

వార్తా పత్రికలు,
అధిక సంఖ్యలో పుస్తకముల
ముద్రణ కోసం సంప్రదించండి.
9393949345.
విశాఖ సమాచారమ్ ప్రెస్
మల్టికలర్ టెక్ ఆఫ్‌సెట్ ప్రింట్స్

విశాఖ సమాచారమ్

ప్రెస్ మలయ ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా
లవ్యాంగ్ - డిజిటి - ప్రింటింగ్ - టి.వి.వి.
ఫిల్మ్ - సీడ్ ఎడిటింగ్ - డిజిటింగ్ -
ఆడియోగ్రాఫింగ్ కంప్యూటర్
కెల్సింగ్ కార్యక్రమ సంప్రదించండి.
9393949345

RNI No.52722/90 సంపుటి : 33 సం-బక : 115 విశాఖపట్నం, 12 ఫిబ్రవరి 2023 ఆదివారం E-mail : vspnews@gmail.com, నెట్ లైన్ : 8 వెల : రూ.2.00

కాలానికి ఎవరూ అతీతులు కారు ఏపీ రాజధానిపై వెంకయ్య పరోక్ష వ్యాఖ్యలు

హీరాధిపతి - డాక్టర్ ఉమర్ ఆలీషా



హీరాధిపతి, (విశాఖ సమాచారమ్): మానవజీవంలో అత్యంత విలువైనది కాలం అని, మానవుడు కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని, కాలానికి ఎవరూ అతీతులుకారని హీరాధిపతి డాక్టర్ ఉమర్ ఆలీషా అన్నారు. ఏటం 95వ వార్షిక జ్ఞాన మహాసభలు ముగింపు సందర్భంగా శనివారం హీరాధిపతి రాజధాని రహదారి సందుగల హీరా ప్రదాన అభివృద్ధి పథకం అధినేత ఆలీషా సభ్యులకు అనుగ్రహ బాహుళ్యం చేశారు. సామాన్యుని మొదలుకొని తత్వవైఖరి వరకూ కాలం అందరినీ సరికొండే పట్టుకుందని తెలిపారు. తాత్వికలు యోగులు అందరూ కాలము నంతో ప్రయాణం చేసిన వారేనని అన్నారు. కాలానికి అతీతంగా ప్రయాణించే జీవి ఏదీ ఈ సృష్టిలో లేదని వెల్లడించారు. అధ్యాత్మిక తాత్విక జ్ఞానాన్ని పెంపొందించు కోవడం ద్వారా కాలం పెట్టే పరిశ్రమ తప్పకుండా శక్తి మానవుడికి లభిస్తుందని అన్నారు. పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగంగా హీరా జేట్లను "నా మొక్క - నా క్యాంప్" కార్యక్రమంలో ప్రతి సంవత్సరం పాల్గొని వేల వంటకా ఓక్కో మొక్కను నాటి వాటిని సరికొండే పట్టుకుందని అన్నారు. నాటి ప్రతి మొక్కా ఒక్కో ఆశీర్వాదం లాగానే సమానమని అన్నారు.

సభకు ముఖ్య అతిథులుగా విచ్చేసిన రాష్ట్ర పౌర సరఫరాలు మరియు వినియోగదారుల వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి కారుమూరి నాగేశ్వరరావు మరియు హీరాధిపతి మాజీ శాసనసభ్యుడు ఎస్. పి. ఎస్. ఎస్. సర్వ మూలూతూ మానవుడు గురువును ఆశ్రయించి తొలగించుకు

జి. రామ్ ప్రసాద్, పి. మంజుల, తదితరులు మాట్లాడుతూ గురువును ఆశ్రయించి గురుపథంలో సయనించి జ్ఞాన సాధన చేయవాలని అన్నారు. అత్యంత తెలియబడుతుందని తెలిపారు. ఏటం నిర్వహిస్తున్న తాత్విక బాలవికాస ద్వారా అభ్యాసకర్తల తరతుల్లో శిక్షణ పొందిన విద్యార్థుల ప్రసంగాలు సభికులను విశేషంగా ఆకట్టుకున్నాయి.

ఈ సందర్భంగా హ్యామన్ రైట్స్ ప్రావైజ్ క్యాన్సిల్ రాష్ట్ర వైస్ చైర్మన్ బొంగరల రవిచంద్రన్, ప్రజాకలం సర్పంచ్ గుర్రాన, నిరంజన్ సర్పంచ్ రామలింగేశ్వరరావు, హీరాధిపతి మునిపాల్ కౌన్సిల్లో కోళ్ల బంగారబాబు, రాయుడు శ్రీమణిబాబు, జనసేన పార్టీ హీరాధిపతి నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి మాజీసీడీ శేష కుమారి, కాకాడ జడ్పీ చైర్మన్ బుర్రా అనుబాబు తదితరులు హీరాధిపతిని దర్శించుకున్నారు. సభలో నిర్వహించిన సంగీత విభావంలో ఎ.కమ మరియు అందరి వ్యాఖ్యలు అలంబించిన కీర్తనలు సభికులను రంజింప చేశాయి. ఈ కార్యక్రమంలో హీరా సేవారామిబాబు, హీరా మీడియా కన్వీనర్ అకుల రవిశేఖర తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఏపీ రాజధాని ఏడవ దానిని వివాదాలు ముసురుకుంటున్న వేళ.. మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్య నాయుడు ఇవాళ దీనిపై కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. పశ్చిమగోదావరి జిల్లా టీఎంవరంలో పర్యటిస్తున్న మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్య నాయుడు.. ఎస్.ఆర్.కె.ఆర్ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల 43వ వార్షికోత్సవంలో పాల్గొన్నారు. అక్కడ

విద్యార్థులు ఏపీ రాజధానిపై తనను అడిగిన ప్రశ్నకు ఆయన చాలా లోకంగా సమాధానం ఇచ్చారు. టీఎంవరంలో వెంకయ్యనాయుడు పర్యటన సందర్భంగా ఆయన్ను ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థులు కలిశారు. వారితో వెంకయ్య కాసేపు చిట్ చాట్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఏపీ రాజధానిపై వెంకయ్య నాయుడుని విద్యార్థులు ప్రశ్నించారు. ఏపీ రాజధానిగా అనురాపతిని చూడాల.. వైజాగ్ ని చూడాల.. మీరు క్లాటికల్ ఇన్స్టిట్యూట్ సారా అంటూ వెంకయ్య నాయుడుని విద్యార్థులు అడిగారు. దీంతో ఆయన స్పందించారు. ఉపరాష్ట్రపతి పదవుల్లోకి వెళ్లిన తర్వాత, పదవీ విరమణ చేసిన

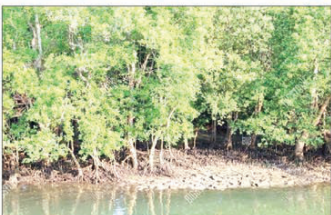
ఉత్తరాంధ్ర పట్టణం, సాగిత సంస్థల ఎన్నికల వివాదంపై పరిశీలించిన కేరళకర్



శ్రీకాళం, (విశాఖ సమాచారమ్): మార్చి 16న జరగనున్న ఎం.ఎల్.సిల ఎన్నికల నిర్వహణపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని జిల్లా ఎన్నికల అధికారి మరియు జిల్లా కలెక్టర్ కె.వి

లాభకరం తెలిపారు. రానున్న ఎం.ఎల్.సిల ఎన్నికల వివాదంపై శనివారం జిల్లా కలెక్టర్ సంగంపాటి అధికారితో స్థానిక ప్రభుత్వ పారిశుధ్యకళాశాలను సందర్శించి ముందస్తు నిర్వహణపై సమీక్షించారు. ఎన్నికల విలువలపై అవగాహన కలగకుండా ముందస్తు పర్యటన చేపట్టాలని సంబంధిత అధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ముందుగా విద్యార్థులపై ప్రజాశాసన సమావేశం చేయాలని అందించారు. ప్రజాశాసన అసెంబ్లీని ఎం.ఎల్.సి తో కలిసి

ఉల్లిపాలెం వద్ద మడ అడవులను చెరువులుగా మార్చేందుకు కుట్ట ప్రభుత్వం వెంటనే అడ్డుకోవాలని స్థానికులు విజ్ఞప్తి



విజయవాడ, (ఆర్ఎన్ఎం): అనటి వాతరణం లో ఏపరిశుభమును మూర్తులతో ప్రకృతి వైపరీత్యాలను పెద్దదిగా జన, ఆక్రమణ, పశు పరిశుభం లాగి నష్టం జరుగుతుందని ప్రపంచం యావత్ అందోళన చెందుతున్న వేలకొట్ల ఖయ్యులను సరిపెద్దరమార్గాలు వెతుకుతున్న విషయం తెలిసింది. అలాంటిది తుపాన్ అలలనుంచి తీరప్రాంతాల ప్రజలను కాపాడి జన, ఆక్రమణ, పశుపక్షం జరుగుతున్నాడని అందరికీ విజ్ఞప్తి చేసి తీరప్రాంతాల్ని సముద్ర అలల నుండి కాపాడటం పాటు

భూమి కోత ను కూడా నిలవించే సహజమైన మడ అడవులు అప్పుటి ప్రభుత్వాల నిర్మాణం, పుణా సీతల వలన వేల ఎకరాలు నిర్మయంగా ఆడ్డు అడుపు లేకుండా సరికొండే రియల్టర్ల చెరువులుగా మారి స్వాధీనంలకు కాసులవర్గం కురిపిస్తున్నాయి. తీరవాసులకు ఎప్పుడూ అలల పాలపురామో తెలియక లిక్కొమ్మలమంటున్నారు.

కాగానే అయిది ఏదో అయిపోయిందనుకుంటే తిరిగి మళ్ళీ మడ అడవులు చెరువులుగా మార్చే భారీ కుట్టల తేరా తీస్తున్న సంఘటన అధికారుల దృష్టికి వచ్చినట్లు విశ్వసనీయత సమాచారం ద్వారా తెలిసింది. కృష్ణా జిల్లా కోడూరు మండలం ఉల్లిపాలెం పట్టణానికి సమీపంలో బ్రిడ్జి కి సమీపంలో రి సర్వే నెం.438 లో గల మూడు 12 ఎకరాల్లోని మడ అడవి భూమిని అందరికీ కలిసి వచ్చిన ఆదివారం లాగానే సెలవులైన రోజు రేపు తవ్వించుకు మామియా నిట్టమెట్టు సమాచారం. దీనికి ఇలాచేయటం చట్టవిరుద్ధమని చెప్పట్లు వేకాక, విషయం ప్రభుత్వ పర్యాలయస్థికి తెచ్చాల్సి ఒక నాల్గవ స్థలంగా గా పుండాల్సి వస్తే ఈ భూ భూభాగాలను ఒకడవ స్థలంగా నిలుస్తున్నట్లు తెలియపర్చింది. దీనితో భూ ఆక్రమణ

విశాఖపట్నం స్టీల్ ప్లాంట్ లో ప్రమాదం



గాజవాడ, (విశాఖ సమాచారమ్): విశాఖపట్నం స్టీల్ ప్లాంట్ లో శనివారం ప్రమాదం సంభవించింది. విశాఖ ఉక్కు ఏసెంబ్లీ-2లో ప్రపంచ ఉక్కు తీసుకెళ్తున్న లాడర్ ఒక్కసారిగా పేలిపోయి వచ్చిన సమాచారం. ఈ ప్రమాదంలో ఏసిమిడి మంది కార్మికులు గాయ పడినట్లు తెలిసింది. గాయపడిన వారిలో ఆరుగురు ఒప్పంద

జగన్మోహన్ రెడ్డి నిర్మాణం చేపట్టేందుకు చేయిండి



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపడుతున్న జగన్మోహన్ రెడ్డి నిర్మాణం చేపట్టేందుకు చేయిండి రి రాజా బాబు అధికారులను ఆదేశించారు. శనివారం ఆయన ఆనందపురం మండలం తండ్రిపల్లి లో నిర్వహిస్తున్న జగన్మోహన్ రెడ్డి నిర్మాణాలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ మాట్లాడుతూ 690 ఎకరాలలో 16,800 ఇళ్ళు నిర్మించి లబ్ధిదారులకు అందించేందుకు చర్యలు చేపట్టడం జరిగిందన్నారు. ప్రస్తుతం 1200 ఇళ్ళు మ్యాసింగ్ లో పాటు పూర్తిగా కూడా పూర్తి అయ్యిందని, 6000 ఇళ్ళకు ఏంకో టీఎం వరకు చురులు పూర్తియ్యాయని తెలిపారు. మిగిలిన ఇళ్ళు లబ్ధిదారులకు మ్యాసింగ్ ట్యాగ్ లో చేసి ఈ ఏడాది డిసెంబర్ నాటికి ఇళ్ళు పూర్తి చేసి లబ్ధిదారులకు

మోగా బ్రాహ్మణ వివాహ వేదిక

తెలుగు బ్రాహ్మణ వధూవరుల వివాహ పరిచయ కార్యక్రమం

విశాఖ సమాచారమ్ దినపత్రిక కార్యాలయం

9-3-16, హీరాధిపతి కోలస్, (కృష్ణా కాలేజీ జంక్షన్, మొయిన్‌గొట్టు) విశాఖపట్నం-530003

తేది : 19-02-2023, (ఆదివారం)
సమయం : మధ్యాహ్నం గం. 2.00ం నుండి సాయంత్రం గం. 5.00 వరకు.

శ్రీకాకుళం నుండి విజయవాడ వరకు, హైదరాబాద్, ఢిల్లీ, ముంబై, చెన్నై, బెంగుళూరు, పూణే వంటి ప్రముఖ నగరాలలో పనిచేస్తున్న సుమారు 400 మంది వధూవరుల వివరములతో...

లిజిస్ట్రేషన్ మరియు వివరముల కొరకు :

9393949345, 8074541283

(మొదటి పేజీ తరువాయిలు)

పీఠి రాజధానిపై వెంకయ్య పరోక్ష వ్యాఖ్యలు

తరువాత రాజకీయాల్లో వివాదాస్పద అంశాల జోలికి వెళ్ళకుండా ముందు వెంకయ్య వారిని వారించారు. ప్రజా ఆభిప్రాయం ప్రకారం పీఠి అంటూ వ్యాఖ్యానించారు. నేను రాజకీయాల్లో లేను కాబట్టి, రాజకీయాలపై వివాదంగా వ్యాఖ్యానిస్తే పెద్ద సమస్యగా మారుతుందన్నారు. ఆమెదాత పై నా ఆభిప్రాయం ముందే తెలియపరిచాను. తాను కేంద్ర పట్టణాభివృద్ధి మంత్రిగా ఉన్నప్పుడు ప్రధానమంత్రి తో కలిసి ఆమెదాత కంకుస్టానెస్ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నానని, పట్టణాభివృద్ధి మంత్రిగా నిధులు కూడా మంజూరు చేసానని వెంకయ్య తెలిపారు.

ఇప్పుటికే మీకు ఆర్డ్రు ఉంటుంది... అంటూ వివాదాస్పదం వెంకయ్య నాయుడు వ్యాఖ్యానించారు. తద్వారా పీఠి రాజధాని ఆమెదాత అని ఆయన చెప్పకనే చెప్పారు. కళాశాలలో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన ఐడియా ల్యాబ్ ను ప్రారంభించిన వెంకయ్య నాయుడు... ఐడియా ల్యాబ్ లోని పలు విభాగాలను పరిశీలించారు. అనంతరం సృజనవాటిక విరుధాస్యల పంటలను ప్రదర్శనను పరిశీలించారు.

ఉత్తరాంధ్ర పట్టణాభివృద్ధి, స్థానిక సంస్థల పట్టణాభివృద్ధి, పట్టణాభివృద్ధి కార్యక్రమాలపై వెంకయ్య పరిశీలించడం జరుగుతుందన్నారు. పర్యటనలో ఎం.ఎల్.ఎ(లోకత్ ఆధారిత) ఎన్నికల రిటర్నింగ్ అధికారి మరియు సంయుక్త కలెక్టర్ ఎం.నవీన్, స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల సహాయ రిటర్నింగ్ అధికారి మరియు జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి ఎం.రాజేశ్వరి, రెవెన్యూ డివిజన్ అధికారి బొడ్డేపల్లి శాంతి, తహసీల్దార్ కె.వెంకటరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉల్లిపాలెం వద్ద వడ ఆదవులను చెరువులుగా మార్చేందుకు కుల్ల

దారులకు ఇండ్లు దే వెన్నకొస్తున్నట్లు, అదే పెద్ద బలంగా భావిస్తున్నట్లు తెలిపింది. ఇకనైనా సెలవుదినాలు మేము సెలవులో వున్నాము అనే మీనమే పాలు తెక్కించకుండా ఉల్లిపాలెం వద్ద భావాభివృద్ధి బ్రిడ్జి సమీపంలో గల ముమారు 12 ఎకరాలు విస్తీర్ణంలో అటవీ భూముల శాఖ పరిధిలోని సముద్రం నుండి రక్షణగా వున్న వడ ఆదవుల భూమిని మామిడి చెరువులుగా మార్చాలని ప్రభుత్వం పాత్రను వీడి అటవీ, రెవిన్యూ, సంబంధిత శాఖలు ముందుకు వచ్చి, తప్పక ముందే నిలిపి వెయ్యాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు.

విశాఖపట్నం స్ట్రీట్ ఫ్లాంట్ లో ప్రమాదం

కార్మికులు, ఇద్దరు కాళ్ళకత్తె ఉద్యోగులు, ఒక డీజీఎం స్టాంపు అధికారిలు ఉన్నట్లుగా తెలిసింది. లాట్లో ద్రవ ఉక్కు తరలిస్తుండగా అకస్మాత్తుగా పీఠిపాదంలో ఈ ప్రమాదం సంభవించినట్లు, తదితర నిబ్బంది చెబుతున్నారు. వీరిని ముందుగా స్ట్రీట్ ఫ్లాంట్ లో జనరల్ ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్లి ప్రాథమిక వైద్యం అందించారు. అనంతరం మెరుగైన వైద్యం కొరకు నగరంలోని సైనేటు ఆస్పత్రికి తరలించినట్లు చెబుతున్నారు.

బగిన్సీ కాలనీ ఇళ్ల నిర్మాణం వేగవంతం చేయండి

అందించాలన్నారు. ఇళ్ళు నిర్మాణ పనులలో ఎటువంటి అలసత్వం ప్రదర్శించరాదని, వాణ్యత పరిమాణాలు పాటించాలని సంబంధిత కాంట్రాక్టర్ ను ఆదేశించారు.

ఇండ్ల నిర్మాణ పనుల్లో కాంట్రాక్టర్ కు కావలసిన మౌలిక వసతులు కల్పించాలని ఇంజనీరింగ్ అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రస్తుతం 11 బోర్డు పనిచేస్తున్నాయని, ఇంకా ఏడు బోర్డు ఏర్పాటు చేయవలసి ఉందని బోర్డు సుందీ నీటి పరిహారం తక్కువగా ఉన్నందున ప్రధానమంత్రి ఏర్పాటు చేయాలని, ఇసుక కొరత తీసుకురా చూడాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

ఈ పర్యటనలో ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ (యునిట్) పాపినాయుడు, జోనల్ కమిషనర్ కనకమహాలక్ష్మి చౌదరింగ్ ఉప కార్యనిర్వాహక ఇంజనీరు, ప్లానింగ్ కార్యదర్శులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ యాజమాన్య నిర్ణయం ఏసీఎంఏసీ దుర్లభగిక్కు కారణం



అందించడంలో యాజమాన్యం నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్నారని ఆయన అన్నారు. ఇటువంటి ప్రమాదాలు మరలా పురావతం కాకుండా తగిన చర్యలు చేపట్టాలని, గాయపడిన వారికి మెరుగైన వైద్యం అందించాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. స్ట్రీట్ సిబిడియం ప్రధాన కార్యదర్శి యు డాసుస్వామి మాట్లాడుతూ స్ట్రీట్ ఫ్లాంట్ లోని కీలక విభాగాలలో మ్యాను పవర్ ఆపరేషన్లకు అనుకూలంగా ఉండని అయిన స్పష్టం చేశారు. దీనిపై ప్రభుత్వ కేంద్ర బిజినీ ప్రభుత్వం స్ట్రీట్ ఫ్లాంట్ ఆపరేషన్లో భాగంగా ఉద్యోగుల నియమావళులు అమలు అవుతున్నాయి. ఉద్యోగులు తగ్గడంలో ఉద్యోగులను ముద్దుతున్నదని దానిపట్లే ఇలా జరుగుతోందని ఆయన అన్నారు. లోజావారి మరమ్మత్తులకు కూడా ప్రభుత్వ సహకారం చకపోవడం దుర్భాగమని అన్నారు. తక్షణం యాజమాన్యం కీలక విభాగాలలో కార్మికుల సంఖ్య పెంచే విధంగా తగు చర్యలు చేపట్టాలని, యాజమాన్యం అనుసరిస్తున్న ఆపరేషన్లకు విధానం వలన ఈ ప్రమాదం జరిగిందని ఆయన ఆరోపించారు. అనుభవం లేని కొంతమంది అధికారులను కీలకమైంట్లుంటే ప్రదేశాలలో నియమించడం వల్లే ఈ ప్రమాదం జరిగిందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఇటువంటి కీలక ప్రదేశాలలో భద్రతా పరకాల వినియోగం, వాటిని

గాజవాడ, (విశాఖ సమాచారము): స్ట్రీట్ ఫ్లాంట్ లోని ఏసీఎంఏసీ-2 లో జరిగిన దుర్లభగిక్కు కారణం ప్రభుత్వ యాజమాన్యం నిర్లక్ష్యమే అని స్ట్రీట్ సిబిడియం గౌరవార్థులు తె ఆయోధ్యోగమ్ అన్నారు. నేటి ఉదయం 12:30 గంటల సమయంలో ఏసీఎంఏసీ-2 లో జరిగిన ప్రమాదంలో నలుగురు కాళ్ళకత్తె కార్మికులు, ఐదుగురు ఒప్పంద కార్మికులు గాయపడ్డారని వీరికి మెరుగైన వైద్యం అందించడం కోసం నగరంలోని సెవెన్ హిల్స్ హాస్పిటల్ కి తరలించారని ఆయన వివరించారు. ఈ విభాగంలో యాజమాన్యం అనుసరిస్తున్న ఆపరేషన్లకు విధానం వలన ఈ ప్రమాదం జరిగిందని ఆయన ఆరోపించారు. అనుభవం లేని కొంతమంది అధికారులను కీలకమైంట్లుంటే ప్రదేశాలలో నియమించడం వల్లే ఈ ప్రమాదం జరిగిందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఇటువంటి కీలక ప్రదేశాలలో భద్రతా పరకాల వినియోగం, వాటిని

లోని కీలక విభాగాలలో మ్యాను పవర్ ఆపరేషన్లకు అనుకూలంగా ఉండని అయిన స్పష్టం చేశారు. దీనిపై ప్రభుత్వ కేంద్ర బిజినీ ప్రభుత్వం స్ట్రీట్ ఫ్లాంట్ ఆపరేషన్లో భాగంగా ఉద్యోగుల నియమావళులు అమలు అవుతున్నాయి. ఉద్యోగులు తగ్గడంలో ఉద్యోగులను ముద్దుతున్నదని దానిపట్లే ఇలా జరుగుతోందని ఆయన అన్నారు. లోజావారి మరమ్మత్తులకు కూడా ప్రభుత్వ సహకారం చకపోవడం దుర్భాగమని అన్నారు. తక్షణం యాజమాన్యం కీలక విభాగాలలో కార్మికుల సంఖ్య పెంచే విధంగా తగు చర్యలు చేపట్టాలని, యాజమాన్యం అనుసరిస్తున్న ఆపరేషన్లకు విధానం వలన ఈ ప్రమాదం జరిగిందని ఆయన ఆరోపించారు. అనుభవం లేని కొంతమంది అధికారులను కీలకమైంట్లుంటే ప్రదేశాలలో నియమించడం వల్లే ఈ ప్రమాదం జరిగిందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఇటువంటి కీలక ప్రదేశాలలో భద్రతా పరకాల వినియోగం, వాటిని

కొత్త పన్ను విధానంతో మధ్య తరగతికి మేలు

దిట్ట కొత్త ఆదాయపు పన్ను విధానం వల్ల మధ్య తరగతికి మేలు చేకూరుతుందని ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ అన్నారు. చేతిలో డబ్బులు మిగిల్చే ఉద్దేశంతోనే తిసుకొచ్చినట్లు చెప్పారు. వ్యక్తులు ప్రభుత్వ పథకాల్లో పెట్టుబడి పెట్టాలని చెప్పడం లేదని, పెట్టుబడి విషయంలో వ్యక్తులకు స్వేచ్ఛ ఇస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ మేరకు బడ్జెట్ (Budget 2023) అనంతరం ఆరోపణ బోర్డులో నిర్వహించిన సమావేశం అనంతరం ఆమె మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా ఆదాని గ్రూప్ గురించి విచేతరులు ప్రశ్నించారు. భారత నియంత్రణ సంస్థల్లో అనుభవజ్ఞులైన వ్యక్తులు, నిపుణులు ఉన్నారని, విప్పిటీలానే వాటి పని అని చేస్తున్నాయని చెప్పారు. శ్రీశ్రీ విషయంలో కామన్ ఫ్రీమ్ వర్గం, యూపిఎంపీయం కు జి20 చేరాలనే చర్చిస్తున్నామని తెలిపారు. దరఖాస్తు చేసిన గురించి విచేతరులు లేవనెత్తిన ప్రశ్నలపై ఆరోపణ గవర్నర్ శక్తికాంత్ దాని

సమాధానం ఇచ్చారు. ముడి చమురు ధరలు స్థిరంగా ఉంటే 2023-24లో ప్రవేశాల్సిన 5.3 శాతానికి చేరనుందని అంచనా చేశారు. పన్ను ఆర్థిక సంవత్సరంలో బ్యారీల్ చమురు 95 డాలర్లు ఉంటుందని అరోపణ అంచనా చేస్తోంది. మరోవైపు గుజరాత్ లోని కాచిగఢ్లోని స్పందించారు. రుణాలు, డిపాజిట్ల వడ్డీ రేట్లు అనేవి పోటీ మార్కెట్ నిర్ణయంపైనే ఉంటాయి. ఇటీవలి బడ్జెట్లో కొత్త పన్ను విధానంలో కేంద్రం మార్పులు చేసిన సంగతి తెలిసిందే. యూ.3 లక్షల వరకు ఎలాంటి పన్ను ఉండబోదని ప్రకటించింది. యూ.3-6 లక్షలు అదాయంపై 5 శాతం యూ.6-9 లక్షలపై 10 శాతం యూ.9-12 లక్షలపై 15 శాతం యూ.12-15 లక్షలపై 20 శాతం యూ.15 లక్షలపై 30 శాతం పన్ను విధిస్తామని తెలిపింది. అలాగే యూ.7లక్షల వరకు (0బీట్ అనంతరం) ఎలాంటి పన్ను ఉండదని ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ ప్రకటించారు.

సంవత్సరం 11-02-2023 శుభకృతీ నామ సంవత్సరము ఉత్తరాయణం శిశిర రుతువు పుష్య మాసం తిథి : బ.సప్తమి తే. 05.15 నక్షత్రం : స్వాతి రా. 10.41 వర్జ్యం : తే. 04.10 ల 05.44 వ

సమస్యలతో సహజతమవడం కంటే సాధకుల సహాయం కొరతపడే మేలు. బ్రహ్మశ్రీ హనుమద్భక్తి స్వామీజీ గారు ప్రస్తుతం చెన్నైలో ఉన్నారు. నెంబర్ : 9440537607

జాతీయ కుష్టు వ్యాధి నివారణ



రాష్ట్రవారం, (విశాఖ సమాచారము): జాతీయ కుష్టు వ్యాధి నివారణ కార్యక్రమంలో భాగంగా గత నెల 30వ తేదీ నుంచి ఏప్రిల్ 13 వరకు నిర్వహిస్తున్నటువంటి స్వచ్ఛ కార్యక్రమంలో భాగంగా జిల్లా లెవెల్లో అధికారిని డాక్టర్ కారడ భాయి తోకొక గౌవ సచివాలయం నందుకున్నారు. సచివాలయం పరిధిలో గల గ్రూపాలలో ఎక్సైజినా పరీ తెప్పి కేసులు ఉన్నాయా లేదా అని దానిపై ఆరా తీశారు. ఈ సందర్భంగా ఎవరికైనా అనుమానిత లక్షణాలు ఉన్నటువంటి వారు ఎవరైనా ఉన్నా ఎటువంటి పుష్కలు వాటి గుణాలు కనిపించిన వెంటనే వాళ్ళకి చికిత్స మొదలు చేయాలని వాళ్ళకి ఈ వ్యాధి పట్ల అవగాహన కల్పించాలని ఈ సందర్భంగా ఆమె నిబ్బందికి తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్రవారం ఏసీఎంఏసీ సైన్యాధికారి శ్రీనివాసరావు సహాయక హేమ సుందర్ హెచ్ ఎస్ నిబ్బంది సత్యనారాయణ సర్పంచ్ వాలంటీర్లు, ఆరోగ్య నిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

శ్వాసకోశ వ్యాధులకు ఉపశమనం

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

కార్డోరియం ప్లస్

కావల్సిన వారు సంప్రదించండి: 9393949347



అన్ని గ్రామాలలోను, పట్టణాలలోను పైవేటి ప్రాక్టీస్ నిర్వహించే ఆరోపి, నీలంపి, డీఎంపి, జీఎంపి, జీఎంపి, హోమియో, నేచురోపతి, అల్టర్నెటివ్ మెడిసిన్, జీవబీ 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(ల) 9-3-16, పిఠాపురం కోల, విశాఖపట్నం- 530003 ఫోన్: 8247526179

వెల్లులితో.. కొలెస్ట్రాల్ ఈజీగా కరిగించేయండి..!



వెల్లులిలో యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ మైగ్రేటింగ్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వెల్లులిని మన ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

ఇన్ఫ్లూఎంజా వైరస్, హైపర్టెన్షన్ కంట్రోల్లో ఉంటుంది. కొలెస్ట్రాల్ కరుగుతుంది. క్యాన్సర్ నుంచి రక్షణ బరచు తగ్గుతుంది. అల్లీపర్చి, డిమెంషియా ముప్పు తగ్గుతుంది. దయాబెటిస్ కంట్రోల్లో ఉంటుంది.

కొలెస్ట్రాల్ కరిగిస్తుంది..
వెల్లులిని మీ డైట్లో తరచుగా తీసుకుంటే.. రక్తంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుందిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వేసవలో పేరం పరం బయోడికాల్ అనే ఇన్ఫర్మేషన్ ప్రయోజనం ది మెకానిజమ్స్ రిస్కానిబుల్ ఫర్ గాల్గ్ అనే పరిశోధన ప్రకారం వెల్లులి కొలెస్ట్రాల్ను దాదాపు 7 శాతం తగ్గిస్తుంది.

వెల్లులిలో అల్లీసెల్ అనే పదార్థం యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్ ఫ్రీ రాడికల్స్, అవి శరీరంలో కలిగించే ఆక్సిడేషన్లను నిరోధిస్తాయి. ఇది అధునికమైన బ్లడ్ థిన్సర్ గా పనిచేస్తుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ ఉత్పత్తిని నిరోధిస్తుంది. వెల్లులిని ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతూ కరుగుతుందిని చెబుతున్నారు.

ఎంక తీసుకోవాలి..
మీరు ఎంక వెల్లులి తీసుకోవాలి అనేది.. మీ ఆహార అలవాటు, జీవనశైలి, శారీరక ఆరోగ్య పరిస్థితులు, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. రోజూ ఒక వెల్లులి రెబ్బెలు మీద సగం వెల్లులి పొయి తీసుకోవచ్చుని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. వెల్లులి సప్లీమెంట్ల కూడా ఆయనాబుల్ అన్నాయి. మీ డాక్టర్ సలహాతో రోజూ 400ఎం. తీసుకుంటే.. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో ఎఫెక్టివ్ గా ఉంటుంది.

ఎన్ని రోజుల్లో కొలెస్ట్రాల్ కరుగుతుంది..
కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గించుకోవడానికి వెల్లులిని ఎంకకాలం తీసుకోవాలి అనే ప్రక్రియ ప్రతి ఒక్కరికీ ఉంటుంది. వెల్లులిని ఆరు వారాల పాటు కంటిన్యూగా తీసుకోవడం ద్వారా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు కరుగుతాయి. అధిక కొలెస్ట్రాల్ సమస్య వచ్చినప్పుడు ఉన్నప్పుడు.. కనీసం నాలుగు నెలల పాటు తీసుకోవాలి. అలాగే రోజూ వారి ఆహారంలో.. వెల్లులి చేర్చుకున్నా.. కొలెస్ట్రాల్ కంట్రోల్లో ఉంటుంది. దీన్ని బెషివర్గా కాకుండా.. ఆహారంగా చూడటం మంచిది.

ఎలా తీసుకోవాలి..?
వెల్లులిని మీ వంటల్లో యాదృచ్ఛికంగా చేసుకోండి. సాగులు, సూరలతో వెల్లులిని మెత్తగా తురిమి వేసుకుంటే అలవాటు అవుతుంది. మీ పలాధ్యను త్రెప్పించి వేసుకున్నప్పుడు, 4 వెల్లులి రెబ్బెలు తురుము, కొద్దిగా ఉప్పు, మిరియాలు, అలివీ నూనె, నిమ్మరసం వేయండి.

దాల్చిన చెక్క-జీలకర్రతో తయారుచేసిన ఈ డ్రింక్ తాగితే ఎప్పటికీ మోగా, వేగంగా బరువు తగ్గుతారు!



బరువు తగ్గడానికి దాల్చిన చెక్క ఎలా సహాయపడుతుంది? తీపి మరియు రుచికరమైన వంటలలో విస్తృతంగా ఉపయోగించబడుతుంది, సుగంధ ద్రవ్యాలా కొన్ని అద్భుతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లను మరియు పోషకాంశాలను నిండి ఉంటాయి. అవి మీ ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా ఉపయోగపడతాయి. అధిక కొవ్వు పదార్థాలను తినడం వల్ల కలిగే ప్రతికూల ప్రభావాలను దాల్చినచెక్క తగ్గిస్తుంది అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఇది మొత్తం బరువు తగ్గడానికి దోహదం చేస్తుంది. యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ మరియు యాంటీ బాక్టీరియల్ అక్షణాలతో నిండిన దాల్చినచెక్క మీ జీవక్రియను పెంచుతుంది మరియు కొవ్వును కరిగించే ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది.

మొత్తంగా తీసుకోవాలి ఒక టీస్పూన్ దాల్చిన చెక్క పొడిని 1.6 గ్రాముల పైబర్ ఉంటుంది. ఇది మీ పొట్టను నిండా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది మరియు మీ రోజువారీ బలగా లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రత్యేక దాల్చినచెక్కలో రంగులేని స్ఫటికాకార పునఃపైసె కామిరిన్ అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. అధిక మోతాదులో వినియోగించినప్పుడు, కామిరిన్ కొన్ని ప్రమాదకరమైన దుష్ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది.

బరువు తగ్గడంలో జీలకర్ర ఎలా సహాయపడుతుంది? జీలకర్ర లేదా జీరా సాధారణంగా ఉపయోగించే భారతీయ మసాలా దినుసు. నలుపు మరియు తెలుపు రంగులలో లభిస్తుంది. చిన్న జీలకర్ర గింజలు సహజంగా ఇసుకతో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఒక టీస్పూన్ జీలకర్రలో 1.4 మి.గ్రా బర్సెంజిన్ ఉంటుంది. ఇది యాంటీఆక్సిడెంట్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ అక్షణాలతో కూడిన ట్రైమాక్సిన్ అనే ప్రత్యేకమైన క్రియోబాల్ పదార్థాన్ని కూడా కలిగి ఉంటుంది.

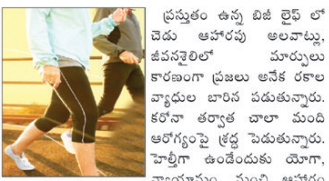
పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి జీలకర్రను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల మీ జీవక్రియను పెంచుతుంది, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది, మీ రక్తంలో చక్కెరను తగ్గిస్తుంది మరియు శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు పంపుతుంది. అధిక బరువు గల పెద్దలపై 2015లో జరిపిన ఒక అధ్యయనంలో జీలకర్ర మరియు ముదూర రొమ్మ గానియోసైన్ బరువు తగ్గడానికి సహాయపడతాయని కనుగొన్నారు.



శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువైతే.. ప్రాణాలకే ముప్పు వాటిల్లుతుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువైతే.. గుండె రక్తనాళాల్లో ప్రయాణం ఏర్పడతాయి. ఎర్రబిల్ల ఎక్కువగా రక్తంలో ప్రయాణం చేయటం వల్ల.. గుండెకు, మెదడుకు చెక్కి రుసులలో ఆవరోధం ఏర్పడుతుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువైతే.. బ్లడ్ సర్క్యులేషన్లకు అంతరాయం ఏర్పడుతుంది. ఎర్రబిల్ల కారణంగా.. గుండెపోటు, హైపర్టెన్షన్, డయాబెటిస్, స్ట్రోక్ వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ శరీరంలో పేరుకుపోకుండా ఖాళీరీతిలో తీసుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. అధిక కొలెస్ట్రాల్ సమస్యతో బాధపడేవారి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకుంటూ, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కొలెస్ట్రాల్ను నివారించడానికి సంతృప్త కొవ్వు, ప్రోబ్యో షియాన్లను విస్తృతంగా ఉపయోగించాలి. అనేక ఆహార పదార్థాలను దూరంగా ఉంచడం వారి ముఖ్యం. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకుంటూ, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అధిక కొలెస్ట్రాల్ సమస్యను దూరం చేయడానికి మన వంటగదిలో ఈ టాప్.. వెల్లులి ఎంకతో సహాయపడుతుందిని చెబుతున్నారు.

ఈ లాభాలు ఉంటాయి..
100 గ్రా (3.5 ఓంజెట్) వెల్లులిలో .. కార్బోహైడ్రేట్లు - 33.06 గ్రా.. ఫైబర్ - 1 గ్రా.. లైబెల్ ఫైబర్ - 2.1 గ్రా.. కొవ్వు - 0.5 గ్రా.. ప్రోటీన్ - 6.36 గ్రా.. విటమిన్ బి1 - థయమిన్ (బి1) - 0.2 ఎంజి.. విటమిన్ బి2 (రిబోఫ్లేవిన్ (బి2)) - 0.11 ఎంజి.. విటమిన్ బి3 (నియాసిన్ (బి3)) - 0.7 ఎంజి.. విటమిన్ బి5 (పాంథోత్రిక్ యాసిడ్ (బి5)) - 0.596 ఎంజి.. విటమిన్ బి6 (విటమిన్ బి6) - 1.2350 ఎంజి.. విటమిన్ బి9 (ఫోలేట్ (బి9)) - 3 ఎంజి.. కొలిన్ (కొలిన్) - 23.2 మి.గ్రా.. విటమిన్ సి (విటమిన్ సి) - 31.2 మి.గ్రా.. కొలియం (కొలియం) - 181 మి.గ్రా.. జింక్ - 1.7 మి.గ్రా.. మెగ్నీషియం - 25 మి.గ్రా.. మాంగనీస్ - 1.672 మి.గ్రా.. థాన్యోస్ - 153 మి.గ్రా.. సోడియం - 401 మి.గ్రా.. సోడియం - 17 మి.గ్రా.. జింక్ - 1.16 మి.గ్రా.. నీరు - 59 గ్రా.. సెలినియం - 14.2 ంజి ఉంటాయి..
ఈ లాభాలు ఉంటాయి..

రోజూ అరగంట నాకింగ్ చేయండి.. మంచి ఆరోగ్యాన్ని సొంతం చేసుకోండి



ప్రస్తుతం ఉన్న బిజీ లైఫ్ లో చేరు ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలిలో మార్పులు కారణంగా ప్రజలు అనేక రకాల వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారు. కరోనా తర్వాత చాలా మంది ఆరోగ్యవైపు శ్రద్ధ పెడుతున్నారు. హెల్సింగా ఉండేందుకు యోగా, వ్యాయామం, మంచి ఆహారం తీసుకోవడం వంటివి చేస్తున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన జీవితం కొనసాగించే మంచి మార్గం లేదు. రోజూ ఒక అరగంటపాటు నాకింగ్ చేయడం వల్ల డిమెంషియా, క్యాన్సర్లు వ్యాధుల మరయు క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధులు దూరమవుతాయి. రోజూ రోజూ నడక వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటో తెలుసుకుందాం.

నడక ప్రయోజనాలు
రోజూ నడిచేటా కాకుండా కొంచెం వేగంగా నడవండి. దీనినే బ్రెన్లిన్ వాక్ అంటారు. మీరు ప్రతిరోజూ ఒక గంట బ్రెన్లిన్ వాక్ చేస్తే అది మీ గుండె పనితీరును ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

వి వయస్సు వారినా వాకింగ్ చేయడం మంచిది. నడవడం వల్ల అధిక దూరమవుతుంది. అంతేకాకుండా మీరు కూడా ఉంటారు.

సరేచేబట్టుడు ఈ విషయాలను గుర్తుంచుకోండి:

1. మీ బాట్లు నాకింగ్ సమయంలో ఉంచాలి. మీరు డయాబెటిక్ పేషెంట్ అయితే ఫిట్ కాని మా వల్ల ఇబ్బంది వచ్చే అవకాశం ఉంది.
2. సిజిన్ తగినట్లుగా దుస్తులు ఉండాలి.
3. మీ శరీరాన్ని బాగా కవర్ చేసి చలికాలంలో బయటకు వెళ్లండి. వెచ్చని సూర్యరశ్మిలో నడవండి.
4. సురక్షితమైన మరియు సరికొత్తమైన వాహనంపై నడవండి.
5. పల్లప్పుడూ నడుము నిటారుగా ఉంచి ముందుకు వంగకుండా నడవండి.
6. తిన్న తర్వాత తేలికగా నడవండి. ఇది జీర్ణక్రియను సహాయపడుతుంది.
7. నడవడం వల్ల శరీరం మరియు మనస్సు బిటగా ఉంటాయి. అంతేకాకుండా మంచి నిద్ర కూడా వస్తుంది.
8. స్వల్పంగా, మధుమేహం, క్యాన్సర్, డిమెంషియా మొదలైన వాటికి దూరంగా ఉండేందుకు ఇది సహాయపడుతుంది.
9. వాకింగ్ వల్ల పళ్ళి నియంత్రణలో ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడం ద్వారా గుండె సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.
10. బ్రెన్లిన్ వాక్ క్యాన్సర్ మరియు గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని 25 శాతం తగ్గిస్తుంది.

రోజూ పాపానీస్ తింటున్నారా... అయితే మీ ప్రాణాలు డేంజర్ లో ఉన్నట్లే



పోప్.. మనం తెలుగు రాష్ట్రాల్లో సైగులు క్లీన్ చేయబడతాయి. జరన్ అలవాటు ఉంది ఏలుస్తారు. నార్ట్ లో వారా మంది దీనిని పోప్ అంటారు. ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. చాలా మంది దీనిని డ్రైక్ పోప్ లో భాగంగా తీసుకుంటారు. పోప్లో చాలా వెల్లెట్ పంటకాలు చేసుకోవచ్చు. వైస్ అంటే ఇందులో ఎక్కువ పోషకాలు ఉంటాయి. పోప్లో పైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల మీ

ఈజీకాయం బారిన పడతారు. అందుకే రోజూ పోప్ తినడం మూసకోండి. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు అన్నిటికీ దూరంగా ఉండండి. అందుకంటే ఆస్టు తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. పోప్ కూడా బియ్యంతో తయారు చేస్తారు. కాబట్టి దీనిని తినడం వల్ల కూడా రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి పెరుగుతుంది. అలాగే పోప్ తినడం వల్ల చాలా మంది ఏసిడిటీ సమస్య వస్తుంది. అందుకే ఉదర సంబంధిత వ్యాధులు ఉన్నవారు పోప్ తినడం మానుకోండి. ఎందుకంటే పోప్ తినడం వల్ల కడుపు బొప్పి వస్తుంది. పోప్ తినడం వల్ల పంటి సమస్య తలెత్తవచ్చు. పోప్ పచ్చిగా ఉంటుంది, దీని వల్ల పంటి సమస్య మరింత పెరిగి ఉంటుంది. పోప్ తిన్న తర్వాత మీకు వాంటులు అయ్యే అవకాశం ఉంది. అందుకే ఉదయం ఆల్ట్రాసోలో పోప్ను తినడం మానుకోండి.

కేఫీన్-డయాబెటిస్ వ్యాధుల్ని సైతం దూరం చేసే అద్భుతమైన ఫ్రూట్. తెలిస్తే వలంపెట్టండి



శరీరానికి ప్రాబ్లమ్ చాలా ప్రయోజనకరం. ప్రాబ్లమ్ ఉంటే పోషక గుణాలు శరీరానికి క్లిష్ట, ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తాయి. వివిధ రకాల వ్యాధులతో పోరాడే క్లిష్ట ఆంధ్రం. అందుకే ప్రాబ్లమ్ ప్రతిరోజూ తప్పకుండా తినాలి. ముఖ్యంగా యువకులు, అమ్మాయిలు, డ్రాక్, ఆరోగ్య, బాప్సాయిలు పళ్ల తప్పకుండా తీసుకోవాలి. అయితే హనుమాన్ ఫలం మాత్రం బ్లడ్ సెషెడ్, మధుమేహం, కేఫీన్ వంటి ప్రమాదకర వ్యాధుల్ని సైతం దూరం చేస్తుంది. ఆ వివరాలు మీ కోసం..

హనుమాన్ ఫలం లేదా సోరెహాన్ రుచిపరంగా అద్భుతమైనది. ఇది శరీరానికి చాలా లాభదాయకం. ఈ ప్రాబ్లమ్ కాన్సియం నుంచి అన్ని వంటకాలూ, ఈ ప్రాబ్లమ్ ఇంకా గునావోవానా, పంజా పంజా, గ్రేవీటా అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది కస్టర్ యాసిడ్ కలుపుకుంటుంది. దీనిని ప్రాబ్లమ్. బయటి భాగం ఆకుపచ్చగా, లోపలిభాగం తెల్లగా ఉంటుంది. హైసానిటా చిన్న చిన్న ముళ్ళుంటాయి.

పుష్కలం ఉంటుంది
హనుమాన్ ఫలం ఎటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది తినడం వల్ల శరీరానికి మంచి శక్తి కలుగుతుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి పటిష్టమవుతుంది. ఈ ప్రాబ్లమ్, దీని ఆకులో హైడ్రోక్సీ, ట్యాన్సిన్, ఫ్లెవనాయిడ్స్ వంటి చాలా యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉంటాయి. ఫలితంగా మీ శరీరానికి వ్యాధుల్నించి పోరాడే సామర్థ్యం లభిస్తుంది.

కేఫీన్ సైతం దూరం
హనుమాన్ ఫలం తినడం వల్ల శరీరంలో కేఫీన్ వంటి ముప్పు వారావకర తగ్గుతుంది. ఈ ప్రాబ్లమ్ తినడం వల్ల కేఫీన్ నియంత్రణ, ఏకీకృత సులభమవుతుంది. ఓ ఆరోగ్య యువ ప్రకారం హనుమాన్ ఫలం రసాన్ని బ్లెన్డ్ చేస్తే కేఫీన్ ట్యాగ్ వేరను తగ్గించేందుకు అద్భుతంగా ఉపయోగపడుతుంది. కేఫీన్ కణాల్ని ఈ రసం అంతం చేస్తుంది. ఈ ప్రాబ్లమ్ పైబర్ పెద్దమొత్తంలో ఉంటుంది. ఫలితంగా జీర్ణక్రియను సులభమవుతుంది. మలబద్ధకం సమస్యల్ని దూరం చేస్తుంది.

బ్లడ్ మగ్గర్ నియంత్రణలో దోహదం
ఈ ప్రాబ్లమ్ బ్లడ్ మగ్గర్ నియంత్రణలో చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇది కాకుండా ఈ ప్రాబ్లమ్ యాంటీ బాక్టీరియల్ గుణాలున్నాయి. ఫలితంగా బ్యాక్టీరియాను అంతం చేయించుకు ఉపయోగపడుతుంది. చిగ్గర్ వ్యాధి దూరమవుతుంది. ఇందులో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు కూడా ఎక్కువ. మోకాలి నొప్పిలను దూరం చేయడంలో అద్భుతంగా ఉపయోగపడుతుంది.

దానిమ్మతో దిమ్మతిరిగే ప్రయోజనాలు



దానిమ్మ పండు ఆరోగ్యానికి వరం. దీనిని తినడం వల్ల ఎన్ని ఆరోగ్యకర ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఇది బెషివర్గా గని. ఇందులో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్ల వ్యూహాన్ని దీనిచేరీనియము. దీనిని రోజూ తినడం వల్ల అనేక రకాల వ్యాధులు దూరమవుతాయి. దానిమ్మ పండును గింజలు రూపంలో తినకపోతే జ్యూస్ చేసుకుని తాగడం గల కూడా మంచి ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. దానిమ్మలో విటమిన్-సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో

అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. అంతేకాకుండా ఈ ప్రాబ్లమ్ జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది.

దానిమ్మ ప్రయోజనాలు
మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు, మగ్గర్ పేషెంట్లు దానిమ్మను తినడం వల్ల ఎంతో ప్రయోజనం ఉంటుంది. దానిమ్మ జ్యూస్ తాగడం వల్ల మీ జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. దానిమ్మపండులో పైబర్ మరియు అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి జీర్ణ శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. దానిమ్మ పండు మలబద్ధకం దూరం చేస్తుంది. దానిమ్మ పండు తినడం లేదా జ్యూస్ తాగడం వల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి. బీజీ ఉన్నవారు దానిమ్మపండు తీసుకోవడం వల్ల ఉబ్బరలో లీజీ ఉన్నవారు. ఎముకల ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి దానిమ్మ అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఇది అల్లీపర్చి, బ్రెన్లిన్ క్యాన్సర్, చర్మ వ్యాధులను అడ్డుకుంటుంది.

సప్త మాతృకులలో ఒకరే వారాహి మాత



వారాహి మాత

విజయవాడ, (ఆర్.ఎన్.ఎం): "వారాహి" మాత ఈ మాట కాళి వెళ్లి వచ్చినవారిని వెళ్ళుబోయే వారికే కాకాలో పున్న ఆలయాలలోని ప్రముఖమైన మహామూర్తిమైన వారాహి అమ్మవారి ఆలయానికి వెళ్లి తల్లిని తప్పక దర్శించుకొనాలని చెప్పే వివేకమే గాని అంతగా ప్రాచుర్యము లేని పేరే ఈ కాళిలోని ఉగ్ర వారాహి దేవత.

తరువాత ఈ రంధ్రాల ద్వారా భక్తులను దర్శనానికి ఆనుమతిచేసటం జరుగుతుంది. తొమ్మిది గంటల తరువాత ఆలయాన్ని మూసి గత కాలంలో సగం సందారం ద్వారా ప్రజలను సలబ తవరాలను కాపు కాని అలసిన అమ్మ వారికి విశ్రాంతి కొనమే మరువాటి తెల్లవారు యాము వరకు మూసి వేయటం జరుగుతుంది.

గం కూడా వారాహి దేవిని పేర్కొంటుంది.ఈ అమ్మవారిలో శాంతకళ, ఉగ్రకళ తో వుంటారు. శాంతకళ తో ఎదురుగా దర్శనం చేసుకోవచ్చు. అయితే సువర్ణం ఎత్తిన ఈ ఉగ్ర కళలో వుంటే ఉగ్ర వారాహి దేవతను ఎదురుగా చూసి తట్టుకోలేరని, తానే పూజ చేసేందుకు వెళ్లి త్వరగా ముగించి పైకి వచ్చేస్తానని పూజారి చెప్పటం అంటే ఆ మాతేమీ సరంగా చూడలేమని పేరే చెప్పేదేముంది.

చరిత్ర గూర్చి తెలుసుకుంటే " రాత్రివేళల్లో పూజించుటనే వారాహి దేవత హిందూ పురాణ కాలైల ప్రకారం శక్తికి పున్న ఏడు ప్రసాదాపాతే సప్తమాతృకులు. వాటి బ్రాహ్మి, మహేశ్వరి, కొవారి, వైష్ణవి, వారాహి, ఇంద్రాణి, దామోది ఆతే ఈ ఏడుగురు అమ్మవారు దుష్ట శక్తుల కొనవే భక్తులకు కావాలిగా ఉండే కంటికి రెప్పలా కాపాడతారు. అలాంటి సప్త మాతృకలలో ఒకరు ఈ వారాహి మాత. పూర్వం హిరణ్యక్షుడు అనే రాక్షసుడిని సంహరించి భూలోకాన్ని కాపాడేది విష్ణువు అదేవారాహి వారాహిమూర్తి. ఆ వారాహి మూర్తి కి పున్నా శ్రీ తత్వమే వారాహి గా వ్యవహరిస్తారు. దేవి భాగవతం, మహాభారతంపురాణం, వారాహిపురాణం లలో ఈ అమ్మవారి ప్రస్తావిస్తుంది.

వారాహి అమ్మ వారి మాతృత్వం గుర్తి వివరించాలంటే వివిధ పురాణాల ప్రకారం అడకాసుండు, రక్షణిజుడు, శంభునితంబులు వంటి శ్రీమతలను రాక్షసులను సంహారంలో వారాహి అమ్మవారి చొరవ కన్పిస్తుంది. ఇందు ముందు వారాహిమూర్తిని పొలి పుండే అమ్మవారు సల్పని మేపవర్షం లో పుండే వారాహి ముఖంతో ఎనిమిది చేతులను కలిగియుంటారు.

ఇంతటి మహత్తు పున్న దేవతే కనుక వారాహి మాత దర్శనం తప్పక చేసుకు రమ్మని, తెల్లవారు యామునుండి ఉదయం తొమ్మిది లోపే ఆలయం తెరిచి ఉంటుందని కాళి వెళ్లి వచ్చిన వారు వెళ్లి వారికి చెప్పటం అంటే ఆ అమ్మ వైపు నుగు!



చరిత్ర పూర్వం రఘు 9491545699

సేవా సంఘం ఆధ్వర్యంలో రామాలయంకు మకర తోరణం బహుకరణ



విశాఖరం, (విశాఖ సమాచారము): పట్టణంలో దిట్టడి తొల సమీపంలో వేంచే ఉన్న ఆధి పురాతన శ్రీ కంధ రామాలయంకు రాష్ట్ర శ్రీరామ హిందూ ఆధ్యాత్మిక సమాజ సేవా సంఘం ఆధ్వర్యంలో వాడపల్లి శ్రీనివాసు కుటుంబ సభ్యుల సహకారంతో ఏర్పాటు చేసిన సుమారు 14 వేల

విలువగల ఇత్తడి మకర తోరణము గొల్లలూలు ఎంపిడితో ఆఫీస్ సీనియర్ అనిస్టంట్ దివి పుష్పమ్మ క్షిప్ర సీతారాం దండతులు మరలను సంఘం సభ్యులు చేతుల మీదుగా ఆలయ కమిటీ సభ్యులకు అందజేయాలి అనంతరం మకర తోరణం స్వామివారి వద్ద ఉంచి ప్రత్యేక పూజలు చేశారు.

ఈ సందర్భంగా సంఘం రాష్ట్ర ఆధ్వర్యము విజయ జాగ్రదాచార్యులు మాట్లాడుతూ దిన్న దేవాలయాలు మరియు సమాజ శ్రేయస్సు కోరి ఏర్పడిన ఈ సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఎన్నో సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం జరుగుతుందని ఈ కార్యక్రమానికి సహకరించిన భక్తులకు అభినందనలు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఆధ్వర్యము విజయ జాగ్రదా చార్యులు జయశ్రీ దండతులు, ప్రధాన కార్యదర్శి శ్రీరామోహన్, సభ్యులు సుబ్రహ్మణ్యం శ్రీనివాసు వారు సత్యవ్యాసాచార్యులు వాని నాగు, ఆలయ సభ్యులు దాకమూరు దుర్గాప్రసాద్, రెడ్డి కృష్ణ, కొల్లారాజులు, బొమ్మిలి చిట్టెమ్మ, మేదం మణిశంకర రావు కేశర్, గుంధారపు దుర్గ ప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విశాఖపట్టణం ఎంపీ ఎంపీడి గివాసానికి విచ్చేసిన రాజ్యసభ సభ్యులు విజయసాయి రెడ్డి

విశాఖపట్టణం, (విశాఖ సమాచారము): రాజ్యసభ సభ్యులు విజయసాయి రెడ్డి శనివారం విశాఖపట్టణం పార్లమెంట్ సభ్యులు ఎంపీ పితృసారాయణ నివాసానికి విచ్చేసారు.విజయసాయి రెడ్డికి ఎంపీ ఎంపీడి పితృసారాయణ ఆయన సతీమణి నాగ శ్యాంలీ స్వాగతం పలికారు. జీవితం ఎంపీ పితృసారాయణ గారి కుమారుడు శంకర్ బాదరి - జ్ఞానిత వివాహం జరిగినందులో, రెండు విశాఖపట్టణంలో



జరిగిన విషయం విడితేమే. కొన్ని అనివార్య కారణాల వల్ల రాజ్యసభ సభ్యులు విజయసాయి రెడ్డి గారు రెండు కార్యక్రమాలకు హాజరు కాలేకపోవడం వలన ఈ రోజు లాస్టే బే కాంటోనీ ఎంపీ ఎంపీడి పితృసారాయణ నివాసానికి విచ్చేసారు. సూతన పధానరులు శరత్ బాదరి - జ్ఞానిత విశాఖపట్టణంలో అందుబాటులో తెనందున వీడియో కాల్ ద్వారా వారిని విజయసాయి రెడ్డి ఆశ్చర్యంచారు.

ఎమ్మెల్యే గారు రోడ్డు మరమ్మత్తులు చేయించండి మహాప్రభు!



పరవడ, (విశాఖ సమాచారము): పరవడ మండలంలో రోడ్డు చాలా అధానంగా ఉన్నాయిని ఎమ్మెల్యే రోడ్డు మరమ్మత్తులు చేయించండి మహాప్రభు! అంటూ ప్రజలు వస్తున్నందుకుంటున్నారు. ముఖ్యంగా మండల ఆఫీసు సెంటర్ నుండి సబ్ స్టేషన్, సినిమా హాల్ జంక్షన్ నుండి బొట్లపాడు సాతం పరకు

ప్రధాన రహదారి భారీగా గుంతల పడటంతో వాహనదారులు పలు ప్రమాదాలకు గురవుతూ ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. సాయంత్రం 6 తర్వాత విదర్భమైన ప్రాంతం అంతరాయం ఏర్పడుతుంది. ప్రాంత స క్షయం చేసేందుకు పోలీసులకు కూడా కష్టంగా మారుతుంది స్థానికులు వాటికంటున్నారు. గడవడవడకు మన ప్రభుత్వం కార్యక్రమంలో ప్రజల వద్దకు రెడ్డి గొప్పలు వెళ్ళుకుంటున్న వైకాపా ప్రభుత్వం, నాయకులకు అభివృద్ధి చెక్కడ జరిగిందని ప్రతిభలు ప్రశ్నిస్తున్నాయి.

పక్కన ఉన్న విలమందిలి నియోజవర్షం వైకాపా ఎమ్మెల్యే రోడ్డు అభివృద్ధిపై దృష్టి సారించి ఎప్పటికప్పుడు మరమ్మత్తులు చేయించి అక్కడ ప్రజల మన్ననలు సాధించుటనే ఇక్కడ ఎమ్మెల్యే మౌలం అభివృద్ధిపై ఏమాత్రం దృష్టి ఉటగిగ్గడ, దయామయుడు పేట, బొట్లపాడు సాతం పరకు సారించకపోవడంపై ప్రజలు విమర్శలు ఉంటున్నవారు.

లోక్ అదాలత్కు విశేష స్పందన



విద్యుహలలో భాగంగా శ్రీకాకుళం జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి జిల్లా హైకోర్టులో లోక్ అదాలత్ జరిగి అన్ని వెంటిల కు స్వయంగా విచ్చేసిన లోక్ అదాలత్ జరుగుతున్న తీరును పర్యవేక్షించారు ఇన్చార్జ్ కలెజీలు మరియు జిల్లా కోర్టులోని మేజర్లకు లోక్ అదాలత్ ప్రస్తావించి ఆసనరుగా శ్రీకాకుళం జిల్లా మొదటి అదనపు జిల్లా జడ్జి తిరుమల వెంకటేశ్వర్లు మరియు సీనియర్ సీనిల్ జడ్జి కోర్టులో కేసు రాజి చేయటం ప్రస్తావించి ఆసనరుగా అడిషనల్ సీనియర్ సీనిల్ జడ్జి అనురాధ మరియు మెజిస్ట్రేట్ కోర్టులో లోక్ అదాలత్ నిర్వహించడానికి న్యాయమూర్తులు శ్రీ లక్ష్మి భారతి మరియు శ్రీ ప్రస్తావించి ఆసనరుగా పాల్గొన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో న్యాయ సేవ అధికార సంస్థ కార్యదర్శి మరియు సీనియర్ సీనిల్ జడ్జి ఆర్ సన్యాసినయ్యుడు స్టేట్ బార్ కౌన్సిల్ మెంబర్ గణెల వాసుదేవరావు మరియు శ్రీకాకుళం జిల్లా బార్ అసోసియేషన్ కార్యదర్శి ఆనప్ప మేనేజర్ల రావు అసన్యూరెస్ కలెజీ న్యాయవారులు మరియు జనార్దన్ రావు జి లక్ష్మి ఎన్ రాజేశ్వరరావు జీవరత్నం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎన్ఎమ్ లపై కక్ష సాధింపు మానుకోవాలి



అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారము): 14 సంవత్సరాలుగా ఎన్. ఆర్. హెచ్. ఎమ్ పథకంలో కాంట్రాక్టు ఏఎన్ఎమ్ లుగా నిర్వహించిన సచివాలయ ఉద్యోగాల పోటి పరీక్షలో విజయం సాధించి గ్రేడ్-3 హెడ్ క్వార్టర్ల సచివాలయం ఏఎన్ఎమ్ గా రెండు సంవత్సరాలు పాటు తక్కువ వేతనాలతో పనులు చేస్తూ తరువాత రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రెగ్యులర్ చేస్తూ వేతనాలు పెంచించి దానికి తోడు విదర్భమైన అన్ లైన్ యాభిలు సచివాలయ పనులు చేస్తున్న ఏఎన్ఎమ్ ల న్యాయమైన సమస్యలు పరిష్కరించాలి ఏఎన్ఎమ్ ల సంఘ గౌరవ అధ్యక్షులు కోన లక్ష్మణ్ దివంగుడి చేశారు. శనివారం స్థానిక వివాదీయంగా కార్యాలయంలో సేవలు జిల్లా స్థాయి సమావేశం జరిగింది. సమావేశంలో లక్ష్య మూట్టాడుతూ అన్ని రకాల సర్వేలు చేస్తూ పనులు చేస్తున్న కూడా సత్రముగా పనులు చేయలేదని రాష్ట్ర స్థాయిలో 9,409 ఏఎన్ఎమ్ లకు రాష్ట్ర లక్ష్య కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ కమిషనర్ సంజాయిషి లోడింగులు ఇచ్చి మానసికంగా ఇబ్బందులు పెట్టడం ఆస్కారమువచ్చారు.ఏఎన్ఎమ్ లు కలనా సమయంలో ప్రాణాలను సైతం తెక్కిచేయకుండా సత్రముగా సేవ్ కిట్టి రేకపాయినా ప్లీట్ వద్ద లో అన్ని రకాల సర్వేలు చేస్తూ వైద్య సేవలు చేయకుండానే రాష్ట్ర ప్రభుత్వంలో ఆ కాఖకు సంబంధించిన అధికారులకు ఆచార్యులు వచ్చాయా అని

అయిన ప్రశ్నించారు.. ఏరు దాటకు ముందు ఏటి మల్లన్న, ఏరు దాటిన తర్వాత భోజి మల్లన్న అన్న చందంగా కమిషనర్ తీరు ఉండని ఎడ్వైషా చేశారు ఆన్ లైన్ యాభిలు అధికంగా ఉండటం వల్ల ఏఎన్ఎమ్ లకు మదర్ వర్గి వెనకపడుతున్నదని ప్రభుత్వం అధికారులు ఈ విషయాన్ని గురించి ముఖ్యమంత్రి దృష్టికి తీసుకపోయి ఆన్ లైన్ యాభిలు కుంది ఏఎన్ఎమ్ లకు వనిభారం తగ్గించాలని, గ్రేడ్- 2 ఏఎన్ఎమ్ లు గుర్తించి, మూడు నెలలు జయింటిక్ ఏఎన్ఎమ్ లకు సంబంధించి ఇన్చార్జి కలెజీలు, ఏఎన్ఎమ్ లను ఇబ్బందులకు గురిచేయటం మానుకోకపోతే ప్రతిఫలన తప్పదున్నాడు. సమావేశంలో వివాదీయాలి గాష్ట్ర సమితి సభ్యులు ఎల్.వి. ర.రమణ, నాయకులు ఎమ్.నారాయణ, ఎి ఎన్ సమం నాయకులుఅధిలక్ష్మి. భవాని,కమా వాహ్యో,విద్యోగ్తి, సూకరత్నం, రూప లత, పద్మ,కొనలక్ష్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు

శ్రీ శేక్రీ పంచాయతీని యోగి పూర్వక శాంతిదర్శిలమారి ప్రవేచన మేహోత్సవములు

ABC పార్క్, (వేంకటేశ్వరస్వామి దేవాలయం ప్రక్కలో), సికార్-6, ఎమ్.వి.వి. కాలనీ, విశాఖపట్టణం.

సమున్యయ సరస్వతి, వాగ్దేవీ వరప్రత, వాచస్పతి "బ్రహ్మశ్రీ సామవేదం ధ్వజ్యుభ శర్య" గారిచే

తేదీ: 04-02-2023 నుండి తేదీ 12-02-2023 వరకు

ప్రతిరోజు సాయంత్రం గం. 6.30 నుండి గం. 8.30 వరకు "శాంతిదర్శిలమారి ప్రవేచనములు" నిర్వహించబడుము

ప్రతిరోజు సాయంత్రం 5.30 నుండి 6.15 వరకు "సాంస్కృతిక కార్యక్రమములు" జరుగుము.

గమనిక: ప్రతిరోజు ఉదయం 8.00 గంటల సమీపం మార్కాపాం.1.00 వరకు శివేశ్వర పూజా కార్యక్రమములు నిర్వహించబడుము. వేదం: భద్రం కమ్యూనిటీ హాల్, సికార్-6, ఎమ్.వి.వి. కాలనీ, విశాఖపట్టణం.

04-02-2023 శనివారం	యాగశాల ప్రవేచన, ఋషిశ్రీ వరణం
05-02-2023 ఆదివారం	పుత్రకామిష్టి హామవము
06-02-2023 సోమవారం	సామసాహితీ శ్రీ రామ దేవుని వ్రతాలు
07-02-2023 మంగళవారం	శ్రీ హనుమత్ పూజ
08-02-2023 బుధవారం	సామసాహితీ శ్రీ సత్యనారాయణ వ్రతాలు
09-02-2023 గురువారం	సాంపర్ద్యులమారి భోజిహారాంత్రం కూడిన కుంకుమభోజి, సామసాహితీ ఉపనయనములు.
10-02-2023 శుక్రవారం	శ్రీ లలితా సహస్రనామ సామసాహితీ కుంకుమార్చనము
11-02-2023 స్థురవారం	సామసాహితీ స్థురవార శ్రీ వేంకటేశ్వరస్వామి వారి వ్రతాలు
12-02-2023 ఆదివారం	"మనో పూజాసూతం"

శ్రీ కందాళ వేంకటేశ్వరస్వామి శ్రీమతి లలితా గారు శ్రీ సతీ: 9160885953 శ్రీమాత భక్తి వ్యుధి, విశాఖపట్టణం.

