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 : 119 శనివారం 21-11-2026

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

రుద్రేశ్వరాలయంలో.. లక్షబిల్వార్చన..

ఆలయ ప్రాంగణంలో 2000 మందికి.. కార్తీక సమారాధన అన్నసంతర్పణ..



సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

చారిత్రిక రుద్రేశ్వర స్వామి వేయి స్తంభాల దేవాలయంలో కార్తీక శుద్ధ ఏకాదశి లక్ష్మీవారం ఉదయం నిత్యాన్నీక కార్యక్ర మాలలో భాగంగా ఉత్తిష్ట గణపతికి కుంకుమ విలేపన అభిషేకం రుద్రేశ్వర స్వామికి పంచామృతాభిషేకం నిర్వ హించి మహాలక్ష్మి ఉద్భవించిన లక్ష మారేడు దళములతో ఏకబిల్వములతో మూలమంత్ర యుక్తంగా రుద్రేశ్వర లక్ష నామములతో లక్ష బిల్వార్చన 11 మంది వేద పండితుల ఆధ్వర్యంలో చిట్టిరెడ్డి రామ్ రెడ్డి లక్ష్మీ దంపతుల సౌజన్యంతో లక్ష మారేడు దళముల బిల్వర్చన నిర్వ హించనైనది.ఆలయ ప్రాంగణం లో 2000 మందికి కార్తిక సమారాధన అన్నసం తర్పణ నిర్వహించడమైనది. శివుడు అభిషేక ప్రియుడు కాసన్ని నీళ్లు పోస్తే చాలు పరవశిస్తాడు ఆయనపై ఒక మారేడు దళాన్ని అయినా సమర్పించాలని కార్తీక పురాణం తెలియజేస్తున్నది కార్తీక మాసంలో బిల్వర్చన వల్ల కలిగే లాభాలు చాలా ఉన్నాయి మూడు ఆకులతో కూడిన బిల్వం లో విశిష్టతలు అన్నీ ఉంటాయి సత్వము రజస్సు తమస్సు అనే మూడు గుణాలు సూర్యుడు చంద్రుడు అగ్ని అనేవి మహేశునికి మూడు కండ్లు యమధర్మ రాజును కూడ దండించే ఆయన శూలానికి మూడు మొనలు ఉంటాయి గత, ఆగత ,ఆగామి జన్మలు మూడు ఇలా ఏర్పడే మూడు జన్మల పాపాలను సంహరిం చగల శక్తి మారేడు దళానికి ఉంది అటువంటి ఒక బిల్వ దలాన్ని శివునికి సమర్పి స్తున్నాను అని శ్లోకానికి అర్థం విల్వాష్టక స్తోత్రాన్ని శంకరా చార్యులు రచించినట్లుగా శివపురాణం తెలియ జేస్తు న్నది .చదువుకోడానికి వాడుకోవడానికి బాగుండే అనుషూష్టప చందస్సులో ఈ అష్టకం సాగుతుంది.శివారాధన మహిమను బిల్వవృక్షం విశేషాలను ఈ స్తోత్రం తెలియజేస్తుంది..

మారేడు దళాన్ని శివలింగంపై వేయగానే ఏర్పడే శక్తి తరంగాల ప్రభావం ఒక రోజంతా ఉంటుంది మారేడు దళాన్ని చేతితో స్పృశించి శివలింగంపై ఉంచినప్పుడు ఈ అద్భుతం జరిగి సమర్పణ చేసిన వారికి ఆయురారోగ్య భోగభాగ్యాలు కలుగుతాయి చిల్లులు లేకుండా కోమలంగా శుభప్రదంగా మూడు ఆకులతో ఉన్న బిల్వ పత్రాలతో శివ పూజ చేస్తాను ఒక బిల్వ దళం శివునికి అర్పించిన ఆయన సంతోషి స్తాడు. మూడు ఆకులతో ఉన్న దానిని దళం అంటారు బిల్వం దళంగా ఉన్నప్పుడే ఈశ్వర అర్చనకు పనికి వస్తుంది బిళ్వదళం ఎలా ఉండాలో ఈ శ్లోకం చదివి తెలుసుకునీ అలాంటివే సమర్పించాలి మూడు శాఖలుగా మూడు ఆకులు ఉండాలి చిల్లులు పడిన ఆకులు పనికిరావు కోమలంగా స్వచ్ఛంగా శుభ్రంగా ఉండాలి ఇన్ని మంచి లక్షణాలున్న ఒక్క దళమైన శివార్పణ నిష్టతో సమర్పిస్తే ఆయన అనుగ్రహిస్తాడు. ద్వైతాద్వైత, విశిష్టా ద్వైతాలు మూడు శాఖలుగా చేరుకునేది నిరాకార పరబ్రహ్మనే నిరాకా రతనుంచి సాకారతను పొంది న సమస్త ప్రాణులు మళ్లీ నిర్గుణ పరబ్రహ్మంలో లీనం కావాలి లీనం గమయతి ఇతిలింగం లింగం అంటే లీనం చేసుకునీ లీనం కావడమే బిల్వదలార్చన రహస్యం బిల్వదలంతో నందికేశ్వరుడీని పూజించిన వారు అన్ని పాపాల నుంచి శుద్ధులవుతారు అటువంటి ఒక బిల్వం శివునికి అర్పిస్తాను నంది వేద స్వరూపుడైన వృషభం వేదమే వాహనంగా విహరించేవాడు పరమేశ్వరుడు బిల్వ పత్రం వేదాలతో చెప్పబడింది . బిల్వం మూడు ఆకులుగా కనిపిస్తుంది కానీ మొత్తంగా ఏకబిల్వమే మూడుగా కనబడే బిల్వం వేదం అఖండం. ఈరోజు వైదిక కార్యక్రమాలను ఆలయ ప్రధానార్చకులు గంగు ఉపేంద్ర శర్మ వేదపండితులు మణికంఠ శర్మ దత్త కుమార్ శర్మ లు నిర్వహించారు ఆలయ ఈఓ డి.అనిల్ కుమార్ ఏర్పాట్లును పర్యవేక్షించారు.

ఎవరి ప్రయోజనా కోసం కూడా కార్యాలయాన్ని.. కాళోజి కళాక్షేత్రంలోకి మార్పు..

పాత భవనంలోనే కూడా కార్యాలయాన్ని కొనసాగించాలని డిమాండ్..

కళాకారుల కోసమే కాళోజీ కళాక్షేత్రం.. కూడా మాజీ చైర్మన్ మర్రి యాదవ రెడ్డి



సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

కాళోజీ కళాక్షేత్రంలోకి మార్చిన కూడా కార్యాలయాన్ని తక్ష ణమే..గత పాత కూడా కార్యా లయ భవనంలోకి మార్చాలని, మాజీ కూడా చైర్మన్ మర్రి యాదవ రెడ్డి డిమాండ్ చేశారు. ఐదు కోట్లతో సకల సౌకర్యా లతో నిర్మించిన కూడా భవనం వదిలి కాళోజీ కళాక్షేత్రంలోకి ఆ కార్యాలయాన్ని మార్చిన వెనుక ఆంతర్యం ఏమిటని ఆయన ప్రశ్నించారు. 100 కోట్లతో కళాకారుల సంక్షేమం కోసం నిర్మించిన కాళోజీ కళాక్షేత్రంలోకి కూడా కార్యాల యాన్ని మార్చడాని తాము త్రీవంగా వ్యతిరేకిస్తున్నామని ఆయన తెలిపారు. ఇది ఎవరి ప్రయోజనాల కోసం మార్పు జరిగిందో చెప్పాలని ప్రభుత్వా న్ని..స్థానిక ఎమ్మెల్యేను ఆయన ప్రశ్నించారు. హనుమకొండలోని బాలసముద్రంనందు గల బిఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యాల యంలో శుక్రవారం ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో మర్రి యాదవ రెడ్డి మాట్లాడు తూ కళాకారుల కోసం నిర్మించి న భవనాన్ని కమర్షియల్ అవసరాలకు వాడొద్దు అని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. కళాకారుల కోసం ప్రత్యేకంగా నిర్మించిన కాళోజీ కళాక్షేత్రం లోకి కూడా కార్యాలయాన్ని తరలించడాన్ని బీఆర్ఎస్ నాయకులగా తాము తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నాం అని తెలిపారు..

వెంటనే కార్యాలయాన్ని పాత భవనంలోకి తరలించాలని డిమాండ్ చేశారు.కాళోజీ కళాక్షేత్రం కమర్షియల్ భవనం కాదని, తెలంగాణ ప్రాంత కళాకారులు, కవులు, సాంస్కృ తిక కార్యక్రమాలకు అందు బాటులో ఉండేలా నిర్మించిన ప్రత్యేక వేదిక అని స్పష్టం చేశారు.బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం హయాంలో కాళోజీ ఫౌండేషన్ విజ్ఞప్తి మేరకు అప్పటి ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ నాలుగు ఎకరాల స్థలాన్ని కేటాయించా రని,సుమారు రూ.100 కోట్ల వ్యయంతో అత్యాధునిక సౌకర్యాలతో కళాక్షేత్రాన్ని నిర్మించారని గుర్తుచేశారు. బీఆర్ఎస్ హయాంలో దాదాపు 90 శాతం పనులు పూర్తి చేస్తే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చేసింది ఏమి లేదని విమర్శించారు మేము నిర్మించిన కాళోజీ కళాక్షేత్రం పై ప్రస్తుత ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తోందని విమర్శించారు.కళాకారులకు మినీ హాల్, సమావేశాల కోసం రెండు గదులు కేటాయించాలని పలు మార్లు విజ్ఞప్తి చేసినా ప్రభుత్వం స్పందించడం లేదన్నారు. మరోవైపు,అన్ని సౌకర్యాలతో సుమారు రూ.5 కోట్లతో నిర్మించిన పాత కుడా కార్యాల యాన్ని ఖాళీ చేసి కళాక్షే త్రంలోకి మార్చాల్సిన అవసరం ఏమొచ్చిందని ప్రశ్నించారు.దీని వెనుక ఎవరున్నారో,ఏ ప్రయోజ నాల కోసం ఈ నిర్ణయం తీసుకు న్నారో అధికారులు, ప్రజాప్రతి నిధులు సమాధానం చెప్పా లని, మర్రి యాదవ రెడ్డి డిమాండ్ చేశారు. అనంతరం

మాజీ కార్పొరేటర్ జోరిక రమేష్ మాట్లాడుతూ,కాళోజీ కళాక్షే త్రంలోకి కుడా కార్యాలయాన్ని తరలించడం వెనుక కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు తమ కుటుం బ సభ్యులు,అనుచరులు, బంధుమిత్రులకు ప్రభుత్వ స్థలాలను అప్పగించాలనే ప్రయత్నాల్లో భాగంగానే ప్రజలకు, కళాకారులకు ఉపయోగపడాల్సిన కాళోజీ కళాక్షేత్రాన్ని ఇతర అవసరా లకు వినియోగిస్తున్నారని విమర్శించారు.సుమారు రూ.5 కోట్లతో ఆధునిక హంగులతో నిర్మించిన కుడా పాత కార్యాలయాన్ని ఖాళీ చేసి, గత 30 ఏళ్లుగా కొనసాగుతున్న కార్యాలయాన్ని యథాస్థానం లోనే నిర్వహించాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పశ్చిమ నియోజకవర్గ కోఆర్డినేటర్ పులి రజనీకాంత్, బిఆర్ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నేతలు తాళ్ల పెల్లి జనార్దన్ గౌడ్, నార్లగిరి రమేష్, ఉడుతల సారంగపాణి, రామ్మూర్తి, సుంచు కృష్ణ, లక్ష్మీనారాయణ, అష్టల్, రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

బృందావన విహారి..



కార్తీక శుద్ధ ఏకాదశి మొదలుకొని పౌర్ణమి వరకు పంచ పర్వాలలోని ఐదు రోజులలో తులసికి కృష్ణునితో వివాహం జరపడం సనాతర ఆచారం. హిందూ మత విధుల్లో తులసికి అత్యంత ప్రాధాన్యత ఉంది.తులసికి సంస్కృతంలో చాలా పేర్లున్నాయి. సురస (మంచి రసం కలిగినది), సులభ (సులభంగా లభించేది), విష్ణువల్లభ (విష్ణుమూర్తికి ఇష్టమైనది), అపేతరాక్షసి (రాక్షస బాధను తొలగించే సామర్థ్యం కలిగినది), పావని (పవిత్ర చేసేది), శూలఘ్ని (శూలను లేదా నొప్పిని తగ్గించేది).. దేవతార్చనకు తులసి పత్రి ముఖ్యం. తులసి లక్ష్మీదేవి అవతారమని భారతీయుల విశ్వాసం. కాలనేమి కూతురు, జలంధరుని భార్యయైన వృంద (వృంద, బృంద, వృందావనం, బృందావనం సంబంధం) చితాభస్మం నుండి తులసి, ఉసిరి మున్నగునవి పుట్టినట్లు శివపురాణంలో ఉంది. తులసి తీర్థాన్ని మరణ సమయంలో నోటిలో పోయడం, శవ దహన సమయాన తులసి కాష్టాన్ని కొద్దిగైనా వేయడం ఆచరిస్తారు. బృందావనం ఉన్న ఇంటికి యమదూతలు కూడా రారని శాస్త్ర వచనాలు. క్షీరాబ్ధి పర్వ సమయంలో తులసి ఒక దేవతగా వ్యవహరింప బడుతున్నది. దేవ దీపావళి పేరున మహారాష్ట్రలో కార్తీక శుక్ల ద్వాదశినాడు తులసి వివాహ పర్వం జరుపుతారు. మాళవీయులు ఈ పండువ నాడు తులసి కోటను శుభ్ర పరిచి వెల్లవేసి, అలంకరించి, సాయంకాల మునిమాపు వేళ మంత్రయుక్తంగా జరుపు కుంటారు. తెలుగు రాష్ట్రాలలో తులసి పూజతో పాటు, పెద్ద ఉసిరి కొమ్మను ఉంచడం, దీపారాధన చేయడం అనవాయితీ. స్మృతి కౌస్తుభంలో ఏకాదశి మొదలు ఐదు దినాలలో ఏనాడైనా చేయవచ్చునని స్పష్టమవుతున్నది. విష్ణువు అవతారాలలో ఎనిమిదవది కృష్ణావతారం.

కృష్ణునితో తులసికి ప్రధానంగా కార్తీక పూర్వార్ధ పక్ష పంచ పర్వాలలో సాయంత్రం గోధూళి వేళ కల్యాణం నిర్వహించడం సాంప్రదాయంగా ఉంది. కృష్ణునితో తులసికి అయ్యే వివాహం వివాహ రుతువును స్వాగతిస్తుంది. వివాహాలకు మాఘాది పంచకాలు తగినవి. తులసి వివాహ పర్వం కార్తీకంలో వస్తుంది. అంటే వివాహ రుతువుకు తులసి కృష్ణుల కళ్యాణం పురోగామి అన్నమాట. ప్రతి సంవత్సరం దీపావళికి తర్వాత) పంచ పర్వాలు గా భావించబడే కార్తీక శుక్ల ఏకాదశి నుండి పౌర్ణమి వరకు తులసీ కృష్ణుల వివాహం జరపడం ఆనవాయితీగా వస్తున్నది. తులసి మొక్కకు చెరుకు గడలతో పందిరి వేసి, ఆ పందిరికి మామిడి తోరణాలు కట్టి, తులసి మొక్కను పూలతో అందంగా అలంకరించి పూజ చేసే సంప్రదాయము భారతదేశములో ఉంది. దీపావళి ఉత్సవాలలో లాగే తులసి మొక్కచుట్టూ, ఇంటి చుట్టూ మట్టి ప్రమిదలో దీపాలు పెట్టి అలంకరిస్తారు. భారతదేశంలోని కొన్ని ప్రాంతాలలో ఈ సందర్భంగా బాణాసంచా కూడా కాల్చుతారు.

శ్రీకృష్ణ విగ్రహానికి, తులసికి చెట్టు వధువుగా, శ్రీకృష్ణ విగ్రహం వరునిగా నిర్దేశించి, మధ్య అంతర పటంగా ఒక శాలువా పట్టు కుంటారు. తులసి వేళ్ళ వద్ద ఒక చెరుకు ముక్క ఉంచి, పసుపు అద్దిన గుడ్డలు, గాజులు మొదలైన ఆభరణాలను తులసి మొక్కకు కట్టి, గణపతి, శివుడు, విష్ణు వులను, పుణ్య నదులను స్తోత్రం చేస్తూ, పురోహితుడు మంగళా ష్టకాలు చదువుతూ వేదోక్త రీతిలో తంతు నిర్వహించాక తెర ఎత్తి, వివాహం జరిపించడం, నివేదన పదార్థాలను ప్రసాదంగా పంచడం సనాతన సాంప్రదా యాచారం. ఈకార్య క్రమంలో తులసి కోటలో పెద్ద ఉసిరిక కొమ్మను ఒకదానిని ఉంచడం ప్రత్యేకం. తులసితో కలిపి ఉసిరిక కొమ్మను పూజించడం, కాయలలో పూజా సమయాన దీపారాధన చేయడం ఆచారం...

70వ ఎస్ జి ఎఫ్ రాష్ట్రస్థాయి హాకీ పోటీలకు ఎంపికైన విద్యార్థి..



ప్రత్యక్ష సాక్షి కరీంనగర్ టౌన్

క్రీడల ద్వారా విద్యార్థులకు అనేక విధాలుగా లాభాలు చేకూరుతాయని ప్రధానంగా వారికి ఒత్తిడి నుండి ఉపశమనం కలిగించడమే కాకుండా చదువులో ఎదురైటువంటి చికాకును సైతం జయించవచ్చని అల్ఫోర్స్ విద్యాసంస్థల అధినేత డాక్టర్ వి.నరేందర్ రెడ్డి గారు స్థానిక కొత్తపల్లిలోని అల్ఫోర్స్ బాలుర రెసిడెన్షియల్ జూనియర్ కళాశాలలో విద్యార్థి గా+ఖీ రాష్ట్రస్థాయి హాకీ పోటీలకు ఎంపికైన సందర్భంగా శుక్రవారం ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై వారు మాట్లాడారు. ఈ సంద ర్భంగా ఆయన మాట్లా డుతూ క్రీడల ద్వారా విద్యార్థులకు ఎన్నో రకాలుగా విజయాలు అందుతాయని అదే విధంగా పోటీతత్వాన్ని సైతం పెంపొందించుకుంటారని వారు అభిప్రాయపడ్డారు. ఇటీవల కాలంలో కరీంనగర్ జిల్లా కేంద్రంలోని డాక్టర్ బి.ఆర్.అంబేద్కర్ క్రీడా ప్రాంగణంలో 70 గా+ఖీ అండర్ 19 జిల్లా స్థాయి హాకీ పోటీలలో కళాశాలకు చెందినటువంటి ఎం.రుతిక్ రెడ్డి అండర్-19 బాలుర విభాగంలో అద్భుతమైన ప్రదర్శన కనబరిచి రేపు(21.11.2026.) రంగారెడ్డి జిల్లాలో నిర్వహించబోయే రాష్ట్ర స్థాయి పోటీలకు సైతం అర్హత సాధించాడని హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ విజేతకు పుష్పగుచ్ఛాన్ని అందజేసి రాష్ట్ర స్థాయిలోనూ అసమాన ప్రతిభను కనబరిచి జాతీయ స్థాయి పోటీలకు ఎంపిక కావాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రిన్సిపాల్, అధ్యాపకులు మరియు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు..

కొండగట్టు శ్రీ ఆంజనేయ స్వామి ఆలయంలో నిర్వహించిన నిజరూప దర్శన కార్యక్రమంలో శాసనసభ స్పీకర్..





కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాప్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల

జగిత్యాల జిల్లాకొండగట్టు శ్రీ ఆంజనేయ స్వామి నిజరూప దర్శనం చేసుకోవడం తన పూర్వజన్మ సుకృతమని తెలంగాణ శాసనసభ స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ అన్నారు. ప్రజలకు ఇచ్చిన వాగ్దానాలను నెరవేర్చడంతో పాటు ప్రజా సంక్షేమం, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను విజయవంతంగా పూర్తి చేసే శక్తిని ప్రజా ప్రభుత్వానికి, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి మరింత బలాన్ని ప్రసాదించాలని స్వామివారిని ప్రార్థించినట్లు తెలిపారు.

శుక్రవారం జగిత్యాల జిల్లాలోని ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రం కొండగట్టు శ్రీ ఆంజనేయ స్వామి ఆలయంలో నిర్వహించిన నిజరూప దర్శన కార్యక్రమంలో శాసనసభ స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్, రాష్ట్ర సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్, చొప్పదండి ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం, జిల్లా కలెక్టర్ బి.సత్యప్రసాద్, ఎస్పీ అశోక్ కుమార్ లు పాల్గొని స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు.

22 నుంచి అందుబాటులోకి ఎస్సై రాత పరీక్ష హాల్‌టికెట్లు..

(హైదరాబాద్)

తెలంగాణలో ఎస్సై ప్రిలిమినరీ రాత పరీక్ష హాల్ టికెట్ల విడుదలపై తెలంగాణ పోలీస్ రిక్రూట్‌మెంట్ బోర్డు ఓ ప్రకటన విడుదల చేసింది. ఈనెల 22 నుంచి డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవచ్చని తెలిపింది. 275 ఎస్సై పోస్టుల భర్తీకి ఈనెల 29న రాత పరీక్ష జరగనుంది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 335 కేంద్రాల్లో ఉదయం 10 గంటల నుంచి ఒంటిగంట వరకు పరీక్ష నిర్వహించనున్నారు. పరీక్షకు మొత్తం 1,60,712 మంది అభ్యర్థులు హాజరుకానున్నారు. నవంబర్ 22న ఉదయం 8 గంటల నుంచి.. నవంబర్ 28 అర్ధరాత్రి 12 గంటల వరకు హాల్ టికెట్లు డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవచ్చని అధికారులు తెలిపారు. అధికారిక వెబ్‌సైట్ www.tgprb.in ద్వారా పొందవచ్చని పేర్కొంది.

ఇందిరమ్మ జీవిత బీమా పథకం దరఖాస్తుల స్వీకరణ కార్యక్రమం ప్రారంభించిన జువ్వాడి నర్సింగ్ రావు..



డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి హామెట్‌పల్లి ప్రతినిధి

జగిత్యాలజిల్లా మెట్‌పల్లి పట్టణంలో శుక్రవారం పట్టణంలోని 17వ వార్డులో తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన ఇందిరమ్మ కుటుంబ జీవిత బీమా పథకం దరఖాస్తుల స్వీకరణ కార్యక్రమంలో కోరుట్ల నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ తెలంగాణ రాష్ట్ర వెలమ కార్పొరేషన్ చైర్మన్‌హాహాజువ్వాడి నర్సింగ్ రావు పాల్గొన్నారు ఈ సందర్భంగా వార్డ్ ప్రజలకు పథకం యొక్క లక్ష్యాలు, ప్రయోజనాలను వివరించారు ఈ సందర్భంగా జువ్వాడి నర్సింగ్ రావు మాట్లాడుతూహాహాముఖ్యమంత్రి శ్రీ రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలోని ప్రజా ప్రభుత్వం పేద మధ్యతరగతి కుటుంబాల సంక్షేమానికి పెద్దపీట వేస్తూ వినూత్న సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేస్తోందని తెలిపారు. ప్రతి కుటుంబానికి ఆర్థిక భరోసా కల్పించాలనే సంకల్పంతో ఇందిరమ్మ కుటుంబ జీవిత బీమా పథకాన్ని తీసుకురావడం జరిగిందన్నారు..

కుటుంబానికి అండగా ఉండే సంపాదించే వ్యక్తి అనుకోని పరిస్థితుల్లో మరణిస్తే ఆ కుటుంబం ఆర్థికంగా ఇబ్బందులకు గురికాకుండా రూ. 5 లక్షల జీవిత బీమా అందించడం ఈ పథకం ప్రధాన ఉద్దేశమని పేర్కొన్నారు ఇది కేవలం బీమా పథకం మాత్రమే కాదని ఆపద సమయంలో బాధిత కుటుంబాలకు అండగా నిలిచే గొప్ప భరోసా అని అన్నారు ఎన్నికల సమయంలో ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేస్తూహాహాసంక్షేమం మరియు అభివృద్ధిని సమన్వయం చేసుకుంటూ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి గారి ప్రభుత్వం ముందుకు సాగుతోందని తెలిపారు. ప్రభుత్వ పథకాలు అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ అందాలనే లక్ష్యంతో ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు అర్హులైన ప్రతి కుటుంబం ఈ పథకాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు ఈ కార్యక్రమంలో మెట్‌పల్లి మున్సిపల్ చైర్మన్ మున్సిపల్ కమిషనర్‌హాహామెట్‌పల్లి పట్టణ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కాంగ్రెస్ పార్టీ కౌన్సిలర్లు నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ పాఠశాలలో ఎంపీ బ్యాగులు పంపిణీ చేసిన కార్యక్రమానికి హాజరైనందుకు సస్పెన్షన్ ఎందుకు అంటున్న కొయ్యూరు వార్డు నెంబర్ లకావత్ లక్ష్మి..



టిసత్యనారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని రూరల్

పెద్దపల్లి జిల్లా మంథని, మాజీ ఎంపీ స్వర్గీయ గుడిసెల వెంకట స్వామి విగ్రహం(కాక) వద్ద శుక్రవారం కొయ్యూర్ గ్రామానికి చెందిన నాలుగో వార్డు సభ్యురాలు లకావత్ లక్ష్మి తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తూ నిరసన కార్యక్రమం చేపట్టారు

ఈ సందర్భంగా లక్ష్మి మాట్లాడుతూ.. పెద్దపెల్లి ఎంపీ గడ్డం వివేక్ బ్యాగులు పంపిణీ చేయడానికి వస్తే, ఆ కార్యక్రమానికి తాము హాజరు కావడం తప్పా? ప్రభుత్వ పాఠశాలలో విద్యార్థులకు బ్యాగులు పంపిణీ చేయడంలో తప్పేముందని ప్రశ్నించారు. ఈ కారణంతో తనను ఎందుకు సస్పెండ్ చేశారో ఇప్పటివరకు లక్ష్మి ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. తెలియజేయలేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

సస్పెన్షన్ జరిగి 25 రోజులు గడుస్తున్నా సంబంధిత అధికారుల నుంచి ఎలాంటి స్పందన లేదని, రాష్ట్ర మంత్రి సైతం కనీసం ఫోన్ చేసి ధైర్యం చెప్పలేదని వాపోయారు. ప్రజలు ఓట్లు వేస్తేనే నాయకులు గెలుస్తారని, తాము 20 ఏళ్లుగా పార్టీ కోసం కష్టపడి పనిచేశామని గుర్తుచేశారు.

తన భర్త కూడా మంత్రి శ్రీధర్ బాబు కోసం రాత్రింబవళ్లు కష్టపడి ఎన్నికల సమయంలో ప్రచారం చేశారని తెలిపారు. పార్టీ కోసం ఇన్నేళ్లు త్యాగాలు చేసిన తమకు ఇప్పుడు ఈ పరిస్థితి ఎదురుకావడం బాధాకరమన్నారు.

తాను గిరిజన మహిళనని, పేద కుటుంబానికి చెందిన బిడ్డనని పేర్కొంటూ, గిరిజన మహిళనే కారణంతో తమను ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్నారా? అని ప్రశ్నించారు ఎంపీ గడ్డం వంశీకృష్ణ కూడా కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన నాయకుడే కదా అని పేర్కొంటూ, ఆయన నిర్వహించిన కార్యక్రమానికి హాజరైనందుకు సస్పెండ్ చేయడం వెనుక కారణమేంటో బహిరంగంగా తెలియజేయాలని డిమాండ్ చేశారు. తనపై విధించిన సస్పెన్షన్‌కు గల కారణాలను అధికారులు వెల్లడించాలని, 25 రోజులుగా స్పందన లేకుండా తమను ఇబ్బందులకు గురిచేయడం సరికాదని వార్డు సభ్యురాలు లకావత్

బిఆర్ఎస్ మాజీ కోఆప్షన్ సభ్యురాలు రజియా ఇక లేరు..

పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి

మందమర్రి క్యాతనపల్లి మున్సిపాలిటీ మాజీ కో-ఆప్షన్ సభ్యురాలు రజియా మృతి చెందడం జరిగింది వారికి నివాళులు అర్పించి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించిన చెన్నూరు మాజీ ఎమ్మెల్యే బిఆర్ఎస్ జిల్లా అధ్యక్షులు బాల్క సుమన్ రజియా బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ కి చేసిన సేవలు మర్చి పోలేవని కుటుంబ సభ్యురాలుగా వ్యవహరించే వారు మృతి చెందడం చాలా దురదృష్టకరమని వారి కుటుంబానికి ఎల్లవేళలా అండగా ఉంటామని మాజీ ఎమ్మెల్యే బాల్క సుమన్ అన్నారు. బాల్కా సుమంత్ తో పాటు సుదర్శన్ గౌడ్ రామిడి కుమార్ అనిల్ రావు కలీం మందమర్రి పట్టణానికి చెందిన సీనియర్ నాయకులు ఎండి అబ్బాస్ బర్ల సదానందం ఎండి మజార్,సలావుద్దీన్



జూల శ్రీనివాస్, పెద్ద ఎత్తున బి ఆర్ఎస్ కార్యకర్తలు, ప్రజలు అంతిమయాత్రలో పాల్గొన్నారు.

ఖాదీ గ్రామీణ పరిశ్రమలను ప్రజలు ఉపయోగించుకోవాలి

కె వి ఐ సి కోఆర్డినేటర్ సంజీవరావు



టిసత్యనారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని రూరల్

ఖాదీ పరిశ్రమల గ్రామీణ పరిశ్రమల ద్వారా సూక్ష్మ, లఘు, మధ్యతర పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు గ్రామీణ ప్రాంత యువతీ, యువకులు ముందుకు వస్తే వారికి సబ్సిడీతోపాటు రుణ సౌకర్యాలను ఇచ్చి స్వయం ఉపాధికి కృషి చేయడం జరుగుతుందని కె వి ఐ సి కోఆర్డినేటర్ సంజీవరావు అన్నారు. పెద్దపల్లి జిల్లా స్థాయి లో మంథని మండలం సూరయ్యపల్లి లో కుమ్మర వృత్తిపై కె.వి.ఐ.సి ఆధ్వర్యంలో గత పది రోజుల క్రితం ఏర్పాటుచేసిన శిక్షణ శిబిరం శుక్రవారం జరిగిన ముగింపు సమావేశానికి కె వి ఐ సి కోఆర్డినేటర్ సంజీవరావు ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఖాదీ గ్రామీణ పరిశ్రమల ద్వారా వివిధ వృత్తుల కు సబ్సిడీతో రుణ సౌకర్యాలను ఇచ్చి స్వయం ఉపాధికి కృషి చేయడం జరుగుతుందని ఈ అవకాశాల్ని ప్రజలు వినియోగించుకోవాలని అన్నారు. కుమ్మర కులవృత్తి పై పది రోజులపాటు శిక్షణ పొందిన యువతి యువకులు మంచి నైపుణ్యంతో కుల వృత్తి తో చేసే మట్టి పాత్రలను వినియోగించుకొని వివిధ వ్యాధుల నుండి కాపాడుకోవాలని అన్నారు. ప్లాస్టిక్ అల్యూమినియం పాత్రలతో పలు వ్యాధుల బారిన ప్రజలు పడుతున్నందున మట్టి పాత్రలను ఉపయోగించి వ్యాధుల నివారణకు ప్రజలు కృషి చేయాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర కుమ్మర సంఘం రాష్ట్ర అసోసియేట్ అధ్యక్షుడు టి.కె. శ్రీనివాస్, పెద్దపల్లి జిల్లా అధ్యక్షులు ఆషాడపు లింగయ్య, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి డాక్టర్ కటికనపల్లి రవీందర్, సూరయ్యపల్లి గ్రామ సర్పంచ్ ఆర్ల నాగరాజు, పంచాయతీ కార్యదర్శి రేణుక, కుమ్మర కులవృత్తి శిక్షణ దారుడు రాతిపల్లి నాగేష్, రేపాక శంకర్ ,కల్వచర్ల రాజేందర్, రేపాక రాములు , వెంకటేష్, మల్లయ్య, ఇందారపు రాజు ,రవళి, కనకతార , శ్యామల, రాధ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చుక్క రామయ్య కు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపిన కోల రాము



ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగశాయిపేట

విద్యా వేత్త నిరాడంబరులు నిత్యనూతన ఆవిష్కరణ కర్త ఐఐటీ సృష్టికర్త వేగుచుక్క వెలుగుచుక్క సమాజ సేవలో

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా తమ విద్యాలయం నుండి అనేక మంది ఆదర్శ విద్యార్థులను అందించిన ఆదర్శ మూర్తి తెలంగాణ భాషాభిమాని డాక్టర్ ఆచార్య వక్త మాన్యశ్రీ చుక్కా రామయ్య గారికి మహృదయ పూర్వక 100 శత జయంతి సందర్భంగా వారికి కాకతీయ సేవా సమితి గౌరవ న్యాయ నిర్ణీత కోల రాము చుక్క రామయ్య కు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు అనంతరం వారు మాట్లాడుతూవారి ఆశయాలు నూరు శాతం నెరవేర్చాలని. నెరవేర్చినవిగా అనుకుంటూ నవ సమాజ నిర్మాణం లో తమ శిష్య బృందం ప్రత్యేక దృష్టిలో సేవ చేయాలని ఆశిస్తూ

ఆ భగవంతుని ఆశీస్సుల తో మీరు ఇంకా ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటూ ఉంటాము ఆ శ్రీనివాసుని ఆశీసులు కూడా తోడై మీ ముఖం పై ఎల్లప్పుడూ చిరునవ్వు సింధించాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటూ ఉంటాము గురూజీ మా హృదయ పూర్వక జన్మదిన శుభాకాంక్షలు సార్. 101వ జన్మదిన వేడుకలు

విద్యావేత్త రామయ్య గారికి తెలంగాణా ఉద్యమ సమయంలో తమ గళం వినిపించి ఉద్యమకారులకు స్ఫూర్తినందించిన స్ఫూర్తి ప్రదాత ఎమ్మెల్సీ ప్రజా సంక్షేమ కోసం అసెంబ్లీ లో తమ వాక్ దాటి తో పోరాటం చేసిన పోరాట వీరులు ఈతరం మంచి రాజకీయ నేతలకు సలహాలు సూచనలు ఇచ్చిన రాజకీయ దురంధరులు ఉ మ్మడి వరంగల్ జిల్లా పాలకుర్తి మండలం గూడూరు గ్రామ పంచాయతీ నీ ప్రపంచ స్థాయికి పరిచయం చేసిన ఆత్మీయులు ఇలాంటి జన్మదిన వేడుకలు మరెన్నో జరుపుకోవాలని వారు కోరారు

ఇందిరమ్మ కుటుంబ జీవిత బీమా పథకం

నమోదు కేంద్రం త్వరలో ప్రారంభం

పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి

మందమర్రి తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా ప్రవేశపెట్టిన ఇందిరమ్మ కుటుంబ జీవిత బీమా పథకం కుటుంబాలకు ఆర్థిక భద్రత సామాజిక భరోసా కల్పించే ఉద్దేశంతో నమోదు కార్యక్రమాన్ని చేపట్టడం జరుగుతున్నది. ఈ పథకం కింద తెల్ల రేషను కార్డు ఉన్న ప్రతి కుటుంబంలోని 18 నుండి 59 సంవత్సరాల వయస్సు గల సంపాదించే సభ్యునికి రూ. 5,00,000/- ఐదు లక్షల రూపాయలు జీవిత బీమా ప్రయోజనం కల్పించడానికి ప్రభుత్వం మార్గదర్శకాలను జారీ చేసిందని మందమర్రి పురపాలక సంఘ పరిధిలో నమోదు కార్యక్రమాన్ని ఈనెల 21 నుండి ప్రారంభించడం జరుగుతుందని తొలుత 19వ వార్డులోని మున్సిపల్ కార్యాలయం నందు ఉదయం 10.00 గంటలకు నమోదు కేంద్రాన్ని ప్రారంభించడంజరుగుతుంది.నమోదు సమయంలో తీసుకురావలసిన వివరాలు పత్రాలు: ప్రతి కుటుంబంలో 18 నుండి 59 సంవత్సరాల వయస్సు కలిగిన సంపాదించే సభ్యుని ఆధార్ కార్డు. సదరు సభ్యుడు తప్పనిసరిగా నమోదు కేంద్రానికి స్వయంగా హాజరు కావాలిభీమా పొందే కుటుంబానికి సంబంధించిన వివరాలు

కుటుంబ రేషన్ కార్డు కుటుంబ సభ్యులలో సంపాదించే సభ్యుని మొబైల్ నంబర్ కుటుంబ సభ్యులందరి ఆధార్ కార్డులు నామినీ వివరాలు నమోదు సమయంలో బీమా పొందే సభ్యుని వివరాలు, నామినీ వివరాలు ఒకరి కంటే ఎక్కువ మంది నామినీలు ఉన్నట్లయితే వారికి కేటాయించవలసిన బీమా క్లెయిమ్ వాటాల వివరాలను సంబంధిత అధికారులకు తెలియజేయవలసి ఉంటుందని అదేవిధంగా పట్టణంలోని మిగిలిన వార్డులలో దశలవారీగా నమోదు కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయడం జరుగుతుందని.ఆయా వార్డులలో కేంద్రాల ఏర్పాటు తేదీలు, ప్రదేశాలు వివరాలను త్వరలో తెలియజేయడం జరుగుతుందని పట్టణ ప్రజలందరూ ఈ విషయాన్ని గమనించి, ముఖ్యంగా రేషను కార్డు లబ్ధి ధారుల కుటుంబాలు తమ వివరాలను నమోదు చేసుకొని తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న ఇంది రమ్మ కుటుంబ జీవిత బీమా పథకాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు.

మండల ఉపసర్పంచుల ఫోరం అధ్యక్షుడుగా అవునూరి శ్రీధర్ ఎన్నిక..

కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల

జగిత్యాల జిల్లా గొల్లపెల్లి మండల కేంద్రంలో శుక్రవారం నిర్వహించిన మండల ఉపసర్పంచుల సమావేశంలో నూతన మండల కమిటీని ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. రాష్ట్ర అధ్యక్షులు బొట్ల కార్తీక్, రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి మెరుగు జంపన్న జానీ ఆదేశాల మేరకు, జగిత్యాల జిల్లా అధ్యక్షులు ముత్యాల స్వామి, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు గురిజాల బుచ్చిరెడ్డి,ఆధ్వర్యంలో గొల్లపెల్లి మండల ఉపసర్పంచుల ఫోరం కమిటీని ఏకగ్రీవంగా ఏర్పాటు చేశారు.

నూతన కమిటీ వివరాలు.. మండల అధ్యక్షులు అవునూరి శ్రీధర్ ఉపాధ్యక్షులు శ్రీమతి గంగాధర్, అశోక్, తిరుపతి ప్రధాన కార్యదర్శి జక్కుల తిరుపతి, క్యాషియర్ ఇనగంటి తిరుపతి, కార్యదర్శి సంగెం రజిత ఈ కార్యక్రమంలో శంకర్రావుపేట ఉపసర్పంచ్ రంజిత్ రెడ్డి, దత్నూర్ ఉపసర్పంచ్ జక్కుల తిరుపతి, గోవిందుపల్లె ఉపసర్పంచ్ అశోక్, అబ్బాపూర్ ఉపసర్పంచ్ తిరుపతితో పాటు వివిధ గ్రామాల ఉపసర్పంచులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం ఉపసర్పంచుల సంఘం



ఆధ్వర్యంలో స్థానిక ఎంపీడీఓ,ఎంపీఓ అధికారులను కలిసి మండలంలోని ఉపసర్పంచులు ఎదుర్కొంటున్న పలు సమస్యలపై వినతిపత్రం అందజేశారు. అలాగే ఈ డిసెంబర్ 27వ తేదీన ఉ మ్మడి కరీంనగర్ జిల్లాలో నిర్వహించనున్న ఉపసర్పంచుల మహాసభ పోస్టర్‌ను నాయకులు ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా నూతనంగా ఎన్నికైన మండల కమిటీ సభ్యులకు జిల్లా నాయకులు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

మెట్‌పల్లిలో ఎస్సారెస్పీ బ్రిడ్జిపై ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం మహిళ మృతి..

డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష హాసాక్షి హామెట్‌పల్లి ప్రతినిధి

జగిత్యాలజిల్లా మెట్‌పల్లి పట్టణంలోశుక్రవారం పట్టణంలోని ఎస్సారెస్పీ బ్రిడ్జిపై ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది బ్రిడ్జిపై ఎలక్ట్రిక్ ద్విచక్ర వాహనంపై వెళ్తున్న ఓ మహిళపై నుంచి లారీ వెళ్లడంతో ఆమె అక్కడికక్కడే మృతి చెందింది ప్రమాదం జరిగిన వెంటనే స్థానికులు పోలీసులకు సమాచారం అందించారు పోలీసులు ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని పరిశీలించారు కేసు నమోదు చేసుకొని విచారణ చేస్తున్నారు మృతదేహాన్ని పరిశీలించి వివరాలు సేకరించారు మృతురాలి వివరాలు, ప్రమాదానికి గల కారణాలు తెలియాల్సి ఉంది ఈ ఘటనతో స్థానికంగా విషాదం నెలకొంది.



ఫార్మా రంగానికి కేంద్రం గుడ్ న్యూస్..

'డ్రగ్స్ రూల్స్-1945' సవరణకు ప్రతిపాదన..

(హైదరాబాద్)

ఔషధ నియంత్రణలో నిర్దిష్ట వర్గాలకు వెసులుబాటు కల్పించేందుకు 'డ్రగ్స్ రూల్స్-1945'కు సవరణలు చేయాలని కేంద్ర ఆరోగ్య మంత్రిత్వ శాఖ ప్రతిపాదించింది. ముఖ్యంగా మెడిసినల్ గ్యాసెస్, ఖాళీ జెలటిన్ క్యాప్సూల్స్, డిస్‌ఇన్ఫెక్టెంట్ ఫ్లూయిడ్స్ తయారీ రంగాలకు నిబంధనల సడలింపు కల్పించేలా ఈ ప్రతిపాదనలు రూపొందించారు.

ఈ మార్పులు ఎందుకంటే.. 2023 డిసెంబర్‌లో సవరించిన షెడ్యూల్-ఎం నిబంధనల వల్ల ఎదురవుతున్న ఇబ్బందులపై పలువురు భాగస్వాములు మంత్రిత్వ శాఖకు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఆయా ఉత్పత్తుల తయారీ విధానాలకు కొత్త నిబంధనల్లోని కొన్ని అంశాలు సరిపోలడం లేదని భావించి, గతంలో ఉన్న పాత మినహాయింపులనే కొనసాగించాలని ఈ ముసాయిదాలో ప్రతిపాదించారు. దీంతో ఫిబ్రవరి 16న జరిగిన డ్రగ్స్ టెక్నికల్ అడ్వైజరీ బోర్డ్ 93వ సమావేశంలో ఈ విషయంపై లోతుగా చర్చించారు. పైన పేర్కొన్న 3 వర్గాల తయారీ ప్రక్రియలకు సవరించిన నిబంధనలు అన్ని వేళలా వర్తింపజేయడం ఆచరణాత్మకం కాదని బోర్డు గుర్తించింది. అందుకే పాత మినహాయింపులను కొనసాగించాలని సిఫార్సు చేసింది.

నాణ్యత, భద్రతకు ఎలాంటి లోటు లేదు.. నిబంధనలు సడలిస్తున్నప్పటికీ, ఉత్పత్తుల నాణ్యత, భద్రత విషయంలో రాజీ పడే ప్రసక్తే లేదని ఆరోగ్య మంత్రిత్వ శాఖ స్పష్టం చేసింది. శాస్త్రీయ, ఆచరణాత్మక కోణాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని, ఆయా ఉత్పత్తులకు తగ్గట్టుగా నిర్ణయాలు తీసుకునే అధికారాన్ని లైసెన్సింగ్ అధికారులకు కల్పించడం, అదే సమయంలో నాణ్యతా ప్రమాణాలను పక్కాగా పాటించడమే ఈ ప్రతిపాదన ఉద్దేశమని తెలిపింది. దీనిపై ప్రజలు, సంబంధిత రంగాల వారి నుంచి అభ్యంతరాలు, సూచనలు ఉంటే తెలియజేయాలని కేంద్ర ఆరోగ్య మంత్రిత్వ శాఖ కోరింది.

ఎస్ఐలుగా పదోన్నతి పొందిన అధికారులకు సీపీ శుభాకాంక్షలు..



సాయి..ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

అసిస్టెంట్ సబ్ ఇన్‌స్పెక్టర్లుగా (ఏఎస్ఐలు) విధులు నిర్వహి స్తూ, సబ్-ఇన్‌స్పెక్టర్లుగా (ఎస్ఐలు) పదోన్నతి పొందిన అధికారులు శు క్రవారం వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ ఎన్.శ్వేత, ఐపీఎస్ ను మర్యాద పూర్వకంగా కలిశా రు.పదోన్నతి పొందిన వారిలో టి.కమల, ఎం.రాజేందర్, ఏ.సగాయమ్మ, వై.కాసులు కె.పద్మ, ఎన్.లక్ష్మి, కె.సంతోష, సి. హెచ్.పద్మ ఉన్నారు.ఈ సందర్భంగా సీపీ నూతనంగా పదోన్నతి పొందిన ఎస్ఐలకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ, విధి నిర్వహణలో అంకిత భావం క్రమశిక్షణతో వ్యవహ రిస్తూ పోలీస్ శాఖకు మంచి పేరు తీసుకురావాలని సూచించారు.

మందార పువ్వుల టీని రోజూ తాగితే ఇన్ని లాభాలు ఉన్నాయా..?



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

గుండె ఆరోగ్యానికి..: మందార పువ్వుల టీని రోజూ సేవిస్తుంటే బీపీ నియంత్రణలో ఉంటుంది. దీంతోపాటు గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఈ పువ్వుల్లో ఉండే ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఆంథో సయనిన్స్, విటమిన్ సి శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల మాదిరిగా పనిచేస్తాయి. అందువల్ల ఈ పువ్వులతో తయారు చేసిన టీ ని సేవిస్తుంటే శరీరంలో ఉత్పత్తి అయ్యే ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ నిర్మూలించబడతాయి. దీని వల్ల ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. శరీరంలోని వాపులు తగ్గుతాయి. తీవ్రమైన, ప్రాణాంతకమైన వ్యాధులు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. ఈ పువ్వుల్లో ఉండే సమ్మేళనాలు మన శరీరంలో ఉండే చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తాయి. మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతాయి. దీంతో రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. దీని వల్ల గుండె పోటు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. గుండె పనితీరు మెరుగు పడుతుంది.

లివర్ పనితీరుకు..: మందార పువ్వులు లివర్ ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అధ్యయనాలు చెబుతున్న ప్రకారం ఈ పువ్వుల టీని సేవిస్తుంటే లివర్‌లో ఉండే కొవ్వు కరుగుతుంది. లివర్‌లోని టాక్సిన్లు బయటకు వెళ్లిపోతాయి. ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. ఆ వ్యాధి నుంచి త్వరగా కోలుకుంటారు. లివర్ డ్యామేజ్ అవకుండా ఉంటుంది. అధిక బరువును తగ్గించేందుకు కూడా ఈ టీ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు మందార పువ్వుల టీని రోజూ తాగుతుండాలి. దీని వల్ల శరీరంలో కొవ్వు చేరకుండా ఉంటుంది.ఫలితంగా బరువు తగ్గుతారు. ఈ టీలో డైయురెటిక్ గుణాలుఉంటాయి. అందువల్ల శరీరంలోఅధికంగా ఉండేనీరు బయటకు పోతుంది. దీంతోబరువు తగ్గుతారు. అలాగే షుగర్ లెవల్స్ సైతం నియంత్రణలో ఉంటాయి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు ఈ టీని రోజూ తాగుతుంటే షుగర్‌ను కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది.

రోగ నిరోధక శక్తికి..: మందార పువ్వుల టీలో విటమిన్ సి అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా మారుస్తుంది. తెల్ల రక్త కణాలు ఉత్పత్తి అయ్యేలా చేస్తుంది. దీంతో శరీరం ఇన్‌ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది. రోగాలు తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా సీజనల్ వ్యాధులు అయిన దగ్గు, జలుబు, ఫ్లూ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే జ్వరం నుంచి కూడా త్వరగా కోలుకుంటారు. మందార పువ్వుల్లో అధికంగా ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఇంకా విటమిన్ సి శరీరంలోని ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నిర్మూలించి చర్మ కణాలను రక్షిస్తాయి. చర్మం సాగే గుణాన్ని పొందుతుంది. దీంతో చర్మ కాంతి పెరిగి సహజసిద్ధమైన నిగారింపు వస్తుంది. యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. ఈ పువ్వుల్లో ఉండే యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ గుణాలు చర్మంపై ఉండే వాపులను తగ్గిస్తాయి. చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఇలా మందార పువ్వుల టీని రోజూ తాగడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

ప్రతిరోజూ 7వేల అడుగులు నడిస్తే

ఎన్ని ప్రయోజనాలో తెలుసా?

అధ్యయనంలో కీలక విషయాలు వెలుగులోకి..!



నడక ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదనే విషయం అందరికీ తెలుసు. నడకతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి. గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడడం, బరువు తగ్గడం, మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది. తాజాగా ఓ అధ్యయనం ప్రకారం.. ప్రతిరోజూ 7వేల అడుగులు వేయడం వల్ల క్యాన్సర్, డయాబెటిస్, డిప్రెషన్, డిమెన్షియా తదితర తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చని వెల్లడైంది. ఈ అధ్యయనం ప్రచురితమైంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 1,60,000 మందికిపైగా చేసిన 57 పరిశోధనలను విశ్లేషించిన అనంతరం ఈ అధ్యయనం ఫలితాలను ప్రచురించారు.

ఆరోగ్య ప్రయాజనాలు ఇవే..: ఈ అధ్యయనం ప్రకారం రోజుకు కనీసం 7వేల అడుగులు నడిస్తే గుండెజబ్బులు తగ్గే అవకాశం 25 శాతం ఉంటుంది. క్యాన్సర్ ప్రమాదం 6శాతం, టైప్-2 డయాబెటిస్ 14శాతం తగ్గుతుందని పేర్కొంది. డిమెన్షియా ప్రమాదం 38 శాతం, డిప్రెషన్ 22శాతం, కాలుజారిపడే ఘటనలు 28శాతం తగ్గుతుందని.. అంతేకాకుండా మరణం సంభవించే అవకాశాన్ని దాదాపు 50శాతం వరకు తగ్గించవచ్చని అధ్యయనం తెలిపింది. అయితే, ప్రస్తుతం రోజుకు 10వేల అడుగులు సాధారణంగా లక్ష్యమని.. అయితే, తక్కువ శారీకశ్రమ చేసే వారికి ఇది సాధ్యం కాకపోవచ్చు. అయితే, 7వేల అడుగులు మాత్రం ప్రతి ఒక్కరికీ నడవగలరని పరిశోధకులు పేర్కొంటున్నారు.

పరిశోధకులు ఏమన్నారంటే..?: ఆస్ట్రేలియాలోని సిడ్నీ విశ్వవిద్యాలయం %జఘ్ఘుతీశ్రీవం ఁవతీఎఅం జవత్‌వతీ%కి చెందిన ప్రొఫెసర్ డింగ్ డింగ్ మాట్లాడుతూ 10వేల అడుగులు నడవడం చురుగ్గా ఉన్న వ్యక్తులకు సరిపోతుందని.. కానీ, రోజుకు 7వేల అడుగులు నడవడం కూడా ఆరోగ్యాన్ని గణనీయంగా మెరుగుపరుస్తుందన్నారు. ఇది సాధారణ వ్యక్తులకు కూడా సాధ్యమన లక్ష్యమని చెప్పారు. కేవలం 2వేల అడుగులు నడిచే వారి కంటే 4వేల అడుగులు నడిచే వారిలో మెరుగైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కనిపించాయన్నారు. కొన్ని సందర్భాల్లో.. ముఖ్యంగా గుండె సంబంధిత సమస్యలున్న వారిలో 7వేల అడుగులకు మించి నడవడం వల్ల మేలు కలుగుతుందన్నారు. అయితే ఎక్కువ శాతం సమస్యలున్న వారిలో 7వేల అడుగులు నవడం ద్వారా మంచి ప్రయోజనాలు ఉన్నట్లు అధ్యయనంలో వెల్లడైందని తెలిపారు.

పరిమితులపై పరిశోధకులు స్పందన..: ఈ అధ్యయనంలో కొన్ని పరిమితులను సైతం పరిశోధకులు గుర్తించారు. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్, డిమెన్షియా వంటి అంశాల్లో వయసు ఆధారంగా విశ్లేషణలు తక్కువగా ఉండడం వల్ల కొంత ప్రభావం చూపిందని తెలిపారు. ఇప్పటికీ, రోజువారీ అడుగులను లెక్కించడం అనేది శారీరక వ్యాయామాన్ని కొలిచే సులభమైన మార్గమని పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు. ఈ ఫలితాలు భవిష్యత్తులో ప్రజారోగ్య మార్గదర్శకాలను రూపొందించడంలో కీలకంగా మారే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నారు. నడకను ప్రోత్సహించేలా సాధ్యమైన, సమర్థవంతమైన పరిష్కారంగా ఈ అధ్యయనం నిలుస్తుందని పేర్కొంటున్నారు.



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

వర్షాకాలంలో మనకు అనేక వ్యాధులు వస్తుంటాయి. దగ్గు, జలుబు వంటి సీజనల్ వ్యాధులతోపాటు దోమల ద్వారా, కలుషిత ఆహారం, నీరు ద్వారా జ్వరాలు వస్తుంటాయి. ముఖ్యంగా మలేరియా, డెంగీ, టైఫాయిడ్ వంటి విష జ్వరాల బారిన పడుతుంటారు. సాధారణంగా రోగ నిరోధక శక్తి అధికంగా ఉంటే ఈ వ్యాధులు మనల్ని ఏమీ చేయలేవు. కానీ రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారికి ఈ వ్యాధులకు చెందిన లక్షణాలు త్వరగా కనిపిస్తాయి. అలాగే ఈ రోగాల బారి నుంచి బయట పడేందుకు సమయం కూడా ఎక్కువగా పడుతుంది. కనుక ఈ సీజన్‌లో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. అలాంటి ఆహారాల్లో బొప్పాయి ఆకులు కూడా ఒకటి. బొప్పాయి ఆకుల్లో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. మనకు కలిగే అనేక వ్యాధులను తగ్గించడంలో బొప్పాయి ఆకులు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. బొప్పాయి ఆకుల రసాన్ని 5 నుంచి 10 ఎంఎల్ మోతాదులో తీసుకుని ఒక గ్లాస్ నీటిలో కలిపి రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం భోజనం చేసిన తరువాత తాగాల్సి ఉంటుంది. దీంతో అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

ప్లేట్‌లెట్ల సంఖ్య పెరిగేందుకు..: విష జ్వరాల బారిన పడిన వారిలో సాధారణంగా ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ పడిపోతుంది. డెంగీ వంటి వ్యాధులు వస్తే ప్లేట్‌లెట్లు ఇంకా ఎక్కువగా వేగంగా నశిస్తాయి. కనుక ప్లేట్‌లెట్లను పెంచేందుకు వైద్యులు మందులను ఇస్తారు. వాటితోపాటు బొప్పాయి ఆకుల రసాన్ని సేవించాల్సి ఉంటుంది. దీంతో ప్లేటె లెట్లు త్వరగా పెరుగుతాయి. జ్వరంలేదా వ్యాధి నుంచిత్వరగా కోలుకుంటారు. అధ్యయనాలు చెబుతున్న ప్రకారం బొప్పాయి ఆకుల రసాన్ని సేవిస్తుంటే ప్లేట్‌లెట్లు పెరగడంతోపాటు డెంగీ నుంచి త్వరగా కోలుకోవచ్చని తేలింది. కనుక బొప్పాయి ఆకుల రసాన్ని సేవించాలి. ఈ రసాన్ని తాగితే జీర్ణ శక్తి సైతం పెరుగుతుంది. ఈ ఆకుల్లో పపైన్, కైమోపపైన్ అనే ఎంజైమ్‌లు ఉంటాయి. ఇవి మనం తిన్న ఆహారాన్ని సులభంగా జీర్ణం చేస్తాయి. దీంతో అజీర్తి తగ్గుతుంది. అలాగే ఇతర జీర్ణ సమస్యలు అయిన కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, మలబద్ధకం నుంచి సైతం ఉపశమనం లభిస్తుంది.

గుండె ఆరోగ్యానికి..: బొప్పాయి ఆకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. విటమిన్ సి కూడా సమృద్ధిగానే ఉంటుంది. ఇది కూడా యాంటీ ఆక్సిడెంట్ మాదిరిగానే పనిచేస్తుంది. ఈఆకుల్లో ఉండే విటమిన్ ఇ, బీటా కెరోటిన్, ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఫినోలిక్ సమ్మేళనాలు ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నిర్మూలిస్తాయి. దీంతో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి, శరీరంలో అంతర్గతంగా ఏర్పడే వాపులు తగ్గిపోతాయి. కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. దీంతో గుండె పోటు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. బొప్పాయి ఆకుల్లో ఉండే సమ్మేళనాలు క్లోమ గ్రంథిలోని కణాలను ఉత్తేజం చేస్తాయి. దీంతో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. శరీరం ఇన్సులిన్‌ను కూడా సరిగ్గా గ్రహించేలా చేస్తుంది. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. డయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటుంది. షుగర్ ఉన్నవారికి బొప్పాయి ఆకులు ఎంతగానో మేలు చేస్తాయి. రోజూ ఈ ఆకుల రసాన్ని తాగుతుంటే షుగర్‌ను నియంత్రణలో ఉంచుకోవచ్చు.

లివర్ సమస్యలు ఉంటే..: బొప్పాయి ఆకుల రసంలో అధికంగా ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. దీంతో లివర్ కణాలు సురక్షితంగా ఉంటాయి. లివర్‌లో ఉండే వ్యర్థాలు బయటకు పోయి లివర్ క్లీన్ అవుతుంది. ముఖ్యంగా ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. లివర్‌లోని కొవ్వును కరిగించుకోవచ్చు. బొప్పాయి ఆకుల్లో యాంటీ క్యాన్సర్ గుణాలు ఉంటాయని సైంటిస్టులు చేపట్టిన అధ్యయనాల్లో తేలింది. ఈ ఆకుల రసాన్ని సేవిస్తుంటే క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదల ఆగిపోతుంది. దీంతో ప్రోస్టేట్, బ్రెస్ట్, పెద్ద పేగు క్యాన్సర్ రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. ఈ ఆకుల రసాన్ని తాగితే చర్మానికి సైతం ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. చర్మ కాంతి పెరుగుతుంది. ముఖంపై ఉండే మొటిమలు, మచ్చలు తొలగిపోతాయి. యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. బొప్పాయి ఆకుల రసం మంచిదే అయినప్పటికీ కొందరికి ఈ రసంపడదు. వాంతులు, విరేచనాలు అయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి. కనుక ఆయుర్వేద వైద్యుల పర్యవేక్షణలో దీన్ని వాడుకోవాల్సి ఉంటుంది.

పోషకాహారమే తీసుకుంటున్నారా..!



పోషకాహారం అంటే శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించే ఆహార పదార్థాల కలయిక. ఇది జీవనానికి అవసరమైన శక్తి, పెరుగుదల ఆరోగ్యానికి మద్దతును అందిస్తుంది. పోషకాహారం ద్వారా మనం తీసుకునే ఆహారం ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన శక్తి లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా పిల్లల పెరుగుదలకు పోషకాహారం చాలా అవసరం. పోషకాహారం లోపం ఉంటే వివిధ రకాల వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. శరీరంలోని అవయవాలు, వ్యవస్థలు సరిగ్గా పనియేయటానికి పోషకాలు అవసరం. మాంసకృత్తులు, పిండిపదార్థాలు, కొవ్వులు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, నీరు వంటివి ఆరోగ్యానికి బాగా దోహదపడతాయి. అందుకే శృతిమించిన స్థాయిలో కేలరీలు లేదా ఒకే తరహా పోషకాన్ని అతిగా తీసుకోకుండా, వైవిధ్యభరితమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలని డాక్టర్లు సూచిస్తున్నారు. రోజు మొత్తంలో ఎంత బిజీగా ఉన్నా ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఆరోగ్యం కోసం ఎంతోకొంత సమయాన్ని కేటాయించాల్సిందే. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిందే. అనారోగ్యం భారినపడకుండా ఉండాలంటే పౌష్టికాహారం తీసుకోవాలి. శరీరానికి తగినంత విశ్రాంతి ఉండాలి. ఒత్తిడి లేని జీవితాన్ని గడపాలి. ఏదీ అతిగా చేయకూడదు. తినకూడదు. తాగకూడదు. మనలో చాలామంది ఆకలి వేసినప్పుడు కడుపు నింపుకోవటానికి 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.

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

జంక్‌ఫుడ్ వద్దే వద్దు: 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.

సముపాళ్లల్లో అందుతున్నాయా?: ప్రతిఒక్కరూ తమ శరీరానికి సరిపడా శక్తి కావాలంటే తినే భోజనంలో పిండి పదార్థాలు, ప్రొటీన్లు, కొవ్వులు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, నీరు సముపాళ్లలో 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%గా%లేదా రెండుసార్లో తినాలి. శరీరానికి కావాల్సిన ప్రొటీన్లు, ఎ,డి, ఇ విటమిన్లు, కొవ్వులు ఉండే కోడిగుడ్లను ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవటం మేలు. బ్రెడ్ కూడా అదనపు బలం కోసం తోడ్పడుతుంది. ఎప్పుడో జ్వరం వచ్చినప్పుడే కాకుండా ద్నీన్ని రోజూ ఆహారంలో చేసుకోవటం కూడా మంచిదే. ప్రతి బ్రెడ్ స్లైస్‌లో 69 కేలరీలు ఉంటాయి.

మొలకెత్తే గింజలతోనూ మేలు: 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.

వాల్‌నట్స్ మంచివే: 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.

శక్తినందించే సీజనల్ ఫ్రూట్స్: ఆయా సీజన్లలో వచ్చే తాజాపండ్లు తినడం ఎంతోమేలు. ప్రస్తుతం మామిడి, నేరేడు, పనస వంటి పండ్లు విరివిగా లభిస్తున్నాయి. ప్రతిఒక్కరూ 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.

ప్రజల సంక్షేమమే లక్ష్యం అభివృధే ధ్యేయం..

మున్సిపల్ చైర్మన్ పుల్కం రాజు



శ్రీహరి ప్రత్యక్ష సాక్షి వేములవాడ

ప్రజల సంక్షేమమే లక్ష్యం అభివృధే ధ్యేయంగా ముందుకు సాగుతున్నట్లు మున్సిపల్ చైర్మన్ పుల్కం రాజు అన్నారు. పట్టణంలోని 15, 25వ వార్డ్ లో ఏర్పాటు చేసిన ఇందిరమ్మ జీవిత బీమా పథకం ప్రారంభోత్సవం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మున్సిపల్ చైర్మన్ పుల్కం రాజు మాట్లాడుతూ పేద మధ్యతరగతి కుటుంబాలకు ఆర్థిక భరోసా కల్పించడమే లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేస్తోందన్నారు కుటుంబానికి అండగా నిలిచే వ్యక్తికి అనుకోని ప్రమాదం జరిగినప్పుడు ఆ కుటుంబం ఆర్థికంగా ఇబ్బందులు పడకుండా జీవిత బీమా పథకం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుందన్నారు. ప్రతి అర్హులైన కుటుంబం ఈ పథకాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ప్రజల సంక్షేమం, భద్రతే ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని, అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ ప్రభుత్వ పథకాల ఫలాలు అందేలా కృషి చేస్తామని మరి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం, 200 యూనిట్ల లోపు ఉచిత కరెంటు,ఇందిరమ్మ ఇల్లు, ఇల్లు లేక స్థలం ఉండి ఇల్లు నిర్మించుకునే వారికి ప్రభుత్వం నుండి 5 లక్షల రూపాయల ఆర్థిక సహాయం రైతు భరోసా పథకం ద్వారా రైతులకు పెట్టుబడి సహాయం, చేయూత పథకం ద్వారా అర్హులకు సామాజిక భద్రత పింఛన్లు, మరి ఇంకా ఎన్నో రకాల సంక్షేమ పథకాలను ప్రజల కోసం చేపట్టిందని వారన్నారు. ప్రజలకు భరోసా కల్పించే ఇలాంటి పథకాలను తీసుకవస్తున్న ప్రభుత్వానికి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కి వారు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ వార్డ్ ఆఫీసర్లు సుధీర్, మల్లేశం, ఇందిరమ్మ కమిటీ సభ్యులు ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రిటైర్డ్ కార్మికులకు దీపావళి బోనస్ లాభాల వాటా చెల్లించాలి

సిఐటియు బ్రాంచ్ అధ్యక్షులు ఎస్. వెంకటస్వామి

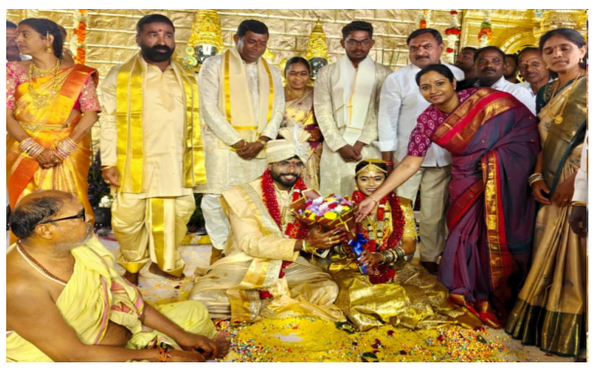
పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి



మందమర్రి రిటైర్డ్ కార్మికుల దీపావళి బోనస్ లాభాల వాటా చెల్లింపు ఎప్పుడు గత ఆర్థిక సంవత్సరంలో సంస్థ సాధించిన లాభాల నుండి పనిచేస్తున్న కార్మికులకు ఇచ్చిన యాజమాన్యం రిటైర్డ్ కార్మికులను మర్చిపోవడం సరికాదని వారికి కూడా వెంటనే లాభాల వాటా దీపావళి బోనాలు చెల్లింపు చేయాలని సింగరేణి కాలరీస్ ఎంప్లాయిస్ యూనియన్ సిఐటియు మందమర్రి బ్రాంచ్ అధ్యక్షులు ఎస్.వెంకట స్వామి అన్నారు. రిటైర్డ్ కార్మికులకు చెల్లింపులు అనేసరికి లేనిపోనివన్నీ గుర్తుకు వచ్చి గత ఆర్థిక సంవత్సరంలో క్వార్టర్ ఖాళీ చేస్తేనే ఇస్తామనే విధంగా కొర్రీలు పెట్టకుండా వారి సేవలను గుర్తించి లాభాలలో వారి కష్టాన్ని గుర్తు చేసుకొని వెంటనే చెల్లించాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడినాక భట్టి విక్రమార్క రిటైర్డ్ కార్మికుల వైద్య సేవల సిపిఆర్ఎంఎస్ స్కీంను ఎనిమిది లక్షల నుండి పది లక్షలకు పెంచుతామని ప్రకటించి ఇప్పటివరకు అమలు చేయలేకపోయారని గత దసరా లాభాల వాటా సందర్భంగా సొంత ఇంటి కల అమలు చేస్తామని చెప్పిన నేటికీ దాని విధి విధానాలు చెప్పకపోవడం వలన రిటైర్డ్ అవుతున్న కార్మికులు క్వార్టర్ ఖాళీ చేయకుండా అలాగే ఉండిపోవడం వల్ల గ్రాట్యూటీ నష్టపోతున్న తీరును గమనించి వెంటనే వారికి కూడా సొంతింటి కలను రిటైర్డ్ కార్మికులకు అమలు చేయాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు.

నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన వరంగల్ ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్య..

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్



హనుమకొండలోని సత్యసాయి కన్వెన్షన్‌లో ఆత్మకూరు మండలం అగ్రహంపాడు గ్రామానికి చెందిన కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు బొమ్మన పైడి కుమార్తె వివాహ వేడుకకు వరంగల్ పార్లమెంట్ సభ్యు రాలు డాక్టర్ కడియం కావ్య ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యా రు. ఈ సందర్భంగా నూతన వధూవరులు చందన, సాయి తేజలకు పుష్పగుచ్ఛం అంద జేసి వివాహ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో అగ్రహంపాడు సర్పంచ్ మహేందర్, ఉపసర్పంచ్ సుహాసిని-ఏలియా, హనుమ కొండ డీసీసీ వైస్ ప్రెసిడెంట్ స్వామి, గ్రామ కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ పాఠశాలకు వాటర్ ప్యూరిఫైయర్ బహుకరించిన డాక్టర్ అమరేశ్వర్..



డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష హొసాక్షి హొమెట్‌పల్లి ప్రతినిధి

జగిత్యాలజిల్లా మెట్‌పల్లి పట్టణంలోశుక్రవారం డాక్టర్ అమరేశ్వర్ అమరేశ్వర్ తల్లిహొహొమీనాక్షి గారి జ్ఞాపకార్థం ఆర్ వో వాటర్ ప్యూరిఫై ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది 16వ వార్డు కౌన్సిలర్ అరిసె వనజ మురళి గారి ప్రత్యేక చొరవతో స్టేడియం దగ్గర గల ప్రభుత్వ పాఠశాలలో విద్యార్థిని విద్యార్థులకు పూర్తి ఉచితంగా డాక్టర్ అమరేశ్వర్ గారి తల్లి మీనాక్షి గారి జ్ఞాపకార్థం ఆర్ వో వాటర్ ప్యూరిఫైయర్ని ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందిహొహొఈ విద్యా సంవత్సరంలో బడిబాట భాగంగా విద్యార్థిని విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయులు స్థానిక కౌన్సిలర్ అరిసె వనజ మురళి కి త్రాగునీటి సమస్య గురించి దృష్టికి తీసుకెళ్లడం జరిగింది ఈ సమస్యను డాక్టర్ అమరేశ్వర్ గారి దృష్టికి తీసుకెళ్లడంతో సానుకూలంగా స్పందించి ఆర్వో వాటర్ ప్యూరిఫైయర్ ఏర్పాటు చేయించారు.. ఈ కార్యక్రమంలో డాక్టర్ శ్వేత మాట్లాడుతూ ప్రతిరోజు శుద్ధి చేసిన నీళ్లను తాగితే ఆరోగ్యంగా ఉంటారని పేర్కొన్నారు కౌన్సిలర్ అరిసె వనజ మురళి గారు మాట్లాడుతూ ప్రతిరోజు పాఠశాలకు క్రమం తప్పకుండా వచ్చి విద్యార్థులలో క్రమశిక్షణ, విలువలు పెంచుకోవాలని శుద్ధిహొహొచేసిన నీటిని తాగి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలని కోరారు ఈ కార్యక్రమంలో ప్రధానోపాధ్యాయులు సుశీల మరియు ఉపాధ్యాయుని ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు

డిగ్రీ అతిథి అధ్యాపకుల ఆత్మీయ సమ్మేళనాన్ని జయప్రదం చేయండి



లక్ష్మణ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని

ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలల్లో పనిచేస్తున్న అతిథి అధ్యాపకుల సమస్యల పరిష్కారం, ఐక్యతను బలోపేతం చేయడమే లక్ష్యంగా ఈ నెల 22వ తేదీన ఆదివారం కరీంనగర్‌లో నిర్వహించనున్న ఆత్మీయ సమ్మేళనాన్ని విజయవంతం చేయాలని పెద్దపల్లి జిల్లా అతిథి అధ్యాపకుల అధ్యక్షుడు ఉడుత ముకుందం పిలుపునిచ్చారు. కరీంనగర్‌లోని ఎస్ఆర్ఆర్ ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో ఆదివారం ఉదయం 11 గంటలకు ఉమ్మడి కరీంనగర్, వరంగల్, ఆదిలాబాద్, సిద్దిపేట జిల్లాలకు చెందిన ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలల అతిథి అధ్యాపకుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమానికి టీచర్స్ కాంట్రాక్ట్ ఎంప్లాయీస్ జేఏసీ (టీసీఈ-జేఏసీ) చైర్మన్ డాక్టర్ కె. సురేందర్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా హాజరుకానున్నారని పేర్కొన్నారు.

ఈ సమ్మేళనంలో అతిథి అధ్యాపకులు ఎదుర్కొంటున్న ఉద్యోగ భద్రత, వేతనాలు, సర్వీస్ రెన్యువల్ తదితర సమస్యలపై చర్చించనున్నట్లు తెలిపారు. అధ్యాపకుల ఐక్యతను మరింత బలోపేతం చేయడంతో పాటు భవిష్యత్తు కార్యాచరణను రూపొందించనున్నట్లు వివరించారు. ప్రభుత్వం తమ సమస్యలను సానుభూతితో పరిశీలించి, న్యాయమైన డిమాండ్ల పరిష్కారానికి సానుకూల చర్యలు తీసుకుంటుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. అతిథి అధ్యాపకులందరూ ఐక్యంగా ఉండి తమ హక్కుల సాధనకు కృషి చేయాలని ఉడుత ముకుందం కోరారు. నాలుగు జిల్లాల అతిథి అధ్యాపకులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై ఆత్మీయ సమ్మేళనాన్ని విజయవంతం చేయాలని నిర్వాహకులు విజ్ఞప్తి చేశారు.

ఫీజుల వివరాలు ప్రకటించిన తర్వాతనే విద్యా శాఖలో విలీనం చేయాలి..

బీసీ సంక్షేమ సంఘం అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శుల డిమాండ్

(ప్రత్యక్ష సాక్షి, కరీంనగర్ టౌన్)



కరీంనగర్ జిల్లాలో భాగ్యనగర్ లోని బిసి సంక్షేమ సంఘం కార్యాలయంలో నిర్వహించిన సమావేశంలో జిల్లా అధ్యక్షులు నాగుల కనకయ్య గౌడ్ , జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శీ దొగ్గలి శ్రీధర్ మాట్లాడుతూ ఇటీవల తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రివర్యులు శ్రీ ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి గారు పాఠశాల విద్యాశాఖలో ఇంటర్ విద్యను విలీనం చేయనున్న నేపథ్యంలో అటు ప్రైవేటు పాఠశాల లకు , ఇటు జూనియర్ కళాశాలలకు అనుమతులు ఇవ్వాలంటే ముందుగా ఫీజుల వసూళు ఫీజుల వివరాల ప్రదర్శన విద్యార్థులకు అందించాల్సిన సౌకర్యాలు తదితర అంశాలకు సంబంధించిన ప్రభుత్వం జారీ చేసిన జీవో1 లోని రూల్ 16 ,18 నిబంధనలను ప్రతి విద్యాసంస్థ తప్పనిసరిగా పాటించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. దీనిని దృష్టిలో ఉంచుకొని ఖా+ నుంచి 10ష్ట్ర జశ్రీఘంం వరకు ఏ స్కూల్ నుంచి ఎంత ఫీజులు వసూలు చేస్తున్నాయి సూచించే బోర్డులు ఏర్పాటు చేసిన తర్వాతనే మరియు పాఠశాలలకు జీవో 1 కళాశాలలకు జీవో 29 ఆధారంగా అనుమతులు పొందిన పాఠశాలలు 10+2 విద్యాశాఖలో ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూల్ గా మార్చేందుకు అనుమతులు ఇవ్వాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేస్తున్నామని తెలిపారు..

నూతన గృహప్రవేశంలో మాజీ మున్సిపల్ చైర్పర్సన్ రమాదేవి..

టిసత్యనారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని రూరల్



పెద్దపల్లి జిల్లా మంథని రెడ్డి సంక్షేమ సంఘం భవనం ముందుగాల సిఆర్పి అపార్ట్మెంట్ లో ఎకేటి రవీందర్ రెడ్డి జానకి దంపతుల నూతన గృహప్రవేశ కార్యక్రమంలో మంథని మాజీ మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ పెండ్రు రమాదేవి సురేష్ రెడ్డి, దంపతులు పూజ కార్యక్రమంలో పాల్గొని మంగళ హారతి తీర్థ పదాలు స్వీకరించి అనంతరం రవీందర్ రెడ్డి, దంపతులకు శుభాకాంక్షలు తెలపరిచారు ఈ కార్యక్రమంలో పెద్దపల్లి జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ కిసాన్ అధ్యక్షుడు ముస్కుల సురేందర్ రెడ్డి, దంపతులు మరియు వారి బంధువులు బంధుమిత్రులు పాల్గొని శుభాకాంక్షలు తెలపరిచారు.

ఎస్ఆర్ఆర్ తోటలో నూతన భవనంలో గ్రంథాలయం ప్రారంభిస్తాం : సురేఖ హామీ



ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగశాయిపేట

వరంగల్‌లోని ఎస్ఆర్ఆర్ తోటలో నూతనంగా నిర్మించిన భవనంలో గ్రంథాలయాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని మాజీ కార్పొరేటర్ పల్లం పద్మా రవి వినతి పత్రం ఇవ్వడం జరిగింది ఈ సందర్భంగా శాసనసభ్యులు కొండా సురేఖ మాట్లాడుతూ త్వరలో గ్రంథాలయాన్ని నూతన భవనంలో ప్రారంభిస్తామని హామీ ఇవ్వడం జరిగింది. యువతకు ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాగమల్ల సందీప్ బొల్లం మధు కొండరాజు సామల సత్యం కొండా సుధాకర్ శ్యామ్ తాళ్లపల్లి శివ ఆమంచ సతీష్ బుదారపు సాంబయ్య నీలం వినీత్ దేవనూరు రవీందర్ నవీన్ బబుల్ సీన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మాదకద్రవ్యాల రహిత సమాజాన్ని నిర్మిద్దాం..

కళాశాల ప్రిన్సిపల్ బండి సత్యనారాయణ



దొంతి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మల్లాపూర్

విద్యార్థులలో అవగాహన, ఆత్మవిశ్వాసం ,దృఢమైన సంకల్పం, క్రమశిక్షణ వంటి అంశాలు పెంపొందించడం ద్వారానే మాదకద్రవ్యాల రహిత సమాజాన్ని నిర్మించగలమని, అందుకు అవసరమైన కార్యాచరణ ప్రణాళికను ప్రతి కళాశాల, పాఠశాలల యందు ఏర్పరుచుకోవాలని ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల ప్రిన్సిపల్ బండి సత్యనారాయణ పిలుపునిచ్చారు.

మల్లాపూర్ మండల కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల యందు కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకువచ్చిన నషా ముక్త్ భారత్ కార్యక్రమంలో భాగంగా తెలంగాణ రాష్ట్ర గవర్నర్, భారతీయ రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు శివప్రసాద్ శుక్ల గార్ల పిలుపుమేరకు జగిత్యాల జిల్లా శాఖ ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది.

రెడ్ క్రాస్ జిల్లా శాఖ చైర్మన్ డాక్టర్ ఆకుతోట శ్రీనివాస్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ యువత దుర్వేశనాలకు, మత్తు పదార్థాలకు దూరంగా ఉంటూ ఆరోగ్యవంతమైన సమాజాన్ని నిర్మించేందుకు ఈ కార్యక్రమాలు ఉపయోగపడాలని తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కోశాధికారి పోదరి పూదరి నరేందర్ గౌడ్, అధ్యాపకులు నంచర్ల రాజేష్ ,పాలోజీ మహేష్ చారి, అనుముల రాజేందర్, మనుపాటి రజిత ,రుద్ర రజని, విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన ఎమ్మెల్యే నాగరాజు



ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగశాయిపేట

వరంగల్ నగరంలోని ఉరుసు ప్రాంతానికి చెందిన ఆరెల్లి శ్రీను ద్వితీయ కుమార్తె వివాహ వేడుక ఆకుతోట కన్వెన్షన్ హాల్లో జరిగిన వేడుకకు ముఖ్యఅతిథిగా వర్ధన్నపేట ఎమ్మెల్యే నాగరాజ్ హాజరై నూతన వధూవరులను అక్షంతలు వేసి నిండు నూరేళ్లు వర్ధిల్లాలని ఆశీర్వదించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షులు అయూబ్, ఎస్సీ సెల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు చిలువేరు శీను, జిల్లా అధికార ప్రతినిధి శేఖర్ రావు జిల్లా నాయకులు ఆరెల్లి రవి బిజెపి జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు బైరి నాగరాజు 40 వ డివిజన్ బిఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు పూజారి విజయ్ వీరభద్ర పరపతి సంఘం అధ్యక్షులు భక్కి వీరసాయి ప్రసాద్, మిత్రపరపతి సంఘం అధ్యక్షులు చిగిరి కుమారస్వామి, జై హనుమాన్ పరపతి సంఘం అధ్యక్షులు పోశాల మల్లికార్జున్, కొండ్రెడ్డి నవీన్ రెడ్డి, కోల రాము కత్తి సాంబయ్య జక్కం దామోదర్, ఏలుగు రవికుమార్, బొలిశెట్టి కమలాకర్, దామర కొండ సదానందం ఇమ్మడిశెట్టి రవీందర్ బొమ్మెర కుమార్ తదితరులు హాజరై నూతన దంపతులను ఆశీర్వదించారు.

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