మీకు ఆస్తి ఉండి
తగినంత రుణ సదుపాయం
పొందలేక పోతున్నారా?
ఉచిత సలహాలకై
మమ్మల్ని సంప్రదించండి
6303988189

VISAKHA SAMACHARAM TELUGU DAILY: VISAKHAPATNAM

Postal License No. VSP / 96/ 2021 - 23

visit: www.visakhasamacharam.com

విశాఖ సమాచారమ్

RNI No.52722/90 సంపుటి : 33 సంచిక : 8 విశాఖపట్నం, 9 అక్టోబరు 2022 ఆదివారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

మహారాజా ఆస్పత్రి పేరు మార్పుపై కోలగట్ల వివరణ

విజయనగరంలోని మహారాజా ఆస్పత్రి పేరును ప్రభుత్వ సర్వజన ఆస్పత్రిగా మారుస్తూ ప్రభుత్వం తాజాగా నిర్ణయం తీసుకుంది. దీనిపై వివాదం రేగుతోంది. విజయవాడలోని ఎన్టీఆర్ హెల్త్ యూనివర్శిటీ పేరు మార్పు తర్వాత తీసుకున్న ఈ నిర్ణయంపైనా విపక్షాలు మండిపడుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో డిప్యూటీ స్పీకర్, స్థానిక ఎమ్మెల్యే కూడా అయిన కోలగట్ల వీరభద్రస్వామి దీనిపై వివరణ ఇచ్చారు. ఇది మరింత అగ్గిరాజేసేలా కనిపిస్తోంది.

విజయనగరం ప్రభుత్వాసుపత్రికి "మహారాజా" పేరు ఎప్పుడూ లేదని, కేవలం రాజకీయ స్వార్థంతోనే టీడీపీ, లేనిది ఉన్నట్టుగా రాద్ధాంతం చేస్తుందని ఏపీ అసెంబ్లీ డిప్యూటీ స్పీకర్ కోలగట్ల మండిపడ్డారు. ఆ ఆసుపత్రి శంఖుస్థాపన సమయంలో గానీ, ప్రారంభోత్సవం సందర్భంలోగానీ, ఆఖరికి టీడీపీ ప్రభుత్వం దిగిపోయే సమయంలో, అంటే 2019లో మెడికల్ కాలేజిని మంజూరు చేస్తూ ఇచ్చిన జీవోలోగానీ ఎక్కడా "మహారాజా" పేరు లేదని స్పష్టం చేశారు. లేని పేరును ఉన్నట్టుగా ప్రచారం చేయడమే కాకుండా, ప్రభుత్వాసుపత్రి స్థలం తమదే అన్నట్టుగా అశోక్ గజపతిరాజు ప్రచారం చేసుకోవడాన్ని కూడా కోలగట్ల తప్పుబట్టారు.

ప్రభుత్వాసుపత్రిలో అంగుళం స్థలం కూడా అశోక్ గజపతిరాజు వంశీకులది లేదని సాక్ష్యాధారాలతో సహా ఆయన స్పష్టం చేశారు. దమ్మూ, ధైర్యం ఉంటే, అది మీ స్థలం అని నిరూపించాలని చంద్రబాబుతోపాటు, అశోక్ గజపతిరాజు, లోకేష్ లకు కోలగట్ల సవాల్ విసిరారు. విజయనగరం జిల్లా కేంద్రంలో ఉన్న ఆసుపత్రిని వైద్య విధాన పరిషత్ నుంచి డైరెక్టరేట్ ఆఫ మెడికల్ ఎడ్యుకేషన్ కు అప్పగించడం వల్ల.. జిల్లాకు ముఖ్యమంత్రి జగన్ మోహన్ రెడ్డి ప్రభుత్వ మెడికల్ కాలేజీని మంజూరు చేయడం, దాని ఆధీనంలో ప్రభుత్వాసుపత్రి ఉండాలన్న నిబంధనల మేరకు ఆ ఆసుపత్రిని ప్రభుత్వ సర్వజన ఆసుపత్రిగా మార్చినట్లు కోలగట్ల పేర్కొన్నారు. మెడికల్ కాలేజీ పనులను వేగవంతంగా పూర్తి చేసి, త్వరితగతిన తరగతులు ప్రారంభించాలన్న ఆలోచనతోనే, కావాల్సిన సౌకర్యాలను ముఖ్యమంత్రి జగన్ మోహన్ రెడ్డి సమకూరుస్తున్నారన్నారు. ఈ పరిస్థితుల్లో ప్రతిపక్ష టీడీపీ నేతలు మహరాజా పేరు తొలగించారని రాద్ధాంతం చేస్తున్నారన్నారు . మీకు కేవలం రాజకీయాలే కావాలి తప్పితే.. అభివృద్ధి పట్టదా అని ప్రశ్నించారు. హైదరాబాద్ లో మకాం ఉండే, పనీపాట లేని

(మిగతా 2లో)

నష్టం కలిగిస్తే ఊరుకోం: సీఎం జగన్ సీరియస్

తాడేపల్లి: ఆక్వా రైతుల ఫిర్యాదులపై ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి సీరియస్ అయ్యారు. ముగ్గురు మంత్రులు, సీనియర్ అధికారులతో కమిటీ ఏర్పాటు చేశారు. ఆక్వా ధరల పతనం, ఆక్వా ఫీడ్ పెంపుపై సీఎంకు రైతులు, రైతు సంఘాల నేతల ఫిర్యాదు చేశారు. వ్యాపారులు సిండికేట్‌గా మారి ధరలు తగ్గించేస్తున్నారని, ధరలు పతనమై నష్టపోతున్నామని రైతులు పేర్కొన్నారు. అలాగే ఆక్వాఫీడ్ విషయంలోనూ వ్యాపారులు సిండికేట్‌గా మారి ధరలు పెంచారని ఫిర్యాదు చేశారు.

తన దృష్టికి వచ్చిన అంశాలను తీవ్రంగా పరిగణించిన సీఎం.. రైతులకు నష్టం కలిగిస్తే ఊరుకోబోమని హెచ్చరించారు. రైతులకు అండగా నిలిచేందుకు ప్రత్యేక చట్టాలు తీసుకొచ్చినా సిండికేట్‌గా మారి రైతులను నష్టపరచడంపై సీఎం ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ముగ్గురు మంత్రులు, సీనియర్ అధికారులతో కమిటీ ఏర్పాటు చేసిన సీఎం.. వారం రోజుల్లో నివేదిక అందించాలన్నారు. నివేదిక ప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. మంత్రులు పెద్దిరెడ్డి రామచంద్రారెడ్డి, బొత్స సత్యనారాయణ, సీదిరి అప్పలరాజు, సీఎస్, సీనియర్ అధికారులు విజయానంద్, పూనం మాలకొండయ్య, కన్నబాబులతో ప్రభుత్వం కమిటీని నియమించింది.

పాకిస్తాన్ బోటు నుంచి గుజరాత్ తీరంలో రూ.350 కోట్ల డ్రగ్స్ సీజ్

గుజరాత్ తీరంలో మరో భారీ డ్రగ్స్ రాకెట్ బయటపడింది. గతంలో గుజరాత్ లోని ముంద్రా పోర్టులో వేల కోట్ల విలువైన డ్రగ్స్ దొరికిన ఘటన మర్చిపోక ముందే మరోమారు ఇదే తరహాలో కోట్ల రూపాయల విలువైన హెరాయిన్ లభ్యమైంది. పాకిస్తాన్ నుంచి వచ్చిన ఓ బోటులో రూ.350 కోట్ల విలువైన 50 కేజీల హెరాయిన్ ను గుజరాత్ ఏటీఎస్, కోస్ట్ గార్డ్ జాయింట్ ఆపరేషన్ తో పట్టుకున్నాయి.

(మిగతా 2లో)

దేవాదాయ శాఖలో ఉద్యోగులను నియమించండి: స్వామీజీ

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): దేవాదాయ శాఖ తీరుపై మండిపడ్డ విశాఖ శారదా పీఠాధిపతులు స్వరూపానందేంద్ర. అంతర్గత కలహాలతో అధికారులు దేవాదాయ శాఖను భ్రష్టు పట్టిస్తున్నారు. వ్యక్తిగత ప్రాబల్యం కోసం పాకులాడుతున్నారు. పెరుగుతున్న భూవివాదాలు, భూ కబ్జాల దృష్ట్యా దేవాదాయశాఖలో రెవెన్యూ ఉద్యోగుల సేవలు అవసరమే. అలాగని దేవాదాయశాఖ ఉద్యోగస్తులను నిర్వీర్యం చేస్తే ఊరుకునేది లేదు. దేవాదాయ శాఖలో అధికారుల సంఖ్య తక్కువగా ఉంది. 12 ఏళ్ళుగా దేవాదాయ శాఖలో ప్రమోషన్లకు నోచుకోకపోవడం శోచనీయం. కోర్టు వ్యాజ్యాలను పక్కనపెట్టి ఉద్యోగస్తులంతా ఏకతాటిపైకి రావాలి. అలా వస్తే ప్రభుత్వంతో మాట్లాడి పదోన్నతులు కల్పించే బాధ్యత నేను తీసుకుంటా. సింహాచలంలో దేవాదాయ శాఖ ఉద్యోగుల ఆత్మీయ సమ్మేళనానికి హాజరైన విశాఖ శారదా పీఠాధిపతులు స్వరూపానందేంద్ర స్వామి.

స్వాగతం సుస్వాగతం

శ్రీశ్రీశ్రీ స్వరూపానందేంద్ర సరస్వతి మహాస్వామి వారు

శ్రీ స్వాత్మానందేంద్ర సరస్వతి స్వామివారు

శ్రీ శారదాపీఠం : చినముషిడివాడ : విశాఖపట్నం

విశాఖ నగర ప్రజల ఆరాధ్యదైవాలైన స్వామీజీలు ఎంవీపీ కోలనీ సెక్టార్-4లో ఉన్న

శ్రీ చండికా దేవి ఆలయమును సందర్శించుచున్నారు.

తేది : 10-10-2022 ఉదయం 10 గంటలకు

అందరికీ ఆహ్వానం : ఆలయ అభివృద్ధి కమిటీ : 99891 90915

(మొదటి పేజీ తరువాయిలు)

మహారాజా ఆస్పత్రి పేరు మార్పుపై కోలగట్ల వివరణ

చంద్రబాబు వాస్తవాలు తెలుసుకోకుండా.. ఇది తుగ్లక్ చర్య అంటూ ట్వీట్లు పెట్టాడని,వాస్తవాలేమిటంటే.. విజయనగరంలోని ఈ ఆసుపత్రికి 1983లో స్వర్గీయ ఎన్టీఆర్ శంఖుస్థాపన చేశారని కోలగట్ల తెలిపారు. ఆ కార్యక్రమానికి మహారాజా గారి ప్రథమ పుత్రుడు ఆనందగజపతిరాజు సభాధ్యక్షత వహించారని, 1988లో ఆసుపత్రి నిర్మాణం పూర్తైన తర్వాత, దానిని ఎన్టీఆరే ప్రారంభోత్సవం చేశారన్నారు. ఆ ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో మాజీ కేంద్ర మంత్రి అశోక్ గజపతిరాజు కూడా ఆ వేదిక మీద ఉన్నారని, శంఖుస్థాపన సమయంలోగానీ, ప్రారంభోత్సవం సమయంలో గానీ, ఆ అసుపత్రికి మహారాజా గారు పేరు ఉందా..?. అంటే లేదన్నారు. 2019లో హడావుడిగా..టీడీపీ ప్రభుత్వం దిగిపోతున్న సమయంలో మెడికల్ కాలేజీ మంజూరు చేస్తూ ఇచ్చిన ఉత్తుత్తి జీవోలో కూడా మహారాజా పేరు లేదని కోలగట్ల తెలిపారు.

పాకిస్తాన్ బోటు నుంచి గుజరాత్ తీరంలో రూ.350 కోట్ల డ్రగ్స్ సీజ్

గుజరాత్ తీవ్రవాద నిరోధక దళం, భారతీయ కోస్ట్ గార్డ్ అరేబియా సముద్ర తీరంలో భారీ కూంబింగ్ నిర్వహిస్తున్నాయి. ఇందులో ఓ పాకిస్తాన్ పడవ దొరికింది. ఇందులో అంతర్జాతీయ మార్కెట్ విలువ ప్రకారం ? 350 కోట్ల విలువైన 50 కిలోల హెరాయిన్‌ను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఈ బోటులో ఉన్న ఆరుగురు సిబ్బందిని కూడా పట్టుకున్నట్లు అధికారులు ప్రకటించారు. దీంతో గుజరాత్ తీరంలో ఒక్కసారిగా కలకలం రేగింది.

ఇండియన్ కోస్ట్ గార్డ్, ఏటీఎస్ బృందాలు ఆరుగురు సిబ్బందితో ఉన్న పాకిస్తాన్ బోట్ అల్ సకర్‌ను అడ్డగించాయి. గుజరాత్ తీరంలో అంతర్జాతీయ సముద్ర సరిహద్దు రేఖ సమీపంలో ఇందులో 50 కిలోల హెరాయిన్‌ను స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. సముద్రం మధ్యలో మాదకద్రవ్యాల రవాణాకు సంబంధించిన సంకేతాలు రావడంతో పక్కా ప్రణాళికతో వీటిని ఏటీఎస్, కోస్ట్ గార్డ్ పట్టుకున్నాయి. ఈ బోటులో దొరికిన ఆరుగురిని ప్రస్తుతం విచారిస్తున్నారు. విచారణలో లభించే ఆధారాలతో పాకిస్తాన్ లింకులపై ఆరా తీయొచ్చని భావిస్తున్నారు.

కరాటే క్రీడాకారిణి కి ఆర్థిక సాయం చేసిన ముత్యాల సతీష్

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): ఈనెల 14 నుండి 16వ తేదీ వరకు ఢిల్లీలో జరగనున్న నేషనల్ యూత్ గేమ్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా కరాటే పోటీలలో చోడవరం నియోజకవర్గానికి చెందిన ముద్దుర్తి గ్రామవాసి బి.హారిక పాల్గొంటున్నారు. శనివారం స్థానిక నర్సింగ్ రావు పేట లోనున్న ప్రముఖ వాణిజ్యవేత ముత్యాల వెంకటేశ్వరరావు కార్యాలయంలో ఆయన కుమారుడు సతీష్ ను హారిక కలిశారు. ఈ సందర్భంగా హారికను సతీష్ అభినందించి క్రీడల పోటీలలో పాల్గొనేందుకు తమ వంతు ఆర్థిక సాయం అందజేసి ప్రోత్సహించారు. అంతేగాక జాతీయ స్థాయిలో స్వర్ణ పథకం సాధించి జిల్లాకు మంచి పేరు తీసుకురావాలని అన్నారు. కార్యక్రమంలో ముదుర్తికి చెందిన మాలినాయుడు, నాగేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆనందపురం కబ్జాలపై కలెక్టర్‌కు సీపీఐ లేఖ

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): విశాఖపట్నం జిల్లా ఆనందపురం మండలం దబ్బందలో సర్వే నెంబర్ 9/1లో 2 ఎకరాల 64 సెంట్లు, సర్వేనెంబర్ 112/4లో ఎకరా 64 సెంట్లు, 13/2లో 7 ఎకరాల 80 సెంట్లు, 14/2లో 26 సెంట్లు మొత్తం 12 ఎకరాల భూమి కబ్జాకు గురైంది. ఈ భూములు దబ్బంద గ్రామ రికార్డులు, అడంగళ్లలో ఎస్సీ, ఎస్టీలకు చెందినవిగా వున్నాయి. ఈ భూముల్లో జీడి, మామిడి తోటలు వేసుకొని జీవనం సాగిస్తున్నారు. ఆ భూములపైన వారి ఆధారపడి జీవిస్తున్నారు. కొంత మంది పెత్తందార్లు ఆ భూములను కబ్జా చేసి అనుభవిస్తున్నారు. ఈ భూములతో పాటు నర్సింహ చెరువును కూడా కబ్జా చేశారు. వెంటనే ఈ భూ దందాపై సమగ్ర విచారణ జరిపించి, బాధిత దళిత, గిరిజనులకు ఆ భూములను అప్పగించి న్యాయం చేయాలని కోరుతున్నాము.

దబ్బంద గ్రామంలో 80 ఎకరాల భూమిని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ల్యాండ్ పూలింగ్ పేరుతో సేకరించారు. అందులో 66 ఎకరాల్లో టిడ్కో ఇళ్లలు నిర్మాణం చేపట్టారు. మిగిలిన 14 ఎకరాల భూములను కొంత మంది కబ్జాదారులు తమ గొప్పెటలో పెట్టుకున్నట్లు గ్రామస్తులు వాపోతున్నారు. ఒక వైపున రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పేదల భూములు కబ్జా కాకుండా డ్రోనుల ద్వారా ప్రత్యేక సర్వేలు నిర్వహించి న్యాయం చేయడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఆనందపురం మండలం దబ్బంద గ్రామంలో దీనికి భిన్నంగా కబ్జాదారులు ఇష్టారాజ్యంగా పేదల వద్ద భూములను ఆక్రమిస్తున్నారు. అనేక పత్రికల్లో, మీడియాల్లో ఈ విషయంపై వార్తలు వస్తున్నా మండల అధికారులు ఎటువంటి చర్యలు తీసుకోలేకపోతున్నారు. విశాఖ జిల్లా కలెక్టరాఫీసుకు అతిచేరువలో ఉన్న భూములనే పరిరక్షించకపోతే మిగిలిన ప్రాంతాల్లో ఉన్న ప్రభుత్వ భూముల పరిస్థితి ప్రత్యేకించి చెప్పనవసరంలేదు. 9/77 చట్టం ప్రకారం గిరిజన, దళితుల భూములను పరిరక్షించాల్సి వున్నా స్థానిక అధికారులు వాటిని పట్టించుకోవడంలేదు.

విశాఖను దోచుకునేందుకే వికేంద్రీకరణ నాటకం

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): విశాఖలో సహజ వనరులను, విలువైన సంపదను దోచుకునేందుకే ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి వికేంద్రీకరణ నాటకం ఆడుతున్నారని మాజీ శాసనసభ్యులు, నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ పీలా గోవింద సత్యనారాయణ ఆరోపించారు. విశాఖలో ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు తాకట్టు, ఋషికొండ, దశపల్లా భూములను దోచుకోవడమే విశాఖ అభివృద్ధా అని ప్రశ్నించారు. తమ హక్కుల కోసం పాదయాత్ర చేస్తున్న అమరావతి రైతులను అడ్డుకునే హక్కు వైకాపా నాయకులకు లేదని అన్నారు. శనివారం పట్టణంలోని,గవరపాలెంలో ఉన్న పార్టీ కార్యాలయంలో జరిగిన 84వ వార్డు సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు.అనకాపల్లి నియోజకవర్గాన్ని అభివృద్ధి చేయని మంత్రి అమర్నాథ్ రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. మూడేళ్ళలో వైకాపా ప్రభుత్వం చేసిన అభివృద్ధి శూన్యమని ,ప్రజలు తిరగబడతారనే మూడు రాజధానులు నాటకాన్ని తెరమీదకు తీసుకువచ్చారని అన్నారు. అనకాపల్లి నియోజకవర్గంలో ముందు రోడ్లను బాగుచేసి మంత్రి అమర్నాథ్ మాటలు చెప్పాలని అన్నారు.మూడు రాజధానులు అంశంపై ఉత్తిత్తి రాజీనామాలు చేయడం హాస్యాస్పదంగా ఉందని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర బీసీ సెల్ ఉపాధ్యక్షులు మాధంసెట్టి నీలబాబు,రాష్ట్ర బీసీ సాధికార కన్వీనర్ మళ్ళ సురేంద్ర,84వ వార్డు అధ్యక్షుడు సిరసపల్లి సన్యాసిరావు,అర్బన్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు బొడ్డేడజోగి నాయుడు,మండల నాయకులు కొణతాల శ్రీనివాసరావు,అర్బన్ జిల్లా కార్యదర్శి పాలారపు త్రినాధ్ ,83వ వార్డు ఇంచార్జ్ బొద్దపు ప్రసాద్, రాష్ట్ర మహిళ ఉపాధ్యక్షురాలు కొణతాల రత్నకుమారి, పార్టీ నాయకులు సాలాపు మోహన్, తలారి లక్ష్మి ప్రసాద్,సిరసపల్లి సత్తిబాబు,కొప్పాక బాబురావు, మురళి, గిరి, బత్తుల శ్రీనివాసరావు,సిరసపల్లి రాజు,శ్రీకాకుళం గణపతి, రేబాక ఈశ్వరప్పరావు,గోవిందు,షేక్ వల్లి, రమణ,కరణం కోటి,కోటీని వీధి,84వవార్డు నాయకులు, కార్యకర్తలు,పాల్గొన్నారు.

భారత వాయు సేన సిబ్బందికి నూతన కంబాట్ యూనిఫాం

న్యూఢిల్లీ: భారత వాయు సేన సిబ్బంది నూతన కంబాట్ యూనిఫాం లో కనిపించబోతున్నారు. ఈ యూని ఫాంను ఐఏఎఫ్ 90వ వార్షికోత్సవాల సందర్భంగా శనివారం ఆవిష్కరించారు. పిక్సెలేటెడ్ డిజైన్స్‌తో అన్ని ప్రాంతాలకు తగినట్లుగా దీనిని రూపొందించారు. దీనిని డిజిటల్లీ కెమఫ్లేజ్‌డ్ యూనిఫాం అంటారు. ఈ యూనిఫాం ఫస్ట్ లుక్‌ను ఎయిర్ చీఫ్ మార్షల్ వీఆర్ చౌదరి శనివారం ఆవిష్కరించారు. క్షేత్ర స్థాయి సిబ్బంది కోసం దీనిని రూపొందించారు. పిక్సెలేటెడ్ డిజైన్స్‌తో అన్ని ప్రాంతాలకు తగినట్లుగా దీనిని రూపొందించారు. పర్వత ప్రాంతాలు, ఎడారులు, మంచుతో కూడిన ప్రాంతాలలో ఈ యూనిఫాంలు చాలా సమర్థవంతంగా ఉపయోగపడతాయని వింగ్ కమాండర్ ఆశిష్ మోఘే చెప్పారు. ఈ కొత్త యూనిఫాంను మన దేశంలోనే తయారు చేసినట్లు తెలిపారు. స్వయంసమృద్ధ భారత దేశం ఎజెండాను ఇది బలోపేతం చేస్తుందన్నారు. వేర్వేరు నగిషీ (డిజైన్)లను అధ్యయనం చేసేందుకు ఓ కమిటీని ఏర్పాటు చేసినట్లు చెప్పారు. పాత కెమఫ్లేజ్ ప్యాటర్న్ నుంచి డిజిటల్ ప్యాటర్న్‌కు మారాలని నిర్ణయించినట్లు తెలిపారు. ఇది టక్ ఇన్ యూనిఫాం కాదన్నారు. లోపల రౌండ్ నెక్ టీ-షర్ట్ ఉంటుందని చెప్పారు. టార్మాక్‌పై పని చేసేవారు ఎండ వేడి నుంచి తప్పించుకోవడానికి టీ-షర్ట్ ధరించి పని చేసే అవకాశం ఉంటుందని చెప్పారు. పంజాబ్‌లోని చండీగఢ్‌లో ఐఏఎఫ్ 90వ వార్షికోత్సవాల సందర్భంగా చీఫ్ ఆఫ్ ఎయిర్ స్టాఫ్ వీఆర్ చౌదరి మాట్లాడుతూ, ఐఏఎఫ్ అధికారుల కోసం వెపన్ సిస్టమ్ బ్రాంచ్ ఏర్పాటుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం అనుమతి ఇచ్చిందని చెప్పారు. దీనిలో ఉపరితలం నుంచి ఉపరితలానికి, ఉపరితలం నుంచి గగన తలానికి ప్రయోగించే క్షిపణుల వ్యవస్థలు ఉంటాయన్నారు. దీనివల్ల రూ.3,400 కోట్లు ఆదా అవుతాయన్నారు.

తిరుమలలో భారీగా పెరిగిన భక్తుల రద్దీ

సర్వదర్శనానికి 48 గంటల సమయం

తిరుమల: తిరుమలలో భక్తుల రద్దీ భారీగా పెరిగింది. ఇటీవలి కాలంలో ఎన్నడూ లేనిస్థాయిలో కొండకు ప్రవాహంలా యాత్రికులు చేరుకుంటున్నారు. తమిళ భక్తులు పవిత్రంగా భావించే పెరటాశి మాసం మూడవ శనివారాన్ని పురస్కరించుకుని శుక్రవారం ఉదయం నుంచే తిరుమలకు భక్తులు క్యూ కట్టారు. శ్రీవారి సర్వదర్శనానికి 48 గంటల సమయం పడుతోంది. భక్తులకు యాత్రికుల సముదాయంలో విశ్రాంతి తీసుకునేందుకు టీటీడీ సదుపాయం కల్పించింది. గోగర్భం డ్యాం దగ్గర క్యూలైన్లను ఈవో ధర్మారెడ్డి పరిశీలించారు. శుక్రవారం సాయంత్రానికి శ్రీవారి ఆలయం నుంచి సుమారు ఐదారు కిలోమీటర్ల మేరకు సర్వదర్శన భక్తులతో క్యూలైన్ వ్యాపించింది. వైకుంఠం క్యూకాంప్లెక్స్‌లోని కంపార్టుమెంట్లతో పాటు నారాయణగిరి ఉద్యానవనంలోని షెడ్లన్నీ సర్వదర్శనం భక్తులతో నిండిపోయాయి. శుక్రవారం రాత్రి 8 గంటల సమయానికి నారాయణగిరి విశ్రాంతి భవనంలో వెనుకభాగంలోని రింగ్‌రోడ్డు మీదుగా గోగర్భం డ్యాం వరకు సర్వదర్శన భక్తులు క్యూలైన్‌లో బారులు తీరారు. చిన్నపిల్లలు, వృద్ధులతో వచ్చిన భక్తులు క్యూలైన్‌లో తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారు. చలితీవ్రత కూడా అధికమైన క్రమంలో చాలామంది తిరుమల నుంచి దర్శనం చేసుకోకుండానే తిరుగు ప్రయాణమవుతున్నారు. రద్దీ బాగా పెరుగుతున్న క్రమంలో శుక్రవారం రాత్రి 8 గంటలకు క్యూలైన్‌ను మూసివేశారు.

రఘు ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో బిఎస్ఎన్ఎల్ ఇంక్యుబేషన్ సెంటర్ ప్రారంభం

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): అధునాతన సాంకేతికతల్లో విద్యార్థులను తీర్చిదిద్దాలని జెఎన్‌టియూ కాకినాడ ఉపకులపతి ఆచార్య జి.వి.ఆర్ ప్రసాద రాజు అన్నారు. శనివారం ఉదయం భారత్ సంచార్ నిగం లిమిటెడ్ (బిఎస్ఎన్ఎల్) సహకారంతో రఘు ఇంజనీరింగ్ కళాశాలల్లో ఏర్పాటు చేసిన ఇంక్యుబేషన్ సెంటర్‌ను ఆయన ప్రారంభించారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ ప్రత్యక్ష ఉదాహరణలతో మెరుగైన బోధన అందించడం ఎంతో అవసరమన్నారు. పరిశ్రమల అవసరాలకు అనుగుణంగా విద్యార్థులను సిద్ధం చేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. విద్యార్థులకు ఇంటర్న్‌షిప్‌లు అందించడానికి పరిశ్రమలు వస్తున్నాయన్నారు. ప్రతీ కుటుంబం నుంచి విద్యావంతులు రావాలనే లక్ష్యంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందన్నారు. పరిశ్రమల భాగస్వామ్యం, సహకారం స్వీకరిస్తూ ముందుకు సాగాలని సూచించారు. అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా విద్యను అందించడం మన లక్ష్యం కావాలన్నారు. ఫ్యాకల్టీ డెవలప్‌మెంట్ ప్రోగ్రాంలు ఎంతో అవసరమన్నారు. అధ్యాపకులకు మెరుగైన నైపుణ్యాలు అందించడానికి ఇవి ఉపకరిస్తాయని, వీటిని సద్వినియోగం చేయాలన్నారు.

రఘువిద్యాసంస్థల ఛైర్మన్ కలిదిండి రఘు మాట్లాడుతూ జ్ఞాన సముపార్జనకు సంపూర్ణ సమయం వెచ్చించాలన్నారు. ఇంక్యుబేషన్ సెంటర్‌లను పెంపొందించడం, పబ్లికేషన్స్, ప్రాజెక్టులను పెంచే దిశగా కృషిచేస్తున్నామన్నారు. తమ కళాశాలలో నెలకొల్పిన ఇంక్యుబేషన్ సెంటర్‌ను ఇతర కళాశాలలకు సైతం ఉపయుక్తంగా నిలుపుతామన్నారు. ఈ సందర్భంగా అవగాహన ఒప్పంద పత్రాల(ఎంఓయూ) సంతకాలు చేసారు. భవిష్యత్తులో మరిన్ని విద్యార్థి ఉపయుక్తంగా నైపుణ్యాల పెంపు కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలని నిర్ణయించారు.

బిఎస్ఎన్ఎల్ జిఎం ఏ.శ్రీనివాస రావు మాట్లాడుతూ అధ్యాపకులు సంపూర్ణ జ్ఞానాన్ని అందిపుచ్చుకుని, విద్యార్థులకు దానిని చేరువ చేయాలన్నారు. సాంకేతికతపై ప్రత్యక్ష అవగాహన కల్పించే విధంగా ఇంక్యుబేషన్ సెంటర్ పనిచేస్తుందన్నారు. బిఎస్ఎన్ఎల్‌కు చెందిన నిపుణులు ప్రత్యక్షంగా విద్యార్థులకు అవగాహన, తర్ఫీదు ఇవ్వడం జరుగుతుందన్నారు.

బిఎస్ఎన్ఎల్ ఏజిఎం ఎం.సత్యప్రసాద్ మాట్లాడుతూ విద్యార్థుల్లో నైపుణ్యాలను పెంపొందించడం లక్ష్యంగా కళాశాలలతో కలసి పనిచేస్తున్నామన్నారు. విద్యార్థులకు ప్రత్యక్ష, అపరమిత జ్ఞానాన్ని, విస్తృత అవగాహనను అందించడం దీనితో సాధ్యపడుతుందన్నారు.

ఎంఎస్ఎంఈ ప్రతినిధి కాలేబు మాట్లాడుతూ సమాజ సమస్యలకు పరిష్కారాలను చూపుతూ, సృజనాత్మకంగా ఆలోచిస్తూ పనిచేసే యువతకు ఆర్థిక సహకారం అందించడం జరుగుతుందన్నారు. విద్యార్థులకు రూ 15 లక్షల వరకు ఆర్థిక సహకారాన్ని అందిస్తామన్నారు. ఎంఎస్ఎంఈ అందిస్తున్న పథకాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు.

కార్యక్రమంలో రఘుఇంజనీరింగ్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ఆచార్య సి.హెచ్ శ్రీనివాస్ తదితరులు ప్రసంగించారు. అనంతరం అతిధులను కళాశాల తరపున సత్కరించారు.

పంచాంగం

ఆదివారం 9-10-2022
శుభకృత్ నామ సంవత్సరము
దక్షిణాయణం శరదృతువు
ఆశ్వీయుజ మాసం

తిథి : పూర్ణిమ రా. 02.26
నక్షత్రం : ఉత్తరాభాద్ర సా. 04.24
వర్జ్యం : తె.04.14 ల 05.48 వ

సమస్యలతో సతమతమవడం కంటే సాధకుల సహాయం కోరుట మేలు.

బ్రహ్మశ్రీ హనుమద్దాస్ స్వామీజీ గారు ప్రస్తుతం విశాఖ నగరంలో ఉన్నారు.

సెల్ : 9440537607

గాజువాకలో ఘనంగా అన్న సమారాధన

గాజువాక, (విశాఖ సమాచారమ్): దుర్గ నవరాత్రి మోహొత్సవాలు సందర్భంగా వడ్లపూడి ఎన్టీఆర్ పార్క్ వద్ద శనివారం ఘనంగా అన్నసమారాధన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమం కి ముఖ్య అతిధిగా జీవీఎంసీ 87 వార్డు కార్పొరేటర్ బోండా జగన్ పాల్గొని ప్రారంభించారు. ముందు గా అమ్మవారి ని దర్శించుకొని అనంతరం ప్రసాదం భక్తులు కి ఆయన చేతుల మీదుగా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా బోండా జగన్ మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరు భక్తి భావం కలిగి ఉండాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. అన్ని దానాల కన్నా అన్నదానం నిన్న అని చెప్పారు . శ్రీ కనకదుర్గ అమ్మవారు స్థానిక ప్రజల కు సుఖశాంతులు వర్ధిల్లాల ప్రసాదించాలని కోరుతున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమం లో దుర్గ గణేష్ యూత్ సభ్యులు భాస్కర్, అప్పారావు, సురేష్, రాము, మణికంత, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆగని వర్షాలు

వాతావరణ విశేషాలు: 1) దక్షిణ మధ్యబంగాళాఖాతం పైనున్న ఉపరితల ఆవర్తనం ఈరోజు సగటు సముద్ర మట్టానికి 1.5 కి.మీ & 5.8 కి.మీ మధ్య విస్తరించి కొనసాగుతున్నది.

రాబోవు మూడు రోజులకు వాతావరణ సూచనలు :-

ఉత్తర కోస్తా ఆంధ్రప్రదేశ్ & యానాం :

ఈరోజు మరియు రేపు :- తేలిక పాటి నుండి ఒక మోస్తరు వర్షాలు లేదా ఉరుములతో కూడిన జల్లులు అనేక చోట్ల కురిసే అవకాశముంది.

భారీ వర్షాలు ఒకటి లేదా రెండు చోట్ల కురిసే అవకాశముంది.

ఉరుముల తో కూడిన మెరుపులు ఒకటి లేదా రెండు చోట్ల సంభవించే అవకాశం ఉంది.

ఎల్లుండి: తేలిక పాటి నుండి ఒక మోస్తరు వర్షాలు లేదా ఉరుములతో కూడిన జల్లులు అనేక చోట్ల కురిసే అవకాశముంది.

ఉరుముల తో కూడిన మెరుపులు ఒకటి లేదా రెండు చోట్ల సంభవించే అవకాశం ఉంది.

దక్షిణ కోస్తా ఆంధ్రప్రదేశ్ :-

ఈరోజు మరియు రేపు :- తేలిక పాటి నుండి ఒక మోస్తరు వర్షాలు లేదా ఉరుములతో కూడిన జల్లులు అనేక చోట్ల కురిసే అవకాశముంది.

భారీ వర్షాలు ఒకటి లేదా రెండు చోట్ల కురిసే అవకాశముంది.

ఉరుముల తో కూడిన మెరుపులు ఒకటి లేదా రెండు చోట్ల సంభవించే అవకాశం ఉంది.

ఎల్లుండి :- తేలిక పాటి నుండి ఒక మోస్తరు వర్షాలు లేదా ఉరుములతో కూడిన జల్లులు కొన్ని చోట్ల కురిసే అవకాశముంది.

ఉరుముల తో కూడిన మెరుపులు ఒకటి లేదా రెండు చోట్ల సంభవించే అవకాశం ఉంది.

రాయలసీమ :- ఈ రోజు , రేపు మరియు ఎల్లుండి :-

తేలిక పాటి నుండి ఒక మోస్తరు వర్షాలు లేదా ఉరుములతో కూడిన జల్లులు అనేక చోట్ల కురిసే అవకాశముంది.

భారీ వర్షాలు ఒకటి లేదా రెండు చోట్ల కురిసే అవకాశముంది.

ఉరుముల తో కూడిన మెరుపులు ఒకటి లేదా రెండు చోట్ల సంభవించే అవకాశం ఉంది.

ఏపీలో పలువురు ఐఏఎస్‌లకు పోస్టింగ్‌లు, బదిలీలు

అమరావతి: పౌరసరఫరాల శాఖ డైరెక్టర్‌గా విజయసునీత. గ్రామ, వార్డు, సచివాలయాల అడిషనల్ డైరెక్టర్ భావన. శ్రీకాకుళం జేసీగా నవీన్. పార్వతీపురం ఐటీడీఏ పీఓగా విష్ణుచరణ్. మిడ్ డే మీల్స్ డైరెక్టర్‌గా నిధి మీన. ఏపీ సీఆర్‌డీఏ అడిషనల్ కమిషనర్‌గా కట్టా సింహాచలం. 2020 బ్యాచ్‌కు చెందిన ఐఏఎస్‌లకు సబ్ కలెక్టర్లుగా పోస్టింగ్‌లు. తెనాలి సబ్ కలెక్టర్‌గా గీతాంజలి శర్మ. రంపచోడవరం సబ్ కలెక్టర్‌గా శుభం బన్సాల్. నరసాపురం సబ్ కలెక్టర్‌గా సూర్య తేజ. టెక్కలి సబ్ కలెక్టర్‌గా రాహుల్ కుమార్‌రెడ్డి. పాలకొండ సబ్ కలెక్టర్‌గా నూర్ కొమర్. ఆదోని సబ్ కలెక్టర్‌గా అభిషేక్ కుమార్. విజయవాడ సబ్ కలెక్టర్‌గా అదితి సింగ్. పెనుకొండ సబ్ కలెక్టర్‌గా కార్తిక్. గూడూరు సబ్ కలెక్టర్‌గా శోభికా. కందూకూరు సబ్ కలెక్టర్‌గా మాధవన్. పార్వతీపురం ఆర్డీవోగా హేమలత.

విశాఖ సమాచారమ్

ఆదివారం 9-10-2022

మనసు

అన్ని రోగాలకు కారణము..."మనస్సే" విరుగుడూ..."మనస్సే"

శాస్త్ర వేత్తలు చేసిన వివిధ ప్రయోగాలలో ఆశ్చర్య కర విషయాలు వెలుగు చూశాయి. ఇంత కాలం మనం "గుడ్డి"గా నమ్ముతున్న అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు మూలాలు మనం తీసుకునే ఆహారం లో లేవని,

"మనం జీవించే విధానం లోనే ఉన్నాయని",

మనసును హాయిగా ఉంచు కున్న వారికి ఏ రోగాలు రావని వారు తేల్చి చెబు తున్నారు. అమెరికాలో జరిగిన మరో సర్వేలో కూడా మనసు బాగున్న వారు ఎక్కువ కాలం జీవిస్తున్నారని తేల్చారు. మనసు కలత బారితే లేని పోని ఆలోచనలు చోటు చేసుకుని వాటి నుంచి బైటపడ డానికి "బలహీనతలు" పెంచు కోవడం, వాటికి బానిసలై "దురలవాట్ల" పాలై పోవడం వంటివి చేస్తున్నారని వారు తేల్చారు. ఇటీవల కాలంలో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా డాక్టర్లు కీలక రోగాలకు మందులు ఇవ్వడం తగ్గించి, "జీవన శైలి"ని సరి దిద్దే పనిలో పడ్డారు.

అందుకే డయాబిటిక్, బిపి వంటి నిరంతర అనారోగ్యకర అంశాలకు డాక్టర్లు ట్రీట్ మెంట్ ఇచ్చే పద్ధతి మార్చుకున్నారు.

ఇది వరకు తిన కూడదు

అన్న అన్ని రకాల ఆహారాన్ని నిరభ్యంతరంగా తిన మంటున్నారు.

పొద్దుటే వాకింగ్ వెళ్ళే వారు ప్రశాంతమైన మూడ్‌లో ఉండాలని అందు కోసం నచ్చిన పాటలు విన మంటున్నారు.

ఏం చేస్తే ఉత్సాహంగా అనిపిస్తుందో అది చేయ మంటున్నారు. కొందరు "వాకింగ్" ఇష్టపడితే మరి కొందరు జిమ్‌కు వెళ్ళాలను కుంటారు. ఇంకొందరు "బ్రిస్క్‌వాక్" చేయాలనుకుంటే, ఇంకొందరు "స్టెయిర్ కేస్ వాక్" చేయాలను కుంటుంటారు. అందుకని డాక్టర్లు పేషెంట్ల ఇష్టానికే విడిచి పెట్టి ఎంతో కొంత వ్యాయామం మాత్రం చేయ మని సూచిస్తున్నారు.

ఒక్క సారిగా వీరి వైఖరి.

ఇలా మారి పోడానికి కారణం సరికొత్త అధ్యయనాలలో వెలుగు చూస్తున్న అంశాలే కారణం.

లిఇలా వెల్లడైన అనేక పరి శోధనల ఫలితాలలో జపాన్ శాస్త్రవేత్తల పరిశోధన, అధ్యయనం సరికొత్తది. దీనిలో పాల్గొన్న సైంటిస్టులు ఏం చెబుతున్నారో చూద్దాం.లి

"మానసిక ఒత్తిడి" వల్ల గ్యాస్ ::

కడుపులో గ్యాస్ సమస్యను వాయువు అంటారు. ఇది రావ డానికి, ముదర డానికి కారణం ఆహార లోపాల వల్ల కాదట.

"మానసిక ఒత్తిడి" వల్ల ఎక్కువ వస్తుందట !

"ఆవేశ కావేశాల" వల్లే అధిక రక్తపోటు ::లి

ఉప్పు ఎక్కువగా తినే వారి కంటే "ఆవేశ కావేశాలను" అదుపులో పెట్టుకోని వారిలోనే "అధిక రక్తపోటు" ఎక్కువట !

"అతి బద్ధకం" వల్ల చెడు కోలెస్టరాల్ ::

కొవ్వు పదార్థాలు తినేవారిలో కంటే అతిబద్ధకం వలన కొవ్వు పెరిగిన వారిలోనే చెడు కోలెస్టరాల్ ఎక్కువట!

"మధుమేహం" సమస్య: తీపి పదార్థాలు అధికంగా తినే వారిలో కంటే, "అధిక స్వార్థం", "మొండితనం" ఉన్నవారి లోనే ఎక్కువట !

"అతి విచారం" వల్ల ఆస్మా ::

ఊపిరి తిత్తులకు గాలి అందక పోవడం కంటే, అతివిచారం వల్లనే ఊపిరి తిత్తులలో మార్పులు వచ్చి ఆస్మా వస్తుందట...

"ప్రశాంతత" లేక గుండె జబ్బులు ::

ధమనుల్లో రక్తం ప్రసరణ లోపాల కంటే ప్రశాంతత లోపించడం వల్లనే గుండె కొట్టు కోవడంలో మార్పులు వస్తున్నాయట.

అందువల్ల మనిషికి గుండెజబ్బులు వస్తున్నాయట.

మొత్తం మీద శరీరంలో వచ్చే సర్వ రోగాలకు "మూల కారణాలు" తరచి చూస్తే "ఆహార అలవాట్ల" వల్లకాదని లైఫ్ స్టయిల్ సంబంధ మైన వేనని తెలుస్తోంది. అందుకు వారు వివిధ కారణాలను చూపించారు. వారి అధ్యయనం ప్రకారం-50% ఆధ్యాత్మికత లోపంవల్ల 25% మానసిక కారణాల వల్ల 15% సామాజిక, స్నేహబాంధవ్యాల లోపం వల్ల 10% శారీరక కారణాల వల్ల... రోగాలు వస్తున్నాయి. అందువల్ల "కడుపు మాడ్చుకుని" ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలని ఆరాటపడేకన్నా, "జీవన శైలి"ని మార్చుకుని ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం మేలని జపాన్ సైంటిస్టులు అంటున్నారు.

వీరి సూచనల ప్రకారం మనం ఆరోగ్యంగా ఉండా లంటే స్వార్థం, కోపం, ద్వేషం, శత్రుత్వం, ఆవేశం, అసూయ, మొండితనం, బద్ధకం, విచారం, వంటి "వ్యతిరేక భావాల"ను వదిలించు కోవాలి.

కారుణ్యం, త్యాగం, శాంతం, క్షమ, నిస్వార్థం, స్నేహభావం, సేవాభావం, కృతజ్ఞత, హాస్య ప్రియత్వం, సంతోషం , సానుకుల దృక్పథం పెంచుకోవాలి.

వర్షంలో సైతం గడపగడపలో ఉపముఖ్యమంత్రి బూడి

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): మాడుగుల నియోజకవర్గం కె. కోటపాడు మండలం గొండుపాలెం గ్రామంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తున్న గడప గడపకు మన ప్రభుత్వం కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఉపముఖ్యమంత్రి బూడి ముత్యాలనాయుడు గ్రామంలో పర్యటించిన మంత్రి ముత్యాల నాయుడు స్వతహాగా కొన్ని సమస్యలు గుర్తించి వాటికి కావలసిన నిధులు మంజూరు చేశారు. అసంపూర్ణంగా ఉన్న డ్రైనేజీ, సీసీ రోడ్ల నిర్మాణాలను పూర్తి చేయాలని అధికారులకు ఆదేశించారు.గొండుపాలెం గ్రామంలో అసంతృప్తిగా ఉన్న పనులను పూర్తి చేసి, గత ప్రభుత్వం మాదిరి కాకుండా గ్రామాన్ని సర్వముఖాభివృది చేసి గ్రామ ప్రజల చేత శభాష్ అనిపించుకుంటానని మంత్రి ఈ సందర్భంగా అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో మండల పరిషత్ అధ్యక్షులు రెడ్డి జగన్ మోహన్, జెడ్పీటీసీ అనురాధ, ఎమ్మార్వో, ఎంపిడిఓ, గ్రామ ప్రజాప్రతినిధులు, మండల, గ్రామ స్థాయి అధికారులు పాల్గొన్నారు.వర్షంలోను ప్రజల ఆదరణ మంత్రి పర్యటిస్తున్న సమయంలో ఉన్నపాటున మోస్తరు వర్షం కురవడంతో గొడుగులు వేసుకుని గడప గడపకు వెళ్ళి వారిని ఆప్యాయంగా పలకించారు. వర్షంలో సైతం మంత్రి ముత్యాల నాయుడు రాకకు గ్రామస్తులు బ్రహ్మరథం పట్టారు. సంక్షేమ పథకాలు మా పాలిట వరాలు అని, సిఎం జగన్ కి రుణపడి ఉంటామని వృద్దులు మంత్రికి తెలియజేశారు.

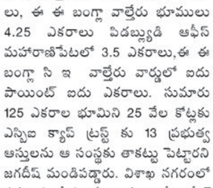
ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థలో సామాజిక తనిఖీలు నిర్వహించాలి

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): ఆహార భద్రత చట్టం సెక్షన్ 28, రాష్ట్ర వినియోగదారుల వ్యవహారాలు, ఆహార, పౌరసరఫరాలు శాఖ ఆదేశాలు (జీవో ఎంఎస్ నెం. 25 తేది : 20-9-2013) ప్రకారం ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థ (రేషన్ డిపోలు, మొబైల్ వాహనాలు)లో తక్షణం సామాజిక తనిఖీలు నిర్వహించాలని కన్స్యూమర్ ఆర్గనైజేషన్స్ ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కాండ్రేగుల వెంకటరమణ డిమాండ్ చేశారు. కొన్నేళ్లుగా తనిఖీలు జరగలేదని ఆయన ఆరోపించారు. ఈ మేరకు కలక్టరేట్‌లో రాష్ట్ర వినియోగదారుల వ్యవహారాలు, ఆహార, పౌరసరఫరాలు శాఖ మంత్రి కారుమూరి వెంకట నాగేశ్వరరావుకు శుక్రవారం వెంకటరమణ వినతిపత్రాన్ని అందజేశారు. ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థ సిటిజన్ ఛార్టర్, వినియోగదారుల హక్కుల గురించి ప్రభుత్వం విస్తృతంగా ప్రచారం చేయాలన్నారు. సామాజిక తనికీలో భాగంగా రేషన్ సరుకులు తీసుకోవడంలో వినియోగదారులు పడుతున్న బాధలు, ఎదురవుతున్న సమస్యలు, ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థ బలోపేతానికి చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన కోరారు. నాలుగేళ్లుగా జరగని రాష్ట్ర వినియోగదారుల వ్యవహారాలు, ఆహార, పౌరసరఫరాలు విజిలెన్స్ కమిటీ సమావేశాలను తక్షణం నిర్వహించాలని, ఏడేళ్లుగా అమలుకు నోచుకోని ఆహార భద్రత చట్టం అమలు, ఫిర్యాదుల స్వీకరణ, సమస్యల పరిష్కారం, పర్యవేక్షించడానికి నియమితుల్కైన అధికారుల పేర్లు, హెూదాలు, చిరునామాలు, ఫోన్ నెంబర్లు, ఈ-మెయిల్ వివరాలు కల్గిన బోర్డులు ప్రజలకు కనిపించేలా జిల్లా, ఏఎస్‌వో, సర్కిలాఫీసులు, రేషన్ డిపో, తహశీల్దార్, ఆర్డీవో కార్యాలయాల వద్ద ఏర్పాటు చేయాలని, రైతు బజార్లలో ధరల నియంత్రణకు చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన కోరారు. అందరికీ పోషక బియ్యం పంపిణీ చేయాలన్న కేంద్ర ప్రభుత్వ నిర్ణయానికి అనుగుణంగా రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా బియ్యం కార్డుదారులందరికీ ఆహార భద్రత చట్టం-2013 ప్రకారం రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా బలవర్ధకమైన ఫోర్టిఫైడ్ (పోషక) బియ్యంను పంపిణీ చేయాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. అయితే కొన్ని జిల్లాల్లో పోషక బియ్యం పంపిణీ చేస్తూ మరికొన్ని జిల్లాల్లో అమలు చేయకపోవడం కార్డుదారుల హక్కులకు భంగం కల్గించినట్లైందని కాండ్రేగుల వెంకటరమణ ఆరోపించారు. తక్షణం దీనిపై చర్యలు తీసుకోవాలని ఆ వినతిపత్రంలో ఆయన కోరారు.

విశాఖకు రాజధాని వస్తే ప్రైవేటు భూములకు రక్షణ లేని పరిస్థితి నెలకొంటుంది

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): విశాఖ జిల్లాలో ప్రభుత్వ భూములతో పాటు ప్రైవేట్ ఆస్తుల కూడా రక్షణ లేని పరిస్థితి జగన్ పాలనలోనే చూస్తున్నామని తెలుగుదేశం పార్టీ అనకాపల్లి పార్లమెంటు నియోజకవర్గం అధ్యక్షుడు బుద్ధ నాగ జగదీశ్వర్ రావు మండిపడ్డారు. శనివారం స్థానిక రింగ్ రోడ్డులోనున్న జిల్లా తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యాలయంలో ఆయన విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. మూడు సంవత్సరాలు కాలంలో ఏ ఒక్క జిల్లాకి ఒక్క ప్రాజెక్టును కూడా తీసుకొచ్చి అభివృద్ధి చేయలేని దద్దమ్మ మంత్రులు అవ్వాకులు చెవ్వాకులు మాట్లాడడం చాలా విడ్డూరంగా ఉందని జగదీష్ అన్నారు. విశాఖ జిల్లాలో గవర్నమెంట్ సర్క్యూట్ హౌస్ 2.94 ఎకరాలు, విస్తీర్ణంలో 2 అంతస్తుల భవనం తహసీల్దార్ కార్యాలయం సీతమ్మధార మండలం లోని రేసపువానిపాలెంలో ఉంది. ఆర్ అండ్ బి క్వార్టర్స్ రేసపువానిపాలెంలో మూడు ఎకరాలు, ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ కప్పవాడ గ్రామంలో 23.58 ఎకరాలు, ప్రభుత్వ ఐటిఐ కప్పవాడ గ్రామంలో 11.9 ఎకరాలు,6 రైతుబజార్ గోపాలపట్నంలో 3.8 0 ఎకరాలు, 7డైరీ ఫార్మ్ విశాఖ రూరల్ మండలంలో 30 ఎకరాలు ,8సెరి కల్చర్ విశాఖ రూరల్ మండలంలోని బక్కన్న పాలెం గ్రామంలో 5.78 ఎకరాలు, టిపిసిసి 19.39 ఎకరాలు, పోలీస్ క్వార్టర్స్ మహారాణిపేట మండలం వాల్తేరులో 8.5 ఎనిమిది ఎకరాలు, ఈ ఈ బంగ్లా వాల్తేరు భూములు 4.25 ఎకరాలు పిడబ్ల్యుడి ఆఫీస్ మహారాణిపేటలో 3.5 ఎకరాలు,ఈ ఈ బంగ్లా సి ఇ వాల్తేరు వార్డులో ఐదు పాయింట్ ఐదు ఎకరాలు. సుమారు 125 ఎకరాల భూమిని 25 వేల కోట్లకు ఎస్బిఐ క్యాప్ ట్రస్ట్ కు 13 ప్రభుత్వ ఆస్తులను ఆ సంస్థకు తాకట్టు పెట్టారని జగదీష్ మండిపడ్డారు. విశాఖ నగరంలో సముద్ర తీరంలో ఉన్న ఆర్కే బీచ్ ఆనుకొని ఉన్న ఇసుక రేణువులు కూడా ప్రైవేటు వారికీ ధారాధత్వం చేసుకొని కోట్లాది రూపాయలు వైసీపీ నాయకులు జేబుల్లోకి వెళ్తున్నాయని అన్నారు. ప్రకృతి సిద్ధమైన గాలి తప్ప ,నీరు, భూమి, మట్టి ,కొండ ,కోనలు, బావులు అన్నింటి మీద జగన్ రెడ్డి అతని మంత్రివర్గం దోచుకోవడమే పనిగా ఉందని జగదీష్ అన్నారు. ఇప్పటికే విశాఖ ప్రజలు జగన్ భూదందాలను గమనిస్తున్నారని భవిష్యత్తులో ఇక్కడ రాజధాని వస్తే ప్రైవేటు వ్యక్తుల భూములకి కూడా రక్షణ లేని పరిస్థితి వస్తుందని జగదీష్ అన్నారు. వీరి పాలన అంతా ప్రజల ఆస్తులను రక్షించటం కోసం కాదు, ప్రభుత్వం యొక్క ఆస్తులను భక్షించడమే ధ్యేయంగా పరిపాలన చేస్తున్నారని నాగ జగదీష్ విమర్శించారు. ఈరోజు ఉదయం పార్లమెంట్ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో పార్లమెంట్ కార్యదర్శి మల్ల గణేష్ పట్టణ శాఖ ఉపాధ్యక్షులు కుప్పిలి జగన్ పాల్గొన్నారు.

పంచాయితీల అభివృద్ధిని నిర్వీర్యం చేసిన వైసిపిప్రభుత్వం



అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): గాంధీజీ కలలు కన్న గ్రామ స్వరాజ్యం జగన్ రెడ్డి ప్రభుత్వం ఉక్కు పాదంతో అణిచివేయడానికి ప్రయత్నాలు చేస్తుందని కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇచ్చే 14,15వ ఆర్థిక సంఘం నిధులు సుమారు 7000 కోట్లు నిధులు దారి మళ్లించి పంచాయతీల అభివృద్ధిని నిర్వీర్యం చేసిందని తెలుగుదేశం పార్టీ మీడియా కోఆర్డినేటర్ కొణతాల వెంకటరావు వైసీపీ ప్రభుత్వం పై విరుచుకుపడ్డారు. పంచాయతీ నిధుల గురించి అధికార ప్రతిపక్షాలు సర్పంచులు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఆందోళన చేస్తున్నప్పటికీ ప్రభుత్వం పట్టించుకోవడం లేదని ఆందోళన చేస్తున్న సర్పంచులకు పోలీసులు చేత నోటీసులు ఇవ్వడం వారిని వేధించడం ఈ ప్రభుత్వానికి అలవాటుగా మారిందని వెంకటరావు అన్నారు. పంచాయతీ ఎన్నికలకు ముందు గెలవడానికి ఊకదంపుడు హామీలు ఇచ్చిందని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికైన గ్రామాలకు 2వేల లోపు జనాభా ఉన్న పంచాయితీలకు 5 లక్షలు 2 నుండి 5వేల లోపు జనాభా ఉన్న పంచాయితీలకు 10 లక్షలు 5 నుండి 10వేలలోపు జనాభా ఉన్న పంచాయితీలకు 15 లక్షలు 10వేల పైబడి జనాభా ఉన్న పంచాయితీలకు 20 లక్షలు ఇస్తామని జీ.వోలు కూడా జారీ చేసి మరీ చెప్పారని రెండు సంవత్సరాలు కా వస్తున్న నేటికీ ఒక్క రూపాయి విడుదల చేయలేదని పంచాయతీలను అభివృద్ధి చేయలేని జగన్ రెడ్డి ప్రభుత్వం మూడు రాజధానులు వికేంద్రీకరణతో అభివృద్ధి చేస్తామంటే నమ్మే ప్రజలు లేరని ఇకనైనా పంచాయతీలు ఇవ్వాల్సిన నిధులను విడుదల చేసి పంచాయతీల అభివృద్ధికి దోహదపడాలని వెంకటరావు హితువు పలికారు.నేడు ప్రోత్సాహకాల మాట అటుంచి కేఉద్ర ప్రభుత్వం ద్వారా పంచాయితీలకు అందే నిధులను కూడా పి.డి ఖాతాలకో మరో ఖాతాకో మళ్ళించి సంక్షేమ పథకాలకు పంచి, మాది సంక్షేమ ప్రభుత్వం అని చెప్పుకుంటుందని వెంకటరావు ఘాటుగా విమర్శించారు.

53 మంది వాలంటీర్ల భర్తీకి దరఖాస్తుల ఆహ్వానం

పాడేరు, (విశాఖ సమాచారమ్): అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా లో జిల్లా వ్యాప్తంగా ఖాళీగా ఉన్న53 గ్రామ వాలంటీర్ల భర్తీకి దరఖాస్తులు ఆహ్వానిస్తున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ సుమిత్ కుమార్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ 53 ఖాళీలు భర్తీతో అన్ని గ్రామ సచివాలయాలకు గ్రామ వాలంటీర్లు ఉంటారని తద్వారా ప్రజలకు మరింత మెరుగైన సేవలు అందుతాయని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. గ్రామాలలోని యువత ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలని కలెక్టర్ సూచించారు.

గ్రామ వాలంటీర్ల భర్తీ కి అయా మండల అభివృద్ధి అధికారులు ఈ నెల 07వ తేదీన నోటిఫికేషన్ జారీ చేస్తారని, 10 వ తేదీ నుండి 12వ తేదీ సాయంత్రం 05.00 గంటలవరకు దరఖాస్తులు స్వీకరిస్తారని కలెక్టర్ తెలిపారు. 13 వ తేదీన ధరఖాస్తులు పరిశీలించి 14వ తేదీన సెలక్షన్ కమిటీ మౌఖిక పరీక్ష నిర్వహిస్తుందని, ఎంపికైన అభ్యర్థులకు 15వ తేదీన తెలియజేసి 17వ తేదీన ఒక రోజు శిక్షణను ఇచ్చి 18వ తేదీన నియామక ఉత్తర్వులు జారీ చేస్తారని జిల్లా కలెక్టర్ వివరించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లాలోని వివిధ మండలాలలో గల ఖాళీలను వెల్లడించారు. చింతూరు మండలంలో 11, , జి. మాడుగుల మండలం లో 07, జి.కే వీధి, అడ్డతీగల మండలంలలో ఐదేసి, గంగవరం, పాడేరు, కొయ్యూరు మండలాలో నాలుగేసి ఖాళీలు, మారేడుమిల్లి మండలం లో 03, వై రామవరం, చింతపల్లి, రాజవొమ్మంగి మండలాలలో రెండేసి ఖాళీలు, హుకుంపేట, కూనవరం, రంపచోడవరం, వరరామచంద్రపురం మండలాల్లో ఒక్కొక్కటి చొప్పున వలంటీర్ల ఖాళీలు ఉన్నాయని కలెక్టర్ తెలిపారు.

నర్సీపట్నం ఎమ్మెల్యేకు ప్రమాదం

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): మూడు రాజధానులకు మద్దతుగా అనకాపల్లి జిల్లా నర్సీపట్నం నియోజక వర్గం గొలుగొండ మండలంలో నిర్వహిస్తున్న మోటారు సైకిళ్ల ర్యాలీలో అప్రశృతి చోటు చెసుకుంది. నర్సీపట్నం ఎమ్మెల్యే పెట్ల ఉమాశంకర్ గణేష్ డ్రైవ్ చెస్తున్న టూ వీలర్ ను మరోక టూ వీలర్ ఢీ కొట్టింది. దీంతో ఎమ్మెల్యే ఉమాశంకర్ కాలుకు తీవ్ర గాయాలు అయ్యాయి. విశాఖ లోని ఓ ప్రయివేట్ హాస్పటల్ కు తరలించారు.

కమనీయం అప్పన్న కల్యాణం

శ్రీ వరాహ లక్ష్మి నృసింహ స్వామి వారి దేవస్థానం

సింహాచలం, (విశాఖ సమాచారమ్): శ్రీ వరాహలక్ష్మీనృసింహ స్వామి నిత్య కల్యాణం నేత్రపర్వంగా సాగింది. ఆర్జిత సేవల్లో భాగంగా ఉత్సవమూర్తి గోవిందరాజస్వామిని ఉభయ దేవేరులతో మండ పంలో అధిష్టింపజేశారు. పాల్గొన్న భక్తుల, గోత్రనామా లతో సంకల్పం చెప్పి పాంచరాత్రాగమశాస్త్రం విధానంలో విశ్వక్సేనారాధన, పుణ్యాహవచనాలతో కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టారు. కంకణధారణ, నూతన యజ్ఞోపవీత సమర్పణ, జీలకర్ర, బెల్లం, మాంగళ్య ధారణ, తలంబ్రాల ప్రక్రియలను కమనీయంగా జరిపించారు. మంత్రపుష్పం, మంగళాశాసనాల తర్వాత భక్తులకు వేదాశీర్వచనాలు, శేషవస్త్రాలు, స్వామివారి ప్రసాదాలను అందజేశారు.

కోర్టు కేసులో ఉన్న భూముల్లో ప్రభుత్వ భవనాల నిర్మాణమా

బాధిత రైతులు ఆందోళన

భీమునిపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): హైకోర్టులో కేసు నడుస్తుండగా విశాఖ జిల్లా భీమిలి మండలం చేపలుప్పాడ సర్వేనెంబర్ 16/2 లోని తమకు పిత్రార్జితంగా వచ్చిన 40 సెంట్లు భూమిలో అర్బన్ ప్రైమరీ హెల్త్ సెంటర్ , మల్టీపర్పస్ సైక్లోన్ సెంటర్ నిర్మించడం తగదని బాధిత రైతులు దొలపల్లి అమ్మోరు, దొలపల్లి రాజు, తదితరులు అన్నారు. చేపలుప్పాడ లో శని వారం నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో వారు మాట్లాడారు. సెటిల్మెంట్ పెయిర్ అడంగల్ (ఎస్ ఎఫ్ ఏ) తమ తాత దొలపల్లి నరసింహం పేరు మీద రికార్డు ఉందన్నారు. అయినప్పటికీ ఈ భూమిలో నిర్మాణాలు చేపట్టటం ఏంటని ప్రశ్నించారు. దీనిపై హైకోర్టు రిట్ పిటిషన్ నెం: 7926/2016 ప్రకారం పట్టాదారు పాస్ పుస్తకాలు, టైటిల్ డీడ్లు ఇవ్వమని ఆర్డర్ ఉందన్నారు. ప్రస్తుతం హైకోర్టు రిట్ పిటిషన్ నెంబర్: 21324/2021, జాయింట్ కలెక్టర్ కోర్టులో కేసు నంబర్: 30/2019 కేసులు నడుస్తున్నాయన్నారు. అయినప్పటికీ వీటిని ఉల్లంఘించి సాక్షాత్ ప్రభుత్వమే నిర్మాణాలు చేపట్టడం దారుణం అన్నారు. తమ భూముల్లో నిర్మించిన ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని తమకు న్యాయం చేయకుండా ప్రారంభిస్తే దీనిపై ఆధారపడిన పాతిక కుటుంబాల వారము అడ్డుకుంటామన్నారు. ప్రభుత్వం తమ భూములు తీసుకున్న దృష్ట్యా అంతే విస్తీర్ణం గల స్థలాన్ని చేపలుప్పాడ లోనే పరిహారం కింద ప్రత్యామ్నాయంగా ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. అదేవిధంగా తమ కుటుంబాలకు చెందిన పదిమందికి ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు ఇవ్వాలన్నారు. లేదంటే హైకోర్టులో నడుస్తున్న కేసులు తేలే వరకు తమ భూమిలో నిర్మించిన అర్బన్ హెల్త్ సెంటర్ ను ప్రారంభించరాదని, బహుళ ప్రయోజన భవనాన్ని వినియోగించరాదని కోరారు. తమకు న్యాయం జరిగే వరకు దీనిపై పోరాటం కొనసాగిస్తామని వారు తెలిపారు.

అరటిపండు తింటే థైరాయిడ్ కంట్రోల్‌లో ఉంటుందా..!

ఒక దశాబ్దకాలంగా థైరాయిడ్ సమస్య ఎక్కువతోంది. ఇటీవల థైరాయిడ్ సమస్యతో బాధపడేవారి సంఖ్య బాగా పెరిగిపోయింది. అంచనా ప్రకారం, భారతదేశంలో దాదాపు 42 మిలియన్ల మంది ప్రజలు థైరాయిడ్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. పురుషుల కంటే.. స్త్రీలలో థైరాయిడ్ వచ్చే ప్రమాదం 10 రెట్లు ఎక్కువ. ప్రతి 8 మంది మహిళల్లో ఒకరికి థైరాయిడ్ ఉంది. థ్కెరాయిడ్ హార్మోను సవ్యంగా విడుదల్కైనప్పుడే శరీరంలో ప్రతి కణం సరిగ్గా పనిచేసి, జీవక్రియ పనితీరు బాగుంటుంది. థైరాయిడ్ హార్మోన్ విడుదలలో ఎప్పుడ్కైతే సమతుల్యం లోపిస్తుందో అప్పుడు ఇబ్బందులు తప్పవు. శ్వాసవ్యవస్థ, గుండె, నాడీ, జీర్ణవ్యవస్థ, సంతానోత్పత్తి వ్యవస్థ... ఇలా చాలా వాటిపై థైరాయిడ్ హార్మోన్ ప్రభావం ఉంటుంది. హైపోథలామస్, పిట్యూటరీ, థైరాయిడ్ వ్యవస్థలలో మార్పులు రావడం వల్ల థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరులో మార్పులు వచ్చి.. హైపర్ థైరాయిడిజమ్, హైపోథైరాయిడిజం వంటి సమస్యలు వస్తాయి.

థైరాయిడ్ కారణంగా బరువు పెరగడం లేదా తగ్గడం, జుట్టు రాలడం, అలసట, నెలసరి సక్రమంగా రాకపోవడం, గర్భం దాల్చకపోవడం.. వంటి ఎన్నో సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. థైరాయిడ్ సమస్యకు దూరంగా ఉండటానికి, థైరాయిడ్ ఉంటే కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోవాలంటే.. లైఫ్‌స్టైల్ మార్పులు చేసుకుని, మంచి ఆహారం తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ప్రొబయోటిక్స్.. ప్రొబయోటిక్స్ థైరాయిడ్ సమస్యకు చెక్ పెడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇవి డైరీ ఉత్పత్తులలో ఎక్కువగా లభిస్తాయి. . ప్రొబయోటిక్స్‌తో డిప్రెషన్, మానసిక ఒత్తిడి సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ఆనందంగా ఉండడానికి ప్రొబయోటిక్స్

ఆహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని పోషకారహార నిపుణులు అంటున్నారు. ఒత్తిడి తగ్గితే.. చాలా వరకు థైరాయిడ్ కంట్రోల్‌లో ఉంటుంది.

కుంకుమ పువ్వు.. రాత్రంతా నానబెట్టిన కుంకుమపువ్వు నిద్రలేవగానే తీసుకుంటే థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారికి.. మూడ్ స్వింగ్స్ కంట్రోల్‌లో ఉంటాయి. ఇది నెలసరి సమయంలో పొత్తికడుపు నొప్పి, పీఎంఎస్ నుంచి ఉపశమనాన్ని ఇస్తుంది. హైపోథైరాయిడ్ కారణంగా చాలా మంది బరువు పెరుగుతారు. కుంకుమ పువ్వు తీసుకుంటే బరువు కంట్రోల్‌లో ఉంటుంది. దీనిలో అమైనో యాసిడ్స్ మెండుగా ఉంటాయి. మీరు పడుకునే ముందు ఒక గ్లాసు కుంకుమపువ్వు పాలు తాగితే మంచిది.. ఇది మీకు కాల్షియం, ప్రోటీన్‌లను అందిస్తుంది.

అయోడిన్ డైట్.. థైరాయిడ్ పనితీరుకు తగినంత మొత్తంలో అయోడిన్ అవసరం. అయోడిన్ థైరాయిడ్ హార్మోన్ల ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. ట్రైఅయోడోథైరోనిన్ (%u%3), థైరాక్సిన్ (%u%4)థైరాయిడ్ హార్మోన్లలో అయోడిన్ ఉంటుంది. అయోడిన్ లోపం కారణంగా థైరాయిడ్ సమస్యకు దారి తీస్తుంది. మీ ఆహారంలో పాలు, పెరుగు, చీజ్, గుడ్లు, , అయోడైజ్డ్ ఉప్పు, రొయ్యలు వంటి ఆహారం తీసుకోవాలి.

సెలీనియం : సెలీనియం ఎక్కువగా ఉండే ఎల్లోఫిన్ ట్యూనా, బీఫ్ లివర్, గుడ్లు మొదలైన వాటిని ఆహారంలో చేర్చుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. సెలీనియం %u%4ని శరీరంలోని హార్మోన్లతో సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

అరటిపండు.. రోజూ అరటిపండు తింటే.. థైరాయిడ్ సమస్య కంట్రోల్‌లో ఉంటుంది. అరటిపండులో అయోడిన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అయోడిన్ శరీరంలో T4ని T3గా యాక్టివ్ చేయడానికి అవసరం.

ఐరన్.. శరీరంలో ఐరన్ లోపం హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తిని ప్రభావితం చేస్తుంది. దీని కారణంగా శరీరంలోని వివిధ హార్మోన్ల స్థాయి పెరగడం, తగ్గడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. థైరాయిడ్ హార్మోన్ T4ని T3గా మార్చడానికి థైరాయిడ్‌కు ఐరన్ అవసరం. మీ డైట్‌లో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉండే ఆకుపచ్చ కూరగాయలు, లివర్, అంజీర్, ఖర్జూరం వంటి ఆహారం చేర్చుకోండి.

చేతి దగ్గర ఇలా చేయండి.. మీకు థైరాయిడ్ సమస్య ఉంటే.. మీ చూపుడు వేలు, బొటనవేలు మధ్య కనెక్టింగ్ పాయింట్ దగ్గర నెమ్మది నొక్కండి. మీ రెండు చేతులపై 20-50 సార్లు రిపీట్ చేయాలి. ప్రతి రోజూ దీన్ని ప్రాక్టిస్ చేస్తే థైరాయిడ్ కంట్రోల్‌లో ఉంటుంది. దీనితో పాటు అనులోమ-విలోమ ప్రాణాయామం, ఉజ్జయి ప్రాణాయామం ప్రాక్టిస్ చేయండి.

ప్రశాంతంగా నిద్రపోండి.. థైరాయిడ్‌తో బాధపడేవారికి గాఢనిద్ర ఔషధంలా పనిచేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మంచి నిద్ర కాలేయాన్ని డీటాక్స్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది, ఇది థైరాయిడ్ హార్మోన్లను బ్యాలెన్స్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

ఈ ఆహారాలు వద్దు..

సోయా ఆహారాలు: టోఫు, టేంపే, ఎడామామ్. కొన్ని కూరగాయలు: క్యాబేజీ, బ్రోకలీ, కాలే, కాలీఫ్లవర్, పాలకూర. పండ్లు, దుంపలు: చిలగడదుంపలు, కాసావా, పీచెస్, స్ట్రాబెర్రీలు. గింజలు, విత్తనాలు: మిల్లెట్, పైన్ గింజలు, వేరుశెనగ.

శీతాకాలంలో మీ రక్తపోటు ఎందుకు పెరుగుతుంది?

నేటి చురుకైన జీవనశైలిలో, ఆఫీసులో పై అధికారుల ఒత్తిడి, కుటుంబ నిర్వహణ, పిల్లల చదువులు, సమయపాలన, డబ్బు సమస్యలు, వృద్ధ తల్లిదండ్రులను చూసుకోవడం వంటి అనేక సమస్యలు మీ జీవితంలో వరుసలో ఉంటాయి. భారతీయ మధ్యతరగతిలో చాలా మంది తమ దైనందిన జీవితంలో ఇటువంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటూ ప్రతిరోజూ గడుపుతున్నారు. ఇది డిప్రెషన్ మరియు అధిక రక్తపోటుకు కారణమవుతుంది. ఇది గుండె సమస్యలకు దారితీస్తుంది.

దీన్ని నివారించడానికి, మన రోజువారీ జీవితంలో కొన్ని చిన్న ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను పాటిస్తే సరిపోతుంది. మాత్రల సహాయం లేకుండా మీ రక్తపోటును నియంత్రణలోకి తీసుకురావడానికి ఈ శీతాకాలంలో మీరు ఏమి చేయవచ్చు.

అధిక రక్త పోటు ఉష్ణోగ్రతలో తగ్గుదల అనేక ఆరోగ్య పరిస్థితుల లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉండటం, కీళ్ల నొప్పులు మరియు ఉబ్బసం, ఈ ఆరోగ్య సమస్యలన్నీ శీతాకాలంలో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. చల్లని వాతావరణంలో చాలా మందిని ఇబ్బంది పెట్టే మరో ఆరోగ్య సమస్య అధిక రక్తపోటు. బయట ఉష్ణోగ్రత తగ్గడం మొదలవుతుంది, ఇప్పటికే అధిక రక్తపోటు సమస్యలతో బాధపడుతున్న వ్యక్తుల రక్తపోటు స్థాయి పెరుగుతుంది. వృద్ధుల్లో ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది గుండెపోటు మరియు గుండె సమస్యల ప్రమాదాన్ని మరింత పెంచుతుంది.

చల్లని వాతావరణం రక్తపోటు స్థాయిలను ఎందుకు పెంచడానికి దారితీస్తుంది? చల్లని వాతావరణం రక్త నాళాలు మరియు ధమనులను పరిమితం చేస్తుంది. దీని కారణంగా, శరీరంలోని వివిధ భాగాలకు రక్తాన్ని రవాణా చేయడానికి ఎక్కువ శక్తి అవసరమవుతుంది. ఫలితంగా, రక్తపోటు పెరుగుతుంది.

వైద్యుడిని ఎప్పుడు సంప్రదించాలి? తేమ, వాతావరణ పీడనం, మేఘావృతం లేదా గాలి వంటి వాతావరణంలో ఆకస్మిక మార్పుల వల్ల కూడా రక్తపోటు ప్రభావితమవుతుంది. రక్తపోటులో వాతావరణ సంబంధిత వైవిధ్యం 65 ఏళ్లు పైబడిన వారిలో సర్వసాధారణం. అదనంగా, శీతాకాలంలో బరువు పెరగడం మరియు శారీరక శ్రమ లేకపోవడం రక్తపోటు స్థాయిలను పెంచడానికి దోహదం చేస్తుంది. చలికాలంలో రక్తపోటులో ఏదైనా మార్పు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. మీ రక్తపోటును సాధారణ స్థితికి తీసుకురావడానికి కొన్ని ఇతర మార్గాలు ఉన్నాయి.

ఆల్కహాల్ మరియు కెఫిన్ మానుకోండి చలికాలంలో ఎక్కువగా ఆల్కహాల్ తాగడం వల్ల మీ శరీరంలోని వేడి త్వరగా తగ్గిపోతుంది. ఇది శరీరం యొక్క కోర్ ఉష్ణోగ్రతను తగ్గిస్తుంది మరియు మీకు చల్లగా అనిపిస్తుంది. దీనివల్ల రక్తనాళాలు కుంచించుకుపోయి రక్తపోటు పెరుగుతుంది. మీరు ఎల్లప్పుడూ ఇంటి లోపల ఉన్నప్పటికీ, మీ ఆల్కహాల్ మరియు కెఫిన్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయడం ముఖ్యం. ప్రతిరోజూ 2 కప్పుల కాఫీ మరియు 1 కప్పు ఆల్కహాల్ సరిపోతుంది. మరియు గుండె నాళాలలో రక్త ప్రవాహం సక్రమంగా ఉండటం అవసరం. సిగరెట్‌లోని నికోటిన్, వైన్‌లోని ఆల్కహాల్, టీ, కాఫీలలో ఉండే కెఫిన్ గుండెలో రక్తపోటును పెంచుతాయి. దీని వల్ల అధిక రక్తపోటు, గుండె దడ, ఆకస్మికంగా తల తిరగడం మరియు చెమటలు పట్టడం వంటివి జరుగుతాయి.

రెండు మూడు లేయర్లుగా ఉండే దుస్తులు ధరించండి ఒక మందపాటి జాకెట్ ధరించడానికి బదులుగా, లేయర్లలో డ్రెస్సింగ్ ప్రయత్నించండి. లేయర్‌లుగా ఉండే దుస్తులు వేసుకోవడం వల్ల చలిని దూరం చేస్తుంది మరియు వెచ్చగా అనిపించేలా చేస్తుంది. మందపాటి జాకెట్ వేసుకుంటే శరీరం తేలికగా వేడిని కోల్పోతుంది. ఇది మీకు చల్లగా అనిపిస్తుంది మరియు మీ రక్తపోటు స్థాయిని పెంచుతుంది. అలాగే, చల్లని రోజులలో మీ చర్మాన్ని కనిష్టంగా బహిర్గతం చేయడానికి ప్రయత్నించండి. ఇది చర్మం పొడిబారకుండా కూడా సహాయపడుతుంది.

కాలానుగుణ పండ్లు మరియు కూరగాయలు తినండి మీ రక్తపోటు స్థాయిలను నిర్వహించడంలో మీ ఆహారం ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన మరియు పోషకమైన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల మీ రక్తపోటు లక్షణాలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. మీకు ఇప్పటికే అధిక రక్తపోటు ఉన్నట్లయితే, ఎక్కువ కూరగాయలు, పండ్లు, తక్కువ కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు మరియు సన్నని మాంసాలు, చేపలు మరియు తృణధాన్యాలు మితమైన మొత్తంలో తినండి.

మధ్యస్తంగా వ్యాయామం చేయండి అధిక రక్తపోటు ఉన్నవారికి మితమైన వ్యాయామం సిఫార్సు చేయబడింది. మీ శరీరంపై అధిక ఒత్తిడిని ఉంచడం వల్ల శరీరం అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ చెల్లించేలా చేస్తుంది మరియు మీ సమస్యలను అనవసరంగా పెంచుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు, అధిక రక్తపోటు మరియు ఊబకాయం ఒకదానికొకటి సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. ఊబకాయం పెరిగితే చక్కెర స్థాయిలు, రక్తపోటు పెరుగుతాయి. ఉదయం పూట కనీసం 15 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయడం చాలా ముఖ్యం. అదేవిధంగా ప్రకృతిని ఆస్వాదిస్తూ 20 నిమిషాల పాటు నడవడం మంచిది. ఇది మన శరీర బరువును అదుపులో ఉంచుతుంది మరియు రక్తపోటును స్థిరంగా ఉంచుతుంది.

వీటిని తింటే విటమిన్ బి12 లోపం తగ్గుతుంది

శరీరంలో విటమిన్ బి12 స్థాయి తక్కువగా ఉన్నప్పుడు రోగి అలసిపోతాడు. అన్ని సమయాలలో నీరసంగా ఉంటాడు. వికారం, విరేచనాలు కూడా ఉంటాయి.

విటమిన్ బి12 లోపం లక్షణాలు..

చర్మం పసుపు రంగులోకి మారడం, నాలుక ఎర్రగా మారడం, నోటి పూత, నడకలో తేడా, కళ్ళు సరిగ్గా కనపడకపోవడం, చిరాకు, డిప్రెషన్.

ఇతరులతో పోలిస్తే వయసు పైబడిన వారిలో విటమిన్ బి12 లోపం ఎక్కువగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. విటమిన్ బి12 అవసరం వయసు, లింగాన్ని బట్టి వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారుతుంది.

విటమిన్ లోపాన్ని న్యూరోలాజికల్ డిజార్డర్‌తో లింక్ చేయడం అనుకోని విధమైనది. అయినప్పటికీ, విటమిన్ బి12 లోపం అనేక నాడీ సంబంధ సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. 2018 పరిశోధనా అధ్యయనంలో విటమిన్ బి12 లోపం ఉన్న 55 ఏళ్ళ వ్యక్తిలో మనోవిక్షేప వ్యక్తీకరణలు, మెదడు క్షీణించడం, కరోనరీ లోపంతో తీవ్రమైన రక్తహీనత, జుట్టు రంగు మారడం వంటివి కనుగొన్నారు. రోగికి 10 రోజులు అసంబద్ధమైన చర్మ ఫిర్యాదులు అందించబడ్డాయి. అతని ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రామ్‌లో కరోనరీ లోపం ఉన్నట్లు రుజువు ఉన్నందున కార్డియాలజిస్ట్ అతనికి కరోనరీ యాంజియోగ్రామ్ సూచించినట్లు అధ్యయనం పేర్కొంది. అతని జ్ఞాపకశక్తి చెదిరిపోయింది. తీర్పు బలహీనపడింది. అతను ఒంటరిగా, ఉదాసీనతగా, ఉపసంహరించుకున్నందున వ్యక్తి తీరు మారింది. అతను ఆలోచించలేదు. నిరాశకు గురయ్యాడని నివేదిక చెబుతోంది.

ఏయే సమస్యలు వస్తాయంటే..

విటమిన్ బి12 శరీరంలో కీ రోల్ పోషిస్తుంది. ఇది డీఎన్ఏ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. విటమిన్ నాడీ కణాల విస్తరణ, పరిపక్వత, పునరుత్పత్తిలో పాల్గొంటుంది. ఈ విటమిన్ లోపం పనిచేయకపోవటానికి దారి తీస్తుంది. దీని లోపం హెమటోలాజిక్, న్యూరోలాజిక్, సైకియాట్రిక్, గ్యాస్ట్రో ఇంటెస్టినల్, డెర్మటాలజిక్, కార్డియో వాస్కులర్ వ్యక్తీకరణలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. ఈ విటమిన్ లోపం వల్ల సీరంలో మిథైల్మలోనిల్ కోఏ, హెూమోసిస్టీన్ పేరుకుపోవడానికి దారి తీస్తుందని అధ్యయనం చెబుతుంది. ఇది కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధికి కారణం.

విటమిన్ బి12 డీఎన్ఏ సంశ్లేషణలో సహాయపడుతుంది. ఇది ఎర్ర రక్త కణాలు, నరాల కణాల ఏర్పాటులో సహాయపడుతుంది. మనం ఆహారం తీసుకున్నప్పుడు, విటమిన్ బి12 ఆహారంలోని ప్రోటీన్‌తో కడుపులోకి ప్రవేశిస్తుంది. కడుపులోకి చేరిన తర్వాత హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్, ఇతర ఎంజైమ్స్ ప్రోటీన్ నుండి విటమిన్‌ని విడదీస్తాయి. ఇక్కడ నుండి అది ప్రేగు ద్వారా గ్రహించబడుతుంది.

ఏం తింటే మంచిదంటే..

విటమిన్ బి12 జంతు ఉత్పత్తులలో పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఈ ఉత్పత్తులను తినే వ్యక్తులు, ఇతర మాటలలో చెప్పాలంటే మాంసాహారులు కాని వారు తీసుకునే ఆహారం నుండి విటమిన్ బి12 సులభంగా పొందుతారు. జంతు ఉత్పత్తులైన చేపలు, మాంసం, గుడ్లు, పాల ఉత్పత్తులలో విటమిన్ బి12 పుష్కలంగా ఉంటుంది.

జంతు ఉత్పత్తులు తీసుకోకపోవడం విటమిన్ లోపానికి దారి తీస్తుంది. కడుపులోని యాసిడ్ స్థాయిని మార్చే మందులు బి12 శోషణ పరిధిని కూడా అడ్డుకుంటాయి. బి 12 లోపానికి కారణం వృద్ధులలో కడుపు ఆమ్లం లేకపోవడం, ఎందుకంటే ఆహారం నుండి బి12ని విముక్తి చేయడానికి కడుపు ఆమ్లం అవసరం. 50 ఏళ్ళు పైబడిన 10 నుంచి 30 శాతం మంది పెద్దలు శోషించడం కష్టం. అని చెబుతోంది.

ఒక్క కాఫీ పౌడర్‌తో నో డాండ్రఫ్

చుండ్రు అనేది మన చర్మాన్ని తరచుగా ఇబ్బంది పెట్టే విషయం. కానీ చుండ్రును నివారించడానికి ఏమి చేయాలో చాలా మందికి ఇప్పటికీ తెలియదు. చుండ్రు జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని నాశనం చేస్తుంది మరియు జుట్టు సమస్యలను కలిగిస్తుంది. చుండ్రు కారణంగా, మనలో చాలా మంది జుట్టు ఆరోగ్యానికి సంబంధించి అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. అయితే కాఫీతో జుట్టు సమస్యలన్నింటినీ ఒక విధంగా దూరం చేసుకోవచ్చు.

కెఫిన్ ఎక్కువగా తాగడం మీ ఆరోగ్యానికి హానికరం అయితే, నిజానికి ఇది మీ జుట్టుకు అద్భుతమైన పదార్థం. అయితే జుట్టు కోసం కాఫీని ఎలా ఉపయోగించాలో చూద్దాం. జుట్టు ఆరోగ్యానికి కాఫీని ఉపయోగించేటప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన కొన్ని విషయాలను

జుట్టుకి కోసంతో యొక్క ప్రయోజనాలు కాఫీ హెయిర్ మాస్కులు మీ జుట్టు మూలాలను ప్రేరేపిస్తాయి మరియు వాటి ఆకృతిని మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది జుట్టు రాలడాన్ని నివారిస్తుంది మరియు జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది. అంతే కాదు, కాఫీని శుభ్రపరచడానికి ఉపయోగించినప్పుడు, చిక్కులను తొలగించి, జుట్టును బలంగా మరియు మృదువుగా మార్చడంలో సహాయపడుతుంది. దానితో పాటు, స్క్రబ్ మరియు కాఫీని ఉపయోగించడం వల్ల స్కాల్ప్ డిటాక్స్‌పై అవుతుంది.

జుట్టు కోసం కాఫీ యొక్క ప్రయోజనాలు కాఫీ నూనెలో ఫైటోస్టెరాల్స్ ఉంటాయి, తలకు మసాజ్ చేయడం వల్ల రక్త ప్రసరణ పెరుగుతుంది. తెల్ల జుట్టును కవర్ చేయడానికి కాఫీ పేస్ట్‌ను సహజంగా ఉపయోగించవచ్చు. లీవ్-ఇన్ కండీషనర్‌లతో కలిపిన కాఫీ వాటి ప్రభావాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు జుట్టు తంతువులను లోతుగా ఉంచుతుంది.

జుట్టుకి కాఫీని ఎలా ఉపయోగించాలి కాఫీ వల్ల మీ చర్మానికి ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మీకు తెలుసు, మీ జుట్టుకు ఆ ప్రయోజనాలను అందించడంలో సహాయపడే కొన్ని DIY హెయిర్ మాస్కులను చూద్దాం. ఇది జుట్టు ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది.

కాఫీ పౌడర్ మరియు కొబ్బరి నూనె మాస్క్ కొబ్బరినూనెలో కాఫీపొడి కలిపి రాసుకోవడం వల్ల తలలో రక్తప్రసరణ పెరిగి వెంట్రుకలు పెరిగేలా చేస్తాయి. కొబ్బరి నూనె స్కాల్ప్ ను తేమ చేస్తుంది మరియు కాఫీలోని కెఫిన్ జుట్టు రాలడాన్ని నివారిస్తుంది. ఈ మాస్క్‌ను సిద్ధం చేయడానికి, పావు కప్పు కొబ్బరి నూనెను తక్కువ వేడి మీద వేడి చేసి, ఒక టేబుల్ స్పూన్ కాల్చిన కాఫీ గింజలను జోడించండి. బాగా కలపాలి. జుట్టు కడగడానికి ముందు వారానికి ఒకసారి వడగట్టి తర్వాత అప్లై చేయాలి. ఇది చుండ్రును తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు జుట్టుకు మెరుపు మరియు రంగును జోడిస్తుంది.

కాఫీ, తేనె, ఆలివ్ ఆయిల్ మాస్క్ ఆలివ్ ఆయిల్ మరియు తేనె మాయిశ్చరైజింగ్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి కాబట్టి ఈ మాస్క్ హైడ్రేటెడ్ మరియు మెరిసే జుట్టును నిర్ధారిస్తుంది. మరోవైపు, మీరు పొడి జుట్టు కలిగి ఉంటే కాఫీ రెండింటినీ కలిపి చేయవచ్చు. ఒక టేబుల్ స్పూన్ కాఫీ పౌడర్, ఒక టేబుల్ స్పూన్ తేనె మరియు ఆలివ్ ఆయిల్ తీసుకోండి. మృదువైన పేస్ట్ చేయడానికి పదార్థాలను బాగా కలపండి. దీన్ని మీ జుట్టుకు రూట్ నుండి చివరి వరకు అప్లై చేసి కనీసం అరగంట పాటు అలాగే ఉంచండి. ఆ తర్వాత తేలికపాటి షాంపూతో కడగాలి.

కాఫీ, నిమ్మకాయ, పెరుగు ముసుగు పెరుగు మీ జుట్టుకు లోతైన కండిషనింగ్‌ను అందిస్తుంది. ఇది జుట్టును వంకరగా చేయడం సులభం చేస్తుంది మరియు జుట్టు యొక్క బయటి ఉపరితలాన్ని సున్నితంగా చేస్తుంది. నిమ్మకాయ మరియు కాఫీ స్కాల్ప్‌ను శుభ్రపరుస్తుంది మరియు ఎక్స్‌ఫోలియేట్ చేస్తుంది, ఫలితంగా జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మృదువైన మరియు సిల్కీ జుట్టు కోసం, ఒక గిన్నెలో ఒక కప్పు సాధారణ పెరుగు, ఒక టేబుల్ స్పూన్ కాఫీ పొడి మరియు కొన్ని నిమ్మరసం కలపడం ద్వారా ఈ మాస్క్‌ను తయారు చేయండి. ఈ మాస్క్‌ని మిక్స్ చేసి మీ జుట్టుకు అప్లై చేయండి. 30-40 నిమిషాల తర్వాత మీ జుట్టును గోరువెచ్చని నీటితో కడగాలి.

కాఫీ, గుడ్డు పచ్చసొన ముసుగు గుడ్డు పచ్చసొనలో విటమిన్లు, ఐరన్, సోడియం మరియు లెక్టిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ బాహ్య సమస్యల వల్ల దెబ్బతిన్న జుట్టును పునరుద్ధరించడానికి సహాయపడతాయి. ఇది జిడ్డుగల స్కాల్ప్‌ను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు పెళుసుగా మరియు నిస్తేజంగా ఉండే జుట్టుకు ఆరోగ్యకరమైన జుట్టును ప్రోత్సహిస్తుంది. పోషకమైన హెయిర్ మాస్క్ కోసం, ఒక టీస్పూన్ కాఫీ పౌడర్‌ని ఒక గుడ్డు పచ్చసొనతో కలిపి పేస్ట్‌లా చేయండి. ఈ పేస్ట్‌ని మీ తలకు మరియు జుట్టుకు అప్లై చేసి ఐదు నిమిషాల పాటు మసాజ్ చేయండి. ఒక గంట తర్వాత గోరువెచ్చని నీరు మరియు తేలికపాటి షాంపూతో కడిగేయవచ్చు.

కాఫీ, నిమ్మకాయ, దాల్చిన చెక్క హెయిర్ మాస్క్ ముందే చెప్పినట్లుగా, తెల్ల జుట్టును కవర్ చేయడానికి కాఫీని సహజమైన హెయిర్ డైగా ఉపయోగించవచ్చు. దాల్చిన చెక్కను ఇందులో కలుపుకోవడం వల్ల స్కాల్ప్‌ను ఉత్తేజపరిచి, జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఒక టీస్పూన్ కాఫీ పౌడర్, 2-3 చుక్కల నిమ్మకాయ మరియు చిటికెడు దాల్చినచెక్కను కలిపి మీ సహజమైన జుట్టు రంగును ప్రకాశవంతం చేసే సున్నితమైన హెయిర్ మాస్క్ కోసం. ఈ పేస్ట్‌ని తడి జుట్టు మీద రాయండి. మీ జుట్టు మీద కనీసం ఒక గంట పాటు అలాగే ఉంచి, ఆపై చల్లని నీరు మరియు తేలికపాటి షాంపూతో కడగాలి.

కాఫీ మరియు చక్కెర స్క్రబ్ గ్రౌండ్ కాఫీ గింజలు మరియు పొడి చక్కెర గొప్ప సహజ ఎక్స్‌ఫోలియేటర్‌లుగా పనిచేస్తాయి. స్కాల్ప్ స్క్రబ్‌గా ఉపయోగించినప్పుడు, ఈ మిశ్రమం జుట్టు కుదుళ్లను ఉత్తేజపరుస్తుంది మరియు జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఈ ప్రభావవంతమైన స్క్రబ్ చేయడానికి గ్రౌండ్ కాఫీ గింజలు మరియు చక్కెర కలపండి. తర్వాత 10-15 నిమిషాల పాటు మృదువుగా మసాజ్ చేసి 30 నిమిషాల పాటు తలకు పట్టించాలి. ఆ తర్వాత చల్లని నీరు మరియు తేలికపాటి షాంపూతో కడగాలి.

యూరిక్ యాసిడ్ పెరిగితే ఏమౌతుంది, తీసుకోవల్సిన జాగ్రత్తలేంటి

ఆరోగ్యం మహా ప్రసాదం అన్నారు పెద్దలు. మెరుగైన ఆరోగ్యం కోసం ఎప్పటికప్పుడు చాలా రకాల జాగ్రత్తలు అవసరం. ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి బాగుండాలి. శరీరం జీవక్రియ మెరుగ్గా ఉండాలి. యూరిక్ యాసిడ్ నియంత్రణలో ఉండేట్టు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. యూరిక్ యాసిడ్ ప్రాధాన్యత, ఎందుకు నియంత్రణలో ఉండాలో తెలుసుకుందాం..

మనిషి శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి ఎప్పుడూ నియంత్రణలో ఉండాలి. తగిన మోతాదులో లేకపోతే వివిధ రకాల సమస్యలు వెంటాడుతాయి. శరీరం నుంచి విష పదార్థాల తొలగింపు ప్రక్రియ సరిగ్గా లేకుంటే..యూరిక్ యాసిడ్ పెరిగిపోతుంది. ఫలితంగా వివిధ రకాల సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. సరైన డైట్ క్రమపద్ధతిలో ఉంటే యూరిక్ యాసిడ్ నియంత్రణలో ఉంటుంది.

ఫైబర్ అధికంగా ఉండే పదార్థాలు : తినే ఆహారంలో ఫైబర్ అధికంగా ఉండేట్టు చూసుకోవాలి. క్రమం తప్పకుండా డైట్‌లో భాగంగా చేసుకోవాలి. బ్రోకలీ, ఆనపకాయ, వాము, తృణ ధాన్యాల్ని తినడం వల్ల యూరిక్ యాసిడ్ తగ్గుతుంది.

పండ్లు, ఆకు కూరగాయలు : పండ్లు తినడం వల్ల కూడా యూరిక్ యాసిడ్ నియంత్రణలో ఉంటుంది. అందుకే ప్రతిరోజూ మీ డైట్‌లో పండ్లు తప్పకుండా ఉండేట్టు చూసుకోవాలి. అంతేకాకుండా కూరగాయలు కూడా మంచి ఫలితాలనిస్తాయి. పాలకూర, మటర్, కాలిఫ్లవర్, టొమాటో వంటి కూరగాయలు తప్పకుండా తీసుకోవాలి. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి తగ్గించేందుకు దోహదపడతాయి.

డార్క్ చాకొలేట్, విటమిన్ సి డార్క్ చాకొలేట్‌లో థియోబ్రోమైనా అల్కలాయిడ్ ఉంటుంది. ఇది యూరిక్ యాసిడ్ తగ్గించేందుకు కీలకంగా ఉపయోగపడుతుంది.

విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాల్ని డైట్‌లో భాగంగా చేసుకోవాలి. కేవలం 500 మిల్లీగ్రాముల విటమిన్ సితో..పెరిగిన యూరిక్ యాసిడ్ తగ్గించవచ్చని వివిధ పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. ఆరెంజ్, నిమ్మకాయల్ని తప్పకుండా డైట్‌లో భాగంగా చేసుకోవాలి. శరీరానికి చలవ చేసే పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా బార్లీ నీరు చాలా మంచిది.

గడప గడపకు మన ప్రభుత్వం కార్యక్రమం

పార్వతీపురం మన్యం, (విశాఖ సమాచారమ్): పార్వతీపురం మండలం, ములగ సచివాలయం, లచ్చాందొర వలస గ్రామంలో ఈరోజు ఉదయం ఎమ్మెల్యే అలజంగి జోగారావు సారధ్యంలో 101 వ రోజు"గడప గడపకు మన ప్రభుత్వం" కార్యక్రమం ప్రారంభించి గడప గడపకు వెళ్లి ప్రజలను కలుసుకుని వారికి ప్రభుత్వం అందించిన సంక్షేమ పథకాలను పొందు తున్న తీరును పరిశీలించారు, అన్నీ సక్రమంగా అందుతున్నాయా లేదా, ఇంకేమైనా సమస్యలు ఉన్నాయా అని అడిగి తెలుసుకుని వాటి పరిష్కారానికి సహితం చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుంది. ఈ కార్యక్రమంనకు విచ్చేసిన ఎమ్మెల్యే కి స్థానిక సర్పంచ్, ఎంపీటీసీ సభ్యులు, వైసీపీ నాయకులు ఘనంగా స్వాగతం పలికి అభయాంజనేయ స్వామి వారిని దర్శించుకున్నారు. గడప గడపకు ఎల్.డి వలస గ్రామంలో ఘనంగా ముగించుకుని గ్రామ ప్రజలు అందరితో సమావేశమై గ్రామంలో గల దీర్ఘకాలిక సమస్యలపై చర్చించి వాటి పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుంది అని ఎమ్మెల్యే స్పష్టమైన హామీ ఇచ్చారు. అనంతరం ఆ గ్రామం నుంచి వెళ్లి ఎన్ ములగ మరియు డి ములగ గ్రామాలలో గడప గడపకు కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరుగుతుంది. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రజా ప్రతినిధులు, నాయకులు, అధికారులు, కార్యకర్తలు, సచివాలయం ఉద్యోగులు, వాలంటీర్లు, స్థానిక ప్రజలు తదితరులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ఉత్తరానికోఉత్తరం

ఉభకుశలోపరి.. !

సెల్ టవర్ల దెబ్బకి పిచ్చుకలు మాయమైపోయి నట్టు, సెల్ ఫోన్ల దెబ్బకు తమరు ఎటు వెళ్లిపోయారో జాడ తెలియక అల్లాడుతున్నాం..

మీరున్నప్పుడే బాగుంది ఇక్కడ.. రాసేటప్పుడు చేతికి అబద్ధాలు వచ్చేవి కాదు.. ఇప్పుడన్నీ ఫోన్లో మాటలే కాబట్టి నోటికొచ్చిన అబద్ధాలు ఆడేస్తున్నాం.. 'ఎక్కడున్నావ్' అంటే అమీర్ పేటలో ఉన్నా 'అంబర్ పేటలో ఉన్నా' అని సిగ్గులేకుండా బొంకేస్తున్నాం.. ఈ నెట్ వర్కు మనుషుల్ని దగ్గర చేస్తాయంటే నమ్మి మిమ్మల్ని వదిలేసుకున్నాం.. కానీ ఇప్పుడు పక్కపక్కనే ఉన్నా మాట్లాడుకోకుండా, మెడలు వంచి ఫోన్లో తప్ప ముఖాముఖి మనసిప్పి మాట్లాడుకోవడం దాదాపు మానేసామ్..

ఉత్తరం రాస్తున్నప్పుడు హృదయావిష్కరణ జరిగేది.. ఫోన్ మాటల్లో ఆచితూచి అడ్డంగా అబద్ధాలాడేస్తున్నాం, లోపలొకటి పెట్టుకుని బయటకు ఇంకో మాట చెప్తున్నాం.. బొత్తిగా పాడైపోయాం.. ఒళ్ళంతా కుళ్ళుపోయి జబ్బుచేసున్నాం.. ఒక్కసారి మళ్ళీ మీ హవాతో మాకు ట్రీట్మెంట్ మొదలెట్టండి ఉత్తరం గారూ.. పుణ్యముంటుంది..??

పోనీ పెరిగిన సో కాల్డ్ సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ఉపయోగించే అవకాశం ఉంది కదా, అందులోనే మనస్ఫూర్తిగా ఒక ఉత్తరం లాంటి సందేశాలు పంపుకుందాం అనుకుంటే, అది కూడా ఇష్టానుసారంగా వాడేస్తున్నాం.. ఎవరో పంపిన మెసేజెస్ అటూఇటూ పంపేసి, అదేదో మా మేధావితనం అన్నట్టు గొప్పయిపోవడం,పిచ్చి

పిచ్చి ఇమేజ్లు,పనికి మాలిన వీడియోలు షేర్ చేసుకుంటూ 'కిక్కిక్కిక్కికిక్కి' అని నవ్వుకుంటూ పెద్ద మేధావుల్లా మెదళ్లను సానపట్టుకోవడం తప్ప ఏదీ ఎందుకూ పనికిరావట్లేదు..

మళ్ళోకసారి రండి ఉత్తరం గారూ ప్లీజ్ ??

మీరు లేకపోవడం వల్ల..

ప్రేయసి మళ్ళీ మళ్ళీ చదువుకునే ముత్యాల పొగడ్తల ప్రేమలేఖ పత్తాలేకుండా పోయింది..

బామ్మ-తాతయ్యల ముసలి ప్రాణాలకు ఓదార్పునిచ్చే కుశల సమాచారం కరువైపోయింది..

భార్యాభర్తల వియోగం, విరహాల్లో ఉండే మాధుర్యం మాయమైపోయింది..

బిడ్డల క్షేమం అక్షరాల్లో చూసుకుని ఆప్యాయంగా చెమర్చే తల్లితండ్రుల కన్నీటి తడి ఆవిరైపోయింది..

ఉత్తరం కోసం వీధివాకిలి వైపు ఎదురుచూసి, రాగానే గబగబా చదివేసి, గుండెలు నింపుకుని, తిరిగి జాబు రాయడంలో ఉన్న ఆత్మ సంతృప్తి అడుగంటిపోయింది..

"అమ్మా.. అన్నయ్య దగ్గర్నుంచి ఉత్తరం వచ్చిందే అని చెంగున గెంతి చెప్పే చెల్లాయిలకి కరువొచ్చింది..

"ఏమేవ్.. అల్లుడు ఉత్తరం రాసాడు..అమ్మాయి నెల తప్పిందట" అని మురిసిపోయే కన్నవాళ్లు కనిపించడం లేదు..

ఇలాంటి ఎన్నో ఎన్నో భావాల బంధాలు మృగ్యమైపోయాయి..

'గుండె గొంతులో కొట్లాడటం'

'మనసు ఆర్తితో ద్రవించడం'

'అక్షరాలు ఆనందంతో స్రవించడం'

మానేసాయి..

మాటలు పెదాలనుండి తప్ప గుండెల్లో నుండి రావడం ఆగిపోయాయి..

మొత్తంగా మాటల్లో అక్షరాలున్నాయి కానీ, వాటికి ఎమోషన్ లేకుండా పోయింది.. చాలా కృతకంగా, అసహజంగా ఉన్నాయిప్పుడు మానవ సంబంధాలు.. అందుకే ఉత్తరం గారూ.. మళ్ళీ రండి.. ??

సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ఎంతైనా పెరగడం అభివృద్ధి కావచ్చు.. దానికి నేను వ్యతిరేకం కాదు.. కానీ మాయమైపోతున్న మానవ సంబంధాలు తిరిగి రావాలనే ఆకాంక్ష నాది..

ఈ ఉత్తరం కూడా నేను టైప్ చెయ్యడం వల్ల యధావిధిగా మనసులో ఉన్నదంతా చెప్పలేక, ఇంకా ఏదో ఆవేదన మిగిలిపోయి బాధపడుతున్నాను..

ఇట్లు..

సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ఉన్నా, ఉత్తరాల ఉనికి కోరుకునే చాదస్తపు మనిషి.

నా ఫోన్ స్మార్ట్... నేనూ స్మార్ట్

కాకినాడ, (విశాఖ సమాచారమ్): చిన్నప్పుడు చదివిన ఒక కథ బాగా గుర్తకు వస్తొందీ మధ్య. ఆ కథలో ఏమిటంటే, ఒక గురుకులంలో గురువు తన శిష్యులలో ఎవరు బాగా తెలివైన వాళ్ళో తెలుసుకోవాలని ఒక ప్రశ్న అడుగుతాడు. ప్రపంచంలోకల్లా వేగంగా పరుగెత్తేది ఏంటీ అని. అప్పుడు అందులో కొంతమంది గుర్రమనీ, మరికొంతమంది విమానమనీ, ఇలా చెప్పుకుంటూపోతూ ఉండగా, అందులో ఒకే ఒక శిష్యుడు మాత్రం మనసు, అని చెప్తాడు. అప్పుడు గురువు మనసని ఎందుకు చెప్తున్నావో చెప్పు అని అడిగితే, ఆ విద్యార్థి ఇలా వివరిస్తాడు, మనసు కన్న వేగంగా పరుగెత్తేది మరొకటి ఈ ప్రపంచంలో ఉండదనుకుంటున్నాను గురువుగారు. మన ఆలోచనలు చాలా వేగంగా పరుగెడ్తాయి గురువుగారు. ఇక్కడే కూర్చుని నన్ను నేను మైళ్ళ దూరంలో ఊహించుకోవచ్చు. ఈ సమాధానానికి గురువుగారు ఎంతో ఆనందపడిపోయి నా తెలివైన శిష్యుడివి నువ్వే అని చెప్పి మెచ్చుకుంటాడు.

ఈరోజు నా స్మార్ట్ ఫోనును చూస్తూ ఉంటే నాకు ఈ కథే గుర్తుకు వస్తూ ఉంటుంది. ఒక్క వేలు మీటితే చాలు, పూర్తి భూమండలాన్ని కళ్ళతో చూడచ్చు మరియు చెవులతో వినవచ్చు. మన మనసులో వేగంగా కదులుతున్న ఎన్నో రకాల ఆలోచనల్ని నా అరచేతిలో ప్రతిబింబింప చేస్తుందీ ఫోను మరియు కూర్చున్న చోట నుండే, కదలకండా ఎన్నో పనులను చేసేస్తుంది.

ఫోన్ అనగానే ఏదో దూరంగా ఉండే వ్యక్తితో మాట్లాడే పరికరం మాత్రమే కాదు, ఈ ఫోనుకి ముందు స్మార్ట్, అన్న బిరుదుని సంపాదించుకుని అబ్బో... ఎన్ని పనులు దీనికీ.... చేతిలో ఇమిడిపోయే చిన్ని పరికరంలో ఈ లోకమంతటినీ ఇమిడ్చేసు కోవడమే కాక ఎన్నో రకాల పరికరాలు చేసే పనులను ఈ స్మార్టు ఫోను అలవోకగా నిర్వర్తిస్తోంది.

కుశల సమాచారం కొసం ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలకి సంబంధించి పోస్ట్ ఆఫిస్ మరియు పోస్టల్ కొరియర్కి పూర్తిగా స్వస్తి పలికి, వీటి సర్వీసులకి మించి అనుక్షణం సమాచారాన్ని పంపించే సౌలభ్యం గల క్షణ క్షణ సమాచార వీక్షికగా పనిచేస్తోంది. వీడియో కాల్ ద్వార మన అరచేతిలో మన ఆప్తులను చూస్తు మాట్లాడుకోవచ్చు.

ఫొటోలు మరియు వీడియోల కోసం వేరేగా కెమెరాకై వెతుక్కోనవసరం లేదు. పైగా ఆ తీసిన ఫొటోలు మరియు వీడియోలకి మనమే హంగులూ, మెరుగులూ దిద్దుకోవచ్చు.

నోటుబుక్కు మరియు పెన్ను లేకండా ఈ ఫోనులోనే రాసుకోవచ్చు మరియు పదిలపరుచుకోవచ్చు.

బ్యాంకులు, వ్యాపార మరియు ప్రభుత్వ సమాచార వేదికగా కూడ వ్యవహరిస్తోంది. వీటన్నిటికీ సంభంధించి ఎన్నో యాప్స్ ఈ ఫోనులో పొందుపరిచి ఉన్నాయి.

ఫొటోలు, వీడియోలు, డొక్యుమెంట్లు పంపడం చాలా సులభతరమై పోయింది.

మనీ పర్స్, డాక్యుమెంట్స్కి సంబంధించిన ఫైలు లేక బ్యాగులు, ఏమీ అవసరం లేదు. ఈ ఫోనొక్కటి ఉంటే సరిపోతంది.

మన ఉనికిని కాపాడుకోవాలి అంటే, ఈ స్మార్ట్ ఫోన్ మనకి అత్యవసర మాధ్యమం అయిపోయింది.

అన్ని రకాల ప్రయాణాల మరియూ సినిమా టికెట్లు ఇంట్లో కూర్చునే బుక్ చేసుకోవచ్చు. ఇంట్లో నుండే మనకి కావాల్సిన వన్నీ బయటకు ఏమాత్రమూ అడుగు పెట్టక్కరలేకుండా తెప్పించుకోవచ్చు.

ఎవ్వరినీ అడగనవసరం లేకుండానే అన్ని విషయాలు ఈ ఫోను ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు. ఏ విధమైనటువంటి సమాచారాన్నైనా క్షణాల్లో సేకరించవచ్చు. ఇవన్నీ చూస్తుంటే ఎలా అనిపిస్తుందంటే, తెలివితేటలు సంపాదించిడం, ఓ పెద్ద విషయం కాదు అనిపిస్తుంది. ప్రపంచంలో ఉన్న జ్ఞాన సంపద అంతా మనకే సొంతమనిపిస్తుంది.

ఎవ్వరి సహాయం లేకండా, మన గమ్యాన్ని మనమే తేలికగా వెతికి పట్టుకోవచ్చు. దారి తప్పే ప్రసక్తే లేదు.

ఫోను నుండే పలు రకాల శిక్షణా తరగతులకు సైతం హాజరు కావచ్చును.

ఈ ఫోను ద్వారానే వైద్యం కూడా చేయించుకోవచ్చు.

ఇక కాలక్షేపం విషయానికి వస్తే హద్దూ విరామం ఏమీ లేదు.ఇరవై నాలుగు గంటలూ మనకోసమే అంటూ, మన వెంటే, మనతో పాటై, మనల్ని మురిపంప చేయడమే అన్నట్లు ఉండే, ఒక అద్భుతమైన, ప్రియమైన పరికరం.

ఓ చిన్ని శిశువు నుండీ కురు వృద్ధులను సైతం ఎవ్వరినీ వదిలి పెట్టకుండా అందరినీ అలరంచే మాధ్యమం.

ఆటలూ, పాటలూ, వీడియోలు, సినిమాలు ఏది కావలన్నా, మన చూపుడు వేలు మీటితే, మరుక్షణమే మనకు కావలసినది ప్రత్యక్ష మవుతంది. మనకి కావాల్సిన పుస్తకాలు చదువుకోవచ్చు.

ఇలా మనకీ ఈ ఫోనుకీ విడదీయరాని బంధమేర్పడి పోయింది.

ఈ విడదీయరాని బంధం ఒక వ్యసనం లేక ప్రమాదంగా కుడా మారిందనడంలో ఏమాత్రమూ అతిశయోక్తి లేదు.

ఇన్ని ప్రయోజనాలు కలిగిన ఈ ఫోనుని సరైన రీతిలో ఉపయోగించక సతమతమవుతూ, దీనికి బానిసైపోయి, ఆత్మీయులను ఇబ్బంది పెడుతూ, కొంతమంది వ్యవహరిస్తునారు. పక్క వాళ్ళకి ఇది ఎందుకు కనిపెట్టారురా బాబూ అనే విసుగు మరియు బాధను తెప్పిస్తున్నారు.

ఫోన్ ధర్మమా అని మనుషులకి షార్ట్ సైట్ ఏర్పడింది. ఇంట్లో వాళ్ళు మరియు దగ్గరి పరిసరాలు కనపడుట లేదు. దూరంగా ఉన్న వారి యోగక్షేమాలు కనుక్కోవడమే తప్ప ఇంట్లో వాళ్ళని పలకరిచడం మరియు ఇంట్లో సభ్యులతో సరదాగా మాట్లాడుకోవడం తగ్గిపోతోంది. ఎంతసేపు ఫోనుతోనే గడపటం. దీని కారణంగా చికాకు, కోపం, నిర్లక్ష్యం, ఏకాగ్రత లేకపోవడం, మందకొడితనం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి.

చిన్నతనంలోనే తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు ఫోను అలవాటు చేస్తున్నారు. తమ పిల్లలకు ఎంతో ఖర్చు పెట్టి కొని ఇచ్చేసి తమ ప్రేమను చాటుకుంటున్నామని అనుకుంటున్నారు. పిల్లలు ఈ ఫోనుకి పూర్తిగా అలవాటు పడిపోయి, ఇంటా బయట ఎక్కడ ఉన్నా, సంబంధ బాంధ్వ్యాలు మరియు చుట్టుపక్కల పరిసరాలను తనకు తానుగా పరిశీలించి తెలుసుకునే సామర్థ్యాన్ని పిల్లలు కోల్పోతున్నారు.

విద్యార్థులు చదువులో వెనకబడటం మరియు తప్పుదోవ పట్టటం జరుగుతోంది.

సంఘ విద్రోహ చర్యలకి మరియు సైబర్ నేరాలకి చిరునామగా వ్యవహరిస్తోందీ ఫోను.

ఎవ్వరితో ప్రమేయం లేకుండా, మనకి మనమే అంటూ, మనకి తెలియకుండానే అందరితో మమేకమైపోతున్నాము. కనపడని మూడో కన్ను మనల్నే వీక్షిస్తూ ఉంటుంది. మనమేం చూస్తున్నాం, ఏమి చేస్తున్నాం, ఎక్కడికి వెళుతున్నాం, ఎవరెవరితో మాట్లాడుతున్నాం వంటి మన స్వవిషయాలన్నీ కూడా బాహట మవుతున్నాయి. దీనికి ఇక పరిష్కార మార్గమంటూ కూడా ఏమీ లేదు.

ఏది ఏమయినా స్వీయ పరిమితులను ఏర్పరుచుకోవాలి.

మనసుకి కూడా కళ్ళెము వేయమని మన పెద్దలు ఊరికే చెప్పలేదు.

ఎంత అవసరమో ఫోనుని అంత మాత్రమే తెలివిగా ఉపయోగించాలి. మోతాదుకి మించి వాడితే ఏదయినా ప్రమాదమే.

పిల్లలకి ఫోన్ ఇవ్వక పోవడమే మంచిది.

మన స్మార్ట్ ఫోనుని స్మార్ట్గానే వాడాలి.

ఈ స్మార్ట్ ఫోన్ మనల్ని కూడా స్మార్ట్గా మార్చేలా ఉండాలే తప్ప మనల్ని స్టుపిడ్గా మార్చేలా ఉండకూడదు.

అందుకే నా ఫోను స్మార్ట్, నేను స్మార్ట్ అని గర్వంగా చెప్పుకోవాలి.

పోలవరం ప్రాజెక్టు నిర్మాణం వల్ల ఎలాంటి ముంపు సమస్యలు తలెత్తవు

న్యూఢిల్లీ: పోలవరం ప్రాజెక్టు నిర్మాణం వల్ల మిగిలిన రాష్ట్రాల్లో ఎలాంటి ముంపు సమస్యలు తలెత్తవని కేంద్ర జలసంఘం స్పష్టంగా ప్రకటించింది. పోలవరం ప్రాజెక్టు పూర్తయితే బ్యాక్ వాటర్స్ వల్ల తమ రాష్ట్రాల్లో ముంపు సమస్య తలెత్తుతుందని తెలంగాణా ఛత్తీస్ ఘర్ ఒడిస్సాలు గోల చేస్తున్న విషయం తెలిసిందే. పై రాష్ట్రాల్లోని ఇంజనీరింగ్ నిపుణులకు కేంద్ర జలసంఘం ముంపు సమస్య వస్తుందన్న ఆందోళనను క్లియర్ చేసింది. సాంకేతికంగా ఎలాంటి సమస్యలు ఎదురుకావని భరోసా ఇచ్చింది.ముంపు సమస్యలు తాజా వరదల ప్రభావం అంచనాలతో భవిష్యత్తులో ఏర్పడబోయే సమస్యలపై కేంద్ర జలసంఘం పై మూడు రాష్ట్రాల ఉన్నతాధికారుల నిపుణుల అనుమానాలకు సమాధానాలు చెప్పింది.పోలవరం ప్రాజెక్టు వల్ల పై రాష్ట్రాలకు కూడా ఉపయోగమే ఉంటుంది కానీ ఎలాంటి సమస్యలు ఉత్పన్నం కావని కేంద్రం స్పష్టంగా చెప్పింది. ఢిల్లీలో జరిగిన నాలుగు రాష్ట్రాల జలవనరుల ఉన్నతాధికారులు నిపుణుల సలహాలో ముంపు సమస్యపైనే పెద్ద చర్చ జరిగింది.గోదావరిలో 50 లక్షల క్యూసెక్కుల వరద వస్తుందని హైదరాబాద్ ఐఐటీ కాదు కాదు 58 లక్షల క్యూసెక్కుల వరద వస్తుందని రూర్కీ ఐఐటి నిపుణలు ఇచ్చిన నివేదికపై ఛత్తీస్ ఘడ్ ఒడిస్సా తెలంగాణా తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తంచేశాయి.అయితే గోదావరి చరిత్రలో ఇప్పటివరకు అత్యధికంగా 36 లక్షల క్యూసెక్కుల వరద మాత్రమే వచ్చినట్లు జలసంఘం గుర్తుచేసింది. 50 లక్షల క్యూసెక్కుల వరద విషయంలో ఛత్తీస్ ఘర్ 58 లక్షల క్యూసెక్కుల వరద విషయంలో ఒడిస్సా పట్టుబట్టాయి.ఇదే విషయమై అన్నీ రాష్ట్రాల్లోని ముంపు ప్రాంతాలపైన జాయింట్ సర్వేకి ఎలాంటి సమస్య లేదని ఏపీ ఉన్నతాధికారులు ప్రకటించారు. పై రాష్ట్రాలు లేవనెత్తిన అభ్యంతరాలపై ఏపీ ఉన్నతాధికారులు ఎంత క్లారిటి ఇచ్చినా ఏదో అభ్యంతరాన్ని లేవనెత్తుతునే ఉన్నాయి. దాంతో సమస్య సాంకేతికమా ? లేకపోతే రాజకీయమా ? అనే అనుమానాలు పెరిగిపోతున్నాయి.

ఆఫీస్ ఆటోమేషన్పై రేపటి నుండి శిక్షణ

భారత ప్రభుత్వము, MSME మంత్రిత్వ శాఖ ఆధ్వర్యంలో పనిచేయుచున్న MSME డెవలప్మెంట్ అండ్ ఫెసిలిటేషన్ ఆఫీస్, విశాఖపట్నం వారు స్థానిక BSNL ట్రైనింగ్ సెంటర్, వెలంపేట, విశాఖపట్నం నందు 'ఆఫీస్ ఆటోమేషన్ ' అను అంశము పై తేదీ 10 -10 -22 నుండి 14 - 10 -22 వరకు 5 రోజుల మానేజ్మెంట్ శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించనున్నారు. పై శిక్షణ కార్యక్రమంలో పాల్గొనాలనుకొనే ఆసక్తి గల అభ్యర్థులు వారి అభ్యర్థిత్వాన్ని ఖరారుచేసుకోవలసినదిగా తెలియజేస్తున్నారు. MSME ఎంట్రెప్రినేటర్స్ మరియు అందులో పనిచేయుచున్న స్టాఫ్ మెంబెర్స్ కు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును. ఈ కోర్స్ కంప్లీట్ చేసిన వారికి గవర్నమెంట్ అఫ్ ఇండియా వారి సర్టిఫికెట్ కూడా ఇవ్వబడుతుంది. SC/ST/ WOMEN అభ్యర్థులు ఎటువంటి ఫీజు చెల్లించనవసరం లేదు. 25 మంది అభ్యర్థులు మాత్రమే పాల్గొనుటకు అవకాశం కలదు కావున ముందు వచ్చిన వారికి ముందు అనే పద్ధతి లో ఎన్రోల్మెంట్ చేయబడును. ఏ ఇతర వివరాలకైనా Ph No: 9010183338 (జి. రఘురాం, అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్), mail ID: raghuram @dcmsme.gov.inను సంప్రదించవలయును"

70 భాషల్లో కోటి పుస్తకాలు. నట్టింట్లోకి పుస్తకం!

కోటి పుస్తకాలను అందరికీ అందుబాటులోకి తెచ్చిన కేంద్రం

ఖరగ్పూర్ ఐఐటీ సాయంతో హెచ్ఆర్డీ మినిస్ట్రీ భారీ కసరత్తు

ఒకటో తరగతి నుంచి పీహెచ్డీ వరకు

అన్నిరకాల పుస్తకాలు

కేవలం ఇంటర్నెట్ కనెక్షన్ ఉంటే చాలు..

ఓ గ్రంథాలయం ఉన్నట్టే

దేశంలోనే తొలిసారిగా అందుబాటులోకి వచ్చిన నేషనల్ డిజిటల్ లైబ్రరీ

ఉద్యోగ పరీక్షలకు సిద్ధం అయ్యే అభ్యర్థులైనా..

పోటీ పరీక్షలకు ప్రిపేర్ అయ్యే విద్యార్థులైనా..

ఫలానా పుస్తకం దొరకడం లేదన్న బెంగ అక్కర్లేదు.

కాలేజీ లైబ్రరీలో ఒకే పుస్తకం ఉంటే..

దానిని వేరొకరికి ఇచ్చేశారు...

ఇక తానెలా చదువుకునేది? అన్న ఆందోళన కాలేజీ విద్యార్థులకు అవసరం లేదు.

యూపీఎస్సీ నిర్వహించే సివిల్స్, రాష్ట్ర సర్వీస్ కమిషన్ నిర్వహించే గ్రూప్స్, ఎన్సీఈఆర్టీ సిలబస్కు సంబంధించిన రిఫరెన్సు పుస్తకాలను

ఎలా కొనాలనే ఆలోచనా వద్దు. ఇప్పుడివన్నీ ఒకేచోటే అందుబాటులోకి వచ్చాయి! ఇవే కాదు..

ఒకటో తరగతి నుంచి పీహెచ్డీ వరకు అవసరమైన రిఫరెన్సు పుస్తకాల దాకా అన్నీ అందుబాటులో ఉన్నాయి.

ఆన్లైన్లో చదువుకోవచ్చు.

వెబ్సైట్ నుంచి డౌన్లోడ్ చేసుకోవచ్చు. కావాలనుకుంటే వాటికి సంబంధించిన

వీడియోలు చూడవచ్చు. ఆడియోలను వినవచ్చు. పీడీఎఫ్ కాపీలను కూడా పొందొచ్చు.

ఇందుకు కావాల్సిందల్లా ఇంటర్నెట్ సదుపాయం. అదొక్కటి ఉంటే ఏ పుస్తకం అయినా చదువుకోవచ్చు. ఒకటి కాదు.. రెండు కాదు.. కోటికిపైగా పుస్తకాలను, ఆర్టికల్స్, రచనలను, విమర్శనా వ్యాసాలు..

నెట్ ఉంటేచాలు నట్టింట్లో ఉన్నట్లే.

ఐఐటీ ఖరగ్పూర్ సాయంతో కేంద్ర మానవ వనరుల అభివృద్ధి మంత్రిత్వశాఖ ఈ భారీ కసరత్తును చేసింది.

https://ndl.iitkgp.ac.in

పై క్లిక్ చేసి అవసరమైన పుస్తకాన్ని చదువుకునే సదుపాయాన్ని అందుబాటులోకి తెచ్చింది.

అదనంగా నయా పైసా ఖర్చులేదు..

ఇంటర్నెట్ కనెక్షన్ ఒక్కటుంటే చాలు...

అదనంగా నయాపైసా ఖర్చు లేకుండా

డిజిటల్ పుస్తకాలు, ఆర్టికల్స్, వీడియోలు, ఆడియోలు చూడొచ్చు.

సాధారణ గ్రంథాలయాల తరహాలో డిపాజిట్లు అక్కర్లేదు. అవసరమైన పుస్తకాన్ని వెతుక్కునేందుకు ఎక్కువ సమయం కూడా అవసరం లేదు.

ఒక్క క్లిక్తో కావాల్సిన పుస్తకాన్ని చదువుకోవచ్చు.

అన్ని రంగాల పుస్తకాలూ..

దేశంలోని పలు యూనివర్సిటీలు,

పరిశోధన సంస్థలు, ప్రభుత్వ విభాగాలకు చెందిన పుస్తకాలను డిజిటలైజ్ చేసి ఈ డిజిటల్ గ్రంథాలయంలో ఉంచారు.

సాధారణ విద్య నుంచి సాంకేతిక పరిజ్ఞానం వరకు.. చరిత్ర నుంచి సాహిత్యం వరకు..

అన్ని రంగాలకు చెందిన పుస్తకాలు డిజిటల్ లైబ్రరీలో అందుబాటులో ఉన్నాయి. విద్యార్థులే కాదు పరిశోధకులు, పఠనాసక్తి ఉన్నవారు

తమకు కావాల్సిన భాషలో డిజిటల్ పుస్తకాలను చదువుకోవచ్చు. ఇంగ్లిషే కాదు.. అనేక విదేశీ భాషలకు సంబంధించిన పుస్తకాలు కూడా ఉన్నాయి.

జాతీయ విద్యా పరిశోధన, శిక్షణ మండలి(ఎన్సీఈఆర్టీ) పుస్తకాలన్నింటినీ కూడా కంప్యూటరీకరించి ఇందులో ఉంచారు.

అంతేకాదు త్వరలో మొబైల్ యాప్ను అందుబాటులోకి తెచ్చేందుకు ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి.

డిజిటల్ లైబ్రరీ ప్రత్యేకతలు ఎన్నెన్నో...

70కి పైగా భాషల్లో... కోటికి పైగా ఈ పుస్తకాలు

2 లక్షల మంది ప్రముఖుల 3 లక్షల ఆర్టికల్స్

లక్ష మంది భారతీయ విద్యార్థుల థీసిస్లు రాతప్రతులు, వివిధ భాషల్లో ఆడియో లెక్చర్లు

18 వేలకు పైగా వీడియో ఉపన్యాసాలు

33 వేలకు పైగా గత ప్రశ్నాపత్రాలు

యూనివర్సిటీలు, పాఠశాల బోర్డుల ప్రశ్నాపత్రాలు, జవాబులు

వ్యవసాయం, సైన్స్, టెక్నాలజీ రంగాల వెబ్ కోర్సులు

సమాచార నిధి, వార్షిక నివేదికలు, 12 వేలకుపైగా వివిధ నివేదికలు

సాంకేతిక కోర్సుల నివేదికలు, న్యాయ తీర్పులు

పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధం అయ్యే వారికి ప్రయోజనం ఎంతో పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధం అయ్యే అభ్యర్థులకు ఈ డిజిటల్ లైబ్రరీతో ఎంతో ప్రయోజనం చేకూరనుంది. గత పరీక్షల్లో ఎలాంటి ప్రశ్నలు అడిగారు? వాటిని ఎలా పరిష్కరించారో తెలుసుకోవచ్చు. అయితే వాటికి సంబంధించి మార్కెట్లో ఉన్న పుస్తకాలను కొనుక్కోవాల్సిన అవసరం లేదు. ఒక్క క్లిక్తో వాటిని పొందవచ్చు.

రిజిస్ట్రేషన్ సులభం

డిజిటల్ లైబ్రరీలో పుస్తకాలు తీసుకోవడం చాలా సులభం. ఈ-మెయిల్ ఐడీ,

తాము చదువుతున్న కోర్సు, యూనివర్సిటీ పేరు నమోదు చేసి రిజిస్ట్రేషన్ చేస్తే చాలు.

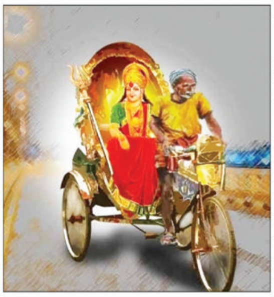
ఈ వివరాలను నమోదు చేసిన తరువాత

తాము పేర్కొన్న ఈ-మెయిల్ ఐడీకి లింకు వస్తుంది. ఈ లింకుపై క్లిక్ చేస్తే రిజిస్ట్రేషన్ పూర్తవుతుంది.

ఆ తరువాత ఈ-మెయిల్ ఐడీ, పాస్వర్డ్ నమోదు చేసి లైబ్రరీలో లాగిన్ కావచ్చు.

విద్యార్థులు, అభ్యర్థులు తమకు అవసరమైన విభాగాల వారీగా పుస్తకాలు, వీడియో, ఆడియో పాఠాలు, లెక్చర్లు, ఉపన్యాసాలు వెతికి డౌన్లోడ్ చేసుకోవచ్చు.

కనకదుర్గమ్మ లీలలు



కనకదుర్గమ్మకి విజయవాడ పుట్టినిల్లు.నమ్మిన వారికి ఆవిడ కొంగు బంగారంల నిలబడేది.అక్కడ ఆవిడ చేసిన మహిళలు కోకొల్లలు.

ఆవిడ ప్రతిరోజు విజయవాడ నగర సంచారం చేస్తుంది దానికి గుర్తుగా ఇప్పటికీ ఎందరో ఉపాసకులు కి కొండ మీద రాత్రి నిద్రించే వాళ్ళలో కొందరు గజ్జెల చప్పుడు వినబడుతుంది అక్కడ అందరూ చెప్పుకుంటారు.1955 సంవత్సరంలో జరిగిన యదార్థ సంఘటన ఇది.విజయవాడలో వెంకన్న అనే ఒక రిక్షా కార్మికుడు ఉండేవాడు.ఆయన అమ్మవారికి భక్తుడు.

కాయకష్టం మీద బతికే వాడు.రిక్షా కార్మికుడు కాబట్టి సినిమా హాల్ దగ్గర ఉండేవాడు.

ఎవరైనా వస్తే ఎక్కించుకుని వెళ్ళటానికి అలా వుండగా ఒక రోజు రాత్రి ఆట ముగిసే సమయంలో మారుతి టాకీస్ సినిమా హాల్ దగ్గర ఉండగా సినిమా హాల్ నుంచి ఒక పెద్దావిడ ఎర్ర చీర పెద్ద బొట్టుతో వచ్చి రిక్షా ఎక్కి ఇంద్రకీలాద్రి దగ్గర దింపమని అడుగుతుంది.అక్కడి నుండి ఆయన రిక్షాల్లో వస్తూ ఉండగా ఆవిడ మాట్లాడుతూ బాబు 12:00 సమయం కదా మొత్తం చీకటి గా ఉంది అర్ధరాత్రి దుర్గమ్మ గ్రామ సంచారం చేస్తుంది కదా నీకు భయం ఉండదా.అంటే దానికి కార్మికుడు ఇలా సమాధానం చెప్పాడు.

మా తల్లి మాఅమ్మ దుర్గమ్మ తల్లి దగ్గర బిడ్డలకు భయమెందుకు అంటాడు.కొంతదూరం వెళ్లగా ఇంద్రకీలాద్రి గుడి రాగానే ఆయన ఏ ఇంటికి వెళ్ళాలమ్మ అనగా వెనుక నుండి సమాధానం లేదు.

అది ఏంటి అని వెనక్కి తిరిగి చూడగా రిక్షా లో ఆమె లేదు.రిక్షాలో లేదు ఏంటి అని చుట్టూ చూడగా పక్కనే ఉన్న అమ్మవారి గుడి మెట్లు ఎక్కుతూ కనిపిస్తుంది.

అదేంటమ్మా డబ్బులు ఇవ్వలేదు అని కార్మికుడు అడగగా నీ తలపాగలో పెట్టాను చూడు అంటుంది.

అందులో చుసుకోగా అమ్మవారి బంగారు గాజు , 10 రూపాయలు ఉన్నాయి.ఆయనకు వెంటనే అర్థమవుతుంది రిక్షా ఎక్కింది ఎవరో కాదు అమ్మలగన్న అమ్మ మా ఇంద్రకీలాద్రి దుర్గమ్మని.దాంతో ఒక్కసారిగా ఆనందంతో వెర్రి కేకలు వేయడం మొదలు పెడతాడు చుట్టుపక్కల ఉన్న వాళ్ళు అందరూ వచ్చి ఏమైందని అడగగా వారికి జరిగిందంతా చెప్పి బ్రాహ్మణ వీధిలో ఉన్న అమ్మవారి ఉపాసకులకు వచ్చిందని అమ్మవారే నా రిక్షా ఎక్కారని అందరికీ వివరించాడు.

ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నో జరిగాయని ఈ సంఘటన అప్పటి ఆంధ్రకేసరి అని ప్రజలు కూడా వచ్చిందని ఫోటో తో సహా వేశారు.ఈ సంఘటన ఎంత వరకు నిజం అనేది ఇది పక్కన పెడితే విజయవాడలో అమ్మవారి భక్తి మీద ఉన్న భక్తి శ్రద్ధలు మనం చూస్తూనే ఉంటాం.

పేద మహిళలకు చీరల పంపిణీ, అన్నప్రసాద వితరణ

భీమునిపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): స్థానిక శ్రీ ఐశ్వర్య వెంకటేశ్వర స్వామి వారి ఆలయంలో స్వామివారికి పవిత్రోత్సవాలు జరుగుతున్న సందర్భముగా శనివారంనాడు మధ్యాహ్నం 12.30 ని. లకు కలిగొట్ల స్నిగ్ద, శ్రీదేవి వారి జ్ఞాపకార్థం భక్తులకు విశేషముగా అన్నప్రసాద వితరణ జరిగినది. ఈ సందర్భముగా 20 మంది మహిళలకు చీరలు, విశేషముగా 12 రకాల ప్రసాదాలతో పాటు, అన్నప్రసాదాలు , కలిగొట్ల స్నిగ్దశ్రీదేవి ఫౌండేషన్ ఛైర్మన్ కలిగొట్ల శ్రీరామ్ ఆధ్వర్యంలో విశేషముగా జరిగినది. ఈ కార్యక్రమంలో సుమారు 500 పైగా భక్తులకు అన్నప్రసాదాలు అందజేసినారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ ట్రస్టీస్ కలిగొట్ల శ్రీరామ్, కె. ఎస్. ఎన్. బాబ్జి, కె. వి. భానోజిరావు, కె. శ్రీనివాసరావు, కె చంద్రశేఖర్, వి. తాతాజీ, ఆలయ అర్చకులు పురాణం శేషాచార్యులు, మనోజ్, కుటుంబ సభ్యులు మరియు ట్రస్ట్ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

మోహన వెంకట రెస్ట్ హోమ్స్ (రి)

ప్రశాంతినగర్, తిరుపతి: ఫోన్ : 9393932718

మీరు ప్రతీఏటా తిరుపతి-తిరుమల పుణ్యక్షేత్రంలోని శ్రీవేంకటేశ్వర, పద్మావతి అమ్మవార్ల దర్శనం ఇష్టంగా చేసుకుంటూ ఉంటారు. రోజు రోజుకు పెరుగుతున్న భక్తుల కారణంగా ఇప్పుడు తిరుపతిలో గాని, తిరుమలలో గాని వసతి చాలా కష్టమవుతోంది.

ఇలాంటి సమస్యకు పరిష్కారంగా తిరుపతిలో (బస్‌స్టాండ్ రైల్వేస్టేషన్‌లకు కేవలం 8.5 కి.మీ. దూరంలో) ప్రకృతి వనరులతో 14 ఎకరాల స్థలంలో ప్రశాంతినగర్ నిర్మాణంలో ఉంది.

అనేక అధునాతన సౌకర్యాలతో సుమారు 500 స్టూడియో అపార్ట్‌మెంట్లు మీకు అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. ఇప్పటికే 40 అపార్ట్‌మెంట్లతో ఒక బ్లాక్ సిద్ధంగా ఉంది. 24X7 రవాణాసౌకర్యం కూడా యాజమాన్యం కల్పించింది.

సంవత్సరానికి 5 రోజులు ఈ సుఖప్రదమైన ఆవాసం పొందడానికి మీకు ఇప్పుడు చక్కని అవకాశం లభిస్తోంది. కేవలం ఒక లక్షరూపాయలు (+ 18శాతం జీఎస్టీ చెల్లించి) ఒక సింగిల్ బెడ్ అపార్ట్‌మెంట్‌ను మీరు ఒక సంవత్సరంలో 5 రోజులు చొప్పున 12 ఏళ్ల పాటు వినియోగించుకోవచ్చును.

లభించే సదుపాయాలు : ఆన్‌లైన్ ద్వారా బుకింగ్ సదుపాయం. 24X7 రవాణా సౌకర్యం. మీరు స్వయంగా కూడా వాహనాలు నడపవచ్చు. (2,4 వీలర్ ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలు) 24X7 క్లినిక్, గదిలో ఫ్రిజ్, మంచం, పరుపు, ఏసీ, సోఫా, టేబుల్, ఎల్‌పీజీ స్టౌ, గిన్నెలతో సహా కిచెన్.

పూర్తి శాఖాహార భోజన, ఫలహారశాల, అన్నిరకాల వస్తుసామాగ్రి దుకాణములు, వాకింగ్ ట్రాక్, ఈతకొలను, ఔషధ మొక్కలతో కూడిన వనసంపదల ఉద్యానవనం. అహ్లాదకరమైన ఆధ్యాత్మిక సంగీతభరిత వాతావరణం, ఉచిత వైఫై లభిస్తాయి.

24×7 రక్షణ, లాండ్రీ, ఇతర సేవలు లభిస్తాయి.

వివరములకు సంప్రదించండి.

9393949345, 8247526179

శ్వాసకోశ వ్యాధులకు ఉపశమనం

- 40 సంవత్సరాలు పైబడిన ప్రతీ ఒక్కరికి రక్తాన్ని సక్రమంగా ప్రసరించేలా చూసుకునే అవసరం ఉంది.
- మీ రక్తం నిర్ణీత వేగంతో శరీరంలోని ప్రతీ భాగానికి అందేలా చూసుకోవాలంటే మీకు వివిధ వన మూలికలతో కూడిన ప్రత్యేక ఔషధం సేవించవలసిన అవసరం ఉంది.

కార్డోరియం ప్లస్

కావల్సిన వారు సంప్రదించండి:

9393949347

మన రక్త ప్రసరణను సమతుల్యం చేయడమే కాకుండా గుండెలోని రక్త నాళములు, మెదడు యందలి రక్త నాళములు మరియు శ్వాసకోశముల యందలి నాడులను ధృఢంగా చేస్తుంది. వీటిలో ఉండే అడ్డంకులను త్వరితంగా అరగదీస్తుంది. ఫలితంగా మీరు గుండెపోటు, పక్షవాతం, ఉబ్బసం వంటి వ్యాధులు రాకుండా నివారించుకోగలుగుతారు. ఇప్పటికే బాధపడుతుంటే సంపూర్ణంగా జయించగలుగుతారు.

అన్ని గ్రామాలలోను, పట్టణాలలోను ప్రైవేట్ ప్రాక్టీస్ నిర్వహించే ఆర్‌ఎంపీ, పీఎంపీ, డీఏఎంపీ, బీఏఎంఎస్, హోమియో, నేచురోపతి, ఆల్టర్‌నేటివ్ మెడిసిన్, బీపీటీ అర్హతలు కలిగిన వైద్యులు, సాంప్రదాయ మూలికావైద్యం చేయువారు డీలర్‌షిప్ కొరకు సంప్రదించండి.స్వయం ఉపాధి పథకం కింద అలకనందా ఉత్పత్తులు విక్రయించగోరువారు కూడా సంప్రదించండి.

90 రోజుల కోర్సు కేవలం రూ. 2700/- మాత్రమే.

మీరు వాడండి- మిగిలిన వారిచే కూడా వాడించండి.

అందరూ ఆరోగ్యంగా ఉండండి.

జనహిత ట్రస్ట్(రి)

9-3-16, పిఠాపురం కోలని,

విశాఖపట్నం- 530003

ఫోన్: 8247526179

45 రోజుల్లో లక్ష సిల్వర్ మొక్కల పెంపకమే లక్ష్యం

పాడేరు, (విశాఖ సమాచారమ్): 45 రోజుల్లో లక్ష సిల్వర్ మొక్కలు పెంపకమే లక్ష్యంగా చింతపల్లి లో మొక్కలు నాటిన ఎమ్మెల్యే శ్రీమతి కొట్టగుళ్ళి భాగ్యలక్ష్మి గిరిజనుల ఆదాయ మార్గాల పెంపునకు ప్రభుత్వ సన్నాహాలు ప్రారంభించింది. అల్లూరి జిల్లాలో ప్రత్యామ్నాయ పంటల ద్వారా ఆదివాసీయుల ఆదాయ మార్గాలను భారీగా పెంచే క్రమంలో భాగంగా 45 రోజుల్లో లక్ష సిల్వర్ మొక్కలు పెంచి వాటిని గిరిజన రైతులకు తక్కువ ధరలకు అందించేందుకు సన్నాహాలు చేస్తోంది. దీనిలో భాగంగా అరకు, కొత్తవలస, చింతపల్లి హెచ్ ఎన్ టీసీల్లో ఈ మొక్కలను పెంపకానికి ప్లాన్ చేసింది. అల్లూరి జిల్లా కలెక్టర్ సుమిత్ కుమార్, ఐటీడీఏ పీవో రోణంకి గోపాలకృష్ణ, పాడేరు శాసన సభ్యులు శ్రీమతి కొట్టగుళ్ళి భాగ్యలక్ష్మి సంయుక్తంగా శనివారం చింతపల్లి హెచ్ ఎన్టీసీలో 10వేల సిల్వర్ మొక్కల పెంపకానికి శ్రీకారం చుట్టారు. ఈ మొక్కల విలువ కోటిరూపాయలు ఉంటుందని కలెక్టర్ సుమిత్ కుమార్ తెలిపారు. గిరిజనులందరికీ అతి తక్కువ ధరకు వీటిని అందజేస్తామని ఆయన చెప్పారు. పీవీటీజీలకు మాత్రం ఉచితంగా పంపిణీ చేస్తామని వెల్లడించారు. వీటితో పాటు గిరిజన రైతులకు రాజ్మా విత్తనాలు కూడా ఇక్కడే తయారు చేసి అందజేసేందుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నట్లు ఆయన చెప్పారు.

లిటిల్ స్టార్స్ రూరల్ డెవలప్ మెంట్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత ట్యూషన్ సెంటర్లు ప్రారంభోత్సవం

పిఠాపురం, (విశాఖ సమాచారమ్): స్థానిక ఇందిరనగరం మరియు నర్సింగపురం,కుమారపురంలలో లిటిల్ స్టార్స్ రూరల్ డెవలప్ మెంట్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత ట్యూషన్ సెంటర్ ప్రారంభోత్సవం చేసి ట్యూషన్ కి వచ్చే పిల్లలకు ఉచితంగా స్పోర్ట్స్ మెటిరియల్ అందజేశారు. ఈసందర్భంగా ట్రస్టు సభ్యులు టి.కరుణ్ రాజు మాట్లాడుతూ చాలా మంది పిల్లలు ట్యూషన్ పెట్టించుకోలేని పిల్లలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ట్రస్ట్ తరుపున ఈట్యూషన్ సెంటర్ లను ప్రారంభించామని అదేవిధంగా ఈరోజులో పిల్లలు స్కూల్ నుండి ఇంటికి రాగానే పుస్తకాలు ప్రక్కన పడేసి టీవీ దగ్గర వుంటున్నారని మరికొందరు సెల్ ఫోన్ కి బానిస అవ్వుతున్నారు ఇటువంటి అలవాట్లు వల్ల వారికి కళ్ళు సరిగ్గా కనపడక పోవడం మరియు జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోవడం జరుగుతుందని ఈ ఉచిత ట్యూషన్ కు వచ్చే పిల్లలు విద్యతో పాటు ఆటలు కూడా ఆడించడం జరుగుతుందని దీని ద్వారా పిల్లలు మంచి జ్ఞాపకశక్తితో పాటు మంచి ఆరోగ్యం,చదువులో ఆసక్తి కలిగి వుంటారని అందుకే ట్యూషన్ తో పాటు ఆటలు ఆడుకోవడానికి ఆటవస్తువులు ఇవ్వడం జరిగిందని ఆయన

అన్నారు. ఈ ట్రస్ట్ ద్వారా జరుగుతున్న ట్యూషన్ సెంటర్లకు ఆటవస్తువులు పాస్టర్. బి.నానిబాబు కుటుంబం స్పాన్సర్ చేశారని ఆయన తెలిపారు. ఈకార్యక్రమంలో టి.కామేశ్వరరావు, అన్నమ్మ,సి.హెచ్.అన్నమణి ,టి.షాలేమ్ రాజు ,సూరిబాబు, పాస్టర్. జాన్ వెస్లీ విద్యార్థిని విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నియోజకవర్గ ఓటర్లు నమోదు చేసుకోండి

పాడేరు, (విశాఖ సమాచారమ్): జిల్లా పట్టభద్రుల ఓటరు నమోదు1 అక్టోబర్ 2022 నుండి ప్రారంభమైందని. అల్లూరి సీతారామరాజు , శ్రీకాకుళం, విజయనగరం, పార్వతీపురం (మన్యం) జిల్లాలు ఎన్నికల కోసం తయారు చేసిన పట్టభద్రులు ఓటర్ల జాతా పూర్తిగా రద్దు చేయబడుతుంది. కొత్త ఓటర్ల జాబితాల లను తహసీల్దార్, RDO మరియు జోనల్ కమిషనర్ కార్యాలయాల్లో. నమోదు చేసుకోవాలని బీజేపీ రాష్ట్ర గిరిజన మోర్చా అధ్యక్షుడు కురుసా ఉమామహేశ్వరరావు పిలుపునిచ్చారు ,

1. మూడు సంవత్సరాల ముందు అనగా 31 అక్టోబర్ 2019 నాటికి డిగ్రీ పూర్తి చేసి ఉండాలన్నారు. భారతదేశం లోని ఏదైనా విశ్వవిద్యాలయం నుండి గ్రాడ్యుయేట్ మైన విద్యార్హతలు కలిగిన వారు ఓటర్లుగా నమోదు.. చేసుకోవడానికి అర్హులు అని, వారు పైన పేర్కొన్న 6 జిల్లాలలో ఎక్కడో ఒక దగ్గర స్థానిక చిరునామా ధ్రువ పత్రం కలిగివుండాలి 2

అర్హత ఉన్న ఎవరైనా ఫారమ్ 18 కోసం ఆన్లైన్ (https://bit.ly/3MBUOSm) లేదా ఆన్లైన్స్ ద్వారా దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. సంబంధిత విశ్వవిద్యాలయం లేదా సంస్థ జారీ చేసిన ఒరిజినల్లో డిగ్రీ/డిప్లొమా సర్టిఫికేట్ తో శ్రీ నిర్ణీత ధృవీకరణ తర్వాత జిల్లా యొక్క డిజిగ్నేటెఆఫీసర్/ఫీసర్/ నోటరీ పబ్లిక్ చేత ధృవీకరించబడిన.. సర్టిఫికేట్ కాపీని జతచేయాలని. ఉద్యోగి పనిచేస్తున్న సంస్థలు ధృవీకరించబడిన డిగ్రీ/డిప్లొమా సర్టిఫికేట్ ను ఆ సంస్థ అధిపతి.ధ్రువీకరణ పత్రాలు సమర్పించాలన్నారు

1. 10వ తరగతి తర్వాత నేరుగా దూరవిద్యలో డిగ్రీ పూర్తి చేసిన వారు వోటర్ గా అనర్హులు (వెబ్ సైట్ చూడండి) వ్రాసి వుత్తరం జత చేసి అందరూ కలసి గ్రూపు గా EROకి దరఖాస్తులు అందచేయవచ్చు. 1. డిప్లొమా హోల్డర్లు 10. ౦ 2 + 3 విద్యా విధానం లో చదివినవారు గ్రాడ్యు యేట్ ఓటరుగా నమోదు చేసుకోవచ్చు.అన్నారు పాడేరు, అరకు అసెంబ్లీలో తమ బీజేపీ కార్యకర్తలు ద్వారా కూడా నమోదు పత్రాలు అందుబాటులో ఉన్నాయని ఆయన అన్నారు,

పై ఆధార్ కార్డు, సాధారణ ఓటరు కార్డు నెంబర్లు రాయాలి. చిరునామా ధ్రువ పత్రం కై ఏదో ఒకటి సంబంధిత అధికారులు కు ఇవ్వాలని కురుసా ఉమామహేశ్వరరావు కోరారు,

దరఖాస్తు పై కలర్ పాస్పోర్ట్ సైజ్ ఫోటోను అతికించాలి.

కోడ్ ఆన్లైన్ రిజిస్ట్రేషన్ కోసం. a://bit.ly/3M6005m

QR కోడ్ ఫారం 18 డౌన్లోడ్ కోసం https://bit.ly/3e45da8

రాల కోసం టోల్ ఫ్రీ నంబర్: 8447846856.

ప్రారంభమైన "జాతీయ స్థాయి ఫ్యాకల్టీ డెవలప్‌మెంట్ ప్రోగ్రాం ఫర్ ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ ప్రొఫెషనల్స్"

కాకినాడ, (విశాఖ సమాచారమ్): జెఎన్‌టియుకె ప్రాంగణంలో రెండు వారాల పాటు జెఎన్‌టియుకె ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ & స్పోర్ట్స్ విభాగం వారి ఆధ్వర్యంలో ఏఐసిటిఈ వారి సహకారంతో రెండు వారాల పాటు నిర్వహిస్తున్న "జాతీయ స్థాయి ఫ్యాకల్టీ డెవలప్‌మెంట్ ప్రోగ్రాం ఫర్ ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ ప్రొఫెషనల్స్" శుక్రవారం ఉదయం ప్రారంభమైంది. ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమానికి గౌరవనీయులైన ఉపకులపతి ప్రొ.జివిఆర్.ప్రసాదరాజు గారు ముఖ్యఅతిథిగా విచ్చేయగా గౌరవ అతిథులుగా రెక్టార్ ప్రొ.కెవి.రమణ, రిజిస్ట్రార్ ప్రొ.ఎల్.సుమలత, ఓఎస్‌డి ప్రొ.డి.కోటేశ్వరరావు, అతిథులుగా యుసిఇకె ప్రిన్సిపాల్ ప్రొ.ఎం.హెచ్.ఎం. కృష్ణప్రసాద్, యుసిఇఎన్ ప్రిన్సిపాల్ ప్రొ.సిహెచ్.శ్రీనివాసరావు, అడ్వయిజరీ మెంబర్స్ అయిన ఎఫ్‌డిపి డైరెక్టర్ ప్రొ.పి.సుబ్బారావు, యుజిఎస్ఏ మాజీ డైరెక్టర్ ప్రొ.జి.అబ్బయ్య, జెఎన్‌టియుకె ఇంటర్ కాలేజీయేట్ టోర్నమెంట్స్ సెక్రటరీ డా.జి.పి.రాజు వేదికనలం కరించారు. కార్యక్రమానికి యూనివర్శిటీ స్పోర్ట్స్ కౌన్సిల్ సెక్రటరీ డా.జి.శ్యామ్‌కుమార్ అధ్యక్షత వహించి స్వాగతం పలికారు.

ఈ సందర్భంగా ముఖ్యఅతిథి ప్రొ.జివిఆర్. ప్రసాదరాజు ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ ప్రొఫెషనల్స్‌ను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ మన జీవితంలో వ్యాయామం, క్రీడలు భాగం కావాలన్నారు. విద్యార్థులు మానసిక ఉల్లాసానికి క్రీడల్లో పాల్గొనేలా ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ అధ్యాపకులు తమ వంతు కృషి చేయాలన్నారు. ప్రస్తుత తరుణంలో ప్రతీ ఒక్కరు ఆరోగ్యకరంగా ఉండాలంటే క్రీడల్లో పాల్గొనాలని సూచించారు. రెండు వారాల పాటు జరిగే ఫ్యాకల్టీ డెవలప్‌మెంట్ ప్రోగ్రామ్‌ను సద్వినియోగపర్చుకుని జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిలో రాణించేలా క్రీడాకారులను తీర్చిదిద్దాలన్నారు. జెఎన్‌టియుకె స్పోర్ట్స్ కాంప్లెక్స్ ఆధునీకరణ పనులను మరింత వేగవంతం చేయాలన్నారు. క్రీడా రంగంలో మార్పులకు అనుగుణంగా తగిన మౌలిక వసతులు, సదుపాయాలు కల్పించాల్సిన ఆవశ్యకత ఎంతైనా ఉందని, దీని కొరకు యూనివర్శిటీ తరపున పూర్తి సహకారం అందిస్తామన్నారు.

అనంతరం అతిథులకు మెమెంటోలు అందజేసి సత్కరించారు. ఇంటర్ కాలేజీయేట్ టోర్నమెంట్స్ సెక్రటరీ డా.జి.పి.రాజు కార్యక్రమానికి వందన సమర్పణ గావించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో డైరెక్టర్‌లు ప్రొ.జి.ఏసురత్నం, వి.శ్రీనివాసులు, డిఎంసి స్పెషల్ ఆఫీసర్ ప్రొ.ఏ.ఎస్.ఎన్. చక్రవర్తి, రీసోర్స్‌పర్సన్‌లు, విభాగాధిపతులు, అధ్యాపకులు, ఫిజికల్ డైరెక్టర్‌లు, భారతదేశంలోని విశ్వవిద్యాలయాల నుండి ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ ప్రొఫెషనల్స్, విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అవాంఛనీయ సంఘటనలు ఎదుర్కొనేందుకు సిద్ధంగా ఉండండి

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): బంగాళా ఖాతంలో అల్పపీడనం కారణంగా ఏర్పడిన తుఫాన్ వలన నగరం లో ఎటువంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలైన ఎదుర్కొ నేటం దుకు సిద్ధంగా ఉండాలని జివిఎంసి కమిషనర్ పి రాజా బాబు శనివారం అధికారులను ఆదేశించారు. నగరంలో వర్షాలు అధికంగా పడుతున్నందున అన్ని జోనల్ స్థాయి అధికారులతో ఎప్పటికప్పుడు సమీక్షిస్తూ, లోతట్టు ప్రాంతాల ప్రజలను, కొండవాలు ప్రాంతాల ప్రజలను అప్రమత్తం చేయాలని ఆదేశించారు. కాలువలు, గెడ్డలు, భూగర్భ డ్రైనేజీ నాళాలు పొంగకుండా ఎప్పటికప్పుడు పూడికలు తీసి వరద నీరు సాఫీగా పోయే విధంగా చూడాలని ఆదేశించారు. రెండు రోజులు ప్రభుత్వ సెలవులు ఉన్నందున అధికారులు, సిబ్బంది, పారిశుధ్య కార్మికులు, ఎవరూ సెలవు పెట్టరాదని ఆదేశించారు.

నగరంలో వర్షం ప్రభావం వలన దోమలు వృద్ధి చెంది సీజనల్ వ్యాధులు ప్రబలే అవకాశం ఉందని, అందుకు అధికారులు వ్యాధులు ప్రబలకుండా ఫాగింగ్, స్ప్రేయింగ్ లాంటి చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. ఇంటి పరిసరాలు పొడిగా ఉండే విధంగా చూడాలని, దోమతెరలు ఉపయోగించాలని, కాచి చల్లార్చిన నీటిని తాగాలని కార్యదర్శులు వాలంటీర్ల ద్వారా ప్రజలకు తెలియపరచాలని ఆదేశించారు.

అభివృద్ధి, సంక్షేమమే లక్ష్యం

పాడేరు, (విశాఖ సమాచారమ్): గిరిజనుల అభివృద్ధి, సంక్షేమమే లక్ష్యంగా వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పనిచేస్తుందని పాడేరు శాసన సభ్యులు శ్రీమతి కొట్టగుళ్ళి భాగ్యలక్ష్మి పేర్కొన్నారు. గిరిజన ప్రాంతంలో మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించే విషయంలో రాజీపడబో మని ఆమె స్పష్టం చేశారు. చింతపల్లి మండలం చింతపల్లి గ్రామ సచివాలయం -3 పరిధిలోని డెయిరీ నగర్, చించుంపుడి, అంతర్ల గ్రామాల్లో గడప గడపకూ మన ప్రభుత్వం కార్యక్రమానికి పాడేరు శాసన సభ్యులు శ్రీమతి కొట్టగుళ్ళి భాగ్యలక్ష్మి ముఖ్యఅతిథులుగా హాజరయ్యారు. ఈ మూడు గ్రామాల్లో మొత్తంగా 232 గడపలను ఆమె సందర్శించారు. ఈ మూడేళ్ల కాలంలో ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాల అమల తీరు గురించి ఆరా తీశారు. పెన్షన్, రైతు భరోసా వంటి సంక్షేమ పథకాలను వాలంటీర్లు ఎలా అందిస్తున్నారో అడిగి తెలుసుకున్నారు. అర్హత ఉండీ కూడా ఇంకా పథకాలు అందని వారు ఉంటే ఎందుకు పొందలేకపోయారో? ఏ రాజకీయ నాయకుడితోనూ ప్రమేయం లేకుండా ఈ పథకాలను ఎలా పొందాలో వివరించారు. భాగ్యలక్ష్మి గారు వెళ్లి ప్రతి గడపలోనూ అపూర్వ ఆదరణ లభించింది. అవ్వాతాతలను ఆప్యాయంగా పలకరిస్తూ....సాదక బాధలు అడిగి తెలుసుకున్నారు.

విజయనగర వైభవాన్ని చాటేలా ఉత్సవాలు

విజయనగరం, అక్టోబరు 08 :నగరంలో అక్టోబరు 9 నుంచి 11 వరకు మూడు రోజుల పాటు జరిగే విజయనగర ఉత్సవాలు, శ్రీ పైడితల్లి అమ్మవారి సిరిమానోత్సవానికి రాష్ట్ర మంత్రి బొత్స సత్యనారాయణ, డిప్యూటీ స్పీకర్ కోలగట్ల వీరభద్రస్వామిల ఆదేశాల మేరకు జిల్లా యంత్రాంగం అన్ని ఏర్పాట్లు చేస్తోందని, ప్రజలు, భక్తులు పెద్ద ఎత్తున ఈ ఉత్సవాల్లో పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని జిల్లా పరిషత్ ఛైర్మన్ మజ్జి శ్రీనివాసరావు విజ్ఞప్తి చేశారు. విజయనగర వైభవాన్ని చాటేలా, ఇక్కడి సంస్కృతిని కళ్లకు కట్టేలా ఈ ప్రాంత కళారూపాలను ప్రదర్శిస్తూ ఉత్సవ ప్రారంభసూచికగా అమ్మవారి ఆలయం నుంచి 9వ తేదీ ఉదయం నిర్వహించే ఉత్సవ ర్యాలీ ఉత్సవాలకు ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలుస్తుందన్నారు. విజయనగర ఉత్సవ విశేషాలను ఆయన శనివారం తన కార్యాలయంలో నిర్వహిం చిన విలేకరుల సమావేశంలో వెల్లడించారు.

ఆదివారం ఉదయం 8 గంటలకు అమ్మవారి ఆలయం నుంచి ర్యాలీ ప్రారంభమై అయోధ్య మైదానం చేరుకుంటుందన్నారు. జిల్లాకు చెందిన అన్ని కళారూపాలు, సాంస్కృతిక రూపాల ప్రదర్శన ఈ ర్యాలీలో ప్రదర్శించడం ద్వారా విజయనగర సంస్కృతీ వైభవాన్ని కళ్లకు కట్టినట్లుగా వుంటుందన్నారు. ఆనందగజపతి ఆడిటోరియంలో 9, 10 తేదీల్లో రాష్ట్ర స్థాయి సంగీత, నృత్య పోటీలు నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. రాష్ట్రంలోని వివిధ ప్రాంతాలకు చెందిన కళాకారులు ఇందులో ప్రదర్శనలు ఇవ్వనున్నారని చెప్పారు. ఉదయం 10 గంటల నుంచి ఇక్కడ కార్యక్రమాలు జరుగుతాయన్నారు.

మహరాజా ప్రభుత్వ సంగీత నృత్య కళాశాలలో ఫల, పుష్ప ప్రదర్శన వుంటుందన్నారు. గురజాడ కళాభారతిలో 9, 10 తేదీల్లో రెండు రోజులూ సాయంత్రం 5 గంటల నుంచి నాటిక పోటీలు, ఏకపాత్రాభియ ప్రదర్శనలు వుంటాయన్నారు. అయోధ్య మైదానంలో 9, 10 తేదీల్లో ఫుడ్ ఫెస్టివల్, డ్వాక్రా ఉత్పత్తుల ప్రదర్శన, విక్రయాలు, ప్రభుత్వ అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాల ప్రదర్శనలు వుంటాయన్నారు.

అయోధ్య మైదానంలో 10వ తేదీ మధ్యాహ్నం 2 గంటల నుంచి పెట్ షో, సాయంత్రం 6 గంటల నుంచి మెగా మ్యూజికల్ నైట్ వుంటాయన్నారు. శ్రీమన్నార్ రాజగోపాల స్వామి ఆలయంలో పద్యపఠనం, కవి సమ్మేళనం, అష్టావధానం, హరికథలు, బుర్రకథలు వంటి కార్యక్రమాలు వుంటాయన్నారు. రాజీవ్ క్రీడా మైదానంలో 3 రోజులపాటు కబడ్డీ, వాలీబాల్ వంటి పోటీలు నిర్వహిస్తామన్నారు.

10, 11 తేదీల్లో కోట వద్ద పులివేషాలు నిర్వహిస్తామన్నారు. రాజీవ్ స్టేడియంలో బాణసంచా ప్రదర్శనలు వుంటయాన్నారు. కోటలో 9, 10 తేదీల్లో వైజ్ఞానిక ప్రదర్శన, స్టాంప్స్ ఎగ్జిబిషన్ వంటి కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందన్నారు. 11న సిరిమానోత్సవానికి కూడా అన్ని ఏర్పాట్లు చేసినట్లు పేర్కొన్నారు.

స్వామి వారి దేవాలయంలో ప్రత్యేక పూజలు

సింహాచలం, (విశాఖ సమాచారమ్): సింహాచల పుణ్య క్షేత్రములో దేవస్థాన వేదపండితుల వేదమంత్రాల, నాదస్వర మంగళ వాయిద్యాలతో శాస్త్రోక్తంగా పలు ఆర్జిత సేవలు వైభవంగా నిర్వహించారు. అర్చకులు వేకువ జామున స్వామిని సుప్రభాత సేవతో మేల్కొలిపి ప్రాతఃకాల పూజలు సాంప్రదాయ బద్ధంగా నిర్వహించారు. శ్రీ గోవింద రాజు స్వామి వారిని సర్వాంగ సుందరంగా అలంకరించి గరుడ వారి వేదిక పై స్వామి వారిని అధిష్టింప జేసి వేద మంత్రాలు నాధ స్వర మంగళ వాయిద్యాల నడుమ శ్రీ స్వామి వారి గరుడ సేవ వైభవంగా నిర్వహించారు. ప్రత్యక్షంగా పరోక్షంగా భక్తులు శ్రీ స్వామి వారి ఆర్జిత సేవలలో పాల్గొని తరించారు.

దక్షిణ మధ్య రైల్వే
దక్షిణ మధ్య రైల్వే యొక్క టెండరు నోటీసులలోని వివరములు మా వెబ్‌సైట్: www.scr.indianrailways.gov.in నందు కూడా చూడవచ్చును.

బహిరంగ ఇ-టెండరు నోటీస్ నెం. బి/ ఇ.ఇజిఎస్/08/2022-23 తేది. 07.10.2022

భారత రాష్ట్రపతి తరపున దిగువ సంతకం చేసిన వారు దిగువ తెలిపిన పనులకు ఎదురుగా సూచించబడిన తేదీలలో గం. 15.00 వరకు ఈ-టెండర్లు ఆహ్వానించుచున్నారు.

వ.నెం. 1 టెండరు నెం.: బి/ఇ.29/I/ ఇజిఎస్/17/2022-23 పని పేరు : విజయవాడ డివిజన్- విజయవాడ వద్ద గల సీనియర్ డివిజనల్ ఫైనాన్స్ మేనేజర్ వారి కార్యాలయమునకు మరమ్మత్తులు మరియు ఎలక్ట్రికల్ జనరల్ పోర్షన్ పనులు. పూర్తి చేయు కాలము:- 6 నెలలు; టెండరు విలువ : రూ. 1587319/- ధరావత్తు/బిడ్ భద్రత: రూ. 31800/- టెండరు డాక్యుమెంట్ వెల : లేదు, మూసివేయు తేదీ: 31.10.2022.

వ.నెం. 2 టెండరు నెం.: బి/ఇ.29/I/ ఇజిఎస్/18/2022-23 పని పేరు : విజయవాడ & కాకినాడ- మెయింటెనెన్స్ డిపోలు/షెడ్ల యొక్క వాషింగ్/ సిక్ లైన్‌లలో హెచ్‌ఓజి కోచ్‌ల నిర్వహణ కొరకు 750 ఓల్ట్‌ల పవర్ సరఫరా ఏర్పాట్లు. పూర్తి చేయు కాలము:- 12 నెలలు; టెండరు విలువ: రూ. 24431082/- ధరావత్తు/బిడ్ భద్రత: రూ. 272200/- టెండరు డాక్యుమెంట్ వెల : లేదు, మూసివేయు తేదీ: 28.10.2022.

1) ఔత్సాహిక టెండరుదారులు పై టెండరు మూసివేయు తేదీకి ముందు రోజు వరకు ఏవైనా సవరణలు/ మార్పులు చేయబడినవేమో తెలుసుకొనుట కొరకు మా వెబ్‌సైట్ www.ireps.gov.in సందర్శించవలసిందిగా సూచించడమైనది

డివిజనల్ రైల్వే మేనేజర్ (ఎలక్ట్రికల్), విజయవాడ

ఇ-టెండరు ఆహ్వానిస్తూ ప్రకటన (https://iresps.gov.in ద్వారా)

సీఏఓ కన్‌స్ట్రక్షన్, ఎస్.సి రైల్వే, సికింద్రాబాద్ వారు భారత రాష్ట్రపతి తరపున దిగువ తెలిపిన పనుల కొరకు ఈ-టెండరు ఆహ్వానిస్తున్నారు.

వ.నెం.: 1; టెండరు నెం.: 77-సిఎఓ-సి-ఎస్‌సి-2022 తేది: 30.09.2022 పని పేరు : ఎస్‌సిఆర్ నిర్మాణం సంస్థ : గుంటూరు డివిజన్- గుంటూరు- గుంతకల్ సెక్షన్: గుంటూరు మరియు దొనకొండ స్టేషన్ల నడుమ ప్రతిపాదిత డబుల్ లైన్ పని- శావల్యపురం మరియు వెల్లల చెరువు వద్ద అన్ని మిగిలిన పనులు మరియు నల్లపాడు వద్ద గల వ్యాగన్ షెడ్ ప్రాంతంలో అనగా వెల్లాల చెరువు వద్ద ప్లాట్ ఫారం-1, ప్లాట్ ఫారం-2 మరియు స్టేషన్ భవనం పనులు, శావల్యపురం వద్ద ప్లాట్ ఫారం-1, ప్లాట్ ఫారం-2/3 పనులు నల్లపాడు వద్ద వ్యాగన్ షెడ్ ప్రాంతం మిగులు పనులు మరియు గుంటూరు మరియు శావల్యపురం స్టేషన్ల నడుమ ఇతర స్వల్పకాలిక పనులు. అంచనా విలువ : రూ. 4,27,22,011.73; ధరావత్తు: రూ. 3,63,600.00; పూర్తి చేయు కాలము:- 06 (ఆరు నెలలు); మూసివేయు తేదీ: 24-10-2022 గం. 15.00లకు.

వ.నెం.: 2; టెండరు నెం.: 78-సిఎఓ-సి-ఎస్‌సి-2022 తేది: 03.10.2022 పని పేరు : ఎస్‌సిఆర్ నిర్మాణ సంస్థ- సికింద్రాబాద్ డివిజన్- కెజెడ్‌జె మరియు కెవి సెక్షన్ యందు ప్రతిపాదిత మూడవ లైన్ నిర్మాణం ఎలక్ట్రిఫికేషన్‌తో సహా- 140 టి క్రేన్ షెడ్ నిర్మాణము, సిక్‌లైన్ షెడ్ మరియు సిక్‌లైన్ షెడ్ & 140 టి క్రేన్ షెడ్‌లకు సర్వీసు భవనములు సిక్‌లైన్ సైడుకు గ్యారేజీ, లారీ షెడ్, వెహికల్ పార్కింగ్ ఏరియా, ఓహెచ్‌టి (ఓవర్ హెడ్ ట్యాంక్) కాజీపేట వద్ద మరియు అసనపర్తి రోడ్డు స్టేషన్‌ల వద్ద మరియు అసనపర్తి రోడ్డు స్టేషన్ యార్డు వద్ద ప్రస్తుతం ఉన్న ప్లాట్‌ఫారంను పొడిగించుట మరియు ఎఫ్‌ఓబిని పొడిగించుట ఎడిఇఎన్ ఆఫీస్ కాజీపేట వద్ద పాత్ వే మరియు అప్రోచ్‌రోడ్డును ఫ్లైట్ ఎగ్జామినేషన్ సెంటర్ కొరకు మరియు మూడవ లైన్ & బైపాస్ లైన్‌ల కొరకు అసనపర్తి రోడ్డు మరియు కాజీపేట్ స్టేషన్ల నడుమ ఇతర వదిలివేయబడిన పనులు. అంచనా విలువ : రూ. 46,40,29,707.14; ధరావత్తు: రూ. 24,70,200.00; పూర్తి చేయు కాలము:- 18 (పద్దెనిమిది నెలలు); మూసివేయు తేదీ: 28-10-2022 గం. 15.00లకు.

వ.నెం.: 3; టెండరు నెం.: 79-సిఎఓ-సి-ఎస్‌సి-2022 తేది: 03.10.2022 పని పేరు : ఎస్‌సిఆర్ నిర్మాణ విభాగము- సికింద్రాబాద్ డివిజన్- కాజీపేట మరియు కొండపల్లి స్టేషన్ల నడుమ ప్రతిపాదిత మూడవ లైన్ నిర్మాణము- వరంగల్ (కలిపి) మరియు నేకొండ (కలిపి) స్టేషన్ల నడుమ కి.మి. 373.00 నుండి కి.మి. 407.00 వరకు రైల్ జాయింట్లు ఫ్రీ రైల్/3 ఆర్‌పి/20 ఆర్‌పి నుండి ఎస్‌డబ్ల్యుపి/ ఎల్‌డబ్ల్యుఆర్/సిడబ్ల్యుఆర్‌కు రైల్ జాయింట్లు వెల్డింగ్‌ను ఎటి వెల్డ్ పోర్షన్లను 60 కెజి/60 కెజి (యుఐసి)/60 ఐ1-6260 సరఫరా చేయుట. అంచనా విలువ : రూ. 2,15,30,612.00; ధరావత్తు: రూ. 2,57,700.00; పూర్తి చేయు కాలము:- 06 (ఆరు నెలలు); మూసివేయు తేదీ: 28-10-2022 గం. 15.00లకు.

వ.నెం.: 4; టెండరు నెం.: 80-సిఎఓ-సి-ఎస్‌సి-2022 తేది: 03.10.2022 పని పేరు : ఎస్‌సిఆర్ నిర్మాణ సంస్థ- సికింద్రాబాద్ డివిజన్- కాజీపేట మరియు కొండపల్లి స్టేషన్ల నడుమ ప్రతిపాదిత మూడవ లైన్- డోర్నకల్ జంక్షన్ మరియు మోటుమర్రి (కాకుండా) స్టేషన్ల నడుమ కి.మి. 460.00 కి.మి. నుండి 520.00 కి.మి. వరకు ప్రతిపాదిత ఎలైన్‌మెంట్/స్టేషన్ యార్డ్ వద్ద మెషీన్ క్రష్డ్, క్లీన్, హార్డ్, యాంగ్యులర్ మరియు డ్యూరబుల్ ట్రాక్ స్టోన్ బ్యాలాస్ట్‌ను సరఫరా మరియు చెప్పబడిన మార్గం వెంబడి స్టేకింగ్ చేయుట. అంచనా విలువ : రూ. 17,79,43,735.00; ధరావత్తు: రూ. 10,39,700.00; పూర్తి చేయు కాలము:- 13 (పదమూడు నెలలు); మూసివేయు తేదీ: 28-10-2022 గం. 15.00లకు.

i) బిడ్ డాక్యుమెంట్లు మరియు ఇతర వివరములకు మా వెబ్‌సైట్ https://ireps.gov.in. దర్శించండి.
ii) టెండరు దారులు టెండరు మూసివేయు తేదీకి 15 రోజుల ముందు నుండి తమ ఆఫర్లను ఆన్‌లైన్ ద్వారా సమర్పించవచ్చు.
iii) టెండరు దారులు టెండరు తెరువబడు తేదీకి ముందు రోజు వరకు సదరు టెండరుకు సంబంధించిన సవరణలు ఏవైనా (ఆన్‌లైన్‌లో జారీ చేయబడినవి మాత్రమే). తెలుసుకొనుట కొరకు వెబ్‌సైట్ దర్శించవలెను.

చీఫ్ అడ్మినిస్ట్రేటివ్ ఆఫీసర్/ కన్‌స్ట్రక్షన్/సికింద్రాబాద్

A1176

టెండరు షరతులు/వివరాలు/ నిబంధనలు, మరియు టెండరు డాక్యుమెంట్లు డౌన్‌లోడింగ్ కొరకు వెబ్‌సైట్ "http//www.ireps.gov.in" లేదా www.scr.indianrailways.gov.in ను సందర్శించండి.

జ్ఞానాపురం పరిసరాల్లో విచ్చలవిడిగా అక్రమ మద్యం విక్రయాలు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): జ్ఞానాపురం ప్రాంతానికి ఒక విశిష్టత ఉంది. ఈ ప్రాంతంలో ఎక్కువగా కార్మికులు, ఉద్యోగులు, ఒక మతాన్ని ఆరాధించే ప్రజలు అధికంగా జీవిస్తారు. గతంలో రైల్వేస్టేషన్ ఎదురుగా ఒక మద్యం దుకాణం ఉండేది. గ్రామస్థులంతా సంఘటితమై ఇక్కడ దుకాణం ఉండడానికి వీల్లేదని ఆందోళన చేపట్టారు. ఫలితంగా నూతన మద్యం దుకాణాల కేటాయింపు సమయంలో జ్ఞానాపురానికి మద్యం దుకాణం కేటాయించలేదు.

ఇటీవలి కాలంలో స్థానికుల మనస్సు గాయపడేలా కొందరు చిన్నతరహా విక్రేతలు ఇక్కడ మద్యం విక్రయాలు అనధికారికంగా జరుపుతున్నారు. ఎక్కడెక్కడ ఏ బ్రాండ్ మద్యం లభిస్తుందో తాగుడుకు అలవాటైన వ్యక్తులను తెలిసేలా కొన్ని పథకాలు ఏర్పరచుకున్నారు. చీకటి పడేసరికి హోల్‌సేల్ కూరగాయల మార్కెట్‌లోని హమాలీలు, శ్మశానంలోని కార్మికులు, ఇతర రంగాల కార్మికులు ఈ ప్రాంతంలో ఇళ్లకు వెళ్లేందుకు బస్సుల కోసం, ఆటోల కోసం నిలబడుతూ ఉంటారు. వీరితో బాటుగా లారీలలో పనిచేసే కార్మికులు, ఎఫ్‌సీఐ గొడౌన్స్‌కు చెందిన కార్మికులు తిరుగుతుండడంతో సాయంత్రం జ్ఞానాపురం ప్రాంతం మార్కెట్‌ను తలపిస్తుంది.

మద్యం దుకాణం బాధ తప్పిందని కుటుంబీకులు సంతోషిస్తున్న తరుణంలో అనేకమంది బెల్ట్‌షాపులు ఏర్పాటు చేసుకుని ఎక్కడెక్కడి నుండో అక్రమంగా, అనధికారికంగా మద్యం తీసుకువచ్చి డోర్ డెలివరీ సహితం చేస్తుండడంతో అందరూ అయోమయానికి గురి అవుతున్నారు.

ఇదిలా ఉండగా రోడ్లపై వీధి దీపాల కింద, సెంట్ యాన్స్ పాఠశాల ప్రాంతంలోను, సెబాస్టియన్ కోలనీ, దుర్గాభాయ్ కోలనీ పరిసరాల్లో రాత్రి 7 గంటల నుండి కొందరు యువకులు రోడ్లపైనే మద్యం సేవిస్తూ ఇతరులకు ఇబ్బంది కలిగిస్తున్నారు. అప్పుడప్పుడు పోలీస్ వాహనాలు వచ్చి వీరిని అదిలిస్తున్నప్పటికీ ఈ వ్యవహారం కొనసాగుతూనే ఉంది. సమీపంలోని ఎర్నిమాంబ ఆలయం వద్ద ఆడ, మగ తేడా లేకుండా యువతీ యువకులు రోడ్డుపై మద్యం సేవిస్తూ వినోదిస్తున్నారు. సీసాకు కేవలం 50 రూపాయలు మాత్రమే అదనంగా వసూలు చేస్తున్నట్లు కొందరు వినియోగదారులు తెలియజేశారు. అంతేగాకుండా ఫోన్ చేస్తే తాము కూర్చున్న చోటకు తెచ్చి ఇస్తున్నారని మైదానం గోడ వెనుక ఎర్రి గెడ్డ రోడ్డులో కల్లు కాంపౌండుల మాదిరిగా జనం గుమిగూడి మరీ మద్యం సేవిస్తున్నారని జనం వాపోతున్నారు. దాదాపు రెండు కోట్ల రూపాయల మద్యం విక్రయించే జ్ఞానాపురం వైన్‌షాప్ మూతబడింది అంటే ఇప్పుడు ఎంత మొత్తంలో ఇక్కడ బెల్ట్‌షాపుల ద్వారా మద్యం విక్రయించబడుతోందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఉన్నతాధికారులు ఈ విషయంలో తగినంత విచారణ చేపట్టవలసిన అవసరం ఉంది.

పార్వతీపురం ఐటీడీఏకు ఐఏఎస్ అధికారిని నియామకం పట్ల గిరిజన సంఘాలు హర్షం

పార్వతీపురం, (విశాఖ సమాచారమ్): మన్యం జిల్లా పార్వతీపురం సమగ్ర గిరిజన అభివృద్ధికి సంస్థ (ఐటిడిఎ) కు గత కొద్ది కాలంగా ఖాళీగా ఉన్న ప్రాజెక్ట్ అధికారి పోస్టును ఎట్టకేలకు నూతన ఐఏఎస్ అధికారి ని నియామకం పట్ల హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నాం. విష్ణు చరణ్ ఐఏఎస్ నియామకానికి కృషి చేసిన డిప్యూటీ సీఎం పీడిక రాజన్న దొర కి జాతీయ గిరిజాభ్యుదయ ,గిరిజన విద్యార్థి, గిరిజన సమాఖ్య సంఘాలు తరుపున తరుపున ధన్యవాదాలు తెలుపున్నాము.

రాజబాబు పంతం టీడీపీ అంతం

భీమునిపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): భీమునిపట్నం ప్రాంతం తెలుగుదేశం పార్టీకి చాలాకాలం కంచుకోటగా నిలిచింది. ఆ పార్టీకి అత్యధిక సంఖ్యలో అభిమానులు కూడా ఉన్నారు. స్వయంగా ఎన్టీఆర్ ఈ ప్రాంతంలో పలుమార్లు పర్యటించడమే కాకుండా భీమిలి పురపాలక సంఘం శతజయంతి ఉత్సవాల్లో పాల్గొన్నారు. టీడీపీ హయాంలో భీమిలి అన్నివిధాలా అభివృద్ధి సాధించింది. సీనియర్ నాయకులు వయోవృద్ధులైన కారణంగా తెలుగుదేశం పార్టీలో యువతరం నాయకత్వ బాధ్యతలు నిర్వహిస్తోంది. రాజకీయాల్లో తనదంటూ ఒక ప్రత్యేక శైలిని చూపించాలనే తపనతో కోరాడ రాజబాబు ఆ పార్టీ నాయకత్వ బాధ్యతలు స్వీకరించి భీమిలి నియోజకవర్గ ఇన్‌ఛార్జిగా వ్యవహరిస్తున్నారు. తనమాటే నెగ్గాలని, అందరూ తనకే జేజేలు పలకాలని భావించే రాజబాబు పార్టీలో మరొకరి ఆధిపత్యాన్ని సహించరు. అయితే రాజబాబు క్రమక్రమంగా ప్రజల్లో పరపతిని కోల్పోతున్నారని, కార్యకర్తల్లోనూ, నాయకుల్లోనూ ఆయన ప్రవర్తన విభేదాలకు దారితీస్తోందని పార్టీ సీనియర్లు కలవరపడు తున్నారు. 2019 శాసనసభ ఎన్నికల్లో ఆయన సారథ్యంలోనే తెలుగుదేశం పార్టీ పుట్టుకతో కాంగ్రెస్ వాది అయిన సబ్బంహరికి టిక్కెట్ ఇవ్వడం, ఆ ప్రాంతంపై కొంచెం కూడా పట్టులేని వైఎస్సార్ సీపీ అభ్యర్థి గెలవడం ఇవన్నీ పార్టీ ఆలోచించి సమీక్షించిన విషయాలని సీనియర్లు చెబుతున్నారు.

రాజబాబు పార్టీని సంఘటితపరచవలసింది పోయి తనకంటే సీనియర్లు, పలుకుబడి కలిగిన నాయకులను కించపరుస్తుండడంతో ఏడాది క్రితం జరిగిన ఒక సభలో ఆయన ఫొటో ముద్రించకుండా మిగిలిన నాయకులు ఒక ఫ్లెక్సీ ఏర్పాటు చేశారు. దీనిని తీవ్ర పరాభవంగా భావించిన రాజబాబు పార్టీ పెద్దలలో తనకున్న పరిచయ సంబంధాలను ఉపయోగించి సీనియర్ నాయకుడు కోరాడ నాగభూషణాన్ని పార్టీ నుండి సస్పెండ్ చేయించారు. ఈ విషయం తెలిసి పార్టీ కార్యకర్తలంతా ఎంతో వేదనకు గురి అయ్యారు.

ఇటీవల హైదరాబాద్ నుండి ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాల పార్టీ వ్యవహారాలు పర్యవేక్షించేందుకు వచ్చిన పార్టీ సలహాదారు ఒకరు భీమిలిలో పర్యటించినప్పుడు అందరూ రాజబాబుకు వ్యతిరేకంగాను, నాగభూషణానికి అనుకూలంగాను ఆయన వద్ద తమ అభిప్రాయాలు వ్యక్తం చేశారు. ఆయన కూడా ఇదే విషయాన్ని పార్టీ క్రమశిక్షణా సంఘం అధ్యక్షుడు బత్తుల అర్జునుడు దృష్టికి తీసుకువెళ్లారు. అయినప్పటికీ రాజబాబు మంకుపట్టు వల్ల నాగభూషణంపై సస్పెన్షన్ కొనసాగుతోంది.

తాజాగా భీమిలికి చెందిన సీనియర్ టీడీపీ నేత గాడు అప్పలనాయుడు సతీమణి చిన్ని లక్ష్మీకుమారికి రాబోయే ఉత్తరాంధ్ర పట్టభద్రుల నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్సీ టిక్కెట్ కేటాయించారు. అయితే నాగభూషణం సహాయం లేకపోతే ఆమెకు ఆ ప్రాంతంలో వేలాదిగా ఉన్న పట్టభద్ర ఓటర్ల మద్దతు లభించదని, రాజబాబు చెప్తే ఎవరూ ఓటు వేయరని గాడు అప్పలనాయుడు అనుచరులు వాపోతున్నారు.

భీమిలి నియోజకవర్గంలో టీడీపీకి బలమైన నాయకుడు కోరాడ నాగభూషణని వైఎస్సార్ చేరుకుంటే టీడీపీ బాగా నష్టపోతుంది. పార్టీకి ఆనందపురం మండలంలో బలమైన నాయకుడు కోరాడను పార్టీలో చేరుకోవాలని పార్టీ నాయకులు ఒత్తిడి చేస్తున్నారు. టీడీపీ పార్టీలో కష్టపడి పనిచేస్తూ ప్రతి ఎన్నికలలో పార్టీ విజయం కోసం కృషి చేసిన కోరాడను పార్టీ నుంచి ఎందుకు సస్పెండ్ చేసింది కారణం పార్టీ నాయకులు చెబుతున్నారు. భీమిలి నియోజకవర్గంలో టీడీపీ అగ్రనాయకులు మాజీ శాసనసభ్యుడు సీతారాం, ప్రసాద్, గంటా నూకరాజు, కార్పొరేటర్లు కోరాడ నాగభూషణరావు సస్పెండ్ విషయమైన జిల్లా నాయకుడు పార్టీ అధ్యక్షుడు అచ్చెంనాయుడు రాష్ట్ర నాయకత్వంను ప్రశ్నించిన కారణం చెప్పలేదు. భీమిలి నియోజకవర్గంలో టీడీపీ నాయకుడు నాగభూషణరావును పార్టీలో చేర్చుకోవాలని జిల్లా రాష్ట్ర నాయకత్వానికి పదే పదే చెప్పడం జరిగింది. టీడీపీ పార్టీలో కోరాడ నాగభూషణరావు చేసిన తప్పు ఏంటని భీమిలి టీడీపీ నాయకులు అడుగుతున్నారు. పార్టీ విజయం కోసం ప్రతీ ఎన్నికలలో కష్టపడి పనిచేసి ఎప్పటికప్పుడు కేడర్‌ని ఉత్సాహం చేసి నాగభూషణరావు పార్టీకి చాలా అవసరమని నాయకులు చెబుతున్నారు. గత ఎన్నికలలో వైఎస్సార్ ఆనందపురం మండలంలో మెజార్టీ సాధించిన అదే మండలంలో బలమైన నాయకుడు కోరాడ నాగభూషణరావు కారణంగా మెజార్టీ సాధించవలసిన పరిస్థితులలో పార్టీ నాయకులు కోరాడ నాగభూషణరావుని బైటపెట్టడం పార్టీ కేడర్ జీర్ణించుకోలేకపోతున్నరు.

పంచాయతీ ఎన్నికలలో భీమిలి పద్మనాభం మండలాలలో టీడీపీ నాయకులు అభ్యర్థులను నిలబెట్టలేని పరిస్థితిలో వైఎస్సార్ క్లీన్‌స్వీప్ చేసింది. ఆనందపురం మండలం టీడీపీ కోరాడ నాగభూషణరావు అభ్యర్థులను నిలబెట్టి వైఎస్సార్‌కు గట్టి పోటీ జరిగింది. నాగభూషణరావుని బయటపెట్టడంతో ఆనందపురం మండలం మాజీ జెడ్పీటీసీ చాలా మంది పార్టీకి దూరంగా ఉన్నారు. టీడీపీలో ఉద్దండులు కర్రి సీతారాం, పాసర్ల ప్రసాద్, నాగభూషణరావుని పార్టీ తీసుకోవాలని పార్టీ నాయకత్వానికి నచ్చచెబుతున్నారు. బలమైన నాయకుడిని పార్టీలో చేర్చుకోవాలని వైఎస్సార్ పార్టీ తీవ్రంగా ప్రయత్నం చేస్తోంది. టీడీపీలో క్రమశిక్షణ నాయకుడిగా గుర్తింపు పొందిన కోరాడ నాగభూషణరావు టీడీపీ పార్టీ అభిమానిగా ఆయన మరో పార్టీలో చేరలేదు. భీమిలి ఎఎంసీ ఛైర్మన్‌గా పనిచేసిన కోరాడనాగభూషణరావు సమర్థవంతంగా పనిచేసి నియోజకవర్గంలో గుర్తింపు పొందారు. ఆయన కుమారుడు నవీన్ జ్ఞానేశ్వర్ చిన్నతనంలో వేములవలస వైస్ సర్పంచ్‌గా ఎంతో చక్కగా పనిచేస్తున్నారు. ఆయన నిరంతరం సేవా కార్యక్రమాలతో పేదలకు సేవలందిస్తున్నారు. భీమిలి నియోజకవర్గంలో వైఎస్సార్ పార్టీ చాలా బలంగా ఉంది. 90 శాతం సర్పంచ్‌లు ఎంపీటీసీలు పార్టీ కైవసం చేసుకుంది. శాసనసభ్యుడు అవంతి శ్రీనివాసరావు నాయకత్వంలో టీడీపీ పార్టీ బలహీనమైంది. టీడీపీలో జనాదరణ నాయకులందరూ వైఎస్సార్‌లో ఆయన చర్చించారు. ఇలాంటి పరిస్థితిలో టీడీపీలోకి పది మంది నాయకులను చేర్చుకోవాల్సిన పరిస్థితులలో పదిమందిని దూరం చేసుకోవడం టీడీపీ వచ్చే శాసనసభ ఎన్నికలలో అధికార పార్టీని ఢీకోవడం సాహసమవుతుంది. శాసనసభ ఎన్నికలకు ప్రస్తుత శాసనసభ్యుడుకు టిక్కెట్ ఖరారు అయింది. ఆయనను ఢీకొట్టేందుకు పార్టీ జిల్లా నాయకత్వం భీమిలి టీడీపీ పరిస్థితిని సరిచేసుకోవాలి. పార్టీలోకి కోరాడ నాగభూషణరావుని చేర్చుకుని పార్టీకి దూరంగా ఉన్ననాయకులను చేర్చుకుని పార్టీ బలంగా చేసుకుంటేనే వచ్చే ఎన్నికలలో టీడీపీ పార్టీ పడగలదు. నష్టపోయిన పార్టీ సరిచేసుకునే స్థితిలో టీడీపీ లేకపోవడం వైఎస్సార్ ముందుకు వెళుతోంది. భీమిలి టీడీపీ కంచుకోట వైఎస్సార్ కంటుకోటగా మారింది.తిరిగి టీడీపీ పుంజుకోవాలంటే చికిత్స అవసరం.

పకడ్బందీగా ఉత్సవాల ఏర్పాట్లు

విజయనగరం: విజయనగరం ఉత్సవాలు, పైడితల్లి అమ్మవారి సిరిమానోత్సవానికి ఏర్పాట్లు పకడ్బంధీగా చేయాలని అధికారులను, జిల్లా కలెక్టర్ ఎ.సూర్యకుమారి ఆదేశించారు. జెడ్పి ఛైర్‌పర్సన్ మజ్జి శ్రీనివాసరావుతో కలిసి, ఉత్సవ వేదికలను శనివారం పరిశీలించారు. ఆయా వేదికల ఇన్‌ఛార్జిలతో మాట్లాడారు. ఉత్సవ ఏర్పాట్లు, ప్రారంభ ర్యాలీ గురించి ఆరా తీశారు. అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు.

మెగా కల్చరల్ ఈవెంట్ జరిగే అయోధ్యా మైదానాన్ని ముందుగా పరిశీలించారు. స్టేజి ఏర్పాట్లను, స్టాళ్లను తిలకించారు. వాహనాల పార్కింగ్‌కు ఇబ్బంది లేకుండా చూడాలని, వర్షాలు పడుతున్నందున మైదానంలో నీరు నిల్వ ఉండకుండా చూడాలని సూచించారు. సాంస్కృతి కార్యక్రమాలు జరిగే ఆనందగజపతి ఆడిటోరియంను సందర్శించారు. స్టేజి అలంకరణ, బ్యాక్ డ్రాప్‌ను ఆరా తీశారు. నాటక ప్రదర్శనలు నిర్వహించే, గురజాడ కళాభారతిని పరిశీలించారు. ఫల పుష్ప ప్రదర్శన జరిగే మహారాజా ప్రభుత్వ సంగీత కళాశాలను సందర్శించారు. సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు జరిగే గురజాడ అప్పారావు సర్కిల్, పులి వేషాల ప్రదర్శన జరిగే కోట జంక్షన్, అక్కడ జరుగుతున్న వేదికల నిర్మాణాన్ని పరిశీలించారు. విద్య, విజ్ఞాన ప్రదర్శనలు నిర్వహించే కోటను సందర్శించారు. అక్కడి ఏర్పాట్లను ఆరా తీశారు.

ఈ పర్యటనలో డిఆర్‌ఓ ఎం.గణపతిరావు, మున్సిపల్ కమిషనర్ ఆర్.శ్రీరాములనాయుడు, సహాయ కమిషనర్ ప్రసాదరావు, డిఆర్‌డిఏ పిడి ఎ.కల్యాణ చక్రవర్తి, సిపిఓ పి.బాలాజీ, మెప్మా పిడి సుధాకరరావు, జిల్లా పర్యాటక శాఖాధికారి పిఎన్‌వి లక్ష్మీనారాయణ, డిప్యుటీ సిఇఓ కె.రాజ్‌కుమార్, ఎస్‌డిసి వెంకటేశ్వర్రావు, సంగీత కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ లక్ష్మీప్రసన్న, సమగ్ర శిక్ష ఎపిసి డాక్టర్ పిఏ స్వామినాయుడు, ఎస్ఎస్ఎస్ఎస్ విఆర్ఎం రాజు, కెవి సూర్యనారాయణరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చిత్రలేఖన పోటీల్లో చెన్నా ప్రమోదినికు ద్వితీయ బహుమతి

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం, ఫారెస్ట్ డిపార్ట్మెంట్ సహకారంతో ఇందిరాగాంధీ నేషనల్ జూలాజికల్ పార్క్(జూ) అధికారుల ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన వన్యప్రాణి సంరక్షణ (పులుల సంరక్షణ) అనే అంశంలో చిత్రలేఖన పోటీల్లో డిగ్రీ, పిజి స్థాయి విభాగంలో ఎన్.బి.ఎం. న్యాయ కళాశాల మూడవ సంవత్సర విద్యార్థిని చెన్నా ప్రమోదిని ద్వితీయ బహుమతి సాధించారు. జూ పార్క్ లో నిర్వహించిన 68వ వైల్డ్ లైఫ్ వీక్ కార్యక్రమ బహుమతుల ప్రదానోత్సవంలో ఫారెస్ట్ అధికారి పి.రామ్మోహన్ రావు, డీ .ఎఫ్. ఓ.

అనంత్ శంకర్, జూపార్క్ అధికారిని నందిని సలారియాలు మాట్లాడుతూ ప్రజలందరూ వన్య ప్రాణులు, పక్షుల, జీవ, జంతుజాతుల సంరక్షణకు తమవంతు కృషి చేయాలని కోరారు. విజేతలకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. పోటీల్లో బహుమతి సాధించిన న్యాయ విభాగ విద్యార్థిని చెన్నా ప్రమోదిని మాట్లాడుతూ "పులుల వలన అడవులకు కలిగే రక్షణ, తద్వారా మానవాళికి కలిగే లాభాలు, పులుల ఆవశ్యకత" అనే అంశాలను వివరించేలా డ్రాయింగ్ వేశానన్నారు. తనకు బహుమతి రావడం పట్ల సంతోషంగా ఉందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఫారెస్ట్ అధికారులు గోపాల నాయుడు, రాజేశ్వరరావు, జూపార్క్ అధికారులు, సిబ్బంది, విద్యార్థుల కుటుంబ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా మహా అన్నదానం

ఆరిలోవ, (విశాఖ సమాచారమ్): జీవీఎంసీ 12 వ వార్డు లో వంశీకృష్ణ యువసేన అధ్యక్షుడు ధూళి రఘు ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా దేవీ నవరాత్రి మహోత్సవాలు నిర్వహిస్తున్నారు . ఈ సందర్భంగా శనివారం మహాఅన్నదాన కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేశారు . ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథులుగా ఎమ్మెల్సీ వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ యాదవ్ , తూర్పు నియోజకవర్గ సీనియర్ వైసీపీ నాయకులు అక్క రమాని వెంకట్రావు , స్థానిక కార్పొరేటర్ అక్క రమాని రోహిణీ రామన్ పాల్గొనే అమ్మవారిని దర్శించి తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించారు . అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన అన్నదాన కార్యక్రమంలో పాల్గొని ప్రసాదాన్ని వడ్డించారు . ఈ కార్యక్రమంలో పెదగదిలి శ్రీకృష్ణ యువజన సేవా సంఘం సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

VISAKHA SAMACHARAM Telugu Daily. Edited, Printed, Published & Owned by : S.Veerabhadra Rao , Printed at Suryodaya Publications,
VisakhaSamacharam Press Door No. 9-3-16,Pitapuram Colony, Visakhapatnam-3. Editorial Office : 9393949345,
Hyderabad : Cell : 9030841841, Kakinada : Cell: 7013118088, Simhachalam : Cell: 96526 99699, Paravaada : Cell: 77804 33919, Aarilova : Cell: 97050 51389,