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 : 103 మంగళవారం 03-11-2026

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





స్వామివారి రాకతో పులకించిన మంథని గడ్డ

రాష్ట్ర ఐటీ పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి శ్రీధర్‌బాబు

టి.సత్యనారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్షసాక్షి మంథని రూరల్

భగవంతుడు సర్వాంత ర్యామి. అనేక రూపాలు.. కోటానుకోట్ల పేర్లు. ఏ విధంగా స్మరించినా భక్తు లకు కనిపించి, వారి కోరికలు తీరుస్తారని అవధూత దత్త పీఠాధిపతి శ్రీ గణపతి సచ్చిదానంద స్వామీజీ అన్నారు. అయితే ఆ కోరికలు నిస్వార్థమైన విగా, సహేతుకమైనవిగా ఉండాలని ప్రవచించారు.

ఆదివారం ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు ఆహ్వానం మేరకు ధన్వాడ, మంథనిలో నిర్వహించిన ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాల్లో భక్తులను ఉద్దేశించి స్వామీజీ ప్రసంగించారు. భగవంతు డిని నిస్వార్థంగా స్మరిస్తూ, ధర్మాన్ని ఆచరిస్తే జీవితంలో విజయం సాధించవచ్చని, మానవసేవే మాధవసేవగా భావించి అహింసా మార్గం లో పయనించాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయరమణారావు, రామగుండం ఎమ్మెల్యే ఠాకూర్ మక్కాన్‌సింగ్ దంపతులు, మంత్రి లక్ష్మణ్‌కుమార్ సతీమణి, జిల్లా కలెక్టర్ రామగుండం పోలీస్ కమిషనర్, రామగుండం చైర్మన్ మహంకాళి స్వామి, మంథని మున్సిపల్ చైర్మన్ ఓద్నాలశ్రీనివాస్ దంపతులు వైస్ చైర్మన్ సహేందర్ రెడ్డి, మాజీ మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ పెండ్రు రమాదేవి సురేష్ రెడ్డి, మరియు స్థానిక ఆధ్యాత్మికవేత్తలు, రాజకీయ ప్రముఖులు, ప్రజాప్రతినిధులు, తదితర ప్రాంతాల భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ప్రజావాణిలో ఎంపీడీవోకు అంబేద్కర్ యువజన సంఘం వినతి పత్రం



మహాదేవపూర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి కిషన్

ఎస్సీ, ఎస్టీ, బలహీన వర్గాల హక్కుల పరిరక్షణ, సమస్యల తక్షణ పరిష్కారం కోసం ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన సివిల్ రైట్స్ డే పౌర హక్కుల దినోత్సవం మండలంలో నిబంధనల ప్రకారం పూర్తిస్థాయిలో నిర్వహించాలని ఆలిండియా అంబేద్కర్ యువజన సంఘం మండల అధ్యక్షుడు మెరుగు లక్ష్మణ్ డిమాండ్ చేశారు. ఈ మేరకు మండల ప్రజా పరిషత్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారికి సంఘం తరపున వినతి పత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా మెరుగు లక్ష్మణ్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ మార్గదర్శకాల ప్రకారం మండలంలోని అన్ని గ్రామ పంచాయితీల్లో రొటేషన్ పద్ధతి పాటిస్తూ సమాన ప్రాధాన్యంతో సివిల్ రైట్స్ డే ను నిర్వహించాల్సి ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. మండలంలో ఇప్పటివరకు ఒక్కసారి కూడా ఈ కార్యక్రమం జరగని గ్రామాలు ఎన్నో ఉండగా, కేవలం రెండు నెలల క్రితమే నిర్వహించిన చంద్రుపల్లి గ్రామంలోనే మళ్లీ రెండోసారి నిర్వహించడం వల్ల ఇతర గ్రామాల ప్రజలకు తీరని అన్యాయం జరుగుతుందని అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. పౌర హక్కుల దినోత్సవం ఆశయం నెరవేరాలంటే క్షేత్రస్థాయిలో సమస్యల పరిష్కారానికి రెవెన్యూ, పంచాయితీ రాజ్, పోలీస్, సంక్షేమ, వైద్య, విద్యాశాఖలతోపాటు సంబంధిత అన్ని శాఖల అధికారులు విధిగా హాజరు కావాల్సి ఉంటుందని తెలిపారు. అధికారులు కేవలం నామం మాత్రపు హాజరుతో సరిపెట్టకుండా బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించినప్పుడే అట్టడుగు వర్గాల సమస్యలకు సత్వర పరిష్కారం లభిస్తుందని వివరించారు. ఇకనైనా ఉన్నతాధికారులు స్పందించి, మండలంలో మిగిలిన గ్రామాల్లో ప్రాధాన్యత ఖమ్మంలో సివిల్ రైస్ డే నిర్వహించాలని, రాబోయే సమావేశాలకు మండల స్థాయి అధికారులు తప్పనిసరిగా హాజరయ్యేలా స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేయాలని ఎంపీడీవోకు కోరారు. అట్టడుగు వర్గాల రాజ్యాంగబద్ధ హక్కుల పరిరక్షణ మరియు సంక్షేమం కోసం తమ సంఘం ఎల్లప్పుడూ ముందుండి పోరాడుతుందని స్పష్టం చేశారు.

రైతుల గురించి మాట్లాడే నైతిక హక్కు.. బీఆర్ఎస్ పార్టీకి లేదు..

వరంగల్ పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే నాయిని



ప్రత్యక్ష సాక్షి... హైదరాబాద్ ప్రత్యేక ప్రతినిధి

అసెంబ్లీ మీడియా పాయింట్ వద్ద సోమవారం వరంగల్ పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ దేశవ్యాప్తంగా రైతులకు రూ. 2 లక్షల వరకు రుణమాఫీ చేసి, కాంగ్రెస్ పార్టీ సుమారు రూ. 70 వేల కోట్ల రుణభారాన్ని తగ్గించి న చరిత్రను ప్రతిపక్షాలు మర్చి పోతున్నాయని ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి అన్నారు. రైతుల గురించి మాట్లాడే ముందు గతంలో మీరు చేసిన పనులను గుర్తు చేసుకోవాలని హితవు పలికా రు. 125 ఏళ్ల చరిత్ర కలిగిన కాంగ్రెస్ పార్టీకి పెద్దగా మీడియా సంస్థలు, వందల కోట్ల ఆస్తులు లేకపోయినా ప్రజల కోసం పోరాడుతోందని, కానీ బి ఆర్ ఎస్ నాయకులు మాత్రం వేల కోట్ల రూపాయలు ఎలా సంపా దించారో ప్రజలకు సమాధానం చెప్పాలని ప్రశ్నించారు. కాలేజీ ల్లో పనిచేసే ఉపాధ్యాయులు, ఉ ద్యోగుల పేరుతో వందల కోట్ల రూపాయలు బినామీల పేర్లతో దోచుకుని,ఆ డబ్బుతో కొన్ని యూట్యూబ్ ఛానళ్లు ఏర్పాటు చేసుకుని ప్రభుత్వంపై తప్పు డు ప్రచారాలు చేయడం అల వాటుగా మారిందని విమర్శిం చారు.పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో ఒక్క సీటు కూడా గెలవలేని వారు ప్రభుత్వాలు ఏర్పాటు చేస్తామని, మంత్రులవుతామని పగటి కలలు కంటూ మాట్లాడు తున్నారని ఎద్దేవా చేశారు.గత ప్రభుత్వ హయాంలో రాష్ట్ర ఆర్థిక వ్యవస్థను తీవ్రంగా దెబ్బతీశారని, ఖాళీగా ఉన్న ధాన్యం గోదాములు, ఆర్థిక పరిస్థితిని చక్కదిద్దేందుకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రయత్నిస్తున్నారని తెలిపారు. గతంలో ప్రభుత్వ ఆస్తుల వేలం ద్వారా నిధులు సమకూర్చు కునే ప్రయత్నాలు చేసిన వారే, ఇప్పుడు ప్రభుత్వం ఆదాయం పెంచుకునేందుకు చేపడుతున్న చర్యలపై విషప్రచారం చేయడం విడ్డూరంగా ఉ ందన్నారు.ప్రభు త్వం ఏ అభివృద్ధి కార్యక్రమం చేపట్టినా కమిషన్లు, అవినీతి అంటూ నిరాధార ఆరోపణలు చేయడం ప్రతిపక్షాలకు పరిపా టిగా మారిందని విమర్శించా రు.రైతుల సంక్షేమం కోసం కాంగ్రెస్ పార్టీ చేసిన రుణమాఫీ, తీసుకుంటున్న చర్యలను గుర్తించకుండా రాజకీయ విమర్శలు చేయడం సిగ్గుచేటని ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి ఘాటుగా స్పందించారు.

పట్టభద్రుల ఓటు నమోదు చేసుకోండి..

ప్రభుత్వ మాజీ చీఫ్ విప్, మాజీ శాసనసభ్యులు.. దాస్యం



సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

భారత రాష్ట్ర సమితి పార్టీ విద్యార్థి విభాగం కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయం అధ్యక్షులు, జిల్లా కో ఆర్డినేటర్ బైరపాక ప్రశాంత్ ఆధ్వర్యంలో హనుమ కొండలోని కాకతీయ డిగ్రీ కళాశాల ఆవరణలో సోమ వారం రోజు ఓటర్ నమోదు గురించి ప్రచారం నిర్వహిం చారు.ఈ సందర్భంగా దాస్యం వినయ్ భాస్కర్ మాట్లాడు తూ..కేడీసీ అధ్యాపకులు అందరు తప్పు గ్రాడ్యుయేట్ ఓటు నమోదు చేసుకోవాలని కోరారు.కళాశాల ప్రిన్సిపల్ , అధ్యాపకులతో మాట్లాడి ఓటు నమోదు చేసుకోవాలని అభ్య ర్థించి, ఫామ్ 18ను అందించా రు.ప్రజాస్వామ్యంలో ఓటుకు ఎంతో విలువ ఉందని, శాసన మండలిలో పట్టభద్రుల స్థానాని కి త్వరలో జరగనున్న ఎన్నికల నేపథ్యంలో ఓటు నమోదు ఎంతో ముఖ్యమని తెలిపారు ఉన్నత విద్యా వంతుల గొంతుకగా ఈ గ్రాడ్యు యేట్ ఎమ్మెల్సీ నిలుస్తాడు కావున పట్టభద్రులు అందరు విధిగా ఓటు నమోదు చేసు కోవడంతో పాటు ఎన్నికల్లో ఓటు వేయా లని కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పొరే టర్లు వద్దిరాజ్ గణేష్, ఉడతల సారంగపాణి, జోరిక రమేష్, పశ్చిమ నియోజ కవర్గ కో ఆర్డినేటర్ పులి రజినీ కాంత్, సీనియర్ నాయకులు దూలం వెంకన్న, రామ్మూర్తి, ఖలీల్, తక్కళ్లపల్లి వినీల్‌రావు, బీఆర్ఎస్వీ నాయకులు వీరస్వామి, కేడీసీ అధ్యాప కులు, బీఆర్ఎస్వీ బాధ్యులు, లీగల్ సెల్ బాధ్యులు నాయిని రవి, పాల్గొన్నారు.

ఐదు వినతి పత్రాలు ఇచ్చినా స్పందన లేదు!

వినతులు స్వీకరించడమేనా? సమస్యలు పరిష్కరించేది ఎప్పుడు?

ప్రత్యక్ష సాక్షి కరీంనగర్

ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే లక్ష్యంగా జిల్లా కలెక్టర్‌కు ఐదు వినతి పత్రాలు సమ ర్పించినప్పటికీ ఇప్పటివరకు ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోక పోవడం పట్ల జనసేన పార్టీ వీరమహిళ రాగుల శిరీష తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ప్రజల సమస్యలను అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లినా స్పందన లేకపోవడం బాధాకరమని పేర్కొన్నారు. ప్రజలకు ఎదురవుతున్న సమస్య లను పరిష్కరించాలనే ఉద్దేశంతో పలు అంశాలపై వినతి పత్రాలు సమర్పిం చడం జరిగిందని తెలిపారు. ముఖ్యంగా డంపింగ్ యార్డ్ కాలుష్యంతో ప్రజలు ఇబ్బం దులు పడుతున్నప్పటికీ శాశ్వత పరిష్కారం దిశగా చర్యలు కనిపించకపోవడం ఆందోళన కలిగిస్తోంద న్నారు.

ప్రజల ఆరోగ్యం, జీవన ప్రమాణాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని అధికారులు తక్షణమే స్పందించాలని డిమాండ్ చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో వీరమహిళలు గంగం రజిత, గుండ శకుంతల, కందకట్ల స్వరూప,సుజాత మరియు పలువురు జనసేన నాయకులు పాల్గొన్నారు.

జగిత్యాల జిల్లా పరిధిలో పోలీస్ యాక్ట్ 1861 అమలు : ఎస్పీ అశోక్ కుమార్



కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాప్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల

శాంతి భద్రతలను దృష్టిలో వుంచుకొని పోలీస్ యాక్ట్ 1861 ప్రకారం నెల రోజుల (నవంబర్ 1వ తేది నుండి 30 వరకు) పాటు జగిత్యాల జిల్లా వ్యాప్తంగా పోలీసు యాక్ట్ అమలులో ఉంటుందని జిల్లా ఎస్పీ తెలిపారు.దీని ప్రకారం పోలీసు అధికారుల అనుమతి లేకుండా ఎలాంటి ధర్నాలు,రాస్తా రోకోలు,నిరసనలు, ర్యాలిలు,పబ్లిక్ మీటింగ్ లు,సభలు,సమావేశాలు నిర్వహించరదాని,నిబంధనలకు విరుద్దిదంగా డి.జే వినియోగించారాదని తెలిపారు. శాతిభద్రతలకు భంగం కలిగించే విధంగా, ప్రభుత్వ ఆస్తులకు నష్టం కల్గించే చట్ట వ్యతిరేక కార్యక్రమాలు చేపట్టరాదని సూచించారు.కాబట్టి జిల్లా ప్రజలు పోలీసు వారికి ఇట్టి విషయంలో సహకరించాలని శాంతిభద్రతల పరిరక్షణకు నిరంతరం శ్రమిస్తున్న పోలీసులకు అన్ని వర్గాల ప్రజలు సహకారం అందించాలని సూచించారు.

రాజ్యాంగంలోని చట్టాలను తెలుసుకోవాలి..



కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాప్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల

జగిత్యాల జిల్లా గొల్లపెల్లి మండల కేంద్రంలో డాక్టర్ బి.ఆర్.అంబేద్కర్ నామస్మరణ కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు.సామాజిక సేవా కార్యకర్తల ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు ప్రముఖులు,మండల నాయకులు, గ్రామ ప్రజలు పాల్గొని అంబేద్కర్‌కు ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన గొల్లపెల్లి పోలీస్ స్టేషన్ హెడ్ కానిస్టేబుల్ దిగంబరం, కానిస్టేబుల్ లు రవి, లింగంపల్లి తిరుపతి, అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళు లర్పించారు.అనంత వారు బీ.ఆర్.అంబేద్కర్ దేశాని కి చేసిన సేవలు చిరస్మరణీయమని కొనియాడారు.దేశంలోని పేద,బడుగు,బలహీన వర్గాలకు రిజర్వేషన్లు కచ్చితంగా ఉండాలని, రాజ్యాంగ ముసాయిదాలో చేర్చిన వ్యక్తి అంబేద్కర్ అని గుర్తు చేశారు. ఆర్థికంగా,రాజకీయంగా సామాజికంగా, స్వేచ్ఛగా రాజ్యాంగ ఫలాలు అందుకునేలా తీర్చిదిద్దారన్నారు.విద్యా, వైద్యం, ఉద్యోగాలు, ప్రభుత్వ పథకాల్లో రిజర్వేషన్లు ఉన్నాయి కాబట్టే చాలా మంది అభివృద్ధి ఫలాలు అందుకుంటారని వ్యాఖ్యానించారు. అయితే ఈ రోజు కీ చాలా మందికి రాజ్యాంగ ఫలాలను అందటంలేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రతి ఒక్కరు రాజ్యాంగంలోని చట్టాలను తెలుసుకొని,వాటి ప్రకారం నడుచుకోవాలని సూచించారు

సామాజిక సేవా కార్యకర్తలు గంగాధర మధుసూదన్, సాతల్ల లక్ష్మణ్, సిరికొండ తిరుపతి, వేల్పుల రాజేష్, మారంపెల్లి రఘు ఆధ్వర్యంలో ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో గొల్లపెల్లి మండల నాయకులు, ఎమ్మార్పీఎస్ మండల అధ్యక్షులు చెవుల మద్ది రమేష్,గోవిందు పల్లె సర్పంచ్ వినాయక స్వామి, 5వ వార్డు సభ్యులు సంగేమ్ కళ్యాణ్ లక్ పత్తి రెడ్డి, చీపెల్లి పోచయ్య, గ్రామ ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఢిల్లీలో జరిగిన 'ఓట్ బచావో దేశ్ బచావో' మహాసభను జయప్రదం చేసిన కాంగ్రెస్ కుటుంబ సభ్యులంద రికీ ధన్యవాదాలు.. జిల్లా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు ఇనగాల

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో నిర్వహిం చిన 'ఓట్ బచావో దేశ్ బచావో' కార్యక్రమంలో హనుమకొండ జిల్లాకు చెందిన శాసన సభ్యు లు, స్టేట్ చైర్మన్లు, జిల్లా చైర్మన్లు, టీపీసీసీ సభ్యులు, జిల్లా కమిటీ సభ్యులు, మండల మరియు డివిజన్ అధ్యక్షులు, అలాగే ముఖ్య నాయకులు మరియు కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో తరలివచ్చి పాల్గొనడం జరిగిం ది.ఢిల్లీ వేదికగా ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణ కోసం జరిగిన ఈ పోరాటంలో భాగస్వాములై, కార్యక్రమాన్ని ఇంతటి ఘన విజయం చేసిన కాంగ్రెస్ కుటుంబ సభ్యులకు, ప్రతి ఒక్క నాయకునికి మరియు కార్య కర్తకు పేరుపేరునా నా హృద యపూర్వక కృతజ్ఞతలు మరియు ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తున్నాను.ఇదే ఉత్సాహంతో, ప్రజా పక్షాన కాంగ్రెస్ పార్టీని మరింత బలోపేతం చేసేందుకు మన మందరం కలిసికట్టుగా ముందు కు సాగుదాం అని,



జిల్లా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు ఇనగాల వెంకట్రామ్ రెడ్డి అన్నారు.

వైఎస్సార్ నగర్ గుడిసె వాసులకు పట్టాలు ఇవ్వాలి..

మాజీ ప్రభుత్వ చీఫ్ విప్.. దాస్యం డిమాండ్





సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

కాంగ్రెస్ నాయకులే గుడిసెలు వేయించి, నేడు అవే గుడిసెలను అదే కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి కూల్చుతున్నాడు అని మాజీ ప్రభుత్వ చీఫ్ విప్ దాస్యం వినయ్ భాస్కర్ అన్నారు. లిల్లీపుట్ నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి కూల్చివేతలు ఆపి, నిర్మా ణాలు చేపట్టు..భూ కబ్జాదారు లతో నాయిని అంటూ, నీ డీల్ ఎంత అని ఆయన ప్రశ్నించారు.. భూ కుంభకోణంలో నీ వాటా లేకుంటే పేదలకు అండగా నిలువు అని డిమాండ్ చేశారు

వైఎస్సార్ నగర్ గుడిసెవాసు లు నిరుపేదలకు పట్టాలు ఇచ్చి, పక్కా గృహాలు నిర్మించా లనే డిమాండ్ చేశారు. సోమవారం రోజున బీఆర్ఎస్ పార్టీ, సీపీఎం, ప్రజా సంఘాల ఆధ్వర్యంలో శాంతియుత ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పార్లమెంట్ మాజీ సభ్యులు, తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రణాళిక సంఘం మాజీ ఉపాధ్యక్షులు బోయినపల్లి వినోద్ కుమార్ మాట్లాడు తూ...వైఎస్సార్ నగర్ గుడిసె వాసులకు పట్టాలు ఇవ్వాలి అని డిమాండ్ చేశారు.

పేదల గుడిసెలను కూల్చుతు న్న వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలి

వైఎస్సార్ నగర్ గుడిసెవాసులు ఉంటున్న స్థలం వాస్తవంగా సీలింగ్ ల్యాండ్.సర్వే నంబర్ 70, 71, 72 భూమి విషయంలో రికార్డులు మారుతున్నాయి. అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు చిత్తశు ద్ధి ఉంటే పేద ప్రజలకు పట్టాలు, ఇండ్లు కట్టించి ఇవ్వాలి అని బోయినపల్లి డిమాండ్ చేశారు.ఈ కార్యక్ర మంలో రాష్ట్ర కార్యవర్గ మాజీ సభ్యులు నార్లగిరి రమేష్, మాజీ కార్పొరేటర్లు సంకు నర్సింగ రావు, సోదా కిరణ్, తండమల్ల వేణు, జోరిక రమేష్, ఉడతల సారంగపాణి, వద్దిరాజ్ గణేష్, మేకల బాబు రావు, డివిజన్ అధ్యక్షులు పాలడుగుల శివకుమార్, రంజిత్, పున్నం చందర్, దువ్వ కనకరాజు, కోటిలింగం, మనోజ్, కొండ శ్రీను, ఖలీల్, ఆర్టీఏ మాజీ మెంబర్ కాటాపూర్ రాజు, బి ఆర్ఎస్ యువ నాయకులు తక్కెళ్ళపల్లి వినీల్ రావు, సీనియర్ నాయకులు సుంచు కృష్ణ, రామ్మూర్తి, మర్యాల కృష్ణ, నయీంజుబేర్, అఫ్జల్, ఎస్కే మహమూద్, శ్రీకాంత్ చారి, కోండ్ర శంకర్, లీగల్ సెల్ బాధ్యులు నాయిని రవి, తదిత రులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీనివాస్ రావుకి లయన్స్ క్లబ్ మల్టిపుల్ డిక్షనరీ ఇంటర్నేషనల్ అవార్డు..

డి సుధాకర్ ప్రత్యక్షసాక్షి మెట్‌పల్లి టౌన్



జగిత్యాలజిల్లా మెట్‌పల్లి లయన్స్ క్లబ్ అధ్యక్షులు వెలుముల శ్రీనివాస్ రావుహొహొకి లయన్స్ క్లబ్ ఇంటర్నేషనల్ మల్టిపుల్ డిక్షనరీ 2026.2027 అవార్డు ఇంటర్నేషనల్ లయన్స్ ఇంటర్నేషనల్ మల్టిపుల్ కౌన్సిల్ చైర్మన్ రాజేంద్రప్రసాద్ హైదరాబాదులో సోమవారం అందజేయడం జరిగింది శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ ఇంటర్నేషనల్ మల్టిపుల్ డిక్షనరీ 2026.2027 అవార్డు అందజేసిన ందుకు గాను లయన్స్ క్లబ్ మల్టిపుల్ కౌన్సిల్ చైర్మన్ రాజేంద్రప్రసాద్ కి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారుహొహొఈ సందర్భంగా మెట్‌పల్లిహొహొలయన్స్ క్లబ్ సభ్యులు వెలుముల శ్రీనివాసరావు నిహొహొమెట్‌పల్లి పట్టణవాసులు సభ్యులు అభినందించారు.

ఎంపీ వంశీకృష్ణకు కొయ్యూరు సర్పంచ్ బహిరంగ లేఖ!

ప్రోటోకాల్ ఉల్లంఘనపై కొండ రాజమ్మ ఆగ్రహం



మల్హర్, ప్రత్యక్ష సాక్షి

పెద్దపల్లి ఎంపీ గడ్డం వంశీకృష్ణ కొయ్యూరు పర్యటనపై గ్రామ సర్పంచ్, మండల సర్పంచుల ఫోరం అధ్యక్షురాలు కొండ రాజమ్మ అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. అక్టోబర్ 26న గ్రామంలో నిర్వహించిన చారిటబుల్ ట్రస్ట్ కార్యక్రమానికి తనను, కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలను ఆహ్వానించకపోవడంపై ఎంపీకి సోమవారం బహిరంగ లేఖ రాశారు.మాజీ సర్పంచ్‌గా, మాజీ జెడ్పీటీసీగా, కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ కార్యకర్తగా పనిచేసిన తనను ప్రస్తుత సర్పంచ్‌గా కూడా కార్యక్రమానికి ఆహ్వానించకపోవడం ఏమిటని ప్రశ్నించారు. ఎంపీ కుటుంబం విజయానికి కష్టపడిన కాంగ్రెస్ శ్రేణులకు సమాచారం ఇవ్వకుండా బీఆర్ఎస్ నాయకులతో కార్యక్రమం నిర్వహించడంపై అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు.దశాబ్దాలుగా పార్టీ కోసం పనిచేస్తున్న దళిత కాంగ్రెస్ కార్యకర్తల మనోభావాలు దెబ్బతిన్నాయని పేర్కొంటూ ఎంపీ వంశీకృష్ణ వెంటనే స్పందించి వివరణ ఇవ్వాలని రాజమ్మ డిమాండ్ చేశారు. పెద్దపల్లి ఎంపీ గడ్డం వంశీకృష్ణ పర్యటనకు హాజరైన పలువురు కాంగ్రెస్ నాయకుల సస్పెన్షన్‌పై ఎంపి వంశీకృష్ణ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్‌బాబుకు లేఖ రాశారు. తాజాగా కొండ రాజమ్మ బహిరంగ లేఖతో మల్హర్ రావు మండల కాంగ్రెస్‌లో ఈ పర్యటన వ్యవహారం మరోసారి చర్చనీయాంశంగా మారింది.

రాజకీయ కక్షతో దాడులు ప్రజాస్వామ్యానికి విరుద్ధం..

బీఆర్ఎస్ అభిమాని ఇంటిని పరిశీలించిన మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ట మధూకర్

లక్ష్మణ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని



రాజకీయ కక్షతో దాడులకు పాల్పడటం ప్రజాస్వామ్యానికి విరుద్ధమని, ఇలాంటి ఘటనలను సహించేది లేదని మంథని మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ట మధూకర్ హెచ్చరించారు. మంథని పట్టణంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ అభిమాని నల్లవెల్లి సదయ్య (అక్కెపల్లి సది) ఇంటిపై కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన గుండాలు దాడి చేసిన ఘటన చోటుచేసుకున్న విషయం తెలిసిందే... ఈ క్రమంలో మంథని పట్టణంలోని ఏఎల్ఆర్ ఏసీ ఫంక్షన్ హాల్ సమీపంలో నివాసం ఉంటున్న సదయ్య ఇంటిపై జరిగిన దాడి నేపథ్యంలో ఆయన సంఘటనా స్థలాన్ని పరిశీలించారు. ఇంటిలోకి బలవంతంగా ప్రవేశించి బండరాళ్లతో అద్దాలు ధ్వంసం చేసిన ఘటనకు సంబంధించిన వివరాలను బాధిత కుటుంబాన్ని అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. రాజకీయంగా బీఆర్ఎస్ నాయకులను, కార్యకర్తలను ఎదుర్కోలేక కాంగ్రెస్ నాయకులు ఇలాంటి దాడులకు పాల్పడుతున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. బాధిత కుటుంబానికి బీఆర్ఎస్ పార్టీ అండగా ఉంటుందని భరోసా ఇచ్చారు.

అన్సన్‌పల్లి అభివృద్ధిపై ప్రజావాణిలో ఫిర్యాదు..



మల్హర్, ప్రత్యక్ష సాక్షి

గ్రామంలో అసంపూర్తిగా పూర్తి స్థాయి డ్రైనేజి లేక సుమారు 40 సంవత్సరాలనుంచి ప్రజలు వర్షాకాలంలో అనేక రకాల వ్యాధుల బారిన పడి ఇబ్బందులు ఎదురుకుంటున్నారు.అందుకోసం పూర్తి స్థాయి డ్రైనేజి నిర్మించాలని,పేద విద్యార్థులు చదువులు పూర్తి చేసుకుని ఉద్యోగ అవకాశాల కోసం దూర ప్రాంతాలకు వెళ్లి కోచింగ్ తీసుకోవడం ఇబ్బందిగా మారింది. పోటీ పరీక్షలకు ప్రిపేర్ అవడానికి గ్రంధాలయం, శారీరక దృఢత్వం కోసం యువకులకు వ్యాయమ ఆట స్థలం లేక ఇబ్బందులు పడుతున్నారు.వాటికోసం ఆటస్థలం, గ్రంధాలయం ఏర్పాటు చేయాలని,అలాగే నిరుపేద ప్రజలు ఏవైనా శుభాకార్యాలు చేసుకొనుటకు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు.కమ్యూనిటి నిర్మించి ఇవ్వాలి. మహనీయాలు, సంఘ సంస్కార్తలు,భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బి ఆర్ అంబేద్కర్,జ్యోతి రావు పూలే,సావిత్రి బాయి పూలే,ఛత్రపతి శివాజీ, తెలంగాణ సాయుధ పోరాట యోధులు చాకలి ఐలమ్మ, దొడ్డి కొమురయ్య, బంజారా ఆరాధ్య దైవం సంత్ శ్రీ సేవాలాల్ మహారాజ్ లను స్మరించుటకొరకు వారి విగ్రహాలను ఏర్పాటు చేయుటకు స్థలం కేటాయించి అనుమతులు ఇప్పించగలరని మాజీ సైనికుడు,బి ఆర్ ఎస్ నాయకుడు బానోత్ రాజ్ కుమార్ సోమవారం జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ శర్మ కు ప్రజావాణిలో కలిసి వినతిపత్రం అందించారు.

పదవులు ముఖ్యం కాదు.. ప్రాణం ఉన్నంతవరకు కులం కోసం సేవకుడిగానే పనిచేస్తా..

మున్నూరు కాపు సమాజ సేవే నా లక్ష్యం

వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు కొండ దేవయ్య పటేల్



శ్రీహరి ప్రత్యక్ష సాక్షి వేములవాడ

తెలంగాణ మున్నూరు కాపు సంఘం (పటేల్స్) రాష్ట్రస్థాయి నూతన కార్యవర్గాన్ని ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా, పారదర్శకంగా ఎన్నుకునే లక్ష్యంతో ఆదివారం వేములవాడలోని మున్నూరు కాపు సత్రం భవనంలో రాష్ట్ర ఎన్నికల సన్నాహక సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో సంఘం వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు కొండ దేవయ్య పటేల్ మాట్లాడుతూ పదవులు తనకు ముఖ్యం కాదని, ప్రాణం ఉన్నంతవరకు తన కులం కోసం ఒక సేవకుడిగా పనిచేస్తానని స్పష్టం చేశారు. సమాజ ఐక్యత, సంఘం బలోపేతమే తన ప్రధాన లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు.

9 మందితో రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిటీ

రాష్ట్ర సంఘం నూతన కార్యవర్గ ఎన్నికల నిర్వహణ కోసం తొమ్మిది మంది సభ్యులతో రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిటీ ఏర్పాటు చేయాలని సమావేశంలో నిర్ణయించారు. ప్రధాన ఎన్నికల అధికారి, కన్వీనర్, సహాయ ఎన్నికల అధికారులతో కమిటీని త్వరలో నియమించనున్నారు. ఎన్నికల నిర్వహణ బాధ్యతలను ఈ కమిటీకి అప్పగించనున్నారు.

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సభ్యత్వ నమోదు

రాష్ట్రంలోని 33 జిల్లాల్లో సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమాన్ని చేపట్టాలని నిర్ణయించారు. జిల్లా స్థాయిలో వెబ్‌సైట్ ద్వారా సభ్యత్వ నమోదు ప్రక్రియ చేపట్టి,

ప్రత్యక్ష ఎన్నికల నిర్వహణ జరుగుతుంది

రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు, ప్రధాన రాష్ట్ర కార్యవర్గానికి ప్రత్యక్ష ఎన్నికలు నిర్వహించాలని సమావేశంలో నిర్ణయించారు. 18 సంవత్సరాలు నిండిన అర్హులైన సభ్యులకు ఓటు హక్కు కల్పించే అంశంపై చర్చించారు. ఎన్నికల నోటిఫికేషన్, నామినేషన్ల స్వీకరణ, పరిశీలన, ఉపసంహరణ తదితర ప్రక్రియలను ఎన్నికల కమిటీ పర్యవేక్షించనుంది.

33 జిల్లాల్లో ఎన్నికల సమన్వయం

రాష్ట్రంలోని 33 జిల్లాలకు ఎన్నికల సమన్వయ బాధ్యులను నియమించి, జిల్లా స్థాయిలో ఎన్నికల ప్రక్రియను సమన్వయం చేయాలని నిర్ణయించారు. ఎన్నికల నిర్వహణకు అవసరమైన ఏర్పాట్లు, సభ్యత్వ నమోదు, నాయకుల భాగస్వామ్యంపై చర్చించారు. అభ్యర్థుల అర్హతలు, ఎన్నికల ప్రచార విధానం, పోలింగ్ నిర్వహణ, ఓట్ల లెక్కింపు, ఫలితాల ప్రకటన, ఫిర్యాదులు, అభ్యంతరాల పరిష్కారానికి సంబంధించి సమగ్ర ఎన్నికల నియమావళిని రూపొందించాలని నిర్ణయించారు.

త్వరలో ఎన్నికల షెడ్యూల్

రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిటీ నియామకం అనంతరం ఎన్నికల తేదీలు, పూర్తి షెడ్యూల్‌ను ప్రకటించాలని సమావేశంలో నిర్ణయించారు. ఎన్నికల ప్రక్రియలో పారదర్శకత, సభ్యుల భాగస్వామ్యం, ప్రజాస్వామ్య పద్ధతులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని నాయకులు అభిప్రాయపడ్డారు.

యాదాద్రిలో తదుపరి రాష్ట్రస్థాయి సమావేశం

తెలంగాణ మున్నూరు కాపు సంఘం (పటేల్స్) తదుపరి రాష్ట్రస్థాయి సమావేశాన్ని యాదాద్రిలో నిర్వహించాలని సమావేశంలో ఆమోదించారు. ఈ సమావేశంలో రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిటీ పూర్తి స్థాయి ఏర్పాటు, కమిటీ సభ్యుల బాధ్యతలు, ఎన్నికల నిర్వహణ తేదీలు, సభ్యత్వ నమోదు, ఎన్నికల షెడ్యూల్ తదితర అంశాలపై సమగ్ర సమాచారం అందించాలని నిర్ణయించారు. ఎన్నికల ప్రక్రియను ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా ముందుకు తీసుకెళ్లేందుకు అవసరమైన కార్యాచరణను ఖరారు చేయనున్నారు.

మహిళలు, కుల సభ్యుల భాగస్వామ్యం

ఈ సమావేశానికి రాష్ట్ర, జిల్లా నాయకులు, సంఘం ప్రతినిధులు, 11 జిల్లాలకు చెందిన జిల్లా అధ్యక్షులు, కార్యదర్శులతో పాటు మున్నూరు కాపు పటేల్ సోదరులు, మహిళా సభ్యులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. తమ విలువైన సూచనలు, సలహాలు అందించారు. సంఘం భవిష్యత్తు కార్యాచరణ, నూతన కార్యవర్గ ఎన్నికలు, సభ్యత్వ నమోదు తదితర అంశాలపై చర్చించి పలు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. మహిళలు కూడా సంఘం కార్యక్రమాల్లో చురుకైన భాగస్వాములు కావాలని అభిప్రాయపడ్డారు. ప్రజాస్వామ్య ఎన్నికలు -- పారదర్శక నాయకత్వం -- సంఘటిత సమాజం అనే లక్ష్యంతో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని, సంఘం ఎన్నికల ప్రక్రియను విజయవంతం చేయాలని సమావేశంలో నాయకులు పిలుపునిచ్చారు.

పలు కుటుంబాలను పరామర్శించిన మంథని మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ట మధుకర్..

లక్ష్మణ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని



రామగిరి మండలం రామయ్యపల్లె గ్రామంలో అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న అప్పాల ఐలయ్యను పరామర్శించి, ఆయన ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకున్న మంథని మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ట మధూకర్ అనంతరం ఇటీవల మరణించిన దాడి శంకరయ్య కుటుంబాన్ని పరామర్శించి, ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. నాగేపల్లి గ్రామంలో మాజీ సర్పంచ్ పొన్నం మధు గౌడ్ పెద్దకర్మ కార్యక్రమంలో పాల్గొని, ఆయన చిత్రపటానికి పూలు వేసి నివాళులర్పించి, కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించారు. బేగంపేట గ్రామంలో ఇటీవల మరణించిన సందెల లింగయ్య, శ్రీధర్ల కొమురయ్య చిత్రపటాలకు పూలు వేసి నివాళులర్పించి, వారి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు.

మెట్‌పల్లి గురుకుల పాఠశాలలో అఖిల భారతీయ విద్యార్థి పరిషత్ ధర్నా..



డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్‌పల్లి టౌన్

జగిత్యాల జిల్లా మెట్‌పల్లి పట్టణంలోని బీర్పూర్ మహాత్మ జ్యోతిబా బాయ్స్ గురుకుల పాఠశాలలో సోమవారం అఖిల భారతీయ విద్యార్థి పరిషత్ మెట్‌పల్లి శాఖ ఆధ్వర్యంలో స్థానికంగా ఉన్నటువంటి మహాత్మ జ్యోతిబాపూలే బాయ్స్ క్యాంపస్ లో హొధర్నా నిర్వహించడం జరిగింది అఖిల భారతీయ విద్యార్థి పరిషత్ వారు మాట్లాడుతూ ధర్నాకి గల కారణం హాస్టల్లో మౌలిక సదుపాయాలు లేకపోవడం విద్యార్థులకు సరైన భోజనం నాణ్యమైన భోజనం అందించకపోవడం మరియు విద్యార్థులను ఇష్టానుసారంగా విచక్షణ రైతంగా కక్షగట్టి విద్యార్థులని కొట్టడం ఈ హాస్టల్లో అడుగడుగునా సమస్యలు ఉండడం వలన విద్యార్థులు కంప్లైంట్ ఇవ్వడం వలన నుండి ధర్నా నిర్వహించడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు మరియు జిల్లా హాస్టల్స్ కన్వీనర్ మంగళపల్లి మారుతి నగర కార్యదర్శి కలికోట ప్రణీత్ టౌన్ జాయింట్ సెక్రెటరీ ఆర్ఎస్ సాయికుమార్ టౌన్ జాయింట్ సెక్రెటరీ వర్షిత్ జక్కం రామ్ చరణ్ బండి హర్ష కార్యకర్త పాల్గొన్నారు.

విశ్వకర్మ కౌశల్ యోజన జిల్లా కన్వీనర్ శ్రీరామోజు మొహనాచారి నియామకం..

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగసాయిపేట



వరంగల్ జిల్లా భారతీయ జనతా పార్టీ విశ్వకర్మ కౌశల్ యోజన జిల్లా కన్వీనర్ గా శ్రీరామోజు మోనాచారి నియామకం ఈ సందర్భంగా సోమవారం రోజున వరంగల్ జిల్లా బీజేపీ కార్యాలయంలో జిల్లా అధ్యక్షులు గంట రవి కుమార్ వన్నాల వెంకటరమణ, ఎర్రబెల్లి ప్రదీప్ రావు, బాకం హరి శంకర్, మండల అధ్యక్షుడు తాళ్లపల్లి అర్జున్ మిట్టపల్లి కపిల్ భక్తి రంజిత్ ఆరె కార్తీక్ బోయిన రాజు దూడ పరమేష్ దారబోయిన అనిల్ రాజేష్, దుబ్యాల అశోక్ ఆవునూరు వంశీ మానుపాటి రాజు తదితరులు మోహన చారి ఎన్నిక పట్ల శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.



పొట్లకాయలు అంటే ఇష్టం లేదని దూరం పెడుతున్నారా..

ఈ లాభాలను కోల్పోతారు..

పొట్ల కాయలు అంటే చాలా మందికి అంతగా నచ్చవు. వీటిని తినేందుకు అధిక శాతం మంది విముఖతను వ్యక్తం చేస్తుంటారు. ఇవి ఉండే కలర్, వీటి షేప్, టేస్ట్ వల్ల ఈ కాయలను తినేందుకు చాలా మంది అంతగా ఆసక్తిని చూపించరు. కానీ పొట్లకాయలను తినకపోతే అనేక లాభాలను కోల్పోయినట్లే అని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. పొట్లకాయలను కేవలం ఇండియాలోనే కాక పలు ఆసియా దేశాల వాసులు కూడా తింటారు. పొట్లకాయలతో చాలా మంది కూర చేస్తుంటారు. పెరుగు లేదా పాలతో కలిపి పొట్లకాయలను వండి తింటారు. ఈ కూర ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది. పొట్లకాయలను జ్యూస్‌లా చేసి రోజూ ఉదయం ఒక కప్పు మోతాదులో తాగుతుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

బరువు తగ్గేందుకు..: పొట్లకాయల్లో క్యాలరీలు, కొవ్వు తక్కువగా ఉంటాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఈ కాయలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఈ కాయలతో జ్యూస్ తయారు చేసి రోజూ తాగుతుంటే శరీరంలోని కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. పొట్లకాయల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ క్రియను మెరుగు పరుస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. షుగర్ లెవల్స్‌ను నియంత్రిస్తుంది. పొట్లకాయల్లో ఉండే ఫైబర్ కారణంగా ఈ జ్యూస్‌ను తాగితే కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. బరువును నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. పొట్లకాయల్లో మన శరీరానికి కావల్సిన అనేక విటమిన్లు, మినరల్స్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి.

రోగ నిరోధక శక్తికి..: పొట్లకాయల్లో ఉండే విటమిన్ ఎ కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. చర్మాన్ని సంరక్షిస్తుంది. ఈ కాయల్లో ఉండే విటమిన్ సి శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌లా పనిచేస్తుంది. ఇది రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలంగా మారుస్తుంది. చర్మాన్ని సంరక్షించే కొల్లాజెన్‌ను అధికంగా ఉత్పత్తి చేస్తుంది. పొట్లకాయల్లో అనేక బి విటమిన్లు ఉంటాయి. థయామిన్, రైబోఫ్లేవిన్, నియాసిన్ వంటివి ఈ కాయల్లో అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీర మెటబాలిజంను పెంచుతాయి. జీవక్రియలు సరిగ్గా నిర్వహించబడేలా చూస్తాయి. పొట్లకాయలను తినడం వల్ల షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయని సైంటిస్టుల అధ్యయనాల్లో తేలింది. ఈ కాయల్లో హైపో గ్లైసీమిక్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి షుగర్‌కు వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తాయి. కనుక డయాబెటిస్‌ను అదుపులో ఉంచుతాయి.

లివర్ ఆరోగ్యానికి..: పొట్లకాయల్లో అనేక విటమిన్లు, బయో యాక్టివ్ సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నిర్మూలిస్తాయి. దీంతో క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. పొట్లకాయల్లో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి ఆర్థరైటిస్ నొప్పులు, వాపులను తగ్గిస్తాయి. ఈ కాయల్లో ఉండే డైయురెటిక్ గుణాలు శరీరంలోని వ్యర్థాలు, టాక్సిన్లను బయటకు పంపుతాయి. దీంతో శరీరం డిటాక్స్ అవుతుంది. పొట్లకాయల్లో హెపాటో ప్రొటెక్టివ్ లక్షణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ కాయల జ్యూస్‌ను రోజూ తాగుతుంటే లివర్ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. లివర్‌లోని వ్యర్థాలు బయటకు పోయి లివర్ క్లీన్ అవుతుంది. ఇలా పొట్లకాయలను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటున్నా లేదా వాటి జ్యూస్‌ను రోజూ తాగుతున్నా అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

బ్లూ ఇయర్ అంటే ఏమిటి?



మా బాబుకు మూడేండ్లు. హుషారుగా ఉండేవాడు. చక్కగా మాట్లాడే వాడు. కానీ, ఈ మధ్య పిలిస్తే పలకడం లేదు. కొంచెం గట్టిగా పిలవాల్సి వస్తున్నది. డాక్టర్‌కు చూపిస్తే లోపల నీరు చేరింది. 'బ్లూ ఇయర్' ప్రాబ్లమ్ అన్నారు. దీనికి ఆపరేషన్ అవసరమా మందులతో తగ్గుతుందా? మామూలుగా మధ్య చెవిలో (కర్ణభేరి పొర లేదా టింపానిక్ మెంబ్రేన్ వెనుక) నీరు చేరుతుంది. ధ్వని తరంగాలు సరిగా ప్రసరించకపోవడం వల్ల సరిగా వినిపించదు. బ్లూ ఇయర్‌కి తప్పనిసరిగా వైద్యం అవసరమని చెప్పలేం. కొంతకాలం ఎదురుచూసి వైద్యం చేయించుకోవచ్చు. ఈఎన్‌టీ వైద్యులు పరీక్షలు చేసి.. వినికిడి లోపం ఎంత ఉంది? ఇబ్బంది ఎంత తీవ్రంగా ఉందో గుర్తించి అవసరాన్ని బట్టి చిన్న ట్యూబ్‌ల వంటి గ్రామెట్స్‌ని కర్ణభేరి పొరలో పెడతారు.దీంతో వినికిడి సమస్య మెల్లమెల్లగా తగ్గిపోతుంది. ఆ ట్యూబ్‌లు ఆరు నెలల నుంచి సంవత్సరం లోపు బయట పడిపోతాయి. వినికిడి మెరుగవుతుంది. బ్లూ ఇయర్ సాధారణమైన సమస్యే. పూర్తిగా నయం అవుతుంది. కొన్నిసార్లు మాత్రమే గ్రామెట్స్ అమర్చాల్సి వస్తుంది. ఈఎన్‌టీ డాక్టర్ సలహా ప్రకారం వైద్యం చేయించండి. ఇది పెద్ద ఆపరేషన్ కాదు. కంగారు పడే సమస్య కాదు.

పోషకాహారంతోనే ఆరోగ్యం..



పోషకాహారం అంటే శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించే ఆహార పదార్థాల కలయిక. ఇది జీవనానికి అవసరమైన శక్తి, పెరుగుదల ఆరోగ్యానికి మద్దతును అందిస్తుంది. పోషకాహారం ద్వారా మనం తీసుకునే ఆహారం ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన శక్తి లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా పిల్లల పెరుగుదలకు పోషకాహారం చాలా అవసరం. పోషకాహారం లోపం ఉంటే వివిధ రకాల వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. శరీరంలోని అవయవాలు, వ్యవస్థలు సరిగ్గా పనియేయటానికి పోషకాలు అవసరం. మాంసకృత్తులు, పిండిపదార్థాలు, కొవ్వులు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, నీరు వంటివి ఆరోగ్యానికి బాగా దోహదపడతాయి.

రోజు మొత్తంలో ఎంత బిజీగా ఉన్నా ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఆరోగ్యం కోసం ఎంతోకొంత సమయాన్ని కేటాయించాల్సిందే. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిందే. అనారోగ్యం బారిన పడకుండా ఉండాలంటే పౌష్టికాహారం తీసుకోవాలి. శరీరానికి తగినంత విశ్రాంతి ఉండాలి. ఒత్తిడి లేని జీవితాన్ని గడపాలి. ఏదీ అతిగా చేయకూడదు. తినకూడదు. తాగకూడదు. మనలో చాలామంది ఆకలి వేసినప్పుడు కడుపు నింపుకోవటానికి ఏది అందుబాటులో ఉంటే అది తినేస్తుంటాం. ఆరోగ్యంగా, ఫిట్‌గా ఉండేందుకు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కొన్ని రకాల ఆహారాలను ప్రతిరోజూ తీసుకోవాలి. అలా చేస్తే ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే మంచి నిద్ర పడుతుంది. అవసరమైన నిద్ర, సరైన ఆహారం ఇవే ఎక్కువ కాలం జీవించేలా చేస్తాయి. పోషకాహారం ఎందులో ఉందో తెలుసుకోవటం ఉత్తమం. కొన్ని రకాల ఆహారాల్లో ఎక్కువ పోషకాలుంటాయి. మరికొన్నింటిలో తక్కువగా ఉంటాయి. శరీరంలోని అవయవాలు, వ్యవస్థలు సరిగ్గా పనిచేయటానికి పోషకాలు అవసరం. పోషకాహారంలో ఉండే ముఖ్యమైన పోషకాలు అనేక రూపాల్లో దొరుకుతాయి.

అవసరానికి మించి తినొద్దు: శరీరానికి శక్తి నిచ్చే ఆహారాన్ని తీసుకోవటం మేలు. మోతాదుకు మించి తీసుకోకూడదు. అంటే సరిపడా కేలరీలు ఉన్న ఆహారాన్నే తీసుకోవాలి. ఎన్ని కేలరీలు అవసరమనేది తెలుసుకుని తీసుకోవటం మంచిది. ఎందుకంటే బరువు తక్కువగా ఉన్న వారు ఎక్కువ కేలరీలు ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఎక్కువ బరువు ఉన్న వారు తక్కువ కేలరీలు ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ప్రస్తుత జీవన విధానంలో సాధారణ బరువు ఉండే వారికి ప్రతిరోజు 1600 నుంచి 1800 కేలరీలు ఉండే ఆహారం అవసరం అవుతుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అనునిత్యం తాజా పండ్లతోపాటు డ్రైఫ్రూట్స్, పెరుగు పదార్థాలను తీసుకుంటే శరీరానికి ఫైబర్, ప్రొటీన్లతోపాటు మంచి కేలరీలు అందుతాయని సూచిస్తున్నారు.

కేలరీలను అవసరాన్ని బట్టే తీసుకోవాలి: శరీరంలో కేలరీల శాతం ఎక్కువగా ఉంటే వాటిని తగ్గించుకునేలా ఆహారాన్ని ఎంపిక చేసుకోవాలి. ఇలాంటి వారు పంచదార, స్వీట్లు, ఫ్రైఫుడ్, కూల్‌డ్రింకులు, కేకులు, ఐస్‌క్రీములు, పిజ్జాలు, బర్గర్లు, ఆల్కాహాల్ వంటివి తీసుకోకూడదు. చిన్న పిల్లలకు పాలిచ్చే తల్లులు, గర్భవతులకు పోషకాలు అధికంగా అవసరం. అందువల్ల వారి ఆహారంలో ఎక్కువ కేలరీలు ఉండేలా చూడాలి. వారు పాలు, పండ్లు, డ్రైఫ్రూట్స్ ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. మధుమేహం ఉన్న వారికి సరిపడా కేలరీలు ఉన్న ఆహారమే ఇవ్వాలి. టీబీ ఉన్న వారు అత్యధిక కేలరీలు ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఎవ్వరికి వారు తాము చేసే పనిని బట్టి కూడా కేలరీల అవసరం మారుతూ ఉంటుంది. ఎక్కువగా పనిచేసే వారు ప్రతిరోజూ 2200 కేలరీల ఆహారాన్ని తీసుకోవచ్చు.

పిండిపదార్థాలు మేలు: ప్రతి ఒక్కరూ తమ శరీరానికి సరిపడా శక్తి కావాలంటే తినే భోజనంలో పిండి పదార్థాలు, ప్రొటీన్లు, కొవ్వులు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, నీరు సమపాళ్లలో ఉండేలా చూసుకోవాలి. అతిగా వద్దు. ఏదైనా సరిపడా తీసుకోవటం ఉత్తమం. రోజూ తినే అన్నం, చపాతీలను ఏదో ఒక పప్పుతో కలిపి తీసుకుంటే మంచిది. పిండి పదార్థాలకు ప్రొటీన్‌ను జతచేసినట్లే అవుతుంది.

మాంసాహారమూ మంచిదే: శరీరానికి కావాల్సిన కేలరీలు మాంసాహారంలో అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. వీటిలో ఎక్కువగా ఉండే కొవ్వులు శరీరంలోకి చేరతాయి. ఇలా కొవ్వు శరీరంలోకి పేరుకుపోవటం అంత మంచిదికాదు. అందువల్ల వారానికి ఒకసారో, రెండుసార్లో తినాలి. శరీరానికి కావాల్సిన ప్రొటీన్లు, ఎ,డి, ఇ విటమిన్లు, కొవ్వులు ఉండే కోడిగుడ్లను ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవటం మేలు. బ్రెడ్ కూడా అదనపు బలం కోసం తోడ్పడుతుంది. ప్రతి బ్రెడ్ స్లైస్‌లో 69 కేలరీలు ఉంటాయి.

డ్రైఫ్రూట్స్ మంచిదే!: ప్రతిరోజూ సాయంత్రం పూట ఏదో ఒక పండును తినటం ఎంతైనా మంచిదే. ఆకలి తీరకపోతే చిప్స్, బిస్కెట్లు, కేకులు, మిర్చీ బజ్జీలు, ఉప్పు కలిపిన పదార్థాలు కొందరు తింటుంటారు. అయితే ఇలాంటి వాటికి బదులుగా బాదంపప్పు, పిస్తాపప్పు, జీడిపప్పు, వాల్‌నట్స్ లాంటివి తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇవే కాకుండా పెరుగుతో చేసిన పదార్థాలు, మజ్జిగ లాంటివి తీసుకుంటే శరీరానికి ప్రొటీన్లు, మంచి కొవ్వులు లభించి అదనపు శక్తిని ఇస్తాయి. యాపిల్ పండుతోపాటు మరికొన్ని వాల్‌నట్స్ వంటివి తీసుకుంటే ఆకలితోపాటు ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది.

సీజనల్ ఫ్రూట్స్‌తో బలం: ఆయా సీజన్లలో వచ్చే తాజాపండ్లు తినడం ఎంతో మేలు. ప్రస్తుతం మామిడి, నేరేడు, పనస వంటి పండ్లు విరివిగా లభిస్తున్నాయి. ప్రతి ఒక్కరూ ఉదయమో, సాయంత్రమో ఏదో ఒక సమయంలో రోజులో ఒకటో రెండో పండ్లు తీసుకోవటం ఆరోగ్యపరంగా ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

అవి శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి. మార్కెట్లో అనేక రకాల పండ్లు అందుబాటులో ఉంటున్నాయి. పండ్లలో అనేక రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. వీటితోపాటు విటమిన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు దండిగా లభిస్తాయి. మామిడి, బొప్పాయి, అరటి వంటి లేత పసుపు రంగు ఉండే పండ్లలో విటమిన్ ఎ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీని ద్వారా రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. బత్తాయి,నారింజ వంటి పండ్లతో మంచి ఆరోగ్యం మెరుగుదల అవుతుంది. ఇవి తీసుకుంటే జలుబు చేస్తుందనేది అపోహ మాత్రమే. అది నిజం కాదని వైద్యనిపుషులు స్పష్టం చేస్తున్నారు.

మొలకెత్తే గింజల్లోనూ పోషకాలు: తాజా పండ్లతోపాటుగా మొలకెత్తిన గిరజలు తిన్నా శరీరానికి అదనపు శక్తి చేకూరుతుంది. శాకాహారం తినేవారిలో బీ12 లోపం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల వారు ఉసిరి, క్యారెట్, ఖర్జూరం వంటి డ్రైఫ్రూట్స్‌ను తీసుకుంటే రకరకాల పోషకాలు శరీరానికి లభిస్తాయి.

ఆ రెండింటి మిశ్రమంతో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలకు చెక్‌పెట్టొచ్చు..!



ఈ ఉరుకులు, పరుగుల జీవితాల్లో వండుకుని తినడానికి కూడా సమయం ఉండటంలేదు. సంపాదన రేసులో పడి ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ తగ్గిస్తున్నారు. దాంతో చిన్న వయసులోనే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తెచ్చుకుంటున్నారు. అయితే ఇప్పుడిప్పుడేజనాల్లోఆరోగ్యంపై అవగాహన పెరుగుతోంది. చాలామంది ఆయుర్వేద విధానాలను, వంటింటి చిట్కాల ను పాటిస్తున్నారు. వంటింట్లో లభించే పసుపు, తేనెతో ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఈ రెండింటినీ కలిపి తీసుకోవడంవల్ల ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

పసుపు, తేనె మిశ్రమం జీర్ణ వ్యవస్థను మెరుగుపరచడంలో బాగా పనిచేస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ మిశ్రమం సహజసిద్ధమైన లాక్సేటివ్ ఏజెంట్‌గా పనిచేస్తుందట. ఇది సుఖ విరోచనానికి దోహదపడుతుంది. జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలైన కడుపుబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. పసుపు, తేనెలో విటమిన్ ఏ ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంలో ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నాశనం చేస్తాయి. కణాలను రక్షిస్తాయి. పసుపు, తేనె కలిపి తీసుకోవడంవల్ల ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు సైతం తగ్గుతాయి. అలాగే సీజనల్ వ్యాధులైన దగ్గు, జలుబు నుంచి ఉపశమనం కల్పించడంలో పసుపు, తేనె మిశ్రమం తోడ్పడుతుంది. ఒక గ్లాస్ నీళ్లలో తగినంత పసుపు, తేనె కలిపి రోజూ ఉదయాన్నే తాగాలి. ఈ మిశ్రమం చర్మాన్ని లోపల నుంచి శుభ్రపరిచి ప్రకాశవంతంగా చేస్తుంది. లోపల నుంచి జరిగే డీటాక్సిఫికేషన్ వల్ల ముడతలు, మొటిమలు లాంటి సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. ఈ మిశ్రమంలో జీవక్రియ వేగాన్ని పెంచే గుణం ఉంది. ఆకలిని నియంత్రణలో ఉంచి, బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. పసుపు, తేనె వేర్వేరుగా ఒకదానికొకటి అద్భుతమైన ఔషధ గుణాలు కలిగి ఉన్నాయి. అలాంటి వాటిని కలిపి తీసుకున్నప్పుడు అది శరీరానికి రెండు రెట్లు లాభం చేస్తుంది. ప్రతి రోజు ఉదయం దీన్ని తీసుకునే అలవాటు చేసుకుంటే కేవలం 15 రోజుల్లోనే మీ శరీరంలో తేడాలను గుర్తించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఆ రెండింటి మిశ్రమంతో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలకు చెక్‌పెట్టొచ్చు..!

ఈ ఉరుకులు, పరుగుల జీవితాల్లో వండుకుని తినడానికి కూడా సమయం ఉండటం లేదు. సంపాదన రేసులో పడి ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ తగ్గిస్తున్నారు. దాంతో చిన్న వయసులోనే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తెచ్చుకుంటున్నారు. అయితే ఇప్పుడిప్పుడే జనాల్లో ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెరుగుతోంది. చాలామంది ఆయుర్వేద విధానాలను, వంటింటి చిట్కాలను పాటిస్తున్నారు. వంటింట్లో లభించే పసుపు , తేనె తో ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఈ రెండింటినీ కలిపి తీసుకోవడంవల్ల ఎన్నో రకాలఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

పసుపు, తేనె మిశ్రమం జీర్ణ వ్యవస్థను మెరుగుపరచడంలో బాగా పనిచేస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ మిశ్రమం సహజసిద్ధమైన లాక్సేటివ్ ఏజెంట్‌గా పనిచేస్తుందట. ఇది సుఖ విరోచనానికి దోహదపడుతుంది. జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలైన కడుపుబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. పసుపు, తేనెలో విటమిన్ ఏ ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంలో ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నాశనం చేస్తాయి. కణాలను రక్షిస్తాయి. పసుపు, తేనె కలిపి తీసుకోవడంవల్ల ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు సైతం తగ్గుతాయి. అలాగే సీజనల్ వ్యాధులైన దగ్గు, జలుబు నుంచి ఉపశమనం కల్పించడంలో పసుపు, తేనె మిశ్రమం తోడ్పడుతుంది. ఒక గ్లాస్ నీళ్లలో తగినంత పసుపు, తేనె కలిపి రోజూ ఉదయాన్నే తాగాలి. ఈ మిశ్రమం చర్మాన్ని లోపల నుంచి శుభ్రపరిచి ప్రకాశవంతంగా చేస్తుంది. లోపల నుంచి జరిగే డీటాక్సిఫికేషన్ వల్ల ముడతలు, మొటిమలు లాంటి సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. ఈ మిశ్రమంలో జీవక్రియ వేగాన్ని పెంచే గుణం ఉంది. ఆకలిని నియంత్రణలో ఉంచి, బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. పసుపు, తేనె వేర్వేరుగా ఒకదానికొకటి అద్భుతమైన ఔషధ గుణాలు కలిగి ఉన్నాయి. అలాంటి వాటిని కలిపి తీసుకున్నప్పుడు అది శరీరానికి రెండు రెట్లు లాభం చేస్తుంది. ప్రతి రోజు ఉదయం దీన్ని తీసుకునే అలవాటు చేసుకుంటే కేవలం 15 రోజుల్లోనే మీ శరీరంలో తేడాలను గుర్తించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

పొట్టకు భారం



అనారోగ్యకరమని తెలిసినా జంక్‌ఫుడ్ అంటే చాలామందికి నోరూరుతూనే ఉంటుంది. నాలుక కట్టేసుకోవడం కష్టమైపోతుంది. అయితే జంక్‌ఫుడ్ పరిమితికి మించి తీసుకుంటే అరగడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. పొట్టలో ఇబ్బందులు వస్తాయి. కాబట్టి, ఆరోగ్యకరమైన చిరుతిండ్లే ఎంచుకోవాలి. ఒకవేళ జంక్‌ఫుడ్ తినకుండా ఉండటం కష్టంగా ఉంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. బర్గర్లు, పిజ్జాలు, చిప్స్, కుకీలు, ఐస్‌క్రీమ్‌లు, ఫ్రైడ్ చికెన్, హాట్ డాగ్స్, సాసేజ్ లాంటి ప్రాసెస్డ్ మాంసాహారాలు, సమోసాలు లాంటి నూనెలో బాగా వేయించినవి జంక్‌ఫుడ్ కిందికి వస్తాయి. వీటిలో ప్రొటీన్లు, కొవ్వులు, స్టార్చ్, చక్కెరలు, కార్బొహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి అరగడానికి 3 నుంచి 6 గంటలు పడుతుంది. జంక్‌ఫుడ్స్ జీర్ణం కావడానికి మరిన్ని జీర్ణక్రియ ఎంజైములు అవసరమవుతాయి. పైగా ఈ జంక్‌ఫుడ్స్‌లో కృత్రిమ రంగులు లాంటివి కలుపుతారు. ప్రిజర్వేటివ్స్, రుచి పెంపుచేసే పదార్థాలను జోడిస్తారు. ఇవి జీర్ణక్రియను మందకొడిగా చేస్తాయి. జీర్ణ వ్యవస్థ మీద అదనపు భారాన్ని మోపుతాయి. మితిమీరి తిన్నారంటే జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. కడుపులో అసౌకర్యం, ఉబ్బరం, జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఇరిటబుల్ బోవెల్ డిసీజ్, యాసిడ్ రిఫ్లెక్స్ లాంటి పొట్ట సమస్యలు ఉన్నవాళ్లకు జంక్‌ఫుడ్ అరగడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. కడుపులో ఇబ్బందిగా కూడా ఉంటుంది.

వర్ధన్నపేటను కరువు మండలంగా ప్రకటించాలని తహసీల్దార్‌కి వినతి అందజేసిన బీజేపీ శ్రేణులు..

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగసాయిపేట

వరంగల్ జిల్లా వర్ధన్నపేట మండలాన్ని కరువు మండలం గా ప్రకటించాలని వర్ధన్నపేట తహసీల్దార్ విజయ సాగర్ కి సోమవారం రోజున మెమొరండం అందజేసిన బీజేపీ మండల అధ్యక్షుడు అడుప రాజు, అనంతరం ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఎల్.ని.నో ఎఫెక్ట్,వర్షాభావ ప్రభావంతో పంటలకు నీరు అందక రైతులంతా పంటలు నష్టపోయి ఇబ్బందులు పడుతున్నారని పెట్టిన పెట్టుబడి కూడా వచ్చేలా లేదని రైతులను ఆదుకోవాలంటే వెంటనే వర్ధన్నపేట మండలాన్ని కరువు మండలంగా ప్రకటించి రైతులకు మేలు చెయ్యాలని బీజేపీ మండల అధ్యక్షుడు డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ నాయకులు కొండేటి సత్యం,నాంపెల్లి యాకయ్య, పెద్దూరి రాజ్ కుమార్,కృష్ణమూర్తి,దేవేందర్ రావు,పంజా



వెంకన్న,రాజేందర్ రెడ్డి,గిరి,సుంకరి బాబు,మల్లెపాక అనిల్,తదితరులు పాల్గొన్నారు...

అనిల్ కుమార్‌ను అభినందించిన జిల్లా అధ్యక్షులు గంట రవికుమార్..

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగసాయిపేట

వరంగల్ జిల్లా భారతీయ జనతా పార్టీ లీగల్ సెల్ కన్వీనర్ గా నియమితులైన ప్రముఖ న్యాయవాది శేర్ల అనిల్ కుమార్ ను సోమవారం రోజున వరంగల్ జిల్లా బీజేపీ కార్యాలయంలో జిల్లా అధ్యక్షులు గంట రవి కుమార్ ఆత్మీయ కలయికలో అనిల్ కుమార్ కు శాలువా కప్పి, పూల మాలతో సత్కరించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో భారతీయ జనతా పార్టీ ఓబీసీ వరంగల్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి కర్నె రవీందర్ విశ్వకర్మ సెల్ కన్వీనర్ రామోజు.మోహన చారి పాల్గొని శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.



కాలనీవాసుల నిర్లక్ష్యంతో అపరిశుభ్రత..

లక్ష్మణ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని

ముత్తారం మండలం అడవి శ్రీరాంపూర్ లోని గొల్లవాడ సమీపంలో ఇష్ట రాజ్యాంగ చెత్త చెదారం కాలనీవాసులు వేస్తున్నారు.కాలనీవాసుల నిర్లక్ష్యంతో అపరిశుభ్రత గొల్లవాడలోనీ కొంతమంది కాలనీవాసులు ఇష్టానుసారంగా ఎక్కడపడితే అక్కడ చెత్తాచెదారం వేస్తుండటంతో పరిసరాలు అపరిశుభ్రంగా మారుతున్నాయి.రోడ్ల పక్కన, ఖాళీ స్థలాల్లో చెత్తను వేయడం వల్ల దుర్వాసన వెదజల్లుతోంది.దీంతో స్థానిక ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు.చెత్తాచెదారం పేరుకుపోవడంతో దోమలు, ఈగలు వ్యాప్తి చెంది అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉందని కాలనీవాసులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.



అవయవ దానంపై ప్రతి ఒక్కరు అవగాహన పెంచుకోవాలి : మాజీ ఎమ్మెల్యే మధు



టి.సత్యనారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని రూరల్

మరణించిన తర్వాత మట్టిలో కలిసి పోయే మన అవయవాలు మరొకరికి ఉపయోగపడాలన్నదే మా సంకల్పమని, ఈ క్రమంలోనే తన జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకుని తన భార్యతో కలిసి సదాశివ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో దేహదానం చేసేందుకు నిర్ణయం తీసుకోవడం ఎంతో సంతోషంగా ఉందని మంథని మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ట మధూకర్,అన్నారు. రామగిరి మండలం బేగంపేట గ్రామంలో సాయి ప్రగతి స్కూల్ కరెస్పాండెంట్ ముత్తే చంద్రమౌళి కుమారుడు అరవింద్ కళ్యాణ్ (అభి) ఇటీవల రోడ్డు ప్రమాదంలో మృతి చెందగా సదాశయ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో నేత్రదానం చేశారు. అరవింద్ కళ్యాన్ 11వ రోజు సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమానికి హాజరైన ఆయన కుటుంబసభ్యులను పరామర్శించి సదాశయ ఫౌండేషన్ ద్వారా నేత్రదాన పత్రాలు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ అవయవదానం, దేహదానంపై ప్రతి ఒక్కరు అవగాహన పెంపొందించుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని, అవయవదానం, దేహదానం అనేవి మరణం తర్వాత కూడా మరొకరికి జీవితాన్ని ప్రసాదించే మహోన్నతమైన సేవలని అన్నారు. దీనిపై సమాజంలో ప్రతి ఒక్కరికీ అవగాహన కల్పించాల్సిన అవసరం ఉందని పేర్కొన్నారు. . తన కుమారుడి నేత్రాలు దానం చేసిన చంద్రమౌళి కుటుంబం తీసుకున్న ఈ గొప్ప నిర్ణయం సమాజానికి ఆదర్శంగా నిలుస్తుందని కొనియాడారు. అవయవదానం గురించి మాట్లాడటం ఎంత సులభమో, ఆచరణలో పెట్టడం అంత సులభం కాదన్నారు. ఒక వ్యక్తి మరణించిన తర్వాత కూడా కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులు, సమాజం ఏమనుకుంటుందోనన్న భయంతో అవయవదానం, దేహదానానికి ముందుకు రావడం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

ముఖ్యంగా మూఢనమ్మకాలు, అపోహలు తొలగించి ప్రజల్లో చైతన్యం తీసుకురావాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. వైద్యరంగంలో నూతన పరిశోధనలు జరగాలన్నా, వైద్య విద్యార్థులు మెరుగైన వైద్య పరిజ్ఞానాన్ని పొందాలన్నా దేహదానం ఎంతో అవసరమని వివరించారు. మన శరీరం మరణం తర్వాత మట్టిలో కలిసిపోవడం కంటే, వైద్య విద్యార్థుల పరిశోధనలకు ఉపయోగపడితే ఎంతోమందికి మేలు జరుగుతుందన్నారు. అవయవదానం ద్వారా మరణించిన వ్యక్తి కూడా మరికొందరి జీవితాల్లో వెలుగులు నింపగలడని పేర్కొన్నారు. సదాశివ ఫౌండేషన్ చేస్తున్న సేవలను ఈ సందర్భంగా ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. గతంలో తాను ఎమ్మెల్యేగా, జెడ్పీ చైర్మన్‌గా ఉన్న సమయంలో ఫౌండేషన్ చేపట్టిన కార్యక్రమాలకు సహకరించామని, ఇకముందు కూడా అవగాహన కార్యక్రమాల్లో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. చంద్రమౌళి కుటుంబం చూపిన మార్గంలో మరింతమంది ముందుకు వచ్చి అవయవదానం, దేహదానంపై స్వచ్ఛందంగా నిర్ణయం తీసుకోవాలని, ఆ నిర్ణయం ఒక్క కుటుంబానికే పరిమితం కాకుండా సమాజంలో పెద్ద మార్పునకు నాంది కావాలని ఆకాంక్షించారు.

కాళేశ్వర ముక్తేశ్వర స్వామిని దర్శించుకున్న మహారాష్ట్ర సీఎస్

ఆలయ పునర్నిర్మాణ పనులు, గోదావరి పుష్కరాల ఏర్పాట్లపై ఆరా





కిషన్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మహాదేవపూర్

మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి (సీఎస్) రాజేష్ అగర్వాల్, గాడ్చిరోలి జిల్లా కలెక్టర్ అవిశాంత్ పాడే సోమవారం జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా కాళేశ్వరంలోని శ్రీ కాళేశ్వర ముక్తేశ్వర స్వామి ఆలయాన్ని సందర్శించారు. ఆలయానికి చేరుకున్న వారికి అర్చకులు పూర్ణకుంభంతో ఘన స్వాగతం పలికారు. అనంతరం బాలాలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా అభిషేక మండపంలో అర్చకులు వారికి ఆశీర్వచనం అందించి, స్వామివారి శేషవస్త్రాలతో సత్కరించారు. అనంతరం వారు సరస్వతీ పుష్కర ఘాట్‌ను సందర్శించారు. రాబోయే గోదావరి పుష్కరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని చేపట్టాల్సిన ఏర్పాట్లు, కాళేశ్వరం పుణ్యక్షేత్ర ప్రాధాన్యతను జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ శర్మ వారికి వివరించారు.

అనంతరం పునర్నిర్మాణంలో ఉన్న శ్రీ కాళేశ్వర ముక్తేశ్వర స్వామి ఆలయ అభివృద్ధి పనులను వారు పరిశీలించారు. పనుల పురోగతి, నిర్మాణాల వివరాలను అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఆలయ అభివృద్ధి పనుల తీరును పరిశీలిస్తూ, పుష్కరాల నేపథ్యంలో చేపడుతున్న ఏర్పాట్లపై వివరాలు తెలుసుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ శర్మతో పాటు పలువురు అధికారులు, ఆలయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

సీనియర్ జర్నలిస్ట్ పెండ్యాల రామ్‌కుమార్‌కు ఘనంగా నివాళులు అర్పించిన మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ట మధుకర్..



టి సత్యనారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని రూరల్

పెద్దపెల్లి జిల్లా మంథని ప్రెస్ క్లబ్ సీనియర్ సభ్యుడు, సీనియర్ జర్నలిస్ట్ గాంధీ చౌక్ ప్రాంతానికి చెందిన పెండ్యాల రామ్ కుమార్ (47) అనారోగ్యంతో హైదరాబాదులోని నిమ్స్ ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతూ ఆదివారం మరణించగా మంథని బాలికల ఉన్నత పాఠశాల సమీపంలో గల పాత ఇంటి వద్ద సోమవారం వారి పార్థివ దేహాన్ని కి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించిన మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ట మధుకర్, ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ రామ్ కుమార్ విద్యార్థి దశ నుంచే అనేక సామాజిక ఉద్యమాల్లో కీలకంగా పనిచేశారు. అనంతరం సుదీర్ఘ కాలం పాటు మంథని కేంద్రంగా జర్నలిస్టుగా వివిధ దినపత్రికల్లో పనిచేస్తూ, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం కోసం నిరంతరం చొరవ చూపారు. పేద ప్రజల గొంతుకగా, అధికారులకు, ప్రజా ప్రతినిధులకు ప్రజా సమస్యలను తెలియజేయటంలో ఆయన ముందుండేవారు..

సామాజిక సేవ నిజాయితీ నిర్భయ జర్నలిజం అయిన ప్రత్యేకత మంథనిలో జరిగిన అనేక ఉద్యమాల్లో బీసీ ఐక్యవేదిక మరియు బీసీ సంఘాల ద్వారా ప్రజా సమస్యల పోరాటంలో ఆయన క్రియాశీల పాత్ర పోషించారు.. జర్నలిస్టు పాత్ర కొనసాగిస్తూ మరోపక్క రాష్ట్ర బీసీ సంఘాల నాయకుడిగా కొనసాగుతున్న అతను మన మధ్య లేకపోవడం చాలా బాధాకరమని విచారణ వ్యక్తం చేస్తూ సంతాపం వ్యక్తం చేశారు. ఆయన పవిత్ర ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని, కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ ఆరేపల్లి కుమార్, మాజీ కౌన్సిలర్ సమ్మయ్య, బిఆర్ఎస్ నాయకులు పోలు కనకరాజ్, జంజర్ల శేఖర్, బండారి శ్రీకాంత్, పుప్పాల తిరుపతి, అంబటి నర్సింగ్, మైనార్టీ నాయకులు ఆసిఫ్, ఇర్ఫాన్, ఖాన్ సాప్, జావీద్, మరియు వారి కుటుంబ సభ్యులు బంధువులు బంధుమిత్రులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు

డాక్టరేట్ పొందిన సెక్యూరిటీ గార్డ్‌కు ఘన సన్మానం

పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి

మందమర్రి సింగరేణి ఎస్ అండ్ పిసి డిపార్ట్ మెంట్ లో సీనియర్ సెక్యూరిటీ గార్డ్ గా పనిచేస్తున్న కే.ఆర్.సంపత్ ను ఏరియా సెక్యూరిటీ ఆఫీసర్ వెంకటేశ్వర రెడ్డి ఆఫీస్ సిబ్బంది సెక్యూరిటీ గార్డ్స్ ను మందమర్రి సెక్యూరిటీ ఆఫీసులో ఘనంగా సన్మానించినారు.ఏరియా సెక్యూరిటీ ఆఫీసర్ వెంకటేశ్వర రెడ్డి మాట్లాడుతూ సింగరేణిలో సెక్యూరిటీ గార్డ్ గా విధులు నిర్వహిస్తూనే జానపద రంగంలో మక్కువ చూపి జానపద నృత్యంలో సాధించిన విజయాలకు యునైటెడ్ నేషన్స్ ఇంటర్నేషనల్ పీస్ యూనివర్సిటీ కౌన్సిల్ జర్మన్ వారు ఫైన్ ఆర్ట్స్ ఫోక్ డ్యాన్స్ లో తమిళనాడులోని పుదుచ్చేరిలో ఈ డాక్టరేట్ అందించడం జరిగింది. 2025 కోల్ ఇండియా కల్చరల్ పోటీలలో కూడా ఫోక్ డాన్స్ లో గోల్డ్ మెడల్ సాధించడం జరిగింది. ఇలాంటి విజయాలు ఎన్నో సాధించాలని ఏరియా సెక్యూరిటీ ఆఫీసర్ వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి అభినందించినారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆఫీస్ సూపర్డెంట్ మద్దెల శంకర్, జూనియర్ ఇన్స్పెక్టర్స్ ఓదెలు సంజయ్ కుమార్ దాస్, ఐఎన్టియుసి కేంద్ర కమిటీ సభ్యులు జగన్నాథ చారి, ఏఐటియుసి ఫిట్ సెక్రటరీ పారుపెల్లి సంజీవ్, ఆఫీసు సిబ్బంది, సెక్యూరిటీ సిబ్బంది ప్రైవేట్ సెక్యూరిటీ సిబ్బంది పలువురు పాల్గొన్నారు.



తెలుగుదేశం పార్టీ అందుగుల పేట గ్రామ కమిటీ నియామకం



పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి

మందమర్రి తెలుగుదేశం రాష్ట్ర పార్టీ పిలుపుమేరకు చెన్నూర్ ఇంచార్జ్ బి. సంజయ్ కుమార్ ఆదేశాల మేరకు సోమవారం మందమర్రి అందుగుల పేట గ్రామంలో తెలుగుదేశం పార్టీ నుండి గ్రామ కమిటీ వేశారు. కమిటీ సభ్యులు దుర్గం. సుధాకర్ ఉప్పరి అశ్విక్ దుర్గమ్ వెంకటేష్, దుర్గం సాయికుమార్ జమున తాళ్లపల్లి కమల ఉప్పరి రజిత దుర్గం లక్ష్మి గ్రామస్తులు ఉన్నారు. ఈ సందర్భంగా తెలుగుదేశం పార్టీ పట్టణ అధ్యక్షులు వాసాల సంపత్ మాట్లాడుతూ గత బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ప్రాంతీయ విద్వేషాలు రెచ్చగొట్టి నీళ్లు నిధులు,నియామకలని నాలుగు కోట్ల ప్రజలను పంచించి తెలంగాణను ఆర్థిక దోపిడీ చేసి వందల ఎకరాల భూములు వేల కోట్ల రూపాయలు సంపాదించుకొని తెలంగాణలో పనిచేసిన ప్రతి బిఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే లు ఫామ్ హౌస్ లు కట్టుకొని వారే అభివృద్ధి చెందారు గానీ తెలంగాణ సమాజంలో ఏ ఒక్కరికి న్యాయం జరగలేదు అదేవిధంగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం 6గ్యారంటీలు అని చెప్పి ఒక ఫ్రీ బస్సు తప్ప మిగతావన్నీ పేద ప్రజలకు అందడం లేదని విమర్శించారు. గతంలో అభివృద్ధి చేసిన పార్టీ తెలుగుదేశం పార్టీ అని రానున్న రోజుల్లో ఈ దోపిడి పార్టీలను అడ్డు కొని ప్రజల పక్షాన ఉండే పార్టీలను ఓటు ద్వారా ఎన్నుకోవాలని అని ఆయన అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర మహిళా నాయకురాలు ఎండి షరీఫ, పట్టణ అధ్యక్షురాలు జూపాక సంధ్య, బొంగరాల రమ్య కిరణ్ రమేష్ స్వప్న జ్యోతి గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు.

గురుకుల ఉపాధ్యాయుల సమస్యలు పరిష్కరించండి

టిఎస్‌యుటిఎఫ్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి వైద్య శాంతి కుమారి

పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి

మందమర్రి తెలంగాణ రాష్ట్రంలో వివిధ గురుకులాల్లో పనిచేస్తున్న ఉపాధ్యాయుల సమస్యలు పరిష్కరించాలని తెలంగాణ రాష్ట్ర ఐక్య ఉపాధ్యాయ ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి వైద్య శాంతి కుమారి ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. సంఘం సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమంలో భాగంగా మందమర్రి లోని ఎంజేపీ సోషల్ వెల్ఫేర్ గురుకుల పాఠశాలలను సందర్శించి వారితో మాట్లాడ్డం జరిగింది.ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ కాంట్రాక్టు,అవుట్ సోర్సింగ్, గెస్ట్ ఉపాధ్యాయులకు మినిమం టైమ్ స్కేల్ వర్తింపజేయాలని, సమాన పనికి సమాన వేతనం కల్పించాలని, గురుకుల ఉపాధ్యాయులకు హెల్త్ కార్డులు ఇవ్వాలని, గురుకులాల్లో పనిచేసే ఉపాధ్యాయులు అడ్మిషన్లు చేయాలనే ఒత్తిడి తగ్గించాలని, అదేవిధంగా సిపిఎస్ ను రద్దు చేసి ఓ పి ఎస్ ను పునరుద్ధరించాలని ఉపాధ్యాయులకు డిఏలు పిఆర్సి వెంటనే మంజూరు చేయాలని పెండింగ్ బకాయిలను వెంటనే చెల్లించాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు.అంతేకాకుండా గురుకులాల్లోకేజీబీవీలు,మోడల్ స్కూల్ లలో కేర్ టేకర్లనునియమించి,ఉపాధ్యాయులను బోధనేతర పనుల నుండి విముక్తి కల్పించాలని, ప్రతి గురుకులానికి ఇద్దరూ హెల్త్ ఆఫీసర్లను నియమించాలని ప్రభుత్వానికి ఆమె సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీఎస్ యుటిఎఫ్ జిల్లా అధ్యక్షులు జి. చక్రపాణి, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి జి. రాజావేణు మండల ప్రధాన కార్యదర్శి బి. కిరణ్ పాల్గొన్నారు.



సీనియర్ జర్నలిస్టు పెండ్యాల రామ్ కుమార్ కనుమూత

ఘనంగా నివాళులర్పించిన కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు

లక్ష్మణ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని

మంథని పట్టణంలోని సీనియర్ జర్నలిస్ట్ పెండ్యాల రామ్ కుమార్ మరణించగా వారి స్వగృహంలో వారి పార్థివ మృతదేహానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించి, వారి జ్ఞాపకాలను, మంచితనాన్ని గుర్తుచేసుకొని వారి ఆత్మకు శాంతి కలగాలని ప్రార్థించడం జరిగింది. వారి కుటుంబాన్ని పరామర్శించి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపిన మంథని మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు అయిలి ప్రసాద్

వారి వెంట అలీం, సీనియర్ నాయకులు గోట్కూరి కిషన్ జి, రాష్ట్ర సోషల్ మీడియా కార్యదర్శి ఆరెల్లి కిరణ్ గౌడ్, ఇనుముల సతీష్, మాజీ ఏఎంసి చైర్మన్ ఆకుల కిరణ్, బండారి ప్రసాద్, బెజ్జెంకి దిగంబర్, భీముని వెంకటస్వామి, బాలాజీ శ్రీను, రాజయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.



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