ప్రత్యక్ష సాక్షి

తెలుగు దినపత్రిక

RNI No.APTEL/2011/38267

విలేకరులు కావలెను

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

సంప్రదించండి : సెల్ : 99892 88546

సంపుటి : 16 సంచిక : 055 శనివారం 05-09-2026

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

శ్రీ సీతారామచంద్రస్వామి ఆలయ నిర్మాణానికి భూమిపూజ చేసిన మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్..

బుర్ర రవి ప్రత్యక్ష సాక్షి పెగడపల్లి మండలం

జగిత్యాల జిల్లా పెగడపల్లి మండలం రాంభద్రునిపల్లె గ్రామంలో నూతనంగా నిర్మించనున్న శ్రీ సీతారామచంద్రస్వామి దేవాలయ నిర్మాణానికి తెలంగాణ రాష్ట్ర సంక్షేమ శాఖ మంత్రి శ్రీ అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ గారు భూమిపూజ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ నిర్మాణానికి సంబంధించిన ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొని, శ్రీ సీతారామచంద్రస్వామివారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ గారు మాట్లాడుతూ, ఆలయాలు మన ఆధ్యాత్మిక, సాంస్కృతిక సంప్రదాయాలకు ప్రతీకలని అన్నారు. గ్రామ ప్రజలందరూ ఐక్యంగా ముందుకు వచ్చి ఆలయ నిర్మాణంలో భాగస్వాములు కావాలని కోరారు. ఆలయ నిర్మాణానికి తన వంతుగా అవసరమైన సహాయ సహకారాలను అందిస్తానని మంత్రి తెలిపారు. గ్రామంలోని ప్రతి ఒక్కరూ తమకు తోచిన విధంగా విరాళాలు, సహాయ సహకారాలు అందించి ఆలయ నిర్మాణంలో భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు.

ప్రతి ఒక్కరూ ఆలయ నిర్మాణంలో భాగస్వాములైతే "ఇది మన గుడి" అనే ఆత్మీయ భావన ప్రతి ఒక్కరిలో కలుగుతుందని మంత్రి అన్నారు. గ్రామ ప్రజల ఐక్యత, భక్తుల సహకారంతో ఆలయ నిర్మాణాన్ని విజయవంతంగా పూర్తి చేసుకోవాలని ఆకాంక్షించారు.

శ్రీ సీతారామచంద్రస్వామి దేవాలయ నిర్మాణం పూర్తయితే గ్రామ ప్రజలకు ఆధ్యాత్మికంగా ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. ఆలయ నిర్మాణానికి కృషి చేస్తున్న గ్రామ ప్రజలను, ఆలయ కమిటీ సభ్యులను మంత్రి అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పెగడపల్లి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ కుటుంబ సభ్యులు, అన్ని గ్రామాల సర్పంచులు, ఉప సర్పంచులు, ఏఎంసీ చైర్మన్, పాలకవర్గ సభ్యులు, తాజా మాజీ ప్రజాప్రతినిధులు, మాజీ ఎంపీటీసీలు, మాజీ సర్పంచులు, యూత్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, భక్తులు, గ్రామ ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు

స్థానిక సంస్థ ఎన్నికలకు సిద్ధంగా ఉండండి..

ప్రత్యక్ష సాక్షి దేవీపట్నం

పోలవరం జిల్లా ఇందు కూరుపేట గ్రామంలో శుక్రవారం భారతీయ జనతా పార్టీ మండల కార్యవర్గ సమావేశం దేవీపట్నం మండల బిజెపి అధ్యక్షులు కారం రామన్న దొర అధ్యక్ష తన నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథులుగా పోలవరం జిల్లా ఇన్చార్జి గాదె శ్రీనివాసరావు, పోలవరం జిల్లా అధ్యక్షులు ఈకా బుల్లి కొండల దొర, మండల ఇన్చార్జి కారం సీతారామన్న దొర (ఢిల్లీ బాబు) పాల్గొ న్నారు.

విశిష్ట అతిథులుగా బిజెపి రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఈ స్వప్న కుమారి, రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు కోసూరి సత్యనారాయణరెడ్డి, మహిళ మోర్చా రాష్ట్ర కార్యదర్శి కుంజం సత్య నారాయణమ్మ పాల్గొని పలు సూచనలు చేశారు. ఈ సమావేశంలో పోలవరం జిల్లా ఇన్చార్జి గాదె శ్రీనివాస్ రావు మాట్లాడుతూ రాబోవు స్థానిక ఎన్నికలలో కూటమి ప్రభుత్వం తరఫున తమ సత్తా చాటాలని,పార్టీని గ్రామస్థాయిలో బలోపేతం చేయాలని, రానున్న స్థానిక సంస్థ ఎన్నికల్లో అభ్యర్థుల ఎంపికలు, ఎన్నికల కార్య చరణ పలు సూచనలు చేశారు.

ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా అధ్యక్షులు బుల్లి కొండల దొర మండల ప్రధాన కార్యదర్శి అయినాల వెంకటేశ్వరరావు, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు పడమట లక్ష్మణరావు, మండల కిసాన్ మోర్చా అధ్యక్షులు తంటపురెడ్డి వీరబాబు, కుండ్ల కృష్ణారెడ్డి, కుండ్ల సాయిరాం రెడ్డి, ఎన్. భాను శంకర రెడ్డి, కారం గోపి, రాయపాటి గోవిందరావు, శానంపూడి సూర్యరావు, ముర్రం వెంకటలక్ష్మి,తుర్రం రమాదేవి, అరగంటి వీరభద్రారెడ్డి, వలల రామిరెడ్డి, ఎం. అబ్బులు, బిజెపి నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

న్యూ కౌటిల్యాస్ సెయింట్ ఆమెన్ హై స్కూల్‌లో శ్రీ కృష్ణ జన్మాష్టమి వేడుకలు..

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగసాయిపేట

వరంగల్ నగరంలోని కరీమాబాద్ ప్రాంతంలో గల న్యూ కౌటిల్యాస్ సెయింట్ ఆమెన్ హై స్కూల్లో శ్రీకృష్ణాష్టమి వేడుకలు అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించారు. పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయురాలు కోడం సబిత ఆధ్వర్యంలో ప్రారంభించబడిన ఈ కార్యక్రమానికి కరస్పాండెంట్ కోడం శ్రీధర్ సభాధ్యక్షత వహించారు. కార్యక్రమంలో చిన్నారులు శ్రీకృష్ణ మరియు గోపిక వేషధారణలో పాఠశాలకు విచ్చేసి ఆహుతులను అలరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రధానోపాధ్యాయురాలు కోడం సబిత మాట్లాడుతూ శ్రీకృష్ణ మహాత్యం గురించి విద్యార్థులకు వివరించారు ప్రపంచంలోనే 64 కలలలో ప్రసిద్ధి పొందిన గొప్ప తాత్విక వేత్త శ్రీ కృష్ణ పరబ్రహ్మ అని అన్నారు. అనంతరం కరస్పాండెంట్ కోడం శ్రీధర్ మాట్లాడుతూ. విద్యార్థినీ విద్యార్థులు శ్రీకృష్ణ అవతారంలోని మంచి మరియు ఔన్నత్యాన్ని స్వీకరించాలని సద్బుద్ధిని ప్రసాదించమని ఆ భగవంతున్ని కోరుకోవాలని హితవు చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా తమ పిల్లలను శ్రీకృష్ణ మరియు గోపిక వేషధారణలో అందంగా అలంకరించి పంపించిన తల్లిదండ్రులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో సుమారుగా 600 మంది విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం పాఠశాల ఆవరణలో ఏర్పాటు చేసిన ఈ కార్యక్రమంలో కృష్ణవేషధారణలో ఉన్న విద్యార్థులు ఉట్టి కొట్టి జన్మాష్టమి శుభాకాంక్షలు తెలుపుకున్నారు. గోపిక వేషధారణలో ఉన్న పలువురు విద్యార్థినుల ద్వారా ఏర్పాటు చేసిన సాంస్కృతిక

నృత్య కార్యక్రమాలు పలువురిని అలరించాయి. కార్యక్రమంలో విద్యార్థినీ విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయిని ఉపాధ్యాయులు తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు.

భద్రాద్రికి త్వరలో రైలు కూత..

మంత్రి తుమ్మల విజ్ఞప్తికి కేంద్రం ఓకే

(భద్రాద్రి కొత్తగూడెం)

జిల్లా అభివృద్ధికి కీలకమైన పాండురం గాపురం--మల్కనగిరి రైల్వే లైన్ కు మరోసారి కదలిక వచ్చింది. వివిధ కారణాలతో పూర్తి ప్రాజెక్టు ఆలస్యమవుతున్న నేపథ్యంలో... ప్ర స్తుత దశలో పాండురంగాపురం నుంచి మధ్య లోని సాకేతపురి (సారపాక) వరకు సుమారు 16 కి.మీ. రైల్వే లైన్ పనులను ముందుగా చేపట్టి త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వ రరావు కేంద్ర రైల్వే మంత్రి అశ్విని వైష్ణన్ను కోరారు. మంత్రి తుమ్మల విజ్ఞప్తిపై కేంద్ర రైల్వే మంత్రి సానుకూలంగా స్పందించి, ఈ మార్గం లో పనులను వేగవంతం చేసేందుకు అవస రమైన చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

రైల్వే మంత్రితో జరిగిన చర్చలో పాండురంగాపురం- మల్కనగిరి లైన్ ప్రస్తుత పరి స్థితిని మంత్రి తుమ్మల వివరించారు. గతంలో రైల్వే మంత్రులుగా పనిచేసిన లాలూ ప్రసాద్ యాదవ్, మమతా బెనర్జీ, సురేశ్ ప్రభు, పీయూష్ గోయల్ హయాంలోనూ ఈ రైల్వే లైన్ ప్రతిపాదనకు అనుకూలత లభించినప్పటికీ వివిధ కారణాలతో పనులు పూర్తిస్థాయిలో ముందుకు సాగలేదని తెలిపారు. భూసేకరణ, అటవీ అనుమతులు, గోదావరి వంతెనతోపాటు ఇతర రైల్వే వంతెనల నిర్మాణానికి సంబంధించిన ప్రక్రియలు పూర్తి ప్రాజెక్టుకు ప్రధాన అవరోధాలుగా ఉన్నాయని మంత్రి వివరించారు. ఈ అంశాలన్నింటినీ పరిష్కరించి పాండురంగాపురం- మల్క నగిరి పూర్తి రైల్వే లైన్ నిర్మించేందుకు కొంత సమయం పట్టే అవకాశం ఉందన్నారు.

పాండురంగాపురం నుంచి సాకేతపురి (సారపాక) వరకు సుమారు 16 కి.మీ మేర లైన్ నిర్మాణానికి పెద్దగా అవరోధాలు లేనందున ఈ దశలో ఆ పనులను ముందుగా చేపట్టి త్వరితగతిన పూర్తిచేయాలని మంత్రి తుమ్మల కోరారు. పాండురంగాపురం-సాకేతపురి మధ్య రైల్వే లైను అవసరమైన భూ సేకరణ ప్రక్రియను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపట్టి భూమిని రైల్వే శాఖకు అప్పగించేందుకు సిద్ధంగా ఉందని కేంద్ర మంత్రికి తెలిపారు. దక్షిణ అయోధ్యగా పేరొందిన భద్రాచలం శ్రీ సీతారామచంద్రస్వామి ఆలయానికి దేశ నలుమూలల నుంచి వచ్చే భక్తులకు ఈ రైల్వే మార్గం ఎంతో ప్రయోజనకరంగా మారనుంది. సాకేతపురి వరకు రైల్వే సౌకర్యం అందుబాటులోకి వస్తే భద్రాచలం ప్రాంతానికి రాకపో కలు సులభతరం కానున్నాయి. రైల్వే కనెక్టివిటీతో భద్రాచలంలో ఆధ్యాత్మిక పర్యాటకానికి కొత్త ఊపు వచ్చే అవకాశం ఉంది. భద్రాచలం, గోదావరి పరివాహక ప్రాంతాల్లో పర్యాటక కార్యకలాపాలు విస్తరించడంతోపాటు భక్తులు, పర్యాటకుల రాక పెరగడం ద్వారా స్థానికంగా ఉపాధి, వ్యాపార అవకాశాలు మెరుగుపడనున్నాయి. భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాలోని పారిశ్రామిక రంగానికి కూడా రైల్వే కనెక్టివిటీ కీలకంగా మారనుంది. సింగరేణి, బీపీఎల్, వాటర్ ప్లాం జట్లు, కేటీపీఎస్ తదితర పరిశ్రమలకు ముడినరకు, ఉత్పత్తుల రవాణా మరింత సులభతరం కానుంది. రైల్వే సౌకర్యం అందుబాటులోకి రావడంతో పెట్టుబడులు ఆకర్షించేందుకు అనుకూల వాతావరణం ఏర్పడనుంది.

కేంద్రం నుంచి సానుకూల స్పందన లభించిన నేపథ్యంలో పాండురంగాపురం- సాకేతపురి మధ్య భూసేకరణ ప్రక్రియను వేగవంతం చేసి అవసరమైన భూమిని రైల్వే శాఖకు అప్పగించేందుకు చర్యలు చేపట్టాలని మంత్రి తుమ్మల అధికారులను ఆదేశించారు. పాండురంగాపురం-మల్కన్ గిరి రైల్వే లైన్ నిర్మాణానికి ఉన్న అడ్డంకులు ఒక్కొక్కటిగా తొలగుతున్న క్రమంలో సాకేతపురి వరకు రైల్వే లైన్ అందుబాటులోకి రావడం భద్రాద్రి ప్రాంత అభివృద్ధికి కీలక మలుపుగా నిలవనుంది. ఆధ్యాత్మిక పర్యాటకం, పారిశ్రామిక ప్రగతి, స్థానిక ఉపాధి, వ్యాపార అవకాశాలకు ఈ రైల్వే కనెక్టివిటీ మరింత బలాన్నివ్వనుంది

రాష్ట్ర వ్యవసాయశాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వర రావు విజ్ఞప్తిపై కేంద్ర రైల్వే మంత్రి అశ్విని వైష్ణవ్ సానుకూలంగా స్పందించా రు. పాండురంగాపురం- సాకేతపురి మార్గంలో పనులను వేగవంతం చేసేందుకు అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలని రైల్వే అధి కారులను ఆదే శించారు. దీంతో ఎన్నో దశాబ్దాలుగా ఎదురుచూస్తున్న భద్రాచలం ప్రాంత రైల్వే కనెక్టివిటీకి తొలి అడుగు పడినట్లయింది.

శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమి వేడుకల్లో పాల్గొన్న టీపీసీసీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి దుద్దిళ్ల శ్రీను బాబు..

టి. సత్య నారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి రిపోర్టర్ మంథని రూరల్

మహాదేవపూర్ మండల కేంద్రంలో అఖిల భారత యాదవ సంఘం ఆధ్వర్యంలో శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి టీపీసీసీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి శ్రీ దుద్దిళ్ల శ్రీను బాబు హాజరై వేడుకల్లో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీకృష్ణుని విగ్రహానికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, భక్తులకు మరియు ప్రజలకు శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. శ్రీకృష్ణుడి బోధనలు సమాజానికి స్ఫూర్తిదాయకమని, ధర్మం, సత్యం, న్యాయం కోసం ఆయన చూపిన మార్గం ప్రతి ఒక్కరికీ ఆదర్శమని దుద్దిళ్ల శ్రీను బాబు అన్నారు. శ్రీకృష్ణుని ఆశీస్సులతో ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో జీవించాలని ఆకాంక్షించారు. అనంతరం శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమి వేడుకల్లో భాగంగా నిర్వహించిన ఉట్టి కొట్టే కార్యక్రమంలో ఉత్సాహంగా పాల్గొని, అందరితో కలిసి ఉట్టి కొట్టి వేడుకల్లో మరింత ఉత్సాహాన్ని నింపారు. ఈ కార్యక్రమంలో యాదవ సంఘం పెద్దలు మహిళలు చిన్నారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మెట్‌పల్లిలో శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమి వేడుకలు ఘనంగా..

డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్‌పల్లి టౌన్

జగిత్యాలజిల్లా మెట్‌పల్లి పట్టణంలో శ్రీకృష్ణ దేవాలయంలో హౌశుక్రవారం శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమి వేడుకలను భక్తిశ్రద్ధలతో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఉదయం నుంచే ప్రత్యేక అభిషేకాలు, ఉయ్యాల సేవ కార్యక్రమాలు చేపట్టారు. భక్తులు 108 రకాల ప్రసాదాలను సమర్పించారు ఈ సందర్భంగా మహిళలు కోలాటం ఆడుతూ సందడి చేశారు భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని శ్రీకృష్ణుని దర్శించుకొని, ప్రత్యేక పూజలు చేశారు అనంతరం తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించారు. ఈ కార్యక్రమం శ్రీకృష్ణ దేవాలయం ట్రస్ట్ సభ్యులు భక్తిశ్రద్ధలతో ఘనంగా నిర్వహించారు

నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన ఆర్టిఏ మెంబెర్..

లక్ష్మణ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని

కమాన్పూర్ లో జరిగిన వివాహ కార్యక్రమంలో పాల్గొని విష్ణు భక్తుల శరత్ అక్షితలను ఆశీర్వదించిన పెద్దపల్లి జిల్లా ఆర్టిఏ మెంబర్ మంథని సురేష్, నాయి బ్రాహ్మణ సంఘం నాయకులు సూరి, మంథని లక్ష్మణ్ సాయికుమార్, విష్ణు భక్తుల రఘు,, భాను, రమేష్, సతీషు సది ,సదాశివ్, , చరణ్ ,ప్రదీప్ సాయి కృష్ణ, వంశీ , శ్రీనివాసు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జన్మదిన సందర్భంగా శాసనసభాపతికి శుభాకాంక్షలు తెలిపిన చైర్మన్లు..

ప్రత్యక్ష సాక్షి అనకాపల్లి

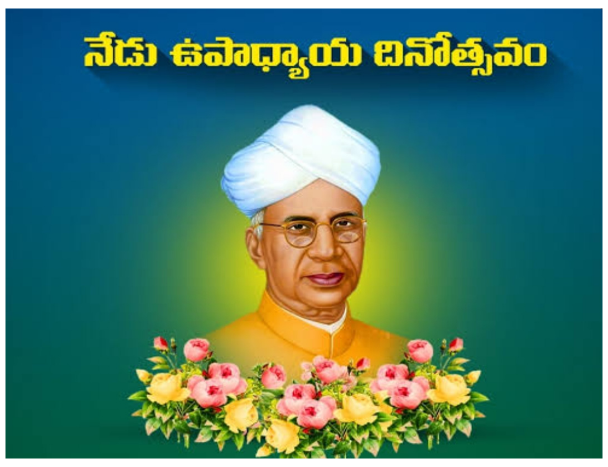
అనకాపల్లి జిల్లా నర్సీపట్నంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ శాసన సభాపతి శ్రీ చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు జన్మదిన సందర్భంగా శుక్రవారం వారి స్వగృహంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర గవర కార్పొరేషన్ చైర్మన్ మళ్ళ సురేంద్ర, మరియు రాష్ట్ర కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్స్ వేగి పరమేశ్వర రావు, బొడ్డెడ శ్రీనివాసరావు, ఆళ్ల మంగరాజు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం నర్సీపట్నంలో 6న తారీఖున జరగబోయే బీసీ సమావేశం కోసం చర్చించారు.

ఉపాధ్యాయులు... జ్ఞాన జ్యోతి వెలిగించే దీప స్తంభాలు

జ్ఞానదాతలకు కృతజ్ఞతా దినోత్సవం

సెప్టెంబర్ 5... ఉపాధ్యాయ దినోత్సవం

భారత దేశంలో ప్రతి సంవత్సరం సెప్టెంబర్ 5న ఉపాధ్యాయ దినోత్సవాన్ని ఘనంగా జరుపుకుంటారు. ఈ సంప్రదాయం వెనుక ఉన్న మూలకారణం విశిష్ట తాత్వికుడు, గొప్ప విద్యావేత్త, భారతరత్న గ్రహీత, భారతదేశ రెండవ రాష్ట్రపతి డాక్టర్ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ జన్మదినం. ఆయన ఒకసారి "నా పుట్టినరోజు ప్రత్యేకంగా జరపాల్సిన అవసరం లేదు. కానీ నా సేవలను గౌరవించాలనుకుంటే ఆ రోజు దేశవ్యాప్తంగా ఉపాధ్యాయ దినోత్సవంగా జరుపుకోండి" అని అన్న సందర్భం నుండి ఈ దినోత్సవానికి శ్రీకారం చుట్ట బడింది. అప్పటి నుండి ప్రతి ఏడాది కోట్లాది మంది విద్యార్థులు తమ గురువులను సత్కరిస్తూ కృతజ్ఞతా నివాళి అర్పించడం ఆనవాయితీగా మారింది. భారతీయ సంప్రదాయంలో ఉపాధ్యాయుని స్థానం అత్యున్నతమైనది. తల్లిదండ్రులు మనకు జీవనాన్ని ఇస్తే ఉపాధ్యాయులు ఆ జీవనానికి జ్ఞానం, దిశా నిర్దేశం అందిస్తారు. శిష్యుడి ఆలోచన విధానాన్ని తీర్చిదిద్దడమే కాకుండా నీతి, నైతికతలు, విలువలు, సాంస్కృతిక వారసత్వాన్ని బోధించడం ఉపాధ్యాయుని గొప్ప కర్తవ్యంగా భావించ బడింది. అందుకే పురాణాలలో, శాస్త్రాలలో "గురు బ్రహ్మ:, గురు విష్ణుః, గురు దేవో మహేశ్వరః" అని ఉపాధ్యాయుని స్థాయిని దైవస్థాయిలో ఉంచారు. భారతీయ చరిత్రలో అనేక మంది గురువులు సమాజానికి దిశా నిర్దేశకులుగా నిలిచారు. చాణక్య చంద్రగుప్తుని సామ్రాజ్య నిర్మాతగా తీర్చిదిద్దాడు. ఆదిశంకరాచార్యులు భారతీయ ఆధ్యాత్మికతను పునరుద్ధరించారు. ఆధునిక యుగంలో జ్యోతిరావు పూలే, సావిత్రీబాయి పూలే విద్యా హక్కుల కోసం, ముఖ్యంగా స్త్రీలకు విద్యను అందించేందుకు పోరాడారు. స్వాతంత్ర్యం తర్వాత తొలి విద్యా మంత్రిగా మౌలానా అబుల్ కలాం ఆజాద్ విద్యా విధానానికి బలమైన పునాదులు వేశారు. ఈ తరహా మహనీయుల కృషి ఉపాధ్యాయ వృత్తి గౌరవాన్ని మరింత పెంచింది.



ఈ రోజుల్లో భారతదేశంలో సుమారు 47 లక్షల మంది ఉపాధ్యాయులు పని చేస్తున్నారు. ప్రతి సంవత్సరం వారి కృషిని గుర్తించి రాష్ట్రపతి చేత జాతీయ ఉత్తమ ఉపాధ్యాయ పురస్కారాలు అందజేస్తారు. 1962 నుండి ఈ సంప్రదాయం కొనసాగుతూ వస్తోంది. 2024లోనే 130 మంది ఉపాధ్యాయులు ఈ గౌరవాన్ని అందుకున్నారు. తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాల నుండి ప్రతి సంవత్సరం పదుల సంఖ్యలో ఉపాధ్యాయులు జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు పొందడం ఒక విశిష్ట ఘట్టం. ఈ అవార్డులు ఉపాధ్యాయుల సమర్పణకు, శ్రమకు సామాజిక గుర్తింపును కల్పిస్తున్నాయి. అయితే నేటి యుగంలో ఉపాధ్యాయ వృత్తి సవాళ్లతో నిండినదే. సాంకేతిక పరిణామం వలన విద్యార్థులకు అపారమైన సమాచారం అందుబాటు లోకి వచ్చింది. కానీ ఆ సమాచారాన్ని సరైన జ్ఞానంగా మార్చి, ఉపయోగకర దిశలో వినియోగించడం నేర్పేది మాత్రం ఉపాధ్యాయుడే. తల్లిదండ్రులు, సమాజం నుంచి విద్యార్థులపై అధిక మార్కులు, ర్యాంకుల కోసం ఒత్తిడి పెరుగుతున్న క్రమంలో ఉపాధ్యాయులు కేవలం బోధకులే కాకుండా మానసిక బలాన్ని అందించే మార్గదర్శకులుగా మారాల్సిన పరిస్థితి నెలకొంది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో వనరుల కొరత, మౌలిక సదుపాయాల లేమి కారణంగా అక్కడి ఉపాధ్యాయులు అనేక పాత్రలు పోషిస్తూ విద్యా యజ్ఞాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్తున్నారు. జాతీయ విద్యా విధానం 2020 ప్రవేశంతో పాఠ్య పద్ధతుల్లో విప్లవాత్మక మార్పులు చోటుచేసుకుంటున్నాయి. విద్యార్థి కేంద్రిత బోధన, నైపుణ్యాభివృద్ధి, సృజనాత్మక ఆలోచనలపై దృష్టి పెట్టాల్సిన అవసరం వచ్చింది. ఈ కొత్త విధానాలకు అనుగుణంగా ఉపాధ్యాయులు సరికొత్త శిక్షణలు పొందుతూ, సాంకేతిక వనరులు వినియోగిస్తూ ముందుకు సాగుతున్నారు.

విద్యావేత్త డాక్టర్ ఏ.పి.జె. అబ్దుల్ కలాం ఒకసారి "ఒక గొప్ప ఉపాధ్యాయుడు దేశ భవిష్యత్తును నిర్మించ గలడు. విద్యార్థి మనసులో మంట వెలిగించగల శక్తి గురువుకే ఉంటుంది" అన్నారు. మహాత్మా గాంధీ "విద్య అనేది మనిషి శరీర, మానసిక, ఆత్మిక పరిమాణాల సమగ్ర అభివృద్ధి" అని చెప్పిన మాట ఉపాధ్యాయుని పాత్రను మరింత స్పష్టంగా తెలియజేస్తుంది. ఉపాధ్యాయ దినోత్సవం సందర్భంగా పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో విద్యార్థులు తమ గురువులను సత్కరించడం, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం ఒక సంప్రదాయంగా మారింది. విద్యార్థులు ఒక రోజు పాటు ఉపాధ్యాయుల పాత్రను పోషించడం ద్వారా గౌరవాన్ని వ్యక్తపరుస్తారు. ఇది గురువుల పట్ల కృతజ్ఞతా భావాన్ని మాత్రమే కాక, ఉపాధ్యాయ వృత్తి గొప్పదనాన్ని గుర్తు చేస్తుంది. సాంకేతికత ఎంతగా అభివృద్ధి చెందినా, కృత్రిమ మేధస్సు ఎంత విస్తరించినా ఉపాధ్యాయుని స్థానాన్ని మరెవ్వరూ భర్తీ చేయలేరు. యంత్రాలు సమాచారం అందించగలవు కానీ ఆ సమాచారాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడం నేర్పేది మాత్రం ఉపాధ్యాయుడే. అందువల్ల ఉపాధ్యాయ దినోత్సవం కేవలం ఒక వేడుక కాదు. ఇది సమాజాన్ని జ్ఞానవంతం చేసి, బాధ్యతాయుతమైన పౌరులుగా తీర్చిదిద్దే ఉపాధ్యాయుల మహోన్నత సేవలకు సమాజం తరపున అర్పించే కృతజ్ఞతా నివాళి.

సంగన భట్ల రామకృష్ణయ్య, ధర్మపురి

కరెటేలో "ప్రతిభ కనబరిచి బెల్టులను కైవసం "చేసుకున్న విద్యార్థి విద్యార్థులు

డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్‌పల్లి టౌన్

జగిత్యాలజిల్లా మెట్‌పల్లి పట్టణ రాజ్ కుమార్ కరాటే అకాడమీ లో శిక్షణ పొందిన 18. మంది విద్యార్థిని విద్యార్థులు బెల్టు గ్రేడింగ్ టెస్ట్ లో శుక్రవారంహాహావిశేష ప్రతిభను కనబరిచి పలు బెల్టులను కైవసం చేసుకున్నారు జగిత్యాల పట్టణంలో నిర్వహించిన పునకోసి షోటకన్‌హాహాకరాటే డో అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన బెల్ట్ గ్రేడింగ్ టెస్ట్ లోహాహావీరికి జగిత్యాల జిల్లా కరాటే అసోసియేషన్ సెక్రెటరీ మరియు చీఫ్ ఇన్స్ట్రక్టర్ అండ్ ఎగ్జామినర్ ఆరు ముళ్ల పవన్ బెల్టులను ప్రధానోత్సవం చేయడం జరిగింది వారు మాట్లాడుతూ బాలబాలికలకు కరాటే ద్వారా శారీరకంగా మానసికంగా ఎంతో దృఢంగా తయారవుతారని అదేవిధంగా ఒక మంచి క్రమశిక్షణతో జీవించడం అలవాటు పడుతుందనిహాహాతెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో కోచ్ రాజ్ కుమార్ జగన్ మహోదయ శ్రీజ తదితరులు పాల్గొన్నారు..

వెంగలాయిపేటలో ఇందిరమ్మ ఇల్లు ప్రారంభం..

బుర్ర రవి ప్రత్యక్ష సాక్షి పెగడపల్లి మండలం

జగిత్యాల జిల్లా పెగడపల్లి మండలం వెంగళయపేట గ్రామంలోని పబ్బతిలత - ప్రశాంత్ ఇందిరమ్మ పథకంలో భాగంగా నూతనంగా ఇల్లు నిర్మించుకోగా శుక్రవారం సర్పంచ్ మోకినపల్లిగోపాల్ ప్రారంభించారు ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ మాట్లాడుతూ అర్హులైన పేదలందరికీ ప్రభుత్వం నూతనంగా ఇందిరమ్మ ఇళ్లను నిర్మిస్తుందని పేర్కొన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు కడారి తిరుపతి ఉప సర్పంచ్ కుంచె రాజేందర్ మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ చెట్ల కిషన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు..

మున్సిపల్ చైర్మన్ వోడ్నాల శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యంలో 10వ వార్డు & 11వ వార్డులో ప్రత్యేక పారిశుధ్య పనుల పరిశీలన

టి. సత్యనారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి రిపోర్టర్ మంథని రూరల్

పెద్దపల్లి జిల్లా మంథని మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని 10వ వార్డు ఉ 11వ వార్డులో శుక్రవారం ప్రత్యేక పారిశుధ్య పనులను పరిశీలించారు. మున్సిపల్ చైర్మన్ వోడ్నాల శ్రీనివాస్.మున్సిపల్ కమిషనర్ ఎన్. మనోహర్ రెడ్డి.వైస్ చైర్మన్ ముస్కుల సహేందర్ రెడ్డి. పాలకవర్గ సభ్యులు పెంటరి రాజు, ఎల్లంకి వంశీధర్ కలిసి వార్డులో చేపట్టిన ప్రత్యేక పారిశుధ్య పనులను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా చైర్మన్ వోడ్నాల శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ, వార్డులో పారిశుధ్య పరిస్థితులను మెరుగుపరచడంతో పాటు ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా పారిశుధ్య పనులను నిరంతరం కొనసాగించాలని సిబ్బందికి సూచించారు.

పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచడంతో పాటు మురుగు కాలువలు, రోడ్లు, ఖాళీ ప్రదేశాల్లో చెత్త పేరుకుపోకుండా ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రపరిచే చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. అలాగే ప్రజలు కూడా మున్సిపల్ సిబ్బందికి సహకరించి, చెత్తను నిర్ణీత ప్రదేశాల్లోనే వేయడంతో పాటు తమ పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని ఈ సందర్భంగా సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ పెద్దపెల్లి జిల్లా సోషల్ మీడియా ఇంచార్జ్ అరెల్లి కిరణ్ గౌడ్. స్థానిక ప్రజలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మంథని పాస్టర్స్ ఫెలోషిప్ అధ్యక్షుడిని సత్కరించిన మంత్రి శ్రీధర్ బాబు

లక్ష్మణ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని

మంథని డివిజన్ పాస్టర్స్ ఫెలోషిప్ అధ్యక్షునిగా ఎన్నికైన పాస్టర్ జె. శ్రీనివాస్ పాల్ శుక్రవారం హైదరాబాద్‌లో రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమలు, శాసనసభ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబును మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి శ్రీధర్ బాబును శాలువాతో ఘనంగా సత్కరించారు. మంథని డివిజన్ పాస్టర్స్ ఫెలోషిప్ అధ్యక్షునిగా పాస్టర్ జె. శ్రీనివాస్ పాల్ ఎన్నికైన సందర్భంగా మంత్రి శ్రీధర్ బాబు ఆయనను శాలువాతో సత్కరించి అభినందనలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా క్రైస్తవ సమాజ అభివృద్ధికి తన వంతు సహకారం అందిస్తానని, క్రైస్తవులకు ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటానని మంత్రి శ్రీధర్ బాబు పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పాస్టర్ జె. శ్రీనివాస్ పాల్ మాట్లాడుతూ, తనపై నమ్మకం ఉంచి మంథని డివిజన్ పాస్టర్స్ ఫెలోషిప్ అధ్యక్ష బాధ్యతలు అప్పగించిన ప్రతి ఒక్కరికీ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. క్రైస్తవ సమాజ సంక్షేమం, అభివృద్ధి కోసం తన వంతు కృషి చేస్తానని పేర్కొన్నారు.

బాపూజీ హైస్కూల్లో ఘనంగా కృష్ణాష్టమి వేడుకలు

గోపికమ్మ వేషధారణ అలరించినలో బాలికలు..

పిల్లలు అభినందించిన స్కూల్ ప్రిన్సిపల్ ఎన్ ప్రభాకర్

ఎం లక్ష్మి - ప్రత్యక్ష సాక్షి (కూకట్ పల్లి)

శ్రీమహావిష్ణువు అష్టమావతారమైన శ్రీకృష్ణుని జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకుని భక్తులు అత్యంత భక్తిశ్రద్ధలతో, వేడుకగా జరుపుకునే పర్వదినమే 'కృష్ణాష్టమి'.. కృష్ణాష్టమి వేడుకలను జగద్గిరిగుట్ట బాపూజీ హై స్కూల్ నందు ఆధ్యాత్మిక వాతావరణంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. యూకేజీ బాలికలు గోపికల వేషధారణతో హాజరై వారి హావభావాలతో అందరిని అలరింపజేశారు.

ఈ సందర్భంగా స్కూల్ ప్రిన్సిపల్ ఎన్ ప్రభాకర్ మాట్లాడుతూ చిన్ననాటి నుండే పిల్లలకు సంస్కృతి సాంప్రదాయాలు ఆధ్యాత్మికత పట్ల ప్రేరణ కలిగించడానికి ఇలాంటి కార్యక్రమాలు ఎంతో దోహదపడతాయని అన్నారు. శ్రీకృష్ణుని బాల్యము చిలిపి చేష్టలు ప్రతి ఒక్కదానిలో ఎంతో విజ్ఞానత ఉంటుందని అది పిల్లలకు తెలియపరచడం వల్ల వారిలో ఉత్సాహం పెరుగుతుందని అన్నారు. కార్యక్రమాన్ని దిగ్విజయంగా నిర్వహించిన యూకేజీ క్లాస్ టీచర్ జయమ్మ లత ను ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. ప్రోత్సహిస్తున్న తల్లిదండ్రులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

శ్రీ మంత్రకూట గోపి జనవల్లభ మందిరంలో ఘనంగా కృష్ణాష్టమి వేడుకలు

టి. సత్య నారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి రిపోర్టర్ మంథని రూరల్

పెద్దపల్లి జిల్లా మంథని మున్సిపల్ పరిధిలో రావులచెరువు కట్ట ఏరియాలో శుక్రవారం కృష్ణాష్టమి సందర్భంగా శ్రీ మంత్రకూట గోపి జన వల్లభ మందిరంలో ఉదయం నుండి ప్రత్యేక పూజలు. పెద్ద ఎత్తున తరలి వచ్చిన భక్తులు ఈ సందర్భంగా దేవాలయం ప్రధాన అర్చకులు. వేదమూర్తులు అవుదానుల శ్రీకాంత్ శర్మ మాట్లాడుతూ ఈ మందిరం చాలా పవిత్రం మహోన్నత మహిమగల శ్రీకృష్ణుని దేవాలయం ఈ దేవాలయంలో ప్రతి కృష్ణాష్టమి రోజున ప్రత్యేకించి వెన్నను నైవేద్యంగా పెడతారు. ఆ వెన్న మూడు నెలల తర్వాత మళ్లీ తీస్తారు. అప్పటివరకు అది కరగకుండా అలానే ముద్దగా ఉంటుంది ఇదే ఆ శ్రీకృష్ణుని లీలా మహిమ. ఎన్నో అద్భుతాలు స్వయంగా మాకే జరిగాయి అంటూ ఆలయ ప్రధాన పూజారి ఈ సందర్భంగా తెలపరిచారు. ఈ కార్యక్రమాల్లో చిన్నపిల్లలు కృష్ణుని వేషంలో. మహిళలు పురుషులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు సాయంత్రం ప్రత్యేక పూజ భజన కార్యక్రమం ఉంటుందని పూజారి తెలియపరిచారు.

మంథని బట్టుపల్లి గోశాలలో ఘనంగా క్రిష్టష్మి వేడుకలు..

టి. సత్య నారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి రిపోర్టర్ మంథని రూరల్

మంథని రూలర్ పెద్దపెల్లి జిల్లా మంథని మండలంలోని బట్టుపల్లి గ్రామంలోనీ గోమహక్షేత్రంలో శుక్రవారం కృష్ణాష్టమి సందర్భంగా గోపూజలు గోమాతల ప్రత్యేక అలంకరణ నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో గోశాల నిర్వహకులు రమేష్. వారితోపాటు బట్టుపల్లి గ్రామ సర్పంచ్ శ్రీ భూగొండ రవి, గ్రామ పెద్దలు పాల్గొన్నారు. భక్తులు తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించిన అనంతరం శ్రీకృష్ణ జన్మ వృత్తాంతం మరియు శ్రీకృష్ణ లీలలు మొదలగు అంశాల గురించి ముచ్చటించుకున్నారు.

గ్రామస్థాయిలో బిజెపి బలోపేతమే మా లక్ష్యం..

స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు సిద్ధంగా ఉండండి

బిజెపి శ్రేణులకు జిల్లా ఇన్చార్జ్ గాదే శ్రీనివాసరావు పిలుపు

ప్రత్యక్ష సాక్షి పోలవరం

పోలవరం జిల్లా రంపచోడ వరం పట్టణంలో శుక్రవారం నాడు భారతీయ జనతా పార్టీ మండల కార్యవర్గ సమావేశం మండల బిజెపి అధ్యక్షులు సోడే జంగం దొర అధ్యక్షతన నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథులుగా పోల వరం జిల్లా ఇన్చార్జి గాదె శ్రీనివాసరావు, పోలవరం జిల్లా అధ్యక్షులు ఈకా బుల్లి కొండల దొర, పాల్గొన్నారు. విశిష్ట అతిథులుగా బిజెపి రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఈ స్వప్న కుమారి,గిరిజన మోర్చా రాష్ట్ర కార్యదర్శి కారం సీతారామన్న దొర (ఢిల్లీ బాబు), మహిళ మోర్చా రాష్ట్ర కార్యదర్శి కుంజ సత్యనారాయణమ్మ పాల్గొని పలు సూచనలు చేశారు. ఈ సమావేశంలో పోలవరం జిల్లా ఇన్చార్జి గాదే శ్రీనివాస్ రావు మాట్లాడుతూ రాబోవు స్థానిక ఎన్నికలలో బిజెపి సత్తా చాటాలని, పార్టీని గ్రామస్థాయిలో బలోపేతం చేయాలని, రానున్న స్థానిక సంస్థ ఎన్నికల్లో అభ్యర్థుల ఎంపికలు, ఎన్నికల కార్య చరణ పలు సూచనలు చేశారు. జిల్లా అధ్యక్షులు బుల్లి కొండల దొర మాట్లా డుతూ ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ 25 సంవత్సరాలు అయిన సందర్భంగా "సేవా, సంకల్ప, ఉత్సవాలు సెప్టెంబర్ 17 నుండి అక్టోబర్ 17 వరకు కార్య క్రమాల కార్యచరణ పై కార్యవర్గ సమావేశంలో దిశ నిర్దేశం చేశారు.బిజెపి పార్టీ తరపున స్థానిక ఎన్నికలలో పోటీ సిద్ధంగా ఉండాలని ఆయన అన్నారు. ఈ కార్య క్రమంలో మండల ఇన్చార్జి కుంజం వెంకటేశ్వర్లు దొర,జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి కొండ్రు గురు ప్రసాద్,,మూర్ల బాలురెడ్డి,ఓబీసీ మోర్చా జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు పిమ్మే శ్రీనివాస్,మండల ప్రధాన కార్యదర్శి గానిరాజు, మూర్ల నాగమణి, సాంబశివరావు, పెద్ద బాబురావు, కారు లక్ష్మి, కారం చిన్నబ్బాయి దొర అడపా సత్యనారాయణ, పొట్టి రెడ్డి, కంగాల కృష్ణ దొర, ఈక చెల్లయమ్మ, మిరియాల సుమలత, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

షుగర్, గుండె జబ్బులు ఉన్నవారికి వరం ఈ పండ్లు.. కనిపిస్తే వదలకండి..!

3లో

బాలయోగం!

పతంజలి యోగసూత్రాల్లో ఉన్న ఆసనాలు 'పెద్దలకు మాత్రమే' అని ముద్ర పడిపోయింది. కానీ, మొక్కగా ఉన్నప్పుడే ఎరువు దిట్టంగా పడితే.. అది బలంగా పెరుగుతుంది. చిన్న వయసులోనే యోగ సాధన అలవాటు చేస్తే పిల్లలకు ఆరోగ్య యోగం పడుతుంది. ప్రత్యేక మైన ఆసనాలు వేయడం వల్ల విద్యార్థుల్లో ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. వారు శారీరకంగా, మానసికంగా దృఢంగా తయారవుతారు. కాబట్టి, పిల్లల జీవనశైలిలో యోగాను భాగం చేయండి. బడులు తెరిచే సమయం ఆసన్నమవుతుంది. అంతకుముందే.. మీ పిల్లల యోగాభ్యాసానికి అంకురార్పణ చేయండి.

సాధారణంగానే పిల్లలు చురుగ్గా ఉంటారు. వారికి ప్రత్యేకంగా యోగా, వ్యాయామం లాంటివి అవసరంలేదని చాలామంది భావిస్తుంటారు. అయితే, ఇదంతా నిన్నటి మాట. నేటితరం పిల్లలంతా చదువులు మొదలుకొని ఆటపాటలన్నిటికీ ఆన్‌లైన్‌పైనే ఎక్కువగా ఆధారపడుతున్నారు. మైదానంలో ఆటలకు దూరమవుతున్నారు. ఫలితంగా.. అధిక బరువు, ఊబకాయం లాంటి సమస్యల బారిన పడుతున్నారు. ఇక ఆన్‌లైన్ గేమ్స్‌తో ఏకాగ్రత కోల్పోతున్నారు. మరికొందరు పిల్లలు అతిచురుకుగా తయారవుతున్నారు. శక్తికి మించిన పనులు చేస్తూ.. లేనిపోని సమస్యలను కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. దీన్నే వైద్య పరిభాషలో 'ఏడీహెచ్‌ఏ ప్రవర్తన' అని పిలుస్తున్నారు.

బుద్ధిగా చదువుకునే పిల్లలైనా.. ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకూ పుస్తకాల్లోనే తలలు దూర్చేస్తున్నారు. దాంతో, వెన్నెముక, మెడ నొప్పులతో బాధపడుతున్నారు. ఇక చదువుల ఒత్తిడి.. కాలుష్యంతో శ్వాసకోశ సమస్యలు.. రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గడం.. ఎత్తు తక్కువగా ఉండటం.. ఇలా ఎన్నెన్నో సమస్యలతో సతమతం అవుతున్నారు. వీటన్నిటికీ 'యోగా' చక్కని పరిష్కారం చూపుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాబట్టి, పిల్లలకు యోగాను అలవాటు చేస్తే.. వారి శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని అంటున్నారు. పిల్లల కోసం..తాడాసనం: పిల్లల్లో నాడీ వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తుంది. ఫలితంగా.. వారిలో ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. మానసిక స్థిరత్వం మెరుగుపడుతుంది. పిల్లలు ఎత్తు పెరిగేందుకూ సాయపడుతుంది.

మార్జర్యాసనం: ఎక్కువసేపు కూర్చొని చదివే పిల్లలకు.. ఈ ఆసనం ఎన్నో ప్రయోజనాలు అందిస్తుంది. వెన్నెముకను బలోపేతం చేయడంతోపాటు నడుము, మెడ నొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మెడ, భుజాలు, వెన్ను కండరాలు ఆరోగ్యంగా తయారవుతాయి. నాడులు ఉత్తేజితం అవుతాయి. మలబద్ధకం సమస్య తగ్గుముఖం పడుతుంది.

సేతుబంధ సర్వాంగాసనం: ఇది వెన్నెముక ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇస్తుంది. నాడీ వ్యవస్థను ప్రశాంతంగా ఉంచుతుంది. ఉదర కండరాలను పటిష్ఠంగా మారుస్తుంది. నడుముచుట్టూ పేరుకుపోయిన కొవ్వును కరిగించి.. ఊబకాయాన్ని తరిమేస్తుంది.

భుజంగాసనం: ఈ ఆసనంలో శరీరాన్ని ఎత్తడం వల్ల వీపు కండరాలు, ఉదరం బలపడతాయి. వీపు, మెడకు సంబంధించిన అన్ని రకాల నొప్పులనూ ఇది నివారిస్తుంది.

వృక్షాసనం: తొడ కండరాలను బలోపేతం చేస్తుంది. పిల్లలను శారీరకంగా దృఢంగా మారుస్తుంది. పిల్లలు ఎత్తు పెరిగేందుకు సహాయపడుతుంది.

ధనురాసనం: వీపును విల్లులా వంచి చేసే ఈ ఆసనంతో.. పిల్లల ఛాతీ, వీపు సాగుతాయి. వెన్నుపూస కండరాలు బలోపేతం అవుతాయి. ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యం పెరిగి.. శ్వాసకోశ సమస్యలు తగ్గుముఖం పడతాయి. రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడి.. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

అధోముఖ శ్వానాసనం: పిల్లల్లో బద్ధకాన్ని తరిమేయడంలో.. ఈ ఆసనం ముందుంటుంది. అధోముఖ శ్వానాసనంతో తలకు రక్త ప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. దాంతో, మెదడు చురుగ్గా తయారవుతుంది. కాళ్లు, చేతులు, భుజాల కండరాలను బలంగా చేసి.. నడుము నొప్పిని తగ్గిస్తుంది.

పద్మాసనం: ఈ యోగాసనంతో కండరాల ఉద్రిక్తత తగ్గుతుంది. పిల్లల మెదడును ప్రశాంతంగా మారుస్తుంది. ఫలితంగా

ఏడీహెచ్‌ఏ సమస్య దూరమవుతుంది.

ఈ ఆసనాలన్నీ సులభంగా చేయగలిగేవే! పిల్లలకు సురక్షితమైనవి కూడా! అయితే.. పెద్దల పర్యవేక్షణలోనే పిల్లలు ఆయా ఆసనాలు సాధన చేయడం మంచిది. కొన్నాళ్లపాటు నిపుణుల దగ్గర శిక్షణ తీసుకోవడం తప్పనిసరి అని గుర్తుంచుకోండి.

నిదానంగా అలవాటు..: ఈకాలపు 'స్మార్ట్' పిల్లలు యోగా క్లాసులకు వెళ్లడానికి అంతగా ఆసక్తి చూపించరు. కొంచెం కష్టమే అయినా.. వాళ్లకు నిదానంగా యోగాను అలవాటు చేయాలి. మూడేండ్ల నుంచే పిల్లలు యోగాసనాలు మొదలుపెట్టొచ్చు. పిల్లలకే ప్రత్యేకమైన యోగా తరగతులకు తీసుకెళ్లండి. అక్కడ సరదాగా ఉండే ఆసనాలతో మొదలుపెట్టి.. వారిలో ఆసక్తిని కలిగిస్తారు. పిల్లల యోగాకు సంబంధించిన పుస్తకాలను ఇవ్వండి. వాటితో కలిగే ప్రయోజనాలను వారికి వివరించండి.

మొదటిరోజు నుంచే గంటలు గంటలు కాకుండా.. నిమిషాలతోనే మొదలుపెట్టండి. పిల్లలు యోగాపై మనసు నిలిపేలా.. మీ ఇంట్లోనే ఓ ప్రశాంతమైన వాతావరణాన్ని సృష్టించండి. టెర్రస్‌పై మొక్కలు పెంచడం, చిన్నపాటి వాటర్ ఫౌంటెయిన్ ఏర్పాటు లాంటివి చేయండి. తప్పకుండా చేయాల్సిందేనని పిల్లలను బలవంతం చేయకండి. వారు ఆసక్తి చూపినప్పుడే ఆసనాలు వేయించండి.

జాగ్రత్తలు: భోజనం తర్వాత యోగాసనాలు వేయొద్దు. దీనివల్ల పిల్లల్లో అసౌకర్యం కలుగుతుంది. ఖాళీ కడుపుతోనైనా.. తేలికపాటి ఆహారం తిన్న 10–15 నిమిషాల తర్వాతైనా.. యోగాను ప్రారంభించాలి. ఏ వ్యాయామమైనా అతిగా చేయకూడదు. వారంలో నాలుగైదు రోజులు.. అరగంట చొప్పున యోగా చేస్తే సరిపోతుంది.

మీరూ పిల్లలతో కలిసి యోగా చేస్తుంటే..మీ వేగాన్ని తగ్గించుకోండి. ఎందుకంటే.. పిల్లలు మిమ్మల్నే అనుసరిస్తారు. వేగంగా ఆసనాలు వేయడానికి ప్రయత్నించి.. గాయపడే ప్రమాదం ఉంటుంది.యోగా చేసేటప్పుడు మధ్యమధ్య విశ్రాంతి తీసుకునేలా చూడండి. పిల్లలు వేసే ప్రతి ఆసనంతో ఎలాంటి ప్రయోజనాలు ఉంటాయో వారికి వివరించండి. దానివల్ల ఆ వ్యాయామం ఎందుకు చేయాలో వారికి అవగాహన ఏర్పడుతుంది.

షుగర్, గుండె జబ్బులు ఉన్నవారికి వరం ఈ పండ్లు.. కనిపిస్తే వదలకండి..!

ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు, శక్తితోపాటు పోషకాలు కూడా లభించేందుకు పండ్లను తినాలని వైద్యులు చెబుతుంటారు. పండ్లను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. సీజనల్‌గా అందుబాటులో ఉండే పండ్లతోపాటు ఇతర అన్ని రకాల పండ్లను కూడా తరచూ తినాలని పోషకాహార నిపుణులు సైతం సూచిస్తుంటారు. అయితే చాలా మంది అనేక రకాల పండ్లను తింటుంటారు. కానీ పియర్స్ అని పిలవబడే ఈ పండ్లను చాలా తక్కువగా తింటారు. ఇవి మనకు ఫ్రూట్ స్టాల్స్‌తోపాటు సూపర్ మార్కెట్‌లలోనూ లభిస్తాయి. బాగా పండిన పియర్స్ పండ్లు పసుపు రంగులో ఉంటాయి. కొద్దిగా పండినవి ఆకుపచ్చ రంగులో ఉంటాయి. పియర్స్ పండ్లనే బేరి పండ్లు అని కూడా పిలుస్తారు. వీటిని తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక లాభాలు పొందవచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

జీర్ణ వ్యవస్థకు..: పియర్స్ పండ్లలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఒక మీడియం సైజ్ పియర్ పండును తినడం వల్ల సుమారుగా 6 గ్రాముల మేర ఫైబర్ పొందవచ్చు. ఈ పండ్లను ఫైబర్‌కు మంచి మూలంగా చెబుతారు. ఒక పియర్ పండును తినడం ద్వారా మనకు రోజుకు కావల్సిన ఫైబర్‌లో సుమారుగా 25 శాతం వరకు లభిస్తుంది. ఫైబర్ వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. పేగుల్లో మలం కదలికలు సరిగ్గా ఉంటాయి. దీంతో మలబద్దకం తగ్గుతుంది. పియర్ పండ్లు ప్రో బయోటిక్ ఆహారాల జాబితాకు చెందుతాయి. ఇవి జీర్ణ వ్యవస్థలో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియాను వృద్ధి చెందేలా చేస్తాయి. దీంతో జీర్ణ శక్తి పెరుగుతుంది. మనం తిన్న ఆహారంలో ఉండే పోషకాలను శరీరం సరిగ్గా శోషించుకుంటుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగేలా చేస్తాయి.

బరువు తగ్గేందుకు..: అధికంగా బరువు ఉన్నవారు పియర్స్ పండ్లను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే ఎంతో మేలు జరుగుతుందని డైటిషియన్లు చెబుతున్నారు. ఈ పండు ఒక్కదాన్ని తింటే చాలు కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. బరువును నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. పియర్ పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఆంథో సయనిన్స్, క్వర్సెటిన్, ఫినోలిక్ సమ్మేళనాలు, విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరానికి హాని చేసే ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నిర్మూలిస్తాయి. దీంతో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. కణాలకు జరిగే నష్టంనివారించబడుతుంది.ఫలితంగా గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్, నాడీసంబంధ సమస్యలు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు.

గుండె జబ్బులు రాకుండా..: పియర్స్ పండ్లలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో అంతర్గతంగా ఏర్పడే వాపులను తగ్గిస్తాయి. దీంతో టైప్ 2 డయాబెటిస్, గుండె జబ్బులు రాకుండా నివారించవచ్చు. పలు రకాల క్యాన్సర్లు రాకుండా అడ్డుకునే శక్తి కూడా ఈ పండ్లకు ఉందని సైంటిస్టులు చేపట్టిన అధ్యయనాల్లో తేలింది. పియర్స్ పండ్లను తింటే కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. చెడు కొలెస్ట్రాల్ (ఎల్‌డీఎల్) తగ్గి మంచి కొలెస్ట్రాల్ (హెచ్‌డీఎల్) పెరుగుతుంది. దీని వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా చూసుకోవచ్చు. పియర్స్ పండ్లలో ఉండే పొటాషియం శరీరంలోని రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తుంది. దీంతో బీపీ నియంత్రణలో ఉంటుంది. హైబీపీ ఉన్నవారికి ఈ పండ్లను వరంగానే చెప్పవచ్చు. రోజూ ఒక పియర్ పండును తింటుంటే బీపీ తగ్గుతుంది. స్ట్రోక్స్ వచ్చే అవకాశాలు గణనీయంగా తగ్గిపోతాయి. ఇలా పియర్స్ పండ్లను తినడం వల్ల అనేక అద్భుతమైన లాభాలను పొందవచ్చు.

కొబ్బరినీళ్లలో తేనె కలిపి తాగితే కలిగే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు

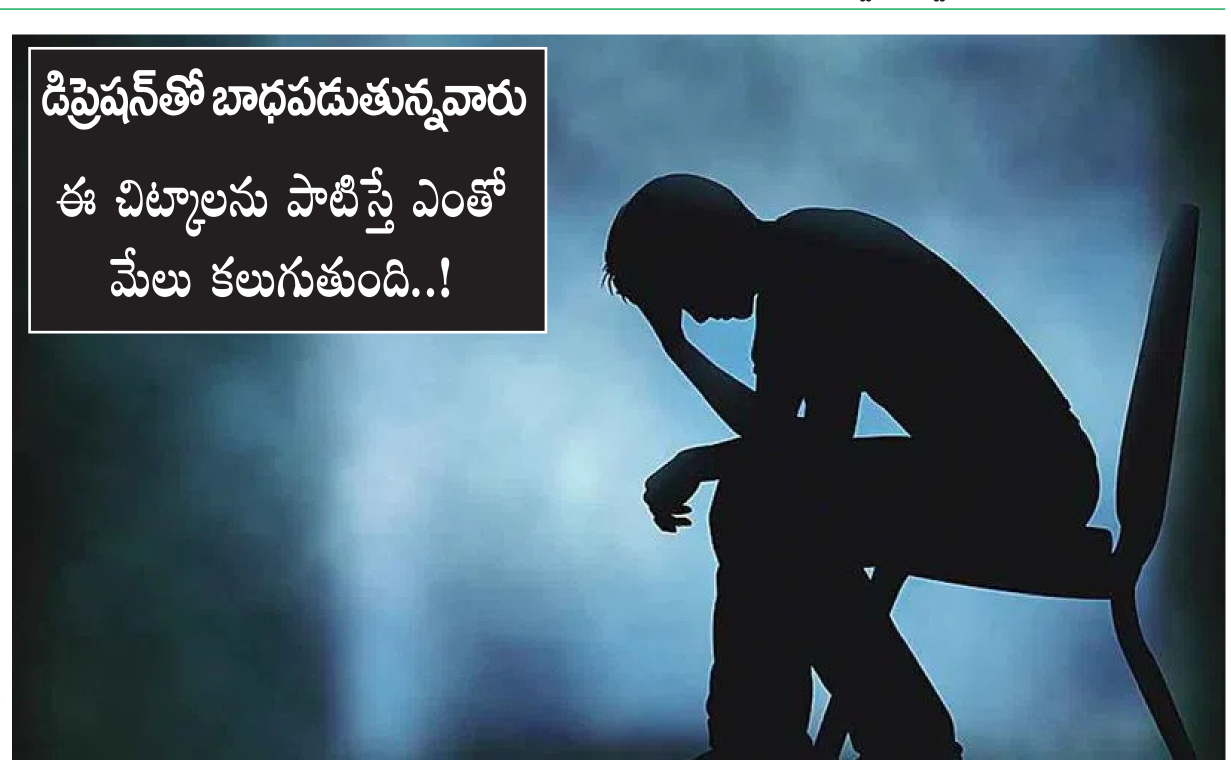
కొబ్బరి నీళ్లు, తేనె.. ఇవి రెండూ మనకు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలను అందించేవే. కొబ్బరి నీళ్లను వేసవికాలంలోనే కాదు ప్రతి సీజన్‌లోనూ తాగాలి. వీటిని తాగితే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. తేనె కూడా మనకు అద్భుతమైన లాభాలను అందిస్తుంది. అయితే ఈ రెండింటి కాంబినేషన్‌ను మీరు ఎప్పుడైనా ట్రై చేశారా. కొబ్బరినీళ్లు, తేనె కాంబినేషన్ మనకు ఎన్నో విధాలుగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ రెండింటినీ కలిపి తీసుకోవచ్చు. వీటిని కలిపి తీసుకుంటే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఉంటాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొబ్బరినీళ్లు, తేనెను కలిపి తీసుకుంటే శరీరానికి శక్తి లభించి ఉత్సాహంగా మారుతారు. చురుగ్గా పనిచేస్తారు. శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు పెరుగుతాయి. రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటారు. నీరసం, అలసట తగ్గిపోతాయి.

జ్వరం నుంచి కోలుకుంటారు..: జ్వరం వచ్చిన వారు ఈ రెండింటి కాంబినేషన్ తీసుకుంటే త్వరగా జ్వరం నుంచి కోలుకుంటారు. ఉ

త్సాహం వస్తుంది. నీరసం పోతుంది. ఈ రెండింటి కాంబినేషన్‌ల వల్ల శరీరం హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంటుంది. శరీరంలోని ద్రవాలు సమతుల్యంలో ఉంటాయి. ఎలక్ట్రోలైట్స్ సరైన స్థాయిలో ఉంటాయి. దీంతో డీహైడ్రేషన్ బారిన పడకుండా ఉంటారు. అలాగే శరీరంలోని వేడి తగ్గిపోతుంది. తేనె, కొబ్బరి నీళ్లను కలిపి తీసుకోవడం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. కొబ్బరినీళ్లలో ఉండే ఎలక్ట్రోలైట్స్, విటమిన్ సి, తేనెలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలు రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా మారుస్తాయి. దీంతో శరీరం వ్యాధులు, ఇన్‌ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాటం చేస్తుంది. రోగాలను త్వరగా తగ్గేలా చేస్తుంది.

జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి..: కొబ్బరినీళ్లు, తేనెల మిశ్రమాన్ని తాగితే ప్రీ బయోటిక్ ఆహారంలా పనిచేస్తుంది. అంటే జీర్ణ వ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచుతుందన్నమాట. దీంతో పొట్టలో ఉండే అసౌకర్యం తగ్గుతుంది. విరేచనాల సమస్య తగ్గుతుంది. అజీర్తి, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం. అసిడిటీ వంటి జీర్ణ సమస్యలు అన్నీ తగ్గిపోతాయి. తేనె, కొబ్బరినీళ్లు రెండింటిలోనూ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి కణాలకు జరిగే నష్టాన్ని నివారిస్తాయి. దీంతో గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు. కొబ్బరినీళ్లు, తేనె మిశ్రమం గొంతులో ఏర్పడే గరగరను సైతం తగ్గిస్తుంది. గొంతు నొప్పి, మంట కూడా తగ్గిపోతాయి. దగ్గు, జలుబు నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. శ్వాస నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోయి శ్వాస సరిగ్గా లభిస్తుంది.

ఎలా తీసుకోవాలి..?: కొబ్బరినీళ్లు, తేనె మిశ్రమాన్ని తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ డయాబెటిస్ ఉన్నవారు, బరువు అధికంగా ఉన్నవారు డాక్టర్ సూచన మేరకు ఈ మిశ్రమాన్ని తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఇక ఒక గ్లాస్ కొబ్బరినీళ్లకు గాను ఒక టీస్పూన్ తేనెను కలిపి తాగాల్సి ఉంటుంది. దీన్ని ఉదయం పరగడుపునే సేవిస్తే మంచిది. దీంతో రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటారు. శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు తగ్గవు. ఎంత పనిచేసినా నీరసం, అలసట రావు. అలర్జీలు ఉన్నవారు. కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారు ఈ మిశ్రమాన్ని తీసుకోకూడదు. కొబ్బరి నీళ్లు, తేనె మిశ్రమం అందరికీ పడకపోవచ్చు. ఏవైనా లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి. మీరు ఏదైనా డైట్‌ను మారిస్తే కచ్చితంగా నిపుణుల సలహా తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.



ఒత్తిడి, ఆందోళన అనేవి నేటి తరం యువతలో సహజం అయిపోయాయి. చాలా మంది ఉద్యోగులు కూడా వీటి బారిన పడుతున్నారు. పని ఒత్తిడితోపాటు ఆర్థిక, కుటుంబ సమస్యలు అధికంగా ఉంటున్నాయి. ఇంకా ఒత్తిడి వచ్చేందుకు అనేక కారణాలు ఉంటున్నాయి. దీర్ఘకాలంలో ఒత్తిడి తీవ్రమైన మానసిక సమస్యగా మారుతుంది. ఇది డిప్రెషన్ కు దారి తీస్తుంది. డిప్రెషన్‌లో ఉన్నవారిని అంత సులభంగా గుర్తించలేరు. అయితే డిప్రెషన్‌లో ఉన్నవారిని సరైన సమయంలో గుర్తిస్తే వారు ఆత్మహత్య వంటి విపరీత ఆలోచన చేయకుండా కాపాడవచ్చు. డిప్రెషన్‌లో ఉన్నవారికి కచ్చితంగా మానసిక వైద్యుల పర్యవేక్షణలో చికిత్సను అందించాలి. దీంతోపాటు ఆహారంలోనూ మార్పులు చేయాలి. ఇలా చేస్తే త్వరగా కోలుకుని మామూలు మనుషులు అవుతారు.

ఆహారం ముఖ్యం..: డిప్రెషన్‌లో ఉన్నవారు కచ్చితంగా రోజూ వ్యాయామం చేయాలి. వాకింగ్, జాగింగ్, రన్నింగ్, స్విమ్మింగ్, సైక్లింగ్, డ్యాన్స్, యోగా వంటివి చేస్తుండాలి. దీంతో ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి. మైండ్ రిలాక్స్ అవుతుంది. డిప్రెషన్ నుంచి బయట పడవచ్చు. రోజూ కచ్చితంగా 7 నుంచి 8 గంటల పాటు నిద్ర ఉండేలా ప్లాన్ చేసుకోవాలి. ఇది మెదడుపై పాజిటివ్ ఎఫెక్ట్‌ను కలిగిస్తుంది. డిప్రెషన్ నుంచి బయట పడేలా చేస్తుంది. ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అధికంగా ఉండే చేపలు, అవిసె గింజలు, చియా విత్తనాలు, వాల్ నట్స్‌ను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. ఇవి మెదడును ఆరోగ్యంగా ఉంచడంతోపాటు మానసిక సమస్యలు తగ్గేలా చేస్తాయి. రాత్రి పూట నిద్ర చక్కగా పట్టేలా చేస్తాయి. సంక్లిష్టమైన కార్బొహైడ్రేట్లు కలిగిన తృణ ధాన్యాల లేదా చిరు ధాన్యాలను ఆహారంలో భాగం చేసుకున్నా కూడా మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. డిప్రెషన్ నుంచి బయట పడతారు.

ప్రోటీన్లు కావాలి..: తాజా పండ్లు, ఆకు కూరలు, కూరగాయలను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే మెదడుపై పాజిటివ్ ప్రభావాన్ని చూపి డిప్రెషన్ నుంచి బయట పడేలా చేస్తాయి. అమైనో యాసిడ్లు ఉండే పప్పు దినుసులు, మాంసం వంటి ఆహారాలను తినడం వల్ల కూడా గణనీయమైన మార్పు కనిపిస్తుంది. రోజువారి ఆహారంలో పెరుగును తీసుకోవాలి. ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్, నూనె పదార్థాలు, జంక్ ఫుడ్, తీపి పదార్థాలు, ఫాస్ట్ ఫుడ్‌ను తినడం మానేయాలి. నీళ్లను తగిన మోతాదులో రోజూ తాగాలి. ఈ సూచనలు పాటిస్తే డిప్రెషన్ నుంచి సులభంగా బయట పడవచ్చు. అలాగే కొన్ని ఇంటి చిట్కాలను కూడా పాటించాల్సి ఉంటుంది.

ఈ చిట్కాలు పనిచేస్తాయి..: రాత్రి పూట పాలలో కాస్త అశ్వగంధ పొడిని కలిపి తాగుతుంటే ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గి మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. రిలాక్స్ అవుతారు. నిద్ర పట్టడమే కాదు, డిప్రెషన్ నుంచి కూడా బయట పడతారు. అలాగే పాలలో కుంకుమ పువ్వును కలిపి తాగుతున్నా కూడా ఎంతగానో ఉపయోగం ఉంటుంది. కుంకుమ పువ్వులో యాంటీ డిప్రెసెంట్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి మన మూడ్‌ను మారుస్తాయి. ఒత్తిడి, ఆందోళన నుంచి బయట పడేస్తాయి. మానసిక ప్రశాంతతను అందించి డిప్రెషన్‌ను తగ్గిస్తాయి. అలాగే అరటి పండును ఆహారంలో బాగం చేసుకుంటున్నా కూడా డిప్రెషన్ నుంచి బయట పడతారు. ఈ పండ్లను తింటే సెరటోనిన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. ఇది హ్యాపీ హార్మోన్. కనుక డిప్రెషన్ నుంచి బయట పడేలా చేస్తుంది. ఇలా కొన్ని రకాల సూచనలు, చిట్కాలను పాటిస్తే డిప్రెషన్‌ను తగ్గించుకోవడం పెద్ద కష్టం ఏమీ కాదు.

సహజ రత్నాల ఆభరణాలకు సరికొత్త రూపాన్ని అందిస్తూ 'నైరా' కలెక్షన్‌ను విడుదల చేసిన మలబార్ గోల్డ్ అండ్ డైమండ్స్..

శేరిలింగంపల్లి(ప్రత్యక్ష సాక్షి)

ప్రపంచంలో నాల్గవ అతిపెద్ద ఆభరణాల రిటైలర్ గా,ది రెస్పాన్సిబుల్ జ్యువెలర్'గా గుర్తింపు పొందిన మలబార్ గోల్డ్ అండ్ డైమండ్స్,ప్రకృతిలోని అత్యంత సహజసిద్ధమైన రత్నాలను తరతరాలు మెచ్చే ఆభరణాలుగా మలిచిహొనైరా' పేరిట తమ కొత్త సహజ రత్నాల ఆభరణాల కలెక్షన్ ను విడుదల చేసింది.ప్రముఖ నటి, మోడల్ శ్రీనిధి శెట్టి ఈ కలెక్షన్ కు ముఖచిత్రంగా వ్యవహరించనున్నారు.ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ,తమిళనాడు మరియు కర్ణాటక రాష్ట్రాలలో నిర్వహిస్తోన్న ఈ బ్రాండ్ యొక్క 'జెమ్‌స్టోన్ జ్యువెలరీ ఫెస్టివల్'కి ఈ ఆవిష్కరణ ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలుస్తుంది. ఈ ఉత్సవంలో భాగంగా వినియోగదారులు రత్నాలు మరియు అన్ కట్ ఆభరణాల తరుగు ఛార్జీలపై 25% వరకు తగ్గింపును పొందవచ్చు. ఈ ఆఫర్ 14 సెప్టెంబర్ 2026 వరకు అందుబాటులో ఉంటుంది.ప్రకృతి ప్రసాదించిన అరుదైన సంపదల శాశ్వత సౌందర్యం నుంచి స్ఫూర్తి పొందినహొ'నైరా',సంప్రదాయహొచిల్లై, పచ్చి ఆభరణాల తయారీ కళలోని నైపుణ్యాన్ని ఆధునిక రూపంలో ఆవిష్కరిస్తోంది..

బంగారంతో రూపొందించి,విలువైన సహజ రత్నాలతో పొదిగిన ఈ కలెక్షన్,శిల్ప రూపాలను మరియు క్లిష్టమైన అంశాలను ఒకచోట చేర్చి సాంప్రదాయ రత్నాల ఆభరణాలకు ఒక సరికొత్త రూపాన్ని అందిస్తుంది.హొకొత్త తరం వినియోగదారుల అభిరుచులకు అనుగుణంగా రూపుదిద్దుకున్నహొ'నైరా', సహజ రత్నాలతో రూపొందించిన ఆభరణాలను సరికొత్త డిజైన్ శైలిలో పరిచయం చేస్తోంది.ఈ కలెక్షన్‌లోని అద్భుతమైన పనితనం,రత్నాల ప్రత్యేకత, విలక్షణమైన సౌందర్యాన్ని ప్రధానంగా ఆవిష్కరిస్తోంది.సాంప్రదాయ ఆభరణాల తయారీ నైపుణ్యాన్ని,అభివృద్ధి చెందుతున్న డిజైన్ అభిరుచులను, వినియోగదారుల ప్రాధాన్యతలను మేళవించడంపై మలబార్ గోల్డ్ అండ్ డైమండ్స్ యొక్క దృష్టిని ఈ కలెక్షన్ ప్రతిబింబిస్తుంది.

ప్రపంచస్థాయి ఉత్తమ బోధన పద్ధతుల అధ్యయన కమిటీకి రంగసాయిపేట వాసి ఎంపిక.. కుమారస్వామిని సన్మానించిన స్థానికులు

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగసాయిపేట

ప్రపంచ స్థాయి ఉత్తమ బోధన పద్ధతులను అధ్యయనం చేయడం కోసం టీచర్స్ ఎక్స్పోజర్ విజిట్ అండ్ ఎడ్యుకేషన్ ఎక్స్చేంజ్ ప్రోగ్రాం లో భాగంగా విదేశాల పర్యటనకు వెళ్లే ఉపాధ్యాయుల జాబితాను పాఠశాల విద్యాశాఖ డైరెక్టర్ నవీన్ నికోలస్ విడుదల చేశారు.వరంగల్ నగరంలో గల రంగశాయిపేట నివాసి డాక్టర్ బొమ్మెర కుమారస్వామి ఇందులో ఎంపికయ్యారు. ఈ పర్యటనలో భాగంగా జపాన్ దేశంలోని అంతర్జాతీయ ఉత్తమ ప్రమాణాలు, ఉత్తమ బోధనా పద్ధతులను పరిశీలించనున్నారు. వీరు 5 సెప్టెంబర్ నుండి 12 సెప్టెంబర్ వరకు జపాన్ దేశంలో పర్యటించనున్నారు. ఆయన వరంగల్ జిల్లా పర్వతగిరి మండలం ఎంపీ యుపిఎస్ దౌలత్ నగర్ పాఠశాలలో సెకండరీ గ్రేడ్ టీచర్ గా విధులు నిర్వహిస్తున్నారు. ప్రపంచస్థాయి పర్యటనకు ఎంపికైన డాక్టర్ బొమ్మెర కుమారస్వామిని రంగశాయిపేట 43వ డివిజన్ నాయకులు శ్రీ సాయి నగర్ కాలనీ ప్రముఖులు, విద్యావేత్తలు తల్లిదండ్రులు, విద్యార్థులు అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా నేడు జపాన్ కు బయలుదేరి వెళుతున్న సందర్భంగా

రంగసాయిపేట 42వ డివిజన్ మాజీ కార్పొరేటర్ గుండు చందనా పూర్ణచందర్, 43వ డివిజన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కొమురెల్లి, శ్రీ సాయి నగర్ కాలనీ పేస్ 2 అధ్యక్షులు బోల్లబోయిన

మల్లికార్జున్, పేస్ 1 నాయకులు జనగాం మల్లికార్జున్, అనుమాండ్ల ప్రభాకర్, ప్రవంతి శాలువాతో సన్మానించి అభినందనలు తెలిపారు మరియు డాక్టర్ తాళ్ల రవి, వరంగల్ జిల్లా రేడియాలజిస్ట్ డాక్టర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు మాట్లాడుతూ డాక్టర్ కుమారస్వామి తరగతి గదిలో అర్థవంతమైన విద్యాబోధన చేస్తూ నాణ్యమైన విద్యను అందిస్తున్నందుకు ప్రభుత్వము గుర్తించిందని తెలిపారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలలో మంచి విద్యాబోధనకు ఈ పర్యటన ఉపయోగపడుతుందని భావిస్తున్నానని తెలిపారు. అతను పాఠశాలలోనే కాక సామాజిక, సేవా కార్యక్రమాలు, అనేక వినూత్న కార్యక్రమాలు చేస్తున్నందుకు అభినందనలు తెలిపారు..

ప్రేమ శాంతికి నాంది : డా పంతంగి వెంకటేశ్వర్లు

(ప్రత్యక్ష సాక్షి, కరీంనగర్ టౌన్)

రెండు శత్రుదేశాల కుటుంబాలకు చెందిన యువతీ యువకుల మధ్య చిగురించిన ప్రేమ,ఎదురైన సమస్యలను అధిగమిస్తూ ఎలా విజయ తీరానికి చేరిందో వివరంగా తెలిపిన నవల బాంబుల వానలో ఒక గులాబి యని,ప్రేమతో ఏదైనా సాధించవచ్చని,ప్రేమ శాంతికి నాందియని ప్రకటించిన నవలయని ప్రముఖ రచయిత, కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయం తెలుగు పూర్వ శాఖాధ్యక్షులు డా.పంతంగి వెంకటేశ్వర్లు అన్నారు. భవానీ సాహిత్య వేదిక ఆధ్వర్యంలో వైరాగ్యం ప్రభాకర్ అధ్యక్షతన సెప్టెంబర్ 4 శుక్రవారం రోజున కరీంనగర్ లోని గణాంక భవన్ లో జరిగిన పుస్తకావిష్కరణకు ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై కోట లక్ష్మణ్ రచించిన బాంబుల వానలో ఒక గులాబి నవలని ఆవిష్కరించారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ నవలను 16 చాప్టర్లుగా విభజించి రచించడం,పుస్తకం చివర నవలలోని ముఖ్యమైన సంభాషణలను పంచ్ డైలాగులుగా చేర్చడంతో ఈ నవలకు ఒక వైవిధ్యత చేకూరిందని అన్నారు.

విశిష్ట అతిథిగా విచ్చేసిన తేజ సాహిత్య సేవా సంస్థ అధ్యక్షులు డాక్టర్ పోరెడ్డి రంగయ్య మాట్లాడుతూ నవల ప్రారంభంలో పాత్రలను పరిచయం చేయడం ద్వారా నవల చదువుతున్నప్పుడు ఎలాంటి గందరగోళం ఉండదని, యుద్ధ నేపథ్యంలో చిగురించిన ప్రేమ కథను నాటక శైలిలో హృద్యంగా రచయిత కోట లక్ష్మణ్ ఆవిష్కరించారని అన్నారు. కోట లక్ష్మణ్ తను రచించిన బాంబుల వానలో గులాబి పుస్తకాన్ని తనకు విద్య నేర్పిన గురువు అన్నమరాజు శ్రీధర్ రావు గారికి అంకితమిస్తూ శాలువా పుష్పమాలతో ఘనంగా సత్కరించారు.నవలను చదివి తగు సూచనలను అందించాల్సిందిగా రచయిత కోట లక్ష్మణ్ పాఠకులకు విజ్ఞప్తి చేశారు.బొమ్మకంటి కిషన్ సభకు ఆహ్వానం పలుకగా పుస్తకాన్ని వైరాగ్యం ప్రభాకర్ సమీక్ష చేశారు. కార్యక్రమంలో సంకెపల్లి నాగేంద్ర శర్మ, కసిరెడ్డి జలంధర్ రెడ్డి అన్నాడి గజేందర్ రెడ్డి,టి.వెంకటరమణ, చిందం రమేష్, గూడూరు మల్లారెడ్డి, పొలాస రామచంద్రం, ఎం.డి.ఖాలిద్, ఎం.శంకరమ్మ , మాసం సీమ, మాంకాళి సుగుణ ,తడిగొప్పుల కుమార స్వామి, సింగిరెడ్డి రాజిరెడ్డి, రేగుల చంద్రయ్య, బండారి రాజేంద్రప్రసాద్, పాక రామ్మోహన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సుల్తానాబాద్ కాంగ్రెస్ పార్టీ టౌన్ ప్రెసిడెంట్‌గా వేగోళం అబ్బయ్య గౌడ్

ప్రత్యక్ష సాక్షి , సుల్తానాబాద్

సుల్తానాబాద్ మున్సిపల్ కాంగ్రెస్ పార్టీ పట్టణ అధ్యక్షునిగా రెండవసారి వేగోళం అబ్బయ్య గౌడ్ ఎన్నికయ్యారు, ఈ సందర్భంగా అబ్బయ్య గౌడ్ మాట్లాడుతూ తనకు రెండోసారి అవకాశం కల్పించినందుకు గాను మంత్రి దుదిల్ల శ్రీధర్ బాబు కు, ప్రభుత్వ విప్పు, పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయ రమణారావు కు, అలాగే రామగుండం శాసనసభ్యులు పెద్దపల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు రాజ్ ఠాకూర్ మక్కాన్ సింగ్ కి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన కాంగ్రెస్ నేతలు

లక్ష్మణ్, ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని

మంథని కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు శుక్రవారం పలు వివాహ వేడుకల్లో పాల్గొని నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించారు. ముత్తారం కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు దొడ్డ గీత బాలాజీ దంపతుల కుమారుడి వివాహ వేడుకల్లో నాయకులు పాల్గొని నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించి, శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అలాగే మంథని పట్టణానికి చెందిన తోట ప్రవీణ్ కోడలు వివాహ వేడుకల్లో పాల్గొని నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఇదే క్రమంలో మంథని పట్టణం శ్రీపాద కాలనికి చెందిన గోవిందుల రమేష్ అల్లుడు వివాహ వేడుకల్లో పాల్గొని నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు అయిలి ప్రసాద్, మున్సిపల్ చైర్మన్ వోడ్నాల

శ్రీనివాస్, వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ కుడుదుల వెంకన్న, జిల్లా కిసాన్ సెల్ అధ్యక్షులు ముసుకుల సురేందర్ రెడ్డి, రావికంటి సతీష్, ముత్తారం మండల మహిళా అధ్యక్షురాలు గోవిందుల పద్మ ఆనంద్, సీనియర్ నాయకులు అజీమ్ ఖాన్, ఆకుల శ్రీనివాస్, మబ్బు తిరుపతి, వోల్లాల నాగరాజు, నయీమ్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహాలక్ష్మి దేవాలయం వద్ద మొక్కల పంపిణీ చేసిన మున్సిపల్ చైర్మన్..

టి. సత్యనారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి రిపోర్టర్ మంథని రూరల్

పెద్దపల్లి జిల్లా మంథని మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని మహాలక్ష్మి దేవాలయం వద్ద చివరి శ్రావణ శుక్రవారం సందర్భంగా మొక్కల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని మున్సిపల్ చైర్మన్ వోడ్నాల శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యంలో, స్థానిక కౌన్సిలర్ మారుపాక నిహారిక నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా చైర్మన్ వోడ్నాల శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ, పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగంగా స్థానిక ప్రజలకు, భక్తులకు మొక్కలను పంపిణీ చేసినట్లు తెలిపారు. ప్రతి ఒక్కరూ మొక్కలను నాటి వాటిని సంరక్షించాలని, పచ్చదనం పెంపొందించేందుకు తమ వంతు కృషి చేయాలని సూచించారు. అలాగే భావితరాలకు స్వచ్ఛమైన, పచ్చని, ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణాన్ని అందించే బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపై ఉందని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ కమిషనర్ ఎన్. మనోహర్ రెడ్డి.మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ సహేందర్ రెడ్డి పాలకవర్గ సభ్యులు నూకల కమల్, పెంటరి రాజు కాంగ్రెస్ నాయకులు జంబోజ్ సమ్మయ్య రిటైర్డ్ టీచర్ దుద్దిళ్ల గణపతి సార్ స్థానిక ప్రజలు, భక్తులు, మున్సిపల్ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బోయినపేట్‌ను విస్మరిస్తున్న విద్యుత్ అధికారులు..

"ప్రజల ప్రాణాలతో చెలగాటమా..? సమస్యలు పరిష్కరించకుంటే విద్యుత్ ఆఫీసు ముట్టడిస్తాం..

నిరాహార దీక్షకు వెనుకాడం : కౌన్సిలర్ పోతరవేని శ్రీలత క్రాంతి కుమార్ ముదిరాజ్

టి. సత్యనారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి రిపోర్టర్ మంథని రూరల్

మంథని మున్సిపాలిటీ ఆరో వార్డు పరిధిలోని బోయినపేట్ ప్రాంతంలో నెలకొన్న విద్యుత్ సమస్యలను అధికారులు పట్టించుకోకుండా నిమ్మకు నీరెత్తనట్టు వ్యవహరస్తున్నరని మున్సిపల్ ఆరోవార్డు కౌన్సిలర్ పోతరవేని శ్రీలత క్రాంతి కుమార్ శుక్రవారం ఆరోపించారు.. తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణ కార్యక్రమంలో భాగంగా కొత్తగా ఇళ్ల నిర్మాణం జరుగుతున్న ప్రాంతాల్లో అవసరమైన చోట విద్యుత్ స్తంభాలను ఏర్పాటు చేయాలని కౌన్సిలర్ కోరారు..ఇళ్ల నిర్మాణానికి అడ్డుగా ఉన్న విద్యుత్ స్తంభాలు, విద్యుత్ తీగలను తొలగించి నిర్మాణ పనులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా చూడాల్సిన బాధ్యత విద్యుత్ అధికారులపై ఉందన్నారు.. బోయినపేటలోని కొన్ని వాడల్లో విద్యుత్ స్తంభాలు లేకపోవడంతో రాత్రి సమయంలో ప్రజలు చిమ్మచీకటిలోనే రాకపోకలు సాగించాల్సి వస్తోందని శ్రీలతక్రాంతి అన్నారు. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లలు, వృద్ధులు, మహిళలు రాత్రి వేళల్లో బయటకు రావడానికి భయపడుతున్నారని తెలిపారు..చీకటి కారణంగా విషపూరితమైన పాములు, ఇతర ప్రాణుల వల్ల ఏదైనా ప్రమాదం జరిగితే అందుకు ఎవరు బాధ్యత వహిస్తారని ప్రశ్నించారు..

కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఇప్పటికే ఏర్పాటు చేసిన విద్యుత్ స్తంభాలు విరిగిపోయి ప్రమాదకరంగా ఉన్నాయని, మరికొన్ని చోట్ల పాత ఇనుప స్తంభాలు ఉండటంతో ప్రజలకు ప్రమాదం పొంచి ఉందని తెలిపారు. వర్షాలు, ఈదురుగాలులు, గాలిదుమారాల సమయంలో బలహీనంగా ఉన్న స్తంభాలు విరిగిపడితే పెద్ద ప్రమాదం జరిగి అధిక ప్రాణనష్టం జరిగే అవకాశం ఉందని హెచ్చరించారు. ముందస్తు చర్యలు తీసుకోవాల్సిన అధికారులు సమస్యను నిర్లక్ష్యం చేయడం సరికాదన్నారు. బోయినపేటకు వెళ్లే ప్రధాన రహదారి అయిన పాత కట్టపై విద్యుత్ స్తంభాలు లేకపోవడంతో రాత్రి వేళల్లో రహదారి మొత్తం చీకటిగా మారుతోందని కౌన్సిలర్ తెలిపారు. ఈ మార్గంలో నిత్యం అనేక మంది ప్రజలు ప్రయాణిస్తుంటారని, సరైన వెలుతురు లేకపోవడంతో వాహనదారులు, పాదచారులు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని అన్నారు. ప్రమాదాలు జరగకముందే అధికారులు స్పందించి అవసరమైన చోట విద్యుత్ స్తంభాలు ఏర్పాటు చేసి వీధి దీపాల సమస్యను పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేశారు.. బోయినపేటలో విద్యుత్ సమస్యలు ఒక్కరోజులో ఏర్పడినవి కాదని, చాలా కాలంగా ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని శ్రీలత క్రాంతి అన్నారు. సమస్యలను పలుమార్లు విద్యుత్ అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లినా నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్నారని విమర్శించారు. ప్రజల భద్రతకు సంబంధించిన అంశాల్లో అధికారులు ఇకనైనా నిర్లక్ష్య వైఖరిని వీడి తక్షణమే చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు..

బోయినపేట ప్రజల సమస్యలను పరిష్కరించడంలో అధికారులు ఇంకా నిర్లక్ష్యం చేస్తే ప్రజలను సమీకరించి విద్యుత్ కార్యాలయాన్ని ముట్టడిస్తామని పోతరవేని శ్రీలత క్రాంతి హెచ్చరించారు.. సమస్యలు పరిష్కారం అయ్యే వరకు విద్యుత్ కార్యాలయం ఎదుట ఆందోళన కొనసాగిస్తామని, అవసరమైతే నిరాహార దీక్షకు కూడా సిద్ధంగా ఉన్నామని తెలిపారు. ప్రజల ప్రాణాలకు, ఆస్తులకు ముప్పు కలిగే పరిస్థితులు ఏర్పడిన తర్వాత స్పందించడం కాకుండా ముందుగానే సమస్యలను పరిష్కరించాలని విద్యుత్ అధికారులను ఆమె కోరారు. బోయినపేటలోని అన్ని వాడలను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి విద్యుత్ స్తంభాలు, తీగలు, వీధి దీపాలు, మీటర్ కనెక్షన్లకు సంబంధించిన సమస్యలను గుర్తించి సమగ్రంగా పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేశారు..

విద్యార్థులు ఒత్తిడిని జయించి క్రమశిక్షణగా చదివితే లక్ష్యాన్ని చేరుకుంటారు..

కళాశాల చైర్మన్ డాక్టర్ లయన్ రేకులపల్లి విజయ

ప్రత్యక్ష సాక్షి, సుల్తానాబాద్

విద్యార్థులు ఒత్తిడిని జయించి క్రమశిక్షణగా చదువుకుంటే ఎంచుకున్న లక్ష్యాన్ని చేరుకుంటారని శ్రీవాణి కళాశాలల చైర్మన్ డాక్టర్ రేకులపల్లి విజయ అన్నారు, సుల్తానాబాద్ మండలం నర్సయ్య పల్లి గ్రామంలోని విజయ ఏసి ఫంక్షన్ హాల్లో శ్రీవాణి జూనియర్ కళాశాల ప్రెషర్స్ డే సంబరాలు జరిగాయి. కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన కళాశాల చైర్మన్ లయన్ డాక్టర్ రేకులపల్లి విజయ మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు ఒత్తిడిని జయించి క్రమశిక్షణ గా చదివితే లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడం సులభం అవుతుంది అని తెలిపారు . ఈ కార్యక్రమంలో విశిష్ట అతిథిగా పాల్గొన్న కళాశాల సెక్రటరీ మరియు కరస్పాండెంట్ రేకులపల్లి శశాంక మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు సమయమును సద్వినియోగపరుచుకుని విజయం సాధించాలన్నారు. డిగ్రీ కళాశాల ప్రిన్సిపల్ బండారి కమలాకర్ విద్యార్థులు చెడు అలవాట్లకు లోను కాకుండా శ్రద్ధగా చదివి తల్లి తల్లిదండ్రులకు కళాశాలకు పేరు తీసుకురావాలని కోరారు, ఈ సందర్భంగా కళాశాల ప్రిన్సిపల్ బాలసాని శ్రీనివాస్ కళాశాల విద్యార్థులు సాధించిన మార్కులు మార్కులు విజయాలు తెలపడం జరిగింది ఈ సందర్భంగా కళాశాల టాపర్లకు ముఖ్య అతిథి డాక్టర్ రేకులపల్లి విజయ చేతుల మీదుగా బహుమతులు ప్రధాన చేయడం జరిగింది. ఈ విద్యా సంవత్సరం వివిధ కళాశాలలో ఇంజనీరింగ్ సీట్లు సాధించిన విద్యార్థులకు అభినందనలు తెలియజేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు సాంస్కృతిక కార్యక్రమంలతో ఆహుతులను అలరించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో అధ్యాపక, అధ్యాపకేత్ర బృందం, విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు..

శ్రీ వాసవి మాత దేవాలయంలో ఘనంగా 180 చీరలతో ప్రత్యేక పూజలు అర్చనలు..

టి. సత్యనారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి రిపోర్టర్ మంథని రూరల్

పెద్దపల్లి జిల్లా మంథని మున్సిపల్ పరిధిలోని శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి దేవాలయంలో శ్రావణ చివరి శుక్రవారం రోజు సందర్భంగా ఆర్యవైశ్య మహిళా విభాగం ఆధ్వర్యంలో ఉదయం నుంచి అమ్మవారికి ప్రత్యేక అలంకరణ పూజలు మరియు ముఖ్యంగా 180 చీరలతో ప్రత్యేక అర్చన కార్యక్రమాన్ని వైభవంగా నిర్వహించారు.

మంత్రపుష్పం మంగళహారతి తీర్థ ప్రసాదాలు. అనంతరం పులిహోర ప్రసాదాన్ని పంచిపెట్టారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్యవైశ్య మహిళలు సంఘం సభ్యులు. సమీప భక్తులు 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