# ప్రత్యక్ష సాక్షి

RNI No.APTEL/2011/38267

తెలుగు దినపత్రిక



## విలేకరులు కావలెను

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

సంప్రదించండి : సెల్ : 99892 88546



సంపుటి : 16 సంచిక : 082 గురువారం 08-10-2026

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


# ప్రశ్నిస్తే.. అరెస్టులా.. ఇందిరమ్మ రాజ్యం.. పేదల ఇల్లు కూల్చే రాజ్యం..

## మాజీ ప్రభుత్వ చీఫ్ విప్.. మాజీ ఎమ్మెల్యే దాస్యం

### హౌజ్ అరెస్ట్ చేసే ప్రయత్నం చేసిన పోలీసులు..

### ప్రతిఘటించిన దాస్యం వినయ్ భాస్కర్... తర్వాత అరెస్ట్ చేసి పోలీసులు..

### దాస్యం వినయ్ భాస్కర్‌ని వడ్డేపల్లిలోని ఇంటికి తరలింపు





సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

వరంగల్ భద్రకాళీ ఆలయానికి సమీపంలోని చెరబండరాజు కాలనీలోని పేదల గుడిసెలను కూల్చి... వారిని అరెస్ట్ చేసిన నేపథ్యంలో వారిని కలిసి సంఘీభావం తెలిపేందుకు వెళ్తున్న మాజీ శాసనసభ్యులు దాస్యం వినయ్ భాస్కర్ ని సుబేదారి పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు.చెరబండరాజు కాలనీ ప్రజలను కలవనీయకుండా, బయటకు వెళ్లనీయకుండా అడ్డుకున్న పోలీసులు.

సాయంత్రం వరకు నిర్బంధిం చిన పోలీసులు.ఈ సందర్భంగా దాస్యం వినయ్ భాస్కర్ మాట్లాడుతూ...ఇందిరమ్మ రాజ్యం – ఇల్లు కూల్చే రాజ్యం మా అని ప్రశ్నించారు.కాంగ్రెస్ సర్కారు పేదల పొట్టకొట్టే సర్కారు అని ధ్వజమెత్తారు మార్పు అన్నారు. పేదలను మోసం చేస్తున్నారని విమర్శిం చారు. బాగు చేసే ప్రభుత్వం అన్నారు. బుల్డోజర్ రాజ్యం తెస్తున్నారు. నిరుపేదల ఇల్లు కూల్చుతున్నారని ఆవేద న వ్యక్తం చేశారు. పేదల తరపు న ప్రశ్నిస్తున్న మాపై కేసులు, దాడులు చేస్తున్నారని అన్నా రు.ఎన్ని కేసులు పెట్టినా, పేద ప్రజలకు , చెరబండరాజు కాలనీ వాసులుకు అండగా ఉ ంటానని స్పష్టం చేశారు.

కాగా... వరంగల్ భద్రకాళీ ఆలయ సమీపంలోని చెరబండరాజు కాలనీ వాసుల గుడిసెలను ఈ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కుట్రపూరితంగా కూల్చిందని విమర్శించారు.

గతంలో చెరబండరాజు కాలనీ వాసులు బీఆర్ఎస్ పార్టీని, తనను వారి సమస్య పరిష్కరించాలని కోరారని గుర్తు చేశారు. వారికి బీఆర్ఎస్ పార్టీ అండగా పోరాడిందని తెలిపారు.గౌరవ హైకోర్టులో చెరబండ రాజు కాలనీ వాసుల ఇండ్లు కూల్చవద్దని స్టేటస్ కో ఉందని, మానవ హక్కుల కమిషన్ 29.10.2026 రోజున ఈ విషయమై విచారణ జరపనుందని, ఎస్సీ, ఎస్టీ కమిషన్ సైతం పేదల దళితుల, గుడిసె వాసుల పక్షాన ఉత్తర్వులు ఇచ్చిందని, అయినా ఈ ప్రభుత్వం నిరంకుశంగా వారి ఇండ్ల కూల్చుతోందని, పోలీసులను, కూడా అధికారులను అడ్డు పెట్టుకొని పేదలకు అన్యాయం చేస్తోందని, చట్టాలను, న్యాయ స్థానాలను గౌరవించడం లేదని ఆక్రోశం వ్యక్తం చేశారు.గతంలో చెరబండరాజు కాలనీ వాసుల కు ఇక్కడ అడ్డిమార్ గుడ్డి దెబ్బలో గెలిచిన ఒక ప్రజా ప్రతినిధి డబుల్ బెడ్రూం ఇల్లు, ఉద్యోగం ఇస్తామని హామీ ఇచ్చారని, కానీ ఆ మాట నిల బెట్టుకోకపోవడంతో అక్కడి గుడిసెవాసులే తిరిగి కలెక్టర్‌ను కలిసి మా గుడిసెలు మాకు కావాలి, ఈ ప్రభుత్వం, ఎమ్మెల్యే మమ్మల్ని మోసం చేశారని బాధితులు తన వద్ద వాపోయారని స్పష్టం చేశారు.

హామీ ఇచ్చి వాటి అమలు మరిచారని బాధితులు తన ఎదుట విలపించారని, కాంగ్రెస్ మాయమాటలు నమ్మి మోస పోయామని బాధితుల ఆక్రందన చెందిన విషయాన్ని గుర్తు చేశారు. తాము తప్పు చేశామని మా ఇల్లు మాకు ఇవ్వండి, ప్రభుత్వం మమ్మల్ని మోసం చేసిందని కలెక్టర్‌ను మంగళవారం రాత్రి చెరబండ రాజు కాలనీ వాసులు కలి శారని, ఆ వెనువెంటనే బుధవారం ఉదయం చెరబండ రాజు కాలనీ వాసుల గుడిసె లను మట్టెవాడ పోలీసులు, కుడా అధికారులు కూల్చి వేశారని తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. అంతే కాకుండా పోలీసుల దాడిలో చెరబండ రాజు కాలనీ వాసులు గాయ పడ్డారని, వారిలో కొందరు తమకు న్యాయం చేయండి, మా ఇల్లు కూల్చకండి అని పెట్రోల్ పోసుకొని ఆత్మహత్య కు యత్నించారని తెలిపారు. చాలా విచిత్రంగా బాధితుల ఇళ్లు కూల్చిన తర్వాత బాధితులను అరెస్ట్ చేసి మట్టెవాడ పోలీస్ స్టేషన్‌కు తరలించడం ప్రజాస్వామ్యాన్ని ఖూనీ చేయడమే అని, పీడిత వర్గాలను ఈ ప్రభుత్వం అణచివేస్తోందని ధ్వజమె త్తారు.చెరబండరాజు కాలనీ వాసులకు ప్రభుత్వ స్థలంలో ఇల్లు, ఒక ప్రభుత్వ ఉద్యోగం ఇచ్చి వారి స్థలాలను తీసుకో వాలని గత మూడు ఏండ్లుగా న్యాయమైన డిమాండ్‌ను ప్రతిపక్షంగా పేదల తరపున తాము చేస్తున్నామని వివరిం చారు.కానీ కుట్రలతో , కూల్చి వేతలతో ఈ ప్రభుత్వం పేదల స్థలాలను లాక్కోవాలని చూస్తోందని తీవ్రంగా విమర్శిం చారు.బాధితుల పక్షాన పోరాడుతున్న తనను పోలీసులు అరెస్ట్ చేయడం, నిర్బంధించడంతో ప్రజలకు న్యాయం జరగదని, రాజకీయ నాయకుడిని ప్రసన్నం చేసు కునేందుకు వ్యవస్థలుగా పోలీసులు, అధికారులు పేదలకు అన్యాయం చేస్తున్నారని విమర్శించారు.

చెరబండరాజు కాలనీ వాసు లకు అండగా ఉంటామని, వారి తరపున న్యాయస్థానాల్లో ప్రజల్లో క్షేత్ర స్థాయిలో పోరాడతామని స్పష్టం చేశారు.

భద్రకాళీ దేవస్థాన అభివృద్ధికి పూర్తి సహకారం...భద్రకాళీ ఆలయ నిర్మాణానికి 30 కోట్ల నిధులు తెచ్చింది నేను, నిధులు మంజూరు చేసింది నాటి బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం అని దాస్యం వినయ్ భాస్కర్ మరో సారి స్పష్టం చేశారు.భద్రకాళీ ఆలయ మాఢ వీధుల నిర్మాణం చర్చల దశలోనే తాను చెర బండరాజు కాలనీ వాసులకు న్యాయంగా దక్కాల్సిన హక్కులు దక్కిన తర్వాతే స్థల సేకరణ చేయాలని ఆనాటి అధికారులను సూచించానని, అభివృద్ధికి మేము సహకరిస్తాం పేదలకు న్యాయం చేయండి అని ప్రభుత్వానికి సూచిం చారు.అంతే తప్ప అధికారం ఉంది, బలవంతం హక్కులను కాలరాస్తూ..మేము అనుకు న్నది చేస్తామనంటే నడవదని, ఈ దేశం ప్రజాస్వామ్యదేశ మని, ఇక్కడ నిరంకుశత్వం, నియతృత్వం నడవదని ప్రభుత్వాన్ని, ప్రజాప్రతినిధు లను హెచ్చరించారు. పేదలకు ఇస్తామన్న ఇండ్లు, ఉద్యోగాలు ఇవ్వచాత కాక, పేదలపై దౌర్జన్యం మాను కోవాలని హితవు పలికారు. కార్యక్రమం లో మాజీ కార్పొ రేటర్ సోదా కిరణ్, అడ్వకేట్ నాయిని రవి యాదవ్, నాయకులు నరెడ్ల శ్రీధర్, వేల్పుల వేణు, గండ్రకోట రాకేష్ యాదవ్, ఎస్కే మహ మూద్, మాడిశెట్టి శ్యామ్, మంద సృజన్ కుమార్, తక్కళ్లపల్లి వినీల్ రావు, ఫాతిమా చారి, హనుమకొండ స్నేహిత్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# అల్ఫోర్స్ ఇ-టెక్నో పాఠశాల విద్యార్థులు ఎస్.జి.ఎఫ్. రాష్ట్ర స్థాయి అండర్-14 బాలబాలికల టేబుల్ టెన్నిస్ పోటీలకు ఎంపిక..



ప్రత్యక్ష సాక్షి కరీంనగర్ టౌన్

విద్యార్థులు చదువుతో పాటు క్రీడల పట్ల ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని మరియు క్రీడల్లోని విషయాలను విశ్లేషించి పట్టు సాధించాలని అల్ఫోర్స్ విద్యాసంస్థల అధినేత డాక్టర్ వి.నరేందర్ రెడ్డి అన్నారు. స్థానిక కొత్తపల్లిలోని అల్ఫోర్స్ ఇ-టెక్నో పాఠశాలకు చెందిన విద్యార్థులు ఎస్జిఎఫ్ రాష్ట్ర స్థాయి బాలబాలికల టేబుల్ టెన్నిస్ పోటీలకు ఎంపికైన సందర్భంగా బుధవారం ఏర్పాటు చేసినటువంటి ప్రత్యేక అభినందన సభకు వారు ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు.

ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ టేబుల్ టెన్నిస్కు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రత్యేక గుర్తింపు ఉన్నదని అదే విధంగా ఈ క్రీడను రాయల్ గేమ్గా పరిగణిం చడం జరుగుతుందని చెప్పారు. ఈ క్రీడను ఆడడం ద్వారా శారీరకంగా ధృడపడుతారని ప్రత్యేకంగా ఆలోచన విధానం సైతం మారుతుందని వారు అభిప్రాయపడ్డారు.ఈ క్రమంలో ఇటీవల కాలంలో పెద్దపల్లి జిల్లా సుల్తానాబా ద్లోని ఒక ప్రైవేట్ అకాడ మీలో నిర్వహించినటువంటి ఎస్ జి ఎఫ్ జోనల్ స్థాయి అండర్ 14 బాలబాలికల టేబుల్ టెన్నిస్ ఛాంపియ న్షిప్లో పాఠశాలకు చెందిన కళ్యాణం సహర్ష్ సాయి, 8వ తరగతి డ హమ్సికామణి, 8వ తరగతి, అత్యుత్తమ ప్రదర్శన కనబర్చడమే కాకుండా త్వరలో నిర్వహించబోయే ఎస్ జి ఎఫ్ రాష్ట్ర స్థాయి అండర్-14 బాల బాలికల టేబుల్ టెన్నిస్ పోటీలకు సైతం అర్హత సాధించారని హర్షం వ్యక్తం చేశారు మరియు పుష్పగుచ్ఛాలను అందజేసి జాతీయస్థాయి పోటీలకు అర్హత సాధించాలని ఆకాంక్షించారు.. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్, న్యాయమ ఉపాధ్యాయులు మరియు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు..

# ప్రజల అభివృద్ధికి అందరి సమన్వయంతో కృషి

## రాష్ట్ర కార్మిక, ఉపాధి శిక్షణ, కర్మాగార, గనులు భూగర్భ శాఖ మంత్రి గడ్డం వివేకానంద

పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి

మందమర్రి మండలం వెంకటాపూర్ గ్రామం విద్యుత్ సబ్ స్టేషన్ నిర్మాణానికి ఎస్.ఈ. బానోత్ రాజన్న, మండల తహసిల్దార్ సతీష్, మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారి రాజేశ్వర్, స్థానిక ప్రజా ప్రతినిధులతో కలిసి మంత్రి శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ గ్రామంలో విద్యుత్ సదుపాయాల విస్తరణ, రహదారుల అభివృద్ధి, పేదలకు సంక్షేమ పథకాల అమలు తదితర కార్యక్రమాలను,సమన్వయంతో ముందుకు తీసుకు వెళ్ళవలసిన అవసరం ఉందని గ్రామంలో 33 కె.వి. విద్యుత్ సబ్‌స్టేషన్ ఏర్పాటు ఎంతో ముఖ్యమైన అభివృద్ధి కార్యక్రమమని, సబ్‌స్టేషన్ ఏర్పాటుకు భూమి కేటాయింపు విషయంలో కొందరు అభ్యంతరాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారని, కొందరు గ్రామస్తులు భూమి విషయమై తమను కలిసి విజ్ఞప్తి చేశారని, గ్రామ ప్రజల భవిష్యత్ అవసరాలను దృష్టిలో ఉ ంచుకుని అందరి సహకారంతో సమస్యను పరిష్కరించుకోవాలని సూచించారు.

భవిష్యత్‌లో పెరుగుతున్న విద్యుత్ అవసరాలను ముందుగానే అంచనా వేసి సబ్‌స్టేషన్లను ఏర్పాటు చేస్తున్నామని, ఈ క్రమంలో సుమారు 3 కోట్ల రూపాయల వ్యయంతో సబ్ స్టేషన్ ఏర్పాటుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నామని అర్హులైన పేదకుటుంబాలకు ఉచిత విద్యుత్ కనెక్షన్లు అందించడంతో పాటు ఉచిత విద్యుత్ పథకాల ద్వారా పేదలపై ఆర్థిక భారం తగ్గిస్తున్నామని ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం ద్వారా పేద కుటుంబాలకు పక్కా ఇళ్లు నిర్మించేందుకు ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటుందని గ్రామంలో 32 ఇందిరమ్మ ఇళ్లు మంజూరయ్యాయని, అర్హులైన ప్రతి కుటుంబానికి ఇండ్లు అందేలా చర్యలు తీసుకుంటామని మంజూరైన ఇళ్ల నిర్మాణం ప్రారంభించని లబ్ధిదారులను గుర్తించి, ప్రభుత్వ సహకారంతో ఇండ్ల నిర్మాణం పూర్తయ్యేలా అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని మంత్రి సూచించారు.పేద ప్రజలకు సామాజిక భద్రత కల్పించడంలో భాగంగా గ్రామానికి 38 పెన్షన్లు మంజూరయ్యాయని, అర్హులైన 38 మంది లబ్ధిదారులకు పెన్షన్లు అందనున్నాయని మహిళలకు ఉచిత బస్సు




ప్రయాణం, పేదలకు ఉచిత విద్యుత్, ఇందిరమ్మ ఇళ్లు, పెన్షన్లు తదితర సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ప్రభుత్వం అమలు చేస్తుందని పిల్లలకు నాణ్యమైన విద్య అందించడం ద్వారా వారు భవిష్యత్‌లో ఉన్నత స్థాయికి ఎదిగి మంచి ఉద్యోగాలు పొందే అవకాశం ఉంటుందని, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విద్యారంగ అభివృద్ధికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తుందని ఆయన తెలిపారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రభుత్వ పాఠశాలలలోహోహో10 వేల మంది ఉపాధ్యాయులను నియమించడం జరిగిందని, విద్యా ప్రమాణాలను మెరుగుపరచడంతో పాటు విద్యార్థులకు మెరుగైన మౌలిక వసతులు కల్పించేందుకు చర్యలు తీసుకోవడం జరుగు తుందని డ్రైవింగ్ తదితర నైపుణ్యాలు కలిగిన యువత కొంతకాలం అనుభవంసంపాదించడంతో పాటు విదేశీ భాషలను నేర్చుకుంటే మంచి ఉద్యోగ అవకాశాలు పొందవచ్చని, జర్మన్ భాషలో శిక్షణ అందించి, జర్మనీలో ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించే కార్యక్రమాన్నిచేపడుతున్నామని తెలిపారు. ఇప్పటికే సుమారు 70 మంది యువతకు జర్మన్ భాషలో శిక్షణ కొనసాగుతోందని, పలువురు 4 నెలలుగా శిక్షణ పొందుతున్నారని, మరో 3, 4 నెలలలో శిక్షణ పూర్తి చేసిన వారికి జర్మనీలో ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించే దిశగా చర్యలుతీసుకుంటున్నామని మంత్రి తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత అధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధులు, పాల్గొన్నారు.

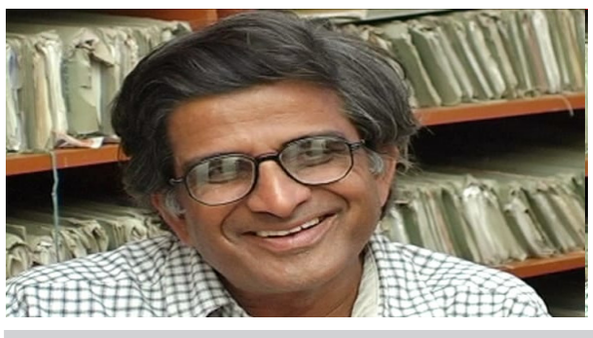
# వైరాగ్యంకు సినారె విశిష్ట పురస్కారం

ప్రత్యక్ష సాక్షి కరీంనగర్ టౌన్

కరీంనగర్ జిల్లాకు చెందిన కవి, రచయిత, విమర్శకులు శతాధిక గ్రంథ ప్రచురణ కర్త, భవానీ సాహిత్య వేదిక కరీంనగర్ అధ్యక్షులు వైరాగ్యం ప్రభాకర్ ను సినారె విశిష్ట పురస్కారంతో అక్కెపల్లి ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు అక్కెపల్లి బాల్ రెడ్డి శాలువా, పురస్కార పత్రం, నగదుతో సత్కరించారు. సాహిత్య రంగంలో కవిత,కథ, గేయ, వ్యాస,వ్యంజకాలు, మెరుపులు,మణిపూస లు,చమక్కులు,స్వాతి చినుకులు తదితర ప్రక్రియల్లో 150 పుస్తకాలు ప్రచురించి, ప్రముఖులను ఆహ్వానించి యాభైకి పైగా పుస్తకావిష్కరణ సభలను నిర్వహిస్తూ,తన సంస్థ ద్వారా ప్రముఖులనెందరినో సత్కరిస్తూ,ఎంతో మంది కవుల రచనలకు అక్షర రూపమిస్తూ,కవులుగా తీర్చి దిద్దిన వైరాగ్యం ప్రభాకర్ సాహిత్య సేవలను గుర్తించి, శ్రీమతి అక్కెపల్లి మమత స్మారకార్థం స్థాపించిన సినారె విశిష్ట పురస్కారాన్ని నేడు అందించారు.అక్టోబర్ 7, బుధవారం రోజున ఉదయం భవానీ



సాహిత్య వేదిక కరీంనగర్ ఆవరణలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో గవర్నమెంట్ సివిల్ హాస్పిటల్ విశ్రాంత ఉద్యోగి గాజర్ల రాజమల్లు, సాహిత్యాభిలాషి రాంపెల్లి శ్యామ్ సుందర్ పాల్గొన్నారు.



# పౌర హక్కుల కోసం పరితపించిన మేధావి బాల గోపాల్

3లో

# పెద్దపల్లి వేదికగా తెలంగాణ రాజ్యాధికార పార్టీ ఆర్టీసీ ఎన్నికల ప్రచారం..

టీ.సత్యనారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్షసాక్షి మంథని రూరల్

తెలంగాణ రాజ్యాధికార పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు తీన్మార్ మల్లన్న ఆదేశాల మేరకు, రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ మరియు ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా ఇంచార్జ్ మాదం రజనీ కుమార్ యాదవ్ మరియు రాష్ట్ర కార్యదర్శి అఖిల్ పాషా సూచనల మేరకు, 09-10-2026 న జరగనున్న ఆర్టిసి గుర్తింపు సంఘం ఎన్నికల సందర్భంగా బుధవారం పెద్దపల్లి బస్ స్టాండ్ లో గోదావరిఖని మరియు మంథని డిపోల బస్ డ్రైవర్లు మరియు కండక్టర్లకు బిడబ్ల్యుయు కార్డులు అందజేస్తూ, ఓటు వేసి గెలిపించాలని వివరిస్తూ ప్రచారం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా అధ్యక్షులు మెరుగు చందర్ యాదవ్, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు మెరుగు సతీష్ గౌడ్, జిల్లా జాయింట్ సెక్రటరీ కాంపెల్లి



స్వామి, పెద్దపల్లి మండల అధ్యక్షులు వెంగళ కృష్ణ నాయకులు కాలబోయిన సంపత్ ముదిరాజ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# పౌర హక్కుల కోసం పరితపించిన మేధావి బాల గోపాల్

## అక్టోబర్ 8... పౌర హక్కుల పోరాట యోధుని వర్ధంతి



పౌరహక్కుల ఉద్యమానికి అంతర్జాతీయ ఖ్యాతి తెచ్చిపెట్టిన ఘనత బాలగోపాల్ కే దక్కుతుంది. బాలగోపాల్ ఒక మధ్యతరగతి తెలుగు బ్రాహ్మణ దంపతుల ఎనిమిది మంది పిల్లలలో ఐదవ సంతానం–కందాళ్ళ పార్థనాథ శర్మ మరియు రాళ్ళపల్లి నాగమణి దంపతులకు బాలగోపాల్ 1952, జూన్ 10న బళ్ళారి, కర్ణాటకలో జన్మించాడు. ఆయన సోదరులలో ఒకరైన అనంత భారత సైన్యంలో డాక్టర్. . మాతామహుడు: ప్రముఖ సాహితీవేత్త రాళ్లపల్లి అనంత కృష్ణశర్మ. ఈటీవీ2లో చాలాకాలం తెలుగు వెలుగు కార్యక్రమానికి నిర్వాహకురాలు గా ఉన్న మృణాళిని సోదరి. ఒకటి నుంచి డిగ్రీ వరకు తిరుపతిలో ఎస్వీ ఆర్ట్స్ కళాశాలలో డిగ్రీ పూర్తి, వరంగల్ లోని ఆర్ఈసీ నుంచి గణితంలో పీహెచ్‌డీ, 1980లో కాకతీయ విశ్వ విద్యాలయంలో గణిత అధ్యాకుడిగా ఉద్యోగంలో చేరిక, 1985లో ఉద్యోగానికి రాజీనామా, అప్పటి నుంచి హక్కుల ఉద్యమానికే పూర్తిగా అంకితం అయ్యారు. మూడు దశాబ్దాలుగా అవిశ్రాంత కృషి సలిపిన ప్రముఖ హక్కుల నేత, న్యాయవాది, హేతువాది మేధావి. హైదరాబాద్ లోని గుడిమల్కాపూర్ ప్రియా కాలనీలో నివసించాడు. ఆయన భార్య వసంత లక్ష్మి ఆంధ్రజ్యోతిలో పాత్రికేయురాలు. వారికి ప్రభాత అనే కుమారుడు కలిగాడు. మానవతా విలువల కోసం పోరు సల్పుతు, ఆదివాసీ ఉద్యమం నుంచి విప్లవోద్యమం వరకు, పౌరహక్కుల ఉద్యమం నుంచి మానవ హక్కులు ఉద్యమం వరకు, కూలీ పోరాటం నుంచి భూపోరాటం వరకు అన్నిరకాల ఉద్యమాలతో పెనవేసుకు పోయిన నాయకు డాయన. ఎక్కడ అన్యాయం, వివక్ష, అణిచివేత, అసమానతలు కనిపించినా నిష్కర్షగా, నిక్కచ్చిగా, నిర్భయంగా పోరాడారు. ఈ క్రమంలో వచ్చిన బెదిరింపుల్ని ఏనాడూ లెక్కచేయలేదు. ఆయనపై ఎన్నోసార్లు భౌతిక దాడులు జరిగినా రెట్టించిన ఉత్సాహంతో పనిచేశాడు. బూటకపు ఎన్‌కౌంటర్లను వెలుగు లోకి తేవడంతో పోలీసులు ఆయనపై నక్సలైట్‌గా ముద్ర వేశారు. కొత్తగూడెంలో ఓసారి ఆయనపై దాడికి పాల్పడిన పోలీసులు చనిపోయాడని భావించి, మురికి కాల్వలో పడేసి వెళ్లగా పీడీఎస్‌యూ కార్యకర్తలు ఆయన్ను కాపాడారు. ఆయన మానవ హక్కుల ఉద్యమంతో పూర్తిగా సంబంధం కలిగి ఉన్న తరువాత చాలా కాలం తరువాత న్యాయవాదిగా మారడానికి ఎంచు కున్నాడు. బాలగోపాల్ 1983 మరియు 1997 మధ్య ఆంధ్రప్రదేశ్ సివిల్ లిబర్టీస్ కమిటీ (ఎపిసిఎల్సి) ప్రధాన కార్యదర్శిగా పనిచేశాడు. ఎపిసిఎల్‌సి లో అభిప్రాయ భేదాల తరువాత, అతను ఎపిసిఎల్‌సిని వదిలి మానవ హక్కుల ఫోరంను ఏర్పాటు చేశాడు. 26 సంవత్సరాల కాలంలో, అతను ఆంధ్రప్రదేశ్ మరియు ఇతర ప్రాంతాలలో ప్రభుత్వ దళాలు వేలాది మంది చట్టవిరుద్ధ హత్యల కేసులను నమోదు చేశాడు. 1980 ల చివరలో మావోయిస్టులు చేసిన కిడ్నాప్ వరుస సందర్భంగా, అప్రమత్తమైన సంస్థ ప్రజా బంధు ( ఫ్రెండ్స్ ఆఫ్ ది పీపుల్ ) ఆయనను అపహరించి, ఇద్దరు పోలీసు అధికారులను నక్సలైట్ కస్టడీ నుండి విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. రాష్ట్ర పోలీసులతో సంబంధాలున్నాయని అనుమానించిన ఈ సంస్థ, అపహరణకు గురైన పోలీసులను తిరిగి ఇచ్చిన తర్వాతే ఆయనను విడుదల చేసింది. బాలగోపాల్ 90 దశక ప్రారంభం వరకు ఎకనామిక్ అండ్ పొలిటికల్ వీక్లీలో ప్రచురించిన అనేక వ్యాసాలలో మాండలిక మార్క్సిస్ట్ పద్ధతిని అనుసరించాడు. సోవియట్ యూనియన్ పతనంతో తీవ్ర మనస్తాపానికి గురైన బాలగోపాల్ సమాధానాల కోసం మార్క్సిజంలో మానవతావాద సంప్రదాయాలను అన్వేషించడం ప్రారంభించాడు. 90 వ దశకంలో ఆయన వ్యాసాలు ఈ మార్పును ప్రతిబింబిస్తాయి. రాజ్యహింస తోపాటు ప్రైవేటు హింసను ఆయన వ్యతిరేకించాడు. నక్సల్బరీ ఉద్యమానికి ఎంతోమంది కార్యకర్తలను అందించిన ఆయన ఆ తర్వాత క్రమంలో విప్లవపార్టీల వైఖరిని తప్పుబట్టారు. ప్రజలకు చేరువకావడంలో ఎం.ఎల్ పార్టీలు విఫలమయ్యాయని విమర్శించారు. ఆయన రాసిన 'నక్సల్బరీ ఉద్యమం, గమ్యం, గమనం', 'చీకటి కోణం' పుస్తకాలు సంచలనం సృష్టించాయి.

మావోయిస్టుల హింస చర్యలపై ఆయన బహిరంగంగా విమర్శించడం నక్సలైట్ల నుండి తీవ్ర విమర్శలను ఆకర్షించింది. పశ్చిమ బెంగాల్‌లోని లాల్ ఘడ్ లో జరిగిన హింసపై ఆయన చేసిన వ్యాఖ్యల తరువాత, మావోయిస్టు కేంద్ర కమిటీ సభ్యుడు మల్లోజుల కోటేశ్వర్ రావు... బాలగోపాల్‌ను లాల్ గఢ్ నిరోధక ప్రాంతాన్ని సందర్శించి నిజమైన చిత్రాన్ని తెలుసుకోవాలని సవాలు చేశాడు. ఆయన 2008 లో భారతదేశ ప్రణాళికా సంఘం ఏర్పాటు చేసిన తీవ్రవాద ప్రభావిత ప్రాంతాలలో అభివృద్ధి సవాళ్ళపై నిపుణుల సమూహంలో సభ్యుడిగా పనిచేశాడు. మానవ హక్కులు అవిభక్త మైనవని ఆయన నమ్మాడు. అతను తన సరళమైన జీవనానికి మరియు ఎకనామిక్ అండ్ పొలిటికల్ వీక్లీలో క్రమం తప్పకుండా కనిపించే విశ్లేషణాత్మక వ్యాసాలకు ప్రసిద్ధి చెందాడు. ఇపిడబ్ల్యులోని అతని కథనాలలో ఇందిరా గాంధీ పాలన, రిజర్వేషన్ల సమస్య, వివిధ ప్రదేశాలలో ఎప్పటికప్పుడు మానవ హక్కుల ఉల్లంఘన, గుజరాత్ అల్లర్లు, ప్రత్యేక ఆర్థిక మండలాలు, భూసేకరణ, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని షెడ్యూల్డ్ కులాల ఉప వర్గీకరణ, వైయస్ఆర్ ప్రభుత్వం మరియు సిపిఐ–మావోయిస్టుల మధ్య చర్చలు తదితరాలతో ఆయన పాత్ర విడదీయరానిది. రాడికల్ విప్లవం కోసం తాము కృషి చేస్తున్నామని చెప్పుకునే వారి మానవ హక్కుల ఉల్లంఘనను ఆయన తెలుగు వ్యాసం 'చీకటి కోణాలు' లో ప్రత్యక్షంగా ప్రశ్నించారు. మానవ హక్కుల ఫోరం ఏర్పడిన తరువాత, అతను తన కార్య కలాపాలను విస్తరించాడు. జమ్మూ కాశ్మీర్, గుజరాత్, పశ్చిమ బెంగాల్ మరియు ఒరిస్సాలో తీవ్రమైన సామాజిక గందరగోళానికి గురైన ప్రాంతాలను సందర్శించాడు. ఒరిస్సాలో అతని నిజనిర్ధారణ బృందాలు రాయగడ జిల్లాను సందర్శించాయి. ప్రధాన స్రవంతి రాజకీయ పార్టీల పనితీరులో ఉన్న వంచనను ఆయన విశ్లేషించాడు, బహిర్గతం చేశాడు. బాల గోపాల్ దాదాపు ఒక దశాబ్దం క్రితం న్యాయశాస్త్రం అభ్యసించడం ప్రారంభించాడు. పోలీసులు హత్యలను ఎదుర్కోవటానికి సంబంధించిన డజన్ల కొద్దీ కేసులను వాదించాడు. ఎన్‌కౌంటర్లలో పాల్గొన్న పోలీసులపైన హత్యానేరం నమోదు చేయాలని ఆయన గట్టిగా వాదించి విజయం సాధించాడు. ఈ రాష్ట్రంలో ఆయన అడుగుపెట్టని పల్లె లేదు, పట్టణం లేదు. అరణ్యాల నుంచి జనారణ్యాల వరకూ ఎక్కడ ఏ సమస్య తలెత్తినా ఆయన తప్పని సరిగా ఆ ప్రాంతానికి వెళ్లి అధ్యయనం చేసేవాడు. అందుకే మన భౌగోళిక, నైసర్గిక స్థితిగతులపై ఆయనకున్న జ్ఞానం అపారం.ఆయన అక్టోబర్ 8, 2009 రాత్రి హైదరాబాద్ లోని బంజారా హిల్స్ లో గుండెపోటుతో మరణించాడు.

**సంగన భట్ల రామకృష్ణయ్య, ధర్మపురి**

# రెడ్‌క్రాస్ సేవలు సమాజానికి ఎంతో విలువైనవి

## నూతన పాలకవర్గానికి అల్ఫోర్స్ నరేందర్‌రెడ్డి సత్కారం

## మానవతా విలువలను పరిరక్షించాలి.. సేవలను ప్రజలు వినియోగించుకోవాలి




**(ప్రత్యక్ష సాక్షి, కరీంనగర్)**

సమాజంలో భారతీయ రెడ్‌క్రాస్ సంస్థకు ప్రత్యేక గుర్తింపు ఉందని అల్ఫోర్స్ విద్యాసంస్థల అధినేత డాక్టర్ వి.నరేందర్‌రెడ్డి అన్నారు. విపత్తులు, అత్యవసర పరిస్థితులు, ఆరోగ్య సేవలు, సామాజిక కార్యక్రమాల ద్వారా ప్రజలకు అండగా నిలుస్తున్న రెడ్‌క్రాస్ సేవలు అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు. స్థానిక వావిలాలపల్లిలోని అల్ఫోర్స్ విద్యాసంస్థల కేంద్ర కార్యాలయంలో కరీంనగర్ జిల్లా భారతీయ రెడ్‌క్రాస్ సంస్థ నూతన పాలకవర్గాన్ని ఆత్మీయంగా సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన ఆయన మాట్లాడారు.

రక్తదాన శిబిరాల నిర్వహణ, రక్తనిల్వలను పెంపొందించడం, ఆరోగ్యం, పరిశుభ్రత, ప్రథమ చికిత్సపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించడం రెడ్‌క్రాస్ ప్రధాన లక్ష్యాలని తెలిపారు. యువతలో సేవాభావం, స్వచ్ఛంద సేవా స్ఫూర్తి, మానవతా విలువలను పెంపొందించడంలో సంస్థ కీలక పాత్ర పోషిస్తోందన్నారు. ఆపదలో ఉన్నవారికి తక్షణ సహాయం అందించడంతోపాటు అవసరమైన వారికి ఆరోగ్య, సామాజిక సేవలు అందిస్తోందని చెప్పారు. సంస్థ ఆశయాలను, విలువలను ప్రతి ఒక్కరూ పరిరక్షించాలని, ప్రజలు రెడ్‌క్రాస్ సేవలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు.

నూతన పాలకవర్గానికి సత్కారం

ఈ సందర్భంగా రెడ్‌క్రాస్ సంస్థ గౌరవాధ్యక్షుడు పి.కేశవరెడ్డి, అధ్యక్షుడు సంగెం లక్ష్మణరావు, ఉపాధ్యక్షుడు వి.రాధాకృష్ణారెడ్డి, కోశాధికారి గోనె శ్రీనివాస్, రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యుడు కే.మహేశ్వర్, యువజన విభాగ సమన్వయకర్త ఎం.రాకేష్‌లను సత్కరించారు.

జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు ఇంజినీర్ కోల అన్నారెడ్డి, పి.విద్యాసాగర్, సీహెచ్.సురేష్, పి.శ్రీహరిరెడ్డి, ఆర్.శ్రీనివాస్, పి.నరేందర్, హెచ్.రాజిరెడ్డి, కే.మనోహరరావు, ఏ.మునిందర్‌లను సన్మానించారు.

పలువురు ప్రముఖుల హాజరు

ఈ కార్యక్రమంలో కరీంనగర్ జిల్లా తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల సంఘం అధ్యక్షుడు, ఉద్యోగుల ఐక్య కార్యాచరణ సమితి చైర్మన్ దారం శ్రీనివాస్‌రెడ్డి, ఆ సంఘం రాష్ట్ర బాధ్యుడు సర్దార్ హర్మిందర్‌సింగ్, పట్టణ అధ్యక్షుడు రాజేష్ భరద్వాజ్, పట్టణ కార్యదర్శి సుమంత్‌రావుతోపాటు అల్ఫోర్స్ విద్యాసంస్థల సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

# మోదీ లేని భారత్‌ను ఊహించలేం

## దేశ ప్రజలే ఆయన కుటుంబం.. దేశ సేవే లక్ష్యం : కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్



**(ప్రత్యక్ష సాక్షి, కరీంనగర్)**

దేశం కోసం, ప్రజల కోసం 25 ఏళ్లుగా అందిస్తున్న ప్రజాసేవకు గుర్తుగా సేవా జ్యోతి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించినట్లు కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ తెలిపారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ దేశానికి చిరకాలం సేవలందించాలని ప్రజలంతా కోరుకుంటున్నారని పేర్కొన్నారు. 2047 నాటికి వికసిత్ భారత్ లక్ష్యాన్ని సాధించేందుకు మోదీ నిరంతరం శ్రమిస్తున్నారని అన్నారు. కరీంనగర్‌లో సేవా జ్యోతి కార్యక్రమం అనంతరం బుధవారం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు.

దేశాభివృద్ధే మోదీ లక్ష్యం

ప్రతి పేదింట్లో వెలుగులు నింపడం ద్వారా దేశాభివృద్ధికి మోదీ కృషి చేస్తున్నారని బండి సంజయ్ అన్నారు. రాజకీయ నేపథ్యం, గత చరిత్ర, దేశానికి ఆయన చేసిన సేవలను యువత గుర్తు చేసుకోవాలని సూచించారు. రాజకీయ స్వార్థాన్ని పక్కనపెట్టి దేశం కోసం ఆలోచించాలని కోరారు. 2014కు ముందు, ప్రస్తుతం భారత్ సాధించిన అభివృద్ధిని పోల్చి ఆత్మవిమర్శ చేసుకోవాలన్నారు. మోదీకి సొంత కుటుంబం లేదని, దేశ ప్రజలే ఆయన కుటుంబమని వ్యాఖ్యానించారు. డబ్బులు, బినామీ ఆస్తులపై ఆయనకు ఆసక్తి లేదని, దేశ సేవే లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. ప్రధాని పదవి నుంచి దిగిపోయినా భుజాన సంచి వేసుకొని ప్రజాసేవలో కొనసాగగల వ్యక్తి మోదీ అని అన్నారు. ఆయన ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని ఆకాంక్షిస్తూ సేవా జ్యోతి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించినట్లు తెలిపారు.

ఈసీని బద్నాం చేయడం సరికాదుఎన్నికల సంఘం రాజ్యాంగబద్ధంగా ఏర్పడిన సంస్థ అని, అది బీజేపీ సంస్థ కాదని బండి సంజయ్ స్పష్టం చేశారు. రాజ్యాంగ సంస్థలను బద్నాం చేయడం ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థకు ప్రమాదకరమన్నారు. ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ జ్ఞానేశ్ కుమార్ వ్యవహారంపై అభ్యంతరాలుంటే న్యాయస్థానాలను ఆశ్రయించాలని సూచించారు. రాహుల్ గాంధీ ఎన్నికల సంఘాన్ని ఎప్పుడైనా కలవవచ్చని, ముందుగా అపాయింట్‌మెంట్ ఎందుకు తీసుకోలేదని ప్రశ్నించారు. వందల మందితో వెళ్లి దాడికి ప్రయత్నిస్తే అడ్డుకోకుండా ఏం చేస్తారని వ్యాఖ్యానించారు.

ఓట్ల తొలగింపును తప్పుపడతారా?

అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ ఓటు హక్కు కల్పించడంతోపాటు అనర్హుల పేర్లను ఓటర్ల జాబితా నుంచి తొలగించడమే ప్రత్యేక ఓటర్ల జాబితా సవరణ (ఎస్ఐఆర్) లక్ష్యమని బండి సంజయ్ అన్నారు. మరణించిన వారి పేర్లు ఓటర్ల జాబితాలో కొనసాగకుండా తొలగించడాన్ని కూడా తప్పుబడతారా అని ప్రశ్నించారు. దేశవ్యాప్తంగా మరణించిన వారి పేర్లను తొలగించాలని కాంగ్రెస్ గతంలో కోరిందని పేర్కొన్నారు. తెలంగాణలో 70 లక్షల దొంగ ఓట్లు ఉన్నాయని కాంగ్రెస్ నేత అభిషేక్ సింఘ్వీ చెప్పారని, మధ్యప్రదేశ్, రాజస్థాన్‌లలోనూ భారీగా నకిలీ, డూప్లికేట్ ఓట్లు ఉన్నాయని కాంగ్రెస్ నేతలు ఆరోపించిన విషయాన్ని ప్రస్తావించారు. కేరళలో ఓటర్ల జాబితా సవరణ పకడ్బందీగా అమలైనందువల్లే కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చిందని ఆ పార్టీ నేత రమేశ్ చెన్నితల పేర్కొన్నారని గుర్తుచేశారు.

ఓట్ల చోరీ కాంగ్రెస్ పేటెంట్

దేశంలో ఓట్లు, సీట్ల చోరీకి కాంగ్రెస్‌దే పేటెంట్ అని బండి సంజయ్ విమర్శించారు. దేశంలోని ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ కమిటీలన్నీ తొలి ప్రధానమంత్రి అభ్యర్థిగా సర్దార్ వల్లభ్‌భాయ్ పటేల్ పేరును ప్రతిపాదించినప్పటికీ, నెహ్రూను ప్రధానమంత్రిని చేసిన చరిత్ర కాంగ్రెస్‌దేనని ఆరోపించారు. ఎన్నికల సంఘం తప్పు చేసిందని భావిస్తే సుప్రీంకోర్టులో తేల్చుకోవాలని, రాజకీయ స్వార్థం కోసం రాజ్యాంగ సంస్థలపై బురద చల్లడం తగదని అన్నారు.కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ మధ్య చీకటి ఒప్పందాలు

తెలంగాణలో కేసీఆర్ భూ వివాదాలపై చర్యలు తీసుకోవాలనే ఆలోచన కాంగ్రెస్‌కు లేదని బండి సంజయ్ విమర్శించారు. బీఆర్ఎస్ అవినీతిపై చర్యలు తీసుకునే ధైర్యం కాంగ్రెస్‌కు లేదని, కాంగ్రెస్ ప్రకటించిన ఆరు గ్యారంటీల అమలుపై పోరాడే సత్తా బీఆర్ఎస్‌కు లేదని వ్యాఖ్యానించారు. కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ మధ్య చీకటి ఒప్పందాలు ఉన్నాయని ఆరోపించారు.

పార్టీ బాధ్యతలను శిరసావహిస్తా

బీజేపీ తనకు ఎన్నో పదవులు ఇచ్చిందని బండి సంజయ్ తెలిపారు. పదవుల కోసం పాకులాడే వ్యక్తిని కాదని, పార్టీ ఏ బాధ్యత అప్పగించినా శిరసావహిస్తానని చెప్పారు. కార్యకర్తగా పార్టీ కోసం పనిచేస్తానని స్పష్టం చేశారు.

# రోడ్డు ప్రమాదంలో కాంగ్రెస్ నాయకుడు బండి సదానందం యాదవ్ కారుకు ట్రాలీ ఢీ..

**పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి**



మందమర్రి హైదరాబాదులో స్వర్గీయ కాక వెంకటస్వామి 97వ జయంతి కార్యక్రమాన్ని ముగించుకొని మందమర్రి కి తిరిగి వస్తున్న క్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు బండి సదానందంయాదవ్,కారుకు ట్రాలీ ఢీకొనడంతో ప్రమాదానికి గురికావడం జరిగింది, స్వల్ప గాయాల కారణంగా కరీంనగర్ ఆసుపత్రిలో చికిత్స చేయించుకొని బుధవారం నాడు మందమర్రి లో తన నివాసానికి రావడం జరిగింది, ఈ విషయం తెలుసుకున్న రాష్ట్ర కార్మిక మంత్రి డాక్టర్ వివేక్ వెంకటస్వామి, బండి సదానందం నివాసానికి వెళ్లి ఆయనను,పరామర్శించారు. మంత్రి మాట్లాడుతూ రోడ్డు ప్రమాదం గురించి జరిగిన విషయాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు.

# సింగరేణి చరిత్రలో మునుపెన్నడూ లేని విధంగా కార్మికుల పక్షాన నిలిచిన పన్నూరు సర్పంచ్ చిందం మహేష్..

**టి సత్యనారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని రూరల్**



పెద్దపెల్లి జిల్లా రామగిరి మండలం పన్నూరు గ్రామపంచాయతీ పరిధిలోని సింగరేణి జోన్-2 క్వార్టర్స్‌లో నివాసం ఉంటున్న సింగరేణి కార్మికులకు పన్నూరు సర్పంచ్ చిందం మహేష్ బుధవారం తీపికబురు అందించారు. దేశానికి వెలుగులు పంచే సింగరేణి కార్మికులు తమ క్వార్టర్స్ పరిధిలో గత కొంతకాలంగా ఎదుర్కొంటున్న తాగునీటి సమస్యను గుర్తించిన ఆయన తక్షణమే స్పందించారు.

కార్మిక కుటుంబాల తాగునీటి ఇబ్బందులకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపే దిశగా వార్డు సభ్యుల పూర్తి సహకారంతో సింగరేణి , జోన్-2 క్వార్టర్స్ పరిధిలో మొత్తం 2 నూతన బోర్లను ఏర్పాటు చేయించారు. దీంతో ఆయా ప్రాంతాల్లో నివసిస్తున్న సింగరేణి కార్మిక కుటుంబాలకు తాగునీటి సమస్య నుంచి ఊరట లభించనుంది.

సింగరేణి చరిత్రలో మునుపెన్నడూ లేని విధంగా కార్మికుల పక్షాన నిలుస్తూ పన్నూరు సర్పంచ్ చిందం మహేష్ పనిచేస్తున్న తీరును పలువురు ప్రశంసిస్తున్నారు. ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీలను ఏమాత్రం విస్మరించకుండా, సింగరేణి కార్మికుల సంక్షేమం,

అభివృద్ధి పనుల్లో వార్డు సభ్యులను భాగస్వాములను చేస్తూ, కార్మికుల సమస్యలను ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకుని పరిష్కరించేందుకు కృషి చేస్తున్న సర్పంచ్ చిందం మహేష్ చర్యలకు ఈ 2 నూతన బోర్ల ఏర్పాటు ఒక నిదర్శనం అని కార్మికులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో రామగిరి మండల ఎంపీఓ సమ్మిరెడ్డి, పంచాయతీ కార్యదర్శి ప్రేమలత, ఉప సర్పంచ్ కావేటి మల్లేశ్వరి, 12వ వార్డు సభ్యులు తాండ్ర ప్రశాంత్,11వ వార్డు సభ్యులు అరుణ,వార్డు సభ్యులు మున్ని స్వప్న వైష్ణవి,రమాదేవి,చేతి సుధాకర్, సలపాల సదానందం,తన్నీరు ప్రదీప్, కుంట విజయ్‌కుమార్, వైష్ణవి, రఘుపతి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# సైబర్ మోసాలపై అప్రమత్తతే రక్షణ కవచం : సీపీ గౌష్ ఆలం

**(ప్రత్యక్ష సాక్షి, కరీంనగర్)**




సాంకేతికత పెరుగుతున్న కొద్దీ సైబర్ నేరగాళ్లు కొత్త పద్ధతుల్లో ప్రజలను మోసం చేస్తున్నారని, వారి ఉచ్చులో పడకుండా ప్రతి ఒక్కరూ అప్రమత్తంగా ఉండాలని పోలీస్ కమిషనర్ గౌష్ ఆలం సూచించారు. తెలంగాణ సైబర్ భద్రతా విభాగం ఆధ్వర్యంలో రూపొందించిన 'భద్రత కోసం విరామం.. ఆగండి.. ఆలోచించండి.. సరిచూసుకోండి' అవగాహన పోస్టర్‌ను బుధవారం కరీంనగర్ పోలీస్ కమిషనరేట్ ప్రధాన కార్యాలయంలోని ఆస్ట్రా కన్వెన్షన్‌లో ఆయన ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా వివిధ రకాల సైబర్ మోసాలు, వాటి నుంచి రక్షణ పొందేందుకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను వివరించారు.

వ్యాపారులను నకిలీ బిల్లులు, కొనుగోలు ఉత్తర్వులతో మోసం చేసే అవకాశముందని, నగదు బదిలీకి ముందు సరఫరాదారుల వివరాలు, బ్యాంకు ఖాతాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించాలని సూచించారు. ఇంటి నుంచే పనిచేస్తూ తక్కువ శ్రమతో ఎక్కువ ఆదాయం పొందవచ్చంటూ వచ్చే ఉద్యోగ ప్రకటనలను నమ్మవద్దని, ముందస్తు రుసుములు చెల్లించవద్దని హెచ్చరించారు. తక్షణ రుణాల పేరుతో వచ్చే గుర్తుతెలియని యాప్‌లను వినియోగిస్తే వ్యక్తిగత వివరాలు, ఫొటోలు దుర్వినియోగమయ్యే ప్రమాదం ఉందన్నారు.

బ్యాంకు అధికారులు, పోలీసులమంటూ ఫోన్ చేసి బెదిరించే వ్యక్తుల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని, ఒకసారి వినియోగించే సంకేత సంఖ్యలు, రహస్య సంకేతాలు, వ్యక్తిగత వివరాలను ఎవరికీ వెల్లడించవద్దని తెలిపారు. సామాజిక మాధ్యమాల్లో భారీ రాయితీల పేరుతో వచ్చే నకిలీ కొనుగోలు వెబ్‌సైట్లను నమ్మి ముందస్తుగా నగదు చెల్లించవద్దని సూచించారు.

సైబర్ మోసానికి గురైతే ఏమాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా వెంటనే జాతీయ సైబర్ నేరాల సహాయ నంబరు 1930కు ఫోన్ చేయాలని, లేదా www.cybercrime.gov.in వెబ్‌సైట్‌లో ఫిర్యాదు నమోదు చేయాలని కమిషనర్ సూచించారు. మోసం జరిగిన వెంటనే స్పందిస్తే నగదును తిరిగి పొందే అవకాశాలు మెరుగుపడతాయని పేర్కొన్నారు. అనుమానాస్పద సందేశాల్లోని లింకులను తెరవకుండా, ప్రతి విషయాన్ని నిర్ధారించుకున్న తర్వాతే నిర్ణయం తీసుకోవాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో టౌన్ ఏసీపీ వెంకటస్వామి, టౌన్ ఇన్‌స్పెక్టర్లు, సైబర్ విభాగం ఎస్సై అనూష, పోలీసు సిబ్బంది, ఎస్ఆర్ జూనియర్ కళాశాల జోనల్ ఇన్‌ఛార్జి తిరుపతి, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

# జంతు సంబంధ పాలను తాగలేరా..?



పాలను తాగడం వల్ల ఎన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో అందరికీ తెలిసిందే. పాలలో మన శరీరానికి కావల్సిన దాదాపు అన్ని పోషకాలు ఉంటాయి. అందుకనే పాలను సంపూర్ణ పౌష్టికాహారంగా పిలుస్తారు. చిన్నారులకు పోషణ లభించాలంటే కచ్చితంగా పాలను తాగించాల్సి ఉంటుంది. దీంతో వారిలో ఎదుగుదల సరిగ్గా ఉంటుంది. ఇక పెద్దలు కూడా కొవ్వు తీసిన పాలను తాగడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. అయితే పాలలో లాక్టోజ్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది అందరికీ పడదు. అందువల్ల పాలను తాగితే కొందరికి పడవు. అలర్జీలు వస్తాయి. అయితే అలాంటి వారు వృక్ష సంబంధ పదార్థాలతో తయారు చేసిన పాలను తాగవచ్చు. సాధారణ పాలకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఇవి పనిచేస్తాయి. సాధారణ పాలలో ఉండే పోషకాలు అన్నీ ఈ పాలలోనూ ఉంటాయి. ముఖ్యంగా వృక్ష సంబంధ పాలలో లాక్టోజ్ ఉండదు. ఫలితంగా ఈ పాలను ఎవరైనా తాగవచ్చు. పాలు అంటే అలర్జీ ఉన్నవారు వృక్ష సంబంధమైన పాలను తాగుతుంటే పోషకాలను పొందవచ్చు. అలర్జీలు రావు. వృక్ష సంబంధమైన పాలలో పలు రకాలు కూడా ఉన్నాయి.

**బాదంపాలు..:** వృక్ష సంబంధమైన పాల విషయానికి వస్తే బాదంపాలను మొదటి స్థానంలో ఉంటాయని చెప్పవచ్చు. మార్కెట్‌లో మనకు బాదంపాలు లభిస్తాయి. కానీ వీటిలో చక్కెర అధికంగా ఉంటుంది. కనుక బాదంపాలను మనం ఇంట్లోనే సులభంగా తయారు చేసి తాగవచ్చు. సాధారణ పాలు అంటే ఇష్టం లేని వారు లేదా ఆ పాలు పడని వారు బాదంపాలను తాగవచ్చు. బాదంపప్పులను నీటిలో నానబెట్టి పొట్టు తీసి వాటిలో నీళ్లు పోసి మిక్సీ పట్టాలి. అనంతరం వడకట్టాలి. దీంతో బాదంపాలు రెడీ అవుతాయి. ఈ పాలలో అవసరం అనుకుంటే కాస్త తేనె వేసి తాగవచ్చు. బాదంపప్పులో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ ఇ, మెగ్నిషియంతోపాటు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. అందువల్ల

## అవి ఇష్టం లేదా..? అయితే వృక్ష సంబంధ పాలను తాగండి..!

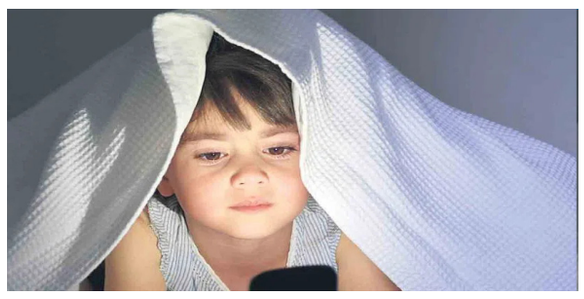
బాదంపాలను తాగితే మనకు ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది.

**సోయాబీన్స్ పాలు..:** సోయాబీన్స్‌తోనూ పాలను తయారు చేసి తాగవచ్చు. సోయాపాలు కూడా మనకు మార్కెట్‌లో లభిస్తాయి. కానీ వీటిని కూడా ఇంట్లోనే తయారు చేసి తాగితే మంచిది. ఈ పాలలో ప్రోటీన్లు, ఐరన్, క్యాల్షియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి మనకు పోషణను అందిస్తాయి.

శరీరాన్ని శక్తివంతంగా మారుస్తాయి. ఈ పాలను మనం వంటల్లో కూడా ఉపయోగించవచ్చు. అలాగే కొబ్బరితో పాలను తయారు చేసి కూడా తాగవచ్చు. ఇందుకు గాను పచ్చి కొబ్బరిని ఉపయోగించాల్సి ఉంటుంది. కొబ్బరిలో మన శరీరానికి ఉపయోగపడే అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా పొటాషియం, మాంగనీస్ ఉంటాయి. ఇవి మనకు రోగాలు రాకుండా రక్షిస్తాయి.

**ఓట్స్ పాలు..:** గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరచడంలో, హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా చూడడంలో ఓట్స్ ఎంతగానో సహాయ పడతాయి. అయితే వీటితోనూ పాలను తయారు చేసి తాగవచ్చు. ఓట్స్‌లోనూ అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా అనేక బి విటమిన్లతోపాటు ఫైబర్, ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఓట్స్‌ను తీసుకుంటే గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. అలాగే రక్తం తయారవుతుంది. రక్తహీనత నుంచి బయట పడవచ్చు. ఇక జీడిపప్పుతోనూ పాలను తయారు చేసి తాగవచ్చు. ఈ పాలలో జింక్, మెగ్నిషియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ పాలను సూప్‌లు, స్మూతీలు, కాఫీలో కూడా ఉపయోగించవచ్చు. అలాగే బియ్యంతోనూ పాలను తయారు చేసి తాగవచ్చు. వీటిల్లో పిండి పదార్థాలు, పలు రకాల బి విటమిన్లు ఉంటాయి. ఇలా జంతువులు పాలు పడని వారు లేదా ఆ పాలు అంటే ఇష్టం లేని వారు వృక్ష సంబంధ పదార్థాలతో చేసిన పాలను ప్రత్యామ్నాయంగా తాగవచ్చు. ఈ పాలతోనూ అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

# చిక్కుల్లో చిన్నారి కళ్లు



ఇప్పటి తరం పిల్లలకు కళ్లద్దాలు త్వరగా వచ్చేస్తున్నాయి. వయసు పెరిగే కొద్దీ అద్దాల వాడకం సహజమే. కానీ, చిన్నతనంలోనే మందపాటి అద్దాలు వాడాల్సి రావడం ఆలోచించాల్సిన విషయం. ఈ పరిస్థితికి ఎన్నో కారణాలు కనిపిస్తాయి.

స్క్రీన్లకు అతుక్కుపోవడం: ఇప్పటి పిల్లలు మొబైల్ ఫోన్లు, ల్యాప్‌టాప్, టీవీలకు తమ కళ్లు అప్పగించేస్తున్నారు. వీటి తెరల నుంచి వచ్చే నీలపు కాంతి కళ్లను దెబ్బతీస్తుంది. కంటిచూపును తగ్గిస్తుంది.

ఆటలు లేని జీవితం: ఆరు బయట ఆడుకోవడం వల్ల సహజ కాంతి అందేది. అది కళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచేది. ఈ తరం పిల్లలేమో ఇంటి గోడలకే పరిమితమై పోతున్నారు. దీంతో కళ్ల కండరాలు బలహీనపడి పోతున్నాయి.

చెడు తిళ్లు: కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఎ, సి, ఇ విటమిన్లు తప్పనిసరి. ఆకుకూరలు, క్యారెట్, టమాటా, నారింజతోపాటు రకరకాల గింజలు కళ్లకు మంచి చేస్తాయి. ఇప్పటి పిల్లలు జంక్‌ఫుడ్ వెంట పరిగెడుతున్నారు. కంటిచూపు తగ్గడానికి పోషకాహారం తినకపోవడమూ ఓ కారణమే.

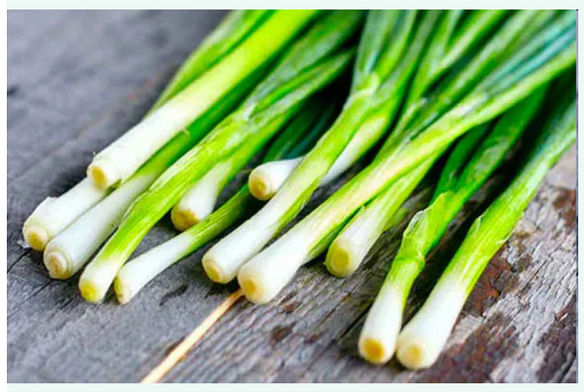
చదవడంలో ఇబ్బందులు: తక్కువ కాంతిలో, సరిగ్గా కూర్చోకుండా, పుస్తకాలను కళ్లకు బాగా దగ్గరగా పెట్టుకుని చదవడం లాంటి పొరపాట్లు కూడా కళ్ల ఆరోగ్యం మీద దుష్ప్రభావం చూపుతున్నాయి.

పరిష్కారాలివి: పిల్లలను స్మార్ట్‌ఫోన్లు, ల్యాప్‌టాప్‌లకు దూరంగా ఉంచాలి. తప్పనిసరిగా స్క్రీన్ చూడాల్సి వస్తే 20 20 20 నియమాన్ని పాటించాలి. అంటే ప్రతి 20 నిమిషాలకోసారి 20 అడుగుల దూరాన్ని ఓ 20 సెకండ్లపాటు చూడాలి.

పిల్లలను ఆరుబయట ఆడుకోనివ్వాలి. సహజ కాంతిలో గడిపితే కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. క్యారెట్లు, పాలకూర, టమాటా, చిలగడదుంప, బాదం, వాల్‌నట్స్ మొదలైన వాటితో కూడిన పోషకాహారం పిల్లలకు తినిపించాలి.కంటికి సంబంధించిన వ్యాయామాలు చేయించాలి. కళ్లను వృత్తాకారంలో తిప్పుతూ ఉండమనాలి. చేతులతో కళ్లను సున్నితంగా మసాజ్ చేయాలి.పిల్లలకు రోజుకు 8 నుంచి 10 గంటల నిద్ర తప్పనిసరి. గాఢమైన నిద్రతో కళ్ల అలసట తగ్గుతుంది. చూపు చక్కగా ఉంటుంది.

# ఉల్లికాడలతో సూప్ తయారు చేసి తాగితే..

## ఎన్ని ప్రయోజనాలు కలుగుతాయంటే.. ఆశ్చర్యపోతారు..!



ఉల్లికాడలు మనకు ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటాయి. కానీ వీటిని చాలా మంది అంతగా వాడరు. ఉల్లికాడలను కొందరు కూరల్లో వేస్తుంటారు. అయితే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల విషయానికి వస్తే ఇవి అనేక లాభాలను అందిస్తాయి. ఉల్లికాడల్లో మన శరీరానికి ఉపయోగపడే అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఉల్లికాడలను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకున్నా లేదా ఉల్లికాడలతో జ్యూస్ తయారు చేసి రోజూ 30 ఎంఎల్ మోతాదులో సేవిస్తున్నా ఎంతో ప్రయోజనం కలుగుతుందని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఉల్లికాడల్లో కెమోఫెరాల్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది ఒక ఫ్లేవనాయిడ్. రక్తనాళాలపై పడే ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. రక్తం సాఫీగా ప్రసారం అయ్యేట్లు చేస్తుంది. దీంతో హైబీపీ తగ్గుతుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా చూస్తుంది.

బీపీ నియంత్రణలో..: ఉల్లికాడలను తరచూ తీసుకుంటే హైబీపీ నియంత్రణలో ఉంటుంది. వీటిల్లో క్యాల్షియం అధికంగా ఉంటుంది. కనుక వీటిని తరచూ తింటే ఎముకలు దృఢంగా మారి, ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. వయస్సు మీద పడడం వల్ల వచ్చే ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి ఎముకల వ్యాధులు రాకుండా చూస్తాయి. ఉల్లికాడల్లో ఉండే ఫోలేట్లు గుండె జబ్బులు రాకుండా రక్షిస్తాయి. ఉల్లికాడలను తరచూ తింటే కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాదు. ఉల్లికాడల్లో క్రోమియం అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి తరచూ వీటిని తింటే షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్ అవుతాయి. డయాబెటిస్ నియంత్రణలో ఉంటుంది. మధుమేహం ఉన్నవారికి ఉల్లికాడలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. రోజూ వీటి జ్యూస్‌ను సేవిస్తుంటే షుగర్‌ను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు.

దగ్గు, జలుబు, జ్వరం తగ్గుతాయి..: దగ్గు, జలుబు, జ్వరం వంటి అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు ఉల్లికాడలతో తయారు చేసే సూప్‌ను తాగుతుంటే త్వరగా కోలుకుంటారు. ఆయా సమస్యల నుంచి సత్వరమే ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఉల్లికాడల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తుంది. దీంతో గ్యాస్, అసిడిటీ, మలబద్దకం నుంచి బయట పడవచ్చు. మనం తిన్న ఆహారంలో ఉండే పోషకాలను కూడా శరీరం సరిగ్గా శోషించుకుంటుంది. ఉల్లికాడల్లో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. దీంతో రోగాల నుంచి శరీరానికి రక్షణ లభిస్తుంది. అలాగే ఉల్లికాడలను తినడం వల్ల పెద్ద పేగు క్యాన్సర్ రాదని సైంటిస్టుల పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది.

క్యాన్సర్ రానీయవు..: ఉల్లికాడల్లో పెక్టిన్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది పెద్ద పేగు క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలను గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది. కీళ్లనొప్పులు, ఉబ్బసం వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు ఉల్లికాడలతో సూప్‌ను తయారు చేసి రోజూ తాగుతుంటే ఆయా సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు. ఉల్లికాడల్లో క్వర్సెటిన్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది సహజసిద్ధమైన పెయిన్ కిల్లర్‌గా పనిచేస్తుంది. దీంతో కీళ్ల నొప్పులు, వాపులు తగ్గుతాయి. అలాగే అధికంగా బరువు ఉన్నవారు ఉల్లికాడలతో సూప్‌ను తయారు చేసి రోజూ తాగుతుంటే శరీరంలోని కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. ఇలా ఉల్లికాడలు మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి.

# అతి చల్లని నీరు అనారోగ్యదాయకం!



ఎండల్లో చాలామంది చల్లని నీరు తాగడానికే ఇష్టపడతారు. అయితే ఈ రోజుల్లో అందరూ అతి చల్లటి నీటి కోసం ఫ్రిజ్‌లో భద్రపర్చిన నీళ్లనే ఎక్కువగా ఎంచుకుంటారు. ఇది బాగా చల్లగా ఉండడం వల్ల ఆరోగ్యాన్ని చాలా దెబ్బ తీస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

మలబద్ధకం : ఫ్రిజ్ నీరు తాగడం వల్ల మలబద్ధక సమస్య వస్తుంది. ఎండ నుండి నీడకు వచ్చిన వెంటనే ఈ నీరు తాగినప్పుడు పేగులు కుంచించుకుపోతాయి. పొత్తికడుపు నొప్పి ఏర్పడుతుంది. తద్వారా మలబద్ధకం, జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తవచ్చు.

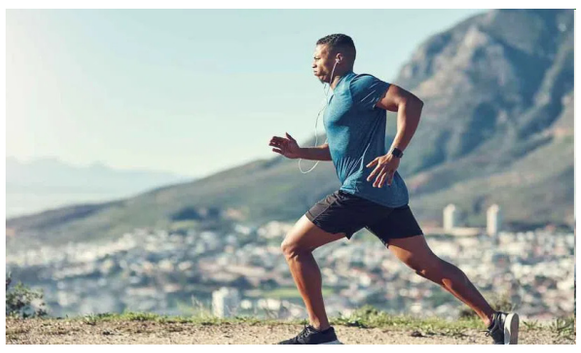
గుండె వేగంపై ప్రభావం : వేసవి కాలంలో ఫ్రిజ్ నీటిని ఎక్కువగా తాగడం వల్ల హృదయ స్పందన రేటు తగ్గుతుంది. ఇది గుండెపోటుకు కూడా కారణం కావచ్చు. చల్లటి నీరు తాగడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థపై కూడా చెడు ప్రభావం పడుతుంది.

తలనొప్పి రావొచ్చు : ఫ్రిజ్ నీరు ఎక్కువసార్లు తాగడం వల్ల బ్రెయిన్ ఫ్రీజ్ సమస్య కూడా వస్తుంది. ఈ నీరు నరాల్లోకి చేరిన వెంటనే మెదడుకు సందేశాలు పంపుతుందని పలు అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. ఇది తలనొప్పి సమస్యను కలిగిస్తుంది.

శక్తి తగ్గుతుంది : ఫ్రిజ్ నీరు తాగడం వల్ల జీవక్రియ వ్యవస్థ మం దగించి, కొవ్వునుసరిగ్గా విడుదలచేయలేరు. కొన్నిసార్లుఇది బలహీ నత, అలసటను కూడా కలిగిస్తుంది. కాబట్టి ఫ్రిజ్‌లో చల్లబడిన నీటి కంటే మట్టి కుండల్లో చల్లబడిన నీటిని తాగడం మంచిది.

# రోజూ రన్నింగ్ లేదా వాకింగ్ చేస్తున్నారా..?

## అయితే ఈ ఆహారాలను తినండి..!



ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే వేళకు నిద్రించడం మాత్రమే కాదు, సరైన ఆహారాన్ని కూడా తీసుకోవాలి. రోజూ వ్యాయామం కూడా చేయాలి. ఈ క్రమంలోనే డబ్బులు ఖర్చు పెట్టి ఖరీదైన జిమ్‌లకు వెళ్లడం ఇష్టం లేని వారు తమకు ఉన్న స్థలంలో లేదా పార్కులు, రహదారులపై ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో వాకింగ్, రన్నింగ్, జాగింగ్ వంటివి చేస్తుంటారు. వాకింగ్, రన్నింగ్ తదితర వ్యాయామాలకు ఎలాంటి ఖర్చు చేయాల్సిన పనిలేదు. ఎవరైనా సరే ఈ వ్యాయామాలను సులభంగా చేయవచ్చు. వీటి వల్ల శరీరం ఫిట్‌గా ఉండడమే కాదు, వ్యాధులు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. అయితే ఈ వ్యాయామాలు చేసేవారు కచ్చితంగా సనైన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. అప్పుడే శక్తి లభించి ఉత్సాహంగా మరింత ఎక్కువ వ్యాయామం చేస్తారు.

బాదంపప్పు..: వ్యాయామాలు చేసేవారు సరైన ఆహారం తినకపోతే శక్తి లభించదు. దీంతో వ్యాయామంపై ఆసక్తి తగ్గిపోతుంది. కనుక రన్నింగ్ లేదా వాకింగ్ వంటి వ్యాయామాలు చేసేవారు తమ ఆహారం విషయంలోనూ మార్పులు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. పలు రకాల ఆహారాలను తింటే శక్తి లభించి ఆయా వ్యాయామాలను మరింత ఉత్సాహంగా చేస్తారు. అలాగే కండరాలకు పోషణ కూడా లభిస్తుంది. రన్నింగ్, వాకింగ్ చేసేవారు తినదగిన ఆహారాల్లో బాదంపప్పు మొదటి స్థానంలో ఉంటుందని చెప్పవచ్చు. బాదంపప్పును రోజూ గుప్పెడు మోతాదులో నీటిలో నానబెట్టి వాటిని పొట్టు తీసి తినాలి. ఈ పప్పునురాత్రి నానబెట్టి మరుసటి రోజు ఉదయం తింటే మంచిది. వ్యాయామం చేశాక తింటే కోల్పోయిన శక్తి మళ్లీ వస్తుంది. అలాగే కండరాలు ప్రశాంతంగా మారుతాయి. కండరాల నొప్పులు తగ్గుతాయి. మరుసటి రోజు మరింత ఉత్సాహంగా వ్యాయామం చేస్తారు.

నారింజ పండ్లు..: బాదంపప్పుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ ఇ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కీళ్ల నొప్పులు రాకుండా చూస్తాయి. కండరాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. దీంతో ఎంత వాకింగ్ లేదా రన్నింగ్ చేసినా నొప్పులు అనేవి ఉండవు. బాదంపప్పులో ఉండే ప్రోటీన్లు కండరాలు నిర్మాణం అయ్యేలా చేస్తాయి. దీంతో కండరాల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే బాదంలో ఉండే ఫైబర్ బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. జంక్ ఫుడ్ తినకుండా చూస్తుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీని వల్ల జంక్ ఫుడ్ జోలికి వెళ్లరు. ఇలా ఆయా వ్యాయామాలు చేసేవారు బాదంపప్పును తింటే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. అలాగే నారింజ పండ్లను కూడా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. రోజూ ఈ పండ్లను తింటున్నా లేదా వీటి జ్యూస్‌ను తాగుతున్నా కూడా ఫలితం ఉంటుంది. నారింజ పండ్లలో ఉండే విటమిన్ సి కండరాలకు శక్తిని అందిస్తుంది. దీంతో ఉత్సాహంగా ఉంటారు. చురుగ్గా పనిచేస్తారు. నీరసం, అలసట అనేవి రావు.

చిలగడదుంపలు..: వ్యాయామం చేసేవారు చిలగడదుంపలను కూడా తింటుండాలి. వీటిల్లో పొటాషియం, మెగ్నిషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కండరాలను దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. కండరాల నొప్పులు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తాయి. కాబట్టి వ్యాయామం చేసేవారు ఈ దుంపలను కూడా కచ్చితంగా తింటుండాలి. అలాగే వారంలో కనీసం 2 సార్లు చేపలను తినాలి. రోజూ వ్యాయామం చేసేవారు తరచూ చేపలను తింటే ప్రోటీన్లను పొందవచ్చు. ఇవి కండరాల నిర్మాణానికి సహాయం చేస్తాయి. కండరాల నొప్పులను తగ్గిస్తాయి. చేపల్లో ఉండే ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు గుండె సంబంధిత సమస్యలు రాకుండా చూస్తాయి. కనుక వ్యాయామాలు చేసేవారు కచ్చితంగా ఈ ఆహారాలను తింటుండాలి. దీంతో నీరసం, అలసట రావు. నొప్పులు ఉండకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు.

# బాల్యంలోనే.. ఆర్థిక అక్షరాస్యత



నేటితరం తల్లిదండ్రులు.. పిల్లలకు డబ్బు విలువ తెలియకుండా పెంచుతున్నారు. ముఖ్యంగా.. మధ్యతరగతి, ఎగువ మధ్యతరగతి వాళ్లే ఈ ట్రెండ్‌ను ఎక్కువగా ఫాలో అవుతున్నారు. అయితే, ఇలా పిల్లలకు డబ్బు విలువ తెలియకుండా పెంచడం ఏమాత్రం మంచిదికాదని ఆర్థిక నిపుణులు అంటున్నారు. పిల్లలకు బాల్యంనుంచే ఆర్థిక అక్షరాస్యతపై అవగాహన పెంచాలని సూచిస్తున్నారు. లేకుంటే.. భవిష్యత్తులో దుబారాకు మారుపేరుగా నిలుస్తారని హెచ్చరిస్తున్నారు.

పిల్లలకు అడిగినంత కాకుండా.. తక్కువ పాకెట్ మనీ ఇవ్వండి. ఎక్కువ కావాలంటే.. ఇంటిపనులు చేసి సంపాదించుకోవాలని చెప్పండి. ఇలా చేయడం వల్ల పిల్లలు ఇంటి పనులు నేర్చుకుంటారు. డబ్బును పొదుపు చేయడం అలవాటు చేసుకుంటారు. వారికి పని విలువ, డబ్బు విలువ తెలియడంతోపాటు, క్రమశిక్షణ కూడా అలవడుతుంది. కాబట్టి, పిల్లలకు చిన్నతనం నుంచే పనులు చేయడం నేర్పించాలి. డబ్బు సంపాదించడం ఎంత కష్టమో వాళ్లకు అర్థమయ్యేలా చూడాలి.

పిల్లలకు మామూలు కిడ్డీ బ్యాంకులకు బదులుగా.. గ్లాసుతో తయారైన కిడ్డీ బ్యాంకులను ఇవ్వండి. అందులో జమచేసే డబ్బులు రోజురోజుకూ పెరుగుతూ వారికి కనిపిస్తుంటే.. వారిలోనూ డబ్బులు ఇంకాఇంకా పొదుపు చేయాలన్న ఆసక్తి పెరుగుతుంది.

మీ నెలవారీ ఖర్చులు, ఇంటి బడ్జెట్ గురించి పిల్లలకు చెప్పండి. మీ సంపాదన, ఖర్చులు, పొదుపు.. ఇలా అన్ని విషయాలను వారితో పంచుకోండి. దీనివల్ల మీ ఆదాయానికి తగ్గట్టుగానే ఖర్చు చేయడం అలవాటుగా మార్చుకుంటారు.

డబ్బులను ఖర్చు పెట్టేముందు.. ఒకటికి రెండుసార్లు ఆలోచించుకునేలా పిల్లలకు మార్గనిర్దేశం చేయండి. ఏదైనా వస్తువును కొనుగోలు చేసేముందు.. నిజంగా ఆ వస్తువు అవసరమా? లేదా అనేది నిర్ధారించుకోవాలని చెప్పండి. ఈ అలవాటు.. దుబారాను తగ్గిస్తుంది.

అన్నిటికన్నా ముందు.. మీరు మారండి. దుబారా ఖర్చులను తగ్గించుకోండి. ముఖ్యంగా పిల్లలతో కలిసి బయటికి వెళ్లినప్పుడు డబ్బులను ఇష్టారాజ్యంగా ఖర్చుపెట్టకుండా.. పొదుపు పాటించండి. అప్పుడే పిల్లలు కూడా మిమ్మల్ని అనుసరిస్తారు.

# మంథని ప్రనామ్ డే కేర్ సెంటర్‌లో జాతీయ టీబీ ముక్త్ భారత్ కార్యక్రమం



టి.సత్యనారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్షసాక్షి మంథని రూరల్

మంథని ప్రనామ్ డే కేర్ సెంటర్ లో జాతీయ టీబీ ముక్త్ భారత్ కార్యక్రమంలో భాగంగా నిక్షయ్ శిబిర్ ప్రోగ్రాం పెద్దపెల్లి జిల్లా మంథని బుధవారం వన్ పిహెచ్సి మెడికల్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ శివాని ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేయబడినది ఈ సందర్భంగా జరిగిన సమావేశం కు సీనియర్ సిటిజన్ సోషల్ సర్వీస్ ఆర్గనైజేషన్ అధ్యక్షులు శ్రీ పిటి స్వామి, మాట్లాడుతూ టీబీ ముక్త్ భారత్ వారి నిక్షయ్ శిబిర్ ప్రోగ్రాం ఈ డే కేర్ సెంటర్ లో ఏర్పాటు చేయడం అభినందనీయమని ఇందుకు పూనుకున్న డాక్టర్ శివాని సేవలు అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు. టీబీ ముక్త్ భారత్ కార్యక్రమంలో భాగంగా డే కేర్ సెంటర్ లో హాజరైన వృద్ధులందరికీ టీబీ నిర్ధారణ పరీక్షలకై చెస్ట్ ఎక్రే నిర్వహించడం జరిగింది. ప్రభుత్వం చేపట్టిన ఇట్లాంటి కార్యక్రమాలు ప్రజలు ముఖ్యంగా మయూవృద్ధులు. ఉపయోగించుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు డాక్టర్ శివాని మాట్లాడుతూ ప్రతినెల ప్రణామం డే కేర్ సెంటర్లో మెడికల్ క్యాంపు నిర్వహించి అవసరమైన మందులు ఉచితంగా ఇవ్వగలమని ముఖ్యంగా బిపి మరియు షుగర్ ఉన్నవారికి ఇది చాలా ఉపయోగపడుతుందని తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా ప్రాణం డే కేర్ సెంటర్ సూపర్‌ఇంటెండెంట్ పుష్పలత అందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలియపరిచారు ఈ కార్యక్రమంలో ఆశ వర్కర్లు టేక్ కేర్ సెంటర్ సిబ్బంది మరియు సీనియర్ సిటిజల్లు మలేరియా బాబా కాజా మొయినుద్దీన్ , లస్మయ గౌడ్ ఎండి ఎక్బాల్, తాటి శంకర్ గౌడ్,పుప్పాల మదనయ్య పీరయ్య, భీముని రాములు గౌడ్, మహిళలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# అందుబాటులో ఉండాలి.. మెరుగైన వైద్యం అందించాలి : కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్



(ప్రత్యక్ష సాక్షి, వేములవాడ)

వైద్యులు, సిబ్బంది అందుబాటులో ఉండాలని, మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించాలని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ ఆదేశించారు. వేములవాడ మండలం హనుమాజీపేట ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం(పీ.హెచ్.సీ)ని జిల్లా కలెక్టర్ బుధవారం ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ప్రతి రోజు ఓపీకి ఎంత మంది వస్తారని వైద్య సిబ్బందిని ఆరా తీశారు. ఆరోగ్య కేంద్రంలో ఓపీ రిజిస్టర్, ల్యాబ్, ఇమ్యూనైజేషన్ గది, ఇన్ పేషెంట్ గదులు, ఇతర గదులు, ఫార్మసీ, ఆసుపత్రి ఆవరణలో పరిశీలించారు. జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ మాట్లాడుతూ ఆరోగ్య కేంద్రంలో ఉన్న ఏ.ఎన్.ఎం. లతో మాట్లాడి క్షేత్ర స్థాయిలో అప్రమత్తంగా ఉండాలని, ఏ.ఎన్.సీ రిజిస్ట్రేషన్లు, గర్భిణుల ఆరోగ్య విషయాలపై దృష్టి సారించి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో ప్రసవాల సంఖ్య పెంచేలా కృషి చేయాలని సూచించారు.

ఎన్.సీ.డీ స్క్రీనింగ్ పై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు. దీని ద్వారా ముందు గానే వ్యాధి లక్షణాలను గుర్తించి, అవసరమైన చికిత్స అందించడానికి ఆస్కారం ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. ఆరోగ్య కేంద్రంలో వైద్యులు, సిబ్బంది నిత్యం అందుబాటులో ఉండాలని, మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించాలని సూచించారు. సీజనల్ వ్యాధులు, పరిసరాల పరిశుభ్రతపై వివరించాలని తెలిపారు. ప్రసవాల సంఖ్యపై ఆరా తీశారు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో ప్రసవాల సంఖ్య పెంచేందుకు కృషి చేయాలని ఆదేశించారు. ఆసుపత్రి ఆవరణం, పరిసరాలు శుభ్రంగా ఉండే విధంగా చూసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ ఆదేశించారు.

# మంథనిలో ఘనంగా ముగిసిన పితృదేవత పక్షాలు..

టి.సత్యనారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్షసాక్షి మంథని రూరల్

పెద్దపల్లి జిల్లా మంథని మహాలయ పితృపక్షముల ద్వాదశి సందర్భంగా బుధవారం గౌడ్స్ వాడలో మాచిడి, తాటికొండ, భీముని, మెడగొని, తదితర వంశస్తులకు సంబంధించిన గౌడ కులస్తులు అందరూ కూడా ప్రతి సంవత్సరం పితృపక్షాలో ద్వాదశి రోజు ఇస్తారు అందులో భాగంగానే సంఘ సేవకులు మాజీ వార్డ్ నెంబర్ మేడగోని రాజమౌళి గౌడ్, వారి అమ్మ నాన్న లు మాతృ పితృదేవతలు కీర్తిశేషులు మేడగోని ఆగమ్మ నరసయ్య గౌడ్ లకు శ్రద్ధాంజలి ఘనంగా ఘటించడం జరిగినది బ్రహ్మ విష్ణు మహేశ్వరులు బ్రాహ్మణుల వైష్ణవుల జంగమయ్యల రూపంలో గౌడ్స్ వాడలో ప్రతి ఇంటింటికి తిరుగుతూ వాళ్ల వాళ్ల వంశ వృక్షము యొక్క గతించిన పెద్దలందరి పేర్లను దాసానం అంటూ పెద్దల పేరు చెప్పి ఇస్తివయ్య అంటూ పితృ దేవతలను.స్మరించుకున్నటువంటి కార్యక్రమం ఇదేనండి హిందూ సనాతన ధర్మం యొక్క గొప్పదనం భారతీయ సంస్కృతి కి నిలువెత్తు నిదర్శనం ప్రపంచ దేశాల కు మన భారతదేశం పూజ గది వంటిది



మహాలయ పితృపక్షాలు నిర్వహించిన వారందరికీ ధన్యవాదములు. ఈ కార్యక్రమంలో పూజారులు దుద్దిళ్ల మారుతి శర్మ, జంగమయ్య శరత్, వైష్ణవుడు, లక్ష్మీనారాయణ దేవాలయం ప్రధాన అర్చకులు స్వర్గీయ జగ్గయ్య గారి మనవడు, అయ్యోరి బుక్క స్వర్గీయ గోపయ్య పంతులు, వారసత్వం రాములు సారు పంతులమ్మ, పాల్గొన్నారు మరియు ఈ కార్యక్రమంలో వారి వారి బంధువులు బంధుమిత్రులు పాల్గొన్నారు.

# కబ్జా అయిన లలిత కళా సంస్థ స్థలాన్ని కాపాడాలని మెట్‌పల్లి మున్సిపల్ కమిషనర్‌కు వినతి..

డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్‌పల్లి టౌన్



జగిత్యాల జిల్లా మెట్‌పల్లి పట్టణంలోని లలిత కళా సమితి మరియు డివిజన్ సాధన సమితి ఆధ్వర్యంలో బుధవారం రోజున కబ్జాకు దురాక్రమణకు గురైన లలిత కళా సమితి స్థలాన్ని కాపాడాలని కోరుతూ చావిడి చౌరస్తాలో ఉన్న హెడ్ పోస్టాఫీసు వద్ద ఉన్న పోస్టు బాక్స్ లో పోస్టుకార్డులు వేసి మెటుపల్లి రెవెన్యూ డివిజనల్ అధికారి మండల రెవెన్యూ అధికారి మున్సిపల్ కమిషనర్ మున్సిపల్ కమిషనర్ లకు పోస్టుకార్డులు పంపినట్లు డివిజన్ సాధన సమితిహొహొలలిత కళా సమితి ప్రతినిధులు తెలిపారుహొహొసమస్య పరిష్కరించకపోతే శాస్త్రి మెట్‌పల్లి చౌరస్తాలో రిలే నిరాహార దీక్షలు అనంతరం మున్సిపల్ కార్యాలయంలో మున్సిపల్ కమిషనర్ కు లలిత కళా సమితి అధ్వర్యంలోహొహొకబ్జాకు గురైన సంస్థ స్థలాన్ని కాపాడటానికి సత్వరమే స్పందించి ఆక్రమణదారులపై తగిన న్యాయపరమైన హొచట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుని సంస్థ స్థలాన్ని కాపాడి మెట్‌పల్లి పాత తాలూకా ప్రాంత కళాకారులకు న్యాయం చేయాలని కోరారు ఒకవేళ సంబంధిత అధికారులు స్పందించకుండా ఇలాగే నిర్లక్ష్యంహొహొమౌనం వహిస్తే సోమవారం నుండి పట్టణంలోని పాత బస్టాండ్ శాస్త్రి చౌరస్తాలో రిలే నిరాహార దీక్షలు నిర్వహిస్తామని ప్రకటించారు ఈ కార్యక్రమంలో డివిజన్ సాధన సమితి అధ్యక్షులు తోకల సత్యనారాయణ ప్రతినిధులు నాంపల్లి గట్టయ్య, దేశీరాజు దేవలింగం స్వర్ణకార సంఘం నాయకులు ఇల్లెందుల కృష్ణమాచారి లలిత కళా సమితి వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ మట్టెల గంగాధర్ ప్రధాన కార్యదర్శి కోటగిరి చైతన్యహొహొసహాయ కార్యదర్శి డి ఎల్ ఎన్ వర్మహొహొనాయకులు కొండ్లేపు శ్రీనివాస్ శంకు అశోక్‌హొహొలలిత కళా సమితి సభ్యులు అనంతం దశరథం శేఖర్ మాస్టర్ అనిల్ మాస్టర్ స్వామి నారాయణ రాజగంగారం లింగం లింబాద్రిహొహొగంగారం గణేష్ కళాకారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# నూతన రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ పార్టీ సోషల్ మీడియా కార్యదర్శి ఆరెల్లి కిరణ్ గౌడ్‌ను అభినందించిన కాంగ్రెస్ పార్టీ డి.ఎస్.బి సోషల్ మీడియా టీం..



లక్ష్మణ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని

రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాసనసభ వ్యవహారాల మంత్రి దుద్దిల్ల శ్రీధర్ బాబు టి.పి.సి.సి. ప్రధాన కార్యదర్శి దుద్దిల్ల శ్రీను బాబు ఆశీస్సులతో రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ పార్టీ సోషల్ మీడియా కార్యదర్శిగా నూతన బాధ్యతలు స్వీకరించిన సందర్భంగా ఆరెల్లి కిరణ్ గౌడ్ గారిని కాంగ్రెస్ పార్టీ డి ఎస్ బి సోషల్ మీడియా టీం సభ్యులు శాలువాతో సత్కరించి, మిఠాయి పంచి హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా సోషల్ మీడియా సభ్యులు మాట్లాడుతూ, కాంగ్రెస్ పార్టీలో కష్టపడి పనిచేసే ప్రతి కార్యకర్తకు సముచిత గుర్తింపు, బాధ్యతలు లభిస్తాయని, ఆరెల్లి కిరణ్ గౌడ్‌కు రాష్ట్ర సోషల్ మీడియా కార్యదర్శిగా బాధ్యతలు అప్పగించడం అందుకు నిదర్శనమని అన్నారు.

ఆరెల్లి కిరణ్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ తనను అభినందించిన సోషల్ మీడియా టీం సభ్యులకు హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. తనపై చూపిస్తున్న ప్రేమానురాగాలు, ఆశీస్సులు, దీవెనలు ఎల్లప్పుడూ ఇలాగే ఉండాలని కోరారు. ఆరెల్లి కిరణ్ గౌడ్ రాష్ట్ర సోషల్ మీడియా కార్యదర్శిగా నూతన బాధ్యతలు స్వీకరించడంతో స్థానిక నాయకులు, కార్యకర్తలు హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ అభినందనలు తెలియజేస్తున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సోషల్ మీడియా సభ్యులు పంచిక దేవేందర్, రేపాక శ్రీకాంత్, కౌటం అరుణ్, బూడిద రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# మెట్‌పల్లిలో ఘనంగా హార్ట్ ఫుల్ నెస్ ధ్యానోత్సవం..



డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్‌పల్లి టౌన్

జగిత్యాల జిల్లా మెట్‌పల్లి పట్టణంలో బుధవారం ఘనంగా 4 రోజుల హార్ట్ ఫుల్ నెస్ ధ్యానోత్సవం వాసవి గార్డెన్ లో 4 రోజుల హార్ట్ ఫుల్ నెస్ ధ్యానోత్సవం ఘనంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమం లో మున్సిపల్ చైర్మన్ జగిత్యాల జిల్లా ఆర్య వైశ్య సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు మైలారపు లింబాద్రి రెగ్యులర్ గా పాల్గొన్నారు ఈ కార్యక్రమానికి హైదరాబాద్ నుండి హార్ట్ ఫుల్ నెస్ సంస్థ జోనల్ కో ఆర్డినేటర్ రిటైర్డ్ స్టేట్ బ్యాంకు మేనేజర్ లక్ష్మీ నారాయణ శాస్త్రి ధ్యానం గురించి ట్రైనింగ్ ఇస్తూ ప్రతి రోజు సూర్యోదయం కంటే ముందే ధ్యానం చేసుకోవాలని హార్ట్ ఫుల్నెస్ సంస్థ లో ధ్యానంహొహొక్లీనింగ్లహొహొగురించి తెలియ జేశారు ధ్యానం వల్ల ప్రశాంతం లభిస్తుందనిహొహొసరియైన నిద్ర, సరియైన అవగాహన ఉంటుందని, ప్రాణహుతి తో ధ్యానం ఇంకా బాగుంటుందని తెలిపారు ఈ కార్యక్రమం లో జగిత్యాల జిల్లా కో ఆర్డినేటర్ మంచాల కృష్ణ కాన్హా నుండిహొహొజోనల్ కో ఆర్డినేటర్ ప్రదీప్‌హొహొప్రిసెప్టర్ లు దారం గోపిహొహొరాజ గోపాల్‌హొహొగార్లు అభ్యసులు అల్లకట్టు సత్యనారాయణ పడిగేలా శ్రీనివాస్‌హొహొదొంతుల పవన్ కుమార్ మహాజన్ నవీన్‌హొహొపెండెం శివానందం కోటగిరి ఆనందం గాజెంగి రమేష్ కె విశ్వ ప్రసాద్‌హొ డాక్టర్‌హొహొశ్రీనివాస్‌హొహొహన్మాండ్లుహొహొశివహొహొమేఘహొహొజగన్ లక్ష్మీ పద్మహొహొజ్యోతిహొహొతదితరులు పాల్గొన్నారు.

# వరంగల్‌లో ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణ ర్యాలీలో గుండు సుధారాణి..

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగసాయిపేట

ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణ కార్యక్రమంలో భాగంగా బుధవారం రోజున ఏఐసీసీ, టి పి సి సి ఆదేశాల మేరకు వరంగల్ డిసిసి అధ్యక్షులు మహమ్మద్ అయూబ్ ఆధ్వర్యంలో కేంద్ర ఎన్నికల కమిషనర్ జ్ఞానేశ్ కుమార్ ను పదవి నుండి తొలగించాలని డిమాండ్ చేస్తూ వరంగల్ పోచమ్మ మైదాన్ సెంటర్ నుండి కాశిబుగ్గ చౌరస్తా అంబేద్కర్ విగ్రహం వరకు నిర్వహించిన ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణ ర్యాలీ కార్యక్రమంలో పరకాల శాసనసభ్యులు రేవూరి ప్రకాష్ రెడ్డి, వర్ధన్నపేట శాసనసభ్యులు కె.ఆర్.నాగరాజు, పాలకుర్తి శాసనసభ్యులు యశస్విని రెడ్డి, పిసిసి ఉపాధ్యక్షులు ఝాన్సీ రెడ్డి, వరంగల్ డిసిసి అధ్యక్షులు మహమ్మద్ అయుబ్ గార్లతో కలిసి కాకతీయ పట్టణాభివృద్ధి సంస్థ చైర్ పర్సన్, మాజీ రాజ్యసభ సభ్యురాలు, జి.డబ్ల్యూ.ఎం.సీ. మాజీ మేయర్ గుండు సుధారాణి పాల్గొన్నారు.ఈ ర్యాలీ కార్యక్రమంలో



కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలతో పాటు ఇండియా కూటమికి సంబంధించిన వరంగల్ జిల్లా అఖిలపక్ష నాయకులు, కార్యకర్తలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

# ప్రజాసేవలో ప్రధాని మోడీ

## పాతికేళ్ల ప్రస్థానం దేశ చరిత్రలోనే సువర్ణాక్షరాలతో లిఖించదగ్గ మైలురాయి

## బీజేపీ జాతీయ కౌన్సిల్ సభ్యులు గుజ్జుల ప్రేమేందర్ రెడ్డి.

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగసాయిపేట



వరంగల్ చౌరస్తాలో ఘనంగా వికసిత్ సంకల్ప సభ' సేవా జ్యోతి కలశయాత్రను ప్రారంభించిన బీజేపీ రాష్ట్ర నాయకులు గుజ్జుల ప్రేమేందర్ రెడ్డి, కొండపల్లి శ్రీధర్ రెడ్డి, జిల్లా అధ్యక్షులు గంట రవికుమార్ వికసిత భారత్ లక్ష్యంగా సాగుతున్న మోదీ ప్రస్థానం. భారతీయ జనతా పార్టీ వరంగల్ జిల్లా అధ్యక్షులు గంట రవికుమార్ గారి ఆధ్వర్యంలో సేవా సంకల్ప అభియాన్ జిల్లా కన్వీనర్ గోగుల రాణా ప్రతాపరెడ్డి గారి అధ్యక్షతన వరంగల్ చౌరస్తాలో బుధవారం వికసిత్ సంకల్ప సభ కార్యక్రమాన్ని అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహించారు.

ప్రభుత్వాధినేతగా 25 సంవత్సరాల సుదీర్ఘ ప్రజాపాలనను విజయవంతంగా పూర్తి చేసుకోవడం భారత ప్రజాస్వామ్య చరిత్రలోనే ఒక అరుదైన, అద్భుతమైన మైలురాయి అని నాయకులని, పేదల సంక్షేమమే ధ్యేయంగా సాగుతున్న ప్రధాని మోడీ గారి పాలన ప్రపంచ దేశాలకే దిక్సూచిగా మారిందన్నారు. 2047 నాటికి భారతదేశాన్ని 'వికసిత్ భారత్' గా మార్చేందుకు ప్రధాని చేస్తున్న కృషికి ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని వారు కోరారు దేశ రాజధాని ఢిల్లీ నుంచి ప్రియతమ ప్రధానమంత్రి శ్రీ నరేంద్ర మోడీ గారు ప్రత్యక్ష ప్రసారం ద్వారా దేశ ప్రజలను, బీజేపీ కార్యకర్తలను ఉద్దేశించి చేసిన ప్రసంగాన్ని పార్టీ రాష్ట్ర, జిల్లా నాయకులు తరలివచ్చిన ప్రజలు మరియు కార్యకర్తలు స్క్రీన్‌లపై వీక్షించారు.

ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా బీజేపీ జాతీయ కౌన్సిల్ సభ్యులు గుజ్జుల ప్రేమేందర్ రెడ్డి, జిల్లా ఇన్‌చార్జ్ కొండపల్లి శ్రీధర్ రెడ్డి, మాజీ శాసనసభ్యులు కొండేటి శ్రీధర్, వన్నాల శ్రీరాములు హాజరయ్యారు.

ప్రధాని మోడీ గారి ప్రసంగం దేశాభివృద్ధికి, వికసిత భారత్ నిర్మాణానికి దిక్సూచిలా నిలిచిందని, కార్యకర్తల్లో నూతన ఉత్తేజాన్ని నింపిందని ఈ సందర్భంగా నేతలు కొనియాడారు.

ప్రధాని ప్రసంగం అనంతరం, సేవా సంకల్ప అభియాన్ కార్యక్రమంలో భాగంగా వరంగల్ చౌరస్తాలో "సేవా జ్యోతి కలశయాత్ర"ను నాయకులు ఘనంగా ప్రారంభించారు. ఈ యాత్ర వరంగల్ చౌరస్తా నుండి కొత్తవాడ వరకు కార్యకర్తల నినాదాలు, దేశభక్తి స్ఫూర్తితో ఉత్సాహంగా సాగింది.

జకోటియ కాంప్లెక్స్ ఎదురుగా గల జంక్షన్‌కు చేరుకున్న అనంతరం జాతీయ గీతాలాపనతో ఈ కార్యక్రమాన్ని ముగించారు. అనంతరం సేవకు ప్రతీకగా తీసుకొచ్చిన సేవా జ్యోతిని ఆ జంక్షన్ వద్ద ప్రతిష్టించారు. ఈ సందర్భంగా సదరు కూడలికి బీజేపీ శ్రేణులు వికసిత్ సేవా జ్యోతి జంక్షన్ అని నామకరణం చేశారు.

ఈ కార్యక్రమంలో బిజెపి రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి డాక్టర్ వన్నాల వెంకటరమణ, సేవా జ్యోతి రాష్ట్ర కో కన్వీనర్ సిద్ధం నరేష్, ప్రోగ్రాం కోఆర్డినేటర్ ఎర్రగోల్ల భరత్ వీర్, కార్యవర్గ సభ్యులు జలగం రంజిత్ రావు, కుసుమ సతీష్, రత్నం సతీష్ షా, రాష్ట్ర నాయకులు కంభంపాటి పుల్లారావు, మల్లాడి తిరుపతిరెడ్డి, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శిలు బాకం హరిశంకర్, బన్న ప్రభాకర్ మరియు జిల్లా పదాధికారులు వివిధ మోర్చా అధ్యక్షులు, మండల అధ్యక్షులు కార్యకర్తలు, మహిళలు, నగర ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

# సింగరేణి ఆస్తిని కాపాడటంలో ఎస్ అండ్ పీసీ, ఎంటీఎఫ్ సిబ్బంది సేవలు అభినందనీయం: జీఎం ఎన్. రాధాకృష్ణ

పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి

మందమర్రిసింగరేణి సంస్థ ఆస్తులను పరిరక్షించడంలో ఎస్ అండ్ పీసీ సెక్యూరిటీ విభాగం, మొబైల్ ట్రాన్స్ పోర్ట్ ఫోర్స్ సిబ్బంది చూపుతున్న చొరవ, చాకచక్యంగా వ్యవహరిస్తున్న తీరు ఎంతో అభినందనీయమని మందమర్రి ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ ఎన్. రాధాకృష్ణ కొనియాడారు. ఉదయం సుమారు 5.00 గంటల ప్రాంతంలో మందమర్రి ఏరియాలోని మంజునాథ ఫంక్షన్ హాల్ ఎదురుగా ఉన్న సోలార్ ప్లాంట్ సమీపంలో క్రమం తప్పకుండా విధుల్లో ఉన్న ఎం టీ ఎఫ్ సిబ్బందికి అనుమానాస్పదంగా ఒక వ్యాన్ కనిపించింది. వెంటనే అప్రమత్తమైన సిబ్బంది ఆ వాహనాన్ని తనిఖీ చేయగా, అందులో సింగరేణి సంస్థకు చెందిన రెండు ఖరీదైన కరెంట్ మోటార్లను అక్రమంగా తరలిస్తున్నట్లు గుర్తించారు.చాకచక్యంగా వ్యవహరించి ఆ మోటార్లను, వ్యాన్‌ను స్వాధీనం చేసుకుని, సంబంధిత వ్యక్తులను అదుపులోకి తీసుకుని సెక్యూరిటీ ఆఫీసులో భద్రపరిచారు.?సకాలంలో స్పందించి సింగరేణి సొత్తును కాపాడిన సెక్యూరిటీ సిబ్బందిని జీఎం ఎన్. రాధాకృష్ణ ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. వారి నిబద్ధతను మెచ్చుకుంటూ శాలువాతో ఘనంగా సన్మానించి, జ్ఞాపికలు, బహుమతులను అందజేశారు.

మనం పనిచేస్తున్న సింగరేణి సంస్థ మన ఆస్తి సంస్థ సొత్తును కాపాడుకోవాల్సిన ప్రాథమిక బాధ్యత ప్రతి ఒక్క ఉద్యోగిపై ఉందని



సెక్యూరిటీ విభాగం వారు అహర్నిశలు కష్టపడి సంస్థ ఆస్తులను కాపాడుతుండటం శుభపరిణామం. ఇదే రీతిలో ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించి చోరీలను అరికట్టినప్పుడే సంస్థ నష్టాల బారిన పడకుండా, లాభాల బాటలో పయనిస్తుంది. సంస్థ పురోగతి సాధిస్తేనే కార్మికుల, ఉద్యోగుల సంక్షేమం మరింత సమర్థవంతంగా సాధ్యమవుతుంది. భవిష్యత్తులో కూడా సెక్యూరిటీ విభాగం ఇలాగే అప్రమత్తంగా ఉంటూ సంస్థ భద్రతకు కట్టుబడి ఉండాలి అని జిఎంపిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్ ఓ టు జి.ఎల్. ప్రసాద్, డిజిఎం (పర్సనల్) సిహెచ్. అశోక్, ఏరియా సెక్యూరిటీ ఆఫీసర్ శ్రీ వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి, సెక్యూరిటీ సిబ్బంది 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