

విశాఖ సామాచారం 33వ వార్షికోత్సవ ప్రత్యేక సంచిక

విశాఖ సామాచారం

విశాఖ సామాచారం 33వ వార్షికోత్సవ ప్రత్యేక సంచిక

RNI No.52722/90 సంపుటి: 34 సంచిక : 79 విశాఖపట్నం, 31 డిసెంబరు 2023 ఆదివారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

వికీసోర్స్ భారత్ సంకల్ప యాత్ర లబ్ధిదారులతో ప్రధాని వీడియో సమావేశం



ప్రభుత్వ ప్రవేశపెట్టే ఏ పథకమైనా సామాన్యుల లబ్ధి కోసమే. కానీ ఆది వారికి ఎలాంటి ప్రయోజనాన్ని కలిగించిందో.. అసలు ఎలాంటి పథకాలు అందుబాటులో ఉన్నాయో తెలుసుకోవడం కూడా ముఖ్యం. వాటి అమలు ఎలా ఉందో కూడా ప్రభుత్వం పర్యవేక్షించాలి. ఆయనకి దీనికోసం కేంద్ర వికీసోర్స్ భారత్ సంకల్ప యాత్రను కేంద్రం ప్రోత్సహించింది. ప్రధాని నవంబర్ మోడి డిసెంబర్ 27వ వీడియో

కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా త్రిపుర రాష్ట్రంలోని వికీసోర్స్ భారత్ సంకల్ప యాత్ర లబ్ధిదారులతో మాట్లాడారు. నవంబర్ 15న ప్రారంభమైనప్పటి నుంచి ఈ యాత్ర వికీసోర్స్ అందించిన అకట్టుకుంటోంది. కేంద్ర ప్రభుత్వం చేత వ్యాప్తంగా పేద ప్రజల కోసం అనేక సంక్షేమ పథకాలను అందిస్తుంది. వీటిపై గ్రామీణ స్థాయిలో చాలా మందికి అవగాహన లేకపోవడం కారణం వేరేకారణం లేదని ప్రభుత్వం దృష్టికి వచ్చిన కారణంగా ఈ కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టారు. ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు, వాటి ఉపయోగాలు, ఎవరు వీటికి అర్హులు అనే పూర్తి సమాచారాన్ని అట్టడుగు స్థాయి వద్దాల ప్రజలకు వివరంగా చెప్పేందుకే ఈ కార్యక్రమాన్ని రూపొందించారు. ఇక ఈ సంక్షేమ పథకాల గురించి ప్రజలు తెలుసుకుంటున్నారో వారిని నేరుగా ప్రధాని ఆడింగ్ తెలుసుకుంటున్నారని. గిరిజనులు, ఆదివాసిల జీవన ప్రమాణాలను మెరుగుపరిచే ప్రణాళికలు, చర్యలను ఈ యాత్ర వలన సులువైంది. 2023 నవంబర్ 15న దిల్లీ ముంబాయి జయంతి సందర్భంగా వికీసోర్స్ భారత్ సంకల్ప

మిద్దె తోటల పెంపకానికి జీవించని ప్రోత్సాహం



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారం): విశాఖ నగరంలో పచ్చదనంను పెంపొందించేందుకు జీవించని ఆర్వి జోన్లలో మిద్దె తోటల పెంపకంపై అవగాహన కార్యక్రమాలు చేపట్టడం జరుగుతుందని జీవించని కమిషనరే సి.వి.సాయికాంత్ వర్గ తెలిపారు.

విశాఖ నగరంలో పచ్చదనంను పెంపొందించేందుకు జీవించని ఆర్వి జోన్లలో మిద్దె తోటల పెంపకంపై అవగాహన కార్యక్రమాలు చేపట్టడం జరుగుతుందని జీవించని కమిషనరే సి.వి.సాయికాంత్ వర్గ తెలిపారు.

ప్రతి భవనాలపై, అపార్ట్ మెంట్లపై గేటింగ్ కమ్యూనిటీల వద్ద మిద్దె తోటల పెంపకం వలన కావలసిన కూరగాయలు, సంద్య, బెపల మొక్కలను మనము ఇళ్లలో పెంపకం చేసే ద్వారా అలోగ్య పరిరక్షణకు దోహద పడడమే కాకుండా ఆరోగ్య లాభం చేకూర్చుకోవచ్చని కమిషనరే తెలిపారు. దీనితో పాటు మిద్దె తోటల వలన కొండ కాలువల నివారణ, గాలి పుల్లరపండు, వాతావరణ మార్పులను అరికట్టుటకు ఉపయోగపడుతుందన్నారు. ఈ మిద్దె తోటల అవగాహన కార్యక్రమములు యునిటీ సెక్టర్ మరియు సర్పంచరులతో అండ్ రిలయన్స్ యూనిట్ (ఎన్.ఆర్.యూ), జీవించని నిటి బెల్టెడ్ గార్డెన్స్ (సిటిజి) గ్రూప్ లో కలసి నిర్వహించడం

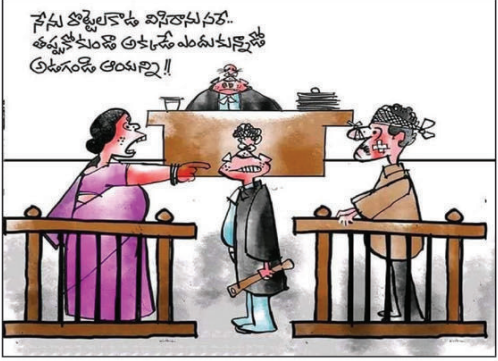
నకిలి నగలతో గోల్డ్ షాపులకే టోకరా



ఏలూరు: బంగారం అమ్మే షాపులను టార్గెట్ చేసింది ఒక మహిళ. ఒక మహిళ కారు లో దిగుతుంది. తన దగ్గర ఉన్న పాత బంగారు

నగలను మార్చి వేరే నగలు తీసుకుంటానని షాపులకు వెలుతుంది. తన దగ్గర ఉన్న బంగారు నగలను ఇచ్చి కొత్త నగలు తీసుకుంటానని వెలుతుంది. ఇందులో ఏమంది అనుకుంటే పచ్చిలో కాలేసినట్లే. ఆమె ఇచ్చిన పాత బంగారం నకిలి బంగారం. రాగి వస్తువులపై బంగారు కోటింగ్ చేసిన నగలను తెలివిగా జ్యువెలర్ షాపుల యజమానులను చూయి చెప్పింది. పచ్చిమగ్గదావరి జిల్లా ఆకివీడులో ఒక మహిళ మరాఠీ మోసాదికి పాలిపోయింది. జ్యువెలర్ షాపు లలో బంగారు పూత చేసిన మోసాదులు మార్చి ఆసక్తిని బంగారు నగలను తీసుకుంటున్న మహిళను షాపు యజమాని

గుర్తించారు. భీమవరం, నర్సాపురం పాలకొల్లు లలో పలు బంగారు షాపులలో నగలు మార్చిడి చేస్తుంది. మహిళ. మహిళ అమ్మిన నగలు కలిగించాక బంగారం తో రాగి వెక్కిరిస్తూ ఉండని గుర్తించిన షాపుల యజమానులు. రాగి వస్తువులపై బంగారు పూత చేసిన నగలను షాపులో పురావగా అమ్మేస్తుంది. మోసాదులు షాపు యజమానులు వాళ్ళి అని లోలో మహిళ ఫోటో, వీడియోలు పేర్ చేసుకున్నారు. ఈ మహిళ పన్నెండు టప్పుకోవాలని వేచి చూస్తున్నారు. ఆరే సమయంలో ఆకివీడులోని ఒక జ్యువెలర్ షాపు లో నగలు మారుస్తుండగా నిర్బంధించారు. నిర్బంధించిన షాపు యజమాని మోసాదులు మార్చి ఆసక్తిని బంగారు నగలను తీసుకుంటున్న మహిళను షాపు యజమాని



నేను కొట్టికొట్టాను బిజినెస్ ను. ఉన్నట్టుండి ప్రాక్టీసును మూసివేస్తాను. ఆహ్లాదం ఆహ్లాదం!!

రూ.112.85 లక్షల వ్యయంతో పలు అభివృద్ధి పనులకు మేయర్ చే శంకుస్థాపన



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారం): నగర ప్రజలకు మౌలిక వసతుల కల్పనకు కృషి చేయడం జరుగుతుందని నగర మేయర్ గౌలగాని హరి వెంకట కుమారం పేర్కొన్నారు. శనివారం ఆమె ఇదే జోన్ 49వ వార్డు పరిధిలోని మురళి నగర, అయ్యల నగర, పట్టాభి రెడ్డి గార్డెన్స్, ఏ ఎస్ ఆర్ నగర, అజయి కలాం నగర, మాణిక్యవాయి కాటాని,

వసతుల కల్పించేందుకు కోట్లాది రూపాయలు వెచ్చించడం జరుగుతుందని అందులో భాగంగా 49 వ వార్డు పరిధిలోని సుమారు 1.13 కోట్ల రూపాయలు వెచ్చించి సుదర్శన్ పార్కు, ప్రకాంతి పార్కులలో కాంపౌండ్ వాలే మరమ్మత్తులు, అకరణమైన లోమ్ములు, సేద్యం చేయడం జరిగింది తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జీవించని ఇంజనీరింగ్ అధికారులు, సచివాలయం సెక్యూరిటీ వైయర్స్ ను నిర్వహించుట, గ్రామ పెద్దలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మోగా బ్రాహ్మణ వివాహ వేదిక

తెలుగు బ్రాహ్మణ వధూవరుల వివాహ పరిచయ కార్యక్రమం విశాఖ సమాచారం దినపత్రిక కార్యాలయం 9-3-16, పిరాపురం కోట, (కృష్ణారాజేశ్వరి జంక్షన్, మెయిన్ రోడ్డు) విశాఖపట్నం-530003

Advertisement for Moha Brahmin Wedding Venue. Includes contact details: 9393949345, 8074541283. Venue: 9-3-16, Pirapuru Kotha, Krishna Rajeshwari Junction, Main Road, Visakhapatnam-530003.

అభివృద్ధిలో మోడల్ గా మెరకముడిదాం మండలం : బొత్త



విజయనగరం: జిల్లాలోనే అభివృద్ధిలో ఒక మోడల్ మండలంగా రూపొందించే దిల్లీ విద్యాకాళి మంత్రి బొత్త సత్కారాయణ అన్నారు. మండలంలోని ప్రతి గ్రామానికి రోడ్లు, తాగునీరు, విద్యాసౌకర్యాలు, ఇతర కనీస వసతులన్నీ కల్పించడం ద్వారా యీ మండలం జిల్లాలోనే అత్యధికంగా నిలుస్తుందన్నారు. మంత్రి బొత్త సత్కారాయణ మెరకముడిదాం మండలం సాతవలనలో శనివారం పర్యటించారు. జిల్లాపరిషత్ వైస్ చైర్మన్ మజ్జి శ్రీనివాసరావు, ఎంపి

విల్లాన చంద్రశేఖర్, బొత్తలి ఎమ్మెల్యే శంకరిం దినప్పల నాయుడు, జిల్లా కలెక్టర్ ఎన్.నాగలక్ష్మి తో కలిసి పలు అభివృద్ధి పనులను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ మండలంలో సాగునీటి సౌకర్యం ఒక్కో వే మిలిపుంబని, అందుకు కూడా తగిన ఆలోచనలు చేస్తున్నామని చెప్పారు. సాతవలన లో రూ.60 లక్షలతో ఇంటింటికీ కొరాయిలు ఏర్పాటు చేస్తున్నామని తెలిపారు. సాతవలన నుంచి పెరుమల వరకు రూ.2 కోట్ల ఎం.ఎన్.ఆర్.జి.ఎస్. నిధులతో సంబంధిత రాష్ట్ర ఇంజనీరింగ్ విభాగం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన 3.3 కోటి మిలీలీటర్ బి.టి.రోడ్డును, సూతనంగా నిర్వహించిన గ్రామ సచివాలయం, వైకుంఠేశ్వరి కేంద్రం భవనాలను మంత్రి ప్రారంభించారు. మండలంలో గతంలో అప్పైళ్ల భూములు ప్రభుత్వం నుంచి సొందిన 722 మంది భూమిలేని నిరుపేదలకు 760 ఏకరాల భూమిపై కార్తీక భూకన్ను పట్టాల వసతి చేశారు. పెద్ద - ఉన్నతి మహిళా శ్రీ పథకంలో భాగంగా ముగ్గురు ఎస్.సి. మహిళలకు ఒక్కొక్కరికి రూ.3.03 లక్షల వ్యయంతో పశ్చిమేరి రుణం ఉండే మంజూరు చేసిన ఆలోచన వసతి చేశారు.

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

అపూర్వ నమ్మకం-ఆత్మీయతల పరమకం

ఘనంగా వి.టి హై స్కూల్ మెగా ప్లాటినం జాబ్లీ చేడుకలు



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారము): ఠామన చదువుకున్న పాఠశాలకు పూర్వ విద్యార్థుల చేరుకున్నారు. తమ దినస్థానిక రోజులను గుర్తు చేసుకున్నారు. తమను విద్యార్థులు చెప్పిన ఉపాధ్యాయులకు పాఠశాలవందనలు చేశారు. దిన్న పిల్లలగా మారిపోయి తమ బాల్యస్థితి గుర్తు చేసుకున్నారు. స్నేహితులను సందడి చేశారు. సీతంపేట లోని వి.టి హై స్కూల్ దీనికే వేదికయ్యింది. పాఠశాల 77వ వార్షికోత్సవాన్ని శనివారం సాయంత్రం పాఠశాల ఆవరణలో ఘనంగా నిర్వహించారు.

ప్రతి వ్యక్తి అభివృద్ధికి తల్లి, గురువు ఎంతో ప్రధానమని విద్యార్థులు వేర్వేరు మంది జీవితానికి బాలులు వేసిన పాఠశాల అధ్యాపకులను మరచరాదని చెప్పారు. ప్రత్యేక ఆతిథి ప్రముఖ ఆర్మీబడికి న్యూస్ డాక్టర్ డి. భవాని ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ వి.టి హై స్కూల్ ప్రస్తుతానికి సమాజ సేవగా భావిస్తామని చెప్పారు. యువ దేశాన్ని ప్రేమించే పాఠశాలలో తాను విద్యార్థిగా భావిస్తున్నానని అన్నారు. పట్టణమైన ఆరువృత్తి ప్రముఖలతో కూడిన పాఠశాల విద్యను అందిస్తున్నది. వి.టి హై స్కూల్ యాజమాన్యాన్ని మునుస్థానిని అభినందిస్తున్నట్లు చెప్పారు.

పాఠశాల పట్ల చూపుతున్న ప్రేమభావనలు తమకు కొత్త కళ్ళని తెలుస్తున్నాయని చెప్పారు. పాఠశాల అభివృద్ధికి కృషిచేసిన అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు వారి కుటుంబ సభ్యులకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. మాట్లాడుతూ తరస్థాయివెండి రవణుల రాష్ట్ర రంగంలో పాటి డాక్టర్ పెరిగి ఎన్నో పాఠశాలలు వచ్చివున్నట్లు అభ్యర్థనక ప్రముఖాలతో, విలువలతో కూడిన నాణ్యమైన విద్యను అందిస్తున్నామని వి.టి హై స్కూల్ తన ప్రస్తుతానికి విజయవంతంగా కొనసాగిందని చెప్పారు. పాఠశాల హెడ్ మిస్ట్రెస్ పి.లక్ష్మి మాట్లాడుతూ మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా ఆంగ్లభాష నైపుణ్యాలను ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత కల్పిస్తూ నిపుణులైన, అంతకంటే ఎక్కువ అధ్యాపకుల బృందంతో బ్రాహ్మణ మంది విద్యార్థులకు ఉన్నత భవిష్యత్తును వి.టి హై స్కూల్ అందించినది చెప్పారు. ఆనంతరం పాఠశాలలో చదువుకుని అభ్యర్థనక స్థలంలో నిర్వహించే పూర్వ విద్యార్థులకు ఉచిత సందర్శన పాఠశాల తరఫున సత్కరించారు. ఆనంతరం పాఠశాల విద్యార్థుల సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలను ఎంతగానో ఆలంబించారు.

పాఠశాల ప్రెసిడెంట్ పి.ఎన్.రావుని పూర్వ విద్యార్థులు ఘనంగా సత్కరించిన ఆకస్మిక అందుకున్నారు.

ప్రత్యేక ఆతిథి డి.వి.ఎస్ రావు హాజరై దీని సందేష్ కట్టా మాట్లాడుతూ

అభివృద్ధిలో ఆసానియేషన్ సభ్యులు భాగ్యములు కావాలని సూచించారు. అభివృద్ధిలో జరిగిన మేల్కొనడం మేల్కొనడం. వి.టి హై స్కూల్ సీనియర్ రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ సమాజానికి పాఠశాలలు సేవలు ఎంతో అవసరమైనవి, అలాగే సమాజ విాతం కోసం జర్నలిస్టులు కీలకంగా వ్యవహరించాలన్నారు. విరేకతలను సర్దుబాటు కోసం పనిచేస్తున్న స్టాఫ్ సభ్యులు రిపోర్టర్లు వెల్లెర్ ఆసానియేషన్ సేవలను అభినందించారు. సగంరోజు ప్రతి రోజు తల్లిని పేరుకు పిలుచు గౌరవించాలన్నారు. వి.టి హై స్కూల్ లో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్న జర్నలిస్టు వృద్ధి చేయాలని గౌరవించారు. ఒక వైపు జర్నలిస్టులకు సర్దుబాటు అందిస్తూనే మరో వైపు సమాజ సేవ కృత్య చేస్తున్న పి.ఎన్. ఆర్.డబ్ల్యు.ఎస్ మేయర్ దూరపు విద్యార్థులను కనిపించారు. భవిష్యత్లో మంచి కార్యక్రమాలను నిర్వహించే సమాజ

నీటి గుమాజా నిర్మాణం పాత్రలేయల పాత్రలేకం

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారము): నవ సమాజ నిర్మాణంలో పాత్రలేయల పాత్ర చాలా కీలకమని విశాఖ నగర మేయర్ పాలెం వెంకటేశ్వర అన్నారు. శనివారం ఉదయం శిల్పారామం (కూకల్)లో స్టాల్ నీటి రిపోర్టర్ల వెల్లెర్ ఆసానియేషన్ నూతన డైరీని ఆవిష్కరించారు. ఆ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ ఉన్నత విలువలతో కూడిన పాత్రలేయల సేవలు సమాజ విాతానికి తోడ్పడతాయని అన్నారు. ప్రభుత్వ కీ, ప్రజలకు అనుకూలంగా వ్యవహరిస్తూ, సమాజ అభివృద్ధిలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్న జర్నలిస్టు వృద్ధి చేయాలని గౌరవించారు. ఒక వైపు జర్నలిస్టులకు సర్దుబాటు అందిస్తూనే మరో వైపు సమాజ సేవ కృత్య చేస్తున్న పి.ఎన్. ఆర్.డబ్ల్యు.ఎస్ మేయర్ సమాజ సేవలను కనిపించారు. భవిష్యత్లో మంచి కార్యక్రమాలను నిర్వహించే సమాజ

అభివృద్ధిలో ఆసానియేషన్ సభ్యులు భాగ్యములు కావాలని సూచించారు. అభివృద్ధిలో జరిగిన మేల్కొనడం మేల్కొనడం. వి.టి హై స్కూల్ సీనియర్ రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ సమాజానికి పాఠశాలలు సేవలు ఎంతో అవసరమైనవి, అలాగే సమాజ విాతం కోసం జర్నలిస్టులు కీలకంగా వ్యవహరించాలన్నారు. విరేకతలను సర్దుబాటు కోసం పనిచేస్తున్న స్టాఫ్ సభ్యులు రిపోర్టర్లు వెల్లెర్ ఆసానియేషన్ సేవలను అభినందించారు. సగంరోజు ప్రతి రోజు తల్లిని పేరుకు పిలుచు గౌరవించాలన్నారు. వి.టి హై స్కూల్ లో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్న జర్నలిస్టు వృద్ధి చేయాలని గౌరవించారు. ఒక వైపు జర్నలిస్టులకు సర్దుబాటు అందిస్తూనే మరో వైపు సమాజ సేవ కృత్య చేస్తున్న పి.ఎన్. ఆర్.డబ్ల్యు.ఎస్ మేయర్ దూరపు విద్యార్థులను కనిపించారు. భవిష్యత్లో మంచి కార్యక్రమాలను నిర్వహించే సమాజ

కోసం ప్రత్యేకంగా ఒక భవన నిర్మించే అంశం పరిశీలనలో ఉంచారు. ఆ ఏడాది విభిన్న కార్యక్రమాలతో జర్నలిస్టులకు భరోసా గా నిలుస్తామని స్పష్టం చేశారు. కార్యక్రమానికి విశేష ఆతిథిగా హాజరై ఆసానియేషన్ సేవలను అభినందించారు. నాగార్జున రావు మాట్లాడుతూ వృద్ధిచెందు అంశాలపై జర్నలిస్టులకు త్వరలో ప్రత్యేక కేటగిరీని నిర్వహించేట్లు ఆయన తెలియజేశారు. పీసీఎస్ డిఎస్ సీనియర్ అధ్యక్షులు ఆరువృత్తి ప్రముఖలతో మాట్లాడుతూ వి.టి.ఆర్. డబ్ల్యు.ఎస్. మేయర్ జర్నలిస్టులకు సర్దుబాటు సర్దుబాటు కార్యక్రమాలకు ప్రోత్సాహం యూనియన్ తరఫున అందగా ఉంటామని హామీ ఇచ్చారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా మధురవాడ, పి.లక్ష్మి సాహెబ్ మొదలైన ఆసానియేషన్ కృషితో దాక్టర్ పి.ఎన్.ఆర్. డబ్ల్యు.ఎస్ ప్రధానపాత్ర పోషించారు. ఆ సందర్భంగా స్టాఫ్ సభ్యులు రిపోర్టర్లు వెల్లెర్ ఆసానియేషన్ సభ్యులకు డైరీలు, మిఠాయిలు సమర్పించారు. ఆ కార్యక్రమంలో పలువురు సినియర్ జర్నలిస్టులు పాల్గొన్నారు.

ఆస్తి పాస్టులు, డబ్బు డాబాలు, బంగారం భూములు పంచిన వాడు మాత్రమేగా తీంద్రంబో?

ఈ మధ్య మా పేదవాళ్ళ కొడుకు తన కూతురు పెళ్ళి చేస్తూ ఆ పెళ్ళికి బంధువులను పిలవడానికి పెళ్ళి పిలుపులకు నన్ను తోడుగా రమ్మిస్తారు. ఇద్దరు ముగ్గుల కొడుకే పిలుపులకు వెళ్ళిన ఒక తండ్రిలో నేను దూరపు బంధువుల ఇంటికి వెళ్ళాను. అతడు ఒక పెద్ద ఆఫీసర్ గా పనిచేస్తూ సుమారు మూడు లక్షల రూపాయలు వైఫ్ "పెం జేతం" సేపాదిస్తున్న పెద్ద డాక్టర్ గా కలిగిన ఆదీశా. ఇక ఆయన భార్య కూడా నెలకు డాక్టర్ రెండు లక్షల రూపాయల జీతం వచ్చే ఆఫీసర్ గా చేస్తున్న ఆదికారిణి. ఆయన ఇద్దరు కొడుకులు విదేశాల్లో ఉద్ద్యోగాలు చేస్తూ వారు కూడా నెలకు లక్షలకు లక్షలు సేపాదిస్తున్నారు. కుల ప్రత్యేక, క్షేమ సమాచారాలు, పెళ్ళి పిలుపులు ఆయన తరువాత నా కళ్ళు మరో వ్యక్తి కొరకు వెదుక్కొంటున్నాయి. అది ఆ ఆదికారిణి తండ్రికి, ఆయన ఎప్పుడు ప్రార్థించిన వచ్చినా అప్పుడు సరిగా మా ఇంటికి వచ్చి మా నాన్నగారి కలిసి అన్నగారు భాగ్యం అంటూ ఎంతో ఆస్థాయిగా, స్రుమతో పలుకరించేవారు. దాదాపు పది సంవత్సరాలగా ఆయన కలిసి వచ్చేదే.

ఇక ఉండబట్టలేక ఆదికారిణి, మి పాదర్ కనిపించలేదని అని. ఆ మాటలన్న వెంటనే ఆ తీవ్ర ముఖం కల్పించి ఆయనను కలిశాను. నన్ను చూడగానే ఆయన మొహంలో వెలుగు సూర్యుల వలె ప్రకాశించింది. దిమ్మకుంకల వచ్చి పొందబట్టుగా ఎంతో ఉత్సాహం సదుపయంకంటా వచ్చి ఆమాతం నా పైకి ఒరిగిపోయి నన్ను కౌగిలుకొని కన్నులు కారుస్తూ నాను! మా ఆస్తిగారని కలిసిపట్టుగా ఉండాలా ఆనందంతో ఉద్ద్యోగి పోయారు. బాబాయి అని అన్నారు. మి ఆస్తిగారి ఎలా తండ్రి అని అడిగినందుకు ఆయన కళ్ళు చుమ్మరుగా "అందరూ ఉండితూ గత పది సంవత్సరాలగా అలాగే అలాగే ఉంటూ తన అనుభవాలను సకరావలం గురించి అందుకు మాట్లాడే ఎందుకంటే పగనాటికి కూడా ఇలాంటి దుస్థితి రాకడమే అందుకుంటా" నా పూర్వ వివరాలను ఆయనకు ప్రాయంచిన ఇచ్చి బంధులు దేశాల్లో ఉన్నప్పుడు మరొక్క వాడు నాను! మి అమ్మ నాన్నలు అభ్యర్థనలకు ఒక్క సైనిక కూడా సీటు సందేశలేవోయారు, సీటు ఉద్ద్యోగం, వ్యాపారం లేకపోయినా నా పరిస్థితులను గుర్తించి కార్యక్రమాలను సీటు బాధ్యకారిణి పూర్తిగా చేసుకున్నాను. ఆయనకు నాను! మి అమ్మ నాన్నలు అభ్యర్థనలకు ఒక్క సైనిక కూడా సీటు సందేశలేవోయారు, సీటు ఉద్ద్యోగం, వ్యాపారం లేకపోయినా నా పరిస్థితులను గుర్తించి కార్యక్రమాలను సీటు బాధ్యకారిణి పూర్తిగా చేసుకున్నాను. ఆయనకు నాను! మి అమ్మ నాన్నలు అభ్యర్థనలకు ఒక్క సైనిక కూడా సీటు సందేశలేవోయారు, సీటు ఉద్ద్యోగం, వ్యాపారం లేకపోయినా నా పరిస్థితులను గుర్తించి కార్యక్రమాలను సీటు బాధ్యకారిణి పూర్తిగా చేసుకున్నాను.

వెంటనే ఒక కథను వైఫ్ చేసి ఆ కుటుంబ సభ్యుల ఆందోళన వాట్నానే వెనక్కు పంపించాను. పది రోజుల తర్వాత బాబాయి అని దగ్గర నుండి ఫోన్ వచ్చింది. ఆయన ఆనందానికి అతడు పుచ్చి. నాను! మా పుచ్చి వచ్చి నాను! వారం రోజుల తరువాత ఏ చేపిడి వరమెమోనా గాని నా కొడుకు, కొడుకు, మనవళ్ళు వచ్చి నన్ను తోడు గానంది తీసుకొచ్చారు. వచ్చిన వెంటనే నా మనసందో పి ఫోన్ వచ్చి ఇచ్చి ఫోన్ చేస్తున్నాను అంటూ చెబుతున్న ఆయన మాటల్లోకి విసిగిడిన ఆ ఆనందం ఆ మహా గురువులకు మనస్సే వాడు కర్మభాగ్య కృతజ్ఞతలు తెలియజేసుకున్నాను. ఆ కుటుంబ సభ్యులతో అంతలా మనస్సు తెచ్చిన ఆ కథను మి ముందుకు వచ్చాను. అనుభవంతో రాజధాని వచ్చిన ఆయన వెంటనే ఆ తన ఆయన తల్లిపై సమయం కలిగిన తర్వాత ఆయన వెంటనే వ్యాపారంలో కొట్టు సమయం కలిగిన వారిలో ఇతరవాడు. ఒకసారి గుంటూరుకు దగ్గర లోని ఒక పల్లెలో ఒక పాతం తల్లిపై పరకం పల్లెలను తెలిసి ఆ ఊరికి కారులో వెళ్ళి. అది మనస్సే వారికి కొట్టు సమయం వెంటనే. కారు ఆకస్మాత్తుగా ఆగిపోయింది. వెంటనే ఎంతగా అనిపించింది అది స్టాల్ కాలేదు. ముందు తెలివితో అలాగే వచ్చినా వచ్చినా అని కొద్దిసేపు వేచి చూశారు. కానీ ఎంత తీవ్రం ఎక్కువగా ఉంది, ఎవరూ రాకపోవడంతో విధిలేక వారు లాక్ చేసి నడుచుకొంటూ ఆకస్మాత్తుగా నాలుగు రోడ్ల కూడంలో ఒక సారి బంకు కనిపించింది. వెంటనే ఒక దూరం చేస్తున్నది. ఆ సారి బంకు వ్యక్తి తో గాదానికి ఒక చచ్చిన సోదా ఇచ్చినా ఆయన వెంటనే వెళ్ళిపోయింది. వెంటనే వెళ్ళిపోయింది. వెంటనే వెళ్ళిపోయింది. వెంటనే వెళ్ళిపోయింది.

రాంధి, (విశాఖ సమాచారము): రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 'అడుదా అలద్' పోటీలలో భాగంగా మండలంలో గోవాడ గ్రామంలో జరుగుతున్న శ్రీదా పోటీలలో శనివారం నాడు పబ్లిక్, కో-కో పోటీలను గోవాడ ఎంపీటికి అలద్ వారు నాగార్జునరావు, బాబ్లీ ప్రారంభించారు. ఆ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ శ్రీదా మనసిన ఉల్లాసాన్ని కలిగిస్తాయని ఆమె ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి ఉన్నతంగా ఆరోహిస్తూ యువత క్రీడలో ప్రతిభను ప్రదర్శించి అంతర్జాతీయ స్థాయికి ఎదిగడంలే ఆకాంక్షతో ఆడుదా-అలద్ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఆ కార్యక్రమంలో గోవాడ సీనియరు కన్వీనర్ ద్వారా ప్రతిభను గురించి, సందాయాల గురించి వివరించి, సీనియర్ ఇంజనీర్ సుధాకర్, డిజిటల్ ఆఫీసర్ అండ్ సెలక్షన్ కమిషన్ ఆఫీసర్ రాజు, ఉపాధి భామి పిల్ల ఆఫీసర్ అండ్ సెలక్షన్ కమిషన్ ఆఫీసర్, గోవాడ, మూల కొత్తూరు, మూలజండ్ల గ్రామం పెద్దలు, శ్రీదాకారులు వారిచేర్చి, ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

వెంటనే ఒక కథను వైఫ్ చేసి ఆ కుటుంబ సభ్యుల ఆందోళన వాట్నానే వెనక్కు పంపించాను. పది రోజుల తర్వాత బాబాయి అని దగ్గర నుండి ఫోన్ వచ్చింది. ఆయన ఆనందానికి అతడు పుచ్చి. నాను! మా పుచ్చి వచ్చి నాను! వారం రోజుల తరువాత ఏ చేపిడి వరమెమోనా గాని నా కొడుకు, కొడుకు, మనవళ్ళు వచ్చి నన్ను తోడు గానంది తీసుకొచ్చారు. వచ్చిన వెంటనే నా మనసందో పి ఫోన్ వచ్చి ఇచ్చి ఫోన్ చేస్తున్నాను అంటూ చెబుతున్న ఆయన మాటల్లోకి విసిగిడిన ఆ ఆనందం ఆ మహా గురువులకు మనస్సే వాడు కర్మభాగ్య కృతజ్ఞతలు తెలియజేసుకున్నాను. ఆ కుటుంబ సభ్యులతో అంతలా మనస్సు తెచ్చిన ఆ కథను మి ముందుకు వచ్చాను. అనుభవంతో రాజధాని వచ్చిన ఆయన వెంటనే ఆ తన ఆయన తల్లిపై సమయం కలిగిన తర్వాత ఆయన వెంటనే వ్యాపారంలో కొట్టు సమయం కలిగిన వారిలో ఇతరవాడు. ఒకసారి గుంటూరుకు దగ్గర లోని ఒక పల్లెలో ఒక పాతం తల్లిపై పరకం పల్లెలను తెలిసి ఆ ఊరికి కారులో వెళ్ళి. అది మనస్సే వారికి కొట్టు సమయం వెంటనే. కారు ఆకస్మాత్తుగా ఆగిపోయింది. వెంటనే ఎంతగా అనిపించింది అది స్టాల్ కాలేదు. ముందు తెలివితో అలాగే వచ్చినా వచ్చినా అని కొద్దిసేపు వేచి చూశారు. కానీ ఎంత తీవ్రం ఎక్కువగా ఉంది, ఎవరూ రాకపోవడంతో విధిలేక వారు లాక్ చేసి నడుచుకొంటూ ఆకస్మాత్తుగా నాలుగు రోడ్ల కూడంలో ఒక సారి బంకు కనిపించింది. వెంటనే ఒక దూరం చేస్తున్నది. ఆ సారి బంకు వ్యక్తి తో గాదానికి ఒక చచ్చిన సోదా ఇచ్చినా ఆయన వెంటనే వెళ్ళిపోయింది. వెంటనే వెళ్ళిపోయింది. వెంటనే వెళ్ళిపోయింది.

అది విన్న వెంకటేష్ కి కొద్దిసేపు నోట మలులు రాలేదు. ఎప్పుడో మా నాన్నగారు ఒక్కసారి అన్నం పెట్టి పడకపోవడానికి చోటు కల్పించిన విషయాన్ని ఇంకా ఇప్పుడీ సర్దు పెట్టుకోమని మా నాన్న గారు పైకి ఇతను కలిగిన ఆ ఆయనకు మనస్సు వచ్చినా మరొకసారి అది అనిపించింది. ఆ రోజు రాత్రాంతా వెంకటేష్ కు ఆ ఆలోచనలో నిద్ర పట్టలేదు. ఇంతలో తన పని రూమ్ లో తనతో పాటు తన పక్కనే పడుకోవడం తన పిల్లలకు కళ్ళు మూలుగు విని ఆ ఆలోచనలో దాన్ని నిమిగ్న అతడితో ఆలోచన గోచరిం తు కళ్ళు కోసం తాను కల్పిస్తున్న పాఠశాలలో, దానికొకం పెరుతున్న ఖచ్చితం కేవలం పదికొంతం కంటే ఎక్కువ ఖచ్చితం వారు నాకు తన తండ్రికి తాను పెట్టే ఖచ్చితం అని అనిపించింది. ఏ సంబంధంకానీ అని పైకి బంధుల వ్యక్తి మా నాన్నగారు ఒక్కసారి అన్నం పెట్టి పిల్లలం తీసుకోవడానికి ఒక్కసారి అని అనిపించింది. ఆ రోజు రాత్రాంతా వెంకటేష్ కు ఆ ఆలోచనలో నిద్ర పట్టలేదు. ఇంతలో తన పని రూమ్ లో తనతో పాటు తన పక్కనే పడుకోవడం తన పిల్లలకు కళ్ళు మూలుగు విని ఆ ఆలోచనలో దాన్ని నిమిగ్న అతడితో ఆలోచన గోచరిం తు కళ్ళు కోసం తాను కల్పిస్తున్న పాఠశాలలో, దానికొకం పెరుతున్న ఖచ్చితం కేవలం పదికొంతం కంటే ఎక్కువ ఖచ్చితం వారు నాకు తన తండ్రికి తాను పెట్టే ఖచ్చితం అని అనిపించింది. ఏ సంబంధంకానీ అని పైకి బంధుల వ్యక్తి మా నాన్నగారు ఒక్కసారి అన్నం పెట్టి పిల్లలం తీసుకోవడానికి ఒక్కసారి అని అనిపించింది. ఆ రోజు రాత్రాంతా వెంకటేష్ కు ఆ ఆలోచనలో నిద్ర పట్టలేదు. ఇంతలో తన పని రూమ్ లో తనతో పాటు తన పక్కనే పడుకోవడం తన పిల్లలకు కళ్ళు మూలుగు విని ఆ ఆలోచనలో దాన్ని నిమిగ్న అతడితో ఆలోచన గోచరిం తు కళ్ళు కోసం తాను కల్పిస్తున్న పాఠశాలలో, దానికొకం పెరుతున్న ఖచ్చితం కేవలం పదికొంతం కంటే ఎక్కువ ఖచ్చితం వారు నాకు తన తండ్రికి తాను పెట్టే ఖచ్చితం అని అనిపించింది. ఏ సంబంధంకానీ అని పైకి బంధుల వ్యక్తి మా నాన్నగారు ఒక్కసారి అన్నం పెట్టి పిల్లలం తీసుకోవడానికి ఒక్కసారి అని అనిపించింది.

ఆదివారం 31-12-2023
శోభనకే నామ సంవత్సరము
రక్షిణియం హేమంత ఋతుకం
మార్గశిర మాసం

తీధి : బి. చవిటి ఉ. 09.46
నక్షత్రం : మఖ పూరి
వర్షం : సా. 05.59 ల 07.45

విశాఖపట్నం వర్షానికి సంఘం అధ్యక్షులతో సార విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారము): విశాఖపట్నంలో కొలువు తీరిన శ్రీ కనకమాలక్ష్మి అమ్మవారి మార్గశిర మాసాన్ని ప్రార్థనా కార్యక్రమాలను అభ్యర్థనకు అక్కర్లేగా భాగం శనివారం విశాఖపట్నం వర్షానికి సంఘం ముఖ్యమంత్రి అధ్యక్షులతో సుమారు 20 (20 కేట) కాలా స్వీట్లు, పళ్ళు, కాయలతో సారము మేళ తాలాతో పురపాలక ఆధికారి అభ్యుదానికి నైవేదికగా సమర్పించారు. ఆయనలతో అమ్మవారికి పూజలు నిర్వహించారు. ఆ కార్యక్రమానికి ముఖ్య ఆతిథిగా ఆస్ట్రేలియన్ గౌరవ విరంజి, పాల్గొన్నారు. కనకమాలక్ష్మి ఆలయం ఉడి వర్షానికి సంఘం సభ్యులను ఆహ్వానించి ఆలయ లాండ్ వాలంలో స్వగం వెళ్ళారు. ఆ కార్యక్రమంలో జీవించిన కేసేపిన్ వెంకట ప్రభాకర్, రమణి, అభిలాలకర్ వర్షానికి సంఘం బండ్ల పెట్టెల సమర్పణ, శరం రాము, పచ్చి అప్పలరాజు, సూర్య, సుపరి సత్య, కారణం వెంకటేశ్వరరావు, కలపాక సత్యనాథులు, వెంకటేశ్వరరావు, పచ్చి రాజారావు, కొప్పల రామ్ కుమార్ మొదలగు అమ్మవారి సభ్యులకు సంఘం సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

కోసం ప్రత్యేకంగా ఒక భవన నిర్మించే అంశం పరిశీలనలో ఉంచారు. ఆ ఏడాది విభిన్న కార్యక్రమాలతో జర్నలిస్టులకు భరోసా గా నిలుస్తామని స్పష్టం చేశారు. కార్యక్రమానికి విశేష ఆతిథిగా హాజరై ఆసానియేషన్ సేవలను అభినందించారు. నాగార్జున రావు మాట్లాడుతూ వృద్ధిచెందు అంశాలపై జర్నలిస్టులకు త్వరలో ప్రత్యేక కేటగిరీని నిర్వహించేట్లు ఆయన తెలియజేశారు. పీసీఎస్ డిఎస్ సీనియర్ అధ్యక్షులు ఆరువృత్తి ప్రముఖలతో మాట్లాడుతూ వి.టి.ఆర్. డబ్ల్యు.ఎస్. మేయర్ జర్నలిస్టులకు సర్దుబాటు సర్దుబాటు కార్యక్రమాలకు ప్రోత్సాహం యూనియన్ తరఫున అందగా ఉంటామని హామీ ఇచ్చారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా మధురవాడ, పి.లక్ష్మి సాహెబ్ మొదలైన ఆసానియేషన్ కృషితో దాక్టర్ పి.ఎన్.ఆర్. డబ్ల్యు.ఎస్ ప్రధానపాత్ర పోషించారు. ఆ సందర్భంగా స్టాఫ్ సభ్యులు రిపోర్టర్లు వెల్లెర్ ఆసానియేషన్ సభ్యులకు డైరీలు, మిఠాయిలు సమర్పించారు. ఆ కార్యక్రమంలో పలువురు సినియర్ జర్నలిస్టులు పాల్గొన్నారు.

ఒక్క నెలలో బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా?



ఒకటి నెలలో బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా? అంటే, కొద్దిగానే బరువు తగ్గడం మంచిది. అది బిడ్డ పెద్దాల్లో ఉన్న వ్యక్తులకు అనువైనదిగా చెప్పండి.

ఎలా అనుసరించాలి?

వ్యాయామం ప్రారంభించండి. ఆ పని ప్రయోజనాలను మరల మరల విశ్రాంతి మధ్య ప్రత్యామ్నాయం చేయండి.

కనీసం 20 నిమిషాల HIIT సెషన్లను వారానికి 3-4 సార్లు చేయండి.

అనుభవం ప్రయోజనాలను ప్రారంభించడం ఉత్తమమైనది మరియు అది సమయంలో కష్టంగా ఉంటుంది. మీరు బరువు తగ్గడాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడాన్ని సరైన అలవాటును పాటించడం వలన ముఖ్యం. వారు వాస్తవానికి మీ లక్ష్యాన్ని సాధించడంలో మీకు సహాయపడగలరు.

మీరు బరువు తగ్గడానికి సహాయపడే ఐదు అలవాట్లు గురించి తెలుసుకోవచ్చు. వీటిని క్రమం తప్పకుండా పాటిస్తే నెల రోజుల్లోనే బరువు తగ్గవచ్చు. వ్యక్తిగత పరిస్థితులను బట్టిగా ఉండవచ్చని గుర్తుంచుకోండి. కార్యక, హార్ట్ వ్యాధులు మరియు ఆరోగ్య పరిస్థితులు వంటి అనేక అంశాలు బరువు తగ్గడానికి ఆటంకం కలిగిస్తాయి.

మీ ఆహారంపై పూర్తి శ్రద్ధ పెట్టడం ద్వారా ఐచ్ఛికంగా తినడం ప్రాధాన్యం చేయండి. మీకు లేదా మీ మాతృక వంటి పరిస్థితులను నివారించడం ద్వారా మీరు ఎంత తేలికగా చేయవచ్చు.

ప్రతి ముగ్గురు వారం సమయం ఆహారం అందించాలి. ఈ అలవాటు ముమ్మటిగా తినడం చేస్తుంది మరియు బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది మంచి ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నదిగా ఉంటుంది.

ఎలా అనుసరించాలి?

పరధానం లేని ప్రదేశాల్లో తినండి.

మీ ఆహారం వెచ్చగా ఉండేలా మరియు రుచి ఉండేలా చేయండి.

మీకు తప్పకుండా నిండినప్పుడు తినడం మానేయండి

క్రా-ఇంటెన్సిటీ ఇంటెన్సిటీ ట్రైనింగ్

HIIT తీవ్రమైన వ్యాయామం యొక్క చిన్న పేలుళ్లను కలిగి

అంటుంది. కొద్దిగానే బరువు తగ్గడం మంచిది. అది బిడ్డ పెద్దాల్లో ఉన్న వ్యక్తులకు అనువైనదిగా చెప్పండి.

ఎలా అనుసరించాలి?

వ్యాయామం ప్రారంభించండి. ఆ పని ప్రయోజనాలను మరల మరల విశ్రాంతి మధ్య ప్రత్యామ్నాయం చేయండి.

కనీసం 20 నిమిషాల HIIT సెషన్లను వారానికి 3-4 సార్లు చేయండి.

అనుభవం ప్రయోజనాలను ప్రారంభించడం ఉత్తమమైనది మరియు అది సమయంలో కష్టంగా ఉంటుంది. మీరు బరువు తగ్గడాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడాన్ని సరైన అలవాటును పాటించడం వలన ముఖ్యం. వారు వాస్తవానికి మీ లక్ష్యాన్ని సాధించడంలో మీకు సహాయపడగలరు.

మీరు బరువు తగ్గడానికి సహాయపడే ఐదు అలవాట్లు గురించి తెలుసుకోవచ్చు. వీటిని క్రమం తప్పకుండా పాటిస్తే నెల రోజుల్లోనే బరువు తగ్గవచ్చు. వ్యక్తిగత పరిస్థితులను బట్టిగా ఉండవచ్చని గుర్తుంచుకోండి. కార్యక, హార్ట్ వ్యాధులు మరియు ఆరోగ్య పరిస్థితులు వంటి అనేక అంశాలు బరువు తగ్గడానికి ఆటంకం కలిగిస్తాయి.

మీ ఆహారంపై పూర్తి శ్రద్ధ పెట్టడం ద్వారా ఐచ్ఛికంగా తినడం ప్రాధాన్యం చేయండి. మీకు లేదా మీ మాతృక వంటి పరిస్థితులను నివారించడం ద్వారా మీరు ఎంత తేలికగా చేయవచ్చు.

ప్రతి ముగ్గురు వారం సమయం ఆహారం అందించాలి. ఈ అలవాటు ముమ్మటిగా తినడం చేస్తుంది మరియు బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది మంచి ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నదిగా ఉంటుంది.

ఎలా అనుసరించాలి?

పరధానం లేని ప్రదేశాల్లో తినండి.

మీ ఆహారం వెచ్చగా ఉండేలా మరియు రుచి ఉండేలా చేయండి.

మీకు తప్పకుండా నిండినప్పుడు తినడం మానేయండి

క్రా-ఇంటెన్సిటీ ఇంటెన్సిటీ ట్రైనింగ్

HIIT తీవ్రమైన వ్యాయామం యొక్క చిన్న పేలుళ్లను కలిగి

హెయిర్ స్ట్రెయిటింగ్, హెయిర్ స్మూటింగ్ - ఏది మంచిది?



హెయిర్ స్ట్రెయిటింగ్ మరియు హెయిర్ స్మూటింగ్ అనేవి రెండూ ఒకే విధమైనవి కాదు. హెయిర్ స్ట్రెయిటింగ్ అనేది హెయిర్ స్మూటింగ్ కంటే ఎక్కువగా హెయిర్ స్ట్రెయిటింగ్ అంటారు. హెయిర్ స్ట్రెయిటింగ్ అనేది హెయిర్ స్మూటింగ్ కంటే ఎక్కువగా హెయిర్ స్ట్రెయిటింగ్ అంటారు. హెయిర్ స్ట్రెయిటింగ్ అనేది హెయిర్ స్మూటింగ్ కంటే ఎక్కువగా హెయిర్ స్ట్రెయిటింగ్ అంటారు.

హెయిర్ స్ట్రెయిటింగ్ అనేది హెయిర్ స్మూటింగ్ కంటే ఎక్కువగా హెయిర్ స్ట్రెయిటింగ్ అంటారు. హెయిర్ స్ట్రెయిటింగ్ అనేది హెయిర్ స్మూటింగ్ కంటే ఎక్కువగా హెయిర్ స్ట్రెయిటింగ్ అంటారు. హెయిర్ స్ట్రెయిటింగ్ అనేది హెయిర్ స్మూటింగ్ కంటే ఎక్కువగా హెయిర్ స్ట్రెయిటింగ్ అంటారు.

హెయిర్ స్ట్రెయిటింగ్ అనేది హెయిర్ స్మూటింగ్ కంటే ఎక్కువగా హెయిర్ స్ట్రెయిటింగ్ అంటారు. హెయిర్ స్ట్రెయిటింగ్ అనేది హెయిర్ స్మూటింగ్ కంటే ఎక్కువగా హెయిర్ స్ట్రెయిటింగ్ అంటారు. హెయిర్ స్ట్రెయిటింగ్ అనేది హెయిర్ స్మూటింగ్ కంటే ఎక్కువగా హెయిర్ స్ట్రెయిటింగ్ అంటారు.

హెయిర్ స్ట్రెయిటింగ్ అనేది హెయిర్ స్మూటింగ్ కంటే ఎక్కువగా హెయిర్ స్ట్రెయిటింగ్ అంటారు. హెయిర్ స్ట్రెయిటింగ్ అనేది హెయిర్ స్మూటింగ్ కంటే ఎక్కువగా హెయిర్ స్ట్రెయిటింగ్ అంటారు. హెయిర్ స్ట్రెయిటింగ్ అనేది హెయిర్ స్మూటింగ్ కంటే ఎక్కువగా హెయిర్ స్ట్రెయిటింగ్ అంటారు.

హెయిర్ స్ట్రెయిటింగ్ అనేది హెయిర్ స్మూటింగ్ కంటే ఎక్కువగా హెయిర్ స్ట్రెయిటింగ్ అంటారు. హెయిర్ స్ట్రెయిటింగ్ అనేది హెయిర్ స్మూటింగ్ కంటే ఎక్కువగా హెయిర్ స్ట్రెయిటింగ్ అంటారు. హెయిర్ స్ట్రెయిటింగ్ అనేది హెయిర్ స్మూటింగ్ కంటే ఎక్కువగా హెయిర్ స్ట్రెయిటింగ్ అంటారు.

హెయిర్ స్ట్రెయిటింగ్ అనేది హెయిర్ స్మూటింగ్ కంటే ఎక్కువగా హెయిర్ స్ట్రెయిటింగ్ అంటారు. హెయిర్ స్ట్రెయిటింగ్ అనేది హెయిర్ స్మూటింగ్ కంటే ఎక్కువగా హెయిర్ స్ట్రెయిటింగ్ అంటారు. హెయిర్ స్ట్రెయిటింగ్ అనేది హెయిర్ స్మూటింగ్ కంటే ఎక్కువగా హెయిర్ స్ట్రెయిటింగ్ అంటారు.

పెరుగు-ముళ్లగరం రెండింటిలో ఏది ఆరోగ్యానికి మంచిది?



పెరుగు- ముళ్లగరం భారతదేశంలో అధిక పరిమాణంలో వినియోగించే వంటకం. పెరుగు నుండి చేసిన వంటకం ప్రతి ఒక్కరూ ఒక్కో విధంగా తినాలి. పాల ఉత్పత్తులను తమ ఆహారంలో చేర్చుకుంటారు. పాల నుండి తీసుకోవడం ఈ పాల ఉత్పత్తులు విభిన్న లక్షణాలను, ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి.

పాలను లాక్టిక్ యాసిడ్ బ్యాక్టీరియాతో పురియజేయడం ద్వారా పెరుగును తయారు చేస్తారు. ఇందులో ప్రోబయోటిక్స్, క్యాల్షియం, ప్రోటీన్లు వ్యక్తులకు ఉంటాయి. ప్రోబయోటిక్స్ (పేరువచ్చి, రోగనిరోధక వ్యవస్థకు మంచిది.

పెరుగులో కొంత నీరు చేసి, బాగా ఉప్పు, వెన్న తీసేస్తే ముళ్లగరం తయారు చేస్తారు. ఒకప్పుడు ఇంట్లోనే సహజంగా ముళ్లగరం తయారు చేసేవారు. కానీ ఈ రోజుల్లో తక్కువ కొద్దు పాలు లాక్టిక్ యాసిడ్ బ్యాక్టీరియాతో పురియజేయబడతాయి. ఈ ముళ్లగరం తక్కువ కొద్దు పాలతో తయారు చేయబడింది. కాబట్టి ఇందులో కొద్దు కొద్దు ఉంటుంది. వ్యక్తులలో కూడా కొద్దు ఉంటుంది. కాబట్టి వ్యక్తులకు ముళ్లగరం కంటే ముళ్లగరం ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది.

ప్రోబయోటిక్ లాక్టియస్ విభిన్నమైన వేరు వేరు వల్ల వాలా ముండి పెరుగు సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. ముళ్లగరం కొద్దు పదార్థాలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల సులభంగా జీర్ణం కూడా అవుతుంది.

పెరుగు, ముళ్లగరం క్యాల్షియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఎముకలు మరియు దంతాలకు ఇది చాలా ముఖ్యం. పెరుగులో ముళ్లగరం కంటే ఎక్కువ ప్రోటీన్ ఉంటుంది. ప్రోటీన్ తీసుకోవడం వల్ల కండరాల దృఢంగా తయారు చేయవచ్చు. పెరుగు కంటే ముళ్లగరం బి విటమిన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అవి శక్తి, జీర్ణయోగ్యత అవసరం.

పెరుగులో ప్రోబయోటిక్స్ ఉన్నాయి. ఇవి పెరుగు ఆరోగ్యాన్ని రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. పెరుగులో తేలికపాటి ఆమ్లం కారకం ఉంటుంది. ఇది పెరుగుకు మాత్రమే రుచి ఇస్తుంది, జీర్ణయోగ్యత పెంచుతుంది. ఆహారాన్ని రుచిగా చేస్తుంది.

పెరుగు కంటే ముళ్లగరం ఎక్కువ ఆమ్లం కలిగి ఉంటుంది. ఇది ముళ్లగరం రుచిని కూడా ఇస్తుంది. అనిచిటి వంటకాలకు రుచిని బిట్టేసి వేడిస్తుంది. అది సమయంలో ఇతర రుచులను కూడా సమర్థవంతం చేస్తుంది.

పెరుగు ఎక్కువగా కడుపు నిండిన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. ఈ భావన వల్ల ఎక్కువ ఆహారం తినాలనుకుంటుంది. కాబట్టి బరువు తగ్గి ఆరోగ్యం ఉంది. అందుకు బదులు ముళ్లగరం బరువు తగ్గి ఆరోగ్యం ఉంది. అది ఎక్కువ కేలరీలు జోడించకుండా శరీరాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది.

శీతాకాలంలో తలనొప్పి ఎక్కువగా వస్తుందా..?

చలికాలంలో చాలామంది తలనొప్పి కారణంగా బాధపడుతూ ఉంటారు. కొన్నిసార్లు తలనొప్పి ఎందుకు వస్తుంది? కూడా అర్థం కాదు. తలనొప్పి కారణం తెలిస్తే... దాన్ని నివారించే అర్థం చేసుకోవాలి. శీతాకాలం తలనొప్పి రావడానికి గల సాధారణ కారణాలు ఏమిటో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

సూర్యరశ్మి తక్కువగా ఉండడం...

ఈ రోజుల్లో సూర్యరశ్మి తక్కువగా ఉంటుంది, అంతేకాకుండా చలికాలంలో చాలామంది బయటకు వెళ్లడానికి అంటకం ఇష్టపడరు. దీని కారణంగా శరీరంలో "హిట్" సైన్లు తగ్గుతాయి. ఇది తలనొప్పిని ప్రేరేపిస్తుంది. అంతేకాకుండా, ఎండకు వెళ్లినప్పుడు తలనొప్పిని దీని వల్ల ఎదురవుతుంది. ఇది సమస్యను మరింత తీవ్రం చేస్తుంది.

ఉదయం పూట, సాయంత్రం పూట కొంతసేపు ఎండలో సమయం గడపండి. మీ డైరీలో విటమిన్ డి అధికంగా ఉండే సాల్మన్, గుడ్డు పచ్చినాన, అవి సేవించాలి వంటి పుష్టి తీసుకోండి.

ఉష్ణోగ్రతలో హెచ్చుతగ్గులు...

శీతాకాలంలో ఉష్ణోగ్రతలో

తీవ్రమైన మార్పులు జరగడం సాధారణం. బయట చలి నుండి... వేడిగా ఉండే ఇంటో వాతావరణానికి వెళ్లడం వంటి కారణాలు తలనొప్పికి దోహదపడే వాస్తవాల మార్పులకు దారితీయవచ్చు. ఉష్ణోగ్రతలో హెచ్చుతగ్గులు ప్రభావాలను తగ్గించడానికి.. వాతావరణానికి తగిన దూరము దలించండి. విభిన్న వాతావరణాల మధ్య మారుతున్నప్పుడు మీ శరీరాన్ని క్రమంగా అలవాటు చేసుకోవడానికి అనుమతించండి.

డీహైడ్రేషన్...

శీతాకాలం, చల్లటి వాతావరణం కారణంగా ఎక్కువగా దాహం వేయదు. దీనితో చాలామంది నీళ్లు ఎక్కువగా తాగుతారు. ఇది డీహైడ్రేషన్కు దారితీస్తుంది. ఇది తలనొప్పిని ప్రోత్సహిస్తుంది. మీరు రోజూ కనీసం 8 గ్లాసుల నీరు తాగి తీసుకోండి. హార్ట్ లీలు, వెన్నెముక మీద పూర్తిగా ఉండడం వల్ల.. చెప్పడం ద్వారా ఇస్తారు.

హిట్ (స్ట్రెస్)...

శీతాకాలంలో చాలామంది పర్యటనలు ఎక్కువగా వెళ్లాలి. హిట్ అంటారు. హిట్ అంటే అధికంగా కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది.

కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది.

కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది.

కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది.

కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది.

కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది.

కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది.

కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది.

కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది.

కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది.



తలనొప్పి కారణం ఏమిటో చూద్దాం. చలికాలంలో తలనొప్పి ఎందుకు వస్తుంది? కూడా అర్థం కాదు. తలనొప్పి కారణం తెలిస్తే... దాన్ని నివారించే అర్థం చేసుకోవాలి. శీతాకాలం తలనొప్పి రావడానికి గల సాధారణ కారణాలు ఏమిటో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

సూర్యరశ్మి తక్కువగా ఉండడం...

ఈ రోజుల్లో సూర్యరశ్మి తక్కువగా ఉంటుంది, అంతేకాకుండా చలికాలంలో చాలామంది బయటకు వెళ్లడానికి అంటకం ఇష్టపడరు. దీని కారణంగా శరీరంలో "హిట్" సైన్లు తగ్గుతాయి. ఇది తలనొప్పిని ప్రేరేపిస్తుంది. అంతేకాకుండా, ఎండకు వెళ్లినప్పుడు తలనొప్పిని దీని వల్ల ఎదురవుతుంది. ఇది సమస్యను మరింత తీవ్రం చేస్తుంది.

ఉదయం పూట, సాయంత్రం పూట కొంతసేపు ఎండలో సమయం గడపండి. మీ డైరీలో విటమిన్ డి అధికంగా ఉండే సాల్మన్, గుడ్డు పచ్చినాన, అవి సేవించాలి వంటి పుష్టి తీసుకోండి.

ఉష్ణోగ్రతలో హెచ్చుతగ్గులు...

శీతాకాలంలో ఉష్ణోగ్రతలో

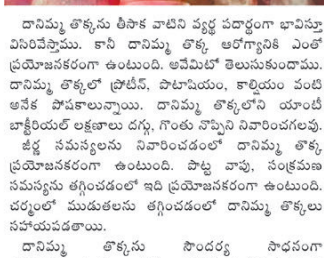
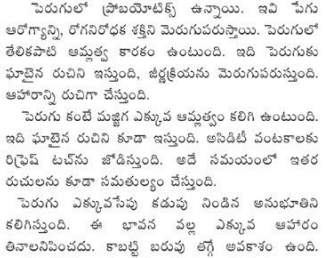
కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది.

కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది.

కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది.

కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది.

కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది. కష్టం అవుతుంది.



న్యూ ఇయర్ క్యాలెండర్ ని అవిష్కరించిన విక్టరీ వెంకటేశ్



అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారం): ఆంధ్రప్రదేశ్ వెంకటేశ్ హిల్స్ క్యాంపస్ లో ప్రస్తుతం వేలకొద్దల ప్రతులు పంపిణీ చేసిన 2024 నూతన సంవత్సర క్యాలెండర్ ని టీం సభ్యుల సమక్షంలో హైదరాబాద్ రామానాయుడు స్టూడియోలో ప్రసిద్ధ చలనచిత్ర నటుడు దిగ్గుబాటి వెంకటేశ్ అవిష్కరించారు. రిపబ్లిక్ ఆఫ్ తెలంగాణ ద్వారా పంపిణీ చేసిన ఈ క్యాలెండర్ అవిష్కరించిన అనంతరం వెంకటేశ్ మాట్లాడుతూ సమాఖ్య సేవా కార్యక్రమాలలో మంచి పనులు చేస్తున్న టీం సభ్యులను అభినందిస్తూ, కుటుంబానికి మొదటి ప్రాంతాల నుండి వచ్చిన అభిమానులు వెంకటేశ్ కు ముందస్తు నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో హిల్స్ క్యాంపస్ వ్యవస్థాపకుడు పి.చందు, శివకుమార్ (పి.మకాంబ), వారి (హైదరాబాద్), రామచంద్రా జి రెడ్డి(ప్రొద్దుటూరు), కోదండం శ్రీనివాసరావు, కర్ర వెంకటేశ్ (కోటవొమ్మిళి), గణపతి రాజు (హైదరాబాద్), వెంకటేశ్వరరావు (హైదరాబాద్), విజయ (నెల్లూరు), పరియలు మరీకొండపేట వినయ ప్రాంతాల నుండి వచ్చిన అభిమానులు పాల్గొన్నారు.

జీవశాస్త్ర సాంకేతికత తలుగు దినపత్రికకు 33వ వార్షికోత్సవ శుభాకాంక్షలు

Advertisement for DADI INSTITUTE OF ENGINEERING & TECHNOLOGY. It features the text 'DIET is now AUTONOMOUS' and 'National Recognitions' including NAAC A Grade, NIRF Ranking 2023 (151-300 Band), and AICTE-EDU SKILLS INTERSHIPS 2023 Ranking: 31. It also mentions 'All India rank of 150 in Times of India Engineering Survey Rankings 2023'.

Advertisement for Sreedharala Sudhakar B.Tech. (Chem.) and Sreedharala Jogarao & Sons. It includes the text 'INDIA GATE BASMATI RICE' and '3F BAKERY SERVICES'. Contact information: Phone: 0891- 2560345 / 2560003. Address: 26-1-86, BOWDARA ROAD, VISAKHAPATNAM-530 001.

కల్లగిరి కార్మికుడి కుటుంబానికి ఆర్థిక సహాయం అందించిన పిసిఎస్ఎస్ వేంకటేశ్వరరావు



పక్కపల్లి, (విశాఖ సమాచారం): పాపంకరావుపేట నియోజకవర్గం నక్కపల్లి మండలంలో వేంకటేశ్వరరావు ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహాయ పరిషత్ సంఘం చైర్మన్ బంగారాజు మణిరాజు ఆధ్వర్యంలో కల్లగిరి కార్మికుడు దొంగల దాడులకు పాల్పడిన కుటుంబానికి ఆర్థిక సహాయం ప్రమాణిగా పనిచేసారు. దానికి గాను రూ.2 లక్షల రూపాయల సాయాన్ని చెక్కు రూపంగా ఇవ్వాలన్న వారు ఇచ్చారు. ఆర్థిక సహాయం సహాయాన్ని ఆయన భార్య రమణమ్మకు జిల్లా సెంట్రల్ బ్యాంకు సూపర్వైజర్ భాస్కర్ రావు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో చైర్మన్ దొంగల రామ్మయ్య, నక్కపల్లిపట్టణ మాజీ డైరెక్టర్ తోట సత్య బాబు, సుధాకర్ రావు, బ్యాంకు నిర్వాహి, మృతుడి బంధువులు, కల్లగిరి కార్మికుల ప్రతినిధులు సత్కారాలు అంది, తదితరులు, బ్యాంకు వినియోగదారులు పాల్గొన్నారు.

'అడుదాం-ఆంధ్ర' ఆది విజయం సందర్భంగా పరిశీలించిన ఎన్ఐ ఎస్ఐ డి. ధాన్యపంప



యలవంపల్లి, (విశాఖ సమాచారం): స్వాగ్రా ఆదారితో అవ్వ ఆంధ్రప్రదేశ్, మ్యాగజైన్ డైరెక్టర్ ధాన్యపంప కనివారం ఉదయం యలవంపల్లి మున్సిపాలిటీలో గల ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల మైదానంలో నిర్వహిస్తున్న ఆడుదాం ఆంధ్ర కార్యక్రమం పురోగతిని పరిశీలించారు. ఆటల పోటీలు సజావుగా నడుస్తున్నాయా లేదా, ఎన్ని మ్యాచులు జరుగుతున్నాయి, ఇంకా ఎన్ని మ్యాచు జరగాల్సిన అవసరం ఉంది, వాటికి కావాల్సిన సదుపాయాలు కల్పిస్తున్నాయా లేదా అన్న వాటి గురించి పరిశీలించి అధికారులకు ఆదేశాలు ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న ఆడుదాం ఆంధ్ర పోటీలలో ఎటువంటి లోపం లేకుండా నిర్వహించాలని, పోటీలు జరగేటప్పుడు క్రీడాకారులకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు లేకుండా చూసుకోవాలని, సక్రమంగా షెడ్యూల్ ప్రకారం ప్రతి మ్యాచ్ నిర్వహించాలని, ఎప్పుడైతే నిర్వహించిన మ్యాచ్ నివేదికను సమర్పించాలన్నారు. కోకో, కబడ్డీ, షటిల్ బాడ్మింటన్, క్రెకెట్, వాలిబాల్ వంటి పోటీలు సజావుగా నిర్వహించాలని, ఒక పోటీ జరుగుతున్న సమయంలో మరో పోటీ నిర్వహించడానికి కూడా ఎటువంటి ఇబ్బందులు లేకుండా చూసుకోవాలని అన్నారు. అధికారులు నిరంతరం గ్రౌండ్లో ఉండి ఆటల పోటీలను పర్యవేక్షిస్తూ ఉండాలని గ్రౌండ్ ఇంచార్జ్, అధికారులకు ఆదేశాలు ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ మ్యాగిస్ట్రేట్ ప్రభాకర్ రావు, ఎమ్మెల్యే డి. 2 ఆరుణ్ కుమార్, మున్సిపల్ ఆర్ గోవింద్, రెవెన్యూ ఆర్ విష్ణు, వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు, సచివాలయ నిర్వాహి, క్రీడాకారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జీవశాస్త్ర సాంకేతికత తలుగు దినపత్రికకు 33వ వార్షికోత్సవ శుభాకాంక్షలు

Advertisement for Visakhapatnam Port Authority. It features images of port infrastructure and ships. Text includes: 'East Coast Gateway of India', 'Offering Services at Global Standards', 'The port with super cape vessel handling facility', 'The port with deepest container terminal', 'State of the Art technology & mechanization', 'e-port - complete transactions on e-platform', 'ISPS compliant with CCTV surveillance', 'Green port which completely operates on Solar Power-10 MW Solar plant', 'Port with specialised facilities for handling multi commodities - coal, ore, coke, petroleum, chemicals, containers and general cargo', '2nd Gateway port to Nepal EXIM cargo', 'End to end mechanised facility for coal, iron ore, alumina and liquid cargo', 'Emerging container transshipment hub', 'Engine on Load facility (EOL) for coal and containers that can load a rake in 1 hour', 'Tailor made service to suit users' requirement'. Contact information: Phone: 91-891-2876000 | Fax: 91-891-2565023. Website: www.vizagport.com | Email: e-reg.vpt@gov.in

