విజయభాను

విశాఖపట్నం, గురువారం 22-06-2023 | VIJAYABHANU DAILY * VISAKHAPATNAM | సంపుటి : 47 సంచిక : 233 పేజీలు : 08 వెల : 1 రూపాయి

గ్రాఫ్ బాగోలేని వారిని
కొనసాగించడం కుదరదు

- వచ్చే 9 నెలలు అత్యంత కీలకం
- 175కి 175 సీట్లు కచ్చితంగా గెలవాలి
- గడపగడపకు మన ప్రభుత్వంపై సీఎం సమీక్ష

గుంటూరు, (విజయభాను న్యూస్) : గడప గడపకు మన ప్రభుత్వంపై తాడేపల్లిలోని తన క్యాంప్ కార్యాలయంలో ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి బుధవారం సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యేలు, జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షులు, కో-ఆర్డినేటర్లకు సీఎం దిశానిర్దేశం చేశారు. క్షేత్ర స్థాయిలో సమస్యలు పరిష్కరించాలని సీఎం ఆదేశించారు. జగనన్న సురక్ష తర్వాత మరో కార్యక్రమం ఉంటుందన్నారు. “గడప గడపకు కార్యక్రమం అత్యంత కీలకం. ఈ కార్యక్రమాన్ని సీరియస్‌గా తీసుకోవాలి. చాలా ఉపయోగపడే కార్యక్రమం. వచ్చే 9 నెలలు అత్యంత కీలకం. 175కి 175 సీట్లు కచ్చితంగా గెలవాలి. పనితీరు బాగుంటే ఎమ్మెల్యేలను కొనసాగిస్తాం. కొన్ని కోట్ల మంది

యోగా.. ప్రపంచానికి భారత్ అందించిన గొప్ప బహుమతి

- రాష్ట్రపతి ద్రౌపదీ ముర్ము

దిల్లీ: ప్రపంచవ్యాప్తంగా తొమ్మిదవ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నారు. ప్రధాని నరేంద్రమోదీ ఐరాస వేదికగా జరగనున్న యోగా కార్యక్రమానికి నేతృత్వం వహించనున్నారు. మరో వైపు కేంద్రమంత్రులు దేశవ్యాప్తంగా పలు రాష్ట్రాల్లో యోగా కార్యక్రమాల్ని ముందుండి నడిపిస్తున్నారు. మంచుకొండల్లో ఆర్మీ నిర్వహించిన యోగా దినోత్సవ చిత్రాలు ఆకట్టుకుంటున్నాయి. రాష్ట్రపతి ద్రౌపదీ ముర్ము ప్రధాని నరేంద్రమోదీ దేశ ప్రజలకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. అందరికీ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు! యోగా అనేది మన నాగరికత సాధించిన గొప్ప విజయాల్లో ఒకటి.

ఈ ప్రపంచానికి భారత్ అందించిన గొప్ప బహుమతుల్లో ఒకటి. యోగా శరీరం, మనస్సు మధ్య సమతౌల్యం ఏర్పరుస్తుంది. యోగా.. మన జీవితంలో ఎదురయ్యే సవాళ్లను ఎదుర్కొనే సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. అందుకే యోగాను ప్రతి ఒక్కరూ తమ తరువాయి 2లో..

భారత్‌లో పుట్టిన ప్రాచీన సంప్రదాయం యోగా!

న్యూయార్క్‌లో మోదీ యోగా ఈవెంట్.. • గిన్నిస్ వరల్డ్ రికార్డ్ సొంతం

న్యూయార్క్ : అమెరికాలోని న్యూయార్క్‌లోని ఐక్యరాజ్య సమితి ప్రధాన కార్యాలయం వేదికగా 9వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం అట్టహాసంగా జరిగింది. మూడు రోజుల పర్యటన నిమిత్తం న్యూయార్క్ చేరుకున్న ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ నేతృత్వంలో ఈ యోగా దినోత్సవ వేడుకలు నిర్వహించారు.. యూ ఎన్ జనరల్ సెక్రటరీ సహా 180 దేశాలకు చెందిన ప్రతినిధులు హాజర య్యారు. వసుదైక కుం టుంబం థీమ్‌తో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో భారీ సంఖ్య లో ప్రవాస భారతీయులు పాల్గొన్నారు.

యోగా ఓ జీవన విధానం

ఈ సందర్భంగా మహాత్మా గాంధీ విగ్రహానికి నివాళు లర్పించిన మోదీ.. యోగా దినోత్సవంలో పాల్గొన్న అందరికీ ధన్యావాదాలు తెలియజేశారు. యోగా దినోత్సవం ప్రాముఖ్యాన్ని, కలిగే లాభాలను ప్రధాని వివరించారు. యోగా అనేది ఏ ఒక్క దేశానికి, మతానికి లేదా జాతికి చెందినది కాదని తెలిపారు. యోగాకు కాపీరైట్, తరువాయి 2లో..

స్థానిక చట్టాలను ట్విటర్ పాటించాల్సిందే..

త్వరలో భారత్‌కు టెస్లా..
మోదీతో భేటీ అనంతరం ఎలాన్ మస్క్

వాషింగ్టన్: భారత్‌లో టెస్లా కార్యకలాపాలు వీలైనంత త్వరగా ప్రారంభమవుతాయని కంపెనీ సీఈఓ ఎలాన్ మస్క్ ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. త్వరలోనే ఈ అంశంపై ప్రకటన ఉండే అవకాశం ఉందని చెప్పారు. అమెరికా పర్యటనలో ఉన్న ప్రధాని మోదీ తో ఆయన బుధవారం భేటీ అయ్యారు. వివిధ అంశాలపై చర్చించారు. మోదీతో భేటీ అద్భుతంగా జరిగిందని సమావేశం అనంతరం మస్క్ తెలిపారు.

స్థానిక చట్టాలను ట్విటర్ పాటించాల్సిందే..

స్థానిక ప్రభుత్వాల నియమ, నిబంధనల్ని పాటించడం తప్ప మరోమార్గం లేదని ట్విటర్ విషయంలో మస్క్ స్పందించారు. లేదంటే కార్యకలాపాలు మూసివేయాల్సి వస్తుందని తెలిపారు. సాగు చట్టాలపై రైతుల ఆందోళనల సమయంలో ట్విటర్‌పై భారత ప్రభుత్వం ఒత్తిడి తెచ్చిందంటూ ఇటీవల ట్విటర్ మాజీ సీఈఓ జాక్ డోర్సే ఆరోపించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ తరుణంలో మస్క్ తరువాయి 2లో..

తమిళనాడులో 500 మద్యం దుకాణాలు మూసివేత

చెన్నై: తమిళనాడు ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రభుత్వ ఆధ్వర్యంలో నడుస్తున్న 500 మద్యం దుకాణాలను మూసి వేస్తున్నట్టు ప్రభుత్వ రిటైలర్ టాస్మాక్ బుధవారం వెల్లడించింది. తొలి విడతలో పాఠశాలలు, ఆలయాల సమీపంలో ఉన్న మద్యం అంగళ్లను మూసివేస్తున్నట్టు తెలిపింది. ఎన్నికల సమయంలో స్టాలిన్ సారథ్యంలోని డీఎంకే తరువాయి 2లో..

గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్‌తో సీఎం జగన్ భేటీ

విజయవాడ: గవర్నర్ జస్టిస్ అబ్దుల్ నజీర్‌తో ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి భేటీ అయ్యారు. విజయవాడలో రేపు సాయంత్రం సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ప్రశాంత్‌కుమార్ మిశ్రా గౌరవార్థం ప్రభుత్వం తరపున సత్కారం, విందు కార్యక్రమానికి గవర్నర్‌ను సీఎం ఆహ్వానించారు. ఏపీ హైకోర్టు సీజేగా పనిచేసి ఇటీవలే సుప్రీం న్యాయమూర్తిగా జస్టిస్ ప్రశాంత్‌కుమార్ మిశ్రా పదోన్నతి పొందారు.

యోగా నిత్యజీవితంలో భాగం కావాలి

- యోగా సాధన ద్వారా మానసిక ప్రశాంతత - జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్. ఎ మల్లికార్జున
- స్వర్ణ భారతి ఇండోర్ స్టేడియంలో 9వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం లో పాల్గొన్న కలెక్టర్

విశాఖపట్నం, (విజయభాను న్యూస్) : యోగా ప్రతి ఒక్కరి నిత్యజీవితంలో భాగం కావాలని జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ ఎ మల్లికార్జున పేర్కొన్నారు. బుధవారం ఉదయం స్వర్ణ స్వర్ణ భారతి ఇండోర్ స్టేడియంలో నిర్వహించిన 9వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ వేడుకల కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ మేయర్ గొలగాని హరి వెంకట్ కుమారి, జీవీఎంసీ కమిషనర్ సాయి కాంత్ వర్మ , జాయింట్ కలెక్టర్ కేఎస్ విశ్వనాథన్ తో కలిసి పాల్గొని యోగా సాధన చేసారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటుచేసిన సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ ఎ మల్లికార్జున మాట్లాడుతూ యోగా అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో ఒక భాగం కావాలని,యోగా వలన మానసిక ప్రశాంతత చేకూరుతుందని అన్నారు. మన ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ ఐక్యరాజ్యసమితి వేదికగా అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం తరువాయి4లో..

యోగా నిత్య జీవితంలో భాగం కావాలి

-ప్రపంచానికి యోగాను అందించన ఘనత భారత దేశానిదే

-ఏయూ వీసీ ఆచార్య పి.వి.జి.డి ప్రసాద రెడ్డి

ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం **(విజయభాను న్యూస్) :** యోగాను నిత్య జీవితంలో భాగం చేసుకోవాలని ఏయూ వీసీ ఆచార్య పి.వి.జి.డి ప్రసాద రెడ్డి అన్నారు. బుధవారం ఉదయం ఏయూ సిల్వర్‌జూబ్లీ మైదానంలో రోటరీక్లబ్స్ విశాఖపట్నం, ఏయూ యోగా కేంద్రం, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సమగ్ర శిక్ష విభాగం సంయుక్తంగా నిర్వహించిన అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ వేడుకలను ఆయన ప్రారంభించారు. అనంతరం తరువాయి 2లో..

విద్యుత్ ఉండని ప్రాంతాలు

మధురవాడ (విజయభాను న్యూస్) : జోన్ - 3 ఆపరేషన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ పోలాకి శ్రీనివాస రావు ఆదేశాల మేరకు పిఎం పాలెం సబ్ స్టేషన్ పరిధిలో గల 11కే.వి మోగదారమ్మ ఫీడర్ మరమ్మత్తుల నిమిత్తం శుక్రవారం విద్యుత్ సరఫరా నిలిపివేస్తున్నట్లు పీఎం పాలెం సబ్ స్టేషన్ ఏ.ఈ.ఈ మండల అప్పల నాయుడు ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఆర్టీసీ డిపో ఏరియా, సినీ పోలీస్ థియాటర్ ఏరియా, ఓల్డ్ మధురవాడ మెట్ట ఏరియా, ఆదిత్య టవర్స్ ఏరియా తదితర ప్రాంతాలలో ఉదయం 9 గంటల నుండి మధ్యాహ్నం 3 గంటల వరకు విద్యుత్ సరఫరాకి అంతరాయం ఏర్పడుతుందని ప్రజలు సహకరించగలరని కోరారు.

విద్యార్థులకు "మహా"ంతి అండ

మధురవాడ (విజయభాను న్యూస్) : విద్యా, క్రీడలలో రానిస్తున్న నేటి పేద విద్యార్థులకు అండగా ఉంటూ వారి కలల సాకారానికి చేయూతనిస్తూ ఉన్నతశిఖరాలను అధిరోహించేలా తన వంతు కృషి చేస్తూ ఎందరికో ఆర్థిక సహాయం అందిస్తూ మన్ననలు పొందుతున్న విశాఖ జిల్లా బాస్కెట్ బాల్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు, ఎన్.ఐ.ఎఫ్.ఎస్ సి.ఈ.ఓ. సునీల్ మహంతి ఈ ఏడాదికూడా పలువురు విద్యార్థులకు అండగా నిలిచారు. ప్రతి సంవత్సరం ఈయన కారణంగా ఎందరో విద్యార్థులు తమ చదువును ఎటువంటి ఆటంకాలు లేకుండా కొనసాగిస్తున్నారు. బాస్కెట్ బాల్ క్రీడలో ఆసక్తి కనబరుస్తున్న కొందరు క్రీడాకారులను సైతం ఈయన తన ఆర్థిక సహకారంతో చదివిస్తున్నారు. అందులో భాగంగానే బుధవారం మధురవాడ జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో పదవ తరగతిలో ఉత్తీర్ణతలైన పేదవిద్యార్థులకు విశాలాక్షినగర్ బి.వి.కె కళాశాలలో ఇంటర్మీడియట్ విద్యకోసం 12మంది విద్యార్థులకు తన ఆర్థిక సహకారంతో వారి ఫీజులను చెక్కుల రూపంలో ద్వారకానగర్ బి.వి.కె.కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ జోగిరాజు, కస్పాండెంట్ శ్రీధర్ కు అందచేశారు. ఈకార్యక్రమంలో జిల్లా బాస్కెట్-బాల్ అసోసియేషన్ సెక్రటరీ భూషణరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యోగా.. ప్రపంచానికి భారత్ అందించిన గొప్ప బహుమతి

జీవితంలో భాగం చేసుకోవాలని కోరుతున్నాను.

అందరికీ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు. ఈ యోగా దినోత్సవంతో.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా యోగా ఒక ఉద్యమంగా మారింది. యోగా ద్వారా మన అడ్డుగోడలను, అవరోధాలను తొలగించుకోవాలి. 'ఏక్ భారత్, శ్రేష్ఠ భారత్'అనే స్ఫూర్తిని ప్రపంచానికి అందించాలి.

ధాత్రి ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఇంటర్నేషనల్ యోగ డే వేడుకలు

మధురవాడ (విజయభాను న్యూస్) : ధాత్రి ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఇంటర్నేషనల్ యోగ డే వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. జీవీఎంసీ జోన్-2 ఏడో వార్డు పరిధిలోని మల్లయ్య పాలెం క్రీడా మైదానంలో ఆకార్,అమ్మఒడి,ఆరోగ్య బాల,బాలికల సంరక్షణ కేంద్రాల విద్యార్థులతో కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. రాత్రి ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షురాలు సిహెచ్ విశాలాక్షి కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ యోగా అనేది ప్రతి వ్యక్తి జీవితంలో ఒక నిత్య ప్రాణాలికగా ఉండాలని అన్నారు. యోగాకు మనం దగ్గరైతే రోగాలు మనల్ని దూరంగా ఉంటాయని సూచించారు.

అనేక రకాల జబ్బులకు యోగ ఒక్కటే సరైన మార్గమని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ధాత్రి ఫౌండేషన్ ఉపాధ్యక్షులు దీనబంధు, సెక్రెటరీ శ్రీనివాస్ మూర్తి, యోగ గురువులు గీతా గ్రిష్, కనకదుర్గ,పుష్పలతలు మరియు దాత్రి ఫౌండేషన్ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

గ్రాఫ్ బాగోలేని వారిని కొనసాగించడం కుదరదు

మనపై ఆధారపడి ఉన్నారు. కోట్ల మంది పేదలకు మంచి జరుగుతోంది" అని సీఎం అన్నారు. "కొంతమంది ఎమ్మెల్యేల పనితీరు బాగోలేకపోతే కొనసాగించడం వల్ల వారికీ నష్టం, పార్టీకి నష్టం. సర్వే చేసినప్పుడు మీమీ గ్రాఫ్‌లు బలంగా ఉండాలి. దీని కోసం గడపగడపకు కార్యక్రమం ఉపయోగపడుతుంది. ప్రజలకు చేరువగా ఉండేందుకు చాలా ఉపయోగపడుతుంది. దీనివల్ల మీ గ్రాఫ్ పెరుగుతుంది. పార్టీకి మేలు జరుగుతుంది. అలా జరగకపోతే మార్చక తప్పని పరిస్థితి వస్తుంది" అని సీఎం జగన్ స్పష్టం చేశారు. "ఇకపై గడపగడపకు కార్యక్రమాన్ని ముమ్మరం చేయాలి. పనితీరు బాగులేక టికెట్లు రాకుంటే నన్ను బాధ్యుడిని చేయొద్దు. గతంలో ఎన్నడూ జరగని విధంగా నాలుగేళ్లలో రాష్ట్రంలో ఎన్నో మార్పులు తీసుకొచ్చాం. నెగిటివ్ మీడియా ద్వారా మారీచుల్లా మనపై యుద్ధం చేస్తున్నారు. గత ప్రభుత్వ పాలన, మన ప్రభుత్వంలో జరిగిన కార్యక్రమాలను నాడు-నేడు ద్వారా ప్రజల వద్దకు చేర్చాలి. ఈనాడు, ఆంధ్రజ్యోతి, టీవీ5 నెగిటివ్ స్టోరీలపై ఫ్యాక్ట్ చెక్ ఇస్తున్నాం. ఇందులో అంశాలపై అవగాహన పెంచుకోవాలి" అని సీఎం పేర్కొన్నారు. "సోషల్ మీడియా కూడా చాలా ముఖ్యం. ప్రభుత్వం చేస్తున్న మంచిని సోషల్ మీడియా ద్వారా ప్రజలకు తెలియజేయాలి. సోషల్ మీడియాను విస్తృతంగా ఉపయోగించుకోవాలి. అబద్ధాలు, విష ప్రచారాలను పూర్తిస్థాయిలో తిప్పికొట్టాలి" అని సీఎం జగన్ పిలుపునిచ్చారు.

స్థానిక చట్టాలను ట్విటర్ పాటించాల్సిందే..

వ్యాఖ్యలు ప్రాధాన్యం సంతరించుకున్నాయి. ఆయా దేశాల చట్టాలను పాటించాల్సిందేనని మస్క్ ఉద్ఘాటించారు. నిబంధనలకు లోబడే వీలైనంతలో వాక్ స్వేచ్ఛను ప్రోత్సహించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు.

వచ్చే ఏడాది భారత్‌కు..

వచ్చే ఏడాది భారత్‌లో పర్యటించే యోచనలో ఉన్నట్లు మస్క్ తెలిపారు. సాధ్యమైనంత త్వరలో భారత్‌లో టెస్లా ప్రవేశం ఉంటుందని తాను బలంగా నమ్ముతున్నట్లు తెలిపారు. ఈ విషయంలో ప్రధాని మోదీ నుంచి మంచి సహకారం లభిస్తోందని వెల్లడించారు. అందుకు ఆయనకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. త్వరలోనే దీనిపై ఓ సానుకూల ప్రకటన ఉంటుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. అయితే, ఒక్క ప్రకటనలో తాము దీన్ని తేల్చేయాలనుకోవడం లేదని.. భారత్‌తో సంబంధాల విషయంలో తమ నిర్ణయం కీలకంగా మారనుందని పేర్కొన్నారు.

మోదీకి అభిమానిని..

ఇతర పెద్ద దేశాలతో పోలిస్తే భారత్‌లో అవకాశాలు మెండుగా ఉన్నాయని మస్క్ అభిప్రాయపడ్డారు. భారత భవిష్యత్‌పై తాను చాలా ఆసక్తిగా ఉన్నానని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ప్రధాని మోదీపై మస్క్ ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు. భారత్‌పై మోదీ కి చాలా శ్రద్ధ ఉందని వ్యాఖ్యానించారు. దేశంలో పెట్టుబడుల పెట్టాలని ఆయన ప్రోత్సహిస్తున్నారని తెలిపారు. తాను మోదీకి అభిమానని చెప్పారు. సౌర ఇంధనంలో పెట్టుబడులకూ అక్కడ గొప్ప అవకాశాలు ఉన్నాయన్నారు. మస్క్ తో భేటీ గొప్పగా జరిగినట్లు మోదీ ట్వీట్ చేశారు. ఇంధనం నుంచి ఆధ్యాత్మికత వరకు వివిధ అంశాలపై చర్చించినట్లు తెలిపారు. దీనికి మస్క్ స్పందిస్తూ.. "మీతో మళ్లీ సమావేశం కావడం గౌరవంగా భావిస్తున్నా" అని అన్నారు. మోదీ అమెరికా పర్యటన ఈ నెల 24 వరకు కొనసాగనుంది. భారత కాలమానం ప్రకారం మంగళవారం ఉదయం బయల్దేరిన ఆయన అమెరికా కాలమానం ప్రకారం మధ్యాహ్నం న్యూయార్క్‌కు చేరుకున్నారు. ఆయనకు అమెరికాలో మన దేశ రాయబారి తరణ్‌జీత్ సింగ్ సంధు, ఐరాసలో శాశ్వత ప్రతినిధి రుచిరా కాంబోజ్ స్వాగతం పలికారు. ప్రవాస భారతీయులు విమానాశ్రయానికి వచ్చి మోదీని స్వాగతించారు. మోదీ మోదీ అంటూ నినాదాలు చేశారు. ఐక్యరాజ్య సమితి ప్రధాన కార్యాలయంలో బుధవారం నిర్వహించే అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవంలో పాల్గొననున్నారు.

యోగాపై పుస్తకాలు ఆవిష్కరణ

- యోగ, దంత ఆరోగ్యంపై పుస్తకం రచించిన వైద్య దంపతులు
- యోగ థెరఫిపై పుస్తకం రచించిన టి.వి.ఆర్ చంద్ర

ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం **(విజయభాను న్యూస్) :** అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని నగరానికి చెందిన వైద్య దంపతులు డాక్టర్ ఎన్. ఎస్. గౌతం, డాక్టర్ ఎన్.రాధిక గౌతమ్‌లు, ఏయూ యోగా కేంద్రం నేరుచోపతి వైద్యులు డాక్టర్ ఆర్.తులసి రావుతో సంయుక్తంగా యోగా-దంత ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక పుస్తకాన్ని రచించారు. ప్రముఖ యోగా శిక్షకురాలు డాక్టర్ టి.వి.ఆర్ చంద్ర రచించిన రెండవ పుస్తకం యోగా థెరఫి పుస్తకాన్ని రచించారు.

ఈ పుస్తకాలను స్వర్ణభారతి ఆడిటోరియంలో నిర్వహించిన అతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ ఏ.మల్లికార్జున, నగర మేయర్ జి.హరి వెంకట కుమారి, జీవీఎంసీ కమీషనర్ శ్రీకాంత్ వర్మ, జెసి విశ్వనాథన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. యోగా అండ్ డెంటర్ హైజీన్ పుస్తకంలో యోగాపై అవగాహన కల్పిస్తూ, యోగ తత్వాన్ని, యోగ విభాగాలు, ప్రాణాయామం, దంత ఆరోగ్యం, దంత ఆరోగ్య పరిరక్షణ, యోగాతో దంత ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించుకునే విధానాలను ఈ పుస్తకంలో వివరించారు. చిన్నారుల దంతవైద్యులుగా పేరుగాంచిన డాక్టర్ ఎన్.ఎస్ గౌతం, పెద్దల దంత వైద్యులు డాక్టర్ రాధిక గౌతంలు సంయుక్తంగా దంత వైద్య సమస్యలకు ఉపయుక్తంగా యోగా ఏ విధంగా ఉపయుక్తంగా నిలుస్తుంది అనే అంశాలను ఈ పుస్తకంలో వివరించారు. యోగా థెరపి పుస్తకంలో రక్తపోటు, వెన్నునొప్పి-యోగ చికిత్స తదిర అంశాలపై విపులంగా వివరించారు.

ఆరోగ్య సమస్యలకు పరిష్కారంగా యోగా ఉపరించే అంశాలను దీనిలో తెలియజేశారు. పుస్తక రచయితలను కలెక్టర్, మేయర్, కమీషనర్‌లు అభినందించారు.

భారత్‌లో పుట్టిన ప్రాచీన సంప్రదాయం యోగా!

పేటెంట్, రాయల్టీల వంటివి లేవన్నారు. యోగా డేలో దాదాపు అన్ని దేశాల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారన్న ఆయన.. యోగా అంటేనే అందరినీ కలిపేది అని కితాబిచ్చారు. ఇది కేవలం వ్యాయామం కాదని, ఒక జీవన విధానం అని అన్నారు.

భారత్‌లో పుట్టిన ప్రాచీన సంప్రదాయం యోగా!

యోగా భారత్‌లో పుట్టిన ప్రాచీన సంప్రదాయమని మోదీ తెలిపారు. యోగా పూర్తిగా విశ్వజనీనం.. ఆరోగ్యకరమన్నారు. యోగాతో శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం సమకూరుతుందని చెప్పారు. 2023ను చిరుధాన్యాల ఏడాదిగా ప్రకటించాలని భారత్ ప్రతిపాదించిందని, ఈ ప్రతిపాదనను ప్రపంచమంతా ఆమోదించిందన్నారు. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని వార్షిక వేడుకగా గుర్తించాలని మోదీ ప్రతిపాదించారు. యోగా డే జరపాలనే ప్రతిపాదనను కూడా దేశాలన్నీ ఆమోదం తెలిపాయని చెప్పారు. భారత ప్రతిపాదనను ప్రపంచమంతా ఆమోదించిందని మోదీ చెప్పుకొచ్చారు. కాగా 2014లో యోగా దినోత్సవం నిర్వహించాలని మోదీ ప్రతిపాదించగా.. 2015 నుంచి జూన్ 21న ఐరాస యోగా దినోత్సవం నిర్వహిస్తోంది.

గిన్నిస్ రికార్డు సాధించిన మోదీ యోగా కార్యక్రమం

న్యూయార్క్‌లో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ నేతృత్వంలో జరిగిన అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం వేడక గిన్నిస్ వరల్డ్ రికార్డ్ సృష్టించింది. అత్యధికంగా 140 దేశాలకు చెందిన జాతీయస్థులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనడంతో గిన్నిస్ రికార్డు సాధించింది. ఈమేరకు గిన్నిస్ వరల్డ్ రికార్డ్ అధికారి మైఖేల్ ఎంప్రిక్ బుధవారం ఐరాస ప్రధాన కార్యాలయం లాన్‌లో ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ, ఐక్యరాజ్యసమితి జనరల్ అసెంబ్లీ ప్రెసిడెంట్ క్సాబా కొరోసి, ఐక్యరాజ్యసమితిలో భారత శాశ్వత ప్రతినిధి రుచిరా కాంబోజ్‌లకు ఈ అవార్డును అందించారు.

ఓపెన్ ఎయిర్ థియేటర్‌ని సందర్శించిన ఉన్నత విద్యామండలి చైర్మన్

- ఏయూలో మౌళిక వసతుల కల్పన పట్ల సంతోషం

ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం **(విజయభాను న్యూస్) :** ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయంలో ఆధునీకరించిన ఓపెన్ ఎయిర్ థియేటర్‌ని రాష్ట్ర ఉన్నత విద్య మండలి చైర్మన్ ఆచార్య కె.హేమచంద్రా రెడ్డి బుధవారం సందర్శించారు. విశాఖకు విచ్చేసిన ఆయన ఏయూ వీసీ ఆచార్య పి.వి.జి.డి ప్రసాద రెడ్డితో కలిసి వర్సిటీలో మౌళిక వసతుల అభివృద్ధి జరుగుతున్న విధానాన్ని పరిశీలించారు.

కళలకు నిలయంగా ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయాన్ని నిలిపే దిశగా ఆరుబయలు రంగస్థలాన్ని పూర్తిస్థాయిలో ఆధునీకరించడం జరుగుతోందని వీసీ వివరించారు. కళాత్మకంగా, కళావేదికను తీర్చిదిద్దిన విధానాన్ని పరిశీలించిన ఉన్నత విద్యా మండలి చైర్మన్ సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. కార్యక్రమంలో రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య వి.కృష్ణమోహన్ తదిరతులు పాల్గొన్నారు.

యోగా నిత్య జీవితంలో భాగం కావాలి

మాట్లాడుతూ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా యోగాకు నేడు ప్రాధాన్యత పెరిగిందన్నారు. భారత ప్రభుత్వం దీనిని గుర్తించి యోగాను నూతన విద్యవిధానంలో భాగంగా మార్చిందన్నారు. చిన్నారులకు యోగాను చేరువ చేసే విధంగా కృషిజరగాలన్నారు. త్వరలో ఏయూ ఆధ్వర్యంలో పాఠశాలల అధ్యాపకులకు యోగ శిక్షణ తరగతులను నిర్వహిస్తామన్నారు. ఉపయోగ చిన్నారులకు ఎంతో ఉపయుక్తంగా నిలుస్తుందని, దీనిని నేర్పించే విధంగా అధ్యాపకులు చొరవ చూపాలన్నారు. చిన్నారులు నిత్యం కొంత సమయాన్ని యోగ సాధనకు వినియోగించాలన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్ ఏ.మల్లికార్జున మాట్లాడుతూ యోగా మానవ ఆరోగ్యానికి ఎంతో ఉపయుక్తంగా నిలుస్తుందన్నారు. దేశ ప్రధాని కృషితో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని జరుపుకుంటున్నారన్నారు. విభిన్న ప్రతిభావంతులను భాగం చేస్తూ నేడు అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని ఏర్పాటు చేయడం మంచి పరిణామమన్నారు. వారికిసైతం యోగాను నేర్పించాలనే ఆలోచనను అభినందించారు. సమగ్రశిక్ష ప్రాజెక్టు అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ శ్రీనివాస రెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రాచీనకాలం నుంచి భారతీయుల సంపదగా యోగా నిలుస్తోందన్నారు. అనంతరం దివ్యాంగ చిన్నారులతో కలసి యోగ సాధన చేసారు. కార్యక్రమంలో డిఈఓ ఎల్.చంద్రకళ, ఏయూ రెక్టార్ ఆచార్య కె.సమత, రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య వి.కృష్ణమోహన్, ప్రిన్సిపాల్ ఆచార్య ఏ.నరసింహా రావు, రొటేరియన్స్ మల్లిక, పి.శ్రీధర్, విద్యాసాగర్, యోగా విభాగం సంచాలకులు ఆచార్య ఓ.ఎస్.ఆర్ భానుకుమార్, విభాగాధిపతి ఆచార్య కె.రమేష్ బాబు, డాక్టర్ చిట్టూరి శ్రావణి, యోగా విభాగం సిబ్బంది, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం సుమారు గంట సమయం దివ్యాంగ చిన్నారులకు యోగాపై అవగాహన కల్పిస్తూ వారితో సాధన చేయించారు.

తమిళనాడులో 500 మద్యం దుకాణాలు మూసివేత

సంపూర్ణ మద్యపాన నిషేధం అమలు చేస్తామని ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. ఇందులో భాగంగానే డీఎంకే అధికారంలోకి వచ్చాక మద్యం విధానంలో కీలక మార్పులు చేశారు. కొన్ని నెలల కిందట ఎక్సైజ్ శాఖ మంత్రిగా పనిచేసి ఇటీవల ఈడీ అరెస్టు చేయడంతో గుండె సంబంధిత సమస్యతో ఆస్పత్రిలో చికిత్సపొందుతున్న సెంథిల్ బాలాజీ ఏప్రిల్‌లోనే మద్యం దుకాణాల మూసివేతపై ప్రకటన చేశారు.

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మార్చి 31 నాటికి 5329 రీటైల్ మద్యం దుకాణాలు ఉండగా.. 500 దుకాణాలను తొలుత మూసివేసేందుకు గుర్తించినట్టు ఏప్రిల్ 12న సెంథిల్ బాలాజీ ప్రకటించారు. తమిళనాడు సీఎం స్టాలిన్ ఆదేశాల మేరకు ఏప్రిల్ 20న ఇచ్చిన జీవోను ఈ సందర్భంగా తమిళనాడు రాష్ట్ర మార్కెటింగ్ కార్పొరేషన్ (టాస్మాక్) గుర్తు చేసింది. ఆ జీవో ఆధారంగానే 500 రీటైల్ మద్యం దుకాణాలను గుర్తించి జూన్ 22 నుంచి మూసివేస్తున్నట్టు తెలిపింది. మరోవైపు, ఈ నిర్ణయాన్ని ప్రతిపక్ష పట్టాలి మక్కల్ కచ్చి (పీఎంకే) పార్టీ స్వాగతించింది. మిగిలిన దుకాణాలను సైతం గడువు లోపు మూసివేయాలని కోరింది.

ఎన్‌టిపిసి లో ఘనంగా అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం వేడుకలు

పరవాడ (విజయభాను న్యూస్) : ఎన్ టి పి సి సింహాద్రి సంయుక్త హాల్‌లో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు..అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా, ఎన్టిపిసి సింహాద్రి సంయుక్త హాల్‌లో ఘనంగా వేడుకలు జరిగాయి. ఈ కార్యక్రమంలో ఉద్యోగులు మరియు దీపాంజలి నగర్ నివాసితులతో సహా అనేక మంది పాల్గొనేవారు, యోగా గురువుచే వివిధ యోగాసనాల యొక్క మంత్రముగ్ధులను చేసే ప్రదర్శనను అనుభవించడానికి గుమిగూడారు. ఈ సంవత్సరం వేడుకల థీమ్ "వసుధైవ కుటుంబకం కోసం యోగా," ప్రపంచ ఐక్యత భావనను నొక్కిచెప్పగా, దేశీయ ట్యాగ్‌లైన్, "హర్ ఆంగన్ యోగా", ప్రతి ఇంట్లో యోగా యొక్క ప్రాముఖ్యతను హైలైట్ చేసింది.ఈ సందర్భంగా "హృదయపూర్వకంగా" ధ్యానంపై ప్రత్యేక సెషన్‌ను ఏర్పాటు చేశారు. ప్రసంగం మొత్తం శ్రేయస్సును సాధించడంలో ధ్యానం యొక్క లోతైన ప్రయోజనాల గురించి పాల్గొనేవారికి జ్ఞానోదయం చేయడం మరియు ప్రేరేపించడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఈ సమావేశంలో ఎస్.కె సిన్హా (ప్రాజెక్ట్ హెడ్, సింహాద్రి), బి. రామారావు (సీజీఎం, విపిజి), ఎస్. గోవిందరాజన్‌్సీజీఎం, సిపిజి -3), డిపి పాత్ర (జిఎం ఓ అండ్ ఎం), మరియు పాల్గొన్నారు. రుమా డి శర్మ (హెచ్ ఓ హెచ్ ఆర్), సింహాద్రి మరియు(యు ఎస్ ఎస్ సి) నుండి ఇతర జనరల్ మేనేజర్లు మరియు హెడ్స్ ఆఫ్ డిపార్ట్‌మెంట్‌లతో పాటు. ఈ కార్యక్రమంలో...

అధిక సంఖ్యలో ఉద్యోగులు, పిల్లలు మరియు దీపాంజలి నగర్ నివాసితులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు, వారు యోగా యొక్క స్ఫూర్తిని మరియు దాని పరివర్తన శక్తిని ఉత్సా హంగా స్వీకరించారు. ఎన్ టి పి సి సింహాద్రి సంయుక్త హాల్‌లో జరిగిన అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ వేడుకలు ఐక్యత, శారీ రక మరియు మానసిక శ్రేయస్సు మరియు సామరస్య సమాజ అభివృద్ధికి యోగా యొక్క ప్రాముఖ్యతను విజయవంతంగా ప్రదర్శించాయి.

సహజ యోగ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా యోగ డే వేడుకలు

అక్కయ్యపాలెం, విజయభాను న్యూస్ : యోగా ప్రతి ఒక్కరి నిత్యజీవితంలో భాగం కావాలని సహజయోగ ట్రస్ట్ ఏపీ మహిళ శక్తి కో ఆర్డినేటర్ పద్మావతి పేర్కొన్నారు. బుధవారం ఉదయం సహజయోగ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో నగరంలోని డాబా గార్డెన్ జివిఎంసి స్కూల్, చిన్న వాల్తేరు జివిఎంసి స్కూళ్లలోలో నిర్వహించిన 9వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ వేడుకల కార్యక్రమంలో స్కూల్ విద్యార్థుల కలిసి పాల్గొని యోగా సాధన చేసారు.ఈ సందర్భంగా సహజ యోగ ట్రస్ట్ సభ్యులు పద్మావతి, కెప్టెన్ బాబు రావు, ప్రసాద్ లు మాట్లాడుతూ యోగా వలన మానసిక ప్రశాంతత చేకూరు తుందని అన్నారు. సహజ యోగా యొక్క శక్తి, సామర్థ్యాల గురించి అవగాహన కల్పించ డానికి ఈ రోజు ప్రాముఖ్యత కలిగి ఉందని వివరించారు. సహజ యోగ సాధన ద్వారా మానసిక ఒత్తిడి దూరం అవుతుందన్నారు . ప్రస్తుత జీవిత ప్రయాణంలో ప్రతి ఒక్కరు ఎన్నో ఒడిదుడుకులు, ఒత్తిడి, నిరాశ, నిస్పృహ లతో బాధపడుతూ..

తమ జీవితాన్ని కొనసాగిస్తున్నారని అన్నారు.కార్యక్రమంలో అధికసంఖ్యలో విద్యార్థులతో పాటు సింహాద్రి సత్యనారాయణ, రమేష్, యువశక్తి నిర్మల్ కుమార్,కుసుమ తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్ సంస్థ ఆధ్వర్యంలో
అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం

విశాఖపట్నం, విజయభాను న్యూస్ : ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్ సంస్థ ఆధ్వర్యంలో బుధవారం అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం జరిగినది. ఈ కార్యక్రమానికి బాలభాను విద్యాలయం నుంచి విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కి స్పోర్ట్స్ పార్కులో నిర్వహించడంం జరిగినది. ముఖ్యఅతిథిగా ప్రముఖ న్యాయవాది పృథ్వీరాజ్ ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్ సంస్థ విశాఖపట్నం నుండి శంకర్ నారాయణ, శ్రీనివాస రావు, సుబ్బారావు మరియు బాలభావన విద్యాలయం వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు చోడవరపు రమణారావు పాల్గొన్నారు.

వెలిగిన తెలుగు తేజం

విశాఖపట్నం : విజయబాను న్యూస్ తాజాగా జరిగిన పదవ తరగతి పరీక్షల్లో ఐ సి ఎస్ సి 2023 పరీక్ష ఫలితాలలో మన ఆంధ్రప్రదేశ్ విశాఖపట్నం కి చెందిన దొగ్గా తేజ ఉత్తమ ఫలితాలను పొందాడు. 98.4%శాతం మార్కులు తీసుకొచ్చి స్కూలుకు మరియు తల్లిదండ్రులకు సంతోషాన్ని అందజేశాడు. అంతేకాక ఇంగ్లీష్ లిటరేచర్ లో నూటికి నూరు శాతం, హిస్టరీ అండ్ సివిక్స్ లో నూటికి నూరు శాతం, కంప్యూటర్ సైన్స్ లో నూటికి నూరు శాతం, తెలుగు 99 శాతం మార్కులు సాధించి.. ఉపాధ్యాయులను సంతోషపరిచాడు. ఈమధ్య ఐ సి ఎస్ సి బోర్డు విడుదల చేసిన స్టేట్ వైస్ లిస్టులో తేజ 98.4% మార్కులు సాధించాడు. ఈ సందర్భంగా తేజ చదువుతున్న టెంపనీ స్కూల్ లో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో. స్కూల్ డైరెక్టర్లు ప్రిన్సిపల్ మరియు ఉపాధ్యాయులు తేజ కి అభినందనలు తెలిపి ప్రశంసా పత్రాలను అందజేశారు. స్కూల్ అడ్వైజర్ అయిన నలిని నెల్సన్ మాట్లాడుతూ. ఈ సంవత్సరం టెంపుని స్కూల్ విద్యార్థులు నూటికి నూరు శాతం ఉత్తీర్ణత సాధించారని, ఇలాంటి అవకాశాలను ఉపయోగించుకొని మున్ముందు మరెన్నో విజయాలు సాధించాలని విద్యార్థులకు సూచన ఇచ్చారు.

ఘనంగా ప్రపంచ యోగా దినోత్సవం

భీమునిపట్నం : విజయభాను న్యూస్ : తగరపువలస ఒకటవ వార్డు బంగ్లామెట్ట జి.వి.ఎం. సి ప్రాథమిక పాఠశాల లో ప్రధానోపాధ్యాయుడు రెడ్డిపల్లి అప్పల రాజు ఆధ్వర్యంలో ప్రపంచ యోగా దినోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవము ప్రతి సంవత్సరం జూన్ 21 న జరుపుకుంటామని 2014 సెప్టెంబరు 27న భారత ప్రధాని నరేంద్రమోడి ఐక్యరాజ్యసమితి సర్వసభ్య సమావేశంలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం ప్రతి సంవత్సరం జూన్ 21న జరుపుకొనుట గురించి ప్రతిపాదన చేయగా ఈ తీర్మానానికి 193 ఐరాస ప్రతినిధులలో 175 మంది మద్దతు ఇచ్చారని అన్నారు. 2015 జూన్ 21 న మొదటి అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని ప్రపంచ వ్యాప్తంగా జరుపుకున్నామని, జూన్ 21నే యోగా దినోత్సవం జరుపుకోవడానికి గల కారణం జూన్ 21 ఉత్తరార్థగోళంలో అత్యధిక పగటి సమయం ఉన్న రోజని ప్రపంచంలోని పలు ప్రాంతాల్లో ఆ రోజుకు ప్రత్యేకత కూడా ఉంటుందని ఎక్కువ పగటి సమయం ఉన్న రోజుగా గుర్తింపు పొందడంతో అదే రోజును అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవంగా జరుపుకోవాలని ఐక్యరాజ్యసమితికి ప్రధాని మోదీ సూచించారని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు నరహరిశెట్టి రమేష్, మల్లిక, నాగమణి తదితరులు పాల్గొన్నారు. అదేవిధంగా భీమిలి యోగా విలేజ్ లో సి.హెచ్ వెంకట రమణ ఆధ్వర్యంలో యోగా కార్యక్రమం నిర్వహించారు ఇందులో భీమిలీ జెడ్పీ టీ సి గాడు వెంకటప్పుడు, డీ వెంకట నారాయణ మణికంఠ నాగరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు. అలాగే

శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామి ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో వ్యాయామ విద్యా విభాగం ఆధ్వర్యంలో ప్రపంచ యోగా దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు ఈ కార్యక్రమానికి కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ ఆర్ మంజుల అధ్యక్షత వహించగా ముఖ్యఅతిథిగా అకాడమీ ఆఫ్ యోగా కాన్స్టిట్యూషనల్ సెంటర్ ప్రిన్సిపల్ జి అప్పలనాయుడు హాజరై మాట్లాడుతూ సనాతన భారతీయ మూలాల నుండి ఉద్భవించిన యోగ అనేది నేడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎలా ప్యాచర్యం పొందిందో వివరిస్తూ నేటి విద్యార్థినీ విద్యార్థులు క్రమం తప్పకుండా యోగా అభ్యసన చేయడం వల్ల సత్ప్రవర్తన తో పాటు సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందగలరని శారీరక మానసిక సముతల్యం పొందవచ్చునని వాక్యానించారు . భీమిలీ లైట్ హౌస్ బీచ్ ప్రాంతంలో డైరెక్టర్ ఆఫ్ లైట్ హౌస్ లు మరియు లైట్ షి ప్ ల విశాఖ రీజినల్ డైరెక్టర్ ముఖేష్ పర్మార్ డిప్యూటీ డైరెక్టర్ నరేష్ కుమార్ ల ఆధ్వర్యంలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ పాఠశాల చెందిన విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. స్థానిక ఎస్ ఓ ఎస్ చిల్డ్రన్స్ విలేజ్ ,కుటుంబ బలోపేత కార్యక్రమం లో బాగంగా9వ అంతర్జాతీయ యోగా డే నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్ ఓ ఎస్ ప్రోగ్రాం ప్రతినిధులు కర్రోతు దుర్గరాజు ,వి సత్యనారాయణ అనన్య దాస్ యానిమేటర్స్ టీచర్స్ పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వం త్రాగునీరునకు జల జీవన్ మిషన్ ద్వారా మంజూరు

అనంతగిరి, విజయభాను న్యూస్ : ప్రభుత్వం ప్రతి పల్లెటూరు లో మంచి నిటీ సమస్య లేకుండా చేయాలి నే లక్ష్యం తో జల్ జీవన్ మీసేన్ పథకం తో మండలంలో 24పంచాయతీలలో జల్ జీవన్ మీసేన్ కింద నిధులు మంజూరు చేయడం జరిగింది,భీం పోలు పంచాయతీ లో 16,గ్రామాలకు, గుమ్మకోట పంచాయతీ లో 14,గ్రామాలకు, గరుగుబిల్లి పంచాయతీ లో 8గ్రామాలకు, జల్ జీవన్ మిషన్ కింద నిధులు మంజూరు చేయడం జరిగింది, ప్రజలు ఈ అవకాశంన్ని పూర్తి స్థాయిలో వినియోగించు కోవాలి రేపటి కథనం లో గ్రామాల పేర్లు ఎన్ని లక్షలు అనేది తెలపడం జరుగుతుంది.

మద్యం తాగి వాహనం నడుపుతున్న వ్యక్తికి ఆరు రోజులు జైలు శిక్ష

కాకినాడ (విజయభాను న్యూస్) : మద్యం తాగి వాహనం నడుపుతున్న వ్యక్తికి కాకినాడలోని నాలుగవ అదనపు జ్యుడీషియల్ ఫస్ట్ క్లాస్ మెజిస్ట్రేట్ కోర్టు ఆరు రోజులు జైలు శిక్ష విధిస్తూ తీర్పునిచ్చింది. ఈనెల 1వ తేదీన కాకినాడ 3 టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో సినిమా రోడ్డులో వాహనాలను ఇన్స్పెక్టర్ ఏ కృష్ణ భగవాన్ ఆధ్వర్యంలో తనిఖీ నిర్వహించారు. కాజులూరుకు చెందిన చోడిశెట్టి సత్య స్వామి మద్యం సేవించి వాహనం నడపడంతో అదుపులోకి తీసుకున్నారు. సత్య స్వామిని మంగళవారం కోర్టులో ప్రవేశపెట్టగా జడ్జి నిరూప భాంజ్ డియో 6 రోజులు జైలు శిక్ష విధిస్తూ తీర్పునిచ్చినట్లు ఆయన తెలిపారు. మద్యం తాగి వాహనాలు నడపరాదని ఇన్స్పెక్టర్ కృష్ణ భగవాన్ వాహనదారులను కోరారు

ముద్రగడ పద్మనాభం మీ గౌరవాన్ని కాపాడుకోండి
పెందుర్తి జనసేన నాయకురాలు గొన్న రమాదేవి

పరవాడ (విజయభాను న్యూస్) : కాపులు కోసం గత కొన్ని సంవత్స రాలుగా పోరాటం చేస్తూ కాపులకు మీరు ఒ రగబెట్టిందేమిటో ఒకసారి తెలపాలి ముద్రగడ పద్మనాభం అని పెందుర్తి జనసేన నాయకురాలు గొన్న రమాదేవి అన్నారు. వైసీపీ నాయకుల్ని పవన్ కళ్యాణ్ విమర్శిస్తే వారికి బదులు ముద్రగడ పద్మనాభం పవన్ కళ్యాణ్ కి లేఖ రాయడానికి చూస్తే ముద్రగడ వైసీపీ స్క్రిప్టు చదవడానికి నిర్ణయించుకున్నారని తెలుస్తుంది. తన సొంత డబ్బు పేదల కోసం ఖర్చు పెడుతూ పదేళ్లుగా పార్టీని నడుపుతున్న ఒక పార్టీ అధ్యక్షుడిని ప్రముఖ నటుడిగా సంబోధించడం పై ఉద్దేశం ఏమిటో రాష్ట్ర ప్రజలు గమనిస్తున్నారు. ఇప్పటివరకు రాష్ట్రంలో కాపులందరూ పెద్దగా భావించి మీకు ఇచ్చిన గౌరవాన్ని ఒక లేఖతో పాడు చేసుకున్నారని అన్నారు రాష్ట్రంలోని కాపుల అందరి తరపున వకాలత పుచ్చుకొని మాట్లాడే మీరు ఈ మధ్యకాలంలో ఈ రాష్ట్రంలో కాపులపై జరుగుతున్న దాడులు గాని కాపు మహిళలపై జరుగుతున్న అరాచకాలను గాని ఎందుకు ఖండించలేదని ఆమె అన్నారు. ఈ రాష్ట్రంలో పేద ప్రజలకు మంచి జరగాలన్న, కాపులకు తమకు దక్కాల్సిన హక్కులు పూర్తిగా దకాలన్న పవన్ కళ్యాణ్ ముఖ్యమంత్రి అవ్వడం ద్వారానే జరుగుతాయని ఆమె ఈ సందర్భంగా తెలియజేశారు. ఎవరు ఎన్ని కుట్రలు చేసినా, కాపు నాయకులను అని చెప్పుకునే మీలాంటి ఎంతమంది నాయకులను వైసిపి ఆయన మీదకు ఉసిగలిపిన 2024 ఎన్నికల్లో జనసేన పార్టీ అధికారంలోకి రావడం ఖాయమని ఆమె పేర్కొన్నారు. భవిష్యత్తులో పవన్ కళ్యాణ్ గారి మీద విమర్శలు చేస్తే జనసేన పార్టీ వీర మహిళలు జనసైనికుల ఆగ్రహానికి గురి కావద్దని ఆమె హితవు పలికారు

ఘనంగా ముత్యాలమ్మ తల్లి కంబాల కొట్టడం పండగ
పండగ వాతావరణాన్ని పరిశీలించిన డిఎస్పి సత్యనారాయణ

పరవాడ (విజయభాను న్యూస్): పరవాడ మండలం ముత్యాలంపాలం ఆరాధ్య దేవత అయిన శ్రీ శ్రీ ముత్యాలమ్మ తల్లి కంబాల కొట్టడం (ఆఖరి పండగ) పండగ అంగరంగ వైభవంగా జరిగింది.. వేకువ జాము నుండే భక్తులందరూ అమ్మవారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.. దీంట్లో భాగంగా స్థానిక సర్పంచ్ చింతకాయల సుజాత ముత్యాలు, ఎంపీటీసీ సభ్యులు అర్జిల్లి రవి దేవి, వైసీపీ సీనియర్ నాయకులు ముత్యాలరావు, మండల కో ఆప్షన్ సభ్యులు మైలపల్లి అప్పన్న తదితరులు ఈ జాతరను తిలకించారు .. పండగ సందర్భంగా ముత్యాలమ్మ పాలెం గ్రామంలో ఎటువంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా పరవాడ డి.ఎస్.పి పి.సత్యనారాయణ దగ్గరుండి పర్యవేక్షించారు... పండగ సందర్భంగా సాయంత్రం ఏర్పాటు చేసిన పలు సంస్కృతి కార్యక్రమాలు ప్రజలను ఎంత గాను అకట్టుకున్నాయి... ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక ప్రజలు భక్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు..

విజయభాను సంపాదకీయం

బడి బయట పిల్లలు !

భావి భారత పౌరులుగా తీర్చిదిద్దబడవలసిన బాలబాలికలు బడిలో చదువుకు నోచుకోకపోవడం బాధాకరం. దేశంలో ప్రాథమిక స్థాయిలో రెండు శాతం, పదవ తరగతి స్థాయిలో 13 శాతం మంది పిల్లలు డ్రాపవుట్స్‌గా ఉన్నారని సాక్షాత్తూ కేంద్ర విద్యా శాఖ వెల్లడించింది. దేశంలో ప్రాథమిక స్థాయిలో బడికి పోని పిల్లలు 9.3 లక్షల మంది కాగా అందులో కేవలం ఉత్తరప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోనే 3.96 లక్షల మంది ఉండడం గమనార్హం. అసలు బడికే పోనివారు లేదా బడికి వెళ్లి మధ్యలో మానేసినవారు (డ్రాపవుట్స్) 2021-22 గణాంకాల ప్రకారం ఉత్తరప్రదేశ్, గుజరాత్, బీహార్, కర్ణాటక వంటివి ముందు పీఠిన ఉన్నాయి. వీటిలో బీహార్ మినహా మిగిలినవన్నీ ఆ కాలంలో బిజెపి ఏలుబడిలో ఉన్నవే. అందులోనూ అభివృద్ధిలో శరవేగంగా ముందుకు పోతున్నదని ఊదరగొట్టిన గుజరాత్ ఉండడం కమలనాథుల మోసకారితనానికి, ప్రచారార్భాటానికి నిలువెత్తు నిదర్శనం. ఏది ఏమైనా పిల్లలు బడి బయట ఉండకుండా విద్యాబుద్ధులు నేర్చుకునేట్టు కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు తగు చర్యలు చేపట్టాలి. భారత రాజ్యాంగం, విద్యాహక్కు చట్టం పేర్కొన్న స్ఫూర్తిని అమలు చేయాలి. సెకండరీ స్థాయిలో బడి మానేస్తున్న పిల్లల సంఖ్య కొన్ని రాష్ట్రాల్లో జాతీయ సగటు కంటే చాలా ఎక్కువగా ఉంది. దేశంలోని స్కూలు డ్రాపవుట్స్‌లో 85 శాతం మంది కేవలం 11 రాష్ట్రాలకు చెందినవారే కావడం గమనార్హం. 2021-22లో జాతీయ సగటు 12.6% ఉండగా బీహార్ (20.4%), పంజాబ్ (21.7%), గుజరాత్ (20.3%), అసోం (17.8%), మేఘాలయ (17.2%), ఆంధ్రప్రదేశ్ (16.7%), కర్ణాటక (14.6%), తెలంగాణ (13.7%), రాష్ట్రాలు దానిని దాటేశాయి. సమగ్ర శిక్షా కార్యక్రమంపై చర్చించేందుకు కేంద్ర విద్యా శాఖ అందజేసిన వివరాలివి. వీటి ప్రకారం ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని ఎనిమిది జిల్లాలలో వార్షిక సగటు డ్రాపవుట్ రేటు చాలా అధికంగా ఉండగా రాజస్థాన్‌లో ఈ రేటు నిలకడగా తగ్గుతూ వస్తోంది. అయితే సెకండరీ స్థాయిలో ఎస్టీలు, ముస్లింలలో మాత్రం ఈ రేటు చాలా ఎక్కువగా ఉంది. దేశంలోని వివిధ రాష్ట్రాలవారీగా, ఆయా వెనుకబడిన ప్రాంతాలు మరియు సామాజిక తరగతులవారీగానూ విశ్లేషించారు. మొత్తంగా చూస్తే దళిత, గిరిజన, ఒబిసి, మైనార్టీల్లో డ్రాపవుట్స్ అధికంగా ఉన్నాయి. అంటే ఆర్థిక సామాజిక వెనుకబాటుతనం విద్యావిషయకంగానూ కుంగదీస్తోంది. ఇదో విష వలయం. బాలికా విద్య గురించి ఆలోచిస్తేనే కడుపు తరుక్కుపోతుంది. దేశంలోని ప్రతి ఐదుగురు బాలికల్లో ఒకరు నెలసరి (పీరియడ్స్)కి సంబంధించిన పరిజ్ఞానం సరిగా లేక, శానిటరీ ప్యాడ్స్ అందుబాటులో లేనందున చదువు మానుకుంటున్నారని ఒక అధ్యయనం ఇటీవల పేర్కొంది. గర్భస్త శిశువుగా ఉన్ననాటి నుండి వివక్షకు గురవుతున్న మహిళా లోకానికి చదువు విషయంలో పీరియడ్స్ సమస్య మరో కంటకం అయ్యింది. బడిలో చదువుకున్నపుడు కొందరు కీచక టీచర్లు లేదా బంధువులనే రాబందుల బారినుండి బయటపడి ఉన్నత చదువులకు వెళ్లాక ర్యాగింగ్, ఈవ్ టీజింగ్ వంటి వేధింపులు వారిని వెంటాడుతున్నాయి. 1951 జనాభా లెక్కల ప్రకారం కేవలం 8.86 శాతంగా ఉన్న మహిళా సాక్షరత 2011 నాటికి 65.46 శాతానికి పెరగడం మంచి విషయమే కాని పెరుగుదల ఇంకా చాలా తక్కువే! గ్రామీణ మహిళల అక్షరాస్యత కేరళలో 94 శాతం కాగా బీహార్, ఉత్తరప్రదేశ్, రాజస్థాన్, ఆంధ్రప్రదేశ్ వంటి రాష్ట్రాల్లో కనీసం 50 శాతం కూడా లేకపోవడం సిగ్గుచేటు.

పిల్లలను పనికి పంపితే తప్ప కుటుంబం గడవని స్థితిలో కోట్లాదిమంది బాల కార్మికులుగా బతుకులు వెళ్లదీస్తున్నారు. ప్రాథమిక పాఠశాల ఒక కిలోమీటర్ పరిధిలోనే ఉండాలని విద్యాహక్కు చట్టం పేర్కొన్నా గిరిజన, మారుమూల వెనుకబడిన ప్రాంతాల్లో అటువంటి పరిస్థితి లేదు. అలా ఉన్నవాటిని కూడా పాఠశాలల విలీనం పేరుతో ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం పిల్లలకు దూరం చేయడం దారుణం. ప్రజల ఆర్థిక సామాజిక కారణాలతోపాటు పాలకులు తమ బాధ్యతను సక్రమంగా నిర్వహించనందునే చదువుకోవాల్సిన పిల్లలు బడి బయట ఉండాల్సిన దుస్థితి ఏర్పడింది. ఈ పరిస్థితి మారాలి.

యోగా నిత్యజీవితంలో భాగం కావాలి

ప్రారంభించారని, ఈ కార్యక్రమం ఈరోజు 9వ సంవత్సరం దేశ,విదేశాల్లో నిర్వహిస్తున్నందుకు గర్వకారణంగా ఉందని అన్నారు. ప్రతి సంవత్సరం జూన్ 21న అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవంగా జరుపుకుంటామని , యోగా యొక్క శక్తి, సామర్థ్యాల గురించి అవగాహన కల్పించడానికి ఈ రోజు ప్రాముఖ్యత కలిగి ఉందని వివరించారు . అనేక వ్యాధులను నయం చేసే శక్తి కూడా యోగాకు ఉందన్నారు. యోగా అనేది కొన్ని వేల సంవత్సరాల నాటి భారతీయ ఆధ్యాత్మిక సాధన అని , ప్రపంచానికి భారతదేశం అందించిన ఒక గొప్ప వరం అని తెలిపారు. ఈరోజు ప్రపంచవ్యాప్తంగా యోగ యొక్క ఆవశ్యకతను ప్రతి ఒక్కరు తెలుసుకుంటున్నారని, ప్రాచీన ఋషులు మనకు అందించిన ఈ యోగా సాధన విశ్వవ్యాప్తం కావడం చాలా ఆనందంగా ఉందన్నారు.

యోగ సాధన ద్వారా మానసిక ఒత్తిడి దూరం :
-మేయర్ గొలగాని హరి వెంకట కుమారి.

ప్రస్తుత జీవిత ప్రయాణంలో ప్రతి ఒక్కరు ఎన్నో ఒడిదుడుకులు, ఒత్తిడి, నిరాశ, నిస్పృహ లతో బాధపడుతూ తమ జీవితాన్ని కొనసాగిస్తున్నారని అన్నారు. దీనివలన ఎన్నో ఆనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారని తెలిపారు. ఈ రుగ్మతల నుండి విముక్తి పొందడానికి యోగ ఒక ఉచిత సాధనమని, కావున యోగా సాధన ప్రతి ఒక్కరూ ప్రయత్నించాలని కోరారు. తదుపరి వివిధ యోగా సంస్థలు నిర్వహించిన యోగ సాధన ప్రక్రియలో మేయర్ , జిల్లా కలెక్టర్, జివిఎంసి కమిషనర్, జాయింట్ కలెక్టర్, జిల్లా అధికారులు , ఎన్ ఎస్ ఎస్, ఎన్ సి సి , వివిధ యోగా సంస్థల విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొని యోగా సాధన చేశారు. అనంతరం డాక్టర్ గౌతమ్, గీతం డెంటల్ కాలేజ్ రచించిన ' యోగా అండ్ డెంటల్ హైజీన్', అదేవిధంగా ఆంధ్ర యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ తులసీరావ్ రచించిన ' యోగా తెరపి ఫర్ హైపర్ టెన్షన్ ' పుస్తకాలను గౌరవ అతిధులుచే ఆవిష్కరించారు.

కార్యక్రమం అనంతరం అతిధులను ఆయుష్ శాఖ అధికారులు సన్మానించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్డీవోలు హుస్సేన్ సాహెబ్, భాస్కర్ రెడ్డి , ఆయుష్ శాఖ సీనియర్ వైద్యాధికారి డాక్టర్ వెంకట్రావు, ఆయుష్ వైద్యాధికారులు, పతాంజలి, ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్, నేచర్ క్యూర్ , పుష్పాంజలి ,ఆంధ్ర యూనివర్సిటీ యోగా విలేజ్ , వివిధ స్వచ్ఛంద సంస్థల నుంచి పాల్గొన్న ప్రతినిధులు, జిల్లా అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణకు మరో భారీ పెట్టుబడి.. మంత్రి కేటీఆర్

హైదరాబాద్, : రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు పలు అంతర్జాతీయ సంస్థలు తరలివస్తున్నాయి. ఇప్పటికే ప్రపంచ దిగ్గజ కంపెనీలు తమ కార్యకలాపాలను హైదరాబాద్ నుంచి ప్రారంభించాయి. తాజాగా బ్రిటన్‌కు చెందిన ప్రఖ్యాత బ్యాంకింగ్ సంస్థ లాయిడ్స్ గ్రూప్ రాష్ట్రంలో పెట్టుబడి పెట్టేందుకు ముందుకు వచ్చింది. ఈ విషయాన్ని రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి కేటీఆర్ ట్విట్టర్ వేదికగా ప్రకటించారు. లాయిడ్స్ గ్రూప్ సంస్థ ప్రతినిధులు మంత్రి కేటీఆర్‌తో భేటీ అయ్యారు.

తమ సాంకేతిక కేంద్రాన్ని త్వరలో హైదరాబాద్‌లో ప్రారంభించేందుకు లాయిడ్స్ బ్యాంకింగ్ గ్రూప్ ముందుకు వచ్చినట్లు కేటీఆర్ తెలిపారు. తొలి ఆరు నెలల్లోనే 600 మందిని లాయిడ్స్ బ్యాంకింగ్ గ్రూప్ నియమించుకోనుంది. అమెరికా, యూకే పర్యటనల్లో భాగంగా మే 13వ తేదీన లాయిడ్స్ బృందంతో సమావేశమైనట్లు కేటీఆర్ తెలిపారు. అతి తక్కువ వ్యవధిలోనే హైదరాబాద్‌లో తమ కార్యకలాపాలు ప్రారంభిం చడంపై మంత్రి కేటీఆర్ సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. 2.8 కోట్లకు పైగా కస్టమర్లతో రిటైల్ అండ్ వాణిజ్య విభాగాల్లో లాయిడ్స్ సంస్థ సేవలందిస్తుంది.

కవి సమయం

భూతల స్వర్గం

వీడొక్కడు- వాడొక్కడు
అతనొక్కడు - ఆమొక్కటి
అల్లాడొక్కడు ఈ పంచ భూతాలతో,
ఒక్కొక్కరించె ఆడించుచున్నాడు
అద్భుత లీలలు ఇంకొక్కడు వాడే;
ఆ, భగవంతుడొక్కడే.
ఏదో పోటు పొడ్సినట్లు ప్రొద్దునే
తయారవుతాడు సూర్యుడొక్కడు
వీడికి ఇదే పని, వేరే పనిపాటు లేదు రోజూ
తన చుట్టూ తాను తిరుగుతూ;
సూర్యుని చుట్టూ తిరుగుతుంది
పిచ్చి తల్లి భూమి ఒక్కటి
దీనికి ఇదే పని, వేరే పనిపాటు లేదు రోజూ ...'వీడొక్కడు'
ఈ చల్లని రేయిలో - నులి వెచ్చని హాయిలే
అంటూ; రాత్రి అయ్యేసరికి సోగ్గాడులా
చక్కని చుక్కలతో రాసలీలలకై;
ఆకాశ పరుపుపై తయారౌతుంటాడు చంద్రుడొక్కడు
వీడికి ఇదే పని, వేరే పనిపాటు లేదు రోజు
వీడిలానే భూతలంపై జనులు-జనాభాన్ని
అధికం చేస్తున్నారు.
రాత్రంటూ, లేకుంటే-కాకుంటే;
జనాభా తగ్గుముఖమైయ్యేదేమో!
భూమిని-భూతల స్వర్గం ఎంతగానో చేశాడు
చేస్తునే ఉన్నాడు మనిషి
ఐనా! - కాని ఆ, భగవంతుడు అడ్డు తగులుతున్నాడు
ఆ, స్వర్గ సుఃఖం అనుభవించకుండానే
మద్యంతరములోనే- ఆ, మనిషిని మాయ చేస్తున్నాడు
నన్ను మాయ చేస్తే- నా వారసులెందరో!
పుడుతునే ఉంటారు - నా ఉనికిని పురోగతిని చేస్తారు ...'వీడొక్కడు'
చంద్రుడున్న ఆకాశాన్నే అమావాస్య చీకటి చేస్తాడు
మనిషున్న భూమిని అమావాస్య చీకటి చేయడం
ఓ లెక్క!... ఆ, భగవంతునికి
వానగాడ్నో... గాలి గాడ్నో పంపించి
భూతల స్వర్గాన్ని - బుగ్గిపాటు చేస్తాడు
మా స్వర్గంకు మించే స్వర్గం ఇంకొకటి
ఉండకూడదని ఆ, భగవంతుడు మనిషై;
ఆడే తోళ్ల బొమ్మలాట
తన ఉనికిని- ఆపుకోలేకున్నాడు మనిషి
భూతల స్వర్గం చెయ్యకుండా ఉండేదుకై;
పగలు - రాత్రి
చావూ - పుట్టుకలు
మనిషై ఏర్పర్చాడు ఆ, భగవంతుడు ...'వీడొక్కక్కడు'

... కవితా రచన
యల్.సిద్ధు

పంచాంగం

మాసం: ఆషాఢ; తిథి: చవితి మ.2.47; ఆశ్రేష రా.2.19; వ.మ.1.53ల 3.39.

బుధవారం 22-06-2023

a **మేషం :** చేపట్టిన పనులు ఆశించినంత చురుకుగా సాగవు. భాగస్వామిక చర్చలు, సంప్రదింపులకు అనుకూలం. స్త్రీలకు ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ అవసరం. శాస్త్ర రంగాల వారికి పరిశోధనలు, ప్రయోగాలకు మంచి గుర్తింపు లభిస్తుంది. మీ ఆలోచనలు, పథకాలు కార్యరూపం దాల్చుతాయి. b **వృషభం :** విద్యార్థులు మానసికంగా స్థిమితపడతారు. ప్రవేట్ ఫైనాన్సులో మదుపు, వ్యక్తులకు రుణం ఇవ్వటం క్షేమం కాదు. దంపతులకు ఏ విషయంలోను పొత్తు కుదరదు. వృత్తి వ్యాపారాలు ప్రోత్సాహకరంగా సాగుతాయి. గృహమార్పు యత్నం అనుకూలిస్తుంది. స్టేషనరీ, ప్రింటింగ్ రంగాల వారికి పురోభివృద్ధి కానవస్తుంది. c **మిధునం :** ఉపాధ్యాయులకు, రిప్రజెంటేటివ్‌లకు సదవకాశాలు లభిస్తాయి. స్త్రీలకు ఆరోగ్యంలో అధికమైన జాగ్రత్త అవసరం. d **కర్కాటకం :** స్థిరాస్తుల అమ్మకానికై చేయు యత్నాలు వాయిదా పడతాయి. ఉద్యోగస్తులకు అధికారులతో అప్రమత్తత అవసరం. విద్యార్థులకు మిత్రబృందాలు, వ్యాపకాలు అధికం కాగలవు. దీర్ఘకాలికం e **సింహం :** విద్యార్థులు మానసికంగా స్థిమితపడతారు. ప్రవేట్ ఫైనాన్సులో మదుపు, వ్యక్తులకు రుణం ఇవ్వటం క్షేమం కాదు. దంపతులకు ఏ విషయంలోను పొత్తు కుదరదు. వృత్తి వ్యాపారాలు ప్రోత్సాహకరంగా సాగుతాయి. గృహమార్పు యత్నం అనుకూలిస్తుంది. స్టేషనరీ, ప్రింటింగ్ రంగాల వారికి పురోభివృద్ధి కానవస్తుంది. f **కన్య :** ధనసహాయం చేసే విషయంలో అప్రమత్తత అవసరం. దైవదర్శనాలలో ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటారు. ఉద్యోగస్తులు ఓర్పు, నేర్పుతో విజయాన్ని సాధించగలరు. మధ్యవర్తిత్వం వహించటం వల్ల మాటపడక తప్పదు. మార్కెటింగ్ రంగాల్లో ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. పాత వస్తువుల వల్ల ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయి. g **తుల :** నిరుద్యోగులు చేపట్టిన ఉపాధి పథకాల్లో నిలదొక్కు కుంటారు. జీవితభాగస్వామి ద్వారా ఆర్థిక లాభం పొందుతారు. చిన్నతరహా పరిశ్రమలు, చిరు వ్యాపారులకు సామాన్యం. ప్రముఖుల కలయిక వల్ల ఆశించిన ఫలితం ఉంటుంది. నిర్మాణ పనుల్లో కాంట్రాక్టర్లు, బిల్డర్లకు స్వీయ పర్యవేక్షణ ముఖ్యం.

సంకీర్తన

ఈ పుష్కరిణిలో స్నానం చేస్తే చాలు!

కొలువైన పరమ పవిత్రమైన క్షేత్రాలలో 'గురువాయూర్' ఒకటి. దేవతల గురువైన బృహస్పతి .. వాయుదేవుడు కలిసి ఇక్కడ కృష్ణుడి మూర్తిని ప్రతిష్ఠించడం వలన ఈ క్షేత్రానికి ఈ పేరు వచ్చింది. ఇక్కడి 'రుద్ర తీర్థం' మహిమాన్వితమైనదిగా చెప్పబడు తోంది. ఈ తీర్థంలో స్నానం చేసినవారు వ్యాధుల నుంచి బయటపడతారనడానికి అనేక నిదర్శనాలు వున్నాయి.

తన తండ్రి 'పరీక్షిత్తు' మహారాజు 'తక్షకుడు' అనే పాము కాటు కారణంగా మరణించడంతో, ఆయన కుమారుడైన 'జనమేజయుడు' సర్పజాతి పట్ల ద్వేషంతో 'సర్పయాగం' చేశాడు. అలా అనేక సర్పాలను చంపిన పాప ఫలితంగా ఆయనకి 'కుష్ఠ వ్యాధి' సంక్రమించింది.

ఆ వ్యాధితో బాధపడుతోన్న ఆయనకి పరశురాముడు తారసపడతాడు.' 'గురువాయూర్'లోని 'రుద్ర తీర్థం'లో స్నానమాచరించమని చెబుతాడు. దాంతో ఆయన శ్రీకృష్ణుడిని ఆరాధిస్తూ అనునిత్యం ఆ తీర్థంలో స్నానమాచరిస్తూ వస్తాడు. ఫలితంగా కొంతకాలానికి అతని వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. ఇలా ఈ తీర్థంలో స్నానమాచరించి వివిధ రకాల వ్యాధుల బారి నుంచి బయటపడినవాళ్లు ఎంతోమంది వున్నారని చరిత్ర చెబుతోంది.

ఇక్కడి శిల్పకళ చూసి తీరవలసిందే!

ప్రాచీన క్షేత్రాలను దర్శించినప్పుడు అక్కడి శిల్పకళ అద్భుతమనిపిస్తుంది .. ఆశ్చర్యానందాలను కలిగిస్తుంది. అలా శిల్పకళతో సహా విలసిల్లే క్షేత్రాలలో ఒకటి చిత్తూరు జిల్లా 'సోంపాళ్యం'లో కనిపిస్తుంది. ఇక్కడ ఆవిర్భవించిన చెన్నకేశవస్వామికి విజయనగర రాజులు ఆలయాన్ని నిర్మించినట్టు చరిత్ర చెబుతోంది.

సువిశాలమైన ప్రదేశంలో ఈ ఆలయం నిర్మించబడింది. పొడవైన ప్రాకారాలు .. మంటపాలు .. స్తంభాలు ఆలయ వైభవానికి అద్దం పడుతుంటాయి. గర్భాలయంలో చెన్నకేశవస్వామి .. ప్రత్యేక మందిరంలో లక్ష్మీదేవి పూజలు అందుకుంటూ వుంటారు. ఈ ఆలయంలో గోడలు .. స్తంభాలు .. మంటపాలు అన్నీకూడా అలనాటి శిల్పకళా వైభవాన్ని ఆవిష్కరిస్తుంటాయి.

పురాణ దృశ్యాలతో పాటు ప్రత్యేక శిల్పాలు ఔరా! అనిపించకమానవు. అమరశిల్పి జక్కన్న .. ఆయన శిష్య బృందం ఈ శిల్పాలను మలిచారని చెబుతారు. అందమైన ఆ శిల్పాలను వాళ్లు మలిచింది రాయితోనా .. మైనంతోనా అనే ఆశ్చర్యం కలిగేంతగా ఆ శిల్పకళ ఉంటుంది. స్వామివారి మహిమలతో పాటు .. అలనాటి శిల్పుల అద్భుతమైన శిల్పకళా చాతుర్యం కారణంగా, ఈ క్షేత్రం మరింత విశిష్టతను సంతరించుకుని కనిపిస్తుంది.

23న పలు ప్రాంతాల్లో విద్యుత్ కు అంతరాయం

పరవాడ (విజయభాను న్యూస్) : పరవాడ మండలం వాడు చీపురుపల్లి లో గల 33 కెవి సబ్ స్టేషన్ లో మెయింటెనెన్స్ పనుల వల్ల పలు ప్రాంతాల్లో విద్యుత్కు అంతరాయం ఏర్పడు తుందని ఏపీ ఈ పి ఎల్ డీసీఎల్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ ఎస్ రామకృష్ణ ఆధ్వర్యంలో పరవాడ సెక్షన్ ఏఇ శేష సాయి పేర్కొన్నారు. బుధవారం స్థానిక విలేకరులతో ఆయన మాట్లా డుతూ 23న ఉదయం 10 గంటల నుండి రెండు గంటల వరకు 33 కెవి వాడ చీపురుపల్లి సబ్, స్టేషన్ మరియు పరవాడ 33 కెవి సబ్ స్టేషన్ లో మెయింటెనెన్స్ పనులు నిమిత్తం వాడ చీపురుపల్లి, నాయుడుపాలెం, తిక్కవాని పాలెం, ముత్యాలమ్మ పాలెం, దలై పాలెం, దోసూరు, నునపర్తి, పర వాడ, భరిణ ికం, తానము, ఈ బోనాంగి, పి.బోనంగి, కలపాక, రావాడ, దేశపాత్రునిపాలెం,, గొర్ల వానిపాలెం, వెంకటాపురం తదితర ప్రాంతాల్లో విద్యుత్ కు అంతరాయం ఏర్పడుతుందని పేర్కొన్నారు.. కావున విద్యుత్ వినియోగ దారు లందరూ సహకరించాలని ఈ సందర్భంగా ఆయన కోరారు..

మత్స్యావతారంలో జగన్నాధుడు

భీమునిపట్నం : విజయభాను న్యూస్ స్థానిక శ్రీ జగన్నాథ స్వామి ఆలయ ఇద్రజమనం లో మందిరం జగన్నాధుడు బుధ వారం మత్స్యావతారంలో భక్తులకు దర్శన మిచ్చారు. భక్తులు అత్యధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

గాజువాకలో సందడి చేసిన "సామజవరగమణ" చిత్ర యూనిట్

గాజువాక (విజయభాను న్యూస్): సామజ వరగమణ చిత్ర యూనిట్ సభ్యులు గాజు వాకలో సందడి చేశారు. ఆహ్వాన యాత్రలో భాగంగా బుధవారం గాజువాకలో పర్యటిం చినట్లు చిత్ర హీరో శ్రీవిష్ణు తెలిపారు.

ఈనెల 29న రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఈ చిత్రం విడుదల అవుతుందన్నారు. ఫ్యామిలీ మొత్తం చూడాల్సిన వినోదభరితమైన చిత్రమని పేర్కొన్నారు.

ప్రేక్షకులు ఈ మూవీని ఆదరించాలని కోరారు. హీరోయిన్ మోనికా జాన్, డైరెక్టర్ రామ్ పాల్గొన్నారు.

పెనుబాక పాఠశాల లో

అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం

రాజాం (విజయభాను న్యూస్) : పెనుబాక యుపి పాఠశాల లో బుధ వారం అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం ఘనంగా జరుపుకున్నారు. ఈ సంధర్భంగా ఇంచార్జ్ హెచ్ ఎం పి మధుసూదన రావు మాట్లాడుతూ యోగా చేయడం ద్వారా మానసికంగా ఎంతో మేలు చేకూరుతుందని అన్నారు.

ఈ సంధర్భంగా అనేక ఆసనాలు పిల్లలచే వేయించారు. యోగా చేయడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను ఉపాధ్యాయులు తెలియ జేశారు.

ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్ వి జే నాయుడు, శ్రీలక్ష్మీ, బలరామ మూర్తి, కొండవలస మధు సూధన రావు, కామేశ్వరమ్మ, శారద, సచి వాలయ సిబ్బంది, విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంక్షేమ పథకాలు, అభివృద్ధిపై కలెక్టర్ సమీక్ష

కేఎస్ పేటలో ఫ్యామిలీ డాక్టర్ పరిశీలిస్తున్న జిల్లా కలెక్టర్

రేగిడి లో సచివాలయ ఉద్యోగులుతో సమీక్షిస్తున్న జిల్లా కలెక్టర్

రాజాం (విజయభాను న్యూస్) : సంతకవిటి, రేగిడి మండలాల్లో బుధవారం జిల్లా కలెక్టర్ ఎస్.నాగలక్ష్మి ఆకస్మిక తనిఖీచేశారు. తొలుత సంతకవిటి మండలంలో బొద్దూరు గ్రామంలో నిర్మాణంలోఉన్న సచివాలయాన్ని, రైతు భరోసా కేంద్రాలను పరిశీలించి వేగంగా నిర్మాణాలు చేయాలని అన్నారు. సర్పంచ్ గేదెల బాబూరావునాయుడుచేతులమీదుగా విత్తనాలు పంపిణీచేశారు. గుల్లసీతా రాపురంలో జగనన్న లే అవుట్ పరిశీలించారు. విద్యుత్ సదుపాయం, రోడ్లు నిర్మించాలని సూచించారు. కేఎస్ పేట గ్రామంలో ఫ్యామిలీ డాక్టర్ పోగ్రాంను పరిశీలించి వివరాలు సేకరించారు. సంతకవిటి జూనియర్ కళాశాలలో నాడు-నేడు పనులు పరిశీలించి వివరాలు సేకరించారు.

ఎంపీడీఓ రవికుమార్, తహశీల్దార్ సులోచనరాణి, పలుశాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం రేగిడి మండలంకు చేరుకుని పలుగ్రామాల్లో పర్యటించి సంక్షేమ పథకాలుపై ఆరాతీశారు. సచివాలయ ఉద్యోగులకు సమీక్షించారు. ఎంపీడీఓ బాసూరీ శంకరరావు, ఎంఈఓ ఎంవీ ప్రసాదరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏపీ గురుకుల పాఠశాల

విద్యార్థినికి సత్కారం

భీమునిపట్నం : విజయభాను న్యూస్ : భీమిలి ప్రభుత్వ గురుకుల పాఠశాల లో పదవ తరగతి చదివిన జామి కల్పన పదవ తరగతి లో 600 మార్కులు కు గాను 591 మార్కులు తో రాష్ట్ర స్థాయిలో ద్వితీయ స్థానం పొందింది. అయితే ఇందుకు గాను విజయవాడలో జరిగిన జగనన్న ఆణిముత్యాలు లో భాగంగా సి.ఎం జగన్మోహన్ రెడ్డి చేతులమీదుగా జామి కల్ప కు 75వేలు నగదు ప్రశంస పత్రం అందజేశారనీ పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ రాంబాబు తెలిపారు. అదేవిధంగా జిల్లా స్థాయిలో 50 వేల రూపాయలు,భీమిలి నియోజకవర్గ స్థాయిలో 25 వేల రూపాయల, పాఠశాల తరపున 3వేల రూపాయలు అందుకున్నట్లు తెలిపారు.

ఈ సందర్భంగా ఆమెను ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.

జనసేన వారాహి యాత్ర విజయవంతం

జగన్ కాకినాడ నుంచి ముత్తాపై పోటీ చేయాలి : జనసేన డిమాండ్

కాకినాడ (విజయభాను న్యూస్) : కాకినాడ జిల్లాలోని కాకినాడ సిటీ, రూరల్ పరిధిలో జనసేనాని పవన్ కళ్యాణ్ చేపట్టిన వారాహి విజయ విజయ యాత్ర విజయవంతం అయిందని దాంతో కాకినాడ నగరంలో జనసేనాని మరింత ఉత్సాహం నింపారని జనసేన నాయకులు అన్నారు. అలాగే కాకినాడ సిటీలో సీఎం జగన్ వైకాపా తరపున పోటీ చేస్తే ఆయనని ఓడించి జనసేన తరపున గాజు గ్లాస్ గుర్తుపై ముత్తా శశిధర్ గెలుస్తారంటూ వారు చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా బుధవారం కాకినాడలోని జనసేన సిటీ కార్యాలయంలో జనసేన పిఏసి సభ్యుడు ముత్తా శశిధర్, నగర అధ్యక్షుడు సంగిశెట్టి అశోక్లతోపాటు జనసైనికులు విలేకరులతో సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ముందుగా శశిధర్ మాట్లాడుతూ వారాహియాత్ర విజయవంతం అయిందని పవన్ సర్పవరం సెంటర్లో సిటీ ఎమ్మెల్యే ద్వారంపూడి చంద్రశేఖర్ రెడ్డిపై పవన్ పలు నిజాలను ప్రసంగించారన్నారు. జనవాణి కార్యక్రమంలో ద్వారంపూడి పై పలువురు ఫిర్యాదులు చేశారని చెప్పడంతోటే ఆయన అతనిని విమర్శించారన్నారు. ద్వారంపూడి తనపై కాకినాడ సిటీలో పవన్ పోటీ చేయాలంటూ పట్టుబడుతున్నారని ఎన్నికలకు 10 నెలలు ముందుగా అభ్యర్థులు ప్రకటించే అవకాశం ఏ పార్టీలో ఉండదని చెప్పారు. అలాగే కాకినాడ సిటీ నుంచి జనసేన పోటీ చేస్తుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. అలాగే పవన్ జనవాణి, ముస్లిం ఇతర వర్గాల సభలు నిర్వహించారన్నారు. ఉప్పుటేరులో ఏటిమొగ వరకు బోటులో ప్రయాణించి క్షేత్రస్థాయిలో పవన్ పర్యటించారని వారి బాధలను చూసి చలించిపోయారన్నారు. స్మార్ట్ సిటీ పేరుతో నిధులను దుర్వినియోగం చేస్తున్నారని తాము అధికారంలోకి వస్తే స్మార్ట్ ఏటిమొగగా ఏర్పాటు చేస్తామని చెప్పారు.

వైసీపీ తరపున సీఎం జగన్ కాకినాడ సిటీ నుంచి ముత్తాపై పోటీ చేయాలని నగర అధ్యక్షుడు సంగిశెట్టి అశోక్ డిమాండ్ చేశారు. ఈ సమావేశంలో జనసేన నాయకులు తలాటం సత్య, మద్దు విజయ్, మనోహర్ గుప్త, శ్రీమన్నారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఈనెల 25న బీసీల ఆత్మగౌరవ సభ

కాకినాడ, విజయభాను న్యూస్ : ఈనెల 25వ తేదీన బీసీల ఆత్మగౌరవ సభను నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆంధ్రప్రదేశ్ బీసీ ఫెడరేషన్ నాయకులు స్పష్టం చేశారు. ఈ మేరకు కాకినాడ జగన్నాధపురం లోని బీసీ నాయకుడు మల్లాడి రాజేంద్రప్రసాద్ గృహంలో బీసీ నాయకులతో సమావేశం నిర్వహించి సన్నాహాలపై ప్రణాళికను తయారు చేశారు. ఈ సందర్భంగా బీసీ నాయకులు మాట్లా డుతూ స్వాతంత్రం వచ్చి 75 ఏళ్లు గడిచినా దేశంలోని వెనుక బడిన వర్గాల సామాజిక, ఆర్థిక, రాజకీయ, ఉద్యోగాలలో సమానత్వం, సమాన వాటా కోసం నేటికీ కూడా అమలు కోసం పోరాడవలసిన పరిస్థితి నెలకొని ఉందన్నారు. దీనికి అంతటి కారణం బీసీల అమాయకత్వమేనని వారు చెప్పారు. ఇటువంటి హక్కులను సాధించడం కోసం రాష్ట్రంలో ఉన్న 140 బీసీ కులాల ఐక్యమై ఈ సభను ఆరోజు కాకినాడ సూర్య కళామందిరంలో మధ్యాహ్నం రెండు గంటల నుండి నిర్వహిస్తున్నామని చెప్పారు. ఈ సభలో బీసీల అభివృద్ధి, ప్రణాళికలు, హక్కులు, బీసీ జన గణన వంటి అంశాలపై ఈ సభలో చర్చిస్తామన్నారు. ఈ విధంగా అన్ని జిల్లాల్లో సమావేశాలు నిర్వహించి ఆ తర్వాత అమరావతిలో అన్ని బీసీ కుల సంఘాల నాయకులతో కలిసి రౌండ్ టేబుల్ సమావేశాన్ని నిర్వహిస్తామని వారు చెప్పారు. అనంతరం ఢిల్లీలో పుదుచ్చేరి ప్రభుత్వ ప్రత్యేక ప్రతినిధి, టీటీడీ సభ్యుడు మల్లాడి కృష్ణారావుకు చిరు సత్కారం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీసీ నాయకులు చొల్లంగి వేణుగోపాల్, నులుకుర్తి వెంకటేశ్వరరావు, పితాని అన్నవరం, సుందరపల్లి గోపాలకృష్ణ, పిల్లి చిన్నా, బలగం ప్రసన్నకుమార్, ధోని చిట్టిబాబు, కర్రి చిట్టిబాబు పప్పు దుర్గా రమేష్, పెబ్బేల్లి రవికుమార్, కొక్కిలిగడ్డ గంగరాజు, రాయుడు నాగేశ్వరరావు, శేరు చిన్నా, అనుసూరి సతీష్, మల్లాడి రాజు, ఆవుపాటి ఉమా శంకర్, కర్రి గోపాలకృష్ణ, కండిపల్లి రమణ, కొండా వినాయక్, రాయుడు వెంకటేశ్వరరావు, వెన్నేటి సత్యనారాయణమూర్తి, పితాని వెంకట రాము తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యోగ భారతదేశ మేధో సంపత్తి... గ్రూప్ కమాండర్ జి వి ఎస్ రావు

ఎన్టీఆర్ బీచ్ లో ఘనంగా తొమ్మిదో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం ..

కాకినాడ రూరల్... (విజయభాను న్యూస్): న్సిసి గ్రూపు కాకినాడ ఆధ్వర్యంలో 9వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ వేడుకలను కాకినాడ ఎన్టీఆర్ బీచ్ లో మంగళవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. 9 ఎయిర్, 6 నావెల్,3 గర్ల్స్, 18 బెటాలియన్స్ నుండి 250 క్యారెట్స్ తో పాటు సైనిక సిబ్బంది, ఎన్సిసి అసోసియేట్ అధికారులు పాల్గొన్నారు. అఫియేటింగ్ గ్రూప్ కమాండర్ కల్నల్ జీవీఎస్ రావు ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని యోగ భారతదేశ మేధో సంపత్తి అని పేర్కొన్నారు. అందరూ సాధారణ అభ్యాసం ద్వారా యోగాను గరిష్టంగా ఉప యోగించు కోవాలని హితవు పలికారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎన్సిసి వింగ్ కమాండర్ బి ఎస్ ఎన్ మూర్తి, లెఫ్టినెంట్ కల్నల్ దుష్యంత్, లెఫ్టినెంట్ కమాండర్ హరి ప్రీత్ సింగ్, లెఫ్టినెంట్ కల్నన్ ఏకే మోహరా, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎంఈఓ గా అట్టాడ జయప్రద

భీమునిపట్నం, విజయభాను న్యూస్ : భీమిలి మండల. ఎం ఈ ఓ గా అట్టాడ జయప్రద నియమితులయ్యారు. భీమిలి లో ఇంత వరకు విదులు నిర్వహించిన కె.ఎ బాలామణి సీతమ్మదార మండల విద్యాశాఖాధికారిగా బదిలీ అయ్యారు .ఆమె స్థానం లో జయప్రద పదవీ బాధ్యతను చేపట్టారు.

విద్యుత్ వినియోగదారుల సమస్యల పరిష్కార వేదిక

భీమునిపట్నం : విజయబాను న్యూస్ : భీమిలి మండలం పాలిటెక్నిక్ కళాశాలలో మరియు భీమిలి సబ్ష్టేషన్ లో విద్యుత్ వినియోగదారులసమస్యల పరిష్కార వేదిక నిర్వహించారు. విద్యుత్ చట్టం విధి విధానాలు మరి న్యాయ వ్యవస్థ విధి విధానాల పై పాలిటెక్నిక్ కళాశాల విద్యార్థినులకు అవగాహన కల్పించారు, మరియు భీమిలి మండల పరిధిలో విద్యుత్ వినియోగ దారుల సమస్యల పరిశీలన, వాటి పరిష్కారం, విద్యుత్ చట్టం పనితీరు, తదితర అంశాలపై వినియోగదారులతో చర్చించి వారి సమస్యలు పరిష్కరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో విద్యుత్ వినియోదారుల ఫోరమ్ చైర్ పర్సన్, . డాక్టర్ బీ. సత్యనారాయణ. సురేష్ బాబు డాక్టర్. ఈ. సురేంద్ర కుమార్ ఆర్ రమేష్ భీమిలి, మరియు మండల అధికారులు . యు. శంకరయ్య బొట్ట రవి, జె.రాములు పాల్గొన్నారు.

ఎస్ ఓ ఎస్ లో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం

భీమునిపట్నం : విజయభాను న్యూస్ స్థానిక ఎస్ఓఎస్ విలేజ్ లో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు. విద్యార్థిని విద్యార్థుల చేత యోగాసనాలు వేయించారు పిల్లలకు యోగా యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి వివరించారు ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్ ఎస్ డైరెక్టర్ కోన రవీంద్ర సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

దళిత భరోసా యాత్రను అడ్డుకున్న పోలీసులు

- సిపిఐ సిపిఎం దళిత సంఘాల నేతలు అరెస్ట్ - 3 టౌన్ పొలిసు స్టేషన్ కు తరలింపు - రాజమండ్రి అంబెద్కర్ విగ్రహం ముందు ధర్నా
- తిరుమల పాలెం ఘటన చాలా హేయమైనది - దళిత హక్కుల పోరాట సమితి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కరవది సుబ్బారావు
- తిరుమల పాలెం వెళ్లడానికి పర్మిషన్ కావాలా అది ఏమైనా పాకిస్తాన్లో ఉందా? రాజకీయ పార్టీలకు ఆ గ్రామం వెళ్లే హక్కు లేదా ?
- సిపిఐ సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శిలు తాటిపాక మధు టి.అరుణ్

రాజమండ్రి, విజయభాను న్యూస్ : గోకవరం మండలం తిరుమలపాలెం లో అర్ధరాత్రి కరెంట్ ఆఫ్ చేసి దళితువాడపై దాడి చేసిన అగ్రవర్ణాలు పోలీసులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఈ ఘటనపై ఉన్నత న్యాయ విచారణ జరిపించాలని కోరుతూ వామపక్ష పార్టీలు డిహెచ్పిఎస్ కెవిపిఎస్ దళిత సంఘాలు ఆధ్వర్యంలో బుధవారం జరపతలపెట్టిన దళిత భరోసా యాత్రను పోలీసులు అడ్డుకున్నారు అంతకుముందు భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించి కొద్దిసేపు నిరసన కార్యక్రమం నిర్వహించారు అనంతరం పార్టీ ప్రజాసంఘాల శ్రేణులు తిరుమల పాలెం బయలుదేరడానికి సన్నద్ధం అవుతుండగా త్రీ టౌన్ సీఐ మధుబాబు ఆధ్వర్యంలో పోలీసులు పెద్ద ఎత్తున మొహరించి అడ్డుకున్నారు ఈ సందర్భంగా పోలీసులకు వామపక్ష నాయకులకు తీవ్రవాదం తీవ్ర వాగ్వాదం జరిగింది ఫోన్లో జోన్ డిఎస్పి వెంకటేశ్వరరావు గారితో ఫోన్లో మాట్లాడి కొద్దిమందికైనా పర్మిషన్ ఇవ్వాలని కోరగా ఆయన ఇచ్చే ప్రసక్తి లేదని చెప్పి అనంతరం పోలీసులు ఆందోళన వామపక్ష నాయకులను దళిత నాయకులను అరెస్ట్ చేసి త్రీ టౌన్ స్టేషన్ కు తరలించారు అరెస్ట్ అయిన వారిలో దళిత హక్కుల పోరాట సమితి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కరవది సుబ్బారావు సిపిఐ సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి లు తాటిపాక మధు టి అరుణ్ సిపిఐ జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి కోండ్రపు రాంబాబు సిపిఐ నగర కార్యదర్శి

వి కొండలరావు సిపిఎం నగర కార్యదర్శి బి పవన్ కెవిపిఎస్ జిల్లా కార్యదర్శి రాంబాబు సిఐటియు జిల్లా నాయకులు పూర్ణిమ రాజు అరెస్ట్ అయిన వారిలో ఉన్నారు.

ఈ సందర్భంగా అనంతరం ఈ కార్యక్రమాన్ని ఉద్దేశించి దళిత హక్కుల పోరాట సమితి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కరవది సుబ్బారావు మాట్లాడుతూ తిరుమల పాలెం ఘటన చాలా హేయమైనదని ప్రజాస్వామ్యానికి మాయని మచ్చని ఆయన అన్నారు వైసిపి వచ్చిన తర్వాత దళితులపై మైనార్టీలపై చివరకు చిన్నారులపై దాడులు ఎక్కువయ్యాయని సుబ్బారావు విమర్శించారు దళితులపై జరుగుతున్న దాడులు నిరసనగా 22న గురువారం విజయవాడలో రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం జరగనుందని ఈ సమావేశంలో భవిష్యత్తు కార్యచరణ ప్రకటిస్తామన్నారు

వామపక్ష నాయకులు టి.అరుణ్ తాటిపాక మధు మాట్లాడుతూ పోలీసు వ్యవహార శైలి చూస్తుంటే అసలు మనం ప్రజాస్వామ్య దేశంలో ఉన్నామా అనే విధంగా ఉందని వారన్నారు తిరుమల పాలెం లో జరిగిన ఘటన పోలీసుల నిర్లక్ష్య వైఖరి కనబడుతుంది అన్నారు ఈ ఘటనపై ఉన్నత న్యాయస్థానం న్యాయ విచారణ చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ జిల్లా ఎస్పీ స్పందించి ఆ గ్రామంలో శాంతి కమిటీ వేసి సాంఘిక బహిష్కరణ లేకుండా చూడాలని వారి డిమాండ్ చేశారు ఇప్పటివరకు బాధ్యతలు పై బాధితులపై కేసు నమోదు చేశారు కానీ ఇతర వర్గాలపై కేసు నమోదు చేయలేదని కనీసం ఈ ఘటనపై ఎఫ్ఐఆర్ ఎమ్మెల్సీ కూడా నమోదు చేయలేదని వారి విమర్శించారు పోలీస్ స్టేషన్లో అరెస్టు అయిన వారిని దళిత నేత వచ్చి అజ్జరపు వాసు, బాలచందర్ మద్దతు పలికారు

ఇంకా ఈ కార్యక్రమంలో దళిత హక్కుల పోరాట సమితి కాకినాడ జిల్లా గౌరవాధ్యక్షులు తోకల ప్రసాద్ దళిత సంఘాల నాయకులు కోరుకొండ చిరంజీవి తాళ్లూరి బాబు రాజేంద్రప్రసాద్ ధార యేసు రత్నం మర్రి బాబ్జి సానా బత్తుల జైరాజు జయరాజు వామపక్ష నాయకులు సప్ప రమణ రాజు లావ తదితరులు నాయకత్వం వహించారు

మానవ మనుగడకు మొక్కలే జీవనాధారం

శ్రీకాకుళం, : మానవాళి మనుగడకు మొక్కలే జీవనాధారమని శ్రీకాకుళం జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీకేశ్ లాటకర్ అన్నారు. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా బుధవారం శ్రీకాకుళం ఆర్ట్స్ కళాశాల ఆవరణలో స్టార్ వాకర్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన మొక్కలునాటే కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ... మొక్కలు నాటడం ముఖ్యం కాదు వాటి సంరక్షణ కోసం ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసికోవాలని కోరారు.

వైసీపీది నయవంచన పాలన: మాజీ మంత్రి కోండ్రు

రాజాం (విజయభాను న్యూస్) : మాజీ మంత్రి తెలుగుదేశం పార్టీ రాజాం నియోజకవర్గం ఇన్చార్జి కోండ్రు మురళీమోహన్ సంతకవిటి మండలం తెదేపా మాజీ తూర్పు కాపు కార్పొరేషన్ చైర్మన్ కోళ్ళ అప్పలనాయుడు మాతృమూర్తి పుణ్యవతి పెద్ద ఖర్మ కార్యక్రమంలో పాల్గొని సంతాపం వ్యక్తం చేశారు,మరియు రాజాం మండలం గొల్లపేట,కొఠారి లక్ష్మీపురం, మోగిలివలస, రాజీపేట గ్రామంలో వివిధ శుభకార్యాల్లో పాల్గొన్న అనంతరం గ్రామస్థులతో మాట్లాడుతూ వైసీపీ ప్రభుత్వం అధికారంలో నాలుగేళ్లు దాటినా గ్రామీణ ప్రాంతాలు కుంటిపడ్డాయన్నారు,కేంద్ర ప్రభుత్వం గ్రామీణ ప్రాంతాల కు కేటాయించిన నిధులను దారిమల్లించారని వైసీపీ పై మండిపడ్డారు,వైసీపీ ప్రభుత్వం దుర్మార్గ పాలనకు చెక్ పెట్టేందుకు తెలుగుదేశం పార్టీ అలుపెరుగని పోరాటం చేస్తుందన్నారు,రాష్ట్రంలో ఎస్సీ,ఎస్టీ,బీసీలకు తీవ్ర అన్యాయం చేస్తున్నారు,కార్పొరేషన్లను ముక్కలు చేసి ఒక్క రూపాయి కూడా కేటాయించకుండా నిర్వీర్యం చేయడంతోపాటు సబ్ ప్లాన్ నిధులను సైతం వైసీపీ ప్రభుత్వం దుర్వినియోగం చేస్తున్నారన్నారు,రాష్ట్రంలో అభివృద్ధి, సంక్షేమం రెండింటినీ వైసీపీ ధ్వంసం చేస్తున్నారు,విద్యుత్తు ఛార్జీలు, ఇంటి పన్నులు పెంచి సామాన్యుల బతుకులను దుర్భరం చేశారన్నారు,వైసీపీ ప్రభుత్వం రాష్ట్రాన్ని విధ్వంసం చేస్తున్నారన్నారు,అధికారంలోకి వచ్చినప్పటి నుంచి పేదలను అనేక రకాలుగా మోసం చేస్తూ వారిపై పెనుభారం మోపుతున్నారు,రాష్ట్రంలో మట్టి, ఇసుక, మైనింగ్, లిక్కర్, రేషన్ బియ్యం మాఫియా అవినీతి, అక్రమాలు, ఇసుక మాఫియా, ఇలా ఎన్నో అరాచకాలకు పాల్పడుతూ రాష్ట్రాన్ని నాశనం చేస్తూ అవినీతి రాజ్యమేలుతుందని కోండ్రు మండిపడ్డారు,ఇదే పరిస్థితి కొనసాగితే రాష్ట్రం కోలుకోలేనంతగా దెబ్బతింటుందన్నారు,వైకాపా పాలనలో రాబందుల్లా ఆ పార్టీ నాయకులు రాష్ట్రాన్ని దోచుకుతింటున్నారని ఎద్దేవా చేశారు,విధ్వంసమే లక్ష్యంగా వైసీపీ పాలన సాగుతుందన్నారు,రాష్ట్రం అన్ని రంగాల్లో అట్టడుగు స్థానానికి దిగజారిందని మండిపడ్డారు,మహానాడు వేదికగా చంద్రబాబు రూపకల్పన చేసిన మానిఫెస్టో తో ప్రజలు సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారని అన్నారు, సైకో పోయి సైకిల్ వస్తేనే రాష్ట్ర ప్రగతి అని కోండ్రు అన్నారు.

నా కుటుంబ సభ్యుల్ని క్రూరంగా హింసించి.. డబ్బు వసూలు: వైసీపీ ఎంపీ

ఎంపీ ఎంవీవీ సత్యనారాయణ

విశాఖపట్నం (**విజయభాను న్యూస్**) : కిడ్నాపర్లు తన కుటుంబ సభ్యుల్ని ఘోరంగా హింసించి డబ్బులు వసూలు చేశారని విశాఖ వైసీపీ ఎంపీ ఎంవీవీ సత్యనారాయణ వెల్లడించారు. ఇకపై ఏపీలో వ్యాపారాలు చేయబోనని వెల్లడించారు. ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డికి చెడ్డ పేరు రాకూడదనే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు చెప్పారు. పోలీసులు చెప్పే వరకు తమ కుటుంబ సభ్యులు కిడ్నాప్ అయినట్లు తనకు తెలియదని విశాఖపట్నం వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎంపీ ఎంవీవీ సత్యనారాయణ తెలిపారు. తన కుటుంబం కిడ్నాప్ వ్యవహారంపై విశాఖలో బుధవారం ఎంపీ సత్యనారాయణ మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎంవీవీ సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ.. ఈ నెల 12వ తేదీన తెల్లవారుజామున గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు ఇంట్లోకి వచ్చారని చెప్పారు. ఈ సమయంలో కిడ్నాపర్లు తమ కుటుంబ సభ్యులను క్రూరంగా హింసించి డబ్బులు వసూలు చేశారని తెలిపారు. మూడు రోజుల పాటు రెక్కీ నిర్వహించి మరీ తన కుటుంబ సభ్యులను కిడ్నాప్ చేశారని చెప్పారు. ఈ కేసులో హేమంత్ అనే వ్యక్తిని అదుపులోకి తీసుకున్నట్లు పోలీసులు చెప్పారన్నారు. అతడిపై ఇప్పటికే 13 కేసులు ఉన్నాయని.. ఏ 2 నిందితుడు రాజేష్‌పై 40కి పైగా కేసులు ఉన్నాయని చెప్పారు. అయితే, హేమంత్‌తో తనకు ఎలాంటి సంబంధం లేదని స్పష్టం చేశారు. ఇక, విశాఖపట్నంలో రక్షణ లేదని కొందరు అనటం సరికాదన్నారు. కిడ్నాప్ జరిగిన కొన్ని గంటల వ్యవధిలోనే ఈ కేసును పోలీసులు ఛేదించారని చెప్పారు.

సీఎం జగన్‌కు చెడ్డపేరు రాకూడదనే.. ఇక, కిడ్నాప్‌లు, హత్యలు, నేరాలు అన్ని ప్రభుత్వాల్లో జరుగుతాయని.. అవి జరగకుండా ఉండవని, అయితే వాటిని కంట్రోల్ చేసుకుంటుంటామని ఎంపీ సత్యనారాయణ అభిప్రాయపడ్డారు. విశాఖలో నేరాలు, ఘోరాలు జరిగిపోవడం లేదన్నారు. తాను రాజకీయాల్లో ఉండటం వల్ల తన వ్యాపారంలో ప్రతి దాన్నీ వక్రీకరిస్తున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. అందుకే తన వ్యాపారం తెలంగాణలో.. సేవలు ఇక్కడ అని చెప్పానని వివరించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నుంచి తనకు మద్దతు లేదని ప్రచారం చేయడం సరికాదని.. ఇందులో వాస్తవం లేదన్నారు. తన వల్ల ప్రభుత్వానికి, ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డికి చెడ్డ పేరు రాకూడదనే ఉద్దేశంతోనే తెలంగాణలో వ్యాపారం చేయాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు చెప్పుకొచ్చారు. అయితే, విశాఖపట్నంలో తామేమైనా ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు ఆస్తులు దోచుకున్నామా అని ఎంపీ సత్యనారాయణ ప్రశ్నించారు. విశాఖలో తమది నమ్మకమైన సంస్థ అని అన్నారు. కుటుంబం వేరు.. రాజకీయాలు వేరని.. నా కుటుంబ సభ్యులు కిడ్నాప్‌నకు గురై చావు వరకు వెళ్లొస్తే దాన్ని కూడా రాజకీయం చేస్తే ఎలాగని ప్రశ్నించారు. కిడ్నాప్ వెనుక కుట్ర ఉందనే ఆరోపణలు దురదృష్టకరమని ఎంవీవీ సత్యనారాయణ అన్నారు.

రాజీవ్ గాంధీ యూనివర్సిటీ ఐఐఐటి లో ఘనంగా ముగిసిన అంతర్జాతీయ యోగా వేడుకలు

రాజీవ్ గాంధీ యూనివర్సిటీ ఐఐఐటి ప్రొఫెసర్ డైరెక్టర్ పెద్దాడ జగదీశ్వర్ రావు

శ్రీకాకుళం : బుధవారం అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా ముగిశాయి. రాజీవ్ గాంధీ యూనివర్సిటీ ఐఐఐటి ప్రొఫెసర్ డైరెక్టర్ పెద్దాడ జగదీశ్వర్ రావు అధ్యక్షతన యోగా వేడుకలు ఘనంగా ముగిశాయి. వారం రోజు పాటు ఈ వేడుకలు జరిగాయి అని చెప్పారు.

యోగా వల్ల మానసిక ఒత్తిడితగ్గి, శారీరక ఆరోగ్యం, జ్ఞాపకశక్తి , మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుందన్నారు. యోగా విబాగపతి ఈశ్వరరావు , యోగా అధ్యాపకురాలు అర్చన మాట్లాడుతూ యోగా కార్యక్రమంలు వారం రోజులు పాటు యూనివర్సిటీ లో జరిగాయి అని చెప్పారు. క్విజ్ పోటీలు, యోగా ఆసనములు, పి.పి.టి, ప్రతి రోజూ వారం రోజులు పాటు యూనివర్సిటీ లో జరిగాయి అని చెప్పారు. ఈ క్యాంపటాషన్ లో పాల్గొన్న విద్యార్థులుకు డైరెక్టర్ ప్రొఫెసర్ పెద్దాడ జగదీశ్వర్ రావు గారి చేతులు మీదుగా బహుమతులు అందజేశారు. ఈ కార్యక్ర మంలో ఓ.ఎస్.డి సుధాకర్ బాబు, పరిపాలన అధికారి ముని రామకృష్ణ, డీన్ కోర్లమోహన్ కృష్ణ చౌదరి, ఫైనాన్స్ ఆఫీసర్ సల్లా ఆసిరినాయుడు, డి.ఎస్.డబ్ల్యూ రవి, ఎన్.ఎస్.ఎస్. కో ఆర్డినేటర్. డా.ముకుందరావు, డి.ఎ.ఓరఘుపతిరావు,సాగర్, అధ్యాపకులు, అధ్యాపకేతర సిబ్బంది, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

జెఎన్ టియులో ఘనంగా యోగ డే

విజయనగరం : ఈ నెల జూన్ 21వ తేదీన బుధవారం “ నేషన్ల్ యోగడే “ కార్యక్రమం జరిగింది. దీనికి ముఖ్య అతిథిగా జె.ఎన్.టియు వైస్ ఛాన్సలర్. ప్రొఫీసర్ కె.వెంకట సుబ్బయ్య, రిజిస్ట్రార్, డాక్టర్. స్వామి నాయుడు. ప్రిన్సపాల్ డాక్టర్, కె.శ్రీకుమార, డైరక్టర్ డి. రాజ్యలక్ష్మి ,వైస్, ప్రిన్సపాల్ల్, ఆర్.గురునాథ్, డాక్టర్ పద్మజ, డాక్టర్ కె.శ్రీనివాస ప్రసాద్, డా.అప్పలనాయుడు, మం.చిన్నరాజు, పాల్గోన్నారు. ప్రిన్స్ పాల్ కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతూ యోగా నేర్చుకోవడం వల్ల చదువుపై ఏకాగ్రతతో పాటు అత్యుత్తమమైన ప్రతిభ కనపర్చుదాని అవకాశం ఏర్పాడుతుంది. శరీరక దారుఢ్యానికి, మానసిక ఉల్లసానికి, ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి యోగా ఎంతగానో ఉపయోగ పడుతుంది. విశ్వవిద్యాలయం ఎన్.ఎస్.ఎస్. కోఆర్డనేటర్ డాక్టర్ కె.శ్రీకుమార్ గారు. మాట్లాడుతూ. ప్రతి ఒక్కరూ యోగా శిక్షణా కార్యక్రమాలలో హాజరై అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు.

కపాలభాతితో కాంతివంతమైన ఆరోగ్యం

కపాలభాతి ప్రాణాయామం ఆడవారికి 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 చర్మంలో మెరుపు మరియు తాజాదనాన్ని గమనించవచ్చు.ఈ మార్పు అనేది ఒక్క రాత్రిలో రాదు. దీనిని సాధించటానికి చాలా కష్టపడాలి. యోగా వ్యాయామాలు శ్వాస నియంత్రణ మరియు సంతులనం నిర్వహణలో సహాయపడి శరీర అభివృద్ధిలో ముఖ్యమె%న పాత్రను పోషిస్తాయి. ప్రాణాయామం శ్వాసతో సంబంధం కలిగి ఆరోగ్యకరమైన శరీరం, మనస్సు, ఆత్మలను అందిస్తుంది. ఈ శక్తివంతమైన భంగిమ ప్రాథమికంగా చైతన్యాన్ని నింపటంలో సహాయపడి, వ్యవస్థకు ఒక టానిక్ 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. పొట్ట కింద బాగంలో దృష్టి పెట్టాలి. మంచి పరిపూర్ణత సాధించడానికి అరచేతులను మోకాళ్ళ మీద నుంచి పొట్ట కింద బాగంలో పెట్టి, ధ్యానం చేయాలి.
4. ఇప్పుడు ముక్కు రెండు రంధ్రాల ద్వారా లోతె%న శ్వాసను తీసుకోవాలి.
5. ఇప్పుడు అరచేతులతో పొట్టను శాంతంగా నొక్కి శ్వాసను నియంత్రించాలి.
6. గాలిని పీల్చటం ఆటోమేటిక్‌గా 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 నట్టు అన్పిస్తే, 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 పలితం కనపడుతుంది.

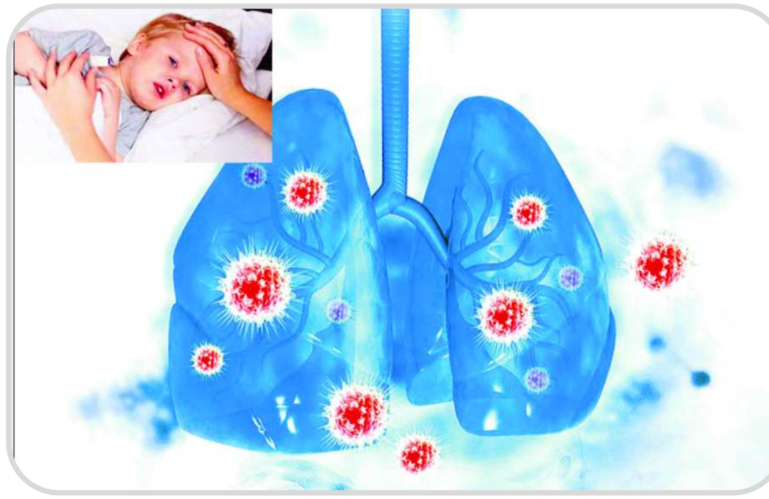
ఈ ఆసనం వలన కలిగే ఇతర ప్రయోజనాలు: సైనస్ ,ఊపిరితిత్తులు మరియు శ్వాస వ్యవస్థను శుభ్రం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. అలెర్జీలకు వ్యతిరేకంగా పోరాడటానికి అవసరమె%న శక్తిని ఇస్తుంది. ఉదర కండరాలు మరియు డయాఫ్రాగమ్ కు శక్తినిస్తుంది.

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 అద్భు తంగా పనిచేస్తుంది. పున రుత్పత్తి కోసం శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఈ భంగిమలను పుస్త కాల్లో చదివి లేదా ఫోటోలను చూసి చేయకూడదు. గురువు దగ్గర నేర్చుకొని మాత్రమే చేయాలి.

ఆహారంతో ఆరోగ్యం

ఆహారంలో ప్రొటీన్లు తక్కువగా ఉంటే ఆకలి ఎక్కువగా అవుతుంది. 20 శాతం ప్రోటీన్లు ఉన్న భోజనం చేసే వారితో పోలిస్తే 15 శాతం ప్రోటీన్లు ఉన్న భోజనం తీసుకునే వారు ఒక రోజులో 260 క్యాలరీలు ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. 70 శాతం అదనపు క్యాలరీలు మనం రోజూ తినే చిరు తిండ్లతోనే సమకూరుతుంది. సంవత్సరం గడిచే సరికి సుమారు ఐదు నుంచి ఎనిమిది కిలోల బరువు కూడా పెరుగుతాము. దీన్ని నివారించాలంటే మాంసం, చేపలు, కోడిగుడ్ల వంటి ఆహారాన్ని సాధారణంగా తీసుకునే దాని కన్నా ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. మనం తీసుకునే ఆహారంలో ప్రోటీన్ల నిష్పత్తి తగ్గితే ఆకలి పెరుగుతుంది. తద్వారా ఇంకా తింటాం. దీంతో శరీరంలో కెలరీలు విపరీతంగా పెరిగిపోయాయి. ఆహారాన్ని స్వీకరించడంలో సమతుల్యత, వైవిధ్యం, మితంగా వ్యవహరించడం అనేవి ఆరోగ్యకరమైన అలవాటు. అలా అని ఒకేసారి తినేదాని కంటే అధికంగా పట్టించినా ఇబ్బందే. ఒక్కసారే ఎక్కువ మొత్తంలో తినేకంటే రోజులో ఎక్కువసార్లు కొద్దికొద్దిగా తినడమే ఆరోగ్యకరమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఎక్కువ క్యాలరీలు పొందకుండా, ఒకే దానిని అతిగా స్వీకరించకుండా అనేక రకాలు ఆహార పదార్థాలను కొంచెంగా తీసుకోవడం మంచిది. పోషక పదార్థాలు అధికంగా ఉండే వివిధ రకాల ఆహార పదార్థాలను తీసుకోండి. ఈ లెక్కన మంచి ఆరోగ్యం కోసం వైవిధ్యమైన 30 నుంచి 35 రకాల పోషక పదార్థాలను తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఏ ఒక్క ఆహారం కూడా అన్నింటినీ అందించదు. మీ దినసరి ఆహార ఎంపికలో పప్పు ధాన్యాలతో చేసిన పదార్థాలు, పండ్లు, కూరగాయలు, పాల పదార్థాలు, మాంసం, చేపలు ఉండేలా చూసుకోవాలి. దీని కోసం టైం టేబుల్‌ను తయారు చేసుకుని దాన్ని పాటించాలి. రోజు ఎన్ని కెలరీలను ఖర్చు చేయగలమో అంత మోతాదులోనే ఆహారం తీసుకోవాలి. ధాన్యాలు, పండ్లు, పప్పులు, కూరగాయలను అధికంగా తీసుకోండి. పచ్చి కూరగాయలు తీసుకుంటే పోషకాలు నేరుగా అందుతాయి. అన్నంలో, చపాతీల్లో కూర ఎక్కువ తినాలి. రోజు ఎంత తినాలి? అనే విషయంలో మన చేసే పని, ఎత్తు, ప్రస్తుత బరువు, వయస్సు, స్త్రీ, పురుషుడు ఇలా పలు లక్షణాలను అంచనా వేయాల్సి ఉంటుంది. అధిక బరువు శరీరానికి చేటు చేస్తుంది. ఎత్తుకు సరిపోయేలా బరువు వుంటే చాలు. ఈ విషయంలో వైద్యుడిని సంప్రదించి సలహా తీసుకోండి. మితాహారాన్ని తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని రక్షించుకోవచ్చు.

పిల్లలపై న్యుమోనియా నీడలు



పిల్లలపై న్యుమోనియా నీడలు కమ్ముకుంటున్నాయి. కరోనాకు చలి ప్రభావం తోడవ్వడంతో ఈ వ్యాధి చిన్నారులను గడగడలాడిస్తున్నది. ముఖ్యంగా ఈసారి చలితీవ్రత అధికంగా ఉండటంతో పిల్లల్లో ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులు పెరుగుతున్నట్లు నిలోఫర్ చిన్నపిల్లల విభాగాధిపతి ప్రొఫెసర్ ఉషారాణి తెలిపారు. చలి పులి పంజా విసురుతున్నది. చిన్న పిల్లలను న్యుమోనియా వెంటాడుతున్నది. కరోనాకు చలి ప్రభావం తోడవ్వడంతో న్యుమోనియా కోరలు సాచుతున్నది. ఇప్పటికే నగరంలో 30శాతం మంది చిన్నారులను ఈ వ్యాధి వెంటాడుతున్నది. ప్రతిరోజు నిలోఫర్ దవాఖానకు దాదాపు 80మంది చిన్నారులు న్యుమోనియాతో బాధపడుతూ చికిత్స నిమిత్తం వస్తున్నారు. కేవలం నిలోఫర్ లోనే ఇలా ఉంటే నగర వ్యాప్తంగా ఉన్న దవాఖానల్లో కేసులు పెద్ద సంఖ్యలో నమోదవుతున్నాయి. అయితే తల్లిదండ్రులు వ్యాధి తీవ్రత ముదరక ముందే వైద్యులను సంప్రదించాలని, నిర్లక్ష్యం చేస్తే పిల్లల ప్రాణాలకే ప్రమాదమని హెచ్చరిస్తున్నారు. తల్లిపాలతో న్యుమోనియాను అడ్డుకోవచ్చని సూచిస్తునా

పిల్లలకు సంబంధించిన వ్యాధుల్లో అత్యంత ప్రమాదకరమైనది న్యుమోనియానే అని, దీనివల్లనే 5 ఏండ్లలోపు పిల్లల్లో మరణాల రేటు అధికంగా ఉంటుందన్నారు. ఈ వ్యాధి వల్ల ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రతి ఏడాది 2.5 మిలియన్ల మంది పిల్లలు మృత్యువాత పడుతున్నారని డబ్ల్యూహెచ్ఓ గణాంకాల ద్వారా తెలుస్తున్నది. గ్రేటర్‌లో 30శాతం మంది పిల్లలు ఈ న్యుమోనియా వ్యాధితో బాధపడుతున్నట్లు ఐఏపీ(ఇండియన్ అకాడమి ఆఫ్ పీడియాట్రిక్)వర్గాలు చెబుతున్నాయి. నగరంలోని నిలోఫర్ దవాఖానకు ప్రతిరోజు ఓపీ కోసం సుమారు 500మంది రోగులు వస్తే వారిలో 50నుంచి 80కేసులు న్యుమోనియాకు సంబంధించి ఉంటున్నట్లు నిలోఫర్ ఓపీడీ ఇన్‌చార్జి, ఆర్ఎంఓ డాక్టర్ రమేశ్ దాంపురి తెలిపారు. వీరిలో రోజుకు సుమారు 10నుంచి 12మందిని ఇన్‌పేషెంట్లుగా చేర్చుకుని చికిత్స అందిస్తుండగా, మిగిలిన వారికి ఓపీలో చికిత్స అందించడం జరుగుతుందన్నారు.

ఇది కేవలం నిలోఫర్ దవాఖానకు సంబంధించిన లెక్కలు మాత్రమేనని తెలిపారు. ఇక చిన్నపిల్లలకు సంబంధించిన క్లీనిక్‌లు, దవాఖానల్లో ఈ కేసులు అధికంగా ఉన్నట్లు తెలుస్తున్నది. అమెరికా వంటి దేశాల్లో ఇన్‌ఫ్లుయంజా, రెస్పిరేటరీ సిన్సిటియల్ వైరస్ (ఆర్‌సీవీ)వంటి వైరస్‌లతో న్యుమోనియా సంక్రమిస్తే మన దేశంలో ట్యూబర్‌కిలోసిస్ అనే బ్యాక్టీరియా ద్వారా ఎక్కువ సంక్రమిస్తుందని వైద్యులు తెలిపారు. పిల్లల్లో న్యుమోనియా వ్యాధిని సకాలంలో గుర్తించకపోవడంతో వ్యాధి తీవ్రత పెరిగి ప్రమాదస్థాయికి చేరుకుంటుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. వ్యాధిపై ప్రజల్లో అవగాహణ లేకపోవడంతో రోగుల సంఖ్య, మరణాల సంఖ్య అధికంగా ఉంటుందన్నారు. దీన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని 2009 నుంచి ప్రతి ఏటా నవంబర్ 12న ప్రపంచ న్యుమోనియా దినంగా పరిగణిస్తున్నారు.

ఎలా సోకుతుంది?

బ్యాక్టీరియా, ఫంగస్, వైరస్‌లతో పాటు ఇన్‌ఫ్లూయెంజా, రెస్పిరేటరీ సిన్సిటియల్ వైరస్ (ఆర్‌సీవీ)ల వల్ల న్యుమోనియా వ్యాధి సోకుతుంది. స్ట్రెప్టోకోకస్ బ్యాక్టీరియాతో కూడా ఈ వ్యాధి సంక్రమిస్తుంది. న్యుమోనియాలో రెండు రకాలు ఉన్నాయి.

1. బ్యాక్టీరియాతో వచ్చే న్యుమోనియా 2. వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్స్. అంటే సమాజంలో కలిగే మార్పుల వల్ల వచ్చే న్యుమోనియా. దీన్ని కమ్యూనిటీ అక్వైర్డ్ న్యుమోనియా అంటారు. వాతావరణంలో కలిగే మార్పులు, ఇన్ఫెక్షన్‌ల వల్ల వస్తుంది. దవాఖానల్లోని ఇన్ఫెక్షన్‌ల వల్ల వచ్చే న్యుమోనియాను హెల్త్‌కేర్ అసోసియేటెడ్ న్యుమోనియా అంటారు. ఇది దవాఖానల్లో చేరినప్పుడు అక్కడి ఇన్ఫెక్షన్‌లు లేదా ఇన్‌ఫ్లుయంజాతో బాధపడే వారి నుంచి సోకుతుంది. ముఖ్యంగా 5సంవత్సరాల లోపు పిల్లలకు, హెచ్ఐవీతో బాధపడే పిల్లలకు ఈ వ్యాధి సోకే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని నిలోఫర్ వైద్యులు తెలిపారు.

వ్యాధి లక్షణాలు నిమిషానికి 30సార్లకంటే ఎక్కువసార్లు శ్వాస తీసుకోవడం

పొత్తికడుపు, ఛాతిలో నొప్పి

నోటి చుట్టూ చర్మం

నీలిరంగుకు మారడం

పక్కలు ఎగేయడం%అ% ఆయాసం

తీవ్రమైన జ్వరం

ఊపిరి పీల్చుకోవడంలో అస్వస్థత

దగ్గు

న్యుమోనియాను అడ్డుకునే వ్యాక్సిన్‌లు ఇవే

బీసీజీ

పెంటావ్యాక్

హిబ్

న్యుమోకోకల్

మిజిల్స్

ఫ్లూ షాట్

65 ఏండ్లు దాటిన వారికి ప్రమాదమే..

ప్రపంచంలో శిశువులు, వృద్ధుల మరణాలకు పెద్ద ఎత్తున కారణమవుతున్న అతి పెద్ద సంక్రమిత వ్యాధుల్లో న్యుమోనియా ఒకటి. ఊపిరితిత్తుల్లో నీరు చేరి బాధితులకు ఊపిరందని పరిస్థితి తలెత్తుతుంది. 65ఏండ్ల వయస్సు దాటిన వారికి రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గడం వల్ల ముప్పు అధికంగా ఉంటుంది. పొగాకు, మద్యం సేవించే వారు చలి కాలంలో మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాలి. వ్యాధిని ముందస్తుగా గుర్తిస్తే పూర్తి స్థాయి చికిత్స అందుబాటులో ఉంది. - డాక్టర్ రఘుకాంత్, పల్మనాజిస్టు, మెడికవర్ ఆస్పత్రి.

తల్లిపాలతో న్యుమోనియాను అడ్డుకోవచ్చు

సాధారణంగా తల్లిపాలతో బిడ్డలో రోగ నిరోధక శక్తి స్వతహాగా పెరుగుతుంది. తల్లిపాలు తాగిన పిల్లల్లో న్యుమోనియాను ఆరుసార్లు అడ్డుకునే శక్తి శిశువులో ఉంటుంది.

ప్రభుత్వం టీకాలను పిల్లలకు పూర్తి ఉచితంగానే ఇస్తుంది. వ్యాక్సినేషన్ 80శాతం దాటితే న్యుమోనియా బారినుంచి పిల్లలను కాపాడుకోవచ్చు. చల్లగాలి, పొగ, పెద్దవారిలో ఉన్న ఇన్ఫెక్షన్స్ ద్వారా పిల్లలకు న్యుమోనియా సోకుతుంది. 5 ఏండ్లలోపు వయస్సుగల పిల్లల్లో మరణాలు ఎక్కువగా సంభవిస్తుంటాయి. గతంలో ప్రధానిని కలిసినప్పుడు న్యుమోకోకల్‌ను ప్రభుత్వ టీకా షెడ్యూల్‌లో చేర్చాలని కోరాను. చలి తీవ్రతను దృష్టిలో ఉంచుకుని పిల్లలను జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. ప్రారంభదశలోనే హాస్పిటల్‌కు తీసుకువస్తే 99శాతం నయం చేయవచ్చు. ఆలస్యమైతే ప్రమాదం.

దైవారాధనలో రాగి పాత్ర

ఈ రోజుల్లో కూడా పూజాది కార్యక్రమాలకి వెండి, బంగారు పాత్రలు ఉపయోగించే వారు లేకపోలేదు. అయితే ఒకప్పటికంటే ఇప్పుడు అలాంటివారి సంఖ్య తగ్గిందనే చెప్పాలి. ఇక మధ్యతరగతి వారు కూడా ఇత్తడి - రాగి పాత్రలను వాడటం చాలావరకు తగ్గించారు. ఈ నేపథ్యంలో ఇప్పుడు ఎవరి ఇంట్లో చూసినా స్టీలు పాత్రలే దర్శనమిస్తున్నాయి. పూజకి ఉపయోగించే అన్ని రకాల పాత్రలు నేడు స్టీలులోనే కనిపిస్తున్నాయి. నగిషీ కారణంగా స్టీలు ... ఇనుము అనే భావన కలగనీయదు. ఈ కారణంగానే దీని వాడకం అంతకంతకూ పెరుగుతూపోతోంది.అయితే ఇటు ఆరోగ్యపరంగాను ... అటు ఆధ్యాత్మిక పరంగాను స్టీలు పాత్రలను వాడకూడదని శాస్త్రం చెబుతోంది.

పూజలకు స్టీల్ పనికిరాదు:

స్తోమత వుంటే వెండి - బంగారం, లేదంటే ఇత్తడి - రాగి పాత్రలను వాడటమే అన్ని విధాలా మంచిదని చెబుతోంది. స్టీలు (ఇనుము) శని సంబంధమైన లోహం కనుక, దానికి బదులుగా ఇతరలోహాలతో చేసిన పాత్రలను మాత్రమే పూజకు వాడాలనీ, అప్పుడే ఎలాంటి దోషాలు లేని పరిపూర్ణమైన ఫలితాలను పొందవచ్చని స్పష్టం చేస్తోంది.

రాగితో ఆరోగ్యం బోలెడు:

గతంలో రాగి చెంబు, రాగి బిందె, రాగి గ్లాసు, రాగి ప్లేటు ఇలా ఎక్కువగా రాగి వస్తువులనే వాడే వారు. కాని నేడు ఫ్యాషన్ ఎక్కువయ్యి ప్లాస్టిక్ వచ్చిపడింది. దాంతో రాగి పాత్రల వాడకం బాగా తగ్గిపోయింది. నీళ్ళు తాగాలంటే ప్లాస్టిక్ బాటిల్స్, లంచ్ బాక్సులు కూడా ప్లాస్టికే. నేటి ఇళ్ళు మొత్తం ప్లాస్టిక్ సామానుల మయమైపోయాయి. అయితే రాగి పాత్రలు వాడడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.

రాగిలో యాంటి బ్యాక్టిరియల్ నేచర్ ఉంటుంది. రాగితో చేసిన పాత్రలలో సూక్ష్మ క్రిములు చేరే అవకాశం ఉండదు. కాబట్టి ఇందులో నిల్వచేసే పదార్థాలు చెడిపోయే అవకాశాలు చాలా తక్కువ. మనకి వచ్చే చాలా రోగాలకి నీటి కాలుష్యం ముఖ్యమైన కారణం. రాగి పాత్రలలో నీళ్ళు ఉంచితే అందులో క్రిములు చేరే అవకాశం చాలా అరుదు. అందుకే పాత రోజుల్లో రాగి బిందెలు వాడేవారు.

చెవులు కుట్టినప్పుడు కూడా చిన్న పిల్లలకి కొన్ని చోట్ల మొదటిసారి రాగి తీగలు చుడతారు. ఎందుకంటే పుండు పడకుండా ఉండటానికి. రాగికి వున్న ఆంటి బ్యాక్టిరియల్ లక్షణం పిల్లలకు ఆ ప్రమాదం రాకుండా చేస్తుంది.

గతంలో నీళ్ళు వేడి చేసుకోవడానికి రాగితో చేసిన బాయిలర్లు వాడే వాళ్ళు. ఇందులో వేడి చేసిన నీరు వాడడం వల్ల చర్మ సంబంధిత రోగాలు కూడా తగ్గేవని రుజువు చెయ్యబడ్డాయి.

రాగి చెంబులో రాత్రి నీరు వుంచి పగలు నిద్ర లేవగానే తాగితే చాలా చాలా మంచిది. అలా తాగితే కడు పులో వున్న చెడు అంతా మూత్రం ద్వారా బయటకి వచ్చేస్తుందట. ఈ అలవాటు వల్ల గ్యాస్, కిడ్నీ, లివర్ సమస్యలు కూడా తగ్గిపోతాయి. బ్రిటిష్‌కి చెందిన ఒక యూనివర్సిటీ వాళ్ళు కూడా రాగిపాత్రలలో ఉంచిన నీటిపై పరిశోధన జరిపి పైన పేర్కొన్న విషయాలు నిజమని నిరూపించారు.

పరగడుపున రాగి పాత్రలో నీళ్లు:

రాత్రి రాగి చెంబులో మంచి నీళ్ళు వుంచి పరగడుపున తాగితే హాయిగా జీవించవచ్చు. రాత్రి నిద్ర పోయేముందు అర లీటర్ నుండి లీటర్ ఉండే రాగి చెంబు నిండా మంచినీళ్ళు పోసి మంచం పక్కనే పెట్టుకోవాలి ఉదయం నిద్ర లేచి లేవగానే రెండు సార్లు పుక్కిలించి ఊసి ఆ రాగి చెంబులోని నీళ్ల తాగాలి . దీనివల్ల 15 నిమిషాల నుండి అర గంటలోపు సుఖ విరోచనం అవుతుంది. గ్యాస్, కడుపుబ్బరము, కడుపులో మంట, మలబద్ధకం, తేపులు, మొదలైన బాధలన్నీ ఈ అలవాటుతో ఎటువంటి ఔషదాలు వాడే పని లేకుండా పూర్తిగా తగ్గిపోతాయి.

జూలై 2 న సింహాచల “గిరి ప్రదక్షిణ”

- భక్తులకు పూర్తిస్థాయిలో అన్ని ఏర్పాట్లు చేయాలి. - జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ ఎ మల్లికార్జున.

- గిరి ప్రదక్షణ ఏర్పాట్లపై సమన్వయ సమావేశం నిర్వహించిన కలెక్టర్.

సింహాచలం (విజయభాను న్యూస్) : సింహాచలం దేవస్థానం శ్రీవరాహలక్ష్మీనృసింహ స్వామి వార్షిక 'గిరి ప్రదక్షిణ' మరియు 'ఆషాఢ పౌర్ణమి' జూలై 2, 3 తేదీలలో జరుగునున్న దృష్ట్యా అధికారులు పటిష్ట ఏర్పాట్లను గావించాలని జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ ఏ మల్లికార్జున పేర్కొన్నారు . బుధవారం ఉదయం కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో గిరి ప్రదక్షణకు సంబంధించిన ఏర్పాట్లపై చర్చించేందుకు సింహాచల దేవస్థానం, జివిఎంసి, పోలీసు, ట్రాఫిక్, ఆర్టీసీ, అగ్నిమాపక, రెవెన్యూ వైద్యారోగ్య తదితర శాఖల అధికారులతో జిల్లా కలెక్టర్ డా ఎ. మల్లికార్జున సమన్వయ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ శ్రీవరాహలక్ష్మీనృసింహ స్వామి వారి దేవస్థానం సింహాచలం లో జులై 3వ తేది సోమవారం ఆషాడ పౌర్ణమి సందర్భంగా నాలుగో విడత చందన సమర్పణ జరుపబడునని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ముందు రోజున జూలై 2 వ తేదీన సింహాచల క్షేత్రంలో లక్షల సంఖ్యలో భక్తులు గిరిప్రదక్షిణ సేవా నిర్వహించబడునని పేర్కొన్నారు. జులై 2 వ తేది ఆదివారం ఉదయం నుండి భక్తులందరూ సింహగిరి చుట్టూ సుమారు 32 కిలోమీటర్లు దూరం గిరి ప్రదక్షణ ప్రారంభించి అడవివరం జంక్షన్ మీదుగా సెంట్రల్ జైలు , విశాలాక్షి నగర్, జోడుగుల్ల పాలెం, ఎం వి పి కాలనీ డబుల్ రోడ్డు మీదుగా వెంకోజీపాలెం , మాధవధార , ప్రహ్లాదపురం గోశాల మీదుగా తిరిగి స్వామివారి కొండ దిగువ తొలి పావంచా చేరుకుంటారని అన్నారు. గిరిప్రదక్షిణ రోజున సుమారు డబ్బై వేల మంది భక్తులు మరియు ఆషాడ పౌర్ణమి రోజున లక్ష మందికి పైబడి భక్తులు స్వామివారి దర్శనానికి వచ్చే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. గిరి ప్రదక్షణ సందర్భంగా దేవస్థానం వారిచే కొండ చుట్టూ 25 స్టాల్స్ షామియానాలతో ఏర్పాటు చేయబడునని, ప్రతి స్టాల్ నందు టేబుల్స్ ,కుర్చీలు వాటర్ డ్రమ్ములు , సౌండ్ సిస్టం , లైటింగ్ , సైన్ బోర్డులు ఏర్పాటు చేయబడునని చెప్పారు.

అన్ని స్టాల్స్ ల. తగిన మందులతో మెడికల్ క్యాంపు , ఒక ఎఎన్ఎమ్ , ఆశ కార్యకర్త షిఫ్ట్ పద్దతిలో ఉండాలని , ప్రధమ చికిత్స కిట్స్ అందుబాటులో ఉంచాలని వైద్య శాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. తగినన్ని అంబులెన్స్ లు ప్రభుత్వ , ప్రైవేటు సహకారంతో అందుబాటులో ఉంచాలన్నారు. పారిశుధ్యం, టాయిలెట్స్ ఏర్పాటుకు సంబంధించి ఎటువంటి ఇబ్బందులు లేకుండా అదనపు సిబ్బందిని నియమించి నిర్వహించాలని జివిఎంసి అధికారులను ఆదేశించారు. గిరి ప్రదక్షణ ప్రయాణ మార్గంలో తగినంత లైటింగ్ ఏర్పాట్లు చేయాలని అన్నారు.అదేవిధంగా ప్రతి స్టాల్ వద్ద జీవీఎంసీ శాఖ వారు మొబైల్ టాయిలెట్లు , మంచినీరు, మజ్జిగ ప్యాకెట్లు అందుబాటులో ఉంచాలని ఉన్నారు. భక్తులకు సేవలు, ఆహార ప్రసాదాలు అందించు స్వచ్ఛంద సంస్థలు ముందుగా దేవస్థానం అధికారులకు సమాచారం అందించాలని అన్నారు . దేవస్థానం అధికారులు స్వచ్ఛంద సంస్థల సేవలను ప్రణాళికబద్ధంగా వినియోగించుకోవాలని కలెక్టర్ అన్నారు. పాత గోశాల, గోపాలపట్నం నుంచి వచ్చే వాహనాలకు పాత గోశాల తరువాత అనుమతి లేదని తెలిపారు. శొంట్యం నుంచి వచ్చే వాహనాలకు అడవివరం వద్ద పార్కింగ్ ఏర్పాట్లు చేశామన్నారు. అడవివరం నుంచి తొలి పావంచా చేరే భక్తులు కోనేరు మీదుగా కలశం జంక్షన్ చేరి అక్కడ నుండి రావాలని సూచించారు. గిరి ప్రదక్షణ దారి మార్గంలో భక్తులకు ఉచిత ప్రసాదాలు అందించే దాతలు హనుమంతవాక , జోడుగుళ్ల పాలెం దారిలో ఇరుకు మార్గం కారణంగా ఏర్పాట్లు చేయవద్దని తెలిపారు. జోడుగుళ్ల పాలెం వద్ద సముద్ర అలల ఉధృతి అధికం కారణంగా స్నానాలకు అనుమతి లేదన్నారు. లుంబిని పార్క్ దగ్గర స్నానాలకు ఏర్పాట్లు చేసామని తెలిపారు. భక్తులు రెవిన్యూ, పోలీసు సిబ్బందికి సహకరించాలని కోరారు. సింహాచలం దేవస్థానం కార్యనిర్వహణాధికారి ఇంచార్జి ఇ.ఓ భ్రమరాంబ మాట్లాడుతూ ఈ ఏడాది జరిగే వార్షిక ఉత్సవాల్లో భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొనే అవకాశం ఉందన్నారు. దర్శనానంతరం భక్తులను ఉచితంగా కొండపైకి, క్రిందకు దించేందుకు దేవస్థానం ప్రత్యేక బస్సులను ఏర్పాటు చేస్తుందని ఆమె తెలిపారు.

ఈ కార్యక్రమంలో జీవీఎంసీ కమిషనర్ సాయి కాంత్ వర్మ , జాయింట్ కలెక్టర్ కేఎస్ విశ్వనాథన్, సింహాచల దేవస్థానం ఈవో భ్రమరాంబ , ఆర్డీవో హుస్సేన్ సాహెబ్, దేవాదాయశాఖ సిబ్బంది, జిల్లా అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థికి సంపూర్ణ స్వేచ్ఛను అందించే విధంగా నాలుగేళ్ల డిగ్రీ విధానం

- ఉన్నత విద్యమండలి చైర్మన్ ఆచార్య కె.హేమచంద్రా రెడ్డి

ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం **(విజయభాను న్యూస్) :** విద్యార్థికి సంపూర్ణ స్వేచ్ఛను అందించే విధంగా నాలుగు సంవత్సరాల డిగ్రీ విధానం ఉంటుందని రాష్ట్ర ఉన్నత విద్య మండలి చైర్మన్ ఆచార్య కె.హేమచంద్రా రెడ్డి అన్నారు. బుధవారం ఏయూ వైవిఎస్ మూర్తి ఆడిటోరియంలో నాలుగు సంవత్సరాల డిగ్రీ విద్య విధానంపై నిర్వహించిన అవగాహన కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొని ప్రసంగించారు. యూజీసీ సైతం నేడు సింగిల్ మేజర్ సబ్జెక్ట్ విధానం అమలు చేయాలని భావిస్తోందన్నారు. విద్యార్థి డిగ్రీ కోర్సులో చేరిన సమయంలో మేజర్ సబ్జెక్టును మాత్రమే ఎంపిక చేసుకోవాల్సి ఉంటుందన్నారు. రెండో సెమిష్టర్‌లో విద్యార్థి ఆసక్తికి అనుగుణంగా మైనర్ సబ్జెక్టును ఎంపిక చేసుకునే స్వేచ్ఛ, వెసులుబాటు ఉంటాయన్నారు. విద్యార్థికి ప్రాధాన్యత కల్పిస్తూ విద్యా విధానాన్ని రాష్ట్రంలో అందించడం జరుగుతోందన్నారు. విద్యార్థి భవిష్యత్‌ను దృష్టిలో ఉంచుకుని విద్య రంగంలో మార్పులను తీసుకురావడం జరుగుతోందని వివరించారు. గతంలో 26సంవత్సరాల క్రితం రాష్ట్రంలో సింగిల్ మేజర్ విధానం అమలులో ఉండేదని గుర్తుచేసారు. ప్రతీ విద్యార్థికి నైపుణ్యాలతో సుసంపన్నం చేసి మానవ వనరులుగా తీర్చిదిద్దాలని ముఖ్యమంత్రి భావిస్తున్నారన్నారు. దీనిలో భాగంగా ఇంటర్న్‌షిప్ కల్పనచేసిన విధానం వివరించారు. నాలుగు సంవత్సరాల విద్యా విధానం ఉపయోగాలను వివరించారు. దీనిపై కళాశాలలు, అధ్యాపకులు అపోహలు వీడాలని తెలిపారు. ఏయూ వీసీ ఆచార్య పి.వి.జి.డి ప్రసాద రెడ్డి మాట్లాడుతూ నూతన విద్య విధానంలో సూచించిన మార్పులను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వెంటనే యధాతధంగా అమలు చేసిన విధానం వివరించారు. జ్ఞానవంతమైన వనరులుగా యువతను తీర్చిదిద్దే ప్రయత్నం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేస్తోందన్నారు. విద్య ప్రతీ కుటుంబానికి వెలుగునిస్తుందని రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వై.ఎస్ జగన్ మోహన రెడ్డి విశ్వసిస్తున్నారన్నారు. విశ్వవిద్యాలయంలో ప్రతీ విద్యార్థికి ఉపాధి కల్పన చేసే దిశగా పనిచేసిన విధానం వివరించారు.

కార్యక్రమంలో ఏయూ రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య వి.కృష్ణమోహన్, అకడమిక్ డీన్ ఆచార్య ఎన్.కిషోర్ బాబు, సీడీసీ డీన్ ఆచార్య సి.ఎన్.వి సత్యనారాయణ రెడ్డి తదితరులు ప్రసంగించారు. కార్యక్రమంలో వర్సిటీ అనుబంధ కళాశాలల విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు ప్రిన్సిపాల్స్, అధ్యాపకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కెప్టెన్సీలో రోహిత్‌ను గిల్ భర్తీ చేయగలడా..?

ఈ ఐపీఎల్ సీజన్‌లో శుభ్‌మన్‌గిల్ అదరగొట్టిన విషయం తెలిసిందే. 890 పరుగులతో ఆరెంజ్ క్యాప్‌ను అందుకున్న ఈ ఆటగాడు.. మొత్తం మూడు శతకాలు, నాలుగు అర్ధశతకాలు బాదాడు. మరోవైపు టీమ్‌ఇండియా తరఫునా మంచి ప్రదర్శనే చేశాడు. ఈ ఏడాది ఆరంభంలో వన్డేల్లో ద్విశతకం బాదిన విషయం తెలిసిందే. టీమ్‌ఇండియా బ్యాటింగ్ సంచలనంగా మారిన గిల్‌కు.. భవిష్యత్ సారథిగా ఎదిగే లక్షణాలు ఉన్నాయని పలువురు పేర్కొన్నారు కూడా. తాజాగా ఇదే అంశంపై మాజీ సెలెక్టర్ భూపిందర్ సింగ్ స్పందించాడు. భవిష్యత్‌లో రోహిత్ శర్మ స్థానాన్ని భర్తీ చేసే ఆటగాడిగా గిల్ ఎదుగుతాడా..? అని ప్రశ్నించగా భూపిందర్ ఆసక్తికరంగా స్పందించాడు.

అతడు భారత్‌కు బ్యాటింగ్ లెజెండ్‌గా మారే అవకాశం ఉందని.. సారథిగా మారే లక్షణాలూ ఉన్నాయనీ.. అయితే.. అది ఇప్పుడే కాదని స్పష్టం చేశాడు.'గిల్‌ను ఈ విషయంలో నేను తొందరపెట్టాలని అనుకోవడం లేదు.

ఆస్తి పన్ను చెల్లించి నగరాభివృద్ధికి తోడ్పడింది

కమిషనర్ సి ఎం సాయి కాంత్ వర్మ

విశాఖపట్నం (విజయభాను న్యూస్) : మహా విశాఖపట్నం నగర పాలక సంస్థ పరిధిలోని ఆస్తి పన్ను చెల్లింపు దారులు తమ ఆస్తి పన్నులను చెల్లించి నగరాభివృద్ధికి తోడ్పాటు అందించాలని జీవీఎంసీ కమిషనర్ సీఎం సాయి కాంత్ వర్మ బుధవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. 2023-24 మొదటి అర్ద సంవత్సరం కు చెల్లించాల్సిన ఆస్తి పన్నులపై వడ్డీ లేకుండా చెల్లచడానికి ఈ నెలాఖరు వరకే గడువుందని, పన్ను బకాయిదార్లు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని, జూలై 1 నుంచి పన్ను బకాయిలపై రూ.100కి రూ.2 వంతున వడ్డీ పడుతుందని కమిషనర్ తెలిపారు.

మహా విశాఖ నగరపాలక సంస్థ వారికి చెల్లించవలసిన ఆస్తి పన్నులు, ఖాళీ జాగా పన్నులు జూన్ నెల 30వ తేదీ లోపు మొదటి అర్ధ సంవత్సరమునకు వడ్డీ లేకుండా చెల్లించవచ్చన్నారు. అలాగే నీటి చార్జీలు, భూగర్భ మురికి నీటి చార్జీలు కూడా చెల్లించాలని తెలిపారు. పన్నుల చెల్లింపుదారులందరూ నిర్ణీత సమయంలోపల పన్నులు చెల్లించి నగరాభివృద్ధికి తోడ్పాటు అందించాలని కమిషనర్ విజ్ఞప్తి చేశారు.

గీతంలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం

సాగర్‌నగర్ **(విజయభాను న్యూస్) :** అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా గీతం డీమ్డ్ విశ్వవిద్యాలయంలో బుధవారం ప్రత్యేక కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు. విశ్వవిద్యా లయం లోని కోడి రామమూర్తి ఇండోర్ స్టేడియంలో జరిగిన యోగా దినోత్సవంలో వైస్ ఛాన్స్‌లర్ ప్రొఫెసర్ దయానంద సిద్దవట్టం, కేంపస్ లైఫ్ ప్రో వైస్ ఛాన్స్‌లర్ ప్రొఫెసర్ వై.గౌతమ్‌రావు, ఎన్‌సిసి అధికారి కెప్టెన్ డాక్టర్ శ్రీనివాసరావు, డాక్టర్ పరిమళవేణు, ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రామ్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ రమణరావు తదితరులు పాల్గొని స్వయంగా యోగ, ధ్యాన ప్రక్రియలను ప్రదర్శించారు. ఈ సందర్భంగా వైస్ ఛాన్స్‌లర్ ప్రొఫెసర్ దయానంద సిద్దవట్టం మాట్లాడుతూ యోగ మార్గం విద్యార్ధులలో ఏకాగ్రతను పెంచితుందని, వత్తిడులను జయించే శక్తి ఇస్తుందన్నారు. యోగ ప్రాధాన్యతను గుర్తించి ఐఖ్యరాజ్యసమితి అంర్జాతీయ దినోత్సవంగా ఏటా జూన్ 21వ తేదిన ప్రకటించిందన్నారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా యోగా నృత్యరీతులను విద్యార్ధులు ప్రదర్శించారు. గీతం ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికెల్ సైన్సెస్ అండ్ రీసెర్చి (జిమ్‌సర్) ఆవరణంలో వైద్య విద్యార్ధులు యోగా దినోత్సవాన్ని నిర్వహించారు. వారం రోజులుగా నిర్వహిస్తున్న యోగా కార్యక్రమాలు, ప్రదర్శనల వివరాలను ఎన్ఎస్ఎస్ కోఆర్డినేటర్ డాక్టర్ ఎ.శ్రీనివాస్, ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రొగ్రామ్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ రమణరావు వివరించారు. జిమ్‌సర్ వైద్య కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ జ్యోతి పద్మజ విద్యార్ధులను అభినందించారు.

జిల్లాలో ఈ నెల 25 వ తేది న ఇంజనీరింగ్ సర్వీసెస్ మెయిన్ పరీక్ష

- జిల్లా రెవిన్యూ అధికారి శ్రీనివాస మూర్తి

విశాఖపట్నం (విజయభాను న్యూస్) : ఈ నెల 25వ తేదీన జిల్లాలో జరగబోవు యుపిఎస్సి పరీక్షకు ఏర్పాట్లు గావించాలని జిల్లా రెవిన్యూ అధికారి ఎస్.శ్రీనివాస మూర్తి అధికారులను ఆదేశించారు. బుధవారం సాయంత్రం పరీక్ష నిర్వహణపై తమ ఛాంబర్లో సంబంధిత అధికారులుతో ఆయన సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఈ నెల 25వ తేదీన యుపిఎస్సి నిర్వహించనున్న ఇంజనీరింగ్ సర్వీసెస్ మెయిన్ పరీక్షకు మొత్తం 73 మంది అభ్యర్థులు హాజరు అవుతారని, దీనికి 1 పరీక్ష కేంద్రం ఏవిఎన్ కళాశాలలో ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందన్నారు . పరీక్ష కేంద్రం వద్ద 144 సెక్షన్ బందోబస్తు ఏర్పాటు చేయాలని, విద్యార్థులు చేరుకొనేలా ఆర్టీసీ బస్సులు ఏర్పాటు చేయాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద ఆరోగ్య సిబ్బందిని ఏర్పాటు చేయాలని వైద్య శాఖ అధికారులను, విద్యుత్ అంతరాయం కలుగకుండా చూడాలని ఎపిఈపిడిసిఎల్ అధికారులను, మంచి నీరు సరఫరా చేయాలని జివియంసి అధికారులకు ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో విద్యుత్, ఆర్టీసీ, జీవీఎంసీ,పోలీస్ , రెవిన్యూ , పోస్టల్ తదితర శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

యోగాలో ఇంటర్నేషనల్ వండర్ బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్ సాధించిన దివ్యాంగ విద్యార్థులు

విశాఖపట్నం : సమగ్ర శిక్షా ఆధ్వర్యంలో రోటరీ క్లబ్ సహకారంతో బుధవారం విశాఖపట్నంలోని ఆంధ్రావిశ్వ విద్యాలయంలో 500 మంది దివ్యాంగ విద్యార్థినీ విద్యార్థులతో ఘనంగా ప్రపంచ యోగా దినోత్సవం జరిగింది. ఈ మెగా కార్యక్రమం ఇంటర్నేషనల్ వండర్ బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్ లో నమోదైంది. ఈ కార్యక్రమానికి విశాఖపట్నం జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ ఎ. మల్లికార్జున్ గారు, ఆంధ్రా యూనివర్సిటీ వీసీ శ్రీ ఎన్ వి. జి. డి ప్రసాద్ గారు, సమగ్ర శిక్ష రాష్ట్ర అదనపు పథక సంచాలకులు డాక్టర్ కె.వి శ్రీనివాసులు రెడ్డి గారు, రాష్ట్ర సహిత విద్య కో ఆర్డినేటర్ శ్రీమతి ఎన్.కె. అన్నపూర్ణ గారు, విశాఖపట్నం జిల్లా విద్యాశాఖాధికారిణి చంద్రకళ గారు, అనకాపల్లి, విశాఖపట్నం, విజయనగరం జిల్లాల నుంచి దివ్యాంగ విద్యార్థులు, ప్రత్యేక ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు

ఈ సందర్భంగా విశాఖపట్నం జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీ మల్లికార్జున్ గారు మాట్లాడుతూ సమగ్ర శిక్షా దివ్యాంగులతో ఇలాంటి కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం అభినందనీయమన్నారు. ఆంధ్ర యూనివర్సిటీ వీసీ ప్రసంగిస్తూ మానవ జీవితంలో యోగా చాలా ప్రాముఖ్యత సంతరించుకుందని, దివ్యాంగులకు యోగా ద్వారా వారి జీవనశైలిలో మంచి మార్పులు తీసుకురావచ్చని వ్యక్తపరిచారు. అనంతరం రాష్ట్ర సమగ్ర శిక్ష అదనపు రాష్ట్ర పథక సంచాలకులు డాక్టర్ శ్రీనివాసులు రెడ్డి గారి మాట్లాడుతూ సమగ్ర శిక్ష ఆధ్వర్యంలో దివ్యాంగుల అభివృద్ధికి వివిధ కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నామని అన్నారు. అందులో భాగంగానే దివ్యాంగులకు ఉచితంగా ఉపకరణాలు, అలవెన్సులు, బోధనోపకరణ సామాగ్రి వంటివి అందిస్తున్నామన్నారు.

అభినందించిన విద్యాశాఖా ఉన్నతాధికారులు

సమగ్ర శిక్షా ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఇలాంటి బృహత్తర కార్యక్రమానికి ఇంటర్నేషనల్ వండర్ బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్ లో చోటు దక్కడం ఆనందదాయకమని పాఠశాల విద్యాశాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ శ్రీ ప్రవీణ్ ప్రకాష్ గారు, పాఠశాల విద్యాశాఖ కమీషనర్ శ్రీ ఎస్.సురేష్ కుమార్ గారు, సమగ్ర శిక్షా రాష్ట్ర పథక సంచాలకులు శ్రీ బి.శ్రీనివాసరావు గారు అభినందించారు.

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