వార్తా పత్రికలు,
అధిక సంఖ్యలో పుస్తకముల ముద్రణ కోసం సంప్రదించండి.
9393949345.
విశాఖ సమాచారమ్ ప్రెస్
మల్టీకలర్ వెబ్ ఆఫ్‌సెట్ ప్రింటర్స్

VISAKHA SAMACHARAM TELUGU DAILY: VISAKHAPATNAM
Postal License No. VSP / 96/ 2021 - 23
visit: www.visakhasamacharam.com

విశాఖ సమాచారమ్

మీ లక్ష్మీ దీపపు ఒత్తులు కార్తీక దామోదర స్వామి కొరకు ఆర్డర్ చేయండి
నేరుగా మీ ఇంటికే అందించ బడతాయి
పువ్వు ఒత్తులు..కాడ ఒత్తులు..365 ఒత్తులు..కమలం ఒత్తులు
9248547596 శశింకోట
Speed Post and APSRTC DOOR DELIVERY....48 to 72 hours లో

RNI No.52722/90 సంపుటి : 33 సంచిక : 53 విశాఖపట్నం, 01 డిసెంబరు 2022 గురువారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

డిశంబరు 4న జరగబోవు నేవి డే ఏర్పాట్లు పూర్తి చేయాలి:జిల్లా కలెక్టర్

విశాఖపట్నం, నవంబరు 30: నేవి-డే సందర్భంగా డిశంబరు 4వ తేదిన నిర్వహించబోవు కార్యక్రమానికి అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ అధికారులను ఆదేశించారు. బుధవారం సాయంత్రం జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో పోలీసు కమిషనర్ సి.హెచ్. శ్రీకాంత్, జి.వి.ఎం.సి కమిషనర్ పి.రాజాబాబులతో కలిసి నేవల్ మరియు జిల్లా అధికారులతో సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ డిశంబరు 4వ తేదిన నేవి-డే సందర్భంగా గౌరవ. భారత రాష్ట్రపతి, ఇతర ప్రముఖులు జిల్లాకు వస్తున్నందున పగడ్బంది ఏర్పాట్లు చేయాలన్నారు. ప్రముఖులు వచ్చే మార్గాలలో విద్యుత్తు దీపాలు, భ్యూటిఫికేషన్ తో పాటు రైలింగ్ ఏర్పాటు చేయాలని, అదే విధంగా పబ్లిక్ కోసం మంచినీటి సరఫరా, టాయిలెట్లు ఏర్పాట్లు, శానిటేషన్ చేయాలని జి.వి.ఎం.సి అధికారులను ఆదేశించారు. పార్టు పరిసర ప్రాంతాలలో క్లీనింగ్, స్వీపింగ్ చేయించాలని పార్టు అధికారు లను ఆదేశిం చారు. డయాస్, ఎన్ క్లోజర్లు ఏర్పాటు బారికేడింగ్ సక్రమంగా ఏర్పాటు చేయాలని ఆర్ అండ్ బి అధికారులను ఆదేశించారు. ఎల్.ఇ. డి. స్క్రీన్ ల ఏర్పాటు, పి.ఎ. సిస్ట మ్ ఏర్పాటు చేయాలని సమాచార శాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. డాక్టర్ల టీమ్ ను ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు అంబులెన్స్ ఏర్పాటు, మెడిషన్ ను అందుబాటులో ఉంచాలని, డయాస్ కు దగ్గరగా ఉండే వారికి ఆర్.టి.పి.సి టెస్టులు చేయుటకు మెడికల్ టీమ్ ను అందుబాటులో ఉంచాలని, ముఖ్యంగా మహిళా డాక్టర్లను అందుబాటులో ఉంచాలని వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ అధికారిని ఆదేశించారు. నేవి-డేకు సంబంధించి ప్రత్యేక విధులను కేటాయించిన అధికారులు నేవి,పోలీసు మరియు ఇతర అధికారులతో సమన్వయం చేసుకుంటూ ఎటువంటి సమస్యలు తలెత్తకుండా విధులు నిర్వహిం చాలన్నారు. ఏమైనా ఇబ్బందులు ఉత్పన్నమైతే వెంటనే తన దృష్టికి తీసుకు రావాలని తెలిపారు.ఈ సమావేశంలో జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ కె.ఎస్. విశ్వనాథన్, డి.ఎస్. పి.సుమి త్ సునీల్ గరుడ్, నేవి అధికారులు, డి.ఆర్.ఓ శ్రీనివాస మూర్తి,ఆర్.డి.ఓ హుసేన్‌సాహేబ్, ఇతర పోలీసుఉన్నతాధికారులు, జిల్లా అధికారులుపాల్గొన్నారు.

మేయర్ అధ్యక్షతన జివిఎంసి బడ్జెట్ పై వరసగా రెండవ రోజు సమీక్ష

విశాఖపట్నం, నవంబర్-30:- 2023-24 ఆర్థిక సంవత్సర బడ్జెట్ ను స్థాయి సంఘంలో చర్చించామని దానిని కౌన్సిల్ ఆమోదం కొరకు పంపేందుకు సిద్ధం చేయాలని నగర మేయర్ గొలగాని హరి వెంకట కుమారి అధికారులను ఆదేశించారు. బుధవారం ఆమె జివిఎంసి ప్రధాన కార్యాలయంలోని సమావేశ మందిరంలో స్థాయి సంఘ సభ్యులు, జివిఎంసి ఉన్నతాధికారులతో 2023-24 ఆర్థిక సంవత్సర బడ్జెట్ పై వరుస రెండవ రోజు సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నగర మేయర్ మాట్లాడుతూ వాస్తవానికి అనుగుణంగా 2023-24 ఆర్థిక బడ్జెట్ రూపకల్పనలో భాగంగా బడ్జెట్ లోని ప్రతి అంశాన్ని క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి బడ్జెట్ అంచనాలను తయారు చేసి స్థాయి సంఘంలో ఆమోదించమని, దానిని కౌన్సిల్ కి నివేదించాలని ఆదేశించారు. జివిఎంసి ఆదాయ, వ్యయాలపై స్థాయి సంఘ సభ్యులు అధికారులతో మేయర్ చర్చించిన పిదప తుదిగా ప్రతి అంశాన్ని పొందువరచి ప్రజలకు అవసరమైన చోట్ల అభివృద్ధి, సంక్షేమం అమలయ్యేలా రూపొందించామన్నారు.

మౌలిక వసతుల కల్పనే జగనన్న ప్రభుత్వ లక్ష్యం:మేయర్

విశాఖపట్నం, నవంబర్-30:- నగర ప్రజలకు మౌళిక వసతుల కల్పనే జగనన్న ప్రభుత్వ లక్ష్యమని నగర మేయర్ గొలగాని హరి వెంకట కుమారి పేర్కొన్నారు. బుధవారం ఆమె జోన్-4, 30వ వార్డు పరిధిలోని కెజిహెచ్, తాడి ఏధిలో సుమారు రూ.39.64లక్షలతో సిసి రోడ్డు, తారు రోడ్డ నిర్మాణానికి దక్షిణ నియోజకవర్గం శాసనసభ్యులు వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్, వార్డు కార్పొరేటర్ కోదూరు అప్పలరత్నంతో కలిసి శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా నగర మేయర్ మాట్లాడుతూ ప్రజలకు సంక్షేమ పథకాలు, మౌళిక వసతులు కల్పించడంలో జగనన్న ప్రభుత్వం విశేష కృషి చేస్తుందని, వార్డు అభివృద్ధి ప్రణాళిక నిధులుతో రూ. 34 లక్షల వ్యయంతో కెజిహెచ్ నుండి కలెక్టర్ ఆఫీస్ వరకు తారు రోడ్డు నిర్మాణానికి, అలాగే తాడి ఏధిలో "గడప గడప" కు మన ప్రభుత్వ నిధులతో, రూ.5.64లక్షల వ్యయంతో సిసి రోడ్డు నిర్మాణానికి స్థానిక శాసనసభ్యులుతో కలిసి శంకుస్థాపన చేసామన్నారు. రాష్ట్ర ముఖ్య మంత్రి వై ఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి సారధ్యంలో విశాఖ నగరాన్ని అన్ని రంగాల్లోనూ అభివృద్ధి పరిచేందుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేశారని ఆవి అంచలంచెలుగా పూర్తి చేస్తామన్నారు. ముఖ్యంగా ప్రజలకు త్రాగునీరు, విద్యుత్తు, పారిశుధ్యం, రోడ్లు, కాలువల నిర్మాణం తదితర పనులకు నిధులు కేటాయించి అభివృద్ధి చేస్తున్నామని, ప్రతి పేదవాడిని ఉన్నత స్థితికి తీసుకురావాలనే లక్ష్యంతో జగనన్న ప్రభుత్వం పనిచేస్తుందని అందుకు ఏ ప్రభుత్వం ప్రవేశ పెట్టలేనన్ని సంక్షేమ పథకాలు మన ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిందని తెలిపారు. అనంతరం శాసనసభ్యులు మాట్లాడుతూ అభివృద్ధే లక్ష్యంగా వైఎస్సార్ ప్రభుత్వం పనిచేస్తుందని, దక్షిణ నియోజకవర్గ పరిధిలో ప్రతి వార్డును ఒక మోడల్ వార్డుగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేశామన్నారు.

అదనపు కమిషనర్ గా రమణి సేవలు అమోఘం

విశాఖపట్నం, నవంబర్-30:- మహా విశాఖపట్నం నగర పాలక సంస్థ అదనపు కమిషనర్ గా అవ్వారి వెంకట రమణి సేవలు అమోఘమని నగర మేయర్ గొలగాని హరి వెంకట కుమారి పేర్కొన్నారు. బుధవారం ఆమె జివిఎంసి ప్రధాన కార్యాలయంలోని ఆమె చాంబర్లో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమం లో జివి ఎంసి అదనపు కమిషనర్ గా బాధ్యతలు నిర్వహిస్తూ వాలంటరీ రిటైర్మెంట్ తీసుకున్న అవ్వారి వెంకట రమణి ని డిప్యూటీ మేయర్ జియ్యాని శ్రీధర్, వైఎస్ఆర్ సిపి ఫ్లోర్ లీడర్ బాణాల శ్రీనివాసరావు, స్థాయి సంఘ సభ్యులు, జివిఎంసి ఉన్నతాధికారులు, సిబ్బందితో కలిసి ఘనంగా సన్మానించారు.

ఈ సందర్భంగా నగర మేయర్ మాట్లాడుతూ అదనపు కమిషనర్ గా ఎంతో బాధ్యతాయుతంగా విధులు నిర్వహించి అందరి మన్ననలు పొంది వాలంటరీ రిటైర్మెంట్ తీసుకున్న తర్వాత మంచి ఆయురారోగ్యంతో జీవించాలని కోరుకున్నట్లు తెలిపారు. విధులు పట్ల ఎంతో అంకితభావంతో నగరంలో కోవిడ్ తీవ్రతలో కూడా ఎంతో చాకచక్యంగా విధులు నిర్వహించారని కొనియాడారు. అలాగే కార్పొరేషన్ ఎలక్షన్లలో ఆమె ఎంతో చురుగ్గా పాల్గొని ఆ ఎన్నికలను సవ్యంగా నిర్వహించడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషించారని కొనియాడారు అనంతరం జివిఎంసి ఉన్నతాధికారులు, సిబ్బంది ఆమెని ఘనంగా సన్మానించి వారి సేవలను కొనియాడారు. తదుపరి జివిఎంసి ప్రధాన కార్యాలయంలోని సమావేశ మందిరంలో జివిఎంసి అన్ని విభాగాధిపతులు, సిబ్బంది ఆమెని ఘనంగా సన్మానించారు.

ఏపీ మహారాష్ట్రను మించిపోయింది: పట్టాభి

ఆర్థిక అప్పుల్లో ఏపీనే నెంబర్ వన్ స్థానంలో ఉందని టీడీపీ నేత పట్టాభిరామ్ అన్నారు. నిన్నటి రూ.1500 కోట్ల అప్పుతో మహారాష్ట్రను ఏపీ మించిందన్నారు.అమరావతి: ఆర్థిక అప్పుల్లో ఏపీనే నెంబర్ వన్ స్థానంలో ఉందని టీడీపీ నేత పట్టాభిరామ్ అన్నారు. నిన్నటి రూ.1500 కోట్ల అప్పుతో మహారాష్ట్రను ఏపీ మించిందన్నారు. ఏపీ ఇప్పటివరకు ఆర్థిక నుంచి రూ.45,303 కోట్ల అప్పు చేసిందన్నారు. 2022-23 రుణ పరిమితిలో మొదటి 8 నెలల్లోనే 101.3 శాతం అప్పులు ఉన్నాయన్నారు. ఏపీ అప్పుల ఊబిలో కూరుకుపోవడానికి జగన్‌రెడ్డి, బుగ్గనే కారణమన్నారు.

సాహితీ విఫణిలో శిఖరం వంటివారు గురజాడ
కేంద్రీయ గిరిజన విశ్వవిద్యాలయం విసి ప్రొఫెసర్

- తెలుగు భాష, సాహిత్య, నాటక వికాసానికి గురజాడ అప్పారావు చేసిన సేవలు వెల కట్టలేనివని ఆయన అభ్యు దయ భావుకత రచనా శైలి ప్రజల గుండెలలో నిలిచి పోయాయని ఈ దేశంలోనే అత్యంత ప్రభావంతమైన కవులలో గురజాడ ప్రథమ స్థానంలో ఉంటారని అందుకే నేటితరం విద్యార్థులు గురజాడ అడుగుజాడలలో నడవాలని పిలుపు నిచ్చారు.

గురజాడ అప్పారావు వర్ధంతి ని పురస్కరించుకొని స్థానిక సెంట్రల్ ట్రైబల్ యూనివర్సిటీ లో ఈ రోజు జరిగిన సభ లో భాగంగా తొలుత ప్రొఫెసర్ తేజస్వి కట్టిమని గురజాడ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ గురజాడ అప్పారావు తన రచనల ద్వారా సాంఘిక పరివర్తనకు ప్రయత్నించిన మహాకవిఅని, తెలుగు సాహిత్యాన్ని సుసంపన్నం చేసిన గొప్ప సాహితీకారులలో గురజాడ అప్పారావు ఒకరుఅని, 20 వ శతాబ్దిలో అతను చేసిన రచనలు ఈనాటికీ ప్రజల మన్ననలను పొందుతున్నాయని, అతను ప్రజలందరికీ అర్థమయ్యే వాడుక భాషలో రచనలు చెయ్యడమే కాక కన్యాశుల్కము, పుత్తడిబొమ్మ పూర్ణమ్మ, ముత్యాల సరాలు, లంగరెత్తుము, దిద్దుబాటు మొదలైనవి రచించి బాగా ప్రాచుర్యం పొందారని కట్టిమని వివరించారు.

ఈ కార్యక్రమం లో యూనివర్సిటీ అధ్యాపకులు, నాంటీచింగ్, విద్యార్థులు పాల్గొని గురజాడ అప్పారావు తెలుగు భాషకు చేసిన సేవను కొనియాడారు.

సురక్షితమైన నీటిని ప్రజలకు అందించండి : జివిఎంసి కమిషనర్

విశాఖపట్నం, నవంబర్-30:- ప్రజలకు ప్రాణాధారమైన, సురక్షి తమైన త్రాగు నీటిని అందించాలనిజివిఎంసి కమిషనర్ పి రాజా బాబు జివిఎంసి ఇంజనీరింగ్ అధికారులను ఆదేశించారు. బుధవారం ఆయన నగరంలోని పలు రిజర్వాయర్లను సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ మాట్లాడుతూనగర ప్రజలకు సురక్షితమైన త్రాగు నీటిని అందించాలని, రిజర్వాయర్లు ఎప్పటికప్పుడు అధికారులు పంపింగ్ లో ఎటుంటి లోపాలు లేకుండా పర్యవేక్షించాలని, పంపింగ్ లో విద్యుత్ ఆటంకం కలిగితే జనరేటర్లు ఎప్పటికప్పుడు సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలని, నీటి శుభ్రత విషయంలో రాజీ లేకుండా ఎప్పటికప్పుడు రీడింగ్ తీసి రికార్డు పుస్తకాలలో నమోదు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. నగరంలోని అగనంపూడిలోని కెబిఆర్ పంపింగ్ హౌస్ ను, విస్కో వాటర్ ప్లాంట్, గోదావరి పైప్ లైన్, నరవ, రైవాడ 15 ఎంజిడి, 33 ఎంజిడి ప్లాంట్ మేఘఢ్రెగ్డ్, పద్మనాభ పురం రిజర్వాయర్ ను పరిశీలించారు.

నరవ ప్లాంట్ లో త్రాగు నీటి రీడింగ్ నమోదు సరిగా నిర్వహించలేదని, చాలా ప్లాంట్లలో సిబ్బంది హాజరు, డ్రెస్ కోడ్ సరిగా లేదని సంబంధిత అధికారులపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసారు. ఇకపై సిబ్బంది హాజర్, త్రాగు నీటి రీడింగ్, డ్రెస్ కోడ్ లాంటివి సరిగా అమలు అయ్యేలా చూడాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఏ షిఫ్ట్ లో ఎంత మంది విధులు నిర్వహిస్తున్నారో, వారు పని చేస్తున్న విధి విధానాలు అడిగి తెలుసుకొని ఇంకా మెరుగైన విధంగా ఇలా పని చేయాలో సూచనలు ఇచ్చారు. ఈ పర్యటనలో పర్యవేక్షక ఇంజనీరు కెవిఎన్ రవి, కార్య నిర్వాహక ఇంజనీర్లు ఏడుకొండలు, పి వెంకటేశ్వర రావు, మాధవ రావు, ఉప కార్య నిర్వాహక ఇంజనీర్ కామేష్, సహాయక ఇంజనీర్ అప్పారావు, రాజ్ కుమార్ రెడ్డి, విస్కో మేనేజర్ సుమన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విశాఖ స్మార్ట్ సిటీ సర్వే పై అవగాహన కార్యక్రమం

విశాఖపట్నం, నవంబర్-30:- కేంద్ర గృహ నిర్మాణ మరియు పట్టణ వ్యవహారాల మంత్రిత్వ శాఖ నిర్వహిస్తున్న, ఈజ్ ఆఫ్ లివింగ్ ఇండెక్స్ మున్సిపల్ పెర్ఫార్మెన్స్ ఇండెక్స్ , క్లైమేట్ స్మార్ట్ సిటీస్ అసెస్‌మెంట్ ఫ్రేమ్‌వర్క్, డేటా మెచ్యూరిటీ అసెస్‌మెంట్ ఫ్రేమ్‌వర్క్ అనే 4 అంశాలను కలిపి అర్బన్ అఫైర్ కం ఫ్రేమ్‌వర్క్-2022 ను విద్య, వైద్య, నీరు, పారిశుధ్యం, ఆహ్లాదకరం, రవాణా, హౌసింగ్, భద్రత, ఆర్థిక సౌమర్థ్యం, పర్యావరణ నిర్వహణ, జీవన సౌలభ్యం అనే అంశాలపై దేశంలోని 266 నగరాలలో ఈ డేటాని సేకరించటం జరుగుతుంది. ఈ సందర్భంగా జీవీఎంసీ స్మార్ట్ సిటీ సిబ్బంది నగరంలోని రామా టాకీస్ సమీపంలో గల కష్యాప్ జూనియర్ డిగ్రీ కాలేజ్ లో సిటిజన్ పర్సెప్షన్ సర్వే పౌరుల అభిప్రాయంపై అవగాహన సదస్సులో స్మార్ట్ సిటీ సిబ్బంది పాల్గొని వివరించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులకు నగర జీవన ప్రమాణాలపై విశాఖ స్మార్ట్ సిటీ అభివృద్ధికి ఫీడ్బ్యాక్ ఇవ్వాలని వివరించారు.

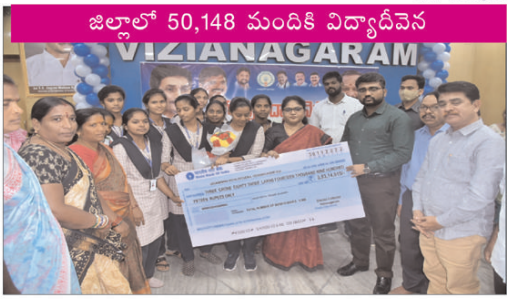
ఈజ్ ఆఫ్ లివింగ్ ఇండెక్స్-2022 లో భాగంగా జివిఎంసి స్మార్ట్ సిటీ కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ నిర్వహించే సిటిజెన్ పర్సెప్షన్ సర్వే లో చురుకుగా పాల్గొనాలని, నగర మెరుగుదల గురించి మీ అభిప్రాయాన్ని తెలియజేయాలని అభ్యర్థించారు. సర్వేలో పాల్గొనడానికి ఈ https://eol2022.org లింక్ లో గాని లేదా పోస్టర్‌లో ఉన్న %v=% కోడ్ గాని స్కాన్ చేసి మన నగరానికి మంచి రేటింగ్ ను నమోదు చేసి దేశంలోనే మన విశాఖ స్మార్ట్ సిటీని అగ్రస్థానంలో నిలపాలని స్మార్ట్ సిటీ సిబ్బంది తెలిపారు.

సర్వేలో పాల్గొనటానికి చివర తేది డిసెంబర్ 23, 2022. కాగా, పైన తెలిపిన సర్వేలో పాల్గొని, అలాగే సర్వే బృందం నేరుగా ముఖాముఖిగా నిర్వహించే సర్వేలో కూడా పౌరులు తమ అభిప్రాయాలను వారికి తెలియజేయాలన్నారు. అలాగే మన విశాఖ నగరానికి మంచి.. రేటింగ్ ని అందించి దేశంలోనే మన విశాఖపట్నాన్ని అగ్రస్థానంలో నిరవాలని స్మార్ట్ సిటీ సిబ్బంది విద్యార్థులను విజ్ఞప్తి చేశారు.

రూ.26.97 కోట్లు జమచేసిన ముఖ్యమంత్రి

బాగా చదువుకొని వృద్ధిలోకి రావాలి : కలెక్టర్

జిల్లాలో 50,148 మందికి విద్యాదీవెన



విజయనగరం, నవంబరు 30 : జిల్లాలో 50,148 మంది విద్యార్థులకు, విద్యాదీవెన పథకం క్రింద రూ.26కోట్ల, 97లక్షల, 29వేల, 987ను, రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ మోహనరెడ్డి విడుదల చేశారు. అన్నమయ్య జిల్లా మదనపల్లెలో బుధవారం జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో సిఎం బటన్ నొక్కి, విద్యార్థుల తల్లుల ఖాతాలో ఈ మొత్తాన్ని నేరుగా జమ చేశారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని లైవ్‌టెలికాస్ట్ ద్వారా జిల్లాలో తిలకించారు. వివిధ కళాశాలలు, ఐటిఐ, పాలిటెక్నిక్‌లలో చదువుతున్నప్రతీ పేద విద్యార్థికీ, పూర్తి ఫీజు రీఎంబర్స్ మెంట్ క్రింద ఈ మొత్తాన్ని విడుదల చేశారు. మొత్తం 50,148 మంది విద్యార్థుల్లో బిసిలు 40,408 మంది, ఎస్‌సిలు 4,843, ఈబిసిలు 2,843, కాపు 1,007, ముస్లిం 248, క్రిస్టియన్లు 42 మంది ఉన్నారు. బొబ్బిలి నియోజకవర్గంలో 7,720 మంది విద్యార్థులకు రూ.4.37కోట్లు, చీపురుపల్లిలో 6,246 మందికి రూ.3.06 కోట్లును, గజపతినగరంలో 7,837 మందికి 4.01కోట్లను , నెల్లిమర్లలో 6,402మందికి రూ.3.28కోట్లను, రాజాంలో 7,991 మందికి రూ.4.00 కోట్లను, సాలూరులో 1,177 మందికి రూ.57.1లక్షలను, ఎస్.కోటలో 6,809 మందికి రూ.3.81 కోట్లను, విజయనగరంలో 5,966 మందికి రూ.3.83 కోట్లు, జులై-సెప్టెంబరు త్రైమాసికానికి సంబంధించి, మొత్తం రూ.26.97 కోట్లను విద్యా దీవెన క్రింద విడుదల చేశారు.ప్రభుత్వం కల్పిస్తున్న అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని, బాగా చదువుకొని విద్యార్థులు వృద్ధిలోకి రావాలని, జిల్లా కలెక్టర్ ఎ.సూర్య కుమారి కోరారు. విద్యా దీవెన పథకానికి సంబంధించిన చెందిన చెక్కును, విద్యార్థులకు, వారి తల్లి తండ్రులకు కలెక్టర్ పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జాయింట్ కలెక్టర్ మయూర్ అశోక్, డిఆర్ఓ ఎం.గణపతిరావు, జిల్లా బిసి సంక్షేమాధికారి ఎం.యశోధనరావు, గిరిజన సంక్షేమాధి కారి చంద్రశేఖర్, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ప్రజలకు అవగాహన కల్పించేందుకు పోలీసు మొబైల్ ప్రచార వాహనాన్ని ప్రారంభించిన. జిల్లా కలెక్టర్

అనకాపల్లి (విశాఖ సమాచారం)జిల్లాలో మహిళలపై నేరాలు, మహిళల భద్రత, బాలల వేధింపులు, బాల్యవివాహాలు, దిశా యాప్, సైబర్ నేరాలు, రోడ్డు భద్రతా చర్యలు, ట్రాఫిక్ అవగాహన, మాదకద్రవ్యాల వ్యతిరేకంగా అవగాహన, చట్టాలపై అవగాహన, వివిధ సామాజిక దురాచారాల నిర్మూలన వంటి, వివిధ రకాల విషయాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పిస్తారు. అంతేకాక ఈ ప్రచార వాహనం గ్రామాల్లో నాటు సారా, జూదం, కోడిపందాలు మొదలైనవి ప్రజలు తీసుకోవలసిన నివారణ చర్యలు గూర్చి తెలియజేస్తారు. జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ సులువుగా అప్పు దొరుకుతుందనే అత్యాశతో అక్రమ లోన్ యాప్ ల ద్వారా అప్పు తీసుకొని ఎంతోమంది ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారు. నేరాలు నిరోధించడానికి మరియు చట్టాలపై అవగాహన కల్పించేందుకు, మాసం జరిగితే తీసుకోవాల్సిన చర్యలు, తదితర పోలీసు సేవలు పొందేందుకు ఈ ప్రచార రథం ఏర్పాటు చేసి ప్రజలకు అవగాహన కల్పించడం అభినందనీయమని జిల్లా కలెక్టర్ తెలిపారు.

జిల్లా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ అనకాపల్లి జిల్లాలో తొలిసారిగా ప్రజలకు అవగాహన కల్పించేందుకు ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన ప్రచార వాహనం, జిల్లాలోని ప్రతి గ్రామం, పట్టణం, పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో వెళ్లి అవగాహన సదస్సులు నిర్వహిస్తారు. మహిళలపై జరిగే నేరాలు చాలామంది మహిళలు ముందుకు వచ్చి ఫిర్యాదు ఇవ్వకపోవడంతో మరల వారి హింసకు గురయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. చట్టాల పట్ల అవగాహన కల్పించి, ఈ ప్రచార రథం ద్వారా మహిళలపై జరిగే నేరాలు సంబంధించిన వీడియోలు ప్రదర్శించడం ద్వారా ఇటువంటి నేరాలకు ఎటువంటి కఠిన శిక్షలు పడతాయనే విషయం తెలుస్తుందన్నారు.నేరాల నియంత్రణకు అనకాపల్లి పోలీసులచే లివిజబుల్స్ మానిటరింగ్ సిస్టమ్ హెూటళ్లు, లాడ్జీల్లో అమర్చిన ' సూపర్‌వ్యూ ' అనే మొబైల్ అప్లికేషన్ ద్వారా పోలీసు కంట్రోల్ రూమ్‌కు అనుసంధానం చేశారు. సందర్శకులు హెూటల్ లేదా లాడ్జీలో తనిఖీ చేసిన వెంటనే, వారి ఫోటోగ్రాఫులు మరియు ఆధార్ కార్డ్ నంబర్ లేదా డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ ఐడి వంటి ఇతర వివరాలు అప్‌లోడ్ చేయబడతాయి మరియు వాటిని పోలీసు కంట్రోల్ రూమ్ నుండి యాక్సెస్ చేయవచ్చు. సర్వర్ డేటాబేస్ కు కనెక్ట్ చేయబడింది. క్రిమినల్ హిస్టరీ ఉన్న వ్యక్తితో వివరాలు సరిపోలిన క్షణం, సందర్శకుడిపై నిఘా ఉంచబడుతుంది. దీని ద్వారా నేరాలు నిరోధించబడతాయి, తప్పిపోయిన వ్యక్తులను కనుగొనవచ్చునన్నారు. పోగొట్టుకున్న లేదా దొంగిలించబడిన మొబైల్ ఫోన్ను కనుగొనడానికి అనకాపల్లి పోలీసులు చాట్ బోట్‌ను ఉపయోగిస్తున్నారు.మొబైల్ ఫోన్ పోగొట్టు కున్న ఎవరైనా akp-mobiletracker.inలో ఫిర్యాదు చేయవచ్చు లేదా వాట్సాప్ ద్వారా 9505200100కు సందేశం పంపవచ్చు. అప్పుడు పోలీసులు నెట్‌వర్క్ ప్రొవైడర్‌లతో సమన్వయం చేసుకోవడం ద్వారా మొబైల్ ఫోన్ను ట్రేస్ చేసి రికవరీ చేస్తారు. దువ్వాడలోని విజ్ఞాన్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఇంజనీరింగ్ ఫర్ ఉమెన్ విద్యార్థులు, ప్రొఫెసర్లు 'చాట్ బోట్ సేవల కు సాంకేతిక సహాయాన్ని అందించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్, జిల్లా ఎస్పీ విద్యార్థులకు అభినందించి ప్రశంసా పత్రాలు అందజే శారు.ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు ఎస్పీ (పరిపాలన) శ్రీ బి.విజయ భాస్కర్, ఇన్స్పెక్టర్లు నరసింహారావు, చంద్రశేఖర్, లక్ష్మణ మూర్తి, అప్పలనాయుడు, వెంకట్రావు ఎస్సైలు చక్రధర్, రామకృష్ణ, రామా రావు, రఘు వర్మ, ఆది నారాయణ ఇతర అధికా రులు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

జాతీయ అంతర్జాతీయ క్రీడాకారులు స్థాయిలో పోటీపడాలి.

పార్వతీపురం (విశాఖ సమాచారం) :రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి, గిరిజన సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పీడిక రాజన్నదొర అన్నారు. జిల్లా స్థాయి జగనన్న క్రీడా సంబరాలను ఆర్.సి.ఎం ప్రాంగణంలో బుధ వారం రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ జగనన్న క్రీడా సంబరాలలో రాష్ట్ర స్థాయి విజేతలకు రూ.50 లక్షల నగదు బహుమతులు ప్రభుత్వం ప్రకటించిందని చెప్పారు. కబడ్డీ, వాలీబాల్, క్రికెట్ విభాగాల్లో జగనన్న క్రీడా సంబరాలు నియోజకవర్గ స్థాయి నుండి జరిగాయని, జిల్లా స్థాయి విజేతలు రాష్ట్ర స్థాయికి వెళతారని చెప్పారు. నియోజకవర్గ స్థాయి లో ఎంతో కష్టపడి జిల్లా స్థాయికి వచ్చారని, ఇదే ఉత్సాహంతో రాష్ట్ర స్థాయి లో కూడా గెలుపొంది జిల్లాకు మంచి పేరు తీసుకురావాలని క్రీడాకారులకు సూచించారు. గెలుపు ఓటములు సహజమని కానీ క్రీడా స్ఫూర్తి ముఖ్యమని ఆయన అన్నారు. గెలుపే లక్ష్యంగా సాధన చేయాలని ఆయన సూచించారు. క్రీడాకారులు ప్రతిభ చూపించాలి, జిల్లా కీర్తి ప్రతిష్టలను పెంచాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులను క్రీడలలో ప్రోత్సహించాలని ఆయన చెప్పారు. జాతీయ అంతర్జాతీయ స్థాయిలో పోటీ పడాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. క్రీడల్లో నైపుణ్యాలు పెంపొందించు కావాలని, ఉపాధ్యాయులు, శిక్షకులు కీలక టెక్నిక్ లలో తర్ఫీదు ఇవ్వాలని ఆయన సూచించారు. ముఖ్య మంత్రి జగన్ మోహన్ రెడ్డి మీ మేన మామ అని, మీరు బాగా చదువు కావాలని ఆకాంక్షిస్తున్నారు. ఓటమితో కృంగి పోరాదని, మరల ప్రయత్నం చేయాలని ఉద్బోధించారు. ఎవరికీ విజయం అంత సులువుగా రాదని, కష్టపడితేనే విజయం వరిస్తుందని తెలిపారు.

విద్యా దీవెనతో ఉన్నత విద్య సాకారం కావాలి

పార్వతీపురం,(విశాఖ సమాచారం) : జగనన్న విద్యా దీవెనతో ఉన్నత విద్యను సాకారం చేసుకోవాలని రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి మరియు గిరిజన సంక్షేమ శాఖా మంత్రి పీడిక రాజన్నదొర అన్నారు. బుధవారం జగనన్న విద్యా దీవెన 4వ విడత నిధులను విడుదల కార్యక్రమం జరిగింది. వర్చువల్ గా జరిగిన కార్యక్రమంలో పార్వతీపురం మన్యం జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయం నుండి ఉప ముఖ్యమంత్రి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థుల తల్లులు, విద్యార్థులకు నమూనా చెక్కులను జిల్లా కలెక్టర్ నిశాంత్ కుమార్ తో కలిసి పంపిణీ చేశారు. కళాశాలలో చదువుతున్న ప్రతి పేద విద్యార్థి చదువుకు అయ్యే పూర్తి ఖర్చు ప్రభుత్వమే భరిస్తుందన్నారు. అర్హత కలిగిన ప్రతి విద్యార్థి తల్లుల బ్యాంక్ ఖాతాలో నగదు జమ అవుతుందన్నారు. తల్లి లేనప్పుడు సంరక్షకుడి బ్యాంక్ ఖాతాలో జమ అవుతుందని ఆయన వివరించారు. విద్యా దీవెన విద్యార్థులకు గొప్ప వరమని ఆయన చెప్పారు. విద్యార్థులకు మేన మామలాగా ముఖ్య మంత్రి అందగా ఉన్నారని, అవకాశాలను అందిపుచ్చుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. జిల్లా కలెక్టర్ నిశాంత్ కుమార్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో 22,472 మంది విద్యార్థుల తల్లుల బ్యాంక్ ఖాతాలలో రూ.11,65,75,221 కోట్లు జమ అవుతుందన్నారు. జిల్లాలో 13,938 మంది బి.సి విద్యార్థులకు రూ.7,68,14,344/-, 4887 మంది ఎస్. టి విద్యార్థులకు రూ.1,97,11,043/-, 2,727 మంది ఎస్.సి విద్యార్థులకు రూ. 1,36,00,190/-, 671 మంది ఈ.బి.సి. విద్యార్థులకు రూ.45,59,445/-, 209 మంది కాపు విద్యార్థులకు రూ.15,78,261/-, 30 మంది ముస్లిం విద్యార్థులకు రూ.2,43,167/-, 10 మంది క్రిస్టియన్ విద్యార్థులకు రూ.68,771 లను తల్లుల ఖాతాలో జమ చేస్తారని పేర్కొన్నారు. పార్వతీపురం నియోజకవర్గంలో 6,229 మంది విద్యార్థులకు గాను రూ.3,51,16,858, సాలూరు నియోజకవర్గంలోని 4,330 మంది విద్యార్థులకు గాను రూ.2,28,43,609, కురుపాం నియోజకవర్గం లోని 5,916 మంది విద్యార్థులకు గాను రూ.2,99,31,813, పాలకొండ నియోజకవర్గం లోని 5997 మంది విద్యార్థులకు రూ. 2,86,82,939 రూపాయలను విద్యార్థుల తల్లులు ఖాతాలలో జమ అవుతుందని వివరించారు.ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులకు దుప్పట్లను పంపిణీ చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ అధికారి ఎం.గయాజుద్దీన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సిరసపల్లి గ్రామము 84వార్డ్ లో జి.వి.యం.సి జోన్ కమిషనర్

అనకాపల్లి 84వార్డ్ సిరశపల్లి వార్డ్ కార్పొరేట్ మాధవి శెట్టి , చిన్న తల్లి జోనల్ కమిషనర్ కనకమహాలక్ష్మి ఏ ఎమ్ హెచ్ ఓ రజని డెంగ్యూ మలేరియా నివారణ అవగాహన కార్యక్రమం చేపట్టి నీటి నిలవలలోని ఉండి పలు సమస్యలు గురించి మరియు ప్లాస్టిక్ నియంత్రణ ప్లాస్టిక్ ప్లాస్టిక్ వాడకంలో వచ్చే సమస్యల గురించి గ్రామ ప్రజలకు వివరించి అలా గ్రామంలో ప్రజలకు వారి సమస్యలు గురించి అడిగి తెలుసుకుని వారి సమస్యలు పరిష్కరించే విధముగా తగు చర్యలు తీసుకుంటానని వార్డు కార్పొరేటర్ చిన్న తల్లి మరియు అనకాపల్లి జోనల్ కమిషనర్ కనకమహాలక్ష్మి వారు హామీ ఇచ్చారుఈ యొక్క కార్యక్రమంలో మాదంశెట్టి నీలబాబు, మాజీ ఎంపీపీ సిరసపల్లి సన్యాసిరావు ఇన్చార్జ్ శానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్ ఆర్ రవికుమార్, సచివాలయం అడ్మిన్ ఎస్.కె ఇస్మాయిల్ వీఆర్వో నాగేశ్వరరావు, శానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్ మాణిక్యాలరావు, వార్డ్ సచివాలయం స్టాఫ్ వాలంటీర్స్ గ్రామ పెద్దలు గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

పంచాంగం

గురువారం 01-12-2022
శుభకృత్ నామ సంవత్సరము
దక్షిణాయణం హేమంత రుతువు
మార్గశిర మాసం

తిథి : బ. అష్టమి ఉ. 7.22
నక్షత్రం :పూర్వాభాద్రతె 5.43
వర్జ్యం : మ12.27 . ల 02.01

సమస్యలతో సతమతమవడం కంటే సాధకుల సహాయం కోరుట మేలు.

బ్రహ్మశ్రీ హనుమద్దాస్ స్వామీజీ గారు ప్రస్తుతం చెన్నైలో ఉన్నారు.

సెల్ : 9440537607

డబ్ల్యుఎన్ఎస్ తన ఉనికిని కొత్త డెలివరి కేంద్రంతో విశాఖాట్నం, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో విస్తరించింది

విశాఖపట్నం, భారతదేశం, 2022: డబ్ల్యుఎన్ఎస్ (హెూల్డింగ్స్) లిమిటెడ్ (NYSE: WNS), గ్లోబల్‌గా వ్యాపార ప్రక్రియ నిర్వహణ (బిపిఎం) పరిష్కారాలను అందించే అగ్ర ప్రదాత, నేడు విశాఖపట్నం (వైజాగ్), ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో దాని సరికొత్త డెలివరి కేంద్రం యొక్క ప్రారంభాన్ని ప్రకటించింది. ఈ కేంద్రం షిప్పింగ్ మరియు లాజిస్టిక్స్, హెల్త్‌కేర్, బ్యాంకింగ్ మరియు ఆర్థిక సేవలు, బీమా మరియు హై-టెక్ మరియు వృత్తిపరమైన సేవలతో సహా, వైవిధ్యమైన పరిశ్రమల కొరకు డిజిటల్-ఫస్ట్ ఇండస్ట్రీ-స్పెసిఫిక్ సొల్యూషన్స్ డెలివర్ చేయడంలో డబ్ల్యుఎన్ఎస్‌కి ఇప్పటికే ఉన్న సామర్థ్యాలను ఇంకా బలపరచుకోనిస్తుంది.

ఈ కేంద్రం యొక్క ప్రారంభోత్సవ సమయంలో, డబ్ల్యుఎన్ఎస్ యొక్క సిఈఓ, కేశవ ఆర్.మురుగేశన్, అన్నారు,"విశాఖపట్నంలోని డబ్ల్యుఎన్ఎస్ యొక్క కొత్త డెలివరి కేంద్రం ఈ సచేతనమైన నగరంలో మా లక్షిత విస్తరణని మార్క్ చేస్తుంది. 2021లో 50 మంది ఉద్యోగుల కన్నా తక్కువ మందితో ప్రారంభించి, నేడు మేము గడచిన రెండు సంవత్సరాలలోనే 2,000కు పైగా ఉద్యోగస్తులను జోడించుకుంటూ 3,300 మంది కన్నా ఎక్కువ మంది ఉద్యోగస్తులతో మా ఉనికిని పెంచుకున్నాము. దీనికి అదనంగా, విశాఖపట్న కేంద్రం నుంచి భౌగోళికంగా కూడా క్లయింట్స్‌కి అందించే సేవల లోతుని విస్తరించాలని డబ్ల్యుఎన్ఎస్, ఒక రొబుస్ట్ నైపుణ్య హబ్‌ని నిర్మించాలని చూస్తోంది. క్లౌడ్, డేటా ఎనలిటిక్స్, ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ మరియు సైబర్‌సెక్యూరిటీతో సహా ఇన్-డిమాండ్ స్కిల్-సెట్స్ కలయికతో సరైన నైపుణ్యాన్ని ఈ నగరం అందిస్తోంది. ఐటి-బిపిఎం పరిశ్రమకి నైపుణ్యం లభ్యత మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం యొక్క నిలకడైన మద్దతు నగరం ఐటి-బిపిఎంకి ఎంపిక గమ్యంగా వేగవంతంగా పెరగడం కాటలైజింగా ఉంది."

భారత ప్ర ప్రథమ మహిళామంత్రి విజయలక్ష్మి పండిట్ వర్ధంతి(డిసెంబర్ 1)

భారత రాజకీయాలపట్ల సంపూర్ణ అవగాహన కలిగిన విదుషీమణిగా, విదేశీ వ్యవహారాల రాయబారిగా, ఐక్యరాజ్య సమితి జనరల్ అసెంబ్లీ తొలి మహిళా అధ్యక్షురాలిగా, గవర్నర్ గా, భారతదేశంలో తొలి మహిళా మంత్రిగా పనిచేసి భరతమాత కీర్తిని విశ్వవ్యాప్తం చేసిన విజయలక్ష్మి పండిట్, మోతీలాల్ నెహ్రూ స్వరూప రాణి లకు ఆగస్ట్ 18, 1900లో జన్మించారు. ఈమె జవహర్ లాల్ నెహ్రూ సోదరి. ఈమె అసలు పేరు స్వరూప కుమారి . న్యాయవాది రంజిత్ సీతారాం పండిట్ తో మే 21, 1921లో వివాహం జరిగింది. వివాహ సందర్భంగా విజయలక్ష్మి గా పేరు మార్చుకున్నారు. ఉప్పు సత్యాగ్రహం, క్విట్ ఇండియా, వ్యక్తి సత్యాగ్రహం మొదలగు సందర్భాలలో సోదరుడు నెహ్రూతో పాటు జైలుకు వెళ్లారు. 1937లో యూ పి అసెంబ్లీ కి కాన్పూర్ నియోజకవర్గం నుండి ఎన్నికై పండిట్ గోవింద్ వల్లభపంత్ మంత్రి వర్గంలో మంత్రిగా పనిచేశారు. 1944లో ఈమె భర్తను కోల్పోయారు. 1945లో అమెరికా వెళ్లి సంవత్సరం పాటు అక్కడ ఉండి బ్రిటీష్ ప్రభుత్వ దురాగతాలు గూర్చి భారతీయుల స్థితిగతులను గూర్చి ఉపన్యాసాలిచ్చారు. 1946లో ఐక్యరాజ్య సమితి సమావేశాలకు భారత ప్రతినిధి వర్గపు నాయకురాలిగా హాజరయ్యారు. ఐక్యరాజ్య సమితి సాధారణ సభకు ఎన్నికై 1954లో తొలి మహిళాధ్యక్షురాలైనారు. మన దేశపు మొదటి మహిళా రాయబారి ఈవిడ. 1946లో తిరిగి యూ పి లో మంత్రిగా పనిచేసి స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తరువాత రష్యాలో భారత రాయబారిగా, 1949లో అమెరికాలో భారత రాయబారిగా పదవులు నిర్వహించారు. 1952లో మొదటి సార్వత్రిక ఎన్నికలలో గెలిచి లోక్ సభ సభ్యురాలైనారు. 1954లో లండన్ లో భారత హై కమిషనర్ గా పనిచేసారు. 1955లో లండన్ విశ్వవిద్యాలయం వీరికి డాక్టరేట్ ప్రదానం చేసింది. 1958లో స్పెయిన్ లో భారత రాయబారిగా పనిచేసారు. అనంతరం 1962 నుండి 64వరకు మహారాష్ట్ర గవర్నర్ గా పనిచేసారు. 1967లో మరల ఎం. పి గా ఎన్నికైనారు. 1975లో దేశంలో అత్యవసర పరిస్థితి విధించినప్పుడు విజయలక్ష్మి పండిట్ పౌర హక్కుల రక్షణకు పూనుకుని ఇందిరాగాంధీ(మేన కోడలు) నాయకత్వంలో కాంగ్రెస్ ను వ్యతిరేకించి అప్పటి జనతా ప్రభుత్వాన్ని బలపరిచారు. వీరు డిసెంబర్ 1, 1990లో మరణించారు.

డా. జొన్నకూటి ప్రమోద్ కుమార్
పైడిమెట్ట 9490833108.

ఆచారాలుసైంటిఫిక్ వివరణలు

మందిరము

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

2. **ప్రదక్షిణ**.. మనం గుడి చుట్టు లో తిరిగినపుడు ఆ తరంగాల శక్తి మన దేహానికి వస్తుంది. గుడిలోనే దేవుడు వుంటాడా అనేది ఒక వాదన.. ఎక్కడైన వుంటాడు కాని ఈ దేవాలయ దర్శనం అందుకు పెట్టారు. పుణ్యక్షేత్రాలు vedic architecture మీద ఆధారపడి వుంటాయి. యివి మన శరీరం లోని షట్ చక్రాలను ప్రభావితం చేస్తాయి.

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

4. **కొబ్బరి కాయ**..ఇది స్వచ్ఛతకు గుర్తు. పై డెంక మన అహంకారాన్ని.. దాన్ని వదలగొడితే 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 ఆక్టివేట్ చేసి డేటా ని దాస్తున్నాం.. అదే విధంగా మంత్రోచ్ఛారణలు అక్షర నియమంతో ఒక లయను కల్గి neuron లను ఉత్తేజపరువస్తాయి.

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 పరిభాష లో స్వేదకర్మ అని పేరు. ఊరికే గాల్లో హారతి తీసుకుంటే చాలదు.

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

10. **మది** . తడిబట్టలకి ఆక్సిజన్ ని ఎక్కువగా తీసుకునే గుణం ఉంటుంది.. అందుకే మది

మహిళలు బంగారు పట్టీలను కాదు వెండి పట్టీలను ధరించాలి. ఎందుకో తెలుసా.?

వెండి మన శరీరానికి చలువ చేస్తుంది. వెండి వస్తువులు ధరిస్తే శరీరంలో ఉన్న వేడి బయటకు పోతుంది. కనుక పాదాలకు ఎప్పుడూ వెండితో తయారు చేసిన ఆభరణాలనే ధరించాలి...

మహిళలు పాదాలకు పట్టీలు ధరించడం అన్నది మన భారతీయ సంప్రదాయాల్లో ఒకటి. మన దేశంలో ఉన్న చాలా వర్గాలకు చెందిన మహిళలు కాళ్లకు పట్టీలను ధరిస్తారు.

అయితే ఆ పట్టీలు వెండితో చేసినవే అయి ఉంటాయి. మహిళలు వివాహం చేసుకున్న సందర్భంలో కాలివేళ్లకు మెట్టెలు తొడుగుతారు. అదే పట్టీలు అయితే ఆడపిల్ల పుట్టగానే తల్లిదండ్రులు చిన్నప్పటి నుంచే వారి పాదాలకు పట్టీలను తొడుగుతారు.

పట్టీలు తొడుక్కుని ఆడపిల్లలు ఇంట్లో నందడిగా తిరుగుతుంటే ఆ ఇంట్లో లక్ష్మీదేవి కొలువుంటుందని పండితులు చెబుతారు. అయితే పట్టీలను ఏ మహిళ అయినా సరే.. వెండి లోహంతో చేసినవే ధరించాలి.

కానీ నేటి తరుణంలో చాలా మంది బంగారంతో చేసిన పట్టీలను తొడుగుతున్నారు. నిజానికి ఇలా చేయడం సరికాదు. ఇందుకు శాస్త్రీయంగానే కాదు, పురాణాల పరంగా కూడా కారణాలు ఉన్నాయి. అవేమిటంటే

..సాధారణంగా హిందూ పురాణాల ప్రకారం.. బంగారం అంటే సాక్షాత్తూ లక్ష్మీదేవి అనే చెబుతారు. అలాగే లక్ష్మీదేవికి పసుపు రంగు అంటే చాలా ఇష్టమట. ఈ క్రమంలో బంగారం కూడా పసుపు రంగులో ఉంటుంది కనుక..

ఆ రంగులో వస్తువులు ఏవైనా సరే.. ఆఖరికి పట్టీలు అయినా సరే.. పాదాలకు ధరించకూడదు. ఇక ఈ విషయంలో సైన్స్ చెబుతున్నదేమిటంటే

..వెండి మన శరీరానికి చలువ చేస్తుంది. వెండి వస్తువులు ధరిస్తే శరీరంలో ఉన్న వేడి బయటకు పోతుంది. కనుక పాదాలకు ఎప్పుడూ వెండితో తయారు చేసిన ఆభరణాలనే ధరించాలి. అదే బంగారం అయితే ఒంట్లో వేడి పెరుగుతుంది.

కనుక బంగారంతో చేసిన పట్టీలను వేసుకోరాదు. అయితే వెండితో చేసిన పట్టీలను ధరిస్తే నడుం నొప్పి, మోకాళ్ల నొప్పులు పోతాయట.ందుకోసమైనా మహిళలు వెండితో చేసిన పట్టీలను ధరించాల్సిందే..!.

ఇవి ఎంత తిన్నా బరువు మాత్రం పెరగరు..

అధిక బరువు వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అది స్పష్టమైనదని మనం కూడా కళ్లతో చూస్తాం. అయితే మరీ సన్నగా ఉండటం ఆరోగ్యకరం కాదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. మరీ సన్నగా ఉండేవాళ్లు కచ్చితంగా బరువు పెరగాలి. ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో బరువు పెరగడానికి సహాయపడే ఆహార పదార్థాలు ఉన్నాయి నేడు పురుషులు తమ శరీరాన్ని ఫిట్‌గా ఉంచుకోవడానికి చాలా సన్నగా ఉంచుకుంటున్నారు. మరోవైపు సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం, శరీరాన్ని నాజూగ్గా మార్చుకోవడం వల్ల మహిళలు కూడా ట్రాప్ అవుతున్నారని వైద్యులు చెబుతున్నారు.బాల్యం నుండి పిల్లల శరీర బరువుపై శ్రద్ధ వహించాలి. తగినంత పోషకాహారం తీసుకోవడం మరియు ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును నిర్వహించడం. ఇలా అధిక శరీర బరువు సన్నబడటానికి దారితీసినప్పుడు, యువ తరం వారి శారీరక స్థితి గురించి తెలియకుండా అందరూ అందంగా ఉన్నారని తప్పుగా భావిస్తారు. కానీ కొందరికి ఇంకా శరీరం రాలేదు. కర్రలా సన్నగా ఉండడం కూడా వారికి అందోళన కలిగిస్తుంది. వీరికి ఎలాంటి పౌష్టికాహారం సరిపోతుంది చూద్దాం? చాలా మంది కొన్ని ఆహారాలు తీసుకుంటే త్వరగా బరువు పెరుగుతారు. కానీ కొందరికి ఎంత తింది తిన్నా లావు అవ్వరు. కొన్ని ఆహారాలు ఎంత తిన్నా లావుగా మారరు. అయితే ఈ ఆహారాలు ఏమిటో చాలా మంచికి తెలియదు. ఈ ఆహారాలు తరచుగా తప్పుగా అర్థం చేసుకోబడతాయి. ఇవన్నీ ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలు. కాబట్టి అలాంటి ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాల్సిన అవసరం లేదు. ఇవన్నీ అధికంగా తీసుకోవచ్చు. లావు అయ్యే సమస్య ఎప్పుడూ ఉండదు. ఇలా ఏయే ఆహారాలు తినాలో చూద్దాం.**ఆపిల్** రోజూ యాపిల్స్ తినడం కూడా మంచిది. ఇది సరైన జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. ఇందులో విటమిన్ సి మరియు పొటాషియం కూడా పుష్కలంగా ఉన్నాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు యాపిల్స్ ఎక్కువగా తినాలి.**ఆరెంజ్** ఆరెంజ్ మరొకటి. ఇది జీర్ణక్రియకు సహాయపడటమే కాదు. కాలేయం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది.**పుచ్చకాయ** పుచ్చకాయ మరొకటి. ఒక పుచ్చకాయలో 90శాతం నీరు, 70 కేలరీలు ఉంటాయి. ఇది శరీరంలోని టాక్సిన్స్ ను బయటకు పంపి అదనపు కొవ్వును తొలగిస్తుంది. **స్ట్రాబెర్రీ** స్ట్రాబెర్రీలను తినే వారు కూడా లావు అవుతారనే భయం లేకుండా తినవచ్చు. ఇందులో విటమిన్ సి కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది. మరియు స్ట్రాబెర్రీలు జీర్ణక్రియకు ఉత్తమమైనవి. **అనాస పండు** పైనాపిల్ తినడం వల్ల శరీరంలో మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. పైనాపిల్‌లో కూడా చాలా బ్రోమలిన్ ఉంటుంది.గుడ్డు కొడిగుడ్లు లావుగా ఉన్నాయని తింటే లావు అవుతుందని భావించే వారు. అయితే మీకు నచ్చినప్పుడల్లా గుడ్లు తినవచ్చు. ఇది మిమ్మల్ని ఎప్పటికీ లావుగా చేయదు.

దోసకాయ దోసకాయ మరొకటి. మీరు బరువు తగ్గాలనుకుంటే, మీరు దోసకాయను ఎక్కువగా తినవచ్చు. **కాలీఫ్లవర్** కాలీఫ్లవర్ తినడానికి ఇష్టపడే వారు కావలసినంత తినవచ్చు. ఇది మిమ్మల్ని ఎప్పటికీ లావుగా చేయదు.**వంకాయ** శరీరంలోని అదనపు కొవ్వును తొలగించే వాటిలో వంకాయ ఒకటి. ఇందులో 21 కేలరీలు మాత్రమే ఉంటాయి.సలాడ్ మనలో చాలామంది సలాడ్లను ఇష్టపడతారు. సలాడ్ మనల్ని ఎప్పటికీ లావుగా చేయదు. ఫోలిక్ యాసిడ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ఎప్పటికీ కొవ్వును జోడించదు.**బీట్‌రూట్** బీట్‌రూట్ ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది. బీట్‌రూట్ తేనె ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. బీట్‌రూట్‌లో 40 కేలరీలు మాత్రమే ఉంటాయి. సెలెరీ సెలెరీలో 95 శాతానికి పైగా నీరు ఉంటుంది. ఇది శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగిస్తుంది. బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు సెలెరీ కూడా ముఖ్యం.

బ్లడ్ ప్రెజర్ (రక్తపోటు) నియంత్రించడానికి వెల్లుల్లి ఉపయోగించండి

రక్తపోటు అనేది చాలా మంది బాధపడే ఒక సాధారణ వ్యాధి. అయితే, సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే, అది మిమ్మల్ని అనేక ప్రాణాంతక పరిస్థితులకు దారి తీస్తుంది. రక్తపోటును తగ్గించడానికి ఉత్తమ మార్గం ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించడం. మీరు మందుల దుష్ప్రభావాలు లేకుండా మీ రక్తపోటును తగ్గించుకోవాలనుకుంటే, సాధారణంగా ఉపయోగించే కొన్ని ఇంటి నివారణలు ఉన్నాయి. అందులో వెల్లుల్లి ఒకటి. మీరు వెల్లుల్లితోరక్తపోటును నియంత్రించవచ్చు.వెల్లుల్లిలో అల్లిసిన్, డయల్ డైసల్ఫైడ్ మరియు డయల్ ట్రైసల్ఫైడ్ వంటి సల్ఫర్-కలిగిన సమ్మేళనాలు ఉన్నాయి. వెల్లుల్లిలో ఉండే అల్లిసిన్ రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. రోజూ 1-2 వెల్లుల్లి రెబ్బలు నమలడం రక్తపోటును తగ్గించడానికి సులభమైన మరియు సులభమైన మార్గం. అలాగే, రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడటానికి మీ రోజువారీ ఆహారంలో వెల్లుల్లిని చేర్చుకోవడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి. వాటిలో కొన్నింటిని చూద్దాం. **వెల్లుల్లి బీపీని ఎలా తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది** వెల్లుల్లిలో ఉండే అల్లిసిన్ అనే సమ్మేళనం రక్తపోటును తగ్గించడంలో బాగా సహాయపడుతుందని అధ్యయనాలు కనుగొన్నాయి. వెల్లుల్లిలోని సల్ఫర్ ధమనులలో నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ ఉత్పత్తిని ప్రేరేపిస్తుంది. ఇది తేలికగా మరియు వారి స్థితిస్థాపకతను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. **పచ్చి వెల్లుల్లి** పచ్చి వెల్లుల్లి పచ్చి వెల్లుల్లి తినడం అధిక రక్తపోటుకు ఇంటి నివారణలలో ఒకటి. వెల్లుల్లిని నమలడం వల్ల అత్యధికంగా అల్లిసిన్ విడుదల అవుతుంది. పూర్తి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందడానికి అల్లిసిన్ చురుకుగా ఉన్న 1-2 గంటలలోపు వెల్లుల్లిని తీసుకోవాలి. మీ రక్తపోటును నియంత్రించడానికి మీరు రోజుకు 1-1.5 గ్రాముల పచ్చి లేదా ఎండిన వెల్లుల్లిని తినవచ్చు. **వెల్లుల్లి పొడి** ప్రతిరోజూ 600-900 mg వెల్లుల్లి పొడిని తీసుకోవడం వల్ల అధిక రక్తపోటు 9-12% తగ్గుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. 600 mg వెల్లుల్లి పొడిలో 3.6 mgఅల్లిసిన్ మరియు 900 mgలో 5.4 mgఅల్లిసిన్ ఉంటుంది. రోజూ 600-900 mg వెల్లుల్లి పొడిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు తగ్గుతుంది. ఇది అధిక రక్తపోటుకు సహజ నివారణలలో ఒకటి. **ఉడికించిన వెల్లుల్లి** చాలా మంది వెల్లుల్లిని ఉడికించిన తర్వాత తింటారు. దీనిని సాధారణంగా కూరల్లో ఉపయోగిస్తారు. కానీ వెల్లుల్లిని ఉడికించడం వల్ల అందులోని అలినేస్ మరియు ఇతర సల్ఫర్-కలిగిన సమ్మేళనాలను క్రియారహితం చేస్తుంది. అల్లిసిన్ చాలా అస్థిరంగా ఉంటుంది. ఈ అస్థిరత కారణంగా, వండిన వెల్లుల్లిలో అల్లిసిన్ విడుదలయ్యే అవకాశం తక్కువ. వెల్లుల్లిని చూర్ణం చేసి, వంట చేయడానికి ముందు పది నిమిషాలు నిలబడనివ్వండి, ఇది వేడి ద్వారా నిష్క్రియం కావడానికి ముందు అల్లినస్ పని చేయడానికి సమయం ఇవ్వండి. **సలాడ్లలో** వెల్లుల్లిని తరిగి సన్నగా కోసి మీకు ఇష్టమైన సలాడ్‌లలో చేర్చి వెంటనే తినవచ్చు. పచ్చి వెల్లుల్లిని ఉపయోగించడం మీ సలాడ్‌ను ఆకర్షణీయంగా మరియు ఆరోగ్యంగా మార్చడానికి గొప్ప మార్గం. వెల్లుల్లి సలాడ్‌ను మీ రోజువారీ ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోండి. అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడానికి ఇది మరొక మార్గం.**వెల్లుల్లి నూనె** మీరు ఇంట్లో వెల్లుల్లి నూనెను సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఆలివ్ నూనెలో కొన్ని వెల్లుల్లి రెబ్బలు వేసి మీడియం వేడి మీద 3-5 నిమిషాలు వేయించాలి. వేడినితగ్గించండి మరియు బుడగలు వచ్చే వరకు వేచి ఉండండి. పదిహేను నిమిషాలు ఉడకనివ్వండి. చల్లారిన తర్వాత మంట ఆపి నూనెను పడకట్టాలి. ఈ రుచికరమైన నూనెను రోటీతో లేదా మరేదైనా తినవచ్చు. **వెల్లుల్లి ట** అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలలో గార్లిక్ టీ ఒకటి. ఇది మీ రక్తపోటును నియంత్రిం చడంలో కూడా మీకు సహాయపడుతుంది. వెల్లుల్లి యొక్క 1-3 లవంగాలను కత్తిరించండి. ఒక కప్పు నీటిని మరిగించండి. వేడినీ ఆవేసి, తరిగిన వెల్లుల్లి జోడించండి. దదు నిమిషాలు వేచి ఉండి, టీస్పూన్ , ఆపై టీని పడకట్టండి. టీని తీపి చేయడానికి టీస్పూన్ తేనె జోడించండి. అధిక రక్తపోటును నివారించడానికిరోజూ ఒక కప్పు వెల్లుల్లి టీ తాగండి.

చలికాలంలో పిల్లల్లో ఇమ్యూనిటీ పెంచే సూపర్ డ్రింక్స్

చలికాలం వచ్చేసింది. దాని ప్రతాపం చూపడాన్ని మొదలు పెడుతోంది. గజగజ లాడిస్తున్న ఈ చలిలో చిన్నా పెద్దా అనే తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ జబ్బు పడుతుంటారు. ముఖ్యంగా పిల్లల్లో జలుబు, దగ్గు, జ్వరం చాలా సాధారణంగా కనిపిస్తాయి. అయితే చలికాలంలో రోగనిరోధక శక్తి పెంచుకోవడం ఎవరికైనా ముఖ్యమే. అయితే ఇమ్యూనిటీ పెంచే ఆహార పదార్థాలు చాలానే ఉన్నాయి. అయితే వాటిని తినడానికి పిల్లలు అంతగా ఇష్టం చూపించరు. అలాంటి సమయంలో వారికి టేస్టీగా ఈ డ్రింక్స్ చేసేస్తే.. రుచికి రుచి ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం సొంతం అవుతుంది. **గ్రీన్ ఆపిల్, క్యారెట్, ఆరెంజ్** క్యారెట్, గ్రీన్ ఆపిల్, ఆరెంజ్ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే గొప్ప పండ్లు. యాపిల్స్, ఆరెంజ్ లో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, బీటా కెరోటిన్ క్యారెట్లో లభిస్తాయి. క్యారెట్ లో విటమిన్ బి-6 కూడా ఉంటుంది. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరచడంలో గొప్పగా పని చేస్తాయి. **బీట్, క్యారెట్, అల్లం,** ఆపిల్ ఈ డ్రింక్ లో మూడు కూరగాయలు ఉన్నాయి. ఇవి ఇమ్యూనిటీని మెరుగుపరచడంలో గొప్పగా పని చేస్తాయి. ఇన్ఫ్లమేషన్ అనేది తరచుగా వైరస్ లు లేదా బ్యాక్టీరియా నుండి వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్లపై పోరాడుతుంది. జలుబు, ఫ్లూ నుండి రక్షిస్తాయి. **టొమాటో** టొమాటోలో విటమిన్ బి-9 పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీనిని సాధారణంగా ఫోలేట్ అని పిలుస్తారు. ఇది మీ ఇన్ఫెక్షన్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. టొమాటోల్లో మెగ్నీషియం, యాంటి ఇన్ఫ్లమేటరీ ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తాయి. **స్ట్రాబెర్రీ, కివి** స్ట్రాబెర్రీ, కివి పండ్లలో

విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఈ డ్రింక్ లో పాలు కలపడం ద్వారా అదనపు ఆరోగ్య ప్రయోజనం చేకూరుతుంది. వీటితో పాటు ఈ పదార్థాలు కూడా పిల్లల్లో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. **సోపు** సోపు గింజల్లో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది ఆహారంలో చేర్చుకున్నప్పుడు జలుబు, దగ్గు మరియు ఫ్లూ ప్రమాదాన్ని దూరం చేస్తుంది. **జీడిపప్పు, బాదం** చలికాలంలో మిమ్మల్ని వెచ్చగా మరియు ఉత్సాహంగా ఉంచే ఉత్తమ ఆహారాలలో నట్స్ ఒకటి. నీజన్ మొత్తం ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు కొన్ని జీడిపప్పు, బాదం, వేరుశెనగ, పిస్తా మరియు వాల్‌నట్‌లను తీసుకోండి. పిల్లలు కూడా గింజలను ఇష్టపడతారు. వాటిని ఆహారంలో చేర్చడం వారి జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. **బ్రోకలి** బ్రోకలి విటమిన్ సి యొక్క గొప్ప మూలం. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లలో చాలా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే గొప్ప ఆహారంగా చేస్తుంది. బ్రోకలీలో బీటా-కెరోటిన్, ఇతర పవర్-ప్యాక్డ్ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉన్నాయి. బ్రోకలీలో కాల్షియం, విటమిన్ K అధికంగా ఉండటం వల్ల ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఈ అన్ని పోషకాలు బ్రోకలీని శీతాకాలంలో తప్పనిసరిగా కలిగి ఉండే ఆహారంగా చేస్తాయి. **చిలగడదుంప** దేశంలో ప్రతిచోటా చలికాలంలో చిలగడదుంపలు(స్వీట్ పొటాట్) చూడవచ్చు. స్వీట్ పొటాట్ ఫైబర్ యొక్క గొప్ప మూలం. బీటా కెరోటిన్, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, ఐరన్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సహజ చక్కెరలో కూడా చాలా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది శీతాకాలంలో రుచికరమైన ఆహారంగా మారుతుంది. చిలగడదుంపలోని విటమిన్ సి శీతాకాలంలో సాధారణ జలుబు మరియు ఫ్లూ వైరస్‌లను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది రక్త కణాల ఏర్పాటుకు కూడా తోడ్పడుతుంది. **బెల్లం** బెల్లంతో అనేక రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్న దృష్ట్యా ఆయుర్వేదంలో బెల్లాన్ని ఎక్కువగా వాడుతుంటారు. తీపి వంటకాలు చేసినప్పుడు చక్కెరకు బదులు బెల్లం వాడకం వల్ల రుచితో పాటు ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనం చేకూరుతుంది. స్వీట్లు, స్నాక్స్ లో బెల్లాన్ని విరివిగా వాడటం అలవాటు చేసుకోవాలి.

జామకాయలో వివిధ రకాల ఖనిజాలు

జామకాయలోని పోషక విలువను పరిగణనలోకి తీసుకొని ఈ దశలను అనుసరించడం ద్వారా పిల్లలకు పండు ఇవ్వవచ్చు. ఇప్పుడు జామకాయ తిన డం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పరిశీ లిద్దాం. **రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది** గువాలో విటమిన్ సి పుష్క లంగా ఉంటుంది. పిల్ల లలో రోగనిరోధక పనితీరు, పెరుగుదల మరియు కణాల పునరుత్పత్తిలో విట మిన్ సి పాత్ర చాలా ముఖ్యం. ఒక జామ కాయలో నారింజ పండు కంటే నాలుగు రెట్లు ఎక్కువ విటమిన్ సి ఉంటుంది. **నాడీ వ్యవస్థ అభివృద్ధికి సహాయ పడు తుంది** జామ పండులోని ఫోలిక్ ఆమ్లం పిల్లలలో మెదడు మరియు వెన్నె ముక సంబంధిత జనన లోపా లను నివారించడంలో సహాయ పడుతుంది. ఇది పిల్లలలో నాడీ మరియు ప్రసరణ వ్యవస్థ అభివృద్ధికి ఎంతో దోహదం చేస్తుంది. **ఆరోగ్యకరమైన కంటి చూపును నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది** జామపండులో విటమిన్ ఎ పుష్కలం గా ఉంటుంది. విటమిన్ ఎ లోపం పిల్లలలో నిశ్శబ్దకరణానికి కారణ మవుతుంది. **క్యాన్సర్‌ను నివారిస్తుంది** జామ కాయలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు పిల్లలను క్యాన్సర్ ప్రమాదం నుండి నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది ROS ప్రేరిత అల్జీమర్స్ మరియు పార్కిన్సన్ వ్యాధులు మరియు హైపాక్రీయా మరియు మంట వంటి ఇతర రుగ్మతల నుండి పిల్లలను నిరోధించడానికి సహాయపడుతుంది.

మరియు విటమిన్లతో సులభంగా లభించే పండు. జామ పండు యొక్క ప్రత్యేకమైన రుచి పెద్దల నుండి పిల్లల వరకు అందరికీ ఇష్టమైనది. కానీ చాలా మంది చిన్నపిల్లలు జామకాయ తినవచ్చా అనే సందేహం ఉంది. 6 నెలల వయస్సులో జన్మించిన శిశువులకు సాధారణంగా తల్లి పాలతో ఘనమైన ఆహారాన్ని అందిస్తారు. ఘనమైన ఆహారాన్ని అందిస్తారు, ఎందుకంటే ఈ వయస్సులో కేవలం తల్లి పాలివ్వడం వల్ల తగినంత ముఖ్యమైన పోషకాలు లభించవు. ఈ సమయంలో తాజా పండ్లు ఇవ్వడం చాలా మంచిది. కారణం దానిలోని రుచి మరియు పోషకాంశాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. జామకాయలోని విత్తనాలు జీర్ణక్రియకు హాని కలిగిస్తాయని మరియు పిల్లలు జామకాయ తినడం సురక్షితం కాదని ప్రజలు తప్పుడు అభిప్రాయంలో ఉన్నారు. అయితే, పిల్లలు కాయను తినడానికి ఇతర మార్గాలు ఉన్నాయి.

మాట్లాడడం దేవుడిచ్చిన వరం, కాని నీ అభీసంలో వుంచుకొని మాట్లాడు

మూడున్నరేళ్ల వైసీపీ పాలన లో భ్రష్టుపట్టిన విద్యారంగం

అమరావతి నవంబర్ 30 (ఎక్స్ ప్రెస్ న్యూస్): మూడున్నరేళ్ల వైసీపీ పాలన లో విద్యారంగాన్ని భ్రష్టుపట్టించి విద్యార్థుల భవిష్యత్‌ను నాశనం చేశారని ఏపీ టీడీపీ అధ్యక్షుడు అచ్చెన్నాయుడు ధ్వజమెత్తారు. ట్విట్టర్ వేదికగా ఆయన జగన్ ప్రభుత్వంపై మండిపడ్డారు. "విద్యా దీవెన కాదు జగన్ రెడ్డి విద్యార్థులకు దగా దీవెన. టీడీపీ ప్రభుత్వం 16 లక్షల మంది విద్యార్థులకు అందిస్తే జగన్ ప్రభుత్వం 11 లక్షల మందికి అందించి 5 లక్షల మంది విద్యార్థులకు విద్యా దీవెన కోత విధించింది. మోసకారి సంక్షేమం పేరుతో గొరంత ఇచ్చి కొండంత ప్రచారం. 2021-22లో 4వ క్వార్టర్ నగదు విడుదల చేయకపోవడంతో యాజమాన్యం విద్యార్థులను పరీక్షలు రాయనివ్వడం లేదు. ఒక్క విద్యా దీవెనకే ఏడాదికి రూ.20 కోట్లు చొప్పున 5 ఏళ్లకు రూ.100 కోట్లు ఒక్క సాక్షి పేపర్‌కే ప్రజాధనాన్ని దోచిపెడుతున్నారు. పీజీ విద్యార్థులకు విద్యాదీవెన నిలిపివేసి బడుగు బలహీన వర్గాలకు ఉన్నత చదువులు దూరం చేశారు. టీడీపీ అమలు చేసిన విదేశీ విద్య, పీజీ విద్యార్థులకు ఫీజు రీయింబర్స్ మెంట్, ఎన్టీఆర్ విద్యోన్నతి, వెస్ట్ ఆవైలబుల్ స్కూల్స్ వంటి పథకాలు రద్దు చేసి విద్యార్థులకు ద్రోహం." చేశారంటూ జగన్ సర్కారుపై అచ్చెన్నాయుడు మండిపడ్డారు.

ధ్వజస్తంభం ప్రారంభించిన నగర మేయర్

విశాఖపట్నం, విశాఖ సమాచారం : శ్రీ సీతారామ అలయం నూతన ధ్వజస్తంభాన్ని ప్రారంభించిన నగర మేయర్ గొలగాని హరి వెంకట కుమారి. బుధవారం ఆమె 2 వ జోన్, చినగదిలి పరిధిలోని శ్రీ సీతారాములు అలయంలో నూతన ధ్వజస్తంభాన్ని మేయర్ దంపతులు, అలయ కమిటీ సభ్యులతో కలిసి ప్రారంభించారు. అలయానికి చేరుకున్న నగర మేయర్ కు శ్రీ ముత్యామాంబ సేవా సంఘం అలయ కమిటీ సభ్యులు ఘన స్వాగతం పలికి ఆహ్వానించారు. అనంతరం పూజా కార్యక్రమాలు నిర్వహించి బాజా భజంత్రీల మధ్య ధ్వజస్తంభ ప్రతిష్ఠాపన కార్యక్రమం పూర్తి చేశారు. ఈ సందర్భంగా నగర మేయర్ మాట్లాడుతూ ధ్వజస్తంభం యొక్క విశిష్టత దాని ప్రాముఖ్యత ప్రతి ఒక్కరికి తెలియాలని పూర్వకాలంలో ఈ ధ్వజస్తంభ లే అడవిలో దారి తప్పిన బాటసారులకు గమ్యం చేర్చేవని, ధ్వజస్తంభం పై వెలిగించే దీపము ఆధారంగా గమ్యం చేరే వారిని అమె తెలిపారు. ఒడిలో మూలవిరాట్ ఎంత ముఖ్యమో ధ్వజస్తంభం కూడా అంతే ముఖ్యమని, మొదటగా ధ్వజస్తంభానికి పూజా కార్యక్రమాలు నిర్వహించి అనంతరం మూలవిరాట్టు దర్శించుకోవాలని తెలిపారు. మూలవిరాట్టు తోపాటు ధ్వజస్తంభం చుట్టూ ప్రదర్శన చేయాలని తెలియజేశారు.

ఈ ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో ముత్యామాంబ ఆలయ కమిటీ అధ్యక్షులు ఈగల బుజ్జి, కార్యదర్శి దుక్క క్రినివాస్, కమిటీ సభ్యులు అప్పారావు, ఆలయ కమిటీ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సమాజంలో ఆడపిల్లల తగ్గకూడదు

అర్జీవో ఏ చిన్ని కృష్ణ

అనకాపల్లి (విశాఖ సమాచారం) సమాజంలో ఆడపిల్లల సంఖ్య తగ్గకూడదని, గర్భస్థ పిండ లింగ పరీక్షలు చట్టరీత్యా నేరమని పీసీపీఎన్ డిటి వైర్మన్, ఆర్డిఓ ఏ. చిన్నికృష్ణ తెలిపారు. మంగళవారం ఆర్డిఓ కార్యాలయంలో మంగళవారం నిర్వహించిన సమీక్ష సమావేశం ఆయన మాట్లాడుతూ సమాజం అభివృద్ధి చెందాలంటే ఆడపిల్లలు నిష్పత్తిలో ఉండాలన్నారు. గర్భస్థ పిండ పరీక్షల పట్ల అందరికీ అవగాహన కల్పించాలన్నారు. డిప్యూటీ డిఎంహెచ్ ఓ మాట్లాడుతూ అనకాపల్లిలో ప్రైవేట్ స్కానింగ్ సెంటర్లు 37 ఉన్నాయని వాటిని ప్రతినెలా తనిఖీ చేస్తున్నామన్నారు ప్రతి ఆసుపత్రిలో డిటరేష్టన్ బోర్డు ఉండాలని సూచించారు. క్షేత్రస్థాయిలో ఏఎన్ఎం, ఆశాల ద్వారా అవగాహన సదస్సులు నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. పాఠశాలలు, కళాశాలలో ప్రచారం చేస్తున్నామన్నారు. అంతేకాకుండా స్కానింగ్ సెంటర్ లపై, ప్రైవేట్ ఆస్పత్రులపై నిఘా పెట్టి స్పెషల్ ఆపరేషన్ చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో డిప్యూటీ డిఎంహెచ్వో డాక్టర్ శారద భాయి, లీగల్ కన్సల్టెంట్ రాజ రాజేశ్వరి, హెచ్.ఇ. ఓ.రూనీ రాణి, సామాజిక కార్యకర్త అన్నపూర్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పిల్లలందరూ బాగా చదవాలి అంగ్ల భాష పై ప్రత్యేక దృష్టి సారించండి-జిల్లా కలెక్టర్

పాడేరు, విశాఖ సమాచారామ్ నవంబర్ 30 :- పాటశాల పిల్లలందరూ బాగా చదవాలని, ఆంగ్ల భాషపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలనిజిల్లా కలెక్టర్ సుమిత్ కుమార్ హిత బోధ చేసారు. బుధవారం పాడేరు మండలం కొత్తాబు, బర్రింగి, డొకులూరు, బొడ్డు మామిడి గ్రామాలలో స్థానిక శాసన సభ్యులు కే. భాగ్యలక్ష్మి తో కలసి పర్యటించారు. ముందుగా గబ్బంగి పంచాయతి కొత్తాబు చేరుకున్న కలెక్టర్ అక్కడ జిల్లా కలెక్టర్ నిధులు రూ.1.50 లక్షలు, మండల పరిషత్ నిధులు రూ. 1.50 లక్షలతో కలిపి మూడు లక్షల రూపాయలు వినియోగించి గ్రామస్తులు శ్రమ దానంతో పునర్నిర్మించిన పాటశాల, అంగన్వాడి భవనాన్ని శాసన సభ్యులతో కలసి ప్రారంభించారు. పాటశాల విద్యార్థి ఒకరు కలెక్టర్ చిత్ర పటాన్ని పెన్సిల్ డ్రాయింగ్ చేసి కలెక్టర్ కు బహూకరించటంతో కలెక్టర్ ఆ విద్యార్థి ప్రతిభకు మురిసిపోయి ఆ విద్యార్థిని దగ్గరకు తీసుకునిఅభినందించారు. అదే విధంగా తలసేమియా తో భాద పడుచున్న ఆరు సంవత్సరాల చిన్నారి సీదిరి దీక్షిత కు మూడు నెలల పాటు ఫించన్ వచ్చి తరువాత రావటం లేదని తెలుసుకున్న కలెక్టర్ క్రమం తప్పకుండా పరీక్షలు నిర్వహించాలని సూచిం చారు. వివరాలు అందజేస్తే సి ఎఫ్ ఎం ఎస్ అధికారు లతో చర్చించి పెన్సన్ పునరుద్ధరణకు చర్యలు తీసుకుం టామన్నారు.

బర్సింగి గ్రామం లో జిల్లా కలెక్టర్ నిధులు రూ.2.50 లక్షలు, గ్రామస్తుల శ్రమదానంతో పునర్నిర్మించిన ప్రాథమిక పాటశాల భవనాన్ని కలెక్టర్, శాసన శాభ్యులు ప్రారంభించారు. భవనాన్ని పరిశీలించిన కలెక్టర్ మరో విధత పెయింట్స్ ఆకట్టుకునే విధంగా వేయించాలని ఎంపిడిఓ నవీన్ ను ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా ఆ భవనంకు గేటు ఏర్పాటుకు కలెక్టర్ హామీ ఇచ్చారు.

అనంతరం డొకులూరు చేరుకున్న కలెక్టర్ అక్కడ రూ.130 లక్షలతో, గ్రామస్తుల శ్రమదానంతో పునర్నిర్మించిన భవనాన్ని కూడా శాసన సభ్యులతో కలసి ప్రారంభించారు. అక్కడ ఉన్న ప్రభుత్వ గిరిజన సంక్షేమ ఆశ్రమ పాటశాల సందర్శించి ఆ ప్రాంగణంలో శాసన సభ్యులతో కలసి మొక్క నాటారు. కొత్తాబు, బర్రింగి, డొకులూరు లాంటి పాటశాలలు గుర్తించి వివరాలు అందజేయాలని ఎంపిడిఓ నవీన్ ను ఆదేశిస్తూ గ్రామస్తులు సహకారంతో పునర్నిర్మాణ చర్యలు తీసుకుంటామని ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ తెలిపారు.

చివరగా బొడ్డు మామిడి గ్రామంలో గడప గడపకు మన ప్రభుత్వం క్రింద సచివాలయ నిధులు మూడు లక్షల రూపాయలతో ఆ గ్రామంలో నిర్మిస్తున్న రహదారి నిర్మాణం పనులకు కలెక్టర్ శాసన సభ్యులు శంకుస్థాపన చేసి పనులు ప్రారంభించారు. సర్పంచ్ రాంబాబు విజ్ఞప్తి మేరకు ఆ గ్రామం నుండి ప్రహన రహదారికి మిషన్ కనెక్ట్ పాడేరు కింద మంజూరుకు గల అవకాశాలు పరిశీలిస్తామని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు.

ఈ పర్యటనలో పాడేరు ఎంపిడిఓ నవీన్, ఎంపిపి ఎస్. రత్నకుమారి, ఆయా పంచాయతీల సర్పంచులు ఎస్. రాంబాబు, బి. చిట్టిబాబు, ఎ. సన్నిబాబు, జి. నీలకంఠం, వి. రాంబాబు, ఎంపిటిసిలు డి. సన్యాసి రావు, చిట్టమ్మ, పార్వతమ్మ, కే. కనకలమ్మ, మాజీ ఎంపిపిలు మంగంధొర, రమణమూర్తి, ఎంఇఓ సరస్వతి, ఆయా పాటశాలల ఉపాధ్యాయులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జేసీ ప్రభాకర్ రెడ్డికి ఈడీ షాక్.. రూ.22.10 కోట్ల ఆస్తుల అటాచ్

హైదరాబాద్ నవంబర్ 30 (ఎక్స్ ప్రెస్ న్యూస్): మాజీ మంత్రి జేసీ దివాకర్ రెడ్డి సోదరుడు జేసీ ప్రభాకర్ రెడ్డికి ఈడీ షాకిచ్చింది. బీఎస్-4 వాహనాల రిజిస్ట్రేషన్లలో అవకతవకలకు సంబంధించి ప్రభాకర్ రెడ్డి కంపెనీకి చెందిన రూ.22.10 కోట్ల విలువైన ఆస్తులను ఎన్‌ఫోర్స్ మెంట్ డైరెక్టరేట్ అటాచ్ చేసింది. ఆయన అనుచరుడు గోపాలిరెడ్డి ఆస్తులను కూడా అటాచ్ చేసింది. వీటిలో దివాకర్ రోడ్ లైన్స్, జటధా ఇండస్ట్రీస్, సి.గోపాల్ రెడ్డి అండ్ కో ఆస్తులు కూడా ఉన్నాయి .సుప్రీం కోర్టు ఉత్తర్వులకు విరుద్ధంగా బీఎస్-4 వాహనాల రిజిస్ట్రేషన్లు జరిగినట్లు గుర్తించా మని ఈడీ పేర్కొన్నది. జటధర ఇండస్ట్రీస్, గోపాలిరెడ్డి అండ్ కో బీఎస్-4 వాహనాలను కొనుగోలు చేసిందని చెప్పారు. వాటి రిజిస్ట్రేష న్లలో అవకతవకలు జరిగినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు.బీఎస్ 3 వాహనాలను బీఎస్ 4 వాహనాలుగా నకిలీ ధృవపత్రాలతో రిజిస్ట్రేషన్ చేయించారని జేసీ ప్రభాకర్ రెడ్డిపై కేసు నమోదైన సంగతి తెలిసిందే. గడువు తీరి విక్రయం కాకుండా ఉన్న 154 లారీలను నాగాలాండ్‌లో స్క్రాప్ కింద కొనుగోలు చేశారు. వాటిని 2018లో నాగాలాండ్‌లో రిజిస్ట్రేషన్ చేశారు. వీటిలో కొన్నింటిని ఇతరులకు విక్రయించారు. మరికొన్నింటిని జేసీ కంపెనీ నిర్వహిస్తుంది. అయితే ఈ వాహనాలు కొనుగోలు చేసిన కొందరు.. నకిలీ పత్రాలతో తమకు కట్టబెట్టారని జేసీ ప్రభాకర్ రెడ్డిపై ఫిర్యాదు చేశారు. దీని ఆధారంగా మనీలాండరింగ్ కేసు నమోదుచేసిన ఈడీ.. విచారణ ప్రారంభించింది. ఇందులో భాగంగా జేసీ సోదరుల ఇండ్లలో అధికారులు సోదాలు నిర్వహించారు.

జిల్లాలో జగనన్న విద్యా దీవెన రూ.24.4 కోట్లు

బీసీ సంక్షేమ అధికారి కె.రాజేశ్వరి

అనకాపల్లి.(విశాఖ సమాచారం) జిల్లాలో జగ నన్న విద్యా దీవెన 4వ త్రైమాసికంగా మొత్తం 42, 755 మంది విద్యార్థుల తల్లుల బ్యాంకు ఖాతాలకు రూ 24 కోట్ల 40 లక్షల 67 వేల 821లు ముఖ్యమంత్రి మంగళగిరిలో పీటనొక్కి ప్రారంభించారని బీసీ సంక్షేమ శాఖ అధికారి కె. రాజేశ్వరి తెలిపారు. బుధవారం కలెక్టర్ కార్యాలయం వీడియో కాన్ఫరెన్స్ హాల్లో జరిగిన కార్యక్రమంలో జిల్లా ఎస్సీ సంక్షేమ శాఖ అధికారి టి.అజయ్ బాబుతో కలిసి ఆమె విద్యార్థులకు, వారి తల్లులకు చెక్కును అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ ఈ సొమ్ము నాలుగవ తైమాసికానిదని తెలిపారు. 38,526 మంది బీసీ విద్యార్థులకు రూ.22,24,14,192లు 3,375 ఎస్సీ విద్యార్థులకు రూ.1,74,23,517లు, 594 మంది ఎస్ .టి. విద్యార్థులకు రూ.26,09,250 లు 260 మంది మైనారిటీ విద్యార్థులకురూ.16,20,862లు నేరుగా బ్యాంకు ఖాతాలకు వేయడం జరిగిందన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ పాఠశాలలకు చెందిన విద్యార్థినులు, హాస్టల్ వార్డెన్లు పాల్గొన్నారు.

విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ ఉద్యోగికి స్వర్ణ పతాకం

గాజువాక విశాఖ సమాచారం : నేపాల్ లో ఈనెల 16 నుంచి 19 వరకు జరిగిన ఎస్ బి కె ఎఫ్ ఇంటర్నేషనల్ పవర్ లిఫ్టింగ్ 83 కేటగిరీలో విశాఖపట్నం స్టీల్ ప్లాంట్ లో బిఎఫ్ డిపార్ట్మెంట్ జనరల్ ఫోర్ మెన్ గా విధులు నిర్వహిస్తున్న అండి బోయిన అప్పారావు స్వర్ణ పథకం సాధించినందుకు వైజాగ్ డైమండ్ పెరల్ హోటల్లో యాత కార్పొరేషన్ వైర్మన్, డైరెక్టర్లు సాలువ కప్పి పూల మొక్కతో సత్కరించారు ఈ కార్యక్రమంలో యాత కార్పొరేషన్ వైర్మన్ పిల్లి సుజాత నూకరాజు మాట్లాడుతూ యాత కులం నుంచి ఇంటర్నేషనల్ స్థాయిలో మన దేశం తరపున వెళ్లి బంగారు పథకం సాధించడం గర్వ కారణం అన్నారు. అండి బోయిన అప్పారావు ఇంకా ఎలాంటి పథకాలు ఎన్నో సాధించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో యాత కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్స్ అండి బోయిన లక్ష్మి , బాడిత బోయిన రాములప్పుడు, శేఖర్ , అప్పన్న , అప్పలరాజు , అప్పారావు, రూపవతి ,విష్ణు వందన మరియు యాతకుల నాయకులు స్థానికులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బాలికలకుపేలిశుభ్రతపై "పరివర్తన్" అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించిన విశాఖ ఉక్కు కర్మాగారం

విశాఖపట్నం : ఉక్కు కర్మాగారం ఇస్తాంపేటలోని Z.P.H స్కూల్‌లో 6 నుండి 9 వ తరగతి చదువుతున్న బాలికలకు మంచి పరిశుభ్రమైన జీవనశైలిని అందించడానికి బహిష్టు పరిశుభ్రతపై "పరివర్తన్" అనే అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించింది.విశాఖ స్టీల్ జనరల్ హాస్పిటల్ చీఫ్ స్పెషలిస్ట్ డాక్టర్ జ సుజాత రుతుక్రమ పరిశుభ్రతపై మరియు మంచి పరిశుభ్రత, ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానం పద్ధతులపై అవగాహన కల్పించారు, ఈ సెషన్‌లో ఉపాధ్యాయులతో పాటు 120 మంది విద్యార్థినులు హాజరయ్యారు. సాంఘిక నిషేధాలు మరియు పారిశుద్ధ్యం మరియు పరిశుభ్రత సౌకర్యాలపై తగిన సమాచారం లేకపోవడం వంటి విషయాలపై కూడా చర్చించారు.

పంచకర్ల రమేష్ బాబు కలిసిన కార్పొరేటర్ రోహిణి

ఆరిలోవ : వైయస్సార్సీపి విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షులుగా పంచకర్ల రమేష్ బాబు నియమితులైన సందర్భంగా 12 కార్పొరేటర్ అక్కరమని రోహిణి రామన్ నాయకులు,కార్యకర్తలు తో కలిసి సాలువ కప్పి పుష్పగుచ్చం అందజేసి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో 12వ వార్డు అధ్యక్షులు కన్నెటి సుబ్బారెడ్డి, వైయస్సార్సీపి సేవాదళ్ ప్రధాన కార్యదర్శి సత్తి మందారెడ్డి, సుజాత ,అర్జున్ , బొట్ట కనకరాజు ,మోహన్, వినోద్ కుమార్ పాల్గొన్నారు. అనంతరం వార్డ్ కార్పొరేటర్ వార్డులో నాయకులని పరిచయం చేసి పలు విషయాలపై చర్చించి , అభివృద్ధి కార్యక్రమాల గురించి వివరించారు.

ఏపీలో మరికొద్ది రోజులపాటు వర్షాలు

ఈ జిల్లాల్లో అలర్ట్ అమరావతి: శీతాకాలం ప్రారంభమైనప్పటికీ ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో ఇంకా వర్షాలు కొనసాగుతూనే ఉన్నాయి. తాజాగా, మరో రెండు మూడు రోజులపాటు కూడా వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉంది. డిసెంబర్ 4 లేదా 5వ తేదీల్లో అండమాన్ సముద్రం వద్ద అల్పపీడనం ఏర్పడే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ అధికారులు తెలిపారు. అది పశ్చిమ వాయువ్యంగా పయనించి.. బలపడే అవకాశాలున్నాయని చెప్పారు. ఈ క్రమంలో దక్షిణ కోస్తాలో డిసెంబర్ 6,7 తేదీల్లో వర్షాలు పడే అవకాలున్నాయని వాతావరణ శాఖ అధికారులు తెలిపారు. ప్రకాశం, నెల్లూరు, తిరుపతి జిల్లాల్లో తేలిపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని వెల్లడించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్, యానాలలో దిగువ ట్రోపోస్ఫెరిక్ స్థాయిలో తూర్పు/ఆగ్నేయ దిశలో గాలులు వీస్తున్నాయి.

ఘోర ప్రమాదం... ముగ్గురు మృతి

.కర్నూలు: జిల్లాలోని కోడుమూరు దగ్గర రోడ్డు ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. వేగంగా కల్వర్టును కారు ఢీకొనడంతో ముగ్గురు మృతి చెందారు. మరో ఇద్దరికి తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. క్షతగాత్రులను ఆస్పత్రికి తరలించారు. మృతులు నంద్యాల జిల్లాకు చెందిన ఎల్లంరాజు, వెంకటస్వామి, నారాయణగా గుర్తించారు. ప్రమాద సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు సంఘటనాస్థలానికి చేరుకున్నారు. మృతదేహాలను పరిశీలించి, పోస్టుమార్టం నిమిత్త ఎరియా ఆస్పత్రికి తరలించారు. కేసు నమోదు చేసుకున్న పోలీసులు విచారణ జరుపుతున్నారు.

ఈస్టకోస్ట్ రైల్వే

టెండర్ ప్రకటన నం. WAT-TRS-OT-15-2022-23

పీఓటీ ప్రకటనలో పని పేరు:

ఎలక్ట్రిక్ లోకోషెడ్/ విశాఖపట్నం వద్ద 2 సంవత్సరాల కాలానికి తాత్కాలిక ప్రాతిపదికన మరియు 6FRA 6068, TAO659 & TAOCHI లకు శుభ్రపరుచుట మరియు తొలగించుట

టెండరు బిలువ రూ. 32,10,000/-

బయానా : రూ. 64,200/-టెండరు ధర రూ. 3,540/-, పని ఫైల్ చేయు కాలం 2(రెండు సంవత్సరాలు

టెండరు ముగింపు తేదీ మరియు సమయం 22.12.20226 1500 గం.లు

ఈ టెండరు పై పనులందించే మార్గదర్శకతో అర్హత అనుసరించవలసిన మరియు అర్హత నిర్ణయించిన మార్గదర్శకం ఆఫరు తిరస్కరించబడతాయి ఇ-టెండర్లకు రాష్ట్రపరిధిలో కంప్యూటర్ ఫ్రెండ్లీ సమాచారం వెబ్సైట్ http://www.irepps.gov.in లో లభించును.

సీనియర్ డివిజనల్ ఎలక్ట్రికల్ ఇంజనీర్ (TRS)/ విశాఖపట్నం

PR-757/N/22-23