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

RNI No.52722/90 సంపుటి : 33 సంచిక : 176 విశాఖపట్నం, 24 ఏప్రియల్ 2023 సోమవారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

విలేకరులు కావలెను
విశాఖ సమాచారమ్
తెలుగు దినపత్రికకు దిగువ తెలిపిన ప్రాంతములలో విలేకరులు కావలెను.
పాయకరావుపేట, కోటవురట్ల, నర్సీపట్నం, అడ్డురోడ్డు, తాళ్లపాలెం, ఎస్.కోట, కొత్తవలస, పెందుర్తి, ఆనందపురం, తగరపువలస, విజయనగరం, శ్రీకాకుళం రూరల్.
సంప్రదించండి : 9393949345, 7013785256

నిజరూప దర్శనం చేసుకున్న 2 లక్షల భక్తులు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): ఆదివారం, చందనోత్సవం సందర్భంగా వరహా లక్ష్మీనరసింహ స్వామి వారి నిజ రూప దర్శనం 2 లక్షలు పైగా భక్తులు దర్శించుకున్నట్లు రాష్ట్ర దేవాదాయ శాఖ మంత్రి కొట్టు సత్యనారాయణ వెల్లడించారు. ఆదివారం సింహాచలం దేవాలయ ప్రాంగణంలో ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరూ సంతృప్తికరమైన స్వామి వారి నిజరూప దర్శనం చేసుకున్నారన్నారు. చందనోత్సవాలపై నెల రోజుల ముందు నుండే భక్తులు రాకను దృష్టిలో పెట్టుకొని జిల్లా కలెక్టర్, నగర పోలీసు కమిషనర్, దేవదాయ శాఖ కమీషనర్, జివిఎంసి కమిషనర్, తదితర అధికారులతో చర్చించినట్లు పేర్కొన్నారు. ఎవరెవరు ఏ ఏ విధులు నిర్వహించాలో చర్చించి నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. ఎండలు తీవ్రతను దృష్టిలో పెట్టుకొని విస్తృతమైన ఏర్పాట్లు చేసినట్లు తెలిపారు. రెవెన్యూ, పోలీసు, దేవదాయ శాఖలు మంచి ఏర్పాట్లు చేసినట్లు వివరించారు. భక్తులకు ఎక్కడా ఎలాంటి అసౌకర్యం కలుగకుండా తగు ఏర్పాట్లు చేసినట్లు తెలిపారు. ఘాట్ రోడ్ లో ఒక వాహనం మరమ్మత్తులకు గురి కావడం వలన ట్రాఫిక్ రాక పోకలకు చిన్న పాటి అంతరాయం కలిగిందని, సెలవు దినాలు కావడంతో భక్తులు రద్దీ పెరిగిందన్నారు. రెండు, మూడు స్లాట్ లలో టిక్కెట్లు పొందిన భక్తులు ఒకేసారి దర్శనానికి రావడంతో రద్దీ ఏర్పడినట్లు వివరించారు.

ఏ సంవత్సరం చేయని విధంగా ఈ యేడాది ఏర్పాట్లు చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. భక్తులు సంతృప్తికరంగా స్వామి వారిని దర్శించుకున్నారన్నారు. ఈ సమావేశంలో దేవదాయ శాఖ కమిషనర్ సీర సత్యనారాయణ, చందనోత్సవాల ప్రత్యేక అధికారి ఆజాద్, ఆలయ ఈఓ త్రినాథ్ రావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సిఎం పర్యటనకు పటిష్ట ఏర్పాట్లు

విజయనగరం: ముఖ్యమంత్రి పర్యటనకు పటిష్ట ఏర్పాట్లు చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ నాగలక్ష్మి.ఎస్ ఆదేశించారు. మే 3న భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయానికి సిఎం శంకుస్థాపన చేయనున్న నేపథ్యంలో, పర్యటనా ఏర్పాట్లపై కలెక్టరేట్ ఆడిటోరియంలో ఆదివారం సమీక్షా సమావేశాన్ని నిర్వహించారు.

ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, భోగాపురం అంతర్జాతీ విమానాశ్రయం ప్రభుత్వానికి ఎంతో ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్టుగా పేర్కొన్నారు. అధికారులంతా సమన్వయంతో పనిచేసి విజయవంతం చేయాలన్నారు. సమావేశానికి హాజరైన ఏ ఒక్కరూ ఇబ్బంది పడకుండా, సౌకర్యవంతంగా ఏర్పాట్లు చేయాలన్నారు. అధికారులంతా తమకు అప్పగించిన విధులను సక్రమంగా, పకడ్బందీగా నిర్వహించాలని సూచించారు. ఉదయం 10 గంటలకు సిఎం కార్యక్రమం ప్రారంభమవుతుందని చెప్పారు. బహిరంగ సభ, ఆడియన్స్ గ్యాలరీ, పార్కింగ్ తదితర ఏర్పాట్లు పక్కాగా ఉండాలన్నారు. ఎండ తీవ్రత బాగా ఉన్నందున ప్రజలు ఇబ్బంది పడకుండా త్రాగునీరు, మజ్జిగ పంపిణీ చేయాలన్నారు. అనారోగ్యంతో ఉన్నవారిని సభకు తీసుకురావద్దని సూచించారు.

జిల్లా ఎస్పి దీపిక మాట్లాడుతూ, ముఖ్యమంత్రి కార్యక్రమానికి పటిష్ట బందోబస్తును ఏర్పాటు చేస్తామని చెప్పారు. సభకు

(మిగతా 7లో)

అప్పన్న చందనోత్సవంలో గందరగోళం- స్వరూపానంద ఆగ్రహం, మంత్రి సీరియస్..!!

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): సింహాద్రి అప్పన్న చందనోత్సవ వేళ రసాభాస చోటు చేసుకుంది. భక్తుల ఆగ్రహం కట్టలు తెచ్చుకుంది. ప్రోటోకాల్ దర్శనాలు గందరగోళంగా మారాయి. గంటల తరబడి వేచి చూడలేక భక్తులు మండిపడుతున్నారు. టైం స్లాట్ దర్శనాల్లో అధికారులు విఫలమయ్యారు.

ఈవోకు వ్యతిరేకంగా భక్తులు నినాదాలు చేసారు. స్వామి స్వరూప నరేంద్ర సరస్వతి ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసారు. దేవాలయం ప్రతిష్ఠ మంట గలిపారని మండిపడ్డారు. మంత్రులకు నిరసనలు తప్పలేదు. మంత్రి కొట్టు సత్యనారాయణ అధికారుల తీరు పైన సీరియస్ అయ్యారు.

భారీగా వచ్చిన భక్తులు: సింహాద్రి అప్పన్నస్వామి నిజరూప దర్శనం కోసం భక్తులు పోటెత్తారు. తెల్లవారు జామున జరిగే చందనోత్సవం వేళ దర్శనానికి వచ్చే భక్తులు రూ 1,500 చెల్లిస్తే వీఐపీ ప్రోటోకాల్ టికెట్లపై

(మిగతా 7లో)

70 వేలకు చేరువగా కోవిడ్ యాక్టివ్ కేసులు

2019-nCoV
☒ POSITIVE
☐ NEGATIVE

న్యూఢిల్లీ: దేశంలో కరోనా వైరస్ పాజిటివ్ కేసుల ఉధృతి పెరుగుదల బాట పట్టింది. కొద్దిరోజులుగా వేల సంఖ్యలో కొత్త కేసులు నమోదవుతున్నాయి. రోజువారీ పాజిటివ్ కేసుల సంఖ్య ఆందోళనకరంగా పెరుగుతోంది. ఈ మధ్యకాలంలో ప్రతి రోజూ 10 వేలకు పైగా కొత్త కేసులు వెలుగులోకి వస్తోన్నాయి. కోవిడ్ ముప్పు ఇంకా పూర్తిగా తొలగిపోలేదని, అప్రమత్తంగా ఉండాలంటూ కేంద్రం కూడా సూచిస్తోంది.

దేశవ్యాప్తంగా 24 గంటల వ్యవధిలో 10,112 కరోనా వైరస్ పాజిటివ్ కేసులు నమోదయ్యాయి. యాక్టివ్ కేసుల సంఖ్య 67,806కు పెరిగింది. 9,833 మంది పేషెంట్లు వివిధ ఆసుపత్రులు, కోవిడ్ కేర్ సెంటర్ల నుంచి డిశ్చార్జ్ అయ్యారు. 24 గంటల్లో 1,43,899 కోవిడ్ నిర్ధారణ పరీక్షలను నిర్వహించినట్లు కేంద్ర వైద్య ఆరోగ్య మంత్రిత్వ శాఖ అధికారులు తెలిపారు.

కోవిడ్ తొలి దశ నుంచి ఇప్పటివరకు నమోదైన మొత్తం మరణాల సంఖ్య 5,31,329గా రికార్డయింది. ప్రపంచంలోనే రెండో అత్యధిక కోవిడ్ మరణాల సంఖ్య ఇదే. కోవిడ్ మరణాల్లో అమెరికా అగ్రస్థానంలో ఉంటోంది. 11,59,011 మంది అక్కడ మృత్యువాత పడ్డారు. కొత్తగా నమోదైన కేసుల్లో ఢిల్లీ, మహారాష్ట్రల వాటా అధికంగా ఉంటోంది. మరణాలు సైతం నమోదవుతోండటం ఆందోళనకరంగా మారింది.

ఢిల్లీలో 1,515 పాజిటివ్ కేసులు గత 24 గంటల వ్యవధిలో నమోదయ్యాయి. ఆరుమంది మృత్యువాత పడ్డారు. మహారాష్ట్రలో ఈ సంఖ్య

(మిగతా 7లో)

తిరుమలలో మళ్లీ దంచికొట్టిన వర్షం

అమరావతి: ఏపీకి ఇవ్వాళ కూడా వరుణుడు పలకరించాడు. పలు జిల్లాల్లో ఓ మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షం పడింది. రాయలసీమ జిల్లాల్లో ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన వర్షం కురిసింది. లోతట్టు ప్రాంతాలు జలమయం అయ్యాయి. మరో 48 గంటల పాటు ఇదే పరిస్థితి ఉండొచ్చని అమరావతిలోని భారత వాతావరణం కేంద్రం అంచనా వేసింది.

ఛత్తీస్‌గఢ్ దక్షిణ ప్రాంతం నుంచి విదర్భ, తెలంగాణ, కర్ణాటక మీదుగా నదరన్ తమిళనాడు వరకు అల్పపీడన ద్రోణి విస్తరించింది. దీని ప్రభావంతో ఆయా రాష్ట్రాల్లో ఓ మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ కేంద్రం పేర్కొంది. కొన్ని చోట్ల ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన వర్షపాతం నమోదవుతుందని తెలిపింది. ఈదురు గాలులు వీస్తాయని, పిడుగుల పడే ప్రమాదం లేకపోలేదని హెచ్చరించింది.

దీని ప్రభావంతో ఏపీలో పలు చోట్ల ఇవ్వాళ భారీ వర్షాలు కురిశాయి. తిరుమలలో వర్షం దంచికొట్టింది. రెండు రోజుల వ్యవధిలో ఈ స్థాయిలో వర్షం కురవడం ఇది రెండోసారి. శుక్రవారం వడగండ్ల వాన పడిన విషయం తెలిసిందే. ఉదయం వరకు భక్తులను ఇబ్బందులకు గురి చేసిన ఎండ తీవ్రత మధ్యాహ్నానికి తగ్గింది. ఆకాశం మేఘావృతమైంది. ఒక్కసారిగా భారీ వర్షం కురిసింది.

దీనితో భక్తులు ఇబ్బందులకు గురి అయ్యారు. ఆలయం నాలుగు మాడ వీధుల్లో వర్షపు నీరు నిలిచింది. ఆలయం ఎదురుగా ఉన్న షాపింగ్ కాంప్లెక్స్, లోతట్టు ప్రాంతాలు జలమయం

(మిగతా 7లో)

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 కరమైన ఫలితాలను ప్రకటించుకోబడిన ఉపాహారం

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

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

పుచ్చకాయ గింజలు పారేస్తున్నారా..?

వేసవికాలం మొదలైంది.. సూర్యుడు ప్రతాపం చూపిస్తున్నాడు. మండే ఎండల నుంచి రిలీఫ్ ఇవ్వడానికి పుచ్చకాయను మించిన పండు ఉండదు. పుచ్చకాయలో దాదాపు 92 శాతం నీరు ఉంటుంది. ఈ జ్యూసీ.. జ్యూసీ ఫ్రూట్‌లో మన శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్స్, మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. మనం పుచ్చకాయ తినేప్పుడు.. గంజలను గింజలను పక్కన పడేస్తుంటారు. పుచ్చకాయ ఉన్న పోషక విలువల్లో ఎక్కువ భాగం దాని గింజల నుంచే లభిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పుచ్చకాయ గింజల్లో.. ప్రొటీన్లు, విటమిన్స్‌తో పాటు మెగ్నీషియం, ఐరన్, పొటాషియం, కాపర్, జింక్, మాంగనీస్, ఒమేగా-3, ఒమేగా-6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. పుచ్చకాయ గింజలు తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు.

ఎముకలు స్ట్రాంగ్ అవుతాయ్..

పుచ్చకాయ గింజల్లో కాపర్, మాంగనీస్, పొటాషియం వంటి మినరల్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఈ సూక్ష్మపోషకాలు.. ఎముకలను దృఢంగా మార్చడానికి సహాయపడతాయి. పుచ్చకాయ గింజలు.. ఎముకలను స్ట్రాంగ్ చేయడంతో పాటు ఎముకల సాంద్రతను మెరుగుపరుస్తాయి. పుచ్చకాయ గింజలను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ద్వారా ఆస్టియోపొరోసిస్ సమస్య నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. కండరాలను దృఢంగా మార్చుతాయి.

జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి.. పుచ్చకాయ గింజలు ఫోలేట్, ఐరన్, జింక్, కాపర్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం వంటి పోషకాల పవర్‌హౌస్. అమైనో యాసిడ్స్, ప్రొటీన్లు, విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ పోషఖాలు మీ శరీరంలో జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. ఇమ్యూనిటీని బూస్ట్ చేస్తాయి.

షుగర్ పేషెంట్స్‌కు మంచిది.. పుచ్చకాయ గింజలు డయాబెటిక్స్‌ను కంట్రోల్‌లో ఉంచడానికి తోడ్పడతాయి. ఇవి ఎలివేటెడ్ బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్‌ను తగ్గిస్తాయి. పుచ్చకాయ గింజల్లో విటమిన్లు- ఎ, సి, బి6 పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలోని చక్కెర స్థాయుల్లోని హెచ్చుతగ్గులను నియంత్రిస్తాయి. బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్‌ను ఎఫెక్ట్ చేసే కార్బొహైడ్రేట్లను క్రమబద్ధీకరించడంలో మెగ్నీషియం కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. షుగర్ పేషెంట్స్ ఇవి బెస్ట్ స్నాక్ ఆప్షన్.

గుండెకు మేలు చేస్తాయి.. పుచ్చకాయ గింజల్లో మోనో అన్ శ్యాచురేటెడ్, పాలీ అన్‌శ్యాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే.. గుండె పోటు, గుండె సమస్యల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. ఈ గింజల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి గుండె పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి.

బ్రెయిన్ షార్ప్ అవుతుంది.. పుచ్చకాయ గింజల్లోని విటమిన్-బి, ఐరన్, ఇతర ఖనిజ లవణాలు రోగ నిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తాయి. మెదడు పనితీరు మెరుగుపడి జ్ఞాపకశక్తిని పెంచడంలో.. ఈ గింజల్లోని ఫోలిక్ యాసిడ్ బాగా పనిచేస్తుంది.పుచ్చకాయ గింజల్లో విటమిన్ బి సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది మెదడు, నాడీ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది మూడ్ డిజార్డర్స్, డిమెన్షియాలోనూ సహాయపడుతుంది. పుచ్చకాయ గింజలను పొడిగా చేసుకుని వివిధ రకాల ఫ్రూట్ సలాడ్స్, సూప్స్, స్మూతీలలో కలుపుకొని తీసుకోవచ్చు. వీటిని వేయించుకుని కూడా తీసుకోవచ్చు.

షుగర్ ఉన్నవారికి స్ట్రోక్ ఎందుకొస్తుంది

హైబీపి, షుగర్, పొగత్రాగడం ఇతర కారకాలన్నీ స్ట్రోక్ రావడానికి కారణాలు. అయితే, షుగర్ సమస్య ముఖ్య కారణం అని కొన్ని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అనియంత్రిత గ్లూకోజ్ స్థాయిలతో స్ట్రోక్ ప్రాణాంతకం అవుతుంది.

షుగర్, స్ట్రోక్ మధ్య సంబంధం : అనేక కారణల వల్ల షుగర్ వస్తుంది. అయితే, ఈ సమస్య రాగానే చాలా సమస్యలు వస్తాయని అందరికీ తెలిసిన విషయమే. అయితే, తాజాగా ఎపిడెమియోలాజికల్ అధ్యయనాల ప్రకారం షుగర్ వ్యాధి వల్ల స్ట్రోక్ వస్తుందని చెబుతోంది. దీనికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయని చెబుతుంది.

షుగర్ ఉంటే స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అంతేకాదు, స్ట్రోక్ తర్వాత వచ్చే సమస్యలు కూడా ఇబ్బందికరంగా ఉంటాయని ముఖ్యంగా షుగర్ లేని వారికంటే ఉన్నవారికని చెబుతున్నాయి పరిశోధనలు. ఈ పరిశోధనల ప్రకారం డయాబెటీస్.. ఇస్కీమిక్ స్ట్రోక్‌కి దారి తీస్తుందని తేలింది.

బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ ఎక్కువై.. రక్తంలో ఎక్కువగా చక్కెర శాతం ఉండడం ఆరోగ్యానికి అస్సలు మంచిది కాదు. దీని వల్ల రక్త నాళాలు గట్టి పడతాయి. ఇదే కొనసాగితే రక్తనాళాల్లో కొవ్వు నిల్వలు పెరిగిపోయి గడ్డకడతాయి. దీంతో బ్రెయిన్ వంటి ముఖ్య అవయవాలకు రక్త సరఫరా కష్టమై స్ట్రోక్ వస్తుంది.

జాగ్రత్తగా ఉండాల్సిందే.. డయాబెటిస్ వచ్చిందంటే చాలా వరకూ కళ్ళు సరిగ్గా కనిపించడకపోవడం, అలసట, నీరసం వంటి ఎన్నో సమస్యలు ఉంటాయి. దీంతో పాటు అత్యంత ప్రమాదకరమైన స్ట్రోక్ కూడా వస్తుంది. ఈ సమస్యని తగ్గకపోతే స్ట్రోక్ మళ్ళీ మళ్ళీ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే సమస్యని తగ్గించుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

గణాంకాల ప్రకారం.. ఇంటర్నేషనల్ డయాబెటిస్ ఫెడరేషన్ ప్రకారం.. రోజురోజుకి షుగర్ వస్తున్న వారి సంఖ్య పెరుగుతోంది. అంతే కాదు, షుగర్ అనేది హెమరేజిక్ స్ట్రోక్, ఇస్కీమిక్ ప్రమాదంతో ముడిపడి ఉంది. ఈ నేపథ్యంలోనే ప్రతి ఒక్కరూ ఈ సమస్య గురించి కచ్చితంగా అవగాహన ఏర్పరుచుకోవాలని చెబుతున్నారు.

స్ట్రోక్‌కి కారణాలు.. స్ట్రోక్ కేవలం షుగర్ వ్యాధి వల్ల రావడం కాదు.. దీనికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి.

అధిక బరువు, బెల్లీ ఫ్యాట్, హైబీపి, ప్రీ డయాబెటిస్, పొగత్రాగడం, పొగాకు ఉత్పత్తులు తాగడం.

స్ట్రోక్ లక్షణాలు.. మైకం, నడవలేకపోవడం, తలనొప్పి, గందరగోళం, సరిగ్గా కనిపించకపోవడం, శరీరానికి ఒకవైపు తిమ్మిరి, బలహీనత.

ఈ లక్షణాలు ఏవి కనిపించినా వెంటనే డాక్టర్‌ని సంప్రదించాలని గుర్తుపెట్టుకోండి.

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు.. షుగర్ ఉన్నవారు స్ట్రోక్ రాకుండా ఉండేందుకు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. సరైన లైఫ్‌స్టైల్ పాటించడం, మంచి ఆహారం, వర్కౌట్, బ్లడ్‌లో గ్లూకోజ్ లెవల్స్ చెక్ చేసుకోవడం, అధిక బరువుని తగ్గించుకోవడం, పొగాకు, పొగ త్రాగడానికి దూరంగా ఉండడం, కంటి నిండా నిద్రపోవడం వంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

రెగ్యులర్ డాక్టర్ చెకప్ చేయించుకోవడం వల్ల సమస్య గురించి ముందుగానే తెలుసుకోవచ్చు. దీని వల్ల భవిష్యత్‌లో వచ్చే చాలా సమస్యల్ని దూరం చేసుకోవచ్చు.

వేసవిలో ఈ పండు తింటే చాలా చల్లగా ఉంటుంది

డ్రాగన్ ఫ్రూట్.. పేరు వినడానికి వింతగా ఉంటుంది. చాలా మందికి దీని గురించి తెలియకపోవచ్చు..ఎందుకంటే ఇది తెలుగు వారికి తెలిసిన ప్రాంతీయ పండు కాదు. ఇదో ప్రత్యేకమైన పండు.. మన ప్రాంతాల్లో పండేది తక్కువ. ఎడారి ప్రాంతాల్లో పెరిగే పండు. ఈ పండ్లను అమెరికా, మెక్సికో ఎడారుల్లో ఎక్కువగా పండిస్తారు. ఈ విదేశీ పండు ఇటీవల కాలంలో మార్కెట్లలలో ఈ పండు కూడా దొరుకుతోంది. ఈ పండ్లు మాల్స్‌లో అమ్మకానికి ఉంచబడతాయి మరియు ఇది భారతదేశానికి ఖరీదైన పండు.

ఈ పండు చూడగానే కొనాలనిపిస్తుంది. పండు కాస్త ఖరీదైనది. ఖరీదైనా.. ఈ పండు ప్రాముఖ్యత అపరిమితం. అదే కారణంతో చాలా మంది ఈ టేస్టీ ఫ్రూట్‌ని ఇష్టపడతారు.. మరి ఈ పండును ఎందుకు బెస్ట్‌గా భావిస్తారు. డ్రాగన్ ఫ్రూట్ వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల పూర్తి వివరాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. దీన్ని ఏవిధంగా తినాలో కూడా ఈ కథనంలో తెలపడం జరిగింది.

డ్రాగన్ ఫ్రూట్ చూడటానికి ముల్లులా ఉంది. లోపలి గుజ్జు తినాలి.. పండ్లను రెండు భాగాలుగా కట్ చేస్తే లోపలి గుజ్జు చూడటానికి సూపర్ గా ఉంటుంది. చూడటానికే కాదు, తినడానికి కూడా చాలా రుచిగా ఉంటుంది.

మంచి మొత్తంలో కొలెస్ట్రాల్ డ్రాగన్ ఫ్రూట్‌లో కొలెస్ట్రాల్ చాలా తక్కువ. బరువు తగ్గాలనుకునే వారి కోసం ప్రత్యేకంగా డైటింగ్ కోసం ఈ పండు తయారు చేస్తారు.అంతే కాదు, మీ శరీర బరువును ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో నియంత్రించడంలో ఇది ఉపయోగపడుతుంది. అదే కారణంగా, చెర్రీ కంటే ఇది మంచి పండు అని చెప్పబడింది.

గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది ఈ మధ్య కాలంలో చాలా మంది గుండె సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. లోబీపీ, హైబీపీ వంటి సమస్యలు సర్వసాధారణం. ఈ డ్రాగన్ ఫ్రూట్‌కు సూపర్ పవర్ ఉంది. అదే శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తొలగించే సామర్థ్యం.. అసంతృప్త కొవ్వు మరియు కరగని కొవ్వు మొత్తాన్ని తగ్గించి, గుండె పరిస్థితిని జాగ్రత్తగా చూసుకుంటుంది మరియు గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

మంచి ఫైబర్ కంటెంట్ కలిగి ఉంటుంది ఇది మీ జీర్ణవ్యవస్థను శుభ్రపరిచే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంది.. అయితే ఇందులోని అధిక ఫైబర్ కంటెంట్ మీ శరీరం యొక్క చెడు జీర్ణక్రియ ప్రక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు మలబద్ధకం సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అంతే కాదు, ఇందులో ఉండే మంచి ప్రొటీన్ కంటెంట్ వల్ల మీ శరీరాన్ని సౌకర్యవంతంగా ఉంచుతుంది.

క్యాన్సర్ కంట్రోలర్ డ్రాగన్ ఫ్రూట్‌లో క్యాన్సర్‌తో పోరాడే కెరోటినాయిడ్స్ మరియు విటమిన్ సి ఉన్నాయి. పరిశోధనల ప్రకారం, డ్రాగన్ ఫ్రూట్‌లోని బీటాసైనిన్స్ కంటెంట్ బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కణాల వ్యాప్తిని నియంత్రిస్తుంది. యాంటీఆక్సిడెంట్లు సెల్యులార్ డ్యామేజ్‌ని కూడా రిపేర్ చేస్తాయి.

బరువును నియంత్రిస్తుంది ఎలుకలపై నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో, రెడ్ డ్రాగన్ ఫ్రూట్‌లోని బీటాసైనిన్‌లు మధుమేహాన్ని నిర్వహించడంలో సహాయపడతాయని మరియు ప్రేగులలో ప్రయోజనకరమైన బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలను నియంత్రించడం ద్వారా స్థూలకాయాన్ని నివారిస్తుందని తేలింది. డ్రాగన్ ఫ్రూట్‌లో ఉండే అధిక ఫైబర్ మరియు వాటర్ కంటెంట్ మిమ్మల్ని ఎక్కువసేపు హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

మధుమేహంతో పోరాడుతుంది ఇందులో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల మీ శరీరంలో ఇన్సులిన్ స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.మరీ తియ్యగా లేని ఈ పండు మీ షుగర్ లెవల్స్ ని కంట్రోల్ చేస్తుంది. అయితే ఒకసారి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి మరియు ఈ పండు యొక్క వినియోగం మీకు ఉత్తమమైనదో లేదో తనిఖీ చేయండి.

మిమ్మల్ని యవ్వనంగా ఉంచుతుంది డ్రాగన్ ఫ్రూట్‌లోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాల వల్ల ఇది మీ చర్మాన్ని బిగుతుగా ఉంచుతుంది. ఇది వృద్ధాప్య చర్మాన్ని అదుపులో ఉంచుతుంది మరియు మిమ్మల్ని సంవత్సరాలుగా యవ్వనంగా ఉంచుతుంది. ఈ పండును ఫేస్ మాస్క్‌గా కూడా ఉపయోగించవచ్చు.

జుట్టు నెరసిపోవడాన్ని నియంత్రిస్తుంది డ్రాగన్ ఫ్రూట్ నుండి తయారైన రసాన్ని మీ తలకు తరచుగా అప్లై చేయడం వల్ల మీ జుట్టు నల్లగా మరియు మెరుస్తూ ఉంటుంది. ఇది మీ జుట్టుకు బెస్ట్ కండీషనర్‌గా పనిచేస్తుంది. ఈ డ్రాగన్ ఫ్రూట్ కూడా కలర్ చేసి కెమికల్ ట్రీట్ చేసిన వెంట్రుకలను పునరుద్ధరించడంలో సహాయపడుతుంది... జుట్టు బాగా ఊపిరి పీల్చుకుని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

వేసవిలో ఇది వడదెబ్బ నుండి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది డ్రాగన్ ఫ్రూట్ మరియు సాల్ట్ మరియు రెండు చుక్కల తేనె కలపండి మరియు మీ చర్మం యొక్క ఎండలో కాలిపోయిన ప్రదేశంలో అప్లై చేయండి.. మీ చర్మాన్ని తేమగా చేసుకోండి. సన్ బర్న్ అయిన ప్రాంతాలను రిపేర్ చేసే సత్తా డ్రాగన్ ఫ్రూట్ లో ఉంది.. సాధారణంగా ఈ పండు తినడానికి రుచిగానూ, ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది.

ముఖ మొటిమల సమస్యకు పరిష్కారం ఈ పండు టీనేజర్లకు మాత్రమే ఉపయోగపడుతుందని అనుకోకండి. ఇందులో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది మరియు ఇది ఉత్తమ లేపనం వలె పనిచేస్తుంది. మరికొద్ది రోజుల్లో ఫలితం తేలనుంది..

డ్రాగన్ ఫ్రూట్ ఎలా తీసుకోవాలి: 1. నెయ్యితో సూపర్ డ్రాగన్ ఫ్రూట్ సాధారణంగా చూడటానికి ఆకర్షణీయంగా ఉన్నప్పటికీ, తినడానికి కాస్త చప్పగా ఉంటుంది. తర్వాత డ్రాగన్ ఫ్రూట్ తోలు తీసి లోపలి గుజ్జును చిన్న ముక్కలుగా చేసి తేనె నెయ్యితో కలిపి తింటే రుచిగా ఉంటుంది.

2. ఫ్రూట్ సలాడ్ మరియు ముయెస్లీని సిద్ధం చేయండి డ్రాగన్ ఫ్రూట్‌ను ఫ్రూట్ సలాడ్ లేదా ముయెస్లీకి కూడా జోడించవచ్చు. ముందుగా ఒక గిన్నెలో సన్నగా తరిగిన డ్రాగన్ ఫ్రూట్ వేయాలి. అప్పుడు మీరు అన్ని రకాల పండ్లు, డ్రై, ముస్లీ, నెయ్యి, పాలు జోడించవచ్చు.

3. డ్రాగన్ ఫ్రూట్ స్మూతీ చాలా మందికి పండ్లను ఇష్టపడక పోయినా, అదే పండుతో స్మూతీని తయారు చేస్తే వీలైనంత ఎక్కువగా తింటారు. డ్రాగన్ ఫ్రూట్‌లో పెరుగు లేదా పెరుగు, చక్కెర (ఐచ్ఛికం), ఐస్ క్యూబ్ వేసి స్మూతీ తయారు చేసి త్రాగాలి.

4. డ్రాగన్ ఫ్రూట్ కబాబ్ డ్రాగన్ ఫ్రూట్ పేరు వినడానికి వింత కాదు. ఈ రెసిపీని ఇంట్లోనే ట్రై చేస్తే తప్పకుండా నచ్చుతుంది. ముందుగా డ్రాగన్ ఫ్రూట్‌ను ఘనాలగా కట్ చేసుకోవాలి. తర్వాత పాన్‌లో నూనె వేసి డ్రాగన్ ఫ్రూట్‌ను గ్రిల్ పాన్‌లో వేయండి. తర్వాత రుచికి తగినట్లుగా ఉప్పు, కారం పొడి చల్లుకుని తినాలి.

5. డ్రాగన్ ఫ్రూట్ జ్యూస్ డ్రాగన్ ఫ్రూట్ చప్పగా ఉందని చెప్పే వారు డ్రాగన్ ఫ్రూట్ మరియు ఇతర పండ్లను జోడించి జ్యూస్ తయారు చేసి, దానికి బెల్లం లేదా తేనె వేసి కాసేపు ఫ్రీజర్‌లో ఉంచి తాగాలి.

ఎర్రటి ఎండాకాలంలో వర్షాలు

వేసవి కాలం ప్రారంభమై ఓ వైపు సూర్యుడు మండిపోతుంటే.. తానూ ఏం తక్కువ కాదన్నట్లుగా వరుణుడు కూడా విరుచుకుపడుతున్నాడు. మొన్నటి వరకు అకాల వర్షం కురవడంతో.. చాలా మంది అనారోగ్యం పాలయ్యారు. వాతావరణ మార్పులతో పిల్లలతో పాటు పెద్దవారు కూడా ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు.

అయితే వీటన్నిటికి చెక్ పెట్టాలంటే ముందు నుంచే మనం జాగ్రత్తగా ఉండాలి. కొన్ని సలహాలు, సూచనలు, చిట్కాలు పాటిస్తే.. ఆరోగ్య సమస్యలకు దూరంగా ఉండొచ్చు. ముఖ్యంగా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకుంటే ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదూ.

గత రెండ్రోజులుగా వాతారణం ఒక్కసారిగా మారిపోతుంది. అప్పటి వరకు విపరీతమైన ఎండ, మరికాసేపట్లోనే వర్షం. ఎప్పుడు ఏం జరుగుతుందో తెలియక ప్రజలు నానా ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. కలుషితమైన గాలి మరింత ఇబ్బంది పెడుతోంది. ఈ వాతావరణ మార్పుల వల్ల ఫ్లూ కేసులు పెరుగుతున్నాయి. జలుబు, దగ్గు, జ్వరం, ముక్కుకారడం లాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు రాకుండా ఉండాలంటే కొన్ని చిట్కాలు పాటించాలి.

సీజనల్ ఫ్రూట్స్ చాలా ముఖ్యం.. తరచూ తినాల్సిందే! ఓ వైపు ఎండ, మరోవైపు చల్లటి వాతావరణం. ఇలా ఏది వచ్చినా తట్టుకునే సామర్థ్యం కావాలంటే రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవాల్సి ఉంటుంది. దీని కోసం సీజనల్ పండ్లతో పాటు కూరగయాలను తినాలి. అప్పుడే రోగనిరోధక శక్తి పెరిగి అనారోగ్య సమస్యలకు దూరంగా ఉంచుతాయి.

అయితే వేసవిలో వచ్చే మామిడి, పుచ్చకాయ, లిచీ, బచ్చలికూర, ఓక్రా, సీసా పొట్లకాయలు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. అలాగే శీతాకాలం నుంచి వసంత కాలంలోకి మారేటప్పుడు పరివర్తన చెందే పండ్లు, కూరగాయలతో కూడా అనారోగ్య సమస్యలను తొలగించుకోవచ్చు. నారింజ, జామ, బొప్పాయి, క్యారెట్లు, బచ్చలికూర మరియు ఆవాలు, ఆకు కూరలు ఉన్నాయి. వీటిని తినడం వల్ల చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండొచ్చు.

ముఖ్యంగా రోగనిరోధక శక్తిని ఎక్కువగా పెంచడంలో సిట్రస్ పండ్లు మరింత ఉపయోగపడతాయి. జామ, ఉసిరి, బెల్ పెప్పర్స్, టొమాటోలతో రుచితో పాటు ఆరోగ్యం కూడా లభిస్తుంది.

మసాలాలు మర్చిపోవద్దు: అలాగే వీటితో పాటుగా ఎండుమిర్చి, జీలకర్ర, కొత్తిమీర, దాల్చిన చెక్క, పసులు వంటివి కూడా తరచుగా వంటల్లో వాడాలి. వీటి వల్ల కూడా రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. భారతీయ వంటకాల్లో ఇలాంటి సుగంధ ద్రవ్యాలు రుచి కోసం మాత్రమే కాకుండా.. వాటి ఔషధ గుణాల కోసం కూడా వాడుతుంటారు.

ద్రవపదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి: వేసవికాలంలో డీహైడ్రేషన్ కు గురయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువ. ఒంట్లోని నీరు మూత్రం రూపంలో, చెమట రూపంలో బయటకు వెళ్లిపోతే తగినన్ని నీళ్ల తాగాల్సి ఉంటుంది. లేకపోతే డీహైడ్రేషన్ కు గురవుతాం. కాలంతో సంబంధం లేకుండా శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. నీటితో పాటు నిమ్మకాయ రసం, పుచ్చకాయ జ్యూస్ లాంటి పండ్ల రసాలు తీసుకోవాలి.

కంటినిండా నిద్ర పోవాలి: అలాగే ప్రతీ రోజు రాత్రి 7-8 గంటల పాటు పడుకోవాలి. అవసరం అయినంత మోతాదులో ఆహారం, నీరు, నిద్ర ఉంటేనే మనిషి చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండి.. ఎలాంటి సమస్యల బారినా పడడు. సో జాగ్రత్త ఫ్రెండ్స్.. ఈ చిట్కాలు పాటించి ఆరోగ్య సమస్యలకు చెక్ పెట్టండి. అనారోగ్యం బారిన పడకండి.

రుచిగా ఉందని టమాటా కెచప్ లాగించేస్తున్నారా

సమోసా, కర్రీపఫ్, ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్, పిజ్జా, బర్గర్ లేదా నూడుల్స్ ఏదైనా కావచ్చు. వీటన్నింటికి రుచి యాడ్ అవ్వాలంటే టమోటా కెచప్ అవసరం. బేకరీ ఐటం, ఏది తినాలన్నా టొమాటో కెచ్-అప్. కెచప్ లేకుండా వీటన్నింటి రుచి అసంపూర్ణంగా కనిపిస్తుంది. టొమాటోను కెచప్‌లో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు, కాబట్టి చాలా మంది దీనిని ప్రయోజనకరంం అని భావిస్తారు. కానీ, ప్రతి నాణేనికి రెండు వైపులా ఉంటాయి. అదేవిధంగా, మీరు టమాటో కెచప్ ప్రయోజనాల గురించి చాలా విన్నారు, ఇప్పుడు దాని నష్టాల గురించి కూడా విందాం.

కెచప్‌ను ఎక్కువ కాలం ఉపయోగించడం వల్ల ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావం చూపుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కెచప్‌లో చక్కెర పరిమాణం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుంది. కెచప్‌లో సోడియం పరిమాణం కూడా చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది, కాబట్టి కెచప్‌ను తక్కువగా తినడం మంచిది.

టొమాటో కెచప్‌లో అధిక ఫ్రక్టోజ్ కారణంగా, కొలస్ట్రాల్, మధుమేహం పెరుగుతుంది. ఇన్సులిన్ పరిమాణం తగ్గుతుంది, ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరం. ఈ జబ్బులు రాకుండా ఉండాలంటే కెచప్ తక్కువగా తినడం మంచిది. మీరు ఇప్పటికీ టొమాటో కెచప్‌ను ఇష్టపడితే, ఇంట్లో తయారుచేసిన కెచప్‌ను ఉపయోగించడం మంచిది.

టొమాటో కెచప్ ఎక్కువగా తినడం వల్ల కిడ్నీపై ప్రభావం చూపే కాల్షియం పరిమాణాన్ని పెంచుతుంది. టొమాటోతో పాటు, దాని విత్తనాలు కూడా శరీరంలోకి ప్రవేశించకుండా నిరోధించలేవు, కానీ ఈ గింజల లోపలికి వెళ్లడం ద్వారా, మీ కిడ్నీలో రాళ్లు వచ్చే ప్రమాదం పెంచుతుంది. ఎందుకంటే ఇది సులభంగా కిడ్నీకి చేరుకుంటుంది. రాయిని ప్రోత్సహిస్తుంది. కెచప్‌లో హిస్టామిన్ రసాయన పరిమాణం చాలా ఎక్కువగా ఉన్నందున టొమాటో కెచప్‌ను ఎక్కువగా తినడం వల్ల శరీరంలో అలర్జీ వస్తుంది.

అలాగే దీన్ని తింటే ఎసిడిటీ సమస్య కూడా వస్తుంది. నిజానికి, ఇది చాలా ఎక్కువ పరిమాణంలో యాసిడ్ కలిగి ఉంటుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఎసిడిటీ వస్తుంది. కెచప్‌లో డిస్టిల్డ్ వెనిగర్, ఫ్రక్టోజ్ షుగర్ పరిమాణం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది కాకుండా, ఇది సాధారణ కార్న్ సిరప్, ఉల్లిపాయ పొడిని కూడా కలిగి ఉంటుంది. ఇది GMO మొక్కజొన్న నుండి తయారవుతుంది, ఇందులో రసాయనాలు, పురుగుమందులు ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. అందుకే సాస్ ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. టొమాటో కెచప్‌లో ఉండే టర్పైన్ మూలకం శరీర దుర్వాసనను కలిగిస్తుంది. జీర్ణక్రియ సమయంలో ఇది కరిగిపోవడం వల్ల శరీరం నుంచి దుర్వాసన వస్తుంది. అలాగే, ఆర్గానిక్ టొమాటోలకు బదులుగా, ఇంజెక్షన్లు లేదా రసాయనాలతో పండిన టమోటాలు మార్కెట్‌లో చేస్తారు. ఇవి రక్తపోటు సహా ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తాయి.

ఏప్రిల్ 18వ తేదీ "దామోదర్ హరి చాపేకర్" బలిదాన దినము

విక్టోరియా రాణి ఇంగ్లాండ్ సింహాసనాన్ని అధిష్టించి 60 సంవత్సరాలు పూర్తయిన సందర్భంగా భారతదేశంలో ఉత్సవాలు జరుగుతున్నాయి, మరొకవైపు మహారాష్ట్రలో ప్లేగు వ్యాధి వ్యాపించింది దాని నివారణ కోసం ఆంగ్లేయులు రాండ్ అనే ఆంగ్లేయుని కమిషనర్ గా నియమించారు.

అతడు బూట్లు వేసుకుని ఆలయాలలోకి వెళ్లడం, ప్లేగు వ్యాధి నివారణ కోసం అనే సాకుతో హిందువుల పూజాగృహాలలోకి వెళ్లి తల్లులను చెల్లెలను అవమానించడం చేస్తుండేవాడు, ఇది భరించలేని దామోదర్ 1897 జూన్ 22వ తేదీ రాత్రి విక్టోరియా రాణి ఉత్సవాలలో పాల్గొని తిరిగి వెళుతున్న కమిషనర్ రాండ్ పై తుపాకీ గుండ్ల వర్షం కురిపించాడు ఆ కాల్పులలో ఆర్యస్ట్ అనే ఆంగ్లేయ అధికారి అక్కడికక్కడే మృతి చెందగా జూలై మూడవ తేదీన రాండ్ ప్రాణాలు విడిచాడు.

దామోదర్ కోసం వేటాడుతున్న పోలీసులకు ఆయన ఆచూకీని ఇద్దరూ స్వదేశీయులే తెలియజేయగా వారిని తమ్ముడు వాసుదేవ చాపేకర్ మరియు రనడే కలిసి కాల్చివేశారు.

స్వాతంత్ర్య యోధులను అరెస్టు చేయడానికి అత్యుత్సాహం ప్రదర్శించిన పాండు రామ్ అనే పోలీస్ అధికారిపై పోలీస్ స్టేషన్ లోనే కాల్పులు జరిపాడు.. కానీ అతడు గాయాలతో బతికిపోయాడు.

కోర్టులో న్యాయపరమైన తతంగం జరిపిన ఆంగ్లేయులు దామోదర చాపేకర్ కు ఉరిశిక్ష విధించారు..

వారి అంతిమక్షణాలలో బాలగంగాధర్ తిలక్ గారు వ్రాసి స్వయంగా సంతకం చేసి ఇచ్చిన "గీతా రహస్యము" పుస్తకమును చేత పూని నవ్వుతూ నవ్వుతూ వెళ్లి స్వయంగా ఉరితాడును తన తలకు బిగించుకున్నాడు, భారతమాత యొక్క పాదాల చెంతన వాడిపోని పుష్పము వలె తన ప్రాణాన్ని అర్పించుకున్నాడు.

కొంతకాలానికి వారి తమ్ముడు వాసుదేవ చాపేకర్, బాలకృష్ణ చాపేకర్ మరియు రనడే లను కూడ ఉరితీశారు.

ఈస్ట్ కోస్ట్ రైల్వే
టెండరు ప్రకటన నెం. eT-WAT-South-10-2023, తేదీ. 18.04.2023
పని పేరు: అమృత్ భారత్ పథకం క్రింద వాల్తేరు డివిజన్‌లోని దువ్వాడ, సింహాచలం, కొత్తవలస, కోరాపుట్, జైపూర్ & జగదల్‌పూర్ రైల్వే స్టేషనులు వద్ద 12 మీ. ఫూట్ ఓవర్ బ్రిడ్జి ఏర్పాటు చేయుట.
సుమారు పని విలువ: ₹ 48,15,43,919.60, బయానా: ₹ 25,57,700/-, పని పూర్తి చేయు కాలం: 12 (పన్నెండు) నెలలు.
టెండరు ముగింపు తేదీ మరియు సమయం: 11.05.2023న 1330 గంటలు,
ఇందుకు సంబంధించి మాన్యువల్ ఆఫర్లు ఇ-టెండర్లకు సంబంధించి పోస్టు / కొరియర్ / ఫ్యాక్స్ లేదా స్వయంగా తమ సంస్థ లెటర్ హెడ్స్ పైన, సకాలంలో అందువట్లు పంపినప్పటికీ అంగీకరించబడవు. అట్టి అన్ని మాన్యువల్ ఆఫర్లు చెల్లుబాటు కానివిగా పరిగణించబడతాయి మరియు ఎలాంటి పరిశీలన లేకుండానే తిరస్కరించబడతాయి.
పై ఇ-టెండరుకు సంబంధించిన పూర్తి సమాచారం ఇ-టెండరు డాక్యుమెంట్లతో పాటు http://www.ireps.gov.in వెబ్‌సైట్ నందు లభిస్తాయి.
సూచన: విశ్వసనీయ టెండరుదారులు ఈ టెండరుకు సంబంధించి ఏదైన మార్పులు/సవరణలు కోసం టెండరు ముగింపు తేదీకి 15 (పదిహేను) రోజులు ముందుగా ఈ టెండరును మరొకసారి చూడవలసినదిగా సలహానీయటమైనది.
డివిజనల్ రైల్వే మేనేజర్ (ఇంజనీరింగ్) వాల్తేరు
PR-82/O/23-24

40 శాతం కమీషన్లపై '4 శాతం రిజర్వేషన్ల' ప్రభావం ఎంత?

కర్ణాటక ఎన్నికల్లో ఎటు చూసినా.. 4 శాతం రిజర్వేషన్ల అంశం.. ప్రధానంగా చర్చకు వస్తోంది. ముస్లిం సామాజిక వర్గాలకు కాంగ్రెస్ హయాంలో ప్రకటించి అమలు చేసిన 4 శాతం రిజర్వేషన్ను ఇటీవల ఎన్నికలకు ముందు.. బీజేపీ ప్రభుత్వం రద్దు చేసింది. నిజానికి రద్దు చేయాలని అనుకుంటే.. అధికారం లోకి వచ్చిన 2019లోనే రద్దు చేసి ఉండాల్సింది. కానీ అలా చేయకుండా.. రాజకీయ అనుపానులు గుర్తిం చి బీజేపీ అడుగులు వేసింది.

ఈ క్రమంలో ఈ 4 శాతం రిజర్వేషన్ ను కీలకమైన సామాజిక వర్గాలు వక్కలిగ లింగాయత్లకు.. బీజేపీ కట్టబెట్టింది. ఇది ఇప్పుడు ఎన్నికల వ్యూహాలను.. ఎన్నికల పరిస్థితిని కూడా సమూలంగా మార్చేస్తుందని కమలనాథుల లెక్కలుచెబుతున్నాయి. నిజానికి బీజేపీ పాలిత కర్ణాటకలో కొన్నాళ్లుగా 40 శాతం కమీషన్ వ్యవహారం తారస్థాయికి చేరుకుంది. తమ పనులకు ప్రభుత్వ పెద్దలు.. మంత్రులు కూడా 40 శాతం కమీషన్ అడుగుతున్నారంటూ. ఒక కాంట్రాక్టర్ ఏకంగా ఆత్మహత్య చేసుకున్నారు.

మరికొందరు కాంట్రాక్టర్లు కూడా ఇదే చెప్పి..పనులు చేయలేమని చేతులు ఎత్తేశారు. ఇక ఎన్నికలకు నెల రోజుల ముందు కోటిన్నర రూపాయల కమీషన్ను నెట్ క్యాష్ రూపంలో అందుకుని ఎమ్మెల్యే(బీజేపీ) కుమారుడు అడ్డంగా దొరికిపోయాడు. ఈ పరిణామాలతో ప్రజల్లో బీజేపీపై తీవ్ర వ్యతిరేకత పెరిగిందనే అంచనాలు వచ్చాయి. ఈ సమయంలో అనూహ్యంగా రిజర్వేషన్ అంశాన్ని తెరమీదికి తెచ్చిన బీజేపీ ముస్లింలకు 4 శాతం రద్దు చేసి.. దానిని వక్కలిగలకు లింగాయత్లకు పంచేసింది.

ఇది ఎన్నికల్లో తమకు లాభిస్తుందని కమల నాథులు ఆశలు పెట్టుకున్నారు. అయితే.. అవినీతిని సహిం చని కర్ణాటక ప్రజలు.. 40 శాతం కమీషన్పైనే కాకుండా.. కార్యాలయాల్లో అధికారులు లంచావతారులుగా మారుతున్నారంటూ.. తాజాగా బెంగళూరులో బోర్డులు పెట్టారు.

ఆఫీసుల్లో లంచాలను అరికట్టే వారికే తమ ఓటు అంటూ.. బెంగళూరు వాసులు ముక్తకంఠంతో చాటుతున్నారు. అంటే.. ఒక రెండు సామాజిక వర్గాలకు సానుకూలంగా నిర్ణయం తీసుకున్నా.. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అట్టుడుకుతున్న లంచాల వ్యవహారం .. సమసిపోయేలా లేదని.. పరిశీలకులు చెబుతున్నారు. మరి ఏం జరుగుతుందో చూడాలి.

(మొదటి పేజీ తరువాయిలు)

సిఎం పర్యటనకు పటిష్ట ఏర్పాట్లు

వచ్చేవారు ఇబ్బంది పడకుండా, వీలైనంత వరకు సభా ప్రాంగణానికి సమీపంలోనే పార్కింగ్‌ను ఏర్పాటు చేస్తామని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో జెసి మయూర్ అశోక్, డిఆర్‌ఓ ఎం.గణపతిరావు, ఆర్‌డిఓ ఎంవి సూర్యకళ, వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులు పాల్గొన్నారు.

అప్పన్న చందనోత్సవంలో గందరగోళం- స్వరూపానంద ఆగ్రహం, మంత్రి సీరియస్..!!

అంతరాలయం వరకు అనుమతిస్తామని అధికారులు ప్రకటించారు. ఈ టికెట్ల కోసం సిఫార్సు లేఖలు భారీగా వచ్చాయి. విచ్చలవిడిగా జారీ చేసారు. సాధారణ భక్తులు ఇబ్బంది పడ్డారు.

ఇదీ కెప్టెన్ కోహ్లి ఆర్‌సీబీ ..ట్రోఫీకి సేన సిద్ధం.. ఆరు వేల ప్రోటోకాల్ టికెట్ల జారీ పైన నిర్ణయం తీసుకోగా, 11వేల వరకు జారీ చేసారు. పెద్ద సంఖ్యలో వచ్చిన భక్తులను నియంత్రించలేక పోయారు. భక్తులు అసహనానికి గురయ్యారు. ఈవోకు వ్యతిరేకంగా నినాదాలు చేసారు. మంత్రులను నిలదీసారు. దీంతో, ఆలస్యంగా ఆలయ పాలకవర్గం దిద్దుబాటు చర్యలు ప్రారంభించింది. అంతరాలయ దర్శనం రద్దు చేసారు.

స్వరూపానంద ఆగ్రహం: శారద పీఠం స్వరూపనదేంద్ర సరస్వతి సింహాచలం చందనోత్సవం నిజరూపం దర్శనం కోసం వచ్చారు. దేవాయలంలో పరిస్థితులపైన ఆవేదన వ్యక్తం చేసారు. ఈ రోజు దర్శనం ఎందుకు చేసుకున్నానా అని అనిపిస్తుందని వ్యాఖ్యానించారు. దేవాలయం ప్రతిష్ట మంటగలిపారని ఆగ్రహించారు. సింహాచలం పేదల దేవుడు పెద్దల దేవుడు కాదన్నారు.

కాని ఇక్కడ పెద్దలు మాత్రమే ఉన్నారు సామన్య భక్తులు లేరని చెప్పుకొచ్చారు. సాధరణ భక్తుల కేకలు వింటుంటే ఎడుపు వస్తుందని, సింహచలం చరిత్ర లో ఎప్పుడు ఇలా జరగలేదన్నారు. అత్యంత దారుణమైన తీరు అధికారుల కనబరిచారని విమర్శించారు. అంతరాలయంలో ప్రతిష్ట దిగాజార్చరని మండిపడ్డారు. భక్తుల యొక్క అర్తనాదలు అధికారుల కు తగులుతాయన్నారు.

మంత్రి కొట్టుకు నిరసన సెగ: భక్తుల నిరసన మంత్రులకు తప్పలేదు. దర్శనం కల్పించటంలో ఆలస్యం, అధికారుల వైఫల్యం పైన భక్తులు మండిపడ్డారు. ఆలయానికి వచ్చిన మంత్రులు బొత్సా సత్యనారాయణ, కొట్టు సత్యనారాయణ ను చూసి భక్తులు డౌన్ డౌన్ అంటూ నినాదాలు చేసారు. విఐ పిలకు ప్రాధాన్యత పై మండిపడ్డారు. భక్తులు దేవాదాయ శాఖ మంత్రి కొట్టు సత్యనారాయణ ను నిలదీసారు. మంత్రి క్యూ లైన్ల వద్దకు వెళ్లి నచ్చ చెప్పే ప్రయత్నం చేసారు. కానీ, భక్తులు శాంతించలేదు. బారకేడ్ లు తెంచుకొని బయటకు వచ్చే ప్రయత్నం చేసారు. అధికారుల తీరు పైన మంత్రి కొట్టు సీరియస్ అయ్యారు. పోలీసులు రంగ ప్రవేశం చేసారు. అధికారులు దిద్దుబాటు చర్యలు ప్రారంభించారు.

70 వేలకు చేరువగా కోవిడ్ యాక్టివ్ కేసులు

850గా రికార్డయింది. ఉత్తరప్రదేశ్, తమిళనాడు, రాజస్థాన్, కేరళ, కర్ణాటక, హర్యానాల్లో కోవిడ్ కేసులు విస్తరిస్తోన్నాయి. ఈ ఎనిమిది రాష్ట్రాలను కేంద్రం ఇదివరకే అప్రమత్తం చేసింది. మరోవంక- వ్యాక్సినేషన్ కార్యక్రమాన్ని కేంద్ర ప్రభుత్వం కొనసాగిస్తోంది. ఇప్పటిదాకా 220,66,39,528 డోసుల వ్యాక్సిన్‌ను కేంద్రం పంపిణీ చేసింది.

కరోనా వైరస్ తీవ్రత పెరుగుతోండటంతో ఇప్పటికే కొన్ని రాష్ట్రాలు కోవిడ్ ప్రొటోకాల్స్‌ను ప్రవేశపెట్టాయి. దేశవ్యాప్తంగా అన్ని ప్రధాన నగరాల్లోని ఆసుపత్రుల్లో కోవిడ్ మాక్ డ్రిల్స్ కూడా పూర్తయ్యాయి. మాస్కులను మాత్రం ధరించక తప్పదని కేంద్ర ప్రభుత్వం కూడా స్పష్టం చేస్తోంది. కరోనా ముప్పు ఇంకా పూర్తిగా తొలగిపోలేదని, కనీసం ఇంకో ఏడాది పాటు ప్రొటోకాల్స్‌ను పాటించాల్సి ఉంటుందని సూచిస్తోంది.

తిరుమలలో మళ్లీ దంచికొట్టిన వర్షం

అయ్యాయి. కోస్తా జిల్లాల్లోనూ ఓ మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షం కురిసిందివ్వాళ. కోనసీమ జిల్లాలోని పోలవరం, పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా కేంద్రం భీమవరంలల్లో ఈదురుగాలులతో కూడిన వర్షం పడింది.

విజయవాడ సిటీతో పాటు గుంటూరు, ఎన్టీఆర్, పల్నాడు, బాపట్ల, ప్రకాశం జిల్లాల్లో ఈ రాత్రిలోగా ఓ మోస్తరు వర్షం పడే అవకాశం ఉందనే అంచనాలు వెలువడుతున్నాయి. అటు విశాఖపట్నం జిల్లాలోనూ చెప్పుకోదగ్గ స్థాయిలో వర్షం పడుతుందని వాతావరణ నిపుణులు అంచనా వేస్తోన్నారు. 40 నుంచి 43 డిగ్రీల పగటి ఉష్ణోగ్రతతో ఇక్కట్లు పడుతున్న ప్రజలకు ఈ వర్షం ఊరట కలిగించేదే.

అవినీతి, మోసం, అధికార పక్షం అండ - అదానీ చరిత్ర

గుజరాత్ మారణ హోమం తర్వాత కాలంలో అదానీ ఇనుమడించిన ఉత్సాహంతో పెట్టుబడులు పెట్టడం మొదలెట్టాడు. అందరూ మోడీని దాదాపు ఒక అంటరాని వ్యక్తిగా బహిష్కరించిన ఆ కాలంలో మోడీని ఒక గొప్ప వ్యక్తిగా మళ్ళీ నిలబెట్టడానికి తోడ్పడ్డాడు. అప్పటినుంచీ వారిద్దరి మధ్య ఒక భాగస్వామ్యం ఏర్పడింది. నాటినుంచీ అది ఇద్దరికీ పరస్పరం తోడ్పడేదిగా, ఒకరినొకరు బలపరుచుకునేదిగా కొనసాగుతోంది.

మోడీ త్వరలో ప్రధాని కానున్నాడన్న వాతావరణం ఏర్పడ్డాక అదానీ సంస్థల అభివృద్ధి తీరు పూర్తిగా వేరే స్థాయికి చేరుకుంది. మోడీని బిజెపి అధికారికంగా తన ప్రధాని అభ్యర్థిగా ప్రకటించిన తర్వాత 12 నెలల కాలంలో అదానీ సంస్థల షేర్ల మార్కెట్ విలువ 65 శాతం పెరిగింది. 2001 నాటికి రూ.3,741 కోట్లుగా ఉన్న అదానీ గ్రూపు సంస్థల టర్నోవర్ 2013-14 నాటికి రూ.75, 659 కోట్లకు పెరిగింది (24 రెట్లు)

అదానీ గ్రూపు కంపెనీల షేర్ల విలువ స్టాక్ మార్కెట్‌లో ఒక్కసారి కుప్పకూలిపోవడంతో చుక్కలు కనిపించాయి. హిండెన్‌బర్గ్ రిసెర్చి సంస్థ తన 129 పేజీల నివేదికను బైట పెట్టినప్పటినుంచీ ఇదే పరిస్థితి. అదానీ గ్రూపు సంస్థల రుణాలు ఏ మోతాదులో ఉన్నదీ, పన్నుల ఎగవేతకు ఏ విధంగా విదేశీ అడ్డదారులను తొక్కినదీ ఆ నివేదిక వెల్లడి చేసింది. భారతీయ వ్యాపార దిగ్గజం గౌతమ్ అదానీ "ప్రపంచ కార్పొరేట్ చరిత్రలోనే అతి పెద్ద కుంభకోణానికి" పాల్పడినట్లు హిండెన్‌బర్గ్ నివేదిక ప్రకటించింది. అందరికీ అందుబాటులో ఉండే సమాచారాన్ని జల్లెడ పట్టి సేకరించిన వివరాలతోబాటు బైటకు పొక్కిన కొన్ని ఇ-మెయిల్స్ ద్వారా దొరికిన సమాచారాన్ని కూడా చాలా శ్రద్ధగా అధ్యయనం చేసిన మీదట ఆ నివేదిక రూపొందింది.

స్టాక్ మార్కెట్‌లో నమోదైన ఏడు కంపెనీలను, వాటికి అనుబంధ సంస్థలుగా ఉన్న 578 కంపెనీలను అదానీ, అతని కుటుంబ సభ్యులు మాత్రమే నిర్వహిస్తున్నారని ఆ నివేదిక ఎత్తిచూపింది. హిండెన్‌బర్గ్ నివేదిక వెల్లడి కాకమునుపు ఈ కంపెనీలకు అన్నింటికీ కలిపి 20,000 కోట్ల డాలర్ల మార్కెట్ విలువ ఉండేది (రూ.16 లక్షల కోట్ల రూపాయలు). ఒకసారి ఈ నివేదిక వివరాలు అందరికీ వెల్లడి కావడంతో పల్టీలు కొట్టి ఆ విలువ సగానికి సగం ఆవిరైపోయింది. పన్నులను ఎగవేయాలనుకునేవారికి ఆశ్రయం కల్పించే విదేశాలలో తప్పుడు పద్ధతులను అనుసరించడం, స్టాక్ లావాదేవీలలో తిమ్మిని బమ్మి చేసే ఎత్తుగడలను పాటించడం వంటి పనులకు అదానీ గ్రూపు పాల్పడిందని ఆ నివేదిక ఆరోపించింది. అదానీ కంపెనీల డాక్యుమెంట్లను, అందుబాటులోకి వచ్చిన సమాచారాన్ని విశ్లేషించిన మీదట ఆ గ్రూపు కంపెనీలకు రుణభారం చాలా ఎక్కువగా ఉందని, స్టాక్ మార్కెట్‌లో నమోదైన ఏడు కంపెనీలకూ చాలా ఎక్కువ విలువ ఉన్నట్టు చూపించారని నిర్ధారించింది. డొల్ల కంపెనీలను అడ్డం పెట్టుకుని షేర్ల ధరలను ఏ విధంగా పెంచుకుంటూ పోయారో, అలా బూటకపు అధిక ధరల ప్రాతిపదికను ఉపయోగించి ఆ షేర్లను తాకట్టు పెట్టి ప్రభుత్వ రంగ ఆర్థిక సంస్థలనుండి రుణాలను ఏవిధంగా పొందారో, ఆ లావాదేవీల ప్రాతిపదికన మార్కెట్‌లో షేర్ల విలువను ఏవిధంగా పెంచుకున్నారో ఆ నివేదిక చాలా వివరంగా తెలియజెప్పింది. మారిషస్, సైప్రస్, యుఎఇ వంటి దేశాలలో ఆ డొల్ల కంపెనీల స్థావరాలున్నట్టు వెల్లడించింది.

నివేదికలో వెల్లడించిన చాలా అంశాలు అప్పటికే ఎవరైనా పొందగలిగే విధంగా అందుబాటులోనే ఉన్నాయి. వాటిని బట్టి అదానీ కంపెనీల లావాదేవీలపై ప్రభుత్వ నిఘా విభాగాలు, నియంత్రణ సంస్థలు నిజానికి విచారణ చేపట్టాలి. కాని ఆవిధంగా చేయడంలో ఆ ప్రభుత్వ సంస్థలు ఘోరంగా విఫలమయ్యాయి. దాంతో హిండెన్‌బర్గ్ నివేదిక మదుపుదారుల మీద, సాధారణ ప్రజానీకం మీద అధిక ప్రభావాన్ని కనపరచింది.

,ఈ ఉదంతంలో అదానీ గ్రూపు మొదట్లో స్పందించిన తీరు పేలవంగా ఉంది. "దేశభక్తి" రాజకీయాన్ని ముందుకు తేవడం, నివేదిక వాస్తవాలను పరిగణనలోకి తీసుకోలేదని ఆరోపించడం దీనిని సూచిస్తున్నది. 'అదానీ మీద దాడి అంటే ఇండియా మీద దాడి' అన్న తీరులో జరిగిన ప్రచారం ప్రజలను ఏవిధంగానూ సంతృప్తి పరచలేకపోయింది. షేర్ల ధరల పతనం కొనసాగింది. ఆ పతనాన్ని అరికట్టడానికి జోక్యం చేసుకునే క్రమంలో ప్రకటించిన అదనపు షేర్ల అమ్మకం (ఎఫ్‌పిఓ) తేలిపోయింది. అంచనాలకు మించి ఎక్కువగా ఆ షేర్లకు సానుకూల స్పందన వచ్చిందని మొదట్లో ప్రకటించుకున్నా, ఆ తర్వాత వాటి అమ్మకాన్ని రద్దు చేస్తున్నట్టు ప్రకటించవలసి వచ్చింది. నైతిక విలువలకు కట్టుబడి ఆవిధంగా చేస్తున్నట్టు ప్రకటించుకున్నా అది వాస్తవం కాదు. అదానీ స్వంత ధనంతో ఆ షేర్లను అధిక ధరకు కొనడం, సహచర కార్పొరేట్ సంస్థలు తోడుగా నిలవడంకోసం కొన్ని షేర్లను కొనడం తప్ప సాధారణ మదుపుదారులు ఎటువంటి ఆసక్తినీ కనపరచలేదు. దాంతో వాటి అమ్మకాన్ని రద్దు చేసుకున్నారు. డాలర్లలో అమ్మకానికి పెట్టిన షేర్లను కూడా వెనక్కి తీసుకున్నారు. ఈ పరిణామాలన్నింటినీ పరిశీలించినప్పుడు అత్యున్నత న్యాయస్థానం పర్యవేక్షణలో ఒక ఉన్నతస్థాయి విచారణను వెంటనే చేపట్టాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని స్పష్టం ఔతోంది.

అదానీ సంపద మూలాలు

ప్రైవేటు రంగంలో ఓడరేవుల నిర్వహణ రంగంలో అతి పెద్ద కంపెనీగా, విద్యుదుత్పత్తి రంగంలో అతి పెద్ద ప్రైవేటు సంస్థగా ఉన్న కార్పొరేట్ సంస్థకు గౌతమ్ అదానీ అధిపతి. ఇది గాక, బొగ్గు గనులు, ముడిచమురు, సహజ వాయువు, గ్యాస్ పంపిణీ, విద్యుత్తు రవాణా, పంపిణీ, భవన నిర్మాణాలు, మౌలికవసతుల ప్రాజెక్టులు, లాజిస్టిక్స్ (వివిధ రంగాలలో ప్రాజెక్టులు చేపట్టడానికి కావలసిన ఏర్పాట్లన్నీ సమకూర్చడం) అంతర్జాతీయ వాణిజ్యం, విద్య, రియల్ ఎస్టేట్, ఖాద్య తైలాలు, ఆహారధాన్యాలను నిలవ చేయడం, తాజాగా విమానాశ్రయాల నిర్వహణలో దాదాపు గుత్తాధిపత్యాన్ని కలిగివుండడం - ఇవన్నీ అదానీ గ్రూపు సామ్రాజ్యంలో భాగంగా ఉన్నాయి. 28 దేశాలతో 30 రకాల సరుకుల వాణిజ్యాన్ని ప్రస్తుతం ఈ సంస్థలు నిర్వహిస్తున్నాయి.

మోడీ కేంద్రంలో మొదటిసారి అధికారంలోకి వచ్చాక సెప్టెంబర్ 2014 నాటికి అదానీ గ్రూపు స్వంత అస్తుల విలువ 710 కోట్ల డాలర్లు అని ఫోర్బ్సు సంస్థ అంచనా వేసింది.

గౌతమ్ అదానీ తన కాలేజీ చదువును అర్థాంతరంగా ముగించాడు. కొన్నాళ్ళు వజ్రాల వ్యాపారంలో ఆరితేరిన తర్వాత 1981లో అహమ్మదాబాద్‌కు మకాం మార్చాడు. తన బంధువు ఒకరు పివిసి వ్యాపారం ప్రారంభించి నిర్వహించడానికి తోడ్పాటు అందించాడు. 1988లో అదానీ స్పోర్ట్స్ పేర క్రీడా రంగంలో ఒక వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించాడు. దాంతో గుజరాత్‌లో అందరి దృష్టినీ ఆకట్టుకున్నాడు. దాంతోబాటు వివాదాలనూ మూటగట్టుకున్నాడు. ఐతే ఆ వ్యాపారం సైజు చూస్తే ఆ వ్యక్తి భవిష్యత్తులో ప్రపంచంలోనే రెండవ అతిపెద్ద ధనవంతుడు కాగలడని ఎవరూ అనుకోరు.

గుజరాత్ లో చెలరేగిన మత మారణహోమం మోడీ రాజకీయ జీవితంలో అత్యంత క్లిష్టమైన ఘట్టం. మోడీని ముఖ్యమంత్రిగా తొలగించాలన్న డిమాండు ముందుకొచ్చింది. అప్పటి ప్రధాని అటల్ బిహారీ వాజ్‌పేయి సైతం ముఖ్యమంత్రిగా మోడీ ప్రవర్తించిన తీరును తప్పుబట్టారు. సిఐఐ మోడీ తీరును తీవ్రంగా ఆక్షేపించింది. సరిగ్గా ఆ సమయంలో అదానీ రంగంలోకి దిగాడు. గుజరాత్ పారిశ్రామికవేత్తల సంఘాన్ని నిలువునా చీల్చి పోటీ సంస్థగా 'రిసర్జెంట్ గ్రూప్ ఆఫ్ గుజరాత్' ను ఏర్పాటు చేశాడు. ఈ గ్రూపు ఆధ్వర్యంలో' వైబ్రెంట్ గుజరాత' శిఖరాగ్ర సదస్సును ఏర్పాటు చేయడంలో అదానీ ముఖ్య పాత్ర పోషించాడు. మోడీ చుట్టూ పారిశ్రామికవేత్తలతో కూడిన ఒక బలమైన అభిమానుల బృందాన్ని సమకూర్చడంలో కృతకృత్యుడయ్యాడు. 'గుజరాత్ నమూనా అభివృద్ధి' అనే ఒక కాల్పనిక భావనను ప్రచారంలో పెట్టగలిగాడు. అదే 2014 నాటికి మోడీ విజయం సాధించడానికి ప్రధాన ప్రాతిపదికగా ఉపయోగపడింది.

గుజరాత్ మారణ హోమం తర్వాత కాలంలో అదానీ ఇనుమడించిన ఉత్సాహంతో పెట్టుబడులు పెట్టడం మొదలెట్టాడు. అందరూ మోడీని దాదాపు ఒక అంటరాని వ్యక్తిగా బహిష్కరించిన ఆ కాలంలో మోడీని ఒక గొప్ప వ్యక్తిగా మళ్ళీ నిలబెట్టడానికి తోడ్పడ్డాడు. నానుంచీ వారిద్దరి మధ్య ఒక భాగస్వామ్యం ఏర్పడింది. అప్పటినుంచీ అది ఇద్దరికీ పరస్పరం తోడ్పడేదిగా, ఒకరినొకరు బలపరుచుకునేదిగా కొనసాగుతోంది.

2002 నుండి 2014 మధ్య కాలంలో (మోడీ ప్రధాని అయ్యే వరకూ) అదానీని మోడీ పూర్తి స్థాయిలో బలపరిచాడు. ముంద్రా పోర్టు చుట్టూ 7350 హెక్టార్ల భూమిని చదరపు మీటరుకు ఒక సెంటు చొప్పున రేటు నిర్ణయించి కేటాయించాడు. (18,375 ఎకరాలు, ఎకరా కి రూ.3200 చొప్పున) ఇది తక్కిన పారిశ్రామికవేత్తలకు కేటాయించిన రేటు కన్నా కూడా చాలా తక్కువ. అదే భూమిని అదానీ ఇతరులకి చదరపు మీటర్‌కు 11 డాలర్ల రేటుకు లీజుకు ఇచ్చాడు. ఇది అదానీ ప్రభుత్వానికి చెల్లించిన రేటు కన్నా వందరెట్లు ఎక్కువ. ఇది కాక...ఎస్ఇజడ్ కోసం అదానీ గ్రూపు సేకరించిన వేలాది ఎకరాల భూమికి స్టాంపు డ్యూటీ చెల్లింపు నుండి మినహాయించాడు. ఆ గ్రూపు అన్ని పర్యావరణ నిబంధనలనూ, గిరిజన రక్షణ చట్టాలనూ అడ్డగోలుగా ఉల్లంఘించింది. గుజరాత్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ అధీనంలో నడిచే గుజరాత్ స్టేట్ పెట్రోలియం కార్పొరేషన్ అదానీకి రూ.70 కోట్లకు పైగా అక్రమ మార్గంలో లబ్ధి చేకూర్చిందని అప్పుడు కాగ్ తప్పుబట్టింది కూడా.

ముంద్రా ఉత్తర భాగం ప్రాజెక్టులో, ఎస్ఇజడ్ లో అక్రమంగా చిట్టడవుల భూములను ఆక్రమించుకున్నందుకు, పర్యావరణాన్ని, స్థానిక జీవ వైవిధ్యాన్ని నాశనం చేసినందుకు అదానీపై యుపిఎ ప్రభుత్వం రూ.200 కోట్ల అపరాధరుసుం విధించింది. కాని దానిని మోడీ నాయకత్వంలోని గుజరాత్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వ్యతిరేకించింది. అదానీ ప్రయోజనాలకోసం పర్యావరణ ప్రయోజనాలను బలి చేయడానికి మోడీ ఏ మాత్రమూ వెనుకాడలేదు.

ఇక మోడీ త్వరలో ప్రధాని కానున్నాడన్న వాతావరణం ఏర్పడ్డాక అదానీ సంస్థల అభివృద్ధి తీరు పూర్తిగా వేరే స్థాయికి చేరుకుంది. మోడీని బిజెపి అధికారికంగా తన ప్రధాని అభ్యర్థిగా ప్రకటించిన తర్వాత 12 నెలల కాలంలో అదానీ సంస్థల షేర్ల మార్కెట్ విలువ 65 శాతం పెరిగింది. 2001 నాటికి రూ.3,741 కోట్లుగా ఉన్న అదానీ గ్రూపు సంస్థల టర్నోవర్ 2013-14 నాటికి రూ.75, 659 కోట్లకు పెరిగింది (24 రెట్లు).

సి.ఎంగా ఉన్న మోడీ ప్రధాని కానున్నాడన్న అంచనాకే అదానీ ఆస్తులు ఇంత భారీ స్థాయిలో పెరగడం అదానీ-మోడీ కూటమికి, వారి భజన బృందానికి అవసరమైనంత ఉత్సాహాన్ని కలిగించాయని వేరే చెప్పనవసరం లేదు.

మౌలిక సదుపాయాలు కల్పనకు మంత్రి అమర్నాథ్ హామీ

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): అనకాపల్లి మండలం అక్కిరెడ్డిపాలెం పంచాయతీలో అపరిష్కృతంగా ఉన్న సమస్యలను పరిష్కరించడంతో పాటు, మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు మంత్రి అమర్నాథ్ ఆదేశాలు జారీ చేశారు. గడప గడపకు మన ప్రభుత్వం కార్యక్రమంలో భాగంగా గురువారం అనకాపల్లి మండలం అక్కిరెడ్డిపాలెం గ్రామంలోని తారకరామా నగర్, గణేష్ నగర్, శీరంశెట్టివానిపాలెం ప్రాంతాలలో మంత్రి అమర్నాథ్ పర్యటించారు. జగన్మోహన్ రెడ్డి ప్రభుత్వం మంజూరు చేసిన పథకాలను ఆయన లబ్ధిదారులకు అందజేశారు. తమ ప్రాంతాలలో మురుగునీటి కాలువలను నిర్మించాలని, అలాగే రక్షిత మంచినీటి సౌకర్యం కల్పించాలని స్థానికులు మంత్రి అమర్నాథ్ ని కోరారు. దీనిపై స్పందించిన ఆయన పై మూడు ప్రాంతాలలో కాలువల నిర్మాణానికి ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అలాగే గణేష్ నగర్ లో 25 లక్షల రూపాయలతో రక్షిత మంచినీటి పథకం కింద ఓవర్ హెడ్ ట్యాంక్ నిర్మించడానికి అవసరమైన వెంటనే చర్యలు చేపట్టాలని ఎమ్మార్వోని మంత్రి అమర్నాథ్ ఆదేశించారు. దీనిపై స్పందించిన అధికారులు కేవలం గంటల వ్యవధిలోనే ఓవర్ హెడ్ ట్యాంక్ నిర్మాణానికి అవసరమైన స్థలాన్ని సిద్ధం చేయటం గమనార్హం. గడపగడపకు మంత్రి అమర్నాథ్ వెళ్ళినప్పుడు పెద్ద ఎత్తున మహిళలు హారతులతో ఆయనకు స్వాగతం పలికారు. వృద్ధుల సైతం మంత్రి వద్దకు వచ్చి తమకు అందుతున్న పథకాల పట్ల హర్షం వ్యక్తం చేశారు. మంత్రి అమర్నాథ్ తో పాటు వృద్ధులు కూడా కలిసి నడవడం అందరినీ ఆకట్టుకుంది.ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ గ్రామాలలో నెలకొన్న సమస్యలను పరిష్కరించడంలో గత ప్రభుత్వం విఫలమైందని, సమస్య ఏదైనా తమ ప్రభుత్వం దృష్టికి రాగానే వెంటనే పరిష్కార మార్గం చూపిస్తున్నామని చెప్పారు. గడపగడపకు మన ప్రభుత్వంలో భాగంగా మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు, ప్రజాప్రతినిధులు ఆయా ప్రాంతాల్లో పర్యటించినప్పుడు ప్రజలు చెబుతున్న వ్యక్తిగత సమస్యలను కూడా పరిగణలోకి తీసుకొని వాటిని కూడా పరిష్కరిస్తున్నామని ఆయన తెలియజేశారు. జగన్మోహన్ రెడ్డి ప్రభుత్వ అందిస్తున్నటువంటి సంక్షేమ పథకాలు మరి ఏ ప్రభుత్వాలు అందించలేదని, అందించలేవని అమర్నాథ్ చెప్పారు. జగన్మోహన్ రెడ్డి రాష్ట్ర ప్రజలను తన కుటుంబ సభ్యులుగా భావించి కష్టాల్లో ఆదుకుంటున్నారని మళ్లీ ఆయననే ముఖ్యమంత్రిగా చేసుకోవలసిన బాధ్యత ప్రజలందరిపై ఉందని అమర్నాథ్ చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో అనకాపల్లి పార్లమెంట్ సభ్యురాలు భీశెట్టి వెంకట సత్యవతి , రాష్ట్ర కార్యదర్శి దంతులూరి దిలీప్ కుమార్, అనకాపల్లి ఎంపీపీ గొర్లి సూరిబాబు, జిల్లా అధికార ప్రతినిధి మళ్ల బుల్లిబాబు, అక్కిరెడ్డి పాలెం సచివాలయ కన్వీనర్లు నారాపిన్ని ప్రసాద్,మామిడి ధన లక్ష్మి, సీరంసెట్టి అప్పల రాజు, మాజీ ప్రెసిడెంట్ బోయిన పల్లి వెంకట రఘు, ఎ.రాజశేఖర్, బొండా అప్పారావు, ఆర్. గోపి, పి శ్రీనివాస్, సర్పంచ్ లు సాలపు రెడ్డి నరసింగరావు, సాలపు కనక సన్యాశిరావు, ఈగల రాము నాయుడు, కలగా గున్నయ నాయుడు, సచివాలయ సిబ్బంది, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గడపగడపకు మనప్రభుత్వం కార్యక్రమం

పార్వతీపురం, (విశాఖ సమాచారమ్): పార్వతీపురం నియోజకవర్గం, సీతానగరం మండలం, పెదభోగిలి గ్రామ పంచాయతీ, బుడ్డిపేట గ్రామంలో ఎమ్మెల్యే అలజంగి జోగారావు సారధ్యంలో నేడు 170వ రోజున చేపట్టిన గడప గడపకు మన ప్రభుత్వం కార్యక్రమం. కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే గడప గడపకు వెళ్లి ప్రజలను కలుసుకుని వారికి ప్రభుత్వం అందచేసిన సంక్షేమ సహాయాన్ని తెలియజేసి వారి వద్ద నుంచి పెద్ద యెత్తున దీవెనలు, ఆశీర్వాదములు పొందటం జరుగుతుంది. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే తో పాటు ప్రజా ప్రతినిధులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు, సచివాలయం ఉద్యోగులు, వాలంటీర్లు, స్థానిక ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం తెలుగు విభాగంలో ప్రజాకవి జయంతి వేడుకలు

విజయనగరం: ఘనంగా నిర్వహించబడ్డాయి.తెలుగు శాఖాధ్యక్షులు ఆచార్య జర్రా అప్పారావు అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో ముందుగా వేమన చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు.అనంతరం జరిగిన సమావేశంలో ఆచార్య జర్రా అప్పారావు మాట్లాడుతూ మన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వేమన జయంతిని అధికారకంగా ప్రకటించటమే కాక జయంతి ఉత్సవాలను అన్ని చోట్ల జరపాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించటం తెలుగు భాషా,సాహిత్యాభిమానుల అదృష్టంగా భావిస్తున్నామన్నారు. ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన డా యల్ బి కళాశాల తెలుగు విశ్రాంతాచార్యులు డా మరడాన సుబ్బారావు మాట్లాడుతూ వేమన దేశియ కవిత్వంలో కవిత్వం అల్లి లోకరీతిని,నీతినీ తెలియజేసి ప్రజల జీవనాడిని తెలిపిన లోకకవి అన్నారు.ప్రజలలో నిరంతరం తిరుగుతూ సమస్త విషయాలపట్ల స్పృహను పెంచుకొని సమాజంలోని లొసుగులను స్వార్ధపూరిత ప్రజాజీవన విధానాన్ని ఎండగడుతూ చక్కని చిక్కని అలతిఅలతి పదాలతో పద్యాలల్లి సమాజ చైతన్యానికి ,సంఘసంస్కరణ దృక్పధానికి నాంది పలికారన్నారు.సమాజంలో కుటుంబ సంబంధ భాందవ్యాలను ఎంతో పరిశీలన చేసిన వ్యక్తి అని వ్యక్తుల మానసిక చిత్తవృత్తిని అన్ని విధాల అవపోసన పట్టి వారి వ్యక్తిత్వాలను మార్చుకొవలసిన ఆవశ్యకతను నొక్కి వక్కాణించిన మానసిక తత్త్వవేత్త వేమన అనికొనియాడారు.ఆయన పద్యాలలో సూక్తులు దీపశక్తులుగా నిలిచి వెలుగులందించాయన్నారు. వేమనకు సహాజంగా కవిత్వం అబ్బటంచేత యతి ప్రాసలు వాటంతటవే సందర్భోచితంగా వచ్చి ఆయా స్థానాలలో పొందికగా చేరాయన్నారు. మనిషి తనకు తోడుగా ఉన్నాడను కోవటం బలం. ఆ బలాన్ని భగవంతుడుగా భావిస్తూ మనిషి జీవించాడని అయితే కొంతమంది స్వార్ధపరులు ఆ భగవంతుడ్ని భయం గుప్పెట్లో బంధించి దుర్మార్గమైన కులవ్యవస్థను, మూఢాచారాలను, మూఢ విశ్వాసాలను పాదుగొల్పి సమాజాన్ని తనవైపు తిప్పుకొని అధికారాన్ని చెలాయించటానికి ప్రయత్నిస్తే అటువంటి వారిని చివరకు భగవంతున్ని కూడ వదలకుండా గొప్పగా తిట్టిపోసిన దైర్యసాహసి వేమన అని ,వేమన తొటి మనిషికి సహాయపడటమే దైవత్వం అని చెప్పిన మహనీయుడు అని తెల్పారు.మనుషుల్లో కులాలు గొప్పవనే ప్రాతిపదిక వదిలి గుణానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని తెలియజేసిన మొదటివ్యక్తి వేమనన్నారు.ఆయన కవిత్వంలో సామెతలు, జాతీయాలు, నుడులు తెలుగు తనాన్ని ఉట్టిపడే విధంగా,సందర్భోచితమైన ఉపమానాలు లోకపరిశీలనానుభవాలకు సంకేతంగా వాడిన సమర్థుడైన కవివేమన అంటూ ఆయన కవితారీతులు గూర్చి వివరించారు.వేమనది సమతాతత్వం అని సర్వమానవ శ్రేయస్సే లక్ష్యంగా కవిత్వం అల్లారని అటువంటి వేమన పద్యాలను విదేశీయులు వెలికితీసి మనకు అందించారని వారిని తెలుగుజాతి మర్చిపోకూడదన్నారు.దాదాపు 40 దేశాల వాళ్ళు ఆయన పద్యాలను తమ భాషల్లోకి అనువదించుకొని తెలుగు పద్య మాధుర్యాన్ని ,విశేషమైన లోకరీతిని గ్రహించగలిగారన్నారు.

గౌరవ అతిథిగా విచ్చేసిన ఆచార్య వెలమల సిమ్మన్న ప్రసంగిస్తూ వేమన సంఘసంస్కరణ భావజాలాన్ని తన రచనల ద్వారా సమాజానికి అందించిన మహనీయుడన్నారు. సమాజంలో ఆనాటి సాంఘీకజీవనంలో ప్రతి అంశాన్ని స్పృజించి సమాజ అభివృద్ధి నిరోధక విధానాలను తూర్పార బడుతూ పదునైన ఈటెలవంటి ఆటవెలది పద్యాలలో సులభశైలిలో అక్షరాయుధాన్ని సంధించి అశు కవితాధారలు కురిపించిన ప్రజాకవి వేమన అని కొనియాడారు.మరో విశిష్ట అతిథిగా హాజరైన సుధారాణి కొండపు (బోర్డ్ ఆఫ్ డైరెక్టర్, ఉత్తర అమెరికా తెలుగు సమితి (నాటా)ఉత్తర అమెరికా) మాట్లాడుతూ అమెరికా వంటి దేశాలలో తెలుగు సంస్కృతి సంప్రదాయాలను కాపాడుకుంటూ తెలుగు వాళ్ళంతా వసుధైక కుటుంబంగా జీవిస్తున్నామని ముఖ్యంగా అక్కడ పిల్లలకు విశ్వకవియైన వేమన పద్యాలను నేర్పిస్తూ ఆ పద్యాలలోని మాధుర్యాన్ని నీతిబోధక విషయాలను విశ్లేషిస్తూ వివరిస్తున్నామని విద్యార్థులు సులభంగా పద్యాలు నేర్చుకోవటానికి వీలుపడుతుందన్నారు. విదేశయులు కూడ వేమన పద్యాలను నేర్చుకుంటూ ఇంగ్లీష్ రైమ్స్ పాడుకుంటున్నట్లు మన పద్యాలు పాడుకుంటున్నారన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో సమైక్యభారతి జాతీయ సమన్వయకర్త శ్రీ పి కన్నయ్య, తెలుగు ఆచార్యులు డా అయ్యగారి సీతారత్నం, డా అన్నంశెట్టి ఈశ్వరమ్మ,డా బూసి వెంకటస్వామి,డా కట్టెపోగు రత్నశేఖర్ ,డా పెండ్యాల లావణ్య,శ్రీ ఆతుకూరి వెంకటేశ్వర్లు(యోగి), బోధనేతర సిబ్బంది మరియు పరిశోధక విద్యార్థులు, స్నాతకోత్తర విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

Ph: 9290123946
Kumar Raja's
SUGNAN
IIT & NEET ACADEMY
First Super 30 Academy
in Vizag
For Real Aspirants of
IIT
MBBS
Inter M.P.C. + JEE
Inter Bi.P.C. + NEET
LONG TERM NEET & IIT
ALL INDIA
18th
RANK
606
720
RMC., KKD.
90
M.B.B.S
Seats
4
VIT
ENGG
6
AU
ENGG
High Faculty &
Limited Seats
1st Floor, Akhila Arcade, Besides GVMC Zone II (e-seva), Asilametta Jn.,
Ramatalkies Road, Visakhapatnam-530016. Ph: 9290123946

సేవా భారతి - నెల్లూరు
వడదెబ్బ - జాగ్రత్తలు

వడదెబ్బకు గురి కాకుండా జాగ్రత్తలు పాటిద్దాం
వడదెబ్బద్వారా సంభవించే మరణాలను ఆరికడదాం.

వడదెబ్బ లక్షణాలు :

❋ చెమట పట్టక పోవడం ❋ శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరగడం వణుకు పుట్టడం - మగత నిద్ర లేదా కలవరింతలు ❋ ఫిట్స్ లేదా పాక్షికంగా అపస్మారక స్థితి

చేయకూడనవి :

- తీవ్ర ఉష్ణోగ్రతలుండే సమయంలో ఎక్కువగా తిరగరాదు.
- రోడ్ల వెంకట విక్రయించే చల్లని రంగు పానీయాలు తాగరాదు
- రోడ్లమీద అమ్మే కలుషిత ఆహారం తినరాదు
- మాంసాహారం తగ్గించాలి. తాజా కూరగాయల్ని ఆహారంగా తీసుకోవాలి
- మద్యం సేవించరాదు.

చేయాల్సినవి :

- నీరు, పళ్ళ రసాలు, కొబ్బరి నీళ్ళు ,మజ్జిగ , ద్రవ పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.
- నలుపు మందంగా ఉండే వాటికి బదులు లేత రంగుల్లో లభించే తేలికైక కాటన్ దుస్తులు ధరించాలి.
- రోజు కనీసం 15 గ్లాసుల నీళ్ళు తాగాలి.
- పరిశుభ్రతకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి.
- ఆహారం తక్కువ మోతాదులో ఎక్కువసార్లు తీసుకోవాలి.
- ఎండవేళ ఇంటిపట్టునే ఉండాలి. బయటికి వెళ్లాల్సివస్తే గొడుగు, టోపీ వంటివి తీసుకు వెళ్తే మంచిది.
- ఇంట్లో కిటికీలు తెరిచి ఉంచాలి.

ప్రథమ చికిత్స :

- వడదెబ్బ తగిలిన వ్యక్తిని త్వరగా నీడ ఉండే ప్రదేశానికి చేర్చాలి.
- చల్లటి నీటిలో ముంచిన తడిగుడ్డతో శరీరం అంతా తుడవాలి. శరీర ఉష్ణోగ్రత సాధారణ స్థాయికి వచ్చేవరకు ఇలాగే చేస్తుండాలి.
- ఫ్యానుగాలి / చల్లని గాలి తగిలేలా ఉండాలి.
- ఉప్పు కలిపిన మజ్జిగ లేదా చిటికెడు ఉప్పుకలిగిన గ్లూకోజు ద్రావణం లేదా ఓరల్ రీ హైడ్రేషన్ ద్రావణం (ఓఆర్ఎస్) తాగించాలి.
- పిల్లలు, గర్భిణీలు మరియు వృద్దులు ఎండాకాలం మరింత శ్రద్ద తీసుకోవాలి.
- వడదెబ్బ తగిలి అపస్మారక పరిస్థితిలో ఉన్న రోగికి నీరు తాగించకూడదు. వీలయినంత త్వరగా దగ్గరలోని ఆసుపత్రికి తరలించాలి.

అడ్రస్ -
విజయదుర్గ, రమేష్ రెడ్డి నగర్,
నెల్లూరు-524003.సెల్: 9492336522

అత్యవసర పరిస్థితులలో సంప్రదించుటకు
డా॥ ఘనశ్యామ్ గారు - 7680098768
డా॥ సి.వి.దేదీప్ రాయల్ - 7780727025

VISAKHA SAMACHARAM Telugu Daily. Edited, Printed, Published & Owned by : S.Veerabhadra Rao , Printed at Suryodaya Publications, VisakhaSamacharam Press Door No. 9-3-16,Pitapuram Colony, Visakhapatnam-3. Editorial Office : 9393949345,
Visakhapatnam : Cell : 9346314199, Hyderabad : Cell : 9030841841, Kakinada : Cell: 7013118088, Simhachalam : Cell: 96660 15921,
Paravaada : Cell: 77804 33919, Aarilova : Cell: 97050 51389, Cheedikaada : Cell: 97686 33999, Gaajuwaaka : Cell: 70139 78488