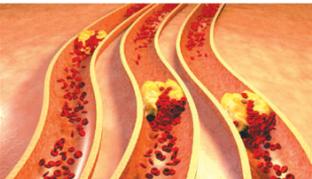


చలికాలంలో మీరు తినే కాగ్ని ఆహారాలు ప్రమాదకరమైన కాలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతాయి



కంట్రాస్ట్ పుష్కల వేయించిన స్ట్రాప్ మరయు కార్బోహైడ్రేట్లలో పుష్కల తినండి. ఈ ఆహారాలు చాలా వరకు సంవత్సరం పాటుగా అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ, ప్రజలు శిశుకాలంలో వాటిని ఎక్కువగా తింటారు. ఈ కథనంలో మీరు అధిక కొవ్వుకు దారితీసే చలికాలపు ఆహారాల గురించి తెలుసుకోవచ్చు.

వెయ్యి: చలికాలంలో బారతీయ వంటకాలలో వెయ్యి ఒక సాధారణ పదార్థం. ఇది ఆహారానికి రుచి, ఆకర్షణ మరియు సువాసనను జోడిస్తుంది, ఇది సంకల్ప కౌశ్టిక అధికంగా ఉంటుంది. ఇది అతిగా, క్రమం తప్పకుండా వ్యాధులను చేయకుండా ఉండే కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

పచ్చి: వెన్నను సాధారణంగా వేడి వంటలలో ఉపయోగిస్తారు, ఇది కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. వెన్న కూడా అధిక సంకల్ప కౌశ్టిక పదార్థాన్ని కలిగి ఉంటుంది.

పవీరి: భారతీయ వంటకాలలో పవీరి ఒక ప్రసిద్ధ పదార్థం. ముఖ్యంగా పంటకాల పవీరి మరియు పవీరి చిక్క, మనీ శిశుకాలపు వంటకాలు. అయితే ఇందులో శామ్మరీటిడ్ ఫ్యాట్స్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతుంది.

ఎరుపు మాంసం: ఎరుపు మాంసం దాని వేడికృష్ణ ప్రభావం కారణంగా శిశుకాలంలో తరచుగా ఇష్టపడతారు. అయితే ఇందులో శామ్మరీటిడ్ ఫ్యాట్స్ మరియు కొలిస్ట్రాల్ అధికంగా ఉండటం వల్ల గుండె సమస్యలకు దారితీస్తుంది.

వేయించిన పాలు: సనెహసాలు, బాగోడిని వేయించిన పాలు వంటి వేయించిన స్ట్రాప్ ప్రసిద్ధ శిశుకాలపు దిరుతింది. అయితే ఈ స్ట్రాప్స్ ప్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతుంది.

క్రీము కర్రలు: బటర్ బెకెడ్, పవీరి మజాని మరియు ముల్లె పువ్వు వంటి క్రీము కర్రలు భారతదేశంలో ప్రసిద్ధ శిశుకాలపు వంటకాలు. ఈ కర్రలో కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచే కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి, మీరు

చలికాలం అధిక కొవ్వుకు దారితీస్తుందా?
అహారం, జీవనశైలి మరియు జన్యుకాండ్రం అనే అంశాలు అధిక కొలిస్ట్రాల్ దోహదం చేస్తాయి. చలికాలం నేరుగా అధిక కొలిస్ట్రాల్ కు కారణం కాదు. కానీ చల్లని వేయి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని నిర్వహించడం మరియు వ్యాధులను చేయడం మరియు సహజంగా మారతాయి. ఇది కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచగలగి దారితీస్తుంది.

చలికాలపు ఆహారాలు అధిక కొలిస్ట్రాల్ కు దోహదం చేస్తాయి?
ఉష్ణగ్రత పడిపోతున్నప్పుడు, వెచ్చగా

దీనిని తినుట, కొంతవరకంగా ఉంటుంది. అన్నింటికీ మించి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. నీవనలే ఇన్ఫ్లూయెన్జా అనే మెడిసిన్ ప్రకారం మహిళలు రోజుకు 2.7 లీటర్ల నీళ్లు పురుములు 3.7 లీటర్ల నీళ్లు తాగాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఏదైనా ఆహారం తిన్నప్పుడు నీళ్లు తాగడం మూలకం. మహిళలలో సమస్యలకు పురుములు నీళ్లు తాగాలూ వచ్చిన అనే సంబంధం ఉంటుంది. సులభంగా చెప్పాలంటే దాహం చేసిన ప్రతి సారి తప్పకుండా నీళ్లు తాగాల్సి ఉంది. అయితే రోజుకు ఎంత నీరు తాగాలనేది కూడా వివరణ ఉంది. రోజుకు 7-8 గ్లాసుల నీళ్లు తప్పకుండా తాగాల్సి ఉంటుంది. దీనివల్ల జీవనశైలి మెరుగ్గా ఉంటుంది. చర్మం

వాలనట్లీని నానబెట్టి తింటే ఈ సమస్యలన్నీ దూరమే



జీర్ణ సమస్యల దూరం: వాలనట్లీని పైటిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది పోషకాల కేంద్రం అటంకం కలిగించేది. నానబెట్టబడ్డప్పుడు ఇది బ్యాక్టీరియా అవుతుంది. ఇందులో బెరన్, జింక్, కార్బియం వంటి అంశాలు ఉండగా శోషించబడ్డాయి. ఇది జీర్ణశక్తి అతగా చేస్తుంది. ఇందులోని హైల్ ఫ్యాట్స్, యాసిడ్ ఆక్సిడెంట్ల శరీరం శోషించబడతాయి.

హైల్ ఫ్యాట్స్: సాధారణంగా వాలనట్లీ తింటే బాడిలో వేడి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల జీర్ణ సమస్యలేస్తాయి. నానబెట్టబడ్డప్పుడు ఈ సమస్యల దూరమవుతుంది. నానబెట్టిన హైల్ ఫ్యాట్స్ పెరుగుతాయి. అలాగే నానబెట్టిన చెడు కొలిస్ట్రాల్ తగ్గి మంచి కొలిస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది.

ఉబ్బి పెరగడం: వాలనట్లీ ఒక రకమైన చేదు రుచిని కలిగి ఉంటుంది. బీటిని నానబెట్టి తింటే సమీపం ఉండగా మారుతుంది. బీటిని నానబెట్టి తిన్నప్పుడు మెటాబోలిజం అనే హార్మోన్ ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. దీని వల్ల బాగా నిద్రపడుతుంది.

దీన్ని తినకుండా ఉండాలి. స్పైట్లు: శిశుకాలం అంటే క్రీపున్, కొవ్వు సంవత్సరం వంటి పండుగల సీజన్. అక్కడ బెరన్ వేడుకలో స్పైట్లు అంతర్భాగం. కానీ స్పైట్లలో చక్కెరలు ప్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ అధికంగా ఉంటాయి, ఇవి కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతాయి.

అధిక కేలరీల సూచి: చలికాలంలో సూచిలు ఆరోగ్యకరమైన వంటకం. అయితే క్రీము చేసిన సూచిలు బోకెట్ వైట్ అవి ఆరోగ్యానికి మంచి కాదు.

ఎందుకంటే వాటిలో కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి మరియు కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతాయి.

కొబ్బరి పాలు: కొబ్బరి పాలు అనేక భారతీయ వంటకాల్లో ముఖ్యంగా దక్షిణ భారత వంటకాల్లో ఉపయోగిస్తారు. అయితే ఇందులో శామ్మరీటిడ్ ఫ్యాట్స్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతుంది.

కొబ్బరి బియ్యం: వేడి వేడి కూరలో వైట్ వైన్ సైజున శిశుకాలపు భోజనం. బియ్యంలో కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి, రెగ్యులర్ గా తినడం వల్ల కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి.

కొలిస్ట్రాల్ తగ్గించడానికి ఏమి తినాలి? మీరు మీ కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించాలనుకుంటే, సహజమైన అనేక ఆహారాలను తినండి.

జీర్ణ కొబ్బరి: అధిక కొబ్బరి ఉన్న ఇతర ఆహారాలను తినండి.

బాధ లేదా వాటి వంటి వంటి కొన్ని గుణాలను తీసుకోండి.

సారినే మరియు బచ్చలికూర వంటి పండ్లు మరియు కూరగాయలను తినండి.

స్ట్రాప్ లేదా ట్యూటా వంటి కొవ్వు చేయటం తిండి.

హెల్త్ పీల్ ట్రెడ్ లేదా ట్రోన్ రైస్ వంటి తృణాహారాలలో తయారు చేసిన ఆహారాలకు వైదం.

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో పాలు, క్రమం తప్పకుండా వ్యాధులను చేయడం, భాషించడం మనోయోధం, ధ్యానం లేదా యోగా ద్వారా ఒత్తిడిని నిర్వహించడం మరియు తగినంత నిద్ర పొందడం ద్వారా కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించవచ్చు.

ఎందుకంటే ఈ రెండింటినూ పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. తేనె, ఎండు ద్రాక్షలను కలిపి తీసుకోవడం వల్ల ఈ ప్రయోజనాలు రెండింటి అవుతాయి. రక్తచానక సమస్యలను బాధించే వ్యాధికి మంచి ఔషధమిది. దీనికానీ ఓ, గాను నీటిలో తేనె, ఎండు ద్రాక్ష వేసి వండేలా తయారు చేయండి.

చలికాలంలో సాధారణంగా అమ్మాయిల వేడి పువ్వులను తీసుకోవడం ముందు, తరువాత ఎండు తినుకోవడం.

రోజు క్రమం తప్పకుండా తాగి చేయడం వల్ల శరీరంలో యెక్సెస్ కొలిస్ట్రాల్ తగ్గించడానికి మంచి మార్గం.

అధిక కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి మంచి మార్గం.

మీ చెంపపై ఉండే మొటిమలను పోగొట్టుకోవడానికి ఈ 4



అందానికి ఒక్కో నిర్వచనం ఉంటుంది. కానీ అందం అనేది సాధారణంగా మెరిసి చదవడానికి ఉండటాన్ని సూచిస్తుంది. అందమైన మెరిసి చదవడానికి ఉండటం చాలా ముఖ్యం.

మీ ముఖ సౌందర్యాన్ని పాడు చేసేది మొటిమలు. మరియు మీ అందమైన చెంపపై మొటిమలు వచ్చే, మీరు చాలా అందానికి చెందుతారు. ఎందుకంటే ముగ్గురై మొటిమల కంటే అధికంగా ముగ్గురై మొటిమలు ఉంటాయి. మరియు బాధించేవిగా ఉంటాయి. తగ్గితే, మీ ప్రదర్శనపై మీకు సమస్యం కలిగి ఉంటుంది.

కాబట్టి, గర్భం మొటిమలను ఎలా వదిలివేయాలి? క్రియర్, గ్లోయింగ్ స్కిన్ తిరిగి పొందాలి? మీ చెంపలో ఆలొస్ట్రాల్ అవుతుంది. కాబట్టి, గర్భం ఆలొస్ట్రాల్ స్థాయిలను ఇక్కడ కొన్ని గ్రేడ్ హెండ్ చేయండి.

పసుపు: పసుపు మీ చర్మం సంరక్షణలో ఉపయోగించే ముఖ్యమైన గృహానికరణం. పసుపు మీరు మీ చర్మం గిడిలో ఉపయోగించే మసాలా మాత్రమే కాదు, ఇది చర్మం ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ముగ్గురై మొటిమలను కూడా అది అవుతుంది.

పసుపు యొక్క క్రియాశీల సమ్మేళనం, కర్నూమిన్. ఇది యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ మరియు యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. అందువల్ల, ఇది మొటిమలలో సంబంధం ఉన్న ఎరుపు మరియు వాపును

తగ్గిస్తుంది. పసుపును నీరు లేదా తేనెతో కలిపి పేస్ట్ లా చేసి మీ చెంపపై 15-20 నిమిషాల పాటు అప్లై చేయండి. అప్పుడు మీ ముఖాన్ని బాగా కడగండి.

టీ ట్రీ ఆయిల్: టీ ట్రీ ఆయిల్ కొన్నిసార్లు చర్మం సంరక్షణలో ప్రధానమైనది. ఈ పరిష్కారం ఆయిల్లో ఉండే యాంటీ మైక్రోబయల్ లక్షణాలు మొటిమలను కలిగించే బ్యాక్టీరియాతో సమర్థవంతంగా అధ్యయనాలు చేస్తున్నాయి.

పరిశోధనలు టీ ట్రీ ఆయిల్లో కాబినోల్ మరియు మురిన్, పేడువేటి ముందు మొటిమలను ఉన్న చెంపపై అప్లై చేయండి. రోజూ రోజూ వదిలివేయండి. మీరు తరచుండా తాగడం గమనించవచ్చు.

తేనె: తేనె అంటే కేవలం తీసి వంటకం కాదు. ఇది సహజ మామూలుకొరిగి మరియు యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ఏజెంట్. పచ్చి తేనె యొక్క పలుకు పోషకం మీ బుగ్గలపై అప్లై చేయడం వల్ల మొటిమలను కలిగించే బ్యాక్టీరియాతో పోరాడటానికి మరియు మీ చర్మాన్ని తేమగా మార్చడంలో సహాయపడుతుంది. మొటిమలను ఉన్న చెంపపై తేనెను రాసి, 15-20 నిమిషాల అలాగే ఉంచి, గురుచేసిన నీటితో మీ ముఖాన్ని కడగండి.

కలబందం: ఆలొస్ట్రాల్ యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలతో ఒకప్పుడు మరియు వైద్యం చేసే మొక్క. ఇది ముగ్గురై మొటిమలను సంబంధం ఉన్న ఎరుపు మరియు వాపును తగ్గిస్తుంది. తాళ కలబందం తెల్లని నేరుగా మీ బుగ్గలపై అప్లై చేసి 15-20 నిమిషాల తర్వాత ముఖం కడుక్కోండి.

అందం ఆరోగ్యకరమైన, మెరిసి చదవడానికి మొటిమలను నిర్మూలించండి. మరియు ఈ సహజ నివారణలు మీ చర్మం సంరక్షణ దినపర్వకు గొప్ప అవకాశం ఉంటాయి. కాబట్టి, వాటిని ప్రయత్నించండి. మొటిమలు లేని గర్భం మెరిసి చదవడాన్ని పొందండి.

రోజుకు మహిళలు, పురుషులు తగినంత నీరు తాగిపోతే ఏమవుతుంది?



దీనిని తినుట, కొంతవరకంగా ఉంటుంది. అన్నింటికీ మించి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. నీవనలే ఇన్ఫ్లూయెన్జా అనే మెడిసిన్ ప్రకారం మహిళలు రోజుకు 2.7 లీటర్ల నీళ్లు పురుములు 3.7 లీటర్ల నీళ్లు తాగాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఏదైనా ఆహారం తిన్నప్పుడు నీళ్లు తాగడం మూలకం. మహిళలలో సమస్యలకు పురుములు నీళ్లు తాగాలూ వచ్చిన అనే సంబంధం ఉంటుంది. సులభంగా చెప్పాలంటే దాహం చేసిన ప్రతి సారి తప్పకుండా నీళ్లు తాగాల్సి ఉంది. అయితే రోజుకు ఎంత నీరు తాగాలనేది కూడా వివరణ ఉంది. రోజుకు 7-8 గ్లాసుల నీళ్లు తప్పకుండా తాగాల్సి ఉంటుంది. దీనివల్ల జీవనశైలి మెరుగ్గా ఉంటుంది. చర్మం

వాలనట్లీని నానబెట్టి తింటే ఈ సమస్యలన్నీ దూరమే



జీర్ణ సమస్యల దూరం: వాలనట్లీని పైటిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది పోషకాల కేంద్రం అటంకం కలిగించేది. నానబెట్టబడ్డప్పుడు ఇది బ్యాక్టీరియా అవుతుంది. ఇందులో బెరన్, జింక్, కార్బియం వంటి అంశాలు ఉండగా శోషించబడ్డాయి. ఇది జీర్ణశక్తి అతగా చేస్తుంది. ఇందులోని హైల్ ఫ్యాట్స్, యాసిడ్ ఆక్సిడెంట్ల శరీరం శోషించబడతాయి.

హైల్ ఫ్యాట్స్: సాధారణంగా వాలనట్లీ తింటే బాడిలో వేడి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల జీర్ణ సమస్యలేస్తాయి. నానబెట్టబడ్డప్పుడు ఈ సమస్యల దూరమవుతుంది. నానబెట్టిన హైల్ ఫ్యాట్స్ పెరుగుతాయి. అలాగే నానబెట్టిన చెడు కొలిస్ట్రాల్ తగ్గి మంచి కొలిస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది.

ఉబ్బి పెరగడం: వాలనట్లీ ఒక రకమైన చేదు రుచిని కలిగి ఉంటుంది. బీటిని నానబెట్టి తింటే సమీపం ఉండగా మారుతుంది. బీటిని నానబెట్టి తిన్నప్పుడు మెటాబోలిజం అనే హార్మోన్ ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. దీని వల్ల బాగా నిద్రపడుతుంది.

రోజూ పురుగుడుపున తేనెతో ఇది కలుపుకుని సేవిస్తే ఏం జరుగుతుంది? ఊహించలేరు

అరోగ్యకరంగా చలికాలంలో చాలా బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. ఎందుకంటే చలికాలంలోనే అన్ని ఆహారాన్ని సమస్యలు వేడిస్తుంటాయి. దోషం లేదా పోషకం లేకుండా ప్రమాదకర వ్యాధులు కూడా సాకుతుంటాయి. శిశుకాలం సమస్యలను నిర్వహించే ముందు ఆరోగ్యంపై సంరక్షించుకోవాలి.

చలికాలంలో సాధారణంగా అమ్మాయిల వేడి పువ్వులను తీసుకోవడం ముందు, తరువాత ఎండు తినుకోవడం.

రోజు క్రమం తప్పకుండా తాగి చేయడం వల్ల శరీరంలో యెక్సెస్ కొలిస్ట్రాల్ తగ్గించడానికి మంచి మార్గం.

అధిక కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి మంచి మార్గం.



అంతేకాకుండా చర్మం ఎప్పుడూ హైడ్రేట్ చేయాలి. అంతేకాకుండా చర్మం ఎప్పుడూ హైడ్రేట్ చేయాలి. అంతేకాకుండా చర్మం ఎప్పుడూ హైడ్రేట్ చేయాలి.

అంతేకాకుండా చర్మం ఎప్పుడూ హైడ్రేట్ చేయాలి. అంతేకాకుండా చర్మం ఎప్పుడూ హైడ్రేట్ చేయాలి.

అంతేకాకుండా చర్మం ఎప్పుడూ హైడ్రేట్ చేయాలి. అంతేకాకుండా చర్మం ఎప్పుడూ హైడ్రేట్ చేయాలి.

అంతేకాకుండా చర్మం ఎప్పుడూ హైడ్రేట్ చేయాలి. అంతేకాకుండా చర్మం ఎప్పుడూ హైడ్రేట్ చేయాలి.

అంతేకాకుండా చర్మం ఎప్పుడూ హైడ్రేట్ చేయాలి. అంతేకాకుండా చర్మం ఎప్పుడూ హైడ్రేట్ చేయాలి.

అంతేకాకుండా చర్మం ఎప్పుడూ హైడ్రేట్ చేయాలి. అంతేకాకుండా చర్మం ఎప్పుడూ హైడ్రేట్ చేయాలి.

అంతేకాకుండా చర్మం ఎప్పుడూ హైడ్రేట్ చేయాలి. అంతేకాకుండా చర్మం ఎప్పుడూ హైడ్రేట్ చేయాలి.

అంతేకాకుండా చర్మం ఎప్పుడూ హైడ్రేట్ చేయాలి. అంతేకాకుండా చర్మం ఎప్పుడూ హైడ్రేట్ చేయాలి.

అంతేకాకుండా చర్మం ఎప్పుడూ హైడ్రేట్ చేయాలి. అంతేకాకుండా చర్మం ఎప్పుడూ హైడ్రేట్ చేయాలి.

అంతేకాకుండా చర్మం ఎప్పుడూ హైడ్రేట్ చేయాలి. అంతేకాకుండా చర్మం ఎప్పుడూ హైడ్రేట్ చేయాలి.

దేశాన్ని ప్రేమించే విద్యావిధానం కావాలి

ప్రిన్సిపాల్ డిస్ట్రిక్ట్ అండ్ సెషన్స్ జడ్జి శ్రీ బి.సాయి కళ్యాణచక్రవర్తి



అనందపురం, (విశాఖ సమాచారం): దేశాన్ని ప్రేమించే విద్యావిధానం ఆనందపురం ప్రైవేట్ డిస్ట్రిక్ట్ అండ్ సెషన్స్ జడ్జి బి.సాయి కళ్యాణచక్రవర్తి చెప్పారు. మండలంలో గుడిలోనే విజ్ఞానవిహార అక్షరం పాఠశాల 44వ వార్షికోత్సవ సభలో ఆయన మాట్లాడుతూ చదువు ఉద్యోగం కోసమేనని ప్రముఖ తొలిపాఠశాలని, చదువు విద్యార్థిలో చేకూర్చే వాడని చెప్పారు. భారతదేశంలో నేనూ చదువు చేయాలని భావం కల్గించాలని అంటే నిజమైన విద్యావిధానమని ఆయన చెప్పారు. విద్యార్థిని ఆ దేశంలో నడిపించే విద్యావిధానం ఇక్కడ కనిపిస్తుందని అన్నారు. భారతదేశంలో నియామకమైన డిగ్రీని చదివే పనిచేస్తున్న సైనికులను చూస్తూ వారు చేసే కోసం చేసేనీ త్యాగం విద్యార్థులకు అవగతం అవుతున్నారన్నారు. రాష్ట్ర మాత్రం ప్రధాన కార్యదర్శి వై.ఎ.అనారాధ మాట్లాడుతూ భారతదేశ విద్యావిధానం

బాగుంచాలంటే విజ్ఞానవిహారలో విద్యావిధానం ఆదర్శంగా తీసుకొని అమలు చేస్తే ఒక నవ భారతం చుట్టూమున్నా. ధన్యతలతో విశేష విజ్ఞానవిహారలో కనిపిస్తుందన్నారు. ఒక్కడి రేకులూ విద్యార్థి సంపూర్ణ వికాసం అందించే విజ్ఞానవిహారను కార్యక్రమం పాఠశాల అమలు చేస్తున్నారన్నారు. సంపూర్ణ అభివృద్ధి చెందిన విద్యార్థిని ఇక్కడ చూసే అవకాశం అనిపించిందన్నారు. రిస్క్ విజిలెన్స్ అప్సర్ విశాఖ స్ట్రీట్ స్టాండ్ ఎస్. కలురాజు మాట్లాడుతూ విజ్ఞానవిహార విద్యార్థులు కార్యక్రమం విశాఖనుండి దేశాన్ని రక్షించే వీరులు ఇక్కడే ఉన్నారని అనిపించిందన్నారు. విద్యార్థుల అభిలషలతో ప్రధాన కార్యదర్శి అవినీతి భట్రాగర్ మాట్లాడుతూ విజ్ఞానవిహార విద్యార్థులు కార్యక్రమం విద్యార్థులకు ప్రదర్శించారన్నారు. ఇలాంటి అభివృద్ధి విద్యార్థులు సాధిస్తే ప్రపంచంలో భారతదేశమే ఆదర్శంగా ఉంటుందన్నారు. రాష్ట్రం స్వయం సేవక సంఘ అభిలషలతో సహా కార్యక్రమం జగదీశ్ ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు ప్రదర్శించిన వైజ్ఞానిక ప్రదర్శనలలో ఎన్నో విషయాలు తెలుసుకున్నారన్నారు. విజ్ఞానవిహార కమిటీ అధ్యక్షులు పి.వి.నారాయణరావు, అధ్యక్షకల వహించిన సభలో జనార్ధన్, శైలవర్ధన్ దూని రామకృష్ణరావు, ఇతర కమిటీ సభ్యులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు అలంబించిన దేశభక్తి గీతం ఆనాడు అలరించింది.

జివిఎంసీలో "జగనన్నకు చెబుదాం"కు 123 వినతులు



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారం): నిర్ణీత సమయంలో ప్రజలు సెట్టుకున్న అర్థీలను పరిష్కరించాలని అధికారులకు జివిఎంసీ కమీషనరు సివిల్ సాయికాంట్ వర్గ అధికారులకు జివిఎంసీ ఆయన జివిఎంసీ ప్రధాన కార్యదర్శిలో జరిగిన "జగనన్నకు చెబుదాం" (స్పందన) కార్యక్రమములో పాల్గొని అర్థీలను స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా జివిఎంసీ కమీషనరు మాట్లాడుతూ, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపడుతున్న "జగనన్నకు చెబుదాం" కార్యక్రమానికి జివిఎంసీ కమీషనరు 123 అర్థీలను స్వీకరించడం జరిగిందని తెలిపారు. అందులో ముఖ్యంగా ఒకటవ జోన్ కు 02, రెండవ జోన్ కు 17, 3వ జోన్ కు 25, నాలుగవ జోన్ కు 13, 5వ జోన్ కు 15, ఆరవ జోన్ కు 23, ఏడవ జోన్ కు 01, 8వ జోన్ కు 11, జివిఎంసీ

ప్రధాన కార్యదర్శిని 16 ఫిర్యాదులు అందాయని తెలిపారు. అలాగే జివిఎంసీ పరిపాలన విభాగమునకు 02, రెవెన్యూ విభాగమునకు 14, ప్రజా ఆరోగ్య విభాగమునకు 02, పట్టణ ప్రజాశాసన విభాగమునకు 59, ఇంజనీరింగ్ విభాగమునకు 40, మెక్యూ విభాగమునకు 01, యునిటీ విభాగమునకు 01 ఫిర్యాదులు వచ్చాయని తెలిపారు. ఈ ఫిర్యాదులను పరిశీలించిన కమీషనరు సంబంధిత అధికారులు మూడు రోజుల్లో లేదా నిర్ణీత సమయంలో అర్థీలను పరిష్కరించాలని, వచ్చిన ఫిర్యాదులు ఎన్నో పరిష్కరించినవి, లేనివి అనే వివరాలతో తర్వాత వచ్చే వారం జగనన్నకు చెబుదాం కార్యక్రమములో తెలియజేయాలని అధికారులకు కమీషనరు ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆదనపు కమీషనరు డా|| వై. శ్రీనివాసరావు, సివిల్ సురేష్ కుమార్, డెప్యూటీ డైరెక్టర్ ఆఫ్ హౌజింగ్ ఎం.దామోదరావు, ప్రధాన వైద్యాధికారి డాక్టర్ నరేష్ కుమార్, ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫ్ ఆకౌంట్స్ వాసుదేవరావు, డివి(రెవెన్యూ) పతరాం, డిఇఓ శ్రీనివాసరావు, కార్యదర్శి పి.నల్లయ్య, ఎ.వి.ఎ.ఎ. మల్లికార్జున, పర్యవేక్షక ఇంజనీర్లు రామ మోహన్ రావు, వెంకటేశ్వర్, క్యాంపస్ రాజు, గవింద్, డివిఓ చంద్రక, అసిస్టెంట్ మెడికల్ ఆఫీసరు డా.కె.జి.ఎల్, డివిఓ, ఎసిఓలు, యునిటీ సిబ్బంది, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ముఖ్యమంత్రి ఆకాంక్షలను సాకారం చేస్తాం

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారం): ముఖ్యమంత్రి ఆకాంక్షలను సాకారం చేస్తూ ఆంధ్రప్రదేశ్ విద్యాలయం అభివృద్ధి నిరంతరం పని చేస్తున్నామని ఆంధ్రప్రదేశ్ విద్యాలయం ఇన్చార్జ్ ఉపకులపతి ఆచార్య కె.సమత అన్నారు. సోమవారం తన కార్యాలయంలో వర్చువల్ ఆడియోలు, డీవీఓ ఆచార్య కె.సమత మాట్లాడుతూ, విద్యార్థుల అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యత కల్పిస్తూ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వై.ఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి పనిచేస్తున్నారని, ప్రతి కుటుంబం నుంచి ఉన్నత విద్యార్థులను రాజధాని ముఖ్యమంత్రి ఆశీస్సులను ఆచార్య సమత అన్నారు. డివి సాకారం చేసే దిశగా విశ్వవిద్యాలయంలో సబ్సిడీ బోధన వ్యవస్థలో నాణ్యతంకమైన విద్యను అందించడం జరుగుతుందని



చెప్పారు. ఇటీవల ఏయూసీ సంధర్శించిన బంగ్లాదేశ్ డాక్టర్ అధికారి ఏయూలో పబ్లిష్ బోధన వ్యవస్థను కలిగి ఉండటం పట్ల ప్రశంసించారని అమె చెప్పారు. భవిష్యత్తులో విశ్వవిద్యాలయం అభివృద్ధికి దోహదపడే పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ప్రారంభించి సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తామని అమె అన్నారు. ఈ ప్రక్రియలో అందరూ సహకారం, సహజములు స్వీకరించే సమష్టిగా ఆంధ్రప్రదేశ్ విద్యాలయం ప్రగతికి బాటలు వేస్తామని అమె చెప్పారు.

శ్రీ చైతన్య పాఠశాలలో మిస్సంటిన్ సంక్రాంతి సందర్భంగా



యలవంపి, (విశాఖ సమాచారం): పట్టణంలో గల పలు ప్రైవేటు పాఠశాలలలో సోమవారం సంత్రాంతి సందర్భంగా ఆంబరాస్పందేలా మనంగా నిర్వహించారు. ఈ వేడుకలలో భాగంగా శ్రీ చైతన్య పాఠశాలలో ప్రిన్సిపాల్ రిషికో దాస్ అధ్యక్షంలో సంత్రాంతి వేడుకలు ప్రత్యేకంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన సంత్రాంతి విశేషత,



తల్లిదండ్రులు అభిప్రాయపడ్డారు. విద్యార్థులు చేసిన సాంస్కృతిక నృత్యాలు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచి, చూపించిన ఆకట్టుకున్నాయి. ఈ వేడుకల్లో డిన్ దత్తు, అసిస్టెంట్ డిన్ శ్రీనివాస్, ప్రెమర్ ఇన్చార్జ్ లక్ష్మి, ప్రెమర్ ఇన్చార్జ్ శాంతి, వివే ప్రకాష్ తదితర ఉపాధ్యాయులు నిబ్బంది, పాఠశాల విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

Welcome

SIKHARAM ART THEATRES

HYDERABAD. Regd. No. 416/18

Indian Soul

SWAMY VIVEKANANDA

161th Jayanthi Celebrations

Presenting

SWAMY VIVEKANANDA VISISTA PURASKAR

Swamy Vivekananda Statue Presentation
11-01-2024, on Thursday at 6.00 pm

Venue : KALASUBBA RAO KALAVEDIKA, Sri Thyagaraya Ganasabha, Chikkadpally, Hyd.

Nominations are Invited in the Fields of
Social Service - Corona Warriors - Education - NGO's
Art & Culture Political - Music - Dance - Instrumental
Devotional - Jyotishya - Achaka Purohith - Vasthu
Business Field & Other Activities

Last Date for Registration **05-01-2024**

G. Krishna
Founder Secretary
9494523562

మోగా బ్రాహ్మణ వివాహ వేదిక

తెలుగు బ్రాహ్మణ వధూవరుల వివాహ పరిచయ కార్యక్రమం

విశాఖ సమాచారం చినపత్రిక కార్యాలయం

9-3-16, పిఠాపురం కోటసి, (కృష్ణా కాలేజీ జంక్షన్, మెయిన్ రోడ్డు) విశాఖపట్నం-530003

తేది: 21-01-2024, (ఆదివారం)
సమయం: మధ్యాహ్నం గం. 2.00 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 మ్యూజియం

9393949345, 8074541283

Compli

