విజయభాను

44th వార్షికోత్సవం విజయభాను

విశాఖపట్నం, మంగళవారం 13-04-2021 | VIJAYABHANU DAILY ★ VISAKHAPATNAM | సంపుటి : 44 సంచిక : 182 పేజీలు : 8 వెల : 1 రూపాయి

పాఠకులకు, ప్రకటనకర్తలకు, మిత్రులకు, శ్రేయోభిలాషులకు శ్రీ ప్లవనామ సంవత్సర ఉగాది శుభాకాంక్షలు

కొనసాగుతున్న అంబేద్కర్ జయంతి వారోత్సవాలు

నర్సీపట్నంలో డీహెచ్ పియస్ ఆధ్వర్యంలో,పలు సంక్షేమ హాస్టళ్లలో...

నర్సీపట్నం : డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ 130వ జయంతి ఉత్సవాలు నర్సీపట్నం డివిజన్ లో వారోత్సవాలు చేస్తున్న నేపథ్యంలో సోమవారం స్థానిక పెద్ద బొడ్డేపల్లి లోని బి సి బాలుర వసతి గృహంలో నిర్వహించడం జరిగింది. అంబేద్కర్ చిత్రపటానికి దళిత హక్కుల పోరాట సమితి మండల అధ్యక్షులు యాదగిరి దాసు, జర్నలిస్ట్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఆంధ్రప్రదేశ్ జాప్ ఉపాధ్యక్షులు వర్రి సూర్యనారాయణ హాస్టల్ సిబ్బంది తదితరులు పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. అక్కడ ఉన్న విద్యార్థులకు అంబేద్కర్ జీవిత చరిత్ర, అంబేద్కర్ హాస్టల్లో నెలకొల్పడంలో చేసిన కృషి పై అవగాహన కల్పించడం జరిగింది

ఉగాది సంబరాలు

విశాఖపట్నం :- జీవీఎంసీ జోన్ 4, స్థానిక వెంకటేశ్వర మెట్ట సచివాలయం లో ఉగాది ని పురస్కరించుకొని వాలంటీర్ లు సెక్రెటరీలు తమ ఈ సంవత్సర కాలం గా చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాల, ప్రభుత్వం తమకు అందచేసిన భాద్యతలు అవసరమైన చర్యలు కోసం , చర్చించటం జరిగింది వార్డ్ స్పెషల్ ఆఫీసర్ పార్వతి కరోనా 2 వ వేవ్ పట్ల అవగాహన, జాగ్రత్తలు వివరించారు ఈ సందర్భంగా ఉగాది పురస్కరించుకొని వాలంటీర్ లకు బహుమతి ప్రదానం నిర్వహించడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమం లో 33 వ వార్డ్ సెక్రటరీ లు పి వి కిరణ్ కుమార్, పవన్ కుమార్, భార్గవ్, రేణుక, ప్రమీల, రమేష్ , హారిక, నూర్జహాన్ చిరంజీవి, వెల్ఫేర్ లలిత, జాన్ షాహిద్,ఏ ఆన్ ఎం లు లక్ష్మి, తులసి వాలంటీర్ లు గౌరీ, చైతన్య,తారక్, నవీన్, చంద్రకళ, లోక త్రివేణి, కుమారి, పద్మ, రమ్య సంధ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు

విశాఖ న్యాయవాది డాక్టర్ 'వజ్రాల'కు జాతీయ లెజెండరీ పురస్కారం

విశాఖపట్నం : విశాఖ పట్టణానికి చెందిన హైకోర్టు న్యాయవాది, సంఘసేవకుడు డాక్టర్ వజ్రాల వెంకట లక్ష్మి నరసింహారావు కి ప్రతిష్ఠాత్మకమైన మాజీ భారత ప్రధాని దివంగత పి.వి.నరసింహారావు జయంతి- మన తెలుగు తేజం జాతీయ పురస్కారాలు -2021 కింద 'జాతీయ లెజెండరీ పురస్కారం ' లభించింది .న్యాయ రంగంలో క్రియాశీల సేవలకు గాను, నల్లగొండలోని అక్షరదీక్ష సాహిత్య కళావేదిక పీవీ నరసింహారావు స్మృత్యర్థం జాతీయ పురస్కారం అందజేయడం విశేషం .

డాక్టర్ ' వజ్రాల ' వృత్తి న్యాయవాదం అయినప్పటికీ, ప్రజాసేవ ,న్యాయసేవ ప్రవృత్తిగా మలచుకున్నారు . న్యాయ రంగంలో విశిష్టత కలిగిన 'వజ్రాల ' విరచిత న్యాయపరమైన వ్యాసాలు ప్రముఖ జర్నల్స్ లో ప్రచురణ కావడం విశేషం.

బి.ఏ .,బి.ఎల్., ఎం.ఎల్., పి జి డి హెచ్ ఆర్., పీ.హెచ్.డి ఇన్ లా అభ్యసించిన విద్యాధికునిగా, తన మేధస్సును సమాజానికి పంచుతున్నారు. 1996 నుండి హైకోర్టు న్యాయవాదిగా 12 ఏళ్ల ప్రస్థానంలో ఎన్నో కీలక కేసులను చేపట్టి, 2008 నుండి డిస్ట్రిక్ట్ కన్స్యూమర్ ఫారమ్స్ సభ్యునిగా పదేళ్ల సేవలందించారు. రంగారెడ్డి, విశాఖపట్నం-1 కన్స్యూమర్ ఫోరమ్స్ సభ్యునిగా, న్యాయవాదుల మన్ననలను పొందారు. ప్రస్తుతం విజయవాడలోని ఏపీ సి పి డి సి ఎల్ ., ఏ పీ ఎస్ పి డి సి ఎల్ సంస్థల లీగల్ ఆఫీసర్ గా సేవలందిస్తున్నారు.

డాక్టర్ 'వజ్రాల' మేధో,న్యాయ సేవల పరంపరలో పి వి శతజయంతి పురస్కారాలు అత్యున్నత లెజెండరీ అవార్డును ప్రధానం చేయడం విశేషం. పి వి తనయుడు పి వి ప్రభాకర్ రావు చేతులమీదుగా ,పి వి శతజయంతి ఉత్సవ కమిటీ కన్వీనర్ పోతుగంటి వెంకట రమణ గుప్తా,గౌరవ సలహాదారు సంకోజు వేణు తదితర సామాజిక సేవా నిష్ణాతుల సారథ్యంలో ఈ పురస్కారం అందుకోవడం పట్ల పలువురు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

పలు ప్రాజెక్టు పనులను పరిశీలించిన జివిఎంసి కమిషనర్

విశాఖపట్నం :- మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ పరిధిలో చేపడుతున్న పలు ప్రాజెక్టు పనులను జివిఎంసి కమిషనర్ డా. జి. సృజన కార్పోరేషన్ ప్రధాన ఇంజనీరుతో కలసి ఆకస్మికంగా పరిశీలించారు. కాపులుప్పాడ డంపింగు యార్డులో చెత్త నుండి చేపట్టే పలు ప్రాజెక్టులు, విద్యుత్ శ్శక్తి, ప్లాంట్ నిర్మాణం పూర్తిచేయడం, చెత్తను తొలగించి భూమిని చదును చేసే బయో మైనింగ్ ప్రాజెక్టు పనుల

పురోగతిని "సిబీడి" వేస్ట్ ప్రాజెక్టు పనులు ఆయా సంస్థల ప్రతినిధులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. నిర్దేసించిన కాల పరిమితిలోగా విద్యుత్ పాజెక్టు పనులను పూర్తిచేసి ఉత్పత్తిని ప్రారంభించాలని జిందాల్ సంస్థ ప్రతినిధులను ఆదేశించారు. అనంతరం, అప్పుఘర్ ప్రాంతంలో ఏర్పాటు తలపెట్టిన 25 ప్లాంటు పనులు పరిశీలించి జూన్ నాటికి పనులు పూర్తిచేసి ప్లాంటు అందుబాటులోనికి తేవాలని, ఆయా ప్రాంతాలలో సముద్రంలోనికి నేరుగా వెళ్తున్న మురుగు నీటి కాలువలను ఈ ప్లాంటు కు అనుసంధానం చేసి, నీటిని శుద్ధి చేసి పునర్వినియోగించడానికి గాను

తగు ప్రణాళిక తయారు చేయాలన్నారు. ఎం.వి.పి. కాలనీలో ఏ.ఎస్. రాజా కాలేజి గ్రౌండ్ వద్ద స్పోర్ట్స్ ఎరేనా కాంప్లెక్స్ పనులను, పాత మున్సిపల్ ఆఫీసు, టౌన్ హాలు వద్ద చేపడుతున్న వారసత్వ సంపదగా తీర్చిదిద్దుతున్న పనులను తనిఖీ చేసి, ఈ రెండు పనులను "మే" నెల ఆఖరిలోగా పూర్తి చేయాలని ఇంజినీరింగు అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ పర్యటనలో ప్రధాన ఇంజినీరు ఎం. వెంకటేశ్వర రావు, పర్యవేక్షక ఇంజినీర్లు కె.వి.ఎన్.రవి, వినయ్ కుమార్, కార్యనిర్వాహక ఇంజినీర్లు, సంబంధిత సంస్థల ప్రతినిధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

క్రికెటర్ల ఆకాంక్ష నెరవేర్చేలా ది కొటక్ మైటీం కార్డ్

విశాఖపట్నం: కొటక్ మహీంద్రా బ్యాంక్ లిమిటెడ్ (కేఎంబీఎల్), వరుసగా రెండో ఏడాది సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ (ఎస్ఆర్హెచ్) అధికారిక భాగస్వామిగా నిలిచినట్లు ప్రకటించింది. గత ఏడాది కొటక్ మైటీం ఇమేజ్ కార్డ్కు ఎస్ఆర్హెచ్ అభిమానుల నుంచి వచ్చిన విశేషమైన ప్రోత్సాహం ఫలితంగా కేఎంబీఎల్ ఈ ఏడాది మైటీం కార్డ్ను వరుసగా రెండో ఏడాది అందుబాటులోకి తెస్తోంది. క్రికెట్ థీమ్తో రూపొందించబడిన ఈ డెబిట్, క్రెడిట్ కార్డులు ప్రత్యేకంగా ఎస్ఆర్హెచ్ అభిమానులను అలరించేలా ఉన్నాయి. సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ సీఈఓ కె.షణ్ముగం ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ రాబోయే సీజన్లో భాగంగా కోటక్ మహీంద్రా బ్యాంక్ తో భాగస్వామ్యం ద్వారా ప్రతి ఏడాది వలే ఈ సంవత్సరం కూడా క్రికెట్ అభిమానులకు ఉత్సాహవంతమైన క్రీడా సంబరాలను అందించనున్నామని వెల్లడించారు.

విశాఖలో దళిత సేవ సేన ఆధ్వర్యంలో మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే 194 వ జయంతి వేడుకలు

విశాఖపట్నం : విశాఖలో దళిత సేవ సేన ఆధ్వర్యంలో మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే 194 వ జయంతి వేడుకలు అణగారిన వర్గాలు, స్త్రీలకు విద్య నేర్పడం ద్వారానే సమాజ అభివృద్ధి సాధ్యమని నమ్మిన వ్యక్తి మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే అని దళిత సేవ సేన రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మదాసు నగేష్ జ్యోతిరావు పూలే 194వ జయంతి సందర్భంగా దళిత సేవసేన ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం స్థానిక గ్రీన్ పార్క్ హోటల్ వద్ద గల ఆయన విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు.

ఈ సందర్భంగా దళిత సేవ సేన రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మదాసు నగేష్ మాట్లాడుతు విద్యయొక్క ప్రాముఖ్యత ను గుర్తించిన పూలే ఆచరణాత్మక విద్యాభివృద్ధికి ఎంతో కృషి చేశారని అన్నారు. మనుధర్మ శాస్త్రం ప్రకారం ఈ దేశ మూలవాసులు (శూద్రులు) విద్య నేర్చుకోవడానికి వీలులేదు, ఆస్తి కలిగి ఉండదానికి వీలులేదు, హక్కుల కోసం, అణచివేతపై తిరగబడి ఆయుధం పట్టడానికి వీలులేదు ఈ దేశంలో స్త్రీలకు కూడా శూద్రుల మాదిరిగానే ఏ హక్కులూ ఉండవని శాశనం చేసి వేల ఏండ్లు అన్ని రంగాల్లో అణచివేత గురి అవుతున్న మహిళలు కోసం ఉద్యమించిన మహోన్నత వ్యక్తి పూలే అన్నారు. ఈ కారణంగానే దేశంలో స్త్రీలతో పాటు మెజారిటీ ప్రజలు విద్యలో వెనుకబడ్డారని గుర్తించిన పూలే దేశంలోని శూద్ర, అతిశూద్ర ప్రజలకు, స్త్రీలకు విద్య నేర్పించేందుకు జీవితమంతా కృషి చేశారని గుర్తు చేశారు. ఆనాటి సమాజంలో బ్రాహ్మణీయ ఆధిపత్య వర్గాల నుండి ఎన్ని అడ్డంకులు ఎదురైనా శూద్రులకు, స్త్రీలకు విద్యతో పాటు సామాజిక చైతన్యం కల్పించడంలో త్యాగపూరిత ఉద్యమం చేసారన్నారు.పూలే ప్రారంభించి నడిపిస్తున్న పాఠశాలలకు స్త్రీలు వెళ్లకూడదని బ్రాహ్మణులు అడ్డుపడగా తన సతీమణి సావిత్రిబాయి పూలేకు విద్య నేర్పించి స్త్రీలకు ప్రత్యేక పాఠశాలలు ప్రారంభించారు. దేశంలో స్త్రీలు విద్య నేర్చుకొని వారి హక్కుల కోసం ఉద్యమించే చైతన్యం కల్పించిన మహాత్ముడు జ్యోతిరావు పూలే. సాంఘిక దురాచారాలు నెలకొన్న ఆ కాలంలోనే పూలే ప్రజలను చైతన్యవంతులను చేస్తూ అత్యాధునిక యుగంగా చెప్పుకుంటున్న నేటి కాలంలో పాలకులు తిరోగమన విధానాలు అనుసరిసు న్నారని ఆవేదన వ్యక్తంచేశారు. మహానుభావులు కల్పించిన రిజర్వేషన్లను కొల్లగొట్టడానికి ప్రభుత్వ రంగాలను ప్రైవేట్ పరం చేస్తున్న నేటి కుట్రలను తిప్పికొట్టాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. మనం అందరం పూలే గారి అసాయసాధనకి కృషి చేదాం అని ఆయన అడుగు జడలో నడుచుకుందం అని ఆయన తెలిపారు ఇకార్యక్రంలోదళిత సేవ సేన సంఘం విశాఖపట్నం జిల్లా అధ్యక్షులు

N వీర సతీష్ పలువురు దళిత సంఘాల నేతలు సభ్యులు పాల్గొన్నారు

అవినీతి లేని రాజన్న రాజ్యస్థాపనే సీఎం జగన్ లక్ష్యం

- వలంటీర్ల వ్యవస్థతో నే అందరికీ సంక్షేమ పథకాలు
- వాలంటీర్లంటే ప్రతి 50 ఇళ్లకు నేను విన్నాను.. నేను ఉన్నాను అనే నినాదం గుర్తుకు వస్తుంది.
- రాష్ట్ర డిప్యూటీ సీఎం ధర్మాన కృష్ణదాస్

రాజాం : సంక్షేమ కార్యక్రమాలు, వివిధ పథకాలను ఇంటి గడప వద్దే ప్రజలకు అందించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్న వలంటీర్ల సేవలకు గుర్తింపుగా ఉగాది పండుగను పురస్కరించుకుని వారికి సత్కారం, అవార్డుల ప్రదానోత్సవాలను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నేటి నుంచి చేపట్టింది.

ఇందులో భాగంగా శ్రీకాకుళం జిల్లా రాజాం అసెంబ్లీ నియోజకవర్గం నుంచి జిల్లాలో ఈ కార్యక్రమాన్ని లాంఛనంగా డిప్యూటీ సీఎం ధర్మాన కృష్ణ దాస్ సోమవారం ప్రారంభించారు. కార్యక్రమానికి విశిష్ట అతిథిగా స్పీకర్ తమ్మినేని సీతారాం హాజరయ్యారు.

శాసనసభ్యులు కంబాల జోగులు అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ జె. నివాస్, ఎస్పీ అమిత్ బర్దార్, విజయనగరం ఎంపీ బెల్లాన చంద్రశేఖర్, పాలవలస విక్రాంత్, జెసి శ్రీనివాసులు, జెడ్పీ సీఈఓ లక్ష్మీపతి, డిపీవో రవికుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో ధర్మాన కృష్ణదాస్ మాట్లాడుతూ జాతి పిత మహాత్మా గాంధీ కలలు కన్న గ్రామ స్వరాజ్యం సాధించాలనే లక్ష్యంతో స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం రోజున గ్రామ వాలంటీర్ల వ్యవస్థకు శ్రీకారం చుట్టామన్నారు.

సుధీర్ఘ పాదయాత్రలో ప్రజలకు మంచి చేయాలనే ఆలోచనతోనే వాలంటీర్ల వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేయాలని సీఎం జగన్ ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు.

అవినీతికి ఆస్కారం లేని వ్యవస్థను తీసుకురావాలని సీఎం జగన్ భావించారు. కులాలు, మతాలు, వర్గాలు, రాజకీయాలు, ఏ పార్టీ అనేది చూడకుండా.. ప్రతి ఒక్కరికి మంచి జరగాలన్నదే ఆయన ఉద్దేశం

మనకు ఓటు వేయకపోయినా మనం చేసిన మంచిని చూసి మనకు ఓటు వేసేలా వారి మనసు కరగాలని సీఎం భావించారు. వాలంటీర్లంటే ప్రతి 50 ఇళ్లకు నేను విన్నాను.. నేను ఉన్నాను అనే నినాదం గుర్తుకు వస్తుంది. నవరత్నాలు, ఇతర ప్రభుత్వ పథకాలు ఇంత గొప్పగా అమలవుతున్నాయి అంటే వలంటర్ల వల్లనే అని దేశం మొత్తం గుర్తి స్తోంది.

రాష్ట్రంలో స్థానిక, మున్సిపల్, పరిషత్ ఎన్నికల్లో ప్రభుత్వానికి పెద్ద ఎత్తున ప్రజా మద్దతు లభించిందంటే అది వాలంటీర్లు ఇంటి ఇంటికే వెళ్లి అందించిన పథకాల వల్లనే. అవార్డులు అందుకుంటున్న వారందరికీ పేరుపేరునా అభినందనలు తెలియజేస్తున్నామని ధర్మాన పేర్కొన్నారు.

విశాఖ ప్రజలకు పవిత్ర రంజాన్ మాసంలో...

విశాఖపట్నం : గత పదకొండు సంవత్సరాలుగా విశాఖ ప్రజలకు రంజాన్ పవిత్రమాసంలో జుబేర్ అందిస్తున్న హలీం వంటకం అందుబాటులోకి వచ్చింది.విశాఖ దక్షిణ శాసనసభ్యుడు వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్ ముఖ్య అతిధిగా హాజరై దిల్ సే హైదరాబాదీ హాలీమ్ పాయింట్ ను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా అయన మాట్లాడుతూ రంజాన్ పవిత్ర మాసంలో విశాఖ ప్రజలు ఎదురుచూసేలా రుచికరమైన, ఆరోగ్యకరమైన హలీం ను తయారుచేస్తున్నారని కొనియాడారు.విశాఖలో మరిన్ని ప్రాంతాలలో హలీం పాయింట్లను ఏర్పాటుచేయాలని ఆకాంక్షించారు. డిప్యూటీ మేయర్ జియ్యాని శ్రీధర్ మాట్లాడుతూ ఆరోగ్యమైన వంటకం హలీమ్ ను అన్నివర్గాల ప్రజలు ఇష్టంగా తింటున్నా రన్నారు. ద్రోణంరాజు శ్రీవాత్సవ మాట్లాడు తూ ముస్లిం ల సాంప్రదాయ వంటకం హలీం ను విశాఖలో అందుబాటులోకి తెచ్చిన జుబేర్ ను అభినందించారు.

వార్డు కార్పొరేటర్ పూరుకుటి నారాయణ,ఐహెచ్ ఫారుకి,షేక్ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ సబిరా బేగం,కార్పొరేటర్ లు తోట పద్మావతి,బర్కత్ అలీ తదితర నాయకులు శ్రేయోభిలాషులు హాజరై జుబేర్ కు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. నిర్వాహకుడు జుబేర్ మాట్లాడుతూ రంజాన్ పవిత్రమాసంలో బలవర్ధకమైన ఆహారంగా హలీం గుర్తింపు పొందిందన్నారు. ఈ వంటకాన్ని చెయ్యడం ఎంతో శ్రమతో కూడుకున్నదని, అనుభవజ్ఞులైన నిపుణులు రుచికరమైన హలీం ను తయారుచేయడానికి దాదాపు రోజంతా కష్టపడతారని తెలిపారు.విశాఖలో హలీం కు డిమాండ్ పెరిగిందని,రుచికరంగా హలీం చెయ్యడం అందరివల్ల కాదన్నారు.నాణ్యమైన మసాలా సరకులు,శ పుభ్రమైన పొట్టేలు మాంసం తో మావద్ద తయారయ్యే హలీం కు ఎంతోమంది ఖాతాదారులున్నారన్నారు.

ఉగాది శుభాకాంక్షలు తెలిపిన డిప్యూటీ సీఎం ధర్మాన కృష్ణదాస్

శ్రీకాకుళం: ప్లవ నామ సంవత్సరం ఉగాది పర్వదినం సందర్భంగా ఉప ముఖ్యమంత్రి ధర్మాన కృష్ణదాస్ రాష్ట్ర ప్రజలకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ ఏడాది కూడా రాష్ట్రంలో సమృద్ధిగా వర్షాలు కురవాలని ఆకాంక్షించారు. రాష్ట్రంలోని ప్రతి ఇల్లు సుఖసంతోషాలతో కళకళలాడాలని కోరుకుంటున్నట్టు సోమవారం విడుదల చేసిన ఓ ప్రకటనలో కోరుకున్నారు. షడ్రుచుల ఉగాది ఆయురారోగ్యాలు, సిరిసంపదలు ఇవ్వాలని అభిలషిస్తున్నట్టు వెల్లడించారు. సెకండ్ వేవ్ కరోనా వ్యాప్తిని దృష్టిలో ఉంచుకుని సామూహిక వేడుకలకు దూరంగా ఉండాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. మాస్కులు ధరించి, భౌతిక దూరాన్ని తప్పనిసరిగా పాటించాలని సూచించారు. రాష్ట్రంలో కరోనాను అరికట్టేందుకు ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహనరెడి సారధ్యంలో అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నామని, అత్యవసరమైతే తప్ప ప్రజలు ఇళ్లకే పరిమితం కావాలని సూచించారు.

విజయభాను

44th వార్షికోత్సవం విజయభాను

విశాఖపట్నం, మంగళవారం 13-04-2021 VIJAYABHANU DAILY ★ VISAKHAPATNAM సంపుటి : 44 సంచిక : 182 పేజీలు : 8 వెల : 1 రూపాయి

తెలుగు ప్రజలందరికీ ఉగాది శుభాకాంక్షలు

ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్ రెడ్డి

అమరావతి : శ్రీ ప్లవ నామ సంవత్సర ఉగాది పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రజలకు, ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న తెలుగు ప్రజలందరికీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్ రెడ్డి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

"ఈ ఏడాది కూడా సమృద్ధిగా వానలు కురవాలి. పంటలు బాగా పండాలి. రైతులకు మేలు కలగాలి. రాష్ట్రంలోని మూడు ప్రాంతాలు సుభిక్షంగా ఉండాలి. పల్లెల్లో, పట్టణాల్లో ప్రతి ఇల్లూ సంతోషాలతో కళకళలాడాలి. మన సంస్కృతీ సంప్రదాయాలు కలకాలం వర్ధిల్లాలి. తెలుగు వారికి.. మొత్తం ప్రపంచానికి కరోనా పీడ శాశ్వతంగా విరగడ కావాలి. షడ్రుచుల ఉగాదితో ప్రారంభమయ్యే శ్రీ ప్లవ నామ సంవత్సరంలో ఇంటింటా ఆయురారోగ్యాలు, సిరిసంపదలు, ఆనందాలు నిండాలి. ప్రతి ఒక్కరూ ఈ పండుగను సంప్రదాయబద్ధంగా జరుపుకోవాల"ని ముఖ్యమంత్రి ఆకాంక్షించారు.

పాఠకులకు, ప్రకటనకర్తలకు,
మిత్రులకు, శ్రేయోభిలాషులకు
శ్రీ ప్లవనామ సంవత్సర
ఉగాది శుభాకాంక్షలు

విజయభాను సంపాదకీయం

మహనీయుల బాటలో..

మైనవి. ఈ రంగాల అభివృద్ధితోనే ప్రజల జీవన, ఆర్థికస్థితిగతులు మెరుగుపడుతాయి. ఈ మూడు రంగాలు ముందుకుసాగాలంటే సంక్షేమ పథకాలు సంపూర్ణంగా అమలుకావాలి. అందుకోసమే సీఎం కేసీఆర్ బహుళ పథకాల అమలుకు శ్రీకారం చుట్టారు. మహాత్మా జ్యోతిబా పూలే, అంబేద్కర్ వంటి వారి ఆశయాలే అజెండాగా విద్యారంగానికి సంబంధించి దేశంలో ఎక్కడాలేని పథకాలకు రూపకల్పన చేశారు.

రాష్ట్రం ప్రగతిబాటలో ముందుకు సాగాలంటే పేద పిల్లలకు మెరుగైన విద్య అవసరమని భావించిన కేసీఆర్ ప్రత్యేక గురుకులాలను ప్రోత్సహించారు. రాష్ట్రంలో 298 ఉన్న గురుకులాల సంఖ్యను 663కు పెంచారు. వీటితోపాటు 53 గురుకుల డిగ్రీ కాలేజీలను నెలకొల్పి వయోజన విద్యను ప్రోత్సహించడానికి కృషిచేస్తున్నారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనారిటీలకు వేర్వేరుగా గురుకులాలను ఏర్పాటుచేసి విద్య ప్రతి ఒక్కరి హక్కుగా అమలుచేస్తున్నారు. గతంలో 14కే పరిమితమైన మైనారిటీ గురుకులాలను 206కు పెంచారు. మోడల్ స్కూళ్లు, కేజీబీవీ పాఠశాలలను కలిపి మొత్తం రాష్ట్రంలో 1,725 గురుకులాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనారిటీ, అగ్రవర్ణ పేద విద్యార్థులకు విదేశీ విద్యనభ్యసించడానికి అవకాశం కల్పించాలని, వారికోసం ప్రత్యేకంగా ఓవర్సీస్ స్కాలర్‌షిప్ పథకాన్ని తీసుకువచ్చారు. రాష్ట్రంలో సాంకేతిక విద్యను ప్రోత్సహించడం కోసం ప్రభుత్వం కొత్తగా 11 పాలిటెక్నిక్ కాలేజీలను ఏర్పాటుచేసింది. విద్యార్థులకు సన్నబియ్యం, ఉపకారవేతనాలు, బాలికలకు ప్రత్యేక కిట్లు, ఉచిత దుస్తుల పంపిణీ వంటి వసతి సదుపాయాలను కల్పిస్తూ విద్యార్థులకు తెలంగాణ సర్కార్ అండగా నిలుస్తున్నది.

విద్యారంగంతోపాటు సంక్షేమరంగాన్ని కూడా వేగంగా ముందుకు నడిపించడంలో సీఎం కేసీఆర్ క్రియాశీలకంగా వ్యవహరిస్తున్నారు. అన్ని వర్గాలకు సమానంగా అభివృద్ధి ఫలితాలు అందాలన్న దృఢసంకల్పంతో ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనారిటీ, అగ్రవర్ణ పేదల కోసం ఆత్మగౌరవ భవనాల పేరిట ప్రత్యేక భవనాలను నిర్మిస్తున్నారు. వీటిద్వారా ఆయా వర్గాల్లో సామాజిక, రాజకీయ స్వావలంబన సాధించవచ్చని సీఎం కేసీఆర్, 10 ఎకరాల స్థలంలో రూ.10 కోట్ల వ్యయంతో 36 సంచార కులాలకు కలిపి ఆత్మగౌరవ భవనాలను నిర్మిస్తున్నారు.

గొల్ల కురుమలకు ఉచిత గొర్రెపిల్లల పంపిణీ, ముదిరాజులు, గంగపుత్రులకు ఉచితంగా చేప పిల్లల పంపిణీ, గౌడలకు నీరా పథకం, నాయీబ్రాహ్మణులకు ఉచిత విద్యుత్, రజకులకు ఇస్త్రీపెట్టెల పంపిణీ వంటి అనేక పథకాలు రాష్ట్రంలో అమలవుతున్నాయి. వెనుకబడిన బీసీకులాల కోసం ప్రత్యేకంగా ఎంబీసీ శాఖను ఏర్పర్చడమే కాకుండా, రూ.1000 కోట్ల బడ్జెట్‌ను కేటాయించి ఆయా వర్గాలకు సీఎం కేసీఆర్ బాసటగా నిలిచారు. చరిత్రలో సువర్ణ అక్షరాలతో లిఖించదగిన పథకాలకు రూపకల్పన చేశారు. కులాలు, మతాలకు సంబంధం లేకుండా అందరికీ వర్తించేలా కల్యాణలక్ష్మి, షాదీ ముబారక్ పథకాలను తీసుకువచ్చారు.

సంక్షేమ పథకాలను రూపొందించడం ఒక ఎత్తయితే, వాటిని చిత్తశుద్ధితో అమలు చేయడం ప్రభుత్వాలకు ఒక సవాల్. ప్రతి పథకం- ప్రతి ఇంటికి, ప్రతి లబ్ధిదారుడికి చేరాలనే సీఎం కేసీఆర్ లక్ష్యంతో తెలంగాణలో ప్రభుత్వ పథకాలు సంపూర్ణంగా అమలవుతున్నాయి. జాతీయ, సామాజిక ఉద్యమకారుల నినాదాలను ఎన్నికల అస్త్రాలుగా వాడుకున్న నేతలున్న ఈ కాలంలో మహాత్మా జ్యోతిబాపూలే, అంబేద్కర్‌లు కలలుగన్న అభివృద్ధి ఆశయాలకు సీఎం కేసీఆర్ బాటలు వేశారు. సీఎం కేసీఆర్ రూపకల్పనలో తీసుకువచ్చిన పథకాలన్నీ ప్రభుత్వాలకు, భవిష్యత్ తరాలకు దిక్సూచి కానున్నాయి.

జాగరపు శ్రీనుకు చిరు సత్కారం

గాజువాక: సోల్స్ ఆఫ్ హ్యుమానిటీ చారిటబుల్ సొసైటీ సంజీవిని బ్లడ్ బ్యాంకులో సోమవారం రక్తదాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు.

అనంతరం గాజువాక స్వచ్ఛంద సంస్థల నుంచి ముందుకు వచ్చి సేవలు అందిస్తున్న కొన్ని ముఖ్య స్వచ్ఛంద సంస్థలకు సన్మాన కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేశారు. అందులో భాగంగా మానవ సేవే మాధవ సేవ అనే సిద్ధాంతాన్ని నమ్మి ఎంతోమంది పేద ప్రజలకు సేవలందిస్తున్న మహాత్మా మదర్ తెరిసా ట్రస్ట్ ఫౌండర్ జాగరపు శ్రీను కు సోల్స్ ఆఫ్ హ్యుమానిటీ చారిటబుల్ సంస్థఆధ్వర్యంలో మెమొంటో అందజేసి, ఘనంగా సత్కారం చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో సోల్స్ ఆఫ్ హ్యుమానిటీ చారిటబుల్ సంస్థ సభ్యులు, రక్తదాతలు స్థానికులు పాల్గొన్నారు.

కొవిడ్ బారినుంచి రక్షించాలని అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు

గాజువాక : నియోజకవర్గపరిధి 64వ వార్డు వెంకన్నపాలేంలో నూకాంబిక అమ్మవారు పండుగ మహోత్సవం సందర్భంగా ఆలయకమిటి ఆధ్వర్యంలో గాజువాక వైసీపీ ఇంచార్జ్ తిప్పల దేవన్ రెడ్డి సోమవారం అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిధిగా దేవన్ రెడ్డి పాల్గొని మాట్లాడుతూ ప్రజల ను కోవిడ్ బారి నుంచి రక్షించమని అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు చేశామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ. సభ్యులు, 64వార్డు నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బంగార్రాజును సత్కరించిన మాధవధార నివాసాల సంఘం

మాధవధార: గ్రేటర్ విశాఖ 50 వ వార్డు మాన్యం తేనేటి నగర్ ప్రాంతంలో సనపల బంగారు రాజు కి ఉగాది పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని మాధవధార నివాస సంఘం తరపున సంఘం కార్యదర్శి సనపల పాండురంగారావు సారథ్యంలో ఘనంగా సత్కార నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా సనపలపాండు రంగారావు మాట్లాడుతూ విశాఖ జీవీఎంసీ ఉత్తర నియోజకవర్గం లో అనేక సంక్షేమ కార్యక్రమాలు సేవా కార్యక్రమాలు ప్రధానంగా మాధవధార కాలేశ్వరం ప్రాంతాలలో అతను సుమారు ఎనిమిది మంది విద్యార్థులకు ఉచితంగా విద్యను అందిస్తూ వివాహాలకూ శుభ కార్యక్రమాలు, వైద్యము కార్యక్రమాలకు ఆడపిల్లలు యొక్క శుభ కార్యాలు సేవలందిస్తూ బంగారు రాజు రాజకీయాలలో వచ్చిన తర్వాత మాధవ దారలో పెద్దన్న పాత్ర పోషిస్తూ రాష్ట్ర%శీ% లో జగన్ మోహన్ రెడ్డి పరిపాలన నిత్యం పథకాలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు నచ్చి వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ లో పార్టీలో చురుకుగా సేవలందిస్తూ రాష్ట్రసీనియర్ వైయస్సార్ కాంగ్రెసు నాయకులు గా ఎదిగిన విధంగా పేరు ప్రతిష్ట పొందిన బంగార్రాజు ని మాధవధార మా సంఘం ఉగాది సందర్భంగా సత్కరించడం చాలా ఆనందంగా ఉందని సనపల పాండురంగారావుపేర్కొన్నారు. ఈ సన్మాన కార్యక్రమాల్లో మాధవధార నివాస సంఘం సభ్యులు మాధవ స్వామి దేవాలయం అర్చకులు సనపల శ్రీనివాసం. ఎస్ వరాహ నరసింహ. సభ్యులు రమేష్ కుమార్ ఆర్. పి గౌరీశ్వర. ఎస్ మాధవరావు. వెంకటరావు. ఏ సంతోష్ కుమార్ ర్. సాయి. శ్రీనివాస రావు .అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని సభ్యులు ఇతరులు హాజరయ్యారు.

సమయం

అన్న ద్వేషం కూడదు

ప్రతి జీవి బతకడానికి నీరు, గాలి, ఆహారం అత్యవసరం. అన్ని ప్రాణులూ తమకు కావలసిన ఆహారం కోసం శ్రమిస్తాయి. ఆహారంలో అమితమైన శక్తి దాగి వుంది. నిప్పులో, నీటిలో దాగిన శక్తి మనకు కంటపడదు. అలాగే ఆహారమున వున్న శక్తి అంతుపట్టదు. కాబట్టి అన్నాన్ని ద్వేషించరాదు. మనదేశంలో ఎందరో ఆహారం కోసం అలమటిస్తున్నారు. ఒక్కపూట ఇంత అన్నం దొరికితే చాలు అనుకునే పేదలున్నారు. మరో పక్క మనదేశంలో ఎంతో ఆహారాన్ని వృధాగా పాడుచేస్తున్నారని గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. ప్రభుత్వాలు ఎన్నో పథకాలు పెట్టినా అవి అందరి ఆకలిని తీర్చలేకపోతున్నాయి. దానికి తోడు అవినీతి వుండనే వుంది. అయితే మనలో చాలా మంది తినే ఆహారానికి వంకలు పెడుతూ వుంటారు. ఇది బాగా లేదు. అది బాగా లేదు అని నానా యాగీ చేస్తుంటారు. తినే అన్నానికి అసలు వంకలు పెట్టకూడదు. అన్నము కూడా దొరకక అలమటించే వారిని తలచుకుని మన అదృష్టానికి ఆనందించాలి. పైగా అన్నాన్ని దూషించడమంటే దైవాన్ని దూషించడమే. అందుకే 'అన్నద్వేషం బ్రహ్మ ద్వేషం కూడదు' అన్నారు పెద్దలు. కాబట్టి మనకు లభించిన ఆహారాన్ని తృప్తిగా తినాలి తప్ప వంకలు పెట్టకూడదు. అలాగే ఆహారాన్ని వృధా చేయకుండా ఎక్కువైతే నిజమైన అన్నార్తులకు దానిని అందించాలి. అప్పుడే అది సద్వినియోగమవుతుంది. ఈ విషయాన్ని గురించి ఓ శతక పద్యాన్ని మననం చేసుకుందాం.

నిప్పులోని శక్తి నీటదాగినశక్తి
గాలిలోని శక్తి కంటపడదు
అంతుపట్టలేవు ఆహారమున శక్తి
కంటి నలుసుర పులికంటిమాట!

...రచన
వడ్లమాని అన్నపూర్ణ

పంచాంగం

మాసం : శు॥ పాడ్యమి ఉ. 8.44	మంగళవారం
అశ్విని మ.1.01 వ.ఉ. 8.37ల 10.22 వ.రా. 11.38.1.24	13-04-2021

మేషం :వస్త్ర, పచారీ, ఫ్యాన్సీ, మందుల వ్యాపారాలు ఊపందుకుంటాయి. ఇంట ఒక శుభకార్యానికి యత్నాలు సాగిస్తారు. విదేశీయాన యత్నాలు ఫలిస్తాయి. ఏజెంట్లు, బ్రోకర్లకు సామాన్యం. దంపతుల మధ్య కొత్త విషయాలు చర్చకు వస్తాయి. గతంలో ఒకరికిచ్చిన హామీ వల్ల వర్తమానంలో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు. **వృషభం** : మీ శ్రీమతి ప్రోద్బలంతో విలువైన వస్తువులు కొను గోలు చేస్తారు. స్త్రీలపై బంధువులు, చుట్టుపక్కల వారి ప్రభావం అధికంగా ఉంటుంది. ఉద్యోగస్తులు ఎంత సమర్థంగా పనిచేసినా అధికారులను మెప్పించటం కష్టమే. నిరుద్యోగులు ఇంటర్వ్యూలకు సంబంధించిన లేఖలు అందుకుంటారు. **మిథునం** : ఉద్యోగస్తులకు అడ్వాన్స్‌లు, సెలవులు మంజూరవుతాయి. పారిశ్రామిక రంగాల వారికి, కాంట్రాక్టర్లకు అధికారుల నుంచి అభ్యంతరా లెదురవుతాయి. వ్యాపారాల అభివృద్ధికి చేపట్టిన పథకాలు మంచి ఫలితాలనిస్తాయి. **కర్కాటకం** :ఆత్మీయులు, సన్నిహితులను కలుసుకుంటారు. ఆదాయ వ్యయాలు సంతృప్తి కరంగా ఉంటాయి. మెడికల్, ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థులకు ఏకాగ్రత ముఖ్యం. మీ వాహనం మరమ్మత్తుకు గురయ్యే ఆస్కారం ఉంది. ఎంత తమా యించుకున్నా ఎదుటివారు మిమ్మల్ని రెచ్చగొట్టేలా మాట్లాడుతారు. **సింహం** : నూతన వ్యాపారాల్లో ఆటంకాలు తొలగి కొంత అనుభవం గడిస్తారు, ఏ పని తలపెట్టినా మధ్యలోనే నిలిపివేయవలసి వస్తుంది. ప్రముఖుల కలయిక వల్ల ఏమంత ప్రయోజనం ఉండదు. కాంట్రాక్టర్లకు పనివారలతో చికాకులు తప్పవు. సోదరీ, సోదరుల మధ్య సఖ్యత లోపం, పట్టింపులు అధికంగా ఉంటాయి. **కన్య** : వస్త్ర, బంగారం వ్యాపారులకు పనివారలతో చికాకులు తప్పవు. గృహ నిర్మాణాలు, మరమ్మత్తులు మందకొడిగా సాగుతాయి. ఉమ్మడి వ్యవహారాలు, ఆస్తి, కోర్టు వివాదాలు ఒక పట్టాన పరిష్కారం కావు. స్త్రీలకు బంధువులతో పట్టింపులు, చికాకులు తప్పవు. మనస్సుకు నచ్చని సంఘటనలు ఎదుర్కొంటారు. **తుల** : పత్రికా సంస్థలలోని వారు ఎంత శ్రమించినా గుర్తింపు ఉండదు. మీ బలహీనతలు, మాటతీరు అదుపులో ఉంచుకోవడం క్షేమదాయకం. ప్రేమికుల తొందరపాటు అనర్థాలకు దారితీస్తుంది. రాబోయే ఆదాయానికి తగినట్లుగా ఖర్చులు సిద్ధంగా ఉంటాయి. అర్థంగా ముగించిన పనులు పునఃప్రారంభిస్తారు. **వృశ్చికం** :బ్యాంకు పనులు వాయిదాపడతాయి. కష్ట సమయాలలో అయిన వారికి తోడుగా నిలుస్తారు. మీ కళత్ర మొండి వైఖరి మీకు చికాకు కలిగిస్తుంది. ప్రముఖ కంపెనీల షేర్ల విలువలు పెరుగుతాయి. ఆస్తి పంపకాలలో తలెత్తిన విబేధాలు పరిష్కారమవుతాయి. కొబ్బరి, పండ్లు, పూలు, చిరు వ్యాపారులకు లాభదాయకం. **ధనుస్సు** :ప్రింటింగ్, స్టేషనరీ రంగాలలోని వారికి ఒత్తిడి, చికాకులు తప్పవు. ఉద్యోగస్తులు కొత్తగా వచ్చిన అధికారులను ప్రసన్నం చేసుకుంటారు. బంధువుల నుంచి ఒత్తిడి, మొహమ్మాటాలను ఎదుర్కొంటారు. స్త్రీలకు విలువైన వస్తువుల అమర్చుకోవాలనే కోరిక స్ఫురిస్తుంది. ప్రయాణాలలో నూతన పరిచయాలు ఏర్పడతాయి. **మకరం** :ముఖ్యమైన వ్యవహారాలు, పనులు మీరు చూసుకోవటమే ఉత్తమం. కోర్టు వ్యవహారాలు సంతృప్తినిస్తాయి. ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థుల నుంచి ఒత్తిడి, చికాకులు ఎదుర్కొంటారు. దైవ, సేవా కార్యక్రమాలలో ఆటంకాలను అధిగమిస్తారు. **కుంభం** :ఆర్థిక విషయాలలో పురోభివృద్ధి, కార్యసాధనలో అనుకూలతలు ఉంటాయి. విజ్ఞతతో మీ ప్రత్యర్థులను సన్నిహితులగా మార్చుకుంటారు. పెద్దల ఆరోగ్యం గురించి ఆందోళ చెందుతారు. వ్యాపారాల్లో కొత్త కొత్త పథకాలతో కొనుగోలుదారులను ఆకట్టుకుంటారు. స్పెక్యులేషన్ రంగాల వారి అంచనాలు ఫలిస్తాయి. **మీనం** : మీ సంతానం కోసం ధనం విరివిగా వ్యయం చేస్తారు. స్త్రీలకు అలంకారాలు, విలాస వస్తువుల పట్ల ఆసక్తి నెలకొంటుంది. వైద్యులకు శస్త్రచికిత్స చేయునపుడు మెళకువ అవసరం. కీలక శాఖలలో ఉన్న అధికారులకు బాధ్యతల మార్పిడి, బదిలీలు తప్పవు. నిరుద్యోగులకు తాత్కాలిక అవకాశాలు లభిస్తాయి.

లక్ష్మీదేవి స్వరూపమైన గోదాదేవి వృత్తాంతం!!

సంకీర్తన

లక్ష్మీ స్వరూపమైన గోదాదేవి శ్రీరంగంలో క్రీ.శ 776లో జన్మించినట్లు పురాణాలు చెపుతున్నాయి. ద్రవిడ భాషల్లో గోదాదేవికి కోదై, చూడిక్కొడుత్త నాచ్చియార్, ఆండాళ్, అనే నామాంతరములు గలవు. తెలుగు సాహిత్యంలో సాహితీ సమరాంగణ సార్వభౌముడిగా ప్రఖ్యాతి వహించిన విజయనగర చక్రవర్తి శ్రీ కృష్ణదేవరాయలు రచించిన తెలుగు ప్రబంధం ఆముక్తమాల్యద గోదాదేవీ వైశిష్ట్యమునకు ప్రతీక. ఈ ప్రబంధానికి విష్ణుచిత్తీయం అనే మరోపేరున్న సంగతి తెలిసిందే.

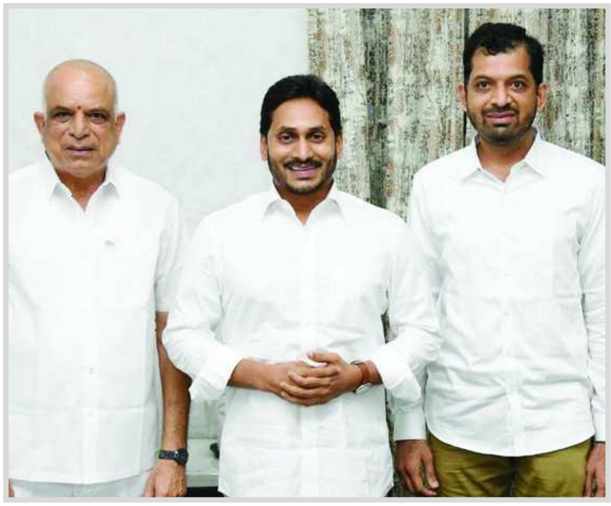
ఇక గోదాదేవి జన్మ వృత్తాంతాన్ని ఓ సారి పరిశీలిస్తే.. శ్రీరంగంలో ఆషాఢ శుద్ధ చతుర్దశిన, పుబ్బ నక్షత్రంలో గోదాదేవి జన్మించింది. గోదాదేవి, శ్రీ విష్ణుచిత్తులకు పూలతోటలో లభించిన కుమార్తె. ఈమెను విష్ణుచిత్తుల దంపతులు చాలా అల్లారుముద్దుగా పెంచుకున్నారు. యుక్త వయస్సులో వచ్చిన తర్వాత లక్ష్మీస్వరూపమైన గోదాదేవి, తన శ్రీవారు అయిన రంగనాథుడినే తన పతిగా పొందాలనుకుంటుంది.

వైష్ణవుడైన విష్ణుచిత్తుడు రంగనాథ స్వామిని ప్రతినిత్యం భక్తిశ్రద్ధలతో కొలిచేవాడు. ఇందులో భాగంగా... ప్రతిరోజూ స్వామివారికి పూలమాలలను సుందరంగా అల్లుకుని అలంకరణకు తీసుకుని వెళ్లేవాడు. అయితే వాటిని గోదాదేవి ముందే ధరించి తర్వాత స్వామివారికి పంపిస్తుంది.

ఈ రహస్యం తెలుసుకున్న విష్ణుచిత్తుడు దుఃఖించి రంగనాథుడికి మాలాధారణ గావించరు. దీంతో స్వామివారి మొహం చిన్నబోతుంది, దీనికంతటికీ తన కుమార్తె తప్పిదమే కారణమని విష్ణుచిత్తుడు బాధపడుతుంటే.. రంగనాథుడు విష్ణుచిత్తునితో ఇక ప్రతిరోజూ తనకు గోదాదేవి ధరించిన మాలాధారనే కావాలని ఆదేశిస్తారు. రంగన్న ఆదేశం మేరకే విష్ణుచిత్తుడు నడుచుకుంటాడు. ంతలో శ్రీరంగనాథుడే తనకు భర్తగా రావాలని కోరుకుంటూ గోదాదేవి... తన తోటి బాలికలతో కలిసి తిరుప్పావై (తిరుప్పావు) వ్రతాచరణ చేస్తారు. ఈ వ్రతమహిమతో... లక్ష్మీ స్వరూపమైన గోదాదేవి శ్రీరంగనాథుడి సతీమణి అవుతుంది. రంగనాథుడి ఆజ్ఞమేరకే గోదాదేవికి, రంగనాథస్వామికి విష్ణుచిత్తుడు దేవేరులకు భూలోకంలో వైభవంగా వివాహం జరిపించాడని పురాణాలు పేర్కొంటున్నాయి. వివాహానంతరం గోదాదేవి ఆ చిద్విలాసునిలో లీనమవుతుంది. అదిచూసి విష్ణుచిత్తుడు దుఃఖితుడైతే మలయప్ప స్వామి జ్ఞానోపదేశం చేస్తాడు. దీంతో విష్ణుచిత్తుడు గోదాదేవి లక్ష్మీస్వరూపి అని, తన కుమార్తె అన్న మాయ నుంచి బయటపడతాడు. ఇకపోతే... గోదాదేవి వ్రతాచరణ సమయంలో రచించిన తిరుప్పావై చాలా ప్రసిద్ధి చెందింది. దీనిని ధనుర్మాసంలో ప్రతిరోజూ రోజుకొక్కటి చొప్పున ఓ పాశురం వైష్ణవ ఆలయాల్లో పఠించడం చేస్తారు. అందుచేత యువతులు ధనుర్మాసంలో 30 రోజుల పాటు గోదాదేవి వ్రతాచరణ చేస్తే తను మెచ్చిన, సుగుణుడైన భర్త లభిస్తాడని పురాణాలు చెబుతున్నాయి.

సిఎమ్‌ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన ఎమ్ఎల్ఎ కన్నబాబురాజు

అచ్యుతాపురం: యలమంచిలి ఎమ్ఎల్ఎ యువి రమణమూర్తిరాజు (కన్నబాబు రాజు), డిసిసిబి చైర్మెన్ యు సుకుమార వర్మ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డిని సోమవారం తాడేపల్లి సిఎమ్ క్యాంప్ కార్యాలయంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిసారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్ఎల్ఎ కన్నబాబురాజు నియోజకవర్గంలో గల పలు సమస్యలపై చర్చించారు. దీనిపై ముఖ్యమంత్రి సానుకూలంగా స్పందించినట్లు ఆయన తెలిపారు.



చదవండి.. చదివించండి విజయభాను

GREATER VISAKHAPATNAM MUNICIPAL CORPORATION VIZAG ...ahead

స్వచ్ఛ ఆంధ్ర / స్వచ్ఛ విశాఖ

Total No of Tenders : 2 — Date: 12.04.2021

S. No	Tender Notice No.	No of Works	Value of Works (ECV)	Down Loading Starting Date	Down Loading End Date	Last Date of submission bid	Date of opening Tenders	Contact Phone No
1	ELECTRICAL - SECTION 'e' Procurement Tender Notice No.2/ 2021-22/EE(Elec) Dt:12-04-2021	2 Nos SHORT TENDER	Rs. 12.34 Lakhs	13-04-2021 @ 11.00 AM	16-04-2021 @ 02.00 PM	16-04-2021 @ 03.00 PM	16-04-2021 @ 03.30 PM	99480 78504
	ELECTRICAL - SECTION 'e' Procurement Tender Notice No.2/ 2021-22/EE(Elec) Dt:12-04-2021	2 Nos LONG TENDER	Rs. 32.71 Lakhs	13-04-2021 @ 11.00 AM	27-04-2021 @ 02.00 PM	27-04-2021 @ 03.00 PM	27-04-2021 @ 03.30 PM	99480 78504
2	ANAKAPALLE 'E' PROCUREMENT Short Tender Notice No.01/2021-22/ EE-VII /DB/ Dt:12-04-2021	1 No	Rs. 652687.11ps	12-04-2021 @ 05.00 PM	22-04-2021 @ 02.30 PM	22-04-2021 @ 03.00 PM	22-04-2021 @ 03.30 PM	0891 2746302

Note: For any other details required in respect of above tender notice, please contact concerned phone number before applying for tender schedules and visit us: @ www.apeprocurement.gov.in **For Commissioner**

ప్రభుత్వభూముల అమ్మకాలను నిలిపివేయాలి

- ఆ స్థలాలను జీవీఎంసీ, వీఎంఆర్డీఏ లకు అప్పగించాలి
- రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేసిన జనసేన కార్పోరేటర్ పీతల మూర్తి యాదవ్

విశాఖపట్నం: మహా విశాఖ నగర పాలక సంస్థ పరిధిలో ప్రభుత్వభూముల అమ్మకాలను నిలిపివేసి ఆ భూములను పెరుగుతున్న నగర అవసరాల దృష్ట్యా నగర పాలక సంస్థ (జీవీఎంసీ), నగరాభివృద్ధి సంస్థ (వీ ఎం ఆర్ డీ ఏ)లకు కేటాయించాలని22 వ వార్డు జనసేన కార్పోరేటర్ పీతల మూర్తి యాదవ్ కలెక్టర్ వినయ్ చంద్ కు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ మేరకు ఆయన జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ వేణుగోపాల్ రెడ్డికి, డీఆర్ఓ ప్రసాద్ కి ఆయన వినతిపత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా పీతల మూర్తి యాదవ్ మాట్లాడుతూ విశాఖకు రాష్ట్ర రాజధాని గా మారనుందన్న ఉత్తరాంధ్ర వాసుల ఆనందం కొంతకాలమైనా నిలవకముందే స్థానిక ప్రజల ఆకాంక్షలకు భిన్నంగా విశాఖ నగరంలోని అత్యంత విలువైన భూములను ప్రభుత్వం అమ్మకానికి పెట్టడం బాధాకరమని అన్నారు. విశాఖ లో అంతంతమాత్రంగానే మిగిలి ఉన్న కొద్దిపాటి భూములను బిల్డ్ ఆంధ్రప్రదేశ్ మిషన్ పేరిట విక్రయించే ప్రయత్నాలను విశాఖ వాసులు తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. విశాఖ లో గత ప్రభుత్వం లూలూ మాల్ కు కేటాయించిన ఆర్ కే బీచ్ లోని 13.59 ఎకరాలతో పాటు 18 ల్యాండ్ పార్సిల్స్ కు చెందిన 17.37 ఎకరాల అమ్మకానికి 1469.77 కోట్ల రిజర్వ్ ధరతో ప్రయత్నాలు ప్రారంభించడం సరికాదని తెలిపారు. ఇప్పటికే విశాఖ లోని వేల కోట్ల రూపాయల విలువైన ప్రభుత్వ భూములు కబ్జాకు గురయ్యాయని, కొన్ని వందల ఎకరాలను గత ప్రభుత్వాలు తమ ఇష్టానుసారం అమ్మకాలు చేశాయని అన్నారు. రాజధాని విశాఖ కు తరలి వస్తున్న సందర్భంలో ప్రభుత్వ అవసరాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని, కొత్తగా ఏర్పాటుచేయాల్సిన కార్యాలయాలకు భూములు అవసరం ఉంటుందన్నారు. ఈ వాస్తవాలను పరిగణనలోకి తీసుకోకుండా నిధుల సమీకరణ పేరిట ఉన్న భూములను విక్రయించడం దారుణమని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. విశాఖ లోని ఫకీరు తక్యా ప్రభుత్వ భూమి, బీచ్ రోడ్ లోని ఏ పీ ఐ ఐ సీ భూమి, అగనంపూడిల్లో భూముల ను ప్రభుత్వం అమ్మకానికి పెట్టిందని, భవిష్యత్ అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని భూముల విక్రయాలను తక్షణమే నిలిపివేసి నగర పాలక సంస్థ, విశాఖ నగరాభివృద్ధి సంస్థలకు వాటిని బదిలీ చేయాలని, ప్రభుత్వం తక్షణమే భూముల అమ్మకం నిర్ణయాన్ని వెనక్కి తీసుకోవాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. లూలూ కోసం గత ప్రభుత్వం సీ ఎం ఆర్ సంస్థ నుంచీ విశ్వప్రియ ఫంక్షన్ హాలును తీసుకొని ప్రత్యామ్నాయంగా నగరంలోని అత్యంత విలువైన ప్రజోపయోగ భూములను అప్పగించిందని, లూలూ ఒప్పందం రద్దు అయినందున అందులో భాగమైన సీ ఎం ఆర్ ఒప్పందాన్ని రద్దు చేసి సీ ఎం ఆర్ నుంచీ ప్రభుత్వ భూములను వెనక్కి తీసుకొని నగర పాలక సంస్థ , నగరాభివృద్ధి సంస్థలకు అప్పగించాలని కార్పోరేటర్ పీతల మూర్తి యాదవ్ కోరనారు.

మహారాజశ్రీ ప్రిన్సిపల్ జూనియర్ సివిల్ జడ్జి కోర్టు, భీమునిపట్నం
O.S. 15/2020

కొయ్య రాము వెంకట రమణ ..... వాది
మరియు
కొల్లి వెంకట మాధవి ..... ప్రతివాది

దావా సమన్లు

To, ప్రతివాది:
కొల్లి వెంకట మాధవి, W/o. స్వామి నాయుడు,
డో.నం: 2-17, బీడు దిబ్బ, కొత్త ములకుద్దు గ్రామం,
భీమునిపట్నం మండలం, విశాఖపట్నం.

పైన వివరించిన వాది మీపై ప్రామిసరి నోటు బాకీ రాబట్టు నిమిత్తము **రూ.13,76,000/-** కొరకు, మరియు తదుపరి వడ్డీ, కోర్టు ఖర్చులు ఇంకను ఇతర ఉపశమనాలుకు దావా దాఖలు చేసినారు. సదరు దావా మీ హాజరు కొరకు **తే:26-04-2021** కు పై కోర్టు వారు ఎదుట వాయిదా అయి ఉన్నది.కావున ఆ దినమున **పగలు 10-30 గంటలకు** మీరు స్వయముగా గానీ లేక సరిఅయిన భోగట్టా ఇవ్వబడిన వకీలు గారి ద్వారా గాని పైన వివరించిన కోర్టులో హాజరు అవ్వమని యిందువల్ల మీకు తెలియజేయడమైనది.పైన చెప్పిన దినమునందు మీరు హాజరు కాకుండా తప్పినయెడల మీ పరోక్షమునందు పై వాజ్యము తీర్మాణింపబడునని మీకు తెలియజేయడమైనది.

M.K.SITARAMAYYA
M.S.VENKATESH
M.K.SRINIVAS &
M.KOUSIK
ADVOCATES
Subhadra Commercial Complex,
Poorna Market,
Visakhapatnam.
Cell No.9866668494

IN THE HONOURABLE COURT OF THE PRINCIPAL JUNIOR CIVIL JUDGE AT BHEEMILIPATNAM
O.S.NO.151/2020

Between :
Smt. K.Ravanamma@ Ramanamma ...Plaintiff
And
K.Ranganaikulau & Another ....Defendant's

NOTICE

To
D.2/R.2
Nallapuraju Venkata Suryanarayana Raju,
S/o Narasikmha Murthy Raju,
Hindu, aged 42 Years,
residing Gudapuvalasa, Bhogapuram Mandal,
Vizianagaram District.

Please take notice that the above named Petitioner/Plaintiff has instituted the above case against you specific performance suit and the same stands posted to **03-05-2021** for your appearance, on that day at **10-30A.M.,** you should appear before the aforesaid Honourable Court either in person or through an Advocate without fail, else the matter will be determined in your absence, ex-parte.

CH.ANAND KUMAR
ADVOCATE
VISAKHAPATNAM
Cell No.9393293935

IN THE HON'BLE COURT OF THE II ADDL. JUNIOR CIVIL JUDGE AT : VISAKHAPATNAM
I.A.313/2020 in O.S.1013/2020

Between :
Sri Rajesh Kumar Mohanthy …Petitioner / Plaintiff
And
Sri Md. Umar …Respondent / Defendant

NOTICE

To,
Respondent / Defendant :
Sri Md. Umar, S/o. Late Md. Ibrahim, Muslim,
aged about 60 years, working as L.V. Driver Gr-II, I.D. No.0507835, working in the Office of The Deputy Executive Engineer, A.P. Water Resource Department, Govt. of Andhra Pradesh, Office situated at Type-9 Quarter,YRPC Guest House, Pedawaltair, Visakhapatnam and Residing at C/o. M. Sanni Babu, D.No. 5-80-1, SC & BC Colony, Durganagar, Visakhapatnam-530029.

Please take notice that the above named petitioner/plaintiff has instituted the above I.A. against you for attachment of Retirement benefits, under Order 38 rule 5 of CPC and the matter stands posted to **04-05-2021** for your appearance. You are hereby required to appear before the Hon'ble Court either in person or through duly instructed Advocate on **04-05-2021 at 10:30 A.M.**, to answer all material questions, failing which the petition will be heard and determined in your absence, exparte as per law.

(By Order of the Hon'ble Court)
D.N. MURTHY
N. SATYANARAYANA,
G. NARAYANA MURTHY & POLIMERA NAIDU
Advocates
Visakhapatnam, Cell: 9848196236.

IN THE HON'BLE COURT OF THE XI ADDL. DISTRICT JUDGE (SC & ST COURT) AT : VISAKHAPATNAM
I.A.171/2021 in G.O.P.1224/2012

Between :
Ankolu Janaki,
W/o. A. Manmadha Rao …Petitioner
And
1. Sri P.V. Krishna (Died
2. Provident Fund Department, Visakhapatnam
(Rep. by its Regional Provident Fund Commissioner) …Respondents

NOTICE

To,
Respondent No. 2 :
Provident Fund Department,
(Rep. by its Regional Provident Fund Commissioner)
Sub-Regional Office, Marripalem VUDA Layout,
NAD Post, Visakhapatnam-530027.

Please take notice that the above named petitioner has filed the above mentioned **I.A.No.171/2021 in G.O.P. No.1224/2012** instituted against you. The matters stand posted to **30-04-2021 at 10:30 A.M.,** for your appearance. You are hereby summoned to appear in the above Court in person or through an Advocate duly instructed, failing which the matter will be heard and determined in your absence, exparte as per law.

B. CHAKRAPANI & B. SRIKANTH
M/s. BODAPATI ASSOCIATES
Advocates & Legal Consultants
D.No.9-14-4(9), Sowbhagya Aprts., VIP Road,
CBM Compound, Visakhapatnam,
Cell: 9505967334, 9849592295.

IN THE HON'BLE COURT OF THE III ADDL. JUNIOR CIVIL JUDGE AT : VISAKHAPATNAM
O.S.1557/2019

Between :
Sri B.V.A. Satyanarayana …Plaintiff
And
Kona Mahalakshmi and another …Defendants

SUMMONS

To,
Defendant No.1 :
Kona Mahalakshmi, S/o. Late Satyam,
R/at. Rly Quarter No.41/B, Type-I,
Railway Quarters, Marripalem, Visakhapatnam-18
Defendant No.2 :
Kona Neelakanteswara Rao, S/o. Mahalakshmi, Hindu,
R/at. Rly Quarter No.41/B, Type-I,
Railway Quarters, Marripalem, Visakhapatnam-18

Please take notice that the above suit is filed against both of you for recovery of an amount of **Rs.10,30,800/-** with subsequent interest and costs on the strength of a promissory note and the suit stands posted to 03-05-2021 for your appearance. Therefore, you are hereby required to appear before the Hon'ble Court either in person or through duly instructed Advocate on **03-05-2021 at 10:30 A.M.,** to answer all material questions, failing which the suit will be heard and determined in your absence, exparte as per law.

(By Order of the Hon'ble Court)
KILLI KUMAR, Advocate
Visakhapatnam-27, Cell : 9030172491.

BEFORE THE HON'BLE COURT OF THE PRINCIPAL DISTRICT JUDGE AT : VISAKHAPATNAM
(In the matter of Gauradianship of Minors Miss Vakada Lowkya, aged 15 years, Vakada Geetika, aged 13 years & Vakada Hari Nadhu, aged 11 years)
G.O.P.04/2021

Between :
Smt Vakada Paidithalli ... Petitioner
And
Smt. Panchadarla Padma ...Respondent

GENERAL NOTICE

This is to inform the general public that Smt. Vakada Paidithalli, W/o. Late Appala Naidu, aged 53 years, Hindu, at D.No.7-14-12/2, Ramalayam Veedhi, Gajuwaka, Visakhapatnam, had filed a petition in **G.O.P. No.04/2021** on the file of Principal District Judge's Court at Visakhapatnam to appoint as guardian for the person and properties of the minor children Miss Vakada Lowkya, aged 15 years, Vakada Geetika, aged 13 years & Vakada Hari Nadhu, aged 11 years and also sought permission from the Court to appoint her as guardian. The petition filed is numbered as G.O.P. 04/2021and pending of the file of Hon'ble Principal District Judge's Court at Visakhapatnam and posted to **26-04-2021 at 10:30 A.M.**

Any individual having objection or claim with regard to appointment of Smt. Vakada Paidithalli as Guardian for the person and properties of the minor children Miss Vakada Lowkya, aged 15 years, Vakada Geetika, aged 13 years & Vakada Hari Nadhu, aged 11 years, may appear before the Hon'ble Court on the aforesaid date and notify or inform the same in writing to the Court.

S. ARUN DEV
K. RAJA GOPALA RAO
Advocates
Flat No.203, Dolphin Heights Aparts., Siripuram,
Visakhapatnam, Cell:9848566903.

IN THE HONOURABLE COURT OF THE PRINCIPAL JUNIOR CIVIL JUDGE AT BHEEMILIPATNAM
O.S.NO.145/2020

Between :
Smt. K.Ravanamma@ Ramanamma ...Plaintiff
And
K.Ranganaikulau & Another ....Defendant's

NOTICE

To
D.2/R.2
Nallapuraju Narasimha Murthy Raju,
S/o Late Suryanarayana Raju,
Hindu, aged 67 Years,Retired RTC employee,
residing Gudapuvalasa, Bhogapuram Mandal,
Vizianagaram District.

Please take notice that the above named Petitioner/Plaintiff has instituted the above case against you specific performance suit and the same stands posted to **03-05-2021** for your appearance, on that day at **10-30A.M.,** you should appear before the aforesaid Honourable Court either in person or through an Advocate without fail, else the matter will be determined in your absence, ex-parte.

CH.ANAND KUMAR
ADVOCATE
VISAKHAPATNAM
Cell No.9393293935

శ్రీ శ్రీ శ్రీ వరసిద్ధి వినాయక ఆలయం 23వ వార్షికోత్సవములలో పాల్గొన్న కె.కె రాజు

కంచరపాలెం : విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గం 47వార్డు అంబెడ్కర్ ఎస్టేట్ గ్రామ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో జరుగుతున్న శ్రీ శ్రీ శ్రీ వరసిద్ధి వినాయక ఆలయం 23వ వార్షికోత్సవములలో ముఖ్య అతిగా పాల్గొని శ్రీ శ్రీ శ్రీ వరసిద్ధి వినాయక స్వామి వారిని దర్శించుకున్న విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త కె.కె రాజు ఈ వార్షికోత్సవములో డిప్యూటీ మేయర్ కటుమూరి సతీష్,47వార్డు కార్పొరేటర్ కంటిపాము కామేశ్వరి,మాజీ కార్పొరేటర్ కె.వెంగలరావు,48వార్డు ఇంచార్జ్ నీలి రవి,కె.విజయ్,వసంతలఅప్పారావు,సుకుమార్,రాఘవులు,జగజ్జీవన్ రావు,గురువొజి,అనిల్,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

IN THE HON'BLE COURT OF THE II ADDL. JUNIOR CIVIL JUDGE AT : VISAKHAPATNAM
O.S.1013/2020

Between :
Sri Rajesh Kumar Mohanthy … Plaintiff
And
Sri Md. Umar …Defendant

SUMMONS

T0,
The Defendant :
Sri Md. Umar, S/o. Late Md. Ibrahim, Muslim,
aged about 60 years, working as L.V. Driver Gr-II, I.D. No.0507835, working in the Office of The Deputy Executive Engineer, A.P. Water Resource Department, Govt. of Andhra Pradesh, Office situated at Type-9 Quarter,YRPC Guest House, Pedawaltair, Visakhapatnam and Residing at C/o. M. Sanni Babu, D.No. 5-80-1, SC & BC Colony, Durganagar, Visakhapatnam-530029.

Please take notice that the above named plaintiff has instituted the above suit against you for recovery of suit amount and with subsequent interest and costs, other reliefs and the suit stands posted to **04-05-2021** for your appearance. You are hereby required to appear before the Hon'ble Court either in person or through duly instructed Advocate on **04-05-2021 at 10:30 A.M.**, to answer all material questions, failing which the suit will be heard and determined in your absence, exparte as per law.

(By Order of the Hon'ble Court)
D.N. MURTHY
N. SATYANARAYANA,
G. NARAYANA MURTHY & POLIMERA NAIDU
Advocates
Visakhapatnam, Cell: 9848196236.

IN THE HONORABLE COURT OF THE IV ADDL JUNIOR CIVIL JUDGE AT VISAKHAPATNAM
O.S. 867/2020

Between :
Sri Korangi Appala Raju ...Plaintiff
And
Sri Peela Srinivasu ....Defendant

NOTICE

To,
Sri Peela Srinivasu, S/o Peela Venkataramana, Hindu, aged about 58 Years, Occ; Lab Technician, Grade-II, PHC Penugollu, Visakhapatnam Dist, Residing at Peela Somebu Street, Gavarapalem, Anakapalli, Visakhapatnam-531001.

Please take notice that the above named plaintiff has instituted the above suit against you for recovery of money an amount based on promissory note dated on 30-10-2019 with subsequent interest and costs and other reliefs. you are hereby summoned to appear in the above court in person or through a pleader duly instructed, and the matter stands posted to **10-05-2021 at 10.30 A.M,** for your appearance on that day the suit will be heard and determined in your absence exparte as per law.

P.R.VARMA
ADVOCATE
FLAT NO:204,P.V.G TOWERS,
SEETHAMMADHARA,
VISAKHAPATNAM-530013.
CELL:9581216957

IN THE HON'BLE COURT OF THE PRINCIPAL JUNIOR CIVIL JUDGE AT : BHEEMUNIPATNAM
O.S.69/2020

Between :
Syndicate Bank
Mangalapalem Branch of Kothavalasa Mandal,
rep. by its Branch Manager **...Plaintiff**
And
1. M/s. Sri Lakshmi Marketing Agencies, Rep by its Propritrix, Smt. Mare Jaya lakshmi
2. Mare Nageswara Rao **...Defendants**

SUMMONS

To
DEFENDANT No.1:
M/s.SriLakshmi Marketing Agencies, Rep by its Propritrix,Smt. Mare Jaya Lakshmi, W/o.Mare Nageswara Rao, D.No.6-1, Plot No.77, Nagamalli Layout, Sujatha Nagar, Pendurthi Mandal, Visakhapatnam Dist.
DEFENDANT No.2:
Sri.Mare Nageswara Rao, S/o.Suryanarayana Raju,D.No.6-1, Plot No.77, Nagamalli Lay out, Sujatha Nagar, Pendurthi Mandal, Visakhapatnam Dist.

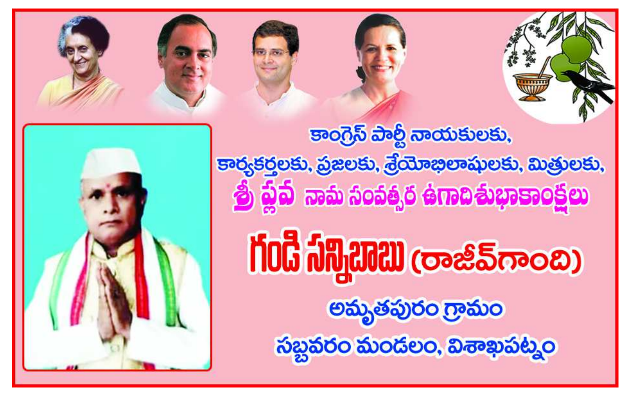
Please take notice that the above named plaintiff-Bank has instituted the above suit against you for recovery of suit amount and with subsequent interest and costs, other relief's and the suit stands posted to **26-04-2021** for your appearance. You are hereby required to appear before the Hon'ble Court either in person or through duly instructed Advocate on **26-04-2021 at 10:30 A.M** in the above Court to answer all matrial questions, failing which the suit will be heard and determined in your absence, exparte as per law.
(By Order of the Hon'ble Principal Junior Civil Judge, Bheemunipatnam)
K.V.S.G. SHARMA, Advocate
VISAKHAPATNAM.
CELL: 9849124622

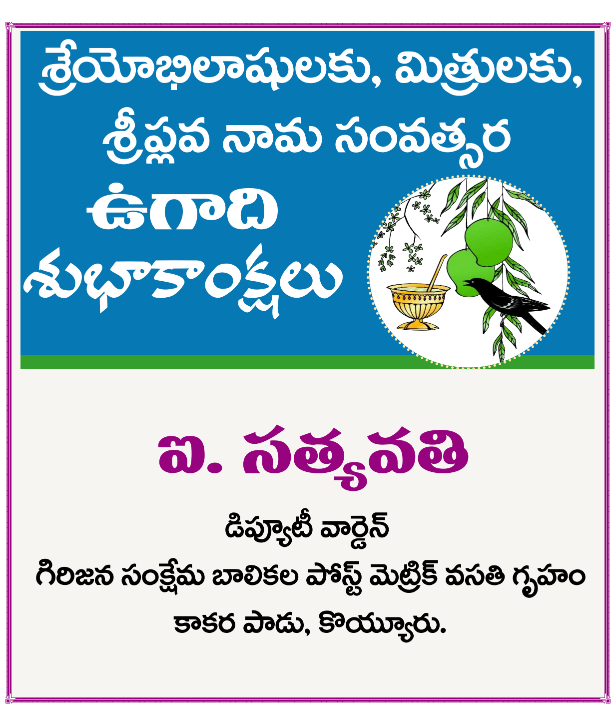
కలకలం రేపిన మృతదేహం

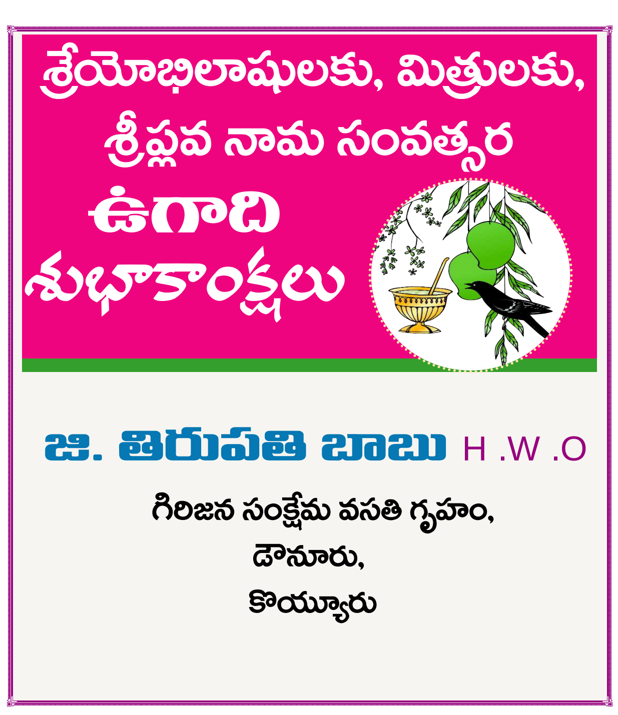
గాజువాక : తుంగ్లాం రైల్వే ట్రాక్ దగ్గర గుర్తుతెలియని వ్యక్తి మృతదేహం సోమవారం లభ్యమైంది. మృతదేహం దుర్వాసన రావడంతో స్థానికులు పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్న గాజువాక పోలీసులు మృతదేహాన్ని కేజిహెచ్ కి తరలించారు.. ఇదిలా వుండగా మృతుడు గొల్లజగ్గరాజుపేట చెందిన వ్యక్తిగా గుర్తించారు. ముఫ్వల దేవుడు (65)కుటుంబ కలహాల కారణంగా ఆత్మహత్య కు పాల్పడినట్లు భావిస్తున్నారు. కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు.

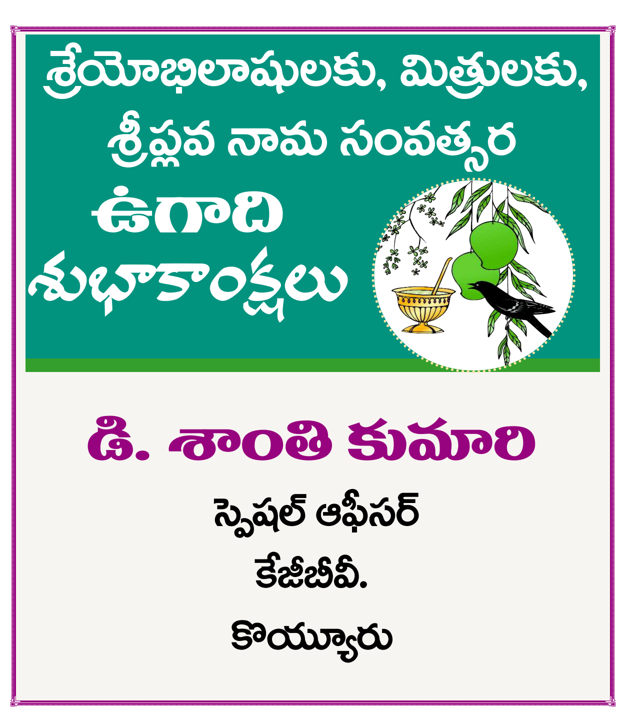
వాలంటీర్లకు సేవ పతకాలు

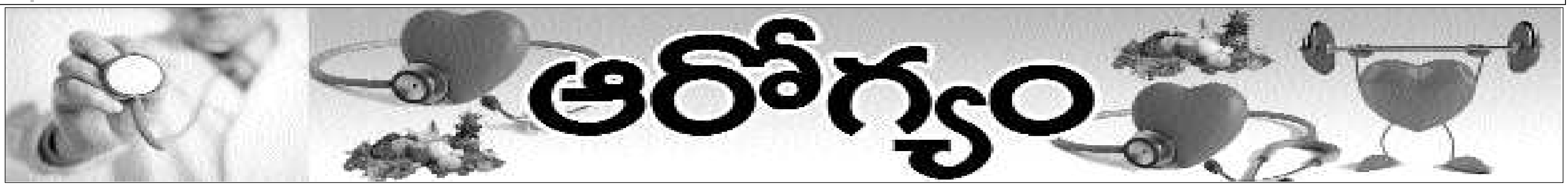
మధురవాడ : ప్రభుత్వానికి, ప్రజలకు వారధిగా వాలంటీర్లు పనిచేస్తున్నారని రాష్ట్ర పర్యాటక శాఖ మంత్రి ముత్తంశెట్టి శ్రీనివాస్ అన్నారు. సోమవారం చంద్రపాలెం జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల లో ఏర్పాటు చేసిన వాలంటీర్ సేవ పతకాలు అవార్డుల కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా మేయర్ హరి వెంకట కుమారి తో కలిసి హాజరయ్యారు. ముందుగా జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసిన అనంతరం మంత్రి అవంతి మాట్లాడుతూ వాలంటీర్ వ్యవస్థ వల్లే సంక్షేమ పథకాలు సకాలంలో ప్రజలకు అందుతున్నాయని అన్నారు. పథకాలకు రాష్ట్రంలో వాడవాడలా సంధాన కర్తలుగా సచివాలయ ఉద్యోగులు, వాలంటీర్లు నిస్వార్థంగా పనిచేస్తున్నారని ఆయన అన్నారు. వాలంటీర్ వ్యవస్థ మీద ప్రతిపక్ష నేతలు అవాకులు, చవాకులు పేలుతున్నారని, క్రమశిక్షణగా ఉన్నంత కాలం వాలంటీర్లు ఎలాంటి విమర్శలకు భయపడవద్దని పిలుపునిచ్చారు. ప్రభుత్వం అన్ని రకాలుగా ఈ వ్యవస్థకు తోడుంటుందని హామీ ఇచ్చారు. రాష్ట్రాన్ని బంగారు భవిష్యత్ వైపు సీఎం జగన్ నడిపిస్తున్నారని దేశంలో ఎంతో మంది నేతలు వలంటీర్ల వ్యవస్థను మెచ్చుకున్నారని ప్రధాని మోదీ కూడా వాలంటీర్ల వ్యవస్థను ప్రశంసించారని ఆయన గుర్తు చేశారు. ప్రస్తుతం ఇంటింటికి సంక్షేమ పథకాలు అందుతున్నాయి దేశం యావత్తూ ఏపీ వైపు చూస్తోందన్నారు. అనంతరం మేయర్ హరి వెంకట కుమారి మాట్లాడుతూ ఏపీలో జగన్ అమల్లోకి తీసుకువచ్చిన అద్భుత పథకాల్లో గ్రామ వార్డు వాలంటీర్ వ్యవస్థ ఒకటి. ఈ వాలంటీర్ వ్యవస్థ ద్వారా ప్రభుత్వం అందించే ప్రతి పథకాన్ని అర్హులైన వారి ఇంటి ముందుకు తీసుకుపోతుందనీ అన్నారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అన్ని పట్టణాలు గ్రామాల్లో వాలంటీర్ వ్యవస్థ పటిష్టంగా పనిచేస్తుందన్నారు.











డిప్రెషన్‌కు కారణాలు...
నివారణోపాయాలు....!

ఏదైనా బాధాకరమైన సంఘటన జరిగినా, అనుకున్నది జరగకపోయినా, ఆర్థికంగా నష్టపోయినా, మానసికంగా బాధపడినా కాలక్రమంలో మరిచిపోతాం. కానీ ఈ బాధ ఎక్కువ కాలం కొనసాగి, దానిలో నుంచి బయటకు రాలేకపోవడమే డిప్రెషన్. దీనివల్ల మానసికంగా దిగులు, నిస్సత్తువలతో పాటు శారీరకంగా అనారోగ్యాలు కూడా చుట్టుముడతాయి. మూడు దశలు: తీవ్రతను బట్టి డిప్రెషన్‌ను మైల్డ్, మాడరేట్, సివియర్‌గా గుర్తించవచ్చు. మొదటి దశలో మనోవ్యా కులత తీవ్రత కొద్దిగా ఉంటుంది. కొంచె డల్‌గా ఉండటం, ఒంటరిగా ఉండ టాన్ని ఇష్టపడటం, పని సామర్థ్యం తగ్గడం లాంటివి కనిపిస్తాయి. రెండవ దశలో రోజువారీ కార్యక్రమాలు కుంటుపడతాయి. నిరాశతో ఉంటారు.

మూడోదశలో తీవ్ర పరిణామాలు కనిపిస్తాయి. ఆత్మన్యూనతా భావంతో కుంగి పోతూ, జీవించడం వ్యర్థమన్న భావనలో గడుపుతూ ఉంటారు. విచక్షణారహిత ఆలోచనలు, ఆత్మనింద, ఆత్మహత్య భావన లుం టాయి.

విశ్లేషణాశక్తి, హేతువాద దృక్పథం క్షీణించడమే ఇందు కు కారణం. లక్షణాలు: భయం, ఏకాగ్రత పోవడం, ఒంటరిగా ఉండిపోవడం, మానసిక అస్థిరత, అభవూదతా భావం, అనాసక్తి, విసుగు, కోపం, మతిమరుపు, జీవితం వ్యర్థమన్న భావన, ప్రతిదాని లోనూ చెడు జరుగుతుం దన్న భయం, వ్యతిరేక భావనలు. వీటికి తోడు తలనొప్పి, తలతిరగడం, అజీర్తి, నిద్రలేమి, నీరసం, బద్దకం, శృంగారం పట్ల అనాసక్తి లాంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. ఇవి రెండు వారాల కంటే ఎక్కువ కాలం ఉంటే దాన్ని డిప్రెషన్‌గా గుర్తించాలి. గర్భిణులు.. జర భద్రం: గర్భిణులు మనోవ్యాకులతకు గురైతే దాని ప్రభావం బిడ్డ ఎదుగుదలపై ఉంటుందనీ, పుట్టే పిల్లల్లో ప్రవర్తనా సమస్యలు తలెత్తుతాయని అధ్యయనాలు తెలుపుతున్నాయి. తీవ్ర డిప్రెషన్ వల్ల మెదడు కుంచించుకుపోయి, భావోద్వేగాలపై అదుపు పోతుందని ఏల్ విశ్వవిద్యాలయ పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. డిప్రెషన్‌కు గురైన వ్యక్తులు దైనందిన జీవితంలో ఏ పనినీ సమర్థవంతంగా నిర్వహించలేరు. దురలవాట్లకు బానిసలయ్యే అవకాశమూ ఉంది.

ఆలోచనా ధోరణులు మారుతాయి. ఏ పనిలోనూ ఆనందాన్ని ఆస్వాదించలేరు. జీవితం వ్యర్థమన్న భావనకు లోనవుతారు. మహిళల్లో ఎక్కువ: డిప్రెషన్ కూడా వంశపారంపర్యంగా వచ్చే అవకాశం ఉంది. కుటుంబంలో డిప్రెషన్ బాధితులుంటే తరువాతి తరం వాళ్లు కూడా సులువుగా డిప్రెషన్‌కు లోనవుతారు. పురుషుల్లో కన్నా స్త్రీలు రెండు నుంచి మూడు రెట్లు ఎక్కువగా డిప్రెషన్‌కు గురవుతారు. మెదడులోని రసాయన ద్రవాల్లో ముఖ్యంగా సెరటోనిన్‌లో కలిగే అసమతుల్యతే డిప్రెషన్‌ను కలిగిస్తుందని పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. థైరాయిడ్ లాంటి సమస్యలున్న వారు డిప్రెషన్‌కు గురయ్యే అవకాశం ఎక్కువ. కొన్ని రకాల ఇన్‌ఫెక్షన్లు, ఫ్లూ జ్వరం లాంటి వైరల్ సమస్యలు కూడా తాత్కాలిక డిప్రెషన్‌కి కారణమవుతాయి. ఇటీవలి కాలంలో పెరుగుతున్న మానసిక ఒత్తిడి డిప్రెషన్ బాధితుల సంఖ్యను రోజురోజుకీ పెరుగుతోంది. దీర్ఘకాలిక శారీరక, మానసిక సమస్యలతో ఇబ్బందిపడటం, పెరిగే వయసులో ఇంటి వాతావరణం ఆరోగ్యకరంగా లేకపోవడం, తల్లిదండ్రులు తరచూ పోట్లాడుకోవడం, విడాకులు తీసుకున్న తల్లిదండ్రులు, గృహహింసకు ప్రభావితం కావడం, మద్యం, పొగాకు లాంటి దురలవాట్లు, ఆర్థిక ఒడిదుడుకుల లాంటివన్నీ డిప్రెషన్‌కి దోహదపడతాయి. వాస్తవ పరిస్థితులకు భిన్నంగా ఊహించుకోవడం. అకస్మాత్తుగా ఆర్థిక పరిస్థితి దిగజారడం. ఆర్థిక సంక్షోభం నేపథ్యంలో ఉద్యోగాలు కోల్పోవడం, వేతనాలు తగ్గడం, సరిగ్గా ఇవ్వకపోవడం, ఇబ్బందికర వాతావరణంలో ఉద్యోగాలు చేయడం, కుటుంబానికి దూరంగా ఎక్కువ రోజులు పనిచేయాల్సి రావడం, ఎక్కువ పని ఒత్తిడి, డెడ్‌లైన్స్ కారణంగా ఎవరైనా సరే, డిప్రెషన్‌కు లోనవుతారు.

నివారణ: డిప్రెషన్ నుండి బయటపడాలంటే మరచిపోవడం అనేది ఒక గొప్ప మెడిసిన్ లాంటిది. ఏవైనా ఒక బాధాకరమైన సంఘటన జరిగినప్పుడు దాని గురించే ఆలోచించకుండా మన మూడ్‌ను డైవర్ట్ చేసుకుని దానిని మరచిపోవడానికి ప్రయత్నించాలి. అట్లా ప్రయత్నించినట్లయితే మనం చాలా సులభంగా ఈ డిప్రెషన్ నుండి బయటపడటానికి అవకాశం ఉంటుంది. దేనినైనా సరే పాజిటివ్‌గా తీసుకోగలిగితే మనం డిప్రెషన్‌కు గురి కావలసిన అవసరమే ఉండదు.

క్యాన్సర్‌ను నిరోధించడం ఎలా?

క్యాన్సర్ మానవులు మరణానికి ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి. క్యాన్సర్ వ్యాధి వస్తే ప్రాణాలు పోవడం ఖాయమనే భావన చాలామందిలో ఉంది. అయితే వ్యాధిని ముందుగా గుర్తిస్తే దాని నుంచి బయటపడటం సాధ్యమేనని అంటున్నారు వైద్యులు. క్యాన్సర్ అంటే ఒకప్పుడు చికిత్సే లేని రాచపుండు. కానీ ఇప్పుడు క్యాన్సర్ గురించి అంతగా భయపడాల్సిన అవసరం ఎంతమాత్రం లేదు. చిన్నపాటి జాగ్రత్తలతో అసలు రాకుండా కూడా నివారించడం సాధ్యమే అవుతుంది. సిగట్లు, ఇతర పొగాకు ఉత్పత్తులకు దూరంగా ఉండటం, మద్యం తీసుకోవడం మానేయడం, మంచి ఆహారం తీసుకో వడం అలవాటు చేసుకుంటే క్యాన్సర్ రిస్కు ఎంత ఉన్నా దాన్ని చాలావరకు జయించినట్టే. వంశంలో ఎవరైనా క్యాన్సర్ పేషెంట్లు ఉన్నవాళ్లు మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను పెంచుకోవడంతో పాటు అవసరమైన పరీక్షలు చేయించుకుంటే ఒకవేళ క్యాన్సర్ ఉన్నా మొదట్లోనే దాని మూలంతో సహా పెకిలించడం సాధ్యం అవుతుంది. క్యాన్సర్‌ను ఎంత ముందుగా గుర్తిస్తే అంత సులువుగా నయం చేయవచ్చున్నది మరువకూడదు.

1. బ్రోకలీ తినండి: బ్రోకలీ క్యాన్సర్ నిరోధించడానికి సమర్థవంతంగా పనిచేసే సూపర్ ఫుడ్స్ లో ఇది ఒకటి. దాని ఖత్ఱఝఖతీఎఱఅశీస్త్రవఅఱఎ నాశనం అయినప్పటికీ, ఇది మైక్రోవేవ్ బ్రోకలీ సిఫార్సు లేదు. ఉడికించి లేదా ఆవిరి పట్టించి తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మంచిది.

2. మీ మీల్స్ వెల్లుల్లి జోడించండి: వెల్లుల్లి శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణములను కలిగి ఉంది. ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలోపేతం చేస్తుంది మరియు క్యాన్సర్ నివారించడానికి సహాయం చేస్తుంది. అనేక అధ్యయనాలు వెల్లుల్లి విశేషంగా కడుపు క్యాన్సర్ ను నిరోధిస్తుంది.

3. కొన్ని వ్యాయామాలు: ఎటువంటి వ్యాయామం లేకుండా, చురుకుదనం లేని జీవన శైలి క్యాన్సర్ కు దారితీస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలోపేతం చేస్తుంది మరియు శరీరం రసాయనాలు, ఎంజైమ్లు మరియు హార్మోన్లు నియంత్రణ సహాయపడుతుంది.

4. గాఢ నిద్ర: మానవ శరీరం అన్ని పనులు సరిగ్గా పనిచేయడానికి రోజూ కనీసం 8గంట సమయం నిద్ర అవసరం. రెగ్యులర్ గా సరైన నిద్రవల్ల ఒక ఆరోగ్యకరమైన ఎండోక్రైన్ వ్యవస్థ మరియు క్యాన్సర్ పోరాడేందుకు దాని సామర్థ్యం నిర్వహించడంలో సహాయం చేస్తుంది. ఇది కూడా ఒక ఆరోగ్యకరమైన ఎండోక్రైన్ వ్యవస్థ ప్రోత్సహించడానికి పూర్తి చీకటి లో నిద్ర అవసరం.

5. ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ నివారించండి: అనేక అధ్యయనాల ప్రకారం ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు మరియు చక్కెర గణనీయంగా ఉన్న ఆహారాలు క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని తేలింది. అన్ని హెల్తీ డైయట్ ను తీసుకోవడం వల్ల శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండి క్యాన్సర్ తో పోరాడా గుణాలు కలిగి ఉంటుంది.

6. గుడ్లు: క్యాల్షియం సప్లిమెంట్ తో పాటు విటమిన్ డి. పుష్కలంగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకోవడం వల్ల పెద్దగ్రేగు పాలిప్స్ (ప్రెద్ద ప్రేగు క్యాన్సర్) కారకాలను తగ్గిస్తుంది.

7. నీరు: మీరు బాత్రూంలో కు వెళ్ళిన ప్రతిసారీ, నీరు ఒక గ్లాసు త్రాగడం వల్ల బ్లాడర్ క్యాన్సర్ నుండి విముక్తి పొందవచ్చుని 1996 లో మెడిసిన్ న్యూ ఇంగ్లాండ్ జర్నల్ ప్రచురించిన ఒక అధ్యయనం లో ప్రేర్కొనబడినది. ప్రతి రోజు నీటి ఆరు 8-ఔన్సు గ్లాసెస్ త్రాగే పురుషుల శరీరంలో పిత్తాశయ క్యాన్సర్ వ ప్రమాదం సన్నగిల్లిందని కనుగొన్నారు. మరొక అధ్యయనంలో మహిళలు 45 శాతం తమ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో నీరు బాగా సహాయపడిందని పెద్ద ప్రేగు క్యాన్సర్ బారీ నుండి విముక్తి పొందారని కనుగొనబడింది.

8. గ్రీన్ టీ: ఒక టీ అలవాటు పడుతుంది. గ్రీన్ టీ యొక్క వైద్యం శక్తులు వేల సంవత్సరాలుగా ఆసియా విలువ జరిగింది. వెస్ట్ లో, కొత్త పరిశోధన ఇది క్యాన్సర్లు వివిధ అలాగే గుండె వ్యాధి వ్యతిరేకంగా రక్షిస్తుంది చెబుతాడు. కొంతమంది శాస్త్రవేత్తలు EGCG అని గ్రీన్ టీ లో ఒక రసాయన ఎప్పుడూ కనుగొన్నారు అత్యంత

శక్తివంతమైన anticance కాంపౌండ్స్ ఒకటిగా ఉంటుంది

భావిస్తున్నారు.

9. చేపలు: ఆస్ట్రేలియన్ పరిశోధకల అధ్యయనం ప్రకారం వారానికి రెండు మూడు సార్లు చేపలు తిన్న వారికి దాదాపు రక్త క్యాన్సర్, మైలోమా, మరియు హాడ్జికిన్స్ లింఫోమా అభివృద్ధి చెందే అవకాశాలు తక్కువగా ఉన్నాయి. ఇతర అధ్యయనాల ప్రకారం మహిళల్లో గర్భాశయ క్యాన్సర్ యొక్క ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

10. అధిక క్రొవ్వులను తగ్గించండి: అధిక కొవ్వు జంతు ప్రోటీన్ తగ్గించి ఆలివ్స్ ను తీసుకోవడం ఉత్తమం.

అధిక క్రొవుఉన్న మాసాంహారం తిన్నమహిళల్లో హాడ్జికిన్స్ లింఫోమా అభివృద్ధి చెంది 70 శాతం మందిలో ఈ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని కనుగొన్నారు. కాబట్టి, తక్కువ కొవ్వు ఉన్నది తినడం మంచిది. క్రొవ్వు అదికంగా ఉండే జంతు మాంసం తినడం కంటే చేపలు, పౌల్ట్రీ ఉత్పులు తినడం, ఆలివ్ నూనె వాడడం చాలా ఆరోగ్యకరం.

నీళ్లు సరిగ్గా తాగడం లేదని తెలిపే డేంజర్ సంకేతాలివే..

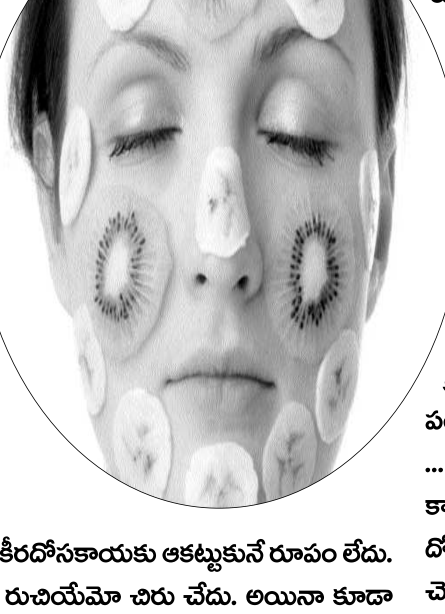
నీళ్లు తాగుతున్నారా ? అంటే బాగా తాగున్నాను అన్న సమాధానమే చాలా మంది చెబుతారు. కానీ.. ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు ఒక బాటిల్ లేదా ఒక లీటర్ కూడా నీళ్లు తాగి ఉండరు. ఇది ఒకరు, ఇద్దరి సమస్య కాదు. చాలా మంది నీళ్లు తాగాలంటే చాలా బద్దకంగా ఫీలవుతారు. అలాగే నీళ్ల తాగడం అంటే.. ఏదో మెడిసిన్ తాగినట్టు ఫీలవుతుంటారు. కానీ.. నీళ్లు తాగడం చాలా అవసరం. ఎందుకంటే.. మనుషుల శరీరం మూడోవంతు నీటితోనే నిర్మాణమై ఉంటుంది. కాబట్టి నీళ్లు సరిగా అందకపోతే.. శరీరంలో అనేక సమస్యలు ఎదురవుతాయి. 10 రోజుల్లో ఎఫెక్టివ్ గా బరువు తగ్గించే వాటర్ డైట్ శరీరంలోని ప్రతి భాగం, ప్రతి చిన్న అవయవం, టిష్యూ, కణం అన్నీ కూడా నీటిపై ఆధారపడి ఉంటాయి. శరీరానికి సరిపడా నీళ్లు తాగడం వల్ల శరీరంలో ఫ్లూయిడ్స్ స్థాయి బ్యాలెన్స్ గా ఉంటుంది. బాడీ టెంపరేచర్ రెగ్యులేట్ అవుతుంది. మలినాలు బయటకు వెళ్లడానికి సహాయపడుతుంది. జీర్ణక్రియ సజావుగా సాగుతుంది. అంతే చర్మం ప్రకాశవంతంగా కనిపించడానికి కూడా నీళ్లు తాగడం తప్పనిసరి. రైస్ వాట్ర్‌తో మైండ్ బ్లోయింగ్ బెన్ఫిట్స్ అయితే శరీరానికి కావాల్సిన స్థాయిలో నీళ్లు అందకపోతే.. శరీరంలో అనేక మార్పులు కనిపిస్తాయి.

ఇలా చేస్తే.. అల్సర్ మాయం!

ఈ నవీన యు గంలో చాలా మందిని వేధి స్తున్న సమ స్య గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్. దీ నికి కారణం మారిన జీ వన శైలి విధానమే అని చెప్పవచ్చు. వేళకు తీసుకోని ఆహారం, తీసు కున్నా హడా వుడిగా క్షణాల్లో ముగించటం, చీటికి మా టికి చిరాకు, కారణం లేకుండానే కోపం.... వీటితో పాటు నిత్యం ఎదుర్కొనే మానసిక ఒత్తిడి తోడుకావ టంతో 'గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్' సమస్య తీవ్ర రూపం దాలుస్తుంది. కడుపు పై బాగంలో వచ్చేటటువంటి అలర్స్ గా భావిస్తారు. అల్సర్ అనేది కడుపులో యాసిడ్ ఫుడ్స్ జీర్ణం అవ్వడం కానీ లేదా చిన్న పేగు యొక్క గోడలు పాడవుతాయి. ఒక్కోసారి ఒత్తిడి, డయట్ మరియు జీవనశైలిలో మార్పులు ఇవన్ని కూడా అల్సర్‌కు కారణం అవుతాయి. పస్తుత సైంటిస్ట్‌ల పరిశోధనల ప్రకారం అల్సర్ కు హిలికోబ్యాక్టర్ పైలోరి, లేదా హెచ్ పైలోరి అనే బ్యాక్టీరియా కూడా కారణం కావచ్చు అని కను గొన్నారు. **లక్షణాలు:** జీర్ణాశయంలో అల్సర్ ఏర్పడటం వల్ల కడుపులో నొప్పి, మంట రావటం తేనుపులు ఎక్కువగా ఉండటం, గ్యాస్‌తో పొట్ట మొత్తం ఉబ్బినట్లుగ ఉండటం, కడుపులో గడబిడలతో పుల్లటి తేనుపులు రావడం, తిన్నది సరిగా జీర్ణం కాక పోవటం, వాంతులు కావటం వంటివి వుంటాయి. అకస్మాత్తుగా అర్థరాత్రి కడుపు పైభాగంలో నొప్పి, మంటతో నిద్రాభంగం కావడం ఏమీ తినకపోతే కడుపునొప్పి రావడం ఏదైనా తినగానే వాంతులు కావడం. భోజనం మొత్తం తినలేకపోవడం, అంటే... కాస్తంత తినగానే కడుపు నిండిపోయినట్లు అనిపించడం. **జాగ్రత్తలు:** ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్, ఆయిల్ ఫుడ్స్, మసాలాలు, వేపుళ్ళు మానివేయాలి. ఆల్క హాల్ మానేయాలి. నిల్వ ఉంచిన పచ్చళ్లు తినటం చేయకూడదు. వేళకు ఆహారం తీసుకోవాలి. నీరు సరిపడేంతగా త్రాగాలి. ఇవే కాకుండా కొన్ని సహజ పద్దతులను పాటించి అల్సర్స్ మళ్లీ మళ్లీ రాకుండా కాపాడుకుందాం... **1. రెడ్ క్యాబేజ్:** క్యాబేజ్ ను అలాగే తినడం కానీ లేదా జ్యూస్ చేసుకొని తాగడం కానీ చేయడం వల్ల అల్సర్ కు ఉపశమనం కలిగించవచ్చు. **2. నిరంతర కడుపునొప్పి:** కడుపులో నొప్పి, ఆబ్డోమినల్ పెయిన్, వంటివి ఉన్నాయోమని వైద్యపరిక్షలు చేయించుకోవడం వల్ల అల్సర్ ఉన్నది లేనిది తెలుస్తుంది. ఇది. అల్సర్ కు మొదటి లక్షణం, ఇతర లక్షణాలు జలుబు, వాంతులు, గ్యాస్, కడుప

3. డాక్టర్ సలహా: అల్సర్ కు ట్రీట్మెంట్ తీసుకొన్న తర్వాత కూడా అల్సర్ తగ్గనట్లైతే బౌల్ మూమెంట్లో బ్లడ్ ఉన్నా, లేదా వాంతి, లేదా మీ లక్షణాలు ఎక్కువగా ఉండి మాత్రలకు తగ్గనప్పుడు తిరిగి డాక్టర్ ను సంప్రదించాలి. దాంతో డాక్టర్ ఈ క్రింది టెస్ట్ నుల చేయించుకోమని సలహా ఇస్తారు. **4. చికిత్సపద్ధతులు అవలంబన:** ఈ టెస్ట్ అన్ని జరిపించిన తర్వాత డాక్టర్ సూచనలు తప్పక పాటించాలి. చాలా వరకూ అల్సర్ కు గల కారణాలు తీసుకొని ట్రీట్మెంట్ ఇవ్వడానికి ప్రయత్నిస్తారు. అల్సర్ అధికంగా ఉండే భరించలేని సమయంలో సర్జరీ తప్పనిసరి అవుతుంది. **5.ఫైబర్ ఫుడ్:** ఫైబర్ అధికంగా ఉన్నటువంటి తాజా పండ్లు మరియు వెజిటేబుల్స్ తరచూ మీ డైయట్ లో చేర్చుకోవడం వల్ల అల్సర్ బారీన పడకుండా మిమ్మల్మి కాపాడుకోవచ్చు. **6.ఫ్లైవనాయిడ్స్:** ఫెవనాయిడ్స్ అధికంగా ఉండేటటువంటి ఆహారంను, పానీయాలను తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.

అందానికి ప్రియ నేస్తం..
ఊబకాయానికి బద్ధ శత్రువు



కీరదోసకాయకు ఆకట్టుకునే రూపం లేదు. దీని రుచియేమో చిరు చేదు. అయినా కూడా ఇష్టంగానో, కష్టంగానో తింటూనే ఉంటాం. అందుకే దాదాపుగా ప్రతి ఇంట్లో రోజు కనిపిస్తూనే ఉంటుంది. వేసవిలో అయితే మరీనూ. అదే మరి కీరదోసకాయ'గొప్పదనం. ప్రతి రోజూ మనం తినడానికి ఎన్నో రుచికరమైన పండ్లు , కూరగాయలు ఉండగా పనిగట్టుకుని మరీ అంతా కీర ముక్కలనే ఎందుకు తింటారు? ఇది ఆరోగ్యానికి చక్కని ఔషధం.

సౌందర్యానికి ప్రియనేస్తం. ఊబకాయలకు బద్ధ శత్రువు. అన్నిటికీ మించి కీరకాయ.... వేసవి దాహం.. తాపం తీర్చే మంచినీటి భండాగారం. ప్రధానంగా దీన్ని సలాడ్స్ లో, ఎక్కువగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా తింటున్నారు. కాయ.... పండా...? శాస్త్రీయంగా చెప్పాలంటే పండే ... కాని పచ్చిగా ఉండగానే కోసి తింటాం కాబట్టే టొమాటో మాదిరిగా కీర దోసకాయను కూడా తినే కూరగాయగానే చెప్పాలి. అదిగాక దాహాన్ని తీర్చి వంటిని చల్ల బరచడంలో పుచ్చకాయ(కర్భూజాను) మించిన కాయ కీర దోస కాయ. ఇందులో ఉండేది 96% శాతం నీరే. దాహం ఇట్టె తీరిపోతుంది.

ముఖ్యంగా ఊబకాయలకు ఆకలి అనిపించగానే కొన్ని కీరకాయ ముక్కలు తింటే పొట్ట ఇట్టె ఫుల్ అయిపోతుంది. క్యాలరీలు చేరావు. కాబట్టి.

ఇది వారి పాలిట ఓ రకముగా అక్షయ పాత్రే. అయితే ఇందులో ఉండే ఫినైల్దియో కార్బైడ్ కారణంగా కీర కాస్త చేదుగా అనిపిస్తుంది. అందుకే చాలామంది తోడిమకి దగ్గరగా ఉన్న ఆ చివర భాగాన్ని కొంత మేరకు తీసేస్తారు. కొందరైతే దీంతో ఊరగాయ కూడా పెడతారు. దీనిలో ఉన్న మంచి వాసన కారణంగా ఫెర్ ఫ్యూమ్ లో కూడా వాడతారు. దీని చల్లని గుణం కరణంగా మందులు, క్రీములలో దిన్ని వాడుతుంటారు.

47వార్డులో అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన చేసిన కె.కె రాజు

కంచరపాలెం : విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గం 47వార్డు అంబెడ్కర్ ఎస్టేట్ లో 14.5లక్షల వ్యయంతో కొండవాలు ప్రాంతంలో మెట్లు,డ్రైనేజీ కాలువలు, రోడ్డులు మరమ్మతులకు సంబందించి విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త కె.కె రాజు శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ శంకుస్థాపన కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ మేయర్ కటుమూరి సతీష్,DE శ్రీనివాస్ వర్మ,AE అర్చన,47వార్డు కార్పొరేటర్ కంటిపాము కామేశ్వరి,మాజీ కార్పొరేటర్ కె.వెంగలరావు, 48వార్డు ఇంచార్జ్ నీలి రవి,కె.విజయ్, వసంతల అప్పారావు,సుకుమార్,రాఘవులు,జగజ్జీవన్ రావు,గురువాజి, అనిల్,చందురెడ్డి, నరేష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చోరీకి పాల్పడిన దొంగ తో పాటు సహకరించిన వ్యక్తి అరెస్టు

వివరాలు వెల్లడించిన సిపి సిన్హా

విశాఖపట్నం: బంగారం ఆభరణాలు, నగదు చోరీ చేసిన దొంగతో పాటు సహకరించిన వ్యక్తిని క్రైం పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకొని చోరీ సొత్తును స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా సోమవారం సాయంత్రం పోలీస్ కమిషనరేట్ లోని కాన్ఫరెన్స్ హాల్లో జరిగిన విలేకరుల సమావేశంలో మనీష్ కుమార్ సిన్హా వివరాలు తెలియజేశారు. అక్కయ్యపాలెం సమీపంలోని లలిత నగర్ లో నివాసం ఉంటున్న నరవ రాంబాబు వద్ద కార్ డ్రైవర్ గా చోడవరం కి చెందిన కిలపర్తి రామకృష్ణ(30) గత నాలుగు సంవత్సరాలుగా పని చేస్తున్నారు. ఎంతో నమ్మకంతో మెలిగే రామకృష్ణకు రాంబాబు తన ఇంటి పై గదిలో ఆవాసం ఇచ్చారు. సరిగ్గా దీనినే అవకాశంగా మార్చుకుని ఈనెల 5 నుండి ఏడో తేదీ లోపు రాంబాబు ఇంటి లోని చెక్క కబోర్డ్ లో ఉంచిన 54 తులాల బంగారు ఆభరణాలను, 14 వేల రూపాయలు నగదును రామకృష్ణ కాజేశాడు. ఈ నెల 9న రాంబాబు భార్య కబోర్డ్ లో ఉంచిన బంగారు ఆభరణాలు, నగదు లేకపోవడం గమనించి భర్తకు తెలియజేసింది. వెంటనే రాంబాబు స్థానిక క్రైం పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయడంతో వారు రంగంలోకి దిగి చోరీకి పాల్పడింది ఇంటి దొంగ రామకృష్ణ అని నిర్ధారించారు. అప్పటికే రామకృష్ణ చోరీ చేసిన బంగారాన్ని పట్నాల రాము అనే వ్యక్తికి విక్రయించడంతో వారిద్దరిని అదుపులోకి తీసుకొని చోరీ సొత్తును స్వాధీనం చేసుకున్నారు. కేసు దర్యాప్తులో చురుగ్గా పని చేసిన క్రైమ్ సిఐలు సి హెచ్ సింహాద్రి నాయుడు, జి రామచంద్రరావు, ఎం అవతారం, క్రైమ్ ఎస్సైలు ఎం గణపతి, కే శ్యామ్ సుందర్, పి ఉమా వెంకటేశ్వరరావు, ఎన్ వి భాస్కరరావు, క్రైమ్ సిబ్బందిని ఈ సందర్భంగా సిపి అభినందించారు. ఈ సమావేశంలో క్రైమ్ డిసిపి సురేష్ బాబు, ఏ డి సి పి వేణుగోపాల్ నాయుడు, క్రైమ్ ఎసిపిలు సిహెచ్ పెంటారావు, సూర్య శ్రావణ్ కుమార్, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

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