

అమ్మ పూజకు అనువైన మాసం ఆషాఢం

విశిష్ట పండగలకు నెలవు ఆషాఢం

జ్యోతిష శాస్త్ర ప్రకారం ప్రతి మాసం నిర్ణయం ఆ మాసంలో పౌర్ణమి రోజున వచ్చే నక్షత్రం ఆధారంగా చేయబడుతుంది. చైత్ర పౌర్ణమి రోజున చంద్ర సంచారము చిత్రా నక్షత్రం అవుతుంది. కనుక ఆ మాసానికి చైత్ర మాసమని, విశాఖ నక్షత్రమందు సంచరించుట వల్ల వైశాఖ మాసం అని, ఇలా వస్తేందు మాసాలు పౌర్ణమిలలో చంద్రుని సంచారం ఆధారంగా పేర్లను నిర్ణయించారు. చంద్రుడు పౌర్ణమి రోజున పూర్వాషాఢ / ఉత్తరాషాఢ నక్షత్ర సమీపాన సంచరించే మాసం ఆషాఢ మాసం. దీనిని శూన్య మాసం అంటారు. వైశాఖ, జ్యేష్ఠ మాసాలు వివాహాలు, గృహ ప్రవేశాలు, ఉపనయనాలు వంటి శుభకార్యాలతో కళకళలాడితే ఆషాఢమాసం వాటన్నింటికీ విరామం ప్రకటించే మాసం. ఆషాఢ మాసము తెలుగు సంవత్సరంలో నాలుగవ నెల. ఈ నెలలో పౌర్ణమినాడు చంద్రుడు ఉత్తరాషాఢ/ పూర్వాషాఢ నక్షత్రాల సమీపంలోనికి వచ్చే నెల, ఉత్తరాయణ పుణ్యకాలం పూర్వం సూర్యుడు మిథునరాశి నుంచి కర్కాటకరాశి లోనికి ప్రవేశిస్తాడు. దాంతో దక్షిణాయనం మొదలవుతుంది. ఆషాఢ శుద్ధ ఏకాదశి నాడు విష్ణువు పాలకదలిపై యోగనిద్రలోకి వెళ్ళే సందర్భాన్ని “తొలి ఏకాదశి”గా పరిగణిస్తారు. ఆషాఢ శుద్ధ పౌర్ణమి రోజున “గురు పౌర్ణమి”గా వ్యవహరిస్తారు. మహా భాగవతాన్ని రచించిన వేద వ్యాసుడు జన్మించిన రోజును “వ్యాస పౌర్ణమి” అని కూడా అంటారు. వ్యాసుడు వేదాల్ని నాలుగు భాగాలుగా విభజించిన రోజు కూడా ఇదేనంటారు.

ఆషాఢం నుండే దక్షిణాయనం, వర్షరతువు ప్రారంభం అవుతాయి. సూర్యుడు కర్కాటక రాశి లోనికి ప్రవేశించడంతో ప్రారంభమయ్యే దక్షిణాయనం, తిరిగి మకర రాశి గతుడు కావడం వరకు, ఆరు మాసాలు ఉంటుంది. సూర్యుడు భూమధ్య రేఖకు దక్షిణంగా సంచరిస్తారు. దక్షిణాయనం ప్రీతికరం. ఉత్తరాయణం కన్నా దక్షిణాయణం లోనే పండుగలు, పబ్బాలు అధికం. ఆషాఢంలో ప్రధానంగా, శుక్ల పక్ష విదియ నాడు జగన్నాథ, బలభద్ర, సుభద్ర, రథయాత్రలో నిర్వహిస్తారు. “ఆషాఢ శుద్ధ పంచమ్యాం, వచ్చేనే వృద్ధ గౌతమి... అధవా తప్పి దారేణా, ద్వాదశ్యామది తప్పుడు”. అని లోకోక్తి ఉంది. గోదావరి తీర వాసుల్లో పంచమి తప్పితే ద్వాదశి గోదావరి వరద రాగలరని భావన, స్తంధ పంచమి నాడు సుబ్రహ్మణ్య స్వామిని ఆరాధించే దినంగా “కుమార షష్ఠి”గా, “భాను సప్తమి” పర్వదినాలను ఆచరిస్తారు. దశమి నాడు మహాలక్ష్మి ఆరాధిస్తారు. ప్రధానంగా శుక్ల ఏకాదశి “తొలి ఏకాదశి” అంటారు. “మహా ఏకాదశి”గా “ప్రథమైకాదశి” గా “శయన ఏకాదశి” గా పిలువబడే ఈ దినం నాడు చాతుర్యాన దీక్షలు ప్రారంభిస్తారు. ఉత్తరాయణంలో పండగలు పబ్బాలు అధికం. అయితే దక్షిణాయనంలో ఆరోగ్య పరిరక్షార్థం, నియమాలు ఎక్కువగా పాటించాల్సిన సమయంలో, పూర్వీకులైన పెద్దలు, ప్రతాలు ఉత్సవాలు ఎక్కువ పెట్టారు. వాటికి బోణీ వంటిది తొలి ఏకాదశి. త్రైమూర్త్య స్మరార్పణైన గురువును పూజించే దినం “గురు పూర్ణిమ” లేదా “వ్యాస పూర్ణిమ”. తెలంగాణలో ఆషాఢంలో “బోనాల పండుగ” జరుపు కోవడం, అనాది నుండి వస్తున్నది. భోజనానికి విశ్రాంతి అయిన బోనాన్ని అమ్మవారికి నివేదించడం గ్రామీణ ఆచారం.

హైదరాబాదు, సికింద్రాబాదు, తెలంగాణ, రాయలసీమలోని కొన్ని ప్రాంతాలలో ఆషాఢ మాసంలో బోనాల పండుగ జరుపుకో బడుతుంది. మార్పు వల్ల, ఆరోగ్యానికి హాని చేశారే వ్యాధుల నుండి కాపాడే, అన్నం, బెల్లం, పెరుగు, పసుపు నీళ్ళు, వేపాకులు,



బోనాల్లో చేరుస్తారు. రైతులు వ్యవసాయ పనులలో నిమగ్నమయ్యే కాలమిది. గ్రామీణులు వ్యవసాయ పనులకు వెళుతూ, తీరిక లేకుండా పని చేయాల్సి ఉన్నందున, విత్తదానికి అనువైన కాలం అయినందున, వైవాహిక జీవితం ధ్యాన నుండి మళ్ళించేందుకు, అత్తవారింటికి అల్లుడు వెళ్లకూడదనే నియమం పెట్టారు. పూర్వకాలంలో వ్యవసాయమే జీవనాధారం. సంపాదన మాట అటు నుంచి తినడానికైనా కొన్ని గింజలు ఉండాలని, కొత్త వలపు మోజులో పడి జీవనాధారమైన వ్యవసాయాన్ని ఎక్కడ నిర్లక్ష్యం చేస్తారో, అని ఈ నిబంధన పెట్టారు. అంతే కాదు ఈ మాసంలోని వాతావరణంలో చాలా మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి. చల్లని వాతావరణం వల్ల బ్యాక్టీరియా, వైరస్లు అంటువ్యాధులుగా బాగా ప్రబలుతాయి. ఇలాంటి సమయంలో కొత్త పెళ్ళి కూతురు గర్భం దాల్చితే, పుట్టబోయే బిడ్డమీద వాటి ప్రభావం ఉంటుందనేది శాస్త్రీయ నమ్మకం.

పిండానికి తొలి మూడు నెలలు చాలా ముఖ్యం. ఆ సమయంలోనే అవయవాలు ఏర్పడతాయి. జన్మించిన సమయం కన్నా గర్భధారణ సమయం ముఖ్యమని పూర్వకాలంలో భావించేవారు. ఆషాఢంలో గర్భం దాల్చితే తొమ్మిది నెలలకి అంటే చెల్లంత పూర్తవుతుంది. ఆ సమయంలో ఎండకు పుట్టిన పిల్లలు, బాలింతలు తట్టుకోలేదని ఈ నియమం పెట్టారు. అలాగే ఒక నెల వియోగం తర్వాత కలుసుకుంటే అన్యోన్యత దాంపత్యాన్ని పొందుతారని అని కూడా అంటారు. కావున ఈ నెలలో పథువు పుట్టింట్లో ఉండడమే క్షేమమని, పెద్దలు ఆధారంగా పెట్టారు. దీన్ని అనారోగ్య మానంగా పేర్కొంటారు. అందుకే కొత్తగా వివాహం అయిన నవ వధువులు, అత్త వారిళ్ళలో కాకుండా, తల్లిగారిళ్ళలో నెల రోజులు ఉండే సంప్రదాయం, ఇంకా కొనసాగుతూనే ఉంది. ఆషాఢ మాసంలో నవదంపతులు కలవ కూడదనే ఆచారాన్ని మనదేశం లోని హైందవేతర మతస్తులు కూడా కొన్నిచోట్ల పాటిస్తుంటారు. ఈ మాసంలో పాదరక్షలు, గొడుగు, ఉప్పు, దానం చేస్తే మంచి ఫలితాలు లభిస్తాయి. స్నానం, దానం జపం సత్కర్మల ఆచరణకు ముఖ్యమైన మాసం. గృహ నిర్మాణ ఆరంభాలకు శుభ సూచకమైన మాసంగా చెప్పబడింది. ఆషాఢంలో గృహ నిర్మాణం ప్రారంభిస్తే భృత్య, రత్న, పశు ప్రాప్తి కలుగుతుందని మత్స్యపురాణం వివరిస్తున్నది. ఆషాఢంలో ఒక్కసారైనా గోరింటాకు పెట్టుకోవడం, ములగ కూర తినడం, అనవసరపు వాదకాలు, అచారాలు ఉన్నాయి.

రామ కిష్టయ్య సంగస భట్ట, సీనియర్ ఇండిపెండెంట్ జర్నలిస్ట్, కాంమిస్ట్, 9440595494

కాణిపాకం సత్రానికి ఉపాధ్యక్షులుగా మెట్పల్లి మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ మైలారపు లింబాద్రి..



డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్పల్లి టౌన్

జగిత్యాలజిల్లా మెట్పల్లి మంగళవారం కాణిపాకం సత్రానికి ఉపాధ్యక్షులుగా ఎన్నికైన మెట్పల్లి మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ మైలారపు లింబాద్రి ని మరియు ఆర్వవైశ్య మహాసభ యువజన విభాగ అదనపు

కార్యదర్శిగా ఎన్నికైన మైలారపు రాంబాబు ని మెట్పల్లి పట్టణ హోల్స్ కిరాణా వర్తక సంఘ అధ్యక్షులు కోట కిషన్ హోహూమరియు ఆర్వవైశ్య సంఘం గౌరవ అధ్యక్షులు కోట సుమన్ హోహూసంగ సన్మానం చేయడం జరిగింది.. మరియు అలాగే మహారాజ్ అమావాస్య సందర్భంగా మెట్ పల్లి పట్టణ ఆర్వవైశ్య సంఘం అధ్యక్షులలో మహారాజ్ కు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించరు మరియు అనంతరం సామూహిక అన్నదాన కార్యక్రమం చేశారు ఇట్టి ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న మెట్ పల్లి మున్సిపల్ చైర్మన్ హోహూమైలారపు లింబాద్రి హోహూమెట్ పల్లి పట్టణ ఆర్వ వైశ్య సంఘం అధ్యక్షులు హోహూమైలారపు రాంబాబు కార్యవర్గం మున్సిపల్ కమిషనర్ హోహూకొన్నిలర్స్ మరియు ఆర్వ వైశ్య కుటుంబ సభ్యులు హోహూవారు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.. మరియు అలాగే స్వయంభు వరసిద్ధి వినాయక ఆర్వవైశ్య నిత్యాన్నదాన సత్రహోహూకాణిపాకం కు ఉపాధ్యక్షులుగా ఎన్నికైన హోహూమైలారపు లింబాద్రి హోహూని మరియు ఆర్వవైశ్య మహాసభ యువజన రాష్ట్ర అదనపు కార్యదర్శిగా ఎన్నికైన మైలారపు రాంబాబు హోహూని సన్మానించిన జగిత్యాల పట్టణ ఆర్వవైశ్య సంఘం అధ్యక్షులు ఊటూరు నవీన్ మరియు కార్యవర్గం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్రంలో పల్లెలు, పట్టణాల ప్రగతికి కార్పొరేషన్ ప్రజా ప్రభుత్వం నిధులు

తెలంగాణ రాష్ట్ర వెలమ కార్పొరేషన్ చైర్మన్, కోరుట్ల నియోజక వర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జి జువ్వాడి నర్సింగరావు

(ప్రత్యక్ష సాక్షి కోరుట్ల)

తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని పల్లెలు, పట్టణాల ప్రగతి పథంలో నడిపిశీచేందు కు కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం నిధులు అందిస్తుందని రాష్ట్ర వెలమ కార్పొరేషన్ చైర్మన్, కోరుట్ల నియోజక వర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జి జువ్వాడి నర్సింగరావు అన్నారు. కోరుట్ల మండలం అయిలాపూర్ గ్రామంలో రూ. 22 లక్షలతో చేపడుతున్న సీసీ రోడ్డు నిర్మాణాల పనులకు స్థానిక సర్పంచ్ రామకృష్ణ, కోరుట్ల వ్యవసాయ మార్కెట్ చైర్మన్, మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు పన్నాల అంజిరెడ్డి తో కలిసి తెలంగాణ రాష్ట్ర వెలమ కార్పొరేషన్ చైర్మన్, కోరుట్ల నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జి జువ్వాడి నర్సింగరావు అభివృద్ధి పనులను ప్రారంభించారు. రూ. 7లక్షల 50వేల నిధులతో ఏర్పాటు చేసిన 5 హైమాన్ లైట్లు ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ రాష్ట్ర వెలమ కార్పొరేషన్ చైర్మన్, కోరుట్ల నియోజక వర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జి జువ్వాడి నర్సింగరావు

మాట్లాడుతూ అభివృద్ధి సంక్షేమమే కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో రహదారు లు సక్రమంగా లేక ప్రజలు పడే ఇబ్బందులు దృష్టిలోపెట్టుకొని ఎన్ఆర్ఈజిఎస్ ద్వారా



మంజూరైన నిధులతో స్థానిక సర్పంచ్ రామకృష్ణ, కోరుట్ల వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్, మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు పన్నాల అంజిరెడ్డి తో కలిసి అభివృద్ధి పనులను ప్రారంభించామని జువ్వాడి నర్సింగరావు స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కోరుట్ల నియోజకవర్గంలోని వివిధ గ్రామాల సర్పంచులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు గ్రామ ప్రజలు మహిళలు యువకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆరోగ్య తెలంగాణ రాష్ట్రం నిర్మాణమే అంతిమ లక్ష్యం..

పేద, మధ్య తరగతి ప్రజలకు కొండంత అండ సీఎం సహాయనిధి : తెలంగాణ రాష్ట్ర వెలమ కార్పొరేషన్ చైర్మన్, కోరుట్ల నియోజక వర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జి జువ్వాడి నర్సింగరావు



(ప్రత్యక్ష సాక్షి కోరుట్ల)

ఆరోగ్య తెలంగాణ రాష్ట్ర సీనియర్ అంతిమ లక్ష్యంగా పేద,మధ్య తరగతి ప్రజలకు కొండంత అండగా సీఎం సహాయ నిధి నిలుస్తోందని, అభివృద్ధి, సంక్షేమశీ కోసం కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం అహర్నిశలు కృషి చేస్తుందని తెలంగాణ రాష్ట్ర వెలమ కార్పొరేషన్ చైర్మన్, కోరుట్ల నియోజక వర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జి జువ్వాడి నర్సింగరావు అన్నారు. కోరుట్ల పట్టణ వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ కార్యాలయ ఆవరణలో మంగళవారం ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి ద్వారా కోరుట్ల పట్టణ, మండలానికి మంజూరైన రూ. 9 లక్షల 54 వేల 500 విలువ గల 23 చెక్కులను కోరుట్ల మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ తిరుమల వసంత గంగాధర్, కోరుట్ల వ్యవసాయ మార్కెట్ చైర్మన్ పన్నాల అంజిరెడ్డి, నియోజక వర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తల సమక్షంలో అభిదారులకు తెలంగాణ రాష్ట్ర వెలమ కార్పొరేషన్ చైర్మన్, కోరుట్ల

నియోజక వర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జి జువ్వాడి నర్సింగరావు అందించారు. ఈ సందర్భంగా జువ్వాడి నర్సింగరావు మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎప్పుడు ప్రజా సంక్షేమశీ, అభివృద్ధి కోసం కృషి చేస్తుందన్నారు..

ఇందులో భాగంగానే సీఎం సహాయ నిధి ద్వారా మంజూరైన రూ. 9 లక్షల 54 వేల 500 విలువగల 23 చెక్కులను అభిదారులకు అందించామన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజా ప్రభుత్వం ఏర్పడి రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సారధ్యంలో ఇప్పటివరకు సుమారు రూ.7కోట్ల 50 లక్షల ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి చెక్కులను అభిదారులకు అందించామని అన్నారు. అనారోగ్య సమస్యతో ఆస్పత్రిలో చేరి వైద్య ఖర్చు నిమిత్తం ఖర్చైన డబ్బులను ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి ద్వారా నిరంతర ప్రక్రియా కొనసాగిస్తూ ఆరోగ్యవంతమైన సమాజాన్ని నిర్మించడశీ లక్ష్యంగా పెట్టుకొని పని చేస్తున్నారని జువ్వాడి నర్సింగరావు స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కోరుట్ల మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ తిరుమల వసంత గంగాధర్, పట్టణ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు తిరుమల గంగాధర్, మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు, కోరుట్ల వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ పన్నాల అంజిరెడ్డి, వివిధ గ్రామాల సర్పంచులు, కౌన్సిలర్లు, కోఆప్షన్ సభ్యులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు సీఎం సహాయ నిధి చెక్కులను అభిదారులు అందించే కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

సర్ కార్యక్రమాన్ని పరిశీలించిన ఆల్టిమో..

గుడ రమేష్, ప్రత్యక్ష సాక్షి, ఇల్లపాపట్నం

జగిత్యాల జిల్లా ఇల్లపాపట్నం మండలంలోని గోధూర్, తిమ్మాపూర్, వేములకుర్తి గ్రామాలలో ఓటర్ ప్రత్యేక ఇండిస్పెన్ రివిజన్ కార్యక్రమాన్ని మంగళవారం కోరుట్ల ఆర్డిఓ దినాకర్ రెడ్డి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ గడువులోగా ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలు డిజిటలైజేషన్ పూర్తిచేయాలని బిఎల్ వో లకు సూచించారు. ప్రతిరోజు ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలు డిజిటలైజేషన్ కార్యక్రమాన్ని సమీక్షించాలని తహశీల్దార్ వరప్రసాద్ కు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తహశీల్దార్ వరప్రసాద్, అధికారులు, బిఎల్ వోలు పాల్గొన్నారు.



మూడేళ్లుగా వసూలు చేసిన ఫీజులు

తిరిగివ్వండి.. స్కూళ్లకు ప్రభుత్వ ఆదేశాలు..

(దిట్టి)

పంజాబ్ లోని ప్రైవేట్ స్కూళ్లకు అక్కడి ప్రభుత్వం కీలక ఆదేశాలు జారీ చేసింది. గత మూడేళ్లుగా రాష్ట్రంలో ఏటా 5 శాతానికి పైగా ఫీజులు పెంచిన ప్రైవేట్ పాఠశాలలు.. ఆ అదనపు మొత్తాన్ని విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులకు తిరిగి చెల్లించాలని పంజాబ్ ముఖ్యమంత్రి భగవంత్ మాన్ ప్రకటించారు. రాష్ట్రంలోని అన్ని ప్రైవేట్ పాఠశాలలు గత నాలుగేళ్ల ఫీజు రికార్డులను పది రోజుల్లోగా సమర్పించాలని ఆదేశించారు. ఆ సమాచారాన్ని విద్యాశాఖ పోర్టల్లో ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంచనున్నట్లు తెలిపారు.

ఫీజు చెల్లింపలేదని మానసిక వేధింపుల కారణంగా ఇటీవల అమృత్ సర్ లో 17 ఏళ్ల విద్యార్థి ఆత్మహత్య చేసుకున్న ఘటనను భగవంత్ మాన్ ప్రస్తావించారు. ఈ ఘటన తర్వాత, అధిక ఫీజుల పెంపుపై తల్లిదండ్రుల నుంచి అనేక ఫిర్యాదులు అందాయన్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే ప్రైవేట్ పాఠశాలలపై చర్యలు తీసుకుంటున్నామన్నారు. ఈ ఆర్డినెన్స్ ను కోర్టులో సవాలు చేసినా తాము చట్టపరంగా ముందుకు వెళ్తామని.. ఈ విషయంలో వెనుకడుగు వేసేదే లేదని స్పష్టం చేశారు. కొత్త ఆర్డినెన్స్ ప్రకారం..



ప్రైవేట్ పాఠశాలలు వార్షిక ఫీజులను 5 శాతానికి మించి పెంచకూడదు. ఈ నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన పాఠశాలలపై రూ.50వేల నుంచి రూ.1 లక్షవరకు జరిమానా విధింపు, గుర్తింపు రద్దు వంటి చర్యలు తీసుకోనున్నారు. ఈ నిర్ణయం ద్వారా పంజాబ్ లోని 32లక్షలకు పైగా విద్యార్థులు, వారి తల్లిదండ్రులు ప్రయోజనం పొందుతారని అంచనా.



షుగర్ ఉన్నా.. ఈ నాలుగు ఫ్రూట్స్ తినొచ్చు..

3వో



(హైదరాబాద్)

తెలంగాణలో మూడు రోజుల పాటు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉ

ందని వెదర్ మ్యాన్ బాలాజీ పేర్కొన్నారు. జూలై 16 నుండి 19 వరకు వర్షాలు కురిసే ఛాన్స్ ఉందని అంచనా వేశారు. నేడు రాష్ట్రంలో హైదరాబాద్ సహా ఇతర ప్రాంతాల్లో వాతావరణం పొడిగానే ఉంటుందని ఎండగా పొడిగా ఉండే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో రుతుపవనాల ప్రభావం మరింత తగ్గుతుందని జూలై 15 నుండి ఉత్తర తెలంగాణలో అక్కడక్కడా వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని అంచనా వేశారు. జూలై 16 నుండి రాష్ట్రంలో భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని, హైదరాబాద్ తో పాటు ఇతర జిల్లాల్లోనూ విస్తారంగా కురుస్తాయని పేర్కొన్నారు. దీంతో ప్రస్తుతం ఉన్న వేడి ఉష్ణోగ్రతల నుండి ప్రజలకు ఉపశమనం కలుగుతుందని తెలిపారు. ఇదిలా ఉంటే రాష్ట్రంలో ఈ విధాది సరిగ్గా వర్షాలు లేక ప్రజలు ఇబ్బంది పడుతున్నారు.

వానాకాలం ఆ సమస్యలు వేధిస్తున్నాయా..

వేపతో చక్కటి పరిష్కారం..!



మన దేశంలోని సాంప్రదాయక వైద్య విధానాల్లో వేపకు చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. ముఖ్యంగా వానాకాలంలో సంక్రమించే చర్మ సంబంధితమైన సమస్యలకు వేపకు మించిన పరిష్కారం లేదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వేప నూనె, వేప ఆకులు, వేప పసరు ఇలా ఎన్నో రకాలుగా వేపను సమస్యల పరిష్కారానికి వినియోగించవచ్చు. వేపలో నింబిడిన్, అజాడిరెక్టిన్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ లాంటి బయోయాక్టివ్ రసాయనాలు ఉన్నాయి. వీటి కారణంగా ఫంగల్, బ్యాక్టీరియల్ వ్యాధులతోపాటు ఇన్ఫ్లేమేషన్ నుంచి కూడా రక్షణ లభిస్తుంది. వానాకాలంలో గాల్లో తేమ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఫలితంగా చర్మ సంబంధిత సమస్యలు మొదలవుతాయి. వీటికి వేప చక్కని పరిష్కారం చూపుతుంది. వాతావరణంలో తేమ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు చెమట ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అయ్యి చర్మ రంధ్రాలు మలినాలతో పూడుకుపోతాయి. అది చివరకు బ్లాక్ హెడ్స్, పింపుల్స్ వంటి

సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. వేపలోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాల కారణంగా బ్యాక్టీరియా ఇబ్బంది తొలగి చర్మానికి స్వాంతన దొరుకుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చర్మంపై తెల్లని పొట్టు రేగడాన్ని ఎగ్జిమా అంటారు. ఈ సమస్య ఉన్న వారిని దురద కూడా వేధిస్తుంది. వానా కాలంలో ఈ సమస్య మరింత తీవ్రమవుతుంది. వేపలోని యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ఎగ్జిమా నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయని హెల్త్ ఎక్స్పర్ట్స్ చెబుతున్నారు. ఫైబ్ కాంపౌండ్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్, అజాడిరాడియోస్ కాంపౌండ్స్ ఎగ్జిమా తీవ్రం కాకుండా నిరోధిస్తాయని అంటున్నారు. సోరియాసిస్ ఉన్న వారిలో చర్మంపై పొలుసులతో కూడిన ఎర్రటి ప్యాచెస్ ఏర్పడతాయి. దురద కూడా పెరుగుతుంది. వానాకాలంలో గాల్లోని తేమ కారణంగా సమస్య మరింత తీవ్రమవుతుంది. అయితే వేప పసరు చర్మానికి రాసుకుంటే సోరియాసిస్ నుంచి తక్షణ ఉపశమనం లభిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వేప నూనెలో గాయాలను త్వరగా మానేలా చేసే గుణం కూడా ఉందని తెలుపుతున్నారు. అదేవిధంగా వానాకాలంలో అడ్వెర్ట్ ఫూట్, రింగ్ వార్మ్, కాండ్డిడియాసిస్ వంటి ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు కూడా ఎక్కువవుతాయి. అయితే వేపలోని యాంటీఫంగల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ఈ సమస్యలకు సులువుగా చెక్ పెడతాయి. ఫంగస్ పెరుగుదలను అడ్డుకుని వ్యాధులను నిరోధిస్తాయి. కాబట్టి ఈ కాలంలో వచ్చే అనేక సమస్యలకు వేప మంచి పరిష్కారమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

నేరేడు పండ్ల లాభాలు తెలిస్తే వదలరు..

వేసవికాలంలో లభించే పండ్లలో నేరేడు పండు ఒకటి. ఇందులో విటమిన్ సి, ఐరన్, పొటాషియం, ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కావున వీటిని తింటే ఆరోగ్యానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు అందుతాయి. ఆయుర్వేదం, ఆధునిక వైద్యం రెండింటిలోనూ దీన్ని ప్రయోజనకరంగా పరిగణిస్తారు. డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి నేరేడు పండ్లు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. దీనిలో ఉండే జామన్, జామ సీన్ వంటి రసాయనాలు రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే, ఇందులో అధికంగా ఉండే ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. మలబద్ధకం, అజీర్ణం, గ్యాస్ సమస్యలు తగ్గుతాయి. నేరేడు పండ్లు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి, ఐరన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరాన్ని వైరస్, బ్యాక్టీరియా నుంచి రక్షిస్తాయి. అలాగే, పొటాషియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రక్తపోటు, చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకునేవారు దీని తినొచ్చు. ఇందులో తక్కువ కేలరీలు, అధిక



ఫైబర్ ఉంటుంది. కావున దీన్ని తీసుకున్నప్పుడు కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఇది జీవక్రియను వేగవంతం చేసి బరువు తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా నేరేడు ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులోని విటమిన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని యువ్యంగా, ప్రకాశవంతంగా ఉంచుతాయి. ఇది కాలేయాన్ని శుభ్రపరచి ఫ్యాటీ లివర్ వంటి సమస్యల నుంచి రక్షిస్తుంది.

నాన్ వెజ్ తినలేని వారికి వరం ఈ గింజలు.. తరచూ తింటే ఎన్నో లాభాలు..!



మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కేవలం వ్యాయామం చేయడం మాత్రమే కాదు, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను కూడా తినాల్సి ఉంటుంది. కొందరు వ్యాయామం అయితే చేస్తారు కానీ అనారోగ్యకరమైన ఆహారాలను తింటారు. దీంతో వ్యాయామం చేసిన ఫలితం దక్కదు. కనుక ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆహారం కూడా ముఖ్యమే అని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇక అలాంటి ఆరోగ్యకరమైన శక్తినిచ్చే ఆహారాల్లో రాజ్యా గింజలు కూడా ఒకటి. ఇవి చిక్కుడు జాతికి చెందినవి. చూసేందుకు ముదురు గోధుమ రంగులో అచ్చం కిడ్నీల్లాగే ఉంటాయి. అందుకనే ఈ గింజలను కిడ్నీ బీన్స్ అని కూడా అంటారు. రాజ్యా గింజలను ఉత్తరది వారు ఎక్కువగా తింటారు. వీటిల్లో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఈ గింజలను తినడం వల్ల శక్తి లభించడమే కాదు, పోషకాలను కూడా పొందవచ్చు. అలాగే పలు వ్యాధులను నయం చేసుకోవచ్చు. రాజ్యాను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. అధికంగా ప్రోటీన్లు..: రాజ్యా గింజల్లో వృక్ష సంబంధ ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా నాన్ వెజ్ తినలేని వారు ఈ గింజలను తింటే ప్రోటీన్లు అధికంగా లభిస్తాయి. దీని వల్ల శరీర కణజాలం మరమ్మత్తులకు గురవుతుంది. కండరాలు నిర్మాణమవుతాయి. కణాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఒక కప్పు రాజ్యా గింజలను తింటే చాలు మనకు రోజుకు కావల్సిన ప్రోటీన్లు మొత్తం లభిస్తాయి. అందువల్ల నాన్ వెజ్ తినలేని వారికి రాజ్యా గింజలు ఉత్తమ ఆహారం అని చెప్పవచ్చు. అలాగే శారీరక శ్రమ చేసేవారు, వ్యాయామం అధికంగా చేసే వారు సైతం ఈ గింజలను తినవచ్చు. దీంతో కోల్పోయిన శక్తిని తిరిగి పొందవచ్చు. కండరాలు

నిర్మాణమవుతాయి. మళ్లీ ఉత్సాహంగా పనిచేసేందుకు కావల్సిన శక్తి లభిస్తుంది. చురుగ్గా ఉంటారు. రోజంతా శక్తి స్థాయిలు అధికంగా ఉంటాయి. నీరసం, అలసట ఉండవు. బద్ధకం పోతుంది. బలహీనంగా ఉన్నవారు రాజ్యాను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది.

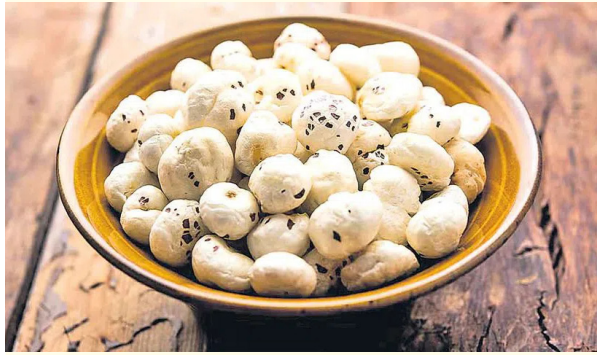
మలబద్ధకానికి చెక్..: ఈ గింజలను తింటే ఫైబర్ సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఇది సహజసిద్ధమైన లాక్సేటివ్ గా పనిచేస్తుంది. దీంతో పేగుల్లో మలం కదలికలు సులభతరం అవుతాయి. మలబద్ధకం

కొబ్బరి నీళ్లు ఎన్ని తాగాలి?



కొబ్బరి నీళ్లు ఆరోగ్యానికి మేలని అందరికీ తెలిసిందే. ఎవరికైనా చిన్న ఆరోగ్య సమస్య వచ్చినా 90% కొబ్బరి నీళ్లు తాగమని సలహా ఇస్తుంటారు. రోగాలతో ఉన్నవాళ్లకీ కాదు ఆరోగ్యంగా ఉన్నవాళ్లకూ

మఖానా.. మంచిదేనా?



‘ఫూల్ మఖానా’ను చాలామంది హెల్థీ స్నాక్స్ గా తీసుకుంటున్నారు. శరీరానికి కావాల్సిన ప్రొటీన్, ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను పొందుతున్నారు. ఆరోగ్యానికి భరోసానిచ్చే ఈ తామర విత్తనాలు.. కొన్నిరకాల అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడేవారు.. ‘మఖానా’కు దూరంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు.గర్భిణులు మఖానాను పరిమితంగానే తీసుకోవాలి. వీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటే.. శరీరంలో వేడి ఉత్పత్తి అవుతుంది. దాంతో అసౌకర్యం ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి,

షుగర్ ఉన్నా.. ఈ నాలుగు ఫ్రూట్స్ తినొచ్చు!

సాధారణంగా పండ్లు తియ్యగా ఉంటాయి కాబట్టి, అందులో చక్కెర ఉంటుందని, డయాబెటిస్ ఉన్నవారు తినకూడదని అనుకుంటారు. అయితే కొన్ని పండ్లను మధుమేహులు కూడా నిరభ్యంతరంగా తీసుకోవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుతూనే, అవసరమైన పోషకాలను అందించే నాలుగు పండ్ల గురించి తెలుసుకుందాం. ఆహారపు అలవాట్లపై సరైన అవగాహన లేకపోవడం వల్ల చాలామంది మధుమేహ రోగులు పండ్లకు దూరంగా ఉంటారు. పండ్లలో సహజ సిద్ధమైన చక్కెర ఉంటుందనే భయంతో వాటిని తినడానికి సందేహిస్తారు. కానీ కొన్ని పండ్లు తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ (జీఐ) కలిగి ఉంటాయి, ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నెమ్మదిగా పెంచుతాయి. అటువంటి పండ్లను తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో పోషకాలను పొందవచ్చు. డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి మేలు చేసే పండ్లు యాపిల్స్: వీటిలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను నెమ్మదించేలా చేస్తుంది, తద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అకస్మాత్తుగా పెరగకుండా నిరోధిస్తుంది. యాపిల్స్ తినడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలిగి, అవసరమైన స్నాక్స్ తీసుకోవాలనే కోరిక తగ్గుతుంది. నారింజ: విటమిన్ సి కి గొప్ప వనరు అయిన నారింజలో తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉంటుంది. దీనిలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి కూడా సహాయపడతాయి.



బెర్రీ (పండ్లు: స్ట్రాబెర్రీలు, బ్లూబెర్రీలు వంటి బెర్రీలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడటమే కాకుండా, శరీరంలో ఇన్ ఫ్లమేషన్ ను తగ్గించడంలో కూడా దోహదపడతాయి. కివి ఫ్రూట్స్: కివీలో విటమిన్ సి, విటమిన్ కె, ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇది చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడంలో, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే, మధుమేహులు పండ్లను తీసుకునేటప్పుడు వాటి పరిమాణంపై శ్రద్ధ వహించాలి. ఏవైనా సందేహాలుంటే, మీ వైద్యుడిని లేదా డైటీషియన్ ను సంప్రదించడం మంచిది. వారు మీ ఆరోగ్య పరిస్థితికి తగిన సలహాలను అందిస్తారు.

మీకు ఈ నట్స్ గురించి తెలుసా..?

రోజూ గుప్పడు తిస్తే చాలు, ఎన్నో లాభాలను పొందవచ్చు..!

బాదంపప్పు, పిస్తా, జీడిపప్పు.. ఇలా చాలా రకాల నట్స్ గురించి మనకు తెలుసు. కానీ మీరు ఎప్పుడైనా టైగర్ నట్స్ గురించి విన్నారు..? వీటిని మీరు సూర్య మార్కెట్లో చూసే ఉంటారు. కానీ వీటి పేరు టైగర్ నట్స్ అని మీకు తెలిసి ఉండదు. ఇతర నట్స్ లాగే ఈ నట్స్ కూడా మనకు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటిని కూడామనం ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. టైగర్ నట్స్ ను చూస్తే లేదా ఎర్ర ఆల్మండ్స్ అని పిలుస్తారు. అయితే ఇవి నట్స్ జాబితాకు చెందుతాయి. కానీ భూగర్భంలో పండుతాయి. ఈ నట్స్ మీద ముదతలు పడినట్లు తొక్క ఉంటుంది. ఇవి కాస్త తియ్యగా, క్రీమ్ రుచిని కలిగి ఉంటాయి. సాధారణ నట్స్ అంటే అలర్జి ఉన్నవారు టైగర్ నట్స్ ను తీసుకోవచ్చు. టైగర్ నట్స్ ను రోజూ గుప్పెడు మోతాదులో తింటే అనేక లాభాలు కలుగుతాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ నట్స్ ను తింటుంటే పలు వ్యాధులు నయం అవుతాయని అంటున్నారు.

జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి..: టైగర్ నట్స్ లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పేగుల్లో మలం కదలికలు సరిగ్గా ఉండేలా చేస్తుంది. దీంతోమలబద్ధకం తగ్గుతుంది. ఈ నట్స్ లో రెసిస్టెంట్ స్టార్చ్ ఉంటుంది. ఇది కూడా ఫైబర్ లాగే పనిచేస్తుంది. ఈ నట్స్ ను తింటే ప్రీ బయోటిక్ ఆహారంగా పనిచేస్తాయి. దీని వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. దీంతో జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. టైగర్ నట్స్ ను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే జీర్ణ వ్యవస్థలో ఎంజైమ్ల ఉత్పత్తి మెరుగు పడుతుంది. ముఖ్యంగా అమైలేజ్, లైపేజ్, కాటలిజ్ అనే ఎంజైమ్లు ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఇవి మనం తిన్న ఆహారాన్ని సులభంగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తాయి. దీంతో గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్ తగ్గుతాయి.

గుండె సంరక్షణ..: టైగర్ నట్స్ ను తింటే మోసో అనీశాచరేటెడ్ కొవ్వులు లభిస్తాయి. ఇవి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వుల జాబితాకు చెందుతాయి. ఇవి శరీరంలో ఉండే చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తాయి. మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గుండె పోటు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. టైగర్ నట్స్ లో అర్జినైన్ అనే అమైనో యాసిడ్ ఉంటుంది.

ఇది రక్త నాళాలను వెడల్పుగా చేస్తుంది. దీంతో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. దీని వల్ల బీపీ నియంత్రణలో ఉంటుంది. హైబీపీ ఉన్నవారు రోజూ ఈ నట్స్ ను తింటుంటే ఎంతగానో ప్రయోజనం ఉంటుంది. బీపీని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ఈ నట్స్ లో విటమిన్ ఇ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి గుండెను, రక్త నాళాలను సంరక్షిస్తాయి. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి, వాపులను తగ్గిస్తాయి. దీంతో గుండె సురక్షితంగా ఉంటుంది.

డయాబెటిస్ ఉంటే..: టైగర్ నట్స్ లో అధికంగా ఉండే ఫైబర్ కారణంగా తిన్న ఆహారంలో ఉండే పిండి పదార్థాలు రక్తంలో నెమ్మదిగా గ్లూకోజ్ గా మారుతాయి. దీంతో షుగర్ లెవెల్స్ నియంత్రణలో ఉంటాయి. ఈ నట్స్ లో ఉండే అర్జినైన్ అనే సమృథనం ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. శరీరం ఇన్సులిన్ ను మెరుగ్గా ఉపయోగించుకునేలా చేస్తుంది. దీని వల్ల షుగర్ లెవెల్స్ తగ్గుతాయి. డయాబెటిస్ నియంత్రణలో ఉంటుంది. టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారు ఈ నట్స్ ను రోజూ తింటుంటే ఫలితం ఉంటుంది. టైగర్ నట్స్ లో విటమిన్ సి, ఇ అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సైతం ఎక్కువగానే ఉంటాయి, ఇవి ఇన్ ఫెక్షన్లను తగ్గిస్తాయి. ఈ నట్స్ లో అధికంగా ఉండే జింక్, ఐరన్ రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్ఠంగా మారుస్తాయి. టైగర్ నట్స్ లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ నట్స్ ను తింటే బ్యాక్టీరియా ఇన్ ఫెక్షన్లు తగ్గుతాయి. ఇలా టైగర్ నట్స్ ను రోజూవారి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

విద్యతో పాటు క్రీడల్లోనూ రాణించేలా విద్యార్థులను తీర్చిదిద్దాలి..

హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయి



సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో ఫీల్డ్

విద్య, క్రీడలు రెండింటిలోనూ రాణించేలా విద్యార్థులు ఎదగాలని హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయి అన్నారు. మంగళవారం జవ హరిలాల్ నెహ్రూ స్టేడియం లో యువజన సేవలు మరియు క్రీడల శాఖ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న ప్రభుత్వ క్రీడా పాఠశాలను కలెక్టర్ ఆకస్మికంగా సందర్శించి విద్యార్థుల విద్యా ప్రమాణాలు, క్రీడా శిక్షణ, మౌలిక సదుపాయాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా నాలుగో, ఐదో తరగతి విద్యార్థులతో ఆంగ్ల, తెలుగు పాఠ్యాంశాలపై ప్రశ్నలు అడిగి వారి అభ్యాస స్థాయిని కలెక్టర్ పరిశీలించారు. జాతీయ జెండా విశిష్టత, అశోక ధర్మ చక్రం ప్రాధాన్యతపై విద్యార్థులు తెలివిన సమాధానాలను అభినందించారు. విద్యార్థులకు పాఠ్యాంశాల బోధనతో పాటు వారి సహజ ప్రతిభను గుర్తించి, ఆయా క్రీడల్లో ప్రత్యేక శిక్షణ అందించడం ద్వారా రాష్ట్ర, జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిలో రాణించే క్రీడాకారులుగా తీర్చిదిద్దాలని ఉపాధ్యాయులు, కోచ్ లకు సూచించారు. ప్రతి విద్యార్థి ప్రతిభను గుర్తించి దానికి అనుగుణంగా శిక్షణ అందించడం ఎంతో అవసరమన్నారు. విద్యార్థులతో నేరుగా మాట్లాడి న కలెక్టర్ కి.. అందిస్తున్న అల్పాహారం, మధ్యాహ్న భోజనం, పాస్టికా హారం నాణ్యత, వసతి, ఇతర సౌకర్యాల గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు. వివిధ జిల్లాల నుంచి వచ్చి ఈ పాఠశాలలో చదువుతున్న విద్యార్థులకు ఎలాంటి ఆసౌకర్యం కలగకుండా అన్ని సౌకర్యాలు కల్పించాలని పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు రవీందర్ రెడ్డికి ఆదేశించారు.

అనంతరం పాఠశాలలోని తరగతి గదులు, భోజనశాల, వటశాల, వసతి గృహాలు, పరిశుభ్రత, మధ్యాహ్న భోజన నాణ్యతను పరిశీలించి అవసర మైన సూచనలు చేశారు. విద్యార్థులకు పరిశుభ్రమైన, పోషకాహారంతో కూడిన ఆహారం అందేలా నిరంతర

పర్యవేక్షణ ఉండాలని అధికారులకు సూచించారు.

ఈ సందర్భంగా నాలుగో తరగతి విద్యార్థులకు కలెక్టర్ పాఠ్యపుస్తకాలను పంపిణీ చేసి, బాగా చదువుకోవడంతో పాటు క్రీడల్లోనూ ప్రతిభ కనబరిచి జిల్లా, రాష్ట్రస్థాయికి మంచి పేరు తీసుకురావాలని ప్రోత్సహించారు. అనంతరం జవహర్లాల్ నెహ్రూ స్టేడియంలోని జిమ్ హాల్, ఇండోర్ స్టేడియం, ఇతర క్రీడా మౌలిక సదుపాయాలను పరిశీలించారు. ఇండోర్ స్టేడియంలో సుమారు రూ. 70 లక్షల వ్యయంతో చేపడుతున్న అభివృద్ధి పనుల పురోగతిపై యువజన సేవలు మరియు క్రీడల శాఖ అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అభివృద్ధి పనులను నాణ్యతతో పాటు నిర్దిష్ట గడువులో పూర్తి చేసి క్రీడాకారులకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు.

స్విమ్మింగ్ పూల్ మరమ్మత్తు పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలి. అనంతరం జిల్లా యువజన సేవలు మరియు క్రీడల శాఖ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న స్విమ్మింగ్ పూల్స్ కలెక్టర్ సందర్శించి నిర్వహణ తీరును సమీక్షించారు. స్విమ్మింగ్ పూల్, వాటర్ ఫైన్లైన్ వ్యవస్థ, జిమ్ సెంటర్, ఇతర మరమ్మత్తు మరియు అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా స్విమ్మింగ్ పూల్ లో జరుగుతున్న మరమ్మత్తు, అభివృద్ధి పనులను త్వరిత గతిన పూర్తి చేసి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకు రావాలని సంబంధిత అధికా రులను ఆదేశించారు. ప్రజలు, క్రీడాకారులు ఎలాంటి ఇబ్బందు లు లేకుండా స్విమ్మింగ్ పూల్ సేవలను వినియోగించుకునేలా అవసరమైన అన్ని పనులను నాణ్యతా ప్రమాణాలతో పూర్తి చేయాలని సూచించారు. భద్రతా ప్రమాణాలకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వడంతో పాటు నిర్వహణను మరింత సమర్థ వంతంగా చేపట్టేందుకు అవసరమైన చర్యలు తీసుకో వాలని అధికారులకు దిశా నిర్దేశం చేశారు. స్విమ్మింగ్ పూల్ నిర్వహణలో ఎలాంటి అంత రాయం లేకుండా వైపుణ్యం కలిగిన సిబ్బందిని నియమించా లని సూచించారు. నిర్వహణలో లోపాలు తలెత్తుకుండా క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షణ చేపట్టాలని, తరచూ మరమ్మత్తులు అవసరం లేకుండా శాశ్వత పరిష్కారాలతో నిర్వహణ చేపట్టాలని అధికా రులకు సూచించారు. నిర్వహ ణి సిబ్బంది వివరాలను అడిగి తెలుసుకొని, అవసరమైతే సాంకేతిక వైపుణ్యం కలిగిన సిబ్బందిని నియమించాలని పేర్కొన్నారు.

కాంగ్రెస్ పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేయాలి : మంత్రి అడ్లూరి

మంత్రిని మర్యాద పూర్వకంగా కలిసిన నాయకులు



కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల

జగిత్యాల జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీలో ప్రధాన కార్యదర్శి గా బుర్ర రాములు గౌడ్, కార్యదర్శి గా గోగూరి సతీష్ రెడ్డి ని నియమించాగా

ఈ రోజు ధర్మపురి క్యాంపుకార్యాలయంలో పెగడపల్లి మండల కాంగ్రెస్ నాయకులతో కలిసి తెలంగాణా రాష్ట్ర సంక్షేమ శాఖ మంత్రి లక్ష్మణ్ కుమార్ ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు ఈ సందర్భంగా మంత్రిగారు వారిని శాలువాలతో సత్కరించారు.. అనంతరం మంత్రిగారు మాట్లాడుతూ జిల్లాలో కాంగ్రెస్ పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేయాలని అన్నారు.. ఈ కార్యక్రమంలో మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కడారి తిరుపతి సీనియర్ నాయకులు ఒరగల శ్రీనివాస్ సందీ మల్లారెడ్డి బండారి శ్రీనివాస్ పూసల తిరుపతి ఇస్లాపత్ రవి నాయక్ చెట్ల కిషన్ చాట్ల విజయభాస్కర్ తిరుపతియ్యల మహేష్ మూల రామ్ రెడ్డి తడగొండ రాజు నీరటి రాజ్ కుమార్ పలువురు నాయకులు పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్రస్థాయి అథ్లెటిక్స్ ఫాటీలకు కేరళ మోడల్ హై స్కూల్ విద్యార్థులు..

అభినందించిన ప్రిన్సిపల్ సీజు ఎస్ నాయర్

ప్రత్యక్ష సాక్షి , సుల్తానాబాద్

పెద్దపల్లి అథ్లెటిక్స్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో సుల్తానాబాద్ లో అథ్లెటిక్స్ ఫాటీలు జరిగాయి, అందులో అందరీ 16 బాలబాలికల విభాగంలో 1 కిలోమీటర్ల పరుగుసందంలో కె యశ్వంత్, ఎ, వైశాలి, రెండవ స్థానం రెండు కిలో మీటర్ల పరుగులో టి సాయి విష్ణు, పి ఆరద్య, రెండవ స్థానం , అందరీ 14 విభాగంలో 600 మీటర్ల పరుగులో మొదటి స్థానం , కె వినూత్న రెండవ స్థానం జి, చరిత సాధించారు..

వీరు నెల 18 వ తేదీన మెడక్ లో జరిగే రాష్ట్ర స్థాయి ఫాటీలలో పాల్గొనున్నారు అని పెద్దపల్లి అథ్లెటిక్స్ సెక్రటరీ కె గట్టయ్య తెలిపారు, వీరిని కేరళ మోడల్ హై స్కూల్ ప్రిన్సిపాల్ సీజు ఎస్



నాయర్, వైస్ ప్రిన్సిపాల్ స్మిత ఎస్ నాయర్, రాజయ్య, కిరణ్, పికాటీలు అజయ్, రాజు , ఉపాధ్యాయులు అభినందించారు...

విభిన్న కోణాల్లో ఆవిష్కృతమైన “నేను సైతం”

విశ్రాంత ఆర్డీఓ కుందారపు మహేశ్వర్



(ప్రత్యక్ష సాక్షి కరీంనగర్ టౌన్)

నేను సైతం అంటూ శ్రామికుల పక్షాన నిలిచిన శ్రీ శ్రీ రచించిన జయభేరి కవితను స్ఫూరిస్తూ ఆయన ఆశించిన సమాజం కోసం కృషి చేయాలన్న తలంపుతో రూపొందించిన “నేను సైతం” కవితా సంకలనం విభిన్న కోణాల్లో ఆవిష్కృతమైన కవితలకు వేదిక కావడం అభినందనీయమని విశ్రాంత ఆర్డీఓ కుందారపు మహేశ్వర్ అన్నారు. కరీంనగర్ లోని గహాంక భవన్ లో భవానీ సాహిత్య వేదిక కరీంనగర్ ఆధ్వర్యంలో వైరాగ్యం ప్రభాకర్ అధ్యక్షతన జరిగిన సభకు ముఖ్య అతిథిగా హాజరై వైరాగ్యం ప్రభాకర్ సంపాదకత్వంలో వెలువడిన నేను సైతం పుస్తకాన్ని ఆవిష్కృతించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ సమాజంలోని వివిధ వర్గాల వారు పడుతున్న బాధలను, సమాజాన్ని పట్టి పీడిస్తున్న గుర్తులను వివరిస్తూ

వైవిధ్యమైన చక్కని కవితలు అందించిన కవులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు..

విశిష్ట అతిథిగా హాజరైన సాహితీ గౌతమి ప్రధాన కార్యదర్శి కొత్త అనిల్ కుమార్ మాట్లాడుతూ ప్రపంచాన్ని అతలాకుతలం చేసిన కరోనా సమయంలో కూడా పుస్తకాలు ప్రచురించి ఆన్లైన్లో ఆవిష్కరణ కార్యక్రమాలు నిర్వహించిన సాహిత్యాభిలాషి వైరాగ్యం ప్రభాకర్ అన్నారు. మనసులో జరిగే అంతఃసంఘర్షణ నుండే కవితలు ఉద్భవిస్తాయని అన్నారు. అత్యీయ అతిథిగా హాజరైన ప్రముఖ కవి, విమర్శకులు అన్నాడి గజేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఇప్పుడిప్పుడే కలం పట్టిన ఎందరో కవులకు వెన్నుదమ్ముగా నిలిచి వారిని కవులుగా తీర్చిదిద్దారని అన్నారు. కవి ఆధ్యాత్మిక వేత్త బొమ్మకంటి కిషన్ అహ్వనం పలుకగా కవి ఉపాధ్యాయులు డా. ముసుగూరి పురుషోత్తం పుస్తకాన్ని పరిచయం చేసిన కార్యక్రమంలో తెరవేలి ప్రధాన కార్యదర్శి దామరకుంట శంకరయ్య, పెద్దిరాజు సత్యనారాయణ రాజు, యోగాచార్య యన్. సంపత్ కుమార్, ఎల్.రాజు వెంకటేశ్వర్లు, యుగంధర్ జనగాని, రాపర్ల వెంకటేశ్వర్లు, గుండు రమణయ్య, సిహెచ్. ప్రేమ్ సాగర్ రావు, కత్తోజి రాజమణి, బండెల గంగారాం, కనీరెడ్డి జలంధర్ రెడ్డి, గూడెపు కుమార్, టి సాయి చరణ్, టి వెంకటరమణ, ఆర్. శ్రీనివాసా చారి టి. పోచమల్లయ్య, నలమాను రాజయ్య, కాడ శంకరయ్య, పాక రామోహన్, డాక్టర్ విడవల్లి తిరుమలరెడ్డి , వడ్డాల వెంకటేశ్వ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మండల కాంగ్రెస్ సంస్థాగత

నియామకాల్లో విశ్వకర్మలకు ప్రాధాన్యతనివ్వాలి

విశ్వకర్మ సంఘం జిల్లా నాయకుడు, ఏఎంసీ డైరెక్టర్ పోలోజు శ్రీనివాస్ విశ్వకర్మ

కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల సంస్థాగత నియామకాల్లో విశ్వకర్మలకు తగిన ప్రాధాన్యత కల్పించాలని విశ్వకర్మ సంఘం జిల్లా నాయకులు , వెల్లూర్ వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ పోలోజు శ్రీనివాస్ ఓ ప్రకటనలో కోరారు. పార్టీకి విధేయతగా, అంకితభావంతో పనిచేస్తూ పార్టీ కష్ట కాలంలో కూడా పార్టీని నమ్ముకుని ఉండి, పార్టీ అధికారంలోకి రావడానికి శాయశక్తుల కృషిచేసినవ్యక్తికి జగిత్యాల జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యవర్గ నియమాకంలో విశ్వకర్మ సామాజిక వర్గాన్ని విస్తరించి మొండి “చేయి” చూపారని, మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ, అనుబంధ సంఘాల కార్యవర్గ నియామకాల్లోనైనా విశ్వకర్మలకు తగిన ప్రాతినిధ్యం కల్పించాలని ఈ సందర్భంగా పోలోజు శ్రీనివాస్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధిష్టానానికి విజ్ఞప్తి చేశారు.



ప్రతి ఇంటా ఇంకుడుగుంత నిర్మించాలి..

భూగర్భ జలాల పరిరక్షణకు మున్సిపల్..



డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్పల్లి టౌన్

జగిత్యాల జిల్లా మెట్పల్లి పట్టణం 14 జూలై మంగళవారం మెట్పల్లి హౌస్ ఫట్టణంలో జెడ్పీ హెచ్ఎస్ బాలురు పాఠశాలలో ఇంకుడు గుంతల గురించి అవగాహన కార్యక్రమం మెట్పల్లి మున్సిపల్ కమిషనర్ శ్రీనివాస్ గౌడ్ మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ ఓంకార్ నవీన్ ఆధ్వర్యంలో ఇంకుడు గుంతల ఆవశ్యకత భూగర్భ జలాల సంరక్షణ నీటి పునర్నియోగం అంశాలపై విద్యార్థులకు అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ శ్రీనివాస్

గౌడ్ మాట్లాడుతూ ప్రతి ఇంటిలో ఇంకుడు గుంత నిర్మించుకోవడం ద్వారా వర్షపు నీరు భూమిలోకి ఇంకి భూగర్భ జలాలు పెరుగుతాయని భవిష్యత్ తరాలకు నీటి వనరులను సంరక్షించవచ్చని తెలిపారు నీటి వృధాను నివారించడం ప్రతి పౌరుడి బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ ఓంకార్ నవీన్ మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు నీటి సంరక్షణపై అవగాహన పెంపొందించుకొని తమ కుటుంబ సభ్యులను కూడా ఇంకుడు గుంతల నిర్మాణానికి ప్రోత్సహించాలని సూచించారు పర్యావరణ పరిరక్షణలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు అనంతరం ఇంకుడు గుంతల ప్రాముఖ్యతపై చిత్రలేఖన డ్రాయింగ్ పోటీలు నిర్వహించి, ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యార్థులకు బహుమతులు అందజేశారు విద్యార్థులు ఉత్సాహంగా పాల్గొని నీటి సంరక్షణపై తమ ఆలోచనలను చిత్రాల రూపంలో ప్రదర్శించారు ఈ కార్యక్రమంలో మెట్పల్లి మున్సిపల్ కమిషనర్ శ్రీనివాస్ గౌడ్ మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ ఓంకార్ నవీన్ పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు ఉపాధ్యాయులు, మెట్పల్లి మున్సిపల్ సిబ్బంది మరియు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

పాఠశాల టాలెంట్ కు ఘన సన్మానం..



ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగశాయిపేట

వరంగల్ జిల్లా డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ విగ్రహ పరిరక్షణ కమిటీ జిల్లా అధ్యక్షులు కడారి కుమార్ ఆధ్వర్యంలో మంగళవారం రోజున స్థానిక ట్రిలియంట్ హై స్కూల్లో 2026 విద్యా సంవత్సరంలో అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచి స్కూల్ టాపర్లుగా నిలిచిన విద్యార్థులను ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రభువ స్థానం సాధించిన గుజ్జు షణ్ముఖ వివాస్ (578), ద్వితీయ స్థానం గంధం నిహారిక (556), వంగర కీర్తన గాడ్లను శాలువాల కప్పి, గ్యావీకులను అందజేసి విద్యార్థులను అభినందించారు. అనంతరం విద్యార్థుల విజయాలకు కృషి చేసిన ట్రిలియంట్ హై స్కూల్ డైరెక్టర్లు బండి మోహన్, బండి అవినాష్, ప్రిన్సిపాల్ బినాబ షరాన్తో పాటు ఉపాధ్యాయులను సన్మానించి వారి సేవలను కొనియాడారు. ఈ సందర్భంగా కడారి కుమార్ మాట్లాడుతూ, భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత, భారతరత్న డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ విద్యనే సామాజిక మార్పుకు, వ్యక్తిత్వ వికాసానికి,

సమానత్వ సమాజ నిర్మాణానికి అత్యంత శక్తివంతమైన సాధన అని పేర్కొన్నారు. అంబేద్కర్ ఆశయాలను ప్రతి విద్యార్థి ఆదర్శంగా తీసుకొని కష్టపడి చదివి ఉన్నత విద్యాలను సాధించాలని సూచించారు. విద్యతో పాటు క్రమశిక్షణ, నైతిక విలువలు, సామాజిక బాధ్యత, రాజ్యాంగ విలువలను అలవరచుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. నేటి విద్యార్థులే రేపటి భారతదేశ భవిష్యత్తు అని, సమాజ అభివృద్ధికి విద్యావంతుల పాత్ర ఎంతో కీలకమని తెలిపారు. అంబేద్కర్ ఆశయాల పరిరక్షణలో పాటు విద్యార్థుల్లో విద్యాపట్ల ఆసక్తిని పెంపొందించడం, ప్రతిభను ప్రోత్సహించడం తమ కమిటీ ముఖ్య లక్ష్యమని పేర్కొంటూ, భవిష్యత్తులో కూడా ప్రభిభావంతులైన విద్యార్థులను గుర్తించి సన్మానించే కార్యక్రమాలను నిరంతరం కొనసాగిస్తామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఒరగల నరేష్, గుజ్జు నురేందర్, ప్రిన్సిపాల్ శ్రీమతి బినాబ షరాన్, ఇన్చార్జులు రజిని, మమత, శాంతారాం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పోతంగల్ తాసిల్దార్ కు విసతి పత్రం ఇచ్చిన బిజెపి నాయకులు



(యూపదరావు ప్రత్యక్ష సాక్షి పోతంగల్)

నిజామాబాద్ జిల్లా పోతంగల్ మండల కేంద్రంలో మంగళ వారం రోజున బి జే పి నాయకులు భజంగి హనుమంతు మాట్లాడుతూ రైతులు వర్షాకాలం వర్షాలు కురుస్తాయని నమ్మకంతో వరి నాట్లు వేసుకున్నారు వర్షాలు లేక వాతావరణం అనుకూలించక ప్రజలు

నా నా అవస్థలు పడుతున్నారని విద్యుత్ శాఖ వారు నాణ్యమైన విద్యుత్ అందించాలి విద్యుత్ లో బాగా అంతరాయం వస్తుంది విద్యుత్ శాఖ వారు అంతరాయం లేకుండా చూడాలి అంతరాయం వస్తే వెంటనే ఆ అంతరాయాన్ని నిర్మూలన చేసి రైతులను ఆదుకోవాలి పోతంగల్ గ్రామంలో ఛోరెడ్డి స్వీయ నిర్మించారు అది చాలా సంవత్సరాల నుండి నిరుపయోగంగా ఉంది దానికి మరమ్మతులు చేసి వెంటనే వాడుకోవడానికి ఉపయోగపడేలా చేయాలి ఆ విధంగా చేసినట్లయితే రైతులు నీటి సమస్య నుంచి కొంచెం ఇబ్బందుల పాలు కాకుండా ఉంారు అని చెప్పారు ఈ సందర్భంగా తహసీల్దార్ సందీప్ కు వినతి పత్రం అందజేశారు ఈ కార్యక్రమంలో ఆయా గ్రామాల రైతులు గ్రామస్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

వర్షాలు సమృద్ధిగా కురవాలని విశ్వ లోక కళ్యాణార్థం మృత్యుంజయ హోమం..



ప్రత్యక్ష సాక్షి జగిత్యాల టౌన్

విశ్వ గాయత్రి జ్ఞాన మందిర్ జగిత్యాల లో నిజ జ్యేష్ఠ అమావాస్య సందర్భంగా గాయత్రి యజ్ఞం పరుణ గాయత్రి హోమం నిర్వహించడం జరిగింది. కొమురవెల్లి లక్ష్మీనారాయణ పర్యవేక్షణలో కాసం అశోక్

గుప్తా యజ్ఞం నిర్వహించగా కనపర్తి నాగభూషణంమంచి గంగారాం పోచ మల్ల సంపత్ సహాయకులుగా కార్యకర్తలు భక్తులు విచ్చేశారు. గాయత్రి పరివార్ కోశాధికారి రాజేష్ ని శ్రీనివాస్ ఏ ఎన్సెగా రిటైర్డ్ అయిన సందర్భంగా వారిని గాయత్రి పరివార్ సభ్యులు ఘనంగా సన్మానించడం జరిగింది. ఇట్టి కార్యక్రమానికి నాగభూషణం దంపతులు, అశోక్ గుప్తా దంపతులు, చలిగల్ శంకర్ దంపతులు, గాడి పెల్లి నాగేశ్వరరావు దంపతులు, పోరండ్ల గంగాధర్, మంచే గంగారాం, మందలూజు భాస్కర్, ప్రసాద్, అమర్నాథ్, రేగండ సతీష్, రాజేష్ ని హరిష్, కొమురవెల్లి లక్ష్మి, నాగేంద్రం, కనికరం లచ్చన్న, అల్లె లావణ్య,, కాసం కిడ్లీ పార్థి బృందం సభ్యులు తదితర భక్తులు విచ్చేసి కార్యక్రమం విజయవంతం గావించారు తదుపరి అన్నప్రసాద వితరణ జరిగినదని కొమరవెల్లి లక్ష్మీనారాయణ అధ్యక్షులు తెలియజేశారు.