

ఎన్నికల నియమావళిని ఉల్లంఘిస్తే కఠిన చర్యలు

- ఎన్నికల కోడ్ నిర్వహణపై ఎస్ఈసీ నీలంసాహెబ్ దిశానిర్దేశం
- ఎన్నికల పరిశీలకులతో ఎస్ఈసీ వీడియో కాన్ఫరెన్స్

అమరావతి: ఎన్నికల పరిశీలకులతో ఎస్ఈసీ నీలంసాహెబ్ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ప్రతి జిల్లాకు ఇద్దరు పరిశీలకులను నియమించారు. ఎన్నికల వ్యయ పరిశీలకులుగా ఐఎఫ్ఎస్ అధికారి, నిర్వహణ పరిశీలకులుగా ఐఎస్ఎస్ అధికారి బాధ్యతలు నిర్వహిస్తారు. ఎన్నికల కోడ్ నిర్వహణపై ఎస్ఈసీ నీలంసాహెబ్ దిశానిర్దేశం చేశారు. ఎన్నికల నియమావళిని ఉల్లంఘిస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఎన్నికల పారదర్శకంగా, ప్రశాంతంగా



జరిగేలా చూడాలన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్లు, ఎస్సీలతో సమన్వయం చేసుకోవాలని ఎన్నికల పరిశీలకులకు ఎస్ఈసీ నీలంసాహెబ్ సూచించారు. రాజకీయ పార్టీలతో కూడా శుక్రవారం ఉదయం ఎస్ఈసీ నీలం సాహెబ్ సమావేశం నిర్వహించారు. జెడ్పీటీసీ, ఎంపీటీసీ ఎన్నికల నిర్వహణలో పార్టీల సహకారంపై చర్చించారు. పారదర్శకంగా ఎన్నికల నిర్వహణకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై పార్టీ నేతల అభిప్రాయాలను ఎస్ఈసీ తీసుకున్నారు.

ఎన్నికలను బహిష్కరిస్తున్నాం వేన్ను చూపుతున్న బాబు

అమరావతి: ఏపీలో త్వరలో జరగనున్న పరిషత్ ఎన్నికలను బహిష్కరిస్తున్నట్లు తెదేపా తెలిపింది. ఈ మేరకు ఆ పార్టీ అధినేత చంద్రబాబు ప్రకటించారు. రాష్ట్రంలో స్థానిక ఎన్నికలు అప్రజాస్వామికంగా మారాయని ఆయన ఆరోపించారు. పరిషత్ ఎన్నికల తేదీలను మంత్రులు ముందే ఎలా చెబుతారని ప్రశ్నించారు. ఎన్నికల బహిష్కరణపై తెదేపా పోలిట్బ్యూరో చర్చించిన అనంతరం మంగళగిరిలోని తెదేపా కేంద్ర కార్యాలయంలో



- వైసీపీ నేత కేకే రాజా
విశాఖపట్నం : 40 సంవత్సరాలు ఇండస్ట్రీ అని చెప్పుకునే చంద్రబాబు ఓటమికి వెన్ను చూపి రాజ్యాంగబద్ధంగా, ప్రజాస్వామ్య పద్ధతిలో జరుగుతున్న ఎన్నికలను బహిష్కరిస్తున్నామని, ప్రజాస్వామ్యాన్ని అపహాస్యం చేసే విధంగా చెప్పడం చాలా దురదృష్టకరమైన సంఘటన



ఆదర్శమూర్తికి అత్యంతాంజలి

కుటుంబ దీపానిపై మాతో జననం సాగింది, తారపై సమసితివి. నీ దూరం పెంచింది మాలో కలకలం. ప్రపంచమంతా మా చుట్టూ ఉన్నా... మీరు లేక మేము ఒంటిలివి. అస్తమిస్తున్న వెలుగు ఉదయించటానికే అన్నట్లు మాలో ఒకరిగా జన్మించి. శాశ్వత శాఖలుగా బిస్తరించిన నీ సంతానం మన వంశానికి వజ్రవైభవాలు వంటి కీర్తి ప్రతిష్ఠలు. నీ తీపి జ్ఞాపకాలు మరువలేక బాధాతప్త హృదయాలతో...

జననం: 12-07-1940 మరణం: 23-03-2021

శ్రీశ్రీ సనపల సీతారామాంజనేయులు గారు
మాజీ స్టాండింగ్ కమిటీ చైర్మన్, GVMC, మాజీ కార్పొరేటర్, GVMC

భార్య: శ్రీమతి సనపల రమణమ్మ

కుమారులు - కోడళ్ళు :	కుమార్తెలు - అల్లుళ్ళు :
సనపల కీర్తి - వర్ణని సనపల శేషగిరిరావు - శ్రీదేవి SSE, Railways	ఊర్మిలాదేవి - బి.వి.సత్యన్నారాయణ సత్యవతి - డా॥ పేతాడ జగదీశ్వరరావు MBBS, DCH Superintendent, Govt. Hospital, Gopalapatnam

మనుమలు, మనుమరార్తు:

డా॥ బి.సృజన MD, DNB, Rheumatology - డా॥ పి.రమేష్ DNB, Gastroenterology
బి.రాధిక, ఎన్.అలేఖ్య, డా॥ ఎన్.పవన్ MBBS, **బి.వి.డి. ప్రసాద్** IIM, MBA
పి.వెంకటేశ్వర్లు, ఎన్.అభినయ, ఎన్.అభిషేక్

మరియు ఇతర కుటుంబ సభ్యులు, బంధుమిత్రులు

పెద్దకర్మ: తేది. 03-04-2021 శనివారం శ్రీ మాధవస్వామి కళ్యాణ మండలం, మాధవధార సందు జరుగును.

SRI VENKATA DURGA BUILDERS

ప్రమాణ స్వీకార శుక్రవారం

పరవాడ గ్రామ సర్పంచ్ నిరపురపు అప్పలనాయుడు గార్లు ఉపసర్పంచ్, నాతోటి వార్డు మెంబర్లు ప్రమాణ మహోత్సవం సందర్భంగా ఇవియే మా హార్దిక శుభాకాంక్షలు

1900 MAJORITY
నిరపురపు అప్పలనాయుడు సర్పంచ్, పరవాడ

పైల అప్పలనాయుడు (అప్ప) 10వ వార్డు మెంబర్, పరవాడ

ప్రమాణ స్వీకార శుక్రవారం

ఎన్నడూ లేని విధంగా ఇటీవల జరిగిన స్థానిక ఎన్నికల్లో 1900 లు ఓట్లు మెజార్టీతో గెలుపొంది నేడు పరవాడ సర్పంచ్ గా ప్రమాణమహోత్సవం చేస్తున్న నిరపురపు అప్పలనాయుడు గార్లు మరియు ఉపసర్పంచ్, వార్డు మెంబర్లకు ఇవియే మా హార్దిక శుభాకాంక్షలు

నిరపురపు అప్పలనాయుడు సర్పంచ్, పరవాడ

కూండ్లపూ చినబాబు
మాజీ పాల సంఘం అధ్యక్షులు, పరవాడ

ప్రమాణ స్వీకార శుక్రవారం

పైల వెంకట వర్మ, శ్రీనివాస్ చుక్కరామనాయుడు నిరపురపు అప్పలనాయుడు పి.యస్.రాజా వైసీపీ ఎం.సి.సి. అభ్యర్థి వైసీపీ జెల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి పరవాడ సర్పంచ్, వైసీపీ జెడ్పీటీసీ అభ్యర్థి

ప్రమాణ స్వీకార శుక్రవారం

శ్రీమతి పల్లె నాగిమణి గారు
సర్పంచ్, పెదముషిడివాడ

పెదముషిడివాడ గ్రామ సర్పంచ్ పల్లె నాగిమణి, ఉపసర్పంచ్, వార్డు మెంబర్లు ప్రమాణ మహోత్సవం సందర్భంగా గ్రామ ప్రజలుకు, పెద్దలకు, ఇవియే మా హార్దిక శుభాకాంక్షలు

పాలకవర్గ సభ్యులు, పెద ముషిడివాడ, పరవాడ మండలం

ప్రమాణ స్వీకార శుక్రవారం

పైల వెంకట వర్మ, శ్రీనివాస్ చుక్కరామనాయుడు నిరపురపు అప్పలనాయుడు పి.యస్.రాజా వైసీపీ ఎం.సి.సి. అభ్యర్థి వైసీపీ జెల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి పరవాడ సర్పంచ్, వైసీపీ జెడ్పీటీసీ అభ్యర్థి

ప్రమాణ స్వీకార శుక్రవారం

శ్రీమతి & శ్రీ కూండ్లపూ వరలక్ష్మి సీతారామయ్య గారు
సర్పంచ్, నాయుడుపాలెం

నాయుడుపాలెం గ్రామ సర్పంచ్ కూండ్లపూ వరలక్ష్మి, సీతారామయ్య, ఉపసర్పంచ్, వార్డు మెంబర్లు ప్రమాణ మహోత్సవం సందర్భంగా గ్రామ ప్రజలుకు, పెద్దలకు, ఇవియే మా హార్దిక శుభాకాంక్షలు

పాలకవర్గ సభ్యులు, నాయుడుపాలెం, పరవాడ మండలం

ప్రమాణ స్వీకార శుక్రవారం

పైల వెంకట వర్మ, శ్రీనివాస్ చుక్కరామనాయుడు నిరపురపు అప్పలనాయుడు పి.యస్.రాజా వైసీపీ ఎం.సి.సి. అభ్యర్థి వైసీపీ జెల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి పరవాడ సర్పంచ్, వైసీపీ జెడ్పీటీసీ అభ్యర్థి

ప్రమాణ స్వీకార శుక్రవారం

శ్రీమతి గొల్లవెల్లి కృష్ణవేణి గారు
సర్పంచ్, కన్నూరు

గొల్లవెల్లి శ్రీను గారు
ఎం.సి.టి.సి అభ్యర్థి, కన్నూరు

కన్నూరు గ్రామ సర్పంచ్ గొల్లవెల్లి కృష్ణవేణి, ఉపసర్పంచ్, వార్డు మెంబర్లు ప్రమాణ మహోత్సవం సందర్భంగా గ్రామ ప్రజలుకు, పెద్దలకు, ఇవియే మా హార్దిక శుభాకాంక్షలు

పాలకవర్గ సభ్యులు, కన్నూరు, పరవాడ మండలం

ఘనంగా గుడ్ ఫ్రైడే



ములగాడ : ఏనుకీస్తు కరుణామయుడని, ఆయన పాటించిన సహనం, ప్రేమ, దయ, శాంతి, త్యాగం వంటి విలువలు, శత్రువునైనా ప్రేమించమనే ఆదర్శం యావత్ మానవాళి అనుసరించదగ్గవని ఫాదర్ ప్రదీప్, పుష్పనాదం పేర్కొన్నారు.

మల్కాపురం సెయింట్ జోసెఫ్ చర్చిలో శుక్రవారం గుడ్ ఫ్రైడే వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. క్రైస్తవ సోదరులు ప్రత్యేక ప్రార్థనల్లో పాల్గొన్నారు. క్రీస్తును స్తుతిస్తూ పాటలు పాడారు. వందలాది మంది చర్చికి వచ్చి ప్రార్థనలు నిర్వహించారు.

2018-19 బ్యాచ్ కార్మికుల రెగ్యులరైజ్ సమస్యను ఏప్రిల్ 7 న జరిగే బోర్డు సమావేశంలో పరిష్కరించాలి



గాజువాక: 2018-19 బ్యాచ్ కార్మికుల రెగ్యులరైజ్ సమస్యను ఏప్రిల్ - 7 న జరిగే బోర్డు సమావేశంలో పరిష్కరించాలి అని స్టేట్ సిబిటియు అధ్యక్షులు జె. అయోధ్య రామ్ ఉక్కుయా జమాన్యాన్ని డిమాండ్ చేశారు. శుక్రవారం స్టేట్ సిబిటియు ఆధ్వర్యంలో స్టేట్ ఫ్లాట్ ప్రధాన పరిపాలనా భవనం ఎదుట ధర్నా నిర్వహించారు. దీనిలో యాజమాన్యానికి వ్యతిరేకంగా పెద్ద ఎత్తున కార్యకర్తలు నిలవడం.

ఈ ధర్నా సుదేశించి జె. అయోధ్య రామ్ మాట్లాడుతూ 2018-19 లో యాజమాన్యం 500 మందిని ట్రైనింగ్ లోకి తీసుకున్నారు. వారు సక్రమంగా ట్రైనింగ్ కాలాన్ని పూర్తిచేసి 4 మాసాలు గడచిపోయిందని ఇంకా వారికి న్యాయంగా సంక్రమించే ట్రైనింగ్ పూర్తి అయిందని ధృవీకరణ పత్రాలు జారీగాని, రెగ్యులర్ చేయడంలో జరుగుతున్న జాప్యంన్ని ఆయన విమర్శించారు. దీనిపై సిబిటియు గా

మన పోరాటాలతో ప్రతిఘటిస్తూన్నామని దీనికి తలోగ్గిన యాజమాన్యం బోర్డు నోట్ ను పంపి అనుమతి తీసుకుందని. ఇది అమలైత వరకు మనందరం జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని ఆయన సూచించారు. కనుక ఈ విషయంపై ఎవరు అదైర్ఘ్యపడోద్దుని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

స్టేట్ సిబిటియు ప్రధాన కార్యదర్శి వై. టి. దాస్ మాట్లాడుతూ స్టేట్ యాజమాన్యం వీరి విషయంలో మీసమేపాలు లెక్కించడం సరికాదని ఆయన అన్నారు. తక్షణమే సమస్యపై స్పందించి తగు నిర్ణయం తీసుకోవాలని ఆయన అన్నారు.

ఈ సమావేశంలో స్టేట్ సిబిటియు నాయకులు యమ్. మరిదయ్య, కె. యం. శ్రీనివాస్, బి. అప్పారావు, యం. రామస్వామి, యమ్. యస్. వి. ఉమా మహేశ్వరరావు, శశిరెడ్డి, సిహెచ్. వెంకటేశ్వర రావు, దత్తాత్రేయ రాజు తదితరులతో పాటు 2018-19 బ్యాచ్ కార్మికులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

సర్పంచ్ నిరపురపుకు రెడ్డిశ్రీను ఘనసన్మానం



పరవాడ: పరవాడ ఇలవేల్పు శ్రీశ్రీ పైడిమాంబ అమ్మవారి పండుగ ఘనంగా నిర్వహించేందుకు గానూ ఇటీవల జరిగిన సర్పంచ్ ఎన్నికల్లో 1900 అత్యధిక ఓట్లు మెజారిటీ గెలిపించిన నిరపురపు అప్పలనాయుడుకు మరియు ఉపసర్పంచ్ బండారామారావుకు పరవాడకు చెందిన రెడ్డిశ్రీనుమానురావు అధ్వర్యంలో ఘనంగా సన్మానంచేశారు. పూలమాలవేసి దుశాలు వాతో సత్కరించారు. ప్రతివిటా పైడిమాంబ అమ్మవారి పండుగ ఈ సంవత్సరములాగే అంగరంగుమై వైభవంగా నిర్వహించాలి అని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైసిపి సెంట్రల్ ఎగ్జిక్యూటివ్ మెంబర్ పైలశ్రీనుమానురావు, వైసిపి జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి చుక్కరామునాయుడు, 10వ వార్డుమెంబర్ పైలఅప్పి, రాజానసత్వం, రెడ్డివిన్నారెడ్డి ఎర్రియ్యుడు, నగెష్ , పైలశ్రీను (బెజవాడ) తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యానాంలో ఉద్రిక్తత

ఘర్షణ కి దారి తీసిన నగదు పంపిణీ ఫిర్యాదు



యానాం : నియోజకవర్గంలో ఎన్నికలు చివరి దశకు సమీపిస్తున్న తరుణంలో స్థానిక యర్ర గార్డెన్స్ లో చోటు చేసుకున్న ఘటనలు ఉద్రిక్తతకు దారి తీశాయి. గురువారం రాత్రి స్థానిక యర్రగార్డెన్స్ లోని ఓక ఇంట్లో భారీ మొత్తంలో డబ్బు ఉందని ఎన్నికల అధికారులకు ఫిర్యాదులు అందాయి. దీంతో ఎన్నికల అధికారులు ఫిర్యాదు చేసిన వారిని పిలిచి ఆ ఇంటిని పరిశీలించారు. ఈ నేపథ్యంలో చెలరేగిన ఘర్షణలు చిలికి చిలికి గాలివానగా మారి ఒకరిపై ఒకరు దాడి చేసుకునే విధంగా మారింది. ఈ తరుణం లో జరిగిన ఘర్షణలో స్వతంత్ర అభ్యర్థి గొల్లపల్లి ఆశోక్ వర్గియులు మాజీ ఎమ్మెల్యే మల్లాడి కృష్ణ రావును తో చేయడం తో పరిస్థితి తీవ్ర ఉద్రిక్తంగా మారింది. ఎన్నికల రిటర్నింగ్ అధికారి అమన్ శర్మ, ఎస్ పి రాజేశ్వర్, కేంద్ర బలగాలు సంఘటన స్థలానికి చేరుకుని పరిస్థితిని అదుపు చేశారు.



రాష్ట్ర మున్సిపల్ మంత్రిత్వశాఖ ఆధ్వర్యంలో నూతనంగా ఎన్నికైన మేయర్లు, డిప్యూటీ మేయర్లు, చైర్మన్ లు మరియు వైస్ చైర్మన్ లకు తాడేపల్లి ముఖ్యమంత్రి క్యాంప్ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన శిక్షణ తరగతులకు హాజరైన విశాఖ మేయర్ గోలగాని వెంకట హరి కుమార్. గోలగాని శ్రీను దంపతులను వైసిపి రాష్ట్ర సంయుక్త కార్యదర్శి బొడ్డు అప్పలనాయుడు నాగవంశం కార్పొరేషన్ చైర్ పర్సన్ బొడ్డు అప్పల కొండమ్మ దంపతులను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి శుభాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా అప్పలనాయుడు బీసీ లకు అన్ని విధాలా అడుగున్న ఘనత జగన్ మోహన్ రెడ్డిదే అని, బీసీ లకు రాజ్యాధికారమిచ్చి గౌరవించారని కొనియాడారు.



విశాఖ దక్షణ నియోజకవర్గంలో 33వ వార్డులో కుమ్మరి వీధి సచివాలయంలో కోవిడ్ 19 వేక్షన్ ప్రారంభించారు ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్యఅతిథిగా వార్డు కార్పొరేటర్ ఆయన వి.వనంతలక్ష్మి, ఆశాపర్వత్య, ఎ ఆన్ యం, అలాగే సచివాలయం అధ్యక్షి, నెక్రెటరీస్, వాలంటరీస్ పాల్గొన్నారు.

మొదటి పేజీ తరువాయి

ఎన్నికలను బహిష్కరిస్తున్నాం

నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో చంద్రబాబు మాట్లాడారు.

ఎన్ఈసీ రబ్బర్ స్టాంపుగా మారారు

కాత్త ఎన్ఈసీ నీలంసాహెబ్ వచ్చి రాగానే పరిషత్ ఎన్నికల నోటిఫికేషన్ ఇచ్చారని ఆక్షేపించారు. పరిషత్ ఎన్నికల్లో ఎన్ఈసీ రబ్బర్ స్టాంపుగా మారారని ఆరోపించారు. 2014లో జరిగిన పరిషత్ ఎన్నికల్లో 2 శాతం ఎంపీటీసీలు ఏకగ్రీవమైతే తాజా ఎన్నికల్లో 24 శాతం ఏకగ్రీవమయ్యాయని చెప్పారు. 2014లో 1శాతం జడ్పీటీసీలు ఏకగ్రీవమైతే ఈసారి 19శాతం అయ్యాయని గుర్తు చేశారు. అధికార వైకాపా దౌర్జన్యాలు, అక్రమాలతోనే బలవంతపు ఏకగ్రీవాల జరిగాయని చంద్రబాబు ఆరోపించారు. ఎన్నికల్లో పోటీ చేస్తామనే అభ్యర్థులను పోలీసులు బెదిరించారని మండిపడ్డారు.

అప్రజాస్వామిక నిర్ణయంలో భాగస్వాములం కాకేం

పార్టీల అభిప్రాయాలు తీసుకుంటామని చెప్పి ఎన్ఈసీ ఎన్నికల నోటిఫికేషన్ ఇచ్చారని చంద్రబాబు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ప్రస్తుతం రాజ్యాంగ స్ఫూర్తికి వ్యతిరేకంగా ఎన్నికలు జరుగుతున్నాయని విమర్శించారు. పరిషత్ ఎన్నికలు సజావుగా, స్వేచ్ఛాయుతంగా జరుగుతాయనే నమ్మకం తమకు లేదని.. ఈ పరిస్థితుల్లో కఠిన నిర్ణయాలు తీసుకోక తప్పలేదన్నారు. అప్రజాస్వామిక నిర్ణయంలో భాగస్వాములం కాలేమని.. ఎన్ఈసీ తీరుకు నిరసనగా తమ పార్టీ ఎంపీటీసీ, జడ్పీటీసీ ఎన్నికలను బహిష్కరిస్తున్నట్లు చెప్పారు. తెదేపా నిర్ణయాన్ని ప్రజలు అర్థం చేసుకుంటారని భావిస్తున్నామన్నారు. ఎన్నికల బహిష్కరణవల్ల బాధ, ఆవేదన ఉందని చెప్పారు. ప్రజల్లో చైతన్యం తెచ్చేందుకే ఈ కఠిన నిర్ణయం తీసుకున్నామన్నారు. గతంలో దివంగత సీఎం జయలలిత, మాజీ సీఎం జ్యోతి బసు కూడా స్థానిక ఎన్నికలను బహిష్కరించారని గుర్తు చేశారు. తన రాజకీయ జీవితంలో ఇంత కఠిన నిర్ణయం ఎప్పుడూ తీసుకోలేదన్నారు. స్థానిక ఎన్నికల్లో వైకాపా అక్రమాలపై జాతీయస్థాయిలో పోరాడతామని చంద్రబాబు చెప్పారు.

వివేక కుమార్ ప్రశ్నలకు సమాధానముందా?

మాజీ మంత్రి వైఎస్ వివేకానందరెడ్డి హత్య కేసుపై ఆయన కుమార్తె సునీతారెడ్డి అడిగిన ప్రశ్నలకు సీఎం జగన్, డీజీపీ గౌతమ్ సవాంగ్ ఏం సమాధానం చెబుతారని చంద్రబాబు ప్రశ్నించారు. సునీత ప్రశ్నలకు ప్రభుత్వం వద్ద సమాధానం ఉందా? అని నిలదీశారు.

ఓటమిని ఒప్పుకోలేక వెన్ను చూపుతున్న బాబు

అని విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గం సమన్వయకర్త కే రాజు అన్నారు. ముఖ్యమంత్రి వైయస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన నాటి నుండి అనేక రకాల ప్రజా సంక్షేమ కార్యక్రమాల ద్వారా ప్రజాభిమానాన్ని చూరగొనడం ద్వారా జరిగిన స్థానిక ఎన్నికల్లో వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అత్యధిక స్థానాల్లో గెలుపొందడంతో ఏమి చేయాలో తోచని తెలుగుదేశం పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షుడు చంద్రబాబు త్వరలో జరగబోయే ఎంపీటీసీ జడ్పీటీసీ బహిష్కరిస్తామని చెప్పడం ఆడలేక మద్దల ఓటు అన్నట్లు ఉందని అన్నారు. త్వరలో తెలుగుదేశం పార్టీని బోర్డు తీప్పేసి పోతున్నాడని చెప్పడానికి ఇదేక నిదర్శనం అన్నారు. జగన్మోహన్ రెడ్డి లాంటి నిజాయితీ నిబద్ధత రాజనీతి విలువలు కలిగిన యువ నాయకుడిని ఎదుర్కొనడంలో మూడు సార్లు ముఖ్యమంత్రిగా చేసిన చంద్రబాబు విఫలమై ఈ ఎన్నికలను బహిష్కరిస్తున్నామని కుంటి సాకులు చెబుతున్నాడని కే రాజు పేర్కొన్నారు .

రిటైర్డ్ పోలీసు అధికారుల రిక్రియేషన్ హాల్ ప్రారంభం



విశాఖపట్నం : ఆర్ముడు రిజర్వ్ కెలసగిరి పోలీసు మైదానం దరి షాపింగ్ కాంప్లెక్స్ పైన నూతనంగా నిర్మించిన “రిటైర్డ్ పోలీసు అధికారుల రిక్రియేషన్ హాల్” ను జిల్లా ఎస్పీ బొడ్డేపల్లి కృష్ణారావు ఐసీఎస్ ఖుక్రవారం ప్రారంభించారు . ఈసందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ 1983 సం: లో సిటీ, రూరల్ గా పోలీసులు విడిపోయిన తర్వాత రూరల్ జిల్లా లో పదవీ విరమణ పొందిన పోలీసులకు రిక్రియేషన్ హాల్ లేకపోవడంతో వారి అభ్యర్థన మేరకు రిక్రియేషన్ హాల్ నిర్మించడం జరిగిందన్నారు . నూతనంగా నిర్మించిన రిక్రియేషన్ హాల్ లో కెరమ్య , చేస్, న్యూస్ పేపర్లు మొదలైనవి

ఏర్పాటు చేసినట్లు వెల్లడించారు . పోలీస్ కుటుంభ సభ్యులకు ఎటువంటి అవసరం వచ్చినా నేరుగా సన్ను కలవాలని సూచించారు . కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న అరేడ్ రిజర్వ్ డి.ఎస్.పి., ఆర్.పి.ఎల్. శాంతికుమార్ మాట్లాడుతూ వ్యక్తిగత శ్రద్ధ కనబరిచి విశ్రాంత పోలీస్ సిబ్బంది సౌకర్యార్థం రిక్రియేషన్ హాల్ నిర్మించడం అభినందనీయమని అన్నారు . కార్యక్రమంలో రాహుల్ దేవ్ సింగ్ ఐసీఎస్ , డిఎస్పి ఎఆర్.. జీవీరమణ ఇన్స్పెక్టర్ లు రామకృష్ణారావు, అరవింద్ కిషోర్, మురళి మోహన్ రావు మరియు వెంకట్రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



రెండు రోజుల పర్యటన కోసం భువనేశ్వర్ చేరుకున్న ఆంధ్ర ప్రదేశ్ గవర్నర్ బిశ్వభూషన్ హరిచందన్ కు గౌరవ వందనం

ఉప్పాంగిన అభిమానం

- మల్లాడి కి కొండంత అండగా నిలిచిన మహిళలు

- మహిళలతో కిక్కిరిసిన రహదారులు..



యానాం: యానాం మాజీ ఎమ్మెల్యే మల్లాడి కృష్ణారావు బలపరిచిన ఎన్డీఎ కూటమి అభ్యర్థి ఎన్ రంగస్వామి కి మద్దతుగా శుక్రవారం ఉదయం నిర్వహించిన పాదయాత్రకు వేలాది మంది మహిళలు కొండంత అండగా నిలిచారు. యానాం యర్ర గార్డెన్స్ మల్లాడి కృష్ణారావు నేతృత్వంలో వేలాది మంది మహిళలతో ర్యాలీ నిర్వహించారు. నియోజకవర్గం పరిధిలోని వివిధ గ్రామాల నుండి తరలివచ్చిన మహిళలతో యానాంలోని ప్రధాన రహదారులన్నీ కిక్కిరిసిపోయాయి. ఎన్ ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ జెండాలను, జగ్గు గుర్తు సింబల్స్ ను మహిళలు చేతబూని నినాదాలు చేస్తూ ర్యాలీ నిర్వహించారు. పులి పులి పులి యానం పులి అంటు , మల్లాడి పిలుపు రంగస్వామి గెలుపు అంటూ చేసిన నినాదాలు హోరెత్తాయి. ప్రధాన వీధులలో మల్లాడి

అభిమానులు స్థానిక నాయకులు, మహిళలు ర్యాలీకి అపూర్వ స్వాగతం పలుకుతూ బ్రహ్మరథం పట్టారు. సరిలేరు నీకెవ్వరు ఈ చిత్రంలో ఒక్క టైలాగ్ తో ఫేమస్ అయిన సినీ నటుడు కుమనన్ సేతురామన్, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర మంత్రి పినిపే విశ్వరూప్ తనయుడు శ్రీకాంత్ మల్లాడి తోపాటు ర్యాలీలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మల్లాడి కృష్ణారావు మాట్లాడుతూ ప్రత్యర్థులు చేస్తున్న తప్పుడు ప్రచారాలను తిప్పికొట్టేందుకు ఈ పాదయాత్రను నిర్వహించినట్లు తెలిపారు.

ఈ ర్యాలీకి తరలివచ్చిన ఒక్క మహిళ లతోనే ప్రధాన వీధులన్నీ జన సమూహంతో నిండిపోయాయి అని పేర్కొన్నారు. యానాం ప్రజలు ఎవరివైపు ఉన్నారో ప్రతి ఒక్కరికి అర్థం అవుతుందని పేర్కొన్నారు.

మధుసూదన నగర్ లో ఘనంగా “గుడ్ ఫ్రైడే” వేడుకలు



విశాఖపట్నం : గ్రేటర్ విశాఖ పరిధిలోని మధుసూదన నగర్ లో “గుడ్ ఫ్రైడే” వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. చర్చిలో క్రైస్తవ సోదరులు ప్రత్యేక ప్రార్థనలు నిర్వహించారు. అనంతరం ఏను క్రీస్తుకు శిలువ వేసిన రోజును స్మరించుకుంటూ క్రైస్తవ సోదరులు కాలనీలో ర్యాలీ నిర్వహించారు. జీసస్ బోధనలలోని మానవీయ తత్వాన్ని స్మరించుకుంటూ క్రీస్తు గీతాలు ఆలపించారు. క్రీస్తు మానవాళికి ఇచ్చిన శాంతి సందేశాన్ని మననం చేసుకున్నారు ఈ సందర్భంగా చర్చి ఫాథర్ లు సెవి పారిస్, జెస్సిన లు మాట్లాడుతూ కరుణామయుడైన క్రీస్తు అనుసరించిన ప్రేమ, దయ,

శాంతి సహనం, త్యాగం వంటి విలువలు, శత్రువునైనా ప్రేమించమనే ఆదర్శం సమస్త మానవాళి అనుసరించ దగ్గవి ” అని చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామ కమిటీ క్రైస్తవ సోదరులకు ప్రత్యేకంగా తయారు చేసిన చల్లటి మజ్జిగ ను పంపిణీ చేసింది. కార్యక్రమంలో గ్రామ అధ్యక్షుడు కలిమిరెడ్డి అప్పారావు, తెడ్లపు అప్పారావు, గురి ఈశ్వరరావు, శిరంశెట్టి శంకరరావు, గొండేజి కనకరెడ్డి, పరవాడ సూర్యనారాయణ, బేతా త్రినాథ్, మీసాల రాజు, ప్రాంకి, కొర్రలయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు



పరదేశిమాంబ పండుగకు ఏర్పాట్లు పూర్తి



పరవాడ : పరవాడ మండలము భరణికం గ్రామ ప్రజలు అరాధ్యదేవతైన శ్రీశ్రీశ్రీ పరిదేశిమాంబ పండుగను ఈనెల 4,5,6,తేదీల్లో అంగరంగు విభవంగా నిర్వహించేందుకు ఏర్పాట్లు పూర్తిచేసుకుని భరణికము నూతన సర్పంచ్ పెద్దిశెట్టిపూజ శేఖర్ తెలిపారు. శుక్రవారము విజయభాను ప్రతినిధితో మాట్లాడుతూ ప్రతిపదాదిలాగే ఈ ఏడాదికూడా శ్రీశ్రీ పరిదేశిమాంబ అమ్మవారి పండగను ఘనంగా నిర్వహించేందుకు ఉత్సవకమిటీ వారు అధ్యక్షంలో ఏర్పాట్లు పూర్తిచేసుకుని తెలిపారు. ఇప్పటికే గ్రామం అంతా విద్యుత్ అలంకరణతో నింపామని తెలిపారు. పండుగ సందర్భంగా ఈ మూడురోజులు పలు సంస్కృతి కార్యక్రమాలు ఏర్పాటుచేసామన్నారు. మట్టుప్రక్కల ప్రజలంతా అమ్మవారిని దర్శించుకోని అమ్మవారి ప్రసాదమును స్వీకరించాలి అని కోరారు. గ్రామప్రజలందరూ ఈ జాతరలో పాల్గొని ఈ కార్యక్రమాన్ని జయప్రదము చేయాలి అని నూతనసర్పంచ్ పెద్దిశెట్టి పూజ శేఖర్ కోరారు.

కరోన వేక్సిన్ పై అపోహలు వద్దు

-రాష్ట్ర వైకాపా బి సి సెల్ ప్రధాన కార్యదర్శి అంగవర్మ



ములగాడ: కరోన పట్ల ప్రతి ఒక్కరు అప్రమత్తంగా ఉండాలని, కరోన వేక్సిన్ పై అపోహలు వద్దని కరోన వేక్సిన్ ప్రతి ఒక్కరు వేయించుకోవాలని రాష్ట్ర వైకాపా బి సి సెల్ ప్రధాన కార్యదర్శి అంగవర్మ సత్సనారాయణ (అంగవర్మ) స్పష్టం చేశారు. శుక్రవారం శ్రీపాదపురం గుల్లపాడలో జీవీఎస్ హాస్పిటల్ లో కరోన వేక్సినేషన్ కార్యక్రమంలో పాల్గొని వేక్సిన్ వెయించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కరోన పట్ల ప్రతి ఒక్కరు అవగాహనతో పాటు, అప్రమత్తంగా ఉండాలని అన్నారు. కరోన సెకండ్ వేవ్ విజృంభిస్తున్న వేళ ప్రతి ఒక్కరూ కరోన నిబంధనలు పాటించాలని కోరారు. ప్రతి ఒక్కరు మాస్క్ ధరించాలని, సానిటైజింగ్ చేసుకోవాలని,భౌతిక దూరం పాటించాలని కోరారు. వాక్సినేషన్ కార్యక్రమాన్ని వైకాపా ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్నదని,ప్రజలు సహకరించాలని కోరారు. ముఖ్యమంత్రి జగన్ ప్రవేశపెట్టిన సంక్షేమ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చూసి ప్రతిపక్షాలు కుళ్ళు కుంటున్నాయని ఎద్దేవా చేశారు. జగన్ పాలన పై ప్రజలు సంతృప్తి గా ఉన్నారని అన్నారు.

గుడ్ ఫ్రైడే సందర్భంగా చర్చిలలో ప్రత్యేక ప్రార్థనలు



భీమునిపట్నం : గుడ్ ఫ్రైడే సందర్భంగా భీమునిపట్నం, తగరపువలస ఆర్ సిఎం చర్చి ఫాదర్ డా.సరిసా ప్రతాప్, సెయింట్ ఆన్స్ హోమ్ సుపీరియర్,మరియా,గ్రేస్,దీప అధ్యక్షంలో,ఆంధ్రా బాప్టిస్ట్ చర్చి ఫాదర్ జి.విజయ్ కుమార్ అధ్యక్షంలో క్రైస్తవులు ప్రత్యేక ప్రార్థనలు చేశారు. ఈసందర్భంగా ఏనుక్రీస్తు కు శిలువ వేసే సన్నివేశంతో రోమన్ కేథలిక్ చర్చి నుంచి పాతబస్టాండ్ వరకూ వచ్చి తిరిగి వెళ్ళారు.ఈ సందర్భంగా ఆంధ్రా బాప్టిస్ట్ చర్చి ఫాదర్ విజయ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ సర్వాధికారైన ఏనుప్రభువు కల్వరి శిలువ వేసుకుని తన ప్రాణం నే అర్పించారనీ తెలిపారు.

తహసీల్దార్ పై కేసు నమోదు.. పాత్రికేయుడుని నిర్బంధించినందుకు కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు ...



కంచరపాలెం : ఓ స్థానిక పత్రికకు చెందిన వ్యక్తిని గదిలో నిర్బంధించి బెదిరింపులకు పాల్పడిన తహసీల్దార్ అర్బన్ తహసీల్దార్ జ్ఞానవేణిపై ద్వారకా పోలీసులు గురువారం రాత్రి కేసు నమోదు చేశారు. దీనికి సంబంధించి సీబి గౌలాని అప్పారావు తెలిపిన వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి. ఓవారపత్రికకు చెందిన వాకాడ

సూర్యనారాయణ అనే వ్యక్తి (55) తమ పత్రికను అందజేయడానికి గురువారం సాయంత్రం తహసీల్దార్ కార్యాలయానికి వెళ్ళారు. ఆ పత్రికలో తనకు వ్యతిరేకంగా కథనాలు రాస్తూ.. అంటూ తహసీల్దారు ఆగ్రహానికి గురై ఆ వ్యక్తిని దుర్గా పలాడుతూ చరవాణి, పత్రికలను లాక్కొని సిబ్బందితో కలిసి కొన్ని గంటలు గదిలో బంధించి చిత్రహాసలు పెట్టారు. దీంతో బాధితుడు ద్వారకా స్టేషన్లో ఫిర్యాదు చేయడంతో సెక్షన్ 342, 506 కింద కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తు న్నామని పోలీసులు తెలిపారు.

జివిఎంసి డిప్యూటీ మేయర్ కి వినతి

విశాఖపట్నం : జివిఎంసి డిప్యూటీ మేయర్ జి.శ్రీధర్ ను సివిఎం పార్టీ 78వ వార్డు కార్పొరేటర్ డా॥ బి.గంగారావు కలసి ఏప్రిల్ 9న జరిగే జివిఎంసి కౌన్సిల్ సమావేశ ఎజెండాలో విశాఖపట్నం స్టీల్ ప్లాంట్ ప్రైవేటీకరణకు వ్యతిరేకంగా తీర్మానాన్ని ప్రవేశ పెట్టాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కూడా వచ్చే అసెంబ్లీ సమావేశంలో విశాఖపట్నం స్టీల్ ప్లాంట్ అమ్మకం పై తీర్మానం ప్రవేశ పెట్టి కేంద్ర ప్రభుత్వానికి పంపిస్తామని ముఖ్యమంత్రి ప్రకటించిన విషయాన్ని ఆయనకు తెలియజేశారు. జివిఎంసి యొక్క ఆర్థిక మనుగడ స్టీల్ ప్లాంట్ ఇతర ప్రభుత్వరంగ సంస్థల మీద ఉన్నదనే వాస్తవాన్ని కూడా ఆయనకి వివరించారు. ఈ తీర్మానాన్ని బలపర్చమని తెలగుదేశం, జనసేన పార్టీని కూడా కోరతానని గంగారావు డిప్యూటీ మేయర్ కి తెలియజేశారు. తప్పనిసరిగా ఏప్రిల్ 9న జరిగే కౌన్సిల్ సమావేశంలో తీర్మానం ప్రవేశపెడతామని డిప్యూటీ మేయర్ తెలియజేశారు. ఇప్పటికే జివిఎంసి మేయర్ న కలసి ఈ తీర్మానం ప్రవేశ



పెట్టాలని కోరటం జరిగింది. అలాగే కౌన్సిల్ సమావేశ ఎజెండాలో ఈ తీర్మానాన్ని ప్రవేశ పెట్టాలని మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ చట్టం 1955, సెక్షన్ 88 క్రింద జివిఎంసి కార్యదర్శికి ప్రతిపాదిత వ్రాతపూర్వక అభ్యర్థనను ఇవ్వడం జరిగింది. తప్పనిసరిగా పాలకవర్గం స్టీల్ ప్లాంట్ ప్రైవేటీకరణ వ్యతిరేక తీర్మానం వచ్చే కౌన్సిల్ సమావేశంలో చర్చకు వస్తుందని ఆశిస్తున్నాను.

57 వ వార్డు అభివృద్ధికి కృషి చేయండి



మురళీనగర్ : 57వ వార్డ్ కార్పొరేటర్ గా ఎన్నికైన మురు వాణి నానాజీ, వైఎస్సార్ సీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి రంగలి జగన్నాథంని మర్యాదపూర్వకంగా వారి స్వగృహంలో కలసి తన గెలుపునకు ఎంతగానో సహకరించి తనను గెలిపించినందుకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా రంగలి జగన్నాథం మాట్లాడుతూ గెలుపొందినందుకు వారిని అభినందిస్తూ సత్కరించారు. 57వ వార్డు అభివృద్ధి మరియు సంక్షేమం కోసం పనిచేస్తూ మంచి పేరు తెచ్చుకోవాలని చెప్పడం జరిగింది, అందుకోసం నా పూర్తి సహాయ సహకారాలు ఎల్లప్పుడూ ఉంటాయని చెప్పారు. నూతనంగా ఎన్నికైన కార్పొరేటర్ తో పాటు, వార్డు నాయకులు పాల్గొన్నారు.

విశాఖ తెలుగమ్మాయి సెమీఫైనల్ కు సర్పంచ్ సిద్ధం

విశాఖపట్నం : విశాఖ సాంస్కృతిక చరిత్ర లో అతిపెద్ద అందాల పోటీల సెమి ఫైనల్ కు సర్పంచ్ సిద్ధమయ్యింది అంతర్జాతీయ ఉవెంట్ డైరెక్టర్ వీరుమామ తెలిపారు. సుమారు 300 మంది నుండి 75 మంది మహిళలను ఎంపిక చేసి, ఒకే వేదిక పైకి తీసుకు వాస్తున్న ఈ తెలుగమ్మాయి ఉవెంట్ లో డాక్టర్లు, ఇంజనీర్లు, సాఫ్ట్వేర్ మహిళలు, రైల్వే , ఎఫ్ పీ సి ఎల్ అధ్యోగ్ మహిళలతో పాటు, గృహిణులు, విద్యార్థులు అందరూ పాల్గొంటున్నారని ఈరోజు (ఏప్రిల్ 3 న)జరిగే సెమిస్ నుండి ప్రతి కేటగిరీ నుండి 15 మందిని తుది పోరుకు వెళ్ళారని నిర్వాహకులు తెలిపారు.



విశాఖ పశ్చిమ నియోజకవర్గం 90వ వార్డుకి చెందిన తెలుగుదేశం పార్టీ సీనియర్ నాయకులు నమ్మి వెంకట కృష్ణమూర్తి యాదవ్ (నమ్మి శ్రీను), కుటుంబ సభ్యులు మరియు అనుచరులు శుక్రవారం సీతమ్మదారా క్యాంపు కార్యాలయంలో మాజీ ఎమ్మెల్యే, పశ్చిమ నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త మల్ల విజయప్రసాద్ పార్టీ కండువా కప్పి పార్టీలోకి సాదరంగా ఆహ్వానించారు,

చెత్తరహిత వార్డు గా తీర్చిదిద్దేందుకు కృషి చేస్తా

- 48 వ వార్డు కొండలు ప్రాంతంలో పర్వటించిన గంకల అప్సారావు



కంచరపాలెం : గ్రేటర్ విశాఖ 48 వ వార్డు ను చెత్తరహిత వార్డు గా తీర్చిదిద్దేందుకు కృషి చేస్తానని ఆ వార్డు బిజెపి అధ్యక్షుడు గంకల అప్సారావు

పేర్కొన్నారు. ఈ వార్డులో గంకల అప్సారావు సతీమణి గంకల కవిత కార్పొరేటర్ గా గెలుపొందారు. శుక్రవారం వార్డులోని కొండవాలు ప్రాంతాల్లో పర్వటించిన గంకల అప్సారావు వార్డులోని ఏ ప్రాంతానికి వెళ్ళినా ఏ వీధిలో చూసినా చెత్తాచెదారం లతో ఆవరితుడ్యం కనిపిస్తున్నాయని కొద్ది రోజుల్లోనే ఈ మురికివాడ ప్రాంతాల్లో జీవీఎస్ శానిటర్ సిబ్బంది, అధికారులు సహాయ సహకారాలతో శాశ్వత పరిష్కారం చేసేందుకు కృషి చేస్తానని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా ఈ ప్రాంతంలో డ్రైనేజీ ప్రాజెం ఉందని అన్నారు.



విజయభాను

సంపాదకీయం

తరుణీ తరుణం

‘పలుకే బంగారమాయె, పిలిచిన పలుకవేమి..’ అంటూ రాముడిని తలుచుకొని బాధపడతాడు భక్త రామదాసు. పలుకు బంగారమైందీ అంటే అత్యంత విలువైనదిగా మారిపోయిందని! భారతీయులకు బంగారమంటే మోజు. ప్రత్యేకించి మహిళలు బంగారమంటే మురిసిపోతారు. అందుకేనేమో సీతమ్మ తల్లికి రామదాసు ఆభరణాలు చేయించాడు. “సీతమ్మకు చేయిస్తిన చింతాకు పతకము రామచంద్రా, ఆ పతకానికి పట్టె పదివేల వరహాలు రామచంద్రా” అని చెప్పుకొంటాడు. ఒకప్పుడు పురుషులు కూడా ఆభరణాలు ధరించేవారు. ఒంటినిండా నగలు ధరించడం పూర్వకాలంలో సాధారణం. ఇప్పుడిప్పుడు పురుషులు మళ్ళీ ఒకటి అరా ఆభరణాలు ధరించినా నగలంటే మహిళలే ఎక్కువ ఇష్టం. ఇప్పుడు బ్యాంకు ఖాతాలు వచ్చాయి కానీ, ఒకప్పుడు ఉంగరాలు, దండ కడియాలూ ఉంటే వృద్ధాప్యంలో భద్రత ఉన్నట్టు.

ఒంటినిండా ఎన్ని రకాల ఆభరణాలు ధరించేవారో భాగవతంలో పోతన వర్ణన చూస్తే అర్థమవుతుంది. ‘రవి బింబం బుపమింప బాత్రమగు ఛత్రంబై, శిరోరత్నమై/ శ్రవణాలంకృతియై గళాభరణమై సౌవర్ణ కేయూరమై/ ఛవిమత్సంకణమై కటిస్థలి నుదంచ ధ్వంటయై నూపుర/ ప్రవరంబై పదపీఠమై పటుడు దా బ్రహ్మాండమున నిండుచోన’ అంటూ వామనుడు ఇంతింత పెరిగి కొద్ది సూర్యుడు అతడికి ఏయే ఆభరణాల మారిగా కనిపించాడో వర్ణించాడు. మొదట శిరోమణిగా, మకర కుండలంగా, కంఠాభరణంగా, భుజశ్రింగిగా, కంకణంగా, మొలలో గంటగా, కాలి అందెగా సూర్యుడు భాసిల్లాడట! ఉత్తరాదిలో మగపల నిండైన అలంకారాన్ని ‘సోలా శృంగారో’ అంటారు. పాపిటలో సింధూరం, బొట్టు, కాటుక, మైదాకు, పారాణి మిసరయ్యస్తే మిగతా అలంకారాలన్నీ ఆభరణాలే. పట్నా గొలుసులు, ముద్దెలు వెండివి, మిగతావన్నీ బంగారువే. ముక్కు పుడక, చెవి పోగులు, కంఠాభరణం, కంకణాలు, గాజులు, వడ్డాణం మొదలైనవన్నీ సహజ సౌందర్యాన్ని మరింత మెరిపిస్తాయి. దుడ్డులు, లోలాకులు, గున్నాలు.. ఒక్కో ఆభరణంలో ఎన్నో వైవిధ్యాలు!

కరోనా హెచ్చుతగ్గుల మాటెలా ఉన్నా, గతేడాది ఆగస్టులో శిఖర స్థాయికి చేరుకున్న బంగారం ధర దక్షిణం వైపుగా జారుకుంటూ వస్తున్నది. తాజా బజ్జెట్లో కేంద్ర మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ దిగుమతి సుంకాన్ని తగ్గించి ఆడపడచులకు ఆనందాన్ని పంచారు. బంగారం హెచ్చుతగ్గులకు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో చాలా కారణాలుంటాయి. ఇతర కరెన్సీలతో పోలిస్తే, డాలర్ బలపడినప్పుడల్లా బంగారం డీలా పడుతుంది. ఇప్పుడు అమెరికాలో డాలర్తోపాటు, బాండ్ లాభాలు కూడా ప్రభావం చూపుతున్నాయి. ఈక్విటీలపై జనం మోజు పెరిగింది. ఈ కారణాలన్నీ బంగారం ధర తగ్గడానికి కారణమంటున్నారు. బంగారంలో మదుపు చేసిన పెద్ద మనుషులకు ఇది బాధ కలిగించవచ్చు. కానీ స్వర్ణం ధర తగ్గడం మహిళలకు సంతోషకరమే కదా! కారణాలు ఏవైనా తరుణులకు ఇది మంచి తరుణం!

ప్రచారంలో దూసుకుపోతున్న అట్టా



పరవాడ : పరవాడ మండలము ఈదుల పాకబోసంగి పంచాయతీ నుంచి జడ్చి పిటిసి అభ్యర్థి అట్టా సన్యాసి అప్పారావు ప్రధానాన్ని శుక్రవారము ప్రారంభించారు. గడపగడపకు వెళ్ళి సైకిల్ గుర్తుపై ఓటువేసి గెలిపించాలని కోరారు, తనను జడ్చి పిటిసిగా గెలిపిస్తే మండలాన్ని అభివృద్ధివైపు పరుగులాపెట్టిస్తానని తెలిపారు.

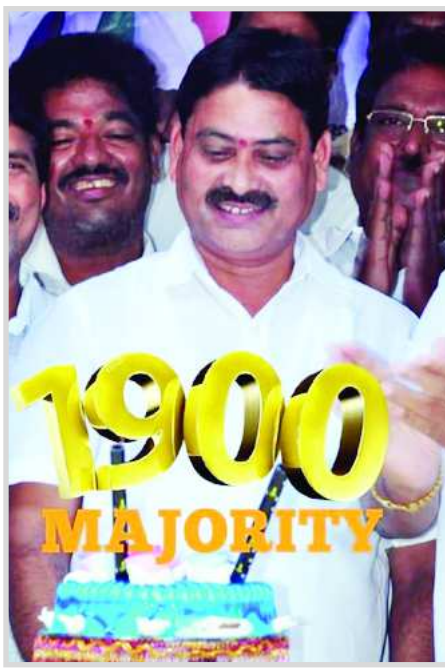
ఈ కార్యక్రమం లో సర్పంచ్ శ్రీనివాస్ , మేడిశెట్టి అప్పారావు, చండక గోవింద, బొడ్లపూ బాలాజీ, మంత్రి గిరిప్రసాద్, మత్తుర్తి శ్రీను, మంత్రి శివాజీ, ఆరిపాక శ్రీను, మంత్రి శ్రీను, మంత్రి సన్యాసి నాయుడు కార్యక్రమం లో పాల్గొన్నదం జరిగింది.

నెలాఖరున ఎర్రకొండమ్మ అమ్మవారి జాతరకు నిర్ణయం

కొయ్యూరు : కొయ్యూరు మండలం నడింపాలెం శరభస్థపాలెం మధ్యలో వెలసిన శ్రీశ్రీ ఎర్రకొండమ్మ అమ్మవారి జాతర గురించి ఆరకు పార్లమెంట్ సభ్యురాలు గొడ్డేటి మాధవ, నేనునైతం పొండేషన్ చైర్మన్ శివప్రసాద్ అధ్యక్షతన తన స్వగృహంలో సమావేశం నిర్వహించారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల దృష్ట్యా ఈ నెలాఖరులో జాతర జరపడానికి సన్నాహాలు చేశారు. మూడు రోజులు జాతర జరపడానికి ప్రతి రోజూ కుంకుమపూజలు, అర్చనలు, హోమాల జరిగేలా చూడమని ఎంపి మాధవ కమిటీ సభ్యులకు సూచించారు. అలాగే జిల్లా స్థాయి క్రికెట్ టోర్నమెంట్ కూడా పెట్టడానికి ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు.

ఈ సమావేశంలో పసపల రామకృష్ణ, సుమర్ల రామారావు, దారకొండ నారాయణమూర్తి, బెహర నారాయణరావు, కిముడు సత్యనారాయణ, సాంబ శివరావు, పల్లా బాబ్జీ, ఏరెను, త్రిమూర్తి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సర్పంచ్ సీరపురపు అప్పలనాయుడు కు శుభాకాంక్షలు తెలిపిన అప్పి, చిన్నా



పరవాడ : నిరుపేదలుపాలిట అపద్ధాందవుడు, సేవాతత్పు రుడైన సీరపురపు అప్పలనాయుడు ఇటీవల జరిగిన స్థానిక పంచాయతీ ఎన్నికల్లో మునుపుఎన్నడు లేనివిధంగా 1900ఓట్లు మెజార్జితో గెలిపించి నేడు ప్రమాణ స్వీకారము చేస్తున్న సందర్భంగా సర్పంచ్ సీరపురపు అప్పలనాయుడుకు ఉపసర్పంచ్ కు మరియు వార్డు మెంబర్లకు 10వవార్డు మెంబర్ పైల అప్పలనాయుడు (అప్పి)మరియు మాజీ పాలనంపుం అధ్యక్షులు కూండ్రపు చినబాబు హార్దిక శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. సేవకు పట్టం కట్టిన పరవాడ గ్రామప్రజలకు పెద్దలుకు అందరికీ ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలూ తెలియపరిచారు.

ఈ యుద్ధం నీకోసమో..

నా కోసమో కాదు తెలుగు జాతి కోసం

- విశాఖ ఉక్కు లమ్మకం ఫైనల్ లయినట్లే

- ఈ నెల 12న ఢిల్లీలో హైపవర్ కమిటీ భేటీలో కీలక నిర్ణయం.

- అన్ని విషయాలు తెలిసినా సీఎం జగన్, ఎంపీ విజయసాయి రెడ్డి డ్రామాలు ఆడుతున్నారు.

- టిడిపి యువ నాయకుడు, 54వ వార్డు అధ్యక్షుడు కార్తీక్ కుట్టా



విశాఖసీటీ : విశాఖ ఉక్కు ఆంధ్రుల హక్కు అని విశాఖ ఉక్కు కోసం చేస్తున్నా ఈ యుద్ధం నీకోసమో.. నా

కోసమో కాదని తెలుగు జాతి కోసం అని టిడిపీ పార్టీ యువ నాయకుడు, 54వ వార్డు అధ్యక్షుడు కార్తీక్ కుట్టా యువతకు పిలుపునిచ్చారు. శుక్రవారం స్థానిక వీ.జే.ఎస్ ప్రెస్ క్లబ్ లో ఏర్పాటుచేసిన మీడియా సమావేశంలో కార్తీక్ కుట్టా మాట్లాడుతూ విశాఖ ఉక్కును ప్రైవేట్ వ్యక్తులకు అమ్మకం పైనల్ అయినట్లేనని ఈ విషయమై ఈ నెల 12న ఢిల్లీలో హైపవర్ కమిటీ భేటీలో కీలక నిర్ణయం తీసుకుతుందని, విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ ప్రైవేటీకరణ గురించి అన్ని విషయాలు తెలిసినా సీఎం వైయస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి , ఎంపీ విజయసాయి రెడ్డి డ్రామాలు ఆడుతున్నారని కుట్టా తెలియజేశారు. విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ ను కాపాడుకోవాలంటే యువత స్వచ్ఛందంగా ముందుకు రావాలని, అవసరమైతే ప్రాణత్యాగానికైనా సిద్ధం కావాలని పిలుపునిచ్చారు. అలనాడు విశాఖ ఉక్కు ఉద్యమం లో ఎంతోమంది ప్రాణ త్యాగం ఫలితంగానే విశాఖ ఉక్కు ను సాధించామని పేర్కొన్నారు.ఈ సమావేశంలో వై.వి.వి.ఆదినారాయణ, ఈ సుధాకర్, ఎ.శ్రీనివాస్,ఎం.ఉమామహేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పరవాడ ప్రజలుకు రుణపడి ఉంటా

అత్యధిక మెజార్జి అందించిన ప్రజలకు సర్పంచ్ సీరపురపు కృతజ్ఞతలు



పరవాడ : ఇటీవల స్థానిక పంచాయతీ ఎన్నికల్లో ఎన్నడులేనివిధంగా 1900 ఓట్లు మెజార్జితో సీరపురపు అప్పలనాయుడు పరవాడ సర్పంచ్ గా గెలిచిన సంగతి తెలిసిందే.అయిన శుక్రవారము విజయభాను ప్రతినిధితో మాట్లాడుతూ మునుపుఎన్నడు లేనివిధంగా అత్యధిక మెజార్జితో గెలిపించనందుకు గానూ పరవాడ ప్రజలుకు, పెద్దలుకు,సీరపురపు యువసేన సభ్యులు అందరికీ బుణపడి ఉంటాను అనితెలిపారు. సర్కార్ అందజేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు అన్ని కుల,మత,వర్గ,లింగ వివక్షిత లేకుండా లభిచారులు అందరికీ అందేలా కృషిచేస్తాను అనితెలిపారు.పరవాడ అభివృద్ధికి అహర్నిశలు శ్రమిస్తాను అని ఈ సందర్భంగా అయిన తెలిపారు.

విద్యార్థిపై దండన దారుణం

: నీఆర్డీఎఫ్ రాష్ట్ర కన్వీనర్ డాక్టర్ గొండు సీతారాం

గాజువాక : బి సి రోడ్ లో మార్కెట్ స్కూల్ లో ఆరో తరగతి చదువుతున్న విద్యార్థి వీపుపై తీవ్ర గాయాలయ్యేటట్లు ఆ పాఠశాల వాచ్ మెన్ దండించిన తీరు విచారకరమని చైల్డ్ రైట్స్ ప్రొటెక్షన్ ఫోం (సీఆర్డీఎఫ్) రాష్ట్ర కన్వీనర్ డాక్టర్ గొండు సీతారాం అన్నారు. బుధవారం గాజువాక బి సి రోడ్ లోని పాఠశాలకు సీఆర్డీఎఫ్ గాజువాక సభ్యులు ఆధ్వర్యంలో నిజనిర్ధారణ జరిపేందుకు గొండు సీతారాం ఆధ్వర్యంలో విశాఖ నగర ప్రధాన కార్యదర్శి పి.శేఖర్, గాజువాక కన్వీనర్ ఆర్. గోవింద్,ఉపాధ్యక్షుడు బొడ్డేపల్లి సంతోష్ కుమార్,ప్రధాన కార్యదర్శి సనపల ఢిల్లీ,మహిళా కన్వీనర్ కూన సుధా రాణి,ప్రధాన కార్యదర్శులు దనాల ఉమ్,ఎం.సౌజన్య సభ్యురాలు జి.విజయలక్ష్మి తదితరులు చేరుకున్నారు విద్యార్థిపై దాడి జరిగిన తీరు,వాచ్ మెన్ పాత్ర పైన పాఠశాల ప్రెసిడెంట్ రామిరెడ్డి ల నుండి ఆడిగి తెలుసుకున్నారు,అనంతరం వివిధ తరగతి గదుల్లో కలియ తిరుగుతూ విద్యార్థుల హక్కుల విఘాతం ఏమైనా జరుగుతున్నాయో అన్నదానిపై ఆరా తీశారు అనంతరం గొండు సీతారాం మాట్లాడుతూ పాఠశాల విద్యార్థిపై జరిగిన దాడి తీవ్ర భయాందోళనలకు గురి చెయ్యడమే కాకుండా శారీరక,మానసిక హింసకు ప్రేరేపించినట్లుగా భావిస్తున్నామని అన్నారు,క్రమ శిక్షణా చర్యలకు దాడులను ప్రధాన భూమికగా తీసుకుంటున్నారని వాపోయారు,రాష్ట్రంలో ఎక్కువ శాతం పాఠశాలలు ఇదే కోవలో నడుస్తున్నట్లు తమ ఫారం వద్ద పూర్తి ఆధారాలతో కూడిన సమాచారం ఉందని అన్నారు,ఇటువంటి ప్రమాదకర దాడులు నెరిపిన వారిపైన తాత్కాలికంగా వారిని ఉద్యోగాలు తొలగిస్తున్నట్లు బయట ప్రపంచానికి చూపడం సరికాదని ఇటువంటి వ్యక్తులపై పాఠశాలల యాజమాన్యాలు కఠిన చర్యలు కోసం సంబంధిత పోలీసు స్టేషన్లు లో కేసులు నమోదయ్యేల ముందుకు రావాలన్నారు,పారిశ్రామిక ప్రాంతంలో ఇటువంటి దాడులు



చేస్తే ఫారం చూస్తూ ఊరుకోబోదని అని వెన్నంటే ఉంటుందని అన్నారు,ఇటువంటి సంఘటనలపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం,జిల్లా విద్యాశాఖ,పోలీసు అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళతామని అన్నారు.

సమయం

గగన కుసుమం

సాక్షిగా వస్తాను	తప్పుదోవ పడుతూ
ఈ భువనం నుండి గగనానికి	మత్తు గమ్మత్తులకు
సామాన్యుడి బతుకుని	చిత్తు చిత్తుగా
కన్నీటి నదిలో	బానిసలవుతున్న
కష్టాల నావపై	యువతీయువకుల
పయనింప చేస్తున్న	విలాసాలను
రాజకీయ నాయకుల చరిత్రలను	విశదీకరించడానికి
వివరించడానికి	సాక్షిగా వస్తాను..
సాక్షిగా వస్తాను	
విద్య వినయములకు	ఆకాశం సత్యప్రకాష్
స్వస్తి చెప్పి	

పంచాంగం

మాసం : పశ్చిమ ఉ. 11.21 జ్యేష్ఠ ఉ. 8.52

వ.సా. 4.25ల 5.55

శనివారం

03-04-2021

మేషం : మనోదైర్యం వలన అనుకున్న పనులు పూర్తి చేస్తారు. శారీరక శ్రమ, అకాల భోజనం వల్ల ఆరోగ్యం మందగిస్తుంది. చేపట్టిన పనులు నిర్విఫలంగా పూర్తి చేస్తారు. సామాజిక కార్యక్రమాల పట్ల ఆసక్తితో వ్యవహరిస్తారు. కళ, క్రీడల పట్ల ఆసక్తి పెంచుకుంటారు. క్రీడలు, పోటీల్లో రాణిస్తారు. ప్రముఖులతో పరిచయాలు పెంచుకుంటారు. శ్రీమతి శ్రీవారు ఆరోగ్య విషయంలో ఆందోళన పడతారు. రాజకీయ వ్యక్తులకు చికాకులు తప్పవు.

వృషభం : నూతన వ్యాపారాలు ప్రారంభిస్తారు. స్వేచ్ఛలేవ్న కలిసినవచ్చును. మీ లక్ష్యసాధనకు ప్రముఖులు, ప్రభుత్వ అధికారుల సహకారం అందుతుంది. ఆత్మీయులతో ఉల్లాసంగా గడుపుతారు. విందులు, విహారాల్లో పాల్గొంటారు. అవివాహితులకు అనుకూలం. కొత్త పరిచయాలు ఏర్పడతాయి.

మిథునం : ఇతరులపై ఆధార పడక స్వశక్తితోనే మీ పనులు పూర్తి చేసుకోవడం శ్రేయస్కరం. చిన్నారలు, ప్రయతముల ఆరోగ్యంపై దృష్టిసారిస్తారు. వాహనం నడుపుతున్నపుడు ఏకాగ్రత వహించండి. ఆత్మీయులకు ఒక ముఖ్య సమాచారం అందించడం వల్ల మీ గౌరవ ప్రతిష్టలు ఇనుమడిస్తాయి.

కర్కాటకం : వైద్య రంగంలో వారికి శ్రేయస్కరం. తలపెట్టిన పనులలో విఫలమై, చీటికి మాటికి అసహనం ఎదుర్కొంటారు. మిత్రులలో ఒకరికి వీధ్యలు పలుకుతారు. స్త్రీలకు చుట్టు ప్రక్కల వారితో సత్సంబంధాలు నెలకొంటాయి. విద్యార్థులలో నూతనోత్సాహం చోటు చేసుకుంటుంది. వాహన యోగం పొందుతారు.

సింహం : ఖర్చులు అధికంగా ఉంటాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలకు సంబంధించిన ఒక నిర్ణయం తీసుకుంటారు. ఆడిటర్లకు విశ్రాంతి లభించును. రాబడికి మించిన ఖర్చులు పెరగడంతో ఒకింత ఆందోళనకు గురవు తారు. స్త్రీలకు కళాత్మక రంగాల పట్ల ఆసక్తి పెంచుకుంటారు. వ్యాపారాభివృద్ధికి నూతన ప్రణాళికలు, పథకాలు అమలు చేస్తారు.

కన్య : కుటుంబీకుల మధ్య కొత్త విషయాలు చర్చకు వస్తాయి. మార్కెటింగ్ రంగాల్లో వారికి అనుకూలత. నిరుద్యోగులకు ఆశాజనకం. దైవ, శుభకార్యాలలో చురుకుగా వ్యవహరిస్తారు. స్త్రీలు కళాత్మక రంగాల పట్ల ఆసక్తి పెంచుకుంటారు. వ్యాపారాభివృద్ధికి నూతన ప్రణాళికలు, పథకాలు అమలు చేస్తారు.

తుల : ప్రేమికుల మధ్య అభిప్రాయభేదాలు తలెత్తవచ్చు. వాహన చోదకులు వాహనం నడుపునపుడు మెలకువ వహించండి. ఆత్మీయులతో విందులు, పలు కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. వస్త్ర, బంగాలు, వెండి, లోహ, రత్న వ్యాపారస్తులకు పురోభివృద్ధి. ప్రముఖుల కలయిక ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

వృశ్చికం : స్త్రీలకు అపరిచిత వ్యక్తుల విషయంలో మెలకువ అవసరం. చేపట్టిన పనుల్లో విజయం సాధిస్తారు. ఆధ్యాత్మిక, సేవా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటారు. వృత్తి, వ్యాపారాలకు సంతుష్టి, పురోభివృద్ధి. భాగస్వామి ఆరోగ్య విషయంలో జాగ్రత్త అవసరం. వస్త్రాలు, వస్తువులు అమర్చుకుంటారు.

ధనుస్సు : టెక్నికల్, ఎలక్ట్రానికల్ రంగాలలో బాగా అభివృద్ధి చెందుతారు. ఆత్మీయుల కోసం ధనం విరివిగా వ్యయం చేస్తారు. సన్నిహితుల నుంచి ఆహ్వానాలు అందుకుంటారు. స్త్రీలకు విలువైన వస్తువులు, ఆభరణాల పట్ల ఆసక్తి పెరుగుతుంది. నిర్వాణ పనులలో కాంట్రాక్టర్లు సంతుష్టి, పురోభివృద్ధి.

మకరం : మీ ముఖ్యుల కోసం ధనం బాగా వెచ్చించవలసి వస్తుంది. నూతన దంపతులకు ఎడబాటు తప్పదు. ఉద్యోగిస్తులు శ్రమకు తగిన ఫలితం పొందుతారు. మీ సంతానం మొండి వైఖరి మిమ్మలను చికాకు పరుస్తుంది. దూరపు బంధువుల ఆరోగ్య విషయంలో ఆందోళన చెందుతారు. అధిక వ్యయం వల్ల ఆందోళనకు గురవుతారు. రావలసిన ధనం వాయిదాపడుట వల్ల ఆందోళనకు గురవతారు.

కుంభం : నిరుద్యోగులకు సదవకాశాలు లభిస్తాయి. మీ యత్నాలకు సన్నిహితులు అన్నివిధాలా సహకారం అందిస్తారు. కోర్టు వ్యవహారాల్లో స్పీడర్ల తీరు ఆందోళన కలిగిస్తుంది. ప్రయాణాలు, బ్యాంకింగ్ వ్యవహారాల్లో మెలకువ వహించండి. విదేశీ యత్నాలు ఫలింపగలవు.

మీనం : మీ సంతానం ఉన్నత విద్యావకాశాల గురించి ఆందోళన చెందు తారు. గృహంలో శుభకార్యం చేయాలనే ఆలోచన స్ఫురిస్తుంది. బంధు మిత్రుల కలయికతో నూతన ఉత్సాహం కానవస్తుంది. స్త్రీలు షాపింగ్ వ్యవహారాలలో అపరిచిత వ్యక్తులపట్ల మెఠకువ అవసరం.నిర్వాణ పనులలో జాప్యం,

నిమ్మ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు..

నిమ్మరసంలోని అనేక హెల్త్ మరియు బ్యాటీ బెనిఫిట్స్ గురించి వివే ఉంటారు. ఈ నిట్రన్స్ ఫ్రూట్ ను వివిధ రకాలుగా, వివిధ కారణాలకు ఉపయోగిస్తుంటారు. ఈ నిట్రన్ ఫ్రూట్ నిమ్మకాయ యొక్క రసాన్ని, ఒప్పులుగా, నిమ్మ తాక్క మరియు నిమ్మ నుజ్జు ఇవన్నీ కూడా అనేక చర్మ మరియు ఆరోగ్య సమస్యల నివారణకు ఉపయోగించి ఉంటాయి. ఈ నిట్రన్ ఫ్రూట్స్ సిట్రిక్ యాసిడ్ పుష్కలంగా ఉంది. పుల్లని మరియు ఉప్పుగా ఉండే నిమ్మ ఆరోగ్యం మరియు చర్మానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. నిమ్మరసం కలిపిన నీటిని ప్రతి రోజు ఉదయం పరకడుపుతో త్రాగాలని చాలా మంది చెప్పడం మీరు వెనే ఉంటారు. ఆరోగ్యకరమైన శరీరంకు మరియు మెరిసేటి కాంతివంతమైన చర్మ సౌందర్యానికి, ఈ రెవన్ వాటర్ చాలా అద్భుతంగా సహాయపడుతుంది. రెవన్ వాటర్ వల్ల అనేక ప్రయోజనాలున్నాయి. తెలికగా బరువు తగ్గించే బాడిని స్లిమ్ గా మార్చి రెవన్ డైట్ కిక్ చేయండి ముఖ్యంగా బరువు తగ్గించుకోవడం నుండి శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేయడం వరకు, రెవన్ వాటర్ ఒక ఉత్తమ నేచురల్ రెమెడీగా మీ ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. నిమ్మరసాన్ని తీసుకోవడానికి అనే మార్గాలున్నాయి. ఈ నిమ్మరసానికి మీరు వేరే ఏదైనా పండ్లను లేదా పండ్ల రసాలను మిక్స్ చేసి, మరింత రుచికరంగా తీసుకోవచ్చు. నిమ్మకాయలోని వైద్యపరమైన 13 ఆరోగ్య సదుపాయాలు: క్లిక్ చేయండి ప్రతి రోజు ఉదయాన్నే పరకడుపున రెవన్ వాటర్ ను తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. వికారం తగ్గించుకోవడానికి, బాల్డ్ క్రియర్ చేసుకోవాడా నిక, శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేయించుకోవడానికి. లివర్ శుభ్రపరచుటకు, శ్వాస సంబంధిత సమస్యల నివారణకు మరియు మరి ముఖ్యంగా బరువు తగ్గించుకోవడానికి, చాలా మంది డైటర్స్ గేరువెచ్చని రెవన్ వాటర్ ను ఉదయన్నే తీసుకుంటారు. అలా పరకడుపు గేరువెచ్చని రెవన్ వాటర్ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో కొవ్వు కణాలు విచ్ఛిన్నం కాబడుతాయి. అందువల్ల, ఈ వార్మ్ రెవన్ వాటర్ లో ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలిగి ఉండటాన్ని మీరు తెసుకుకోవడం కోసం....

బరువు తగ్గిస్తుంది ఉదయాన్నేఒక గ్లాసు గేరు

వెచ్చని రెవన్ వాటర్ తీసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గించుకోవడం అనేది బాగా తెలిసిన ఒక అద్భుత ప్రయోజనం. మంచి ఫలితం కోసం ఇందులో పంచదార కాకుండా తెవే మిక్స్ చేసుకోవాలి. లివర్ ప్యూరిఫికేషన్ లివర్ డిటాక్స్ చేయడంతో పాటు ప్రోటీనులను మరియు బయోకెమికల్స్ ను ఉత్పత్తి చేయడంతో జీర్ణక్రియకు బాగా సహాయపడుతాయి. ఉదయాన్నే పరకడుపున గేరువెచ్చని రెవన్ వాటర్ తీసుకోవడం వల్ల అవసరం అయ్యే ఎంజైమ్స్ ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. రెవన్ వాటర్ యూరినేషన్ పెంచి కీడ్లలను శుభ్రపరుస్తుంది మరియు కీడ్స్ ఇన్ఫెక్షన్ ను నివారిస్తుంది. శ్వాససంబంధిత సమస్యలకు చికిత్సపంటిది జలుబు, దగ్గు వంటి సమస్యలే కాకుండా, ఆస్తమా మరియు అలర్జిక్ బాధపడే వారికి ఇది ఒక ఉత్తమ పంటిది ఔషధం. మెరిసే చర్మం కోసం నిమ్మరసం శరీరంలో ముఖ్యమైన అవయవాలను శుభ్రం చేయడం మరియు డిటాక్స్ చేయడం వల్ల చర్మం ప్రకాశవంతంగా కనబడుతుంది. యాంటీ ఏజింగ్ ఉదయాన్నే నిమ్మరసం త్రాగడం వల్ల మరో గొప్ప ప్రయోజనం యాంటీఏజింగ్ వయస్సైనవారిగా కనబడనియ్యదు. ఇందులో ఉండే సిట్రిక్ ఆసిడ్ ముడుతలు మాత్రమే తగ్గించడం కాకుండా, మెటబులు, మచ్చలకు ఉత్తమం ఔషధం. ఓరల్ హెల్త్ ఈ నిట్రన్ ఫ్రూట్ నేచురల్ హెల్త్ రివ్రెషన్. చెడు శ్వాసతో పొరాడుతుంది మరియు సున్నితంగా వాచ్చిని నివారిస్తుంది మరియు దంత క్షయంను నివారిస్తుంది. ఓరల్ హెల్త్ ఈ నిట్రన్ ఫ్రూట్ నేచురల్ హెల్త్ రివ్రెషన్. చెడు శ్వాసతో పొరాడుతుంది మరియు సున్నితంగా వాచ్చిని నివారిస్తుంది మరియు దంత క్షయంను నివారిస్తుంది. ఓరల్ హెల్త్ ఈ నిట్రన్ ఫ్రూట్ నేచురల్ హెల్త్ రివ్రెషన్. చెడు శ్వాసతో పొరాడుతుంది మరియు సున్నితంగా వాచ్చిని నివారిస్తుంది మరియు దంత క్షయంను నివారిస్తుంది. చెడు శ్వాసతో పొరాడుతుంది మరియు సున్నితంగా వాచ్చిని నివారిస్తుంది మరియు దంత క్షయంను నివారిస్తుంది. చెడు శ్వాసతో పొరాడుతుంది మరియు సున్నితంగా వాచ్చిని నివారిస్తుంది మరియు దంత క్షయంను నివారిస్తుంది.

ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగు పరచడంతో పాటు, శరీరం టాక్సిన్ ను తొలగిస్తుంది.



మీ లివర్ డేంజర్ జోన్ లో ఉన్నది.. తెలిపే కొన్ని లక్షణాలు...

మన శరీరంలో అత్యంత పెద్ద అవయవం కాలేయం(లివర్). మన శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి అనేకవిధాలుగా ముఖ్య విధులను నిర్వహిస్తుంది. మన శరీరంలో అతిపెద్ద అవయవం లివర్..!లివర్(కాలేయం) పెద్ద అవయవమే కాదు అతి ప్రత్యేకమైన అవయవం కూడా! శరీరంలో ఐదుకీ పైగా పనుల్ని నిర్వహిస్తోంది. వెయ్యికి పైగా ఎంజైమ్స్ ని లివర్ తయారు చేస్తుంటుంది. శరీరంలో ఎక్కువైనా గాయం అయినప్పుడు రక్తం కొద్దిసేపు కారి, అక్కడ గడ్డకట్టి, రక్తం కారిపోతోందంటే అందుకు అవసరమైన ఎంజైమ్స్ ని లివర్ ఉత్పత్తిచేస్తుంది. అవారోగ్యాల కలిగినప్పుడు, వాటినుంచి తట్టుకోవడానికి అవసరమైన యాంటిబాడిస్ ని కాలేయమే(లివర్) ఉత్పత్తి చేస్తుంది. మద్యపానం ఒక్కటే లివర్ డ్యామేజ్ కు కారణం కాదు. మేము మద్యం త్రాగము కాబట్టి మాకు లివర్ డ్యామేజ్ సమస్యలు ఏం ఉండవనుకోవడం చాలా పొరపాటు. కొన్ని సార్లు మీరు తీసుకొనే ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పుల వల్ల కాలేయం చుట్టూ అధికంగా కొవ్వు చేరుతుంది. దీన్ని ఫ్యాటీ లివర్ సిండ్రోమ్ అంటారు. అంతే కాదు దీన్ని లివర్ డ్యామేజ్ గా కూడా వర్గీకరిస్తారు. అంతే కాదు కాలేయ వ్యాధులు వివిధ రకాలుగా ఉన్నాయి. లివర్(కాలేయం)వ్యాధులను ఉత్తమ చికిత్సనందించే 14 హోం రెమెడీస్ చిన్న వయస్సులోనే లివర్ డ్యామేజ్ అయితే అది ప్రాణానికి ప్రమాదంగా గుర్తించాలి . అందుకు లివర్ డ్యామేజ్ లక్షణాలను వెంటవెంటనే గుర్తించాలి. ఎందుకంటే ఎటువంటి సంతకాలు లేకుండా లివర్ డ్యామేజ్ అవుతుంటాయి. సడన్ గా బయటపడుతుంటాయి. కాబట్టి, మనకు తెలియకుండా లివర్ డ్యామేజ్ కు కారణం అయ్యే కొన్ని లక్షణాలు ఈ క్రింది విధంగా గుర్తించండి... ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి.



లివర్ పైలైసిస్: లివర్ డ్యామేజ్ అవ్వడం వల్ల కణజాలాల్లో పైలెయోస్ స్కార్స్ వల్ల కాళ్లల్లో కొద్దిగా వాపులు కనబడుతాయి. **కామెడ్స్:** చర్మంలో పసుపుపచ్చవర్ణంలో మరియు కళ్ళు లేత పసుపు రంగులోకి మారినట్లైతే అది జాండ్స్ (కామెడ్)కు చిహ్నంగా గుర్తించాలి. పాలిషియన్ చర్మం, కళ్ళు పచ్చరంగులో మారడం దెబ్బతిన్న కాలేయానికి లక్షణాలు. పచ్చని చర్మం, తెల్లని కళ్ళు బిలిరుబిన్ (బిల్ పెగ్మెంట్) వలె రక్తంలో పెరుగు తుంది, ఇది శరీరం నుండి మరిచాలను తొలగించ లేదు. **లివర్ సిస్ట్:** కాలేయంలో సిస్టులు (గడ్డలు)వంటివి ఏర్పడినప్పుడు వాచ్చి మెలిపెడుతుంటుంది. పరిస్థితి తీవ్రమైనప్పుడు లక్షణాలు బయటపడుతాయి. పొత్తికడుపు, ప్రత్యేకంగా పొత్తికడుపు పైన కుడివైపు మూలన లేదా పక్కదేముకకు కింద కుడి భాగంలో నొప్పి ఉండే అది కాలేయం దెబ్బతిన్న లక్షణాన్ని సూచిస్తుంది. **హెప్టైటిస్:** లివర్ సమస్యలు తీవ్రమైనప్పుడు, అలాంటి పరిస్థితిని హెప్టైటిస్ గా పిలుస్తారు . ఇలాంటి స్థితిలో వాంతులు, అలసట, జ్వరం, కళ్ళు తిరగడం, మరియు జలుబు వంటి లక్షణాలతో రోగి

బరువు తగ్గించుకోవడానికి సహజ మార్గాలు

ప్రస్తుత జనరేషన్ లో చాలా మంది యువత తమ శరీర స్థాయి కోసమని జిమ్ లు, ఫిట్ నెస్ సెంటర్లు చుట్టూ చక్కర్లు కొడుతున్నారు. సుందరమైన శరీర స్థాయి పొందడానికి, ఆకర్షణీయంగా కనబడటానికి వేలకు వేల డబ్బు ఖర్చు చేస్తున్నారు. అయితే ప్రస్తుతానికి ఫలితం కనిపించినా, తర్వాత తర్వాత తిరిగి పూర్వ స్థితికి చేరుకుంటారు. దాంతో ఒక్కోక్కో సారి విసిగు చెంది, ఆసలు డైయట్ చేయడమే మానేస్తారు. కాబట్టి కృత్రిమంగా కాకుండా సహజంగా బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తే తప్పకుండా శాశ్వత పరిష్కారం ఉంటుంది. దాంతో అధిక బరువును తగ్గించుకోవడం ద్వారా సౌందర్యం మాత్రమే కాదు, ఆరోగ్యంగా కూడా ఉండగలుగుతారు. **వేగంగా బరువు తగ్గాలంటే వెంటనే వీటిని ప్రారంభించండి** అధిక బరువు పెరిగితే ఒబెసిటీ, కొలెస్ట్రాల్, అధిక బ్లడ్ ప్రెజర్ వంటి అనారోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. కాబట్టి అధిక బరువును తగ్గించు కోవడానికి మీకు సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు మీకోసం **వ్యాయామం:** వ్యాయామం చేస్తున్నా, ఆహార నియమాలు పాటిస్తున్నా బరువు తగ్గటం లేదని చాలామంది వాపోతుంటారు. కానీ తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై అంతగా దృష్టిపెట్టరు. బరువు తగ్గటానికి వ్యాయామం, ఆహార నియమాలు వంటి వాటిని సరైన

క్రమంలో చేయటం ఎంతో ముఖ్యం. అలాంటి కొన్ని వివరాలు.. వారానికి కనీసం 5-6 రోజులు వ్యాయామం చేయటం తప్పనిసరి. అది 30-45 నిమిషాల పాటు వేగంగానూ చేయాలి. ముందు నెమ్మదిగా మొదలుపెట్టి క్రమంగా వేగం పెంచుకుంటూ వెళ్లాలి. మధ్యలో విశ్రాంతి తీసు కోవటమూ ముఖ్యమే. దీనివల్ల వ్యాయామం ఆపినన తర్వాత కూడా కేలరీలు ఖర్చు అవుతాయి. నిద్రలేమి కారణమే నిద్రలేమి కూడా బరువు పెరగటానికి దోహదం చేస్తుంది. తగినంత నిద్రలేకపోతే జీవక్రియలు మార్పు చెందుతాయి. ఇది అతిగా తినటానికి, స్థూలకాయానికి దారి తీస్తుంది. నిద్రలేమితో శరీరంపై పడే ఒత్తిడి బరువు పెరగటానికి కారణమవుతుంది. ఆరోగ్య సమస్యలతో కొన్ని రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు.. ముఖ్యంగా డైరాాయిడ్ హార్మోన్ లోపం వల్ల జీవక్రియలు మందగిస్తాయి. ఇది బరువు పెరగటానికి బీజం వేస్తుంది. అధిక బరువు గలవారు నిపుణులతో ఔరాయ్స్ పరీక్ష చేయించుకోవాలి. అవసరమైతే తనకు చికిత్స తీసుకోవాలి. మితిహారం మేలు బరువు తగ్గకపోవటానికి ఎక్కువగా తినటమూ ఒక కారణమే. అందువల్ల మితంగా ఆహారం తీసుకోవాలి. నిపుణుల సలహా మేరకు చేసే పనిని బట్టి శరీరానికి రోజుకు అవసరమైన పోషకాలు, కేలరీల ప్రకారం ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఒత్తిడి ముప్పు అధిక బరువు, ఒత్తిడి ఒకదాంతో మరటి ముడిపడి ఉన్నాయని మరచరాదు. నిరంతరం ఒత్తిడితో బాధపడేవారిలో కొద్దిలో అనే హార్మోన్ ఉత్పత్తి ఎక్కువవుతుంది.

ప్రేగు క్యాన్సర్ రాకుండా ఉండాలంటే ఈ ఆహారాలు తినడం తప్పనిసరి

పెద్ద ప్రేగును ప్రకాశన (శుభ్రం) చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇది చర్మానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. పెద్దప్రేగు శుభ్రపడటం వల్ల శరీరంలోని మరిచాలలు మరియు విషాలు శరీరం నుండి బయటకు ప్రసించబడుతుంది. దాంతో డిటాక్సిఫికేషన్ వల్ల చర్మం అందం పెరుగుతుంది. పెద్దప్రేగు సరిగా పనిచేయనట్లైతే మీరు మలబద్ధకం మరియు జీర్ణ మరియు పొట్టకు సంబంధించిన రోగాల భారిన పడేలా చేస్తుంది. కాబట్టి పెద్దప్రేగు సక్రమంగా పనిచేయాలి... మలబద్ధకం మరియు జీర్ణ సమస్యలను నివారించాలన్నా ఫైబర్ రిచ్ ఫుడ్స్ బాగా సహాయపడుతాయి. వీటితో పాటు కొన్ని కోలన్ క్లీనింగ్ రిచ్ ఫుడ్స్ ను మీ రెగ్యులర్ డైట్ లో చేర్చుకోవాలి. పెద్ద ప్రేగులో పచ్చే మలబద్ధకం వంటి చాలా సాధారణ సమస్యలను వంటి ఆహారంతోనే నివారించవచ్చు. పురుషుల్లో లైంగిక సామర్థ్యంను పెంచే ఆహారాలు అంతేకాదు... ఇదే ఆహారంతో పెద్ద ప్రేగుకు వచ్చే తీవ్రమైన సమస్య అయిన క్యాన్సర్ లాంటి వాటిని సమర్థంగా

నివారించవచ్చు. పెద్దప్రేగులో జీర్ణమైన ఆహారం తేలిగ్గా ముందుకు కదిలేందుకు ఉపయోగపడేది ఈ పీచు పదార్థాలే. పొట్టుతో, పొట్టుతో ఉండే గోధుమ, బిడ్డీ, మొక్కజొన్న, జొన్న, సజ్జ, రాగి వంటి తృణధాన్యాల్లో, రాజ్మా, శనగలు, పెసలు, సోయాబీన్ వంటి పప్పుధాన్యాల్లో (పల్లెస్), తాక్కతో పాటే తినదగ్గ తాజా పళ్ళు, తాజా కూరగాయల్లో ఈ పీచుపదార్థాలు ఎక్కువ. పెద్ద ప్రేగు, జీర్ణాశయంను శుభ్రం చేసే 10 ఉత్తమ హోం రెమెడీస్ వీటితో పాటు కొన్ని కోలన్ క్లీనింగ్ రిచ్ ఫుడ్స్ ను మీ రెగ్యులర్ డైట్ లో చేర్చుకోవాలి.ఈ ఫుడ్స్ తో పాటు కొన్ని హోం రెమెడీస్ కూడా అనుసరించాలి. కోలన్ శుభ్రపరచడం వల్ల చిన్న ప్రేగులో ఆరోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియాను ప్రోత్సహిస్తుంది . ఇది ఎనర్జీ ని అందిస్తుంది. కాబట్టి కోలన్ శుభ్రపరచాలనుకుంటే, డాక్టర్ ను సంప్రదించాలి. అంతకు ముందుగా మనం తినాల్సిన హెల్త్ కోలన్ క్లెనింగ్ ఫుడ్స్ ... **గార్లిక్:** వెల్లుల్లి వాసన అంటే పడనివారు చాలా మందే ఉండవచ్చు. అయితే గుండె ఆరోగ్యాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది, అంతే కాదు పెద్దప్రేగు ను శుభ్రపరచేటటువంటి ఆహారాల్లో ఇది ఒకటి. **తృణధాన్యాలు:** వీటిలో లోక్సాలరీన్ తగ్గి కొలిస్తే, కలికొస్తే, లో కలిగి మరియు సులభంగా జీర్ణ అవ్వడానికి సహాయపడే ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. **గ్రీన్ టీ:** లివర్ ను డిటాక్స్ చేస్తుంది. కాబట్టి గ్రీన్ టీ ని తప్పని సరిగా త్రాగాలి. గ్రీన్ టీ బరువు తగ్గడానికి కూడా బాగా సహాయపడుతుంది. **గ్రీన్ లీఫ్ వెజిటబుల్స్:** గ్రీన్ లీఫ్ వెజిటబుల్స్ ఆకుకూరలు కోలన్ (పెద్ద ప్రేగును)శుభ్రం చేయడానికి చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. (జీర్ణ కోసాన్ని) శుభ్రంగా ఉంచడానికి సహాయ పడతుంది.



నిమ్మరసం: నిట్రన్ పండ్లు, ముఖ్యంగా నిమ్మ కోలన్ (పెద్ద ప్రేగును)శుభ్రం చేయడానికి చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. ప్రతి రోజు ఉదయం ఒక గ్లాసు రెవన్ జూస్ త్రాగడం వల్ల శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేసి మరియు శుభ్రపరుస్తుంది. శరీరంలోని మరిచాలను తొలగిస్తుంది. **ఫ్లాక్స్ సీడ్స్:** ఫ్లాక్స్ సీడ్స్ ఓమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ యాంటీఆక్సిడెంట్స్ మరియు నేచురల్ ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల వీటిని రెగ్యులర్ డైట్ లో చేర్చుకోవడం ఒక ఉత్తమ మార్గం. ఫ్లాక్స్ సీడ్స్ గ్రహించి కోలన్ ను విస్తృతపరుస్తుంది. దాంతో టాక్సిన్ మరియు మూత్రాన్ని శరీరం నుండి బయటకు వెళ్లిస్తుంది. దాంతో పాటు, క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులను మరియు డయాబెటిస్ ను నివారిస్తుంది. **అవోకాడో:** అవోకాడోలో కూడా ఓమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ అధికం. ఇవి కోలన్ ను శుభ్రం చేస్తుంది. మరియు జీర్ణ సమస్యలను నిర్మోదిస్తుంది. ఓమేగా 3 ఫ్యాటీ అయిల్స్ పెద్ద ప్రేగు గోడకు ఒక లూబ్రికేంట్ వలె పనిచేస్తుంది. అన్ని ఆహారపు అణువులను మరియు వ్యర్థాలను మరియు విషాలను బయటకు విసర్జించబడుతుంది.

నిద్రలేమి సమస్యను నివారించే.. హెల్త్ బెడ్ టైమ్ డ్రింక్స్

రాత్తుళ్ళు నిద్రించడానికి సమస్యగా ఉందా? అలాంటి వారికోసం నిద్రలేమి సమస్యకు పరిష్కారం ఉంది. నిద్రలేమి సమస్యను నయం చేసుకోవడానికి వివిధ రకాల మందులు, వంటింటి చిట్కాలు, అయిర్వేద ట్రీట్మెంట్స్ మరియు ట్రీక్స్ తో ఇప్పటికీ విసిగితిహయారా? అయితే ఇవన్నీ కాకుండా కొన్ని బెవరేజెస్ (పానీయాలను) మీరు ఎప్పుడైనా ట్రై చేశారా? ఈ పానీయాల మీరు రాత్తుల్లో త్రాగడం వల్ల గాఢంగా మరియు పీస్ ఫుల్ గా నిద్రించేలా చేస్తాయి. నిద్రకు ఉపక్రమించచేసే 13 ఆల్టర్నెట్ రమైన ఆహారాలు రీసెంట్ గా జరిగిన ఒక పరీక్షాధన ప్రకారం రాత్రి సమయాల్లో 8 రకాల పానీయాలు నిద్ర బాగా పట్టేందుకు ఉపయోగపడుతాయని కనుగొన్నారు . ఈ ఎపెక్టివ్ డ్రింక్స్ మీరు గాఢంగా నిద్రపోయేలా చేయడం మాత్రమే కాదు, మరుసటి రోజు మీరు మరింత ఉత్సాహం, ఆరోగ్యంగా.. అందంగా కనబడేలా చేస్తాయి. వార్మ్ టీ, హెర్బల్ టీ , చాక్లెట్ టీ మరియు మరికొన్ని పానీయాల లిస్ట్ ను మీకోసం..మీరు ప్రయత్నించడం కోసం ఉన్నాయి. వీటిని ప్రయత్నించి మంచి నిద్రను పొందండి. ఇటు అనారోగ్యాన్ని... అటు నిద్రాభంగి మన కలిగించే 10 ఆహారాలు.. బాగా నిద్రపట్టాలంటే కాఫీకి దూరంగా ఉండాలి. ఇది మిమ్మల్ని మేల్కొనేలా చేస్తుంది. మరియు రాత్తుల్లో తీసుకోనే పానీయాల్లో మగర్ చేర్చుకుండా తీసుకోవడం వల్ల మరింత యాక్టివ్ గా పనిచేస్తాయి. మంచిగా నిద్రపట్టేలా చేస్తాయి. మరి 8 బెస్ట్ బెడ్ టైమ్ బెవరేజెస్ ఏంటో ఒక సారి ఈ క్రింది లిస్ట్ ద్వారా తెలుసుకుందాం. మంచి నిద్రతో మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుందాం... **హెల్త్ చాక్లెట్:** పాలలో హెల్త్ చాక్లెట్ సిరప్ ను మిక్స్ చేసి త్రాగడం వల్ల పొట్ట నిండుగా ఉన్న అనుభూతి కలిగిస్తుంది మరియు నరాలను విశ్రాంతి పరుస్తుంది. **మింట్ టీ:** కొద్దిగా నిమ్మరసం మిక్స్ చేసి పుడినా టీని త్రాగడం వల్ల చిన్న పిల్లలు నిద్రపోయినంత గాఢంగా మీరు నిద్రపోతారు. మీరు నిద్రించడానికి ఒక గంట ముందు ఈ టీని ప్రయత్నించండి. **చామెలి టీ:** చామెలి టీ స్మూలింగ్ బెవరేజ్. రాత్రి పడుకొనే ముందు ఒక గంట ముందుగా త్రాగాలి. ఈ టీ త్రాగడం వల్ల నరాలను విశ్రాంతి పరుస్తుంది మరియు ఒత్తిడి తగ్గిస్తుంది. **కోక్:** చాలా మంది ఎక్కువగా ఇష్టపడే మరో బెవరేజ్ హెల్త్ కోక్. నిద్రలేమితో బాధపడే వారు వేడిగా ఉండే కోక్ త్రాగితే స్మూత్ గా నిద్రపట్టే స్తుంది. దీన్ని మీ డైలీ హ్యాబిట్ గా మార్చుకోవాలి. **గేరువెచ్చని పాలు:** నిద్రలేమితో బాధపడుతున్నట్లైతే మీరు ఒక గ్లాసు గేరువెచ్చని పాలలో ఒక స్పూన్ హానీ మిక్స్ చేసి నిద్రించడానికి ఒక గంట ముందు త్రాగితే మంచి నిద్రపడుతుంది. **బాదం మిల్క్:** బాదం మిల్క్ లో విటమిన్ ఇ పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల, బాదం పొడర్ ను గేరువెచ్చని పాలలో మిక్స్ చేసి రాత్రి నిద్రించడానికి ముందు త్రాగాలి. **హానీ మిల్క్:** ఒక గ్లాసు గేరువెచ్చని పాలలో ఒక టేబుల్ స్పూన్ తెవే మిక్స్ చేసి త్రాగడం వల్ల వెంటనే నిద్ర పట్టేస్తుంది.

CHANGE OF NAME

I, NADIPALLI SIMHALAKSHMI (Old Name) W/o. NADIPALLI VIJAY KUMAR residing at D.No. 1-162, SRUNGAVARAM, MERAKA CHAMAVARAM, ROWTHULAPUDI, EAST GODAVARI. Changing my name form NADIPALLI SIMHALAKSHMI (Old Name) to NADIPALLI VICTORIYA RANI (New name), Hence forth I am being called as NADIPALLI VICTORIYA RANI (New name) for all purposes



కృష్ణా జిల్లాలో రెవెన్యూ శాఖలో పలు కీలక అంశాలపై డిప్యూటీ సీఎం, రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి ధర్మాన కృష్ణదాస్ కలెక్టర్ క్యాంపు కార్యాలయంలో నిర్వహిస్తున్న సమీక్ష సమావేశానికి హాజరైన కలెక్టర్ జంటియాత్, ఎమ్మెల్యే మల్లాది విష్ణు, జాయింట్ కలెక్టర్ తదితరులు..

IN THE HON'BLE COURT OF THE II ADDL. JUNIOR CIVIL JUDGE AT : VISAKHAPATNAM O.S.663/2020

Between : State Bank of India, SARW, RACPC-1 A.O : Balaji Nagar, Siripuram Jn., Visakhapatnam, Rep. by its Manager Sri Polamraju Venkata Harikrishna ...Plaintiff
And Sri Kambapathi Sateesh ...Defendant

SUMMONS

To, The Defendant : Sri Kambapathi Sateesh, S/o. Kemal, Hindu, aged 46 years, R/at Plot No. 25, D.No.26-1/6, Deepthi Nagar, Madhurawada, Behind RTC Colony, Visakhapatnam-530041.

Please take notice that the above named plaintiff-Bank has instituted the above suit against you for recovery of suit amount and with subsequent interest and costs, other reliefs and the suit stands posted to **26-04-2021** for your appearance. You are hereby required to appear before the Hon'ble Court either in person or through duly instructed Advocate on **26-04-2021 at 10:30 A.M** in the above Court to answer all material questions, failing which the suit will be heard and determined in your absence, exparte as per law.

(By Order of the Hon'ble Court)

BEVARA (K) DEEPTHI SREE
Advocate,
Visakhapatnam, Cell: 9676522746.

IN THE HON'BLE COURT OF THE ADDL. FAMILY JUDGE AT : VISAKHAPATNAM F.C.O.P.569/2019

Between : Chilla Vijaya and another ...Petitioners
And Badithaboyina Mangamma ...Respondent

NOTICE

To, The Respondent : Badithaboyina Mangamma, W/o. Late Sanyasi Rao, D/o. Vengali Venkanna, aged about 38 years, R/at. D.No.5-19, Peda Nandipalli Village, Devarapalli Post, Visakhapatnam District Presently staying in D.No.8-63-86, Chillapeta, Bheemunipatnam Mandal, Visakhapatnam District.

Please take notice that in the above Petition that the petitioners filed the above Petition against you for declaration that the marriage of the 1st petitioner with Chilla Dharma Reddy dated 16-08-1998 is valid and she is the legally wedded wife of Chilla Dharma Reddy and other reliefs and the same is stands posted to **27-04-2021** for your notice and appearance. So you are hereby informed to appear before the Hon'ble Addl. Family Judge Court at Visakhapatnam on **27-04-2021 at 10:30 A.M.** either in person or through an Advocate failing which exparte order passed against you and also the matter will be decided exparte.

(By Order of the Hon'ble Court)

N. JANARDHANA RAO,
POTHINA HARI SHANKAR
Advocates
Near Car Shed Jn., Madhurawada
Visakhapatnam, Cell: 8332889953

IN THE HONOURABLE COURT OF THE M.A.C.T.CUM IVTH ADDL. DISTRICT JUDGE FOR SC AND ST (POA) CASES AT VIZIANAGARAM E.P.332/2019,O.S.58/2016

Between: Smt.Aleti Vijaya Laxmi ...Decree Holder
And: M/s V.R.Medicinal and Aromatic Plantations Private Limited, represented by its Director, Vommi Krishna Rao, Visakhapatnam ...Judgment Debtor

Judgment Debtor:

M/s V.R.Medicinal and Aromatic Plantations Private Limited., represented by its Director, Vommi Krishna Rao S/o late Rama Murthy, Hindu, aged about 65 years, Situated at door NO.36-46-37,Kancharapalem, Visakhapatnam town and District.

Please take notice that the above named Decree Holder filed the above **E.P.No.332/2019 IN O.S.58/2016** against you to execute a registered sale deed in favor of the Decree Holder, and the matter coming for your appearance and stands posted to **28-04-2021**, on that day your personally or through your Advocate attend before the Honorable Court at **10-30 A.M.**, failing which the Honourable Court will be heard and determined in your absence exparte as per Law.

Vizianagaram
Dt.31-3-2021

P.S.R.MURTHY
Advocate
Vizianagaram.
Cell No : 9440345113

మహారాజశ్రీ బొప్పిలి సీనియర్ సివిల్ జడ్జి వారి కోర్టులో S.O.P. 1/ 2021

Between: గూనాపు మేరీ శాంతి @ శాంతి కుమారి ... Petitioner
And: NIL ...Respondent

జనరల్ నోటీసు

పై నెంబరు పిటిషనులో పిటిషనరుకు **SUCCESSION** సర్టిఫికేటు కోరుచూ పై నెంబరు పిటిషను దాఖలు చేసినందున సదరు పిటిషనులో ఎవరైనా ఎట్టి అక్షేపాలు వున్న ఎడల **2021 వ సంవత్సరం ఏప్రిల్ నెల 06వ తేదీన పగలు 10.30 గంటలకు** పై కోర్టువారి ఎదుట హాజరై మనవి చేసుకొనవలెను. లేనిచో సదరు పిటిషను మీ పరోక్షమందు తీర్మానించబడును.

Petitioner's Advocate:
Ch.L.V.Prasanna Kumar
Advocate
Bobbilli

IN THE HON'BLE COURT OF THE V ADDL. SENIOR CIVIL JUDGE AT : VISAKHAPATNAM E.P. 2/2019 in O.S. 125/2007

Between : Relli Venkata Ramana ...D.Hr
And Gedela Satyanarayana & 2 othersJ.Drs

E.P. NOTICE

To, **J.Dr No.2: P. Srinivasa Rao, S/o. Suryanarayana, Desig : Unskilled-Tech-II, Dept : DLS, GPF No. 07312167, East Coast Railway, Marripalem, Visakhapatnam.**

Take notice that the above named D.Hr has filed the above E.P against you. You are hereby summoned to appear in the above court in person or by a Pleader duly instructed and able to answer all material questions relating to the above **E.P. on 08-04-2021 at 10:30 A.M**. In default of your appearance on that day the E.P. will be heard and determined in your absence.

ADAPA VENKATESWARA RAO,
Advocate
Visakhapatnam.
Cell: 9441206458

BEFORE THE HON'BLE PRESIDENT DISTRICT CONSUMERS FORUM No.II AT : VISAKHAPATNAM C.C.74/2020

Between : M/s. BIOFACT RESEARCH PVT. LTD., Registered Company, Rep.by its Mg. Director Sri Saripalli Lakshmi Narayana ...Complainant
And 1. M/s. WHALE INDIA PVT., LTD., Rep. by its Sri G. Sivarama Krishna ...Opposite Parties
2. Sri G. Sivarama Krishna

NOTICE

To, **Opposite Parties No.1 & 2 :**
1. M/s. WHALE INDIA PVT., LTD., Rep. by its Sri G. Sivarama Krishna, Regd. Office at G.M. Enclave, Flat No.302, Beside Sanjeevani Hospital, New Karasa, Visakhapatnam.
2. Sri G. Sivarama Krishna, Regd. Office at G.M. Enclave, Flat No.302, Beside Sanjeevani Hospital, New Karasa, Visakhapatnam.

Please take notice that the above named complainant filed the above C.C against you and the matter stands posted to **22-04-2021** for your appearance. You are hereby required to appear before the Hon'ble Court either in person or through duly instructed Advocate on **22-04-2021 at 10:30 A.M** to answer all material questions, failing which the matter will be heard and determined in your absence,

V. SANTOSH KUMAR
Advocate for the Complainant
Visakhapatnam.
Cell : 9866789278

IN THE HON'BLE COURT OF THE XII ADDL. DISTRICT JUDGE AT : VISAKHAPATNAM I.A.969/2018 in O.S.478/2018

Between: 1. Sri. Gundu Prasada Rao ...Petitioners/ Plaintiffs
2. Smt. Gundu Jyothi Bhanu
And Smt. Ghanto Neesha & 5 others ...Respondents/Defendants

I.A. NOTICE

To, **R-1**:-Smt. Ghanto Neesha, W/o. Manoj Kumar, Hindu, aged about 35 years, R/at.D.No. 58-17-4/1, Sanjeevayyanagar, Opp. NSTL Gate, NAD Post Visakhapatnam.
R-3 :-Sri Krupa Estates, Rep. by Managing Director Ghanto Manoj Kumar, S/o. G. Mallikeswar, Hindu, aged about 40 years, Rest-do-
R-4 :-Seepana Lakshmi Venkata Ramana, W/o.S. Ramachandra Rao,Hindu, aged about 53 years, House wife, R/at. H.No.2-1-112/8, Plot No. 31 (West), Road No.5, Venkatarama Colony, B.K. Reddy Nagar, Nagole, Hyderabad- 500068.
R-5 :-Sri Pydi Annaji Rao, S/o. Late. P. Venkanna, Hindu, aged about 47 years, R/at.H.No. 11-13-864, Plot No.9, Green Hills Colony, Road No.2/A, Kothapet, Sarromnagar Mandal, Ranga Reddy District- 500035.

Please take notice that above named petitioners/plaintiffs has filed the above I.A. against all of you seeking interim injunction and the suit stands posted to **15-04-2021** for your appearance. Therefore you are hereby required to appear before the Hon'ble Court either in person or through duly instructed Advocate on **15-04-2021 at 10:30 A.M** in the above Court to answer all material questions, failing which the petition will be heard and determined in your absence, exparte as per law.

(By Order of the Hon'ble Court)

S. ARUN DEV & K. RAJAGOPALA RAO
Advocates
Visakhapatnam. Cell: 9848566903

IN THE HON'BLE COURT OF THE XII ADDL. DISTRICT JUDGE AT : VISAKHAPATNAM O.S.478/2018

Between: 1. Sri. Gundu Prasada Rao ...Plaintiffs
2. Smt. Gundu Jyothi Bhanu
And Smt. Ghanto Neesha & 5 others ...Defendants

SUMMONS

To, **D-1** :-Smt. Ghanto Neesha, W/o. Manoj Kumar, Hindu, aged about 35 years, R/at.D.No. 58-17-4/1, Sanjeevayyanagar, Opp. NSTL Gate, NAD Post Visakhapatnam.
D-3 :- Sri Krupa Estates, Rep. by Managing Director Ghanto Manoj Kumar, S/o. G. Mallikeswar, Hindu, aged about 40 years, Rest-do-
D-4 :-Seepana Lakshmi Venkata Ramana, W/o.S. Ramachandra Rao, Hindu, aged about 53 years, House wife, R/at. H.No.2-1-112/8, Plot No. 31 (West), Road No.5, Venkatarama Colony, B.K. Reddy Nagar, Nagole, Hyderabad- 500068.
D-5 :-Sri Pydi Annaji Rao, S/o. Late. P. Venkanna, Hindu, aged about 47 years, R/at.H.No. 11-13-864, Plot No.9, Green Hills Colony, Road No.2/A, Kothapet, Sarromnagar Mandal, Ranga Reddy District-500035.

Please take notice that above named plaintiffs has filed the above suit against all of you seeking permanent injunction and the suit stands posted to **15-04-2021** for your appearance. Therefore you are hereby required to appear before the Hon'ble Court either in person or through duly instructed Advocate on **15-04-2021 at 10:30 A.M** in the above Court to answer all material questions, failing which the matter will be heard and determined in your absence, exparte as per law.

(By Order of the Hon'ble Court)

S. ARUN DEV & K. RAJAGOPALA RAO
Advocates
Visakhapatnam. Cell: 9848566903

కుల రాజకీయాలకు స్వస్తి పలకండి

స్వతంత్ర అభ్యర్థి గొల్లపల్లి శ్రీనివాస్ అశోక్



యానా: యానా నియోజకవర్గంలోని కుల రాజకీయాలుకు ప్రజలందరూ స్వస్తి పలకాలని స్వతంత్ర అభ్యర్థి గొల్లపల్లి శ్రీనివాస్ అశోక్ పేర్కొన్నారు. శుక్రవారం ఉదయం స్థానిక వెజవాడ గార్డెన్స్‌లో పార్టీ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే మల్లాడి కృష్ణారావు ఇంటి సమీపంలోని ఒక ఇంట్లో డబ్బు ఉందనే ఫిర్యాదు నేపథ్యంలో ఆర్ పి ఓ, పోలీసులు ఫిర్యాదు చేసిన వారిని రమ్మని పిలవడంతో అక్కడికి వెళ్ళిన తన కార్యకర్తలపై అమానుషంగా దాడికి పాల్పడ్డారని ఆరోపించారు. తన పినతండ్రి, కార్యకర్తలపై వెంబడించి మరి రాళ్ళు రుపుతూ అమానుషంగా దాడి చేశారని ఆరోపించారు. పదవి కోల్పోతున్నామని బాధతోనే ఈ రకమైన దాడులకు పాల్పడుతున్నారని విమర్శించారు.

IN THE HON'BLE COURT OF THE VII ADDL. DISTRICT JUDGE AT : VISAKHAPATNAM O.S. 77/2018

Between : Sri K. Surya ...Plaintiff
And Sri K. Appa Rao & 7 others ...Defendants

SUMMONS

To, Defendants : **D-3** :Kocherla Satyanarayana, S/o. Late Narayana, R/at. Vemagiri, Yelamanchili Taluk, Visakhapatnam.
D-5 :Kocherla Suribabu @ Suryanarayana, S/o. Late Kondayya, Teacher, Z.P. High School, Kallepalli rega, Viyyampeta, Kothavalasa Taluk, S. Kota, Visakhapatnam.
D-6 : Kocherla Surayya, S/o. Late Kondayya, Professor of Civil Engineering, Engineering College, Kakinada, D.M.C., E.G. District.
D-7 : Kocherla Samba Murthy, S/o. Late Suryanarayana, Police Constable, R/at. D.No. 22-5-42, Bukka Veedhi, Chengalaraopeta, Visakhapatnam.
D-8 : Kocherla Satyanarayana, S/o. Late Kondayya, Rest-do-

ఇందుమూలంగా తెలియజేయునది ఏమనగా కోర్టు వారి ఆజ్ఞరు ప్రకారం చాలా సార్లు నోటీసులు పంపించిననూ మీరు కాలాని ఉద్దేశ్యపూర్వకంగా తీసుకొనక కాలయాపన చేయుచున్నందున మీ మొక్క హాజరు నిమిత్తం **ది.23-04-2021 వ సంగం తేదీన పగలు గం.11:00 నిలకు** స్వయముగా గానీ,స్టేడరు గారి ద్వారా గానీ హాజరయి, మీకు అక్షేపణలు ఉన్న యెడల తెలియపరచు కొనవలెను. లేని యెడల మీ పరోక్షమందు తీర్మానించబడునని యిందు మూలముగా తెలియపరచడ మయినది.

Sri P.Satyanarayana
Sri N.P.Raju
Advocates
Visakhapatnam

M. VENKATA RAMANA,
Advocate
Visakhapatnam, Cell: 9440334286.

బహిరంగ ప్రకటన

ఇందు మూలంగా లోకులు యావన్మండికి తెలియజేయునది ఏమనగా యీ శ్రీంధి పెద్దూలు స్థిరాస్థిని **NAUSHEEN BHANU MOULANA D/o late MOHAMMAD MOULANA** గారి వద్ద నుండి నా క్షయింట్లు మారితేట్టామక్కుష్ట స/o. త్రినాధరావు యల్లపువానిపాలెం, విశాఖపట్నం-27 గారు SALE DEED పొందుటకు నిర్ణయించుకున్నారు. కావున సదరు స్థిరాస్థి పై నిర్వహదమైనది అని భావించి నాక్షయింట్లు క్రయవీటి పొందుదురు. సదరు గడువు తరువాత వచ్చిన అభ్యంతరములు నాక్షయింట్లను భందింపజాలవు.

స్థిరాస్థి వివరములు:- విశాఖపట్నం బస్టీ,SRO, విశాఖపట్నం, GVMC లోనియా వార్డు T.S.NO. 1035 పార్కు, బ్లాకు నెం.46,CBM కాంపౌండు “కమల ఎస్కైప్” ఫ్లాట్ నెం.401, విస్తీర్ణం.915SFT, with car parking 100 SFT undivided and unspecified share of total 575 Sq yards, Site Measuring 30 Sq yards. Plot No.42, T P No.200/59, Revised LP 212/61 in D.No.9-23-3/12 Asst No(old) 41000/1605, and bounded by.

East:- 30 Feet Road, **South:-** Plot No.43 belongs to Sriram Narayana Patro, **West:-** Plot No.50 belongs to sakuntala Nair, **North:-** Plot No.41 belongs to P.Prasada Rao, **Flat 401 Boundaries:-** **East:-** Stair case and Common carridas, **South:-** Open Space, **West:-** Open Space, **North:-** Flat No.402.

G.NARASINGA RAO
G.T.V.MALLESWARA RAO
ADVOCATES
D.NO.26-1-91/B

NEAR DURGALAMMA TEMPLE

VISAKHAPATNAM
Dt: 30-3-2021
CELL: 9618427118

BEFORE THE HONOURABLE COURT OF THE PRINCIPAL JUNIOR CIVIL JUDGE AT BHEEMUNIPATNAM E.P.NO.11/2020 IN O.S.NO.127/2018

Between : Vantapalli Mahalakshimi ...D.Hr/Plaintiff
And : Seshan Raghavan ...J.Dr/Defendants

NOTICE

J.Dr: Seshan Raghavan, S/o. Raghavan Seshan, R/at D.No.48/104,Srinagar, Visakhapatnam.

Please take notice that in the above named D.Hr/Plaintiff has instituted the above EP against you and the same stands posted to **26-04-2021**, for your appearance, on that day at **10:30 AM.,** you should appear before the aforesaid Hon'ble Court either in the person or through an advocate without fail, or else the matter will be determined in your absence, ex-parte.

SUNKARA GANDHI,
N.VENU GOPALA RAO,B.Com.,B.L.,
Advocates
Visakhapatnam
Ph: 9966361780.

ఉపాధి పనులు ప్రారంభం



గొలుగొండ : గొలుగొండ మండలం కనిమి పంచాయతీ పరిధిలో శుక్రవారం ఉపాధి హామీ పనులు ప్రారంభమయ్యాయి. కొత్త సంవత్సరంలో కొత్తగా గ్రామంలో ఉపాధి హామీ పనులు చేపట్టి కూలీలకు ఉపాధి కల్పిస్తున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. 2021+22 సంవత్సరానికి సంబంధించిన మండల పట్టణంగా ఉపాధి పనులను ప్రారంభించినట్లు అధికారులు తెలిపారు. జాబ్ కార్డు కలిగిన ఉపాధి కూలీలు పనులకు రావాలని సూచించారు.

మహారాజశ్రీ డిప్యూటీ రిజిస్ట్రార్ ఆఫ్ చిట్స్ / ఆర్టిటేటర్ విశాఖపట్నం DIS.NO. 338 / 2019

Between: M/s Kapil Chits (Kosta) Pvt.Ltd., Anakapalli Branch Disputant
And: Reemali John & OthersOpponents
OPP:5
Gollori Kondamma, D/o Subba Rao, W/o M.V.Ramana, Hindu , Aged 31 Years, Residing at Panasapalli Village, Chintala Veedhi Post, Paderu Mandal, Visakhapatnam Dist.

పై నెంబరు గల దావాలో 5వ ఆపొనెంట్లు అయిన మీకు శ్రీ రిజిస్ట్రారు వారు ఎన్ని పర్యాయములు నోటీసులు పంపించిననూ ఉద్దేశ్యపూర్వకంగా తీసుకొనక కాలయాపన చేయుచున్నందున మీ మొక్క హాజరు నిమిత్తం **ది.23-04-2021 వ సంగం తేదీన పగలు గం.11:00 నిలకు** స్వయముగా గానీ,స్టేడరు గారి ద్వారా గానీ హాజరయి, మీకు అక్షేపణలు ఉన్న యెడల తెలియపరచు కొనవలెను. లేని యెడల మీ పరోక్షమందు తీర్మానించబడునని యిందు మూలముగా తెలియపరచడ మయినది.

Sri P.Satyanarayana
Sri N.P.Raju
Advocates
Visakhapatnam

COURT NOTICE TO DEFENDANTS RESPONDENTS NUMBERS 12,13,18 AND 33. IN THE HONOURABLE COURT OF THE THIRTEENTH ADDITIONAL DISTRICT JUDGE AT VISAKHAPATNAM SITTING AT GAJUWAKA I.A.NO.469 OF 2020 IN O.S.NO.21 OF 2020

Between: LANKA JAGANNADHAM AND 9 OTHERS ...PLAINTIFFS-PETITIONERS
And: SRI SIRASAPALLI KASULU @ APPA RAO AND 36 OTHERS ...DEFENDANTS - RESPONDENTS

To:
(12) TWELFTH DEFENDANT RESPONDENT
SMT. MAMIDI GANGAMMA, DAUGHTER OF SIRASAPALLI RAMU NAIDU HINDU AGED ABOUT 41 YEARS, RESIDING 6-38-29 IN LV.NAGAR CHINAGANTYADA,GREATER VISAKHAPATNAM MUNICIPAL CORPORATION- 530 026.
(13) THIRTEENTH DEFENDANT RESPONDENT
SMT. PULAMANTHULA VARALAKSHMI,DAUGHTER OF SIRASAPALLI RAMU NAIDU HINDU AGED ABOUT 38 YEARS, RESIDING 6-38-29 IN LV.NAGAR CHINAGANTYADA GREATER VISAKHAPATNAM MUNICIPAL CORPORATION-530 026.
(18) EIGHTEENTH DEFENDANT RESPONDENT
SMT.K.SHANKARI WIFE OF RAMANA RAO DAUGHTER OF KUNCHA(LATE) DEMUDU HINDU AGED ABOUT 39 YEARS, DOOR NUMBER 6-38-25/1, LV.NAGAR, CHINAGANTYADA GRATER VISAKHAPATNAM MUNICIPAL CORPORATION-530 026.
(33) THIRTY-THIRD DEFENDANT RESPONDENT
SMT SIKALA ANNAPURNA WIFE OF SIKALA CHIRANJEEVI, AGED ABOUT 40 YEARS BUSINESS DOOR NO.45-44-23/1, AKKAYAPALEM POST OFFICE, VISAKHAPATNAM-530 016.

Please take notice that the above I.A.NO:469 OF 2020 IN O.S.NO: 21 OF 2020 TO YOUR APPEARANCE AND COUNTER stands posted to **9th April,2021 Friday at 10.30 A.M.** for notice to you as ordered by the above matter by the Honourable court on 31-03-2021 passed I.A.NO:469 OF 2020 in O.S.NO: 21 OF 2020 in this VIJAYABHANU DAILY VISAKHAPATNAM LOCAL; this notice is being published for your appearance and answer the application either in person or through duly instructed Advocate; if you fail to attend the matter will be decided according to law by the Honourable Court without any further notice to you.

Visakhapatnam
Date: 01-04-2021
LANKA JAGANNADHAM ADVOCATE AND FIRST PLAINTIFFS PETITIONERS
GCHIRANJEEVI ADVOCATE FOR PLAINTIFFS PETITIONERS

COURT NOTICE TO DEFENDANTS NUMBERS 12,13,18 AND 33. IN THE HONOURABLE COURT OF THE THIRTEENTH ADDITIONAL DISTRICT JUDGE AT VISAKHAPATNAM SITTING AT GAJUWAKA O.S.NO.21 OF 2020

Between: LANKA JAGANNADHAM AND 9 OTHERS ...PLAINTIFFS
And: SRI SIRASAPALLI KASULU @ APPA RAO AND 36 OTHERS ...DEFENDANTS

To:
(12) TWELFTH DEFENDANT
SMT. MAMIDI GANGAMMA, DAUGHTER OF SIRASAPALLI RAMU NAIDU HINDU AGED ABOUT 41 YEARS, RESIDING 6-38-29 IN LV.NAGAR CHINAGANTYADA,GREATER VISAKHAPATNAM MUNICIPAL CORPORATION- 530 026.

(13) THIRTEENTH DEFENDANT
SMT. PULAMANTHULA VARALAKSHMI,DAUGHTER OF SIRASAPALLI RAMU NAIDU HINDU AGED ABOUT 38 YEARS, RESIDING 6-38-29 IN LV.NAGAR CHINAGANTYADA GREATER VISAKHAPATNAM MUNICIPAL CORPORATION-530 026.
(18) EIGHTEENTH DEFENDANT
SMT.K.SHANKARI WIFE OF RAMANA RAO DAUGHTER OF KUNCHA(LATE) DEMUDU HINDU AGED ABOUT 39 YEARS, DOOR NUMBER 6-38-25/1, LV.NAGAR, CHINAGANTYADA GRATER VISAKHAPATNAM MUNICIPAL CORPORATION-530 026.
(33) THIRTY-THIRD DEFENDANT
SMT SIKALA ANNAPURNA WIFE OF SIKALA CHIRANJEEVI, AGED ABOUT 40 YEARS BUSINESS DOOR NO.45-44-23/1, AKKAYAPALEM POST OFFICE, VISAKHAPATNAM-530 016.

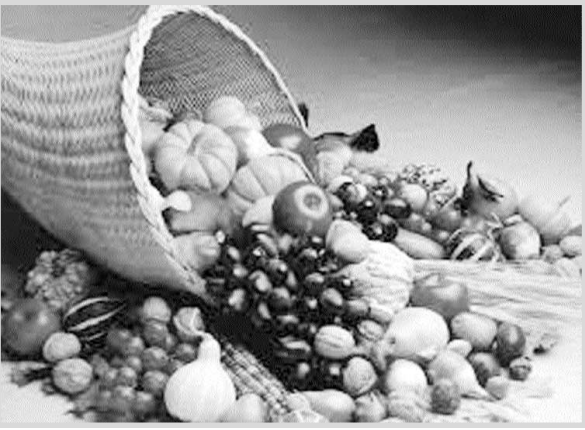
Please take notice that the above O.S.NO: 21 OF 2020 TO YOUR APPEARANCE AND COUNTER stands posted to **9th April,2021 Friday at 10.30 A.M.** for notice to you as ordered by the above matter by the Honourable court on 31-03-2021 passed in O.S.NO: 21 OF 2020 in this VIJAYABHANU DAILY VISAKHAPATNAM LOCAL; this notice is being published for your appearance and answer the application either in person or through duly instructed Advocate; if you fail to attend the matter will be decided according to law by the Honourable Court without any further notice to you.

Visakhapatnam
Date: 01-04-2021
LANKA JAGANNADHAM ADVOCATE AND FIRST PLAINTIFF
G.CHIRANJEEVI ADVOCATE FOR PLAINTIFFS

నీరసాన్ని.. తగ్గించే బెస్ట్ ఫుడ్స్...

వికారం అనేది నిజంగానే సమస్యకరం కదాచ్ఛు. మీరు ఆహారం చూసినప్పుడు, మీరు వాంఛిస్తున్నట్లు భావించడం మరియు వెంటనే ఆహారాన్ని తినకూడ దనో కోరికను మీరు స్టాప్ చేస్తారు. అయితే, మీరు వికారాన్ని నివారించడానికి కేవలం మీరు ఆహారాన్ని తినకుండా మాస్తే అది శరీర ఆరోగ్యానికి మరింత హాని కలుగజేస్తుంది. మీలో వికారం కలగడానికి అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. అది మీ పొట్టలో పండ్లు, అసిడిటి, డ్రెగ్స్ లేదా స్టామక్ అఫ్ సెట్ వంటివి కారణం కావచ్చు. వికారం మరియు కడుపు నొప్పి వంటివి అజ్ఞాతం సహా వివిధ ఆరోగ్య పరిస్థితులు మరియు పుడ పాయిజన్, వైరల్ గాస్ట్రో వంటివి బయటపడవచ్చు. ఇంకా అజ్ఞాత లేదా స్టామక్ అఫ్ సెట్, అజ్ఞాతం వంటివి మీరు తీసుకోనే ఆహారం చాలా వేగంగా తినడం, అతిగా తినడం, లేదా కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం, కారం లేదా గ్రీస్ ఫుడ్స్ తీసుకోవడం వల్ల చాలా తరచుగా సంభవించే ఒక సాధారణ సమస్య వికారం. వికారంతో బాధపడుతున్నప్పుడు, మీకు ఏమి తినాలనిపించదు. వికారంగా ఉన్నప్పుడు తినేవాటిని చూసినాకూడా వెంటనే వాటిని పడేస్తారు. మీరు వికారంగా భావిస్తున్నట్లైతే, మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మీరు ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలో వాటి మీద ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. ఘమఘమలాడే కొన్ని ఆహారాలు(ఆరోమా వాసనలు) కూడా మీలో వికారం కలిగేలా చేస్తాయి. కాబట్టి మీరు వికారంతో బాధపడు తున్నప్పుడు మీకు ఉపశమనం కలిగించేందుకు కొన్ని ప్రత్యేకమైన ఆహారాలున్నాయి. ఉదాహరణకు, జ్యూస్ గా ఉండే ఆపిల్ తినడం వల్ల మీ మానసిక స్థితిని తగ్గిస్తుంది మరియు వికారం, వాంతులను నిరోధించే శక్తిని మీకు అందిస్తుంది. అదేవిధంగా, నిమ్మరసం కూడా ఈ సమస్యను తగ్గిస్తుంది. మీరు వికారంతో బాధపడుతున్నప్పుడు తీసుకోవల్సిన కొన్ని ఆహారాలను ఇక్కడ అందిస్తున్నాం, వాటిని పరిశీలించండి...

ఆపిల్స్: పుష్కలమైన విటమిన్ మరియు మినరల్స్ ఉండే ఈ జ్యూస్ డ్రాప్ వికారానికి మంచి విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. మరియు మొత్తం ఆరోగ్యానికి చాలా ఆరోగ్యకరం మరియు స్టామక్ అఫ్ సెట్ అనేది ఉండదు. **ఆల్లం:** మంచి వాసనతో కూడిన ఈ ఆరోమా ప్లేవర్ ఆల్లం వికారం నుండి తక్షణ ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మీకు వికారంగా ఉన్నప్పుడు, చిన్న ఆల్లం ముక్కును నోట్లో వేసుకోవడం కానీ లేదా ఆల్లం టీ, ఆల్లం రసం వంటి వాటిని తీసుకోవడం వల్ల వికారం నుండి తక్షణ ఉపశమనం



పొందవచ్చు. **ప్రాటీనుల లోపం** వల్ల కూడా ఎక్కువగా వికారం పొడుతారు. నట్స్ లో బాదం మరియు పీనట్స్ వంటివి తీసుకోవడం వల్ల మీకు కావల్సినంత ఎనర్జీ అందివ్వడంతో పాటు వికారాన్ని నివారిస్తుంది. **బిస్కెట్స్:** క్రాకర్ బిస్కెట్స్ మరియు డ్రైడ్ వంటివి స్టామక్ యాసిడ్స్ తో చాలా లేలికగా శోషణించబడుతాయి మరియు వికారం నుండి ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తాయి. **అరటిపండు:** బనాన్ తక్షణం ఎనర్జీని అందించే ఒక బూస్టర్. వికారం వల్ల మీరు ఎల్లప్పుడూ చాలా అలసట, శక్తి లేకుండా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. కాబట్టి తక్షణ శక్తి పొందడానికి మరియు వికారాన్ని నిరోధించడానికి అరటి పండ్లు చాలా ఉత్తమమైనవి. **రసాలు:** పండ్ల రసాలో ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. అదే విధంగా వికారాన్ని తగ్గిస్తాయి. కాబట్టి మీకు నచ్చని మీ ఫెవరెట్ ఫ్రూట్స్ ను ఎంపిక చేసుకొని, జ్యూస్ తయారుచేసి తాగడమే. గొప్ప ఎనర్జీ. **నిమ్మరసం:** నిమ్మరసంలో అలసటను తగ్గించే శక్తిసామర్థ్యాలు మరియు శక్తిలేకుండా ఉన్నప్పుడు మీకు కావల్సిన ఎనర్జీని తక్షణం అందించే గుణాలు నిమ్మరసంలో పుష్కలంగా ఉన్నాయి. కాబట్టి కొంత నిమ్మరసం తాగి మీ శరీరానికి కావల్సిన హైడ్రేషన్ అందించి, అలసటను తగ్గించుకోండి. **పండ్లు:** వికారాన్ని నివారించడం లేదా అదుపు చేయడానికి సిట్రస్ ఫ్రూట్స్ లోని ఆరోమా మరియు ప్లేవర్ బాగా సహాయపడుతాయి. కాబట్టి వికారం తగ్గించుకోవడానికి సిట్రస్ పండ్లను లేదా పండ్ల రసాలను తీసుకోండి.

మేలైన వంటకానికి మెళకువలు

- ❑ వీలైనంత వరకు వంటకాల్లో ఉప్పు తగ్గించాలి. వేపుళ్ల జోలికి వెళ్లకపోవడం మేలు. తప్పదునుకుంటే నాన్స్టిక్ ప్యాన్ లో తక్కువ నూనెలో పదార్థాలను వేయించవచ్చు.
- ❑ శాఖాహారమే ఉత్తమమని గ్రహించాలి. పప్పులు, సోయాబీన్లు, పాలు, పాల పదార్థాల ద్వారా మనకు కావాల్సిన ప్రోటీన్లు పొందవచ్చు. మాంసమే తినాల్సిన అవసరం లేదు. మాంసాహారంలో చేపలు ఉత్తమం.
- ❑ వంటకాల్లో వీలైనంత వరకు కొవ్వు పదార్థాలు లేకుండా చూడాలి. మీగడ, వెన్న, నెయ్యి, కొవ్వుతో కూడిన మాంసం తగ్గించాలి. నేతిలో, నూనెలో వేయించిన లేదా చేసిన కూరలు, మాంసం కూరలపై చమురును జాగ్రత్తగా తొలగించాలి. వేపుళ్లను బ్లాటింగ్ లేదా టీమ్స్ పేపరులో చుట్టి వత్తిలియాలి. ❑ మీగడ తీసిన, వెన్న శాతం తక్కువగా ఉండే పాలను మాత్రమే పెడవారికి, వృద్ధులకు తాగనివ్వాలి. ❑ పొట్టు తీసిన, మెత్తన పిండి కంటే పొట్టుతో ఉన్న గోధుమ పిండి ఉత్తమమయింది.
- ❑ నూనెలో, నెయ్యిలో వేయించిన పరోటాల కంటే ఓవెన్ ఓలో లేదా కార్నిన పుల్కాలు ఆరోగ్యమైనవి. ❑ పెసరట్లు చేసేటప్పుడు పప్పు నుంచి పొట్టు పూర్తిగా తీయకూడదు. కొంత పేసు పదార్థం ఉండాలి.
- ❑ ఉడకబెట్టిన గుడ్ల నుంచి సొన తీసిన కూరలు వండాలి. ❑ ఆవిరిలో వండే ఇడ్లీలు, అదే పిండితో నూనెలో వేయించే గారె కంటే ఆరోగ్యకరమైనవి. ❑ పూరిలు, మెత్తన పిండి కంటే పొట్టుతో ఉన్న గోధుమ పిండి ఉత్తమమయింది.
- ❑ అన్నం వాల్చుకుండా అత్తెసన వండితే మంచిది. ❑ బెల్లం, పంచదార, నెయ్యి వాడకం తగ్గించాలి.
- ❑ ఆహారంలో సలాడ్లు, పండ్లు, మొలకెత్తిన గింజలు విరివిగా తీసుకోవాలి.



కపాలభాతితో కాంతివంతమైన ఆరోగ్యం

కపాలభాతి ప్రాణాయామం అడవారికి అనేక సమస్యల నుండి బయట పడటానికి చాలా సహాయపడుతుంది. ఒక నిర్దిష్ట సమయంలో అనేక భంగిమలను సాధన చేయవచ్చు. కపాలభాతి అనే పదం సంస్కృతం నుండి వచ్చింది. కపాల అంటే మస్తిష్కం అని,భాతి అంటే కాంతి లేదా మెరుపు అని అర్థం. ఈ భంగిమను అనుసరించటం ద్వారా చర్యంలో మెరుపు మరియు తాజాదనాన్ని గమనించవచ్చు.ఈ మార్పు అనేది ఒక్క రాత్రిలో రాదు. దీనిని సాధించటానికి చాలా కష్టపడాలి. యోగా వ్యాయామాలు శ్వాస నియంత్రణ మరియు సంతులనం నిర్వహణలో సహాయపడి శరీర అభివృద్ధిలో ముఖ్యమైన పాత్రను పోషిస్తాయి. ప్రాణాయామం శ్వాసతో సంబంధం కలిగి ఆరోగ్యకరమైన శరీరం,మనస్సు,ఆత్మలను అందిస్తుంది. ఈ శక్తివంతమైన భంగిమ ప్రాథమికంగా చైతన్యాన్ని నింపటంలో సహాయపడి,వ్యవస్థకు ఒక టూనిక్ వలే పనిచేస్తుంది. అందువల్ల ఈ ప్రాణాయామం వల్ల కపాలం శ్వాసలో మెరుస్తూ మంచి శ్వాస తీసుకుంటుంది. నిర్దిష్ట సమయంలో కపాలభాతి వ్యాయామాన్ని సాధన చేయటం ద్వారా కాపాలానికి మంచి శ్వాసను అందించవచ్చు.

కపాలభాతి టెక్నిక్ నిర్వహించటానికి దశలు:

1. ఈ భంగిమను ప్రారంభించటానికి మీరు ఒక సౌకర్యవంతమైన స్థానంలో కూర్చోవాలి. అలాగే వెన్నెముకను నిటారుగా ఉంచి, ఉదరాన్ని సాధ్యమైనంత వరకు సౌకర్యవంతంగా ఉంచాలి.
2. మోకాళ్ళపై చేతులను ఉంచాలి. మోకాళ్ళ మీద అరచేతులను ఉంచాలి.
3. పొట్టు కింద బాగంలో దృష్టి పెట్టాలి. మంచి పరిపూర్ణత సాధించడానికి అరచేతులను మోకాళ్ళ మీద నుంచి పొట్టు కింద బాగంలో పెట్టి, ధ్యానం చేయాలి.
4. ఇప్పుడు ముక్కు రెండు రంధ్రాల ద్వారా లోతైన శ్వాసను తీసుకోవాలి.
5. ఇప్పుడు అరచేతులతో పొట్టును శాంతంగా నొక్కి శ్వాసను నియంత్రించాలి.
6. గాలిని పీల్చటం ఆటోమేటిక్ గా జరిగిపోతుంది. అందువల్ల గాలిని వదిలే క్రమం మీద దృష్టిని కేంద్రీకరించాలి.
7. మొదట 60 నుంచి 70 శ్వాసలతో ప్రారంభించాలి. ఆ తర్వాత 95 నుంచి 105 వరకు నిదానంగా పెంచుకుతూ వెళ్ళాలి. ఊపిరి అడ నట్లు అన్నిస్తే, ఆపి సాధారణ శ్వాస

తీసుకోని మరల ప్రారంభించ వచ్చు.

8. ఈ ఆసనం వేసేటప్పుడు నోరు,ముక్కు రెండు అవయవాలు పనిచే స్తాయి. ముక్కు గాలి పీల్చుకోవటానికి మరియు నోరు గాలిని వదల టానికి సహాయపడుతుంది. ప్రతి రోజు 15 నుంచి 20 నిమిషాల పాటు చేస్తే మంచి ఫలితం కనపడుతుంది.

ఈ ఆసనం వలన కలిగే ఇతర ప్రయోజనాలు: సైనస్ ,ఊపిరితిత్తులు మరియు శ్వాస వ్యవస్థను శుభ్రం చేయడానికి వ్యతిరేకంగా పోరాడటానికి అవసరమైన శక్తిని ఇస్తుంది. ఉదర కండరాలు మరియు డయాఫ్రాగమ్ కు

శక్తినిస్తుంది. ఏకాగ్రతను మెరుగుపరుస్తుంది. పునరుత్పత్తి వ్యవస్థ పనితీరును క్రమపరుస్తుంది. జాగ్రత్తలు గుండె సమస్యలు,ఉబ్బసం, అధిక రక్తపోటు, హెర్నియా ఉన్నవారు మరియు గర్భిణీ స్త్రీలు ఈ ఆసనానికి దూరంగా ఉండటం మంచిది. ఈ భం గిమ ఆరోగ్యకరమైన జన నేంద్రియ వ్యవస్థకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. పున రుత్పత్తి కోసం శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఈ భంగిమలను పుస్తకాల్లో చదివి లేదా ఫోటోలను చూసి చేయకూడదు. గురువు దగ్గర నేర్చుకొని మాత్రమే చేయాలి.

జీవితంలో..సుఖ సంతోషాలే ఆయుష్కారకాలు

ఆయుష్షును పెంచుకునేందుకు సంతోషంగా ఉండటమేనని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. ఈ విషయం సమృద్ధులంటారా...!నిజమేనని చెబుతున్నారు మానసిక వైద్యనిపుణులు. ఎవరైతే ఆనందంగా తమ జీవితాన్ని గడుపుతుంటారో అలాంటివారి ఆయుష్షు ఎక్కువగా ఉంటుందని పరిశోధకులు తెలిపారు. ఈ మధ్య జరిపిన పరిశోధనల్లో పై విషయం వెల్లడైందని పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు. కాబట్టి ఆయుష్షును పెంచుకోవడానికి మందులు, మాకులు అవసరం లేదని వైద్యులు తెలిపారు. కేవలం హాయి జీవితాన్ని గడపడం వస్తే చాలంటున్నారు మానసిక వైద్యనిపుణులు. దీనికి చేయూర్పించల్లా ఒక్కడే..అదేంటంటే... జీవితంలో ప్రతి చిన్న సమస్య వచ్చినాకూడా దానిని పెద్ద భూతద్దంలో చూసి వలించకూడదంటున్నారు మానసిక, ఆరోగ్య వైద్య నిపుణులు. జీవితంలో ఒడిదుడుకులు సహజమే. అలాగని ప్రతి చిన్న విషయానికి తల్లిదండ్రులైపోవాల్సిన అవసరం లేదంటున్నారు. జీవితంలో ఒడిదుడుకులు ఎదురైనప్పుడు వాటిని సానుకూలంగా పరిష్కరించుకోవాలి. ఎవరైతే తమ జీవితంలో వచ్చే సమస్యలను సానుకూలంగా పరిష్కరించుకోగలుగుతారో అలాంటి వారి ఆయుష్షు ఎక్కువగా ఉంటుందని, వారు జీవితంలో అనుకున్నది సాధించగలరని మానసిక వైద్యనిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మనిషిలో అరిపడ్యగ్గాల అనేదివి సహజంగా ఉండే లక్షణాలు. వీటిలో ఈర్ష్య అనే గుణం మనిషిలోని ఆయుష్షును క్షీణింపజేస్తుంది. దీంతో మనిషి త్వరగా మృత్యువుకు దగ్గరవుతుంటాడు. ఇప్పటివరకైతే కేవలం మనిషి ఆయుష్షుకు సుఖం అనేదిమాత్రం ఇదమిద్దంగాచెప్పలేమంటున్నారు

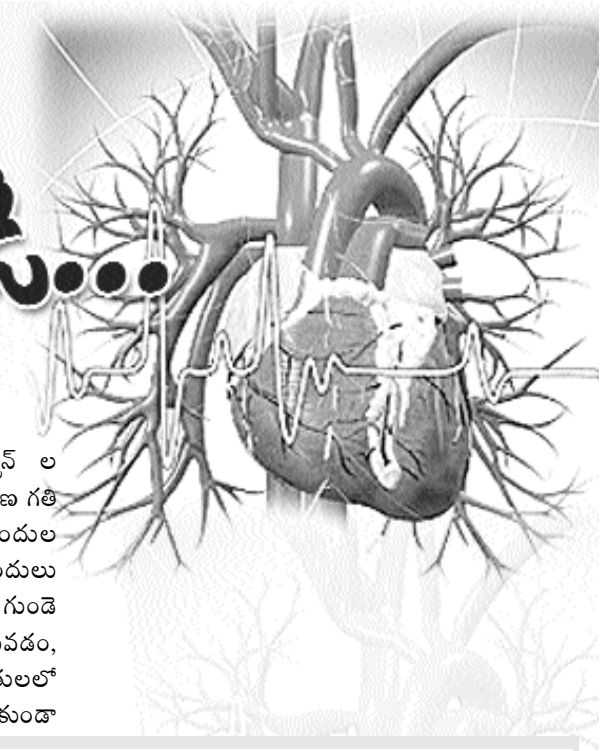
వైద్యులు. కానీ పరిశోధనల్లో తెలిసే విషయాలేమంటే ఎవరైతే సుఖ సంతోషాలతో మానసికంగా ఆనందాన్ని పొందుతుంటారో అలాంటివారు జీవితాంతం ఆరోగ్యంగానూ, ఎక్కువ ఆయుష్షు వరకు జీవిస్తూంటారని మానసిక వైద్యులు తెలిపారు. దీనికి చేయూర్పించల్లా ఒక్కడే ...సానుకూల దృక్పథం(పాజిటివ్ థింకింగ్)తో ఆలోచించడం అలవాటు చేసుకోవాలి. మానసికంగా ఎవరైతే ఆనందంగా ఉంటారో, అలాంటివారు ఎక్కువ కాలం జీవిస్తారని కాలిఫోర్నియా విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన శాస్త్రజ్ఞుడు డాక్టర్ హావర్డ్ వెస్. క్రైడ్ తెలిపారు. దీనికి ఆయన ఉదహరిస్తూ... మనో విశ్లేషణ సిద్ధాంతాలను రూపొందించిన సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ గురించి తెలియనివారంటూ ఉండరు. అలాంటి వ్యక్తి తన జీవిత కాలంలో సంతోషంగా గడిపినందులకే ఎక్కువ కాలం జీవించారని ఆయన తెలిపారు. 660మందిపై పరిశోధన చేసిన వారిని ప్రశ్నిస్తే వారి సమాధానం ఏంటంటే.. వారు చిన్నప్పుడు ఎంత ఆనందంగా ఉన్నారో...ఇప్పుడుకూడా అంతే ఆనందంగా తమ జీవితాన్ని గడుపుతున్నారని తెలిపినట్లు పరిశోధనలో తెలిందని ఆయన వివరించారు. తమ వయసు ముదిరేకొద్దీ చాలా సంతోషంగా ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తున్నామని వారు సమాధానమిచ్చినట్లు క్రైడ్ తెలిపారు. నిరాశతో ఉండిపోని గడిపేవారిలో రక్తపోటు సమస్య అధికంగా కనపడుతుంటుందని, నియమానుసారం ఆహారం తీసుకోకపోవడంతో శరీరంలో కొవ్వు శాతం పెరిగిపోతుంది. 3ఇలా నాలుగు సంవత్సరాలు జరిగితే మృత్యువుకు దగ్గరలోనే ఉన్నట్లు భావించాలని వైద్య నిపుణులు తెలిపారు.

గుండెదడగా ఉందా...? ఆయితే ఇవి తిసండి...

సాధారణంగా గుండె యొక్క స్పందనలను మనం గుర్తించలేము. గుండె దడను ఇంగ్లీష్ లో పాల్పిటేషన్స్ అని వ్యవహరిస్తారు. గుండె దడ అనగా తన గుండె తనలో వేగముగా కొట్టుకొంటున్నట్లు తోచుట. సాధారణంగా ఆందోళనగా ఉన్నప్పుడు, వ్యాయామం తరువాత కొందరిలో ఇది కొంతసేపు ఉంటుంది. గుండెదడ చాలాకాలంగా నిరంతరంగా కొనసాగేటట్లయితే దానివలన వచ్చే వ్యాధుల గురించి ఆలోచించాలి. వైద్యులను సంప్రదించి, మొదటి దశలోనే తగిన చికిత్స చేయించుకోవాలి. గుండెదడకు కారణాలు పరిశీలించండి. 1. మానసిక ఒత్తిడి: మానసికంగా తీవ్ర ఒత్తిడికి గురైన సమయంలో గుండెదడ వస్తుంది. 2. రక్తహీనత: దీనివలన శరీర కణజాలానికి ప్రాణవాయువు సరఫరా తగ్గి, దానిమూలంగా ఆయాసం, గుండెదడ వస్తాయి. ముఖ్యంగా అధిక శ్రమ చేసినప్పుడు వీటిలో గుండెనొప్పి కూడా వచ్చే అవకాశం వుంటుంది. 3. విటమిన్ లోపాలు: విటమిన్ బి లోపం వల్ల వచ్చే బెరిబెరి అనే వ్యాధిలో కూడా గుండెదడ రావచ్చు. 4. థైరాయిడ్ గ్రంధి వ్యాధులు: థైరాయిడ్ గ్రంధి ఎక్కువగా అనుచేసే హైపర్ థైరాయిడిజం లో అనూహ్యమైన రీతిలో బరువు తగ్గి, విరేచనాలు, ఆకలి ఎక్కువగా వేయడం, గుండెదడ కనిపిస్తాయి. 5. మెనోపాజ్ సమస్యలు: కొందరు



ద్రాక్ష: గుండెదడను దూరం చేయడంలో ద్రాక్షకు తిరుగులేదు. వీటిలోని పాలీఫేనాల్స్ అందుకు కారణం. అలాగే.. నల్లద్రక్షను కార్మియా ప్రొసెక్ట్స్ అంటాం. ఇవి బ్లడ్ గడ్డ కట్టకుండా కాపాడుతాయి. ద్రాక్ష లభించే కాలంలో ఎక్కువగా తీసుకూవడం మర్చిపోకండి.



నిమ్మరసం : గ్లాస్ గోరుబెచ్చని నీటిలో మూడు చెంచాల తేనె, నిమ్మరసం వేసుకొని పరగడుపున తాగితే శరీరంలోని మలినాలన్నీ వెలుపలికి వచ్చేస్తాయని పెద్దవాళ్ళు చెబుతుంటారు.

ఇలా చేయడం వల్ల గుండెకు లాభం చేకూరుతుంది. గుండె ఆరోగ్యముగా, పటిష్టంగా ఉంచడంలో తేనె దివ్యఅవుశుధులంగా పనిచేస్తుంది.

కాబట్టి ఇకనుంచైనా తేనె కలిపిన నిమ్మరసాన్ని రోజు తప్పనిసరిగా తాగడం అలవాటు చేసుకోండి.

యాలకులు: యాలకుల పొడి వేసిన టీ తాగుతున్న కూడా గుండెదడ తగ్గుతుంది



అంతకాపల్లి లో ఎంపీటీసీ అభ్యర్థి చొక్కాకుల గోవింద ఎన్నికల ప్రచారం

- వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ గొడుగులతో వినూత్న ప్రచారం



సబ్బువరం : రాష్ట్రంలో ఎంపీటీసీ, జడ్పీటీసీ ఎన్నికల నోటిఫికేషన్ విడుదల కావడంతో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలలో అభ్యర్థులు బిజీగా ఉన్నారు. ఇందులో భాగంగా విశాఖపట్నం రూరల్ సబ్బువరం మండలం అంతకాపల్లి ఎంపీటీసీ అభ్యర్థి చొక్కాకుల గోవింద తన మద్దతుదారులతో కలిసి శుక్రవారం ఎన్నికల ప్రచారాన్ని ప్రారంభించారు. ఇందులో భాగంగా ప్రచారానికి వెళ్లిన మద్దతుదారులు అందరూ వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ గొడుగులను ప్రదర్శించారు. అనంతరం అంతకాపల్లి, రావులపాలెం గ్రామాలలో గడపగడపకు వెళ్లి ప్లాస్ట్ గుర్తుకీ ఓటు వేయాలని ఓటర్లను అభ్యర్థించారు. ఈ సందర్భంగా చొక్కాకుల గోవింద మాట్లాడుతూ ఈ రెండు గ్రామాలలో గత సర్పంచ్ గా ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండి పలు గ్రామ అభివృద్ధి

పనులు చేశానని. ఇదే స్ఫూర్తితో రెండు గ్రామాల అభివృద్ధికి కృషి చేస్తానని, ప్రజలు తనను ఆశీర్వదించాలని ఓటర్లను కోరారు. ఈ ప్రచారంలో గోవింద కు మద్దతుగా అంతకాపల్లి సర్పంచ్ సబ్బువరపు నారాయణ మూర్తి, మాజీ ఎంపీటీసీ చొక్కాకుల లక్ష్మీ వెంకట రావు, ఎంపీటీసీ అభ్యర్థి గోవింద సతీమణి చొక్కాకుల జ్యోతి, యువ నాయకుడు చొక్కాకుల అనిల్, మాజీ ఎంపీటీసీ ముత్యాలనాయుడు, మాజీ సర్పంచ్ దేవుడు బాబు, గొంపా దేవుడు బాబు(సోగ్గాడు), ఎం.జగన్నాథం మరియు వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అభిమానులు కార్యకర్తలు మహిళలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.



ఓటమికి భయపడేవాడు నాయకుడే కాదు

- బాబు ప్రకటనపై డిప్యూటీ సీఎం ధర్మాన కృష్ణదాస్



సర్పంచ్ స్థానాలను కైవసం చేసుకున్నామని ఇంకా ఏం ముఖం పెట్టుకుని ప్రజల్లోకి ఓట్లు అడిగేందుకు వెళ్తారని చంద్రబాబును ప్రశ్నించారు. ఓటమికి భయపడే వారే పారిపోతారని ఎద్దేవా చేశారు.

నాయకుడంటే ఎలా ఉండాలో సీఎం జగన్ ను చూసి నేర్చుకోవాలని, అనైతిక రాజకీయాలు బాబుకే సాధ్యమని అన్నారు. జగన్ సంక్షేమ పాలనకు ప్రజలు జేజేలు పలుకుతున్నారని చెప్పారు. చంద్రబాబు ప్రకటన తో టిడిపి నాయకుల పరిస్థితి చూస్తే జాలి వేస్తుందని అన్నారు. ఓటమికి భయపడేవాడు రాజకీయ నాయకుడే కాదని, పొత్తు లేకుండా పోటీ చేయడం చంద్రబాబుకు రాదని మరోసారి రుజువైంది అన్నారు.

తెలుగుదేశం పార్టీకి ముందు ముందు అభ్యర్థులు కూడా దొరకడం కష్టం అవుతుందని జోస్యం చెప్పారు.

కులమతాలకు అతీతంగా, రాజకీయాల ప్రసక్తి లేకుండా అన్ని వర్గాల సంక్షేమం కోసం అహర్నిశలు పాటుపడుతున్న జగన్ ప్రభుత్వంలో ప్రతిపక్షానికి పని లేక ఇలా ఎన్నికల బహిష్కరణ పేరుతో టిడిపి నాయకానికి తెరపెందని కృష్ణదాస్ విమర్శించారు.

గొల్లి సూరిబాబు ప్రచారానికి

విశేష స్పందన



అనకాపల్లి ... మండలంలో అక్కిరెడ్డిపాలెం ఎంపీటీసీ అభ్యర్థిగా పోటీ చేస్తున్న అనకాపల్లి వైసీపీ మండల పార్టీ అధ్యక్షులు గొల్లి సూరిబాబు చేపట్టిన ప్రచారానికి ప్రజల నుంచి విశేష స్పందన లభించింది. ఎంపీటీసీ, జెడ్పీటీసీ నోటిఫికేషన్ విడుదలైన నేపథ్యంలో శుక్రవారం అక్కిరెడ్డిపాలెం గ్రామంలో ఇంటింటికీ వెళ్లి వైసీపీ అందించిన సంక్షేమ పథకాలు ప్రజలకు వివరించారు. జరుగుతున్న జెడ్పీటీసీ, ఎంపీటీసీ ఎన్నికలలో వైసీపీ నుంచి పోటీ చేస్తున్న అభ్యర్థులని గెలిపించాలని కోరారు. ఈ మేరకు గ్రామ ప్రజలు విశేష స్పందన లభించింది. పెద్ద సంఖ్యలో మహిళలు హాజరులు ఇచ్చి స్వాగతం పలికారు.

తెదేపా ఉపాధ్యక్ష పదవికి జ్యోతుల రాజీనామా



జగ్గంపేట: తెదేపా ఉపాధ్యక్ష పదవికి రాజీనామా చేస్తున్నట్లు మాజీ ఎమ్మెల్యే జ్యోతుల నెహ్రూ తెలిపారు. ఈ మేరకు ఆయన ఓ ప్రకటన విడుదల చేశారు. తూర్పుగోదావరి జిల్లా జగ్గంపేట తెదేపా ఇన్ చార్జ్ గా మాత్రం

కొనసాగుతానని చెప్పారు. పరిషత్ ఎన్నికలను బహిష్కరించాలని పార్టీ ప్రకటించడం తనను నిరాశకు గురిచేసిందన్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే తెదేపా రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్ష పదవికి రాజీనామా చేసినట్లు చెప్పారు. జ్యోతుల నెహ్రూ మూడు సార్లు ఎమ్మెల్యేగా గెలుపొందారు. 1994, 1999 ఎన్నికల్లో తెదేపా తరపున విజయం సాధించిన ఆయన.. 2014లో వైకాపా నుంచి గెలుపొందారు. 2014 ఎన్నికల తర్వాత నెహ్రూ తెదేపాలో చేరారు. 2019 ఎన్నికల్లో వైకాపా అభ్యర్థి జ్యోతుల చంటిబాబు చేతిలో ఓటమి పాలయ్యారు.

ప్రమాణ స్వీకార శుభాకాంక్షలు

మమ్మల్ని కొత్తూరు గ్రామ పంచాయతీ 9వ వార్డ్ మెంబరు గా గెలిపించి మరియు గ్రామ ఉప సర్పంచ్ గా గెలిపించిన మా పంచాయతీ వార్డ్ మెంబరులకు, కొత్తూరు గ్రామ ప్రజలకు మా హృదయపూర్వక నమస్కారాలు



మీ... శ్రీమతి జల్లూరి వెంకట రాజ్యలక్ష్మి జె.సి.రామకృష్ణ (అడ్మినిస్ట్రేటర్)

విశాఖ ఉక్కు ఆంధ్రుల హక్కు

- ప్రజలచేత ఎన్నుకోబడిన ప్రజా ప్రభుత్వం ప్రజల మనోభావాలను పట్టించుకోక పోవడం బాధాకరమని టిడిపి నాయకుడు శ్రీ భరత్ పేర్కొన్నారు.



విశాఖపట్నం : విశాఖ ఉక్కు ఆంధ్రుల హక్కు అని ప్రజలచేత ఎన్నుకోబడిన ప్రజా ప్రభుత్వం ప్రజల మనోభావాలను పట్టించుకోక పోవడం బాధాకరమని టిడిపి నాయకుడు శ్రీ భరత్ పేర్కొన్నారు.

విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ పరిరక్షణ కోసం పోరాటాన్ని మరింత ఉధృతం చేస్తూ జెఎస్ ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం విశాఖపట్నం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ దగ్గర ప్రారంభించిన రిలే నిరాహార దీక్షకు మద్దతు తెలియజేశారు. నాటి మన ఆంధ్రుల ప్రాణ త్యాగానికి ప్రతీకగా నిలిచిన స్టీల్ ప్లాంట్ ను రక్షించుకోవాల్సిన బాధ్యత అందరి పై ఉన్నది.

అదేవిధంగా రేపటికే కోసం ప్రైవేటీకరణను ఆపి వారికి ఉద్యోగ భద్రత కల్పించడం కోసం పోరాటాన్ని సాగించాల్సిన అవసరం ఉంది. ప్రతి ఒక్కరిలో చైతన్యం రావాలి. స్వచ్ఛందంగా పోరాటంలో పాల్గొని ప్రైవేటీకరణను ఆపే వరకూ పోరాటం చెయ్యాలని శ్రీభరత్ విలుపునిచ్చారు.

ప్రమాణ స్వీకార శుభాకాంక్షలు

పాపయ్యపాలెం గ్రామ సర్పంచ్ గా లత్యధిక మెజార్టీతో గెలిపించిన గ్రామ ప్రజలకు, వైసీపీ నాయకులకు, కార్యకర్తలకు, ప్రమాణ స్వీకార మహోత్సవ సందర్భంగా హార్థిక శుభాకాంక్షలు

తలారి సత్యనారాయణ
పాపయ్యపాలెం గ్రామ సర్పంచ్

ప్రమాణ స్వీకార శుభాకాంక్షలు

తుమ్మపాల గ్రామ సర్పంచ్ గా లత్యధిక మెజార్టీతో గెలిపించిన గ్రామ ప్రజలకు, వైసీపీ నాయకులకు, కార్యకర్తలకు, ప్రమాణ స్వీకార మహోత్సవ సందర్భంగా హార్థిక శుభాకాంక్షలు

తట్టా పెంటయ్యనాయుడు
తుమ్మపాల గ్రామ సర్పంచ్

Star Facilities with Economic Price @999/-

Centrally located with good hospitality

- 32 " LED TV with USB drive
- E-Safe Locker
- Coffee / Tea Maker
- WIFI Internet
- 24 Hrs running hot/cold water
- Lift facility
- Standby Generator
- Complimentary Mineral Water Bottle

Hotel V B Grand

9-3-17, Beside NH-5, Opp. Automotive Manufacturers, Pithapuram Colony, Visakhapatnam-3
Cell : 07680-995759, 0891-2750555