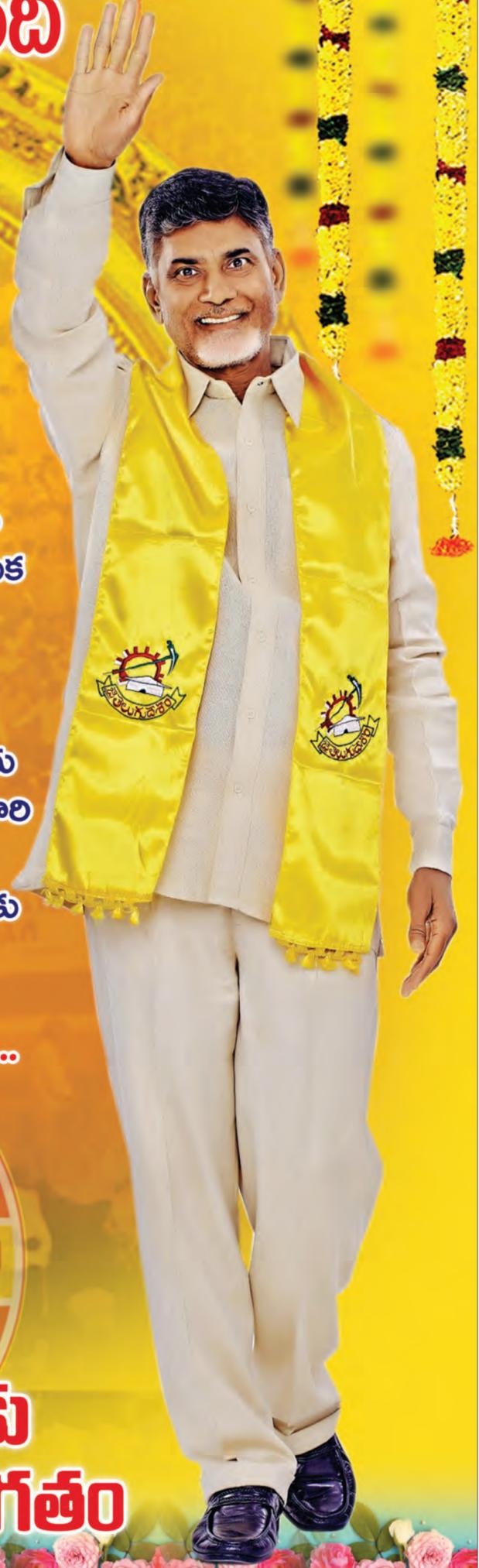




## తెలుగుదేశం పిలుస్తోంది రా.. కదలిరా...!



అంగరంగ వైభవంగా, పసుపుదళం పులకించగా తెలుగుదేశం మహావేడుక **మహానాడు** మన తెలుగుజాతి ఔన్నత్యాన్ని చాటి చెప్పిన యుగ పురుషుడు విశ్వవిఖ్యాత నటరత్న పద్మశ్రీ స్వర్ణీయ **నందమూరి తారక రామారావు** గారి జయంతి సందర్భంగా వైభవంగా జరుగుతున్న ఈ పండుగకు తెలుగింటి ఆడపడుచులకు, అన్నతమ్ముళ్ళకు, అక్కచెల్లెమ్ములు అందరికీ **స్వాగతం... సుస్వాగతం...**



### కడప గడపకు స్వాగతం-సుస్వాగతం



# INDOSOL™

Indosol Solar Pvt. Ltd.  
A Subsidiary of  
SHIRDI SAI ELECTRICALS LTD.

Corporate office: Galaxy by Auro Realty, 16th Floor, A Wing, Opp: IKEA, Rayadurgam, HYDERABAD - 500081, TELANGANA  
Email : contact@indosolsolar.com Contact : 091547 13338 www.indosolsolar.com





# నేరస్తులకు ఎపిలో చోటులేదు

మంగళవారం కడపలో జరిగిన టిడిపి మహానాడుకు అసభ్యులుగా పాల్గొనడం ఆపాదించారు



### నా తెలుగు కుటుంబం పేరిట 6 శాసనాలు కడపలో ఉక్కు ఫ్యాక్టరీకి 'జిందాల్' ముందుకొచ్చింది : మంత్రి లోకేశ్

కడప మే 27, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: నగరం వేదికగా తెలుగుదేశం పార్టీ ఆధ్వర్యంలో మూడు రోజుల జరుగు మహానాడు ఘనంగా ప్రారంభమైంది. మంగళవారం టిడిపి జాతీయ అధ్యక్షుని హాజరులో చంద్రబాబు ఆరంభ ఉపన్యాసం చేశారు. అనంతరం మంత్రి లోకేశ్ కీలక ప్రసంగం చేశారు. గత ప్రభుత్వం ఆసెస్మెంట్ తర్వాత అసభ్యులను నింపారు. మేము జగన్ కుటుంబాన్ని ఒక్క...

కడప మే 27, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: గత ఏడాది అధికారం చేపట్టాక తెలుగుదేశం పార్టీ మొదటగా కడపలో తలపెట్టిన మహానాడు గురువారం కడప గడపలో అట్టహాసంగా ప్రారంభమైంది. ఏపి, తెలంగాణ రాష్ట్రాలకు చెందిన ఆ పార్టీ అతిథిర మహారథులు, మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు తదితర నేతలు హాజరు కాగా మొదటి రోజు సభ వైభవంగా ప్రారంభమైంది. ఈ సందర్భంగా ఆ పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షుడు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు మాట్లాడుతూ తెలుగుదేశం పార్టీ పని అయిపోయిందన్న వారి పని అయిపోయిందే తప్ప తమపార్టీ జైండా రెపరెపలాడు తూనే ఉండవచ్చు. గత ఎన్నికల్లో బీజేపి, జనసేన పార్టీలలో కలిసి ఘన విజయాన్ని అందుకున్నామని చెప్పారు. అన్నదాత సంక్షేమానికి పెద్దపీట వేస్తున్నామన్నారు. హంద్రీనావా ఈ ఏడాదిలో పూర్తి చేయడంతోపాటు పోలవరం బనకర్ల ప్రాజెక్టును పూర్తి చేసి సీమకు సాగునీరు అందించి ఇక్కడి రైతులను ఆదుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. రాయలసీమను హార్వెస్టింగ్ హాబీగా మారుస్తామని, కోస్తాంధ్రలో ఆక్సా కల్చర్ అభివృద్ధి చేస్తామని భరోసా ఇచ్చారు. పొగాకు రైతుకు గిట్టుబాటు ధర కల్పిస్తామన్నారు. కేంద్రం ఇచ్చే నిధులలో కలిపి ప్రతి ఏడాది మూడు విడతల్లో రైతులకు అన్నదాత సుఖిభవం కింద జమ చేస్తామని తెలిపారు. >>2

### అవినీతిపై పోరాడిన పార్టీ టిడిపి పెద్దనోట్లను రద్దు చేయడం అవసరం పాలిశ్రామికవేత్తల్లో నమ్మకం కలిగించాం

### సీమను హార్టికల్చర్ హాబీగా చేస్తాం కడప మహానాడులో పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షుడు, సిఎం చంద్రబాబు



## రాష్ట్రాన్ని తాకిన 'నైరుతి' కావలిదాకా విస్తరణ రెండు, మూడు రోజులు భారీ వర్షాలు

విజయవాడ, మే 27, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: నైరుతి రుతుపవనాలు రాష్ట్రంలోకి ప్రవేశించాయి. తొలుత అందమానకు వచ్చిన రుతుపవనాలు కేరళను తాకింది. అనంతరంగా రాయలసీమ ప్రాంతంలోకి 16 గంటల ముందు ప్రవేశించాయి. వాతావరణ శాఖ అంచనాలకు భిన్నంగా 10 రోజుల ముందే తొలకరి వలకరించడం ప్రత్యేకం. వార్షిక వర్షపాతం తోంది. ప్రస్తుతం రుతుపవనాలు సీమలో ఎక్కువ ప్రాంతాలు, దక్షిణ కోస్తాలో కావలి వరకు విస్తరించాయి. సాధారణంగా జూన్ బిలో తేదీ నాటికి రాయలసీమ, దక్షిణ కోస్తాలో రుతుపవనాలు ప్రవేశించాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఈ దాది ఆరేదియో సమయంలో, బంగాళాఖాతంలో అనకూల వాతావరణం నెలకొనడంతో వదిలిపోవడం ముందుగానే వచ్చింది. గత ఏడాది జూన్ రెండో తేదీన రాయలసీమ, దక్షిణ కోస్తాలో రుతుపవనాలు >>2



### అపికి ఒకరు తెలంగాణకు ముగ్గురు హైకోర్టు జడ్జిల బదలి

### 'సుప్రీం' కొలిజియం సిఫారసు న్యూఢిల్లీ, మే 27: దేశవ్యాప్తంగా పలు రాష్ట్రాల హైకోర్టు న్యాయమూర్తుల బదలికి సుప్రీంకోర్టు కొలిజియం సిఫారసు చేసింది. 11 హైకోర్టులకు చెందిన 21 మంది జడ్జిల బదలికి సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ బీఆర్ గవాయ్ నేతృత్వంలోని కొలిజియం మంగళవారం ప్రతిపాదించింది. మద్రాస్ హైకోర్టు జడ్జి జస్టిస్ బిట్ట వేదావంత్ ఎపి హైకోర్టుకు బదలి చేసేందుకు కొలిజియం ప్రతిపాదించింది. కర్ణాటక హైకోర్టు న్యాయ మూర్తులు జస్టిస్ సి.సుమలత, జస్టిస్ లలిత నిర్మాణం, వారికి సంబంధించిన వ్యక్తిగత ప్రతిపాదించింది. వచ్చా హైకోర్టు జడ్జి జస్టిస్ అనిరెడ్డి అజిత్ కె.రెడ్డి తెలంగాణ హైకోర్టుకు బదలిచేయాలని, తెలంగాణ >>2

## భియేటర్ల తీరు మారాలి ప్రేక్షకులకు మెరుగైన సేవలందించాలి టీకెఐ ధరల పెంపు సంద్రబంధించు ఇక ఛాంబర్ ద్వారానే రాష్ట్రంలో సిని పరిశ్రమ అభివృద్ధి చెందాలనే నా ఆశప

### 'బండ్' వెనుక జనసేన నేతలుంటే వారిపైనా చర్య - డి.సిఎం పవన్ కల్యాణ్

విజయవాడ, మే 27, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: రాష్ట్రంలో సినిమా హాల్ నిర్వహణను పక్కదూరంగా చేపట్టడం ద్వారా ప్రేక్షకులకు మెరుగైన సేవలు అందించాలని ఎపి డిప్యూటీ సిఎం పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. ఆ దిశగా సంబంధిత ప్రభుత్వ శాఖలు ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షణ చేయాలని స్పష్టంచేశారు. కొత్త చిత్రాలు విడుదల సందర్భంలో టీకెఐ ధరల పెంపు నిమిత్తం నిర్మాతలు, వారికి సంబంధించిన వ్యక్తిగత హాజులో కాకుండా తెలుగు చలన చిత్ర వాణిజ్య మండలి ద్వారానే ప్రభుత్వాన్ని సంప్రదించే విధానాన్ని అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. రాష్ట్ర సినిమా హాల్ గ్రాఫిక్ శాఖను ఏర్పాటు చేయాలి >>2



### మాజీ ఎమ్మెల్యే ఆళ్ల రామకృష్ణారెడ్డిపై సివిడి కేసు

విజయవాడ, మే 27, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: మంగళగిరి మాజీ ఎమ్మెల్యే, వైఎస్సార్ నేత ఆళ్ల రామకృష్ణారెడ్డిపై సివిడి కేసు నమోదు చేసింది. తెలుగుదేశం పార్టీ ప్రధాన కార్యాలయంపై దాడి కేసులో మంగళగిరి మాజీ ఎమ్మెల్యే ఆళ్లపై సివిడి పోలీసులు విచారణాంతరం కేసు నమోదు చేసినట్లు కీలక సమాచారం. ఈ దాడి కేసులో ఆళ్ల పేరును 127వ ముద్రాయినా సివిడి పోలీసులు చేర్చారు. ఆళ్లతో ఇదే కేసులో మరి కొందరిని ఆరెస్టుకు సివిడి రంగం సిద్ధం చేసింది.. ఇప్పటికే వైఎస్సార్ నుంచి తెలుగుదేశం పార్టీలో చేరిన కొందరు కార్యకర్తలు, నేతలు కార్యకర్తలను కూడా ఆరెస్టు చేసేందుకు సిద్ధం చెయ్యాలనే రాష్ట్ర టిడిపి నేతలు సివిడి అధికారులను కోరారు. సమాచారం >>2

## కాలు దువ్వితే బుద్ధిచెబుతాం పాక్ ను హెచ్చరించిన ప్రధాని మోడీ దాయాది కడలికలు అనుమానాస్పదంగానే ఉన్నాయి

### పదేళ్లలో 11 నుంచి 4వ స్థానానికి వచ్చాం

గాంధీనగర్ (గుజరాత్), మే 27: ఉగ్రవాదం పరోక్ష యుద్ధం కాదు అని, ఇది యుద్ధ వ్యూహంగా మారిందని, పాకిస్తాన్ మనపై యుద్ధానికి దిగుతందని ప్రధాని మోడీ ఆలోచించారు. సీమాంతర ఉగ్రవాదాన్ని ఉద్ధేశించి ప్రధాని మాట్లాడుతూ మే 6వ తేదీ తర్వాత జరిగిన ఆపరేషన్లలో మృతిచెందిన వారికి పాకిస్తాన్ ప్రభుత్వ లాంఛనాలతో అంత్యక్రియలు చేపట్టిందని, దీన్ని ప్రాక్టీ వార్ గుర్తింపలేమని అన్నారు. ఉగ్రవాదుల మృతదేహాలపై పాకిస్తాన్ జాతీయ జెండాలను పరిచిందని, వాళ్లకు పాక్ మిలిటరీ కూడా సెల్యూట్ చేసిందని ఆయన చెప్పారు. దీని ద్వారా ఉగ్రవాద చర్యలను పరోక్ష యుద్ధంగా పరిగణించారనీ, ఇది కావాలని చేస్తున్న యుద్ధ వ్యూహంగా భావించాల్సి వస్తుందని, >>2



కృష్ణమాదిగకు అవార్డు అందజేస్తున్న రాష్ట్రపతి మర్దు

### కృష్ణమాదిగకు పద్మశ్రీ ప్రధానం సినీనటులు అనంతనాగ్, శోభనలకు పద్మభూషణ్

న్యూఢిల్లీ, మే 27: పద్మపురస్కారాలు రెండో విడత ప్రధానోత్సవం రాష్ట్రపతిభవన్లో ఘనంగా జరిగింది. మంగళవారం సాయంత్రం జరిగిన ఈ ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో రాష్ట్రపతి ద్రౌపదిముర్ము విభిన్న రంగాల్లో విశిష్ట సేవలందించిన పలువురికి ప్రతిష్ఠాత్మక పురస్కారాలు అందజేసారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం ఈ ఏడాది గణతంత్ర దినోత్సవం రోజున ఏడుగురికి పద్మ విభూషణ్, 19 మందికి పద్మభూషణ్, 113 మందికి పద్మశ్రీ పురస్కారాలను ప్రకటించింది. వీరిలో నందమూరి బాలకృష్ణ, డాక్టర్ నాగేశ్వరరాజ్ వంటి తెలుగు ప్రముఖులు సహా మొత్తం 71 మందికి గతనెల 28వ తేదీ పురస్కారాలు ప్రధానంచేయగా తాజాగా మంగళవారం మరికొందరికి ప్రధానంచేశారు. రెండోవిడత పురస్కారాలు >>2

### గ్రూప్-1 అక్రమాల కేసు విచారణకు సహకరించని పిఎస్ఆర్ ఆంజనేయులు!

విజయవాడ మే 27 ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: గ్రూపు - 1 అక్రమాల కేసులో ప్రధాన నిందితుడు ఎ.పి.ఎస్.ఎస్. మాజీ కార్యదర్శి పి.ఎస్.ఆర్ ఆంజనేయులు రెండో రోజుల విచారణలో అన్నింటికీ బదులివ్వకుండా ముక్కుసిగి వ్యవహారం చారని పోలీసు వర్గాల సమాచారం.. దాటవేత దోరణి ప్రదర్శించారని ఆయన ఏ ఒక్క ప్రశ్నకు నేరంగా సమాచారం తెలపలేదంటున్నారు. ఏకైక తప్ప జరగలేదని నిబంధనల మేరకే నడుమ కున్నానని చెప్పేందుకు ప్రయత్నించారు. పిఎస్ఆర్ కు సోమవారం దాదాపు 25 ప్రశ్నలు సందించగా పది ప్రశ్నలకు ఆసల సమాధానమే ఇవ్వలేదు. ఏ 2 మధుసూదన్ ను సుమారు 14 ప్రశ్నలు అడిగి కీలకమైన విషయాలు రాబట్టారు. మాన్యువల్ మూల్యాంకనం చేయకుండానే చేశామని అనడం వెనుక ప్రధానంగా ఉంటున్నారని, ఏ 1, ఏ 2 మధ్య సంబంధం పరిచయం తదితర అంశాలపై పోలీసులు దృష్టి సారించారు. ఇద్దరిని వేర్వేరు గదుల్లో ఉంచి ముగింపులే చేశారు. మొదటి రోజు సరిగా సమాధానం చెప్పని ప్రశ్నలను రెండో రోజు అడిగారు. మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు రెండు రోజులకన్నా ముగియడంతో ఇద్దరినీ వైద్య పరీక్షల నిమిత్తం ప్రభుత్వనాటికి తీసుకెళ్లారు. ఆక్రమి సంబంధం కేసుకు తీసుకోవచ్చు. న్యాయాధికారి ఆడిటాల్ లో విజయవాడలోని జిల్లా జైలుకు తరలించారు. నిందితులను కేసు దర్యాప్తి అధికారి, నందమూరి పి.పి. తిలక్ అధ్వర్యంలోని అధికారుల బృందం ప్రశ్నించింది. మధ్యాహ్నం విజయవాడ నగర పోలీసు వన్ షిఫ్ట్ రాజీకారణాలు కూడా వచ్చి నిందితుల ఇద్దరినీ వేర్వేరుగా దాదాపు 30 నిమిషాల పాటు అంతరించే చేశారు. సీపీ ప్రశ్నలకు పిఎస్ఆర్ సమాధానం సమాధానాలివ్వలేదని తెలిసింది. హయలాండ్ లో ఏర్పాటుచేసిన మాన్యువల్ మూల్యాంకనం శిబిరానికి ఎటువంటి అర్హత లేని దాదాపు 40 మందిని క్యాష్ సైన్ సందర్శించి తీసుకువచ్చింది. వారిలో కొందరి వివరాలు గల్గెనుత కావడంపై మధును గుర్తుకొచ్చి ప్రశ్నించారు. వారిని తమ సంస్థలోని రక్షకులతో కలిసి తీసుకొచ్చారని వివరణలతో ఆయన వెల్లడించారు. దాంతో పోలీసులు అతడి కేసు ప్రత్యేక బృందాలతో గాలిస్తున్నారు. >>2

### వైఎస్ జగన్ పాదిలి పర్యటన వాయిదా!





# పంటలు పండక...., సాగునీరు అందక...

## బ్రతుకు భారమై పోతుండంటున్న నిర్వాసితులు,



**జీలగుమిల్లి, మే-27 ప్రభాతవార్త:** పోలవరం ప్రాజెక్టు కోసం సర్వం త్యాగం చేసాం, గతం ఎంతో ఘనం అన్నట్లు, ఉన్న ఊరు కన్న తల్లి లాంటి తమ గ్రామాలలో వర్షాధారం మీద ఆధారపడకుండా భూమిలో బోర్లు వేసుకొని రెండు పంటలు పండిస్తూ జీవనం సాగించేవారుమని మండలంలో పూచికపాడు తెల్లవరం నిర్వాసితుల గిరిజనులు పేర్కొంటున్నారు. ఇప్పుడు తమ జీవన విధానం అంతా తారుమరైపోయింది, ప్రభుత్వం ల్యాండ్ టు ల్యాండ్ కింద 150 కుటుంబాలకు ఒక 70 ఎకరాలు తమకు కేటాయించింది, ఈ భూములకు సాగునీరు లేక అపస్వలు పడుతున్నామని గ్రామానికి చెందిన నిర్వాసితులు యడవల్లి రాజు ప్రభాతవార్తకు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా తమ సమస్యలను ఏక కరువు పెడుతూ...

**ప్రైవేటు చెరువు క్రింద భూములు:-** తమ కాలనీకి కేటాయించిన భూములు మొత్తం ప్రైవేటు



చెరువు కింద ఉన్నాయని వాపోయాడు. ఈ చెరువు కింద గత సంవత్సరం వరి మొక్కజొన్న పంటలు సాగు చేస్తే అధిక వర్షాలకు చెరువుకు గండ్లు పడి పడి పంటలు మొత్తం కొట్టుకుపోయి ఆర్థికంగా నష్టపోయామన్నారు. తమ సొంత గ్రామాలలో బోరు నీటితో సంవత్సరానికి రెండు పంటలు తీసేవాడిని, నీటికి ఇబ్బంది ఉండేది కాదని, ఇప్పుడు ఇక్కడికి వచ్చాక నిర్వాసితులందరూ నీరు లేక, సాగు లేక అప్పుల బారిన పడడాన్ని అన్నారు. వ్యవసాయం లేక పిల్లలను చదివించుకోలేక, కుటుంబ పోషణ కూడా కష్టతరంగా మారిందన్నారు.

**సొంత నిధులతో చెరువు మరమ్మతులు:-** గత సంవత్సరం ఈ చెరువుకు అధిక నాలుగు గండ్లు పడటంతో పంటలు కోల్పోయామని నిర్వాసితులు తెలిపారు. దీంతో రూ. 4.50 లక్షల సొంత ఖర్చులతో నిర్వాసితులంతా కలిసి గండ్లు పూడ్చామన్నారు. చెరువు విస్తీర్ణం బాగానే ఉన్నా అది మరొకరి చేతిలో ఉండడంతో దాని అభివృద్ధి ప్రస్తావనకూ మారినదన్నారు. ప్రస్తుతం ఈ చెరువు అయిదేండ్లు క్రిందే తమ భూములు ఉన్నాయన్నారు.

**ప్రభుత్వం తక్షణం బోర్డు మంజూరు చేయాలి:-** మండలంలోని పూచికపాడు తెల్లవరం నిర్వాసితులు తమ



భూములకు బోర్లు మంజూరు చేయాలని కోరుతున్నారు. కనీసం బోర్లు వేస్తే రెండు పంటలు పండించుకుని ఆర్థికంగా ఎంతో కొంత ఆర్థికంగా నిలబడతామని తెలిపారు. ఇప్పటికే ఈ కాలనీకి వచ్చి నాలుగేళ్లు దాటిపోతుందని అన్నారు. తమ సొంత గ్రామాల్లో సంవత్సరం అంతా అటవీ ఉళ్ళుతుల మీద, చేపలు వేట మీద, వ్యవసాయంలో రెండు పంటలు పండిస్తూ హాయిగా జీవితం గడిపేవారుమన్నారు. ఇప్పుడు తమ సొంతగ్రామం జీవితానికి దూరం ఉన్న భూమికి కనీసం సాగు నీరు కూడా లేకపోవడంతో వైఖరి మారింది అన్నారు. తమకు చెక్కు చెదరుగా ఉన్నామని తెలిపారు. ఈ పనులు కూడా పూర్తయితే తమ ఉపాధి కూడా కరువేనని అన్నారు. ఇకనైనా ప్రభుత్వం ఉన్నతాధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధులు స్పందించి ఇతర సమస్యలు ఎలా ఉన్నా తమ భూములలో బోర్లు వేసి తమ పంటలను సస్యశ్యామలం చేయాలని తెల్లవరం నిర్వాసితులు కోరుతున్నారు.



## ఆదేపల్లిగూడెం రైల్వే సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తూ

### కేంద్ర మంత్రి శ్రీనివాస వర్మ

భీమవరం మే 27 ప్రభాతవార్త : ఆదేపల్లిగూడెం నియోజకవర్గంలోని రైల్వే సంబంధిత సమస్యల పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతూ, ఆదేపల్లిగూడెం ఎమ్మెల్యే, ప్రభుత్వ విప్ బొలిశెట్టి శ్రీనివాస్ మంగళవారం భీమవరంలోని కేంద్ర ఉక్కు ఖానీ పరిశ్రమ శాఖ సహాయ మంత్రి భూపతిరాజు శ్రీనివాస్ వర్మ ను ఆయన నివాసంలో కలిసి సమావేశమయ్యారు. ఆదేపల్లిగూడెం ట్రాఫిక్ సమస్య పరిష్కారానికి మూడవ షెడ్యూల్ నిర్మాణంలో భాగంగా ఎల్.సి. నెం. 374 వద్ద రోడ్డు ఓవర్ బ్రిడ్జి (%=శీడి%), నియోజకవర్గ పరిధిలోని ఐదు రైల్వే క్రాసింగ్లపై (%=శీడి%) నిర్మాణం, ఒక అందర్ పాస్ ఏర్పాటు, ఆదేపల్లిగూడెం రైల్వే స్టేషన్ అభివృద్ధికి నిర్ధార మంజూరు, మరియు నూపర్ ఫ్యాస్ ఎక్స్ ప్రెస్ లను, వందే భారత్ ఎక్స్ ప్రెస్ కు హోల్ టికెట్లు తదితర అంశాలపై అనువురు చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా పలు ప్రతిపాదనలు ఎమ్మెల్యే బొలిశెట్టి శ్రీనివాస్ కేంద్ర మంత్రి శ్రీనివాస్ వర్మకు అందజేశారు. ఆదేపల్లిగూడెం నియోజకవర్గంలోని రైల్వే సంబంధిత సమస్యలను రైల్వే శాఖ ఉన్నతాధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి, వీలైనంత త్వరగా వాటిని



## తణుకులో వృద్ధులకి కోవిడ్ లక్షణాలు? దైవేటు ఆసుపత్రిలో పేలక, రాజమండ్రి తరలింపు ఆందోళన వద్దన్న డి ఎం అండ్ హెచ్ ఓ గీతా భాయ్.

**తణుకు, మే 27(ప్రభాత వార్త):** కోవిడ్ లక్షణాలతో ఒక వృద్ధురాలు తణుకులోని ప్రైవేటు ఆసుపత్రిలో చేరారు. తణుకు మండలం ప్రైవేటుకు చెందిన 60 ఏళ్ల వృద్ధురాలు ఇటీవల చార్ థామ్ యాత్రలకు వెళ్లి పది రోజుల అనంతరం రెండ్రోజుల క్రితం తణుకు చేరుకున్నారు. అయితే వచ్చిన నాటి నుంచి జ్వరం తగ్గకపోగా మంగళవారం తెల్లవారుజామున ఆయాసంతో ఇబ్బంది పడుతుండటంతో కుటుంబ సభ్యులు తణుకులోని శ్రీనిధి ఆసుపత్రికి తరలించారు. అక్కడ వైద్యులు పరీక్షించి ఊపిరితిత్తుల్లో ఇన్ ఫెక్షన్ తోపాటు కోవిడ్ లక్షణాలు

ఉన్నాయని ఏలూరు లేదా రాజమండ్రి తీసుకెళ్లాలని సూచించారు. దీంతో కుటుంబ సభ్యులు అబద్ధము వాసానంలో రాజమండ్రిలోని ప్రైవేటు ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లారు. దీనిపై జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య అధికారి గీతాభాయి వివరణ ఇస్తూ బాధితురాలు కోవిడ్ లక్షణాలతో బాధపడుతూ తణుకులోని ప్రైవేటు ఆసుపత్రిలో చేరారని అయితే పూర్తిస్థాయిలో కోవిడ్ నిర్ధారణ కాలేదని చెప్పారు. బాధితురాలి ఆరోగ్యంపై ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు.

## జూన్ 9న జరగబోవు యోగ శిక్షణ కార్యక్రమం ఏర్పాటు కుస్థలం పరిశీలన

**మొగలూరు మే 27(ప్రభాతవార్త):** ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోడి ఆదేశాల మేరకు జరుగుతున్న యోగా శిక్షణ కార్యక్రమంలో భాగంగా జూన్ 9న జరగబోవు యోగా శిక్షణ కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేయుటకు, మంగళవారం పేరుపాలెం బీచ్ నందు స్థలంను నిర్ధారించుకోవటకు, శ్రీయత, రెవిన్యూ డివిజన్ అధికారి, నరసాపురం వారు పర్యవేక్షించి ఉన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్డీవో, దానిరాజు, ఎంపీడీవో, సిపాన్ ట్రిచాలపాణి, మండల తాసిల్దార్, కే రాజ్ కిషోర్, ఈ.ఓ.పి.ఆర్. మేడీర్ నవీన్ కిరణ్, ఆర్ ఐ, ముచ్చర్ల నిరంజన్, తదితరులు కార్యాలయ నిబంధింపాల్సన్నారు



## విద్యుత్ వైరు తగిలి గీత కార్మికుడు మృతి

**కైకలూరు మే 27 (ప్రభాతవార్త) :** విద్యుత్ వైర్ తగిలి గీత కార్మికుడు మృతి చెందిన ఘటన కలింది మండలం కొండూరు గ్రామంలో మంగళవారం చోటుచేసుకుంది. స్థానికుల కథనం మేరకు మండలంలోని కొండూరు గ్రామానికి చెందిన కట్లా రంగారావు (65) అనే వ్యక్తి తన పుట్టిల్లో భాగంగా మంగళవారం ఉదయం ఓ చెరువు గట్టుపై ఉన్న కబ్బరి చెట్టు మట్టలను కొట్టడానికి వెళ్ళగా, ప్రక్కనే ఉన్న కంటు వైర్ తగిలి అక్కడికక్కడే మృతి చెందడం జరిగింది. సమాచారం తెలుసుకున్న కలింది ఏస్ బ సంఘటన స్థలాన్ని చేరుకుని కేసు నమోదు చేసి పోస్టుమార్టం నిమిత్తం కైకలూరు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. ఈ సంఘటనతో గ్రామంలో విషాదఛాయలు అలుముకున్నాయి.



## హీల్ సంస్థ సేవలు అభినందనీయం. అడిషనల్ డైరెక్టర్ నాగేశ్వరరావు.

**ఆగిరివల్లి మే 26 ప్రభాతవార్త :** వందలాది మంది ఇబ్బందులలో వున్న బాలబాలికలకు ఉచిత విద్య, వసతి కల్పించడంతో పాటు, అంధ విద్యార్థులకు సాధారణ విద్య, ట్రైనింగ్ లిఫ్ట్, కంప్యూటర్ విద్య, సంగీత శిక్షణలందించడమే కాక, పుట్టుకతో గానీ, ప్రమాదం వలన గానీ అంగవైకల్యం పొందిన దివ్యాంగులకు కృత్రిమ అవయవాలు అందచేయడం ద్వారా సమాజంలోని అట్టడుగు స్థాయి పేదలను స్వయం శక్తి గలవారిగా చేయుటకు కృషి చేస్తున్న హీల్ సంస్థ సేవలు అభినందించుమని రాష్ట్ర ఆకాడమిక్ మనిటరింగ్ కార్యాలయం అడిషనల్ డైరెక్టర్ కె.నాగేశ్వరరావు అన్నారు. మండలం లోని తోటపల్లి గేట్ కృత్రిమ అవయవ కేంద్రంలో ప్రముఖ సంఘసేవకులు చుండూరి మధుసూదనరావు అందించిన విరాళాముతో గుంటూరుకు చెందిన కుప్పగిరి గాంధీ కృత్రిమ కాలను అందచేసే సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో హీల్ ఓ. ఈ. ఓ. కురుపాచి అజయ్ కుమార్, సీనియర్ టెక్నిషియన్ కె. చిన్నా తదితరులు పాల్గొన్నారు.



## బంగారు కుటుంబాలకు ఆర్థిక సహాయం అందజేశ.

**ఆగిరివల్లి మే 27 ప్రభాతవార్త. :** ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా పేదల అభివృద్ధికి చేపట్టిన ఓ 4 పథకంలో మార్చడం అయిన నూజివీడు సీడ్స్ మండల ప్రభాకర్ రావు బంగారు కుటుంబంలో భోసం లక్ష్మీ దుర్గ కు 50000 నక్కన జరిగిన వెంకటరావుకు 75000 చెక్కు అందజేయడం జరిగింది. 50 వేల తో లక్ష్మీ దుర్గ షాపు పెట్టుకోవడం కోసం, వెంకట్రావు గేట్ కౌన్సిల్ కు 75000 ఉపయోగస్తున్నట్లు లబ్ధిదారులు తెలిపారు. ఓ ఛోర పథకంలో దత్తత చేసుకున్న ప్రభాకర్ రావు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో నూజివీడు సీడ్స్ ప్రతినిధులు వారి తల్లిదండ్రులు సబ్ కలెక్టర్ ఎంపీడీవో తదితరులు పాల్గొన్నారు.



కడప మహానాడు సభలో పాల్గొని మంత్రి నారా తేజ్ కినిని నరసాపురం నియోజకవర్గ తెలుగుదేశం పార్టీ ఇంచార్జి పాతూరి రామరాజు. నరసాపురం ప్రభాతవార్త

## రోగానికి పైసా ఖర్చు లేని మందు యోగ...

ఆకట్టుకున్న పడవల్లో యోగ - యోగాను క్రమం తప్పకుండా సాధనచేస్తే ఆరోగ్యానికి బంగారుబాట. జూన్ 21వ తేదీ పశ్చిమ గోదావరి జిల్లాలో 10 లక్షల మంది యోగాంధ్ర కార్యక్రమంలో పాల్గొని విజయవంతం చేయాలి.

**నరసాపురం ప్రభాతవార్త :** పశ్చిమగోదావరిలో పడవల మీద, సాగర సంగమం వద్ద యోగాభ్యాసంలో ప్రభుత్వ విప్, స్థానిక శాసనసభ్యులు బొమ్మిడి నాయకర్, జెసి డి.రాహుల్ కుమార్ రెడ్డి, డి.ఆర్. యం. వెంకటేశ్వర్లు సంయుక్తంగా పాల్గొని యోగా ఆసనాలు చేశారు మంగళవారం స్థానిక పశ్చిమ గోదావరిలో పడవలు, వలందర రేవు వద్ద యోగాభ్యాసంలో పాల్గొని ప్రభుత్వ విప్, స్థానిక శాసనసభ్యులు బొమ్మిడి నాయకర్, జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ డి.రాహుల్ కుమార్ రెడ్డి సంయుక్తంగా అందరితో కలిసి యోగా ఆసనాలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ విప్, స్థానిక శాసనసభ్యులు బొమ్మిడి నాయకర్ మాట్లాడుతూ యోగాంధ్ర కార్యక్రమాన్ని ఎన్నిది ప్రభుత్వం ఛాలంజిగా తీసుకుందని అందుకు అనుగుణంగా విజయవంతం చేయుటకు ప్రతి ఒక్కరూ ముందుకు అడుగులు వేయాలన్నారు. ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోడి, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ పిలుపుతో యోగాంధ్ర కార్యక్రమాలు కన్నులు వండుగగా జరుగుతున్నాయన్నారు. కరోనా వలన ఎంతో మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారని, ఎంతో మంది వీధిన పడారని అన్నారు. యోగా కార్యక్రమాలు వలన మానవునికి చక్కని ఆరోగ్యం, దేహదారుణ్యంతో పాటు వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుందన్నారు. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం రోజున మన భారత ప్రధానమంత్రి ఆంధ్రప్రదేశ్ విశాఖపట్నంలో పాల్గొనుట శుభపరిణామం అన్నారు. పశ్చిమగోదావరి మహా పుణ్యక్షేత్రం అని, యోగా అభ్యాసన కార్యక్రమం ఎంతో స్పాన్సిరిచ్చినదన్నారు.

యోగాను క్రమం తప్పకుండా సాధనచేస్తే శారీరక, మానసిక, భావోద్వేగ శ్రేయస్సును సాధించడానికి దోహదపడుతుందన్నారు. పశ్చిమ గోదావరి పడవల మీద, గట్టుపల యోగా అభ్యాసన కార్యక్రమంలో పాల్గొనుట అర్హులైన భావిస్తున్నారని అన్నారు. జీవితంలో మంచి తీపి జ్ఞాపకంగా పదిలంగా ఉంటాయని అన్నారు. మనతో పాటు మరో ముగ్గురిని యోగా అభ్యాసన కార్యక్రమంలో పాల్గొనేలా చూడవలసిన సామాజిక బాధ్యతను తీసుకోవాలన్నారు. రానున్న గోదావరి పుష్కరాలకు పర్యాటక కేంద్రాలు, మహా పుణ్యక్షేత్రాలు పూర్తిస్థాయిలో అభివృద్ధి చేసి పర్యాటక రంగానికి పూర్వవైభవం తీసుకువచ్చి యువతీ, యువకులకు ఉద్యోగ ఉపాధి అవకాశాలు మెండుగా కల్పిస్తామని ప్రభుత్వ విప్ బొమ్మిడి నాయకర్ అన్నారు. జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ డి.రాహుల్ కుమార్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ టూరిజం ప్రాంతాలలో యోగాంధ్ర కార్యక్రమాలు చేసుకుంటే అంతర్జాతీయ గుర్తింపు, స్పాన్సర్లు కలుగుతుందని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు



చూపించడం ఆ పోలోని, వీడియోలు, కవరీజీ ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోడి, రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు వరకు చేరాలి అన్నారు. వీడియో సోదరులు తమ వంత బాధ్యతగా కృషి చేయాలని, యోగాంధ్ర కార్యక్రమాలు మారుమూల పల్లెల సయితం మంచి స్పాన్సిరి అవగాహన పెంపొందించాలని ఈ సందర్భంగా వీడియో సోదరులను కోరారు. అందరికీ మంచి



నాయుడు పిలుపుమేరకు పశ్చిమ గోదావరి జిల్లాలో కార్యక్రమాలు విజయవంతంగా జరుగుతున్నాయన్నారు. పశ్చిమగోదావరి సాగర తీరంలో యోగా అభ్యాసన కార్యక్రమం ఆరంభం ఉద్దేశం అన్నారు. పశ్చిమ గోదావరి అందాలను, పశ్చిమ సౌందర్యాలు

స్పాన్సర్లు చేసి సందేశాన్ని అందించిన వాళ్ళును అనుకూలం అన్నారు. పశ్చిమ గోదావరిలో రెండు పడవలలో యోగా అభ్యాసన కార్యక్రమం పెద్ద హైలెట్ గా నిలిచిందన్నారు. యోగా ఒక్కరోజు కార్యక్రమం కాదని నిరంతర ప్రక్రియ అని

7వ పేజీలో

## పోప్ చట్టంపై అవగాహన సదస్సు

**ఏలూరు చింతలపూడి.... ప్రభాత వార్త :** రాష్ట్ర న్యాయ సేవాధికారి సంస్థ అమరావతి వారి ఆదేశాల ప్రకారం ఉమ్మడి పశ్చిమగోదావరి జిల్లా న్యాయ సేవాధికారి సంస్థ కార్యదర్శి కె.రత్న ప్రసాద్ ఈరోజు చింతలపూడి కోర్టు ప్రాంగణము నందు పోప్ (ప్రివెన్షన్ ఆఫ్ సెక్యూలర్ ఆఫ్ షిఫ్ట్స్) చట్టం

పైన అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా జిల్లా న్యాయ సేవాధికారి సంస్థ కార్యదర్శి పవన్ కేసరి ప్రదేశాల్లో మహిళల పైన లైంగిక దాడులను నిరోధించే భాగంగా ఈ న్యాయ విజ్ఞాన సదస్సు నిర్వహిస్తున్నామని, ప్రతి సంస్థలలో మహిళల సమస్యలను పరిష్కరించడానికి కమిటీలను ఏర్పాటు చేసి ఆ వివరాలను సంస్థలందు బహిరంగంగా పొందుపరచాలని సూచించారు అలాగే అసంఘటిత కార్మికులకు జిల్లా కలెక్టర్ అధ్యక్షతన కమిటీలు ఉంటాయని ఆయా జిల్లాలకు సంబంధించిన మహిళలకు సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు ప్రత్యేకంగా ఫిర్యాదు చేసుకోవచ్చని, అలాగే ఫిర్యాదు దారిన వివరాలను గోప్యంగా ఉంచుతారని తెలియజేశారు. చింతలపూడి జూనియర్ సివిల్ జడ్జి సిపాన్ మధుబాబు మాట్లాడుతూ ప్రస్తుత సమాజంలో బాలల పైన అత్యాచారాలు పెరిగిపోయాయని వీటిని నిరోధించడానికి సమాజంలో ప్రతి పౌరులు నిబద్ధతతో



వనిచేయాలని నూచించారు బాలలపై ఎటువంటి అఘాయిత్యము జరిగిన వెంటనే దగ్గరలోని సంబంధిత అధికారులకు ఫిర్యాదు చేయాలని సూచించారు బాధితులకు వైద్య సదుపాయాల నిమిత్తం తక్షణ పరిచారాన్ని అందిస్తారని తెలియజేశారు, అలాగే సాక్షుల వివరాలను గోప్యంగా ఉంచుతారని కావున ప్రజలు ఈ సమస్యను పరిష్కరించడానికి చట్టానికి సహకరించాలని సూచించారు.

## ఎటా 96 వేల మంది పిల్లలు అపహరణకు గురవుతున్నారు....

## ఈ సమస్యపై న్యాయస్థానాల దృష్టి... ఫణికర్

**నరసాపురం ప్రభాతవార్త :** , అంతర్జాతీయ తప్పిపోయిన బాలల దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని నరసాపురం మండల న్యాయ సేవాధికారి సంస్థ ఆధ్వర్యంలో స్థానిక గ్రేడ్ -1 జిల్లా గ్రంథాలయం నందు నిర్వహించిన న్యాయ అవగాహన కార్యక్రమానికి లిగల్ సర్వీసెస్ సభ్యులు వై. డి ఫణికర్ పాల్గొని మాట్లాడుతూ 1983 లో ప్రారంభమైన ఈ ప్రత్యేక దినాన్ని ప్రతి సంవత్సరం మే 25న జరుపుకోవడం పరిపాటి. ప్రతి సంవత్సరం దాదాపు 96 వేల పిల్లలు అపహరణకు గురవుతున్నారని, అందుకే పిల్లల ను రక్షించడానికి రక్షణ చట్టం పై తల్లిదండ్రులకు, పిల్లలకు అవగాహన కల్పించాలని ఉన్నత న్యాయస్థానాలు ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టింది. చిన్న పిల్లలు

ఎక్కువగా అపహరణకు గురై ఇతర దేశాలకు సరఫరా చేసి వారిని వివిధ అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు ఉపయోగిస్తున్నారు. అందుకే తల్లిదండ్రులకు చెప్పుకుండా, ఒంటరిగా ఎక్కడకు వెళ్ళకూడదు. తెలియని వారితో పరిచయం, తిండి పూకాలు తీసుకోవడం చేయకూడదు. ప్రస్తుతం పిల్లలు ఎక్కువగా సోషల్ మీడియా కు ప్రభావితం తల్లిదండ్రులకు చెప్పుకుండా పారిపోతున్నారు. చిన్నతనం నుండి పిల్లలు మంచి, చెడు పెద్దలను గౌరవించడం నేర్చుకోవాలి. ఒంటరిగా ఎవరైనా పిల్లలు అనుమానాస్పదంగా కనిపిస్తే 1098 కి కాల్ చేస్తే శిశు గృహా డిపార్ట్మెంట్ వారికి తెలిపాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రంథాలయం అధికారి కె . జె.ఎన్.ఎల్ కుమార్, సెక్రటరీ



ఎం. శేఖర్ బాబు, ఇతర ప్రముఖులు ప్యానెల్ లాయర్ వెంకటేశ్వరరావు, పి.ఎల్.వి విజయకుమార్ పాల్గొన్నారు.





# జాగిలాల పక్యండ్ల మొదటి మహిళగా..

సైన్యంలోనూ మహిళలు సత్తా చాటుతున్నారనడానికి నిదర్శనం అస్తాం రైఫిల్స్ కు చెందిన **పి.వి.శ్రీలక్ష్మి** సరిహద్దు వెంబడి చొరబాట్లను నిరోధించడం, విదేశీ చొరబాట్లను శక్తులను అంత మొందించడం వనులు పూర్తిచేస్తాం. ఇంట్లో ఆసా ఉంటే వాళ్ళకే ఇది సాధ్యం. మరీ ఉద్యోగాల్లో ఉన్నవారికి ఎలా? అలా అని ముంచుకొస్తున్న నిద్రను నియంత్రిస్తే... చేసే ద్యాస లేక, ఒత్తిడి ఎక్కువై... పనిలో నాణ్యత తగ్గిపోతుంది. కొన్నిసార్లు అనుకున్న సమయానికి పూర్తిచేయలేం కూడా. అందుకే 'న్యూస్టు' వేస్తే మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. కాఫీ, నిద్ర. నిద్రాభ్రంశిస్తున్న కాఫీ తాగండి. తర్వాత 15-20 నిమిషాలు నిద్రపోండి. దీనిని న్యూస్టు అంటారు. ఇది కూడా పవర్ న్యూస్ లాంటిదే.



# అలసినప్పుడు 'న్యూస్టు' చేసి

అలసినప్పుడు అలసినట్లు కారణం. నిద్ర దీని స్థాయిల్ని తగ్గిస్తుంది. మెదడుకు విశ్రాంతి దొరుకుతుంది. అయితే నిద్రకు ముందే కాఫీ తాగుతాం... కాబట్టి లేచాక ఉంటే కెఫైన్ పనిచేయడం మొదలవుతుంది. ఇది తాజాదానాన్ని... పని మరింత చురుగ్గా చేసేందుకు తోడ్పడుతుంది. దాంతో మీరు అల్టర్, ఫోకస్ మోడ్లోకి వెళ్లిపోవచ్చు. మధ్యాహ్నం వేళ, చదువుకుని అలసిపోయినప్పుడు, వచ్చితే ప్రయత్నించండి. **కాఫీ అదనం. మన శరీరంలోని కరకరలాడు తుండా లంటే ముందురోజు రాత్రి బెండ కామలను తగిలి వుండు కొని మర్నాడు కూర చేయండి. ఉడకబెట్టిన పొట్టు తీసిన ఆలుగడ్డలు నల్లబడ కుండా వుండాలంటే నల్లటి ఉప్పు నీటిలో ఉంచండి.**



వ్రెయింగ్ ముందు ఓ న్యూస్టు వేస్తే... మరింత ఉత్సాహంతో పని చేయొచ్చు. నచ్చితే ప్రయత్నించండి.

# ఆమ్ చూర్ పాడర్

కూరలు, చిరుతిళ్ళలో ఆమ్ చూర్ పాడర్ వాడుతారు. కొన్నిసార్లు చారులో కూడా చింతపండు లేదా నిమ్మ రసానికి బదులు దీన్ని వేస్తారు. సమోసా చాట్, శాండ్విచ్ నూ ఇమందాల్సిందే! ఆ రుచి అలాంటిది. ఇంత ముఖ్యమైన ఆమ్ చూర్ పాడర్ కొనుక్కొంటే ఇంట్లోనే చేసుకోవడం ఇంతంత భాగుండుంది కదూ?! ఇదే పేర్ ప్రహసనం అనుకుంటున్నారా.. ఊహా, చాలా తేలిగ్గా చేసేయొచ్చు. దీనికి పచ్చి మామిడికాయలు, కాస్తంత ఉప్పు ఉంటే చాలు. కాయలు మాత్రం చాలా పుల్లగా ఉండేవాలిని ఎంచుకోవాలి. నాలుగు కాయలకు అర చెంబా ఉప్పు పడుతుంది. మామిడికాయలకు కడిగి, చెక్కు తీసి.. ఒక అర గంటపాటు స్వీజర్ ఉంచాలి. లేకుంటే రంగు మారి, నల్లగా అవుతాయి. బయటకు తీసి, తుడిచి.. చిట్టె కట్టలో పైసలుగా కోవాలి. అవి నన్నుగా ఉండాలి. లేదంటే సరిగ్గా ఎండవచ్చు. అన్నీ అయ్యాక శుభ్రమైన చప్రం మీద వరచి.. వగలు ఎండలో, రాత్రి లోనికి తెచ్చి ఫ్రైస్ కింద ఎండబెట్టాలి. ఇలా మూడు రోజులు చేయాలి. ఫిటికీ ఉప్పు జతచేసి, గ్రెండ చేయాలి. చాలా మెత్తగా ఉండాలి కనుక.. జల్లడవట్టి, మళ్లీ గ్రెండ చేయాలి. ఈ ఆమ్ చూర్ పాడర్ తడి లేని, గాలి చొరబడని సీసాలో భద్రపెస్తే.. ఆరు నెలలు నిల్వ ఉంటుంది.



# ఆఫీసులో మాట్లాడాలా వద్దా?

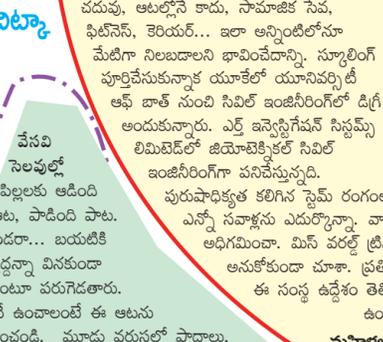
ఒకరితో మరొకరు మాట్లాడటం, అభిప్రాయాలు పంచుకోవడం.. లాంటి సోషల్ ఇంటరాక్షన్ ఆఫీసులోనే కాదు, రోజువారీ ప్రక్రియలోనూ అవసరమే. అయితే దానికి కొన్ని పరిమితులు ఉంటాయి. కొత్తగా కాలేజీ నుంచి ఆఫీసులోకి అడుగుపెట్టారు. కాబట్టి, అక్కడి సీనియర్ వాతావరణం మీకు ఇంకా అలవాటు కాలేదేమో!



సాధారణంగా సంస్థలు తమ ఉద్యోగుల ఉత్సాహకరత పెంచాలి అనుకుంటాయి. ఇక సీనియర్ల కొత్తతరం త్వరగా నేర్చుకుని పని అందుకోవాలని కోరుకుంటారు. ఇది ఎక్కువైనా సహజమే! పరిచయం పెంచుకోవాలన్న మాటపై అంత మరీ ఎక్కువ సమయం గడిపేస్తున్నారేమో గమనించుకోండి. అలాంటప్పుడు మీపై సమయం వృథా చేస్తోందన్న దురభిప్రాయం కలగడం మామూలే. రోజంతా సీట్లోనే ఉండమని ఎవరూ ఆనరు. అలాగని అన్నమానూ మాటలతో గడిపేస్తానని అన్నా ఊరుకోరు. కాబట్టి, **పాదపూలను ఆవమానించాలనుకున్న దుర్మోక్షుడు వారి వద్దకు దూరమొనరించాలి. శిష్యులతో సహా వెళ్లిని ముని తాము ఆకలితో వచ్చామని చెప్పాడు. అది విన్న ధర్మజుడు మీరాకతో మా వర్తనలు**

# వెలి చిట్టా

వేసవి సెలవుల్లో పిల్లలకు అడివి ఆట, పాడింది పాట. ఎందరా... బయటికి వెళ్ళాల్సిన వినకూడా ఆటలంటూ పరుగిడతారు. ఇంట్లోనే ఉంచాలంటే ఈ ఆటను ప్రయత్నించండి. మూడు పరుసల్లో పాదాలు, చేతి గురులు మార్చి మార్చి ఉంటాయి. వాటి



సైబిలు గిన్నెలు శుభ్రంగా ఉన్నప్పుడు తళతళ లాడుతూ ఎంత మంచి రూపాన్ని ఇస్తాయో, వాటి మీద గీతలు వ్రాసి లేదా వాటిని సరిగ్గా శుభ్రం చేయకపోతే వాటిలా కనిపిస్తాయి. ముఖ్యంగా మనం రోజువారీ ఉపయోగించే స్ట్రీలు గిన్నెలను శుభ్రం చేసే విషయంలో మరింత జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాల్సి ఉంటుంది. ఈ వాటిని శుభ్రం చేయడమే కాకుండా కొత్తవాటిలా మెరిపించే దుకు ఉపకరించే కొన్ని చిట్కాలు మీకోసం.. గౌరవార్థం

# పిలిస్తే పలికే జగన్నాథుడు

పాపనమైంది. స్నానంచేసి రండి, భోజనం సిద్ధం చేస్తా అన్నాడు. ఇందరికి ఎలా వడ్డిస్తాడో చూడాలి అనుకున్నాడు దుర్వాసముని. ఆక్షయపాత్ర నుండి రోజుకొక్కసారి ఆహారం అభిస్తుంది. ఇప్పుడేం చెయ్యాలి? అనుకుంది ద్రౌపది. భక్తితో కృష్ణుణ్ణి స్మరించి నిండుసభలో నన్ను దూషిస్తున్నాడని అవమానించా ఆడుకున్నాను! ఇప్పుడు మహర్షి గుణానికి అతిభక్తమిప్పుడంటే భాగం కలగనివ్వకు కృష్ణ అంటూ వేడుకుంది. శ్రీకృష్ణుడు క్షణాల్లో ప్రత్యక్షమై, బాగా ఆకలిగా ఉంది. తినడానికి ఏమైనా

ఇప్పుడూ అన్నాడు. నన్ను కూడా నన్ను పరీక్షిస్తున్నావా? అంటూ టిక్కెముహం పెట్టి నమస్కరణ వివరించింది ద్రౌపది. కృష్ణుడు నన్ను ఆక్షయపాత్రను తెచ్చుని చెప్పాడు. ఆక్షయపాత్ర అడుగున అతుక్కుని ఉన్న మెతుకును చూపి దీనిని పెట్టామన్నాడు. ద్రౌపది ఆలానే చేసింది. అది తిని, దుర్వాసుడు ఆశీర్వదించి అన్నాడు. ముని బృందానికి అక్షయపాత్రలోంచి వడ్డించగా అందరూ తృప్తిగా అభివ్రుతు. కృష్ణుడి మహాత్ముడు ద్రౌపదితో బాటు పాదపూలంతా సంతోషించారు. భక్తుల పట్ల భగవంతుడికి ఎంత కరుణ! చూడండి. పిలిచిన క్షణమే వచ్చి ఆడుకున్నాడు అన్నాడు దుర్వాసుడు తన శిష్యులతో. **పట్టు చిక్కలంటే ప్రణాళిక అవసరం ఈ తరం మహిళలు ఇంది నిర్వహణే కాదు ఆఫీసు బాధ్యతల్ని అత్యవిశ్వాసంతో అందిస్తుంటున్నారు. అయితే, ఇక్కడ రాజీనామాలుంటే కొంత నేర్పరితనం, మరొకటి మెలకువలనూ అలవరచుకోవాలి. అవేంటే.. పనులు సమర్థంగా పూర్తి చేయాలంటే దాని మీద కచ్చితమైన అభిప్రాయం ఉండాలి. అప్పుడే వాటిల్లో దీనికి ఎలాంటి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి అర్థమవుతుంది. చక్కటి ప్రణాళిక తెలుసుకోగలుగుతారు. పని ఒత్తిడిని**

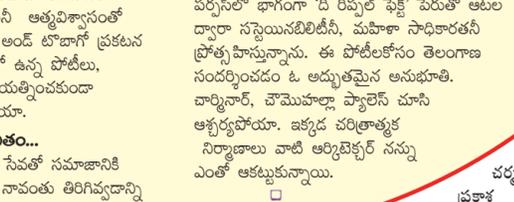
# ఆధ్యాత్మికం



# అందాల రాణి.. మహిళా సాధికారత కోసం..

హైదరాబాద్ జరిగినట్లు 72వ మిస్ వరల్డ్ ఫెస్టివల్లో ట్రినిదాడ్ బాబాగోకు ప్రాధాన్యతనిస్తోంది **అనార్యత న్యూస్**. వృత్తిరీత్యా జియోటెక్నికల్ సివిల్ ఇంజనీర్ అయిన 26 ఏళ్ల ఈ బ్యూటీ.. తన లక్ష్యం సామాజిక సమస్యలపై పోరాటమని, ముఖ్యంగా మహిళల్లో అలోగ్య చైతన్యం తీసుకురావాలనుకుంటున్నా అని చెబుతోంది. అందాల పోటీలనగనే అందరూ శారీరక సౌందర్యం గురించి మాట్లాడతారు. కానీ, అంతకుముందే తెలివితేటలు, ఆత్మవిశ్వాసం, వాక్యాభ్యుదయం, అంతటేని దయ ఉండాలంటే మరచిపోతారు. ఇది మమ్మల్ని మేము నిరూపించుకునే వేదిక మాత్రమే కాదు... వివిధ సామాజిక సమస్యల పోరాటంలో ఆలోచనలు పంచుకునేందుకు బలమైన నేతవర్గం కూడా. నా పరిధిని విస్తృతం చేసుకునేందుకు, వినూత్న ఆలోచనలను గుర్తించేందుకు ఇది చక్కగా ఉపయోగపడుతుంది. శాంతిరాజ్ లోని పాక్స్ వేల్ మా స్వస్థలం. మాది పెద్ద కుటుంబం. ఎనిమిది మంది పిల్లల్లో నేనే మొదటిదానిని. నాకంటే చిన్నవారిని వారందరికీ నన్ను ఆదర్శంగా చూపించేవారు. అందుకే, చదువు, ఆటల్లోనే కాదు, సామాజిక సేవ, ఫిట్నెస్, రెయిడర్... ఇలా అన్నిటిలోనూ మేటిగా నిలబడాలని భావించేదాన్ని. సూరిలింగ్ పూర్తిచేసుకున్నాక యూకేలో యూనివర్శిటీ ఆఫ్ బాత్ నుంచి సివిల్ ఇంజనీరింగ్లో డిగ్రీ అందుకున్నాను. ఎర్ ఇన్జనీరింగ్లో సిస్టమ్స్ లిమిటెడ్లో జియోటెక్నికల్ సివిల్ ఇంజనీరింగ్గా పనిచేస్తున్నది.

ఇప్పుడదే. అలా పెద్ద స్థాయిలో సేవ చేసే మార్గంగా ఈ ఆలోచన. అందుకే, మనసులో ఎన్నో భయాలూ ఉన్నా సరే... నా కంప్యూటర్ జోన్ నుంచి బయటకొచ్చి ఈ పోటీల్లో పాల్గొన్నా.. ఆడిషన్ కి వెళ్లిస్తున్నా అక్కడ ఉన్నవారంతా ప్రాబ్లమ్స్. మేకప్ చాలా గ్లామరస్ ఉన్నారు. నేను మాత్రం నేనువల్లే హాయి, మేకప్ తో హాజరయ్యా. అర్హత సాధిస్తానా అనుకున్నా కానీ, నా ప్రతిభతో ముందుకు దూసుకుపోయా. ఈ పోటీల్లో ఫిట్నెస్ లో ఎరియల్స్ సిస్టమ్ లో నా ప్రతిభ, సిస్టర్ డ్రాంగ్ పేరుతో ఏర్పాటు చేసిన కమ్యూనిటీ ప్రాజెక్టు ప్రభావం చూపించాయి. ఇందులో భాగంగా మహిళలకు ఉచితంగా ఫిట్నెస్, క్రీడల్లో ఇంజనీరింగ్ ప్రాథమిక సౌకర్యాలను రగ్గి కోరిక సేవలను నిర్వహించా. ఓ పక్కనే ఉద్యోగం చేస్తూ, వారంతా ఫిట్నెస్ సేవలను నిర్వహిస్తూనే మోడలింగ్లోనూ నైపుణ్యం అలాచక్కని మరీ మిస్ వరల్డ్ క్రీడిని అందే టాప్ బాగ్ కిరీటం అందిస్తున్నాను. ఇక, భవిష్యత్తులోనూ మా దేశంలో మహిళలు తమ ఆలోగ్యంపై శ్రద్ధ చూపించాలి. వైద్యం తీసుకురావాలనుకుంటున్నా. బ్యూటీఫిల్ ఎ పర్సన్ లో భాగంగా 'ది రిస్కల్ ఫెక్ట్' పేరుతో ఆటల ద్వారా సాంస్కృతికతను అభివృద్ధి చేస్తూ, సామాజిక సాధికారతని ప్రోత్సహిస్తున్నాను. ఈ పోటీలకోసం తెలంగాణ సందర్శించడం ఓ అద్భుతమైన అనుభూతి. చార్లెన్, బామ్మమ్మల్లా పాల్గొనే మూసె అభ్యుదయం. ఇక్కడ చరిత్రాత్మక నిర్మాణాలు వాటి అర్హతకర్త నన్ను ఎంతో ఆకట్టుకున్నాయి. **చక్కటి ప్రణాళిక అవసరం**



పర్సన్ లో భాగంగా 'ది రిస్కల్ ఫెక్ట్' పేరుతో ఆటల ద్వారా సాంస్కృతికతను అభివృద్ధి చేస్తూ, సామాజిక సాధికారతని ప్రోత్సహిస్తున్నాను. ఈ పోటీలకోసం తెలంగాణ సందర్శించడం ఓ అద్భుతమైన అనుభూతి. చార్లెన్, బామ్మమ్మల్లా పాల్గొనే మూసె అభ్యుదయం. ఇక్కడ చరిత్రాత్మక నిర్మాణాలు వాటి అర్హతకర్త నన్ను ఎంతో ఆకట్టుకున్నాయి.

# అడుగుయడమే ఆట

ఆధారంగా పిల్లలు ముందుకు సాగాలి. ఒక పాదం ఉండాలి నోటి రెండు పాదాలు పెట్టాలి... కుడిచేతి స్థానంలో ఎవడు చేతిని ఉంచాలి... ఇలా ఎక్కడ తప్పిపోతేనా ఆట ఆగిపోతుంది. మళ్లీ మొదలుపెట్టాలి. ఒక్కరు లేదా ఎందరున్నా దీన్ని ఆడవచ్చు. పొరపాటు చేయకుండా ఎవరు ముగిస్తే వాళ్ల విజేత చాక్స్, కాగితాలతో సాంతంగా ప్రయత్నించవచ్చు. అంత ఒకటి లేదంటే ఆన్లైన్లో వెతికేయండి... హాట్ టెండ్ ఫీట్ మాట్లాడు, కటింగ్ రేడిగా దొరకే స్తున్నాయి. వాటిని తెప్పించుకోవచ్చు. టైంపని గానే భావించండి. ఇంకే మంచి వ్యాయామం కూడా: బ్యాల్

దానికీ.. ముఖపర్చుకు మరింతగా ఇసుమడించడానికి ఫేషియల్స్ చేసుకోవడం సహజం అయితే వాటితో పాటు అప్పుడప్పుడు ఫేస్ పీల్స్ కూడా చేసుకుంటూ ఉండాలి. అయితే ఫేస్ పీల్స్ అనగానే.. పార్శ్వకే వెళ్లకూడదు. ఇంట్లో అభ్యుదయం వదలాలను ఉపయోగించే అప్పుడప్పుడు ఫేస్ పీల్స్ తయారుచేసుకుని, ముఖానికి వేసుకోవచ్చు. మరి, ఆ పదార్థాలేంటి తెలుసుకుందాం.. **కిరీదోస..** అరకప్పు కిరీదోస గుజ్జు తీసుకుని అందులో కోడిగుడ్డులోని తెల్లని, చెంచా నిమ్మరసం వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి ప్యాక్లా వేసుకుని 20 నిమిషాలు ఆరనివ్వాలి.



# మొహాన్ని మెరిపిస్తాయి !

తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇందులో ఉన్న కిరీదోస.. పిగ్మెంట్ చేసే సమస్యను తగ్గించడంలో పాటు ముడతలు, నన్ను గీతలు వంటివి కూడా తగ్గించుట పట్టేలా చేస్తుంది. **పైనాపిల్ /బోప్పాయి..** అరకప్పు పైనాపిల్ ముక్కలు, పాపు కప్పు బోప్పాయి ముక్కలు తీసుకుని మెత్తని పేస్టుగా చేసుకోవాలి. తర్వాత అందులో అరచెంచా అరగానీ తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి మార్గంగా వేసుకుని 20 నిమిషాలు ఆరనివ్వాలి. తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో ఓసారి, చల్లని నీటితో మరోసారి ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుని పొడి చప్రంతో తుడుచుకోవాలి. **ఓట్లతో..** బాగా గిలకొట్టిన కోడిగుడ్డులోని తెల్లని, చెంచా పేసుకుని అరచెంచా అరగానీ, రెండు చెంచాల తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమానిస ముఖానికి ప్యాక్లా అప్లై చేయాలి. 20 నిమిషాలు ఆరనిచ్చి తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ మార్కు వేసుకోవడం వల్ల చర్మంపై ఉండే ట్యాక్ బ్యాక్ సులభంగా తొలగిపోతాయి. **అవకాశో..** బాగా గిలకొట్టిన కోడిగుడ్డులోని తెల్లని, చెంచా పేసుకుని అరచెంచా అరగానీ, రెండు చెంచాల తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి ప్యాక్లా అప్లై చేయాలి. 20 నిమిషాలు ఆరనిచ్చి తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ మార్కు వేసుకోవడం వల్ల చర్మంపై ఉండే ట్యాక్ బ్యాక్ సులభంగా తొలగిపోతాయి. **అవకాశో..** బాగా గిలకొట్టిన కోడిగుడ్డులోని తెల్లని, చెంచా పేసుకుని అరచెంచా అరగానీ, రెండు చెంచాల తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి ప్యాక్లా అప్లై చేయాలి. 20 నిమిషాలు ఆరనిచ్చి తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ మార్కు వేసుకోవడం వల్ల చర్మంపై ఉండే ట్యాక్ బ్యాక్ సులభంగా తొలగిపోతాయి. **అవకాశో..** బాగా గిలకొట్టిన కోడిగుడ్డులోని తెల్లని, చెంచా పేసుకుని అరచెంచా అరగానీ, రెండు చెంచాల తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి ప్యాక్లా అప్లై చేయాలి. 20 నిమిషాలు ఆరనిచ్చి తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ మార్కు వేసుకోవడం వల్ల చర్మంపై ఉండే ట్యాక్ బ్యాక్ సులభంగా తొలగిపోతాయి. **అవకాశో..** బాగా గిలకొట్టిన కోడిగుడ్డులోని తెల్లని, చెంచా పేసుకుని అరచెంచా అరగానీ, రెండు చెంచాల తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి ప్యాక్లా అప్లై చేయాలి. 20 నిమిషాలు ఆరనిచ్చి తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ మార్కు వేసుకోవడం వల్ల చర్మంపై ఉండే ట్యాక్ బ్యాక్ సులభంగా తొలగిపోతాయి.

# స్ట్రీలు పాత్రలు మెరవాలంటే..

తర్వాత మెత్తని స్పాంజ్ తో గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపిన సాఫ్ట్ మిశ్రమాన్ని ఉపయోగించి శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఒకవేళ స్ట్రీ లేదా ఘన స్ట్రీ లాగా పని చేస్తోంది. దీని కోసం నైలాన్ స్ట్రాప్ మాత్రమే ఉపయోగించాలి. ఫలితంగా పాత్రలపై ఎలాంటి పట్టు లిక్కాలంటే ప్రణాళిక అవసరం ఈ తరం మహిళలు ఇంది నిర్వహణే కాదు ఆఫీసు బాధ్యతల్ని అత్యవిశ్వాసంతో అందిస్తుంటున్నారు. అయితే, ఇక్కడ రాజీనామాలుంటే కొంత నేర్పరితనం, మరొకటి మెలకువలనూ అలవరచుకోవాలి. అవేంటే.. పనులు సమర్థంగా పూర్తి చేయాలంటే దాని మీద కచ్చితమైన అభిప్రాయం ఉండాలి. అప్పుడే వాటిల్లో దీనికి ఎలాంటి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి అర్థమవుతుంది. చక్కటి ప్రణాళిక తెలుసుకోగలుగుతారు. పని ఒత్తిడిని

# చక్కటి ప్రణాళిక అవసరం

తగ్గించుకోగలరు. **పని ప్రదేశంలో** సానుకూల వాతావరణం లేకపోతే అది ఉత్సాహకరత మీద ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. అందరినీ కలుపుకొని పోవడం, ఉద్యోగుల సమస్యలపై దృష్టిపెట్టడం, వెనకబడిన వారికి చేయూతనివ్వడం వంటివిన్న మీకు బలాన్ని చేకూరుస్తాయి. ఎంతటి క్షిప్ర పరిస్థితుల్లో అయినా మీతో కలిసి పనిచేయడానికి వారు ఆసక్తి చూపాలారు. ఆ బృంద స్ఫూర్తి రెయిల్లో ముందుకు వెళ్లేందుకు సాయం చేస్తుంది. **అందరికీ** అన్నీ తెలిసి ఉండాలనే లేదు. కానీ, ఎప్పుడెప్పుడు మార్కెట్ అవసరాలకు అనుగుణంగా మీ నైపుణ్యాలను మెరుగుపరుచుకోవడం ద్వారా మరింత వేగంగా, సమర్థంగా పనిచేయచ్చు. అనుభవజ్ఞుల నలవలూ, సూచనలను పాటించడం ద్వారా పనిని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు.



తగ్గించుకోగలరు. **పని ప్రదేశంలో** సానుకూల వాతావరణం లేకపోతే అది ఉత్సాహకరత మీద ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. అందరినీ కలుపుకొని పోవడం, ఉద్యోగుల సమస్యలపై దృష్టిపెట్టడం, వెనకబడిన వారికి చేయూతనివ్వడం వంటివిన్న మీకు బలాన్ని చేకూరుస్తాయి. ఎంతటి క్షిప్ర పరిస్థితుల్లో అయినా మీతో కలిసి పనిచేయడానికి వారు ఆసక్తి చూపాలారు. ఆ బృంద స్ఫూర్తి రెయిల్లో ముందుకు వెళ్లేందుకు సాయం చేస్తుంది. **అందరికీ** అన్నీ తెలిసి ఉండాలనే లేదు. కానీ, ఎప్పుడెప్పుడు మార్కెట్ అవసరాలకు అనుగుణంగా మీ నైపుణ్యాలను మెరుగుపరుచుకోవడం ద్వారా మరింత వేగంగా, సమర్థంగా పనిచేయచ్చు. అనుభవజ్ఞుల నలవలూ, సూచనలను పాటించడం ద్వారా పనిని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు.



