విశాఖపట్టణం
సోమవారం 18 మే 2026

For a pure tomorrow..

జయ జయహే

jayajayahey.in సంపుటి: 9 సంచిక: 114 వెల: రూ.5/- పేజీలు: 8

Published From Visakapatanam Circulated by Ananthapur, Kadapa, Chittor, Srikakulam, Vijayanagaram, Thirupathi, Ongole, East, West Vijayawada, SPSR Nellore, Prakasham, Guntur, Kurnool

నేడు సతీశన్ ప్రమాణ స్వీకారం

కేరళం సీఎంగా బాధ్యతలు

ముందుగానే ఖరారైన క్యాబినెట్

కాంగ్రెస్ నుంచి 12 మందికి ఛాన్స్

ఐయూఎంఎల్ నుంచి ఐదుగురు

కొలువుదీరనున్న కొత్త ప్రభుత్వం

2

ఇక భానుడి భగభగలు

వారం రోజుల పాటు గరిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు

వాతావరణ శాఖ హెచ్చరికలు

(అమరావతి - జయజయహే)

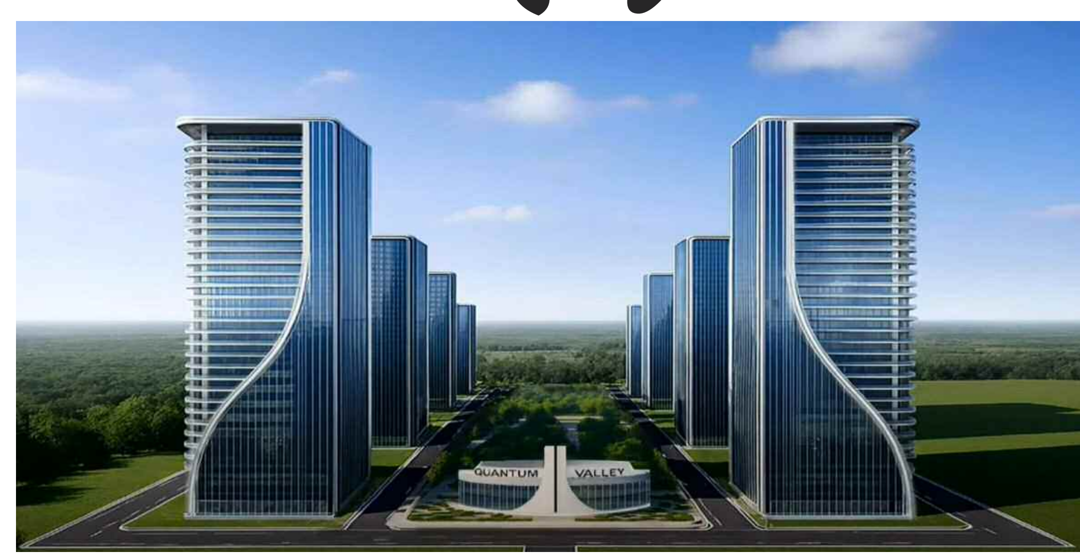
ఈ నెల 19 నుండి 24వ తేదీల మధ్య పగటి వేళల్లో గరిష్ఠ ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యే అవకాశం ఉందని, ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని వాతావరణ శాఖ హెచ్చరించింది. సగటు ఉష్ణోగ్రతలు ఏకంగా 45 డిగ్రీల సెల్సియస్ దాటే ప్రమాదం ఉందని , తీవ్రమైన వడగాలులు వీచే అవకాశం ఉందని పేర్కొంది. ప్రజలు ముఖ్యంగా ఉదయం 10:30 గంటల నుంచి సాయంత్రం 4:00 గంటల మధ్య అత్యవసరం అయితే తప్ప బయటకు రావద్దని వాతావరణ నిపుణులు, వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా నీళ్లు తాగితే డీహైడ్రేషన్, వడదెబ్బ బారిన పడకుండా ఉంటారు. బయటకు వెళ్లేటప్పుడు గొడుగు తీసుకెళ్లాలని, లేకపోతే తలకు క్యాప్ ధరించాలని సూచించారు. మొన్నటివరకూ ..మిగతా 2లో

హైటెక్ విప్లవం

క్వాంటం హబ్‌గా అమరావతి

అత్యాధునిక పరిశోధనలకు కేంద్రం

సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు వెల్లడి



(అమరావతి - జయజయహే)

టెలికమ్యూనికేషన్, ఇన్ఫర్మేషన్ సొసైటీ దినోత్సవ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు కీలక ప్రకటన చేశారు. సురక్షిత కమ్యూనికేషన్లు, విశ్వాసనీయ డిజిటల్ మౌలిక సదుపాయాలు, సైబర్ భద్రత భవిష్యత్తు ప్రపంచానికి అత్యంత అవసరమని పేర్కొన్నారు. అమరావతిని క్వాంటం టెక్నాలజీ హబ్‌గా తీర్చిదిద్దే దిశగా మరో భారీ అడుగు పడిందని వ్యాఖ్యానించారు. ఈ మేరకు సోషల్ మీడియా మాధ్యమం ఎక్స్ వేదికగా సీఎం పోస్టు పెట్టారు. ఎస్ఆర్ఎం యూనివర్సిటీ – ఏపీ, సీ – డాట్, భారత ప్రభుత్వ టెలికమ్యూనికేషన్ల విభాగం, అమరావతి క్వాంటం వ్యాలీ భాగస్వామ్యంతో దేశంలోనే మొట్టమొదటి 'క్వాంటం–సెక్యూర్ కమ్యూనికేషన్స్ టెస్ట్ బెడ్' ఏర్పాటు కానుందని సీఎం చంద్రబాబు తెలిపారు. ఈ ప్రాజెక్ట్ ద్వారా కమ్యూనికేషన్స్, సైబర్‌స్పేస్ భద్రత రంగాల్లో అత్యాధునిక పరిశోధనలు చేపట్టనున్నారని అన్నారు. ఏప్రిల్ 14వ తేదీన ప్రారంభించిన క్వాంటం కంప్యూటింగ్ రిఫరెన్స్ ఫెసిలిటీల తర్వాత ఇది మరో కీలక మైలురాయి అని అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు. ఈ టెస్ట్ బెడ్ ద్వారా క్వాంటం కమ్యూనికేషన్ హార్డ్‌వేర్, ఫొటోనిక్, ఆప్టికల్ సిస్టమ్స్, ఎన్‌క్రిప్షన్ టెక్నాలజీలు, సురక్షిత నెట్‌వర్క్ మౌలిక సదుపాయాలు, నెక్స్ట్ జనరేషన్ సైబర్ డిఫెన్స్ సొల్యూషన్స్‌పై పరిశోధనలు, పరీక్షలు నిర్వహించనున్నారని వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమం ..మిగతా 2లో

విజయ్ సీఎం కాగానే షాక్ అయ్యా

నేనెందుకు అసూయ పడతాను

కమల్ అయ్యుంటే అసూయ కలిగేదేమో

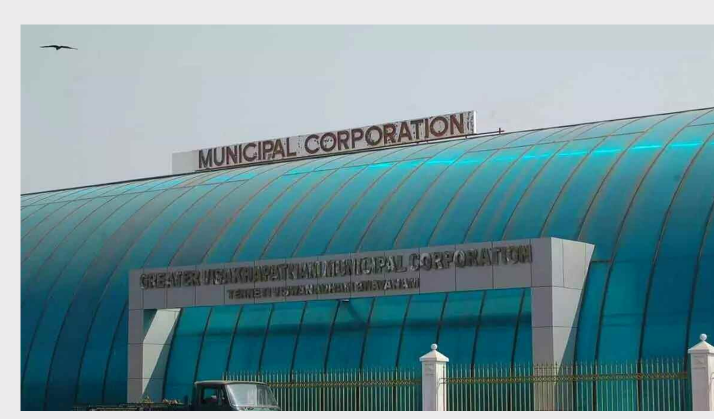
నేను రాజకీయాల్లో లేను.. ఇక రాను

సూపర్ స్టార్ రజనీకాంత్ వ్యాఖ్యలు

(ప్రత్యేక ప్రతినిధి - జయజయహే)

తమిళనాడు సీఎంగా విజయ్ బాధ్యతలు తీసుకున్న నేపథ్యంలో సూపర్ స్టార్ రజినీకాంత్ మౌనంగా ఉండటంపై సోషల్ మీడియాలో, రాజకీయ వర్గాల్లో రకరకాల చర్చలు నడిచాయి. ఈ ఫలితాల పట్ల రజినీకాంత్ తీవ్ర అసంతృప్తితో ఉన్నారని కొందరు, పార్టీల విలీనం కోసం ఆయన తెరవెనుక ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారని మరికొందరు ప్రచారం చేశారు. వీటిపై రజినీకాంత్ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ ఊహాగానాలకు, తప్పుడు ప్రచారాలకు రజినీకాంత్ ఆదివారం ఉదయం చెన్నై పోయెస్ గార్డెన్ లోని తన నివాసంలో ఏర్పాటు చేసిన ప్రెస్ మీట్ లో తలైవా గట్టి సమాధానమిచ్చారు. ఎన్నికల ఫలితాల తర్వాత తనపై వస్తున్న వదంతులను తిప్పికొట్టడానికే ఈ ప్రెస్ మీట్ ఏర్పాటు చేసినట్లు రజినీకాంత్ ప్రకటించారు.

"నాపై వస్తున్న రూమర్లకు నేను స్పందించకపోతే, సమాజం వాటినే నిజాలుగా నమ్మే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే ఇప్పుడు మాట్లాడాల్సి ..మిగతా 2లో



120 వార్డులుగా గ్రేటర్ విశాఖ

పునర్విభజన ముసాయిదా సిద్ధం

సూచనలు, అభ్యంతరాలు స్వీకరణ.. ఏడు రోజుల పాటు గడువు

(విశాఖపట్నం- జయజయహే)

మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ పరిధిలో ప్రస్తుతం వున్న 98 వార్డులను 120 వార్డులుగా పునర్విభజన ప్రక్రియ జరిపి సంబంధిత అంశాలు, వివరములతో కూడిన ముసాయిదాను సిద్ధం చేసి విశాఖ ప్రజలకు సమాచారము నిమిత్తమై అందుబాటులో ఉంచడమైనదని జివిఎంసి కమీషనర్ కేతన్ గార్గ్ పత్రికా ప్రకటన ద్వారా తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ వివరిస్తూ ఆంధ్రప్రదేశ్ మునిసిపల్ కార్పొరేషన్ (వార్డుల పునర్విభజన) నియమ ..మిగతా 2లో

మహిళల చేతి వాటం

బస్సు ఎక్కుతున్న మహిళ బ్యాగ్ నుంచి చోరీ

35 తులాల బంగారం అపహరణ

ఆర్టీసీ కాంప్లెక్స్‌లో ఘటన

(విశాఖపట్నం - జయజయహే)

విశాఖలోని ప్రధాన ఆర్టీసీ కాంప్లెక్స్‌లో ఇద్దరు మహిళలు చేతివాటం ప్రదర్శించారు. ప్రయాణికుల రద్దీని ఆసరాగా చేసుకుని భారీ చోరీకి పాల్పడ్డారు. కాకినాడ వెళ్లేందుకు బస్సు ఎక్కుతున్న ఒక మహిళా ప్రయాణికురాలిని లక్ష్యంగా చేసుకున్నారు. బాధితురాలు కాకినాడ వెళ్లే బస్సు ఎక్కుతున్న సమయంలో నిందితులైన ఇద్దరు మహిళలు కూడా ప్రయాణికుల్లా నటిస్తూ ఆమె వెనుక చేరారు. బస్సు ఎక్కే క్రమంలో నెట్టుకుంటూ వెళ్తున్నట్లు నటిస్తూ, అత్యంత చాకచక్యంగా బాధితురాలి బ్యాగు జిప్ తీసి, అందులో ఉన్న 35 తులాల బంగారు ఆభరణాలను అపహరించారు.నగలు చేతికి చిక్కగానే వారిద్దరూ అక్కడి నుంచి ..మిగతా 2లో

వితంతువులకు కొత్త పింఛన్లు

అర్హులైన వారందరికీ మంజూరు చేస్తాం

ఆన్ లైన్ ద్వారా దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు

త్వరలోనే విధివిధానాల వెల్లడి

మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు వెల్లడి

(శ్రీకాకుళం - జయజయహే)

శ్రీకాకుళం జిల్లా నిమ్మాడ క్యాంప్ కార్యాలయంలో మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు ప్రజాదర్బార్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. జిల్లా నలుమూలల నుండి తరలివచ్చిన వందలాది మంది ప్రజల నుంచి ఆయన స్వయంగా అర్జీలను స్వీకరించారు. వారి సమస్యలను సావధానంగా విని, అక్కడికక్కడే పరిష్కారాల కోసం అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే ఈ ప్రభుత్వ ప్రథమ ప్రాధాన్యత అని ఆయన ఈ సందర్భంగా స్పష్టం చేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు ప్రజలను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ.. ఒక కీలకమైన ప్రకటన చేశారు. రాష్ట్రంలో కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి విజయవంతంగా రెండేళ్లు పూర్తి చేసుకుంటున్న తరుణాన్ని పురస్కరించుకుని, అర్హులైన వితంతువులకు ..మిగతా 2లో

2

నీట్ లీక్‌పై మౌనమేల?

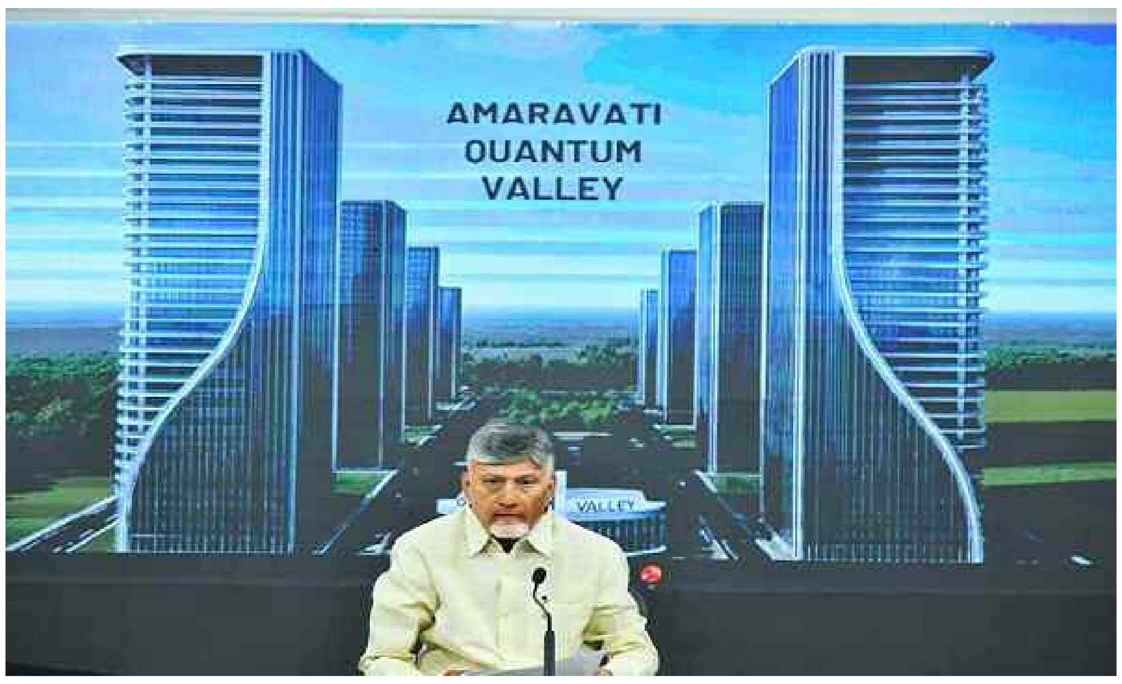
పదే పదే విఫలం ఎందుకు

విద్యాశాఖ మంత్రి రాజీనామా చేయరేం

ప్రధాని మోదీపై రాహుల్ గాంధీ ధ్వజం

For a pure tomorrow.. జయహో

హైటెక్ విప్లవం



మొదటి పేజీ తరువాయి...

'మేక్ ఇన్ ఇండియా' లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా స్వదేశీ సాంకేతికతల అభివృద్ధికి ఊతమివ్వనుందని సీఎం వ్యాఖ్యానించారు. ఆధునిక టెక్నాలజీలు, డీప్‌టెక్ ఇన్నోవేషన్, అధునాతన తయారీ రంగాల్లో అమరావతిని ప్రపంచస్థాయి కేంద్రంగా నిలబెట్టడమే ప్రధాన లక్ష్యంగా తమ ప్రభుత్వం ముందుకు సాగుతోందని వివరించారు. ప్రత్యేకంగా ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు చెందిన విద్యార్థులు, పరిశోధకులు, స్టార్టప్‌లు, యువ ఆవిష్కర్తలకు ఈ ప్రాజెక్ట్ ద్వారా కొత్త అవకాశాలు లభించనున్నాయని తెలిపారు. భవిష్యత్తు ప్రపంచాన్ని ప్రభావితం చేసే క్వాంటం టెక్నాలజీ, సైబర్ భద్రత రంగాల్లో రాష్ట్ర యువతకు ప్రత్యక్ష భాగస్వామ్యం కల్పించే వేదికగా ఇది నిలవనుందని చెప్పుకొచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ప్రాజెక్ట్‌కు సహకరిస్తున్న అన్నిసంస్థలు, శాస్త్రవేత్తలు, పరిశోధకులు, అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు, ఆవిష్కర్తలకు అభినందనలు తెలిపారు. అమరావతి క్వాంటం వ్యాలీ ప్రాజెక్ట్ దేశంలోనే కాకుండా అంతర్జాతీయ స్థాయిలో కూడా గుర్తింపు పొందే అవకాశం ఉందని సీఎం చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు.

ఇక భానుడి భగభగలు

మొదటి పేజీ తరువాయి...

అల్పపీడనం ప్రభావంతో వర్షాలు కురుస్తాయని ప్రజలు ఎన్నో ఆశలు పెట్టుకున్నారు. కానీ ఎండల తీవ్రత దృష్ట్యా తెలంగాణలోని ఆదిలాబాద్, కుమురం భీం ఆసిఫాబాద్, నిర్మల్, జగిత్యాల, మంచిర్యాల జిల్లాలకు రెడ్ అలర్ట్ జారీ చేయగా, మరో 16 జిల్లాలకు ఆరెంజ్ అలర్ట్ ప్రకటించారు. ప్రస్తుతం జిల్లాల్లో ఉష్ణోగ్రతలు 41 నుండి 44 డిగ్రీల వరకు ఉండగా.. వచ్చే వారం రోజులపాటు పగటి ఉష్ణోగ్రతలు 45 డిగ్రీలు దాటవచ్చని అంచనా వేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా చిన్నారులు, వృద్ధులు , అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు జాగ్రత్తగా ఉండాలని హెచ్చరించారు. రేకుల ఇళ్లలో ఉండేవారు వేడిని తగ్గించుకోవడానికి ఇంటి రేకులపై ఎండుగడ్డి లేదా తడిపిన జనపనార సంచులు వేస్తే కాస్త ఉపశమనం ఉంటుంది.

ఈ మండలాల్లో తీవ్ర వడగాలులు

మే 18న 28 మండలాల్లో వడగాలులు వీచనున్నాయి. మంగళవారం 84 మండలాల్లో తీవ్ర వడగాలులు వీచనున్నాయి. సోమవారం నాడు శ్రీకాకుళం జిల్లా ఆమదాలవలస, బూర్జ, నందిగం, పాతపట్నం, హిరమండలం, కంచిలి, సోంపేటలో.. విజయనగరం జిల్లాలో దత్తిరాజేరు, గంట్యాడ, బాడంగి, బొబ్బిలి, బొండపల్లి, మెరకముడిదాం, రామభద్రాపురం, సంతకవిటి, తెర్లాం, వంగరలో, మన్యం జిల్లాలోని జియ్యమ్మవలస, కొమరాడ, బలిజిపేట, గరుగుబిల్లి, గుమ్మలక్ష్మీపురం, కురుపాం, పాచిపెంట, పాలకొండ, సాలూరు, సీతంపేట, వీరఘట్టం మండలాల్లో వడగాలులు వీచనున్నాయి. ద్రోణి ప్రభావంతో మే 18న మన్యం, అల్లూరి, పోలవరం, కర్నూలు, అనంతపురం, చిత్తూరు జిల్లాల్లో అక్కడక్కడ పిడుగులతో కూడిన తేలికపాటి వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని ఏపీ విపత్తుల నిర్వహణ కేంద్రం అంచనా వేసింది.

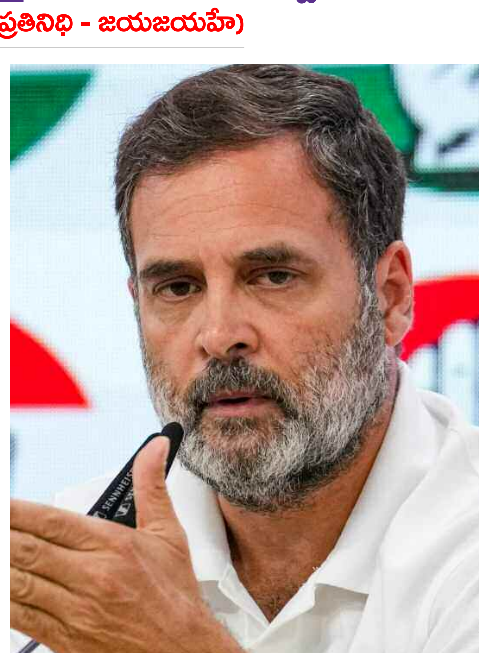
నీట్ లీక్‌పై మౌనమేల?

పదే పదే విఫలం ఎందుకు

విద్యాశాఖ మంత్రి రాజీనామా చేయరేం

ప్రధాని మోడీపై రాహుల్ గాంధీ ధ్వజం

(ప్రత్యేక ప్రతినిధి - జయజయహే)



నీట్ యూజీ 2026 ప్రశ్నపత్రం లీక్ వ్యవహారం దేశవ్యాప్తంగా సంచలనం సృష్టిస్తోంది. పేపర్ లీక్ ఘటనపై ప్రతిపక్ష పార్టీలు, విద్యార్థులు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. లోక్‌సభ ప్రతిపక్ష నేత, కాంగ్రెస్ ఎంపీ రాహుల్ గాంధీ ఇప్పటికే కేంద్ర ప్రభుత్వం, ప్రధాని నరేంద్ర మోదీపై నిప్పులు చెరిగారు. తాజాగా ప్రధాని మోదీకి మరోసారి పలు ప్రశ్నలు సంధిస్తూ ఎక్స్ వేదికగా పోస్టు పెట్టారు. ఈ సందర్భంగా సంబంధిత కేంద్ర మంత్రి రాజీనామా చేయకపోవడం, ప్రధాని మౌనంపై తీవ్ర స్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. 'నీట్ 2024 పేపర్ లీక్ అయింది. పరీక్ష రద్దు కాలేదు. కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి రాజీనామా చేయలేదు. సీబీఐ కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు ప్రారంభించింది. ఘటనపై నిజానిజాలు తేల్చేందుకు కేంద్రం కమిటీని కూడా ఏర్పాటు చేశారు. నీట్ 2026లోనూ పేపర్ లీక్ అయింది. పరీక్ష రద్దు అయింది. అయినా సంబంధిత కేంద్ర మంత్రి రాజీనామా చేయలేదు. సీబీఐ మళ్లీ దర్యాప్తు చేస్తోంది. మరో కమిటీని ఏర్పాటు చేయనున్నారు. మోదీ గారూ.. దేశం మిమ్మల్ని కొన్ని ప్రశ్నలు అడుగుతోంది. వాటికి సమాధానం చెప్పండి. పేపర్ లీక్ ఘటనలు పదేపదే ఎందుకు జరుగుతున్నాయి?. ఈ పరీక్షా పత్రాల లీక్‌పై మీరు ఎప్పుడూ ఎందుకు మౌనం వహిస్తున్నారు?. పదేపదే విఫలమవుతున్న విద్యాశాఖ మంత్రిని ఎందుకు తొలగించడం లేదు?' అంటూ ఎక్స్ వేదికగా రాహుల్ గాంధీ పోస్టు పెట్టారు.

ఇంకుడు గుంతలు నిర్మించుకుందాం భూగర్భ జలాలు పెంపొందించుకుందాం

శ్రీ నూకంబిక దేవస్థానం చైర్మన్ పీలా నాగ శ్రీను

అనకాపల్లి (జయ జయహే)

అనకాపల్లి గ్రీన్ క్లబ్, ఆధ్వర్యంలో అనకాపల్లిలో గల శ్రీ నూకంబిక దేవాలయ ఆలయ ప్రాంగణంలో" నీటి బిందువే- నేటి బంధువు" కరపత్రశీ ఆవిష్కరించారు ఈ సందర్భంగా చైర్మన్ పీలా నాగ శ్రీను మాట్లాడుతూ " జలం లేనిదే జీవం లేదని, జనులంతా నీటి విలువ తెలుసుకొని కొనసాగితే భవిష్యత్తులో నీటి కష్టాలు, కొరతకు చోటు ఉండదని, ఈ బాధ్యత మన అందరిదీ అనుకుంటే అపార జల నిధులు మానవాళికి లభ్యమవుతాయని, వర్షపునీటి సేకరణ మన జీవన సరళిలో ఒక భాగంగా మలుచుకోవాలని గ్రీన్ క్లబ్ పర్యావరణ పరిరక్షణ పట్ల ప్రజలను జాగృతి పరుస్తూ, అందర్నీ భాగస్వామి చేయడం అభినందనీయం అని పేర్కొన్నారు. శ్రీ నూకంబిక దేవస్థానం సహాయ కమిషనర్ మరియు కార్య నిర్వహణ అధికారి వై. శ్రీధర్ మాట్లాడుతూ " నీటి పొదుపుని ప్రతి ఒక్కరు తమ బాధ్యతగా గుర్తించి, ఆచరించాలని, పకృతి ప్రసాదించిన సహజ వనరులు అన్నింటిలో నీరు అత్యంత విలువైనదని, నేలపై పడి ప్రతి వాన చినుకులు ఒడిసి పట్టాలని" ఆయన కోరారు. గ్రీన్ క్లబ్ వ్యవస్థాపకులు జాతీయ ఉత్తమ ఉపాధ్యాయ అవార్డు గ్రహీత కొణతాల పణి భూషన్ శ్రీధర్ మాట్లాడుతూ " భూగర్భ జలాలను ఎంతయితే వెలికి తీసి వాడుకుంటామో, మరలా అంతటి సమానమైన నీటిని తిరిగి అందించగలగాలని, ప్రతి ఇంటిలోనూ ఇంకుడు గుంట ను ఏర్పాటు చేసుకోవాలని కోరారు. అనంతరం" నీటి బిందువే- నేటి బంధువు" కరపత్రాలతో పాటు చల్లని మజ్జిగ మరియు పిల్లలకు బిస్కెట్ ప్యాకెట్లు ఉచితంగా పంపిణీ చేయడమైనది. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీ నూకాంబికా దేవస్థానం ధర్మకర్తల మండలి సభ్యుడు ఎన్. సతీష్ , గ్రీన్ క్లబ్ అధ్యక్షుడు పెంటకోట ఉమా మహే శ్వర రావు, భోగలింగేశ్వర స్వామి దేవస్థానం చైర్మన్ కాండ్రేగుల సత్యనారాయణ , నైశెట్టి సత్తిబాబు , పెంటకోట చంద్ర రావు, బుద్ధ వెంకట్రావు, బేతాళం శేష సాయి , రావురి అనిత , సుంకర పద్మలత, అనీలా , వరలక్ష్మి మరియు గ్రీన్ క్లబ్ సభ్యులు పాల్గొన్నారు .

విజయ్ సీఎం కాగానే షాక్ అయ్యా

మొదటి పేజీ తరువాయి...

వస్తోంది. ఎన్నికల ఫలితాలు వచ్చిన తర్వాత నేను డీఎంకే అధినేత ఎంకే స్టాలిన్ ను కలిసి పరామర్శించాను. దీనిపై చాలా మంది విమర్శలు గుప్పించారు. కానీ, స్టాలిన్ కు నాకు మధ్య ఉన్న స్నేహం కేవలం రాజకీయాలకు పరిమితం కాదు, అది రాజకీయాలకు అతీతమైంది. ఓటమి బాధించింది" అని రజినీకాంత్ పేర్కొన్నారు. టీవీకే పార్టీ ఘనవిజయం సాధించి మెజారిటీ స్థానాలు దక్కించుకున్నా, రజినీకాంత్ వ్యక్తిగతంగా విజయ్ కి శుభాకాంక్షలు చెప్పలేదనే విమర్శలపై కూడా ఆయన ఘాటుగా స్పందించారు. విజయ్ సీఎం కాకూడదని రజినీకాంత్ భావిస్తున్నారని, రెండు పార్టీలను విలీనం చేయడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారంటూ వస్తున్న వార్తలను ఆయన తీవ్రంగా ఖండించారు. "నేను ఎయిర్ పోర్ట్ లో విజయ్ ను కలిసి విష్ చేయలేదని కొందరు రచ్చ చేస్తున్నారు. కానీ, నేను ఇప్పటికే సోషల్ మీడియా ప్లాట్ ఫామ్ 'ఎక్స్' (ట్విట్టర్) ద్వారా ఆయనకు శుభాకాంక్షలు తెలిపా" అని గుర్తు చేశారు.

కొందరు చేస్తున్న వ్యక్తిగత విమర్శలపై స్పందిస్తూ.. "వేరే విషయాల గురించి అనవసరంగా మాట్లాడేంత చౌకబారు మనస్తత్వం ఉన్న వ్యక్తిని కాదు ఈ రజినీ. విజయ్ ముఖ్యమంత్రి అవుతున్నారనే వార్త వినగానే నేను తీవ్ర షాక్ కు గురయ్యా. ఆయన విజయం ఖరారు కాగానే నేను అభినందనలు తెలియజేశా. నేను అసలు రాజకీయాల్లోనే లేనప్పుడు, విజయ్ విజయాన్ని చూసి నేనెందుకు అసూయపడతాను" అని రజినీకాంత్ ప్రశ్నించాడు. "ఒకవేళ నా సమకాలీనుడు కమల్ హాసన్ సీఎం అయితే నేను కొంచెం అసూయపడతానేమో (నవ్వుతూ). విజయ్ కి నాకు మధ్య పాతికేళ్ల జనరేషన్ గ్యాప్ ఉంది. మాలాంటి వాళ్ల మధ్య పోటీ ఉండటం కూడా అంత బాగుండదు" అని రజినీకాంత్ వ్యాఖ్యానించారు. కొత్త ముఖ్యమంత్రి విజయ్ రాజకీయ ప్రస్థానాన్ని రజినీకాంత్ కొనియాడారు. "కేవలం 52 ఏళ్ల వయసులోనే విజయ్ అద్భుతాలు సృష్టించాడు. ఆ వయసులో దిగ్గజాలు ఎమ్‌జీఆర్, ఎన్టీఆర్ సాధించిన దానికంటే ఎక్కువే సాధించాడని చెప్పాలి. కేంద్రంలో అధికారంలో ఉన్న బీజేపీని, రాష్ట్రంలోని రెండు బలమైన ద్రవిడ పార్టీలను ఒంటరిగా ఎదుర్కొని విజయం సాధించడం సామాన్యమైన విషయం కాదు. ఈ విజయం నాకు ఆశ్చర్యంతో కూడిన ఆనందాన్ని ఇచ్చింది." అని రజినీకాంత్ ప్రశంసించారు.

నేడు సతీశన్ ప్రమాణ స్వీకారం

కేరళం సీఎంగా బాధ్యతలు

(తిరువనంతపురం - జయజయహే)

కేరళలో సోమవారం వీడీ సతీశన్ సారథ్యంలో యునైటెడ్ డెమొక్రటిక్ ఫ్రంట్-యూడీఎఫ్ ప్రభుత్వం కొలువుదీరేందుకు రంగంసిద్ధమైంది. తిరువనంతపురంలోని సెంట్రల్ స్టేడియంలో జరిగే కార్యక్రమంలో వీడీ సతీశన్ ప్రమాణస్వీకారం చేయనున్నారు. కాంగ్రెస్ నుంచి 12 మంది, ఐయూఎంఎల్ నుంచి ఐదుగురు మంత్రులుగా ప్రమాణం చేయనున్నారు. అయితే, భాగస్వామ్యపక్షాలతో ఇవాళ జరిగిన చర్చల్లో కేబినెట్ కూర్పుపై స్పష్టత వచ్చినట్లు కానున్న ముఖ్యమంత్రి సతీశన్ తెలిపారు. పార్టీ సీనియర్ నేతలు రమేశ్ చెన్నితలా, మురళీధరన్, సన్నీ జోసెఫ్‌లు కేబినెట్‌లో చేరనున్నట్లు చెప్పారు. యూడీఎఫ్‌లో కీలక భాగస్వామి అయిన ఐయూఎంఎల్‌కు 5 పోర్టుపోలియోలు దక్కాయి. ఈ మేరకు ఆ పార్టీ అధ్యక్షుడు సాదిక్ అలీ, వీడీ సతీశన్ కేబినెట్‌లో చేరనున్న ఐదుగురి పేర్లను ప్రకటించారు. సీనియర్ శాసనసభ్యుడు తిరువంచూర్ రాధాకృష్ణన్‌ను అసెంబ్లీ స్పీకర్‌గా, షానిమోల్ ఉస్మాన్‌ను డిప్యూటీ స్పీకర్‌గా నియమించాలని కూడా యూడీఎఫ్ నిర్ణయించింది. ఈ కార్యక్రమానికి ఏఐసీసీ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జునఖర్గే, రాహుల్ గాంధీ, ప్రియాంకాగాంధీ సహా కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన పలువురు సీనియర్ నేతలు హాజరుకానున్నారు. వీరితో పాటు కర్ణాటక సీఎం సిద్ధరామయ్య, డిప్యూటీ సీఎం డీకే శివకుమార్, తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, హిమాచల్‌ప్రదేశ్ సీఎం సుఖ్విందర్ సింగ్ హాజరయ్యే అవకాశం ఉంది

మహిళల చేతి వాటం

మొదటి పేజీ తరువాయి...

గుట్టుచప్పుడు కాకుండా పరారయ్యారు. కొంతసమయం తర్వాత బ్యాగు తెరిచి చూసుకున్న బాధితురాలు.. అందులో నగలు లేకపోవడంతో షాక్‌కు గురైంది. వెంటనే ఆర్టీసీ కాంప్లెక్స్ అధికారులు, పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసింది. పోలీసులు రంగంలోకి దిగి కాంప్లెక్స్‌లోని సీసీటీవీ ఫుటేజీలను పరిశీలించగా, ఇద్దరు మహిళలు ప్రయాణికురాలి బ్యాగులోంచి నగలు దొంగిలిస్తున్న దృశ్యాలు కనిపించాయి. బాధితుల ఫిర్యాదు మేరకు పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. సీసీటీవీ విజువల్స్ ఆధారంగా పరారీలో ఉన్న మహిళా దొంగల కోసం గాలింపు చర్యలు ముమ్మరం చేశారు.

వితంతువులకు కొత్త పింఛన్లు

మొదటి పేజీ తరువాయి...

కొత్త పింఛన్లను మంజూరు చేయాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించినట్లు తెలిపారు. రానున్న జూన్ 12వ తేదీ నుండి ఈ కొత్త పింఛన్ల పంపిణీ కార్యక్రమం అధికారికంగా ప్రారంభమవుతుందని ఆయన వెల్లడించారు. అంతేకాకుండా పింఛన్ల దరఖాస్తు ప్రక్రియను మరింత సరళతరం చేస్తూ, లబ్ధిదారులు ఎవరి చుట్టూ తిరగాల్సిన అవసరం లేకుండా త్వరలోనే ఆన్‌లైన్‌లో నమోదు చేసుకునే వినూత్న అవకాశాన్ని ప్రభుత్వం కల్పిస్తుందని అచ్చెన్నాయుడు వివరించారు. దీనివల్ల అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ పారదర్శకంగా, ఎటువంటి అవినీతికి తావులేకుండా ప్రభుత్వ సంక్షేమ ఫలాలు అందుతాయని ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

ప్రజాదర్బార్‌కు వచ్చిన అర్జీలలో అధిక శాతం భూమి, రెవెన్యూ సమస్యలకు సంబంధించినవే ఉండటంపై మంత్రి స్పందించారు. గత ప్రభుత్వ వైఫల్యాలు, అనాలోచిత నిర్ణయాల వల్లే రాష్ట్రంలో తీవ్రమైన రెవెన్యూ సమస్యలు ఉత్పన్నమయ్యాయని ఆయన విమర్శించారు. గత పాలకుల నిర్లక్ష్యం కారణంగా సామాన్య ప్రజలు, రైతులు తమ భూములకు సంబంధించిన హక్కుల కోసం కార్యాలయాల చుట్టూ తిరగాల్సి వస్తోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపేందుకు కూటమి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని స్పష్టం చేస్తూ, తక్షణమే పెండింగ్ సమస్యలను పరిష్కరించాలని అక్కడికక్కడే ఉన్నత అధికారులను మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు ఆదేశించారు. క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలనలు జరిపి, బాధితులకు త్వరితగతిన న్యాయం చేయాలని స్పష్టం చేశారు.

'ప్రజా ప్రభుత్వంలో ఏ ఒక్కరూ అధైర్యపడాల్సిన అవసరం లేదు. మీ సమస్య ఏదైనా, మా దృష్టికి తీసుకువస్తే దానిని పరిష్కరించే బాధ్యత ప్రభుత్వం తీసుకుంటుంది. అధికార యంత్రాంగం నిరంతరం ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటూ సేవలు అందిస్తుంది.' అని మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు భరోసా ఇచ్చారు. ఈ ప్రజాదర్బార్ కార్యక్రమంలో జిల్లాకు చెందిన పలువురు కూటమి నాయకులు, వివిధ ప్రభుత్వ శాఖల అధికారులు, పెద్ద సంఖ్యలో సాధారణ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

120 వార్డులుగా గ్రేటర్ విశాఖ

మొదటి పేజీ తరువాయి...

నిబంధనలు, 1996 లో +.సా.వీం.చీశీ.570 తేది.06.11.1996 ద్వారా ప్రభుత్వము జారి చేసిన మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థను 120 వార్డులుగా విభజించుటకు నిర్ణయించి తదనుగుణంగా ముసాయిదా తయారుచేసి వాటి సరిహద్దు వివరములతో జి.వి.యం.సి. ప్రధాన కార్యాలయము, 10 జోనుల కార్యాలయములలోను, జి.వి.యం.సి పరిధిలో గల ముఖ్యమైన ప్రభుత్వ కార్యలయములందు, జి.వి.యం.సి వెబ్ సైట్ (ష్ట్రజూం:ఒఒఒ.స్త్రఙఎ.స్త్రశీఙ.ఱఅ) నందు ప్రజల సమాచార నిమిత్తము తేది 18.05.2026 నుండి అందుబాటులో ఉంచడమైనదని కమీషనర్ తెలిపారు. మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ పరిధిలోని నివాసితులు, ఈ ప్రిలిమినరి నోటిఫికేషన్ (ఫారం-×) ప్రచురణ తేది నుండి 7 రోజులలో అనగా 24.5.2026 తేదిలోగా ఏవైనా సూచనలు లేదా అభ్యంతరాలు ఉన్నయెడల కమిషనర్, మహా విశాఖపట్నం నగర పాలక సంస్థకు సమర్పించాలని కోరారు. ప్రజల నుండి సూచనలను, అభ్యంతరాలను స్వీకరించిన అనంతరం వాటిని పరిశీలించి తదుపరి చర్యలు కొరకు ప్రభుత్వానికి నివేదిస్తామని కేతన్ గార్గ్ తెలిపారు.

శ్రీ కనకమహాలక్ష్మి అమ్మవారి భక్తురాలకు తాంబూలాలు సమర్పించిన పట్టా ఫౌండేషన్

విశాఖపట్నం జిల్లా జయ జయహే

విశాఖపట్నం జిల్లా, చిన్న వాల్తేరు గ్రామ దేవత శ్రీ కనకమహాలక్ష్మి (దుర్గ) అమ్మవారి వార్షిక జాతర మహోత్సవము సందర్భంగా గ్రామ ఆడపడుచులు, ముత్తైదువులు భక్తి శ్రద్ధలతో, అమ్మవారి మాలధారణలో శ్రీ కనకమహాలక్ష్మి అమ్మవారికి సారి సమర్పించారు. హైందవ సాంప్రదాయంగా అమ్మవారికి సమర్పించిన పసుపు కుంకుమలు సౌభాగ్య ప్రీతిక తాంబూలం, చక్కెర పొంగలి నైవేద్యంను, సారి సమర్పించిన గ్రామ ఆడపడుచులు, ముత్తయిదువులకు గంధం పూసి, సుమంగళి కుంకుమను దిద్ది సౌభాగ్య ప్రీతిక తాంబూలాలు పట్టా ఫౌండేషన్ మహిళలు హైందవ సాంప్రదాయంగా సమర్పించి, అమ్మవారి నైవేద్యం చక్కెర పొంగలి ప్రసాదాన్ని భక్తులందరికీ అందజేశారు. తాంబూలాలు అందుకున్న గ్రామ ప్రజలు సంతోషాన్ని వ్యక్తిపరుస్తూ, ఇటువంటి తాంబూలం తీసుకోవడం మొదటిసారి అని పట్టా ఫౌండేషన్ సభ్యులందరినీ అమ్మవారు చల్లగా చూడాలని, మరిన్ని ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని ఆశీర్వదించి అభినందించారు. ఇటువంటి తాంబూల కార్యక్రమం ఇప్పటివరకు ఎవరు నిర్వహించలేదు పట్టా ఫౌండేషన్ ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమంలో భాగంగా, ప్రప్రదంగా చిన వాల్తేరు గ్రామ దేవత శ్రీశ్రీశ్రీ కనకమహాలక్ష్మి (దుర్గ) అమ్మవారి జాతర మహోత్సవంలో గ్రామ ఆడపడుచులకు ఇలా హైందవ పద్ధతిలో సమర్పించడం ఎంతో ఆనందంగా ఉందిని, పట్టా ఫౌండేషన్ ఆధ్యాత్మిక సామాజిక సేవలు మరువలేనివని కొనియాడారు ఆలయ చైర్మన్ గుంటుబోయిన వెంకట నరసింహ మూర్తి యాదవ్. యువతర కల్చర్ క్లబ్ వారు ఈ యొక్క నవరాత్రులను అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించడం అభినందించదగ్గ విషయమని, ఆలయ చైర్మన్ గుంటుబోయిన వెంకట నరసింహ మూర్తి యాదవ్. ఆలయ ట్రస్ట్ సభ్యులు, ఆలయ ఈవో భక్తులు ఎటువంటి అసౌకర్యము లు కలగకుండా మహోత్సవములను నిర్వహించడం అభినందనీయం. అనుపు మహోత్సవం నాడు కూడా భక్త జనవాలకు ఉదయం నుండి చల్లని మజ్జిగ పంపిణి చేయడం జరుగుతుందని తెలియజేస్తూ,పట్టా ఫౌండేషన్ కు అవకాశం కల్పించిన ఆలయ కమిటీ వారికి, ఉత్సవ నిర్వహకులు యువతారా కల్చర్ క్లబ్ కమిటీ వారికి ధన్యవాదములను పట్టా ఫౌండేషన్ స్థాపక అధ్యక్షులు పట్టా రమేష్ బాబు తెలియజేశారు. ఫౌండేషన్ ట్రస్టీలు ఆర్ భాస్కర్ భారతి, బొడ్డేడ వెంకటలక్ష్మి, దొడ్డి రమేష్, ఫౌండేషన్ సభ్యులు బీశేటి అఖిల, పెంటకోట నూకరాజు, శ్రీ లక్ష్మి శ్రీదేవి,శ్యామల,అర్చన, స్వాతి ప్రియా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గిరిజనులకు మంచినీటి కొరతపై వినూత్న నిరసన

జయ జయహే.

అల్లూరి జిల్లా అరకు నియోజకవర్గం అనంతగిరి మండలం మొరలోవ మారుమూల గిరిజన గ్రామంలో మంచినీటి కొరతపై వినూత్న నిరసన చేపట్టారు. త్రాగునీటి కోసం మహిళలు ఎత్తైన కొండ ఎక్కవలసి వస్తుందని త్రాగునీటి కొరకు తప్పని తిప్పలు పడుతున్నామని గ్రామానికి కొళాయి నూతనంగా ఏర్పాటు చేయాలని ఊట నీళ్లు తాగుతుండడంతో తరచు జ్వరాలు వస్తున్నాయని వైద్యం కోసం విజయనగరం జిల్లా మెంటాడ గజపతినగరం ఆసుపత్రులకు వెళ్ళవలసి వస్తుందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. అధికారులు స్పందించి ఇప్పటికైనా తమకు మంచి నీరు వచ్చేలా చర్యలు చేపట్టాలని. కంచుర్తి పెంటమ్మ. సెంపికన్నమ్మ. కంచుర్తి మహేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శిల్పారామానికి పూర్వ వైభవం

సౌకర్యాల లేమి పట్ల ఎమ్మెల్యే గంటా అసహనం

మధురవాడ, మే 17, జయ జయహే

శిల్పారామానికి పూర్వ వైభవం తీసుకువచ్చేలా ప్రణాళిక రూపొందిస్తామని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు చెప్పారు. ఆదివారం శిల్పారామంలో విస్తృతంగా పర్యటించారు. వాకర్స్ తో సంభాషించి వారి సమస్యలు తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రజలకు ఆహ్లాదకరమైన కార్యక్రమాలు అందుబాటులోకి తేవాలనే ఆలోచనతో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా శిల్పారామాలను ప్రభుత్వం నిర్మించిందన్నారు. విస్తృత జనబాహుళ్యం గల మధురవాడ లాంటి ప్రాంతంలో 25 ఎకరాల సువిశాల ప్రాంతంలో ఏర్పాటు చేసిన శిల్పారామం ఆశించిన స్థాయిలో వినియోగంలో ఉండడం లేదని అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. 2014-19 మధ్యలో తాను మంత్రిగా ఉన్నప్పుడు విశాఖ ఉత్సవ్ కు సంబంధించిన కార్యక్రమాలు సైతం శిల్పారామంలోనే నిర్వహించామని తెలిపారు. బోటింగ్ సౌకర్యంతో ఉండే చెరువులో ప్రస్తుతం నీరు లేకపోవడం వల్ల నిరుపయోగంగా ఉందని, తక్షణమే బోటింగ్ పునరుద్ధరణకు చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. యాంపీ థియేటర్, యోగా సెంటర్ తదితరాలను తిరిగి వినియోగంలోకి తీసుకురావాల్సిన అవసరం ఉందని పేర్కొన్నారు. ఫంక్షన్ హాల్ నిర్వాహకులు వాకింగ్ కోసం వస్తున్న వారిని గేట్లు మూసి నియంత్రిస్తున్న సంగతి ఎమ్మెల్యే దృష్టికి తీసుకురాగా ఉదయం, సాయంత్రం నడక సమయాల్లో అలాంటి సమస్య ఉత్పన్నం కాకుండా చూస్తానన్నారు. రూ.20 లక్షలతో వాకింగ్ ట్రాక్ నిర్మిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. శిథిలావస్థలో ఉన్న క్యాంటీన్, షెడ్లు ఇతర వసతుల లేమి పట్ల ఏ.ఓ. రమేష్ రెడ్డి పై గంటా అసహనం వ్యక్తం చేశారు. క్యాంటీన్ ను వెంటనే ప్రారంభించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని, శిథిలావస్థలో ఉన్న షెడ్లు బాగు చేసి వాటిని వినియోగంలోకి తేవాలని ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో జోనల్ కమిషనర్ అయ్యప్ప నాయుడు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ముగ్గురు మొనగాళ్లు

పరీక్షల్లో ప్రతిభతో చరిత్ర సృష్టించిన యువకులు..

కొయ్యూరు : (జయ జయహే న్యూస్, మే 18.

అల్లూరి జిల్లా, కొయ్యూరు గ్రామానికి చెందిన ముగ్గురు యువకులు పది, ఇంటర్ ఫలితాల్లో టాపర్లుగా నిలిచి గ్రామానికి పేరు తెచ్చారు.దుమంతి బెన్నీ ఇటీవల విడుదలైన ఇంటర్ ఒకేషనల్ ద్వితీయ సంవత్సరం ఫలితాల్లో 963/1000 మార్కులు సాధించి నర్సీపట్నం టౌన్ టాపర్‌గా నిలిచారు. ఇతను శ్రీ షిర్డీ సాయి ఒకేషనల్ జూనియర్ కాలేజీ విద్యార్థి.వాస కిషోర్, 10వ తరగతి ఫలితాల్లో 555/600 మార్కులు సాధించి గొలుగొండ మండల టాపర్‌గా విజయం సాధించారు. ఇతను సెయింట్ . అన్స్ స్కూల్, విద్యార్థి.గడుతూరి సంతోష్ 10వ తరగతి ఫలితాల్లో 501/600 మార్కులు సాధించి కొయ్యూరు మండల టాపర్‌గా నిలిచారు.. ఈ సందర్భంగా దుమంతి సత్యనారాయణ ఆధ్వర్యంలో విజేతలను తల్లిదండ్రులు, గ్రామస్తుల సమక్షంలో ఘనంగా సన్మానించారుఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ మాకాడ బాలరాజు, మొట్టడం వీరయ్య దొర, ఫీసా ఉపాధ్యక్షులు, పొగడాల అరవింద్, నర్సింహామూర్తి, రామారావు, దోమడా సత్యనారాయణ మరియు తల్లిదండ్రులు వాసా సురేష్, దుమంతి రాజు, గడుతూరి వెంకట రావు పాల్గొన్నారు.

గర్భిణీకి తప్పని తిప్పలు

అరకు/పెదబయలు: జయ జయహే.

అల్లూరి జిల్లా అరకు నియోజకవర్గంలోని పెదబయలు మండలం బొంగరం పంచాయతీ వెదురు గొయ్యి గ్రామానికి చెందిన చిక్కుడు సీమాలి భర్త పేరు. బిక్కన. గ్రామానికి రోడ్డు సౌకర్యం లేనందున ఆమెకు పురిటి నొప్పులు రావడంతో ఏడు కిలోమీటర్లు నడుచుకుంటూ వచ్చి అంబులెన్స్ కోసం వంచూర్బా గ్రామానికి వచ్చి ఎదురు చూసేటటువంటి దుస్థితి ఏర్పడిందని వెంటనే రోడ్డు సౌకర్యం కల్పించాలని గిరిజన విద్యార్థి సంఘ అల్లూరి జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి బూడిదే మాధవరావు డిమాండ్ చేశారు. వెదురు గొయ్యి గ్రామానికి సుమారు 30 గడపాలు కలిగి ఉన్నప్పటికీ వీరికి ప్రధానంగా రోడ్డు సౌకర్యం లేక గర్భిణీ స్త్రీలు అయితే నేమి ఎవరికైనా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న రోడ్డు సౌకర్యం లేనందున అంబులెన్స్ రాక వైద్యం కోసం పిహెచ్కి వెళ్లాలంటే ప్రాణాలు కోల్పోయే పరిస్థితి వస్తుందని. అనంతరం పిల్లలు బడికి వెళ్లాలన్న. మారుమూల గిరిజన గ్రామంలో అనేక సమస్యలకు తీవ్ర ఇబ్బంది పడుతున్నామని వాపోయారు. స్వాతంత్రం ఏర్పడి 78 నుండి 79 సంవత్సరాలు అవుతున్న గ్రామానికి రోడ్డు సౌకర్యం త్రాగునీటి కొరకు తీవ్ర ఇబ్బంది పడుతున్నామని ఆరోపించారు. అధికారులు స్పందించి చర్యలు తీసుకోవాలని గిరిజన విద్యార్థి సంఘం డిమాండ్ చేశారు.

గంజాయిపై ఉక్కుపాదం

నిడదవోలు పోలీసుల స్పెషల్ డ్రైవ్

నిడదవోలు జయ జయహే ప్రతినిధి :

తూర్పుగోదావరి జిల్లాలో మత్తు పదార్థాల నిర్మూలనకు జిల్లా పోలీసులు కఠిన చర్యలు చేపడుతున్నారు. జిల్లా ఎస్పీ డి. నరసింహ కిషోర్ ఆదేశాల మేరకు, కొవ్వూరు సబ్ డివిజన్ డీఎస్పీ దేవకుమార్ పర్యవేక్షణలో నిడదవోలు పోలీసులు ప్రత్యేక గంజాయి డ్రగ్ డిటెక్షన్ డ్రైవ్ నిర్వహించారు.నిడదవోలు సీఐ తిలక్ ఆధ్వర్యంలో ఎస్సైలు జగన్, జయరాజ్ ఈ ప్రత్యేక తనిఖీలు చేపట్టారు. నిడదవోలు పోలీస్ స్టేషన్‌లో అనుమానితులకు నిర్వహించిన టెస్టుల్లో పలువురికి పాజిటివ్ రిపోర్టులు వచ్చినట్లు పోలీసులు తెలిపారు.యువత మత్తు పదార్థాల బారిన పడకుండా అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించడంతో పాటు, గంజాయి వంటి మాదకద్రవ్యాల వినియోగం, విక్రయాలపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని పోలీసులు హెచ్చరించారు. పాఠశాలలు, కళాశాలల పరిసర ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేక నిఘా కొనసాగుతోందని వెల్లడించారు.మత్తు పదార్థాల వినియోగం యువత భవిష్యత్తును దెబ్బతీస్తుందని, తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల ప్రవర్తనపై అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. జిల్లాలో ఎక్కడైనా గంజాయి విక్రయాలు లేదా వినియోగం కనిపిస్తే వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో నిడదవోలు పోలీస్ స్టేషన్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

నవీకరించిన భీమిలి ఇండోర్ స్టేడియం ప్రారంభం

భీమిలి, మే 17, జయ జయహే :

భీమిలిలోని ఇండోర్ స్టేడియం ఆధునిక సదుపాయాలతో పునరుద్ధరించబడుతూ ఆదివారం ఘనంగా పునఃప్రారంభమైంది. భీమిలి ఇండోర్ స్టేడియం అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి క్రీడాకారులు, తల్లిదండ్రులు, దాతలు పెద్ద ఎత్తున హాజరయ్యారు. స్థానిక శాసనసభ్యుడు గంటా శ్రీనివాసరావు సహకారంతో, శశి విద్యాసంస్థల వైస్ చైర్మన్ మేకా నరేంద్ర కృష్ణ, వజ్రచంద్ర మెడికల్స్ దుర్గా రామకోటి, క్రీడాభిమానులు మరియు తల్లిదండ్రుల ఆర్థిక సహాయంతో స్టేడియానికి మరమ్మతులు చేపట్టారు. నాలుగు బాడ్మింటన్ కోర్టులకు సింథటిక్ మ్యాట్లు ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు, ఆధునిక లైటింగ్ వ్యవస్థను కూడా ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన టీడీపీ యువ నాయకుడు గంటా రవితేజ మాట్లాడుతూ స్థానిక క్రీడాకారులు ఈ స్టేడియాన్ని వినియోగించుకుని జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిలో రాణించాలని ఆకాంక్షించారు. క్రీడల అభివృద్ధికి తన సహకారం ఎప్పుడూ కొనసాగుతుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్పోర్ట్స్ డైరెక్టర్ అప్పలరాజు, బాడ్మింటన్ అసోసియేషన్ కార్యదర్శి చంద్రశేఖర్, ఇండోర్ స్టేడియం అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు కారి ఈశ్వరరావు, సభ్యులు కాళ్ళ సన్నీ వర్మ, రాజేష్, అనిల్, కోచ్ ఫాల్గుణ, కనకరాజు, ప్రశాంతి, రాజేటి బసవకృష్ణమూర్తి, ముసునూరి సూర్యశ్రీనివాస్, గొలగాని నరేంద్ర, జీరు వెంకట సత్యనారాయణ, మైలపల్లి షణ్ముఖరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మే 20న మెడికల్ షాపుల బంద్

కొయ్యూరు :(జయ జయహే)న్యూస్ మే18.

ఆల్ ఇండియా ఆర్గనైజేషన్ ఆఫ్ కెమిస్ట్ ఉ డ్రగ్గిస్ట్ నిర్ణయం మేరకు దేశవ్యాప్త బంద్‌కు మద్దతుగా మే 20న మెడికల్ షాపుల బంద్ నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. దేశవ్యాప్తంగా 12:40 లక్షల మంది కెమిస్ట్, డ్రగ్గిస్టులు బంద్‌లో పాల్గొంటారు.ఆన్‌లైన్ ఫార్మసీల నియంత్రణ లేని విక్రయాలు, అన్యాయ డిస్కౌంట్ల విధానాలకు వ్యతిరేకంగా ఈ బంద్ నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. ఆన్‌లైన్ ఫార్మసీలు భారీ డిస్కౌంట్ల పేరుతో మందుల విక్రయాలు చేయడం వల్ల కోట్ల మంది కెమిస్ట్, డ్రగ్గిస్ట్ కుటుంబాలు రోడ్డున పడే ప్రమాదం ఉందన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం ఉదాసీనంగా వ్యవహరించడం ఇకమీదట విధానానుసారం ఖండిస్తున్నామని, అక్రమ ఈ-ఫార్మసీల ప్రజారోగ్యానికి ముప్పు అని గమనించాలని కోరారు.

For a pure tomorrow.. జయహో

ప్రశాంతి పాసెంజర్స్‌కు నీళ్లు బాటిల్స్ పంపిణీ

దువ్వాడ, మే 17, జయ జయహే

సత్య సాయి సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం దువ్వాడ రైల్వే స్టేషన్ లో ప్రశాంతి ఎక్స్‌ప్రెస్ లో జనరల్ భోగిలలో ప్రయాణికులకు మంచినీరు బాటిల్స్ పంపిణీ చేశారు. వరుసగా మూడో ఆదివారం కూడా రైలు ప్రయాణీకులకు తాగు నీరు బాటిల్స్ అందించారు. ఈ సేవలో పాల్గొన్న సేవాదళ్ ప్రతినిధులు విష్ణుమూర్తి, జీవీ ప్రసాద్, జి . శ్రీనివాస్, కర్రి శ్రీనివాస్, డి . రమణ, కే. రామచంద్రరావు,, వేణు, నరసింహారావు, కాస పర్మరాజు, టి . సుబ్బరాజు, పి . రాజులు, గంగాధర్, గణేష్, రేణుకప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

త్రిభాషా విధానమే శ్రేష్టం

(సి.హెచ్.ప్రతాప్)

భారతదేశం విభిన్న సంస్కృతులు, అనేక భాషల సమ్మేళనం. ఇటువంటి బహుభాషా సమాజంలో విద్యావ్యవస్థ ఎలా ఉండాలనే దానిపై దశాబ్దాలుగా చర్చలు జరుగుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో, ప్రతిపాదించబడిన 'త్రిభాషా విధానం' దేశ సమగ్రతకు, విద్యార్థుల భవిష్యత్తుకు అత్యంత శ్రేష్టమైనదిగా నిరూపితమైంది. ఈ విధానం ప్రకారం విద్యార్థులు మూడు భాషలను నేర్చుకుంటారు. అవి: మాతృభాష లేదా ప్రాంతీయ భాష, జాతీయ అనుసంధాన భాష, మరియు అంతర్జాతీయ భాష అయిన ఇంగ్లీష్.

ఈ విధానంలో మొదటి ప్రాధాన్యత మాతృభాషకు ఉంటుంది. ప్రాథమిక విద్యాభ్యాసం సొంత భాషలో సాగినప్పుడు పిల్లల్లో సృజనాత్మకత, ఆలోచనా శక్తి మెరుగవుతాయని శాస్త్రీయంగా నిరూపించబడింది. భావాలను స్పష్టంగా వ్యక్తపరచడానికి, సబ్జెక్టును సులభంగా అర్థం చేసుకోవడానికి మాతృభాష పునాదిగా పనిచేస్తుంది. ప్రాంతీయ భాషా బోధన ద్వారా మన అమూల్యమైన సంస్కృతీ సంప్రదాయాలు, సాహిత్యం తర్వాతి తరాలకు అందుతాయి.

భారతదేశంలో ఒక రాష్ట్రం నుండి మరో రాష్ట్రానికి వలసలు, వ్యాపారాలు, ఉద్యోగ అవకాశాలు నిరంతరం పెరుగుతున్నాయి. ఇటువంటి తరుణంలో దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల ప్రజలను ఒకతాటిపైకి తీసుకురావడానికి ఒక ఉమ్మడి భారతీయ భాష అవసరం. వివిధ రాష్ట్రాల మధ్య ఉన్న భాషా పరమైన అంతరాలను తొలగించడానికి, జాతీయ సెంటిమెంట్‌ను బలోపేతం చేయడానికి త్రిభాషా విధానంలో భాగమైన రెండో భాష ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది. ఇది దేశ ప్రజల మధ్య పరస్పర అవగాహనను, సోదరభావాన్ని పెంపొందించి జాతీయ సమగ్రతను కాపాడుతుంది.

నేటి ప్రపంచీకరణ యుగంలో సాంకేతికత, సైన్స్, ఉన్నత విద్య, అంతర్జాతీయ వ్యాపార రంగాలలో రాణించాలంటే గ్లోబల్ లాంగ్వేజ్ అయిన ఇంగ్లీష్‌పై పట్టు సాధించడం అనివార్యం. త్రిభాషా విధానంలో మూడో భాషగా ఇంగ్లీష్ నేర్చుకోవడం వల్ల విద్యార్థులకు ప్రపంచస్థాయిలో అద్భుతమైన ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు లభిస్తాయి.

ముఖ్యంగా సమాచార సాంకేతికత రంగంలో భారతదేశం నేడు సాధించిన అసాధారణ ప్రగతికి మన యువతలోని ఇంగ్లీష్ భాషా నైపుణ్యమే ప్రధాన కారణం.

చిన్న వయసులోనే ఒకటి కంటే ఎక్కువ భాషలు నేర్చుకోవడం వల్ల పిల్లల మెదడు చురుగ్గా పనిచేస్తుందని మెదడు పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. దీనివల్ల వారిలో జ్ఞాపకశక్తి, తార్కిక ఆలోచన, సమస్యలను పరిష్కరించే నైపుణ్యాలు మరెంతగానో పెరుగుతాయి. త్రిభాషా విధానం విద్యార్థులను సంకుచిత ప్రాంతీయ భావాల నుంచి విముక్తులను చేసి, జాతీయ మరియు అంతర్జాతీయ విశాల దృక్పథాన్ని అలవరుస్తుంది.

భాష అనేది కేవలం ఒక కమ్యూనికేషన్ సాధనమే కాదు, అది ఒక సంస్కృతికి మరియు ప్రగతికి వారధి. ప్రాంతీయ అస్తిత్వాన్ని గౌరవిస్తూనే, జాతీయ సమగ్రతను మరియు అంతర్జాతీయ అవకాశాలను అందుకోవడానికి త్రిభాషా విధానం ఒక అద్భుతమైన సమతుల్యతను అందిస్తుంది. ఏ ఒక్క భాషను బలవంతంగా రుద్దకుండా, అన్ని భాషల ప్రాధాన్యతను గుర్తించే ఈ సమగ్ర విధానాన్ని బలోపేతం చేయడమే దేశ శ్రేయస్సుకు, రాబోయే తరాల ఉజ్వల భవిష్యత్తుకు ఏకైక శ్రేష్టమైన మార్గం.

భక్తుల విశ్వాసానికి మహోన్నత ప్రతీకగా యాదాద్రి

(సి.హెచ్.ప్రతాప్)

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో భువనగిరి జిల్లాలో కొండపై వెలసిన యాదాద్రి లక్ష్మీనరసింహ స్వామి దేవస్థానం భక్తుల ఆధ్యాత్మిక విశ్వాసానికి మహోన్నత ప్రతీకగా నిలిచింది. భాగ్యనగరానికి సమీపంలో ఉన్న ఈ పుణ్యక్షేత్రం నిత్యం వేలాది మంది భక్తులను ఆకర్షిస్తూ దేశంలోనే ప్రసిద్ధ వైష్ణవ క్షేత్రంగా విరాజిల్లుతోంది. పురాతన ఇతిహాసం, విశిష్ట పాంచరాత్ర ఆగమ సంప్రదాయం, అద్భుత కృష్ణశిలా శిల్పకళల సమ్మేళనంగా యాదాద్రి జగద్విఖ్యాతి గాంచింది.

త్రేతాయుగంలో ఋష్యశృంగ మహర్షి కుమారుడైన యాద మహర్షి ఇక్కడ ఘోరమైన తపస్సు చేయగా, శ్రీమహావిష్ణువు ప్రత్యక్షమై భక్తుడి కోరిక మేరకు లక్ష్మీనరసింహ రూపంలో కొండపై స్వయంభూవుగా వెలిశాడు. యాద మహర్షి పేరుమీదుగా ఈ పుణ్యభూమి యాదగిరిగుట్టగా ప్రసిద్ధి చెందింది. ఈ కొండ గుహలో స్వామివారు జ్వాలా నరసింహ, యోగానంద నరసింహ, గండభేరుండ నరసింహ, ఉగ్ర నరసింహ, లక్ష్మీనరసింహ స్వరూపాలుగా పంచ నారసింహ రూపాల్లో దర్శనమివ్వడం ఇక్కడి పరమ పవిత్ర విశిష్టత.

దేవదేవుడైన లక్ష్మీనరసింహ స్వామి వైభవాన్ని స్తుతిస్తూ ప్రహ్లాదుడు ప్రార్థించిన ఈ క్రింది శ్లోకం భక్తుల హృదయాల్లో నిలిచిపోయింది:

ఉగ్రవీరం మహావిష్ణుం జ్వలంతం సర్వతోముఖమ్ ।
నృసింహం భీషణం భద్రం మృత్యుమృత్యుం నమామ్యహమ్ ॥

భయంకరమైన పరాక్రమము కలిగినవాడు, సమస్త విశ్వమంతటా ప్రకాశించేవాడు, అంతటా ముఖములు కలవాడు, భీతిని కలిగించే రూపము ఉన్నప్పటికీ భక్తులను రక్షించే శుభకరుడు, మృత్యువునకే మృత్యువైన ఆ శ్రీనృసింహ స్వామికి నేను ప్రణామము చేస్తున్నాను.

యాదాద్రి క్షేత్రాన్ని సంప్రదాయ కాకతీయ, ద్రావిడ వాస్తుశిల్ప రీతులలో కృష్ణశిలలతో అత్యంత వైభవంగా పునర్నిర్మించారు. సుదర్శన చక్ర ఆకృతిలో నిర్మించిన ప్రధాన ఆలయం, అష్టభుజి మండపాలు, కాకతీయ శైలి స్తంభాలు, సప్త రాజగోపురాలు భారతీయ శిల్పకళా వైభవానికి దర్పణం పడుతున్నాయి. ఆలయ గర్భాలయంలో లక్ష్మీదేవి సమేతుడై కొలువుదీరిన స్వామివారిని దర్శించుకోవడానికి భక్తులు కోరల మండపం ద్వారా వెళతారు. ఇక్కడ లక్ష్మీనారాయణ

అనుగ్రహాన్ని కోరుతూ భక్తులు పఠించే మరొక దివ్య శ్లోకం:

శ్రీమదకలంక పరిపూర్ణశశికోటి సదృశచ్ఛవికలాపకలితా ।
శ్రీలక్ష్మీనరసింహ రూపధర ప్రభో నారాయణ శరణం ప్రపద్యే ॥

నిర్మలమైన, పరిపూర్ణమైన కోటి చంద్రుల కాంతితో సమానమైన తేజస్సుతో ప్రకాశిస్తూ, లక్ష్మీదేవితో కూడి నరసింహ రూపాన్ని ధరించిన ఓ నారాయణ ప్రభో, నీకు శరణు వేడుతున్నాను.

క్షేత్రంలో ఏటా జరిగే వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాలు, నరసింహ జయంతి, వైకుంఠ ఏకాదశి వేడుకలు కనులపండువగా సాగుతాయి. స్వామివారి దివ్య దర్శనం భక్తులకు మానసిక ప్రశాంతతను, శారీరక రోగనివారణను, సకల శుభాలను ప్రసాదిస్తుందని పరమ పవిత్ర నమ్మకం. ఈ దివ్యధామం కేవలం ఆధ్యాత్మిక కేంద్రంగానే కాక తెలంగాణ సాంస్కృతిక వారసత్వ సంపదగా అఖండ కీర్తిని ఆర్జించింది.

ఉత్కల్ సాంస్కృతిక సమాజం, నూతన కార్యవర్గం ఎన్నిక

విశాఖపట్నం, మే 17, (జయ జయహే)

విశాఖపట్నంలోని ఒడియా సమాజాన్ని ప్రతినిధ్యం వహిస్తున్న ప్రముఖ సామాజిక-సాంస్కృతిక సంస్థ అయిన ఉత్కల్ సాంస్కృతిక సమాజం, సిరిపురంలో ఉన్న సమాజం ప్రాంగణంలో వార్షిక సాధారణ సమావేశాన్ని నిర్వహించి, 2026--27 సంవత్సరానికి నూతన కార్యవర్గాన్ని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకుంది.

కొత్తగా ఎన్నికైన పదాధికారులు అధ్యక్షుడు: జే. కె. నాయక్ ఉపాధ్యక్షులు: సోమనాథ్ సహు, బిరాజ్ దాస్ కార్యదర్శి: సత్యవ్రత ద్వివేది సాంస్కృతిక కార్యదర్శి: సీమ మొహంతి ఖజాంచి: సత్య నారాయణ బేహెరా నూతనంగా ఎన్నికైన బృందం ఒడియా సంస్కృతి, వారసత్వం మరియు సామాజిక సౌహార్దాన్ని అభివృద్ధి చేయడానికి సాంస్కృతిక, సాహిత్య మరియు సేవా కార్యక్రమాలను మరింత విస్తరించేందుకు తమ కట్టుబాటును వ్యక్తం చేసింది.

ఈ వార్షిక సాధారణ సమావేశంలో సభ్యులు మరియు శ్రేయోభిలాషులు ఉత్సాహంగా పాల్గొనడం సమాజ ఐక్యతను ప్రతిబింబించింది. ఉత్కల్ సాంస్కృతిక సమాజం ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని ఒడియా వలసదారులలో ఐక్యత, గుర్తింపు మరియు స్నేహభావాన్ని పెంపొందిస్తూ ఒక స్ఫూర్తిదాయక సంస్థగా కొనసాగుతోంది. మరింత సమాచారం కోసం సంప్రదించండి:

అరుణ్ కుమార్ దాస్ మొబైల్: 97038 22729

జీవుల పరిరక్షణ ప్రకృతి ఆధారిత వ్యవసాయంతో సాధ్యం

- ప్రకృతి ఆధారంగా పండించిన పంటలే ఆరోగ్యకరం

- ఔషధ మొక్కలు పరిరక్షణకు కృషి చేయాలి

- కొయ్య బొమ్మలు ఆరోగ్యకరం: - జెవి రత్నం

విశాఖపట్నం (జయ జయహే)

జీవుల పరిరక్షణ ప్రకృతి ఆధారిత వ్యవసాయం తో సాధ్యం అని గ్రీన్ క్లైమేట్ టీం ఎన్జిఒ వ్యవస్థాపక కార్యదర్శి జెవి రత్నం పేర్కొన్నారు. ఆదివారం ఉదయం పెందుర్తి మండలం పెద్ద గాడి గ్రామం దగ్గర ఉన్న సంకల్ప కళా గ్రామం లో ఆకుల చలపతిరావు నేతృత్వంలో ఎన్ సి సి 13వ బెటాలియన్ లెఫ్ట్ నెంట్ కల్నల్ నీరజ్ కుమార్ అధ్యక్షతన నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడారు. రసాయనాలు వినియోగించకుండా ప్రకృతి ఆధారంగా పండించిన పంటలే ఆరోగ్యకరం అని వివరించారు. రసాయనాల వల్ల పంట భూముల్లో జీవులు అంతరించి పోతున్నాయి అని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఔషధ మొక్కలు పరిరక్షణకు కృషి చేయాలని కోరారు. కొయ్య బొమ్మలు ఆరోగ్యకరం అని వివరించారు. ప్లాస్టిక్ బొమ్మలు పిల్లలకు అనారోగ్యం కలుగుతుంది అని వివరించారు. సంకల్ప కళా గ్రామం లభించే ఆహారం ఆరోగ్యకరం అని వివరించారు.సంకల్ప కళా గ్రామం వ్యవస్థాపకులు ఆకుల చలపతిరావు మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరూ పర్యావరణ హితంగా జీవించాలి అని కోరారు. ప్రకృతి ఆధారంగా వ్యవసాయం చేయడం ప్రస్తుత అవసరం అని వివరించారు. జమీలియా మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు క్రాఫ్ట్ వర్క్ లు నేర్చు కోవాలి అన్నారు. సంకల్ప కళా గ్రామం ప్రతి విద్యార్థి సందర్శించాలని కోరారు. ఇక్కడ వారంతా ప్రకృతి తో మమేకమై జీవించుతున్నారని వివరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఎన్ సి సి క్యాడెట్లకు రాయపురెడ్డి లక్ష్మి ఔషధ గుణాలు కలిగిన మొక్కలు గురించి వివరించారు. అలాగే ఈ కార్యక్రమంలో కమాండింగ్ ఆఫీసర్ స్వర్ణిం ప్రభాత్, సుభేదార్ మేజర్ డి రాజేంద్రన్, సుభేధార్ ఆర్డినరీ కెప్టెన్ జి శ్రీధర్, మేజర్ కళ్యాణ్ అశోక్, లెఫ్ట్ నెంట్ వి సన్యాసి నాయుడు, లెఫ్ట్ నెంట్ ఉదయ్ కిరణ్, చీఫ్ ఆఫీసర్ లత తదితరులు పాల్గొని మాట్లాడారు.

బదిరెడ్డి సాయి సందేశ్ జ్ఞాపకార్ధంగా ఉచిత గుండె వైద్య శిబిరం

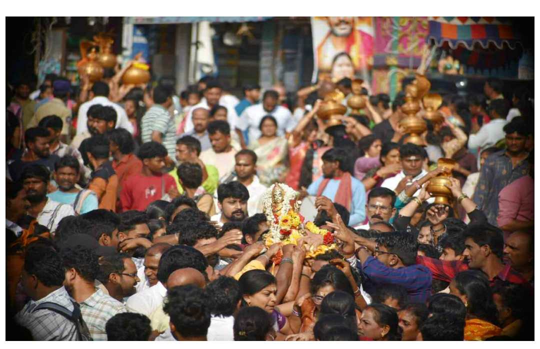
గోకవరం జయ జయహే ప్రతినిధి

గోకవరం ఎస్.వి.ఆర్ ఫంక్షన్ హాల్ లో ఆదివారం బదిరెడ్డి చిన్నబాబు తనయుడు బదిరెడ్డి సాయి సందేశ్ జ్ఞాపకార్ధంగా ఉచిత గుండె వైద్య శిబిరాన్ని నిర్వహించారు. గుండెకు సంబంధించిన వైద్య పరీక్షలు ఉచితంగా నిర్వహించి వారికి కావలసిన మందులను ఉచితంగా అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ప్రధాన వైద్యులు మీడియాతో మాట్లాడుతూ..సాయి సందేశ్ మాతో ఉండి మాలో ఒకడిలా అందరితో కలిసి పనిచేసేవాడని ఈరోజు సాయి సందేశ్ మనతో లేకపోవడం బాధాకరంగా ఉందన్నారు. సాయి సందేశ్ ల ఎవరు గుండె జబ్బుతో చనిపోకూడదని ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించేందుకు తన స్వగ్రామమైన గోకవరంలో ఉచిత గుండె వైద్య శిబిరం నిర్వహించడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. సుమారుగా ఈ వైద్య శిబిరానికి 200 మంది వచ్చి వైద్య పరీక్షలు చేయించుకున్నారు. వారికి కావలసిన మందులను ఉచితంగా వైద్యులు అందించారు. ఎస్ వి ఆర్ ఫంక్షన్ హాల్ అధినేత సుంకర వీరబాబు మాట్లాడుతూ.. ఎవరైనా ఉచితంగా మెడికల్ క్యాంపు మా ఫంక్షన్ హాల్ లో నిర్వహించవచ్చని తెలిపారు. మంచి కార్యక్రమాలకు ఎప్పుడు నా సాహసహకారాలు ఉంటాయని సుంకర వీరబాబు చెప్పారు.

మా భూమి మాకు ఇవ్వకపోతే కుటుంబంతో సహా చచ్చిపోతాం

గోకవరం జయ జయహే ప్రతినిధి

గోకవరం నుంచి రాజమండ్రి కి వెళ్లే వైపు గంగాలమ్మ తల్లి ఆలయ సమీపంలో ఉన్న మా భమిని కొంతమంది లేఔట్లు వేసి మా భూమిని కూడా ఆక్రమించి కబ్జాకు పాల్పడ్డారు. 70 సెంట్లు భూమి ఆక్రమించి మా భూమి మాకు ఇమ్మని అడిగితే చంపేస్తానని భయపెడుతున్నారు. ఇదే విషయంపై రాజమండ్రి జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో ఫిర్యాదు కూడా చేశామని బాధితులు ఆరోపిస్తున్నారు. గోకవరం రెవెన్యూ అధికారి తహసిల్దార్ వచ్చి మాభూమి పరిశీలన చేసి అవతలి వారితో పనులు ఆపమని చెప్పిన మరుసటి రోజు వచ్చి వాళ్ళు మళ్ళీ పనులు ప్రారంభించారని బాధితులు వాపోతున్నారు.మా భూమి మాకు దక్కకపోతే మా కుటుంబంతో సహా ఆత్మహత్య చేసుకుంటామని బాధితులు అంటున్నారు.

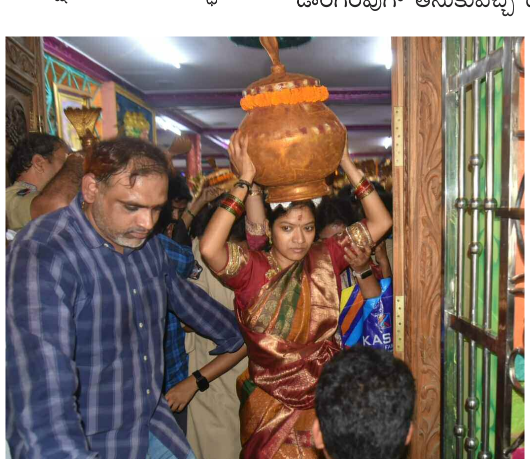


ఉత్తరాంధ్ర ప్రజల ఆరాధ్య దేవత మోదకొండమ్మ తల్లి వైభవం

(సి.హెచ్.ప్రతాప్ ప్రత్యేక ప్రతినిధి)

పాడేరు (జయ జయహే) ఉత్తరాంధ్ర గిరిజనుల ఆరాధ్యదేవత, అశేష భక్తజన హృదయ నివాసిని శ్రీ మోదకొండమ్మ తల్లి యొక్క జాతర ప్రతీ సంవ్వత్సరం వైశాఖ మాసంలో విశేషంగా జరుగుతాయి. ఈ సంవత్సరం ఆదివారం అంటే 17 వ మే నాడు ప్రారంభమై మంగళవారం 19 వ తేదీతో ముగుస్తాయి. ఈ ఉత్సవాలకు లక్షల సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొని అమ్మవారికి విశేషమైన పూజలు చేసి ఆ తల్లి ఆశీర్వాదాలను అందుకుంటారు. అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా కేంద్రమైన పాడేరులో కొలువై

ఉన్న ఈ ఆలయం, మన్యం ప్రాంతంలోనే కాక తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనే ఒక ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రంగా విరాజిల్లుతోంది. రోజూ వేలాది మంది భక్తులను ఆకర్షించే ఈ పవిత్ర స్థలం, గిరిజన సంస్కృతికి, వారి అచంచల విశ్వాసాలకు సజీవ ప్రతీకగా నిలుస్తోంది. విశాఖపట్నం నుండి సుమారు 120 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న ఈ ఆలయ పరిసరాలు ఆధ్యాత్మికతతో పాటు ప్రకృతి రమణీయతను కూడా సంతరించుకున్నాయి.



పాడేరు, మాడుగుల ప్రాంతాల ఏజెన్సీ ప్రజలు మోదకొండమ్మ తల్లిని తమ రక్షకురాలిగా, ఇలవేల్పుగా అత్యంత భక్తిశ్రద్ధలతో పూజిస్తారు. ఇక్కడ అమ్మవారు స్వయంభువుగా వెలిశారని, అమ్మవారిని దర్శించుకుని మనసారా ప్రార్థిస్తే కష్టాలు తొలగిపోయి, కోరిన కోరికలు నెరవేరుతాయని భక్తుల బలమైన నమ్మకం. కాలక్రమేణా ఈ క్షేత్ర మహిమ నలుదిశలా వ్యాపించడంతో, మైదాన ప్రాంతాల నుండి సైతం భక్తజనం భారీగా తరలివస్తున్నారు.

ఈ క్షేత్రానికి ఉన్న ప్రత్యేక గుర్తింపు ఇక్కడ జరిగే వార్షిక ఉత్సవాలు. ప్రతి సంవత్సరం మే నెలలో మూడు రోజుల పాటు నిర్వహించే 'మోదకొండమ్మ జాతర'ను రాష్ట్ర గిరిజన పండుగగా ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తుంది. తెలంగాణలోని ప్రసిద్ధ సమ్మక్క-సారలమ్మ జాతర తర్వాత, తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనే ఇది రెండవ అతిపెద్ద గిరిజన జాతరగా గుర్తింపు పొందింది. ఈ ఉత్సవాలకు ఉమ్మడి విశాఖ, గోదావరి జిల్లాలతో పాటు పొరుగు రాష్ట్రమైన ఒడిశా సరిహద్దు ప్రాంతాల నుండి లక్షలాది మంది భక్తులు తరలివచ్చి అమ్మవారిని దర్శించుకుంటారు.ఈ జాతరలో గిరిజన సాంప్రదాయాలు, విశిష్ట ఆచారాలు ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలుస్తాయి. ఉత్సవాల సమయంలో అమ్మవారి విగ్రహాలను అర్చకులు, భక్తులు భక్తిశ్రద్ధలతో తలపై పెట్టుకుని ఊరేగింపుగా తీసుకువచ్చే దృశ్యం ఎంతో నయనానందకరంగా ఉ ఒటుంది. ఈ యాత్రలో ఒక ప్రత్యేక విధానం ఉంది. నర్సీపట్నం-పాడేరు మార్గంలోని మోడ్‌పల్లి జంక్షన్ వద్ద 'మోదకొండమ్మ పాదాలు' కొలువై ఉన్నాయి. భక్తులు ముందుగా ఈ పాదాలను దర్శించుకుని, ఆ తర్వాతే పాడేరులోని ప్రధాన ఆలయానికి చేరుకుంటారు. కోరికలు తీరిన భక్తులు అమ్మవారి రూపంలో రకరకాల

వేషధారణలు ధరించి మొక్కులు చెల్లించుకోవడం ఇక్కడి వినూత్న ఆచారం. జాతర ఉత్సవాలలో గిరిజనుల సాంప్రదాయ నృత్యమైన 'ధిమ్సా' ప్రత్యేక శోభను చేకూరుస్తుంది. రంగురంగుల సాంప్రదాయ దుస్తులు ధరించిన గిరిజన మహిళలు రేలా-రేలా పాటల డప్పు శబ్దాలకు అనుగుణంగా అడుగులు వేస్తూ చేసే నృత్యం భక్తులను మంత్రముగ్ధులను చేస్తుంది. వీటితో పాటు ఆలయ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో జరిగే ప్రత్యేక పూజలు, సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలు, అగ్నిప్రదర్శనలు జాతరను కేవలం భక్తి కార్యక్రమంగానే కాక, ఒక పెద్ద సాంస్కృతిక వేడుకగా నిలబెడతాయి. జాతర ప్రాంగణంలో లభించే స్థానిక గిరిజన వంటకాలు, ఏజెన్సీ ప్రాంతపు ప్రత్యేక పంటలు ఈ పండుగ వాతావరణాన్ని మరింత రెట్టింపు చేస్తాయి. ఆధ్యాత్మిక యాత్రతో పాటు ప్రకృతిని ఆస్వాదించాలనుకునే వారికి కూడా ఈ ప్రాంతం అనుకూలమైనది. మోదకొండమ్మ ఆలయాన్ని సందర్శించే భక్తులు, సమీపంలోనే ఉన్న ప్రసిద్ధ మినుములూరు జలపాతాల అందాలను కూడా వీక్షించవచ్చు. భక్తి, ప్రకృతి, గిరిజన సంస్కృతుల అపురూప కలయికగా వెలుగొందుతున్న పాడేరు మోదకొండమ్మ క్షేత్రం, ఉత్తరాంధ్ర గిరిజన జీవితానికి, వారి సమూహ ఐక్యతకు అద్దం పడుతూ దేశవ్యాప్త గుర్తింపును పొందుతోంది.

అదుపు తప్పి ట్రావెల్ బస్సు కాలువలో బోల్తా

40 మంది యాత్రికులు క్షేమం కంచిలి పోలీసులు దర్యాప్తు

టెక్కలి మే 17 జయ జయహే

శ్రీకాకుళం జిల్లా కంచిలి మండలం బూ రగాం గ్రామ సమీపంలో 16వ జాతీయ రహదారి లో ఆదివారం తెల్లవారుజామున అనంతపురం నుంచి కాశీ క్షేత్రానికి 40 మంది యాత్రికులతో వెళుతున్న ట్రావెల్ బస్సు అదుపుతప్పి బురద కాలువలో బోల్తా పడింది, ఈ ప్రమాదంలో డ్రైవర్, గైడ్ కు స్వల్ప గాయాలయ్యాయి, ఎవరికి ఎలాంటి ప్రమాదం సంభవించలేదు, అందరూ క్షేమంగా బయటపడ్డారు. తరచూ ఏదో ఒక ప్రమాదం ఇదే ప్రాంతంలో జరగడం చాలా ఆందోళన కలిగిస్తుంది ప్రమాద సూచికలు, హెచ్చరిక బోర్డులను రహదారుల ప్రక్కన ఏర్పాటు చేయాలని పలువురు కోరుతున్నారు, కంచిలి పోలీసులు సంఘటన స్థలానికి చేరుకొని ప్రమాద పూర్వపరాలు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

అర్హులందరికీ ప్రభుత్వ పథకాలు మంజూరు

రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి అచ్చెన్న నాయుడు

టెక్కలి మే 17 జయ జయహే

శ్రీకాకుళం జిల్లా నిమ్మాడ రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి కింజరాపు అచ్చం నాయుడు క్యాంప్ కార్యాలయంలో మాట్లాడుతూ అర్హులైన అందరికీ కూటమి ప్రభుత్వ పథకాలు అందజేస్తామని స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్రంలో కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడి రెండేళ్లయిన సందర్భంగా జూన్ 12 నుంచి వితంతువులకు కొత్త పెన్షన్లు మంజూరు చేస్తున్నట్లు మంత్రి తెలిపారు , నూతన పెన్షన్లకు గాను త్వరలోనే ఆన్లైన్లో నమోదు చేసుకుని అవకాశం కల్పిస్తామన్నారు. అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికి ప్రభుత్వ పథకాలు మంజూరు చేస్తామని ఇందులో భాగంగా సబ్సిడీ ధరలకు వ్యవసాయ యంత్ర పరికరాలు అందజేస్తామని ఆన్లైన్లో సంబంధిత వివరాలు నమోదు చేసుకోవాలని మంత్రి కింజరాపు అచ్చం నాయుడు తెలిపారు.

కేంద్ర గ్రంథాలయంలో వేసవి విజ్ఞాన శిబిరం

విశాఖపట్నం, మే 17, జయ జయహే

విశాఖ కేంద్ర గ్రంథాలయంలో బాల బాలికలకు వ్యక్తిత్వ వికాస ప్రక్రియతో ఉన్నతమైన భవిష్యత్తు ఉంటుందని ఉమ్మడి విశాఖపట్నం జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ అధ్యక్షులు వన్నెంరెడ్డి సతీష్ కుమార్ పేర్కొన్నారు. వ్యక్తిత్వ వికాస ప్రక్రియ తో భవిష్యత్తు ఉన్నతంగా తీర్చుకోగలరన్నారు. ఆదివారం విశాఖపట్నం జిల్లా కేంద్ర గ్రంథాలయం లో నిర్వహిస్తున్న వేసవి విజ్ఞాన శిబిరంను ఆయన సందర్శించి సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. స్థానిక వ్యక్తిత్వ వికాస నిపుణులు బసు పోతన విద్యార్థులకు ప్రత్యేక మెలకువలు నేర్పించారు. చదువుతో పాటు కొన్ని ప్రత్యేకతలు శ్రద్ధలు పై అవగాహన కలిగి ఉ ండాలన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ అధ్యక్షులు వన్నెంరెడ్డి సతీష్ కుమార్ మాటాడుతూ విద్యార్థులు ఈ శిబిరంను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. రాబోవు రోజుల్లో మరిన్ని ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తామని అందుకు అనుగుణంగా విద్యార్థులు వారి తల్లిదండ్రులు అధిక సంఖ్యలో హాజరై సహకరించాలని కోరారు. జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ కార్యదర్శి బుర్రి కుమార్ రాజు భారతమాత కవిత చదివి ఉత్సాహ పరిచారు. ఈ కార్యక్రమంలో లైబ్రేరియన్ ఎన్ వి నరసింహం సిబ్బంది పాఠకులు పాల్గొన్నారు.

చోడవరంలో ఆధ్యాత్మిక సామాజికవేత్తల సమావేశం

చోడవరం మే 17 జయ జయహే

డొక్కా సీతమ్మ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యం లో అధ్యక్ష కార్యదక్షులు సన్యాసి రావు...మాలిబాబు అధ్యక్షతన ఆదివారం చోడవరం ఆర్క్ స్వచ్ఛంద సంస్థ కేంద్రం లోఆధ్యాత్మిక,సామాజిక వేత్తల సమావేశం నిర్వహించారు. ఆధ్యాత్మిక సేవకుడు సన్యాసి శెట్టి సమన్వయంతో జరిగిన ఈ కార్య క్రమశీలో ఆధ్యాత్మిక సేవే, శ్రీనివాసుని సేవ ఒక బాధ్యత గా చేపట్టి నిర్వహిస్తున్న దంపతులు సునీత ఆనంద్ ముఖ్య అతిదులుగా పాల్గొని..తమ సేవలు లను వివరించారు.భవిష్యత్తులో చేసే ప్రతి కార్యక్రమం చోడవరం డొక్కా సీతమ్మ చారిటబుల్ ట్రస్ట్,అన్నమయ్య ట్రస్ట్ సమన్వయం తో జరుగుతాయన్నారు. హర్షధ్వానాల మధ్య సభ్యులు తమ ఆనందాన్ని ఆమోదాన్ని తెలిపి భవిష్యత్తు కార్యక్రమాలన్నీ ఉమ్మడి కార్య క్రమాలుగా సామాజిక కార్యక్రమాలను కూడా అదే స్థాయిలో సహకరించుకుంటూ అనకాపల్లి,అల్లూరి జిల్లాల్లో పని చేయాలని తీర్మానించారు. అనకాపల్లి జిల్లాలో చోడవరం,మాడుగుల నియోజక వర్గాల్లో ప్రముఖ ఆధ్యాత్మిక సామాజిక వేత్తలు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.అన్నమయ్య ట్రస్ట్,వివిధ ప్రముఖ ఆధ్యాత్మిక కేంద్రాలైన తిరుపతి,అన్నవరం,సింహాచలం లాంటి దేవాలయాల్లో సేవలకు భక్తులను పంపడం,శ్రీనివాసుని కల్యాణాలు నిర్వహించడం,అన్నమయ్య కు సంబంధించిన అన్నీ కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం,సమాజం లో ఆధ్యాత్మిక సేవ ద్వారా మంచి సమాజ నిర్మాణం,నేటి తరం యువత లో దేశ భక్తిని కలిగి ఉండేటట్టు చెయ్యడం లక్ష్యంగా పనిచేస్తామని తెలిపారు.

"ప్రపంచ రక్తపోటు దినోత్సవ" నిర్వహణ

విజయనగరం,ఆదివారం, మే 17 :(జయ జయహే)

అంజనీ పుత్ర చిరంజీవి వాకర్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం ఉదయం స్థానిక 42వ డివిజన్ కామాక్షి నగర్, అయ్యన్నపేట చెరువు ప్రక్కనున్న మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ నడక మైదానంలో ప్రపంచ రక్తపోటు దినోత్సవం సందర్భంగా అంజనీపుత్ర చిరంజీవి వాకర్స్ క్లబ్ అధ్యక్షుడు సిహెచ్ రమణ అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా క్లబ్ అధ్యక్షుడు సిహెచ్ రమణ మాట్లాడుతూ ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యమని ప్రతీ ఒక్కరు తరుచుగా బి.పి, షుగర్ పరీక్షలను చేసుకోవాలని,ఆహార నియమాలను పాటించడం అవసరమని, ప్రజలంతా ఉప్పు వాడకాన్ని తగ్గించుకొని బిపి ను నియంత్రణలో ఉంచుకోవాలని, ఉదయాన్నే నడుస్తూ, వ్యాయామాలు చేస్తూ ఆరోగ్యం కాపాడుకోవాలని సూచిస్తూ.. మనం బాగుంటే సమాజం బాగుంటుందని అన్నారు. కార్యక్రమంలో క్లబ్బు కార్యదర్శి కోట్ల ఈశ్వరరావు, క్లబ్ ఉపాధ్యక్షులు పెనుమత్స అప్పలరాజు, క్లబ్ పెద్దలు జి.సూర్యప్రకాశరావు,ఎం.దేవి ప్రసాద్ మాస్టారు, కోట్ల సత్యనారాయణ, సత్య రావు, ఈశ్వరరావు, తదితర నడకపెద్దలు పాల్గొన్నారు.

వరల్డ్ యోగాసన పోటీలకు దైవజ్ఞ

చోడవరం మే 17 జయ జయహే

చోడవరం పతంజలి యోగ శిక్షణ కేంద్రం యోగా గురువు పుల్లేటి సతీష్ వద్ద యోగ విద్యను అభ్యసిస్తున్న ముత్యాలు దైవజ్ఞ ప్రపంచ యోగాసన పోటీలకు ఎంపికైంది. ఈ నెల మే 16 నుండి 19వ తేదీ వరకు మలేషియా రాజధాని కౌలాలంపూర్ లో జరుగుతున్న 11వ వరల్డ్ యోగాసన ఛాంపియన్షిప్ పోటీల్లో పాల్గొన్నట్టు యోగ గురువు పుల్లేటి సతీష్ ఆదివారం తెలిపారు. దైవజ్ఞ వరల్డ్ యోగాసనా చాంపియన్షిప్ లో విజయం సాధించి మన దేశానికి మన రాష్ట్రానికి మన జిల్లాకు చోడవరం పతంజలి యోగా శిక్షణ కేంద్రానికి మంచి పేరు ప్రఖ్యాతలు తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించారు. దైవజ్ఞ ను తల్లిదండ్రులు డాక్టర్ నవీన్ కుమార్ రమ్య యోగ శిక్షణ కేంద్రం చైర్మన్ పసుమర్తి అశోక్, డాక్టర్ బంగారు కృష్ణ, రాయి సూర్యనారాయణ, రెడ్డి అప్పారావు, యోగా టీచర్స్ కొట్టాపు హరి కిరణ్ ,భోగవిల్లి గణేష్, బరినికాల మోహన్ కుమార్, పసుమర్తి గుప్తా, రవితేజ యోగా కేంద్ర సభ్యులు అభినందనలు తెలిపారు

కారు ప్రమాదంలో తల్లి, కూతురు మృతి

శోకసముద్రంలో కొండయ్యవలస వాసులు

అగనంపూడి జయ జయహే

జీవీఎంసీ 85 వార్డ్ కొండయ్యవలస గ్రామ కాపురస్తులు నడుపూరు పెంటయ్య కి భార్య ముగ్గురు కుమార్తెలు మూడవ కుమార్తెకు మే 14వ తేదీన వాడు చీపురుపల్లిలో పెళ్లి చేసి కొండయ్య వలస పెళ్లి కుమార్తె ఇంటికి వస్తుంటే జనరల్ హాస్పిటల్ రోడ్డులో జరిగిన కారు ప్రమాదంలో పెళ్లికూతురు అక్కడికక్కడే మరణించింది ఆమెకు 15వ తారీఖున అగనంపూడి స్మశానములో అంత్యక్రియలు జరిగాయి తల్లి నడుపూరు కనకమహాలక్ష్మి కి తలకి బలమైన గాయాలు ఆమె ఆదివారం తెల్ల నాలుగు గంటలకు చనిపోయింది . ఆమెకు అగనంపూడి స్మశానములో అంత్యక్రియలు జరిగాయి ఏడీసీ చైర్మన్ బలిరెడ్డి సత్యనారాయణ అగనంపూడి ఆసుపత్రి అభివృద్ధి కమిటీ డైరెక్టర్ డొక్కా రమేష్ కొండయ్య వలస గ్రామ పెద్ద బలిరెడ్డి శ్రీను అగనంపూడి సి డబ్ల్యూ సి మాజీ కార్యదర్శి వంకర రాము ఆమె పార్థు దేహాన్ని సందర్శించి ప్రగాఢ సంతాపాన్ని తెలియజేశారు. కొండయ్య వలస పరిసర గ్రామాల నుండి బంధువులు మిత్రులు పాల్గొని విచారాన్ని వ్యక్తపరిచారు.

చెప్పింది చేయలేక చేతులెత్తేసిన కూటమి ప్రభుత్వం

పార్టీ ఐడి కార్డు తో ప్రతి కార్యకర్తకు గుర్తింపు

వై.యస్.ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షులు కె.కె. రాజు

విశాఖపట్నం, మే 17, జయ జయహే

సీతంపేట వెన్నెల ఫంక్షన్ హాల్లో 25వార్డు వైసీపీ అధ్యక్షుడు ముప్పల పోలరావు ఆధ్వర్యంలో వార్డు నాయకులు, కార్యకర్తలతో ఆదివారం ఆత్మీయ సమావేశం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి విశాఖపట్నం జిల్లా అధ్యక్షులు, విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త కె.కె రాజు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని నాయకులు,కార్యకర్తలను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ ఇచ్చిన హామీలు అమలు చేయలేక కూటమి ప్రభుత్వం అనతి కాలంలోనే ప్రజలు నుండి తీవ్ర వ్యతిరేకతను ఎదుర్కొంటుందని అన్నారు. అమరావతి అభివృద్ధి పేరుతో వేలకోట్లు ప్రజాధనంను కూటమి ప్రభుత్వం లూటి చేస్తుందని మండిపడ్డారు. రానున్న కాలంలో వైసీపీ క్యాడర్ నేరుగా వైసీపీ అధినేత జగన్ తో కలిసేలా పార్టీ కమిటీ లు నిర్మాణం చేబడుతుందని, వైసీపీ లో ప్రతి కార్యకర్తకు సముచిత స్థానం ఉంటుందన్నారు. వార్డులో ఉన్న ప్రతి ఒక వైసీపీ కార్యకర్త రానున్న రోజుల్లో తలెత్తుకుని తిరిగే రోజులు రానున్నాయన్నారు. వైసీపీ ప్రచార కమిటీ అధ్యక్షులు జి వి రవి రాజు మాటాడుతూ పార్టీని అధికారంలోకి తెచ్చేందుకు ఇప్పటి నుంచే ప్రణాళికా బద్ధంగా అడుగులు వేయాలన్నారు.

వైసీపీ పాలనలో రైతాంగం పూర్తిగా సంక్షోభంలోకి వెళ్లింది

ఇప్పుడు కపట ప్రేమ చూపించడం దారుణం

వైసీపీ నేతల వ్యాఖ్యలపై మంత్రి ఘాటు స్పందన

అమరావతి,మే 17: (జయ జయహే)

రాష్ట్రంలో రైతుల సమస్యలు పడుతున్నారు అంటూ వైసిపి నాయకులు చేస్తున్న వ్యాఖ్యలను వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు తీవ్రంగా ఖండించారు. గత ఐదేళ్ల పాటు అధికారంలో ఉండి రైతాంగాన్ని పూర్తిగా అప్పుల ఊబిలోకి నెట్టిన వైసీపీ నేతలు, ఇప్పుడు రైతుల పట్ల సానుభూతి మాటలు మాట్లాడటం ప్రజలు గమనిస్తున్నారని మండిపడ్డారు. వైసీపీ పాలనలో వ్యవసాయ రంగం తీవ్రంగా దెబ్బతిందన్నారు. రైతులకు సరైన సమయంలో విత్తనాలు, ఎరువులు అందక ఇబ్బందులు ఎదురయ్యాయని, పంటలకు గిట్టుబాటు ధర లేక రైతులు నష్టపోయారని గుర్తుచేశారు. రైతు భరోసా పేరుతో ప్రచారం చేసుకున్నా, వాస్తవంగా రైతుల జీవితాల్లో భరోసా లేకుండా చేశారని విమర్శించారు.

మామిడి రైతుల సమస్యలపై మాట్లాడే ముందు, వైసీపీ హయాంలో హార్టికల్చర్ రైతులు ఎదుర్కొన్న కష్టాలను గుర్తు చేసుకోవాలని మంత్రి సూచించారు. ఎగుమతులు తగ్గి, మార్కెటింగ్ వ్యవస్థలు కూలిపోయి, రైతులు మధ్యవర్తుల చేతిలో దోపిడీకి గురైనప్పుడు వైసీపీ ప్రభుత్వం ఏం చేసిందని ప్రశ్నించారు. మొక్కజొన్న రైతుల పరిస్థితి కూడా వైసీపీ పాలనలో అత్యంత దారుణంగా మారిందన్నారు. కనీస మద్దతు ధర అమలులో పూర్తిగా వైఫల్యం చెందారని, రైతులు రోడ్లపై ఆందోళనలు చేసినా అప్పటి ప్రభుత్వం పట్టించుకోలేదన్నారు. రైతు సమస్యలపై స్పందించాల్సిన నాయకులు, అప్పట్లో కేవలం ప్రచార రాజకీయాలకు మాత్రమే పరిమితమయ్యారని విమర్శించారు.వ్యవసాయ శాఖను వైసీపీ కాలంలో పూర్తిగా నిర్వీర్యం చేసిన వారే ఇప్పుడు నీతులు చెప్పడం విడ్డూరం అని అచ్చెన్నాయుడు ఘాటుగా వ్యాఖ్యానించారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత రైతులకు న్యాయం జరిగేలా ప్రతి అంశాన్ని సమీక్షిస్తూ ముందుకెళ్తోందన్నారు. మామిడి రైతులకు మార్కెటింగ్ సదుపాయాలు, కొనుగోలు కేంద్రాలు, ధరల స్థిరీకరణపై ప్రభుత్వం ఇప్పటికే చర్యలు ప్రారంభించిందని తెలిపారు. మొక్కజొన్న రైతులకు గిట్టుబాటు ధర అందేలా అధికారులు నిరంతరం పర్యవేక్షణ చేస్తున్నారని చెప్పారు. రైతుల సమస్యలపై ప్రభుత్వం పూర్తిగా అప్రమత్తంగా ఉందని స్పష్టం చేశారు. రైతుల పేరుతో డ్రామాలు చేయడం వైసీపీకి అలవాటైపోయిందని, కానీ ప్రజలు ఇప్పుడు వాస్తవాలను గుర్తిస్తున్నారని అన్నారు. రైతుల కోసం నిజంగా పనిచేయాలనే ఉద్దేశం ఉంటే చౌకబారు విమర్శలు మానుకోవాలని మంత్రి హితవు పలికారు. రాష్ట్రంలో రైతు సంక్షేమం, వ్యవసాయాభివృద్ధి కూటమి ప్రభుత్వ అత్యున్నత ప్రాధాన్యమని, రైతుల ప్రయోజనాల కోసం ఎలాంటి నిర్ణయాలైనా తీసుకోవడానికి ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందని మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు స్పష్టం చేశారు.

విజయవంతమైన ఉచిత నేత్ర వైద్య శిభిరం

మాడుగుల మే 17 జయ జయహే

మాడుగుల మండలం కింతలి వల్లాపురం జనసేన పార్టీ యూత్ ఆధ్యర్యంలో ఆదివారం నిర్వహించిన ఉచిత నేత్ర వైద్య శిబిరం విజయవంతమైంది. శంకర్ ఫౌండేషన్ కంటి ఆసుపత్రి డాక్టర్లు చే నిర్వహించిన ఈ శిబిరం లో సుమారుగా 70 మంది కంటి రోగులకు పరీక్షలు చేసి మందులు అందజేశారు. అలాగే నేత్ర శాస్త్ర చికిత్స కోసం 28 మందిని ఎంపిక చేసి శంకర్ ఫౌండేషన్ కంటి ఆసుపత్రికి ప్రత్యేక బస్సులో తరలించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జనసేన నాయకులు మైచర్ల అర్జున గణపతి నాయుడు , శంకర్ ఫౌండేషన్ ఆప్తలమిక్ ఆఫీసర్ దేవి , శంకర్ ఫౌండేషన్ క్యాంపు మేనేజర్ ఎం అరుణ్ కుమార్,నర్సింగ్ స్టాఫ్ అమృత వైద్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

వర్షాకాలంలో
బెస్ట్ డ్రింక్స్

వర్షాకాలంలో చల్లటి వాతావరణం ఆహ్లాదకరంగా ఉన్నా పలు ఇన్ఫెక్షన్లు దాడి చేసే ముప్పు పొంచి ఉంటుంది. వర్షాలతో నీరు నిలిచే పరిస్థితి ఏర్పడటం ద్వారా దోమల వ్యాప్తితో పలు రకాల వైరస్‌లు, ఇన్ఫెక్షన్ల ముప్పు ఎదురవుతుంది. వర్షాకాలంలో వైరస్‌లు, ఇన్ఫెక్షన్ల బారినపడకుండా రోగనిరోధక శక్తి పెంచే పానీయాలు, ఆహార పదార్ధాలు తీసుకోవాలని వైద్యులు చెబుతుంటారు. పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచడంతో పాటు ఆరోగ్యకర ఆహారం కీలకమని వైద్యులు సూచిస్తుంటారు. ఇక ఈ సీజన్‌లో మన ఇంట్లో లభించే పదార్ధాలతోనే ఇమ్యూనిటీని మెరుగుపరుచుకోవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా అందరి ఇండ్లలో కిచెన్‌లో దొరికే దాల్చిన చెక్క ఈ సీజన్‌లో వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెంచేందుకు దివ్యౌషధంలా పనిచేస్తుంది. దాల్చిన చెక్క, అల్లం టీ మెరుగైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరుస్తుంది. దాల్చిన చెక్క, అల్లం రెండింటిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండటంతో వర్షాకాలంలో ఇమ్యూనిటీని బలోపేతం చేస్తుంది. ఈ టీని రోజూ తీసుకోవడం ద్వారా మనలో రోగనిరోధక వ్యవస్ధ మెరుగవుతుందని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇక దాల్చిన చెక్క, థైమ్ టీ వర్షాకాలంలో సిప్ చేసేందుకు మేలైన ప్రత్యామ్నాయం. ఈ టీ తీసుకోవడం ద్వారా గొంతు నొప్పి మటుమాయం కావడంతో పాటు హానికారక ఇన్ఫెక్షన్స్‌ను దీటుగా ఎదుర్కొంటుంది. ఈ టీ తీసుకుంటే జలుబు, దగ్గును కూడా నివారించవచ్చు. ఇక వర్షాకాలంలో దాల్చినచెక్కతో చేసిన ఈ పానీయాలను ట్రై చేయండి..

దాల్చిన చెక్క, అల్లం టీ
దాల్చిన చెక్క గ్రీన్ టీ
దాల్చిన చెక్క పాలు
దాల్చిన చెక్క, హనీ వాటర్
దాల్చిన చెక్క, థైమ్ టీ

హ్యాంగోవర్‌తో తల పగిలిపోతోందా?
ఈజీగా తగ్గించే ఆహారాలు

లేట్‌నైట్ పార్టీలు, మందు, విందులతో ఎంజాయ్ చేసేవారు.. ఆ మర్నాడు హ్యాంగోవర్‌తో ఇబ్బంది పడుతుంటారు. అయితే, ఆల్కహాల్ తాగిన అందరికీ ఈ సమస్య రాదు. వచ్చినా ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కొక్క విధంగా ఉంటుంది. హ్యాంగోవర్ అనేది ఎవరిలో ఏ స్థాయిలో ఇబ్బంది పడుతుంది అనేది దాని తీవ్రత మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.. అయితే, హ్యాంగోవర్‌ను తగ్గించుకునేందుకు ఏం చేయాలతో తెలియక చాలా మంది ఇబ్బంది పడుతుంటారు. దీనిని సహజంగా తగ్గించుకోవడానికి ఇంట్లో కొన్ని చిట్కాలను ఫాలో అవ్వొచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..

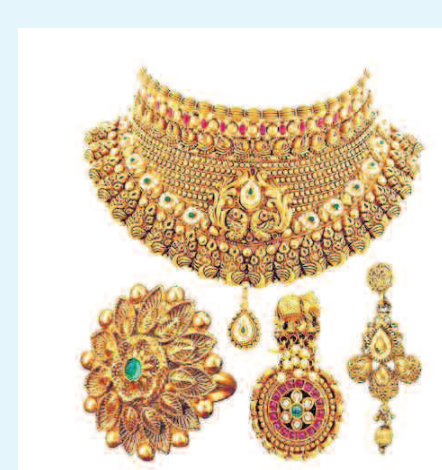
హ్యాంగోవర్‌ని తగ్గించడంలో తేనె బాగా హెల్ప్ చేస్తుంది. తేనెతేనెలో జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా మార్చే పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. తేనెను తీసుకోవడంతో శరీరంలో ఆల్కహాల్ తాగడంతో జరిగిన ఎఫెక్ట్స్ తగ్గుతాయి. వివిధ పదార్థాల్లో తేనె కలుపుకొని తీసుకుంటే మంచిది. అలాగే, కొబ్బరి నీళ్లు కూడా ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే ఎలక్ట్రోలైట్ రిచ్ ఫ్లూయిడ్స్ హ్యాంగోవర్‌ను తగ్గిస్తాయి. శరీరంలో తగ్గిపోయిన న్యూట్రిషన్స్‌ను తిరిగి అందిస్తాయి. హ్యాంగోవర్ సమయంలో డీహైడ్రేషన్‌కు గురయ్యే అవకాశాలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి తరచూ నీళ్లు తాగుతూ ఉండటం మంచిది. హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండడం వల్ల హ్యాంగోవర్ తగ్గుతుంది.. శరీరం నుంచి టాక్సిన్లు బయటకి పోతాయి. ఈ సమయంలో కూల్ డ్రింక్స్ తీసుకుంటే పరిస్థితి విషమిస్తుంది. కొబ్బరి నీరు వంటి ఎలక్ట్రోలైట్ అధికంగా ఉండే పానీయాలు హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. అలాగే,

నిమ్మకాయ.. నిమ్మకాయ అనేది హ్యాంగోవర్‌ను సులభంగా తగ్గిస్తుంది. నిమ్మలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. నిమ్మ టీ తాగడం లేదా నిమ్మరసం తాగడంతో హ్యాంగోవర్ తగ్గుతుంది. అరటి పండు కూడా హ్యాంగోవర్‌లో ఉపయోగపడుతుంది. అరటిలో పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తాయి. అరటి తింటే మైకము, అలసట తగ్గుతుంది. హ్యాంగోవర్‌కు మజ్జిగ కూడా మంచి మందులా పనిచేస్తుంది. మజ్జిగలో పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. మజ్జిగ తాగితే హ్యాంగోవర్ తగ్గుతుంది. ఆల్కాహాల్ తాగితే శరీరం డీ హైడ్రేట్ అవుతుంది. మజ్జిగ తాగితే హైడ్రేట్‌గా ఉంచుతుంది.

హ్యాంగోవర్‌తో ఇబ్బంది పడుతున్నప్పుడు పుదీనా వాడకం కూడా మేలు చేస్తుంది. పుదీనా కడుపును శుభ్రం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. పుదీనాను వివిధ రూపాల్లో తీసుకుంటే కడుపులోని అదరపు గ్యాస్ తొలగుతుంది. అలాగే, హ్యాంగోవర్ సమయంలో గుడ్లు తినడం కూడా మంచిది. గుడ్లలో ప్రోటీన్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. గుడ్లలోని ప్రోటీన్లు టాక్సిన్లను తొలగిస్తాయి. హ్యాంగోవర్‌ను కంట్రోల్ చేస్తాయి.

వింటేజ్ సొగసు

అతివల అలంకరణలో ఎన్ని ఎక్కువ ఆభరణాలు ఉంటే అంత అందం. ఎప్పటికప్పుడు సరికొత్త డిజైన్లతో వినూత్నమైన నగలను వేసుకుని మురిసిపోతుంటారు. ఈ ట్రెండ్‌ను గమనించిన డిజైనర్లు మగువల మనసు దోచేలా కొత్తకొత్త డిజైన్లు ఆవిష్కరిస్తున్నారు.



అతివల అలంకరణలో ఎన్ని ఎక్కువ ఆభరణాలు ఉంటే అంత అందం. ఎప్పటికప్పుడు సరికొత్త డిజైన్లతో వినూత్నమైన నగలను వేసుకుని మురిసిపోతుంటారు. ఈ ట్రెండ్‌ను గమనించిన డిజైనర్లు మగువల మనసు దోచేలా కొత్తకొత్త డిజైన్లు ఆవిష్కరిస్తున్నారు. అలా ట్రెండ్ ఫాలో అవుతూ మార్కెట్‌లోకి వచ్చిందే వింటేజ్ జువెలరీ.

ఆధునిక సొబగులు అద్దుకున్న వింటేజ్ నగలపై ఈ తరం మహిళలు మోజుపడుతున్నారు. సంప్రదాయ వేడుకలు, పండగల్లో చీరకట్టులో కనికట్టు చేసే సుందరీమణుల మెడల్లో ఇవి ఎంచక్కా ఒదిగిపోతున్నాయి. కాలం మారినా 'ఓల్డ్ ఈజ్ గోల్డ్' అని మురిపిస్తున్న వింటేజ్ జువెలరీ విశేషాలివి..

అమ్మమ్మ కాసుల పేరు, నానమ్మ కంటె, కడియాలు.. ఇలా పలురకాల నగలు వారసత్వంగా మనవరాళ్ల నగలపెట్టెలో అడుగునపడి ఉంటాయి. ఇవేకాదు.. గుండ్ల హారాలు, ఎనల గొలుసులు, ముంజేతి కడియాలు, జడ చుక్కలు.. ఇలా చాలా రకాల ఆభరణాలు తాతమ్మ తరంలో ఫ్యాషన్. కాలక్రమంలో కరిగిపోయిన ఈ నగలు మరోసారి పురుడు పోసుకుంటున్నాయి. ముఖ్యంగా చంద్రహారాలు, సూర్యహారాలు, అష్టలక్ష్మి గొలుసులు, కమ్మలు-బుట్టాలు, వంకీలు, రవ్వల గాజులు, ఒడ్డాణాలు ఇలా ఆ పాతకాలం మెరుపులన్నీ ఈ తరానికి చేరువ అవుతున్నాయి. వీటికి యాంటిక్ జువెలరీగా పేరు పెట్టి అతివలు ప్రత్యేకంగా ఆదరిస్తున్నారు. ఎలిగెంట్ లుక్‌తో అలరిస్తున్న ఈ నగలు ధరిస్తే పండుగ సందడి రెండింతలు కావడం ఖాయం.

For a pure tomorrow.. జయహో

కొలెస్ట్రాల్ సమస్య

ఒక్క స్పూన్ నూనెతో ఇలా వండేయండి..

ఆరోగ్యంతో పాటు రుచి కూడా

నూనె మసాలాలతో కూడిన ఆహారాన్ని ఎంత ఎక్కువగా తీసుకుంటే కొలెస్ట్రాల్-మధుమేహం సమస్యలు అంతగా త్వరగా పెరుగుతాయి. వీలైనంత వరకు వేపుడు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. ట్రైగ్లిజరైడ్స్ లేదా కొలెస్ట్రాల్, ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యలు, ఊబకాయం ఉన్నవారు నూనె అస్సలు తినకూడదు. అలాగని.. ఒక్క చుక్క నూనెతో వంట చేయడం సాధ్యం కాదు. అయితే, వంటలో నూనె మొత్తాన్ని తగ్గించి వంట చేసుకోవచ్చు. అంటే 5 స్పూన్లకు బదులుగా 1 చెంచా ఉపయోగించవచ్చు. వంటల్లో నూనె వాడకాన్ని ఎలా తగ్గించాలో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..

నాన్ స్టిక్ పాన్ కొద్దిగా నూనెతో బాగా ఉడుకుతుంది. నాన్ స్టిక్ పాన్ లో కొద్దిగా నూనె రాస్తే త్వరగా ఉడికిపోతుంది. నూనె పాత్ర నుంచి నేరుగా పాన్ లోకి నూనె పోయవద్దు. ఒక చెంచా లేదా కొలిచే కప్పు ఉపయోగించాలి. నూనె పేస్ట్ కూడా ఉపయోగించవచ్చు.

వేయించిన ఆహారాన్ని ఎంత తక్కువ తింటే అంత ఎక్కువగా నూనె శరీరంలోకి చేరుతుంది. బదులుగా కాల్చిన ఆహారాలు తినడానికి ప్రయత్నించండి. నూనె పూసిన చేపలు, మాంసాన్ని కాల్చిన తర్వాత ఆహారంగా తీసుకోవచ్చు.మంటపై కాల్చకపోయినా, ఆవిరిపై కూడా వండుకోవచ్చు. ఇందుకు తక్కువ నూనె సరిపోతుంది. సుగంధ ద్రవ్యాలతో చేపలు, మాంసం, గుడ్లు ఆవిరి మీద ఉడికించి రుచిగా తినవచ్చు. పాన్‌లో ఆయిల్ వేసి విడిగా ఉడికించాల్సిన అవసరం లేదు. చేపలు, మాంసం లేదా ఇతర కూరగాయలను పులుసు మాదిరి కలిపి సన్నని మంటపై ఉడికించినా సరిపోతుంది. అన్నంలో రుచిగా ఉంటుంది.

వర్కౌట్స్ రెగ్యులర్‌గా చేస్తే

మెరిసే స్కిన్ మీ సొంతం

స్కిన్ మెరవడానికి చాలా మంది చాలా ట్రై చేస్తుంటారు. అయితే, హెల్దీ లైఫ్‌స్టైల్ కారణంగానే స్కిన్ అందంగా మెరుస్తుంది. దీంతోపాటు స్కిన్ రొటీన్ ఫాలో అవ్వాలి. దీంతో పాటు కొన్ని ఎక్సర్‌సైజెస్ కూడా హెల్ప్ చేస్తాయి. అవేంటో తెలుసుకోండి. ఎక్సర్‌సైజెస్ ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచివో.. శరీరానికి కూడా అంతే మంచివి. ఎక్సర్‌సైజ్ చేయడం వల్ల చెమట వస్తుంది. దీంతో స్కిన్ క్లియర్ అవుతుంది. స్కిన్ మెరుస్తుంది కూడా. మరి ఏ ఎక్సర్‌సైజెస్ చేస్తే స్కిన్‌కి మంచిది. స్కిన్ అందంగా మెరుస్తుందో పూర్తి వివరాలు తెలుసుకోండి.

ఫేషియల్ యోగా..

ఫేషియల్ యోగా కూడా స్కిన్ గ్లోయింగ్‌కి హెల్ప్ చేస్తుంది. దీని వల్ల ఎలాంటి బొటాక్స్, సర్జరీ చేయకుండానే స్కిన్ లిఫ్ట్ అవుతుంది. దీని వల్ల ఫేషియల్ మజిల్స్ టోన్ అవుతాయి. దీనిని రెగ్యులర్‌గా చేస్తే స్కిన్ టోన్ అవుతుంది. ఫేషియల్ యోగాలో స్కిన్ గ్లో అవ్వడానికి ఫిష్ లిప్స్, కిస్ ఫేస్, విజిల్స్ వంటి ఫేషియల్ యోగా వర్కౌట్స్ చేయొచ్చు. దీని వల్ల స్కిన్ గ్లో అవుతుంది.

వెయిట్ ట్రైనింగ్..

మీరు గనుక జిమ్‌లో అయినా, ఇంట్లో అయినా వెయిట్ ట్రైనింగ్ వర్కౌట్స్ చేస్తే అది మీ బాడీకి, స్కిన్‌కి చాలా హెల్ప్ చేస్తాయి. ఏ వెయిట్ ట్రైనింగ్ అయినా మజిల్స్‌ని టోన్ చేస్తాయి. స్కిన్ అందంగా మెరుస్తుంది. దీని వల్ల మజిల్స్ టైట్ అవుతాయి. స్కిన్ యంగ్‌గా కనిపించేలా చేస్తుంది. దీనికోసం వారంలో రెండు, సార్లు వెయిట్ ట్రైనింగ్ వర్కౌట్స్ చేయొచ్చు.

ఏరోబిక్స్..

స్కిన్ కోసం కేవలం హై ఇంటెన్సిటీ వర్కౌట్స్ మాత్రమే చేయాల్సిన అవసరం లేదు. ఏరోబిక్స్ కూడా హెల్ప్ చేస్తాయి. ఏరోబిక్స్ కారణంగా స్కిన్ క్లియర్ అవుతుంది. కొల్లాజెన్ ప్రొడక్షన్ పెరుగుతుంది. కొల్లాజెన్ కారణంగా చర్మంలో సాగే గుణం పెరుగుతుంది. దీని వల్ల ముడతలు తగ్గుతాయి. స్కిన్ అందంగా కనిపిస్తుంది.

స్విమ్మింగ్..

స్విమ్మింగ్ పూల్‌లో క్లోరైన్ ఉంటుంది. ఇది ఒక్కొక్కరి స్కిన్‌పై ఒక్కో ఎఫెక్ట్‌ని చూపిస్తుంది. క్లోరైన్‌లో కొన్ని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఉన్నాయి. అవి బ్రేక్ అవుట్స్ కాకుండా హెల్ప్ చేస్తాయి. కేవలం స్కిన్‌కి మాత్రమే కాదు. బరువుతగ్గడానికి కూడా హెల్ప్ అవుతుంది. దీంతో పాటు స్కిన్ టోన్ కూడా ఇంప్రూవ్ అవుతుంది.

రన్నింగ్..

రన్నింగ్ చేయడం వల్ల చెమట ఎక్కువగా వస్తుంది. దీంతో స్కిన్ పోర్స్ ఓపెన్ అవుతాయి. దీని వల్ల దుమ్ము, ఆయిల్ అన్నీ కూడా బయటికి వస్తాయి. దీని వల్ల స్కిన్‌కి మంచి లుక్ వస్తుంది. రన్నింగ్ చేయడానికి మీరు జిమ్‌కి వెళ్ళడం, ట్రెడ్‌మిల్ కూడా వాడాల్సిన అవసరం లేదు. మీరు ఖాళీ ప్లేస్‌లో రన్నింగ్ చేయొచ్చు. దీని వల్ల బ్లడ్ పంప్ అవుతుంది. దీంతో స్కిన్ పోర్స్ ఓపెన్ అవుతాయి. అయితే, బయట రన్ చేసేటప్పుడు సన్‌స్క్రీన్ రాసుకోవడం మర్చిపోవద్దు.

వీటితో పాటు..

కాస్లీసీరమ్, స్క్రబ్స్ బదులు నేచురల్ స్కిన్‌కేర్ చాలా మంచిది. బ్యాలెన్స్డ్, హెల్దీ లైఫ్‌స్టైల్ ఫాలో అవ్వడం వల్ల స్కిన్ హెల్దీగా కనిపిస్తుంది. ఎక్సర్‌సైజ్ చేయడం వల్ల కూడా స్కిన్ నేచురల్‌గా గ్లో అవుతుంది. జిమ్ చేయడం, వర్కౌట్స్ చేసేటప్పుడు డియోడ్రెంట్ వంటి ప్రోడక్ట్స్‌ని మర్చిపోవద్దు.

నోట్లో వేసుకుంటే కరిగిపోయే పైన్ నట్స్

ఎన్నో వ్యాధులకు దివ్యౌషధం

అనేక పోషకాలున్న పైన్ నట్స్ ధర మాత్రం చాలా ఎక్కువ. కిలోకు దాదాపుగా 8000 రూపాయల దాకా ఉంటుంది. అంటే ఓ గ్రాము బంగారంతో సమానం. పైన్ గింజలు తినడానికి చాలా రుచికరమైనవి. పోషకమైనవి. ఇది మనల్ని అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షించే దివ్యౌషధం.

మనకు అందుబాటులో ఉన్న అనేక డ్రైఫ్రూట్స్‌లలో రుచికరమైనవి అంటే..జీడిపప్పు, బాదాం, పిస్తాలే కాదు.. అంతకుమించిన మధురమైన రుచి ఈ పైన్ నట్స్‌కు ఉంటుంది. తినడానికి క్రీమీగా, నోట్లో వేసుకుంటే కరిగిపోతాయి. ఏదో మంచి స్వీట్ తిన్న అనుభూతి వస్తుంది.

పైన్‌నట్స్‌లో అధిక శాతం అసంతృప్త కొవ్వు ఉంటుంది. ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ఇందులో విటమిన్ ఇ, ఫైబర్, ప్రోటీన్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఫాస్పరస్ వంటి అనేక ఇతర పోషకాలు పైన్ గింజలలో ఉన్నాయి. పైన్ గింజలలో కాల్షియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది ఎముకలు దృఢంగా ఉంచుతుంది.

వీటిని తినడం వల్ల కొవ్వులున్న జంక్ ఫుడ్ తినాలనే కోరిక తగ్గుతుంది. బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నించేవారు చిల్గోజా తినడం అలవాటు చేసుకోవాలి. అనారోగ్యకర ఆహారాలు తినాలనే కోరిక తగ్గించడంతో పాటూ బరువు తగ్గడంలోనూ ఇది సాయపడుతుంది. అంతేకాదు..చిల్గోజాలో ఒమేగా 6, సెలీనియం ఉంటాయి. ఇవి క్యాన్సర్ కణాలు పెరగకుండా నిరోధిస్తుంది. క్యాన్సర్ రాకుండా కాపాడుతుంది.

చిల్గోజాలో జింక్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది సంతానలేమి వంటి సమస్యను తొలగించడానికి సహాయపడుతుంది. చిల్గోజా సాధారణ జలుబు నుండి రక్షించడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. జింక్ పరిమాణం గాయం వేగంగా నయం చేయడానికి సహాయపడుతుంది.

పైన్ గింజల గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువవ్వడం వల్ల డయాబెటిస్ లో కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. దీనివల్ల ఇన్సులిన్ పనితీరు పెరుగుతుంది. చిల్గోజా తినడం వల్ల డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. డిప్రెషన్, చిరాకు, మూడ్ స్వింగ్స్ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు ఆహారంలో చిల్గోజా చేర్చుకోవాలి. మెగ్నీషియం మోతాదు ఈ సమస్యల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అలాగే రాత్రిపూట చిల్గోజా తింటే కండరాలు రిలాక్స్ అవుతాయి.

Publisher suresh peddinti printed and published by him on behalf of SWANSIKAASRE PUBLICATIONS PUBLISHED AT 49-54-5/1, BALAYYASASTRY LAY OUT, VISAKHAPATNAM, 530013, 0891 2519333, 9603 22 3333, APTEL 2021/15454.feedback :jayajayahey@gmail.com