Visakha
Samacharam
MINI
FUNCTION HALL
@100P/5K
99487 49799

VISAKHA SAMACHARAM TELUGU DAILY: VISAKHAPATNAM

Postal License No. VSP / 96/ 2021 - 23
visit: www.visakhasamacharam.com

విశాఖ సమాచారమ్

Site For Sale
4000 Sq. Yards
Site with mango tope in Madhurawada I.T.SEZ is for sale. East side 80 feet Road & West side 40 feet Road.
Cell : 8247526179

RNI No.52722/90 సంపుటి : 34 సంచిక : 74 విశాఖపట్నం, 26 డిశంబరు 2023 మంగళవారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

పూంచ్‌లో కొనసాగుతున్న ఉగ్రవేట

జమ్ముకశ్మీర్‌లోని పూంచ్ సెక్టార్‌లో ఐదుగురు జవాన్లను ఊచకోత కోసిన ముష్కరుల కోసం గాలింపు చర్యలను వేగవంతం చేశారు. ఆర్మీ చీఫ్ మనోజ్ పాండే పూంచ్‌లో పరిస్థితిని స్వయంగా సమీక్షించారు. ఇప్పటికే రాజౌరికి అదనపు బలగాలను తరలించారు. సరి హద్దులపై హెలికాప్టర్లతో నిఘా పెట్టారు.

జమ్మూ డివిజన్‌లోని పూంచ్, రాజోరి జిల్లాల్లో భద్రతా బలగాల సెర్చ్ ఆప రేషన్ సోమవారం ఐదో రోజు కొనసాగు తోంది. ఉగ్రవాదుల కోసం పోలీసులు, ఆర్మీ, సీఆర్‌పీఎఫ్ బృందాలు ముమ్మ రంగా గాలిస్తున్నాయి. నాలుగో రోజు రెండు జిల్లాల్లో మొబైల్ ఇంటర్నెట్ సేవలకు అంతరాయం ఏర్పడింది. అదే సమయంలో, పూంచ్‌లో ఉగ్రవాదుల దాడిలో వీర మరణం పొందిన భారత సైనికుల త్యాగం దృష్ట్యా ఆర్మీ చీఫ్ జనరల్ మనోజ్ పాండే జమ్మూ చేరుకున్నారు. రాజౌరీ-పూంచ్‌లో ఇటీవల జరిగిన ఉగ్రవాద ఘటనలు, ఉగ్రవాద నిరోధక గ్రిడ్‌ను పటిష్టం చేయడంపై ఆయన అధికారులతో మేధోమథనం చేపట్టారు.

మరోవైపు అమరులైన ఐదుగురు జవాన్ల భౌతికకాయాలను స్వస్థలాలకు తరలించారు. కాన్పూర్‌కు చెందిన కరణ్‌సింగ్ యాదవ్‌కు కన్నీటి వీడ్కోలు పలికారు

(మిగతా 2లో)

84 లక్షల జన్మలానంతరం వచ్చిన ఉన్నతమైన జన్మ మానవ జన్మ : డా॥ ఉమర్ అలీ షా

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): 22వ వార్షికోత్సవాన్ని ఘనంగా జరుపు కుంది విశ్వవిజ్ఞాన ఆధ్యాత్మిక పీఠం. ఈ సందర్భంగా గురువర్యులు డాక్టర్ ఉమర్ ఆలీషా వారు తమ అనుగ్రహ భాషణంలో 84 లక్షల జీవ రాశులను క్షాళనము చేసుకుని వచ్చినది మానవజన్మ.

ఈ జన్మలో సద్గురు ప్రసాదించిన మార్గంలో ప్రయాణించి, వారు తెలియ జేసిన జ్ఞానాన్ని పొంది తరించినప్పుడు మోక్షాన్ని పొందవచ్చు అన్నారు.

ఈ పీఠం యొక్క తత్వం ఆధ్యాత్మిక సేవ, సామాజిక సేవను తెలియచేస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక సేవ, సామాజిక సేవ అను రెండు నేత్రాలతో చూసినట్లయితే మాన వత్వానికి పరిపూర్ణత ఏర్పడుతుంది. అప్పుడు జీవాత్మ పరమాత్మగా మారు తుంది అన్నారు. అలా మారాలి అంటే త్రయీ సాధన చేయాలి అన్నారు.

పంచభూతాల అద్భుతమైన శక్తియే సృష్టి యొక్క నిర్మాణము.

84 లక్షల జీవరాసుల అనంతరం తల్లిదండ్రుల ద్వారా వచ్చిన ఉన్నతమైన జన్మ మానవ జన్మ. అందువల్ల తల్లితండ్రులు ప్రథములు. రెండో వారు ఆచార్యులు. మూడో

(మిగతా 2లో)

ఏపీలో 99 పాలిటెక్నిక్ లెక్చరర్ పోస్టులకు నోటిఫికేషన్ విడుదల

APPSC

ఆంధ్రప్రదేశ్ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ ఏపీ టెక్నికల్ ఎడ్యుకేషన్ సర్వీసుకు సంబంధించి ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ కాలేజీల్లో (ఇంజినీరింగ్, నాన్ ఇంజినీరింగ్) 99 లెక్చరర్ ఖాళీల భర్తీకి అర్హులైన అభ్యర్థుల నుంచి దరఖాస్తులు కోరుతోంది. ఇంజనీరింగ్/ టెక్నాలజీ/ టెక్స్‌టైల్‌లోని సంబంధిత బ్రాంచిలో బీఈ, బీటెక్, బీఫార్మసీ, పీజీ డిగ్రీలో ప్రథమ శ్రేణిలో ఉత్తీర్ణులైన వారు దరఖాస్తు చేసుకోవడానికి అర్హులు. కమర్షియల్ అండ్ కంప్యూటర్ ప్రాక్టీస్ విభాగానికి పీజీతో పాటు ఇంగ్లిష్ టైప్‌రైటింగ్ హయ్యర్ గ్రేడ్, షార్ట్‌హ్యాండ్ హయ్యర్ గ్రేడ్ ఉత్తీర్ణులై ఉండాలి. అభ్యర్థుల వయోపరిమితి జులై 01, 2023 నాటికి 18 నుంచి 42 ఏళ్ల మధ్య ఉండాలి. ఆసక్తి కలిగిన వారు ఆన్‌లైన్ విధానంలో దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. దరఖాస్తు సమయంలో అప్లికేషన్ ఫీజు కింద చెల్లించాలి. కంప్యూటర్ ఆధారిత పరీక్ష, మౌఖిక పరీక్ష, ధృవపత్రాల పరిశీలన, వైద్య పరీక్షల ఆధారంగా ఎంపిక చేస్తారు. ఎంపికైన వారికి నెలకు రూ.56,100 నుంచి రూ.98,400 వరకు జీతంగా చెల్లిస్తారు.

సబ్జెక్టుల వారీగా ఖాళీల వివరాలు

ఆర్కిటెక్చరల్ ఇంజినీరింగ్ పోస్టులు: 1, ఆటో మొబైల్ ఇంజినీరింగ్ పోస్టులు: 8, బయో-మెడికల్ ఇంజినీరింగ్ పోస్టులు: 2, కమర్షియల్ అండ్ కంప్యూటర్ ప్రాక్టీస్ పోస్టులు: 12, సిరామిక్ టెక్నాలజీ పోస్టులు: 1, ఎలక్ట్రికల్ అండ్

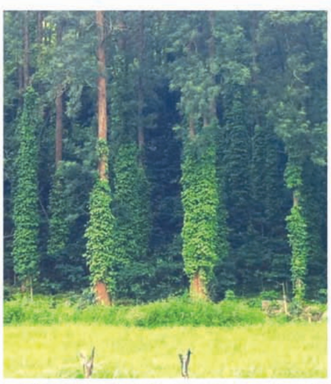
(మిగతా 2లో)

మంచు దుప్పటి కప్పుకున్న మన్యం ప్రాంతాలు

ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణలో చలి పంజా విసురుతోంది. ఉష్ణోగ్రతలు కనిష్ట స్థాయికి పడిపోయాయి. ముఖ్యంగా అటవీ ప్రాంతాల్లో పొగమంచు కురుస్తోంది. మన్యం జిల్లాలో కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఉదయం 9, 10 అయినా బయటకు రావడానికి ప్రజలు చలికి గజగజా వణుకుతున్నారు. డిసెంబర్ చివర్లోనే చలి తీవ్రత ఈ రేంజ్‌లో ఉంటే రానున్న జనవరి, ఫిబ్రవరి నెలల్లో ఎలా ఉంటుందో ఊహించలేము. అయితే ఓ వైపు పొగమంచు కారణంగా

(మిగతా 2లో)

వరుస సెలవులు-అరకు వైపు పరుగులు



అరకు అందాలు కట్టి పడేస్తున్నాయి. ఆంధ్రా ఊటీగా పిలిచే అరకు సోయగాలను చూసేందుకు పర్యాటకులు పోటెత్తారు. వరుస సెలవులు రావడంతో, పెద్దసంఖ్యలో తరలివచ్చారు. మంచుదుప్పట్లో ప్రకృతి అందాలు మరింత పరవశింప చేస్తున్నాయి. పాడేరు, అరకు, చింతపల్లిలో కనిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు 9 డిగ్రీలకు పడిపోయాయి. లంబసింగి, వంజంగి, మదగడ, అరకు, చాపరాయి వంటి ప్రాంతాలకు పర్యాటకులు క్యూ కట్టారు. బొర్రా గుహలు, గిరిజన మ్యూజియం, చాపరాయి జలపాతాలు, పూదోటల అందాలు కనువిందు చేస్తున్నాయి.

అరకు అంటేనే ప్రకృతి అందాలకు పుట్టినిల్లు. కూల్ క్లైమేట్ సందర్శకులను ఆహ్వానిస్తోంది. కొండలు, ఘాట్‌రోడ్ పై పొగ మంచుతో ప్రకృతి అందాలు మరింత సుందరంగా మారాయి. దీంతో సందర్శకులు అరకుకు పెద్దసంఖ్యలో క్యూ కడుతున్నారు. అయితే అరకు వచ్చే వారి సంఖ్య విపరీతంగా ఉండడంతో ఇబ్బందులు తప్పడం లేదు. రద్దీకి తగ్గట్టు రూంలు అందుబాటులో లేవు. దీంతో కుటుంబంతో తరలివచ్చిన వారు అనేక ఇబ్బందులను ఎదుర్కొన్నారు. ఒక్కో రూంకు 6 నుంచి 8వేల వరకు వసూలు చేయడంపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

ఏజెన్సీలో ఎక్కడ చూసినా పెద్దసంఖ్యలో పర్యాటకులే కనిపిస్తున్నారు. బొర్రా గుహల నుంచి లంబసింగి వరకు జనసందడి ఉంది. ట్రాఫిక్ సమస్య కూడా నెలకొంది. ఏజెన్సీ ప్రాంతాలకు వాహనాలు క్యూ కట్టడంతో కిలోమీటర్ల కొద్దీ నిలిచిపోయాయి. శీతాకాలం కావడంతో ప్రకృతి దృశ్యాలు మరింత కనువిందు చేస్తున్నాయి.

(మిగతా 2లో)

కొత్త వేరియంట్‌కు బూస్టర్ డోస్‌తో చెక్ ?

ప్రపంచాన్ని వణికించిన కరోనా మహమ్మారి టెన్షన్ తీరిందనుకున్న వేళ కొత్త వేరియంట్‌తో సరికొత్తగా వ్యాపిస్తున్న వార్తలు వస్తున్నాయి. ఇప్పటికే పలు దేశాల్లో కరోనా కొత్త వేరియంట్‌తో కేసులు పెరుగుతున్న వార్తలు వస్తున్నాయి. ఇలాంటి వేళ గడిచిన వారంగా కొత్త కేసుల వ్యాప్తికి సంబంధించిన వార్తలు వస్తున్నాయి. దాదాపు ఆర్నెల్ల తర్వాత కొవిడ్ మార్గదర్శకాల్ని విడుదల చేస్తూ కేంద్రం జాగ్రత్త చర్యల్ని వెల్లడించటం తెలిసిందే.

కరోనా కొత్త సబ్ వేరియంట్ జేఎన్ 1కు సంబంధించిన కేసులు దేశంలో నెమ్మదిగా వ్యాపిస్తున్నాయి. కేరళలో తొలి కేసు నమోదు కాగా ఇటీవల గోవా, మహారాష్ట్రలతో పాటు పలు రాష్ట్రాల్లోనూ వెలుగు చూస్తున్న పరిస్థితి. ఇలాంటి వేళ ఏం చేయాలి? ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? అన్నదిప్పుడు ప్రశ్నగా మారింది. కొత్త వేరియంట్ కేసులు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో బూస్టర్ డోస్ వేసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందా? అన్న అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.

అయితే, ప్రస్తుతం బూస్టర్ డోస్ లేదంటే నాలుగో వ్యాక్సిన్ వేసుకోవాల్సిన అవసరం లేదని ప్రభుత్వం స్పష్టం చేస్తోంది. అయితే ఇక్కడో పాయింట్ ఉంది. బూస్టర్ డోస్ అక్కర్లేదు కానీ కొందరికి మాత్రం ఆ అవసరం ఉందంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. అందుకు కొన్ని పరిమితులు ఉన్నాయి.

60 ఏళ్లు పైబడిన వారు, తీవ్రమైన వ్యాధులతో బాధ పడుతున్న వారు ఇప్పటికి వ్యాక్సిన్ తీసుకొని వారు ఇలాంటి కోవకు చెందిన వారు తప్పించి, మిగిలిన వారికి నాలుగో వ్యాక్సిన్ అవసరం లేదని స్పష్టం చేస్తున్నారు. జేఎన్1 వేరియంట్ లక్షణాల్ని చూస్తే జ్వరం, ముక్కు కారటం, దగ్గు, కొన్నిసార్లు విరేచనాలు, తీవ్రమైన బాడీ పెయిన్స్ లాంటి ఆరోగ్య సమస్యల్ని ఎదుర్కొంటారు. అయితే వీటన్నింటి నుంచి వారంలో కోలుకునే వీలుంది. ఆదివారం నమోదైన 656 కేసులతో కలిపి దేశంలో యాక్టివ్ కేసుల సంఖ్య 3,742కు చేరుకుంది. అయితే ఈ వేరియంట్ బారిన పడిన వారిలో అత్యధికులు ఇంట్లో ఉండి కోలుకునే వీలుంది. చాలా తక్కువ మంది మాత్రమే ఆసుపత్రిలో చేరాల్సిన పరిస్థితి ఉందంటున్నారు.

దివ్యాంగుల ఉపకరణాల పంపిణీ దరఖాస్తుల స్వీకరణ ముగింపు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): త్వరలో, రాష్ట్రీయ వయో శ్రీ యోజన పథకం రాజ్యసభ సభ్యులు జివిఎల్ నరసింహారావు దివ్యాంగుల ఉప కరణాల పంపిణీ దరఖాస్తుల స్వీకరణ ముగింపు కార్యక్రమము భారతీయ జనతా పార్టీ కార్యాలయం లాసెన్సుబే కాలనీలో జరిగినది ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్న జీవీఎల్ ప్రసంగిస్తూ ప్రధాని సందేశాను సారము అడిప్ స్కీము ద్వారా ఇప్పటివరకు 13 గుర్తింపు శిబిరాలు నిర్వహించామని రెండు వేలకు పైగా లబ్ధిదారులను గుర్తించామని జనవరి నెల లోపల ఉపకరణాలు అందజేస్తామని అన్నారు. అలాగే కేంద్ర ప్రభుత్వ ప్రతిష్టాప కరమైన రాష్ట్రీయ వయో శ్రీ పథకాన్ని జనవరి నెలలో ప్రారంభిస్తామని ఈ పథకంలో 60 సంవత్సరాలకు పైబడిన వృద్ధులకు కావలసిన ఊత కర్రలు, కళ్ళజోళ్ళు, వీల్ చైర్లు, పళ్ళు ఊడిపోయిన వారికి కొత్తవి బిగించడం ఈ పథకంలోని ముఖ్యాంశములని అన్నారు. ఈ పథకమును విశాఖ జిల్లాలోని సీనియర్ సిటిజన్స్ అందరూ ఉపయోగించు కోవాలని కోరారు. గత 13 గుర్తింపు శిబిరాలలో సహాయ సహకారములు అందించిన జిల్లా అధికార యంత్రాంగమునకు పేరుపేరునా ధన్యవాదములు తెలిపారు. ప్రధాని మోడీ ఈ ఆర్థిక సంవత్సరంలోపు 50 లక్షల మంది దివ్యాంగులకు ఉపకరణములు అందజేస్తారని అన్నారు. జరిగిన ఈ13 గుర్తింపు శిబిరాలలో సుమారు మూడు కోట్ల రూపాయలకు పైగా విలువగల ఉపకరణములకు లబ్ధిదారులు నమోదు చేసుకున్నామని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో నగర బిజెపి అధ్యక్షులు ఎం.రవీంద్రారెడ్డి, ఈ కార్యక్రమ కోఆర్డినేటర్ రూపాకుల రవికుమార్, విశాఖ జిల్లా ప్రభుత్వ వయోవృద్ధుల, దివ్యాంగుల సంక్షేమ శాఖ

(మిగతా 2లో)

జర్నలిస్టుల ఇళ్ల స్థలాలకు భారీ స్పందన : కలెక్టర్

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జర్నలిస్టులకు కేటాయించే ఇళ్లస్థలాల కోసం గత నెల 23న ప్రారంభమైన ఆన్ లైన్ పోర్టల్ ద్వారా విశాఖ జిల్లాకు సంబంధించి ఇప్పటి వరకు 546 దరఖాస్తులు అందాయని జిల్లా కలెక్టర్ డా॥ ఎ. మల్లిఖార్జున ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. 2024 జనవరి 6 తో గడువు ముగుస్తున్నం దున, అర్హులైన జర్నలిస్టులందరూ ఆన్‌లైన్ ద్వారా ఇళ్ల స్థలాల కోసం దరఖాస్తులు చేసుకోవాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. అర్హులైన జర్నలిస్టులందరికీ ఇళ్ల స్థలం కేటాయిం చడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కృతనిశ్చయంతో ఉందని ఆయన పేర్కొన్నారు. (website: www.ipr.ap.gov.in)

వివిధ మీడియా సంస్థల్లో పనిచేస్తూ అక్రిడిటేషన్ కార్డు కలిగిన అర్హులైన జర్నలిస్టులకు ఇంటి స్థలాలను అందించేందుకు ఇప్పటికే ప్రభుత్వం జీవో నంబర్ 535ను జారీ చేసిందని తెలిపారు. వచ్చిన ధరఖాస్తులన్నింటిని జీవోలో పేర్కొన్న నిబంధనల మేరకు జర్నలిస్టుల వివరాలను, జర్నలిస్టుగా వారి వృత్తి అనుభవాన్ని సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ అధికారులు పరిశీలించిన అనంతరం ప్రాథమికంగా ధృవీకరించి, అర్హులైన జర్నలిస్టుల జాబితాను తదుపరి వెరిఫికేషన్ కోసం జిల్లా స్థాయి కమిటికి సమర్పించడం జరుగుతుందన్నారు.

జిల్లాలో జిల్లా స్థాయి కమిటి ఏర్పాటు అయిందని, జిల్లా ఇన్‌చార్జ్ మంత్రి ఛైర్ పర్సన్‌గా, జిల్లా కలెక్టర్, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి, రెవెన్యూ డివిజనల్ అధికారులు, డీఐపీఆర్వో, ముగ్గురు జర్నలిస్టులు (1) కె. రాఘవేంద్ర రెడ్డి, బ్యూరో చీఫ్, సాక్షి (2) వి.కమలాకర రావు, స్పెషల్ కరస్పాండెంట్, ది హిందు (3) ఎన్. రవిచంద్ర, బ్యూరో చీఫ్, ఎన్.టీ.వీ. సభ్యులుగా జిల్లా స్థాయి కమిటి ఏర్పాటు జరిగిందని జిల్లా కలెక్టర్ తెలిపారు. ఈ కమిటీ జిల్లాలో జర్నలిస్టుల ఇళ్ల స్థలాలు గుర్తించే ప్రక్రియ ఇప్పటికే ప్రారంభించిందని తెలిపారు. కమిటీ వెరిఫికేషన్ చేసిన అనంతరం పూర్తిస్థాయిలో ఇళ్ల స్థలాలకు అర్హులైన జర్నలిస్టుల తుది జాబితా రూపొందించడం

(మిగతా 2లో)

(మొదటి పేజీ తరువాయిలు)

పూంచ్‌లో కొనసాగుతున్న ఉగ్రవేట

స్థానికులు. సైనిక లాంఛనాలతో అంత్యక్రియలు జరిగాయి. అటు ఉగ్రవాదుల దాడులకు నిరసనగా జమ్ములో నిరసనలు కొనసాగుతున్నాయి. డోగ్రా ఫ్రంట్ ఆధ్వర్యంలో ఆందోళన చేపట్టారు. ఉగ్రవాదులకు వ్యతిరేకంగా నినాదాలు చేశారు. ఉత్తర కమాండ్ జనరల్ ఆఫీసర్ కమాండింగ్-ఇన్-చీఫ్ లెఫ్టినెంట్ జనరల్ ఉపేంద్ర ద్వివేది, జమ్మూకు చెందిన వైట్ నైట్ కార్ప్స్ జనరల్ ఆఫీసర్ కమాండింగ్ లెఫ్టినెంట్ జనరల్ సందీప్ జైన్ మరియు సీనియర్ సివిల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్, పోలీసు అధికారులు నిఘా కోసం రాజౌరీ-పూంచ్‌లో క్యాంప్ చేస్తున్నారు. పూంచ్ జిల్లాలోని సావ్ని ప్రాంతంలో ఉగ్రవాదుల దాడి జరిగిన ప్రదేశానికి సమీపంలో అనుమానాస్పద స్థితిలో ముగ్గురు గ్రామస్తుల మృతదేహాలను వెలికితీయడంపై ఆర్మీ అంతర్గత దర్యాప్తు ప్రారంభించింది. మరోవైపు కూంబింగ్ సందర్భంగా ముగ్గురు స్థానికులు చనిపోవడంపై విచారణకు ఆదేశించింది ప్రభుత్వం. మృతుల కుటుంబాలకు రూ. 10 లక్షల చొప్పున ఎక్స్‌గ్రేషియా ప్రకటించారు.

84 లక్షల జన్మలానంతరం వచ్చిన ఉన్నతమైన జన్మ మానవ జన్మ : డా॥ ఉమర్ అలీ షా

వారు గురువులు. గురువులు జీవన తత్వాన్ని, ఆధ్యాత్మిక తత్వాన్ని తెలియజేయువారు అని డాక్టర్ ఉమర్ ఆలీషా సద్గురువర్యులు సభని ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు. క్రిస్మస్ పండుగ మరియు దత్త జయంతి పండుగ సందర్భంగా పాదుకా పూజా మరియు గురువర్యుల పాదపూజా కార్యక్రమమును అశేషంగా భక్తులు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సభ్యుల సహకారంతో 42 మంది వృద్ధులు ఒక్కొక్కరికి ఐదు కేజీల బియ్యం, అరకేజీ కందిపప్పు, అరకేజీ నూనె, అరకేజి చింతపండు, పావు కేజీ ఎండు మిర్చి మరియు దుప్పటి ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో గురువు యొక్క ప్రాముఖ్యతను వక్తులు ప్రసంగించారు. ఎన్.టి.వి వర్మ ఈ సభను నిర్వహించారు. ఈ ఉత్సవంలో వివిధ జిల్లా నుండి అశేష జనావాహిని హాజరయ్యారు. నూతన సంవత్సర పాకెట్ క్యాలెండర్‌ను గురువర్యులు ఆవిష్కరించారు.

వరుస సెలవులు-అరకు వైపు పరుగులు

వంజంగి కొండపై పాలసముద్రాన్ని తలపించే మేఘాలు, సూర్యోదయాన్ని చూసి పులకించిపోయారు. అరకు అద్భుతం అంటూ కొనియాడుతున్నారు.

పర్యాటకులు బొర్రా గుహలు, చాపరాయి జలపాతాలు, పూదోటల అందాలను ఆస్వాదిస్తూ మైమరచిపోతున్నారు. మాడగడలోని ప్రకృతి సోయగం ఇటీవల ఎక్కువగా ఆకర్షిస్తున్న ప్లేస్‌గా ప్రసిద్ధి పొందింది. భూతల స్వర్గాన్ని మైమరపించేలా మాడగడ ప్రకృతి సోయగం ఉందని అంటున్నారు. ఇక మార్నింగ్, ఈవినింగ్ టైంలో పర్యాటకులు, క్యాంప్ ఫైర్, గిరిజన సంప్రదాయ నృత్యాలతో ఆనందంగా గడుపుతున్నారు. అరకు అందాలను అనుభవించాలే తప్ప మాటల్లో చెప్పలేమంటున్నారు పర్యాటకులు. బొంగులో చికెన్, అరకు తేనె, వలసిపూల తోటలు, డ్రాగన్ చెట్లు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తున్నాయి.

దివ్యాంగుల ఉపకరణాల పంపిణీ దరఖాస్తుల స్వీకరణ ముగింపు

అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ జే.మాధవి, అలిమ్కో శ్వేత, జీవీఎంసీ జోన్ 3 ఏపీ డి దుర్గాప్రసాద్, అలిమ్కో ప్రతినిధులు సౌమ్య, రాజన్, నిఖిల్, బిజెపి నేతలు దానేష్ మరియు దాము యాదవ్, వంశి యాదవ్, అధిక సంఖ్యలో దివ్యాంగులు పాల్గొన్నారు.

జర్నలిస్టుల ఇళ్ల స్థలాలకు భారీ స్పందన : కలెక్టర్

జరుగుతుందన్నారు. అక్రిడేటెడ్ జర్నలిస్టులకు కేటాయించే ఇళ్ల స్థలాల విషయంలో ప్రభుత్వ విలువ ప్రకారం 60 శాతం ప్రభుత్వం, 40 శాతం జర్నలిస్టులు చెల్లించాల్సి ఉంటుందని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు.

ఏపీలో 99 పాలిటెక్నిక్ లెక్చరర్ పోస్టులకు నోటిఫికేషన్ విడుదల

ఎలక్ట్రానిక్స్ ఇంజినీరింగ్ పోస్టులు: 4, కెమిస్ట్రీ పోస్టులు: 8, సివిల్ ఇంజినీరింగ్ పోస్టులు: 15, కంప్యూటర్ ఇంజినీరింగ్ పోస్టులు: 8, ఎలక్ట్రానిక్స్ అండ్ కమ్యూనికేషన్ ఇంజినీరింగ్ పోస్టులు: 10, ఎలక్ట్రికల్ అండ్ ఎలక్ట్రానిక్స్ ఇంజినీరింగ్ పోస్టులు: 2, ఎలక్ట్రానిక్స్ అండ్ ఇన్‌స్ట్రుమెంటేషన్ ఇంజినీరింగ్ పోస్టులు: 1, ఇంగ్లిష్ పోస్టులు: 4, గార్మెంట్ టెక్నాలజీ పోస్టులు: 1, జియాలజీ పోస్టులు: 1, మ్యాథమెటిక్స్ పోస్టులు: 4, మెకానికల్ ఇంజినీరింగ్ పోస్టులు: 6, మెటలర్జికల్ ఇంజినీరింగ్ పోస్టులు: 1 మైనింగ్ ఇంజినీరింగ్ పోస్టులు: 4, ఫార్మసీ పోస్టులు: 3, ఫిజిక్స్ పోస్టులు: 4, టెక్స్‌టైల్ టెక్నాలజీ పోస్టులు: 3.

ముఖ్యమైన తేదీలు.. ఆన్‌లైన్ దరఖాస్తులకు ప్రారంభ తేదీ: జనవరి 29, 2024, ఆన్‌లైన్ దరఖాస్తులకు చివరి తేదీ: ఫిబ్రవరి 18, 2024, రాత పరీక్ష తేదీ: ఏప్రిల్/మే నెలల్లో 2024.

క్రిస్మస్ పండగ పర్వదినాన వేలాది మంది ప్రజలకు అన్నదానం, మహిళలకు వస్త్రదానం

పార్వతీపురం, (విశాఖ సమాచారమ్): వేల సంఖ్యలో వైసిపి శ్రేణులు, ప్రజా ప్రతినిధులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు, శ్రేయోభిలాషులు, ఆత్మీయులు, అభిమానులు, అధికారులు తరలివచ్చి ఎమ్మెల్యే కుటుంబానికి క్రిస్మస్ పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ప్రజలందరి సమక్షంలో తన కుటుంబంతో కలిసి క్రిస్మస్ కేక్ కట్ చేసి అందరికీ తినిపించి అందరికీ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు ఎమ్మెల్యే అలజంగి జోగారావు. పవిత్ర క్రిస్మస్ పండగ పర్వదినాన పార్వతీపురం నియోజకవర్గ కేంద్రంలో గల స్థానిక శాసనసభ్యులు అలజంగి జాగోరావు సారథ్యంలో వారి నివాసం వద్ద ప్రతి ఏడాది నిర్వహించిన మాదిరిగానే ఈ ఏడాది కూడా నియోజకవర్గ పరిధిలోనే కాకుండా జిల్లా పరిధిలో గల వేలాదిమంది ప్రజలకు అన్నదానం కార్యక్రమంతో పాటు పేద మహిళలకు వస్త్ర దానం చేసి తన దయా హృదయాన్ని చాటుకున్నారు. ఎమ్మెల్యే కుటుంబానికి క్రిస్మస్ శుభాకాంక్షలు తెలియ జేసేందుకు ఉదయం నుంచే పార్వతిపురం నియోజకవర్గంతో పాటు జిల్లా పరిధిలో గల వేలాది మంది వైసిపి శ్రేణులు, ప్రజా ప్రతినిధులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు, ఆత్మీయులు, శ్రేయోభిలాషులు, అధికారులు ఇలా అన్ని వర్గాల నుంచి, అన్ని రంగాల నుంచి, అన్ని ప్రాంతాల నుంచి వేలాది మంది తరలివచ్చి ఎమ్మెల్యే కుటుంబానికి క్రిస్మస్ శుభాకాంక్షలు ఘనంగా తెలియజేయడంతో పాటు వారందరి సమక్షంలో ఎమ్మెల్యే కుటుంబంతో సహా కలిసి భారీ క్రిస్మస్ కేక్ కట్ చేసి అక్కడున్న వారందరికీ తినిపించి ప్రతి ఒక్కరికి క్రిస్మస్ శుభాకాంక్షలు ఎమ్మెల్యే తెలియచేయడం జరిగినది. అనంతరం ఎమ్మెల్యేకి శుభాకాంక్షలు తెలియజేయడానికి విచ్చేసిన వారందరికీ కూడా ఆయన ఆతిథ్యం ఇచ్చి విందు భోజనాన్ని స్వీకరించమని కోరారు. ప్రజలందరూ విందు భోజనాన్ని మనసారా ఆరగించి సంతృప్తికరంగా వారి వారి నివాసాలకు తిరిగి వెళ్ళారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ భగవంతుడు మనకిచ్చిన దానిని తిరిగి మనతోటి వారికి సహాయం చేయడంలోనూ, వారితో పంచుకోవడంలో ఉన్న ఆనందం మరి ఎందులోను ఉండదని, ఈ క్రిస్మస్ పర్వదినాన పార్వతీపురం నియోజకవర్గ ప్రజలందరూ కూడా సుఖ సంతోషాలతో ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని, యేసుప్రభువు ప్రేమను మీ అందరిపై ఎల్లవేళలా ఉండాలని మనసారా కోరుకుంటున్నానని ఎమ్మెల్యే తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పార్వతీపురం నియోజకవర్గ పరిధిలో గల పార్వతిపురం రూరల్ సీతానగరం, బలిజిపేట మండలాలు మరియు పట్టణ ప్రాంతాల నుంచి ప్రతి గ్రామం నుంచి, వార్డు నుంచి కూడా ప్రతి ఒక్క వైసీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, సచివాలయం కన్వీనర్లు, గృహసారథలు, అభిమానులు ప్రతి ఒక్కరు ఎమ్మెల్యే ఆహ్వానాన్ని మన్నించి విచ్చేసి ఆయన ఇచ్చిన విందును స్వీకరించి క్రిస్మస్ వేడుకలలో ఘనంగా పాలుపంచుకోవడం జరిగినది. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీపీలు జడ్పిటిసిలు వైసీపీలు మండల మరియు పట్టణ పార్టీ అధ్యక్షులు, సర్పంచులు, ఎంపీటీసీ సభ్యులు, కౌన్సిలర్ సభ్యులు, కోఆప్షన్ సభ్యులు, పిఎసిఎస్ చైర్మన్‌లు, ఏఎంసీ చైర్మన్, వైస్ చైర్మన్లు, డైరెక్టర్లు, స్టేట్ డైరెక్టర్లు, సచివాలయం కన్వీనర్లు, గృహసారధులు, కార్యకర్తలు, వివిధ శాఖల అధికారులు, ఉద్యోగ ఉపాధ్యాయ సంఘాలు, వివిధ స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థలు, కుల సంఘాలు, అన్ని వర్గాల వారు విచ్చేసి ఎమ్మెల్యేకి పెద్ద యెత్తున శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

పంచాంగం
మంగళవారం 26-12-2023
శోభకృత్ నామ సంవత్సరము
దక్షిణాయణం హేమంత ఋతువు
మార్గశిర మాసం

తిథి : శు. పూర్ణిమ తె. 05.11

నక్షత్రం : మృగశిర రా. 10.10

వర్జ్యం : లేదు

జనవరి 6 వరకు మున్సిపల్ కార్మికుల సమ్మె వాయిదా

యలమంచిలి, (విశాఖ సమాచారమ్): రాష్ట్ర వ్యాప్త మున్సిపల్ వర్కర్స్ యూనియన్ల సమ్మెను మున్సిపల్ జాయింట్ యాక్షన్ కమిటీ నిర్ణయం మేరకు జనవరి 6కి వాయిదా వేస్తున్నట్లు సోమవారం ఏఐటీయూసీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి గనిశెట్టి ఏసుదాస్ ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మున్సిపల్ రంగంలో పని చేస్తున్న పర్మినెంట్, అవుట్ సోర్సింగ్ ఉద్యోగ, కార్మికులకు రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి ఇచ్చిన హామీ మేరకు పర్మినెంట్ చేయాలని ప్రధానంగా ఈ నెల 27 తర్వాత సమ్మెకు దిగుతామని నోటీసులు ఇచ్చిన నేపథ్యంలో ఈ నెలాఖరులోపు ఆమోదింపబడిన హామీలపై జిఓలు ఇవ్వాలని కోరగా ప్రభుత్వ ఉన్నతాధికారులు స్పందించి మరో 10 రోజులు గడువు కావాలని కోరిన నేపథ్యంలో జనవరి 5వ తారీఖు వరకు అవకాశం ఇచ్చామన్నారు. అప్పటివరకు దశల వారీగా ఆందోళనలు చేస్తామని, గడువులోగా సమస్యలు పరిష్కారమవ్వకపోతే జనవరి 6 నుండి సమ్మెలోకి వెళ్ళడానికి జె ఎ సి తీర్మానించినట్లు ఏసుదాస్ తెలిపారు.

వేగి వీధిలో ఘనంగా దత్తాత్రేయుని జయంతి

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): స్థానిక గవరపాలెం వేగి వీధిలో వేంచేసి ఉన్న దత్తాత్రేయని జయంతి వేడుకలు సోమవారం అత్యంత వైభవంగా జరిగాయి. ఆలయంలో అర్చకులు ఉదయం నుండి స్వామివారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. వేకువ జాము నుండి భక్తులు ఆలయానికి వచ్చి స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు.

దత్తాత్రేయని దర్శించుకున్న వారిలో మాజీ ఎమ్మెల్యే పీలా గోవింద సత్య నారాయణ, డాక్టర్ బెనర్జీ దంపతులు, డాక్టర్ కె.విష్ణుమూర్తి, డాక్టర్ కె.ఎం.జె. అప్పారావు తదితరులు ఉన్నారు. దత్తాత్రేయుని జయంతి సందర్భంగా ఆలయ నిర్వహకులు భారీ అన్న సమారాధన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు.

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 దృఢంగా 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

Compli

విశాఖ సమాచారమ్

మంగళవారం 26-12-2023

ఆచారాల మర్మం

దేవుడు అంటే ఏంటి ?

పూజ చేయకపోతే ఏమవుతుంది?

అని...

చిన్నపిల్లలే కాదు ..

నేడు చదువుకున్న పెద్దవాళ్ళు కూడా అడిగే ప్రశ్న.

పూజ అనేది కూడా ఒక యోగ ప్రక్రియ. మనసుతో చేసే వ్యాయామం.

మన తెలివితేటలు, జ్ఞానం పెరగడానికి మన మెదడుని మనమే ట్యూన్ చేసుకునే ప్రక్రియ.

దీప ప్రజ్వలనం అనేది..... త్రాటకం అనే యోగ ప్రక్రియ.

రోజూ ఓ మూడు నిమిషాలు నూనె దీపాన్ని తదేకంగా చూస్తే.... కంటి జబ్బులను అరికట్టవచ్చులి అని పెద్దలు చెప్పిన మాట.

ఏదైనా కష్టమైన మంత్రాన్ని ఓ 11 సార్లు జపిస్తే.. నాలిక మొద్దుబారదు.

అది నాలికకు ఎక్సర్‌సైజ్. అందువల్ల ఎటువంటి కష్టమైన పదాలనైనా పలకగలిగే శక్తి వస్తుంది.

ధారణ శక్తి పెరుగుతుంది. భాష మీద పట్టు పెరిగితే...స్టేజ్ ఫియర్ కూడా పోతుంది.

పూజ అంటే చాదస్తం కాదు, మన ఆరోగ్యం, మన జ్ఞానానికి సంబంధించిన విషయమని చెప్పండి.

మన హిందూ ధర్మాన్ని ప్రోత్సహించండి.

అదే సమయంలో మూఢ విశ్వాసాలకు దూరంగా ఉండే విధంగా పిల్లలను తయారు చేయాల్సిన భాధ్యత కూడా పెద్దవారిపై ఉంది.

1. **మూలవిరాట్ :** భూమిలో ఎక్కడైయితే electronic & magnetic తరంగాలు కలుస్తాయో అక్కడ మూల విరాట్ ఉంటుంది. ప్రతిష్ఠించే ముందు రాగి రేకులను కాల్చి ఉంచుతారు. అవి ఈ తరంగాలకు catalyst గా పని చేస్తాయి.

2. **ప్రదక్షిణ :** మనం గుడి చుట్టు clockwise direction లో తిరిగినపుడు ఆ తరంగాల శక్తి మన దేహానికి వస్తుంది. గుడిలోనే దేవుడు ఉంటాడా అనేది ఒక వాదన.. ఎక్కడైనా వుంటాడు కాని ఈ దేవాలయ దర్శనం ఎందుకు పెట్టారు. పుణ్యక్షేత్రాలు vedic architecture మీద ఆధారపడి వుంటాయి. ఇవి మన శరీరం లోని షట్చక్రాలను ప్రభావితం చేస్తాయి.

3. **ఆభరణాలతో దర్శనం :** ఆడవారిని మగవారిని నగలు వేసుకుని గుడికి వెళ్ళమనేది మన సంపదను చూపించడానికి కాదు.. బంగారం వంటివి ఈ తరంగాలను బాగా గ్రహిస్తాయని.

4. **కొబ్బరికాయ :** ఇది స్వచ్ఛతకు గుర్తు. పై టెంక మన అహంకారాన్ని.. దాన్ని పగలగొడితే వచ్చే కొబ్బరి మన కల్మషం లేని మనసును.. అవతలి వారి ప్రేమ కొబ్బరినీళ్ళు అంత తియ్యగా ఉంటాయి అనడానికి సంకేతం.

5. **మంత్రాలు :** ఉదాహరణకు మనం ఒక ఫోన్ నెంబర్ గుర్తుంచుకోవాలి అంటే 96.. 26.. అలా ఒక పద్ధతిలో అమరుస్తాం.. అంటే మనకి తెలియకుండానే neurons ని అక్టివేట్ చేసి డేటాని దాస్తున్నాం. అదే విధంగా మంత్రోచ్చారణలు అక్షర నియమంతో ఒక లయను కల్గి neuron లను ఉత్తేజ పరుస్తాయి.

6. **గర్భగుడి :** గర్భగుడి ద్వారం ఒక వైపుకు ఉండటం వల్ల ఆ శక్తిని మన శరీరం గ్రహిస్తుంది. అందుకే మరీ ఎదురుగా కాక ఒక వైపుకు ఉండమంటారు.

7. **అభిషేకం :** విగ్రహాలు పంచ లోహాలతో ఉంటాయి.. వాటికి పాలు తేనె వంటి వాటితో అభిషేకించినపుడు కింద ఉన్న తరంగాల శక్తితో ఔషధ గుణాన్ని సంతరించుకుంటాయి. అంతేగాని సినీ కటౌట్ లకు పాలాభిషేకాలు మూర్ఖత్వం.

8. **హారతి :** పచ్చ కర్పూరానికి ఎన్నో ఔషధ గుణాలు.. హారతి తీసుకునేటపుడు ఆ వెచ్చదనాన్ని మన కంటికి తగిలేలా చేయాలి.. దీనికి ఆయుర్వేద పరిభాషలో స్వేదకర్మ అని పేరు. ఊరికే గాల్లో హారతి తీసుకుంటే చాలదు.

9. **తీర్థం :** ఇందులో పచ్చ కర్పూరం.. తులసి.. లవంగాలు ఇలా ఎన్నో.. పంచామృతంతో అభిషేకం చేసినవి తీర్థంగా ఇస్తారు.

10. **మడి :** తడిబట్టలకి ఆక్సిజన్‌ని ఎక్కువగా తీసుకునే గుణం ఉంటుంది.. అందుకే మడి.

జనవరి 2 నుండి టిటిడి సర్వదర్శనం టోకెన్ల జారీ

డిసెంబర్ 23 నుండి 2024 జనవరి 1వ తేదీ వరకు తిరుమల శ్రీ వేంకటేశ్వరస్వామి వైకుంఠ ద్వార దర్శనానికి సంబంధించిన సర్వ దర్శన టోకెన్లను జారీ సోమవారం ఉదయం 4.27 గంటలకు పూర్తయింది.

తిరుపతిలోని విష్ణునివాసం, శ్రీనివాసం, గోవిందరాజస్వామి సత్రాలు, భూదేవి కాంప్లెక్స్, రామచంద్ర పుష్కరిణి, ఇందిరా మైదానం, జీవకోన హైస్కూల్, బైరాగిపట్టెడలోని రామానాయుడు హైస్కూల్, ఎంఆర్ పల్లిలోని జడ్‌పి హైస్కూల్‌లో 90 కౌంటర్లలో 10 రోజులకు గాను 4 లక్షలకుపైగా సర్వదర్శనం టైం స్లాట్ టోకెన్లను సోమవారం ఉదయానికి జారీ చేశారు. తదుపరి సర్వదర్శనం టోకెన్లను జనవరి 2వ తేదీ నుండి ఇవ్వటం జరుగుతుంది.

భా. జ. పా. కార్యాలయంలో అటల్ బిహారి వాజపేయి జయంతి

కార్యక్రమంలో భాగంగా మెడికవర్ ఆసుపత్రి వారి ఉచిత వైద్య శిబిరం

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): సోమవారం ఉదయం లాసన్స్ బే కాలనీలోని భారతీయ జనతా పార్టీ కార్యాలయంలో బీజేపీ విశాఖపట్నం పార్లమెంట్ జిల్లా అధ్యక్షులు రవీంద్ర మేడపాటి అధ్వర్యంలో మాజీ ప్రధాని, భారతీయ జనతా పార్టీ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు, భారతరత్న అటల్ బిహారి వాజపేయి 99వ జయంతి కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా రాజ్యసభ సభ్యులు GVL నరసింహారావు మరియు బీజేపీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి సాగి కాశీవిశ్వనాథ రాజు విచ్చేసారు.

ఈ సందర్భంగా జిల్లా అధ్యక్షులు రవీంద్ర మాట్లాడుతూ వాజపేయి చేసిన సుపరిపాలనను గుర్తు చేసారు. ఆ మహనీయునికి గుర్తుగా డిసెంబర్ 25వ తేదీని ప్రతి సంవత్సరం సుపరిపాలన దినోత్సవంగా జరుపుకుంటున్నామని తెలియజేసారు. ఆయన జయంతి సందర్భంగా జిల్లా కార్యాలయంలో మెడికవర్ ఆసుపత్రి అధ్వర్యంలో ఉచిత వైద్య శిబిరం నిర్వహించారు.

ఈ సందర్భంగా రాజ్యసభ సభ్యులు GVL నరసింహారావు మాట్లాడుతూ వాజపేయి స్వర్ణ చతుర్భుజి, సర్వ శిక్ష అభియాన్, ప్రధానమంత్రి గ్రామీణ సడక్ యోజన, స్వజల ధార, ఇన్ఫర్మేషన్ టెక్నాలజీ, పోఖ్రాన్ అణు పరీక్షలు తదితరాలతో భారతదేశ ముఖచిత్రాన్ని మార్చి దేశాన్ని అభివృద్ధి పథంలోకి తీసుకు వెళ్లిన మహనీయుడు అని కొనియాడారు.

ఈ సందర్భంగా సాగి కాశీవిశ్వనాథ రాజు మాట్లాడుతూ వాజపేయి గారు ప్రధానిగా ఉన్నప్పుడు దేశాభివృద్ధికి ఎనలేని కృషి చేసారని జాతీయ రహదారుల నిర్మాణం, నదుల అనుసంధానం, ప్రజలకు వంటగ్యాస్ అందించడం మరియు టెలికాం రంగంలో సంస్కరణలు మొదలైన ఎన్నో కార్యక్రమాలను చేపట్టారని తెలిపారు. క్రిస్మస్‌ను పురస్కరించుకొని అందరికి శుభాకాంక్షలు తెలియజేసారు.

ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి కేతినేని సురేంద్ర మోహన్, బీజేపీ రాష్ట్ర కోశాధికారి ఎం.నాగేంద్ర, బీజేపీ రాష్ట్ర సోషల్ మీడియా ఇంచార్జి ఎ. కేశవకాంత్, బీజేపీ పార్వతీపురం జిల్లా ఇంచార్జి ఎస్వీఎస్. ప్రకాష్ రెడ్డి, బీజేపీ శ్రీకాకుళం జిల్లా ఇంచార్జి ఎన్.విజయానంద రెడ్డి, బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు బుద్ధ లక్ష్మీనారాయణ, డా. కె.సుహాసిని ఆనంద్, బీజేపీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి జె. డామోదర్ యాదవ్, బీజేపీ మహిళా మోర్చా జిల్లా అధ్యక్షురాలు ఉమ్మిడి సుజాత రాజ్, బీజేవైఎం జిల్లా అధ్యక్షులు ధోని నాగరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేటినుంచి ఆడుదాం ఆంధ్రా- క్రికెట్, వాలీబాల్, బ్యాడ్మింటన్, ఖోఖో, కబడ్డీ పోటీలు

విజయనగరం : మంగళవారం నుంచి జిల్లాలో భారీ క్రీడా సంబరం ప్రారంభం కానుంది. సచివాలయ స్థాయి నుంచి జిల్లా స్థాయి వరకు వివిధ స్థాయిల్లో జరిగే ఈ పోటీల్లో వందలాది మంది క్రీడాకారులు పాల్గొనేందుకు రంగం సిద్ధమయ్యింది. గ్రామీణ స్థాయిలో క్రీడా ప్రతిభను వెలికితీసేందుకు ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తున్న ఈ పోటీల్లో విజేతలకు స్పోర్ట్స్ కిట్లు, మెమెంటోలు, నగదు బహుమతులు ఇవ్వనున్నారు. క్రికెట్, వాలీబాల్, బ్యాడ్మింటన్, ఖోఖో, కబడ్డీ క్రీడాంశాల్లో మంగళవారం నుంచి జిల్లా వ్యాప్తంగా పోటీలు ప్రారంభం కానున్నాయి.

ఆడుదాం ఆంధ్రా క్రీడా పోటీల్లో పాల్గొనే క్రీడాకారులు గత నెల 20 నుంచి తమ పేర్లను సచివాలయాల్లో ఉచితంగా పేర్లను రిజిస్టర్ చేయించుకున్నారు. ఇలా ఇప్పటికి వరకు సుమారుగా లక్షా, 42 వేల, 728 మంది క్రీడాపోటీలకు పోటీలకు ముందుకు వచ్చారు. ఇప్పటికే కూడా క్రీడల్లో పాల్గొనేందుకు సిద్ధపడే వారికి అవకాశాన్నికల్పించాలని జిల్లా యంత్రాంగం నిర్ణయించింది. క్రికెట్, వాలీబాల్, బ్యాడ్మింటన్, ఖోఖో, కబడ్డీ క్రీడాంశాల్లో ఈ పోటీలు జరుగతాయి. క్రీడల నిర్వహణను ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకున్న జిల్లా యంత్రాంగం, వీటిపై ఇప్పటికే విస్తృత ప్రచారాన్ని నిర్వహించింది. ప్రతీ గ్రామంలో, మండల కేంద్రాల్లో పెద్ద ఎత్తున ర్యాలీలు నిర్వహించారు. జట్లుగా ఆడే క్రికెట్, కబడ్డీ, వాలీబాల్, ఖోఖో పోటీలకు ఇప్పటివరకు 12188 జట్లను ప్రత్యేక యాప్ ద్వారా రూపొందించారు. మిగిలిన క్రీడాకారులు వ్యక్తిగతంగా పోటీల్లో తలపడతారు. పోటీలకు అవసరమైన సుమారు 20,296 క్రీడా పరికరాలను ఆయా గ్రామాలకు తరలించారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా సుమారు 342 క్రీడా మైదానాల్లో పోటీలు జరగనున్నాయి. జిల్లాలోని 626 సచివాలయాల పరిధిలో క్రీడాపోటీలు జరగనుండగా, వీటి నిర్వహణలో సహకరించేందుకు 6,260 మంది క్రీడా వాలంటీర్లను ఎంపిక చేశారు. వీరందరికి ఇప్పటికే శిక్షణ పూర్తి చేసి, అవసరమైన పరికరాలను అందజేశారు. కొంతమంది ఉత్సాహవంతులైన క్రీడాకారులు ఒకటి కంటే ఎక్కువ క్రీడల్లో పాల్గొనేందుకు ఉత్సాహం చూపిస్తున్నారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా సుమారు 6 వేల మ్యాచ్‌లు జరగనున్నాయి.

డిసెంబరు 26 నుంచి జనవరి 9 వరకు సచివాలయ స్థాయిలో, జనవరి 10 నుంచి 23 వరకు మండల స్థాయిలో, జనవరి 24 నుంచి 30 వరకు నియోజకవర్గ స్థాయిలో, జనవరి 31 నుంచి ఫిబ్రవరి 5 వరకు జిల్లా స్థాయిలో పోటీలు జరుగుతాయి. ఆసక్తి ఉండి 15 ఏళ్లు పైబడిన వారికి ఈ పోటీల్లో పాల్గొనేందుకు ప్రభుత్వం అవకాశాన్ని కల్పించింది. ప్రతి సచివాలయం పరిధిలో క్రీడా మైదానాలను ఇప్పటికే సిద్ధం చేసి, క్రీడా సామగ్రిని తరలించారు. నియోజకవర్గ, జిల్లా, రాష్ట్ర స్థాయి విజేతలకు నగదు బహుమతి ఉంటుంది. సచివాలయ స్థాయిలోని విజేతలకు స్పోర్ట్స్ కిట్లను బహుమతిగా ఇస్తారు. క్రీడాకారులకు మైదానం వద్దే భోజన సదుపాయాన్ని కల్పించారు. త్రాగునీరు, ప్రథమ చికిత్సా కేంద్రాలను కూడా ఏర్పాటు చేశారు. జట్ల మధ్య జరిగే పోటీల స్కోర్ బోర్డును ఆఫ్‌లైన్‌తో బాటు ఆన్ లైన్ ద్వారా కూడా ప్రదర్శిస్తారు. జిల్లా కలెక్టర్ నాగలక్ష్మి, జాయింట్ కలెక్టర్ మయూర్ అశోక్ పర్యవేక్షణలో విద్యాశాఖ, పంచాయితీరాజ్, వైద్యారోగ్యశాఖ, గ్రామీణ నీటి సరఫరా తదితర వివిధ ప్రభుత్వ శాఖల భాగస్వామ్యంతో యువజన సర్వీసుల శాఖ ఈ క్రీడా పోటీలను నిర్వహిస్తోంది.

బ్రెయిన్ డెడ్ మహిళా అవయవాలు దానం

మరణించిన మరో ఆరుగురికి నూతన జీవితం అందించిన మహిళ

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): ప్రమాదవశాత్తు జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో బ్రెయిన్ డెడ్ అయిన మహిళ కుటుంబ సభ్యులు ఆమె అవయవాలను దానం చేసి మరో ఆరుగురు జీవితాల్లో కొత్త వెలుగులను నింపారు. పూర్తి వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి అనకాపల్లి జిల్లా గవరపాలెం చెందినటు వంటి వి.పూర్ణ కుమారి (53) తన కుమారుడితో ఈనెల 21వ తేదీన బైక్ మీద వైజాగ్ వస్తున్న సమయంలో విశాఖ పోర్ట్ పై ఓవర్ పై ద్విచక్ర వాహనం ప్రమాదవశాత్తు జారి పడటం జరిగింది. ఆమె తలకు తీవ్ర గాయాలు కావడంతో ఆమెను రామ్ నగర్ లోని కేర్ ఆస్పత్రికి తరలించారు. తలలో తీవ్రంగా రక్తస్రావం జరగడంతో వైద్య బృందం ఆమెకు సర్జరీ చేశారు అయినప్పటికీ ఆమె కోలుకోకపోవడంతో శనివారం రాత్రి బ్రెయిన్ డెడ్ కేసుగా వైద్యుల బృందం ప్రకటించారు.

అవయవ దానానికి ప్రోత్సహించిన మంత్రి అమర్నాథ్

రోడ్డు ప్రమాద విషయం తెలుసుకున్న రాష్ట్ర మంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్ మహిళకు అవసరమైన వైద్యాన్ని అందించాలని కేర్ ఆస్పత్రికి చెప్పటం జరిగింది. అయినప్పటికీ ఆమె కోలుకోకపోవడంతో అవయవ దానం చేసే విధంగా కుటుంబ సభ్యులను ప్రోత్సహించడంతో పాటు జీవన్దాన్ రాష్ట్ర కోఆర్డినేటర్ డాక్టర్ కే రాంబాబుకు ఫోన్ చేసి వివరాలను తెలిపారు. వీలైనంత వేగంగా అవయవదాన ప్రక్రియను పూర్తి చేయాలని మంత్రి సూచించారు. మంత్రి సూచనల మేరకు డాక్టర్ కే రాంబాబు కేర్ ఆస్పత్రి వైద్య బృందాలతో మాట్లాడి ఆమె శరీరంలో పనిచేసే గుండె, రెండు కళ్ళు, లివర్, రెండు కిడ్నీలను అవసరమైన రోగులకు తరలించారు. అవయవదానానికి ముందుకొచ్చిన ఆమె కుటుంబ సభ్యులను డాక్టర్ కే రాంబాబు అభినందించారు.

ఎఎంసి అధ్యక్షురాలుగా పుణ్యావతి

కోటబొమ్మాళి, (విశాఖ సమాచారమ్): స్థానిక వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ అధ్యక్షురాలుగా సంతబొమ్మాళి మండలం ఆకాశలకవరం గ్రామానికి చెందిన సుగ్గు పుణ్యావతి కార్యాలయంలోని తన చాంబర్లో ప్రమాణస్వీకారం చేశారు. అలాగే ఉపాధ్యక్షులుగా మండలం కిష్టుపురం గ్రామానికి చెందిన సీనియర్ వైసీపీ కార్యకర్త బొడ్డు వెంకటరమణ, పది మంది డైరెక్టర్లు ప్రమాణస్వీకారం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్‌రెడ్డి మంత్రులకు ఆమె కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. నాపై ఉంచిన నమ్మకాన్ని తు.చ. తప్పకుండా రైతుల కోసం పని చేస్తానని ఆమె అన్నారు. రైతులకు వ్యవసాయ మార్కెట్ ద్వారా అందే ప్రతి సేవను అర్హులకు అందే విధంగా కృషి చేస్తానని ఆమె అన్నారు. అనంతరం కోటబొమ్మాళిలోని కొత్తమ్మతల్లి ఆలయంలో ప్రత్యేకపూజలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంతబొమ్మాళి, కోటబొమ్మాళి జెడ్పిటీసీలు పాల వసంతరెడ్డి, దుబ్బ వెంకటరావు, కళింగ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ సంపతిరావు హేమసుందరరాజు, వైసీపీ సీనియర్ నాయకులు సుగ్గు రామిరెడ్డి. రెండు మండలాల నుంచి వచ్చిన సర్పంచ్లు, ఎంపీటీసీలు, మండలపార్టీ అధ్యక్షులు, కార్యకర్తలు, పార్టీ కన్వీనర్లు పాల్గొన్న వారిలో ఉన్నారు.

కొత్తమ్మతల్లిని దర్శించుకున్న ఎఎంసి చైర్మన్

సంతబొమ్మాళి, (విశాఖ సమాచారమ్): కోటబొమ్మాళి ఎఎంసి చైర్మన్ సుగ్గు పుణ్యావతి తన డైరెక్టర్లతో కోటబొమ్మాళి కొత్తమ్మతల్లిని దర్శించుకున్నారు. ఆలయం ప్రధాన అర్చకులు, చైర్మన్ కోసం ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అంతకు ముందు ఎఎంసి కార్యాలయంలో శ్రీ వైస్‌చైర్మన్గా బొడ్డు వెంకటరమణ, మరో పది మంది. డైరెక్టర్లతో ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంతబొమ్మాళి, కోటబొమ్మాళి వైసీపీ, నాయకులు, కార్యకర్తలు, పెద్దఎత్తున పాల్గొన్నారు.

20వ వార్డులో భాజాపా పతాకం

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): భారత మాజీ ప్రధాని భారతరత్న శ్రీ అటల్ బిహారీ వాజ్పేయి జయంతి సందర్భంగా భారతీయ జనతా యువమోర్చా విశాఖపట్టణం జిల్లా కార్యదర్శి రోహిత్ కల్కి, ఆధ్వర్యంలో 20వ వార్డు పెదవాల్తేరు చిన్న పోలమాంబ అమ్మవారి ఆలయం దగ్గర నూతనంగా భారతీయ జనతా పార్టీ జెండాను ఆవిష్కరించడం జరిగింది. నూతనంగా పార్టీలో చేరిన వారికి కండువా కప్పి ఆహ్వానించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్యఅతిథిగా రాజ్యసభ సభ్యులు శ్రీ జీవీఎల్ నరసింహారావు, బిజెపి విశాఖపట్నం జిల్లా అధ్యక్షులు మేడపాటి రవీందర్ రెడ్డి, రాష్ట్ర కార్యదర్శి కేతినేని సురేంద్రమోహన్, పార్వతీపురం జిల్లా ఇంచార్జ్ ఎస్వీఎస్ ప్రకాష్ రెడ్డి, శ్రీకాకుళం జిల్లా ఇంచార్జ్ ఎన్ విజయనంద రెడ్డి, రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు సుహాసిని ఆనంద్, తూర్పు నియోజకవర్గ కన్వీనర్ మురళీమోహన్ రాజు, యువ మోర్చా జిల్లా అధ్యక్షులు ధోని నాగరాజు, యువ మోర్చా జాతీయ కార్యవర్గ సభ్యులు వంశీ, బిజెపి 20వ వార్డు అధ్యక్షులు పి అనిల్ రెడ, భారతీయ జనతా పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొనడం జరిగింది.

నేడు కేంద్ర మంత్రిచే ఆడారి తులసీరావు విగ్రహావిష్కరణ

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): మంగళవారం మధ్యాహ్నం 1 -15 గంటలకు కేంద్ర పశుసంవర్థక శాఖ, పాడి పరిశ్రమల, మత్స్యశాఖ మంత్రివర్యులు పురుషోత్తమ్ రూపాల స్వర్గీయ ఆడారి తులసి రావు కాంస్య విగ్రహాన్ని విశాఖ డైరీ ప్రాంగణమునందు ఆవిష్కరిస్తారు. అనంతరం 1: 30 గంటలకు అనంతరం షీలా నగర్ లోని విశాఖ డైరీ ట్రస్ట్ హాస్పటల్ నందు క్యాన్సర్ బ్లాకును ఆయన ప్రారంభిస్తారు. 1:45 గంటలకు కార్యక్రమం అనంతరం ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాల పాల ఉత్పత్తిదారులతో, పరిశ్రమలదారులతో ముఖాముఖి సమావేశం అవుతారు. ఈ కార్యక్రమాల్లో విశిష్ట అతిథులుగా రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి బూడి ముత్యాల నాయుడు, మంత్రులు శ్రీ గుడివాడ అమర్నాథ్, సీదిరి అప్పలరాజు, రాజ్యసభ సభ్యులు జీ.వీ.ఎల్ నరసింహారావు, లోక్ సభ సభ్యులు ఎం.వి.వి సత్యనారాయణ, సత్యవతి పాల్గొంటారు.

ఈ కార్యక్రమానికి నగర మేయర్, డిప్యూటీ మేయర్లు, ఎమ్మెల్యేలు, మాజీ ఎమ్మెల్యేలు అందరూ హాజరవుతున్నారు.

ఈ చలికాలంలో మీరు తినే 'ఈ' ఆహారాలు ప్రమాదకరమైన కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతాయి

కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించుకోవడానికి ఈ చలికాలంలో మీరు తినే ఆహారాలను జాగ్రత్తగా ఎంపిక చేసుకోండి. మీ కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచే కొన్ని శీతాకాలపు ఆహారాలు ఉన్నాయి. ముందుగా వాటిని తినడం మానుకోండి.

కొలెస్ట్రాల్ అనేది శరీర కణాలలో కనిపించే మైనపు పదార్థం. శరీరం యొక్క సరైన పనితీరుకు ఇది చాలా ముఖ్యం. కానీ అది చాలా హానికరం. ఎందుకంటే అధిక కొలెస్ట్రాల్, హైపర్ కొలెస్టెరోలేమియా అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది గుండె జబ్బులు మరియు స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

అధిక కొలెస్ట్రాల్ ప్రాథమికంగా తక్కువ సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రొటీన్-కొలెస్ట్రాల్, ఇది డెసిలీటర్‌కు 190 మిల్లీగ్రాముల కంటే ఎక్కువ. కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడంలో ఆహారం ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. కానీ కొన్ని శీతాకాలపు ఆహారాలు మీ కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతాయి. అధిక కొలెస్ట్రాల్ కోసం చెడు ఆహారాలు మరియు బదులుగా ఏమి తినాలో తెలుసుకోండి.

చలికాలం అధిక కొవ్వుకు దారితీస్తుందా?

ఆహారం, జీవనశైలి మరియు జన్యుశాస్త్రంతో సహా అనేక అంశాలు అధిక కొలెస్ట్రాల్‌కు దోహదం చేస్తాయి. చలికాలం నేరుగా అధిక కొలెస్ట్రాల్‌కు కారణం కాదు. కానీ చల్లని నెలలు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని నిర్వహించడం మరియు వ్యాయామం చేయడం మరింత సవాలుగా మారతాయి. ఇది కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరగడానికి దారితీస్తుంది.

ఏ శీతాకాలపు ఆహారాలు అధిక కొలెస్ట్రాల్‌కు దోహదం చేస్తాయి?

ఉష్ణోగ్రత పడిపోతున్నప్పుడు, వెచ్చగా ఉండటానికి ఎక్కువ వేయించిన స్నాక్స్ మరియు కార్బోహైడ్రేట్-రిచ్ ఫుడ్స్ తినండి. ఈ ఆహారాలు చాలా వరకు సంవత్సరం పొడవునా అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ, ప్రజలు శీతాకాలంలో వాటిని ఎక్కువగా తింటారు. ఈ కథనంలో మీరు అధిక కొవ్వుకు దారితీసే చలికాలపు ఆహారాల గురించి తెలుసుకోవచ్చు.

నెయ్యి : చలికాలంలో భారతీయ వంటకాలలో నెయ్యి ఒక సాధారణ పదార్థం. ఇది ఆహారానికి రుచి, ఆకృతి మరియు సువాసనను జోడిస్తుంది, ఇది సంతృప్త కొవ్వులో అధికంగా ఉంటుంది. ఇది అతిగా, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయకుండా ఉంటే కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని పెంచవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

వెన్న : వెన్నను సాధారణంగా వేడి వంటలలో ఉపయోగిస్తారు, ఇది కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. వెన్న కూడా అధిక సంతృప్త కొవ్వు పదార్థాన్ని కలిగి ఉంటుంది.

పనీర్ : భారతీయ వంటకాలలో పనీర్ ఒక ప్రసిద్ధ పదార్థం. ముఖ్యంగా పాలక్ పనీర్ మరియు పనీర్ టిక్కా వంటి శీతాకాలపు వంటకాలు. అయితే ఇందులో శాచ్యురేటెడ్ ఫ్యాట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతుంది.

ఎరువు మాంసం : ఎరుపు మాంసం దాని వేడెక్కడం ప్రభావం కారణంగా శీతాకాలంలో తరచుగా ఇష్టపడతారు. అయితే ఇందులో శాచ్యురేటెడ్ ఫ్యాట్ మరియు కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా ఉండటం వల్ల గుండె సమస్యలకు దారి తీస్తుంది.

వేయించిన స్నాక్స్ : సమోసాలు, బాగెట్‌లు మరియు వడలు వంటి వేయించిన స్నాక్స్ ప్రసిద్ధ శీతాకాలపు చిరుతిండి. అయితే ఈ స్నాక్స్‌లో ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతుంది.

క్రీమ్ కూరలు: బటర్ చికెన్, పనీర్ మఖానీ మరియు మాలీ కోఫ్తా వంటి క్రీమ్ కూరలు భారతదేశంలో ప్రసిద్ధ శీతాకాలపు వంటకాలు. ఈ కూరల్లో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచే కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి, మీరు దానిని తినకుండా ఉండాలి.

స్వీట్లు: శీతాకాలం అంటే క్రిస్మస్, కొత్త సంవత్సరం వంటి పండుగల సీజన్. అక్కడ జరిగే వేడుకల్లో స్వీట్లు అంతర్భాగం. కానీ స్వీట్లలో చక్కెర మరియు ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ అధికంగా ఉంటాయి, ఇవి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతాయి.

అధిక కేలరీల సూప్‌లు: చలికాలంలో సూప్‌లు ఆరోగ్యకరమైన ఎంపిక. అయితే క్రీమ్ బేస్డ్ సూప్‌ల జోలికి వెళ్తే అవి ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. ఎందుకంటే వాటిలో కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి మరియు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతాయి.

కొబ్బరి పాలు: కొబ్బరి పాలను అనేక భారతీయ వంటకాల్లో, ముఖ్యంగా దక్షిణ భారత వంటకాల్లో ఉపయోగిస్తారు. అయితే ఇందులో శాచ్యురేటెడ్ ఫ్యాట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతుంది.

తెల్ల బియ్యం : వేడి వేడి కూరతో వైట్ రైస్ సరైన శీతాకాలపు భోజనం. బియ్యంలో కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి, రెగ్యులర్ గా తినడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి.

కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడానికి ఏమి తినాలి? మీరు మీ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించాలనుకుంటే, సహాయపడే అనేక ఆహారాలు ఉన్నాయి. ఇక్కడ కొన్ని ఎంపికలు ఉన్నాయి:

వోట్ మీల్ లేదా వోట్ ఊక ఉన్న ఇతర ఆహారాలను తినండి.

బాదం లేదా వాల్‌నట్ వంటి కొన్ని గింజలను తీసుకోండి.

నారింజ మరియు బచ్చలికూర వంటి పండ్లు మరియు కూరగాయలను తినండి.

సాల్మన్ లేదా ట్యూనా వంటి కొవ్వు చేపలను తినండి.

హోల్ వీట్ బ్రెడ్ లేదా బ్రౌన్ రైస్ వంటి తృణధాన్యాలతో తయారు చేసిన ఆహారాలకు వెళ్లండి.

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంతో పాటు, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, ధూమపానం మానేయడం, ధ్యానం లేదా యోగా ద్వారా ఒత్తిడిని నిర్వహించడం మరియు తగినంత నిద్ర పొందడం ద్వారా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించవచ్చు.

మీ పాదాలు, గోళ్లపై ఈ గుర్తులు ఉంటే మీ గుండె ప్రమాదంలో పడినట్లే

కొన్ని లక్షణాలు ప్రాణాంతక ఆరోగ్య ప్రమాదాల గురించి హెచ్చరించినప్పటికీ, కొన్ని అనారోగ్యాలు మరియు వ్యాధులను నిర్ధారించడం ఎల్లప్పుడూ సులభం కాదు. కొన్నిసార్లు లక్షణాలు అసాధారణమైన మరియు సూక్ష్మమైన మార్గాల్లో వ్యక్తమవుతాయి, కాబట్టి మీరు అనారోగ్యంతో ఉన్నారని కూడా మీరు గ్రహించలేరు.

అటువంటి ప్రమాదకరమైన వ్యాధి గుండె జబ్బు. నేషనల్ హెల్త్ సర్వీస్ ప్రకారం, కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా మరణాలకు ప్రధాన కారణం. దీని ప్రధాన లక్షణాలు ఛాతీ నొప్పి, శ్వాస ఆడకపోవడం, శరీర నొప్పులు మరియు మూర్ఛ.

అయినప్పటికీ, గుండె జబ్బులు తరచుగా మీ చర్మం మరియు గోళ్ళపై వివిధ మార్గాల్లో వ్యక్తమవుతాయి. సాధారణంగా, మీ శరీరంలోని కొన్ని భాగాలను పరిశీలించిన తర్వాత మీకు గుండె జబ్బులు ఉండవచ్చని డాక్టర్ మొదట గుర్తిస్తారు.

పాదం మరియు చీలమండలో వాపు : మీ పాదాలు మరియు చీలమండలలో వాపు మీ గుండె సరిగ్గా పనిచేయడం లేదని సంకేతం కావచ్చు. గుండె యొక్క అనేక వ్యాధులు మీ కాళ్ళలో మరియు దిగువ కాళ్లలో ద్రవం పేరుకుపోతాయి. ద్రవం పెరగడంతో, మీరు వాపును గమనించ వచ్చు, ఇది ఎగువ కాళ్లు మరియు గజ్జలకు విస్తరించవచ్చు.

చర్మం నీలం లేదా ఊదా రంగులోకి మారుతుంది: మీ చర్మం నీలం లేదా ఊదా రంగులో ఉన్నట్లయితే, మీ రక్తనాళం బ్లాక్ చేయబడిందని అర్థం. మీరు వేడిగా ఉన్నప్పుడు మీ చర్మంలోని ఒక ప్రాంతం నీలం లేదా ఊదా రంగులోకి మారితే, అది మీ రక్తానికి తగినంత ఆక్సిజన్ అందడం లేదని సంకేతం కావచ్చు. సరిగ్గా చికిత్స చేయకపోతే, చర్మం మరియు అంతర్లీన కణజాలం ఆక్సిజన్ లేకపోవడం వల్ల చనిపోతాయి.

బెంట్ గోర్లు మరియు చేతివేళ్ల వాపు: మీరు వంకరగా ఉన్న గోర్లు మరియు ఉబ్బిన చేతివేళ్లను కలిగి ఉంటే, మీకు గుండె జబ్బులు, గుండె జబ్బులు లేదా ఊపిరి తిత్తుల సమస్యలు ఉండవచ్చు. లేకపోతే క్లబ్బింగ్ అని పిలుస్తారు, ఈ పరిస్థితి కూడా ప్రమా దకరం కాదు. మీ వేళ్లు మరియు గోర్లు ఇలా కనిపిస్తే, మీకు ఊపిరితిత్తుల వ్యాధి లేదా గుండె సమస్యలు వంటి వైద్య పరిస్థితులు ఉన్నాయా అని తెలుసుకోవడం ఉత్తమం.

మీ వేళ్లు మరియు కాలి మీద గడ్డలు: మీ వేళ్లు మరియు కాలి వేళ్లపై గడ్డలు ఉంటే, మీ గుండె లేదా రక్త నాళాలలో ఇన్ఫెక్షన్ ఉండవచ్చు. మీకు ఇన్ఫెక్టివ్ ఎండోకార్డిటిస్ అనే గుండె ఇన్ఫెక్షన్ ఉంటే, ఈ బాధాకరమైన గడ్డలు మీ వేళ్లు, కాలి లేదా రెండింటిలోనూ అభివృద్ధి చెందుతాయి. గడ్డలు కొన్ని గంటల నుండి చాలా రోజుల వరకు ఉంటాయి.

మృదువైన మరియు మైనపు చర్మం గడ్డలు: మీరు ఈ లక్షణం కలిగి ఉంటే, మీరు మీ గుండె లేదా మరొక అవయవంలో ప్రొటీన్ డిపాజిట్లను కలిగి ఉంటారు. ఈ మైనపు ముద్దలు చర్మంపై ఎక్కడైనా కనిపిస్తాయి. అవి తరచుగా మీ గుండె వంటి ముఖ్యమైన అవయవంలో ప్రొటీన్ యొక్క అసాధారణ నిర్మాణాన్ని సూచిస్తాయి. గుండెలో ప్రొటీన్లు పేరుకు పోయినప్పుడు గుండె సరిగ్గా పనిచేయడం కష్టమవుతుంది.

చెవుల్లో మడతలు: చెవులలో ఈ చిహ్నాలలో చివరిది ఫ్రాంక్ యొక్క గుర్తు అని పిలువ బడుతుంది, ఇది ఇయర్‌లోబ్‌లో వికర్ణ మడత. ఇది గుండె జబ్బులకు సూచిక కావచ్చు. కానీ తదుపరి అధ్యయనాలు ఇది చాలా పరస్పర సంబంధం కలిగి లేదని మరియు వయస్సు మీద ఆధారపడి ఉంటుందని తేలింది.

అందంగా మెరిసిపోవాలంటే మీ చర్మ సౌందర్యానికి ఇటువంటివి చాలా అవసరం

అమ్మాయిలు ఎంత అందంగా ఉన్నా ..ఉన్న అందానికి మరింత మెరుగులు దిద్దుతూనే ఉంటారు. ఇంకా ఇంకా అందంగా కనబడాలని, నలుగురిలో తామే అందంగా అట్రాక్ట్ చేయాలని కోరుకుంటారు. ముఖ్యంగా పండగలు, శుభకార్యాలకైతే ఇక చెప్పక్కరలేదు. ఒక నెల ముందు నుండే తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు. అలా చర్మ సంరక్షణ కోరుకునే వారిలో మీరు ఒకరైతే వెంటనే ఇక్కడ తెలిపిన కొన్ని చిట్కాలను ఫాలో అవ్వండి.

మీ ముఖం మెరిసేలా చేయడానికి చర్మ సంరక్షణను అందించండి. ఇక రోజూ బయటకు వెళితే అందంగా మెరిసిపోవాలంటే ముందుగా చర్మంపై ఉండే మురికిని తొలగించుకోవాలి. చర్మంలోని మలినాలను తొలగించడంలో కొన్ని ఫేస్ ప్యాక్‌లు చాలా సహాయ పడతాయి. సహజ సిద్ధమైన పదార్థాలతో చర్మానికి ఫేస్ ప్యాక్ వేసుకుంటే చర్మంపై ఉన్న మురికి తొలగిపోయి చర్మం ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.

చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి మనందరం సహజసిద్ధమైన ఉత్పత్తులను ఇష్టపడతాము. ఇతర ఉత్పత్తులతో పోలిస్తే, సహజ మరియు ఆయుర్వేద ఉత్పత్తులు రసాయన రహితమైనవి మరియు టాక్సిన్ లేనివి. అలాగే వీటిని అప్లై చేయడం వల్ల తీవ్రమైన దుష్ప్రభావాల భయం ఉండదు, అందం కూడా మెరుగవుతుంది. ఇంట్లోనే సహజమైన ఫేస్ ప్యాక్ తయారు చేసుకోవచ్చు. వీటిని తయారు చేయడానికి పెద్దగా ఖర్చు చేయనవసరం లేదు, ఇంట్లో లభించే పదార్థాలతో వీటిని తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇప్పుడు చర్మ సౌందర్యం మరియు ఛాయను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడే కొన్ని ఫేస్ ప్యాక్‌లను చూద్దాం.

1. పసుపు మరియు శెనగపిండి ఫేస్ ప్యాక్: చర్మ సౌందర్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి చిక్‌పా పిండి మరియు పసుపు రెండూ పురాతన కాలం నుండి ఉపయోగించ బడుతున్నాయి. ఒక గిన్నెలో 1 టేబుల్ స్పూన్ శెనగ పిండిని తీసుకుని, అందులో 1/2 టేబుల్ స్పూన్ పసుపు వేసి, రోజ్ వాటర్ వేసి మందపాటి పేస్ట్ లా చేసి, ముఖం మరియు మెడ భాగంలో అప్లై చేసి 15 నిమిషాలు నానని వ్వండి, తరువాత శుభ్రం చేసుకోండి. చల్లటి నీరు. ఈ ఫేస్ ప్యాక్‌ను వారానికి 2 సార్లు ఉపయోగిస్తే మీ చర్మంలో మంచి మార్పు కనిపిస్తుంది.

2. చందనం ఫేస్ ప్యాక్: గంధం చాలా కూలింగ్ ఏజెంట్ మాత్రమే కాకుండా యాంటీ బాక్టీరియల్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. ప్రధానంగా ఈ చందనం స్కిన్ టోన్ పెంచడంలో సహాయ పడుతుంది. అటువంటి గంధపు నూనెలో 2-3 చుక్కలు ఒక గిన్నెలో పోసి, 1 టీస్పూన్ బాదం నూనె మరియు 1 టీస్పూన్ తేనెతో కలపండి. తర్వాత దీన్ని ముఖానికి అప్లై చేసి 15-20 నిమిషాల పాటు నానబెట్టి తర్వాత చల్లటి నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. మంచి ఫలితాలను పొందడానికి వారానికి 2-3 సార్లు దీన్ని ఉపయోగించండి.

3. తేనె మరియు నిమ్మకాయ ఫేస్ ప్యాక్: తేనె మరియు నిమ్మ రెండూ చర్మంపై మేజిక్ ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయి. ప్రధానంగా ఈ రెండు పదార్థాలు స్కిన్ టోన్‌ని పెంచడంలో మరియు చర్మాన్ని సిల్కీ స్మూత్‌గా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. ఒక గిన్నెలో 1 టీస్పూన్ తేనె మరియు కొన్ని చుక్కల నిమ్మరసం కలపండి. తర్వాత దీన్ని ముఖం, మెడ భాగంలో అప్లై చేసి 20 నిమిషాల పాటు నానబెట్టి తర్వాత చల్లటి నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు ఉపయోగిస్తే చర్మంపై ఉన్న నల్లటి మచ్చలు పోతాయి.

4. వేప, తులసి, పసుపు ఫేస్ ప్యాక్: ఈ ఫేస్ ప్యాక్ కోసం 4 తులసి ఆకులు మరియు 3 వేప ఆకులను గ్రైండ్ చేయండి. తర్వాత అందులో 1 టీస్పూన్ పసుపు పొడి, 1 టీస్పూన్ పెరుగు వేసి బాగా కలిపి ముఖానికి పట్టించి బాగా ఆరిన తర్వాత చల్లటి నీటితో కడిగేయాలి. రోజు విడిచి రోజు ఈ ఫేస్ ప్యాక్ వేసుకుంటే ముఖం కాంతివంతంగా ఉంటుంది.

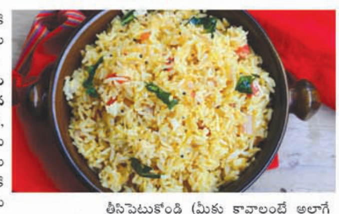
5. బియ్యం పిండి మరియు చందనం ఫేస్ ప్యాక్: ఈ ఫేస్ ప్యాక్ కోసం, ఒక గిన్నెలో 1 టేబుల్ స్పూన్ బియ్యప్పిండి, 1/2 టీస్పూన్ గంధపు పొడి మరియు 1 టేబుల్ స్పూన్ రోజ్ వాటర్ మిక్స్ చేసి, పేస్ట్ లా చేసి, మీ ముఖం మరియు మెడకు అప్లై చేసి 5-10 నిమిషాలు అలాగే ఉంచండి. చల్లటి నీటితో దానిని కడగాలి. మీ ముఖం మెరిసిపోవడానికి వారానికి ఒకసారి ఈ ఫేస్ ప్యాక్ ఉపయోగించండి.

6. పెరుగు మరియు ముల్తానీ మిట్టి ఫేస్ : ప్యాక్ ఈ ఫేస్ ప్యాక్ ముఖంపై మొటిమలను తగ్గిస్తుంది. ఫేస్ ప్యాక్‌కి రెండు చెంచాల పెరుగు, ఒక చెంచా శెనగ పిండి మరియు ఒక చెంచా ముల్తానీ మిట్టి అవసరం. ఈ మూడింటిని బాగా మిక్స్ చేసి ముఖానికి అప్లై చేయాలి. 15 నుంచి 20 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తర్వాత చల్లటి నీటితో ముఖం కడుక్కోవాలి. ఇది వారానికి రెండుసార్లు వర్తించవచ్చు. పెరుగులో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. శనగ పిండిలోని జింక్ చర్మ వ్యాధులతో పోరాడుతుంది. ముల్తానీ మిట్టి అదనపు నూనెను పీల్చుకుంటుంది.

7. లో సారా ఫేస్ ప్యాక్ లో సారా ఫేస్: ప్యాక్ సిద్ధం చేయడానికి, రెండు చెంచాల లోయ సారా మరియు 5 నుండి 6 చుక్కల నిమ్మరసం అవసరం. రెండింటినీ బాగా కలపాలి. తర్వాత ముఖం మరియు మెడపై అప్లై చేయాలి. అప్లై చేసిన ఫేస్ ప్యాక్ ఆరిన తర్వాత ముఖాన్ని కడగాలి. ఇది వారానికి మూడుసార్లు వర్తించవచ్చు. శ్లేష్మం బ్యాక్టీరియాతో పోరాడి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. నిమ్మరసం విటమిన్ సి కలిగి ఉంటుంది, ఇది ముఖంపై మొటిమలను తగ్గిస్తుంది.

8. కాఫీ మరియు తేనె ఫేస్ ప్యాక్ : 1 టేబుల్ స్పూన్ కాఫీ పౌడర్ మరియు 1 టేబుల్ స్పూన్ తేనెను బాగా కలపండి. తర్వాత ముఖానికి అప్లై చేయాలి. 10 నిమిషాల తర్వాత చేతులను తడిపి, ముఖాన్ని సర్క్యులర్ మోషన్‌లో మసాజ్ చేయండి. మసాజ్ చేసిన తర్వాత చల్లటి నీటితో ముఖాన్ని కడగాలి. తేనెలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది సహజమైన మాయిశ్చరైజర్ కూడా.

చిత్రాన్నం, పులిహోరలు తిని అలసిపోతే వెల్లుల్లి రైస్ చేసుకోండి



వారమంతా రకరకాలుగా వండడం సవాలుతో కూడుకున్న పని. ఇంట్లోని ప్రతి ఒక్కరికీ నచ్చేలా రుచికరమైన మరియు రంగురంగుల ఆహారాన్ని వండడం మరియు అందించడం అంత సులభం కాదు. కాబట్టి ప్రతిరోజూ ఏమి చేయాలో ఆలోచించకుండా మీ తలకు కొంత పని పనిపెట్టాలి. అంటే ఇంట్లో రోజూ చేసే వంటల్లో భిన్నమైన రుచిని ఎలా తీసుకురావాలో తెలుసుకోవాలి.

అవును. రోజూ చేసే వంటల్లో కాస్త డిఫరెంట్‌గా ఎలా వండుకోవాలో తెలుసుకుంటే శ్రమ తగ్గించుకుని కుటుంబ సభ్యులకు రకరకాల రుచికరమైన ఆహారాన్ని అందించ వచ్చు. కాబట్టి మనం రోజూ తయారుచేసే వివిధ రకాల ఆహారాన్ని ఎలా ఉడికించాలో తెలుసుకుందాం.

సాధారణంగా మనం నిమ్మకాయతో చిత్రాన్నం చేస్తాం. కాస్త వెరైటీగా దీన్ని వెల్లుల్లితో తయారు చేసుకోండి, కరివేపాకు ఉల్లి చిత్రాన్నం మరియు మెంతి చిత్రాలాగా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇలా చేసే విధానం కూడా చాలా సులభం. కాబట్టి దీన్ని తయారు చేయడానికి కావలసిన పదార్థాల గురించి తెలుసుకుందాం.

వెల్లుల్లి చిత్రాన్నం చేయడానికి కావలసిన పదార్థాలు:- ఒక కప్పు రైస్, వెల్లుల్లి పది ఎసలు (క రి వే పా కు ల ను వేసేటప్పుడు వెల్లుల్లికి బదులు కరివేపాకు వాడండి/ అదే విధంగా మెంతి ఆకులను ఉపయోగించి మెంతి ఆకులను తయారు చేసుకోవచ్చు. పద్ధతి అదే)

4 పచ్చిమిర్చి (తరిగినవి),

కొద్దిగా జీలకర్ర-ఆవాలు,

మిరియాలు కొద్దిగా, కొద్దిగా ఉద్దిపప్పు, వేరుశెనగలు కొద్దిగా, నిమ్మ పండు ఒకటి, ఉల్లిపాయ ఒకటి (తరిగినది), నాలుగు టీస్పూన్ల నూనె, కొబ్బరి పచ్చడి, ఉప్పు (రుచి ప్రకారం), చిటికెడు పసుపు.

తయారీ విధానం:- స్టౌ మీద బాణలి పెట్టి నూనె వేసి వేడయ్యాక అందులో అల్లం వెల్లుల్లి వేసి ఎర్రగా వేయించాలి. తర్వాత వాటిని ఒక ప్లేట్ లోకి పక్కకు తీసిపెట్టుకోండి (మీకు కావాలంటే అలాగే వదిలేయవచ్చు)

ఈ నూనెలో జీలకర్ర-ఆవాలు వేసి, పచ్చిమిర్చి వేసి కొద్దిగా వేయించాలి.

తర్వాత ఉల్లిపాయలు వేసి వేయించాలి. ఉల్లిపాయను మీడియం మంటలో వేయించాలి. తర్వాత మిరియాలు, ఎండుమిర్చ, వేయించిన శనగపప్పు వేసి బాగా కలపాలి.

తర్వాత అందులో పసుపు, ఉప్పు వేసి అన్నం వేయాలి. తర్వాత నిమ్మరసం వేసి కలపాలి.

తర్వాత పాత్రను తక్కువ మంట మీద మూత పెట్టి మూడు నిమిషాలు అలాగే ఉంచాలి.

ఇంటి వద్దనే కుండీలో అరటి చెట్టును పెంచడం ఎలా..

అందరికీ అన్ని కాలాల్లో లభ్యమేయ్య పండు అరటి పండు. సామాన్యులకు కూడా అతి తక్కువ ధరలో అరంటి పండు లభిస్తుంది. చిన్న పిల్లలు, పెద్దలు ఇష్టంగా తింటారు. ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది. చాలా అరటి మొక్క పెంచాలంటే ఎంతో కష్టం అనుకుంటారు. ఖాళీగా ఉండే ప్రదేశం కావాలి అనుకుంటారు. ఎందుకంటే అరటి చెట్టు పొడ్డుగా, బరువుగా ఉంటుంది. కానీ అరటి చెట్టును ఇంట్లోనే కుండీలో పెంచుకోవచ్చు.

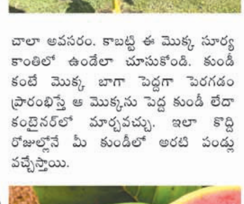
ముందుగా మార్కెట్లో లభ్యమయ్యే అరటి చెట్టు విత్తనాలను తీసుకొచ్చి నీటిలో రెండు రోజుల పాటు నానబెట్టండి. ఇలా చేస్తే పిండం త్వరగా మొలకెత్తుతుంది. మంచి రకం అరటి విత్తనాలు తెచ్చుకోవాలి.

ఇప్పుడు ఒక కుండీ తీసుకోండి. మరీ చిన్నది కాకుండా కాస్త పెద్ద సైజులో ఉండేలా చూసుకోండి. దాని నిండా మట్టిని నింపండి. అరటి గింజలను 1/4 అంగుళాల లోతులో పెట్టండి. నేల తేమగా ఉండేంత వరకూ విత్తానలకు నీళ్లు పోయాలి.

ఈ విత్తనాలు మొలకెత్తడానికి సమయం పడుతుంది. కాబట్టి వేచి చూడాలి. విత్తనాలకు మంచి ఎరువులు జోడించండి. నత్రజని అధికంగా ఉండే ఎరువులతో చెట్టు బలంగా ఉంటుంది.

అరటి మొక్క పెరగాలంటే సూర్య కాంతి చాలా అవసరం. కాబట్టి ఈ మొక్క సూర్య కాంతిలో ఉండేలా చూసుకోండి. కుండీ కంటే మొక్క బాగా పెద్దగా పెరగడం ప్రారంభిస్తే ఆ మొక్కను పెద్ద కుండీ లేదా కంటైనర్‌లో మార్చవచ్చు. ఇలా కొద్ది రోజుల్లోనే మీ కుండీలో అరటి పండ్లు వచ్చేస్తాయి.

ఎర్ర జామకాయ ఎందుకు తినాలో తెలుసా?



ఇపుడంతా మార్కెట్లో తెల్ల జామకాయలతో పాటు ఎర్ర జామకాయలు కూడా లభ్యమ వుతున్నాయి. ఐతే తెల్ల జామ కంటే ఎర్ర జామకాయలు తింటే శరీరానికి పోషకాలు మరిన్ని లభిస్తాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అవేంటో తెలుసుకుందాము. ఎర్ర జామపండ్లు గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయ పడతాయి.

ఎర్ర జామ తింటుంటే శరీరానికి అవసరమైన ఐరన్ లభించి రక్తహీనత సమస్య లేకుండా చేస్తుంది.

ఎర్ర జామ తినేవారిలో ప్రొస్టేట్ కేన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది. కంటిచూపు ఆరోగ్యానికి ఎర్ర జామ మేలు చేస్తుంది.

తెల్ల జామకాయతో పోలిస్తే ఎర్ర జామ కాయల్లో రోగనిరోధక శక్తి ఎక్కువగా వుంటుంది. సీజనల్ వ్యాధులు దరిచేరకుండా వుండాలంటే ఎర్ర జామకాయలు తింటుండాలి. ఎర్ర జామ పండును మధుమేహం ఉన్న వారు కూడా తినవచ్చు.

ఉరితాడుతో అంగన్వాడీల నిరసన

అరకులోయ, (విశాఖ సమాచారమ్): గత 13 రోజులుగా అంగన్వాడీలు ఎదుర్కొంటున్న న్యాయమేనా డిమాండ్లు పరిష్కారం కోసం రాష్ట్ర వ్యాప్త సమ్మెలో భాగంగా అరకు వేలీలో అంగన్వాడి కార్యకర్తలు విన్నతున రీతిలో ఉరి తాళ్లతో నిరసన వ్యక్తం చేశారు ఇప్పటికైనా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తక్షణ తెలంగాణ కంటే అదనంగా వేతనం పెంచాలని గ్రాడ్యుటి చెల్లించాలని డిమాండ్ చేశారు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం యూనియన్ నేతలను చర్చలకు ఆహ్వానించాలని సామ్రసంగా సమస్తను పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేశారు లేకుంటే సమ్మెను ఉధృతం చేస్తామని అరకు ప్రాజెక్ట అధ్యక్షులు పి.వెంకటలక్ష్మి, కార్యదర్శి లక్ష్మి తెలిపారు.

ఎమ్మెల్యేను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన ఉత్తరాంధ్ర బీసీ సంక్షేమ సంఘం నాయకులు

పరవాడ, (విశాఖ సమాచారమ్): ఉత్తరాంధ్ర బీసీ సంక్షేమ సంఘం వ్యవస్థాపకులు ముళ్ళు రమణబాబు కార్యదర్శి పిల్లులు శంకర్ముఖ్య, కార్యదర్శి కొండ్రపు కృష్ణ నాయుడు, పెందుర్తి నియోజక వర్గం అధ్యక్షులు వెంకట్రావు, విశాఖ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి వై.ప్రశాంత్ మరియు యువజన విభాగం ప్రధాన కార్యదర్శి ప్రసాదు, యూత్ కమిటీ సభ్యులు సోమవారం పెందుర్తి నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే అన్నం రెడ్డి అదీప్ రాజును మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. పెందుర్తి నియోజకవర్గంలో ఉన్న సమస్యలు, రోడ్లు మరియు నీరు, వసతి సదుపాయాల గురించి ఎమ్మెల్యేతో చర్చించారు.

ఇక్కడ ప్రభుత్వ భూములు అన్యాక్రాంతం : చట్టాలు వర్తించవు

పరవాడ, (విశాఖ సమాచారమ్): అనకాపల్లి జిల్లా పరవాడ మండలం పెదముషిడివాడలో త్రిమూర్తుల ధనదాహానికి ప్రభుత్వ భూములు అన్యాక్రాంతం అవుతున్నాయని స్థానికులు వాపోతున్నారు. పంచాయతీలో త్రిమూర్తులు చేస్తున్న అక్రమాలు అన్నీ ఇన్నీ కావనీ, ఇక్కడ మాత్రం చట్టాలు వర్తించవు అనీ ప్రజలు బాధపడుతున్నారు. గెడ్డలు, వాగులు, చెరువులు, కొండవాలు వంటి ప్రభుత్వ భూములను కబ్జా చేసి వాటిని ఇళ్ళ ప్లాట్లుగా అమ్మేసి జేబులు నింపుకుంటున్నారు అని అన్నారు. కోర్టుస్టే ఉన్న ప్రభుత్వ భూముల్లో సైతం ఇటుకల కంపెనీని నడుపుతూ న్యాయస్థానాల ఆదేశాలను బేఖాతర్ చేస్తున్నారు అని స్థానికులు అంటున్నారు. గ్రామ రెవెన్యూ అధికారి నిఘా పెట్టకపోవడం వల్ల సర్వే నెంబర్లు 13, 114, 347, 378, 388 లలోని ప్రభుత్వ భూములు ఆక్రమణకు గురయ్యాయి, ఈ ఆక్రమణలపై ఎన్ని పిర్యాదులిచ్చినా వీఆర్వోగానీ, ఎమ్మార్వో గానీ, పట్టించుకోలేదని స్థానికుల ఆరోపణ. జిల్లా అధికారులు సమగ్ర విచారణ జరిపించి ప్రభుత్వ ఆస్తులను కాపాడడంతో పాటు అక్రమాలకు సహకరిస్తున్న వీఆర్వో పై తగు చర్యలు తీసుకోవాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు.

ఏసు క్రీస్తు బోధనలు ప్రపంచ మానవాళి అనుసరణీయం

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): క్రిస్మస్ పర్వదినం సందర్భంగా పట్టణంలోని ఆంధ్రా బాప్టిస్టు చర్చి, సెయింట్ పాల్ కేథలిక్ చర్చిలో జరిగిన క్రిస్మస్ వేడుకలలో మాజీ శాసనసభ్యులు నియోజకవర్గ టీడీపీ ఇంచార్జి పీలా గోవింద సత్యనారాయణ పాల్గొని ప్రత్యేక ప్రార్థనలలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా చర్చిలో కేక్ కట్ చేసి వారికి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. అనంతరం తుమ్మపాలలో పాస్టర్ కొత్తపల్లి జయరాజు ఆధ్వర్యంలో జరిగిన క్రిస్మస్ వేడుకలలో ఆయన పాల్గొని పేదలకు చీరలను పంపిణి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు అభిమానులు పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమంలో తెలుగుదేశం నాయకులు మల్ల సురేంద్ర, పోలారపు త్రినాధ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏపీలో పరిశ్రమలు పెట్టాలని వస్తే కమీషన్లు అడుగుతున్నారు: టీడీపీ ఎంపీ కనకమేడల ఆరోపణ

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో పరిశ్రమల స్థాపనకు వచ్చే వారిని కమీషన్ల కోసం పీడిస్తున్నారని ప్రభుత్వంపై తెలుగుదేశం రాజ్యసభ సభ్యుడు కనకమేడల రవీంద్ర కుమార్ ఆరోపించారు. పరిశ్రమలలో 50 శాతం వాటా ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేస్తుండడంతో పారిశ్రామిక వేత్తలు వెనుదిరుగుతున్నారని చెప్పారు. ఏపీలో జగన్ సర్కారు ఏర్పడ్డాక రాజకీయ కక్ష సాధింపు చర్యలు విపరీతంగా పెరిగాయని అన్నారు. పరిశ్రమలలో వాటా ఇవ్వకుంటే కక్ష సాధింపు చర్యలకు దిగుతున్నారని, పారిశ్రామికవేత్తల ఇళ్లు, ఆఫీసులపై ప్రభుత్వ యంత్రాంగంతో దాడులు చేయిస్తున్నారని మండిపడ్డారు. ఈ మేరకు సోమవారం పార్టీ ప్రధాన కార్యాలయంలో ఎంపీ కనకమేడల రవీంద్ర కుమార్ మీడియాతో మాట్లాడారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అనుసరిస్తున్న ఇలాంటి విధానాల వల్ల ఏపీలో నిరుద్యోగిత పెరిగిపోయిందని ఎంపీ కనకమేడల ఆరోపించారు. అమర్ రాజా కంపెనీ మహబూబ్ నగర్‌కు తరలిపోవడానికి కారణమేంటనేది అందరికీ తెలుసని చెప్పారు. జగన్ సర్కారు కక్ష సాధింపు చర్యలు చేపట్టడంతో అమరరాజా బ్యాటరీ కంపెనీ అధినేత జయదేవ్ గల్లా తన కొత్త కంపెనీని తెలంగాణలో పెట్టాలని నిర్ణయించుకున్నారని తెలిపారు. ఈ కంపెనీ మన రాష్ట్రంలో పెడితే సుమారు లక్ష మందికి ఉద్యోగాలు లభించేవని ఎంపీ కనకమేడల చెప్పారు. ప్రభుత్వం ఉద్యోగాలు ఇవ్వదు, ఉద్యోగాలు ఇచ్చే పరిశ్రమలను పెట్టుబడులు పెట్టకుండా ఇలాంటి చర్యలతో అడ్డుకుంటోందని తీవ్రంగా మండిపడ్డారు. ఈ రకమైన విధ్వంసకర పాలన వల్లే రాష్ట్రం నుంచి పరిశ్రమలు తరలిపోతున్నాయని చెప్పారు.

రామ్‌కీ యాజమాన్యంపై చర్యలు తీసుకోవాలి : చిన్నారావు

పరవాడ, (విశాఖ సమాచారమ్): అనకాపల్లి జిల్లా మండల కేంద్రమైన పరవాడలో పెద్ద చెరువు వద్ద రైతుల నిర్వహిస్తున్న 16వ రోజు నిరసన దీక్షను వైకాపా మండల మాజీ అధ్యక్షులు బొద్దపు చిన్నారావు సోమవారం సందర్శించి మద్దతు ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా చిన్నారావు మాట్లాడుతూ రాంకీ యాజమాన్యం అక్రమంగా చెరువుల్లోకి సిఈటిపి నుండి వ్యర్థ రసాయనాలను విడిచి పెడుతున్నారని దీనివలన మత్స్య సంపద నాశనం అవుతోందని, వ్యవసాయం, పాడిపశువులు చూలి నిలవడం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఫార్మా కంపెనీలు, పొల్యూషన్ వెదజల్లుతున్న కంపెనీల వలన గ్రామంలో ఉన్న ప్రజలు తీవ్ర అనారోగ్యాలకు గురవుతున్నారని, క్యాన్సర్, ఊపిరితిత్తులు, కిడ్నీ, చర్మ, శ్వాసకోశ సంబంధ జబ్బులతో ఈ కాలుష్యం వల్ల అల్లాడుతున్నారని, రాంకీ యాజమాన్యంపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోకుండా కాలయాపన చేస్తున్నారని అన్నారు. కాంట్రాక్టర్లుగా అవతారం ఎత్తిన స్థానిక నేతలు యాజమాన్యానికి అండగా నిలవడం వల్లనే ఈ ప్రాంతంలో ఈ పరిస్థితి ఏర్పడిందని ప్రజలు రోడ్డుని పడవలసిన దుస్థితి ఏర్పడుతోందని అన్నారు. వెంటనే సమస్యల పరిష్కారానికి చర్యలు చేపట్టాలని ప్రజలు నేతలు చేస్తున్న కార్యక్రమాల్ని గమనిస్తున్నారని, ప్రజలే చరిత్ర నిర్మాతలు అనే విషయాన్ని నాయకులు గ్రహించాలని తగిన విధంగా వీరికి బుద్ధి చెప్తారని ఆయన హెచ్చరించారు. సమస్య పరిష్కారానికి చర్యలు చేపట్టకపోతే రాంకీ కార్యాలయం వద్ద ఆందోళన చేపడతామని హెచ్చరించారు ఈ కార్యక్రమంలో రైతు నాయకులు ఎస్ఎస్ నాయుడు, గోపి, పైలనాయుడు, జి శ్రీనివాసరావు సూరిబాబు, రెడ్డి పైడం నాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రోటరీ సంధ్య గోల్ఫ్ కప్

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): పోలియో నిర్మూలన కోసం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా రోటరీ ఇంటర్నేషనల్ ఎన్నో కార్యక్రమాలు చేపట్టి దాదాపు నాలుగు బిలియన్ డాలర్లు విరాళంగా అంద చేశామని రోటరీ డిస్ట్రిక్ట్ 3020 గవర్నర్ రావూరి సుబ్బారావు తెలిపారు.ఆదివారం గ్రేటర్ విశాఖ రోటరీ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో పోలియో నిర్మూలన కోసం విరాళాలు సేకరించే కార్యక్రమంలో భాగంగా సంధ్య మెరైన్ సహకారంతో రోటరీ సంధ్య గోల్ఫ్ కప్ నిర్వహించారు. ఇందులో భాగంగా సేకరించిన ఐదులక్షల రూపాయలను రోటరీ డిస్ట్రిక్ట్ గవర్నర్ రావూరి సుబ్బా రావుకు అందచేశారు. ఈ సందర్భంగా రావూరి సుబ్బారావు మాట్లాడుతూ రోటరీ క్లబ్ అత్యంత ముఖ్యమైన ప్రాజెక్ట్ పోలియోప్లస్ అని చెప్పారు. తాము కార్యక్రమం ప్రారంభించిన నాటి నుంచి పోలియో కేసులను దాదాపు 99.9% తగ్గించగలిగామన్నారు. పోలియో నిర్మూలన పై తమ లక్ష్యం నెరవేరే వరకు కృషిచేస్తుంటామని తెలిపారు. పాస్ట్ డిస్ట్రిక్ట్ గవర్నర్ కిషోర్ కుమార్ మాట్లాడుతూ ఇటువంటి కార్యక్రమాలు సమాజ అభ్యున్నతికి ఎంతగానో ఉపయోగ పడతాయన్నారు. రోటరీ నిరంతరం సమాజ సేవకు ఇతోధిక సాయాన్ని అందిస్తుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో క్లబ్ ప్రెసిడెంట్ పి.నాగరాజు, బ్రహ్మానందం, చింతా నేతాజీ, శంకర్, తదితర ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు. చివరిలో గోల్ఫ్ చైర్మన్ గుమ్మలూరి కృష్ణమూర్తి వందన సమర్పణ చేసారు.

ఏసుక్రీస్తు చూపిన శాంతిమార్గంలో అందరూ నడవాలి

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): ఏసుక్రీస్తు అందరికీ ప్రభువు అని ఆయన చూపిన శాంతిమార్గంలో మనమంతా నడుచుకోవాలని వైసీపీ పార్లమెంట్ పరిశీలకులు దాడి రత్నాకర్ పేర్కొన్నారు. క్రిస్మస్ పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకొని కశింకోట మండల కేంద్రంలో గల ఆంధ్ర కల్వరి సెంటినరీ బాప్టిస్ట్ చర్చ్‌లో నిర్వహించిన క్రిస్మస్ వేడుకల్లో వైసీపీ పార్లమెంట్ పరిశీలకులు దాడి రత్నాకర్ పాల్గొని ప్రత్యేక పార్థనలు నిర్వహించారు. కేక్ కట్‌చేసి క్రైస్తవ సోదరులకు రత్నాకర్ క్రిస్మస్ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. చర్చి ఫాస్టర్ సన్నీ జేమ్స్ ప్రత్యేక ప్రార్థన చేశారు. ఈ సందర్భంగా రత్నాకర్ మాట్లాడుతూ ఏసుక్రీస్తు కేవలం క్రైస్తవులకే కాకుండా సమస్త ప్రజానీకం పాపాలను కడిగేందుకు మనందరి కోసం జన్మించి ప్రాణత్యాగం చేశారన్నారు. ఆయన త్యాగానికి ఫలితంగా మనమంతా పేదవారికి, తోటివారికి తోచిన సహాయ సహకారాలు అందించాలని, ఏసు ఆశీస్సులతో అందరూ ఆరోగ్యంగా ఆనందంగా గడపాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో చర్చి అధ్యక్షులు మంత్రి మోసెష్ మాస్టర్, మాజీ జడ్పిటిసి సభ్యులు పీటర్ వైజ్‌మాన్, కోటా నాగేశ్వరరావు, సర్పంచ్ మంత్రి రంజని, వేగి పవన్‌కుమార్, మాజీ ఎంపీటీసీ దాడి కృష్ణ, పీర్‌సాహెబ్, నాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చింతలపాలెం చర్చి పునఃనిర్మాణానికి కృషి చేస్తాం

కశింకోట మండలం చింతలపాలెంలో గల చర్చిలో వైసీపీ పార్లమెంట్ పరిశీలకులు దాడి రత్నాకర్ క్రిస్మస్ పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకొని క్రైస్తవ సోదరులతో కలిసి ప్రత్యేక ప్రార్థనలు చేశారు. ఏసు జన్మదిన కేక్‌ను కట్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఇక్కడ గల చర్చి శిథిలావస్థలో ఉందని, ఇక్కడ చర్చిని ఏర్పాటు చేసిన ఏసు బాబు కోవిడ్ సమయంలో మృతి చెందడంతో చర్చిలో ఫెలోషిప్ కొనసాగిం చేందుకు ఆయన కుమారుడు అలోక్ బాధ్యతలు తీసుకొని చర్చి నిర్వహణ కొనసాగిస్తున్నారని, అయితే ఈ చర్చిని పునఃనిర్మాణం చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని, దానికి గాను తన సహకారం అందించి నాలుగైదు నెలల్లో చర్చి నిర్మాణానికి కృషి చేస్తామని రత్నాకర్ హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో దాసరి బాబు, వేగి దొరబాబు, బెజవాడ రాజు, భాస్కరరావు, బాలకృష్ణ, అనిల్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వినియోగదారుల హక్కులపై అవగాహన పెంచాలి

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): వినియోగదారుల హక్కుల గురించి అవగాహన కల్పించి వారిలో చైతన్యం తీసుకు రావాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉన్నదని రాష్ట్ర వినియోగదారుల కమిషన్ మెంబర్ సీహెచ్. వి. సూర్య భాస్కరం తెలిపారు. జిల్లా ఆహార సరఫరాల శాఖ ఆధ్వర్యంలో జాతీయ వినియోగదారుల దినోత్సవం ఆర్.కె.బీచ్ కాళీమాత గుడి వద్ద ఘనంగా నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిధిగా హాజరైన రాష్ట్ర వినియోగదారుల కమిషన్ మెంబర్ సీహెచ్.వి.సూర్య భాస్కరం, జిల్లా వినియోగదారుల కమిషన్ ప్రెసిడెంట్ జి.తనుజా రెడ్డి, జి.వెంకటేశ్వరి జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు.

కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర వినియోగదారుల కమిషన్ మెంబర్ సీహెచ్. వి. సూర్య భాస్కరం మాట్లాడుతూ వినియోగదారుల హక్కులు, బాధ్యతలపై ప్రతి ఒక్కరికి అవగాహన కల్పించాలని తెలిపారు. వినియోగదారుల హక్కులను కాపాడేందుకు ప్రభుత్వం వినియోగదారుల కమీషన్‌ను జిల్లా, రాష్ట్ర స్థాయిల్లో ఏర్పాటు చేసిందని ఆమె తెలిపారు. తయారీ సంస్థలపై పిర్యాదులకు సంబంధిత శాఖల వివరాలపై కూడా ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలన్నారు. విక్రయ సంస్థలు, తయారీ, సేవా సంస్థల మోసాలను కమీషన్ దృష్టికి తీసుకువెళ్లి న్యాయం పొందవచ్చని ఆమె సూచించారు. మోసాలకు పాల్పడే వారిపై శిక్ష ఉంటుందని, వినియోగదారులకు తగిన నష్టపరిహారం అందుతుందని ఆయన చెప్పారు. 2019 వినియోగదారుల చట్టంలో ఇ కామర్స్ లావాదేవీలను చట్టం పరిధిలోకి తీసుకువచ్చారని చెప్పారు. వినియోగదారుల కమిషన్‌కు సంబంధించిన కేసులను త్వరితగతిన పరిష్కరిస్తున్నట్లు తెలిపారు.

జిల్లా వినియోగదారుల కమిషన్ ప్రెసిడెంట్ జి.తనుజా రెడ్డి మాట్లాడుతూ మనం కొనుగోలు చేసిన వస్తువు సరిగా లేకపోయినా, నాణ్యత లోపించినా వినియోగదారుల కమిషన్ నందు ఫిర్యాదు చేయవచ్చునని అందుకు గాను పూర్తి సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని తెలిపారు. బిల్డర్లు ఇండ్లు సరిగా నిర్మించకపోయినా, సమయానికి అందించలేకపోయినా కూడా ఫిర్యాదు చేయవచ్చునని తెలిపారు. వినియోగదారుల హక్కులకు సంబంధించిన కేసులను మూడు నెలలలో వ్యవధిలో పరిష్కరిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీలు కారణంగా కేసుల పరిష్కారం త్వరితగతిన జరుగుటలేదన్నారు. కేసుల సత్వర పరిష్కారానికి మధ్యవర్తిత్వం కూడా ఉపయోగించు కోవచ్చునని, లేదా లోక్ అదాలత్ ద్వారా పరిష్కరించు కొనవచ్చునని తెలిపారు.

జిల్లా వినియోగదారుల కమిషన్ ప్రెసిడెంట్ జి.వెంకటేశ్వరి వస్తు లోపం, సేవాలోపం జరిగినప్పుడు నష్టపరిహారం పొందే హక్కు ప్రతి వినియోగదారునికి కలదన్నారు. మనిషి పుట్టిన దగ్గర నుండి చనిపోయే వరకు ప్రతి పనిలోను సేవలు పొందుతున్నాడని, వినియోగదారులలో పశ్నించే తత్వం రావాలనీ అన్నారు. దేశ అభివృద్ధిలో వినియోగదారుడే

కీలకమని తెలిపారు. కేసులు త్వరగా పరిష్కరించుటకు ప్రభుత్వ శాఖల సహకారం ఎంతో అవసరమని తెలిపారు.

కార్యక్రమంలో ముందుగా తూనికలు కొలతలు శాఖ, జిల్లా పుడ్ సేఫ్టీ శాఖ, జిల్లా డ్రగ్ కంట్రోల్, బి.ఐ.ఎస్., ఐ.ఒ.సి., సివిల్ సప్లయి శాఖలు ఏర్పాటు చేసిన స్టాల్స్ సందర్శించారు. ఐ.ఒ.సి సంస్థ వారు శాఖాపరంగా అందిస్తున్న సేవలపై వినియోగదారులకు అవగాహన కల్పించారు.

కార్యక్రమం అనంతరం వినియోగదారుల హక్కులపై నిర్వహించిన క్విజ్ పోటీలలో గెలుపొందిన విద్యార్థులకు బహుమతులు, ప్రశంసాపత్రాలు అందజేసారు.

ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా సివిల్ సప్లయి అధికారి సూర్యప్రకాశ్ రావు, తూనికలు కొలతలు శాఖ, జిల్లా పుడ్ సేఫ్టీ, జిల్లా డ్రగ్ కంట్రోల్, బి.ఐ.ఎస్ అధికారులు పాల్గొన్నారు. సివిల్ సప్లయి అధికారులు, వినియోగదారుల సంఘ ప్రతినిధులు, ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

గాదిరాజు ప్యాలెస్‌లో టాయిలెట్ మరియు శానిటేషన్ ఎక్స్‌పో

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): జివిఎంసి కమిషనర్ సిఎం.సాయి కాంత్ వర్మ ఆదేశాల మేరకు ప్రజారోగ్యం, పారిశుధ్యం మెరుగుదల కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టారు. స్వచ్ఛ భారత్ మిషన్ ప్రారంభించిన క్లీన్ టాయిలెట్ క్యాంపెయిన్‌లో భాగంగా జివిఎంసి, CREDAI వైజాగ్‌తో కలిసి 23, 24 మరియు 25 తేదీల్లో "టాయిలెట్ మరియు శానిటేషన్ ఎక్స్‌పో"ని నగరంలో గల గాదిరాజు ప్యాలస్‌లో నిర్వహిస్తోంది.

జివిఎంసి అదనపు కమిషనర్ డా. వి.ఎస్.రావు, జివిఎంసి చీఫ్ ఇంజనీర్ రవికృష్ణంరాజు ఎక్స్‌పోను సందర్శించారు.

ఈ ఎక్స్‌పోలో ఆవిష్కరణలు, పబ్లిక్ టాయిలెట్ డిజైన్‌లు మరియు ప్రజారోగ్యం, భద్రత మరియు పరిశుభ్రతను ప్రోత్సహించే ఉత్పత్తులను ప్రదర్శించారు. ముంబై, చెన్నై, ఢిల్లీ, హైదరాబాద్ మరియు విజయనగరం నుండి డిజైనర్లు మరియు ఆవిష్కర్తలు ఎక్స్‌పోలో తమ పనితనాన్ని ప్రదర్శించారు. ముంబైలోని మ్యాడ్(ఇ), హెచ్‌ఎల్‌ఎల్ లైఫ్‌కేర్, వాట్సాన్, రోసారి, నేచర్సాని, అర్బన్ లూ ఫౌండేషన్ మరియు ఆయుష ప్యాడ్స్ వంటి విజయవంతమైన ఇన్నోవేటర్‌లు ఎక్స్‌పోలో పాల్గొన్నారు. ఈ ఈవెంట్‌ను నగర నాయకులు, డెవలపర్‌లు, కన్సల్టెంట్‌లు మరియు ప్రజారోగ్యం మరియు పారిశుద్ధ్య రంగ ఔత్సాహికులు ఎంతో అభినందిస్తున్నారని అదనపు కమీషనర్, చీఫ్ ఇంజనీర్ తెలిపారు.

ఈ ఎక్స్ పోలో జివిఎంసి కమిషనర్ సిఎం.సాయికాంత్ వర్మ ఎకో-వైజాగ్‌పై పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్‌ను తన ఇంటరాక్షన్ సెషన్‌లో అందజేయనున్నారు. ఎకో-వైజాగ్ యొక్క 5 ముఖ్య అంశాలను, "అడాప్ట్ ఎ పార్క్" అంకురార్పణ, టెర్రస్ గార్డెనింగ్ మరియు హెూం కంపోస్టింగ్, జివిఎంసి ద్వారా పునర్నిర్మించిన పార్కులు, పొరుగు పార్కుల కోసం డిజైన్లు మరియు వ్యయ అంచనాలు మరియు ఇకో-వైజాగ్ ప్రణాళికలతో సహా వివిధ అంశాలను కమీషనర్ వివరిస్తారని అదనపు కమీషనర్ తెలిపారు.

విశాఖ పశ్చిమ నియోజకవర్గ యాదవ కుటుంబ సభ్యులతో వనభోజనం కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్సీ వంశీకృష్ణ యాదవ్

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): శ్రీ కృష్ణ యాదవ సంక్షేమ సంఘం ఆధ్వర్యంలో విశాఖ పశ్చిమ నియోజకవర్గ యాదవ కుటుంబ సభ్యులతో పిక్నిక్ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్సీ వంశీకృష్ణ యాదవ్, స్థానిక నియోజక వర్గ వైసీపీ ఇన్‌ఛార్జి ఆనంద్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్సీ వంశీకృష్ణ యాదవ్ మాట్లాడుతూ ప్రస్తుత పరిస్థితులకు అనుగుణంగా అందరూ కలిసిమెలిసి, ఐక్యతతో నడవ వలసిన ఆవశ్యకత ఎంతైనా ఉందని అన్నారు. యాదవ కుటుంబ సభ్యులుకు తమ వంతు కృషి, సహకారం ఎల్లప్పుడూ వుంటుందని అన్నారు. యాదవులు ఉన్నత విద్య అవలంబించాలని, ఉన్నత విద్య ద్వారా ఆర్థికంగా, రాజకీయంగా అభివృద్ధికి అవకాశం వుంటుందని అన్నారు. కార్యక్రమంలో యాదవ ప్రముఖులు వారి కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి పాల్గొన్నారు.

కాస్మోపాలిటిన్ క్లబ్ అధ్యక్షునిగా చౌదరి ఏకగ్రీవ ఎన్నిక

కాకినాడ, (విశాఖ సమాచారమ్): కోకనాడ కాస్మోపాలిటిన్ క్లబ్ నూతన అధ్యక్షునిగా యార్లగడ్డ లచ్చన్న చౌదరి ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు. ఎన్నికల అధికారిగా క్లబ్ పూర్వాధ్యక్షులు డాక్టర్ ఎస్.వి.ఎస్.రావు వ్యవహరించారు. క్లబ్ సభ్యుల నుండి ముక్త కంఠంతో చౌదరిని అధ్యక్షునిగా ఎన్నుకునేందుకు ఆమోదం తెలపడంతో ఎన్నికలు సుఖాంత మయ్యాయి. ఉపాధ్యక్షులుగా డా.ఎస్.ఎస్.సి. చక్రరావు, కార్యదర్శిగా పి.వెంకటరాజు, సంయుక్త కార్యదర్శిగా ఆర్.ఉజ్వలకుమార్, కోశాధికారిగా బాదం జయరామ్ గోపాల్, కార్యవర్గ సభ్యులుగా డా.జి.శేషగిరిరావు, పి.సూర్యసుందర కిరణ్, వి.సూర్య నారాయణ సోమయాజులు, ఎ.ఎస్.వెంకట భీమరాజు, గారపాటి వి.ఎస్.టి. రాయుడు, తమలంపూడి వీరరాఘవ రెడ్డి ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికైన వారిలో ఉన్నారు. నూతన అధ్యక్షునిగా ఎన్నికైన చౌదరిని పుష్పగుచ్ఛంతో డా.రావు అభినందనలు తెలుపగా పలువురు సభ్యులు అభినందనలు తెలిపిన వారిలో ఉన్నారు. చౌదరి మాట్లాడుతూ 1918లో స్థాపించబడిన ఈ క్లబ్ అన్ని వర్గాల వారికి అనేక సేవలు అందిస్తూ అభివృద్ధికి ఇతోదికంగా సహకరించిందన్నారు. క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో టెన్నిస్ కోర్టుతో పాటు స్విమ్మింగ్ పూల్‌ను కూడా నిర్మించాలన్న ప్రణాళిక ఉందని, క్లబ్ సభ్యుల సహకారంతో ఈ ప్రాజెక్టులను త్వరలో పూర్తి చేస్తామన్నారు.

క్షత్రియ సంక్షేమ సమితి ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా వన మహోత్సవ వేడుకలు

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): అనకాపల్లి ఏరియా రాజపుత్ర సమాజ్ (క్షత్రియ సంక్షేమ సమితి) ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం అచ్యుతాపురం శిల్పా లే ఔట్‌లో వనమహోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. అలాగే క్షత్రియ సౌత్ ఇండియా ఫెడరేషన్ ఆధ్వర్యంలో మహిళా సదస్సు జరిగింది. ఈ సందర్భంగా క్షత్రియ మహిళల అనకాపల్లి జిల్లా స్థాయి కార్యవర్గాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ఇన్లాండ్ వాటర్ వేస్ అథారిటీ ఛైర్మన్ దంతులూరి దిలీప్ కుమార్, సిఐడి అడిషనల్ ఎస్పీ పిన్నమ రాజు రవి వర్మ, 82వ వార్డు కార్పొరేటర్ మందపాటి సునీత, సౌత్ ఇండియా ఫెడరేషన్ అధ్యక్షులు చెరుకూరి వెంకటపతి రాజు, కార్యదర్శి దాట్ల సత్యనారాయణ రాజు, రాంబిల్లి ఎంపీపీ శిరీష, కసింకోట జడ్పీటిసి సభ్యులు దంతులూరి శ్రీధర్ రాజు, వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు మందపాటి జానకి రామరాజు, శ్రీను బాబు, మాజీ ఎంపీపీ చేకూరి శ్రీనివాస రాజు, రాంబిల్లి సర్పంచులు కిషోర్ రాజు, బాబ్జి రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఇటీవల ఉన్నత స్థాయి పదవులు అలంకరించిన దంతులూరి దిలీప్ కుమార్, మందపాటి సునీత, శిరీష శ్రీధర్‌రాజు, అడిషనల్ ఎస్పీ రవి వర్మ తదితరులను ఘనంగా సత్కరించారు. రాజపుత్ర సమాజ్ అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శులు దంతులూరి రాజబాబు, పెనుమత్స కృష్ణంరాజుల ఆధ్వర్యంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో సంఘ ప్రతినిధులు శ్రీనివాసరాజు, సత్యనారాయణ రాజు, రామకృష్ణంరాజు, సుధాకర్ రాజు, గణపతిరాజు రాజా, మందపాటి వర్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

క్రిస్మస్ వేడుకల్లో వైసిపి అనకాపల్లి జిల్లా అధ్యక్షులు బొడ్డేడ

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): క్రీస్తు జీవితం అనుసరణీయమని ఈ ప్రపంచానికి శాంతి సందేశం ఇచ్చిన మహనీయుడని వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అనకాపల్లి జిల్లా అధ్యక్షులు బొడ్డేడ ప్రసాద్ అన్నారు. మునగపాక మండలం గంగాదేవి పేట గ్రామంలో నిర్వహించిన క్రిస్మస్ వేడుకల్లో ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని కేక్ కట్ చేసి ప్రజలందరికీ క్రిస్మస్ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. కరుణామయుడు జీసస్ జననం సమస్త ప్రపంచానికి పవిత్ర దినమని లిప్రసాద్ గారులి తెలిపారు. సకల జనులకు పర్వదినం దైవ కుమారుడు ఏసు క్రీస్తు పుట్టినరోజు వేడుకల్లో తనను భాగస్వామ్యం చేయడం ఎంతో సంతోషంగా ఉందని పేర్కొన్నారు. ప్రజలు క్రీస్తుని హింసించినా, చీకొట్టినా చిత్రహింసలు పెట్టినా చివరికి వారిని కూడా ప్రేమించి అందరికీ కోసం శిలువపై బలియాగం అయ్యారని ఆయన తెలిపారు. అందుకే ఏసుక్రీస్తు జీవితం ప్రతి ఒక్కరికీ స్ఫూర్తిదాయకమన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాస్టర్స్, క్రైస్తవ సోదరులు, స్థానికులు పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్రంలో నిరుద్యోగాన్ని పెంచిన ఘనత వైసిపిదే

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): యువకులకు ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించేందుకు పెట్టుబడులు పెడతామని ఎవరైనా వస్తే ఎర్ర తివాచీ పరిచి స్వాగతించే రాష్ట్రాలను చూసామని, అందుకు విరుద్ధంగా పరిశ్రమలు రాష్ట్రంలో ఏర్పాటు చేయకుండా నిరుద్యోగాన్ని పెంచి పోషించిన ఘనత వైసిపి ప్రభుత్వానికి దక్కుతుందని తెలుగుదేశం పార్టీ అనకాపల్లి పార్లమెంట్ మీడియా కోఆర్డినేటర్ కొణతాల వెంకటరావు వైసీపీపై విమర్శలు చేశారు. ముఖ్యమంత్రి జగన్ రెడ్డి తీరుతో పెట్టుబడుదారులు వెనకడుగు వేస్తున్నారని, లక్షల ఉద్యోగ అవకాశాలు దూరమయ్యాయని దీని మూలంగా రాష్ట్రానికి కోట్లాది రూపాయల నష్టం జరిగిందని, అయినా నిమ్మకు నీరు ఎత్తినట్లు వ్యవహరిస్తున్నారని వెంకటరావు మండిపడ్డారు. తెలుగుదేశం ప్రభుత్వ హయాంలో 1,21,729 లక్షల కోట్లు పెట్టుబడి ద్వారా ప్రభుత్వానికి ప్రతి ఏటా 2,728.78 కోట్ల జిఎస్టి రాబడిని కోల్పోయిందని, ఐదు సంవత్సరాలలో ఆ మొత్తం 13,643.89 కోట్లు రాష్ట్రానికి నష్టం జరిగిందని పరిశ్రమలు వచ్చి ఉంటే 2 లక్షల మందికి ఉద్యోగ అవకాశాలు వచ్చి ఉండేవని వెంకటరావు అన్నారు. ఇక జగన్ రెడ్డి పెట్టుబడుల మాయలు ఏ విధంగా ఉన్నాయంటే గ్లోబల్ ఇన్వెస్ట్మెంట్ సదస్సు ద్వారా 388 మంది పెట్టుబడిదారులతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి 13.12 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడుల సంబంధించిన ఒప్పందాలు కుదుర్చుకున్నామని అందులో మెజారిటీ విద్యుత్ రంగంలోనే 9.05 లక్షల కోట్లు పెట్టుబడులు విద్యుత్ రంగంలోనే ఉన్నాయని వైవిధ్యమైన పెట్టుబడులు కాకుండా, కేవలం విద్యుత్తు రంగంలోనే పెట్టుబడులు వచ్చినంత మాత్రాన రాష్ట్ర పారిశ్రామిక అభివృద్ధి ఎలా సాధ్యమవుతుందని వెంకటరావు ప్రశ్నించారు. కానీ ముఖ్యమంత్రి జగన్ రెడ్డి మాత్రం పారిశ్రామిక ప్రగతికి తామే బ్రాండ్ అంబాసిడర్లంటూ వివిధ పారిశ్రామిక వేదికలపై ప్రచారం చేసుకుంటున్నారని, వెంకటరావు వ్యాఖ్యానించారు. జగన్ రెడ్డి మా ప్రభుత్వ హయాంలో 6 లక్షల మందికి ఉద్యోగ అవకాశాలు వస్తాయని చెప్పిన మాటలు, దెయ్యాలు వేదాల వల్లించిన రీతిలో ఉన్నాయని, గతంలో ప్రత్యేక హెూదా తీసుకువస్తామని దీని ద్వారా 5 లక్షల మందికి ఉద్యోగ అవకాశాలు వస్తాయని, మోసపూరితమైన ప్రకటనలు చేస్తూ నిరుద్యోగులను నిండా నట్టేట ముంచుతున్నారని, రాష్ట్రానికి పెట్టుబడులే రాలేనప్పుడు ఉపాధి అవకాశాలు ఎలా లభిస్తాయని వెంకటరావు అన్నారు. విదేశీ ప్రత్యక్ష పెట్టుబడిల ఆకర్షణలో తెలుగుదేశం ప్రభుత్వ హయాంలో దేశంలో 2 స్థానంలో ఉన్న ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను జగన్‌రెడ్డి ప్రభుత్వం 11వ స్థానానికి దిగజార్చిందని, ప్రభుత్వ అసమర్థత కారణంగా నాలుగేళ్ల 450 మంది నిరుద్యోగులు ఆత్మహత్య చేసుకున్నారని అవన్నీ జగన్ రెడ్డి హత్యలేనని వెంకటరావు మండిపడ్డారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు అంటూ గత సంవత్సరం నోటిఫికేషన్ ఇచ్చిన 10416 పోస్టులకు నేటికీ భర్తీ కాలేదని అలాగే ఇటీవల గ్రూపు 1, గ్రూప్ 2, పోస్టులకు 837 వివిధ కేటగిరీలకు సంబంధించిన వాటికి ప్రకటన చేసి మరోసారి నిరుద్యోగ యువకులను దగా చేస్తుందని జగన్ రెడ్డి ప్రభుత్వం పై వెంకటరావు విరుచుకు పడ్డారు. నిరుద్యోగ యువతీ యువకులకు తెలుగుదేశం ప్రభుత్వంలో ఇచ్చిన నిరుద్యోగ భృతిని కూడా రద్దు చేసి వారికి అన్యాయం చేసిందని, వీరందరికీ మరల తెలుగుదేశం అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే ఇచ్చిన హామీ ప్రకారం న్యాయం జరుగుతుందని వెంకటరావు ఆశాభావం వ్యక్తపరిచారు. ఈ కార్యక్రమంలో టిఎన్టియుసి కార్యదర్శి భువనేశ్వర్రావు, వాణిజ్య విభాగ జిల్లా అధికార ప్రతినిధి కర్రీ మల్లేశ్వరరావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జిల్లాలో కోడిపందాలు ఆడే వారిపై దాడులు చేసిన పోలీసులు

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): జిల్లా ఎస్పీ కె.వి.మురళీకృష్ణ ఆదేశాలతో పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది ఆదివారం మద్యం, కోడిపందాలు జూదం తదితర అసాంఘిక కార్యకలాపాలపై దాడులు నిర్వహించి, రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు ఎన్ఫోర్స్మెంట్ కేసులు నమోదు చేశారు. రోలుగుంట పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో తమరానపాలెం గ్రామ సమీపంలో ఎస్సై సురేష్‌కు రాబడిన సమాచారం మేరకు బహిరంగ ప్రదేశంలో కోడిపందేలు ఆడుతున్న వారిపై దాడి చేసి 5గురు నిందితులను అరెస్ట్ చేసి, 1050 రూపాయలు నగదు, 08 పందెం కోళ్లను పోలీసులు స్వాధీన పరుచుకున్నారు అలాగే వి. మాడుగుల పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో జాలంపల్లి గ్రామ సమీపంలో ఎస్సై నాగరాజుకు రాబడిన సమాచారం మేరకు బహిరంగ ప్రదేశంలో కోడి పందేలు ఆడుతున్న వారిపై దాడి చేసి ముగ్గురు నిందితులను అరెస్ట్ చేసి, 200-నగదు 05 పందెం కోళ్లను పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు.

కోటవురట్ల పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో కే.వెంకటాపురం గ్రామ సమీపంలో ఎస్సై నారాయణ రావుకు రాబడిన సమాచారం మేరకు బహిరంగ ప్రదేశంలో కోడిపందాలు ఆడుతున్న వారిపై దాడి చేసి 4గురు నిందితులను అరెస్ట్ చేసి, రూ.210/- నగదు, 02 పందెం కోళ్లను స్వాధీన పరుచుకున్నారు. బహిరంగ ప్రదేశంలో మద్యం సేవించి, ప్రజాశాంతికి భంగం కలిగించిన 89 మంది పై కేసులు నమోదు చేశారు.

ప్రజలకు దిశా యాప్

పట్ల అవగాహన కల్పించి, 100 మందితో యాప్ డౌన్లోడ్ చేయించారు. 6,01,646 మంది తో యాప్ ను డౌన్లోడ్ చేయించగా, 2,13,688 మందితో రిజిస్ట్రేషన్ చేయించారు. జిల్లా పోలీసులు, సెబ్ అధికారులు దాడి చేసి, 12 కేసులు నమోదు చేసి, 10 మంది నిందితులను అదుపులోనికి తీసుకుని, 29 లీటర్ల అక్రమ మద్యం, 5 లీటర్ల నాటుసారాను స్వాధీనం చేసుకుని, 1000 లీటర్ల బెల్లం పులుపును ధ్వంసం చేసిన పోలీసులు.

ఎస్పీ ఆదేశాలతో జిల్లా వ్యాప్తంగా పోలీసు అధికారులు, మహిళా సంరక్షణ కార్యదర్శులు తమ పరిధిలో ప్రజలకు దిశా యాప్, సైబర్ నేరాలు, రహదారి భద్రతపై అవగాహన కల్పించారు.

ఉపమాకలో అశ్వ వాహనంపై ఆదిదేవుడు

నక్కపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): అనకాపల్లి జిల్లా పాయకరావుపేట నియోజకవర్గం నక్కపల్లి మండలం ఉపమాక గ్రామంలో గరుడాద్రి పర్వతంపై స్వయం వ్యక్తంగా వేంచేసి ఉన్న శ్రీ కల్కి వేంకటేశ్వర స్వామి వారి ఆలయంలో ధనుర్మాస ఉత్సవాల సందర్భంగా అశ్వ వాహనంపై స్వామి వారి తిరువీధి సేవ ఘనంగా జరిగింది. దీనిలో భాగంగా ఉదయం గరుడాద్రి పర్వతంపై గల కల్కి వేంకటేశ్వర స్వామి వారి మూలవిరాట్‌కు ఆలయ అర్చకులు సంకర్షణపల్లి రాజగోపాల కృష్ణమాచార్యులు అభిషేకాది కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. కొండ దిగువున గల ఆలయ క్షేత్రపాలకుడు వేణుగోపాల స్వామి వారి ఆలయంలోనూ ఉపాలయాలలోనూ నిత్య కార్యక్రమములు యదావిధిగా నిర్వహించారు. అనంతరం తిరుప్పళ్ళియెళ్ళైచ్చి తిరుప్పావై సేవాకాలం నిర్వహించిన తర్వాత స్వామివారి ఉత్సవ మూర్తులకు నీరాజన మంత్రపుష్పములు, తీర్థ గోష్టి నిర్వహించారు. అనంతరం స్వామివారి ఉత్సవ మూర్తులను అశ్వ వాహనంపైన గోదాదేవి అమ్మవారిని పల్లకిలోనూ అధిష్టింపజేసి గ్రామంలో తిరువీధి సేవ నిర్వహించారు. తరువాత గోదాదేవి అమ్మవారి మూలవిరాట్ సన్నిధిలో నీరాజన మంత్రపుష్పములు, తిరుప్పావైలోని నోత్తుచ్చువరక్కమ్ పాగిగ్రి అమ్మనాయ్ పదవ పాశురంతో ప్రత్యేక నీరాజనాలు సమర్పించారు. తరువాత తీర్ధ గోష్టి భక్తులందరకూ ప్రసాద వినియోగం నిర్వహించారు. సాయంత్రం నిత్య కార్యక్రమములు పూర్తి చేసిన తర్వాత రాపత్తు అధ్యయన ఉత్సవములలో భాగంగా మూడవ రోజు ద్రవిడ వేద ప్రబంధ పారాయణం నిర్వహించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో దేవస్థానం ప్రధాన అర్చకుడు గొట్టుముక్కల వరప్రసాద్ ఆచార్యులు, పీసపాటి వేంకట శేషాచార్యులు, నల్లాన్ చక్రవర్తుల శ్రీనివాసులు, నండూరి వెంకట రాజగోపాలా చార్యులు, ఇల్లింద వెంకట గోపాలచార్యులు, నండూరి వెంకట అప్పల రంగాచార్యులు, దేవస్థానం సిబ్బంది గురవయ్య గ్రామానికి చెందిన రేజేటి సింగరాచార్యులు, యు.వి. రంగనాథ స్వామి పలువురు భక్తులు పాల్గొన్నారు.

దశబ్ది వేడుకలను పురస్కరించుకొని ఉద్యోగులకు 15 విలువైన కార్లు మరియు ఉచిత గ్లోబల్ టూర్ ప్యాకేజిని అందచేసిన ఎవల్యూటిజ్

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): విశాఖపట్నంకు చెందిన ఐటి ఆధారిత సేవలు మరియు ఉత్పత్తుల కంపెనీ ఎవల్యూటిజ్, వినూత్న సాంకేతిక పరిష్కారాలలో అగ్రగామి. 2011లో భారతీయ టెక్కీలచే స్థాపించబడిన ఎవల్యూటిజ్ కార్ప్, చికాగో లోని ఒక ఐటి కన్సల్టింగ్ కంపెనీ ప్రధాన కార్యాలయం కలిగి ఉంది. దీని భారతీయ కార్యకలాపాలు 2013లో విశాఖపట్నంలో ప్రారంభమయ్యాయి, తర్వాత హైదరాబాద్, నోయిడా, బెంగుళూరు మరియు పూణేలో ఒక డెవలప్‌మెంట్ సెంటర్‌లో దాని కార్యాలయాలను విస్తరించింది.

ఎవల్యూటిజ్ తన విజయవంతమైన భారతీయ ప్రయాణంలో 10వ సంవత్సరాన్ని విశాఖపట్నంలో జరుపుకుంది మరియు అట్టహాసంగా అన్‌మేజ్ 2023 ఈవెంట్‌ను (డిసెంబర్ 22 నుండి 24 వరకు) నిర్వహించింది.

ఎవల్యూటిజ్ ఈ దశబ్దకాలంలో అసాధారణమైన మైలురాళ్ళను సాధించిన సందర్భంగా, కంపెనీకి ప్రశంసనీయమైన ఐదు సంవత్సరాలను అంకితం చేసిన క్రమశిక్షణ కల్గిన ఉద్యోగులకు 15 బ్రాండ్-న్యూ కార్లను మరియు సెలవుతో కూడిన ఉచిత అంతర్జాతీయ టూర్ ప్యాకేజిని అందించింది.

"ఇది కేవలం ఒక వేడుక కాదు ఇది అహ్లాదకర్మైన కార్నివాల్, విజయాల పండుగ మరియు కృషి మరియు అంకితభావానికి నిలువెత్తు ప్రశంసలు లభించే పార్టీ. సరికొత్త టాటా నిక్సన్‌ని అందుకున్నందుకు నేను సంతోష పడుతున్నాను మరియు గర్వ పడుతున్నాను" అని ఎవల్యూటిజ్ భారత ఆపరేషన్స్ సీనియర్ డైరెక్టర్ కిరణ్ కుమార్ కడగన అన్నారు.

యాచకులకు 250 రగ్గుల పంపిణీ

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): రోడ్డు పక్కనే చలిలో మగ్గిపోతున్న యాచకులు, అభాగ్యులకు రక్త చైతన్యకర్త, రాష్ట్ర ప్రాణదాత సేవా పురస్కార్ అవార్డ్ గ్రహీత కొమ్మోజ్ గణేష్ ఆధ్వర్యంలో అనకాపల్లి, విశాఖపట్నం జిల్లాల్లో 250 మందికి రగ్గులు పంపిణీ చేశారు.

అనకాపల్లి పట్టణంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో వైసీపీ పార్లమెంటరీ పరిశీలకులు దాడి రత్నాకర్ ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని, పట్టణంలో రోడ్డుపక్కన చలికి వణుకుతూ బాధపడుతున్నవారికి రగ్గులను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా రత్నాకర్ మాట్లాడుతూ, యువత సేవా కార్యక్రమాలలో పాల్గొని ఇలాంటి మంచి కార్యక్రమాలు చేయాలన్నారు. అవసరమైతే తాను సాయం చేసేందుకు సిద్ధమని భరోసా నిచ్చారు. ఏటా చలికాలంలో అభాగ్యులకు దుప్పట్లు పంపిణీ వంటి సేవా కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్న కొమ్మోజు గణేష్, ఇతర వాలంటీర్లను అభినందించారు. కార్యక్రమంలో అనకాపల్లి జిల్లా డిస్టిక్ విజిలెన్స్ అండ్ మానిటరింగ్ కమిటీ మెంబర్ రేబాక మధుబాబు, 81వ వార్డ్ కార్పొరేటర్ కొణతాల నీలిమభాస్కర్, నారాయణరావు, ఉప్పల సాయి, రెడ్‌క్రాస్ కోర్డినేటర్ కోటేశ్వరరావు, ఉదయ్, జయంత్, ఫణి, దుర్గారావు, రాజు, నాగ శ్రీను, వైసిపి నాయకులు రేబాక ఇంద్ర కుమార్, విల్లూరి రాజశేఖర్, గుండ్రాల గన్నారావు, ఆడారి రవికుమార్, సాలాపు నాగేంద్ర, యువత పాల్గొన్నారు.

గ్రీన్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో పేదలకు రగ్గుల పంపిణీ

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): అనకాపల్లి గ్రీన్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం 150 మంది వృద్ధులకు నిరాశ్రయులకు రగ్గులు, ఐదు కేజీలు వంతెన బియ్యం పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమానికి కసింకోట సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ నాగేశ్వరరావు ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై కార్యక్రమాల ప్రారంభించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరూ తనకు తోచిన సాయం పేదలకు చేసి సేవా దృక్పథాన్ని చాటుకోవాలన్నారు. మానవతావాదంతో నిరాశ్రయులకు తమ వంతు సాయం చేయాలన్నారు. విశ్రాంత ఉపాధ్యాయులు శిష్టా తిమ్మరాజు తమ ప్రసంగంలో గ్రీన్ క్లబ్ సేవలను అభినందించారు. తుమ్మపాల కోలగం లక్ష్మీదేవి పేట కసింకోట తదితర ప్రాంతాల్లో పేదలకు రగ్గులను అందజేశారు కార్యక్రమంలో డాక్టర్ కొణతాల రామలింగస్వామి మెమోరియల్ ట్రస్ట్ నిర్వాహకులు కొణతాల లక్ష్మీపార్వతి, కొణతాల ఫణిభూషణ్ శ్రీధర్, బేతాళం సాయి, పెంటకోట సూరప్పారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

81వ వార్డు జనసేన అధ్యక్షుడు హరికృష్ణ

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): జివియంసి 81 వ వార్డు జనసేన పార్టీ అధ్యక్షుడిగా విల్లూరి హరికృష్ణ నిమతులయ్యారు. ఈ మేరకు పార్టీ అధ్యక్షుడు పవన్ కళ్యాణ్ హరికృష్ణకు నియామక పత్రాలు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా హరికృష్ణ మాట్లాడుతూ తనపై నమ్మకంతో వార్డు అధ్యక్షుడిగా నియమించడంపై సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. తనకు అప్పజెప్పిన బాధ్యతలను నిరంతరం ప్రజాసేవకు ఉపయోగపడేలా పనిచేస్తానన్నారు. తనకు వార్డు అధ్యక్ష పదవులను అప్పగించిన పార్టీ అధ్యక్షులు పవన్ కళ్యాణ్‌కు, అనకాపల్లి నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ పరుచూరి భాస్కరరావుకు, పార్టీ సీనియర్ నాయకులు నాదెండ్ల మనోహర్‌కు, జిల్లా అధ్యక్షులు పంచకర్ల రమేష్ బాబుకు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు.

ఇసుకేస్తే రాలనంతగా శబరిమలలో భక్తుల రద్దీ

కేరళలో భక్తుల సందడి కొనసాగుతోంది. ఇసుకేస్తే రాలనంత మంది జనం కేరళ అయ్యప్ప స్వామిని దర్శించుకునేందుకు శబరిమలకు చేరుకున్నారు. శబరిమల అయ్యప్ప స్వామిని దర్శిచుకోవటానికి వచ్చిన భక్తులతో శబరిగిరులు కిటకిటలాడుతున్నాయి. ఇరుముడి సమర్పించేందుకు సమయం దగ్గర పడుతుండడంతో మరింత మంది భక్తులు వస్తున్నారు. దీంతో శబరిమల ప్రాంతం కిక్కిరిసిపోయింది.

ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ, తమిళనాడు, కర్ణాటక, మహారాష్ట్ర, ఉత్తరప్రదేశ్ నుంచి భక్తుల రాక భారీగా ఉన్నట్టు సమాచారం. తెలుగు రాష్ట్రాల నుండి పెద్ద సంఖ్యలో మాలధారులు శబరిమలకు చేరుకుంటున్నారు. రద్దీ దృష్ట్యా కొందరు భక్తులు, అయ్యప్ప మాలధారులు స్వామి వారిని దర్శించుకోకుండానే వెను తిరుగుతున్నారు. ఎరుమేలిలో దాదాపు 4 కిలోమీటర్ల వరకు వాహనాలు నిలిచిపోయాయి. దీంతో భక్తులు, స్వాములు కాలినడకనే శబరిమలకు వెళ్తున్నారు.

శబరిమలలో అయ్యప్ప స్వామిని ఒక లక్ష 969 మంది అయ్యప్ప భక్తులు దర్శించుకున్నారు. గత పది రోజులుగా చూసుకుంటే అత్యంత రద్దీ శబరిమలలో కొనసాగింది. మండల పూజల కోసం శబరిమల అయ్యప్ప స్వామి ఆలయం ముస్తాబవుతోంది. ఇప్పటికే మండల పూజ కోసం దాదాపు 2700 మంది పోలీసు సిబ్బంది విధులు నిర్వర్తిస్తున్నారు.

ఇప్పటికే పోలీసులు, ఆర్ ఆర్ ఎఫ్, సిఆర్పిఎఫ్, బాంబు స్క్వాడ్, ఎన్ డీ ఆర్ ఎఫ్ సహా 2150 మంది సిబ్బంది సన్నిధానం పరిసర ప్రాంతాలలో విధులు నిర్వర్తిస్తున్నారు. యాత్రికుల రద్దీని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడం కోసం డీఎస్పీల నేతృత్వంలో పదిమంది డిఎస్పీలు, 35 మంది ఇన్స్పెక్టర్లు 15 మంది సబ్ ఇన్స్పెక్టర్లు, ఏఎస్ఐలతో పది డివిజన్ల పోలీసు సిబ్బందిని ఏర్పాటుచేసి పర్యవేక్షిస్తున్నారు.

శబరిమలకు యాత్రికుల రద్దీ మరింత పెరిగే అవకాశం ఉన్న నేపథ్యంలో ట్రావెన్కోర్ దేవస్థానం అధికారులు మరిన్ని మౌలిక వసతుల ఏర్పాట్లపై దృష్టి సారించారు. భక్తులకు ఎక్కడ అసౌకర్యం కలగకుండా ఉండేలా చర్యలు చేపట్టేందుకు సిద్ధమయ్యారు. మరోవైపు కేరళ రాష్ట్రంలో కరోనా కేసులు పెరుగుతున్న దృష్ట్యా, శబరిమలకు భక్తులు తాకిడితో కరోనా వ్యాప్తి జరిగే అవకాశం ఉందని అనుమానం వ్యక్తం చేస్తున్న అధికారులు మాస్కులు ధరించాలని, స్వీయ నియంత్రణ పాటించాలని భక్తులకు సూచనలు చేస్తున్నారు.

తల్లిని స్తంభానికి కట్టేసి, చితకబాదిన కొడుకు

ఓ యువకుడు కన్నతల్లి పట్ల అమానుషంగా ప్రవర్తించాడు. నవ మాసాలు మోసి కన్న తల్లిని కరెంటు పోల్‌కు కట్టేసి అతి క్రూరంగా కొట్టాడు. ఈ దయనీయమైన సంఘటన ఒడిశాలో చోటుచేసుకుంది. వివరాలలోకి వెళ్తే, ఒడిశాలోని కియోంఝర్ జిల్లాలోని సరసపాసి గ్రామానికి చెందిన ఓ వృద్ధురాలు ఒంటరిగా ఉంటోంది. కొడుకులు ఉన్నా అందరూ వేరువేరుగా ఉంటున్నారు. ఆమెకు 70 సంవత్సరాలు. ఆ వయసులో కొడుకులు, మనవళ్లలతో సరదాగా ఉండాల్సిన ఆమె ఒంటరిగా జీవితం సాగిస్తోంది. అయితే, ఆమె తన చిన్నకుమారుడి పొలంలోకి వెళ్లి క్యాలీఫ్లవర్లను తెంపింది. దాంతో కొడుకు కోపోద్రిక్తుడై నా అనుమతి లేకుండా నా పొలంలోని కాయగూరలు తెంపుతావా అంటూ కన్నతల్లి అనే కనికరం కూడా లేకుండా ఆమెపై అమానుషంగా ప్రవర్తించాడు.

ఆమె ప్రభుత్వం ఇచ్చే రేషన్, పెన్షన్‌తో తన ఒంటరి జీవితాన్ని గడుపుతోంది. అయితే, డిసెంబర్ 20వ తేదీ తన కొడుకు పొలంలో ఉన్న క్యాలిఫ్లవర్ పంట చేతికి వచ్చింది. దాంతో ఆ తల్లి చేతి ఖర్చుల కోసం, ఆ పొలంలోని నాలుగు క్యాలిఫ్లవర్లను తెంపి గ్రామంలోని మరొకరికి అమ్మింది. వాటిని అమ్మితే రూ. 80 రూపాయలు వచ్చాయి. ఆ డబ్బుతో నిత్యావసర సరుకులు కొనుగోలు చేసింది. విషయం తెలుసుకున్న కొడుకు తల్లిని తీవ్రంగా కొట్టాడు. ఊర్లోని కరెంట్ స్తంభానికి తల్లిని కట్టేసి, తాడు, కర్రలతో తీవ్రంగా కొట్టాడు. ఈ ఘటనతో చలించిపోయిన స్థానికులు ఆ తల్లిని కాపాడే ప్రయత్నం చేశారు.

కొడుకును అరెస్టు చేసిన పోలీసులు : వృద్ధురాలిని కాపాడబోయిన స్థానికులను కూడా ఆ వ్యక్తి బెదిరించాడు. అయినప్పటికీ స్థానికులు ఆమెను ప్రాణాలతో రక్షించారు. అనంతరం బాధితురాలిని బసుదేవ్‌పూర్ కమ్యూనిటీ హెల్త్ సెంటర్‌లో చేర్పించారు. ఆ తర్వాత పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. బాధితురాలి వాంగ్మూలాన్ని నమోదు చేసుకున్న పోలీసులు, నిందితుడిపై కేసు నమోదు చేశారు. కొడుకును అరెస్టు చేసి జైలుకు తరలించారు. అయితే, ఈ సంఘటనకు సంబంధించిన వీడియో సోషల్ మీడియాలో తెగ వైరల్ అయ్యింది. వృద్ధ సమయంలో తల్లికి చేదోడు వాదోడుగా ఉండాల్సిన కొడుకులే ఆమెను ఇంటినుంచి గెంటివేయడం కాకుండా, ఇంతటి అమానుష చర్యకు పాల్పడుతారా? అంటూ నెటిజన్లు కామెంట్లు చేస్తున్నారు. మానవత్వం కనుమరుగైపోతుందని అనడానికి ఇదే నిదర్శనం.

ఘనంగా వాజ్పేయి జయంతి సుపరిపాలన దినోత్సవం

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): మాజీ ప్రధానమంత్రి భారతరత్న అటల్ బిహారీ వాజ్‌పెయ్ జయంతి సుపరి పాలన దినోత్సవం సందర్భంగా అనకాపల్లి అసెంబ్లీ కన్వీనర్ బొడ్డేడ నాగేశ్వర రావు అద్వర్యంలో అనకాపల్లి రింగు రోడ్డులో గల వాజ్ పె య్ విగ్రహం వద్ద జరిగింది ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా వచ్చిన బిజెపి జిల్లా అధ్యక్షులు ద్వారపురెడ్డి పరమేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ ఈ రోజు మనం చూస్తున్న జాతీయ రహదారులు అభివృద్ధి అలాగే పోర్టుల అనుసంధానం ఆ మహనీయుని ఆలోచనల్లో పుట్టిన ఫలితలేనని కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు డాక్టర్ జి.వి సత్యనారాయణ, కొణతాల రాజాబాబు , కోలపర్తి శ్రీనివాసరావు, ఉడా రమేష్, కొండబాబు మాష్టారు, గంగుపాం నాగేశ్వర రావు, కశిరెడ్డి శ్రీను, వి.నర్సింగ్ యాదవ్, తదితర నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

రామచరిత్ మానస్‌లో భారత రాష్ట్రాల పేర్లు

ఇంతకన్నా నిదర్శనం ఏమి కావాలి మీకు? "రామజన్మభూమి" అంటే భారతదేశం (హిందూదేశం) అని? ఇది నిజంగా అద్భుతం.

భారతదేశంలోని నేటి 29 రాష్ట్రాల పేర్ల మొదటి అక్షరాలను ఒక దోహాలో క్రమంగా పేర్కొన్నాడు. అత్యంత ఆశ్చర్యం కలిగిస్తుంది ఈ అంశం. దోహాలోని అక్షరాల వరుసనూ కింద పేర్కొన్న రాష్ట్రాల మొదటి అక్షరాలనూ పరిశీలించండి.

రామ నామ జపతే అత్రి మత గుసి
ఆవు, పంక మే ఉగోహమి అహి కే ఛబి
ఝాఉ,

ఈ శ్లోకం 500 సంవత్సరాల క్రితం తులసి దాస్ గారు రచించిన రామచరిత మానస్ లోనిది ఈ శ్లోకం యొక్క భావం రామనామ జపం చేసేటప్పుడు కోపం పనికిరాదు ఏ విధంగా అంటే ఏదైనా చిత్రపటం బురదలో పడినప్పుడు దాన్ని చీపురుతో శుభ్రం చేయలేము కదా ఎందుకంటే ఎంతో పవిత్రమైన రామనామం జపించే మనసుకి కోపం అనేది ఉండకూడదు అలా కోపించినట్లయితే ఆ మనస్సు బురదలో పడినటువంటి చిత్రపటం లాంటిది అక్కడ భగవంతుడు కొలువై ఉండడు అని అర్థం అయితే ఈ శ్లోకం ఇప్పుడు మన దేశంలో ఉన్న రాష్ట్రాలు అన్నింటిని ఒక్కొక్క అక్షరం తీసుకున్నట్లయితే ఒక్కొక్క రాష్ట్రం పేరు రావడం అన్నది చాలా ఆశ్చర్యాన్ని కలిగిస్తున్న విషయం.

రా -రాజస్థాన్, మ -మహారాష్ట్ర, నా - నాగాలేండ్, మ -మణిపూర్, జ - జమ్మూ కాశ్మీర్, ప -పశ్చిమ బెంగాల్, తే -తెలంగాణ, అ - అస్సామ్, త్రి - త్రిపుర, మ -మధ్యప్రదేశ్, త -తమిళనాడు, గు - గుజరాత్, సి - సిక్కిం, ఆ - ఆంధ్రప్రదేశ్, ఉ - ఉత్తర ప్రదేశ్, పం -పంజాబ్, క - కర్నాటక, మే -మేఘాలయ, ఉ - ఉత్తరాఖండ్, గో -గోవా, హ - హరియాన, మి -మిజోరమ్, అ - అరుణాచల ప్రదేశ్ కే -కేరళ, ఛ -ఛతీస్ ఘడ్, బి -బిహార్, ఝా- ఝార్ఖండ్, ఉ - ఉడిసా.

పేటీఎం ఉద్యోగులకు ఏ1 షాక్- ఏకంగా వెయ్యి మంది ఇంటికి?

ప్రముఖ షాపింగ్, నగదు చెల్లింపుల యాప్ పేటీఎం తమ ఉద్యోగులకు కొత్త ఏడాది ఆరంభం కానున్న వేళ షాకిచ్చింది. తమ సంస్థలో తాజాగా కృత్రిమ మేథను అమలు చేయడం మొదలుపెట్టిన పేటీఎం ఇందులో భాగంగా వెయ్యి మందికి పైగా ఉద్యోగులకు లే ఆఫ్‌లు ఇచ్చేసినట్లు తెలుస్తోంది. దీంతో మిగతా ఉద్యోగుల్లోనూ కలవరం మొదలైంది. కృత్రిమ మేథ వాడకం కారణంగా ఉద్యోగులకు లేఆఫ్‌లు ఇస్తున్న సంస్థల జాబితాలో పేటీఎం కూడా చేరడంతో ఇండస్ట్రీలోనూ కలకలం రేగుతోంది.

డిజిటల్ చెల్లింపుల సంస్థ Paytm మాతృ సంస్థ One97 కమ్యూనికేషన్స్ లిమిటెడ్ కొత్త ఏడాదిలో తమ ఉద్యోగులపై పెడుతున్న ఖర్చును తగ్గించేందుకు ప్రయత్నాలు ఆరంభించింది. ఈ నేపథ్యంలో పలు కలిపి కనీసం వెయ్యిమంది ఉద్యోగులను తొలగించింది. కంపెనీలో లేఆఫ్‌లపై వస్తున్న వార్తల్ని సంస్థ పతినిధులు ధృవీకరించారు. అక్టోబర్‌లోనే తొలగింపు ప్రక్రియను ప్రారంభించినట్లు వారు నిర్ధారించారు. కృత్రిమ మేథ వాడకం ద్వారా కంపెనీ తన కార్యకలాపాలను మార్చాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుందని సంస్థ ప్రతినిధులు వెల్లడించారు.

తాము ఏఐ ఆధారిత ఆటోమేషన్‌తో కార్యకలాపాలను మార్చడం, వృద్ధి, ఖర్చుల్లో చేస్తున్న మార్పుల్లో భాగంగా ఈ ఉద్యోగుల తొలగింపులు ఉంటున్నట్లు సంస్థ వర్గాలు చెప్తున్నాయి. దీని ఫలితంగా ఆపరేషన్స్, మార్కెటింగ్ విభాగాలపై కొంత ప్రభావం పడుతుందని అంచనా వేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ఏఐ పవర్డ్ ఆటోమేషన్‌ను వాడటం ద్వారా కంపెనీ ఉద్యోగులపై పెట్టే ఖర్చులో 10 నుంచి 15 శాతం ఆదా అవుతుందని అంచనా.

కొత్త ఏడాదిలో తమ ప్రధాన చెల్లింపుల వ్యాపారంలో 15 వేల మంది ఉద్యోగుల్ని తీసుకోవాలని కూడా భావిస్తున్నట్లు పేటీఎం సంస్థ చెబుతోంది. చెల్లింపుల ప్లాట్‌ఫారమ్‌లో ఆధిపత్యం కొనసాగించేందుకు, కొత్త ఆవిష్కరణలకు కూడా చోటు కల్పిస్తున్నట్లు సంస్థ వర్గాలు వెల్లడించాయి. ఇందులో భాగంగానే తాజా మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నట్లు వెల్లడించింది. పేటీఎం తన BNPL ఆఫర్, Paytm పోస్ట్ పెయిడ్ కింద రూ. 50,000 వరకు చిన్న-టికెట్ రుణాలపై రీ-స్కేలింగ్ ప్రకటించిన కొద్ది వారాల తర్వాత ఈ ఉద్యోగాల తొలగింపులు చోటు చేసుకున్నాయి. అయితే ఈ మార్పుల వల్ల కంపెనీ షేర్లు 20 శాతం పడిపోయాయి.

కర్ణాటకలో హిజాబ్ పై రచ్చ కంటిన్యూ-హెూం మంత్రి కీలక వ్యాఖ్యలు

కొన్ని వివాదాల జోలికే వెళ్లకూడదు. ఒకవేళ వెళ్లాల్సి వస్తే ఫుల్ క్లారిటీతో వెళితే ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు. కర్ణాటకలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తీరు మాత్రం అందుకు భిన్నంగా అటుఇటు కాని రీతిలో మారింది. ఆ రాష్ట్రంలో కొంతకాలంగా హిజాబ్ వివాదం నడుస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. ఇలాంటి సున్నిత అంశాలపై స్పందించాల్సి వచ్చినప్పుడు అన్ని చూసుకొని మాట్లాడితే సరిపోతుంది. మొన్నటికి మొన్న కర్ణాటక రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి సిద్ధరామయ్య మాట్లాడుతూ హిజాబ్ మీద నిషేధాన్ని ఇంతవరకు ఎత్తేయలేదని, త్వరలో నిర్ణయం తీసుకుంటామన్నారు.

బహిరంగ సభలో సీఎం సిద్ధరామయ్య చేసిన వ్యాఖ్యలు సంచలనంగా మారాయి. తాజాగా కర్ణాటక రాష్ట్ర హెూం మంత్రి పరమేశ్వర కీలక వ్యాఖ్యలు చేస్తూ, హిజాబ్ అంశంపై చాలా లోతుగా పరిశీలించి నిర్ణయం తీసుకుంటామని చెప్పారు. హిజాబ్ బ్యాన్‌పై తమ ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకోలేదంటూ సీఎం చెప్పిన మాటనే రిపీట్ చేయటం కనిపిస్తుంది. ఇంతకూ ముఖ్యమంత్రి నోటి నుంచి వచ్చిన మాటనే హెూం మంత్రి కూడా ఎందుకు చెప్పినట్లు? దానికి కారణం ఏమిటి? అన్నది చూస్తే ఈ ఇష్యూలోకి ఎంటరైంది బీజేపీ.

కర్ణాటక రాష్ట్రంలో హిజాబ్ వివాదమే లేదని, అలాంటప్పుడు దాన్ని ఎలా ఎత్తేస్తారని వ్యాఖ్యానించారు. రాష్ట్రంలోని కొన్నిచోట్ల మాత్రమే డ్రెస్ కోడ్‌కు సంబంధించిన అంశాలు ఉన్నాయని, మిగిలిన చోట్ల అంతా మామూలుగానే ఉందని మాజీ సీఎం బొమ్మై వ్యాఖ్యానించారు. మాజీ ముఖ్యమంత్రి ఇంత స్పష్టంగా చెప్పిన తర్వాత, ఆ విషయం మీద స్పందించే వేళలో, మాజీ సీఎం బొమ్మై చెప్పిన మాటల్లో ఉన్న లోపాన్ని ఎత్తి చూపాలంటే అదేదో చెప్పేస్తే సరిపోతుంది. అందుకు భిన్నంగా హిజాబ్ మీద లేని బ్యాన్‌ను ఉన్నట్లుగా చెప్పటంలో అర్థం లేదంటున్నారు.

ఇదిలా ఉంటే హిజాబ్ అంశంపై మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ సైతం రియాక్ట్ కావటం గమనార్హం. తాము అధికారంలోకి రాగానే హిజాబ్ మీద ఉన్న బ్యాన్ ఎత్తేస్తామని కాంగ్రెస్ చెప్పిందని కానీ అలాంటిదేమీ చేయలేదంటూ తప్పు పట్టారు. ఇలా, హిజాబ్ మీద కాంగ్రెస్ నేతలు చెప్పిన మాటలకు చేస్తున్న దానికి సంబంధం లేదన్న అభిప్రాయం వ్యక్తమవుతోంది. ఇలాంటి అంశాల్ని అట్టే ముదరకుండా ఒక కొలిక్కి తీసుకురావాల్సిన అవసరం ఉందన్న మాట పలువురి నోటి నుంచి వస్తోంది. మరేం జరుగుతుందో చూడాలి.

Sugar Free Fitearly | నడివయస్కులకు దివ్య శక్తి ఫిట్ ఎర్లీ | थकावट से सत्वर उपसमन फिट एर्ली

వివిధ వృత్తి, ఉద్యోగాలలో అలసటకు లోనై నీరసించి పోతున్నారా?

మందులు మింగలేక, చక్కెరతో కూడిన ఎనర్జీ బూస్టర్లు సేవించలేకపోతున్నారా?

దిగులు చెందకండి.

"ఫిట్ ఎర్లీ" మిమ్మల్ని నిరంతరం శక్తివంతం గాను, ఉత్సాహవంతంగాను ఉంచుతుంది.

సోయప్రోటీన్, వే ప్రోటీన్, బ్రాహ్మి, హరితకి, సీ భక్తారన్, శొంఠి, తులసి, అశ్వగంధ

తదితర హిమాలయముల నుండి సేకరించిన విశిష్ఠ వన మూలిక సమ్మిళితమైన "ఫిట్ ఎర్లీ" విశిష్టానుభవం గల పరిశోధకులచే రూపొందించబడింది. అంతేకాక ప్రఖ్యాత వైద్యరంగ పరిశోధన శాలలో అన్ని విధములుగా పరీక్షించబడి సంతృప్తి కం మైన ఫలితాలను ప్రకటించు కోబడిన ఉపాహారం

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో డీలర్‌షిప్ వివరాలకు సంప్రదించండి
ఎస్.వీరభద్రరావు : సెల్: 8247526179
ఈ-మెయిల్: surampudi43@gmail.com

HERBINDO LABS PRIVATE LIMITED ® HEALTH AND HAPPINESS
Compli

HERBINDO LABS PVT LTD.
2-2-642/1/1/1A, Sadguru Krupa,
Street No 16,
Amberpet, Hyderabad - 500013,
Telangana, India
E-Mail: herbindolabs@gmail.com
Mob: +91 9704885252
GSTN: 36AAECH6684G1ZA
CIN: U24100TG2018PTC127052

పట్టాలు తప్పిన అజ్మీర్-సీల్దా ఎక్స్‌ప్రెస్

ఎక్స్‌ప్రెస్ రైలు పట్టాలు తప్పిన ఘటన రాజస్థాన్‌లోని అజ్మీర్ జంక్షన్ వద్ద జరిగింది. అజ్మీర్-సీల్దా ఎక్స్‌ప్రెస్‌లోని నాలుగు కోచ్‌లు ఈ ఉదయం 7.50 గంటలకు మదార్ రైల్వే యార్డ్ వద్ద సేఫ్టీ బ్రేక్‌లను వదులుతున్నప్పుడు బోల్‌ఓవర్ కారణంగా పట్టాలు తప్పినట్లు వార్తా సంస్థ ఏఎన్ఐ పేర్కొంది. రైల్వే అధికారులు, డీఆర్ఎం ఘటనాస్థలికి చేరుకుని నాలుగు కోచ్‌లను మళ్లీ పట్టాలపైకి తెచ్చే చర్యలు చేపట్టారు.

అయితే ఈ ప్రమాదంలో ఎలాంటి ప్రాణనష్టం జరగలేదని చీఫ్ పబ్లిక్ రిలేషన్స్ ఆఫీసర్ కెప్టెన్ శశి కిరణ్ చెప్పారు. ఈ సంఘటన వల్ల రైళ్ల రాకపోకల్లో ఎలాంటి అంతరాయం కలగలేదన్నారు. రెండో లైను గుండా రైళ్లు వెళ్తున్నాయని చెప్పారు. మెయింటెనెన్స్ నిమిత్తం రైలు మదార్ యార్డ్‌కు వెళ్తుండగా 12988 అనే నంబరు గల రైలు పట్టాలు తప్పినట్లు అధికారులకు సమాచారం అందినట్లు పేర్కొన్నారు.

అనంతరం రైలు పట్టాలు మార్చే ప్రక్రియ ప్రారంభమైందని, రేక్ ఖాళీగా ఉన్నందున, ఎవరికీ ఎటువంటి గాయాలు గానీ, ప్రాణనష్టం జరగలేదని వివరించారు. డిసెంబర్ నెల ప్రారంభంలో ముంబైకి 100 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న కసారా - సెంట్రల్ రైల్వే నెట్‌వర్క్‌లోని TGR-3 స్టేషన్ మధ్య డిసెంబర్ 24న గూడ్స్ రైలుకు చెందిన ఏడు లోడెడ్ వ్యాగన్లు పట్టాలు తప్పాయి.

రైలు పట్టాలు తప్పడం వల్ల డౌన్‌లైన్‌లోని కసర-ఇగత్‌పురి సెక్షన్‌లో మెయిల్ ఎక్స్‌ప్రెస్ ట్రాఫిక్ నిలిచిపోయింది. అంతకుముందు, బాంద్రా టెర్మినస్-జోధ్‌పూర్ సూర్యనగరి ఎక్స్‌ప్రెస్ (12480) ఈ ఏడాది జనవరిలో నార్త్ వెస్ట్రన్ రైల్వే జోధ్‌పూర్ డివిజన్‌లోని రాజ్‌కియావాస్ - బొమద్రా సెక్షన్ మధ్య పట్టాలు తప్పింది. ఎక్స్‌ప్రెస్ రైలు పట్టాలు తప్పడంతో 11 కోచ్‌లు దెబ్బతిన్నాయి. జోధ్‌పూర్ డివిజన్‌లోని రాజ్‌కియావాస్-బొమద్ర సెక్షన్ మధ్య ఈ ఘటన జరిగింది.

14వ రోజు చెవిలో పువ్వులతో అంగన్వాడీల నిరసన

రాంబిల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): రాంబిల్లి మండల కేంద్రంలో 14వ రోజు అంగన్వాడీల ఆందోళనలో భాగంగా క్రిస్మస్ కేక్ కట్ చేసి, చెవిలో పువ్వులు పెట్టి నిరసన తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా సోమవారం సిఐటియు జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డి క్రిస్మస్ పండగ చేసుకుని, అంగన్వాడి అక్క చెల్లెమ్మలను పస్తులు ఉంచడం ఏం న్యాయమని విమర్శించారు. నేటికి 14 రోజులుగా విరోచితంగా సమ్మె చేస్తున్న అంగన్వాడీల న్యాయమైన సమస్యలు పరిష్కరించకపోవడం దారుణమని మండిపడ్డారు. సచివాలయ ఉద్యోగస్తులకు, వాలంటీర్లకు కూడా జీతాలు కూడా పెంచుతున్నారని, అందులో భాగంగా ఉన్న అంగన్వాడీలకి జీతాలు పెంచి, ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకోవడం న్యాయం కాదా? మాట తప్పను మడమ తిప్పను అన్నారు ఇదేనా? అని ఎద్దేవా చేశారు. ఇప్పటికైనా అంగన్వాడి యూనియన్ నాయకులతో చర్చలు జరిపి వారికి కనీస వేతనం అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిఐటియు మండల కన్వీనర్, చందక రామకృష్ణ, సిపిఎం నాయకులు ధోని అప్పలరాజు, అంగన్వాడి యూనియన్ నాయకులు ఉద్యోగులు పాల్గొన్నారు.

క్రిస్టమస్ పండుగ శుభ సందర్భంగా నర్శిపురం గ్రామం మహిళలకు చీరల పంపిణీ

పార్వతీపురం, (విశాఖ సమాచారమ్): క్రిస్టమస్ పండుగ సమయంలో కుటుంబ సభ్యులు అంతా సంతోషంగా ఉండాలనే ఆశయంతో దేవుడి దయతో ఆడపడుచులు అందరికీ వస్త్రాలు, చీరలను పంచే ఒక మంచి కార్యక్రమం నియోజకవర్గం మొత్తం చేపట్టడం జరిగింది అని, అందులో భాగంగా నర్సిపురం గ్రామంలో గల మహిళలకు క్రిస్టమస్ పండుగ కానుకగా తన సొంత ఖర్చులతో సమకూర్చిన వస్త్రాలు, చీరలను, పండుగ ఖర్చుల కొరకు డబ్బులను మహిళలకు అందజేయడం జరుగిందని ఎమ్మెల్యే అలజంగి జోగారావు గ్రామ ప్రజలకు తెలియచేస్తూ, అందరూ కూడా సంతోషంగా ఉండాలని కోరుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ సీ.హెచ్.బంగారమ్మ, పి. ఏ. సి. ఎస్. చైర్మన్ కాపారపు సత్యనారాయణ, జిల్లా పార్టీ జనరల్ సెక్రెటరీ వి.గురు రాజు,

వైసీపీ సీనియర్ నాయకులు తేర్లి రామ స్వామి, శెట్టి వెంకట రమణ, రెడ్డి అప్పల స్వామి, సి హెచ్ రాజు, స్థానిక పెద్దలు, నాయకులు, కార్యకర్తలు, ప్రజలు తదితరులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

అమ్మవారిని దర్శించుకున్న హైకోర్టు జడ్జి దంపతులు

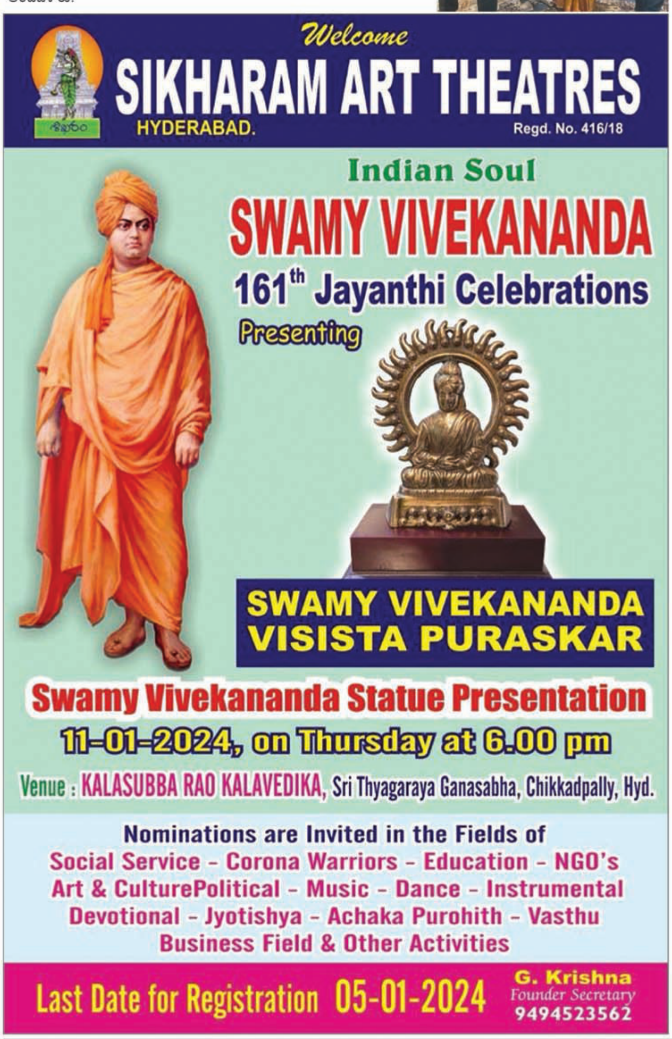
అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): ఉత్తరాంధ్ర ప్రజల ఇలవేల్పు అనకాపల్లి శ్రీ నూకంబిక అమ్మవారిని సోమవారం తెలంగాణ హైకోర్టు జడ్జి ఎం.జి ప్రియదర్శిని దంపతులు అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. ఆమెకు ఆలయ కమిటీ, ఆలయ కార్యనిర్వహణ అధికారి బండారు ప్రసాద్ ఆలయ మర్యాదలతో స్వాగతం పలికి ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. అనంతరం ఆలయ ఈవో బండారి ప్రసాద్, వైసీపీ నాయకులు దాడి జైవీర్ అమ్మవారి చిత్రపటం, ప్రసాదం జడ్జి దంపతులకు అందజేశారు.

క్రిస్టమస్ సందర్భంగా పేదలకు నిత్యావసర సరుకులు పంపిణీ చేసిన ఏ.రమణ

నర్సీపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): రోలుగుంట మండలం బుచ్చయ్య పేట పంచాయతీకి సంబంధించి బుచ్చయ్య పేట గ్రామంలో క్రిస్మస్ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించడం జరిగింది. దీనిలో భాగంగా క్రిస్మస్ వేడుకలకు ఇదే గ్రామానికి చెందిన అనిమిరెడ్డి రమణని (వార్డ్ కార్యదర్శి) పాస్టర్ ఆహ్వానించడం జరిగింది. అందరికీ క్రిస్మస్ పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలియజేయడం జరిగింది. దీనిలో భాగంగా తన సేవా కార్యక్రమాలలో భాగంగా సుమారుగా ఒక 60 కుటుంబాలకు క్రిస్మస్ కానుకను(రైస్, నూనె, బెల్లం, సరుకులు) నిరుపేదలకు పంపిణీ చేశారు. తన సేవా కార్యక్రమాల పట్ల గ్రామస్తులు మరియూ పరిసర ప్రాంతాలలో కూడా హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ప్రార్థన చేసి రమణకి దేవుని, ఆశీర్వాదం మరియు అభినందనలు తెలియజేశారు.

ఘనంగా క్రిస్మస్ వేడుకలు - నూతన వస్త్రాల పంపిణీ

రాంబిల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): మండల వ్యాప్తంగా క్రిస్మస్ వేడుకలు సోమవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కొత్తపేట గ్రామంలో గల చర్చిలో చర్చ్ ఫాదర్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన క్రిస్మస్ వేడుకల్లో భాగంగా పాల్గొన్న మాజీ డిసిసిబి చైర్మన్ యు.వి.సుకుమార్ వర్మ నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు యువి రమణమూర్తి రాజు (కన్నబాబు) తన సొంత నిధులతో సమకూర్చిన నూతన వస్త్రాలను కానుకలుగా సుకుమార్ వర్మ చేతుల మీదుగా పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ సాటి మనుషుల పట్ల ప్రేమ, నిస్సహాయుల పట్ల కరుణ, శత్రువుల పట్ల క్షమా గుణం వంటి సందేశాలతో విశ్వ మానవాళికి దారి చూపిన కరుణామయుడు జీసస్ పుట్టిన రోజన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జెడ్పీటీసీ దూళి నాగరాజు, ఎంపీపీ జి.శిరీషా శ్రీనుబాబు, గ్రామ సర్పంచ్ వానపల్లి అరుణలత, ఇతర ప్రజాప్రతినిధులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



VISAKHA SAMACHARAM Telugu Daily. Edited, Printed, Published & Owned by : T.Sirisha , Printed at Suryodaya Publications, VisakhaSamacharam Press Door No. 9-3-16, Pitapuram Colony, Visakhapatnam-3. Editorial Office : 9393949345, 9346363839
Hyderabad : Cell : 9030841841, Kakinada : Cell: 9949413661, Pardwada : Cell: 77804 33919, Srikakulam : Cell: 70321 98574, Araku : Cell: 94401 84106,
VSP : 7981904385, 8885687610, Maddilapalem : 9966708776, Yelamanchili : 9441356676