TITLE CODE: APTEL16281

తెలుగు దినపత్రిక

పీపుల్స్ మోటివేషన్

People's Motivation

ఆంధ్రప్రదేశ్ / తెలంగాణ

సంపుటి : 01 | సంచిక : 135 | ఎడిటర్ : ఎం. రమేష్ | సోమవారం, ఏప్రిల్ 15, 2024 | పేజీలు : 08 | వెల రూ. 5.00/-

చంద్రబాబుపై వెనుక నుంచి రాయి విసిరి పారిపోయిన ఆగంతుకుడు

టీడీపీ అధినేత చంద్రబాబు గాజువాక ప్రజాగళం సభలో ప్రసంగిస్తుండగా అనూహ్య సంఘటన చోటుచేసుకుంది. ఓ వ్యక్తి ప్రజాగళం వాహనం వెనుక వైపు నుంచి చంద్రబాబుపైకి రాయి విసిరి పారిపోయాడు. రాయి విసిరిన ఆగంతుకుడి కోసం పోలీసులు గాలిస్తున్నారు. దీనిపై చంద్రబాబు స్పందించారు. మొన్న సీఎం జగన్ పై చీకట్లో గులకరాయి పడిందని, ఇవాళ తనపై కరెంటు ఉన్నప్పుడే రాయి పడిందని అన్నారు. గంజాయి బ్యాచ్, బ్లేడ్ బ్యాచ్ రాళ్లు వేస్తున్నారని చంద్రబాబు ఆరోపించారు. విజయవాడలో జరిగిన డ్రామా గురించి కూడా తేలుస్తా అని హెచ్చరించారు. నిన్న తెనాలిలో పవన్ కల్యాణ్ పై కూడా చేతకాని పిరికిపందలు రాళ్లు వేశారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. గత ఎన్నికలప్పుడు నాపై కూడా రాళ్లు వేశారు అని చంద్రబాబు వెల్లడించారు. "నిన్న జగన్ సభ సమయంలో కరెంట్ పోయింది... సీఎం సభలో కరెంట్ పోతే ఎవరు బాధ్యత వహించాలి? జగన్ ఒకప్పుడు కోడికత్తి డ్రామా ఆడారు. బాబాయ్ హత్యను నాపైకి నెట్టాలని ప్రయత్నించారు" అంటూ చంద్రబాబు ధ్వజమెత్తారు. కాగా, రాయి పడడంతో చంద్రబాబు ప్రసంగం ఆపారు. వాళ్లు దొరికితే తరిమి తరిమి కొడతారు అంటూ హెచ్చరించారు. పోలీసులు ప్రజాగళం వాహనం వెనుక వైపునకు వెళ్లి వెదుకుతుండగా, దొరికాడా లేదా అని చంద్రబాబు అడిగారు. క్లేమోర్ మైన్స్ కే భయపడలేదు... ఈ రాళ్లకు భయపడతానా? అని వ్యాఖ్యానించారు.

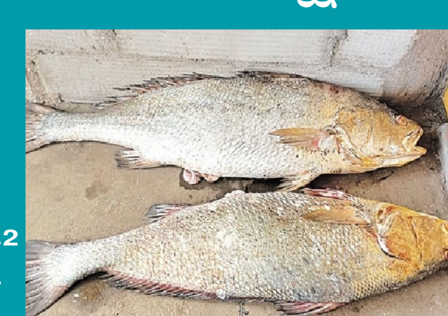
పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలు తగ్గిస్తామని మోదీ హామీ

దేశవ్యాప్తంగా త్వరలో పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలను తగ్గిస్తామని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ హామీ ఇచ్చారు. ఆదివారం బీజేపీ మేనిఫెస్టోను ఢిల్లీలో మోదీ విడుదల చేశారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ.. దేశాన్ని ఎలక్ట్రానిక్ హబ్‌గా తీర్చిదిద్దుతామని చెప్పారు. పెట్రోల్ ధరలు తగ్గించడంతో పాటు ఆటో మొబైల్, సెమీ కండక్టర్, గ్రీన్ ఎనర్జీ, ఫార్మా రంగాల్లో దేశాన్ని ఉన్నత స్థాయికి తీసుకెళతామని తెలిపారు. దేశంలో ఇప్పటికే 5జీ అమలు చేస్తున్నామని, త్వరలో 6జి అమలుకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామని వివరించారు. ప్రపంచ పర్యాటక కేంద్రంగా భారత్ ను తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యంగా పనిచేస్తామని మోదీ పేర్కొన్నారు. ఏజెన్సీలో పర్యాటక రంగాన్ని ప్రోత్సహించి గిరిజనులకు మేలుకలిగేలా చర్యలు తీసుకుంటామని వివరించారు. అభివృద్ధికి, సంస్కృతికి బీజేపీ సమ ప్రాధాన్యం ఇస్తుందని మోదీ చెప్పారు. సోషల్, డిజిటల్, ఫిజికల్ రంగాల్లో మౌలిక వసతులు పెంచుతామని తెలిపారు. శాటిలైట్ పట్టణాల నిర్మాణం ఇప్పటికే మొదలుపెట్టామని గుర్తుచేశారు. వందేభారత్ స్లీపర్, వందేభారత్ మెట్రో, బుల్లెట్ రైళ్లను పట్టాలపై పరుగులు పెట్టిస్తున్నామని మోదీ వివరించారు. విమానయాన రంగాన్ని ప్రోత్సహించి, తద్వారా ఎంతోమందికి ఉపాధి కల్పిస్తున్నట్లు ప్రధాని మోదీ వివరించారు.

చంద్రబాబుపై దాడిని తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నాం: వైసీపీ

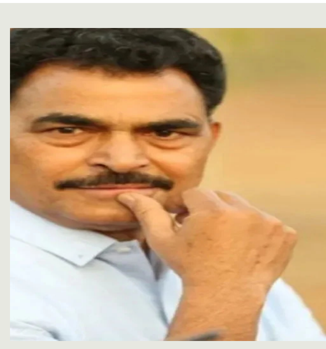
ఏపీ సీఎం జగన్ పై మొన్న విజయవాడలో రాయితో దాడి జరగడం తెలిసిందే. ఈ దాడిని తీవ్రంగా ఖండించిన టీడీపీ అధినేత చంద్రబాబు... ఈ ఘటనపై ఈసీ నిష్పాక్షికంగా విచారణ జరిపి బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. అయితే, ఇవాళ గాజువాకలో చంద్రబాబు ప్రసంగిస్తుండగా ఆయనపై ఓ ఆగంతుకుడు రాయి విసిరాడు. ఈ ఘటనపై వైసీపీ సోషల్ మీడియా వేదికగా స్పందించింది. "చంద్రబాబుపై దాడిని తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నాం. ఈ ఘటనపై ఈసీ నిష్పాక్షికంగా విచారణ జరపాలని, ఘటనకు కారకులను శిక్షించాలని కోరుతున్నాం" అంటూ వైసీపీ ట్వీట్ చేసింది. ఈ మేరకు చంద్రబాబు వీడియోను కూడా వైసీపీ పంచుకుంది.

రెండే చేపలు.. కానీ ధర రూ.4 లక్షలు



వలలో చిక్కినవి రెండే చేపలు.. అయితేనేం భారీ మొత్తాన్ని ఆర్జించిపెట్టాయి. ఒక్కోటీ ఏకంగా రూ.2 లక్షల ధర పలికాయి. దీంతో ఆ మత్స్యకారుల పంటపడింది. కృష్ణా జిల్లాకు చెందిన మత్స్య కారులకు అంతర్వేది సముద్ర తీరంలో శనివారం 2 కచ్చిడీ చేపలు చిక్కాయి. అరుదైన ఈ చేపలను కోనసీమ జిల్లా అంతర్వేదిపల్లి పాలెం మినీ ఫిషింగ్ హార్బర్‌లో వేలం వేశారు. ఈ రెండు చేపలను ఓ వ్యాపారి రూ.4 లక్షలకు కొనుగోలు చేశారు. ఈ చేపల్లో ఉండే తెల్లటి బ్లాడర్ ను ఔషధాల తయారీలో, శస్త్రచికిత్సలో కుట్లు వేసే దారం తయారీలో వాడతారని మత్స్యకారులు చెప్పారు. ఈ చేపలు అరుదైనవి కావడం, మందుల తయారీకి ఉపయోగపడడం వల్లే వీటికి ధర బాగా పలుకుతుందని పేర్కొన్నారు.

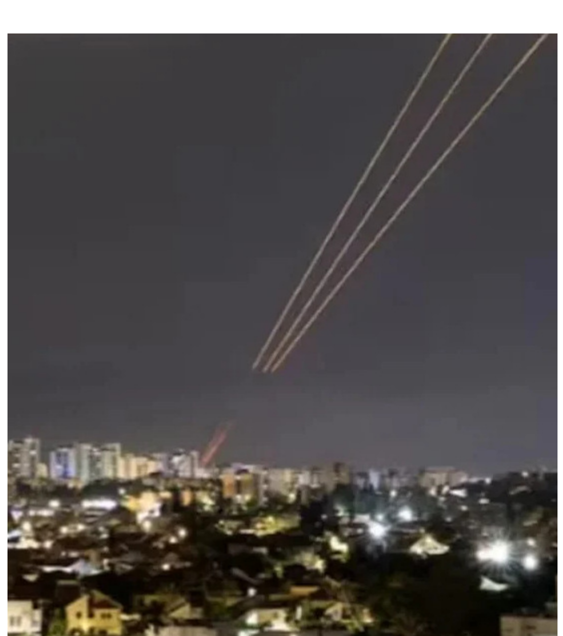
ఆరోగ్యంగానే ఉన్నా.. మళ్లీ వచ్చి ఎంటర్‌టైన్ చేస్తా: సాయాజీ షిండే



అనారోగ్యం కారణంగా ఇటీవల ఆసుపత్రిలో చేరిన ప్రముఖ నటుడు సాయాజీ షిండే కోలుకుంటున్నారు. తాను ఆరోగ్యంగానే ఉన్నానని, ఆందోళన చెందాల్సిన పనిలేదంటూ ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ద్వారా అభిమానులకు తెలిపారు. త్వరలోనే వచ్చి అభిమానులను అలరిస్తానని పేర్కొన్నారు. ఆయన పోస్టుపై స్పందిస్తున్న అభిమానులు త్వరగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. చాతీనొప్పితో బాధపడుతూ ఈ నెల 11న సాయాజీ షిండే మహారాష్ట్రలోని సతారాలో ఓ ప్రైవేటు ఆసుపత్రిలో చేరారు. పరీక్షలు నిర్వహించిన వైద్యులు గుండెలో కుడివైపున 99 శాతం బ్లాక్స్ గుర్తించి వెంటనే యాంజియోప్లాస్టీ చేశారు. జేడీ చక్రవర్తి నటించిన 'సూరి' సినిమాతో టాలీవుడ్‌కు పరిచయమైన సాయాజీ షిండే అతడు, పోకిరి సహా పలు సూపర్ హిట్ సినిమాల్లో నటించి తెలుగువారికి దగ్గరయ్యారు.

ఇజ్రాయెల్‌పై ఇరాన్ దాడి వేళ అమెరికా కీలక ప్రకటన

డ్రోన్లు, క్షిపణులతో ఇరాన్ దాడి చేస్తున్న వేళ ఇజ్రాయెల్‌కు అగ్రరాజ్యం అమెరికా మద్దతు ప్రకటించింది. ఇజ్రాయెల్‌పై ఇరాన్ దాడులకు సంబంధించిన వివరాల కోసం జాతీయ భద్రతా బృందంతో మాట్లాడానని 'ఎక్స్' వేదికగా జో బైడెన్ ప్రకటించారు. ఇజ్రాయెల్‌పై ఇరాన్, అనుకూల గ్రూపులు చేసే దాడులకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతామని, ఇజ్రాయెల్ భద్రతకు నిబద్ధతతో కట్టుబడి ఉన్నామని జో బైడెన్ హామీ ఇచ్చారు. కాగా అమెరికా అధ్యక్షుడు జో బైడెన్‌తో ఇజ్రాయెల్ ప్రధాని బెంజిమిన్ నెతన్యాహు ఫోన్‌లో మాట్లాడారు. మరోవైపు ఇజ్రాయెల్ వైపు ఇరాన్ ప్రయోగించిన డ్రోన్‌లను అమెరికా బలగాలు కూల్చివేస్తున్నాయని ఇజ్రాయెల్ రక్షణ అధికారి ఒకరు తెలిపారు. ఇజ్రాయెల్‌కు అదనపు రక్షణ అందించడానికి కీలకమైన ప్రాంతాల్లో అమెరికా దళాలు మోహరించి ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు. సిరియాలోని డమాస్కస్‌లోని ఇరాన్ రాయబార కార్యాలయంపై ఇటీవల దాడి జరిగింది. ఈ ఘటనలో ఇరాన్ రివల్యూషనరీ ఆర్మీకి చెందిన కీలక అధికారి సహా 13 మంది చనిపోయారు. ఇది ఇజ్రాయెల్



పనేనని ప్రకటించిన ఇరాన్ ప్రతీకార దాడి చేసింది. శనివారం రాత్రి భారీ సంఖ్యలో డ్రోన్లు, క్షిపణులతో దాడి చేసింది. ఇది "ఆత్మ రక్షణ" చర్యగా ఇరాన్ అభివర్ణించింది. కాగా ఇరాన్ ప్రయోగించిన చాలా క్షిపణులను అడ్డుకున్నామని, గాల్లోనే కూల్చివేశామని ఇజ్రాయెల్ సైన్యం ప్రకటించింది. మరోవైపు భారత్ స్పందిస్తూ.. ఇరు దేశాల మధ్య శత్రుత్వంతో పశ్చిమాసియా ప్రాంతంలో శాంతి భద్రతలకు ముప్పు వాటిల్లే ప్రమాదం ఉందని తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. ఇరుదేశాలు సంయమనం పాటించి వెనక్కి తగ్గాలని ఇరాన్, ఇజ్రాయెల్‌లను భారత్ కోరింది. తక్షణమే వెనక్కి తగ్గాలని, దౌత్యపరమైన చర్చలు ఆరంభించాలని కోరుతున్నట్టు భారత విదేశాంగ మంత్రిత్వశాఖ ప్రకటన విడుదల చేసింది. మారుతున్న పరిస్థితులను నిశితంగా గమనిస్తున్నామని, ఈ ప్రాంతంలోని తమ రాయబార కార్యాలయాలు అక్కడి భారతీయ సమాజంతో ఎప్పటికప్పుడు మాట్లాడుతున్నట్టు విదేశాంగ శాఖ తెలిపింది. ఈ ప్రాంతంలో భద్రత, శాంతి- స్థిరత్వం ఎంతో ముఖ్యమని ఈ సందర్భంగా భారత్ వ్యాఖ్యానించింది.

ఆంధ్రప్రదేశ్ ఓపెన్ స్కూల్ సొసైటీ

10th / INTER-ALL GROUPS (EM/TM)

అర్హులు :
గ్రామ వాలంటీర్లు / ఆశా వర్కర్లు
డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ / అంగన్‌వాడి జాబ్స్

A.P. OPEN SCHOOL SOCIETY

అన్ని ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు సాధించుటకు అర్హత కలదు.

- రెగ్యులర్ 10వ తరగతిలో 11 పేపర్లు పరీక్ష రాయాలి.
- కానీ ఓపెన్‌లో 5 పేపర్లు మాత్రమే పరీక్ష రాయాలి.
- రెగ్యులర్ 10వ తరగతిలో సమానమైన మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్ ఓపెన్ సొసైటీ (గవర్నమెంట్) వారు అందిస్తున్న ఈ సర్టిఫికేట్ అన్ని ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలకు అర్హులు.
- ఈ సర్టిఫికేట్ అన్ని ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలకు, ప్రమోషన్‌లకు మరియు ఇంటర్‌మీడియట్ చేరుటకు ఉపయోగపడును.
- సిలబస్ తక్కువ మరియు పాస్ కావడం సులభం.
- ఇంటర్ రెండు సంవత్సరాలు ఒకే సంవత్సరంలో ఖచ్చితంగా పాస్ అయ్యే అద్భుత అవకాశం.

DEGREE & P.G. DISTANCE EDUCATION

విద్యార్థులకు డైరెక్టుగా డిగ్రీ చదివే అవకాశం మరియు డిగ్రీ అయిన విద్యార్థులకు పి.జి. చేసుకొనుటకు అవకాశం.
ఈ సదవకాశాన్ని విద్యార్థులు / గవర్నమెంటు మరియు ప్రైవేటు ఉద్యోగస్తులు సద్వినియోగం చేసుకోవచ్చు.

GROUP	COURSE	MEDIUM
BA	ALL GROUP	T/M
B.COM	GENERAL COMUTER	TM/EM
BBA	Bacherlor of Business Administration	

COURSE	MIDIUM
B.LISC	E/M
M.LISC	E/M

COURSE	MIDIUM
MBA	E/M
MCA	E/M

GROUP	COURSE	MEDIUM
MA	MHRM	E/M
	ENGLISH	E/M
	TELUGU	-
	HINDI	-
	HISTORY	T/M
	ECONOMICS	T/M
	POLITICAL SCIENCE	T/M
	SOCIOLOGY	T/M
	SANKRIT	-
M.Com	Banking Accountancy	E/M
MSW	Master of Social Work	E/M

- MA : JOURNALISM AND MASS COMMUNICATION
- DIPLOMA IN FOOD PRODUCTION (EM)
- CERTIFICATE COURSE IN HIV COUNSELLING
- CERTIFICATE COURSE IN HOTEL & HOSPITAL HOUSE KEEPING

FOR DETAILS : 77991 46971

తెలుగు దినపత్రిక
పీపుల్స్ మోటివేషన్
People's Motivation

అంటరానితనంపై ఎక్కుపెట్టిన ఆయుధం..

- దురహంకారంపై గొంతెత్తిన స్వరం...
- భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్
- 133వ జయంతి సభలో అంబేద్కర్ గొప్ప తనాన్ని కొనియాడిన రాయలసీమ జెసి ఛైర్మన్ కోనేటి వెంకటేశ్వర్లు

కర్నూలు, ఏప్రిల్ 14 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

అంటరానితనంపై ఎక్కుపెట్టిన ఆయుధం... దురహంకారంపై గొంతెత్తిన స్వరం... భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్. నేడు కర్నూలు నగరంలోని క్లస్టర్ యూనివర్శిటీ నందు డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ గారి 133వ జయంతి సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో రాయలసీమ జెసి ఛైర్మన్ కోనేటి వెంకటేశ్వర్లు, ఎస్సీ ఎస్టీ బీసీ మైనారిటీ స్టూడెంట్స్ ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు రాజీవ్ కుమార్, డెమొక్రటిక్ స్టూడెంట్స్ యూనియన్ జిల్లా అధ్యక్షులు శరత్ కుమార్, రాయలసీమ జెఎసి వైస్ ఛైర్మన్ కొణిదెల శ్రీనివాస్ పాల్గొని ఘనంగా నివాళ్ళు అర్పించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా కోనేటి వెంకటేశ్వర్లు మాట్లాడుతూ డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ రాజ్యాంగాన్ని రచించి ప్రజలకు కావాల్సిన అవసరాలను, హక్కులను తెలిపినారని, సమాజంలో ఎలా నడుచుకోవాలో, రాజ్యాంగంలో క్లుప్తంగా రచించి ప్రజలకు అందించిన గొప్ప మహనీయుడు అంబేద్కర్ అన్నారు. ప్రజాస్వామ్యం, అంటరానితనం, కుల నిర్మూలన, ఆర్థిక సంస్కరణలు-దళితులు, భారతదేశ చరిత్ర మొదలైన వాటిపై ఆయన రచనలు ఎంతో ప్రఖ్యాతి చెందాయని, అంబేద్కర్ భారతీయ సామాజిక వ్యవస్థను మార్చడం కోసం జీవితాంతం కృషి చేశారని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ విద్యార్థి సంఘాల నాయకులు, క్లస్టర్ యూనివర్శిటీ విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

షాపుల దొంగలను రెండు రోజుల్లోనే చేదించి పట్టుకున్న పోలీసులు

- ప్రజలు పోలీసులకు సహకరించాలి : ఎస్సై హరిప్రసాద్ రెడ్డి

పెబ్బేరు, ఏప్రిల్ 14 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

పెబ్బేరు మున్సిపల్ పట్టణంలో గత రెండు రోజుల క్రితం షాపులో దొంగతనం చేసిన వారిని పోలీసులు పట్టుకున్నారు. నిందితులను ముగ్గు రిని, అదుపులోకి తీసుకుని పోలీసులు విచారణ నిర్వహిస్తున్నాము, గత రెండు రోజుల క్రితం పెబ్బేరు పట్టణంలో దాదాపుగా 8 షాపులలో దొంగతనం చేసిన నిందితులను, ఎస్ఐ హరి ప్రసాద్ రెడ్డి ఛాలెంజుగా తీసుకొని, ఎంతో చాకచక్యంగా పోలిసుల,నిఘా పెంచి నిందితులను పోలీసులు పట్టుకోవడం జరిగింది.అదేవిధంగా ప్రజలు, షాపుల ఓనర్లు, అప్రమత్తంగా ఉండాలని అనుమానాస్పదంగా తిరుగుతున్న వారిపై గమనిస్తుండాలి,కూడా సూచించారు. ప్రజల రక్షణ కోసమే పోలీసులు ఉన్నారని మీరు కూడా మాకు సహకరించాలని,ప్రతినిత్యం పోలీస్ నిఘా పట్టణంలో ఉంచామని, ప్రజలకు పోలీస్ సేవలు మరింత చేరువ కావాలన్న ఆలోచనతో రాత్రి వేళలో పెట్రోలింగ్ నిర్వహిస్తున్నట్లు, ప్రజలకుధైర్యాన్నిచ్చారు..పోలీసులు పట్టణంలో జరిగే దొంగతనాలపై నిఘా ఉంచడం లేదని కొంతమంది పనికట్టుకుని అసత్య ఆరోపణలు చేస్తున్నారని ప్రజల క్షేమం కోసమే పోలీసులు ఉన్నారని ఎస్సై చెప్పారు.

డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్133వ జయంతి ఘనంగా వేడుక

- బేడ బుడగ జంగం యూత్ ఆధ్వర్యంలో

పెబ్బేరు, ఏప్రిల్ 14 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

పెబ్బేరు మున్సిపల్ పరిధిలో6,7 వార్డుల పరిధిలో చెలిమిళ్ళ, బేడబుడగ జంగం యూత్ ఆధ్వర్యంలో జరిగినటువంటి భారతరత్నబాబా సాహెబ్ అంబేద్కర్ గారి 133వ జయంతి పురస్కరించుకొని ఘనంగా పూజలు చేయడం జరిగిం ది.ఇట్టి కార్యక్రమం లో బేడా బుడగ నాయకులు, తాటికొండ కృష్ణ,శ్రీనివాసులు శేఖర్ మరియు యూత్ సభ్యులు, కాలనీ వాసులు తదితరులు పాల్గొనడం జరిగింది.

భారతరత్న డాక్టర్ బి ఆర్అంబేద్కర్133వ జయంతి

- పెబ్బేరు అంబేద్కర్ చౌరస్తాలో పండుగ వాతావరణం
- ప్రపంచ మేధావి మహా సంఘసంస్కర్త
- ఆయన రాసిన రాజ్యాంగ గ్రంథం మానవ మనుగడకు దిక్సూచి
- విగ్రహానికి పూలమాల వేసిన చైర్మన్ కరుణశ్రీ, ఎర్రం బాలస్వామి

పెబ్బేరు, ఏప్రిల్ 14 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

పెబ్బేరు మున్సిపల్ పట్టణంలో ఆదివారం, కొల్లాపూర్ రోడ్డు అంబేద్కర్ చౌరస్తా, అదేవిధంగా పార్కులో అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాల వేసిన చైర్పర్సన్ కర్ణ శ్రీ, ఎర్రం బాలస్వామి ఈ విధంగా వారు మాట్లాడుతూ.. భారత రాజ్యాంగం రచయిత, అణగారిన వర్గాలలో సాంఘిక,రాజకీయ,నిత్య సమరశీలి, అదేవిధంగా గొప్ప సంఘ సంస్కర్త బడుగు బలహీన వర్గాల ఆశాజ్యోతి భారతరత్నడాక్టర్ సాహెబ్ అంబేద్కర్ జయంతి సందర్భంగా పెబ్బేరు పట్టణ అంబేద్కర్ యువజన సంగం ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించినటువంటి అంబేద్కర్ జయంతి వేడుకలలో పాల్గొని అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించిన వేడుక చేసుకున్న ప్రజలు అలాగే అంబేద్కర్ పార్కు దగ్గర,భోజనాలు ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ ఎద్దుల కరుణ సాయినాథ్ ఇట్టి కార్యక్రమంలో పెబ్బేరు పట్టణ అంబేద్కర్ యువజన సంఘం వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు ఎర్రం బాలస్వామి, మండలం అంబేద్కర్ యువజన సంఘాల కన్వీనర్ టీచర్ నంది శివశంకర్, డాక్టర్ ఎద్దుల భగవంతు, పట్టణ మున్సిపల్ వైస్- చైర్మన్ కర్రేస్వామి, కౌన్సిలర్లు చిన్న ఎల్లారెడ్డి, గోపిబాబు, పట్టణ వాసులు సంతోష్, నవీన్, మందపురం రాములు, సిద్ధిరాములు, ఎద్దుల రాములు, మన్యం, సురేష్ మరియు అంబేద్కర్ యువజన సంఘం సభ్యులు, మహిళలు, యువకులు, తదితరులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్రానికి జగన్ చేసిన నష్టం పూర్చలేనిది

- చంద్రబాబు ముఖ్యమంత్రి కావడం తథ్యం
- ఎంపీ గా డాక్టర్ బైరెడ్డి శబరి, ఎమ్మెల్యే గా ఎన్ఎండీ ఫరూక్ ల ను భారీమెజారిటీతో గెలిపించండి
- తెలుగుదేశం గూటికి పట్టణ బలిజ సంఘం మాజీ అధ్యక్షుడుతో పాటు 300 కుటుంబాలు చేరిక
- నంద్యాల పట్టణంలో వైసీపీకి గట్టి ఎదురుదెబ్బ

నంద్యాల, ఏప్రిల్ 14 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

ముఖ్యమంత్రిగా వై ఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి రాష్ట్రానికి చేసిన నష్టం పూర్చలేనిదని, చంద్రబాబు ముఖ్యమంత్రిగా గెలిపించుకొని ఆ నష్టాన్ని తొలగిద్దామని మాజీ ఎమ్మెల్యే బైరెడ్డి రాజశేఖర్ రెడ్డి పిలుపు నిచ్చారు. అన్ని వ్యవస్థలను జగన్ చిన్నాభిన్నం చేశారని, ప్రకృతి వనరులను వైసీపీ నాయకులు లూటిచేసారని, రాజధాని లేని రాష్ట్రంగా మిగిల్చారాని, రాష్ట్రాన్ని అప్పుల ఊబిలోకి జగన్ నెట్టారని బైరెడ్డి ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఆదివారం నంద్యాల ఎస్బిఐ కాలనీలో మంచిపట్టున్న బలిజ సంఘం పట్టణ మాజీ అధ్యక్షులు ఎవి రంగయ్య కుటుంబంతో సహా సుమారు మూడు వందల మంది కార్యకర్తలతో టీడీపీ లో చేరారు. నంద్యాల టీడీపీ ఎంపీ అభ్యర్థి డాక్టర్.బైరెడ్డి శబరి. మాజీ ఎమ్మెల్యే బైరెడ్డి రాజశేఖర్ రెడ్డి. టిడిపి నంద్యాల అసెంబ్లీ అభ్యర్థి ఎన్ ఎమ్ డి ఫరూక్. టీడీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి, సీనియర్ న్యాయవాది తాతిరెడ్డి తులసిరెడ్డిల సమక్షంలో బలిజ సంఘ అధ్యక్షులు ఎవి రంగయ్య. బలిజ సంఘీయులతో కార్యకర్తల తో కలిసి టీడీపీలో చేరారు. వీరికి బైరెడ్డి శబరి, ఫరూక్ లు పార్టీ కండువ కప్పి ఆహ్వానించారు. నంద్యాల టీడీపీ అసెంబ్లీ అభ్యర్థి ఎన్ఎండి ఫరూక్ మాట్లాడుతూ నంద్యాల అభివృద్ధికి తాను ఎంతో కృషి చేశానని, ఎలాంటి అభివృద్ధి చేయని వైసీపీ నాయకులు ఓట్లు అడుగుతున్నారని, నంద్యాలలో ఓటు అడిగే అర్హత నాకే ఉందని అన్నారు. ఎంపీ గా డాక్టర్. బైరెడ్డి శబరి ని, నన్ను ఎమ్మెల్యే గా గెలిపించి అభివృద్ధికి బాటలు వేయాలని ఫరూక్ కోరారు. రంగయ్య మాట్లాడుతూ గత తొమ్మిది సంవత్సరాలు గా పట్టణ బలిజ సంఘం అధ్యక్షులు గా కొనసాగినాను అన్నారు. పట్టణ అధ్యక్షులు గా బలిజ సంఘీయులకు పలు సేవలు అందిస్తున్నామని ఆయన అన్నారు. బలిజ సంఘీయుల సమస్యలపై పోరాడేందుకు టీడీపీ లోకి రావడం జరిగిందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త వర్ధంశెట్టి రాజారామ్, బీజేపీ కేంద్ర సమితి నాయకులు డాక్టర్ ఇంటి ఆదినారాయణ, నూనెపల్లె తోట ధనుంజయుడు, తోట భూపాల్, పెద్ద సంఖ్యలో తెదేపా, జనసేన, భాజపా నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

అంబేద్కర్ ఆశయ సాధనే యువతకి స్ఫూర్తిదాయకం

నర్సంపేట, ఏప్రిల్ 14 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

మహనీయుడు డా. బి. ఆర్. అంబేద్కర్ 134 వ జయంతి సందర్భంగా నర్సంపేట పట్టణం లోని అంబేద్కర్ సెంటర్ లో పట్టణ అధ్యక్షులు శీలం రాంబాబు ఆధ్వర్యంలో అంబేద్కర్ విగ్రహనికి పూలమాల వేసి నివాళులు అర్పించిన నర్సంపేట నియోజవర్గ బిజెపి నాయకులు డా..గోగుల రాణా ప్రతాప్ రెడ్డి, నియోజకవర్గ కన్వీనర్ వడ్డేపెల్లి నర్సింహరాములు, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు కంభంపాటి పుల్లారావు, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి రేసు శ్రీనివాస్. పట్టణ ఇంఛార్జి గుడిపూడి రాధాకృష్ణ అనంతరం డా.. గోగుల రాణా ప్రతాప్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ బడుగు బలహీన వర్గాలకు సముచిత స్థానం ఇవ్వడం కొసం కృషి చేసిన మహనీయుడు డా. బి. ఆర్. అంబేద్కర్ అని అన్నారు. మన దేశ ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ బడుగు బలహీనవర్గాలకు చెందిన రామనాద్ గోవింద్, ద్రౌపతి ముర్ము లాంటి వారిని భారత దేశంలో అత్యుత్తమ స్థానం కల్పించారు అని అన్నారు. అంబేద్కర్ వేసిన బాటలో భారతదేశాన్ని అభివృద్ధి పథంలో నరేంద్ర మోడీ ముందుకు నడుపుతున్నారు. భారతదేశంలో అంబేద్కర్ ని గౌరవించిన ఎకైక పార్టీ భారతీయ జనతా పార్టీ మాత్రమే అని అన్నారు. అలాగే అంబేద్కర్ జీవితం ఒక మార్గదర్శకం అనీ... అంబేద్కర్ ఆశయాలను సాధిద్దాం అని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమములో జిల్లా నాయకులు, నియోజకవర్గ నాయకులు, పట్టణ కౌన్సిలర్లు, వివిధ మండల నాయకులు, సీనియర్ నాయకులు, వివిధ మోర్చల నాయకులు, మోర్చల అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శులు, శక్తి కేంద్ర ఇంఛార్జులు, బూత్ అధ్యక్షులు, ప్రధాన కార్యదర్శులు పార్టీ కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

వీపనగండ్లలో ఘనంగా అంబేద్కర్ జయంతి వేడుకలు

మిడుతూరు, ఏప్రిల్ 14 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

వీపనగండ్ల గ్రామంలోని అంబేద్కర్ నగర్ కాలనీలో జై భీమ్ యూత్ సభ్యుల ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం అంబేద్కర్ 133వ0జయంతి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో నందికొట్కూరు మాల మహానాడు అధ్యక్షుడు రాజు, తాలూకా నాయకుడు నగేష్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా రాజు మాట్లాడుతూ అంబేద్కర్ అంటే ఒక త్యాగం అంబేద్కర్ అంటే ఒక అలుపెరుగని పోరాటం అని అంబేద్కర్ ఆశయ సాధన కోసం ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో కస్టమ్స్ ఆఫీసర్ వేల్పుల ఆనంద్ వైసీపీ పార్టీ,గ్రామ నాయకులు రాజయ్య జై భీమ్ యూత్ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

తెలుగు దినపత్రిక
పీపుల్స్ మోటివేషన్
People's Motivation

స్వేచ్ఛ సమానత్వ మహోగ్నిజ్వాల
డా. బి.ఆర్.అంబేద్కర్

- డా.బి.ఆర్.అంబేద్కర్ 133వ జయంతి సందర్భంగా ఘన నివాళులు
- ఐఎఫ్‌టీయూ - పీ డీ ఎస్ యూ

కర్నూలు, ఏప్రిల్ 14 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

సామాజిక న్యాయాన్ని, దేశ స్వావలంబనను, జాతీయకరణను దెబ్బతీసే కార్పొరేట్ మనువాద ఫాసిజానికి వ్యతిరేకంగా విశాల ఐక్య ప్రజాతంత్ర ఉద్యమ నిర్మాణానికి పూనుకుందాంమని భారత కార్మిక సంఘాల సమైక్య (ఐ ఎఫ్ టీ యూ) నగర అధ్యక్ష కార్యదర్శులు మనోహర్, సురేష్ నాయక్, ప్రగతిశీల ప్రజాస్వామ్య విద్యార్థి సంఘం (పీ డీ ఎస్ యూ) రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కె.భాస్కర్, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు రమణ పిలుపునిచ్చారు. అనంతరం కర్నూలు నగరంలో అంబేద్కర్ భవన్ నందు డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ 133వ వర్ధంతి సందర్భంగా విగ్రహానికి పూలమాలవేసి నివాళులర్పించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ప్రపంచంలోనే అతి పెద్ద లిఖిత రాజ్యాంగాన్ని రూపొందించడంలో అగ్రగామి పాత్రని నిర్వహించిన డా. బి.ఆర్.అంబేద్కర్ స్వేచ్ఛను, సమానత్వాన్ని సంపూర్ణంగా సామాజిక జీవితంలో ప్రతిఫలింపజేయడానికి మహోగ్నిజ్వాలలు రగిలించారు. 133 సంవత్సరాల క్రితం జన్మించిన డా. అంబేద్కర్ దొంతర్లవారీ వ్యవస్థగా విడిపోయి అసమానతలకు, హింసకు, ఆధిపత్య కులాల దౌర్జన్యాలకు నిలయంగా ఉన్న భారతీయ సమాజాన్ని ప్రజాస్వామీకరించాలని అవిరళకృషి చేసారు. అందరితో సమానంగా దళితులకు త్రాగునీటి హక్కు కోసం మహోద్యమం నిర్మించారు. ఆధిపత్య కులాల ఆధిపత్యాన్ని స్థిరీకరిస్తూ, నిమ్నకులాల బానిసత్వానికి భావపరమైన ఆమోదాన్ని స్వీయంగా అంగీకరించే భోదనలు సాగించిన మనుధర్మాన్ని తగులబెట్టి తిరుగుబాటుని ప్రదర్శించారనీ అన్నారు. హైందవనీతి సూత్రాల ద్వారా స్థిరీకరించబడిన అన్ని రకాల అమానవీయ అసమాన విలువలను, ద్వంద్వ వైఖరులను డా. అంబేద్కర్ ఎదుర్కొన్నారు. మనుషులందరికీ సమాన హక్కులు, హెరీదా, సమిష్టి జీవన విధానం ఉండాలని అభిలషించారు. పోరాట మార్గాన్ని విడనాడితే బానిసలుగానే జీవించాల్సి వస్తుందని డా. అంబేద్కర్ హెచ్చరించారు. మనువాదం, కాపిటలిజం ప్రజలకు జంట శత్రువులని ఆయన చెప్పారు. ఆయన జీవించిన కాలంలోనూ, తదుపరి కాలంలోనూ ఆయన భావాలతో విభేదించిన పార్టీలు, వ్యక్తులు, శక్తులు దేశంలో షా–మోడీల ప్రభుత్వ విధానాలు ఫాసిస్టు రూపం తీసుకుంటున్న నేపథ్యంలో అంబేద్కర్ సాగించిన బహుముఖమైన కృషిని గుర్తించాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. రాజ్యాంగ రచనా కమిటీ ఛైర్మన్ హోదాలో ఆయన అత్యంత పట్టుదలతో రాజ్యాంగంలో పొందుపర్చిన హక్కులన్నీ నిలుపుకునే పోరాటాలను తక్షణం చేపట్టాల్సిన భౌతిక పరిస్థితిని ఆరెస్సెస్, బిజెపిల షా–మోడీ ప్రభుత్వం కల్పించింది. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు ప్రగతిశీల ఆటో మోటర్ వర్కర్స్ ఫెడరేషన్ జిల్లా నాయకులు రవి,మోహన్ బాబు, విజయ్, ఈశ్వరయ్య, జంబలయ్య, సామేలు మొదలైన వారు పాల్గొన్నారు.

ఆర్టీసి అధ్వర్యంలో అంబేద్కర్ జయంతి వేడుకలు

నర్సంపేట, ఏప్రిల్ 14 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

నర్సంపేట ఆర్టీసి డిపోలో ఎస్ ఈ వెల్ఫేర్ తరుపున ఘనంగా డాక్టర్ బి ఆర్ అంబేద్కర్ జయంతి ఉత్సవాలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఇందులో ముఖ్య అతిధిగా ప్రసన్న లక్ష్మి, విచ్చేసి కేకే కట్ చేసి అంబేద్కర్ ఆశయాలు, గొప్పవి అని కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఓరుగంటి కొమ్మలు, జి కే స్వామి, రూపిక సుమన్, ఎస్ ఈ వెల్ఫేర్ డిపో సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత డా బి.ఆర్ అంబేద్కర్ 133వ జయంతి

శ్రీరంగాపూర్/ వనపర్తి, ఏప్రిల్ 14 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

శ్రీరంగాపూర్ మండల కేంద్రంలోని అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాల వేసిన శ్రీరంగాపూర్ మండల అధ్యక్షులు బి.రాములు యాదవ్ ఇట్టి కార్యక్రమం లో కంబలాపూర్ ఉపాధ్యక్షులు అశోక్ రెడ్డి శ్రీరంగాపూర్ టౌన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కుమ్మరి గోవిందు కంబలాపూర్ ఎంపిటిసి ఎల్ల స్వామి, రైతు కమిటీ మండల అధ్యక్షుడు పి.రాములు, రామచందర్, మండల కాంగ్రెస్ యువ నాయకుడు గంగాధర్, ఎస్సీ సెల్ శీను, రామరాజు, సోషల్ మీడియా సోప్పరి రమేష్, రవి,తిరుపతయ్య, ల్యాబ్ సురేష్, గంగన్న, కుమ్మరి రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అంబేద్కర్ స్ఫూర్తితో ప్రజా సంక్షేమం కోసం కృషి చేస్తాం...

డోన్, ఏప్రిల్ 14 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బిఆర్ అంబేద్కర్ ఎందరికో స్ఫూర్తి ఆ రోజుల్లోనే ఎన్నో దేశాల రాజ్యాంగాలను పరిశీలించి ప్రపంచములోనే అతి పెద్ద లిఖిత రాజ్యాంగమును రూపొందించడంలో కీలక పాత్ర పోషించారు.అంబేద్కర్ జయంతి సందర్భంగా ఆయనను స్మరించుకుంటూ నంద్యాల జిల్లా డోన్ నియోజకవర్గంలో బిజెపి నాయకులు, కార్యకర్తలు ఆయన విగ్రహానికి పూలమాల వేశారు.ఈ కార్యక్రమానికి డోన్ బిజెపి టిడిపి జనసేన త్రిముఖ కూటమి ఎంఎల్ఏ అభ్యర్థిగా పోటీ చేస్తున్న కోట్ల సూర్య ప్రకాశ్ రెడ్డి కుమారుడు కోట్ల రాఘువేంద్ర రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. కోట్ల రాఘువేంద్ర రెడ్డి మాట్లాడుతూ అంబేద్కర్ స్ఫూర్తితో పేద ప్రజల సంక్షేమం కోసం కృషి చేస్తాం అని పేర్కొన్నారు. బిజెపి యువ నాయకులు కొట్టె మల్లికార్జున మాట్లాడుతూ డాక్టర్ బిఆర్ అంబేద్కర్ పేర్కొన్నట్లు దేశం అభివృద్ధి చెందాలంటే రంగుల గోడలు, అద్దాల మేడలు, ఎత్తైన భవనాలు కాదు నిర్మించాల్సింది పౌరులు యొక్క అభివృద్ధి జరిగినప్పుడే నిజమైన పౌరుల అభివృద్ధి జరిగినట్లు అని పేర్కొన్న మాట వాస్తవం. కేంద్రంలో అధికారంలో ఉన్న బిజెపి పార్టీ అన్ని రకాల వర్గాల పేద ప్రజల సంక్షేమం కోసం కృషి చేయడమే దీనికి ఉదాహరణ అని పేర్కొనడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో బిజెపి డోన్ అసెంబ్లీ కన్వీనర్ సందు వెంకట రమణ, జిల్లా కార్యదర్శి వడ్డే మహారాజ్, జనసేన నాయకులు బ్రహ్మం, చరణ్, బిజెపి రాష్ట్ర కిసాన్ మోర్చ ఉపాధ్యక్షులు హేమ సుందర్ రెడ్డి,జిల్లా ఎస్సీ మోర్చ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు భరణి చంద్ర శేఖర్, అధ్యక్షులు భరణి రమేష్, ఓబీసీ మోర్చ నాయకులు కే సి మద్దిలేటి, రాఘువేంద్ర ఆచారి, డోన్ మండల అధ్యక్షులు రవికుమార్, రాజశేఖర్, మాజీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఆర్మీ రామయ్య, నాగార్జున, ఇతర బిజెపి నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

సంస్కరణలకు ఆద్యుడు అంబేద్కర్

నంద్యాల, ఏప్రిల్ 14 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బాబా సాహెబ్ అంబేద్కర్ సంస్కరణలకు ఆద్యుడని మాజీ మంత్రివర్యులు నంద్యాల టిడిపి ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి ఎన్ఎండి ఫరూక్, మాజీ ఎమ్మెల్యే బైరెడ్డి రాజశేఖర్ రెడ్డి కొనియాడారు. ఆదివారం స్థానిక టిడిపి పార్టీ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన 133 వ అంబేద్కర్ జయంతి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ముందుగా అంబేద్కర్ చిత్రపటానికి పూలమాలు వేసి ఘన నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఎన్ఎండి ఫరూక్, బైరెడ్డి రాజశేఖర్ రెడ్డి లు మాట్లాడుతూ అంబేద్కర్ బడుగు, బలహీనవర్గాలు, దళితుల సంక్షేమం కోసం పోరాడిన యోధుడని పేర్కొన్నారు. ఆయనలోని నాయకత్వ లక్షణాలను ఆదర్శంగా తీసుకోవాలన్నారు. అంబేద్కర్ గారు చిన్నతనంలోనే ఎన్నో అవమానాలను , ఎన్నో ఇబ్బందులను ఎదుర్కొని ముందుకు కొనసాగుతూ తన లక్ష్యాలకు చేరువయ్యారన్నారు . ఆంధ్రప్రదేశ్ లో భారత రాజ్యాంగం అమలు కావడంలేదని అసమానతలు అంటరానితనం సమాజంలో కొనసాగుతున్నాయని దళితులు బీసీలు, మైనార్టీలపై దాడులు జరుగుతున్నాయని వీటన్నిటిని రూపుమాపి అంబేద్కర్ కలలు కన్నా సమా సమాజాన్ని మనం స్థాపించుకోవాలన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో టిడిపి నాయకులు పాల్గొన్నారు.

జగనన్న పై జరిగిన దాడిని ఖండిస్తున్న వైఎస్ఆర్సిపి కార్యకర్తలు

వెలంకూరు, ఏప్రిల్ 14 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

దేవనకొండ మండలం వెలంకూరులో గ్రామంలో వైయస్సార్సీపి కార్యకర్తలు వైయస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి పై జరిగిన దాడిని తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నారని తెలిపారు. ఈ దాడి జరగడానికి ముఖ్య కారణం జగన్మోహన్ రెడ్డి ఎక్కడ మళ్లీ గెలిచి సీఎం అవుతాడోనని టిడిపి జనసేన పార్టీలు జీర్ణించుకోలేక ఎక్కడ 175 స్థానాలకు 175 స్థానాలు గెలుస్తాడోనని భయంతో జగన్మోహన్ రెడ్డి సిద్ధం సభలో మరియు బస్సు యాత్రలు సమయంలో జన సంద్రోత్సవం చూసి చంద్రబాబు నాయుడు లోకేష్ మరియు జనసేన అధినేత పవన్ కళ్యాణ్ ఈ దాడి అఘాయిత్యానికి పాల్పడ్డారని వైఎస్ఆర్సిపి కార్యకర్తలు మండిపడ్డారు. వైఎస్ఆర్సిపి కార్యకర్తలు ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ వైయస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి పై జరిగిన దాడిని తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నామని ఇటువంటి దాడులు అనురావృతం కాకుండా చూడాలని వైసిపి కార్యకర్తలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కార్యకర్తలు ధనుంజయ, దస్తగిరి, విజయ్, దేవేంద్ర, రమేష్, మహేష్, విష్ణు అలమకొండ శ్రీను, హరి, లక్ష్మన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అంబేద్కర్ యువజన సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించిన జయంతి వేడుకులు

శ్రీరంగాపూర్ /వనపర్తి, ఏప్రిల్ 14 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

శ్రీరంగాపూర్ మండల కేంద్రంలో అంబేద్కర్ యువజన సంఘం ఆధ్వర్యంలో భారత రాజ్యాంగ రూపకర్త డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ జయంతి చాలా ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ జయంతి వేడుకల్లో పాల్గొన్నటువంటి , ప్రజాప్రతినిధులు మాట్లాడుతూ... అంబేద్కర్ బోధించు, సమీకరించు, పోరాడు అనే స్ఫూర్తితోనే లక్షలాది మందిని సమీకరిస్తూ.. ప్రతి ఒక్కరు చైతన్యవంతులు కావాలని కోరారు.అంబేద్కర్ కేవలం ఒక్క జాతికి సంబంధించిన వ్యక్తి కాదని, ఆయన అందరి మనిషని చెప్పారు. ఆరోజు మహాత్మ గాంధీతో పోల్చి చూడదగిన గొప్ప నాయకుడన్నారు. బడుగు బలహీన వర్గాలు, దళిత గిరిజన వర్గాల కోసం ఏ కార్యక్రమం చేసినా.. అవన్నీ అంబేద్కర్ ఆలోచన నుంచి వచ్చినవేనని పేర్కొన్నారు. వందకుపైగా దేశాల్లో అంబేద్కర్ ను గుర్తుచేసుకుంటారని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమానికి సహకరించి విజయవంతం చేసినందుకు ప్రతి ఒక్కరికి సంఘ సభ్యులు కృతజ్ఞతలు తెలియచేయడం జరిగింది.

తెలుగు దినపత్రిక
పీపుల్స్ మోటివేషన్
People's Motivation

నవభారత నిర్మాత డా.బి.ఆర్.అంబేద్కర్

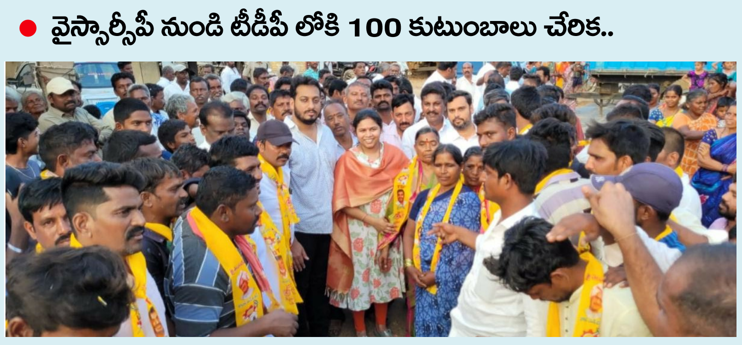
- జిల్లా కలెక్టర్ డా.జి.సృజన

కర్నూలు, ఏప్రిల్ 14 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

నవభారత రాజ్యాంగ నిర్మాత డా.బి.ఆర్.అంబేద్కర్ యావత్ ప్రపంచానికి ఆదర్శనీయమని జిల్లా కలెక్టర్ డా.జి.సృజన పేర్కొన్నారు. ఆదివారం భారతరత్న డాక్టర్ బి.ఆర్.అంబేద్కర్ 133వ జయంతిని పురస్కరించుకొని కర్నూలు నగరంలోని పాత బస్టాండ్ లో డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ విగ్రహానికి జిల్లా కలెక్టర్ పూలమాలవేసి ఘన నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ నవభారత నిర్మాణంలో డా.బి.ఆర్.అంబేద్కర్ పోషించిన పాత్ర విశేషమైనదన్నారు. ప్రపంచానికే ఆదర్శనీయమైన రాజ్యాంగాన్ని రచించిన ఆయన అపార మేధావి, విద్యావంతులు అని కొనియాడారు. రాజ్యాంగ నిర్మాత డా.బి.ఆర్.అంబేద్కర్ త్యాగానికి, కృషికి, మొండి పట్టుదలకు, నిజాయితీకి, నిబద్ధతకు, చిత్తశుద్ధికి, క్రమశిక్షణకు, అకుంఠిత దీక్షాదక్షతకు.. నిదర్శనం అన్నారు. ఆయన మేధా నిరతికి.. రెండు చేతులు జోడించి హృదయ పూర్వక అభినందనలు, కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నామన్నారు. దేశంలో నేడు అన్ని వ్యవస్థలు క్రమ పద్ధతిలో నడుస్తున్నాయంటే దానికి డాక్టర్ బిఆర్.అంబేద్కర్ రాసిన రాజ్యాంగమే కారణమన్నారు. ఆయన జీవితం అందరికీ ఆదర్శమన్నారు. భారతదేశాన్ని ప్రపంచానికి చాటిన అతి కొద్దిమందిలో అంబేద్కర్ ఒకరని తెలిపారు. ఐక్యరాజ్యసమితితో పాటు 132 దేశాల్లో అంబేద్కర్ జయంతిని జరుపుకుంటున్నారని, దీన్ని బట్టి ఆయన గొప్పతనాన్ని తెలుసుకోవచ్చని అన్నారు. అంబేద్కర్ స్ఫూర్తితో ప్రతి ఒక్కరూ భారతీయతను చాటాలని కోరారు. భారత ప్రజలను ఛాందసవాదులుగా, బానిసలుగా బతకవద్దని అందుకు చదువు ద్వారానే జ్ఞానం లభిస్తుందని, తద్వారా హక్కులు సాధించుకోవచ్చని ఆయన బలంగా నమ్మారన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ జేడి రంగలక్ష్మీదేవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎమ్మెల్యే సొంత మండలంలో భారీ చేరికలు...

- వైస్సార్సీపీ నుండి టీడీపీ లోకి 100 కుటుంబాలు చేరిక..



నంద్యాల/రుద్రవరం, ఏప్రిల్ 14 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

రుద్రవరం మండలం కొండమా యిపల్లె గ్రామానికి చెందిన సింగతల మహేష్ రెడ్డి, నంద్యాల రామిరెడ్డి, పిచ్చల నేపాల్ రెడ్డి,సుధాకర్ రెడ్డి, సింగతల నరసింహారెడ్డి, గజ్జల సత్య నంద రెడ్డి, దూదేకుల బాబు,గడ్డం రాజేష్, బోధనం ప్రతాప్ రెడ్డి వీరి అనుచర వర్గం 100 కుటుంబాలు భూమా అఖిలప్రియ ఆధ్వర్యంలో వైస్సార్సీపీ పార్టీ ని వీడి తెలుగుదేశం పార్టీ లో చేరడం జరిగింది. వీరికి పార్టీ కండువాలు కప్పి పార్టీ లోకి ఆహ్వానించిన భూమా అఖిలప్రియ, భార్గవ్ రామ్, ఈ కార్యక్రమంలో మండల టిడిపి నాయకులు మరియు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

నిర్మల దృఢ సంకల్పం, పోరాట పటిమ కు సెల్యూట్

- ఆడపిల్లలకు నిర్మల రోల్ మోడల్,స్ఫూర్తి ప్రదాత
- ఎక్కడైనా విద్యార్థినీ విద్యార్థులు చదువును మధ్యలో ఆపేసి ఇంట్లో ఉంటే వెంటనే ఈ సంవత్సరం కళాశాలలో అడ్మిట్ చేయండి జిల్లా కలెక్టర్ డా జి.సృజన

కర్నూలు, ఏప్రిల్ 14 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

నిర్మల పోరాట యోధురాలు అని, ఆ అమ్మాయి దృఢ సంకల్పం, ఉక్కు హృదయం, పోరాట పటిమ కు సెల్యూట్ అని జిల్లా కలెక్టర్ డా జి.సృజన ప్రశంసించారు.. ఆదోని మండలం పెద్ద హరివాణం గ్రామానికి చెందిన నిర్మల 10 వ తరగతిలో మంచి మార్కులు సాధించినప్పటికీ, పేదరికంతో తలిదండ్రులు చదువు మాన్పించిన సందర్భంలో జిల్లా కలెక్టర్ ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుని నిర్మలను ఆస్పరి మండలం కేజీబీవీ కళాశాలలో చేర్పించిన నేపథ్యంలో నిర్మల ఇంటర్మీడియట్ బైపీసీ మొదటి సంవత్సరం వార్షిక పరీక్షల్లో 440 మార్కులకు గాను 421 మార్కులు సాధించి జిల్లాలో టాపర్ గా నిలిచిన సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ ఆదివారం నిర్మల ను క్యాంపు కార్యాలయానికి పిలిపించుకుని అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ నిర్మల ఇంటర్మీడియట్ బైపీసీ మొదటి సంవత్సరం లో జిల్లాలో టాపర్ గా నిలిచిందన్నారు.. జిల్లాలో బైపీసీ ఉన్న 8 కేజీబీవీ కళాశాలల్లో ఆస్పరి మండలం కేజీబీవీ కళాశాల్లో ఇంటర్మీడియట్ బైపీసీ మొదటి సంవత్సరం చదువుతున్న నిర్మల వార్షిక పరీక్షల్లో టాపర్ గా నిలిచిందన్నారు.. ఆదోని మండలం పెద్ద హరివాణం గ్రామానికి చెందిన హనుమంతమ్మ, శ్రీనివాస్ దంపతుల కుమార్తె నిర్మల గురించి నేడు దేశం మొత్తం చర్చిస్తున్నారని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. .. ఆడపిల్లలకు నిర్మల రోల్ మోడల్, స్ఫూర్తి ప్రదాత అని కలెక్టర్ ప్రశంసించారు. ఎన్ని ప్రతిఘటన లు ఎదురైనప్పటికీ, ఉక్కు హృదయంతో, దృఢ సంకల్పంతో చదువుకోవాలన్న తన కోరికను నెరవేర్చుకుని ఉన్నత ఆశయంతో ముందుకు వెళుతోందని కలెక్టర్ కొనియాడారు... విద్య తోనే సాధికారత లభించగలదని, ఆడపిల్లలు చదువుకుని సామాజికంగా, ఆర్థికంగా అభివృద్ధి చెందాలని కలెక్టర్ ఈ సందర్భంగా సూచించారు. బేటి బచావో బేటి పడావో కింద నిర్మలకు ఇన్సెంటివ్ ఇవ్వాలని కలెక్టర్ ఇంచార్జ్ ఐసిడిఎస్ పిడి అధికారిని ఆదేశించారు...విద్యార్థిని ఖాతాలో ఇన్సెంటివ్ చేయడం వల్ల ఇంటర్మీడియట్ తదనంతరం వారి తల్లితండ్రుల మీద ఆర్థిక భారం లేకుండా నిర్మలకు పై చదువులు చదవడానికి ఉపయోగపడుతుందన్నారు. సమస్యల వల్ల చదువుకోలేక మధ్యలో చదువు ఆపేసిన వారు ఇంకా ఎవరైనా ఉంటే స్పెషల్ క్యాంపెయిన్ నిర్వహించి, అలాంటి వారిని ఈ సంవత్సరం కేజీబీవీ కళాశాలలో అడ్మిషన్ చేయించాలని సంబంధిత అధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు...నిర్మల సాధించిన ప్రగతి గురించి అందరికీ తెలిసేలా సమావేశం నిర్వహించేందుకు కూడా తగిన చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ నిర్మలను శాలువాతో సన్మానించి స్వీట్స్ అందచేశారు..హాస్టల్ ఎలా ఉంది, ఇతర సమస్యలు ఏమైనా ఉన్నాయా?? అని అడిగి తెలుసుకున్నారు..ఇదే స్ఫూర్తితో ఉన్నత చదువులు చదివి జీవితంలో అనేక విజయాలు సాధించాలని కలెక్టర్ నిర్మలకు ఆశీస్సులు అందచేశారు..

కలెక్టర్ చేసిన మేలు జీవితాంతం మర్చిపోలేను..

"గ్రామంలో ఉన్న జడ్పిహెచ్ఎస్ పాఠశాలలో పదవ తరగతి చదివి 2021- 22 సంవత్సరములో పదవ తరగతిలో 537 మార్కులు సాధించానని,తల్లి తండ్రులు ఆర్థిక సమస్య ల వల్ల చదువు వద్దని, పెళ్లి చేయాలని నిర్ణయించుకున్నారని, అయితే నాకు ఉన్నత చదువులు చదవాలనే కోరిక ఉండడంతో అధికారుల దృష్టికి తీసుకొని వెళ్లడం జరిగింది.. ఆ విషయం పత్రికల్లో ప్రచురితమై కలెక్టర్ దృష్టికి వెళ్లడం, కలెక్టర్ మేడం వెంటనే స్పందించి కేజీబీవీ కళాశాల్లో నన్ను అడ్మిషన్ చేయించడం జరిగింది.. ఈరోజు ఇంటర్మీడియట్ బైపీసీ మొదటి సంవత్సరం వార్షిక పరీక్షల్లో కేజీబీవీ కళాశాలల్లో టాపర్ గా నిలిచాను.. ఇదంతా జిల్లా కలెక్టర్ తన మీద తీసుకున్న ప్రత్యేక శ్రద్ధ వల్ల జరిగింది.. కలెక్టర్ చేసిన మేలు జీవితాంతం మర్చిపోలేను" అని విద్యార్థిని నిర్మల తన అభిప్రాయాన్ని వెల్లడించారు.. కార్యక్రమంలో జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి శామ్యూల్, సర్వ శిక్ష అభియాన్ ఏపిసి విజయ జ్యోతి, ఇన్చార్జ్ ఐసిడిఎస్ పి డి వెంకట లక్ష్మమ్మ, గర్ల్ చైల్డ్ డెవలప్మెంట్ ఆఫీసర్ సునీత, కేజీబీవీ ప్రిన్సిపల్ శరన్ స్మైలీ, ఆదోని ఎంఈఓ -2 శ్రీనివాసులు, విద్యార్థిని తల్లి, బంధువులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజా సంక్షేమమే ధ్యేయంగా పనిచేస్తాం విరుపాక్షి, రామయ్య

ఆలూరు, ఏప్రిల్ 14 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

ఆదివారం ఆలూరు నియోజకవర్గం దేవనకొండ మండలంలో వైస్సార్సీపీ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి బుసినే విరుపాక్షి కి మరియు జెసీఎస్ కన్వీనర్ మరియు అబ్జర్వర్ తెర్నకల్ సురేందర్ రెడ్డి కి ఘన స్వాగతం పలికారు. దేవనకొండ మండల స్థానిక నాయకులు ప్రజలు ముందుగా దేవనకొండ వైఎస్ఆర్ పార్టీ కార్యాలయంలో 50 కుటుంబాలు టిడిపిని వీడి వైఎస్ఆర్ పార్టీలో చేరడం జరిగింది. తరువాత కుంకనూరు గ్రామంలోని అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించి ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ అందరూ అంబేద్కర్ అడుగుజాడల్లో నడిచి దేశాభివృద్ధికి కృషి చేయాలని డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ గొప్పతనం గురించి తెలియజేశారు. ఇక్కడ కార్యక్రమాన్ని ముగించుకొని పొట్లపాడు, కొత్తపేట, పూలపురం గ్రామాలలో ఎన్నికల ఇంటింటి ప్రచారం నిర్వహించిన బుసినే విరుపాక్షి, మరియు అబ్జర్వర్ సురేందర్ రెడ్డి నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ జగనన్న చేపట్టిన సంక్షేమ పథకాలను అమ్మ ఒడి, ఆసరా, డ్వాక్రా రుణాలు, ఆరోగ్యశ్రీ, పింఛన్లు రైతు భరోసా కేంద్రాలు నాడు నీడలో స్కూళ్లు అభివృద్ధి మొదలైన సంక్షేమ పథకాల గురించి ప్రజలకు తెలియజేశారు. ఆలూరు నియోజకవర్గం వైఎస్సార్సీపీ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి బుసినే విరుపాక్షి మాట్లాడుతూ...నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి .. ఓ వ్యక్తి ఎలాంటి స్వార్థం లేకుండా రాజకీయాల్లోకి వచ్చి ప్రజలకు స్వచ్ఛమైన సేవలు అందిస్తే.. ఆ ప్రజలు ఆ నాయకుడిని గుండెల్లో పెట్టుకొని ఆదరిస్తారన్న బుసినే విరుపాక్షి తెలిపారు. ప్రజలు ఆలోచించి ఓటు వేయాలని.. జరిగిన అభివృద్ధి, సంక్షేమం కళ్ళ ముందు కనిపిస్తుందన్న బుసినే విరుపాక్షి. ముఖ్యమంత్రి వైయస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి అమలు చేస్తున్న అభివృద్ధి, సంక్షేమ పథకాలను స్థానిక ప్రజలకు వివరించారు. నిరంతరం అభివృద్ధి సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేస్తున్న వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీకి మరోసారి అండగా నిలవాలని కోరిన బుసినే విరుపాక్షి తెలియజేశారు. ఈ అభివృద్ధి, సంక్షేమం ఇంకా రెట్టింపు కావాలంటే జగన్ మోహన్ రెడ్డిని ముఖ్యమంత్రిగా చేసుకోవడానికి తనను ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థిగా మరియు ఎంపీ అభ్యర్థి బివై రామయ్యని అత్యధిక మెజారిటీతో గెలిపించాలని జగనన్న కోసం కేవలం 29 రోజులు కష్టపడండి మీ కష్టాన్ని గుర్తించి ఈ గ్రామాల కు అభివృద్ధి చేసే బాధ్యత నేను తీసుకుంటానని నేనున్నాను నేను విన్నాను అని మాట ఇస్తున్నాను విరుపాక్షి తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైఎస్సార్సీపీ మండల కన్వీనర్ తపాల శ్రీను ఎంపీపీలు లుముంబా ప్రేమ్ నాథ్ రెడ్డి దివాకర్ నాయుడు రాజారెడ్డి హర్షవర్ధన్ రెడ్డి నిజాలు రెడ్డి కొత్తకపు మధుసూదన్ రెడ్డి, నియోజకవర్గ స్థాయి నేతలు, వైఎస్సార్సీపీ కుటుంబ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

తెలుగు దినపత్రిక
పీపుల్స్ మోటివేషన్
People's Motivation
సోమవారం । ఏప్రిల్ । 15 । 2024

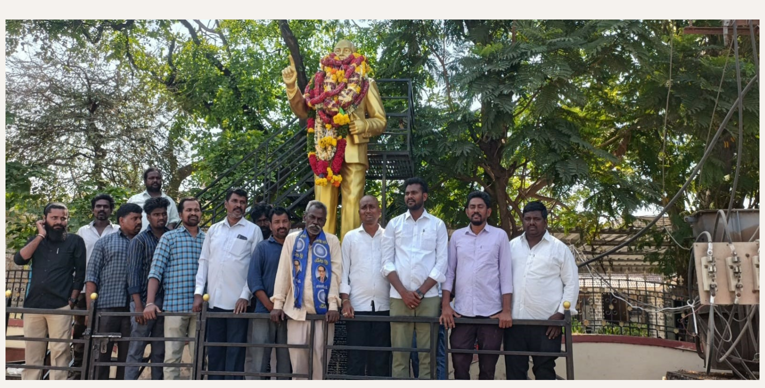
కత్తి గాటు... గొడ్డలి పోటు... రాయి వేటు..!

- ఆంధ్రా, ఉత్తరాంధ్రా, రాయలసీమ అయ్యింది
- మిగిలింది పల్నాడే.. అక్కడేం చేస్తావో జగనన్నా..
- టిడిపి జాతీయ ఉపాధ్యక్షులు కోట్ల సూర్య

డోన్, ఏప్రిల్ 14 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

ఉత్తరాంధ్రలో కోడి కత్తితో గాటు పెట్టించుకున్నావు అది అంతగా ఫలితం ఇవ్వలేదని రాయలసీమలో గొడ్డలి పోటు వేయించి బాబాయిని బలి తీసుకున్నావు దాంతో అధికారంలోకి వచ్చావు. అయిదేళ్లు అరాచక పాలన చేశావు... మళ్లీ ఎన్నికలు వచ్చాయి. ఈ సారి ఓటమి ఖాయమని తెలుసుకొని కొత్త డ్రామాకు తెరదీసి ఆంధ్రాలో ఎవరూ వేయని రాయిని సృష్టించుకొని చిన్న గాటును పెద్దగా చూపించి సానుభూతి పొందాలని చూశావు అది కాస్తా అట్టర్ ఫ్లాప్ కావడంతో మిగిలింది పల్నాడు ప్రాంతం. అక్కడ ఇంకేం డ్రామా చేస్తావో అంటూ టిడిపి జాతీయ ఉపాధ్యక్షులు, డోన్ ఎన్‌డిఎ అభ్యర్థి కోట్ల సూర్య ప్రకాశ్ రెడ్డి ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌ను ఎద్దేవా చేశారు. డోన్ పట్టణంలోని పార్టీ కార్యాలయంలో ఆదివారం విలేఖరుల సమావేశం నిర్వహించి ఆయన మాట్లాడుతూ సానుభూతి కోసం పథక రచన చేయడం మినహా ప్రజలకు మేలు చేయాలన్న ఆలోచన ఏ కోశానా లేదని మండిపడ్డారు. తన తండ్రి చనిపోయిన సందర్భంలో కూడా ఆయన సానుభూతితో ముఖ్యమంత్రి కావాలని ప్రయత్నించిన ఘన చరిత్ర కలిగిన వ్యక్తి జగన్ అని విమర్శించారు. గత ఎన్నికల్లో కోడి కత్తి వేటు, గొడ్డలి పోటుతో కొంత జనంలో సానుభూతి రావడం వల్ల అధికారంలోకి వచ్చాడని ఈ సారి కూడా అదే ఎత్తుగడ వేశాడని ఆరోపించారు. అయితే వారు ఊహించిన ఫలితం రాకపోవడంతో భవిష్యత్తులో మరో పథకం రచించే అవకాశం ఉందని ఆయన అనుమానం వ్యక్తం చేశారు. నాలుగైదు రోజుల క్రితం వైసిపి నేత శ్రీధర్ రెడ్డి త్వరలో సంచలనమైన సంఘటన జరుగుతుందని ఇది ఎన్నికల మూడ్ మొత్తాన్ని మారుస్తుందని చెప్పిన నాలుగవ రోజే గులక రాయి ఘటన చోటు చేసుకుందని ఆయన గుర్తు చేశారు. రాత్రి 7గంటలకు విద్యుత్తును తీసివేయడం, 8.10గంటలకు రాయి దాడి జరిగిందని ప్రచారం ప్రారంభించి రాత్రి 11 గంటలకు ఆసుపత్రికి వెళ్లడం మొత్తం డ్రామాలో భాగమేనని ఆయన అన్నారు. ఘటన జరిగిందని చెప్పిన నాలుగైదు నిమిషాలకే క్యాట్ బాల్‌తో దాడి చేశారని వారి సొంత మీడియాలో ప్రచారం చేసుకున్నారని ఆయన తెలిపారు. అంత తొందరగా వారి మీడియాకే ఎలా తెలిసిందని ఆయన ప్రశ్నించారు. దాడి జరిగిన సమయంలో అక్కడే ఉన్న వైసిపి కార్యకర్తలు, పోలీసులు నిందితుడిని ఎందుకు పట్టుకోలేకపోయారో వారే చెప్పాలని ఆయన అన్నారు. తన పాలనలో తనకే రక్షణ కల్పించుకోలేకపోయిన జగన్ ముఖ్యమంత్రి పదవికి అనర్హుడని అభిప్రాయపడ్డారు. జగన్ గత అయిదేళ్ల పాలనలో ప్రజలకు చెప్పుకోవడానికి ఒక్క మంచి పని కూడా లేకపోవడంతో ఆయన పర్యటనల్లో జనాల నుంచి స్పందన లేకపోగా పూర్తి స్థాయి వ్యతిరేకత కనిపించిందని కోట్ల అన్నారు. దీంతో కొత్త డ్రామా ఆడక తప్పలేదని విమర్శించారు. అనుభవ రాహిత్యం, అవినీతి, అక్రమాలతో గత అయిదేళ్లలో రాష్ట్రాన్ని సర్వ నాశనం చేశాడని మండిపడ్డారు. అరాచక పాలనతో భవిష్యత్తును అగాధంలోకి నెట్టేశారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇలాంటి వ్యక్తి జగన్ చేసే చిల్లర రాజకీయాలను ప్రజలు నమ్మవద్దని ఆయన కోరారు. జగన్‌ను పదవి నుంచి దించేందుకు ఎన్‌డిఎ అభ్యర్థులను గెలిపించేందుకు ప్రజలు భారీ సంఖ్యలో ఓట్లు వేయాలని ఆయన విన్నవించారు.

డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ అడుగుజాడలలో నడుద్దాం



బేతంచర్ల, ఏప్రిల్ 14 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

రాజ్యాంగ నిర్మాత స్ఫూర్తితో డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ సేవలను కొనియాడుదామని వివిధ రాజకీయ పార్టీల నాయకుల వివిధ దళిత సంఘాల నాయకులు అన్నారు భారతరత్న డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ జయంతిని పురస్కరించుకొని ఆదివారం పట్టణంలోని కమ్యూనిటీ హెల్త్ సెంటర్ నందు ఉన్న ఆయన విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు యువత అంబేద్కర్ అడుగుజాడలలో నడిచి దేశ అభివృద్ధికి కృషి చేయాలన్నారు అలాగే మద్రికుంట గ్రామంలో డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ జయంతి వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు.

పత్తికొండలో అగ్నిమాపక వారోత్సవాలు ప్రారంభం

పత్తికొండ, ఏప్రిల్ 14 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

పత్తికొండ పట్టణంలోని అగ్నిమాపక సేవల శాఖ కార్యాలయంలో ఆదివారం అగ్నిమాపక వారోత్సవాలను ప్రారంభించారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా మండల విద్యాశాఖ అధికారి రమేష్ హాజరయ్యి కరపత్రాలను అందజేశారు. అంబేద్కర్ జయంతి సందర్భంగా ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. భారతదేశానికి డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ చేసిన సేవలు చిరస్మరణీయమని కొనియాడారు. ఏప్రిల్ 14 నుంచి 20వ తేదీ వరకు అగ్నిమాపక వారోత్సవ కార్యక్రమాలు ఉంటాయని అగ్నిమాపక కేంద్రాధికారి ఏ. దినకర్ బాబు తెలిపారు. ఈ వారోత్సవ కార్యక్రమాలలో అగ్ని ప్రమాదాల పట్ల ప్రజలకు అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తామని అన్నారు.

134వ అంబేద్కర్ జయంతి వేడుకలు

నందికొట్కూరు, ఏప్రిల్ 14 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

నందికొట్కూరు పట్టణంలో డా.బి.ఆర్ అంబేద్కర్ జయంతి సందర్భంగా.. పట్టణంలోని అంబేద్కర్ సర్కిల్ నందు డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించిన ఏపీ రైతు సంఘం జిల్లా కౌన్సిల్ మెంబర్ పిక్కిలి వెంకటేశ్వర్లు జిల్లా నాయకులు వి నాగరాజు సుధాకర్ ఖలీల్ రామకృష్ణ బి ఉపేంద్ర ఎస్సీ ఎస్టీ జిల్లా నాయకులు వేల్పుల విజయ తదితరులు పాల్గొన్నారుఅనంతరం ఏపీ రైతు సంఘం జిల్లా నాయకులు పిక్కిలి వెంకటేశ్వర్లు మాట్లాడుతూ అంబేద్కర్ జన్మించి 134 సంవత్సరాలైనా నేటిని భారతదేశంలో ఆయన రాసిన రాజ్యాంగం పూర్తిగా అమలు కావడం లేదని అసమానతలు అంటరానితనం సమాజంలో కొనసాగుతున్నాయని దళితులు బీసీలు మైనార్టీలు పై దాడులు జరుగుతున్నాయని చట్టసభల్లో ఎస్సీ ఎస్టీలకు బీసీ మైనార్టీలకు రిజర్వేషన్ దామాషా ప్రకారం ఎమ్మెల్యే ఎంపీ సీట్లలో ఉన్నత వర్గాలకే సీట్లు ఎక్కువ కేటాయిస్తున్నారని దీని బట్టి రాజ్యాంగం ఎక్కడ పూర్తిగా అమలు అవుతుందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు మహిళల పైన అనేక రకాలుగా దాడులు జరుగుతున్నాయని అనేకమంది మహిళలు హత్యలకు గురి అవుతున్నారని స్త్రీ పురుష భేదం లేకుండాఉన్నప్పుడే అంబేద్కర్ రాసిన రాజ్యాంగానికి స్ఫూర్తినిస్తుందని రాజ్యాంగ అమలు సాధనకై కమ్యూనిస్టు పార్టీ ప్రజాసంఘాల ఆధ్వర్యంలో ఉద్యమాలు నిర్వహిస్తామని ఈ ఉద్యమాలలో రైతులు కార్మికులు ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొనాలని కోరారు.

అంబేద్కర్ పటానికి నివాళులర్పించిన కుంకనూరు సచివాలయ సిబ్బంది

దేవనకొండ, ఏప్రిల్ 14 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

దేవనకొండ మండలంలోని కుంకునూరు గ్రామ సచివాలయ పరిధిలో అంబేద్కర్ జయంతి నిర్వహించడం జరిగింది. అంబేద్కర్ జయంతి సందర్భంగా అంబేద్కర్ పటానికి పూల మాలలు వేసి నివాళులర్పించారు సచివాలయ సిబ్బంది ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ రాజ్యాంగ స్ఫూర్తితో అంబేద్కర్ సేవలను కొనియాడారు అందరూ అంబేద్కర్ అంబేద్కర్ రాజ్యాంగాన్ని రచించి అందరికీ సమాన హక్కులు కల్పించారు స్వేచ్ఛ సమానత్వం కల్పించారు అని తెలిపారు అంబేద్కర్ అడుగుజాడల్లో నడిచి దేశాభివృద్ధికి కృషి చేయాలని తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ మరియు సచివాలయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఎన్నికల ప్రచారం నిర్వహించిన, ఆలూరు టీడీపీ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి వీరభద్ర గౌడ

హాలహర్వి/ ఆలూరు, ఏప్రిల్ 14 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

ఆదివారం హాలహర్వి మండల కేంద్రంలో స్థానికంగా ఎన్నికల ప్రచారం నిర్వహించిన, ఆలూరు టీడీపీ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి వీరభద్ర గౌడ. హాలహర్వి గ్రామ ప్రజలు వీరభద్ర గౌడ కి ఘనంగా స్వాగతం పలికారు. వీరభద్ర గౌడ గ్రామ ప్రజలకి అభివాదం చేస్తూ, ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఇంటింటి ప్రచారంలో జనం మెచ్చిన నాయకుడుకి, మహిళలు నీరజనం పలికారు. టీడీపీ ప్రవేశ పెట్టిన 6ప్యాక్ పథకాలు గురించి వివరించారు. హలో ఏపీ... బాయ్ బాయ్ వైసిపి.. అంటూ గ్రామంలో జనసేన సైనికులు ఉత్సాహంగా ప్రసంగించారు. హాలహర్వి గ్రామ ప్రజల సమస్యలు అడిగి తెలుకున్నారు. ప్రభుత్వం వచ్చిన వెంటనే, గ్రామంలో టీడీపీ ప్రవేశ పెట్టిన 6ప్యాక్ పథకాలు, రోడ్లు, తాగునీళ్లు, మహిళలకి మరుగు దొడ్లు నిర్మిస్తామని. సైకిల్ గుర్తుకి ఓటు వేసి, వేయించి గెలిపించాలని కోరారు.

అందరి బంధువు అంబేద్కర్

- అరసం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి కొత్తపల్లి సత్యనారాయణ

పత్తికొండ, ఏప్రిల్ 14 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

పత్తికొండ స్థానిక శాంతి టాలెంట్ స్కూల్ లో డాక్టర్ లక్ష్మణ స్వామి అధ్యక్షతన బిఆర్ అంబేద్కర్ 133 వ జయంతి వేడుక ఘనంగా నిర్వహించారు. అంబేద్కర్ చిత్ర పటానికి పూలమాల వేసి నివాళు లర్పించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ మన రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ అంబేద్కర్ మన భారతీయులందరికీ బంధువు అన్నారు.ఆయన అందరి వాడు.మన అందరి కోసం నిత్యం శ్రమించారు.బడుగు బలహీనవర్గాల సామాజిక న్యాయం కోసం,ఆర్థిక సమానత్వం కోసం అవిరళ కృషి చేశారు. అస్పృశ్యత నిర్మూలన కోసం పోరాటం చేసారు.ఆయన ఆశయ సాధనకు మనమందరం కృషి చేయాలని ఆయన కలలు నెరవేర్చాలని వక్తలు పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో వేణుగోపాల్, రహంతుల్లా మరియు విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

వైసిపి నుండి టిడిపిలోకి 100 మంది చేరిక

- రాష్ట్ర అభివృద్ధి చంద్రబాబుతోనే సాధ్యం - మాజీ ఎమ్మెల్యే కోట్ల సుజాతమ్మ

బేతంచర్ల, ఏప్రిల్ 14 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

రాష్ట్ర అభివృద్ధి మాజీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు తోనే సాధ్యమని డోన్ మాజీ ఎమ్మెల్యే కోట్ల సుజాతమ్మ అన్నారు. ఆదివారం మండల పరిధిలోనిరహిమానుపురం, నాగమల్లకుంట, హుస్సేనపురం గ్రామానికి చెందిన సుమారు 100 మంది వైసీపీ కార్యకర్తలు మాజీ ఎమ్మెల్యే కోట్ల సుజాతమ్మ, మాజీ ఎంపిపి సోమశేకర్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో టిడిపి పార్టీలో చేరారు. రహిమానుపురం గ్రామానికి చెందిన భరత్ కుమార్ రెడ్డి,మధు యాదవ్ లతో పాటు 100 మంది టిడిపి లోకి చేరారు. ఈ సందర్భంగా కోట్ల సుజాతమ్మ మాట్లాడుతూ వైసీపీ పాలనపై ప్రజలు విసుగు చెందారని అన్నారు. చంద్రబాబుపై ప్రజలకు నమ్మకం ఉండడంతో టిడిపి పార్టీపై ప్రజలలో ఆదరణ పెరిగిందని అన్నారు. బాబు ప్రవేశపెట్టిన సూపర్ సిక్స్ పథకాలు ప్రజల జీవన విధానాలు ,ఆర్థికంగా అభివృద్ధి చెందుతారని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో పట్టణ అధ్యక్షురాలు బుగ్గన ప్రసన్నలక్ష్మి, కన్వీనర్ ఉన్నాం ఎల్లా నాగయ్య, భీమేశ్వర్ రెడ్డి, ఉన్నాం చంద్ర శేఖర్,షెక్షవాలి చౌదరి మోహన్ గౌడ్, నారాయణస్వామి, గ్రామ నాయకులు మద్దిలేటి, వెంకటేశ్వర గౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సోమవారం ౹ ఏప్రిల్ ౹ 15 ౹ 2024

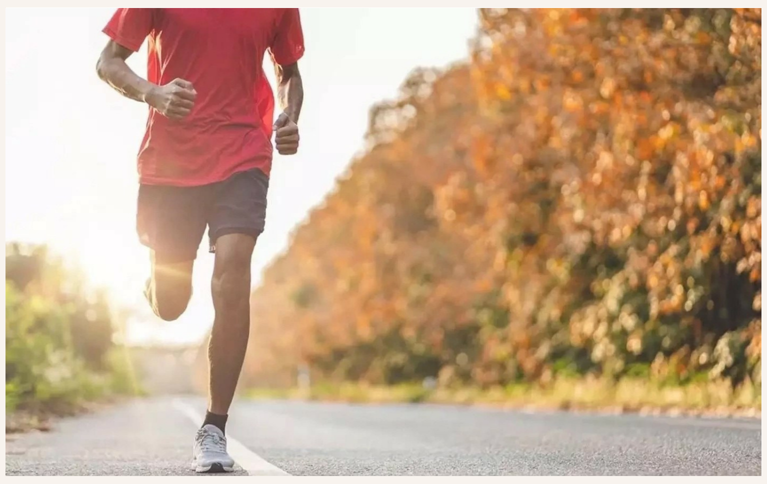
06 జనరల్ న్యూస్

తెలుగు దినపత్రిక

పీపుల్స్ మోటివేషన్

People's Motivation

పరుగుతో... డిప్రెషన్ పరుగో పరుగు



వ్యాయామం లో భాగంగా చేసే రన్నింగ్ వలన అనేక రకాల ఆరోగ్యలాభాలుంటాయని మనకు తెలుసు. అయితే రన్నింగ్ తో శారీరక ఆరోగ్యంతో పాటు మానసిక ఆరోగ్యం కూడా చక్కబడుతుందని, పరుగుతో డిప్రెషన్, యాంగ్జయిటీలనుండి బయడపడవచ్చని ఓ అధ్యయనంలో తేలింది. యాంటీ డిప్రెసెంట్ మందుల కంటే ప్రతిరోజు క్రమం తప్పకుండా పరిగెత్తటం వలన ఎక్కువ ప్రయోజనం ఉంటుందని ఆ అధ్యయనంలో శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. అధ్యయనం కోసం డిప్రెషన్ యాంగ్జయిటీ ఉన్న 141 మంది వ్యక్తులను ఎంపిక చేసుకున్నారు. రన్నింగ్ చేయటం లేదా మందులు వేసుకోవటం రెండింటిలో ఏదో ఒకటి ఎంపిక చేసుకోమని వారికి చెప్పారు. వారిలో 45మంది యాంటీ డిప్రెసెంట్ మందులను ఎంపిక చేసుకోగా 96మంది రన్నింగ్ థెరపీని ఎంపిక చేసుకున్నారు. వీరంతా 16వారాలపాటు ఈ అధ్యయన సూచనలను పాటించారు. రన్నింగ్ ని ఎంచుకున్నవారు వారానికి రెండులేదా మూడుసార్లు 45 నిముషాలపాటు పరిగెత్తెలా నిర్వాహకులు శ్రద్ధ తీసుకున్నారు. అలాగే ఆనందాన్ని పెంచే సెరటోనిన్ హార్మోనుని పెంచే మందులను... యాంటీ డిప్రెసెంట్లను ఎంపిక చేసుకున్నవారికిచ్చారు. పరుగుని ఎంపిక చేసుకున్నవారిలో 52శాతం మాత్రమే సవ్యంగా, సూచించిన విధంగా రన్నింగ్ చేశారు. యాంటీ డిప్రెసెంట్ మందులను ఎంపిక చేసుకున్నవారిలో 82శాతం మంది మందులను సవ్యంగా వాడారు. ఫలితాలను పరిశీలించగా రెండు గ్రూపుల్లోనూ 44శాతం మందిలో డిప్రెషన్ యాంగ్జయిటీ లక్షణాలు తగ్గటం పరిశోధకులు గుర్తించారు. రన్నింగ్ ని ఎంపిక చేసుకున్నవారు పూర్తిస్థాయిలో దానిని చేయలేకపోయినా డిప్రెషన్ యాంగ్జయిటీల నుండి మందులను వాడినవారితో సమానంగా ఉపశమనం పొందారు. రన్నింగ్ చేసినవారిలో డిప్రెషన్ తగ్గటంతో పాటు వారి బరువు, నడుము చుట్టుకొలత కూడా తగ్గాయి. అలాగే గుండె పనితీరు మెరుగుపడింది. యాంటీ డిప్రెసెంట్ మందులు వాడినవారిలో ఇలాంటి ఫలితాలు రాలేదు. డిప్రెషన్, యాంగ్జయిటీలతో బాధపడుతున్నవారు రన్నింగ్ లేదా యాంటీ డిప్రెసెంట్ మందుల వాడకం... ఈ రెండింటిలో తమకు నచ్చిన దాన్ని ఎంపిక చేసుకునే అవకాశాన్ని కల్పించడం ధ్యేయంగా ఈ అధ్యయనాన్ని నిర్వహించినట్టుగా పరిశోధకులు వెల్లడించారు. డిప్రెషన్ కి చికిత్సగా మందులకు బదులుగా వ్యాయామమే చేయాలని చాలామంది ఆశిస్తుంటారనే వాస్తవం ఈ అధ్యయనం ద్వారా వెల్లడైందని, అయితే వ్యాయామం ద్వారా ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ దానిని ఆచరణలో పెట్టటం చాలామందికి సవాలుగా మారుతోందని కూడా పరిశోధకులు తెలిపారు. డిప్రెషన్, ఆందోళనలతో బాధపడుతున్నవారికి మందులకంటే వ్యాయమమే బాగా పనిచేస్తుందని ఇంతకుముందు కూడా కొన్ని అధ్యయనాలు సూచించాయి. ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ కూడా మానసిక ఆరోగ్యం బాగుండాలంటే మందులకు బదులుగా ఆచరించదగిన పరిష్కారం వ్యాయామమేనని తెలిపింది.

ఘనంగా జరిగిన 133 వ డాక్టర్ బి. ఆర్ అంబేద్కర్ జయంతి వేడుకలు

పగిడ్యాల, ఏప్రిల్ 14 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

ఆదివారం పగిడ్యాల మండలం పడమర ప్రాతకోట గ్రామంలో డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ జయంతి సంబరాలు జరుపుకున్నారు. డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ పటాన్ని డిజె తో గ్రామం లో ఊరేగింపు చేసి గ్రామ ప్రజలు చిన్న పెద్ద తేడా లేకుండా సంబరాలు చేసుకున్నారు.

ఒక్కసారి రుచి చూస్తే మళ్లీ కావాలంటారు..!

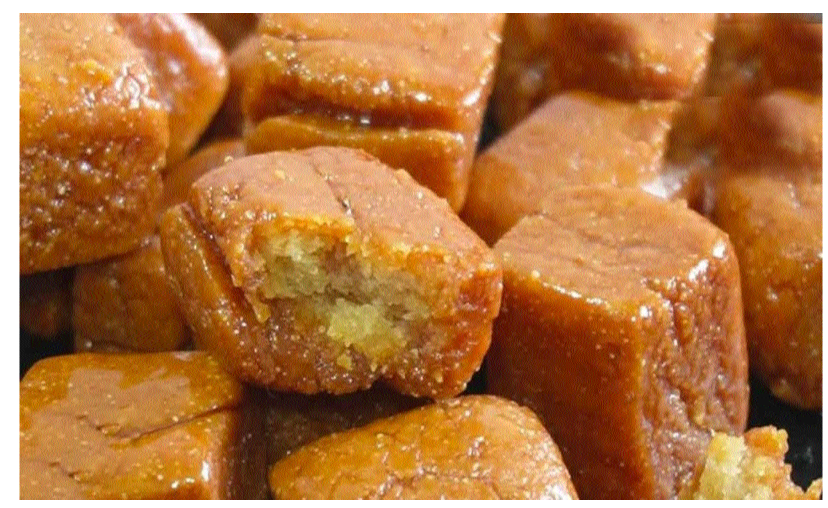
మనకు స్వీట్ షాపుల్లో లభించే పదార్థాల్లో గోజా స్వీట్ కూడా ఒకటి. ఈ స్వీట్ చాలా రుచిగా ఉంటుంది. దీనిని చాలా మంది ఇష్టంగా తింటారు. ఈ స్వీట్ ను మనం ఇంట్లో కూడా చాలా సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. దీనిని తయారు చేయడం చాలా సులభం. అయితే సాధారణంగా ఈ స్వీట్ ను మైదాపిండి, పంచదారతో తయారు చేస్తారు. అయితే ఇవి రెండు కూడా మన ఆరోగ్యానికి అంత మంచివి కావు కనుక వీటికి బదులుగా మనం గోధుమపిండి, బెల్లంతో కూడా ఈ స్వీట్ ను తయారు చేసుకోవచ్చు. రుచిగా, ఆరోగ్యానికి హాని కలగకుండా ఈ గోజా స్వీట్ ను ఎలా తయారు చేసుకోవాలి.. తయారీకి కావల్సిన పదార్థాలు ఏమిటి.. అన్న వివరాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

గోజా స్వీట్ తయారీకి కావల్సిన పదార్థాలు..

బొంబాయి రవ్వ –అర కప్పు, గోధుమపిండి – ఒక కప్పు, బేకింగ్ పౌడర్ – పావు టీ స్పూన్, నెయ్యి– పావు కప్పు, బెల్లం – 2 కప్పులు,నీళ్లు –ముప్పావు కప్పు, యాలకుల పొడి – అర టీ స్పూన్, నూనె – డీప్ ఫ్రైకు సరిపడా.

గోజా స్వీట్ తయారీ విధానం..

ముందుగా ఒక జార్ లో రవ్వను వేసి మెత్తగా మిక్సీ పట్టుకుని గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. తరువాత ఇందులో గోధుమపిండి, బేకింగ్ పౌడర్, నెయ్యి వేసి అంతా కలిసేలా బాగా కలుపుకోవాలి. తరువాత తగినన్ని నీళ్లు పోసి పూరీ పిండిలా కలుపుకోవాలి. తరువాత దీనిపై మూత పెట్టి 10 నిమిషాల పాటు పక్కకు ఉంచాలి. ఇప్పుడు గిన్నెలో బెల్లం తురుము, నీళ్లు పోసి వేడి చేయాలి. బెల్లం కరిగిన తరువాత దానిని వడకట్టి మరలా గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. తరువాత దీనిని జిగురుగా అయ్యే వరకు ఉడికించి యాలకుల పొడి వేసి కలిపి స్టవ్ ఆఫ్ చేసుకోవాలి. తరువాత ముందుగా కలిపిన పిండిని తీసుకుని దీర్ఘచతురస్రాకారంలో ఇంచు మందం ఉండేలా వత్తుకోవాలి. తరువాత ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి. ఇలా అన్నింటిని కట్ చేసుకున్న తరువాత కళాయిలో నూనె పోసి వేడి చేయాలి. నూనె మధ్యస్థంగా వేడయ్యాక మంటను చిన్నగా చేసి కట్ చేసుకున్న ముక్కలను వేసి వేయించాలి. ఇవి నెమ్మదిగా పైకితేలిన తరువాత మంటను మధ్యస్థంగా చేసి వేయించాలి. వీటిని ఎర్రగా అయ్యే వరకు వేయించిన తరువాత నూనె నుండి తీసుకుని బెల్లం పాకంలో వేసి కలపాలి. వీటిని 5 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి ఆ తరువాత సర్వ్ చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఎంతో రుచిగా ఉండే గోజా స్వీట్ తయారవుతుంది. దీనిని అందరూ ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు. తీపి తినాలనిపించినప్పుడు ఇలా అప్పటికప్పుడు గోజా స్వీట్ ను తయారు చేసుకుని తినవచ్చు.



ఘుంగా డాక్టూ్ బి.ఆూ్ చీంఖ;ద్కూ్ గారి 133జు జజీంత్ ్డుకలు

ఆదివారం ఆస్పరి మండలంలోని డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ 133 వ జయంతి వేడుకలను వైఎస్ఆర్సిపి పార్టీ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా ఆలూరు వైకాపా ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి విరుపాక్షి హాజరయ్యారు. రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ 133 వ జయంతిని పురష్కరించుకుని ఆస్పరి అంబేద్కర్ సర్కిల్ నందు అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వారు మాట్లాడుతూ... భారతదేశానికి దిశానిర్దేశం చూపిన మహనీయుడు అంబేద్కర్ జయంతికి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. నవభారత భాగ్యవిధాత జన్మదిన వేడుకలను జరుపుకోవడం మన అదృష్టమని అన్నారు. అట్టడుగు,బలహీన వర్గాల వారికోసం తన జీవితాన్ని మొత్తం త్యాగం చేసిన వ్యక్తి అంబేద్కర్ అని తెలిపారు. అంటరానితనం, కుల వివక్ష వంటి వాటిని సువిశాల భారతదేశం నుండి తరిమికొట్టే విధంగా ఆయన చేసిన కృషి కొనియాడారు.మన భవిష్యత్తు మనమే నిర్ణయించుకునేలా అందరికీ సమానంగా ఓటు హక్కును అంబేద్కర్ మనకు కల్పించారని తద్వారా దేశ భవిష్యత్తును కూడా మనమే నిర్ణయించవచ్చు అని తెలిపారు.ఆ మహనీయుని ఆదర్శంగా తీసుకుని వారి ఆశయాలను మనందరం ముందుకు తీసుకెళ్లాలని ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి. బుసినే విరుపాక్షి కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో బళ్లారి మాజీ మేయర్ కురువ శశికళ, కురువ కృష్ణమోహన్,జడ్పిటిసి దొరబాబు, కేడీసీసీ డైరెక్టర్ మూలింటి రాఘవేంద్ర, కర్నూలు జిల్లా ఎస్సీ సెల్ కార్యదర్శి నగరూరు పాండు, మాల మహానాడు జిల్లా అధ్యక్షుడు గుడిసె మహానంది, ఎస్సీ సెల్ ప్రధాన కార్యదర్శి ఎల్లప్ప, లక్ష్మీనారాయణ, ఆస్పరి ఎంపీటీసీ తిమ్మప్ప,మసాలా ప్రకాష్, రాజశేఖర్ నాయుడు ,విజయ్ కుమార్,బాలరాజు,మల్లేష్,రంగన్న, ఉల్తెప్ప ,కౌలన్న, గోవిందరాజులు,అంజి,వసంతప్ప, రంగస్వామి, ప్రభాకర్ యాదవ్, వీరేంద్ర ,అక్బర్, మల్లికార్జున, శివ మనోజ్, మహేంద్ర, రాజు మహేష్, తదితర సంఘాల నాయకులు మరియు వైకాపా నాయకులు పాల్గొన్నారు.

పరీతమైన ఒత్తిడితో బాధపడుతున్నారా..?

మనిషికి ఒత్తిడి అనేది ఇప్పుడు విపరితమైంది. ఉదయం లేచిన దగ్గరి నుండి

పడుకునే వరకు అనేక సమస్యలతో ఒత్తిడికి గురిఅవుతున్నాడు. ఇంట్లో సమస్యలు , చేసేపనిలో సమస్యలు, ఆరోగ్య సమస్య లు , పిల్లల సమస్య లు, ఉద్యోగ సమస్యలు అబ్బో ఇలా ఒకటేంటి ..చెప్పుకుంటూ పోతే ప్రస్తుత ఉరుకులపరుగుల జీవితంలో ప్రతిదీ సమస్యే..ఇలా ఎన్ని సమస్యలతో మనిషి తీవ్రమైన ఒత్తడికి గురవుతున్నాడు. దీంతో మనిషి ఆందోళన, కుంగుబాటు, గుండెజబ్బులు, స్ట్రోక్ వంటి మానసిక, శారీరక సమస్యల బారినపడుతున్నాడు.ఈ క్రమంలో ఒత్తిడిని తగ్గించుకొని, సంతోషంగా ఎలా ఉండాలో ఆరోగ్య నిపుణులు పలు చిట్కాలు చెపుతున్నారు. ఇలా చేస్తే మీరు ఒత్తిడిని నుండి బయటపడి, ఆరోగ్యంగా సంతోషంగా ఉంటారని అంటున్నారు. ఒత్తిడిని నుండి బయటపడాలంటే ప్రతి రోజు వ్యాయామం చెయ్యాలి. ప్రశాంతంగా నిద్రపోవాలి. శ్వాస వ్యాయామాలు ప్రాక్టిస్ చెయ్యాలి. పోషకాహారం తీసుకోవాలి.ఇష్టమైనవారితో కాసేపైనా మాట్లాడాలి ఇలా ఇవి చేస్తే మనిషి ఒత్తిడి నుండి బయటపడతారు.వ్యాయామం : ఒత్తిడి తగ్గాలంటే వ్యాయామం అనేది బాగా వర్క్ అవుట్ అవుతుంది. శారీరక దృఢత్వం, ఆరోగ్యం కోసం చేసే శారీరక ప్రక్రియ మాత్రమే కాదు. రోజూ క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేస్తే.. ఎండార్ఫిన్‌లను విడుదల చేస్తుంది. ఈ హార్మోన్ మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. వ్యాయామం ఒత్తిడి హార్మోన్ కార్టిసాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. రోజూ వ్యాయామం చేస్తే.. శరీరం, మనస్సు విశ్రాంతి స్థితికి వెళ్తాయి.. నిద్ర కూడా ఒత్తిడి తగ్గించడంలో కీలక భాగం : ఒత్తిడిని కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోవడానికి.. ప్రశాంతమైన నిద్ర చాలా అవసరం. నిద్ర సరిగ్గా లేకపోతే.. మనకు చిరాకు, అలసట, ఆందోళనగా అనిపిస్తుంది. నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కార్టిసాల్ స్థాయిలు కూడా పెరుగుతాయి. ఇది ఒత్తిడిని పెంచుతుంది, నిద్రలేమికి దారితీస్తుంది. రోజూ రాత్రి కనీసం 8 గంటలు నిద్రపోవాలి ఆలా పోతే మనం ఆరోగ్యంగా ఉండడమే కాకుండా ఒత్తిడి నుండి కూడా రిలాక్స్ అవుతాం.