

సంపుటి: 02 సంబంధం: 73 ఎడిటర్: కలికి ఉదయ్ కుమార్ రెడ్డి బుధవారం 15 ఏప్రిల్ 2026 పేజీలు: 04 వెల: 02

కార్పొరేషన్ లో అంబేద్కర్ జయంతి వేడుకలు

-అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూల మాలలు వేసి నివాళులు అర్పించిన మేయర్

నెల్లూరు సిటీ.. ఏప్రిల్ 14/..(విజ్ఞాన ప్రతినిధి) భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ జయంతిని పురస్కరించుకొని నెల్లూరు నగర పాలక సంస్థ మేయర్ దేవరకొండ సుజాత అశోక్ కార్యాలయంలోని కమాండో కంట్రోల్ సెంటర్ విభాగంలో కమిషనర్ వై.ఓ నందన్, అన్ని విభాగాల అధికారులతో కలిసి మంగళవారం అంబేద్కర్ విగ్రహానికి ఘనంగా పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా మేయర్ మాట్లాడుతూ భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత, సంఘ సంస్కర్త, భారతరత్న డాక్టర్ బాబా సాహెబ్ అంబేద్కర్ 135వ జయంతి సందర్భంగా ఘన నివాళి అర్పించుకోవడం అదృష్టంగా భావిస్తున్నామని తెలిపారు. అంటరానితనంతో కులవివక్షకు గురై కూడా ఉన్నత విద్యను అభ్యసించి దేశం గర్వించే అత్యున్నత స్థాయికి ఎదిగిన అంబేద్కర్ ఆదర్శప్రాయులు ప్రకటించారు. ఆయన కృషి వల్ల ఎంతోమంది జీవితాల్లో ఉన్నత మార్పులు సాధ్యమయ్యాయని, స్వయంగా తాను కార్పొరేషన్ ఉన్నత స్థానంలో మేయర్ గా బాధ్యతలు స్వీకరించి పాలనా వ్యవహారాలను చేపట్టడం ఆయన చూపిన మార్గనిర్దేశం అని వెల్లడించారు. కమిషనర్ మాట్లాడుతూ ప్రపంచంలో బలమైన ప్రజాస్వామ్య దేశంగా మన దేశం నిలుస్తోంది అంటే దానికి కారణం ఆయన మనకు ఇచ్చిన రాజ్యాంగమని వివరించారు. భారతదేశంలో ప్రజలందరికీ సమాన అవకాశాలు, హక్కులు అందించి, ప్రతి పౌరుడికి రాజ్యాంగ రక్షణ కల్పించారని తెలిపారు.



అంబేద్కర్ ఆశయ సాధనే మన లక్ష్యం కావాలని, ప్రజాస్వామ్యాన్ని గౌరవించి, బాధ్యత కలిగిన పౌరుడిగా ఉండడమే ఆ మహనీయునికి మనం ఇచ్చే ఘన నివాళి అని కమిషనర్ ఉపన్యసించారు. అనంతరం అంబేద్కర్ జయంతిని పురస్కరించుకొని భారీ కేక్ ను కార్యాలయ ప్రాంగణంలో కట్ చేసి సిబ్బంది అందరికీ కమిషనర్ పంచిపెట్టారు. ఈ కార్యక్రమంలో నెల్లూరు నగర పాలక సంస్థ డిప్యూటీ మేయర్ తహసీల్ ఇందియాజ్, డిప్యూటీ కమిషనర్ చెన్నుడు, స్వర్ణ గ్రామ స్వర్ణ వార్డు సచివాలయాల అదనపు కమిషనర్ హిమబిందు, డిప్యూటీ డైరెక్టర్ మాధురి, ఆరోగ్యశాఖాధికారి డాక్టర్ దినేష్, టి.పి.ఆర్.ఓ. వాసుబాబు, మలేరియా వైద్యాధికారి డాక్టర్ జిజియా, మేనేజర్ రాజేశ్వరి, రెవెన్యూ అధికారులు సమద్, శ్రీనివాసులు, అన్ని విభాగాల అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు....

సమాజమే దేవాలయం ప్రజలే దేవుళ్ళు అంబేద్కర్ స్ఫూర్తితో వచ్చినదే.

-ఎన్టీఆర్ నేషనల్ ఫ్రంట్ చైర్మన్ గా ఉన్నప్పుడు అంబేద్కర్ కు భారతరత్న ప్రకటించారు.

- షేక్. అబ్దుల్ అజీజ్, ఏపీ వక్స్ బోర్డ్ చైర్మన్. సమాజమే దేవాలయం ప్రజలే దేవుళ్ళు అన్న నినాదం అంబేద్కర్ స్ఫూర్తితో వచ్చినదేనని ఏపీ వక్స్ బోర్డ్ చైర్మన్ అబ్దుల్ అజీజ్ అన్నారు. డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ జయంతిని పురస్కరించుకొని నగరంలోని వీఆర్సీ నందు గల అంబేద్కర్ విగ్రహానికి ఏపీ వక్స్ బోర్డు చైర్మన్ అబ్దుల్ అజీజ్ పూలమాలవేసి నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం జనతా వాకర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులలో ఏర్పాటు చేసిన అల్పాహార వితరణ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. తదనంతరం అబ్దుల్ అజీజ్ మీడియాతో మాట్లాడుతూ, జనతా వాకర్స్ అసోసియేషన్ అల్పాహార వితరణ ఏర్పాటు చేయడం అభినందనీయమని, కేవలం ఇదే కాక మెడికల్ క్యాంపులు మొక్కలు నాటడం వంటి మంచి కార్యక్రమాలు చేస్తున్నారని, వీరు మరిన్ని మంచి కార్యక్రమాలు చేయాలని ఆకాంక్షించారు. సమాజంలో ప్రతి ఒక్కరికి సమానత్వం ఉండాలన్న అంబేద్కర్ స్ఫూర్తితో తెలుగుదేశం పార్టీ నడుస్తుందని కొనియాడారు. స్వర్ణీయ సందమూరి తారకరామారావు నేషనల్ ఫ్రంట్ చైర్మన్ గా ఉన్నప్పుడు డాక్టర్



బి.ఆర్ అంబేద్కర్ కు భారతరత్న ప్రకటించారని గుర్తు చేశారు. అదే ఆనవాయితీతో చంద్రబాబు నాయుడు ముందుకు సాగుతున్నారని బదుగు బలహీన వర్గాలకు పెద్దపీట వేస్తున్నారని అన్నారు. మహనీయులకు నివాళులు అర్పించడం మాత్రమే కాదని వారి స్ఫూర్తి ప్రతి ఒక్కరిలో రావాలని అన్నారు. వారితో పాటు రాష్ట్ర కార్యదర్శి జెన్నీ రమణయ్య, కనపర్తి గంగాధర్, సాబీర్ ఖాన్, సిరాజ్, ముక్కు రాధా కృష్ణ గౌడ్, కాయల మధు తదితరులు ఉన్నారు.

ఆంధ్రప్రదేశ్ కుమ్మర యువసేన ఆధ్వర్యంలో డా.బి.ఆర్. అంబేద్కర్ గారి 135వ జయంతి వేడుకలు

కావలి విజ్ఞాన దినపత్రిక రిపోర్టర్ కావలి పట్టణం, వైకుంఠపురం సెంటర్ లో కావలి నియోజకవర్గ కుమ్మర యువసేన కమిటీ ఆధ్వర్యంలో డా.బి.ఆర్. అంబేద్కర్ గారి 135వ జయంతి సందర్భంగా అంబేద్కర్ గారి చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళి అర్పించిన బహుజన సంఘాల నాయకులు ఈ సందర్భంగా కుమ్మర యువసేన నియోజకవర్గ ఇంచార్జి, న్యాయవాది బెజవాడ అభినాగర్ ప్రజాపతి మాట్లాడుతూ డా.బి.ఆర్. అంబేద్కర్ గారు ఒక కులానికో, ఒక మతానికో చెందిన వ్యక్తి కాదు, మన దేశ సంపద అని తెలియజేస్తూ, డా.బి.ఆర్. అంబేద్కర్ ని స్ఫూర్తిగా తీసుకొని బహుజనం అంత వికమ్లై రాజ్యాధికారానికి బాటలు వేస్తామని తెలియజేశారు ఈ కార్యక్రమంలో కావలి కుమ్మర సంఘం అధ్యక్షులు ఎగురి పెద్దపుల్లయ్య, బీసీ ఐక్యత భవన్ అధ్యక్షుడు ప్రధాన కార్యదర్శులు అద్దంకి ప్రభాకర్, చిన్ని వరప్రసాద్, మాజీ కౌన్సిలర్ మన్నేపల్లి లక్ష్మీ నరసయ్య, గుడ్లూరి మాల్యాద్రి, పేరం వెంకటేశ్వర్లు, ఎగురి చిన్నపుల్లయ్య, న్యాయవాదులు పులి రజని చక్రపాణి దంపతులు, బహుజన



నాయకులు బెజవాడ రవీంద్ర, ఎగురి పుల్లయ్య, మల్లి రమణ, కత్తి ఆదిశేషయ్య, పేరం నాగరాజు, మన్నేపల్లి పెంచలయ్య, మన్నేపల్లి తిరుపాలు, కావు నాయకులు నమ్మనం వెంకటనంబయ్య, ఉపాధ్యాయ సంఘం నాయకులు, న్యాయవాదులు ఇస్మాయిల్ సాయి ప్రసాద్, ఎల్లికం అరుణ్ కుమార్, కొండయ్య, గుంజి నరేష్, సాయికృష్ణ, మంద మల్లికార్జున, అక్కిలగుంట రమేష్, వడ్డే లాల్లప్ప, ఆటో యూనియన్ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

నవభారతరాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బిఆర్ అంబేద్కర్ 135వ జయంతి వేడుకలు

కావలి విజ్ఞాన దినపత్రిక రిపోర్టర్: స్వచ్ఛంద సంస్థలగౌరవ అధ్యక్షులు ఎస్.కె.బా ఆధ్వర్యంలో... ప్రముఖ వైద్యులు, మాజీ మునిసిపల్ చైర్మన్ డాక్టర్ ప్రభాకర్ నాయుడు హాస్పిటల్ కావలి నందు నవభారతరాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ భీంరావు రాంజీ అంబేద్కర్ 135వ జయంతి కార్యక్రమం.... ప్రముఖ వైద్యులు డాక్టర్ ప్రభాకర్ నాయుడు గౌరవ అతిథిగా, మరియు స్వచ్ఛంద సంస్థల ప్రతినిధులు పాల్గొని, ముందుగా, బిఆర్ అంబేద్కర్ చిత్ర పటమునకు పుష్ప మాలను నమర్పించి ఘనంగా నివాళులు అర్పించడం జరిగింది. ఈ సందర్భముగ, వక్రలుప్రసంగిస్తు అంబేద్కర్ 14-04-1891 దినమువారాష్ట్ర లోని నాగపూర్ జిల్లా మాలి గ్రామంలో, మాజీ సాక్షాత్, భీమబాయి, ఆదర్శ దంపతులకు జన్మించారని బిఆర్ అంబేద్కర్ విద్య లో ఎంతో ప్రతిభావంతులు, అనేక సామాజిక ఉద్యమాలకు నేత్రుత్వం వహించారు, రాజనీతిజ్ఞుడు, రాజ్యాంగ ప్రధాత, ప్రగాఢదేశభక్తుడు, న్యాయకోవిదుడు, ఆర్థిక శాస్త్ర వేత్తగ, సంఘ సంస్కర్త, అంటరాని తనం, కుల నిర్మూలన కోసం ఎంతో కృషిచేశారు, రాజ్యాంగపరిషత్ సభ్యునిగ, అంబేద్కర్ విశేషశ్రమ వహించి, భారత రాజ్యాంగం రచించడం, వారి కేష జీవితంతో ప్రముఖమైన ఘట్టమని తెలిపారు. చదువు తోనే జ్ఞానం వస్తుంది దాని ద్వారా అన్ని సమస్యలు పరిష్కారమౌతాయి, అనే దృఢ సంకల్పంతో కొలంబియ, విశ్వవిద్యాలయములో పిహెచ్.డి, లండన్ విశ్వవిద్యాలయంలో... డాక్టరేట్ చేసారు. స్వతంత్రభారత దేశానికి మొట్టమొదటి



న్యాయశాఖ మంత్రిగి బాధ్యతలు అంతిం భావంతో నిర్వహించారు, తే 06-12-1956 ది న వీరి మరణానంతరం 1990 సం లో భారత ప్రభుత్వం అతనున్నత పురస్కారం, భారతరత్న ప్రకటించింది. బాబా సాహెబ్ చేసిన విశేషసేవలకు భారత ప్రభుత్వం ఏప్రిల్ 14న జాతీయ సెలవు దినంగా ప్రకటించింది. పై కార్యక్రమంలో.. రత్నమ్మ ఫౌండేషన్ ఎం వి ప్రసాద్ రావు, మీకోసం సేవా సంస్థ, రాయపాటి దిలిప్ కుమార్, వాయిస్ ఆఫ్ ముస్లిం మైనారిటీ, మొఘల్ సలీం బేగ్, ఆపద్మాందవ సేవా ట్రస్ట్ దామ మధుసూదన్ రావు టైమ్ టు హెల్ప్ ట్రస్ట్ టి.రమేష్, జాగోసంస్థ జమీర్, గుడ్ మెన్ ట్రస్ట్ య. బ్రహ్మయ్య, సామాజిక సేవకులు మొఘల్ శిరాజ్ బేగ్, అజీత్ బాబు, లోకనత్వ మాలకొండారెడ్డి, నాగరాజు, మస్తాన్, పూర్ణ చంద్రరావు, బయోహాను, అజాం తదితరులు పాల్గొన్నారు

బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి అంబేద్కర్



బదుగు బలహీన వర్గాల ఆశాజ్యోతి డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ గొప్ప తనం వర్ణించలేనివని రాష్ట్ర ఉత్తమ ఉపాధ్యాయ అవార్డు గ్రహీత డాక్టర్ బీదరాల చెన్నయ్య పేర్కొన్నారు. వినాకిని యూత్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో మంగళవారం నెల్లూరు హరనాధపురం లోని ఎస్.వి.ఎస్. స్కూలు నందు డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ 135 వ జయంతి సందర్భంగా వక్రత్వ పోటీలు నిర్వహించి, పోటీలో గెలుపొందిన విజేతలకు బహుమతులను అందజేశారు. ముందుగా అంబేద్కర్ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. స్కూలు కరిస్పాండెంట్ పి.వి.రెడ్డి. మాట్లాడుతూ దేశ స్వాతంత్ర్యసంరం రాజ్యాంగ రచనా సంఘానికి అధ్యక్షుడై ఎంతో శ్రమించి భారత రాజ్యాంగాన్ని రచించారని వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వినాకిని యూత్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు కె.మురళీమోహన్ రాజు, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మాదిగ యువతే నాయకుడు మల్లవరపు విడుకాండలు ఆధ్వర్యం లో సైదాపురం లో డాక్టర్ బి ఆర్ అంబేద్కర్ 135 వ జయంతి వేడుకలు



సైదాపురం, విజ్ఞాన దినపత్రిక రిపోర్టర్, ఏప్రిల్ 14 డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ 135వ జయంతి సందర్భంగా సైదాపురం లోని మాదిగ యువత మల్లవరపు విడుకొండలు ఆధ్వర్యంలో బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ కి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించిన అనంతరం బారీ అన్నదాన కార్యక్రమం ను నిర్వహించారు.

కావలి నూతన డిఎస్పి రమణ కుమార్ సన్మానించిన లిబరేషన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ కావలి నియోజకవర్గ ఇంచార్జి ఆత్మకూరు రామకోటయ్య

కావలి విజ్ఞాన దినపత్రిక రిపోర్టర్ కావలి నూతన డిఎస్పి రమణ కుమార్ ని మంగళవారం సన్మానించిన లిబరేషన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ కావలి నియోజకవర్గ ఇంచార్జి ఆత్మకూరు రామకోటయ్య, నాయకులు, ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ బదుగు బలహీన వర్గాలకు అండగా ఉండాలని వారు కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీనాద్, నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు



గృహ ప్రవేశ శుభాకాంక్షలు

నూతన గృహంలోకి ప్రవేశిస్తున్న శ్రేయ రియల్ ఎస్టేట్ అభినేత డాక్టర్ కె బాబు ఆగస్ట్ గారికి ఇవే మా హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు

డాక్టర్ కె. బాబు ఆగస్ట్, అభినేత - శ్రేయ రియల్ ఎస్టేట్

ఇట్లు, విజ్ఞాన దినపత్రిక యాజమాన్యం

భారతరత్న , రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ ఆశయ సాధన తన లక్ష్యం .

- ఆయన రచించిన రాజ్యాంగమే దేశ వర్ణన రక్షణ కవచం .
- సీమాంధ్ర ఎమ్మెల్యే ఎన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పందిటి సుబ్బయ్య మాదిగ .
నామోజ్జిక చుర్రాల్లను అన్ని రాష్ట్ర డాక్టర్ బి.ఆర్.అంబేద్కర్ ఆశయ సాధన తన శాయశక్తులు కృషి చేస్తానని సీమాంధ్ర ఎమ్మెల్యే ఎన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పందిటి సుబ్బయ్య మాదిగ పేర్కొన్నారు . మంగళవారం నెల్లూరులోని కస్తూర్బా కళాక్షేత్రంలో జిల్లా కలెక్టర్ హిమాన్సు కుక్షా అధ్యక్షతన జరిగిన డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ 135 వ జయంతి కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొన్నారు . ఈ సందర్భంగా సుబ్బయ్య మాదిగ మాట్లాడుతూ , రాజ్యాంగ నిర్మాతగా మహానుభావుడు , దీని జన బాంధవుడు డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ రచించిన రాజ్యాంగం మూలంగా , షెడ్యూల్డ్ కులాలూ , షెడ్యూల్డ్ తెగల ప్రజల హక్కుల సాధన కార్యక్రమం దాల్చిందన్నారు . అగ్రవర్ణాల చేతిలో అవమానించబడి , ఆయన స్వయంగా అనుభవించిన మానసిక క్రోధ , రాజ్యాంగ రూపకల్పనకు పురిగొల్పింది వెల్లడించారు . ఆయన చూపిన వర్గం అనుసరణీయమన్నారు. జిల్లాలో మాదిగల హక్కుల సాధనకు నిరంతరం కృషి చేస్తానని తెలిపారు . తాను సాగిస్తున్న న్యాయమైన పోరాటంలో జిల్లా కలెక్టర్ హిమాన్సు కుక్షా తన పంతు సహకారం అందించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు . జిల్లాలోని అనేక ప్రాంతాల్లో దళితులు అనుభవిస్తున్న భూములను , అగ్రవర్ణాల ఆక్రమించి , కూడా గుడ్లకు దూరం చేస్తున్నారని సభ ముందుకు తెచ్చారు . దళిత అట్టడుగు



వర్గాలను పీడించే అగ్రవర్ణాలపై ఎన్నో ఎన్టీ అట్రాసిటీ కేసులు నమోదు చేయడంతో పాటు చట్టవరమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో జిల్లా యంత్రాంగం కఠినంగా వ్యవహరించాలని కోరారు . దళితుల హక్కులను కాపాడేందుకు పట్టి చర్యలు చేపట్టడంలో పోలీసు యంత్రాంగం తమ వంతు పాత్ర పోషించడంలో ఎక్కువ విభూతం కలగకుండా చూడాలని విజ్ఞప్తి చేశారు . సమాజంలో ఉన్న అసమానతలు తొలగిపోయి ప్రతి ఒక్కరూ తమ హక్కులను సాధించే విషయంలో పరిపూర్ణత పొంది , స్వేచ్ఛాయుత వాతావరణంలో జీవించే సాగించేలా అంబేద్కర్ చేసిన కృషి దళిత అట్టడుగు వర్గాల ప్రజలం ఎన్నటికీ మరువలేమన్నారు .

ఘనంగా అంబేద్కర్ 135వ జయంతి వేడుకలు

- టిడిపి అధ్యక్షులలో ఘన నివాళులు
- సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించిన తెలుగు తమ్ముళ్లు
కావలి (విజ్ఞాన్ రిపోర్టర్) ఏప్రిల్ 14 శ్రీ పొట్టి శ్రీరాములు నెల్లూరు జిల్లా కావలి నియోజకవర్గం కావలి లో రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బిఆర్ అంబేద్కర్ 135వ జయంతి వేడుకలను కావలి ఎమ్మెల్యే కావ్య క్రిష్ణారెడ్డి ఆదేశాల మేరకు కావలి పట్టణ తెలుగుదేశం పార్టీ అధ్యక్షులలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పట్టణంలోని తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యాలయంలో మరియు ఉదయగిరి బ్రిడ్జి సెంటర్ వద్ద ఉన్న అంబేద్కర్ విగ్రహానికి టిడిపి నాయకులు, కార్యకర్తలు పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన సభలో నేతలు మాట్లాడుతూ అంబేద్కర్ భారత రాజ్యాంగానికి రూపకల్పన చేసి దేశ క్రబలకు నవమాన హక్కులు కల్పించిన మహానుభావుడని కొనియాడారు. సామాజిక న్యాయం, సమానత్వం, స్వేచ్ఛ అనే విలువలను స్థాపించడంలో ఆయన చేసిన కృషి అపూర్వమని పేర్కొన్నారు. అంబేద్కర్ ను కేవలం ఒక వర్గానికి పరిమితం చేయడం తగదని, ఆయన దేశానికి, ప్రపంచానికి మార్గదర్శకుడిగా నిలిచారని అభిప్రాయపడ్డారు. అంబేద్కర్ రచించిన భారత రాజ్యాంగం దేశ ప్రజలకు రక్షణ కవచంలా నిలుస్తోందని, ప్రతి పౌరుడు దాని విలువలను కాపాడాలని బాధ్యత కలిగి ఉన్నారని చెప్పారు. సమాజంలో బలహీన వర్గాల అభ్యున్నతి కోసం ఆయన తీసుకున్న చర్యలు చిరస్మరణీయమని, మహిళలు, బీసీలు, ఎస్సీ, ఎస్టీల హక్కుల పరిరక్షణకు ఆయన కృషి చేశారని గుర్తుచేశారు. గత పాలనలో రాజ్యాంగ విలువలు దెబ్బతిన్నాయని విమర్శించారు. భవిష్యత్తులో రాజ్యాంగ పరిరక్షణ



కోసం ప్రజల చైతన్యంగా వ్యవహరించాలని పిలుపునిచ్చారు. అన్ని కులాలు, మతాల సమానంగా అభివృద్ధి చెందే సమాజ నిర్మాణమే అంబేద్కర్ లక్ష్యమని, ఆ దిశగా పని చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. కావలి ఏరియా అసెంబ్లీలోని రోగులకు పండ్లు, ట్రైపు పంపిణీ చేశారు. రోగులతో మాట్లాడి వారి ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పట్టణ టిడిపి అధ్యక్షుడు గుత్తికొండ కిషోర్ బాబు, ప్రధాన కార్యదర్శి జ్యోతి బాబురావు, ఏగూరి చంద్రశేఖర్, దావూలూరి దేవకుమార్, పల్లె వెంకట కిరణ్, దేవరకొండ శ్రీను, అర్దియా బేగం, శాసన హరి, సన్నిభోయిన కమల్, పెద్ద ఎత్తున నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు..

డాక్టర్ బి ఆర్ అంబేద్కర్ జయంతి వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించిన ఏపీ సి హెచ్ ఆర్ పి యేఫ్ లీడర్స్

(డి.వెంకటేశ్వర్లు) కావలి (విజ్ఞాన్ రిపోర్టర్) ఏప్రిల్ 14 శ్రీ పొట్టి శ్రీరాములు నెల్లూరు జిల్లా కావలి నియోజకవర్గం దగ్గర మండలం నేషనల్ హైవే ఇండస్ట్రియల్ ఏరియా సున్నపుబట్టి సెంటర్లో ఉన్న ఆంధ్రప్రదేశ్ కస్ట్యూమర్ అండ్ హ్యాండ్ మెంట్ రైట్స్ ప్రొటెక్షన్ ఛోరం రాష్ట్ర ద్వితీయ కార్యాలయంలో రాష్ట్ర మహిళా అధ్యక్షురాలు బెల్లంకొండ మమూల అధ్యక్షతన మంగళవారం డాక్టర్ బి ఆర్ అంబేద్కర్ జయంతి వేడుకలు జరిగాయి ఈ సందర్భంగా ఆయన చిత్ర పటానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఉదయ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ అంబేద్కర్ 1891 ఏప్రిల్ 14 న మధ్యప్రదేశ్ లోని మోవ్ లో జన్మించారని చెప్పారు అంబేద్కర్ ఆశయాలను ఆచరణలో పెట్టాలని అవసరం ఉందని అన్నారు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఉన్న ఛోరం సభ్యులు అంబేద్కర్ జయంతి వేడుకలు నిర్వహిస్తున్నారని చెప్పారు రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి చల్లా హనుమా రెడ్డి మాట్లాడుతూ అంబేద్కర్ ఎన్నో అవమానాలు ఎదుర్కొన్నాడని తెలిపారు రాజ్యాంగం రూపకల్పనలో ప్రత్యేక పాత్ర పోషించారని అన్నారు రాష్ట్ర మహిళా అధ్యక్షురాలు బెల్లంకొండ మమూల మాట్లాడుతూ అంబేద్కర్ చెప్పిన చదవడం పోరాడడం వ్యవస్థీకరించడం అనే నినాదం నేటి యువతకు విద్యార్థులకు ఎంతో స్ఫూర్తిదాయకం అని తెలియజేశారు రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ బీదర్ మల్లిఖార్జున మాట్లాడుతూ కుల మత లింగ బేధం లేని సమానత్వాన్ని రాజ్యాంగం ద్వారా కల్పించాలని తెలిపారు రాష్ట్ర మహిళా సంయుక్త కార్యదర్శి మసీ మాట్లాడుతూ మహిళల హక్కుల కోసం



అలుపెగురుని పోరాటం చేసిన అంబేద్కర్ ని కొనియాడారు రాష్ట్ర అగ్రికల్చర్ అడ్వైజరీ గోసాని సుధాకర్ మాట్లాడుతూ అంబేద్కర్ రాజ్యాంగ నిర్మాత అని తెలిపారు జోహార్ డాక్టర్ బి ఆర్ అంబేద్కర్ అంటూ నినదించారు ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ఎగ్జిక్యూటివ్ మెంబర్ వెంకట క్రిష్ణ జిల్లా మహిళా ఉపాధ్యక్షురాలు రమాదేవి జిల్లా స్ట్రీటింగ్ అండ్ మానిటరింగ్ కమిటీ అధ్యక్షుడు సయ్యద్ అక్బర్ కావలి డివిజన్ కన్వీనర్ శివకంఠి గోపి దగ్గర్ మండల అధ్యక్షుడు రాగయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు

బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ ఆశయ సాధనకు కృషి చేద్దాం

-బుచ్చిరెడ్డి పాఠశాలలో లో ఘనంగా అంబేద్కర్ జయంతి వేడుకలు.
- అంబేద్కర్ 135 వ జయంతి సందర్భంగా భారీ ర్యాలీ.
- జై భీమ్ నినాదాలతో ప్రతిఘటించిన బుచ్చి పట్టణం.
- బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ సూక్ష్మితోనే అన్న ఎన్నికల తెలుగుదేశం పార్టీ స్థాపించారు.
- అంబేద్కర్ ఆశయాలను నిజం చేస్తూ బడుగు, బలహీన వర్గాలు మలయ మైనార్టీలకు టిడిపి పట్టణం వేస్తుంది: ఎమ్మెల్యే వేమిరెడ్డి ప్రశాంతి రెడ్డి.
రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ కల్పించిన కృషి వల్లే నేడు భారతదేశంలో మహిళలు ప్రత్యేక హక్కులు పొందగలుగుతున్నారని కోపూరు ఎమ్మెల్యే వేమిరెడ్డి ప్రశాంతి రెడ్డి పేర్కొన్నారు. బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ 135వ జయంతిని పురస్కరించుకుని బుచ్చిరెడ్డిపాళెం పట్టణంలో నిర్వహించిన భారీ ర్యాలీ మరియు వివిధ సేవా కార్యక్రమాల్లో ఆమె ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. బుచ్చి పట్టణంలోని కేఎం హోటల్లో సుండి జొన్నవాడ రోడ్డులోని అంబేద్కర్ విగ్రహం వరకు ఎమ్మెల్యే ప్రశాంతి రెడ్డి అధ్యక్షులలో భారీ ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కార్యకర్తల జై భీమ్ నినాదాలతో బుచ్చి పట్టణం మార్చాగింది. అనంతరం అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘన నివాళులర్పించిన ఎమ్మెల్యే ప్రశాంతి రెడ్డి అనంతరం కేక్ కట్ చేసి జయంతి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా



ఎమ్మెల్యే ప్రశాంతి రెడ్డి మాట్లాడుతూ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ ఆశయాల స్ఫూర్తితోనే స్వర్ణీయ నందమూరి తారక రామారావు తెలుగుదేశం పార్టీని స్థాపించారని గుర్తు చేశారు. అంబేద్కర్ ఆశయాలను నిజం చేస్తూ తెలుగుదేశం పార్టీ ఎల్లప్పుడూ బడుగు, బలహీన వర్గాల మరియు మైనార్టీలకు పెట్టటం వేస్తుందని స్పష్టం చేశారు. అంబేద్కర్ చూపిన బాటలో నడిచి ఆయన ఆశయాలను అమలు చేయడమే మనం ఆయనకు ఇచ్చే నిజమైన నినాద అని ఎమ్మెల్యే ప్రశాంతి రెడ్డి వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బుచ్చిరెడ్డి పాళెం పట్టణ తెలుగుదేశం, బిజి మియం జనసేన పార్టీల ముఖ్య నాయకులు, భారీ సంఖ్యలో కార్యకర్తలు మరియు స్థానికులు పాల్గొన్నారు.

మంత్రి తా బీద బెటీ



నెల్లూరు (విజ్ఞాన్ రిపోర్టర్) ఏప్రిల్ 14 శ్రీ పొట్టి శ్రీరాములు నెల్లూరు జిల్లా నెల్లూరు జిల్లా పర్యటనకు విచ్చేసిన రాష్ట్ర రోడ్డు భవనాల శాఖామంత్రి బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి ని, నెల్లూరుమినర్వా గ్రాండ్ హోటల్ లోని శాసనమండలి సభ్యులు, నెల్లూరు జిల్లా టిడిపి అధ్యక్షులు బీద రవిచంద్ర మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి కి బీద పుష్పగుచ్ఛం అందించి శాలువా తో సన్మానించారు

వీక్స్ టాక్ ఛైర్మన్ అబ్దుల్ అజీజ్ గి పీఠామల్యంబిన మాజీ ఎంపీ ఆదాల ప్రభాకర్ రెడ్డి



నెల్లూరు (విజ్ఞాన్ రిపోర్టర్) ఏప్రిల్ 14 శ్రీ పొట్టి శ్రీరాములు నెల్లూరు జిల్లా నెల్లూరు నగరం లో ఆదాల ప్రభాకర్ రెడ్డి మంగళవారం సాయంత్రం ఆంధ్రప్రదేశ్ వక్స్ టాక్ ఛైర్మన్ హాజీ షేక్ అబ్దుల్ అజీజ్ మాతృమూర్తి ఇటీవల కాలం చేసినందున అయిన నివాసానికి చేరుకొని వారిని వారి కుటుంబం సభ్యులను పరామర్శించడం జరిగింది పై కార్యక్రమం లో నెల్లూరు నగర పరిశీలకులు శ్రీ కొండ్రెడ్డి రంగారెడ్డి మాజీ సౌత్ సెంట్రల్ రైల్వే బోర్డ్ మెంబర్ స్వర్ణ వెంకయ్య మల్లు సుధాకర్ రెడ్డి బి.సీ సీనియర్ నాయకులు హరి బాబు యాదవ్ వై.యస్.ఆర్ సీపీ యువజన నాయకులు శ్రీకాంత్ రెడ్డి మాజీ మార్కెటింగ్ డైరెక్టర్ స్వర్ణ ప్రసాద్ స్టేట్ జాయింట్ సెక్టరీ మొహిద్దీన్ వై.యస్.ఆర్ సీపీ మహిళా నాయకురాలు లక్ష్మి రెడ్డి వై. యస్.ఆర్.సీపీ నాయకులు నరసింహారావు వై.యస్.ఆర్.సీపీ నాయకులు షేక్ అబీ వై.యస్.ఆర్.సీపీ నాయకులు షేక్ జాకీర్ వై.యస్.ఆర్.సీపీ నాయకులు అల్లా బక్షు వై.యస్.ఆర్.సీపీ నాయకులు బెల్లం కొండా వెంకయ్య వై.యస్.ఆర్.సీపీ నాయకులు మూతగి రామయ్య వై.యస్.ఆర్.సీపీ నాయకులు వాల శ్రీనివాసులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

అత్తీకూరు గియోజకవర్గంలా రహదారులకు మహారథి



అత్తీకూరు ఆర్ అండ్ బి అతిథి గృహంలో మంత్రి రామనారాయణ రెడ్డి గారితో కలిసి పాత్రికేయులతో మాట్లాడిన మంత్రి బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి అత్తీకూరులో మంత్రి ఆనం రామనారాయణ రెడ్డి సూచనల మేరకు రహదారుల అభివృద్ధికి పెద్ద ఎత్తున నిధులు మంజూరు చేస్తాం : మంత్రి బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి . ఇప్పటికే అత్తీకూరులో రహదారుల అభివృద్ధికి మంత్రి ఆనం సూచనల మేరకు 24 కోట్ల కేటాయింబాం. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఒక ఏడాది కాలంలోనే రహదారుల అభివృద్ధికి మూడు వేల కోట్లు కేటాయింబిన ఘనత తమ ప్రభుత్వానిదే. గత ప్రభుత్వం ఆర్ అండ్ బి శాఖను బ్రష్టు పట్టిస్తే... తమ ప్రభుత్వం సగర్వంగా తలెత్తుకునేలా నిలబట్టాం . రహదారుల అభివృద్ధి లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్నాం. అత్తీకూరులో జాతీయ రహదారుల కనెక్టివిటీకి కూడా చర్యలు తీసుకుంటాం అత్తీకూరు నియోజకవర్గానికి సంబంధించి మంత్రి ఆనం రామనారాయణ రెడ్డి గారు ప్రతిపాదించిన అన్ని రహదారులకు కూడా నిధులు మంజూరు చేస్తాం : మంత్రి జనార్దన్ రెడ్డి

సీమ సీమాజి సాష్టికీలు డా. బి. ఆర్ అంబేద్కర్ : ఎంపీ వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్ రెడ్డి



అంటరానితనం, అసమానతలు లేని సమాజ స్థాపనే డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ ఆశయమని నెల్లూరు పార్లమెంట్ సభ్యులు వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్ రెడ్డి అన్నారు. భారతరత్న డాక్టర్ బాబా సాహెబ్ అంబేద్కర్ గారి 135వ జయంతి సందర్భంగా ఎంపీ వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్ రెడ్డి నెల్లూరు నగరంలోని తన కార్యాలయంలో ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులు అర్పించారు. అణగారిన వర్గాలకు సమన్వయం అందించే దిశగా భారత రాజ్యాంగంలో అనేక అంశాలకు చోటు కల్పించారని పేర్కొన్నారు. భారత రాజ్యాంగ రూప కల్పనలో ఆయన చేసిన కృషికి దేశ ప్రజలు ఎల్లప్పుడూ కృతజ్ఞులై ఉంటారని తెలిపారు. అణగారిన వర్గాల అభ్యున్నతే లక్ష్యంగా అన్ని వర్గాలకు సమ ప్రాధాన్యం కల్పించేందుకు జీవితాంతం పోరాడారని ఎంపీ వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్ రెడ్డి గుర్తు చేశారు. విద్య, సమాన హక్కులు, స్వాభిమానం కోసం ఆయన చేసిన కృషి ఎనలేదని కొనియాడారు. సమాజంలోని అట్టడుగు స్థాయి వారి సాధికారత కోసం అంబేద్కర్ చేసిన కృషి నేటి తరానికి స్ఫూర్తి కావాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. ఆయన అడుగు జాడల్లో పయనించి అంబేద్కర్ గారి ఆశయ సాధనకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.

ఎంపీ వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్ రెడ్డిని కలిసిన మత్స్యకాల సంఘాల నాయకులు

- పట్టపు కులానికి మద్దతు తెలియజేస్తున్నామని వెల్లడి
- మత్స్యకారుల సమస్యలను ప్రభుత్వం పరిష్కరిస్తోంది
- వివిధ సమస్యలను ఎంపీకి వివరించిన నాయకులు

మత్స్యకారుల సమస్యలు పరిష్కరించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందని నెల్లూరు పార్లమెంట్ సభ్యులు ఎంపీ వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్ రెడ్డి అన్నారు. ఈ మేరకు మంగళవారం నెల్లూరులోని వివిధ కార్యాలయంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ సాంప్రదాయ మత్స్యకారుల కులాల సంక్షేమ సంఘాల సమాఖ్య నేతలు కలిసి ఎంపీ వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్ రెడ్డికి పలు అంశాలపై వినతి పత్రం అందజేశారు. తీరంలోని అనేక సమస్యలను పరిశీలించి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు దృష్టికి తీసుకువెళ్లి పరిష్కరించే దిశగా సమాఖ్య ప్రయత్నం చేస్తోందన్నారు. రాష్ట్రంలో 14 మత్స్యకారుల ఉపకులాలలో ఒక కులమైన పట్టపు సామాజిక వర్గానికి రాష్ట్రంలోని ఆంధ్రప్రదేశ్ సాంప్రదాయ మత్స్యకారుల కులాల సంక్షేమ సంఘాల సమాఖ్య సంపూర్ణ మద్దతు తెలిపినట్లు వివరించారు. ఈ సందర్భంగా పలు అంశాలను ఎంపీ వేమిరెడ్డి దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. బోట్ల విషయంలో శాశ్వత పరిష్కారం కొరకు తమిళనాడు, పాండిచ్చేరి ప్రభుత్వాలతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చర్చించి ఆ బోట్లు రాకుండా ఇరు రాష్ట్రాల బోట్ల అసోసియేషన్తో చర్చలు జరపాలన్నారు. జువ్వలదిన్నె ఫిషింగ్ హార్బర్ అందుబాటులో ఉన్న నేపథ్యంలో స్థానిక మత్స్యకారులకు 50 బోట్లు కొనుగోలుకు 20% సబ్సిడీకి ప్రత్యేక నిధులు మంజూరు చేయవలసినదిగా కోరారు. రామాయపట్నం పోర్టుకి



అనుబంధంగా వస్తున్న బి.పి.సి.యల్, ఇండోసోల్ సోలార్ వంటి పరిశ్రమలలో స్థానిక మత్స్యకారులకు 45% ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించేలా ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకువెళ్లాలన్నారు. అంతేకాక కలుషిత జలాలు పరిశ్రమల వారు సముద్రంలో కలవకుండా తగు జాగ్రత్తలు చేపట్టాలన్నారు. మత్స్యకారుల సముద్ర వేటకు ఉపయోగపడే నది ముఖ ద్వారాలలో పూడిక తీత పనులు ప్రారంభించేలా చూడాలన్నారు. సుమారు 2.50 లక్షల జనాభా కలిగిన పట్టపు సామాజిక వర్గానికి పట్టపు కార్పొరేషన్ ఏర్పాటు చేసేలా ప్రయత్నించాలన్నారు. ఎంపీని కలిసిన వారిలో ఆంధ్రప్రదేశ్ సాంప్రదాయ మత్స్యకారుల కులాల సంక్షేమ సంఘాల సమాఖ్య రాష్ట్ర అధ్యక్షులు అర్జున్, రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి చింతకాయల ముత్యాలు, రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు ఆవుల వాసు, జిల్లా అధ్యక్షులు వావిళ్ల భాస్కర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆమ్లెట్ వేసేటప్పుడు ఈ తప్పులు చేయకండి

మధ్యాహ్నం భోజనమైనా, ఉదయం అల్పాహారమైనా.. వేడి వేడి ఆమ్లెట్ ఉంటే ఆ మాటనే వేరు. బ్యాచిలర్స్ నుండి మహిళల వరకు అందరికీ ఇష్టమైన, అత్యంత వేగంగా తయారయ్యే వంటకం ఇది. అయితే తయారు చేయడం సులభమే కదా అని మనం చేసి కొన్ని అశ్రద్ధలు ఈ పోషకాహారాన్ని అనారోగ్యకరంగా మారుస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మనం రోజూ వేసుకునే ఆమ్లెట్ను మరింత రుచిగా, ఆరోగ్యంగా మార్చుకోవడానికి పాటించాల్సిన సూత్రాలు, ఉప్పు కలిపే విషయంలో జాగ్రత్త: మనం చేసే అతిపెద్ద పొరపాటు గుడ్లను గిలకొట్టే ప్రారంభంలోనే ఉప్పు కలపడం. ఇలా చేయడం వల్ల గుడ్లలోని ప్రోటీన్ నిర్మాణం దెబ్బతిని, అది తేమను త్వరగా కోల్పోతుంది. ఫలితంగా ఆమ్లెట్ మృదుత్వాన్ని కోల్పోయి రబ్బరులా తేడా మందంగా తయారవుతుంది. గుడ్డు మిశ్రమాన్ని పెనంపై పోయడానికి కొన్ని సెకన్ల ముందు మాత్రమే ఉప్పు కలపండి. దీనివల్ల ఆమ్లెట్ షఫీగా వస్తుంది. కూరగాయలతోనే పోషకాలు: చాలామంది కేవలం గుడ్డును మాత్రమే పగలగొట్టి ఉప్పు, కారం వేసి ఆమ్లెట్ వేసుకుంటారు. కానీ ఇందులో పీచుపదార్థం లోపిస్తుంది. కేవలం గుడ్లను మాత్రమే తీసుకోవడం వల్ల కలిగే అసమతుల్యతను పోగొట్టాలంటే తప్పనిసరిగా కూరగాయలను చేర్చుకోవాలి. ఉల్లిపాయలు, టమోటాలు, పచ్చిమిరపకాయలతో పాటు పాలకూర, క్యాప్సిక్మ్ లేదా క్యారెట్ తురుమును కూడా వాడవచ్చు. పీచుపదార్థం ఎక్కువగా ఉండే కూరగాయలు చేర్చడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. పచ్చిగా వడ్డు: ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిరపకాయలను నేరుగా గుడ్డు



మిశ్రమంలో వేసి పెనంపై పోస్తే, ఆ తర్వాత సమయంలో కూరగాయలు సరిగ్గా ఉడకవు. దీనివల్ల తింటున్నప్పుడు పచ్చి వాసన రావడమే కాకుండా రుచి తగ్గుతుంది. ముందుగా బాణలితో కొద్దిగా నూనె లేదా వెన్న వేసి కూరగాయలను దోరగా వేయించాలి. అవి సగం ఉడికిన తర్వాత మాత్రమే సిద్ధం చేసుకున్న గుడ్డు మిశ్రమాన్ని అందులో కలపాలి. ఇలా చేయడం వల్ల కూరగాయల్లోని సహజమైన రుచి ఆమ్లెట్కు పడుతుంది. ఆమ్లెట్ లబ్ధి హాఫ్ బాయిల్: చాలామంది గుడ్డును పగలగొట్టి రెండు వైపులా కాల్చడాన్ని ఆమ్లెట్ అనుకుంటారు.

సాంకేతికంగా ఇది ఆమ్లెట్ కాకపోయినప్పటికీ ఆరోగ్యకరమే. అయితే ఆమ్లెట్ అంటే అన్ని పదార్థాలను సమపాళ్లలో కలిపి ఒక పద్ధతి ప్రకారం వండటం. వండేటప్పుడు మరీ ఎక్కువ నూనె వాడకుండా, తక్కువ మంటపై కాల్చడం వల్ల గుడ్డులోని పోషకాలు అవిరి కాకుండా ఉంటాయి. చిన్న మార్పులే పెద్ద ఫలితాలను ఇస్తాయి. ఆమ్లెట్ తయారీలో మీరు ఈ జాగ్రత్తలు పాటిస్తే, అది కేవలం కడుపు నింపే ఆహారమే కాకుండా శరీరానికి అవసరమైన పూర్తిస్థాయి ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు అందించే అద్భుతమైన ఆరోగ్య వనరుగా మారుతుంది.

కొబ్బరి పాల అన్నం ఇలా చేయండి

కొబ్బరి పాల అన్నం మీరు వినే ఉంటారు దీని గురించి చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. ఈ రెసిపీ దక్షిణ భారత వంటల్లో చాలా ఫేమస్. ఇది టేస్టీ వంటకం కూడా. ముఖ్యంగా, కొబ్బరి పాలు దీనిలో వేయడం వలన ప్రత్యేకమైన రుచి వస్తుంది. కొబ్బరి పాల అన్నం గురించి చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. ఈ రెసిపీ దక్షిణ భారత వంటల్లో చాలా ఫేమస్. ఇది రుచికరమైన వంటకం కూడా. ముఖ్యంగా, కొబ్బరి పాలు దీనిలో వేయడం వలన ప్రత్యేకమైన రుచి వస్తుంది. మీ ఇంట్లో ఉండే వాటితో ఈజీగా చేసుకోవచ్చు. కావాల్సిన పదార్థాలు: ఒక కప్పు బియ్యం, ఒక కప్పు కొబ్బరి పాలు, అర టేబుల్ స్పూన్ జీలకర్ర, నాలుగు లవంగాలు, 5 యాలకులు, దాల్చిన చెక్క, ఒక చిన్న ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్, నెయ్యి, నూనెను తీసుకోవాలి. ముందుగా బియ్యాన్ని కడిగి 10 నిమిషాల పాటు నానబెట్టాలి. ఆ తర్వాత ఒక పెద్ద పాత్రలో కొద్దిగా నూనె లేదా నెయ్యి వేడి చేసి కొద్దిగా యాలకులు, దాల్చిన చెక్క, జీలకర్ర, లవంగాలు కూడా వేయించి పచ్చి వాసన వచ్చే వరకు బాగా వేయించాలి. ఆ తర్వాత కరివేపాకు ఆకులు, రెండు పచ్చిమిర్చి, కట్ చేసిన ఉల్లిపాయలు వేసి గోల్డ్ రంగు వచ్చే వీటిని బాగా వేయించాలి. ఆ తర్వాత కొద్దిగా అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి బాగా వేయించాలి. ఆ



తర్వాత బియ్యాన్ని కూడా వేసి కొద్దిసేపు ఉంచి గరిటెతో దానిని తిప్పాలి. ఆ తర్వాత కొబ్బరి పాలు, నీరు కూడా వేసి, రుచిగా సరిపడా ఉప్పు, ఒక స్పూన్ గరం మసాలా

కూడా వేసి మిక్స్ అయ్యేలా కలపాలి. ఇప్పుడు మూత పట్టి మీడియం మంటపై బాగా ఉడికించాలి. చివర్లో కొత్తిమీర వేసి వేడి వేడి తినడమే.

లైఫ్ క్వాలిటీని పెంచుతున్న చిన్న చిన్న వెకేషన్లు



రోజువారీ పనులు, చదువు లేదా ఉద్యోగం నుంచి అప్పుప్పుడు విరామం తీసుకుని నచ్చినట్లు గడపడాన్నే వెకేషన్ అంటారు. రిలాక్స్ అవడం, ప్రయాణం చేయడం, కుటుంబంతో టైమ్ స్పెండ్ చేయడం, ఇష్టమైన పనులు చేయడం ఇందులో ఇందులో భాగమే. ఇలా ఏదో ఒక పర్సన్ కోసం ఎక్కువసార్లు వెకేషన్ తీసుకునేవారు జీవితంలో ఎక్కువ సంతోషంగా ఉంటారని ఒక అధ్యయనం పేర్కొన్నది. వెల్సెన్ షేడీలో భాగంగా 9 దేశాల్లో 12 వేలమందిని ప్రశ్నించిన నిపుణులు

పలు ఇంట్రెస్టింగ్ విషయాలను వెల్లడించారు. అవేమిటో చూద్దామా! ఫ్రెండ్లతోనో, ఫ్యామిలీతోనో కలిసి వెకేషన్ స్పాన్ చేయడం, ట్రిప్ కి వెళ్లడం, దగ్గరలోని పర్యాటక ప్రాంతాలను సందర్శించడం ఇలా ప్రతి ఒక్కరి ఏదో ఒక ప్రయోజనాన్ని కలిగిస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. పైగా ఇలా వెకేషన్ తీసుకునే వాళ్లు, తీసుకోని వారితో పోలిస్తే జీవితంలో తక్కువ స్ట్రెస్, క్వాలిటీ స్లీప్, ఎక్కువ సంతృప్తి కలిగి ఉంటున్నారని

కనుగొన్నారు. కేవలం కేవలం మూడు నుంచి నాలుగు రోజుల చిన్న ట్రిప్ కు కూడా మానసిక స్థితిని మెరుగు పర్చడంలో, ప్రొడక్టివిటీ పెంచడంలో సహాయపడతాయని, వెకేషన్ నుంచి తిరిగి వచ్చాక ఆ ప్రభావం వారాల పాటు కొనసాగుతుందని గుర్తించారు. ఇక వెకేషన్ తీసుకునే వారు తక్కువ ఒత్తిడిని ఎంచుకు కలిగి ఉంటారంటే.. వెకేషన్లు మనసును పని నుంచి దూరం చేసి, కాల్మనాల్ (గ్రాటిటివబబ్ ట్రైబిటిఎసినివ) లెవెల్స్ తగ్గిస్తాయి. తరచూ చిన్న ట్రిప్ కు తీసుకుంటే స్ట్రెస్ పేరుకుపోకుండా రెగ్యులర్ గా రీసెట్ అవుతుంది. బన్నీ అవుట్ తగ్గుతుంది. ఒకే పెద్ద వెకేషన్ తర్వాత స్ట్రెస్ తిరిగి పెరిగే అవకాశం ఎక్కువ. వెకేషన్ సమయంలో రిలాక్స్ అయి, రోటీన్ మార్పు వల్ల నిద్ర నాణ్యత మెరుగుపడుతుంది. తరచూ ట్రిప్ కు తీసుకుంటే ఈ ప్రయోజనం ఏదాది పొడవునా కొనసాగుతుందని అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి. స్ట్రెస్ తగ్గడం వల్ల నిద్రలేమి సమస్యలు తగ్గి, మానసిక ప్రశాంతత చేకూరుతుంది. యాక్టివ్ నెస్ పెరుగుతుంది. సాధారణ వ్యక్తులతో పోలిస్తే అప్పుడప్పుడూ వెకేషన్ కు వెళ్లేవారు జీవితంలో ఎక్కువ సంతృప్తిని పొందుతారు. కారణం కొత్త ప్రాంతాల సందర్శన, కొత్త అనుభవాలు అనందాన్ని కలిగిస్తాయి. ఇక ట్రిప్ రోజుల్లోనే ఆశ కూడా హ్యాపీనెస్ ను పెంచుతుంది. తరచూ చిన్న ట్రిప్ కు తీసుకుంటే ఈ బూస్ట్ రిపేట్ అవుతుంది. మొత్తం జీవిత సంతృప్తి పెరుగుతుంది. అమెరికన్ సైకలాజికల్ అసోసియేషన్ (ఐఐఐ) షేడీస్ కూడా వెకేషన్లు ఈ విధమైన ప్రయోజనాలను కలిగిస్తాయని పేర్కొన్నది.

ఆఫీసు పని ఒత్తిడితో సతమతమవుతున్నారా?

నేటి ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో ఆఫీసు డెడ్ లైన్లు, మీటింగుల మధ్య ఒత్తిడికి గురవుడం సహజం. అయితే, ఈ ఒత్తిడి మీ ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపకుండా ఉండాలంటే, పని మధ్యలో చిన్న విరామం తీసుకుని ఈ క్రింది 5 నిమిషాల రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్స్ ను ప్రయత్నించండి. కేవలం 5 నిమిషాల పాటు ఈ చిన్నపాటి కడలికలు చేయడం వల్ల పనిలో ఉత్సాహం, ఏకాగ్రత పెరుగుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. శ్వాస వ్యాయామం: కళ్లు మూసుకుని నిలూరుగా కూర్చోండి. ముక్కుతో గాలిని పీల్చుకుని 4 సెకన్ల పాటు అపి, నెమ్మదిగా వదలండి. ఇలా 5 సార్లు చేయడం వల్ల మీ నాడీ వ్యవస్థ ప్రశాంతమవుతుంది. తక్షణ ఉపశమనం లభిస్తుంది. కళ్లకు విశ్రాంతి: డిజిటల్ స్క్రీన్స్ తగ్గించడానికి అమెరికన్ వర్షింగ్ పాడింగ్ పాడింగ్, రెండు అరచేతులను ఒకదానికొకటి

వేగంగా రుద్ది, ఆ వెచ్చదనాన్ని కళ్లపై ఉంచుకోండి. ఇది కళ్ల అలసటను తగ్గిస్తుంది. మెడ, భుజాల స్ట్రెచింగ్: నిరంతరం కంప్యూటర్ స్క్రీన్ చూడటం వల్ల మెడ నొప్పులు వస్తాయి. నెమ్మదిగా తలను అటు ఇటు తిప్పడం, భుజాలను పైకి కిందకు కదిలించడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడి కండరాల నొప్పులు తగ్గుతాయి. సీటెడ్ ట్విస్ట్: కుర్చీలో కూర్చునే మీ శరీరాన్ని కుడి వైపుకు, ఆపై ఎడమ వైపుకు మెల్లగా తిప్పండి. ఇది వెన్నెముకకు మంచి వ్యాయామంలా పనిచేస్తుంది. వెన్నునొప్పి రాకుండా కాపాడుతుంది. నీరు తాగడం, సడక: ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి హైడ్రేషన్ చాలా ముఖ్యం. ప్రతి గంటకు ఒకసారి గ్లాసు నీరు తాగండి. వీల్చే సీటు నుండి లేచి ఒక నిమిషం పాటు ఆఫీసులోనే అటు సడపండి.

