోపాటు ఏడాదిగా ఒంటరిగా ఉంటున్నట్లు ధ్రువీకరణ అవసరమవుతుంది.



అలాగే వితంతువులు భర్త డెత్ సర్టిఫికేట్ సమర్పించాలి. అయితే భర్త చనిపోయి ఎక్కువకాలం అయితే సర్టిఫికేట్ పొందటంలో ఇబ్బందులు తలెత్తుతున్నాయి. ఇక గీత, చేనేత, పైలరీయా, డయాబిటిస్ వర్గాలకు సంబంధించి సంబంధిత శాఖల నుంచి ధ్రువీకరణ పత్రాలు పొందటంలో ఇబ్బందులు తలెత్తుతున్నాయి. దీంతో వాటి అవసరం లేకుండానే దరఖాస్తు చేసుకునే అవకాశం కల్పించారు. ఈ తర్వాత ధ్రువీకరణ సమయంలో పత్రాలను సమర్పించాల్సి ఉంటుంది. అప్పుడే పింఛన్లకు అర్హత సాధిస్తారు. అధికారులలో క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి కుటుంబ పరిస్థితి, ఆదాయం, ఇతర ఆధారాలను పరిశీలించనున్నారు. అనంతరం తుది జాబితా సిద్ధం చేయనున్నారు. ప్రస్తుతం 2.50 లక్షల పింఛన్లకు మాత్రమే ప్రభుత్వం ఆమోదం తెలిపింది. దీంతో అంతమంది అర్హులను మాత్రమే ప్రస్తుతం ఎంపిక చేయనున్నారు. ప్రాధాన్యత వారిగా పూర్తి అర్హతలు ఉన్నవారిని ఎంపిక చేయనున్నారు. దసరా నుంచి కొత్త పింఛన్లను అందనుడటంతో అర్హులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

గణేష్ శోభాయాత్రకు భారీ బందోబస్తు..

20 వేల మంది పోలీసులతో భద్రత..

(హైదరాబాద్)

హైదరాబాద్ నగరంలో అత్యంత వైభవంగా జరిగే గణేష్ శోభాయాత్రకు పోలీసులు భారీ బందోబస్తు ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. సెప్టెంబర్ 25న జరగనున్న గణేష్ నిమజ్జనం, శోభాయాత్రకు 20 వేల మంది పోలీసు సిబ్బందితో భద్రతా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు హైదరాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ సజ్జనార్ తెలిపారు. హైదరాబాద్ కలెక్టర్ ప్రియాంక అలా, జీహెచ్ఎస్సీ కమిషనర్ కర్కన్, హైద్రా కమిషనర్ రంగనాథ్, ఇతర శాఖల ఉన్నతాధికారులతో కలిసి సీపీ సజ్జనార్ శోభాయాత్ర మార్గాన్ని పరిశీలించారు. బాలాపూర్ నుంచి హుస్సేన్ సాగర్ వరకు మొత్తం 19 కిలోమీటర్ల మేర శోభాయాత్ర కొనసాగనుంది. ఈ సందర్భంగా ఉన్నతాధికారుల బృందం బాలాపూర్ గణేష్ మండపం వద్ద ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించింది. అనంతరం శోభాయాత్ర మార్గంలోని పలు ప్రాంతాలను పరిశీలించారు. సీపీ సజ్జనార్ మాట్లాడుతూ.. సెప్టెంబర్ 25న జరిగే గణేష్ నిమజ్జనం, శోభాయాత్రకు సంబంధించి అన్ని భద్రతా ఏర్పాట్లు పూర్తి చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. భక్తులు, నగర ప్రజలు ప్రశాంతంగా, ఆనందోత్సాహంతో శోభాయాత్రలో పాల్గొనాలని సూచించారు. శోభాయాత్ర సజావుగా సాగేందుకు నిర్వాహకులు, నగర ప్రజలు పోలీసులకు సహకరించాలని కోరారు.

కమాండ్ కంట్రోల్ ద్వారా నిరంతర పర్యవేక్షణ.. శోభాయాత్రను కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్ ద్వారా నిరంతరం పర్యవేక్షించనున్నట్లు సీపీ తెలిపారు. అలాగే డ్రోన్ పెట్రోలింగ్ ద్వారా పరిస్థితులను



ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలిస్తామని చెప్పారు. శోభాయాత్ర మార్గంలో ఉన్న అడ్డంకులను తొలగించి, యాత్ర సాఫీగా సాగేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు వివరించారు. రాజేష్ మెడికల్ హాల్, గుల్షార్ హాజ్, ఎంతే మార్కెట్, తెలుగు తల్లి జంక్షన్ తదితర ప్రాంతాల్లో పరిస్థితులను అధికారులు పరిశీలించారు.

క్యూఆర్టీబీలు, డాగ్ స్క్వాడ్, షీ టీల మోహరింపు.. గణేష్ ఉ రేగింపు మార్గంలో క్విక్ రెస్పాన్స్ టీంలు (క్యూఆర్టీబీలు), డాగ్ స్క్వాడ్, యాంటీ చైన్ స్క్వాడ్లతో టీంలు, షీ టీలను మోహరిస్తున్నట్లు సీపీ తెలిపారు. శోభాయాత్ర ప్రశాంత వాతావరణంలో జరిగేలా అన్ని ఏర్పాట్లు సిద్ధం చేస్తున్నామని వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ ప్రభుత్వ శాఖల ఉన్నతాధికారులు, పోలీసు ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

విరాట్ స్వరూపుడు విశ్వకర్మ..

కొందరు కొల్లగొట్టిన వేల ఎకరాల వివరాలు

సభ ముందుంచుతా : సీఎం రేవంత్ రెడ్డి



(హైదరాబాద్)

22వ తేదీ ప్రభుత్వం వేదీస్థానంలోని ప్రతిపక్ష నాయకులు ఆరోపిస్తున్నారని.. అది నిజం కాదని తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. తమ ప్రభుత్వంపై ఉద్దేశపూర్వకంగా ఆరోపణలు చేస్తున్నారని విమర్శించారు. 22వ నిషేధిత భూముల అంశంపై శాసనసభలో సీఎం మాట్లాడారు. ప్రతిపక్షాల ఆరోపణలు నిజం కాదని చెప్పేందుకే ఈ అంశంపై చర్చ చేపట్టామన్నారు. ప్రధాన సమస్యలపై చర్చ నుంచి తప్పించుకునేందుకే విపక్షం యత్నిస్తోందన్నారు. చర్చ జరిగితే 22వ విషయంలో బీఆర్ఎస్ హయాంలో జరిగిన అవకతవకలు బయటపడతాయని భావించే పక్కదోప పట్టిస్తున్నారన్నారు. “భూముల సమస్య వారసత్వంగా ఎలా వచ్చిందనే దానిపై చర్చ జరగాలి. నిజం సర్కారు, ఉమ్మడి రాష్ట్రంలోని సమస్యలు, 22వ

జాబితా సమస్యలు, కోర్టుల తీర్పులు వంటి అంశాలపై చర్చ చేపట్టాలి. కొందరు కొల్లగొట్టిన వేల ఎకరాల వివరాలను సభ ముందు ఉంచుతా. ధరణి పేరిట డోపిడీ జరిగి రూ.లక్షల కోట్ల ఆస్తి కొందరి చేతుల్లోకి మారింది. నిషేధిత భూముల సమస్యను మరింత జరిలం చేశారు. మంత్రి పొంగలెటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి సృష్టించిన భూతం అందరినీ మింగేస్తుందని ఆయనపై కక్షాపూరిత ఆరోపనతో అబద్ధాలు ప్రచారం చేశారు. శ్రీనివాస్ రెడ్డిని ఎంత బాధ్యతో ప్రభుత్వానిదీ అంత బాధ్యత. ఈ సమస్యపై చర్చించి పరిష్కారానికి కృషి చేయాలి. సభ్యులు సూచన చేస్తే పేదలను అడుకునేందుకు మంచి నిర్ణయం తీసుకోవచ్చు. ప్రభుత్వ ప్రతిపాదిత అంశాలను పరిశీలించి సలహాలు సూచనలు ఇవ్వాలి” అని రేవంత్ కోరారు.

ఆ నిబంధనలే అమలు చేస్తున్నాం.. అసెంబ్లీ వద్ద పోలీసులు, మహిళలను కించపరిచేలా బీఆర్ఎస్ నేతలు వ్యవహరించారని సీఎం విమర్శించారు. అర్ధనగ్న ప్రదర్శనలతో పోలీసులను దూషించారని.. స్పీకర్ ను ఉద్దేశించి అవమానకరంగా మాట్లాడారన్నారు. బాధ్యతారాహిత్యంగా వ్యవహరించిన సభ్యులను సమాచారం నుంచి స్పీకర్ బహిష్కరించారని చెప్పారు. సభ నిర్వహణపై గత ప్రభుత్వం కమిటీని నియమించి నిబంధనలు పెట్టిందన్నారు. సభలో పక్షాధ్యులు, నివాదాలు ఉన్న ప్లెట్యూలు, దుస్థలతో రావోద్దని నిబంధనలు పెట్టారని... వాటినే అమలు చేయాలని అసెంబ్లీ నెక్రటరీ ద్వారా స్పీకర్ పోలీసులను ఆదేశించారని చెప్పారు. ఆ ఆదేశాలనే పోలీసులు అమలు చేస్తున్నారన్నారు.

సీజేపీ నిరసనలపై కమిటీ

పునర్వ్యవస్థీకరణకు సుప్రీంకోర్టు నిరాకరణ..

(దిల్లీ)

ఢిల్లీలో విద్యార్థి నిరసనకారులపై జరిగిన గొల్లగా ఆరోపిస్తున్న పోలీసుల అతిక్రమణలపై దర్యాప్తు చేపేందుకు ఏర్పాటు చేసిన బదుగురు సభ్యుల ఉన్నతాధికార విచారణ కమిటీని పునర్వ్యవస్థీకరించేందుకు సుప్రీంకోర్టు నిరాకరించింది. కమిటీ నిష్పాక్షికతపై పిటిషన్లపై చేస్తున్న ఆరోపణలన్ని కేవలం అవాస్తవ ఊహగానాలు, ముందు ధురభిప్రాయాలతో కూడుకున్నవేనని భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తి (సీజేబి) జస్టిస్ సూర్యకాంత్, జస్టిస్ జోయ్ మాల్వా బాగ్చీ, జస్టిస్ వి. మోహనలతో కూడిన త్రిసభ్య ధర్మాసనం తేల్చిచెప్పింది. న్యాయస్థానానికి సహాయపడేందుకు అత్యున్నత స్థాయి పాదదర్శకత, న్యాయబద్ధత, నిష్పాక్షిక దృక్పథంతోనే ఈ వ్యావస్థలను ఏర్పాటు చేశామని ధర్మాసనం స్పష్టం చేసింది.

కోర్టు ఎదుట ఉన్న ఏ ఒక్క పక్షానికి కొమ్మకాయడానికి ఈ ఉన్నతాధికార విచారణ కమిటీని ఏర్పాటు చేయలేదని న్యాయమూర్తులు తమ తాజా ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొన్నారు. కనీసం ఆ కమిటీ తన ప్రాథమిక



దర్యాప్తును కూడా ప్రారంభించకముందే, కేవలం అనుమానాలు, ఊహగానాల ఆధారంగా కమిటీ స్వరూపాన్ని మార్చాలంటూ చేసిన అభ్యర్థనలను అంగీకరించే ప్రసక్తే లేదని ధర్మాసనం స్పష్టం చేసింది. కమిటీ ఎలాంటి ఒత్తిళ్లకు లోనుకాకుండా స్వతంత్రంగా పని చేసి వాస్తవాలను వెలికితీయాలని ఆదేశిస్తూ.. కమిటీ మార్పు కోరుతూ దాఖలైన పిటిషన్లను న్యాయస్థానం కొట్టివేసింది.

కేంద్ర క్యాబినెట్ గుడ్ న్యూస్.. ఈపిఎఫ్ వేతన పరిమితి పెంపు..

(హైదరాబాద్)

కేంద్ర క్యాబినెట్ కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఉద్యోగల భవిష్యనిధి గరిష్ట వేతన పరిమితి పెంపు ప్రతిపాదనకు ఆమోదం తెలిపింది. ప్రస్తుతం రూ.15వేలుగా ఉన్న పరిమితిని రూ.25వేలకు పెంచేందుకు కేబినెట్ వచ్చజెందా ఊపింది. ఈ మేరకు ప్రధాని మోదీ నేతృత్వంలో బుధవారం జరిగిన కేంద్ర క్యాబినెట్ సమావేశంలో నిర్ణయం తీసుకున్నారు. సమావేశ నిర్ణయాలను కేంద్రమంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ మీడియాకు వెల్లడించారు. ఈపిఎఫ్ వేతన పరిమితి పెంచాలని ఎప్పటి నుంచో డిమాండ్ ఉంది.

జీవన వ్యయం పెరిగినప్పటికీ దాదాపు 12 ఏళ్లుగా గరిష్ట వేతన పరిమితి పెరగలేదు. 2014లో చివరిసారిగా రూ.6500 నుంచి రూ.15వేలకు పెంచారు. దీంతో వేతన పరిమితి పెంచాలని కొన్నేళ్లుగా కార్మిక సంఘాలు డిమాండ్ చేస్తున్నాయి. దీనిపై ఎట్టతేలకు కేంద్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ నిర్ణయం వల్ల అదనంగా 51 లక్షల మైనా ఉద్యోగులకు లబ్ధి చేకూరనుందని, వీరింతా ఈపిఎఫ్ పరిధిలోకి వస్తారని కేంద్రమంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ వెల్లడించారు. దీనిపై కేంద్రం ఏటా రూ.11,339 కోట్లు వెచ్చించనుందని చెప్పారు.

భారత నౌకను ఢీకొట్టిన పాక్ నౌక..

(దిల్లీ)

అంతర్జాతీయ జలాల్లో అనాహ్య ఘటన చోటుచేసుకుంది. అరేబియా సముద్రంలో భారత నౌకను పాక్ నౌక ఢీకొట్టింది. దీనిని భారత ప్రభుత్వం తీవ్రంగా పరిగణించింది. దీంతో పాక్ దౌత్యవేత్తకు విదేశాంగ శాఖ సమన్లు జారీచేసింది. గతేడాది పహాల్గా ఘటన, ఆపరేషన్ సిందూర్ తర్వాత భారత్, పాకిస్తాన్ మధ్య దౌత్యపరంగా ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. ఇలాంటి సమయంలో భారత నౌకను పాక్ షిప్ ఢీకొట్టింది.. ఇది నిర్లక్ష్యపూరిత ప్రవర్తనగా భారత్ ఖండించింది. “సైనిక విన్యాసాలు, కసరత్తులు, దళాల కదలికలపై ముందస్తు నోటీసుకు సంబంధించి ఇరు దేశాల మధ్య 1991లో ఒప్పందం ఉంది. ఆ ఒప్పందంలోని ఆర్టికల్ 10ని పాక్ నౌక ఉల్లంఘించింది. అనైతిక పద్ధతిలో విన్యాసాలు చేయడమే ఈ పరిస్థితికి దారితీసింది” అని పేర్కొంది.

అలాగే దిల్లీలోని పాకిస్తాన్ అత్యున్నతస్థాయి దౌత్యప్రతినిధికి సమన్లు జచ్చింది. దౌత్యమార్గాల ద్వారా కేంద్రం ఈ ఘటనను లేవనెత్తింది. ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా మానుకోవాలని, ఇరుదేశాల మధ్య ఒప్పందాల్లోని నిబంధనలు గౌరవించేలా సంబంధిత పాక్ అధికారులకు తెలియజేయాలని సూచించింది. పాకిస్తాన్ విదేశాంగ శాఖ వద్ద ఈ ఘటనను



లేవనెత్తాలని ఇస్లామాబాద్ లోని భారత దౌత్యవేత్తకు వెల్లడించింది. ఈ ఘటన జరిగిన సమయంలో అరేబియా జలాల్లో భారత నౌక గస్తీ నిర్వహిస్తోంది. భారత్ వెపు ఎలాంటి నష్టం వాటిల్లేదని సంబంధిత వర్గాలు పేర్కొన్నాయి. పాక్ నౌక హువైన్ క్లాసెక్ సముద్రం అల్లకల్లోలాంగా ఉందని, ఘటన తర్వాత రెండు నౌకలు దూరంగా వెళ్లాయని చెప్పాయి. కాగా.. 2011లో పాక్ నేపీకి చెందిన బాబర్, ఐఎన్ఎస్ గోదావరి మధ్య ఇలాంటి ఘటనే చోటుచేసుకుంది.

విరాట్ స్వరూపుడు విశ్వకర్మ..



ఇంద్రుడు పరిపాలించే ఇంద్ర లోకాన్ని, త్రేతాయుగంలో స్వర్గ లంకని ద్వాపర యుగంలో ద్వాపర నగరాన్ని, కలియుగంలో హస్తి నాపురాన్ని, ఇంద్ర ప్రస్థాన్ని నిర్మించిన అద్భుత శిల్పి, గొప్ప స్థపతి. పుట్టుక, ఆకారం లేకుండా స్వయంభుగా వెలసిన ఈ విశ్వకర్మ భగవానుని ప్రతి యేట ఎంతో ఘనంగా భక్తి శ్రద్ధలతో పండగగా విశ్వకర్మీయులు జరుపు కుంటారు.

శ్రీ|| నభూమి నజలం చైవ నతేజో నచ వాయవః నచబ్రహ్మ నచవిష్ణు నచ రుద్రస్య తారకః సర్వ శూన్య నిరాలంబో స్వయంభూ విశ్వకర్మణః. (మూల స్తంభ పురాణం)...భూమి, నీరు, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము, మరియు బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వర - ఇంద్ర - సూర్య - సక్షత్రములు పుట్టక ముందే విశ్వకర్మ తనంతట తాను స్వయంభు రూపమై అవతరించి నాడు. ఐదు ముఖాలతో పంచ తత్వాలతో, పంచ రంగులతో, పంచ కృత్యములతో వెలసిన విశ్వకర్మ దేవుడు విశ్వ బ్రాహ్మణులకు కులగురువైనాడు.

శ్రీ|| పూర్వావనా త్సానగః దక్షిణా త్సూతనః; అపరా దహభూవః ఉద్వీచ్యాం ఉర్ధవాత్పుష్పః

విశ్వకర్మ హస్తాన్ని యొక్క తూర్పు ముఖమైన సద్యోజాతములో సానగ బ్రహ్మర్షి మన బ్రహ్మయ్య, దక్షిణ ముఖమైన వసుదేవములో సనాతన మహర్షి యను మయబ్రహ్మయ్య, పశ్చిమ ముఖమైన అశ్వేరియునందు అహభూవ మహర్షి యను త్వష్ట బ్రహ్మయ్య, ఉత్తర ముఖమైన తత్సూరుషములో ప్రత్య మహర్షి యను శిల్పి బ్రహ్మయ్య, ఉత్తర ముఖమైన ఈశానములో సువర్ణ మహర్షియను విశ్వజ్ఞ బ్రహ్మయ్య ప్రభవించినట్లు చెప్పబడినది. ఋక్ వేదం లోని పదవ మండలం 81,82 సూక్తాలు విశ్వకర్మ యొక్క సృష్టి నిర్మాణ క్రమాన్ని వివరిస్తాయి. అందరికీ సుపరిచితమైన పురుష సూక్తం కూడా విశ్వకర్మను విరాట్ పురుషునిగా వర్ణించింది. పూర్వం వృత్తి సమాజంలోని ప్రజలకును, ప్రభువులకును తమ విజ్ఞానాన్ని తమదైన శైలిలో ప్రపంచానికి చాటి చెప్పడానికి ఉపయోగపడే కళానైపుణ్యం విశ్వకర్మి యుంది. ప్రాచీన విజ్ఞానానికి నిలువుటద్దం ఈ వృత్తులు.

అసలు ఈ సమాజం నడవడానికి వీరి పాత్ర కీలకంగా ఉంటుంది. విశ్వ బ్రాహ్మణులు పంచ వృత్తులతో పాటు పౌరోహిత్యం కూడా చేస్తారు, పూర్వ కాలంలో, రాజ్యానికి శుభములు సమ కూర్చేందుకు, పౌరుగు దేశరాజుల దండయాత్రల వంటి విషమ పరిస్థితుల లోను మంత్రి, జ్యోతిషులు, పురోహితులతో రాజు సమూహాల్లో పనిచేసేవాడు. వివాహాది పోడక కర్మలు, పూజలు, ప్రతాలు మరియు యజ్ఞ యాగాదులు, జరుపడానికి సామన్య ప్రజలు జ్యోతిషుని, పురోహితుని తప్పక ఆశ్రయించేవారు. ఈ విశ్వకర్మల గురించి వేద, పురాణ, ఇతిహాసాలలో, ప్రాచీన సాహిత్యంలో, ఆధునిక సాహిత్యంలో వీరి గురించి ప్రస్తావించ బడినది. ఉదాహరణకు ప్రజాకవి వేమన తన శతకంలో అంటూడు “విశ్వకర్మ లేని విశ్వంబు లేదు” అని మరోక చోట “విశ్వకర్మ దేవాది దేవుడు” అని ప్రస్తావించాడు. ఇదే విధముగా విశ్వకర్మ గురించి నన్నయ, తిక్కన, ఎర్రన, గోన బుద్ధారెడ్డి, చూళుకర్మ భాస్కరుడు, కంకటి పాప రాజు, మారన, పోతన, శ్రీనాథుడు, చేమకూర వేంకటకవి, పుష్పగిరి తిమ్మన, ధూర్జటి, బద్దేన, వేమన, తరిగొండ వెంగమాంబ, మట్ల అనంతరాజు, దొంతిరెడ్డి పట్టాభి, రామదాన కవి మొదలగు వారందరో వారి వారి రచనలలో ప్రస్తావించారు. విశ్వ బ్రాహ్మణుల వృత్తుల ద్వారా సమాజ నిర్మాణంలో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తూ వస్తున్నారు. వీరిని ఈ సమాజంలో ఆచార్య, దైవజ్ఞ , ఆచారి అనే పేర్లతో పిలుస్తుంటారు. దేవాలయాలలో విగ్రహాలు తయారు చేయవారు విశ్వకర్మలే. ఇంతటి ప్రత్యేకతలు కలిగిన వీరు పూర్వం యంత్ర పరికరాలు రాక ముందు పనులన్ని మానవ శ్రమ తోనే ముడిపడి ఉండేవి. లోకంలో మానవ జీవనానికి విశ్వకర్మీయుల కులవృత్తులు ప్రధాన ఆధారంగా ఉండేవి, ఉన్నాయి. ఈ విశ్వకర్మ కులంలో జన్మించిన శ్రీమద్వి విరాట్ శ్రీ పోతులూరి వీర బ్రహ్మేంద్ర స్వామి కుల వృత్తులను చేస్తూనే కాల జ్ఞానాన్ని చెప్పాడు. నిష్కాగిస్తులైన ఈ విశ్వ బ్రాహ్మణులు కుల వృత్తులనే కాక జ్యోతిష, పౌరోహిత, యంత్ర, గృహవాస్తు నిర్మాతలుగా, విద్యా వేత్తలుగా, వైద్యులుగా, ప్రకృతి వైద్యులుగా, శాసన రేఖకులుగా, ఆర్కిటెక్చర్లుగా, సివిల్ ఇంజనీయర్లుగా, అన్ని రంగాలలో, నాటి నుండి నేటి వరకు సకల కళల యందు వీరి ప్రావీణ్యతను నిరూపిస్తూ ఈ విశ్వం నందు నిష్ణాతులై విరాజిల్లుతున్నారు.

సంగన భట్ల రామకృష్ణయ్య, ధర్మపురి

బొందుకూరి శ్రీనివాస్ ఫుసంగా స్వామిని బులియన్ వ్యాపారులు

ప్రత్యక్ష సాక్షి జగిత్యాల టౌన్

అఖిల భారత విశ్వకర్మ మహాసభ ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా ల అధ్యక్షులు బొందుకూరి శ్రీనివాస్ చారిని విశ్వబ్రాహ్మణ సంఘశీ రాష్ట్ర ఆధ్వర్యే సెంట్రల్ మెట్టల్ల కి చెందిన బులియన్ వ్యాపారి ఇల్లెందుల కృష్ణమా చారి బుధవారం ఘనంగా సన్మానించారు. జగిత్యాల కు చెందిన బులియన్ వ్యాపారి స్వర్ణకార సంఘం సీనియర్ నాయకులు ముమ్మాడి నాగభూషణం చారి మెట్టల్ల కి చెందిన ఎల్లెందుల రాజులు శ్రీనివాస్ చారిని సన్మానించారు. స్వర్ణకార సంఘం జిల్లా జిల్లా అధ్యక్షులు కోశాధికారి బెజ్జూరపు శ్రీధర్లు పాల్గొన్నారు.



ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించడమే

పోలీసుల లక్ష్యం : సిపి అంబర్ కిషోర్ రూ



డి ఆర్ స్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి రామకృష్ణపూర్

ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించడమే పోలీసుల లక్ష్యమని రామగుండం పోలీస్ కమిషనర్ అంబర్ కిషోర్ రూ అన్నారు బుధవారం రామకృష్ణపూర్ పోలీస్ స్టేషన్ ను ముందర్వాయి డిసిపి భాస్కర్ తో కలిసి ఆకస్మాత్తుగా తనిఖీ చేశారు ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పోలీస్ స్టేషన్ కు వస్తున్న ఫిర్యాదులను సమస్యల

పరిష్కారానికి చట్ట పరిధిలో కృషి చేయాలని తెలిపారు . పోలీస్ స్టేషన్ పరిసరాలు, రిసెప్షన్ కౌంటర్, రికార్డు రూము, లాకప్, స్టేషనులో సమోదవుతున్న కేసుల వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. పెండింగ్ లో ఉన్న కేసులను పరిష్కరించేలా కృషి చేయాలని సూచించారు. ప్రజల భాగస్వామ్యంతో సీసీటీవీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేయించి ఆస్తి నేరాల నియంత్రణలో మంచి ఫలితాలు సాధిస్తున్న పోలీస్ సిబ్బందిని సీపి అభినందించారు వృద్ధుల భద్రతకు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యతినూ బ్లాక్ టౌన్ సిబ్బంది క్రమం తప్పకుండా పర్యటించి భద్రత పరిస్థితులను పరిశీలించాలని సూచించారు పోలీస్ శారీరక దృఢత్వంతో పాటు పోలీస్ స్టేషన్ నిర్వహణపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని సీపి ఎన్ఫై లకు సూచించారు పోలీసులు సమన్వయంతో పని చేయాలని ఆదేశించారు ఈ కార్యక్రమంలో మందిరాల డిసిపి ఏ భాస్కర్ మందమర్రి సీపి రమేష్ ఆర్టిపి ఎస్ఐ శ్రీధర్ పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూల్ పనులను పరిశీలించిన ఇంచార్జ్ కలెక్టర్ భవేష్ మిశ్రా



యాదవరావు ప్రత్యక్ష సాక్షి పోతంగల్

నిజామాబాద్ జిల్లా బాన్సువాడ నియోజకవర్గం పోతంగల్ మండలంలోని పీఎన్ఆర్ నగర్ గ్రామంలో నిర్విస్తూ ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలను జిల్లా ఇన్చార్జ్ కలెక్టర్ భవేష్ మిశ్రా

ఉత్తమ ఉపాధ్యాయులకు సన్మానం..

లక్ష్మణ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని

ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు మంథని నియోజక వర్గం మలహార్ మండల స్థాయి ఉత్తమ ఉపాధ్యాయుల సన్మాన కార్యక్రమం కొయ్యూరు లోని కాంప్లెక్స్ భవన్లో బుధవారం నిర్వహించారు. దీనిలో భాగంగా మండల స్థాయిలో ఉత్తమ ఉపాధ్యాయులుగా ఎన్నికైన మలహార్ మండలం కేజీబీవీ పాఠశాలకు చెందిన కొత్తూరు రాధిక, తెలుగు ఉపాధ్యాయురాలు, సిహెచ్ పూర్ణవందరి, తెలుగు అధ్యాపకు లు తాడిచెర్ల, తో పాటు వివిధ పాఠశాలల చెందిన ఉపాధ్యాయులను మలహార్ మండల ఎంఈఓ లక్ష్మణ్ బాబు ఘనంగా సన్మానించారు.

ఈ సందర్భంగా తెలుగు అధ్యాపకు లు కొత్తూరు రాధిక, మాట్లాడుతూ.. పాఠశాలలో చేరిన బాల్య దశలో అక్షర జ్ఞానం కల్పించి విద్యార్థుల్లో ఉన్న ప్రతిభను వెలికి తీసి అజ్ఞానమనే బీకడిని తరిమికొట్టి విజ్ఞానపంతులుగా తీర్చిదిద్ది ప్రపంచానికి పరిచయం చేసే వారే ఉ పాధ్యాయులని అన్నారు.

కుల మత భేదలు, ధనిక పేద వ్యత్యా సాలు లేకుండా అంద



రికీ సమానమైన జ్ఞానాన్ని విద్యార్థు లకు ఉపాధ్యాయు లు అందిస్తున్నారని అన్నారు. మండల స్థాయిలో ఉత్తమ ఉపాధ్యాయులుగా ఎంపిక కావడం ఎంతో గర్వకారణ మని అన్నారు.. మా ఎంపికకు కృషిచేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ, అలాగే ఈ రోజు ఇంత పెద్ద ఎత్తున సత్కరించిన అతిథులందరికీ పేరు పేరున ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తున్నామని అన్నారు.

ప్రభుత్వ విప్ విజయరమణ రావుకు ఘనంగా సన్మానం..



ప్రత్యక్ష సాక్షి , సుల్తానాబాద్

సుల్తానాబాద్ పట్టణంలోని గాంధీ నగర్ లో ప్రభుత్వ విప్, ఎమ్మెల్యే విజయ రమణారావు ను స్థానిక ఆర్గనైజ్ సంఘం నాయకులు, ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త అల్లంకి హరి ప్రసాద్.. సంధ్యారాణి దంపతులు విజయ రమణారావు కు శాలువా కప్పి ఘనంగా సన్మానించారు... ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు పాల్గొన్నారు..

సంపూర్ణ అక్షరాస్యత లక్ష్యం : కలెక్టర్ డాక్టర్ సత్య శారద

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగసాయిపేట

వరంగల్ జిల్లాకు కేటాయించిన లక్ష్యానికి అనుగుణంగా ఉల్లాస్ పరీక్షలను విజయవంతంగా నిర్వహించి, నిర్దేశిత లక్ష్యాన్ని పూర్తి చేసేలా ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతాయుతంగా కృషి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ సత్య శారద అధికారులను ఆదేశించారు. బుధవారం జిల్లా కలెక్టరేట్ లో నిర్వహించిన కన్ఫరెన్స్ సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, సెప్టెంబర్ 20వ తేదీన చేసిన నిర్వహించనున్న ఉల్లాస్ పరీక్షకు ఉల్లాస్ పోర్టల్లో సమాధాన ప్రతి మహిళా హాజరయ్యేలా చూడాలని బాధ్యత మండల స్థాయిలోని అసిస్టెంట్ ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్లపై ఉండన్నారు. పోర్టల్లో సమాధాన అభ్యర్థులందరినీ పరీక్షకు హాజరయ్యేలా ముందస్తుగా అవగాహన కల్పించి, అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు.

మహిళలందరినీ అక్షరాస్యులుగా తీర్చిదిద్దడం ద్వారా జిల్లాలో అక్షరాస్యత శాతాన్ని పెంచేందుకు అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని కలెక్టర్ అన్నారు. ఉల్లాస్ కార్యక్రమం ద్వారా నిరక్షరాస్యులకు విద్యను అందించి, వారిలో చదువు పట్ల అసక్తిని పెంచేలా చేయాలని క్షేత్రస్థాయిలో విస్తృతంగా కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని సూచించారు.

అదేవిధంగా తెలంగాణ ఓపెన్ స్కూల్ సాఫ్ట్వేర్ ద్వారా వరంగల్ జిల్లాలో పదో తరగతి, ఇంటర్మీడియట్ కోర్సుల్లో అధ్యయనం ఆశించిన స్థాయిలో లేవని కలెక్టర్ తెలిపారు. జిల్లాకు కేటాయించిన అడ్మిషన్



లక్ష్యాన్ని పూర్తిచేసేలా అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని ఆదేశించారు. అర్హులైన విద్యార్థులు ఓపెన్ స్కూల్ సాఫ్ట్వేర్ ద్వారా విద్యను కొనసాగించేలా విస్తృత ప్రచారం నిర్వహించి, నిర్దేశిత లక్ష్యాన్ని సాధించేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని సూచించారు.

ఉల్లాస్ పరీక్షలు, ఓపెన్ స్కూల్ అడ్మిషన్ లక్ష్యాలను సాధించేందుకు సంబంధిత శాఖల అధికారులు చరస్కర సమన్వయంతో పనిచేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా డీఆర్డీఓ నాగపద్మజ, జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి రంగయ్య నాయుడు, అడ్డల్స్ ఎడ్యుకేషన్ ఉమ్మడి జిల్లా డిప్యూటీ డైరెక్టర్ రమేష్ రెడ్డి, డిఎస్ఐ రేణుక, ఓపెన్ స్కూల్ సాఫ్ట్వేర్ ఉమ్మడి జిల్లా కోఆర్డినేటర్ సదానందం, వరంగల్ జిల్లా ఉల్లాస్ ఇన్చార్జ్ నాగేశ్వరరావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పోరాట వీరులు కమ్యూనిస్టులే రైతాంగ సాయుధ

పోరాట చరిత్రను పాఠ్యాంశంలో చేర్చాలి..



డి ఆర్ స్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి రామకృష్ణపూర్

తెలంగాణ సాయుధ పోరాట వార్షికోత్సవ సందర్భంగా పట్టణం లోని సూపర్ బజార్ లో ఏబిటియూసీ సూతన కార్యాలయం ను బుధవారం ఏబిటియూసీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు వాసిరెడ్డి సీతారామయ్య ప్రారంభించారు ఏబిటియూసీ యూనియన్ జెండాను అవిష్కరణ చేశారు ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర అధ్యక్షులు సీతారామయ్య సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి రామడుగు లక్ష్మణ్ మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రైతాంగ సాయుధ పోరాట చరిత్రను పాలకులు విస్మరించడం అన్యాయమని, మహాత్తర పోరాట చరిత్రను భావితరాలకు అందించేలా పాఠ్యాంశాల్లో చేర్చాలని డిమాండ్ చేశారు. తెలంగాణ రైతాంగ సాయుధ పోరాటం, నిజాం నిరంకుశ పాలనకు వ్యతిరేకంగా, భూస్వామ్య దోపిడీకి వ్యతిరేకంగా వేలాది మంది రైతులు, కూలీలు, మహిళలు, సామాన్య

ప్రజలు సాగించిన పోరాటం తెలంగాణ చరిత్రలో ఒక మహాత్తర అధ్యాయమని అన్నారు.రైతులకు భూమి, వెట్టికాకిరి నిర్మూలన, సామాజిక న్యాయం కోసం కమ్యూనిస్టుల నాయకత్వంలో జరిగిన ఈ పోరాటంలో అనేక మంది ప్రాణత్యాగాలు చేశారని తెలిపారు..

అలాంటి చారిత్రక పోరాటాన్ని నేటి తరానికి తెలియకుండా చేయడం చరిత్రను పక్షీకరించడమేనని అన్నారు. పోరాటం మా చరిత్ర అంటూ బీజేపీ ప్రచారం చేసుకోవడం విడ్డూరంగా ఉందని విమర్శించారు. తెలంగాణ రైతాంగ సాయుధ పోరాటంలో బీజేపీ పాత్ర ఏమిటో, ఆ పోరాటంలో పోరాడిన తమ వీరులు ఎవరో తెలంగాణ ప్రజలకు బీజేపీ నాయకులు స్పష్టంగా సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు.చరిత్రను పక్షీకరించే ప్రయత్నాలను తెలంగాణ ప్రజలు తిప్పికొట్టాలని, రైతాంగ సాయుధ పోరాట స్ఫూర్తిని భావితరాలకు అందించేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమం జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు ఇప్పకాయల లింగయ్య బీమానాడుని సుదర్శన్ మిట్ట పెల్లి శ్రీనివాస్ జిల్లా సమితి సభ్యులు మామిడి గోపి ఏబిటియూసీ జిల్లా అధ్యక్షులు అక్బర్ అలీ మందమర్రి బ్రాంఛి కార్యదర్శి నీలంధ్ర సత్యనారాయణ ఏబిటియూసీ నాయకులు రమణ హరి మండల్ శ్రీనివాస్ కౌన్సిలర్ కొడగాని సాంబయ్య మద్దల శంకర్ మాదాసు శంకర్ పాకేర్ గజ్జె రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

3వ

మందార పువ్వుల బీని రోజూ తాగితే ఆన్ని లాభాలు ఉన్నాయో..?

మందార పువ్వుల బీజ రోజూ తాగితే చిన్ని లాభాలు ఉన్నాయా..?



మందార పువ్వులను చాలా మంది దేవుడి మాజి కోసం వినియోగిస్తారు. లేదా ఆ పువ్వులతో ఇంట్లో అలంరరణలు చేస్తారు. అయితే ఆయుర్వేద పరంగా మందార పువ్వులతో అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ పువ్వుల్లో ఉండే పోషకాలు మనకు కలిగే పలు వ్యాధులను నయం చేస్తాయని అంటున్నారు. మందార పువ్వుల్లో అనేక సమృేకనాలు ఉంటాయి. ఇవి రోగాలను తగ్గిస్తాయి. మందార పువ్వుల బీ పొడి మనకు మార్చెట్లో లభిస్తుంది. దీంతో బీ తయారు చేసుకుని తాగితే అనేక లాభాలు ఉంటాయి. ఈ పువ్వుల బీలో ఆంథో సయనిన్స్, పాలిఫినాల్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు జాబితాకు చెందుతాయి. ఇవి రక్త నాళాలను వెడల్పుగా చేస్తాయి. దీంతో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. బీపీ తగ్గుతుంది. ఫలితంగా గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా నివారించవచ్చు.

గుండె ఆరోగ్యానికి.. మందార పువ్వుల బీని రోజూ సేవిస్తుంటే బీపీ నియంత్రణలో ఉంటుంది. దీంతోపాటు గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఈ పువ్వుల్లో ఉండే ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఆంథో సయనిన్స్, విటమిన్ సి శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మారిగా పనిచేస్తాయి. అందువల్ల ఈ పువ్వులతో తయారు చేసిన బీ ని సేవిస్తుంటే శరీరంలో ఉత్పత్తి అయ్యే ష్రీ ర్యాడికల్స్ నిర్మూలించబడతాయి. దీని వల్ల ఆక్సికరణ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. శరీరంలోని వాపులు తగ్గుతాయి. తీవ్రమైన, ప్రాణాంతకమైన

వ్యాధులు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. ఈ పువ్వుల్లో ఉండే సమృేకనాలు మన శరీరంలో ఉండే చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తాయి. మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతాయి. దీంతో రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. దీని వల్ల గుండె పోటు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. గుండె పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. **లివర్ పనితీరుకు..** మందార పువ్వులు లివర్ ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అధ్యయనాలు చెబుతున్న ప్రకారం ఈ పువ్వుల బీని సేవిస్తుంటే లివర్‌లో ఉండే కొవ్వు కరుగుతుంది. లివర్‌లోని టాక్సిన్లు బయటకు వెళ్లిపోతాయి. ఫ్లావీ లివర్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. ఆ వ్యాధి నుంచి త్వరగా కోలుకుంటారు. లివర్ డ్యామేజ్ అవకుండా ఉంటుంది. అధిక బరువును తగ్గించేందుకు కూడా ఈ బీ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు మందార పువ్వుల బీని రోజూ తాగుతుంటాలి. దీని వల్ల శరీరంలో కొవ్వు చేరకుండా ఉంటుంది.ఫలితంగా బరువు తగ్గుతారు. ఈ బీలో డైయూరెటిక్ గుణాలుఉంటాయి. అందువల్ల శరీరంలోఅధికంగా ఉండేసీరు బయటకు పోతుంది. దీంతోబరువు తగ్గుతారు. అలాగే షుగర్ లెవల్స్ సైతం నియంత్రణలో ఉంటాయి. డయాబెటీస్ ఉన్నవారు ఈ బీని రోజూ తాగుతుంటే షుగర్‌ను కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా టైప్ 2 డయాబెటీస్ ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది. **రోగ నిరోధక శక్తికి..** మందార పువ్వుల బీలో విటమిన్ సి అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా మారుస్తుంది. తెల్ల రక్త కణాలు ఉత్పత్తి అయ్యేలా చేస్తుంది. దీంతో శరీరం ఇన్‌ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది. రోగాలు తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా సీజనల్ వ్యాధులు అయిన దగ్గు, జలుబు, ఫ్లు నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే జ్వరం నుంచి కూడా త్వరగా కోలుకుంటారు. మందార పువ్వుల్లో అధికంగా ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఇంకా విటమిన్ సి శరీరంలోని ష్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నిర్మూలించి చర్మ కణాలను రక్షిస్తాయి. చర్మం సాగే గుణాన్ని పొందుతుంది. దీంతో చర్మ కాంతి పెరిగి సహజసిద్ధమైన నిగారింపు వస్తుంది. యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. ఈ పువ్వుల్లో ఉండే యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ గుణాలు చర్మంపై ఉండే వాపులను తగ్గిస్తాయి. చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఇలా మందార పువ్వుల బీని రోజూ తాగడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.



వర్షాకాలంలో మనకు అనేక వ్యాధులు వస్తుంటాయి. దగ్గు, జలుబు వంటి సీజనల్ వ్యాధులతోపాటు హామీలు ద్వారా, కలుషిత ఆహారం, నీరు ద్వారా జ్వరాలు వస్తుంటాయి. ముఖ్యంగా మలేరియా, డెంగ్గీ, టైఫాయిడ్ వంటి విష జ్వరాల బారిన పడుతుంటారు. సాధారణంగా రోగ నిరోధక శక్తి అధికంగా ఉంటే ఈ వ్యాధులు మనల్ని ఏమీ చేయలేవు. కానీ రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారికి ఈ వ్యాధులకు చెందిన లక్షణాలు త్వరగా కనిపిస్తాయి. అలాగే ఈ రోగాల బారి నుంచి

బయట పడేందుకు సమయం కూడా ఎక్కువగా పడుతుంది. కనుక ఈ సీజన్‌లో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. అలాంటి ఆహారాల్లో బొప్పాయి ఆకులు కూడా ఒకటి. బొప్పాయి ఆకుల్లో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. మనకు కలిగే అనేక వ్యాధులను తగ్గించడంలో బొప్పాయి ఆకులు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. బొప్పాయి ఆకుల రసాన్ని 5 నుంచి 10 ఎంఎల్ మోతాదులో తీసుకుని ఒక గ్లాస్ నీటిలో కలిపి రోజూ ఉదయం,

ప్రతిరోజూ 7వేల అడుగులు నడిస్తే

ఎన్ని ప్రయోజనాలో తెలుసా?

అధ్యయనంలో కీలక విషయాలు వెలుగులోకి..!



నడక ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదనే విషయం అందరికీ తెలుసు. నడకతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి. గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడడం, బరువు తగ్గడం, మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగువుతుంది. తాజాగా ఓ అధ్యయనం ప్రకారం.. ప్రతిరోజూ 7వేల అడుగులు వేయడం వల్ల క్యాన్సర్, డయాబెటీస్, డిప్రెషన్, డిమెన్షియా తదితర తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చని వెల్లడైంది. ఈ అధ్యయనం ప్రచురితమైంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 1,60,000 మందికిపైగా చేసిన 57 పరిశోధనలను విశ్లేషించిన అనంతరం ఈ అధ్యయనం ఫలితాలను ప్రచురించారు. **ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఇవే..:** ఈ అధ్యయనం ప్రకారం రోజుకు కనీసం 7వేల అడుగులు నడిస్తే గుండెజబ్బులు తగ్గే అవకాశం 25 శాతం ఉంటుంది. క్యాన్సర్ ప్రమాదం 6శాతం, టైప్-2 డయాబెటీస్ 14శాతం తగ్గుతుందని పేర్కొంది. డిమెన్షియా ప్రమాదం 38 శాతం, డిప్రెషన్ 22శాతం, కాలుజారిపడే ఫటనలు 28శాతం తగ్గుతుందని.. అంతేకాకుండా మరణం సంభవిస్తే అవకాశాన్ని దాదాపు 50శాతం వరకు తగ్గించవచ్చని అధ్యయనం తెలిపింది.

అయితే, ప్రస్తుతం రోజుకు 10వేల అడుగులు సాధారణంగా లక్ష్యమని.. అయితే, తక్కువ శారీరక్రమ చేసే వారికి ఇది సాధ్యం కాకపోవచ్చు. అయితే, 7వేల అడుగులు మాత్రం ప్రతి ఒక్కరికీ నడవగలరని పరిశోధకులు పేర్కొంటున్నారు. **పరిశోధకులు ఏమన్నారంటే..?:** అస్ట్రేలియాలోని సిడ్నీ విశ్వవిద్యాలయం %జమ్ముతీశ్రీవం ౨వతీనిఅఅం జవత్వవతీ%కి చెందిన ప్రొఫెసర్ డింగ్ డింగ్ మాట్లాడుతూ 10వేల అడుగులు నడవడం చురుగ్గా ఉన్న వ్యక్తులకు సరిపోతుందని.. కానీ, రోజుకు 7వేల అడుగులు నడవడం కూడా ఆరోగ్యాన్ని గణనీయంగా మెరుగుపరుస్తుందన్నారు. ఇది సాధారణ వ్యక్తులకు కూడా సాధ్యమన లక్ష్యమని చెప్పారు. కేవలం 2వేల అడుగులు నడిచే వారి కంటే 4వేల అడుగులు నడిచే వారిలో మెరుగైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కనిపించాయన్నారు. కొన్ని సందర్భాల్లో.. ముఖ్యంగా గుండె సంబంధిత సమస్యలున్న వారిలో 7వేల అడుగులకు మించి నడవడం వల్ల మేలు కలుగుతుందన్నారు. అయితే ఎక్కువ శాతం సమస్యలున్న వారిలో 7వేల అడుగులు నడడం ద్వారా మంచి ప్రయోజనాలు ఉన్నట్లు అధ్యయనంలో వెల్లడైందని తెలిపారు. **పరిమితులపై పరిశోధకులు స్పందన..:** ఈ అధ్యయనంలో కొన్ని పరిమితులను సైతం పరిశోధకులు గుర్తించారు. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్, డిమెన్షియా వంటి అంతాల్లో వయసు ఆధారంగా విశ్లేషణలు తక్కువగా ఉండడం వల్ల కొంత ప్రభావం చూపిందని తెలిపారు. ఇప్పటికీ, రోజువారీ అడుగులను లెక్కించడం అనేది శారీరక వ్యాయామాన్ని కొలిచే సులభమైన మార్గమని పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు. ఈ ఫలితాలు భవిష్యత్తులో ప్రజారోగ్య మార్గదర్శకాలను రూపొందించడంలో కీలకంగా మారే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నారు. నడకను ప్రోత్సహించేలా సాధ్యమైన, సమర్థవంతమైన పరిష్కారంగా ఈ అధ్యయనం నిలుస్తుందని పేర్కొంటున్నారు.

ఈ సీజన్‌లో బొప్పాయి ఆకుల రసాన్ని రోజూ తాగాల్సిందే.. ఎందుకంటే..?

సాయంత్రం భోజనం చేసిన తరువాత తాగాల్సి ఉంటుంది. దీంతో అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. **ప్లేట్‌లెట్లు సంఖ్య పెరిగిందేమి..:** విష జ్వరాల బారిన పడిన వారిలో సాధారణంగా ప్లేట్‌లెట్ కొంట్ పడిపోతుంది. డెంగ్గీ వంటి వ్యాధులు వస్తే ప్లేట్‌లెట్లు ఇంకా ఎక్కువగా వేగంగా నశిస్తాయి. కనుక ప్లేట్‌లెట్లను పెంచేందుకు వైద్యులు మందులను ఇస్తారు. వాటితోపాటు బొప్పాయి ఆకుల రసాన్ని సేవించాల్సి ఉంటుంది. దీంతో ప్లేట్ లెట్లు త్వరగా పెరుగుతాయి. జ్వరంలేదా వ్యాధి నుంచిత్వరగా కోలుకుంటారు. అధ్యయనాలు చెబుతున్న ప్రకారం బొప్పాయి ఆకుల రసాన్ని సేవిస్తుంటే ప్లేట్‌లెట్లు పెరగడంతోపాటు డెంగ్గీ నుంచి త్వరగా కోలుకోవచ్చని తెలిసింది. కనుక బొప్పాయి ఆకుల రసాన్ని సేవించాలి. ఈ రసాన్ని తాగితే జీర్ణ శక్తి సైతం పెరుగుతుంది. ఈ ఆకుల్లో పప్టైన్, క్రెమోపప్టైన్ అనే ఎంజైమ్ లు ఉంటాయి. ఇవి మనం తిన్న ఆహారాన్ని సులభంగా జీర్ణం చేస్తాయి. దీంతో అజీర్ణ తగ్గుతుంది. అలాగే ఇతర జీర్ణ సమస్యలు అయిన కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, మలబద్ధకం నుంచి సైతం ఉపశమనం లభిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యానికి..: బొప్పాయి ఆకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. విటమిన్ సి కూడా సమృద్ధిగానే ఉంటుంది. ఇది కూడా యాంటీ ఆక్సిడెంట్ మార్దిగానే పనిచేస్తుంది. ఈఆకుల్లో ఉండే విటమిన్ ఇ, బీటా కెరోటిన్, ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఫిసోలిక్ సమ్మేళనాలు ష్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నిర్మూలిస్తాయి. దీంతో ఆక్సికరణ ఒత్తిడి, శరీరంలో అంతర్గతంగా ఏర్పడే వాపులు తగ్గిపోతాయి. కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది.

దీంతో గుండె పోటు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. బొప్పాయి ఆకుల్లో ఉండే సమృేకనాలు క్లోమ గ్రంథిలోని కణాలను ఉత్తేజం చేస్తాయి. దీంతో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. శరీరం ఇన్సులిన్‌ను కూడా సరిగ్గా గ్రహించేలా చేస్తుంది. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. డయాబెటీస్ అదుపులో ఉంటుంది. షుగర్ ఉన్నవారికి బొప్పాయి ఆకులు ఎంతగానో మేలు చేస్తాయి. రోజూ ఈ ఆకుల రసాన్ని తాగుతుంటే షుగర్‌ను నియంత్రణలో ఉంచుకోవచ్చు. లివర్ సమస్యలు ఉంటే..: బొప్పాయి ఆకుల రసంలో అధికంగా ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అత్యధికమైన ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. దీంతో లివర్ కణాలు సురక్షితంగా ఉంటాయి. లివర్‌లో ఉండే వ్యర్థాలు బయటకు పోయి లివర్ క్లీన్ అవుతుంది. ముఖ్యంగా ఫ్లావీ లివర్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. లివర్‌లోని కొవ్వును కరిగించుకోవచ్చు. బొప్పాయి ఆకుల్లో యాంటీ క్యాన్సర్ గుణాలు ఉంటాయని సైంటిస్టులు చేపట్టిన అధ్యయనాల్లో తెలిసింది. ఈ ఆకుల రసాన్ని సేవిస్తుంటే క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదల ఆగిపోతుంది. దీంతో ప్రోస్టేట్, బ్రెస్ట్, పెద్ద పేగు క్యాన్సర్ రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. ఈ ఆకుల రసాన్ని తాగితే చర్మానికి సైతం ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. చర్మ కాంతి పెరుగుతుంది. ముఖంపై ఉండే మొటిమలు, మచ్చలు తొలగిపోతాయి. యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. బొప్పాయి ఆకుల రసం మంచిదే అయినప్పటికీ కొందరికి ఈ రసంపడదు. వాంతులు, విరేచనాలు అయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి. కనుక ఆయుర్వేద వైద్యుల పర్యవేక్షణలో దీన్ని వాడుకోవాల్సి ఉంటుంది.

పోషకాహారమే తీసుకుంటున్నారా..!



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. మాంసకృత్తులు, పిండిపదార్థాలు, కొవ్వులు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, నీరు వంటివి ఆరోగ్యానికి బాగా దోహదపడతాయి. అందుకే శ్రమిమించిన స్థాయిలో కేలరీలు లేదా ఒకే తరహా పోషకాన్ని అతిగా తీసుకోకుండా, వైవిధ్యపరితమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలని దాక్టర్లు సూచిస్తున్నారు. రోజు మొత్తంలో ఎంత బిజీగా ఉన్నా ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఆరోగ్యం కోసం ఎంతోకొంత సమయాన్ని కేటాయించాల్సిందే. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిందే. అనారోగ్యం భారినపడకుండా ఉండాలంటే పౌష్టికాహారం తీసుకోవాలి. శరీరానికి తగినంత విశ్రాంతి ఉండాలి. ఒత్తిడి లేని జీవితాన్ని గడపాలి. ఏదీ

అతిగా చేయకూడదు. తినకూడదు. తాగకూడదు. మనలో చాలామంది ఆకలి వేసినప్పుడు కడుపు నింపుకోవటానికి ఏదీ 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. కేలరీలు మించకుండా చూడాలిశరీరానికి 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 ప్రతిరోజు 1600 నుంచి 1800 కేలరీలు ఉండే ఆహారం అవసరం అవుతుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అనునిత్యం తాజాపండ్లతోపాటు డ్రైఫ్రూట్స్, పెరుగు పదార్థాలను తీసుకుంటే శరీరానికి ఫైబర్, ప్రోటీన్లతోపాటు మంచి కేలరీలు అందుతాయని సూచిస్తున్నారు. జంక్‌ఫుడ్ వద్దే వద్దు: శరీరంలో కేలరీల శాతం ఎక్కువగా ఉంటే వాటిని తగ్గించుకునేలా ఆహారాన్ని ఎంపిక చేసుకోవాలి. ఇలాంటి వారు పంచదార, స్వీట్లు, ఫ్రైప్రూడ్, కూల్‌డ్రింకులు, కేకులు, బస్కీములు, పిజ్జాలు, బర్గర్లు, అల్పాహార 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. సముపాళ్లల్లో అందుతున్నాయా?: ప్రతిఒక్కరూ తమ శరీరానికి సరిపడా శక్తి కావాలంటే తినే భోజనంలో పిండి పదార్థాలు, ప్రోటీన్లు, కొవ్వులు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, నీరు సముపాళ్లలో ఉండేలా చూసుకోవాలి. అతిగా వడ్డు. ఏదైనా సరిపడా తీసుకోవటం ఉత్తమం. రోజూ తినే అన్నం, చమతీలను 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 వారానికి ఒకసారో౫%లేదా రెండుసారో తినాలి. శరీరానికి కావాల్సిన ప్రోటీన్లు, ఎ.డి, ఇ విటమిన్లు, కొవ్వులు ఉండే కోడిగుడ్డను ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవటం మేలు. బ్రెడ్ కూడా అదనపు బలం కోసం తోడ్పడుతుంది. ఎప్పుడో జ్వరం వచ్చినప్పుడే కాకుండా దీన్ని రోజూ ఆహారంలో చేసుకోవటం కూడా మంచిదే. ప్రతి బ్రెడ్ ప్లైన్‌లో 69 కేలరీలు ఉంటాయి. మొలకెత్తే గింజలతోనూ మేలు: తాజా పండ్లతోపాటుగా మొలకెత్తిన గిరజలు తిన్నా శరీరానికి అదనపు శక్తి చేర్చుతుంది. శాకాహారం తినేవారిలో బీ12 లోపం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల వారు ఉసిరి, క్యారెట్, ఖర్చూరం వంటి డ్రైఫ్రూట్స్‌ను తీసుకుంటే రకరకాల పోషకాలు శరీరానికి లభిస్తాయి. వాల్‌నట్స్ మంచిదే: ప్రతిరోజూ సాయంత్రం పూట ఏదో ఒక పండును తినటం ఎంతైనా మంచిదే. ఆకలి తీరకపోతే చిప్స్, బిస్కెట్లు, కేకులు,



మిర్చి బజ్జీలు, ఉప్పు కలిపిన పదార్థాలు కొందరు తింటుంటారు. అయితే ఇలాంటి వాటికి బదులుగా బాదంపప్పు, పిస్సాపప్పు, 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. శక్తినిందించే సీజనల్ ఫ్రూట్స్: ఆయా సీజన్లలో వచ్చే తాజాపండ్లు తినడం ఎంతోమేలు. ప్రస్తుతం మామిడి, నేరేడు, పసన వంటి పండ్లు విరివిగా లభిస్తున్నాయి. ప్రతిఒక్కరూ ఉదయమో,సాయంత్రమో ఏదో ఒక సమయంలో రోజులో ఒకటో రెండో పండ్లు తీసుకోవటం ఆరోగ్యపరంగా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అవి శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి. మార్చెట్లో అనేక రకాల పండ్లు అందుబాటులో ఉంటున్నాయి. పండ్లలో అనేక రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. వీటితోపాటు విటమిన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు డెంగ్గీలా 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.

సర్పంచులను సన్మానించిన సింగిల్ విండో ఛైర్మన్ కొత్త శ్రీనివాస్

లక్ష్మణ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని

మంథని, మల్లర్ రావు మండలాలకు చెందిన పలువురు సూతన సర్పంచులను సింగిల్ విండో ఛైర్మన్ కొత్త శ్రీనివాస్ బుధవారం శాలువాతో ఘనంగా సన్మానించారు. మొట్టమొదటిసారిగా ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార సంఘం (పీఏసీఎస్) మంథనికి విచ్చేసిన సందర్భంగా పెద్దతుండ సర్పంచ్ బండారి నర్సింగ రావు, పుట్టపాక సర్పంచ్ కన్నూరి రాజబాబు, మల్లారం సర్పంచ్ పొట్ల లక్ష్మీ శ్రీకాంత్ లను కొత్త శ్రీనివాస్ శాలువాలతో సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా కొత్తగా ఎన్నికైన సర్పంచులు తమ గ్రామాల అభివృద్ధిపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ కనబరుస్తూ, ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటూ గ్రామాల సమగ్ర అభివృద్ధికి కృషి చేయాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో



సంఘ డైరెక్టర్ కిషన్ రెడ్డి, వార్డు మెంబర్ కన్నూరి సుదర్శన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చిన్న ఓదాల గ్రామంలో కొత్త రేషన్ కార్డుల పంపిణీ..



లక్ష్మణ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని

మంథని మండలంలోని చిన్న ఓదాల గ్రామంలో కొత్త రేషన్ కార్డుల పంపిణీ కార్యక్రమం బుధవారం నిర్వహించారు. ఎన్నో ఏళ్లుగా కొత్త రేషన్ కార్డుల కోసం ఎదురుచూస్తున్న కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం రేషన్ కార్డులు మంజూరు చేయడంతో గ్రామస్థులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. పెళ్లయిన దంపతులు, పిల్లలు ఉన్నప్పటికీ గత కొంతకాలంగా అనేక కుటుంబాలకు కొత్త రేషన్ కార్డులు అందక

ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారుని గ్రామస్థులు తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పేదలు, బడుగు బలహీన వర్గాల సంక్షేమానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తూ కొత్త రేషన్ కార్డులను పంపిణీ చేస్తోందని పేర్కొన్నారు. పేద కుటుంబాలందరికీ సస్పబియ్యం అందించాలనే ఉద్దేశంతో పాటు వివిధ సంక్షేమ పథకాల ప్రయోజనాలను అర్హులకు అందించేందుకు రేషన్ కార్డు ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని తెలిపారు. ప్రభుత్వం మంజూరు చేసిన కొత్త రేషన్ కార్డులను వివిధ ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల కోసం వినియోగించుకోవచ్చని అధికారులు వివరించారు.

ఎన్నో కోజులుగా ఎదురుచూస్తున్న రేషన్ కార్డులు అందించిన రాష్ట్ర మంత్రి మద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబుకు, రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి చిన్న ఓదాల గ్రామ ప్రజలు, పాలకవర్గ సభ్యులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ నాగుల శారద రాజయ్య, వార్డు సభ్యులు దువ్వాసి సదయ్య, వేముల సమత, మంథని లావణ్య, పల్లె హర్షణ, జీపీ ఓ నూకల శంకర్, పంచాయతీ కార్యదర్శి శ్రీనివాస్, రేషన్ కార్డు లబ్ధిదారులు, గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా తీసుకున్న భూసమగ్ర లీసర్వే..

టి.సత్యనారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని రూరల్

పెద్దపెల్లి జిల్లా మంథని మండలం పండులపల్లి బుధవారం ప్రారంభించడం అయినది మంథని మండల సర్వే రాజశేఖర్ చారి పండల పల్లి మరియు నాగారం శివారు హద్దులు చూపించారు. అనంతరం కన్నాల గ్రామపంచాయతీ పరిధిలోని పండులపల్లి శివారు చివరి మొత్తానికి హద్దులు నిర్వహించడం జరిగింది. రైతులు భూ సమగ్ర సర్వేకు సహకరించాలని రైతులను అధికారులు కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో కన్నాల గ్రామ సర్పంచ్ గుడిసె గట్టయ్య యాదవ్, నాగారం గ్రామ సర్పంచ్ బెల్లంకొండ శ్రీదేవి సత్యనారాయణ రెడ్డి, కన్నాల గ్రామ ఉప సర్పంచ్ దివ్య సంజీవరెడ్డి, కన్నాల గ్రామ జిపీఓ సతీష్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.



వెల్లుల్లలో క్రీడా పోటీలను ప్రారంభించిన కోరుట్ల ఎమ్మెల్యే డా కల్వకుంట్ల సంజయ్..



డి సునాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్పల్లి టౌన్

జగిత్యాలజిల్లా మెట్పల్లి మండలం వెల్లుల్ల గ్రామంలో బుధవారం ఎస్ జి ఎఫ్ హోటల్ మండల స్థాయి క్రీడా పోటీలను కోరుట్ల ఎమ్మెల్యే

డా కల్వకుంట్ల సంజయ్ ప్రారంభించారు.. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే డా సంజయ్ మాట్లాడుతూ.. విద్యార్థులు చదువుతో పాటు క్రీడలపై కూడా ఆసక్తి పెంచుకోవాలని సూచించారు క్రీడలు విద్యార్థుల్లో శారీరక దృఢత్వంతో పాటు క్రమశిక్షణ, పట్టుదల సమయపాటన జట్టు స్ఫూర్తిని పెంపొందిస్తాయని అన్నారు క్రీడల్లో గెలుపొటములను సమానంగా స్వీకరిస్తూ, ఓటలు నుంచి పాఠాలు నేర్చుకుని ముందుకు సాగాలని విద్యార్థులకు సూచించారు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఎంతో ప్రతిభ కలిగిన క్రీడాకారులు ఉన్నారని హోటల్ వారికి సరైన ప్రోత్సానం, శిక్షణ అందిస్తే జిల్లా, రాష్ట్ర, జాతీయ స్థాయిలో రాణించగలరని ఎమ్మెల్యే గారు పేర్కొన్నారు విద్యార్థులు తమకు ఇష్టమైన క్రీడలో నిరంతరం సాధన చేస్తూ ఉన్నత స్థాయికి ఎదగాలని ఆకాంక్షించారు అనంతరం ఎమ్మెల్యే హోటల్ క్రీడాకారులను పరిచయం చేసుకుని పోటీలను ప్రారంభించారు విద్యార్థులు ఉత్సాహంగా పాల్గొని తమ ప్రతిభను చాటుకోవాలని కోరారు.

భక్తిశ్రద్ధలతో గణపతి హోమం

మహావాది జలజ సత్యనారాయణ దంపతులు

లక్ష్మణ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని

గణపతి నవరాత్రి ఉత్సవాలను పురస్కరించుకొని మంథని పట్టణంలోని తమ్మి చెరువు కట్ట వీధిలో గణపతి హోమం కార్యక్రమాన్ని భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించారు. మహావాది జలజ సత్యనారాయణ దంపతులు ఏర్పాటుచేసిన ఈ కార్యక్రమంలో భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. చతుర్థి దీక్ష తీసుకున్న అనంతరం ఉద్యాపన కార్యక్రమం అనంతరం భక్తులకు తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేసి అన్నదాన కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. మంథనిలో అతి పురాతనంగా తమ్మి చెరువు కట్ట వీధిలో గల శ్రీ అంజనేయ స్వామి ఆలయంలో గణపతి నవరాత్రి ఉత్సవాలు నిర్వహిస్తూ శాస్త్రోక్తంగా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆలయ కమిటీ నిర్వాహకులు మహావాది దయానంద్



తెలిపారు. దయానంద్ అధ్యక్షంలో గత మూడు సంవత్సరాలుగా ఆలయ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు విశేషంగా జరుగుతున్నాయి.

స్టాప్ అండ్ వర్క్స్ ఫెడరేషన్ 47వ ఆవిర్భావ దినోత్సవం..



టి.సత్యనారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని రూరల్

పెద్దపెల్లి జిల్లా మంథని స్టాప్ అండ్ వర్క్స్ ఫెడరేషన్ పురస్కరించుకొని బుధవారం డిపో వద్ద జెండా ఆవిష్కరించడం జరిగింది. ఇట్టి కార్యక్రమానికి డిపో సెక్రటరీ రాపెల్లి రాజయ్య, అధ్యక్షత వహించగా, డిపో అధ్యక్షులు పల్లెర్ల అంజనేయులు, జెండా ఆవిష్కరించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమాన్ని ఉద్దేశించి సిబ్బందియూ జిల్లా నాయకులు బూడిద గణేష్, మాట్లాడుతూ 1971 సెప్టెంబర్ 16వ తేదీన స్టాప్ అండ్ వర్క్స్ ఫెడరేషన్ సంఘాన్ని స్థాపించడం

జరిగింది అన్నారు. ఆ రోజుల్లో కార్మిక వర్గం అంతా రెండు శత్రు వర్గాలుగా చీలిపోయిందని, కార్మికులను ఐక్యం చేసి, హక్కులు సాధించటం కోసమే స్టాప్ అండ్ వర్క్స్ ఫెడరేషన్ ఏర్పాటు చేశారని చెప్పారు. ఆ క్రమంలోనే అనేక సందర్భాల్లో అన్ని సంఘాలను ఐక్యం చేసి, ఐక్య పోరాటాలు నిర్వహించడం జరిగిందని, కార్మికుల హక్కుల సాధన కోసం స్టాప్ అండ్ వర్క్స్ ఫెడరేషన్ నిరంతరం కార్మికులను చైతన్యం చేయడంతో పాటు, కార్మిక సంఘాలను ఐక్యం చేసి పోరాటాలు నిర్వహిస్తోందని చెప్పారు.

ఇటీవలి కాలంలో కార్మికులపై యాజమాన్యం విపరీతమైన పని భారాన్ని పెంచుతుందని, ద్యూటీలకు ఓ.టి తగ్గిస్తోందని, రెండు రోజుల పని దినాలు కలిగిన ద్యూటీలను ఒకరోజుగా (సింగిల్ క్యూ) మార్చి వేస్తోందని, ఉన్న సర్వీసులకు అదనపు కిలోమీటర్లు జోడిస్తుందని, కార్మికులకు నష్టం చేసే విధానాలను యాజమాన్యం అనుసరిస్తుందని ఆయన మండిపడ్డారు. యాజమాన్యం పనిభారాలను ఉపసంహరించుకోకపోతే అందోళన కార్యక్రమాలు చేపట్టడానికి వెనుకాడ బోమని ఆయన హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్ఎఫ్ఐబి జిల్లా అధ్యక్షుడు ఆర్ నందీష్, వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం నాయకులు వేల్పుల సురేష్, పాల్గొన్నారు.

ప్లాస్టిక్ వినియోగాన్ని తగ్గించి ప్లాస్టిక్ రహిత మంథనికి సహకరించాలి : మున్సిపల్ చైర్మన్ శ్రీనివాస్

టి.సత్యనారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని రూరల్

వార్డు సందర్శన కార్యక్రమంలో భాగంగా పెద్దపెల్లి జిల్లా మంథని మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని 5వ వార్డు కూచిరాజ్ పల్లి లోని బుధవారం బీసీ కాలనీ, సి బీ కాలనీ, డబుల్ బెడ్రూమ్ ప్రాంతలలో మరియు శ్రీరామ్ నగర్ పలు వీధులలో రోడ్ల వెంట పేరుకుపోయిన చెత్త, మురికి కాలువల్లోని వ్యర్థాలు, పెరిగిన గడ్డి మరియు పిచ్చి మొక్కలను మున్సిపల్ చైర్మన్ వోడ్లూల శ్రీనివాస్, స్టానిక కోస్లింగర్, మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ ముస్సూల సహేందర్ రెడ్డి, మరియు మున్సిపల్ కమిషనర్ ఎన్ మనోహర్, తో కలిసి పరిశీలించి పారిశుధ్య సిబ్బందితో ఆయా ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేకంగా శుభ్రత పనులు చేపించారు.

ఈ సందర్భంగా చైర్మన్ మాట్లాడుతూ పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచు కోవాలని అలాగే వినియోగ ఉత్పాదక సందర్భంగా నిర్వహించే భోజన కార్యక్రమాలలో ప్లాస్టిక్ పేపర్ ప్లేట్లు, ప్లాస్టిక్ గ్లాసులు మరియు ఇతర ప్లాస్టిక్ వస్తువులను వినియోగించరాదు. వాటికి బదులుగా మోదుగు ఆకులతో తయారు చేసిన విస్తర్లను, పర్యావరణహిత వస్తువులను వినియోగించాలని, ప్లాస్టిక్ వినియోగాన్ని పూర్తిగా నివారించడంలో ప్రతి ఒక్కరూ సహకరించాలి. ప్లాస్టిక్ ప్లేట్లు,



కవర్లు తదితర ప్లాస్టిక్ చెత్తను వినియోగించినట్లయితే, మున్సిపల్ పారిశుధ్య సిబ్బంది ఆ చెత్తను తీసుక వెళ్లారని తెలిపారు. కావున వినియోగ ఉత్పాదక కమిటీ సభ్యులు, ప్రజలు ప్లాస్టిక్ నివారణ చర్యల్లో భాగస్వాములై, ప్లాస్టిక్ రహిత మంథనిని నిర్మించేందుకు సహకరించాలని తెలిపారు.

ఈ కార్యక్రమంలో మహిళా సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకురాలు మాదాసి పద్మ స్థానిక ప్రజలు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, మున్సిపల్ సిబ్బంది మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

టాన్స్ ఫోర్స్ బృందంతో అక్రమంగా తరలిస్తున్న 12 పశువులు, వాహనం స్వాధీనం.. పరారీలో డ్రైవర్ నిందితుడు..



పల్లె సమ్యక్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమరి

మందమరి రామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్ మంచెర్లాల జోన్ పరిధిలోని మందమరి ప్రాంతంలో అక్రమంగా పశువులను తరలిస్తున్న వాహనాన్ని టాన్స్ ఫోర్స్ పోలీసులు, పట్టుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా 12 పశువులతో పాటు మహింద్రా క్యాంపర్ వాహనాన్ని

స్వాధీనం చేసుకున్నారు. రామగుండం పోలీస్ కమిషనర్ ఆదేశాల మేరకు, టాన్స్ ఫోర్స్ ఏసీపీ శ్రీనివాస్ రావు నేతృత్వంలో బుధవారం అందిన విశ్వసనీయ సమాచారం మేరకు టాన్స్ ఫోర్స్ ఎస్ఐ లచ్చన్న, సిబ్బంది మందమరి టోల్ ప్లాజా వద్ద వాహనాల తనిఖీలు చేపట్టారు. ఈ క్రమంలో ఆసిఫాబాద్ జిల్లా నుంచి జగిత్యాల జిల్లాలోని రాజారాంపల్లె మార్కెట్ కు పశువులను అక్రమంగా తరలిస్తున్న మహింద్రా క్యాంపర్ వాహనాన్ని పోలీసులు ఆపి తనిఖీ చేశారు. వాహనంలో 8 ఆవులు, 4 దూడలు, మొత్తం 12 పశువులు ఉన్నట్లు గుర్తించారు. దీంతో పశువులతో పాటు మహింద్రా క్యాంపర్ వాహనాన్ని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. పోలీసులు వాహనాన్ని ఆపిన సమయంలో డ్రైవర్ వారిని గమనించి వాహనం నుంచి దిగి అక్కడి నుంచి పరారయ్యాడు. పరారీలో ఉన్న డ్రైవర్ ను పట్టుకునేందుకు పోలీసులు గాలింపు చర్యలు చేపట్టారు. స్వాధీనం చేసుకున్న 12 పశువులు, మహింద్రా క్యాంపర్ వాహనాన్ని చట్టపరమైన చర్యల నిమిత్తం మందమరి పోలీస్ స్టేషన్ ఎస్ఐ హెచ్.కె. అప్పగించారు.

సాయికుమార్ నీ అఖిల భారత విశ్వకర్మ మహాసభ జగిత్యాల మండల్ సహాయ కార్యదర్శిగా బాధ్యతలు..

ప్రత్యక్ష సాక్షి జగిత్యాల టౌన్

ది అఖిల భారత విశ్వకర్మ మహాసభ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కోలే జగనాధ్రం ఆదేశాల మేరకు ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా లా టౌండుకూరి శ్రీనివాస్ చారి, జగిత్యాల కు చెందిన కృష్ణ నగర్ వార్డు కౌన్సిలర్ గుండారపు సాయికుమార్ ని అఖిల భారత విశ్వకర్మ మహాసభ జగిత్యాల మండల్ సహాయ కార్యదర్శిగా బాధ్యతలు బుధవారం చేపట్టారు. వీరికి సహకరించిన తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శులు లింగాచారి, కరీంనగర్ అధ్యక్షులు మంచెర్లాల బ్రహ్మన్న చారి, రాష్ట్ర కార్యదర్శి సత్యం, సభ్యులు గొల్లపల్లి మండల్ ఉపాధ్యక్షులు రమణ మండలోజు ఉదయభాస్కర్ సంఘ బలోపేతానికి కృషి చేస్తానని సంఘ నిబంధనలను పాటిస్తానని తెలిపారు.



గ్యాస్ ఏజెన్సీ పునరుద్ధరణ.. బీఆర్ఎస్ పార్టీ విజయం

టి. సత్యనారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని రూరల్

మంథని నియోజకవర్గం మహాదేవపూర్ మండల కేంద్రంలోని గిరిజన సహకార సంస్థ ఆధ్వర్యంలోని నా గ్యాస్ ఏజెన్సీ ఎత్తివేతకు వ్యతిరేకంగా బీఆర్ఎస్ పార్టీ మంథని నియోజకవర్గ బాధ్యులు మాజీ శాసనసభ్యులు పుట్ల మధుకర్ ఆదేశాల మేరకు చేపట్టిన అందోళనలు, పోరాటాలు ఫలితం. బీఆర్ఎస్ పార్టీ పోరాటాల ఫలితంగా గ్యాస్ ఏజెన్సీ సేవలు నేటి నుంచి తిరిగి యథావిధిగా కొనసాగుతున్నాయి. ప్రజల పక్షాన బీఆర్ఎస్ పార్టీ చేసిన నిరంతర పోరాటాల ఫలితమే ఈ విజయమని పార్టీ నాయకులు తెలిపారు. గ్యాస్ ఏజెన్సీ పునరుద్ధరణపై మండల ప్రజల నుంచి హర్షం వ్యక్తమవుతోందని పేర్కొన్నారు.

ప్రజల దీవెనలతో భవిష్యత్తులో కూడా ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం కోసం మరిన్ని కార్యక్రమాలు చేపడతామని నాయకులు తెలిపారు. ఈ పోరాటంలో తమకు సహకరించిన ప్రింటింగ్ ఎలెక్ట్రానిక్ మీడియా మిత్రులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ



మండల నాయకులు మాజీ సర్పంచ్ శ్రీపతిబాపు, కేదారి గీత, అలీం ఖాన్, చిల్ల కుమార్, వెన్నంపల్లి మహేష్, కడార్ల రాజబాపు, తోట మనోజ్, కడారి రమేష్, కావేరి దుర్గయ్య, రాజు, సతీష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



పల్లె సమ్యక్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమరి

మందమరి: బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఆవిర్భావం నుంచి కీలకంగా పనిచేసిన నాయకుడు తెలంగాణ రాష్ట్ర జేఏసీ ఉద్యమ నాయకుడు పట్టణ బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు జే. రవీందర్ కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన మాజీ ఎమ్మెల్యే కోరికంటి చందర్, ఆయన పృథికి సంతాపం వ్యక్తం చేస్తూ కుటుంబ సభ్యులకు ధైర్యం చెప్పారు. జే. రవీందర్, పార్టీకి, తెలంగాణ ఉద్యమానికి అందించిన సేవలను జ్ఞాపకాలను మాజీ ఎమ్మెల్యే గుర్తు చేసుకున్నారు.