

వైసీపీ జిల్లా వైస్ ప్రెసిడెంట్‌గా దామా బాధ్యతలు



విశాఖపట్నం అనకాపల్లి అల్లూరి సీతారామరాజు

మంగళవారం, 3 అక్టోబర్, 2023

ఐటీ ఉద్యోగాలకు కేంద్రంగా మారనున్న విశాఖ నగరం

రెండేకరాల ఆసామికి హెరిటేజ్ ఏలా వచ్చిందో? -ఉత్తమ పీడియాట్రిక్ కార్డియోక్ సెంటర్‌గా హృదయాలయంకు గుర్తింపు -టీడీపీ మూడు ముక్కలు కాబోతోంది :ఎంపీ విజయసాయి రెడ్డి



విశాఖపట్నం, అక్టోబర్ 2, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి రాబోయే రోజుల్లో విశాఖపట్నం ఐటీ ఉద్యోగాలకు కేంద్రంగా మారనున్నదని, వచ్చే అయిదేళ్లలో విశాఖ లో అయిదు లక్షల ఉద్యోగాలకు కల్పనకు అవకాశం ఉందని ప్రముఖ ఐటీ సంస్థ వల్టన్ గ్రూపు సర్వే నివేదికలో వెల్లడైందని రాజ్యసభ సభ్యులు పి. విజయసాయి రెడ్డి పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు సోపల్ మీడియా వేదికగా సోమవారం పలు అంశాలపై ఆయన స్పందించారు. విశాఖలో ఒక్క ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ విభాగంలోనే 50 వేల ఉద్యోగాల కల్పనకు అవకాశం ఉందని, **మిగతా 11లో**

పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడమే మహత్తకు నిజమైన నివాళి

స్వగ్రామంలో పరిసరాలను పరిశుభ్రం చేసినా డిప్యూటీ సీఎం బూడి



కాలుష్య నిర్మూలనకు సహకరించండి

నగర మేయర్ గొలగాని, కమిషనర్ సీఎం సాయికాంత్ వర్మ



మాజీ మంత్రి బండారు సత్యనారాయణని కలిసిన గంటా

నిరాహార దీక్షలో పాల్గొన్న టీడీపీ శ్రేణులు



విశాఖపట్నం, అక్టోబర్ 2, ప్రభాతవార్త మాజీ మంత్రి గంటా శ్రీనివాసరావు సోమవారం మాజీ మంత్రి బండారు సత్యనారాయణమూర్తిని ఆరెస్టు చేస్తున్నారనే వార్త తెలుసుకుని హుటాహుటిన బండారు సత్యనారాయణమూర్తి స్వగ్రామం వెళ్లిన పాఠంలో వారి నివాసంలో మాజీ మంత్రి ఉత్తర నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే **మిగతా 11లో**

ఈపీడీసీఎల్‌లో మహాత్మాగాంధీ జయంతి



ఉద్రిక్తల నడుమ మాజీ మంత్రి బండారు సత్యనారాయణ మూర్తి ఆరెస్టు



విద్యుత్ ప్రమాదాలను నివారిద్దాం

ఏపీ-ఈపిడిసిఎల్ సీఎండి పృథ్వీతేజ



జాతిపిత మహాత్మునికి ఘన నివాళి



ప్రజాగ్రహానికి గురికాక తప్పదు...



దక్షిణ, తూర్పు నియోజకవర్గాల్లో నిరసనలకు సంఘీభావం -టీడీపీ పార్లమెంట్ ఇన్చార్జి ఎం.శ్రీభరత్



విశాఖపట్నం అక్టోబర్ 2, ప్రభాతవార్త స్వాతంత్ర్య సాధనకు అహింస మార్గంలో అలుపెరగని పోరాటం చేసిన యోధుడు జాతిపిత మహాత్మా గాంధీని భారత ప్రజల గుండెల్లో ఎన్నటికీ నిలిచే ఉంటారని నగర మేయర్ గొలగాని హరివెంకటకుమారి పేర్కొన్నారు. సోమవారం ఆమె మహాత్మాగాంధీ జయంతి సందర్భంగా జివిఎస్ సెంట్రల్ పార్కు వద్ద ఉన్న ఆయన విగ్రహానికి డిప్యూటీ మేయర్ జియ్యూని శ్రీధర్ జివిఎస్ **మిగతా 11లో**

విశాఖపట్నం, అక్టోబర్ 2, ప్రభాతవార్త రాష్ట్రంలో ప్రజల స్వేచ్ఛా స్వాతంత్ర్యాల హక్కులను హరిస్తున్న షేసీపీ ప్రభుత్వం ప్రజాగ్రహానికి గురికాక తప్పదుని తెలుగుదేశం పార్టీ విశాఖ పార్లమెంట్ ఇన్చార్జి ఎం శ్రీభరత్ **మిగతా 11లో**

రాజకీయ అబ్బి కోసమే ... చంద్రబాబుని ఆరెస్టు చేశారు



పేదల పట్ల ఆరోగ్య సంజీవిని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు : ముత్తంశెట్టి



ఘనంగా గాంధీ జయంతి వేడుకలు



ఒకే వర్ణంలో ఒకింత అందం..



అందం కోసం ఇండోర్ మొక్కలపైనే కాదు.. వాటిని ఉంచే తొట్టెలపైనా దృష్టిపెట్టాలంటున్నారని నిపుణులు. ఇవన్నీ ఒకే వర్ణంలో ఉంటే ఒకింత అందం పెరుగుతుంది అంటున్నారు. **పింగాణిలో...** తొట్టెలనిప్పుడు చలు రకాల పదార్థాలతో నృజానకంగా తయారు చేస్తున్నారు. గదికి తగ్గట్టుగా వాటిని ఎంచుకుంటే ఇంటి అందాన్ని మరింత పెంచుకోవచ్చు. అల్లం, వెల్లుల్లి, ఆల్మండ్, వెల్లుల్లి, పేస్ట్ చేసేటప్పుడు.. పరిణామాల్లో ఉన్న రెండు అందుకో చిటికెడు చనుపు, మూడింటిని ఒకే కొద్దిగా పంటనూనె, ధనియాలు వర్ణంలో ఉన్నవి కూడా చేరిస్తే ఎక్కువ కాలం సువాసనతో నిల్వ ఉంటుంది. తెచ్చుకోండి. ఇంటి

కోకి మారినోంది. పాత జాడీలు ఇంట్లో వృథాగా పడి ఉన్నాయా? వాటిని బయటికి తీసి మొక్కలతోపాటు పూల కొమ్మలను ఉంచి డ్రైనింగ్ లేదా రీడింగ్ టేబుల్పై సర్దితే చాలు. అలాంటి సంప్రదాయానికి కొత్త అందాన్ని అద్దినట్లు అనిపిస్తుంది. **లోహాలతో...** ఇత్తడి, రాగి, కంఠం వంటి లోహాల తొట్టెలు చూడముచ్చటగా ఉంటాయి కదూ! మట్టి తొట్టెతో సహా మొక్కను ఈ లోహ కుండీల్లో సర్దితే సరి. బాల్కనీ కిటికీ వద్ద, ముందు గది సోఫా వక్కగా వీటిని ఉంచితే గదికి కొత్త రూపు ఇచ్చినట్లు అవుతుంది. కొత్తవే కొనక్కర్లేదు. ఇంట్లో వృథాగా పడిఉన్న అలాంటి సంప్రదాయ పాతలనూ ఇలా కుండీలా మార్చేయొచ్చు. **గాజాలో...** పగులుతామేమో అని భయపడతాం కానీ.. గాజు కుండీలా ఇంటి అందాన్ని పెంచుతాయి. పైగా ఇప్పుడు సెల్ఫీ వాటరింగ్ని గ్రెండ్ కూడా. వీటిలో ఇండోర్



మొక్కలను పెంచి ముందుగది లేదా భోజనబల్కన్లపై అమర్చి చూడండి. లోనల నుంచి మట్టి కుండీలు పైకి పొడర్చు కంగా కనిపించినా అదీ అందం. వీటన్నింటినీ సైజులవారీగా వరసగా ఒకేచోట సర్దితే చాలు. □

చెవి చిట్కా

రుచికి, ఆరోగ్యానికి మేలు..



దోసకాయ పప్పు. దోసకాయ పచ్చడి, వింటేనే నోరురుతుంది. అల్లం దట్టించి కూర చేసినా, ఇతర కూరగాయలతో కలిపి వండినా వచ్చు అనిపిస్తుంది. ఏడాది పొడవునా దొరికే దోస రుచికి రుచి, ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం. ఇదెంత మేలు చేస్తుందో చూద్దాం.. **♦ దోసకో విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు, పీచు, మాంగనీస్, ఐరన్** క్యాలియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియంలు ఉన్నందున మంచి పోషకాహారం. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. పేగులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. **♦ ఇందులో** క్యాలియం, విటమిన్-కె అధికంగా ఉన్నందున ఎముకలు, దంతాలు దృఢంగా ఉంటాయి. అధికకాతం నీరు ఉంటుంది. కనుక డీహైడ్రేషన్ సమస్య రాదు. **♦ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫ్లేవనాయిడ్స్** యాంటీక్యాన్సర్ గుణాలు ఉన్నందున క్యాన్సర్తో సహా అనేక రోగాల నుంచి రక్షణ

వృద్ధులు తొలగుతాయి. కళ్ళకు చలవ చేస్తుంది. □

♦ వారానికి రెండు-మూడుసార్లు ఈ ప్యాక్ చేసుకుంటే నలుపుబ్బాయి, చర్మం నిగారింపు సంతరించుకుంటుంది. ప్యాక్ చేసుకునే

ట్యాన్ తగ్గించండి.. **♦** స్నానం కాఫీ పొడిలో స్నానం చేసి, స్నానం బంగాళాదుంప రసం, స్నానం గంధం పొడివేసి చక్కగా కలిపితే డీ ట్యాన్ ప్యాక్ రేడి. ఈ ప్యాక్ను ముఖం, చేతులు, మడపైన మూతలా వేసి పది పానీ నిమిషాలు అరనివ్వాలి. తరువాత నీటి బట్టతో తుడిచేసి, నీటితో కడిగేయాలి.

కావలసిన పదార్థాలు: అరటికాయలు - మూడు, పెరుగు-ఒకటిన్నర కప్పు, చింతపండు- కొద్దిగ, పచ్చిమిర్చి-పది, కరివేపాకు-రెండు రెబ్బలు, ఉప్పు, నూనె-తగినంత, పోపుగింజలు - ఓ స్కూను **తయారు చేసే విధానం:** ఒక్కో



అరటి కాయ పెరుగు పచ్చడి

అరటికాయని మూడు ముక్కలుగా కొనడం ఉడికించాలి. ఓ పానీలో నూనెవేసి పచ్చిమిర్చి, పోపుగింజలు, చింతపండు చేయింబి గ్రెండ్ చేసి పెరుగులో కలపాలి. ఆ తర్వాత ఉప్పు జతచేయాలి. అరటికాయ ముక్కల తొక్కతీసి పెరుగులో వేసి గరిటతో బాగా కలపాలి. దీనిని జీలకర్ర, కరివేపాకు పోపు పెడితే అరటికాయ పెరుగుపచ్చడి సిద్ధం. □

ఫ్రిజ్లో ప్రతీది పెట్టేస్తున్నారా !



రిఫ్రిజరేటర్లో ప్రతిదీ.. తోసేయకండి. సీజన్తో పనిలేకుండా అన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను రిఫ్రిజరేటర్లో పెట్టేస్తుంటారు కొందరు. అయితే అన్నింటినీ రిఫ్రిజరేటర్లో పెట్టాల్సిన అవసరం లేదని చెబుతున్నారని నిపుణులు. ఇదరకాల ఆహారాలను రిఫ్రిజరేటర్లో పెట్టాల్సిన అవసరం అసలు లేదు. అవేంటో చూండి.

ఫ్రిజ్లో పెట్టకూడని పదార్థాలు... **♦** బొమ్మలలోని ఫ్లెడ్లతోపెట్టడం వల్ల వాటిలోని సహజనిర్మితమైన రుచిపోతుంది. వాటిని బయట ఉంచితేనే తాజాగా రుచిగా ఉంటాయి. **♦** సాస్, జామ్, జెల్లీలను రిఫ్రిజరేటర్లో పెట్టాల్సిన అవసరంలేదు. **♦** సాస్, జామ్, జెల్లీలను రిఫ్రిజరేటర్లో పెట్టాల్సిన అవసరంలేదు. అరటి పండ్లు త్వరగా పండిపోతాయని రిఫ్రిజరేటర్లో పెడుకుంటారు. ఇది మంచిదేకాదు. అరటిపండ్లను



గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉంచితేనే మంచిది. **♦** సాస్, జామ్, జెల్లీలను రిఫ్రిజరేటర్లో పెట్టాల్సిన అవసరంలేదు. మీరు తులసి లేదా కేజ్వేరిని ఫ్రిజ్లో నిల్వ చేస్తే, అవి త్వరగా ఎండిపోతాయి. మీరు ఈ మూలికలను ఒక చిన్న గ్లాసులో కొద్దిగా గది ఉష్ణోగ్రత నీటిలో ఉంచవచ్చు. లేదా వంటగదిలో స్వూకాంతి నుంచి దూరంగా ఉంచవచ్చు. **♦** సాస్, జామ్, జెల్లీలను రిఫ్రిజరేటర్లో పెట్టాల్సిన అవసరంలేదు. కాఫీను, కాఫీ పొడర్ను ఫ్రిజ్లో ఉంచకూడదు. ఒకవేళ ఉంచితే.. అది దాని చుట్టూ ఉన్న ఆహార పదార్థాల రుచిని తీసుకుంటుంది. **♦** సాస్, జామ్, జెల్లీలను రిఫ్రిజరేటర్లో పెట్టాల్సిన అవసరంలేదు. పుస్తకాలను కట్టి చేయకుంటే వాటిని బయటే ఉంచాలంటున్నారని నిపుణులు, వాటిని ముక్కలు చేసి తర్వాతనే ఫ్రిజ్లో నిల్వ చేయవచ్చని తెలిపారు. **♦** సాస్, జామ్, జెల్లీలను రిఫ్రిజరేటర్లో పెట్టాల్సిన అవసరంలేదు. **♦** ట్రెడ్ ఫ్లైలను రిఫ్రిజరేటర్లో ఉంచితే త్వరగా పాడైపోతాయి. **♦** వీవ్, ప్లమ్, బ్లాక్బెర్రీ, అవకాడూ రిఫ్రిజరేటర్లోకంటే బయటే ఉంచాలి. □



దైవం మానుషరూపం

కులమతాలు, భోగ భాగ్యాలు, సిరిసం పదలు, ధనికమేద వర్గాలు, మనుషులు సృష్టించుకున్న మార్గా లేకాని భగవంతుడికి అందరూ సమానులే. ఎవరూ కావాలని, ఫలానా చోట, గొప్పవారిగా, ఆగ్రహాలలో అందరి కంటే వచ్చేసి కాపు. పూర్వజన్మ ఫలాలుగానే అవి లభిస్తాయి. అంగ వైకల్యం మానసిక దౌర్బల్యాలు, పేద రికం మానవులకు శాపాలుగా కాకుండా. సాటి మనుషుల కరుణచదు, సహాయసహకారాలు, మంచి గుణాలతో, వాటిని కనుసరుగు కావించాలంటే, మనుషులతో మానవత్వం ఉంటేనే, దైవత్వం వారిలో చోటు చేసుకుని, మనిషే జన్మలలో

ఒకరు ఆకారణ వైరాలతో సంబంధ బాంధవ్యాలను విడనాడి, సిస్టర్ల పైన నిత్యజీవితాలతో కాలం వెళ్లే దిస్తున్నారు. ఈ పరిణామాలు పరమాత్ముడు రుచించవు. తన సంతానంగా, నుఖసంతోషాలతో సమీపిగా సమాజంలో వర్తిస్తామనుకుని భగవంతుడికి, ఈ విచ్చిన్న, విచ్చిన్న, భయకర, మానవుల ధోరణులు, వారి నాశనాన్ని వారే కొనితెచ్చుకునే వారిలా కనిపిస్తారు. అందుకే అందరూ దుష్ట స్వభావాలుకు స్వస్తి చెప్పి వరోపకారం ఇదం శరీరం అనుకుంటూ, స్వంత రాజ్యాలు కొంతైనా మానుకుంటే, ప్రతి మనిషి దేవుడే అయి శాంతిగా ఆనందాన్ని అందుకుంటాడు. □

సొసం చేయాలి. **♦** ఈ ప్యాక్లో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉండి కురులను దృఢంగా మారుస్తుంది. ఇట్టులాండం కూడా తగ్గుతుంది. త్వరగా తెల్లబడదు. **బడి నుంచి పిల్లలు**

ఇంటికి రాగానే హోం

వర్కలు, పాఠాలు చదవడం వంటి బాధ్యతలు మొదలయ్యాయి. కొంత మంది పుస్తకం తీయమంటే ఏదో వంకతో తప్పించుకు తిరుగుతుంటారు. ఇలాంటి పిల్లల మనసులోని ఇబ్బందిని తెలుసుకొని పరిష్కరించక పోతే చదువులో వెనకబడే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు. కొంత మంది కొవిడ ప్రభావంతో పుస్తకాలు, పరీక్షలకు దూరమైన పిల్లలకు తిరిగి పాఠాలు చదవాలంటే కాస్తంత ఇబ్బంది ఉండటం సహజమే. అయితే వారి నిరాశ్రితలను అమ్మనాన్న కనిపెట్టగలాలి. వారిని పుస్తకాల వైపు మళ్లించే ప్రయత్నం చేయాలి. చదువుకోసం అని చెప్పి ఇంకేదో పని చేసుకోకుండా.. పిల్లలతోపాటు కూర్చోవాలి. పాఠాలను పైకి చదువుతూ, వారితో చెప్పించాలి. పెద్దవాళ్ళ ఉత్సాహాన్ని చూసి చిన్నారులు పాఠ్యాంశాలపై ఆసక్తిని తెచ్చుకుంటారు. సమయానికి హోం వర్క్ పూర్తిచేస్తే చిన్న చిన్న కానుకలు అందించడం, లేదా ఓ గంట ఆటలకు అనుమతించడం వంటివన్నీ చిన్నారులలో చదువుకోవాలనే

చదువులో ఇబ్బంది పడుతుంటే..



కూర్చోవడానికి ఇష్టపడరు. అటువంటిప్పుడు కోపాన్ని ప్రదర్శించ కూడదు. చదువు ముగియించేసరికి అంటూ బెదిరింపు మాటలతో బాధపెట్ట కూడదు. ముందు వారితో ఏకాగ్రత పెరిగేలా చేయడానికి కృషి చేయాలి. తోటపని చేయించడం, కథలు చదివి వినిపించడం వంటివి అలవరచాలి. రోజూ తమతో కలిసి చిన్న చిన్న వ్యాయామాలు చేయాలంటూ తల్లిదండ్రులు పిల్లలతో వర్క్కున్న చేయించాలి. అడుతూ పాడుతూ చేసేవ్యాయామాలు అలవాటు చేయాలి. వారి ఆసక్తులను గుర్తించి ప్రోత్సహించాలి. సరదాగా మొదలు పెట్టినా.. ఇవన్నీ వారితో ప్రవేశించే ఏకాగ్రతను పెంచుతాయి. అలా చదువుకోవడానికి ఆసక్తిని తెచ్చుకుంటారు. □

చేయడం వంటివి పిల్లలను తిరిగి చదువువైపు అడుగులేసేలా చేస్తాయి. **♦** హోంవర్క్ చేయాలంటే కొందరు చిన్నారులకు కాసిపైనా ఒకచోట

