ప్రత్యక్ష సాక్షి

తెలుగు దినపత్రిక

RNI No.APTEL/2011/38267

సంపుటి : 16 సంచిక : 068 మంగళవారం 22-09-2026

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

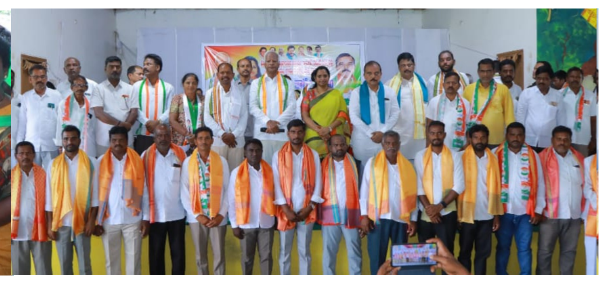
విలేకరులు కావలెను

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

కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలే పార్టీకి సైనికులు..

వరంగల్ ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్య



సాయి...ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

కాంగ్రెస్ పార్టీని గ్రామస్థాయి నుంచి మరింత బలోపేతం చేయాలని, నూతనంగా బాధ్యతలు చేపట్టిన పార్టీ కమిటీలు ప్రజలకు అందు బాటులో ఉంటూ ప్రభుత్వ సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్ర మాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లా లని వరంగల్ పార్లమెంట్ సభ్యురాలు డాక్టర్ ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్య అన్నారు. కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలంతా పార్టీకి సైనికుల్లా పనిచేయాలని తెలిపారు. ధర్మసాగర్ మండలంలోని సుష్మిత గార్డెన్‌లో సోమవారం నిర్వహించిన నూతన మండల కాంగ్రెస్ కమిటీ, గ్రామ కాంగ్రెస్ కమిటీల పరిచయ కార్యక్ర మానికి మాజీ ఉప ముఖ్య మంత్రి, స్టేషన్ ఘన్‌పూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి తో కలిసి వరంగల్ ఎంపీ డా.కడి యం కావ్య ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు.అంతకు ముందు ధర్మసాగర్ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయాన్ని ప్రారంభించారు.ఈ సమావే శంలో వరంగల్ పార్లమెంట్ సభ్యురాలు డాక్టర్ కడియం కావ్య మాట్లాడుతూ స్టేషన్ ఘన్‌పూర్ నియోజక వర్గానికి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి ప్రభుత్వం పెద్దఎత్తున నిధులు కేటాయిస్తోందని ఎంపీ తెలిపారు. ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల, 100 పడకల ఆసుపత్రి, యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూల్ వంటి అభివృద్ధి పనులు వేగంగా కొనసాగుతున్నాయని చెప్పారు.బీఆర్‌ఎస్ నేతలు చేస్తున్న తప్పుడు ప్రచారానికి వరంగల్ ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్య గట్టి సమాధానం ఇచ్చారు.

ఎంపీ నిధుల విషయంలో వాస్తవాలను పక్కదారి పట్టిస్తూ తాను కేవలం 20 శాతం నిధులు మాత్రమే వినియోగించానంటూ దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారని ఎంపీ మండిపడ్డారు. తనకు ఇప్పటివరకు వచ్చిన రూ.14.70 కోట్ల ఎంపీ నిధుల్లో దాదాపు రూ.12 కోట్లు ఇప్పటికే వివిధ అభివృద్ధి పనులకు కేటాయించినట్లు స్పష్టం చేశారు.వరంగల్ అభివృద్ధికి కేంద్ర మంత్రులను నిరంతరం కలుస్తూ వివిధ అంశాలపై ప్రతిపాదనలు అందిస్తున్నట్లు ఎంపీ తెలిపారు. అలాగే తాను పార్లమెంటులో వరంగల్ సమస్యలను నిరంతరం ప్రస్తావిస్తూ, కేంద్ర మంత్రులను కలిసి అభివృద్ధి పనుల కోసం నిధులు తీసుకురావడానికి ప్రయత్నిస్తున్నానని వరంగల్ ఎంపీ డా. కడియం కావ్య తెలిపారు.

రైల్వేలు, జాతీయ రహదారులు, విద్య, ఆలయాల అభివృద్ధి, కాకతీయ యూనివ ర్సిటీ, మామునూరు విమానా శ్రయం, టెక్స్‌టైల్ పార్కు, రైల్వే మ్యాను ఫ్యాక్చ రింగ్ యూనిట్ తదితర అంశాలపై కేంద్రంతో నిరంతరం కృషి చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. కాంగ్రెస్ సంక్షేమాన్ని ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలి.కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలను గ్రామస్థాయిలో ప్రజలకు వివరించాలని పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలకు ఎంపీ సూచించారు.

అల్ఫోర్స్ విద్యా సంస్థల్లో ఘనంగా "లింగార్చన"

ప్రత్యక్ష సాక్షి కరీంనగర్ టౌన్

శ్రీ విఘ్నేశ్వర నవరాత్రి ఉత్సవాలలో భాగంగా అల్ఫోర్స్ విద్యాసంస్థల్లో అనేక రకాలైన పూజలను చాలా పెద్ద ఎత్తున నిర్వ హించడం జరుగిందని అల్ఫోర్స్ విద్యాసంస్థల అధినేత డాక్టర్ వి.నరేందర్ రెడ్డి అన్నారు. వారి పరి వారంతో కలిసి స్థానిక కొత్తపల్లి లోని అల్ఫోర్స్ ఇ-టెక్నో స్కూల్ ఒ అల్ఫోర్స్ బాలికల జూనియర్ కళాశాలలో సోమవారం వేములవాడ రిత్వికులు చేసిన "లింగార్చన" కార్య క్రమానికి వారి పరివారంతో కలిసి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు.

ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లా డుతూ శ్రీ గణపతి నవరాత్రి ఉ త్సవాలలో భాగంగా లింగార్చన కార్యక్రమాన్ని వివిధ ద్రవ్యాలతో చేయడం గొప్ప ఆనవాయితీ అని వారు చెప్పారు. అల్ఫోర్స్ విద్యా సంస్థల్లో భక్తిని పెంపొందిస్తూ ప్రతి సంవ త్సరం లాగే ఈ సంవత్సరం కూడా వివిధ రకాల పూజ లను చాలా గొప్పగా పెద్ద ఎత్తున నిర్వహించడం జరిగినది అని వారు చెప్పారు.శ్రీ వేములవాడ రాజరాజేశ్వర స్వామి ఆశీస్సులతో అనేక పూజ కార్యక్రమాలు చేపట్టడమే కాకుండా జయప్రదం కూడా చేస్తున్నామని వారు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. అపూర్వ ఘట్టమైన అభిషేకాన్ని ఫలపంచామృతాలతో, పండ్ల రసాలతో చేసి వివిధ రకాలపూలతో చక్కగా అలం కరించి తద్వారా శుభ ఫలాలు కలుగుతాయని మరియు చేసే పనులను ఎదురైనటువంటి ఆటంకం సైతం అధిగమించవచ్చని అభిప్రాయపడుతూ. ప్రతి ఒక్కరు శక్తి కొలది ఈ పూజను చేపట్టి ముందంజ లో ఉండాలని సూచించారు. మునులు పవిత్రమైన, శక్తి వంతమైన ఈ పూజను చేశారని గుర్తు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అల్ఫోర్స్ విద్యాసంస్థల ప్రిన్సిపాల్స్, సిబ్బంది, తల్లిదండ్రులు మరియు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

గణేష్ నిమజ్జనం నేపథ్యంలో కీలక నిర్ణయం - కల్లు, వైన్ షాపులు బంద్‌కు సిపీ ఆదేశం..

యాదవరావు ప్రత్యక్ష సాక్షి పొతంగల్

నిజామాబాద్ జిల్లా వ్యాప్తంగా గణేష్ నవరాత్రి ఉత్సవాలు ముగింపు దశకు చేరుకోవడంతో జిల్లాలో శాంతి భద్రతల పరిరక్షణకు పోలీస్ యంత్రాంగం కట్టుదిట్టమైన చర్యలు చేపట్టింది.ఇందులో భాగంగా జిల్లా పోలీస్ కమిషనర్ సాయి చైతన్య ఐపీఎస్ గారు సంచలన ఆదేశాలు జారీ చేశారు. నిమజ్జనం రోజున ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా ఉండేందుకు జిల్లా వ్యాప్తంగా ఉన్న కల్లు దుకాణాలు, వైన్ షాపులు, బార్ అండ్ రెస్టారెంట్లను - 22 -09-2026 సాయంత్రం 6 గంటల నుండి 23-09 - 2026 సాయంత్రం 6 గంటల వరకు పూర్తిగా మూసివేయాలని స్పష్టమైన ఆదేశాలు ఇచ్చారు.

నిమజ్జన శోభాయాత్రల్లో యువత మద్యం సేవించి గొడవలకు దిగడం, డీజేల మధ్య ఘర్షణలు వంటివి జరగకుండా ముందు జాగ్రత్త చర్యగా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు సి పి సాయి చైతన్య తెలిపారు.గణేష్ నిమజ్జనం అనేది భక్తి శ్రద్ధలతో జరుపుకోవాల్సిన పండుగ. ఈ సమయంలో మద్యం తాగి అల్లర్లు సృష్టిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవు. నిబంధనలు అతిక్రమించి షాపులు తెరిచినా, బెల్ట్ షాపులు నిర్వహించినా కేసులు నమోదు చేసి లైసెన్సులు రద్దు చేస్తాం" అని సి పి సాయి చైతన్య హెచ్చరించారు.నిమజ్జనం రూట్ లో ప్రత్యేక పోలీస్ బందోబస్తు, డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ తనిఖీలు, నిఘా బృందాలను ఏర్పాటు చేస్తూనట్లు ఆయన వెల్లడించారు. భక్తులు పోలీసులకు సహకరించి ఉత్సవాలను ప్రశాంతంగా జరుపుకోవాలని కోరారు.

3లో

థైరాయిడ్‌ను నిర్లక్ష్యం చేయొద్దు..

బీఆర్ఎస్ జిల్లా కార్యాలయంలో ఘనంగా హోమం, గణపతి పూజ..

కుటుంబ సమేతంగా పాల్గొని, ప్రత్యేక హోమం.ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన.. దాస్యం

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

హనుమకొండ బాలసముద్రం లోని భారత రాష్ట్ర సమితి (బీఆర్‌ఎస్) జిల్లా కార్యాల యంలో వినాయక చవితి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని హోమం, గణపతి పూజా కార్యక్రమాలను భక్తిశ్రద్ధలతో ఘనంగా నిర్వహించారు. బీఆర్‌ఎస్ హనుమకొండ జిల్లా అధ్యక్షు లు, ప్రభుత్వ మాజీ చీఫ్ విప్, వరంగల్ పశ్చిమ మాజీ శాసనసభ్యులు దాస్యం వినయ్ భాస్కర్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, ప్రజాప్రతినిధులు పెద్ద సంఖ్య లో పాల్గొన్నారు.ఈ సంద ర్భంగా దాస్యం వినయ్ భాస్కర్ --రేవతి దంపతులు కుటుంబ సమేతంగా కార్యక్రమానికి హాజరై ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. వేద పండితుల ఆధ్వర్యంలో గణపతి పూజ, ప్రత్యేక హోమం, మంత్రోచ్ఛా రణలతో పూజా కార్యక్రమాల ను శాస్త్రోక్తంగా నిర్వహించారు. విఘ్నేశ్వరుడికి పంచామృ తాభిషేకం, పుష్పార్చన, గణపతి అష్టోత్తర శతనామా వళి తదితర పూజా కార్యక్ర మాలను భక్తిశ్రద్ధలతో చేపట్టా రు.పార్టీ కార్యాలయానికి విచ్చేసిన నాయకులు, కార్యక ర్తలు గణనాథుడిని దర్శించు కుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహిం చారు.అనంతరం వేద పండి తుల మంత్రోచ్చారణల మధ్య హోమ పూర్ణాహుతి కార్యక్ర మాన్ని శాస్త్రోక్తంగా నిర్వహిం చారు. కార్యాలయ ప్రాంగణం భక్తి వాతావరణంతో కళకళలా డింది.ఈ సందర్భంగా దాస్యం వినయ్ భాస్కర్ మాట్లాడుతూ విఘ్నాలను తొలగించే విఘ్నే శ్వరుడి ఆశీస్సులతో ప్రతి కార్యం విజయవంతంగా సాగాలని ఆకాంక్షించారు. తెలంగాణ ప్రజలందరూ సుఖ సంతోషాల తో, ఆయురారోగ్యా లతో జీవించాలని,రాష్ట్ర ప్రజల పై గణపతి కరుణాకటాక్షాలు ఎల్లప్పుడూ ఉండాలని ప్రార్థించినట్లు తెలిపారు.

తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధకుడు, బీఆర్‌ఎస్ పార్టీ అధినేత కేసీఆర్, ఆయన కుటుంబ సభ్యులు సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో ఉండా లని, తెలంగాణ రాష్ట్రం అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చెందాలని గణనాథుడిని ప్రార్థించినట్లు దాస్యం వినయ్ భాస్కర్ తెలిపారు. ప్రజల సంక్షేమం, శాంతి, సౌభ్రాతృత్వం, సమృద్ధి కోసం గణపతి ఆశీస్సులు అందరిపై ఉండాలని కోరుకు న్నారు.వినాయక చవితి పర్వదినం సందర్భంగా ప్రతి ఒక్కరూ భక్తిశ్రద్ధలతో గణనా థుడిని ఆరాధించి, పండుగను ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో జరుపుకోవాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. భక్తి, ఆధ్యా త్మికతతో పాటు పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రతి ఒక్కరూ ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమం లో కుడా మాజీ చైర్మన్ మర్రి యాదవ రెడ్డి, కార్పొరేటర్లు, మాజీ కార్పొరేటర్లు, డివిజన్ ప్రెసిడెంట్లు, కార్యకర్తలు మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు. పూజా కార్యక్రమాలు ముగిసిన అనంతరం భక్తులకు తీర్థప్రసాదాలు అందజేశారు.

సర్కారు 'యూటర్న్'.. ఫలించిన పాలిటెక్నిక్ విద్యార్థుల పోరాటం

పాత పద్ధతిలోనే ఏఐసీటీఈ నిబంధనలు, పరీక్షల విధానం

అధ్యాపకుల సహాయ నిరాకరణ, జేఏసీ ఒత్తిడితో దిగొచ్చిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం

(ప్రత్యక్ష సాక్షి, హైదరాబాద్)

రాష్ట్రంలో గత 35 రోజులుగా పాలిటెక్నిక్ విద్యార్థులు, అధ్యాపకులు చేస్తున్న సమరశీల పోరాటం ఎట్టకేలకు ఫలించింది. యంగ్ ఇండియా స్కిల్ యూనివర్సిటీలో ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ కళాశాలలను విలీనం చేయాలన్న ప్రతిపాదనపై రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం యూటర్న్ తీసుకుంది. విద్యార్థి లోకం కదం తొక్కడం, అధ్యాపకులు సహాయ నిరాకరణ చేపట్టడంతో దిగొచ్చిన సర్కార్.. పాత పద్ధతిలోనే పాలిటెక్నిక్ విద్యను కొనసాగించాలని కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది.

ఎరవెల్లి జగన్ నాయకత్వానికి దక్కిన అరుదైన విజయం..

పాలిటెక్నిక్ కళాశాలల మనుగడను ప్రశ్నార్థకం చేసేలా ఉన్న ప్రభుత్వ నిర్ణయానికి వ్యతిరేకంగా.. పాలిటెక్నిక్ విద్యార్థి జేఏసీ చైర్మన్ ఎరవెల్లి జగన్ సాగించిన పోరాటం ఈ విజయానికి ప్రధాన కారణం. గత 35 రోజులుగా ఆయన విద్యార్థులు, జేఏసీ నాయకులు, వివిధ పార్టీల నేతలను సమన్వయం చేసుకుంటూ ఉద్యమాన్ని ముందుండి నడిపించారు. నిరంతర సమావేశాలు, భారీ ధర్నాలు, వినూత్న నిరసనలతో విద్యార్థుల సమస్యలను, వారి ఆవేదనను ప్రభుత్వ పెద్దల చెవిన వేయడంలో ఎరవెల్లి జగన్ నూటికి నూరు శాతం సఫలమయ్యారు. ఆయన అలుపెరగని దీక్ష, వ్యూహాత్మక పోరాటం వల్లే ప్రభుత్వం వెనక్కి తగ్గిందని విద్యార్థి లోకం హర్షం వ్యక్తం చేస్తోంది. లక్షలాది మంది విద్యార్థులకు అండగా నిలిచి, సర్కారు మెడలు వంచి ఈ మహా విజయాన్ని సాధించిన జేఏసీ చైర్మన్ ఎరవెల్లి జగన్‌పై సర్వత్రా ప్రశంసల జల్లు కురుస్తోంది.

యథాతథంగా సాంకేతిక విద్యాశాఖ.. విద్యార్థి జేఏసీ ఆందోళనల నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం తీసుకున్న తాజా నిర్ణయంతో.. సాంకేతిక విద్యాశాఖ పరిధిలోనే ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ కళాశాలలు యథాతథంగా కొనసాగనున్నాయి. సాంకేతిక విద్యాశాఖ, రాష్ట్ర సాంకేతిక విద్యామండలిల మనుగడకు వచ్చిన ముప్పు తప్పింది. స్కిల్ వర్సిటీకి అనుబంధంగా సాంకేతిక విద్యాశాఖలో ఉద్యోగుల కేటాయింపు ప్రక్రియకు కూడా ప్రభుత్వం తక్షణమే బ్రేక్ వేసింది.

పాత పద్ధతిలోనే పరీక్షలు.. డిప్లొమా కోర్సుల నిర్వహణలో ఎలాంటి మార్పు ఉండబోదని ప్రభుత్వం స్పష్టత ఇచ్చింది. అఖిల భారత సాంకేతిక విద్యామండలి నిబంధనలు, అకడమిక్ సిలబస్, పరీక్షల విధానం పూర్తిగా పాత పద్ధతిలోనే కొనసాగుతాయని ప్రకటించింది. ఈ ఆందోళనల్లో విద్యార్థులతో పాటు పాలిటెక్నిక్ అధ్యాపకులు కూడా ప్రత్యక్షంగా పాల్గొని సహాయ నిరాకరణ చేపట్టడం ఉద్యమానికి మరింత బలాన్నిచ్చింది. జేఏసీ చైర్మన్ ఎరవెల్లి జగన్ పట్టుదల, అధ్యాపకుల ఒత్తిడితో ఎట్టకేలకు పాలిటెక్నిక్ కళాశాలల పరిరక్షణ సాధ్యమైంది. విద్యార్థుల భవిష్యత్తును కాపాడేందుకు జేఏసీ సాధించిన ఈ విజయం పాలిటెక్నిక్ విద్యా చరిత్రలో చిరస్థాయిగా నిలిచిపోతుందని విద్యార్థి, అధ్యాపక సంఘాలు సంతోషం వ్యక్తం చేస్తున్నాయి.

ఉత్తమ అవార్డు గ్రహీత కు సన్మానం

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగసాయిపేట

వరంగల్ జిల్లా ఉత్తమ వాయమ ఉపాధ్యాయ అవార్డు గ్రహీత మహమ్మద్ మహబూబ్ పాషా ఈరోజు చిన్ననాటి స్నేహితులు శాలువాతో సన్మానం చేసి స్వీట్ తినిపించి శుభాకాంక్షలు తెలిపిన స్నేహితులు అవార్డు గ్రహీత మహబూబ్ జెడ్ పి హెచ్ ఎస్ స్కూల్ కొంగపాక పాఠశాలలో పనిచేస్తున్నారు ఈ కార్యక్రమంలో వరంగల్ జిల్లా అర్బన్ కాంగ్రెస్ నాయకుడు గడ్డం యుగంధర్ గౌడ్ ఆడపు అనిల్ కుమార్, మహమ్మద్ నబి రిటైర్డ్ ఆర్మీ వనపర్తి నాగరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు

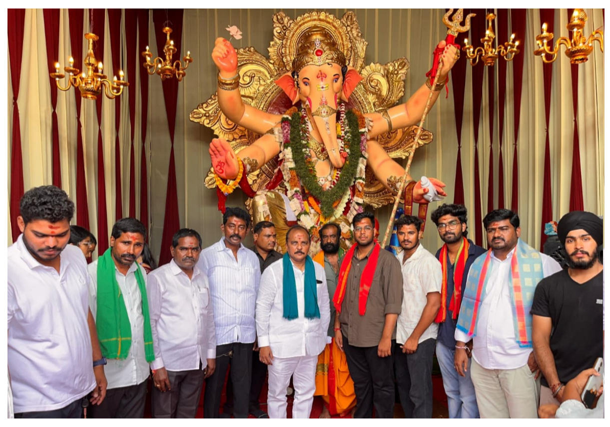
రుద్రమనగరంలో కూచిపూడి నృత్యాలు..

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగ సాయిపేట

వరంగల్ నగర రంగసాయి పేటలోని రుద్రమ నగర్ గణేష్ ఉత్సవ కమిటీ వారి ఆధ్వర్యంలో సోమవారం రోజున ఎన్.సి.ఎన్ కళాక్షేత్రం బృందంచే సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భం గా రుద్రమ నగర్ గణేష్ ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు అందరూ కలిసి విద్యార్థు లకు బహుమతి ప్రధానో త్సవం చేశారు. కార్యక్రమం లో నాట్య గురువు కొనతం వెంకటేశ్వర్లు నాట్య ప్రదర్శన చేసిన విద్యార్థులు దొంతు రాల సాన్వి పొలిపాక లక్ష్మి స్నిగ్ధ, పంజల హాసిని, రామ భవిశ్య పరకాల చైత్ర, పసుపు లేటి కాత్యాయాని అలిజిపుర్ సన్మహి పాటి శ్రీసంహిత, గుండ శ్రీనిధి

జన్ను దివ్య, ధూమ??పటి సాన్వి, సంయుక్త, రుద్రమ నగర్ గణపతి ఉత్సవ కమిటీ అధ్యక్షులు పసుపు లేటి హనుమంత రావు, కర్ణ వేణుగోపాల్, కొంగరి లక్ష్మీనారాయణ, బత్తుల సుదర్శన్,కొంతం వెంకన్న, బోడ కృష్ణ,మట్టపల్లి దేవేందర్,ఆకుల మహేందర్, రాచమల్ల రాజేష్, సతీష్, పసుపులేటి పూర్ణచందర్, గుండు దిలీప్ కుమార్, పోగుల సుతేజ్, సిద్ధార్థ, కుశాల్,రాజ్ కుమార్, బోగోజు రాజేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎర్రగట్టు గుట్ట గణనాథుడి పూజలో డీసీసీ అధ్యక్షులు ఇనగాల వెంకట్రామ్ రెడ్డి



సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

వినాయక నవరాత్రి ఉత్సవా లను పురస్కరించుకుని హన్మకొండ మొదటి డివిజన్ ఎర్రగట్టు గుట్ట సమీపంలోని కిట్స్ కాలేజ్ వద్ద కిట్స్ యూత్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో కొలువుదీరిన ఘననాథుడిని కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షులు ఇనగాల వెంకట్రామ్ రెడ్డి దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహిం చారు.అనంతరం అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన అన్నదాన కార్యక్రమాన్ని ఆయన ప్రారంభించి,భక్తులకు ప్రసాద వితరణ చేశారు.ఈ సందర్భంగా ఇనగాల వెంకట్రామ్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. వినాయక నవరాత్రులు ప్రజలందరి జీవితాల్లో సుఖసంతోషాలు నింపాలని, ఆ లంబోదరుడి ఆశీస్సులు అందరిపై ఉండా లని ఆకాంక్షించారు. ఉత్సవా లను ఇంత ఘనంగా నిర్వహి స్తున్న కిట్స్ యూత్ అసోసి యేషన్ సభ్యులను ఆయన అభినందించారు.ఈ కార్యక్ర మంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ డివిజన్ అధ్యక్షులు చిర్రరాము గౌడ్, దేవరకొండ అనిల్, వీసం సురేందర్ రెడ్డి, వీసం విజేందర్ రెడ్డి,గరిగే రాజు, డబ్బ శ్రీను మరియు కిట్స్ యూత్ అసోసియేషన్ సభ్యులు, స్థానిక భక్తులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

వినాయక మండపాలు దర్శించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన ఎమ్మెల్యే

ఎమ్.లక్ష్మి - ప్రత్యక్ష సాక్షి (కూకట్ పల్లి)

ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు దీనబంధు కాలనీ ఏవీబి పురంలో వినాయక మండపాలు దర్శించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పొరేటర్ లు మాధవరం రంగారావు, జూపల్లి సత్యనారాయణ ,నాయకులు పాల్గొన్నారు..

మద్యం సేవించి వాహనం నడపవద్దు.. సురక్షితంగా ప్రయాణించండి..

ప్రాణాలను కాపాడుకోండి - ట్రాఫిక్ ఏసిపి.. టీ. సత్యనారాయణ

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

రోడ్డు ప్రమాదాలను నివారించ డం, ప్రజల్లో రహదారి భద్రతపై అవగాహన కల్పించడం మరియు మద్యం సేవించి వాహనాలు నడపకుండా ప్రజలను చైతన్యపరచడం కోసం హన్మకొండ పోలీస్ హెడ్ క్వార్టర్ లో నెలకొల్పబడిన ట్రాఫిక్ ట్రైనింగ్ ఇన్స్టిట్యూట్ లో ట్రాఫిక్ ఏసీపి టీ.సత్యనార యణ డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ లో పట్టుబడిన సుమారు 150 మంది వాహనదారులకు కౌన్సెలింగ్ కార్యక్రమం నిర్వ హించారు.ఈ కార్యక్రమంలో మద్యం సేవించి వాహనాలు నడుపుతూ పోలీసులకు పట్టుబడిన వారికి మద్యం సేవించి డ్రైవింగ్ చేయడం వల్ల కలిగే ప్రమాదా లు, ప్రాణనష్టం మరియు చట్టపరమైన పరిణా మాలపై అవగాహన కల్పించా రు.మద్యం సేవించిన అనంతరం వాహనం నడప కుండా, ట్రాఫిక్ నిబంధనలను తప్పని సరిగా పాటించాలని సూచిం చారు.మద్యం సేవించి వాహ నం నడపడం వల్ల డ్రైవర్‌తో పాటు ఇతర వాహనదారులు, ప్రయాణికులు మరియు పాద చారుల ప్రాణాలకు ప్రమాదం ఏర్పడుతుందని పోలీసులు తెలిపారు.వాహనదారులు బాధ్యతా యుతంగా వాహ నాలు నడిపి రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు సహకరించాలని, మైనర్ లను వాహనాలు నడుపుటకు అనుమతించ వద్దని, ఒకవేళ మైనర్ లు వాహనం నడిపి పోలీసులకు పట్టుబడినట్లైతే వాహన యజమానులపై చట్టపరమైన చర్యలుంటాయని, “మద్యం సేవించి వాహనం నడపవద్దు -- సురక్షితంగా ప్రయాణించండి, ప్రాణాలను కాపాడుకోండి” అని వాహణదారులను, ఏసీపీ సత్యనారాయణ విజ్ఞప్తి చేశారు.ఈ కార్యక్రమమలో ఆర్ఎస్ఐ నవీన్ కుమార్, ఎస్సై వేణుగోపాల్ రెడ్డి , మహిళా కానిస్టేబుల్ అరుణ మరియు మద్యం సేవించి వాహనాలు నడుపుతూ పోలీసులకు పట్టుబడిన వారు పాల్గొన్నారు.

ఇండియన్ లయన్స్ యూత్ గణపతి మండపం వద్ద అన్న ప్రసాద కార్యక్రమం

డి సుధాకర్ ప్రత్యక్షహౌసాక్షిహౌమెట్‌పల్లి టౌన్

జగిత్యాలజిల్లామెట్‌పల్లిహౌపట్టణంలోఇండియన్ లయన్స్ యూత్ మార్కెట్ రోడ్ ఆధ్వర్యంలో ఎలుక భటులతో ఉన్న బాల మట్టిగణపతిహౌజనాకర్షణ హౌభక్తులు అత్యధిక సంఖ్యలో వచ్చి గణపతి స్వామివారిని దర్శనం చేసుకుంటున్నారు ఇండియన్ లయన్స్ యూత్ సభ్యులు స్వామి వారి తీర్థ ప్రసాదాలుహౌహౌభక్తులకు అందిస్తున్నారు గణపతి మండపం వద్ద సోమవారం అన్న ప్రసాద కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించారు భక్తులు అత్యధిక సంఖ్య లోవచ్చి అన్న ప్రసాదం స్వీకరించారు .

క్యాన్సర్ తో పోరాడుతున్న రితికేశ్వర్ కి శ్రీశ్రీశ్రీ వరసిద్ధి వినాయక మండలి చేయూత. వినాయక భక్తుల విరాళాలు..

పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి

మందమర్రి పదేళ్ల బాలుడు రితికేశ్వర్ బ్లడ్ క్యాన్సర్ ఆసుపత్రిలో అడ్మిట్ దాతల సాయం కోసం తల్లిదండ్రుల ఎదురుచూస్తున్నారు. బ్లడ్ క్యాన్సర్ తో బాధపడుతున్న బాలుడి వైద్యానికి ఆర్థిక సాయం చేయాలని తల్లిదండ్రులు దాతల కోసం ఎదురు చూస్తున్నారు. ఒక వైపు మందమర్రి లోని వినాయక మండపాలు నవరాత్రులు పురస్కరించుకొని భక్త పారవశ్యం, భక్తి పాటలతో సందడిగా,మారుమోగుతుంటుంటే , మరో వైపు మందమర్రి కి చెందిన పదేళ్ల బాలుడు రితికేశ్వర్ బ్లడ్ క్యాన్సర్ తో పోరాడుతూ ఐసీయూ లో చావు బతుకుల మధ్య చికిత్స పొందుతున్నాడు. మందమర్రి దీపక్ నగర్ లోని మాంటిస్సోరీ పాఠశాల వద్ద ఉన్న శ్రీశ్రీశ్రీ వరసిద్ధి వినాయక మండలి వాళ్ళు రితికేశ్వర్ ఆపద చూసి చలించిపోయారు. చిన్నారి రితికేశ్వర్ ఆరోగ్యంగా ఉండాలని వినాయకుడికి పూజలు చేయడం తో పాటు సోమవారం నిర్వహించిన అన్నప్రసాద వితరణ కార్యక్రమంలో భాగంగా రితికేశ్వర్ కి చిరు సాయం చేయాలనే ఉద్దేశ్యంతో ఒక డొనేషన్ బాక్స్ ను ఏర్పాటు చేసి విరాళాలు సేకరిస్తున్నారు. వివర్లోకి వెళ్తే జనవరి 2026 నుండి బ్లడ్ క్యాన్సర్ తో పోరాడుతున్న చిన్నారి పలు దఫాలుగా థెరపీ చికిత్సలు జరిగిన ఇప్పటి వరకు దాదాపు గా 45 లక్షలు వరకు అప్పులు చేసి , దాతల నుంచి సేకరించి ఆసుపత్రి ఖర్చులు చెల్లించారు. నిరుపేద కుటుంబం అయినా రితికేశ్వర్ తల్లిదండ్రులు మాంటెస్సోరీ ప్రైవేట్ పాఠశాలల్లో నారాయణ, శ్రీలత ఉపాధ్యాయులు గా విధులు నిర్వర్తిస్తూ కుటుంబాని పోషించే వారు. బాబుకు జ్వరం వచ్చిందని హాస్పిటల్ కి తీసుకుని

వెళ్ళిన తల్లిదండ్రులకి ఊహించని షాక్ తగిలింది. రక్త పరీక్షలు జరిపిన వైద్యులు బ్లడ్ క్యాన్సర్ అని నిర్ధారించడంతో ఆ తల్లిదండ్రులు కన్నీరు మున్నీరయ్యారు. చికిత్స తీసుకుంటున్న బాలుడు మళ్ళీ అనారోగ్యానికి గురి కావడంతో ఊపిరితిత్తులలో ఇన్ఫెక్షన్ ఉందని బాబు ని ఐసియు లో అడ్మిట్ చేసుకుని చికిత్స చేస్తున్నారు.ప్రస్తుత వైద్యానికి 35 లక్షలు ఖర్చు అవుతుందని వైద్యులు చెప్పడంతో ఆ తల్లిదండ్రులు దాతల సహాయం కోసం ఎదురు చూస్తున్నారు. ఎలాగైనా బాబు బాగుండాలని ఆ వినాయకుడికి స్థానికులు పూజలు చేస్తున్నారు.ఎవరైనా సహాయం చేయాలని అనుకునే దాతలు ఉంటే వెనంకి నారాయణ ఫోన్ పే, గూగుల్ పే నెంబర్ 99491 56031 కి ఆర్థిక సాయం అందించాలని పలువురు కోరుతున్నారు.

గణపతికి ముస్లిం మహిళలు ప్రసాదాలు..

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగసాయిపేట

వరంగల్ నగరశీ లో శ్రీ ఫ్రెండ్స్ యూత్ అసోసియేషన్ భగత్ నగర్ ఎస్ ఆర్ ఆర్ తోట 32 వ డివిజన్ వారి ఆధ్వర్యంలో నవరాత్రి ఉత్సవాల సందర్భంగా ముస్లిం మహిళలు వినాయకుడికి పూల మాల మరియు తీర్థ ప్రసాదాలు సమర్పించడం జరగింది ఈ పూజ కార్యక్రమం లో ముఖ్య అతిథిగా మాజి కార్పొరేటర్ పల్లం పద్మ రవి పాల్గొన్నారు..

ఈ సందర్భంగా తాజా మాజీ కార్పొరేటర్ మాట్లాడుతూ ప్రపంచంలో దేవుడు ఒక్కడే అని వివిధ ప్రాంతాలలో వివిధ దేశాలలో వివిధ పేర్లతో రూపాలతో పిలుస్తారని భారత దేశంలో అనేక మతాలు

ఉన్నప్పటికీ మనుషులంతా ఒకటేనని అన్నారు ఈ కార్యక్రములో కమిటీ సభ్యులు మరియు మహిళలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు

58 లక్షల నూతన యంత్రాన్ని ప్రారంభించిన జీఎం రాధాకృష్ణ

డి ఆర్ స్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి రామకృష్ణాపూర్

రామకృష్ణాపూర్ ఓసీపీలో 58 లక్షల నూతన షావల్ యంత్రాన్ని సోమవారం మందమర్రి జీఎం రాధాకృష్ణ లాంఛనంగా ప్రారంభించారు.ఈ సందర్భంగా జీఎం రాధాకృష్ణ మాట్లాడుతూ.. ప్రతిష్టాత్మకమైన ఆర్కేపీ ఓసీపీని త్వరలోనే పూర్తి స్థాయిలో ప్రారంభిస్తామని తెలిపారు. ప్రాజెక్టు ప్రారంభానికి ముందస్తు డంప్ యార్డ్ ఏర్పాటుతో ప్రాజెక్టు పరిధిలో భూమిని చదును చేసే పనులకు ఈ యంత్రాన్ని వినియోగిస్తామని తెలిపారు

ఓపెన్కాస్ట్ బొగ్గు గనుల్లో ఓవర్ బర్డెన్ తొలగింపు, తవ్విన మట్టి, బొగ్గును డంపర్లలోకి లోడ్ చేయడంలో షావల్ యంత్రాలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని నూతన యంత్రం అందుబాటులోకి రావడంతో ప్రాజెక్టు పనులు మరింత వేగవంతమవుతాయని పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్ ఓ టు జీఎం జి.ఎల్.ప్రసాద్, ఏరియా ఇంజనీర్ బాలాజీ భగవతి, కేకే ఓసీపీ, ఆర్కేపీ ఓసీపీ మేనేజర్ రామరాజు, డిప్యూటీ జీఎం స్టోర్స్ రవీందర్, ఎస్ఈ వర్క్షాప్ సంపత్, సీహెచ్పీ ఎస్ ఈ చంద్రమౌళి, ఏఐటీయూసీ ఫిట్ సెక్రటరీ హరి రామకృష్ణ, అధికారులు, సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మట్టి వినాయక విగ్రహాల ప్రతిష్ఠకు అక్షర యూత్ సభ్యుల కృషి అభినందనీయం : కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్

పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి

మందమర్రి గత 7 సంవత్సరాలుగా మట్టి విగ్రహాలను ప్రతిష్ఠిస్తూ ప్రతి సంవత్సరం,దశావతారాల్లోని ఒక్కో అవతారాన్ని ప్రతిబింబించేలా గణపతి విగ్రహాలను రూపొందించి పూజిస్తున్న అక్షర యూత్ సభ్యులను జిల్లా కలెక్టర్ అభినందించారు. అక్షర యూత్ సభ్యులు జిల్లా కలెక్టర్ ను ఘనంగా సత్కరించారు. అనంతరం ఈ సంవత్సరం ఆదిశేషుని పడగలపై మహావిష్ణువు అవతారంలో రూపొందించిన గణపతి విగ్రహం చిత్రంతో కూడిన జ్ఞాపికను కలెక్టర్ కు అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ మాట్లాడుతూ,జిల్లాలోని ప్రతి ఒక్కరూ అక్షర యూత్ సభ్యులను ఆదర్శంగా తీసుకుని మట్టి వినాయక విగ్రహాలను ప్రతిష్ఠించాలని పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రతి ఒక్కరూ తమ వంతు బాధ్యతగా కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. పర్యావరణహితమైన మట్టి వినాయకుల ప్రతిష్ఠను ప్రోత్సహిస్తూ అక్షర యూత్ సభ్యులు చేస్తున్న కృషి అభినందనీయమని ఆయన పేర్కొన్నారు.

పోషకాహారంతోనే పిల్లలు ఆరోగ్యకరంగా ఎదుగుదల

కోరుట్ల ఐసీడీఎస్ సూపర్ వైజర్ భారతి

(ప్రత్యక్ష సాక్షి, కోరుట్ల)

సమతూల్య ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా చిన్నారుల్లో శారీరక, మానసిక ఎదుగుదల మెరుగుపడటంతో పాటు పోషకాహార లోపాన్ని నివారించవచ్చని కోరుట్ల అంగన్వాడీ సూపర్వైజర్ భారతి అన్నారు. జాతీయ పోషక మహోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని సోమవారం కోరుట్ల పట్టణంలోని 14వ వార్డు రహ్మత్‌పురా- 2 అంగన్వాడీ కేంద్రంలో పోషకాహారంపై అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె గర్భిణీలు, బాలింతలు, చిన్నారులు, కిశోర బాలికలకు సమతుల్య ఆహారం, పోషక విలువలు, ఆరోగ్య పరిరక్షణ తదితర అంశాలపై అవగాహన కల్పించారు. శరీరానికి అవసరమైన వివిధ రకాల పోషకాలు అందేలా రోజువారీ ఆహారంలో ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పప్పుధాన్యాలు, చిరు ధాన్యాలు, పాలు తదితర పోషక పదార్థాలను భాగం చేసుకోవాలని సూచించారు.

చిన్నారుల ఎదుగుదల దశలో పోషకాహారం ఎంతో కీలకమని, సరైన పోషకాలు అందకపోతే శారీరక ఎదుగుదలతో పాటు మానసిక వికాసంపైనా ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంటుందని వివరించారు. క్యారెట్, బీట్‌రూట్, పప్పు, పాలకూర, ఇతర ఆకు కూరలు, చిరుధాన్యాలు వంటి పోషక విలువలు కలిగిన ఆహార పదార్థాలను పిల్లలకు అందించాలని సూచించారు. స్థానికంగా అందుబాటులో ఉండే పోషక పదార్థాలతోనే ఆరోగ్యకర మైన ఆహారాన్ని తయారు చేసుకోవచ్చని తెలిపారు.

అదేవిధంగా బాలింతలు పోషకాహారాన్ని తీసుకోవడం ద్వారా తల్లీబిడ్డల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చని తెలిపారు.

అంగన్వాడీ కేంద్రాల ద్వారా ప్రభుత్వం అందిస్తున్న పౌష్టికాహారాన్ని అర్హులైన చిన్నారులు, గర్భిణీలు, బాలింతలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూపర్వైజర్ భారతి సూచించారు. పోషకాహార లోపాన్ని గుర్తించి, దానిని నివారించేందుకు తల్లిదండ్రులు, కుటుంబ సభ్యులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో అంగన్వాడీ టీచర్లు చింత అరుణ, కల్వకోట ప్రేమలత, అంగన్వాడీ హెల్పర్లు చాంద్ సుల్తానా, షాకేరా బేగం, గర్భిణీలు, బాలింతలు, కిశోర బాలికలు, చిన్నారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సిపిఎం నేత బూడిద గణేష్‌ను పరామర్శించిన మంత్రి శ్రీధర్ బాబు

టి.సత్యనారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్షసాక్షి మంథని రూరల్

పెద్దపల్లి జిల్లా మంథని సిపిఎం నాయకుడు బూడిద గణేష్ ఆరోగ్యం సమస్యలతో కరీంనగర్ ఓ ప్రైవేట్ ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నారు విషయం తెలుసుకున్న రాష్ట్ర మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు హాస్పటల్ కు వెళ్లి గణేష్ ను వరమర్శించి మెరుగైన వైద్యం అందించాలని వైద్యులకు సూచించారు వారి వెంట మంథని మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ కుడుదల వెంకన్న, కాంగ్రెస్ పార్టీ సోషల్ మీడియా రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి అరెల్లి కిరణ్ గౌడ్, అరుణ్ గౌడ్, కుమారస్వామి, శ్రీను కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు గణేష్ మిత్రులు పాల్గొన్నారు

3లో

ప్రొటీన్ లోపం ఆరోగ్యానికి ఎంత హానికరమో తెలుసా..?

ప్రొటీన్ లోపం ఆరోగ్యానికి ఎంత హానికరమో తెలుసా..?

ప్రొటీన్ అనేది అత్యంత ముఖ్యమైన స్థూల పోషకం. ప్రొటీన్ కేవలం కండరాల నిర్మాణానికి మాత్రమే తోడ్పడదు. శరీరంలోని ప్రతి కణం, కణజాలం, అవయవాల పనితీరుకు అవసరం. హార్మోన్లు, ఎంజైమ్‌లు, రోగనిరోధక కణాలు, రవాణా ప్రొటీన్ల ఉత్పత్తిలో ప్రొటీన్ కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. రోజువారీ ఆహారంలో మనం తగినంత ప్రొటీన్ తీసుకోనప్పుడు మన శరీరం వివిధ రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటుంది. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

కండరాల బలహీనత: ఈ కండరాల బలహీనత అనేది ప్రొటీన్ లోపానికి అత్యంత స్పష్టమైన సంకేతం. శరీరానికి తగినంత ప్రొటీన్ అందనప్పుడు అది తన కండర కణజాలాలను విచ్ఛిన్నం చేసి అవసరమైన అమైనోఆమ్లాలను పొందుతుంది. దీనివల్ల కండరాల బలం తగ్గి.. బలహీనత, అలసట, రోజువారీ పనులు చేయడంలో ఇబ్బంది లాంటి సమస్యలు కలుగుతాయి. వ్యాయామం చేసినా కండరాలు పెరగకపోవడాన్ని, క్షీణించడాన్ని గమనించవచ్చు.

రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనం: మన రోగనిరోధక వ్యవస్థలోని కణాలు, ముఖ్యంగా యాంటీబాడీస్ ప్రొటీన్‌తో తయారవుతాయి. కాబట్టి ప్రొటీన్ లోపం రోగనిరోధక శక్తిని తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. దానివల్ల శరీరం ఇన్ఫెక్షన్లు, జలుబు, ఫ్లూ తదితర వ్యాధులకు గురవుతుంది. కోలుకోవడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టడం, తరచుగా అనారోగ్యాల బారిన పడటం లాంటివి సంభవిస్తాయి.

జుట్టు సమస్యలు: జుట్టు ప్రధానంగా ప్రొటీన్ (కెరాటిన్) తో తయారవుతుంది. ప్రొటీన్ లోపంవల్ల జుట్టు సన్నబడటం, పొడిబారడం, బలహీనపడటం,విపరీతంగా రాలిపోవడంలాంటి సమస్యలు వస్తాయి. కొన్నిసార్లు జుట్టు రంగు కూడా మారపోయే అవకాశం ఉంది.

చర్మ సమస్యలు: ప్రొటీన్ లోపం చర్మ సమస్యలకు కూడా దారితీస్తుంది. కొల్లాజెన్, ఎలాస్టిన్ అనే ప్రొటీన్లు చర్మం స్థితిస్థాపకతకు, ఆరోగ్యానికి అవసరం. ఈ కొల్లాజెన్, ఎలాస్టిన్ లోపంతో చర్మ సంబంధ సమస్యలు వస్తాయి. చర్మం పొడిగా, పొలుసులుగా మారుతుంది. అదేవిధంగా చర్మంపై పగుళ్లు కూడా వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

గోర్లు పెలుసుబారడం: చేతుల, కాళ్ల గోర్ల ఆరోగ్యానికి కూడా ప్రొటీన్ దోహదపడుతుంది. ప్రొటీన్ లోపంవల్ల గోర్లు పెలుసు గామారడం, సులభంగా విరిగిపోవడం, గోర్లపై గీతలు ఏర్పడటం లాంటి సమస్యలు వస్తాయి.

ఎడీమా (వాపు): ఎడీమా శరీరంలో ద్రవ సమతుల్యత లోపంవల్ల వస్తుంది. ప్రొటీన్‌లు రక్తంలో ప్లాస్మా ఆంకోటిక్ పీడనాన్ని నిర్వహించడంలో సాయపడతాయి. ఈ పీడనం రక్తనాళాల నుంచి కణజాలంలోకి ద్రవం లీక్ అవ్వకుండా నిరోధిస్తుంది. ప్రొటీన్ లోపంవల్ల ఈ పీడనం తగ్గుతుంది. ఫలితంగా ద్రవం కణజాలాలలో పేరుకుపోయి కాళ్లు, చీలమండలు, పాదాలు, చేతుల్లో వాపు వస్తుంది.

బలహీన ఎముకలు: ప్రొటీన్ ఎముకల ఆరోగ్యంలో కూడా కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది కాల్షియం శోషణ, ఎముకల సాంద్రతకు సాయపడుతుంది. తగినంత ప్రొటీన్ లేకపోతే ఎముకలు బలహీనపడి వాటిలో పగుళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

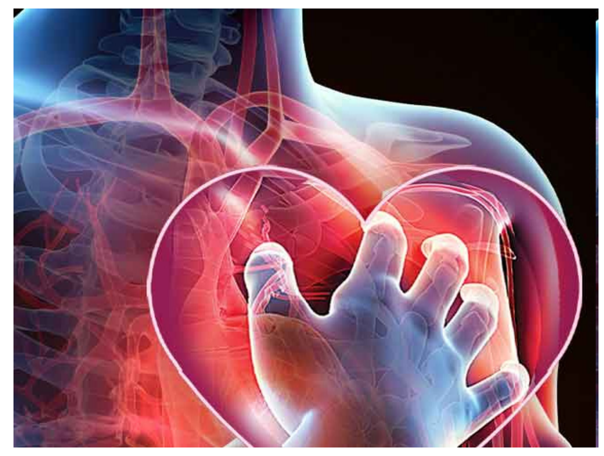
బరువు పెరగడం: ప్రొటీన్ శరీరానికి సంతృప్తిని పెంచుతుంది. ఆకలిని నియంత్రిస్తుంది. ప్రొటీన్ తక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకున్నప్పుడు ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుంది. దాంతో అతిగా తింటాం. ఫలితంగా బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంది.

శక్తి హీనత: ప్రొటీన్ శరీరానికి కావాల్సిన శక్తిని అందిస్తుంది. హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తికి తోడ్పడుతుంది. ప్రొటీన్ లోపంవల్ల రక్తహీనత ఏర్పడి తీవ్రమైన అలసట, బలహీనత, తల తిరగడం లాంటి సమస్యలు సంభవిస్తాయి.

ఎంత ప్రొటీన్ అవసరం..?: ఒక సాధారణ ఆరోగ్యవంతుడైన వ్యక్తికి ప్రతి కిలో శరీర బరువుకు 0.8 గ్రాముల ప్రొటీన్ అవసరం. అయితే నిత్యం వ్యాయామం చేసేవారికి, గర్భిణీలకు, పాలిచ్చే తల్లులకు, వృద్ధులకు, కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలతో ఉన్నవారికి ప్రొటీన్ అవసరం కొంత ఎక్కువగా ఉంటుంది.

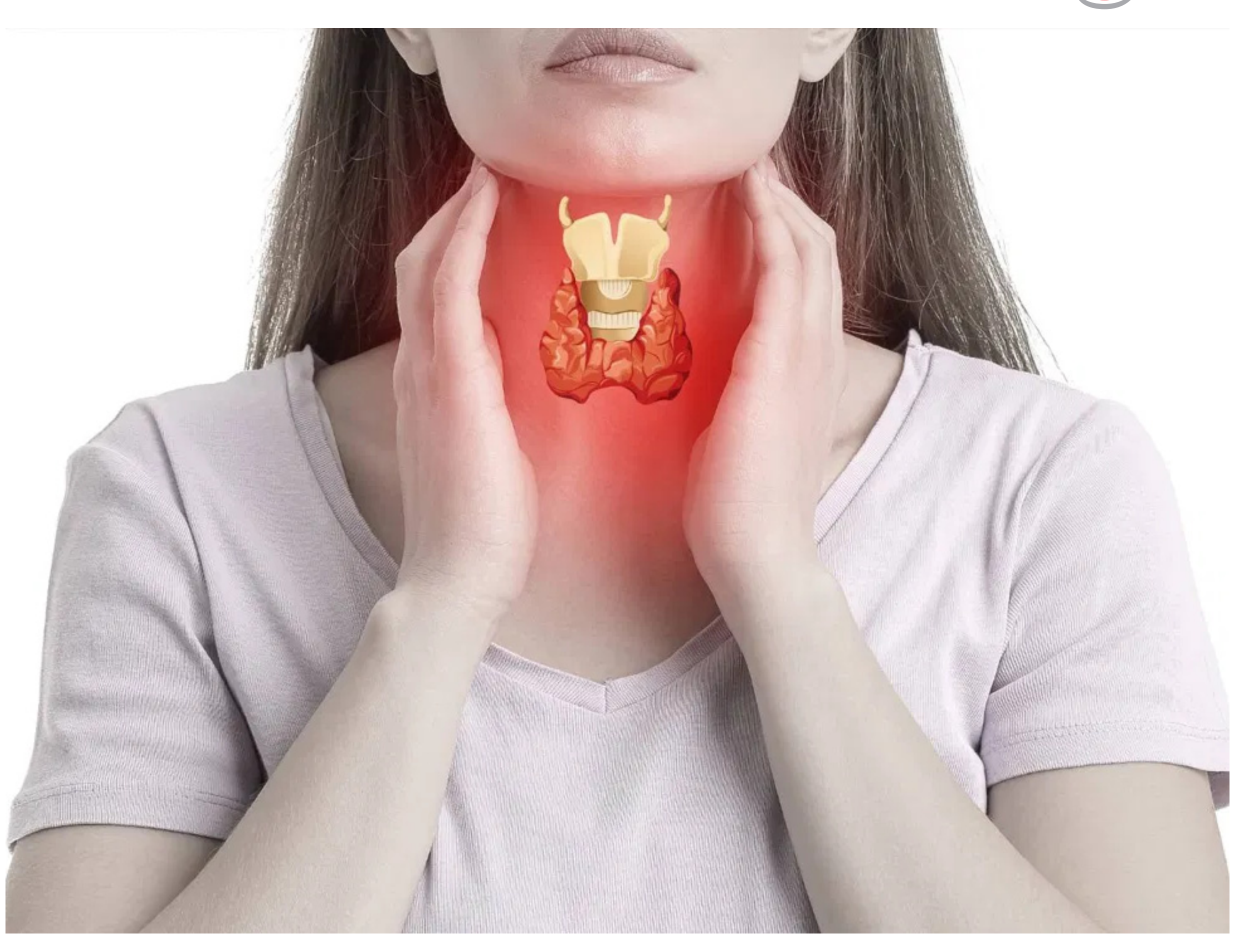
ప్రొటీన్ రిచ్ ఫుడ్స్: మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, పాలు, పెరుగు, చీజ్, పప్పులు, బీన్స్, చిక్కుళ్ళు, కాయధాన్యాలు, గింజలు లాంటి వాటిలో ప్రొటీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది.

గుండె బలహీన పడిందనేందుకు ప్రధాన సంకేతాలు



హృద్రోగ లక్షణాలంటే మనకు సాధారణంగా ఛాతిలో నొప్పే గుర్తుకు వస్తుంది. అయితే, ఆహారం అరగకపోవడం, దగ్గు, గాయాలు వంటివి కూడా ఛాతి నొప్పికి కారణంగా కావచ్చు. ఇక గుండె బలహీన పడిందనేందుకు ఇతర అనేక లక్షణాలు కూడా ఉన్నాయి. మరి అవేంటో ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయంటే అనుమానించాల్సిందే. గుండెకు రక్తప్రసరణ తగ్గినప్పుడు ఊపిరితిత్తుల్లో నీరు పేరుకుంటుంది. ఇలాంటప్పుడు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు వస్తాయి. తగినంత రెస్టు తీసుకున్నా కూడా నీరసం వదలట్లేదంటే గుండె బలహీనపడిందని అర్థం. గుండె ద్వారా కండరాలు, ఇతర శరీర భాగాలకు ఆక్సిజనేటెడ్ రక్తం తగినంతగా సరఫరా కాకపోతే ఇలాంటి పరిస్థితి తలెత్తుతుంది. మెట్లు ఎక్కాలన్నా, బరువైన వస్తువులు మోసుకెళ్లాలన్నా ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. ఎంత రెస్టు తీసుకున్నా నిత్యం నీరసం వేధిస్తోందంటే వెంటనే అప్రమత్తం కావాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.శరీరంలో రక్తప్రసరణ సజావుగా సాగాలంటే గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. గుండె బలహీనపడ్డ సందర్భాల్లో రక్తాన్ని ఇతర భాగాలకు పూర్తిస్థాయిలో పంప్ చేయలేదు. దీంతో, శరీర భాగాల్లో పలు చోట్ల నీరు (ఫ్లూయిడ్స్) పేరుకుంటుంది. దీన్ని వైద్య పరిభాషలో ఎడిమా అని అంటారు. కాళ్లు, మడమల్లో వాపునకు ఎడిమానే కారణం. ఒకే చోట కదలకుండా కూర్చొంటే ఈ వాపు మరింత ఎక్కువ అవుతుంది. ఎడిమా ఉన్నప్పుడు ఒక్కోసారి దిగువ శరీర భాగం మొత్తం బరువుగా అనిపిస్తుంది. గుండె చలనంలో మార్పులపై నిత్యం దృష్టి పెట్టిఉంచాలి. గుండెఆరోగ్యానికిఇది ప్రధాన సంకేతం. గుండె చలనంలో అసాధారణ మార్పులు (ఎరిథ్మియా), దడ ఎక్కువ గా వస్తుంటే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. గుండె బలహీనప డ్డప్పుడు మెదడుకు కూడా రక్త సరఫరా తగ్గుతుంది. ఫలితంగా తలతిరగటం, స్పృహతప్పడం, నిత్యం మత్తుగా ఉండటం వంటి సమస్యలు మొదలవుతాయి. కాస్త శ్రమ పడ్డా కూడా శరీరం వణుకుతున్నట్టు అనిపిస్తుంది. ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే గుండె బలహీనపడుతున్నట్టుగా భావించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆలస్యం చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నారు.

థైరాయిడ్‌ను నిర్లక్ష్యం చేయొద్దు



నేటి రోజుల్లో మహిళలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల్లో థైరాయిడ్ ప్రధానమైంది. ఇది చాలా సున్నితమైన సమస్య. దీనిని నిర్లక్ష్యం చేస్తే అనేక కాంప్లికేషన్స్ ఎదురవుతాయి. అందుకే ముఖ్యంగా మహిళలు ఆరోగ్యం విషయంలో అనేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. థైరాయిడ్ ఉన్నట్లుగా తెలిసిన తర్వాత డాక్టరు సూచనలు పాటించటం ముఖ్యం. మందుల వాడకం, తినే ఆహారం విషయంలోనూ కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించటం అత్యుత్తమం. అందుకే ఒత్తిడులకు దూరంగా ఉంటూ ప్రతిరోజూ కొంత సమయమైనా వ్యాయామానికి కేటాయించాలి. తద్వారా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. థైరాయిడ్‌ను క్రమంగా తగ్గించుకోవచ్చు.

శరీర జీవక్రియలన్నీ సక్రమంగా జరగాలంటే థైరాయిడ్ గ్రంథి సరిగ్గా పని చేయాలి. థైరాయిడ్ గ్రంథి నుంచి విడుదలైన హార్మోన్లు రక్తప్రవాహంలో కలిసి చాలా కీలకమైన జీవక్రియలను నిర్వహిస్తుంటాయి. శ్వాసవ్యవస్థ, గుండె, నాడీ, జీర్ణవ్యవస్థ, సంతానోత్పత్తి వ్యవస్థ%ొ% ఇలా చాలా వాటిపై థైరాయిడ్ హార్మోన్ ప్రభావం ఉంటుంది. శరీరం శక్తిని వినియోగించుకునేందుకు, వెచ్చగా ఉండేందుకు, మెదడు, గుండె, కండరాలు, ఇతర అవయవాలు సక్రమంగా పని చేసేందుకు అవసరమైన హార్మోన్లను ఈ గ్రంథి ఉత్పత్తి చేస్తుంది. నిశ్చల జీవనశైలి, చెడు ఆహార అలవాట్లు, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, అయోడిన్ లోపం, ఆటో ఇమ్యూనిటీ కారణంగా థైరాయిడ్ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. థైరాయిడ్ సమస్య ఉంటే.. జీవక్రియలు సజావుగా జరగడానికి సరిపడ థైరాక్సిన్ హార్మోన్‌ను థైరాయిడ్ గ్రంథి ఉత్పత్తి చేయలేదు. హైపోథలామస్, పిట్యూటరీ, థైరాయిడ్ వ్యవస్థలలో మార్పులు రావడం వల్ల థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరులో మార్పులు వచ్చి.. హైపర్ థైరాయిడిజమ్, హైపోథైరాయిడిజం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. థైరాయిడ్ కారణంగా బరువు పెరగడం లేదా తగ్గడం, జుట్టు రాలడం, అలసట, నెలసరి సక్రమంగా రాకపోవడం, గర్భం దాల్చకపోవడం.. వంటి ఎన్నో సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి.

శరీర విధులపై ప్రభావం: థైరాయిడ్ గ్రంథి మెడ మధ్య స్వరపేటిక క్రింద భాగాన, కాలర్ ఎముక పైన సీతాకోక చిలుకను పోలిన ఆకారంలో ఉంటుంది. శరీరం పనితీరుకు అవసరమైన హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఈ గ్రంథి ద్వారా స్రవించే హార్మోన్ల కారణంగానే మానవ శరీరంలో జీవక్రియలు, అభివృద్ధి సక్రమంగా జరుగుతాయి. థైరాయిడ్ గ్రంథిలో ఏదైనా సమస్య ఏర్పడితే అది మొత్తం శరీర విధులను ప్రభావితం చేస్తుంది. థైరాయిడ్ వ్యాధి ఒక దీర్ఘ కాలిక సమస్య. ఈ వ్యాధితో బాధపడే వారు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను (హృదయ స్పందన రేటు, మానసిక స్థితి, శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు, జీవక్రియలు, ఎముకల ఆరోగ్యం, గర్భధారణ, శరీర ఉష్ణోగ్రత, కొవ్వు నియంత్రణ) ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుంది. థైరాయిడ్ వ్యాధి అనేది లింగం, వయస్సుతో సంబంధం లేకుండా ఎవరికైనా రావొచ్చు. అయితే ఈ సమస్య మగవారి కంటే ఆడవారిలోనే దాదాపు రెండింతలు ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

డిఎస్‌హెచ్‌తో నిర్ధారణ: థైరాయిడ్ గ్రంధి ముఖ్యంగా రెండు ప్రధాన హార్మోన్లను థైరాక్సిన్ (టి-4), ట్రైయోడోథైరోనిన్ (టి-3)ని తయారు చేస్తుంది. టి 3, టి 4 హార్మోన్లు అనేవి మన శరీరంలోని అవయవాల జీవక్రియలకు సంబంధించిన హార్మోన్లు. ఈ హార్మోన్లు శరీరంలోని ప్రతి కణాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. టి3, టి 4 తయారీకి టిఎస్‌హెచ్ (థైరాయిడ్ స్టిములేటింగ్ హార్మోన్) అనేది అవసరం. ఎప్పుడైతే శరీరంలో టి 3, టి 4 తగ్గుతాయో, అప్పుడు వీటి ఉత్పత్తిని పెంచడానికి టిఎస్‌హెచ్ విడుదల అవుతుంది. ముఖ్యంగా థైరాయిడ్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ల స్థాయిని తెలుసుకోవడానికి టిఎస్‌హెచ్ పరీక్ష నిర్వహిస్తారు. టిఎస్‌హెచ్ సాధారణ స్థాయి పిఐయు/ ఎంల్ 0.35-5.50 సిఎల్‌ఐఎ వరకూ టిఎస్‌హెచ్ ఉంటుంది. 5.5 దాటితే టిఎస్‌హెచ్ స్థాయిని హైపోథైరాయిడ్‌గా పరిగణిస్తారు. అదేవిధంగా టిఎస్‌హెచ్ స్థాయి 0.4 ఎం యు/ ఎల్‌కంటే తక్కువగా ఉంటే హైపర్ థైరాయిడ్‌గా పరిగణిస్తారు.

ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి: శరీరంలో థైరాయిడ్ హార్మోన్ అధికంగా ఉత్పత్తి అయినప్పుడు 'హైపర్ థైరాయిడిజం', అదేవిధంగా థైరాయిడ్ హార్మోన్ తక్కువ పరిమాణంలో ఉత్పత్తి అయినప్పుడు 'హైపోథైరాయిడిజం' సమస్యల భారిన పడతారు.

డాక్టర్‌ను సంప్రదించటం మేలు: థైరాయిడ్ గ్రంథిలో వాపు లేదా అసౌకర్యంగా ఉన్నట్లు అయితే వైద్యులను సంప్రదించడం చాలా అవసరం. ఒకవేళ రక్త పరీక్షలో బాగున్నప్పటికీ గొంతు ముందు భాగంలో గడ్డ లాగా, లేక వాపు లాగా ఉంటే, నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వైద్యుల సలహా మేరకు వెంటనే గొంతు స్కాన్ చేయించడం వంటివి చేయాలి. అవసరమైతే ఆ వాపుకు (ఎఫ్ఎన్ఎసి) పరీక్ష వంటివి కూడా తప్పక చేయించాలి. కుటుంబంలో గాయిటర్ లాంటి థైరాయిడ్ జబ్బు ఉన్నవాళ్లు అతిగా ఫ్రైడ్, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్, సోయా ఉత్పత్తి ఆహారం, క్యాబేజీ తినడం వంటి విషయాల్లో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు: ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించాలి. తగినంతగా అయోడిన్, థైరాయిడ్ హార్మోన్‌ను కలిగి ఉండడం (థైరాయిడ్ హార్మోన్ సరిగ్గా ఉత్పత్తి కావడానికి అయోడిన్ ఎంతో అవసరం. ఆహారంలో అయోడిన్ తగినంత లేకపోతే థైరాయిడ్ హార్మోన్ అనేది అవసరమైనంత విడుదల కాదు, దీంతో థైరాయిడ్ గ్లాండ్ కూడా వాపుకు గురవుతుంది). థైరాయిడ్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవడానికి ఆహారం ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది కావున ప్రొటీన్స్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉండే సమతుల్యమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్న వారు శరీర బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలి. డాక్టర్ సూచనల మేరకు ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. ఒత్తిడి, ఆందోళనలను అదుపులో ఉంచుకోవాలి. వైద్యులు సిఫారసు చేసిన ట్యాబ్లెట్లను ప్రతి రోజూ క్రమం తప్పకుండా వేసుకోవాలి. థైరాయిడ్ టాబ్లెట్ వేసుకున్నాక ఇతర టాబ్లెట్స్ వేసుకోకూడదు. థైరాయిడ్ టాబ్లెట్లకు ఎండ తగలడం వలన కూడా వాటి ప్రభావం తగ్గిపోగలదు. కాబట్టి వాటిని ఎండ తగలని స్థలంలో పెట్టుకోవాలి.

ఆశాదీపం

రామాపురం అనే చిన్న పల్లెటూరిలో, కష్టపడి పనిచేసే రాముడు అనే రైతు ఉన్నాడు. అతని ఊరికి నీటి సమస్య ఉంది. అక్కడి పంట నేలంతా వర్షాలు సరిగా కురవక, ఎండిపోయి బీటలు వారేది. పొలాలు పచ్చబడక, రైతులు కన్నీరు పెట్టేవారు. రాముడికి శుభోద్ అనే పదేళ్ల కొడుకు ఉన్నాడు. శుభోద్ చిన్నవాడే అయినా, ఊరి కష్టాన్ని అర్థం చేసుకునేంత సున్నితమైన మనసున్నవాడు. వర్షం పడినప్పుడల్లా, ఇంటి పైకప్పుల నుంచి కారిపోయే నీటిని చూసి, 'అయ్యో, ఇంత నీరు వృథాగా పోతోందే!' అని బాధపడేవాడు. ఒక రోజు ఉరుములు మెరుపులతో కూడిన భారీ వర్షం కురిసింది. తన పెంకుటింటి పైనుండి నీరు పెద్ద ధారల్లా కిందకు దూకుతోంది. శుభోద్ ఆ ధారను చూస్తూ ఉండగా, మెరుపులాంటి ఆలోచన ఒకటి అతని మదిలో మెరిసింది. వెంటనే తండ్రి దగ్గరికి వెళ్లి 'నాన్నా! మన ఇంటి పైకప్పు మీద పడే వర్షపు నీటిని ఒక గుంట తవ్వి అందులో నిల్వ పెట్టుకుంటే బాగుంటుంది కదా?' అని చెప్పాడు. మరుసటి రోజే, తండ్రీకొడుకులు ఇద్దరూ కలిసి పని మొదలుపెట్టారు. ఇంటి పక్కన పెద్ద గుంట తవ్వారు. నీటిని గుంటలోకి మళ్ళించడానికి కొన్ని పాత పైపులను, పెంకులను ఉపయోగించి ఒక చిన్న కాలువను నిర్మించారు. ఆ రోజు రాత్రే మళ్ళీ భారీ వర్షం కురిసింది. తెల్లారి ఉదయం లేచి చూస్తే, వారి శ్రమకు తగ్గ ఫలితం కనిపించింది. గుంట వర్షపు నీటితో నిండి, ఉంది. ఈ విషయం క్రమంగా ఊరంతా పాకింది. శుభోద్ ఆలోచనను విని గ్రామస్తులు ఆశ్చర్య పోయారు. ప్రతి ఇంట్లోనూ గుంటలు తవ్వి, వర్షపు నీటిని నిల్వ చేసుకోవడం మొదలుపెట్టారు. కొద్ది కాలంలోనే రామాపురం నీటి సమస్య నుంచి పూర్తిగా బయటపడింది. ఎండిన పొలాలు పచ్చ బడ్డాయి, రైతుల ముఖాల్లో చిరునవ్వులు వికసిం చాయి. శుభోద్ చిన్న ఆలోచన రామపురం ప్రజల జీవితాలలో కొత్త వెలుగు నింపింది.

ఉత్తిష్ఠ గణపతికి ఘనంగా నవరాత్రి ఉత్సవాలు.. మారేడు దళముతో గణపతికి పూజలు..

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

చారిత్రిక రుద్రేశ్వర స్వామి వేయి స్తంభాల దేవాలయంలో ఉత్తిష్ఠ గణపతికి నవరాత్రి ఉత్సవములు 8వ రోజు శివ ప్రీతికరమైన సోమవారం ప్రాచీన కోనేరు తీర్థ బిళీ దాభిషేకం సువర్ణ కుంకుమ హరిద్ర పుష్ప సింధూర రసాభిషేకం నిర్వర్తించి మారేడు దళములతో గణపతి సుక్త అధర్వణ వేదంతో స్వామి వారిని పూజించి స్వామివారిని సింహ గణపతిగా అలంకరించి క్షిరా న్న నైవేద్యం సమర్పించి నీరాజన మంత్రపుష్పములు అనంతరం మృణమయ మూర్తికి శోడశోపచార పూజలు నిర్వహించి స్వామివారిని మయూరి వాహనంపై వేయి స్తంభాల దేవాలయం నుండి అలంకార్ టాకీస్ వరకు మంగళ వాయిద్యాల మధ్య స్వామివారు ఊరేగారు. యాగ శాలలో పశు పక్షాదులు సమస్త జీవరాశులు అనావృష్టి నుండి రక్షింపబడాలని గణపతి నవగ్రహ అష్టదిక్పాలక పంచ సూక్తములతో అటుకులు బెల్లం మోదకాలు గోధుమ పిండి చెక్కరతో మూల మంత్రయు క్తంగా మహా గణపతి హోమం నిర్వర్తించడం జరిగినది వేదం విజ్ఞాధిపతి ముందు చేతులు జోడించింది బ్రహ్మనస్పతి అంటూ వేదమంత్రాలు అధి పతిగా సంబోధించింది అష్టా దశ ఉపనిషత్తులలో గణపతి ఉపనిషత్తు ఒకటి స్వామి నువ్వు జ్ఞాన విజ్ఞాన బ్రహ్మ మయ రూపానివి ఈ ప్రపంచం నీనించే ఆవిర్భవించింది ఏకదంతుడు నాలుగు చేతులలో పాశ అంకుశ వరద అభయ ముద్రలని ధరించిన వాడు రక్త వర్ణశీలో ప్రకాశించే వాడు లంబోదరుడు మహా గణపతిని ధ్యానించిన వాడు ధన్యుడు అంటూ వర్ణన కూడా చేసింది ఒక గజముకాన్ని ఓంకార సంకేతంగా ప్రకటించింది గణేశ తాపన్య ఉపనిషత్ పేర్కొన్నది ఈరోజు అన్న ప్రసాద వితరణ కార్యక్ర మంలో పొన్నం శ్యామ్, ఆడెపు అజయ్ కుమార్ వేల్పుల మురళీకృష్ణ రామగిరి కార్తీక్ కృష్ణవేణి తదితరులు పాల్గొని సేవలందించారు సాయంకాల సమయంలో సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం జరిగినది ఈరోజు వైదిక కార్యక్రమాలను గంగు మణి కంఠ అవధాని ఆధ్వర్యంలో మఠం ప్రణవ్ కాశీలింగాచారి గంగు ఉపేంద్ర శర్మ లు నిర్వహించారు. ఈవో డి అనిల్ కుమార్ ఏర్పాట్లను పర్య వేక్షించారు ఈరోజు మహిళలు వివిధ ప్రాంతాల నుండి దేవాలయాన్ని సందర్శించారు.

మంథనిలో కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ వర్ధంతి కార్యక్రమం..

టి.సత్యనారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్షసాక్షి మంథని రూరల్

మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ట మధుకర్ ఆదేశాల మేరకు మంథనిమండల అధ్యక్షుడు ఏగోలపు శంకర్ గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో పెద్దపల్లి జిల్లా మంథనిలో కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ 14వ వర్ధంతి సందర్భంగా సోమవారం మంథనిలో అంబేద్కర్ సర్కిల్ దగ్గర కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ విగ్రహనీకి పూల మాల వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించటం జరిగింది. ఇట్టి కార్యక్రమంలో మండల నాయకులు బిఆర్ఎస్ సర్పంచ్ లు మాజీ వైస్ ఎంపీపీ గట్టయ్య, మాజీ ఎంపీటీసీ మంథని లక్ష్మణ్,మాజీ సింగిల్ వుండో డైరెక్టర్ ఆకుల రాజబాబు మాజీ వార్డ్ నెంబర్లు. కొత్త బాలయ్య బడికెల శ్రీను, బిఆర్ఎస్ పార్టీ మైనార్టీ నాయకులు ఇర్ఫాన్ ఆసిఫ్,ఖలీల్ ఖాన్, జావీద్, మరియు మరి కొంతమంది మాజీ సర్పంచ్లు.కౌన్సిలర్. మాజీ కౌన్సిలర్ లు.మాజీ ఎంపీటీసీలు. పుట్ట మధుకర్ వీర అభిమాని పిల్లి సత్తయ్య, బిఆర్ఎస్ కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ వర్ధంతి ఘనంగా నివాళులు అర్పించిన మెట్‌పల్లి పద్మశాలి సేవాసంఘం..

డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్‌పల్లి టౌన్

జగిత్యాల జిల్లా మెట్‌పల్లిపట్టణంలోసోమవారం స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు ప్రత్యేక రాష్ట్ర సాధన కోసం సర్వస్వం త్యాగం చేసిన తెలంగాణ బాపూజీ స్వర్గీయ కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ గారి వర్ధంతి సందర్భంగా మెట్‌పల్లి పద్మశాలి సేవాసంఘం హౌఅధ్యక్షులు ధ్యావనపల్లి రాజారాంహౌఆధ్వర్యంలో పాత బస్టాండ్ నందు గల మహానీయుడు శ్రీ కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ విగ్రహానికి పూలదండ వేసి పుష్పాలచే నివాళులు ఘనంగా అర్పించారుహౌఈ కార్యక్రమంలో సంఘ అధ్యక్షులు ధ్యావనిపెల్లి రాజారామ్ కేసుల సురేందర్ సంకు ఆనంద్ అన్నం నాగరాజు బేతు భాస్కర్ ధర్మపురి వేణుగోపాల్ గజం రవి గుంటుక గౌతం మద్రి భాస్కర్హౌహౌభీమనాతి సత్యం లక్ష్మణ్ దావనపెల్లి గణేష్హౌహౌనడికట్ల సత్యనారాయణ దోల్లని సుధాకర్ జోగ జగదీశ్వర్ తదితరులు పద్మశాలికుల బంధువులు పాల్గొన్నారు సంఘ సభ్యులు అత్యధిక సంఖ్యలో పాల్గొని కార్యక్రమం విజయవంతం చేశారు ఈ కార్యక్రమానికి విచ్చేసిన పద్మశాలి కుల బాంధవులకు అధ్యక్షులు ధ్యావనపల్లి రాజారాంహౌహౌధన్యవాదాలు తెలిపారు.

ప్రజాక్షేత్రంలో జర్నలిస్టుల పాత్ర కీలకం..

బిఆర్ఎస్ మండల అధ్యక్షులు తోట శ్రీనివాసరెడ్డి

దొంతి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మల్లాపూర్

మల్లాపూర్ మండల కేంద్రంలోని బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో మండల అధ్యక్షులు తోట శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ ప్రజాక్షేత్రంలో ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి జర్నలిస్టులు పాత్ర కీలకమైనదిగా పేర్కొన్నారు. మండల కేంద్రంలో కొద్దిరోజులుగా ఏర్పడిన ఘర్షణ వాతావరణం సందర్భంగా వారు స్పందించారు. అధికార పార్టీ శైలిని ఎండబెడుతూ పదవులు శాశ్వతం కాదని, ఆచితూచి వ్యవహరించాల్సిన అవసరం ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. పదవులు శాశ్వతం కాదంటూ,మండల అభివృద్ధికి అన్ని పార్టీలు సహకరించుకుంటూ సమన్వయంతో ముందుకు వెళ్లాల్సిన అవసరాన్ని తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో వీరితోపాటు మల్లాపూర్ మేజర్ గ్రామపంచాయతీ సర్పంచ్ చిట్యాల లక్ష్మణ్, మాజీ జెడ్పిటిసి సంధి రెడ్డి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ కదుర్గ నరసయ్య ,మాజీవైస్ చైర్మన్, ముద్దం శరత్ గౌడ్, రంగు రామాగౌడ్, మాజీ సర్పంచ్ గోవింద నాయక్, న్యామతాబాద్ రాజు, ధ్యాగ గంగారెడ్డి, జెల్లా ప్రసాద్, కల్లెడ గంగాధర్, మకిలి రాకేష్, మేకల సతీష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఓబీసీ ఆధ్వర్యంలో కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ 14వ వర్ధంతి..

కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ సేవల ను స్మరించుకున్న... ఓబీసీ చైర్మన్ సుందర్ రాజ్ యాదవ్ , ప్రధాన కార్యదర్శి గడ్డం భాస్కర్

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

తెలంగాణ ఉద్యమ నాయకు డు, స్వాతంత్ర్య సమరయోధు డు ఆచార్య కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ 14వ వర్ధంతిని హనుమకొండ రాంనగర్ లోని బీసీ భవన్ లో ఓబీసీ ఆధ్వ ర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించా రు బీసీ నేతలు,వివిధ కుల సంఘాల ప్రతినిధులతో కలిసి ఓబీసీ చైర్మన్, కుడా మాజీ చైర్మన్ ఎస్. సుందర్ రాజ్ యాదవ్ , ఓబీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి, ప్రొఫెసర్ గడ్డం భాస్కర్ కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళు లర్పించారు.బడుగు, బలహీన వర్గాలు, చేనేత కార్మికుల సంక్షేమం కోసం బాపూజీ చేసిన కృషిని ఓబిసి చైర్మన్ సుందర్ రాజ్ యాదవ్ గుర్తు చేశారు..ప్రజాప్రయోజనాల కోసం పదవులను సైతం త్యాగం చేసిన ఆయన జీవితం నేటి తరానికి స్ఫూర్తిదాయకమ న్నారు...తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన కోసం తన జీవితాన్ని అంకితం చేసిన మహనీయు డు, స్వాతంత్ర్య సమరయోధు డని, సామాజిక న్యాయం కోసం ఆయన చేసిన పోరాటం చిరస్మరణీయమని సుందర్ రాజ్ యాదవ్ అన్నారు...ఓబీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి ప్రొఫెసర్ గడ్డం భాస్కర్ మాట్లాడుతూ.... తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన కోసం ఆయన చూపిన నిబద్ధత, ధైర్యం, త్యాగం, రజాకార్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాడిన పోరాటం నేటి తరానికి స్ఫూర్తిదాయకమన్నారు.. మలిదశ ఉద్యమంలో తన నివాసాన్ని తెలంగాణ ఉద్య మం కోసం కేటాయించార న్నారు.కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ ఆశయాలను ముందుకు తీసుకెళ్లేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని పిలుపుని చ్చారు..ఆయన సేవలను భావితరాలకు తెలియజేసేలా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తామమ న్నారు...ఈ కార్యక్రమంలో గౌడ సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు బోనగాని యాదగిరి గౌడ్, బీసీ నాయకులు సంగం వేణు మాధవ్ గౌడ్, గాజుల సంపత్, చక్రపాణి, శ్రీకాంత్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మంథని శ్రీ రేణుక ఎల్లమ్మ దేవాలయం చైర్మన్ గా తాటి బాలయ్య గౌడ్

టి.సత్యనారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్షసాక్షి మంథని రూరల్

పెద్దపల్లి జిల్లా మంథని రేణుక ఎల్లమ్మ దేవాలయం చైర్మన్ గా తాటి బాలయ్య గౌడ్ డైరెక్టర్లుగా ఆర్ల వసంత లింగయ్య, కొంద్ర శ్రీనివాస్ మాచిడి శివయ్య, పూజారిగా మాచీడి మంజుల నరేష్ గార్లను తెలంగాణ రాష్ట్ర ఐటీ పరిశ్రమల శాఖ మినిస్టర్ దుద్దిల్ల శ్రీధర్ బాబు నియమిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు నియామకం పట్ల మంథని గౌడ సంఘం అధ్యక్షుడు మాచిడి వీరిశంకర్ గౌడ్ పాలకవర్గం సభ్యులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మంథని మున్సిపల్ చైర్మన్ ఓడ్నాల శ్రీనివాస్, వైస్ చైర్మన్ ముస్కుల సహేందర్ రెడ్డి, తెలంగాణ రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ పార్టీ సోషల్ మీడియా ప్రధాన కార్యదర్శి అరెల్లి కిరణ్ గౌడ్, గౌడ సంఘం మాజీ అధ్యక్షులు పూదరి సమ్మయ్యగౌడ్, మాచిడి మోహన్ గౌడ్, సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకుడు పొన్నం చంద్రయ్య గౌడ్, మరియు గౌడ సంఘం సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

స్నేహ యూత్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న గణపతి మండపాన్ని.. సందర్శించిన ప్రత్యేక పూజలు చేసిన.. పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే నాయిని

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

రాగన్నదర్వాజలోని స్నేహ యూత్ వారి ఆధ్వర్యములో విగ్రహదత.. సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు చీకటి వీరస్వామి నిర్వహిస్తున్న గణపతి మండపం పూజలో, వరంగల్ పశ్చిమ నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి ప్రత్యేక ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పొ రేటర్లు, పుప్పాల ప్రభాకర్ కానుగంటి శేఖర్, చీకటి శారద ఆనంద్, బోడ డిన్న సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు గోపు సారయ్య, మరియు చీకటి రాజు, నాయకులు పాల్గొన్నారు. అదేవిధంగా ఏడవ డివిజన్లోని కంచరకుంటలో ఏర్పాటు చేసిన ఆదర్శ అసోసియేషన్ గణపతి మండపాన్ని కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత చీకటి వీరస్వామి, మాజీ కార్పొరేటర్లు పుప్పాల ప్రభాకర్, కాని గంటి శేఖర్, రావుల సుదర్శన్, నాయకులు రామగిరి నాగరాజు, వడ్డేమాన్ శేఖర్, కొలపాక శీను, వడ్డేమాన్ నితిన్ రాక్, చందు నరేందర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి అందరికీ ఆయురారోగ్యాలు ప్రసాదించాలని, గణపతిని ప్రార్థించారు.

హనుమాన్ యూత్ ఆధ్వర్యంలో "కుంకుమ పూజ" కార్యక్రమం ఘనంగా

డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్‌పల్లి టౌన్

జగిత్యాల జిల్లా మెట్‌పల్లి పట్టణంలోని 14 వార్డు బోయవాడలో హనుమాన్ యూత్ ఆధ్వర్యంలో వినాయక నవరాత్రి ఉత్సవాల సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన వినాయక మండపంలో కాలనీ మహిళలు కుంకుమ పూజ కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు మహిళలు కుంకుమ పూజలోపాల్గొని హారతి పూజలు అభిషేకాలు నిర్వహించారు వేద పండితులకు దక్షిణ సమర్పించి ఆశీర్వాదాలు తీసుకున్నారు. అనంతరం తీర్థ ప్రసాదాలు స్వీకరించారు ఈ కార్యక్రమంలో హనుమాన్ యూత్ సభ్యులు మహిళలు పాల్గొన్నారు.

నిర్విఘ్నంగా కొనసాగుతున్న గణనాథుని పూజలు..

దొంతి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మల్లాపూర్

మల్లాపూర్ మండల కేంద్రంతో పాటు వివిధ గ్రామాలలో గణనాథుని పూజలు నిర్విఘ్నంగా కొనసాగుతున్నాయి. మండలంలోని నడుకుడ గ్రామంలో రెడ్డీస్ యూత్ ఆధ్వర్యంలో గణనాథుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన అనంతరం అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. యూత్ సభ్యులు ఆనందోత్సాహాలతో కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. పూజ సమయంలో మహిళలు పాడిన భజన పాటలు భక్తులను ఆకట్టుకున్నాయి. కార్యక్రమంలో యువజన సంఘ సభ్యులు ,గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

ఫ్రెండ్స్ గణేష్ మండలి ఆధ్వర్యంలో గణపతికి ప్రత్యేక పూజలు భక్తులకు మహా అన్నప్రసాదం..

డి ఆర్ స్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి రామకృష్ణాపూర్

గణపతి నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో భాగంగా పట్టణంలోని భగత్‌సింగ్‌నగర్ హాట్స్ ఏరియా 21వ వార్డులో ఫ్రెండ్స్ గణేష్ మండలి ఆధ్వర్యంలో సోమవారం గణపతికి భక్తిశ్రద్ధలతో భక్తులు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు భక్తులకు మహా అన్నప్రసాద వితరణ కార్యక్రమం చేపట్టారు గణేష్ మండలి వద్ద ఏర్పాటు చేసిన గణనాథుడికి ప్రత్యేక పూజలు, అభిషేకాలు నిర్వహించి భక్తులు గణపతిని దర్శించుకున్నారు. అనంతరం లడ్డూ కలశం వేలంపాటను నిర్వహించారు.వేలంపాటలో భక్తులు ఉత్సాహంగా పాల్గొని స్వామివారి లడ్డూను దక్కించుకునేందుకు పోటీపడ్డారు.ఈ కార్యక్రమానికి భక్తులు అధిక సంఖ్యలో తరలివచ్చి స్వామివారి తీర్థప్రసాదాలు అన్నప్రసాదాన్ని స్వీకరించారు.గణనాథుడి దర్శనం కోసం వచ్చిన భక్తులతో మండలి పరిసర ప్రాంతం సందడిగా మారింది. భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా ఫ్రెండ్స్ గణేష్ మండలి కమిటీ సభ్యులు ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేశారు. అన్నప్రసాద పంపిణీ సజావుగా జరిగేలా వాలంటీర్లు సేవలందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఫ్రెండ్స్ గణేష్ మండలి కమిటీ సభ్యులు అధిక సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొన్నారు.

మంథని పాత బస్టాండ్ వినాయక సేవ సమితి ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా అన్న ప్రసాద కార్యక్రమం..

టి.సత్యనారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్షసాక్షి మంథని రూరల్

పెద్దపల్లి జిల్లా మంథని పాత బస్టాండ్ వినాయక సేవ సమితి గణేష్ ని వద్ద సోమవారం బాసాని రమేష్ అన్న ప్రసాదం కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు.. ఈ కార్యక్రమానికి మంథని మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు ఐలి ప్రసాద్, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ కుడుదుల వెంకన్న, మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ ఆకుల కిరణ్, మాజీ వార్డ్ నెంబర్ నరేడ్ల శ్రీను, కాంగ్రెస్ నాయకులు మబ్బు తిరుపతి, మైనార్టీ నాయకులు హలీం, సమీప వినాయక సేవ సమితి సభ్యులు, వాడ మహిళలు భక్తులు తదితరులు అధిక సంఖ్యలో 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