



వ్రజంనాద

పేటీలు : 8 | వెల రూ.5.00

ప్రతి అక్షరం జనం కోసం..



Published from: Karimnagar, Circulated to : Hyderabad, Karimnagar, Warangal, Khammam, Nalgonda, Mahabubnagar

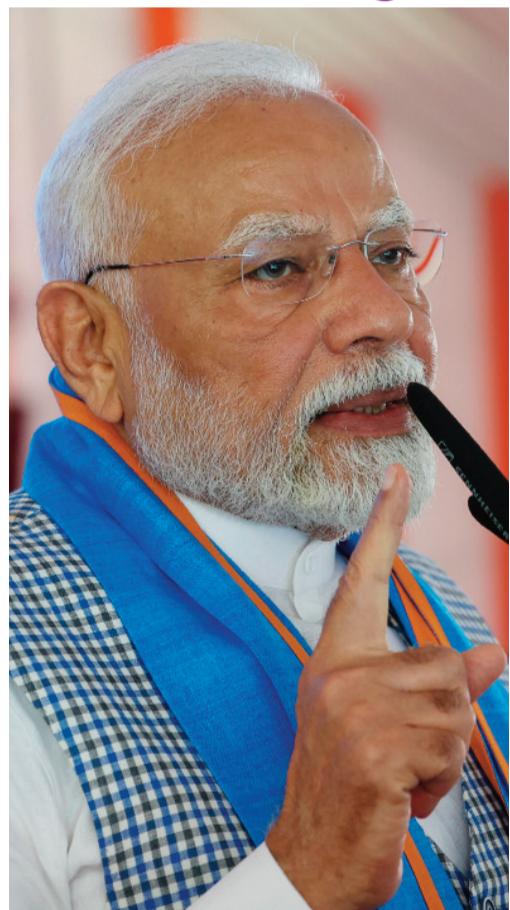
కఠింశగ్ర | సంపులి: 02 | సంచిక: 345 | శనివారం | 21 జూన్, 2025



బలమైన అభివృద్ధి దినగా

జీవక్రం పయనం

ఆటవిక రాజ్యం నుంచి బీహార్ ను బయటపడేశాం



55,000 కిలోమీటర్ల మేర ర్రామీణ రోడ్లు వేశాం

1.5 కోట్ల ఇళ్ళకు విద్యుత్, 26 కోట్ల మంచికి మంచిసీటి సరఫరా వేదలకు మరీ మూడు కోట్ల ఇళ్ళ నిర్మించి ఇస్తాం
మళ్ళీ ఆటవిక రాజ్యాన్ని రాకుండా అడ్డుకోవాలి

బీహార్ పర్యాటనలో ప్రజలకు ప్రధాని మోదీ పిలుపు

ఎంటా: బీహార్ ను ఆటవిక రాజ్యంలోకి నెట్లోన ఘనత కాల్పనికి, ఆర్టీఎస్లలదేని ప్రాంతమంత్రి నరేంద్ర మోదీ విమర్శలు గుర్తించారు. ప్రశ్నలే ఆటవిక పాలనకు చరపగితం పాదారని, ఇప్పుడు ఎన్నియే హాయాంలో శీర్షక్ బలమైన అభివృద్ధి దిగఁగా పయనిస్తేందర్నారు. బీహార్ నొని సివాన్లో శుక్రవారంనాడు జరిగిన బహిరంగ సభలో ప్రధాని మాట్లాడుతూ, రాష్ట్ర దాఖలులూ పేదరికంలో మగడానికి, కార్బూల వలసలకు కాంగ్రెస్, ఆర్టీఎస్లే కారణమని అన్నారు. అసంఖ్యీ ఎన్నికలకు సిద్ధమవుతున్న బీహార్ లో తాజాగా మరిసారి పర్యాటించిన మోదీ.. కాంగ్రెస్, ఆర్టీఎస్ కూటమిత్తె నిప్పులు చెరిగారు. బీహార్ ను 'ఉన్నతి రాజ్య' సుదీర్ఘ కాలం పేదరికంలోనే మిగతా 2 లో

బడిశాలో నవశకం ప్రారంభం అయ్యంది

ఏడాది పాలనలో ఎంతో మార్పు కనిపిస్తోంది రూ.18,600 కోట్ల విలువైన 105 ప్రాంక్షేపలకు ప్రారంభం జగన్నాధుడి కోసం తుంప అప్పుకూన్ని తిరస్కరించా ఒడిశా పర్యాటనలో ప్రధాని మోదీ

పోలవరంతో భద్రాచలం మునక

రాముడు తెలంగాణలో.. భూములు ఏపీలో

పీఎస్ కిలిఫిన

పద్మాభ్యు నెంటినే వెనక్కి ఇచ్చేయాలి తెలంగాణ జాగ్ర్తి కౌండి బెబుల్ సమావేశంలో కవిత దిమాండ్



అంధ విద్యార్థుల గీతాలాపన

బావోద్గేంతో కంటతడి పెట్టిన రాష్ట్రపతి ముర్దు

ప్రశ్నాదు: భారత రాష్ట్రపతి ద్రోవది ముర్దు వేదికపైనే భావోద్గేంతానికి గుర్తుయారు. కంట తడి పెట్టిరు. రాష్ట్రపతి తన 67వ పురీనోబు సందర్భంగా దెప్రదున్లో జరిగిన మిగతా 2 లో

కడియం శ్రీహరిది నల్లికుట్ట వ్యవహం

నా మంత్రి పదవి పోతుండని ప్రచారం చేస్తాడా

టీడీపీలో సాగించుకున్నట్లు ఇష్టద్ధ సాగడు

నాముందు కూర్చోవాలంటేనే నామాషీ టీల్

భద్రకాళి అమ్మవాటా బోనాలు వాయిదా

మీడియాతో మంత్రి కొండా సురేఖి విమర్శలు

పీఎస్ కిలిఫినో కొండా సురేఖి విమర్శలు

పీఎస్



ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରଦାନ କରି ଯେବା!

వ్యించడం యోగం..నవ్వుకపోవడం రోగం అన్నారు. నవ్వుకూడా ఓ ఆరోగ్య ప్రక్రియ
అని అందరూ తెలుసుకోవాలి. ఇకపోతే యోగా అన్నది భారతీయ జీవన విధానంలో ఉన్న
ప్రాచీన ప్రక్రియ. ఇది శాస్త్రియంగా రుజువు చేయబడింది. యోగాను పరిచయం చేసిన
మనదేశం..ఇప్పుడు అంతర్జాతీయ యోగాను కూడా జరుపుకునేలా చేసింది. మనావులు
ఎకడ్చ ఉన్నా ఏ స్తితలో ఉన్న యోగా వల్ల అనేకానేక రుగ్మతలను నిర్మాలించవచ్చు.
యోగాతో శరీరం క్రమవడ్డతిలో మార్పు చెందడమే గాకుండా, జీర్ణప్రక్రియయతో పాటు,
నాడీ వ్యవస్థను అదుపులో ఉంచుతుంది.. ఓ రకంగా చెప్పాలంటే యోగా అలవర్షుకున్న
వారికి వారి శరీరం చెప్పినట్లుగా నడుచుకుంటుంది. విజ్ఞానశాస్త్ర ప్రకారం యోగా
అంటేపరిపూర్ణ జీవనసార విధానం. భారతదేశం చేసిన ప్రయుత్సుంతో ఐక్యరాజ్యసమితి
జూన్ 21న అంతర్జాతీయ యోగగా దినోత్సవంగా గుర్తించింది. దీంతో యోగాకు
ప్రాధాన్యంతో పాటు, అంతర్జాతీ యంగా దీనిని ఆచరించే వారి సంఖ్య పెరిగింది. యోగా
అనేది 5వేల సంవత్సరాల నుండి భారతదేశంలో ఉన్న జ్ఞానం యొక్కాలంతరాగంగా
గుర్తించారు. యోగా చేస్తున్న వారిలో మానసిక, ఆరోగ్య సమస్యలు ఉండవని నిరూపితం
అయ్యాంది. నిత్యం యోగా చేసిన వారు ఆనందంగాను, ఉత్సాహంగానూ ఉండడాన్ని
గమనించ వచ్చు. యోగ సూత్రాలను సరళంగా, వివరంగా, అందరికి అందబాటులోనికి
తీసుకురావటమే లక్ష్మింగా అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని జరుపుకుంటున్నాం.
అత్యంత లాభాన్ని నిజజీవితంలో ఎలా అనుభవించగలం అన్న అంశం మిాద ఇది
కేంద్రికృతమై ఉంటుంది. ఆరోగ్య సమస్యలు గాని, భావావేశాలు గాని, వ్యక్తిగత జీవితం
పైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంటాయి. అలాంటి వారు యోగా సాధన ద్వారా ఉపశమనం
పొందవచ్చని నిరూపింతం అయ్యాంది. జీవన సరళిలో చిన్న చిన్న మార్పులతో సమస్యలని
పసుఱించానే అగ్రిగావినిగడన, పొగానువికారా, ఛౌపుకోనన్న, విషంద్యోగా, చేసుక

నొవెంబరాన తథాగామారుడు సాధ్యమనకూడా తలుసుకు వచ్చి. నైత్యరూపాలు చూసుకోవాలి. అనందమయ జీవితం పొందడానికి ప్రతి ఒక్కరూ కనీసం ఓ అరగంటలునా కేటాయిస్తే మంచి ఫలితం దక్కువుచ్చి. ఏటా అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని జరుపుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన సమాజాన్ని నిర్వించేందుకు ప్రయత్నించాలి. యోగాతో మనస్సు, శరీరం అదుపులో ఉంటుందని కూడా నిరూపితం అయ్యంది. ఇది వేల ఏళ్లగా ఈ ప్రక్రియ సాగుతోంది. అందుకే ఐక్యరాజ్యసమితి మన వినతిని గుర్తించి అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని ప్రక్రటించింది. జాన్ 21నే యోగా దినోత్సవం జరుపుకోవడానికి గల కారణం అరోజు ఉత్తరాధికోశంలో అత్యధిక పగది సమయం కావడమే. ప్రపంచంలోని పలు ప్రాంతాల్లో ఆ రోజుకు ప్రతేకత కూడా ఉంటుంది. ఎక్కువ పగది సమయం ఉన్న రోజుగా గుర్తింపుపొందడంతో అదేరోజును అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం గా జరుపుకోవాలని ఐక్యరాజ్యసమితికి ప్రధాని మౌద్ది సూచించారు. యోగా దినోత్సవం అందుభాటులోకి వచ్చాక దీనిని ఓ కార్యక్రమంగా కాకుండా నిరంతర ప్రక్రియగా ఆపరించడం మొదల య్యాంది. అనేక దేశాలు, దీనిని ఆరోగ్యంలో భాగంగా అమలు చేస్తున్నాయి. ముస్లిం దేశాలు సైతం దీని ప్రాధాన్యాన్ని గుర్తించాయి. దీర్ఘకాలిక రోగాలను సైతం అధుప చేసే అవకాశం యోగా ద్వారా లభించగలదు. చాలా మంది యోగా అంటే శారీరక వ్యాయామము, కేవలం కొన్ని శారీరిక కడలికలు, ఇంకా శాస్త్రమైన ప్రక్రియ అని మాత్రమే అనుకుంచారు. నిజానికి మానవుని అనంత మైన మేధాశక్తి, ఆత్మశక్తిల కలయికగా నిరూపితం అయ్యంది. మానవుల ఆరోగ్యాన్ని, శరీరాన్ని, మనసును అదుపులో పెట్టుకునేలా రూపొందించిన అధ్యాత ప్రక్రియ యోగ. ఇది ఎంతో ప్రాచీన కాలం నాటిది. రుషుల సాధనతో యోగా ప్రక్రియను రూపొందించారు. ఇది ప్రపంచానికి భారతదేశం అందించిన మహాత్మర ప్రక్రియ. యోగాతో మనిషి శరీరం, మనస్సు, ఆరోగ్యం అదుపులో ఉండగలవు. దీనిలోజ్ఞాన యోగము (తత్త్వాశ్రము), భక్తి యోగము, రాజ యోగం మరియు కర్మ యోగములు ఉన్నాయి. యోగానాలు అంటే రాజయోగ ప్రక్రియలో పైన చెప్పిన యోగాలన్నిటిలో సమశోల్యాన్ని, ఏకత్వాన్ని ఉపాధకాలైని దేవతల అమృతాన్ని ఉపాధించాలని అభిప్రాయం ఉన్నాయి.

తున్నికువన్నాయి. యోగా అనది ఆర్గాగ్కరమైన శక్తిని పుంజుకున ఆనందికర ఘ్నమును అనుభూతి. ఇది సులభమైన, కష్టతర మైన శ్యాసనప్రక్రియతో కూడుకున్నటువంటి ప్రక్రియ. దీనివ్యాధి శారీరక , మానసిక సమతోల్యం ఏర్పడు తుంది. ఇది ఒక బహుముఖ్య ప్రజ్ఞానాన్నికలిగించే కార్యక్రమం. ఇందులో యోగాసనాలు, శ్యాసన ప్రక్రియ, యోగాకిసి నంబంధించిన జ్ఞానము. ఇంకా ధ్యానము పొందుపరుచబడి ఉంటాయి. శరీరం సౌష్టవంగా ఉండేదకు కూడా యోగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇది నేర్చుకునే విద్యార్థిలకు తమను తాము ఇంటి వద్ద నే చేసుకోవచ్చు. ఇది క్రోతగా నేర్చుకునేవారికి, రోజు స్నానం చేసుకునేవారికి అన్నిరకముల వయసుల వారికి ఉపయోగ పడుతుంది. చేసేవారి జీవనమిథి ఎన్నో గొప్ప మార్పులు చోటుచేసుకున్నాయి. దీర్ఘ కాలికమైన అనారోగ్యాలును నుండి బయట పడ్డారు. నేర్చుకునే వ్యక్తులు వారి అనుభూతులని వివరించారు. వారు ఎంతో సంతోషంగా, ఆతురత తగ్గి, గీర్చు పెరిగి, కుశల బుద్ధి కలిగి, పరిపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందుతున్నారు. ఇందుకు ఎన్నో ఉదాహరణలు ఉన్నాయి. యోగాలో ఉన్న అధ్యుతులే మేమంటే యోగాసనాలు శరీరానికి ధృడత్వాన్ని, శక్తిని ఇస్తాయి. అందుకే పెద్దవారైన, చిన్నవారైన, ధృడంగా ఉన్నవారైన, లేనివారైన ఆసనాలు వేయడానికి ఇష్టపడతారు. సాధన చేస్తున్న కొద్ది ఆసనాల వెనకాల ఉన్న అంతరార్థం బాగా అవగాహనకు వస్తుంది. ఆసనంలో ఉంటునే బాహ్య కరమైన శారీరక క్రమం నుంచి అంతరంగిక పరిపక్రుత అనుభూతిలోకి వస్తుంది. యోగ ధ్యాన గర్భిణుల ఆరోగ్యం కుదుట పడి, ప్రస్నల నుంచి బటుపడుతున్నాయి. తీరు చూస్తున్నాం. అలాగే ఎన్నోరకాల మానసిక రుగ్సుతలకు యోగా ధ్యాన పరిష్ఠారం దక్కుతోంది. యోగ మన జీవితంలోని అంతర్భాగమే. యోగ అనేది ఒక్కొక్క రకంగా అర్థమవుతుంది. యోగాలో ప్రధానమైనది ప్రాణాయామం. అనగా ఒకరి శ్యాసన మిాద పట్టించి సాధించడం. ఇంకా శ్యాసను పీల్చే శక్తిని పెంచడం. సరైన శ్యాసన ప్రక్రియ శరీరంలోనికి అధిక ప్రాణవాయువును రక్తంలోనికి, మెదడులోనికి ప్రసరింపచేసి ప్రసన్నతిని పెంపొందిస్తుంది. ప్రాణాయామం అనేక యోగాసనాలు వేయటంలో దోహదపడుతుంది. ఈ రెండించి సమ్ముఖము ప్రాణాయామం. యోగాసనాలు శరీరానికి మనసుకు స్ఫుర్తుతను, వ్యక్తిగత అనుసాసనాన్ని ఇస్తాయి. ప్రాణాయామం మెళకువ మనలను లోతైన లేదా ఘూఢమైన ధ్యానములోనికి తీసుకుపెళుతుంది. అందుకే విధిగా అంతా యోగాను అలవాటుచేసుకుంటే ఉత్తమమైన జీవన విధానం అతివడుతుంది.

ವೊರಣಲ ಸ್ಥಾಯಿಲೀನ್ ಮೊಗಾಕು ಪ್ರಣಾಳಿಕ ರಾವಾಲಿ

ପିଲ୍ଲାକୁ ଯୋଗାତ୍ମକ

సంపూర్ణ ఆరోగ్యం లభ్యం

ఆరోగ్యకరమైన సమా

స్వాధీని: ఆరోగ్యవంతమైన సమాజం కోసం పారశాలన్నాయి నుంచే యోగాను అలవాటు చేయాలన్న డిమాండ్ ఉంది. ప్రైవేట్ పారశాలల్లో ఇప్పుడిప్పుడే దీనిని ఓ క్లాస్‌గ్రూప్‌ట్రైనింగ్ అలవాటు చేస్తున్నారు. సరస్వతీ శిశుమందిరిలాంటి వాటిల్లో ఇది తప్పనిసరిగా ఉంటోంది. ప్రభుత్వానికి పారశాలల్లో వ్యాయామ విద్యను బలోపేతం చేసేందుకు ప్రభుత్వాలు కార్యాచరణ ప్రణాళిక రూపొందించాల్సి ఉంది. అట పాటలు, యోగాసనలలతో పిల్లల్లో మానసిక ఆరోగ్యం నింపేందుకు ముందుకు రావాల్సి ఉండి క్రీడాంశాల్లో యోగగాను జోడించి అనేక ప్రభుత్వాలు ముందుకు సాగుతున్నాయి. ప్రతి ఏటా విద్యాశాఖ ఉపాధ్యాయులకు పాఠ్యాంశాలపై పట్టు సాధించేందుకు అవసరమైన వృత్తి షైప్పణ్ణులను అందిస్తోంది. ప్రత్యేకించి శిక్షణ తరగతులు నిర్మించి మారిన పాఠ్యాంశాలు ఆధారంగా బోధన తీరు మెరుగవడేలా చర్యలు తీసుకుంటుంది. ఎన్నో ఏళ్ళగా వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులకు ఎలాంటి శిక్షణ తరగతులు లేవు. మారుతున్న కాలానుగుణంగా విద్యార్థుల ఆరోగ్యం, ఇతర అంశాలల్లో ర్పట్టిసారించేలక పోతున్నారు. ఈ విషయాన్ని గుర్తించిని విద్యాశాఖ వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులకు నాలుగు రోజుల శిక్షణ తరగతులు నిర్వహించింది. యోగా, ఆరోగ్యం, కరాటీ, మానసిక అంశాలపై తర్వీదునిచ్చారు. విద్యార్థులకు ఆత్మసేర్యం పాఠాలు బోధించేలా చర్యలు చేపట్టింది ప్రభుత్వానికి పారశాలల్లో క్రీడా వసతులు కరపయ్యాయి ప్రార్థన చేసేందుకు స్థలం కొరత పిడిస్తోంది. గ్రామిణ పట్టణ ప్రాంతాల్లో ఈ పరిస్థితి నెలకొంది. ఏడాదిల్లి స్థాతంత్య, గణతంత్య వేడుకల సమయంలో తప్ప క్రీడా పోటీల ఊనేలేదు. అనక్కి ఉన్నా విద్యార్థుల్లో ప్రతిథికనుమరుగవతోంది. అప్పుడప్పుడు మండల, జిల్లా సాయి పోటీలకు తప్ప రాష్ట్ర, దేశ స్థాయిలో గుర్తింపు కరవైంది సగానికిప్పుగా పారశాలల్లో వ్యాయామ ఉపాధ్యాయ పోస్టుల భాగిలుగా దర్శనమిస్తున్నాయి. ఘనితంగా ప్రతిథావంతులైన విద్యార్థులు ప్రాధాన్యం లేక నిరాశకు గురవుతున్నారు ఇన్నాళ్ళగా ఈ అంశాలకు దూరమైన పిల్లలకు సంపూర్ణం

చేకూర్చేందుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేశారు. మానసిక వికాసం, శరీర దారుఢ్యంతోపాటు మెడడు చురుకుదనంతో ఉండేలా నమగ్ర నిరంతర మాల్యాంకనం విధానంలో భాగంగా వ్యాయామ విద్యను తప్పనిసరిగా అమలు చేయాలని నిర్ణయించారు. యోగా, ఆప్యురక్షణ కోసం కరాట్, క్రీడలు, ఆర్యోగంతో నర్వతోముఖాభివృద్ధి సాధించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. విద్యార్థులు ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే భవిష్యత్తు ను చక్కనిదికుంటారు. అటలతోపాటు వృక్షిగత ఆరోగ్య పాఠాలు బోధించాలి. క్రీడల్లో ఉత్సేహపూరితంగా తర్వీదు ఇచ్చేలా శిక్షణ ఇవ్వాలి.. ప్రతి రోజు వ్యాయామ, ఆరోగ్య విద్యను అమలు చేసేందుకు ప్రణాళికలు చేపట్టాలి. యోగాకు ప్రతి రోజు ఓ పీరియడ్ కేటాయించాలని సూచిస్తున్నారు. 6 నుంచి 10వ తరగతి విద్యార్థులకు రోజువారీగా నిర్ణయించిన ప్రణాళికను అమలు చేసేందుకు చర్యలు చేపట్టాలి. క్రీడలు మైదానాలను సిద్ధం చేయాలని, బడ్జెట్లో నిధులు కేటాయించాలన్న డిమాండ్లు ఉన్నాయి. ఇతర దేశాల్లో బాల్య దశలోనే ఆరోగ్యం, మానసిక ఉల్లాసాన్ని అందిస్తున్నారు. మన దగ్గర ఆటలాడు కోవాలనే ఆసక్తి ఉన్నా ఆట ఫలం కరువే...ప్రతిభ ఉన్నా శిక్షకుడి సేవలు దూరమే...ఎలాంటి శిక్షణ లేకున్నా ఏకలవ్యూ పలు పోటీల్లో విద్యార్థులు సత్తాచాటుతున్నారు. సగానికిప్పగా పారశాలల్లో వ్యాయామ

ఉపాధ్యాయ పోస్టులు భాళీ...మరికాన్నిటికి పోస్టులు మంజూరు లేదు...విద్యార్థుల్లో మానసిక పరిపక్వత లోపిస్తోంది. ప్రభుత్వ పారశాలల్లో క్రీడా వసతులు అందోళన కలిగొన్నాయి. క్రీడా మైదానాలు లేని చోట సమాపంలో అందుబాటు లో ఉన్న స్థలాలను ఎంపిక చేసుకుని తీసుకోవాలి. సగానికిపైగా భాళీలు ఉండటంతో వీటిని భర్తీ చేయాలి. క్రీడాకారుల ప్రయోజనం కోసం ఆట వస్తువులు, ఇతర వసతులు కోసం నిధులను కేటాయించాలి. విద్యార్థ మిటీ సభ్యులను భాగస్వాములను చేసి ప్రజా విరాళాలతో ముందుకుసాగేలా ప్రతిపాదనలు తయారు చేసుకోవాలి. ఉన్నత పారశాలల్లో వ్యాయామ విద్య అమలు చేసున్నప్పటికీ ప్రాథమికసాయలో లేకపోవడం అన్నాయినే. ప్రభుత్వ పారశాలల్లో వ్యాయామ విద్యను పకడ్చండిగా అమలు చేస్తుండగా ప్రైవేటు పారశాలల పరిస్థితి ఏంటనేది ప్రత్యార్థకమే. పలు పారశాలలకు క్రీడా వసతులు లేవు. పారశాలల గుర్తింపునకు ముందు కనీస వసతులు ఉంటేనే అనుమతి పత్రం ఇవ్వాలి. నిబంధనలు పాటించకుండానే అనుమతులు ఇవ్వడంతో విద్యార్థులు ఆటలకు దూరమవుతున్నారు. ప్రైవేటు పారశాలల్లో ప్రారణ చేసుకునేడుకూ స్థలం లేకపోవడం గమనార్థం. ప్రైవేటు పారశాలల్లో కూడా వ్యాయామ విద్య పక్కాగా అమలు చేస్తే క్రీడా వెలుగులు అందుతాయి.

వినాభు తీరంలో యోగ్యతలు

ನೆಡು ಪ್ರಥಾನಿ ಮೊಡಿ ಸಮಕ್ಕಂಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ರಾತ್ಯಯ ಯೋಗ

6 కిలో మీటర్ల పాడవున యోగా విన్యాసాలకు ఏర్పాట్లు

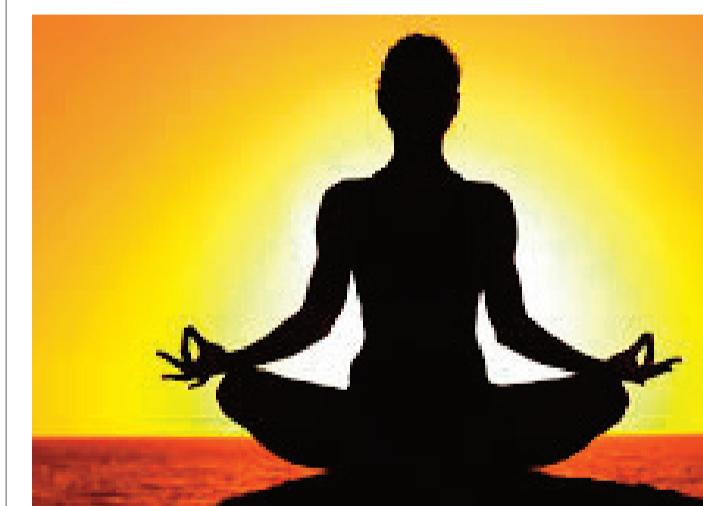
సుమారు పది వేల మంది పోలీసుల మొహాలింఘ

ప్రజానాథ, విశాఖపట్టణం: ఈ నెల 21న విశాఖ వేదికగా జరిగే అంతర్జాతీయ యోగా దినోస్తప్త వేదుకల నిర్వహణకు రంగం సిద్ధం అయ్యాంది. ప్రధాని మౌడీ ఈ వేదుకలకు హాజరు కానుండడంతో దీనికి ప్రాధాన్యం ఏర్పడింది. దాదాపు 5 లక్షల మందితో గిన్నిస్టుక్ రికార్డుల నెలకొల్పేలా ఏర్పాట్లు చేశారు. అందుకే అంతర్జాతీయ యోగా సందర్భంగా ప్రభుత్వం విపరీతి ప్రచారం చేస్తోంది. 26 కిలోమిటర్ల మేర సాగే ఈ వేదుకలకు సుమారు ఎనిమిది వేల బస్యుల్లో జన సమాకరణకు ఘ్రానుకుంటోంది. ఇప్పటికే ఈ యోగాంధ్ర కోసం విశాఖ సాగర తీరం మెత్తాన్ని భద్రతా కారణాల రీత్యా మూనావేశారు. అత్యంత అట్టపోసం, ఆర్యాటంతో యోగా దేను నిర్వహించి గిన్నిస్ బుక్లోకి ఎక్కులన్న లక్ష్యంతో ముందుకు సాగుతున్నారు. లేదిపి, బిజెపి జనసేన రాష్ట్రంలో అధికారం చేపట్టిన ఏడాది తర్వాత యోగా పేరుతో విశాఖ కేంద్రంగా నిర్వహిస్తున్న ఈ భారీ యోగా దేకు భారీగా ప్రచారం చేపట్టారు. ఈ నేపథ్యంలో విశాఖ నగరం మియుగా ప్రయాణాలు సాగించాలనుకునేవారు, రోజువారీ పసులకు ఇతర ప్రాంతాలకు వెళ్లి కార్బికులు చాలా మంది తమ ప్రయాణాలను గురువారం మానుకున్నారు. శనివారం ఐదు లక్షల మంది నగరానికి ఒకేసారి వస్తే పరిస్థితి ఎలా ఉంటుందన్నది ఊహించుకుంటేనే భయంగా ఉందని అంటున్నారు. విషపిలు ఆశీసులయ్యే కాళీమాత బెంపుల్ నుంచి పార్క్ పోల్ల పరక కట్టుబిట్టమైన ఏర్పాట్లు కనిపిస్తున్నాయి. జనం యోగా చేసే ప్రాంతాల్లో ట్లాయిలెట్లు, మంచినీరు అహర పీర్పాట్లను చేశారు. యోగాంధ్ర పేరుతో ఏర్పాట్లు, పది వేల మందితో పోలీస్ బలగాలా మోహరింపు తదితరాలతో పరిపోలన అంతా సాగర తీరినికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పరిమితం చేసింది త్రాఫిక్ డైవర్స్‌ను చేసి ప్రణాళికాబద్ధంగా ఏర్పాట్లు చేశారు. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవానికి ముఖ్య అభిధిగా విచ్చేస్తున్న ప్రధాని మౌడీ శుక్రవారం సాయంత్రం విశాఖలోని ఐవెన్వెన్ దేగాక చేరుకోనున్నారు. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు సాయంత్రం ఆరు గంటలకు ఐవెన్వెన్ దేగాకు చేరుకుంటారు. తూర్పునోకాదళం గిస్ట్స్పోన్లో ప్రధాని బస చేస్తారు. 21న ఉదయం 6.25 గంటలకు ప్రధానిని చంద్రబాబు రిస్వెట్ చేసుకుంటారు. ఏడు గంటల నుంచి 8.30 గంటల వరకూ బీచ్‌రోడ్లో జరిగే యోగా దే వేదుకలో అంతా పాలొంటారు.

విశాఖపట్టం ఎయి కన్సెన్స్‌న్ హోలు నుంచి విశ్వప్రియ ఘంక్షన్ హోలు వరకు యోగా వాక్షాంశీల్ని నిర్వహించారు. ఇందులో మంత్రులు డోలా వీరాంజనేయ స్టోమి, సత్యకుమార్ యాదవ్, సవిశేషాల్ నుండి పొల్చొన్నారు. విశాఖ వేదికగా ఈ నెల 21న నిర్వహించే అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవంలో ప్రజలంతా స్వచ్ఛందంగా భాగస్వామ్యం కావాలని, సాగరతీరంలో సరికొత్త రికార్డులు సృష్టించేందుకు సహకరించాలని మంత్రులు కోరారు.

ಯೋಗಾತ್ಮ...ಅರೀಗ್ನಮೇ ಮಹ್ ಭಾಗ್ಯಂ

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం' అన్నారు పెద్దలు. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే జీవితంలో సుఖం, సంతోషం, సమ్మద్ది సాధ్యం. దీనికి ఆధిక ఆరోగ్యమూ ఎంతో ముఖ్యం. యోగా శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. జూన్ 21, అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం నేపథ్యంలో ప్రపంచమంతా ఏటా ఈ కార్యక్రమంలో పాలుపంచుకుంటున్నారు. యోగాలో ఒక ఆసనాన్ని సాధన చేయాలంటే ఎంతో త్రచ్ఛ, క్రమశిక్షణ అవసరం. ఒక్క రోజు సాధనతో పరిపూర్జిత రాదు. ఇది నిరంతర అభ్యాసం. ఇలా చేయడం వల్ల దీర్ఘకాలంలో గణసీయమైన ఆరోగ్యాన్ని సృష్టించవచ్చు. యోగా సాధనలో మనసు, శరీరం సమతల్యంగా ఉండాలి. అప్పుడే ఆరోగ్యం సాధ్యం. యోగాలో ఒక ఆసనాన్ని పరిపూర్జింగా చేయాలంటే ఓపిక అవసరం. ఒక్క రోజులోనే శరీరం ఆ ఆసనానికి అనువుగా మారదు. మనలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచేందుకు యోగా, ధ్యానం ఎంతో తోడ్చుడతాయి. కష్టమైన ఆసనాల్ని వేసినపుడు వచ్చిన సంతృప్తి, మనల్ని దైర్ఘ్యపంతులుగా మారుస్తుంది. అదే విధంగా మన మిద మనకు విశ్వాసం అవసరం. యోగా ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సాయం చేస్తుంది. ప్రాణాయామం, ధ్యానం వంటివి మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచుతాయి. ఆర్థిక జీవితంలోనూ ఒత్తిడిని ఎదురోపడం కీలకం. ఈ సమయంలో ప్రశాంతంగా ఆసనాలు వేయడం అవసరం.



మన నేరెళ్లను మనమే మరిచామా?

ప్రజాావ, వరంగల్: మిమిక్రీ అనే కళను ప్రపంచానికి పరిచయం చేసి, దానిని ఐక్యరాజ్య సమితి వరకు తీసుకెళ్లిన ధీశాలి మన నేరెళ్ వేఱుమాధవ్ ధన్యజీవి. అంతటి మహాసుభావుడు ఓ సామాన్యుడిలా మన కళలుమందే నడయాడి మనలను వీడి పెణ్ణారు. జూన్ 19న ఆయన వరంతి. అయితే 19న పెర్గా ఆయనను ఎవరూ పట్టించుకోలేదు. స్వరించుకోలేదు. ఆయన ప్రేమించి, ప్రపచించిన మిమిక్రీని సజీవంగా మనకందించారు. మిమిక్రీ ఉన్ననూళ్లు నేరెళ్ వేఱుమాధవ్ మనకు దాత్తకు తార్మాగ్రం. తనకు అల్ఫీ మిమిక్రీ కళను ప్రపంచ వ్యాప్తం సుమారు 30 దేశాల్లో ప్రదర్శనలు ఇవ్వడం ఒక ఎత్తుయితే 1971 ఐక్యరాజ్య సమితిలో ప్రపంచ ప్రవాసియుల గొంతులను అనుకరించి ప్రపంచం చృష్టినీ ఆకర్షించర మరొక ఎత్తు. తన గొంతులో వెయ్యి గొంతుకలను పరికించర

స్వాక్షర్తలిస్తూనే ఉంటారు. వరంగల్ నుంచి ప్రారంభమైన నేరెళ్ల వేఱుమాధవ్ మిమికీ ప్రస్తానం ఐరాన వరకు వెళ్లిందంటే తెలుగువారిగా మనకన్ను గర్వించేవారు ఉండరు. ఉపాధ్యాయుడిగా పనిచేస్తున్న కాలంలోనే అమెరికాలో ప్రదర్శనకు అవకాశం రావడంతో ఆయన పేరు దేశ వ్యాప్తంగా మార్కెగినపుడు తెలుగువారి గుండెలు మరింత పులకించి ఉంటాయి. ఆనాటి ఘుటనలు తలుచుకుంటే నేటికీ మనం పులకించకుండా ఉండలేం. ఓ కళను స్పష్టించిన ప్రష్ట ఆయన. దానిని శబ్దప్రక్రియగా ఓ సజ్జబ్బగా రూపొందించి భావి తరాలకు మార్గం చూపారు. అయినా పురాణాల్లోనే ఇలాంటి చాతుర్యం ఉందని, అదంత భగవత్ కృష్ణ అని చెప్పుకుని, తన గొప్పతనమేమి లేదని చెప్పుకోవడం ఆయన ఉ

మిమితీ కళకు ప్రాణం పోసిన వేణుమాధవ్
ప్రపంచానికి ప్రతిభను చాటిసి మహానీయుడు



బాటలు వేసుకున్నది మొదలు ఆయన గొంతుకలో ఎందరి గొంతుకలు ఇమిడి పోయాయో చెప్పలేం. మహామహాలే ఆయన గొంతుకకు పాదా క్రాంతులయ్యారు. ఉపాధాయ వృత్తి చేపట్టినా..తనకు గుర్తింపు తెచ్చిన మిమిక్రీని మాత్రం వదలకుండా పెనవేసుకుని పోయారు. అలా మొదలైన ప్రస్తానం పది వేల ప్రదర్శనల వరకు కొనసాగిందంటే ఆయన పట్టుదల ఎంతటిదో అర్థం చేసుకోవచ్చ. మిమిక్రీకి ఏమాత్రం గుర్తింపు లేని రోజుల్లోనే ఆ కళాషై మక్కలు పెంచుకుని దానికి అర్థం పరమార్థం చెప్పి ప్రపంచానికి పరిచయం చేసిన వ్యక్తి మన వేణు మాధవ ధన్యజీవి. ఆయన ప్రతిభాపాటవాలను గుర్తించిన భారత ప్రభుత్వం 2001లో పద్మశ్రీ పురస్కారాన్ని అందజేసింది. కాకటీయ విశ్వవిద్యాలయం, జెఎస్టీయూ, ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం ఆయనకు డాక్టరేట్లు ఇచ్చి సత్కరించాయి. వివిధ రాష్ట్రాల్లో ఆయన లెక్కలేన్ని పురస్కారాలు, సత్కారాలు అందుకున్నారు. తిరుపతిలో అభిమానుల నుంచి గజారోహణ సత్కారం అందుకున్నారు.

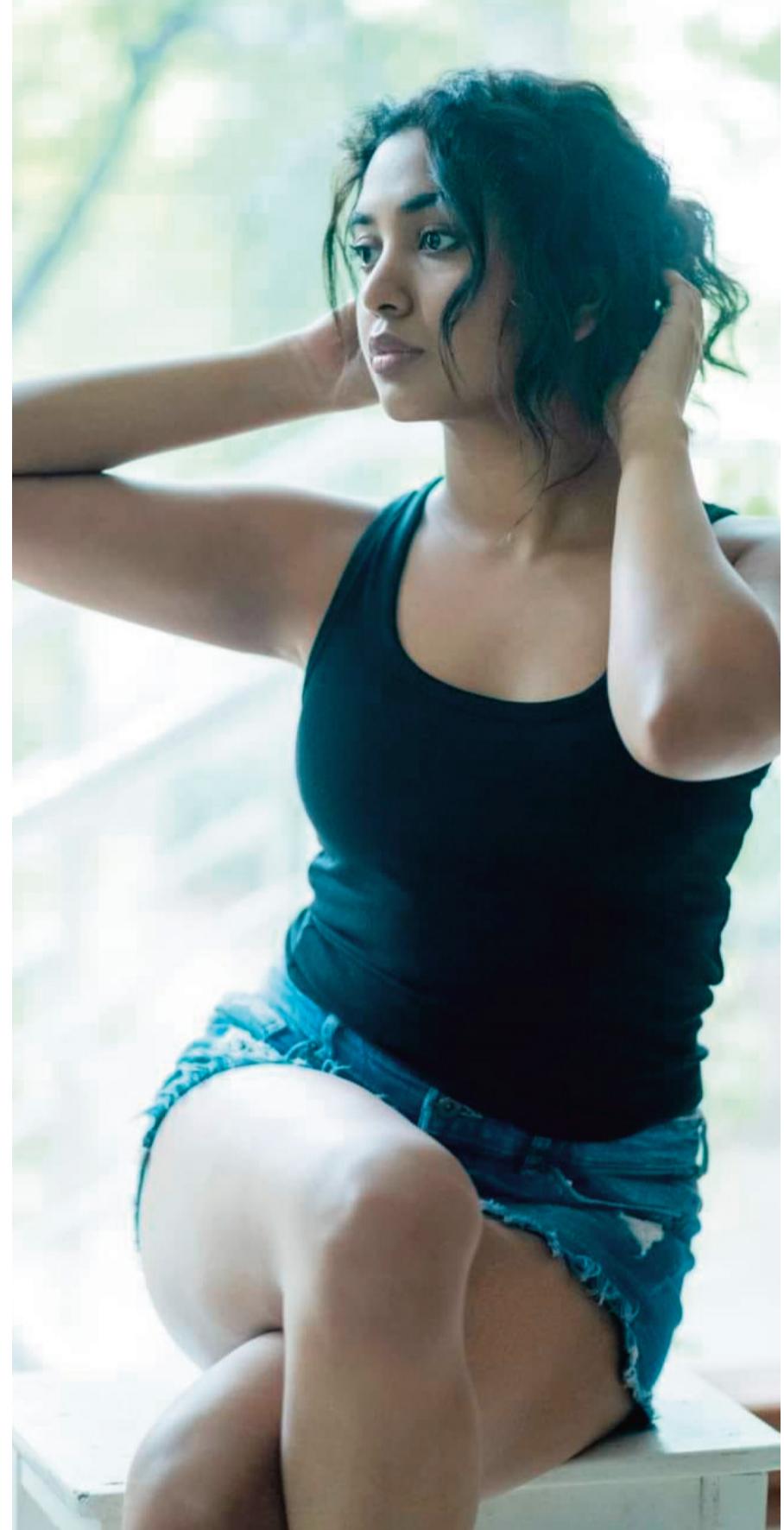


ప్రగ్య దెబ్బకు నీవి సముద్రం పేక్కెంది

నీలి నీలి సముద్రం.. నీలి రంగు జకినీ
 అందాలు.. ఈ కాంజనేషన్ ని ఆస్త్వాధించని
 యూట్ ఉంటుందా? ఇప్పుడు ప్రగ్స్ జైశ్వాల్
 అలాంటి ఒక అందమైన కాంజనేషన్ తో
 బోయ్స్ హృదయాలను కొల్లగాడుతోంది.
 బాలీలో తన సేప్పిాతురాట్లు లక్ష్మీ మంచు,
 రకుల్ ప్రీత్ లతో కలిసి రఘుచ్ఛ చేసెటోంది ప్రగ్స్-
 తాజాగా ప్రగ్స్ జైశ్వాల్ సాశలో జకినీ ఘాట్
 ఇంటర్వెట్ ని ఫీక్ చేసెటోంది. కంచె బ్యాటీ బ్లూ
 జకినీ ట్రైట్ గులంచి వల్లించడంలో యూట్
 ఐజీగా ఉన్నారు. సహజంగానే ఫిట్ నెన్ ప్రీక్
 అయిన ప్రగ్స్ టోన్ బాడీని పాత్రకుపాయిన
 టూపీన్ వస్తోలలో పశిం గా కనిపిసెటోంది.
 జకినీ ఘాట్ లో ఎక్కడా చిరునవ్వు చెరగదు..
 కొంపెగా కప్పించే ఆ కళకు భాక్ గాగుల్ని
 మరో పైఅలైట్. దార్క్ నేవీ బ్లూ సముద్రపు అలలు
 ఉప్పేత్తున ఎగిసిపడుతుంటే, దాని మీదుగా ఉ
 న్నె నెట్ పై ప్రగ్స్ షైలిసు కెమోరాలకు
 ఫాశిజులిచ్చింది. ప్రగ్స్ టోన్ జకినీ లుక్ యూట్
 హృదయాల్ని మత్తు చల్లుతోంది. ఇది సెలఱుటీ
 ఫాశిటోఘాట్ స్నాట్.. సముద్రం మీదుగా
 క్యాటమరాన్ పై లిలాక్ డ్ గా ప్రగ్స్
 ఫాశిజులిస్తుంటే, కెమోరాలో షాప్సులు మెరు-
 స్తున్నాయి.. ప్రకాంతమైన సముద్రం..
 విశాలమైన ఆకాశం ఈ ఫాశిటోఘాట్
 ప్రత్యేకతను మరింత ఉత్సంరభిలతంగా
 మార్చాయి. ప్రస్తుతం ఈ స్పెషల్ ఫాశిటోఘాట్
 ఇంటర్వెట్ లో వేస్ నికియెట్ చేసెటోంది. ప్రగ్స్
 ప్రస్తుతం అఖండ 2, టైసన్ నాయుడు అనే
 రెండు బాలీ చిత్రాల్లో నటిసెటోంది. ఈ రెండూ
 తన కెరీర్ కి చాలా కీలకమైనవి. నటిగా
 నిరూపించుకుంటే, కెరీర్ స్టోర్ ని
 పెంచుతాయని నమ్ముతోంది.

ప్రాలోవర్న్ లేక సినిమాల్స్‌ంచి తీసేసారు: శివాత్మిక రాజశేఖర్

సీనియర్ హార్బ్ రాజశేఖర్ - జీవిత దంపతులకు ఇద్దరు కుమార్లెలు ఉన్న సంగతి తెలిసినదే. ఆ ఇద్దరూ సినిటంగంలోనే ఉన్నారు. కథానాయకలుగా అద్దపైన్ని పీట్లొచ్చుకుంటున్నారు. పెద్దమాయి శివానీ ఇప్పటికే తెలుగు, తమిళ చిత్రసీమల్లో నటిస్తేంది. మరీచైప్ప చిన్న కుమార్లె శివాత్మిక తెలుగులో మూడు సినిమాలు, తమిళంలో రెండు సినిమాల్లో నటించేసింది. అయినా ఇప్పటికే స్టార్ గా లవకాశాలు అందుకు నేందుకు ఇబ్బంది పదుతున్నానని నిజాయితీగా అంగీకరించింది. అయితే తనకు లవకాశాలివాడులంటే మేనేజర్లు ఇన్ స్టోర్మ్ లో ఫాలోవర్స్ ని పెంచుకొషిపుని సలపో ఇచ్చారట. ఈ రోజుల్లో నటిగా లవకాశాలు రావాలంటే ఇన్ స్టోర్మోవర్స్ కావాలని అన్నారని, అసలు సభనుకు దీనితో సంబంధం ఏమిటి? లాని కూడా శివాత్మిక అవేదన చెందింది. తనకు ఫాలోవర్స్ లేక సినిమాల్లోంచి తప్పించారని, ఇన్ స్టోర్మో లక్ష్మిల్లో ఫాలోవర్స్ ఉన్న వారికి అపకాశాలిస్టున్నారని కూడా శివాత్మిక తాజా వీడియో చాట్ లో వెల్లడించింది. ఒక నటిగా రాణించాలంటే సభను రావాలి.. ఆ పాతతు సూటవ్యాపి. అంతేకానీ ఇన్ స్టోర్మ్ లో ఫాలోవర్స్ పెంచుకొలని చెబుతారా? అంటూ డిజిటల్ యుగంలో మాలిన సన్నిఖేశం గులంచి, కొత్త ఇబ్బందుల గులంచి మాట్లాడింది. నేను నటిచి.. కంటెంట్ క్రియేటర్ ని కాను అని కూడా శివాత్మిక అన్నారు. శివాత్మిక 2019లో దీర్ఘసాని అనే సినిమాతో తెరంగట్టం చేసింది. ఇందులో అనంద దేవరకొండ హార్బ్. ఓ మౌస్కర్చుగా ఆడించి ఈ చిత్రం. తర్వాత పంచతంత్రం, రంగ మార్కుండ చిత్రాల్లో నటించింది. తమిళంలోను ఓ రెండు సినిమాలు చేసింది. కానీ ఇటీవల అశించిన లవకాశాలేవీ రాలేదు. నొప్పిల్ మీడియాల్లో ఫాలోవర్స్ ని పెంచుకోవాలనే డిజిటల్ సూత్రాన్ని అనుసరించడాన్ని కొంత ఇబ్బందిగా ఫీలవుతోంది శివాత్మిక.



4 వసంతాలు.. కొత్త ప్రయత్నం



అగ్ర నిర్మణ సంస్థలు అప్పుడప్పుడూ కొత్తరంతో... వరివిత వ్యయంతో కూడిన సినిమాలు కూడా నిర్విష్టంటాయి. అలా పైత్రీ మూలీ మేకర్స్ నుంచి వచ్చిన చిత్రమే... '8 వసంతాలు'. పలువురు కొత్తరం నటులు కలిసి నటించిన ఈ చిత్రం శుక్రవారం పెర్కెక్కల ముందుకు వచ్చింద. ఓ ప్రేమజంట జీవితంలోని 8 వసంతాల కథ ఇది. శుద్ధి అయ్యార్ధ్య (అనంతిక సనీల్కుమార్) అనే యువతి ఓ రచయిత. ఊటీలో ఉంటూ తన టీనేజ్లోనే ఓ

పుస్తకం రాశుంది. దాంతో ఎంతోమంది అభిమానుల్ని సాంతం చేసుకుంటుంది. మార్గుల్ ఆర్యులోనూ ఆమె ప్రాణిణ్యం సంపొదిస్తుంది. ప్రయాణాలు, రచనలు, మార్గుల్ ఆర్యుతో గడుపుతున్న ఆమె జీవితంలోకి వం-చట్ (హను రెడ్డి) వస్తాడు. కొన్ని రోజుల్లోనే ఇదరి మనసులు కలుసాయి. వరుణ్ తన మనసులోని తాకదు. కథనం నెమ్ముదిస్తుంది. కొంతలో కొంత ప్రథమార్గం ఈ సినిమాకి బలం. వరుణ్, శుద్ధి కలవడం, ఆ ఇద్దరి మర్యా ప్రేమ చిగురించే సన్నివేశాలు ఆకట్టుకుంటాయి. విరామ సన్నివేశాలు ద్వితీయార్గంపై అసక్తిని పెంచుతాయి. అందంగా కనిపించిన హను రెడ్డి, అనంత మర్యా కెమిసీ,

తాకదు. కథనం నెమ్మదిస్తుంది. కొంతలో కొంత
ప్రథమార్గం ఈ సినిమాకి బలం. వరుణ్, శుద్ధి
కలవడం, ఆ ఇద్దరి మధ్య ప్రేమ చిగురించే
సన్నివేశాలు ఆకట్టుకుంటాయి. విరామ సన్నివేశాలు
ద్వితీయార్గంపై ఆసక్తిని పెంచుతాయి. అందంగా
కనిపించిన హను రెడ్డి, అనంత మధ్య కెమ్మీపు,
పొషామ్ సంగీతం సినిమాని ఆకర్షణీయంగా
చూసేందు

యౌర్మాయి. అయితే విరామం తర్వాత సినిమా పూర్తిగా గాడి తప్పినట్టు అనిపించింది. ద్వితీయార్డంలోని ప్రేమకథలో ఏమాత్రం బలం లేకపోగా, చాలా సన్మివేశాలు మెల్లి డ్రామాని తలపిస్తాయి. సంజయ్ రాసిన రాణిమాలిని అనే వేశ్య కథని చదివి, అప్పితో ప్రేమలో పడటం కానీ, ఆ ప్రేమని త్యాగం చేయాలనుకోవడం కానీ ఏమాత్రం సహజంగా అనిపించదు. ప్రథమార్డంలో శుద్ధి పాత్ర ఎంత బలంగా, ఎంత హుండాగా కనిపిస్తుందో... చివరికి వచ్చేసురికి ఆ పాత్ర తాలూకు ప్రభావం తగ్గిపోతుంది. అనంతిక ననిలీకుమార్ అందం, ఆమె నటన ఈ సినిమాకి ప్రత్యేకం. ఆమె స్ట్రైట్ ప్రజెష్ట్ ప్రైక్స్కాల్వి కట్ట తిప్పుకోనీయకుండా చేస్తుంది. హోవభావాలు అద్భుతం అనిపిస్తాయి. లవర్జీయుగా కనిపించిన హను రెడ్డి ప్రేమకథలకి తగ్గ హీరో అనిపిస్తాడు. అతని ట్రైన్ ప్రజెష్ట్ కూడా చాలా బాగుంది. భావోద్యోగాలతోనూ మెప్పిస్తాడు. మరో నటుడు రవి దుగ్గిరాల తన పాత్రకు న్యాయం చేశాడు.

ప్రజానాద

విలీకర్చులు కావలిను

రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో వెలువదుతున్న తెలుగు దినపత్రిక **ప్రజానావల్**
పని చేయటకు మా సంస్కృతానం పలుకుతోంది

రాజన్మ సిరిసిల్ల జిల్లాలోని అన్ని మండలాల్లో, పట్టణంలో వసిచేయటకు విలేకరులు కావలేను.

మండలాల్లో, అర్బన్, పట్టణ కేంద్రాల్లో పనిచేసే వారికి కనీస అర్హత ఇంటర్వెడియట్

**స్టాప్ లిఫ్టర్ల్, ఆర్న్ ఇన్చార్జ్ లక్
కసీన అర్పత డిగ్రీ ఉండాలి**

**నోట్: 'ప్రజానావ' సంస్కరణలో ఎవరైనా
బెదిలింపులకు పాల్ఫ్డిటే యూజమాన్‌టో దృష్టికి తీసుకొన్ని
కలిసచర్చలు తీసుకుంటాం**

9676667020, 7288825681