

కోనసీమ బ్యారో (మండపేట), మార్చి, 02, (ప్రభాతవార్త): మారుతున్న జీవన శైలి విధానం లో పెళ్ళిళ్ళు అలస్యం అవుతుండటం తో యువత...



తప్పనిసరిగా చేసుకోవాలన్నారు. ఈ వైద్య శిబిరంలో 50 మందికి పరీక్ష నిర్వహించినట్లు బాంధవి సునీల్ తెలిపారు.

తూర్పుగోదావరి, కాకినాడ
డా.బి.ఆర్ అంబేద్కర్ కోనసీమ
తెలుగు జాతీయ దినపత్రిక
వార్త
సోమవారం 03 - మార్చి - 2025

వైభవంగా స్వామి వారి కళ్యాణం..



కోనసీమ బ్యారో (మండపేట), మార్చి, 02, (ప్రభాతవార్త) :

మండపేట మండలం ఆర్ధమూరు గ్రామంలో వేంచేసి ఉన్న శ్రీదేవి భూదేవి సమేత వెంకటేశ్వర స్వామి వారి 17వ వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా మూడో రోజు...

భూ వరాహ హోమం... పవిత్ర జల కలశాల తో శోభాయాత్ర... ఉత్తర ప్రదేశ్ డిజిపి కి సత్కారం...

రావులపాలెంలో ఎలక్ట్రిక్ బైక్ దర్శనం

రావులపాలెం,, మార్చి, 02, (ప్రభాతవార్త) :

రావులపాలెంలో ఆదివారం ఎలక్ట్రిక్ బైక్ దర్శనం ఘటన స్థానికులను భయాందోళనలకు గురి చేసింది. పశ్చిమగోదావరి జిల్లా మార్చి...



గనిశెట్టి గోవిందరాజులు చిరస్మరణీయులు

వియోగంతో బాధపడుతున్న అయినవిల్లి మాజీ జడ్.పి.సి. సి.గంగుమళ్ళ కాశీ అన్నపూర్ణ కుటుంబ సభ్యులును ఆయన పరామర్శించి, ఓ.దారాచార్యులు అన్నపూర్ణ తండ్రి గనిశెట్టి గోవిందరాజు(నానయ్యకాపు)చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఆయన నివాళులర్పించారు.

కుటుంబ సమేతంగా తిరుమల శ్రీవారిని దర్శించుకున్న ఎమ్మెల్యే బత్తుల

ఉమ్మడి తూర్పుగోదావరి జిల్లా బ్యారో, మార్చి, 02, (ప్రభాతవార్త) : రాజానగరం ఎమ్మెల్యే బత్తుల బల రామకృష్ణ కుటుంబ సమేతంగా తిరుమల శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామిని దర్శించుకున్నారు.



వైభవంగా గుబ్బలమంగమ్మ తల్లి ఆలయ ప్రతిష్ఠ

ఆదివారం గోపాలపురం మండలం, గుడ్డిగూడెం గ్రామంలో ఎంతో ఘనంగా జరిగింది. గుడ్డిగూడెం, కొవ్వూరుపాడు ప్రధాన రహదారి ప్రక్కనే స్వయంభూగా వెలసిన అమ్మవారికి దాతలు అలయాన్ని నిర్మించారు.

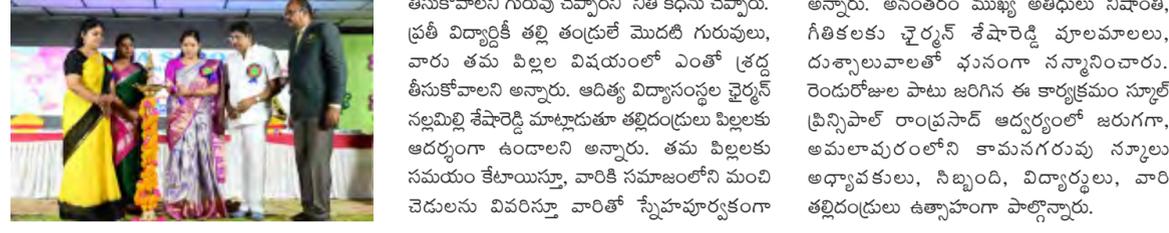


గోపాలపురం, మార్చి, 02, (ప్రభాతవార్త) : గుడ్డిగూడెం, కొవ్వూరుపాడు ప్రధాన రహదారి ప్రక్కనే స్వయంభూగా వెలసిన అమ్మవారికి దాతలు అలయాన్ని నిర్మించారు.

ఘనంగా ఆదిత్య స్కూలు 18వ వార్షికోత్సవం

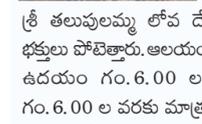
ముఖ్య అతిథిగా జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ నిషాంతి

కోనసీమ బ్యారో, మార్చి, 02, (ప్రభాతవార్త) : అమలాపురంలోని ప్రసిద్ధ విద్యాసంస్థ ఆదిత్య స్కూల్ 18వ వార్షికోత్సవాలు మార్చి 1, 2 వ తేదీలలో కామనగరువులో స్కూల్ ప్రాంగణంలో ఘనంగా నిర్వహించారు.



శ్రీ తలుపులమ్మ లోవీ పోటేత్తినీ భక్తులు

శ్రీ తలుపులమ్మ లోవీ దేవస్థానంకు ఆదివారం భక్తులు పోటేత్తారు. ఆలయం తెరుచు సమయములో ఉదయం గం. 6.00 ల నుండి సాయంత్రం గం. 6.00 ల వరకు మాత్రమే సుమారు 15,000 మంది శ్రీ అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు.



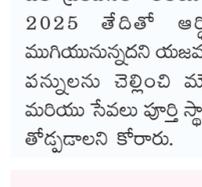
ఉపరాష్ట్రపతి కి స్వాగతం పలికిన సానా సతీష్ బాబు

ఉమ్మడి తూర్పుగోదావరి జిల్లా బ్యారో, మార్చి, 01, (ప్రభాతవార్త) : హైదరాబాద్ పర్యటనలో ఉన్న భారత ఉపరాష్ట్రపతి జగదీష్ ధన్ ఖన్ కు ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం కుటుంబ ప్రభుత్వం తరఫున రాజ్యసభ సభ్యులు సానా సతీష్ బాబు శంషాబాద్ ఎయిర్ ఫోర్ట్ లో ఘనంగా స్వాగతం పలికారు.



ఘనంగా గనిపోతురాజు విగ్రహ ప్రతిష్ఠ

అమ్మవారి దేవస్థానం అభివృద్ధి కార్యక్రమాల్లో భాగంగా ఆలయం ఎదుట నూతనంగా నిర్మించిన గనిపోతురాజు ఆలయంలో స్వామివారి ప్రతిష్ఠా కార్యక్రమం ఆదివారం అంగరంగవైభవంగా నిర్వహించారు.



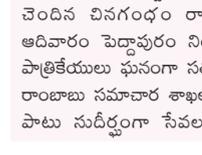
సహజకవి వెంకట్ కు 'ఎర్రసైన్యం' సన్మానం

అంబాజీపేట, మార్చి, 02, (ప్రభాతవార్త) : ఒక్కొక్క అక్షరాన్ని ఒడ్డికగా ఒడిసిపట్టి పూలమాలగా తీర్చిదిద్దినట్లు, అక్షరాల సమాహారంతో అర్థమైన భావాన్ని వల్ల వేస్తూ, నరళవైన భాషలో సామాన్యులకు సైతం అర్థమయ్యేలా సామాజిక అంశాలను వివరిస్తూ సహజకవిగా పేరుగాంచిన పాలమూరి వెంకట్ కు ఎర్రసైన్యం ఘనంగా సత్కరించింది.



సమాచార శాఖ ఉద్యోగి రాంబాబుకు ఘన సత్కారం

పెద్దాపురం, మార్చి, 02, (ప్రభాతవార్త) : రాష్ట్ర సమాచార శాఖలో వీడియోగ్రఫీ అండ్ విజువల్ సూపర్వైజర్ గా సుదీర్ఘ కాలం పాటు సేవలందించిన పెద్దాపురం పట్టణానికి చెందిన చినగంధం రాంబాబును ఆదివారం పెద్దాపురం నియోజకవర్గ పాత్రకేయలు ఘనంగా సత్కరించారు.



KAKINADA MUNICIPAL CORPORATION
'e' PROCUREMENT NOTIFICATION
Roc No. 42000/2025/E2, Dated:01.03.2025
Tenders invited through ap e procurement platform for 06 works with an estimated contract value of Rs. 1,00,90,563/- from the eligible contractors in the following manner.
Six Works for an amount of 1,00,90,563/-
Last date and time for downloading bid documents: Dt:10-03-2025 upto 10-00 AM
Last date and time for submission of bids: Dt:10-03-2025 upto 10-30 AM
Tender Inviting Authority: Commissioner, Municipal Corporation, Kakinada Mail: kkd_mplcorp@yahoo.com, Call Centre Phone:0884-2357722
Further details can be seen at 'e' procurement market place @ www.apecprocurement.gov.in
Sd/- Smt. Bhawna, I.A.S., Commissioner, Municipal Corporation, Kakinada

ప్రైవేట్ పాఠశాలల డివిజన్ కార్యవర్గం

ఏకాభిప్రాయంతో ఎన్నిక చేయడం జరిగినది.వీరి నిర్ణయాన్ని రాష్ట్ర నాయకులు మట్టవర్తి సత్యనారాయణ,అమలాపురం డివిజన్ గౌరవ అధ్యక్షులు,తులిప్స పాఠశాల అధినేత నెల్లె రమేష్, మదర్ తెరెస్సా పాఠశాల అధినేత మంగళంపల్లి అంజి బాబు, అమలాపురం నెహ్రూ పాఠశాల అధినేత తోట నరసింహం, అల్లవరం గణపతి పాఠశాల అధినేత కంకిపాటి గణపతి,వివిధ మండల నాయకులు ఏకగ్రీవంగా ఆమోదించారు. నూతన కార్యవర్గం లో ప్రెసిడెంట్ గా పాతూరి లక్ష్మీ శ్రీనివాస్, సెక్రెటరీ గిడ్డె రమేష్, కోశాధికారిగా శ్రీభా కోళ్ళపు శ్రీరామ సతీష్ ఎన్నికయ్యారు.

ఎన్నికల్లో ఓచ్చిన హోమీలను అమలు చేయాలి

మామిడికుదురు, మార్చి ,02, (ప్రభాతవార్త) :
 కూటమి ప్రభుత్వం ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన ప్రతి ఒక్క హోమీని అమలు చేయాలని వైఎస్సార్ సీపీ మండలశాఖ అధ్యక్షుడు కొమ్మల రామ దీమాండ్ చేశారు. పలువురు వైసీపీ నేతలు రామను ఆదివారం మర్యాద పూర్వకంగా కలిశారు. కుంభ మేళాతో పాటు తీర్థ యాత్రలకు వెళ్లి వచ్చిన రామను పలువురు పార్టీ నాయకులు ఆయన స్వగృహం వద్ద కలిసి పూల మాలలు వేసి శాలువాలతో సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా రామ మాట్లాడుతూ ఎన్టీయే కూటమి ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను ప్రజలకు వివరించి వారిలో చైతన్యం తీసుకుని రావాలన్నారు. ప్రభుత్వం ఏర్పడి తొమ్మిది నెలలైనా ఏ ఒక్క హోమీని పూర్తిగా అమలు చేయలేదన్నారు. వీటిపై విస్తృతంగా ప్రచారం చేయవలసిన అవసరం ఉందని రామ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల ఎంపీటీసీల సమాఖ్య అధ్యక్షుడు నెల్లె దుర్గాప్రసాద్, పార్టీ నాయకులు గెడ్డం వెంకటేశ్వరరావు, చిక్లూరు బొజ్జిబాబు, బాలం రమేష్, బత్తుల జనార్దనరావు, పొలమూరి విక్రమ్ తదితరులు ఉన్నారు.



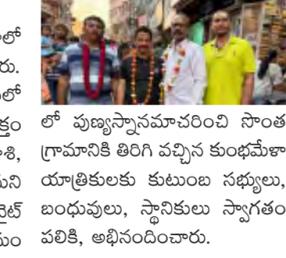
పట్నంలో పవిత్ర రంజాన్ దీక్షలు ప్రారంభం



పెద్దాపురం, మార్చి ,02, (ప్రభాతవార్త) :
 ముస్లిం సోదరుల పండగల్లో అత్యంత ప్రధాన పండుగ పవిత్ర రంజాన్ దీక్షలను ముస్లిం కుటుంబాలు అత్యంత భక్తిశ్రద్ధలతో ఆదివారం ప్రారంభించారు. పెద్దాపురం నియోజకవర్గ పరిధిలోని పెద్దాపురం, సామర్లకోట పట్టణాల్లో ఉన్న అన్ని మసీదులు ముస్లిం భక్తులతో నిండి కిటకిట లాగాయి. నెల రోజులపాటు జరిగే ఉపవాస దీక్షలలో ముస్లిం ప్రజలు పాల్గొని కఠినమైన పద్ధతిలో ఈ ఉపవాస దీక్షలను అవలంబిస్తారు. రంజాన్ మాసం ప్రారంభం సందర్భంగా పట్నంలోని కణాడి వీధి, పాత ఆసుపత్రి వీధి లో గల మసీదులతోపాటు పట్నంలో పలుచోట్ల మసీదుల్లో ఉపవాస ప్రార్థనలు ముస్లిం సోదరులు భక్తి శ్రద్ధలతో చేపట్టారు. అలాగే పెద్దాపురం అంజుమన్ మసీద్ జామియా మసీద్ కమిటీ అధ్యక్షులలో మసీదులోనూ, ఇతర అన్ని మసీదుల్లోనూ రంజాన్ ప్రార్థనలు ప్రారంభమయ్యాయి ముస్లిం ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. రంజాన్ విశిష్టతను ఇమామ్ లు ప్రజలకు వివరించారు.

మహా కుంభమేళాలో పాల్గొనడం మా ఆద్యక్షం

అంజాణవీట, మార్చి ,02, (ప్రభాతవార్త) :
 ఉత్తర ప్రదేశ్ లో 45 రోజులు పాటు జరిగిన మహా కుంభమేళాలో పాల్గొనడం ఆద్యక్షంగా భావిస్తున్నామని అంజాణవీట వాసులు తెలిపారు. గంగా, యమున, సరస్వతి నదులు సంగమించే త్రివేణి సంగమంలో పుణ్యస్నానం ఆచరించడం పూర్వజన్మ సుకృతమని సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. త్రివేణి సంగమంతో స్నానమాచరించడంతో పాటు కాశి, అయోధ్య, ప్రయాగ రాజ్ వంటి పుణ్యక్షేత్రాలను దర్శించుకున్నామని అంజాణవీటకు చెందిన అత్తిలి వెంకటేశ్వరరావు, మంచాల శ్రీను (కువైట్ శ్రీను), పితాని రామకృష్ణ, వంకా శ్రీనులు తెలిపారు. త్రివేణి సంగమం లో పుణ్యస్నానమాచరించి సొంత గ్రామానికి తిరిగి వచ్చిన కుంభమేళా యాత్రికులకు కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులు, స్థానికులు స్వాగతం పలికి, ఆభినందించారు.

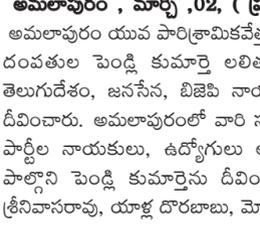


జనసేన అవిర్యాప సభను విజయవంతం చేద్దాం : తమ్మిరెడ్డి శివశంకర్



నన్నావోల కార్యక్రమాల్లో భాగంగా అమలాపురం నియోజకవర్గానికి కో-ఆర్డినేటర్ గా నియమితులైన జనసేన పార్టీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి, యం. యస్. యం. ఈ కార్యక్రమంలో వైఎస్సార్ శివ శంకర్ ఆదివారం అమలాపురం నియోజకవర్గ నాయకులు, కార్యకర్తలతో సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు. అమలాపురం పట్టణంలో ఏర్పాటు చేసిన ఈ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ సమిష్టి కృషితో పనిచేసి విజయవంతం చేయాలని పిలుపు నిచ్చారు. “హలో అమలాపురం ఫలో పితాపురం” అనే నినాదంతో కార్యకర్తలు నాయకులు గ్రామస్థాయి వరకు వెళ్లి జనసమీకరణ చేసి సభకు అమలాపురం నియోజకవర్గం నుండి భారీగా తరలి రావాలని పిలుపునిచ్చారు. అనంతరం

పెండ్లి కుమార్తెను దీవిస్తున్న టిడిపి జనసేన, బిజెపి నాయకులు



అమలాపురం , మార్చి ,02, (ప్రభాతవార్త) :
 అమలాపురం యువ పారిశ్రామికవేత్త మండేలా బాబి దంపతుల పెండ్లి కుమార్తె లలితను ఆదివారం తెలుగుదేశం, జనసేన, బిజెపి నాయకులు పాల్గొని దీవించారు. అమలాపురంలో వారి స్వగ్రామంలో వివిధ పార్టీల నాయకులు, ఉద్యోగులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని పెండ్లి కుమార్తెను దీవించారు. వచ్చుల శ్రీనివాసరావు, యాళ్ల దొరబాబు, మోకా సుబ్బారావు, గొల్లకోటి జగత్ ప్రభు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కేంద్రంలో కార్మికుల వ్యతిరేక ప్రభుత్వం రాజమహేంద్రవరంలో రాష్ట్ర ఇప్పు రెండు పార్టీల విలీన సభ



విధానాలను తిప్పికొట్టాలని ఇప్పు జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి టి. శ్రీనివాస్ పిలుపునిచ్చారు. ఇప్పు రాష్ట్ర స్థాయి రెండు పార్టీల విలీన సభ రాజమహేంద్రవరంలో ఆదివారం జరిగింది. ముందుగా సుబ్రహ్మణ్య స్వామి మైదానం నుండి టిపి షాక్, జెండా వంజా రోడ్, మెయిన్ రోడ్, పుష్కరాల ఘాట్ మీదుగా చందా సత్రం కార్మికులు కేంద్ర ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా నినాదాలు చేస్తూ భారీ ర్యాలీ నిర్వహించారు. అనంతరం సత్రం ఆవరణలో ఇప్పు జెండాను రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పి. ప్రసాద్ ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా మరుకుత్తి యేను అధ్యక్షతన నిర్వహించిన సభలో అరుణోదయ కళాకారులు విప్లవ గీతాలు పాడారు. దీనిలో జాతీయ కార్యదర్శి శ్రీని

మరిడమ్మ వారి ఆలయంలో అన్నదానం



పెద్దాపురం, మార్చి ,02, (ప్రభాతవార్త) :
 పెద్దాపురం పట్టణంలో వేంచేసి ఉన్న శ్రీ మరిడమ్మ అమ్మవారి ఆలయంలో ఆదివారం భక్తులకు అన్నదానం నిర్వహించారు. దూర ప్రాంతాల నుండి అమ్మవారి దర్శనానికి విచ్చేసే భక్తులకు ప్రతి ఆదివారం అన్నదానం నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆలయ పరిపాలన అధికారిణి, దేవదాయ శాఖ సహాయ కమిషనరీ కె విజయలక్ష్మి తెలిపారు. భక్తులు ఈ సౌకర్యాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు.

అలమూరు మండల బిజెపి సూతన మండల అధ్యక్షులు గా సుంకర్ శ్రీరాములు



కోనసీమ బ్యారో, మార్చి ,02, (ప్రభాతవార్త) :
 అలమూరు మండలం చొప్పులు గ్రామం లో మండల అధ్యక్షులు నాగిరెడ్డి స్వామి అధ్యక్షతన సమావేశం జరిగినది దీనికి పరిశీలకులుగా తమలంపూడి రామకృష్ణ రెడ్డి, కొత్తపేట నియోజకవర్గం కన్వీనర్ అయినవిల్లి సత్యబాబు గాడ్ వచ్చి మండలనాయకుల ఏకాభిప్రకారం సుంకర అధ్యక్షులుగా సుంకర శ్రీరాములు ను మండల అధ్యక్షులుగా ఎన్నుకోవడం జరిగినది. సుంకర అధ్యక్షులు కార్యకర్తలకు నాయకులకు ధన్యవాదలు తెలిపి అందరి సహకారంతో పార్టీని బలోపేత చేస్తానని చెప్పారు. అనంతరం నాగిరెడ్డి స్వామి కార్యకర్తలకు నాయకులకు ఇప్పటివరకు సహాయ సకారములు ఇచ్చి పార్టీ బలోపేతం చేయటకు సకా అందించిన అందరికి పేరు పేరున దన్యవాలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లాకార్యవర్గ సభ్యులు వడ్డి దొరయ్యనాయుడు, జిల్లా కిసాన్ మోర్చా ఉ పాధ్యక్షులు ఎం.వి.క్రిష్ణరెడ్డి, బలులు శ్రీను, తోరాటి అజనయ్యలు, కె. గంగవేండ్ర, కర్ర గంగిరెడ్డి, పి.నాగరాజు, కట్ట సత్య ప్రసాద్, కొత్తపల్లి శ్రీను, వెంకటేశ్వర్లు, గుప్త, ఏడిది సూర్య గోపాలచార్యులు, నందూరి మోహన్స్, నాగిరెడ్డి పరప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విలసవిల్లి లో ఎమ్మెల్సీ తోట త్రిమూర్తులు సార యాగ పూజలు



అమలాపురం , మార్చి ,02, (ప్రభాతవార్త) :
 డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లా ఉ ప్పులగుప్తం మండలంలోని వీలసవిల్లి గ్రామంలో ఉన్న రామ మందిరంలో గత నెల రోజులూగా సవగ్రహ నక్షత్ర పూర్వక మహాశార యాగం పూజలు నిర్వహించారు. ఇందులో భాగంగా అష్టమ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా నెలరోజులు పాటు ఆలయ ప్రధాన అర్చకులు మున్నంగి రామకృష్ణ శర్మ అధ్యక్షులతో విశేష పూజాది కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన మహా శార యాగ కార్యక్రమంలో మండపేట నియోజకవర్గ వైసిపి ఇన్చార్జి ఎమ్మెల్సీ తోట త్రిమూర్తులు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఆయన కుటుంబీకులతో కలిసి పాల్గొన్నారు. విశేష పూజలు అర్చనలు అభిషేకాలు నిర్వహించారు. చండీయాగం నక్షత్ర జపాలు నక్షత్ర హోమాలు మొదటి తొమ్మిది రోజులు రాజశ్యామల యాగం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైఎస్ఆర్ఎస్ యువ నాయకులు తోట పుష్పిరాజ్, తోట రామ సర్పంచ్ సలాది ఊర్విశాదేవి, వైఎస్ఆర్ఎస్ గ్రామ కమిటీ అధ్యక్షుడు సలాది సతీష్, సలాది స్వామి నాయుడు కోలా యేను తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సత్తెమ్మ తల్లి ఆలయాన్ని సుందరపనంగా తీర్చిదిద్దండి



రాజమహేంద్రవరం, మార్చి ,02, (ప్రభాతవార్త) :
 సత్తెమ్మ తల్లి ఆలయాన్ని సుందరపనంగా తీర్చిదిద్దాలని, వేగంగా పూర్తి చేయాలని, ఆలయ కమిటీ సభ్యులకు రూరల్ శాసనసభ్యులు గోరంట్ల బుచ్చయ్య చౌదరి తెలిపారు. హనుమం పేట పంచాయితీ, డి.బ్లాక్ లో ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హోమిలో భాగంగా ఆదివారం గోరంట్ల వారి కార్యాలయం , డి.బ్లాక్ మల్లెచెట్టు వద్ద గల శ్రీ సత్తెమ్మ తల్లి ఆలయ పునర్నిర్మాణానికి లక్ష రూపాయల విరాళాన్ని ఆలయ కమిటీ సభ్యులకు అందించారు. ఆ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే గోరంట్ల మాట్లాడుతూ గ్రామ అభివృద్ధిలో భాగంగా డి.బ్లాక్ లో రోడ్డు విస్తరణ పనులు పూర్తి చేసి డ్రైనేజీలు నిర్మించడం జరుగుతుందని, అభివృద్ధి పనులు వేగంగా జరుగుతున్నాయని, రాజీవ్ రోజుల్లో అనేక రోడ్డు డ్రైన్లు నిర్మించేందుకు అంచనాలు సిద్ధం చేశామని డి.బ్లాక్ ను ఒక రోల్ మోడల్ గ్రామంగా తీర్చిదిద్దాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో టూరిజం కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ వాసిరెడ్డి రాంబాబు, కురుకూరి కిషోర్, గారపాటి నాగేశ్వరరావు, కొల్లి దుర్గాప్రసాద్, టి. రామ, చామండ్రీ నాని, శంకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జిల్లాలోనేడు పీజీఆర్ఎస్ రద్దు

ఉమ్మడి తూర్పుగోదావరి జిల్లా బ్యారో, మార్చి ,02, (ప్రభాతవార్త) :
 ఎన్నికల ప్రవర్తనా నియమావళి మధ్య పి. జి. ఆర్. ఎస్ సెషన్లకు సంబంధించిన ప్రజల నుంచి అర్జీలను స్వీకరించడం జరగదని, ప్రస్తుతం ఎన్నికల ప్రవర్తనా నియమావళి అమలులో ఉన్న జిల్లాల్లో ఎన్నికల కమిషన్ సూచనలు చెయ్యడం జరిగిందని జిల్లా కలెక్టర్ పి. ప్రశాంతి ఆదివారం ప్రకటనలో తెలిపారు. కావున మార్చి 3 వ తేదీ సోమవారం పీజీఆర్ఎస్ నిర్వహించడం లేదన్నారు. ప్రజలు తమ సమస్యలను మీకోసం పోర్టల్ నందు మీ సమీపంలో ఉన్న గ్రామ వార్డు సచివాలయాల్లో ఆన్లైన్ ద్వారా అర్జీలను సమోద చేసుకునే వెసులుబాటు కల్పించడం జరిగిందని తెలిపారు. ఎన్నికల ప్రక్రియ పూర్తయ్యే వరకు ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వేదిక రద్దు అమలులో ఉంటుందన్నారు.

అదిత్య అసిస్టెంట్. ప్రాఫెసర్ దూలం శ్రీనివాసరావు కి డాక్టరేట్

గండేపల్లి , మార్చి ,02, (ప్రభాతవార్త) :
 గండేపల్లి మండలం సూరంపాలెం అదిత్య విద్యా సంస్థలకు చెందిన అదిత్య కాలేజీ ఆఫ్ ఇంజనీరింగ్ టెక్నాలజీ కళాశాల నందు హ్యాండానిటీస్ అండ్ బేసిక్ సైన్స్ విభాగంలో అసిస్టెంట్ ప్రాఫెసర్ గా పనిచేస్తున్న దూలం శ్రీనివాసరావు ఆంధ్ర యూనివర్సిటీ, విశాఖపట్నం నుంచి డాక్టర్ ఆఫ్ ఫిలాసఫీ (డాక్టరేట్) పొందినట్లు అదిత్య విద్యాసంస్థల వైస్ చైర్మన్ డాక్టర్ నల్లమిల్లి సతీష్ రెడ్డి తెలిపారు. ప్రాఫెసర్ రాజేంద్ర కర్కూర్ నేతృత్వంలో సమర్పించిన “రోషెట్స్ ఆన్ హెల్డింగ్ వెస్ట్” : “ఎ క్రిటికల్ స్టడీ ఆన్ మైగ్రేషన్ అండ్ పోస్ట్ కాలోనియల్ పర్స్పెక్టివ్ ఇన్ ది హోసాలెక్విడ్ నావెల్లీ ఆఫ్ సంచ్ సహూట అండ్ మోనికా అటో” హోసాధారణానికి గాను ఆయన ఇంగ్లీష్ న బెట్టెక్ట్ లో డాక్టర్ ఆఫ్ ఫిలాసఫీ పొంద

సైన్స్ ఫెయిర్తో విద్యార్థుల్లో సృజనాత్మకత పెంపొందితుంది

అమలాపురం, మార్చి ,02, (ప్రభాతవార్త) :
 సైన్స్ ఫెయిర్తో విద్యార్థుల్లో సృజనాత్మకత పెంపొందితుందని బిట్స్ పిలని మాజీ శాస్త్రవేత్త కె.ఎస్.ఎస్ రావు అన్నారు. అమలాపురం వడ్డిగూడెం శ్రీవాగ్వి ఇంగ్లీష్ మీడియం స్కూల్లో క్రియేటివ్ కార్నివాల- సైన్స్ ఎగ్జిబిషన్ను ఆయన ప్రారంభించారు. కార్యక్రమానికి మరో ముఖ్య అతిథిగా వచ్చిన అమలాపురం మున్సిపల్ కమిషనర్ కె.బి.ఆర్.ఆర్. రాజుతో కలిసి విద్యార్థులు తయారుచేసిన ప్రయోగాలను వీక్షించి, ఆభినందించారు. సూరల్ నందు 7వ తరగతి విద్యార్థి తయారు చేసిన జెసిబి పనితీరును కె ఎస్ ఎస్ రావు అభినందించారు. అనంతరం రావు మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు ఇలాంటి ప్రయోగాలు తీసుకొని విద్యార్థులు శాస్త్ర సాంకేతిక రంగాల్లో ఉత్తమ పౌరులుగా ఎదగాలని సూచించారు. ఉన్నత విద్యను అభ్యసించి

బి.దొడ్డవరంలో వీరభద్రస్వామి సంబరం

మామిడికుదురు, మార్చి ,02, (ప్రభాతవార్త) :
 మామిడికుదురు మండలం లోని బి.దొడ్డవరం గ్రామంలో ఆదివారం పినిశెట్టి వారి బాల వీరబ్రహ్మాండ్రస్వామి సంబరం ఘనంగా జరిగింది. నన్నాయి వాయిద్యాలు, వేళతాళాలు, భక్తుల కోలాహలం, బాణాసంచా కాల్పులు, ప్రభ ఊరేగింపు, స్వాగతం నడుమ స్వామి వారిని వైనతేయ గోదావరి నది వరకు ఊరేగింపుగా తీసుకుని వెళ్లారు. నదిలో స్నానాలు ఆచరించిన అనంతరం పినిశెట్టి వెంకటస్వామి కుటుంబ సభ్యులు అధ్యక్షులతో ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. బాల వీరభద్రస్వామి ఆలయం వద్ద సంబరాన్ని వైభవంగా నిర్వహించారు.

కత్తిపూడి లో రక్తదాన శిబిరం

అధ్యక్షులతో ఏర్పాటుచేసిన శిబిరాన్ని రాష్ట్ర టిఎస్సీయస్ ఉ పాధ్యక్షులు వెన్న శివ ప్రారంభించారు. కాకినాడ యువసేన బ్లడ్ బ్యాంకు నిబ్బంది 32 మంది నుండి రక్తదానాన్ని సేకరించారు. ఈ సందర్భంగా శివ మాట్లాడుతూ రక్తదానం చేసి ప్రాణదాతలు కావాలని, శ్రీకృష్ణ ఫౌండేషన్ నిర్వహిస్తున్న సేవా కార్యక్రమాలను ఆయన అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గాబు కృష్ణ, కొయ్య రమణ, కంచినోయిన శ్రీను, సాధనలలక్ష్మి బాబు, పీర్ల అప్పారావు, ఉగ్గిరాల నాగేశ్వరరావు జనసేన నాయకులు కరణం సుబ్రహ్మణ్యం, గాబు శభాష్, పోసిన వెంకటేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా సత్యదేవుని రథ సేవ

అన్నవరం /శంకవరం, మార్చి ,02, (ప్రభాతవార్త) :
 ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రమైన అన్నవరం శ్రీ వీర వెంకట సత్యనారాయణ స్వామి వారి దేవస్థానం లో స్వామివారి రథ సేవ ఘనంగా నిర్వహించారు. తెల్లవారుజామున శ్రీ స్వామి అమృతానంద మేల్కొల్లి పంచామృతాలతో అభిషేచించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, అనంతరం 10 గంటలకు శ్రీ స్వామి అమృతానంద ఉత్సవ మూర్తులను మేళ తాళాల మధ్య తూర్పు రాజగోపురం వద్దకు పల్లకిలో తీసుకొచ్చి రథంపై ఆసీనులు గావించి, వివిధ రకముల సుగంధ భరితమైన పుష్పలతో

కొత్త అల్లుడికి 'కోనసీమ' మర్కాడు ,29 వంటకాలతో విందు

అమలాపురం, మార్చి ,02, (ప్రభాతవార్త) :
 కోనసీమ మర్కాడులు ఎలా ఉంటాయో అమలాపురం మరోసారి రుచి చూపించింది. కొత్త అల్లుడికి 29 రకాల వంటకాలతో అపూర్వ విందు ఏర్పాటుచేసిన బావమరుదుల ప్రేమకు బావ ఫిదా అయ్యాడు. వివిధ విందులతో కూడిన రక రకాల రుచులు చూసి... ఎలా ఉందో చెప్పమంటూ ఆ బావ ను బావ మరుదులు గారం చేయడంతో బావ కాదన లేక అన్నీ రుచి చూసి కోనసీమ మర్కాడును నిలబెట్టాడు.

ఈనెల 8 వరకు పిజిఆర్ఎస్ రద్దు

కోనసీమ బ్యారో, మార్చి ,02, (ప్రభాతవార్త) :
 ఉమ్మడి ఉభయ గోదావరి జిల్లాల శాసన మండలి పట్టణ్డ్రుల నియోజక వర్గ ఎన్నికలకు సంబంధించి డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లాలో కోడ్ ఎన్నికల ప్రవర్తన నియమావళి అమల్లో ఉన్న కారణంగా ప్రతి సోమవారం నిర్వహించే ప్రజా సమన్వయ పరిష్కార వేదిక కార్యక్రమానికి తాత్కాలిక విరామం ప్రకటించామని జిల్లా కలెక్టర్ ఆర్ మహేశ్వర్ కుమార్ ఆదివారం ప్రకటనలో తెలిపారు. ఫిబ్రవరి 3 తేదీ నుంచి ఈనెల 8 వ తేదీ వరకు ప్రతి సోమవారం స్థానిక కలెక్టర్ రేట్, మాడు వెస్ట్యూ డివిజన్లు, మండల కేంద్రాలు, మున్సిపల్ కార్యాలయాల్లో నిర్వహించే ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వేదిక మీకోసం కార్యక్రమానికి తాత్కాలిక విరామం ప్రకటించామని పేర్కొన్నారు.

ఆత్మవిశ్వాసానికి పంచసూత్రాలు

ఆడవాళ్లు పని చేయడానికి ముందుంటారు గానీ, పది మందిలోకి వెళ్లడానికి మాత్రం వెనకడుగు మేస్తానని కోస్తా ఆధ్వర్యంగా. దీనికి ప్రధాన కారణం ఆత్మవిశ్వాసం అంటారు. ఆ పని చేయగలమా? ఇలా అన్నీ సందేహాలే. వీటిని పోగొట్టుకోవాలంటే ఈ చిట్కాలు పాటించండి.

శుభ్రత: చెదరిన జుట్టు, జిడ్డు కారీ ముఖంతో ఆర్గైంటిగా ఎక్కువైన వెళ్లడాన్ని పసి అమ్మో ఇల్లీనా.. అంటూ వెనక్కి తగ్గతాం. అదే సీట్ గా దేది అయ్యి వెళ్లిన మనకి గుర్తింపు. ఆత్మవిశ్వాసం కూడా అందుకే, మీటింగ్, ఇంటర్వ్యూ, గేట్ లూ, గెడర్.. ఇలా ఎప్పుడు వచ్చిన కలవాల్ని వచ్చినా శుభ్రంగా, తాజాగా కనిపించండి. పర్సనల్ హైజిన్ మాసనిక ఆలోచనాన్ని పెంపొందిస్తున్నట్లు పలు అధ్యయనాలు **దుస్తులు:** ట్రెండ్ ఆఫ్, వేర్లలో ఎంపికకాలో కాకుండా... మీకు నచ్చే నీ, వచ్చేవి అంతకు మించి దుస్తులు ధరించి నలుగురిలోకి వెళ్లండి. వాళ్లు వెచ్చుకోలుగా చూస్తూ మీలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుతారు. కారంటూ!

చిరునవ్వు: మనసులోని భయాల ముఖం మీద కనిపిస్తుంటే ఎదుటివారు మిమ్మల్ని సరిగా రిస్ పాండ్ చేసుకోలేదు. బదులుగా ప్రతిపక్షాల్లో అందరినీ వేరుకోలేదు. ప్రయత్నం చేయండి. ఇట్టే కలిసిపోతారు. అది మీలో బిడ్డెన్నో ఆత్మవిశ్వాసం ద్వారా చేస్తుంది.

చిన్న చిన్న అక్షయాల: జీవితం సిస్టరంగా మారకూడదంటే మీకూడా కొన్ని అక్షయాల పెట్టుకోండి. అవి చిన్నగా, వాస్తవికంగా ఉండాలి. బరువు తగ్గడం,



ప్రాణాన్ని పరంగా పెట్టి పంకాలను పెంకటమేకాదు రాజ్యాలుతో బాటు రాజేట్లనూ నడుపుతూ శక్తి యుక్తిలతో ముందుకొచ్చిన అలలినా సమాజం గుర్తింపడం హాస్యాస్పదంగా తోస్తుంది. పురాణాలలో సైతం త్రిమూర్తులైనా కత్తి పంకె (శ్రీ) శక్తికి తగిన గుర్తింపు, మన్నన ఇవ్వలేకాదు. స్త్రీల స్త్రీలకు అహం, ఈర్ష్య కారణంగా ఆత్మవిశ్వాసం బెడదర్నం కోల్పోయినట్లు కనిపిస్తుంది. రాజ్యాలు మోసినా, నాట్లు వేసినా పక్షపాతం చూపించే కూలి దగ్గరుంటే.. తానె సంపాదించినా చెలాయించలేని ఇంటి పెత్తనం వరకు వివక్ష కనిపిస్తూనే ఉంటుంది. దీనికి అనేక కారణాలు కనిపిస్తాయి. కొన్నింటిని దురవార్థమైతే, కొన్నింటిని అణచివేత మార్కెట్ల కాకుండా తల్లికా ఇప్పటి ఇప్పటికే కొడుకు ఇచ్చినంత స్వేచ్ఛ కూతురికి ఇవ్వలేకపోవడం ప్రేమతో కూడిన బలహీనతను కూడా సాక్షాత్కరిస్తుంది. దీనికి కారణం సమాజంలో స్త్రీని నెలల పాపనుంచి ముడుపునీలవరకు పురుష ప్రపంచం భోగ వస్తువుగా భావించడమైతే.. అలా అతన్ని పురికొల్పేందుకు సహకరించే అంశాలు అనేకమై కనిపిస్తుంది.

ముఖ్యంగా సేద్యం చేసినా, సరిహద్దుల్లో రక్షణ విధులు చేపట్టినా పురుషుడి మాత్రమే పూర్ణగా సహానృతి పాటించే అదాయంపెందుకునే మార్గంగా ప్రభుత్వంలో పెంచి పోషించే పద్ధతి బలీయకారణమైతే, నామమాత్రపు సిస్టర్ తో విచ్ఛిన్నమైన వ్యాపార దృష్టితో జనం మీదికి తీసి వదిలే సినిమాలు, కబ్బడి ప్రయత్నానికి సైతం నోచుకోని సోపల్ మీడియా మీడియాలు మరొకవైపు. ఏదైనా అతి సర్దులా వర్తమే ఆస్పత్రి కరోనా వచ్చినప్పుడు, సైబర్ నెంగాలు మితిమీరినప్పుడు తీసుకునే చర్యల్లా కాకుండా ఆదిలోనే త్రుంచగలిగితే వ్యాపిణీ అవకాశం ఆకర్షణీయమైనది. ఆయావారాలవెనుక రాజకీయ మునుగులు, నెరవడితలను కాపాడే న్యాయస్థానాలు తమకూతాము ఆత్మవిశ్వాసం చేసుకుండా కబ్బడి చేయటం అసాధ్యం. అదేవిధంగా చేతకాని భర్తలు, ఉప్పు సీసం మరిచిన భార్యలు, పెత్తనంకోరీ ఆత్మలు, కూతుళ్లును ఎగడోసి

అమ్మలు, స్వయం నిర్ణయాల స్వయం పరిశీలనతో తీసుకోలేని నేటి కూతుళ్ళు కోడళ్లు, అధికారాన్ని ఆయావిధంగా కోరుకునే కొడుకులు, అల్లుళ్లు ఒక్కో క్షణం ఆలోచించగలిగితే కలహాల కాపురాలు, ఎక్కువతక్కువన్న భావనలు పటాపంచలై సంసారాల్లో సుఖశాంతలు నిందుతాయి. అదేవిధంగా ఉద్యోగం చేసేవో తీసుకున్న జీతానికి తగిన పనిచేసి వచ్చేలా కాకుండా తమ సొంత ధనం ఇస్తున్నట్లు ప్రమాదస్థలలో అప్పట్లలు వేయటం, చాడీలతో



అంతరాత్మీయ మర్యాదా వారోత్సవాల సంధర్భంగా..

ఆత్మవిశ్వాసమే అసలైన ఆయుధం

ప్రపంచవ్యాప్తంగా. రాజకీయాలలో సగమే అదుగు కడపల్లిన స్త్రీలు అణగారినట్లుగా ఒకప్పుడే అప్పుడు ఒకప్పుడు ఒకప్పుడు అప్పుడు ఒకప్పుడు... స్త్రీ స్వయంగా తన శారీరక మేధాశక్తితో ఎదగడానికి ఇంటి వాతావరణం నుండి మొదలై సాగుతున్నాయి. అంటూ ఆన కాల పరిస్థితులు సమాజం కలిగించాయి. లేదా మేధాశక్తితో మనశక్తిని కూడగలుగుతున్న సహజం మాత్రమే కాదు స్వయంగా తనకాళ్ళపై నిలబడి తమసంతాపం ఏ రంగంలో అయినా నిరూపించు కోగలమన్న ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుగు వేయగలగలిగి.

- దేగల అనితాసూరి

వెల్లుల్లి తింటున్నారా!

ఉత్తరాగి వెల్లుల్లి కూడా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. బరువు తగ్గించడం దగ్గర్నుంచి, రక్తహీనతను

సంబంధించిన సమస్యలు తగ్గుతూ వస్తాయంటే వీటితో పాటు అధిక బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాల కారణంగా గొంతు సంబంధిత సమస్యలు తగ్గుతాయి. గొంతు నొప్పితో బాధపడేవారు వెల్లుల్లిని ఆహారంలో తీసుకోవడం వల్ల సమస్య ముంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు.

రక్తహీనతను దూరం చేస్తుంది. ప్రస్తుత జీవనశైలిలో చాలామంది జంకీఫుడ్స్ కి అలవాటు పడి పోయారు. దీంతో తగినన్ని పోషకాలు అందుకోవడం సాధ్యం కాకపోతే రక్తహీనతతో బాధపడేవారి సంఖ్య రోజూరోజూ పెరిగిపోతోంది ఈ సమస్యను అధిక మింగడంతో సరైన ఔషధం వెల్లుల్లి, వెల్లుల్లిని రోజూ ఆహారంలో భాగం చేసుకునే వారు

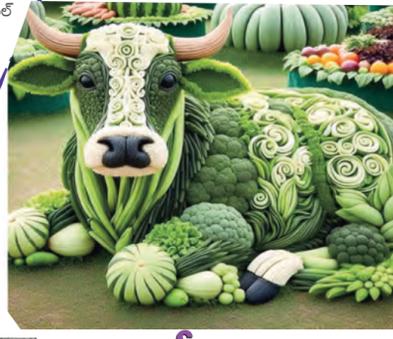
దూరం చేయడం ద్వారా. వెల్లుల్లిని రోజూ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా బోలెడన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు.

ముడుగులకు రక్షక ప్రభం. ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అది శరీరం లోపల రక్తం గడ్డకట్టకుండా కాపాడుతుంది. ఇందులోని యాంటీ క్లాటింగ్ గుణాలే దీనికి కారణం. ముఖ్యంగా గుండె జబ్బుతో వెల్లుల్లిని రోజూ తినడం వల్ల గుండెకు రక్షక ప్రభం మెరుగుపడి, గుండెపోటు "రాకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు. కానీ వివిధ రకాల శస్త్రచికిత్సలు చేయించుకోవాల్సి వచ్చినా మాత్రం వెల్లుల్లి వినియోగం విషయంలో ఓసారి వైద్యుడిని సంబంధించి తగిన సలహా తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు.

కొవ్వును కలిగిస్తుంది.. బరువు ఎక్కువగా ఉన్నవారు వెల్లుల్లి తినడం వల్ల ఆరోగ్యం బరువు తగ్గే అవకాశాలున్నాయి. వెల్లుల్లిలో ఉండే ఆక్సినో అంటే పదార్థమే అందుకే శరీరంలో పేరుకున్న అధిక కొవ్వును కలుపుతో వెల్లుల్లికి పోలి లేదు. అందులోని జీవరసాలు రక్తంలోని ట్రిగ్లైసిడ్స్ తగ్గించి, జరుపును తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి.

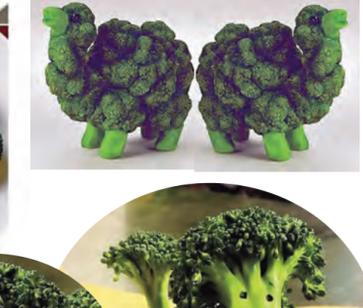
వీటికి మంచి మండే.. వెల్లుల్లి తీసుకోని వారితో పోలితే తరచూ ఆహారంలో భాగంగా దీన్ని తీసుకునే వారితో, ఊసిరితిత్తులకు

రక్తహీనత మంచి త్వరగా బయటపడవచ్చని పలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. వెల్లుల్లిలోని రసాయనాలు జరగజేసే విధులు ఎక్కువగా ప్రేరేపిస్తాయి. దీంతో అనే మియా సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు.



ఆకర్షణీయమైన బ్రోకలీ జీవులు

చిత్రం క్యాబ్లీజ్వలక అతువచ్చు రంగు వేసినట్లు ఉంటుంది బ్రోకలీ. కాస్త ఖరీదు ఎక్కువైతేనేం. ఇది ఆరోగ్యానికి తోడ్పాటు చేస్తుంది. బోన్స్ యొక్క లాంటి బ్రోకలీతో కూర తగ్గుతూ చేయిస్తున్నట్లు. పళ్లులు, ఉంతుపుల ఆకారాలు రూపొందించారు ఎంత ముచ్చటగా వుంటున్నాయి కదూ!



అతి పిన్న వయసు ఐఎఎస్

దేశంలోనే అతి చిన్న వయస్కురాలైన ఐఎఎస్ అభికారిణి ఆమె.



తీసుకుంది. 21 ఏళ్లకి తన తొలి ప్రయత్నంలో 438వ రా్యాంకం సాధించి ఐఎఎస్ అయినందుకు. 22 ఏళ్లకి చెండాసారి ఆలో ఇంటియా 105వ రాయాంకం సాధించి ఐఎఎస్ అభికారిణి అయినందుకు. దేశంలోనే అతి చిన్న వయస్కురాలైన ఐఎఎస్ అభికారిణిగా అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది.

వడపలో వెళ్లాలని కూడా అతడికి తోచలేదు. నేలమీద నడిచినట్లు, గంగానదిలో నడుచుకుంటూ ముందుకు సాగాడు సనందన, మునిగి పోతానన్న భయం కానీ, చేతిలోని పొడి బట్టలు ఆ నీళ్లలో పడి తడుస్తాయన్న సందేహం కానీ లేవు. అంతటి అవంపల భక్తి చూపుతున్న భక్తుణ్ణి అదీశంకరులు ఆమోదించారు ఉండదు కదా!

అచంచల గురుభక్తి

అతని అసలు పేరు సనందన. ఒక సారి శంకరాచార్యులు, సనందని గురుభక్తిని లోకానికి నిరూపించాలనుకున్నారు. గంగానదికి ఒక వైపు సనందన గురువుగా రిట్టలు ఉతికి ఆరేస్తూన్నాడు. నడికి అవలివైపున స్నానం చేసి తడి బట్టలతో బయటకు వచ్చిన అదీశంకరులు పొడి బట్టలు తెప్పని సనందనిని పిలిచారు. గురువుపట్ల అమిత భక్తి ఉన్న సనందన గురువర్తలు తడి వస్త్రాల్లో ఉండటం చూడలేక పోయారు. వెంటనే పొడిబట్టలు బనాలను కున్నాడు. ఉన్నత ప్రవాహాన్ని చూసి భయపడలేదు. కనీసం నదిని దాటడానికి

ఇది శంకరాచార్యుల నలుగురు ప్రధాన శిష్యుల్లో పద్మపాదుడు ఒకరు. ఆ గజటిలో ఒక్కోసారి సంయమనాన్ని కోల్పోతున్నాం. అలా కావద్దంటే మంత్రాన్ని అలవాటు చేసుకోండి.. సోపల్ మీడియా, పనిలో భాగంగా గంటలకోర్ణి సిస్టమ్ని చూడటం, బస్టాప్ ఎదురుచూపులు... ఏదైతేనేం అలసిపోదేమీ కళ్లీ, అందుకే వాటికి సాంత్యం కావాలి. నింపాడిగా కూర్చొన వదులుకో మూడు నిమిషాలు కళ్లు మూసుకోండి. వాటికి విరామం దొరకడమే కాదు... మనసు, మెదడు విశ్రాంతి దొరుకుతుంది. ఇది మన మంత్రం... మొదటి దశమూడు నిమిషాలయ్యాయా? కళ్లు తెరవద్దు. అలాగే ఉండండి... దీర్ఘశ్వాస తీసుకోండి. కొద్దిసేపు బయటికి వదలకుండా చాలాసేపు ఉడికి వట్టి ఉజ్జీ, నెమ్మదిగా వదలండి. ఇలా ఈ శ్వాస వ్యాయాచాలను మూడు నిమిషాల పాటు కొనసాగించాలి.

మనసుకి మంత్రం..

ఇక చివరి దశ... దీనికి మూడు నిమిషాలు కేటాయించాలి. మనసుకి సానుకూల కమాండ్స్ ఇచ్చుకోండి. 'నేను చేయగలను,' 'నాకు కోపం రాదు.' 'నేనెవరో తీసిపోను..'. ఇలా మి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచే మాటలు మనసులో తలుచుకోవాలి. మనసు తేలికపడటం కోళ్లు, మెదడు, మనస్సు మనకు నమ్మకానిది ప్రధాన సాక్షి. ఈ వ్యాయాచాలం మీ లక్ష్యం చేస్తుంది. ఒత్తిడిని పోగొట్టి మనసుకు ప్రశాంతత నిస్తుంది. ఉదయం లేదా సాయంత్రం కాస్త సమయం కేటాయించుకుని ప్రయత్నించండి. బాగా ఒత్తిడి అనిపించినప్పుడు ప్రయత్నించండి.



