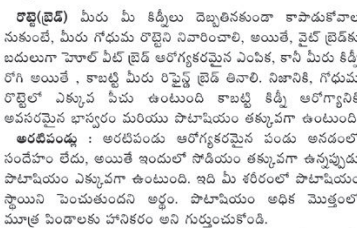


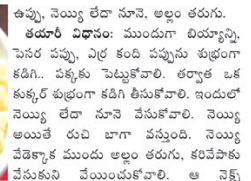
RNI No.52722/90 సంపుటి:34 సంచిక :221 విశాఖపట్నం, 15 జూన్ 2024 శనివారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

[illegible]

ವೆಜಿಟೇಬಲ್ ಫಾಂಗಲ್ ಇಲಾ ಫೇಯಂಡಿ



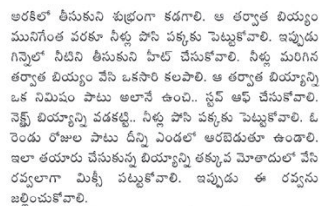
చక్కెర : మనగ రీతుకొవడం వల్ల ఎలాంటి సమస్య లేకపోయినా రక్తంలో చక్కెర లెవెల్ పెరగడం వల్ల కీడ్నీలకు ప్రమాదకరం. రక్తంలో చక్కెర స్థాయి 180 mg/dl దాని కన్నా, మూత్రపిండాలకు చక్కెరను మూత్రంలోకి విడుదల చేయడం ప్రారంభిస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర ఎక్కువగా ఉంటే, మూత్రంలో ఎక్కువ చక్కెర విడుదల అవుతుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తుల కీడ్నీలు త్వరగా పాదపదానికి ఇదే కారణం.



తదాతః నాలుగు విజయ వేష్యంక వరకు
కింది స్థవ అవ చేసుకోవాలి. అవి ఏమిటంటే
నవకుకు పెట్టుకోవాలి. విజయ తీసాక నెయ్యి,
మీర చేసుకోవాలి. అంతే ఎంత దీని అంద హెచ్చి
చేయాలి పాంగల్ నిస్తం. ఈ పాంగల్ ని వట్టి లేదా
నాలు తో తిన్నా లేదా ఉడికిత తిన్నా చాలా
పాండుంటు. మరింతవెదుకు లేదే మిన్న కూడా
పాండుంటు. ద్ర చేయండి. ఈజా చేసుకోవచ్చు.

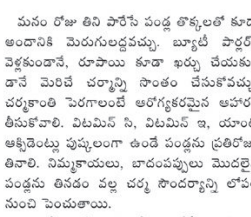
సులో పప్పులు, వెజిటేబుల్స్ కూడా ఉంటాయి. జ్యుస్ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఈ పొంగల్ లో చెప్పినవే కాకుండా మీకు నచ్చిన వెజిటేబుల్స్ కి కూడా చేసుకోవచ్చు.

బియ్యం రవ్వను ఇంట్లోనే ఈజీగా చేసుకోవచ్చు!

[illegible]

జల్లించడం వల్ల రక్తం, సింగి వేరుగా అవుతాయి. ఇలా వచ్చిన రక్తం కడుక్కో చేసుకుని స్నానం చేసుకోవాలి. ఇలా స్నానం చేసినపుడు రక్తం... రెండు, మూడు లవంగాను అందివే పురుగు వట్టకుండా ఉంటుంది. అంతే ఎంతో సింపుల్ గా తియ్యం రక్తం... ఇలాప్రతి తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇక మిగిలిన మియ్యం సింగిలో సింగి వేటిలు చేసుకోవచ్చు. ఎక్కడ మియ్యంలో చేసినకాలురదే మాత్రం సింగి గిర్రుకి ఇవ్వచ్చు. ఇలా ఒక్కసారి ద్రై చేస్తే... మితే తేడా తెలుసుకుంటే... హైగా రక్తంవేలే చేస్తాం కాబట్టి జీవంగా ఉంటుంది. ఇంతయెందుకో లేక ఒక్క సారి మేం కూడా ద్రై చేయండి.

తొక్కలను ఏం చేస్తున్నారు?



అయితే ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే సాధకాల పండ్లలోచోకానూడా పండ్ల తొక్కల్లో కూడా ఉంటుంది. నారింజలో విటమిన్ సీ పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీనిలో సహజ నూనెలు ఉంటాయి. అరెంజ్ తొక్క మొటిమలను, మచ్చలను తొలగించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. కొల్లాజెన్ ఏర్పడటానికి కూడా సహాయపడుతుంది. నారింజ తొక్కను ఎండబెట్టి మత్తైన పొడిచి

షుగర్ ఉన్నవా

[illegible]

అ సీనెవో నమ్మకాలులు అధికంగా
దారుకుతాయి. నమ్మకం నట్లకే యానీ
కుంటుంది. ఇది చక్కని సహజము మొదలైన
తెన్నును, అనన్య మానసు గ్రహించవలె నమ్మ
సహాయమువలనంది. నమ్మ తక్కువను ఎంతవరకు
పాడి చేసి తేనెవో కలిపి తక్కువ రాసుకుంటే
వలెను పరిశుం ఉంటుంది. అదే తక్కువ
విందువీ వీరి అధికంగా ఉంటాయి. అ
చక్కని సహజ స్థితినివలన హెచ్చవలె
సహాయపడతాయి. అదేవిందు తక్కువ చక్కని
రుద్ధమ వలె చక్కని తేమ అందువలె పాలు
మధ్యలు తక్కువ అనన్యము అదేవిందు
ముఖాన నేనిగా రుద్ధవలెను

పైదేర్చిన బదులు ప్రాసెస్ చేసి, క్విట్ వా, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే పుడి తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే.. ఎక్కువగా గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్.. తెల్లబియ్యం లో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అంటే చక్కెరగా జీర్ణమై రక్తంలో చక్కెర

బయ్య పెరగడం... బయ్య పెరగడం అనేది మీరు ప్రతిరోజూ తినే ఆహారం, మీ శరీరంలోని స్వస్థ జీవక్రియ, శోషణ, మీ జీవితంలో ఒత్తిడి స్థాయిలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. తెల్లబియ్యంలో కార్బోహైడ్రేట్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. బియ్యంలో అధిక కేలరీలు, కార్బోహైడ్రేట్

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a variety of fresh fruits. The bowl contains several halved strawberries with their green leaves, whole blueberries, blackberries, and slices of kiwi fruit showing their green flesh and black seeds. The bowl is set on a light-colored, patterned tablecloth.

కనీ పండు తొక్కలను మిక్సీలో చేసి మెత్తని పేస్టులా తయారు చేసుకోవాలి. అందులో పెరుగు మిక్స్ చేసి చర్మానికి అప్లై చేసుకోవాలి. 15 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి కడిగేస్తే మెరిసే చర్మం మీ సొంతం అవుతుంది.

న్నం తినొచ్చా..



కారణంగా, బరువు పెరుగుతుంది. డయాబెటిక్ ఉన్నవారికి బరువు పెరగడం హానికరం.

జీర్ణ సమస్యలు... బియ్యంలో పైబర్ ఉండదు.
కానీ, అధిక చక్కెర స్థాయిల కారణంగా
జీర్ణవ్యవస్థపై దెబ్బ ప్రభావం చూపుతుంది. షుగర్
ఎక్కువగా ఉంటే కాలేయం దెబ్బతింటుంది.
కాబట్టి, రాత్రుళ్ళు పైజెట్ రైస్ బదులు, సలాడ్స్,
ప్రోసెస్డ్, క్లీన్డ్ వంటివి తినడం మంచిది.

షుగర్ ఉన్నవారు రాత్రుకు అన్నం తినొచ్చా..

మగర్ ఉనువారు రామితు అనం తివోచా..

మగరో ఒక్కసారి వచ్చిందంటే బాగ్రత్త
ఉండాలి. లేదంటే మన బాటిలోకి మనమే
రోగాలని ఆహ్వానించినట్లు. మగరో వచ్చినవారు పు
షెషయంలో బాగ్రత్తగా ఉండాలి. మరి మనశ్శుభం
రాతి భోజనం తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కె
స్సాయిలు పెరుగుతాయి. కాబట్టి, ఆహ్వా
తీసుకోకపోవడం మంచిది.

రోజూ అన్నం తింటే మగర్ పెరిగే అవకాశం ఉంది. బియ్యంలో కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అన్నం ఎక్కువగా తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ఇప్పటికే మగర్ ఉంటే వైట్ బ్లెడ్

పెద్ద, వైద్య రైస్ తో పోలిస్తే మన ఆరోగ్యానికే
క్రాన్డరైస్ మంచిది.
పెండుకు మచ్చ. దైవ 2 ముగ్గురు ఉన్నవారికి శరీరం
ఇమ్మర్లని నిరర్థకతని కలిగి ఉంటుంది. రక్తంలను
చక్కని పెరుగుదలని సరిగ్గా పర్యవేక్షించే
తగినంతగా ఉత్పత్తి చేయకపోవచ్చు. కాబట్టి
రైస్ తో కార్బోహైడ్రేట్స్ తినవచ్చు. రాత్రి పూత్ర

వైట్‌రైస్ బదులు బ్రౌన్‌రైస్, క్వినోవా, పైజర్ ఎక్కువగా ఉండే ఫుడ్ తీసుకోవాలి.

వెక్కువగా గ్లూకోజ్ ఇండెక్స్, తెల్లద్రవ్యంలో గ్లూకోజ్ ఇండెక్స్ వెక్కువగా ఉంటుంది. అంటే డ్యూరగా జీర్ణమై రక్తంలో చక్కెర

స్థాయిలను త్వరగా పెంచుతుంది. రాత్రిపూట జీవక్రియని మందగిస్తుంది. కాబట్టి, ఎక్కువగా %x% పుష్కల తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి.

బయ్య పెరగడం... బయ్య పెరగడం అనేది మీరు ప్రతిరోజూ తినే ఆహారం, మీ శరీరంలోని స్వస్థ జీవక్రియ, శోషణ, మీ జీవితంలో ఒత్తిడి స్థాయిలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. తెల్లబియ్యంలో కార్బోహైడ్రేట్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. బియ్యంలో అధిక కేలరీలు, కార్బోహైడ్రేట్




కారణంగా, బరువు పెరుగుతుంది. డయాబెటిక్

జీర్ణ సమస్యలు... బియ్యంలా పైబలే ఉండదు. కానీ, అదికా వశ్చిర స్థాయిల కారణంగా జీర్ణవ్యవస్థపై చెడు ప్రభావం చూపుతుంది. మగరే ఎక్కువగా ఉండే కాలేయం దెబ్బతింటుంది. కాబట్టి, రాతుళ్ళు జైలే రైనే బదులు, సలాడ్స్, ప్రోన్రైనే, క్విన్సోవా వంటివి తినడం మంచిది.

ఈ కార్యక్రమములలో ఆలయ
కార్యనిర్వహణాధికారి పి. శ్రీనివాసులు రెడ్డి,
మరియు భక్తులు పాల్గొనుట జరిగినది.

Hospitals in Visakhapatnam (Vizag)
Hospital & Address with Phone Numbers
King George Hospital:
Maharanipeta, Visakhapatnam – 530002, Tel: 0891-2564893
Govt. Victoria Hospital:
Chengalarao peta, Visakhapatnam. Tel: 0891-2562637
Apollo Hospitals:
Waltair Main Road Ram Nagar, Visakhapatnam – 530002. Tel: 0891 272 7272
Abhaya Hospital:
KGH Down, Visakhapatnam -2. Tel: 0891-2703444, 2703555
A N Beach Hospital:
#15-9-13/24, Krishna Nagar Maharanipeta, Visakhapatnam – 530002. Tel: 0891 326 8080, 0891 326 3339, 9849447777
Anupama Surgical & Children Hospital:
Dwaraka Nagar 3rd Lane, Visakhapatnam – 530016. Tel: 0891-666 2122, 274 8811, 9848193004
Aditya Multicare Hospital:
#18-1-33, Opp: KGH Gate, Maharanipeta, Visakhapatnam – 530002. Tel: 0891-256 6664, 9542220555, 9949877717
Apoorva Hospital:
#50-17-62, Rajendra Nagar, Seethammampeta, Visakhapatnam. Tel: 0891-2747436, 2701258
Bharathi Hospital:
#14-24-1, Maharanipeta, Visakhapatnam – 530002. Tel: 0891 252 6500, 7093772862
CARE Hospitals:
Ramnagar Main road, Visakhapatnam – 530002. Tel: 0891 304 1444
Manipal Hospital Vishakhapatnam:
#15-2-8 / A, Near Century Club Maharanipeta, Visakhapatnam – 530002.
OMNI RK Super Specialty Hospital:
Opp: Lions Club, Waltair Main Road, Ram Nagar, Visakhapatnam – 530002. Tel: 0891 308 0300
Padmasri Hospital:
#49-48-16 / 5, NH- 5, Akkayyapalem, Visakhapatnam – 530016. Tel: 0891 273 4747, 656 4747
Seven Hills Hospital:
Rockdale Layout, Waltair Main Road, Visakhapatnam – 530002. Tel: 0891 667 7777, 9393110402
Samudra Hospitals:
Andhra Bank, KGH Down, Maharanipeta, Visakhapatnam – 530002. Tel: 0891-253 3955, 9492533955, 9848133660
Sraddha Hospital:
#14-37-45, Near Collector Office Jn., Maharanipeta, Visakhapatnam – 530002. Tel: 0891-279 7878, 271 6868
Suraksha Health Park :
#38-40-42 / 2, 104, Main Road, Marripalem, Visakhapatnam – 530018. Tel: 0891 664 6666, 669 7777, 9295062622, 9295062636
Vizag Hospital & Cancer Research Centre:
MVP Sector- 7, P. No: 1, Visakhapatnam – 530017. Tel: 0891 255 1811, 255 3212
Kala Hospitals :
Beside BVK Degree College Lane, Dwaraka Nagar, Visakhapatnam – 530016. Tel: 0891 276 4748, 9849123546
Kanaka Durga Nursing Home:
#15-6-10A, Near Zillaparishad, Visakhapatnam -2. Tel: 0891- 5567201, 2569865, 2566932
Sagara Durga Hospital:
#15-13-6, Krishna Nagar, Maharanipeta, Visakhapatnam – 530002. Tel: 0891-252 6833
Dr. Mangamma Hospital :
#17-1-17, Opp: KGH Gate, Maharanipeta, Visakhapatnam – 530002. Tel: 0891-272 0077, 0891-272 0088, 8019131694
Indus Hospitals :
KGH down, Maharanipeta, Visakhapatnam – 530002. Tel: 0891 250 8881, 9848724365, 9948724365

Mahatma Gandhi Cancer Hospital and Research :
MVP Colony , Visakhapatnam – 530017. Tel: 0891 287 8787
Queens NRI Hospital :
#50-53-14, Near Gurudwar Rd, Seethammadhara, Visakhapatnam – 530013. Tel: 0891-282 7777
Lazarus Hospitals :
Waltair Main Rd, Opp: Vasan Eye Care, Ram Nagar, Visakhapatnam – 530002 Tel: 0891-2780780, 0891-278 4784
Icon Krishi Hospitals:
Near Bharat Heavy Plate & Vessels Ltd. Sheela Nagar, Visakhapatnam – 530012. Tel: 8885542944, 8885542955, 8885542977
MGR Hospitals:
#8-4-32, Doctor's Colony Pedawaltair, Visakhapatnam – 530017. Tel: 0891 275 5908, 9573247590
R K Hospital:
#26-16-7, Gajuwaka, Visakhapatnam – 530026. Tel: 9348423777
Vivekananda Hospital:
49-9-24 Akkayyapalem, Visakhapatnam – 530016. Tel: 0891 274 8353, 0891-275 0654
Nikitha Hospital:
Seethammadhara Junction, Visakhapatnam – 530013. Tel: 0891-250 1501, 271 9797, 271 9696
Vaishnavi Hospital:
2nd Lane, Collectorate, Maharanipeta, Visakhapatnam – 530002. Tel: 0891 252 6896, 395 4185, 9848191332
Lata Hospitals :
Gajuwaka, Visakhapatnam – 530026. Tel: 0891-251 1351
Subham-Prema Hospital:
#9-1-227, Opp: Ramataikies Cinema Hall Jn., Visakhapatnam – 530003. Tel: 0891-666 6655
Pallavi Hospital:
Maharanipeta, Visakhapatnam. Tel: 0891-2567735, 2567736

విశాఖ రెస్టారెంట్లు

1. ఏంపేటి ప్లామిలి రెస్టారెంట్, టివీ రోడ్డు
9848113366, 9895113366
2. హోటల్ న్యూ అనుమమ గ్రూడ్, మధిరాపురం కాలనీ
9701874255, 9491400500
3. రెడ్ స్పైస్, డి ఫ్రెష్ హౌస్
9849700012
4. సన్వెన్ రెస్టారెంట్, యుజిఆండ్
7674889978, 8374298989
5. ఆతిథి ఇన్, న్యూ రెస్టారెంట్ వారిం
0891 2727567
6. థెస్ట్ వెస్ట్, గజావాక
929500521
7. డనపల్లె ఎగ్జిక్యూటివ్ రోడ్డు, వాల్తేరు మొయిన రోడ్డు
0891 2717300 - 305
8. అమరావతి హోటల్స్ & రిస్టాంట్ డాకూమెంట్స్
98667 96491
9. పార్వతీ ఇన్ క్రికెట్, ద్వారకానగర్
0891 6688444
10. శ్రీ సాయికాం పార్కర్, ద్వారకానగర్
0891 9763173
11. వానస్ టారి, సన్మ్యాట్ హౌస్ ఎడమకొన
88859 79799
12. హోటల్ అల్పా, జగదాంబ
0891 2761818
13. హోటల్ డనపల్లె, జగదాంబ జంక్షన్
0891 2564825
14. హోటల్ గ్రీన్ పార్కు, వాల్తేరు మొయిన రోడ్డు
0891 2564444
15. హోటల్ కృష్ణ టవర్స్, వైల్డ్ న్యూకాలనీ
93955 54158
16. హోటల్ మేపాలయం, ఆశీలమ్మ
0891 2755141
17. ఆరెంజ్ హోటల్, సరస్వతి పార్కు జంక్షన్
0891 2515151
18. క్యాంటీన్ ఇన్ విజ్ కృష్ణ, ద్వారకానగర్
0891 6662666
19. రాయల్ బిల్డ్ హోటల్, ఆశీలమ్మ
0891 6622888
20. సరస్వతి హోటల్, ద్వారకానగర్
0891 2755995
21. హోటల్ విజ్ కృష్ణ, ద్వారకానగర్
0891 6668666

రాష్ట్రానికి బీపీసీఎల్ రిఫైనరీ ప్రాజెక్టు?



భారత్ పెట్రోలియం కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ (బీపీసీఎల్) ఏర్పాటు చేయబోతున్న రిఫైనరీ ప్రాజెక్టును రాష్ట్రానికి సాధించేలా అధికారులు తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఈ ప్రాజెక్టు ద్వారా రూ.50వేల కోట్లను సంతృప్తి పెట్టుటచేగా మిగిలినది. దీనిద్వారా భారత్ పెట్టుటచే.. వేల మందికి ఉపాధి లభించే అవకాశం ఉండటంతో రాష్ట్రప్రభుత్వం దీన్ని ప్రాధాన్యంగా తీసుకుంది. సంతృప్తి యాజమాన్యంలో అధికారులు సంప్రదించులు జరుపుతున్నారు. రిఫైనరీ ఏర్పాటుకు రెండువేళ్ళ స్థలాలను ఇవ్వడానికి సంబంధిత తెలిపారు. వాటిలో ఏదో ఒక ప్రాంతాన్ని ఎంపిక చేసుకోవాలని సంతృప్తి యాజమాన్యానికి ప్రతిపాదించారు. ఇదే ప్రాజెక్టును దక్కించుకోవడానికి ఉత్తరప్రదేశ్, గుజరాత్ కూడా పోటీ పడుతున్నాయి. ఇప్పటికే ముంబై, కొచ్చి, మధ్యప్రదేశ్లో రిఫైనరీలను సంతృప్తి నిర్వహిస్తుంది. కొత్తగా మరో రిఫైనరీ ఏర్పాటుకు అనువైన ప్రాంతాన్ని బీపీసీఎల్ పరిశీలిస్తోంది. రాష్ట్రానికి ఉన్న తీరప్రాంతం రిఫైనరీ ఏర్పాటుకు అనువైనదని, రాష్ట్రంలో పెట్టుటచే

పెట్టుటచే ఉన్న అవకాశాలను ఉన్నతాధికారులు సంతృప్తి సీఆర్డీకు వివరించారు. ప్రాజెక్టును ప్రస్తావన రిఫైనరీ ద్వారా భారత్ పెట్టుటచేలు పెట్టినందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అందించే ప్రాజెక్టును సంతృప్తి యాజమాన్యం ఆరా తీసినట్లు సమాచారం. మధ్యప్రదేశ్లో రిఫైనరీ ఏర్పాటు చేసినందుకు అక్కడి ప్రభుత్వం రూ.500 కోట్ల రుణం ఇవ్వడంతో పాటు.. 15 ఏళ్ళ పాటు జీపీఎస్ మినహాయింపు ఇవ్వడం సంతృప్తి యాజమాన్యం ప్రతిపాదించినట్లు తెలిసింది. ఇదే తరహాలో ప్రాజెక్టును ఇవ్వడానికి రాష్ట్రప్రభుత్వం అంగీకరిస్తే పెట్టుటచేలు పెట్టుటచే బీపీసీఎల్ సన్నిధితో తెలిపిందని ఒక అధికారి తెలిపారు. ఈ ప్రతిపాదనను సీఎం చంద్రబాబు దృష్టికి తీసుకెళ్లి, అందుకు అనుగుణంగా నిర్ణయించుకోవాలని అధికారులు భావిస్తున్నారు. అలాగే మరోసారి సంతృప్తి యాజమాన్యంతో సంప్రదించులు జరిపి, ప్రాజెక్టు పొరుగు రాష్ట్రాలకు వెళ్ళకుండా అధికారులు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నారు. కేంద్రానికి రేఖ రాయన్ను అధికారులు రాష్ట్రానికి పెట్టాకొనుకో కాంక్షతో, రిఫైనరీ ప్రాజెక్టును కేటాయిస్తున్నది విభజన సమయంలో అప్పటి కేంద్రప్రభుత్వం పేర్కొంది. విభజన చట్టంలోనూ ప్రస్తావించింది. ఇదే విషయాన్ని ప్రస్తావిస్తూ కేంద్రానికి రేఖ రాయన్ను అధికారులు నిర్ణయించుకున్నారు. బీపీసీఎల్ ప్రాజెక్టును కేటాయించేలా సహకరించాలని కేంద్రాన్ని కోరనున్నట్లు ఒక అధికారి తెలిపారు. కేంద్రం సానుకూలంగా స్పందన రాష్ట్రానికి భారత్ పెట్టుటచేలు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

రాష్ట్రాన్ని పట్టి భాగస్వాములు కావాలి



నక్సలైట్ల, మాజీ మంత్రి అయ్యన్నపాత్రుడుని మంత్రి పంపించాడే అనికే విజయవాడకు మున్సిపల్ కమిషనరీ కలిపారు. సదవి చేపట్టిన తర్వాత అమె అయ్యన్న పద్ధతుల వల్ల సత్యం అధికారం పొందారు. రాష్ట్రాన్ని పట్టి భాగస్వాములు కావాలని అయ్యన ఆంధ్రప్రదేశ్ను అనికే

వెల్లడించారు. అనికే కుమారుడు నిఖిల్, రేచేపా జిల్లా కార్యదర్శి లాంబా కాకనాయుడు పాల్గొన్నారు. కనకదుర్గను దర్శించుకున్న అనికే వెజవాడ కనకదుర్గమును మంత్రి అనికే దర్శించుకున్నారు. అలయానికి కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి వెళ్ళిన అమెకు అధికారులు, అర్జునులు అలయా సంప్రదాయ ప్రకారం స్వాగతం పలికారు. దర్శనానంతరం సందడి ఆశీర్వాదం, తీర్థప్రసాదాలు, అమృతం పిల్లనటాన్ని అందించారు. అనకాపల్లి : రాష్ట్ర మంత్రులుగా ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన అనికే, అన్నెన్నాయుడులను మాజీ ఎమ్మెల్యే పీటా గోపందత్తనారాయణ గురువారం విజయవాడలో మున్సిపల్ కమిషనరీ కలిపారు. వారికి వస్తున్నట్లు అప్పటి అధినేతనించారు. రాష్ట్రాన్ని పట్టి కృషి చేయాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ బీసీ సీనియర్ సమితి రాష్ట్ర కన్వీనర్ మళ్ళ సురేంద్ర, రేచేపా నాయకులు రామారావు, దాడి బుట్ల, యల్లపల్లి శ్రీనివాసరావు, వేగి కృష్ణ పాల్గొన్నారు.

చేపల వేటకు సిద్ధం



అయ్యన్నపాత్రుడు, నక్సలైట్ల ప్రాజెక్ట్ పెట్టుటచే.. కడలి కేరళలో కడుపు నింపే కాలచక్రాలుగా.. మర పడవలే నేర్పాటు నికర్ల పొరాలను చేసే మత్స్యకారులు లభకు వానసు సేవదానికి సమయం వచ్చింది. రెండు నెలలుగా భూరప్రసాద చేపల వేటకు వేళ్ళింది. కడలి కరణంలో.. మొండి వైరాన్ని మూలముట్టుకుని ముందుకెళ్ళేందుకు నిర్ణయించుకున్నారు. చేపల వేటకు సముద్రానికి కుటుంబాలను పోషించే ప్రతి మత్స్యకార కుటుంబానికి సేవేద సమయం అందోకనకు గురిచేస్తోంది. రెండు నెలలపాటు వేటకు వెళ్ళక కుటుంబ గడవక పోవడం ఇబ్బందులు అన్నానానానా. జిల్లాలో 9 మండలాలకు చెందితే సువిశాలమైన తీర ప్రాంతం ఉంది. తీరం అందరికీ ఆసనాన్ని, మనసుకు పోయిని అందిస్తే ఉమ్మడి విశాఖలోని 32 మత్స్యకార గ్రామాల ప్రజలకు ఇదే జీవనాన్ని అందిస్తోంది. గంగమ్మ తల్లిని సముద్రానికి తీర్చి ఇవ్వాలని 92 వేలమంది మత్స్యకారులు జీవిస్తున్నారు. ప్రతి రోజు 18 వేల మంది మత్స్యకారులు చేపల వేట సాగుతుంటారు. ఏటా ఏప్రిల్ 15 నుంచి జూన్ 15 వరకు చేపల గుడ్డు పెట్టే సమయం కావడంతో వేటపై నిషేధం విధిస్తారు. ఈ సమయంలో మత్స్యకారులు వేటకు వెళ్ళకుండా అధికారులు గట్టి బంద్ విధిస్తూ నిర్వహిస్తారు. ఈ విధంగా జిల్లాలో 2550 బోట్ల వేట మత్స్యకారులు సముద్రానికి దూరమవుతారు.

ఏప్రిల్ 15 నుంచి జూన్ 14 ఆర్డర్ల రేతకు 60 రోజుల పాటు చేపల వేటకు ప్రభుత్వం నిషేధించడంతో పూడిమడకలో మత్స్యకారులు ఈ ఏడాది వానా ఇబ్బందులు పడ్డారు. వైకాపా ప్రభుత్వం ప్రకటించిన మత్స్యకార భరోసాలోనూ కొద్దిగా చేప అమ్మకం జరిగింది. బీజేపీ రాజులకి వాదన మత్స్యకారుల వివరాలను భరోసా సాయం నుంచి తప్పించింది. రిజిస్ట్రేషన్ లేదని, రంగులు తేయడం అనికే సన్నని సాకులు చూపించి అవిషాయకులకు అన్యాయం చేసింది. అయ్యలంటూ నాలుగళ్ళ అందించిన భరోసా ఈ ఏడాది మాత్రం నిలువదల చేసే మొండి వియ్యం చూపించారని పూడిమడకకు చెందిన మత్స్యకారులు వాపోతున్నారు.

సామగ్రి ఇవ్వడం
రేచేపా ప్రభుత్వ సాయంలో మత్స్యకారులకు ఆర్థిక భరోసాతోపాటు తుపాన్ల సమయంలో నిశాకృష్ణ సరకులు అందించిన అడుగులే. రాష్ట్రంలో గత ఐదేళ్ళ వైకాపా ప్రభుత్వం మత్స్యకార భరోసా సాయం తప్పి మినునంది సాయం ఇవ్వకుండా మొండివియ్యం చూపించి, పలలు, తాళ్ళు, ద్విచక్ర వాహనాలు, ఆటోలు, ఇంజన్లు, పడవలు, ఐస్ బ్యాగ్లు ఇవ్వకపోవడంతో ఇబ్బందులు పడ్డారు. రాష్ట్రంలో కలుషిత ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రావడంతో మళ్ళీ వేట అనుబంధంగా సాయం అందుకుందని ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. రాష్ట్రంలో కొత్తపాలన, సముద్రంలో చేపల వేట ఒకేసారి ప్రారంభమవుతోందని ఆనందంగా చెబుతున్నారు.

జిల్లాలో 11,500 మందికి భరోసా
జిల్లాలో 80 వేల మంది వరకు మత్స్యకారులు సముద్రాన్ని సముద్రానికి జీవిస్తున్నారు. గత ఏడాది మత్స్యకార భరోసా కింద 10 వేల మందికి సాయం అందించాం. ఎన్నికల కోడె వల్ల ఇప్పటివరకు సాయం ఇవ్వకలేదంటారు. భరోసా సాయానికి జిల్లా వ్యాప్తంగా 11,500 మందిని గుర్తించి, వీరికి సులభ ప్రభుత్వం భరోసా సాయం అందిస్తుంది. అయ్యలందరికీ సాయం చేయడానికి చర్యలు తీసుకుంటారు.

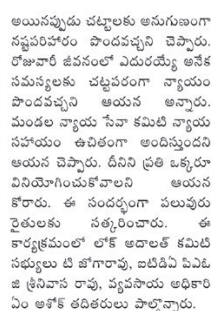
17వ ఏళ్ళ సాగర్ దుర్గమ్మ అమ్మవారి పేరిటాశీర్వాదం

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారము): జీవనీ 29వార్షికోత్సవం గల బీవీ రోడ్డు వెంకటేశ్వర నగర్ కాలనీలోని శ్రీ శ్రీ సాగర్ దుర్గమ్మ అమ్మవారి వార్షిక పండుగ మహాప్రభావానికి వాసునల్లి గణేష్ కుమార్ రావాలని కమిటీ సభ్యులు కొరుతూ అవ్వనీ పత్రిక అందించారు. ఖగ్గవారము ఆశీలమ్మ పేర్ల కార్యాచరణలో 29వార్షికోత్సవం ఇవ్వకుండా జీవితవాసు ఆశీర్వాదంతో ఉత్తమ కమిటీ వాసునల్లి సుకలీని గౌరవప్రదంగా సత్కరించి ముఖ్య అతిథిగా రావాలని కోరారు. ఈ నెల 17 18 19 తేదీల్లో మూడు రోజులపాటు జాతర అలంగరి వైభవంగా జరిగనున్నట్లు ఈ సందర్భంగా



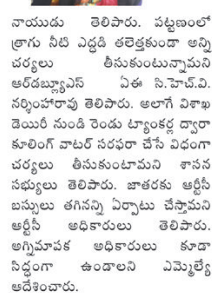
వెల్లడించారు. కార్యక్రమంలో శ్రీ శ్రీ శ్రీ సాగర్ దుర్గమ్మ వారి అలయా సేవా సంఘం సమయ ప్రతిభలకు బీవీ రమణ, రాజా (భవాని), విదం రామసామి మళ్ళీ శ్రీని, మరెవరూ ఉత్తమ కమిటీ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

రైతులు లాభదాయక విధానాలు అనుసరించాలి



పద్ధిక్ ప్రాసిక్యూటర్ మాట్లాడుతున్నారైతే ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు, రైతు సంబంధిత చట్టాలపై అవగాహన పొందాలన్నారు విత్తనాలు, ఎరువులు కొనుగోలు సమయంలో నాణ్యత చూడాలని సంబంధిత బిల్లులు జాగ్రత్త పరచాలని ఆయన సూచించారు. మోసాలకు గురి

కేవలని, పాఠశుద్ధ్యం ఎప్పటి
కప్పుడు మెరుగుపర్చాలని,
జాతరలో ఎలాంటి అవాంఛ
నీర్లు, నష్టములు



ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎమ్మెల్యే గవిరెడ్డి రామానాయుడు, పైలా ప్రసాదరావు, డిఎమ్ఆండ్ హెచ్ఎం డాక్టర్ ఎమ్.ఎస్.వి.కె. బాలాజీ, రెవిన్యూ అధికారులు, ఆలయ కమిటీ సభ్యులు , సంబంధిత అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజలకు మేలు చేయడమే రాగానే సుపరిపాలన మొదలయ్యిందనేది సంకేతాలు దేవుణ్ణి క్విడ్ ప్రోకో కు ధర్మార్థి, అనిల్ కుమార్ సింఘల్ లు పాల్పడ్డారు జగన్ తొత్తులైన ఈ ఇద్దరిపైనా చర్యలు తప్పవు.

వైకాపా దగ్గర రోడ్డు డివైజర్ తొలగించి ప్రజలకు విముక్తి కలిగించాం దసపల్లా భూ అప్పగింఠ పైగా ప్రభుత్వ చర్యలు ఉంటాయి. వైసిపి నేతల కబంధ హస్తాల్లో చిక్కుకున్న హయగ్రీవ, ఎన్ సి సి భూములు స్వాధీనం చేసుకుంటాం విశాఖను పట్టి పీడించిన అవినీతి నీడ పురుగులు బాధపడి పడతాం.

జగనకు దింపుడు కల్లెం ఆశలు మొదలెట్టారు అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కార్పొరేటర్లు జిల్లా నాయకులు కార్యకర్తలు అభిమానులు పాల్గొన్నారు. లీగల్ సెల్ అధ్యక్షుడు దత్త రాజశేఖర్ అధ్యక్ష్యంలో టిడిపి లీగల్ సెల్ సభ్యులు కేక కట్ చేసి అనందం వ్యక్తం చేశారు.

విభాగములు. (విభాగ సమాధానము):
మూల తరగతి మద్యమ తిరుగుదొంగల పాత్ర
అనుభవము అని తెలుగుదేశం పార్టీ
దక్షిణ ఆంధ్ర ప్రదేశ్ ఇన్నూవేషన్ సెంటర్
సంబంధిత అవార్డులు, థియేటర్ల కంట్రీ
తిరుగుదొంగల పార్టీ కార్యాలయమును
బెంగళురు విలేజ్ లోను సమైక్యతలో
ఆయన మాట్లాడుతూ ఎన్నికలకు ముందు
ముందు ఇచ్చిన హామీలను సీపీఐ
కాంగ్రెస్ కూర్చున్న దెబ్బనే నీచుల
మైన పక్షకాలు సైనికతలు పెట్టి
మైన్ భద్రతను మద్యమ తిరుగుదొంగల
పాత్ర అనుభవము రూపకే దోచుకుంటున్నారని
తీరుదొంగల పార్టీ ప్రధానంగా చాలా
వచితమైనది. అటువంటి అన్న
దోచుకుంటూ కూడా నాణ్యత లేకుండా
దేశీయ మందుల బంగారం రేకెండ్ల అని

చేదవరం, (ఏపీఆర్ సమావేశం): ఒకటి నుంచి 10 తరగతివరకు చదవుతున్న విద్యార్థులు హాజరు సందర్శి మాత్రం ఆశీస్సులు పొందాలని ప్రభుత్వం హాజరు వారికి హామీని రద్దీ తీసివేసి విద్యార్థిమాలికి అందించబడుతున్న కాటట్టి విద్యార్థుల సమస్యను సమర్థించాలన్నారు.

ఒకటి నుంచి 10 తరగతి
చదువుతున్న విద్యార్థులు హాజర్ల స
మాత ఆశీస్సులు పొందాలనికా
హాజర్ల స వారికి అమ్మవారి రక్ష త
విద్యాసామగ్రి ఆందించబడుతున్నా
విద్యార్థులు సద్విని
సర్దుకోవాలన్నారు.



CCTV

We are the best CCTV installation service for you, we are ready to help install CCTV in your home or office, get the best service by our professional experts.



ENSIGN
ELECTROTECH LLP
THE POWER AND PROTECTION

MONITOR YOUR PROPERTY ANYTIME

WITH OUR CCTV SERVICE



OUR SERVICE

-  CCTV Cameras
-  Alarm System
-  Intercom System
-  Walkie Talkies

-  Video Door Phones
-  Digital Door Locks
-  Annual Maintenance
-  Boom barrier with ANPR Cameras



Call To Find Us
9989587555

FOR SERVICE: 89780 58755

ఆచార్యుడు

ఆచార్య చందు సుబ్బారావు సాహితీ సాంస్కృతిక సంస్థ

మహాకవి శ్రీశ్రీ వర్ధంతి సందర్భంగా సాహిత్య సభ

ఆధునిక సాహిత్య వైతాళికుడు శ్రీశ్రీ

తేది : 15-06-2024 శనివారం, సమయం : ఉ॥ 10 గం॥లకు
వేదిక : విశాఖ పౌరగ్రంథాలయం, హాలు 2, ద్వారకానగర్, విశాఖపట్నం.

సభాధ్యక్షులు : **ప్రాఫెసర్ కె.ఎస్.చలం,**
 పూర్వ యు.పి.ఎస్.సి. సభ్యులు, ట్రస్ట్ చైర్మన్

ముఖ్యఅతిథి : **ఆచార్య చందు సుబ్బారావు,**
 ప్రముఖ సాహితీ విమర్శకులు

శ్రీశ్రీ స్మారకోపన్యాసం : **శ్రీ గిరిమెళ్ళ నాగేశ్వరరావు,** ప్రముఖ కవి విశ్లేషకులు,
 రాష్ట్రపతి ఉత్తమ ఉపాధ్యాయ అవార్డు గ్రహీత

శ్రీశ్రీ చలోక్తులు : **శ్రీ మేడూ మస్తాన్ రెడ్డి,** ప్రముఖ కథకులు

అనంతరం :

శ్రీ గిరిమెళ్ళ నాగేశ్వరరావుగారికి చందు ట్రస్ట్ ప్రోత్సాహక పురస్కార ప్రధానం

అందరూ
శ్రద్ధానికులే

ఈ కార్యక్రమానికి కవులు - కళాకారులు - శ్రీశ్రీ అభిమానులు అందరూ వచ్చి
 సభను జయప్రదం చేయవలసిందిగా కోరుతున్నా

ప్రాఫెసర్ కె.ఎస్.చలం **ఉప్పల అప్పలరాజు**
 ట్రస్ట్ చైర్మన్ కార్యదర్శి

ACHARYA CHANDU SUBBA RAO
LITERARY AND CULTURAL TRUST
 Regd. No. 274/2016, Visakhapatnam

