వార్తా పత్రికలు,
అధిక సంఖ్యలో పుస్తకముల ముద్రణ కోసం సంప్రదించండి.
9393949345.
విశాఖ సమాచారమ్ ప్రెస్
మల్టీకలర్ వెబ్ ఆఫ్‌సెట్ ప్రింటర్స్

VISAKHA SAMACHARAM TELUGU DAILY: VISAKHAPATNAM
Postal License No. VSP / 96/ 2021 - 23
visit: www.visakhasamacharam.com

విశాఖ సమాచారమ్

మీ లక్ష్మీ దీపపు ఒత్తులు కార్తీక దామోదర స్వామి కొరకు ఆర్డర్ చేయండి
నేరుగా మీ ఇంటికే అందించ బడతాయి
పువ్వు ఒత్తులు..కాడ ఒత్తులు..365 ఒత్తులు..కమలం ఒత్తులు
9248547596 శశింకోట
Speed Post and APSRTC DOOR DELIVERY....48 to 72 hours లో

RNI No.52722/90 సంపుటి : 33 సంచిక : 46 విశాఖపట్నం, 23 నవంబరు 2022 బుధవారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

1100 కోట్లతో విజయనగరం జిల్లాకు మంచినీటి పథకం

విజయనగరం: అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు సమష్టిగా జిల్లా అభివృద్ధికి కృషి చేద్దామని, రాష్ట్ర విద్యాశాఖామంత్రి బొత్స సత్యనారాయణ పిలుపునిచ్చారు. జెడ్‌పి ఛైర్‌పర్సన్ మజ్జి శ్రీనివాసరావు అధ్యక్షతన జిల్లా పరిషత్ సర్వసభ్య సమావేశం మంగళవారం జరిగింది. ఈ సమావేశానికి హాజరైన మంత్రి బొత్స సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ, ఎంఎల్‌పిలు, జెడ్‌పిటిసి, ఎంపిపిలు ప్రజా సమస్యలపట్ల ఎంతో అవగాహన, సుదీర్ఘ రాజకీయ అనుభవం ఉన్నవారని స్పష్టం చేశారు. వారు సమావేశంలో లేవనెత్తిన ప్రజా సమస్యలను నిర్ణీత కాలవ్యవధిలోగా పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు.

రూ.1123.84 కోట్లతో ప్రతీఇంటికీ త్రాగునీరు: జెడ్‌పి సమావేశంలో గ్రామీణ నీటి సరఫరా, వ్యవసాయం, ధాన్యం కొనుగోలు, గృహనిర్మాణం, విద్యుత్, గ్రామీణ ఉపాధిహామీ పథకం, వైద్యారోగ్యం తదితర అంశాలపై చర్చించారు. ముందుగా జెడ్‌పి ఛైర్మన్ శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ, అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు సమన్వయంతో ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేయాలని కోరారు. ఉమ్మడి జిల్లాలో జలజీవన్ మిషన్ పథకం క్రింద సుమారు రూ.1123 కోట్ల వ్యయంతో ఇంటింటికీ త్రాగునీటి సరఫరాకు కృషి చేయడం జరుగుతోందని చెప్పారు. సంతృప్త స్థాయిలో రెండు దశల్లో ఈ పనులు చేపడుతున్నారని, ఇప్పటికే మొదటి దశ పనులు జరుగుతున్నాయని తెలిపారు. ఉమ్మడి జిల్లాలో మొత్తం 5,15,337 ఇళ్లకు, సుమారు రూ.1123.84కోట్ల రూపాయలతో ఈ పనులను చేపట్టి, ప్రతీ ఇంటికీ సురక్షిత త్రాగునీటిని అందించే కృషి జరుగుతోందన్నారు. మంత్రి బొత్స మాట్లాడుతూ, ప్రభుత్వం ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా అమలు చేస్తున్న ఈ పథకాన్ని నిబద్ధత, అంకితభావంతో, త్వరగా పూర్తి చేయాలన్నారు. ప్రజాప్రతినిధులంతా ఈ పథకంపై దృష్టి సారించాలని కోరారు. దీనికోసం ప్రత్యేకంగా జిల్లా పరిషత్ సర్వసభ్య సమావేశాలను నిర్వహించాలని సూచించారు. నిర్మాణంలో ఉన్న జగనన్న కాలనీల్లోని ఇళ్లకు కూడా కుళాయిలు చేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు.

పారదర్శకంగా ధాన్యం కొనుగోలు: ఈ ఏడాది ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియను అత్యంత పారదర్శకంగా చేపడుతున్నట్లు, మంత్రి బొత్స, జెడ్‌పి ఛైర్మన్ శ్రీనివాసరావు చెప్పారు. దళారులు, మిల్లర్ల ప్రమేయాన్ని పూర్తిగా నిరోధించే చర్యలను తీసుకోవడం జరిగిందన్నారు. ధాన్యం లోడు చేసి, తూకం అయ్యేవరకు, ఆ ధాన్యం ఏ మిల్లుకు వెళ్తుందో కూడా ఎవరికీ తెలియదని వివరించారు. సభ్యులు అడిగిన ప్రశ్నలకు సమాధానమిస్తూ, రైతు కళ్లంలోనే ధాన్యం కొనుగోలు చేయడం జరుగుతుందన్నారు. ఈ ఏడాది పంటలు బాగా పండాయని, 25 శాతం అధికంగా ఉత్పత్తి జరుగుతుందని అంచనా వేసినట్లు చెప్పారు. ఉమ్మడి జిల్లాలో సుమారు 5 లక్షల టన్నుల ధాన్యం పండే అవకాశం ఉందని, దీనిలో 4.5లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు వివరించారు. గోనె సంచులకు కొరత రాకుండా చూడాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

డిసెంబరు 21న సామూహిక గృహప్రవేశాలు : గృహనిర్మాణం, విద్యుత్ సదుపాయాల కల్పనపై సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. డిసెంబరు 21న సామూహిక గృహ ప్రవేశాలు నిర్వహించేందుకు జగనన్న కాలనీలను సిద్ధం చేయాలని మంత్రి బొత్స ఆదేశించారు. బిల్లులు ఎప్పటికప్పుడు లబ్ధిదారుల ఖాతాల్లో జమ అవుతున్నాయని, ఈ నెల 13వ తేదీ నాటికి పెండింగ్‌లో ఉన్న బిల్లులన్నిటినీ విడుదల చేయడం జరిగిందని చెప్పారు. గృహప్రవేశాలు జరిగే సమయానికి, పూర్తి అయిన ఇళ్లకు విద్యుత్ కనెక్షన్లు ఇవ్వాలని మంత్రి ఆదేశించారు. గ్రామాల్లో విద్యుత్ సమస్యల పరిష్కార బాధ్యత ఎనర్జీ అసిస్టెంట్లదేనని మంత్రి చెప్పారు. కొత్తగా వీధి లైట్లు ఏర్పాటు, మరమ్మతులు, విద్యుత్ స్థంభాలను వేయించే బాధ్యత కూడా వీరిదేనని స్పష్టం చేశారు. ఈ మేరకు మరోసారి క్రిందిస్థాయి అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేయాలని, ఉన్నతాధికారులకు సూచించారు.

ఉపాధిహామీ ద్వారా సాగునీటి కాలువల పనులు : గ్రామీణ ఉపాధిహామీ పథకం క్రింద ఈ ఏడాది సాగునీటి కాలువల మరమ్మతు పనులకు అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని మంత్రి చెప్పారు. కాలువల్లో పూడికతీత పనులు, తుప్పలు తొలగించే పనులను నిర్వహించాలని

(మిగతా 2లో)

రోజ్ గార్ మేళా ద్వారా 75వేల మందికి ఉపాధి

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): దేశవ్యాప్తంగా 45 ప్రాంతాల్లో 71 వేల మంది అభ్యర్థులకు ప్రభుత్వ ఉద్యోగ నియామక పత్రాలు అందించే "రోజ్ గార్ మేళా" రెండో విడత కార్యక్రమాన్ని ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోడీ న్యూఢిల్లీ నుంచి ప్రారంభించారు. మొదటి విడతగా అక్టోబర్ 22 న నిర్వహించిన రోజ్ గార్ మేళాలో దేశ వ్యాప్తంగా 75,000 మందికి ఉద్యోగ నియామక పత్రాల్ని అందజేశారు. కేంద్ర సాంస్కృతిక, పర్యాటక, ఈశాన్య రాష్ట్రాల అభివృద్ధి శాఖల మంత్రి కిషన్ రెడ్డి విశాఖ పట్నం నుంచి పాల్గొన్నారు. ఎస్టీపీసీ, సింహాద్రి లో ఏర్పాటు చేసిన రోజ్ గార్ మేళాలో కేంద్ర ప్రభుత్వంలోని వివిధ విభాగాల్లో ఉద్యోగాలు పొందిన సుమారు 299 మందికి కేంద్ర మంత్రి శ్రీ కిషన్ రెడ్డి నియామక పత్రాలు అందజేశారు.

ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ ఉపాధి కల్పనకు అధిక ప్రాధాన్యాన్ని కట్టబెట్టాలన్న ప్రధాన మంత్రి నిబద్ధత ను నెరవేర్చే దిశ లో రోజ్ గార్ మేళా ఒక ముందడుగు గా అభివర్ణించారు. నియామక పత్రాలు అందుకున్న అభ్యర్థులందరూ దేశం కోసం, పేదల కోసం సేవ చేయడం ద్వారా దేశాభివృద్ధిలో భాగస్వాములు కావాలన్నారు. ప్రపంచ దేశాల్లో భారత్ శక్తివంత దేశంగా ఎదిగేందుకు అందరూ కృషి చేయాలన్నారు. 2023 వరకు ప్రతి నెల రోజ్ గార్ మేళా నిర్వహించి యువతను దేశాభివృద్ధిలో, దేశ సేవలో భాగస్వాములను చేస్తామని మంత్రి తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీ బీసెట్టి సత్యనారి, ఎమ్మెల్సీ మాధవ్, కేంద్ర ప్రభుత్వ విభాగాలకు చెందిన సీనియర్ అధికారులు , ఎస్టీపీసీ సీనియర్ అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

అన్యాయాలను ప్రశ్నిస్తే రౌడీలా ?

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): జనసేనను రౌడీసేన అన్న సీఎం జగన్ వ్యాఖ్యలపై జనసేన పీఏసీ ఛైర్మన్ నాదెండ్ల మనోహర్ మండిపడ్డారు. అన్యాయాలను ప్రశ్నిస్తున్నందుకే రౌడీ సేన అంటున్నారని ధ్వజమెత్తారు. ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. "జనసేనకు కాండక్ట్ సర్టిఫికెట్ సీఎం దగ్గర తీసుకోవాల్సిన అవసరం మాకు లేదు. ప్రజలు వైసీపీపై తిరగబడటానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు. జగన్ తన స్థాయి తగ్గించుకుని వ్యాఖ్యలు చేస్తున్నారు. సీఎంలో రెండు ముఖాలు ఉన్నాయి.. బయటకు కనిపించేది ఒక్కటైతే.... తెర వెనుక మరొకటి ఉంది. ప్రభుత్వ యంత్రంగాన్ని దుర్వినియోగం చేసి పార్టీ కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు. పరదాలు లేకుండా సొంత నియోజకవర్గంలో కూడా సీఎం తిరగలేకపోతున్నారు. సీఎం సభలో మహిళ చున్నీలు తీయించడం వాళ్ళ ఆత్మగౌరవాన్ని దెబ్బతీయడమే. నల్ల చున్నీలు వేసుకున్న వాళ్ళను పోలీసులు అడ్డుకోవడంపై ముఖ్యమంత్రి బాధ్యత వహించాలి. ఉత్తరాంధ్రలో పార్టీ బలోపేతంపై దృష్టి పెట్టాం.. వారం పాటు సమీక్షిస్తాం. ప్రజాశాంతికబద్ధంగా పటిష్టత కోసం అధ్యక్షుడు పవన్ కళ్యాణ్ సూచనలు

(మిగతా 2లో)

సంక్షేమ వసతి గృహాలు , గురుకులాలలో వంద శాతం బయోమెట్రిక్ హాజరు నమోదు చేయాలి

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): సంక్షేమ వసతి గృహాలు , గురుకులాలలో వంద శాతం బయోమెట్రిక్ హాజరు నమోదు చేయాలని జాయింట్ కలెక్టర్ కె. ఎస్ . విశ్వనాధన్ పేర్కొన్నారు. మంగళవారం ఉదయం కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో ఎస్సీ,ఎస్టీ, బిసి సంక్షేమ వసతి గృహాలు, గురుకుల పాఠశాలల హాస్టల్ వెల్ఫేర్ అధికారులు, రెసిడెన్షియల్ స్కూల్ కోఆర్డినేటర్లు, ప్రిన్సిపల్స్ తో జాయింట్ కలెక్టర్ సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జాయింట్ కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ బయోమెట్రిక్ హాజరు నమోదు సరిగా లేదని, హాస్టళ్లలో బయోమెట్రిక్ ద్వారా 100 శాతం హాజరు నమోదు అయ్యేటట్లు చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. గత వారం సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి గారు హాస్టల్స్ తనిఖీ సమయంలో పలు లోపాలు గుర్తించారని, సంక్షేమ శాఖ అధికారులందరూ సరి చేసుకోవాలని ఆదేశించారు. ప్రతి విద్యార్థికి ఐ.డీ కార్డ్ ఇవ్వాలన్నారు. రోస్టర్ లో లేని విద్యార్థులు హాస్టల్స్ లో ఉండరాదని, వారిని గుర్తించి తగు చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. స్కూళ్లకు వెళ్లిన విద్యార్థులు సంఖ్య హాస్టళ్లలో ఉన్న విద్యార్థుల సంఖ్యలో ఎలాంటి వ్యత్యాసం ఉండకూడదన్నారు. చదువులో వెనుకబడిన పిల్లలకు సంబంధించి ప్రత్యేక శిక్షణ ఏర్పాటు చేయాలని అన్నారు. కొన్ని హాస్టల్స్ లో పిల్లల సంఖ్య తక్కువగా ఉన్నదని, ప్రత్యేక ప్రణాళిక రూపొందించి విద్యార్థుల సంఖ్య పెంచాలన్నారు. విద్యార్థులకు నాణ్యమైన భోజనం క్రమం తప్పకుండా అందించాలని సూచించారు. వచ్చే సంవత్సరం 10 వ తరగతి ఫలితాలు మెరుగు పరచడానికి ఇప్పటినుండే

(మిగతా 2లో)

మొబైల్ ఫోన్లు పోగొట్టుకున్న వారు తిరిగిపొందేందుకు కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టిన జిల్లా ఎస్పీ గౌతమి శాలి

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): మొబైల్ ఫోన్లు పోగొట్టుకున్న, ఇతర కారణాల వలనపోయినటువంటి మొబైల్ ఫోన్లను తిరిగి బాధితులకు అందజేసేందుకు అనకాపల్లి జిల్లా పోలీసు వాట్సప్ నెంబర్ 95052-00100 కు తక్షణమే హాయ్(%ఎ%) టైప్ చేయడం ద్వారా పోలీసు సేవలు వినియోగించుకోవాలని అనకాపల్లిజిల్లా ఎస్పీ గౌతమి సాలి అన్నారు.

పేద, మధ్యతరగతి మరియు ధనిక కుటుంబాలకు చెందిన ప్రజలు వ్యక్తిగత పనులలో ఉండి మొబైల్ ఫోన్ ను వివిధ ప్రాంతాల్లో మర్చిపోవడం, ఇతర కారణాలవల్ల పోగొట్టుకోవడం జరుగుతుంది. అటువంటి వారి మొబైల్ ఫోను పోగొట్టుకుంటే పోలీసు స్టేషన్లో ఫిర్యాదులు ఇవ్వడానికి కొన్ని ఇబ్బందులు పడేవారని, దాని కారణంగా కొంత మంది ప్రజలు ఫోను పోగొట్టుకొని ఆర్థికంగా నష్టపోతున్నారనే భావనతో అనకాపల్లి జిల్లా ఎస్పీ గారు ప్రత్యేకంగా ఒక కార్యాచరణ రూపొందించి, ఫిర్యాదుకు సంబందించిన నూతన ప్రాసెస్ తయారు చేశారు.అనకాపల్లి జిల్లా పోలీసు వాట్సఅప్ నెంబర్ కు హాయ్ అని టైప్ చేయడం ద్వారా మీకు వచ్చే

(మిగతా 2లో)

గ్రీన్‌బెల్టులో ఆక్రమణల తొలగింపు ప్రారంభం

ఆరిలోవ, (విశాఖ సమాచారమ్): జివిఎంసి కమిషనర్ పి రాజాబాబు మంగళవారం ఉదయం క్షేత్రస్థాయి పర్యటనలో భాగంగా జోన్-2, 12వ వార్డు లోని ఆరిలోవ, చిన్నగదిలి, సంతపాలెం తదితర ప్రాంతాలలో వార్డు కార్పొరేటర్ అక్కరమాని రోహితో కలసి పర్యటించారు. గ్రీన్ బెల్టును ఆక్రమించి ఉన్న చెత్త కొనుగోలు దుకాణాం ను తొలగించి, అలాగే గ్రీన్ బెల్టు ఆక్రమణకు గురికాకుండా చూడాలని ఎసిపిని ఆదేశించడమైనది. ముడసర్లోవ జివిఎంసి నర్సరీలో ఒక ప్రక్క నర్సరీ, ప్రక్కనే అర్బన్ ప్రైమరీ హెల్త్ సెంటర్(యుపిహెచ్ సి) నిర్మించాలని, మహిళల కొరకు మహిళా పార్కు కావాలని కార్పొరేటర్ కమిషనర్ ని కోరడమైనది, అలాగే కంపోస్ట్ యార్డు ఎదురుగా ఉన్న ఆట స్థలమునకు చుట్టూ ప్రహరీ గోడ, వాకింగ్ ట్రాక్ నిర్మించాలని, శ్రీ కాంత్ నగర్ లే-అవుట్ లో ఉన్న ఖాళీ స్థలాలను పార్కులుగా అభివృద్ధి చేయమని కమిషనర్ ని కార్పొరేటర్ కోరారు. కమిషనర్ కార్పొరేటర్ చెప్పిన వాటి అన్నింటికీ స్పందిస్తూ ఆయా అధికారులను అంచెలంచెలుగా అన్ని పనులను పూర్తి చేయాలని ఆదేశించడమైనది.

ఈ కార్యక్రమంలో ప్రధాన వైద్యాధికారి డాక్టర్ కెవిసిఎల్లి శాస్త్రి, ఎఎంఓహెచ్ డాక్టర్ ఎన్. కిషోర్, కార్యనిర్వహక ఇంజనీరు మల్యరాజు, డిడి(హార్టికల్చర్) ఎం. దామోదర రావు, ఎసిపి శాస్త్రి, సహాయక కమిషనర్ పి. రమేష్, ఉప కార్యనిర్వహక ఇంజనీరు, సహాయక ఇంజనీర్లు, శానిటరీ సూపర్వైజర్, శానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్లు, వార్డు కార్యదర్శులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నెల్లూరుకు మళ్లీ తుఫాను

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో మరో రెండు మూడు రోజులపాటు వర్షాలు కురుస్తాయని వాతావరణ తెలిపింది. ఆగ్నేయ బంగాళాఖాతంలో వాయుగుండం కొనసాగుతోంది. వాయువ్య దిశగా గంటకు 5 కిలోమీటర్ల వేగంతో కదులుతూ చెన్నైకి సమీపిస్తున్న వాయుగుండం.. చెన్నైకి 140 కి.మీలు, నెల్లూరుకు తూర్పు ఆగ్నేయంగా 225 కిలోమీటర్ల దూరంలో కొనసాగుతోంది.

ఏపీలోని ఈ జిల్లాల్లో భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు : ఈ వాయుగుండం తీరానికి సమీపించే కొద్దీ బలహీనపడి అల్పపీడనంగా మారుతుందని భారత వాతావరణ శాఖ అంచనా వేస్తోంది. వాయుగుండం ప్రభావంతో తీరం వెంబడి గాలులు బలంగా వీస్తున్నాయి. ట్రోఫి ప్రభావంతో ప్రకాశం, నెల్లూరు, తిరుపతి జిల్లాల్లో భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని వాతావరణ శాఖ పేర్కొంది. చిత్తూరు, కడప, అన్నమయ్య జిల్లాల్లో భారీ వర్షాలు.. దక్షిణ కోస్తా, రాయలసీమలో మోస్తరు వర్షాలు కురుస్తాయని వెల్లడించింది.

(మిగతా 2లో)

లంకెలపాలెం నిండా అక్రమ నిర్మాణాలే....

గాజువాక, (విశాఖ సమాచారమ్): ఒకటి రెండు కాదు పదుల సంఖ్యలో అక్రమ నిర్మాణాలు జరుగుతున్న ఒక్కదానికి ఒక్క రూపాయి కూడా చలానా తీసిన పాపాన పోలేదు. అంతా కిందిస్థాయి సారు గారి బొక్కసం లోకి పోతుంది. లంకెలపాలెంలోని స్టైలవర్ వంతెన సమీపంలో ఓవైపు 11 మరోవైపు 11 నిర్మాణాలతో పాటు నాలుగు వాణిజ్య సముదాయాల నిర్మాణాలు కూడా జరుగుతున్నాయి. ఇందులో ఒక్క నిర్మాణానికి కూడా జీవీఎంసీ పట్టణ ప్రణాళిక విభాగానికి అనుమతుల కోసం దరఖాస్తులు చేయలేదు. ఏ ఒక్కరూ చలానాలు తీయలేదు. అయితే అంత బహిరంగంగా విచ్చలవిడిగా ఎలా నిర్మాణాలు జరుగుతున్నాయంటే.. గౌరవనీయులు కమిషనర్ గారికి తెలియాలి . జీవీఎంసీ పరిధిలోని ఉన్న వార్డులో లంకెలపాలెం గాజువాక అగరంపూడి ప్రాంతాలలో విచ్చలవిడిగా అక్రమ నిర్మాణాలు జరుగుతున్న విషయం బహిరంగ రహస్యమే. ఇవన్నీ పట్టణ ప్రణాళిక విభాగంలోని ఉన్నతాధికారులకు తెలియని విషయాలు కావు. కానీ కింది స్థాయి సిబ్బంది తెచ్చే ముడుపులు తో వారి నోళ్లు మూతపడుతున్నాయి. వారి కాళ్లు కట్టుబడుతున్నాయి. అందుకే వారు ఎవరిని ప్రశ్నించరు... క్షేత్రస్థాయిలో పర్యవేక్షించరు. కానీ మహా విశాఖ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ కమిషనర్ వారికి ఈ సంగతులు ఏమి తెలియదా?

వేల రూపాయలు కాదు లక్షల రూపాయలు చేతులు మారుతున్నాయి. జీవీఎంసీ ఆదాయానికి గండి పడుతుంది. కోట్ల రూపాయల ఆస్తులు కూడ గడుతున్నారు. అయినా కూడా ఏ ఒక్కరూ ఏ ఒక్క విషయాన్ని ప్రశ్నించకపోవడం వింతగా ఉంది. ఒక భవన నిర్మాణం జరుగుతుంటే మరోవైపు పూర్తయిన దానికి

(మిగతా 2లో)

(మొదటి పేజీ తరువాయిలు)

1100 కోట్లతో విజయనగరం జిల్లాకు మంచినీటి పథకం

సూచించారు. ఈ మేరకు విజయనగరం జిల్లాలో 145 పనులను, పార్వతీపురం జిల్లాలో 85 పనులను గుర్తించడం జరిగిందన్నారు. ఈ పనుల ద్వారా ఒక్క విజయనగరం జిల్లాలోనే సుమారు 42వేల పనిదినాలను సృష్టించడం జరుగుతుందని చెప్పారు. ఇప్పటివరకు జరిగిన ఉపాధి పనులకు సంబంధించి, బిల్లులన్నీ సిద్ధం చేసి ఉంచాలని మంత్రి సూచించారు. జెడ్‌పి చైర్మన్ మాట్లాడుతూ ఉమ్మడి జిల్లాను ఒక యూనిట్‌గా తీసుకొని, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను రూపొందించడం జరుగుతోందని స్పష్టం చేశారు. పనిభారాన్ని తగ్గించేందుకు, టెక్నికల్ అసిస్టెంట్లను రేషనలైజ్ చేయాలని సూచించారు. గడప గడపకు కార్యక్రమంలో భాగంగా గుర్తించిన సమస్యల పరిష్కారానికి, త్వరగా పనులు నిర్వహించాలని సూచించారు.

భోగాపురంలో ట్రామా కేర్ సెంటర్ ఏర్పాటుకు కృషి

కొత్తవలస పిహెచ్‌సి స్థాయి నర్స్ విధులకు గైర్హాజరు అయిన విషయంపై సభలో చర్చ జరిగింది. విచారణ చేసి, ఆమెను సస్పెండ్ చేయాలని మంత్రి బొత్స ఆదేశించారు. ప్యామిలీ ఫిజీషియన్ సేవల ద్వారా, గ్రామీణ ప్రాంతాలకు వైద్య సేవలు చేరువ అయ్యాయని మంత్రి అన్నారు. ఒక సచివాలయం పరిధిలో ఉన్న రెండో గ్రామానికి కూడా వైద్య సేవలు అందించాలని సభ్యులు కోరగా, దీనిపై రాష్ట్రస్థాయిలో నిర్ణయం తీసుకోవాల్సి ఉందని చెప్పారు. భోగాపురంలో ట్రామా కేర్ సెంటర్ ఏర్పాటుకు మరోసారి ప్రతిపాదనలు పంపించాలని, రాష్ట్రస్థాయి అధికారులతో తాను మాట్లాడి, మంజూరు చేయిస్తానని మంత్రి హామీ ఇచ్చారు.

వేపాడకు బస్సు సౌకర్యం

వేపాడ మండల కేంద్రానికి బస్సు సౌకర్యాన్ని కల్పించాలని, సభ్యుల విజ్ఞప్తి మేరకు, ఆర్‌టిసి అధికారులను మంత్రి బొత్స ఆదేశించారు. విజయనగరం నుంచి ఒక బస్సు, విశాఖ పట్టం నుంచి అదనంగా మరో బస్సును వేపాడకు వేయాలన్నారు. గరుగుబిల్లి నైట్‌హాల్టు బస్సు ప్రతిపాదనను పరిశీలించాలని సూచించారు. ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు హరిత రాయబారులకు 15వ ఆర్థిక సంఘం నిధులనుంచే జీతాలను చెల్లించాలని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. పంచాయితీలు ఆదాయాన్ని పెంచుకొనేందుకు కృషి చేయాలని సూచించారు. పార్వతీపురంలో కేంద్ర గ్రంథాలయాన్ని ఏర్పాటు చేయడానికి తగిన స్థలాన్ని చూడాలని మంత్రి ఆదేశించారు.

ఈ సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టర్ ఎ.సూర్యకుమారి, మన్యం జిల్లా కలెక్టర్ నిషాంత్ కుమార్, మాజీ ఉప ముఖ్యమంత్రి పాముల పుష్పశ్రీవాణి, ఎంఎల్‌సిలు డాక్టర్ పి సురేష్‌బాబు, ఇందుకూరి రఘురాజు, పాకలపాటి రఘువర్మ, ఎంఎల్‌సిలు బొత్స అప్పలనరసయ్య, కంబంగి వెంకట చినప్పలనాయుడు, అరజంగి జోగారావు, కడుబండి శ్రీనివాసరావు, జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ మయూర్ అశోక్, జెడ్‌పి సిఇఓ ఎం.అశోక్‌కుమార్, వివిధ కార్పొరేషన్ల చైర్మన్లు, జెడ్‌పి డిప్యూటీ చైర్మన్లు, సభ్యులు, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

అన్యాయాలను ప్రశ్నిస్తే రౌడీలా ?

చేశారు. ఉత్తరాంధ్రలో భూదందాలపై జనసేన నేతలు బాగా పోరాటం చేస్తున్నారు. ప్రధానిని పవన్ కలిసినప్పుడు చాలా విషయాలు మాట్లాడారు. ఏపీకి మోదీ అండగా ఉంటారని భావిస్తున్నాం." అని నాదెండ్ల మనోహర్ తెలిపారు.

సంక్షేమ వసతి గృహాలు , గురుకులాలలో వందే శాతం బయోమెట్రిక్ హాజరు నమోదు చేయాలి

ప్రణాళిక రూపొందించి అమలు చేయాలని ఆదేశించారు. విద్యార్థులకు క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్యపరీక్షలు చేయించి అందుకు సంబంధించి రికార్డులు పక్కగా ఉంచాలన్నారు. ప్రభుత్వ సంక్షేమ హాస్టళ్లలో పరిశుభ్రత, పౌష్టికాహారం, ఆరోగ్యం, నాణ్యమైన విద్య అందించేందుకు హాస్టల్ వెల్ఫేర్ అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని అన్నారు . ఇకపై తరచుగా తనిఖీలు చేస్తామని, విద్యార్థులకు ఎటువంటి సమస్యలు లేకుండా అధికారులందరూ చర్యలు చేపట్టాలని తెలిపారు .

ఈకార్యక్రమంలో సాంఘిక సంక్షేమశాఖ జాయింట్ డైరెక్టర్ రమణ మూర్తి, బిసివెల్ఫేర్ అధికారిణి శ్రీదేవి, ఏపీ రెసిడెన్సియల్ కాలేజ్‌సెక్రటరీ రూపవతి , కన్వీనర్ సత్యారావు ,హాస్టల్ వెల్ఫేర్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

మొబైల్ ఫోన్లు పోగొట్టుకున్న వారు అలర్టవ్వండంటున్న కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టిన జిల్లా ఎస్పీ గౌతమి శాలి

http://akpmobiletracker.in లింకు నొక్కడం ద్వారా మిస్సింగ్ మొబైల్ వివరాలు నమోదు చేయాలి. అనకాపల్లి జిల్లా పరిధిలో జరిగే మిస్సింగ్ మొబైల్ ఫోన్ మాత్రమే

ట్రాకింగ్ జేసి రికవరీ చేసేందుకు కృషి చేస్తామని జిల్లా ఎస్పీ తెలిపారు.జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో ఐటీ కోర్ టీం సూతన సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో కూడిన అప్లికేషన్ ద్వారా ఎప్పటికప్పుడు మొబైల్ ఫోనుకు ట్రేస్ చెయ్యడం జరుగుతుంది. దీని ద్వారా భాధితులకు వారి ఫోన్ తిరిగి లభించడం జరుగుతుందని, పోలీసు శాఖపై ప్రజలకు మరింత నమ్మకం ఏర్పడుతుందని, అనకాపల్లి జిల్లా పోలీసులు ఎల్లవుడూ ప్రజలకు మరిన్ని సేవలు అందించడానికి ముందుంటుందని జిల్లా ఎస్పీ తెలిపారు

నెల్లూరుకు మళ్లీ తుఫాను

ఏపీ తీరానికి దగ్గరగా వాయుగుండం.. వాయుగుండం రాబోయే 48 గంటల్లో తమిళనాడు, ఏపీ తీరానికి దగ్గరగా రానుందని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. చెన్నై-నెల్లూరు మధ్య తీరం దాటే అవకాశం ఉందని వెల్లడించింది. మంగళ, బుధవారాల్లో భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉండటంతో.. మత్స్యకారులు సముద్రంలో వేటకు వెళ్లొద్దని హెచ్చరించింది. మరోవైపు, వర్షాల కారణంగా రాష్ట్రంలో వాతావరణం చల్లబడుతుందని తెలిపింది. ఇది ఇలావుండగా, తమిళనాడు రాష్ట్రంలోనూ ఇదే పరిస్థితి ఉంది. పలు ప్రాంతాల్లో భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. తీరప్రాంతాల్లో వాతావరణం చల్లబడింది.

ఏపీ తీర ప్రాంతాలకు అలర్ట్.. ముందుకొస్తున్న సముద్రం

వాయుగుండం కారణంగా కోట, వాకాడు మండలాల సమీపంలోని తీరంలో అలల ఉధృతి పెరుగుతోంది. కోట మండలం కొత్తపట్నం, గొవిందపల్లిపాలెం, శ్రీనివాసనల్లం, వావిళ్లదొరువు, యమదిన్నపాలెం సమీపంలో సముద్రం ముందుకు వస్తోంది. వాకాడు మండలం తూపిలిపాలెం, శ్రీనివాసపురం, నవాబుపేట, కొండూరుపాలెం, పైటేకుప్పం, ఓడపాలెం సముద్ర తీరప్రాంతాల్లో ఇలాంటి పరిస్థితే ఉంది. తీరం వెంబడి చలిగాలులతో జల్లులు కురుస్తుండటంతో ప్రజలంతా పణికిపోతున్నారు. అధికారులు కూడా ప్రజలను, మత్స్యకారులను అప్రమత్తం చేశారు. వర్షంలో అనవసరంగా బయటికి రాకూడదని, లోతట్టు ప్రాంతాలు ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు.

లంకెలపాలెం నిండా అక్రమ నిర్మాణాలే.....

సున్నం వేస్తుంటారు.. ఇలా ఇళ్కన్ని నిర్మాణాలలో వింత పోకడలు చుట్టూ ఉన్న వారిని ఆశ్చర్యానికి గురి చేస్తున్న అదేమీ పట్టనట్లు వ్యవహరిస్తుంటారు పై స్థాయి సిబ్బంది. ఈ అక్రమ కట్టడాలపై విశాఖ నగరపాలక కమిషనర్ స్పందిస్తారేమో వేచి చూడాలి.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతి 11 నిమిషాలకు ఒక మహిళ లేదా యువతి హత్య

న్యూఢిల్లీ: ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతి 11 నిమిషాలకు ఒక మహిళ లేదా అమ్మాయి హత్యకు గురవుతోందని ఐక్యరాజ్యసమితి సెక్రెటరీ అంటోనియో గుటెర్రెస్ అన్నారు. కుటుంబసభ్యుల చేతిలో లేదా భాగస్వామి చేతిలో మహిళలు ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారని ఆయన ఒక ప్రకటనలో విచారం వ్యక్తం చేశారు. నవంబర్ 25వ తేదీని అంతర్జాతీయంగా మహిళలపై హింస నిరోధక దినోత్సవంగా నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా గుటెర్రెస్ మాట్లాడుతూ.. ప్రతి 11 నిమిషాలకు ఒక మహిళ లేదా అమ్మాయి మీద చనిపోతోందని అన్నారు.ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆడవాళ్ల మీద హింస అనేది ఎన్నో రోజులుగా కొనసాగుతున్న మానవ హక్కుల ఉల్లంఘన అని ఆయన తెలిపారు. ఇంట్లోవాళ్లు లేదా సహజీవనంలో ఉన్నవాళ్లు మహిళలు, అమ్మాయిలను శారీరకంగా, మానసికంగా వేధించడానికి కరోనా ప్యాండెమిక్, ఆర్థిక సంక్షోభం వంటివి కూడా కారణమని గుటెర్రెస్ ప్రస్తావించారు.

ఆన్‌లైన్‌లోనూ మహిళలపై ట్రోలింగ్, స్టాకింగ్ వంటివి పెరిగాయని ఆయన ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ప్రపంచంలో సగం మంది మహిళలు ఈ పరిస్థితి ఎదుర్కొంటున్నారని, దీనివల్ల అమ్మాయిలు, మహిళలు తమ హక్కులు, స్వేచ్ఛ, ఆర్థిక స్వాతంత్రాన్ని కోల్పోతున్నారని గుటెర్రెస్ విచారం వ్యక్తం చేశారు. అందుకని మహిళలు, అమ్మాయిలపై జరుగుతున్న దాడులను అడ్డుకునేందుకు ప్రపంచదేశాలు ఒక కార్యచరణ అమలు చేయాలని గుటెర్రెస్ పిలుపునిచ్చారు. అంతేకాదు మహిళలపై దాడులు, హింస అనేవి ఇక చరిత్ర పుస్తకాల్లో చేరాల్సిన సమయం ఆసన్నమైందని ఐరాస సెక్రెటరీ అన్నారు.

ఇక డెస్క్‌టాప్‌లోనూ వాట్సాప్‌కు తాళం!

న్యూఢిల్లీ: వాట్సాప్‌లో పంపే మెసేజ్‌లు ఎంత రహస్యంగా ఉంటాయో ప్రత్యేకంగా చెప్పక్కర్లేదు. యూజర్ల గోప్యతకు భంగం వాటిల్లకుండా వాట్సాప్ ఎప్పటికప్పుడు సెక్యూరిటీ ఫీచర్లను అప్‌డేట్ చేస్తూ వస్తోంది. తాజాగా, డెస్క్‌టాప్ యూజర్ల కోసం మరో సరికొత్త అప్‌డేట్‌తో వచ్చేస్తోంది. ప్రస్తుతం డెస్క్‌టాప్ యూజర్లు ఒకసారి లాగిన్ అయితే ప్రతిసారీ లాగిన్ అవాల్సిన పని ఉండదు. వెబ్ వాట్సాప్ ఓపెన్ చేయగానే ఆటోమెటిక్‌గా అప్పటికే లాగిన్ అయి ఉన్న వాట్సాప్ డెస్క్‌టాప్‌పై ప్రత్యక్షమవుతుంది. అయితే, ప్రతిసారి లాగిన్ కావాల్సిన అవసరం లేకుండా చాలామంది దానిని అలాగే క్లోజ్ చేసి స్విచ్చను షటడౌన్ చేస్తూ ఉంటారు. దీనివల్ల ఒక్కోసారి అది మూడో వ్యక్తి కంటిలో పడి గోప్యతకు భంగం వాటిల్లే అవకాశం ఉంది. అయితే, ఇకపై అలాంటి బాధ లేకుండా ఇప్పుడు దానిని కూడా లాక్ చేసే ఫీచర్‌ను వాట్సాప్ తీసుకొస్తోంది.

ఇకపై డెస్క్‌టాప్ వెర్షన్‌లో వాట్సాప్ ఓపెన్ చేయాలంటే ప్రతిసారి పాస్‌వర్డ్ ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. దీనివల్ల యూజర్ డెస్క్‌టాప్ అప్లికేషన్‌కు అదనపు రక్షణ లభిస్తుంది. ఒకరి వాట్సాప్ సంభాషణలను మరొకరు చూసే అవకాశం ఉండదు కనుక యూజర్ నిశ్చింతంగా ఉండొచ్చు. వాట్సాప్ ప్రస్తుతం ఈ ఫీచర్‌పై పనిచేస్తోంది. అయితే, ఈ ఫీచర్‌ను అప్డేట్‌గానే తీసుకొస్తున్నట్టు తెలుస్తోంది. యూజర్లు కావాలనుకుంటే తమ వాట్సాప్‌కు పాస్‌వర్డ్ రక్షణ పెట్టుకోవచ్చు. లేదంటే లేదు. న్యూమరిక్, లేదంటే ఫింగర్‌ప్రింట్ సెన్సార్‌తోనూ తమ చాట్‌లను లాక్ చేసుకునేలా ఈ ఫీచర్‌ను తీర్చిదిద్దుతోంది. యూజర్లు కనుక ఒకవేళ తమ వాట్సాప్ పాస్‌వర్డ్‌ను మర్చిపోయినా గాబరా పడాల్సింది ఏమీ లేదు. డెస్క్‌టాప్ నుంచి లాగవుట్ అయి మళ్లీ లాగిన్ అయితే సరిపోతుంది. డివైజ్‌ను క్యూఆర్ కోడతో స్కాన్ చేయడం ద్వారా మళ్లీ డెస్క్‌టాప్‌లోకి లాగిన్ అయి అప్పుడు మళ్లీ పాస్‌వర్డ్‌ను సెట్‌చేసుకోవచ్చు.

పోడు భూముల పోరులో.. ప్రాణాలొదిలిన అటవీశాఖ అధికారి

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాలో పోడు భూముల వివాదం ఓ అధికారి ప్రాణాలు బలిగొంది. అటవీ భూములను కాపాడేందుకు ఎదురొడ్డిన అటవీ రేంజ్ అధికారి శ్రీనివాసరావు విధినిర్వహణలోనే ప్రాణాలు పోగొట్టుకున్నారు.

భద్రాద్రి: భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లలో పోడు భూముల వివాదం ఓ అధికారి ప్రాణాలు బలిగొంది. అటవీ భూములను కాపాడేందుకు ఎదురొడ్డిన అటవీ రేంజ్ అధికారి శ్రీనివాసరావు విధినిర్వహణలోనే ప్రాణాలు పోగొట్టుకున్నారు. పోడుభూముల సాగుదారులు కత్తులు, గొడ్డళ్లతో విచక్షణారహితంగా దాడి చేయడంతో తీవ్రంగా గాయపడిన ఆయన్ను ఖమ్మం ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలిస్తుండగా మార్గ మధ్యలోనే తుదిశ్వాస విడిచారు.

వివరాల్లోకి వెళితే.. చంద్రుగొండ మండలం బెందాలపాడు అటవీ ప్రాంతం ఎర్రబోడు సమీపంలో అటవీశాఖ అధికారులు నాటిన మొక్కలు తొలగించేందుకు మంగళవారం ఉదయం పోడుభూముల సాగుదారులు యత్నించారు. వారిని అడ్డుకోవడానికి వెళ్లిన అధికారులు శ్రీనివాసరావు, రామారావుపై మూకుమ్మడిగా దాడికి యత్నించడంతో బెందాలపాడు అటవీశాఖ సెక్షన్ అధికారి రామారావు అక్కడి నుంచి తప్పించుకున్నారు. మొక్కలు తొలగించవద్దని చెప్పే లోపే అక్కడే ఉన్న శ్రీనివాసరావుపై కత్తులు, గొడ్డళ్లతో ఒక్కసారిగా విరుచుకుపడ్డారు. ఈ దాడిలో శ్రీనివాసరావు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. మెడ భాగంలో బలమైన గాయాలై తీవ్ర రక్తస్రావం కావటంతో వెంటనే ఆయన్ను చంద్రుగొండు ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రానికి తరలించి చికిత్స అందించారు. పరిస్థితి విషమంగా ఉండడంతో అక్కడనుంచి అంబులెన్స్‌లో ఖమ్మం ప్రభుత్వ ఆస్పత్రికి తరలిస్తుండగా మార్గ మధ్యలో తుదిశ్వాస విడిచారు.

అటవీ అధికారులు మనోస్థైర్యం కోల్పవద్దు: ఇంద్రకరణ్‌రెడ్డి

గుత్తికోయల దాడిలో రేంజర్ శ్రీనివాసరావు మరణించడం పట్ల అటవీశాఖ మంత్రి ఇంద్రకరణ్‌రెడ్డి తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. పోడు భూముల సమస్య పరిష్కారం కోసం ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధితో పనిచేస్తుంటే.. విధి నిర్వహణలో ఉన్న అధికారులపై దాడులు చేయడం సరికాదని పేర్కొన్నారు. అటవీ భూముల ఆక్రమణలు సహించేది లేదన్న మంత్రి.. ఆక్రమణదారులపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. అటవీ అధికారులు మనోస్థైర్యం కోల్పవద్దన్న మంత్రి ఇంద్రకరణ్‌రెడ్డి.. ఇలాంటి ఘటనలు భవిష్యత్‌లో చోటు చేసుకోకుండా చూస్తామని తెలిపారు.

సీఎం దిగ్భ్రాంతి.. రూ.50 లక్షలు పరిహారం

గుత్తికోయల దాడిలో ఎఫ్ఆర్‌వో శ్రీనివాసరావు మృతి పట్ల రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. శ్రీనివాసరావు కుటుంబానికి తన ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. దోషులకు కఠిన శిక్షలు పడేలా చూడాలని డీజీపీ మహేందర్ రెడ్డిని ఆదేశించారు. ఎఫ్ఆర్‌వో కుటుంబానికి రూ.50 లక్షలు పరిహారాన్ని సీఎం ప్రకటించారు. శ్రీనివాసరావు కుటుంబానికి పూర్తి వేతనం అందేలా చూడాలని.. కుటుంబసభ్యుల్లో అర్హులకు ప్రభుత్వ ఉద్యోగం ఇవ్వాలని కేసీఆర్ ఆదేశించారు. ప్రభుత్వ లాంఛనాలతో శ్రీనివాసరావు అంత్యక్రియలు నిర్వహించాలని.. అంత్యక్రియల్లో పాల్గొనాలని మంత్రులు పువ్వాడ అజయ్, ఇంద్రకరణ్ రెడ్డిలను సీఎం ఆదేశించారు.

కడుపు ఉబ్బరం సమస్యకు అద్భుతమైన పరిష్కారం - హింగ్వాష్టక చూర్ణం

శుద్ధిచేసిన ఇంగువతోపాటు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగు పరిచే ఇతర ఏడు రకాల దినుసులు దీనిలో ఉండటంవల్ల దీనికి 'హింగ్వాష్టకచూర్ణం' అనే పేరు పెట్టారు.

దీనిని దాదాపు అన్ని మందుల కంపెనీలు ఇదే పేరుతో తయారుచేసి మార్కెట్ చేస్తున్నాయి.

దీనిని ఎవరికివారు స్వయంగా కూడా తయారుచేసుకోవచ్చు.

దీనిలో కలిసివస్తే సాధారణ ద్రవ్యాలే. ఫలితం మాత్రం అసాధారణం.

ముందుగా శొంఠి, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, వాము, సైంధవలవణం, జీలకర్ర, నల్ల జీలకర్ర, ఇంగువ వీటన్నింటినీ సమానభాగాలు తీసుకోవాలి.

శొంఠి, మిరియాలు, పిప్పళ్ళను కొద్దిగా వేయిస్తే మంచిది.

ఇంగువను మందులోకి వాడేటప్పుడు శుద్ధిచేసి మరీ వాడాలి. ఇదేదో కష్టతరంగా ఉంటుందనుకోవద్దు. నెయ్యిలో దోరగా వేయిస్తే చాలు ఇంగువ శుద్ధి అయిపోతుంది.

ఇప్పుడు వీటినన్నింటినీ విడిచిడిగా పొడిచేసి, అన్నింటినీ ఒక దగ్గర చేర్చి బాగా కలిపి గాలి చొరబడని గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి. ఇంతేముంది ఔషధం సిద్ధం.

ఇది సమస్త వాతవ్యాధులన్నూ చక్కగా పనిచేస్తుంది.

మంచి ఆకలిని పుట్టిస్తుంది.

కొంతమందిలో విపరీతంగా గ్యాస్ తయారౌతూ, పైకి కిందకూ కదలకుండా బిగేసి కంగారుపెడుతూ ఉంటుంది. గ్యాస్ విడుదల కాకపోతే గుండెలో సైతం నొప్పి అనిపిస్తుంది. ఈ లక్షణాలున్నప్పుడు హింగ్వాష్టకచూర్ణాన్ని మజ్జిగతోగానీ వేడినీళ్ళతో గాని కలిపి తీసుకోవాలి.

కొన్నిరకాల మందులు ఆకలిని పెంచితే మరికొన్ని అరుగుదలను పెంచుతాయి. చాలా కొద్దిమందులు మాత్రమే ఆకలిని, అరుగుదలను రెంటినీ పెంచుతాయి. అటువంటి వాటిలో హింగ్వాష్టకచూర్ణం ముఖ్యమైనది.

ఆహారం ముందు తీసుకుంటే ఆకలిని, ఆహారం తరువాత తీసుకుంటే అరుగుదలను కలిగిస్తుంది.

హింగ్వాష్టక చూర్ణాన్ని వాడేటప్పుడు అల్లం, తేనె, అరటిపిందెలు, మజ్జిగ, ఆవునెయ్యి, వెలగపండు, దానిమ్మపండు మొదలైనవి వాడుతూ తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారాన్ని తీసుకుంటే ఫలితాలు మరింత మెరుగ్గా ఉంటాయి.

మరో విషయమేమిటంటే ఈ మందునుం వాడే సమయంలో కొవ్వు పదార్థాలను, మాంసాహారాన్ని, కారం, ఉప్పు, పులుపు, దుంపకూరలు, ఆలస్యంగా జీర్ణమయ్యే వేపుడు పదార్థాలను, గ్యాస్ తయారుచేసే పప్పులను వాడకపోవడం మంచిది.

హింగ్వాష్టక చూర్ణం పనితనం మొత్తం దానిలో కలిపే ఇంగువ నాణ్యత మీదనే ఆధారపడివుంటుంది. అసలైన ఇంగువ పేరుతో కల్తీ ఇంగువను అమ్ముతుంటారు, కనుక జాగ్రత్త వహించి మంచిది కొనుక్కోవాలి.

విన్నపం: మీరు చదివిన తర్వాత ఈ విలువైన సమాచారాన్ని మీ మిత్రులకు షేర్ చేయడం మరవకండి. మంచి విషయాన్ని ఎంత ఎక్కువ మందికి షేర్ చేస్తే అంత ఎక్కువ మేలు చేసిన వారు అవుతారు. మీ వంతు బాధ్యతగా ఈ చిన్న సహాయం చేస్తారని ఆశిస్తున్నాము.

సమస్య ఏదైనా ఒకసారి మాతో చర్చించండి. మా వంతు సహాయంగా మీకు విలువైన ఆరోగ్య సలహాలు ఇవ్వబడును. మీరు మీ విలువైన సలహాలని మాకు కామెంట్ రూపంలో ఇవ్వగలరని ఆశిస్తూ.. సమస్య ఉన్నవాళ్లు వాట్సప్ ద్వారా తెలుపగలరని విజ్ఞప్తి.

ముఖ్య విన్నపం: మిత్రుల నుండి ఆర్డర్లు ఎక్కువగా రావడం, అందరికీ ఎప్పటికప్పుడు మేకింగ్ చేసి పంపే ప్రయత్నంలో భాగంగా డెలివరీ కొంచెము ఆలస్యం అవుతున్నది. అదికూడా అందరికీ కాదు. కొంతమందికి మాత్రమే ఆలస్యం అవుతున్నది. ఆలస్యం అయినా కూడా తప్పకుండా డెలివరీ అవుతుంది. గమనించగలరని ప్రార్థన.

మా వాట్సప్ నెంబర్: 9705569901

మా ఫోన్ నెంబర్. : 6304579630

వ్యవసాయ పరిశోధకుడు జగదీష్ చంద్రబోస్ జయంతి (నవంబర్ 23)

మొక్కలకు జీవం ఉంటుందని, అవి రాత్రి 12 గంటలకు నిద్రించటం, ఉదయం 8గంటలకు మేల్కొంటాయని, వాటికీ సంతోషం, దుఃఖం, బాధ తెలుసని, జీవ, నిర్జీవ పదార్థాల చలనాలను పునర్ నిర్వచించిన భారతీయ బహుముఖ మేధావి జగదీష్ చంద్రబోస్ 1858 నవంబర్ 23న అవిభక్త భారతదేశంలో (ఇప్పటి బాంగ్లాదేశ్) మైమన్ సింగ్ పట్టణంలో జన్మించారు. తండ్రి డిప్యూటీ మేజిస్ట్రేట్. భారతీయ సంప్రదాయాలు, సంస్కృతులు మధ్య పెరిగారు. కలకత్తా లోని సెయింట్ జెవియర్ స్కూల్ లో అనంతరం కాలేజ్ లో (1879) డిగ్రీ పొందారు. వైద్య విద్యా కొరకు ఇంగ్లాండ్ వెళ్లారు. అనారోగ్యం కారణాల వల్ల వైద్య విద్య బదులు బీఎస్సీ చదివి కలకత్తా చేరి కలకత్తా ప్రెసిడెన్సీ కళాశాలలో లెక్చరర్ గా చేరారు. తెల్లవారితే సమాన జీతాన్ని కావాలని తనకన్నా సగం జీతాన్ని తీసుకోకుండా 3 సంవత్సరాలు ఉద్యోగం చేశారు. చిన్నప్పటి నుంచి బోస్ కు పట్టుదల మెండు. చివరకు ప్రిన్సిపాల్ సిపారసుతో పూర్తి జీతం పొందారు. 1894-99లో విద్యుదయస్కాంత తరంగాలను

పుట్టించగల పరికరాలను తయారుచేశారు. 1899-1902 మధ్య రేడియో తరంగాలను పట్టుకునే 'కోహెరర్' అనే పరికరాన్ని రూపొందించారు. మొక్కల స్పందనల్ని స్పష్టంగా తెలిపేందుకు తాను రూపొందించిన పరికరాన్ని ఒక్క మొక్కకు అనుసంధానం చేసి ప్రతి స్పందనలను తెర మీద ప్రతిబింబం కదలికలను స్పష్టంగా చూసారు. విష ప్రయోగం జరిగిన మొక్కల ప్రతి స్పందనల మార్పులను గమనించిన ఇంగ్లాండ్ లోని రాయల్ సొసైటీ భవనం కరతాళ ధ్వనులతో మారు మ్రోగింది. మొక్కలపై చేసిన ఆయన చేసిన ఆయన పరిశోధనలకు గాను 1920.లో రాయల్ సొసైటీ లో సభ్యుడిగా ఎంపికయ్యారు. మొక్కల ప్రతిస్పందనలకు స్పందించి ఆయన తయారుచేసిన 'కేస్కొ గ్రాఫ్' అత్యద్భుతమైంది. ఈ పరికరం మొక్కల ఎదుగుదలకు కొలుస్తుంది. భారతీయులు విదేశీయుల్ని అనుకరించకుండా స్వంత ఆలోచనలతో పరిశోధనలు సాగించాలని ఉద్బోధ చేశారు. మార్కోనీ కంటే ముందే వైర్ లెస్ టెలిగ్రాఫ్ ను ఆవిష్కరించిన శాస్త్రజ్ఞుడు చంద్రబోస్. ఈ ప్రయోగంపై పేటెంట్ చేయకపోవడం వల్ల ఆకీర్తి బోస్ కు దక్కలేదు. అయితేనేం...శాస్త్రరంగం బోస్ ను ఎప్పటికీ గుర్తించుకుంటుంది.

డా.జె.వి.ప్రమోద్ కుమార్
పైడిమెట్ట 9490833108.

విశాఖ సమాచారమ్
బుధవారం 23-11-2022

ఋణానుబంధము

తెలిసి తెలియక చేసే తప్పులు కూడా బంధాలు అవుతాయి.

ఇతరులతో పూర్వజన్మలో మనకు గల ఋణాను బంధాలు తీర్చుకోవడానికే ఈ జన్మలో భార్యగా, భర్తగా, సంతానంగా, తల్లిదండ్రులుగా, మిత్రులుగా, నౌకర్లుగా, అవులు, గేదెలు, కుక్కలు ఇలా ఏదో ఒక రకమైన సంబంధంతో మనకి తారస పడుతుంటారు.

ఆ ఇచ్చి పుచ్చుకునే ఋణాలు తీరగానే దూర మవడమో, మరణించడమో జరుగుతుంది.

ఈ విషయాన్ని మనం చక్కగా అర్థం చేసుకో గలిగితే మన జీవిత కాలంలో మనకి ఏర్పడే సంబంధాల మీద మోజు కలుగదు. ఇతర జీవులతో మన ఋణాలు ఎలా ఉంటాయి అంటే మనం పూర్వ జన్మలో ఒకరి నుంచి ఉచితంగా ధనం కానీ, వస్తువులు కానీ తీసుకున్నా, లేదా ఉచితంగా సేవ చేయించుకున్నా ఆ ఋణం తీర్చుకోవడానికి ,ఈ జన్మలో మన సంపాదనతో పోషించబడే భార్యగా, సంతానంగా, మనతో సేవ చేయించుకునే వారి గాను తారసపడతారు.

ద్వేషం కూడా బంధమే పూర్వజన్మలో మన మీద గల పగ తీర్చుకోవడానికి మనల్ని హింసించే యజమానిగా లేదా సంతానంగా ఈ జన్మలో మనకి వారు తారసపడవచ్చు.

మనం చేసిన అపకారానికి ప్రతీకారం తీర్చుకోవడానికి ఈ జన్మలో శత్రువులుగానో, దాయాదులుగానో, ఏదో ఒక రకంగా మనకు అపకారం చేసే వారిగా ఎదురవుతారు.

మనం చేసిన ఉపకారానికి బదులుగా ఉపకారం చేయడానికి ఈ జన్మలో మిత్రులు గానో, సహాయకులు గానో ఎదురవుతారు.

ఉదాహరణకు ఒక జరిగిన కథ..

కొల్లూరు లోని మూకాంబికా తల్లి ఆలయం దగ్గర అడుక్కునే ఒక కుంటి బిచ్చగాడు ఉదయం ఆరు నుంచి రాత్రి పది గంటల దాకా గుడి పక్కన బిచ్చం అడుక్కుంటూ ఉండేవాడు.

ఆ వృత్తిలో నెలకి పదివేలకు పైనే సంపాదించేవాడు. కానీ తను శౌకర్య వంతమైన జీవితం గడిపితే బిచ్చం వేయరని సాధారణ జీవితం గడుపుతూ,రోడ్డు పక్కన. ఎవరి పంచ లోనూ పడుకుంటూ, మూకాంబికా తల్లి ఆలయం లో పెట్టే ఉచిత భోజనాన్ని తింటూ చిరిగిన దుస్తులు ధరిస్తూ ఉండేవాడు.

తన సంపాదనతో ఇద్దరి కొడుకులను ఎం.బీ.బీ.ఎస్ చదివిస్తున్నాడు. ఒకసారి మూకాంబికా తల్లి దర్శనానికి వచ్చిన ఒక మహానుభావుడు ఆ బిచ్చగాడిని చూసి ఇలా చెప్పాడు.

పూర్వజన్మలో ఇతను ఇద్దరు వ్యక్తుల దగ్గర డబ్బులు తీసుకుని, వాళ్లు చాలా బాధలో ఉన్నప్పుడు ఇతను, ఇవ్వగలిగే స్థితిలో ఉండి కూడా ఇవ్వలేదు.

అందుకే ఈ జన్మలో తాను కష్టపడి సంపాదిస్తూవున్నా, తాను బాధలు పడుతూ, వాళ్లను చదివిస్తూ వాళ్ల రుణాన్ని తీర్చుకుంటున్నాడు అని.. అంతే కాక మనకు తెలిసి తెలియక చేస్తున్న చిన్న చిన్న తప్పులు కూడా.. మనకు బంధాలు అవుతాయని నిరూపించే ఒక కథ...

ఒకసారి మహర్షి బస చేసిన అతిథిగృహం బయట ఉన్న చెత్తకుండీలో తిని పారేసిన విస్తరాకులు కోసం అనాథ బాలలు ఏధి కుక్కలతో పాటూడుతున్నారు.

అది చూసిన కొందరు భక్తులు బాధగా స్వామిని అడిగారు, స్వామి ఈ దారుణ పరిస్థితికి కారణం ఏమిటి అని. ఈ పిల్లలంతా వారి గత జన్మలో

ఆహార పదార్థాలను అధికంగా దుర్వినియోగం చేశారు. అందుకని వారు ఈ జన్మలో ఆహారం కోసం పరితపిస్తున్నారు, అని స్వామి జవాబు చెప్పారు.

నీటిని దుర్వినియోగం చేస్తే ఎడారిలో పుడతారు. ఏ వనరులను దుర్వినియోగం చేసినా.. దాని ఫలితాన్ని తప్పక అనుభవించాల్సి ఉంటుంది అన్నారు మహర్షి...

ఒకమారు శ్రీ విద్యా ప్రకాశానందగిరి స్వామి వారు బందరుకి వెళ్తూ గురువైన శ్రీ మలయాళ స్వామి వారి అనుమతి తీసుకుని వెళుతూ ఉండే.. ఆయన వెనక్కి పిలిచి నీ చేతి సంచి ఏది అని అడుగుతే, పక్కనున్న మిత్రుడి చేతిలో ఉంది అని చెబుతారు.

అప్పుడు మలయాళ స్వామి వారు నువ్వు మోయగలిగి ఉండి, ఈ జన్మలో నీ మిత్రుడు చేత సంచిని మోయిస్తె వచ్చే జన్మలో నువ్వు అతని బియ్యం బస్తాను మోయాల్సి ఉంటుంది అన్నారు.

ఇలాంటివి మనము తెలిసి తెలియక చాలా చేస్తూ ఉంటాం. మనం ఇతరుల నుంచి మొహమాటం చేతనో, మర్యాదకో, కృతజ్ఞత గానో, గౌరవంతోనో లేదా మరే ఇతర కారణాల ద్వారానో ఉచితంగా స్వీకరించిన వస్తు కర్మ బంధాలయి. జనన మరణ చక్రంలో మనల్ని బంధిస్తాయి. కొత్త వాళ్ల నుంచి పెన్ను లాంటి వస్తువులను తీసుకోవడం, మన పెట్టె లాంటివి మాయించడం, పక్క వాళ్ళు షాప్‌కి వెళ్తుంటే నాకు ఫలానాది తీసుకురా అని చెప్పడం, ఇలాంటివి అనేక సందర్భాల్లో ఇతరుల సేవలను ఉచితంగా తీసుకుంటాం అవి కర్మ బంధాలవుతాయి అని తెలియక మన జీవితకాలంలో చేసే ఇలాంటివి వేలకొద్దీ కర్మబంధాలో చిక్కుకుపోతుంటాము.

అరడుగుల తాచుపాము విషం ఎంత ప్రమాదకరమో, అలాగే అంగుళం తాచుపాము విషం కూడా అంతే ప్రమాదకరం. అలాగే కర్మ ఎంత పెద్దదైనా, చిన్నదైనా దాని ఫలితం దానికి ఉండి తీరుతుంది తప్ప మాయం కాదు.

కార్మిక సంక్షేమంపై కృషి చేసిన ఘనత ఇంటక్దే

యూనియన్ జాతీయ కార్యదర్శి మంత్రి రాజశేఖర్

గాజువాక, (విశాఖ సమాచారమ్): నీతి, నిజాయితీతో కార్మిక సంక్షేమం కోరకు ఎనలేని కృషి చేసిన ఘనత ఇంటక్కే దక్కుతుందని ఇంటక్ జాతీయ కార్యదర్శి మంత్రి రాజశేఖర్ అన్నారు. ఇంటక్ సభ్యత్వ కార్యక్రమాన్ని సోమవారం స్టీల్ ప్లాంట్ సెంట్రల్ స్టోర్స్ జంక్షన్లో ప్రారం భించారు. ఈ సందర్భం గా ఆయన మాట్లాడుతూ విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ పైన కార్మిక సంఘంగా ఉంటూ కార్మిక సంక్షేమంపై రాజీలేని పోరాటాలు చేస్తున్నామని, గుర్తింపులో ఉన్న, లేకపోయిన కార్మికులు ఇంటక్ అండగా ఉంటుంద న్నారు. ప్రస్తుతం కార్మిక వర్గం పలు సమస్యలతో ఇబ్బందులు పడుతుందని, సమస్యలు పరిష్కరించేందుకు యాజమాన్యం ముందుకు రావాలన్నారు. ముఖ్యంగా ప్రైవేటీకరణ వ్యతిరేక పోరాటంలో ప్రతి కార్మికుడు భాగస్వామ్యం కావాలని ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమంలో ఇంటక్ అధ్యక్షుడు నీరుకొండ రామచంద్ర రావు, నాయకులు కారు రమణ, ఎస్వి.నాయుడు, ఆకుల నూకరాజు, కొవిరి అవతారాం, బీఎన్.రాజు, గొండేశి ప్రభాకర్రెడ్డి, డి.సాహూ, బీఎంకె. నాయక్, కోరి బిల్లి అప్పారావు, ఉరుకూటి యల్లాజిరావు, రామగోపి, ఎంఎస్ఆర్.ప్రసాద్, కోరాడ వెంకటరావు, ఆర్.జగదీష్ కుమార్, వి. కుమార్, రవి, త్రిమూర్తులు, మధు సూధన్ రావు, గోపాల్, జి. వెంకటరావు, గంగవరం గోపి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జన జాతీయ గౌరవ దినం సందర్భంగా 24న అభినందన సభ

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): జన జాతీయ గౌరవ దినం సందర్భంగా విశాఖపట్నంలో ఈనెల 19 నుండి 21 వరకు జరిగిన రాష్ట్రస్థాయి గిరిజన క్రీడా మరియు సాంస్కృతిక ఉత్సవాలలో పార్వతీపురం ఐటిడిఏ కి చెందిన క్రీడా కారులు మరియు కళాకారులు వివిధ క్రీడాంశాలలో వాలీబాల్ షటిల్ బ్యాడ్మింటన్ రనర్స్ గా ఎథలిటిక్స్ విభాగంలో బి చాందిని లంక జోడు పాఠశాలకు చెందిన బాలిక వ్యక్తిగత ఛాంపినగా సాధించింది సాంస్కృతిక విభాగం నుండి పెద్ద కేజిల మరియు కోసింగభద్ర చెందిన బాలురు బహుమతులు సాధించారు వీరికి ప్రాజెక్టు అధికారి గౌరవనీయులు శ్రీ విష్ణు చరణ్ చేతుల మీదుగా ఈనెల 24న అనగా లక్ష్మివారం ఉదయం తొమ్మిది గంటల 30 నిమిషాలకు అభినందన సభ ఏర్పాటు చేయనున్నారు అందుకు తగిన ఏర్పాట్లు చేయమని గిరిజన సంక్షేమ ఉపసంచాలకులు బి సూర్యనారాయణ వారిని మరియు జిల్లా స్పోర్ట్స్ కోఆర్డినేటర్ వాసుదేవరావు నాయుడు ను ఆదేశించడం జరిగింది రాష్ట్ర స్థాయి క్రీడా పోటీల్లో విజేతలుగా నిలిచి నందుకు క్రీడాకారులకు అభినందనలు తెలియజేశారు.

కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి పర్యటనకు నిరసన

పరవాడ, (విశాఖ సమాచారమ్): సీఐటీయూ పరవాడ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో మంగళవారం పరవాడ సినిమా హాల్ జంక్షన్ వద్ద కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి ఎస్టీపీసీ పర్యటనకు నిరసనగా ఆందోళన నిర్వహించారు.

ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలను కేంద్రం అమ్మేస్తూ రాష్ట్రానికి ద్రోహం చేసిన బీజేపీ ప్రభుత్వ పెద్దలు ఏమి మొహం పెట్టుకుని విశాఖలో పర్యటన చేస్తున్నారని సీఐటీయూ నాయకులు దుయ్యబట్టారు. ప్రత్యేక హోదా ఇవ్వకుండా రాష్ట్రాన్ని భ్రష్టు పట్టించిన బీజేపీ కి రాష్ట్రంలో అడుగు పెట్టే నైతిక హక్కు లేదని అన్నారు. రాష్ట్ర వైసీపీ నేతలు కూడా బీజేపీ ప్రభుత్వం ముందు దాసోహం అయ్యారని అన్నారు. కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి పర్యటన నేపథ్యంలో సీఐటీయూ నాయకులను అక్రమ అరెస్ట్ లు, గృహ నిర్బంధం చేయడం దుర్మార్గమని అన్నారు. ఈ నిరసన కార్యక్రమంలో సీఐటీయూ జిల్లా నాయకులు వి వి శ్రీనివాసరావు, ఐద్వా జిల్లా అధ్యక్షులు పి. మాణిక్యం, కె.నాయుడు,గోరుపోటి శ్రీను, అట్టిబాబు, బండారు శ్రీను తదితరులు పాల్గొన్నారు.

26 నుంచి జరిగే భవన నిర్మాణ కార్మికుల మహాసభలు జయప్రదం చేయండి

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): అఖిల భారత సమాఖ్య భవన నిర్మాణ కార్మికుల సంఘం (ఏఐసీటీయూ) జాతీయ మహాసభలు ఈ నెల 26 నుంచి 28వ తేదీ వరకు రాజమహేంద్ర వరంలో జరగనున్నాయనిసంఘం అనకాపల్లి జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి కోన. లక్ష్మణ తెలిపారు. మంగళవారం మండలంలోని మామిడి పాలెం మోద మాంబ అలయం వద్ద సంబంధించిన వాల్ పోస్టర్స్ ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా కోన లక్ష్మణ,మాట్లాడుతూ 26న మధ్యాహ్నం రెండు గంటలకు రాజమండ్రిలోని మున్సిపల్ స్టేడియం నుంచి కార్మికుల ర్యాలీ బయలుదేరి, కంబాల చెరువు సెంటర్ వరకుర్యాలీ కొనసాగించి మూడు గంటలకు బహిరంగ సభ జరిగితుందని అన్నారు.

రూ.3 వేలకు అందుబాటులో ఉండే ఇసుకను రూ.30వేలకు అమ్ముతున్నారని ఆరోపించారు. ఇసుక పాలసీని రద్దు చేసి రాష్ట్ర ప్రజ లకు ఇసుక అందుబాటులో ఉండేలా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. భవన నిర్మాణ కార్మికుల సంక్షేమాన్ని ప్రభుత్వాలు పట్టించుకోవడం లేదని, సంక్షేమ బోర్డులో నిధుల న్ని యితరపథకాలకు మళ్లిస్తూ కార్మికులకు కు తీవ్ర అన్యాయం చేస్తుందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంఘం అధ్యక్షులుపీలా వెంకటరావు, కార్యదర్శి పీలా. రాము, కోశాధికారి చెల్ల బోయిన. అప్పలనాయుడు,అళ్ళ. అప్పారావు,సిరిగి శెట్టి. రాజు, బీ. మహాలక్ష్మి నాయుడు,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

28,29 తేదీలలో అగ్రిగోల్డ్ కంపెనీ బాధితులు 30 గంటల నిరాహార దీక్షలు

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): ఈ నెల 28, 29వ తేదీలలో అన్ని జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయాల వద్ద 30 గంటల నిరాహార దీక్షలు జిల్లా కలెక్టర్లకు వినతిపత్రం కార్యక్రమాలను జయప్రదం చేయాలని సంఘం అధ్యక్షకార్యదర్శి లు కరణంమాణిక్యాల రావు, కార్యదర్శిమొల్లేటిగోపాల్ రమణ మాట్లాడుతూ అగ్రిగోల్డ్ కంపెనీ మోసానికి బలైన లక్షలాది మంది జీవితాలు తలక్రిందులయ్యాయి.వేలాదిమంది సొంత ఊర్లను విడిచి వెళ్లారు. ఇంకా అనేకమంది జీవచ్ఛవాలుగా బ్రతుకుతున్నారు. బాధితులుగా గత ఏడున్నర సంవత్సరాలుగా అలుపెరగని పోరాటాలను సాగిస్తున్నప్పటికీ ప్రభుత్వాలు ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టక బాధితుల సమస్యలను పూర్తిగా పరిష్కరించకుండా కాలం వెల్లబుచ్చుతున్నాయి. నేటి ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డి ఎన్నికల ముందు ప్రతి నియోజకవర్గంలో పాదయాత్ర చేసిన సందర్భంగా ప్రభుత్వం అధికారంలోనికి వచ్చిన వారం రోజులలో 20 వేల లోపు బాధితులకు, అరు నెలల లోపు మొత్తం బాధితులందరికీ పూర్తి న్యాయం చేస్తానని మాట ఇచ్చారు. గెలిచిన తర్వాత నేటికి 42 నెలలు గడిచిన కనీసం 20 వేల లోపు బాధితులకు కూడా పూర్తి న్యాయం జరపలేదు. అపైన డబ్బు కట్టిన స్థలాలు, పొలాలు కొన్న బాధితుల గురించి ఆలోచన లేదు. అగ్రిగోల్డ్ పరివార్ లో డబ్బు కట్టిన వారు ఊసే ఎత్తడం లేదు. అగ్రిగోల్డ్ బాధితుల సమస్యలను పరిష్కరించడానికి గాను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం 2021 ఆగస్టు 29వ తేదీన వేసిన ఉన్నతాధికారులతో కూడిన కమిటీని ఒక్కసారి కూడా సమావేశపరిచి బాధితుల సమస్యలను వినటానికి ప్రయత్నించకపోవడం ప్రభుత్వ బాధ్యతారాహిత్యానికి నిదర్శనమని అన్నారు.

ఈ సమావేశం లో నాయకులు జెర్రిపోతుల దుర్గారావు, పోలమరశెట్టి. శేషు, సూరిబాబు, రామ అప్పారావు, మురళి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కిక్ బాక్సింగ్ విజేతలకు కంచర్ల బహుమతులు అందజేత

అరిలోవ, (విశాఖ సమాచారమ్): జీవీఎంసీ 13 వ వార్డు హెల్త్ సిటీ సమీపంలో గల గ్రౌండ్స్‌లో జరిగిన డ్రాగన్ మాస్టర్స్ మార్షల్ ఆర్ట్స్ అకాడమీ ఆధ్వర్యంలో విశాఖ జిల్లా కిక్ బాక్సింగ్ ఛాంపియన్షిప్ పోటీలు ముగిశాయి గత రెండు రోజులుగా నిర్వహిస్తున్న ఈ కార్యక్రమంలో పోటీల్లో జిల్లా నలుమూల నుండి పోటీదారులు పాల్గొన్నారు. ఎస్ఎస్-ఎల్ఎస్ క్రియేషన్స్ ఆర్థిక సహాయాన్ని అందజేశారు. ఉపకార్ సేవా సంస్థల అధినేత కంచర్ల అచ్యుతరావు,సినీ హీరో కంచర్ల ఉపేంద్ర ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని విజేతలకు బహుమతులు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ క్రీడలు ద్వారా శారీరక ఉల్లాసమే కాకుండా సమాజంలో వ్యక్తిగతంగా ఎదుగుదలకు మానసిక ఉల్లాసానికి ,సమాజంలో ఐక్యతను చాటి చెప్పేందుకు క్రీడలు ఉపయోగపడతయని తమ సంస్థ ద్వారా ఇలాంటి కార్యక్రమాలకు పూర్తి సహాయ సహకారాలు అందిస్తున్నామని అందులో భాగంగానే కిక్ బాక్సింగ్ పోటీలకు సంపూర్ణ సహాయ సహకారాలు అందించామని ఈ క్రీడలు నిర్వహించిన నిర్వాహకులకు అభినందించి విజేతలకు శు భాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ పోటీలను తిలకించేందుకు పలు ప్రాంతాల ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

భక్తిశ్రద్ధలతో శివాలయంలో పూజలు

అరిలోవ, (విశాఖ సమాచారమ్): జీవీఎంసీ 13వ వార్డు కార్తిక మాసం నాలుగవ సోమవారం సందర్భంగా శివాజీ నగర్-2 వద్ద ఉన్న శివాలయంలో అన్నాభిషేకం కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వార్డ్ కార్పొరేటర్ కెల్లా సునీత సత్యనారాయణ దంపతులు, ఉపకార సేవా సంస్థ అధినేత కంచర్ల అచ్యుతరావు దంపతులు అన్నాభిషేకం నిర్వహించి పూజా కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. సుమారు 2000 మంది అన్న ప్రసాదాలను స్వీకరించారు ఆలయ కమిటీ గౌరవ అధ్యక్షులు పిల్లి వీర్రాజు సంఘ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉచిత వైద్య శిబిరాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి: అక్కరమాని

అరిలోవ, (విశాఖ సమాచారమ్): జీవీఎంసీ 10 వ వార్డులో గల కొండవాలు ప్రాంతంలో సిద్ధార్థ యూత్ అధ్యక్షులు ఆధ్వర్యంలో జి జే ఆసుపత్రి సారధ్యంలో ఉచిత వైద్య శిబిరం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా విశాఖ తూర్పు నియోజకవర్గం సమన్వయకర్త, వి.ఎం.ఆర్. డి.ఏ వైర్ పర్సన్ అక్క రమా ని విజయనిర్మల ప్రారంభించారు. ఈ శిబిరంలో ఉచిత షుగర్ టెస్ట్, బిపి చెక్ చేసి ఉచితంగా మందులు పంపిణీ చేశారు. శిబారు గ్రామాల నుంచి రోగులు పరీక్షలు చేయించుకున్నారు. ఇటువంటి మంచి కార్యక్రమం నిర్వహించిన ఒమ్మి శ్రీను ను విజయనిర్మల, పలువురు స్థానిక నాయకులు అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇంచార్జ్ మాజీ కార్పొరేటర్ జగ్గు పిల్ల అప్పలరాజు, సిద్ధార్థ యూత్ అధ్యక్షులు, వైఎస్సార్సీపీ సీనియర్ నాయకులు ఒమ్మి శ్రీను , చింతల శ్రీను, ఒమ్మి పోలరాజు, రాంబాబు, లక్ష్మణరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ముత్యాలమ్మ పాలెం పంచాయితీలో తాగునీటి కష్టాలు తీర్చిన ఎమ్మెల్యే అదీప్ రాజు

పరవాడ, (విశాఖ సమాచారమ్): పరవాడ మండలం ముత్యాల మ్మపాలెం గ్రామ పంచాయతీ పరిధిలో సమ్మంగిపాలెం , జాలారిపేట గ్రామాలలో గత పంచాయతీ పాలక వర్గం చేత కానితనం వలన త్రీవ గ్రాసనీటి ఇబ్బందులు ఉన్నం దున నాయుడుపాలెం గ్రామ సర్పంచ్ కూంద్రపు వరలక్ష్మి, సీతామయ్య సహకారముతో ముత్యాలమ్మపాలెం గ్రామ సర్పంచ్ చింతకాయల సూజాత ముత్యాలు ప్రభుత్వ అధికారులతో సమన్వయం చేసుకుంటూ నిరంతరం కృషి చేస్తూ నిధులు మంజూరు చేయించినందుకు శాసనసభ్యులు అన్నం రెడ్డి అదీప్ రాజ్, మరియు పరవాడ మండల పరిషత్ అధ్యక్షులు , పైల, పద్మలక్ష్మి శ్రీనివాస్ రావు జడ్పిటిసి సభ్యులు పిఎస్ రాజుకు చింతకాయల ముత్యాలు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

నిర్మాత అశ్వినీదత్ కౌలు పరిహారం ఇవ్వాల్సిందే

నిర్మాత అశ్వినీదత్ కౌలు పరిహారం ఇవ్వాల్సిందేనని ఏపీ హైకోర్టు తేల్చిచెప్పింది. సాంకేతిక కారణాలతో జాప్యం చేయడం కుదరదని జగన్ ప్రభుత్వానికి స్పష్టం చేసింది. కౌలు చెల్లించాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వానిదేనని కుండబద్దలు కొట్టింది.గత టీడీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో గన్నవరం విమానాశ్రయం విస్తరణకు రైతుల నుంచి భూమిని సేకరించారు. గన్నవరం విమానాశ్రయాన్ని అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంగా తీర్చిదిద్దడానికి 700 ఎకరాల భూములు అవసరమంటూ టీడీపీ ప్రభుత్వం ఆ భూములను సేకరించి ఎయిర్పోర్ట్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా (ఏఏఐ)కి అప్పగించింది. అయితే మొదట్లో భూములు ఇవ్వడానికి విమానాశ్రయం చుట్టుపక్కల రైతులు తిరస్కరించారు. ఈ నేపథ్యంలో అమరావతి రాజధాని రైతులకు ఇచ్చినట్టే పరిహారంతోపాటు ఏటా కౌలు కూడా చెల్లిస్తామని చంద్రబాబు ప్రభుత్వం హామీ ఇచ్చింది. దీంతో రైతులు భూములిచ్చారు.ఈ క్రమంలో అగ్ర నిర్మాత వైజయంతీ మూవీస్ అధినేత చలసాని అశ్వినీదత్ కూడా తనకున్న 39 ఎకరాలను గన్నవరం విమానాశ్రయానికి ఇచ్చారు. అయితే జగన్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక విమానశ్రయానికి భూములిచ్చిన రైతులకు కౌలు చెల్లించడం నిలిపివేసింది. ఈ నేపథ్యంలో అశ్వినీదత్ తమకు కౌలు చెల్లించాలని హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. నవంబర్ 21 జరిగిన విచారణలో హైకోర్టు కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. విమానాశ్రయానికి భూములిచ్చిన రైతులకు కౌలు ఎందుకు చెల్లించడం లేదని నిలదీసింది. సాంకేతిక కారణాలు చెప్పి ఆలస్యం చేయడానికి వీల్లేదని స్పష్టం చేసింది. ప్రభుత్వాల ఇలాంటి వైఖరితోనే ప్రజలు ఇబ్బంది పడుతున్నారని మండిపడింది. విమానాశ్రయం విస్తరణ కోసం భూములు ఇచ్చిన వారికి ఎప్పటిలాగా కౌలు చెల్లిస్తారో చెప్పాలని రెవెన్యూ శాఖను హైకోర్టు ప్రశ్నించింది.రెవిన్యూ శాఖ సమాధానం సంతృప్తిగా లేకపోతే తగిన ఆదేశాలు ఇస్తామని హైకోర్టు వ్యాఖ్యానించింది. ఈ మేరకు ఈ కేసును విచారించిన హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ మానవేంద్రనాథ్ రాయ్ ధర్మాసనం భూ యజమానికి కౌలు చెల్లించాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వానిదేనని స్పష్టం చేసింది.ఈ నేపథ్యంలో నవంబర్ 22న మంగళవారం కూడా హైకోర్టు ఈ కేసును విచారించనుంది. రెవెన్యూ శాఖ చెప్పే సమాధానంగా ఆధారంగా కోర్టు తదుపరి చర్యలకు ఆదేశాలు ఇచ్చే వీలుంది.

అనపర్తి శాసనసభ్యులకి బిక్కవోలు షష్టి వేడుకలకు ఆహ్వానం

బిక్కవోలు, (విశాఖ సమాచారమ్): బిక్కవోలు మండలం బిక్కవోలు గ్రామంలో వేంచేసి ఉన్న శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామి వారి షష్టి ఉత్సవాలు ఈ నెల 28 నుండి వచ్చే నెల 6 వరకు అంగరంగ వైభవంగా జరగనున్న సంగతి పాఠకులకు విదితమే. కాగా సదరు సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామి వారి షష్టి ఉత్సవాలకై అనపర్తి శాసనసభ్యులు డాక్టర్ సత్తి సూర్యనారాయణ రెడ్డిని ఏఎంసీ చైర్మన్ జంగా వీర వెంకట సుబ్బారెడ్డి, బిక్కవోలు మండల వైయస్సార్సీపి కన్వీనర్ పోతుల ప్రసాద్ రెడ్డి మంగళవారం కలిసి సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర షష్టి ఆహ్వాన పత్రికను అందజేశారు. వారం రోజుల పాటు జరగనున్న ఈ షష్టి వేడుకలకు తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచి భారీ సంఖ్యలో భక్తులు హాజరుకానున్నారు.

ఎదుగుతున్న వ్యక్తిని ఎగతాళి చేసే కుట్రలు జరుగుతూనే ఉంటాయి పురోగతిని పతనం చేసే కుతంత్రాలు రగులుతూనే ఉంటాయి !

మనో ధైర్యాన్ని దెబ్బతీస్తే ప్రత్యర్థి కుప్పకూలిపోతాడని దుర్భాషల తూటాల్ని సంధిస్తూనే ఉంటారు గేలిచేసి అవమానిస్తే పాటిదారు వెనుదిరిగిపోతాడని విద్వేషాల బాణాల్ని ప్రయోగిస్తూనే ఉంటారు !

అయినప్పటికీ ..... ఆత్మవిశ్వాసపు జ్యోతిని ఆరనీకు సుమా ! సూర్యుడవై రగులుతూనే ఉండాలి

ఎదుగుతున్న నిన్ను ఎగతాళి చేస్తే జవాబు విజయంతోనే చెప్పాలి ! పురోగతిని అడ్డుకునే కుతంత్రాలు చేస్తే సమాధానం విజయంతోనే చెప్పాలి ! దుర్భాషల తూటాల్ని ,విద్వేషపు బాణాల్ని విజేతవై ఎదుర్కొని విరోధుల నోరు మూయించాలి !

గెలుపు అంటే .....

వైరి వర్గం ఎత్తులిస్తే గుండె నిబ్బరంతో చిత్తుచేయడమే ! శిఖరమంత ఎత్తు ఎదిగి శత్రు శిరస్సులు నీ ముందు మోకారిల్లేటట్లు చేయడమే !

పి. లక్ష్మణ్ రావ్, అసిస్టెంట్ రిజిస్ట్రార్ (సహకార శాఖ) విజయనగరం 9441215989 91 80561 82249: కాదంబరి. 8056182249

ప్రియ , ఎమి నీ ముఖారవిందం,

ఎన్నో భావాలను వెలువరచు, ఆ కనుదోయలు, చిరుమందహాసంతో విచ్చుకొను, ఆ పెదవులు నా హృదయతంత్రులు మీటుచు, నీ మాటలు నాలో మధుర భావనలను రేపి, నా మదిని కలవరింప జేయు చున్నవి, నీ దరహాసం నన్ను నదిలో పయనించు నావవలె ఆటలాడు కొనుచున్నది. ఇక మధురమైన పలుకులు వెలువరిస్తున్న నీ పెదవుల కదలికలు , నా మేనును ఊయల ఊగించుచున్నది, హుందాగా మెల్లిమెల్లిగా అడుగులేస్తూ నిష్కమిస్తున్న నీలోనా సర్వస్వం విలీనం అయిపోయే ప్రియతమా!

కాదంబరి. +91 78425 14018:

అ ..చూడకు అలా చూడకు

అ..చూస్తే ఏమవుతుందో అ...మదిలో పుడుతుంది కలవరం అ...అంటే అ....కలవరమాయే మదిలో నామదిలో అనే పాట విన్నావా అదే అదే అ... కనులు కనులు కలిసాయంటే కొంటు పుడుతుంది. వయసు పరుగులు తీస్తుంది.

అ.... పరుగులు తీస్తే

అ...మనసుకు పగ్గం వేయాలి

అ...ఓకి ఇంతేనా సీనేదో చేస్తావనుకున్నా

అ... ఏదో చెప్పాలని ఏదో చేయాలని ...

అ... అందమైన ఈ బృందావనాన అంతేనా

అ ....ఈ బృందావనం లో నిను అల్లుకు పోవాలనే ఆరాటం

అం అ ... అల్లుకు పోదామా అందమైన నీలి నీలి మేఘాలలో విహరిద్దామా ఆకాశ వీధిలో విహరించి చందమామను సు పలకరిద్దామా "చూడకు "

పాట ..డాక్టర్. వై ఎస్ మూర్తి : 91 93982 54545:

అర్జంట్‌గా రేదనన్.. కొన్ని పదచిత్రాలు:

1. కొండలపై జలపాతం... శిలలు కరిగి కన్నీరవుతూ... అడవులను యురేనియం ఉరి తీస్తుంటే ...

2. తల్లడిల్లే తల్లివేరు పేగు... ఆకుపచ్చని ప్రేమను అవినీతి తెగ నరికేస్తుంటే ...

3. పారే సెలయేరులు పాడే పాలపిట్టలు, ఆడే నెమళ్ళు అల్లుకునే పూలతీగెలు, జంతుజాలం పుట్టినిల్లు పరిమళాల పారిలల్లు, విధ్వంసం చేస్తూ జనారణ్యం.

4. అడవంటే జీవవైవిధ్యం... ప్రకృతి సమతుల్యం, దొంగ దెబ్బ తీస్తూ స్వార్థ రాజకీయం.

5. ఆకుపచ్చని జీవనదిలో, ఆటాడే అల్లరి అలల్లా ... ముసినితేలే పిట్టల్లా.... నా హృదయం ఊడూలాడుతూ

6. అడవి, రంగురంగుల వర్షాల, అందాల కన్వాస్ , ఈ లాండ్ స్కేప్, ప్రకృతి చిత్రకారుడెవరో...?!

7. చెట్టు చాటు బాణాల్లా, అధికారం... స్మగ్లర్లు, అమాయక అడవిబిడ్డలు, చెంచులు గిరిజనులను, వేటాడే అరణ్యాన్యాయం.

8. అడవితల్లి సిగలో అగ్నిపూలచెట్లు రుధిరవర్షాలతో... ప్రతి చెట్టు ఒక మరణరంగి ఒక అమ్మల పాది అడవి బుజాపై వేలాడే తుపాకీ ఎన్ కౌంటర్లను ఎండగడుతూ.

9. అడవి చెట్లకు వేలాడే శవాలు, అక్రమాలు అన్యాయాలపై , ధిక్కార స్వరాలై నినదిస్తూ. .. పాడు భూముల పాలికేక .

10. న్యాయానికి అన్యాయానికీ, అక్షరానికీ అధికారానికీ, ఆయుధానికీ ఆకుపచ్చదనానికీ, శాంతికి అశాంతికి, నడుమ అలుపెరగని యుద్ధం.

11. అరణ్యదహనంలో, తగలబడుతున్న, ఆకుపచ్చని మానవత్వం, భూగోళం భవితవ్యానికి, భస్మాసుర హస్తమై ...

12. పర్యావరణం పై పేలే లాండ్ మైన్లు, ప్రకృతి అందాలను, భూస్థాపితం చేస్తూ బుల్డోజర్లు..., బహుళ అంతస్తుల భవనాల నిర్మాణంలో. ..

13. నవ నాగరికత ముసుగులో, రసాయన కర్మాగారాలు, జీవనదులను విషతుల్యం చేస్తూ... ప్రకృతిని కారాగార ఖైదూ చేస్తూ... పచ్చని పొలాలన్నీ గృహస్థాపిత్రుడు, భూగ్రహపాట్లెతూ...

14. కాలుష్య మైన మానవ సమాజం, నజీవసమాధి ఔతూ. .. ఎగిరే ఆకుపచ్చని పతాక పై , నెత్తుటి పాదముద్ర, ఒజోనుకు తూట్లు పొడుస్తూ. ..

15. కాలానికి లోకానికి నడుమ, కనిపించని కరోనా లా, ఎడతెగక సాగుతున్న , నిళ్ళజ్ఞ మూడవప్రపంచ యుద్ధం, భూగోళ వినాశనానికై పరుగులు తీస్తూ, ఐనా ఇది అక్షరాల అరణ్యరోదనే... అడవి కాచిన నెత్తుటి వెన్నెల!

- సరికొండ నరసింహ రాజు: +91 85228 99458:

రెప్పవాల్చని రాత్రి

అమె ఒక రెప్పవాల్చని రాత్రి, ఓరిమి ధరించని ధరిత్రి, యుద్ధానికి సిద్ధంగా పరివర్తన, పరిణితి చెందిన పడతి, వాడి ముళ్ళదారులను అధిగమించే, ప్రయత్నులో స్వభావాన్ని మార్చుకోవాల్సివచ్చింది. సహజసిద్ధమైన సౌకుమార్యం స్థానంలో పరాక్రమాన్ని భర్తీచేసుకుంది. తరుణి తక్షణకర్తవ్యాన్ని గ్రహించి కాలానికి తగ్గట్టు మనుగడ పగ్గాలను, పట్టుకు అడుగులు సారిస్తుంది, ఏమరుపాటునుప ఏమాత్రం ఆశ్రయించదు ఏకీచక క్రీనీడ పడకుండా రక్షణకవచాన్ని, సన్నద్ధం చేసుకుంది.

మానప్రాణ సంరక్షణ కోసం, అమె సివంగిలా రూపాంతరం చెందింది ఆడదాన్ని అమ్మలా పూజించే సంస్కృతికి అంతిమవాక్యం, రాస్తున్న రాకాసిలాలనికి సమాధానంగా

అమె అప్రమత్తమైంది . ఏ గాలానికి చిక్కకు అప్రతిహతంగా పహరా కాసుకుంటుంది. అహర్నిశలు మేలుకొనే వుంటుంది. అమె ఒక రెప్పవాల్చని రాత్రి , ఓరిమి ధరించని ధరిత్రి, అహింయత్వలను భరించలేని అతిచ, అగ్రిరవ్వగా అవతరించింది.

పారిపల్లి మంగామణి(శ్రీమణి) +91 77940 39813:

'బొనెల అసిరయ్య' అనే ఈ 'జముకుల పాట' గాయక కళాకారుడు.. ఆ మధ్య వచ్చిన "పలాస" సినిమాలోని ఒక పాటను పాడి, అబాలగోపాలాన్నీ అలరించిన " నీ వక్కన పద్దాదొ లేదో చూడవే పిల్లా.. నాది నక్కిలీసు గొలుసు " అన్న ఉత్తరాంధ్ర జానపద బాణీలో ఉర్రూతలూగించి, ప్రపంచవ్యాప్తంగా విశేషాభిమానుల్ని సంపాదించుకున్నాడు.

మన సాంప్రదాయక శైలిలో.. మన ప్రాంతపు మాండలిక భాష ఒక ఎత్తైతే.. ఇందులో అంతర్లీనంగా ధ్వనించే అంతర్గతలయ మరో ఎత్తు.తన లయాత్మకమైన పాట ఒడుపుతో మన సంస్కృతిని,పలాస ప్రాంతపు యాస నుడికారాన్నీ,పలుకుబడినీ సహజ సాగనునీ.. సహజత్వంతో తొణికిసలాడిస్తూ ఆకట్టుకున్నాడు. కళాత్మకమైన సౌందర్య దృష్టితో ఏకక పాఠకుల్ని మంత్రముగ్ధుల్ని చేసి,లయబద్ధమైన ఊపులో, అంతర్లయలో సభాప్రాంగణంలోని చప్పట్లు,ఈలల మధ్య పామర గళాన్ని శ్రోతలకు అందించాడు.స్థానిక భాష యాసకున్న ప్రాతినిధ్యాన్ని, ప్రాధాన్యతని,ఆవశ్యకతని నృజనాత్మకంగా మనకి గుర్తుచేశాడు.తెలుగుభాష మూల జానపదవాసుల ఆత్మను ప్రతిబింబిపజేశాడు.

ఈ ఒడుపును వాస్తవిక దృష్టితో అందిపుచ్చుకున్నాడు కనుకనే.. ఈ అసిరయ్య అంతర్జాతీయ స్థాయిలో విశేష ఖ్యాతిని అర్జించి,మన ప్రాంతీయవాసుల భాషా పరిమళాన్ని దశదిశలా వెదజల్లాడు.

అసలు గాన మాధుర్యమంటేనే చెవి కోసుకునే ఈ సంగీత ప్రాచ్య,పాశ్చాత్య,ఆధునిక బాణీల

గెలుపు అంటే ..... ?

ప్రపంచంలో.. అంతర్గినమైన గానశక్తిని ఈ లోకానికి తేటతెల్లం చెయ్యడంలో అనాది నుండి సంగీతప్రియుల విషయంలో ఒక ప్రత్యేకతను సంతరించుకుంది. అందుకనే " శఖర్వేత్తి పశు ర్వేత్తి వేత్తి గానరసం ఫణి:" అంటూ గాఢమైన ఒక మమేకస్థితిలోని ఆస్వాదనాశక్తిని ఈ ప్రాణిప్రపంచానికి ఆపాదించడంలో శబ్దసౌందర్యాన్ని ధ్వని ప్రధానంగా చెప్పడం జరిగింది.దీని మూల భావంలో చెప్పాలంటే " సంగీతానికి శిశువులు,జంతువులు మరియు పాములు కూడా పరవసిస్తాయి " అన్న ఊహే సంగీత యొక్క ప్రభావాన్ని,ఉద్దీపనశక్తిని,ప్రేరణా చైతన్యాన్ని చాటిచెబుతాయి.అనేక రుగ్మతలను ధ్వనితరంగాలతో మానసికంగా రూపుమాపి,రోగాల్ని నయంచేసి ప్రాదేశలడంతో చికిత్సచేసే కథనాలు మనకు చాలానే ఉన్నాయి.

వెనకటికి 'తాన్ సేన్' అనే గాయకుడు 'అక్బర్' ఆస్థానంలో తన 'దీపక్ రాగం'తో అనేక దీపాల్ని వెలిగించేవాడని ఒక చారిత్రక ప్రతీతి.ఇలాంటి ఉదాహరణల్ని కూలంకుషంగా పరిశీలించినపుడు చాలా లోతైన,గాఢమైన వ్యవహారిక అంశాలు సంగీతపరంగా వ్యక్తమవుతాయి.వీటి జాడల్ని అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకోవాలంటే.. ఈ అసిరయ్యలాంటి అజ్ఞాత గాయక కళాకారులే వాస్తవికతకు ఊపిరి పోసేది.అందుకు సజీవ తార్కాణమే నిన్న పార్వతీపురంలో జరిగిన " సాహితీ పురస్కారాల " అవురూప అరుదైన సభా వేదిక పర్వ వేడుక.

దీనిలో భాగంగా అసిరయ్య తన లయబద్ధమైన గానంలో మమేకమై ఉద్వేగపూరితమైన కొన్ని మాధుర్య క్షణాలను మాకు దగ్గర చేశాడు.ఈ గానామృత పరంపరలలో ఆ అమృత గళాన్ని ఆస్వాదిస్తూ పరవసించిపోవడం నాలోటివాళ్ళని పారవశ్యభరితుల్ని చేసింది. మార్మవమైన సమ్మోహనాశక్తిని తారాస్థాయికి తీసుకెళ్ళింది.ఈ అనుభూతి స్థితిని నిన్నటిరోజున చాలా ఆస్వాదించామనే చెప్పాలి.అసిరయ్య వంటి జానపద కళాకారుడుకి ఇది ఒక నిత్యకృత్యమే అయినప్పటికీ.. మనబోటివాళ్ళని మాత్రం వినసొంపైన శ్రవనానందభరితుల్ని చేస్తుంది.ఈ పులకిత క్షణాల్ని నేను కూడా మనసారా వీక్షించి, రసానుభూతితో సంగీతప్రవంతిలో ఆనందడోలికల మధ్య ఓలలాడాను. అలాంటి సందర్భంలోని కొన్ని అపురూప సందర్భాలే ఈ దృశ్యచిత్రాలు.ఇటువంటి అరుదైన కళాకారితో సహపురస్కార గ్రహీతగా పాలుపంచుకోవడం ఒకింత సంబరంగానే భావిందాను.

ఈ సహజ మానసిక ప్రేరణకారుడి ప్రవృత్తి పాట్లితే.. వృత్తి మాత్రం ' రైల్వే వచ్చిపోయే పాదచారుల,ప్రయాణికుల మధ్య జముకుల పాటతో పబ్బం గడుపుకుంటూ.. పొట్టపొసుకునే బిద గాయక కళాకారుడంటే' నిజంగా నమ్మశక్యంగా అనిపించడం లేదు. మనను ఆర్ద్రతతో చలించి,ద్రవించి కళ్ళను చెమర్చుకుండా ఉండలేకపోతున్నాను.అయినా నన్నే.. పాటకి పట్టం కట్టిన ఈ కళామతల్లి ముద్దుబిడ్డ, మానసపుత్రుడి స్నేహసహచర్యంలో తడిసిన ఆ కొద్ది ఘడియల్లోనే దొర్లిపోయిన రసాత్మకమైన మధురక్షణాలెన్నో..

పిటికి తోడు మాజి విశ్వవిద్యాలయ 'ఉప కులపతి' అయిన పద్మశ్రీ 'కొలకలూరి ఇనాక'గారి సహచర్యం, ప్రసంగం, ఆత్మీయత ఒకింత పులకింతకు గురిచేసింది.మనం చిన్నప్పుడు తరగతి గదిలో చదువుకున్న తెలుగు పాఠ్యాంశాల్లో 'తల లేనోడు' పాఠం,'ఊరబావి' వంటి రచన చేసిన ప్రఖ్యాత రచయిత ఈయనే కావడం మరికొంత ప్రాధాన్యతని సంతరించుకుంది.గర్వంలేని ఉన్నత వ్యక్తిత్వం ఈ మనిషిలోని అంతర్లీన మానసిక సౌందర్య గొప్పతనాన్ని చెప్పకనే చాటిచెప్పింది.

ఆ అపురూప క్షణాల్ని మళ్లీ మననం చేసుకుంటూ.. కొన్ని స్మృతుల్ని మీ ముందు.. ఇలా ఉంచుతున్నాను.వీలైతే మీరూ ఆస్వాదించండి..! **+91 85228 99458:**

అలసిపోతున్నాడు మనిషి

ఎన్ని కలలను మోసినా, అలసిపోలేదు యామిని, ఎన్ని అలలను ప్రసవించినా, సడలిపోలేదు కడలి, వెన్నెలంతా ధారపోసి, చెలిసిపోలేదు పున్నమి, చీకటి కొమ్మకు పూసిన ఉదయం, ప్రశ్నించదు కాలాన్ని, అదే ఆకాశం,అదే ధరణీతలం, అవే పంచభూతాలు, యధావిధిగా దృశ్యాదృశ్య ప్రపంచం, అవిశ్రాంత విశ్వ గమనం, యుగాలుగా పరిభ్రమిస్తున్న, భూగోళం, ప్రకృతి ప్రతీధరృంలోనూ, త్రైమిక జీవన సౌందర్యం, నిగూఢమైన సత్యం, కొన్ని పువ్వులను దోసిట్లోకి తీసుకొని, చూడు నవ్వుతునే పలకరిస్తాయి.

జీవించేది స్వల్పమని వగచి, స్వభావాన్ని మార్చుకోవు, వికసించే నైజం విసిదానికి తావివ్వదన్న, సత్యం విప్పారిన రేకుల్లో ప్రస్ఫుటంగా కనిపిస్తుంది. ఈమౌనసాక్ష్యాలు మార్గనిర్దేశకాలు కాదా. మానవ జీవనగమనానికి, ఆలోచనవరమొందిన, అత్యున్నత ప్రాణి, అవలోకనం విస్మరించాడు, ప్రతిఘలాన్వేషణతో బ్రతుకు, సాగిస్తున్నాడు,స్వార్థచింతనయే జీవనమనుకొని, అర్థరహిత ప్రయాణతోనే, అడుగులు వేస్తూ, అలసిపోతున్నాడు మనిషి, అరచేతిలో లోకాన్ని మోస్తున్నాడు కదూ.

సాలిపల్లి మంగామణి (శ్రీమణి) ఇప్పుడు అనివార్యంగా అందరమూ ఒక కొత్త కల కనాలి. రంగుల కల కాదు. బ్లాక్ అండ్ వైట్ !

పగలూ, రాత్రి అంత స్పష్టంగా , సత్యం వెలుగొందేలా, నిత్యం దహించేలా ఉండాలి ఆ కల !

మాటల మూటలా కాకుండా, రాతలు కోతలు లేకుండా, అడుగువేస్తే సూర్యుని చేరే లక్ష్యంగా, నినదిస్తే అగ్ని పర్వతం బద్దలయ్యే దిశగా, కదం తొక్కితే పద్మవ్యూహం చెదిరేలా, పదం పాడితే విశ్వ రహస్యం వీడేలా, పుంజాలి ఆ కల !

కనేవాడూ , చెప్పేవాడూ, వినేవాడూ కలిసికట్టుగా, లక్ష్యాన్ని ఒడిసిపట్టుకొని, ఆ కలల తీరం దాటాలి !

ఇక కలల ఎత్తెంత ఎలా ఉండాలంటే ప్రజలకోసమే పోరాడాలి. ప్రజల్ని సమిధల్లి చేయకూడదు.

సిద్ధాంతంలో జనకీయమే గాని రాజకీయముండకూడదు.

ఆచరణ ఆర్ద్ర పూరితమే గాని స్వార్థ పూరితం కాకూడదు.

కుప్పిగింతులూ ,కప్పగెంతులూ, ఫిరాయింపులూ , దబాయింపులూ, పూర్తిగా నిషిద్ధం ! నిబద్ధతే తుదిశ్వాస వరకూ ప్రదానం !

రండి కొత్త కల కందాం, ఒడిసి పట్టుకొని, నిస్వార్థ సమాజం నిర్మిద్దాం !

పి. లక్ష్మణ్ రావ్, అసిస్టెంట్ రిజిస్ట్రార్ (సహకార శాఖ), విజయనగరం, 9441215989, +91 94940 84576:

ఒక అజ్ఞాపపు రాత్రి లోంచి..

అడమరచిన ఒక్కొవేళ, అజ్ఞానం ఎంత ముద్దుగా దగ్గరవుతుందో, పిడచకట్టుకు పోతున్న మనసునను, చలువ స్వప్నాలా అలరిస్తుంది. సగం కరిగిన జీవితానికి, సంపూర్ణ పరిభాష్యం చెప్తున్నట్లే నవ్వుతుంది.

పాతబడిన ఓ పాటకు, కొత్త చరణాలు రాసి, ఆశలకు అవధులు చెరోసేస్తుంది. దేహాన్ని..లోలోపలి ఒంటరితనాన్ని, నమ్మకం గా ఆక్రమించుకుంటుంది.

నిన్ను నీతో ప్రేమింపజేస్తుంది. అమ్మ బాసాంపుల్లో నిబ్బంతగా వొదిగిపోయి, బిడ్డ పొందిన అనుభూతిని, తనువులోని అణువణువుకూ అద్దుతుంది. అంతర్గినంగా చిక్కుబడి వున్న, సుతిమెత్తని స్మృతి ని మెత్తగా మీట, ఉప్పొంగిన చెచ్చట రక్తాన్ని, గుండె నాళాలకు సరఫరా చేస్తుంది.

ప్రభూ.. మేల్కొలుపు నన్ని, నిజం కాని రాత్రి లోంచి, నడిపించు..వాస్తవాలు వికసించే, పగట దారుల్లోకి, నన్ను నేను తెలుసుకొనే , విజ్ఞాన ప్రపంచంలోకి, అనందం జాలువారే స్వేచ్ఛా సౌందర్యంలోకి..!

(అంకితం :- అబద్ధపు స్నేహితులతో నష్టపోయిన ఎందరికో..)

సునీత గంగవరపు - +91 94940 10330:

కొన్ని రుణాలు

అన్ని రుణాలూ డబ్బుతోనే తీర్చలేము కొన్ని రుణాలకు బతుకంతా రుణపడి పోతామంతే ..!

పొద్దు పొద్దున్నే నవ్వుతో పలకరించే, పూలతోటల్లాంటి మనుషుల రుణాలు .. విరగనుడిచే పంట పొలాల్లాంటి మనుషుల రుణాలు .. నిరతం జలజీవాలతో పారే .. నిర్మలనదీ ప్రవాహాల్లాంటి మనుషుల రుణాలు .. తీరమెంత కోతకోస్తున్నా నిలబడ్డ పచ్చని కొండల్లాంటి మనుషుల రుణాలు .. బూడిదరంగు మబ్బులతో ముప్చట్లాడే కొండకొనల్లాంటి మనుషుల రుణాలు .. నెత్తిమీద పూలబుట్టల్ని మోస్తున్న ఆకుపచ్చని అడవుల్లాంటి మనుషుల రుణాలు .. లోన అఘాధాలెన్నున్నా .. తొణికని గంభీర సముద్రాల్లాంటి మనుషుల రుణాలు .. చీకటిని సాగనంపుతున్న వెచ్చని వేకువ దీపాల్లాంటి మనుషుల రుణాలు .. ఎంతకీ తీర్చుకోలేం !

కొండరుంటారు

కొండా కోనా చెట్టూ చేమల్లే ఏ రక్త బంధముండదు. కానీ చచ్చేదాకా వాళ్లతో తెంచుకోలేని, బంధాలేవో ముడివేడిపోతాయి. అన్ని రుణాలూ అస్తులతోనే తీర్చలేము. మట్టిలో మట్టైనా.. కొన్ని రుణాలు .. తీర్చుకోలేని రుణానుబంధాలుగా మిగిలిపోతాయి . రుణం తీర్చుకోకపోయినా .. వాళ్లు అడిగిందీ లేదు - ఆశించిందీ లేదు గానీ .. వాళ్లని వాళ్లలాగే .. అంతే సహజంగా .. నీలి ఆకాశమంత నిర్మలంగా .. ఒక వేకువపొద్దున చీకటిబురదలో విరిసిన తెల్ల తామరపువంత స్వచ్ఛంగా .. వదిలేస్తే చాలు !!

+91 94412 15989:

పచ్చి నిజం

పచ్చి నిజాలెప్పుడూ, అణచివేయబడతాయి, అబద్ధాలను వండి వార్చితే, నిజాలుగా చలామణీ అవుతుంటాయి.

పచ్చి నిజాలకు పసరు పూసి, కనిపించకుండా చేసే, సందర్భాలు కోకొల్లలు !

పచ్చి నిజాలపై కాంక్రీట్ పోసి, వెలుగు చూడనివ్వకుండా చేసే, సందర్భాలూ అనేకం !

ప్రత్యక్షంగా చూసిన, పచ్చి నిజాలుకూడా, ప్రాణభయంతో వణికి , ఉదాసీనప్రేక్షకులుపోతుండటమూ, షరా మామూలే !

మనోసాక్షిగా, మతగ్రంథాల సాక్షిగా, మనస్సులో దాగిపోయిన, పచ్చి నిజాలెన్నో !

ఇజాల గారడీకీ, బురిడీ పడిపోతున్న, నిజాలుకూ కొదువలేదు!

వక్రభాష్యాలకూ , అన్యాయింపులకూ, రూపం మారిపోతున్న, నిజాలూ ఎక్కువే !

దాపరికాల మాటున, పచ్చినిజాలు మాఫీ అయిపోతాయి. మాఫియాకు బలైపోతాయి !

అన్నట్టు, ఇప్పుడు మనం చూస్తున్న, అనేక నిజాలు నిజాలేనా ? ఏమో ! కొన్నింటిపైనైనా, పసరు కరిగితేగాని తెలియదు !

పి. లక్ష్మణ్ రావ్, 9441215989, 91 89066 97777.

॥ వనభోజనం ॥

చెట్టుతో మాట్లాడాలని, మనిషి అనుకుంటాడో.. మనిషిని మరింత ప్రేమించాలని, వనం ఆశిస్తాడో, కాసేపక్కడ జనారణ్యం అవుతాది.

కనపడని కాళ్ళతో నడిచి, మనుషుల చెంతకు చేరతాయి కొన్ని చెట్లు.

అక్కడ విస్తరుల్లో వడ్డించిన అన్నం, చెట్ల గాలి పిలుస్తూ, మనిషి ఆకలి గదిక చేరుతుంది.

ఒక్క మెతుకూ తినని చెట్టు, ఊరంతటి ఆకలీ తనదైనట్టు సంబరపడుతుంది, వాళ్ళ తృప్తిని సుష్టుగా అరగిస్తుంది.

ఏరాదికోసారైనా తన వనం,

మనుషుల వాసనతో పచ్చబడాలని తన కళ్ళను నడిచి వెళ్ళిపోయే కాళ్ళ దగ్గర పారేసుకుంటుంది.

ఇప్పుడు అక్కడంతా నిశబ్దం ...

ఒక ఆకలి తీర్చిన నిశ్శబ్దం !

గుబ్బల శ్రీనివాస్. 91 70136 99026

తెలుగు కావ్యమథనము

అంశం: దుప్పటి.. ఉత్పలమాలిక..

ఎప్పటి కాలమింక గతియించె. తుషారము విస్తరించెనిన్.

రెప్పలు వాల్చలేవు నిదురించగలేవిక రాత్రివేళలన్. గొప్పగ చెప్పబోకు మరి కుంపటివద్దను రిక్తవాదనల్. విప్పకు మున్నివస్త్రములు విస్తృతమయ్యెను శీతవాయువుల్. యొప్పదు దేహమింక చలినోర్వగజాలదు బీటవారెనిన్. తప్పదు వేడిమంటలకు దగ్గరఉణేరగ వాడలందునన్. చెప్పకడప్పదయ్య యిటఉ చింతలువీడుము భాగ్యశాలివై, దుప్పటి లోన ఉణేరి పరితుష్టిని బొందుము సంతసంబునన్.

ఆదిభట్ల సత్యనారాయణ

శ్రీ వెంకటేశ్వర భక్తి చానల్ బోర్డు అడ్వైజర్ గా సింగర్ మంగ్లీ

అమరావతి: శ్రీ వెంకటేశ్వర భక్తి చానల్ బోర్డు అడ్వైజర్ గా సింగర్ మంగ్లీని నియమిస్తున్నట్లుగా నిర్ణయం తీసుకున్నారు. దీనికి సంబంధించిన ఉత్తర్వులు జారీ చేయగా.. తాజాగా మంగ్లీ పదవీ బాధ్యతల్ని చేపట్టటం జరిగిపోయాయి.విభజన వేళలో వినిపించిన కీలక నినాదం.. నీళ్లు.. నిదులు... నియామకాల విషయంలో తెలంగాణ ప్రజలకు అన్యాయం జరిగింది. దాన్ని సరిదిద్దుకునేందుకు వీలుగా తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని కేటాయించాలన్నది డిమాండ్. దాన్ని పోరాడి సాధించుకున్న తెలంగాణ ప్రజలు.. ఒక విషయాన్ని క్లియర్ గా తేల్చేస్తున్నారు. విభజన తర్వాత నుంచి రాష్ట్రానికి చెందిన ఏ కీలక పదవిలోనూ ఏపీకి చెందిన వారే కాదు.. ఏపీ మూలాలు ఉన్న వారిని సైతం తీసుకోవటానికి ఏ మాత్రం ఇష్టపడటం లేదు.తెలంగాణలో రెండు రాష్ట్రాలకు చెందిన తెలుగు వారి విషయంలో విభజన రేఖ ఇంత స్పష్టంగా ఉన్నప్పుడు.. తెలంగాణ ప్రాంతానికి చెందిన వారికి ఒకరి తర్వాత ఒకరు చొప్పున కీలక పదవులు కట్టబెట్టటం దేనికి నిదర్శనం? అన్నది ప్రశ్నగా మారింది. తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానానికి చెందిన ఇదంతా బాగానే ఉన్నా.. ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో మాదిరి తెలంగాణ ప్రజలకు.. ప్రముఖులకు పెద్దపీట వేయటాన్ని ప్రశ్నిస్తున్నారు. మొన్నటికి మొన్న తెలంగాణ రాష్ట్రానికి చెందిన ఆర్ కృష్ణయ్యను ఏకంగా రాజ్యసభ సభ్యుడిగా చేయటం.. తనకు సలహాలు ఇవ్వటానికి నియమించుకున్న సలహాదారుల్లో పలువురు తెలంగాణ ప్రాంతానికి చెందిన వారై ఉండటం దేనికి నిదర్శనం? అని ప్రశ్నిస్తున్నారు.ఏపీ మూలాలు ఉన్నప్పటికీ.. హైదరాబాద్ లోనే స్థిరపడి.. ఎప్పుడో పండక్కి తప్ప ఏపీ గురించి.. ఏపీ బాగు గురించి మాట్లాడని పలువురికి ఇప్పటికే పదవులు కట్టబెట్టిన సీఎం జగన్.. ఈసారి ఫక్త తెలంగాణ ప్రాంతానికిచెందిన సింగర్ ను కీలక పదవిని అప్పజెప్పిన వైనం ఇప్పుడు ఆసక్తికరంగా మారింది.మంగ్లీ విషయానికి వస్తే.. ఆమె అసలు పేరు సత్యవతి. బోనాల పాటలతో ఫేమస్ అయిన మంగ్లీ తెలంగాణ ప్రాంతానికి చెందిన వారు. తాజా పదవి కారణంగా ఆమెకు నెలకు రూ.లక్ష వరకు జీతంతో పాటు మరిన్ని వసతులు ఇస్తారు. రెండేళ్ల పాటు ఆమె ఈ పదవిలో కొనసాగనున్నారు. ఇదంతా చూసిన వారు జగన్ను ముఖ్యమంత్రిగా కూర్చోబెట్టాల్సింది మాత్రం ఆంధ్రోళ్లు.కానీ.. అదే జగన్ మాత్రం తాను అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత తెలంగాణ ప్రాంతానికి చెందిన వారికి ఏపీ పాలనలో భాగస్వాములు చేయటంలో అర్థమేమీలేదన్న మాట వినిపిస్తోంది. అంతేకాదు.. విలువైన ట్యాక్స్ పేయర్ల డబ్బును వేరే రాష్ట్రానికి చెందిన వారికి కట్టబెట్టటం ద్వారా ఆంధ్రోళ్లకు నష్టం జరుగుతుందన్న మాట తాజా ఎపిసోడ్ లో ఎక్కువగా వినిపిస్తోంది. ఊరికే ఏ పని చేయని జగన్.. ఇలా ఒకరు తర్వాత ఒకరు చొప్పున ఏపీకి తెలంగాణ ప్రాంతానికి చెందిన వారిని ఎందుకు నియమిస్తున్నట్లు? అన్నది అసలు ప్రశ్న.

వైబ్రెంట్ డైట్ - 2022 -పోస్టర్ ఆవిష్కరణ

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): స్థానిక దాడి ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఇంజనీరింగ్ అండ్ టెక్నాలజీ లో మంగళవారం కళాశాల చైర్మన్ దాడి రత్నాకర్ వైబ్రెంట్ - 2022 -పోస్టర్ ను ఆవిష్కరించారు . డిసెంబర్ 12 , 13 తేదీలలో జరగబోవు కాలేజ్ వార్షికోత్సవ సంబరాలలో భాగంగా విద్యార్థులకు వివిధ పోటీలను నిర్వహించడం జరుగుతుంది. ఇందులో ముఖ్యముగా సాంకేతిక, సాంస్కృతిక, క్రీడలు, వినోదాత్మక కార్యక్రమములు జరుగును .ఈ పోటీలలో విజేతలకు బహుమతులు డిసెంబర్ 12 , 13 తేదీలలో కార్యక్రమ ముఖ్య అతిథుల చేతులమీదుగా అందజేయడం జరుగుతుంది . ఈ సందర్భముగా చైర్మన్ రత్నాకర్ మాట్లాడుతూ విద్యార్థులలో దాగివున్న సృజనాత్మకతను వెలికి తీసే ప్రయత్నం లో భాగంగా ప్రతి సంవత్సరం ఈ పోటీలు నిర్వహించడం జరుగుతుందని తెలియజేసారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రిన్సిపాల్ ,వైస్ ప్రిన్సిపాల్, వివిధ విభాగాధిపతులు డైట్ వాలెంటరీ క్లబ్ మెంబెర్స్ పాల్గొన్నారు.

సంపూర్ణ కార్తీక మహాపురాణం

(నిత్య పారాయణ గ్రంథము)

ముప్పదియవ రోజు పారాయణము
ఏకోన త్రింశతితమాధ్యాయము

సూత ప్రోక్తమైన విషయాలను వినిన ఋషులు - ఓ మునిరాజా! రావిచెట్టు ఎందు వలన అంటరానిదయ్యింది. అయినప్పటికీ శనివారం నాడు మాత్రం ఎందుకు పూజనీయతను పొందింది? అని ప్రశ్నించగా సూతర్షి వారిని సమాధాన పరచసాగాడు. రావిచెట్టు - దరిద్రదేవత: పూర్వం క్షీరసాగర మథనంలో లభించిన అనేక వస్తువులలో లక్ష్మీని కొస్తుభాన్ని శ్రీహరికి సమర్పించి - తక్కిన సంపదనంతా దేవతలు తీసుకున్నారు. శ్రీహరి శ్రీదేవిని పెండ్లి చేసుకోదలచాడు. కాని శ్రీదేవి - 'ఓ నారాయణా! నాకన్నా పెద్దది నా అక్కయ్య వున్నది. ఆ జ్యేష్ఠకు పెండ్లి కాకుండా కనిష్ఠయిన నేను కళ్యాణమాడటం పాడిగాదు గనుక - ముందామె మనువుకై సంకల్పించ మని కోరింది. ధర్మబద్ధమైన 'రమ' మాటలను అంగీకరించి, విష్ణువు - ఉద్దాలకుడనే ముని కి జ్యేష్ఠదేవిని సమర్పించాడు. సుజలవదన, అశుభ్రదన, అరుణనేత్రి, కఠినగాత్రి, బిరుసు శిరోజాలు గలిగిన జ్యేష్ఠదేవిని, ఉద్దాలకుడు తన ఆశ్రమానికి తెచ్చుకున్నాడు.

దరిద్ర దేవతకు ఇష్టమైన స్థలములు: నిరంతర హోమధూమ సుగంధాలతోనూ, వేదనాదాలతోనూ నిండిన ఆశ్రమాన్ని చూసి, పెద్దమ్మ దుఃఖిస్తూ- "ఓ ఉద్దాలకా! నాకీ చోటు సరిపడదు. వేదాలు ధ్వనించేచోట, అతిథి పూజా సత్కారాలు జరిగేచో, యజ్ఞయాగాదులు నిర్వహించబడేచో అయిన స్థలాలలో నేను నివసించను. అన్యోన్యానురాగం గల భార్యభర్తలు వున్న చోటగాని, పిళ్ళదేవతలు పూజింపబడే చోట గాని, ఉద్యోగస్తుడు - నీతివేత్త - ధర్మిష్ఠుడు - ప్రేమగా మాటలాడే వాడు - గురుపూజా దురంధరుడూ వుండే స్థలాలలోగాని, నేను ఉండను. ఏ ఇంటిలో అయితే రాత్రింబవళ్లు అలుమగలు దెబ్బలాడుకుంటూ వుంటారో, ఏ ఇంట్లో అతిథులు నిరాశతో

ఉసూరుమంటారో - ఎక్కడయితే వృద్ధులకు, మిత్రులకు, సజ్జనులకు అవమానాలు జరుగుతుంటాయో, ఎక్కడయితే దురాచారాలూ, పరద్రవ్య, పరభార్యాపహరణ శీలురైన వారుంటారో - అలాంటి చోటులోనయితేనే నేను వుంటాను. కల్లు తాగేవాళ్లు, గోహత్యలు చేసే వాళ్లు, బ్రహ్మహత్యాది పాతక పురుషులూ ఎక్కడ వుంటారో నేనక్కడ వుండటానికే ఇష్టపడతాను' అంది.

రావి మొదట్లో జ్యేష్ఠావాసం: ఆమె మాటలకు వేదవిదుడైన ఆ ఉద్దాలకుడు కించిత్తు నొచ్చుకున్నవాడై 'ఓ జ్యేష్ఠా! నీవు కోరినట్లుగా నీకు తగిన నివాస స్థానాన్ని అన్వేషించి వస్తాను. అంతవరకూ నువ్వీ రావిచెట్టు మొదట్లోనే కదలకుండా కూర్చో మని చెప్పి బయలు దేరి వెళ్లాడు. భర్తృజ్ఞ ప్రకారం జ్యేష్ఠాదేవి రావిచెట్టు మొదలులోనే అలాగే వుండిపోయింది. ఎన్నాళ్లకీ ఉద్దాలకుడు రాకపోవడంతో పతి విరహాన్ని భరించలేని పెద్దమ్మ - పెద్దపెట్టున దుఃఖించసాగింది. ఆమె రోదనలు వైకుంఠంలో వున్న లక్ష్మీనారాయణుల చెవులలో పడ్డాయి. వెంటనే లక్ష్మి - తన అక్కగారిని ఊరడించవలసిందిగా విష్ణువును కోరింది. విష్ణువు కమలా సమేతుడై జ్యేష్ఠాదేవి ఎదుట ప్రత్యక్షమయి, ఆమెని ఊరడించుతూ - 'ఓ జ్యేష్ఠాదేవి! ఈ రావిచెట్టు నా అంశతో కూడి వుంటుంది. కనుక, నువ్వు దీని మూలంలోనే స్థిరనివాసం ఏర్పరచుకుని వుండిపో. ప్రతి ఏటా నిన్ను పూజించే గృహస్థులయందు లక్ష్మి నివసిస్తూ వుంటుంది' అని చెప్పాడు. ఆ నియమాలలోనే ప్రతి శనివారం రావిచెట్టు పూజనీయంగానూ, అక్కడ జ్యేష్ఠాదేవిని పోడశోపచార విధిని అర్చించే స్త్రీల పట్ల శ్రీదేవి అమిత కరుణాకలితయై అనుగ్రహించేటట్లుస్తూ ఏర్పరచాడు శ్రీహరి.

'ఓ ఋషులారా! సత్యభామకు శ్రీకృష్ణుడు చెప్పినట్లుగా - నారదుని చేత పృథు చక్రవర్తికి చెప్పబడిన విధానంగా, నేను మీకి పద్మపురాణాంతర్గత కార్తీక పురాణాన్ని వినిపించాను. ఎవరయితే ఈ కార్తీక మహాత్మ్యాన్ని చదువుతున్నారో, వింటున్నారో, వినిపిస్తున్నారో వారు సమస్త పాపాల నుండీ విడివడి విష్ణు సాయుజ్యాన్ని పొందుతున్నారు' అని సూతుడు చెప్పగా విని సంతసించిన ఋషులు - అక్కడి నుంచీ బదరీవన దర్శనాకాంక్షులై పయనమయ్యారు.

ఇరువది తొమ్మిదీ, ముప్పది - అధ్యాయములు
ముప్పదియవ (బహళ అమావాస్య) రోజు
పారాయణము సమాప్తము

పాలి స్వర్గమునకు (వైకుంఠమునకు పోవుట

ఆంధ్రదేశమున పవిత్ర కృష్ణానదీ తీరమున బాదర అను గ్రామముండెను. ఆ గ్రామములో నివసించుచున్న అన్ని వర్ణములు వారును అన్నిటను సంపన్నులై యుండిరి. పాడిపంటలు, భోగభాగ్యములు, సుఖశాంతులు మున్నగు వానితో ఆ గ్రామము సంతోషపూర్ణమై యుండెను.

ఆ గ్రామములో 'పోతడు' అను పేరుగల చాకలివాడొకడు కలడు. అతని భార్య 'మాలి' క్రూర స్వభావురాలు. దయాదాక్షిణ్యములు లేనిదై గయ్యాళియని పేరు పడెను. వారికి నలుగురు కుమారులు కలరు. ఆ దంపతులు తమ కుమారులు నలుగురికిని తగిన సమయములందు వివాహము చేసిరి. మొదటి ముగ్గురు కోడళ్లను తమ అత్తగారి వలెనే పొగరుబోతు స్వభావము కలిగి చెడ్డ పేరును తెచ్చుకొనిరి. అత్తగారితో సమానముగా గయ్యాళితనమును, చెడు స్వభావమును కలిగియుండిరి. నాలుగవ కోడలు 'పాలి' మృదు స్వభావురాలు, భర్తయందు ఆసక్తి కలిగియుండెను. ఊరి వారి బట్టల మాలిన్యమును పోగొట్టి స్వచ్ఛతను కలిగించు 'పోతడు' మాత్రము తన కుటుంబ సభ్యుల దుష్టస్వభావముచే ఏర్పడిన తన కుటుంబంలోని మాలిన్యమును పోగొట్టలేని స్థితిలో వుండెను. దీనికి తోడు వాని నిర్జనత్వము కూడా వానిని బాధించుచుండెను. చిన్నకోడలైన పాలిని తన భార్యయగు మాలి మిగిలిన కోడళ్లను దూషించుచు, బాధించుచు గమనించియు నిస్సహాయుడై వూరకుండెను. అత్తయగు 'మాలి', మిగిలిన తొడికోడళ్లను ఇంటి పనులన్నిటినీ పాలిపై వదలిరి. ఇంటి పనులన్నింటిని మారు మాట్లాడక తలవంచి చేయుచున్న ఆమెపై జాలియైన లేక - ఆమెపై చాడీలు చెప్ప ఆమె భర్తచే 'పాలి'ని కొట్టించి, తిట్టించి సంతోషపడుచుండిరి. ఈ విధముగ తనను, అత్త, తొడికోడళ్లు, అనేక విధములగ బాధించు చున్నను, భర్తకు చాడీలు చెప్పి కొట్టించుచున్నను, తిట్టించుచున్నను, 'పాలి' తన శాంతస్వభావమును, దైవభక్తిని, ధర్మకార్యాసక్తిని విడువక కాలమును గడుపుచుండెను.

ఇట్లుండగా కార్తీక మాసము వచ్చెను. గ్రామములోని వారందరును కార్తీకమాస స్నానములను చేయుటకై కృష్ణానదికి పోవుచుండిరి. నదిలో స్నానము చేసి తీరమున దీపములను వెలిగించుచు పూజలను చేయుచుండిరి. ఇట్లు గ్రామము నుండి నదీస్నానమునకు, దీపారాధనకు, పూజలకు చాలా మంది వెళ్లిరి. అట్లు వెళ్లిన వారిలో నిజమైన భక్తులు కొందరుండురు. కొందరు, తాము వారికి వలె పూజ మున్నగు వానిని చేసి పుణ్యమును సంపాదింపవలయునని తలచి నదీస్నానము మొదలగువానిని చేయుదురు. మరి కొందరు తాము మిగిలిన వారివలె చేయనిచో బాగుండదని వచ్చి మిగిలిన వారి వలె నదీస్నానమును, మిగిలిన వానిని ఆచరింతురు. ఇట్టి వీరందరిని చూచి వినోదించుటకై కూడా మరి కొందరు నదీస్నానము మొదలగు వానికి తయారగుదురు.

పాలి అత్త 'మాలి' యను, ఆమె కోడళ్లు ముగ్గురును 'పాలి'ని ఇంటి వద్ద నుంచి నదీస్నానమునకకు వెళ్లిరి. ఇంటిపనిని, బాధ్యతను 'పాలి'కి అప్పగించిరి. నదీ స్నానమునకు బోయి స్నానము, దీపారాధన మున్నగు వానిని చేయునప్పుడు 'మాలి' మున్నగు వారి దృష్టి దైవముపై, దైవ కార్యముపై లేదు. మనస్సును చేయుపనిపై నిలుపలేదు. భక్తి వారిలో మొదటి నుండియు లేదు. స్నానము మొదలగు వానిని చేయు చున్నను వారు, 'పాలి' ఇంటి వద్ద పాలను త్రాగుచున్నదేమో, పెరుగు, వెన్న మొదలగు వానిని తినుచున్నదేమో? లేక వానిని అమ్ముకొని సొమ్ము చేసుకొని దాచుకొనుచున్నదేమో' అని అనేక విధములుగా తలచుకొనుచు, తమ తలపులను మాటలలో వక్కవారికి తెలుపుకొనుచు, తమ బుద్ధిని, మనసును 'పాలి'ని ఆడిపోసి కొనుట యందు నిలిపిరి. వారి శరీరములు, అవయములు నదీస్నానమును, దీపారాధనమును, దైవ దర్శనమును చేయుచున్నవి. వారు కేవలము 'పాలి'ని నిందించుటలో మాటలను నిలిపిరి. ఈ విధముగా కార్తీక మాసమును కృష్ణాతీరమున వారు గడిపిరి. వ్రతోద్యాపనకై మార్గశిర శుద్ధ పాడ్యమి నాడు కృష్ణాతీరమునకు చేరిరి. ఇక ఇంటనున్న 'పాలి' నిస్సహాయురాలు. అత్తగారికి, తొడికోడళ్ళకును సమాధానమును కూడా చెప్పలేని స్థితిలో వున్నది. భర్తయు తన తల్లిమాటలను, వదినల పలుకులను వినును, నమ్మును. తనను (పాలి) పట్టించుకొనడు. నదీస్నానము, దీపారాధాన మున్నగు వానిని చేయువలయునని వున్నను, ఇంటి బాధ్యతకు బంధితురులైన ఆమె తన భక్తిని, నదీ స్నానాదుల యందలి కోరికను, దైవ, ధర్మ కార్యాసక్తిని తనలోనే దాచుకొనెను. అత్తకు, తొడికోడళ్లకు సమాధానము చెప్పలేదు. తననొక సాటి జీవిగనైన తలచని వారి మానవత్వమునకేమి చేయును?

అప్పుడామె నిస్సహాయ రీతిలో ఇంటి బాధ్యతలను, ఇంటి పనులను చేయుచు ఇంటిలోనే వున్నదై తన మనసులో ఇట్లనుకొనెను - 'దీనరక్షణ ! గోవిందా ! జనార్దనా! స్వామీ! దీనబంధూ! నేనేమి చేయగలను. అశక్తురాలను, నిస్సహాయురాలను, నా అత్త, తొడికోడళ్లు, నన్ను విడిచి నదీతీరమున కేగి, స్నాన, దీపారాధన మున్నగు వానిని చేయుచున్నారు. వారివలె నాకును - 'పుణ్యమును సంపాదించవలెను. భగవంతుని పూజింపవలయును' అని యుండునని భావింపక పోయిరి.

నేనేమియు చేయలేకున్నాను. పవిత్ర నదీ స్నానము లేదు. స్నాన్తినిచ్చు దీపారాధన లేదు. మనసునకు ప్రశాంతతనిచ్చు దైవ దర్శనము పూజ, పురాణ శ్రవణము ఏవియును లేవు. ఏమి చేయుదును. నాకిట్టి గతి కలుగునో కదా! నేనెంత దురదృష్టవంతురాలను' అని ఆమె బహు విధములుగ విచారించెను. మనసులో భగవంతుని ధ్యానించుచు పాలి, తన పరిస్థితికి లోబడి, ఇంటిలో కుండలో వున్న నీటితో స్నానమాచరించెను. చినిగిన వస్త్రమును ధరించిన ఆమె తాను ధరించిన జీర్ణ వస్త్రము యొక్క అంచును చించి వత్తిగ చేసెను. దానినొక పాత్రలో వుంచి కవ్వమునకు అంటిన కొద్దిపాటి వెన్నను తీసి, ఆ పాత్రయందుంచి, దీపమును వెలిగించి, 'స్వామీ! పుండరీకాక్షా ! గోవిందా ! జనార్దనా! అనాథరక్షకా! దీనబంధూ ! దయ జూపుము. నేను అశక్తురాలను. నా పై అనుగ్రహము వుంచుమ'ని పాలి ప్రార్థించెను.

ఇట్లు దీనావస్థలో వున్న పాలిని వైకుంఠమున వున్న దయాసముద్రుడగు శ్రీ మహావిష్ణువు గమనించెను. ఆమెపై అనుగ్రహము కలిగెను. ద్వారపాలకుడైన సుశీలుడను వానిని జూచి, ఓయీ! నీవిమేను వెంటనే సగౌరవముగా బంగారు విమానము నెక్కించి తీసికొని రమ్మని ఆజ్ఞాపించెను. సుశీలుడను వెంటనే 'పాలి' వున్న చోటునకు బంగారపు విమానముతో వచ్చి 'ఓ సాధ్వీ! మంచి నడవడిక గల ఉత్తమురాలా! నిన్ను ఈ శరీరముతోనే వైకుంఠమునకు తీసికొని రమ్మని శ్రీ మహావిష్ణువు పంపెను. కావున వెంటనే వచ్చి ఈ విమానమును ఎక్కుము రమ్మ'ని తొందర పెట్టెను. ఆమెను విమానముపై ఎక్కించుకొనుచుండెను.

అప్పుడే ప్రతోద్యాపనము చేసికొని పాలి అత్త 'మాలి', మిగిలిన తొడికోడళ్లు ముగ్గురును ఇంటికి వచ్చిరి. 'మాలి' జరిగిన దానిని తెలిసికొని తానును వైకుంఠమును చేరవలయునని తలచి విమానముతో ఎగురబోవు 'పాలి' పాదములను పట్టుకొనెను. పెద్ద కోడలు తన అత్త 'మాలి' పాదములను పట్టుకొనెను. అట్లే ఆమె పాదములను రెండవ కోడలు, రెండవ కోడలి పాదములను మూడవ కోడలు పట్టుకొనిరి. ఈ విధముగ వైకుంఠమునకు విమానములో పోవుచున్న 'పాలి' పాదములను పట్టుకొని అత్త 'మాలి' ఆమె పాదములను పట్టుకొని పెద్దకోడలు, ఆమె పాదములను పట్టుకొని రెండవ కోడలు, ఆమె పాదములను పట్టి వ్రేలాడు మూడవ కోడలు, చూచువారికి విచిత్ర దృశ్యమును కల్పించిరి.

వైకుంఠ విమానమును నడిపించు సుశీలుడు వీరిని జూచెను. వారు 'పాలి'ని పెట్టిన బాధలను గుర్తుకు తెచ్చుకొనెను. శ్రీ మహావిష్ణువు మాటలను 'పాలి'పై ఆయనకు కలిగిన దయను గమనించెను. మీరు మంచివారు కారు. 'పాలి'ని చూచి అసూయపడి ఆమెను బహువిధములగ బాధించిరి. మీరు దుష్టులు. మీరు నదీ స్నానము, దీపారాధనము, దైవదర్శనము, పూజ, పురాణశ్రవణము మున్నగువానిలో పాల్గొన్నను, మనసులో 'పాలి'ని దూషించుచు, పాలు, పెరుగు, నెయ్యి మొదలగు యింటి విషయములను తలచిరి. 'పాలి'పై అసూయపడిరి. కావున మీరు దుష్టులు. మీరు వైకుంఠమునకు రాదగిన వారు కారు. కుంభిపాకము మొదలగు నరకములే మీకు దగినవి. అటకుపొందని సుశీలుడు పలుకుచు చేతిలో వున్న కత్తితో 'మాలి' చేతులను నరికెను. అప్పుడు మాలి, ఆమె కోడళ్లు ముగ్గురును కిందపడిరి.

సుశీలుడు మిక్కిలి ప్రేమాదరణలతోను, మహావైభవముగా 'పాలి'ని వైకుంఠమునకు తీసికొని పోయెను. ఈ విధముగా పాలి శ్రీ మహావిష్ణువు దయకు పాత్రురాలైనది. 'పాలి' వృత్తాంతము వలన ఈ కింది విషయములు గమనింపదగి వున్నవి.

భగవంతుని యందు నిర్మలమైన భక్తి వుండవలెను. ఆ భక్తిలో తన్మయత్వము వుండవలెను. పూజలోని ఆడంబరములుగాని, పూజ చేయు వారి ఆడంబరముగాని భగవంతుని మెగమాట పెట్టవు. ఇతరులను చూచి అసూయపడుట, వారిని బాధించుట భక్తులైన వారికి వుండరాదు. అట్టివారు 'మాలి' మొదలగువారు. పరిశుద్ధమైన భక్తి మాత్రమే, నిరాడంబరమైనను భగవంతునకు ప్రీతి కలిగించును. దిక్కు లేని వారికి దేవుడే దిక్కు. కావున మనలో ప్రతి ఒక్కరును, అసూయాద్వేషములను విడిచి నిర్మలమైన భక్తితో ఉన్నంతలో యథాశక్తిగ భగవంతుని చేరుటకు 'పాలి'వలె యత్నింపవలెను. 'మాలి' మున్నగువారు సంసారములోని మాయకు గుర్తులు కాగా, 'పాలి' నిర్మల, నిశ్చల భక్తికి ప్రతీక. అట్టి భక్తికి కులము, సంపన్నత మున్నగునవి లేవు. మనమును అట్లగుటకు యత్నించుట మంచిది.

సర్వేజనా: సుఖినోభవంతు

ఈ చలికాలంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవాలంటే ఏం చేయాలి

చలికాలం వచ్చిందంటే చాలు జలుబు, దగ్గు, జలుబు, జ్వరాలతో బాధపడుతున్నారు. చాలా మంది చలికాలంలో తామర, పొడి చర్మం, జుట్టు రాలడం మరియు గౌట్ గురించి కూడా ఫిర్యాదు చేస్తారు. చల్లటి గాలి, పెరుగుతున్న వాయు కాలుష్యం కారణంగా ఇదంతా జరుగుతోంది. ఇది మన రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది, అనారోగ్యానికి గురయ్యే అవకాశాలను పెంచుతుంది. మంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి సులభమైన మార్గం ఏమిటంటే, మీ ఆహారాన్ని సీజన్‌కు అనుగుణంగా మార్చుకోవడం.

మీ వేసవి ఆహారంలో ఎక్కువ శీతలీకరణ ఆహారాలు ఉండాలి, శీతాకాలం అంతా వేడెక్కడం లేదా వేడిని పుట్టించే ఆహారాలుగా ఉండాలి. ఆరోగ్యకరమైన శీతాకాలపు ఆహారాలు శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచడానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి మరియు అన్ని రకాల చర్మ మరియు ఆరోగ్య సంబంధిత సమస్యలను నివారిస్తాయి. మీ శీతాకాలపు ఆహారంలో భాగంగా ఉండవలసిన కొన్ని ముఖ్యమైన ఆహారాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.

నెయ్యి: నెయ్యి మీ శరీరానికి కొవ్వును జోడిస్తుంది అనేది ఒక సాధారణ అపోహ. ఆవు పాలతో తయారు చేయబడిన స్వచ్ఛమైన నెయ్యి శరీరంలో తక్షణ వేడిని మరియు శక్తిని సృష్టిస్తుంది, ఇది శీతాకాలంలో మిమ్మల్ని వెచ్చగా ఉంచుతుంది. నెయ్యి విటమిన్లు A, K, E, Omega-3 మరియు Omega-9 ముఖ్యమైన కొవ్వు ఆమ్లాల ప్రయోజనాలతో నిండిన ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వు. చలికాలంలో మీ ఆహారంలో ఒక టేబుల్ స్పూన్ నెయ్యి చేర్చుకోవడం వల్ల మీ చర్మం మరియు జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు.

గూస్బెర్రీ: ఇండియన్ గూస్బెర్రీ అని కూడా పిలువబడే ఉసిరికాయలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. చిన్న సిట్రస్ పండ్లలో అన్ని పండ్లు మరియు కూరగాయలలో అత్యధిక మొత్తంలో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఈ చిన్న ఆకుపచ్చ శీతాకాలపు పండు పెద్దప్రేగును శుభ్రపరచడంలో సహాయపడుతుంది. శరీరం నుండి అదనపు టాక్సిన్స్ తొలగిస్తుంది. మంద్రు మరియు ఇతర చర్మ సంరక్షణ సమస్యలకు వ్యతిరేకంగా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. చలికాలంలో ఉదయం పూట ఖాళీ కడుపుతో ఉసిరికాయను తినడం వల్ల మీరు కఠినమైన వాతావరణంలో సులభంగా నావిగేట్ చేయవచ్చు.

వేరుశెనగ మిఠాయి వేరుశెనగ మిఠాయి ఒక ప్రత్యేకమైన శీతాకాలపు ట్రీట్. ఒక పర్ఫెక్ట్ డెజర్ట్ మిమ్మల్ని అనారోగ్యం బారిన పడకుండా కాపాడడమే కాకుండా తీపి కోసం మీ కోరికలను అరికడుతుంది. వేరుశెనగ, నువ్వులు మరియు బెల్లం కలిసి శీతాకాలపు రుచికరమైనవి. అవి మిమ్మల్ని నిండుగా ఉంచుతాయి మరియు జింక్, బరన్ మరియు మెగ్నీషియం వంటి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే పోషకాలను అందిస్తాయి. మార్కెట్ నుండి వేరుశెనగ మిఠాయిని కొనడం మానుకోండి మరియు బదులుగా ఇంట్లో తయారు చేసుకోండి.

పంజిరీ లేదా లడ్డు పంచిరి అనేది మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి, జలుబు మరియు ఫ్లూని దూరం చేసే మరొక వేడెక్కించే శీతాకాలపు ఆహారం. నెయ్యి, గోధుమపిండి, గింజలు, గింజలతో చేసిన పంచిరి వల్ల శరీరంలో వేడి పుట్టి జలుబు రాకుండా చేస్తుంది. మీరు నెయ్యి మరియు సాతుతో చేసిన లడ్డూని కూడా తినవచ్చు.

సిరి ధాన్యాలు మొక్కజొన్న, బజ్రా, పెర్ల్ మిల్లెట్ వంటి తృణధాన్యాలు జోడించడం ద్వారా మీ ఆహారాన్ని మరింత ఆరోగ్యకరమైనదిగా చేయండి. తృణధాన్యాలలో స్టార్చ్, ఫైబర్ మరియు ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మానికి మేలు చేస్తాయి, బరువు తగ్గడం, సంతృప్తి చెందడం మరియు శరీరంలో మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని పెంచుతాయి. రాగి గంజి మరొక గొప్ప శీతాకాలపు అల్పాహార ఎంపిక.

మసాలా చాయ్ తులసి టీ మరియు తేనె మరియు వెల్లుల్లి కలయిక శీతాకాలంలో చల్లని వాతావరణంతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది. అల్లం మరియు ఇతర మసాలా దినుసులతో చేసిన మసాలా చాయ్ మరియు క్యారమ్ గింజలు, మెంతులు మరియు జీలకర్ర గింజలతో చేసిన టీ శీతాకాలంలో ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది.

పసుపు రూట్ మరియు ఆకుపచ్చ వెల్లుల్లి పసుపు రూట్ మరియు పచ్చి వెల్లుల్లి సాధారణంగా శీతాకాలంలో అందుబాటులో ఉంటాయి. మరియు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే వాటిని మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. పసుపు రూట్ గ్రైండ్ చేయడం ద్వారా మీ భోజనానికి కొద్దిగా ఉప్పు మరియు నెయ్యి జోడించండి. మీ గుండె ఆరోగ్యం మరియు రోగనిరోధక శక్తి కోసం పచ్చి వెల్లుల్లిని జోడించండి.

బెల్లం గురించి ప్రస్తావించకుండా శీతాకాలపు భోజనం పూర్తి కాదు. సాధారణంగా హిందీలో గుర్ అని పిలుస్తారు, బెల్లం శరీరంలో వేడిని సృష్టిస్తుంది. ఇది రక్త నాళాలను విస్తరించడానికి మరియు శరీరంలో వేడిని ఉత్పత్తి చేయడానికి సహాయపడుతుంది. అలాగే, ఇది మీ ఊపిరితిత్తులను శుభ్రపరుస్తుంది. కాబట్టి, మీరు శుద్ధి చేసిన చక్కెరను బెల్లంతో భర్తీ చేస్తారు. జ్వరంతో బాధపడుతున్నప్పుడు బెల్లం, ఉసిరి, అల్లం రసాన్ని ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు.

బ్లడ్ ప్రెజర్ (రక్తపోటు) నియంత్రించడానికి వెల్లుల్లిని ఉపయోగించాలి

రక్తపోటు అనేది చాలా మంది బాధపడే ఒక సాధారణ వ్యాధి. అయితే, సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే, అది మిమ్మల్ని అనేక ప్రాణాంతక పరిస్థితులకు దారి తీస్తుంది. రక్తపోటును తగ్గించడానికి ఉత్తమ మార్గం ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించడం. మీరు మందుల దుష్ప్రభావాలు లేకుండా మీ రక్తపోటును తగ్గించుకోవాలనుకుంటే, సాధారణంగా ఉపయోగించే కొన్ని ఇంటి నివారణలు ఉన్నాయి. అందులో వెల్లుల్లి ఒకటి. మీరు వెల్లుల్లితో రక్తపోటును నియంత్రించవచ్చు.

వెల్లుల్లిలో అల్లిసిన్, డయల్ డైసల్ఫైడ్ మరియు డయల్ ట్రైసల్ఫైడ్ వంటి సల్ఫర్-కలిగిన సమ్మేళనాలు ఉన్నాయి. వెల్లుల్లిలో ఉండే అల్లిసిన్ రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. రోజూ 1-2 వెల్లుల్లి రెబ్బలు నమలడం రక్తపోటును తగ్గించడానికి సులభమైన మరియు సులభమైన మార్గం. అలాగే, రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడటానికి మీ రోజువారీ ఆహారంలో వెల్లుల్లిని చేర్చుకోవడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి.

వెల్లుల్లి బీపీని ఎలా తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది

వెల్లుల్లిలో ఉండే అల్లిసిన్ అనే సమ్మేళనం రక్తపోటును తగ్గించడంలో బాగా సహాయపడుతుందని అధ్యయనాలు కనుగొన్నాయి. వెల్లుల్లిలోని సల్ఫర్ ధమనులలో నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ ఉత్పత్తిని ప్రేరేపిస్తుంది. ఇది తేలికగా మరియు వారి స్థితిస్థాపకతను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

పచ్చి వెల్లుల్లి తినడం అధిక రక్తపోటుకు ఇంటి నివారణలలో ఒకటి. వెల్లుల్లిని నమలడం వల్ల అత్యధికంగా అల్లిసిన్ విడుదల అవుతుంది. పూర్తి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందడానికి అల్లిసిన్ చురుకుగా ఉన్న 1-2 గంటలలోపు వెల్లుల్లిని తీసుకోవాలి. మీ రక్తపోటును నియంత్రించడానికి మీరు రోజుకు 1-1.5 గ్రాముల పచ్చి లేదా ఎండిన వెల్లుల్లిని తినవచ్చు.

వెల్లుల్లి పొడి : ప్రతిరోజూ 600-900 mg వెల్లుల్లి పొడిని తీసుకోవడం వల్ల అధిక రక్తపోటు 9-12 తగ్గుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. 600 mg వెల్లుల్లి పొడిలో 3.6 mg అల్లిసిన్ మరియు 900 mgలో 5.4 mg అల్లిసిన్ ఉంటుంది. రోజూ 600-900 mg వెల్లుల్లి పొడిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు తగ్గుతుంది. ఇది అధిక రక్తపోటుకు సహజ నివారణలలో ఒకటి.

ఉడికించిన వెల్లుల్లి : చాలా మంది వెల్లుల్లిని ఉడికించిన తర్వాత తింటారు. దీనిని సాధారణంగా కూరల్లో ఉపయోగిస్తారు. కానీ వెల్లుల్లిని ఉడికించడం వల్ల అందులోని అలిసేస్ మరియు ఇతర సల్ఫర్-కలిగిన సమ్మేళనాలను క్రియారహితం చేస్తుంది. అల్లిసిన్ చాలా అస్థిరంగా ఉంటుంది. ఈ అస్థిరత కారణంగా, వండిన వెల్లుల్లిలో అల్లిసిన్ విడుదలయ్యే అవకాశం తక్కువ. వెల్లుల్లిని చూర్ణం చేసి, పంట చేయడానికి ముందు పది నిమిషాలు నిలబడనివ్వండి, ఇది వేడి ద్వారా నిష్క్రియం కావడానికి ముందు అల్లినస్ పని చేయడానికి సమయం ఇవ్వండి.

సలాడ్‌లో : వెల్లుల్లిని తరిగి సన్నగా కోసి మీకు ఇష్టమైన సలాడ్‌లలో చేర్చి వెంటనే తినవచ్చు. పచ్చి వెల్లుల్లిని ఉపయోగించడం మీ సలాడ్‌ను ఆకర్షణీయంగా మరియు ఆరోగ్యంగా మార్చడానికి గొప్ప మార్గం. వెల్లుల్లి సలాడ్‌ను మీ రోజువారీ ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోండి. అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడానికి ఇది మరొక మార్గం.

వెల్లుల్లి నూనె : మీరు ఇంట్లో వెల్లుల్లి నూనెను సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఆలివ్ నూనెలో కొన్ని వెల్లుల్లి రెబ్బలు వేసి మీడియం వేడి మీద 3-5 నిమిషాలు వేయించాలి. వేడిని తగ్గించండి మరియు బుడగలు వచ్చే వరకు వేచి ఉండండి. పదిహేను నిమిషాలు ఉడకనివ్వండి. చల్లారిన తర్వాత మంట ఆపి నూనెను వడకట్టాలి. ఈ రుచికరమైన నూనెను రోటీతో లేదా మరేదైనా తినవచ్చు.

వెల్లుల్లి టీ : అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలలో గార్లిక్ టీ ఒకటి. ఇది మీ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో కూడా మీకు సహాయపడుతుంది. వెల్లుల్లి యొక్క 1-3 లవంగాలను కత్తిరించండి. ఒక కప్పు నీటిని మరిగించండి. వేడిని ఆపివేసి, తరిగిన వెల్లుల్లి జోడించండి. ఐదు నిమిషాలు వేచి ఉండి, ఆపై టీని వడకట్టండి. టీని తీపి చేయడానికి టీస్పూన్ తేనె జోడించండి. అధిక రక్తపోటును నివారించడానికి రోజు ఒక కప్పు వెల్లుల్లి టీ తాగండి.

రోజూ రాత్రిపూట నానబెట్టిన ఓట్స్ తింటే త్వరగా బరువు తగ్గుతారని మీకు తెలుసా?

నేటి ఆధునిక యుగంలో, మన అల్పాహారం ఇడ్లీ మరియు దోస కంటే చాలా మారిపోయింది. కార్న్‌ఫ్లేక్స్, న్యూడిల్స్,పాస్తా, బ్రెడ్ టోస్ట్, ఓట్స్ వంటి కొన్ని ఆహారాలు నేటి బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో చోటు దక్కించుకున్నాయి. వీటిలో ఓట్స్ అత్యంత ప్రాచుర్యం పొందినవి.

వోట్స్ మరియు గింజల మిశ్రమం మరియు మసాలా వోట్స్ ప్రజలలో సాధారణంగా వినియోగించే ఆహారం. కానీ చాలా మందికి ఓట్స్‌లో అత్యంత పోషకమైనవి రాత్రిపూట నానబెట్టిన ఓట్స్ అని తెలియదు. ఉడకబెట్టిన వోట్స్ కంటే నానబెట్టిన ఓట్స్ ఎక్కువ పోషకమైనవి.

నానబెట్టిన ఓట్స్ చాలా ఆరోగ్యకరమైనవి - ఎలా? ఉడికించిన వోట్స్ కంటే పాలు, పెరుగు లేదా నీటిలో నానబెట్టిన ఓట్స్ ఆరోగ్యకరమైనవి. రాత్రంతా నానబెట్టిన ఓట్స్ మృదువుగా మరియు ఉదయం తినడానికి సులభంగా ఉంటాయి. అదనంగా, అనేక ఆహారాలను స్టౌ మీద వండడం వల్ల వాటిలోని అనేక పోషకాలు నాశనం అవుతాయి. రాత్రిపూట నానబెట్టడం వల్ల ఓట్స్ మరియు నానబెట్టిన ద్రవం రెండింటిలోనూ పోషకాలు సంరక్షించబడతాయి. ఎక్కువసేపు నానబెట్టడం వల్ల ఓట్స్‌లోని స్టార్చ్‌ని విచ్ఛిన్నం చేస్తుంది మరియు ఓట్స్‌లోని ఎటిఓక్ యాసిడ్‌ను తగ్గిస్తుంది. దీనివల్ల ఓట్స్ సులభంగా జీర్ణమవుతాయి.

నానబెట్టిన ఓట్స్‌లో త్వరగా బరువు తగ్గుతారు రాత్రిపూట నానబెట్టిన ఓట్స్ తినడం వల్ల త్వరగా బరువు తగ్గుతారు. వండిన వోట్స్ కంటే నానబెట్టిన వోట్స్ ఎక్కువ జీర్ణమవుతాయి. అంతే కాకుండా ఇందులో చాలా ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. అధిక ఫైబర్ కంటెంట్ మిమ్మల్ని ఆకలితో అనుభూతి చెందకుండా ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతుంది. మీ స్నేగులలోని మలినాలను శుభ్రపరచడంతోపాటు అదనపు కొవ్వులు తగ్గుతాయి. నానబెట్టిన ఓట్స్‌లో స్టార్చ్ తగ్గడం వల్ల శరీరంలో ఇన్సులిన్ స్థాయి పెరుగుతుంది.

కొలెస్ట్రాల్‌ని తగ్గించి గుండె జబ్బులను నివారిస్తుంది అల్పాహారంగా ఓట్ మీల్ తీసుకోవడం మీకు చాలా ప్రయోజనకరం. ఓట్స్ తినడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గి మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. అధిక రక్తపోటు మరియు మధుమేహానికి ఓట్స్ చాలా మేలు చేస్తాయి. ఇది గుండె జబ్బులను నివారిస్తుంది.

నానబెట్టిన ఓట్స్ రెసిపీ నానబెట్టిన ఓట్స్ తయారు చేయడం చాలా సులభం. మీకు ఇష్టమైన పాలు, నీరు, బాదం పాలు, కొబ్బరి పాలు, పెరుగు మొదలైన వాటిలో ఓట్స్ నానబెట్టండి. మరుసటి రోజు ఉదయం మీరు దానిని అలాగే తినవచ్చు లేదా అరటి, ద్రాక్ష, దానిమ్మ, పైనాపిల్, కివీ, నారింజ, స్ట్రాబెర్రీ మొదలైన పండ్లను జోడించండి. మరియు పిస్తా, ఎండుద్రాక్ష, వాల్‌నట్‌లు, జీడిపప్పు, బాదం పప్పులు మొదలైన వాటిని జోడించడం వల్ల రుచి పెరుగుతుంది. దీన్ని ఎలా సేవించినా రుచి, ఆరోగ్యం పెరుగుతాయి.

నానబెట్టిన ఓట్స్‌ను రుచిగా చేయడానికి కొన్ని చిట్కాలు:

రిసిపి : 1 మీకు తీపి ఇష్టం లేకపోతే, మీరు ఉప్పు మరియు మసాలా దినుసులు జోడించవచ్చు.

రిసిపి : 2 నెయ్యి వేడి చేసి అందులో ఆవాలు, జీలకర్ర వేసి, నానబెట్టిన ఓట్స్‌లో వేయాలి. మీకు నచ్చిన మసాలాలు జోడించవచ్చు.

రిసిపి : 3 నానబెట్టిన ఓట్స్, కార్న్‌ఫ్లేక్స్ మొదలైనవి చాలా చక్కని అల్పాహారం. పీచుపదార్థం అధికంగా ఉండే ఈ ఆహారం రోజంతా మిమ్మల్ని ఉత్సాహంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

రిసిపి : 4 నానబెట్టిన ఓట్స్ తో లంచ్ కూడా చేసుకోవచ్చు. బియ్యం, పప్పు, నానబెట్టిన ఓట్స్ మరియు కూరగాయలను ఉడకబెట్టి, మసాలాతో ఓట్స్ ఖిచ్డీ సిద్ధం చేయవచ్చు. దీని రుచి అద్భుతం.

రోజూ అల్లం పాలు తీసుకుంటే..కలిగే లాభాలు అన్నీ ఇన్నీ కావు తెలుసా

చలికాలంలో సాధారణంగా ఇమ్యూనిటీ వేగంగా పడిపోతుంటుంది. అందుకే వివిధ రకాల ఇన్‌ఫెక్షన్లు సోకుతుంటాయి. వ్యాధుల బారిన పడుతుంటారు. ఈ సమయంలో ఇమ్యూనిటీని పెంచే ఆహార పదార్థాలు తప్పకుండా తీసుకోవల్సి ఉంటుంది.

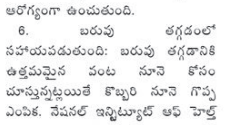
చలికాలంలో ఇమ్యూనిటీ తగ్గడం వల్ల జలుబు, దగ్గు, జ్వరం వంటి సమస్యలు తరచూ ఎదురౌతుంటాయి. ఈ పరిస్థితుల్లో తీసుకునే ఆహార పదార్థాలు జాగ్రత్తగా ఎంచుకోవాలి. డైట్‌లో ఇమ్యూనిటీ పెంచే పదార్థాలుండాలి. ఈ సమస్యకు అద్భుత పరిష్కారం అల్లం మాత్రమే. చాలామంది అల్లం టీ తాగడం ఇష్టపడుతుంటారు. కానీ అల్లంపాల గురించి ఎప్పుడైనా విన్నారా..అల్లం పాలతో అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి. ఎందుకంటే ఇందులో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ వంటి గుణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. చలికాలంలో అల్లం పాలు తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటి..

చలికాలంలో అల్లం పాలతో కలిగే ప్రయోజనాలు

గొంతు గరగర: గొంతుకు సంబంధించిన సమస్యలకు అల్లం పాలు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. చలికాలంలో చాలామంది దగ్గు, గొంతులో కఫం, ఇన్‌ఫెక్షన్ సమస్యలతో బాధపడుతుంటారు. ఫలితంగా గొంతులో, ఛాతీలో కఫం పేరుకుపోతుంటుంది. ఈ సమస్యకు అల్లం పాలు అద్భుతమైన పరిష్కారం కాగలదు. నిర్ణీత పద్ధతిలో అల్లం పాలు తాగడం వల్ల చలికాలంలో ఎదురయ్యే దగ్గు, గొంతు సంబంధిత సమస్యలు దూరమౌతాయి. కానీ అల్లం పాలు తాగిన గంట తరువాత నీళ్లు తాగాలి.

మలబద్ధకం : కడుపుకు సంబంధించిన సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతుంటే..అల్లం తీసుకోవడం వల్ల ప్రయోజనముంటుంది. అల్లం పాలు తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. చలికాలంలో రోజూ అల్లం పాలు తాగితే..మలబద్ధకం, అజీర్తి, యాసిడ్ వంటి సమస్యలు దూరమౌతాయి. మీక్కూడా మలబద్ధకం సమస్య ఉంటే..అల్లం పాలు తాగితే మంచి ఫలితాలుంటాయి.

కొబ్బరి నూనెతో వంటలు.. ఆరోగ్యానికి ఎన్ని విధాలుగా ప్రయోజనమో తెలుసా?



సాధారణంగానే చాలా మంది తమ వంటల కోసం వినియోగించే నూనెను మంచి బ్రాండ్‌లో తీసుకుంటారు. సన్‌ఫ్లవర్, రైస్ బ్రాన్ వంటి వివిధ రకాల నూనెలను వినియోగిస్తుంటారు. అదే సమయంలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే, బరువును నియంత్రణలో ఉంచే నూనెలను వినియోగిస్తుంటారు. మీరు కూడా అదే ఆలోచనలో ఉంటే.. అస్సింటికంటే కొబ్బరి నూనె చాలా మంచి ఎంపిక అని చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే.. ఇందులో కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, విటమిన్ సి, యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. అంతర్గత ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఇవన్నీ చాలా అవసరం కూడా.

1. బ్లడ్ షుగర్ నియంత్రణ: కొబ్బరి నూనె బ్లడ్ షుగర్ నియంత్రణలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఉండే పోషకాలు మీ బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ ను బ్యాలెన్స్ చేయడానికి సహాయపడతాయి. 2009లో యానిమల్ స్టడీస్‌లో ప్రచురించిన పరిశోధన ప్రకారం.. కొబ్బరి నూనెలో ఉండే సంతృప్త కొవ్వు ఇన్సులిన్ స్పైక్‌లను నివారిస్తుంది. ఇది శరీరంలో చక్కెర స్థాయిని అదుపులో ఉంచుతుంది.

2. మెదడు ఆరోగ్యానికి మేలు: కొబ్బరి నూనె శారీరక ఆరోగ్యంతో పాటు మానసిక ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు ఉన్నాయని నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ రీసెర్చ్ కనుగొంది. ఇది ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే కొబ్బరినూనెలోని పోషకాలు డిప్రెషన్‌తో బాధపడేవారికి దివ్యౌషధంగా పని చేస్తుందని పరిశోధనలో తేలింది.

3. హెల్తీ కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతుంది: కొబ్బరి నూనెను రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల మీ శరీరంలో మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. పబ్‌మెడ్‌సెంట్రల్ పరిశోధనలో కొబ్బరికాయలలో ఉండే మీడియం చైన్ ట్రైగ్లిజరైడ్స్ శరీరంలో మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచడంలో సహాయ పడుతుందని కనుగొన్నారు. 8 వారాల పాటు కొబ్బరి నూనెను తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలు లభిస్తాయని పరిశోధనలో తేలింది.

4. కాలేయ వ్యాధిని నివారిస్తుంది: కాలేయ సమస్యలకు కొబ్బరి నూనె మంచి ఎంపిక. విలే ఆన్‌లైన్ లైబ్రరీ ఎలుకలపై నిర్వహించిన పరిశోధనలో, కొబ్బరి నూనెను ఆరేడు ఎలుకలు 4 వారాల పాటు కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచాయని తేలింది. కాలేయ సమస్యతో బాధపడుతున్నట్లయితే వైద్యుని సలహాతో క్రమం తప్పకుండా కొబ్బరి నూనెను తీసుకోవడం ప్రారంభించవచ్చు.

5. చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యానికి కొబ్బరి నూనెను చాలా మంది ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇందులో విటమిన్ సి, ఐమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉంటాయి. దీని కారణంగా ఇది చర్మం, జుట్టును బాహ్యంగా మెరుగుపరుస్తుంది. అంతర్గతంగా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

6. బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది: బరువు తగ్గడానికి ఉత్తమమైన వంట నూనె కోసం చూస్తున్నట్లయితే కొబ్బరి నూనె గొప్ప ఎంపిక. నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ ప్రకారం.. కొబ్బరి నూనెలోని సంతృప్త కొవ్వు మీడియం చైన్ ట్రైగ్లిజరైడ్స్ ఆకలిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. తద్వారా భోజనంలో తక్కువ కేలరీలను తీసుకునేలా సహాయపడతాయి.

ఈ సంకేతాలు మీలో కనిపిస్తే కాంచెం జాగ్రత్త.. లివర్ వ్యాధికి కారణం కావచ్చు

నీలం రంగు దద్దుర్లు తరచుగా చర్మంపై కనిపిస్తాయి. వాటిని ఎవ్వరు పట్టించుకోరు కానీ ఇలా జరిగితే కాలేయం సమస్య ఉన్నట్లు అర్థం. మీ కాలేయం ప్రోటీన్లను ఉత్పత్తి చేయడంలేదని సూచన. అరచేతిలో తరచుగా మంట, దురద అంటే మీ శరీరంలోని హార్మోన్లు అసమతుల్య మవుతున్నాయి. ఇవి కాలేయ వైఫల్యాన్ని సూచిస్తాయి. పొత్తి కడుపులో వాపు కూడా కాలేయ వైఫల్యానికి సంకేతం. ఈ లక్షణాన్ని విస్మరించే పొరపాటు చేయకండి వెంటనే నిపుణుడిని సంప్రదించండి.

చర్మంపై దురద, మంట, దద్దుర్లు వంటి సమస్యలను సాధారణంగా పట్టించుకోము. అయితే కొన్నిసార్లు ఈ సమస్యలు కూడా కొన్ని వ్యాధికి సంకేతంగా ఉంటాయి. కాలేయానికి సంబంధించిన సమస్యలకు ఇటువంటి లక్షణాలే కనిపిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. కాలేయంలో దెబ్బతిన్న లక్షణం రక్తంలో పిత్త ఏర్పడటం. అటువంటి పరిస్థితిలో చర్మంపై దురద సమస్య మొదలవుతుంది. వాస్తవానికి కాలేయం పనిచేయకపోవడం ప్రారంభించినప్పుడు పిత్త రక్తంలో కలవడం ప్రారంభమవుతుంది. ఈ కారణంగా దురద సమస్య వస్తుంది. కళ్ళు, చర్మం, గోర్లు పసుపు రంగుకు మారడం కూడా కాలేయ వ్యాధికి లక్షణం. మూత్రం పసుపు రంగులో రావడం కూడా కాలేయం పనిచేయక పోవడాన్ని సూచిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. కాలేయం సరిగా పనిచేయనప్పుడు ఈస్ట్రోజెన్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. ఈ కారణంగా బ్లోటేనేస్ అనే మూలకం శరీరంలో పెరుగుతుంది. అందువల్ల చర్మంపై గోధుమ లేదా నల్ల మచ్చలు కనిపిస్తాయి. చర్మంపై ఇలాంటి సమస్యలు కనిపిస్తే దానిని విస్మరించవద్దు. శరీరంలో ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయి పెరిగినప్పుడు స్పైడర్ వెబ్ వంటి చిన్న కణాలు చర్మంపై కనిపిస్తాయి. వీటిని స్పైడర్ యాంజియోమాస్ అంటారు. ఇది వ్యక్తి కాలేయం సరిగా పనిచేయడం లేదు అనే సంకేతాన్ని సూచిస్తుంది.

అట్టహాసంగా ప్రారంభమైన డివిఎన్ ఖేల్ కబడ్డీ పోటీలు

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): స్థానిక డీసీఎంఎస్ ఆవరణలో దాడి వీరునాయుడు కళాశాల విద్యార్థులు ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన "డి.వి.ఎన్ ఖేల్ కబడ్డీ" పోటీలు మంగళవారం అత్యంత అట్టహాసంగా మొదలయ్యాయి. ఈ సందర్భంగా కళాశాల చైర్మన్ శ్రీ దాడి రత్నాకర్ గారు మాట్లాడుతూ కబాడీ అనే క్రీడ మన రాష్ట్ర క్రీడగా గుర్తింపు పొందిందని, ఇటువంటి క్రీడల వలన విద్యార్థులలో శారీరక మానసిక ఉత్తేజం కలుగుతుందని దాని ద్వారా చదువులలో ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోగలరని దేశ భవిష్యత్ అంతా నేటి యువత మీద ఆధారపడిందని, అందువలనే భారత దేశం ప్రపంచ అగ్ర రాజ్యాల సరసన నిలబడుతుందని, కావున యువత అందరు విద్యతో పాటు క్రీడల పట్ల కూడా శ్రద్ధ చూపి భవిష్యత్ లో ఉన్నత శిఖరాలు చేరవచ్చు అని అన్నారు. ఈ క్రీడలు రెండు రోజులు పాటు జరుగుతాయని మొదటి రోజు నాకౌట్ మ్యాచులు రెండవ రోజు సెమిఫైనల్స్ అండ్ ఫైనల్స్ తోపాటు బహుమతి ప్రధానం కూడా జరుగుతుందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ కోరిబిల్లి రమేష్ వైస్ ప్రిన్సిపాల్ దయా మాధురి, యు.నాగేశ్వర రావు, అధ్యాపకులు విద్యార్థులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

విశాఖ విమానాశ్రయ సలహామండలి సభ్యుడిగా గంట్ల

ఉత్తర్వులు అందజేసిన విమానాశ్రయ డైరెక్టర్

ఎన్ఎడి, (విశాఖ సమాచారమ్): సింహాచలం దేవస్థానం ధర్మకర్తల మండలి సభ్యులు, జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి, వైజాగ్ జర్నలిస్టుల ఫోరం అధ్యక్షుడు గంట్ల శ్రీనుబాబును విశాఖ విమానాశ్రయ సలహా మండలి సభ్యుడిగా నియమించా రు. ఇందుకు సంబంధించిన ఉత్తర్వులను విమానాశ్రయం డైరెక్టర్ కె. శ్రీనివాసరావు మంగళవారం గంట్ల శ్రీనుబాబుకు అందజేశారు. రెండేళ్ల పాటు శ్రీను బాబు ఈ పదవి లో కొన సాగనున్నారు.

విశాఖ విమానాశ్రయ అభివృద్ధికి తగిన సలహాలు, సూచనలు ఇచ్చి అభివృద్ధికి తోడ్పాటు అందించాలని డైరెక్టర్ కోరారు. సభ్యుడి గా నియమితులైన శ్రీను బాబు మాట్లాడుతూ దేశములో శరవేగముగా అభివృద్ధి చెందుతున్న విశాఖకు విమానాశ్రయమే అత్యంత కీలకమన్నారు. ఇక్కడ నుంచి మరిన్ని ప్రాంతాలకు కొత్త సర్వీస్ లు , కార్గో సర్వీస్ లు నడప గలిగితే పర్యాటకుల సంఖ్య, వ్యాపార అభివృద్ధి ఘన నీయముగా పెరుగుతుందన్నారు. తద్వారా విమానాశ్రయ అభివృద్ధికి మరింత దోహదం చేస్తుంది అన్నారు.. విమానాశ్రయ అభి వృద్ధికి తమ పరిధి మేరకు కృషి చేస్తామన్నారు. తన నియామకానికి కృషి చేసిన కేంద్ర విమానయాన సంస్థ , విశాఖ ఎంపి ఎంవీవీ సత్యనారాయణ తదితరులందరికీ శ్రీనుబాబు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు

విశాఖ మార్కెట్ యార్డ్
తేది: 21.11.2022

మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ, విశాఖపట్నం
www.wcd.visakhapatnam.gov.in రంగం కింద పూర్తయిన పనులు
www.apcfss.in/apmarketyards.com పై మరియు విశాఖ మార్కెట్ యార్డు నోటీసు బోర్డులో ప్రదర్శించబడింది

మహిళలకు ఈ-టెండరు నోటీసు నెం. టెండర్ఎం/పనులు/ఇఆర్ఎం/24/2022 తేదీ: 21.11.2022

భారత రాష్ట్రపతి తరఫున దిగువ సంతకం చేసిన వారు దిగువ తెలిపిన పని కొరకు ఆయా పనులకు ఎదురుగా సూచించిన తేదీలో గం. 15.00 వరకు ఈ-టెండర్లు ఆహ్వానిస్తున్నారు.

1. టెండరు నెం. ఇ-25-ఇజిబిఎ-2022 పని పేరు : విజయనగరం- విశాఖపట్నం సెక్షన్ లో సీలింగ్ డివిజన్/నార్త్/ఇజిబిఎ పరిధిలో ఎడిఐఎస్/తుని మరియు డివిజన్ యాయం ఫ్లాట్ గేరుకు పనులు. పూర్తి చేయుట కాలం: 9 (తొమ్మిది) నెలలు. టెండరు విలువ: రూ. 1,08,14,039/- ధరావతి: రూ. 2,04,100/- ముగుసేయేయ తేదీ: 05-12-2022

2. టెండరు నెం. ఇ-26-ఇజిబిఎ-2022 పని పేరు : ఎన్ఎడి-పెద్ద-1: ఇజిబిఎ-ఎంఎస్ఎస్ సెక్షన్: రోహాలు- రాజమండ్రి స్టేషన్లు: కి.మీ. 575/26-28 పద్ద (ఆర్క్రెక్టరింగ్ వే కీప్ ఫెసిలిటీ చార్జెస్) కంటెత నెం. 25సి& (డివిఎన్ ఆర్ బ్రాడ్గాంలో ఆర్సిసి బాక్స్ కల్వర్టు కు 1X3.00X2.50 క్లియరెన్సు సర్దికి సంధాయం తుపాయం మీద నిర్మాణంగాన ప్రస్తుతంగున్న కొరకు ప్రతిపాదిత మళ్ళ బాక్స్ కల్వర్టు నిర్మాణము. పూర్తి చేయుట కాలం: 12 (పన్నెండు) నెలలు. టెండరు విలువ: (రూ) 4,93,23,015/- ధరావతి:రూ. 3,96,600/- ముగుసేయేయ తేదీ: 05-12-2022

1) రైతుపేట నిరసనలలో పై టెండరు మూసివేయ తేదీ మరుసటి రోజు మధ్యాహ్న సమయాలు కూడుకుని నిర్వహించబడును తెలుపుతూటకు కొరకు మా వెబ్సైట్ www.ireps.gov.in సందర్శించవలసిందిగా సూచించడమైనది

దీనిబదులే ఫైల్స్ మేనేజర్, (పనులు), విజయవాడ.

ఈ-వేలం ప్రకటన నెం. ఇజిసిఎం-07-2022-23 తేదీ: 21-11-2022

భారత రాష్ట్రపతి తరఫున సీనియర్ డివిజనల్ కమర్షియల్ మేనేజర్, దక్షిణ మధ్య రైల్వే, విజయవాడ వారు 18 సంవత్సరములు పైబడిన భారత జాతీయులు నుండి మరియు కంపెనీలు/ప్రభేదిల నుండి ఈ-ఆక్షన్ బిడింగ్ మాడ్యూల్ ఆన్ ఐఆర్ఈపీఎస్ : (www.ireps.gov.in) ద్వారా 06 పార్కింగ్ స్థానాలు వివిధ రైల్వే స్టేషన్ల పద్ద మరియు విజయవాడ డివిజన్ యందు వివిధ పద్దులకే కాంట్రాక్టులు ప్రదానం చేయుటకు కొరకు ఈ-వేలం ప్రకటన ద్వారా టెండర్లు ఆహ్వానిస్తున్నారు.

1. కాంట్రాక్టు తరహా : ప్రకటనల కాంట్రాక్టు (డిజిటల్ స్క్రీన్లు) వివరము : విజయవాడ, నిడుదవోలు, కాకినాడ టౌన్, రాజమండ్రి, ఏలూరు, తెనాలి, ఒంగోలు, గూడూరు, కృష్ణపురం టౌన్ రైల్వే స్టేషన్ పద్ద గల వెయిటింగ్ హాల్స్ నందు డిజిటల్ స్క్రీన్ ఏర్పాటు, ఆపరేషన్ మరియు నిర్వహణ. ఆక్షన్ షెడ్యూల్ తేది మరియు తెరచు తేది: 30-11-2022 గం. 14.30లకు.

2. కాంట్రాక్టు తరహా : కాంట్రాక్టు కాంట్రాక్టులు (మొబైల్ అసెట్స్) వివరము : 10 మొబైల్ అసెట్లు- రైలు పెట్టెలలో టిమోవేబిల్ టోర్టులు ద్వారాలు రైలు పెట్టెల వెలుపల బ్రైజిల్ రాసెంగ్ ద్వారాలు ప్రకటనల ప్రదర్శన కాంట్రాక్టు, ఆక్షన్ షెడ్యూల్ తేది మరియు తెరచు తేది: 01-12-2022 గం. 11.00లకు.

2. కాంట్రాక్టు తరహా : పార్కింగ్ స్థానిక కాంట్రాక్టులు వివరము : అన్నవరం, బాపట్ల, చీరాల, మచ్లీపట్నం, నర్సాపూర్ మరియు నిడుదోలు రైల్వే స్టేషన్ పద్ద వివిధ పార్కింగ్ స్థానిక కాంట్రాక్టులు. ఆక్షన్ షెడ్యూల్ తేది మరియు తెరచు తేది: 05-12-2022 గం. 14.00లకు.

1. ఈ-వేలం యందు పాల్గొను అర్హుల డిజిటల్ సర్టిఫికేట్ పొందియుండుట బాధ్యతగా భావించబడెను.
2. బిడ్లదాఖలుకు మందు ఈ-వేలం టెండర్ మార్పులతో అనుసంధానాలు అయ్యేలా అర్హుల ఎఓఎలతో కరింబలే లక్రోంలో జరగి ఉండవలెను.
3. ఈ-వేలం యందు పాల్గొనుటకు బిడ్డర్లు బిడ్డర్లే సెర్టిఫికేట్ ఆమోదించిన, తదుపరి భారతీయ రైల్వేల యొక్క ఈ డిజిటల్ యందు ఈ-వేలంలో పాల్గొనుటకు ఎటువంటి ఛార్జీలు ఆటంకములు ఉండవు.
4. ఫైల్ చేయబడిన ఈ-వేలం తేదీలలోగా ప్రిమ్ గ్రాఫు (www.ireps.gov.in) ఐఆర్ఈపీఎస్ దరఖాస్తు నందలి ఈ-వేలం టెండర్ మామ్యుల్ యందు కలుపు. ఉపయోగ పాలిటి గమనించి తదనుసారంగా వేలంలో పాల్గొనవలెను.

బిడ్లదాఖలుపై ఎత్తివేత ద్వారా ఈ-వేలం యందు ఒప్పైన ఇష్టుయాలు తరిస్కరిస్తుంటే పాలిటి స్థిర్చే లభ్యతా వర్గం ఎటువంటి బాధ్యత కలిగించదు. అర్హత బిడ్లదాఖలుపై (www.ireps.gov.in) లో చూపబడిన దరఖాస్తు నందలి ప్రోగ్రెస్ బార్ యందు అదను ప్రెస్ నోటిఫికేషన్ లిస్టులో సెంట్రల్ టాబ్ ద్వారా పూర్తగా పరిశీలనలు తెలుసుకోవ మరియు అర్హుల యొక్క తేదీలు తెలుసుకోవ ఈ-వేలం ప్రొసీజర్ తెలుసుకోవ మాన్యువలు చదివి తెలుసుకోవలెను.

ఎన్ఆర్. డివిజనల్ కమర్షియల్ మేనేజర్, (పనులు), విజయవాడ.

A1369 విజయవాడ

టెండరు షరతులు/వివరాలు/ నిబంధనలు మరియు టెండరు దాఖలుచేయు విధానములు రైల్వేశాఖ వెబ్సైట్ లో "http://www.ireps.gov.in" లేదా www.ser.indianrailways.gov.in ను సందర్శించండి.

ఆకాష్ బైజూస్ స్కాలర్‌షిప్ పరీక్షకు 2635 మంది రాజమండ్రి విద్యార్థులు

రాజమండ్రి, (విశాఖ సమాచారమ్): బెస్ట్ ప్రిపరేటరీ సేవలలో జాతీయ అగ్రగామి సంస్థ ఆకాష్ బైజూస్, తమ ప్రతిష్టాత్మక వార్షిక స్కాలర్‌షిప్ పరీక్ష ఆకాష్ నేషనల్ హంట్ ఎగ్జామ్ (ఆంతే)2022 పదమూడవ ఎడిషన్ కోసం రాజమండ్రి నగరం నుంచి అత్యధికంగా 2635 విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. ఈ ఇనిస్టిట్యూట్ ఇప్పటివరకూ 20 లక్షలకు పైగా రిజిస్ట్రేషన్‌లను అందుకుంది. 2010లో ఆంతే ప్రారంభించిన తరువాత ఇది అత్యధికం. ఆంతే 2022 ఆన్‌లైన్ విధానంలో నవంబర్ 05 నుంచి 13, 2022 వరకూ మరియు ఆఫ్‌లైన్ విధానంలో నవంబర్ 06 నుంచి 13 వరకూ దేశవ్యాప్తంగా 24 రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాలలో నిర్వహించనున్నారు.

ఆంతే 2022 ఫలితాలను 27 నవంబర్ 2022న పదవ తరగతి నుంచి 12 వ తరగతి విద్యార్థులకు ప్రకటిస్తే, 29 నవంబర్ 2022న 5వ తరగతి నుంచి 9వ తరగతి విద్యార్థులకు వెల్లడిస్తారు. ఆంతే 2022 గురించి ఆకాష్ బైజూస్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ శ్రీ ఆకాష్ చౌరసి మాట్లాడుతూ "దేశవ్యాప్తంగా ఈ పరీక్షకు వచ్చిన స్పందన పట్ల చాలా సంతోషంగా ఉన్నాము. నీట్, జెఈఈ కోసం విద్యార్థులను తీర్చి దిద్దెందుకు ఈ పరీక్ష రాయడం విజయం సాధించడం అవసరం అన్నారు.

కాకినాడ నుంచి 2954 విద్యార్థుల హాజరు

కాకినాడ : బెస్ట్ ప్రిపరేటరీ సేవలలో జాతీయ అగ్రగామి సంస్థ ఆకాష్ బైజూస్, తమ ప్రతిష్టాత్మక వార్షిక స్కాలర్‌షిప్ పరీక్ష ఆకాష్ నేషనల్ హంట్ ఎగ్జామ్ పదమూడవ ఎడిషన్ కోసం కాకినాడ నగరం నుంచి అత్యధికంగా 2954 విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

ఈ పరీక్ష 90 మార్కులకు జరుగుతుంది. దీనిలో 35 మల్టిపుల్ ఛాయిస్ ప్రశ్నలు ఉంటాయి. ఇవి విద్యార్థుల గ్రేడ్, వారి ఆసక్తికి అనుగుణంగా ఉంటాయి. ఏడవ తరగతి 9వ తరగతి విద్యార్థులకు ఈ ప్రశ్నలు ఫిజిక్స్, కెమిస్ట్రీ, బయాలజి, మ్యాథమెటిక్స్ మరియు మెంటల్ ఎబిలిటీలో ఉంటాయి. పదవ తరగతి విద్యార్థులు మరీ ముఖ్యంగా వైద్య విద్య నభ్యసించాలనుకునే విద్యార్థులకు ఫిజిక్స్, కెమిస్ట్రీ, బయాలజి, మెంటల్ ఎబిలిటీలో పరీక్ష ఉంటుంది. ఇంజనిరింగ్ చదవాలనుకునే పదవ తరగతి విద్యార్థులకు ఫిజిక్స్, కెమిస్ట్రీ, మ్యాథమెటిక్స్, మెంటల్ ఎబిలిటీలో పరీక్షలు ఉంటాయి. అదే రీతిలో, పదకొండు మరియు పన్నెండవ తరగతి విద్యార్థులు మరీ ముఖ్యంగా నీట్ లక్ష్యంగా చేసుకున్న వారికి ఫిజిక్స్, కెమిస్ట్రీ, బోటనీ, జువాలజీలో పరీక్షలు ఉండగా, ఇంజనీరింగ్ లక్ష్యంగా చేసుకున్న వారికి ఫిజిక్స్, కెమిస్ట్రీ, మ్యాథమెటిక్స్‌లో ప్రశ్నలు ఉంటాయి.

22 నుండి 27 నవంబర్ 2022 వరకు 'ద బ్యూటీ సేల్'ను ప్రకటించిన అమెజాన్.ఇన్

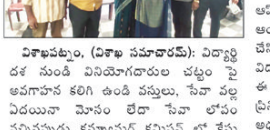
నేషనల్, (విశాఖ సమాచారమ్): వెడ్డింగ్ మరియు హాలిడే సీజన్ ఆరంభంతో, అమేజాన్ బ్యూటీ అమేజాన్ వారి ఫ్లమ్ చే మద్దతు చేయబడిన మరియు లాక్మే మరియు బయోటిక్ ల సహకారంతో 22 నుండి 27 నవంబర్ వరకు ద బ్యూటీ సేల్ మొదటి ఎడిషన్ ను ప్రకటించింది. ఫ్లమ్, లాక్మే, ఫారెస్ట్ ఎసన్షియల్స్, టామీ హిల్ ఫైజర్, లోరియల్ ప్రొఫెషనల్, కామా ఆయుర్వేద, ద బాడీ షాప్, బాత్ అండ్ బాడీ వర్క్స్, బయోటిక్, కిమిరికా మరియు ఎన్నో ఉత్తమమైన మేకప్ మరియు ప్రీమియం బ్యూటీ బ్రాండ్స్ కార్యక్రమంలో భాగంగా ఉన్నాయి. 140ం ప్రముఖ బ్రాండ్స్ మరియు 5000ంకి పైగా డీల్స్ తో ఆకర్షణీయమైన ఆఫర్స్ యైన కాంబోస్ మరియు కిట్స్ పై 65% వరకు తగ్గింపుతో, ప్రముఖ బ్రాండ్స్ కొనుగోలు పై ఉచిత బహుమతులు, ఎన్నో ఆకర్షణీయమైన ఆఫర్స్ తో పాటు 10% వరకుతగ్గింపుతో ప్రముఖ బ్రాండ్స్ కొనుగోలు పై ఉచిత బహుమతులు పొందండి.

మీరు అభిమానించే సెలబ్రిటీలు హీనా ఖాన్, అంకుష్ బహుగుణ, నితిభ కౌల్, మృణాల్ పంచల్ తో Amazon.in యాప్ పై లైవ్ సెషన్స్ ద్వారా ఆకర్షణీయమైన చాట్స్ మరియు ట్యుటోరియల్ సమావేశాలు, సౌందర్య ప్రొఫెషనల్స్, పోటీలు, క్విజ్ లు మరియు ఇంతకు ముందు ఎన్నడూ చూడని ప్రమేయమున్న కార్యకలాపాలతో ఇన్ స్టాగ్రామ్ పై రోజూ మాస్టర్ తరగతులు మరియు నిపుణులతో సమావేశాలు కోసం కూడా కస్టమర్స్ ఎదురుచూడవచ్చు.

కళ్లు తెరిచిన అమ్మవారు : భక్తుల కోలాహలం

తూర్పుగోదావరి జిల్లా: కడియపులంకలో ఒక్కసారిగా కలకలం రేగింది. మహాలక్ష్మి అమ్మవారు కళ్లుపెద్దవిచేసి చూస్తున్నట్లు ప్రచారం జరగడంతో సమీప ప్రాంతాల ప్రజలు చూసేందుకు పెద్ద ఎత్తున తరలి వస్తున్నారు. అమ్మవారు మంగళవారం ఉదయం 8 గంటల ప్రాంతంలో కళ్లు పెద్దవి చేసి చూశారంటూ ఓ భక్తురాలు చెప్పింది. దీంతో అమ్మవారిని చూసేందుకు భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో తరలివచ్చారు. అమ్మవారి విగ్రహానికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఎప్పటినుంచో తాము అమ్మవారికి పూజలు చేస్తున్నామని.. అమ్మవారు ఇలా కళ్లు తెరిచి చూడడం ఇదే మొదటిసారి అంటూ భక్తులు తెలిపారు. ఈ ఘటన స్థానికంగా వైరల్ అయింది.

వినియోగదారుల హక్కులపై ప్రతిభ పోటీలు



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): విద్యార్థి దశ నుండి వినియోగదారుల చట్టం పై అవగాహన కలిగి ఉండి వస్తులు, సేవా లల్లు ఏదయినా మోసం లేదా సేవా లోపం వచ్చినప్పుడు కన్స్యూమర్ కమిషన్ లో కేసు వేయటానికి సహాయం గా ఉండాలి అన్ని...లో అజాద్ కి అమృత మహోత్సవం లో భాగంగా మంగళవారం శాంతి పురం డాల్ఫిన్ జూనియర్ కాలేజి లో విద్యార్థుల కి వినియోగదారుల చట్టం పై ఏర్పాటు చేసిన ప్రతిభ పోటీలు నిర్వహించిన కార్యక్రమం లో మాదవి గణపతి చేంజ్ మేకర్ మరియు కౌన్సిలర్ మెంబెర్ సమావేశంలో ముఖ్య అతిథి గా పాల్గొన్నారు. అప్ కి అధ్యక్ష మరియు కన్సుమరిస్ట్ అఫ్ ఆంధ్రప్రదేశ్ కన్యూమర్ ఆర్గనైజేషన్లు ఏర్పాటు చేసిన ఈ ప్రతిభ పోటీలు పాలుగొన్న విద్యార్థుల పార్టిసిపేట్ సర్టిఫికెట్ అంద చేసారు. ఈ కార్యక్రమం లో డాల్ఫిన్ జూనియర్ కాలేజి ప్రిన్సిపాల్ రహీమ్ ,అప్ కి అధ్యక్ష రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పీవీజే విశ్వనాథ్,రాష్ట్ర రాష్ట్ర కార్యదర్శులు నరహరిశెట్టి శ్రీధర్ రాష్ట్ర వినియోగదారుల సంఘాల సమైక్య జనరల్ సెక్రటరీ హెచ్ ఎస్ రామకృష్ణ కాలేజి ఏ ఓ జగన్నాథరావు, వైస్ ప్రిన్సిపాల్ మూర్తి పాల్గొన్నారు.

ఫోన్‌పే, గూగుల్ పే ఏదైనా సరే.. ఇంటర్నెట్ లేకున్నా పేమెంట్స్....

UPI లావాదేవీలు చేస్తున్నప్పుడు ఒక్కోసారి ఇంటర్నెట్ నెమ్మదిగా ఉండడం లేదా పూర్తిగా లేకపోవడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. అలాంటి సమయంలో చెల్లింపు సాధ్యం కాదు. అయితే మీరు ఇంటర్నెట్ లేకుండా కూడా UPI లావాదేవీలు చేయవచ్చు.ప్రస్తుతం ఎక్కడ చూసినా డిజిటల్ చెల్లింపులే ఎక్కువగా జరుగుతున్నాయి. డిజిటల్ చెల్లింపులు జరగాలంటే కచ్చితంగా ఇంటర్నెట్ సౌకర్యం ఉండాల్సిందే. UPI లావాదేవీలు చేస్తున్నప్పుడు ఒక్కోసారి ఇంటర్నెట్ నెమ్మదిగా ఉండడం లేదా పూర్తిగా లేకపోవడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. అలాంటి సమయంలో చెల్లింపు సాధ్యం కాదు. అయితే మీరు ఇంటర్నెట్ లేకుండా కూడా UPI లావాదేవీలు చేయవచ్చు.

అవును.. ఇంటర్నెట్ లేకపోయినా మీరు UPI ద్వారా చెల్లింపు ప్రక్రియను పూర్తి చేయవచ్చు. దీని కోసం మీరు USSD కోడ్‌ని ఉపయోగించాలి. మీరు ఇంతకు ముందు Google Pay, Phone-Pe, Paytm వంటి UPI యాప్‌లలో మీ ఖాతాను లింక్ చేసి ఉంటే ఇంటర్నెట్ లేకపోయినా మీరు చెల్లింపు చేయవచ్చు. ఇందుకోసం నేషనల్ పేమెంట్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా '099ఇ సేవను ప్రారంభించింది. ఈ పద్ధతిలో మీరు పేమెంట్ చేయాలంటే కింది పద్ధతిని ఫాలో కావాలి.

1)ముందుగా మీ రిజిస్టర్డ్ స్మార్ట్‌ఫోన్ నుంచి 99 డయల్ చేయాలి. ఆ తర్వాత మీ బ్యాంకు పేరు సెలెక్ట్ చేసుకోవాలి. కొన్ని సందర్భాల్లో ఐఎఫ్‌ఎస్‌సీ కోడ్ అడుగుతుంది. దానిని పూరించాలి.

2)ఆ తర్వాత సెండ్ మనీ, రిక్వెస్ట్ మనీ, చెక్ బ్యాలెన్స్, యూపీఐ పిన్ వంటి ఆప్షన్లు ఉంటాయి. మీరు నగదును ఇతరులకు పంపాలనుకుంటే.. డబ్బు పంపేందుకు 1 నంబర్ ఎంటర్ చేయాలి.

3)అనంతరం మీరు ఏ ఖాతా నుంచి డబ్బు పంపాలనుకుంటున్నారో ఆ వివరాలను ఎంచుకోవాలి. తర్వాత మొబైల్ నంబర్, యూపీఐ ఐడీ, సేవ్ చేసి ఉన్న లబ్ధిదారుని వివరాలు టైప్ చేసి sendపై క్లిక్ చేయాలి.

4)మీరు మొబైల్ నంబర్ ద్వారా బదిలీని ఎంచుకున్నట్లయితే.. ఎవరికి డబ్బులు పంపుతున్నారో ఆ వ్యక్తి యూపీఐ ఖాతాకు లింక్ అయి ఉన్న మొబైల్ నంబర్‌ను నమోదు చేయాలి.

5)తర్వాత మీరు పంపాలనుకుంటున్న నగదు మొత్తాన్ని ఎంటర్ చేసి పంపాలి. అనంతరం మీ యూపీఐ పిన్ ఎంటర్ చేసి send ఆప్షన్ క్లిక్ చేయడంతో మీ లావాదేవీ ఇంటర్నెట్ లేకుండా పూర్తవుతుంది.

ఘనంగా పార్వతి పరమేశ్వరుల కళ్యాణం

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): ఉత్తరాంధ్ర ప్రజల ఇలవేల్పు అయిన అనకాపల్లి శ్రీ సూకాంబిక అమ్మవారి ఆలయం ఆవరణలో కార్తీక మాసం త్రయోదశి సోమవారం శ్రీ పార్వతీ పరమేశ్వరుల కళ్యాణం ఘనంగా జరిగింది. వైసీపీ నాయకులు దాడి జైపీర్ ముందుగా అమ్మవారికి పూజలు చేసి కళ్యాణ మహోత్సవాలు ప్రారంభించారు. కళ్యాణం సందర్భంగా శివ లింగానికి భస్మాభిషేకం నిర్వహించారు.ఈ శివ కళ్యాణం చూసేందుకు అధిక సంఖ్యలో భక్తులు తరలివచ్చారు. ఆలయ సహాయ కమిషనర్ ఎస్ చంద్రశేఖర్, కార్పొరేటర్ కొణతాల నీలిమ భాస్కర్, దేవాలయం శాఖ జల్లా అధికారి బుద్ధ మహాలక్ష్మి, నగేష,భక్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జీవీఎంసీ అనకాపల్లి జోన్ పరిధిలో ప్రజా సమస్యలు తక్షణం పరిష్కరించాలి

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): జివిఎంసి అనకాపల్లి జోన్ పరిధిలో ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న పలు సమస్యలపై జీవీఎంసీ కమిషనర్ కనకమాలక్ష్మి టి పి ఓ, ఆర్వో, ఇంజనీరింగ్ విభాగంలో డి ఈ, ఏఈ లతో ప్రజాసంఘాల ప్రతినిధులు బీసీ ఫెడరేషన్ అనకాపల్లి జిల్లా చైర్మన్ విల్లూరు పైడారావు ,ప్రజా సంఘాల ఐక్యవేదిక కన్వీనర్ బొట్ట చిన్నియాదవ్, అబ్దుల్ కలాం సేవా సంస్థ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు ఆళ్ల ప్రవీణ్ కుమార్, మత్స్యకారుల సంక్షేమ సంఘం నాయకులు వాసుపల్లి తాతయ్యలు, మాజీ మున్సిపల్ కౌన్సిలర్ బొబ్బిలి గోవిందరాజులు, నటభూషణ శోభన్ బాబు సేవా సంస్థ చైర్మన్ ముగడ అప్పారావు, కోమట్ల సంక్షేమ సంఘం యువజన నాయకుడు ఉప్పల ప్రసాద్ తదితరులు సమావేశం అయ్యారు ,ఈ సందర్భంగా ప్రజా సంఘాల ప్రతినిధులు మాట్లాడుతూ, అనకాపల్లి జీవీఎంసీ పరిధిలో ప్రభుత్వ స్థలాలు కబ్జా కాకుండా బొర్డులను ఏర్పాటు చేయాలని, అక్రమాలకు గురవుతున్న జీవీఎంసీ స్థలాలను కాపాడాలని, ప్రజలకు పరిశుభ్రమైన మంచినీరు అందజేయాలని, కొళాయిలలో మంచినీరు రెండు పుట్ల వచ్చేలాగా చర్యలు తీసుకోవాలని, మినీ వాటర్ ట్యాంకులను ఎప్పటికప్పుడు క్లీన్ చేయాలని, రెవెన్యూ పరిధిలో జరుగుతున్న పలు అవకతకలుపై విచారణ జరిపించాలని, సెల్లార్ లేని షాపింగ్ కాంప్లెక్స్ లకు ఏ విధంగా పర్మిషన్ ఇచ్చారో చెప్పాలని వాటిపై చర్యలు తీసుకోవాలని, సచివాలయంకు పనులు పై వచ్చే ప్రజలతో సచివాలయం సిబ్బంది మర్యాదపూర్వకంగా ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని, సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించే దిశగా సచివాలయం సిబ్బంది ఉండేలా జీవీఎంసీ అధికారులు దృష్టి సారించాలని అన్నారు, మరలా పది రోజుల తర్వాత జీవీఎంసీకి కి వస్తామని సమస్యలు పరిష్కారం కాకపోతే ప్రజా సంఘాల ఆధ్వర్యంలోఆందోళనలు చేపడతామని ప్రజాసంఘాల ప్రతినిధులు తెలిపారు. ఈ అంశాలపై జోనల్ కమిషనర్ కు ప్రజా సంఘాల ప్రతినిధులు వినతిపత్రం అందజేశారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి తప్పకుండా కృషి చేస్తామని ఈ సందర్భంగా ఆమె హామీ ఇచ్చారని వారు తెలిపారు.

అనకాపల్లిలో ప్రారంభమైన తెలుగుదేశం పార్టీ శిక్షణా తరగతులు

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): స్థానిక రింగ్ రోడ్డు లోఉన్న తెలుగుదేశం పార్లమెంట్ కార్యాలయంలో మంగళవారం మండల పార్టీ అధ్యక్షులు కన్వర్ల కన్వీనర్లు యూనిట్ కన్వీనర్లకు శిక్షణా తరగతులు నిర్వహించారు. పాయకరావుపేట, యలమంచిలి ,అనకాపల్లి, పెందుర్తి నియోజక వర్గాల నాయకులకు రాబన్ శర్మ ఇన్చార్జ్ కిరణ్ నాయకత్వంలో శిక్షణా తరగతులు ప్రారంభించారు. ముందుగా ఎన్టీఆర్ విగ్రహానికి మాజీ శాసనమండలి సభ్యులు పప్పల చలపతిరావు పూలమాలవేసి నివాళులు అర్పించారు. పార్టీ సభ్యురాలు వంగలపూడి అనిత మాట్లాడుతూ వైసిపి ప్రభుత్వ వైఫల్యం వల్ల ఇదేం ప్రభుత్వం ఇదేమి కర్మ అని ప్రజలు నానా ఇబ్బందులు పడుతున్నారని వైసిపి నిర్వహించే బహిరంగ సభలకు సమావేశాలకు పెన్షన్ లబ్ధిదారులను, డ్వాక్రా మహిళలను రావాలని బెదిరిస్తున్నారని రాకపోతే మీ సంక్షేమ పథకాలు రద్దు చేస్తామని బెదిరిస్తున్నారని వాలంటీర్లను ఉపయోగించుకుని ప్రజాధనం దుర్వినియోగం చేస్తున్న ఈ ప్రభుత్వానికి గొరి కట్టాలని ప్రతి కార్యకర్త బూత్ లెవెల్ లో సైనికులుగా పనిచేయాలని అన్నారు. తెలుగుదేశం పార్టీ అధినేత చంద్రబాబు నాయుడును ముఖ్యమంత్రి ని చేసే వరకు నాయకులు కార్యకర్తలు సమన్వయంతో తెలుగుదేశం పార్టీ విజయకేతనం ఎగుర వేసేందుకు అంకితభావంతో పనిచేయాలని అనిత పార్టీ శ్రేణులను కోరారు.

జిల్లా అధ్యక్షులునాగ జగదీష్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర తెలుగుదేశం పార్టీ ఆదేశాల మేరకు ఈ సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని నాలుగు నియోజకవర్గాల నుండి హాజరైన సభ్యులను చూస్తే పార్టీ క్రమశిక్షణకు మారుపేరుగా ఉన్నారని ఈ శిక్షణా తరగతుల్లో రాబన్ శర్మ సభ్యులు తెలిపిన విషయాలను ప్రజల్లోకి తీసుకువెళ్లాలని నాగ జగదీష్ కోరారు. మాజీ మంత్రిబండారు సత్యనారాయణమూర్తి మాట్లాడుతూ ఓటర్ల నమోదు కార్యక్రమం జరుగుతుందని పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు దీన్ని దృష్టి సారించాలని కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలోపార్లమెంట్ ప్రధాన కార్యదర్శిలాలం కాశీవాయుడు , ధణాల విష్ణు చౌదరి, కొణతాల రత్నకుమారి, కార్పొరేటర్ మాదంశెట్టి చిన్న తల్లి నీ లబాబు ,మల్ల సురేంద్ర,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

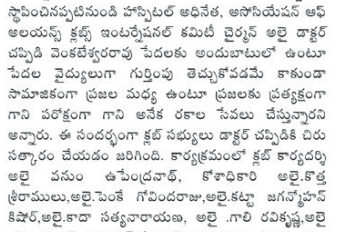
మన్యంలో పులి సంచారం
భయందోళనలో ప్రజలు

పార్వతీపురం, (విశాఖ సమాచారమ్): పార్వతీపురం మన్యం లో పులి సంచారం తో ప్రజలు భయందోళన చెందుతున్నారు. పార్వతీపురం మండలం దోకిశిల పంచాయతీ బుచ్చుంపేట గ్రామంలోబలుసు శంకరరావు అనే రైతు యొక్క మేకపై పులి దాడి చేసి కలకలం పులి దాడిలో మేక మృతి చెందినట్లు అనుమానిస్తున్న గ్రామస్తులు వైద్యులకు, అటవీ శాఖ అధికారులకు సమాచారం ఇచ్చిన గ్రామస్తులుదోకిశిల పంచాయతీ గ్రామలకు స్థానికంగా ఉన్న జాంతికొండ పై పులి సంచరిస్తున్నట్లు స్థానికుల అనుమానం పాదముద్రలు పరిశీలించిన అనంతరం పులి సంచరిస్తున్నట్లు నిర్ధారణ చేసిన అటవీశాఖ అధికారులుఅయితే పులి సంచారం తో జంతి కొండా చుట్టూ ప్రక్క గ్రామస్తులు భయందోళన చెందుతున్నారు. వ్యవసాయ పనులకు వెళ్లాలన్న, నిత్యావసర సరుకులు తీసుకురావాలన్నా పశువులు, మేకలపై రాత్రి సమయంలో గ్రామాలలో కి వస్తుందన్న బయం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. పులి సంచారం పై అటవీ శాఖ అధికారులు, పాలకులు, జిల్లా కలెక్టర్ డ్రుష్టి సారించాలని ఆయా గ్రామస్తులు అవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

పేదలకు అందుబాటులో అశ్విని హాస్పిటల్ వైద్య సేవలు

కాకినాడ, (విశాఖ సమాచారమ్): గాంధీనగర్ అశ్విని హాస్పిటల్ 27వ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా అసోసియేషన్ ఆఫ్ అలయన్స్ క్లబ్స్ ఇంటర్నేషనల్ స్వాతి హెల్పింగ్ హ్యాండ్స్ కాకినాడ వారి ఆధ్వర్యంలో క్లబ్ అధ్యక్షులు అలై ముద్దన వెంకటేష్ అధ్యక్షతన వార్షికోత్సవ వేడుకలను నిర్వహించడం జరిగింది.ఈ సందర్భంగా క్లబ్ అధ్యక్షులు ముద్దన వెంకటేష్ మాట్లాడుతూ అశ్విని హాస్పిటల్ ప్రారంభించి 27 సంవత్సరాలు అయిందని ఈ హాస్పిటల్ స్థాపించినప్పటినుండి హాస్పిటల్ అధినేత, అసోసియేషన్ ఆఫ్ అలయన్స్ క్లబ్స్ ఇంటర్నేషనల్ కమిటీ వైర్మన్ అలై డాక్టర్ చప్పిడి వెంకటేశ్వరరావు పేదలకు అందుబాటులో ఉంటూ పేదల వైద్యులుగా గుర్తింపు తెచ్చుకోవడమే కాకుండా సామాజికంగా ప్రజల మధ్య ఉంటూ ప్రజలకు ప్రత్యక్షంగా గాని పరోక్షంగా గాని అనేక రకాల సేవలు చేస్తున్నారని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా క్లబ్ సభ్యులు డాక్టర్ చప్పిడికి చిరు సత్కారం చేయడం జరిగింది. కార్యక్రమంలో క్లబ్ కార్యదర్శి అలై పసుం ఉపేంద్రనాథ్, కోశాధికారి అలై.కొత్త శ్రీరాములు,అలై.పెంకే గోవిందరాజు,అలై.కట్టా జగన్మోహన్ కిషోర్,అలై.కాదా సత్యనారాయణ, అలై .గాలి రవికృష్ణ,అలై .మద్దా వికాస్, అలై ఎస్ శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మ్యారేజ్ మీడియేటర్స్ సమావేశం



కాకినాడ, (విశాఖ సమాచారమ్): ఆంధ్రప్రదేశ్ మ్యారేజ్ మీడియేటర్స్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ సమావేశం గౌరవ అధ్యక్షులు వైవీ జగన్నాథరావు అధ్యర్యంలో ఈరోజు గాంధీనగర్ లో గోదా రంగనాథ కల్యాణ మండపంలో ఈ సమావేశమును ఏర్పాటు చేయడమైనది.

ఈ కార్యక్రమనకు ముఖ్యఅతిథిగా 41 డివిజన్ మాజీ కార్పొరేటర్ శ్రీమతి గోపి సత్యవతి వెంకట్ పాల్గొన్నారు. ఆమె మాట్లాడుతూ ఈసమావేశం మా డివిజన్ పరిధిలో ఏర్పాటు చేయడం అలాగే ఇప్పుడు ఉన్న బిజి బిజి రోజుల్లో మ్యారేజ్ మీడియేటర్స్ మీరు అందరూ ప్రజలకు చాల అవసరం అలాగే మీ ద్వారా వచ్చే పెళ్ళి సంబంధాలు ఎన్నో కుటుంబాలు ను కలిపిన వారు అవుతారు అని అన్నారు.

ఆంధ్రప్రదేశ్ మ్యారేజ్ మీడియేటర్స్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ గౌరవ అధ్యక్షులు జగన్నాథ రావు గారు మాట్లాడుతూ 2010లోఈ అసోసియేషన్ ప్రారంభించినప్పుడు 200 మంది సభ్యులు ఉండేవారు, ఇప్పుడు 1500 మంది తో ఈ సంస్థ అభివృద్ధి చెందటం చాలా సంతోషంగా ఉందన్నారు, ఈ సమావేశం కార్తికమాసంలో అందరికి మంచి జరగాలని ఈ సమావేశం ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని గౌరవ అధ్యక్షులు జగన్నాథ రావు గారు అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ఆంధ్రప్రదేశ్ మ్యారేజ్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు మనోహర్ రెడ్డి ముఖ్య సలహాదారు లుక్రిరాములు గౌడ్ ముఖ్య కార్యదర్శి ఎస్ ఆర్ బాబు , కోశాధికారి డివిఎన్ శాస్త్రి మరియు సభ్యులు మధిరాజు శ్రీనివాస్, శ్రీమతి రాజారత్నం, శ్రీదేవి, లక్ష్మి, సరస్వతి, పాల్గొన్నారు.

జిల్లా స్థాయి యువజనోత్సవాలు

పిఠాపురం, (విశాఖ సమాచారమ్): యువజన సర్వీసుల శాఖ ఆధ్వర్యములో 2022-23 సంవత్సరమునకు యువజనోత్సవాలు ఈ నెల 24వ తేదీన శ్రీ వెంకటేశ్వర డిగ్రీ కాలేజి, పార్వతీపురం నందు నిర్వహించబడునని సెట్వజ్ ముఖ్య నిర్వహణాధికారి బి. రామానందం తెలిపారు. ఈ ఉత్సవాలలో భాగంగా వివిధ అంశాలలో సాంస్కృతిక పోటీలు, 15 నుండి 29 సం?ల వయస్సు కలిగిన యువతీ యువకులకు నిర్వహించబడునన్నారు. జానపదనృత్యాలు, గీతాలు, ఏక పాత్రాభినయనం, సాంప్రదాయగాత్రం, క్లాసికల్ వాయిద్యాలు, గిటార్, సాంప్రదాయనృత్యం, వక్తృత్వపోటీలు, గీతం, నృత్యం, మిమిక్రీ, చిత్రలేఖనం, క్విజ్, శిల్పకళ ఫ్యాన్సీ డ్రెస్, కళాకారులు, సాహసకృత్యాలు తదితర పోటీ అంశములలో పాల్గొనవచ్చునని తెలిపారు. ఆశక్తి గల యువత పూర్తి చేసిన దరఖాస్తులను యువజన సంక్షేమాధికారి/సి.ఇ.ఒ., సెట్వజ్, పార్వతీపురం మన్యం వారికి 23తేదీలోగా వాట్సాప్ నెంబరు 8247554334 కు వాట్సాప్ లేదా లేదా మెయిల్ ద్వారా setviz@yahoo.com నకు పంపించవలెనని తెలిపారు. జిల్లా స్థాయి పోటీలలో ప్రథమ / ద్వితీయ / తృతీయ స్థానం పొందిన వార్లు రాష్ట్ర స్థాయి పోటీలలో తప్పనసరిగా పాల్గొనవలెనని, రాష్ట్ర స్థాయి ప్రథమ/ ద్వితీయ/ తృతీయ విజేతలు జాతీయ స్థాయి పోటీలలో తప్పనసరిగా పాల్గొనవలసి ఉంటుదని తెలిపారు. రాష్ట్ర /జాతీయ స్థాయి పోటీలలో పాల్గన్నవారికి టి.ఎ., డి.ఎ. & వసతి సౌకర్యములు ఉచితంగా కల్పించబడునన్నారు. పోటీలలో పాల్గొన అభ్యర్థులు జిల్లా స్థాయి పోటీలకు తమ స్వంత ఖర్చులతో పాల్గొనవలెనని, స్వంత బ్యానర్ మరియు గ్రూపు అనుమతించబడవని తెలిపారు. పోటీలలో పాల్గొను వారు అవసరమైన అంశములలో ప్రక్క వాయిద్యాలు/ సహాయకారులు ఎవరివి వారే ఏర్పాటు చేసుకొనవలెను. జానపద నృత్యాలకి సంబంధించి రికార్డింగ్ పరికరాలతో కూడినవి అనుమతించబడవు. లైవ్ ఆర్కెస్ట్రా లేక పాడిన వారిని ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. గత మూడు సంవత్సరములలో జాతీయ స్థాయిలో పాల్గొనిన వారు, ఈ పోటీలలో పాల్గొనుటకు అర్హులు కాదు. భారత దేశ సంస్కృతి, సాంప్రదాయాలను, దేశభక్తి ఇనుమడింపబడిన విషయాలపైనే పోటీలో ప్రదర్శించవలెను. సినిమా పాటలు అనుమతించబడవు. జాతీయ స్థాయి వక్తృత్వ పోటీలో పాల్గొనేవారు ఇంగ్లీషు/హిందీలో మాత్రమే పాల్గొనవలసి యుండును. ఏకాంకిక నాటికలో పాల్గొనే బృంద సభ్యులు ఇంగ్లీషు/హిందీలో మాత్రమే పాల్గొనవలసియుండును. న్యాయ నిర్ణేతలు రిఫరీ, కొరియోగ్రఫీ, కాస్ట్యూమ్స్, మేకప్, సెట్స్ మొదలగు అంశాలన్ని పరిగణలోకి తీసుకొని విజేతలను ప్రకటిస్తారని, ప్రతి అంశములో అధికారులచే నియమించబడిన న్యాయ నిర్ణేతలదే తుది నిర్ణయమని తెలిపారు. జిల్లాలోని ఉత్సాహవంతులైన, ఆసక్తి గల యువత పెద్ద సంఖ్యలో యువజనోత్సవ పోటీలలో పాల్గొని, వారిలోని అంతర్లీనంగాయున్న కళా ప్రతిభను ప్రదర్శించి, రాష్ట్ర /జాతీయ స్థాయి పోటీలలో పాల్గొని, జిల్లా కీర్తిని ఇనుప డింప చేయుటకు సంస్కృతి వారధులుగా నిలిచి తద్వారా జాతీయ సమైక్యతను పెంపొందించుటకు కృషి చేయుటకు ఈ అవకాశమును వినియోగించుకోవాలన్నారు. ఇతర వివరములకు కార్యాలయపు పని వేళలలో ఫోన్: 8247554334ను సంప్రదించవలెను.రాష్ట్ర స్థాయి పోటీలు డిసెంబరు, 2022 విజయవాడ నందు మరియు జాతీయ స్థాయి పోటీలు స్వామి వివేకానంద జయంతి సందర్భంగా జనవరి 2023లో జరుగు జాతీయ యువజన వారోత్సవాలలో భాగంగా నిర్వహించబడునని ఆయన తెలియజేసారు.

జిల్లాలో పర్యటించిన సెర్ప్ సీఈవో ఇంతియాజ్

విజయనగరం: సెర్ప్ సీఈవో ఎండీ ఇంతియాజ్ మంగళవారం జిల్లాలో పర్యటించారు. పీఎంఈజీపీ, స్త్రీ నిధి, ముద్రా తదితర నిధుల సాయంతో ఏర్పాటు స్వయం ఉపాధి యూనిట్లను ప్రారంభించారు. విజయనగరం, రామభద్రపురం, రాజాం ప్రాంతాల్లో పలు స్వయం ఉపాధి యూనిట్ కేంద్రాలను సందర్శించి స్థితి గతులను తెలుసుకున్నారు. యూనిట్ నిర్వాహకులు, లబ్ధిదారులతో మాట్లాడారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల ద్వారా అందుతున్న ఆర్థిక సాయం గురించి జిల్లా అధికారులు అందిస్తున్న సహాయ సహకారాల గురించి లబ్ధిదారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. జిల్లా పర్యటనలో భాగంగా ఆయన ముందుగా విజయనగరం పట్టణ పరిధిలోని సారిక గ్రామంలో పీఎంఈజీపీ పథకంలో భాగంగా ఏర్పాటు చేసిన ఎంబ్రాయిడరీ యూనిట్‌ను లాంఛనంగా ప్రారంభించి అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చారు. వివిధ పథకాల ఆర్థిక సాయంతో గొట్లాంలో ఏర్పాటు చేసిన జ్యూయల్లరీ బాక్సుల తయారీ, కుట్టు మిషన్ల, పేపర్ ప్లేట్ల తయారీ యూనిట్లను పరిశీలించారు. తద్వారా ఉపాధి పొందుతున్న లబ్ధిదారులతో ఆయన కాసేపు మాట్లాడారు.

రైతులతో ఆత్మీయ సమావేశం

జిల్లా పర్యటనలో భాగంగా సెర్ప్ సీఈవో ఎండీ ఇంతియాజ్ రామభద్రపురంలోని రైతులతో ప్రత్యేకంగా సమావేశమయ్యారు. సహజ సిద్ధంగా పత్తిసాగు చేస్తున్న రైతుల అభిప్రాయాలను, వారు అనునరిస్తున్న పద్ధతులు గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఇప్పటికే ఇక్కడ పండే పత్తిని నెదర్లాండ్స్ సరఫరా చేసేందుకు ఎంవోయూ కుదిరిన నేపథ్యంలో ఆయన స్థానిక రైతులతో ప్రత్యేకంగా మాట్లాడారు. వారు పండించిన పంటకు గిట్టుబాటు కలిగేలా సరైన మార్కెట్ ధర లభించేలా ప్రభుత్వం ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకున్నట్లు రైతులకు వివరించారు. రైతులకు అన్ని విధాలా సహాయ, సహకారాలు అందిస్తామని ఈ సందర్భంగా ఆయన పేర్కొన్నారు. అనంతరం ఆయన రాజాంలో యూనిట్లను పరిశీలించి అక్కడ నుంచి నేరుగా శ్రీకాకుళం చేరుకున్నారు.

కార్యక్రమాల్లో విజయనగరం, పార్వతీపురం డీఆర్డీఏ పీడీలు కల్యాణ్ చక్రవర్తి, కిరణ్ కుమార్, ఏపీడీ సావిత్రి, ఏజీఎం ఉమా మహేశ్వరరావు, డీపీఎంలు జయశ్రీ, రవి, సెర్ప్ చేయూత విభాగం ప్రాజెక్టు మేనేజర్ శ్రీనివాసరెడ్డి, స్థానిక ఏసీలు బంగారమ్మ, విజయలక్ష్మి, ఏపీవోలు, సీసీలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్టాంపులు సేకరిస్తున్న కోమలి

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): ఎన్ఎస్టిఎల్ లోని రామ్‌నాథ్ సెకండరీ స్కూల్‌లో 4వ తరగతి చదువుతున్న ఎన్ కోమలి వైష్ణవి వివిధ దేశాల నుండి వివిధ దేశాల నుండి వచ్చిన పోస్టల్ స్టాంపులు మరియు నాణేల మంచి సేకరణను కలిగి ఉంది. విశాఖపట్నంలో రాష్ట్ర స్థాయి స్టాంపుల ప్రదర్శనను ఆపాలా శాఖ నవంబర్ 23 నుండి 25 తేదీలలో నిర్వహించనుంది, అయితే కోమలి ఎగ్జిబిషన్‌లోకి ప్రవేశించలేకపోయింది. ఆమె ప్రవేశానికి ప్రార్థిస్తోంది.

మాజీ మంత్రి గుడివాడ గుర్నాథరావుకు ఘన నివాళులు

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): మాజీ పార్లమెంటు సభ్యులు మాజీ మంత్రి, దివంగత గుడివాడ గురునాథ రావు 21 వ వర్ధంతి కార్యక్రమం అనకాపల్లి రింగ్ రోడ్ లో ఉన్న వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రధాన కార్యాలయంలో మంగళవారం జరిగింది. వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అనకాపల్లి పట్టణ శాఖ అధ్యక్షులు మందపాటి జానకి రామరాజు ఆధ్వర్యంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో గుర్నాథరావు చిత్రపటం వద్ద 82వ వార్డు కార్పొరేటర్ మందపాటి సునీత ముందుగా జ్యోతి వెలిగించారు. చిత్రపటానికి సీనియర్ నాయకులు, ప్రముఖ వైద్యులు డాక్టర్ జి రామ్మూర్తి, యువజన విభాగము అధ్యక్షులు జాజుల రమేష్ పూలమాలలు వేశారు. సందర్భంగా మాజీ కౌన్సిలర్ కొణతాల మురళీకృష్ణ మాట్లాడుతూ జిల్లాతో పాటు అనకాపల్లి ప్రాంతానికి మాజీ మంత్రి గుడివాడ గుర్నాథరావు చేసిన సేవలు అందరి హృదయాల్లో చిరస్థాయిగా నిలుస్తాయన్నారు. మందపాటి జానకిరామరాజు మాట్లాడుతూ జిల్లాలో మూడు తరాలుగా ప్రజలకు చిత్తశుద్ధితో ఉత్తమ సేవలందించిన ఘన చరిత్ర గుడివాడ కుటుంబానికే దక్కుతుందన్నారు. గుర్నాథరావు వెంట రాజకీయ ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించి, అమరావతి ఎంత నడుస్తున్నామన్నారు. కార్యక్రమంలో కార్పొరేటర్ సునీత పేదలకు పట్టాలను పంపిణీ చేశారు. మాజీ కౌన్సిలర్లు పలకా రాము, పలకా సత్యనారాయణ, పాలమరెట్టి మురళీకృష్ణ, పెతకంశెట్టి జగన్మోహన్రావు, వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కడిమిశెట్టి సతీష్, కే ఎం నాయుడు, గైపూరి రాజు, వేగి త్రినాథ్, ఆడారి శ్రీనివాసరావు, కొండూరి రవీంద్ర నాథ్, మునూరు శ్రీనివాసరావు, కారుకుండి కన్నబాబు, ఉగ్గిన అప్పారావు, గుండా రమేష్ గుప్తా, శ్రీధరాల మనోజ్, దొడ్డి హరి బాబు, జెట్టి అప్పారావు, మద్దాల సురేష, శటగోపం కుమార్, జెట్టి శ్రీను, చవిటిన అర్జున్, రాపేటి మహాలక్ష్మి నాయుడు, ఇంజరపు వెంకట్రావు, పిళ్ళా రాజు, కోన ఉమ, డొంక సత్తిబాబు, చింతా రాంజి, పేలూరు కళ్యాణ్, ఉతలపాక శివ, యాండ్ర శ్రీనివాస్, రెడ్డి సతీష్, మరిపల్లి శోభ, పద్మ, లక్ష్మి, సకురు చంద్రం, డీపీఏపీ రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అత్యంత వైభవంగా శూలముల మహోత్సవం

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): స్థానిక చిన రాజుపేట సాంభ శివాలయం వద్ద సోమవారం శ్రీ చౌడేశ్వరి సాంభ శివ శూలముల మహోత్సవం సాంభ శివాలయ కమిటీ వారి ఆధ్వర్యం లో అత్యంత వైభవంగా జరిగింది. ఉత్సవం సందర్భంగా అనకాపల్లి పార్లమెంట్ సభ్యురాలు డాక్టర్ బి బి సత్యవతి డాక్టర్ విష్ణుమూర్తి దంపతులు స్వామివారిని దర్శించుకుని పూజలు సమర్పించారు. వీరికి ఆలయ కమిటీ ఘన స్వాగతం పలికి సత్కరించారు. శూలముల మహోత్సవంలోనేల వేషాలు.కేరళ డప్పు వైద్యులు,చెక్క భజనలు,భజనలు,బుర్రకథ,డ్యాన్స్ బెబీ డ్యాన్స్ వంటి సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు ప్రజలను ఆకట్టుకున్నాయి. ముఖ్యముగా ఉపవాస దీ క్ష వహించిన 40 మంది శివ భక్తులు వివిధ రకాల శూలాలను తమ శరీరాలకు గుచ్చుకొని చేసిన శివ తాండవ నృత్యాలు భక్తులను విశేషంగా ఆకట్టుకున్నాయి.

బల్లా నాగభూష ణము,కమిటీ నిర్వాహకులు బా సిన బాల గురూజి, మావూరి అయ్యప్ప,వేమన సంతోశ్ మావూరి వెంకటేశ్, రెడ్డి వర ప్రసాద్,మావూరి సూర్యనారాయణ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జేఎన్‌టీయూకేలో పద్మశ్రీ మోహన్‌రెడ్డి ప్రసంగం

కాకినాడ, (విశాఖ సమాచారమ్): జెఎన్‌టియుకె ప్రాంగణంలో మంగళవారం ఉదయం అలూమ్ని ఆడిటోరియం నందు ఐఐఐఐటి డైరెక్టరేట్ ఆధ్వర్యంలో 'ఎంటర్‌ప్రెన్యూర్‌షిప్ (ఫైర్-పైడ్ చాట్)' అనే అంశంపై విద్యార్థులకు అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. సదస్సుకు ముఖ్యఅతిథిగా సయింట్ కంపెనీ ఫౌండర్ ఛైర్మన్ పద్మశ్రీ డా.బివిఆర్.మోహన్‌రెడ్డి విచ్చేయగా గౌరవ అతిథిగా గౌరవనీయులైన ఉపకులపతి ప్రొ.జి.వి.ఆర్. ప్రసాదరాజు వేదికనలంకరించారు. అతిథులుగా రెక్టార్ ప్రొ.కె.వి.కె.జి,మురళీకృష్ణ, డైరెక్టర్ అడ్మిషన్స్ ప్రొ.ఏ. కృష్ణమోహన్, యుసిఇకె ప్రిన్సిపాల్ ప్రొ.ఎం.హెచ్.ఎం. కృష్ణప్రసాద్‌లు పాల్గొన్నారు. సదస్సుకు ఐఐఐపిఓటి డైరెక్టర్ ప్రొ.జి.యేసురత్నం అధ్యక్షత వహించి స్వాగతం పలికారు.

ఈ నేపథ్యంలో ముఖ్యఅతిథి డా.బి.వి.ఆర్.మోహన్‌రెడ్డి గారు మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు తమకు ఇష్టమైన రంగాలలో శిక్షణ పొంది సాంకేతిక నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకోవాలని, తద్వారా 5% నుండి 10% మంది విద్యార్థులు సొంత పరిశ్రమలను స్థాపించేందుకు ముందుకు రావాలని సూచించారు. ప్రొఫెషనల్ విద్యార్థులు ఉద్యోగాల కోసం ఎదురుచూడకుండా తమ నైపుణ్యాలను వినియోగించి ఆత్మస్థైర్యంతో పరిశ్రమలు స్థాపించి మరికొంత మందికి ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాలని కోరారు. దీని ద్వారా రాష్ట్రం మరియు దేశం ప్రగతిపథంలో ముందుంటుందన్నారు.

ఉపకులపతి ప్రొ.జివిఆర్.ప్రసాదరాజు గారు మాట్లాడుతూ పరిశ్రమల స్థాపనపై విద్యార్థులు అవగాహన పెంచుకోవాలని సూచించారు.

విద్యార్థులు ముఖ్యంగా ఇంటర్న్‌షిప్స్ మరియు వివిధ ట్రైనింగ్ పద్ధతులపై దృష్టిసారించడంతో పాటు డా.బివిఆర్.మోహన్‌రెడ్డి వంటి వారిని స్ఫూర్తిగా తీసుకుని పారిశ్రామికవేత్తలుగా ఎదిగేందుకు ముందుకు సాగాలన్నారు.

ఈ సదస్సులో డైరెక్టర్‌లు, విభాగాధిపతులు, అధ్యాపకులు, నాన్ టీచింగ్ సిబ్బంది, సుమారుగా 350మంది సంఖ్యలో విద్యార్థిని విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పార్కు అభివృద్ధికి భూమి పూజ చేసిన కార్పొరేటర్ చిన్న తల్లి

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): జీవీఎంసీ అనకాపల్లి జోన్ 84 వ వార్డులో లక్ష్మీనారాయణ నగర్ లో ఉన్న పార్కు అభివృద్ధి నిమిత్తం మూడు లక్షల 50 వేల రూపాయలు మంజూరైన సందర్భంగా మంగళవారం కార్పొరేటర్ మాదంశెట్టి చినతల్లి నీలబాబు భూమి పూజ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జోనల్ కమిషనర్ కే కనకమహాలక్ష్మి ,తెలుగు దేశం పార్టీ నాయకులు సాలాపు మోహన్, కొట్టి రామకృష్ణ, కోట్టి రాంబాబు, సెనుమత్సు సాయిరాజు దానబోయిన నీలకంఠరావు ఇంజనీరింగ్ విభాగం ఏఈ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

VISAKHA SAMACHARAM Telugu Daily. Edited, Printed, Published & Owned by : S.Veerabhadra Rao , Printed at Suryodaya Publications, VisakhaSamacharam Press Door No. 9-3-16,Pitapuram Colony, Visakhapatnam-3. Editorial Office : 9393949345,
Hyderabad : Cell : 9030841841, Kakinada : Cell: 7013118088, Simhachalam : Cell: 96526 99699, Paravaada : Cell: 77804 33919, Aarilova : Cell: 97050 51389,
Cheedikaada : Cell: 97686 33999.