ప్రత్యక్ష సాక్షి

RNI No.APTEL/2011/38267

తెలుగు దినపత్రిక

మృతురాలి కుటుంబానికి అండగా రుద్రారం సర్పంచ్..

మల్హర్, ప్రత్యక్ష సాక్షి

మండలంలోని రుద్రారం గ్రామంలో ఇటీవల మృతి చెందిన గోసిక లక్ష్మి కుటుంబాన్ని రుద్రారం సర్పంచ్ చంద్రగిరి సంపత్ పరామర్శించారు. ఈ సందర్భంగా కుటుంబ సభ్యులకు తన ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేసి, వారి కుటుంబానికి 50 కేజీల బియ్యాన్ని అందజేశారు.కష్టకాలంలో బాధిత కుటుంబానికి అండగా నిలిచి, తన వంతు సహాయం అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వార్డు సభ్యుడు గాదే గట్టయ్యతో పాటు పలువురు పాల్గొన్నారు.



సంపుటి : 16 సంచిక : 090 శనివారం 17-10-2026

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

గాంధీ భవన్‌లో 'సంఘటన్ సృజన్ అభియాన్' సమీక్ష..

పాల్గొన్న హనుమకొండ డీసీసీ అధ్యక్షులు...ఇనగాల వెంకట్రామ్ రెడ్డి





ప్రత్యక్ష సాక్షి.. హైదరాబాద్ ప్రత్యేక ప్రతినిధి

కాంగ్రెస్ పార్టీని క్షేత్రస్థాయిలో మరింత బలోపేతం చేసే లక్ష్యంతో అధిష్ఠానం ప్రతిష్టా త్మకంగా చేపట్టిన 'సంఘటన్ సృజన్ అభియాన్' ప్రత్యేక సమీక్షా సమావేశంలో హనుమకొండ జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులు ఇనగాల వెంకట్రామ్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు. శుక్రవారం హైదరాబాద్‌లోని 'గాంధీ భవన్' లో ఈసమావేశం జరిగింది. టీపీసీసీ అధ్యక్షులు బొమ్మ మహేష్ కుమార్ గౌడ్, ఏఐసీసీ కార్యదర్శి మరియు తెలంగాణ కాంగ్రెస్ వ్యవహా రాల ఇన్‌ఛార్జ్ సచిన్ సావంత్ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ ప్రత్యేక సమావేశంలో అన్ని జిల్లాలకు చెందిన అధ్యక్షులతో జిల్లాకు సంబంధించిన సంస్థా గత కమిటీల నియామకాలపై సమగ్రమైన సమీక్ష నిర్వహిం చారు.ఈ సమీక్షలో భాగంగా హనుమ కొండ డీసీసీ అధ్య క్షులు ఇనగాల వెంకట్రామ్ రెడ్డి జిల్లాలోని మండల, టౌన్, డివిజన్ కమిటీల నియామకాల పురోగతిని అధిష్ఠానానికి వివరించారు. ఇప్పటివరకు పూర్తయిన కమిటీల వివరా లతో పాటు, ఇంకా పెండింగ్‌లో ఉన్న మండల/ టౌన్/డివిజన్ అధ్యక్షులు,కార్యవర్గ నియామ కాలను త్వరితగతిన పూర్తి చేసేందుకు తీసుకుంటున్న చర్యలను, సమస్యలను నివేదిక రూపంలో సమర్పించారు.

చిరు వ్యాపారస్తులకు అండగా ఉంటా అని హామీ ఇచ్చిన పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే నాయిని

కృతజ్ఞతలు తెలిపిన చిరు వ్యాపారస్తుల సంఘం నేత... మహమ్మద్ ఖాసిం



సాయి.. ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

వరంగల్ పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి చిరు వ్యాపారులకు అండగా నిలుస్తామని భరోసా కల్పించిన పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డికి చిరు వ్యాపారస్తుల సంఘం నేత మహమ్మద్ ఖాసిం కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.చిరు వ్యాపారుల సమస్యలను స్థానిక ఎమ్మెల్యే దృష్టికి తీసుకెళ్లగానే ఎమ్మెల్యే సానుకూలంగా స్పందించారని హనుమకొండ జిల్లా చిరు వ్యాపారుల సంఘం జిల్లా కో ఆర్డినేటర్ మహమ్మద్ ఖాసిం తెలిపారు.భవిష్యత్తులో ఇలాంటి సమస్యలు పునరా వృతం కాకుండా చూస్తానని ఎమ్మెల్యే హామీ ఇచ్చారని, నష్టపోయిన చిరు వ్యాపారు లకు తన వంతు సహాయంగా రూ. 2 లక్షలు అందిస్తానని భరోసా ఇచ్చినట్లు వెల్లడించారు. చిరు వ్యాపారులకు అండగా నిలిచిన ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డికి మహమ్మద్ ఖాసిం, మరియు చిరు వ్యాపారస్తులు కృతజ్ఞత లు తెలిపారు.

కాళేశ్వరం పల్గుల-3 క్వారీలో అధిక వసూళ్ల ఆరోపణలు..

రూ.2,500 నుంచి రూ.3,500కు పైగా వసూలు చేస్తున్నారా? టీఎస్ఎండీసీ అధికారులు స్పందించాలి..!





మహాదేవపూర్ విలేకరి ప్రత్యక్ష సాక్షి

జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా కాళేశ్వరం పరిధిలోని పల్గుల-3 క్వారీలో అధిక వసూళ్లు జరుగుతున్నాయనే ఆరోపణలు చర్చనీయాంశంగా మారాయి. క్వారీ వద్ద రూ.2,500 నుంచి రూ.3,500కు పైగా వసూలు చేస్తున్నారనే ఆరోపణల నేపథ్యంలో సంబంధిత అధికారులు స్పందించి వాస్తవాలను వెల్లడించాల్సిన అవసరం ఉందని స్థానికులు కోరుతున్నారు. ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం క్వారీల్లో వసూలు చేయాల్సిన రుసుములు ఎంత? వాహనాల రకాన్ని బట్టి నిర్ణయించిన ధరలు ఏమిటి? ప్రస్తుతం వసూలు చేస్తున్న మొత్తాలకు అధికారిక అనుమతులు ఉన్నాయా? అనే అంశాలపై స్పష్టత ఇవ్వాల్సిన అవసరం ఉంది.

టీఎస్ఎండీసీ అధికారుల పర్యవేక్షణ ఎక్కడ?

పల్గుల-3 క్వారీలో వసూళ్లకు సంబంధించి వస్తున్న ఆరోపణలపై టీఎస్ఎండీసీ ఉన్నతాధికారులు సమగ్ర విచారణ చేపట్టాలని కోరుతున్నారు. క్వారీలో అమలవుతున్న ధరల పట్టికను అందరికీ కనిపించేలా ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు, నిబంధనలకు విరుద్ధంగా వసూళ్లు జరుగుతున్నాయా అనే అంశాన్ని పరిశీలించాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో తనిఖీలు నిర్వహించి, వసూళ్లకు సంబంధించిన రికార్డులను పరిశీలించి, అక్రమాలు ఉన్నట్లు తేలితే బాధ్యులపై నిబంధనల ప్రకారం చర్యలు తీసుకోవాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు.

అధికారుల స్పందనపై ఆసక్తి

పల్గుల-3 క్వారీలో రూ.2,500 నుంచి రూ.3,500కు పైగా వసూలు చేస్తున్నారనే ఆరోపణలపై టీఎస్ఎండీసీ అధికారులు స్పందించి వాస్తవాలను ప్రజలకు తెలియజేస్తారా? సంబంధిత వసూళ్లపై విచారణ జరిపి పారదర్శకతను పాటిస్తారా? అనేది వేచి చూడాల్సి ఉంది.

దసరా ఉత్సవాలకు గంట రవి కుమార్‌ను ఆహ్వానించిన కర్ని రవీందర్

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగసాయిపేట

వరంగల్ నగరంలో గల ఓ సిటీ బిజెపి రాష్ట్ర నాయకులు ఎర్రబెల్లి ప్రదీప్ రావు క్యాంప్ ఆఫీసులో ఈరోజు అక్టోబర్ 20వ తారీకు దసరా జమ్మి పూజ మరియు రావణావద 41 వ డివిజన్ విశ్వనాధ కాలనీ శ్రీ అభయాంజనేయ స్వామి ప్రాంగణంలో జరగబోయే ఆహ్వాన పత్రిక ప్రదీప్ రావుకు ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ కర్ని రవీందర్ మరియు కమిటీ సభ్యులు సత్యనారాయణ అందజేసినారు అట్లాగే ఎమ్మెల్సీ బసవరాజు సారయ్య మరియు కూడా చైర్మన్ గుండు సుధారాణి మరియు మాజీ మేయర్ తక్కలపల్లి రాజేశ్వరరావు, వరంగల్ జిల్లా బిజెపి అధ్యక్షులు గంట రవికుమార్, మిల్స్ కాలనీ సిఐ గారికి మరియు జడ్జి కంచె ప్రసాద్, సీనియర్ జర్నలిస్ట్ శంకేషి శంకర్రావు గారికి ఆహ్వాన పత్రిక అందజేసినారు



పోలీసు సిబ్బంది సమస్యలను సీఎం దృష్టికి తీసుకెళ్లి న్యాయం చేస్తా : ఎమ్మెల్యే కేఆర్ నాగరాజు



సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

పోలీసు సిబ్బంది ఎదుర్కొం టున్న సమస్యలను ముఖ్య మంత్రి రేవంత్ రెడ్డి దృష్టికి తీసుకెళ్లి, వారికి న్యాయం జరిగేలా కృషి చేస్తానని వర్ధన్న పేట నియోజకవర్గ శాసన సభ్యులు, విశ్రాంత ఐపీఎస్ అధికారి కేఆర్ నాగరాజు హామీ ఇచ్చారు.వరంగల్ పోలీసు అధికారుల సంఘం అధ్యక్షులు కొండా కర్ణాకర్ ఆధ్వర్యంలో ఎమ్మెల్యే గారిని సుబేదారి క్యాంపు కార్యాలయంలో కలిసి, పోలీసు సిబ్బందికి సంబంధిం చిన వివిధ పెండింగ్ సమస్య లను పరిష్కరించాలని కోరుతూ వినతిపత్రం సమర్పిం చారు. ఈ సందర్భంగా పోలీసు సిబ్బందికి రావాల్సిన పీఆర్సీ, డీఏలు, పెండింగ్ ఏరియర్స్, అడిషనల్ అలవెన్సులు, సరెండర్ లీవులకు సంబంధించిన బకాయిలను వెంటనే విడుదల చేయాలని ఎమ్మెల్యే కేఆర్ నాగరాజుకి విజ్ఞప్తి చేశారు. వినతిపత్రంపై సానుకూలంగా స్పందించిన ఎమ్మెల్యే కేఆర్ నాగరాజు మాట్లాడుతూ... పోలీసు సిబ్బంది సమస్యలు తనకు తెలుసని, వారి న్యాయమైన డిమాండ్ల పరిష్కారానికి తన వంతు కృషి చేస్తానని తెలి పారు. పీఆర్సీ, డీఏలు, పెండింగ్ ఏరియర్స్, అడిషనల్ అలవెన్సులు, సరెండర్ లీవుల బకాయిల విడుదల అంశాలను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి దృష్టికి తీసుకెళ్లి చర్చిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. పోలీసు సిబ్బంది సంక్షేమం, వారి కుటుంబాల ఆర్థిక భద్రతకు సంబంధించిన అంశాలపై ప్రభుత్వం సానుకూలంగా స్పందించేలా కృషి చేస్తానని, వారి సమస్యల పరిష్కారానికి తన వంతు సహకారం అందిస్తానని ఎమ్మెల్యే స్పష్టం చేశారు. పోలీసు సిబ్బంది సంక్షేమం, వారి న్యాయమైన హక్కుల సాధనకు కట్టుబడి ఉన్నామని ఎమ్మెల్యే కేఆర్ నాగరాజు గారు ఈ సందర్భంగా భరోసా ఇచ్చారు.ఈ కార్యక్ర మంలో పోలీస్ అధికారుల సంఘం అధ్యక్షులు కొండా కర్ణాకర్, నరేష్, మహేందర్ యాదవ్, ప్రవీణ్ కుమార్, ప్రవీణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పోతంగల్‌లో అంబరాన్నంటిన బతుకమ్మ సంబరాలు... ఆడిపాడిన మహిళలు..





యాదవరావు ప్రత్యక్ష సాక్షి పోతంగల్

నిజామాబాద్ జిల్లా పోతంగల్ మండల కేంద్రంలో రాత్రి జరిగిన బతకమ్మ సంబరాల్లో ఆడబిడ్డల అతి పెద్ద పండుగ బతుకమ్మ వేడుకలు పోతంగల్ మండల కేంద్రంలో నిన్న రాత్రి అంగరంగ వైభవంగా జరిగాయి. గ్రామపంచాయతీ కార్యాలయం ముందు ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక వేదిక వద్ద మహిళలు రంగురంగుల పూలతో తయారు చేసిన పెద్ద బతుకమ్మలను పేర్చి, చప్పట్లతో, కోలాటాలతో ఆడిపాడారు. "రామ రామ ఉయ్యాలో... రామనే శ్రీరామ ఉయ్యాలో" అంటూ పాడిన బతుకమ్మ పాటలతో మండల కేంద్రం మారుమోగిపోయింది.

సర్పంచ్ కల్లూరి సంధ్య హనుమండ్లు ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ సంబరాలకు మండలంలోని వివిధ గ్రామాల నుండి వందలాది మంది మహిళలు, యువతులు సంప్రదాయ దుస్తుల్లో హాజరయ్యారు. అనంతరం ఉత్తమ బతుకమ్మ పేర్చిన మహిళా బృందాలకు బహుమతులు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ... "బతుకమ్మ మన తెలంగాణ సంస్కృతికి, ఆత్మగౌరవానికి ప్రతీక. ప్రభుత్వం అధికారికంగా నిర్వహిస్తున్న ఈ వేడుకల్లో అందరూ పాల్గొని విజయవంతం చేయడం సంతోషంగా ఉంది" అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక సర్పంచ్ కల్లూరు సంధ్య హనుమాన్లు, మాజీ ఎంపీటీసీ కెశ వీరేశం, ధనరాజ్, గంధం దత్తు, గంధపు రాజు, సాయిలు, బస్వంత్, కల్లూరు సాయిలు ,ఎంపీటీసీలు, వార్డు మెంబర్లు, మహిళా సంఘాల నాయకులు, గ్రామస్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ఇళ్ల కూల్చివేతను మంత్రికి ఆపాదించడం సిగ్గుచేటు

పుట్ట మధుపై ఈజీసీ రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యుడు దండు రమేష్, ఫాక్స్ చైర్మన్ ఇప్ప మొండయ్య విమర్శ

మల్హర్, ప్రత్యక్ష సాక్షి

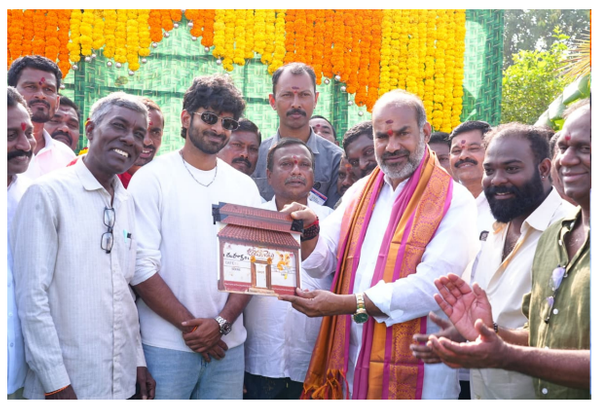
మండల కేంద్రమైన తాడిచర్ల పరిధిలోని శాత్రాజ్‌పల్లిలో ఇళ్ల కూల్చివేత ఘటనపై మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్‌బాబు కు ఆపాదిస్తూ ఆరోపణలు చేయడం పుట్ట మధు దిగజారుడు రాజకీయాలకు నిదర్శనమని ఈజీసీ రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యుడు దండు రమేష్, తాడిచర్ల ఫాక్స్ చైర్మన్ ఇప్ప మొండయ్య అన్నారు. శుక్రవారం తాడిచర్లలో మల్హర్ మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు జంగిడి శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యంలో తాడిచర్ల హనుమాన్ జంక్షన్‌లో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. శాత్రాజ్‌పల్లి ఘటనకు మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్‌బాబును బాధ్యుడిగా పేర్కొంటూ మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ట మధు చేసిన వ్యాఖ్యలను తీవ్రంగా ఖండించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ శాత్రాజ్‌పల్లిలో సుమారు 400 ఇళ్లను కూల్చివేసిన ఘటన బాధాకరమని దండు రమేష్ పేర్కొన్నారు.

ఇళ్లు కోల్పోయిన కుటుంబాలకు న్యాయం జరగాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. బాధితుల భావోద్వేగాలను రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం ఉపయోగించుకుంటూ మంత్రి శ్రీధర్‌బాబుపై ఆరోపణలు చేయడం సరికాదని విమర్శించారు. పేదలకు న్యాయం చేయడమే శ్రీధర్‌బాబు లక్ష్యమని, ఆయనపై వ్యక్తిగత వ్యాఖ్యలు చేయడాన్ని కాంగ్రెస్ పార్టీ తరఫున తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నామని తెలిపారు.తాడిచర్ల డేంజర్ జోన్‌లోని ప్రజలు బొగ్గు గని కార్యకలాపాల వల్ల ఇళ్లకు పగుళ్లు వస్తున్నాయని, భయాందోళనలతో జీవిస్తున్నారని దండు రమేష్ తెలిపారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత మంత్రి శ్రీధర్‌బాబు చొరవతో రూ.261 కోట్లను జిల్లా కలెక్టర్ ఖాతాలో జమ చేయించినట్లు చెప్పారు. బాధితులకు న్యాయం జరిగేలా సర్వేలు నిర్వహిస్తున్నారని, చట్టపరమైన ప్రక్రియల అనంతరం తదుపరి చర్యలు చేపట్టనున్నట్లు పేర్కొన్నారు.2017లో తాడిచర్లలో జరిగిన ఓ సమావేశంలో డేంజర్ జోన్ బాధితులకు న్యాయం జరగకపోతే వారి తరఫున ధర్నాలో పాల్గొంటానని పుట్ట మధు హామీ ఇచ్చారని దండు రమేష్ గుర్తుచేశారు. ఆ హామీ మేరకు బాధితుల కోసం ఏం చేశారో ఏ పోరాటం చేశారో చెప్పాలని ప్రశ్నించారు.

పుట్ట మధు కు చిత్తశుద్ధి ఉంటే శాత్రాజ్‌పల్లి బాధితులకు న్యాయం జరిగే వరకు పోరాటం చేయాలని పుట్ట మధుకు సవాల్ విసిరారు.ఈ సమావేశంలో మల్హర్ పీఏసీఎస్ చైర్మన్ ఇప్ప మొండయ్య, సర్పంచ్ బండి స్వామి, మండల సర్పంచుల ఫోరం అధ్యక్షురాలు, సర్పంచ్ కొండ రాజమ్మ, తాడిచర్ల సర్పంచ్ బండి స్వామి, చిన్నతూండ్ల సర్పంచ్ గడ్డం క్రాంతి, జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి ఇందారపు చంద్రయ్య, ఉపసర్పంచ్ బొబ్బిలి రాజు, గ్రామశాఖ అధ్యక్షులు కేసారపు చంద్రయ్య, బొమ్మ రమేష్, రెడ్డి భానోత్ కిషన్ నాయక్, ఒన్న తిరుపతి రావు, ఇందారపు సారయ్య, చల్లా మహేందర్, దుర్గాప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జిల్లేడు చెట్టు సినిమా షూటింగ్ ప్రారంభం..

క్లాప్ కొట్టి ప్రారంభించిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్



శ్రీహరి ప్రత్యక్ష సాక్షి వేములవాడ

రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా కోనరావుపేట మండలం కనగర్తి గ్రామంలో నూతనంగా తెరకెక్కుతున్న జిల్లేడు చెట్టు సినిమా షూటింగ్‌ను రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్, వేములవాడ ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన సినిమా చిత్రబృందం సమక్షంలో క్లాప్ కొట్టి చిత్రీకరణకు శ్రీకారం చుట్టారు. ఈ కార్యక్రమంలో చిత్ర బృందం, స్థానిక నాయకులు తదితరులు ఉన్నారు

సారె చీరలను అందజేసిన మాజీ కార్పొరేటర్ దొడ్ల యువ నేత రామకృష్ణ గౌడ్..



ఎం లక్ష్మి -ప్రత్యక్ష సాక్షి (కూకట్‌పల్లి)

దసరా బతుకమ్మ పర్వదిన శుభసందర్భంగా ఆల్విన్ కాలనీ మరియు శంషిగూడ డివిజన్ల పరిధిలోని ఆడపడుచులకు బతుకమ్మ దసరా పండుగలు ఆనందంగా జరుపుకోవాలని డివిజన్ మాజీ కార్పొరేటర్ దొడ్ల వెంకటేష్ గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో యువనేత దొడ్ల రామకృష్ణ గౌడ్ చేతులమీదుగా మహిళా నాయకురాళ్లకు సారెగా చీరలను అందించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా వెంకటేష్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ తెలంగాణ ప్రజల సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు, ఆచారాలను గౌరవిస్తూ మహిళా నాయకురాళ్లు అందరూ పండుగను ఆనందంగా జరుపుకోవాలనే ముఖ్య ఉద్దేశంతో మహిళలకు బతుకమ్మ చీరలను అందించడం జరిగిందని అన్నారు. తెలంగాణ ఆడపడుచులు ఎంతో భక్తి శ్రద్ధలతో తెలంగాణ సాంస్కృతి సాంప్రదాయాలు ప్రతిబింబించే విధంగా జరుపుకునే బతుకమ్మ దసరా ఉత్సవాలకు డివిజన్ పరిధిలోని అంబిర్ చెరువు కట్టమీద, శివమ్మా కాలనీ రామాలయం వద్ద వారి సౌకర్యార్థం అవసరమగు అన్ని ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామని అన్నారు. మనంనుందరం కలిసి ప్రతి సంవత్సరంలాగానే ఈసారికూడా బతుకమ్మ దసరా పండుగ ఉత్సవాలను పెద్దఎత్తున నిర్వహించుకునేందుకు ప్రతిఒక్కరు సహకారం అందించాలని కోరారు. ఆ దుర్గామాత ఆశీస్సులతో ప్రజలందరూ సుఖ సంతోషాలతో ఆయురారోగ్యాలతో జీవించాలని కోరుకుంటూ అందరికి బతుకమ్మ దసరా పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలియచేసారు.

కొండ సురేఖకి వినతిపత్రం అందించిన నరకాసుర వధ కమిటీ

నరకాసుర వధ ఉత్సవాలకు అన్ని ఏర్పాట్లు చేయిస్తానన్న సురేఖ



ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగసాయిపేట

భారతీయ సంస్కృతి సాంప్రదాయాలను భావితరాలకు అందించడానికి దీపావళి పండుగ సందర్భంగా నవంబర్ ఆరో తారీఖున జరుగు నరకాసుర వధ ఉత్సవములు అతి వైభవంగా జరుపుటకు అన్ని విభాగాల అధికారులతో రివ్యూ మీటింగ్ 22వ తారీఖున ఏర్పాటు చేయిస్తానని మాజీ మంత్రి వరంగల్ తూర్పు నియోజకవర్గం శాసన సభ్యురాలు కొండా సురేఖ మురళీధర్ రావు అన్నారు శుక్రవారం రోజున నరకాసుర వధ ఉత్సవ కమిటీ అధ్యక్షులు మరుపల్ల రవి ఆధ్వర్యంలో శాసనసభ్యులు కొండ సురేఖ గారికి శాలువా కప్పి బొకే ఇచ్చి వినతిపత్రం ఇచ్చినారు ఎమ్మెల్యే కొండా సురేఖ నరకాసుర వధ ఉత్సాహ కమిటీ తో సమావేశమై ఉత్సవాలు జరుగు విధానాన్ని తెలుసుకొని ప్రజలకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా అన్ని విధాలా సదుపాయాలు జి డబ్ల్యూ ఎం సి మరియు ఇతర శాఖల ద్వారా ఏర్పాటు చేయిస్తానని' శాంతి భద్రతల పరిరక్షణ కొరకు కమిషనర్ ఆఫ్ పోలీస్ తో చర్చించి తగు బందోబస్తు ఏర్పాట్లు చేయిస్తానని ఆమె తెలిపినారు వినతి పత్రం ఇచ్చిన వారిలో నరకాసుర వధ ఉత్సవ కమిటీ ప్రతినిధులు కనుకుంట్ల రవి మరుపల్ల గౌతం ఆవు నూరి రామ్మూర్తి దూడే బాల కొమురెల్లి వనం కుమార్ ఆవు నూరి రామన్న కోరె సాంబమూర్తి కాటం సతీష్, ద్రౌపది సురేష్, మాటేటి శ్యామ్, ఆవు నూరి ఐలేశం మంద పవన్ పోలం రంజిత్ కుండే సదానందం గౌడ కోటేశ్వర్ బలబద్ర శివకృష్ణ లు ఉన్నారు

హెగ్డోలి గ్రామంలోని శ్రీ మత్తడి పోచమ్మ తల్లి ఆలయంలో నూతన విగ్రహ ఆవిష్కరణ..

యాదవరావు ప్రత్యక్ష సాక్షి పోతంగల్



నిజామాబాద్ జిల్లా పోతంగల్ మండలం హెగ్డోలి గ్రామంలో శుక్రవారం రోజు పోచమ్మ తల్లి విగ్రహావిష్కరణ ప్రతిష్ఠాపనోత్సవ కార్యక్రమం అత్యంత వైభవంగా, భక్తిశ్రద్ధలతో జరిగింది. ఈ ఉత్సవంలో భాగంగా ఉదయం నుండి వేద పండితుల మంత్రోచ్ఛారణల నడుమ ప్రత్యేక పూజలు, హోమాలు నిర్వహించారు. అనంతరము పోచమ్మ తల్లి విగ్రహానికి, పూల మాలలు, నిమ్మకాయల దండలతో సుందరంగా అలంకరించి విగ్రహ ఆవిష్కరణ గావించారు. అమ్మవారి ఎదుట ప్రమిదలతో దీపారాధన చేసి, కొబ్బరికాయలు కొట్టి, పసుపు-కుంకుమలతో మహిళలు విశేష పూజలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ ప్రజలు, పరిసర ప్రాంతాల భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని అమ్మవారిని దర్శించుకుని తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించారు. అమ్మవారి ఆశీస్సులతో గ్రామం సుభిక్షంగా ఉండాలని, ప్రజలందరూ ఆయురారోగ్యాలతో వర్ధిల్లాలని అర్చకులు మరియు గ్రామ పెద్దలు ఆకాంక్షించారు.

బతుకమ్మ పాటల పోటీలను ప్రారంభించిన జనతా పరపతి సంఘం ప్రతినిధులు..

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగసాయిపేట



వరంగల్ నగర రంగసాయిపేటలో గల జనతా పరపతి సంఘం ఆవరణలో కాకతీయ సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో బతుకమ్మ పాటల పోటీలను నిర్వహించారు ఈ కార్యక్రమానికి జనతా పరపతి సంఘం అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు కెడల మల్లేశం, పోశాల మల్లికార్జున్, సహాయ కార్యదర్శి టీవీ రఘురాం, కోశాధికారి హనుమాన్ల రమేష్, కార్యవర్గ సభ్యులు హాజరై డ్రా తీసి ఈ పోటీలను ప్రారంభించారు కార్యక్రమంలో జనతా పర్సన్ సంఘం ప్రధాన కార్యదర్శి పోశాల మల్లికార్జున్, సహాయ కార్యదర్శి టీవీ రఘురాం, కోశాధికారి హనుమాన్ల రమేష్, నాగవెల్లి రామ్ మనోహర్, తోట మహేందర్, కాకతీయ సేవా సమితి అధ్యక్షులు మండల నరసింహ రాములు, గౌరవ న్యాయ నిర్ణీతలు కత్తి సాంబయ్య, జక్కుం దామోదర్, ఏలుగు రవికుమార్, కోల రాము, బొలిశెట్టి కమలాకర్, కోక సత్యనారాయణ, బొల్లపల్లి పెద్దరాజు, రాజశేఖర్, పోటీల్లో పాల్గొన్న 12 గ్రూపు సభ్యులు స్థానికులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిన్న వేసిన జరిమానా నేడు చెల్లించి వ్యాపార లైసెన్సు పొందిన ఎస్ వి మార్ట్ ఎలక్ట్రానిక్స్ & సూపర్ మార్కెట్



టి.సత్యనారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్షసాక్షి మంథని రూరల్

పెద్దపెల్లి జిల్లా మంథని మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని ఎస్ వి మార్ట్ ఎలక్ట్రానిక్స్ & సూపర్ మార్కెట్ షాపు యాజమాన్యం వొల్లాల వెంకన్న అలియాస్ (ఎయిర్టెల్ వెంకన్న) మున్సిపల్ శాఖ విధించిన రూ. 50,000/- జరిమానాను శుక్రవారం చెల్లించడంతో పాటు, రూ. 20,000/- రుసుము చెల్లించి వ్యాపార లైసెన్సును పొందడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా మున్సిపల్ కమిషనర్ ఎన్ మనోహర్ రెడ్డి, మాట్లాడుతూ, మంథని మున్సిపాలిటీ పరిధిలో వ్యాపారాలు నిర్వహిస్తున్న వ్యాపారస్తులందరూ తప్పనిసరిగా మున్సిపల్ శాఖ నుండి వ్యాపార లైసెన్సులు పొందాలని సూచించారు. వ్యాపార లైసెన్సులు లేకుండా దుకాణాలు నిర్వహించే వారిపై క్షేత్రస్థాయిలో తనిఖీలు (ఫీల్డ్ వెరిఫికేషన్) నిర్వహించి, నిబంధనల ప్రకారం జరిమానాలు విధించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. కావున, మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని వ్యాపారస్తులందరూ సకాలంలో వ్యాపార లైసెన్సులు పొందుతూ, మున్సిపల్ నిబంధనలను పాటించాలని కమిషనర్ కోరారు.

ముదిరాజ్ సంఘం అధ్యక్షుడుగా నెల్లి రాజలింగు ప్రధాన కార్యదర్శిగా కట్ల శ్రీనివాస్ నియామకం..



పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి

మందమర్రి రాష్ట్రముదిరాజ్ సంఘం ఆదేశానుసారము మంచిర్యాల జిల్లా అధ్యక్షులు గరిగంటి కొమురయ్య,యువత అధ్యక్షులు గరిగె సుమన్ ముదిరాజ్, మాట్లాడుతూ మంచిర్యాల జిల్లాలో ఉన్న గ్రామాలు పట్టణాలు తిరుగుతు ముదిరాజ్ కుల సంఘం పాత కమిటీలను రద్దు చేస్తు నూతన కమిటీలను ఏర్పాటు చేయడం జరుగుతున్నదని దీనిలో భాగంగా మందమర్రి లో ఉన్న ముదిరాజ్ కులస్తుల అ అభిప్రాయ సేకరణలో భాగంగా నెల్లి రాజలింగు ముదిరాజ్ మందమర్రి పట్టణ అదక్షునిగా నియమిస్తూ కట్ల శ్రీనివాస్,ముదిరాజ్ ను ప్రధాన కార్యదర్శిగా నియమించడం జరిగిందని వీరికి జిల్లా అధ్యక్షుల నుండి నియామక పత్రం అందించడం జరిగిందని పట్టణంలో ముదిరాజ్ కుల సంఘం పూర్తిస్థాయి కమిటిని ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశాలు జారి చేశారు.మందమర్రి ముదిరాజ్ కుల సంఘం అభివృద్ధి కొరకు అహర్నిశలు కృషి చేయాలని వారన్నారు.

దసరా పండగకు ముస్తాబు అవుతున్న గొర్రెపల్లి : సర్పంచ్ ఎలేటీ వెంకట్‌రెడ్డి

దొంతి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మల్లాపూర్



దసరా పండగను పురస్కరించుకొని గ్రామంలోని పురవీధులలో విద్యుత్తు దీపాలను అలంకరించారు.గ్రామం నుండి వేంపల్లి గ్రామం వైపు ఉన్న స్మశాన వాటిక వరకు కొత్తగా స్తంభాలను ఏర్పాటు చేసి దీపాలను విద్యుత్ దీపాలను ఏర్పాటు చేయడం జరుగుతుందని, మురికి కాల్వలను శుభ్రం చేస్తూ రాబోయే దసరా పండక్కి గ్రామాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ ఏలేటి వెంకట్ రెడ్డి సంతోషాన్ని వ్యక్తం చేస్తూ, గ్రామస్తులందరికీ ముందస్తుగా విజయదశమి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా సర్పంచ్ తో పాటు ఉప సర్పంచ్ రాజు పాలకవర్గ సభ్యులు, వీడిసి సభ్యులు ఉన్నారు.

నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో పాల్గొన్న టీపీసీసీ వైస్ ప్రెసిడెంట్ బండి రమేష్

ఎం లక్ష్మి - ప్రత్యక్ష సాక్షి (కూకట్‌పల్లి)



నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో భాగంగా టీపీసీసీ వైస్ ప్రెసిడెంట్ మరియు కూకట్‌పల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్‌చార్జ్ బండి రమేష్ వివిధ ప్రాంతాల్లో నిర్వహించిన అమ్మవారి పూజా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు. భరత్ నగర్ కాలనీలో నాగిరెడ్డి ఆహ్వానం మేరకు, మూసాపేట్ గూడ్స్ షెడ్ రోడ్డులో తూము మనోజ్ ఆహ్వానం మేరకు, బాలాజీ నగర్‌లో కృష్ణ రాజ్‌పుత్ ఆహ్వానం మేరకు నిర్వహించిన నవరాత్రి ఉత్సవాలకు హాజరై అమ్మవారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజల్లో పాల్గొన్నారు.

ఈ సందర్భంగా బండి రమేష్ అమ్మవారి ఆశీస్సులు ప్రజలందరిపై ఉండాలని, ప్రతి ఒక్కరూ ఆయురారోగ్యాలతో, సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. నవరాత్రి ఉత్సవాలు భక్తి, ఆధ్యాత్మికత, ఐకమత్యానికి ప్రతీకలని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమాల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు, భక్తులు, మహిళా నాయకురాళ్లు, స్థానిక నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దుర్గాభవాని మహోన్నదాన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న... ఎమ్మెల్యే కేఆర్ నాగరాజు భక్తులకు స్వయంగా అన్న ప్రసాదం వడ్డించిన.. ఎమ్మెల్యే





సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

గ్రేటర్ వరంగల్ నగరంలోని 56వ డివిజన్ గోపాలపురం లోని నవదుర్గ ఉత్సవ కమిటీ మరియు శ్రీ రేణుక ఎల్లమ్మ ఆర్చ్, మరియు శ్రీ రేణుక ఎల్లమ్మ కాలనీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన దుర్గాభవాని మహోన్నదాన కార్యక్రమంలో వర్ధన్నపేట నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు, విశ్రాంత ఐపీఎస్ అధికారి కేఆర్ నాగరాజు పాల్గొన్నారు.

ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు ఎమ్మెల్యే కి శాలువాలతో సన్మానించి స్వాగతం పలికారు. ఈ సందర్భంగా అమ్మవారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం మహోన్నదాన కార్యక్రమంలో పాల్గొని భక్తులకు ఎమ్మెల్యే కేఆర్ నాగరాజు స్వయంగా అన్నప్రసాదాన్ని వడ్డించారు. భక్తులతో ఆప్యాయంగా మెలుగుతూ ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనడం పట్ల నిర్వాహకులు, భక్తులు సంతోషం వ్యక్తం చేశారు.

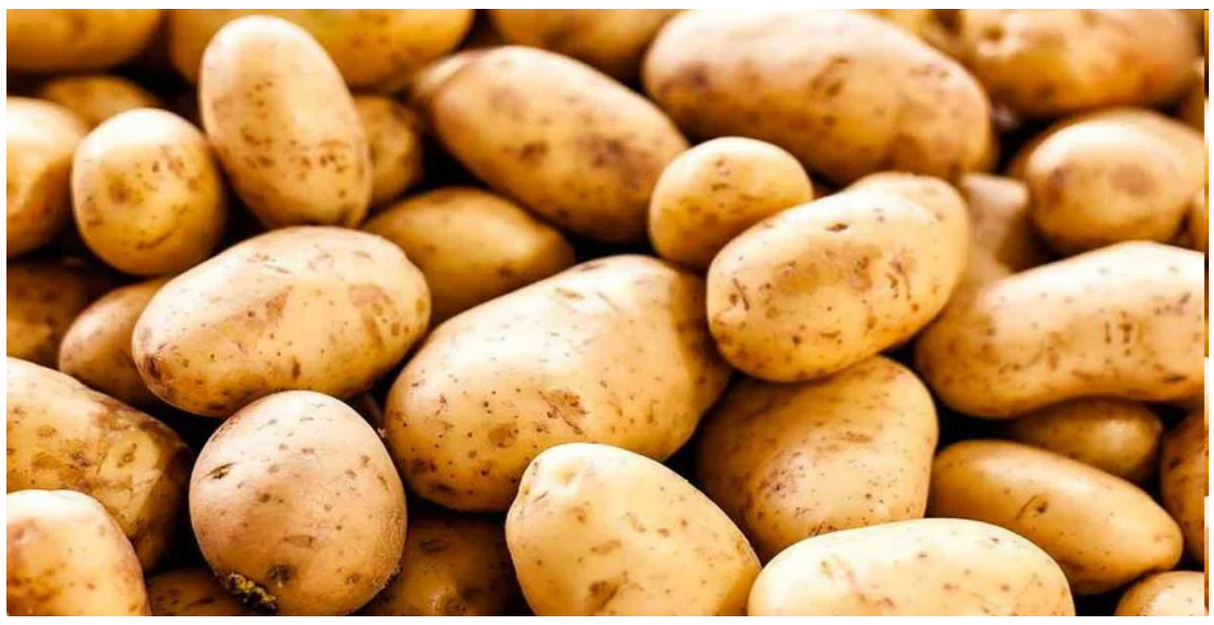
ఈ కార్యక్రమంలో 56వ డివిజన్ అధ్యక్షులు కొంకా హరిబాబు, రాష్ట్ర లీగల్ సెల్ వైస్ చైర్మన్ నిమ్మాని శేఖర్ రావు, సీనియర్ నాయకులు చింత రమేష్, మర్రి ప్రభాకర్, ఐలన్న, కృష్ణమూర్తి, సంధ్య, విజయ్ సూర్య, శ్రీను, డివిజన్ ముఖ్య నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆర్యవైశ్య సంఘం ఆధ్వర్యంలో జనసేన నాయకుడికి ఘన సన్మానం..

డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి, మెట్‌పల్లి టౌన్



జగిత్యాలజిల్లా మెట్‌పల్లి పట్టణంలో శుక్రవారం మెట్‌పల్లి ఆర్యవైశ్య సంఘం అధ్యక్షులు మైలారపు రాంబాబు ఆధ్వర్యంలో స్థానికహౌహౌవాసవి మాత ఆలయంలో దుర్గా దేవి నవరాత్రి ఉత్సవాల సందర్భంగా జనసేన పార్టీ కోరుట్ల నియోజకవర్గ సీనియర్ నాయకులు గంగం అజయ్ కుమార్ ని ఘనంగా సన్మానించడం జరిగింది ఈ సందర్భంగా ఆర్యవైశ్య సంఘం పెద్దలు మాట్లాడుతూ గంగం అజయ్ కుమార్ ఎప్పుడూ ఆర్యవైశ్య సంఘానికి ఆలయ అభివృద్ధికి అండగా ఉంటున్నారని కొనియాడారు.అనంతరం అమ్మవారి శాలువాతో పూల మాలతో సన్మానించి తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేశారు ఈ కార్య క్రమంలో ఆర్యవైశ్య సంఘం సభ్యులుహౌహౌకోట కిరణ్ జొన్నల శ్రీను బండారి గోపి పుల్లూరి నవీన్ చాడ చందు ఎలిమి రవిహౌహౌవాసవి మాత ఆలయ కమిటీ సభ్యులు జనసేన నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఆలుగడ్డలను ఈ విధంగా మాత్రం తినకండి..

ఆలుగడ్డలను సహజంగానే చాలా మంది ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు. వీటితో వేపుడు చేస్తే ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది. అలాగే కుర్మా, టమాటా కూర కూడా చేసి తినవచ్చు. ఆలుతో చిప్స్‌ను కూడా తయారు చేసి తింటారు. ఇవి కూడా ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. కానీ ఆలును వేపుళ్లు, చిప్స్ లాంటి రూపంలో తింటే మనకు జరిగే మేలు ఏమీ ఉండదు. కానీ నష్టం మాత్రం అధికంగా ఉంటుంది. అదే ఆలుగడ్డలను ఉడకబెట్టి లేదా కూరగా చేసి తింటేనే మనకు లాభం ఉంటుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆలుగడ్డల్లో మన శరీరానికి కావల్సిన పలు ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉంటాయి. ఆలుగడ్డల్లో పిండి పదార్థాలు అధికంగా ఉంటాయి. కనుక ఇవి మనకు శక్తిని అందిస్తాయి. ఒక మీడియం సైజు ఆలుగడ్డలో సుమారుగా 26 గ్రాముల మేర పిండి పదార్థాలు ఉంటాయి.

క్యాన్సర్ రాకుండా..: ఆలుగడ్డను పిండి పదార్థాలకు మంచి నెలవుగా చెప్పవచ్చు. ఇది శరీరానికి కావల్సిన శక్తిని అందిస్తుంది. కానీ అధికంగా తింటే మాత్రం బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. శారీరక శ్రమ లేదా వ్యాయామం ఎక్కువగా చేసేవారికి కావల్సిన శక్తిని ఆలుగడ్డలు అందిస్తాయి. కనుక వారు రోజూ వీటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే మంచిది. అలాగే ఆలుగడ్డలో ఉండే పలు సమ్మేళనాలు పెద్ద పేగు క్యాన్సర్ రాకుండా రక్షిస్తాయి. పెద్ద పేగును ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఆలుగడ్డలను మోతాదులో తింటుంటే కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. ట్రై గ్లిజరైడ్స్ స్థాయిలను నియంత్రణలో ఉంచవచ్చు. ఆలుగడ్డలను ఎల్లప్పుడూ ఉడకబెట్టి మాత్రమే తినాలి. వేయించి లేదా పచ్చిగా తినకూడదు. ఇవి సరిగ్గా జీర్ణం కావు.

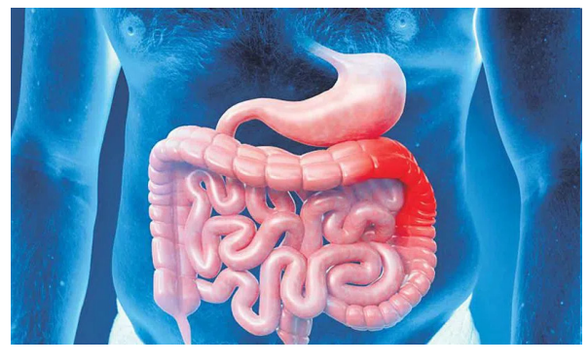
పోషకాలు అధికంగా..: 150 గ్రాముల మేర ఆలుగడ్డలను తింటే

లాభం కలగదు సరికదా, తీవ్రంగా నష్టం ఉంటుంది..

27 మిల్లీగ్రాముల విటమిన్ సి లభిస్తుంది. మనకు రోజుకు కావల్సిన విటమిన్ సి లో ఇది 45 శాతం. అలాగే 630 మిల్లీగ్రాముల మేర పొటాషియం, 0.2 మిల్లీగ్రాముల విటమిన్ బి6, స్వల్ప మోతాదులో థయామిన్, రైబోఫ్లేవిన్, ఫోలేట్, నియాసిన్, మెగ్నిషియం, ఐరన్, జింక్ తదితర పోషకాలు వీటి ద్వారా లభిస్తాయి. ఆలుగడ్డలను పైన పొట్టుతో తింటే మేలు. చాలా మంది పొట్టు తీసేసి తింటారు. దీని వల్ల అనేక పోషకాలను, ముఖ్యంగా ఫైబర్‌ను కోల్పోవాల్సి వస్తుంది. ఆలుగడ్డలను బాగా కడిగి తొక్కతో సహా ఉడకబెట్టి తింటే మేలు జరుగుతుంది. ఆలుగడ్డల్లో కార్టినాయిడ్స్, పాలిఫినాల్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని చాలా వరకు తగ్గిస్తాయి.

అందానికి కూడా..: ఆలుగడ్డలు కేవలం ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అందించడమే కాదు, అందానికి కూడా పనిచేస్తాయి. ఆలుగడ్డలను గుజ్జుగా చేసి ముఖానికి ఫేస్ ప్యాక్‌లా ఉపయోగించవచ్చు. దాన్నే జుట్టుకు రాసి హెయిర్ ప్యాక్‌లా వాడవచ్చు. దీంతో చర్మం, శిరోజాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. చర్మం కాంతివంతంగా మారి మృదువుగా ఉంటుంది. యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. ముఖంపై ఉండే ముడతలు మచ్చలు పోతాయి. అలాగే జుట్టు రాలడం తగ్గుతుంది. శిరోజాలు ఒత్తుగా, దృఢంగా పెరుగుతాయి. ఆలుగడ్డలను కాసేపు ఫ్రిజ్‌లో ఉంచి అనంతరం వాటిని తీసి చక్రాల్లా అడ్డంగా కట్ చేయాలి. ఆ ముక్కలను కళ్లపై 15 నిమిషాల పాటు పెట్టుకోవాలి. తరచూ ఇలా చేస్తుంటే కళ్ల కింద ఉండే డార్క్ సర్కిల్స్ మాయం అవుతాయి. ఆలుగడ్డల్లో ఉండే విటమిన్ సి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. వ్యాధులు రాకుండా రక్షిస్తుంది. వీటిల్లో ఉండే పొటాషియం రక్త సరఫరాను మెరుగు పరిచి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఆలుగడ్డలు ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరమే అయినప్పటికీ వీటిని అధికంగా తినకూడదు. అధిక బరువు ఉన్నవారు, డయాబెటిస్ ఉన్నవారు డాక్టర్ సూచన మేరకు వీటిని తినాలి.

కోలన్ క్యాన్సర్ కారకాలు



మనిషిని దీర్ఘకాలంపాటు పట్టి పీడించే వ్యాధుల్లో క్యాన్సర్ ప్రధానమైనది. క్యాన్సర్లలో పెద్దపేగు (కోలన్) క్యాన్సర్ ఒకటి. అయితే, మనలో చాలామందికి కోలన్ క్యాన్సర్ ముప్పును పెంచే జీవనశైలి అలవాట్ల గురించి అంతగా తెలియదని ఓహియో స్టేట్ యూనివర్సిటీ జరిపిన అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. ఊబకాయం, మద్యపానం, తగినంత శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం, ప్రాసెస్డ్ ఆహార పదార్థాలు పెద్దపేగు క్యాన్సర్‌కు దోహదపడతాయి. కాబట్టి, దీనికి సంబంధించి అనుమానంగా అనిపించినా, డాక్టర్లు అవసరమని చెప్పినా.. 45 ఏండ్లు దాటిన ప్రతి ఒక్కరూ క్రమం తప్పకుండా కొలనోస్కోపీ చేయించుకోవడం మంచిదట. వీలైతే ఇంకా ముందే మేల్కోవాలని పరిశోధకులు సూచించారు.

ఏ వైపు మంచిది?



చక్కటి ఆరోగ్యానికి చిక్కటి నిద్ర ఎంతో అవసరం. లేకుంటే.. అనారోగ్యాల పాలవ్వడం ఖాయం! ఈ విషయంలో నిద్ర ఒక్కటే కాదు.. నిద్రపోయే భంగిమ కూడా ఎంతో కీలకం. అందులోనూ ఎడమవైపు తిరిగి పడుకుంటే.. ఎంతో ప్రయోజనకరం.

రకరకాల మనుషులు.. రకరకాలుగా నిద్రిస్తుంటారు. కొందరు వెల్లకిలా పడుకుంటే.. మరికొందరు బోర్లా పడుకుంటారు. కొందరు కుడివైపు వాలితే.. ఇంకొందరు ఎడమవైపునకు ఒరుగుతుంటారు. వీటన్నిట్లోకి.. ఎడమవైపు తిరిగి పడుకోవడమే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలని అంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా పడుకోవడం వల్ల భవిష్యత్తులోనూ ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తకుండా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. ఎడమవైపు తిరిగి పడుకోవడం గుండెకు ఎంతో మేలుచేస్తుంది. గుండె ఎడమ వైపునే ఉంటుంది కాబట్టి, అదే దిశలో పడుకుంటే గురుత్వాకర్షణ వల్ల ఎలాంటి ఇబ్బందుల్లేకుండా గుండెకు రక్త సరఫరా అవుతుంది. ఫలితంగా గుండెపై ఒత్తిడి తగ్గిపోతుంది. గురక సమస్య తగ్గాలంటే.. ఎడమవైపు తిరిగి పడుకోండి. శ్వాస తీసుకోవడం కూడా సులభం అవుతుంది. ఎడమవైపు తిరిగి పడుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. తిన్న ఆహారం జీర్ణం కాగా, మిగిలిన వ్యర్థాలు, టాక్సిన్లన్నీ పేగుల్లోనే ఉండిపోతాయి. కుడివైపు కన్నా ఎడమవైపు తిరిగి పడుకున్నప్పుడే.. అవన్నీ సులభంగా కిందికి వెళ్లిపోతాయి. ఇక ఎడమ వైపు తిరిగి పడుకోవడం వల్ల.. వీపు, నడుము, వెన్నెముకపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. మంచి నిద్ర పడుతుంది. ముఖ్యంగా.. గర్భిణులు ఇలా పడుకోవడం వల్ల పిండానికి రక్త ప్రసరణ మెరుగవుతుంది. ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదైనా.. ఎప్పుడూ ఒకే వైపు తిరిగి పడుకోలేం. అందుకే కాసేపు కుడివైపు, వెల్లకిలా పడుకున్నా.. వీలైనంత ఎక్కువ సమయం ఎడమ వైపు తిరిగి పడుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

రోజూ ఒక గ్లాస్ మజ్జిగను సేవిస్తే..

ఇన్ని లాభాలు కలుగుతాయా..?



సాధారణంగా చాలా మంది పెరుగును ఇష్టంగా తింటుంటారు. కానీ మజ్జిగను మాత్రం తీసుకోరు. అందులో నీటి శాతం అధికంగా ఉంటుందని చెప్పి మజ్జిగను సేవించేందుకు అంతగా ఇష్టపడరు. అయితే పెరుగు కన్నా మజ్జిగనే ఎక్కువ ఆరోగ్యకరమైందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. మన శరీరంలోని వేడిని తగ్గించేందుకు రెండూ ఉపయోగకరమైనవే. కానీ మజ్జిగలో కొవ్వు శాతం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. కనుక ఇది మనకు ఇంకా ఎక్కువ మేలు చేస్తుందని అంటున్నారు. ఇక వేసవి కాలంలో రోజూ ఒక గ్లాస్ మజ్జిగను మధ్యాహ్నం సమయంలో తాగితే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. మజ్జిగ మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. మజ్జిగను రోజూ సేవించడం వల్ల అనేక పోషకాలు లభిస్తాయి.

జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరుకు..: మజ్జిగ ప్రో బయోటిక్ ఆహారాల జాబితాకు చెందినది. అందువల్ల మజ్జిగను రోజూ తాగితే జీర్ణ వ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది.

ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తుంది. తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణంఅయ్యేలా చేస్తుంది.కడుపుఉబ్బరం, అసిడి టీ, గ్యాస్‌సమస్యల నుంచి ఉపశమనంలభిస్తుంది.మలబద్ధకం తగ్గు తుంది. మజ్జిగలోక్యాల్షియం సమృద్ధిగాఉంటుంది.అందువల్ల మజ్జిగ ను రోజూ సేవిస్తే ఎముకలు, దంతాలు దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. మజ్జిగలో లాక్టిక్ యాసిడ్‌ఉంటుంది.ఇది శరీర రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. దీంతో శరీరం రోగాలు, ఇన్‌ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాటం చేస్తుంది. వ్యాధుల నుంచి రక్షణను అందిస్తుంది.

బరువు తగ్గేందుకు..: అధిక బరువు తగ్గాలని చూస్తున్నవారికి మజ్జిగ మంచి ఆహారం అని చెప్పవచ్చు. మజ్జిగలో ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా, కొవ్వు తక్కువగా ఉంటాయి. పెరుగుతో పోలిస్తే మజ్జిగలో కొవ్వు చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి మంచి ఆహారం అని చెప్పవచ్చు. దీన్ని తాగితే ఎక్కువ సేపు ఉన్నాకడుపు నిండిన భావనతో ఉంటారు. ఆకలి వేయదు. దీంతో ఆహార్ తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. మజ్జిగను తాగడం వల్ల వేసవిలో శరీరం కోల్పోయిన ఎలక్ట్రోలైట్స్‌ను తిరిగి పొందవచ్చు. దీంతో వేసవి తాపం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. శరీరం డీహైడ్రేషన్ బారిన పడకుండా ఉంటుంది. ఎండ దెబ్బ నుంచి సురక్షితంగా ఉండవచ్చు.

గుండె ఆరోగ్యానికి..: మజ్జిగలో అనేక ప్రోటీన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్‌ను తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మజ్జిగలో ఉండే బయో యాక్టివ్ సమ్మేళనాలు శరీరంలో రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తాయి. దీంతో బీపీ తగ్గుతుంది. హైబీపీ ఉన్నవారు మజ్జిగను సేవిస్తుంటే ప్రయోజనం ఉంటుంది. దీంతో గుండె కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గుండె పోటు రాకుండా నివారించవచ్చు. మజ్జిగలో ఉండే రైబోఫ్లేవిన్ లివర్ పనితీరును మెరుగు పరుస్తుంది. దీంతో లివర్‌లో ఉండు వ్యర్థాలు, టాక్సిన్లు బయటకు పోతాయి. లివర్ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య ఉన్నవారు రోజూ మజ్జిగను సేవిస్తుంటే ఫలితం ఉంటుంది. చర్మ సంరక్షణకు కూడా మజ్జిగ మేలు చేస్తుంది. మజ్జిగను సేవిస్తుంటే డ్యామేజ్ అయిన చర్మ కణాలు మరమ్మత్తులకు గురవుతాయి. దీంతో చర్మం కాంతివంతంగా మారి మృదువుగా ఉంటుంది. ఇలా మజ్జిగను రోజూ సేవిస్తే అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

మహిళలూ.. ఈ పోషకాలు అందేలా చూసుకోండి!



గృహిణులైనా, ఉద్యోగాలు చేసే మహిళలైనా ముందుగా వారి ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. ఆరోగ్యాన్ని రక్షించటానికి సమతుల్య ఆహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. మహిళలు తమ డైట్‌లో ఖచ్చితంగా పోషకాలు ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. లేకపోతే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కొంటారు. రుతుస్రావం నుంచి ప్రెగెన్సీ, డెలివరీ, మెనోపాజ్ వరకూ ఇలా శరీరంలో అనేక మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. ఇది ఒత్తిడికి దారితీస్తుంది. రక్తహీనత, నీరసం, అలసట, తలనొప్పి, రోగ నిరోధకశక్తి తగ్గటం, ప్రెగెన్సీ సంబంధిత రుగ్మతలు, రొమ్ము క్యాన్సర్, ఆర్థరైటిస్, ఓవేరియన్, పాలీసిస్టోసిస్ వంటి సమస్యలతో ఎక్కువగా ఇబ్బందులు పడుతుంటారు. మహిళలు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, వారి జీవన నాణ్యతను పెంపొందించుకోవటానికి, దీర్ఘాయువును పొందటానికి ఆహారం కీలకపాత్ర పోషిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

వయస్సు రీత్యా మహిళలకు శరీరంలో వచ్చే మార్పుల కారణంగా వారికి పలు రకాల విటమిన్లు అవసరమవుతాయి. మగవారితో పోలిస్తే మహిళ లకు ప్రత్యేకంగా కొన్ని విటమిన్లు అవసరమ వుతాయి. పెరుగుతున్న వయస్సుతోపాటు కొన్ని విటమిన్లు తప్పక తీసుకోవాలి. యునిసెఫ్ నివేదిక ప్రకారంలో ప్రపంచంలో 100 కోట్ల కంటే ఎక్కువ మంది మహిళలు, ఆడపిల్లలు రకరకాల విటమిన్లు, పోషకాహార లోపంతో బాధపడుతున్నారు. ఈ లోపాలను అధిగమించటం కోసం తీసుకునే ఆహారంలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి.

ఒత్తిళ్లకు దూరంగా ఉండాలి: చాలామంది మహిళలు తమ వ్యక్తిగత, వృత్తిపరమైన జీవితాలను బ్యాలెన్స్ చేసుకోవటానికి ఇబ్బంది పడతారు. ఇది ఒత్తిడికి దారితీస్తుంది. మహిళలను ఎక్కువగా రక్తహీనత, నీరసం, అలసట, తలనొప్పి, రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గడం, ప్రెగెన్సీ సంబంధిత సమస్యలు, రొమ్ము క్యాన్సర్, ఆర్థరైటిస్, ఓవేరియన్ పాలీసిస్టోసిస్ వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు వేధిస్తాయి. వారు తీసుకునే ఆహారమే వారి జీవన నాణ్యతను మెరుపర్చుకోవడానికి కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది.

ఫోలెట్ : తమ రోజువారీ డైట్‌లో దీనిని ఖచ్చితంగా తీసుకోవాలి. ఇది గుండె ఆరోగ్యం, నరాల పనితీరు, చర్మ ఆరోగ్యం, జీర్ణక్రియ, రక్త ప్రసరణ, ఉత్పత్తిని మెరుగుపర్చటంలో సహాయపడుతుంది. గర్భధారణ సమయంలో దీనికి ఖచ్చితంగా తీసుకుంటే మేలని డాక్టర్లు చెబుతుంటారు. గర్భధారణ సమయంలో, మహిళలు ఫోలెట్ కచ్చితంగా తీసుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తూ ఉంటారు. ఫోలిక్ యాసిడ్ గర్భంలోని పిండం ఎదుగుదలకు, అభివృద్ధికి అవసరమైన ముఖ్యమైన పోషకాల్లో ఒకటి. గర్భంలో శిశువు మెదడు, వెన్నుముక అభివృద్ధికి సహాయపడుతుంది. ఇది బ్రకోలీ, క్యాబేజీ, పాలకూర, తృణధాన్యాలు, చిక్కుళ్లు, శనగలు, రాజ్మా, కమల, కరివేపాకు, మెంతి, తోటకూర, గోరుచిక్కుడు, బెండకాయ, గుడ్లు, అవు పాలల్లో సమృద్ధిగా లభిస్తుంది.

కాల్షియం : ఎముకలు, దంతాలు బలంగా ఉండటానికి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. మహిళలు వయస్సు పెరిగే కొద్దీ బోలు ఎముల వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీని కారణంగా ఎముకలు పెళుసుగా, బలహీనంగా మారతాయి. ఇవి సమృద్ధిగా ఉండే పాలు, పెరుగు, చీజ్ వంటి డైరీ ఉత్పత్తులను తీసుకోవాలి. పాలకూర, ఆకుకూరల్లోనూ కాల్షియం అధికంగా ఉంటుంది.

ఐరన్ : డబ్ల్యుహెచ్ఒ నివేదిక ప్రకారం దాదాపు 40 మంది గర్భిణీస్త్రీలు రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారు. దీనికి ప్రధాన కారణం ఐరన్‌లోపమే. ఫలితంగా అలసట, బలహీనత వేధిస్తాయి. అలసట, బలహీనత వేధిస్తాయి. పౌల్ట్రీ, షిష్, నువ్వులు, బెల్లం, బీన్స్ వంటి ఆహార పదార్థాలో ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది.

ఫైబర్ : ఫైబర్ బరువును నియంత్రించటానికి దోహదపడుతుంది. జీర్ణక్రియను ప్రోత్సహిస్తుంది. గుండె సమస్యలు, టైప్ 2 డయాబెటిక్ వంటి దీర్ఘకాలిక సమస్యల ముప్పును తగ్గిస్తుంది. తృణధాన్యాలు, పండ్లు, కూరగాయలు, చిక్కుళ్లు, నట్స్ వంటి ఆహారాలు తీసుకోవాలి.

పొటాషియం : ఇది ఒక ఎలక్ట్రోలైట్. రక్తపోటును నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన కండరాలు, నరాల పనితీరుకు సహాయపడుతుంది. పొటాషియం హైపర్‌టెన్షన్, స్ట్రోక్ ముప్పును తగ్గిస్తుంది. రోజువారీ ఆహారంలో అరటి, కమల, బంగాళదుంపలు, పాలకూర, బీన్స్ వంటి పొటాషియం పుష్కలంగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి.

విటమిన్-ఎ : ఆడవాళ్ల ఆరోగ్యానికి విటమిన్-ఎ కీలకమైంది. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఎముకలు, దంతాలు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి 'ఎ' విటమిన్ తీసుకోవటం అత్యంత అవసరం. దీనికోసం టమోటా, క్యారెట్, బొప్పాయి, గుమ్మడికాయ, పాలకూర, చేపలు, పాలు, గుడ్లు, పుచ్చకాయ వంటివి ప్రతిరోజూ తీసుకుంటుండాలి.

విటమిన్-సి : రోగ నిరోధక శక్తికి పెంపొందించుకోవటానికి తప్పకుండా రోజువారీ డైట్‌లో తీసుకోవాలి. ఇది రొమ్ము క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధులను నిరోధిస్తుంది. గర్భిణులు, పాలిచ్చే తల్లుల ఆరోగ్యానికి ఇది ఎంతో అవసరం. ఇది సిట్రస్ ఫ్రూట్స్, బంగాళాదుంపలు, స్ట్రాబెర్రీస్, టమాటో, జామ, ఉసిరి వంటి వాటిలో లభిస్తుంది.

విటమిన్-డి : శరీరంలో కాల్షియం పెరుగుదలకు అవసరమైన 'డి' విటమిన్ మహిళల ఆరోగ్యానికి అత్యంత అవసరం. వయస్సుపైబడే కొద్దీ కీళ్ల అరుగుదల, కీళ్ల నొప్పులు వంటివి రాకుండా ఉండేందుకు విటమిన్-డి తీసుకోవటం అవసరం. ఇంటిపట్టునే ఉండే గృహిణుల్లో ఈ విటమిన్ ఎక్కువగా లోపిస్తుంది. అలాంటివాళ్లు రోజుకు కాసేపు ఎండలో ఉండటం అవసరం.

విటమిన్-బి3 : కణాల పనితీరు, పోషకాలను గ్రహించటంలో, నాడీ వ్యవస్థ పనితీరులో 'బి3' విటమిన్ కీలకం. ఇది ట్యూనా చేపలు, వేరుశెనగలు, పుట్టగొడుగులు, గోధుమలు, పాలు, గుడ్లు, బీన్స్ వంటి వాటిలో ఉంటుంది.

విటమిన్-బి6 : హార్మోన్ల ఉత్పత్తికి, మెదడు ఆరోగ్యానికి, రక్తహీనత వంటి సమస్యలను నివారించటానికి విటమిన్-బి6 అవసరం. దీనికోసం డ్రైఫ్రూట్స్, నట్స్, ఎగ్స్, ముడి ధాన్యాలు, బీన్స్, అరటిపండ్లు, మాంసం, ఓట్లు వంటివి తీసుకోవాలి.

విటమిన్-బి9 : ముఖ్యమైన విటమిన్లలో 'బి9' (ఫోలిక్ యాసిడ్) కూడా ఒకటి. ఇది గర్భిణుల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ఒత్తిడి, డిప్రెషన్ వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఇది ఆకుకూరలు, బీన్స్, పప్పు ధాన్యాలు, అరటిపండ్లు, చేపల్లో ఎక్కువగా ఉంటుంది.

విటమిన్-బి12 : మహిళల్లో రక్తహీనత తగ్గటానికి విటమిన్-బి12 తీసుకోవడం అవసరం. ఇది రక్త కణాలు ఏర్పడటానికి, మెటబాలిజం రేటును పెంచటానికి పెంచటానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఇది చేపలు, పాలు, గుడ్లు, మాంసం, పెరుగు వంటి పదార్థాల్లో అధికం.



ఘనంగా రుద్రేశ్వర ఆలయంలో శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాలు..

6వ రోజు..రుద్రేశ్వరి దేవిని భవానీ దేవిగా.. అలంకరించి ప్రత్యేక పూజలు

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

రుద్రేశ్వరి దేవిని తామర పూల తో పూజించి భవాని దేవిగా అలంకరించనైనది. చారిత్రిక రుద్రేశ్వర ఆలయంలో దేవి శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాలు ఆరవ రోజు ఆశ్వయుజ శుద్ధ షష్టి మూల నక్షత్రం నిత్యన్ని కం సరస్వతి పూజ చతుస్సార్చన కాత్యాయని దుర్గా అర్చన చండ ముండహ్వర్గా అర్చన నిర్వహించి మూలా నక్షత్రం పురస్కరించుకొని రుద్రేశ్వరి దేవిని భవానీ దేవిగా అలంక రించనైనది. మూలా నక్షత్రం అమ్మవారి జన్మ నక్షత్రం మూలా నక్షత్రం నుండి విజయదశమి వరకు విశేష పుణ్య దినాలుగా భక్తులు అమ్మవారిని పూజిస్తారు. మహాలక్ష్మి మహాకాళి మహా సరస్వతీ త్రిశక్తి స్వరూపిణి అయిన దుర్గాదేవి అంశలోని నిజస్వరూపాన్ని సాక్షాత్కరింప చేయడమే,శుక్రవారం చేసే అలంకార ప్రత్యేకత. ఈ రోజా అమ్మవారిని తామర పూలతో అలంకరించి రుద్రేశ్వరి దేవిని భవాని దేవిగా అలంకరించి భక్తులకు దర్శనం కల్పించడం జరిగినది. దద్దోజనం నివేదన సమర్పించి నీరాజనా మంత్ర పుష్పాలు అనంతరం 300 మంది బ్రాహ్మణ మహిళలకు మూల నక్షత్రాన్ని పురస్క రించుకొని చీర బొట్టు గాజులు, తాంబూలాలతో సుహాసిని పూజలు అనంతరం 7వ డివిజన్ 10 వ డివిజన్ లో గల బ్రాహ్మణ మహిళలకు ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి నీలిమ దంపతులు మరియు నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి తల్లిదండ్రులు నరేందర్ రెడ్డి, జయమాల బ్రాహ్మణ మహిళలకు వస్త్ర దానం చీరలు పంపిణీ చేయడం జరిగినది. ఈ చీరల పంపిణీ కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పొరే టర్ తోట వెంకటేశ్వర్లు. జక్కుల రవీందర్ యాదవ్,కోనా శ్రీకర్, పల్లం రమేష్ చీరల పంపిణీ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు..

ఎమ్మెల్యే దంపతులు యాగ శాలలో గణపతి నవగ్రహ రుద్ర సహిత జయాధి సహిత 18 సప్తశతి అధ్యాయాలతో మహా చండీయాగం తెల్ల ఆవాలు తోక మిరియాలు రక్త చందనం శ్రీగంధం తదితర సుగంధ ద్రవ్య పరిమళాలతో మహా చండీ యాగం నిర్వహించారు. అనంతరం భవానీ దేవికి వాహన సేవ నిర్వహించడం జరిగినది.లోక కళ్యాణార్థం నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి భక్తు లందరూ సుఖ సంతో షాలతో ఉండాలని,అతివృష్టి అనా వృష్టి నుండి కాపాడాలని, ఎల్లినో ప్రభావం నుండి భక్తులు ఘట్టెక్కాలని రాజేందర్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు వివిధ ప్రాంతాల నుండి వచ్చిన భక్తులందరికీ ఎమ్మెల్యే రాజేందర్ రెడ్డి అన్న ప్రసాద వితరణ చేశారు. ఆల యు వేద పండితులు గంగు మణికంఠ శర్మ భరత్ శర్మ దత్త కుమార శర్మ ప్రధానార్చకులు గంగు ఉపేంద్ర శర్మ, వైదిక కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు ఆలయ ఈవో డి. అనిల్ కుమార్ ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షిం చారు. సాయంకాల సమయం లో సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం జరిగింది. శుక్రవారం పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి అన్నదాన కార్యక్రమంలో పాల్గొని ప్రతినిత్యం దేవాల యంలో అన్నదానం నిర్వహిస్తు న్నామని భక్తులంతా కూడా ఈ అన్న ప్రసాద వితరణలో ఇతర రాష్ట్రాల నుండి వచ్చిన భక్తులు అన్నం పరబ్రహ్మ స్వరూపంగా భావించి స్వీక రించడం గొప్ప విషయమని ఆలయ ముందు భాగంలో అభివృద్ధి పనులకు మున్సిపల్ కమిషనర్ త్వరలోనే ప్రణాళి కలు సిద్ధం చేస్తున్నట్లు నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు.

స్వార్థం కోసం కాకుండా ప్రజలకు సేవ చేసే నాయకులకే పట్టం కట్టాలి.. ఎమ్మెల్యే నాయిని



సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

పార్టీలు, రాజకీయాలకు అతీ తంగా అర్హత కలిగిన ప్రతి పేద కుటుంబానికి ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు అందించడమే తమ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని వరంగల్ పశ్చిమ నియోజకవర్గ శాసన సభ్యులు నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి అన్నారు. ప్రజలకు సేవ చేయాలనే సంకల్పంతో పనిచేసే నాయకులను ప్రజలు ఆదరించాలని, రాజకీయ స్వార్థ ప్రయోజనాల కోసం ఆలోచించ కూడదని ఆయన పిలుపు నిచ్చారు.శనివారం హనుమ కొండలోని అంబేద్కర్ భవన్‌లో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో వరంగల్ పశ్చిమ నియోజకవర్గ పరిధిలో అర్హత పొందిన 210 మంది లబ్ధిదారులకు ఇందిర మ్మ ఇళ్ల మంజూరు పత్రాలను, మరో 150 మంది లబ్ధిదారులకు కల్యాణ లక్ష్మి, షాదీ ముబారక్ పథకాల చెక్కులను ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి అంద జేశారు.ఈ సందర్భంగా కల్యా ణ లక్ష్మి, షాదీ ముబారక్ పథకాల కింద మొత్తం రూ.1,55,00,000 (రూ.1 కోటి 55 లక్షలు) విలువైన చెక్కుల ను లబ్ధిదారులకు పంపిణీ చేశారు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ.. పేద, మధ్యతరగతి కుటుంబాలకు అండగా నిలవాలనే లక్ష్యంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రజా సంక్షేమా నికి పెద్దపీట వేస్తోందని తెలిపారు.

సొంత ఇల్లు ప్రతి పేద కుటుంబం కల అని, ఆ కలను సాకారం చేసేందుకు ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం ద్వారా అర్హులకు ఇళ్లను మంజూరు చేస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. అదే విధంగా ఆడపిల్లల వివాహాలు ఆర్థిక భారంగా మారకూడదనే ఉద్దేశంతో కల్యాణ లక్ష్మి, షాదీ ముబారక్ పథకాల ద్వారా ప్రభుత్వం ఆర్థిక సహాయం అందిస్తోందని వివరించారు ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల అమలులో ఎలాంటి రాజకీయ వివక్షకు తావులేకుండా, అర్హతే ప్రామాణికంగా లబ్ధిదారులను ఎంపిక చేస్తున్నామని స్పష్టం చేశారు. ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చడంతో పాటు, పేదల సంక్షేమం మరియు నియోజక వర్గ అభివృద్ధికి నిరంతరం కృషి చేస్తున్నామని అన్నారు. ప్రజా ప్రతినిధులుగా ప్రజలకు అందు బాటులో ఉంటూ వారి సమస్య లను పరిష్కరించడమే తమ బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు. రాజకీయాలు ఎన్నికల వరకే పరిమితం కావాలని, ప్రజాసేవే ప్రధాన లక్ష్యంగా ఉండాలని అభిప్రాయపడ్డారు. ప్రజల సంక్షేమం కోసం నిజాయితీగా పనిచేసే వారిని గుర్తించి ప్రోత్సహించాలని ప్రజలకు సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో కూడా చైర్మన్ గుండు సుధా రాణి, మాజీ కార్పొరేటర్లు జక్కుల రవీందర్ యాదవ్, మామిండ్ల రాజు, బోడ డిన్న, అబ్బో బకర్, రాంప్రసాద్ మానస, మరియు డివిజన్ అధ్యక్షులు,నాయకులు, అధికారులు, కార్యకర్తలు, లబ్ధిదారుల కుటుంబ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

మెట్‌పల్లి త్రిశక్తి ఆలయంలో దుర్గా దేవినవరాత్రులు..

అమ్మవారికి కుంకుమార్చన పూజలు..

డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి, మెట్‌పల్లి టౌన్

జగిత్యాలజిల్లా మెట్‌పల్లి పట్టణంలోహొశుక్రవారం త్రిశక్తి ఆలయంలో దుర్గా నవరాత్రులు పురస్కరించుకొని ఆలయ కమిటీ అధ్యక్షులు ధ్యావన పెల్లి రాజారాంహొహొగారి అధ్యక్షతన కుంకుమ పూజ ఘనంగా జరిగింది మహిళలుహొహొఅమ్మవారికి ఓడిబియ్యం తో అమ్మవారికి మొక్కులు చెల్లించారుహొహొదీక్ష స్వాములు మహిళలు అత్యధిక సంఖ్యలో పాల్గొని తీర్థ ప్రసాదాలు స్వీకరించారు.

దుర్గాదేవి మండపం కమిటీ అధ్యక్షులు ద్యావనపల్లి రాజారాం మాట్లాడుతూ దేవీ నవరాత్రులు దసరా నవరాత్రుల్లో అమ్మవారికి కుంకుమార్చనలు కుంకుమార్చనలు చేయడం అత్యంత విశేష పుణ్యఫలాన్ని ఇస్తుంది శుక్రవారం మరియు పౌర్ణమి రోజులు అమ్మవారి వారముగా భావించే శుక్రవారాల్లో, అలాగే పౌర్ణమి తిథుల్లో



కుంకుమ పూజలు చేయడం వల్ల విశేష ఫలితాలు ఉంటాయి అని అన్నారు.

వార్డుల్లో విద్యుత్ దీపాల పనితీరును స్వయంగా పరిశీలించిన మున్సిపల్ చైర్మన్ ఓడ్నాల శ్రీనివాస్..



టి.సత్యనారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని రూరల్

పెద్దపెల్లి జిల్లా మంథని మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని పలు వార్డుల్లో వీధి విద్యుత్ దీపాలు సక్రమంగా వెలుగుతున్నాయా లేదా అని మున్సిపల్ చైర్మన్ వొడ్నాల శ్రీనివాస్, మున్సిపల్ కమిషనర్ ఎన్. మనోహర్ రెడ్డి,తో కలిసి గురువారం రాత్రి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయా వార్డుల్లో వీధి విద్యుత్ దీపాల పనితీరును పరిశీలించి, ప్రజలకు రాత్రి వేళల్లో ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా చూడాలని సూచించారు. పనిచేయని విద్యుత్ దీపాలను గుర్తించి, అవసరమైన మరమ్మతులు చేపట్టి, పట్టణంలోని అన్ని వార్డుల్లో వీధి దీపాలు సక్రమంగా వెలిగేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు సూచించారు. ప్రజలకు మెరుగైన మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించడంతో పాటు, పట్టణంలో రాత్రి వేళల్లో భద్రతకు ప్రాధాన్యత ఇస్తూ వీధి దీపాల నిర్వహణపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమములో పాలక వర్గ సభ్యులు ఎల్లేంకి వంశీధర్, నాయకులు జంభోజు సమ్మయ్య, మున్సిపల్ ఎలక్ట్రిషన్ సమ్మయ్య, మరియు సిబ్బంది వీధి ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మెట్‌పల్లిలో విజయదశమి జమ్మి పూజ

ప్రాంగణాన్నిప్రాంతాన్ని పరిశీలించిన అధికారులు..



డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి, మెట్‌పల్లి టౌన్

జగిత్యాల జిల్లా మెట్‌పల్లి పట్టణంలో శుక్రవారం విజయదశమి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని పట్టణంలోని స్థానిక వ్యవసాయ మార్కెట్ యార్డులో జరిగే సాంప్రదాయ శమీ పూజ జమ్మి పూజ ప్రాంగణాన్ని మరియు బతుకమ్మ నిమజ్జనం కొరకు బతుకమ్మ ఘాట్ ను తెలంగాణ రాష్ట్ర వెల్మ సంక్షేమ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ జువ్వాడి నర్సింగరావు మెట్‌పల్లి మున్సిపల్ చైర్మన్ మైలారపు లింబాద్రి సంయుక్తంగా క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు ఇట్టి కార్యక్రమంలో మెట్‌పల్లి మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ ఓంకార్ నవీన్‌హొహొమున్సిపల్ కమిషనర్‌హొహొశ్రీనివాస్ గౌడ్‌హొహొమరియు మెట్‌పల్లి సర్కిల్ ఇన్‌స్పెక్టర్‌హొహొసి ఐహొహొసురేష్ బాబుహొహొసబ్ ఇన్‌స్పెక్టర్ ఎస్ ఐహొహొకిరణ్ కుమార్ స్థానిక మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లుహొహొ ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు మున్సిపల్ అధికారులు మరియు సిబ్బంది తదితరులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

దుర్గామాతను దర్శించుకున్న దుద్దిళ్ల శ్రీనుబాబు..

టి.సత్యనారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని రూరల్

దుర్గ మాత మండపాన్ని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన టీపీసీసీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి దుద్దిళ్ల శ్రీను బాబు.. మంథని నియోజక వర్గం మహా ముత్తారం మండల కేంద్రంలోని ఎ+దీ టి జి పి బ్యాంకు కాలనీలలో ఏర్పాటు చేసిన దుర్గామాత మండపాన్ని సందర్శించి అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన టీపీసీసీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి దుద్దిళ్ల శ్రీను బాబు. ఈ సందర్భంగా ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని, ప్రతి కుటుంబంలో శాంతి, సౌభాగ్యాలు వెల్లివిరియాలని ఆకాంక్షించారు. దుర్గా మాత నవరాత్రి ఉత్సవాలను నిర్వహిస్తున్న నిర్వాహకులను, భక్తులను అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ నాయకులు, ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు, భక్తులు పాల్గొన్నారు...



బాధిత కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన శ్రీనుబాబు.. మంథని నియోజక వర్గం మహా ముత్తారం మండలం మొలుగుపల్లి గ్రామానికి చెందిన ఉపసర్పంచ్ గుండపు లక్ష్మీ మల్లు ఇల్లు ఇటీవల షార్ట్ సర్క్యూట్‌తో దగ్ధం కావడంతో, శుక్రవారం బాధిత కుటుంబాన్ని పరామర్శించి ప్రమాద వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్న టీపీసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి దుద్దిళ్ల శ్రీనుబాబు ఈ సందర్భంగా బాధిత కుటుంబానికి ధైర్యం చెప్పి, వారికి అండగా ఉంటామని భరోసా కల్పించారు. మండల పార్టీ కాంగ్రెస్ నాయకులు కార్యకర్తలు మరియు వారి కుటుంబ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

బతుకమ్మ వేడుకలకు పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు చేయాలి : ఎమ్మెల్యే కృష్ణారావు

ఎమ్. లక్ష్మి – ప్రత్యక్ష సాక్షి (కూకట్ పల్లి)

కూకట్‌పల్లి ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు శుక్రవారం రంగధాముని చెరువు వద్ద జరుగుతున్న బతుకమ్మ వేడుకల ఏర్పాట్లను పరిశీలించారు. బతుకమ్మ పండుగను మహిళలు, ఆడపడుచులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని అంగరంగ వైభవంగా జరుపుకుంటున్న నేపథ్యంలో, వేడుకలకు వచ్చే మహిళలకు, భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ, బతుకమ్మ వేడుకలకు వచ్చే ప్రజలకు తాగునీరు, విద్యుత్, పారిశుద్ధ్యం వంటి మౌలిక సదుపాయాలు సమృద్ధిగా కల్పించాలని సూచించారు. అదేవిధంగా శాంతిభద్రతల పరిరక్షణకు ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవాలని, సంబంధిత శాఖల అధికారులు నిరంతరం ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షిస్తూ ఎక్కడా ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా చూడాలని స్పష్టం చేశారు. తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీకగా నిలిచే బతుకమ్మ పండుగను ప్రతి ఒక్కరూ భక్తిశ్రద్ధలతో, ఆనందోత్సాహాలతో జరుపుకోవాలని ఎమ్మెల్యే ఆకాంక్షించారు. బతుకమ్మ వేడుకలు



విజయవంతంగా నిర్వహించుకోవాలని, మహిళలందరూ సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని, ప్రజలంతా ఆయురారోగ్యాలతో, సుఖశాంతులతో జీవించాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పొరేటర్ పగుడాల బాబురావు, డివిజన్ అధ్యక్షుడు ప్రభాకర్ గౌడ్, వెంకటేష్ వివిధ శాఖలకు చెందిన అధికారులు, స్థానిక నాయకులు పాల్గొన్నారు.

మార్కండేయ మందిర నిర్మాణానికి విరాళం అందించిన గంగుల రాజమణి విజయ్ దంపతులు..



డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి, మెట్‌పల్లి టౌన్

జగిత్యాలజిల్లా మెట్‌పల్లి పట్టణంలో శుక్రవారం ముంబైలో నివాసముంటున్న మెట్ పల్లి వాస్తవ్యులు శ్రీమతిహొహొశ్రీ గంగుల రాజమణిహొహొవిజయ్ దంపతులు అక్షరాల ఇరవై ఐదు వేల ఒక వంద పదహారుహొహొరూపాయలు 25,116 విరాళంగా ఇచ్చి శ్రీ శివ భక్తమార్కండేయ మందిర పునర్నిర్మాణంలో శాశ్వత సభ్యులుగా సభ్యత్వం తీసుకోవడం జరిగిందిహొపద్మశాలి సంఘం అధ్యక్షులు ద్యావనపల్లి రాజారాంహొమాట్లాడుతూ హొవీరికి వీరి కుటుంబ సభ్యులకు శ్రీ శివభక్త మార్కండేయ స్వామి శ్రీ శక్తి గణపతి శ్రీ వల్లి దేవసేనా సమేత సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామిఅనుగ్రహం ఎల్లవేళలా ఉండాలని కోరుకుంటున్నాము ఆకాంక్షించారు ఈ కార్యక్రమంలో లిపట్టణ పద్మశాలి సంఘం అధ్యక్షులు ద్యావనపల్లి రాజారాం,ఉపాధ్యక్షులు సంకు ఆనంద్,అన్నం నాగరాజ్ గుంటుక గౌతమ్ సహాయ కార్యదర్శి నడికట్ల సత్యనారాయణ గంగుల ప్రసాద్ ప్రచార కార్యదర్శి ద్యావనపల్లి గణేష్ సాంస్కృతిక కార్యదర్శి పెండెం శివానంద్ కార్యవర్గ సభ్యులు గురూడు హన్మాండ్లు మరియు ఎడెల్లి ప్రసాద్ గజేల్లి భూమేశ్వర్ మిట్టపల్లి రామ్మోహన్‌హొహొతదితరులు 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