ప్రత్యక్ష సాక్షి

RNI No.APTEL/2011/38267

తెలుగు దినపత్రిక

చండీ హోమంలో పాల్గొన్న మంథని ఏఏ ఓ/ఈ ఆర్ ఓ లక్ష్మీనారాయణ

టి.సత్యనారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని రూరల్

పెద్దపల్లి జిల్లా మంథని కరెంట్ ఆఫీసులో ఏ ఏ ఓ/ ఈ ఆర్ ఓ ఏలేశ్వరం లక్ష్మీనారాయణ దంపతులు మంగళవారం మంచిర్యాల హైటెక్ సిటీ కాలనీ లోని హరి హర క్షేత్రం అనగా శ్రీ వేంకటేశ్వర దేవాలయం మరియు సహస్ర లింగేశ్వర స్వామి దేవాలయములు ఒకే చోట ఉన్నందువలన దీనికి హరిహర క్షేత్ర దేవాలయం అని పేరు. ఈ దేవాలయంలో 13/ 10 2026 రోజున దేవీ శరన్నవరాత్రుల సందర్భంగా చండీ హోమము ఘనంగా జరిగాయి ఏలేశ్వరం లక్ష్మీనారాయణ ఏ ఏ ఓ ఈ ఆర్ ఓ మంథని పాల్గొనడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ

లోక కళ్యాణార్థం జరిగే ఇలాంటి హోమాలలో మరియు సమాజంలో అందరితో కలిసి పోయే విధంగా ఉండే రకరకాల మంచి కార్యక్రమాలలో పాల్గొనడం ఎంతో ఆనందాన్ని ఇస్తుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వారి సతీమణితో వారి కుమారుడు మరియు బంధువులు పాల్గొన్నారు

సంపుటి : 16 సంచిక : 087 బుధవారం 14-10-2026

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

నవదుర్గల ప్రత్యేకతలు..



శరన్నవరాత్రుల సందర్భంగా దుర్గామాత ఆరాధన అనాదిగా ఆచరణలో ఉంది. దేవీ భాగవతం, దుర్గ సప్తశతి, మార్కండేయ పురాణంలో దుర్గాదేవి మహాత్మ్యం వర్ణించ బడింది. "ప్రథమం శైలపుత్రి ద్వితీయం బ్రహ్మచారిణీ! తృతీయం చంద్రఘంటేతి కూష్మాండేతి చతుర్థకమ్! పంచమం స్కంద మాతేతి షష్టం కాత్యాయనీతి చ! సప్తమం కాలరాత్రీతి మహాగౌరీతి చాష్టకమ్! నవమం సిద్ధిధ్రాచ నవ ర్గా: ప్రకీర్తితా! ఉక్తాన్యేతాని నామాని బ్రాహ్మణ ఇవ మహాత్మా!! దేవిని తొమ్మిది అవతారాలు తొమ్మిది దినాలు రూపానికి తగిన అలంకారాలతో, ఆయుధాలతో నవదుర్గలుగా ప్రత్యేకంగా పూజించడం సంప్రదాయం. మొదటి రోజున "శైలపుత్రి" దుర్గ... నంది తన వాహనంగా కుడిచేత త్రిశూలాన్ని, ఎడమచేత పద్మ పుష్పాన్ని ధరించి దర్శనమిస్తుంది. రెండో రోజు "బ్రహ్మచా రిణి"గా దేవి తపోదీక్షాధారిణిగా కన్పిస్తుంది. కుడిచేత రుద్రాక్షమాల ఎడమ చేత కమండలం ధరించి ఉంటుంది. మూడో రోజున దేవి చంద్రఘంట"గా పిలువ బడుతుంది. ఈ రూపంలో దేవి దశహస్తాలతో, పది చేతులలో పది ఆయుధాలు, సింహ వాహనారూఢయై ఉంటుంది. షోడశ కళల చంద్రుని రూపం. ఈ దినాన ఘంట రూపంలో కన్పిస్తుంది. నాలుగో రోజున "కూష్మాండ దేవి"గా కొలుస్తారు. సృష్టికి మూలమై చిద్విలాసంతో సృజించినది కావున వర్తుల విశ్వాన్ని కూష్మాండం, గుమ్మడికాయతో పోలుస్తూ, కూష్మాంగా వ్యవహరిస్తారు. ఎనిమిది చేతులు కలిగి ఉండే రూపమై నందున "అష్టభుజ" అని కూడా అంటారు. ఏడు చేతుల్లోనూ వరుసగా విల్లు, బాణం, పద్మపుష్పం, అమృతకలశం, చక్రం గద ధరించి, ఎనిమిదో చేతిలో రుద్రాక్షలతో దర్శనమిస్తుంది. ఈదేవికి కూష్మాండం బలికి ప్రముఖ స్థానమై, ప్రీతికరమైనది ఐదవ రోజున "స్కందమాత"గా దేవి లోకి ఖ్యాతి చెందింది. కార్తికేయుని తల్లిగా నాలుగు చేతులతో, ఊర్ధ్వ దక్షిణ హస్తంలో స్కంద బాలుడిని, అధో దక్షిణ హస్తంలో పద్మాన్ని, ఊర్ధ్వ వామ హస్తంలో ఆశీర్వాద ముద్రను, అధో దక్షిణ హస్తంలో పద్మాన్ని ధరించి, పద్మంపై కూర్చుని ఉంటుంది. అందుకే "పద్మాసనం"గా

పిలుస్తారు. సింహవాహనగా దర్శనమిస్తుంది. ఆరవ రూపం కాత్యాయని" బంగారు ఛాయతో తళుకులీను తుంటుంది. కుడి చేయి ధైర్యస్థైర్యాలను కలిగించే రీతిలో ఉంటుంది. దిగువనున్న చేయి వరదాయిని ముద్రలో, ఎడమ వైపున ఉన్న పై చేయి ఖడ్గం, దిగువనున్న చేతిలో పద్మం ధరించి, సింహవాహనయై దర్శనమిస్తుంది. దురర్గాదేవి ఏడో రూపం "కాళరాత్రి" నల్లగా, జుట్టు విరబోసుకుని, మెరుపుల కాంతులు వెదజల్లే గళముతో త్రినేత్ర పై, నిప్పులు కక్కుతూ, జ్వాజ్వాల్యమానంగా గార్ధభ

వాహనాసీనయై, చతుర్భుజాలతో దర్శనమిస్తుంది. కుడివైపు ఒకచేత అభయంకర ముద్ర, మరొక చేత తేజోపరాక్రమ దాయిని ముద్ర, ఎడమ వైపున పైచేత ఇనుప ఛురిక, మరొకచేత కొడవలి ధరించి భయానక కాళరాత్రి రూపేణ చెడుని ధ్వంసించే విలయ కారిణి ఈ మహిమాన్విత మూర్తి. ఎనిమిదవ రూపంలో "మహాగౌరి"గా ధవళ ధావళ్య విలాసినిగా దేవి ప్రశాంతత, పరి శుద్ధతకు ప్రతీకగా, శ్వేత వస్త్రాంబర ధారిణియై నంది వాహనంగా, కుడివైపు పైచేత సర్వభయ హారిణి దిగువ చేత త్రిశూల ధారిణిగా ముద్రలు కన్పిస్తుంటే, ఎడమ వైపున ఢమరుకం పైచేత, దిగువ చేత వరదాయిని ముద్రతో దేవి దర్శనమిస్తుంది. తొమ్మిదవ దినాన మహర్నవమి నాడు నవదుర్గలలో చివరి రూపమైన "సిద్ధిధాత్రి"గా– విజయాన్ని సిద్ధింప చేసే శక్తిశాలినిగా, అష్టసిద్ధులూ ప్రసాదించే సర్వశక్తిమయీ, సాక్షాత్తూ శివుని సాయుజ్యం ప్రసాదించ గలిగిన ఆదిశక్తిగా పూజలందుకునే తల్లి సిద్ధిధాత్రి. కుడివైపు పైచేతిలో ముద్గలం, దిగువ చేతిలో చక్రం, ఎడమవైపు పైచేతిలో పద్మం, దిగువ చేతిలో శంఖం ధరించి, ఈ దేవి ఒక దశలో పద్మాసనం, మరో దశలో సింహవాహినిగా దర్శనమిస్తుంది. కొన్ని ప్రదేశాలలో పార్వతీదేవిని కనకదుర్గగా, అన్నపూర్ణగా, మహాలక్ష్మిగా, గాయత్రిగా, బాలా త్రిపుర సుందరిగా, రాజరాజేశ్వరిగా, మహిషాసుర మర్ధినిగా ఆరాధిస్తారు.

దుర్గాదేవి నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో పాల్గొన్న మాజీ మున్సిపల్ చైర్‌పర్సన్ అడువాల జ్యోతి లక్ష్మణ్..

అమ్మవారి కరుణాకటాక్షాలు భక్తులందరిపై ఉండాలని ప్రార్థన

కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల

జగిత్యాల పట్టణం: జగిత్యాల పట్టణంలోని గొల్లపెల్లి రోడ్డులో ఉన్న ఎల్లమ్మ గుడి వద్ద వనదుర్గ సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో దుర్గాదేవి నవరాత్రి ఉత్సవాలను పురస్కరించుకుని ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి జగిత్యాల మాజీ మున్సిపల్ చైర్‌పర్సన్ అడువాల జ్యోతి లక్ష్మణ్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై అమ్మవారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం వనదుర్గ సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన అన్నదాన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా భక్తులందరికీ అమ్మవారి ఆశీస్సులు, కరుణాకటాక్షాలు ఎల్లప్పుడూ ఉండాలని, ప్రజలందరూ ఆయురారోగ్యాలతో, సుఖసంతోషాలతో జీవించాలని అమ్మవారిని ప్రార్థించారు. దుర్గాదేవి నవరాత్రి ఉత్సవాల సందర్భంగా భక్తిశ్రద్ధలతో



ప్రత్యేక పూజలు, అన్నదాన కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం అభినందనీయమని ఈ సందర్భంగా పేర్కొన్నారు. ఇట్టి కార్యక్రమంలో వనదుర్గ సభ్యులు మరియు మహిళలు, భగవత్ బాంధవులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

రంగధాములపల్లిలో అప్పుల బాధతో రైతు ఆత్మహత్య..



కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల

జగిత్యాల జిల్లా గొల్లపెల్లి మండలం రంగధామునిపల్లి గ్రామానికి చెందిన రైతు నర్రా రాజిరెడ్డి (55) అప్పుల బాధతో ఆత్మహత్య చేసుకున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు. మంగళవారం ఉదయం తన ఇంట్లో ఉరివేసుకుని మృతి చెందినట్లు పేర్కొన్నారు. మృతుడు నర్రా రాజిరెడ్డి, వ్యవసాయం చేస్తూ జీవనం సాగిస్తున్న ఆయన అప్పుల బాధతో ఈ అఘాయిత్యానికి పాల్పడినట్లు ప్రాథమిక సమాచారం. మృతుడి భార్య నర్రా మంగ ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు గొల్లపెల్లి పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. ఈ ఘటనపై దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నట్లు పోలీసులు వెల్లడించారు.

సీఎం ఢిల్లీలో నిర్వహించిన ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల సమావేశంలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే కె ఆర్ నాగరాజు..

ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ ప్రతినిధి

ఢిల్లీలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నిర్వహించిన.. ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల దిశానిర్దేశ సమా వేశంలో పాల్గొన్న వర్ధన్నపేట ఎమ్మెల్యే కేఆర్ నాగరాజు పాల్గొన్నారు.ఎమ్మెల్సీ ఎన్నిక ల్లో పార్టీ విజయమే లక్ష్యంగా కార్యాచరణపై చర్చ జరిగింది. త్వరలో జరగనున్న ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల నేపథ్యంలో తెలం గాణ ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి ఢిల్లీలోని తన నివాసంలో ఎమ్మెల్యేలతో సమావేశం నిర్వ హించారు. ఈ సమావేశంలో రానున్న ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో అనుసరించాల్సిన వ్యూహాలు, పార్టీ విజయానికి చేపట్టాల్సిన కార్యాచరణపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి దిశానిర్దేశం చేశారు.ఈ సమావేశంలో టీపీసీసీ అధ్య క్షుడు మహేష్ కుమార్ గౌడ్, రాజ్యసభ సభ్యుడు వేం నరేం దర్ రెడ్డి, మహబూబాబాద్ ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ భూక్యా మురళి నాయక్, ప్రభుత్వ విప్ జాటోత్



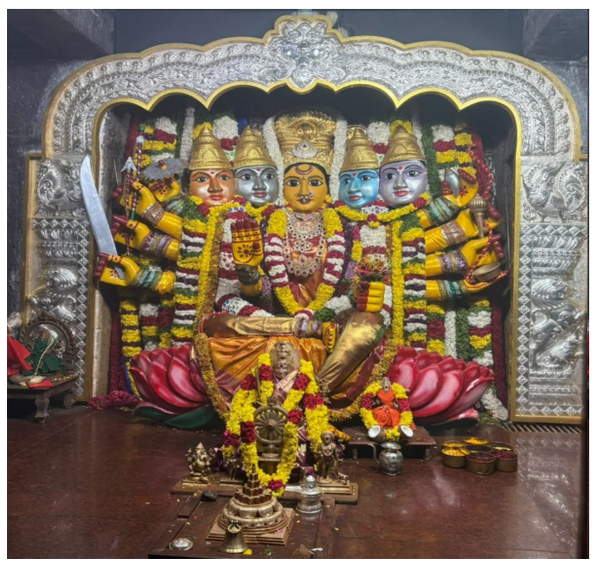
రామచంద్ర నాయక్, నర్సంపేట ఎమ్మెల్యే దొంతి మాధవరెడ్డి, వర్ధన్నపేట ఎమ్మె ల్యే కేఆర్ నాగరాజు, ట్రైకార్ చైర్మన్ బెల్లయ్య నాయక్, వరంగల్ జిల్లా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షు లు మహమ్మద్ అయూబ్ ల తో కలిసి వర్ధన్నపేట ఎమ్మెల్యే కె ఆర్ నాగరాజు పాల్గొన్నారు.

గాయత్రి మాతగా భద్రకాళి అమ్మవారు..

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగసాయిపేట

వరంగల్ మహానగరంలో చరిత్ర ప్రసిద్ధిగాంచిన శ్రీ భద్రకాళీ దేవస్థానంలో దేవీ శరన్నవరాత్ర మహోత్సవములు మూడవ రోజుకు చేరుకున్నాయి. ఉదయం గం॥ 04-00లకు నిత్యాహ్నికం నిర్వర్తించిన తదుపరి అర్చకులు అమ్మవారిని గాయత్రిమాత గా అలంకరించారు. సాధనలో మూడవ మెట్టు మంత్రదీక్ష తీసుకోవడం సాధకుని యొక్క జాతకాన్ని పరిశీలించి ఏ మంత్రం సాధకుడికి బాగా ఉపకరిస్తుందో నాలుగైదు చక్రాలు వేసి మంత్ర దీక్ష ఇవ్వడం జరుగుతుంది. నాగాయత్ర్యాపరం మంత్రం నామాతు: పరదైవతం అని శాస్త్ర వచనం. సమస్త మంత్రముల స్వరూపమే గాయత్రి. గాయత్రి అమ్మవారిగా సేవింపబడుతున్న జగన్మాత దర్శనం వల్ల మంత్ర సిద్ధి కలుగుతుంది. అనగా మనం చేసే జపం, మనం చదివే చదువు ఒంటబట్టి ఉత్తీర్ణులవడానికి ఉపకరిస్తుంది. ఈ రోజు అమ్మవారికి ఉదయం చంద్రఘంటా క్రమంలో సింహవాహన సేవ సాయంకాలం మహిషమర్దిధని దుర్గా క్రమంలో గజవాహన సేవ లో పూజారాధనలు జరిపారు. రాక్షసులతో యుద్ధం చేస్తున్న సందర్భంలో దిక్కులు పిక్కటిల్లేలా జగన్మాత చేసిన ఘంటానాదానికి అసురీ శక్తుల తలలు పగిలి పోయేవి. ఆ ఘంట కదిలకలు అర్ధ చంద్రాకారంలో ఉండటం వల్ల ఈమెకు చంద్రఘంటా అని పేరు వచ్చింది. చంద్ర ఘంటా క్రమంలోని అమ్మవారిని సేవించడం వలన సాధకుడిని పట్టి పీడిస్తున్న అసురీ శక్తులు దూరమైపోతాయి, మహిషమర్దిని క్రమంలో ఆరాదింపబడిన అమ్మవారు సాధకుడిలోని దుర్మదములను అణచివేసి జాడ్యాన్ని తొలగించి సాధన నక్రమంగా కొనసాగేలా చేస్తుందని ఆలయ ప్రధానార్చకులు శ్రీ భద్రకాళి శేషు తెలిపారు.ఈ రోజు అమ్మవారి విశేష అలంకరణకు దొంతుల ప్రభాకర్ రెడ్డి అనిత దంపతులు, నామిరెడ్డి విక్రం రెడ్డి–చైతన్య దంపతులు మరియు కరణం ఫణిప్రసాద్–కాంచన దంపతులు తదితరులు ఉభయదాతలుగా వ్యవహరించారు. పూజానంతరం ఉభయదాతలకు శేషవస్త్రములు బహూకరించి ప్రసాదములు అందజేశారు.

భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యాలు కలుగకుండా ప్రత్యేక క్యూలైన్లు, మంచినీటి సౌకర్యం మరియు మధ్యాహ్న భోజనం ఏర్పాట్లను ఆలయ ఈ ఓ రామల సునీత పర్యవేక్షించారు. దేవాలయమును సందర్శించిన భక్తులందరికీ శ్రీ భద్రకాళీ సేవా నమితి కన్వీనర్ శ్రీ అయితా గోపీనాథ్ అధ్వర్యంలో మధ్యాహ్నం, రాత్రి అశేష అన్నదానం నిర్వహించారు.ఈ



రోజు హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీమతి చాహత్ బాజ్పాయ్ మాడవీధుల పురోగతిని పరిశీలించారు. అనంతరం దసరా నవరాత్రులలో నిర్వహించే అమ్మవారి రథోత్సవము నిర్వహించుటకు రథమును కూడా పరిశీలించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ వెంట ఆలయ ఈఓ శ్రీమతి రామల సునీత, ప్రధానార్చకులు శ్రీ భద్రకాళి శేషు, కుడా మరియు ఇరిగేషన్ అధికారులు తదితరులున్నారు. సాయంకాలం నిర్వహించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలలో భాగంగా హరికథ, భక్తి సంగీతం, కర్ణాటక సంగీతం మరియు కూచిపూడి నృత్యాలు భక్తులను ఎంతగానో అలరించాయి.

ఈ రోజు అమ్మవారిని దర్శించుకున్న ప్రముఖులలో దేవాదాయ ధర్మాదాయ శాఖ కమీషనర్ ఎం. హన్మంతరావు కుటుంబ సమేతంగా సందర్శించారు. ఆలయానికి విచ్చేసిన కమీషనర్ గారికి ఆలయ ఈ.ఓ రామల సునీత, ప్రధానార్చకులు భద్రకాళి శేషు, వేదపండితులు ఘనంగా స్వాగతం పలికారు. ఈ సందర్భంగా కమీషనర్ హన్మంతరావు అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహింపజేశారు. అనంతరం నవరాత్ర విశేష హారతులు వీక్షించారు. తదుపరి మహదాశీర్వచనం నిర్వహించి అమ్మవారి శేషవస్త్రములు బహూకరించి ప్రసాదములు అందజేశారు.

పేదల సంక్షేమం కొరకు పోరాడిన యోధుడు కామ్రేడ్ గుండా మల్లేష్



డి ఆర్ స్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి రామకృష్ణాపూర్

బూటకపు ఎన్‌కౌంటర్లకు వ్యతిరేకంగా, పేద ప్రజల సంక్షేమం కోసం నిరంతరం పోరాడిన యోధుడు కామ్రేడ్ గుండా మల్లేష్ అని సీపీఐ జిల్లా కార్యదర్శి రామడుగు లక్ష్మణ్ అన్నారు. రామకృష్ణాపూర్ సీపీఐ పార్టీ కార్యాలయంలో మంగళవారం గుండా మల్లేష్ వర్ధంతి సందర్భంగా ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళు లర్పించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కార్యదర్శి రామడుగు లక్ష్మణ్ పట్టణ కార్యదర్శి మిట్టపెల్లి శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ, బడుగు బలహీన వర్గాల హక్కుల కోసం గుండా మల్లేష్ పోరాడారని ప్రజా సమస్యలను ప్రభుత్వాల దృష్టికి తీసుకెళ్తూ, అన్యాయాలకు వ్యతిరేకంగా ధైర్యంగా గళమెత్తిన పోరాట యోధుడని అయన సేవలను కొనియాడారు.

కామ్రేడ్ గుండా మల్లేష్ ఆశయాలను కొనసాగిస్తూ, పేద ప్రజల హక్కుల సాధన కోసం, సామాజిక న్యాయం కోసం కమ్యూనిస్టులు ఐక్యంగా ఉద్యమించాలని పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమం లో సిపిఐ జిల్లా సమితి సభ్యులు వనం సత్యనారాయణ మామిడి గోపి మిట్ట పెల్లి పౌల్ నక్క వెంకటస్వామి కాదండి సాంబయ్య మున్సిపాలిటీ కౌన్సిలర్స్ కౌడగాని సాంబయ్య మద్దెల శంకర్ మీనుగు ముని సిపిఐ నాయకులు మాదాసు శంకర్ ముటుకుల రాజు తోకల రాజన్న రాంపెల్లి రాజన్న కుర్మా రమేష్ ముకుంద రెడ్డి కారుకూరి రాయలింగు చిరంజీవి సందనవేనా ఎల్లయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు

సమయస్ఫూర్తితో వృద్ధుడి ప్రాణాలు కాపాడిన హోంగార్డు వి. అంజనేయులు



ప్రత్యక్ష సాక్షి కరీంనగర్ క్రైమ్

వ్యక్తిగత సమస్యల కార ణంగా ఆత్మహత్యాయత్నా నికి పాల్పడిన బొమ్మిడేని కొమురయ్య (80) అనే వృద్ధుడిని కరీంనగర్ లేక్ అవుట్‌పోస్ట్‌కు చెందిన హోంగార్డు 767 వి. అంజనే యులు సమయస్ఫూర్తితో స్పందించి కాపాడారు. అనం తరం వృద్ధుడిని కుటుంబ సభ్యులకు అప్పగించారు. లేక్ అవుట్‌పోస్ట్ ఆర్ఎస్ఐ బి. రమేష్ కుటుంబ సభ్యు లకు కౌన్సెలింగ్ నిర్వహించి, వృద్ధుడికి అండగా ఉండా లని, వ్యక్తిగత సమస్యలతో ఇబ్బందులు ఎదురైనప్పుడు ధైర్యంగా ఎదుర్కొనేలా సహ కరించాలని సూచించారు. ఆపద సమయంలో తక్ష ణమే స్పందించి ప్రాణాలను కాపాడిన హోంగార్డు వి. అంజనేయులును పోలీసు అధికారులు అభినందిం చారు.

దూలం రమేష్ సిద్ధాంతికి ఘన సన్మానం గోదావరి అర్బన్ బ్యాంక్ మంథని బ్రాంచ్..

టి.సత్యనారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని రూరర్

పెద్దపెల్లి జిల్లా మంథని పట్టణానికి చెందిన దూలం రమేష్ సిద్ధాంతి, ఆయన సతీమణి కావ్య విదేశీ పర్యటన ముగించుకుని మంథని పట్టణానికి తిరిగి వచ్చిన సందర్భంగా గోదావరి అర్బన్ బ్యాంక్ మేనేజర్ నాగుల రమేష్ ఆధ్వర్యంలో మంగళవారం ఘనంగా సన్మానించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా బ్యాంకు ప్రతినిధులు వారికి శుభాకాంక్షలు తెలియజేసి, వారి విదేశీ పర్యటన విజయవంతంగా సందర్భంగా అభినందనలు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో లక్కాకుల శంకర్, బ్యాంకు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు



అద్భుత నృత్య కళాకారిణి పద్మశ్రీ శోభానాయుడు

అక్టోబర్ 14.. శోభా నాయుడు వర్ధంతి



వెంకట నాయుడు, సరోజినీ దేవి దంపతులకు ప్రముఖ కూచిపూడి నృత్య కళాకారిణి, పద్మశ్రీ అవార్డు గ్రహీత శోభా నాయుడు విశాఖపట్నం జిల్లా అనకాపల్లిలో 1956లో శోభ జన్మించారు. ఊయలలో ఉన్నప్పుడూ నాట్యం చేయడం మొదలు పెట్టిన అద్భుత నృత్యకారిణి శోభానాయుడు. చిన్నతనంలో ఉయ్యాలలో ఉన్నప్పుడే కాళ్లూ, చేతులు లయబద్ధంగా కదిలించే వారట.. అది చూసిన తల్లి సరోజినీ దేవి శోభానాయుడికి నృత్యం నేర్పించాలను కున్నారు. నాలుగో యేటే డ్యాన్స్ క్లాసులో చేర్చించారు శోభానాయుడిని, ఐదో యేట తొలి ప్రదర్శన ఇచ్చారు. ఆ రోజుల్లో కూచిపూడి పేరు ప్రాచుర్యంలో ఉండేది. కూతుర్ని ఎలాగైనా మంచి నృత్యకారిణిని చేయాలని ఆలోచించిన తల్లి సరోజినీ దేవి కూచిపూడిలో శిక్షణ కోసం చెన్నై తీసుకు వెళ్లాలను కున్నారు.

ఆడవాళ్లు వంటింట్లో నుండి హాల్ లోకి రావడమే తప్పు అని భావించే కుటుంబంలో పుట్టారామె. అలాంటింది నృత్యం కోసం అనకాపల్లి నుండి చెన్నై వెళ్లడం పెద్ద సాహసమే. అయినా ఆమె ఎదిరించారు. డ్యాన్స్ అంటూ చెన్నై తీసుకు పోతున్నారు. తర్వాత సినిమాల్లో చేరుస్తారా అంటూ ఎన్నో విమర్శలు చేశారు. అయినా తల్లి వెనక్కి తగ్గలేదు. తన కూతురికి ఉన్న టాలెంట్ ను సపోర్ట్ చేయాలను కుంది. పదకొండేళ్లు చెన్నైలో కూతుర్ని పెట్టుకుని డ్యాన్స్ నేర్పిస్తూ అష్టకష్టాలూ పడ్డారు.

శోభానాయుడు వెంపటి చిన సత్యం శిష్యురాలు. వెంపటి నృత్య రూపాలలో ఈమె అన్ని ప్రధాన పాత్రలనూ పోషించింది. చిన్నతనం లోనే ఆమె నృత్య నాటకాల్లో పాత్రలు పోషించడం మొదలు పెట్టింది. సత్యభామ, పద్మావతి, చండాలిక పాత్రల్లో ఆమె రాణించింది. స్వచ్ఛమైన నృత్యరీతి, అంకితభావం ఉన్న నాట్య గురువు. నాట్యం వృత్తిగా తీసుకున్న ప్రతిభాశాలి శోభా నాయుడు. ఆంధ్రప్రదేశ్?కు చెందిన శోభానాయుడు తన బహుముఖ ప్రతిభకు నిదర్శనంగా 1982లో నృత్య చూడామణి, 1998లో ఎన్టీయార్ పురస్కారం, 1990లో సంగీత నాటక అకాడమీ అవార్డు, 2001లో పద్మ శ్రీ పురస్కారం, 2011లో తంగిరాల కృష్ణ ప్రసాద్ స్మారక అవార్డులు అందుకున్నారు. హైదరాబాదు లోని కూచిపూడి ఆర్ట్ అకాడమీ ప్రిన్సిపాల్‌గా పనిచేస్తూ ద్వారా పిల్లలకు శిక్షణ నిచ్చింది. శోభానాయుడు శిష్యులు పలువురు రాష్ట్ర, జాతీయ పురస్కారాలను అందుకున్నారు.

శోభానాయుడు గత సంవత్సరం 64 సంవత్సరాల వయసులో మృతి చెందారు. దాదాపు నెల రోజుల క్రితం తన ఇంట్లో కాలు జారిపడిన ఆమె తలకు గాయం కాగా, అప్పటి నుంచి హైదరాబాద్ లోని ఓ ప్రైవేటు ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతూ, అక్టోబర్ 13 అర్ధ రాత్రి దాటాక 1:40కి తుదిశ్వాస విడిచారు. కొంతకాలంగా న్యూరోలాజికల్ సమస్యతో చికిత్స పొందారు కూడా. హైదరాబాద్‌లో కూచిపూడి ఆర్ట్స్ అకాడమీని స్థాపించి వేల మందికి కూచిపూడి నాట్యంలో శిక్షణ ఇచ్చి, ఎందరో నాట్య కళాకారులను తయారు చేశారని గుర్తు చేశారు.

సంగన భట్ల రామకృష్ణయ్య, ధర్మపురి

బతుకమ్మ పండుగ వేళ పారిశుధ్యంపై ప్రత్యేక దృష్టి..



శ్రీహరి ప్రత్యక్ష సాక్షి వేములవాడ

బతుకమ్మ పండుగ వేళ పారిశుధ్యం పై ప్రత్యేక దృష్టి సారించినట్లు మున్సిపల్ చైర్మన్ పుల్కం రాజు తెలిపారు. ఈ మేరకు మంగళవారం వార్డులలో స్పెషల్ శానిటేషన్ డ్రైవ్ పనులను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా మున్సిపల్ చైర్మన్ పుల్కం రాజు మాట్లాడుతూ బతుకమ్మ పండుగను పురస్కరించుకుని పట్టణంలోని ప్రతి వార్డును పరిశుభ్రంగా ఉంచడమే లక్ష్యంగా ప్రత్యేక పారిశుధ్య కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నామని పండుగ సమయంలో ప్రజలకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా రోడ్లు, వీధుల్లో చెత్త పేరుకుపోకుండా ఎప్పటికప్పుడు తొలగించాలని సిబ్బందిని ఆదేశించారు. ప్రజారోగ్యానికి ప్రాధాన్యతనిస్తూ పారిశుధ్య పనులను నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని అధికారులకు సూచించారు, బతుకమ్మ పండుగను ప్రజలందరూ పరిశుభ్రమైన వాతావరణంలో, ఆనందోత్సాహాల మధ్య జరుపుకోవాలని పట్టణ పరిశుభ్రతలో ప్రజలు కూడా మున్సిపాలిటీకి సహకరించాలని, చెత్తను రోడ్లపై వేయకుండా మున్సిపల్ స్వచ్ఛ ఆటో లకు ఇచ్చి మున్సిపల్ సిబ్బందికి సహకరించాలి అని నిర్దేశిత ప్రదేశాల్లోనే చెత్తను వేయాలని ప్రజల సహకారం ఉంటేనే పట్టణం మరింత పరిశుభ్రంగా ఉంటుందని అన్నారు. వారి వెంట మున్సిపల్ సిబ్బంది తదితరులు ఉన్నారు.

రుద్రేశ్వరి దేవిని గాయత్రీ దేవిగా అలంకరించి పూజలు.. పెద్ద సంఖ్యలు హాజరైన భక్తజనం..

సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్



చారిత్రిక రుద్రేశ్వర స్వామి వేయి స్తంభాల దేవాలయంలో శ్రీదేవి శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో మూడవరోజు మంగళవారం ఉదయం నిత్యాహ్నిక కార్యక్ర మాలు నవాహ్నిక దీక్షతో రుద్రేశ్వరీదేవి ఉత్సవాల్లో భాగంగా చతుస్నానార్చన చంద్రఘంటా దుర్గార్చన నిర్వహించి రుద్రేశ్వరీ దేవిని గాయత్రీ దేవిగా అలంకరించ డమైనది సకల వేద స్వరూప మైన గాయత్రిని ఆదిశంకరులు పూజించారు ఆయా దేవతలు మూలమంత్రాలతో గాయత్రి సంప్రోక్షణ చేసిన తర్వాతనే పూజలు చేస్తారు వేదమాతగా ప్రసిద్ధి చెందిన గాయత్రిని షోడశోపచార పూజలతో ముక్త హేమ నీల దవలవర్ణాలతో ఉండే పుష్పాలతో పూజించడ మైనది ఆ తల్లి అధిష్టాన దేవత సూర్య భగవానుడు కనుక గాయత్రి అమ్మవారిని పూజిస్తే అనుగ్ర హం లభిస్తుంది గాయత్రి ఉ పాసనతో బుద్ధి తేజోవంతం అవుతుంది గాయత్రిని ధ్యానిస్తే సకల మంత్రసిద్ధి లభిస్తుందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి ఈరోజు అమ్మవారికి అల్లం గ్యారలు ఐదు రకాల పిండి వంటలు నివేదన సమర్పించి భక్తులంతా గాయత్రీ మంత్ర పారాయణం చేస్తుండగా రుద్దేశ్వరి దేవిని సింహ వాహనంపై మంగళ వాయిద్యా లు ముత్తైదువుల మంగళ హారతులతో రుద్రేశ్వరీ దేవి కి జై అంటూ వాహనసేవ నిర్వహిం చనైనది. లోకకళ్యానార్థం గ్రామ జిల్లా రాష్ట్రంలో ప్రజలను కరువు కాటకాల నుండి కాపాడాలని గణపతి నవగ్రహ రుద్ర హోమాలు మూలమంత్ర యుక్తంగా వైదికోక్తంగా దక్షిణా చార శాక్తద్వైత సప్తశతి పారా యణంతో 18 అధ్యాయాయాల తో దేవి ఉ పాసకులు భరత్ శర్మ మహా చండీయాగం నిర్వహించారు ఆలయ ప్రాంగణంలో వేలాది మంది భక్తులకు ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి దాతృత్వంలో నిత్యాన్నదానం నిర్వహించడం జరిగినది సాయంకాల సమయంలో తాడూరి రేణుక శిష్య బృందం చే కూచిపూడి నృత్యం నిర్వహించినైనది ఈరోజు పల్లకి సేవలో నీలం సుహాస్ గారు మాడిశెట్టి సతీష్ నల్లెల లక్ష్మణ్ కోన శ్రీకర్ పల్లం రమేష్. గుజ్జు సంపత్ రావు సౌమ్య దంపతులు మంద రాకేష్ తదితరులు వాహన సేవలో పాల్గొని తమ సేవలు అందించారు ఆలయ ఈవో డి అనిల్ కుమార్ ఏర్పాట్లు పర్యవేక్షించారు ఆలయ ప్రధాన అర్చకులు గంగు ఉపేంద్ర శర్మ వైదిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు.

శ్రీ మహాలక్ష్మి దేవి నవరాత్రుల సప్తామ భజనలో తమ్మి చెరువు కట్ట భజన బృందం..

టి.సత్యనారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్షసాక్షి మంథని రూరల్



పెద్దపల్లి జిల్లా మంథని శ్రీ మహాలక్ష్మి దేవి దేవాలయంలో శరవన్నరాత్రులు సప్తామ భజన కార్యక్రమం 11/10/2026 నుండి 18 తారీకు వరకు కొనసాగుతుంది అందులో భాగంగా రెండవ రోజు భజన కార్యక్రమంలో తమ్మి చెరువు కట్ట భజన బృందం రెండవ రోజు సోమవారం రాత్రి 12 గంటలకు ప్రారంభమైన పాలి మంగళవారం తెల్లవారు జాము వరకు చేశారు ఈ భజన కార్యక్రమంలో మంథని మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ ఉప్పట్ల సంతోషిని ఆ వీధి పురుషులు మహిళలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు

గవర్నర్ కోటాలో ఎమ్మెల్సీ అవకాశం ఇవ్వాలని రాహుల్ గాంధీకి కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత.. డా. పెరుమాండ్ల రామకృష్ణ విజ్ఞప్తి..



సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

కాంగ్రెస్ పార్టీ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ ని ఢిల్లీలో కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు, మాదిగ సామాజిక వర్గానికి చెందిన డా. పెరు మాండ్ల రామకృష్ణ కలిసి, గవర్నర్ కోటాలో ఎమ్మెల్సీగా అవకాశం ఇవ్వాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.ఈ సందర్భంగా గవర్నర్ కోటాలో ఎమ్మెల్సీ అవకాశం కల్పించాలని కోరుతూ తన బయోడేటాను రాహుల్ గాంధీకి డా. పెరుమాండ్ల రామకృష్ణ సమర్పించారు. రాష్ట్రంలోని మాదిగ సంఘాలు, దళిత సంఘాలు, ఎస్టీ, బీసీ, మైనారిటీ, ఓసీ సంఘాలతో పాటు ఉద్యోగ సంఘాలు, ప్రజా సంఘాలు, ఉ ద్యమకారుల సంఘాలు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పలు విలేకరుల సమావేశాలు నిర్వహిస్తూ తనకు ఎమ్మెల్సీ అవకాశం కల్పించాలని కోరుతున్న విషయాన్ని రాహుల్ గాంధీ గారికి డా. రామకృష్ణ వివరించారు. కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు కూడా ముఖ్యనాయకులను కలిసి రామకృష్ణకు ఎంఎల్సీ అవకాశం ఇవ్వాలని కోరుతు న్నారన్నారు. వీటన్నింటికి సంబంధించిన పూర్తి వివరాలు రాహుల్ గాంధీ గారికి అందజేశారు. రామకృష్ణ విజ్ఞప్తిపై సానుకూలంగా స్పందించిన కాంగ్రెస్ పార్టీ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ కి డా. పెరుమాండ్ల రామకృష్ణ హృదయపూర్వక ధన్యవా దాలు తెలిపారు.

మంథనిలో అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించిన కలెక్టర్

లక్ష్మణ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని



మంథని ప్రాంతంలో చేపడుతున్న వివిధ అభివృద్ధి పనులను వేగవంతం చేసి, నిర్దేశిత గడువులోగా పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష అధికారులను ఆదేశించారు. మంగళవారం జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష మంథనిలోని గోదావరి పుష్కర ఘాట్ వద్ద జరుగుతున్న రోడ్డు నిర్మాణ పనులు, మంథని--రామగుండం రహదారిపై హెలిప్యాడ్ నిర్మాణ పనులు, సమీకృత డివిజన్ కార్యాలయాల భవనం, నూతనంగా నిర్మిస్తున్న ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి, మున్సిపల్ కార్యాలయ భవన నిర్మాణ పనులను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. అనంతరం రామగిరి మండలంలోని పన్నూరు క్రాస్ రోడ్ వద్ద జరుగుతున్న రోడ్డు నిర్మాణ పనుల పురోగతిని పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష మాట్లాడుతూ గోదావరి పుష్కర ఘాట్ వద్ద జరుగుతున్న రోడ్డు నిర్మాణ పనులను వేగవంతం చేసి, మరో 10 రోజుల్లోగా కాంక్రీట్ పనులు ప్రారంభించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. రోడ్డు నిర్మాణానికి సంబంధించిన డిజైన్లను నాలుగు రోజుల్లోగా ఖరారు చేయాలని సూచించారు. అవసరమైన నిర్మాణ సామగ్రిని ముందుగానే సమకూర్చుకోవడంతో పాటు, రోడ్డు నిర్మాణానికి అడ్డుగా ఉన్న చెట్లు, పొదలను తొలగించే పనులను వేగవంతం చేయాలని తెలిపారు. పనుల పురోగతికి ఆటంకంగా ఉన్న సమస్యలను ఆర్డీఓ వెంటనే పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. గోదావరి పుష్కరాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని పుష్కర ఘాట్ వద్ద నాలుగు లేన్ల రహదారి విస్తరణ పనులను పకడ్బందీగా చేపట్టాలని కలెక్టర్ సూచించారు. రహదారి మధ్యలో డివైడర్ ఏర్పాటు చేస్తూ, పనులను నాణ్యతా ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా పూర్తి చేయాలని తెలిపారు. పుష్కరాల సమయంలో భక్తులకు, వాహనదారులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా రహదారి నిర్మాణ పనులను ప్రణాళికాబద్ధంగా చేపట్టాలని ఆదేశించారు. మంథని--రామగుండం రహదారిపై ఉన్న హెలిప్యాడ్‌ను గోదావరి పుష్కరాల అవసరాలకు అనుగుణంగా అభివృద్ధి చేసి, అవసరమైన మరమ్మతులు చేపట్టాలని సూచించారు.

మంథనిలో నూతనంగా నిర్మిస్తున్న 50 పడకల ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి భవన పనులను పరిశీలించిన కలెక్టర్, నిర్దేశిత గడువులోగా నిర్మాణాన్ని పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. ఆసుపత్రి నిర్మాణంలో నాణ్యతకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని, రోగులకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించేలా అవసరమైన సదుపాయాల కల్పనపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని తెలిపారు. సమీకృత డివిజన్ కార్యాలయాల భవన నిర్మాణ పనులను పరిశీలించిన కలెక్టర్, మార్చి 2027 నాటికి భవన నిర్మాణాన్ని పూర్తి చేయాలని స్పష్టం చేశారు. నిర్మాణ పనులకు అవసరమైన అదనపు నిధుల ప్రతిపాదనలను వెంటనే సమర్పించాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. పనుల పురోగతిని నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తూ, నిర్దేశిత గడువులోగా భవనాన్ని అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని సూచించారు.

మంథని మున్సిపల్ కార్యాలయ భవన నిర్మాణ పనులను పరిశీలించిన కలెక్టర్, ఇప్పటికే అధిక శాతం పనులు పూర్తయ్యాయని, మిగిలిన పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. మంత్రి చేతుల మీదుగా ప్రారంభోత్సవం నిర్వహించేందుకు వీలుగా భవనాన్ని వీలైనంత త్వరగా సిద్ధం చేయాలని సంబంధిత అధికారులకు సూచించారు. ఈ పర్యటనలో ఆర్ అండ్ బి ఈఈ భావ్ సింగ్, ఆర్డీవో సురేష్, మున్సిపల్ కమిషనర్ మనోహర్,సంబంధిత శాఖల అధికారులు, ఇంజినీరింగ్ అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్విమ్మింగ్ పోటీల్లో బంగారు పథకం సాధించిన అగ్రజ్ అభినందించిన ప్రిన్సిపాల్ సిజ్జు ఎస్ నాయర్

ప్రత్యక్ష సాక్షి , సుల్తానాబాద్



గోదావరిఖని జవహర్లాల్ నెహ్రూ స్టేడియంలో ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లాస్థాయి ఎస్ జి ఫ్ స్విమ్మింగ్ పోటీలు మంగళవారం నిర్వహించారు. ఇందులో సుల్తానాబాద్ కు చెందిన కేరళ మోడల్ హై స్కూల్ విద్యార్థి అండర్ 14 విభాగంలో డి, అగ్రజ్ 6వ తర గతి విద్యార్థి స్విమ్మింగ్ లో 50 మీటర్ల విభాగంలో బ్యాక్ స్ట్రోక్ లో బంగారు పతకం సాధించారని, వచ్చే నెలలో రాష్ట్ర స్థాయిలో పాల్గొం టారని పెద్దపల్లి జిల్లా ఎస్ జి ఫ్ కార్యదర్శి కనుకుంట్ల లక్ష్మణ్ తెలి పారు. ఈ సందర్భంగా అగ్రజును కేరళ మోడల్ హై స్కూల్ ప్రిన్సిపాల్ సిజ్జు ఎస్ నాయర్ వైస్ ప్రిన్సిపాల్ స్మిత ఎస్ నాయర్, పిటీలు ఎ. అజయ్, డీ. రాజు , ఉపాధ్యాయిని ఉపాధ్యాయులు అభినందించారు.

ఉచిత వైద్య శిబిరంకు స్పందన

ప్రత్యక్ష సాక్షి, సుల్తానాబాద్



సుల్తానాబాద్ మున్సిపల్ పరిధిలోని 14 వ వార్డు లో మంగళవారం ఉచిత వైద్య శిబిరం కు స్పందన లభించింది, ఇందులో హెల్త్ చెకప్ లు, 14వ వార్డు కౌన్సిలర్ ఆఫీసులో ఎక్రే మిషన్ ఏర్పాటు చేశారు, దీనికి ముఖ్యఅతిథిగా వార్డ్ కౌన్సిలర్ వేగోళం పద్మ అబ్బయ్య గౌడ్ పాల్గొన్నారు, డాక్టర్ సమీరా, సూపర్వైజర్ రోజా, ఏఎన్ఎం వినోద, ఆశ వర్కర్లు వసంత, పద్మ , ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని ఈ వైద్య శిబిరంలో పరీక్షలు చేయించు కున్నారు..

నవశక్తి దుర్గ మాత అమ్మవారి ఆలయంలో ఘనంగా అన్నదాన కార్యక్రమం.. మొక్కులు చెల్లించుకున్న భక్తులు..



పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి

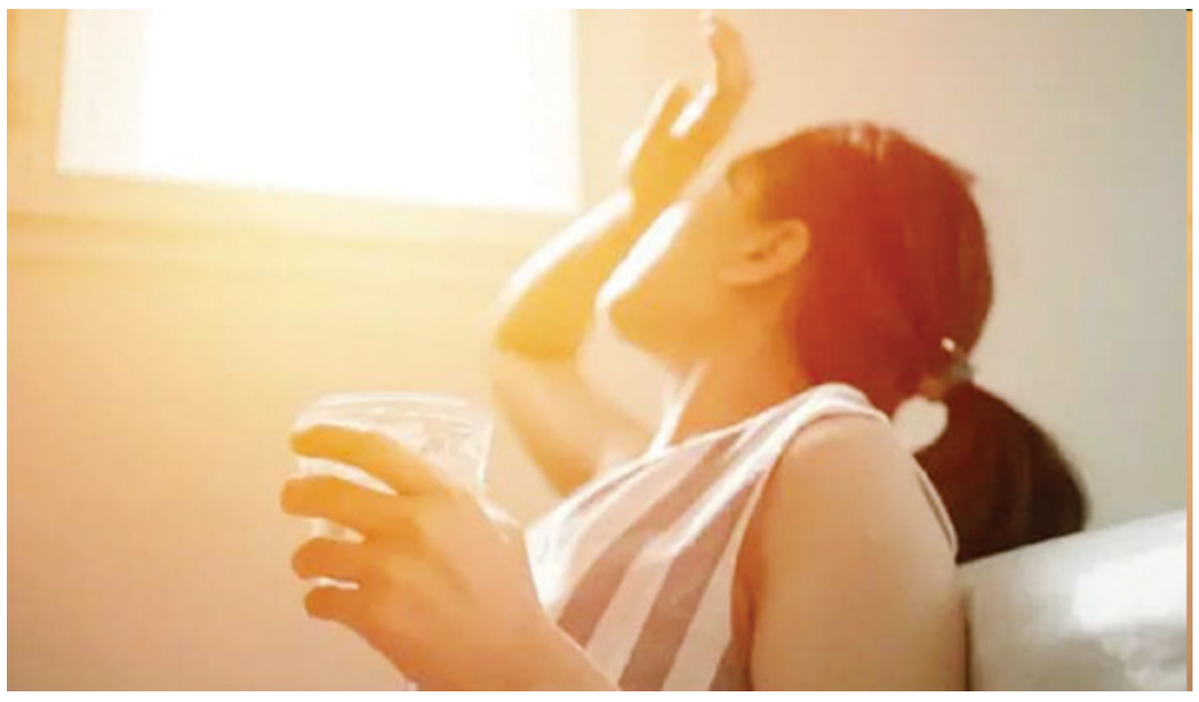
మందమర్రి పట్టణం ఫస్ట్ జూన్ వాటర్ ట్యాంక్ దగ్గర నవశక్తి దుర్గ మాత అమ్మవారి ఆలయంలో గోమాత రాజు వేణి దంపతుల ఆధ్వర్యంలో భక్తులకు అన్నప్రసాదం కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా అన్ని ఏర్పాట్లు చేశారు.ఆలయ కమిటీ సభ్యులు మాట్లాడుతూ అమ్మవారి కృప దయ కరుణ కటాక్షాలతో భక్తులను ప్రజలందరినీ అష్ట ఐశ్వర్యాలతో చల్లగా చూడాలని అమ్మవారిని వేడుకున్నారు. సింగరేణి రిటైర్మెంట్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు వాసాల శంకర్ అమ్మవారిని దర్శనం చేసుకొని అమ్మవారికి మొక్కుకున్నారు. ప్రజలను సుఖ సంతోషాలతో చల్లగా చూడాలని అమ్మవారిని మొక్కుకున్నారు. అమ్మవారికి మొక్కుకున్న వారిలో రిక్రూట్మెంట్ కార్మిక అసోసియేషన్ నాయకులు పారుపెల్లి రాజేశం, రాజన్న, నెల్లి వీరన్న, పోల్ సంపత్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



3లో

భయం నుంచే కోపం..

వేసవి వ్యాధులు.. తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు



వేసవి ఎండలతో అనేక రుగ్మతలు వ్యాపిస్తుండటం సహజం. డీ హైడ్రేషన్ నుంచి ఫుడ్ పాయిజనింగ్ వరకూ కొన్ని వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. చాలా వ్యాధులు వైరస్‌ల వల్ల వస్తాయి. పరిశు భ్రతకు ఎక్కువ శ్రద్ధ వహించాలి. తరచుగా చేతులు, కాళ్లు కడుక్కోవాలి. ప్రయాణం చేసేటప్పుడు హ్యాండ్ శానిటైజర్ ఉ పయోగించటం మర్చిపోవద్దు. శరీరాన్ని హైడ్రేట్‌గా ఉంచుకోవటం చాలా అవసరం. వేసవిలో ఎదురయ్యే ఆరోగ్య సమస్యల వివరాలు ఇవిగో వడదెబ్బ (సన్‌స్ట్రోక్) : ఎండలో ఇష్టానుసారంగా తిరిగినా, నీరు తక్కువగా తీసుకున్నా వడదెబ్బ తగిలే ప్రమాదం ఉంది. శరీర ఉష్ణోగ్రత 104 డిగ్రీల కంటే ఎక్కువగా ఉన్నా, అయోమయం, గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం, శ్వాస తీసుకోవటంలో ఇబ్బంది, చెమట పట్టకపోవటం, కాళ్ళూ చేతుల నొప్పులు, శరీరం తిమ్మిరి, వాంతులు, తలనొప్పి, స్పృహకోల్పోవటం వంటివి వడదెబ్బ లక్షణాలు. వడదెబ్బ తగిలిన వ్యక్తి శరీరాన్ని చల్లబర్చాలి. తడిగుడ్డతో శరీరమంతా తుడవాలి. నీళ్లు తాగించి వెంటనే ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్ల టం ఉత్తమం. ఈ సమస్య రాకుండా ఉండాలంటే తీరు ఎక్కువగా తాగాలి. నిమ్మరసం, కొబ్బరినీరు, గ్లూకోజ్ డి వంటివి తీసుకోవాలి. ఇంట్లో ఎలక్ట్రోరల్ ఫౌడర్ లేదా ఓఆర్ఎస్ ప్యాకెట్లు ఉంచుకోండి. అవి అందుబాటులో లేకపోతే చక్కెర, ఉప్పు కలిపిన నీరు తాగండి. విషాహారం (ఫుడ్‌పాయిజనింగ్) : ఆహారం ద్వారా వ్యాపించే వ్యాధులు వేసవిలో సాధారణం. ఇవి ఎక్కువగా హానికారక బ్యాక్టీరియా, పరాన్నజీవుల వల్ల వస్తాయి. అధిక వేడికారణంగా ఆహారం త్వరగా పాడవుతుంది. అలాంటి ఆహారం తీసుకోవటం వల్ల ఫుడ్ పాయిజనింగ్ అయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఆహారం చెడిపోకుండా చూసుకోవాలంటే బాగా ఉడికించాలి. వండిన ఆహారాన్ని బయట వేడిలో ఉంచినప్పుడు బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. ఈ సమస్యను అధిగమించేందుకు తాజా ఆహారాన్ని తినటం ముఖ్యం. మసాలాలతో కూడిన ఆహారాన్ని తగ్గించాలి.

కంటి ఇన్ఫెక్షన్ : ఈ కాలంలో కనిపించే కొన్ని సాధారణ కంటి వ్యాధుల్లో కంటి వాపు, అలెర్జీ, కంజక్టివైటిస్ ఉంటాయి. తగినంత విశ్రాంతి కళ్లకు ఇవ్వాలి. వాటిపై ఒత్తిడి తగ్గించాలి. మీ కళ్ళు, ముఖాన్ని క్రమం తప్పకుండా శుభ్రమైన నీటితో కడగాలి. ఎండలో బయటకు వెళ్తే కళ్లజోడు వాడటం మంచిది. సమస్యలు వస్తే డాక్టరు సిఫారసు మేరకు ఐడ్రాప్స్, మందులు వాడాలి.

చర్మ సమస్యలు : సూర్యుడి అతినీలలోహిత కిరణాలు వల్ల చర్మంలోని కణాలు దెబ్బతింటాయి. ఎండలో ఎక్కువగా తిరిగితే చర్మం కమిలిపోతుంది. అధిక తేమ, వేడి కారణంగా చర్మంపై ఎరుపు దద్దుర్లు, స్వేద గ్రంథులు మూసుకుపోవటం వంటి సమస్యలు ఉ త్పన్నమవుతాయి. చెమట వల్ల మచ్చలు, దురద మంట వస్తుంది. చర్మ సమస్యలు రాకుండా ఉండా లంటే వేసవిలో సన్‌స్క్రీన్ లోషన్లు వంటివి కూడా ఉపయోగించొచ్చు. వాడిన దుస్తులను ఉతక్కుండా మళ్లీ వాడకూడదు. చెమట ఎక్కువగా పడుతున్నం దున స్నానం రెండుమూడు సార్లు చేయొచ్చు. శరీరానికి గాలి తగిలేలా వదులైన, చెమట పీల్చే కాటన్ దుస్తులు ధరించటం మేలు.

అతిసార : ఎండవేడి కారణంగా ఆహారం త్వరగా పాడైపోతుంది. అలాంటి ఆహారం తీసుకుంటే వేసవిలో విరోచనలు సాధారణం. కలుషిత ఆహారం తినటం, నీరు తాగటం, మద్యపాన అలవాట్లు డయేరియాకు దారితీస్తాయి. అతిసారం నుంచి దూరంగా ఉ ండటానికి నీటిని మరిగించిన తర్వాత మాత్రమే తాగటం అలవాటుగా చేసుకోవాలి. కూరగాయలను ముక్కలుగా చేయటానికి ముందు, తర్వాత వాటిని బాగా కడగాలి. ఇళ్లల్లో ఆహార పదార్థాలపై ఈగలు వాలకుండా చూసుకోవాలి. పాడైనవి కాకుండా వేడి వేడి ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవటం మేలు.

చికెన్‌పాక్స్ : చికెన్‌పాక్స్ (అమ్మోరు) చాలా సాధారణ వేసవి వ్యాధుల్లో ఒకటి. ఇది అధిక జ్వరంతో శరీరంపై ఎరుపురంగులో ఉండే చిన్న దద్దుర్లు రూపంలో ప్రారంభమవుతుంది. ఇది పిల్లల్లో తక్కువ రోగ నిరోధకశక్తి ఉన్న వారిలో సాధారణంగా కనిపిస్తుంది. ఇది అంటువ్యాధి. అందువల్ల ప్రతి ఒక్కరూ అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఇది సోకినప్పుడు బయటకు తిరగకుండా ఇంట్లో ఉండటమే మేలు. మంచి మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. త్వరగా తగ్గే వీలుంది.

తట్టు : మీజిల్స్ మరో సాధారణ వేసవి వ్యాధి. మీజిల్స్‌కు కారణమయ్యే పారామిక్సో వైరస్ వేసవిలో వేగంగా సంతానోత్పత్తి చేస్తుంది. దీని ప్రారంభ లక్షణాలు దగ్గు, అధిక జ్వరం, గొంతునొప్పి, కళ్లు ఎర్రబడటం, తరువాతి దశలో, చిన్న తెల్లటి మచ్చలు ఏర్పడతాయి. మీజిల్స్ దద్దుర్లు శరీరం అంతటా కనిపిస్తాయి. మందులు వాడితే తగ్గిపోతుంది.

కామెర్లు : నీటి ద్వారా సంక్రమించే వ్యాధి. ఇది హైపటైటిస్ ఎ వల్ల వస్తుంది.ప్రధానంగా కలుషిత మైనఆహారం, నీటి వినియోగం వల్ల వస్తుంది.సకాలంలో చికిత్స చేయకపోతే ఈవ్యాధికాలేయం పనితీరు ను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది పిత్తం అధిక ఉత్పత్తికి దారితీస్తుంది.

టైఫాయిడ్ : జ్వరం వస్తే సొంత వైద్యంతో నిర్లక్ష్యం చేయొద్దు. జ్వరంతోపాటు తలనొప్పి, నీరసంగా ఎక్కువగా ఉంటే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. అపరిశుభ్ర ఆహారం, నీరు తీసు కోవటం వల్ల ఈ సమస్య వస్తుంది. కలుషిత ఆహారం, నీటి వనరులు బ్యాక్టీరియాకు సంతానోత్పత్తికి ప్రదేశంగా మారతాయి. టైఫాయిడ్ వస్తే బలహీనత, ఆకలిలేకపోవటం, కడుపులో నొప్పి, అధిక జ్వరం వంటి లక్షణాలు కన్పిస్తాయి.

గవదబిళ్ళలు : వేసవి వ్యాధుల్లో గవదబిళ్లలు అత్యంత అంటువ్యాధి. ఈ వైరల్ వ్యాధి పిల్లలను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ అంటువ్యాధి సోకిన వ్యక్తి దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు వ్యాపిస్తుంది. లాలాజల గ్రంథివాపు, కండరాలనొప్పి, జ్వరం, తలనొప్పి, ఆకలి లేకపోవటం, బలహీనత వంటి లక్షణాలు కన్పిస్తాయి.

తలనొప్పి : అధిక ఉష్ణోగ్రతలతో తలనొప్పి ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. వేడి వల్ల వచ్చే తలనొప్పి శరీరం వేడికి ప్రతి స్పందించటం వల్ల కూడా వస్తుంది.

పైన పేర్కొన్న వ్యాధులకు అధునాతనమైన మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. డాక్టరు సలహా మేరకు వాటిని ఉపయోగిస్తే అవి నియంత్రణలోకి వస్తాయి.

ఈ చిట్కాలు పాటించండి: తరచూ మంచినీరు, నిమ్మకాయ ద్రావణంతోపాటుగా ఎక్కువ మజ్జిగ తీసుకోవాలి. నారింజ, దానిమ్మ వంటి పండ్లను తినాలి. మధ్యాహ్నం 12 నుంచి 3 గంటల వరకూ బయటకు వెళ్లకండి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. సూర్యకాంతికి గురి కావడాన్ని తగ్గించండి. ఉదయం లేదా సాయంత్రం మాత్రమే వ్యాయామం వంటి కార్యక్రమాలను చేయండి. కళ్ల సంరక్షణ కోసం కూలింగ్ గ్లాసులు పెట్టుకోవాలి. లేతరంగు, తేలికైన వదులుగా ఉండే కాటన్ దుస్తులు ధరించాలి. బ్యాక్టీరియాతో ఉండే స్ట్రీట్‌ఫుడ్ తినొద్దు ప్యాకింగ్ చేసిన పండ్లు, కూరగాయలు తీసుకోవద్దు. పండ్లు, కూరగాయల వినియోగాన్ని పెంచండి. ఆల్కాహాల్, కెఫైన్ తీసుకోవద్దు. కూల్‌డ్రింక్స్ తాగొద్దు.



యాలకులను తిని గోరు వెచ్చని నీళ్లను తాగండి..

రెండు పూటలా ఇలా చేస్తే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది..

యాలకులనిమనం ఎంతో పూర్వకాలంనుంచే వంట ఇంటి మసాలా దినుసుగా ఉపయోగిస్తున్నాం. యాలకులను వేస్తే వంటకాలకు చక్కని రుచి, వాసన వస్తాయి. ఎక్కువగా మసాలా వంటల్లో యాలకులను వేస్తుంటారు. అయితే ఆయుర్వేద ప్రకారం యాలకులు ఎన్నో అద్భుతమైన ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. యాలకుల్లో అనేక సమ్మేళనాలు ఉంటాయి.ఇవి మనల్నిఆరోగ్యంగాఉంచుతాయి. రోగాల నుంచి రక్షిస్తాయి. యాలకులను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. యాలకుల్లో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక యాలకులను రోజూ తింటుంటే వాపులు, నొప్పులు తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్ నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కీళ్లు, మోకాళ్ల నొప్పులు ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.

జీర్ణ సమస్యలకు..: రోజూ భోజనం చేసిన అనంతరం రెండు పూటలా ఒక యాలక్కాయను తిని ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీళ్లను తాగుతుండాలి. దీంతో జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. జీర్ణ క్రియ సాఫీగా జరుగుతుంది. పొట్టలో గ్యాస్ ఏర్పడదు. కడుపు ఉబ్బరం, అసిడిటీ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే మలబద్దకం కూడా తగ్గుతుంది. పేగుల్లో ఉండే వ్యర్థాలు సులభంగా బయటకు పోతాయి. జీర్ణ వ్యవస్థ శుభ్రంగా మారుతుంది. యాలకులను తిని గోరు వెచ్చని నీళ్లను తాగితే గొంతు, ఊపిరితిత్తుల్లో ఉండే కఫం పోతుంది. దగ్గు, జలుబు, ఆస్తమా వంటి శ్వాసకోశ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. శ్వాస మార్గాల్లో ఉండే అడ్డంకులు పోతాయి. శ్వాస సరిగ్గా ఆడుతుంది.

గాఢ నిద్రకు..: యాలకుల్లో ఒత్తిడిని తగ్గించే సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. యాలకులను రోజూ తింటే ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి. మైండ్ రిలాక్స్ అవుతుంది. మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. రాత్రి పూట చక్కగా నిద్ర పడుతుంది. పడుకున్న వెంటనే గాఢ నిద్రలోకి జారుకుం టారు. నిద్రలేమి నుంచి బయట పడవచ్చు. యాలకుల్లో డై యురెటిక్ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల యాలకులను తింటే శరీరంలోని వ్యర్థాలు, టాక్సిన్లు బయటకు పోయి శరీరం అంతర్గతంగా శుభ్రంగా మారుతుంది. శరీరం డిటాక్స్ అవుతుంది. రోగాల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. యాలకుల్లో యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి నోట్లో ఉండే బ్యాక్టీరియాను నిర్మూలిస్తాయి. దీంతో నోటి దుర్వాసన తగ్గుతుంది. దంతాలు, చిగుళ్లు దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. చిగుళ్ల నుంచి రక్తం కారే సమస్య తగ్గుతుంది.

క్యాన్సర్ రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు..: యాలకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ వల్ల మన శరీరానికి కలిగే నష్టాన్ని నివారిస్తాయి. దీంతో కణాలు సురక్షితంగా ఉంటాయి. ఫలితంగా క్యాన్సర్ రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. గుండె పోటు రాకుండా రక్షిస్తాయి. అధిక బరువు ఉన్నవారు రోజూ యాలకులను తిని నీళ్లను సేవిస్తుంటే ఫలితం ఉంటుంది. శరీర మెటబాలిజం పెరుగు తుంది. క్యాలరీలు ఖర్చయి కొవ్వు కరుగుతుంది. బరువు నియంత్రణ లో ఉ ంటుంది. గుండె ఆరోగ్యానికి యాలకులు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిని రోజూ తింటే రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. ఇది బీపీని తగ్గిస్తుంది. హైబీపీ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుం ది. ఇలా యాలకులను తినడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. రోజూ ఉ దయం, సాయంత్రం తింటే ఎక్కువ ఫలితం ఉంటుంది.

మామిడి బొప్పాయి సలాడ్



కావలసిన పదార్థాలు సన్నగా తరిగిన మామిడి పండు, బొప్పాయి పండు ముక్కలు : ఒక కప్పు చొప్పున, పచ్చిమిర్చి : రెండు, కొత్తిమీర తురుము : ఒక టీస్పూన్, వేయించిన పల్లీలు : పావు కప్పు, ఉప్పు : తగినంత, ఆలివ్ ఆయిల్ : రెండు టీస్పూన్లు, మిరియాల పొడి : పావు టీస్పూన్, వెల్లుల్లి రెబ్బలు : నాలుగు, తెల్ల నువ్వులు : రెండు టీస్పూన్లు. తయారీ విధానం ఒక గిన్నెలో మామిడి, బొప్పాయి ముక్క ల్ని వేసి, చిన్నగా తరిగిన పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, కొత్తిమీర తురుము, వేయించిన పల్లీలు, తగినంత ఉప్పు, ఆలివ్ ఆయిల్, మిరియాల పొడి, తురిమిన వెల్లుల్లి వేసి బాగా కలపాలి. చివరిగా నువ్వులు వేసి మరోసారి కలుపుకొంటేనోరూరించే మామిడి బొప్పాయి సలాడ్ సిద్ధం.

భయం నుంచే కోపం!

కోపం, క్రోధం, ఆగ్రహం.. భయం–అన్నీ ఒక్కటే. కోపం తాటాకు మంటలా క్షణికం అయితే, క్రోధం చింతనిప్పులా తీవ్రతరం.. దీర్ఘకాలికం అని చెబుతారు. మనిషన్న తర్వాత కోపం సహజం. కానీ, అది క్రోధంగా మారకూడదు. ఈ క్రోధం ఎదుటివారిని ఎంతవరకూ కాలుస్తుందో తెలియదు కానీ, తనను మాత్రం తక్షణం కాలుస్తుంది. విచక్షణ కోల్పోయేలా చేస్తుంది. ఓ సింహం తన కంటబడిన కోతిని వెంటాడుతుంది. అది ప్రాణ భీతితో ఎత్తైన చెట్టు ఎక్కింది. కోతి తప్పించుకుందన్న అక్కసు, ఆక్రోశంతో ఊగిపోయిన సింహం%౫%పట్టలేని క్రోధంతో ఆ చెట్టును కూల్చేస్తుంది. అది కాస్తా తనమీదే పడటంతో.. ఆ చెట్టుకింద పడి సింహం చచ్చిపోతుంది. అందుకే 'తన కోపమే తన శత్రువు' అంటారు. 'విచక్షణా జ్యోతి.. కోపమనే సుడిగాలికి కొండెక్కుతుంది' అన్న అమెరికన్ తత్వవేత్త రాబర్ట్ ఇంగర్ సాల్ మాట అక్షర సత్యం. ఎర్రగా కాలిన నిప్పు కణికలను ఎవరిపైనైనా విసరాలనుకుంటే.. ముందు మన చెయ్యి కాలుతుందన్న విషయం మర్చిపోకూడదు. కోపం భయం మధ్య సంబంధం చాలా సంక్లిష్టమైనది.. సహజమైనది. అది లింగవివక్షనూ వదిలిపెట్టలేదు. తత్వవేత్త మార్తా నస్బామ్ 'యాంగర్ అండ్ ఫర్గివ్‌నెస్'లో రాసినట్లుగా.. 'మగ' అనే లేబుల్ వేయబడిన శిశువు ఏడుపు సాధారణంగా కోపంగా వున్నట్లు అర్థం చేసుకుంటారు. కానీ ఏడుస్తున్న ఆడపిల్ల 'భయం'తో ఏడుస్తున్నట్లుగా పరిగణించబడుతుంది. ఇక్కడ ఏడుస్తున్న చర్య ఒక్కటే. వివరణ మాత్రం లింగపరమైనది. కోపంగా వున్న స్త్రీ ఉన్మాదంగా వుంటుంది. ఆమెలో ఏదో తప్పు వుంది. అదే కోపంగా వున్న పురుషుడు వీరుడు. ఈ వివక్ష సమాజ దృక్కోణంలోనే కాదు, కోపం వ్యక్తీకరణలోనూ వేళ్లూనుకుంది.

కోపం, పగ, ద్వేషం..వంటి వాటిని బలమైన అంశాలుగా సినిమాల్లో, కథలు, పురాణాల్లో చూస్తాం. అన్యాయాన్ని సరిచేయడం, న్యాయాన్ని పరిరక్షించడం ఒక భాగం. అయితే, పగ తీర్చుకోవడం అనేది ధైర్యానికి సూచిక అనుకుంటారుగానీ, వాస్తవానికది భయానికి ప్రతీక. తన సోదరికి జరిగిన అవమానానికి ప్రతీకారం తీర్చుకోవాలన్న రావణుడి ప్రయత్నం లంక నాశనానికి కారణమైంది. 'ప్రతి మనిషిలోనూ 160 రకాల భయాలుంటాయి' అంటాడు మనస్తత్వ శాస్త్ర పితామహుడు సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్. ఏదోక విషయంలో అతిగా భయపడేవాళ్లే ఎక్కువ కోప్పడతారన్నది నిరూపితమైన అంశం. ఔరంగజేబు అప్పుడెప్పుడో ఏదో చేశాడని, ఇప్పుడు పగ తీర్చుకోవాలనుకోవడం, ఆతని సమాధి తవ్వేయాలనుకోవడం అంటే%౫% భయం వల్ల కాక మరేమిటి? దేశ జనాభాలో మైనారిటీగా వున్న ముస్లిం, మైనారిటీల పట్ల అంత భయం ఎందుకు? చేతగానితనాన్ని, అసమర్థతని కప్పిపుచ్చుకోడానికి ప్రజల దృష్టి మళ్లించడానికి భయంతో చేస్తున్న ఎదురుదాడి తప్ప మరోటి కాదు. నెల్సన్ మండేలా తన జీవితమంతా నిర్బంధంలోనే గడిపారు. ఆయన బయటికి వచ్చిన తర్వాత దీనికి కారణమైన వారిపై తప్పుడు కేసులు పెట్టి, పగ తీర్చుకునే ప్రయత్నం చేయలేదు. దానికి ప్రత్యామ్నాయంగా ప్రజాస్వామ్యాన్ని పరిరక్షించడం, దాని బలోపేతం చేయడంపై దృష్టి పెట్టారు. అందువల్లే ఆయన ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి పొందారు. నోబెల్ శాంతి పురస్కారం అందుకున్నారు. గాంధీ హిందూ మతానికి ఏదో ద్రోహం చేశాడన్న పేరుతో గాడ్సే ఆయన్ని కాల్చి చంపాడు. నిజానికి మత ఘర్షణల చిచ్చు నుంచి భారతదేశాన్ని కాపాడినందుకు ఆయనంటే వాళ్లకి భయం. కోపం, పగ, ద్వేషం నుంచి మానవత్వ విలువలు పెరగవు. కోపం మానవత్వాన్ని హరిస్తుంది. విచక్షణ మందగిస్తుంది. అప్పుడిక మనిషి పశుప్రాయుడే. ఇదొక ఆటవిక లక్షణం మాత్రమే. ఈ తరహా జంతు లక్షణాలను గొప్పగా చిత్రీకరించుకొని సినిమాల్లోనే కాకుండా జీవితంలో కూడా ఆ కోపం ప్రదర్శించకపోతే నువ్వేదో చేతగాని వాడనుకుంటారేమోనన్న భయం. కోపం యొక్క గుండె తరచుగా ప్రతీకారాన్ని కోరుకుంటుంది' అంటారు నస్బామ్. ఈ మానవ బలహీనతను తమ రాజకీయ ప్రయోజనాలకు రెచ్చగొట్టి వాడుకోజూసే వారిలో మానవత్వం వుంటుందా? వారిని నాగరికులుగా పరిగణించగలమా?



రోజూ గుప్పెడు నట్స్‌ను తింటే ఇన్ని ఉపయోగాలు ఉన్నాయా..?

ఇవి తెలిస్తే వెంటనే తినడం మొదలు పెడతారు..!

బాదంపప్పు, జీడిపప్పు, పిస్తా, వాల్ నట్స్. ఇలా మనకు తినేందుకు అనేక రకాల నట్స్ అందుబాటులో ఉన్నాయి. కానీ ధర ఎక్కువ ఉ ంటుందని, లేదా మరేదైనా ఇతర కారణాల వల్ల ఈ గింజలను చాలా మంది తినడం లేదు. కానీ వాస్తవానికి ఈ గింజలను తింటే మనకు ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయి. వీటిన్నింటినీ కలిపి రోజుకు గుప్పెడు మోతాదులో రాత్రి పూట నీటిలో నానబెట్టాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం తినాలి. ఇలా ఈ గింజలను తినడం వల్ల మనకు ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయి. నట్స్ మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతోపాటు విటమిన్లు, మినరల్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా బాదం, జీడిపప్పు, పిస్తా, వాల్ నట్స్, పల్లీలు వంటి గింజల్లో ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉంటాయి. ఇవి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

గుండె ఆరోగ్యానికి..: చేపలను తినడం వల్ల లభించే ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఈ గింజల్లోనూ ఉంటాయి. అందువల్ల చేపలను తినలేని వారికి ఈ గింజలు మంచి ఆహారం అని చెప్పవచ్చు. ఈ గింజల్లో కొలెస్ట్రాల్ ఉండదు. కానీ వీటిల్లో కొలెస్ట్రాల్ ఉంటుందని, అది గుండెకు హాని చేస్తుందని అనుకుంటారు. అందులో ఎంత మాత్రం నిజం లేదని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఈ నట్స్‌ను మోతాదులో తింటేనే అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. దేన్నీ అతిగా తినరాదు అనే విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. ఈ నట్స్‌ను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల శరీరంలో ఉండే ఎల్‌డీఎల్ (చెడు కొలెస్ట్రాల్) తగ్గుతుంది. హెచ్‌డీఎల్ (మంచి కొలెస్ట్రాల్) పెరుగుతుంది. దీని వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు.

జీర్ణ సమస్యలకు..: నట్స్‌లో ఉండే ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు రక్తనాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. దీంతో రక్త నాళాల్లో ఉ ండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. దీని వల్ల హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా ఉంటుంది. నట్స్‌లో ఉండే పీచు బరువు తగ్గడానికి సహాయం చేస్తుంది. ఈ నట్స్‌ను తింటే ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. కడుపు నిండిన భావనతో ఉంటారు. దీంతో జంక్ ఫుడ్ జోలికి వెళ్లరు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. నట్స్‌ను తినడం వల్ల జీర్ణ క్రియ మెరుగు పడుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉ ంటుంది. వీటిల్లో ఉండే ఫైబర్ గ్యాస్, అసిడిటీ, మలబద్దకం, అజీర్తి వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. నట్స్‌ను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయని సైంటిస్టుల అధ్యయనాల్లో తేలింది.

విటమిన్ ఇ అధికం..: నట్స్‌లో విటమిన్ ఇ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది రక్త నాళాల్లో కొవ్వు చేరకుండా చూస్తుంది. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గుండె పోటు రాదు. పక్షవాతం వంటి జబ్బులు రాకుండా నివారిస్తుంది. నట్స్‌లో వృక్ష సంబంధ స్టెరాల్స్ అనే సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ తగ్గేందుకు దోహదం చేస్తాయి. గింజల్లో ఉండే ఎల్-ఆర్గినైన్ అనే సమ్మేళనం రక్త నాళాలను సాగేలా చేస్తుంది. దీంతో రక్త నాళాలు గట్టి పడకుండా ఉంటాయి. ఇది గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఈ విధంగా పలు



నట్స్‌ను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. అయితే అన్ని నట్స్‌ను తినకపోతే ఏదైనా ఒక రకానికి చెందిన నట్స్‌ను అయినా రోజూ గుప్పెడు మోతాదులో తినే ప్రయత్నం చేయాలి. దీంతో అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

కోట చంద్రశేఖర్‌కు అవకాశం ఇవ్వాలి

నాయి బ్రాహ్మణుల ఐక్యతతో బీసీ చైర్మన్ పదవికి అండగా నిలుద్దాం..



ప్రత్యక్ష సాక్షి శ్రీకాళహస్తి

శ్రీకాళహస్తి మున్సిపల్ చైర్మన్ పదవిని ఇప్పటికే బీసీ వర్గానికి కేటాయించిన నేపథ్యంలో నాయి బ్రాహ్మణ సామాజిక వర్గానికి చెందిన కోట చంద్రశేఖర్‌కు అవకాశం కల్పించాలని ఆ వర్గీయులు కోరుతున్నారు. నాయి బ్రాహ్మణ సాధికార సమితి తిరుపతి పార్లమెంట్ సోషల్ మీడియా కన్వీనర్‌గా సామాజికవర్గ సమస్యలను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లడంతో పాటు, నాయి బ్రాహ్మణుల సంక్షేమం కోసం పనిచేస్తున్న కోట చంద్రశేఖర్‌కు చైర్మన్ పదవిలో అవకాశం కల్పించాలని వారు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

కోట చంద్రశేఖర్ ఆర్థికంగా బలమైన పరిస్థితిలో లేకపోయినా, తిరుపతి పార్లమెంట్ పరిధిలోని నాయి బ్రాహ్మణులంతా ఐక్యంగా నిలిస్తే ఆర్థిక పరమైన లోటును అధిగమించవచ్చని సామాజికవర్గ ప్రతినిధులు పేర్కొంటున్నారు. ఆయనకు అవకాశం లభిస్తే ఎన్నికల ప్రచారంతో పాటు అవసరమైన ఆర్థిక సహకారం కూడా అందించేందుకు తాము సిద్ధంగా ఉన్నామని చెబుతున్నారు.

ఒక్కటై అండగా నిలుద్దాం

శ్రీకాళహస్తి మున్సిపల్ చైర్మన్ పదవిలో నాయి బ్రాహ్మణ సామాజిక వర్గానికి ప్రాతినిధ్యం దక్కేలా కోటా చంద్రశేఖర్‌కు అవకాశం కల్పించాలని వారు కోరుతున్నారు. ఇది ఒక్క వ్యక్తికి దక్కే పదవిగా కాకుండా నాయి బ్రాహ్మణ సామాజికవర్గానికి లభించే రాజకీయ ప్రాతినిధ్యంగా చూడాలని పేర్కొంటున్నారు. తిరుపతి పార్లమెంట్ పరిధిలోని నాయి బ్రాహ్మణులంతా పార్టీలకు, ప్రాంతాలకు అతీతంగా ఐక్యంగా నిలిచి కోట చంద్రశేఖర్‌కు అండగా నిలవాలని పిలుపునిస్తున్నారు. అవకాశం లభిస్తే కోట చంద్రశేఖర్‌ను గెలిపించుకునేందుకు సమష్టిగా కృషి చేస్తామని నాయి బ్రాహ్మణ వర్గీయులు భరోసా వ్యక్తం చేస్తున్నారు. బీసీ వర్గానికి కేటాయించిన చైర్మన్ పదవిలో నాయి బ్రాహ్మణ సామాజిక వర్గానికి అవకాశం కల్పించడం ద్వారా బీసీ వర్గాల రాజకీయ ప్రాతినిధ్యానికి మరింత బలం చేకూరుతుందని వారు పేర్కొంటున్నారు.

ఎస్సీ వర్గీకరణ ఉద్యమకారులపై కేసులు ఎత్తివేయాలి

ఎమ్మార్పీఎస్ నేత నక్క సతీష్ మాదిగ

కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాప్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల

ఎస్సీ వర్గీకరణ సాధన కోసం జరిగిన ఉద్యమాల్లో భాగంగా ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులపై నమోదైన కేసులను ప్రభుత్వం వెంటనే ఉపసంహరించుకోవాలని ఎమ్మార్పీఎస్ నేత నక్క సతీష్ మాదిగ డిమాండ్ చేశారు. సామాజిక న్యాయం కోసం పోరాడిన ఉద్యమకారులపై కేసులు కొనసాగించడం సరికాదని, ప్రభుత్వం ఈ అంశంపై సానుకూలంగా స్పందించాలని ఆయన కోరారు. ఎమ్మార్పీఎస్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు మందకృష్ణ మాదిగ పిలుపు మేరకు 2022లో మల్యాల ఎక్స్‌రోడ్ వద్ద నిర్వహించిన రహదారి దిగ్బంధం కార్యక్రమానికి సంబంధించి నమోదైన కేసు విచారణలో భాగంగా ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులు మంగళవారం జగిత్యాల కోర్టుకు హాజరయ్యారు. ఈ కేసులో ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులు మీసాల సాయిలు, నక్క సతీష్ మాదిగపై మల్యాల పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. విచారణ ప్రక్రియలో భాగంగా వారు ఎమ్మార్పీఎస్ తరపు న్యాయవాది బిరుదుల లక్ష్మణ్‌తో కలిసి కోర్టుకు హాజరై న్యాయపరమైన ప్రక్రియలో పాల్గొన్నారు.

ఈ సందర్భంగా నక్క సతీష్ మాదిగ మాట్లాడుతూ, ఎస్సీ వర్గీకరణ సాధనలో ఎమ్మార్పీఎస్ చేపట్టిన ఉద్యమాలు కీలక పాత్ర పోషించాయని పేర్కొన్నారు. సామాజిక న్యాయం, సమాన హక్కుల



సాధన కోసం ఉద్యమించిన నాయకులపై నమోదైన కేసులను ప్రభుత్వం పునఃపరిశీలించి వెంటనే ఎత్తివేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఉద్యమకారులపై కేసులు కొనసాగించడం వల్ల వారి పోరాట స్ఫూర్తిని దెబ్బతీయకూడదని, ఎస్సీ వర్గీకరణ కోసం పోరాడిన నాయకులకు న్యాయం జరిగేలా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన కోరారు. ఎస్సీ వర్గీకరణ ఉద్యమంలో భాగంగా ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులపై నమోదైన కేసులన్నింటినీ ఉపసంహరించుకుని, ఉద్యమకారులకు న్యాయం చేయాలని నక్క సతీష్ మాదిగ ప్రభుత్వాన్ని విజ్ఞప్తి చేశారు.

తెలంగాణ సంస్కృతి సాంప్రదాయాలకు ప్రతీక బతుకమ్మ పండగ

ఆల్ఫోర్స్ విద్యాసంస్థల అధినేత నరేందర్ రెడ్డి



ప్రత్యక్ష సాక్షి, సుల్తానాబాద్

తెలంగాణ సంస్కృతి సాంప్రదాయాలకు, ఆడపడుచులకు ప్రతీకగా నిలిచే బతుకమ్మ వేడుక గొప్పదని ఆల్ఫోర్స్ విద్యాసంస్థల అధినేత నరేందర్ రెడ్డి అన్నారు. మంగళవారం సుల్తానాబాద్ పట్టణంలోని ఆల్ఫోర్స్ పాఠశాలలో బతుకమ్మ వేడుకలను అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నరేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రకృతిని ఆరాధిస్తూ పూలను పూజిస్తూ జరుపుకునే బతుకమ్మ పండుగ మన సాంప్రదాయాలకు ప్రతిబింబమని అన్నారు. పలు రకాల పూలతో బతుకమ్మలను పేర్చి వాటి చుట్టూ తిరుగుతూ పాటలు పాడుతూ ఆడుకునే ఆనందంగా జరుపుకునే ఈ పండగ తెలంగాణ ప్రజల జీవనశైలిలో ప్రత్యేక స్థానాన్ని కలిగి ఉందన్నారు. సామాజిక ఐక్యతను చాటిచెప్పే గొప్పతనం బతుకమ్మ పండుగ అన్నారు. విద్యార్థులకు విద్యాబోధన తో పాటు భారతీయ సంస్కృతి తెలంగాణ సాంప్రదాయాల పట్ల అవగాహన కల్పించడంలో ఆల్ఫోర్స్ విద్యాసంస్థలు ఎల్లప్పుడూ ముందుంటాయన్నారు, అందులో భాగంగానే ముందస్తుగా పాఠశాలలో బతుకమ్మ వేడుకలను నిర్వహిస్తున్నామన్నారు, నూతన వస్త్రాలు ధరించిన విద్యార్థులు తల్లిదండ్రులు ఉపాధ్యాయులు పాటలకు అనుగుణంగా నృత్యాలు చేస్తూ ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచారు. కార్యక్రమంలో ప్రిన్సిపాల్ తో పాటు అధ్యాపక బృందం విద్యార్థిని, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

దొందూ దొందే.. బీఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్ తీరు ఒక్కటే..

మాటలు కోటలు దాటుతున్నా.. చేతల్లో కనిపించని మార్కెట్ పనులు

రానున్న ఎన్నికల్లో మంథని గడ్డపై బీజేపీ జెండా ఎగురవేస్తాం



లక్ష్మణ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని

మాటలు చెప్పడంలో పోటీ పడటం.. హామీల అమలులో మాత్రం వెనుకబడటం! ఇదీ మంథనిలో బీఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్ పార్టీల తీరు అని భారతీయ జనతా పార్టీ మంథని పట్టణ అధ్యక్షుడు సబ్బని సంతోష్, మంథని మండల ప్రధాన కార్యదర్శి సామల అశోక్‌కుమార్ విమర్శించారు. ప్రజలకు హామీలివ్వడంలో ముందుండే ఈ రెండు పార్టీలు అభివృద్ధి పనులను పూర్తి చేయడంలో మాత్రం విఫలమవుతున్నాయని ఆరోపించారు. మంథని డివిజన్ మీడియా ప్రెస్ క్లబ్‌లో ఒక ప్రకటనలో వారు పేర్కొన్నారు.. పట్టణంలో శాఖాహార, మాంసాహార మార్కెట్ నిర్మాణం ప్రకటనలు, ప్రారంభోత్సవాలకే పరిమితమవుతోందని మండిపడ్డారు. ఒక నెల శంకుస్థాపన.. మరో నెల బోరు పనులు.. ఆ తర్వాత పనులు ప్రారంభించినట్లు ప్రకటనలు.. ఇలా కాలం గడుపుతున్నారే తప్ప, ప్రజలకు అవసరమైన మార్కెట్‌ను పూర్తి చేసి అందుబాటులోకి తీసుకురావడంపై పాలకులు చిత్తశుద్ధి చూపడం లేదని విమర్శించారు.

ప్రజలకు ఉపయోగపడాల్సిన మార్కెట్ నిర్మాణం ఎప్పుడు పూర్తవుతుంది? పనులు పూర్తి చేసి వ్యాపారులకు, ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకొస్తారా? లేక ఆ స్థలాన్ని మరేదైనా అవసరానికి వినియోగిస్తారా? అని ప్రశ్నించారు. ప్రకటనలతో ప్రజల అవసరాలు తీరవని, అభివృద్ధి పనులు పూర్తయినప్పుడే పాలకుల చిత్తశుద్ధి బయటపడుతుందని అన్నారు. మంథని ప్రజలకు రాజకీయ ప్రసంగాలు, హామీలు అవసరం లేదని, పూర్తయిన అభివృద్ధి పనులు కావాలని బీజేపీ నాయకులు స్పష్టం చేశారు. శాఖాహార, మాంసాహార మార్కెట్ నిర్మాణంపై పాలకులు ప్రజలకు స్పష్టమైన సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రజా అవసరాలను పక్కనపెట్టి రాజకీయ ప్రచారానికే ప్రాధాన్యం ఇస్తే ప్రజలు చూస్తూ ఊరుకోరని హెచ్చరించారు.

రానున్న ఎన్నికల్లో మంథని గడ్డపై భారతీయ జనతా పార్టీ జెండా ఎగురవేస్తామని నాయకులు ధీమా వ్యక్తం చేశారు. మంథని ప్రజలు మార్పును కోరుకుంటున్నారని, ప్రజా సమస్యలను పట్టించుకోకుండా హామీలతో కాలం గడుపుతున్న బీఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్ పార్టీలకు వచ్చే ఎన్నికల్లో ప్రజలే తగిన బుద్ధి చెబుతారని అన్నారు. ప్రజల ఆకాంక్షలకు అనుగుణంగా పనిచేసే ప్రత్యామ్నాయంగా బీజేపీ ఎదుగుతుందని పేర్కొన్నారు. ఇప్పటికైనా పాలకులు రాజకీయ ప్రకటనలను పక్కనపెట్టి శాఖాహార, మాంసాహార మార్కెట్ నిర్మాణాన్ని వేగవంతం చేసి, నిర్దిష్ట గడువులో పూర్తి చేయాలని బీజేపీ నాయకులు డిమాండ్ చేశారు.

మిత్రుడి మరణవార్తతో చలించిన కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు సర్వేష్ గౌడ్..

లక్ష్మణ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని

మిత్రుడి మరణవార్తతో తీవ్ర దిగ్భ్రాంతికి గురైన కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు పూదరి సర్వేష్ గౌడ్ హైదరాబాద్ నుంచి హుటాహుటిన బేగంపేటకు చేరుకుని తన ఆత్మీయ మిత్రుడు తాటి శ్రీనివాస్ గౌడ్ అంత్యక్రియల్లో పాల్గొన్నారు. ప్రమాదంలో గాయపడి చికిత్స పొందుతూ సోమవారం మృతి చెందిన శ్రీనివాస్ గౌడ్‌కు మంగళవారం కన్నీటి నివాళులర్పించారు. రామగిరి మండలంలోని బేగంపేటకు చెందిన శ్రీనివాస్ గౌడ్ కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్తగా చురుకుగా పనిచేశారు. ఆయన మరణవార్త తెలుసుకున్న పూదరి సర్వేష్ గౌడ్ స్వగ్రామానికి చేరుకుని మృతుడి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి ఓదార్చారు. అనంతరం శ్రీనివాస్ గౌడ్ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు.

ఈ సందర్భంగా సర్వేష్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ, తాటి శ్రీనివాస్ గౌడ్ మృతి కాంగ్రెస్ పార్టీకి, తనకు వ్యక్తిగతంగా తీరని లోటని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పార్టీ అభివృద్ధి కోసం ఆయన ఎంతో క్రియాశీలకంగా పనిచేశారని, నాయకులు, కార్యకర్తలతో ఆప్యాయంగా మెలుగుతూ అందరి అభిమానాన్ని సంపాదించుకున్నారని



గుర్తుచేశారు. ఆయనతో కలిసి పనిచేసిన మధుర జ్ఞాపకాలను స్మరించుకుంటూ, శ్రీనివాస్ గౌడ్ లేని లోటు ఎప్పటికీ తీర్చలేనిదని భావోద్వేగానికి గురయ్యారు. మృతుడి పవిత్ర ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని ప్రార్థిస్తూ, కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ స్టేట్ జర్నలిస్ట్ యూనియన్ పెద్దపల్లి జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు కొయ్యల రాజమల్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యువతకు, ఔత్సహిక ఫోటోగ్రాఫర్లకు ఫోటోగ్రఫీ, షార్ట్ ఫిలిమ్ పోటీలకు ఆహ్వానం : జిల్లా ఎస్పి అశోక్ కుమార్

కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల

జగిత్యాల జిల్లా శాంతి భద్రతల మరియు సమాజ రక్షణలో తమ ప్రాణాలను సైతం తృణప్రాయంగా పెట్టి, పోరాడి వీరమరణం పొందిన అమర పోలీసుల జ్ఞాపకార్థం అక్టోబర్ 21 నాడు జరుగు " పోలీస్ ఫ్లాగ్ డే " సందర్భంగా పోలీస్ రిలేటెడ్ అంశం మీద ఫోటో గ్రఫీ, షార్ట్ ఫిలిం తీయడానికి జిల్లాలో ఆసక్తి గల యువతక ఔత్సహిక ఫోటోగ్రాఫర్లు ముందుకు రావాలని జిల్లా ఎస్పీ అశోక్ కుమార్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.ఇందులో భాగంగా పోలీసుల త్యాగాలు, పోలీసు విధుల్లో ప్రతిభను తెలిపే విధంగా ఉండే తీసిన (3) ఫోటోలు,తక్కువ నిడివి (3 నిమిషాలు) గల షార్ట్ ఫిలిమ్స్ తీసి రాష్ట్రస్థాయి పోటీల కోసం ఈనెల 23 వ తేదీ సాయంత్రంలోగా దగ్గరలో ఉన్న పోలీస్ స్టేషన్లో అందజేయాలన్నారు. ఇట్టి షార్ట్ ఫిలిం 3 నిమిషాలు మించకూడదు, 10 ఇ 8 సైజ్ ఫోటోలను, షార్ట్ ఫిలింను పెన్ డ్రైవ్ లో మీ యెక్క పూర్తి వివరాలతో అందజేయలని,జిల్లా స్థాయిలో సెలెక్ట్



అయిన మూడు షార్ట్ ఫిలింలను, ఫొటోలను రాష్ట్ర స్థాయి పోటీల గురించి డీజీపీ ఆఫీస్ హైదరాబాదుకు పంపించడం జరుగుతుందన్నారు.

అన్నపూర్ణాదేవి అలంకారం.. పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్న భక్తులు..



ప్రత్యక్ష సాక్షి, సుల్తానాబాద్

దేవి నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో మూడవ రోజైనా మంగళవారం అన్నపూర్ణాదేవి అలంకరణ లో దుర్గాదేవికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు, సుల్తానాబాద్ పట్టణంలోని ఆర్యవైశ్య భవన్ లో జరిగిన వేడుకల్లో దుర్గాదేవి అమ్మవారికి కొబ్బరి అన్నం నైవేద్యం సమర్పించి ప్రత్యేక పూజలు చేశారు... కొమురవెల్లి సుజాత అంజయ్య , కొమురవెల్లి మౌనిక అన్వేష్ దంపతులు పూజ అనంతరం అల్పాహార కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేశారు, భక్తులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు, అలాగే సుల్తానాబాద్ మున్సిపల్ పరిధిలోని పూసల గ్రామంలోని భక్త మార్కండేయ దేవాలయంలో దుర్గాదేవికి ప్రత్యేక పూజలు చేసి, అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు, ఈ కార్యక్రమ నిర్వాహకులు వలస నీలయ్య ఆధ్వర్యంలో అన్నదాన కార్యక్రమం జరిగింది... భక్తులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు...

దసరా పండుగ సందర్భంగా ఇంటింటా త్రైత సిద్ధాంత భగవద్గీత ప్రచారం..

పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి

మందమర్రి రాబోయే దసరా పండగ పురస్కరించుకుని త్రైత సిద్ధాంతం– ప్రబోధ సేవా సమితి– ఇందూ జ్ఞాన వేదిక లక్సెట్టిపేట్, కోడిమ్యాల, హైదరాబాద్ భువనగిరి,మహబూబాబాద్ కరీంనగర్,హుజురాబాద్ కమిటీ సభ్యుల

ఆధ్వర్యంలో శ్రీ శ్రీ శ్రీ ఆచార్య ప్రబోధానంద యోగిశ్వరులు రచించినటువంటి త్రైత సిద్ధాంత భగవద్గీత

అనుబంధ ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాలను మందమర్రి పట్టణ మండలంలో మంగళవారం నాడు,త్రైత సిద్ధాంత ఆధ్యాత్మిక గ్రంథముల పరిచయ, ప్రచార కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందన్నారు.

దశ అంటే పది అని , 'ర' అంటే నశింప జేయడం అని అర్థం ఐదుకర్మేంద్రియాలను, ఐదు జ్ఞానేంద్రియాలను యోగ మార్గంలో నశింప జేయడం అంటే మొత్తం పది ఇంద్రియాలను జయించడమే దసరా పండుగ అర్థం అని అందరూ తెలుసుకోవాలని గురువు గ్రంథాలలో వ్రాశారని వారు తెలిపారు.

ఈ కార్యక్రమంలో త్రైతసిద్ధాంతం–ప్రబోధ సేవాసమితి ఇందూ జ్ఞాన వేదిక–లక్షెట్టిపేట్ కమిటీ, కొడిమ్యాల కమిటీ అధ్యక్షులు, సభ్యులు ఆర్.రాజు, రాకేష్ హైదరాబాద్ కమిటీ భువనగిరి కమిటీ , మహబూబాబాద్ కమిటీ, కరీంనగర్ కమిటీ, హుజురాబాద్ కమిటీ,ఆరు కమిటీలు మందమర్రి పట్టణంలో పెద్ద ప్రచారంలో





పాల్గొనడం జరిగినది 60 మంది సభ్యులతో ప్రచారం నిర్వహించడం జరుగుతుందని మొదటి రోజు నాగిరెడ్డి, రవి, వేణు, రాజు, సత్యం, సందిప్, ప్రసాద్, సతీష్, నరెందర్, ఉమమ్మ,సునీత,నాగమణి, రవలి రష్మిత, సాహిత్, అణు తేజ్, ఆదిత్య, రూపక్,శివాష్ణు,తదితరులు ప్రచారం చేస్తున్నారు.

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