

YAS BHASKAR
 +91 9063233197
 yas.bhaskar@yahoo.co.in
 EPF
 ESIC
 LABOUR OFFICE
 PSARA LICENCES
 CLIENT AUDITS
 SECURITY SERVICES
 PAYROLL

విశాఖ సాచారము

RNI No.52722/90 సంపుటి : 34 నంబర : 143 విశాఖపట్నం, 15 మార్చి 2024 శుక్రవారం E-mail : vspnews@gmail.com, వేతలు : 8 వెల : రూ.2.00

ఇద్దరు న్యాయమూర్తుల ప్రమాణం

కార్యక్రమంలో ఇరువురు న్యాయమూర్తులతో ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ దీరక్ష సింగ్ తాకూర్ ప్రమాణం చేయించారు. కాగా, విద్వేధా హైకోర్టులో ఆదనపు న్యాయమూర్తులుగా పని చేస్తూ న్యాయమూర్తులుగా నియమించబడ్డారు. ఈ ప్రమాణం కార్యక్రమంలో పలువురు హైకోర్టు న్యాయమూర్తులు, అడ్వకేట్ జనరల్ ఎన్.శ్రీరామ్, ఏపీ హైకోర్టు జారీ కౌన్సిలర్ అధ్యక్షులు పుంజీ రామారావు, ఏపీ హైకోర్టు అడ్వకేట్ ఆఫీసీయేషన్ అధ్యక్షులు జానకి రామిరెడ్డి, రజిస్ట్రార్ పబ్లిక్ ప్రొసీక్యూటర్, జారీ ఆఫీసీయేషన్, జారీ కౌన్సిలర్ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

న్యాయ రాజధానికి మంచి జరగాలి: సీఎం జగన్

కర్నూలు: కర్నూలులో హైకోర్టు పెడతామని ఇది వరకే చెప్పామని... ఆ మాటలకు కట్టుబడి ఉన్నామని ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి అన్నారు. గురువారం జిల్లాలో నేషనల్ లా యూనివర్సిటీ భూమి పూజ... భవన నిర్మాణ శంకుస్థాపన కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొని ప్రసంగించారు. 'శ్రీబాగ్ ఒడంబడికలో బాగంగా ఈ ప్రాంతానికి సరైన న్యాయం అందించడం నేషనల్ లా యూనివర్సిటీలో దోహదపడుతుంది. హైదరాబాద్కు రాజధానిని తరలించే సమయంలోనూ హైకోర్టు ఏర్పాటు చేయాలని తీర్మానించారు. కర్నూలులో హైకోర్టు పెడతామని ఇది వరకే చెప్పాం. నేషనల్ లా యూనివర్సిటీ నిర్మాణానికి అందుగల వేగంగా పతాకం కేరుకుంటున్నాను. రూ.1000 కోట్ల ఈ యూనివర్సిటీని ఏర్పాటు చేస్తాం. (మీసీఎం 2లో)

అంతర్జాతీయ స్థాయిలో హిందీ భాషాభివృద్ధికి కృషి

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారం): అంతర్జాతీయ స్థాయిలో హిందీ మనుగడను పెంపొందించేందుకు కట్టుబడి ఉన్నామని, విదేశీ హిందీ పరిషత్తు అధ్యక్షుడు, పద్మభూషణ్ అవార్డు యార్జగ్గ లక్ష్మి ప్రసాద్ అన్నారు. కజకిస్తాన్ దేశంలోని అల్ మి నగరంలో గురువారం నిర్వహించిన ప్రథమ హిందీ సమ్మేళనంకు యార్జగ్గ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. పలు యూరోపియన్ దేశాల నుండి ప్రతినిధులు హాజరు కాగా, అక్కడి అల్ పరాబి విశ్వవిద్యాలయం, భారత్ విదేశీయ శాఖ, విదేశీ హిందీ పరిషత్తు కల్చరల్ సెంటర్, భారత్ రాయచూర్ కార్యాలయం సంయుక్తంగా ఈ అంతర్జాతీయ సదస్సును నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అవార్డు యార్జగ్గ ప్రసంగంపై విదేశాలలోని హిందీ విద్యార్థులు సమస్యల పరిష్కారానికి (మీసీఎం 2లో)

టెన్ట్ పరిక్షలకు ఏర్పాట్లు పూర్తి

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారం): జిల్లా విద్యా శాఖ అధికారి ఎల్.చంద్ర కళ వెల్లించారు. పాఠశాలలలో పాఠశాల వద్ద గల సంస్థ కార్యాలయంలో గురువారం జరిగిన మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడారు. ఈ పరీక్షలు ఈనెల 18 నుండి 30 వరకు జరుగుతాయి అన్నారు. పరీక్షలకు మొత్తం 31,379 మంది హాజరవుతారు. వీరిలో కెనగలర్ గా 28,367, మంది, డ్రైటింగ్ గా 3012 మంది పరీక్షలకు దరఖాస్తు చేయగా, వీరిలో 13,395 మంది బాలికలు, 14,972 మంది బాలురు పరీక్షలు రాస్తారు అన్నారు. జిల్లాలో 138 కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేశామని తెలిపారు. అన్ని సదుపాయాలు కల్పించడం జరిగింది. ఉచిత రవాణా కోసం ఆర్టీసీ బస్సులు లో హల్ బోకడీ చూపించాం అని సూచించారు. ఆ అం గంట గ్రీన్ సిటీని ఆరంభం చేస్తున్నాం అని సూచించారు. పరీక్షల్లో అరు నుంచి (మీసీఎం 2లో)

తెదపా అభ్యర్థుల రెండో జాబితా విడుదల

జాబితా విడుదలైంది. 34 మందితో కూడిన రెండవ జాబితా విడుదల చేసినది. వీరిలో 27 మంది పురుషులు, ఏడుగురు మహిళలు ఉన్నారు. అభ్యర్థుల్లో ఏ హిందీ చేసిన ఒక్కరికి అవకాశం లభించింది. 11 మంది పీజీ చేసిన వారు ఉన్నారు. గ్రామ్యయోజన చేసిన వారు 9 మంది, ఇంటర్ చేసిన వారు 8 మంది, డిప్లొ పూర్తిచేసిన వారు ఐదుగురికి ఈ జాబితాలో చోటు కల్గింది. (మీసీఎం 2లో)

పలు అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించిన జీవీఎంసీ కమిషనర్

అభివృద్ధి పనులను త్వరలోనే పూర్తి చేసి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని అధికారులను ఆదేశించారు. పాఠశాల విడుదల గా మెంబర్ల కేర్, చెస్ట్ ఆసుపత్రి నుండి బీవీ రోడ్డు వరకు విస్తరిస్తున్న రోడ్డు అభివృద్ధి పనులలో సెంటర్ మీడియన్, ఫుడ్ పార్క్ లు, బ్రైటింగ్, గ్రీన్ బెల్ట్ లాంటి పనులు పరిశీలించి పనులు ముందకడిగా సాగుతున్నాయని, పెద్ద మొక్కలను సెంటర్ మీడియన్లో చేయాలని, ఫుడ్ పార్క్, బ్రైటింగ్, గ్రీన్ బెల్ట్ పనులు త్వరలోనే పూర్తి చేయాలని పర్యవేక్షక ఇంజనీర్ నవం కుమార్ ను ఆదేశించారు. గ్రీన్ బెల్ట్ ఏరియాలో వర్షాల్సా అధికారం ఉన్నందున వాటిని తొలగించాలని, ఆనవలపైనే లోట్ల అవసరంపై పొలకొండపై నిబంధన ఏర్పాటు చేసి ప్రతినిత్యం ఆ రోడ్డు పరిసరాలను పరిశీలించాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ గాంధీ జిల్లాలోని కమిషనర్ మాట్లాడారు. నగరంలో చేపడుతున్న (మీసీఎం 2లో)

రాష్ట్రంలో ప్రత్యామ్నాయం కోసమే యునైటెడ్ ఫ్రంట్

జై భారత్ పార్టీ అధ్యక్షుడు వీవీ లక్ష్మీ నారాయణ పరిపాలన తొలగించి... చట్టాలు రూపకల్పనలో ప్రజల అభిప్రాయం తీసుకోవడం లేదు. రాజకీయ పార్టీలతోపాటు వార్తలు ప్రచారం చేస్తున్నారని, సోషల్ మీడియా దుర్విచారం పరాకాష్ఠ గీతాంజలి యువకులు. భారత్ లో 65 శాతం యువత ఉందిగా, పార్లమెంటు సభ్యుల నగలు వరుస మోతాం 54 అని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో గ్రామ - 1 రోడ్డు చేసే మళ్ళీ నిర్వహించాలి అని కర్ణాటక తీర్మానించింది. రాష్ట్రంలో గల యూనిస్ వర్సిటీలలో విద్యార్థుల సంఘాలకు ఎన్నికలు జరగడం లేదు. రాజకీయాల్లో నీరుమర్మిల్ల వల్ల యువతకు గానూ రాజకీయం లేదు. రాష్ట్రంలో ప్రత్యామ్నాయం ఎంతయినా ఆవసరం అని పేర్కొన్నారు. భారత్ లో 77 శాతం సంపద 14 శాతం మంది డేట్లలోనే వుంది. విశాఖ స్ట్రీట్ స్కాండ్ ప్రవేశకరణ చేసేవారు అని మండి పడ్డారు. (మీసీఎం 2లో)

ఆధార్ తీసుకుని పదేళ్లు పూర్తయిందా? ఉచితంగా ఆధార్లో మార్పులు

కల్పించింది. తాజాగా మరోసారి గడువు తేదీని పొడిగించింది. ఆధార్ అవతేడే కోసం ప్రజల నుంచి విశేష స్పందన వస్తుందనడంలో ఆ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు ఉదాహరణ ప్రకటనలో పేర్కొంది. ఆధార్ తీసుకుని పదేళ్లు పూర్తయిన వారు తమ డిమాండ్స్ వివరాలు అవతేడే చేయాలి అంటుంది. ఇందుకోసం ఉదాహరణ వెబ్సైట్లోకి లాగిన్ అయ్యి రిజిస్ట్రేషన్ గుర్తింపు కార్యక్రమం చేపడాలని వివరాలను సమీక్ష చేయాలి. రెవెన్యూ కార్యకర్తలకు, కిసాన్ పోర్టా పాసిజుక్, పాసిజుక్ వంటివి గుర్తింపు, పునామా పంపించి బిజీ డ్రైవ్ కరణ పటాంగా వినియోగిస్తున్నట్లు, టీసీ, మర్చెంట్, పాస్-గి-సాఫ్ట్, ట్రైటింగ్ లైసెన్సు వంటివి గుర్తింపు ప్రక్రియలకు ప్రత్యేకం ఉపయోగపడతాయని తెలిపింది. మూడు నెలలకు (మీసీఎం 2లో)

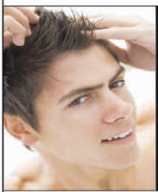
వైభవంగా సత్కర్మేత్తి వార్షిక జాతర

నింపావలం, (విశాఖ సమాచారం): సింహాద్రినాథుడి సోదం, 14 గ్రామాల ప్రజల సొంతమేర దేవత శ్రీ సత్కర్మేత్తి వార్షిక జాతర గురువారం అంగరంగ వైభవంగా జరిగింది. ప్రతి ఏటా మార్చి 14న అమ్మవారి పుట్టినరోజును పురస్కరించుటగా వార్షిక జాతరను గత కన్నా ప్రత్యేకం తప్పకుండా నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే తెల్లవారు జామున అమ్మవారిని సుప్రభాత సేవలో మేల్కొల్పింది అధాదన గాంచింది. అనంతరం సద్భారణలతో అందంగా అలంకరించారు. అనంతరం వివిధ ప్రాంతాలకు చెందిన భక్తులకు అమ్మవారి దర్శన బాగోగం చేయించారు. తెల్లవారు జాము నుంచి వెళుతుంది భక్తులు అమ్మవారిని దర్శించుకొని సమస్త, కుంకుమలు సమర్పించుకున్నారు. ముడుపులు, ముక్కుబురులు చెల్లించుకున్నారు. పలు స్వస్థలం సంస్థల సహకారంతో అలయ కమిటీ భక్తులకు (మీసీఎం 2లో)

ఆరిలోపి పోలీస్ స్టేషన్లో ఏసీబీ దాడి

ఆరిలోపి, (విశాఖ సమాచారం): ఆరిలోపి పోలీస్ స్టేషన్ పై ఏసీబీ దాడి చేసింది. ఏసీబీ అధికారులు దాడిలో రూ.10 కేలు లంచం తీసుకుంటుండగా ఏసీబీ వారి హరికృష్ణను ఏసీబీ అడిషన్లో పన్ను ఫ్రాంచైజ్ అధ్యక్షులలో డీసీసీ రమ్య, సీఐ స్రీమృత్యుంకర్ దాడి చేసి రిడ్ హోమ్లో గా పట్టుకోన్నారు. ఈ దాడుల్లో సీబలు కిషోర్ కుమార్, శ్రీనివాసరావు, సతీష్ పాల్గొన్నారు. (మీసీఎం 2లో)

ఉల్లిపాయ ఇలా వాడితే తప్పకుండా జుట్టు పెరుగుతుంది



మెరుపును ఇస్తుంది, ఉల్లిపాయ రసం జుట్టు ప్యాన్స్ను బలపరుస్తుంది, జుట్టు రాదాన్ని రాదాన్ని నివారించుతుంది మరియు దాని పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది.

ఉల్లిపాయ రసం మరయు కొబ్బరి నూనె: కొబ్బరి నూనె కూడా జుట్టు రాదాన్ని నిరోధిస్తుంది. అలాంటి కొబ్బరినూనెలో 2 టేబుల్ స్పూన్స్ తీసుకుని అందులో 1 టేబుల్ స్పూన్ ఉల్లిపాయ రసం కలిపి తలకు పట్టించి మసాజ్ చేసి 30 నిమిషాలు వాసపెట్టి తర్వాత కడిగివేయండి.

ఉల్లిపాయ రసం మరియు ఆలివ్ నూనె: జుట్టు రాదాన్ని నివారించడానికి ఉల్లిపాయ రసం మరియు ఆలివ్ ఆయిల్ చాలా మంచి కలయిక. ఈ మిశ్రమాన్ని తలపై బాగా మసాజ్ చేసి, 30 నిమిషాలు వాసపెట్టండి, తర్వాత తేలికపాటి షాంపూతో శుభ్రం చేసుకోండి.

ఉల్లిపాయ రసం మరియు వెచ్చని నీరు: గురువెచ్చని నీటిలో ఉల్లిపాయ రసాన్ని మిక్స్ చేసి, తలకు బాగా మసాజ్ చేసి, 20 నిమిషాలు పాటు వాసపెట్టండి, తర్వాత షాంపూతో శుభ్రం చేసుకోండి. ఇలా వారానికి రోజు వేసేసేసే ఉల్లిపాయ రాదాన్ని పూర్తిగా నివారించవచ్చు.

ఉల్లిపాయ రసం మరియు నిమ్మ: ఉల్లిపాయ రసాన్ని నిమ్మరసంలో కలిపి తలకు మసాజ్ చేయడం వల్ల జుట్టు రాదంత అరికట్టడంతోపాటు యుక్త లాగినిపాయి కిరోజాలు శుభ్రంగా ఉంటాయి.

ఉల్లిపాయ మరియు పెరుగు: ఉల్లిపాయను గ్రౌండ్ చేసి కొంచెం పెరుగుతో కలిపి తలకు పట్టించి 45 నిమిషాలు పాటు వాసపెట్టి, తేలికపాటి షాంపూతో కడిగివేసి జుట్టు రాదాన్ని నివారించుతుంది మరియు జుట్టు మృదుత్వాన్ని కాపాడుతుంది.

సాయిల ఫిల్ సు ఒక్క వారంలో అరికట్టాలంటే తలకు వెచ్చని నీరు వేయండి... సరే, జుట్టు రాదాన్ని నివారించడానికి ఉల్లిపాయను ఎలా ఉపయోగించాలో మీరు అడగవచ్చు. జుట్టు రాదాన్ని నివారించడానికి మరియు జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహించడానికి ఉల్లిపాయను ఉపయోగించే మార్గాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.

ఉల్లిపాయ రసం మరియు రాదం నూనె: బాదం నూనెలో ఉల్లిపాయ రసాన్ని మిక్స్ చేసి మీ తలకు పట్టించి బాగా మసాజ్ చేసి 20 నిమిషాలు వాసపెట్టండి మరియు తేలికపాటి షాంపూతో కడిగివేయండి.

దయాబెటీస్ కు ఆయుర్వేద మేడిసిన్



లైసెస్టెల్ మూగూరు, చెడు ఆహార అలవాట్లు, ఒత్తిడి, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, నిద్రలేమి కారణంగా డియబెటీస్ వ్యాధి మరింత పెరుగుతుంది. వాటిలో థాయిరాయిడ్స్ లోపం, మగం పేసానియం రక్తంలో స్థూర్య నిపుణులు కంట్రోల్ ఉంచుకోవడానికి గురించిన సమస్యలు, హైపర్ టెన్షన్, శిశు సమస్యలు, కంటి ప్రాబ్లమ్స్, వాడి ప్యూస్లోలో లోపం వంటి తీవ్ర ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. దయాబెటీస్ ను నియంత్రించడానికి కొన్ని ఆఫ్ సైండిక్ అండ్ ఇండిస్ట్రయల్ రిసెర్చ్ ఫ్రాంట్లైర్లు BGR-34 అనే ఆయుర్వేద ఔషధం కనుగొన్నారు. డియబెటీస్ కు దయాబెటీస్ లో బాధపడేవారికి, అధిక బరువు సమస్య ఉన్నవారికి ఈ మేడిసిన్ వాడటం పనిచేస్తుంది ఇందియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ డైరెక్టుల్ బ్యూరో చెబుతుంది. ఈ ఔషధం జీవజీవము మెరుగుదల అధిక బరువు సమస్యను దూరం చేస్తుంది సుస్థం చేశారు.

దీనికి మూలకం నూనెం పట్టించిన బ్యూరం చెబుతుంది. కేవలం BGR-34 మేడిసిన్ వాడటం ప్రమాదకరంగా ఉంటుందా? వేరే ఆలోచన మేడిసిన్ ప్రాబ్లెమ్స్ ను ఏర్పాటు చేయవచ్చు. దాని ప్రభావం ఏ మేరకు ఉంది? అనే అంశాలకు ఈ పరిశోధన బలగింది. ఈ అధ్యయనం రిజల్ట్ చాలా ఆశ్చర్యంగా ఉన్నాయని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. కేవలం శరీర బరువు తగ్గడం మాత్రమే కాదు, హార్మోన్ల ప్రొఫైల్ ను మార్చడం లేదా ప్యాన్కెటిన్ బ్లడ్ సుగర్ ను తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా పని చేస్తుంది గుర్తించారు.

లైసెస్టెల్ సైండు కుడా తగ్గిస్తుంది.. ఈ ఔషధం హార్మోన్ల ప్రొఫైల్, లిపిడ్ ప్రొఫైల్, గ్లైకోజెట్ సైండును కూడా నియంత్రిస్తుంది అధ్యయనంలో గుర్తించారు. రిజల్ట్ మార్గంను కూడా తగ్గిస్తుంది. లైసెస్టెల్, కాలెక్ట్రాల్ ఎక్స్ట్రాక్ట్ అంటే ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. కంట్రోల్ లిపిడ్ ప్రొఫైల్ నుండి జుట్టును దూరంగా ఉంచుతుంది. అయితే హార్మోన్ల ప్రొఫైల్లో అలవాటు నిద్రకు ఆందోళనం తగ్గిస్తుంది.

మాడు నెలల్లో కంట్రోల్ ఉంటుంది.. మాడు నెలల్లో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గించడం సహాయపడుతుంది గుర్తించారు. ఇందులో యాజ్ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు దయాబెటీస్ లక్షణాలతో పోరాడతాయి సుస్థం చేసింది.

ఏ మూలకం తయారు చేశారు. BGR-34 ఆయుర్వేద ఔషధం తయారు చేయడానికి అనేక మూలకాలను వినియోగించారు. దీని తయారీలో తిప్పిగి, విజయం, ధనువారి, మంజుష్ట వంటి మూలకాలు వాడారు.

అరబీపండు తింటే డైరాయిడ్ కంట్రోల్లో ఉంటుందా..!

ఒక డయాబెటిస్ సమస్య ఎక్కువైతే.. ఇటీవల డైరాయిడ్ సమస్యతో బాధపడేవారి సంఖ్య బాగా పెరిగిపోయింది. అలాంటి ప్రకారం, భారతదేశంలో దాదాపు 42 మిలియన్ల మంది ప్రజలు డైరాయిడ్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఖైరతాబాద్ కండ్.. డైరాయిడ్ సమస్య వచ్చే ముందు 10 గ్రామాల్లో 10 మిలియన్ల ప్రజలు 8 మంది మూలకాల ఒక్కో డైరాయిడ్ ఉంది. డైరాయిడ్ హార్మోన్ల సమస్య మిడుతావునప్పుడే శరీరంలో ప్రతి కణం సరిగ్గా పనిచేసి, జీవక్రియ పనిచేయడం బాగుంటుంది. డైరాయిడ్ హార్మోన్ల మిడుతలలో ఎక్కువైతే సమస్యల్యం లోపిస్తుంది అంటే, జీర్ణవ్యవస్థ, సంతానోత్పత్తి వ్యవస్థ... ఇలా చాలా వాటిపై డైరాయిడ్ హార్మోన్ల ప్రభావం ఉంటుంది. హైపోథాలమస్, పిట్యూటరీ గ్లాండ్స్ వ్యవస్థలలో మార్పులు రావడం వల్ల డైరాయిడ్ గ్రాండ్ పనిచేయలేదు మార్పులు వచ్చి.. హైపర్ డైరాయిడ్ జన్మ, హైపోథాలమస్ వంటి డైరాయిడ్ల వల్ల.

డైరాయిడ్ల కారణంగా బరువు పెరగడం లేదా తగ్గడం, జుట్టు రాదంత, అలసట, నెలసరి సక్రమంగా రాకపోవడం, గర్భం దాల్చుకోవడం.. వంటి ఎన్నో సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. డైరాయిడ్ సమస్యకు దూరంగా ఉండటానికి, డైరాయిడ్ అంటే కంట్రోల్ అంటే కాలావాలి. లైసెస్టెల్ మార్పులు చేసుకుని, మంచి ఆహారం తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ప్రాబయోటిక్స్ డైరాయిడ్ సమస్యకు చెక్ పెడతాయిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇవి డైరీ ఉత్పత్తులలో ఎక్కువగా లభిస్తాయి. ప్రాబయోటిక్స్ డిప్రెషన్, మానసిక ఒత్తిడి సమస్యలకు చెక్ పెడతాయి. కేవలం ఉండడానికి ప్రాబయోటిక్స్ ఆహారం తీసుకోవాలి.

పోషిస్తుంది పోషకాహార నిపుణులు అంటున్నారు. ఒత్తిడి తగ్గితే.. చాలా వరకు డైరాయిడ్ కంట్రోల్లో ఉంటుంది.

కుంకుమ పువ్వు.. రాత్రూ నానబెట్టిన కుంకుమపువ్వు నీడలేకగం తీసుకుంటే డైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారికి.. ముడి సెంగ్విన్ కంట్రోల్లో ఉంటాయి. ఇవి నెలసరి సమస్యలో పాక్షికమవుతాయి, దీనిని సువిచిత్రమైనా డైరాయిడ్ల కారణంగా చాలా మంది బరువు పెరుగుతారు. కుంకుమ పువ్వు తీసుకుంటే బరువు కంట్రోల్లో ఉంటుంది. అయితే అప్పుడు యానిక్స్ మెండుగా ఉంటాయి. మీరు పడుకునే ముందు ఒక గ్లాసు కుంకుమపువ్వు పాలు తాగితే మంచిది.. ఇది మీకు కాలియం, ప్రోటీన్లు అందిస్తుంది.

అయోడిన్ డైట్.. డైరాయిడ్ పనిచేయడం తగ్గినంత మెంట్లో అయోడిన్ అవసరం. అయోడిన్ డైరాయిడ్ హార్మోన్ల ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. బ్రెయోటిన్ డైట్లో.. డైరాయిడ్ల కారణంగా హార్మోన్ల అయోడిన్ ఉంటుంది. అయోడిన్ లోపం కారణంగా డైరాయిడ్ సమస్య దారి తీస్తుంది. మీ ఆహారంలో పాలు, పెరుగు, డిజ్, గుడ్స్, ఆయోడిన్ల ఉప్పు, లోయ్యలు వంటి ఆహారం తీసుకోండి.

సెలెనియం: సెలెనియం ఎక్కువగా ఉండే ఎల్వెన్ బ్యూనా, బీన్ లివర్, గుడ్స్ మొదలైన వాటిని ఆహారంలో చేర్చుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. సెలెనియం 4ని శరీరంలో హార్మోన్ల సమకల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

అరబీపండు.. లోజా అరబీపండు తింటే.. డైరాయిడ్ సమస్య కంట్రోల్లో ఉంటుంది. అరబీపండులో అయోడిన్లు ఉంటాయి. అయోడిన్ శరీరంలో T4ని T3గా యాక్టివ్ చేయడానికి అవసరం.

అరబీపండులో బరన్ లోపం హెమోగ్లిబిన్



ఉత్పత్తి ప్రభావితం చేస్తుంది. దీని కారణంగా శరీరంలో వివిధ హార్మోన్ల స్థాయి పెరగడం, తగ్గడం వంటివి ఎదురవుతుంది. డైరాయిడ్ హార్మోన్ల T4ని T3గా మార్చడానికి డైరాయిడ్లకు బరన్ అవసరం. మీ డైట్లో బరన్ స్థాయిలగా బరన్ అకువచ్చే కారణాలు, లివర్, అలసట, ఖర్చుల వంటి ఆహారం చేర్చుకోండి.

చేతి ధగ్గర ఇలా చేయండి.. మీకు డైరాయిడ్ సమస్య ఉంటే.. మీ మార్పులు చేయాలి, బాటకెవల మధ్య వెక్సింగ్ పాయింట్ ధగ్గర నెమ్మది నొక్కండి. మీ రెండు చేతులపై 20-50 ప్యాప్ రిబ్బ్ చేయండి. ప్రతి రోజూ దీన్ని ప్రాక్టీస్ చేస్తే డైరాయిడ్ కంట్రోల్లో ఉంటుంది. దీనితో పాటు ఆసులోను విలోపం ప్రాణాయామం, ఉష్ణులు ప్రాణాయామం ప్రాక్టీస్ చేయండి.

ప్రకారం నిద్రపోండి.. డైరాయిడ్లతో బాధపడేవారికి గాఢనిద్ర ఔషధంగా పనిచేస్తుంది నిపుణులు చెబుతున్నారు. మంచి నిద్ర కాలేయాన్ని డిటాక్స్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది డైరాయిడ్ హార్మోన్లను బ్యూరిన్స్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

ఈ ఆహారాలను వద్దు.. సోయా ఆహారాలు: బోన్, టేంప, ఎటానామో కొన్ని శురగాయలు: క్యాజేజ్, డ్రోక్, కాలే, కాలిఫ్లవర్, పాలకూర. పండ్లు, యువలు: విలగంపండులు, కానానా, పిన్సె, స్ట్రెబెల్లు. గింజలు, విత్తనాలు: మిర్చి, సైస్ గింజలు, వేరుసెగ.

ఎముకలు బలంగా ఉండాలంటే సి విటమిన్ తీసుకోవాలి

శరీరం పిట్ అండ్ స్ట్రాంగ్ ఉండాలంటే ముందు ఎముకలు బలంగా ఉండాలి. బలవంతమైన ఆహార విద్యలు తిన్నప్పుడే ఎముకలు పటిష్టంగా ఉంటాయి. మనం తీసుకునే ఆహార విద్యల్లో ఉంటే కొన్ని విటమిన్లు ఎముకలపై పటిష్టం చేస్తాయి.

శరీరం ఎముకలు ఆరోగ్యం, ఎముకలు పటిష్టంగా ఉండటం అనేది రోజూ ఆరోగ్యం బాధ ఉంటుంది. హెల్త్ ఫుడ్స్ అనేవి శరీరాన్ని బలం చేస్తాయి. అయితే ఆహారం పిట్ పండ్లు అంటే బలవంతమైన ఆహారం

ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఒక ఫుడ్స్, ప్యాప్ ఫుడ్స్, ఆయిర్ ఫుడ్స్ రుచిరకంగా ఉంటాయి. కానీ బలవంతమైన ఆహారం రోజూ డైట్లో వచ్చేది. తాజా శురగాయలు ఉండేప్పుడు చూసేవారు. శరీరంలో ఎముకలు బలంగా లేకపోతే వివిధ రకాల సమస్యలు ఏర్పడతాయి. ఎముకలు బలంగా ఉండాలంటే ముఖ్యంగా కాన్సేరియం కార్బోన్, కార్బోన్ లోపం విటమిన్లు కూడా ఎముకలపై పటిష్టంగా పనిచేయడం దోహదపడతాయి.

విటమిన్ సికి ఎముకలు పటిష్టంగా ఉండటానికి కాదుగా ఇమ్మ్యూనిటీ బలోపేతమందు ఉంటుంది.

ఎముకలు బలపాసం గా ఉన్నప్పుడు ఎముకలు సి తీసుకోవడం మంచి పద్ధతి. దీని కంటే చిట్టచివరి అధికంగా ఉంటే ఉసిరి, బోస్కాయి, ఆరోజ్, నిమ్మ వంటివి తీసుకోవాలి. ఈ సుదృఢ తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు బలంగా మారడం కాదుగా ఎముకలకు సులభమైన సమస్యలు దూరమౌతాయి. చిట్టచివరిలో ఎముకలపై ఎముకలపై ఎముకలలో తీర్చిదిద్దే వ్యాధి, సమస్యలు ఉండవచ్చు. హార్మోన్ల కిరణాల ద్వారా ఎముకలు పటిష్టంగా లభిస్తుంది.

వైట్ రైస్ చపాటి గారాత్రికలు చపాటీలు తింటున్నారా? ఏం తింటున్నామీ కాదు.. ఏలా తింటున్నామీగ్గే ముఖ్యం



బరువును నియంత్రించాలంటే ఉండేందుకు, వాటిని ఫిట్గా ఉంచుకోవడానికి ఇటీవల చాలామంది లాల్చేతో వైట్ రైస్ చపాటీలు చపాటీలు తింటుంటారు. అయితే బరువును కంట్రోల్లో పెట్టుకునేందుకు ఇలా ఉన్నప్పుడు లాల్చేతో వైట్ రైస్ మానేయడం మంచిది కాదని డాక్టర్లు అంటున్నారు. రైట్లో భాగంగా ఒక ఫూట మెట్టూరు రైస్ మానేయడం కలెజ్. అప్పుడు తక్కువ తీసుకుని, ఆ స్థానంలో

చపాటీలు తినాలని సూచన. ఇదిలా ఉండే.. గారాత్రిక వేడివేడిగా చపాటీలు చేసుకుని తినడం కంటే.. నిల్వ ఉన్న చపాటీలు తినే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే అప్పటికప్పుడు చేసిన చపాటీల్లో నూనె కంటే తక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. సాధారణంగా ఎక్కువ సేపు నిల్వ ఉండే ఆహార పదార్థాలలో పోషకాలు అంతమైపోతాయి.

అయితే చపాటీలు, రోటీలు వంటి ఎక్కువ సేపు నిల్వ ఉండే ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది దాక్కునే తినిపాలి. అందుకే లాల్చేపై నిల్వ ఉంచిన చపాటీలు తినిపాలి. ఆలా తినడం వల్ల బ్లడ్ ప్రెషర్, అల్టర్నెట్, గ్యాస్ వంటి కడుపు సలంబిత రోగాలు దరికి చేరవచ్చు. రైస్ నిపుణులు అంటున్నారు. మరోవైపు డైట్ హెల్త్ బాధపడుతున్న వారికి కూడా చపాటీలు తినడం వల్ల ఎంతో ఉపయోగం ఉంటుంది.

రోజూ ముఖైల్ వాడితే.. బ్రెయిన్ ట్యూమర్ వస్తుందా..?

ఈ మధ్యకాలంలో 'పెన్సియన్' ఒక పొక్కి వైరల్ అవుతుంది. రోజూ పెన్సియన్ వాడితే.. బ్రెయిన్ ట్యూమర్ వచ్చే రిస్క్ 40 పెరుగుతుంది. ఓ పొక్కి పెట్టారు. యూటీ-రేడియేషన్ గ్యాజెట్ అమ్మే అంపెండ్ల ప్రాజెక్ట్ సస్థం ఈ పొక్కి క్రియేట్ చేసింది..

బ్రెయిన్ ట్యూమర్ అంటే ఏమిటి..? ట్యూమర్ అంటే.. నియంత్రణలేకుండా, ఆహారాణంగా కణాలు పెరిగిపోవడం. ఇన్నో ఒక ముద్రలా ఆహారపుకుతాయి. సాధారణంగా మన శరీరంలో కణాలు ఒక డజను వచ్చాక చనిపోతాయి. పిటిని భర్తీ చేయడానికి, కొత్త కణాలు పుడతాయి. కొత్త కణాలు ఆ ప్రక్రియ ద్వారా ఉంటుంది. పొక్కి, బ్రెయిన్ ట్యూమర్ వచ్చే ముద్రలను వాటి స్థానంలో కొత్త కణాలు పుట్టుకొస్తుంటాయి. ఇన్నో ఒక ముద్రలా పనిచేయడం చివరికి ట్యూమర్లలా మారతాయి.

బ్రెయిన్లోనూ ట్యూమర్ రావచ్చు. డైట్ బ్రెయిన్ ట్యూమర్ అంటారు. మెదడు కణితులు ఉన్నప్పుడు పుట్టుకుంటున్నాయి (స్ట్రుబ్). కొన్ని కణితులు ఇతర అవయవాల నుంచి వచ్చి మెదడులో ప్రవేశించవచ్చు (మెటాస్టాసిస్). పిటిని బ్రెయిన్ మెటాస్టాసిస్ ట్యూమర్లని అంటారు.



బ్రెయిన్ ట్యూమర్ ఉంటే తలనొప్పిలో పాటు వారంకాలా వస్తాయి. పిట్ అంటే 2011లో ఇంటెలిజెంట్ విజెన్సి ఫర్ రిసెర్చ్ అసోసియేట్స్ వెబ్సైట్ పేజీలో రిసెర్చ్ అసోసియేట్స్ వెబ్సైట్ పేజీలో. బ్రెయిన్ క్యాన్సర్, పెన్సి టెంట్ వాడకం వంటివి చేయడానికి ఎన్నో సమాఖ్య ఉన్నాయని పర్సెంటేజ్ గ్రూప్ ఫ్రాన్స్ క్రెడిట్లూ అంటున్నారు. పెన్సి టెంట్ వాడకం, బ్రెయిన్ ట్యూమర్ మధ్య సంబంధం ఉందా, లేదా అనే విషయాన్ని తెలుసుకోవడానికి ఎన్నో అధ్యయనాలు జరిగాయి. పిటిని ముఖ్యంగా కొన్నికొన్ని ఉంటాయి. దానిని రిసెర్చ్ ఫోరూమ్లపై పట్టి, మిలియన్ల ఉమ్మడి రిస్క్, ఇంటెలిజెంట్ స్టేజీ గురించి. ఈ

అధ్యయనాలలో పెన్సి టెంట్ రేడియేషన్.. బ్రెయిన్ ట్యూమర్లకు కారణం అవుతుందని ఎలాంటి ఆధారాలు చూపలేకపోయాయి. పెన్సి టెంట్ రేడియేషన్ మన ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపేవారుని ఎలాంటి ఆధారాలు చూపలేదు. కొత్తగా గుర్తించిన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలపై యూరోపియన్ కమిటీ 2015 నియంత్రణ సాధించిన కమిటీ కూడా రేడియోథెరపీని ఎలక్ట్రోమాగ్నెటిక్ రేడియేషన్లపై పాస్ అవుతుంది. బ్రెయిన్ ట్యూమర్లకు రిస్క్ పెరగడం నిపుణులు చెప్పింది. పెన్సి టెంట్ వాడితే.. బ్రెయిన్ ట్యూమర్లకు రిస్క్ పెరగడం వంటివి ఎలాంటి ఆధారాలు లేవని చెబుతున్నారు.



బరువు పెరగడం వల్ల ఇబ్బంది పడే వారు ప్రతి ఒక్క గుంజును లెక్కించి తింటారు. ప్రజలు బరువు తగ్గడం వల్ల చాలా నిమ్మలై ఉంటారు. వారు ప్రతి ఒక్క డైట్లో క్యాన్సర్ సంఖ్యను లెక్కిస్తూనే ఉంటారు. ఆహారంలో తక్కువ కేలరీలు తీసుకుంటే వల్ల బరువు తగ్గడం ప్రభావవంతంగా ఉంటుందని నిపుణులు చెప్పారు. ప్రకారం మానేయాలని దీని ఆర్గం కాదు. పోషకాహార నిపుణుడు భక్తి కపూర్ ఇన్స్టిట్యూట్ బరువు పెరగడానికి కేలరీలు కారణమని రాశారు. తక్కువ కేలరీలు తీసుకోవడం సుస్థితిని మరలం క్లిష్టతరం చేస్తుంది. నిపుణులు ఆశ్చర్యం అభిప్రాయం ప్రకారం, వివిధ ఆహారాల వినియోగం ఆశ్చర్యం, హార్మోన్ల వేర్వేరు ప్రభావాలను కలిగి ఉంటుంది. అన్నీ ఆహారాలలో ఒకే కేలరీలు ఉండవు. నిజం చెప్పాలంటే మీరు కూడా కేలరీలను లెక్కించే బదులు, బరువు తగ్గడానికి కొన్ని క్లిష్టత పద్ధతులను ఆనుకోవచ్చు.

కేలరీలను లెక్కించకుండా కొన్ని సలభమైన పద్ధతులను అనుసరించడం ద్వారా మీరు బరువును తగ్గించవచ్చు. ఈ పద్ధతులు హార్మోన్లను ఆప్టిమైజ్ చేస్తాయి, ఆశ్చర్యం అణచివేస్తాయి. జీవక్రియను అప్టిమైజ్ చేస్తాయి. నిపుణులు మీరు కేలరీలను లెక్కిస్తూ పద్ధతులను అనుసరించాలి లేదా మారు మార్గాలు సూచిస్తున్నారు.

ఫ్లేట్ నూ ఇలా నిద్రం చేయండి: మీరు బరువును నియంత్రించాలంటే, స్లెప్లో పూర్తి పోషకాలు చేర్చుకోండి. ఫ్లేట్ అంటే ఒక సెంటిగ్రాడ్ లోపే, ఒక సెంటిగ్రాడ్ వింటి దండ్రాలు, ఒక సెంటిగ్రాడ్ కురగాయలు, తక్కువ పోషక ఉన్న ఆహారంను నిద్రం చేసుకోండి. ఫ్లేట్ అంటే మీ పోషకాహారం ఆప్టిమైజ్ చేస్తాయి.

సెమ్మడిగా తినండి.. కడుపు నిండిన వెంటనే ఆపేయండి: నిపుణులు ఆశ్చర్యం ప్రకారం, బరువు తగ్గటానికి వారు ఆహారాన్ని తగ్గించి 10 ప్యాప్ సమయం తినిపాలి. ఫ్లేట్ నిండగా ఉంటే కాబట్టి మీరు తినిపాలి ఆహారం మానేయండి. కడుపు నిండిన తర్వాత కూడా ఎక్కువ తింటే స్థూలకాయం మెరుగుతుంది.

సాధారణ మార్పులు చేయండి, బరువు నియంత్రించండి: మీ ఆహారంలో కొన్ని సాధారణ మార్పులు చేయడం ద్వారా, మీరు మీ బరువును సులభంగా నియంత్రించవచ్చు. నిపుణులు సాధారణంగా తీసుకోవే కొన్ని ఆహారాలను తక్కువ కేలరీ ఆహారాలుగా మార్చాలని సూచిస్తున్నారు. మీరు చిన్న సెంటిగ్రాడ్ ఆహారాన్ని తీసుకుంటారు.

సత్యనారాయణ స్వామి ఆలయ హాండి ద్వారా ఆదాయం 1,50,000



అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారము): పట్టణంలో ప్రసిద్ధి చెందిన సుంకరమట్ల శ్రీ సత్యనారాయణ స్వామి వారి దేవస్థానంలో హాండి తెక్నిక్కు బతిగింది. మామమనసం మరయు రభవసమి తో శని సుమారు మూడు నెలలకు ఒక లక్ష యాభై వేల రెండు వందల రెండు రూపాయలు లభించింది. ఈ కార్యక్రమం లో... ఆలయ వైద్యం, కే ఎం నాయుడు, కార్యనిర్వహణ అధికారి శ్రీ ఆదినారాయణ దేవాలయ శాఖ ఇన్స్పెక్టర్ లు కీర్తి, ధర్మ కర్తవ్యం... హాండి కట్టిన నాయుడు... తాడి కోటికర్తవ్యం, విజ్ఞప్తి వాసు, నేతల చంద్రశేఖర్, విద్యా సాగర్ గారు మరయు సిద్ధా రాజు, మగ్గ గణేష్ అలయ నిబంధి పాల్గొన్నారు.

హాండి రైతు కార్మికుల వ్యతిరేక విధానాలపై సిబిఐయూ నిరసన



పరవడ, (విశాఖ సమాచారము): కేంద్రంలోని బీజేపీ ప్రభుత్వం తెచ్చిన నల్ల రైతు చట్టాల రద్దుపై 13 నెలల సుదీర్ఘ పోరాటం సందర్భంగా ఇప్పటికే హామీలు అమలు కై దేశ వ్యాప్తంగా నిరసనలకు సంయుక్త కిసాన్ మోర్చా, కేంద్ర కార్మికుల సంఘాలు నిలుపు వేరకు గురువారం పరవడ సిబిఐ హాల్ జంక్షన్ నిబంధి అధ్యక్షురాలి నిరసన తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా సిబిఐయూ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు గని శేట్లె, సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ హాండి ప్రభుత్వం రైతులకు గిట్టు బాటు ధర కల్పించాలి, రుణ విముక్తులై చేస్తానని హామీ ఇచ్చి, నేడు రైతులను అత్యధికంగా పురిగొల్పాడుకొన్నారన్నారు. ఢిల్లీ సరిహద్దుల్లో రైతులకు రైతులకు, భాషి వాయువు లతో దారులు చేయుస్తున్నారన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో 540 రైతు సంఘాల అధ్యక్షురాలి నేడు ఢిల్లీ లో భారీ సభను సభ జరుగుతుందని, రైతులకు ప్రాసం చేసిన బీజేపీ ని రాజ్యం ఏ ఏనికల్లో బుద్ధి చెప్పాలని ప్రజలకు నిలుపునొచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిబిఐయూ వాయుకులు పల్లి అప్పారావు, ఎం గోవిందు, శ్రీ ప్రసాద్, నాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉల్లాసంగా ఉత్సాహంగా బహుమతి ప్రదానం



విజయనగరం, (విశాఖ సమాచారము): శివరాత్రి వర్షదినాన్ని పురస్కరించుకొని వాణి వాణి నిర్వహించిన హాండి విజేతలకు బహుమతి ప్రదానోత్సవం గురువారం ఉదయం ఉల్లాసంగా ఉత్సాహంగా సాగింది. ఈ కార్యక్రమానికి అతిథులుగా హాజరైన యువ వ్యాపారవేత్తలు కరుణాకర్, పెంజిపాటి విజయలక్ష్మి విజేతలకు బహుమతులు అందజేసి మాట్లాడుతూ వాణి దానలో పాఠశాలను వారలలో పాటు, గత 30 ఏళ్లుగా హాండి వంటి వివేదాత్మక కార్యక్రమాల నిర్వహించడం అభినందనీయుని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా విజేతలు తమ ఆనందాన్ని చెందుకోవడంలో పాటు వాణి దానలో కార్యక్రమాలలో గల ఆనందాన్ని వివరించారు.

నూకాంబిక అమ్మవారిని దర్శించుకున్న మంత్రి అమర్నాథ్

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారము): గణపాళ సమస్యను కట్ట గా నియమించుకున్న సందర్భంగా అనకాపల్లి శాసనసభ్యులు, రాష్ట్ర మంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్ నూకాంబిక అమ్మవారిని దర్శించుకొని పూజలు నిర్వహించారు. అయినో పాటు అనకాపల్లి నియోజకవర్గ సమస్యను కట్ట ముసాల భరణ కుమార్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా అలయ వైద్యం కొంతాళ మురళీకృష్ణ, ఈ.ఓ. సహాయ కమిషనర్ బండారం ప్రసాద్, అలయ కంటిపల్లి శోభారాణి వెంకటరావు, మల్లపల్లి అశ్వరావు, అర్చకులు యనమల శ్రీనివాసు లకు మంగళ వాయిద్యం, పూర్వంభం తో స్వాగతం పలికి, పూజలు చేయించారు. ఆలయ ముద్రాధారణ ఆశీర్వాదం, అమ్మవారి ప్రసాదం అందంచారు. అనంతరం మంత్రి అమర్నాథ్ అనకాపల్లి మేరకు మ్యూజిక్ గ్రాండ్ కలిపి విడుదలైన కళా ఆరంభ లక్షల రూపాయలతో భక్తుల ఆనందాన్ని

పరిశ్రమలు, హోటళ్ళు, ఆసుపత్రులు, విద్యాసంస్థలు, సినిమా థియేటర్లు, ఎత్తయిన భవనాలలో ఫైర్ సేఫ్టీ తప్పనిసరి

విశాఖపట్టణం, (విశాఖ సమాచారము): మహా విశాఖపట్టణ సగంపాలక సంస్థ పరిధిలోగల అన్ని వాణిజ్య సంఘాలకు, పరిశ్రమలు, హోటళ్ళు, ఆసుపత్రులు, సినిమా థియేటర్లు, విద్యాసంస్థలు, కళాశాల మండపాలు, కన్వెన్షన్ హాలులు, బహుళ అంతస్తుల ఆపొద్దుపెండ్లు, తదితర ఎత్తయిన భవనాలలో ఫైర్ సేఫ్టీ, అగ్నిమాపక పరికరాలు తప్పనిసరిగా నిర్వహించాలని జిపిఎస్ఐ కమిషనర్ సీఎం సాయికాంత్ చర్య గురువారం పరిశ్రా ప్రకటన ద్వారా తెలిపారు.



ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ మాట్లాడుతూ, విశాఖ నగరంలో బహుళ అంతస్తు భవనాలు, హోటళ్ళు, ఆసుపత్రులు, వాణిజ్య సంఘాలకు, పరిశ్రమలు, విద్యా సంస్థలు, కళాశాల మండపాలు, కన్వెన్షన్ హాలులు, సినిమా థియేటర్లు, పరిశ్రమలు, ఎత్తయిన ఆపొద్దుపెండ్లు అధికమవుతున్న కారణంగా ప్రజల ఆరోగ్యం, రక్షణ, భద్రత దృష్ట్యా తప్పనిసరిగా అయిన సంస్థలలో ఫైర్ సేఫ్టీ నిర్వహణ, అగ్నిమాపక పరికరాలు తప్పనిసరిగా కలిగి ఉండాలన్నారు. అగ్నిమాపక పరికరాలను సంబంధిత నిర్వహించడానికి సంబంధిత సంస్థలకు నిబంధించి తగిన శిక్షణను కల్పించి ఉండాలన్నారు. అలాగే రాష్ట్ర అగ్నిమాపక శాఖ లేదా GVMC యొక్క అగ్నిమాపక నిరోధక విభాగం నుండి NOC కలిగి ఉండాలని, ప్రతి 3 నెలలకొకసారి మోక శ్రీశ్రీ తప్పకుండా విధిగా నిర్వహించాలని కమిషనర్ తెలిపారు.

పరిధిలోగల అన్ని స్టాల్ హాలులు, బహుళ అంతస్తుల భవనాలు, ఆసుపత్రులు, వాణిజ్య సంస్థలు, పరక భవనాలు, విద్యా సంస్థలు, కళాశాల మండపాలు, కన్వెన్షన్ హాలులు, సినిమా థియేటర్లు, పరిశ్రమలు, ఎత్తయిన ఆపొద్దుపెండ్లులో ఫైర్ సేఫ్టీ తప్పనిసరిగా నిర్వహించాలన్నారు. సంబంధిత సంస్థలలో ఫైర్ సేఫ్టీ నిర్వహణ లేనియెడల పోలీసులు జారీ చేసే చట్టసంహిత చర్యలు చేపట్టడం జరుగునని కమిషనర్ తెలిపారు. ఫైర్ సేఫ్టీ నిర్వహణను ఏర్పాటు చేసుకోవలసినవారు సంబంధిత వివరాల కోసం జిపిఎస్ఐ రిజిస్టర్ ఫైర్ అఫీసర్ వై.మామంతరావుకు 99899961135 ఫోను ద్వారా సంప్రదించవచ్చని కమిషనర్ తెలిపారు. కావున సంబంధిత సంస్థలు నగరంలో అన్ని ప్రమాదాల సంభవించకుండా, ఫైర్ సేఫ్టీ నిర్వహణను నిర్వహించుకుంటూ, ప్రజల రక్షణ, బాధ్యత, నగర అభివృద్ధి దృష్ట్యా తప్పనిసరిగా ఫైర్ సేఫ్టీ నిర్వహణను ఏర్పాటు చేసుకోవాలని కమిషనర్ తెలిపారు.

5,546 మందికి ఈబిసి నేస్తం



విజయనగరం: జిల్లాలో ఆర్థికంగా వెనుకబడిన తరగతుల కులాలకు చెందిన 5,546 మందికి మహిళలకు ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి గురువారం రూ.831.90 లక్షలను విడుదల చేశారు. సందర్భంగా జిల్లా జనగణనలలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో, ముఖ్యమంత్రి జగన్ మోహన్ రెడ్డి బహుళ శ్రీశ్రీ లభిస్తున్న బ్యాంకు ఖాతాల్లో నేరుగా జమ చేశారు. జిల్లాలో ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రత్యక్ష ప్రసారం చేసిన అనంతరం

కర్ణాటక వాగలక్ష్మి లభిస్తున్న ఆర్థికంగా వెనుకబడిన సంబంధించిన చెక్కును అందజేశారు. రెడ్డి, కమ్యూన్టీయం, బ్రాహ్మణ, వెలమ ఇతర ఓసి కులాలకు చెందిన 4560 సంవత్సరాల పేద మహిళల ఆర్థికాభివృద్ధికి, సాధికారతకు ప్రభుత్వం ఈ పథకాన్ని అమలు చేస్తోంది. ఈ పథకం కింద ఏటా రూ.15 వేల ఆర్థిక సాయాన్ని అందిస్తోంది. దీనికింద 2021-22 సంవత్సరంలో 4,972 మందికి రూ.745.80 లక్షలు, 2022-23 లో

5,738 మందికి రూ.860.70 లక్షలు అందజేశారు. ఈ ఏడాదికి గాను గురువారం 5,546 మందికి రూ.831.90 లక్షలను విడుదల చేశారు. దీనిలో ఏఐ.కోట నియోజకవర్గం లో 725 మందికి రూ.108.75 లక్షలు, గజపతిగిరిలో 702 మందికి రూ.105.30 లక్షలు, విజయనగరంలో 1540 మందికి రూ.231 లక్షలు, చీపురుపల్లిలో 853 మందికి రూ.127.95 లక్షలు, రాజాంలో 449 మందికి రూ.67.35 లక్షలు, బొమ్మిలో 673 మందికి రూ.100.95 లక్షలు, సిద్దిపట్నంలో 505 మందికి 75.75 లక్షలు, సామలూ నియోజకవర్గంలో 99 మందికి రూ.14.85 లక్షలను జమ చేశారు. కర్ణాటకలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ నాల్కలపల్లి బాబు, జిల్లా సేవకులకు తరగతుల సేవ సహాయ సంఘం ఉపి సెలవిజారావు, రెడ్డి కలెక్టర్ జి.వై.కె. రెడ్డి, కలెక్టర్ జి.ఎ.ఎ. అధికారులు, సిబ్బంది, లభిస్తున్న పాల్గొన్నారు.

అత్యంత వైభవంగా స్వామివారి స్తోత్ర పూజార్చన



సింహచలం, (విశాఖ సమాచారము): ఎన్ శ్రీనివాస మూర్తి గురువారం ఆలయ వైదిక సిద్ధి అత్యధిక ఆధ్వర్యంలో శాస్త్రక ముగా శ్రీ స్వామివారికి 108 బ్రాహ్మ సంహితలతో అత్యంత వైభవంగా స్తోత్ర పూజార్చన, జరిపించినట్లు ఆలయకార్య నిర్వహణ అధికారి శ్రీనివాసమూర్తి తెలియజేశారు. గురువారం, ఉదయం స్వామివారికి స్తోత్ర పూజార్చన, భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై స్తోత్ర పూజార్చన అత్యంత వైభవంగా, సింహచలం పూజా క్షేత్రములో దేవస్థాన వేదపండితుల వేదమంత్రాల, వాదస్వర మంగళ వాయిద్యాలతో శాస్త్రకంగా స్తోత్ర పూజార్చన వైభవంగా నిర్వహించారు. అర్చకులు వేడుక జామున స్వామిని సుప్రభాత సేవలో మేల్కొల్పి ప్రాతకాల పూజలు సాంప్రదాయ బద్ధంగా నిర్వహించారు. శ్రీ దేవి, భాదవి సమేత శ్రీ గోవింద రాజు స్వామి వారిని సర్వాలకు సుందరిగా అలంకరించి అలయ కల్యాణం చేసేమేరకు వేదికపై అభిష్టం చేసి వేద మంత్రాలు వాద స్వర మంగళ వాయిద్యాల సదుపాయ శ్రీ స్వామి వారి స్తోత్ర పూజార్చన, సేవ వైభవంగా నిర్వహించారు. ప్రత్యేకంగా భక్తులు శ్రీ స్వామి వారి ఆర్థిక సేవలో పాల్గొని తలచారు.

శ్రీశ్రీ శ్రీ మలడిమాంబ అమ్మవారిని దర్శించుకున్న డిప్యూటీ సీఎం



మాడుగుల, (విశాఖ సమాచారము): వి.మాడుగుల గ్రామంలో వెలసిన శ్రీశ్రీ శ్రీ మలడిమాంబ అమ్మవారి శివ్ మహోత్సవం వేడుకకు డిప్యూటీ సీఎం ముక్కాళానాయుడు హాజరై అమ్మవారికి దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఆయన కమిషనరు ముఖ్యమంత్రి సత్యనారాయణ అలయ కమిషనరు సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దివ్యాత్మిక జీవితాన్ని సాగించే ప్రార్థనలతో మేనేజింగ్ డైరెక్టర్



విశాఖపట్టణం, (విశాఖ సమాచారము): విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గం 26వార్డు చాకలి పేట నియోజకవర్గంలో 116లక్షల 30వేల రూపాయల వ్యయంతో నిర్వహించిన జీవితాన్ని సాగించే ప్రార్థనలతో మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ గారి అధ్యక్షురాలి ప్రారంభోత్సవం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త, ఏమ్మెల్డీ అభివృద్ధి లిట్ కె. రాజు గారు పాల్గొని రిబ్బన్ కట్ చేసి ప్రారంభోత్సవం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో బాధ్యత కిరణ్, రేపల్లె రావు, శేష, రవిబాబు, సుందర్ శ్రీనివాస్, రాము, అమర్నాథ్, సహా, వై. చిన్నరెడ్డిపాటి, సుశీల, గోకర్ణి, గుణ, మరయు కార్యకర్తలు సచివాలయం నిబంధి, వాలంటీర్ నిబంధి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

“జాతీయ పాల్గొలుకూ ప్రాసాని తాయిలాల వంపకాలు”



తాయిలాలే, తాయిలాలే, తాయిలాలే ఓటరుకి గీతాలు. నిన్నటి వరకూ ప్రాంతీయ పార్టీలకే సేవలుచేసిన వంపకాలు తాయిలాలే, నేడు జాతీయ పార్టీల వరకూ విస్తరించడం విచారించాలి. అందునా మహిళా ఓటరుని అకట్టుకోవడం పైనే వారి దృష్టి పడ్డ రూపాయలు ఎవడి సాక్షి. దేశాధి పక్షి కన్నా పక్షి అభివృద్ధి మిన్న కన్నా పాల్గొని తిరు. పరిశ్రమల స్థాపన, ఉపాధి కల్పన, వైద్యం, విద్య, వ్యవసాయానికి సాయం వీటి జోతీ పాని నేటి రాజకీయ పాల్గొని. దేశం తిరోగమనానికి వెళ్లక అక్షర దారులు తప్ప, పురోగమనం గురించి ద్రుష్టి సానించిన ప్రముఖులు. అన్ని పాల్గొని అధికారం కోసం ఆరులు వాస్తవమగులు, పొరుగువెనుకూ పాల్గొని, అన్ని చందాలు. తాయిలాలలో తాండాలాలు, చీరల పంపిణీ, గ్రామాలలోనే కాదు నేడు పట్టణాలలో కూడా ప్రత్యేకం. హాల్ పేటి ఓటరుకి కావలసిన తాల్గొని ప్రయోజనం కోసం ప్రాకారాలు, వివక్షనా పట్టణం రేక, రాజకీయ ప్రోత్సాహకు గురికాక తప్పని ఓటరు పరిగి. నేటి యువక చేతలనే కేట భవిత ఉంది. నేడు యువక లేని గుర్తం రేడు. యువక వారి గుర్తం లోని నాటి ఓటరు నిలువ గురించి వైఖరి పరచాలి. తాయిలాలకు అక్షరీతులు కాకుండా చూసి, వారి కోసం, రాజ్యం కోసం, రాజ్యం కోసం, వారి బాధ్యతగా భావించి ముందుకు సాగాలి. తేవే వే విజ్ఞక తో ఓటరు వేటా వైవ మరలు తాడు.



నిర్వహించబోయే క్యాం - కాంపైజ్ మండపం కి ఆయన శుకున్తాపన కార్యక్రమం మండపం ఆశీర్వాదం వారు ఏర్పాటు చేసిన సమావేశా దేవాలయం కి సందర్భంగా. అమ్మవారి నూతన దేవాలయం నిరాశ్రాన్ని పరిశీలించి సర్వస్వం అందుకున్న పుత్రి చేసి భక్తులకు త్వరగా మూలవిధిలో దర్శనం చేయించాలని పాలకమండలి ఈ. ఉ. కు సూచించారు. ఏప్రిల్ 7,8,9 తేదీలలో నిర్వహించే అమ్మవారి

జాతర, కృత్ అమావాస్య, ఉగాది ఉత్సవాలకు భక్తులకు నిలువరించి ఇబ్బందులు లేకుండా భారీ ఏర్పాట్లు చేయాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమం లో ఆంధ్రప్రదేశ్ ఇన్ ల్యాండ్ వాటర్ వేన్ అథారిటీ వైద్యం దంతులూరి దిలీప్ కుమార్, పట్టణ అధ్యక్షులు మండపం కి జానకరామరావు, 80 వార్డు ఇన్చార్జి కొణతాల భాస్కర్, 83 వ వార్డు ఇన్చార్జి జాబాల రమేష్, అనకాపల్లి ఎంపీఎస్ గౌరు సుధాబాబు, కంకణ్ కు ఎంపీఎస్ కంగా లక్ష్మి గుమ్మలపాటి, గౌరీ చివినెని అభ్యర్థులు విల్లూరి శివ సుధా, శ్రీ సత్యనారాయణస్వామి దేవస్థానం వైద్యం కే యం. నాయుడు, వైసీపీ నాయకులు దొండ రాజులు, మలసాల కిషోర్, పెద్దికెళ్ళి గోవిందరావు నాయుడు, వేగి శ్రీనివాస్, అప్పారావు, డా. బాధ్యత నిర్వహించారు, మునుగు శ్రీమ, రామచంద్ర పుల్లికొండారావు, కాండేగుల రాము, కొణతాల రాంకీ, కొణతాల శ్యాంరాజు, కిరీ రమణారావు, కొణతాల శ్యాం, వాసుపల్లి శ్యాంరాజు, మయ్యపల్లి భూలోక నాయుడు కుమార్ కన్నబాబు, రావేటి అప్పలనాయుడు, ఎల్లపల్లి గాంధీ, సిన్యా సుందరరావు, కొణతాల రామేష్, దొడ్డి లక్ష్మణరాజు, శంకరావు, దురాధా జ్ఞానదీప్, కేసీ ఉమా, డింక సత్యబాబు, మేడిపల్లి గణేష్, సేవారి కళ్యాణి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఈసీ నిబంధనల మేరకు స్టాంగ్ రూమ్, కాంటింగ్ కేంద్రాల్లో ఏర్పాటు



విశాఖపట్టణం, (విశాఖ సమాచారము): ఎన్నికల కమిషన్ నిబంధనల మేరకు స్టాంగ్ రూమ్, కాంటింగ్ కేంద్రాల్లో ఏర్పాటు చేయాలని వివిధ విభాగాల అధికారులను జిల్లా కలెక్టర్ దా.వి. కమిషనర్ దా.వి. రవిచంద్ర, జీపీఎస్ కమిషనర్ సీఎం సాయికాంత్ వర్య, జాయింట్ కలెక్టర్ కె. మయ్యార అశోక్, డీఆర్వో కె. మోహన్ కుమార్, ఇతర అధికారులతో కలిసి ఆంధ్రా యూనివర్సిటీ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల పరిధిలోని ఏలూరు పరిసరాల్లోని గురువారం ఆయన సరికొత్తంగా పరిశీలించాడు. పరిశీలన తర్వాత, అధికారులతో కలిసి ఆంధ్రా యూనివర్సిటీ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల పరిధిలోని ఏలూరు పరిసరాల్లోని గురువారం ఆయన సరికొత్తంగా పరిశీలించాడు. పరిశీలన తర్వాత, అధికారులతో కలిసి ఆంధ్రా యూనివర్సిటీ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల పరిధిలోని ఏలూరు పరిసరాల్లోని గురువారం ఆయన సరికొత్తంగా పరిశీలించాడు.

పచ్చని అసంతరం ఏమీ అవ్వాలకు ఎన్ని భవనాలు కావాలి పూర్తి వివరాలతో నివేదిక ఇచ్చామని దానికనుగుణంగా భవనాలను కేటాయించాల్సి ఉంటుంది ఏమీ అధికారులకు కలెక్టర్ చెప్పారు. స్టాంగ్ రూంలకు, కాంటింగ్ కేంద్రాల నిమిత్తం అనుకూలమైన భవనాలను గుర్తించిన ఆయన అక్కడ చేపట్టాల్సిన చర్యల గురించి రెవెన్యూ అధికారులకు మార్గదర్శకాలు జారీ చేశారు. వానానాల రాకపోకలు, ఉష్ణం ఉత్పత్తి, డిజిటలైజేషన్ తదితర సమస్యల్లో ఇబ్బందులు లేకుండా ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఆయనతో పాటు జాయింట్ సీనియర్ కమిషనర్ కె. పశ్చింపర్తి, డీసీసీ మనీశ్ కల, ఆర్టీఎల్, హుస్సేన్ సాహెబ్, భాస్కర్ రెడ్డి, ఆర్టీఎల్ అశ్విని, శేషబాబు, మూర్తి, లక్ష్మయ్య, ఏ.ఆర్.ఎల్, ఇతర అధికారులు ఉన్నారు.

రెండో రోజూ కొనసాగిన డయల్ యువర్ కలెక్టర్

విశాఖపట్టణం, (విశాఖ సమాచారము): ఓటర్ల సమస్యలను తెలుసుకోని తక్షణ పరిష్కారం చూపే నిమిత్తం విశాఖపట్టణం జిల్లా కలెక్టర్ దా. వి. మల్లికార్జున తలపెట్టిన డయల్ యువర్ కలెక్టర్ - ఓటర్ హెల్ప్ లైన్ కార్యక్రమం రెండో రోజూ కూడా విజయవంతంగా సాగింది. గురువారం కలెక్టర్ కేంద్రాల్లోని ఎన్.ఎ.సి. కేంద్రంలో నిర్వహించిన డయల్ యువర్ కలెక్టర్ కార్యక్రమానికి పాని ఇన్ ద్వారా జిల్లాలోని వివిధ ప్రాంతాలకు చెందిన 27 మంది ఓటర్ల వివిధ సమస్యలపై అధికారులకు విన్నవించుకున్నారు. 26 మంది ఓటరు సమస్యలు, ఎన్.ఎ.సి. కేంద్రంలోని గురువారం మార్చి 14న సోషల్ నెట్వర్క్ వివరాలు తెలుసుకోవాలి, ఆన్లైన్ లో ఓటు కనిపించడం లేదని, పోలింగ్ కేంద్రం మార్పు తదితర అంశాలపై పాస్పా చేయాలి ఒకరు మాత్రం ఉపాధి కోసం పాస్ చేశారు. ప్రజల నుంచి జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి కె. మోహన్ కుమార్, కలెక్టర్ కేంద్రాల్లోని ఏ.ఎ.సి. కేంద్రంలోని పాస్పా చేసిన సమస్యలను తెలుసుకుంటూ వని సమయానికి చేసుకున్నారు. ఆయన వివరాలను జిల్లా కలెక్టర్ ద్వారా పేర్కొన్నారు. పూర్తిస్థాయి విచారణ జరిపి స్టాన్డర్డ్ రెవెన్యూ అధికారులు, ఎలక్షన్ నిబంధనల సహకారంతో ప్రజల నుంచి సచ్చిన వివరాలకు సకాలంలో వాళ్ళిచ్చిన



పరిష్కారం చూపాలని కలెక్టర్ ఈ సందర్భంగా సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎలక్షన్ విభాగం అధికారులు పాల్గొన్నారు. **నేడూ కొనసాగుతున్న డయల్ యువర్ కలెక్టర్** జిల్లా కలెక్టర్ కేంద్రాల్లోని నిర్వహిస్తున్న డయల్ యువర్ కలెక్టర్ - ఓటర్ హెల్ప్ లైన్ కార్యక్రమం శుక్రవారం కూడా కొనసాగుతుందని జిల్లా కలెక్టర్ దా.వి. మల్లికార్జున తెలిపారు. 0891 - 2590100 పాస్ నంబర్ ద్వారా మధ్యాహ్నం 12.30 నుంచి 1.30 గంటల మధ్యలో ప్రజలు సంప్రదించవచ్చని ఓటు సమయం, చిరునామా మార్పు తదితర అంశాలపై సమస్యలు తెలపవచ్చని సూచించారు.

వేసవిలో చలివేంద్రాలను, షెల్టర్లను ఏర్పాటు చేయండి



విశాఖపట్టణం, (విశాఖ సమాచారము): వేసవి దుష్ప్రస్థితి నగరంలో చలివేంద్రాలను, సేద తీరేందుకు షెల్టర్ లను ఏర్పాటు చేయాలని జీపీఎస్ అదనపు కమిషనర్ కె.ఎం.వి.శ్యామలతో అధికారులను ఆదేశించారు. గురువారం ఆయన జీపీఎస్ ప్రధాన కార్యాలయం సమావేశం ముగిసిన తర్వాత జీపీఎస్ ఉన్నతాధికారులు, జోన్ల కమిషనర్లు, ఇతర అధికారులు, పలు సంస్థలతో సంస్థలతో చలివేంద్రాలు, సీడ కేసీ షెల్టర్లు ఏర్పాటుపై సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కమిషనర్ మాట్లాడుతూ వాతావరణ కేంద్రం హెచ్చరిక ప్రకారం ఈ ఏడాది వేసవికాలంలో ఉష్ణోగ్రత గత ఏడాది కంటే అధికంగా ఉంటుందని తెలిపారు. ప్రజల సౌకర్యార్థం, ఆరోగ్య సంరక్షణకు వేసవి తాపానికి నగరంలో చలివేంద్రాలను, షెల్టర్లను ఏర్పాటు చేయాలని, వేసవిలో హైద్రో లో ప్రతి మూడు కిలోమీటర్లకు, ప్రధాన రహదారులలో ప్రతి కిలోమీటర్ కు చలివేంద్రం ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు రైల్వే స్టేషన్, బస్ స్టేషన్, బస్ స్టాప్ లు, పంజాబ్, రైతు బజార్లు, పార్కుల వద్ద చలివేంద్రాలు ఏర్పాటు

చేయాలని అలాగే ప్రతి చలివేంద్రం వద్ద పాదచారులకు కూర్చోని సేద తీరేందుకు నీడతోపాటు కుర్చీలు ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. అలాగే స్వచ్ఛంద సంస్థలు, నివాస సంక్షేమ సంఘాలు, మొదలైన వారు స్వచ్ఛందంగా చలివేంద్రాలు ఏర్పాటు చేస్తున్నారని వారితో జోన్ల కమిషనర్లు సమన్వయం చేసుకొని వారికి కావల్సిన సహకారం అందించాలని, వారి చలివేంద్రాలకు ఓటర్లను, మజ్దూర్ల ప్యాకెట్లు అందించాలని ఆదేశించారు. పార్కుల లోపల, బయట కూడా చలివేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసేలా చూడాలని నివాస సంక్షేమ సంఘ సభ్యులతో పట్టుబడి ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. రానున్న ఎన్నికల దుష్ప్రస్థితి చలివేంద్రాల వద్ద ఎటువంటి రాజకీయ ప్రకటనలు, పోటీలు, పార్టీ గుర్తులు ఉండరాదని ఆదేశించారు. జోన్ల కమిషనర్లు అన్ని సంస్థలతో సంస్థలతో సమన్వయం చేసుకొని ప్రతి జోన్ లో ఒక కేంద్రం రూపం ఏర్పాటు చేసి రెండు ఫ్లోటర్లు ఏర్పాటు చేసి రెండు అధికారులు నియమించాలని ఆదేశించారు. వేసవి దుష్ప్రస్థితి ముఖ్యంగా వృద్ధులు, పిల్లలు, బాంబేతులు, అవాగంతులతో ఉన్నవారు

స్ట్రీట్ ప్లాంట్ సభకు సి ఎం రేవంత్ రెడ్డి

విశాఖపట్టణం, (విశాఖ సమాచారము): కాంగ్రెస్ ఆధ్వర్యంలో ఈనెల 16 న స్ట్రీట్ ప్లాంట్ లో భారీ బహిరంగ సభ నిర్వహిస్తున్నారని నిడదవూరు సభ్యులు గుడిగు రుద్రరాజు వెల్లడించారు. ఆయన గురువారం విశాఖ పౌర గ్రంథాలయంలో జరిగిన మీటింగ్ సమావేశంలో మాట్లాడారు. ఈ బహిరంగ సభకు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి హాజరుకావాలని అని తెలిపారు. విశాఖ స్ట్రీట్ ప్లాంట్ ప్రెజిడెంట్ రాజు కాంగ్రెస్ పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తుంది. స్ట్రీట్ ప్లాంట్ కోసం 32 మంది ప్రాణ త్యాగాలు చేసిన తెలంగాణ ప్రజలకు, ప్రధాన మోడీ ఆదాని, అంబానిల కోసం



దేశాన్ని దాదాపులే చేస్తున్నారు. ఏపిల్ 175 అసెంబ్లీ నియోజక వర్గాలకు, 25 పార్లమెంటు నియోజక వర్గాలకు 1,350 దరఖాస్తులు వచ్చాయి అని తెలిపారు. దరఖాస్తు చేసుకున్న అభ్యర్థులలో రాష్ట్ర పనిని అభ్యక్తురాలు మర్రిం ఇప్పటికీ మాట్లాడారు. ఇటీవలే కాంగ్రెస్ పార్టీ ఏ ఏ అభ్యర్థులను ప్రకటిస్తుంది. చాలా మంది ఇతర పార్టీల నాయకులు కాంగ్రెస్ పార్టీలో టెల్ అవుతున్నారు. విజయనంద రెడ్డి కుటుంబం కాంగ్రెస్ పార్టీలోకి వస్తారంటే స్వాగతం అవుతుంది. మీడియా సమావేశంలో కాంగ్రెస్ విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షుడు గౌరవ గౌరవ రాజు, యువజన కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రామరావు, మూల వెంకటే రావు, ఎల్. శ్రీనివాస్ పాల్గొన్నారు.

జిల్లాలో 8,302 మందికి వైఎస్సార్ ఈజీసీ నేస్తం



విశాఖపట్టణం, (విశాఖ సమాచారము): వైఎస్సార్ ఈజీసీ నేస్తం పథకం కింద జిల్లాలో 8,302 మంది అగ్రవర్గాలకు చెందిన సేద మహిళల భార్యలకు రూ.12.45 కోట్లను జమ చేసినట్లు జాయింట్ కలెక్టర్ కె.మయ్యార అశోక్ తెలిపారు. వైఎస్సార్ ఈజీసీ నేస్తం మూడవ విడత నిధులను రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వైఎస్. జగన్ మోహన్ రెడ్డి గురువారం సందర్భం జిల్లా బసగనపల్లె నుంచి మీట వాస్కొ జిల్లా కలెక్టర్ కె.మయ్యార అశోక్ తెలిపారు. వైఎస్సార్ ఈజీసీ నేస్తం మూడవ విడత నిధులను రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వైఎస్. జగన్ మోహన్ రెడ్డి గురువారం సందర్భం జిల్లా బసగనపల్లె నుంచి మీట వాస్కొ జిల్లా కలెక్టర్ కె.మయ్యార అశోక్ తెలిపారు. వైఎస్సార్ ఈజీసీ నేస్తం మూడవ విడత నిధులను రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వైఎస్. జగన్ మోహన్ రెడ్డి గురువారం సందర్భం జిల్లా బసగనపల్లె నుంచి మీట వాస్కొ జిల్లా కలెక్టర్ కె.మయ్యార అశోక్ తెలిపారు. వైఎస్సార్ ఈజీసీ నేస్తం మూడవ విడత నిధులను రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వైఎస్. జగన్ మోహన్ రెడ్డి గురువారం సందర్భం జిల్లా బసగనపల్లె నుంచి మీట వాస్కొ జిల్లా కలెక్టర్ కె.మయ్యార అశోక్ తెలిపారు.

వైఎస్సార్ ఈజీసీ నేస్తం మూడవ విడత నిధులను రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వైఎస్. జగన్ మోహన్ రెడ్డి గురువారం సందర్భం జిల్లా బసగనపల్లె నుంచి మీట వాస్కొ జిల్లా కలెక్టర్ కె.మయ్యార అశోక్ తెలిపారు. వైఎస్సార్ ఈజీసీ నేస్తం మూడవ విడత నిధులను రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వైఎస్. జగన్ మోహన్ రెడ్డి గురువారం సందర్భం జిల్లా బసగనపల్లె నుంచి మీట వాస్కొ జిల్లా కలెక్టర్ కె.మయ్యార అశోక్ తెలిపారు. వైఎస్సార్ ఈజీసీ నేస్తం మూడవ విడత నిధులను రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వైఎస్. జగన్ మోహన్ రెడ్డి గురువారం సందర్భం జిల్లా బసగనపల్లె నుంచి మీట వాస్కొ జిల్లా కలెక్టర్ కె.మయ్యార అశోక్ తెలిపారు. వైఎస్సార్ ఈజీసీ నేస్తం మూడవ విడత నిధులను రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వైఎస్. జగన్ మోహన్ రెడ్డి గురువారం సందర్భం జిల్లా బసగనపల్లె నుంచి మీట వాస్కొ జిల్లా కలెక్టర్ కె.మయ్యార అశోక్ తెలిపారు. వైఎస్సార్ ఈజీసీ నేస్తం మూడవ విడత నిధులను రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వైఎస్. జగన్ మోహన్ రెడ్డి గురువారం సందర్భం జిల్లా బసగనపల్లె నుంచి మీట వాస్కొ జిల్లా కలెక్టర్ కె.మయ్యార అశోక్ తెలిపారు.

16న జాతీయ లోక్ అదాలత్

విశాఖపట్టణం, (విశాఖ సమాచారము): జిల్లాలోని అన్ని వ్యాపార స్థానాల్లో మార్చి 16న జాతీయ లోక్ అదాలత్ కార్యక్రమం నియమిస్తున్న జిల్లా వ్యాపార సేవాధికారి సంస్థ కార్యదర్శి, సీనియర్ సీనియర్ జడ్జి ఎం.వి.శ్యామల గురువారం జిల్లా ప్రకటనలో తెలిపారు. జిల్లాలోని వ్యాపార స్థానాల్లో పెరింగ్ కేసులు, సివిల్, చెక్ బౌన్స్, వ్యాపారం, మోటార్ ప్రమాదాల నష్ట పరిహారాల కేసులు, సెక్షన్ 138 చెక్ బౌన్సులతో ఇన్ స్ట్రూంట్ చట్టం కేసులు, ఆర్థిక అవాదనలు, భూ వ్యవహారాలకు సంబంధించిన కేసులు,

కుటుంబ తగాదాలు, కార్మిక, పౌరసామిక వివాద కేసులు లోక్ అదాలత్ లో పరిష్కారానికి వచ్చాయని పేర్కొన్నారు. కక్షలు అలంకారం అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఆమె సూచించారు. ఇతర వివరాలకు జిల్లా కోర్టు ప్రాంగణంలో గేటా జిల్లా వ్యాపార సేవాధికారి సంస్థ కార్యాలయంలో లేదా 0891 - 2560414, 2575046 సంఖ్యలలో, మెయిల్ vskpdlsa@yahoo.com, dlsa.vsp@gmail.com లను సంప్రదించవచ్చని ఆమె ప్రకటనలో వివరించారు.

రండి! దర్శించండి!! తరించండి!!!

శ్రీ దత్తాత్రేయ స్వామి మందిరం

మొగలిచెర్ల - నెల్లూరు జిల్లా

బృందావనార్చన సేవ

తేది: 15-03-2024 శుక్రవారం

మన మొగలిచెర్ల అవధాత శ్రీదత్తాత్రేయ స్వామి వారి అసంత తప:శక్తి నిక్షిప్తమయ్యున్న బృందావనాన్ని (సమాధి) మీ స్వస్థస్థాలో అభిషేకించే అద్భుత అవకాశం ఇది!! రండి... పాల్గొనండి... తరించండి!!!

గమనిక: బృందావనార్చన సేవ, మార్చి 15 వతేదిన ఉదయం గం.9.30 నిమి: లకు ప్రారంభం అవుతుంది.

మరిన్ని వివరములకు సంప్రదించవలసిన నెంబర్ 99 08 97 36 99

