



వివరాలు 6లో..

'విశ్వ గురు అర్చక ఐకాన్' చిన్నస్వామిని సత్కరించిన పీలా గోవింద్ సత్యనారాయణ



వివరాలు 6లో..

తులసి కోటను ప్రతిష్ఠించిన ఆడారి మాలతి..

విశాఖపట్నం అనకాపల్లి అల్లూరి సీతారామరాజు

26

వార్త

గురువారం 27 ఫిబ్రవరి 2025



రుషికొండ శివాలయాన్ని దర్శించుకున్న గంటా

విశాఖపట్నం, ఫిబ్రవరి 26, ప్రభాతవార్త

మహా శివరాత్రిని పురస్కరించుకుని రుషికొండ టీడీ లోని శివాలయాన్ని ధీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి దర్శించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా పూజలు చేసి తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేశారు. అంధ్ర క్రికెట్ అసోసియేషన్ ఉపాధ్యక్షుడు పి.ప్రశాంత్, కార్పొరేటర్ లోడగల అప్పారావు, చెట్టిపల్లి గోపీ, గరి గుర్జారెడ్డి, అప్పలరాజు, రాంబాబు, దొరబాబు స్థానిక నాయకులు పాల్గొన్నారు.



టిఎస్సార్ ఆధ్వర్యంలో వైభవంగా 40 వ మహా కుంభాభిషేకం

విశాఖపట్నం, ఫిబ్రవరి 26 ప్రభాతవార్త

కేంద్ర మాజీ మంత్రి డాక్టర్ డి. సుబ్బారామిరెడ్డి ఆధ్వర్యంలో విశాఖపట్నం ఆర్.కే.టీ.వీ.వద్ద మహా శివరాత్రి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకొని 40 వ మహా కుంభాభిషేకాన్ని వైభవంగా నిర్వహించారు. సాగరతీరాన బుద్ధవారం ఉదయం 9.30 గంటల నుండి కోటి 8 లక్షల శివలింగాలకు మహా కుంభాభిషేకాన్ని నిర్వహించారు. పంచామృతం, సుగంధ ద్రవ్యాలు, పళ్ళరసాలతో భక్తులచే స్వయంగా డివిస్సార్ అభిషేకం చేయించారు. భక్తులకు రుద్రాక్షలు, పసుపు తాళ్ళు అందజేశారు. మధ్యాహ్నం స్వామి వారి కళ్యాణం, అనంతరం హోమం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా డి. సుబ్బారామిరెడ్డి ప్రసంగిస్తూ లోక కళ్యాణార్థం ప్రతి ఏట




వివరాలు 6లో..

నేడు పాఠశాలకు సెలవు

విశాఖపట్నం, ఫిబ్రవరి 26, ప్రభాతవార్త:

ఉపాధ్యాయ ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల నేపథ్యంలో గురువారం జిల్లాలోని అన్ని ప్రభుత్వ, ప్రయివేటు యాజమాన్య పాఠశాలలకు సెలవు ప్రకటించినట్లు జిల్లా ఇన్స్పెక్టివ్ విద్యాశాఖ అధికారి సోమేశ్వరరావు తెలిపారు. ఉపాధ్యాయులు ఓటు హక్కు వినియోగించుకునేందుకు పీలా సెలవు ప్రకటించినట్లు పేర్కొన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశాలను అనుసరిస్తూ ఈ మేరకు అన్ని యాజమాన్యాలకు ఉత్తర్వులు జారీ చేసినట్లు బుద్ధవారం ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు.

ఎమ్మెల్యే ఎన్నికలకు ఏర్పాట్లు పూర్తి

ఓటు హక్కు వినియోగించుకోనున్న 22,493 మంది ఉపాధ్యాయులు రిటర్నింగ్ అధికారి హరేంద్ర ప్రసాద్

విశాఖపట్నం, ఫిబ్రవరి 26, ప్రభాతవార్త:

ఉత్తరాంధ్ర ఉపాధ్యాయ ఎమ్మెల్యే ఎన్నికలకు ఈనెల 27వ తేదీన జరగనున్న పోలింగ్ కి యంత్రాంగం సిద్ధంగా ఉందని, ఆ దిశగా పటిష్ట ఏర్పాట్లు చేశామని రిటర్నింగ్ అధికారి, జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్ పేర్కొన్నారు. 22,493 మంది ఓటు డబ్బు తమ ఓటు హక్కును స్వేచ్ఛగా వినియోగించుకునేలా అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశామని, ప్రతి పోలింగ్ కేంద్రం వద్ద తాగునీరు, షామియానాలు ఏర్పాటు చేశామని చెప్పారు. ఓటు డబ్బు సులభంగా పోలింగ్ కేంద్రంలోకి చేరుకునే విధంగా మహిళలకు, పురుషులకు వేర్వేరుగా క్యూలైన్లు ఏర్పాటు చేశామన్నారు. పోలింగ్ కు 48 గంటల ముందుగానే సైబెల్ పీరియడ్ అమల్లోకి వస్తుందని, 144 అమల్లోకి వస్తుందని, ఆ సమయంలో ఎలాంటి ప్రచారాలూ చేయరాదని పేర్కొన్నారు. 25వ తేదీ సాయంత్రం 4.00 గంటల నుంచి పోలింగ్ ముగిసే వరకు సైబెల్ పీరియడ్ ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. మంగళవారం స్థానిక కలెక్టరేట్ మీటింగ్ హాలులో ఏఆర్ఎస్, ఆర్డీ ఏసీపీతో కలిసి నిర్వహించిన విలేజ్ కుల సమావేశంలో ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల పోలింగ్ ఏర్పాట్లు, ఇతర అంశాల గురించి రిటర్నింగ్ అధికారి వివరించారు. ఉత్తరాంధ్ర పరిధిలోని 123 పోలింగ్ కేంద్రాలు ఉన్నాయని, వాటి వద్ద అన్ని రకాల కనీస వసతులు కల్పించామని పేర్కొన్నారు. శాంతి భద్రతలకు విఘాతం కలగకుండా 144 సెక్షన్ విధిస్తామని చెప్పారు. ఎన్నికలను సజావుగా నిర్వహించేందుకు పీలాగా సుమారు 739 మంది అధికారులను, సిబ్బందిని కేటాయించామని వివరించారు. అందులో 148 మంది పీవోలు, 148 మంది ఏపీవోలు, 295 మంది ఓపీవోలు ఉన్నారని తెలిపారు. పీఠో పాటు 148 మంది మైక్రో అల్లర్లకు కూడా



ఉత్తరాంధ్రలో పోలింగ్ కేంద్రాలు, ఓటు డబ్బు
శ్రీకాకుళంలో 31, విజయనగరంలో 29, పార్కుపేటలో 15, అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాలో 11, విశాఖపట్నంలో 13, అనకాపల్లిలో 24 పోలింగ్ కేంద్రాలు ఉన్నాయని రిటర్నింగ్ అధికారి వివరించారు.

వివరాలు 6లో..

ఉపాధ్యాయ ఎమ్మెల్యే ఎన్నికలకు పటిష్టమైన భద్రత..!

- పోలింగ్ బూతులను పరిశీలించిన సిపి శంఖుభ్రత బాగ్చీ
- ఎటువంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు జరగకుండా భద్రత ఏర్పాటు
- స్టేషన్ అధికారులకు పలు సూచనలు
- పోలింగ్ జరిగే ప్రాంతాల్లో కట్టుదిట్టమైన నిఘా

విశాఖ కేం : ఫిబ్రవరి 26 ప్రభాత వార్త

ఈనెల 27 గురువారం జరిగే ఉపాధ్యాయ ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల నిమిత్తం బుద్ధవారం నగర పోలీసు కమిషనర్ డాక్టర్ శంఖుభ్రత బాగ్చీ డి.సీ.పీ మరియు ఇతర అధికారులతో 13 పోలింగ్ బూతులను సందర్శించారు. అనంతరం బందోబస్తు కు సంబంధించిన ప్రాంతాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు. ఎన్నికల కోసం ఉపయోగించే స్ట్రాంగ్ రూములను, బ్యాటరీ బాక్సులను, ఓటింగ్ మరియు కౌంటింగ్ సమయంలో ఎటువంటి అవాంఛనీయ



తరువాయి 6లో..

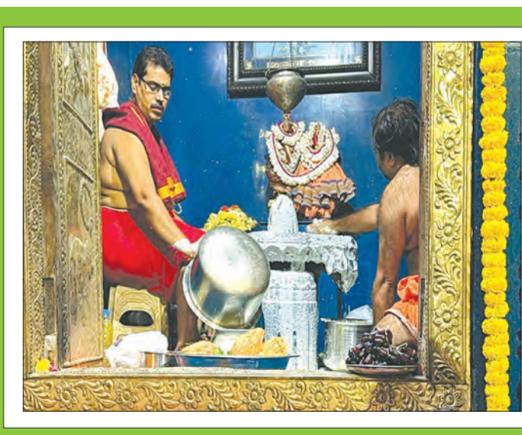
ఎన్నికలను విజయవంతంగా నిర్వహించాలి

6లో



శివ నామస్మరణతో మారు మోగిన శివాలయాలు..

వివరాలు 6లో..



తప్పు జరిగింది.. సరిచేస్తాం..!

మా ప్రమేయం లేకుండా పిఎఫ్ ఖాతాలు స్తంభించాయి పల్నాస సీకాఠి గేదెల శ్రీనుబాబు

విశాఖ కేం : ఫిబ్రవరి 26 ప్రభాత వార్త

పల్నాస కంపెనీ ఉద్యోగుల పిఎఫ్ ఖాతాలు మా ప్రమేయం లేకుండానే స్తంభించాయని పల్నాస సీకాఠి గేదెల శ్రీనుబాబు చెప్పారు. పల్నాస కంపెనీ ఉద్యోగులకు గత నాలుగు నెలలకు పైగా జీతాలు ఇవ్వకుండా, తమ పిఎఫ్ ఖాతాలను కూడా నిలుపుదల చేయడం పై ఉద్యోగులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తూ ఆందోళన చేపట్టారు. ఈ క్రమంలో ఉద్యోగులకు ఈ నెలఖర్చులోగా జీతాలు చెల్లిస్తామని చెప్పి ఆందోళనను విరమించారు. ఇప్పుడు ఆ మాట పై యాజమాన్యం నిలుబడే అవకాశం లేదనే ప్రచారం జరుగుతున్న నేపథ్యంలో సంస్థ సీకాఠి గేదెల శ్రీనుబాబు స్పందించారు. ఈ మేరకు ఈ అంశం పై తన అభిప్రాయాలను తెలియజేశారు. విశాఖపట్నం కంపెనీ ఉద్యోగుల తప్పిదం వల్ల ఈ పరిస్థితి ఏర్పడిందని ఆయన చెప్పారు. త్వరలోనే ఈ సమస్య పరిష్కారం అవుతుందని భావిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. తనకు తెలిసినంతవరకు ఉద్యోగులకు వేతన బకాయిలు లేవని స్పష్టం చేశారు. ఏది ఏమైనప్పటికీ అర్హులైన ఉద్యోగులందరికీ విశాఖలోని హెచ్ఆర్ విభాగం కొద్ది రోజులలోనే వేతనాలు చెల్లిస్తుందని హామీ ఇచ్చారు. సంస్థలో ఉద్యోగుల పనితీరు ఆశించిన స్థాయిలో లేకపోవడంతో చాలా మంది ఉద్యోగులను వైజాగ్ నుండి హైదరాబాద్ కు తరలించామని పేర్కొన్నారు. కంపెనీ చట్టపరమైన అవసరాలకు అనుగుణంగా ఎంప్లాయిన్ ప్రొవిడెంట్ ఫండ్ సంస్థ (ఈ పిఎఫ్ ఓ) ??వైజాగ్ కు యూనిట్ మూసివేత వివరాలను సమర్పించిందన్నారు. ఈ పిఎఫ్ ఓ వైజాగ్ యూనిట్ కు ఎటువంటి నోటీసు గానీ ముందస్తు సమాచారం గానీ లేకుండా ఉద్యోగి యూ ఏ ఎన్ లను భాగ్ చేసిందని చెప్పారు. సెంట్రల్ గవర్నమెంట్ ఇండస్ట్రీయల్ ట్రిబ్యునల్ ఓమిక్స్ ఇంటర్వ్యూ సెల్ ప్రెజెంట్ లిమిటెడ్, పల్నాసకు అనుకూలంగా ట్రిబ్యునల్ తీర్పు చెప్పిందన్నారు. కంపెనీ న్యాయమైన, చట్టబద్ధమైన వ్యాపార పద్ధతుల కోసం నిబద్ధత ఉందన్నారు.

వార్త 6లో..

గురువు దైవంతో సమానం

వార్త 6లో..



భక్తులతో పోటెత్తిన శ్రీ విశ్వేశ్వర స్వామి దేవస్థానం.



విశాఖపట్నం ఫిబ్రవరి 26, ప్రభాత వార్త

మహాశివరాత్రి పర్వదినం సందర్భంగా జగదాంబ జంక్షన్ సమీపంలోని శ్రీ విశ్వేశ్వర స్వామి వారి దేవస్థానం భక్తులతో పోటెత్తింది. బుధవారం తెల్లవారుజాము నుండి భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో భారలు దీర్చి శ్రీ విశ్వేశ్వర స్వామి వారిని దర్శించుకున్నారు. శ్రీ స్వామివారికి విశేష అర్చనలు నిర్వహించారు రావినెట్ల వద్ద మహాశివ దీపాలు వెలిగించి పరమశివుణ్ణి ఆరాధించారు. ఆలయ మేనేజర్ అడపా దేవుళ్ళు, షేన్సల్ ఆఫీసర్ కీర్తి శ్రీనివాసరావులు భక్తులు ఎటువంటి ఇబ్బందులు పడకుండా అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నారు మరోవైపు పోలీసులు భారీ బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు. మహాశివరాత్రి సందర్భంగా ఆలయాన్ని అధునాతన విద్యుత్ దీపాలతో అలంకరించారు. మామిడి తోరణాలతో ప్రవేళి ద్వారాను ముస్తాబు చేశారు. వేద మంత్రాల మధ్య శ్రీ విశ్వేశ్వర స్వామికి రుద్రాభిషేకాలు నిర్వహించారు.

మహాశివరాత్రి సందర్భంగా శివాలయాల్లో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన ఎమ్మెల్యే సుందరపు...

ఎలమంచిలి, ఫిబ్రవరి 26, ప్రభాతవార్త:



మహాశివరాత్రి పురస్కరించుకొని ఎమ్మెల్యే సుందరపు విజయ కుమార్ మునగపాక మండలం వాడ్రాపల్లి, అమృతాపురం మండలంలో హరిపాలెం గ్రామంలో శివాలయాల్లో ప్రత్యేక పూజలు, అభిషేకాలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ మహాశివరాత్రి పర్వదినం రోజున శివపార్వతుల కళ్యాణం జరిగినట్లుగా నమ్ముతామని ఇదే రోజు లింగోద్భవం జరిగిందని పురాణాల్లో చెప్పబడ్డాయని అన్నారు. పరమశివుడు పురుషుడిని సూచిస్తే, పార్వతీదేవి ప్రకృతి సూచిస్తుందని, స్వచ్ఛి మూలమైన శక్తి చైతన్యాలు కలయికను మహాశివరాత్రి పర్వదినంగా సూచిస్తుంది అన్నారు. మహాశివరాత్రి నాడు ఉపవాసాలు, జాగారాలు చేసి తెల్లవారుజామున స్నానం ఆచరించి శివ దర్శనం చేసుకోవడం ఆనవాయితీగా వస్తుండన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జనసేన, డిడిపి, బిజెపి నాయకులు గ్రామ ప్రజలు యువకులు పాల్గొన్నారు.

మహాశివరాత్రి పురస్కరించుకొని ఎమ్మెల్యే సుందరపు విజయ కుమార్ మునగపాక మండలం వాడ్రాపల్లి, అమృతాపురం మండలంలో హరిపాలెం గ్రామంలో శివాలయాల్లో ప్రత్యేక పూజలు, అభిషేకాలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ మహాశివరాత్రి పర్వదినం రోజున శివపార్వతుల కళ్యాణం జరిగినట్లుగా నమ్ముతామని ఇదే రోజు లింగోద్భవం జరిగిందని పురాణాల్లో చెప్పబడ్డాయని అన్నారు. పరమశివుడు పురుషుడిని సూచిస్తే, పార్వతీదేవి ప్రకృతి సూచిస్తుందని, స్వచ్ఛి మూలమైన శక్తి చైతన్యాలు కలయికను మహాశివరాత్రి పర్వదినంగా సూచిస్తుంది అన్నారు. మహాశివరాత్రి నాడు ఉపవాసాలు, జాగారాలు చేసి తెల్లవారుజామున స్నానం ఆచరించి శివ దర్శనం చేసుకోవడం ఆనవాయితీగా వస్తుండన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జనసేన, డిడిపి, బిజెపి నాయకులు గ్రామ ప్రజలు యువకులు పాల్గొన్నారు.

వరల్డ్ టెలివిజన్ ప్రీమియర్ల "సంక్రాంతికి వస్తున్నాం"

జగదాంబ ఫిబ్రవరి 26 ప్రభాతవార్త

ఈ విధాని సంక్రాంతి భాక్తులకు నిలిచిన "సంక్రాంతికి వస్తున్నాం" సినిమాని వరల్డ్ టెలివిజన్ ప్రీమియర్ల ప్రసారం చేసేందుకు ఊ తెలుగు నిధిమైదని మీడియా ప్రతినిధి రవి కుమార్ విలేజుల సమావేశంలో తెలిపారు. ఊ తెలుగు 16 సీరియల్స్ సూపర్ సీరియల్ చాంపియన్స్, మధ్యతరగతి కుటుంబ కథతో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకునేలా రూపొందుతున్న లక్ష్మీ నివాసం సీరియల్ని ప్రారంభించనుందని, సంక్రాంతికి వస్తున్నాం మార్చి 1వ తేదీ సాయంత్రం 6 గంటలకు, నలులు శ్రీకాంత్, రోజా, రాశి, డైరెక్టర్ అనిల్ రావిపూడి అతిథులు గా హాజరైన సూపర్ సీరియల్ చాంపియన్స్ గ్రాండ్ లాంఛ్ మార్చి 2వ తేదీ సాయంత్రం 6 గంటలకు, ప్రేమ, బాధ్యత, బంధాలే ప్రధానంగా సాగే సరికొత్త సీరియల్ లక్ష్మీ నివాసం ప్రారంభం మార్చి 3వ తేదీ రాత్రి 7 గంటలకు ఊ తెలుగులో ప్రసారం కానున్నదన్నారు. వికీరీ వెంకటేశ్, బళ్ళర్ల రాజేష్, మీనాక్షి చౌదరి ప్రధాన పాత్రల్లో సంచలన సంక్రాంతికి వస్తున్నాం సినిమా ఊ తెలుగు వెదికగా బుల్లితెర ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోందన్నారు.

నిబంధనలతోనే అధికారిక దత్తతలు



జగదాంబ ఫిబ్రవరి 26 ప్రభాతవార్త

సమాజంలో ప్రతి ఒక్కరూ ప్రభుత్వం రూపొందించిన కారాచక్రం నియమ నిబంధనలు అనుసరించి అధికారిక దత్తతలను మాత్రమే ప్రోత్సహించాలని ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్ర బాలల హక్కుల పరిరక్షణ కమిషన్ (ఏపి ఎస్సెసిసి ఆర్) సభ్యులు గొండు సీతారాం అన్నారు. మర్రెపోలీలోని శివ గృహంలో కారా చక్రాన్ని అనుసరించి బుధవారం మూడో అడవిపల్లి కమిషనరు రాష్ట్రం చెన్నైకు చెందిన డి.మాహాన్ రాజ్,ఎస్.నత్య దంపతులకు అధికారిక అప్పగించి చెట్లూరు విశాఖ జిల్లా వైల్డ్ లైఫ్ కమిటీ చైర్మన్ ఎం.ఆర్.ఎల్.రాధ మాట్లాడుతూ అధికారిక దత్తత తీసుకున్న తల్లిదండ్రులు స్వంత బిడ్డలు కంటే ఎక్కువగా ప్రేమించాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా బాలల సంక్షేమ సమితి అధ్యక్షురాలు ఎం.ఆర్.ఎల్.రాధ, సభ్యులు మండ రజనీ,విజయ లక్ష్మి,సూర్యనారాయణ, లక్ష్మి, చైల్డ్ డెవలప్మెంట్ ప్రోజెక్ట్ ఆఫీసర్ రమణ కుమారి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భక్తులతో కళకళలాడిన పద్మనాభం శివాలయాలు.



పద్మనాభం, ఫిబ్రవరి 26, ప్రభాతవార్త:

మహాశివరాత్రి సందర్భంగా మండలంలో పలు గ్రామాలలో ఉన్న శివాలయాలు బుధవారం భక్తులతో కళకళలాడాయి. ఈ సందర్భంగా పద్మనాభం, తునివలస,కుర్రపల్లి, గండవరం, పొట్లూరు,అనంతవరం,మద్దిగ్రామాలలో ఉన్న శివాలయాల్లో పంచామృత అభిషేకాలు నిర్వహించారు. శివనామంతో ఆలయాలు హోరకొయ్యాయి.అనంతరం భక్తులకు దర్శనం కల్పించారు.అలాగే గెదపేట సుబ్రహ్మణ్య స్వామి ఆలయం, మద్ది దుర్గమళ్ళేశ్వర శివాలయం, పద్మనాభం నారాయణేశ్వరాలయాలలో పార్వతీ పరమేశ్వరులు కళ్యాణంను కమనీయంగా జరిపారు.అలాగే పలు ఆలయాలలో హారేరామ హరికృష్ణ నామ సంకీర్తన కార్యక్రమంను చేపట్టారు.



విశాఖపట్నం ఫిబ్రవరి 26, ప్రభాత వార్త

పాండ్రంగి గ్రామంలో వ్యక్తి అదృశ్యం



పద్మనాభం, ఫిబ్రవరి 26, ప్రభాతవార్త: మండలంలో పాండ్రంగి గ్రామంలో ఒక వ్యక్తి అదృశ్యమై పద్మనాభం సి.ఐ.సి. హెచ్.శ్రీధర్ చెప్పారు. ఆయన అందించిన వివరాలు ప్రకారం ఇదే గ్రామంలో కుమ్మరి కులానికి చెందిన స్వయంవరపు వీరరాజు (45), ఎనిమిది నెలల క్రితం గ్రామం నుండి బయటకు వెళ్ళి నేటి వరకు ఇంటికి చేరలేదని వీరరాజు భార్య సత్యవతి తమకు ఇచ్చిన ఫిర్యాదులో పేర్కొందని అన్నారు. ఈ మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేసినట్లు సి.ఐ.సి.చెప్పారు.

టీ ఎస్ ఆర్ ఏర్పాటు చేసిన మహా శివలింగానికి స్వయంగా పూజ చేసే భాగ్యం తెలుగు శక్తి అధ్యక్షుడు బి.వి.రామ్



విశాఖపట్నం : ఫిబ్రవరి 26, ప్రభాతవార్త:

విశాఖ పేరు చెప్పుగానే అందరికీ ముందుగా గుర్తుకు వచ్చే ప్రముఖ వ్యక్తి డి.సుబ్బారామిరెడ్డి అని.. తెలుగు శక్తి అధ్యక్షుడు బి.వి.రామ్ అన్నారు. విశాఖ అంటే సుబ్బారామిరెడ్డి అంటే విశాఖ అన్నట్లుగా ఆయన ఖ్యాతి పొందారన్నారు. నిస్వార్థపరుడైన డి.సుబ్బారామి రెడ్డి లోక కళ్యాణం కోసం పాటుపడుతుండడం అతడికి మాత్రమే సాధ్యమైంది అన్నారు. విశాఖ సాగర తీరంలో మహా శివ రాత్రి సందర్భంగా సుబ్బారామిరెడ్డి ఏర్పాటు చేసిన మహా శివలింగాన్ని బుధవారం ఉదయం బి.వి.రామ్ దర్శించుకుని పూజలు చేశారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ.. మహా శివరాత్రి సందర్భంగా గడచిన 40 సంవత్సరాలుగా కళాబంధం, అజాతశత్రువు విశాఖ సాగర తీరంలో భారీ శివలింగం ఏర్పాటు చేసే పూజలు చేస్తున్నారన్నారు. .

సుబ్బారామిరెడ్డి వల్ల విశాఖ సుఖక్షం కళాబంధం సుబ్బారామిరెడ్డి చేస్తున్న ఆధ్యాత్మిక సేవా కార్యక్రమాల కారణంగానే విశాఖపట్నం సుఖక్షంగా ఉందని బి.వి.రామ్ అభివర్ణించారు. విశాఖ నగరానికి హద్ద హద్ద లాంటి మహా భయంకరమైన తుఫాన్లను నియంత్రించడంలోపాటు.. సునామి తీవ్రతను కూడా గణనీయంగా తగ్గించడంలో సుబ్బారామిరెడ్డి పాత్ర పరోక్షంగా ఉందని బి.వి.రామ్ పేర్కొన్నారు

హరిహర క్షేత్రంలో పూజలు నిర్వహించిన రెయ్యి వెంకటరమణ



మాధవధార :ఫిబ్రవరి 26, ప్రభాతవార్త:

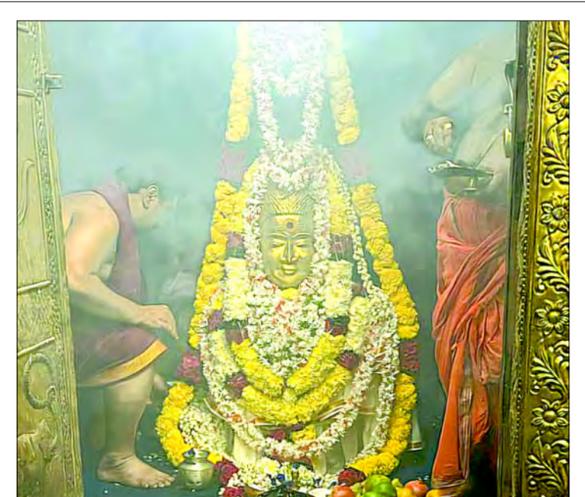
జీవీఎస్ 51వ వార్డ్ గాంధీనగర్ - 2 హరిహర క్షేత్రం శ్రీశ్రీశ్రీ భద్రాద్రి సీతారామాంజనేయ గణపతి ఆలయంలో శివరాత్రి ఉత్సవాలు నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమంలో 51వ వార్డ్ కార్పొరేటర్ రెయ్యి వెంకటరమణ పాల్గొన్నారు. ఆయన చేతులు మీదుగా ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.వేద పండితులు వేద ఆశీర్వాచనం అందజేశారు. కార్యక్రమంలో అలయ కమిటీ పెద్దలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా అన్నసమారాధన

గాజువాక,ఫిబ్రవరి 26,ప్రభాతవార్త:



జీవీఎస్ 71వ వార్డు సుందరయ్య కాలనీలో మహా శివరాత్రి సందర్భంగా ఆలయ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో బుధవారం శివాలయంలోని మట్టికార్పూస ప్రత్యేక పూజలు,రుద్రాభిషేకాలు అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించారు. అనంతరం ఘనంగా అన్నసమారాధన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. భక్తులు సుమారు 3000 మందికి భారీ అన్నసమారాధన కార్యక్రమంను ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర పరిశీలకులు, వీవర్స్ ఫైనాన్స్ కార్పొరేషన్ మాజీ డైరెక్టర్ పప్పు రాజారావు , జనసేన గాజువాక నియోజకవర్గం నాయకులు కరణం కనకరావు పాల్గొని అన్నసమారాధన కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా పప్పురాజారావు మాట్లాడుతూ మహా శివుని ఆరాధిస్తే సంకల్పం సిద్ధమైందని,అది భక్తులు విశ్వాసం అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సుందరయ్య కాలనీ శివాలయం కమిటీ సభ్యులు, ప్రజలు పాల్గొన్నారు.



శివరాత్రి సందర్భంగా విశాఖపట్నం ఛాన్స్ పాయింట్ కాలనీ సాయిబాబా ఆలయంలో కొలువైన మహా శివునికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహిస్తున్న అర్చకులు.



శ్రీ సత్య సాయిమందిరంలో వైభవంగా మహాశివరాత్రి ఉత్సవాలు

విశాఖపట్నం, ఫిబ్రవరి 26, ప్రభాతవార్త:

పరిపూర్ణ ప్రేమావతారులు, శివశక్తి స్వరూపులైన భగవాన్ శ్రీశ్రీశ్రీ సత్యసాయి బాబా దివ్య అనుగ్రహ అశీస్సులతో మహాశివరాత్రి పర్వదినం సందర్భంగా ఈ రోజు ఎమ్.వి.పి. కాలనీ శ్రీ సత్యసాయి ప్రేమనందన్ మందిరంలో మహా శివ రాత్రి సందర్భంగా వివిధ కార్యక్రమాలు నిర్వహించబడ్డాయి. ముందుగా భక్తులచే సామాజిక వివిధ ఫలరసామృత అభిక్షర శత కలశ వికారశ రుద్రాభిషేకం, బిల్వార్చన, అమృతానికి కుంకుమార్చన, ఘనప్రహారం పూర్వహతి వేద బృందం అధ్యక్షంలో నిర్వహించారు శ్రీ పార్వతీ పరమేశ్వరులు కళ్యాణమహోత్సవం అనంతరం అమృతూరు, అమృతార్చకు మందిర పురవీధులలో మంగళవామధ్యములు, వేదపఠనము, భజన బృందములు, సాముగర్డిలతో 'పల్లకిసేవ' నిర్వహించారు. సాయంత్రం శ్రీ సత్య సాయిరుద్రపారాయణ, అభిక్షరం, జ్యోతిప్రజ్వలనతో అఖండ దివ్యనామ సంకీర్తన ప్రారంభం. మంత్రోచ్చారణ జరుగుతుండగా, స్పటిక శివలింగానికి అభిషేకం నిర్వహించారు. మహా శివరాత్రి సందర్భంగా సార్వత్రిక శాంతి మరియు సామరస్యం కోసం సర్వశక్తిమంతుడి ఆశీస్సులు కోరుతూ నగర సేవా సమితి గాయకులు ప్రత్యేక భజనలు పాడారు. ఈ కార్యక్రమాల్లో శ్రీ సత్య సాయి సేవా సమితి-విశాఖపట్నం సీటీ డి వి వి ఎస్ రాజు, శ్రీ సత్య సాయి సేవా సంస్థల విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షులు పి ఆర్ ఎస్ యెన్ నాయుడు , అనేక మంది భక్తులు, శ్రీ సత్య సాయి సేవా సంస్థల పదాధికారులు భక్తితో పాల్గొన్నారు.



విశాఖపట్నం, ఫిబ్రవరి 26, ప్రభాతవార్త:

మహాశివరాత్రి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని రెడ్డెస్ న్యూ కాలనీ బ్రాహ్మణకుమారిస్ ఆశ్రమంలో జరిగిన శివరాత్రి వేడుకలలో విశాఖ మేయర్ గోలగాని హరి వెంకట కుమారం బుధవారం పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె అత్యధి విద్యార్థులను ఉద్దేశించి ప్రసంగిస్తూ శివరాత్రి వంటి మహా పర్వదినాలను ప్రతి ఒక్కరూ భక్తిశ్రద్ధలతో జరుపుకోవాలని సూచించారు

హారహర మహాదేవ్...శంభో శంకర

భక్తి శ్రద్ధలతో మహా శివరాత్రి వేడుక - భక్తులతో కిక్కిరిసిన శివాలయాలు



గాజువాక,ఫిబ్రవరి 16,ప్రభాతవార్త :

మహా శివరాత్రి సందర్భంగా బుధవారం శివాలయాలు భక్తులతో పోటెత్తాయి. నియోజకవర్గంలోని పలు వార్డులలోని శివాలయాలలో తెల్లవారుజామునంచే భక్తులు అర్చకుల సమక్షంలో ప్రత్యేక పూజలు,రుద్రాభిషేకాలు నిర్వహించారు. అతి పూరాతనమైన అప్పికొండ సోమశేఖర ఆలయానికి భక్తులు పోటెత్తారు. వంటిల్లు వద్ద ఉన్న ఉమామాలింగేశ్వర స్వామి ఆలయంలో శివయ్యకు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. హర హర మహాదేవ్...శంభో శంకర అంటూ శివయ్యను స్తుతించారు. అనంతరం రాత్రంతా భక్తులు జాగరణ చేసారు. ఈ సందర్భంగా పలు డేవాలయాలలో ఘనంగా నిర్వహించిన అన్న సమారాధన కార్యక్రమంలో భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. అప్పికొండ శ్రీ శ్రీ శ్రీ సోమశేఖర ఆలయంలో మహా శివరాత్రి సందర్భంగా ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ ప్రత్యేక పూజ కార్యక్రమంలో గాజువాక బిజెపి కన్వెన్షన్ కరణంరెడ్డి నరసింహారావు దంపతులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం భక్తులకు అన్నప్రసాదం పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు సురేష్ రెడ్డి, అమ్మిరెడ్డి,నాగేశ్వరరావు,శ్రీసు,సంతోష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహాశివునికి ప్రత్యేక పూజలు



గాజువాక,ఫిబ్రవరి 26,ప్రభాతవార్త:

జీవీఎస్ 87వ వార్డు పరిధిలో మహాశివరాత్రి పర్వదినం సందర్భంగా బుధవారం సంకమామిడి తోట శివాలయం,కణితి కలిగం వీధి రామాలయంలో మహా శివునికి రుద్రాభిషేకాలు,క్షీరాభిషేకాలు జలాభిషేకాలు నిర్వహించారు. కలిగం వీధి రామాలయంలోమంచు శివలింగాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో వార్డు వైస్ఆర్టిసి సీనియర్ నాయకులు పాల్గొని పూజలు నిర్వహించి అనంతరం మంచు లింగాన్ని దర్శించారు. కార్యక్రమంలో దుగ్గవ దాసప్పలు, భోండా గోవిందరాజులు, ముద్దుపు మునీశాహాన్, అలయ కమిటీ సభ్యులు ప్రగడ శంకరావు, మల్ల సుబాబు, మల్ల సతీష, బండారు త్రినాధ్, బండారు గణేష్, మల్ల గోవిందా, ప్రగడ ఆంజనేయులు, బంటు వీరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రేపు ఈ ప్రాంతాలలో పవర్ కట్

మాధవధార :ఫిబ్రవరి 26, ప్రభాత వార్త

ఏపీఠాపిడిసెంట్రల్ అపరేషన్ డివిజన్ జోన్ 2లో ఎస్ఎస్సెల్ సెక్షన్ లో అన్ని 11 కేబి ఫీడర్ లు నిర్వహణ పనుల నిమిత్తం శుక్రవారం నాడు ఉదయం 9 గంటల నుండి మధ్యాహ్నం 2 గంటల వరకు విద్యుత్ సరఫరాకు అంతరాయం ఏర్పడుతుందని అపరేషన్ డివిజన్ జోన్ -2 అపరేషన్ డివిజన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ లి కె నాయుడు బుధవారం నాడు ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.జోన్ అంబేద్కర్ నగర్,సాయి నగర్,జాకీర్ హుస్సేన్ నగర్,పార్వతి నగర్, మాధవధార,కలిగం నగర్,తేన్నేటి నగర్,ఉదా లే అవుట్,రాజేష్ నగర్,పంకీ నగర్,జుర్రబిడ్డ కాలనీ, బంజాబ్ హోటల్ మెయిన్ రోడ్డు ప్రాంతాల్లో శుక్రవారం నాడు విద్యుత్ అంతరాయం ఉంటుందన్నారు. విద్యుత్ మినయోగడారులు గమనించి సహకరించాలని కోరారు.



వాటర్ బెల్ మోగుతోంది !



ఆ స్కూల్లో ఇంటర్నల్, అంట్, ముగింపు జెట్ మాత్రమే కాదు, ఆదనంగా మరో రెండుసార్లు మోగుతుంది. అదే వాటర్ బెల్. ఈ శబ్దం వినిపించిన వెంటనే పిల్లలు, ఉపాధ్యాయులు, స్టాఫ్ అంతా బిల్ బిల్ మంటూ తరగతి గదుల్లోంచి పాఠశాల ఆవరణలోకి వెళుతారు. తమతో తెచ్చుకున్న మంచినీళ్లు తాగి, తిరిగి తరగతులకెళ్తారు. రాజస్థానీ సిల్ల జిల్లా పరిషత్ ఉన్నతపాఠశాలలో జనవరి 30 నుంచి ఈ జెట్ మొగడం మొదలైంది. ఆ పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు జె. అనూరాధ ఇటీవల డిప్యూటీ మేనేజర్ గా పనిచేసి తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొన్నారు. ఆ సమస్యను తగ్గించే వ్యాధి నివారణ ప్రారంభించింది. వేసవిలో శరీరానికి నీటి అవసరం పెరుగుతుంది. పిల్లలకు దీన్ని అలవాటు చేయడానికి ఈమె చేసిన ప్రయత్నం ప్రస్తుతం ఆందోళనీ దీప్యమేనీ నుంచి దూరంగా ఉంటుంది.



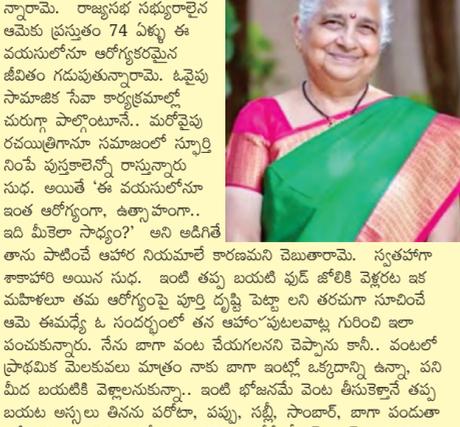
ఎల్ క్లోలైట్లను మెరుగుపరచేందుకూ, అమెత్తం వంటివాటిని అరికట్టేందుకూ నీళ్లు తాగడం ఎంతో అవసరం. ఉదయం 10.45, మధ్యాహ్నం 2.45కు మోగే ఈ వాటర్ బెల్ ఇప్పుడు ఆందోళనీ తగినంత తీసుకునేలా చేస్తోంది. అంతేకాదు. ఈ దినాల్లో విరామాల పిల్లలకు మానసిక ఉద్వేగాన్ని అందిస్తాయి. తిరిగి వాళ్లను చదువు సిద్ధం చేస్తాయంటారమె ఈ వాటర్ బెల్ దాదాపు రెండేళ్లకంటే కేరళ పాఠశాలలో తొలిసారిగా మొగగా, ఆ పై తెలుగు భాషన అడిశా, కర్ణాటక రాష్ట్రంలో పలు పాఠశాలల్లోనూ మొదలైంది. అయితే దేశంలో దీనిని నియమంగా పాటిస్తే విద్యార్థుల ఆరోగ్యం మరింత మెరుగుపడుతుందికదా !

మీరు ముగ్గురికి సహాయం చేయండి.. వారిలో ఒక్కొక్కరిని మరో ముగ్గురికి సహాయం చేయమని చెప్పండి.. అంటూడు స్టాటిస్ సినిమాలో చిరంజీవి..

‘మన్ కీ బాత్’ వేదికగా ఈ ఆరోగ్య సమస్యపై అవగాహన కల్పించాల్సిన అవసరం ఉంది, ‘మన్ కీ బాత్’ వేదికగా మీరు పదిమందిని నామినేట్ చేయండి.. వారిలో ఒక్కొక్కరిని పది మందిని నామినేట్ చేయమని చెప్పాలనుకుంటున్నారా..? మరి, వాళ్లెవరు? ఆయా రంగాల్లో రాజీనీతు తమ చుట్టూ ఉన్న వాళ్లలో స్వార్థి నింపు తుంటారు కొందరు. అంతేకాదు.. తమ ఆహారపుటలవాట్లు, జీవన శైలితోనూ ఆందరిలో ఆరోగ్య స్పృహ పెంచుతుంటారు. ఉబకాయంపై పోరులో భాగంగా అలాంటి పదిమందిని నామినేట్ చేసుకున్నారని మోడి వాళ్లను నామినేట్ చేస్తూ.. ఈ దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యంపై ఆందరిలో అవగాహన కల్పించేలా ఒక్కొక్కరికి మరో పదిమందిని నియమించాలని నిర్ణయించారు. ఈ పది మందిలో నలుగురు మహిళా ప్రముఖులు. వారిలో విశ్రాంతి రహయత్రీ సుధామూర్తి, మూలీ మనూ భాగవత్, వెయిట్ లిఫ్టర్ మీరాబాయి వాసు, గాయని శ్రీయా ఘోషల్ ఉన్నారు. వీరంతా తమ రంగాల్లో రాజీనీతు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని పాటిస్తూ.. నేటికరానికి ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారు.

శాశాహారం.. ఇంటి వంటే తింటు..

వ్యవస్థాపకుడు నారాయణమూర్తి అర్థాంగికాని కాదు. సమాజ సేవకారంగా, విశ్రాంతిగా, రహయత్రీగా తన కంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారామె. రాజస్థానీ సభ్యులారాని అమెకు ప్రస్తుతం 74 ఏళ్లు ఈ వయసులోనూ ఆరోగ్యకరమైన జీవితం గడుపుతున్నారామె. ఓవైపు సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలలో చురుగ్గా పాల్గొంటూనే.. మరోవైపు రహయత్రీగానూ సమాజంలో స్వార్థి నింపే పుస్తకాలన్నీ రాస్తున్నారని సుధ. అయితే ‘ఈ వయసులోనూ ఇంత ఆరోగ్యంగా, ఉత్సాహంగా.. ఇది మీరెలా సాధ్యం?’ అని అడిగితే తాను పాటిచే ఆహార నియమాల్లో శాశాహారం చెబుతారామె. స్వతహాగా శాశాహారం అయిన సుధ. ఇంటి తప్ప బయటి వుండి జీవితం వెళ్లటం ఇక మహిళలూ తమ ఆరోగ్యంపై పూర్తి దృష్టి పెట్టాలని తరచుగా నూచించే ఆమె ఈమధ్యే ఓ సందర్భంలో తన ఆహారపుటలవాట్లు గురించి ఇలా పంచుకున్నారు. నేను బాగా వంట చేయగలనని చెప్పాను కానీ.. వంటలో ప్రాథమిక మెలకువల మాత్రం నాకు బాగా ఇంట్లో ఒక్కొక్కరికీ ఉన్నా, పని మీద బయటికి వెళ్లాలనుకున్నా.. ఇంటి భోజనమే వెంట తీసుకెళ్తానే తప్ప బయట అన్నలు తినను వరోటా, పప్పు, నవ్వి, సాంబారు, బాగా పండుతా కానీ బొబ్బలు కొన్ని ప్రత్యేకంగా తయారు చేసే స్వీట్ బటమ్స్ వంటలంటా నాకు రాదు. నేను పూర్తి శాశాహారం, కోడిగుడ్డు, ఆఖరికి వెల్లుల్లి కూడా తినను. ఇది ఎక్కడైనా బయటి ప్రదేశాలకు వెళ్లితప్పుడు అక్కడి ఆహారం తినాలంటే భయపెట్టండి. ఎందుకంటే వెడ, నాన్వెజ్ వంటలకాదు ఒకే స్కూల్ వాడారేమోనన్న సందేహం కలుగుతుంది. అందుకే.. ఎక్కడెక్కడా ఇంట్లో తయారుచేసుకున్న ఆహారం పంపించమని ఓ బ్యాగ్ నాతో పాటు ఉండాలి అంటే ఒకవేళ ఎక్కడ రోజులు ఉండాలి వస్తే, కొన్ని ముడిసేదలను, చిన్న కర్బుర వంటివి వెంట తీసుకెళ్తా మా నాన్నమ్మ కూడా ఇలాగే తీసుకెళ్లింది అదే అలవాటు వాళ్లకొంది. అలాగే నాకు స్వీట్లంటే చాలా ఇష్టం. అయితే వాటిలో చక్కెర లేకుండా సహజసిద్ధ మైన స్వీట్స్ ఆరోగ్యకరంగా తయారు చేసినవైతే తింటే వంటకాల్లో నేను తక్కువగా వాడతా. మీరు ఆహారపుటలవాట్లు విషయంలో ఇలాంటి సింపుల్ చిట్కాలు



పాటిస్తే భవిష్యత్తులో ఉబకాయం వంటి దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాల బారిన పడే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. అలాగే రోజూ అగమ్యుద్వేగం చేయడం.. యోగా, ధ్యానం చేయడం వల్ల మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఇక నేను ఏ విషయం గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించను.. భాగవదను. సాధ్యమైనా సాధ్యం, వాస్తవ పరిస్థితులను దృష్టిలో పెట్టుకొనే ఏ నిర్ణయమైనా తీసుకుంటా. అందుకే ఒత్తిడి లేకుండా హ్యాపీగా ఉంటా.. అంటోన్న సుధ.. ప్రధాని పిలుపు మేరకు కిరణ్ మజుందార్ పా, పీటీ ఉప, ముఖేష్ భగ్నత్, కిరణ్ జేడీ, అనిల్ కుంజ్రే, వెంకటేశ్ ప్రసాద్, తేజస్విని సూర్య, మృణాళిని దేవ్ ముఖ్, అమిష్ త్రిపాఠి, ఎన్. గురుమూర్తిలను నామినేట్ చేశారు.

‘యోగ’తో రోజూ ప్రారంభిస్తూ..

వ్యాధిని బలపెట్టే రకత, కాంస్య పతకాలు గెలుమకొని.. ఒకే టోర్నీలో రెండు వతకాలు కొట్టగట్టిన భారత మాజీ క్రీడాకారిణి వికాసేంద్ర, మానసిక ప్రమాదంగా పరిశ్ర స్పృహించిన భామ, తన ఆటతీరుతో ఎంతోమంది అమ్మాయిల మాటింగ్ కెరీర్ గా ఎంచుకునే స్ఫూర్తి నింపిన ఆమె.. డైట్, వ్యాయామాల్లో

నాకెంతో ఇష్టమైన పిజ్జా, ఇతర ప్రాస్సెస్డ్ ఫుడ్స్ పూర్తిగా దూరం పెట్టేశా. ఇక ఉదయం అర్ధాహారంలో భాగంగా పాలు, క్యాఫీ వేసుకొని తింటే రేపటికి వెన్న రాసిన బ్రెడ్ తీసుకుంటా, కాన్ ఆలస్యంగా అర్ధాహారం తీసుకుంటే మాత్రం రెండు వస్తున తాగుతా. చప్పాతిలు.. రేపటికి సాయంత్రం పూట సీజనల్ పండ్లను సాక్స్ తీసుకుంటా,



రాత్రి భోజనంలో తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారమే తీసుకుంటా, ఏ వూట్లైనా ఇంట్లో తయారుచేసిన ఆహారానికే ప్రాధాన్య మిస్తాను.. అంటూ ప్రధాని పిలుపు మేరకు ఉబకాయంపై

ఉబకాయం కల్పించే దుకు సిద్ధమైన శ్రీయ వంటకం ఆందరిలో ఆరోగ్య స్పృహ పెంచే అవకాశం రావడం సంతోషంగా ఉందంటోంది.

నూనెల వాడకం తగ్గించాలి..

బోక్స్ బలపెట్టే మోత మోగించిన మీరాబాయి దాను ప్యానిస్ కొద్దిలో పతకం చెజార్చుక ఈ డోర్స్ లో గాయం నొప్పితోనే జరుపుకున్న మీరా తన పోరాటబీటుతో శభాషీ అనిపించుకుంది. పోటీల్లో భాగంగా టన్నుల కొద్దీ బరువు ఎత్తే ఈ వెయిట్ లిఫ్టర్ ను ప్రధాని మోడి ఊపకాయంపై అవగాహన కల్పించే ఈ బృహత్తర కార్యక్రమంలో భాగం చేశారు. విశ్వ వేదికపై పలుమార్లు సత్తా చాటిన ఆమె.. ఈ కొత్త బాధ్యతను ఓ గౌరవంగా స్వీకరిస్తున్నట్లు చెబుతోంది. అట్లే మన ఆరోగ్యాన్ని నిర్ణయిస్తాయి. పోషకాలతో కూడిన ఆహారం తీసాలి. నేనైతే బ్రీక్ ఫాస్ట్ గుర్తు, రెండు బ్రెడ్ ముక్కలు, అవాడో, ఐదు రకాల పండ్లు తింటాను. ఆ చేపలు, సలాడ్స్, డిస్ట్ మోసం, కూరగాయలు తాగిస్తాను. ఇవే నేను ఆరోగ్యంగా, సీటిగా ఉండటంలో నాకు సహాయ పడుతున్నాయి. అలాగే అధిక నూనెల వాడకం వల్ల చాలా మంది తమ ఆరోగ్య లక్ష్యాలను చేరుకోలేకపోతున్నారు. అంతేకాదు.. ఈ అలవాటు భవిష్యత్తులో జీవితాన్ని బారిన పడేలా చేస్తుంది. అందుకే ప్రతి ఒక్కరూ నూనెల వాడకాన్ని తగ్గించాలి. వెడదీ విలువు మేరకు ఉబకాయంపై పోరాటం చేయడానికి నేను సిద్ధంగా ఉన్నాను. ఈ కొత్త బాధ్యతను గౌరవంగా ఇష్టపడతా. ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు, శారీరక దృఢత్వం ఏలాంటి అనారోగ్యమైనా దూరం చేసుకోవచ్చు.. అందుకే ప్రతి ఒక్కరూ చక్కటి పోషకాహారం, వ్యాయామాలు తమ రోటిన్ లో చేర్చుకోవాలి. ఖిలంట్స్ మీరా.. మనకా బాటా: అవని లేఖనా సైనా సమ్యక్, లోక్ సేనా బోల్ డాక్టర్, రాజీ రాంపాల్, ఇతర 10 మంది ప్రీడాకారిణులను ఈ క్యాంపెయిన్ కోసం నామినేట్ చేసింది.



30 కిలోలు తగ్గడమే నాలక్ష్యం! ..

నేను ఘోషల్. ఎన్నో మధురమైన పాటలకు రెండ్స్ అప్లస్ నిలిచింది బాలీవుడ్ గాయని. తన శ్రావ్యమైన గొంతుతో కోట్లాదిమందిని రుచిపంపేస్తూ ఉత్తమ గాయనిగా పేరు గడించింది. బ్యాటిల్ ఫర్ సింగర్, అయితే గాయకులంటే సాధారణంగా పలు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను తీసుకోవడం చూస్తుంటారు. ఈ గొంతుకు ప్రత్యేకంగా ప్రధానం పడకుండా వక్కంగా ఉంటారు వీళ్ల ఇలాంటి కచ్చితమైన డైట్, ఆరోగ్య కరమైన జీవనశైలి తనని కెరీర్ లో, అటు వుత్తీగతంగా రాజీం చేసుకుంది. శ్రీయ. “ఈ ఏడాది నేను సుమారు 30 కిలోలు తగ్గిస్తాను. అందుకోసం ప్రస్తుతం కఠినమైన వ్యాయామ నియమాలు పాటిస్తున్నాను. ఈ విధంగానే



ముడిపిన్నుల సోయగం

ప్రాచీన భారతీయ సంప్రదాయ ఆభరణాల డిజైన్లకు నేటి ఫ్యాషన్ లోనూ ప్రముఖ పాత్ర ఉంటోంది. అటువంటివే ఈ బుడిపిన్న శిల్పాల ఆభరణాలుగా నాటి నుంచి నేటి వరకూ పడతల మనసును బాధించుకుంటున్నాయి. టెంపుల్ స్టైల్, యాంటిక్ సెడిజైన్ ఓ పచ్చలు, రెంపులు, ముత్యాలు పొదిగిన ఇవి కరుణతో అందంగా ఒదిగిపోతున్నాయి. వివాహం పుణ్యక్షేత్రాలలో సంప్రదాయ దుస్తులపైనే కాదు, ఆధునిక వస్త్రశైలికి ఇట్టే నోట్స్ ఉన్నాయి. ఈ ముడిపిన్నుల సోయగం భలేగుంది కదూ !



ఫ్యాషన్ ఫ్యాషన్

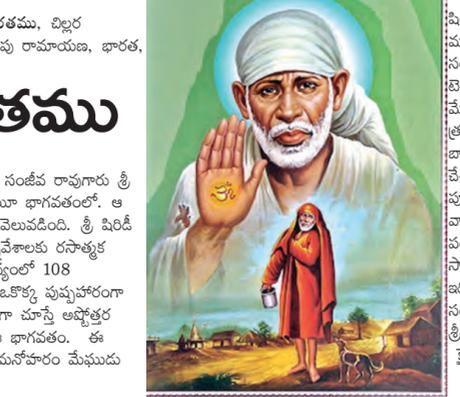


పైనాపిల్ కేసరి

పావు చెంబా, కుంకుమపువ్వు కొద్దిగా, పసుపు రంగు పుడ్ కలర్ కొద్దిగా తయారీ: ప్యానీలో 2 చెంబాల నెయ్యి వేడయ్యాక.. కిస్కిన్, బాదం, జీడివప్పులను వేయించి పళ్లెంలోకి తీయాలి. అదే నెయ్యిలో రవ్వను దొరగా వేయించాలి. మంచి వాసన వస్తుండగా ఉంచేయాలి. వెడల్పాటి కడాయిలో కాస్త నెయ్యి, పైనాపిల్ ముక్కలు వేసి మూడు నిమిషాలు వేయించాలి. అందులో పావు కప్పు పంచదార, 3 కప్పుల నీళ్లు జతచేసి, సన్న సెగ మీద ఉడికించాలి. ఇంకో 4 నిమిషాలయ్యాక.. వేయించిన రవ్వ, మిగిలిన పంచదార, కుంకుమపువ్వు, యాలకుల పొడి, పుడ్ కలర్ జోడించి ఉండలు కట్టకుండా కలియ చిల్చుతుంటా. చక్కగా ఉడిగిననుకన్నాక.. కిస్కిన్, బాదం, జీడివప్పులు కూడా వేసి సెగ తీయాలి.

సాయి భాగవతము

భాగవతాలు. అనర్థ కావ్య శ్రయం అని తెలిపారు ఈ తూమాటి సంజీవ రావుగారు శ్రీ బిల్లర భావనారాయణరావు గారి పిరిడి సాయి భాగవతంలో. ఆ సాయి చరిత్రను జూన్ 28, 1996లో వెలువడింది. డి. పిరిడి సాయిభాషా జీవితంలోని యుద్ధ సన్నివేశాలకు రసాత్మక రూపమే ఈ గ్రంథం. ఈ బృహత్ కావ్యంలో 108 అక్షాంశాలున్నాయి. ఒక్కొక్క అక్షాంశాన్ని ఒక్కొక్క పుస్తకంగా భావించి రచించారు. రచయిత, ఆ విధంగా చూస్తే అష్టోత్తర స్తోత్ర రూపక పుస్తకం సమలంకృతం ఈ భాగవతం. ఈ భాగవతంలోని పుణ్యాలన్ని మహనీయం, మనోహరం మేఘము



రక్తపోటు అదుపులో..

ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. కాలేయాన్ని సంరక్షిస్తుంది. నిర్మాణాల్లో రాళ్లు ఏర్పడకుండా అప్పుడుంటుంది. క్యాన్సర్ కు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది. రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. నెలనెల సమయంలో కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. అర్థశలకు జోషంబంగా పనిచేస్తుంది. ముక్కపంటల దగ్గర నల్లజీలకర్ర తెలు రెండు మక్కలు రాస్తే డస్ట్ అల్లర్ల రాదు..



నీను ఒక ప్రశ్న

పాఠశాలలో తీవ్రంగా ఉన్నాను. చదువులో వెనుక బడు తున్న పిల్లలతో మాట్లాడి నలహా ఇచ్చే బాధ్యత నాకు అప్పగించారు. వి.ఇడిలో పూర్తి సలహా సబ్జెక్టుకూడా ఉండటం వల్ల పిల్లల సమస్యలను అర్థం చేసుకుని మంచి సలహాలు ఇచ్చే వచ్చిన భావింపాను. అయితే కొంతమందిని అర్థం చేసుకోలేక పోతున్నాను. అలాగే నేను ఇచ్చే సలహాలు కొందరికి పని చేయడం లేదు. ప్రస్తుతం నా వద్దకు వచ్చే పిల్లల్లో 10వ తరగతివారే ఎక్కువగా ఉన్నారు. మా ఇంటి వద్ద బ్యాషన్ కు కొందరు ఇంటర్ మీడియట్ పిల్లలు వస్తుంటారు. ఎక్కడ మంచి చదివింది చక్కటి సమయంలో మరచిపోకుంటామని చెప్పతున్నాను. వారికి జ్ఞాపకం పెట్టుకోవడానికి అనువైన కొన్ని పద్ధతులు చెప్పినప్పటికీ ప్రయోజనం లేకుండా

నిపుణుల చికిత్స అవసరం



పోతున్నది. అతి కొద్ది మంది చక్కటి సమయంలో పరిశీలించిన తలనొప్పికి గురవుతున్నట్లు, వాంతులు అవుతున్నట్లు చెప్పారు. కొద్ది మందిలో గుండెదడ వస్తోంది. ఇదిలా ఉండగా నలుగురు పిల్లలు మధ్యం సేవించడం అలవాటు చేసుకున్నారు. ఇందులో ఒక అమ్మాయి కూడా ఉంది. ఇంట్లో తల్లితండ్రులను ఏమార్చి, అబద్ధాలు చెప్పి ఎలాగోలా డబ్బు తెచ్చుకుని తాగు తున్నామని చెప్పారు. ఒక అమ్మాయి అప్పుడప్పుడు ఇంట్లో దొంగతనం చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. వారికి ఎంత పోతోపదేశం చేసినా మధ్యం వ్యసనం మానేలేక పోతున్నారు. ఇలాంటి పిల్లల్లో మతిమరుపు పోగొట్టుకునే మధ్యం మాన్పించడానికి తగిన మార్గం చూపండి. - సచింద్ర, కాకినాడ.



