విజయభాను

44th వార్షికోత్సవం విజయభాను

విశాఖపట్నం, గురువారం 15-04-2021 | VIJAYABHANU DAILY * VISAKHAPATNAM | సంపుటి : 44 సంచిక : 183 పేజీలు : 8 వెల : 1 రూపాయి

బాబా సాహెబ్ అంబేడ్కర్‌కు సీఎం వైఎస్ జగన్ నివాళి

ఏపీలో ఘనంగా అంబేడ్కర్ జయంతి వేడుకలు

తాడేపల్లి: బాబా సాహెబ్ అంబేడ్కర్ జయంతి సందర్భంగా ఆయన చిత్రపటానికి ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి నివాళులు అర్పించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో మంత్రులు మేకతోటి సుచరిత, తానేటి వనిత, విశ్వరూప్, ప్రభుత్వ సలహాదారు సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి, ఎంపీ నందిగం సురేష్, ఎమ్మెల్యే మేరుగు నాగార్జున తదితరులు పాల్గొన్నారు. నవభారత వికాసానికి బాటలు వేసిన దార్శనికుడు అంబేడ్కర్ అని సీఎం వైఎస్ జగన్ కొనియాడారు. "సర్వసమానత్వానికి కృషి చేసిన కారణజన్ముడు అంబేద్కర్. అత్యుత్తమమైన రాజ్యాంగాన్ని అందించిన మహోన్నతుడు. అంబేడ్కర్ జయంతి సందర్భంగా నిండు మనసుతో నివాళి అర్పిస్తున్నానని" సీఎం పేర్కొన్నారు.

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అంబేడ్కర్ జయంతి వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు.

ఈ సందర్భంగా ఆయనకు ఘన నివాళులు అర్పించారు. దేశానికి అంబేడ్కర్ చేసిన సేవలను కొనియాడారు.

ప్రభుత్వ భూమిలో ఇల్లు కట్టుకొని నివసిస్తున్న నిరుపేదలకు పట్టాలు అందిస్తాం

ఎంపీ విజయసాయి రెడ్డి

విశాఖ సిటీ : విశాఖపట్నం నగర పరిధిలోని 714 మురికివాడలలో ప్రభుత్వ భూములలో ఇల్లు కట్టుకొని నివసిస్తున్న నిరుపేదలకు పట్టాలు అందిస్తామని రాజ్యసభ సభ్యులు విజయసాయి రెడ్డి అన్నారు. మద్రిపాలెం లోని అంబేద్కర్ కాలనీలో రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బి ఆర్. అంబేద్కర్ 130 జయంతి ఉత్సవాలలో బాగంగా ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభలో మాట్లాడుతూ అంబేద్కర్ ఆశయ సాధనే లక్ష్యంగా పేదలు, దళిత , బడుగు, బలహీన వర్గాల అభ్యున్నతే ద్యేయంగా ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డి అహర్నిశలు శ్రమిస్తున్నారని అన్నారు. సామాజిక , ఆర్థిక అసమానతలు తొలగించి అన్నివర్గాల అభివృద్ధి కి ముఖ్యమంత్రి పాటుపడుతున్నారని అన్నారు. విశాఖ నగర కార్పొరేషన్ చరిత్రలో ఒక దళిత నాయకుడిని డిప్యూటీ మేయర్, బి సి మహిళను మేయర్ చేసిన ఘనత ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డిదేనని అన్నారు. జగన్మోహన్ రెడ్డి సారధ్యంలో వైకాపా ప్రభుత్వంలో విశాఖపట్నానికి మున్ముందు ఉజ్వల భవిష్యత్ ఉంటుందని అన్నారు. ఇటీవల బాధ్యతలు చేపట్టిన నగర మేయర్ గొలగాని వెంకట హరి కుమారి ఆధ్వర్యంలో నగరంలోని పార్కులు, నీటి వనరులు త్వరలోనే అభివృద్ధి చేస్తామని అన్నారు. విశాఖ మేయర్ పీఠం మరో 25 సంవత్సరాలు వైకాపాదేనని అన్నారు. అంతకుముందు అంబేద్కర్ కాలనీలోని అంబేద్కర్ విగ్రహాలకు పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా చిన్నారులు చేసిన నృత్య ప్రదర్శనను తిలకించి వారిని అభినందించారు. అనంతరం చిన్నారులతో కలిసి అంబేద్కర్ 130 వ జన్మదిన కేక్ కట్ చేసి చిన్నారులకు తినిపించారు. అనంతరం వృద్దులకు, పేదలకు పండ్లు పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమంలో ఎంపి ఎంవివి సత్యనారాయణ, ఉత్తర నియోజకవర్గ వైకాపా సమన్వయకర్త కేకే రాజు, జూపూడి ప్రభాకర్, డిప్యూటి మేయర్ శ్రీధర్, మరియు ఇతర నాయకులు, యువజన సంఘ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

డా. బి. ఆర్. అంభేద్కర్ కు ఘనంగా నివాళులు

- జిల్లా కలెక్టర్ వి. వినయ్ చంద్

విశాఖపట్నం : జిల్లా కలెక్టర్ వి.వినయ్ చంద్ డా.బి.ఆర్. అంభేద్కర్ చిత్రపటానికి పూల మాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. బుధవారం డాక్టర్ బి.ఆర్. అంభేద్కర్ జయంతి సందర్భంగా కలెక్టర్ కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొని పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు.

నివాళులు అర్పించిన వారిలో జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్లు ఎం.వేణుగోపాల్ రెడ్డి, పి.అరుణ్ బాబు, డిఆర్ఓ ఎ. ప్రసాద్, సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ సంయుక్త సంచాలకులు డి.వి రమణమూర్తి ఉన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ కార్యాలయం ఎఓ రామ్మోహన్ రావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏపీలో 4,157 కేసులు.. 18 మరణాలు

రాష్ట్రంలో 9 లక్షలు దాటిన రికవరీలు

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో కరోనా విజృంభణ కొనసాగుతోంది. వైరస్ బారినపడుతున్న వారి సంఖ్య క్రమంగా పెరుగుతోంది. గడిచిన 24 గంటల్లో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 35,732 పరీక్షలు నిర్వహించగా.. 4,157 కేసులు నిర్ధారణ అయ్యాయి. తాజా కేసులతో కలిపి ఇప్పటివరకు రాష్ట్రంలో 9,37,049 మంది వైరస్ బారినపడినట్లు రాష్ట్ర వైద్యారోగ్య శాఖ వెల్లడించింది. గడిచిన 24 గంటల వ్యవధిలో కొవిడ్ వల్ల నెల్లూరులో నలుగురు చనిపోగా.. చిత్తూరు, కృష్ణాలో ముగ్గురేసి, విశాఖలో ఇద్దరు బాధితులు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. అనంతపురం, తూర్పు గోదావరి, గుంటూరు, కర్నూలు, ప్రకాశం, శ్రీకాకుళం జిల్లాల్లో ఒక్కొక్కరు చొప్పున మరణించారు.

జిల్లాల్లో ఒక్కొక్కరు చొప్పున ప్రాణాలు కోల్పోయారు. దీంతో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా మృతుల సంఖ్య 7,339కి చేరింది. 24 గంటల వ్యవధిలో 1,606 మంది బాధితులు కోలుకోవడంతో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా కోలుకున్న వారి సంఖ్య 9,01,327కి చేరినట్లు వైద్యారోగ్య శాఖ తెలిపింది. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో 28,383 యాక్టివ్ కేసులున్నాయి. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఇప్పటివరకు 1,55,34,460 నమూనాలను ఆరోగ్య శాఖ పరీక్షించింది. అత్యధికంగా తూర్పు గోదావరిలో 617, అత్యల్పంగా పశ్చిమ గోదావరి జిల్లాలో 60 కేసులు నమోదయ్యాయి. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పశ్చిమ గోదావరి మినహా మిగతా అన్ని జిల్లాల్లో వందకుపైగా కొవిడ్ కేసులు నమోదయ్యాయి.

అంబేడ్కర్ ఆలోచనలు ఎందరికో స్ఫూర్తి

దిల్లీ: సమాజంలో అసమానతలు తొలగించేందుకు భారత రాజ్యాంగ రూపశిల్పి, భారతరత్న డా. బీఆర్ అంబేడ్కర్ జీవితకాలం కృషి చేశారని రాష్ట్రపతి రామ్‌నాథ్ కోవింద్ కొనియాడారు. నేడు అంబేడ్కర్ 130వ జయంతి సందర్భంగా రాష్ట్రపతి రామ్‌నాథ్ కోవింద్, ప్రధాని మోదీ ఆయనకు ట్విటర్ వేదికగా నివాళులు అర్పించారు. 'భారత రాజ్యాంగ రూపశిల్పి బాబాసాహెబ్ అంబేడ్కర్ జన్మదినం సందర్భంగా ఆయనకు నివాళులు. సమాజంలో అసమానతలు తొలగించేందుకు ఆయన

తరువాయి 2లో..

రెండోస్థానం కోసం తెదేపా పోటీ

తిరుపతి: మాజీ మంత్రి వైఎస్ వివేకానందరెడ్డి హత్య కేసులో తమ కుటుంబానికి సంబంధం లేదంటూ తెదేపా జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి నారా లోకేశ్ చేసే ప్రమాణాలకు అర్థం లేదని మంత్రి కన్నబాబు అన్నారు. ఆ హత్య కేసును సీఎం జగన్.. సీబీఐకి అప్పగించిన విషయం తెలియదా సీబీఐ దర్యాప్తు చేపట్టినపుడు రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి సంబంధం ఉంటుందా? అని లోకేశ్‌ను మంత్రి ప్రశ్నించారు. తిరుపతి ప్రెస్‌క్లబ్‌లో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో కన్నబాబు మాట్లాడారు.

తిరుపతి లోక్‌సభ నియోజకవర్గ ఉప ఎన్నికలో రెండోస్థానం కోసం తెదేపా పోటీపడుతోందని మంత్రి ఎద్దేవా చేశారు.

తెదేపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు అచ్చెన్నాయుడు తీవ్ర అసంతృప్తితో ఉన్నారని.. ఆయన వ్యాఖ్యలను మరిపించేందుకే ఈరోజు లోకేశ్ పర్యటన సాగిందన్నారు. తాడేపల్లి ప్యాలెస్ నుంచి రావాలని సీఎం జగన్‌కు లోకేశ్ సవాల్ విసిరారన్నారు. తెదేపా నేతలు వస్తే తాడేపల్లి ప్యాలెస్ చూపిస్తామని.. హైదరాబాద్‌లో చంద్రబాబు ప్యాలెస్‌ను వైకాపా నేతలకు చూపించాలన్నారు.

విశాఖ ఉక్కు ప్రైవేటీకరణపై ప్రజలు ఆందోళన చేస్తుంటే భాజపా జాతీయ అధ్యక్షుడు జేపీ నడ్డా మాట్లాడలేదని కన్నబాబు విమర్శించారు.

CBSE పరీక్షలు రద్దు..

దిల్లీ: దేశంలో కరోనా మహమ్మారి మళ్లీ విజృంభిస్తున్న నేపథ్యంలో వచ్చే నెలలో జరగాల్సిన సీబీఎస్‌ఈ వార్షిక పరీక్షలపై కేంద్ర విద్యాశాఖ కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. 10వ తరగతి పరీక్షలను రద్దు చేసింది. అయితే 12వ తరగతి పరీక్షలను మాత్రం వాయిదా వేస్తున్నట్లు బుధవారం ప్రకటించింది.

"దేశంలో మహమ్మారి ఉద్ధృతి.. పాఠశాలల మూసివేత నేపథ్యంలో విద్యార్థుల భద్రతను దృష్టిలో పెట్టుకుని మే 4 నుంచి జరిగే సీబీఎస్‌ఈ 10వ తరగతి పరీక్షలను రద్దు చేస్తున్నాం. బోర్డు తయారుచేసే ఆబ్జెక్టివ్ క్రైటీరియా ఆధారంగా పదో తరగతి ఫలితాలు ప్రకటిస్తాం. ఇక 12వ తరగతి పరీక్షలను వాయిదా వేస్తున్నాం. జూన్ 1న కరోనా పరిస్థితిని సమీక్షించిన అనంతరం 12వ తరగతి పరీక్షల తేదీలపై నిర్ణయం తీసుకుంటాం. పరీక్షలు ప్రారంభించడానికి 15 రోజుల ముందుగానే వివరాలను ప్రకటిస్తాం" అని కేంద్రమంత్రి రమేశ్ పోఖ్రియాల్ ట్విటర్‌లో వెల్లడించారు. పదో తరగతి విద్యార్థుల ప్రతిభ, అంతర్గత అధ్యయనం ఆధారంగా మార్కుల కేటాయింపు జరుగుతుందన్న కేంద్రమంత్రి.. ఫలితాలపై అభ్యంతరాలుంటే ఆఫ్‌లైన్‌లో పరీక్ష రాసే అవకాశం కల్పిస్తామని తెలిపారు. కరోనా ఉద్ధృతి తగ్గిన తర్వాత అనువైన సమయంలో పరీక్షలు నిర్వహిస్తామని ఆయన వెల్లడించారు.

కరోనా విజృంభణ దృష్ట్యా వార్షిక పరీక్షలను రద్దు చేయాలని డిమాండ్లు వెల్లువెత్తిన నేపథ్యంలో ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ నేడు కీలక సమావేశం నిర్వహించారు. కేంద్ర

తరువాయి 2లో..

ప్రముఖ సంఘ సేవకులు డాక్టర్ జహీర్ అహ్మద్ సహకారంతో..

విశాఖపట్నం : 300 మంది నిరుపేద వృద్ధులకు.. ఉచితంగా కరోనా వ్యాక్సిన్ వేయించిన వివేకానంద సంస్థ... వివేకానంద అనాథ ఆశ్రమంలో.. ఆశ్రయం పొందుతున్న వృద్ధులకు.. రెండో డోస్ వ్యాక్సిన్ వేయించిన సంస్థ కరోనా మహమ్మారి విజృంభిస్తోన్న ప్రమాదకర పరిస్థితుల్లో..నిరుపేద వృద్ధుల ప్రాణాలు కోల్పోకూడదనే లక్ష్యంతో... విశాఖ, వన్టౌన్లో ఉన్న శ్రీ స్వామి వివేకానంద స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థ 300 మంది వృద్ధులకు ఉచితంగా కరోనా వ్యాక్సిన్ వేయించింది. ప్రముఖ సంఘసేవకులు డాక్టర్ జహీర్ అహ్మద్ సహకారంతో ఈ సేవా కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా చేపట్టింది. దీంతోపాటు వివేకానంద అనాథ ఆశ్రమంలో ఆశ్రయం పొందుతున్న వృద్ధులకు కూడా రెండో డోస్ కరోనా వ్యాక్సిన్ వేయించింది. డాక్టర్ జహీర్ అహ్మద్.. ఆయన ఆస్పత్రిలోనే వీరందరికీ వ్యాక్సిన్ వేశారు. ప్రస్తుతం కరోనా సెకండ్ వేవ్ అత్యంత ప్రమాదకరంగా వుందని, ప్రజలందరూ చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలని ఆయన హెచ్చరించారు. ప్రతీ ఒక్కరూ తప్పనిసరిగా మాస్కు ధరించాలని, భౌతిక దూరం పాటించాలని, అవసరం ఉంటేనే బయటికి వెళ్లాలని హెచ్చరించారు. సంస్థ అధ్యక్షుడు సూరాడ అప్పారావు మాట్లాడుతూ.. మనసున్న దాతలు ముందుకు వస్తే మరింత మంది నిరుపేద వృద్ధులకు కరోనా వ్యాక్సిన్ వేయిస్తామని, దాతలు సహకరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు..

ఇండియా గోల్డెన్ ఫిట్నెస్ జిమ్ ప్రారంభం

గాజువాక: పెద గంట్యాడ సబ్-రిజిష్టర్ ఆఫీసు ప్రక్కన యజమాని,కోచ్ ఆర్మీ రాజు,బాడీ బిల్డర్ మహేష్ ఆధ్వర్యంలో విస్తరించి నూతన పరికరాలతో ఏర్పాటు చేసిన ఇండియా గోల్డెన్ ఫిట్నెస్ జిమ్ ని బీజేపీ గాజువాక ఇంచార్జ్ కర్ణంరెడ్డి నరసింగరావు 76వ వార్డు కార్పొరేటర్ గంధం.శ్రీను లు ముఖ్య అతిథిలుగా పాల్గొని ప్రారంబించారు. ఈ సందర్భంగా అతిథులు మాట్లాడుతూ మన రాష్ట్రంలోనే అతి పెద్ద వ్యాయామ శాల అని 6000 చ.అ.లలో అత్యాధునిక పరికరాలను ఏర్పాటు చేసి యువతకు శిక్షణ ఇస్తూ మంచి పౌష్టికాహారం అందిస్తూ మంచి బాడీ బిల్డర్లు తయారు చేస్తున్నందుకు కోచ్లను అభినందించారు. ప్రతి ఒక్కరు రోజుకు కనీసం 1 గంట వ్యాయామం చేయడం ద్వారా ఆరోగ్యంగా ఉంటామని, కరోనా వంటి వైరస్లు సోకకుండా దోహదపడుతుందన్నారు. అనంతరం అతిథులకు సాలువాతో గణంగా సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపి జిల్లా కమిటీ కార్యవర్గ సభ్యులు ములకలపల్లి .ఈశ్వరరావు,కో కన్వీనర్ తులసీదాస్ , నాయుడు,బుజ్జి,తేజ,ఆదిత్య, వంశీ, గోవింద్ ,క్రాంతి,బలి, రాజు,కృష్ణ,అబ్బాస్ , రాకేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డాక్టర్ బాబా సాహెబ్ అంబేద్కర్ గారి 130 జయంతిని పురస్కరించుకొని ఆంధ్ర ప్రదేశ్ వెనుకబడిన కులాల సంక్షేమ సేవా సంఘం ఆధ్వర్యంలో సంస్థ వ్యవస్థాపకులు శ్రీ కొణతాల శ్రీనివాస్ అధ్యక్షతన సంస్థ కార్యాలయంలో జయంతి వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించడం జరిగింది అంబేద్కర్ గారి చిత్రపటానికి పూలమాలవేసి నివాళులర్పిస్తూ ఈ సందర్భంగా కొణతాల శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ అంబేద్కర్ గారు మన దేశానికి దశ దిశ నిర్దేశించిన రాజ్యాంగ రూపకర్త అని ఆయన మన భారత దేశ అభివృద్ధికి ఎంతగానో కృషి చేశారని తెలియజేశారు ఈ కార్యక్రమంలో సంస్థ కార్యదర్శి కంది పల్లి నర్సింగ్ రావు ఏ రామ్మోహన్ గణేష్ ప్రసాద్ లక్ష్మణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సబ్బవరం శాఖ గ్రంధాలయంలో అంబేద్కర్ 130 వ జయంతి వేడుకలు ఘనంగా

సబ్బవరం:మండలకేంద్రంలో సబ్బవరం శాఖ గ్రంధాలయంలో అంబెద్కర్ 130 వ జయంతి వేడుకలు బుధవారం ఘనంగా జరిగాయి ఈ వేడుకలలో ముఖ్యఅతిధిగా CI చంద్రశేఖర్ రావు పాల్గొని అంబేద్కర్ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు ఈ సందర్భంగా ఆయన CI చంద్రశేఖరరావు మాట్లాడుతూ అంబేద్కర్ ఆదర్శంగా తీసుకోవాలని విద్యార్థులను కోరారు ఆయనను ఆదర్శంగా తీసుకొని జ్ఞానసముపార్జన చేయాలని పిలుపునిచ్చారు అంబెద్కర్ జయంతి విద్యార్థులకు వ్యాసరచన,వక్రుత్వ పోటీలు నిర్వహించారు విజేతలకు బహుమతులు అందజేశారు ఈ కార్యక్రమంలో దళిత నాయకులు దువ్వి దుర్గాలు,

గొటివాడ సామ్రాట్ కుమార్, K. సన్యాసిరావు,కొమ్ము కోటి,చిన్నారావు, రాజు,గ్రంథాలయ అధికారి పీవీ రమణ ,SI సతీష్,రమేష్,గోపి,విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దళిత సేవసేన ఆధ్వర్యంలో డాక్టర్ బి. అర్ .అంబేద్కర్ 130 వ జయంతి వేడుకలు

విశాఖపట్నం : దళిత సేవసేన ఆధ్వర్యంలో డాక్టర్ బి. అర్ .అంబేద్కర్ 130 వ జయంతి వేడుకలు విశాఖ దాబాగార్డెన్ లోని అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి గణనివాళులు అర్పించిన దళిత సేవసేన రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మదాసు నగేష్ మలమహనడు రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి చరేంద్ర .జిల్లా అధ్యక్షులు నరవ వీర సతీష్ ఈసందర్భంగా దళిత సేవసేన రాష్ట్ర అధ్యక్షులు మదాసు నగేష్ మాట్లాడుతు బడుగు బలహీన వర్గాల ఆశాజ్యోతి,భారత రాజ్యంగ నిర్మాత ,నవభారత వికాసానికి బాటలు వేసిన దార్శనికుడు, సర్వసమానత్వానికి కృషిచేసిన కారణజన్ముడు బాబా సాహెబ్. భారతసమాజానికి అత్యుత్తమమైన, పటిష్టమైన రాజ్యాంగాన్ని అందించిన మహొన్నతుడు అయిన. భారతరత్న డా. బి.ఆర్ అంబేద్కర్ గారి 130 వ జయంతి సందర్భంగా ఈరోజు పలు సేవకార్యక్రమలు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు అందులో భాగంగా ఈరోజు పాపా హొంలోని పిల్లలు అందరికి భోజనాలు ఏర్పాటు చేసాము అని వారికి సబులు సానిటీజర్ లు మాస్క్ లు ఇచ్చామని పాపా హెూమ్ సిభంది కొరికమేధ వాటర్ డ్రమ్స్ ఇచ్చాము అని అలాగే పెందుర్తి మా కార్యాలయంలో వృద్దులకు వితంతువులులకు పళ్ళ చీరలు పంచినట్లు ఆయన తెలియచేసారు ప్రతిఒక్కరు అంబేద్కర్ గారి ఆశయాలకు అనుగుణంగా, ఆయన నిర్దేశించిన మార్గంలో నడవాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు ఇకార్యక్రంలో మాల మహానాడు రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి చారేంద్ర, దళిత సేవసేన, జిల్లా అధ్యక్షులు. నరవ వీర సతీష్.ప్రముఖ న్యాయవాది రామదాసు, టి. జయకృష్ణ .కళగటి. విజయ్ కుమార్ మరియు పలువురు దళిత సంఘాల నాయకులు కార్యకర్తలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

హిందీ లోయర్, హయ్యర్ గ్రేడ్ పరీక్షలలో ఉత్తీర్ణత

భీమునిపట్నం : దక్షిణ భారత హిందీ ప్రచార సభ చెన్నై ఆధ్వర్యంలో ఈనెల 20,21 తేదీలలో నిర్వహించిన లోయర్ గ్రేడ్, హయ్యర్ గ్రేడ్ పరీక్ష లలో విద్యార్థులు శతశాతం ఉత్తీర్ణత సాధించినట్లు ఆదర్శ హిందీ ప్రేమీమండలి అధ్యక్షుడు కె.ఎస్. ఆర్ కృష్ణారావు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆదర్శ హిందీ ప్రేమీమండలిఅధ్యక్షుడు కె.ఎస్.ఆర్ కృష్ణారావు మాట్లాడుతూ ఆదర్శ హిందీ ప్రేమీమండలి ఆధ్వర్యంలో శిక్షణ విద్యార్థినీ, విద్యార్థులు శతశాతం ఉత్తీర్ణత సాధించడం ఆనందంగా ఉందని చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా ఆదర్శ హిందీ ప్రేమీమండలి గౌరవ అధ్యక్షుడు గంటానూకరాజు ఉత్తీర్ణత సాధించిన విద్యార్థినీ, విద్యార్థులను అభినందించారు.

అంబేడ్కర్ ఆలోచనలు ఎందరికో స్ఫూర్తి

జీవితకాల పోరాటం చేశారు. ఆయన ఆలోచనలను ఆదర్శంగా తీసుకుని మన జీవితంలో మార్పులకు సంకల్పించాలి' అని రాష్ట్రపతి ట్వీట్లో వెల్లడించారు. 'భారతరత్న బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ జయంతి సందర్భంగా ఆయనకు నా నివాళులు. సమాజంలో అణగారిన వర్గాల అభ్యున్నతి కోసం అంబేద్కర్ చేసిన పోరాటం ప్రతి తరానికి ఉదాహరణగా నిలుస్తుంది' అని మోదీ ట్వీట్లో పేర్కొన్నారు.

CBSE పరీక్షలు రద్దు..

విద్యాశాఖ మంత్రి రమేశ్ పోఖ్రియాల్, ఇతర ఉన్నతాధికారులతో భేటీ అయి పరీక్షలపై చర్చలు జరిపారు. విద్యార్థుల శ్రేయస్సే ప్రభుత్వ ప్రథమ ప్రాధాన్యమని ప్రధాని చెప్పినట్లు రమేశ్ పోఖ్రియాల్ తెలిపారు. అకడమిక్ ప్రయోజనాలకు ఎలాంటి భంగం వాటిల్లకుండా విద్యార్థుల ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని నిర్ణయం తీసుకోవాలని మోదీ సూచించినట్లు పేర్కొన్నారు.

గజపతినగరంలో ఘనంగా ముత్య మాంబ అమ్మవారి తీర్థ మహొత్సవం

- ఉత్సాహంగా జిల్లాస్థాయి గుర్రం పరుగు పోటీలు

చోడవరం: - మండలంలోని గజపతినగరం గ్రామ ప్రజల ఆరాధ్య దైవం ముత్యాలమ్మ తల్లి తీర్థ మహొత్సవం బుధవారం ఘనంగా జరిగింది. ఈ సందర్భంగా అమ్మవారిని వివిధ ఆభరణాలు, పూలతో ప్రత్యేకంగా అలంకరించారు. గ్రామస్తులంతా ఊరేగింపుగా బయలుదేరి అమ్మవారికి పసుపు కుంకుమలు, చీర , సారె ఘట్టాలతో వెళ్లి అమ్మవారికి సమర్పించారు. అలాగే అమ్మవారికి అగ్నిగుండాల తొక్కి మొక్కులు చెల్లించుకుని అమ్మవారి పై ఉన్న విశ్వాసాన్ని చాటుకున్నారు. అమ్మవారి దర్శనానికి వచ్చిన భక్తులకు ప్రసాదాలు పంపిణీ తోపాటు, స్థానిక యువత, హనుమాన్ యూత్ ఆధ్వర్యంలో మజ్జిగ పంపిణీ కార్యక్రమం చేపట్టారు. మధ్యాహ్నం జిల్లా స్థాయి గుర్రం పరుగు పందాలు నిర్వహించి విజేతలకు నగదు బహుమతులను అందజేశారు. రాత్రి డాన్స్ బేబీ డాన్స్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. గ్రామస్తులతో పాటు పరిసర గ్రామాల నుంచి అధిక సంఖ్యలో ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

చోడవరంలో వాడవాడలా అంబేద్కర్ జయంతి ఉత్సవాలు

చోడవరం: - రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బిఆర్ అంబేద్కర్ జయంతి ఉత్సవాలను చోడవరం పట్టణంతోపాటు మండలంలోని పలు గ్రామాలలో బుధవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. చోడవరం పట్టణంలోని అంబేద్కర్ భవన్ తో పాటు, అంబేరుపురం, అడ్డూరు, లక్కవరం, తదితర గ్రామాల్లో అంబేద్కర్ జయంతి ఉత్సవాలు ఘనంగా నిర్వహించారు. అంబే రు పురంలో గ్రామ సర్పంచ్ తో పాటు, ఎమ్మెల్యే సోదరుడు పప్పల జయదేవ్ , సూరిశెట్టి నాగ దుర్గ గోవిందా, తన కళ తాత నాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు. అడ్డూరు గ్రామం లో వైసిపి నాయకులు శరగడం సిమ్మి నాయుడు, బోర రమేషు, పోతు నాయుడు, నారాయణ మూర్తి, సాయి, సత్తిబాబు, గొల్ల జీ తదితరులు పాల్గొని అంబేద్కర్ కు నివాళులర్పించారు.

జనసేన ఉత్తరాంధ్ర ప్రాంతీయ కార్యాలయంలో డాక్టర్ బి ఆర్ అంబేద్కర్ జయంతి వేడుకలు

విశాఖపట్నం : ఉత్తరాంధ్రప్రాంతీయ కార్యాలయంలో డాక్టర్ బి ఆర్ అంబేద్కర్ 130 వ జయంతి వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించరు. ఆయన ఆశయాలను ప్రతిజ్ఞతో ప్రతివాడవాడలా భావజాలాన్ని తీసుకెళ్లినప్పుడు సమసమాజ నిర్మాణం జరుగుతుందని, బడుగు బలహీన వర్గాల వారు రాజ్యాధికారం, నాణ్యత గల విద్యను అందిస్తేనే వారి జీవితాలు బాగుపడి నవ సమాజం ఏర్పడుతుందని ఆ మహానుభావుడు రాజ్యాంగంలో పొందుపరిచిన ప్రాథమిక హక్కులను ద్వారా తెలియజేసారని జనసేన పార్టీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి తమ్మిరెడ్డి శివశంకర్ మాట్లాడారు. జనసేన పార్టీ రాష్ట్ర పర్యావరణ జనరల్ సెక్రెటరీ బొలిశెట్టి సత్య, జనసేన పార్టీ మరియు బిజెపి ఉత్తరాంధ్ర సమన్వయకర్త డాక్టర్ బొడ్డేపల్లి రఘు, ఉత్తర నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ పసుపులేటి ఉషాకిరణ్, జనసేన పార్టీ నాయకులు పీల రామకృష్ణ , వన్నెం రెడ్డి సతీష్ , వీర మహిళలు మరియు జనసైనికులు అంబేద్కర్ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి ఘన నివాళులు అర్పించి, ఆ మహాత్ముని సేవలను కొనియాడారు.

ఈ కార్యక్రమానికి విచ్చేసి విజయవంతం చేసిన జనసేన పార్టీ నాయకులకు, వీర మహిళలకు మరియు జన సైనికులకు మా హృదయపూర్వక అభినందనలు తెలియజేశారు.

అగ్రవర్ణ పేదలకు తగిన న్యాయం చెయ్యాలి

విశాఖపట్నం : అగ్రవర్ణ పేదలకు తగిన న్యాయం చెయ్యాలని ఈ డబ్ల్యూ ఎస్ రిజర్వేషన్స్ సాధన సమితి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు డీ ఎన్ రెడ్డి కోరారు.మంగళవారం విశాఖలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో అయన మాట్లాడుతూ అగ్రవర్ణాల్లో పేదలు అనేకమంది ఉన్నారని,పేరుగొప్ప ఊరుదిబ్బ సామెత మాదిరిగా పేరుకే అగ్రవర్ణం కానీ ఆర్థికంగా వెనుకబడి ఉన్నవారెందరో ఉన్నారని ఆవేదనతో తెలిపారు.డెబ్బై సంవత్సరాలుగా వెనుక బడి తిండికి కూడా నోచుకోలేనివారెందరో ఉన్నారన్నారు.కేంద్రప్రభుత్వం ప్రకటించిన పదిశాతం రిజర్వేషన్ అమలుకు నోచుకోలేదన్నారు.రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అగ్రవర్ణాలవారందరు ఏకతాటి పైకి వచ్చి భావితరాల కోసం పోరాటంచేయ్యాలని పిలుపునిచ్చారు.ఇప్పటికే అనేకమంది పెద్దలతో మంతనాలు జరిగాయని త్వరలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వివిధ నగరాల్లో సమావేశాలు నిర్వహించే విధంగా కార్యాచరణ రూపొందిస్తున్నట్లు తెలిపారు.ఇప్పటికే అగ్రవర్ణాల వారికీ ఉద్యోగాలు దొరకటంలేదని,ఇదే పరిస్థితి కొనసాగితే భవిష్యత్తులో అగ్రవర్ణాల యువతలో నిరాశ నిస్పృహలు పెరిగిపోతాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేసారు.ఇప్పటికైనా ప్రభుత్వాలు అగ్రవర్ణ పేదలకు న్యాయం చేసేవిధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు.పార్టీలకతీయంగా అగ్రవర్ణ మేధావులందరూ తమ హక్కుల సాధనకోసం మద్దతునివ్వాలని అభ్యర్ధించారు.ఈ సమావేశంలో గుండు అప్పలరాజు,జగదీశ్ రెడ్డి,జయంత్,ధనుంజయ తదితరులు పాల్గొని అగ్రవర్ణ పేదల హక్కులకోసం ప్రసంగించారు.

అంబేద్కర్ ఆశయ సాధనే ధ్యేయంగా

రాష్ట్రంలో పాలన కొనసాగుతుంది...

మద్దిలపాలెం : రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బిఆర్ అంబేద్కర్ ఆశయ సాధన కోసం రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డి నూటికి నూరు శాతం అహర్నిశలు కృషి చేస్తున్నారని జీవీఎంసీ కో ఆప్టెడ్ మెంబర్ సేనాపతి అప్పారావు అన్నారు.

ఏపీ ఎస్ సి, ఎస్ టి, బీసీ, మైనారిటీ ఎంప్లాయిస్, ప్రొఫెషనల్స్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో శాంతి నగర్ లో డాక్టర్ బి.ఆర్.అంబేద్కర్ 130వ జయంతి వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. ఈ సందర్భంగా అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు.అనంతరం అప్పారావు మాట్లాడారు.

రాష్ట్రంలో ఎస్సి, ఎస్టీ, బీసీ, మైనారిటీలతో పాటు మహిళలు సమన్యాయం జరుగుతుందన్నారు. అన్ని వర్గాల వారికీ ముఖ్యమంత్రి సమప్రాధాన్యతనిస్తూ ఉప ముఖ్యమంత్రి, మంత్రి పదవులు ఇచ్చారని గుర్తుచేశారు.

అంబేద్కర్ రాజ్యాంగాన్ని తూచా తప్పకుండ అమలు చేస్తున్న ముఖ్యమంత్రి జగన్ మోహనరెడ్డి మాత్రమేనని కొనియాడారు. సీడ్ మరియు ఎస్సి, ఎస్టీ, బీసీ, మైనారిటీ ఎంప్లాయిస్ అండ్ ప్రొఫెషనల్స్ అసోసియేషన్ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమం లో సుందర్ సింగ్, రమణ, డాక్టర్ కిరణ్, విక్టర్, పాకా సత్యన్నారాయణ, డాక్టర్ జి. సుహాసిని, రవికుమార్,శ్రీనివాస్, ఖాదర్, స్వరూప్, పి. వేణు, ప్రశాంతి,డి. నర్సింగరావు,డి. శ్రీను, నూకరాజు, శివరామకృష్ణ, హరిబాబు, సురేష్,శాస్త్రి, రాష్ట్ర మీడియా చైర్మన్ సోడిశెట్టి దుర్గారావు, నానీ తదితరులు మాట్లాడుతూ దేశంలో బడుగు బలహీన వర్గాల వారందరు ఒకే త్రాటిపైకి వచ్చి హక్కుల సాధనకు పోరాడాలని పిలుపునిచ్చారు.ఈ సందర్భంగా వారు అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు.

మధురవాడలో వాడ వాడల అంబేద్కర్ కి ఘన నివాళ్లు

మధురవాడ : జోన్ 2 పరిధి 5 , 6 , 7 , వార్డులలో భారతీయ రాజ్యాంగ సృష్టి కర్త డా.. బి.ఆర్ అంబేద్కర్ కు నాయకులూ ఘన నివాళ్లు అర్పించారు. 5 వ వార్డ్ పరిధిలో కార్పొరేటర్ మొల్లి హేమలత ఆధ్వర్యంలో పరదేశిపాలెంలో డాక్టర్ అంబేద్కర్ నూతన విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించి ఘన నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం డ్రైవర్స్ కాలనీ (బోరవానిపాలెం)లో గల విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు.ఈ సందర్భంగా మొక్కలు నాటి, అనంతరం భారీ అన్నసంతర్పణ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా టిడిపి జిల్లా కార్యదర్శి మొల్లి లక్ష్మణరావు, పీ.ఎం.పాలెం పోలీస్ స్టేషన్ సీఐ ఎ. రవికుమార్,ఎస్.ఐ.హరికృష్ణ పాల్గొని అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాలలువేసి నివాళులర్పించారు ఈ కార్యక్రమంలో సత్యాల శ్రీను, కొండాపురాజు,నోడగల జానకిరామ్,బొర సూరిబాబురెడ్డి, బోరసూరి బాబు నాయుడు, 5వ వార్డు టిడిపి అధ్యక్షుడు నాగోతి సత్యనారాయణ తదితరులు పాల్గున్నారు. అలాగే 7వ వార్డు పరిధి మల్లయ్య పాలెంలో యువదళిత సేవసంఘం నాయకులు మాజీసర్పంచ్ కుడితి రామారావు ఆధ్వర్యంలో డాక్టర్.బి.ఆర్.అంబేద్కర్ 130వ జయంతి సందర్భంగా పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు.ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా 7వ వార్డు కార్పొరేటర్ పిళ్ళా మంగమ్మ, వెంకట్రావు, విల్లా నర్సింగరావు హాజరయ్యారు.ఈ సందర్భంగా 7వ వార్డు కార్పొరేటర్ పిల్లా మంగమ్మ,వెంకట్రావు మాట్లాడుతూ భారతదేశానికి ఒక దశను,దిశను నిర్దేశించిన వ్యక్తి డా.బి.ఆర్.అంబేద్కర్ అని కొనియాడారు,అతిపెద్ద ప్రజాస్వామ్య దేశానికి లిఖిత పూర్వక రాజ్యాంగాన్ని అందించిన మహోన్నత వ్యక్తని కొనియాడారు. అలాగే 6 వ వార్డ్ కార్పొరేటర్ డాక్టర్ లక్ష్మి ప్రియాంక ఆధ్వర్యంలో అంబేద్కర్ జయంతి ఉత్సవాలు వార్డులోని పలు ప్రాంతాల్లో ఘనంగా నిర్వహించి నివాళ్లు అర్పించారు ఈ సందర్భంగా లక్ష్మి ప్రియాంక మాట్లాడుతూ నవభారత వికాసానికి బాటలు వేసిన దార్శనికుడు అంబేడ్కర్ అని కొనియాడారు. సర్వసమానత్వానికి కృషి చేసిన కారణజన్ముడు అంబేడ్కర్. అత్యుత్తమమైన రాజ్యాంగాన్ని అందించిన మహోన్నతుడనీ అన్నారు. అందరికీ సమాన హక్కులు ఉండాలన్న అంబేద్కర్ ఆశయాలు, నెరవేర్చేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.

గుండుపాల సచివాలయంలో వ్యాక్సినేషన్

గొలుగొండ : మండలంలో గల గుండుపాల సచివాలయంలో బుధవారం కోవిడ్ వ్యాక్సినేషన్ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. గొలుగొండ పీహెచ్ డాక్టర్ పి.శామ్యూల్‌కుమార్, గొలుగొండ రెవిన్యూ డిప్యూటీ తహశీల్దార్ జి.ఆనంద్ సంయుక్తంగా నిర్వహించిన ఈ వ్యాక్సినేషన్ కార్యక్రమంలో 400 మందికి నిర్వహించినట్లు తెలిపారు ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ శామ్యూల్‌కుమార్ మాట్లాడుతూ మండలంలో ఉన్న 13 సచివాలయంలో కూడా ఈ వ్యాక్సిన్లు వేయడం జరుగుతుందని ఆయన తెలిపారు. 45 నుంచి 60 సంవత్సరాలు ఉన్నవాళ్లకి అందరికీ వ్యాక్సిం వేయడం జరుగుతుందన్నారు. డిటి ఆనంద్ మాట్లాడుతూ రెవెన్యూ సిబ్బందిని గ్రామాల్లో దండోర రూపంలో ప్రజలందరినీ అవగాహన కల్పిస్తామన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్ఐ పి.నరసింహారావు, హెచ్ఈ కె.ఈశ్వరరావు, గుండు పాల సర్పంచ్ జాగురాజు, కార్యదర్శి నాగేంద్రకుమార్, హెచ్‌వి అరుణ్‌కుమార్, వీఆర్వో నారాయణ మూర్తి, ఎల్లవరం వీఆర్వో అప్పారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

54 వార్డు లో ఘనంగా డా. అంబేద్కర్ జయంతి వేడుకలు..

కంచరపాలెం : జీవీఎంసీ 54వ వార్డు పరిధిలో డా. అంబేద్కర్ జయంతి వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. 54 వ వార్డు ఓల్డ్ ఐ టి ఐ జంక్షన్ గజపతి నగర్ ఏరియాలో గజపతి నగర్ కమిటీ సభ్యుల ఆధ్వర్యంలో డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ 130వ జయంతి వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి, బుధవారం జరిగిన ఈ వేడుకలకు 54 వార్డు టీడీపీ అద్యక్షులు కుట్టా కార్తీక్ ప్రత్యేక ఆహ్వానితుడిగా హాజరయ్యారు, కుట్టా కార్తిక్ ముందుగా డా. అంబేద్కర్ పటానికి కి పూల మాల వేసి నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా కార్తిక్ మాట్లాడుతు మన భారత ముద్దు బిడ్డ భారత రత్న డా. బి. అర్ అంబేద్కర్ అని, దళితుల కోసం పోరాడిన మహోన్నత వ్యక్తి అని ఆయన ఆశయాల లో నడిచి వివక్ష లేకుండా ఉండాలి అని అన్నారు. అనంతరం పేదలకు పండ్లు, స్వీట్లు,పంపిణి చేసారు. ఈ కార్యక్రమం లో ప్రెసిడెంట్ రాధాకృష్ణ,సెక్రటరీ కళ్యాణ్, ఓంకార్,తులసి,దిలీప్,సింహరాజు, రఘు, శ్రీను,ఈశ్వర్ రావు,నర్సింగ్,ఇతర నాయకులు,కార్యకర్తలు ,పెద్దలు, మహిళలు,యువతి యువకులు పాల్గొని నివాళులు అర్పించారు.

ఘనంగా డాక్టర్ అంబేద్కర్ జయంతి

అరకు లోయ : మండలంలోని బొండం పంచాయతీ కార్యాలయం ఆవరణంలో బుధవారం ఘనంగా అంబేద్కర్ 130 వ జయంతి నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ దు రీయా. భాస్కర రావు మాట్లాడుతూ డాక్టర్ అంబేద్కర్ జయంతిని నేడు జరుపుకోవడానికి ఆయన చేసిన రాజ్యాంగానికి అంగము కల్పించిన రిజర్వేషన్లను ఉద్దేశించి మాట్లాడారు ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామస్తులు వి ఆర్ వో కే లక్ష్మి. సెక్రెటరీ. శ్రీనివాస రావు. సచివాలయ సిబ్బంది మహిళలు 11 గ్రాముల ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

50 వ వార్డులో అంబేద్కర్ 130 వ జయంతి వేడుకలు

కంచరపాలెం : భారత రాజ్యాంగ రూపకర్త డా.బి.ఆర్. అంబేద్కర్ 130 వ జయంతి వేడుకలు ఉత్తర నియోజక వర్గం పరిది జీవీఎంసీ 50 వ వార్డు మాధవధార వార్డు కార్యలయంలో బుధవారం ఘనంగా నిర్వహించారు . ఈమేరకు బిర్లా కూడలి వద్ద నున్న డా.బి.ఆర్. అంబేద్కర్ విగ్రహనికి పులమాలలు వేసి నివాళ్ళు ఆర్పించారు . కార్యక్రమంలో బాగంగా అంబేద్కర్ చేసిన సేవలను గుర్తు చేసుకున్నారు .

కార్యక్రమంలో బగాది విజయ్ కుమార్ , పైడి కృష్ణరావు మాస్టర్ ,సీపాన రాము, ఎం.లక్ష్మి, సనపల వరానరసింహం, బగాది బాలకృష్ణ , కనమటి రఘు, నంబళ అశోక్ బాబు, సనపల చిన్న వెంకట రావు, శ్రీనివాస్ రెడ్డి, నంబాల రాంప్రసాద్, సనపల రమేష్, మెట్ట వెంకటరమణ, ధవిల నారాయణరావు , రాము, జగదీష్, ఆటో యూనియన్ ప్రెసిడెంట్ చిట్టి, రాజు, పోలయ్య, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత దళితుల ఆశాజ్యోతి

డాక్టర్.బి .ఆర్ అంబేద్కర్ 130 వ జయంతి వేడుకలు

అక్కయ్యపాలెం : గ్రేటర్ విశాఖ 46,47 వ వార్డు ల్లో వైసిపి పార్టీ ఆధ్వర్యంలో దళితుల ఆశాజ్యోతి బడుగు బలహిన వర్గాల ఆశాజ్యోతీ భారతదేశానకి దిక్చూచి కూల మతాలకు అతీతంగా అందరివాడు డా''బీ.ఆర్ అంబేద్కర్ 130 వ జయంతి వేడుకులు నిర్వహించారు ఈ కార్యక్రమనకీ ముఖ్యఅతిధిగా విచ్చేసిన జివియంసి డిప్యూటి మేయర్ కటుమూరి సతీష్ చేతులు మిదగా రాంజీస్టే ,కప్పరాడ ప్రాంతలలో డా''బి.ఆర్ అంబేద్కర్ విగ్రాహలనకీ పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు ఈ సందర్భంగా సతీష్ మట్లాడుతూ...డాక్టర్ భీమ్ రామ్ అంబేద్కర్ న్యాయవాదిగా అర్ధికవేత్తగా ,రాజకీయవేత్తగా ,సామాజిక సంస్కర్తగా భారతీయలకు పరిచయం చేయక్కర్లేని పేరు అనీ అంతకంటే మిన్నంగా రాజ్యాంగా నిర్మాతగా అయన పేరు చరిత్ర ఉన్నంతకాలం పదిలంగా పూరించిన సమరశంఖం నేటికీ అగ్రహజ్వాలలు,దళితులు ,మహిళలు, కార్మికులు హక్కులుకోసం అలుపెరుగని పోరాటంచేసినయోధుడుయిన కుల, మతరహిత అధునిక భారతదేశం కోసం అంబేద్కర్ తన జివితకాలంపోరాటంచేసారు అయన చేసిన పోరాటలు చరిత్రలో చిరస్థాయిగా నిలిచిపోయింది అన్నారు ఇవాళ ..అందుకె అయనకు ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పోరేటర్ సేనాపతి అప్పారావు,కె.చిన్నా, సాయి,రాజు, కృపారావు,సూకుమార్ ,మురళీ,వాసు ,పావన్ ,లక్ష్మణ్ తదితురులు పాల్గోన్నారు.

భారతదేశ ఆర్థిక ప్రగతికి బాబాసాహెబ్ కృషి అమోఘం

పూర్ణామార్కెట్ : భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత న్యాయకోవిదుడు బడుగు బలహీన వర్గాల ఆశాజ్యోతి భారతరత్న డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ 130. వ జయంతి సందర్భంగా పండా వీధిలో వున్నా అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించిన విశాఖ దక్షిణ నియోజకవర్గం వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ 35వ వార్డు అధ్యక్షులు అలుపనకనకరెడ్డి. అనంతరం పాత బస్టాండ్ చిన్న దుర్గాలమ్మ గుడి జంక్షన్ లో వై ఎస్ ఆర్ సి పి కార్యకర్త ప్రసాద్ ఏర్పాటుచేసిన అంబేద్కర్ జయంతి వేడుకలకు ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్నఅలుపనకనకరెడ్డి అంబేద్కర్ చిత్రపటానికి పూలమాలవేసి కనకరెడ్డి మాట్లాడుతూ మన భారతదేశ ఆర్థిక ప్రగతికి బాబాసాహెబ్ కృషి అని కొనియాడారు, ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ వార్డు ప్రధాన కార్యదర్శి, ఏ ఆది విష్ణు రెడ్డి, వార్డు యూత్ ప్రెసిడెంట్, SK, యాసీన్, వార్డు నాయకులు, నౌషాద్, చిన్న మూర్తి, మళ్ళాబుజ్జి, విజయ్, మహమ్మద్ ఆలీ,లండసుధా, పిట్టాశ్రీను,మాలిబాబు, నగేష్ వినోద్, లక్ష్మణ్,గణేష్, కొత్తిమీర రాజు ,తులసి, అభిద, కనకమహాలక్ష్మి, తదితరులు పాల్గొన్నారు

చదవండి..
చదివించండి
విజయభాను

CHANGE OF NAME

I, YALLA MANGALAKSHMI (Old Name) , W/O. YALLA SRINIVASARAO R/o. D.No.18-110, Lingala Vari Street, Penugonda, West Godavari. Change my name from **YALLA MANGALAKSHMI** (Old Name) to **YALLA MANGAKUMARI** (New Name) hence forth I am being Called as **YALLA MANGAKUMARI** for all purpose.

CHANGE OF NAME

I, YALLA SREENU (Old Name) , S/O. YALLA SUBBARAO R/o. D.No.18-110, Lingala Vari Street, Penugonda, West Godavari. Change my name from **YALLA SREENU** (Old Name) to YALLA SRINIVASARAO (New Name) hence forth I am being Called as **YALLA SRINIVASARAO** for all purpose.

శ్రీ వరాహలక్ష్మీనృసింహస్వామివారి దేవస్థానం..సింహాచలం..విశాఖపట్నం జిల్లా

ఆర్.సి.నెం.సి3/788/2021, తేది.12-04-2021

ఫోన్ : 2764949, సెల్ : 9885054588

స్టీలు టెండర్‌కు బహిరంగ వేలం ప్రకటన

శ్రీ వరాహాలక్ష్మి నృసింహస్వామి వారి దేవస్థానం, సింహాచలం దేవస్థానమునకు చెందిన కృష్ణాపురం గోశాల నందు గల 60 ఎకరముల విస్తీర్ణంలో మామిడి,సపోటా, గులాబి జాము, సంపెంగ చెట్లు ఫలసాయాన్ని 2021 సీజను వరకు మాత్రమే తీసుకొని పోవు లీజు హక్కునకు తేది. **22-04-2021 న ఉదయం గం॥11.00ల** నుండి కొండదిగువ విజయరామరాజు కళ్యాణమండపము నందు బహిరంగవేలము నిర్వహించ బడును.

ఇతర వివరముల కొరకు కార్యాలయం పని చేయు వేళలయందు తెలుసుకొనవచ్చును.

కార్యనిర్వహణాధికారిణి

విజయభాను

సంపాదకీయం

జల, విద్యుత్ విధానకర్త

దేశ జలవనరుల అభివృద్ధిపై స్వాతంత్ర్యానికి పూర్వం, స్వాతంత్ర్యానంతరం అంబేద్కర్ ఆలోచనలు విశేషంగా దోహదపడిన సంగతి వెలుగులోకి రాలేదు. ఆయన రచనల సంపుటాల్లో కూడా ఇవి చోటుచేసుకోలేదు. 2015లో తెలుగు అకాడమీ వారు ప్రచురించిన డాక్టర్ బి.ఆర్.అంబేద్కర్ ప్రసంగాలు రెండవ సంపుటిలో ఈ అంశంపై నాలుగు ప్రసంగ వ్యాసాలు చోటుచేసుకున్నాయి. అంతకు చాలాకాలం పూర్వమే 1993లో కేంద్ర జలసంఘం వారు 'అంబేద్కర్ కంట్రిబ్యూషన్ టు వాటర్ రిసోర్సెస్ డెవలప్‌మెంట్' అనే శీర్షికతో ఒక సమగ్రమైన పుస్తకాన్ని వెలువరించారు.

దేశ జలవనరుల అభివృద్ధిపై పాలసీల రూపకల్పనలో అంబేద్కర్ కృషి పెద్దగా చర్చకు రాకపోయినప్పటికీ అత్యంత ప్రాముఖ్యం కలిగినది. అంబేద్కర్ రెండు సందర్భాల్లో ప్రత్యక్షంగా పాల్గొని జల వనరుల అభివృద్ధి పాలసీలను రూపొందించడంలో కీలకపాత్ర పోషించారు. ఒకటి 1942- 46 మధ్యకాలంలో వైస్రాయ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ కౌన్సెల్‌లో కార్మిక, పరిశ్రమలు, సాగునీరు, విద్యుత్ శాఖలను నిర్వహించినప్పుడుబీ రెండవది 1947- 52 మధ్యకాలంలో నెహ్రూ మంత్రి వర్గంలో న్యాయశాఖా మంత్రిగా పనిచేసినప్పుడు, జలవనరుల అభివృద్ధికి సంబంధించిన పాలసీలను రూపకల్పన చేయడంలో తన శాఖలకు మార్గనిర్దేశనం చేశారు. 1937లో భారత ప్రభుత్వం కార్మికశాఖను ఏర్పాటుచేసినప్పుడు పరిశ్రమలు, సాగునీరు, విద్యుత్ ఇతర ప్రజా పనుల విభాగాలు కూడా కార్మికశాఖ పరిధిలోనే ఉండేవి. కాబట్టి సాగునీరు, విద్యుదుత్పత్తి, జలవిద్యుత్ ఉత్పత్తి విధానాల రూపకల్పనను 42-46 మధ్య కార్మికశాఖ ఇంఛార్జిగా ఉన్న అంబేద్కర్ చూసుకోవాల్సి వచ్చింది. ఆ క్రమంలో పాలసీ పరమైన అనేక నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. వాటి ఫలితంగా ఈ కింది ప్రణాళికలు రూపొందాయి.

జలవనరుల అభివృద్ధి, విద్యుత్ ఉత్పత్తికి దేశమంతటికీ వర్తించే నిర్దిష్ట పాలసీ రూపకల్పన: ఈ రెండు అంశాలపై సాంకేతిక, పరిపాలనా అంశాలు పర్యవేక్షించడానికి ప్రత్యేకమైన సంస్థలను ఏర్పాటు చేశారు. నాడు అట్లా ఏర్పాటైనదే సెంట్రల్ వాటర్ వేస్, ఇరిగేషన్ నేవిగేషన్ కమిషన్ (సీడబ్ల్యూఐఎన్‌సీ). అన్ని రాష్ట్రాలు, ప్రావిన్స్‌ల ప్రభుత్వాల అంగీకారంతో 1945 ఏప్రిల్‌లో ఈ కమిషన్ ఏర్పాటైంది. ఈ మాతృ సంస్థ నుంచే ఇప్పుడున్న కేంద్ర జల సంఘం, సెంట్రల్ బోర్డ్ ఆఫ్ ఇరిగేషన్ పవర్ మొదలైన సంస్థలు, కేంద్ర విద్యుత్ అథారిటీ ఆ తర్వాతకాలంలో ఏర్పాటైనాయి. కేంద్రం, రాష్ట్రాల నిర్వహణలో ప్రధాన నదీజలాల అభివృద్ధికి అథారిటీలను (River Vally Authority) ఏర్పాటుచేయడం కూడా కీలక నిర్ణయం. ఈ కారణంగానే బీహార్, బెంగాల్ రాష్ట్రాల్లో దామోదర్ రివర్ వ్యాలీ అథారిటీ, ఒడిశా రాష్ట్రంలో సోన్ రివర్ వ్యాలీ అథారిటీ, మహానదీ రివర్ వ్యాలీ అథారిటీలు ఏర్పడినాయి. అట్లానే సెంట్రల్ ప్రావిన్స్‌లో చంబల్ రివర్ వ్యాలీ అథారిటీ కూడా ఏర్పాటైంది. మహానది, సోన్ లాంటి అనేక చిన్నా పెద్ద నదులు ప్రవహిస్తున్న ఒడిశా రాష్ట్రం అన్నిరంగాల్లో వెనుకబడిపోవడం పట్ల అంబేద్కర్ అనేకసార్లు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఒడిశాలో నదీజలాల అభివృద్ధిపై ఆయన ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టారు. 1945 నవంబర్ 9న కటక్‌లో ఒడిశా నదుల అభివృద్ధిపై జరిగిన సదస్సులో తన అభిప్రాయాలను వెల్లడించారు. ఏ ఇతర ప్రాంతానికి తీసిపోని సహజ వనరులున్న ఒడిశా ఇంకా ఎంతమాత్రం అట్లాగే ఉండటానికి వీల్లేదు. బొగ్గు, ఇనుప ఖనిజం, గ్రాఫైట్, బాక్సైట్, సున్నపురాయి, మైకా, వెదురు, కలప లాంటి ప్రాధాన్యం కలిగిన సహజవనరులెన్నో ఒడిశాలో ఉన్నాయి. వీటికిమించి అతి ముఖ్యమైన జల సంపద ఒడిశా ప్రత్యేకత. మహానది, బ్రాహ్మణి, వైతరణి నదులు, వాటి ఉపనదుల సముదాయం కటక్, పూరీ, బాలసోర్ జిల్లాల్లో 8 వేల చదరపు మైళ్ల మేర విస్తరించి ఉన్నాయి.

ధార్మనికుడు డా. బాబాసాహేబ్ అంబేడ్కర్

- డిప్యూటీ సీఎం ధర్మాన కృష్ణదాస్

నరసన్నపేట/ శ్రీకాకుళం : భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత, భారతరత్న డా. భాభాసాహెబ్ అంబేద్కర్ దేశానికి లభించిన గొప్ప దార్శనికుడని, భారత జాతి నిర్మాణ రూపశిల్పి అని డిప్యూటీ సీఎం ధర్మాన కృష్ణదాస్ అన్నారు. డాక్టర్ బి.ఆర్.అంబేద్కర్ 130వ జయంతి సందర్భంగా బుధవారం ఉదయం నరసన్నపేట ప్రధాన రహదారిలో, శ్రీకాకుళం పార్టీ కార్యాలయంలో అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘన నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ సమసమాజ స్థాపనకై దేశ ప్రజల కోసం బాబాసాహెబ్ చేసిన కృషిని గుర్తు చేసుకున్నారు. డా. అంబేద్కర్ జీవితాన్ని, కృషిని అధ్యయనం చేస్తే ఆయన దృక్పథం అందరికి సమాన హక్కులు ఉండాలన్నదేనని స్పష్టమవుతుందని చెప్పారు. భారత రాజ్యాంగ నిర్మాతగా ఆయన అందరు గుర్తు పెట్టుకుంటారని, కానీ స్వాతంత్రోద్యమ కాలంలో సామాజిక, రాజకీయ హక్కుల కోసం అంబేద్కర్ నిరంతరం పోరాటం చేయడమే కాకుండా పౌరుల స్వాతంత్ర్యం, స్వేచ్ఛ కోసం సమాంతర ఉద్యమాన్ని తీసుకొచ్చారని, జాతి మొత్తం ఈ విషయాలని అంగీకరించేలా చేసారని, ఆ మహనీయుడి లక్ష్యాన్ని మనమంతా చేరుకున్నప్పుడే ఘన నివాళి ఇచ్చినట్లు అవుతుందని కృష్ణదాస్ అన్నారు. ఆయన్ను స్ఫూర్తి గా తీసుకుని సీఎం జగన్ రాష్ట్రంలో పరిపాలన సాగిస్తున్నారన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా నరసన్నపేట కాలేజీ జంక్షన్ ను అంబేద్కర్ జంక్షన్ గా నామకరణ చేస్తూ ఆయన లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. అంతేకాకుండా త్వరలోనే నరసన్నపేట ప్రధాన రహదారి వంద అడుగుల వెడల్పుతో పనులు పూర్తి చేస్తున్నామని స్పష్టం చేశారు.

ఈ కార్యక్రమంలో వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ అధ్యక్షుడు దాలినాయుడు సర్పంచ్ శంకర్రావు మాజీ వ్యవసాయ కమిటీ అధ్యక్షుడు ఆరంగి మురళీధర్ మాజీ జిల్లా పరిషత్ సభ్యులు చింతు రామారావు వాణిజ్య పన్నుల సహాయ కమిషనర్ కేశవరావు జలుమూరు మండల ప్రత్యేక అధికారి జయరాజ్, రాజాపు అప్పన్న, శ్రీకాకుళం డి డి ఎల్ వో అలివేలు మంగమ్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీకాకుళం పార్టీ కార్యాలయంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షురాలు డాక్టర్ కిల్లి కృపారాణి, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ శిమ్మ రాజశేఖర్, ఇచ్ఛాపురం నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త, మాజీ ఎమ్మెల్యే పిరియా సాయిరాజ్, ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షులు పొన్నాడ ఋషి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భావి భారతానికి పునాదులు వేసిన మహోన్నత నేత అంబేద్కర్

- 46.వ వార్డులో డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ జయంతి వేడుకలు

తాటి చెట్ల పాలెం : విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గం 46,వ వార్డు లో సంజీవయ్యకోలని అంబేద్కర్ విగ్రహం నందు వైసిపి పార్టి ఆధ్వర్యంలో డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ 150 వ జయంతి వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా జివియంసి డిప్యూటి మేయర్ కటుమూరి సతీష్ విచ్చేసి ముందుగా డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళు లర్పించారు. ఈ సందర్భంగా కటుమూరి సతీష్ మాట్లాడుతూ భావి భారతానికి అంబేద్కర్ ముందుచూపుతో పునాదులు వేశారని. మహానీయుడు ఆనాడు మన దేశ అభివృద్ధికి ఆయన చేసిన సేవల గురించి కొనియాడారు.ఈ కార్యక్రమాల్లో ,మాజీ కార్పొరేటర్ సేనాపతీ అప్పారావు,కె.చిన్నా,ఎన్ ఈశ్వరరావు ,దూదినర్మింగ్ రావు,రాఘవులు, లావణ్య ,సేనాపతి రమణ,విజయలక్ష్మి,కృపారావు,నారయణరెడ్డి,అప్పలరెడ్డి ,రమణరెడ్డి ,తారేకెష్ ,స్వర్ణమణిజాని, రవి,నాని,శ్రీను,అధికసంఖ్యలోమహిళలు,స్థానిక పెద్దలు ,కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు..

ఘనంగా డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ 130వ జన్మదిన వేడుకలు

గాజువాక: భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ 130వ జన్మదిన వేడుకలుదళిత గ్రామీణ సంక్షేమ సంఘం ఆధ్వర్యంలో బుధవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా రాష్ట్ర యాత కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ న్యాయవాది అండీ బోయిన లక్ష్మి పాల్గొని డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. ఆమె మాట్లాడుతూ బిఆర్ అంబేద్కర్ భారత రాజ్యాంగ రచయిత ఒక ప్రముఖ భారతీయ న్యాయవాది ఆర్థిక శాస్త్రవేత్త రాజకీయ నేత సంఘసంస్కర్త అని అన్నారు. దళితులపై అంటరానితనాన్ని కుల నిర్మూలన కోసం ఎంతో కృషి చేసిన మహోన్నత వ్యక్తి అని భారతదేశంలో మొట్టమొదటి కేంద్ర న్యాయ శాఖ మంత్రి దళితుల సామాజిక రాజకీయ హక్కుల కోసం పోరాడిన మహనీయుడు అని అన్నారు. ఆయన రచించిన రాజ్యాంగం ప్రతి ఒక్కరి స్వేచ్ఛా జీవితానికి ప్రతి ఒక్క మనిషి దిశను నిర్దేశించే భారత రాజ్యాంగాన్ని నిర్మించిన మహనీయులు అంబేద్కర్ అని కొనియాడారు. అతిథి గా పాల్గొన్న ఎల్లపు వరలక్ష్మి మాట్లాడుతూ అంబేద్కర్ ఆశయాలకు అనుగుణంగా మనందరం నడవాలని ఆయన కోరుకున్న స్వేచ్ఛ జీవితాన్ని మనందరం అనుభవించాలని ఆమె అన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో గవర సోమశేఖర్ పూర్ణానంద శర్మ మాటూరి శ్రీనివాసరావు ,అండి బోయిన అప్పారావు ,ఎలమంచిలి చిన్న, అప్పారావు, దంతులూరి సుబ్బరాజు, కడవల ఈశ్వరరావు వెంకటేష్ గౌడ్ నెల్లి తులసి నాయుడు, దళిత గ్రామీణ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు పి అప్పారావు, శామ్యూల్ , సంఘ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

50 వ వార్డ్ కార్పొరేటర్ వి.ప్రసాద్ దంపతులకు ఘన సత్కారం

మాధవధార : హార్బర్ అండ్ పోర్ట్ పెన్షనర్స్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో 50 వ వార్డు కార్పొరేటర్ వావిలపల్లి ప్రసాద్, ప్రముఖ గైనకాలజిస్ట్ డాక్టర్ నిర్మల దంపతులను కళింగ నగర్ లో గల అసోసియేషన్ కార్యాలయంలో అసోసియేషన్ గౌరవ అధ్యక్షులు సనపల బంగారు రాజు, అధ్యక్షులు చౌదరి అప్పారావు లు ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా 50 వ వార్డు కార్పొరేటర్ వావిలపల్లి ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ గత 30 ఏళ్ల నుండి అసోసియేషన్ ఎంతో అభివృద్ధి చెందుతుందని అన్నారు. ఉద్యోగ విరమణ అనంతరం ఒక సంఘంగా ఏర్పడి రిటైర్డ్ ఉద్యోగ ఉద్యోగుల సమస్యల పైన పోరాటాలు చేస్తున్న అసోసియేషన్ గౌరవ అధ్యక్షులు సనపల బంగారు రాజు ,అధ్యక్షులు చౌదరి అప్పారావు చేస్తున్న సేవలు గొప్ప విషయమని అన్నారు. అనంతరం అంబేద్కర్ జయంతి సందర్భంగా అంబేద్కర్ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘన నివాళు లు అర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సనపల శ్రీనివాసరావు, సనపల అనిల్ కుమార్, బి ఏ నరసింగరావు, సిహెచ్ మాధవ స్వామి, వెంకట పతి రాజు, దువ్వి కనకారావు, కె అప్పారావు, బోస్, కె సత్యనారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దళితుల ఆశా జ్యోతి భారతరత్న డాక్టర్ బి ఆర్ అంబేద్కర్

గాజువాక: బి సి రోడ్డు కాకతీయ జంక్షన్ వద్ద డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ 130వ జయంతి వేడుకలు దళిత నేత గంట్యాడ గురు మూర్తి ఆధ్వర్యంలో బుధవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా గాజువాక నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు తిప్పల నాగిరెడ్డి పాల్గొని అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని ఉద్దేశించి ఎమ్మెల్యే తిప్పల నాగిరెడ్డి మాట్లాడుతూ అంబేద్కర్ మహనీయుడని, మన దేశ అభివృద్ధి కి ఆయన చేసిన సేవలు దేశ ప్రజలు ఎన్నటికీ మర్చిపోరని కొనియాడారు. అనంతరం 100 మంది పేదలకు తిప్పల నాగిరెడ్డి చేతుల మీదుగా చీరలు పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కార్పొరేటర్లు తిప్పల వంశీ రెడ్డి , మహమ్మద్ ఇమ్రాన్, బొడ్డు నరసింహ పాత్రుడు, గంట్యాడ గురుమూర్తి, రొయ్య రత్నం వనజాక్షి, ఐ. ప్రకాష్, సత్యనారాయణ, రాము, చలపతి, అప్పారావు, జై లత, రవి కృష్ణ, సిహెచ్ సత్యనారాయణ, పిట్ట ప్రకాష్, మద్దాల అప్పారావు, ఆశ, ఉమా, బలం కి నాగరాజు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీవెంకటేశ్వర పోలి క్లినిక్ ప్రారంభం

అక్కయ్యపాలెం : స్థానిక జగ్గారావు కాంప్లెక్స్ లో వానపల్లి కళ్యాణ్ , వానపల్లి సత్య వేణిల శ్రీ వెంకటేశ్వర పోలి క్లినిక్ ను విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త కె కె రాజు చేతుల మీదుగా ప్రారంభించారు. ఈకార్యక్రమంలో జీవీఎంసీ ఫ్లోర్ లీడర్ బాణాల శ్రీనివాస్ తో పాటు పలువురు ప్రముఖులు హాజరయ్యారు.

లాసన్స్ బే కాలనీ అభివృద్ధికి కృషిచేస్తాను

- విశాఖ ఎంపీ ఎంవివి సత్య నారాయణ

మద్దిలపాలెం : ఉగాది సంబరాలు లాసన్స్ బే కాలనీ లో జరిగాయి.అదే కాలనీ వాసి అయిన ఎంపీ ఎంవీవీ సత్యనారాయణ ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా గా ఆయన మాట్లాడుతూ కాలనీ అభివృద్ధికి తన వంతు కృషి చేస్తానని ,పార్క్ లో మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు నిధులు ఇస్తామని అన్నారు.

ఈ సందర్భంగా నివాసి యూపీఎస్సీ మాజీ సభ్యులు, మాజీ వీసీ ఆచార్య కె యస్ చలం చేతులమీదుగా ఎంపీ ఎంవివి సత్య నారాయణ ను సన్మానించారు.కాలనీ కమిటీ కార్య దర్శి జీవన్ ,అధ్యక్షుడు జగన్నాథరావు ,హేమచంద్ర శాంతకుమారికి సన్మానం చేశారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా జరిగిన పిల్లలు సాంస్కృతిక కార్యక్రమం అందర్నీ అలరించింది . ఈ సందర్భంగా పంచాంగ శ్రవణం జరిగింది.

సంప్రదాయాలు చాటిచెప్పేలా సన్ గ్రీన్ గ్రూప్ అఫ్ కంపెనీ ఆధ్వర్యంలో క్షేత్రం మిల్క్ అండ్ డైరీ ప్రోత్సాహంతో శ్రీరామనవమి వేడుకలు

విశాఖపట్నం : తెలుగు వారి సంప్రదాయాలు భావి తరాలకు చాటిచెప్పేలా శ్రీ సీతారామ కళ్యాణము అంగరంగ వైభవంగా జరిపించడానికి ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామని సన్ గ్రీన్ గ్రూప్ అఫ్ కంపినీ సిఈఓ కే.శృతి తెలిపారు. బోరవానిపాలెం గోశాల లో ఏర్పాటుచేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడుతూ నేటి యువతకు భక్తిభావంతో పాటు సంస్కృతి సంప్రదాయాల ను వివరంగా తెలియచేసేలా శ్రీరామనవమి వేడుకలు నిర్వహిస్తామని తెలిపారు.క్షేత్రం మిల్క్ అండ్ డైరీ ప్రోత్సాహంతో సన్ గ్రీన్ గ్రూప్ అఫ్ కంపినీ ఆధ్వర్యంలో జరిగే శ్రీరామ నవమి వేడుకలకు అందరూ హాజరవచ్చని తెలిపారు.ఆగమ వేదశాస్త్ర పండితులు పీసపాటి శ్రీనివాసాచార్యులు మాట్లాడుతూ ఈ నెల 19వ తేదీన సామూహిక శ్రీ సీతారామ శోభాయాత్రతో వేడుకలు ప్రారంభమ వుతాయని తెలిపారు.ఇరవైన స్వామివారి పెళ్లిచూపులు, నిశ్చయతాంబూలాలు జరుగు తాయని, ఇరవైఒక్కటవ తేదీన శ్రీ సీతారామ కళ్యాణం అంగరంగ వైభవంగా జరుపుతామని తెలిపారు. అదేరోజు సాయంత్రం స్వామివారి పట్టాభిషేక మహోత్సవం జరపడానికి నిశ్చయించామని తెలిపారు. క్షేత్రం మిల్క్అండ్డైరీ అధ్యక్షురాలు విజయ లక్ష్మి మాట్లాడుతూ గోమాత విశేషాన్ని, గోపూజావిధానాన్ని అందరూ తెలియచెప్పాలనే సదుద్దేశంతో ఈకార్యక్రమాలను చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. భారతదేశ ఆచారవ్యవహారాలు పాటించిన పూర్వికులు ఎంతో ఆనందంగా ఆరోగ్యం గా జీవించారన్నారు.నాసిరకం పూజాద్రవ్యాలు వాడకం వల్ల గుడిలో కూడా చెడు బాక్టీరియా వ్యాపిస్తుందని ఆందోళన వ్యక్తంచేశారు.దేశీయ ఆవులను అభివృద్ధిచేస్తూ పంచగవ్య ఉత్పత్తులను తయారుచేసి వినియోగదారుల ఆరోగ్యం, పర్యావరణానికి మేలు చేకూర్చేలా తమ ఉత్పత్తులు తయారుచేస్తున్నామని తెలిపారు.భారత సంప్రదాయాలకు అనుగుణంగా పండుగలు,వేడుకలు జరుప తెలపెట్టామని తెలిపారు.ఈ సమావేశంలో డీ.గీతాదేవి,మాధవన్,త్రినాధ్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.ఉగాది సందర్భంగా గోమాతలకు పూజ నిర్వహించి ఉగాది వేడుకలు నిర్వహించారు.

మెగా క్రికెట్ టోర్నమెంట్ ప్రారంభం

కొయ్యూరు : మండలంలో అరకు ఎంపి గొడ్డేటి మాధవి స్వగ్రామమైన శరభన్నపాలెంలో మెగా క్రికెట్ టోర్నమెంట్ పోటీలను బుధవారం అట్టహాసంగా ప్రారంభించారు. ముందుగా గ్రామంలో డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ చిత్రపటానికి నివాళులర్పించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా పాడేరు ఎమ్మెల్యే కొట్టుగుల్లి భాగ్యలక్ష్మి హాజరయ్యారు. అనంతరం నేను సైతం చారిటబుల్ ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకులు శివ ప్రసాద్ ఏర్పాటు చేసిన మెగా క్రికెట్ మ్యాచ్‌ను ఎంపీ మాధవి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ క్రీడలు యువతీ యువకులకు ఎంతో మానసిక ఉల్లాసాన్ని కలిగిస్తాయన్నారు. ఆటలలో బాగా రాణించి రాష్ట్రానికి దేశానికి మంచి పేరు తేవాలని ఆమె తెలిపారు. పాడేరు ఎమ్మెల్యే భాగ్యలక్ష్మి మాట్లాడుతూ క్రీడలు మానసిక ఉల్లాసానికి దోహదపడతాయన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఇటువంటి క్రీడా పోటీలు ఏర్పాటు చేయడం అభినందనీయమన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మెడికల్ కౌన్సిల్ నెంబర్ నర్సింగరావు, శెట్టి వినయ్, జెల్లి సుధాకర్, చింతపల్లి జడ్పిటిసి అభ్యర్థి పోతురాజు బాలయ్య, జల్లి బాబులు, బడుగు రమేష్, శరభన్నపాలెం సర్పంచ్ కిముడు సత్యనారాయణ, ఎంపీటీసీ అభ్యర్థి సోమగాంధీ, డౌనూరు ఎంపీటీసీ అభ్యర్థి బిడిజన అప్పారావు, మండల మహిళా అధ్యక్షురాలు రాజులమ్మ, గోకిరి చిన్నారావు, పలు పంచాయితీ సర్పంచులతో పాటు పలువురు పాల్గొన్నారు.

అంబేద్కర్‌కు ఘన నివాళ్లు

కొయ్యూరు : కొయ్యూరు మండలం రాజేంద్రపాలెంలో డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ 130వ జయంతి వేడుకలను వైసిపి నాయకులు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వైసిపి నాయకులు బడుగు రమేష్, జల్లి బాబులు అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళ్లు అర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు కొప్పు రాజులమ్మ, గోకిరి చిన్నారావు, నరేష్, చిన్నారావు పాల్గొన్నారు.

అంబేద్కర్ జయంతి వేడుకలు

గొలుగొండ : మండలంలో బుధవారం పలు గ్రామాల్లో వాడవాడల్లో అంబేద్కర్ 130వ జయంతి ఘనంగా నిర్వహించారు. జోగుంపేట జంక్షన్‌లో గొలుగొండ మాజీ జెడ్పిటిసి చలపతిరావు అంబేద్కర్‌కి పూలమాలవేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడుతూ రాజ్యాంగంలో ప్రజల కోసం ఎన్నో మార్పులు కోరుకుంటూ కొన్ని రాజ్యాంగం రాయడం జరిగిందని తెలిపారు.

ఈ కార్యక్రమంలో జోగుంపేట సర్పంచ్ జువ్వల లక్ష్మి, అంబేద్కర్ సంఘం నాయకులు యూత్ అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

మంత్రి అవంతి క్యాంపు కార్యాలయంలో అంబేద్కర్ 130వ జయంతి

భీమునిపట్నం : బడుగు బలహీన వర్గాల ఆశాజ్యోతి భారత రాజ్యాంగ నిర్మాణ కర్త, భారతరత్న డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ భీమ్ రావు అంబేద్కర్ 130వ జయంతి సందర్భంగా భాగం గోపాల్ రావు ఆధ్వర్యంలో భీమిలి మంత్రి ముత్తంశెట్టి శ్రీనివాసరావు క్యాంపు కార్యాలయంలో పుష్పాంజలి ఘటించి నివాళులర్పించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్ సి సెల్ అధ్యక్షుడు పందిరి విజయ్, అల్లిపిల్లి నర్సింగ రావు, జానకిరామ్, గౌరి నాయుడు, బోణి ప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దాదాసాహెబ్ డాక్టర్ B.R.అంబేద్కర్ 130వ జయంతి వేడుకలు 91వార్డ్ లక్ష్మీనగర్,గోపాలపట్నం నందు ఘనంగా జరిగాయి. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న విశాఖ పశ్చిమ నియోజకవర్గం శాసనసభ్యుడు గణబాబు ఈ సందర్భంగా అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ కార్యక్రమం లో జోన్ 8 కమిషనర్, మరియు జై భీం సంఘ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

జీవీఎంసీ 32 వ వార్డులో డాక్టర్ బి.ఆర్.అంబేద్కర్ 130వ జయంతి వేడుకలు

విశాఖపట్నం : డాక్టర్ బి.ఆర్.అంబేద్కర్ 130వ జయంతి వేడుకలు జీవీఎంసీ 32 వ వార్డులో ఘనంగా నిర్వహించారు.ఇందిరా సేవా సంఘం ఆధ్వర్యంలో గాజుల వీధిలోని వైసీపీ కార్యాలయంలో జరిగిన వేడుకలకు వైసీపీ యువనేత ద్రోణం రాజు శ్రీవాత్సవ,కార్పొరేటర్ లు విల్లూరి భాస్కర రావు,ఉరుకుటి నారాయణరావు ముఖ్య అతిదులుగా హాజరై వేడుకలను ప్రారంభించారు.ముందుగా అంబేద్కర్ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి అతిధులు ఘన నివాళులు అర్పించారు.శ్రీవాత్సవ మాట్లాడుతూ బడుగు బలహీన వర్గాల అభివృద్ధికి బాటలు వేస్తూ, సమాజంలో అన్ని వర్గాలవారి భావనలకు ప్రాధాన్యతను కల్పిస్తూ,నిజమైన ప్రజాస్వామ్యం అంటే ఇదే అనే భావనను ప్రపంచానికి చూపిన అంబేద్కర్ గొప్పతనాన్ని కొనియాడారు.విల్లూరి భాస్కర రావు మాట్లాడుతూ భారత రాజ్యాంగ నిర్మాణంలో కీలక భూమిక వహించిన అంబేద్కర్ బాటలో ప్రతి ఒక్కరు నడవాలన్నారు.ఉరుకుటి నారాయణ మాట్లాడుతూ బలమైనటువంటి రాజ్యాంగాన్ని ఇచ్చి మహిళలు,దళిత వర్గాలకు అంబేద్కర్ కొండంత అండగా నిలిచారన్నారు.అనంతరం పేదలకు పండ్లు రొట్టెలు పంపిణీ చేసారు.ఈ కార్యక్రమంలో 32 వ వార్డు వైసీపీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ గౌరి శంకర్,సీనియర్ నేతలు కర్రి రాము,జహంగీర్,రూప,శ్రీనివాసరెడ్డి,రమణమ్మ అధిక సంఖ్యలో కార్యకర్తలు పాల్గొని అంబేద్కర్ కు నివాళులు అర్పించారు.

జీవీఎంసీ 32 వ వార్డులో అంబేద్కర్ యువజన సంఘం లక్ష్మణ్ ఆధ్వర్యంలో అంబేద్కర్ జయంతి వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు.వార్డు కార్పొరేటర్ విల్లూరి భాస్కర రావు అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాలవేసి నివాళులు అర్పించారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ అంబేద్కర్ వ్రాసిన రాజ్యాంగం అన్నివర్గాల ప్రజలు పవిత్రగ్రంధం గా భావించాలన్నారు.లక్ష్మణ్ మాట్లాడుతూ సమాజంలో అణగారిన వర్గాల అభ్యున్నతి కోసం అంబేద్కర్ చేసిన పోరాటం ప్రతి ఒక్కరు గుర్తుపెట్టుకోవాలన్నారు.అనంతరం జై భీం నినాదాలతో ఆ ప్రాంతాన్ని మారుమ్రోగించారు.ఈ కార్యక్రమంలో అంబేద్కర్ యువజన సంఘం నాయకులు సతీష్,శంకర్,గౌరీ,భూలక్ష్మి,వైసీపీ వార్డు వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ గౌరీ శంకర్,నేతలు కర్రి రాము,జహంగీర్,రూప,శ్రీనివాసరెడ్డి తదితరులు పాల్గొని అంబేద్కర్ అమర్ రహే అంటూ నినాదాలు చేసారు.

జీవీఎంసీ 32 వ వార్డు పరిధిలోని వెలంపేట పోస్ట్ ఆఫీస్ ప్రాగణం లో అంబేద్కర్ జయంతి వేడుకలు ఆడంబరంగా నిర్వహించారు.అల్ ఇండియా పోస్టల్ ఎస్సీ,ఎస్టీ,వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ వేడుకలకు వార్డు కార్పొరేటర్ విల్లూరి భాస్కరరావు ముఖ్య అతిధిగా హాజరై అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూల మాలవేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు.ఈ సందర్భంగా అయన మాట్లాడుతూ డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ జయంతి ఒక పండగ రోజని,బడుగు బలహీన వర్గాల అభ్యున్నతికి జీవితాంతం కృషిచేసిన అంబేద్కర్ మరపురాని మహనీయుడని కొనియాడారు.అల్ ఇండియా పోస్టల్ ఎస్సీ,ఎస్టీ,వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ విశాఖ డివిజన్ కార్యదర్శి యేసు మాట్లాడుతూ రాజ్యాగబద్దంగా,చట్టబద్ధంగా అంబేద్కర్ ఇచ్చిన హక్కుల వల్లే బడుగు బలహీన వర్గాల ప్రజలు జీవించగలుగుతున్నారన్నారు.అల్ ఇండియా పోస్టల్ ఎస్సీ,ఎస్టీ,వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ అల్ ఇండియా ఎగ్జిక్యూటివ్ సభ్యుడు మంగరాజు మాట్లాడుతూ సమసమాజ స్థాపన కోసం జీవితాంతం పాటుపడిన మహనీయుడని కొనియాడారు.ఈ వేడుకల్లో అల్ ఇండియా పోస్టల్ ఎస్సీ,ఎస్టీ,వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ విశాఖ డివిజన్ అధ్యక్షుడు వరప్రసాద్ ఇతర అసోసియేషన్ సభ్యులు,స్థానిక నేతలు గౌరీశంకర్,కర్రి రాము,శ్రీనివాసరెడ్డి,రూప ,రమణమ్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కోవిడ్ వేక్సినేషన్ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిన వావిలపల్లి

కంచరపాలెం : ఉత్తర నియోజక వర్గం జీవీఎంసీ 50 వ వార్డు మాధవధార ప్రాంతం 292 సచివాలయ ప్రాంగణంలో ఏర్పాటు చేసిన కోవిడ్ వేక్సినేషన్ కార్యక్రమాన్ని 50 వ వార్డు కార్పొరేటర్ వావిలపల్లి ప్రసాద్ బుదవారం ప్రారంభించారు. 45 సంవత్సరాలు దాటిన వారికి కోవిడ్ వేక్సిన్ వెయ్యటం జరిగిందని వావిలపల్లి పెర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ వైద్య కేంద్రం వద్దకు వచ్చిన 45 సంవత్సరాల పైబడిన వారికి ఆరోగ్యం పట్ల ప్రతి ఒక్కరూ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని మాస్కులు ధరించి బయటికి రావాలని కోరారు. కార్యక్రమాన్ని వైద్యులు జగదీష్ పర్యవేక్షించారు.

కార్యక్రమంలో 292 అడ్మిన్ , కార్యదర్శులు శివ కృష్ణ, స్వప్న, మహిళా పోలీస్ స్వాతి, ప్రసాద్, సురేష్, ధనలక్ష్మి, మరియు కార్యకర్తలు, వాలంటీర్స్ పాల్గొన్నారు.

45 సంవత్సారాలు పైబడిన ప్రతీ ఒక్కరూ కోవిడ్ వాక్సిన్ వేయించుకోవాలి

- నర్సీపట్నం సబ్ కలెక్టర్ మౌర్య

మాకవరపాలెం : నర్సీపట్నం డివిజన్ పరిధిలో గల 45 సంవత్సరాలు పై బడిన ప్రతీ ఒక్కరూ తప్పని సరిగా కోవిడ్ వాక్సిన్ వేసుకోవాలని సబ్ కలెక్టర్ నారపురెడ్డి మౌర్య ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. బుధవారం మాకవరపాలెం, పిపి.అగ్రహారం సచివాల యాలను ఆకస్మిక తనిఖీలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా సబ్ కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ కోవిడ్ టీకాను వేయించు కోవడానికి ప్రతీ ఒక్కరూ ముందుకురావాలన్నారు. ఎటువంటి భయాందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని వారికి అందుబాటులో గల పిహెచ్‌సిలు, గుర్తించిన గ్రామ, వార్డు సచివాలయాల్లో వాక్సిన్‌లు ఉందుబాటులో ఉంచడం జరిగిందన్నారు. కాబట్టి ప్రతీ ఒక్కరూ వ్యాక్సిన్ వేసుకోవాలని సూచించారు.

శ్రీ కనకదుర్గ డ్రైవర్స్ యూనియన్ ఆధ్వర్యంలో భక్తులకు పులిహోర, మజ్జిగ పంపిణీ

భీమునిపట్నం: భీమిలి గ్రామదేవత శ్రీ నూకాలమ్మ తల్లి ఉత్సవాలను పురస్కరించుకుని ఉగాది సందర్భంగా మంగళవారం భీమిలి గంటస్థంభం వద్ద శ్రీ కనకదుర్గా డ్రైవర్స్ యూనియన్ వారి ఆధ్వర్యంలో 2వేల మంది భక్తులకు పులిహోర, మజ్జిగ 3వ వార్డు కార్పొరేటర్ గంటా అప్పలకొండ మరియు తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి గంటా నూకరాజు చేతులమీదుగా పంపిణీ చేసారు.ఈ సందర్భంగా అప్పలకొండ మాట్లాడుతూ.. కొత్త అమావాస్య సందర్భంగా సుదీర ప్రాంతాలనుండి వచ్చిన భక్తులకు స్థానికులు వివిధ రూపాల్లో సహకారం అందిస్తారని, నేడు ఉగాది పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని శ్రీ కనకదుర్గా డ్రైవర్స్ యూనియన్ సభ్యులు మజ్జిగ, పులిహోర అందించాలన్న సంకల్పం చాలా గొప్పదని అన్నారు. ఇంతటి మంచి కార్యక్రమానికి నాంది పలికి ఈ సేవా కార్యక్రమాల్లో నాకు భాగస్వామ్యం కల్పించినందుకు డ్రైవర్స్ యూనియన్ సబ్యులకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి, భీమిలి డివిజన్ అధ్యక్షులు గంటా నూకరాజు మాట్లాడుతూ ఎంతో ఉదార స్వభావం ఉంటేనేగాని ఇలాంటి సేవా కార్యక్రమాలకు ముందుకు రారని, ఎండలు విపరీతంగా ఉన్న దృష్ట్యా శ్రీ నూకాలమ్మ తల్లి భక్తులకు సేద తీర్చాలనే సంకల్పంతో ప్రసాద వితరణకు నాంది పలికిన శ్రీ కనకదుర్గా డ్రైవర్స్ యూనియన్ సబ్యులకు అభినందనలు తెలిపారు. అదేవిధంగా కరోనా సెకండ్ వేవ్ తీవ్రంగా ఉన్న దృష్ట్యా భక్తులు, స్థానికులు అందరూ కూడా ఆరోగ్యశాఖ తెలియజేసిన నియమ నిబంధనలను పాటిస్తూ తప్పనిసరిగా మాస్క్, శానిటైజర్ వాడుతూ భౌతిక దూరం పాటిస్తూ యాత్రలో పాల్గొంటున్నారనీ అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీ కనకదుర్గా డ్రైవర్స్ యూనియన్ సభ్యులు, శ్రీ నూకాలమ్మ తల్లి భక్తులు ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

డయాబెటిస్‌ను తగ్గించే

నల్ల మిరియాల డ్రింక్...

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అధిక శాతం మందికి వస్తున్న వ్యాధుల్లో డయాబెటిస్ ఇప్పుడు అగ్రస్థానంలో కొనసాగుతోంది. టైప్-1 కన్నా నేడు అధిక శాతం మంది టైప్-2 డయాబెటిస్ బారిన పడుతున్నారు. ఇందుకు కారణాలు కూడా అనేకం ఉంటున్నాయి. జన్యువుల ప్రభావం, జీవనం, ఆహార శైలిలో మార్పులు, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు, స్థూలకాయం ఇలా కారణమేమున్నా నేడు అధిక శాతం మంది టైప్-2 డయాబెటిస్ బారిన పడి ఇతర సమస్యలను కూడా కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. ఈ క్రమంలో వారు నిత్యం వ్యాయామం చేయడంతోపాటు సరైన పౌష్టికాహారాన్ని తగిన సమయానికి తీసుకోవడం అనివార్యంగా మారింది. అయితే వీటితోపాటు నల్ల మిరియాలతో చేసే ఓ డ్రింక్‌ను రోజూ తాగడం వల్ల కూడా డయాబెటిస్‌ను నియంత్రించుకోవచ్చు.

అంతేకాదు బరువు తగ్గేందుకు, శరీర నొప్పులు తగ్గించుకునేందుకు, శక్తి కోసం, మలబద్ధకాన్ని నివారించేందుకు, డీహైడ్రేషన్‌కు గురి కాకుండా, ఆకలిని కంట్రోల్ చేయడానికి, ఎముకల బలం కోసం కూడా ఈ డ్రింక్ ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ఇప్పుడు నల్ల మిరియాల డ్రింక్‌ను ఎలా తయారు చేయాలో తెలుసుకుందాం.

కావల్సిన పదార్థాలు...

నీరు - 2 కప్పులు
నల్ల మిరియాల పొడి - 2 టీస్పూన్లు
ఉప్పు - తగినంత
గులాబీ పువ్వు రెక్కలు - కొద్దిగా

తయారీ విధానం...

ఒక చిన్న బౌల్‌లో 2 కప్పుల నీటిని తీసుకుని అందులో 2 టీస్పూన్ల నల్ల మిరియాల పొడిని వేసి బాగా కలపాలి. అనంతరం ఆ ద్రవాన్ని మరిగించాలి. కొద్దిగా మరిగాక అందులో కొంత ఉప్పు, కొన్ని గులాబీ పువ్వు రేకులను వేయాలి. అనంతరం మళ్లీ ఆ ద్రవాన్ని మరిగించాలి. ద్రవం మరిగాక దాన్ని దించి గోరు వెచ్చని స్థితి వచ్చే వరకు చల్లార్చాలి. తరువాత వడకట్టి తాగేయాలి. అయితే ఈ డ్రింక్‌ను నిత్యం రెండు సార్లు తీసుకుంటే ఇంకా మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.

అజీర్ణం, గ్యాస్ సమస్యలకు చెక్ పెట్టండిలా..!

ఆహారం తిన్న వెంటనే కడుపులో ఇబ్బందిగా ఉందా? అంతకు ముందు తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణమవలేదా? వెంటనే ఓ టాబ్లెట్ వేసుకున్నారా? అయితే ఆగండి, ఎందుకంటే టాబ్లెట్ కాకుండా పూర్తి సహజ సిద్ధమైన పదార్థాలను తీసుకుంటూ అజీర్ణాన్ని, అసిడిటీని ఎలా తగ్గించుకోవచ్చో ఇప్పుడు చూద్దాం.

1. కేవలం ఒక 5, 6 తులసి ఆకులను తీసుకుని వాటిని బాగా నమలండి. ఇవి కడుపులో ఏర్పడే ఇబ్బందులను, అజీర్ణాన్ని, గ్యాస్ సమస్యలను తొలగిస్తాయి. జీర్ణక్రియ సాఫీగా జరిగేలా చూస్తాయి. తులసి ఆకుల్లో యాంటీ అల్సర్ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇవి గ్యాస్ వల్ల వచ్చే సైడ్ ఎఫెక్ట్‌లను తగ్గిస్తాయి.

2. కొన్ని పుదీనా ఆకులను తీసుకుని నమిలినా, వాటిని మరిగించి తయారు చేసిన ద్రవాన్ని తాగినా జీర్ణ సంబంధ సమస్యలు తొలగిపోతాయి. పొట్టలో చల్లదనాన్ని పెంచడంలో పుదీనా బాగా ఉపయోగపడుతుంది. కడుపునొప్పి కూడా తగ్గుతుంది.

3. కరివేపాకుల్లో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. 2, 3 కరివేపాలకు బాగా నమిలితే జీర్ణ ప్రక్రియ మెరుగు పడుతుంది. కడుపులో ఏర్పడే ఇబ్బందులన్నీ తొలగిపోతాయి.

4. ఆహారం ఎక్కువగా తిన్నారా? అయితే కొన్ని తమలపాకులను నమలండి. ఇవి జీర్ణప్రక్రియను వేగవంతం చేసే ఎంజైమ్‌లను ఎక్కువగా విడుదల చేస్తాయి. దీని వల్ల తిన్న ఆహారం త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. గ్యాస్ వంటి సమస్యలు తలెత్తవు.

5. వాము ఆకులను నమిలినా జీర్ణ సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు. గ్యాస్ట్రిక్ జ్యూస్‌లను విడుదల చేయడంలో వాము ఆకు ఉపయోగపడుతుంది. వికారం, గ్యాస్, అజీర్ణం వంటి సమస్యలకు వాము ఆకు చక్కగా పనిచేస్తుంది.

పురుషుల్లో కొవ్వు తగ్గాలంటే ఇవి పెట్టండి?

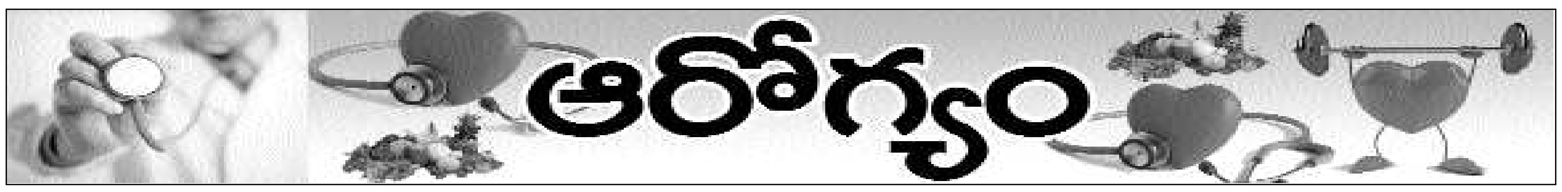
పురుషులు సాధారణంగా కఠినమైన ఆహార ప్రణాళికలు ఆచరించరు. బదులుగా మేము వ్యాయామాలు చేస్తూ బరువు తగ్గించుకుంటామంటారు. కఠినమైన ఆహార నియమాలు పాటించలేనివారు తమ అదనపు కొవ్వు తేలికగా కరిగించుకొని స్మార్ట్ అయిపోవాలంటే క్రింద పేర్కొన్న ఆహారాలు సహకరిస్తాయి. ఆపిల్స్ - రోజుకు ఒక ఆపిల్ తింటే....డాక్టర్ అవసరం లేదంటారు. అది నిజమే. మీరు ఆరోగ్యంగా వుండాలంటే బరువు తగ్గాలంటే ప్రతిరోజూ మీ ఆఫీస్ కు వెళ్ళేటపుడు ఒక ఆపిల్ తినేయండి. ఆపిల్ ను పాలు లేదా పెరుగుతో జతచేసి కూడా తింటే రుచి మరింత పెరుగుతుంది. ఆపిల్ మీ రక్తంలోని గ్లూకోజ్ స్థాయిలు తగ్గించటమే కాదు కరిగే పీచు కూడా కలిగి వుంటాయి. ఆపిల్స్ లో వుండే పెక్టిన్ శరీరంలోని అధిక నీటిని, కొవ్వును పీల్చేస్తుంది. అంతేకాదు ఆపిల్ మీకు తినాలనే వాంఛను కూడా తగ్గించి కొవ్వు కరిగేందుకు తోడ్పడుతుంది.

నిమ్మ పండు - నిమ్మ పండ్లలో విటమిన్ సి అధికం శరీరంలోని కేలరీలు ఖర్చు చేస్తుంది. పురుషులు నిమ్మ, ఆరెంజ్, బెర్రీ, ద్రాక్ష వంటి పండ్లు తింటే అదనపు కొవ్వు కరిగి పోతుంది. నిమ్మ బరువును సహజంగా తగ్గిస్తుంది.

గ్రీన్ టీ - చాలామంది కేఫైన్ బరువు వేగంగా తగ్గిస్తుందంటారు. ఆఫీసులో ఒకసారి కాఫీ తాగేసి బరువు తగ్గుతామని పురుషులు భావిస్తారు. రీసెర్చి మేరకు కాఫీ గుండె తీరును వేగం చేస్తుంది. కొవ్వు వేగంగా కరిగిస్తుంది. అయితే, కేఫైన్ తో పోలిస్తే గ్రీన్ టీ అధిక ప్రయోజనం. బరువు తగ్గిస్తుంది. ఆకలి నియంత్రిస్తుంది ఆరోగ్యంగా వుండేలా చేస్తుంది. బరువు తగ్గటమే కాక, ఈ హెర్బల్ టీ మీ చర్మానికి, వెంట్రుకలకు కూడా చాలా మంచిది. మరి ఒత్తిడితో జుట్టు ఊడుతుంటే, మీరు నల్లబడిపోతుంటే గ్రీన్ టీ తాగండి.

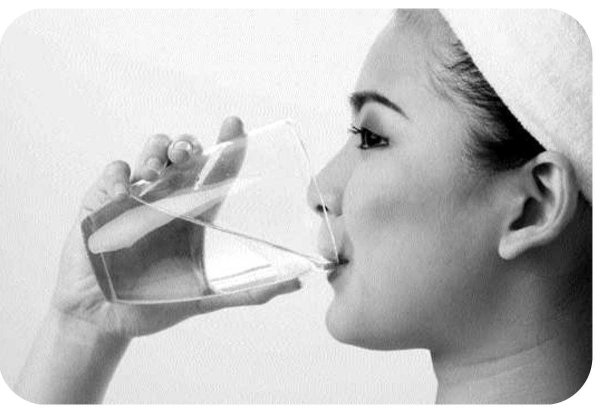
బాదం పప్పులు -బాదం పప్పు, వాల్ నట్, అప్రికాట్ వంటివి మంచి కొవ్వు కలిగించి, మంచి కొల్లెస్టరాల్ ఇస్తాయి. ఆకలి నియంత్రించాలన్నా, కడుపు నిండుగా వుంచుకోవాలన్నా ప్రతిరోజూ గుప్పెడు బాదంపప్పులు తినండి.

గుడ్లు - మీరు మాంసాహారి అయితే, గుడ్డును పూర్తిగా మీ బరువు తగ్గేందుకు వినియోగించండి. గుడ్లు ఆరోగ్యమే కాదు తేలికగా కడుపు నింపుతాయి. వాటిని ఉడికించి లేదా అతికొద్ది నూనెలో వేయించి ప్రతిరోజూ బ్రేక్ ఫాస్ట్ గా తినండి. గుడ్లను వెన్నతీసిన పాలతో కూడా తినవచ్చు. ఈ అయిదు రకాల ఆహారాలు పురుషులలో కల అధిక శరీర కొవ్వును కఠినమైన ఆహార ప్రణాళికలు ఆచరించకుండానే కరిగిస్తాయి. కనుక ఈ ఆహారాలు మీ ఆహారాలలో చేర్చి ఆరోగ్యంగా, చురుకుగా, ఫిట్ గా వుండేలా చేసుకోండి.



అధిక బరువును తగ్గించే గోరు వెచ్చని నీరు..!

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే నిత్యం తగినంత నీటిని తాగమని వైద్యులు చెబుతారు. నీటిని సరైన మోతాదులో తాగడం వల్ల మనకు ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. శరీరం ఎల్లప్పుడూ హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంటుంది. ద్రవాలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. అయితే రోజుకు సరిపడా నీటిని తాగడం తప్పనిసరే అయినా, ఉదయాన్నే ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిని తాగితే ఇంకా ఎన్నో ఆరోగ్యకర ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అవేమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.



1. ఉదయాన్నే ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిని తాగితే శరీరంలోని విష పదార్థాలన్నీ బయటకు వెళ్లిపోతాయి. జీర్ణ సంబంధ సమస్యలు తొలగిపోతాయి. జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది.

2. మెటబాలిజం ప్రక్రియ మెరుగు పడుతుంది. దీని వల్ల శరీరంలో అదనపు క్యాలరీలు చేరవు. మనం తినే ఆహారం నుంచి ఎప్పటికప్పుడు విడుదలయ్యే క్యాలరీలను శరీరం ఖర్చు చేస్తుంది.

3. కండరాల నొప్పులు, ఒళ్లు నొప్పులు తగ్గిపోతాయి. ప్రధానంగా రుతు సమయంలో మహిళలకు వచ్చే సమస్యలు అంతగా బాధించవు.

4. బరువు వేగంగా తగ్గాలనుకునే వారు నిత్యం ఉదయాన్నే ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిని తాగాలి. దీని వల్ల శరీర మెటబాలిజం ప్రక్రియ వేగవంతమవుతుంది. దీంతో అదనంగా ఉన్న క్యాలరీలన్నీ త్వర త్వరగా ఖర్చయిపోతాయి.

5. రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. శరీరంలోని అవయవాలన్నింటికీ రక్తం సరిగ్గా అందుతుంది. వ్యర్థ పదార్థాలు కూడా తొలగించబడతాయి.

6. వృద్ధాప్య ఛాయలు కనిపించవు. యాంటీ ఏజింగ్ లక్షణాలు తగ్గిపోతాయి.

ప్రధానంగా మహిళలకు ఇలా నీటిని తాగడం ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

దివ్యౌషధం.. చెరుకు రసం

-చెరుకులో పుష్కలంగా పోషకాలు
-శక్తినివ్వడంతోపాటు చల్లదనం ఇస్తుంది
-సులువుగా జీర్ణక్రియ
-నిత్యం గ్లాసు రసం తాగితే ఎంతో మేలు

కల్తీ లేకుండా స్వచ్ఛమైన పానీయాల్లో కొబ్బరి బోండం ఒకటి కాగా.. రెండోది చెరుకు రసం. అనాదిగా వస్తున్న చెరుకు రసాన్ని అన్ని కాలాల్లో తయారు చేసి విక్రయిస్తుంటారు. ప్రధానంగా వేసవిలో దీని విక్రయాలు జోరుగా సాగుతుంటాయి. ప్రస్తుతం పల్లె, పట్టణం తేడా లేకుండా చెరుకు రసాన్ని విక్రయిస్తున్నారు. ధర అందుబాటులో ఉండి, ఆరోగ్యాన్ని ఇచ్చే చెరుకు రసంలో పోషకా పుష్కలంగా ఉన్నాయి. మండుటెండల నుంచి ఉపశమనం పొందేందుకు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.

ఉపయోగాలు ..

-చెరుకు రసంతో అలసట తీరడమే కాకుండా మూత్ర సమస్యను నివారిస్తుంది.

-రక్తంలో చక్కర శాతం తగ్గి..కళ్లు తిరుగుతున్నట్లు అనిపించినప్పుడు చెరుకు రసం తాగితే ఉపశమనం పొందవచ్చు.

-ప్రతి నిత్యం గ్లాసు రసం తాగితే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.

-ఇందులో కొద్దిగా నిమ్మరసం కలిపి తాగితే జీర్ణశక్తి సులువుగా అవుతుంది.

-ఇందులో ఉత్తమ రకం లోహం లభ్యమవుతుంది. అది త్వరగా రక్తంలో కలిసిపోయి రక్తహీనతను దూరం చేస్తుంది.

-చెరుకు రసాన్ని మరిగించి తాగినట్లయితే మలబద్ధకం ఉండదు.

-చెరుకు రసంలో అల్లం కలిపి తాగితే గొంతు గరగర నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు.

-పచ్చకామెర్ల వ్యాధిగ్రస్తులు ఈ రసం తాగితే ఎంతో మేలు. కామెర్లను చాలావరకు కంట్రోల్ చేస్తుంది.

-ఇందులో విటమిన్ బి ఉన్నందున దీన్ని సర్వశ్రేష్టమైన సర్వ్ టానిక్ అని అంటారు.

-వాంతులు జరిగినప్పుడు దీన్ని తాగితే సమస్యను నివారిస్తుంది.

బట్టతల రాకుండా కాపాడే సహజ సిద్ధమైన ఉపాయాలు...

సాధారణంగా వెంట్రుకలు రాలిపోతున్నాయి అని చాలామంది అంటుండం వింటుంటాం. తల్లో దువ్వెన పెడితే చాలు వెంట్రుకలు విపరీతంగా రాలిపోతున్నాయి, బట్టతల వచ్చేస్తుందేమో అని బాధపడే మగవారి సంఖ్య పెరిగిపోయింది ఈ మధ్య. దాంతో బట్టతల రాకుండా నివారించుకునేందుకు ఎంతో ఖర్చు పెట్టి సెలూన్ల చుట్టూ తిరిగి హెయిర్ ట్రీట్‌మెంట్‌లు తీసుకుంటున్నారు. హెయిర్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్లు చేయించుకుంటున్నారు. అసలు కారణాన్ని తెలుసుకోకుండా ఇలాంటి ప్రయత్నాలు ఎన్ని చేసినా వృథానే.

అందులోను జుట్టు రాలడాన్ని నియంత్రించేందుకు డబ్బులుపోసి పార్లర్లకు పరిగెత్తక్కర్లేదు. ఇంట్లోనే చేసుకునే ఎన్నో మంచి చిట్కాలు ఉన్నాయి. ముందుగా జుట్టు రాలడానికి కారణాలు తెలుసుకుని ఆ తరువాత వాటికి తగ్గ రెమెడీలు పాటిస్తే చాలు బట్టతలకు దూరంగా ఉండొచ్చంటున్నారు నిపుణులు.

పోషకాహారం తీసుకోకపోవడం, విటమిన్, జన్యు లోపాలు, అధిక ఒత్తిడి, ఆందోళన, ఇబ్బందులు, టె%ఫాయిడ్, రక్తహీనత, విరేచనాలు, కామెర్ల వంటి దీర్ఘకాల అనారోగ్యాల వంటివి జుట్టు రాలడానికి కారణాలవుతాయి. వీటితోపాటు రక్త సరఫరా సరిగా లేకపోవడం, తల సరిగా శుభ్రం చేసుకోవడం వంటివి కూడా కారణాలే. జుట్టు రాలకుండా ఇంట్లోనే పాటించే కొన్ని జాగ్రత్తలు మీకోసం...వీటిని అనుసరించి బట్టతల బారిన పడకుండా జాగ్రత్తపడొచ్చు.

1. రోజూ ఉదయాన్నే ఒక ఉసిరి కాయ తినాలి.

2.. ప్రతిరోజూ రాత్రి ఐదు బాదం గింజలను నానపెట్టి వాటిని తెల్లవారి ఉదయాన పొట్టు తీయకుండా తినేయాలి.

3. ఒక గిన్నెడు మొలకెత్తిన గింజలు తినాలి. ప్రొటీన్ల కోసం ప్రతిరోజూ ఒక గుడ్డు తినాలి. కోడి కూర కూడా తినాలి.

4. స్ట్రాబెర్రీలు, అరటిపండ్లు, యాపిల్స్, మామిడి పండ్లు, సపోట, ద్రాక్షలను రోజూ రెండు లేదా మూడు పళ్లు తింటే మంచిది.

5. ఉదయాన్నే అవిసె గింజలు నానపెట్టిన ఒక గ్లాసు మంచి నీటిని తీసుకోవాలి. అవిసె గింజల్లో ఒమెగా 3 ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఇది జుట్టు పెరుగుదలకు ఉపయోగపడుతుంది.

6. మజ్జిగ, నిమ్మరసం, కొబ్బరి నీళ్లు వంటివి ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. రోజూ ఎనిమిది నుంచి పది గ్లాసుల నీళ్లు తప్పక తాగాలి. ఇవి జుట్టుకి కావలసిన పోషకాలను అందిస్తాయి.

7. టీ, కాఫీలు తగ్గించాలి. పూర్తిగా మానేస్తే మంచిది. అలాగని టీ, కాఫీ ప్రియులు నోరు కట్టేసుకోలేరు కాబట్టి రోజుకి రెండు గ్లాసుల వెన్న తీసిన పాలు తాగితే ఎంతో లాభం.

8. వారానికి ఒకసారి మెంతి గింజల గుజ్జును మాడుకు పట్టించి అరగంట తరువాత తల శుభ్రం చేసుకోవాలి. అలాగే పరగడుపున మెంతులు నానపెట్టిన నీళ్లు తాగాలి.

9. కూరగాయలు ఎక్కువగా తీనాలి. పాలకూర ఎంత ఎక్కువగా తింటే అంత మంచిది. చేపలు, కోడి, గుడ్లు వాడకం పెంచితే జుట్టు బాగుంటుంది. రెడ్ మీట్‌కి దూరంగా ఉండాలి.

10. తలస్నానం చివర్లో ఒక టీ స్పూను నిమ్మరసంతో కడిగేయాలి. ఇలా చేస్తే జుట్టు మెరుస్తూ ఉంటుంది. చుండ్రు రాదు.

ఎంత సంపాదించినా మీ ఇంట డబ్బు ఉండటం లేదా? కారణం ఎంటి?

నారాయణునిపై అనురాగం పెల్లుబిక్కడం చేత లక్ష్మీదేవి తన భక్తుల వద్ద కూడా ఎక్కువ సేపు నిలబడదు. అందువల్లే ఆమెకు చంచల అనే పేరు కూడా వచ్చింది. ఆమె అనురాగమే ఆమెకు ఆ అపకీర్తిని తెచ్చి పెట్టింది. అంటే మనం ఇక్కడ గుర్తుంచుకోవాల్సిన ముఖ్య విషయం లక్ష్మీ దేవి అనుగ్రహం కోసం సదా నారాయణుని మనసులో నిపులకోవాలి. ఎప్పుడైతే నారాయణుడు మన మనస్సులో నివాసం ఉండడో, అప్పుడు లక్ష్మీదేవి కూడా మనలను విడిచి పెట్టి వెళుతుంది. కాబట్టి, సదా మనస్సులో నారాయణున్ని నిలుపుకోవాలి. లక్ష్మీదేవికి చంచల, చపల అనే పేర్లున్నాయి. ఒక చోట స్థిరంగా ఉండదని దీని భావం. ఎందరి జీవితానుభావాల్లో దీనికి నిదర్శనం. నిత్యం మనం ఇట్లో వెలిగించే దీపమే లక్ష్మీ రూపం...చీకటి నుండి వెలుగులోకి ప్రయాణించడమే జ్ఞానం, అదే సంపద, జ్ఞానము, సంపద బిన్నమైనవి కావు. ఒకటి వుంటే రెండోది ఉన్నట్టే. ఇతరులను వంచిస్తే, అవినీతి మార్గాల్లో ఐశ్వర్యాన్ని సంపాదిస్తే చాలనుకుంటారు చాలామంది. అలాంటివారిని లక్ష్మి వరించినట్టు కనిపించినా అది చంచలం. దయా, సేవాబావం, శ్రమ, వినయం, వివేకం ఉన్నచోట లక్ష్మి స్థిరంగా ఉంటుంది. లక్ష్మీ కటాక్షం సిద్ధిస్తుంది ఇదే అసలు రహస్యం. లక్ష్మీదేవి అష్టరూపాలలో కనిపిస్తుంది అవి ఆదిలక్ష్మీ, దైర్యలక్ష్మి, గజలక్ష్మి, సంతానలక్ష్మి, విజయలక్ష్మి విద్యాలక్ష్మి, ధనలక్ష్మి దేవిలా ఉంటుందని మనకు తెలుసు. వీటిలో విద్యాలక్ష్మి' అంటే, జ్ఞానం వివేకం వంటి సద్గుణ సంపద అని కుడా అర్థం చేసుకోవాలి. అటువంటి లక్ష్మితత్వాన్ని అందరుసంపాదించాలి. మంచి మనసే లక్ష్మీదేవికి ఖచ్చితమైన సేఫ్టీ లాకరుగా చెప్పవచ్చు. లక్ష్మి దేవి ఎక్కడ వుంటుంది అని నారదుడు శ్రీ మహావిష్ణువుని అడుగగా అప్పుడు శ్రీ మహావిష్ణువు లక్ష్మి దేవి ఎక్కడెక్కడ ఉంటుందో చెప్పారు అవి ఏమిటంటే అఖిల విశ్వం సమస్త ప్రాణులు నా అదీనంలో ఉంటే , నేను నా భక్తుల అదీనంలో ఉంటాను.

మీరు నా భక్తులు, కనుక మీకు పరమైస్వర్యాన్ని అందించే ఆచలలక్ష్మిని ప్రసాదిస్తాను. అయితే దానికి ముందుగా నేను చెప్పబోయే మాటలు వినండి - అంటూ లక్ష్మి ఎవరెవరి వద్ద ఉంటుందో, ఎవరివద్దవుండదో, వివరించాడు.

లక్ష్మీ దేవి ధనానికి అదిష్టాన దేవత. అలాంటి లక్ష్మీదేవి అసలు ఎందుకు అలుగుతుంది? ఆమె అలగకుండా ఉండేందుకు మనం ఏం చేయాలి? అసలు ఆమె అలగడానికి వెనుక అసలు కారణాలు ఏమిటి అనే తెలుసుకోవాలి. లక్ష్మిని కోరుకునే వారందరూ తప్పకుండా దృష్టిలో ఉంచుకోవలసిన విషయాలివి.

మేలైన వంటకానికి మెళకువలు

- వీలైనంత వరకు వంటకాల్లో ఉప్పు తగ్గించాలి. వేపుళ్ల జోలికి వెళ్లకపోవడం మేలు. తప్పదనుకుంటే నాన్‌స్టిక్ ప్యాన్‌లో తక్కువ నూనెలో పదార్థాలను వేయించవచ్చు.
- శాఖాహారమే ఉత్తమమని గ్రహించాలి. పప్పులు, సోయాబీన్సు, పాలు, పాల పదార్థాల ద్వారా మనకు కావాల్సిన ప్రొటీన్లు 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 టిష్యూ పేపరులో చుట్టి వత్తితీయాలి.
- మీగడ తీసిన, వెన్న శాతం తక్కువగా ఉండే పాలను మాత్రమే పెద్దవారికి, వృద్ధులకు తాగనివ్వాలి.
- పొట్టు తీసిన, మెత్తన పిండి కంటే పొట్టుతో ఉన్న గోధుమ పిండి ఉత్తమమయింది.
- నూనెలో, నెయ్యిలో వేయించిన పరోటాల కంటే ఓవెన్‌ఓలో లేదా కాల్చిన పుల్కాలు ఆరోగ్యమైనవి.
- పెసరట్లు చేసేటప్పుడు పప్పు నుంచి పొట్టు పూర్తిగా తీయకూడదు. కొంత పీచు పదార్థం ఉండాలి.
- ఉడకబెట్టిన గుడ్ల నుంచి సొన తీసేసి కూరలు వండాలి.
- ఆవిరిలో వండే ఇడ్లీలు, అదే పిండితో నూనెలో వేయించే గారలె కంటే ఆరోగ్యకరమైనవి.
- పూరీలు, పకోడీలు, చేగోడీలు వంటివాటిని నూనెలో వేసిన తర్వాత ఆ నూనెను తిరిగి వాడకూడదు.
- అన్నం వార్చకుండా అత్తెసరు వండితే మంచిది.
- బెల్లం, పంచదార, నెయ్యి వాడకం తగ్గించాలి.
- ఆహారంలో సలాడ్లు, పండ్లు, మొలకెత్తిన గింజలు విరివిగా తీసుకోవాలి.

పుల్లటి పెరుగుతో తందూరి చికెన్ విత్ సాస్

కావలసిన పదార్థాలు:

కొవ్వు తక్కువగా ఉండే చికెన్.. 1 కేజీ, వెల్లుల్లి రేకలు.. ఆరు, అల్లం.. తగినంత, పుల్లటి పెరుగు.. పావు కేజీ, నూనె.. 125 గ్రాములు, పసుపు.. చిటికెడు, ఉప్పు.. సరిపడా, మిఠాయిరంగు.. తగినంత

తయారీ విధానం:

ఒక కోడి మొత్తం తీసుకుని ముందుగా శుభ్రం చేసుకోవాలి. పైన చర్మం అంతా తీసివేసి చాకుతో బాగా గాట్లు పెట్టి పెద్ద ముక్కలుగా కోయాలి. తరువాత అల్లం, వెల్లుల్లిలను ముద్ద చేసుకోవాలి. ఉప్పు, పసుపు, మిఠాయి రంగు కలిపి కోడి ముక్కలకు పట్టించాలి. అల్లం, వెల్లుల్లి పేస్ట్‌ను కూడా వాటికి పట్టించి, పుల్లటి పెరుగును కూడా కలిపి అరగంటసేపు నానబెట్టాలి.

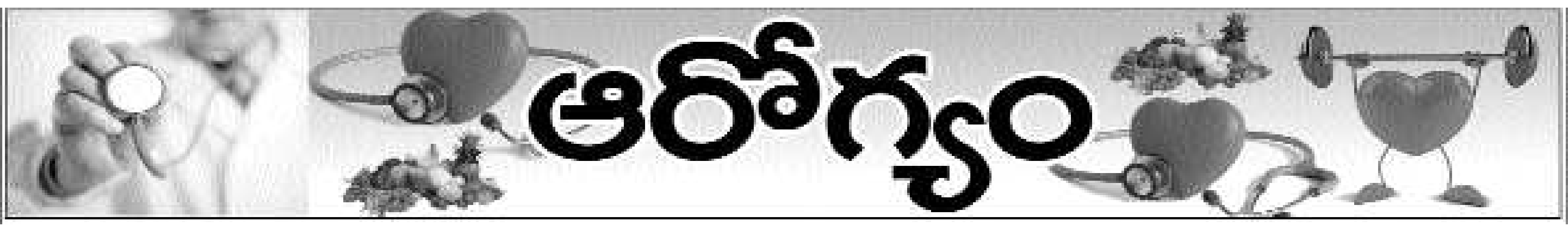
మసాలా, పెరుగు మిశ్రమాలు ముక్కలకు బాగా పట్టిన తరువాత వాటిని తీసి నీటిని పిండేసి పక్కనుంచాలి. పొయ్యిమీద మూకుడు పెట్టి బాగా కాగిన తరువాత అందులో నూనెపోయాలి. నూనె కాగిన తరువాత మాంసం ముక్కలు ఒక్కోటి వేసి ఎర్రగా అయ్యేంతదాకా వేయించి తీసేయాలి. ముక్కలు వేగుతుండగా కాస్తంత మిఠాయిరంగు కలిపితే కంటికి ఇంపుగా ఉంటాయి. అంతే ఎర్రగా ఘుమఘుమలాడే తందూరి చికెన్ తయార్. ఈ తందూరి చికెన్‌ను అలాగే అయినా, ఏదేని సాస్‌తో లేదా రోటీలతో కలిపి తింటే భలే రుచిగా ఉంటుంది.

గాలి కాలుష్యంతో తస్మాత్ జాగ్రత్త!

ఆధునిక జీవన యుగంలో జనాభా పెరుగుతున్న కొద్దీ కాలుష్యం కూడా భారీగా పెరిగిపోతుంది. గాలితోపాటు నీరు కలుషిత కావడంతో పాటు భూమి సైతం వేడెక్కిపోతుంది. ముఖ్యంగా నగరాల్లో కాలుష్య ప్రభావం అంతా ఇంతా కాదు. అందుకే నగరవాసులు గాలి కాలుష్యంతో జాగ్రత్తగా ఉండాలని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. గాలి కాలుష్యంతో మెదడుకు దెబ్బేనని తాజాగా నిర్వహించిన అధ్యయనంలో తేలింది. ముఖ్యంగా గాలి కాలుష్యంతో మెదడుకు సంబంధిత వ్యాధులు, జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోవడం వంటి సమస్యలు ఉత్పన్నమ వుతున్నాయి. ఎలుకలపై నిర్వహించిన టెస్టుల్లో కలుషితమైన గాలిని పీల్చడంలో శారీరకంగా కొన్ని మార్పులు చోటుచేసుకోవడంతోపాటు, మెదడు సంబంధించిన నెగటివ్ ఫలితాలు వచ్చాయని ఓహియో స్టేట్ యూనివర్శిటీ స్టడీలో తేలింది. గాలి కాలుష్యంతో గుండె, ఊపిరితిత్తులకు ప్రమాదమని ఇంతకుముందు నిర్వహించిన సర్వేలో తేలగా, మొట్టమెదటిసారిగా గాలి కాలుష్యంతో మెదడుకు సంబంధిత వ్యాధులు సోకుతాయని తేలిందని ఓహియో స్టేట్ యూనివర్శిటీ స్టూడెంట్ లారా ఫొకెన్ తెలిపారు.

వెంట్రుకలు ఎందుకు తెల్లబడతాయి?

అమ్మానాన్నల జుట్టూ, మన జుట్టూ నల్లగా, ఒత్తుగా, నిగనిగలాడుతూ ఉంటాయి. కాని నాయనమ్మ, అమ్మ మ్మలు, తాతయ్యల జుట్టు మాత్రం తెల్లగా మెరిసి పోతూ ఉంటుంది. పిల్లలకు మాత్రం నల్లగా ఉండి, ముసలివాళ్లకు మాత్రం జుట్టు తెల్లగా ఉండేందుకు కారణమేంటో తెలుసా. మన వెంట్రుకలు నల్లగా, ఆకర్ష ణీయంగా కనిపించేందుకు ఆయా వ్యక్తుల శరీరంలోని మెలనోసైట్ల కణాలు సహాయం చేస్తుంటాయి. వయసు పెరిగేకొద్దీ ఈ కణాల పని సామర్థ్యం తగ్గుతూ వస్తుంది. తద్వారా ఫోలికల్స్ నుండి బయటికి వచ్చే వెంట్రుకలకు తక్కువ మోతాదులో సంబంధించిన రసాయనాన్ని అందజేస్తుంది. కాబట్టి వెంట్రుకలు నల్లగా కాకుండా గోధుమరంగులో వస్తాయి. క్రమేణా మెలనోసైట్ల పని పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. ఇలాంటి సందర్భాల్లో వెంట్రుకలు వాటి సహజసిద్ధమైన ప్రొటీన్ రంగులకి అంటే తెలుపు రంగులకి వస్తాయి.



జుత్తు ఊడిపోతోందా??!

జుత్తు అందాన్ని రెట్టింపు చేస్తుంది అన్న విషయాన్ని అందరూ అంగీకరిస్తారు. అందమైన జుత్తును సొంతం చేసుకోవాలని రకరకాలుగా ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. జుత్తుని ఎంత జాగ్రత్తగా చూసుకున్నా, ఎంత పోషణ చేసినా ఊడిపోవడం అన్నది తరచూ జరుగుతూనే వుంటుంది.అలా ఊడిపోకుండా ఉండాలంటే కొన్ని చిట్కాలు పాటిస్తే సరి. వీటివల్ల ఒత్తుగా కూడా పెరుగుతుంది.

ఉసిరికాయలను ముక్క లుగా చేసి బాగా ఎండబెట్టాలి. ఎండిన ఈ ముక్కలను కొబ్బరి నూనెలో వేసి వేడి చేసి ఒక రాత్రంతా ఉసిరి ముక్కలను నూనెలో ఉంచి, మరుసటి రోజు వాటిని తీసేసి ఆ నూనెను తలకు అప్లయి చేసుకోవాలి. ఈ నూనెను కొన్ని రోజుల పాటు వాడితే జుత్తు ఊడిపోవడం తగ్గుతుంది. అలాగే బలంగా పొడువుగా పెరుగుతుంది.

ఉసిరికాయలను మెత్తగా చేసుకుని కొద్దిగా రసం పిండి దానికి సమానంగా నిమ్మరసం జత చేసి ఈ మిశ్రమాన్ని షాంపూతో పాటు తలకి అప్లయ్ చేయాలి. తరువాత కొద్ది సేపుఆగి తలస్నానం చేయాలి. ఈ విధంగా కొన్ని వారాలు చేస్తే మంచి ఫలితాన్ని పొందవచ్చు.

ప్రతిరోజూ కొబ్బరినూనెలో కొద్దిగా నిమ్మరసం కలిపి జుత్తుకు అప్లయ్ చేయాలి. దీని వలన మంచి నిగారింపు వస్తుంది. ఊడటం తగ్గుతుంది.

కొత్తిమీర రసాన్ని తలకు పట్టించి ఆరిన తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో తలస్నానం చేయాలి. ఇలా చేయడం వలన కూడా జుత్తు ఊడటాన్ని నిరోధించ వచ్చు.

నిమ్మకాయ గింజలు, కొద్దిగా మిరియాలు కలిపి ముద్దుగా నూరుకుని ఈ మిశ్రమాన్ని తలకి పట్టించి ఆరిన తరువాత స్నానం చేయాలి. పెసలు ఉడికించి ముద్దగా చేసి దానిలో కొద్దిగా మెంతిపొడి కలిపి ఈమిశ్ర మాన్ని తలకు పట్టించి ఆరిన అనంతరం తల స్నానం చేయాలి. ఈ చిట్కా జుత్తు ఊడటాన్ని బాగా నిరోధిస్తుంది.ఒక గ్రాము మిరియాల పొడి, వందగ్రాముల పెరుగులో కలిపి ఈమిశ్ర మాన్ని తలకుపట్టించి, ఆరిన తరువాత తల స్నానం చేయాలి. రోజూ బాదం నూనెతో కుదుళ్ళ నుండి మూడు సార్లు మర్దన చేసుకోవాలి. బాదం నూనె హెయిర్ ఫాల్‌ని బాగా తగ్గిస్తుంది. ఆరోగ్యంగా వుంచుతుంది. జుట్టు కూడా మృదుత్వం సంతరించుకుంటుంది

ఎడారుల్లో నదులూ, సరస్సులూ ఉంటాయా..?

ఎడారి ప్రాంతాల్లో అక్కడక్కడా కొద్ది కొద్దిగా నీరుండే ప్రాంతాలు ఉంటాయి. వాటిని ఒయాసిస్సులు అని అంటారని మీకు తెలుసుకదూ.. అయితే ఈ ప్రాంతాల్లో నదులూ, సరస్సులు వంటికి కూడా ఉంటాయి. ఆఫ్రికాలో ప్రవహించే నైలునది, అంటార్కిటి కాలో ఉండే 'విడా' అనే సరస్సు ఈ కోవకిందే వస్తాయి.

ఎడారుల్లో ప్రవహించే నదులు ప్రధానంగా రెండు రకాలు కాగా.. వీటిలో మొదటిది ఎడారుల్లో పుట్టి, ఎడారుల్లోనే అంతరించిపోతాయి. ఇలాంటి నదులు సాధారణ రుతువులో మాత్రమే కనిపిస్తుంటాయి. ఇక రెండో రకం నదులు ఎడారుల్లోనే వెలుపల ఇంకెక్కడనో పుట్టి, ఎడారుల గుండా ప్రవహించి, సముద్రంలో కలిసిపోతాయి. ఆఫ్రికాలోని నైలునది, ఆసియాలోని సింధునది ఇలాంటి నదులకు ఉదాహరణగా చెప్పవచ్చు.

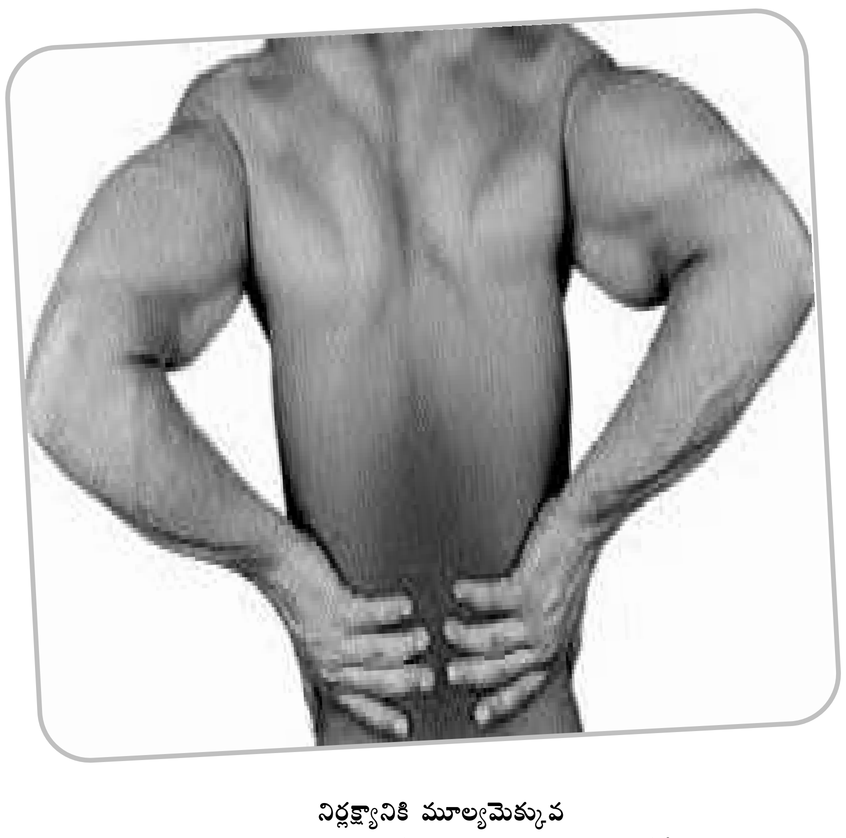
కొన్ని రకాల ఎడారులలో సరస్సులు ఉన్నప్పటికీ వాటిలోని నీరు చాలా ఉపయోగపడదు. అప్పుడప్పుడూ కురిసే వానలకి సరస్సుల్లోకి కొత్తనీరు చేరినా, ఆ నీరు అక్కడి వాతావరణానికి త్వరగా ఇగిరిపోవడంవల్ల నీరు లవణాలతో చిక్కగా భరించలేనంత ఉప్పగా ఉంటుంది. ఇదిలా ఉంటే అంటార్కిటికాలో ఉండే 'విడా' సరస్సుకు మాత్రం ఓ ప్రత్యేకత ఉంది. అదేంటంటే.. సరస్సు చుట్టూ మైళ్లకొద్ది విస్తీర్ణం పొడవునా మంచే ఉంటున్నా, ఈ సరస్సులోని నీరు మాత్రం ఎప్పుడూ గడ్డకట్టదు. ఎందుకంటే.. ఇందులోని నీరు సముద్రం నీటికంటే అధికంగా సాంద్రత కలిగి ఉండటమే. దీనివల్లనే కనిపించే ప్రాంతమంతా మంచుతో గడ్డకట్టుకుపోయినా, ఈ సరస్సులోని నీరు మాత్రం ఉంటుంది.

ఒత్తిడిని జయించేందుకు సూచనలు

చాలా మంది ఆఫీసు నుంచి వచ్చిరగానే ఇంట్లో వారితో చాలా గరంగరంగా ఉంటారు.దానికి కారణం వారు చేసే ఉద్యోగంలో ఒత్తిడి కారణమని చాలా మంది చెబుతుంటారు. ఇలా ఒత్తిడి నుంచి తట్టుకొవాటానికి కొందరు మద్యపానానికి బానిసలవుతున్నారు. ఉత్పాదన శక్తి గణనీయంగా పడిపోవడానికి ఈ రకమైన మానసిక వత్తిడి ఒక ప్రధాన కారణం.అందుకు కొన్ని పరిష్కార మార్గాలు ఒక సారి పరిశీలించండి... మీరు ఒత్తిడిలో ఉన్నారని మీకు తెలుసు: మీ పని భారం ఎక్కువగా ఉందని భావిం చడం పని మీద నిరాశ, సవాళ్లను ఎదుర్కోలేమోనన్న భయం, పని మీద ధ్యాసలేకపోవడం, వంటివి ఒత్తిడికి సంకేతం. ఒత్తిడికి సాధారణ సంకేతాలు డిప్రెషన్ (నిరాశ), అనవసరమైన ఆందోళనలు, అలసట, ఏకాగ్రత కోల్పోవడం, ఆసక్తి లేకపోవటం, తలనొప్పి లేదా అధిక రక్తపోటు వంటి ఆరోగ్యసమస్యలే ఒత్తిడికి సాధారణ సంకేతాలు.

శరీరంలో ఒత్తిడి ఏర్పడితే వెంటనే దానికి సంబంధించిన ర్యాడికల్స్ శరీరంలో తయారు అయిపోతాయి. ఇవి ఎప్పటికప్పుడు శరీరంలో నెగటివ్ పనుల్ని మొదలు పెడతాయి. అందుచేత ఈ పరిస్థితి తలెత్తకుండా ఎప్పటికప్పుడు చర్యలు తీసుకోవాలి. రోజు వారీ విశ్రాంతి: ఆహారం, పనులకు సమయం కేటాయిస్తుంటారు.

నడుము నొప్పి అపోహలు



మనలో చాలామంది ఎప్పుడో ఒకప్పుడు నడుము నొప్పి బాధను అనుభవించినవారే. ప్రతి 10 మందిలో కనీసం 8 మంది ఏదో సమయంలో దీని బారినపడుతున్నట్టు అంచనా. ఈ నడుము నొప్పిపై అపోహలూ ఎక్కువే. వ్యాయామం చేస్తేనో, బరువులు ఎత్తితేనో నడుము నొప్పి వస్తుందని ఎంతోమంది అనుకుంటూ ఉంటారు. ఇది వస్తే పూర్తిగా మంచంపై విశ్రాంతి తీసుకోవాల్సిందేనని భావిస్తుంటారు. అసలు ఇలాంటి అపోహల్లో నిజమెంతో తెలుసుకుందామా...

ఎప్పుడూ నిటారుగానే కూచోవాలి:

ముందుకు వంగి కూచోవటం వల్ల వెన్నెముకకు హాని కలుగుతుందన్నది నిజమే. కానీ పూర్తి నిటారుగా, చాలాసేపు అలాగే కూచున్నా వెన్నెముక త్వరగా అలసిపోతుంది. కాబట్టి ఎక్కువ సమయం కూచోవాల్సి వస్తే.. కుర్చీ వెనక భాగానికి వెన్ను ఆనించి, కొద్దిగా ముందుకు వంగి కూచోవాలి. కాళ్లు నేలను తాకుతుండేలా చూసుకోవాలి. ఎప్పుడూ కూచునే ఉండకుండా.. గంటకోసారి లేచి కాస్త అటూఇటూ నడవటం.. ఫోనులో మాట్లాడటం వంటి పనులను నిలబడే చేస్తుండటం మంచిది.

మరీ బరువైన వస్తువులను ఎత్తరాదు:

ఎవరికైనా శక్తికి మించిన బరువులను ఎత్తటం శ్రేయస్కరం కాదు. అయితే నడుమునొప్పి విషయంలో ఎంత బరువు ఎత్తుతున్నామన్న దానికన్నా ఎలా పైకి లేపుతున్నామన్నదే కీలకం. ఆయా వస్తువులను దూరం నుంచి వంగి ఎత్తటం కాకుండా.. వాటికి దగ్గరగా వచ్చి మోకాళ్ల మీద కూర్చుని పైకెత్తాలి. వెన్ను నిటారుగా ఉండేలా, శరీరం బరువు కాళ్లపై సమంగా పడేలా చూసుకోవాలి. ఈ సమయంలో శరీరం పక్కలకు తిరిగినా, వంగినా వెన్నెముకను దెబ్బతీస్తుంది.

పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకోవటమే మంచి చికిత్స :

చిన్న చిన్న గాయాలు, బెణుకుల వంటి కారణంగా హఠాత్తుగా నొప్పి వస్తే విశ్రాంతి తీసుకోవటం మంచిదే. అయితే పూర్తిగా మంచం మీదే పడుకోవాలనేది మాత్రం అపోహ. ఒకట్రెండు రోజులు కదలకుండా పూర్తిగా మంచం మీదే ఉండిపోతే నడుము నొప్పి మరింత ఎక్కువ అవుతుంది.

గాయాల వల్లనే నొప్పి కలుగుతుంది :

ఒక్క గాయాలే కాదు.. వయసుతో పాటు వచ్చే వెన్నుపూసల అరుగుదల, రకరకాల కండరాల సమస్యలు, ఇన్‌ఫెక్షన్లు, జన్యు పరమైన కారణాల వంటివి కూడా నడుము నొప్పికి కారణమవుతాయి.

బక్క పలుచని వారికి నొప్పి రాదు :

బరువు ఎక్కువ ఉన్న వారికి నడుమునొప్పి బాధలు ఎక్కువన్న మాట నిజమేగానీ అలాగని బక్కగా ఉండే వారికి నడుము నొప్పి రాదనుకోవటానికి లేదు. నడుము నొప్పి ఎవరికైనా రావొచ్చు. నిజానికి ఆహారం సరిగా తీసుకోకుండా చాలా సన్నగా ఉండేవారికి ఎముక క్షీణత ముప్పూ ఎక్కువే. ఇలాంటి వారికి నొప్పులే కాదు, వెన్నెముక విరిగే ప్రమాదమూ ఉంటుంది.

వ్యాయామం వెన్నెముకకు హాని చేస్తుంది :

ఇది చాలా పెద్ద అపోహ. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేస్తే వెన్నునొప్పి రాకుండా నివారించుకునే వీలుంది. తీవ్ర

గాయాల కారణంగా వెన్నునొప్పితో బాధపడుతున్నవారికి వైద్యులు ప్రత్యేక వ్యాయామాలు సూచిస్తారు. ఇక నొప్పి తగ్గిన తర్వాత తగు వ్యాయామాలు చేయటం ద్వారా మున్ముందు మళ్లీ నడుము నొప్పి బారినపడకుండా చూసుకోవచ్చు.

నిర్లక్ష్యానికి మూల్యమెక్కువ

నడుము యాంజైనాకు సరైన చికిత్స చేయించకుండా నిర్లక్ష్యం చేస్తే.. పురుషాంగానికి రక్తప్రసరణ మందగించి, సామర్థ్య సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. రెండో సమస్య- పాదాలకు రక్తప్రసరణ తగ్గిపోవటం. దీనివల్ల పాదాల్లో తీవ్రమైన నొప్పితోపాటు కండ నల్లబారటం, గ్యాంగ్రీన్ వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. సెక్సు సామర్థ్యాన్ని పదిల పరచుకోవటానికీ, పాదాల్ని పరిరక్షించుకోవటానికి మధుమేహులు నడుము యాంజైనా విషయంలో నిరంతరం జాగ్రత్తగా ఉండాల్సిందే.

పెయిన్ కిల్లర్లు వద్దు:

నడుము నొప్పితో బాధపడేవారు.. తరచూ డాక్టర్లను మార్చేస్తుంటారు. దీనితో వారు వాడే నొప్పినివారిణ మాత్రల (పెయిన్ కిల్లర్లు) బ్రాండ్లు కూడా ఎప్పటికప్పుడు మారిపోతుంటాయి.

కొంతమంది డాక్టర్ని సంప్రదించటానికి బదులుగా, తమకు తామే నేరుగా మందుల దుకాణానికి వెళ్లి పలురకాల మాత్రల్ని తెచ్చుకుని వాడేస్తుంటారు. ఏ కొంచెం నొప్పిగా, నలతగా ఉన్నా వెంటనే మాత్ర వేసేసుకుంటారు. ఇలా పెయిన్ కిల్లర్లను ఏళ్ల తరబడి విచ్చలవిడిగా వాడటం వల్ల రెండురకాలుగా నష్టం వాటిల్లుతుంది. ఎలాగంటే.. నొప్పి నివారిణి మాత్రలతో నొప్పినుంచి ఉపశమనం పొందుతూ, నడుము యాంజైనాకు సరైన వైద్య చికిత్స తీసుకోకపోవటం వల్ల పాదం కోల్పోయే ప్రమాదం తలెత్తుతుంది. రెండోవైపు- మూత్రపిండాల వైఫల్యం తెలెత్తే అవకాశం పెరుగుతుంది.

పెయిన్ కిల్లర్లను ఎక్కువెక్కువగా వాడటమే ఇలాంటి సమస్యకు కారణం. ప్రత్యేకించి మధుమేహుల్లో పెయిన్ కిల్లర్లు కిడ్నీ వైఫల్యానికి దారితీస్తాయి. కొంతలో కొంత ప్యారసెటమాల్ వంటివే కిడ్నీలకు సురక్షితమైన మాత్రలుగా తేలాయి.

అత్యంత శక్తివంతమైన నాయకుడు డాక్టర్ బి ఆర్ అంబేద్కర్

- అంబేద్కర్ ఆశయ సాధన కొరకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలి
- సీఎం జగన్ బీ.ఆర్ అంబేద్కర్ ఆశయాలకు అనుగుణంగా శ్రామిస్తున్నారు
- విశాఖ వైకాపా కార్యాలయంలో ఘనంగా అంబేద్కర్ జయంతి వేడుకలు
- ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన ఎంపీ విజయసాయిరెడ్డి

విశాఖపట్నం : ప్రపంచంలోనే అత్యంత శక్తివంతమైన నాయకుడు డాక్టర్ బి ఆర్ అంబేద్కర్ అని రాజ్యసభ సభ్యులు విజయసాయి రెడ్డి అన్నారు. డాక్టర్ బి ఆర్ అంబేద్కర్ 130 వ జయంతి వేడుకలు వైకాపా నగర పార్టీ కార్యాలయంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సభలో విజయసాయి రెడ్డి మాట్లాడుతూ అంబేద్కర్ ఆశయ సాధన కొరకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని అన్నారు.

డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ భౌతికంగా దూరమై అరున్నర దశాబ్దాల కాలం అయినప్పటికీ నేటికీ ప్రతి భారతీయుని గుండెల్లో చిరంజీవి గా ఉన్నారని అన్నారు.

పేదవాడికి, దళితులకు ఏ కష్టం వచ్చినా మొదటిగా గుర్తు చేసుకునేది డాక్టర్ అంబేద్కర్నేనని అన్నారు.

వివిధ సామాజిక వర్గాల.మధ్య ఆర్థిక , సామాజిక అసమానతలు తొలగిపోవాలని ఈ మేరకు ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డి రాజ్యాంగ నిర్మాత అంబేద్కర్ ఆశయాలకు అనుగుణంగా శ్రామిస్తున్నారని అన్నారు. మంత్రి వర్గంలొనే కాక అన్నింటా సమ సామాజిక న్యాయం పట్టిస్తున్నారని అన్నారు. ఆర్థిక, సమాజిక అసమానతలు పూర్తిగా తొలగిపోయేవరకు రిజర్వేషన్లు కినసాగుతాయని అన్నారు.

అనంతరం ఎల్ ఐ సి భవనం వద్దగల అంబేద్కర్ నిలువెత్తు విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీ ఎం వివి సత్యనారాయణ, జీవిఎంసి మేయర్ గోలగాని వెంకట హరి కుమారి, జూపూడి ప్రభాకర.రావు, ఉత్తర నియోజకవర్గ సమన్వయ కర్త. కేకే రాజు, నగర పార్టీ అధ్యక్షుడు వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ యాదవ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అంబేద్కర్ ఆశయాలు కొనసాగిద్దాం

- జివిఎంసి కమిషనర్ డా. జి. సృజన

విశాఖపట్నం : "భారత రత్న" రాజ్యాంగ నిర్మాత, బడుగు బలహీన వర్గాల ఆశాజ్యోతి అయిన "బాబా సాహెబ్" డాక్టర్ బి.ఆర్.అంబేద్కర్ 130వ జయంతిని పురస్కరించుకొని జివిఎంసి కమిషనర్ డా. జి. సృజన బుధవారం, డాబా గార్డెన్స్ కూడలిలోగల ఆయన విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళు లర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ, భారత రాజ్యాంగ రూపశిల్పి, దార్శనికుడు, బహుజన శ్రేయోబాంధవుడు "బాబా సాహెబ్" డాక్టర్ బి.ఆర్.అంబేద్కర్ ఆశయ సాధనకు మనందరం పని చేయాలని అన్నారు. ఆయన జీవితం ఎందరికో ఆదర్శమైనదని అన్నారు.

విశాఖపట్నం ఎల్ఐసి బిల్డింగ్ వద్ద బాబా సాహెబ్ అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి ఘన నివాళులు అర్పిస్తున్న రాజ్యసభ సభ్యులు విజయసాయిరెడ్డి, నగర పార్టీ ముఖ్య నాయకులు

నగర పరిధిలో పలు వ్యాక్సినేషన్ సెంటర్లను పరిశీలించిన జివిఎంసి కమిషనర్

విశాఖపట్నం :- మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ పరిధిలో 3, 4వ జోన్ పరిధిలో చిలకపేట, టి.ఎస్.ఆర్. కాంప్లెక్స్, స్వర్ణభారతి ఇండోర్ స్టేడియం, పిఠాపురం కాలనీ తదితర ప్రాంతాలలో వ్యాక్సినేషన్ సెంటర్లను బుధవారం జివిఎంసి కమిషనర్ డా. జి. సృజన పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ ప్రతి వ్యాక్సినేషన్ సెంటర్లో ప్రజలు వ్యాక్సినేషన్ వేయించుకునే నిమిత్తము ముందుకు వస్తున్నారని, ఎటువంటి అపోహలకు తావు లేకుండా 45సంవత్సరములు దాటి, ఇంకా మిగిలిన వారంతా వ్యాక్సినేషన్ వేయించు కోవాలని కమిషనర్ సూచించారు. నగర పరిధిలో కోవిడ్ కేసులు పెరుగుతున్నందున ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండి మాస్కులు ధరించాలని, భౌతికదూరం పాటించాలని, సాధ్యమైనంత వరకూ బహిరంగ ప్రదేశాల్లో, రద్దీ ప్రాంతాలలో తిరగ వద్దు అని సూచించారు. ముఖ్యంగా విద్యార్థినీ, విద్యార్థులు మాస్కులు తప్పని సరిగా ధరించాలి అని సూచించారు. ఈ పర్యటనలో మూడు, నాల్గవ జోనల్ కమిషనర్లు, వార్డు ప్రత్యేకాధికారులు, చీఫ్ మెడికల్ ఆఫీసరు, డాక్టర్లు, జివిఎంసి సిబ్బంది, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పాదయాత్రలో పేదల కష్టాలు చూశా

చిత్తూరు: అప్పట్లో ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్‌రెడ్డితో కలిసి పాదయాత్ర చేసే భాగ్యం తనకు దక్కిందని తిరుపతి లోక్‌సభ స్థానానికి జరుగుతున్న ఉప ఎన్నికల్లో వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎంపీ అభ్యర్థిగా పోటీ చేస్తున్న డా. గురుమూర్తి అన్నారు. పాదయాత్రలో అడుగడుగునా పేదల కష్టాలు చూశానన్నారు. బుధవారం శ్రీకాళహస్తిలో వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభకు భారీ సంఖ్యలో జనం తరలి వచ్చారు. ఈ సభలో ఆయన ప్రజలనుద్దేశించి మాట్లాడుతూ.. వెంకటగిరిలో నేత కార్మికుల కష్టాలు చూసి సీఎం వైఎస్ జగన్ చలించిపోయారని గుర్తు చేసుకున్నారు. నేతన్నలకు ఆర్థిక సహాయం చేయడానికి ఆయన ఆనాడే పూనుకున్నారని, కానీ దీన్ని తెలుగుదేశం తప్పుపట్టిందని మండిపడ్డారు. మంత్రి బొత్స సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ.. సొంత జిల్లా చిత్తూరును అభివృద్ధి చేయలేని చంద్రబాబుకు కనీసం చెప్పుకోవ డానికి ఒక్కటి కూడా లేదని ఎద్దేవా చేశారు. తిరుపతి పార్లమెంటు ఉప ఎన్నికల్లో బాబు కొత్త డ్రామాలకు తెర లేపారని దుయ్యబట్టారు. కులమతాలకు అతీతంగా సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేస్తున్నామని స్పష్టం చేశారు. దేశంలో ఏ రాష్ట్రంలోనైనా ఇంతగా సంక్షేమ పథకాలు జరుగుతున్నాయా? అని ప్రశ్నించారు. తిరుపతి ఉప ఎన్నికల ప్రచారంలో బీజేపీ అధ్యక్షుడు జేపీ నడ్డా చేసిన వ్యాఖ్యలు దారుణంగా ఉన్నాయని మండిపడ్డారు.

విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గ కార్యాలయము లో

డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ జయంతి వేడుకలు

సీతమ్మధార : విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గం కార్యాలయంలో విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గం సమన్వయకర్త కె.కె రాజు సమక్షంలో ఎస్సీ సెల్ ఆధ్వర్యంలో డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ 130 వ జయంతి వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు.

ముందుగా డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళు లర్పించారు.

ఈ సందర్భంగా కె.కె రాజు మాట్లాడుతూ సమాజంలో అసమానతలు తొలగించేందుకు భారత రాజ్యాంగ రూపశిల్పి, భారతరత్న డా. బీఆర్ అంబేద్కర్ రాజ్యాంగాన్ని తయారు చేసి అమలు చేసారని అన్నారు. డా. బీఆర్ అంబేడ్కర్ స్ఫూర్తి తో మన ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డి రాజ్యాంగ విలువను 100శాతం పాటిస్తూ ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం లో అన్ని వర్గాల వారికి సమన్యాయం చేసే దిశ గా పనిచేస్తున్నారని కొనియాడారు. జరిగిన జీవీఎంసీ ఎన్నికల్లో మన ఉత్తర నియోజవర్గం నుంచి ఐదుగురు ఎస్సీ,,ఎస్టీ వర్గాలకు చెందిన కార్పొరేటర్లను మనం గెలిపించుకున్నామని, అంతేకా కుండా జగన్మోహన్ రెడ్డి ఆశీస్సుల తో మన నియోజకవర్గంలో ఎస్సీ వర్గానికి చెందిన వ్యక్తికి డిప్యూటీ మేయర్ గా, ఎస్ టి వర్గానికి చెందిన ఒకరికి డిప్యూటీ ఫ్లోర్ లీడర్ గా నియమించడం చాలా సంతోషకరమైన విషయం అని ఆయన అన్నారు.

ఈ కార్యక్రమాల్లో జీవీఎంసీ డిప్యూటీ మేయర్ కటుమూరి సతీష్, జీవీఎంసీ ఫ్లోర్ లీడర్ బాణాల శ్రీనివాస్, మరియు ఉత్తర నియోజకవర్గ కార్పొరేటర్లు, రాష్ట్ర,పార్లమెంట్, సిటీ నాయకులు, మాజీ కార్పొరేటర్లు,వార్డు అధ్యక్షులు, అనుబంధ సంఘాల అధ్యక్షులు&సభ్యులు, బి.సి కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్లు,బూత్ కన్వీనర్లు& సభ్యులు,కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు..

షెడ్యూల్ ప్రకారమే టెన్త్, ఇంటర్ పరీక్షలు

అమరావతి: రాష్ట్రంలో ముందస్తు షెడ్యూల్ ప్రకారమే టెన్త్, ఇంటర్ పరీక్షలు జరుగుతాయని ఏపీ విద్యాశాఖ మంత్రి ఆదిమూలపు సురేశ్ స్పష్టం చేశారు. సీబీఎస్ఈ పదో తరగతి పరీక్షలు రద్దు చేస్తూ కేంద్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకున్నప్పటికీ.. ఏపీలో యథావిధిగానే పరీక్షలు ఉంటాయని తెలిపారు. కొవిడ్ పరిస్థితిపై సీఎం జగన్‌తో సమీక్షించిన అనంతరం తదుపరి నిర్ణయం వెల్లడిస్తామని మంత్రి తెలిపారు. ఈ మేరకు ఆయన ఓ ప్రకటన విడుదల చేశారు. అన్ని పాఠశాలల్లో కొవిడ్ వ్యాప్తి చెందకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నామని మంత్రి తెలిపారు. విద్యార్థులకు కరోనా పరీక్షలు నిర్వహిస్తూ ప్రతిరోజూ పరిస్థితిని సమీక్షిస్తున్నామన్నారు. సమీప భవిష్యత్తులో కొవిడ్ కేసులు పెరిగితే అప్పుడు పరీక్షల నిర్వహణపై ఆలోచిస్తామని చెప్పారు. కొవిడ్ నిబంధనలు పాటించని విద్యా సంస్థలపై చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. ఇప్పటికైతే యథావిధిగా షెడ్యూల్ ప్రకారమే అన్ని పరీక్షలు జరిపే ఆలోచనలో ఉన్నామని మంత్రి వివరించారు.

అణగారిన వర్గాల అభ్యున్నతి కోసం బాబాసాహెబ్ అంబేడ్కర్ చేసిన కృషి తరతరాలకు గుర్తిండిపోతుందని, రాజ్యాంగ నిర్మాత, డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేడ్కర్ 130వ జయంతి సందర్భంగా రేంజ్ కార్యలయంలో ఘనంగా నివాళులు అర్పించిన విశాఖపట్నం రేంజ్ డీఐజీ ఎల్.కె.వి.రంగారావు ఐపిఎస్.,

VIJAYABHANU - Visakhapatnam
Editor : B. Chandra Sekhar, Printed and Published by him on behalf of VIJAYABHANU PUBLICATIONS ., Published and Printed at VIJAYABHANU PRESS, D.No. 9-3-17, Pithapuram Colony, Visakhapatnam - 530 003.
R.N.I. No. 32157/77. Postal Regd. No. J/VM-RNP/32 ⋆ Phone : 2564353, Fax : 0891-2569004 ⋆ e-mail: vijayabhanudaily@gmail.com