Visakha
Samacharam
MINI
FUNCTION HALL
100 Seating
Call : 99487 49799

VISAKHA SAMACHARAM TELUGU DAILY: VISAKHAPATNAM

Postal Registration No. VSP / 96/ 2024 - 26.
visit: www.visakhasamacharam.com

విశాఖ సమాచారమ్

RNI No.52722/90 సంపుటి : 34 సంచిక : 93 విశాఖపట్నం, 17 జనవరి 2024 బుధవారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

Site For Sale
4000 Sq. Yards
Site with mango tope in Madhurawada I.T.SEZ is for sale. East side 80 feet Road & West side 40 feet Road.
Cell : 8247526179

విజయవంతంగా ముగిసిన జీవీఎల్ సంక్రాంతి సంబరాలు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): విశాఖనగరంలో సంస్కృతి సంప్రదాయం పెంచేందుకు విశాఖ వాసుల వద్దకు పల్లెను తెచ్చి సంక్రాంతి పండుగ ఎంతో ఘనంగా చేస్తున్న బీజేపీ నేత ఎంపి జి వీ ఎల్ నర్సింహ రావు.

పనుల వత్తిడిలో మునిగి దూరంగా ఉన్న వారిని కలవలేక ఆ ప్రాంతంకు వెళ్లలేని వారిని, ఆ ప్రాంతంలో జరిగే సంబరంను తెచ్చి డూడూ బసవన్నలు, ప్రముఖ నటులు, సంప్రదాయ నృత్యాలు, సంగీత కళాకారులు, మేజిక్ షో, లైట్ సెట్టింగ్, మేళా తాళాలు, కోలాటాలు, తప్పిట గుళ్ళుతో ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణంలో సంబరాలు చేశారు. స్థానికుల వృద్ధి కోసం వాణిజ్య స్టాల్ ఏర్పాటు చేశారు.

చిన్న పిల్లలకు భోగి పళ్ళతో దీవెనలు ఇవ్వటం, ఇవన్నీ ప్రజల సంతోషం కోసమే తప్ప స్వలాభం లేదు. పార్టీలకు అతీతంగా కులాలు, వర్గాలకు అతీతంగా కలిసి వచ్చి ఈ వేడుకను ఘనంగా చేశారు. నటుడు సాయి కుమార్, కేంద్ర మంత్రి అర్జున్ రామ్ మేఘవాల్, జబర్దస్త్ టీము, కళాకారులు మరియు అశేష జనంతో కోలాహలంగా జరిగాయి జి వి ఎల్ సంక్రాంతి సంబరాలు. మంచి జరిగితే విమర్శలు సహజం అన్నటు ప్రజాపక్షం అంటూ ప్రజల కోసం పోరాటం, వారి అనుబంధ పత్రికలు విజయవంతమైన సంబరాలు పై విషం జిమ్ముతున్నవి. పార్టీలకు అతీతంగా చేసిన మా సంబరాలు ప్రజలకు సంతోషాలు పంచి, అలిసిన కళాకారులకు ఉతంగా నిలిచి వారి వార్తలకు చెంప పెట్టు జివిఎల్ మహా సంక్రాంతి సంబరాలు విజయవంతమయ్యాయి.

మహా సంక్రాంతి సంబరాలకు ఎంపీల ప్రశంస

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): దేశంలో ఇంత ఘనంగా సంక్రాంతి సంబరాలు నిర్వహించడం ఇక్కడే చూశామని పెట్రోలియం మరియు సహజ వాయువుల పార్లమెంటరీ కమిటీ ఛైర్మన్ రోడ్మల్ నాగర్ ప్రశంసించారు. హెచ్ పీసీఎల్ సందర్శనకు వచ్చిన 5గురు పార్లమెంటు సభ్యులు రోడ్మల్ నాగర్, రమేష్ బిదూరి, రవిచంద్ర వృద్ధి రాజు, కాంతా కరడామ్, చింతా అనూరాధ మంగళవారం సాయంత్రం జీవీఎల్ మహా సంక్రాంతి సంబరాలకు విచ్చేసి ప్రాంగణమంతా పర్యటించి ఆనందాతిరేకాలు వ్యక్తం చేశారు. ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోడీ స్ఫూర్తి తో జీవీఎల్ నరసింహారావు సంక్రాంతి సందర్భంగా ఇన్ని వేల మందికి ఆనందంగా సంక్రాంతి సంబరాలు నిర్వహించడం తమకు గర్వకారణంగా ఉందని ప్రశంసించారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీలందరికీ తిరుపతి దేవస్థానం వేద పండితులు ఆశీస్సులు అందించారు. ఎంపీ జీవీఎల్ నరసింహారావు మాట్లాడుతూ సంబరాలు విజయవంతం చేసినందుకు టీం జీవీఎల్ సభ్యులను అభినందించారు. పారిశుధ్య కార్మికులు అందరినీ శాలువాలు కప్పి సత్కరించారు. నగర్ పోలీస్ కమిషనర్ రవి శంకర్ అయ్యన్నార్ ప్రత్యేక అతిథిగా విచ్చేసి కార్యక్రమాలు జరిపిన తీరును ప్రశంసించారు. 3వ టౌన్ పోలీసులను కమిషనర్ సత్కరించారు.

విజయవంతంగా సంక్రాంతి సంబరాలు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): జీవీఎల్ మహా సంక్రాంతి సంబరాలు కార్యక్రమాలలో భాగంగా మంగళవారం ఏయూ ఇంజనీరింగ్ కాలేజి గ్రౌండ్‌లో గల పండగ సంబరాలు వేదిక వద్ద మీడియాతో బీజేపీ రాజ్య సభ సభ్యుడు జీవీఎల్ నరసింహారావు మాట్లాడారు. ముందుగా ఆయన ప్రజలకు కనుమ పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ప్రధాని మోడీ స్ఫూర్తిగా తీసుకుని సంబరాలు జరుపుకోవడం చేసాము.

సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు, కళలు, మాతృ భాష అభివృద్ధి కోసం సంబరాలు విజయవంతంగా చేసాము అని స్పష్టం చేశారు.

గత 35 ఏళ్లుగా రాజకీయాల్లో వున్నాను అని తెలిపారు. ప్రధాని మోడీ రాజకీయాల్లో కొత్త ఒరవడి సృష్టించారు. విశాఖలో ఏర్పాటు చేసిన సంబరాలకు సంక్రాంతి రోజున లక్ష మంది ప్రజలు వచ్చారు.

కేంద్ర మంత్రి అర్జున్ ఈ సంబరాల్లో పాల్గొన్నారు అని తెలిపారు.

వేడుకలు మంగళవారం కూడా పొడిగించాము, ఇక్కడి కనుమ పండుగ సంబరాల్లో ప్రముఖులు, జిల్లా అధికారులు , ఎం పీ లు పాల్గొంటారు అన్నారు.

విశాఖ సమస్యలు పార్లమెంట్‌లో ప్రస్తావించాను. రికార్డు స్థాయిలో అధిక సంఖ్యలో ప్రశ్నలు అడిగాను అని గుర్తు చేశారు. ఈ సంబరాలలో 50 వేల మందికి ప్రసాదాలు అందజేశామన్నారు.

పండకు పైగా ఉచిత స్టాల్స్ ఏర్పాటు చేసాము వారికి మంచి వ్యాపారం జరిగింది అని సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు.

పండగ సంబరాలు కన్వీనర్ చెరువు రామకోటయ్య మాట్లాడుతూ, ఓ బీ సి సమన్వయ కేంద్రం దృష్టికి తెచ్చి పరిష్కారం చేస్తున్నారు. జి ఏ ఎల్ కి అన్ని సమస్యల మీద సంపూర్ణ అవగాహన వుంది అని కొనియాడారు.

విశాఖలో కనివినీ ఎరుగని రీతిలో సంక్రాంతి సంబరాలు జరుపుకోవడం సంతోషకరంగా ఉంది అన్నారు.

ఎస్ బి ఐ కి కూడా మంచి వ్యాపారం జరుగుతుంది అన్నారు. జి ఏ ఎల్ టీమ్ లో వెయ్యి మంది సభ్యులు ఉన్నారు అని గుర్తు చేశారు. మీడియా సమావేశంలో బీజేపీ విశాఖ అధ్యక్షుడు మేడ పాటి రవీంద్ర పాల్గొన్నారు.

ఆధునికత కావాలి....నాగరికత మరువరాదు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): ఆధునికత కావాలి... అదే సమయంలో మన నాగరికతను మరువరాదని సీనీనటుడు పూడిపెద్ది సాయి కుమార్ అన్నారు. రాజ్యసభ సభ్యులు జివిఎల్ నరసింహా రావు అధ్యక్షతన టీం జీవీఎల్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న మహా సంక్రాంతి సంబరాలు 2024లో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ సాంస్కృతిక రాయబారిగా విశాఖ నగరం నిలుస్తుందన్నారు. నేడు విశాఖలో చేస్తున్న సంక్రాంతి ఉత్సవాలు భవిష్యత్ తరానికి అందించే సాంస్కృతిక సంపదగా పండుగలు నిలుస్తాయన్నారు. తన తండ్రిది విజయనగరం జిల్లా కళ్లేపల్లి అగ్రహారం, తాను శ్రీకాకుళం జిల్లా అల్లుడినేనని చెబుతూ తనకు ఉత్తరాంధ్రతో ఎంతో అనుబంధం ఉందన్నారు. మన నాగరికతను, ఉత్తరాంధ్ర సంప్రదాయాలు, కళలను నేటి తరానికి పరిచయం చేస్తూ, విశాఖలో పండుగ వాతావరణాన్ని ఏర్పాటు చేసిన విధానం అభినందించారు. మన సంస్కృతి, సంప్రదయాలు, కళలను భవిష్యత్ తరానికి అందించే బాధ్యతను టీం జీవీఎల్ సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తోందన్నారు. నాలుగు రోజులు నిర్వహిస్తున్న ఈ బృహత్ కార్యక్రమంలో నేను కూడా పాల్గొనడం ఎంతో ఆనందాన్నిచ్చిందన్నారు.

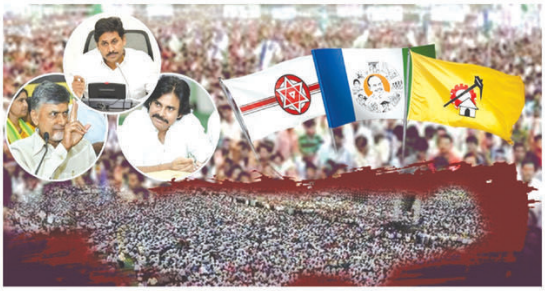
తాను నటించిన తొలి చిత్రం ఛాలెంజ్ విశాఖలో చిత్రీకరించారని, చిరంజీవితో కలిసి తాను ఈ చిత్రంలో నటించిన సందర్భాన్ని గుర్తుచేసుకున్నారు. అదే విధంగా ఈ చిత్రం వందరోజుల వేడుక విశాఖలో జరగం, తాను మెడిటి షీల్డ్‌ని ఇక్కడే తీసుకున్న సందర్భాలను వివరించారు. ఈ సాయంత్రం వేళ కళాకారుల ప్రదర్శనలు, మిమిక్రీ, సంగీత విభావరి, శాస్త్రీయ నృత్యాలు ఎంతో ప్రత్యేకమన్నారు. వీటిని వీక్షించి కుటుంబంతో ఆనందంగా గడపాలన్నారు. భారతీయులుగా గర్వించాలన్నారు. తల్లిదండ్రులను, గురువును, మాతృదేశాన్ని ఎప్పుడూ మరువద్దన్నారు. దేశం గర్వించే సమయంగా ఇది నిలుస్తుందన్నారు.

పట్టణానికి పండగొచ్చింది

సాధారణంగా పల్లెల్లోనే పండుగ సందడి కనిపిస్తుంది. దీనిని భిన్నంగా నేడు విశాఖలో పండగ వాతావరణం వెల్లివిరిసింది. మహా సంక్రాంతి సంబరాలు ప్రాంగణంలో ఏర్పాటు చేసిన డప్పు వాయిద్యాలు, తోటెపెద్దులు, గంగిరెద్దులు, థింసా నృత్యాలు, కోలాటం, కర్రసాము, సంగీత విభావరి నగర వాసులను పండుగ వాతావరణంలో అలరించాయి. అదే విధంగా వేదికపై ప్రదర్శించిన శ్రీ రామాయణ నృత్యరూపకం అపూరులను రామకథను కళ్లముందు ఆవిష్కరించాయి.

రాజ్యసభ సభ్యులు జీవీఎల్ నరసింహా రావు మాట్లాడుతూ విశాఖ ప్రజలు తమ కుటుంబంతో కలసి పండుగను జరుపుకునే కార్యక్రమంగా దీనిని నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. ఘంటశాల పాట, గోగూర పచ్చడి తెలుగు వారికి ఎంత ఇష్టమో అదే స్థాయిలో సాయికుమార్ డైలాగులు తెలుగు ప్రజల హృదయాలలో చిరస్థాయిగా నిలచిపోతాయన్నారు. ఆదివారం ఉదయం 4 గంటల నుంచి ఇదే ప్రాంగణంలో భోగి మండలు, మద్యాహ్నం 3 గంటల నుంచి చిన్నారులకు భోగిపళ్లు పోసే కార్యక్రమం నిర్వహిస్తామన్నారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా జబర్దస్త్ బుల్లెట్ భాస్కర్ టీం చేసిన స్కిట్ కడుపుబ్బ నవ్వించింది.

పాటలే ప్రచార అస్త్రాలు.. పోటాపోటీగా సాంగ్స్‌ను రిలీజ్ చేస్తోన్న అధికార, విపక్ష పార్టీలు



ఏపీ రాజకీయాల్లో పాటల పంచాయితీ పొలిటికల్ హీట్ పుట్టిస్తోంది. ఎలాగైనా అధికారంలోకి రావడం కోసం తమ ముందున్న అన్ని అవకాశాలను అనుకూలంగా మార్చుకుంటున్నాయి టీడీపీ, వైసీపీ, జన సేన పార్టీలు. ఇటీవల ఏపీలో అన్ని వర్గాల ప్రజలకు దగ్గర అయ్యేందుకు ఓటర్లను ప్రసన్నం చేసుకోవడానికి కార్యాచరణ సిద్ధం చేస్తున్నాయి. అందులో భాగంగానే పోటా పోటీగా పాటలను సిద్ధం చేసి తమ అఫిషియల్ పార్టీ అకౌంట్స్‌లో రిలీజ్ చేస్తున్నాయి. ఇప్పటికే టీడీపీ, వైసీపీ, జన సేన పార్టీలు పాటలను సిద్ధం చేసి ఒక్కొక్కటి విడుదల చేస్తున్నాయి. మూడు పార్టీలూ పోటా పోటీగా పాటలను విడుదల చేయడం వెనుక ప్రధాన కారణం తమకు దూరంగా ఉన్న వర్గాలను దగ్గర చేసుకోవడమే. ఇటీవల చిన్న "పెద్దా అనే తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ సోషల్ మీడియా యూజర్స్‌గా ఉన్నారు. యూట్యూబ్, ఫేస్ బుక్, ఇన్‌స్టాగ్రామ్, ట్విట్టర్ లాంటి వాటిని ఎక్కువగా వినియోగిస్తున్నారు. దీనితో మూడు పార్టీల నేతలు వాటిని తమ ప్రచార అస్త్రంగా మార్చుకున్నాయి. యూట్యూబ్ షాట్స్, ఇన్‌స్టా రీల్స్‌లో వైరల్ చేసేందుకు శ్రద్ధ తీసుకున్నాయి. ప్రొఫెషనల్ మ్యూజిక్ డైరెక్టర్లు, లిరిసిస్ట్, యాక్టర్స్, సింగర్స్, ఎడిటర్స్, డీపోలీలతో పాటలు సిద్ధం చేసి ప్రజల్లోకి వెళ్ళేలా ప్రమోట్ చేస్తున్నాయి. వాటిలో ప్రత్యేకించి బాషా, యాసా, వేషం, సంస్కృతి, అభివృద్ధి, పరిపాలన, పార్టీ విధానాలు, సంక్షేమం పేరుతో మూడు పొలిటికల్ పార్టీలు ప్రచారంలో పాటలు విడుదల చేస్తూన్నాయి. అయితే ఏపీలో పొలిటికల్ పార్టీలు పాటలు సిద్ధం చేసి వాటిని తమకు అనుకూలంగా మార్చు కోవడం కొత్త అంశం కానప్పటికీ గత రెండు పర్యాయాయాలుగా ఎన్నికలు సమీపించే కొద్దీ పాటలు విడుదల చేస్తున్న ట్రెండ్ ఏపీ రాజకీయాల్లో పెరిగింది. గతంలో ఎన్నికల ప్రచారం కోసం ప్రజల్లోకి వెళ్ళేలా నేతల స్పీచులు, హామీలు సిద్ధం ప్రమోట్ చేస్తే ఈ మధ్య కాలంలో అందుకు భిన్నంగా స్పెషల్ సాంగ్స్‌తో ప్రజల్లోకి వెళ్తున్నారు మూడు పార్టీల నేతలు. ఇప్పటికే టీడీపీ, జన సేన, వైసీపీ పార్టీలు పాటలు సిద్ధం చేసి మరీ తమ అఫిషియల్ పార్టీ అకౌంట్స్‌లో విడుదల చేయగా ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో విపరీతంగా వైరల్ అవుతున్నాయి.

రావాలి జగన్.. కావాలి జగన్‌తో మొదలు

అసలు పోటా పోటీగా పాటలు సిద్ధం చేయడం వెనుక ప్రధాన కారణం ఏపీలో ప్రజల్లో వచ్చిన మార్పును తమకు అనుకూలంగా మార్చుకోవడం కోసమని అంటున్నారు రాజకీయ విశ్లేషకులు. గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా ఎపిలో ఈ కల్చర్ రావడం వెనుక భారీ స్ట్రాటజీ ఉందని అంటున్నారు. 2019 సార్వత్రిక ఎన్నికలకు ముందు జగన్ మోహన్ రెడ్డి పాదయాత్ర ముగిసిన తరువాత (రావాలి జగన్ కావాలి జగన్) అంటూ వైసీపీ విడుదల చేసిన పాట అప్పట్లో పొలిటికల్ సర్కిల్స్ సంచనలనం సృష్టించింది. ఏపీ రాజకీయాల్లో ట్రెండ్ సెట్టర్‌గా జగన్ మోహన్ రెడ్డిని నిలపడంలో రావాలి జగన్ కావాలి జగన్ సాంగ్ కూడా రాజకీయాలకు దూరంగా ఉన్న చాలా మందిని దగ్గర అయ్యేలా చేసింది. ఒక దశలో రాజకీయ ప్రత్యర్థులు కూడా తమ ప్రచారంలో అలసిపోయి రావాలి జగన్ కావాలి జగన్ అనే పాటను హమ్ చేసేలా ఉందని అ సాంగ్ వింటుంటే నాకు కూడా గూస్ బంప్స్ వచ్చాయని ఒక ఇంటర్వ్యులో చెప్పుకొచ్చారు టీడీపీ సీనియర్ నేత మాజ మంత్రి జేసీ ప్రభాకర్ రెడ్డి. అదే స్థాయిలో జగన్ గెలుపు ఉండేలా ఇంపాక్ట్ క్రియేట్ చేసిన సాంగ్ ఇప్పటికీ ట్రెండ్ సెట్టర్‌గా ఉంది. నాటి నుంచి నేటి వరకు 33మిలియన్ వ్యూస్ తో దూసుకుపోతుంది. జగన్ కోసం ప్రత్యేకంగా ఐ ప్యాక్ రావాలి జగన్ కావాలి జగన్ సాంగ్ సిద్ధం చేయగా నేటికీ కూడా ప్రతి సభలో వైఎస్ జగన్ సాంగ్ ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తుంది.

సూపర్ సిక్స్ హామీలతో టీడీపీ పాటలు

ఏపీలో సాంగ్స్ రిలీజ్ చేయడం ప్రత్యేకంగా శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నాయి మూడు పార్టీలు. గత ఎన్నికలకు కొద్ది నెలల ముందే రావాలి జగన్ కావాలి జగన్ తరహాలో మరో ప్రత్యేక సాంగ్ సిద్ధం చేసి విడుదల చేసింది వైసీపీ. జగన్ కనెక్ట్ పేరుతో తమ అఫిషియల్ అకౌంట్లో (జెండాలు జత కట్టడం మీ అజెండా. జనం గుండెల్లో గుడి కట్టడమే జగన్ అజెండా.) (కుర్చీలో కూర్చోవడం మీ అజెండా కుర్చీలో ప్రజలు కూర్చొబెట్టడం ప్రజల అజెండా) అంటూ సాంగ్ రిలీజ్ చేసింది వైసీపీ. ఇప్పటికే సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవడంతో పాటు 1మిలియన్ దిశగా దూసుకుపోతోంది. ఇక మరోవైపు టీడీపీ సైతం ప్రజల్లోకి వెళ్ళేలా ప్రత్యేకంగా సాంగ్స్ సిద్ధం చేస్తుంది. అందులో భాగంగానే తాము ఇచ్చిన సూపర్ సిక్స్ హామీలు అమలు చేసేలా ఒక్కో హామిపై ఒక్కో పాటను రిలీజ్ చేస్తుంది టీడీపీ. మహా శక్తి పేరుతో మహిళల కోసం టీడీపీ అమలు చేస్తామని చెప్పిన హామీలకు సంబంధించిన పాటను రిలీజ్ చేసింది. తెలంగాణ పోక్ సింగర్స్ దాన్సర్లతో కలిపి ఎన్నియాలో ఎన్నియాలో అంటూ సాంగ్ సిద్ధం చేసి విడుదల చేసింది టీడీపీ. తాము అధికారంలో వస్తే ఏ హామీలు అమలు చేస్తాము అనే అంశాలను ఇందులో ప్రస్తావించింది.

ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను చూపిస్తూ

ఇక జనసేనా సైతం టీడీపీ, వైసీపీలకు పోటీగా పాటను సిద్ధం చేసి తమ అఫిషియల్ అకౌంట్ లో విడుదల చేసింది జన సేన (పరశురాముడు వచ్చినాడురో చూడన్నా., ప్రజల కొరకు నిలిచినాడురో పవనన్న) అంటూ స్పెషల్ సాంగ్ రిలీజ్ చేసింది. ప్రభుత్వ వైఫల్యాలపై పవన్ కళ్యాణ్ చేసిన పోరాటం ప్రభుత్వం స్పందించిన తీరును ప్రస్తావిస్తూ సాంగ్స్ సిద్ధం చేస్తుంది జన సేన పార్టీ

మొత్తానికి ఎపిలో ఎన్నికల సంగతి ఏమో కానీ పాటల పంచాయితీ అప్పుడే మొదలైంది. ప్రత్యర్థులను టార్గెట్ చేసేలా ఎవరికి వారు తమకు అనుకూలంగా పాటలు విడుదల చేస్తున్నారు చూడాలి మరి ఈ పాటలు ఏ మేరకు ఫలితాన్ని ఆయా పార్టీలకు ఇస్తాయో.

వల బరువెక్కడంతో పెద్ద చేపలు పడ్డాయని సంతోషపడ్డారు కానీ పైకి లాగి చూడగా!

సాధారణంగా మత్స్యకారులకు ఎదురయ్యే అత్యంత సహజమైన సవాళ్లు అనేకం ఉంటాయి. చేపల వేటకు వెళ్లిన సమయంలో అనేక ప్రతికూల పరిస్థితులు ఎదురవుతూ ఉంటాయి. అందులోనూ తీరం నుంచి ఐదు కిలోమీటర్లు సముద్రంలోకి వెళ్లే భారీదైన, ఔషధ గుణాలు ఉన్న చేపలు దొరికే అవకాశం ఉంటుంది. అదే సమయంలో ప్రతికూల పరిస్థితులు కూడా మత్స్యకారులను సవాలు చేస్తాయి. బయటకు ప్రశాంతంగా కనిపించే సముద్రం ఒక్కోసారి అల్లకల్లోలానికి గురవుతుంది. ముఖ్యంగా ఆటుపోట్లు సమయంలో అయితే సముద్రం తన విశ్వరూపాన్ని ప్రదర్శిస్తూ ఉంటుంది. ఆ సమయంలో వేట కొనసాగడం చాలా కష్టం కానీ వేరే ఆధారం ఉండదు కాబట్టి సగటు మత్స్యకారుడికి వేటకు వెళ్లడం తప్పనిసరి అవుతుంది.

వలలో తిమింగలం

రాంబిల్లి మండలం వాడపాలెం గ్రామానికి చెందిన మత్స్యకారులు ఎప్పటిలాగే వేటకు వెళ్లారు. కాసేపటికి వల బరువుగా మారడంతో వాళ్లకు పట్టరాని ఆనందం వెల్లివిరిసింది. పెద్ద సంఖ్యలో చేపలు పడ్డాయని, అందులోనూ అక్కడ దొరికే చేపలకు భారీ గిరాకీ ఉంటుందని తెగ ఆనందపడ్డారు. ఇక ఎక్కువ సేపు వేట కూడా అవసరం లేదనుకున్నారు. వెంటనే అతికష్టంపై వలను వెనక్కి తీసుకొచ్చి వేగంగా ఒడ్డుకు చేరుకున్నారు. వెంటనే ఎలాంటి చేపలు పడ్డాయో చూడాలన్న ఆసక్తితో వలకేసి ఓ లుక్కేస్తే షాక్ అయినంత పనైంది ఆ మత్స్యకారులకు. ఆ వలలో చేపల బదులు భారీ తిమింగలం కనిపించింది. అది కూడా ప్రాణాలతోనే ఉండడంతో మరింత షాక్‌కు గురయ్యారు. ఏం చెయ్యాలో పాలుపోక ప్రాణంతో ఉన్న ఆ తిమింగలాన్ని సముద్రంలోకి తిరిగి పంపించేందుకు ప్రయత్నించారు. కానీ అది తిరిగి లోపలకు వెళ్లలేకపోయింది. దాన్ని ఎలా తిరిగి నీటిలోకి పంపించాలో తోచక మత్స్యశాఖ అధికారులకు సమాచారం ఇచ్చారు. ఈలోగానే ఆ తిమింగలం ప్రాణాలు విడిచింది. దీంతో మత్స్యకారులు కూడా తీరని ఆవేదనకు గురై అక్కడ నుంచి నిరాశగా వెనక్కి తిరిగారు.

శ్వాసకోశ వ్యాధులకు ఉపశమనం

- 40 సంవత్సరాలు పైబడిన ప్రతీ ఒక్కరికి రక్తాన్ని సక్రమంగా ప్రసరించేలా చూసుకునే అవసరం ఉంది.
- మీ రక్తం నిర్ణీత వేగంతో శరీరంలోని ప్రతీ భాగానికి అందేలా చూసుకోవాలంటే మీకు వివిధ వన మూలికలతో కూడిన ప్రత్యేక ఔషధం సేవించవలసిన అవసరం ఉంది.

కార్డోరియం ప్లస్

కావల్సిన వారు సంప్రదించండి:

9393949347

మన రక్త ప్రసరణను సమతుల్యం చేయడమే కాకుండా గుండెలోని రక్త నాళములు, మెదడు యందలి రక్త నాళములు మరియు శ్వాసకోశముల యందలి నాడులను ధృఢంగా చేస్తుంది. వీటిలో ఉండే అడ్డంకులను తొలగించి ఆరోగ్యపరుస్తుంది. ఫలితంగా మీరు గుండెపోటు, పక్షవాతం, ఉబ్బసం వంటి వ్యాధులు రాకుండా నివారించుకోగలుగుతారు. ఇప్పటికే బాధపడుతుంటే సంపూర్ణంగా బయిటపడగలుగుతారు.

అన్ని గ్రామాలలోను, పట్టణాలలోను ప్రైవేట్ ప్రాక్టీస్ నిర్వహించే ఆర్ఎంపీ, పీఎంపీ, డీపీఎంపీ, బీపీఎంఎస్, హోమియో, నేచురోపతి, ఆల్టర్‌నేటివ్ మెడిసిన్, బీపీటీ అర్హతలు కలిగిన వైద్యులు, సాంప్రదాయ మూలికావైద్యం చేయువారు డీలర్‌షిప్ కొరకు సంప్రదించండి. స్వయం ఉపాధి పథకం కింద అలకనందా ఉత్పత్తులు విక్రయించగోరువారు కూడా సంప్రదించండి.

90 రోజుల కోర్సు కేవలం రూ. 2700/- మాత్రమే.

మీరు వాడండి- మిగిలిన వారిచే కూడా వాడించండి.

అందరూ ఆరోగ్యంగా ఉండండి.

జనహిత ట్రస్ట్(రి)

9-3-16, పిఠాపురం కోలని,

విశాఖపట్నం- 530003

ఫోన్: 8247526179

Compli

కొత్త అల్లుడికి గోదారోళ్ల మర్యాద

గోదారోళ్లకు వెటకారంతో పాటు మమకారం కూడా ఎక్కువేనండి. అందరి మనస్తత్వం ప్రేమానురాగాలను విరజల్లుతాయి అనడానికి వారు చేసే మర్యాదలు చూస్తేనే అర్థమవుతుంది. తాజాగా తూర్పుగోదావరి జిల్లా రాజానగరం గ్రామానికి చెందిన కిరాణా వ్యాపారి చవ్వా నాగ వెంకట శివాజి తన అల్లుడికి సంక్రాంతికి ఇచ్చిన అతిథ్యం చూస్తే మర్యాద విషయంలో గోదారోళ్ల తర్వాతే ఎవరైనా అనిపించక మానదు.

కొత్త అల్లుడికి 156 రకాల వంటకలతో జగేల్ మనిషించేలా విందును పెట్టారు. ఇటీవల పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా నర్సాపురంకు చెందిన కిరాణా వ్యాపారి కుమారుడు రిషింద్రకు వివాహం చేశారు. సంక్రాంతి కావడంతో పండక్కి పిలిచి విభిన్న వంటకాలతో అబ్బురపరిచారు. సంక్రాంతి పండక్కి అహ్వానించి కొత్త అల్లుడుకి 156 రకాల వంటకాలు, స్వీట్స్‌తో భోజనం పెట్టి ఔరా అనిపించేలా చేశారు. తూర్పుగోదావరి జిల్లా రాజానగరం చెందిన హర్షిత, భర్త రిషింద్ర వివాహం తర్వాత మొదటి సారి అమ్మగారి ఇంటికి వచ్చారు. అల్లుడి తొలి సంక్రాంతికి రావడంతో వెంకట శివాజి కుటుంబం మర్చిపోలేని ఆతిథ్యం ఇవ్వాలనుకుంది.

ఇందులో భాగంగానే ఆతడికి వెండి కంచంలో 156 వరకు వివిధ రకాల వంటలు పెట్టి రుచి చూపించారు. సంప్రదాయ పద్ధతిలో చక్రపొంగలి, చిక్కిలాలు, కోనసీమ పూతారేకులు, కాకినాడ కాజా, బెంగుళూరు కోవ, రాజస్థాన్ ప్రాంతాల నుంచి విభిన్న రకాల వంటకాలను తీసుకొచ్చి అబ్బురపరిచారు. అల్లుడికి అత్తింటి రుచి చూపేందుకు మూడు రోజుల్లో 100 రకాల పిండి వంటకాలను స్వయంగా తయారు చేశారు.

స్వీట్లతో పాటు పండ్లను సైతం అందించారు. ఆషాఢం సారె కాకుండా సంక్రాంతి కూడా ఈ విధంగా 156 రకాల వంటకాలు, స్వీట్‌లతో పెట్టడం ఒక్క గోదావరి జిల్లాల వారికే సొంతమని మరోసారి నిరూపించారు. దీంతో గోదావరి వాళ్ల మర్యాదాలు చూసిన వారంతా ఔరా అంటున్నారు. దీనికి సంబంధించిన వీడియోలు, ఫొటోలు నెట్టింట తెగ వైరల్ అవుతున్నాయి. ఇన్ని వంటకాలతో భోజనమా వామ్మో! అంటూ నెటిజన్లు కామెంట్స్ చేస్తున్నారు.

బీచ్ రోడ్‌లో బాలిక గొంతు కోసేసిన పతంగి చైనా మాంజా

హైదరాబాద్‌లో జవాన్ కోటేశ్వర్ రెడ్డి గొంతు కోసి ప్రాణం తీసిన మాంజాదారం ఘటన మరిచిపోక ముందే విశాఖలో మరో మాంజా దారం ఘటన కలకలం సృష్టించింది. పండుగ పూట మరో కుటుంబంలో తీవ్ర ఆవేదన నింపింది. విశాఖ కంచరపాలం బర్మా క్యాంపు ప్రాంతానికి చెందిన క్రిను తన ఏడేళ్ల కూతురు ప్రణతి తో కలిసి ఆర్కే బీచ్ కి వెళ్ళాడు. తండ్రితో కలిసి సరదాగా ఆర్కే బీచ్ కు వెళ్లిన ప్రణతి గంట పాటు వేర్వేరు చోట్ల గడిపింది. తండ్రి బైకిని డ్రైవ్ చేస్తుంటే ముందు కూర్చుంది ప్రణతి. ఇద్దరూ సరదాగా బీచ్ రోడ్‌లో విహరిస్తున్నారు. కబుర్లు చెప్పుకుంటూ ముందుకు సాగుతున్నారు. కాశీమాజ్ టెంపుల్ నుంచి పార్క్ హోటల్ జంక్షన్ వైపు వెళ్తున్నారు. ఈ క్రమంలో పాండురంగపురం డౌన్ లోని బీచ్ రోడ్‌కు వచ్చే సరికి ఓ దారం బాలిక మెడకు తగిలింది. తేరుకునే లోపే మెడ కోసేసింది. తీవ్ర రక్తస్రావంతో ఉన్న ఆ చిట్టితల్లిని చూసి తండ్రి గుండెలు పట్టుకున్నాడు. హుటాహుటిన ఆసుపత్రికి తరలించాడు.

పండుగ పూట సరదాగా గడిపిన ఆ చిట్టితల్లి మాంజా దారంతో గాయానికి గురై ఆసుపత్రిలో చేరడం ఆ తల్లిదండ్రులను తీవ్రంగా కలచివేస్తోంది. ఘటనతో తీవ్ర ఆవేదనతో రోదిస్తుంది తల్లి పద్మ. పండుగ పూట ఇటువంటి కష్టం ఎవరికీ రాకూడదని ఆవేదన చెందుతోంది. ఎవరో సరదా కోసం మరొకరి ప్రాణాల పైకి తీసుకురావడం ఎంతవరకు సమంజసం అని ప్రశ్నిస్తోంది ఆ తల్లి. క్షణాల్లో ఘటన జరిగిపోయిందని ఆవేదన చెందుతున్నాడు తండ్రి క్రిను. కంటికి కనిపించని దారం తన కూతురు గొంతు కోసేసిందని తల్లడిల్లిపోతున్నాడు. ప్రణీతకు 15 వరకు కుట్టు పడ్డాయని అంటున్నాడు తండ్రి. తన చిట్టి తల్లి త్వరగా కోలుకోవాలని కోరుకున్నాడు. మాంజా దారాల వినియోగంపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలంటున్నడు తండ్రి క్రిను.

వైద్యుల పర్యవేక్షణలో బాలిక

విశాఖ ఆర్కే బీచ్ రోడ్‌లో తండ్రితో పాటు సరదాగా బైక్ పై వెళుతూ మాంజా దారం తో తీవ్రంగా గాయపడిన ప్రణతి.. ఆసుపత్రిలో పరిరక్షణలో ఉంది. Kgh IRCUలో బాలికకు చికిత్స అందిస్తున్నరు వైద్యులు. మరోవైపు గాలిపటం మాంజాదారం ఘటనలు కలవర పాటుకు గురి చేస్తున్నాయి. రెండు మూడు ఘటనలు ఆర్కే బీచ్ లోనే జరిగినట్టు చెబుతున్నారు. బాలిక గొంతు కోసిన మాంజా దారం ఘటన తెలుసుకొని అవాక్కవుతున్నరు బీచ్ సందర్శకులు. మాంజా ఘటనతో పేరెంట్స్‌లో ఆందోళన మొదలైంది.

బీచ్‌లో గాలిపటాల ఎగురవేతపై ఆంక్షలు

బాలిక మాంజా దారం ఘటనతో అప్రమత్తమయ్యారు పోలీసులు. ఆర్కే బీచ్‌లో గాలిపటాల అమ్మకాలను నిషేధించారు. బీచ్‌లో గాలిపటాలు ఎగురవేసే వారికి కౌన్సిలింగ్ ఇస్తున్నారు పోలీసులు. ప్రమాదాల నేపథ్యంలో గాలిపటాలు ఎగిరేయ వద్దని సూచిస్తున్నారు. టూరిస్టుల రద్దీ నేపథ్యంలో ప్రమాదాలు జరగకుండా సహకరించాలని కోరుతున్నరు పోలీసులు.

పేరెంట్స్‌లో ఆందోళన

పిల్లలతో సరదాగా గాలిపటాలు ఎగుర వేసేందుకు ఆర్కే బీచ్‌కు వచ్చిన పేరెంట్స్ బాలిక ఘటనపై తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. పండుగ పూట మన సరదాల కోసం వేరొకరి ప్రాణాలపైకి తేకూడదని అభిప్రాయం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. మాంజా దారాలను నిషా పెంచి పూర్తిగా నిలిపివేయాలని కోరుతున్నారు ప్రణతి పెద్దమ్మ హేమలత.

పండుగ పూట సరదాగా ఉండాలి. సంబరాలు చేసుకోవాలి. ఆనందోత్సవాలతో గడపాలి. కానీ మాంజా దారలతో ఎదుటివారి ప్రాణాలకు పైకి తీసుకురావడం, మరో కుటుంబాన్ని దుఃఖంలోకి నెట్టేయడం ఎంతవరకు సమంజసం అనేది ప్రతి ఒక్కరూ ఆలోచించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

మధు కవి పరిచయాలు

కవి హృదయాలకు సాహితీ వందనాలు

నా వాల్ పై 175 వ కవిగా నేను పరిచయం చేస్తున్న విశిష్టమైన రచయిత, బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి ఆచార్య వెలమల సిమ్మన్న.

ప్రముఖ భాషాశాస్త్రవేత్త, బహుగ్రంథకర్త, విశిష్టసాహితీవేత్త, ప్రఖ్యాత పరిశోధకులు, ఉత్తమ అధ్యాపకులు, శతాధిక విమర్శనాత్మక వ్యాసరచయిత, నిరంతర నిర్విరామ సాహితీ కృషీవలుడు, బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి ఆంధ్రా విశ్వవిద్యాలయం పూర్వ ప్రొఫెసర్ లిఆచార్య వెలమల సిమ్మన్నలి గారి గురించి నాకైన పదాలలో..

జనన విశేషాలు

సిమ్మన్న ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం, శ్రీకాకుళం జిల్లా, జలుమూరు మండలం, తిమడాం గ్రామస్తులైన డాక్టర్ లివెలమల కృష్ణమూర్తి - అరుంధ్రమ్మ దంపతుల సంతానంగా 1955, మార్చి 1న జన్మించారు..

సిమ్మన్నకి ఇద్దరు తమ్ముళ్ళు, ఇద్దరు చెల్లెళ్ళు సులోచన, లక్ష్మి, పున్నారు.. పెద్ద తమ్ముడు మన్మథరావు ఊర్లోనే వ్యవసాయం చూసుకుంటాడు, చిన్న తమ్ముడు రంగారావు ఢిల్లీలో సర్వే విభాగంలో ఉద్యోగి..

విద్యాభ్యాసం

సిమ్మన్న ప్రాథమిక విద్య, ఉన్నత విద్య, లితిమడాం లోని పూర్తి చేశారు. ఇంటర్ నరసన్నపేట ప్రభుత్వ జూనియర్ కాలేజీలో, డిగ్రీ విజయనగరం ఎం.ఆర్. కళాశాలలో, ఎం.ఎ ఆంధ్ర విశ్వకళా పరిషత్తులో చదివారు. డాక్టరేట్ పట్టాను కూడా పొందారు.

ఎంతో దీక్షతో సిమ్మన్న గారు సంస్కృతం, హిందీ, తమిళం, ఉర్దు, లింగ్విస్టిక్స్, ట్రాన్స్లేషన్, ఫంక్షనల్, ఇంగ్లీషు, మొదలైన అంశాల్లో ఏడు డిప్లొమాలు పొందారు..

కుటుంబ నేపథ్యం

సిమ్మన్నకి 1986లో పార్వతి గారికి వివాహం జరిగింది.. వీరికి గీతలో బి.టెక్ చేసి అమెరికాలో ఉద్యోగం చేస్తున్న కుమారుడు ప్రశాంత్ మరియు ఆంధ్రా యూనివర్సిటిలో ఎం.టెక్ చేసి అమెరికాలో ఎం.ఎస్ చేస్తున్న కూతురు లిప్రియాంకలి వున్నారు.. కూతురుకు పెళ్ళి అయినది, ఆమె భర్త లిఅవినాష్‌లి అమెరికాలోనే ఉద్యోగం చేస్తున్నారు.

వృత్తి వివరాలు

సిమ్మన్న 1986లో ఆంధ్రా విశ్వవిద్యాలయంలో లెక్చరర్ ఉద్యోగంలో చేరారు., 1991లో రీడర్ ఇన్ తెలుగు, 2002లో ప్రొఫెసర్ గా పదోన్నతులు పొందారు..

ఆంధ్రా విశ్వవిద్యాలయం లో లితెలుగు ప్రొఫెసర్‌లి గా పనిచేసి పదవీ విరమణ పొందారు..

బోధనారీతి

సిమ్మన్న ఎం.ఎ. చదివే రోజుల్లో లిఆచార్య కొర్లపాటి శ్రీరామమూర్తి బోధన విధానానికి ఆకర్షితులై అదే రీతిలో పాఠ్యాంశ విశ్లేషణ వివరణ ఇవ్వాలనే పట్టుదలతో అధ్యయనం చేస్తున్న అంశాన్ని కూలంకషంగా పరిశీలించి, క్లిష్టమైన పాఠ్యాంశాన్ని సైతం సులభమైన పద్ధతిలో దూరవిద్య కేంద్రాల్లో ప్రత్యేకంగా నిర్వహించే తరగతుల్లో బోధించారు..

ఆంధ్ర విశ్వకళా పరిషత్, స్కూల్ ఆఫ్ డిస్టెన్స్ ఎడ్యుకేషన్లో తెలుగుశాఖలో అధ్యాపక ధర్మం నిర్వహిస్తూ విద్యార్థుల మస్తిష్కు క్షేత్రాల్లో అక్షర బీజాలు వెదజల్లుతూ, ఉత్తమ ఫలాలు అందుకుంటూ, తెలుగు సాహితీ సరస్వతికి సేవలందించారు.. ఉపాధ్యాయుడు నిత్యవిద్యార్థి అనే సూక్తిని సార్థకం చేస్తూ, సిమ్మన్న గారు విద్యార్థి లోకానికి అదర్శంగా నిలిచారు. ,

సాహితీ ప్రస్థానం

సిమ్మన్న భాష, సాహిత్యం, వ్యాకరణం, భాషా శాస్త్రం, విమర్శ, పరిశోధన, మొదలైన రంగాలకు సంబంధించి 90 గ్రంథాల్లి రాశారు.. 500కు పైగా పరిశోధన పత్రాలు వ్రాసారు.. భారతి, తెలుగు, నవభారతి, వ్మాలు, తెలుగు విద్యార్థి, సమాలోచన, భావపీఠం, మిసిమి, సాహితి స్రవంతి, చేతన, ఆంధ్రప్రదేశ్, చినుకు, మూసీ, నడుస్తున్న చరిత్ర, తెలుగు వెలుగు ఉపధ్యాయ మిత్ర విశాఖ సంస్కృతి, మొదలైన ప్రముఖ పత్రికల్లో ప్రచురితమయ్యాయి. 160కి పైగా వివిధ సెమినార్లలో హాజరై విలువైన, ఉత్తమమైన పరిశోధన పత్రాల్ని సమర్పించారు. 50కి పైగా రేడియో ప్రసంగాలు చేసి శ్రోతల్ని అలరించారు.. వీరి గైడెన్స్ లో 28 మందికి ఎం.ఫిల్, 16 మందికి పిహెచ్.డి.లు వచ్చాయి. సిమ్మన్న రచనల పై వివిధ పత్రికల్లో ప్రముఖులు 45 లివ్యాసాలలి రాశారు. వీరి రచనలపై వివిధ విశ్వవిద్యాలయాల్లో లిపరిశోధనలి జరుగుతోంది..

బహు విద్యాయోగ్యతలు కలిగిన ఉత్తమ విద్యార్థిగా, పరిశోధన స్థాయి విద్యార్థులకు మార్గదర్శకునిగా, ఆకాశవాణిలో గళాన్ని వినిపిస్తూ, తన బాణిలో తెలుగు సాహితీ రంగంలో కలాన్ని నడిపిస్తూ, సభల్లో, సెమినార్లలో, ప్రసంగాల ద్వారా సాహితీ అభిమానుల్ని ఆకర్షిస్తూ, విశ్వవిద్యాలయ స్థాయిలో సిమ్మన్న గారు ప్రశంసల్ని, మన్ననల్ని పొందారు.

సిమ్మన్న పుస్తకాలు చదివి ఉన్నతమైన ఉద్యోగాలు పొందిన వారు

ఆకురాతి పల్లవి ఐఎఎస్, గోపాలకృష్ణ ఐఎఎస్, రాహుల్ ఐఎఎస్, శ్రీధర్ బాబు ఐఎఎస్.

ఇంకా ఇలా చాలా మంది ఉన్నారు..

అలాగే డిగ్రీ లెక్చరర్లు, జూనియర్ లెక్చరర్లు, స్కూల్ అసిస్టెంట్లు, సెకండరీ గ్రేడ్ టీచర్లు కూడా ఉన్నారు..

సిమ్మన్న గారి రచనలు (సేకరించినవి), దర్శిని. సాహిత్య మంజరి. సాహిత్యం - ప్రయోజనం. తెలుగు భాషా స్వరూపం. సాహితీ ప్రవంతి. విశ్వనాథ శబరి. సాహితీ సౌరభం. తెలుగు భాషా శాస్త్రవేత్తలు. వ్యాకరణ ప్రకాశిక. ప్రముఖ పత్రికా సంపాదకులు. సాహిత్యసుధ. తెలుగు వెలుగు. అన్వేషణ. బోయి భీమన్న సాహితీ సమాలోచన. సాహిత్యం సమాజం. అక్షరార్చన. సాహితీ పరిమళం. సాహిత్య సంపద. సాహితీ రంజని. ఆంధ్రనాయక శతకం - రచనా వైశిష్ట్యం. ఎన్.జి.ఓ. నాటకం-సామాజిక చైతన్యం. వ్యాకరణ సంజ్ఞాకోశం. కృష్ణపక్షం కృష్ణశాస్త్రి భావ కవితా సౌందర్యం. ఆంధ్రప్రశస్తి విశ్వనాథ కవిత వైభవం. అవలోకనం. అక్షరప్రభ. ముత్యాల సరాలు మహాకవి మార్గం. గబ్బిలం - జాషువా దృక్పథం. మహాప్రస్థానం - త్రిశ్రకవితాదర్శం. అమృతం కురిసిన రాత్రి తిలక్ కవితాత్మ, బాలవ్యాకరణం - శాస్త్రీయ వ్యాఖ్యానం. సాహితీ వీక్షణం. హృదయ దర్పణం కాళ్ళకూరి నాటకాలు పరిశీలన. సాహిత్య సౌందర్యం. లక్షణ దీపిక. యుగకర్త గురజాడ. కవిత్వం-పరిశీలన. అడివి బాపిరాజు కళలు. కళాతపస్వి బాపిరాజు. తెలుగు శబ్ద పరిణామం. తెలుగు భాషా చంద్రిక. జాషువా పిరదౌసి - ఒక పరిశీలన. బాల వ్యాకరణం (సంజ్ఞ, సంధి, సమాన పరిచ్ఛేదాలు విశ్లేషణ). రసతరంగిణి. తెలుగు సాహిత్య విమర్శ. తెలుగు భాషాకౌముది. తెలుగు భాషాతత్వం. సాహితీ కిరణాలు. బాపిరాజు భాషా వైదుష్యం. ప్రసంగ భాషలు. సంధి తులనాత్మక పరిశీలన. సప్తదయుతహరి. తెలుగు భాషా దర్పణం. తెలుగు భాషా సంజ్ఞవని. తెలుగు భాషా చరిత్ర. భాషా శాస్త్ర వ్యాసాలు. విమర్శ వివేచన. నాటకం పరిశీలన. ఆధునిక సాహిత్య విమర్శ. తెలుగు సాహిత్య విమర్శ సిద్ధాంతాలు. ప్రముఖ భాషా శాస్త్రవేత్తలు. తెలుగు భాషా దీపిక. భాషా పరిశోధన వ్యాసాలు. భాషా శాస్త్ర విజ్ఞానం. భాషా చారిత్రక వ్యాసాలు. భాషానుశీలనం. ఆధునిక భాషాశాస్త్రం. లోచనం. డాక్టర్ సి.ఆర్.రెడ్డి. విమర్శ భారతి. భాషాబోధిని తెలుగు సాహిత్యంలో ప్రక్రియలు విమర్శ సారమర్శ. విమర్శనదర్శనం తెలుగు సాహిత్య చరిత్ర ప్రముఖ సాహిత్య విమర్శకులు. తెలుగు సంస్కృతిపై బౌద్ధమత ప్రభావం. వ్యాస జ్యోతి. సాహితీ మహతి. ప్రాచీన విశిష్ట బాషగా తెలుగు. మాతృభాషలు పరిరక్షణ. గురజాడ భాష.

బిరుదులు - పురస్కారాలు

1985లో.. ఆంధ్ర విశ్వకళా పరిషత్, విశాఖపట్నం వారిచే "రుమువతి వెంకట రత్నం నాయుడు బెస్ట్ థీసెస్ అవార్డు"

1995లో.. ఆంధ్ర విశ్వకళాపరిషత్, విశాఖపట్నం వారిచే "బెస్ట్ రీసెర్చర్ అవార్డు".

2001-2002లో.. ఆంధ్ర విశ్వకళాపరిషత్, విశాఖపట్నం వారిచే "దళితజ్యోతి" ప్రాబల్యు.

2003లో.. డాక్టర్ పిల్లి శాంసన్ స్మారక సాహితీ పీఠం గుంటూరు వారిచే "డాక్టర్ పిల్లి శాంసన్ స్మారక సాహితీ పురస్కారం.

2005లో.. సాహితీ మిత్రులు సాహితీ సంస్థ - మచిలీపట్నం వారిచే "సాహితీ మిత్రులు సాహితీ పురస్కారం".

2005లో.. ఆంధ్రప్రదేశ్ సాహితీ సాంస్కృతిక సమాఖ్య, శ్రీకాకుళం వారిచే "ఆంధ్ర ప్రదేశ్ సాహితీ సాంస్కృతిక సమాఖ్య పురస్కారం".

2005లో.. ఇండియన్ హైకూ క్లబ్ - అనకాపల్లి వారిచే "ఆచార్య రొక్కం రాధాకృష్ణ సాహితీ పురస్కారం".

2006లో.. ఆంధ్రప్రదేశ్ అప్పటి ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి గారిచేతుల మీదుగా "భాషా విశిష్ట పురస్కారం".

2006లో.. ఆంధ్ర సారస్వత సమితి, మచిలీపట్నం వారిచే "ఉగాది సాహితీ ప్రతిభా పురస్కారం".

2007లో.. శ్రీ పొట్టి శ్రీరాములు తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం, హైదరాబాద్ వారిచే "ధర్మ నిధి పురస్కారం".

2007లో.. తెలుగు భాషా బ్రహ్మోత్సవాలు, తిరుపతి సందర్భంగా "ఆత్మీయ పురస్కారం".

2007-2010లో.. తెలుగుశాఖ, ఆంధ్ర విశ్వకళాపరిషత్, విశాఖపట్నం వారిచే "బోర్డు ఆఫ్ స్టడీస్ ఇన్ తెలుగు" (పి.జి)చైర్మన్.

2008లో..జ్యోత్స్నా కళాపీఠం, హైదరాబాద్ వారిచే "ఉగాది సాహితీ పురస్కారం"

2008లో.. తెలుగు తేజం, విశాఖపట్నం వారిచే "తెలుగు భాషా పురస్కారం".

2008లో.. డైరెక్టర్, యు.జి.సి. జాతీయ సదస్సు, ఆంధ్ర విశ్వకళాపరిషత్, విశాఖపట్నం గారిచే "బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి కట్ట మంచి రామలింగా రెడ్డి" పురస్కారం.

2009లో.. ఆంధ్ర విశ్వకళాపరిషత్, విశాఖపట్నం వారిచే "జెస్ట్ ఎకడమిషియన్స్ అవార్డు".

2009లో.. ఆంధ్ర ప్రదేశ్ అభ్యుదయ రచయితల సంఘం, విశాఖపట్నం వారిచే "పురిపండా అప్పల స్వామి అవార్డు".

2011లో.. రసభారతి సాహితీ సంస్థ, విజయవాడ వారిచే "విశిష్ట సాహితీ పురస్కారం".

2011లో.. ఆంధ్రప్రదేశ్ హిందీ అకాడమీ, హైదరాబాద్ వారిచే "తెలుగు భాషా చరిత్ర" - హిందీ భాషలోకి అనువాదం.

2012లో.. సత్యమూర్తి చారిటబుల్ ట్రస్టు, విశాఖపట్నం వారిచే "మోదు గురుమూర్తి స్మారక పురస్కారం".

2012లో.. భారత ప్రభుత్వం స్వాతంత్ర్య వేడుకల సందర్భంగా శ్రీకాకుళం జిల్లా కలెక్టర్ చేతుల మీదుగా "విశిష్ట సేవా పురస్కారం".

2012లో.. డాక్టర్ పట్టాభి కళాపీఠం, మచిలీపట్నం వారిచే "గిడుగు రామమూర్తి పంతులు ప్రతిభా పురస్కారం".

2012లో.. సత్యమూర్తి చారిటబుల్ ట్రస్టు 12వ వార్షికోత్సవ సందర్భం, విశాఖపట్నం వారిచే "భాషా బ్రహ్మ" పురస్కారం.

2012లో.. శ్రీమతి కుర్రాకోటి, సూరమ్మ స్మారక సాహితీ అవార్డు ఫౌండేషన్ కమిటీ - ఒంగోలు వారిచే "శ్రీమతి కుర్రాకోటి సూరమ్మ స్మారక సాహితీ పురస్కారం".

2013లో.. (పి.జి) - ఛైర్మన్, తెలుగు శాఖ, డాక్టర్ అంబేద్కర్ విశ్వవిద్యాలయం, శ్రీకాకుళం గారిచే "బోర్డు ఆఫ్ స్టడీస్ ఇన్ తెలుగు".

2013లో.. విజయనామ ఉగాది సందర్భంగా ఉత్తరాంధ్ర వెలమ సంక్షేమ సంఘం, విశాఖపట్నం వారిచే "ఉగాది గౌరవ పురస్కారం"

2013లో.. ఆంధ్ర ప్రదేశ్ ప్రభుత్వం విద్యాశాఖ మంత్రి శ్రీ కె. పార్థసారథి గారి చేతుల మీదుగా ప్రతిష్ఠాత్మకమైన "ఆంధ్ర ప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ఉత్తమ అధ్యాపక అవార్డు".

2013లో.. ఆంధ్ర విశ్వకళాపరిషత్, విశాఖపట్నం వారిచే "ఎకడమిక్ సెనేట్ సభ్యులు".

2014లో.. తెలుగు భాషా పరి రక్షణ సమితి, పుంగనూరు, చిత్తూరు వారిచే "తెలుగు వ్మాయ ప్రగతి రత్నాలు పురస్కారం".

2014లో.. ప్రభాసాంబ సాహితీ పీఠం, విశాఖపట్నం వారిచే "భాషా విభూషణ" బిరుదు.

2014లో..శ్రీ శ్రీ సాయి సరిగమ సేవా సంస్థ, విశాఖపట్నం వారిచే "సాహితీ బ్రహ్మ" అవార్డు.

2015లో.. అప్పటి ఆంధ్ర ప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి గౌరవనీయులు శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు గారి చేతులు మీదుగా శ్రీమన్మథ నామ సంవత్సర ఉగాది సందర్భంగా "విశిష్ట ఉగాది సాహితీ పురస్కారం".

2015లో.. సాహితీ తపస్వి పోలవరపు కోటేశ్వరరావు సాహితీ కళాపీఠం మరియు ఆంధ్ర అప్డ్ అకాడమీ, విజయవాడ వారిచే "సాహితీ తపస్వి పోలవరపు కోటేశ్వరరావు సాహితీ పురస్కారం".

2016లో.. "విజయభావన" "ఉగాది సాహితీ పురస్కారం" ధూర్జతి ఉగాది సందర్భంగా, విజయనగరం,

2016లో.. విజయభావన, విజయనగరం వారిచే "సాహితీ సవ్యసాచి" - బిరుదు,

2016లో.. "అర్పిత" సాంస్కృతిక, సామాజిక సేవాసంస్థ, విశాఖపట్నం వారిచే "ఆంధ్రరత్న" బిరుదు,

2021లో.. కవి సంధ్య సాహిత్య పురస్కారం.

ఇలా ఎన్నో పురస్కారాలు, అవార్డులు అందుకున్నారు. నూట అరవైకి పైగా వివిధ ప్రసిద్ధ సాహితీ సంస్థలు, మరియు ఇతర ప్రముఖ సంస్థలు ఆచార్య సిమ్మన్న సాహితీ కృషిని గుర్తించి ఘనంగా సన్మానించాయి.

అనితర బాధ్యతలు

సభ్యులు.. "యు.జి.బోర్డు ఆఫ్ స్టడీస్ ఇన్ తెలుగు" - ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు డిగ్రీ కాలేజిల్లో డాక్టర్ వి.యస్. కృష్ణ కాలేజి - విశాఖపట్నం, ఆంధ్ర లయోలా కాలేజి - విజయవాడ, జె.ఎస్.జె. కాలేజి తెనాలి, ఎమ్.ఆర్. కాలేజి - విజయనగరం, సెంట్ జోసెఫ్ కాలేజి ఫర్ ఉమెన్ - విశాఖపట్నం, వై. యస్.ఎన్ కాలేజి - నరసాపురం, సిద్ధార్థ కాలేజి - విజయవాడ, మొదలైన కాలేజిలు.

సభ్యులు.. "పి.జి. బోర్డు ఆఫ్ స్టడీస్ ఇన్ తెలుగు" - ఉస్మానియా (హైదరాబాద్) ఆచార్య నాగార్జున (గుంటూరు) ఆది కవి నన్నయ (రాజమండ్రి), కృష్ణా (కృష్ణజిల్లా) మొదలైన విశ్వవిద్యాయాలు.

సదస్సులు

సింగపూర్ దేశంలో సింగపూర్ తెలుగు సమాజం, వంగూరి ఫౌండేషన్ ఆఫ్ అమెరికా, లోక్నాయక్ ఫౌండేషన్ ఆఫ్ ఇండియా, మలేషియా తెలుగు సంఘం సారథ్యంలో జరిగిన 5వ ప్రపంచ తెలుగు సదస్సుకు హాజరయ్యారు.

"తానా " (తెలుగు అసోసియేషన్ వార్డ్ అమెరికా) డెట్రాయిడ్, మిషిగన్ రాష్ట్రం, అమెరికా సభలకు హాజరయ్యారు..

చివరగా

సిమ్మన్న గారు జీవితంలో అనుకున్న దానికన్నా ఎక్కువే సాధించారు, ఆశించిన దానికన్నా ఎక్కువే గుర్తింపు పొందారు.. ఎంతో మంది ప్రముఖులచే ప్రశంసలు, అవార్డులు, సన్మానాలు పొందారు.. సిమ్మన్న గారు ఓ సాహిత్య శిఖరం, ఆయన రచనలకంటే ఉన్నతమైనది, మహోన్నతమైనది ఆయన వ్యక్తిత్వం..

భాష నశించిపోతే జాతి నశించిపోతుందని, చరిత్ర, సంస్కృతులు కాలగర్భంలో కలిసిపోతాయని, అశ్రద్ధ చేస్తే తెలుగు భాష మరుగున పడిపోతుందని, సిమ్మన్న గారు తెలుగు భాష, సాహిత్య ఔన్నత్యాన్ని అందరు గుర్తించేలా ఎన్నో రచనలు చేసినారు.. ఎందరో విద్యార్థులకు సాహిత్యాభిలాషులకు మార్గదర్శకులయ్యారు..

సిమ్మన్న నిరంతరం భాషా సాహిత్య వ్యాసంగంలో పుంటారు, భాషా, సాహిత్య కృషి చేస్తున్నారు.. ఆయన సాహిత్యం దేశమంతా విస్తరించడమే కాకుండా విదేశాలలో సైతం పరిమళించింది.. ఆయనతో కొద్దిసేపు మాట్లాడిన వారు, ఎంతో కొంత తెలుగు భాష గురించి సాహిత్యం గురించి తెలుసుకుంటారు అనడంలో అతశయోక్తి ఏమీ లేదు..

ప్రాచీన సాహిత్యానికి సంబంధించి కానీ, ఆధునిక సాహిత్యానికి సంబంధించి కానీ, వ్యాకరణానికి సంబంధించి కానీ, భాషా చరిత్రకు సంబంధించి కానీ, భాషా శాస్త్రానికి సంబంధించి కానీ, సాహిత్య విమర్శకు సంబంధించి కానీ, ఏదో ఒక రంగంలో నిష్ణాతులు అన్నించుకున్నవారు పెక్కుమంది వున్నారు. అయితే పైన పేర్కొన్న అన్ని అంశాల్లోనూ, నిష్ణాతులు ఆచార్య సిమ్మన్న.

తెలుగు భాష మరియు సాహిత్య ఔన్నత్య పరిరక్షణకై అహర్నిశలు కృషిచేస్తున్న ఆచార్య వెలమల సిమ్మన్న గారికి శు భాభినందనలు తెలియచేస్తూ..

మధుసూదన్ మామిడి
కరీంనగర్
సెల్ నం.8309709642
9701195116.

మధుమేహం నియంత్రణకు అద్భుత ఔషధం తులసి నీళ్లే

ఆయుర్వేదంలో, హిందూ ఆధ్యాత్మికతలో తులసి మొక్కకు ఎనలేని ప్రాధాన్యత ఉంది. తులసి మొక్క, ఆకులు, గింజలతో అద్భుత ప్రయోజనాలున్నాయి. తులసి ఆకుల నీళ్లతో మధుమేహాన్ని సైతం నియంత్రించవచ్చని ఆయుర్వేద వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ప్రస్తుత బిజీ ప్రపంచంలో మధుమేహం అనేది పెనుసవాలు విసురుతున్న సమస్యగా మారుతోంది. మధుమేహం నియంత్రణలో ఉంటేనే ఆరోగ్యవంతంగా బాగుంటుం ది. ఎందుకంటే బ్లడ్ షుగర్ అనేది చాలా ప్రమాదకరం. బ్లడ్ షుగర్ స్థాయి పెరిగితే డయాబెటిక్ పేషెంట్‌గా మారిపోతారు. అయితే ఆయుర్వేదంలో మధుమేహానికి మంచి ప్రత్యామ్నాయం ఉందంటున్నారు వైద్యులు. సరైన ఆహారపు అలవాట్లు, మెరుగైన జీవనశైలితో చాలావరకూ రోగాల్ని దూరం చేసుకోవచ్చు. అయితే చిన్న చిన్న విషయాల్ని దృష్టిలో పెట్టుకుంటే..బ్లడ్ షుగర్ స్థాయిని నియంత్రించవచ్చు. అయితే తులసి నీళ్లతో బ్లడ్ షుగర్ తగ్గించుకోవచ్చని చాలా తక్కువ మందికి తెలుసు. తులసి ఆకుల నీళ్లను మధుమేహం తగ్గించేందుకు ఎలా వాడాలనేది ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

మధుమేహం నియంత్రణలో తులసి నీరు

మధుమేహం నియంత్రణలో ఉండాలంటే ముఖ్యంగా కావల్సింది బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ తగ్గించుకోవాలి. ఓ గ్లాసు నీళ్లలో తులసి ఆకులు కొన్ని వేసి ఉడికించాలి. ఆ తరువాత ఆ నీటిని వడపోసి ప్రతిరోజూ ఉదయం, సాయంత్రం తాగాలి. ఇలా చేస్తే బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ నియంత్రణలో ఉంటాయంటున్నారు ఆయుర్వేద వైద్య నిపుణులు.

ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రంలో తులసి నీళ్లతో చాలా ప్రయోజనాలున్నాయి. తులసి నీళ్ల జలుబు, దగ్గు తగ్గించేందుకు అద్భుతమైన ఔషధంగా ఉపయోపడతాయి. శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి పెంచేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. ఆధునిక పోటీ ప్రపంచంలో ఎదురయ్యే ఒత్తిడిని జయించేందుకు తులసి ఆకులు గానీ, తులసి నీళ్లు గానీ మీ డైట్‌లో భాగంగా చేసుకుంటే మంచి ఫలితాలుంటాయి. తులసి ఆకులతో టీ కూడా చేసుకుని తాగినా మంచి ఫలితాలుంటాయి.

గ్యాస్ట్రిక్, బైపాస్ సర్జరీ తర్వాత ఇవి మాత్రమే తినాలి

గ్యాస్ట్రిక్, బైపాస్ సర్జరీ తర్వాత సహజంగా ఎటువంటి డైట్ పాటించాలని అనుకుంటే ఎలాంటి ఆలస్యం చేయకుండా దీన్ని పూర్తిగా చూసేయండి. డీహైడ్రేషన్‌కు గురి అవకుండా ఉండాలంటే ప్రతి రోజూ రెండు లీటర్ల వరకూ ఫ్లూయిడ్స్ తీసుకోవాలి. ఆహారాన్ని తీసుకునే సమయంలో మంచి నీటితో పాటు ఎలాంటి లిక్విడ్స్ కూడా తీసుకోకూడదు. కేవలం ఆహారాన్ని తీసుకున్న 30 నిమిషాల తర్వాత మాత్రమే మంచి నీళ్లు లేదా ఇతర లిక్విడ్స్ తీసుకోవాలి. ఇలా చేయడం చాలా అవసరం అని గుర్తుంచుకోండి. అంతే కాకుండా ఆహారం తీసుకునే 30 నిమిషాలు ముందు కూడా ఎలాంటి లిక్విడ్స్ తీసుకోకూడదు.

ఒకవేళ మంచి నీళ్ళను ఆహారం తీసుకునే సమయంలో తాగాలనుకుంటే చాలా నెమ్మదిగా సిప్ చేయాలి. ఎక్కువ మోతాదులో మంచి నీరును తీసుకోవడం వల్ల వాంతులు, వికారం, దయేరియా మరియు చెమటలు పట్టడం వంటి లక్షణాలు కనబడతాయి.

ప్రతి రోజు ఆహారాన్ని బ్యాలెన్స్‌గా తీసుకోండి. ప్రొటీన్ ఉండే పదార్థాలను తప్పకుండా తీసుకోవాలి. ఎలాంటి ఆహార పదార్థాలలో అయితే ఎక్కువగా కొవ్వు పదార్థాలు, పంచదార ఉంటుందో వాటిని తీసుకోకపోవడమే మంచిది అని గుర్తుంచుకోండి.

ఆల్కహాల్ అస్సలు తీసుకోకూడదు. కెఫైన్ వీలైనంత వరకు తగ్గించండి, ఎందుకంటే కెఫైన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల డీహైడ్రేషన్‌కు గురి అవుతారు. విటమిన్, మినరల్స్ సప్లిమెంట్స్‌ను డాక్టర్ చెప్పిన విధంగా తప్పకుండా తీసుకోవాలి. అయితే ఆహారాన్ని తీసుకునేటప్పుడు ఎక్కువగా నమిలి తినాలి ఇలా చేయడం వల్ల డైజెషన్ ప్రక్రియ సులువుగా అవుతుందని గుర్తుంచుకోండి.

లిక్విడ్స్ : సర్జరీ అయిన రోజు లేక తర్వాత రోజు కేవలం లిక్విడ్స్ మాత్రమే తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఒకవేళ మీరు క్లియర్ లిక్విడ్స్ తీసుకోవాలని అనుకుంటే వీటిని తప్పకుండా తీసుకోండి. పంచదార కలపకుండా ఎలాంటి జ్యూస్ అయినా తీసుకోవచ్చు. కెఫైన్ లేనటువంటి టీ, కాఫీ, స్కిమ్డ్ మిల్క్, సూప్స్ వంటివి తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఇది స్టేజ్ వన్‌కు సంబంధించిన లిక్విడ్ పుడ్.

ప్యూరీడ్ ఫుడ్స్ : వారం రోజుల వరకు లిక్విడ్స్ మాత్రమే తీసుకోమని డాక్టర్స్ సూచిస్తారు. కాకపోతే సర్జరీ చేసిన వారం తర్వాత మాత్రమే ప్యూరీడ్ ఫుడ్స్ తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది అంటే వాటి కన్సిస్టెన్సీ అనేది స్మూత్ పేస్టులాగా, మెత్తగా ఉండాలి. ఈ విధంగా రోజుకు 3 నుండి 6 వరకు స్మాల్ మీల్స్‌గా తీసుకోవచ్చు. అయితే ఒక మీల్‌లో కేవలం నాలుగు నుండి అరు టేబుల్ స్పూన్ల ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోవాలని గమనించండి.

ఇలా ప్యూరీడ్ ఫుడ్‌ని తీసుకుంటున్నా సరే ఆహారాన్ని చాలా నెమ్మదిగా తినాలి. అయితే ఈ విధమైన ప్యూరీడ్ ఫుడ్స్ తీసుకున్నప్పుడు ఎటువంటి సాలిడ్ పీసెస్ ఆహారంలో ఉండకుండా చూసుకోవాలి. దీనిలో భాగంగా క్రీమ్ సూప్స్, గుడ్లు, కాటేజ్ చీజ్, గ్రౌండ్ మీట్ వంటి పదార్థాలతో పాటుగా ఒక లిక్విడ్‌తో బ్లెండ్ చేసుకుని తినొచ్చు. లిక్విడ్స్‌తో బ్లెండ్ చేయడానికి మంచి నీరు, స్కిమ్డ్ మిల్క్, జ్యూస్, సూప్ లాంటి లిక్విడ్స్‌ని ఉపయోగించవచ్చు.

సాఫ్ట్ ఫుడ్ : ప్యూరీడ్ ఫుడ్స్‌ను కొన్ని వారాల పాటు తీసుకున్న తరువాత సాఫ్ట్ ఫుడ్స్‌ను మీరు డైట్‌లో భాగంగా తీసుకోవచ్చు. కానీ మీరు తీసుకునే ఆహారం చాలా మెత్తగా మరియు ఆజాగా ఉండేనే ఎంచికచేసుకోండి. రోజుకు మూడు నుండి ఐదు స్మాల్ మీల్స్‌గా తీసుకోవాలి. సాఫ్ట్ ఫుడ్స్‌లో భాగంగా పాట్టు తీసి ఉడికించిన కూరగాయలు, అన్నం, గుడ్లు, ఫిష్, లీన్ మీట్ వంటి మొదలైన ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవచ్చు.

సాలిడ్ ఫుడ్ : గ్యాస్ట్రిక్ బైపాస్ డైట్‌లో భాగంగా 8 వారాల తర్వాత సాలిడ్ ఫుడ్స్‌ను తీసుకోవచ్చు. సాలిడ్ ఫుడ్స్‌ని తీసుకున్నప్పుడు కొన్ని ఆహార పదార్థాలు నొప్పి, వికారం, వాంతులు వంటి వాటికి గురి చేస్తాయి. కాబట్టి వాటిని తీసుకున్నప్పుడు మీరు ఎలాంటి సమస్యలైనా ఎదుర్కొంటే కొన్ని మార్పులు చేసుకోండి. సాలిడ్ ఫుడ్స్ లో భాగంగా బ్రెడ్, కార్బొనేటెడ్ డ్రింక్స్, పచ్చి కూరగాయలు, ఉడికించిన కూరగాయలు, ఫ్రైడ్ ఫుడ్స్, పాప్ కార్న్ వంటి ఇతర స్పైసీ ఫుడ్స్ కూడా తీసుకోవచ్చు.

ఈ విధంగా గ్యాస్ట్రిక్ బైపాస్ డైట్ ని పాటించడం వల్ల సర్జరీ నుంచి త్వరగా రికవరీ అవుతారు. అంతేకాకుండా మీ ఆరోగ్యంతో పాటు బరువు కూడా పర్ఫెక్ట్‌గా ఉంటుంది. సర్జరీ తరువాత ఆనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు వలన ఎన్నో ఇబ్బందులను ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుంది. పైగా మోతాదుకు మించి ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వలన ఎన్నో రకాల కాంప్లికేషన్స్‌ను కూడా ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుందని గుర్తుంచుకోండి. కాబట్టి ఇలాంటి మార్పులను మీ డైట్ లో చేసుకొని సర్జరీ నుండి వీలైనంత త్వరగా రికవరీ అవ్వండి.

జ్ఞాపకశక్తికి అద్భుతమైన దివ్యౌషధం ఇదే, ఇలా తీసుకుంటే చాలు

సాధారణంగా పాలను సూపర్ ఫుడ్‌గా పిలుస్తారు. అదే పాలలో కొద్దిగా ఎండు ద్రాక్ష మిక్స్ చేస్తే..ఇక దివ్యౌషధమే. ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి ఆధారంగా ఆరోగ్య స్థితి ఉంటుంది. ఆహారపు అలవాట్లు బాగుంటే ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంటుంది. లేకుంటే అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతాయి. మెరుగైన ఆరోగ్యం కోసం డైట్‌లో పాలు, ఎండుద్రాక్ష చేర్చుకుంటే చాలని..అద్భుత ప్రయోజనాలు కలుగుతాయంటున్నారు వైద్య నిపుణులు.

ఎండుద్రాక్ష, పాలు. రెండూ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. రెండింట్లోనూ పోషక పదార్థాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఎండుద్రాక్షలో హెల్తీ ఫ్యాట్స్, ఫైబర్, కాపర్, ఐరన్, కాల్షియం, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటే..పాలలో కాల్షియం, ప్రోటీన్లు, విటమిన్ డి అత్యధికంగా ఉంటాయి. అందుకే ఈ రెండూ కలిపి ప్రతిరోజూ తాగితే శరీరంలో పోషక పదార్థాల లేమి తలెత్తదు. ఫలితంగా గంభీరమైన రోగాలు దూరమౌతాయి. ఆరోగ్యం బాగుంటుంది.

జ్ఞాపక శక్తి : రోజూ క్రమం తప్పకుండా పాలు, ఎండుద్రాక్ష కలిపి తీసుకోవడం వల్ల ఆందోళన, ఒత్తిడి వంటి సమస్యల్ని జయించవచ్చు. ముఖ్యంగా మెమోరీ పెరుగుతుంది. మెదడు పనితీరు అద్భుతంగా ఉంటుంది. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే బుద్ధి వికసితమౌతుంది. రాత్రి పడుకునేముందు పాలలో ఎండుద్రాక్ష కలిపి తాగడం వల్ల సుఖమైన నిద్ర పడుతుంది. నిద్రలేమి సమస్యతో బాధపడేవారికి ఇదొక మంచి ఔషధం కాగలదు. త్వరగా పడుకునేందుకు కూడా దోహదమౌతుంది.

ఎముకలు పటిష్టం : పాలు, ఎండుద్రాక్ష రెండింట్లోనూ కాల్షియం పుష్కలంగా ఉంటున్నందున..ఈ రెండు కలిపి తీసుకోవడం ద్వారా ఎముకలకు బలం చేకూరుతుంది. ఎండుద్రాక్షలో ఉండే బోరాన్ అనే కెమికల్ ఎముకలకు చాలా లాభదాయకం. అటు కీళ్ల నొప్పులు కూడా తగ్గుతాయి. ఫ్రాక్చర్ కారణంగా ఏర్పడే గాయాలు తగ్గుతాయి. ఇతర చాలా గంభీరమైన రోగాలకు పాలు-ఎండుద్రాక్ష మిశ్రమం అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

ఎండుద్రాక్షలో జీర్ణానికి తోడ్పడే ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపర్చడమే కాకుండా మెటబోలిజంను వృద్ధి చేస్తుంది. శరీరంలో మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచుతుంది. కోలన్ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. శరీరాన్ని ఎప్పటికప్పుడు డీటాక్స్‌పై చేయడం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉంటాము.

ఉల్లిపాయలతో మధుమేహం నియంత్రణ

కొన్నేళ్లుగా మారిన జీవన శైలి, ఆహార అలవాట్లు, కాలుష్యం వంటి వాటి వల్ల మధుమేహం బాధితులు పెరిగిపోతున్నారు. ఒక్కసారి మధుమేహం బారిన పడితే జీవితాంతం జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితి. ముఖ్యంగా ఆహారం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు పాటించాల్సి ఉంటుంది. అయితే కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా మన రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను, రక్త పోటును నియంత్రించడంలో తోడ్పుతాయి. అలా ఉల్లిపాయలు మధుమేహం నియంత్రణకు తోడ్పడుతాయని తాజాగా శాస్త్రవేత్తలు తమ పరిశోధనల్లో గుర్తించారు.

ఎండోక్రైన్ సొసైటీ సమావేశంలో.. అమెరికాలోని శాన్ డియాగోలో ఇటీవల జరిగిన 97వ ది ఎండోక్రైన్ సొసైటీ వార్షిక సమావేశంలో శాస్త్రవేత్తలు ఉల్లిపాయలు, మధుమేహంపై చేసిన పరిశోధన పత్రాన్ని సమర్పించారు. ఉల్లిలోని 'అల్లియమ్ సెపా' అనే పదార్థం మన రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు 50 శాతం వరకు తగ్గించేందుకు తోడ్పడుతున్నట్టు తాము గుర్తించినట్టు వెల్లడించారు. అంతేగాకుండా శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ ను నియంత్రణలో ఉంచడంలోనూ పనిచేస్తున్నట్టు తెలిపారు.

ఎలుకలపై పరిశోధన చేసి..

ఈ అంశానికి సంబంధించి ఎలుకలపై పరిశోధన చేశామని శాస్త్రవేత్తలు వివరించారు. మొత్తం నాలుగు గ్రూపులుగా ఎలుకలను తీసుకున్నామని.. అందులో ఒక గ్రూపు మధుమేహం లేని ఎలుకలు అని చెప్పారు. మధుమేహం ఉన్న మూడు గ్రూపుల్లోని ఎలుకలకు.. ఉల్లి నుంచి తీసిన పదార్థాలను వేర్వేరు డోసుల్లో అందించి పరిశీలించామని తెలిపారు.

మధుమేహం ఉన్న మూడు గ్రూపుల్లోని ఎలుకల్లో.. 'అల్లియమ్ సెపా' డోసు ఎక్కువగా ఇచ్చిన గ్రూపులో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు బాగా నియంత్రణలో ఉన్నట్టు గుర్తించామని తెలిపారు. అదే సమయంలో వాటిలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు కూడా తగ్గాయని వివరించారు.

ఉల్లిపాయలు తీసుకోవడం వల్ల మరో లాభం కూడా ఉందని.. వాటి వల్ల పెద్దగా కెలోరీలు కూడా అందకపోవడం వల్ల అంతిమంగా శరీరంలో గ్లూకోజ్ శాతం పెరిగే పరిస్థితి కూడా ఉండదని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. దీనికి సంబంధించి మనుషులపైనా ప్రయోగాలు చేయాల్సి ఉందని వివరించారు.

ఖాళీ కడుపుతో ఉదయాన్నే దానిమ్మ జ్యూస్

ఆరోగ్యకరమైన శరీరం పొందడానికి, ఖచ్చితంగా ఆహారంలో పండ్లు, వాటి రసాన్ని చేర్చుకోవడం వల్ల ఎన్నో ఉపయోగాలు ఉంటాయి. ఇలాంటి వాటిలో దానిమ్మ పండు ఎంతో ఉత్తమంగా పని చేస్తుంది. రోజూ దానిమ్మ రసం తాగడం వల్ల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఇది మీ శరీరానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని రుజువు చేస్తుంది. అయితే ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో దానిమ్మ రసం తాగడం వల్ల అనేక వ్యాధులు నయం అవుతాయని మీకు తెలుసా. ఉదయాన్నే పరగడుపున దానిమ్మ రసం తాగితే రోజంతా శరీరంలో శక్తి ఉంటుంది. శరీరంలో రక్తం లేకపో వడం తొలగిపోయి హిమోగ్లోబిన్ పెరుగుతుంది. విట మిన్ కె, విటమిన్ బి, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ డీ, కాల్షి యం, పొటాషియం, జింక్, ఒమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, ఫైబర్, ప్రోటీన్లు కూడా దానిమ్మ రసంలో ఉన్నాయి.

ఖాళీ కడుపుతో దానిమ్మ రసం తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు..

1- రక్తహీనత దూరం- మీ శరీరంలో ఐరన్ లోపం ఉందే.. మీరు రక్తహీనతకు గురైనట్లయితే, మీరు తప్పనిసరిగా దానిమ్మ రసం తాగాలి. రోజూ ఖాళీ కడుపుతో దానిమ్మ రసం తాగడం వల్ల శరీరానికి తగినంత ఐరన్ అందుతుంది. దీని కారణంగా, శరీరంలో ఎర్ర రక్త కణాలు పెరుగుతాయి. రక్తహీనత ఫిర్యాదు అనే సమస్య ఇకపై రాదు.

2- రోగనిరోధక శక్తిని పెంచండి- ప్రతి రోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో దానిమ్మ రసం తాగడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి బలపడుతుంది. దానిమ్మ రసంలో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, ఐరన్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలపరుస్తుంది. శరీరాన్ని వ్యాధుల నుంచి దూరంగా ఉంచుతుంది.

3- ముఖం మెరిసిపోతుంది- దానిమ్మ రసం చర్మానికి కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది. రోజూ దానిమ్మ రసం తాగడం వల్ల చర్మం మెరుస్తుంది. దానిమ్మలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ఎలిమెంట్స్ ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా, మెరిసేలా చేస్తాయి.

4- గర్భిణీ స్త్రీలకు ప్రయోజనకరమైనది- గర్భధారణ సమయంలో, మహిళల శరీరంలో విటమిన్లు, ఇనుము లేకపోవడం తరచుగా ఉంటుంది. ఇటువంటి పరిస్థితిలో గర్భిణీ స్త్రీలు తప్పనిసరిగా దానిమ్మ రసం తాగాలి. దీని కారణంగా, శరీరంలో విటమిన్లు, ఐరన్ లోపం నెరవేరుతుంది. శరీరంలో రక్తానికి కొరత ఉండదు. శక్తి కూడా లభిస్తుంది.

5- గుండెకు మేలు చేస్తుంది- రోజూ దానిమ్మ రసం తాగడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. దానిమ్మలో కొలెస్ట్రాల్‌ని తగ్గించే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా దానిమ్మ రసం ఖాళీ కడుపుతో తాగడం వల్ల చాలా మేలు జరుగుతుంది.

6- రక్తపోటు నియంత్రణ- దానిమ్మపండులో పొటాషియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. అధిక రక్తపోటు ఉన్నవారు తప్పనిసరిగా దానిమ్మ రసం తాగాలి. ఖాళీ కడుపుతో దానిమ్మ రసం తాగడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. ఇది గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

కరివేపాకుతో జుట్టుకు అనేక లాభాలు

కరివేపాకు.. దీనికి కొన్ని ప్రాంతాల్లో కళ్యామకు అని కూడా అంటారు. చెట్టు సుగంధభరితమైన ఆకులు గల ఒక అందమైన పొద మొక్క లేదా చిన్న చెట్టు. దీని ఆకులని కరివేపాకు అంటారు. మీ అందరికీ బాగా పరిచయం ఉంటుంది. మసాలా దినుసులు, మీ కూరగాయలను రుచిగా మార్చడంలో దీని పాత్ర అధికంగా ఉంటుంది. ఇది ఎక్కువగా ఇండియా, శ్రీలంకలలో కనిపిస్తుంది. కూర, చారు, పులుసు, వగైరా వంటకాలలో సువాసనకోసం వాడుతారు. అంతేకాదు కరివేపాకు వంటలను రుచికరంగా మార్చడంలో మాత్రమే కాకుండా మీ అందాన్ని మరింత మెరుగులు దిద్దడంలో కూడా సహాయ పడుతాయి. వాస్తవానికి, కరివేపాకులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీనితో పాటు కరివేపాకులో బి విటమిన్లు కూడా పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి హెయిర్ ఫోలికల్స్‌లో మెలనిన్ ఉత్పత్తి చేయడానికి పని చేస్తాయి. దీంతో జుట్టు నల్లగా, తెల్లజుట్టు సమస్య దూరమవుతుంది. కనుక ఇది కొంత ప్రభావం చూపుతుంది.

జుట్టు కోసం కరివేపాకుతో ప్రయోజనాలు

కరివేపాకు కూడా జుట్టు తెల్లబడకుండా కాపాడుతుంది. వాస్తవానికి, కరివేపాకు మెలనిన్ ఉత్పత్తి చేయడానికి పని చేస్తుంది. మెలనిన్ లోపం వల్ల జుట్టు తెల్లగా మారుతుంది. ఇలాంటి సమయంలో కరివేపాకుతో చేసిన హెయిర్ మాస్క్‌ని జుట్టుకు అప్లై చేయడం వల్ల జుట్టు నెరిసే సమస్య దూరం అవుతుంది. దీనితో పాటు, జుట్టు కూడా మృదువుగా, ఆరోగ్యంగా మారుతుంది.

కరివేపాకు హెయిర్ మాస్క్ ఎలా తయారు చేయాలి

గ్యాస్ మీద పాన్లో, 2 టేబుల్ స్పూన్ల కొబ్బరి నూనెను వేడి చేయండి.

ఇప్పుడు దానికి 10-12 కరివేపాకు వేసి 3-4 నిమిషాలు ఉడికించాలి. అప్పుడు గ్యాస్ ఆఫ్ చేయండి.

ఇప్పుడు 20 నిమిషాలు చల్లబరచడానికి పక్కన పెట్టండి. మీ కరివేపాకు హెయిర్ మాస్క్ సిద్ధంగా ఉంది.

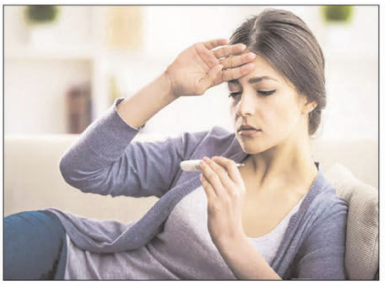
కరివేపాకు హెయిర్ మాస్క్ ఎలా అప్లై చేయాలి

జుట్టు మీద కరివేపాకు మాస్క్ అప్లై చేయడానికి, రెండు చేతులతో మొత్తం జుట్టు మీద అప్లై చేయండి. ముందుగా ఈ మాస్క్‌తో హెయిర్ రూట్‌లను మసాజ్ చేసి, తర్వాత జుట్టు మొత్తానికి బాగా అప్లై చేయండి. ఒక గంట తర్వాత, ఇప్పుడు జుట్టును బాగా కడగాలి. మీ జుట్టు చాలా మృదువుగా.. మెరిసేలా మారడం మీరు చూస్తారు.

కరివేపాకు, పెరుగుతో కూడా హెయిర్ మాస్క్ తయారు చేసుకోవచ్చు

మీరు కరివేపాకు, పెరుగుతో హెయిర్ మాస్క్‌ని కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఈ మాస్క్ చుండ్రును తొలగించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. దీని కోసం, ఒక గిన్నె పెరుగులో 3-4 కరివేపాకులను పేస్ట్ అయ్యే వరకు కలపండి. తర్వాత జుట్టుకు బాగా పట్టించాలి. ఇది మీ జుట్టుకు చాలా మేలు చేస్తుంది.

ఈ ఆకులతో వైరల్ ఫీవర్‌కు చెక్



సీజన్ మారుతోంది. వాతావరణ మార్పుల కారణంగా వైరల్ ఫీవర్ కేసులు కూడా పెరుగుతున్నాయి. చిన్నారుల నుంచి వృద్ధుల వరకు అందరూ వైరస్ బారిన పడుతున్నారు. సహజంగానే వైరల్ జ్వరం సోకిన వ్యక్తి గొంతు నొప్పి, దగ్గు, ముక్కు కారటం, తేలికపాటి ఒంట్లో నొప్పులు, జ్వరంతో బాధపడుతు తుంటారు. జ్వరం ఎక్కువగా ఉండే డాక్టర్లు సంప్రదించడం మేలు. తేలికపాటి జ్వరం అయితే ఇంట్లోనే న్యాచురల్ రెమిడీస్తో దీన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. వైరల్ ఫీవర్ నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, విశ్రాంతి, ఫ్లూయిడ్స్ తీసుకోవడంతో పాటు కొన్ని హెర్బ్స్ సహాయపడతాయని డాక్టర్ కపిల్ త్యాగి అన్నారు.

కొత్తిమీర కొత్తిమీరలో ఫైటోన్యూట్రియెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి పని చేస్తాయి. కొత్తిమీర యాంటీబయాటిక్ సమ్మేళనాలతో నిండి ఉంటుంది. ఇవి వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లను నయం చేయడానికి పని చేస్తాయి. జ్వరం, దాని లక్షణాలను తగ్గించడానికి, కొత్తిమీర ఆకులను అర లీటరు నీటిలో వేసి, ఈ నీటిని రోజంతా తాగాలి. తద్వారా రోగనిరోధక శక్తి తక్షణం పెరుగుతుంది.

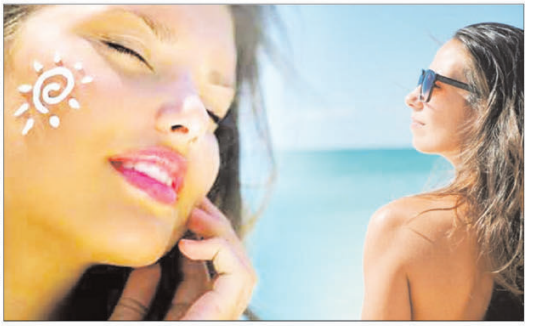
తులసి తులసి ఆకులలో యూజెనాల్, సిట్రోనెలోల్, లినాలూల్ ఉంటాయి. ఇవి ఇన్ఫ్లమేషన్ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. తులసి ఆకులలో యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీబ యాటిక్, యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి వైరల్ ఫీవర్ లక్షణాలను తగ్గించడంలో బాగా పనిచేస్తాయి. జ్వరం, తలనొప్పి, జలుబు, దగ్గు, ఫ్లూ నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి తులసి వాటర్ తాగండి. తులసి ఆకులు నమిలినా, తులసి టీ తాగినా మీ రిలీఫ్ వస్తుంది.

మునగకు మునగ ఆకుల్లో విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి వైరల్ ఫీవర్సు తగ్గిస్తాయి. మునగ బెరుకు జ్వరాన్ని తగ్గిస్తుంది. మునగ ఆకు మన శరీరం నుంచి టాక్సిన్సను బయటకు పంపుతుందని అధ్యయనాలు స్పష్టం చేశాయి.

ఒరేగానో ఇది మింట్ ఫ్యామిలీకి చెందిన పవర్ ఫుల్ హెర్బ్. దీనిలో ఔషధ గుణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఒరేగానోలో యాంటీవైరల్ గుణాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఒక గ్లాస్ నీటిలో ఒరేగానో ఆకుల పొడి, పసుపు వేసి మరిగించండి. దీన్ని ఫిల్టర్ చేసి రోజుకు రెండుసార్లు తాగితే జ్వరం, దాని లక్షణాలు తగ్గుతాయి.

సేజ్ సేజ్ సుగంధ మూలిక, ఇది వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు చికిత్స చేయడానికి సాంప్రదాయ వైద్యంలో పురాతన కాలం నుంచి ఉపయోగిస్తున్నారు. దీనిలో ఉండే సపోనిన్లెయ్, యాంటీవైరల్ ప్రభావాలు ఉంటాయి. సేజ్ ఆకులతో కషాయం చేసుకుని తాగితే.. జ్వరం లక్షణాలు తగ్గుతాయి.

చర్మ సంరక్షణ కోసం ఏం చేయాలి



శీతాకాలం వచ్చిందంటే చాలు అనేక చర్మ సంబంధిత సమస్యలు వస్తుంటాయి. మీ చర్మానికి రక్షణ అవసరం కాబట్టి ఈ సీజన్‌లో వచ్చే స్కిన్ రాషెస్, స్కిన్ టాన్, సన్‌బర్న్ మరియు మొటిమలను మీరు నివారించాలి. ఈ సీజన్‌లో మీ చర్మం చిరునవ్వుతో ఉండేలా, అవాంఛిత వేసవి చర్మ సమస్యలను నివారించడానికి మీరు వేసవి చర్మ సంరక్షణ దినచర్యపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించడం చాలా ముఖ్యం. ఎండకాలంలో ముఖ సంరక్షణ కంటే చర్మ సంరక్షణకే ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం ముఖ్యం. చలికాలంలో పొడిబారిన చర్మం వేసవిలో కూడా పొడిబారుతుంది. అయితే రెండింటికీ చాలా తేడా ఉంది. వేసవిలో శీతాకాలంలో పాలో అయ్యే చర్మ సంరక్షణ నిర్వహణ పద్ధతులను పాలో చేయవద్దు.

ఎండుకంటే చలికాలంలో ముఖం పొడిబారినప్పటికీ చికాకు ఉండదు. చర్మ పగుళ్ళు, చర్మం పొట్టు మరియు చర్మంపై తెల్లటి మచ్చలు. కానీ వేసవిలో అలా కాదు. చర్మం పొడిబారడంతోపాటు ముఖం చికాకుగా మారుతుంది. సాధారణంగా, సూర్యుడి నుండి వచ్చే UV కిరణాల వల్ల చర్మం దెబ్బతింటుంది. ఈ సందర్భంలో, వేసవి కాలం విపరీతమైన వేడితో ప్రారంభమవుతుంది. సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే ముఖమే కాదు శరీరం మొత్తం, ఎండకు కమిలిపోయే చర్మం, ఎండకు తగలని శరీరం లోపలి భాగం కూడా విపరీతంగా చెమట పట్టడం వల్ల ప్రభావితమవుతుంది. ఇంకా చాలా సమస్యలనే ఎదుర్కొంటాము.

అదనపు నూనెను తొలగించడానికి ఫేస్ వాష్ వేసవి కాలంలో చర్మం ఎక్కువగా జిడ్డుగా మారుతుంది. దీన్ని నివారించడానికి, మీరు మీ చర్మానికి సరిపోయే ఫేస్ వాష్‌ను ఉపయోగించడం ముఖ్యం. ఫేస్ వాష్ చర్మాన్ని లోతుగా శుభ్రపరుస్తుంది మరియు అన్ని రకాల దుమ్ము మరియు ధూళిని తొలగిస్తుంది. పొడి చర్మం ఉన్నవారికి పోమ్ లేకుండా క్లెన్సర్ అవసరం. వారు తేలికపాటి, ఆల్కహాల్ లేని మరియు pH సమతుల్య క్లెన్సర్‌ని ఉపయోగించాలి.

డైలీ మంచి చర్మ సంరక్షణ ప్రతి సీజన్‌లో ప్రతి ఒక్కరికీ మంచి చర్మ సంరక్షణ దినచర్యను అనుసరించడం చాలా అవసరం. జిడ్డు చర్మం ఉన్నవారు వాటర్ బేస్డ్ మరియు డ్రై స్కిన్ ఉన్నవారు జెల్ బేస్డ్ ఉత్పత్తులను ఎంచుకోవాలి. క్రీమ్ ఆధారిత ఉత్పత్తులకు దూరంగా ఉండాలి, ఎందుకంటే అవి చర్మం తేలికగా మరియు జిగటగా మారవు. రోజుకు రెండుసార్లు క్లెన్సింగ్, టోనింగ్ మరియు మాయిశ్చరైజింగ్ చేయడం వల్ల మీ చర్మం వేడిగా ఉండే వేసవిలో కూడా శుభ్రంగా మరియు రిఫ్రెష్‌గా ఉంటుంది.

మీ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచుకోండి చర్మానికి హైడ్రేషన్ కూడా చాలా ముఖ్యం అని మనందరికీ తెలుసు, అయినప్పటికీ చాలా సార్లు దానిని నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. వేసవిలో, ముఖ్యంగా నిద్రవేళలో హైడ్రేషన్ మరింత ముఖ్యమైనది. అందుకే రాత్రి పడుకునే ముందు చర్మాన్ని శుభ్రం చేసుకోండి. దీని తరువాత, ఒక గొప్ప హైడ్రేటింగ్ ముసుగును వర్తించండి. రోజంతా నీళ్లతో మీ ముఖాన్ని చిలకరిస్తూ ఉండండి మరియు క్రమం తప్పకుండా ఫేషియల్ మిస్ట్‌తో చర్మాన్ని తాజాగా ఉంచుకోండి.

హెల్తీ స్కిన్ కోసం ఎక్స్‌ఫోలియేట్ వేసవి కాలంలో చర్మాన్ని లోతుగా శుభ్రపరచడం అవసరం. డెడ్ స్కిన్ సెల్స్ మీ రంధ్రాలను మూసుకుపోతుంది మరియు ఎక్స్‌ఫోలియేషన్ వాటిని తొలగిస్తుంది. ఈ సందర్భంలో, అదనపు మురికి మరియు నూనెను తొలగించడానికి వారానికి రెండుసార్లు ఫేస్ స్క్రబ్ ఉపయోగించండి. మీరు మీ చర్మ రకాన్ని బట్టి స్క్రబ్‌ని కొనుగోలు చేస్తారని గుర్తుంచుకోండి మరియు వృత్తాకార కదలికలో సున్నితంగా స్క్రబ్ చేయండి. ముఖానికి స్క్రబ్ చేయడంతో పాటు పెదాలు, మెడకు కూడా స్క్రబ్ చేయాలి.

సన్‌స్క్రీన్ అప్లై చేయండి సూర్యుని యొక్క అతినీలలోహిత-ఎ మరియు అతినీలలోహిత-బి కిరణాలు మన చర్మాన్ని చెడుగా మారుస్తాయి. ఇది చర్మాన్ని టాన్ చేయడమే కాదు, వయసుకు ముందే చర్మంపై ముడతలు కూడా వస్తాయి. ఈ సందర్భంలో, SPF 30-50తో నూనె లేని సన్‌స్క్రీన్‌ను ఉపయోగించడం అవసరం. ఇది సూర్యరశ్మి దెబ్బతినకుండా మీ చర్మాన్ని రక్షించడం ద్వారా మీ రంధ్రాల అడ్డుపడకుండా చేస్తుంది. మీరు మీ చర్మ సంరక్షణ దినచర్యలో సన్‌స్క్రీన్ వాడకాన్ని ఒక భాగంగా చేసుకుంటే మంచిది. మీరు ఇంటి లోపల నివసిస్తున్నప్పటికీ ఇది ముఖ్యం. మీరు స్విమ్మింగ్ కోసం వెళితే, మీరు మీ చర్మంపై సన్‌స్క్రీన్ ని చాలా సార్లు అప్లై చేయాలి.

6. ఎక్కువ నీరు & పండ్ల రసాలు త్రాగండి వేసవి కాలంలో, మీరు రోజుకు కనీసం 3 లీటర్ల నీరు త్రాగాలి. నీరు మీ శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు పంపుతుంది. మీరు హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండేందుకు కొబ్బరి నీళ్ళు, పుచ్చకాయ యొక్క తాజా రసాలు మరియు ఇతర పండ్లను త్రాగాలి. నీటి కొరతను భర్తీ చేయడానికి మీరు మీ ఆహారంలో పెరుగు మరియు మజ్జిగను కూడా చేర్చుకోవచ్చు.

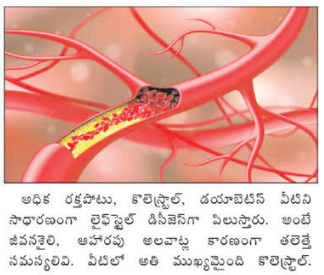
రోజుకు రెండుసార్లు స్నానం చేయండి వేసవిలో మంచి పరిశుభ్రత అవసరం. మీరు రోజుకు రెండుసార్లు స్నానం చేస్తే, అది మీ శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఉదయం మరియు పడుకునే ముందు స్నానం చేయడం వల్ల రోజంతా మీ శరీరంలో పేరుకుపోయిన మురికి మరియు చెమట తొలగిపోతుంది. ఈ విధంగా మీ శరీరంలో దద్దుర్లు ఉండవు. స్నానంతో పాటు క్లెన్సింగ్, టోనింగ్ మరియు మాయిశ్చరైజింగ్ అవసరం.

హెవీ మేకప్ మానుకోండి హెవీ మేకప్ మీ చర్మాన్ని ఊపిరి పీల్చుకోవడానికి అనుమతించదు. వేడి మరియు తేమ ఈ సమస్యను పెంచుతాయి. వేసవి కాలంలో, హెవీ ఫౌండేషన్ మరియు ఇతర సౌందర్య సాధనాలకు బదులుగా, మీరు కొద్దిగా మేకప్‌తో టింటెడ్ మాయిశ్చరైజర్ మరియు టింటెడ్ లిప్ బామ్‌ను అప్లై చేయాలి.

బాగా మాయిశ్చరైజ్ చేయండి వేసవి కాలంలో మీ చర్మాన్ని రక్షించుకోవడానికి మాయిశ్చరైజర్ చాలా ముఖ్యం. దీని కోసం, మీరు మీ చర్మాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని జిడ్డు లేని ఫార్ములా మాయిశ్చరైజర్‌ను ఎంచుకోవచ్చు. వేసవిలో లైట్ మరియు జెల్ ఆధారిత మాయిశ్చరైజర్‌ను ఎంచుకోవడం మంచిది. మాయిశ్చరైజర్‌ను ఎంచుకునేటప్పుడు, విటమిన్ ఎ మరియు విటమిన్ సితో పాటు SPF కూడా ఉండాలని గుర్తుంచుకోవాలి. స్నానం చేసిన వెంటనే మాయిశ్చరైజర్ అప్లై చేయండి. ఇది సెబమ్ అధిక ఉత్పత్తిని నిరోధిస్తుంది, ఇది చివరికి మొటిమలు ఏర్పడకుండా చేస్తుంది.

కేవలం చర్మం మాత్రమే కాదు, కళ్ళు, పెదవులు & పాదాలను జాగ్రత్త చూసుకోండి సూర్యుని బలమైన కిరణాల నుండి మీ కళ్ళను రక్షించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. కాబట్టి మీరు ఇంటి నుండి బయటకు వెళ్లేటప్పుడు సన్ గ్లాసెస్ ధరించండి. దీనితో పాటు, మీరు కంటి జెల్ కింద మాయిశ్చరైజింగ్ కూడా రాయాలి. అలాగే మీ లిప్‌స్టిక్ కింద SPFతో లిప్ బామ్‌ను అప్లై చేయండి.

కొలెస్ట్రాల్ సమస్య వచ్చిందా



అధిక రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్, డయాబెటిస్ వీటిని సాధారణంగా లైఫ్‌స్టైల్ డిసీజెస్‌గా పిలుస్తారు. అంటే జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా తలెత్తే సమస్యలివి. వీటిలో అతి ముఖ్యమైంది కొలెస్ట్రాల్. కొలెస్ట్రాల్ ఎందుకు ప్రమాదకరం, కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా ఉంటే ఎలాంటి పదార్థాలు తీసుకోవాలి.

కొలెస్ట్రాల్ అధికమైతే గుండె ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుంది. రక్త నాళికలు కొలెస్ట్రాల్ కారణంగా బ్లాక్ అవుతుంటాయి. కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు శరీరంలో చాలా రకాల లక్షణాలు కన్పిస్తాయి. ముఖ్యంగా కొన్ని వ్యాధులు ఎదురౌతాయి. అందుకే కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణ చాలా అవసరం. కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాల్ని తీసుకోవడం ద్వారా కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణ చాలా సులభమంటున్నారు.

కొలెస్ట్రాల్ పెరిగితే ఈ పదార్థాలు తీసుకోవల్సిందే

ఓట్స్

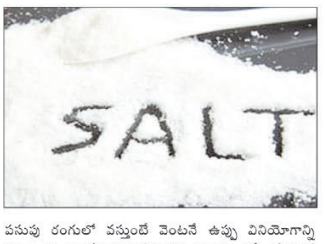
మీ శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ పెరిగితే వెంటనే అప్రమత్తం కావాలి. ఈ సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందేందుకు బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో ఓట్స్ తీసుకోవడం ప్రారంభించాలి. దీనివల్ల రక్త నాళికల్లో పేరుకున్న కొలెస్ట్రాల్ బయటకు వచ్చేస్తుంది. అంటే అధిక కొలెస్ట్రాల్ సమస్యకు ఓట్స్ మంచి పరిష్కారంగా చెప్పవచ్చు.

యాపిల్ ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరం. యాపిల్ రోజూ తినడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ లెవెల్స్ నియంత్రణలో ఉంటాయి. యాపిల్ ఎ డే కీప్స్ డాక్టర్ ఎవే అన్నట్టు రోజుకొక యాపిల్ తీసుకుంటే కొలెస్ట్రాల్ సమస్య పోతుంది. యాపిల్ తినడం వల్ల అధిక బరువు సమస్యకు కూడా చెక్ పెట్టవచ్చు.

క్యారట్ : క్యారట్ ఆరోగ్యానికి చాలా లాభదాయకం. కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించేందుకు దోహదపడే వివిధ రకాల పదార్థాల్లో కీలకమైంది. కొలెస్ట్రాల్ సమస్య నుంచి విముక్తి పొందాలంటే క్యారట్ తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి.

ఫైబర్ ఫుడ్స్: కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణకు ముఖ్యంగా ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే ఆకు కూరలు, కూరగాయలు అధికంగా తీసుకోవాలి. ఫైబర్ ఫుడ్స్ ఎంత ఎక్కువగా తీసుకుంటే కొలెస్ట్రాల్ అంత వేగంగా తగ్గుతుంది.

ఉప్పు ముప్పే! పిల్లల్లో ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే అనుమానించాల్సిందే



అధిక ఉప్పు వినియోగం ఎప్పటికీ ముప్పేనని వైద్యులు చెబుతూ ఉంటారు. ఉప్పు వాడకంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని చెబుతూ ఉంటారు. ఉప్పు ఆహారానికి ఎంత రుచి తీసుకువచ్చినా ఆరోగ్యానికి మాత్రం అంతేస్థాయిలో ముప్పు తీసుకువస్తుంది. ముఖ్యంగా ఉప్పు వినియోగం విషయంలో ఎక్కువగా పెద్దలపై శ్రద్ధ పెడతాం. చిన్నపిల్లలు ఎలా తిన్నా పర్లేదు అని అనుకుంటాం. కానీ అది తప్పని చిన్న పిల్లల వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అధిక ఉప్పు వినియోగం ఏ వయస్సు వారికైనా చేటు చేస్తుందనే విషయం గుర్తుంచుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ప్రధానంగా పిల్లల్లో కొన్ని లక్షణాలు గమనిస్తే వెంటనే అలర్ట్ అవ్వాలని సూచిస్తున్నారు.

అధిక దాహం : ఉప్పులో ఉండే సోడియం వల్ల అధికంగా దాహం వేస్తుంది. ఎందుకంటే సోడియం నీటితో సమతుల్యతను కోరుకుంటుంది. అందువల్ల అధికంగా ఉప్పు తీసుకుంటే దాహం పెరుగుతుంది. మంచినీరు అధికంగా తాగడం పిల్లల ఆరోగ్యానికి మంచిదే అయినా అధికంగా దాహంతో ఉంటే అనుమానించాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ముదురు, పసుపు రంగు మూత్రం : మీ చిన్నారికి అధికంగా దాహం వేయడంతో పాటు ఎక్కువ సార్లు మూత్ర విసర్జన చేస్తే వెంటనే జాగ్రత్త పడాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కచ్చితంగా వారి మూత్రం రంగును పరిశీలించాలని పేర్కొంటున్నారు. ఎందుకంటే మూత్రం ముదురు లేదా పసుపు రంగులో వస్తుంటే వెంటనే ఉప్పు వినియోగాన్ని తగ్గించాలి. అలాగే వాసనతో కూడిన మూత్రం వస్తే శరీరంలో సోడియం లెవెల్స్ ఎక్కువ ఉన్నాయని గమనించాలి. ఇలాంటి సమయంలో వెంటనే చిన్నారులకు మూత్ర పరీక్ష చేయించి, వైద్యులను సంప్రదించడం ఉత్తమం.

చేతులు, కాళ్ల వాపు : మీ చిన్నారులు అధికంగా ఉప్పు వినియోగిస్తే దానిలోని సోడియం అదనంగా నిల్వ అయ్యేందుకు ప్రయత్నిస్తుంది. ఇది శరీరంలోని కణాల వెలుపల ద్రవం మొత్తాన్ని పెంచుతుంది. ఇలా జరిగితే చేతులు, కాళ్లు వంటి ప్రదేశాల్లో వాపు లేదా ఉబ్బరాన్ని గమనించవచ్చు.

అధిక రక్తపోటు ప్రమాదం : ఉప్పు అధికంగా వినియోగిస్తే రక్తపోటు ప్రమాదం పొంచి ఉంటుందని అందరికీ తెలిసిన విషయమే. అయితే ఈ ప్రమాదం చిన్నపిల్లలకు కూడా ఉంటుందనే విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. ఓ అధ్యయనం ప్రకారం 3-18 సంవత్సరాలు ఉన్న పిల్లల్లో 7 శాతం మంది హైపర్ టెన్షన్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. రక్తపోటు అధికంగా ఉంటే గుండె జబ్బులతో పాటు గుండె పోటు ప్రమాదం ఉంటుందనే విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి.

ఉప్పు తీసుకోవాల్సిందిలా.. యూకేలోని ఓ ప్రసిద్ధ సంస్థ నివేదికలో పిల్లలు ఓ రోజులో ఎంత ఉప్పు తినాలో తెలిపారు. 1-3 సంవత్సరాలు ఉన్నవారు రోజు రెండుగ్రాముల, 4-6 సంవత్సరాలు ఉన్నవారు మూడు గ్రాములు, 7-10 సంవత్సరాలు ఉన్నవారు ఐదు గ్రాములు, 11 అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నవారు 6 గ్రాముల ఉప్పు కంటే ఎక్కువ తినకూడదు. అలాగే ఏడాది కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న చిన్నారులు ఓ గ్రాము కంటే తక్కువ మోతాదులో ఉప్పు తీసుకోవాలి.

అధిక సోడియం నుంచి రక్షణ ఇలా : ముఖ్యంగా చిన్నారులు సోడియం తినడాన్ని పరిమితం చేయాలి. శరీరంలో సోడియం నిల్వలను సమతుల్యం చేసే ఆహారంతో పాటు పండ్లను ఎక్కువగా తినేలా ప్రోత్సహించాలి. అలాగే సోడియం స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడానికి ఎక్కువ నీరు తాగేలా చూసుకోవాలి. పొటాషియం శరీరంలో సోడియం స్థాయిలు నిర్వహణ సాయం చేసే సమర్థవంతమైన ఖనిజం. కాబట్టి పొటాషియం ఎక్కువ ఉండే ఆహారం తీసుకునేలా చూడాలి. అరటి పండ్ల ద్వారా పొటాషియం ఎక్కువ అందుతుంది కాబట్టి వాటిని తినేలా చూసుకోవాలి. ఆకు కూరలు, బ్రోకోలీ, పెరుగు, కివి వంటి ఆహారం చిన్నారులు తినేలా చూసుకుంటే అధిక సోడియం ప్రమాదం నుంచి బయటపడవచ్చు.

పెరుగు ఏ టైంలో తింటే మంచిది

పెరుగు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇందులో కాల్షియం, ప్రోటీన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. అంతేకాకుండా మన శరీరానికి ఉపయోగపడే బ్యాక్టీరియా కూడా అందులో లభిస్తుంది. దీనిని రకరకాలుగా తింటారు. కొందరు పెరుగులో ఉప్పు వేసుకుంటే, మరికొందరు చక్కెర వేసుకుని తింటారు. అయితే పెరుగు ఎప్పుడు తినాలనేది చాలా మందికి ఉన్న డౌట్. ఇప్పుడు కర్డ్ ఎప్పుడు తీసుకోవాలి, దీని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకుందాం.

పెరుగు ఎప్పుడు తినాలి?

పగటిపూట పెరుగు తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా మధ్యాహ్న సమయంలో కర్డ్‌ను తీసుకోవడం హెల్త్‌కు చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని వారు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే ఇది జీర్ణక్రియలో సహాయపడే ఆరోగ్యకరమైన గట్ మైక్రోబయోమ్‌ను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది.

ఎప్పుడు తినకూడదు?

రాత్రిపూట పెరుగు తినడం మానుకోండి. ఎందుకంటే ఇది తీసుకోవడం వల్ల అజీర్తి ఏర్పడుతుంది. అంతే కాకుండా నిద్రకు ఆటంకం కలుగుతుంది. ఖాళీ కడుపుతో పెరుగు తినడం వల్ల అసిడిటీ వస్తుంది.అందుకే పెరుగు ఏ సమయంలో తినాలనే విషయంలో పోషకాహార నిపుణుడి సలహా తీసుకోవడం మంచిది.

పెరుగు తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు

పెరుగులో విటమిన్ బి తక్కువగా ఉంటుంది మరియు జీర్ణవ్యవస్థకు మేలు చేసే బ్యాక్టీరియాను కలిగి ఉంటుంది.

పెరుగులో ప్రోటీన్ అధికంగా ఉంటుంది, ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది.

పెరుగులో ఉండే ప్రొబయోటిక్స్ రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందిస్తాయి.

ఆ ఎమ్మెల్యేకు చెందిన కాలేజీ క్లాస్ రూముల్లోనే మందు, మాంసం, కోళ్లు పంచారు

విశాఖలో ఒక ఎమ్మెల్యేకు చెందిన కళాశాలలో కనుమ పండుగ సందర్భంగా చోటు చేసుకున్న ఒక ఘటన అందరినీ నివ్వెరపరిచేలా చేసింది. కళాశాల తరగతి గదుల్లో పార్టీ కార్యకర్తలకు స్థానిక ఎమ్మెల్యే మద్యం బాటిళ్లు, కోడి మాంసం, లైవ్ కోళ్లు పంచడం అందరినీ షాకుకు గురిచేసింది. రాజకీయ నేతలు ఇలాంటివి చేయడం సహజమే కానీ ఏకంగా తనకు చెందిన ఒక కళాశాలలో దాని యజమాని అయిన స్థానిక ఎమ్మెల్యే మందు, మాంసం పంపిణీ చేయడం, ఆ వీడియోలు వైరల్ కావడం విశాఖలో సంచలనంగా మారాయి. విశాఖ దక్షిణ నియోజకవర్గం శాసన సభ్యుడు వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్‌కు చెందిన కాలేజీ క్లాస్ రూముల్లోనే ఫుల్ బాటిళ్ల మద్యాన్ని, కోళ్లను కార్యకర్తలకు పంచడంపై తీవ్ర విమర్శలు వ్యక్తమవు తున్నాయి. కనుమ పండగ సందర్భంగా పార్టీ కార్యకర్తలకు తాను నడుపుతున్న రామ బాణం జూనియర్ కాలేజి ప్రాంగణంలోనే ఫుల్ బాటిల్ చీప్ లిక్కర్ సీసాలను, కేజీ బాయిలర్ కోడి మాంసంతో పాటు కోరుకున్న వారికి లైవ్ కోళ్లను పంచారు.

వైరల్ అవుతున్న దృశ్యాలు చూస్తే ఒక తరగతి గదిలో క్రమశిక్షణతో కూర్చున్న కొందరు కనిపిస్తారు. కానీ వీళ్ళు విద్యార్థులు కారు. వీళ్లంతా ఆ పార్టీ కార్యకర్తలు. అయితే, మందు బాటిల్స్ ఇస్తున్నారని ఉదయం ఏడు గంటలకే వచ్చి బుద్ధిగా కూర్చున్నారు. వీళ్లంతా ఇదే కాలేజీకి ముందు రోజు వచ్చి టోకెన్‌లు తీసుకున్న వారు. వారికి టోకెన్లు వారీగా పిలిచి మద్యం, చికెన్ ఇచ్చి పంపారు.

ఎన్నికల స్టంట్‌లో భాగంగానే

ఇదే నియోజకవర్గంలో మొన్న దసరాకి లక్షలు ఖర్చు పెట్టి స్వీట్స్ పంచినా రాని పబ్లిసిటీ స్థానిక నేత దొడ్డి బాపూ ఆనంద్ వంద మందికి క్వార్టర్ మందు, కోడిపెట్టను ఇచ్చి రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో వీర ప్రచారం పొందేశాడన్న విషయం విశాఖలో వైరలైంది. అందుకే సులువుగా పబ్లిసిటీ రావాలంటే మద్యం పంపిణీ ఒక్కటే మార్గం అని నేతలకు తలచినట్టుంది. ఈ క్రమంలో బాధ్యత గల ఎమ్మెల్యే స్వయంగా తాము నడుపుతున్న జూనియర్ కళాశాల తరగతి గదుల్లోనే మద్యం పంపిణీ చేసారన్న విమర్శలు బహిరంగంగా వినిపిస్తున్నాయి. ప్రచారం కోసం కేవలం 600 రూపాయల కన్నా తక్కువ ధరకు దొరికే చౌకబారు మద్యం సీసాలతో పాటు కిలో కోడి మాంసం కలిపి పంచడం ఒక ఎత్తైతే తాను మద్యం పంపిణీ చేస్తున్నట్టు ప్రచారం చేయడం కోసం వేరేవాళ్ల వీడియోలు లీక్ చేశారంటూ చేస్తున్న ఆరోపణలు సర్వత్రా ఆసక్తి కలిగిస్తున్నాయి.

ఉత్తరానికోఉత్తరం

ఉభకుశలోపరి.. !

సెల్ టవర్ల దెబ్బకి ఏచుక్కలు మాయమైపోయి నట్టు, సెల్ ఫోన్ల దెబ్బకు తమరు ఎటు వెళ్లిపోయారో జాడ తెలియక అల్లాడుతున్నాం.

మీరున్నప్పుడే బాగుంది ఇక్కడ రాసేటప్పుడు చేతికి అబద్ధాలు వచ్చేవి కాదు. ఇప్పుడన్నీ ఫోన్లో మాటలే కాబట్టి నోటికొచ్చిన అబద్ధాలు ఆడేస్తున్నాం. 'ఎక్కడున్నావ్' అంటే అమీర్ పేటలో ఉన్నా 'అంబర్ పేటలో ఉన్నా' అని సిగ్నలేకుండా బొంకేస్తున్నాం. ఈ నెట్ వర్క్ మనుషులిగ్గా దగ్గర చేస్తాయంటే నమ్మి మిమ్మల్ని వదిలేసుకున్నాం. కానీ ఇప్పుడు పక్కపక్కనే ఉన్నా మాట్లాడుకోకుండా, మెడలు వంచి ఫోన్లో తప్ప ముఖాముఖి మనసిప్పి మాట్లాడుకోవడం దాదాపు మానేసాం.

ఉత్తరం రాస్తున్నప్పుడు హృదయావిష్కరణ జరిగేది. ఫోన్ మాటల్లో అచితూచి అడ్డంగా అబద్ధాలాడేస్తున్నాం, లోపలొకటి పెట్టుకుని బయటకు ఇంకో మాట చెప్తున్నాం బొత్తిగా పాడైపోయాం. ఒళ్ళంతా కుళ్ళుపోయి జబ్బుచేసున్నాం. ఒక్కసారి మళ్ళీ మీ హవాతో మాకు ట్రీట్మెంట్ మొదలెట్టండి ఉత్తరం గారూ.. పుణ్యముంటుంది..??

పోనీ పెరిగిన సో కాల్డ్ సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ఉపయోగించే అవకాశం ఉంది కదా, అందులోనే మనస్మూర్తిగా ఒక ఉత్తరం లాంటి సందేశాలు పంపుకుందాం అనుకుంటే, అది కూడా ఇష్టానుసారంగా వాడేస్తున్నాం ఎవరో పంపిన మెసేజెస్ అటూఇటూ పంపేసి, అదేదో మా మేధావితనం అన్నట్టు గొప్పయిపోవడం, పిచ్చి పిచ్చి జోక్కులు, పనికి మాలిన వీడియోలు షేర్ చేసుకుంటూ 'కిక్కిక్కిక్కిక్కిక్కి' అని నవ్వుకుంటూ పెద్ద మేధావుల్లా మెదళ్లను సానపట్టుకోవడం తప్ప ఏదీ ఎందుకూ పనికిరావట్లేదు..

మళ్ళీకొసారి రండి ఉత్తరం గారూ ప్లీజ్ ??

మీరు లేకపోవడం వల్ల..

ప్రేయసి మళ్ళీ మళ్ళీ చదువుకునే ముత్యాల పొగడ్తల ప్రేమలేఖ పత్తాలేకుండా పాయింది.

బామ్మ-తాతయ్యల మునలి ప్రాణాలకు ఓదార్పు నిచ్చే కుశల సమాచారం కరువైపోయింది..

భార్యాభర్తల వియోగం, విరహాల్లో ఉండే మాధుర్యం మాయమైపోయింది..

బిడ్డల క్షేమం అక్షరాల్లో చూసుకుని ఆప్యాయంగా చెమర్చే తల్లితండ్రుల కన్నీటి తడి అవిరైపోయింది..

ఉత్తరం కోసం వీధివాకిలి వైపు ఎదురుచూసి, రాగానే గబగబా చదివేసి, గుండెలు నింపుకుని, తిరిగి జాబు రాయడంలో ఉన్న ఆత్మ సంతృప్తి అడుగంటిపోయింది..

"అమ్మా.. అన్నయ్య దగ్గర్నుంచి ఉత్తరం వచ్చింది అని చెంగున గెంతి చెప్పే చెల్లాయిలకి కరువొచ్చింది..

"ఏమేవ్.. అల్లుడు ఉత్తరం రాసాడు.. అమ్మాయి నెల తప్పిందట" అని మురిసిపోయే కన్నవాళ్లు కనిపించడం లేదు..

ఇలాంటి ఎన్నో ఎన్నో భావాల బంధాలు మృగ్యమైపోయాయి..

'గుండె గొంతులో కొట్లాడటం'

'మనసు ఆర్తితో ద్రవించడం'

'అక్షరాలు ఆనందంతో స్రవించడం'

మానేసాయి..

మాటలు పెదాలనుండి తప్ప గుండెల్లో నుండి రావడం ఆగిపోయాయి..

మొత్తంగా మాటల్లో అక్షరాలున్నాయి కానీ, వాటికి ఎమోషన్ లేకుండా పాయింది.. చాలా కృతకంగా, అసహజంగా ఉన్నాయిప్పుడు మానవ సంబంధాలు.. అందుకే ఉత్తరం గారూ.. మళ్ళీ రండి.. ??

సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ఎంతైనా పెరగడం అభివృద్ధి కావచ్చు.. దానికి నేను వ్యతిరేకం కాదు.. కానీ మాయమైపోతున్న మానవ సంబంధాలు తిరిగి రావాలనే ఆకాంక్ష నాది..

ఈ ఉత్తరం కూడా నేను టైప్ చెయ్యడం వల్ల యాంత్రికత మనసులో ఉన్నదంతా చెప్పలేక, ఇంకా ఏదో అవేదన మిగిలిపోయి బాధపడుతున్నాను.

70 భాషల్లో కోటి పుస్తకాలు

నెట్టింట్లోంచి నట్టింట్లోకి పుస్తకం!

కేంద్ర ప్రభుత్వం కోటి పుస్తకాలను అందరికీ అందుబాటులోకి తెచ్చింది.

ఖరగ్‌పూర్ ఐఐటీ సాయంతో 'హెచ్‌ఆర్‌డీ మినిస్ట్రీ భారీ కసరత్తు చేసింది.

ఒకటో తరగతి నుంచి పీహెచ్‌డీ వరకు అన్నిరకాల పుస్తకాలు అందుబాటులోకి తెచ్చింది. కేవలం ఇంటర్నెట్ కనెక్షన్ ఉంటే చాలు. ఓ గ్రంథాలయం ఉన్నట్టే

దేశంలోనే తొలిసారిగా అందుబాటులోకి వచ్చిన నేషనల్ డిజిటల్ లైబ్రరీ

ఉద్యోగ పరీక్షలకు సిద్ధం అయ్యే అభ్యర్థులైనా, పోటీ పరీక్షలకు ప్రిపేర్ అయ్యే విద్యార్థులైనా, ఫలానా పుస్తకం దొరకడం లేదన్న బెంగ ఇక అక్కర్లేదు.

కాలేజ్ లైబ్రరీలో ఒకే పుస్తకం ఉంటే, దానిని వేరొకరికి ఇచ్చేస్తే ఇక తానెలా చదువుకునేది? అన్న ఆందోళన కాలేజ్ విద్యార్థులకు అవసరం లేదు.

యూపీఎస్సీ నిర్వహించే సివిల్, రాష్ట్ర సర్వీస్ కమిషన్ నిర్వహించే గ్రూప్స్, ఎస్‌సీఈఆర్‌టీ సిలబస్‌కు సంబంధించిన రిఫరెన్సు పుస్తకాలను ఎలా కొనాలనే ఆలోచన వద్దు. ఇప్పుడివన్నీ ఒకేచోట అందుబాటులోకి వచ్చాయి!

ఇవే కాదు ఒకటో తరగతి నుంచి పీహెచ్‌డీ వరకు అవసరమైన రిఫరెన్సు పుస్తకాల దాకా అన్నీ అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఆన్‌లైన్‌లో చదువుకోవచ్చు. వెబ్‌సైట్ నుంచి డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవచ్చు. కావాలనుకుంటే వాటికి సంబంధించిన వీడియోలు చూడవచ్చు. ఆడియోలను వినవచ్చు. పీడీఎఫ్ కాపీలను కూడా పొందొచ్చు.

ఇందుకు కావాల్సిందల్లా ఇంటర్నెట్ సదుపాయం. అదొక్కటి ఉంటే ఏ పుస్తకం అయినా చదువుకోవచ్చు. ఒకటి కాదు, రెండు కాదు కోటికొన్నా పుస్తకాలను, ఆర్టికల్స్, రచనలను, విమర్శనా వ్యాసాలు మరెన్నో రకాల పుస్తకాలు నెట్ ఉంటేచాలు నట్టింట్లో ఉన్నట్టే.

ఐఐటీ ఖరగ్‌పూర్ సాయంతో కేంద్ర మానవ వనరుల అభివృద్ధి మంత్రిత్వశాఖ ఈ భారీ కసరత్తును చేసింది.

https://ndl.iitkgp.ac.in

పై లింక్ తెరిచి అవసరమైన పుస్తకాన్ని చదువుకునే సదుపాయాన్ని అందుబాటులోకి తెచ్చింది.

ఇంటర్నెట్ కనెక్షన్ ఒక్కటుంటే చాలు. అదనంగా నయాపైసా ఖర్చు లేకుండా డిజిటల్ పుస్తకాలు, ఆర్టికల్స్, వీడియోలు, ఆడియోలు చూడొచ్చు.

సాధారణ గ్రంథాలయాల తరహాలో డిపాజిట్లు అక్కర్లేదు. అవసరమైన పుస్తకాన్ని వెతుక్కునేందుకు ఎక్కువ సమయం కూడా అవసరం లేదు. ఒక్క క్లిక్‌తో కావాల్సిన పుస్తకాన్ని చదువుకోవచ్చు.

అన్ని రంగాల పుస్తకాలూ, దేశంలోని పలు యూనివర్సిటీలు, పరిశోధన సంస్థలు, ప్రభుత్వ విభాగాలకు చెందిన పుస్తకాలను డిజిటలైజ్ చేసి ఈ డిజిటల్ గ్రంథాలయంలో ఉంచారు.

సాధారణ విద్య నుంచి సాంకేతిక పరిజ్ఞానం వరకు, చరిత్ర నుంచి సాహిత్యం వరకు, అన్ని రంగాలకు చెందిన పుస్తకాలు డిజిటల్ లైబ్రరీలో అందుబాటులో ఉన్నాయి. విద్యార్థులే కాదు పరిశోధకులు, పఠనాసక్తి ఉన్నవారు తమకు కావాల్సిన భాషలో డిజిటల్ పుస్తకాలను చదువుకోవచ్చు. ఇంగ్లీషే కాదు అనేక విదేశీ భాషలకు సంబంధించిన పుస్తకాలు కూడా ఉన్నాయి.

జాతీయ విద్యా పరిశోధన, శిక్షణ మండలి (ఎన్‌సీఈఆర్‌టీ) పుస్తకాలన్నింటినీ కూడా కంప్యూటరీకరించి ఇందులో ఉంచారు.

అంతేకాదు త్వరలో మొబైల్ యాప్‌ను అందుబాటులోకి తెచ్చేందుకు ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి.

డిజిటల్ లైబ్రరీ ప్రత్యేకతలు ఎన్నెన్నో. 70కి పైగా భాషల్లో కోటికి పైగా 'ఈ' పుస్తకాలు. 2 లక్షల మంది ప్రముఖుల 3 లక్షల ఆర్టికల్స్, లక్ష మంది భారతీయ విద్యార్థుల థీసిస్‌లు, రాతప్రతులు, వివిధ భాషల్లో ఆడియో లెక్చర్లు, 18 వేలకు పైగా వీడియో ఉపన్యాసాలు, 33 వేలకు పైగా గత ప్రశ్నాపత్రాలు, యూనివర్సిటీలు, పాఠశాల బోర్డుల ప్రశ్నాపత్రాలు, జవాబులు, వ్యవసాయం, సైన్స్, టెక్నాలజీ రంగాల వెబ్ కోర్సులు, సమాచార నిధి, వార్షిక నివేదికలు, 12 వేలకుపైగా వివిధ నివేదికలు, సాంకేతిక కోర్సుల నివేదికలు, న్యాయ తీర్పులు, పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధం అయ్యే అభ్యర్థులకు ఈ డిజిటల్ లైబ్రరీతో ఎంతో ప్రయోజనం చేకూరనుంది. గత పరీక్షల్లో ఎలాంటి ప్రశ్నలు అడిగారు? వాటిని ఎలా పరిష్కరించారో తెలుసుకోవచ్చు. అయితే వాటికి సంబంధించి మార్కెట్‌లో ఉన్న పుస్తకాలను కొనుక్కోవాల్సిన అవసరం లేదు. ఒక్క క్లిక్‌తో వాటిని పొందవచ్చు.

రిజిస్ట్రేషన్ సులభం :

డిజిటల్ లైబ్రరీలో పుస్తకాలు తీసుకోవడం చాలా సులభం. ఈ-మెయిల్ ఐడీ, తాము చదువుతున్న కోర్సు, యూనివర్సిటీ పేరు నమోదు చేసి రిజిస్ట్రేషన్ చేస్తే చాలు.

ఈ వివరాలను నమోదు చేసిన తరువాత తాము పేర్కొన్న ఈ-మెయిల్ ఐడీకి లింకు వస్తుంది. ఈ లింకుపై క్లిక్ చేస్తే రిజిస్ట్రేషన్ పూర్తవుతుంది.

ఆ తరువాత ఈ-మెయిల్ ఐడీ, పాస్‌వర్డ్ నమోదు చేసి లైబ్రరీలో లాగిన్ కావచ్చు.

విద్యార్థులు, అభ్యర్థులు తమకు అవసరమైన విభాగాల వారీగా పుస్తకాలు, వీడియో, ఆడియో పాఠాలు, లెక్చర్లు, ఉపన్యాసాలు వెతికి డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవచ్చు.

ఈనాటి సత్య సందేశం

శ్వాస విజ్ఞానం

శ్వాసతో పుట్టిన మనం, శ్వాస విడిచి వెళ్లిపోయేలోపు అసలా శ్వాసనే గుర్తించకపోవడం, పట్టించుకోకపోవడం ఓ విచిత్రము. అట్టి శ్వాసను మనం గుర్తించకపోయినా, దాని శక్తిని మనం పట్టించుకోకపోయినా మనం మనకు తెలియకుండానే దాన్ని మనం ఉపయోగించుకొంటాము. ఉదాహరణకు, ఏదైనా బరువు ఎత్తేటప్పుడు కానీ, కాలువలు దాటవలసి వచ్చినప్పుడు కానీ అసంకల్పితంగానే మనం శ్వాసను బిగిస్తాము. కొన్ని సెకన్లు మాత్రమే జీవించే ప్రాణి నుండి బ్రహ్మం వరకు అందరూ శ్వాసిస్తారు. అలాగే శిలలు, పర్వతాలు, కొండలే కాకుండా ఆకాశం కూడా శ్వాసిస్తుంటుంది. సెకనుకు 18 కి.మీ.ల చొప్పున ఆకాశం వ్యాకోచిస్తుందని శాస్త్రజ్ఞులు పేర్కొన్నారు.

శ్వాస - సోహం:- మనం శ్వాస తీసుకున్నప్పుడు 'సో' అనే శబ్దం, వదిలేటప్పుడు 'హం' అనే శబ్దం వచ్చును. 'సో'లో 'ఓ' అనే శబ్దం, 'హం'లో 'మ్' అన్న శబ్దం అంతర్లీనంగా ఉన్నది. ఈ రెండు కలిపి 'ఓం' అవుతుంది. ఓం అనగా బ్రహ్మ విష్ణు, మహేశ్వర శక్తి అనగా ఆదిపరాశక్తి. ఈ వివరణ మనకు తెలియక పోయినా, ఒక్కసారి మనము శ్వాస తీసుకుని వదిలినచో, ఆ ఆదిపరాశక్తి యొక్క ప్రభావం ఖచ్చితంగా మన మీద ఉండి తీరుతుంది అని ఋషుల వాక్కు.

శ్వాస ఎంత వరకు లోపలికి తీసుకుంటామో, అక్కడి నుండే మళ్ళీ వదలిపెడుతున్నాము. ఈ ఉచ్ఛ్వాసకు నిశ్వాసకు మధ్యన ఉండు బిందువు 'శక్తి' యొక్క స్థానం అని తెలుసుకుని, ఆ బిందువు మధ్య ఖాళీ జాగాపై దృష్టి ఉంచగిలిగితే అదే 'ప్రాణాయామము' అనబడుతుంది.

శ్వాస - ఆయుష్షు:- ప్రాణికోటికి భగవంతుడు ఆయుష్షును శ్వాస లెక్కలో ఇవ్వడం జరిగింది. నిమిషానికి ఎక్కువ శ్వాసలు ఖర్చుపెట్టినచో- తక్కువ ఆయుష్షు, మరి నిమిషానికి తక్కువ శ్వాసలు తీసుకున్నచో - ఎక్కువ ఆయుష్షు కలిగి ఉంటారు. సాధారణ మానవుడు సాధారణ కాలంలో నిమిషానికి 15 సార్లు శ్వాస తీసుకుంటాడు. పరుగెత్తినపుడు, కోపంగా ఉన్నప్పుడు 18-24 సార్లు శ్వాసిస్తాడు. కామకేళి అనగా మైథున కాలంలో 35 సార్లు అంటే అన్నిటికన్నా ఎక్కువ శ్వాసలు ఖర్చు పెడతాడు. మనిషి సరాసరిన రోజుకు 21,600 సార్లు శ్వాసిస్తాడు.

కోతి నిమిషానికి 32 సార్లు శ్వాసించి 20 సంవత్సరాలు జీవిస్తుంది.

కుక్క నిమిషానికి 38 సార్లు శ్వాసించి 13 సంవత్సరాలు జీవిస్తుంది.

గుర్రం 19 సార్లు శ్వాసించి 35 సంవత్సరాలు జీవిస్తుంది.

తాబేలు నిమిషానికి 5 సార్లు శ్వాసించి 200 సంవత్సరాలు జీవిస్తుంది.

శ్వాస - నాడులు:- మన శరీరములో 272000 నాడులున్నాయి. నాడులనగా ప్రాణవాయువు (శ్వాస) యొక్క రాకపోకలకు మార్గములు, నరములు కావు. ఈ 272000 నాడులలో 10 నాడులు ప్రధానమైనవి. వీటిని దశ నాడులు అని పిలుస్తారు. అవి..

1. ఇడ నాడి - ఎడమ ముక్కు రంధ్రం నందు 2. పింగళ నాడి - కుడి ముక్కు రంధ్రం నందు 3. సుషుమ్న నాడి - నాసికాగ్రం నందు 4. గాంధారి నాడి - కుడి నేత్రం 5. అస్తిని నాడి - ఎడమ నేత్రం 6. పూష నాడి - కుడి చెవి 7. యశస్విని నాడి - ఎడమ చెవి 8. అలంబన నాడి - నోరు 9. లకుహ నాడి - శిశ్నము 10. శంఖని నాడి - గుదము

మరణం సంభవించినప్పుడు పైన ఉదహరించిన 10 ద్వారాలలో ఏదో ఒక ద్వారం గుండా ప్రాణం బయటకు పోవును.

వీటిలో అత్యంత ప్రధానమైనది 3 నాడులు. అవి

1. ఇడ నాడి - ఎడమ ముక్కు రంధ్రం నందు 2. పింగళ నాడి - కుడి ముక్కు రంధ్రం నందు 3. సుషుమ్న నాడి - నాసికాగ్రం నందు

మనం తీసుకుంటున్న శ్వాస కుడి ముక్కు ద్వారా ఎక్కువగా బయటకి ప్రవేశిస్తే సూర్యనాడి పనిచేస్తుందని, ఎడమ ముక్కు ద్వారా ఎక్కువగా బయటకు వస్తే చంద్ర నాడి పనిచేస్తుందని తెలుసుకోవలెను. సుషుమ్న నాడి యందు శ్వాస ఆడుతున్నప్పుడు రెండు ముక్కు రంధ్రాల గుండా శ్వాస బయటకు వస్తుంటుంది. ఎడమ నుండి కుడికి, కుడి నుండి ఎడమకు శ్వాస మార్చుకుంటున్నప్పుడు కొన్ని సెకన్లు మాత్రమే సుషుమ్న నాడి యందు శ్వాస నడుస్తుంది. ఈ సమయంలో మనం ఏమి ఆశించిన అవి సిద్ధించును.

సూర్యనాడి ఉష్ణ శక్తికి, చంద్రనాడి శీతల శక్తికి ప్రతీకలు. అందువలన శీతల వ్యాధులకు సూర్యనాడి, ఉష్ణ సంబంధిత వ్యాధులకు చంద్రనాడి ఉపయోగకరము. మరి సూర్యనాడి నడుస్తున్నప్పుడు ఘన పదార్థాలు, చంద్రనాడి నడుస్తున్నప్పుడు ద్రవపదార్థాలు తీసుకోవడం ఉత్తమం. కొద్దిసేపు ఎడమ చేతి కింద ఒత్తిడి తెచ్చిన లేదా ఎడమ వైపు తిరిగి పడుకున్నా కుడి శ్వాస ఆడడం ప్రారంభమవుతుంది., అలాగే ఎడమ శ్వాసను నడపాలంటే కుడి చేతి కింద ఒత్తిడి తెచ్చిన లేక కుడి వైపు తిరిగి పడుకున్నా కొద్దిసేపట్లో ఎడమవైపుకు మారుతుంది.

స్త్రీ, పురుషులిద్దరూ ఒకే నాడి నడుస్తుండగా సంయోగం చేసినా అసలు గర్భధారణ జరుగదు. పురుషుని యొక్క ఎడమ స్వరం, స్త్రీ యొక్క కుడి స్వరం పని చేస్తుండగా సంయోగం జరిగితే పుత్రికా సంతానం కలుగుకుంది., అలాకాకుండా పురుషుని యొక్క కుడి స్వరం, స్త్రీ యొక్క ఎడమ స్వరం పనిచేస్తుండగా సంయోగం జరిగితే పుత్ర సంతానం కలుగుతుంది.

శ్వాస - పంచప్రాణాలు:- శ్వాస రూపంలో మనం తీసుకున్న వాయువు నాసిక రంధ్రాల గుండా ప్రవేశించగానే ఐదు భాగాలుగా విడిపోయి

1. ప్రాణము 2. అపానము 3. వ్యానము 4. ఉదానము 5. సమానము అను ఐదు ప్రాణములుగా మారిపోతుంది.

1.ప్రాణము:- అనంతాకాశంలో నుంచి ఎవరి శక్తి మేరకు వారు లోనికి తీసుకొని వాయువు.

2. అపాన వాయువు:- బయటికి వస్తున్న వాయువును అపాన వాయువు అని అంటారు. ఈ వాయు సహాయంతోనే మల మూత్ర విసర్జనలే కాక శరీరంలోని సమస్య మాలిన్యాలను బయటకు నెట్టబడుతున్నాయి.

3. వ్యాన వాయువు:- మన శరీరానికి మానవాళికి నివ్వడానికి సహకరించే వాయువు. ఈ వాయువు యొక్క దోషం వల్ల అంగవైకల్యం, మానసిక ఎదుగుదల లోపం, శారీరక ఎదుగుదల లోపం (మరుగుజ్జతనం) ప్రాప్తించును.

4. ఉదాన వాయువు:- దీని సహాయంతో మనం మాట్లాడగలుగుతున్నాము. దీని లోపం వల్ల నత్తి, నంగి, ముద్ద మాటలు, బొంగురు గొంతు సమస్యలు కలుగును.

5. సమాన వాయువు:- దీని సహాయంతోనే మనం తీసుకున్న ఆహారం శక్తిగా మారి ఏ ఏ భాగానికి ఎంతెంత శక్తి పంపిణీ చేయాలో అంతంత పంపి సమతుల్యాన్ని కలుగజేస్తుంది. దీని లోపం వల్ల శరీరం తూలి పడటం సంభవించును.

శ్వాస - చక్రాలు:-

ఈ శ్వాస ప్రతిరోజు ఉదయము సరిగ్గా 6 గంటలకు మొదలై

మూలాధార చక్రము నందు - 600 సార్లు, స్వాధిష్ఠాన చక్రము నందు - 6000 సార్లు, మణిపూరక చక్రము నందు - 6000సార్లు, అనాహత చక్రము నందు - 6000 సార్లు, విశుద్ధి చక్రము నందు - 1000 సార్లు, ఆజ్ఞా చక్రము నందు - 1000 సార్లు, సహస్రారము నందు - 1000 సార్లు, అనగా, రోజుకు 21600 సార్లు పయనిస్తోంది.

శ్వాస - అంగుళాలు:- సాధారణంగా శ్వాసను సాధకుడు 12 అంగుళాలు వదులుతాడు. శ్వాసను ఎవరైతే లోతుగ - నిదానంగా - దీర్ఘంగా తీసుకొని దానిపై దృష్టి ఉంచి విడవటం చేస్తుంటే శ్వాస యొక్క అంగుళాలు తగ్గును.

శ్వాసను 11 అంగుళాలకు కుదిస్తే - ప్రాణం స్థిరమవుతుంది.

శ్వాసను 10 అంగుళాలకు కుదిస్తే - మహాకవి అవుతాడు.

శ్వాసను 9 అంగుళాలకు కుదిస్తే - బ్రహ్మానందం కలుగుతుంది.

శ్వాసను 8 అంగుళాలకు కుదిస్తే - దూరదృష్టి కలుగును.

శ్వాసను 6 అంగుళాలకు కుదిస్తే - ఆకాశగమనం చేయగలుగుతాడు.

శ్వాసను 4 అంగుళాలకు కుదిస్తే - సర్వ సిద్ధులు ప్రాప్తిస్తాయి.

శ్వాసను 2 అంగుళాలకు కుదిస్తే - కావలసిన రూపం ధరించగలుగుతాడు.

శ్వాసను 1 అంగుళానికి కుదిస్తే - అద్భుతం అవ్వగలరు.

మరింత సాధన చేయగా శ్వాస అవసరమే వారికి ఉండదు. అలాంటి వారు అమరులు అవుతారు.

శ్వాస - సృష్టి వయస్సు:-

మనము రోజుకు తీసుకునే శ్వాసలను (21600) రెట్టింపు చేసి ఒక సున్నను చేర్చిన కలియుగం - 4,32,000 సంవత్సరాలు.

రెట్టింపు చేసిన ద్వాపర యుగం - 8,64,000 సంవత్సరాలు.

మూడు రెట్లు చేసిన త్రేతా యుగము- 12,96,000 సంవత్సరాలు.

నాలుగు రెట్లు చేసిన కృత యుగము - 17,28,000 సంవత్సరాలు.

పది రెట్లు చేసిన చతుర్ యుగము (కలిద్వాపరంత్రేతాం కృతయుగములు) - 43,20,000 సంవత్సరాలు.

శ్వాస - సాధన:- సుఖంగా ఉండే పద్ధతిలో కూర్చొని, మృదువుగా కళ్లుమూసుకుని, మన నాశికా రంధ్రాల ద్వారా లోపలికి ప్రవేశించిన శ్వాస తిరిగి అదే నాశికా రంధ్రాల ద్వారా బయటకు వెళ్లడాన్ని గమనిస్తుండాలి. ఇలా చేయగా, చేయగా మనస్సు యొక్క పరుగు క్రమేపీ తగ్గి క్రమక్రమంగా ఆగిపోతుంది. అప్పుడు బ్రహ్మరంధ్రం ద్వారా అనంతమైన విశ్వమయప్రాణశక్తి లభ్యమౌతుంది.

మరి ఇంతటి శక్తివంతమైన శ్వాసకు సంబంధించిన సాధన చేసుకునేందుకు మనము ఏ హిమాలయాలకు, ఏ అరణ్యాలకు వెళ్ళి పోవాల్సిన అవసరం లేదు. ఎక్కడ ఉన్న వాళ్ళు అక్కడే ఉంటూ, ఎలా ఉన్న వాళ్ళు అలాగే ఉంటూ, మనం చేసే పనులు ఏవి మానుకోకుండానే, ఖాళీగా ఉన్న సమయంలో ఈ అద్భుత సాధన సులువుగా చేసుకోవచ్చు. దీనిని చిన్న పిల్లల (5 సం"ల) నుండి ముసలి వారి దాకా ఎవరైనా చేయవచ్చును.

84 లక్షల జన్మల తరువాత లభ్యమైన ఈ మానవ జీవితమును వృథా చేయకుండా, వివేకవంతులముగా దీనిని సద్వినియోగపరచుకోగలరు.

రామనారాయణంలో కన్నులపండువగా గోదా కళ్యాణం

విజయనగరం, (విశాఖ సమాచారమ్): ప్రముఖ ఆధ్యాత్మిక పర్యాటక కేంద్రం రామనారాయణంలో ధనుర్మాస ఉత్సవాల్లో భాగంగా ఈ రోజు కన్నులపండువగా గోదా కళ్యాణం జరిగింది. అర్చకులు చాణక్య, శ్రీహర్ష తేజల ఆధర్యవంలో వేదమంత్రాల నడుమ కళ్యాణం నిర్వహించారు. ఈ ఉత్సవంలో వంకాయల సత్యనారాయణ, నాగమణి, గౌరీ నిత్య, వందన తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఈస్ట్ కోస్ట్ రైల్వే

మెటీరియల్స్ సరఫరా

(1) టెండరు నెం. 30245066, తేదీ: 10.01.2024
పని పేరు: 1. RDSO స్పెసిఫికేషన్ నెం. ETI/PSI/14 (1/86) REV-1 ప్రకారం ఇమ్యులేటర్ సప్లిఫ్తోతో DO పుష్పుల్ లెనింథ్ 88 నెంబర్లు, 2. RDSO స్పెసిఫికేషన్ నెం. ETI/PSI/14 (1/86) REV-1 లేదా తాజా ప్రకారం ఇమ్యులేటర్ సప్లిఫ్తోతో DO పుష్పుల్ లెనింథ్ 8 నెంబర్లు, పరిమాణం: 96 నెంబర్లు, తయారీ చేయు వారు: TPI ఏజన్సీ.
మూడు మెటీరియల్ 90 రోజులలో సప్లయి చేయుచలెను.
వారంటీ కాలం: సీనియర్ సెక్షన్ ఇంజనీరు/RRD/PSI/జగదల్‌పూర్ & సీనియర్ సెక్షన్ ఇంజనీరు/OHE/పెంపచంరం వద్దు/విజాఖపట్నం వద్ద వివరిణీ తేదీ తర్వాత 30 నెలలు.

(2) టెండరు నెం. 30245082, తేదీ: 10.01.2024
పని పేరు: డ్రోన్ కెమారా MAVIC 3T స్మార్ట్ కంట్రోలర్ మరియు ల్యాప్‌టాప్ కోటే.తయారీ: KAM/IDEAFORGE/TECHNOEAGLE INNOVATIONS (ల్యాప్‌టాప్ ఇంటెల్ కోర్ i5 ప్రాసెసర్ 16 GB DDR4-3200 ర్యామ్ 512 GB SSDD సర్వో డ్రైవ్ 2GB గ్రాఫిక్ కార్డు, ల్యాప్ టాప్ తయారీ: DELL/HP/ASUS) పరిమాణం: 4 సెట్లు, తయారీ చేయు వారు: TPI ఏజన్సీ.
మూడు మెటీరియల్ 45 రోజులలో సప్లయి చేయుచలెను.
వారంటీ కాలం: సీనియర్ సెక్షన్ ఇంజనీరు/కాజీపేట్ మరియు వ్యాగన్ /BD/ విశాఖపట్నం వద్ద వివరిణీ తేదీ తర్వాత 30 నెలలు.
టెండరు తెరచు తేదీ మరియు సమయం: (రెండు టెండర్లు) 09.02.2024న 1500 గంటలు.
టెండరు డాక్యుమెంట్లు పూర్తి వివరాలు లభించు వెబ్‌సైట్: www.ireps.gov.in
సీనియర్ సీనియర్ మెటీరియల్స్ మేనేజర్, వాల్తేర్
PR-984/O/23-24

శ్రీ క్షేత్రమ్‌లో వైభవంగా గోదా కళ్యాణం

విజయనగరం, (విశాఖ సమాచారమ్): ప్రముఖ భారతీయ తత్త్వ దర్శన కేంద్రం శ్రీ క్షేత్రమ్‌లో కొలువైయున్న అష్టలక్ష్మి సమేత ఐశ్వర్య వేంకటేశ్వరస్వామి దేవాలయంలో అంగరంగ వైభవంగా గోదా కళ్యాణం నిర్వహించారు. ధనుర్మాస ఉత్సవాలలో భాగంగా దేవాలయం అర్చకులు చామర్తి శ్రీనివాస రమేష్ ఆచార్యులు, శ్రీనివాస రమేష్ ఆచార్యులు సంయుక్తంగా వేదమంత్రాల నడుమ గోదాకళ్యాణం గావించారు. ఈ ఉత్సవంలో దేవాలయం ధర్మకర్త దుర్గా బాలాజీ, ఉమాదేవి దంపతులు, నీరజ మన్నే, భక్తులు పాల్గొన్నారు.

ఈస్ట్ కోస్ట్ రైల్వే

మెటీరియల్స్ సరఫరా

టెండరు నెం. 30245035, తేదీ: 09.01.2024
పని పేరు: లోకో, కోచ్ & వ్యాగన్లు (బోల్డ్ షీల్డ్) షీల్డ్ యొక్క సీల్డ్ కోలర్ బేరింగ్ కొరకు పీల్ సెట్ ట్రాలీ సప్లయి, ఇన్స్టలేషన్, కమిషనింగ్ మరియు టెస్టింగ్. పరిమాణం: 2 సెంబర్లు, స్పెసిఫికేషన్ మరియు డ్రాయింగ్ జతచేయుట వైనెల. తయారీ చేయు వారు: TPI ఏజన్సీ.
మూడు మెటీరియల్ 90 రోజులలో సప్లయి చేయుచూ.
టెండరు తెరచు తేదీ మరియు సమయం: 06.02.2024న 1500 గంటలు.
టెండరు డాక్యుమెంట్లు పూర్తి వివరాలు లభించు వెబ్‌సైట్: www.ireps.gov.in
సీనియర్ సీనియర్ మెటీరియల్స్ మేనేజర్, వాల్తేర్
PR-983/O/23-24

ఫార్మా జలాలు త్రాగి ఆవులు మృతి

పరవాడ, (విశాఖ సమాచారమ్): అనకాపల్లి జిల్లా పరవాడ మండలం తాడి పంచాయతీ చిన తాడిలో సంక్రాంతి పండుగ రోజు విషాదం చోటుచేసుకుంది. గ్రామానికి చెందిన గుమ్మాల రాజు మరియు కర్రి సూకరాజులకు చెందిన రెండు ఆవులు ఫార్మా వ్యర్థ జలాలు త్రాగి చనిపోయిన సంఘటనతో గ్రామంలో పండుగ పూట విషాదఛాయలు అలుముకున్నాయి. తాడి పరిసర ప్రాంతాల్లోని ఫార్మా పరిశ్రమలు పరిశ్రమల నుండి వెలువడుతున్న వ్యర్థ జలాలను కాలువలలో కలపడం వలన అవి తాడివద్ద గల పంపు హౌస్ వద్ద పేరుకుపోయి ఉండడం వలన వాటిని ఆవులు త్రాగి రెండు రోజుల నుండి అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నాయి. 6 గంటల వ్యవధిలో రెండు ఆవులు మృతి చెందడం జరిగింది. ఈ వ్యర్థ జలాలు కాలువల్లోకి వదలడం వలన పశువులు మృత్యువాత పడే ప్రమాదం ఉందంటూ వాటిని కాలువల్లోకి వదలకుండా చర్యలు తీసుకోవాలంటూ రాంకీ యాజమాన్యానికి స్థానిక తాడి తరలింపు పోరాట నాయకుడు బంతికోరు గోవిందు తెలియజేసినప్పటికీ వారు కనిసం పట్టించుకోలేదు.

దీనితో ఈ ఫార్మా పరిశ్రమల స్థాపనతో ఉద్యోగాలు లేక వ్యవసాయం కలిసి రాక కనీసం గేదలు, ఆవులు పెంపకం ద్వారానైనా బ్రతుకు కొనసాగిస్తున్న తమ బ్రతుకుల్లో ఈ రకంగా ఫార్మా వ్యర్థ జలాల రూపంలో మట్టి కొట్టాయంటూ ఆవుల పెంపకం దారులు రోదిస్తున్నారు. ఈ విషయం తెలుసుకున్న తాడి తరలింపు పోరాట నాయకుడు బంతి కోరు గోవిందరాజు సంఘటన స్థలానికి చేరుకొని ఆవుల మృతి పై ఆరా తీశారు. ఎంతో ప్రశాంతంగా ఉండే తమ గ్రామాల మధ్య ఈ ఫార్మా కంపెనీలు తీసుకొచ్చి తమ ఆరోగ్యాలను నాశనం చేయడంతో పాటు, భూములను వ్యవసాయానికి పనికి రాకుండా తయారుచేసి, చదువుకున్న యువతకు ఎటువంటి ఉపాధి కల్పించకుండా మోసం చేశారని విమర్శించారు. ఈ విధంగా గేదలు ఆవులు చనిపోవడం ఇప్పటికీ ఈ గ్రామంలో చాలాసార్లు సంభవించాయని, అయితే ఇప్పటి వరకు ఎవరు వాటిని బయట పెట్టడం లేదన్నారు. ఈ ఆవుల మృతికి కారణమైన ఫార్మా పరిశ్రమలపై చర్యలు తీసుకోవాలని, మృతి చెందిన ఆవుల యజమానులకు నష్టపరిహారం చెల్లించాలని బంతికొరు గోవింద రాజు డిమాండ్ చేశారు. అదేవిధంగా ఇప్పటివరకు తాడి తరలిస్తాను అంటూ తరలించక పోగ ఇప్పటికే ఒక ల్యాండ్ ఫిల్ ఉన్నప్పటికీ మరలా తాడి రెవెన్యూ సర్వే 116 పరిధిలో మరొక ల్యాండ్ ఫిల్ నిర్మాణానికి ఏర్పాట్లు చేస్తున్న రాంకీ యాజమాన్యం ఆ పనులు మానుకోవాలని హెచ్చరించారు. ఈ ల్యాండ్ ఫిల్ ఏర్పాటు చర్యలు ఆపకపోతే తాడి గ్రామంలోని అన్ని పార్టీల నాయకులతో కలిసి ఉద్యమం చేపడతామని ఆయన హెచ్చరించారు.

కన్నుల పండువ గా అయ్యప్ప స్వామి మకర జ్యోతి దర్శనం

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): స్థానిక శ్రీ గౌరీ పంచాయతన దేవస్థానంలో శ్రీ అయ్యప్ప స్వామి మకర జ్యోతి దర్శన వేడుకలు ఈ ఏడాది అత్యంత ఘనంగా జరిగాయి. అయ్యప్ప స్వామి దేవాలయంలో స్వామివారికి బంగారు వజ్ర కవచం అలంకరించారు. ఉత్తరాంధ్రలోనే మొట్ట మొదటిసారిగా అనకాపల్లి గౌరీ పంచాయతీ దేవాలయ అయ్యప్ప స్వామి ఆలయంలో మకర జ్యోతి దర్శనం వేడుకలతో పాటు అయ్యప్ప స్వామి మూల విరాట్‌కు పంచామృత అభిషేకాలు, నిర్వహించారు. మకర జ్యోతి వేడుకలలో భాగంగా అయ్యప్ప స్వామి వారి సుమారు పంద తులాల బంగారు ఆభరణాలు గవరపాలెం పురవీధులలో ఊరేగింపు, అనంతరం స్వామివారికి ఆభరణాలు అలంకరించారు అనంతరం. మకర జ్యోతి దర్శనం కన్నుల పండుగ నిర్వహించారు. ఈ ఏడాది ప్రత్యేకంగా కాశి హరతులు భక్తులను ఎంతగానో ఆకట్టుకున్నాయి. ఈ ఊరేగింపులో కేరళ వాయిద్యాలు, మహిళలు డాండియా, తప్పెటగుళ్ళు, కాంగో కోలాటకాలు, పంటి సంస్కృతి కార్యక్రమాలు ఉంటాయని తెలియజేశారు. అయ్యప్ప స్వామి 18 మెట్ల హరతులు వర్తక సంఘం అధ్యక్షులు కొణతాల లక్ష్మీనారాయణ (పెదబాబు) ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమమునకు దేవాయ అర్చకులు పొందూరు సూర్యనారాయణ శాస్త్రి, శేషు, సాయి, ఆలయ అధ్యక్షులు కర్రి సన్యాసి రాయుడు, కార్యదర్శి బొడ్డేడ రామ సత్యనారాయణ, కోశాధికారి శరగడం జగదీష్ అయ్యప్ప స్వామి ఆలయ కన్వీనర్ మల్ల సూర్య ప్రకాష్, కో-కన్వీనర్ మద్దాల నారాయణరావు గురుస్వామి మరియు ఈ కార్యక్రమాలకు ఉత్సవ కమిటీ చైర్మన్ ఎలా నాని గురుస్వామి పర్యవేక్షకులు భీమర శెట్టి సూరేష్ మరియు పాలకవర్గ సభ్యులు అయ్యప్ప మాల ధరించిన స్వాములు అధిక సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొన్నారు.

తెదేపా అనకాపల్లి పార్లమెంట్ కార్యాలయంలో ఈనెల 18న ఎన్టీఆర్ వర్ధంతి

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): తెలుగుదేశం పార్టీ పార్లమెంట్ కార్యాలయంలో ఈనెల 18న విశ్వ విఖ్యాత నటసార్వభౌమ తెలుగు తేజం నందమూరి తారక రామారావు 27వ వర్ధంతి నిర్వహించనున్నట్టు తెలుగుదేశం పార్టీ అనకాపల్లి జిల్లా అధ్యక్షులు మాజీ శాసన మండల సభ్యుడు బుద్ధ నాగ జగదీశ్వరరావు తెలిపారు. మంగళవారం పార్టీ కార్యాలయంలో ఈ మేరకు పార్టీ సమావేశం నిర్వహించిందని చెప్పారు. పట్టణశాఖ అధ్యక్షులు డాక్టర్ కే కే వి ఏ నారాయణరావు మాట్లాడుతూ ఎన్నికలకు 85 రోజుల మాత్రమే సమయం ఉందని ఎన్టీఆర్ ఆశయ సాధన కోసం మనమందరం కష్టపడి తెలుగుదేశం పార్టీని అధికారంలోకి తీసుకురావడానికి ప్రతి ఒక్కరూ సమయం కేటాయించి వైసీపీ ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలను ప్రజల్లోకి బలంగా తీసుకువెళ్లాలని, ఎన్టీఆర్ వర్ధంతిపార్టీ శ్రేణుల మధ్యలో ఘనంగా నిర్వహించుకోవడానికి ప్రతి ఒక్కరూ తరలిరావాలని కోరారు.

ఈ కార్యక్రమాన్ని తెలుగుదేశం పార్టీ పార్లమెంట్ కమిటీ సభ్యులు, అనుబంధ సంస్థల కమిటీ సభ్యులు, ఎన్టీఆర్ బాలకృష్ణ ఫ్యాన్స్ సభ్యులు, పార్టీ సానుభూతిపరులు పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని కోరారు. ఈ సమావేశంలో పార్లమెంటు కార్యాలయం కార్యదర్శి బొడిశెట్టి శ్రీనివాసరావు, కుప్పెల జగన్, మల్ల గణేష్, పూడి శ్రీనాథ, దూలం ప్రసాద్, బొడ్డేడ మురళి, కాయల ప్రసన్న, బీసెట్టి హేమ, కాండ్రేగుల సత్యనారాయణ, బుద్ధ భువనేశ్వరరావ్, షేక్ రియాజ్, నిమ్మటి రామకృష్ణ, వేగి కృష్ణ, సాలాపు నాయుడు, బొట్టెలి నర్సింగరావు, తిప్పాన అప్పారావు, మల్ల శివన్నారాయణ, విల్లూరి మాధవ, దాడి కోటి, చదరం శివ, అప్పారావు, సాపల్లి శ్రీనివాసరావు, పెంటకోట పరప్రసాద్, విల్లూరి అప్పలనాయుడు, బొడ్డేడ నూకరాజు, కర్రి నాయుడు, షేక్ భాదర్, దాడి జగన్నాధ రావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇంద్రకీలాద్రిపై కాలువై ఉన్న శ్రీశ్రీశ్రీ కనకదుర్గ అమ్మవారిని కుటుంబ సమేతంగాదర్శించుకున్న జనసేన విశాఖ నగర అధ్యక్షులు, ఎమ్మెల్సీ వంశీకృష్ణ యాదవ్

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): ఇంద్రకీలాద్రిపై కొలువై ఉన్న శ్రీశ్రీశ్రీ కనకదుర్గ అమ్మవారిని విశాఖ నగర జనసేన అధ్యక్షులు, ఎమ్మెల్సీ వంశీకృష్ణ యాదవ్ కుటుంబ సమేతంగా దర్శించుకున్నారు. అమ్మవారి అంతర ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం వేద పండితులు వంశీకృష్ణ, పద్మజ దంపతులకు వేద ఆశీర్వాదం చేసి అమ్మవారి తీర్థ ప్రసాదములును, ఫోటోను బహూకరించారు.

ఈ సందర్భంగా వంశీకృష్ణ యాదవ్ మాట్లాడుతూ సంక్రాంతి పర్వదినాన అమ్మవారి సేవలో పాల్గొనడం ఎంతో సంతోషం కలిగిందని అన్నారు. అమ్మవారి దయతో ప్రజలందరూ సుఖ సంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని ఈ సందర్భంగా ఆయన కుటుంబ సమేతంగా ప్రార్థించారు.

గూగుల్ సపోర్ట్ తో టాలెంట్‌స్ప్రింట్ 'మహిళా ఇంజనీర్స్' ప్రోగ్రామ్ ప్రారంభం

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): గ్లోబల్ ఎడ్‌టెక్ కంపెని, ట్రాన్స్‌ఫర్మేషనల్ డీప్‌టెక్ ప్రోగ్రామ్‌లను అందించడంలో మార్కెట్ లీడర్ టాలెంట్‌స్ప్రింట్ నాణ్యమైన విద్య, ఉపాధి అవకాశాలకు ప్రాధాన్యత ఇస్తూ ఉంది. టాలెంట్‌స్ప్రింట్ మహిళా ఇంజనీర్స్ (డబ్ల్యుఈ) ప్రోగ్రామ్‌లోని ఆరో ఎడిషన్ ను ప్రారంభించింది. దేశవ్యాప్తంగా వివిధ సామాజిక, ఆర్థిక నేపథ్యాలు గల ముందిట సంపత్సరం చదువుతున్న మహిళా ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థులకు 200 సీట్లను అందిస్తోంది. ఈ ప్రోగ్రామ్ లో చేరే విద్యార్థులకు పంద శాతం స్కాలర్‌షిప్ కలదు. అదనంగా నగదు స్కాలర్‌షిప్ సదుపాయం కూడా ఉంది. ఈ ప్రోగ్రామ్ కింద ఇంజనీరింగ్ చేస్తున్న వారికి లింగ భేదం లేకుండా ప్రోత్సహిస్తోంది. ఈ ఆర్థిక సహాయం ప్రోత్సాహక, అర్హులైన మహిళా ఇంజనీర్లకు విద్యా, వృత్తిపరమైన లక్ష్యాలను సాధించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఈ ప్రోగ్రామ్‌కి ఎంపికైన విద్యార్థులు గూగుల్ ఇంజనీర్లతో మెంటార్‌షిప్ ప్రోగ్రామ్‌లు, నెట్‌వర్కింగ్ ఈవెంట్‌లకు యాక్సెస్ పొందుతారు. మహిళా ఇంజనీర్లు తమ భవిష్యత్ సాంకేతిక ఉపాధి రంగాలకు బలమైన పునాదిని నిర్మించుకోనున్నారు.

TalentSprint announces the launch of the 6th cohort of its Women Engineers Program, supported by Google

గూగుల్ ప్రారంభమైనప్పటి నుంచి ఈ ప్రోగ్రామ్‌లో భాగంగా ఉంది. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని అన్ని కోణాలలో మహిళలను శక్తివంతం చేయడం అనే లక్ష్యంతో తయారు చేయబడింది. డబ్ల్యుఈ ప్రోగ్రామ్ అనేది అత్యంత ప్రభావవంతమైన, టెక్ కెరీర్‌లను ఆశించే యువతులకు అవకాశాన్ని అందించడంలో భాగం.

ఈ సందర్భంగా గూగుల్ వీపీ, జీఎం శివ వెంకటరామన్ మాట్లాడుతూ గతంలో కంటే ఇప్పుడు ప్రాతినిధ్య సాంకేతిక పర్యావరణ వ్యవస్థ ముఖ్యమైనదన్నారు. ఎందుకంటే, ప్రజలు తమ అనుభవాలు, ఆవిష్కరణలు, పురోగతి ద్వారా ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతున్నారని తెలిపారు.

టాలెంట్‌స్ప్రింట్ ఫర్ ఉమెన్ ఇంజనీర్స్ ప్రోగ్రామ్‌కు అవకాశము ఇవ్వడానికి సంతోషిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. ఈ ప్రక్రియలో లింగ అంతరాన్ని తగ్గించనున్నామని తెలిపారు. ఇది ఎన్నో అనుభవాలనును నేర్చుతుందన్నారు. తరువాత తరం ఇంజనీర్లు, నాయకులు తీసుకురాబోయే మార్పు కోసం ఎదురుచూస్తున్నామని తెలిపారు. ప్రతి ఒక్కరి ఉజ్వలమైన, మెరుగైన భవిష్యత్తు కోసం సామర్థ్యాలను వెలికితీస్తుందన్నారు.

ఈ సందర్భంగా టాలెంట్‌స్ప్రింట్ వ్యవస్థాపక సీఈవో, ఎండీ డాక్టర్ శాంతను పాల్ మాట్లాడుతూ టాలెంట్‌స్ప్రింట్‌లో విద్య తాలూకా శక్తిని విశ్వసిస్తున్నామని తెలిపారు. మహిళా ఇంజనీర్స్ ప్రోగ్రామ్ అడ్డంకులను ఛేదించడంలో మా నిబద్ధతకు తార్కాణమన్నారు.

భీమవరంలో సంక్రాంతి సంబరాల్లో గంటా శ్రీనివాసరావు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): మాజీ మంత్రివర్యులు విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు గంటా శ్రీనివాసరావు భీమవరంలో సంక్రాంతి సంబరాల్లో పాల్గొన్నారు. ఈ సంబరాల్లో ఆయనతో పాటు ఆయన కుమారుడు గంటా రవితేజ, ఉండి ఎమ్మెల్యే మంతెన రామరాజు అలియాస్ కలవపూడి రాంబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఈ సందర్భంగా మాజీ మంత్రివర్యులు మాట్లాడుతూ ఈ సంక్రాంతి ప్రజలకు నూతన శకానికి నాంది పలికాలని, ఈ ప్రజా వ్యతిరేక పాలనకు చరమగీతం పాడి తెలుగుదేశం పార్టీ మరియు జనసేన పార్టీల కాంబినేషన్లో రాబోయే ఎన్నికలలో భారీ విజయం సాధించి ప్రజా శ్రేయస్సు కోరే ప్రజా నాయకుడు నారా చంద్రబాబు నాయుడు గారి సారథ్యంలో సుభిక్ష ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేసి ప్రజలకు అనేక సంక్షేమ పథకాలను అమల్లోకి రావాలని ప్రజలందరూ సుఖ శాంతులతో జీవించాలని ఆకాంక్షించారు.

గత నాలుగున్నర సంవత్సరాలుగా ఈ ప్రభుత్వ అరాచక పాలనకు ప్రజలు చరమగీతం పాడబోతున్నారు. రేపు రాబోయే ఎన్నికల్లో తెలుగుదేశం పార్టీ మరియు జనసేన కలయికతో జయకేతనం ఎగురవేసి ప్రజలకు సుభిక్ష ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేసి పరిపాలించబోతుంది.

అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఏ ఒక్క హామీని కూడా అమలుపరచకుండా రాష్ట్రంలో ఏ వర్గానికి కూడా సంతృప్తి ఇవ్వకుండా అనేక ఇబ్బందులు గురి చేస్తూ పరిపాలన సాగింది. ఈ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి 2019 నుంచి నేటి వరకు ఎటువంటి హామీని నెరవేర్చకపోగా, 2019 నాటికి పోలవరం ప్రాజెక్టు 75% పూర్తయితే ఈ నాలుగున్నర సంవత్సరాల్లో కనీసం ఒక్క శాతం కూడా ముందుకు వెళ్లలేదు, అలాగే 2019కి అమరావతి 70 శాతం పూర్తయినా నేటికి స్మశానం తలపించేలా చేశారు, అలాగే విశాఖపట్నం టూరిజంలో అన్ని విధాలా అభివృద్ధి చేస్తామని చెప్పి కల్లబొల్లి కబుర్లు చెప్పి నేటికీ ఎటువంటి అభివృద్ధి లేదు, అలాగే భోగాపురం ఎయిర్పోర్ట్ కూడా ఎక్కడ వేసిన గొంగళి అక్కడే ఉన్నట్లు ఉంది, కర్నూలు న్యాయ రాజధాని అని చెప్పి కనీసం ఒక ఇటుక కాదు ఎటువంటి కోర్టులు ఏర్పాటు చేయకుండా కాలం వెళ్ళబుచ్చారు. అలాగే మెగా జాబ్ క్యాలెండర్, మెట్రో, స్పెషల్ స్టేటస్, విశాఖపట్నం రైల్వే జోన్, ఇట్లా హామీలన్నీ కనీసం పూర్తి చేయకుండా 98.5% పూర్తి చేసామని చెప్పుకోవడం హాస్యాస్పదం అన్నారు.

తెలుగుదేశం పార్టీ జనసేన కాంబినేషన్లో రాబోయే ఎన్నికల్లో అఖండ విజయంతో చంద్రబాబు నాయుడును ముఖ్యమంత్రి చేసి ప్రజలకు సుభిక్ష ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేయబోతున్నాం.

వైసిపి పార్టీ మునిగిపోతున్న పడవ గత కొన్ని రోజులుగా చూస్తున్నాం ఒక్కొక్కరు ఎమ్మెల్యేలు బయటకు వచ్చి మాట్లాడుతున్నారన్నారు

తెలుగుదేశం పార్టీ మరియు జనసేన పార్టీల కాంబినేషన్లో ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేయడం ఖాయం అని గంటా శ్రీనివాసరావు ఘంటాపథంగా చెప్పారు.

ఈ నెల 27న గవరపాలెం శ్రీ గౌరీ పరమేశ్వరుల ఉత్సవం

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): ఈనెల 27న జరుగనున్న అనకాపల్లి గవరపాలెం శ్రీ గౌరీపరమేశ్వరుల ఉత్సవ కరపత్రాన్ని రాష్ట్ర మంత్రి గుడివాడ అమరనాథ్ ఆవిష్కరించారు. 157 సంవత్సరాల నుండి తాత, తండ్రుల తరం నుంచి ఇంత భారీ ఉత్సవాలను విజయవంతంగా నిర్వహిస్తున్న చైర్మన్ కొణతాల సంతోష్ అప్పారావునాయుడు, కమిటీ ప్రతినిధులను ఆయన అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా బయట ప్రాంతాల నుంచి తరలి వొచ్చే భక్తుల సౌలభ్యం బట్టి ఉత్సవానికి అనువైన సమయాన్ని తేటాయించవలసిందిగా మంత్రిని కమిటీ వారు కోరారు. అనంతరం శ్రీ నూకాంబిక దేవస్థానం చైర్మన్ కొణతాల మురళీకృష్ణ అధ్యక్షతన స్థానిక గౌరీపరమేశ్వరి కళ్యాణ మండపం నందు ఉత్సవ నిర్వహణ విశేషాలు తెలియపరిచేందుకు ప్రెస్‌మీట్ నిర్వహించారు. చైర్మన్ కొణతాల సంతోష్, ప్రధాన కార్యదర్శి కొణతాల శ్రీనివాసరావు, ఉపాధ్యక్షులు కొణతాల ప్రసాద్, కోశాధికారి కొణతాల నూక మహాలక్ష్మి నాయుడులు మాట్లాడుతూ ఈ జనవరి 27 శనివారం సుమారు 25 భారీ స్టేజి లు,8 జాతీపద్ద నేలవేషాలు, 26 కలకత్తా ఎలక్ట్రికల్ సెట్టింగ్ లతో కలిపి 59 కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేస్తున్నామని తెలియజేసారు. ఆలయ ప్రతినిధులు పి.వి. రమణ, దాడి కృష్ణ, పి. వి. సత్యనారాయణలు మాట్లాడుతూ 24 వ తేదీన ఉదయం అమ్మవారి వార్షిక కళ్యాణం,మధ్యాన్నం 2 గంటలకు సారె ఊరేగింపు సుమారు 2000 మంది మహిళలతో ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. కమిటి సభ్యులు సూరిశెట్టి నర్సింగరావు, కొణతాల కృష్ణంరాజు, కాండ్రేగుల విశ్వేశ్వరరావు, బుద్ధ బూలేకనాయుడులు మాట్లాడుతూ గౌరమ్మ పండగ ముందురోజున ఉదయం మళ్ల జగన్నాధం హాల్‌లో కొణతాల లక్ష్మీ నారాయణ కుమారుల ఆధ్వర్యంలో ఉచిత వైద్యశిబిరం మరియు సాయంత్రం కొణతాల మనోహరావునాయుడు గారి తీర్థం కూడా నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. భక్తులకు ఉచిత ప్రసాదం పంపిణీ, 40 అడుగుల ఉత్సవ మనోహర ముఖద్వారం, మండుగుండు సీతారామయ్య గారి బాణాసంచా ప్రదర్శన ఏర్పాటు చేసామన్నారు.

ఈ కార్యక్రమాలలో మద్దాల శంకర్రావు, పిళ్లా సత్యనారాయణ, గండేపల్లి మురళి, మళ్ల రాజు, పెంటకోట లక్ష్మీ నారాయణ, దాడి అప్పలనాయుడు, ఎం. ఎల్. వి. ప్రసాద్, పెంటకోట తవుడు బాబు, కొణతాల లోకేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

టిడిపి సూపర్ సిక్స్ పథకాలతో విక్టరీ తథ్యం-దూళి

రాంబిల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): మహానాడులో చంద్రబాబు ప్రకటించిన సూపర్ సిక్స్ పథకాలతో వచ్చే ఎన్నికల్లో టిడిపి గ్రాండ్ విక్టరీ సాధించడం తథ్యమని రాష్ట్ర టీడీపీ ప్రధాన కార్యదర్శి దూళి రంగ నాయకులు పేర్కొన్నారు. సంక్రాంతి సంకల్పం పేరుతో మండలంలో హరిపురం గ్రామంలో పండుగ సందర్భంగా మహిళలకు సూపర్ సిక్స్ ప్రదర్శితమయ్యేలా నిర్వహించిన ముగ్గుల పోటీలను నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ ప్రగడ నాగేశ్వరరావు తిలకించారు. ఈ సందర్భంగా దూళి రంగనాయకులు మాట్లాడుతూ మహాశక్తి, అన్నదాత, యువగళం, టిసీలకు రక్షణ చట్టం, ఇంటింటికీ మంచి నీరు, పూర్ టు రిచ్ పథకాలకు రాష్ట్ర ప్రజల్లో అపూర్వ ఆదరణ లభిస్తోందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్ రమణ, వైస్ సర్పంచ్ సన్యాసిరావు, గ్రామ పార్టీ అధ్యక్షుడు దూళి అప్పారావు, మండల తెలుగు యువత ఉపాధ్యక్షులు అప్పల నాయుడు, ఎంపిటిసి నీరుకొండ నర్సింగరావు, క్లస్టర్ ఇంఛార్జి యాండ్ర అప్పలనాయుడు, రాయి శ్రీను, ఐటీడీపీ సూకరాజు, ధూళి అప్పారావు, తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యకర్తలు అభిమానులు పాల్గొన్నారు.

మహనీయుడు డాక్టర్ బి.ఆర్.అంబేద్కర్

జెడ్పీ చైర్మన్ మజ్జి శ్రీనివాసరావు

విజయనగరం: భారతరత్న డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ మహనీయుడిని, యావత్ భారతజాతికి ఆదర్శ ప్రాయుడని, జెడ్పీ చైర్మన్ మజ్జి శ్రీనివాసరావు కొనియాడారు.

విజయవాడ స్వరాజ్ మైదానంలో ఏర్పాటు చేసిన అంబేద్కర్ స్మృతివనాన్ని ఈ నెల 19న ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్‌రెడ్డి ప్రారంభిస్తారని, ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని కోరారు.

సుమారు 18.81 ఎకరాల స్థలంలో రూ.400 కోట్ల ఖర్చుతో, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మించిన అంబేద్కర్ స్మృతివనం, కాంస్య విగ్రహ ఆవిష్కరణ ఒక చారిత్రాత్మక ఘట్టమని పేర్కొన్నారు. అంబేద్కర్ విగ్రహం ఎత్తు 125 అడుగులు కాగా, పాదపీఠం ఎత్తు 85 అడుగులు అని, దీంతో మొత్తం విగ్రహం ఎత్తు 210 అడుగులు ఉంటుందన్నారు.

ప్రపంచంలో ఇదే అత్యంత ఎత్తయిన అంబేద్కర్ విగ్రహం అని, దేశంలోని అతిపెద్ద విగ్రహాలలో మూడోది అని తెలిపారు. స్మృతివనంలోని అంబేద్కర్ ఎక్స్‌రియస్ సెంటర్, సుమారు 3 వేలమంది కూర్చోవడానికి వీలుగా మల్టి కన్వెన్షన్ సెంటర్, లైబ్రరీ, మినీ థియేటర్, ఫుడ్ కోర్టు, చిన్నారులకు ప్లే ఏరియా, గార్డెన్లు, మ్యూజిక్ ఫౌంటెయిన్, వాటర్ ఫౌంటెయిన్లు కూడా సీఎం జగన్ ప్రారంభిస్తారని వివరించారు.

స్మృతివనం ప్రారంభోత్సవాన్ని రాష్ట్ర పండుగలా నిర్వహిస్తున్నామని చెప్పారు. ప్రపంచంలోనే అద్భుతమైన కళాఖండంగా డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ విగ్రహాన్ని, స్మృతివనాన్ని తీర్చిదిద్దారని, విజయవాడకే ఇది ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తుందనీ అన్నారు. ఈ అపూర్వ కార్యక్రమంలో పాల్గొనేందుకు రాష్ట్రం నలుమూలల నుంచి లక్షలాది మంది హాజరవుతున్నారని తెలిపారు. అంబేద్కర్ అంటే అందరి వాడని, ఆయన అందించిన రాజ్యాంగం వల్లే ప్రజలు స్వేచ్ఛ, సమానత్వాన్ని అనుభవిస్తున్నారని అన్నారు. ప్రపంచంలోనే అంబేద్కర్‌కి విశిష్ట స్థానం ఉందన్నారు. సామాజిక సాధికారత, సమతుల్యతను సాధించడం ద్వారా, అంబేద్కర్ మహనీయుని ఆశయ సాధనకు ముఖ్యమంత్రి జగన్ మోహనరెడ్డి చిత్తశుద్ధితో కృషి చేస్తున్నారని చెప్పారు. విగ్రహావిష్కరణ కార్యక్రమంలో పార్టీలకు అతీతంగా ప్రతి ఒక్కరూ పాల్గొనాలని జెడ్పీ చైర్మన్ విజ్ఞప్తి చేశారు.

మెగా బ్రాహ్మణ వివాహ వేదిక
తెలుగు బ్రాహ్మణ వధూవరుల
వివాహ పరిచయ కార్యక్రమం
విశాఖ సమాచారమ్ దినపత్రిక కార్యాలయం
9-3-16, పిఠాపురం కోలనీ, (కృష్ణా కాలేజ్ జంక్షన్, మెయిన్‌రోడ్డు) విశాఖపట్నం-530003

తేది : 21-01-2024, (ఆదివారం)
సమయం : మధ్యాహ్నం గం. 2.00 ల నుండి సాయంత్రం గం. 5.00 వరకు.

శ్రీకాకుళం నుండి విజయవాడ వరకు,
హైదరాబాద్, ఢిల్లీ, ముంబై, చెన్నై,
బెంగుళూరు, పూణే వంటి ప్రముఖ
నగరాలలో పనిచేస్తున్న సుమారు
500 మంది వధూవరుల వివరములతో...

రిజిస్ట్రేషన్ మరియు వివరముల కొరకు
జనహిత మ్యాట్రిమొనీ
9393949345, 8074541283
Compli

VISAKHA SAMACHARAM Telugu Daily. Edited, Printed, Published & Owned by : T.Sirisha , Printed at Suryodaya Publications, VisakhaSamacharam Press Door No. 9-3-16, Pitapuram Colony, Visakhapatnam-3. Editorial Office : 9393949345, 9346363839
Hyderabad : Cell : 9030841841, Kakinada : Cell: 9949413661, Pardwada : Cell: 77804 33919, Srikakulam : Cell: 70321 98574, Araku : Cell: 94401 84106,
VSP : 7981904385, 8885687610, Maddilapalem : 9966708776, Yelamanchili : 9441356676