ప్రత్యక్ష సాక్షి

RNI No.APTEL/2011/38267

తెలుగు దినపత్రిక

విలేకరులు కావలెను

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

సంప్రదించండి : సెల్ : 99892 88546

సంపుటి : 16 సంచిక : 110 బుధవారం 11-11-2026

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

కాళేశ్వరం ఆలయ అభివృద్ధి పనులపై ధర్మకర్తల పరిశీలన

వేగంగా కొనసాగుతున్న నూతన ఆలయ నిర్మాణ పనులు

పనుల పురోగతిపై ఆరా.. అధికారులకు, సిబ్బందికి పలు సూచనలు





మహాదేవపూర్ కిషన్ ప్రత్యక్ష సాక్షి

కాళేశ్వరం: ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రమైన కాళేశ్వరం శ్రీ కాళేశ్వర ముక్తీశ్వర స్వామి ఆలయ పునర్నిర్మాణ పనులు వేగంగా కొనసాగుతున్న నేపథ్యంలో ఆలయ ధర్మకర్తలు నిర్మాణ పనులను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు.

ఈ సందర్భంగా ఆలయ ధర్మకర్తలు సత్యనారాయణ, సీతయ్య, దొడ్ల అశోక్, కుంభం పద్మ, మంచినీళ్ల దుర్గయ్య నూతన ఆలయ నిర్మాణ పనుల పురోగతిని పరిశీలించారు. వివిధ విభాగాల్లో జరుగుతున్న పనులను పరిశీలిస్తూ నిర్మాణానికి సంబంధించిన వివరాలను తెలుసుకున్నారు. ఆలయ పునర్నిర్మాణ పనులు వేగవంతంగా కొనసాగుతున్నాయని ధర్మకర్తలు పేర్కొన్నారు. పనుల నాణ్యత, భవిష్యత్తులో భక్తులకు కల్పించాల్సిన సౌకర్యాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని పలు సూచనలు, సలహాలు అందించారు. ఆలయ ప్రాశస్త్యానికి అనుగుణంగా నిర్మాణ పనులు నాణ్యతాప్రమాణాలతో కొనసాగించాలని సూచించారు. కాళేశ్వరం క్షేత్రానికి వచ్చే భక్తులకు మరింత మెరుగైన ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం, సౌకర్యాలు అందుబాటులోకి తీసుకురావడమే లక్ష్యంగా ఆలయ అభివృద్ధి పనులు కొనసాగుతున్నాయని వారు తెలిపారు.

అలనాటి జ్ఞాపకాలకు అద్దం పట్టిన అల్ఫోర్స్ స్కూల్ ఆఫ్ జెన్ నెక్ట్ ప్రైమరీ క్యాంపస్ - ఎస్6 క్యాంపస్.. నాస్టాల్జియా' వేడుకలు..





(ప్రత్యక్ష సాక్షి, కరీంనగర్)

గత కాలపు మధుర జ్ఞాపకాలను, ఆనాటి జీవన విధానాలను, సంప్రదాయాలను నేటి తరానికి పరిచయం చేస్తూ నిర్వహించిన 'నాస్టాల్జియా కార్యక్రమం అందరినీ విశేషంగా ఆకట్టుకుందని అల్ఫోర్స్ విద్యాసంస్థల అధినేత డాక్టర్ వి.నరేందర్ రెడ్డి గారు స్థానిక వావిలాలపల్లి లోని అల్ఫోర్స్ స్కూల్ ఆఫ్ జెన్ నెక్ట్ - ప్రైమరీ క్యాంపస్ - ఎస్6 క్యాంపస్ లో వేడుకగా నిర్వహించినటువంటి నాస్టల్ జియా కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై ఘనంగా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఒకప్పుడు ప్రజల నిత్యజీవితంలో భాగమైన వస్తువులు, రవాణా సాధనాలు, సమాచార వ్యవస్థలు, వినోద పరికరాలు, ఆహారపు అలవాట్లు ఈ వేడుకలో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయని వారు చెప్పారు.

ఒకప్పటి గ్రామీణ జీవనానికి ప్రతీకలైన బావి, చేతిపంపు , పాతకాలపు గృహాలు, సాంప్రదాయ వంటపాత్రలు, వివిధ రకాల గృహోపకరణాలు సందర్శకులకు ఆనాటి జీవితాన్ని కళ్లకు కట్టినట్లు చూపించారని కొనియాడారు. అలాగే అప్పట్లో సమాచార మార్పిడికి కీలకమైన ఎస్.టి.డి బూత్, ఉత్తరాల పెట్టె తపాలా సేవలు, కొరియర్ వ్యవస్థలు ప్రత్యేకంగా ప్రదర్శించబడి పాతకాలపు సమాచార విధానాల ప్రాముఖ్యతను గుర్తుచేశాయని చెప్పారు.

ఆనాటి ఆర్థిక వ్యవస్థను ప్రతిబింబించేలా ప్రాచీన నాణేలు, పాతకాలపు కరెన్సీ, నాణేల మార్పిడి విధానం ఏర్పాటు చేయడం విశేష ఆకర్షణగా నిలిచిందని తెలిపారు. అంతేకాకుండా ఒకప్పటి రవాణా వ్యవస్థకు ప్రతిరూపాలుగా సైకిల్, ఎడ్లబండి, మినీ బస్సు ప్రదర్శించబడి గతానికి, వర్తమానానికి మధ్య ఉన్న మార్పులను విద్యార్థులు చక్కగా ఆవిష్కరించారని చెప్పారు. అలనాటి సంగీత, వినోద ప్రపంచాన్ని గుర్తుచేస్తూ డ్రమ్స్, పియానో, రేడియో, టేప్ రికార్డర్ వంటి పరికరాలను ప్రదర్శించడం జరిగినదని చెప్పారు. పాతకాలపు ఆహార సంస్కృతిని ప్రతిబింబించేలా వివిధ రకాల ఆహార పదార్థాలతో ప్రత్యేక ఫుడ్ స్టాళ్లను ఏర్పాటు చేయడం తల్లిదండ్రులను మరియు విద్యార్థులను విశేషంగా ఆకట్టుకున్నాయని చెప్పారు..

ఈ వేడుకలో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా డాన్స్ త్రోద డికేడ్స్ ' కార్యక్రమం ప్రేక్షకులను అలరించింది. వివిధ దశాబ్దాలకు చెందిన నృత్యరీతులను ప్రతిబింబిస్తూ తల్లిదండ్రులు ప్రదర్శించిన రెట్రో డ్యాన్స్, వింటేజ్ డ్యాన్స్ ప్రదర్శనలు ప్రత్యేక ఉత్సాహాన్ని నింపాయని తెలిపారు. అదే విధంగా తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్న వింటేజ్ ఫ్యాషన్ ర్యాంప్ వాక్ ఆనాటి ఫ్యాషన్, వస్త్రధారణ, సంప్రదాయ శైలులను మరోసారి కళ్లముందుంచి అందరినీ ఆకట్టుకుందని విద్యార్థులను ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. మొత్తంగా, పాతకాలపు వస్తువులు, జీవన విధానాలు, రవాణా సాధనాలు, సమాచార వ్యవస్థలు, సంగీతం, ఆహార సంస్కృతి, నృత్యాలు, ఫ్యాషన్‌ల సమ్మేళనంగా సాగిన ఈ 'నాస్టాల్జియా' వేడుక ఆనాటి మధుర జ్ఞాపకాలను మరోసారి సజీవం చేస్తూ అందరికీ మరపురాని అనుభూతిని అందించిందని పాఠశాల బృందాన్ని ప్రశంసించారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా ప్రాంగణాన్ని చక్కగా అలంకరించారు మరియు అలంకరించిన విధానం ఆలోచింపజేసిందని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్, ఉపాధ్యాయులు ఉ విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

కార్తీక మాస శోభ.. కాళేశ్వరంలో భక్తుల కోలాహలం..

కాలసర్ప దోష నివారణ పూజలు, అభిషేకాలు, నవగ్రహ పూజలకు పోటెత్తిన భక్తులు.. రూ.1.50 లక్షల ఆదాయం..



మహాదేవపూర్ కిషన్ ప్రత్యక్ష సాక్షి

కార్తీక మాసం ప్రారంభం సందర్భంగా ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రమైన శ్రీ కాళేశ్వర ముక్తేశ్వర స్వామి దేవస్థానంలో భక్తుల సందడి నెలకొంది. ఆలయ ప్రాంగణంలోని శ్రీ ఆది ముక్తేశ్వర స్వామి బాలాలయం వద్ద ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమాలు భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించారు. కార్తీక మాసం తొలి రోజున కాలసర్ప దోష నివారణ పూజలు, ప్రత్యేక అభిషేకాలు, నవగ్రహ పూజలు నిర్వహించడంతో భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. తెల్లవారుజాము నుంచే భక్తులు ఆలయానికి తరలిరావడంతో పుణ్యక్షేత్రంలో ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం నెలకొంది. వివిధ పూజలు, అభిషేకాలు, ప్రసాదాల విక్రయాల ద్వారా ఈ ఒక్కరోజు దేవస్థానానికి సుమారుగా రూ.1,50,000 ఆదాయం సమకూరినట్లు ఆలయ వర్గాలు వెల్లడించాయి. కార్తీక మాసం ప్రారంభ రోజునే భక్తుల రాకతో ఆలయం కళకళలాడింది.

"అకాల మృత్యు హరుడు... ధర్మపురి యముడు"

భారతావనిలో అపురూప ఆలయం

యమ ద్వితీయ సందర్భంగా



"భూషణవికాస శ్రీధర్మ పుర నివాస దుష్ట సంహార నరసింహ దురితదూర" అనే మకుటంతో భక్తాగ్రేసరులు శేషప్ప రాసిన నరసింహ శతక పద్యాల మాధుర్యాన్ని ఆస్వాదించని, తెలుగువారు ఉండరంటే అతిశయోక్తి కాదేమో. భారతీయ ప్రాచీన ఆర్ష విద్యా సభ్యతా సంస్కృతులకు పట్టు కొమ్మగా, హైందవ సనాతన సంప్రదాయాలకు నెలవుగా, అనాది కాలంగా హైందవ ధర్మ ప్రచారం కేంద్ర బిందువుగా, పవిత్ర గోదావరి నదీ తీరాన వెలసి, ఆస్తిక ప్రపంచానికి వరదాయిగా, భక్తి ముక్తి ప్రదాయినిగా విరాజిల్లుతున్నది సుప్రసిద్ధ గోదావరి తీరస్థ తీర్థమైన ప్రాచీన ధర్మపురి క్షేత్రం. తెలుగునేలపై సుప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రంగా, దక్షిణ కాశీగా, నవ నారసింహ క్షేత్రాలలో ఉత్కృష్టమైనదిగా, హరి హర క్షేత్రంగా, పౌరాణిక, ఐతిహాసిక చారిత్రక ప్రాధాన్యతను సంతరించు కున్నది క్షేత్ర రాజ్యం. బ్రహ్మాండ, స్కందాది పురాణాలలో, ధర్మపురి క్షేత్ర ప్రాశస్త్యం నిక్షిప్తమై ఉంది. ఈ క్షేత్ర దేవస్థాన అంతర్గతంగా ఉన్న యమధర్మరాజు మందిరం, విశేష ప్రాధాన్యతను సంతరించుకుంది.

భారతావనిలోనే అరుదుగా, అపురూపంగా, క్షేత్రంలో వెలసిన "యమధర్మరాజును దర్శిస్తే", "యమపురి" ఉండబోదని ప్రతీతి. హిరణ్యకశిపుని సంహరించిన అనంతరం ఉగ్ర నరసింహ స్వామిని శాంతింప చేసేందుకు, బ్రహ్మాది దేవతలు పుణ్య తీర్థం, పవిత్ర క్షేత్రము అయిన ధర్మపురిలో తపో, యజ్ఞ, ధ్యానం ఆది సత్కర్మలను ఒనరించి నట్లు స్థల పురాణాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. ఒకానొక సమయాన యమధర్మరాజు, తన లోకమునందు అనేక శారీరక బాధలను అనుభవించుచున్న పాపులను గాంచి, నిట్టూర్పులు విడిచి, తనలో తాను విచారిం చెను. పుణ్యాత్ములను దర్శించిన చో పుణ్యము, పాపాత్ములను చూచినచో పాపమే లభించునని, నిత్యము పాపులను దర్శించుట వల్ల, తనకు పాప సంచయమే కలుగుతున్నదని, తనయందు స్వయంకృత పాపం అనునది ఏమాత్రము లేకున్ననూ, పాపుల నిత్య దర్శనంతో మనశ్శాంతి కలగడం లేదని తలంచి, మనశ్శాంతిని పొందుటకు పుణ్యక్షేత్ర దర్శన ప్రయానొమ్ముఖుడై, సమస్త క్షేత్రములను తిరిగెను. చివరకు ధర్మపురికి రాగా ఈ క్షేత్రమున గోదావరి నది స్నానము ఆచరించ గానే, యమునకు మనశ్శాంతి కలిగెనని, పాపాత్ముల దర్శన దోషములు తొలగెగని, బ్రహ్మాండం, స్కాంద పురాణాంతర్గత "ధర్మపురి క్షేత్ర మహాత్మ్యం" ఆధారంగా నైమిశారణ్యంలో సూత పౌరాణికుడు, శౌనకాది మహర్షులకు వివరించినట్లు నారదుడు పృథు మహారాజుకు క్షేత్ర మహిమను తెలిపినట్లు వివరించ బడింది.

యమధర్మరాజు నరసింహుని మందిరానికి ఏగి, చేసిన పూజలకు ప్రసన్నుడైన నరసింహుడు, యమధర్మరాజును తన సన్నిధిలో నివసించమని తెలిపెనని పురాణాల ఆధారం. యముడు గోదావరిలో స్నానమాచరించిన స్థలమునకు "యమ కుండము" అని పేరు కలిగినట్లు, అచట స్నానమాచరించి, నరసింహుని పూజించు వారికి యమ లోక బాధలు కలుగకుండా ఉండు న్నట్లు, సర్వ పాప విముక్తి కలుగునట్లు, నరసింహుడు వరం ఇచ్చినట్లు, యమ ధర్మరాజు తన అంశ రూపమును, నరసింహ మందిర పురో భాగమున నిలిపెనని, పురాణాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. దేవస్థానంలో యోగానంద నరసింహ ప్రధానాలయం ముందు భాగాన, ఉంది యమ ధర్మ రాజ మందిరం. కోరలతో, యమ దండాన్ని ధరించిన భీకరాకార ఆరు అడుగుల భారీ విగ్రహం ఇందుంది. "దక్షిణాదిభి ముఖీ గంగా, యత్ర దేవో నృకేసరి, తత్ర శ్రీర్విజయోర్ఘాతి: కాశ్య యశ్వత గుణం భవేత్", అని అని దక్షిణ అభి ముఖియై ప్రవహిస్తున్న గోదావరి తీరస్థమైన, ధర్మపురి క్షేత్రం విశిష్టతను కలిగి ఉన్నది. వేరే ఎక్కడ కాన రాని విధంగా, ధర్మపురి క్షేత్రం వద్ద గోదావరి దక్షిణ వాహినిగా ప్రవహిస్తు న్నది. అష్టదిక్పాలకులలో ఒకరైన యముడు, దక్షిణ దిశకు అధిపతి. అంతేకాక గ్రహాల దృష్ట్యా, కుజుడు దక్షిణ దిశకు అధిపతి. కుజ గ్రహానికి మూలాధిపతి నరసింహుడు అని పరాశరుడు బృహత్ పరాశర హోరా శాస్త్రం నందు నుడివి ఉన్నాడు. కనుక ధర్మపురిలో దక్షిణ వాహినిగా ఉన్న గౌతమి యందు దక్షిణాభిముఖులై, స్నానాలు ఆచరిస్తే నరసింహుని దర్శిస్తే, నరక బాధలు ఉండవని భక్తుల ప్రగాఢ విశ్వాసం. ఇంతటి ప్రాధాన్యత సంతరించుకున్న ధర్మపురిలో వెలసిన యమ ధర్మరాజును దర్శించే భక్తుల సంఖ్య, నానాటికీ అధికమ వుతున్నది. ఇటీవల సంభవిస్తున్న అనూహ్య ప్రకృతి వైపరీత్యాల దృష్ట్యా, అకాల మృత్యు నివారణకై అధర్వణ వేదంలో పేర్కొనబడిన "ఆయుష్య సూక్తం" ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహిస్తున్నారు. అలాగే భరణి నక్షత్రం, చతుర్దశి తదితర ప్రత్యేక దినాలలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహిస్తారు. బుధ వారం యమ ద్వితీయ సంధర్భంగా, అభిషేకం, ఆయుష్య సూక్తం, యమ సూక్త మంత్రం, పురుష సూక్తం, శ్రీసూక్తం, జ్వర హర స్తోత్ర పఠనాలు, రోగ నివారణ సూక్తాలు పూజలు, యమాష్టకాది నిర్వహించేందుకు విస్తృత ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు.

సంగన భట్ల రామకృష్ణయ్య, ధర్మపురి

పుస్తకం చదవకుండానే విమర్శలా..?

సోనియా ఆత్మకథపై బీజేపీకి శ్రీధర్ బాబు కౌంటర్

(హైదరాబాద్)

కాంగ్రెస్ అధినేత్రి సోనియా గాంధీ రాసిన ఆత్మకథ బిలాంగింగ్: ఎ జర్నీ ఆఫ్ లవ్‌పై భారతీయ జనతా పార్టీ నాయకులు చేస్తున్న విమర్శలపై మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు తీవ్రంగా మండిపడ్డారు. ఇవాళ ఆయన నగరంలో మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. పుస్తకంలో ఏముందో కనీసం చదవకుండానే బీజేపీ నేతలు రాజకీయ లబ్ధి కోసం ఆరోపణలు గుప్పిస్తున్నారని ఆయన ఎద్దేవా చేశారు. సోనియాగాంధీ పుస్తకాన్ని క్షుణ్ణంగా చదివిన తర్వాత మాట్లాడితే అర్థం ఉంటుంది కానీ, చదవకుండానే రాజకీయం చేయడం సరికాదని మండిపడ్డారు. చారిత్రక పరిణామాలు, వ్యక్తిగత అనుభవాల ఆధారంగా రాసిన ఆత్మకథపై వాస్తవాలు తెలుసుకోకుండా అడ్డగోలుగా మాట్లాడటం బీజేపీ చౌకబారు రాజకీయాలకు నిదర్శనమని శ్రీధర్ బాబు కామెంట్ చేశారు. **భారత్ సమ్మిట్‌తో రాష్ట్రానికి గ్లోబల్ గుర్తింపు..** ఇదే సందర్భంగా ఈ నెల 13, 14 తేదీల్లో హైదరాబాద్‌లోని హెచ్ఐసీసీ వేదికగా జరగనున్న ప్రతిష్టాత్మక 'భారత్ సమ్మిట్ 2026'పై మంత్రి శ్రీధర్ బాబు స్పందించారు. ఈ సదస్సు తెలంగాణ అభివృద్ధికి గొప్ప ఊతాన్నిస్తుందని, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న ప్రముఖ ఇన్వెస్టర్లు, నిపుణులు విచ్చేసి కీలక అంశాలపై చర్చిస్తారని వెల్లడించారు. అంతర్జాతీయ వేదికపై తెలంగాణ పారిశ్రామిక విధానాలను చాటి చెప్పడానికి, రాష్ట్రానికి గ్లోబల్ గుర్తింపు తీసుకురావడానికి ఈ భారత్ సమ్మిట్ ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుందని శ్రీధర్ బాబు ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

ఆటోపై కూలిన భారీ మర్రిచెట్టు.. ఐదుగురికి గాయాలు

యాదవరావు ప్రత్యక్ష సాక్షి పోతంగల్

నిజామాబాద్ జిల్లా రుద్రూర్ సమీపంలో బోధన్ - బాన్సువాడ ప్రధాన రహదారిపై మంగళవారం ఉదయం ఘోర ప్రమాదం జరిగింది. ప్రయాణికులతో వెళ్తున్న ప్యాసింజర్ ఆటోపై భారీ మర్రిచెట్టు ఒక్కసారిగా కూలిపడింది. ఈ ప్రమాదంలో ఆటోలో ప్రయాణిస్తున్న ఐదుగురికి తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. వారిలో ఒకరి పరిస్థితి విషమంగా ఉండటంతో బోధన్ ఆస్పత్రికి తరలించారు.

పెద్దగుట్ట దేవుని దర్శనం చేసుకుని బోధన్‌కు తిరుగు ప్రయాణంలో ఈ ఘటన చోటుచేసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. చెట్టు రోడ్డుపై పడటంతో భారీగా ట్రాఫిక్‌కు అంతరాయం ఏర్పడింది. విషయం తెలుసుకున్న పోలీసులు వెంటనే ఘటనా స్థలానికి చేరుకొని, క్షతగాత్రులను 108



లో బోధన్ ఆసుపత్రికి పంపించారు. రోడ్డుపై పడ్డ చెట్టును తొలగించి ట్రాఫిక్‌ను పునరుద్ధరించారు.

పోతంగల్ జట్టుకు ఘన సన్మానం.. ట్రోఫీ అందజేసిన డా. ఎం.ఏ. హకీమ్... పబ్బ శేఖర్





యాదవరావు ప్రత్యక్ష సాక్షి పోతంగల్

నిజామాబాద్ జిల్లా కోటగిరి మండల కేంద్రంలో జరిగిన క్రీడల్లో ప్రతిభ కనబరిచి విజేతగా నిలిచిన పోతంగల్ క్లబ్ జట్టును ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో విజేత జట్టు సభ్యులకు శాలువాలతో సత్కరించి, ట్రోఫీని అందజేశారు.

ఈ సందర్భంగా డా. హకీమ్ మాట్లాడుతూ... గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని యువత క్రీడల్లో రాణించడం గర్వకారణమని, యువత చెడు వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండి క్రీడలపై దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు. విజేత జట్టుకు హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. క్రీడల వల్ల శారీరక దారుఢ్యం మానసిక ఉల్లాసం కలుగుతాయి పోతంగల్ మండల జట్టు క్రికెట్ 40 టీముల ద్వారా ఏర్పాటు చేసి బోధన్ డివిజన్ లో ఆరు మ్యాచ్లు ఆడి గోల్డెన్ జిమ్ క్రీడాకారులు పోతంగల్ మండలం ఆధిపత్యం గెలవడంతో చాలా సంతోషం గా ఉందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎం ఏ హకీం ,పబ్బ శేఖర్, ఎజాజ్ ఖాన్, షేర్ ఖాన్, క్లబ్ సభ్యులు, గ్రామ ప్రముఖులు, యువకులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

రాజన్న ఆలయం వద్ద 150 మంది అన్నార్తులకు భక్తులకు అన్నదానంతో పాటు స్వీట్ల పంపిణీ..

మై వేములవాడ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో 2041 రోజులుగా పేదలకు అన్నదాన కార్యక్రమాలు



శ్రీహరి ప్రత్యక్ష సాక్షి వేములవాడ

మై వేములవాడ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో దాతల సహకారంతో పేదలకు అన్నార్తులకు మరియు భక్తులకు గత 2041 రోజులుగా నిరంతర అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరుగుతుందని దాతలు అందించే ప్రతి రూపాయి ప్రతి ఒక్కరి సహకారం ఆకలితో ఉన్న వారి కడుపు నింపడానికి ఉపయోగ పడుతోందని నేటి సమాజంలో ఎంతో మంది ఆకలితో అలమటిస్తున్న పరిస్థితుల్లో మనకు ఉన్న దానిలో కొంత భాగాన్ని అవసరంలో ఉన్న వారికి పంచడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని మన పుట్టిన రోజులు వివాహ వార్షికోత్సవాలు పండుగలు పితృ దేవతల స్మరణవంటి శుభసందర్భాలను పురస్కరించుకుని అన్నదాన కార్యక్రమం జరపడం ఎంతో పుణ్య మైనదని నేటి అన్నదాతలుగా బానాల సాయి త్రిషర్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా వీరి అమ్మా నాన్న బానాల రాధిక వీరభద్రస్వామి, వీరి చెల్లెళ్లు నమ్రత నక్షత్ర గార్లు తాతయ్య నానమ్మ గోపన్నగారి హరికృష్ణ పుట్టినరోజు సందర్భంగా వీరి అమ్మ నాన్న శ్రీనివాస్ శర్మ స్వప్న దంపతులు మరియు కుటుంబసభ్యులు అన్నదాన శాశ్వతదాతలుగా జువ్వాడి వెంకటేశ్వరరావు స్నేహలత ప్రతాప స్వప్న సంపత్ నగుబోతు రవీందర్ జ్యోతి గణాచారి సాంబశివ్ శైలజ దేవరాజు ఉమ బాలచందర్ రాజు రామడుగు శ్రీలత మరియు వీరి కొడుకులు కోడళ్ళు ప్రజ్ఞ శరత్చంద్ర శిరీష సాయిచంద్ర శర్వాణి రవిచంద్ర దంపతులు హైదరాబాద్ వాస్తవ్యులు చిన్నారులు శ్రీహర్ష సాయికృష్ణ ఉన్నారని ఈ సందర్భంగా అన్నదాన కార్యక్రమాలకు సహకరిస్తున్న ప్రతి దాతకు ట్రస్ట్ సభ్యులకు సేవలు అందిస్తున్న సభ్యులకు హృదయ పూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తూ సేవాభావం కలిగినవారు ఈ మహత్తర కార్యక్రమంలో భాగస్వాములు కావాలని కోరుతూ మన మందరం చేయి చేయి కలుపుదాం ఆకలి లేని సమాజ నిర్మాణానికి కృషి చేద్దాం అంతే కాకుండా ఆపదలో ఉన్నవారిని ఆదుకుందాం మానవత్వాన్ని చాటుదామని ట్రస్టు నిర్వాహకులు మధు మహేష్ తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ట్రస్ట్ సభ్యులు మధు మహేష్ మహమ్మద్ అబ్దుల్ రఫీక్ పొలాస రాజేందర్ సగ్గు రాహుల్ పసుల శ్రీధర్ మధు కవిత గొట్టం శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మాజీ మావోయిస్టు కాంగ్రెస్ నాయకులు ఆరెల్లి కొమురయ్య గౌడ్ మాతృమూర్తికి మాజీ మావోయిస్టు నేతల ఘన నివాళి



టి సత్యనారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని రూరల్

పెద్దపల్లి జిల్లా రామగిరి మండలం రామాయపల్లి (బుధవారం పేట) గ్రామానికి చెందిన రామగిరి మండల తాజా మాజీ ఎంపీపీ, అరెల్లి దేవక్క అత్తమ్మ మరియు మాజీ మావోయిస్టు కాంగ్రెస్ నాయకులు ఆరెల్లి కొమురయ్య గౌడ్ మాతృమూర్తి ఆరెల్లి గట్టుమల్లు ఇటీవల మృతి చెందారు. విషయం తెలుసుకున్న మాజీ మావోయిస్టు పార్టీ కేంద్ర కమిటీ, పొలిట్బ్యూరో సభ్యులు తిప్పిని తిరుపతి అలియాస్ దేవుజీ, మల్లా రాజిరెడ్డి అలియాస్ సంగ్రామ్ (సత్తన్న), సికాస వ్యవస్థాపకులు హన్స్రాజ్ అలియాస్ శంకరన్న తదితరులు బుధవారం పేటలోని ఆరెల్లి కొమురయ్య గౌడ్ నివాసానికి మంగళవారం వెళ్లి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఆరెల్లి గట్టుమల్లు మృతి వివరాలను ఆరెల్లి కొమురయ్య గౌడ్ను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం మృతురాలి చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి సంతాపం తెలిపారు మాతృమూర్తిని కోల్పోయి విషాదంలో ఉన్న ఆరెల్లి కుటుంబ సభ్యులను ఓదార్చి, ఈ కష్ట సమయంలో వారికి ధైర్యం చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో వారి బంధువులు బంధుమిత్రులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మంథని మున్సిపల్ కార్యాలయంలో పీఎం సూర్య ఘర్ పథకంపై అవగాహన కార్యక్రమం..



టి.సత్యనారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని రూరల్

పెద్దపల్లి జిల్లా మంథని మున్సిపల్ కార్యాలయంలో మంగళవారం టీజీ ఎన్ పీడీసీల్ , టీజీఆర్ఈడిసిఓ మరియు వెండర్స్ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో కేంద్రం నూతన మరియు పునరుత్పదక ఇంధన మంత్రిత్వ శాఖ (ఎంఎన్ఆర్ఇ) మార్గదర్శకాల మేరకు సోలార్ విద్యుత్ పై అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు మున్సిపల్ చైర్మన్ వోడ్నాల శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ, మంత్రి దుద్దిళ్ళ శ్రీధర్ బాబు, ఆదేశాల మేరకు మంథని మున్సిపాలిటీలో ఈ కార్యక్రమం ప్రధాన ఉద్దేశ్యం రూఫ్టాప్ సోలార్ వ్యవస్థల ఏర్పాటు, ప్రభుత్వ సబ్సిడీ, బ్యాంకు రుణ సదుపాయాలు మరియు పీఎం సూర్య ఘర్ పథకం ప్రయోజనాలపై ప్రజలకు విస్తృత అవగాహన కల్పించడం, అలాగే పర్యావరణహితమైన పునరుత్పాదక ఇంధన వినియోగాన్ని ప్రోత్సహించడం. అలాగే ప్రతి వార్డ్ మెంబర్ సోలార్ పవర్ విద్యుత్తు ఏర్పాటుకు స్వచ్ఛాదంగా ముందుకు రావాలని పిలుపునిచ్చారు .

పీఎం సూర్య ఘర్ పథకం మార్గదర్శకాల ప్రకారం 3 కె వి వరకు సోలార్ వ్యవస్థల ఏర్పాటుకు, ?2 లక్షల వరకు రుణ సదుపాయం అందుబాటులో ఉందని వివరించారు. అలాగే పీఎం సూర్య ఘర్ పథకం ద్వారా లభించే వివిధ ప్రయోజనాలను ప్రజలకు వివరించి, అర్హత కలిగిన వారు ఈ పథకాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు.

ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ ముస్కుల సహేందర్ రెడ్డి, పాలక వర్గ సభ్యులు కుర్ర లింగయ్య, మారుపాక నిహారిక , పెంటరి రాజు, ఎల్లెంకి వంశీధర్ , కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షులు ఐలి ప్రసాద్, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ కుడుదుల వెంకన్న, నాయకులు ఎరుకల రమేష్, జంబోజు సమ్మయ్య, లైశెట్టి రాజు , వేముల సమ్మయ్య గౌడ్, విద్యుత్ నియత్రణ కమిటి అధ్యక్షులు శశి బూషన్ కాచే, సింగిల్ విండో చైర్మన్ కొత్త శ్రీనివాస్, కమిటి టీజీఎన్.పీడీసీల్ అధికారులు, టిజిఆర్ఈడిసీఓ అధికారులు , సోలార్ వెండర్లు మరియు ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ, ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఇళ్ల పైకప్పులపై 3/కె.వి కెపాసిటీ సోలార్ పలకలను ఏర్పాటు చేసుకొని, 300 యూనిట్ వరకు అవసరమైన విద్యుత్ను స్వయంగా ఉత్పత్తి చేసుకోవాలని సూచించారు. విద్యుత్ కొనుగోలు చేసే పరిస్థితి నుండి విద్యుత్ ఉత్పత్తి చేసి ఆదాయం పొందేలాగా వినియోగదారులను ప్రోత్సహించారు. మరియు ప్రధాన మంత్రి పిలుపూ మేరకు ప్రతి గ్రామ పంచాయతీ వార్డ్ మెంబర్ నుండి సర్పంచ్ వరకూ, కౌన్సిలర్ నుండి చైర్పర్సన్ వరకూ, ఎమ్మెల్యే, నుండి ఎంపీ దాకా ప్రతి ఒక్కరూ తమా తమా ఇంటి పై సోలార్ యూనిట్ ఏర్పాటు చేసుకోవాలని కోరడం జరిగినది. సోలార్ వ్యవస్థల ద్వారా ఇంటి అవసరాలకు మించి ఉత్పత్తి అయ్యే విద్యుత్ను గ్రిడ్కు విక్రయించి అదనపు ఆదాయం పొందే అవకాశమూ ఉందని తెలిపారు.కేంద్ర ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సబ్సిడీలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని, హరిత ఇంధన వినియోగాన్ని పెంచి పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. విస్తృత ప్రచారం చేసి ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని దీనికి అనుగుణంగా అధికారులు చొరవ తీసుకోవాలని సూచించారు.

జిల్లా కళాకారులచే కురేన్ ఘాట్ సినిమా పోస్టర్ ఆవిష్కరణ..

పల్లె సమ్మయ్య ప్రత్యక్ష సాక్షి మందమర్రి

మందమర్రి మంచిర్యాల జిల్లా లో దేవాపూర్ ప్రాంతంలో జరిగిన యధార్థ సంఘటన ఆధారంగా చిత్రీకరించిన సినిమాలో ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లాకు చెందిన కళాకారులచే రూపొందించిన కురేన్ ఘాట్ సినిమా పోస్టర్ ను మందమర్రి మున్సిపల్ కమిషనర్ తుంగపిండి రాజలింగు,పట్టణ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు మంద తిరుమల్ రెడ్డి, జిల్లా నృత్య కళా సమాఖ్య అధ్యక్షుడు రాకం సంతోష్ ల చేతుల మీదుగా ఆవిష్కరించారు. ముఖ్య అతిథులు మాట్లాడుతూ ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లా వాసుల సినిమా నిర్మాణం చేయటం చాలా గొప్ప విషయమని మన ప్రాంత వాసులు రూపొందించిన సినిమాను ప్రతి ఒక్కరూ ఆదరించాలని వారికి మా వంతు ప్రోత్సాహం ఉంటుందని వారు తెలిపారు. ఈ సినిమాకి మంచిర్యాల జిల్లా వాసి దొబ్బల శంకర్ నిర్మాతగా,దుర్గం విజయ్ దర్శకుడిగా, శ్రీమాన్



హీరోగా, తోట మహేష్ విలన్ గా, సంగీతం వేణు, లక్కీ లక్ష్మణ్ కొరియోగ్రాఫర్ గా, రమేష్ రాజ ఫైట్ మాస్టర్ గా, కంపెల శ్రీనివాస్ మాటల రచయితగా వ్యవహరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో యూట్యూబ్ ఇన్-ఫ్లూయెన్సర్ అనుదీప్, సీనియర్ డ్యాన్స్ మాస్టర్ రిథమ్ సది,నమ్రిత్, గౌరీష్, గిరి, యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు ముడారపు శేఖర్ తదితరులు, పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ పరిహారం అందేలా కృషి డిసిసి అధ్యక్షులు రఘునాథ్ రెడ్డి



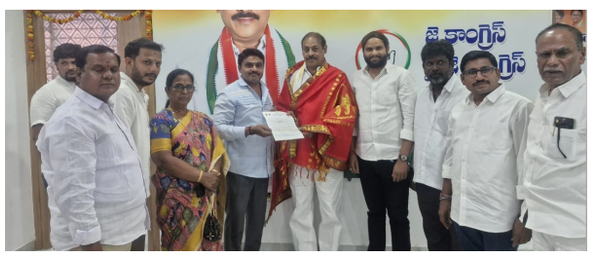
డి ఆర్ స్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి రామకృష్ణాపూర్

క్యాతనపల్లి మున్సిపాలిటీలో కాంట్రాక్టు కార్మికుడిగా పనిచేస్తున్న 10 వ వార్డుకు చెందిన మెరుగు విష్ణు ఇంట్లో బాణసంచా నిప్పురవ్వలు పడి మంటలు చెలరేగి ఇల్లు పాక్షికంగా దగ్ధమైంది. విషయం తెలుసుకున్న డిసిసి అధ్యక్షులు రఘునాథ్ రెడ్డి, పట్టణ అధ్యక్షులు వొడ్నాల శ్రీనివాస్ బాధితుడి ఇంటిని సందర్శించి ప్రమాద స్థలాన్ని పరిశీలించారు. బాధిత కుటుంబాన్ని పరామర్శించి ధైర్యం చెప్పారు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ, అగ్ని ప్రమాద బాధిత కుటుంబానికి అండగా ఉంటామని ప్రమాదంలో జరిగిన నష్టాన్ని అంచనా వేసి ప్రభుత్వ పరిహారం అందేలా కృషి చేస్తామని తెలిపారు ప్రాణనష్టం జరగకపోవడం ఊరటనిచ్చే విషయమని, అయితే ఆస్తి నష్టం జరగడంబాధాకరమన్నారు. బాధిత కుటుంబం ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని, కాంగ్రెస్ పార్టీ అండగా ఉంటుందని భరోసా ఇచ్చారు. జరిగిన నష్టాన్ని అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి, ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం ప్రమాద పరిహారం అందేలా కృషి చేస్తామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కౌన్సిలర్ గుర్రం శ్రీనివాస్, పట్టణ ఉపాధ్యక్షులు పనాస రాజు, ప్రధాన కార్యదర్శి ఏల్పుల సత్యనారాయణ, ఏల్పుల స్వామి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యకు మాత్రమే సమాజాన్ని మార్చగలిగే శక్తి : బండి రమేష్

ఎమ్.లక్ష్మి - ప్రత్యక్ష సాక్షి (కూకట్పల్లి)

విద్యకు మాత్రమే సమాజాన్ని మార్చగలిగే శక్తి ఉందని అలాంటి విద్యకు రేవంత్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలోని తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పెద్దపీట వేస్తోందని లిటిపీసీసీ ఉపాధ్యక్షుడు కూకట్పల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ బండి రమేష్ పేర్కొన్నారు. మహాత్మ జ్యోతిబా పూలే బిసి ఓవర్సీస్ విద్యా నిధి స్కీమ్ కింద రౌలకోల వంశీ విదేశీ విద్యకు అర్హత పొందాడు మేరకు ప్రభుత్వం నుంచి నిధులు విడుదలయ్యాయి సంబంధిత పత్రాన్ని మంగళవారం పార్టీ కార్యాలయంలో రమేష్ సదరు విద్యార్థికి అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఉన్నత విద్యను చదవడం ద్వారా వ్యక్తిగత అభివృద్ధితోపాటు సమాజ అభివృద్ధి కూడా జరుగుతుందన్నారు ప్రభుత్వ ఆర్థిక సాయంతో విదేశాలు వెళ్లి ఉన్నత చదువులు చదివిన వారు డబ్బు సంపాదించి



తిరిగి మాతృదేశానికి రావాలని ఇక్కడ సేవలు అందించాలని దేశ అభివృద్ధిలో పాలుపంచుకోవాలనివిద్యార్థికి సూచించారు ఈ సందర్భంగా విద్యార్థిని ఆయన అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పుష్ప రెడ్డి, నాగార్జున ,శ్రీనివాస్ బాబు ,మస్తాన్ రెడ్డి, క్రాంతి, లక్ష్మయ్య, బాలరాజు ,రమణ ,ఆసిఫ్, నరసింహ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నామకరణ డోలారోహణలో గుండు సుధారాణి

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగశాయిపేట

మంగళవారం రోజున వరంగల్ కాంగ్రెస్ పార్టీ వరంగల్ నగర మహిళా అధ్యక్షురాలు నారగోని స్వప్న మురళి మనుమడి నామకరణ డోలారోహణ మంగళవారం రోజున జరిగిన కార్యక్రమంలో కాకతీయ పట్టణాభివృద్ధి సంస్థ (కుడా) చైర్ పర్సన్, మాజీ రాజ్యసభ సభ్యురాలు, జి డబ్ల్యూ ఎం సి మాజీ మేయర్ గుండు సుధారాణి రాష్ట్ర మహిళా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు ఎర్రబెల్లి స్వర్ణ, మాజీమంత్రి, ఎమ్మెల్సీ బసవరాజు సారయ్య గార్లతో కలిసి పాల్గొని వారి మనుమడుని ఆశీర్వదించినారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పొరేటర్ గుండు



చందన పూర్ణచందర్, సోషల్ మీడియా కన్వీనర్ లక్ష్మి, మేరవాడ శివాలయం ధర్మకర్త పాలకుర్తి సుమన్ గౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రామ్ కుమార్‌కు కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన పుట్ట శైలజ



టిసత్యనారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని రూరల్

పెద్దపెల్లి జిల్లా మంథని పట్టణానికి చెందిన సీనియర్ రిపోర్టర్ పెండ్యాల రామ్ కుమార్ ఇటీవల మరణించగా వారి నివాసానికి మంగళవారం మంథని మున్సిపల్ మాజీ చైర్‌పర్సన్ పుట్ట శైలజ, స్వర్గీయ రామ్ కుమార్,చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు అనంతరం వారి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి కాసేపు ముచ్చటించారు.. ఈ సందర్భంగా రామ్ కుమార్ మృతికి సంతాపం వ్యక్తం చేస్తూ, వారి కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేసి మనోధైర్యం కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వారి కుటుంబ సభ్యులతో పాటు బిఆర్ఎస్ మహిళ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

కన్యకాపరమేశ్వరి దేవాలయం నుంచి ప్రణవి కాలేజ్ వరకు నూతన రోడ్ల విస్తరణ , సైడ్ డ్రైన్ల నిర్మాణ పనుల పర్యవేక్షణ : మున్సిపల్ చైర్మన్ శ్రీ వోడ్నాల శ్రీవాస్

టి.సత్యనారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని రూరల్

పెద్దపల్లి జిల్లా మంథని పట్టణ అభివృద్ధే లక్ష్యంగా మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు, ప్రత్యేక సహకారంతో (డి ఎం ఎఫ్ డి) నిధులు 90లక్షల రూపాయలతో కన్యకాపరమేశ్వరి దేవాలయం నుంచి ప్రణవి కాలేజ్ వరకు నూతన రోడ్లు మరియు సైడ్ డ్రైన్ల నిర్మాణ పనులు ప్రారంభమయ్యాయి. ఈ సందర్భంగా ప్రారంభమైన అభివృద్ధి పనులను మంథని మున్సిపల్ చైర్మన్ శ్రీ వోడ్నాల శ్రీనివాస్ మంగళవారం క్షేత్రస్థాయిలో పర్యవేక్షించారు. పనులను నాణ్యతా ప్రమాణాలతో, నిర్ణీత సమయంలో పూర్తి చేయాలని సంబంధిత అధికారులకు సూచించారు. ఈ రోడ్లు, సైడ్ డ్రైన్ల నిర్మాణం పూర్తయితే స్థానిక ప్రజలకు రాకపోకల సౌకర్యం మెరుగుపడటంతో పాటు, మురుగునీటి సమస్యలకు పరిష్కారం లభించనుంది.

ఈ సందర్భంగా చైర్మన్ మాట్లాడుతూ, మంత్రి శ్రీ దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు, సహకారంతో మంథని పట్టణంలో మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యతనిస్తూ పలు అభివృద్ధి పనులు చేపడుతున్నామని, ప్రజలకు మెరుగైన రహదారులు, డ్రైనేజీ సౌకర్యాలు కల్పించడమే లక్ష్యంగా ముందుకు సాగుతున్నామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ కమిషనర్ ఎన్ మనోహర్ రెడ్డి, టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారి



మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ ముస్కుల సహేందర్ రెడ్డి, కౌన్సిలర్ వెల్లంకి వంశీధర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు జంబోజు సమ్మయ్య, మున్సిపల్ అధికారులు మరియు స్థానికులు భాస్కర్, సుధాకర్ గురు స్వామి ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బాలయోగం!



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



ఏడీహెచ్ఏ సమస్య దూరమవుతుంది.

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

కొబ్బరినీళ్లలో తేనె కలిపి తాగితే కలిగే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు

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

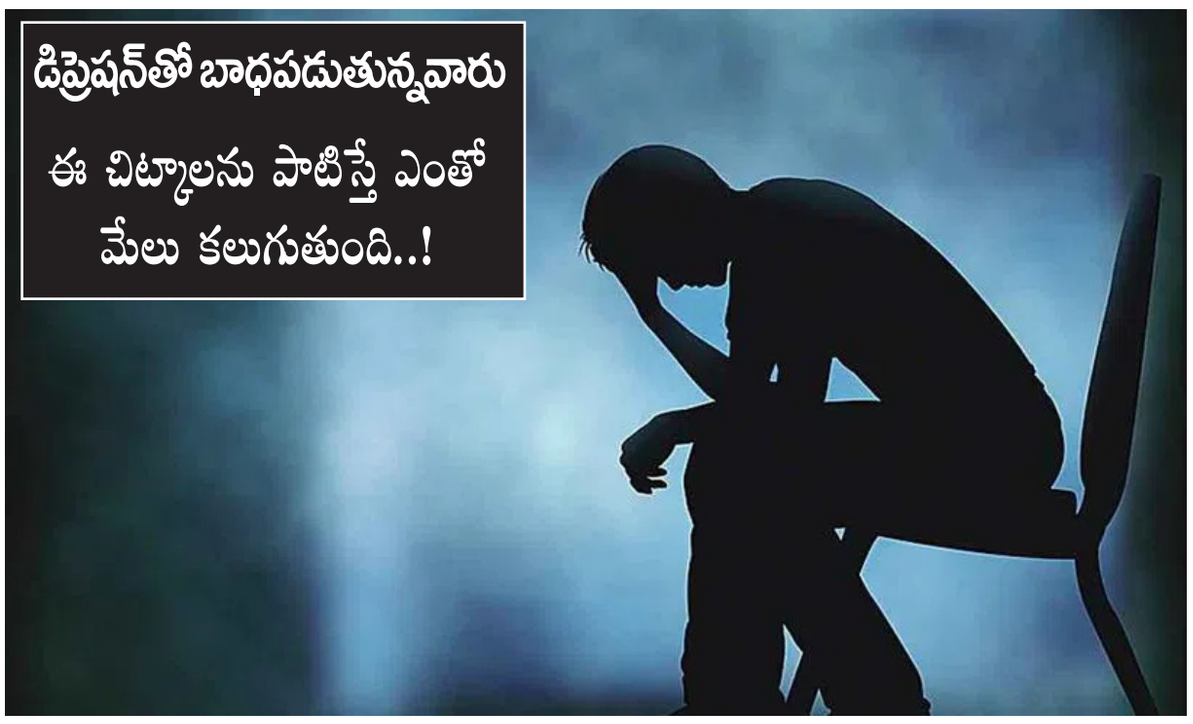
జ్వరం నుంచి కోలుకుంటారు..: జ్వరం వచ్చిన వారు ఈ రెండింటి కాంబినేషన్ తీసుకుంటే త్వరగా జ్వరం నుంచి కోలుకుంటారు. ఉ



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

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

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



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

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

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

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

రామయ్య అంతిమ యాత్రలో పాల్గొన్న మంథని మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ట మధుకర్..



టి. సత్యనారాయణ గౌడ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని రూరల్

పెద్దపెల్లి జిల్లా మంథని మర్రివాడ ప్రాంతానికి చెందిన బీఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు పుప్పాల తిరుపతి తండ్రి రామయ్య, మృతి చెందగా, మంగళవారం వారి పార్థివ దేహానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళు లర్పించిన మంథని మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ట మధూకర్ మాజీ మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ పుట్ట శైలజ దంపతులు. అనంతరం నిర్వహించిన అంతిమయాత్రలో పాల్గొని, స్వయంగా పాడె మోస్తూ రామయ్య అంతిమ సంస్కారాల్లో భాగస్వాములయ్యారు. మృతుడి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి ప్రగాఢ సానుభూతి సంతాపం తెలియజేశారు. ఈ అంతిమయాత్రలో శ్రీశ్రీ చెప్పినట్టు స్వతంత్ర దేశంలో సావు కూడా పెళ్లి లాంటిదే బ్రదర్ అన్నట్టు డప్పు సప్పులతో నృత్యలు చేస్తూ రామయ్య అమర్ హై అంటూ గోదావరి వద్ద అంతిమ సంస్కారాలు నిర్వహించారు ఈ కార్యక్రమంలో బిఆర్ఎస్ నాయకులు వారి బంధువులు బంధుమిత్రులు రామయ్య ఆరుగురి కుమారుల బంధువులు బంధుమిత్రులు స్నేహితులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని అంతిమ వీడ్కోలు పలికారు.



ఆదివాసీల సమస్యలు పరిష్కరించాలని కొమురం భీం విగ్రహం వద్ద ధర్నా..



తిరుపతి ప్రత్యక్ష సాక్షి మంచిర్యాల స్టాఫ్ రిపోర్టర్

మంచిర్యాల జిల్లాలోని, కన్నెపల్లి మండల, కేంద్రంలో అటవీ హక్కుల చట్టాలు అమలు చేయాలని కన్నెపల్లి మండల కేంద్రంలో కొమరం భీమ్ విగ్రహం వద్ద ఆదివాసులు ధర్నా చేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఆదివాసి కోలావర్ కన్నెపల్లి మండల అధ్యక్షులు కోడిప వెంకటేష్. మాట్లాడుతూ ఆదివాసి కొలవార్ ఎట్టి పేదల కోసం వ్యతిరేకమైన చట్టాలు తెచ్చి ఆదివాసులకు అన్యాయం చేస్తున్నారని విమర్శించారు, రాష్ట్రంలో టైగర్ జోన్ పేరుతో 49. జీవో పట్టుకొచ్చి ఆదివాసులకు అన్యాయం చేసిందన్నారు ఎందుకంటే గత 40 సంవత్సరాల నుండి అటవీ వ్యవసాయ భూములను సాగు చేస్తూ జీవనం గడుపుతున్న మా ఆదివాసులకు నేడు సాగు చేయనీయకుండా అటవీశాఖ అధికారులు ఆదివాసులపై దాడులు చేస్తూ అక్రమ కేసులు పెడుతూ వారిని వేధిస్తూ కోర్టుల చుట్టూ తిప్పుతూ మానసికంగా గురి చేస్తున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు ఆదివాసుల జీవనోపాధిని దెబ్బతీస్తున్నారు వాళ్ళు చేస్తున్నటువంటి వ్యవసాయ అటవీ పోడు భూములను లాక్కునే ప్రయత్నం చేస్తుందని వెంకటేష్ విమర్శించారు, కాబట్టి తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి గారు తక్షణమే టైగర్ జోన్ పేరుతో తెచ్చిన 49+శీ, వెంటనే రద్దుచేసి వ్యవసాయాన్ని జీవనాధారంగా నమ్ముకుని కుటుంబాలను పోషిస్తున్న ఆదివాసులకు 2005 అటవీ హక్కుల చట్టం కింద పట్టాలి ఇచ్చి వారిని ఆదుకోవాలని తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని వెంకటేష్ డిమాండ్ చేశారు, ఆదివాసి గిరిజన హక్కుల కోసం ఆనాడు పోరాటం చేసిన వీరోచిత కొమరం భీం సాక్షిగా ఆదివాసి కోలవార హక్కుల కోసం పోరాటం చేస్తామని ఈ సందర్భంగా శబదం చేశారు, భవిష్యత్తులో ఆదివాసి యువత పేదలు అన్ని గిరిజన సంఘాలు ఏకమై జేఏసీగా ఏర్పాటై ఉద్యమాలు చేస్తామని ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు స్తంభింప చేస్తామని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆదివాసి కోలావర్ సంఘం నాయకులు మహిళలు లక్ష్మి, రాజక్క, శంకరక్క, రాజేశ్వరి, మల్లక్క, శ్రీనివాస్, కృష్ణ, చింతపొడి, బాపు, వెంకటేష్, మహేష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పేదల వైద్యానికి అండగా ప్రజా ప్రభుత్వం

మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు కడారీ తిరుపతి



బుర్ర రవి ప్రత్యక్ష సాక్షి పెగడపల్లి మండలం

పేదల వైద్యానికి ప్రజా ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందని మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు కడారీ తిరుపతి తెలిపారు. మండలం లోని బతికేపల్లి అనుబంధమైన కొండయ్యపల్లి కి చెందిన క్యాస మల్లయ్య అనారోగ్య కారణాల వల్ల ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతూ ఉండగా మెరుగైన వైద్యం కోసం స్థానిక కాంగ్రెస్ నాయకులకు తెలుపగా అట్టి విషయాన్ని రాష్ట్ర సంక్షేమ శాఖ మంత్రి లక్ష్మణ్ కుమార్ గారి దృష్టికి తీసుకెళ్లగా స్పందించిన మంత్రి లక్ష్మణ్ కుమార్ గారు తక్షణ వైద్యం కోసం రెండు లక్షల యాభై వేల రూపాయల విలువ గల ఎల్ ఓ సి మంజూరు చేయగా అట్టి ఎల్ ఓ సి నీ పార్టీ కార్యాలయంలో బాధిత కుటుంబ సభ్యులకు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు కడారీ తిరుపతి మాట్లాడుతూ పేదలు మెరుగైన వైద్యం కోసం కార్పొరేట్ ఆసుపత్రుల్లో వైద్యం పొందేందుకు అవసరమైన సహాయం చేయడానికి తమ ప్రజా ప్రభుత్వం ఎప్పుడూ ముందు ఉంటుందని తెలిపారు. కాగా ఎల్ ఓ సి మంజూరు చేసిన మంత్రి లక్ష్మణ్ కుమార్ కి బాధిత కుటుంబ సభ్యులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్లు చాట్ల విజయ్ భాస్కర్, చెట్ల కిషన్,బాలుసాని శ్రీనివాస్ గౌడ్, నాయకులు ఓరుగలి శ్రీనివాస్, సంధి మల్లారెడ్డి,కృష్ణ హరి,వెంకట రమణ,క్యాస మల్లయ్య,సాగర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఫోర్ వే లైన్ రోడ్డు పనులకు సర్వే : మంథని ఎమ్మార్వో ఆరిఫోద్దీన్

లక్ష్మణ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని

మంథని గోదావరి నది నుండి అంగళూరు శివారు వరకు ఫోర్ వే లైన్ రోడ్డు పనులకు సర్వేపల్లి బుధవారం మంథని ఎమ్మార్వో ఆరిఫోద్దీన్ నిర్వహించారు. గోదావరి నదిపై 260 కోట్ల వ్యయంతో నిర్మించనున్న బ్రిడ్జ్ నుండి మంథని, విలోచవరం, కూచిరాజు పల్లి, అంగళూరు శివారు వరకు 120 ఫీట్లతో ఫోర్ వే లైన్ రోడ్డు నిర్మించనున్నారు. ఇందుకుగాను మంథని శివారులో 33 ఎకరాల 18 గుంటలు, విలోచవరంలో 9.4, కూచిరాజుపల్లిలో 16.33 మొత్తం 79 ఎకరాల భూమిని రైతులను సేకరించినున్నట్లు ఎమ్మార్వో తెలిపారు. జిల్లా కలెక్టర్, ఆర్డీవోల ఆదేశాల మేరకు రైతుల సమక్షంలో సర్వే నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. మంథని ప్రాంత అభివృద్ధికి తమ పూర్తిగా సహకరిస్తామని ఈ సందర్భంగా సర్వేలో పాల్గొన్న రైతులు మూల పురుషోత్తం రెడ్డి, ఎక్కేటి అనంతరెడ్డి, లోకే మనోహర్, మహా వాది విజయకుమార్, లోకే శరత్, వెంకట్ రెడ్డి, గట్టు కృష్ణ లు తెలిపారు. మంథని గోదావరి నది నుండి శివ్వారం కు బ్రిడ్జ్ నిర్మాణం పూర్తయితే మంథని ప్రాంత అభివృద్ధికి ఎంతో దోహదపడుతుందని ఈ సందర్భంగా వారు తెలిపారు. మంత్రి శ్రీధర్ బాబు చేపడుతున్న అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు తమ పూర్తిగా మద్దతుగా ఉంటామని వారు తెలిపారు. ఈ సర్వే కార్యక్రమంలో జిపిఓ శివకుమార్, రైతులు పాల్గొన్నారు.



"దేవాలయం అందరిది.. దేవుడు అందరివాడు"



ప్రత్యక్ష సాక్షి జగిత్యాల టౌన్

జాతీయ దేవాలయ ప్రవేశ దినోత్సవం సందర్భంగా సామాజిక సమరసత వేదిక జిల్లా శాఖ ఆధ్వర్యంలో ధరూర్ క్యాంపు హౌసింగ్ బోర్డు లోని శక్తి గణపతి ఆలయ కమిటీ సభ్యుల సహకారంతో దేవాలయ ప్రవేశ దినోత్సవ కార్య క్రమాన్ని మంగళవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న అతిథులు మాట్లాడుతూ సమరసత వేదిక చేస్తున్న కార్యక్రమాలను వివరిం చారు. కరీంనగర్ విభాగ్ సంయోజక్ చిట్ల గంగాధర్ మాట్లాడుతూ సమరసత వేదిక జగిత్యాల జిల్లాలో గత పది సంవత్సరాలుగా చేస్తున్న కార్యక్రమాలను, కుటుంబాల యొక్క ప్రాధాన్యతను వివరించారు. గతంలో అందరికీ దేవాలయ ప్రవేశం ఉండేది కాదని కేరళలో ట్రావెన్ కోర్ సంస్థానం మహారాజు తిరునాళ్ బలరామ వర్మ 1936 నవంబర్ 12న అందరికీ దేవాలయ ప్రవేశం కల్పిస్తూ ప్రకటన చేశాడని, కులం పుట్టుక ఆధారంగా దేవాలయ ప్రవేశానికి ఉన్న నిషేధం తొలగించబడిందని ఆయన గుర్తు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా అధ్యక్షులు సింహరాజు సూర్యనారాయణ, కార్యదర్శి సోమిరెడ్డి భూమిరెడ్డి, ప్రజా ప్రతినిధి సంపర్క్ విభాగ్ ప్రముకు వంగల భాస్కర చారి అధ్యయన కమిటీ విభాగ ప్రముఖ బొట్ల రత్నయ్య పట్టణ అధ్యక్షుడు ఇల్లెందుల పురుషోత్తం ఆలయ కమిటీ సభ్యులు ఉప్పులేటి శ్రీనివాస్ పంతం లక్ష్మీనారాయణ మధుసూదన్ చిట్ల మనోహర్ రెడ్డికార్యకర్తలు మహిళలు పాల్గొన్నారు.

మెట్‌పల్లిలో నవంబర్ 14న మెగా జాబ్ మేళా..



డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్‌పల్లి టౌన్

జగిత్యాల జిల్లా మెట్‌పల్లి పట్టణ బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ కార్యాలయం కోరుట్ల ఎమ్మెల్యే డా కల్వకుంట్ల సంజయ్ ఆధ్వర్యంలో మెగా జాబ్ మేళాను నిరుద్యోగ యువతీ యువకులు సద్వినియోగించు కోవాలని బిఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకులు ఒజ్జెల శ్రీనివాస్ అన్నారు. మంగళ వారం విలేకరుల సమావేశం ఏర్పాటు చేసి ఈ సందర్భంగా అయన మాట్లాడుతూ ఎమ్మెల్యే డా సంజయ్ నిరుద్యోగ యువతీ, యువకులకు ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించాలనే ఉద్దేశంతో మెట్‌పల్లి పట్టణంలోని వెంకటరెడ్డి గార్డెన్స్‌లో నవంబర్ 14న మెగా జాబ్ మేళాలో ప్రముఖ కంపెనీల ప్రతినిధులు పాల్గొని వివిధ ఉద్యోగాలకు సంబంధించి అభ్యర్థులకు ఇంటర్వ్యూలు నిర్వహించి అర్హులైన వారికి ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించనున్నారు ఇట్టి అవకాశాన్ని 10వ తరగతి ఇంటర్ ఐటిఐ డిగ్రీ బిటెక్ పూర్తి ఐన విద్యార్థులు సద్వినియోగించుకోవాలన్నారు.

రాపోలు రాములు జన్మదిన సందర్భంగా పేదలకు పండ్లు మరియు బియ్యం పంపిణీ



ప్రత్యక్ష సాక్షి హైదరాబాద్

మంగళవారం రోజున బోడుప్పల్ ఫెడరేషన్ వ్యవస్థాపక చైర్మన్, రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు "ప్రజాబంధు" అవార్డు గ్రహీత, పేదల పెన్నిధి, అనునిత్యం పేద ప్రజల కష్టసుఖాలను తీర్చడానికి నిరంతరం పనిచేస్తున్న అపర భగీర థుడు, మనందరి ఆప్త బంధువు, డా" రాపోలు రాములు గారి జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకొని అతని అభిమానులు పలు కార్య క్రమాలు చేపట్టారు.ఇందులో భాగంగా అనాధ ఆశ్రమాలు, వృద్ధాశ్రమాలకు పండ్లు మరియు బియ్యం పంపిణీ చేశారు. ఫెడరేషన్ సభ్యులు, అన్నగారి అభిమానులు, పార్టీ నాయకులు కలిసి పండ్ల పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలోఅధ్యక్షులు ప్రధాన కార్యదర్శి అబ్రహం లింకన్, అధ్యక్షులు గడ్డం యాదగిరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రోడ్డు విస్తరణ పనులను వేగవంతం చేయాలి : కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష

లక్ష్మణ్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మంథని

గోదావరి పుష్కరాల దృష్ట్యా మంథని పట్టణంలో చేపట్టిన రోడ్డు నిర్మాణ, విస్తరణ పనులను వేగవంతం చేసి ప్రజలకు త్వరగా అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. మంగళవారం అయన మంథని మున్సిపల్ పరిధిలోని మంథని--గోదావరిఖని రహదారి నిర్మాణ పనులను, పుష్కర ఘాట్ సమీపంలో చేపట్టిన రోడ్డు నిర్మాణ పనులను, మహాలక్ష్మి ఆలయ రోడ్డు విస్తరణ పనులను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. ఆయా ప్రాంతాల్లో జరుగుతున్న పనుల పురోగతిని అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష మాట్లాడుతూ మంథని పట్టణంలో చేపట్టిన రోడ్డు విస్తరణ పనులను మరింత వేగవంతం చేయాలని సూచించారు. రోడ్డు నిర్మాణ పనుల్లో ఎలాంటి జాప్యం జరగకుండా సంబంధిత శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని ఆదేశించారు.

రోడ్డు విస్తరణకు అడ్డుగా ఉన్న విద్యుత్ స్తంభాలను తరలించే పనులను వేగవంతంగా పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. సంబంధిత విద్యుత్ శాఖ అధికారులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించి, రోడ్డు విస్తరణ పనులకు ఆటంకాలు లేకుండా అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. మంథని--గోదావరిఖని రహదారి, పుష్కర ఘాట్ సమీపంలోని రోడ్డు నిర్మాణ పనులు, మహాలక్ష్మి ఆలయ రోడ్డు విస్తరణ పనులను నిర్ణీత సమయంలోగా పూర్తి చేయాలని స్పష్టం చేశారు. పనుల్లో నాణ్యతా ప్రమాణాలు తప్పనిసరిగా పాటించాలని, నిర్మాణ పనుల పురోగతిని ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షించాలని అధికారులకు సూచించారు. ప్రజలకు రవాణా పరంగా ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా రోడ్డు నిర్మాణ, విస్తరణ పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేసి అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని తెలిపారు. ఈ పర్యటనలో కాంట్రాక్టర్ జి దేవేందర్ రెడ్డి (జివిఆర్), మంథని మున్సిపల్ చైర్మన్ శ్రీనివాస్ వైస్ చైర్మన్ సయేందర్ రెడ్డి, విద్యుత్ శాఖ ఎస్ఈ గంగాధర్, మున్సిపల్ కమిషనర్ మనోహర్, సంబంధిత అధికారులు పాల్గొన్నారు.



జ్ఞానోదయ కళాశాల విద్యార్థిని జిందల్ స్కాలర్షిప్ చెక్కు అందజేసిన కరెస్పాండంట్

డి సుధాకర్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మెట్‌పల్లి టౌన్

జగిత్యాలజిల్లా మెట్‌పల్లి పట్టణ జ్ఞానోదయ డిగ్రీ పిజీ కళాశాల మెట్ పల్లి విద్యార్థిని కి మంగళవారం జిందల్ స్కాలర్షిప్ చెక్కు అందజేసిన కరెస్పాండంట్ మెట్ పల్లి పట్టణానికి చెందిన జ్ఞానోదయ డిగ్రీ కళాశాలలో బీకాం మొదటి సంవత్సరం చదువుతున్న కరిపే అంజనికి మంగళవారం కళాశాల కరస్పాండెంట్ ఇల్లేందుల శ్రీనివాస్ జిందాల్ స్కాలర్షిప్ చెక్కులు విద్యార్థినికి అందజేశారుహోహోమెరుగైన ప్రతిభను కనబరుస్తున్నా విద్యార్థినిని కరస్పాండెంట్ శాలువాతో సత్కరించారు.. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రిన్సిపల్ వెంకట కుమార్ అధ్యాపకులు కోలు రవి పూసాల రాజపాల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



విశ్వశాంతి కొరకై మహా గాయత్రీ యజ్ఞం..

ప్రత్యక్ష సాక్షి జగిత్యాల టౌన్

ఆశ్వీజ సోమవతి అమా వాస్య సందర్భంగా గాయత్రి జ్ఞాన మందిర్ జగిత్యాలలో లోక కళ్యాణార్థం మహా గాయత్రి యజ్ఞం నిర్వహిం చడం జరిగినది. ఇట్టి కార్యక్రమాన్ని కాసం అశోక్ గుప్త కనపర్తి నాగభూషణం నిర్వహించగా సహాయ కులుగా మంచి గంగారం, గడ్డమీది గంగాధర్ సహక రించగా యజ్ఞ కర్తలుగా సింహరాజు సూర్య నారా యణ దంపతులు, అశోక్ గుప్తా దంపతులు, ఇల్లందు ల పురుషోత్తం దంపతులు, చింతకింది భీమయ్య దంపతులు, కోరుట్ల భూమానందం, కనికరం లచ్చన్న, నాగేంద్రం, దొంతుల రమేష్, లంబ తిరుపతి, పోచమల్ల సంపత్, కొమరవెల్లి లక్ష్మి, యజ్ఞ కార్యక్రమం అనంతరం తెలుగు పండితుడు కవి పత్తిపాక భూమయ్య ని సన్మానించడం జరిగినది. తదుపరి అన్నప్రసాద వితరణ జరిగినదని అధ్యక్షులు కొమరవెల్లి లక్ష్మీనారాయణ తెలియజేశారు.



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