













# ఎన్.కె.పీ లక్ష్మాలను సాధించేలా యూనివర్సిటీలకు చేయూతనిస్తున్న ఎన్.బి.పీ

రాజమహేంద్రవరం , జూన్ 04 ( ప్రభాతవార్త ) :

నేషనల్ ఎడ్యుకేషన్ పాలసీ (ఎన్ ఈ పీ ) 2020 మార్గదర్శకత్వంలో భారతదేశ విద్యా వ్యవస్థ వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతోందని, ఈ మార్పులో యుజిసి, ఏబిసీఈసీ సంస్థలు విద్యను నైపుణ్యానికి పెద్దపీట వేసేలా మార్చేందుకు ఎంతగానో కృషి చేస్తూ అనేక చర్యలు తీసుకుంటున్నాయని ఎన్.బి.పీ ప్రతినిధి రాహుల్ అత్తులూరి అన్నారు. ఈ ఆశయాన్ని వేగంగా ముందుకు తీసుకు వెళ్లడానికి నెక్ట్ వేవ్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ అడ్వాన్స్ టెక్నాలజీస్ (ఎన్.బి.పీ ) ప్రారంభించిన యూనివర్సిటీ భాగస్వామ్య మోడల్ ని భారతదేశంలోని పలు యూజిసీ అప్రూవ్ యూనివర్సిటీలు అమలు పరుస్తున్నాయన్నారు. నైపుణ్య ఆధారిత విద్యకు దేశవ్యాప్తంగా అనుకరించదగినదిగా ఈ మోడల్ స్ఫూర్తిదాయకంగా నిలిచిందన్నారు. “విద్యార్థులకు చక్కటి కెరియర్ ఫలితాలు తీసుకువచ్చేలా యూనివర్సిటీలను బలపరచడమే ఈ భాగస్వామ్యం యొక్క లక్ష్యం” అని నెక్ట్ వేవ్, ఎన్.బి.పీ కో ఫౌండర్ రాహుల్ అత్తులూరి అన్నారు. “ఒకవైపు యూనివర్సిటీ అకడమిక్ ప్రోగ్రామ్ ను తమదైన విధంగా కొనసాగిస్తుంది. మరోవైపు విద్యార్థులు ఇండస్ట్రీకి సిద్ధమవ్వడానికి అవసరమైన ప్రతిదీ హ్యాండ్స్-ఆన్ స్కిల్ ట్రైనింగ్, ఇండస్ట్రీ ప్రాక్టికల్ నుంచి సెషన్స్, ప్యాకెట్ ట్రైనింగ్, ఇంటర్నిష్, షే స్కెంట్స్ ఇలా కావలసిన అన్నింటిలో ఎన్.బి.పీ తోడ్పాటునందిస్తుంది.” అని తెలిపారు. ఈ భాగస్వామ్యంలో యూనివర్సిటీల కరికలను మెరుగుపరచడానికి ఎన్.బి.పీ ఇన్ సైట్స్ ఇవ్వడం ఒక కీలకమైన అంశం. ఈ ఇన్ సైట్స్ ని 3,000కి పైగా కార్పొరేట్ కంపెనీలు, 10,000కి పైగా టెక్ ప్రొఫెషనల్స్ కమ్యూనిటీ, తమ అంతర్గత ఆర్ అండ్ డి ప్రాడక్ట్ డెవలప్మెంట్ ఇలా అనేక మూలాల నుంచి ఎన్.బి.పీ సేకరిస్తుందన్నారు. ఈ ఇన్ సైట్స్ ని ఎన్.బి.పీ యూనివర్సిటీలకు డ్రక్యుల్ రిపోర్ట్, వెబ్ సైట్స్ రూపంలో సమర్పిస్తుంది. వీటిలో లేటెస్ట్ ఇండస్ట్రీ ట్రెండ్స్, జాబ్ రోల్స్, స్కిల్ గ్యాప్ వంటి అంశాలు స్పష్టంగా ఉంటాయని చెప్పారు.

**తూర్పుగోదావరి, కాకినాడ**  
**డా.బి.ఆర్ అంబేద్కర్ కోనసీమ**



**గురువారం 05 - జూన్ - 2025**

**7**

## మధ్యాహ్న భోజన పథకం మొనూ ప్రకారం నిర్వహించాలి : జిల్లా ఆర్.పి.రాజ్యలక్ష్మి



**గండేపల్లి , జూన్ 04 ( ప్రభాతవార్త ) :**  
 గండేపల్లి మండలంలో గల 41 పాఠశాలల డొక్కా సీతమ్మ మధ్యాహ్నం భోజన పథకం నిర్వహించాలి, సహాయక ఒక రోజు శిక్షణ కార్యక్రమమును బుధవారం గండేపల్లి జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల నందు నిర్వహించారు. ఎం.ఈ.ఓ.లు కే హెచ్ నాయక్, కె వెంకట్ రెడ్డి అధ్యక్షులు జరిగిన కార్యక్రమానికి జిల్లా ఆర్.పి.రాజ్యలక్ష్మి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడుతూ పండ్ల చేసే సమయంలో జరిగే అగ్ని ప్రమాదాలు వాటి నివారణ తీసుకోవలసిన

జాగ్రత్తలు గురించి ఈ పథక నిర్వహకులకు వివరించారు. పండ్లచేసే సమయములో తీసుకోవలసిన వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, భోజన అవసర పరిశుభ్రంగా ఉంచడం విద్యార్థులు పాటించవలసిన పరిశుభ్రత గురించి వివరించారు. మండల విద్యాకాభాధికారులు మధ్యాహ్నం భోజన పథకం నిర్వహణ గురించి పలు సూచనలు అందజేశారు. పాఠశాలలో విద్యార్థులు లకు అందించే ఆహారం శుభ్రంగా, రుచిగా ప్యాక్టోకాహారంతో కూడిన విధముగా ఉండాలని, పాఠశాలలో అందించే భోజనం మెనుప్రకారం నిర్వహించాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంప్లెక్స్ ప్రధాన ఉపాధ్యాయులు రామకృష్ణ, సి.ఆర్. పి.లు, పాల్గొన్నారు

## అభివృద్ధి పథంలో ఆంధ్రప్రదేశ్

- ఏడాది పూర్తయిన సుపరిపాలన, సంబరాలు జరుపుకుంటున్న ప్రజలు : కూటమి నేతలు వెల్లడి

**కాకినాడ రూరల్ , జూన్ 04 ( ప్రభాతవార్త ) :**  
 ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ సారధ్యంలో ప్రధాని మోడీ సహకారంతో ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు సాగుతుందని కూటమి నేతలు పేర్కొన్నారు. బుధవారం ఎంపీ సానా సతీష్ బాబు క్యాంపు కార్యాలయంలో రాష్ట్రంలో కూటమి ప్రభుత్వం పాలన మొదటి ఏడాది పూర్తయిన సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన పాత్రికేయుల సమావేశంలో ప్రజలకు అందుతున్న ప్రభుత్వ పథకాలు పరిపాలన గురించి కూటమి నేతలు వివరించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో అరాచక వైసీపీ పాలనకు ముగింపుకు ఏడాది పూర్తయిందని అదే రోజు నుంచి కూటమి ప్రభుత్వం పాలన ప్రజల విశ్వాసానికి ఎన్నో సక్షేమ పథకాలతో ప్రారంభమైందంటూ కూటమి నేతలు వెల్లడించారు. ముందుగా కాకినాడ జిల్లా టీడీపీ అధ్యక్షుడు జ్యోతుల సవీన్ కుమార్ మాట్లాడుతూ ఏడాదిలో కూటమి ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలో ఎన్నో సక్షేమ పథకాలు అమలు, అభివృద్ధి చేసిందన్నారు. ఇచ్చిన హామీల్లో సుమారు 70 శాతం వరకు పైగా పూర్తి చేసి ప్రజాపాలనను అందించినదన్నారు. ఏడాది పాలనలో 1200 కోట్ల రూపాయలతో రోడ్లను అభివృద్ధి చేశామని, మత్స్యకారులకు 20 వేల సాయం, పంఛను మూడు వేల నుంచి 4 వేలకు ఒకేసారి పెంచామన్నారు. అలాగే అరాచక వైసీపీ పాలనలో అప్పుడి సీఎం జగన్ పాలనపై అమాహాన లోక 10 లక్షల కోట్ల అప్పులతో రాష్ట్రాన్ని ముంచేశారు. జగన్ రాష్ట్రాన్ని అప్పుల్లో ముంచినా కూటమి ప్రభుత్వం ప్రజలకు అభివృద్ధి సక్షేమ పాలన సమాంతరంగా అందిస్తోందని సవీన్ చెప్పారు. ప్రజలకు, ప్రభుత్వానికి అక్రమాలు చేసి వెన్నుపోటు పొడిచిన జగన్ తిరిగి నేడు అదే పేరుతో కూటమి ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా నిరసనలు చేపట్టడం హాస్యాస్పదమన్నారు. తల్లికి, చెల్లికి వెన్నుపోటు పొడిచిన జగన్ రాష్ట్రంలో అతనే తొలి వెన్నుపోటుదారుడని, అతని దినం అయిన చేసుకుంటున్నాడని పిలాపురం మాజీ ఎమ్మెల్యే ఎస్.వి.ఎస్ వర్మ అన్నారు. జగన్ చేస్తున్న ఈ నిరసన కార్యక్రమాలకు ప్రజల మద్దతు



లేదని వర్మ చెప్పారు. బీజేపీ నేతలు ఎనిమిది మూలకొండయ్య, పైదా భావన ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు కేంద్రంలోని బీజేపీ నిధులను ఇచ్చి సహకరిస్తుందన్నారు. నాటి సీఎం జగన్ హయాంలో అతను ఎప్పుడు ఢిల్లీ వెళ్ళినా రాష్ట్ర అభివృద్ధి గురించి అడగకపోగా అతని కేసుల గురించి మాత్రమే మాట్లాడి వచ్చేవారన్నారు. తిరిగి ఆయన రాష్ట్రానికి వచ్చిన తర్వాత కేంద్రంలోని బీజేపీ ప్రభుత్వంపై తప్పుడు ప్రచారం చేసేవారన్నారు. కాకినాడ నగరంలో సుమారు 140 రేషన్ దుకాణాలు ఉంటే కేవలం 30 ఎం.డి.యూ వాహనాలు ఉన్నాయన్నారు. వారు కూడా రేషన్ వాహనాన్ని ఒక సెంటర్లో పెట్టి ఆ వాహనాలలో అందించేవారని కానీ నేడు ప్రజలు రేషన్ వాహనాలను తీసివేయడంతో ప్రజలు దుకాణానికి వెళ్లి సరుకులు తెచ్చుకుని సంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తున్నారన్నారు. 65 ఏళ్లు దాటిన వారందరికీ ఇంటికి వెళ్లి రేషన్ ప్రభుత్వం అందిస్తుందని దాన్ని వినియోగించుకోవాలని మాలకొండయ్య, భవన ప్రసాద్ సూచించారు. ఇంకా ఎంపీ సానా సతీష్ బాబు, పత్తిపాడు ఎమ్మెల్యే వరువుల సత్యప్రభ, కాకినాడ రూరల్ నియోజకవర్గం టీడీపీ కోఆర్డినేటర్ పిల్లి సత్యనారాయణ మూర్తిలు ప్రసంగిస్తూ రాష్ట్రంలో అరాచక పాలన పోయి సుపరి పాలన వచ్చిందని చెప్పారు. రానున్న కాలంలో రాష్ట్రం మరింత అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు పోతుందని వివరించారు. మాజీ సీఎం జగన్ వారి వైకాపాకు ప్రజలు సమాధి కట్టారని చెప్పారు. ఈ సమావేశంలో ఎమ్మెల్యే పేరాబత్తుల రాజశేఖర్, వాసిరెడ్డి వినుదాసు, నురుకుర్తి వెంకటేశ్వరరావు, బోళ్ల కృష్ణమోహన్, వెన్నుపు చక్రధర్ రావు, ఎంపీ నానా కార్యాలయ ఇంచార్జ్ మేకా లక్ష్మణమూర్తి, కాళ్ల ధనరాజు, టీడీపీ కార్యకర్తలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## ఏడాది పాలనపై నెల్లిపూడి లో ముగ్గులు పోటీలు

**శంకవరం , జూన్ 04 ( ప్రభాతవార్త ) :**  
 నిరంకుశ పాలనకు నష్టి పలికి ప్రజాపాలనకు కోసం ఎన్.కె.పీ కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పాడి సంవత్సరం పూర్తి కావస్తున్న సందర్భంగా నెల్లిపూడి లో ముగ్గుల పోటీలు నిర్వహించారు. జనసేన పార్టీ అధ్యక్షులు రాష్ట్ర ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ ఆదేశాల మేరకు రాష్ట్రమంతటా పీడ విరగడై ఏడాది సుపరిపాలన మొదలై ఏడాది పేరిట ఈ పోటీలు నిర్వహించారు జనసేనపార్టీ రాష్ట్ర సంయుక్త కార్యదర్శి ప్రతిపాడు నియోజకవర్గ సమన్వయ కర్త మేడిశెట్టి సూర్యకీర్తి సూచన మేరకు జనసేన పార్టీ శంఖవరం మండల అధ్యక్షులు గాబు సుభాష్ మండల ఉపాధ్యక్షులు తలపంటి బుజ్జి అధ్యక్షులలో నెల్లిపూడి గ్రామంలో పోట నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా బాబి మాట్లాడుతూ నిరంకుశ నియంత పాలన తో ప్రజలు విముక్తి పొంది ప్రజల మెచ్చిన ప్రజలు కోరుకున్న



ప్రభుత్వాన్ని ఎన్నుకున్నారని వారి ఆశయాలకు అనుగుణంగా కూటమి ప్రభుత్వం పని చేస్తుందని పేర్కొన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో కూటమి నాయకులు బద్ది రామారావు గంటా బాలు దొర జిల్లా ప్రోగ్రామింగ్ కమిటీ సభ్యులు కరణం సుబ్రహ్మణ్యం జిల్లా టెలికాం సభ్యులు మేకల కృష్ణ కట్టిపూడి గ్రామ అధ్యక్షులు పోసిన శ్రీను తలపంటి నాగేశ్వరరావు తలపంటి బలరాం కుక్క రాజు కొండెర్ల నాగేశ్వరరావు తలపంటి వీరబాబు పీర్ల నాని తలపంటి హనుమంతు పిడం రాజు తలపంటి శ్రీను కీర్తి కుమార్ పాలం వెంకటరత్నం మరియు జనసేనికులు పాల్గొన్నారు

## గోపాల్ గారి "పీడ విరగడై ఏడాది"



**పిలాపురం , జూన్ 04 ( ప్రభాతవార్త ) :**  
 జనసేన పార్టీ అధిష్టానం పిలుపు మేరకు “ పీడ విరగడై ఏడాది “ కార్యక్రమాన్ని పిలాపురం మండలం గోపాల్ గ్రామంలో స్థానిక జనసేన నాయకులు బుధవారం నిర్వహించారు. ఇందులో భాగంగానే ఇళ్ల ముందు ముగ్గులతో గ్రామంలో చందగ వాతావరణాన్ని నెలకొల్పి, సుపరిపాలనను వారు స్వాగతించారు. ఈ సందర్భంగా జనసేన నాయకులు మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో సుపరిపాలన మొదలై ఏడాది, పీడ విరగడై ఏడాది, పూర్తయిందని, ఈ నేపథ్యంలో వేడుకలకు శ్రీకారం చుట్టడం జరిగిందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ కీర్తి హరినాథ్ బాబు, మాజీ సర్పంచ్ గరగ సత్యానందం, జనసేన సీనియర్ నాయకులు కాయల పవన్, నామా రాంబాబు, జనసేనికులు, వీరమహేశులు, పాల్గొన్నారు.

## శ్రీ సత్యసాయి ప్రేమ వాహిని రథయాత్రకు ఘన స్వాగతం

**మామిడికుదురు , జూన్ 04 ( ప్రభాతవార్త ) :**  
 భగవాన్ శ్రీ సత్యసాయి బాబా శత జయంతి ఉత్సవాల్లో భాగంగా శ్రీ సత్యసాయి ప్రేమ వాహిని రథయాత్ర బుధవారం మామిడికుదురు చేరుకుంది. ఈ రథయాత్రకు భక్తులు భారీగా తరలివచ్చి ఘన స్వాగతం పలికారు. సత్యసాయి బాబా కీర్తనలు ఆలపిస్తూ జాతీయ రహదారి నుంచి శివాలయం వరకు రథాన్ని ఊరేగింపుగా తీసుకెళ్లారు. శివాలయం వద్ద మహిళలు హారతులు ఇచ్చి ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. రథంలో కొలువై ఉన్న శ్రీ సత్యసాయి బాబాను, స్వామి యొక్క దివ్య పాదాలను దర్శించుకున్నారు.



## గోపాలపురంలో జనసేన సుపరిపాలన సంబరాలు



ఈ సందర్భంగా సుపర్రాజు మాట్లాడుతూ.. వైసీపీ చేపట్టిన వెన్నుపోటు దినంపై తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. జగన్ పాలన భరించలేకనే వైసీపీకు, వైఎస్ జగన్ కు ప్రజలు బుద్ధి చెప్పారన్నారు. రాష్ట్రంలో అరాచక, రాక్షస పాలన అంతమయ్యి నేటితో సంవత్సరం అయిందన్నారు. రాష్ట్రంలో ప్రస్తుతం ప్రజారంజక పాలన సాగుతుందన్నారు. సీఎం చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ పాలనలో రాష్ట్రం శుభిక్షంగా ఉందన్నారు. రాష్ట్రాభివృద్ధి కోసం పవన్ కళ్యాణ్ నిర్వీరామంగా శ్రమిస్తున్నారన్నారు. పేదల కోసం ఆయన చేస్తున్న కృషి వెలకట్టలేనిదన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వీరమహేశులు, మండల జనసేన అధ్యక్షులు పోసిన గణపతి, ప్రగడా రాంబాబు, చిలక నాగేశ్వరరావు, సూర్య భగవాన్, ఉమా, మల్లిబాబు, హుస్సేన్, కడియం శ్రీను, యాకొబు, ప్రసాద్, గోస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## వాడపల్లి 'వెంకన్న లాల్లు, భూములు, పార్కింగ్ లోని షాపులకు వేలం పాటలు

**ఆత్రేయపురం , జూన్ 04 ( ప్రభాతవార్త ) :**  
 కోనసీమ తిరుమల వాడపల్లి వాడపల్లి శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి వారి లోల్లు, వాడపల్లి గ్రామాలలో భూములు, పార్కింగ్ లో షాపులకు శ్రీ స్వామివారి ఆలయ ప్రాంగణ నందు ఆలయ డిప్యూటీ కమిషనర్ కార్యనిర్వహణాధికారి నల్లం సూర్య చక్రధరరావు, దేవాదాయ శాఖ అధికారుల తో బుధవారం వేలం పాటలు నిర్వహించారు. వాడపల్లి వెంకన్న భూములైన లోల్లు, వాడపల్లి గ్రామాలలో సర్వేనెంబర్ 22 -01 సెంటుల వల్ల భూములకు కొలు హక్కుల కొరకు మూడు

## ఆత్రేయపురం లో కూటమి నాయకులు సంబరాలు

కూటమి నాయకులు సంబరాలు జరుపుకున్నారు . ఆత్రేయపురం మండల టీడీపీ అధ్యక్షులు కూసంపూడి రామకృష్ణారాజు, మునుసారి వెంకటరాజు , ముఖ్యపూడి భాస్కరరావుల అధ్యక్ష్యంలో ఆత్రేయపురం కాలన రేవు సెంటర్లో నందు కేకు కట్ చేసి విధాయిలు పంచి సంబరాలు జరుపుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జుజ్జువరపు శ్రీహరి, కాయల జగన్నాధం , మెర్ల లక్ష్మీపతి , చిటికెన సత్యనారాయణ, మద్దింశెట్టి వీర వెంకట సత్యనారాయణ, కూటమి నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## మండల పరిషత్ సర్వసభ్య సమావేశం



**మామిడికుదురు , జూన్ 04 ( ప్రభాతవార్త ) :**  
 మామిడికుదురు మండల పరిషత్ సర్వసభ్య సమావేశం బుధవారం ఎంపిపి కుసుమ వసజకుమారి అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ సమావేశానికి పి.గృహంపూరి ఎమ్మెల్యే గిడ్డి సత్యనారాయణ ముఖ్య అతిథిగా వచ్చేశారు. పలుశాఖల అధికారులు మండల పరిషత్ జరుగుచున్న అభివృద్ధి పనులను వివరించారు. ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ అధికారులందరూ స్థానిక ప్రజాప్రతి నిధులతో కలిసి పనిచేసి మండలాన్ని అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు తీసుకువెళ్లాలని సూచించారు. ఏదైనా ఒక సమస్య అధికారుల దృష్టికి వస్తే వెంటనే స్పందించి సమస్యను పరిష్కరించాలన్నారు. ఈ సమావేశంలో ఎంపిడి.కె. వెంకటేశ్వరరావు, డిప్యూటీ తహసీల్దార్ శరణ్య, ఎంపిటి.సీలు , సర్పంచ్, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

## వకుళమాత అన్నప్రసాద భవన నిర్మాణానికి విరాళాలు

**ఆత్రేయపురం , జూన్ 04 ( ప్రభాతవార్త ) :**  
 ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రం వాడపల్లి ఆలయ సన్నిధిలో నూతనంగా నిర్మిస్తున్న వకుళమాత అన్నప్రసాద భవన నిర్మాణానికి రాజానగరం మండలం, కొండగుంటూరు చెందిన గిరిజల రామకృష్ణ , దేవి దంపతులు, వారి కుటుంబ సభ్యులు రూ 25,000 వేలు, కాకినాడ, రణవయ్యపేట చెందిన అడపా వీర వెంకట సంతోష్ కుమార్, మృదుల సంతోషిని దంపతులు మరియు వారి కుటుంబ సభ్యులు రూ. 25,000 వేలు విరాళంగా అందించారు. వీరికి ఆలయ వేద పండితులు వేద ఆశీర్వాదనం అందించగా ఆలయ డిప్యూటీ కమిషనర్, కార్యనిర్వహణాధికారి నల్లం సూర్య చక్రధరరావు సూపరింటెండెంట్ పులవర్తి రాంబాబులు శ్రీ స్వామివారి చిత్రపటం ప్రసాదాలను అందజేశారు.

## జర్నలిస్టుల పిల్లలకు విద్యాసంస్థలలో 50 శాతం ఫీజు రాయితీ కోరుతూ ఏపీయూడబ్ల్యూజే విసతి

**కోనసీమ బ్యారో , జూన్ 04 ( ప్రభాతవార్త ) :**  
 డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లాలోని ప్రైవేట్ విద్యా సంస్థలలో ఎల్ కే జీ నుండి పదవ తరగతి వరకు చదువుకుంటున్న జర్నలిస్టుల పిల్లలకు 50 శాతం ఫీజు రాయితీ కల్పించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ని కోరుతూ ఏపీయూడబ్ల్యూజే జిల్లా శాఖ అధ్యక్షుడు మండల నాగ వెంకట ప్రసాద్ (బాబి) ఆధ్వర్యంలో బుధవారం జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి రాజకుమారి కి విసతి పత్రం ఇచ్చారు. జిల్లా కలెక్టర్ తో చర్చించి జర్నలిస్టుల పిల్లలకు విద్యాసంస్థలలో 50 శాతం ఫీజు రాయితీ కల్పిస్తామని జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి రాజకుమారి హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా జర్నలిస్టు అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు కొద్దిపాటి డ్రెవిస్ కుమార్, యూనియన్ జిల్లా కోశాధికారి



ఎంపి అబ్బాస్, సంయుక్త కార్యదర్శి ఏడిడ దొరబాబు, సీనియర్ జర్నలిస్టులు కొండేపూడి సత్యనారాయణ, పరసా సుబ్బారావు, వి. గోవిందరావు, రంబాల నాగ సత్యనారాయణ, అరిగెల రుద్ర శ్రీనివాస్, దొమ్మెటి వెంకట్, సంసారి మురళి, వీకె.ఆర్.ఎస్ శర్మ, దొరబాబు, ప్రసాద్, నాయుడు, శ్రీనివాస్, వేంకటేశ్వర రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## కుట్టు శిక్షణా కేంద్రాన్ని సందర్శించిన బీసీ కార్పొరేషన్ ఈడీ

**సీతానగరం , జూన్ 04 ( ప్రభాతవార్త ) :**  
 సీతానగరం మండల ప్రజా పరిషత్ కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో జరుగు తున్న కుట్టు శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని బుధవారం బీసీ కార్పొరేషన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ ఏ. శ్రీనివాస్ సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా శిక్షణ తీసుకునేవారికి ముఖ ఆధారిత హాజరు ప్రామాణ్యం అయిన విధంగా శాతం హాజరు రోజుల శిక్షణ కాలంలో తనను దెబ్బి వదులం చేశారని తెలిపి సీ ఆని స్పష్టం చేశారు. అలాగే వారు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపిడి.వో భారతి, ఎ.కె.సుబ్రహ్మణ్యం పాల్గొన్నారు.



### ప్రజలు తెచ్చుకున్న ప్రజా

## ప్రభుత్వం కూటమి ప్రభుత్వం : ఎమ్మెల్యే సత్య ప్రభు



శంఖవరం , జూన్ 04 ( ప్రభాతవార్త ) :

ప్రజలు తెచ్చుకున్న ప్రజా ప్రభుత్వం కూటమి ప్రభుత్వం అని ఏడాది కాలంలో అనేక పథకాలను అమలు చేయడం జరిగిందని ప్రతిపాదన శాసనసభ్యురాలు వరువుల సత్యప్రభు పేర్కొన్నారు మండల కేంద్రమైన శంఖవరంలో కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడి ఏడాది పూర్తి అయిన సందర్భంగా డిడిపి నేత పర్వత సురేష్ ఆధ్వర్యంలో కేక్ కట్ చేశారు ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ ఒక సంవత్సరం క్రితం ఇదే రోజు, గత వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ పాలనపై ప్రజల వ్యతిరేకతకు రూపమైన తీర్పుతో రాష్ట్రంలో కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడిందని, ఇది కేవలం కూటమి నాయకుల విజయమే కాదు, రాష్ట్ర ప్రజలందరి విజయం కూడా అని, ప్రజలు కలలు కన్న ఆశయాలను నెరవేర్చే దిశగా, కూటమి నాయకులు అభివృద్ధి మరియు సంక్షేమం వైపుగా రాష్ట్రాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్తున్నారు. గత ఏడాది కాలంలోనే రాజ ధాని పునర్నిర్మాణం, పోలవరం ప్రాజెక్టు, నదుల

అనుసంధానం వంటి అనేక ప్రాధాన్య అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు తిరిగి వేగవంతం కావడం అభినందనీయమైన విషయం. ఇవన్నీ రాష్ట్ర ప్రజల ఆశలకు తగిన విధంగా, అభివృద్ధి పునఃప్రారంభా నికి నిదర్శనం గా నిలుస్తున్నాయి. రాష్ట్ర ప్రజల ఆశలు పమ్ము కాకుండా చూడడమే మా ప్రభుత్వ ధ్యేయంనీ, ఈ ప్రయాణంలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాముల వారన్నారు. పర్వత సురేష్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో ఆర్థిక పరిస్థితి అంతంత మాత్రమే ఉన్న సంక్షేమం అభివృద్ధి పై దృష్టి సారించడం జరిగిందన్నారు

రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఉప ముఖ్యమంత్రి సహకారంతో స్థానిక శాసన సభ్యురాలు నియోజకవర్గంలో అనేక అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టారని భవిష్యత్తులో మరిన్ని కార్యక్రమాలు చెప్పడం జరుగుతుందన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో బీర్రా వాసు, దాసరి బాబురావు , చింతమ నీడి కుమార్, బొర్రా పరప్రసాద్ , బైరా శ్రీరామ మూర్తి, రోతు వెంకట శ్రీనివాసరావు జట్ల శ్రీను ,దాసరి రాశీ, పదాల భాషా, పదాల కృష్ణమూర్తి కొల్లూబోయిన రాజు, ములికి వెంకన్న, గ్రామ రైతులు తదితరులు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు

## కూటమి ప్రభుత్వ ఆధ్వర్యంలో రంగవల్లి పండుగ

మామిడికుదురు ,

జూన్ 04 ( ప్రభాతవార్త ) :

కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడి ఒక సంవత్సరం పూర్తయిన సందర్భంగా జనసేన పార్టీ అధినేత ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ ఆదేశాల మేరకు బుధవారం ఉదయం రంగవల్లి పండుగ జరిగింది. ఈ సందర్భంగా మామిడికుదురు మండల జరిగింది అప్పసవల్లిలో ముగ్గులు పోటీలు నిర్వహించి విజేతలకు పి.గన్నవరం ఎమ్మెల్యే గిడ్డి సత్య నారాయణ చేతులు మీదుగా బహుమతులు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జనసేన మండలశాఖ



అధ్యక్షుడు జాలెం శ్రీనివాస రాజు, గ్రామశాఖ అధ్యక్షుడు తులా చిన్న , మేడేపల్లి చిన్న, తులా బ్రహ్మజి, పి.పి సత్యబాబు, బొలిశెట్టి శివ ,పాటి గోవింద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## రావులపాలెంలో తెలుగుదేశం పార్టీ శ్రేణుల సంబరాలు



రావులపాలెం , జూన్ 04 ( ప్రభాతవార్త ) :

కూటమి ప్రభుత్వానికి ప్రజలు పట్టం కట్టి

సంవత్సరం కాలం అయిన సందర్భంగా రావులపాలెం తెలుగుదేశం క్యాంపు కార్యాలయం వద్ద బుధవారం పార్టీ శ్రేణులు సంబరాలు జరుపుకున్నారు. కేకు కటింగ్ చేసి మిఠాయిలు పంచి బాణ సంకా కల్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు కొప్పిశెట్టి ప్రసాద్, తెలుగు రైతు ప్రధాన కార్యదర్శి ఆకుల రామకృష్ణ, గుత్తుల రాంబాబు, చిలవారి సతీష్ రాజు, మాసాబత్తుల ఆనందరావు, కాసా విజయ సాగర్, చిన్న కెవి, దాట్ల రాకేష్ వర్మ, సిద్దిరెడ్డి శ్రీనివాస్, నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

## రెండు తాటాకిల్లు దగ్గం..నిరాశ్రులైన నాలుగు కుటుంబాలు

పరామర్శించిన ఎమ్మెల్యే గిడ్డి.. సహాయమందించిన జనసైనికులు

అంబాజీపేట , జూన్ 04 ( ప్రభాతవార్త ) :

మండలంలోని వాకలగురువు గ్రామంలో మంగళవారం అర్ధరాత్రి దాటిన సమయంలో రెండు తాటాకిళ్ళు దగ్గరే నాలుగు కుటుంబాల వారు నిరాశ్రు లయ్యారు. దీనికి సంబంధించి స్థానికలు తెలిపిన వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి. వాకలగురువు పంచాయతీ పరిధిలోని బుద్ది కాలనీలో విద్యుత్తు షార్ట్ సర్క్యూట్ కారణంగా మంటలు తేసి రెండు ఇల్లు పూర్తిగా కాలిపోయాయి. వీటిలో నాలుగు కుటుంబాల వారు జీవిస్తున్నారని, గృహోపకరణ వస్తువులతో పాటు, దుస్తులు, ప్రభుత్వ గుర్తింపు కార్డులు బూడిదయ్యాయని తెలిపారు. దాతే శ్రీనివాసరావు, దాతే వెంకటరావు, ముత్తాబత్తుల వీర వెంకట సత్యనారాయణ, ముత్తాబత్తుల దుర్గారావులు కాపురం ఉంటున్నారని తెలిపారు. కూటమి శ్రేణుల ద్వారా సహకారం తెలుసుకున్న ఎమ్మెల్యే గిడ్డి సత్యనారాయణ బుధవారం ఉదయం సంఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా బాధిత కుటుంబాలను ఓదార్చి, ప్రభుత్వ సాయం అందేలా కృషి చేస్తానన్నారు.



వశానింగ్ లోన్ను మంజూరు చేయించి ఇంటి నిర్మాణాలకు సహకారాన్ని తెలిపారు. అనంతరం కూటమి శ్రేణులు సమకూర్చిన నిత్యోపసర సరుకులను బాధిత కుటుంబాలకు పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచి మద్దిరెడ్డి దొరబాబు, ఎంపీటీసీ సభ్యులు వాకపల్లి దొరబాబు, రాష్ట్ర ఇరిగేషన్ డైరెక్టర్ శిరిగినిడి వెంకటేశ్వరరావు, డాక్టర్ సాయికృష్ణ మైపాల తాతాజీ, రవణం రాము, మేడిది శ్రీనివాసరావు, చప్పిడి శ్రీనివాసరావు, క్రాప నాగభూషణం, చిన్నం బాలవిజయరావు, నాగాబత్తుల సుబ్బారావు, యేడిద నాగబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## సువీలపాలన ప్రారంభమైంది..రాక్షస పాలన ముగిసి విశాఖయ్యింది : ఎమ్మెల్యే గిడ్డి



అంబాజీపేట , జూన్ 04 ( ప్రభాతవార్త ) :

రాష్ట్రంలో ఎన్డీపీ కూటమి ప్రభుత్వ ఏర్పడి ఏడాది అయిన సందర్భంగా రాష్ట్ర ప్రజలు సుఖ సంతోషాలతో ఉన్నారని, బడేశ్ వైసిపి రాక్షస పాలన ముగిసి ఏడాదియందని పి.గన్నవరం ఎమ్మెల్యే గిడ్డి సత్యనారాయణ అన్నారు. జనసేనాని, ఏపీ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ ఆదేశాలతో రాష్ట్రవ్యాప్తం గా నిర్యహిస్తున్న ఏడాది సుపరి పాలన చేరుకలను అంబాజీపేటలో బుధవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. స్థానిక క్రొరపాటిపాలెంలో జనసేన పార్టీ స్థాపన వర్ష రంగవల్లలు చేసి, భోగి మంటను వెలిగించారు.

మామిడితోరణాలు కట్టి పిండి వంటలను సిద్ధం చేశారు. అనంతరం స్థానిక నాలుగు రోడ్ల సెంటర్లో భారీ ఎత్తున బాణాంఠాను పేల్చారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచిలు నాగాబత్తుల శాంతకుమారి, జల్లి బాలరాజు, రాష్ట్ర ఇరిగేషన్ డైరెక్టర్ శిరిగినిడి వెంకటేశ్వరరావు, శెట్టిబలిజ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ బొంతు వెదబాబు, కొర్రపాటి గోపి, వాసంశెట్టి కుమార్, డాక్టర్ సాయికృష్ణ, మైపాల తాతాజీ, అరిగెల సూరిబాబు, కొర్రపాటి ధీర్జి, రవణం రాము, మట్లపల్లి భారతి, చిన్నం బాల విజయ రావు, నాగాబత్తుల సుబ్బారావు, అరిగెల బుజ్జి, కొప్పినిడి ఈశ్వరరావు, రవణం విజయ్, చాగంటి రాజేష్, కొర్రపాటి బాబి, మేడిచర్ల రమేష్, సిరి సతీష్, ఆదిమూలం సూరయ్య కాపు, గౌల కోటి సరేష్, సూదాబత్తుల రమేష్, కోటిపల్లి శ్రీనివాసరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# గంగలకుర్తు అగ్రహారంలో వరుస డొంగతనాలు..మహిళల్లో టార్గెట్

అంబాజీపేట , జూన్ 04 ( ప్రభాతవార్త ) :

దైవ దర్శనానికి వెళ్లి వస్తున్న మహిళలనే టార్గెట్ గా చేసుకుని మెడలో ఉన్న బంగారపు పుస్తెలతాడులు, గౌలునులను లాక్కుపోతున్న సంఘటనలు గంగలకుర్తు అగ్రహారంలో వరుసగా చోటు చేసుకోవడంతో మహిళలు భయభ్రాంతులకు గురవుతున్నారు. ఇప్పటివరకు ముగ్గురు మహిళల మెడలో బంగారపు వస్తువులను లాక్కుని మోటార్ సైకిల్ పై పారెపోతున్న గుర్తు తెలియని వ్యక్తులను గుర్తించడంలో పోలీసులు వెనకబడి ఉన్నారు. గ్రామంలో సీసీ కెమెరాలు లేకపోవడంతో తగిన ఆధారాలు లభించడం లేదని, దీంతో దర్యాప్తు ఆలస్యమవుతుందని పోలీసులు చెబుతున్నారు. ఏది ఏమైనప్పటికీ గంగలకుర్తు అగ్రహారంలో జరిగే దైవ కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటున్న మహిళలపై దృష్టి పెట్టి వారు ఒంటరిగా ఉన్న సమయంలో పాటు, జన సంసారం లేని ప్రదేశాలను గుర్తించి



వారి మెడలో ఉన్న బంగారపు వస్తువులను లాక్కుపోవడం పరిపాటిగా మారింది. గంగలకుర్తు అగ్రహారం గ్రామ దేవత శ్రీ రావులమ్మ అమ్మవారి తీర్థం సందర్భంగా సమీప గ్రామంలోని ఇరుసుమంద నుండి డామ్మేటి గంగాభవాని గంగలకుర్తు అగ్రహారంలోని తమ బంధువులు ఇంటికి వచ్చింది. తీర్థం సందర్భంగా అమ్మవారిని దర్శించుకుని తిరిగి బంధువుల ఇంటికి వెళ్తున్న సమయంలో జిల్లా పరిషత్ హైస్కూల్ సమీపంలోని శ్రీ కనకదుర్గ అమ్మవారి ఆలయ సమీపంలోకి వచ్చేసరికి చీకటిగా ఉండడంతో మోటార్ సైకిల్ పై వచ్చిన ఇద్దరు గుర్తుతెలియని వ్యక్తులు మహిళ మెడలోని నాలుగు

కాసుల బంగారు సూత్రాల తాడును లాక్కుపో యారని తెలిపారు. దుర్గాభవాని బిగ్గరగా కేకలు వేయటంతో స్థానికంగా ఉన్న వారు వచ్చేలోపే మోటార్ సైకిల్ పై ఇరువురి వ్యక్తులు పారిపో యారని తెలిపారు. బంగారు తాడు విలువ సుమారు రూ. 3 లక్షలకు పైగా ఉంటుందని వారు తెలిపారు. జరిగిన విషయాన్ని అంబాజీపేట పోలీసులుకు తెలియజేయడంతో ట్రైని డిఎస్పి ప్రదీప్తి, ఎస్సై కె. చిరంజీవిలు సంఘటన స్థలాన్ని చేరుకుని వివరాలు సేకరించారు. గంగాభవాని ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తామని తెలిపారు. ఇదిలా ఉండగా ఏడాదిన్నర కాలంలో గంగలకుర్తు అగ్రహారంలో దైవ దర్శనానికి వెళ్లి వస్తున్న ముగ్గురు మహిళలపై వివిధ సమయాలలో మూడుసార్లు మోడల్ ఉన్న బంగారపు వస్తువులను దొంగిలించుకుపోవడం గ్రామంలో చచ్చినీయాంశమయ్యింది.

## క్యాలీలు, క్రస్ట్ నిర్వహణపై పోలీసులు కౌన్సిలింగ్



రావులపాలెం , జూన్ 04 ( ప్రభాతవార్త ) : కాకినాడ జిల్లా ఎస్సీ బిందు మాధవ్ ఉత్తర్వులు ప్రకారం, పెద్దాపురం డిస్ట్రిక్ట్ రాజ ఆధ్వర్యంలో ప్రతిపాదు సి.బి సూర్య అప్పారావు, రావులపాలెం ఎస్సై జి.వెంకటేశ్వర రావు రావుల పూడి మండలంలో ఉన్న క్యాలీలు, క్రస్ట్ల యొక్క ఓనర్స్ మరియు మేనేజ్మెంట్ తో రావులపాలెం పోలీస్ స్టేషన్లో బుధవారం సమావేశం నిర్వహించారు. క్యాలీలు, క్రస్ట్ల నడిపే వారు తీసుకో వాల్సిన జాగ్రత్తల గురించి, వాహనాల యొక్క పరిమితుల గురించి కౌన్సిలింగ్ చేశారు.

## నేడు కూనవరంలో ఎమ్మెల్యే బత్తుల పరీక్ష

సీతానగరం , జూన్ 04 ( ప్రభాతవార్త ) :

అంతర్జాతీయ పర్యావరణ దినోత్సవం సందర్భంగా గురువారం ఉదయం 10 గంటలకు కూనవరం గ్రామపంచాయతీ కార్యాలయంలో జరిగే కార్యక్రమంలో రాజానగరం నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు బత్తుల బలరామకృష్ణ పాల్గొనారని ఎంపీటీసీ భారతి ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా మండలంలోని అన్ని గ్రామాలలోనూ, అన్ని ప్రభుత్వ శాఖల ఆధ్వర్యం లోనూ పర్యావరణ పరిరక్షణ కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నట్లు ఆమె పేర్కొన్నారు.

## మనస్థాపంతో పురుగుల మందు తాగిన తండ్రి, ఇద్దరు పిల్లలు



కోనసీమ బ్యూర్ , జూన్ 04 ( ప్రభాతవార్త ) : అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లా, మలికిపురం మండలం, కేసవపల్లి గ్రామంలో తండ్రి పలివెల నాగేశ్వరరావు (50), కుమారుడు సుమన్ (15), కుమార్తె ప్రశాంతి (13) బుధవారం ఉదయం పురుగుల మందు తాగి అపస్వర స్థితిలో ఉన్నారు. ఆ ముగ్గురుని రాజోలు ఏరియా హాస్పిటల్ కి చుట్టూప్రక్కల వాళ్ళు తరలించారు. నాగేశ్వరరావు భార్య ఐదు సంవత్సరాల క్రితం గల్ఫ్ దేశం వెళ్లి భర్తను పిల్లల్ని పట్టి చుకోవట్లేదని కలత చెంది భర్త, ఇద్దరు పిల్లలుపురుగుల మందు త్రాగా రు.వారు రాజోలు ఏరియా ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతు న్నారు. దీనిపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు.

## లోప ఆలయ అభివృద్ధికి దాత రూ.2 లక్షలు విరాళం

తుని ( రావులపాలెం ) , జూన్ 04 ( ప్రభాతవార్త ) :

తుని మండలం లోప గ్రామంలో వేంచేసి యున్న శ్రీ తలుపులమ్మ అమ్మవారికి కృష్ణా జిల్లా, విజయవాడ వాస్తవ్యులు గంధం రాజేష్ కుమార్, కాసుల దేవి దంపతులు శ్రీ అమ్మవారి ఆలయంలో జరుగుచున్న అభివృద్ధి నిర్మాణ పనులు నిమిత్తం రూ.2 లక్షల రూపాయలు విరాళంగా సమర్పించారు. వీరికి ఆలయ అధ్యక్షులు వేదవంధీతులు శేష వస్త్రంత్ సత్కరించి వేదాశీర్వాచనం అందచేశారు. కార్యాలయ అధికారులు శ్రీ అమ్మవారి చిత్రపటంతో ప్రసాదాలు



అందజేసి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ దాతలు గత మూడు సంవత్సరాలుగా ఇదే నెల నందు శ్రీ అమ్మవారికి విరాళం అందచేయుచూ, ఆలయ అభివృద్ధికి సహకారాన్ని అందచేసిన దాతలను కార్యనిర్వహణాధికారి వారు అభినందించుచూ కృతజ్ఞతలు తెలియచేశారు.

## రైలు దగ్గం కేసు అప్పీలు ఉపసహించడం హర్షణీయం



రావులపాలెం , జూన్ 04 ( ప్రభాతవార్త ) : కాపు రిజర్వేషన్ పోరాటంలో భాగంగా 2021లో తునిలో జరిగిన రైలు దగ్గం కేసులో తనతో పాటు 42 మందిపై రైల్వే శాఖ పెట్టిన కేసుపై అప్పీలు చేస్తూ జారీ చేసిన జీవోను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఉపసహించుకోవడం పట్ల కాపు జీవో నాయకుడు ఆకుల రామకృష్ణ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ విషయం లో తక్షణం స్పందించి జీవో జారీ చేసిన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. రావులపాలెం కాపు కళ్యాణ మండపంలో బుధవారం ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. 2021లో తమపై రైల్వే శాఖ పెట్టిన కేసుకు సంబంధించి పలు మార్లు కోర్టు వాయిదాలకు హాజరయ్యా మని అయితే ఆ ఘటనలో తమపై పెట్టిన

రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపిన ఆకుల

అభియోగాలు నిరూపితం కాలేదని అన్నారు. ఎవరో అరాచక శక్తులు చేసిన పనికి ఉద్యమ నాయకులపై కేసులు పెట్టడం నరికాదని ఆనాడు కేసు కొట్టివేసారన్నారు. దీనిపై కూటమి ప్రభుత్వం హైకోర్టు లో తిరిగి అప్పీలుకి వెళ్ళినట్లు తెలియడంతో తామంతా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు దృష్టికి తీసుకెళ్ళమని చెప్పారు. వెంటనే దీనిపై స్పందించిన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు వెంటనే అప్పీలు ఉపసంహరణ చేస్తూ జీవో జారీ చేసేలా చర్యలు తీసుకున్నారని తెలిపారు. గతంలో ఐదు శాతం రిజర్వేషన్లు కాపులకు అమలు చేసే అవకాశం వచ్చినా పట్టుచుకోని వైసిపీ నాయకులు నేడు ఈ అంశంపై రాద్ధాంతం చేయడం విడ్డూరంగా ఉందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రావులపాలెం శ్రీకృష్ణదేవరాయ కాపు సంఘం అధ్యక్షులు నందం వీర వెంకట సత్యనారాయణ, జక్కంపూడి వెంకట స్వామి, నందం కాశీ విశ్వనాథ్, ఆకుల భీనేశ్వరరావు, సాధనాల సత్యనారాయణ, నందం సూరిబాబు, కె. అమృత్, విజ్జ రాము, కాపు సంఘం నాయకులు పాల్గొన్నారు.

## రోడ్డు ప్రమాదాలపై యువత అప్రమత్తంగా ఉండాలి : ఎస్సై జి వెంకటేశ్వరరావు

రావులపాలెం , జూన్ 04 ( ప్రభాతవార్త ) :

రోడ్డు ప్రమాదాల పట్ల యువత అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఎస్సై జి వెంకటేశ్వరరావు పేర్కొన్నారు. బుధవారం మండలంలోని ఎన్. అగ్రహారంలో జిల్లాఎస్సీ బిందు మాధవ్ ఉత్తర్వులు మేరకు, పెద్దాపురం డిఎస్సీ శ్రీహరి రాజు సూచన మేరకు, ప్రతిపాదు సిబి నాగ సూర్య అప్పారావు ఆధ్వర్యంలో ఎస్సై జి వెంకటేశ్వర రావు అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆన్లైన్ మోసాలు, సైబర్ క్రైమ్స్, పోక్స్ కేసులు, ఆసాంఘిక కార్యకలాపాలు, కోడిపందాలు, సారా



తయారీ పై ఆయన అవగాహన కల్పించారు. యువత చెడు వ్యసనాలలోకై జీవితాన్ని నాశనం చేసుకోవద్దని ఆయన వెల్లడించారు. ముఖ్యంగా ద్విచక్ర వాహనంపై రోడ్డు ప్రయాణించేటప్పుడు సునిచి బోర్డలను పరిగణన లోకి తీసుకుని ప్రయాణించాలన్నారు. ప్రతి ఒక్కరు హెల్మెట్లను విధిగా ధరించాలన్నారు. హెల్మెట్లో ప్రమాదం నుండి బయటపడవచ్చునని ఎన్ఐఐ పేర్కొన్నారు.

## డీఎస్సీ రామారావు సేవలు అభినందనీయం..పలువురు అడిషనల్ ఎస్సీలు ప్రశంసలు

ఉమ్మడి తూర్పుగోదావరి జిల్లా బ్యూర్ , జూన్ 04 ( ప్రభాతవార్త ) :

పోలీసు శాఖలో నలభై సంవత్సరాల పాటు విశేష సేవలందించిన రాజమహేంద్రవరం సిబి డిఎస్సీ చిలకా వెంకట రామారావు సేవలు అభినందనీయమని పలువురు అడిషనల్ ఎస్సీలు ప్రశంసించారు. గత నెల 31న పదవీ విరమణ చేసిన రామారావు కు మంగళవారం రాత్రి రాజమహేంద్రవరం వివి గార్డెన్స్ ఫంక్షన్ హాల్ లో పదవీ విరమణ

వేడుక జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిలుగా విచ్చేసిన తూర్పు గోదావరి జిల్లా అడిషనల్ అడిషనల్ ఎస్సీ ఎన్.బి.ఎమ్. మురళీ కృష్ణ, సిబి డిఎస్సీ చిలకా వెంకట రామారావు సేవలు అభినందనీయమని పలువురు అడిషనల్ ఎస్సీలు ప్రశంసించారు. గత నెల 31న పదవీ విరమణ చేసిన రామారావు కు మంగళవారం రాత్రి రాజమహేంద్రవరం వివి గార్డెన్స్ ఫంక్షన్ హాల్ లో పదవీ విరమణ లో చేసిన సేవలను కొనియాడారు. పోలీస్ అధికారిగా సుదీర్ఘ కాలం పాటు పనిచేసినప్పటికీ ఎక్కడా ఎలాంటి వివాదానికి తావు లేకుండా పదవీ విరమణ చేశారన్నారు. ప్రస్తుత రోజుల్లో ఇలా ఎలాంటి మరకలు లేకుండా బయటపడటం ఆనాధ్యమైనదని వారు పేర్కొన్నారు



రు, అలాగే రామారావుతో పాటు పనిచేసిన అడిషనల్ ఎస్సీలు గాను, డిఎస్సీలు గాను పదవీ విరమణ చేసిన అరిటాకుల శ్రీనివాసరావు, పసుపులేటి రామారావు, ఆవుల సుబ్బారావు, వీరారెడ్డి, పి.బి గోపాలరావు, కొత్తపేట డిఎస్సీ సుంకర మురళీమోహన్, తూర్పుగోదావరి జిల్లా విద్యుత్ శాఖ ఎస్సీ తిలక్, డిప్యూటీ డిఎం.పాన్.హా. డాక్టర్ కోమలి, రాష్ట్ర తెలుగు రైతు కార్యదర్శి ఆకుల రామకృష్ణ, జనసేన నాయకులు రాజకొండ శ్రీనివాస్, పలు శాఖల అధికారులు, ఉద్యోగులు రామారావు బంధుమిత్రులు ఆదివారం ఈ పదవీ విరమణ వేడుకలకు విచ్చేశారు. రామారావు, సుజాత దంపతులను గజమాలలు, శాలువాలతో ఘనంగా సత్కరించారు.

మల్లెపూవు తెల్లదనం వేడికి ఉపశమనం మనసు మెచ్చే మెత్త దనం.. చలివేళ వెచ్చని కవచం పొందూరు ఖద్దరు అనగానే ఈ ఉపమానాలన్నీ గుర్తొచ్చాయి. రాజనాసికీ ప్రతీకే.. అందుకే ఎంతోమంది రాజకీయ నాయకులు, తారల నేత్రంగానూ వెలుగొందింది. శ్రీకాళ్యాణికి మరుగుమైన ఈ నేత ఇప్పుడు అనంతపురం లోనూ సిద్ధమవుతోంది. ఆదరణ కరమైన మహిళలకు ఉపాధినిస్తోంది. కొన్ని దశాబ్దాల క్రితం దేశంలో అందరూ నూలు వదిలి దుస్తులను తయారుచేసుకునేవారు. బ్రిటిష్వారు అడుగుపెట్టాక వివిధ రకాల వస్త్రాలకు ఆదరణ పెరిగింది. నేటి తరంలో కూడా ఎన్ని రకాల దుస్తులున్నా ఆలోగ్యం, పర్యావరణంపై ప్రేమ లాంటి కారణాలతో సహజ ఖాదీ వస్త్రాల కోసం వెతుకుతోంది. దీన్నే



బెరళ్లు, కాయలు, పండ్ల వంటి వాటితో తయారు చేసే రంగులు అద్భుతం. తరవాత మగ్గంపై వస్త్రాలను నేస్తారు. దుస్తులుగానూ రూపొంది స్తున్నారు. చంటి పిల్లలకోసమూ ప్రత్యేక పట్టుబాలు, టవళ్లు, దుప్పట్లను తయారుచేస్తున్నారు. వీటిని వివిధ పట్టుబాలు, నగరాల్లో స్టాల్స్ ఏర్పాటు చేసి సంఘ మహిళల విక్రయిస్తున్నారు. ముడినూలు దిగుమతి నుంచి వస్త్రాలు విక్రయించడం వరకు అన్ని వీళ్లే చూసుకుంటారు. గతంలో వ్యవసాయ పనులకు వెళ్లేదాన్ని కుటుంబమంతా కష్టపడినా పూట గడిచేది కాదు. తెలిసినవాళ్ల ద్వారా 2017లో చేసే అంభంలో చేశారు. పని నేర్పడమే కాదు, ఆత్మస్థైర్యాన్ని అందించారు టింబి క్రమినిధులు. ఇప్పుడు పిల్లలను చక్కగా చదివించుకుంటున్నా. మహిళలం అంతా సంపదీతంగా సాగడం గొప్పగా అనిపిస్తుంది అని చెబుతారు రాజేశ్వరి. మరో సభ్యురాలు చంద్రకా.. 'కూలి పనులకు వెళ్లేదాన్ని, పనులు లభించని రోజుల్లో కుటుంబ పోషణ కష్టమయ్యేది. ఇప్పుడు నేత పనితో నెలకు రూ.13500 వేతనం అందుకుంటున్నా. వస్త్రాల తయారీ మాత్రమే కాదు, మధ్యవర్తులు లేకుండా మేమే మార్కెటింగ్ చేసుకుంటున్నాం. ఇక్కడ ఆదరణ సమానమే. భేదాభిప్రాయాలకు చోటివ్వం అంటారు. □

### ఖద్దరులో 'టింబక్కు వీప్స్' మహిళలు!

గమనించింది టింబక్కు కలెక్టివ్ సంస్థ. అనంతపురం జిల్లా వెన్నెకోత్తపల్లి వారి గ్రామాల్లో కుటుంబ సభ్యుల ఆదరణకు నోచుకోని, సహజంలో హాకీను గుర్తుచేస్తూ, పూట గడవని స్థితిలో ఉన్న మహిళలను ఎంపిక చేసింది. వారికి 2007 నుంచి నేతలో శిక్షణనిచ్చింది. పూర్వయ్యక ఆ మహిళలంతా 2011లో టింబక్కు బ్రాండ్ చేసే సంఘంగా ఏర్పడ్డారు. ముడి నూలు, సహజ రంగులు, పర్యావరణహిత సాంకేతికతను అనుసరిస్తూ మగ్గలపై పత్తి ఉత్పత్తులను తయారు చేస్తున్నారు. చీరలు, దుప్పట్లు, చొక్కాలు, పంచెలు ఇలా పలు రకాలుగా తయారు చేసి, 'టింబక్కు వీప్స్' పేరుతో విక్రయిస్తున్నారు. సహజ సిద్ధమైన వస్త్రాలతో ఆర్థిక ప్రగతివైపు అడుగులు వేస్తున్నారు. తయారు చేయాలని దిశ్చయించి ఎప్పటికప్పుడు వారికి అవగాహన కల్పిస్తున్నారని సంస్థ ప్రతినిధులు. ఆసక్తి ఉన్న మహిళలకు చేరుకోని శిక్షణని కొనసాగిస్తున్నారు. కావాలని ముడినూలును పొందారు నుంచి తెప్పిస్తున్నారు. దాన్ని పలు విధాలుగా శుభ్రపరిచి... చెట్లు, ఆకులు,

## ప్రధాని మెచ్చిన రిషిక

గ్రామీణ నేపథ్యం... మధ్యతరగతి కుటుంబం... గోగడ రిషిక కలలకు ఇవేమీ అందకుండా కాలేదు. కళలో రాజించాలంటే పట్టుదల, అమ్మ వెచ్చిన మాటలే అవసరం. జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు తెచ్చుకొన్నాడు. ప్రధాని మోడీ ప్రసంగాలు అందుకునేలా చేశాడు. తాజాగా ముంబయిలో జరిగిన అంతరంగ ఉత్సవాలలో వేలమందితో పోటీపడి బంగారు పతకాన్ని గెలుచుకున్న రిషిక అంతరంగమిది. మాది విజయనగరం దగ్గర ఎస్.కోట. ప్రస్తుతం విశాఖలోని కేంద్రీయ విద్యాలయంలో 12వ తరగతి చదువుతోంది. నాన్న అప్పారావు ప్రైవేటు కళాశాలలో గుమాస్తాగా పనిచేస్తున్నారు. అమ్మ బి. రామలక్ష్మి ఆర్ట్స్ అండ్ డ్రాఫ్ట్ టీచర్. ఇంట్లో ఎవరికీ

సంగీతం, నాట్య రంగాలతో సంబంధం లేదు. కానీ నాకు దాన్లు అంటే ఇష్టం. దాన్ని గుర్తించి అమ్మే నాకు శిక్షణ ఇప్పించింది. తన ప్రోత్సాహంతోనే ఎనిమిదేళ్ల వయసు నుంచి కూచిపూడి నేర్చుకుంటున్నా. మొదట్లో రోజూ శిక్షణ తీసుకునేదాన్ని. కానీ ఇప్పుడు చదువునీ, నృత్యాన్నీ సమన్వయంతో వారానికి నాలుగు సాయంత్రాలు దీనికి కేటాయిస్తున్నా. ఇది నాకు వ్యాపకం మాత్రమే కాదు... ఒత్తిడికి మూత్రం కూడా. అవకాశం అలా.. విశాఖ క్లాస్టర్ స్థాయిలో జరిగిన పోటీల్లో విజయం సాధించింది. తర్వాత హైదరాబాద్లో రిజియల్ లెవెల్లో



పాల్గొన్నా... జాతీయ స్థాయికి ఎంపికయ్యా. ఢిల్లీ కళా ఉత్సవాలలో పాల్గొని బంగారు పతకం సాధించాను. దీనితో దేశ రాజధానిలో గుర్తింపు లభించింది. దీని ద్వారానే ముఖ్యమంత్రి ప్రధాని మోడీ ముఖాముఖి సీట్లోనే 'పరిష్కా ప్లె చిల్డ్రన్ కార్యక్రమంలో పాల్గొనే అవకాశం దక్కింది. అందులో నా ప్రత్యేక నృత్య ప్రదర్శనను ఏర్పాటు చేశారు. అక్కడ ప్రధాని మోడీ బాగా చేశాడు అని ప్రశంసించడం మరవిపోలేను. చదువు కంటూ, నృత్యరీతులపై అధ్యయనం చేయడమే నా లక్ష్యం. బెంగళూరులోని ఆర్ట్స్ అండ్ సైన్స్ కాలేజీలో జరిగిన కూచిపూడి జాతీయ పోటీల్లో నృత్య ప్రయోగ అవార్డు సాధించా. మినీస్ట్రీ ఆఫ్ కల్చర్ ఆధ్వర్యంలో 2023లో రూట్స్ టు రూట్స్ సాంస్కృతిక నృత్య విభాగంలో రెండో స్థానంలో నిలిచా. 2019లో ఆల్ ఇండియా ఇంటర్ స్కూల్ పోటీల్లో ప్రతిభా అవార్డును గెలుచుకున్నా. □



## కెంపుల అందం కొత్తగా..



అమ్మమ్మల కాలంలో ఓ వెలుగు వెలిగిన కెంపులు, తెల్ల రాళ్ల నగలు గుర్తున్నాయా? నిన్న మొన్నటి పరకూ వీటిని ఓల్డ్ ఫ్యాషన్ అని చిన్న చూపు చూశాం. కానీ, కాలంతోపాటు అభిరుచులూ మారిపోతాయి కదా! అలా కాలచక్రం గిర్రున తిరిగిపోయింది. ఇప్పుడు మళ్లీ వీటి హవా మొదలైంది. ముఖ్యంగా ఇవి జత కట్టి మరీ చూపరులను కట్టివడేస్తున్నాయి. అందుకే, ఇటు సంప్రదాయ వేడుకలైనా, అటు ప్యూజన్ పార్టీలైనా రూపొందిన స్టాన్స్ చేసిన కాంటినెంట్లతో మా ఓటు అంటింది యువతరం. సింపుల్ చోకర్లు, గాజులు మొదలగునవి... కళాత్మకంగా తీర్చిదిద్దిన పూలు, లతలతో డిజైన్ చేసిన నెక్లెస్లు, ఉంగరాలు, హారాలు ఒకటిమిటి అన్నింటా వీటిపై చేయి. మరి ఇంకెందుకాలన్నం... వీటిని ఎంచుకుని ధరించి మురిసిపోవడమే తరువాయి. బాగా ఉన్నాయి కదూ!



శీతలంలో బెల్లానికి మించిన దివ్యోషధం మరొకటి ఉండదేమో! వ్యాధినిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉండే కాలంలో బెల్లం వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకుంటుంది. శ్వాసకోశ ఇబ్బందులు రాకుండా

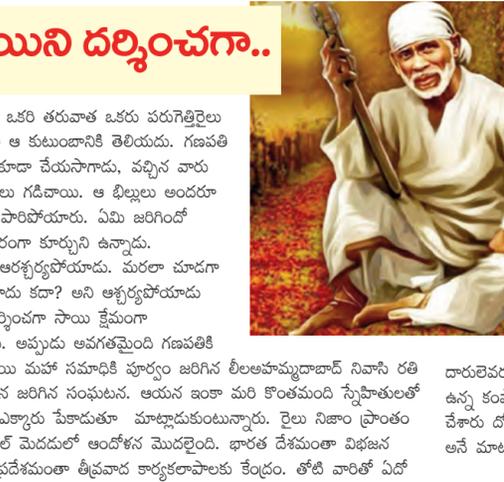
## వ్యాధినిరోధక శక్తినిచ్చే బెల్లం!



ఉండే దుకా ఉపకరిస్తుంది. \* బెల్లం శరీరంలోని వ్యర్థాలను బయటకు నెట్టేస్తుంది. కాలేయంపై భారం పడకుండా చేస్తుంది. అందుకే భోజనం తర్వాత ఒక చిన్నబెల్లం ముక్క తింటే మంచిదే. \* జలుబు దగ్గుపంటివి చికాకు పెట్టే శుద్ధి చేసే గుణం ఉంది. రోజూ ఓ చిన్నముక్క తింటే రక్తంలోని వోపాలు తొలగిపోతాయి. బిపిని అదుపులో ఉంచుతుంది. \* దీనిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల రక్తహీనతను తగ్గించి, ఇన్ఫెక్షన్లను దరిచేరకుండా చూస్తాయి. కీళ్లనొప్పులు రాకుండా ఉంటాయి. \* ప్యాక్షరీలు, కాలిషియం ఎక్కువగా ఉండే చొట్ల పనిచేసేవాళ్ల బెల్లాన్ని తింటే ఉపరితెత్తుల్లో ఉన్న వ్యర్థాలు బయటకు పోయి శరీరానికి మేలు జరుగుతుంది. \* నెలసరి రోజుల్లో తీర్చిదిద్దిన కడుపునొప్పిలో బాధపడేవారు రోజూ బెల్లం తింటే నొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది. □

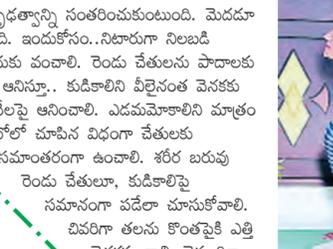
## సాయిని దర్శించగా..

గణపతి దోండ్ కడం కుటుంబంలో సహా నాసిక్నుండి మన్నాడ్ పోతున్నాడు పిరిడిలో సాయిని దర్శించాలని. ఆ రైలు పెట్టెలో వీరు తప్ప మరెవ్వరూ లేరు. అడవి గుండా పోతోంది రైలు. భిల్లులు ఒకరి తరువాత ఒకరు పరుగెత్తిరైలు లోకపు ప్రయాణికులను దోచుకోవడానికి వారు దొంగలని ఆ కుటుంబానికి తెలియదు. గణపతి భక్త మార్గ ప్రదీపన పెద్దగా చదువుతున్నాడు, భజనలు కూడా చేయసాగాడు, వచ్చిన వారు కూడా భజనలో పాలుపంచుకుంటారని. అయిదు నిమిషాలు గడిచాయి. ఆ భిల్లులు అందరూ ఒకరి తర్వాత ఒకరు ఎవరో తరుముతున్నట్లు రైలు దిగి పారిపోయారు. ఏమి జరిగిందో గణపతికి అర్థంకాక వెనుతిరిగి చూడగా ఒక ఫకిరు గంభీరంగా కూర్చుని ఉన్నాడు. ఎక్కెముందునీ ఫకిరు ఇప్పుడు ఎలా వచ్చినట్లు? అని అశ్చర్యపోయాడు. మరలా చూడగా ఫకిరు అక్కడలేదు. ఇదంతా కల కాదు కదా? అని అశ్చర్యపోయాడు. గణపతికి. పిరిడి చేరి సాయిని దర్శించగా సాయి క్షేమంగా ప్రయాణించాడా? అని అడిగాడు. అప్పుడు అవగతమైంది గణపతికి సాయియే ఆ ఫకిరీ. ఇది సాయి మహా సమాధికి పూర్వం జరిగిన లీల అవగామ్యుడాదాదా నివాసి రతి విమనలాలకు మే 22, 1948న జరిగిన సంఘటన. ఆయన ఇంకా మరీ కొంతమంది స్నేహితులతో అవగామ్యుడాదాదా పోవడానికి రైలు ఎక్కారు పేదాడుతూ మాట్లాడుకుంటున్నారని. రైలు నిజాం ప్రాంతం దాటింది. గుల్బర్గా చేరింది. రతిలాల్ మొదలులో ఆందోళన మొదలైంది. భారత దేశమంతా విభజన సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కొంటోంది. ఆ ప్రదేశమంతా తీవ్రవాద కార్యకలాపాలకు కేంద్రం. తోటి వారితో ఏదో



అశ్వం అంటే గుర్రం.. సంచలం అంటే కడలడం. ఈ ఆసనం వేరుడం వల్ల తొడల నుంచి ఛాతీ భాగం వరకు శరీరం దృఢత్వాన్ని సంతరించుకుంటుంది. మొదట చుక్కా మారుతుంది. ఇందుకోసం.. నిటారుగా నిలబడి శరీరాన్ని ముందుకు వంచాలి. రెండు చేతులను పాదాలకు ఇరువైపులా ఆనిస్తూ.. కుడికాలిని వీల్చినంత వెనకకు వాచి, నేలపై ఆనించాలి. ఎడమకాలిని మాత్రం ఖోటోలో చూపి విధంగా చేతులకు సమాంతరంగా ఉంచాలి. శరీర బరువు రెండు చేతులూ, కుడికాలిపై సమానంగా పడేలా చూసుకోవాలి. చివరిగా తలను కొంతపైకి ఎత్తి వెనకకు వాల్చి నెమ్మదిగా శ్వాస తీసుకుంటూ, కంటి చూపును రెండు కనుబొమల మధ్య వేవూత బెల్లం కొంచెం ఉప్పు కారం చేసి కొద్దిగా నీరు కలిపిసూరండి పచ్చడిలా ఆహారములో తింటే కడుపులో త్రిముల పోషకమేకాక జీర్ణశక్తిని కలిగించి ఆకలిని పుట్టిస్తుంది. + అన్నం మెత్తబడినపుడు కొద్దిగా క్యారెట్లతోరు వేయండి. పొడిపొడిగా ఉంటుంది. + నా వయస్సు 45 సంవత్సరాలు. నిత్యం నాలో ప్రతి కూల భావాలు చెలరేగుతుంటాయి. మా బంధువులు అందరికంటే మాకు ఆస్తి పాస్సులు అధికం తక్కువ. మా వారు ప్రభుత్వ ఉద్యోగం చేస్తున్నప్పటికీ వచ్చే జీతం ఖర్చులతో చాలడం లేదు. మాకు ఇద్దరు అమ్మాయిలు పెద్దమ్మాయి బి.బెకే, చిన్నమ్మాయి ఇంటర్ చదువుతున్నది. ఇప్పటి వరకు వారికోసం పదిగ్రామీలు బంగారం కూడ కొనలేదు. భవిష్యత్తులో వారికి మంచి సంబంధాలు చూసిపెట్టి చేయడం కూడ కష్టమే. నేను డిగ్రీ వరకు చదివినా ఉద్యోగం చేయకుండా గృహిణిగా మిగిలిపోయాను. మా కాలనిలో కొందరు మహిళలు ఒంటి నిండా నగలు ధరించి పెట్టెళ్లు పేరంటాళ్లకు వస్తుంటారు. అలాంటి సమయంలో కొంత భాద్యకలుగుతుంది. నేను దురదృష్టవంతు రానినని భాద్య కలుగుతుంది. సంపాదన చేతకాని నా భర్త మీద కోపం వస్తుంది. ఇలా ఆలోచించడం తప్పని అనిపించినా ఆపుకోలేక పోతున్నాను. యోగ, ధ్యానం సాధన చేసే ఇలాంటి ఆలోచనలు తగ్గిపోతాయని నా స్నేహితురాలు ఒకామె చెప్పారు. దీనితో గత పదిహేను రోజులుగా ఒక యోగ కేంద్రంలో ఆసనాలు సాధన చేస్తున్నాను. దీనివల్ల భాద్యకో ముందుకంటే బాగా నిద్రపడుతున్నది. మానసిక ఆందోళన, ఒత్తిడికూడా తగ్గింది. అయితే ఆలోచనలు మాత్రం అలాగే

## బద్ధకాన్ని తగ్గించే ఆసనం



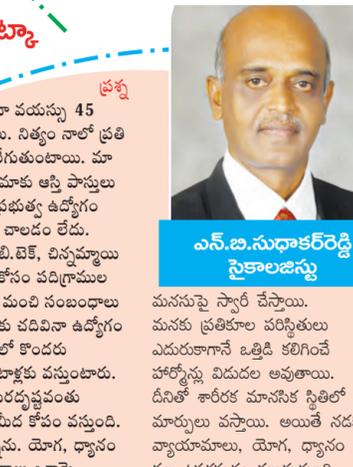
నిలిపి ఉంచాలి. ఈ భంగిమలో ఇరవై సెకండ్లు ఉంచాలి. మకరాసనంలో కాసిపు విశ్రాంతి తీసుకుని, మరోవైపు ప్రయత్నించాలి. చివరిగా శవాసనంలో విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. బద్ధకం, అలసట, నీరసం వంటివి దూరం అవుతాయి. సయాటికా, నెలసరి సమస్యలు, ఉన్నవారికి ఈ ఆసనం బాగా పనిచేస్తుంది. వాతపు నొప్పులను దూరం చేస్తుంది. మెకాళ్ల నొప్పిలా, మెడకు గాయాలైనవారు, డ్రెస్టింగ్ సమయంలోనూ ఈ ఆసనానికి దూరంగా ఉండాలి. దీంతోపాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల పుష్కలంగా ఉండే ఆకుకూరలు, కాయగూరలను ఎక్కువ తీసుకోవాలి. చిలగడదుంప, ప్రైవేట్స్, నవ్వు.. వంటి వాటిలో ఇవి ఎక్కువ ఉంటాయి. చల్లటి ఆహారపదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి. □



వయస్సు 45 సంవత్సరాలు. నిత్యం నాలో ప్రతి కూల భావాలు చెలరేగుతుంటాయి. మా బంధువులు అందరికంటే మాకు ఆస్తి పాస్సులు అధికం తక్కువ. మా వారు ప్రభుత్వ ఉద్యోగం చేస్తున్నప్పటికీ వచ్చే జీతం ఖర్చులతో చాలడం లేదు. మాకు ఇద్దరు అమ్మాయిలు పెద్దమ్మాయి బి.బెకే, చిన్నమ్మాయి ఇంటర్ చదువుతున్నది. ఇప్పటి వరకు వారికోసం పదిగ్రామీలు బంగారం కూడ కొనలేదు. భవిష్యత్తులో వారికి మంచి సంబంధాలు చూసిపెట్టి చేయడం కూడ కష్టమే. నేను డిగ్రీ వరకు చదివినా ఉద్యోగం చేయకుండా గృహిణిగా మిగిలిపోయాను. మా కాలనిలో కొందరు మహిళలు ఒంటి నిండా నగలు ధరించి పెట్టెళ్లు పేరంటాళ్లకు వస్తుంటారు. అలాంటి సమయంలో కొంత భాద్యకలుగుతుంది. నేను దురదృష్టవంతు రానినని భాద్య కలుగుతుంది. సంపాదన చేతకాని నా భర్త మీద కోపం వస్తుంది. ఇలా ఆలోచించడం తప్పని అనిపించినా ఆపుకోలేక పోతున్నాను. యోగ, ధ్యానం సాధన చేసే ఇలాంటి ఆలోచనలు తగ్గిపోతాయని నా స్నేహితురాలు ఒకామె చెప్పారు. దీనితో గత పదిహేను రోజులుగా ఒక యోగ కేంద్రంలో ఆసనాలు సాధన చేస్తున్నాను. దీనివల్ల భాద్యకో ముందుకంటే బాగా నిద్రపడుతున్నది. మానసిక ఆందోళన, ఒత్తిడికూడా తగ్గింది. అయితే ఆలోచనలు మాత్రం అలాగే

## వ్యధ దృక్పథం మార్చుకోండి

ఉన్నాయి. దీనితో తగిన ఆందోళన, ఒత్తిడి మళ్లీ పెరుగుతున్నది. ధ్యానం చేసే సమయంలో ఆలోచనలు నియంత్రించుకోవాలి గుర్తు చెప్పాలి. అయినా కళ్లు మూసుకున్నప్పటికీ ప్రతికూల భావాలు మనసులో మెదలుతున్నాయి. చివరకు, చిరకాల కోపం అలాగే ఉంది. మరొక స్నేహితురాలి సలహాతో డాక్టరును కలసి పరీక్షలు చేయించాను. రకపోటు మధుమేహం భార్యలో ఉందని చెప్పారు. అనవసర ఆలోచనలు తగ్గించుకుని, యోగ, ధ్యానం సాధన చేయమని సలహా ఇచ్చారు. ఇంకొకటి రోజులు చూసి మార్పు రాకపోతే సైకియాట్రిస్టును కలసి మందులు వాడమని చెప్పారు. ఈ దశలో నాలో కలిగి ప్రతికూల భావాలు తగ్గించుకోనే మార్గం చెప్పండి. - ఒక సోదరి. జవాబు : అమ్మా మీ సమస్య అర్థం అయ్యింది. ప్రతికూల ఆలోచనలు భయం, ఆందోళన, ఒత్తిడికి కారణంగా పరిణమిస్తాయి. ప్రతికూల భావాలకు దృక్పథంలో లోపం కారణం అనవచ్చు. ఆశలు, ఆకాంక్షలు, లక్ష్యాలు, ఆలోచనలు, ప్రవర్తన లాంటి పలు అంశాలకు దృక్పథమే మూలం. పెంపకం, పెరిగిన వాతావరణం, జ్ఞానం, అనుభవం, హాస్యం తదితర అంశాలు దృక్పథాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంటాయి. మనం ఎంత వద్దనుకున్నా కాదనుకున్నా వరసరాయి, హాస్యాన్ని మన తగ్గించినా, మంట ఆరేగిన సాయి పొంగవు. యోగ, ధ్యానం, వ్యాయామలు సాగి సాయి సీట్లు చల్లినట్లుగా భావించాలి. అయితే దృక్పథం మార్చుకుని, వివేకం పెంచుకోవడం ద్వారా మంట ఆరేగినట్లుగా భావించాలి. కాబట్టి ముందు మీరు వాస్తవికంగా మీ సమస్యలను విశ్లేషించండి. సామాజిక దృష్టి ఉండే పరిస్థితులలో. ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలు ఆలోచించండి. సానుకూల పరిస్థితులను సృష్టించుకోండి మొత్తంగా దృక్పథం మార్చుకోవడం ప్రతికూల ఆలోచనలు అగ్గిపోతాయి. □



వ్యధ దృక్పథం మార్చుకోండి ఉన్నాయి. దీనితో తగిన ఆందోళన, ఒత్తిడి మళ్లీ పెరుగుతున్నది. ధ్యానం చేసే సమయంలో ఆలోచనలు నియంత్రించుకోవాలి గుర్తు చెప్పాలి. అయినా కళ్లు మూసుకున్నప్పటికీ ప్రతికూల భావాలు మనసులో మెదలుతున్నాయి. చివరకు, చిరకాల కోపం అలాగే ఉంది. మరొక స్నేహితురాలి సలహాతో డాక్టరును కలసి పరీక్షలు చేయించాను. రకపోటు మధుమేహం భార్యలో ఉందని చెప్పారు. అనవసర ఆలోచనలు తగ్గించుకుని, యోగ, ధ్యానం సాధన చేయమని సలహా ఇచ్చారు. ఇంకొకటి రోజులు చూసి మార్పు రాకపోతే సైకియాట్రిస్టును కలసి మందులు వాడమని చెప్పారు. ఈ దశలో నాలో కలిగి ప్రతికూల భావాలు తగ్గించుకోనే మార్గం చెప్పండి. - ఒక సోదరి. జవాబు : అమ్మా మీ సమస్య అర్థం అయ్యింది. ప్రతికూల ఆలోచనలు భయం, ఆందోళన, ఒత్తిడికి కారణంగా పరిణమిస్తాయి. ప్రతికూల భావాలకు దృక్పథంలో లోపం కారణం అనవచ్చు. ఆశలు, ఆకాంక్షలు, లక్ష్యాలు, ఆలోచనలు, ప్రవర్తన లాంటి పలు అంశాలకు దృక్పథమే మూలం. పెంపకం, పెరిగిన వాతావరణం, జ్ఞానం, అనుభవం, హాస్యం తదితర అంశాలు దృక్పథాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంటాయి. మనం ఎంత వద్దనుకున్నా కాదనుకున్నా వరసరాయి, హాస్యాన్ని మన తగ్గించినా, మంట ఆరేగిన సాయి పొంగవు. యోగ, ధ్యానం, వ్యాయామలు సాగి సాయి సీట్లు చల్లినట్లుగా భావించాలి. అయితే దృక్పథం మార్చుకుని, వివేకం పెంచుకోవడం ద్వారా మంట ఆరేగినట్లుగా భావించాలి. కాబట్టి ముందు మీరు వాస్తవికంగా మీ సమస్యలను విశ్లేషించండి. సామాజిక దృష్టి ఉండే పరిస్థితులలో. ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలు ఆలోచించండి. సానుకూల పరిస్థితులను సృష్టించుకోండి మొత్తంగా దృక్పథం మార్చుకోవడం ప్రతికూల ఆలోచనలు అగ్గిపోతాయి. □





