ఏయూ లుక్స్

తెలుగు వార పత్రిక

ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం, విశాఖపట్నం ఆంధ్రప్రదేశ్

ANDHRA UNIVERSITY
Accredited by NAAC With 'A++' Grade
ISO 2001:2015 Certified

aulooks@andhrauniversity.edu.in
aulooksvizag2019@gmail.com
ఫోన్ : 0891-2844000

APRIL 07 - 13, 2024

Chief Patron : Prof. P.V.G.D. Prasad Reddy | Chief Editor & Publisher : Prof. M. James Stephen

సంపుటి : 3 | సంచిక : 113 | పేజీలు : 5

ఏషియా బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్‌తో సత్తాచాటిన ఏయూ

'ఛేంజ్ ఫ్రం హ్యూమన్ బీయింగ్ టు బీయింగ్ హ్యూమన్' ప్రతిజ్ఞకు గుర్తింపు

వీసీ,రిజిస్ట్రార్‌ల దిశానిర్దేశంలో వర్సిటీ మరిన్ని రికార్డులు సాధించాలన్న.. ప్రిన్సిపల్స్

ఏయూ న్యూస్, ఏప్రిల్ : ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం ఏషియా బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్ 2024, ఇండియా బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్ 2024లో స్థానం సాధించి సత్తాచాటింది. ఈ మేరకు ఆయా ఆర్గనైజేషన్స్ వర్సిటీకి సంబంధిత సర్టిఫికేట్‌లతో పాటు మోడల్ పుస్తకాలను అందించాయి. ఇటీవల ఏయూ ఈసీ హాల్‌లో జరిగిన సమావేశంలో వర్సిటీ ప్రిన్సిపాల్స్‌తో కలిసి వీసీ ఆచార్య పి.వి.జి.డి. ప్రసాదరెడ్డి వీటిని ఆవిష్కరించారు. ఫిబ్రవరి 6న ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం విశాఖ యువతను వారి కలలు సాకారం దిశగా ముందుకు నడిపించే విధంగా ఉత్తేజాన్ని, భవిష్యత్ మార్గనిర్దేశాన్ని అందించేందుకు ప్రపంచ మోటివేషనల్ స్పీకర్ నిక్ వుజిసిక్‌తో 'ఏ మోటివేషనల్ ఈవినింగ్ ఫర్ యూత్' పేరిట ప్రత్యేక కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించింది. ఏయూ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల **తరువాయి 2 లో**

వీసీతో సమావేశమైన ఐఎస్ఏసీ ప్రతినిధులు

ఏయూ న్యూస్, ఏప్రిల్ : ఇండియన్ ఎయిర్ ఫోర్స్ గ్రూప్ కెప్టెన్, ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ (ఐఎస్ఏసీ) పి.ఆనంద్ నాయుడు ఆధ్వర్యంలోని ఇన్ఫర్మేషన్ షేరింగ్ అండ్ అనాలసిస్ సెంటర్ ప్రతినిధుల బృందం ఇటీవల ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం సందర్శించింది. ఈ సందర్భంగా ఆ సంస్థ ప్రతినిధులు ఏయూ వీసీ ఆచార్య పీవీజీడీ ప్రసాదరెడ్డితో ఆయని కార్యాలయంలో సమావేశమయ్యారు. ఇన్ఫర్మేషన్ షేరింగ్ అండ్ అనాలసిస్ సెంటర్ ద్వారా సాధిస్తున్న ప్రగతిని వీసీ ఆచార్య ప్రసాదరెడ్డికి వివరించారు. మైసూర్‌లోని ఐఎస్ఏసీ సెంటర్‌ను సందర్శించాలని వీసీని కోరిన ఆ సంస్థ ప్రతినిధులు ఐఎస్ఏసీ–ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం మధ్య సంయుక్త భాగస్వామ్యాన్ని ఆకాంక్షిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ఇన్ఫర్మేషన్ షేరింగ్‌లో భవిష్యత్‌లో ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయంతో కలిసి విభిన్న అంశాల్లో పనిచేసేందుకు వారి సంస్థ తరపున సంసిద్ధత వ్యక్తం చేశారు.

ఆక్రమణకు.. అడ్డుకట్ట

శివాజీ పాలెంలో వర్సిటీ స్థలం ఆక్రమణకు యత్నం

పరిశీలించిన రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య ఎం.జేమ్స్ స్టీఫెన్

రిజిస్ట్రార్ ఆదేశాలతో.. నిర్మాణ పనులు అడ్డుకున్న ఇంజనీరింగ్ విభాగం

వివరాలు 4వ పేజీలో..

జ్యోతిరావు పూలేకు వర్సిటీ ఘన నివాళి

ఏయూ న్యూస్, ఏప్రిల్ : మహాత్మ జ్యోతిరావు పూలే జయంతిని ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయంలో ఘనంగా నిర్వహించింది. తొలుతా వర్సిటీలోని పూలే విగ్రహానికి వీసీ ఆచార్య పీవీజీడీ ప్రసాదరెడ్డితో పాటు వర్సిటీ ప్రిన్సిపల్స్, ఉన్నతాధికారలు పూలమాల వేసి నివాళు లర్పించారు. అనంతరం వీసీ ఆచార్య ప్రసాదరెడ్డి మాట్లాడుతూ జ్యోతిరావు పూలే మార్గం నేటి తరానికి ఆదర్శనీయమన్నారు. దేశంలో సామాజిక చైతన్యానికి జ్యోతిరావు పూలే శ్రీకారం చుట్టారన్నారు. చదువు ద్వారానే మనిషి జీవన విధానం, ప్రగతి సాధ్యమవుతుందని ఆయన విశ్వసించారన్నారు. ఆ దిశగా అసమానతలు లేని సమాజాన్ని ఆవిష్కరించేందుకు నిత్యం పరితపించారన్నారు. సామాజిక అసమానతలు లేని సమసమాజ స్థాపనలో ఎంతో మంది మేధావులు, ఉద్యమకారులకు ఆయన స్ఫూర్తిగా నిలిచారన్నారు. స్త్రీల చదువు విశిష్టను గుర్తించి సావిత్రిబాయ్ పూలేకు చదువు చెప్పడంతో పాటు దేశంలోనే తొలి మహిళ ఉపాధ్యాయురాలిగా ఆమెను నిలిపిన ఘనతను మహ్మాత పూలే దక్కుతుందన్నారు. అనంతరం పలువురు ఉన్నతాధికారులు పూలే సిద్ధాంతాలను సమాజానికి అందించిన సేవలను వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రిన్సిపల్స్ ఆచార్య నరసింహారావు, ఆచార్య విజయలక్ష్మీతో పాటు ఆచార్య షారోన్‌రాజు, ఆచార్య విజయమోహన్, ఆచార్య వీర్రాజు, ఆచార్య సీతామాణిక్యం, డాక్టర్ హరనాథ్, మెడికల్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ మూర్తి, వర్సిటీ ఉద్యోగులు, పరిశోధకలు పాల్గొన్నారు.

ఈ వారం డాక్టరేట్లు

జగదేశ్వరికి డాక్టరేట్

ఏయూ న్యూస్, ఏప్రిల్ : ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం పరిశోధక విద్యార్థి ఎస్.జగదీశ్వరికి డాక్టరేట్ లభించింది. ఏయూ ఆంగ్ల విభాగంలో చేసిన పరిశోధనలకు గాను ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం ఈ డాక్టరేట్‌ను ప్రధానం చేసింది. ఇటీవల ఏయూ వీసీ ఆచార్య పీవీజీడీ ప్రసాదరెడ్డి చేతుల మీదగా వీసీ కార్యాలయంలో జగదీశ్వరి ఈ డాక్టరేట్ పట్టాను అందుకున్నారు. ఆంగ్ల విభాగం ఆచార్యుల పర్యవేక్షణలో జగదీశ్వరి పరిశోధనలు సాగాయి. ఈ సందర్భంగా వర్సిటీ ఉన్నతాధికారులు, పలువురు వర్సిటీ ఆచార్యులు, పరిశోధకులు జగదీశ్వరికి అభినందనలు తెలియజేశారు.

సత్యవతికి డాక్టరేట్

ఏయూ న్యూస్, ఏప్రిల్ : ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం పరిశోధక విద్యార్థిని మానాపురం సత్యవతికి డాక్టరేట్ లభించింది. ఏయూ కామర్స్ అండ్ మేనేజ్‌మెంట్ స్టడీస్ విభాగంలో 'ఫెర్ఫార్మెన్స్ ఎవల్యూషన్ ఆఫ్ మ్యుచువల్ ఫండ్స్ ఇన్ ఇండియా ఏ స్టడీ ఆఫ్ ఇన్‌వెస్టర్స్ ఫెర్‌స్పెక్టవ్ విత్ స్పెషల్ రిఫరెన్స్ టు నార్త్ కోస్టల్ ఆంధ్రప్రదేశ్' అనే అంశంపై చేసిన పరిశోధనలకు గాను ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం ఈ డాక్టరేట్‌ను ప్రధానం చేసింది. ఇటీవల ఏయూ వీసీ ఆచార్య పీవీజీడీ ప్రసాదరెడ్డి చేతుల మీదగా వీసీ కార్యాలయంలో సత్యవతి ఈ డాక్టరేట్ పట్టాను అందుకున్నారు. ఆచార్య పి.వెంకటేశ్వర్లు పర్యవేక్షణలో సత్యవతి పరిశోధనలు సాగాయి. ఈ సందర్భంగా వర్సిటీ ఉన్నతాధికారులు, పలువురు వర్సిటీ ఆచార్యులు, పరిశోధకులు సత్యవతికి అభినందనలు తెలియజేశారు.

రాజేష్‌కు డాక్టరేట్

ఏయూ న్యూస్, ఏప్రిల్ : ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం పరిశోధక విద్యార్థి పసల రాజేష్ కు డాక్టరేట్ లభించింది. ఏయూ కామర్స్ అండ్ మేనేజ్‌మెంట్ విభాగంలో పరిశోధనలకు గాను ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం ఈ డాక్టరేట్‌ను ప్రధానం చేసింది. ఇటీవల ఏయూ వీసీ ఆచార్య పీవీజీడీ ప్రసాదరెడ్డి చేతుల మీదగా వీసీ కార్యాలయంలో పసల రాజేష్ ఈ డాక్టరేట్ పట్టాను అందుకున్నారు. ఆచార్య కిశోర్‌బాబు పర్యవేక్షణలో పసల రాజేష్ పరిశోధనలు సాగాయి. ఈ సందర్భంగా వర్సిటీ ఉన్నతాధికారులు, పలువురు వర్సిటీ ఆచార్యులు, పరిశోధకులు పసల రాజేష్ కు అభినందనలు తెలియజేశారు.

ఏషియా బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్‌తో సత్తాచాటిన ఏయూ

▶▶ మొదటి పేజీ తరువాయి

మైదానం వేదికగా జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో 'ఛేంజ్ ఫ్రం హ్యూమన్ బీయింగ్ టు బీయింగ్ హ్యూమన్' పేరిట యువతతో వీసీ ఆచార్య పి.వి.జి.డి ప్రసాదరెడ్డి ప్రత్యేక ప్రతిజ్ఞను చేయించారు. ఒకే వేదికపై రికార్డు స్థాయిలో యువతతో ఈ ప్రతిజ్ఞ చేయించినందుకు గాను ఏషియా బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్‌లో స్థానం లభించింది. దీంతో ఆ సంస్థ ఇటీవల ఈ రికార్డ్‌కు సంబంధించిన సర్టిఫికేట్‌ను వర్సిటీకి పంపించగా వీసీ ఆచార్య ప్రసాదరెడ్డి వర్సిటీ రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య ఎం.జేమ్స్ స్టీఫెన్, ప్రిన్సిపల్ సమక్షంలో విడుదల చేశారు. ఈ కార్యక్రమం అనంతరం ప్రపంచ ప్రఖ్యాత మోటివేషనల్ స్పీకర్ నిక్ వుజిసిక్ యువతకు స్ఫూర్తిదాయక సందేశాన్ని అందించారు. ఈ కార్యక్రమం నేపథ్యంలో ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం ఇటువంటి రికార్డును సాధించడం పట్ల వర్సిటీ ప్రిన్సిపాల్స్‌తో పాటు ఉన్నతాధికారులు సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. ఏయూ ఇలాంటి మరిన్ని రికార్డులు సాధించాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య ఎం.జేమ్స్‌స్టీఫెన్, ప్రిన్సిపాల్స్ ఆచార్య ఏ.నరసింహా రావు, ఆచార్య కె.శ్రీనివాసరావు, ఆచార్య టి.శోభశ్రీ, ఆచార్య వై.రాజేంద్రప్రసాద్, ఆచార్య ఎస్.కె.భట్టి, ఆచార్య జి.శశిభూషణరావు, దూరవిద్య సంచాలకుడు ఆచార్య కె.విశ్వేస్వర రావు, విద్యార్థి వ్యవహారాల డీన్ ఆచార్య ఎన్.విజయ్ మోహన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏయూ అనుబంధ కళాశాలల్లో స్కౌట్స్ అండ్ గైడ్స్‌కు భాగస్వామ్యం కల్పించండి

ఏయూ న్యూస్, ఏప్రిల్ : హిందుస్థాన్ స్కౌట్స్ అండ్ గైడ్స్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఆంధ్రప్రదేశ్ నూతన కార్యవర్గ సభ్యులు ఇటీవల ఏయూ వీసీ ఆచార్య ప్రసాదరెడ్డిని సమావేశమయ్యారు. నూతన కార్యవర్గం ఎంపికైన నేపథ్యంలో వర్సిటీలోని ఆయని కార్యాలయంలో వీసీతో మర్యాద పూర్వకంగా సమావేశమైన అసోసియేషన్ నూతన అధ్యక్షుడు ఎస్.మోహనరావు, కార్యదర్శి డి.వెంకట అప్పలనాయుడు, రాష్ట్ర చైర్మన్ ఆర్.హరి విఠల్ లు పలు అంశాలపై చర్చించారు. కేంద్ర మానవ వనరుల శాఖ గుర్తింపు పొందిన హిందుస్థాన్ స్కౌట్స్ అండ్ గైడ్స్ అసోసియేషన్ విద్యార్థుల్లో క్రమశిక్షణతో పాటు యోగా, మెడిటేషన్ వంటివి నేర్పుతూ యువతను ఉత్తమ పౌరులుగా తీర్చిదిద్దుతున్న తీరును వీసీకి వివరించారు. స్కౌట్స్ అండ్ గైడ్స్‌లో శిక్షణ పొందిన విద్యార్థులకు ఉన్నత విద్య, ఉద్యోగాల కల్పనలో రిజర్వేషన్ కూడా లభిస్తుందన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం అనుబంధ కళాశాలలో సైతం స్కౌట్స్ అండ్ గైడ్స్‌కు భాగస్వామ్యం కల్పించేందుకు కృషిచేయాలని వీసీ ఆచార్య ప్రసాదరెడ్డిని కోరారు. వర్సిటీ పరిధిలో పెద్ద సంఖ్యలో డిగ్రీ, పార్మా, ఇంజినీరింగ్ కళాశాలలు ఉన్న నేపథ్యంలో విద్యార్థుల్లో క్రమ శిక్షణతో పాటు సమాజం, దేశం పట్ల గౌరవం, బాధ్యతను పెంచేందుకు స్కౌట్స్ అండ్ గైడ్స్ దోహదం చేస్తుందన్నారు. దీనికి వీసీ ఆచార్య ప్రసాదరెడ్డి సానుకూలంగా స్పందించారు. సహచర అధికారులతో చర్చించి నిర్ణయిస్తామన్నారు. ఈ సందర్భంగా వారు వీసీని సత్కరించారు.

సమయపాలనలేని భోజనం.. తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడి.. చిరుతిళ్లపై మక్కువ.. ఇవన్నీ వెరసి మనిషి ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతున్నాయి. ప్రధానంగా బరువు పెరగడంతో పాటు పొట్ట , నడుము భాగాలలో కొవ్వు పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతున్నాయి. అయితే ఈ పరిస్థితిని అధిగమించడానికి ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం యోగా విలేజ్ చక్కటి పరిష్కార మార్గాలను చూపుతోంది. వివిధ రకాల యోగాసనాలు, ఆహార నియమాలపై అవగాహన కల్పించడం ద్వారా సత్ఫలితాలను అందిస్తోంది. నగర వాసుల కోసం ఏయూ యోగా విలేజ్ ద్వారా అందిస్తున్న రెండు నెలల బెల్లీ ఫ్యాట్ నివారణ శిబిరం ఇందుకు వేదికగా నిలుస్తోంది.

స్థూలకాయం శిక్షణలో మేటి

'ఏయూ యోగ విలేజ్'

స్థూలకాయానికి ఏయూ యోగ విలేజ్ చక్కటి పరిష్కారం

పత్యేకమైన ఆహార నియమాలు, ఆసనాలపై శిక్షణ

బెల్లీఫ్యాట్ శిక్షణా శిబిరంతో విద్యార్థులకు సత్ఫలితాలు

ఏయూ శిక్షణపై సంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తున్న నగర వాసులు

అధిక బరువుతో అవయవాలపై ప్రభావం

మన శరీరం పొడవుకు అనుగుణంగా బరువు ఉండాలి. శరీరంలో కొవ్వు పొట్టప్రాంతంలో పేరుకోవడం వలన ఇతర అవయవాలు ప్రభావితం అవుతాయి. శరీర అంతర్గత అవయవాలైన పేంక్రియాస్, కిడ్నీలు, లివర్, తదితర అవయవాలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. సక్రమంగా పనిచేయకుండా చేస్తుంది. మదుమేహం, కేన్సర్, గుండె సంబంధ సమస్యలకు ఇది కారణంగా మారుతుంది. ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్, వత్తిడికారణంగా ఊబకాయం ఏర్పడుతోంది.

ప్రత్యేక శిబిరాలతో...ఇదీ శిక్షణ

ప్రధానంగా పొట్టపై ప్రభావం చూపే ఆసనాలు అర్ధ మశ్చేంద్ర ఆసనం, జాను శీర్షాసనం, నావాసనం, జఠర పరివర్తన ఆసనం, సూర్యనమస్కారాలు.చక్రాసనం, పరివృత్త జాను శీర్షాసనం, త్రికోణాసనం, ఉత్తాన పాదాసనం వంటి ఆసనాలు శిక్షణకు హాజరయ్యే వారితో నిత్యం సాధన చేయిస్తున్నారు. వీటితో పాటు మెడిటేషన్, ప్రాణాయామం, కపాల భాతి, క్రియలు తదితర అంశాలను వీరికి ఇక్కడ బోధిస్తున్నారు. షట్క్రియలను చేయించడం వలన అంతర్గతంగా శరీరాన్ని శుభ్రం చేసుకునే విధంగా తర్ఫీదు ఇస్తున్నారు. ఏకాగ్రత పెంచడం, ఒత్తిడిని తగ్గించడం, ఆరోగ్య జీవనం అలవాటు చేస్తున్నారు.

ఆహార నియమాలపై అవగాహన

రోజుకి రెండు పర్యాయాలు భోజనం చేయడం, ఇతర సమయాలలో పానీయాలు, పండ్లు వంటివి మాత్రమే తీసుకోవడం అలవాటు చేస్తున్నారు. శరీరానికి శక్తినిచ్చే పరిణామంలో పోషకాహారాన్ని తీసుకునే విధంగా ప్రత్యేకమైన భోజన విధానం, నియమాలను ప్రణాళికాబద్దంగా తీర్చిదిద్దారు. శరీరంలో అంతర్గతంగా కాస్త విరామం ఇవ్వడం వలన అంతర్గతంగా శరీర వ్యవస్థలో మరమ్మత్తులు చేసుకునే అవకాశం ఏర్పడుతుంది. కణస్థాయిలో శరీరాన్ని శుద్ధిచేసే విధంగా ఈ విధానం ఉపకరిస్తోంది.

శిక్షణతో మంచి ఫలితాలు

ఏయూ యోగా విలల్ శిక్షణా శిబిరంలో పాల్గొన్న తొలిరోజున ప్రతీ వ్యక్తిపై ప్రత్యేక శ్రద్ద వహిస్తున్నారు. శరీరం పొడవు, బరువు, నడుము కొలత నిత్యం పరిశీలించి వాటి తగ్గుదలలో మార్పు దిశగా కృషి చేస్తున్నారు. నెలరోజుల శిక్షణ అనంతరం ప్రతీ వ్యక్తి ఆరోగ్యకరంగా మారడంతో పాటు కనీసం 4-6 కిలోల వరకు బరువు తగ్గడం, నడుము భాగంలో 2 నుంచి 4 ఇంచీల వరకు మార్పు వచ్చే దిశగా శిక్షణ అందిస్తున్నారు. వీటితో పాటు వారి జీవన విధానంలో, మానసిక స్థితి మెరుగయ్యేలా శిక్షణ అందిస్తున్నారు.

సమగ్ర ఆరోగ్యానికి.. సకారం

ప్రస్తుతం అందిస్తున్న యోగ శిక్షణ సమగ్ర ఆరోగ్య సంరక్షణకు ఉపయుక్తంగా నిలుస్తోంది. కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలతో ఇక్కడకు వచ్చిన నేను ఎంతో ఉపశమనం పొందడం జరిగింది. ముందుగా నా జీవనంలో ఎంతో మార్పు వచ్చింది. పిసిఓడి, మెటబాలిజం సమస్యలు తొలగిపోయాయి. శరీర అంతఃశుద్ధికి ఉపకరించే క్రియలు సైతం మాతో సాధన చేయిస్తున్నారు. **- జి.అనూష**

కోపం.. చికాకు తగ్గాయి..

ఇక్కడకు రాకముందు నాకు చాలా కోపం, చికాకు ఉండేవి. ముందుగా నాలో వచ్చిన మార్పు సహనం, ఓర్పు పెరిగాయి. నిత్యం 6 గంటల పాటు నిద్ర సరిపోతోంది. మానసికంగా చాలా ధృఢంగా ఉన్నాను. ఎన్.ఏ.డి నుంచి క్రమం తప్పకుండా యోగా సాధనకు వస్తున్నాను. ఇక్కడ అందిస్తున్న బోధన ఎంతగాను ఉపయుక్తంగా ఉంది. ఇప్పుడు కోపం, చికాకు నుంచి ఉపశమనం లభించింది. మానసిక ప్రశాంతం లభించింది.

- ఎల్.కీర్తి

ఎనిమిది కేజీలు తగ్గాను....

ఇక్కడ శిబిరంలో చేరకముందు 77 కిలోల బరువు ఉండేవాడిని. ప్రస్తుతం 68.5 కిలోల బరువుకు చేరాను. కేవలం 40 రోజుల వ్యవధిలో ఇంతటి మార్పు వచ్చింది. మంచి ఆరోగ్యకరమైన విధానంలో ఎటువంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేకుండా బరువు తగ్గడం, ఆరోగ్యంగా తయారు కావడం యోగాతో సాధ్యపడింది. భవిష్యత్తులో సైతం ఇక్కడ నేర్చుకున్నవి ఆచరిస్తాను.

- ఎస్.కాళేశ్వరరావు

బరువు తగ్గాలనే లక్ష్యం నెరవేరింది

బరువు తగ్గాలనే నా లక్ష్యం తొలిసారిగా సాధ్యపడింది. ఏయూ యోగా విలేజ్‌లో గత 45 రోజులుగా నిర్వహిస్తున్న యోగా శిబిరం సత్ఫలితాలను ఇచ్చింది. రెండు వారాలలో సహజంగా నాలుగు కేజీలు బరువు తగ్గాను. ఇంటర్‌మీడియట్ ఫాస్టింగ్ విధానం, చాలా ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం ఇక్కడ అలవాటు చేసుకున్నాను. నేను ఉపాధ్యాయురాలిగా పనిచేస్తున్నాను. పిల్లలకు నేర్పడానికి ఇది ఎంతో ఉపయుక్తంగా నిలుస్తుంది.

- కె.సుజాత

ప్రయోగాత్మకం నిరుపించాం

నేను ప్రస్తుతం ఇక్కడ ఎం.ఏ.యోగా కోర్సును చేస్తున్నాను. నా ప్రాజెక్టులో భాగంగా ప్రత్యక్షంగా యోగా వలన జరుగుతున్న మంచిని అధ్యయనం చేసే విదంగా ఈ శిక్షణ తరగతులు నిర్వహించాము. శాస్త్రీయంగా, ఆరోగ్యకరంగా బరువు తగ్గడం, పొట్ట తగ్గించడం యోగాతో సాధ్యమని ప్రయోగాత్మకంగా నిరూపించాము.

- వి.మురళీ కృష్ణ, ఎం.ఏ.యోగ

వ్యాధులకు కారణం ఉదరం....

మనలో అధికమైన వ్యాధులకు కారణం మన ఉదరం. శారీరక వ్యాయామం తగ్గిపోవడం, ఆహారం అధికంగా తీసుకోవడం వలన ఉదరంలో సమస్యలు ఏర్పడుతున్నాయి. ఈ సమస్యలకు ఏయూ యోగా విలేజ్ చక్కటి పరిష్కారమార్గాలను చూపుతోంది. యోగాసనాలు, నేచురోపతి, ఆహార నియమాలతో కూడిన ఒక ప్రత్యేకమైన శిక్షణను అందిస్తోంది. తద్వారా మంచి ఫలితాలను సాధిస్తున్నాము.

- డాక్టర్ ఆర్.తులసిరావు, నేచురోపతి వైద్యులు, ఏయూ యోగా విలేజ్

ఆక్రమణకు.. అడ్డుకట్ట

ఏయూ న్యూస్, ఏప్రిల్ : శివాజీపాలెంలోని ఏయూ మహిళా ఇంజినీరింగ్ కళాశాల హాస్టల్స్ భవనాలను ఆనుకుని జరుగుతున్న అనధికారికంగా నిర్మాణానికి అడ్డుకట్టపడింది. వర్సిటీ అధికారులు సకాలంలో స్పందించడంతో గుట్టుచప్పుడు కాకుండా జరుగుతున్న ఈ నిర్మాణం వ్యవహారం వెలుగుచూసింది. శనివారం ఉదయం ఈ అక్రమ నిర్మాణ పనులను ఏయూ రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య ఎం.జేమ్స్ స్టీఫెన్ వర్సిటీ చీఫ్ ఇంజినీర్ శంకర్‌రావుతో కలిసి పరిశీలించారు. ఏయూకు సంబంధించిన స్థలంలో ఎటువంటి అనుమతులు లేకుండా నిర్మాణం ఎలా చేపట్టారని సదరు భవన నిర్మాణదారుడిని ప్రశ్నించారు. భవన నిర్మాణం చేపట్టే ముందు భూమిని సర్వే చేయించి ఆ సర్వే ఆధారంగా వారి స్థలంలో మాత్రమే నిర్మాణం జరుపుకోవాలనే నిబంధన ఉందన్నారు. ఈ నిబంధన ప్రకారం సంబంధించిన సరిహద్దులను నిర్ణయించకుండా వర్సిటీ స్థలంలో నిర్మాణాలను చేపట్టడం నేరమన్నారు. రెండు వారాల క్రితం ఇదే విషయాన్ని తాము కూడా భవన నిర్మాణదారుడుకి వివరించినా పట్టించుకోకుండా నిర్మాణ పనులు చేపట్టినట్లు చీఫ్ ఇంజినీర్ శంకరరావు రిజిస్ట్రార్‌కు తెలిపారు. అనంతరం రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య స్టీఫెన్ జీవీఎంసీ టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారులతో మాట్లాడారు. వర్సిటీ భూమిలో జరుగుతున్న అక్రమ నిర్మాణంపై చర్యలు తీసుకోవాలని వారికి సూచించారు. అనంతరం రిజిస్ట్రార్ ఆదేశాలతో ఏయూ ఇంజినీరింగ్ అధికారులు ఆ నిర్మాణ పనులను అడ్డుకున్నారు.

ఏయూను సందర్శించిన

అంగోలా ప్రతినిధులు

ఏయూ న్యూస్, ఏప్రిల్ : ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయాన్ని అంగోలా దేశానికి చెందిన ప్రతినిధులు, అధికారులు సందర్శించారు. తొలుతా ఏయూ వీసీ ఆచార్య పి.వి.జి.డి. ప్రసాదరెడ్డితో వారు భేటీ అయ్యారు. ఏయూ ద్వారా అంగోలా విద్యార్థులకు నాణ్యమైన ఉన్నత విద్యను అందిస్తున్నందుకు వీసీకి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఏయూతో తమ అనుబంధం మరింత బలోపేతం చేసుకోనున్నట్లు తెలిపారు. అనంతరం అంబసీ ఆఫ్ ద రిపబ్లిక్ ఆఫ్ అంగోలా వీసా కౌన్సులర్ జె.ఏ.ఫ్రాన్సిస్కో, అంబసీ ఆఫ్ ద రిపబ్లిక్ ఆఫ్ అంగోలా కౌన్సిలర్ అఫోన్సో జోస్‌తో కూడిన ఈ బృందం ఏయూలో విద్యనభ్యసిస్తున్న అంగోలా విద్యార్థులతో సమావేశమయ్యింది. ఈ సందర్భంగా ఏయూలో కల్పిస్తున్న వసతులు, బోధన వంటి అంశాలపై విద్యార్థులను అభిప్రాయాలు అడిగి తెలుసుకుంది. ఏయూ అందిస్తున్న వసతులు, విద్య, సౌకర్యాలపై సంతృప్తి వ్యక్తం చేసింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఏయూ రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య స్టీఫెన్, ఏయూ అంతర్జాతీయ విద్యార్థి వ్యవహారాల డీన్ ఆచార్య ఇ.ఎన్.ధనుంజయరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏయూలో ఉత్సాహంగా

అంగోలా శాంతి దినోత్సవం

ఏయూ న్యూస్, ఏప్రిల్ : ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయంలో అంగోలా శాంతి దినోత్సవం ఉత్సాహంగా నిర్వహించారు. ఆ దేశ 22వ వార్షికోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయంలో ఉన్నత విద్యానభ్యసిస్తున్న విద్యార్థులంతా సంబరాలు చేసుకున్నారు. వర్సిటీలోని పూర్వవిద్యార్థుల సంఘం సమావేశ మందిరంలో శనివారం సాయంత్రం ఆ దేశ విద్యార్థుల ఆనందోత్సాహల మధ్య ఈ కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ వేడుకలకు ఆ దేశ కౌన్సలర్ జోస్‌తో పాటు అంగోలా అంబసీ కార్యదర్శి ఫ్రాన్సిసికా (న్యూఢిల్లీ), ఏయూ అంతర్జాతీయ వ్యవహారాల డీన్ ఆచార్య ధనుంజయరావు తదితరులు హాజరయ్యారు. ఆంధ్రా విశ్వవిద్యాలయంలో ఇంజినీరింగ్, ఫార్మసీ, మేనేజ్‌మెంట్ స్టడీస్ వంటి వివిధ కోర్సులలో 50 మంది వరకు అంగోలా విద్యార్థులు ఉన్నత విద్యను అభ్యసిస్తున్నారు. దశాబ్దాలుగా ఆ దేశ విద్యార్థులకు ఏయూ అతిథ్యం ఇస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో ఆదేశ సంస్కృతిని సైతం వర్సిటీ విద్యార్థి వ్యవహారాల డీన్ కార్యాలయం ప్రోత్సహిస్తూ వస్తోంది. ఇందులో భాగంగానే శనివారం అంగోలా శాంతి దినోత్సవాన్ని నిర్వహించింది. ఈ సందర్భంగా ఆ దేశ యువకులు ఈ కార్యక్రమంలో వారి దేశ విశిష్టతను ప్రతిభంభించే పలు కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు. ఉత్సాహంగా ఆడి పాడటంతో పాటు వారిని ఉన్నత విద్యావంతులుగా తీర్చిదిద్దుతున్న ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం సేవలను కొనియాడుతూ ఏయూతో వారి అనుభవాలను పంచుకున్నారు. దీంతో ఈ కార్యక్రమం అధ్యంతం ఉత్సాహంగా జరిగింది.

తొలుతా వీసీ, రిజిస్ట్రార్‌లతో భేటీ..

తొలుతా అంగోలా ప్రతినిధులు జోస్ , ఫ్రాన్సిసికాలు ఏయూ వీసీ ఆచార్య ప్రసాదరెడ్డి, రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య జేమ్స్ స్టీఫెన్‌తో మర్యాదపూర్వకంగా సమావేశమయ్యారు. బిల్డింగ్ , స్కిల్ డెవలప్‌మెంట్ అంశాలపై చర్చలు జరిపారు. అనంతరం ఏయూ అంతర్జాతీయ వ్యవహారాల డీన్ ఆచార్య ధనుంజయరావుతో కలిసి ఏయూ క్యాంపస్‌లోని పలు విభాగాలను సందర్శించారుర. పలు ప్రఖ్యాత ప్రాజెక్టుల వివరాలతో పాటు అంగోల విద్యార్థులకు అందిస్తున్న సౌకర్యాలను తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా వారు ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం అధికారులకు వారి దేశం తరపున కృజ్ఞతలు తెలిపారు.

దూరవిద్య విద్యార్థులకు ఓరియంటేషన్ ప్రోగ్రాం

ఏయూ న్యూస్, ఏప్రిల్ : ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం దూర విద్య కేంద్రం ద్వారా ఇటీవల ప్రవేశాల పొందిన విద్యార్థులకు ఓరియంటేషన్ ప్రోగ్రాంను ఆన్లైన్ విధానంలో ఇటీవల నిర్వహించారు. యూజీసీ సూచించిన విధంగా విద్యార్థులకు దూరవిద్యలో విద్యను అందించే విధానం, అకడమిక్ క్యాలెండర్, బోధన, అభాసనం, పరీక్షల విధానం తదితర అంశాలపై అవగాహన కల్పించారు. ప్రత్యక్ష విద్యకు సమానంగా దూరవిద్య కేంద్రంలో బోధన ఉంటుందని విద్యార్థులకు దూరవిద్య కేంద్రం సంచాలకుడు ఆచార్య కె.విశ్వేశ్వరరావు వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏయూ రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య ఎం.జేమ్స్ స్టీఫెన్, ఓఎస్డీ ఆచార్య వి.కృష్ణమోహన్, సహాయ సంచాలకుడు ఆచార్య చంద్రశేఖర్, దూరవిద్య కేంద్రం ఉద్యోగులు, సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పారిశ్రామిక, ఆర్థిక రంగాల్లో
దేశం అభివృద్ధి చెందాలన్నదే అంబేద్కర్ ఆకాంక్ష

ఏయూ న్యూస్, ఏప్రిల్ : ఉన్నత విద్యతోనే సమాజం సాధికారత, సమానత్వం సాధ్యమవుతాయని ఏయూ రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య ఎం.జేమ్స్ స్టీఫెన్ అన్నారు. శనివారం డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ శోధ్ పీఠ్, ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ సోషల్ సైన్స్ అండ్ మేనేజ్‌మెంట్, రేడియంట్ గ్రూప్ ఆఫ్ ఇనిస్టిట్యూషన్స్ సంయుక్తంగా 'డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ థాట్స్ ఆన్ ఎడ్యుకేషన్, సోషల్ జస్టిస్ అండ్ ఎంపవర్‌మెంట్' అంశంపై నిర్వహిస్తున్న రెండు రోజుల అంతర్జాతీయ సదస్సులో వర్చువల్‌గా పాల్గొని కీలకోపన్యాసం చేసారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ దేశం ఆర్థికంగా, పారిశ్రామికంగా అభివృద్ధి సాధించాలని అంబేద్కర్ కోరుకున్నారన్నారు. ఈ తరహా ప్రయత్నం దేశంలో నిర్విరామంగా జరగాలన్నారు. నేడు డిజిటల్ ఇండియాతో ప్రజలందరికీ సేవలు చేరువవుతున్నాయన్నారు. గ్రామీణ భారతావనిని అనుసంధానం చేయడానికి డిజిటల్ ఇండియా వారధిగా నిలుస్తోందన్నారు. అందరికీ సమానంగా అవకాశాలు అందుతున్నాయన్నారు. నాడు అత్యంత ఆదరణ, ఆదాయం కలిగిన న్యాయవాద వృత్తికంటే దేశానికి ఉపయుక్తంగా నిలచే ఎకనామిక్స్‌ని చదవడానికి ముందుగా ఆసక్తి చూపిన అంబేద్కర్ దార్శినికతను దేశ ప్రజలు అర్థం చేసుకోవాలని సూచించారు. సమాజంలో అట్టుడుగు వర్గాల ప్రజల సాధికారత ఉన్నత విద్యతోనే సాధ్యమవుతుందన్నారు. ప్రభుత్వ పరంగా ఉన్నత విద్యకు ప్రాధాన్యత పెరుగుతోందన్నారు. అన్ని వర్గాలకు విద్యను అందించడం, తద్వారా దేశ అభివృద్దిని సాకారం చేసే దిశగా ప్రభుత్వాలు దశాబ్ధాలుగా కృషి చేస్తున్నాయన్నారు. ఏయూలోని డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ ఛైర్ ద్వారా అందిస్తున్న సేవలు, పనితీరు వివరించారు.

అందరి సహకారంతోనే యువజన సాధికారత సాధ్యం

ఏయూ న్యూస్, ఏప్రిల్ : సమాజంలోని ప్రతి ఒక్కరి సహకారంతోనే యువజన సాధికారత సాధ్యమవుతుందని విజయనగరం జిల్లా కొత్తవలస సివిల్ జడ్జి డాక్టర్ ఎస్.విజయచందర్ అన్నారు. ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం జాతీయ సేవా పథకం సెమినర్ హాలులో మూడు రోజుల పాటు ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం జాతీయ సేవా పథకం, రాజీవ్ గాంధీ నేషనల్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ యాత్ర డవలప్‌మెంట్ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న 'యువజన హక్కులు–న్యాయ సహాయం' అనే అంశంపై శిక్షణ కార్యక్రమం ముగింపు సమావేశంలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ యువజన విభాగం అభ్యున్నతి కి అందరి సహకారం అవసరమన్నారు. మారుతున్న ప్రపంచానికి అనుగుణంగా యువతకు మార్గం చూపినప్పుడే ఆ యువనరులు దేశానికి, సమాజానికి ఉపయుక్తంగా నిలుస్తాయన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో మన యువ వనరులు సమర్ధవంతంగా ఆధునిక ప్రపంచం వైపు అడుగులు వేయడానికి అవసరమైన సహకారాన్ని ప్రతిఒక్కరూ అందించా లన్నారు. వెనుకబడిన వర్గాల అభ్యనాతికి సాధ్యమై నంత వరకు న్యాయ సహాయం చెయ్యాలని, జాతీయ సేవా పథకం ఇందులో కీలక పాత్ర పోషించాలని అన్నారు. నేషనల్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ యూత్ డవలప్‌మెంట్ ఆచార్యులు డాక్టర్ వాసంతి వర్చువల్‌గా (ఆనలైన్‌లో) మాట్లాడుతూ శిక్షణలో నేర్చు కున్న విషయాలను విద్యార్థులకు సమాజానికి అనుకరించాలన్నారు. సమాజంలో మంచిని పెంచే విధంగా ప్రజలను చైతన్యం చేయాలన్నారు. పటిష్టమైన యువజన నాయకత్వాన్ని దేశానికి అందివ్వడమే ధ్యేయంగా రాజీవ్ గాంధీ జాతీయ యువజన అభివృద్ధి సంస్థ పని చేస్తోందన్నారు. ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయ జాతీయ సేవా పథకం సమన్వయకర్త డాక్టర్ ఎస్.హరనాథ్ మాట్లాడుతూ ఏయూ వేదికగా ఈ కార్యక్రమం జరగడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. రాజీవ్‌గాంధీ యువజనాభివృద్ధి సంస్థ, ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయ ఉన్నతాధికారులకు ధన్యవాలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కన్వీనర్ బి.కె.పల్లవి, జాతీయ సేవా పథకం జిల్లా ప్రోగ్రాం అధికారి ఇ.పి.ఎస్. భాగ్యలక్ష్మి, సీనియర్ ప్రోగ్రాం అధికారులు మాణిక్య కుమారి, చంద్, అనసూయా దేవి తదితరులు పాల్గొన్నారు. వినియోగదారులు హక్కు లపై ఆచార్య రాజేంద్రప్రసాద్, మానవ హక్కలు– యువత పాత్రపై ఆచార్య రాజ్యలక్ష్మి కీలకో ఉపన్యాసాలు చేశారు. అనంతరం శిక్షణలో పాల్గొన్న ఎన్ఎస్ఎస్ వలంటీర్లు అందరికి సర్టిఫికెట్స్ ప్రధానం చేశారు.

25న ఏపీ ఐపీఆర్ ఛాంపియన్స్ క్విజ్

ఏయూ న్యూస్, ఏప్రిల్ : ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం ఆధ్వర్యంలో ప్రపంచ మేధో హక్కుల దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని ఈ నెల 25న క్విజ్ పోటీలను నిర్వహించనున్నట్లు ఏయూ ఐపీఆర్ ఛైర్ సంచా లకుడు డాక్టర్ హెచ్.పురుషోత్తం తెలిపారు. డీపీఐఐటీ–ఐపీఆర్ఛైర్, సెంటర్ ఫర్ ఇంటలెక్చువల్ ప్రాపర్టీ రైట్స్ (ఏయూ) ఆధ్వర్యంలో ఈ నెల 25వ తేదీ మధ్యాహ్నం 3 గంటల నుంచి ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తామన్నారు. ఆన్ లైన్ విధానంలో ఈ క్విజ్ పోటీలు జరుగుతాయని. పూర్తి వివరాలను ఏయూ వెబ్సైట్‌ను సందర్శించాలని తెలిపారు. ఇతర వివరాలకు 9599229217 నంబరులో సంప్రదించాలని సూచించారు. విజేతలకు ఈ నెల 26న నిర్వహించే ప్రపంచ మేధో హక్కుల దినోత్సవం వేడుకల్లో బహుమతులను అందజేయనున్నట్లు తెలిపారు.

వీసీ, రిజిస్ట్రార్‌లకు
అంబేద్కర్ మిల్లెట్స్ చిత్రం అందజేత

ఏయూ న్యూస్, ఏప్రిల్ : నగరానికి చెందిన చిత్ర కళాకారుడు మోకా విజయ్‌కుమార్ అంబేద్కర్ జయంతిని పుంష్కరించుకుని మిల్లెట్స్‌తో తయారు చేసిన డాక్టర్ బి.ఆర్.అంబేద్కర్ చిత్రపటాన్ని ఏయూ వీసీ ఆచార్య పి.వి.జి.డి.ప్రసాద రెడ్డి, ఏయూ రిజిస్ట్రార్, అంబేద్కర్ ఛైర్ ఛైర్ ప్రొఫెసర్ ఆచార్య ఎం.జేమ్స్ స్టీఫెన్లకు అందజేశారు. ఏయూ అంబేద్కర్ ఛైర్ కార్యాలయంలో ఇటీవల ఈ కార్యక్రమం జరిగంది. ఈ సందర్భంగా వీసీ ఆచార్య ప్రసాద రెడ్డి మాట్లాడుతూ కళలో వైవిధ్యతను చూపుతూ, మిల్లెట్స్‌కు ప్రాచుర్యం తీసుకు వస్తూ విజయ్‌కుమార్ చేస్తున్న కళాసేవ ఎంతో ప్రత్యేకమైనదన్నారు. ఇలాంటి వరి ప్రతిభన గుర్తించి, ప్రోత్సహించడం విశ్వవిద్యాలయం బాధ్యతన్నారు. ఏయూ రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య ఎం.జేమ్స్ స్టీఫెన్ మాట్లాడుతూ అంబేద్కర్ ఆలోచనలు విశ్వసనీయమని తెలిపారు. వైవిధ్యత కలిగిన భారత దేశానికి దృఢమైన రాజ్యాంగాన్ని అందించిన ఘనత అంబేద్కర్ సొంతమన్నారు. మిల్లెట్స్ ను ఒక ప్రమ పద్ధతిలో అమర్చి అంబేద్కర్ చిత్రపటాన్ని తీర్చిదిద్దిన విజయ్ కుమార్‌ను ఆయన అభినందిచారు. వర్సిటీ తరపున సత్కరించి జ్ఞాపికను బహూకరించారు. వయాట్రిస్ సంస్థ క్వాలిటీ ఇన్వెస్టిగేషన్స్, సర్వేలెన్స్ రెగ్యులేటరీ హెడ్ డాక్టర్ దేవ పురాణం మాట్లాడుతూ ఇటువంటి ప్రత్యేకమైన కళారూపాలను తయారు చేయడం ఎంతో సంక్లిష్టమైన అంశమన్నారు. ఇలాంటి వారికి అందిస్తున్న ప్రోత్సాహం అభినందనీయమన్నారు. అనంతరం విజయ్ కుమార్‌ను సత్కరించారు.

Chief Patron Prof. P.V.G.D.Prasad Reddy, Chief Editor & Publisher Prof. M.James Stephen,
Editorial Team Prof. G.Girija sankar, Dr. Ch.Satyanarayana, Mr. P.Ravindrababu, Mr.V.V.S.V.Narasimham,
Andhra University South Campus, Visakhapatnam, Andhra Pradesh, India, Pin: 530 003, Phone: 0891-284422