0933520440
09305978486
09794359502
PRAYAG TEERTH PUROHIT
KRISHNA SHASTRI
AND HIS SON
ORGD : BY BHAIYAN SHASTRI (BABU GARU)
32, Daragani Near Police station PRAYAGARAJ.
GANGARAM PRABHAULALJI & SONS

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 : 265 విశాఖపట్నం, 07 ఆగస్టు 2023 సోమవారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

Sugar Free
Fitearly
రెండుపూటలా సేవించండి.
శక్తివంతంగా జీవించండి.
వివరములకు
8247526179
డీలర్లు కావలెను.

రాష్ట్రంలో అమృత్‌భారత్ స్టేషన్ పథకం ప్రారంభం

హైదరాబాద్: ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ చారిత్రాత్మక ఘట్టానికి శ్రీకారం చుట్టారు. దేశంలో 508 రైల్వే స్టేషన్‌ల ఆధునికీకరణ పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. అమృత్ భారత్ స్టేషన్ పథకం కింద రైల్వే మంత్రిత్వ శాఖ ఈ ప్రాజెక్టును చేపట్టింది. దీని అంచనా వ్యయం 24,470 కోట్ల రూపాయలు. భవిష్యత్తులో ఆయా రైల్వే స్టేషన్లన్నీ కూడా మల్టీ పర్పస్ సెంటర్లుగా ఆవిర్భవించ నున్నాయి. సిటీ సెంటర్స్‌గా అభివృద్ధి చెందనున్నాయి. దీనికి అవసరమైన మాస్టర్ ప్లాన్‌ను రైల్వే శాఖ ఇదివరకే సిద్ధం చేసింది. అమృత్ భారత్ స్టేషన్ పథకం కింద అభివృద్ధి చేయడానికి తెలంగాణలో 21, ఏపీలో 18 స్టేషన్లను కేంద్రం ఎంపిక చేసింది. దొనకొండ, ఏలూరు, కాకినాడ టౌన్, విజయనగరం, దువ్వాడ, ఒంగోలు, తుని, రేపల్లె, కర్నూలు, భీమవరం టౌన్, ఏలూరు, సింగరాయకొండ, నర్సాపురం, అనకాపల్లి, నిడదవోలు, కర్నూలు సిటీ, పర్తూరు, పిడుగురాళ్ల స్టేషన్లు ఉన్నాయి. ఈ ఉదయం 11 గంటలకు వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా ప్రధాని మోదీ దేశ రాజధాని నుంచి ఈ 508 రైల్వే స్టేషన్ల ఆధునికీకరణ పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు.

ఆయా రాష్ట్రాలకు సంబంధించిన చారిత్రక వారసత్వ సంపద, సంస్కృతిని ప్రతిబింబించేలా రైల్వే శాఖ ఆ రైల్వే స్టేషన్లను రీడెవలప్‌మెంట్ చేయనుంది. ఇందులో వాస్తుకూ ప్రాధాన్యత ఇవ్వనుంది.

(మిగతా 2లో)

ప్రజా గాయకుడు గద్దర్ కన్నుమూత

అనారోగ్యంతో హైదరాబాద్ అపోలోలో చికిత్స పొందుతూ మృతి

హైదరాబాద్: ప్రజాగాయకుడు, ప్రజా యుద్ధనౌక పేరొందిన గద్దర్(74) కన్నుమూశారు. గత కొద్ది రోజుల క్రితం అనారోగ్యంతో అపోలో ఆస్పత్రిలో చేరిన గద్దర్.. చికిత్స పొందుతూ ఆదివారం తుదిశ్వాస విడిచారు. తన మాటనే పాటగా మలిచిన గొప్ప కళాకారుడిగా పేరు పొందారు గద్దర్. కోట్లాది మందిని కదిలించిన విప్లవకారుడు ఇకలేరనే విషయం చాలా మందిని ఆవేదనకకు గురిచేస్తోంది.

తెలంగాణ ఉద్యమంలో తన పాట ద్వారా ఉద్యమానికి ఊపు తీసుకొచ్చారు గద్దర్ . తెలంగాణకు జరిగిన అన్యాయాన్ని చెబుతూ పాటలతో ఎంతోమందికి స్ఫూర్తి నింపారు. ఈ మధ్యనే గుండె ఆపరేషన్ చేయించుకున్నారు గద్దర్. ఈ క్రమంలో అనారోగ్యంతో గద కొద్ది రోజుల క్రితం అపోలో ఆస్పత్రిలో చేరిన ఆయన.. ఆదివారం చికిత్స పొందుతూ తుదిశ్వాస విడిచారు.

ప్రజా యుద్ధనౌకగా పేరొందిన గద్దర్.. పీపుల్స్ వార్, అనంతరం మావోయిస్టు, తెలంగాణ ఉద్యమాల్లో తన గళంతో కోట్లాది మంది ప్రజలను ఉత్తేజపరిచారు. అలాంటి గద్దర్ ఆకస్మిక మరణంతో తెలంగాణ ఉద్యమ నేతలు శోకసంద్రంలో మునిగిపోయారు. ఆయనతో ఉన్న అనుబంధాన్ని తలచుకుని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

గద్దర్.. శేషయ్య, లచ్చమ్మ దంపతులకు 1949లో తూప్రాన్‌లో జన్మించారు. దళిత కుటుంబంలో జన్మించిన గద్దర్ అసలు పేరు గుమ్మడి విఠల్ రావ్. నిజామాబాద్, హైదరాబాద్‌లో విద్యాభ్యాసం పూర్తి చేసిన ఆయన 1975లో కెనరా బ్యాంకులో ఉద్యోగం చేశారు. ఆ తర్వాత ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేశారు. ఆయనకు భార్య విమల. ముగ్గురు పిల్లలు(సూర్యుడు, చంద్రుడు, వెన్నెల). జన నాట్యమండలి వ్యవస్థాపకుల్లో గద్దర్ కూడా ఒకరు. తెలంగాణ ఉద్యమంలో కీలక పాత్ర పోషించారు.

తన పాటలతో ఉద్యమాలకు మరింత ఊపుతెచ్చారు. 1987లో కారంచేడు దళిత హత్యలపై గద్దర్ అవిశ్రాంతంగా పోరాటం చేశారు. నకిలీ ఎన్‌కౌంటర్లను తీవ్రంగా వ్యతిరేకించారు. ఈ క్రమంలోనే 1997 ఏప్రిల్ 6న గద్దర్‌పై హత్యాయత్నం జరిగింది. బుల్లెట్లు తన శరీరంలోకి దూసుకెళ్లాయని పలుమార్లు చెప్పారాయ. కాగా, అమ్మా తెలంగాణమ్, పొడుస్తున్న పొద్దుమీద పాటలతో ఉద్యమాలకు ఊపుతెచ్చారు గద్దర్. నీ పాదం మీద పుట్టుమచ్చనై చెల్లెమ్మ అనే పాటకు నంది అవార్డు పరించింది. అయితే, ఆ అవార్డును గద్దర్ తిరస్కరించారు.

గద్దర్‌కు తెలుగుజాతి సెల్యూట్ చేస్తోంది: జగన్

గద్దర్ మృతిపై సీఎం జగన్ దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. ఆయన మరణం ఉహించలేనిదన్నారు. బడుగు, బలహీన వర్గాల విప్లవ స్ఫూర్తి గద్దర్ అని పేర్కొన్నారు. ఆయన నిరంతరం సామాజిక న్యాయం కోసం పరితపించారని కొనియాడారు. సామాజిక న్యాయ ప్రవక్తల భావాలు, మాటలు వారి జీవితాలు ఎప్పుడూ స్ఫూర్తినిస్తూ జీవించే ఉంటాయన్నారు. గద్దర్ కుటుంబానికి అందరూ బాసటగా నిలవాలన్నారు. గద్దర్‌కు తెలుగుజాతి సెల్యూట్ చేస్తోందన్నారు జగన్.

గద్దర్ మరణాన్ని తట్టుకోలేకపోతున్నాం : రేవంత్ రెడ్డి

దశాబ్దాల కాలంగా ప్రజల కోసం అలుపెరగని పోరాటం చేస్తున్న గద్దర్ మరణం తెలంగాణ

(మిగతా 2లో)

సోమ, మంగళవారాల్లో వరద ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో జగన్ పర్యటన

భారీ వర్షాల కారణంగా వరదలు సంభవించిన ప్రాంతాల్లో సహాయక చర్యల వేగం పెంచాలని సీఎం జగన్ అన్నారు. సహాయ చర్యలకు ఆటంకం కలుగుతుందనే తాను పర్యటనలకు వెళ్లలేదని చెప్పారు. క్షేత్రస్థాయిలో బాధితులకు అందిన సాయం, పునరావాస కార్యక్రమాలను తానే స్వయంగా సమీక్షిస్తున్నట్లు జగన్ వెల్లడించారు. ప్రకృతి వైపరీత్యాలు సంభవించినప్పుడు బాధితులను ఆదుకునేందుకు ముందుగానే నిధులు, వనరులను సమకూరుస్తున్నట్లు సీఎం చెప్పారు. తమ ప్రభుత్వ అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత విపత్తుల వేల చాలా చాకచక్యంగా వ్యవహరించిందన్నారు.

సోమ, మంగళవారాల్లో వరద ప్రాంతాల్లో పర్యటించి బాధితులను తాను స్వయంగా కలుసుకోనున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి జగన్ ప్రకటించారు. వరద బాధిత ప్రాంతాల్లో ఎక్కడా విమర్శలకు తావులేకుండా సహాయ, పునరావాస కార్యక్రమాలను సమర్థంగా నిర్వహించాలని అధికారులకు స్పష్టం చేశారు. గురువారం వరద ప్రభావిత జిల్లాల కలెక్టర్లతో సీఎం జగన్ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. పశ్చిమ, తూర్పు గోదావరి, అంబేద్కర్ కోనసీమ, ఏలూరు, సీతారామరాజు జిల్లాల్లో వరద ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో సహాయక చర్యలు, పునరావాసం పై కలెక్టర్లను అడిగి తెలుసుకున్నారు.

శ్రీ శ్యామ్ గారికి

స్వాగతం - సుస్వాగతం

శ్రీ కందాళ వేంకట సత్య శ్యామ్ గారు (వేదాంగ జ్యోతిష్య పండితులు) తాము నిర్వహిస్తున్న కోటి హనుమాన్ చాలీసా పఠన కార్యక్రమంలో భాగంగా 45 రోజులు అమెరికాలోని వివిధ ప్రదేశములలో గల హిందూ దేవాలయములను, హిందూ భక్త బృందములను సందర్శించి అక్కడ హనుమాన్ చాలీసా పఠనం గావింపజేసి నేడు విశాఖపట్నానికి తిరిగి వస్తున్న శుభసందర్భంగా వారికి స్వాగతం సుస్వాగతం.

శ్రీ కందాళ వేంకట సత్య శ్యామ్ గారు శ్రీమతి అరుణ గాయత్రి గారు

శుభాకాంక్షలతో....

కోటి హనుమాన్ చాలీసా పారాయణ కార్యక్రమం ప్రధాన నిర్వాహకురాలు శ్రీమతి అరుణ గాయత్రి గారి నేతృత్వంలో హనుమాన్ చాలీసా ఇప్పటివరకు పఠించిన సంఖ్య

60 లక్షలు

దాటిన శుభ సందర్భంగా శ్రీమతి కందాళ అరుణ గాయత్రి శ్యామ్ గారికి

ప్రత్యేక శుభాభినందనలు.

విశాఖ సమాచారమ్

తెలుగు దినపత్రిక

(మొదటి పేజీ తరువాయిలు)

రాష్ట్రంలో అమృత్‌భారత్ స్టేషన్ పథకం ప్రారంభం

అత్యాధునిక ఆర్కిటెక్చర్, అంతర్జాతీయ స్థాయి ప్రమాణాలతో ఆయా స్టేషన్లన్నీ అభివృద్ధి చెందుతాయి.

దివ్యాంగుల కోసం వీల్ ఛైర్లను అందుబాటులో ఉంచుతారు. ఆధునిక ట్రాక్‌లను ఏర్పాటు చేస్తారు. ర్యాంపులు, కేఫ్ ఏరియా, రెస్టరూమ్స్ హైస్పీడ్ వైఫై 5జి సేవలు ప్రయాణికుల కోసం అందుబాటులోకి తీసుకొస్తారు. అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయ స్థాయిలో వాటన్నింటినీ రీ డెవలప్ చేయాలనేది కేంద్ర ప్రభుత్వ ప్రతిపాదనలు.

ఈ పథకం కింద ఉత్తరప్రదేశ్-55, రాజస్థాన్-55, బిహార్-49, మహారాష్ట్ర- 44, పశ్చిమ బెంగాల్- 37, మధ్యప్రదేశ్-34, అస్సాం- 32, ఒడిశా- 25, పంజాబ్- 22, గుజరాత్-21, తెలంగాణ-21, జార్?ండ్- 20, తమిళనాడు-18, ఏపీ-15, హర్యానా-15, కర్నాటక- 13 రైల్వే స్టేషన్లు ఉన్నాయి. మూడు సంవత్సరాల కాల పరిమితిలో వాటన్నింటినీ రీ డెవలప్ చేయాలని కేంద్రం లక్ష్యంగా నిర్దేశించుకుంది.

ఈ రీడెవలప్‌మెంట్ ప్రాజెక్ట్‌ను ఢిల్లీ నుంచి ప్రధాని మోడీ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన దేశ ప్రజలను ఉద్దేశించి మాట్లాడారు. రైళ్లు, రైల్వేస్టేషన్ల ఆధునికీకరణకు తమ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని పేర్కొన్నారు. 76 సంవత్సరాల స్వతంత్ర భారత్‌లో రైల్వేలు అత్యంత నిర్లక్ష్యానికీ, నిరాదరణకు గురయ్యాయని అన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ప్రధాని మోడీ డిఫరెంట్ గెటప్‌లో కనిపించారు. సాధారణంగా ఆయన తెల్లరంగ జుబ్బా, దానిపై కోటును ధరిస్తుంటారు. ఈ సారి పర్పుల్ కలర్ జుబ్బానూ ధరించారు. ముదురు పర్పుల్ కలర్ కోటునూ ధరించారు. మెడ వద్ద బటన్‌నూ ధరించి కొత్త లుక్‌లో అదరగొట్టారు మోడీ.

ప్రజా గాయకుడు గద్దర్ కన్నుమూత

ప్రజానీకానికి తీరని లోటు అన్నారు రేవంత్ రెడ్డి. గద్దర్ మృతికి సంతాప సూచకంగా కాంగ్రెస్ శ్రేణులు అన్ని మండల కేంద్రాలలో, ముఖ్య కూడళ్లలో గద్దర్ చిత్ర పటాలు పెట్టి నివాళులు అర్పించాలని.. కాంగ్రెస్ శ్రేణులకు రేవంత్ రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. గద్దర్ తెలంగాణ పోరాట యోధుడు.. తెలంగాణ సాధన కోసం తన ఆట, పాటలతో జనాన్ని ఉత్తేజపరిచారని కొనియాడారు. గాంధీ కుటుంబం పట్ల అపార అభిమానులు ఉన్న వ్యక్తి గద్దర్ అని.. ఇటీవలే ఖమ్మంలో గద్దర్ రాహుల్ గాంధీతో ఎంతో ఆప్యాయంగా ఉన్న.. ఆయన మరణాన్ని తట్టుకోలేక పోతున్నామన్నారు.

బెస్ట్ ఫ్రెండ్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో రోగులకు పళ్ళు రొట్టెలు పంపిణీ

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): అనకాపల్లి బెస్ట్ ఫ్రెండ్స్ క్లబ్ అంతర్జాతీయ స్నేహ మాసోత్సవ వేడుకలలోభాగంగా ఆదివారం బెస్ట్ ఫ్రెండ్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో పండ పడకల ఆసుపత్రిలో రోగులకు, పళ్ళు, రొట్టెలు, ఆసుపత్రి అభివృద్ధి కమిటి డైరెక్టర్ డాక్టర్ రామూర్తి చేతుల మీదుగాపంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో క్లబ్ గౌరవ అధ్యక్షులు పెంటకోట నరసింగరావు,క్లబ్ చైర్మన్ పి ఎస్ అప్పారావు, క్లబ్ అధ్యక్షులు బి ఎస్ ఎం కె జోగినాయుడు, కార్యదర్శి పెంటకోట ప్రభాకర్, కోశాధికారి బర్రికాక శ్రీనివాసరావు, ఉపాధ్యక్షులు భీమరశెట్టి శ్రీనివాసరావు, సహాయ కార్యదర్శి బుద్ధ శివ,క్లబ్ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాకినాడ టౌన్ రైల్వే స్టేషన్ ను లిసిటీ స్టేషన్ గా అప్ గ్రేడ్ చేయాలి

కాకినాడ, (విశాఖ సమాచారమ్): కాకినాడ పట్టణం(టౌన్) ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ గెజిట్ ప్రకారం 2004లో (నగరం) సిటీ గా అప్ గ్రేడయ్యి రెండు దశబ్దాలయ్యిందని పౌర సంక్షేమసంఘం కన్వీనర్ సామాజిక వేత్త దూసర్లపూడి రమణరాజు పేర్కొన్నారు. ఇక్కడి స్టేషన్ అభివృద్ధికి ప్రధాని ద్వారా వర్చువల్ గా శంకుస్థాపన చర్యలు చేపడుతున్న రైల్వే శాఖ ఉన్నతాధికారులు బాధ్యత వహించి.. కాకినాడ రామారావు పేట ప్రాంతంలో వున్న టౌన్ స్టేషన్ ను సిటీ స్టేషన్ గా రైల్వే బోర్డ్ లో చట్టపరంగా చేయాల్సిన మార్పులు తక్షణమే చేపట్టాలని కోరారు. అభివృద్ధి పనులు పూర్తయ్యే నాటికి కాకినాడ సిటీ రైల్వేస్టేషన్ గా ప్రారంభం పనులు చేపాపలేయా లని విజ్ఞప్తి చేశారు.

కాకినాడనుండి సామర్లకోట కు.. విజయ వాడ.. విశాఖ నగరాల కు ప్యాసెంజర్ రైళ్లు నడిచే విధంగా సామాన్యుల కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టాల ని ప్రధాని రైల్వేమంత్రిల కు ఆన్ లైన్ రిజ్రజంటే షన్ లో విన్నవింపారు.

రైల్వే స్టేషన్ వద్ద రోడ్డు మీద ఎటువంటి షెల్టర్లు లేకుండా ఓలీర్స్ వాహనాలకు పార్కింగ్ ఫీజులు వసూలు చేసే బెందర్లు నిర్వహించడం వినియోగదారుల రక్షణ చట్టం నిబంధనలకు పూర్తి విరుద్ధమని రామారావు పేట ప్రాంతంలో వున్న ప్రధాన రైల్వే స్టేషన్ వద్ద రోడ్డు ప్రక్క పార్కింగ్ వాహనాలకు షెల్టర్లు నిర్మించా లని కోరారు.

హత్యలా..? ఆత్మహత్యలా..?

ఇంకా వీడని ఆ మూడు మరణాల మిస్టరీ..! వివరాలివే..

కృష్ణా జిల్లా, ఆగస్టు 6: కృష్ణా జిల్లా వ్యాప్తంగా సంచలనం సృష్టించిన మూడు మరణాల మిస్టరీ ఇంకా వీడలేదు. రెండు నెలల వ్యవధిలో ముగ్గురి మరణాల్లో పోలీసులు దర్యాప్తు చేస్తూనే ఉన్నారు. హత్య, లేదా ఆత్మహత్య అనేది తేల్చలేక తలలు పట్టుకుంటున్నారు అధికారులు కూడా. పెనమలూరు నియోజకవర్గంలో అవనిగడ్డ-విజయవాడ రైవన్ కాలువలో కారుతో సహా గల్లంతైన రత్న భాస్కర్ కేస్ ఇంకా మిస్టరీగానే ఉంది. హత్య అనేలా అనుమానాలు తప్పా ఇప్పటి వరకు ఎలాంటి ఆధారాలు లభించలేదు. ఈ ఘటన జరిగి రెండు నెలలు గడుస్తున్నా కేసులో ఎలాంటి పురోగతి లేదు. 'ఇంటికి వస్తున్నా' అని భార్యకు ఫోన్ చేసి చెప్పిన రత్న భాస్కర్.. అపసరం, సంబంధం లేని ఒక రూట్‌లో కారులో గల్లంతయ్యాడు. అది కూడా చనిపోవడానికి అవకాశం లేని విధంగా ఉన్నట్టుండి కాలువలో కొట్టుకుపోయి రెండు రోజుల తర్వాత ఒంటిపై బట్టలు లేకుండా శవమై దొరికాడు. ఈ కేస్ జిల్లా వ్యాప్తంగా సంచలనం సృష్టించింది. ఇప్పటివరకు ఈ కేస్ మిస్టరీగానే మిగిలిపోయింది.. ఇక రెండోది పామర్రులో మైనర్ బాలిక మిస్సింగ్ ఉందంతం నాలుగు రోజుల తర్వాత విషాదంగా మిగిలింది. మొదట మిస్ అయినా బాలిక తర్వాత ఊరి శివారులోని కాలువలో శవమై తేలింది. ఈ కేస్ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా సంచలనంగా మారింది. ప్రేమ పేరుతో ట్రాప్ చేసిన ఇద్దరు అస్సదమ్ములు మరో వ్యక్తి సహాయంతో స్కూల్‌లో ఉన్న మైనర్‌ను లాడ్జ్‌కు తీసుకుని వెళ్ళి అత్యాచారం చేసారు. ఈ విషయాన్ని వారే స్వయంగా ఒప్పుకున్నా.. హత్య మాత్రం తాము చెయ్యలేదని ఆ రోజే ఊర్లో దింపేశామని ఆ ముగ్గురు విచారణలో చెప్పారు. పోలీసులు కూడా.. విషయం బయటకు వచ్చిన రోజు అవమానం భరించలేక ఆ అమ్మాయి ఆత్మహత్య చేసుకుని ఉంటుందని అనుమానం వ్యక్తం చేసారు కానీ ఎలాంటి ఆధారాలు చూపించలేకపోయారు. ఇప్పటికీ హత్య ,ఆత్మహత్య అనేది తేల్చలేక పోలీసులు తలలు పట్టుకున్నారు. ఇక మూడోది మచిలీపట్నంలో వైద్యురాలు రాధా కేస్.. ఈ కేస్ మొదటి నుండి మిస్టరీగానే ఉంది. ది కాష్మీ మర్డర్ అని టాక్ కూడా ఉంది. బాగా డబ్బులున్న డాక్టర్ రాధా ఇంట్లోకి చొరపడ్డ దొంగలు ఇంట్లోని వెండి ,బంగారం ,కట్టలకొద్ది డబ్బులు వొదిలేసి ఏదో డాక్టర్ రాధనే హత్య చెయ్యటానికి వచ్చినట్లు వెంటాడి మరి కంట్లో కారం కొట్టి తొంతు కోసి చంపి ఒంటిపై ఉన్న మొత్తం బంగారం కూడా కాకుండా కొద్దిగా తీసుకుని పారిపోయారు. కింద ఆస్పత్రి, పైన ఇళ్ళు, భర్త కూడా కింద ఉన్నాడు. పైకి ఎవరు వెళ్లే అవకాశం లేదు. పైగా మూడు నెలలుగా సీసీ కెమెరాలు పని చెయ్యటంలేదు. ఇలా కేస్ ఎటూ కదలటం లేదు.. భర్తే ఏదో చేసిందనని గుసగుసలు ఉన్నా పోలీసులు ఇప్పటివరకు ఎటూ తేల్చటం లేదు. దీంతో ఈ కేస్ కూడా ఇంకా మిస్టరీ కొనసాగుతూనే ఉంది. సంచలనం సృష్టించిన ఈ మూడు కేసులను పోలీసులు ఎలా కొలిక్కి తెస్తారో వేచి చూడాలి.

అనకాపల్లిలో హడలెత్తించిన కింగ్ కోబ్రా..

ఎంత పొడవుందో చూస్తే గుండె జారిపోవడం ఖాయం

వర్షాకాలం వచ్చిందంటే చాలు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ప్రజలు భయం భయంతో బ్రతకాల్సిన పరిస్థితి వస్తోంది. ముఖ్యంగా ఏపీలో గ్రామాల్లో పరిస్థితి దారుణం అని చెప్పొచ్చు. దీనికి కారణం సర్పాలే. అవును, వర్షాలం కావడంతో అనకాపల్లి జిల్లాలో ఏజెన్సీ సమీప కొండలకు ఆనుకొని ఉన్న గ్రామాల్లోకి గిరి నాగులు కలకలం సృష్టిస్తున్నాయి. పొలాలు, గ్రామాల్లోకి వచ్చేస్తున్నాయి. మాడుగుల, దేవరపల్లి, చిడికాడ మండలాల్లో.. ఎక్కడో ఒక చోట కింగ్ కోబ్రాలు దర్శనమిస్తుండడం ఇప్పుడు ఆందోళనకు గురి చేస్తోంది. వాస్తవానికి సర్వసాధారణంగా మనిషి జోలికి రాదు కింగ్ కోబ్రా. ఎదురు తిరిగి నిటారుగా నిలుచుని కాటేస్తే.. క్షణాల్లో కుప్పకూలి ప్రాణాలకు పోవడం ఖాయమే..! తాజాగా ముకుందపురంలో.. భారీ గిరినాగును చూసి గ్రామస్తులంతా గుండెలు పట్టుకున్నారు. ఈ మధ్యకాలంలో కనిపించిన గిరినాగుల్లో ఇది అత్యంత పొడవైనది, బరువైనది కావడం విశేషం. అనకాపల్లి జిల్లాలో భారీ గిరినాగు కలకలం రేపింది. పట్టుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తే భుసలు కొడుతూ ఎదురు తిరిగింది. దీంతో అత్యంత చాకచక్యంగా పట్టుకుని అడవుల్లో వదిలేశారు స్నేక్ సొసైటీ సభ్యులు.జిల్లాలోని దేవరపల్లి మండలం తామరబ్బా పంచాయతీ శివారు ముకుందపురం గ్రామంలోని పంట పొలంలోకి భారీ గిరినాగు వచ్చేసింది. దానిని చూసిన ఓ రైతులు హడలిపోయాడు. అక్కడి పరుగులు తీసి గ్రామస్తులకు అంతా హడలెత్తిపోయారు. ఎందుకంటే ఈ మధ్యకాలంలో కనిపించిన గిరినాగుల్లో ఇది అత్యంత పొడవైనది.

దాని పొడవు ఎంతుందంటే..

దాదాపు 15 నుంచి 16 అడుగుల పొడవైన గిరి నాగు జనావాసాల్లోకి వచ్చింది. ఈ విషయాన్ని అటవీశాఖ అధికారులకు తెలియజేశారు గ్రామస్తులు. వన్యప్రాణుల సంరక్షణ సభ్యులకు కూడా విషయాన్ని చేరవేశారు. రంగంలోకి దిగిన వాళ్లంతా.. గిరి నాగును పట్టుకునే ప్రయత్నం చేశారు. అయితే.. సాధారణం కంటే ఇది అత్యంత పొడవుగా ఉండడంతో దాన్ని పట్టుకునేందుకు తీవ్రంగా శ్రమించాల్సి వచ్చింది. ఒకానొక సమయంలో ఎదురు తిరుగుతూ బుసలు కొట్టింది. ఒకవైపు గ్రామస్తులంతా గుమి గూడారు.. మరోవైపు బుసలు కొట్టే గిరినాగును పట్టుకోవడం అత్యంత కష్టంగా మారింది. ఎందుకంటే పట్టు తప్పితే కాటేయడం ఖాయం. చాలాసేపు శ్రమించి, అత్యంత చాకచక్యంగా ఆ గిరినాగును బంధించారు స్నేక్ క్యాచర్స్. అనంతరం సమీపంలోని అడవుల్లో విడిచిపెట్టారు.

రాష్ట్ర అభివృద్ధికి కేంద్రం మద్దతు సంతోషకరం : డిప్యూటీ స్పీకర్

విజయనగరం: రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి పథంలో నడిపేందుకు ముఖ్యమంత్రి శ్రీ వై ఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి చేస్తున్న కృషికి కేంద్ర ప్రభుత్వం తోడ్పాటు అందించడం సంతోషకరమని రాష్ట్ర అసెంబ్లీ డిప్యూటీ స్పీకర్ కోలగట్ల వీరభద్రస్వామి అన్నారు. దేశ వ్యాప్తంగా అమృత్ భారత్ స్టేషన్ పనులకు ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడి ఆదివారం వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా శంకుస్థాపన చేశారు. విజయనగరం రైల్వే స్టేషన్ లో ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న డిప్యూటీ స్పీకర్ మాట్లాడుతూ దేశానికి, రాష్ట్రానికి ఒక ముందుచూపు కల నాయకత్వం వున్న కారణంగానే పురోగమిస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. పొరుగున వున్న ఒడిశా, ఛత్తీస్ ఘడ్, పశ్చిమ బెంగాల్ వంటి రాష్ట్రాలకు ఇది ముఖ్య కూడలి వంటిదని, అటువంటి రైల్వే స్టేషన్ ను అభివృద్ధి కి ఎంచుకోవడం అభినందించదగ్గ విషయ మన్నారు. రూ.35 కోట్ల వ్యయంతో చేపడుతున్నఈ కార్యక్రమం ద్వారా ఇక్కడి రైల్వే స్టేషన్ అభివృద్ధి, ఆధునికీకరణ జరిగి ప్రయాణీకులకు ఆధునిక వసతులు అందుబాటులోకి వస్తాయని పేర్కొన్నారు. అభివృద్ధి అనేది నిరంతర ప్రక్రియ అని పేర్కొంటూ దేశంలో రైల్వే స్టేషన్ లను ఈ కార్యక్రమం ద్వారా అభివృద్ధి చేస్తున్న ప్రధానమంత్రి శ్రీ నరేంద్ర మోడీని అభినందించారు. దేశాభివృద్ధి లో, ప్రజా రవాణా లో రైల్వేలది ఎంతో కీలకపాత్ర అని చెప్పారు.

ఎం.ఎల్.సి.సురేష్ బాబు మాట్లాడుతూ మన రాష్ట్రంలో 18 రైల్వే స్టేషన్ లను ఈ పథకంలో అభివృద్ధి చేస్తున్నందుకు కేంద్రానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. డిప్యూటీ స్పీకర్ కోలగట్ల వీరభద్రస్వామి నేతృత్వంలో ఈ నగరంలో గతంలో ఎన్నడూలేని రీతిలో అభివృద్ధి సాధించిందని రైల్వే స్టేషన్ కూడా ఆధునీకరణ కు నోచుకోవడం సంతోషకర మన్నారు. రైల్వే నిర్మాణ విభాగం చీఫ్ ఇంజనీర్ కె.ధనుంజయ రావు అధ్యక్షత వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో బిజెపి నాయకులు రెడ్డి పావని మాట్లాడుతూ ప్రధాని నరేంద్ర మోడి నాయకత్వంలో గత తొమ్మిదేళ్లలో దేశంలో పెద్ద ఎత్తున జాతీయ రహదారులను విస్తరించడం జరిగిందని, రైల్వే నెట్ వర్క్ అభివృద్ధి సాధ్యమైందన్నారు. బిజెపి స్థానిక నాయకుడు బొబ్బిలి శ్రీను, రైల్వే అధికారులు పాల్గొన్నారు.

వివిధ పోటీల్లో గెలుపొందిన విద్యార్థులకు ప్రముఖుల చేతుల మీదుగా బహుమతులు అందజేశారు

రైల్వే భద్రత, రైల్వే ప్రయాణీకుల బాధ్యతలు, ప్రయాణీకులకు రైల్వేలు కల్పిస్తున్న సౌకర్యాల పై రైల్వే ఉద్యోగులు ప్రదర్శించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు ఆకట్టుకున్నాయి.

లాటరీ టిక్కెట్లన్నీ ఒకేసారి కొనేయడంతో దిమ్మతిరిగే ఫలితం!

అమెరికాకు చెందిన ఓ వ్యక్తి ఊహించని విధంగా కోటీశ్వరుడైపోయాడు. తొలిసారి లాటరీలో గెలిచిన డబ్బుతో కొంత మొత్తాన్ని వెచ్చించి లాటరీ టిక్కెట్లన్నీ కొనేయడంతో అతడు రాత్రికి రాత్రి కోటీశ్వరుడైపోయారు. కాలిఫోర్నియాలో ఈ ఉదంతం వెలుగు చూసింది. వాంగ్ చా అనే వ్యక్తి కొన్ని రోజుల క్రితం స్థానికంగా ఉన్న మైక్స్ స్టోర్ అనే షాపులో ఓ లాటరీ టెక్కెట్టు కొన్నాడు. దీంతో, అతడు 500 డాలర్లు (సుమారు రూ.41 వేలు) గెలుపొందాడు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో చాలా మంది వచ్చిన సొమ్ముతో సంతృప్తి పడిపోతారు. వచ్చిన గాడికి చాల్లే అనుకుంటూ లాటరీ డబ్బును తమ అవసరాల కోసం వినియోగించుకుంటారు తప్ప మళ్లీ లాటరీ టిక్కెట్టు కొనరు.

అయితే, వాంగ్ చా మాత్రం కాస్త డిఫరెంట్‌గా ఆలోచించాడు. లాటరీలో తను గెలిచిన సొమ్ములోంచి సుమారు 300 డాలర్లతో షాపులోని లాటరీ టెక్కెట్లన్నీ కొనుగోలు చేశాడు. ఇలా టిక్కెట్లన్నీ కొనేస్తే ఏదోక దానికి లాటరీ తగులుతుందని అతడి భావన. అతడి ఆలోచనకు కాస్తంత అదృష్టం కూడా తోడవడంతో అంచనాలు నిజమయ్యాయి. ఈ మారు ఏకంగా అతడు ఒక మిలియన్ డాలర్లను(సుమారు రూ.8 కోట్లు) గెలుచుకున్నాడు. దీంతో, అతడి ఆనందానికి అంతేలేకుండా పోయింది.

లాటరీ గెలిచినట్టు ఫోన్‌లో వచ్చిన కబురు విని అస్సలు నమ్మలేకపోయానని వాంగ్ చెప్పాడు. కాస్తంత తేరుకున్నాక అతడు దేవుడికి ధన్యవాదాలు చెప్పుకున్నాడు. ఈ డబ్బుతో తన కుటుంబానికి ఆర్థిక భద్రత కల్పిస్తానని, వారి బంగరు భవిష్యత్తు కోసం ఏర్పాట్లు చేస్తానని స్థానిక మీడియాకు వాంగ్ తెలిపాడు.

పంచాంగం

సోమవారం 07-08-2023
శోభకృత్ నామ సంవత్సరము
దక్షిణాయణం వర్షరుతువు
అధిక శ్రావణ మాసం

తిథి : బ. షష్ఠి ఉ. 11.00
నక్షత్రం : రేవతి ఉ. 08.09
వర్జ్యం : రా. 03.29 ల 05.02

శ్రీ గౌరి సేవా సంఘం ఆధ్వర్యంలో పేద విద్యార్థులకు ఉపకార వేతనాలు

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): అనకాపల్లి గవరపాలెం శ్రీ గౌరి సేవా సంఘం ఆధ్వర్యంలో ప్రతి సంవత్సర వలె ఈ సంవత్సరం కూడా సంఘ నియమ నిబంధనలకు ప్రకారం అర్హత గల గవర జాతీయులు ఇతర ఎస్సీ.. ఎస్టి. బీ.సీ ..కులాల పేద విద్యార్థులకు ఉపకార వేతనములు ఇవ్వడం జరుగుతుందని సంఘ పాలకవర్గ సభ్యులు తెలిపారు.. ఈ సంవత్సరం 2023,2024 సంవత్సరంలో పాలిటెక్నిక్.. ఐ. ఐ. టి, ఈ క్యాట్ఇంజనీరింగ్ ,.మెడిసిన్,. బి. డి. ఎస్, ఐ. ఐ. టి. ...ఎస్ .ఐ .టి.మొదలగు టెక్నికల్ కోర్సులు ప్రవేశ పరీక్షలలో మంచి ర్యాంకు సాధించిన అనకాపల్లి జిల్లా పరిసర ప్రాంత గవర , ఇతర వెనుకబడిన తరగతుల పేద విద్యార్థులకు కోర్సులలో చేరిన విద్యార్థులకు ఉపకార వేతనాలు కొరకు దరఖాస్తును శ్రీ గౌరి సేవా సంఘం ఆఫీసులో దరఖాస్తు చేసుకొనవచ్చునని అన్నారు. దరఖాస్తు చేయుటకు సెప్టెంబర్ ఐదు గడువు తేదీ అనక్తగల విద్యార్థులు దరఖాస్తులు గౌరీ సేవా సంఘం ఆఫీసు నందు సమర్పించవలెను .గత సంవత్సరం తీసుకున్న విద్యార్థులు రెన్యువల్ కొరకు వారి మార్క్ లిస్ట్, హాల్ టికెట్లు జత చేసి పైన తెలిపిన తేదీ లోపల ఆఫీసు నందు అందజేయవలెను.

కానుకరాని కవిత

సిరా జల్లిన, వీరజల్లని అక్షరాలు:
విరులై వికసించవలసిన పదాలు
వడితే, వాడి, కొన్నాయాయి ఉనికిని

వాక్యాలు గజిబిజియై, చిందరవందరై, మాటలు కరువై, భావనలో తడి పొడిబారై దిగుడుబావి దేవతో, జవసమాధి అయిపోయాయి. ఆలోచనలు.

కారణం యాంత్రిక జీవితమా అందులేని భావతరంగాలా ఏమో అర్థం తెలియని ప్రశ్న. జవాబు కోసం పడుతున్న ప్రయాశా ఏమో మరి.

ఇది కవిత వ్రాయలేని నావ్యథ, నామనసులోని బాధ ఎవరెనా విని నాగేడు.

ఒక్కక్షణం వెచ్చించి, తలొక అక్షరం అందిస్తే, తలలూపి చేయి అందిస్తే పదమై, పూలై, అదే కవితకు ప్రాణం, పునర్జీవం.

మరుగై పోతున్న తెలుగు కవితకు ప్రాణం. తెలుగు తల్లికి సన్మానం. అదే నాకు పురస్కారం.

ఆ అమృతానికి ఎదురుచూస్తున్న గీర్వాణి.

-రాణి ప్రతిభాన్

ఇండిగో విమానంలో ఏసీ బంద్.. చెమట తుడుచుకోవటానికి టిష్యూలు

ప్రముఖ విమానయాన సంస్థ ఇండిగో విమానంలో ప్రయాణికులకు చేదు అనుభవం ఎదురైంది. ఎయిర్ కండిషన్ ఆన్‌కాకముందే విమానం గాల్లోకి ఎగిరింది. దీంతో ప్రయాణికులు తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురయ్యారు. దీనికి సంబంధించిన వీడియోను పంజాబ్ ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షుడు అమరీందర్ సింగ్ రాజా వారింగ్ శనివారం సోషల్‌మీడియాలో పంచుకున్నారు. ప్రస్తుతం ఆ వీడియో వైరల్‌గా మారింది. చండీగఢ్ నుంచి జైపూర్‌కు వెళ్లిన ఇండిగో విమానం(6E7261)లో ఈ ఘటన చోటుచేసుకుంది.

'ముందట మండే ఎండలో సుమారు 10-15 నిమిషాలు క్యూలో ఉండేలా చేశారు. తర్వాత ఏసీలు ఆన్ చేయకుండానే విమానం బయల్దేరింది. టేకాఫ్ నుంచి ల్యాండింగ్ వరకు ఏసీని ఆన్ చేయలేదు. దీంతో ప్రయాణికులు చాలా అవస్థపడ్డారు. కానీ, ఆ విషయం గురించి ఎవరూ విమాన సిబ్బంది పట్ల ప్రస్తావించలేదు. కొందరైతే వేడికి తట్టుకోలేక చల్లగా ఉండేందుకు కాగితాలతో విసురుకొన్నారు. ప్రయాణికులు చెమటను తుడుచుకోవటానికి ఎయిర్‌హోస్టెస్ టిష్యూ పేపర్లను ఉదారంగా అందించింది' అని అమరీందర్ సింగ్ ట్వీట్ చేశారు. ఎయిర్ కండిషనింగ్ లేకుండా విమానం లోపల కూర్చోబెట్టడం వల్ల ప్రయాణికులకు 90 నిమిషాల పాటూ తీవ్రంగా ఇబ్బందిపడ్డారని తెలిపారు.

తాజాగా ఈ వీడియోను పౌర విమాన సర్వీసుల నియంత్రణ సంస్థ డీజీసీఏకు, ఎయిర్‌పోర్టు అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా (%బూ×%)కు ట్యాగ్ చేస్తూ.. ఇండిగో ఎయిర్‌లైన్స్‌తోపాటు సంబంధిత అధికారులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని అమరీందర్ కోరారు. ఇదిలా ఉండగా.. ఒక్క రోజులో మూడు ఇండిగో విమానాల్లో సాంకేతిక సమస్యలు తలెత్తడం గమనార్హం. దిల్లీ నుంచి పట్నాకు బయల్దేరిన విమానంలో టేకాఫ్ అయిన మూడు నిమిషాల వ్యవధిలోనే సాంకేతిక లోపంతో అత్యవసరంగా వెనక్కు మళ్లింది. ఇక ఈ ఘటన తర్వాత దిల్లీ నుంచి రాంచీకి బయల్దేరిన మరో విమానం టేకాఫ్ అయిన కాసేపటికే సాంకేతిక సమస్యను ఎదుర్కొంది. దీంతో గంటలోపే విమానాన్ని వెనక్కి మళ్లించారు.

విశాఖ సమాచారమ్
ప్రతులకు, ప్రకటనలకు
సెల్: 9393949345, 8247526179

విశాఖ సమాచారమ్

సోమవారం 07-08-2023

విజయం అంటే ఏమిటి ?

మన దేశం నుండీ ఒక ప్రొఫెసర్ అమెరికా వెళ్లారు. అక్కడ ఒక కాలేజి లో విద్యార్థులతో మాట్లాడుతూ '' విజయం అంటే ఏమిటి? '' అని అడిగితే ఒక యువతి '' విజయం అంటే దండిగా డబ్బు సంపాదించడం , '' అనింది.

అపుడు ఆ ప్రొఫెసర్ '' అయితే ఇరవైఏళ్ళక్రితం ప్రపంచంలో అత్యంత ధనవుంతుడు ఎవరో చెప్పంది? '' అంటే ఎవరూ చెప్పలేదు. ఎందుకటే ప్రతి ఏడాదికీ అది మారిపోతూవుంటుంది కాబట్టి%రి% బ్రతకడానికి కొంత డబ్బు కావాలి కానీ , డబ్బే బ్రతుకు కాదు. అంటే విజయమంటే డబ్బు సంపాదన కాదు అన్నమాట.

మరో యువకుడు లేచి '' విజయం అంటే బలం / శక్తి '' అన్నాడు. అలా అయితే అలెగ్జాండర్ , నెపోలియన్ ,ముస్సొలిని ,హిట్లర్ , స్టాలిన్ , బిన్ లాడెన్ ... వీళ్ళంతా బలవంతులు , ప్రపంచాన్ని గెలవాలని అనుకొన్నవారే కదా , వీళ్ళు జీవితం లో సంతోషంగా వుండగలిగారా ? వీళ్ళ జీవితాలు ఎలా గడిచి , ముగిశాయో చరిత్ర చెపుతున్నది కదా ! తన బలంతో , తన ముష్టిఘాతాలతో మహా బలవంతులను మట్టికరిపించిన మహమ్మద్ అలీ అనే ప్రపంచ చాంపియన్ బాక్సర్ , తరువాత కన్నీళ్ళకు పార్కిన్ సన్ వ్యాధి వల్ల కాఫీకప్పును కూడా పట్టుకోలేక పోయాడు. అయితే విజయమంటే బలం / శక్తి సంపాదన కాదు అన్నమాట.

మరో యువతి '' విజయమంటే ప్రఖ్యాతి , అందం ,'' అనింది. అయితే కేట్ మోస్ , జిన్ స్రింప్టన్ , సోఫియాలారెన్ , మార్లిన్ మన్రో ...లాంటి అతిలోక సౌందర్యవతుల జీవితాలు ఎంత బాధాకరంగా వుండేవో చాలామందికి తెలియదు. భారత్ విషయానికొస్తే , పర్విన్ బాబీ అనే ఒక హిందీ హీరోయిన్ వుండేది. ఆమె ఎంత అందగత్తే అంటే , అమితాబ్ బచ్చన్ తో సహా , ఆమెను పెళ్ళి చేసుకోవాలి అని అనుకొనని హిందీ సినిమా హీరో నే లేడు. డాని, కబీర్ బేడీ , మహేష్ భట్ లతో ఆమె ప్రేమ , పెళ్ళి నడిచి అవన్నీ విషమయ్యాయి. ధర్మేంద్ర , రాజేష్ ఖన్నా , అమితాబ్ బచ్చన్ .. ఇలా అందరూ ఆమె వెంట పడ్డవారే. కొద్దిరోజులకు ఆమెకు జీవితం అంటే శూన్యం అని తెలిసిపోయి , నమ్మిన వాళ్ళ మోసం చేస్తే , తాగుడుకు బానిస అయ్యి , ఒక దశలో కాలికి కురుపు లేచి , అది ఒళ్ళంతా ప్రాకి , ఏ శరీరం కోసం అయితే అంతమంది మగ వాళ్ళు పిచ్చెక్కిపోయారో , అదే శరీరమే కంపు వాసన కొడుతూవుంటే , ఆమెకు ఏదో వింతవ్యాధి వచ్చిందని , జనం ఆమెను తాళ్ళతో కట్టి , ముంబాయి వీధుల్లో లాగుకొంటూ తీసుకెళ్ళి ఆమె ఇంట్లో పడేస్తే అఖరుకు పక్కింటి వాళ్ళు ఆమె ఇంట్లోనుండి భరించలేనంత కంపు వస్తోందని కంప్లైంట్ చేస్తే , కార్పొరేషన్ వాళ్ళు వచ్చి 3 రోజులక్రమే చనిపోయిన ఆమెను చూసి తీసుకెళ్ళి పూడ్చేసారు. అయితే అందం , ప్రఖ్యాతి అనేవి విజయం కావన్నమాట.

మరోసారి మరొకరు '' విజయమంటే అధికారం '' అని అన్నారు. అయితే '' కాగితం మీద ఈ దేశాన్ని పాలించిన ప్రధానమంత్రుల పేర్లు అన్నీ వ్రాయండి '' అని అంటే వున్న 50 మందిలో 39 మంది అందరు ప్రధానుల పేర్లూ వ్రాయలేకపోయారు. మా అనంతపురంలో ఒకప్పుడు రాష్ట్రపతి గా వెలిగిన సంజీవరెడ్డి గారి ఇంటిదగ్గర ఇపుడు పిచ్చిమొక్కలు పెరుగుతున్నాయి , పందులు దొర్లుతున్నాయి. విజయం అంటే అధికారం కాదు అన్న మాట.

చివరగా ఆదే ప్రొఫెసర్ భారత్ లో మరో యూనివర్సిటీ లో యువతీ యువకులను ఇదే ప్రశ్న వేసారు - '' విజయం అంటే ఏమిటి ? '' అందరూ మౌనంగా వుంటే అపుడు ఆయన అన్నారు , '' మీ అవ్వ తాతల పేర్లు మీకు తెలుసా ? '' అందరూ '' తెలుసు '' అన్నారు. '' వాళ్ళ అవ్వ , తాతల పేర్లు తెలుసా ? ''అని అడిగితే అయిదారుమంది ''తెలుసు '' అన్నారు. '' వాళ్ళ అవ్వ తాతల పేర్లు తెలుసా ? '' '' తెలియదు '' అన్నారు.

అపుడు ప్రొఫెసర్ గారు '' శ్రీరాముడు , శ్రీకృష్ణుడు , బుద్ధుడు , ఆదిశంకరుడు , అందరూ '' ఓ , తెలుసు '' అని ముక్తకంఠం తో బదులిచ్చారు. '' మీకు మీ స్వంత అవ్వ తాతలు గుర్తుకులేరు కానీ మీరు ఎన్నడూ చూడని వీళ్లంతా ఎలా గుర్తుకున్నారు ? ''

అని అడిగినపుడు పద్మిని అనే ఒక యువతి , ప్రొఫెసర్ గారు అంతదాకా చేసిన గొప్ప ఉపన్యాసానికి చాలా ఎమోషనల్ అయ్యి కళ్లలో నీరు తిరుగుతుండగా ఇలా అనింది : '' సార్ , మీ ప్రశ్నకు నేను జవాబు చెపుతాను. మాకు మా పూర్వీకుల పేర్లు తెలియకపోవడం , రాముడు , కృష్ణుడు , బుద్ధుడి పేర్లు ఇంకా గుర్తుండుడటానికి కారణం ఇదే : '

తమ కోసం , తమ కుటుంబం కోసం మాత్రమే జీవించేవారిని ఈ లోకం మరచిపోతుంది , ఇతరులకోసం జీవించేవారిని ఈ లోకం ఎప్పటికీ గుర్తుకుపెట్టుకొనేవుంటుంది. ఇదే విజయం అంటే ! '

'' నా గురించి నేను దు:ఖించకపోవడమే నా ఆనందానికి కారణం '' అని 2600 ఏళ్ళ క్రితం బుద్ధుడు చెప్పిన మాట , '' ఇతరులకోసం జీవించేవారే నిజంగా జీవించినట్టు , అలా చేయని ఇతరులు జీవించివున్నా మరణించినట్టే లెక్క ''

రైల్వే బ్రిడ్జి అండర్ గ్రౌండ్ పాత్ వే విస్తరణ చేయాలని వాల్తేర్ డిఆర్ఎం కి వినతి పత్రం ఇచ్చిన అఖిలపక్ష నాయకులు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): విశాఖ ఎంపీ ఎంవివి సత్యనారాయణ గాజువాక ఎమ్మెల్యే తిప్పల నాగిరెడ్డి ఆధ్వర్యంలో వాల్తేర్ డివిజన్ రైల్వే మేనేజర్ సౌరబొ ప్రసాద్ కి ఏడిసీ చైర్మన్ బలిరెడ్డి సత్యనారాయణ స్థానిక అఖిలపక్ష నాయకులు కలిసి టిక్కో రాజిన్ గృహకల్ప మంగళపాలెం ప్రాంత ప్రజలు అగనంపూడి కాలేజి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి బ్యాంకులకు ఉన్నత పాఠశాలకు రావడానికి సౌకర్యంగా తలారవానిపాలెం రైల్వే అండర్ గ్రౌండ్ బ్రిడ్జి పాత్వే విస్తరణ చేయాలని స్థానిక ఆటో స్టాండ్ డ్రైవర్స్ సమస్యలు దువ్వాడ రైల్వే స్టేషన్ నుండి అగనంపూడి జాతీయ రహదారి వరకు విద్యుత్ దీపాలు చేయాలని వినత పత్రం అందజేయడం జరిగింది.

అఖిలపక్ష నాయకులు మోటూరి వెంకటరమణ కొలిపాక అప్పారావు గుర్రం శ్రీను తోకర రాము మజ్జి శ్రీను బి సత్యనారాయణ బొడ్డుపల్లి అప్పారావు గంట్ల రమణ చేబ్రోలు కృష్ణ ఎలుగుబంటి సత్యనారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అండిబోయిన లక్ష్మికి మోహన్ సెకండరీ స్కూల్ అధినేత ఆధ్వర్యంలో అభినందన సభ

అండి బోయినలక్ష్మి ఏపీ హైకోర్టులో న్యాయవాదిగా మరియు నేషనల్ రిఫరీ పవర్ లిఫ్టింగ్ ఆయన సందర్భంగా మోహన్ సెకండరీ స్కూల్ అధినేత ఆధ్వర్యంలో అభినందన సభ నిర్వహించడం జరిగింది.

కార్యక్రమంలో మోహన్ సార్ మరియు రిటైర్డ్ హెడ్మాస్టర్ డేనియల్ కుమార్ గారు మాట్లాడుతూ నా స్టుడెంట్ అయినా అండి బోయిన లక్ష్మి ఏపీ హైకోర్టులో న్యాయవాదిగా పవర్ లిఫ్టింగ్ లో నేషనల్ రిఫరీగా మరియు ఏపీ స్టేట్ యాత కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ గా నవ్య చేతన మహిళా సేవా సంఘం అధ్యక్షురాలుగా అంతర్జాతీయ క్రీడాకారిణిగా వివిధ రంగాలలో అభివృద్ధి సాధిస్తు ఎంతోమందికి సహాయ సహకారాలు అందిస్తూ వృద్ధులకు విద్యార్థులకు సేవా కార్యక్రమాలు చేస్తూ సేవా రత్న అవార్డు గ్రహించిన నా విద్యార్థిని అండి బోయినలక్ష్మి, ఇంకా ఉన్నత శిఖరాలు అధిరోహించాలని ఆశిస్తుదించారు.

ఈ కార్యక్రమానికి అతిథులుగా మాజీ ఎమ్మెల్యే తిప్పల గురుమూర్తి రెడ్డి గారు గాజువాక నియోజకవర్గం ఇంచార్జ్ తిప్పల దేవన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ అనేక రంగాలలో రాణిస్తూ అన్నిరంగాలలో విజయం సాధిస్తు తన ఉనికినిచాటుకున్న లక్ష్మి ఇంకా ఎన్నో విజయాలు సాధించాలని కొని ఆడారు అతిథులుగా కార్పొరేటర్ ఉరుకుటి చందు, దల్లి గోవింద్, ఏ జె స్టాలిన్, citu ఎన్.రామారావు, రామస్వామి, ఏసిపి జైల్ సూపర్నెంట్ బివి రమేష్ కుమార్, ఆల్ ఇండియా సంఘమిత్ర స్పోర్ట్స్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ రుక్మాకర్ రావు ఓ బి సి ప్రెసిడెంట్ బి అప్పారావు, శ్రీనివాస్, పాల్గొన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో అండి బోయిన అప్పారావు వేంపాడు అప్పారావు దొడ్డి రమణ, మల్లెల సూర్యనారాయణ మొల్లి రమణ ఓడిబోయిన శంకర్ వివిధ సంఘాల నాయకులు గ్రామస్తులు కాలనీవాసులు మహిళలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

జెఎన్టీయుకెలో హార్డ్స్కేప్ & సాఫ్ట్స్కేప్

కాకినాడ, (విశాఖ సమాచారమ్): చలమలశెట్టి ఫౌండేషన్ & జెన్కో సంస్థలు సంయుక్తంగా జెఎన్టీయుకె యూనివర్సిటీలో ఉచితంగా చేయడం హర్షణీయమని గౌరవనీయులైన ఉపకులపతి ప్రొ.జివిఆర్.ప్రసాదరాజు పేర్కొన్నారు.

జెఎన్టీయుకె ఏసి కాన్ఫరెన్స్ హాలు నందు జెఎన్టీయుకె అధికారులు చలమలశెట్టి ఫౌండేషన్ & జెన్కో సంస్థల ప్రతినిధులతో సమీక్ష నిర్వహించారు.

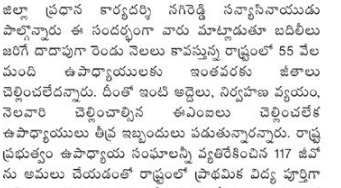
జెఎన్టీయుకె ప్రాంగణంలోని పలు చెట్ల చుట్టూ ప్లాటఫార్మ్, ఫుట్పాత్, ఆర్నమెంటల్ ట్రీస్, 2 వాటర్ బాడీస్, యోగా సెంటర్, ఓపెన్ జిమ్, ఓపెన్ థియెటర్, పార్క్లలో కాకినాడ నగరంలోనే సుందరమైన మరియు స్ఫూర్తిదాయక కేంద్రంగా రూపొందుతోందని ఉపకులపతి పేర్కొన్నారు. ఈ ప్రక్రియ ఈనెల 22వ తేదీన ప్రారంభమై మూడు దశలలో 2024 ఏప్రియల్కు పూర్తవుతుందన్నారు. అయితే రెండు సంవత్సరాల పాటు జెన్కో ఉచితంగా నిర్వహణ బాధ్యతలను చేపడుతుందని పేర్కొన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో డిఏపి ప్రొ.జెవిఎస్ జి.మురళీకృష్ణ, జెఎన్టీయుకె చీఫ్ ఇంజనీర్ డా.వి.శ్రీనివాసులు, యూనివర్శిటీ స్టాఫ్ కౌన్సిల్ సెక్రటరీ ప్రొ.జి. శ్యామ్కుమార్, చీఫ్ ఇంజనీర్ కార్యాలయ సిబ్బంది, జెన్కో ఆర్కిటెక్ట్ టీమ్ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉపాధ్యాయ సమస్యలపై ఏపీటీఎఫ్ నిరసన

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): ఆంధ్రప్రదేశ్ టీచర్స్ ఫెడరేషన్ (ఏపిటిఎఫ్) రాష్ట్రవ్యాప్త నిరసన కార్యక్రమాల్లో భాగంగా అనకాపల్లిలో నిరసన కార్యక్రమాలు జరిగాయి. అనకాపల్లి నర్సింగరావుపేట ఏపిటిఎఫ్ ఉపాధ్యాయ సంఘం నుంచి ర్యాలీ గా బయలుదేరిన వీరంతా తహసిల్దార్ కార్యాలయం వద్ద సమావేశమయ్యారు. ఏపీటీఎఫ్ ఉపాధ్యాయ సంఘం మండల శాఖ అధ్యక్షులు కొణతాల గణేష్ అధ్యర్యంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో ముఖ్యవక్త గా జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి నగిరెడ్డి సన్యాసినాయుడు పాల్గొన్నారు ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ బదిలీలు జరిగే దాదాపుగా రెండు నెలలు కావస్తున్న రాష్ట్రంలో 55 వేల మంది ఉపాధ్యాయులకు ఇంతవరకు జీతాలు చెల్లించలేదన్నారు. దీంతో ఇంటి అద్దెలు, నిర్వహణ వ్యయం, నెలవారి చెల్లించాల్సిన ఈఎంఐలు చెల్లించలేక ఉపాధ్యాయులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఉపాధ్యాయ సంఘాలన్నీ వ్యతిరేకించిన 117 జీవో ను అమలు చేయడంతో రాష్ట్రంలో ప్రాథమిక విద్య పూర్తిగా నిర్వీర్యం అయిందన్నారు. దీంతో ఈ ఏడాది పాఠశాలలో నమోదులు ఘన నీయంగా తగ్గిపోయాయని వారు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఆన్లైన్, ఆఫ్ లైన్, అర్జెంట్, జరూర్, అతి జరూర్ అంటూ ఉపాధ్యాయులతో అనవసర బోధనేతర పనులు చేస్తున్నారని ఆసహనం వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వం వెంటనే కేడర్ స్ట్రెంత్ ని నిర్ధారించి, ఉపాధ్యాయులందరికీ జీతాలు చెల్లించాలని వారు కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల శాఖ కార్యదర్శి నూకేష్, సంఘ జిల్లా ప్రతినిధులు మళ్ళ బాపు నాయుడు, కిరీటీ, టి విజయ్ కుమార్, మండల ప్రతినిధులు వాణి, ప్రసాద్, ప్రకాష్, జయలక్ష్మి, రేవతి, సౌజన్య తదితరులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం తహసిల్దార్ గంగాధర్ కు వినతిపత్రం అందజేశారు.

పదవీ విరమణ చేసిన హోంగార్డు కుటుంబానికి ఆర్థిక సహాయం అందించిన జిల్లా ఎస్పీ



అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): ఉమ్మడి విశాఖపట్నం జిల్లాలో హోంగార్డు గా 1988 సంవత్సరం నుండి విధులు నిర్వహిస్తూ ఇటీవల పదవీ విరమణ చేసిన కూడ నాగేశ్వరరావు కుటుంబ సభ్యులకు 3, 88, 370 రూపాయల చెక్కును అనకాపల్లి జిల్లా ఎస్పీ కే మురళీకృష్ణ అందజేశారు. నాగేశ్వరరావు హోంగార్డుగా పాడేరు, జి.మాడుగుల , స్టీల్ ప్లాంట్ తదితర ప్రాంతాల్లో అంకితభావంతో విధులు నిర్వహించి అధికారులు మన్ననలు పొందారు.ఉమ్మడి విశాఖపట్నం జిల్లాలో పనిచేస్తున్న హోంగార్డు ఎవరైనా పదవీ విరమణ చేసినా వారు ఆర్థికంగా ఇబ్బందులు పడకుండా చేయడానికి అనకాపల్లి, అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా లలో పనిచేస్తున్న హోంగార్డులు అందరూ స్వచ్ఛందంగా వారికి వచ్చే ఒక రోజు వేతనం .3,88,370 అందజేస్తున్నట్టు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు ఎస్పీ (పరిపాలన) బి.విజయ భాస్కర్, సీనియర్ అసిస్టెంట్ భవాని పాల్గొన్నారు.

అటు పెద్దిరెడ్డి.. ఇటు చంద్రబాబు.. .. ఎవరూ తగ్గట్లేదుగా

ఆయన కుప్పం మీద పోకస్ పెడితే.. ఈయన పుంగనూరును టార్గెట్ చేశారా? చిత్తూరు జిల్లాలో ఈ రెండు నియోజకవర్గాలూ హాట్హాట్గా ఎందుకు మారాయి..? అసలు చంద్రబాబుకీ, పెద్దిరెడ్డికి మధ్య పచ్చగడ్డి వేస్తే ఎందుకింతగా భగ్గుమంటోంది? ఈ ప్రశ్నలన్నిటికీ అన్సర్ కావాలంటే పిల్లిద్దరి ఫ్లిబ్బాక్లోకి వెళ్లి తీరాల్సిందే. వైనాట్ పులివెందుల అని వాళ్లంటే.. వైనాట్ కుప్పం అని వీళ్లంటారు. ఏపీలో ముఖ్యమంత్రి నియోజకవర్గాలే టార్గెట్గా పెద్ద యుద్ధమే జరుగుతోంది. దీనికి సప్లిమెంటరీ ఏంటంటే.. వైనాట్ పుంగనూరు. టీడీపీ అధినేత చంద్రబాబు సీరియస్గా ఎత్తుకున్న కొత్త నినాదం ఇది. బాబు అటువైపున వస్తున్నారు అనగానే పుంగనూరులో యుద్ధం కంపల్సరీ అని కన్ఫామ్ చేసుకున్నాయి రెండు పార్టీలూ. చివరకు జరిగింది కూడా ఇదే.

పుంగనూరు విధ్వంసం బ్యాక్డ్రాప్లో చూస్తే ఇటీవలి కుప్పం రణరంగం కనిపిస్తుంది. రోడ్ షోకు పర్మిషన్ ఎందుకివ్వరు.. నా నియోజకవర్గంలోకి నేనెందుకు వెళ్లకూడదు.. 5 కోట్ల మంది తరఫున అడుగుతున్నా అన్సర్మీ.. అంటూ కోపంతో ఊగిపోయిన చంద్రబాబుకు ఆరోజు నిజంగానే చుక్కలు కనిపించాయి. ఇదేం ఖర్మ రాష్ట్రానికి అంటూ జనవరి నెల్లో మూడురోజుల కుప్పం టూర్కి స్కెచ్చేశారు బాబు. అప్పట్లో రోడ్షోలను నిషేధిస్తూ జీవో నం.1 అమల్లోకొచ్చింది. దాన్ని కారణంగా చూపుతూ బాబు టూర్ని పోలీసులు అనుమతించలేదు. టీడీపీ శ్రేణులతో పాటు టీడీపీ బాస్ కూడా పోలీసుల మీద ఇంతే ఏవిలో ఫైరయ్యారు.కుప్పంలో అలనాటి అగ్గి వెనక్కూడా పెద్దిరెడ్డి రామచంద్రారెడ్డి ప్రమేయం ఉన్నట్టు అనుమానించింది టీడీపీ. అధికారంలోకి రావాలన్న యావతో ఇంకా ఎంతమందిని చంపుతావు చంద్రబాబూ అంటూ పెద్దిరెడ్డి ఇచ్చిన రియాక్షన్ కూడా అదే రేంజ్లో ఉంది. మీ అందరి చిట్టా రాస్తున్నా.. పుంగనూరులో నువ్వు ఓడిపోవడం పక్కా అని చంద్రబాబు శపిస్తే.. నీ పప్పులు పుంగనూరులో ఉడకవ్ బాబూ అని కౌంటరిచ్చారు పెద్దిరెడ్డి.

చిత్తూరు జిల్లాలో వైసీపీ క్వీన్స్వీప్ చేసి జగన్కి గిఫ్టుగా ఇవ్వాలనేది పెద్దిరెడ్డి టార్గెట్ అట. మరీముఖ్యంగా కుప్పంను కొట్టడానికి జిల్లాలోనే కుర్చీ వేసుకుని కూర్చున్నారట. చంద్రబాబు కూడా పెద్దిరెడ్డి ఎత్తుల్ని చిత్తు చెయ్యడమే డ్యూటీగా పెట్టుకున్నారు. కుప్పంలో జెండా పీకేసే బైమొచ్చింది.. నా అంతు నువ్వు చూశ్శం కాదు.. ప్రజలే నీ అంతు చూస్తారు.. కాచుకో అంటూ అప్పట్లోనే సవాల్ విసిరారు పెద్దిరెడ్డి. జగన్ ఆదేశించాలే గాని కుప్పంలో బాబు మీద పోటికి సైతం నేను రెడీ.. అంటూ మరో అడుగు ముందుకేశారు.

ఈ యుద్ధం ఇప్పటిది కాదు. నాలుగున్నర దశాబ్దాల నాటి వైరం. ఎన్వీ యూనివర్సిటీలో చదువుకునే రోజుల్నుంచీ ఒకరి వెంట ఒకరు పడేవారు. పెద్దిరెడ్డి సోషియాలజీ.. చంద్రబాబు ఎకనమిక్స్.. ఆయన రెడ్లకు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తే.. ఈయన బీసీల్ని వెనకేసుకొచ్చేవారు. అఫ్క్ కాలేజ్లో డిగ్రీ చదివేటప్పుడే స్టూడెంట్ పాలిటిక్స్లో అరికేరిన ఇద్దరూ.. ఇవాళ్టి దాకా అదే టెంపో కంటిన్యూ చేస్తున్నారు.

చంద్రబాబు సీఎంగా చేసిన అనుభవజ్ఞుడు. ప్రస్తుతం పెద్దిరెడ్డి పాలిటికల్ స్టేటస్ కూడా దాదాపు సీఎం రేంజే అనేది జిల్లాలో ఆయన అనుచరులు చెప్పుకునే మాట. జిల్లా మంత్రిగా సీమ నుంచి జగన్కు మెయిన్ పిల్లర్గా ఉంటున్నారు పెద్దిరెడ్డి. అందుకే.. కుప్పం నుంచి చంద్రబాబును వెకేట్ చేయించాలనే టార్గెట్ని పెద్దిరెడ్డి చేతికే ఇచ్చేశారట సీఎం జగన్. చిత్తూరు జిల్లా పాలిటిక్స్లో వీళ్లిద్దరూ కొలిగ్స్. తాను ముఖ్యమంత్రిగా ఎదిగి రాష్ట్రాన్ని ఏలినా సొంత జిల్లాలో పెద్దిరెడ్డి రామచంద్రారెడ్డి మాత్రం కొరకరాని కొయ్యగా మారారు. అందుకే పిల్లిద్దరిదీ టామ్ అండ్ జెర్రీల పోరాటంగా మారింది.

ఇటీవల పుంగనూరు నియోజకవర్గ పరిధిలోని రొంపిచర్లలో కూడా పెద్దిరెడ్డి వర్గానికి, టీడీపీ కార్యకర్తలకు మధ్య పెద్ద ఘర్షణే జరిగింది. ఇప్పుడు పుంగనూరు ఘర్షణ సినిమాకొ్క% అంతకు మించి. చంద్రబాబే కార్యకర్తల్ని ఉసిగొల్పినట్టు ఆధారాలు చూపిస్తోంది వైసీపీ. బాధ్యులు ఎంతటివాళ్లనైనా ఉపేక్షించబోమంటోంది ఏపీ సర్కారు.

కుప్పంలో చంద్రబాబును ఓడించాలని పెద్దిరెడ్డి.. పుంగనూరులో పెద్దిరెడ్డి ఓటమే లక్ష్యంగా చంద్రబాబు ఎత్తులకు పైఎత్తులు వేస్తూ స్పెషల్గా కసరత్తు చేస్తున్నారు. 2019 ఎన్నికల్లో 43 వేల మెజారిటీతో గెలిచిన పెద్దిరెడ్డి రామచంద్రారెడ్డిని ఈసారి ఓడించడం కోసం చల్లా బాబును ఎంకరేజ్ చేస్తున్నట్టు తెలుస్తోంది. ఇప్పుడు విధ్వంసం కేసులో ఆ చల్లా బాబు మీదే ఎఫ్ఐఆర్ నమోదైంది. మరి.. వైనాట్ పుంగనూరు నినాదాన్ని చంద్రబాబు ఎంతవరకు లాగుతారు అనేది సస్పెన్స్గా మారింది

తలనొప్పి చిటికెలో మాయం చేసే 'టీ' లు

తలనొప్పి ఇది అందరికీ ఎదురయ్యే కామన్ సమస్య. అలసట కారణంగా, ఒత్తిడి ఎక్కువైనా, దూర ప్రయాణాలు చేస్తున్నా, నిద్రలేకపోయినా, పని ఎక్కువైనా తలనొప్పి వచ్చేస్తుంది. చెడు ఆహార అలవాట్లు, బిజి లైఫ్‌స్టైల్, మానసిక ఆందోళన కారణంగానూ తలనొప్పి వచ్చే అవకాశం ఉంది. మెదడు, కళ్లు, చెవులు, ముక్కు, నరాలకు సంబంధించిన సమస్యల వల్ల కూడా తలనొప్పి వేధిస్తుంది. మైగ్రేన్ తల నొప్పి, టెన్షన్ తల నొప్పి, సైనస్ తల నొప్పి, క్లస్టర్ తల నొప్పి, అలెర్జీ తల నొప్పి ఇలా చాలా రకాలు ఉంటాయి. చాలా మంది తలనొప్పి నుంచి అప్పటికప్పుడు తాత్కాలిక ఉపశమనం పొందడానికి ఓ ట్యాబ్లెట్ వేసుకుని, కాసేపు రెస్ట్ తీసుకుంటూ ఉంటారు. కానీ, అస్తమానం ఇలా చేస్తే ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురయ్యే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు అంటున్నారు. తలనొప్పి తగ్గడానికి.. ఇంట్లోనే ఔషధం తయారు చేసుకోవచ్చని అన్నారు.

చాలామంది హైపర్‌టెన్షన్, హ్యాంగోవర్, జ్వరం, సాధారణ టీని సమయానికి తీసుకోకపోవడం, మైగ్రేన్, నిద్రలేమి, ఒత్తిడి, కెఫీన్ (టీ/కాఫీ) వంటి నిర్దిష్ట వ్యసనాలను విడిచిపెట్టడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు తలనొప్పి వేధిస్తుందని కంప్లెంట్ చేసేవాళ్లు. ఈ ఆయుర్వేదిక్ టీ తలనొప్పితో బాధపడేవారికి.. ఎలాంటి మాత్రలు వేసుకోకుండా రిలీఫ్ ఇస్తుంది. మీరు మైగ్రేన్, హార్మోన్ల అసమతుల్యత, హ్యాంగోవర్, ఇన్సులిన్ నిరోధకత, ఉబ్బరం, కొన్ని వ్యసనాలను వదిలివేయాలని ప్రయత్నించినట్లయితే, రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగు పరచాలనుకునే వారు ఈ ఆయుర్వేదిక్ టీని అలవాటు చేసుకోండి.

ఇవి తీసుకోండి: నీళ్లు - 1 గ్లాసు (300 ml), వాము - 1/2 టీ స్పూన్, యాలకులు - 1, ధనియాలు - 1 టేబుల్ స్పూన్, పుదీనా ఆకులు - 5.

ఇలా తయారు చేసుకోండి: ఈ పదార్థాలన్నీ.. గ్లాస్ నీటిలో వేసి మీడియం మంట మీద.. 3 నిమిషాలు మరిగించండి. దాన్ని ఫిల్టర్ చేయండి. మీకు తలనొప్పి తరుచుగా వస్తుంటే.. రోజూ ఉదయం ఈ టీ తాగండి. మీరు తలనొప్పితో బాధపడుతుంటే ఈ టీ తయారు చేసుకుని తాగండి.

వాము: వాములో ప్రోటీన్, ఫైబర్, మినరల్స్, కాల్షియం, ఐరన్, ఫాస్పరస్, కెరోటిన్, రిబోఫ్లావిన్, నియాసిన్, థయామిన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. ఈ పోషకాలు ఇన్‌ఫ్లమేషన్, అజీర్ణం, దగ్గు, జలుబు, డయాబెటిస్, ఉబ్బసం వంటి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. బరువు తగ్గేవారికి ఇది సహాయపడుతుంది.

ధనియాలు: కొత్తిమీరలో ప్రోటీన్, విటమిన్ సి, థయామిన్, రైబోఫ్లావిన్, నియాసిన్, కాల్షియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం, ఫాస్పరస్, పొటాషియం, సోడియం, జింక్ వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి జీవక్రియ, మైగ్రేన్ తలనొప్పి, హార్మోన్ల అసమతుల్యత, థైరాయిడ్ మెరుగుపరచడంలో ఔషధంలా పనిచేస్తుంది.

పుదీనా: పుదీనాలో యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీవైరల్, యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటిట్యూమర్, యాంటీ అలెర్జిక్ వంటి లక్షణాలు ఉన్నాయి. మానసిక కల్లోలం, నిద్రలేమి, అసిడిటీ, మైగ్రేన్, కొలెస్ట్రాల్ కరిగించడంలో ఎఫెక్టివ్‌గా పనిచేస్తుంది.

యాలకులు: యాలకులు మౌత్ ఫ్రెషనర్‌గా, ఆహారం రుచి, సువాసన పెంచడానికి ఎక్కువగా వాడుతూ ఉంటారు. కానీ ఇందులోని యాంటీఆక్సిడెంట్ల కారణంగా, వికారం, మైగ్రేన్, హైపర్‌టెన్షన్ వంటి సమస్యలను పరిష్కరిస్తుంది. ఇది చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది.

లివర్ ప్రాబ్లమ్స్‌లో దశలు

సిర్రోసిస్ పెరిగేటప్పుడు కాలేయం పనిచేయడం కష్టమవుతుంది. అడ్వాన్స్‌డ్ సిర్రోసిస్ అనేది ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు.సిర్రోసిస్ వల్ల లివర్‌కి చాలా నష్టం జరుగుతుంది. కానీ, దీనిని ముందుగానే గుర్తించి ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకుంటే లివర్‌ని కొంతవరకైనా కాపాడుకోవచ్చు. కొన్ని సార్లు ఇది రివర్స్ కూడా అవుతుంది.

లివర్ ఏం చేస్తుందంటే

లివర్ సాధారణంగా పిత్త ఉత్పత్తి, విసర్జన, కొలెస్ట్రాల్, హార్మోన్లని విసర్జించడం సహా, అనేక శారీరక విధులను నిర్వహిస్తుంది. అందువల్ల లివర్‌కి ఏదైనా సమస్య వస్తే శరీరంలో ఇతర పనులన్నీ ఆగిపోతాయి.

లివర్ ప్రాబ్లమ్స్ స్టేజెస్

సాధారణంగా వివిధ రకాల కాలేయ వ్యాధులు ఉన్నాయి. వీటిని నాలుగు దశలుగా విభజిస్తారు.

వాపు: లివర్ ప్రాబ్లమ్స్ స్టార్టింగ్ స్టేజ్‌లో కాలేయం వాపు ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు రక్తంలో టాక్సిన్స్ ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల కూడా ఈ సమస్య ఉంటుంది.

ఫైబ్రోసిస్: కాలేయ వాపుని ట్రీట్‌మెంట్ చేయకుండా వదిలేస్తే ఇది లివర్‌పై మచ్చలను ఏర్పరుస్తుంది. దీనినే ఫైబ్రోసిస్ అంటారు.

సిర్రోసిస్: సిర్రోసిస్ అనేది ఇబ్బందికర సమస్య. ఈ స్టేజ్‌లో లివర్‌పై ఎక్కువ మచ్చలు ఏర్పడతాయి. ఇది కణాల క్షీణత, వాపు, కణజాలం ఫైబరస్ గట్టిపడటం ద్వారా వివిధీయడం జరుగుతుంది.

లివర్ ఫెయిల్యూర్: ఇది లాస్ట్ స్టేజ్. లివర్ పూర్తిగా పనిచేయడం ఆగిపోయినప్పుడు ఇది ఏర్పడుతుంది. ఈ స్టేజ్‌లో లివర్ దానంతట అది కోలుకోదు. లివర్‌ని మారుస్తారు.

లక్షణాలు: కొన్నిసార్లు లివర్ ప్రాబ్లమ్స్ ఎలాంటి లక్షణాలని చూపించవు. వీటి విషయంలో జాగ్రత్త అవసరం. అయినా కొన్ని లక్షణాల ద్వారా దీనిని గుర్తించొచ్చు.

అలసట, రక్తస్రావం, ఆకలిలేక పోవడం, కాళ్ళు, పాదాల్లో వాపు, వికారం, బరువు తగ్గడం, చర్మంపై దురద, చర్మం, కళ్ళు పసుపు రంగులోకి మారడం, మీ పొత్తికడుపులో ద్రవం చేరడం, అరచేతులు ఎర్రగా మారడం, చర్మంపై రక్తనాళాలు తేలడం, మహిళలకి ఇరెగ్యులర్ పీరియడ్స్, పురుషుల్లో కొరికలు తగ్గడం, గందరగోళం, నీరసం, అస్పష్టంగా మాట్లాడడం.

వీటితో పాటు

UK నేషనల్ హెల్త్ సర్వీసెస్(NHS) ప్రకారం మరికొన్ని

రక్త వాంతులు, మలం రంగు మారడం.

గోర్లలో మార్పులు కూడా ఉంటాయి. సోహాగ్ యూనివర్సిటీలోని డెర్మటాలజీ పరిశోధన ప్రకారం ఇమ్యూనిటీ తగ్గడం, ఐరన్ డెఫిషియన్సీ, అనీమియా వల్ల కూడా గోర్లలో మార్పులు వస్తాయి.

అయితే, హెల్త్ బాడీ ప్రకారం, లివర్ ప్రాబ్లమ్స్‌ని గుర్తించేందుకు వారి గోర్లు కూడా కొన్ని లక్షణాలను సూచిస్తాయని తెలుస్తోంది. గోళ్ళ రంగు, మందం పరిశీలించడం చాలా ముఖ్యం.

ఈ లక్షణాలలో ఏ కొన్ని కనిపించినా కచ్చితంగా వెంటనే మీ డాక్టర్‌ని కలిసి పరీక్షించుకోవడం మంచిది.

ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి..

మీకు లివర్ ప్రాబ్లమ్స్ ఉంటే ఆల్కహాల్ తీసుకోవద్దు.

మంచి ఫుడ్ తీసుకోవాలి. పండ్లు, కూరగాయలు ఎక్కువగా మీ డైట్‌లో చేర్చుకోవాలి.

తృణధాన్యాలు, ప్రోటీన్ ఫుడ్స్ తీసుకోవడం మంచిది.

ఫ్యాట్, ఫ్రైడ్ ఫుడ్ తీసుకోవడం తగ్గించండి.

హెల్తీ వెయిట్ మెంటెయిన్ చేయండి.

శరీరంలో ఉండే అదనపు కొవ్వు లివర్‌కి అస్సలు మంచిది కాదని గుర్తుపెట్టుకోండి. బరువు తగ్గడం కోసం ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో డాక్టర్‌ని అడిగి తెలుసుకోండి.

హెపటైటిస్ ఉంటే తగ్గించుకునే ప్రయత్నం చేయండి.

ఇంజెక్షన్స్ తీసుకున్నప్పుడు.. వాటిని మీకు మాత్రమే వేస్తున్నారని నిర్ధారించుకుని వేయించుకోండి.

అసురక్షిత శృంగారం వల్ల హెపటైటిస్ బి, సి రిస్క్ పెరుగుతుంది.

హెపటైటిస్ వ్యాక్సినేషన్ గురించి డాక్టర్‌తో మాట్లాడి తెలుసుకోండి. ఆయన సలహాలతో సమస్యని తగ్గించుకునే ప్రయత్నం చేయండి.

చికెన్ ఎక్కువగా తింటున్నారా?

నాన్‌వెజ్ ప్రియులలో చికెన్‌కు ఉన్న క్రేజ్ అంతా, ఇంతా కాదు. చికెన్‌తో చేసిన ఏ ఐటెం అయినా ఇష్టంగా లాగించేస్తారు. చికెన్ ఫ్రై, చికెన్ కర్రీ, గ్రిల్ చికెన్, గోంగూర చికెన్, చికెన్ బిర్యాని రకరకాల టేస్ట్‌లను ప్రతి రోజూ ఎంజాయ్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇతర మాంసాలతో పోలిస్తే చికెన్ సరసమైన అందుబాటు ధరలో లభిస్తుంది. దీంతో చాలా మంది కనీసం వారానికి ఒక్కసారైనా తింటారు. కొంతమంది అయితే, ముక్క లేనిదే ముద్ద దిగదు అన్నట్లు రోజూ తినేవారు కూడా ఉన్నారు. అయితే, రోజూ చికెన్ తినేవాళ్ల ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అతిగా చికెన్ తింటే ఆరోగ్య సమస్యలు తప్పవని హెచ్చరిస్తున్నారు. సాధారణంగా చికెన్ తింటేనే మన బాడీలో ప్రోటిన్స్ లెవల్ పెరుగుతాయి. ఈ ప్రోటిన్స్ వల్ల వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. వారానికి రెండు మూడు సార్లు చికెన్ తింటే ఫర్వాలేదు కానీ, వారంలో 3 లేదా 4సార్ల కంటే ఎక్కువ సార్లు తింటే ఆటుపంటి వారికి ఖచ్చితంగా అనారోగ్య సమస్యలు తప్పవని అంటున్నారు.

ఫుడ్ పాయిజన్

చికెన్‌పై సాల్మొనెల్లా, క్యాంపిలోబాక్టర్ బ్యాక్టీరియా ఉంటాయి. అందుకే దీన్ని తీసుకువచ్చిన రెండు మూడు గంటల్లో వండుకోవాలి. అలా కాకుండా ఫ్రిజ్‌లో పెట్టి కొద్దికొద్దిగా వండుకుంటూ ఉంటే ఈలోగా ఈ బ్యాక్టీరియా పెరిగి పాయిజనింగ్ అవుతుందిఅన్నప్రశ్న . ఇది డయేరియా, నిమోనియా, ఊపిరి ఆడని సమస్యలకు కూడా దారితీస్తుంది.

బరువు పెరుగుతారు:

ప్రతిరోజూ చికెన్ తింటే త్వరగా బరువు పెరుగుతారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చికెన్‌లో ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది శరీరం బల్క్ చేయలేని అదనపు ప్రొటీన్ కొవ్వు రూపంలో నిల్వ ఉంటుంది. దీనివల్ల త్వరగా బరువు పెరుగుతారు. ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, మనం తీసుకునే డైట్‌కు, బరువు మధ్య సంబంధం ఉంటుంది. శాఖాహారుల కంటే నాన్-వెజ్ తినే వారి శరీర ద్రవ్యరాశి ఎక్కువగా ఉంటుంది.

క్యాన్సర్ ముప్పు:

చికెన్ ఎప్పుడు తిన్నా కర్రీలా చేసుకొని తినడం మేలు. చికెన్ ఫ్రై ఎక్కువగా తింటే క్యాన్సర్ ముప్పు పెరుగుతుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎక్కువగా ఫ్రై తినవారికి క్యాన్సర్ ముప్పు ఇంకా ఎక్కువగా ఉంటుంది.

యూరిక్ యాసిడ్ పెరుగుతుంది:

శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ మోతాదు మించితే కడుపులో మంట, కీళ్ళలో రాళ్లు, మోకాళ్ల నొప్పులు, కీళ్ల నొప్పులు, చేతుల వేళ్లు వాపు, మూత్రపిండాల సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. యూరిక్ యాసిడ్ మన శరీరం సహజంగా విసర్జించే వ్యర్థ పదార్థాల్లో ఇది కూడా ఒకటి. ఇది ఎప్పటికప్పుడు మూత్రం ద్వారా బయటకు వెళ్లిపోతుంది. అయితే విసర్జన సరిగా జరగకపోయినప్పుడు యూరిక్ యాసిడ్ రక్తంలోనే నిలిచిపోతుంది. క్రమంగా ఇవి స్ఫటికాలుగా మారి కీళ్లు, కీళ్ల చుట్టూ ఉండే కణజాలాల్లో పేరుకుపోతాయి. చికెన్ ఎక్కువగా తీసుకుంటే యూరిక్ యాసిడ్ సమస్య వచ్చే ప్రమాదం ఉందని అంటున్నారు.

మీరు నీళ్ళు తక్కువ తాగుతున్నారని చెప్పే సంకేతాలివే

ప్రతిరోజూ మనం మన శరీరానికి ఎంత నీరు అవసరమో అంత నీరు కచ్చితంగా తాగితీరాలి. నీరు తక్కువగా తాగితే అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. శరీరం హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచడంలో, మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో నీరు గణనీయమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. అందుకే ప్రతి రోజు మనం తప్పకుండా గుర్తుపెట్టుకొని మరీ నీటిని తాగాలి. ఉదయం నిద్ర లేవడమే ప్రశాంతంగా కూర్చుని నీరు తాగడంతో ప్రారంభించాలి. రోజంతా మర్చిపోకుండా నీటిని తాగుతూ ఉండాలి.

నీళ్ళు తక్కువ తాగితే మొదట వచ్చే సమస్య ఇదే ఒకవేళ మనం నీరు తక్కువగా తాగుతున్నాము అంటే శరీరం కొన్ని అనారోగ్య సంకేతాలను చూపిస్తుంది. ఆ సంకేతాలను బట్టి మనం నీటిని ఎక్కువగా తాగాలి అనే విషయాన్ని గుర్తు పెట్టుకోవాలి. మన శరీరం చూపించే ఆ అనారోగ్య సంకేతాలు ఏంటి అంటే.. నీరు తక్కువగా తాగితే ముఖ్యంగా మన మూత్రం రంగులో మార్పు వస్తుంది. మూత్రం రంగు మార్పు వస్తే, మూత్రం కాస్త మంటగా అనిపిస్తే మనం శరీరానికి కావలసినంత నీటిని తీసుకోవడం లేదనే విషయాన్ని గుర్తు పెట్టుకోవాలి. ఆ తర్వాత అయినా కనీసం నీళ్ల తాగడం పై మనం శ్రద్ధ పెట్టాలి.

నీరు తక్కువ తీసుకుంటే తలనొప్పితో పాటు ఈ సమస్యలు నీరు తక్కువగా తీసుకుంటున్నట్లు అయితే మనం తరచుగా తలనొప్పికి గురవుతూ ఉంటాం. ఎటువంటి కారణాలు లేకుండా ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు తలనొప్పి వస్తూ ఉంటే మనం నీళ్లు తాగడం లేదు అనే విషయాన్ని గుర్తించాలి. ఈ విధంగా వచ్చే తలనొప్పి మనం నీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల తగ్గుతుంది. ఇక మనం నీళ్లు తక్కువగా తీసుకుంటే మన చర్మం సాగినట్లుగా, డ్రైగా కనిపిస్తుంది. కాబట్టి మనం పుష్కలంగా నీటిని తీసుకో వడం వల్ల శరీరం బిగుతుగా, మాయిశ్చర్ తో కనిపిస్తుంది. ఇక ఈ విషయాన్ని గుర్తు పెట్టుకొని చర్మం సాగినట్లుగా ఉన్నా నీటిని ఎక్కువగా తీసుకోండి.

నీళ్ళు తక్కువగా తాగితే తిమ్మిర్లు, మలబద్ధకం కూడా ఇక నీటిని తక్కువగా తీసుకుంటున్నట్లు అయితే కాళ్లు, చేతులు తిమ్మిర్లు రావడం, లో బిపి తో బాధపడటం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. నీళ్లు తక్కువగా తాగితే మన గుండె కొట్టుకునే విధానంలోనూ హెచ్చుతగ్గులు రావడం సంభవిస్తుందని చెబుతున్నారు. అంతేకాదు నీళ్లు తక్కువగా తాగడం వల్ల మలబద్ధకంతో ఇబ్బంది పడే అవకాశం కూడా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. కాబట్టి శరీరంలో ఇన్ని సమస్యలకు మనం సరిగా నీళ్లు తాగకపోవడమే కారణం అన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకొని పుష్కలంగా నీటిని తాగితే అనేక అనారోగ్య సమస్యలకు చెక్ పెట్టి ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు.

చలి కాలం ఈ పదార్థాలు తీసుకోండి

రాష్ట్రంలో చలి తీవ్రత క్రమంగా పెరుగుతోంది. కొన్ని చోట్ల అత్యల్ప ఉష్ణోగ్రతలు నమోదు అవుతున్నాయి. దీంతో పిల్లలు, వృద్ధులు చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నారు. చాలా వాతావరణం చల్లగా ఉండడంతో జలుబు, దగ్గు, జ్వరం బారిన పడుతున్నారు. ఇలాంటి సమయాల్లో పౌష్టికాహారం తీసుకంటే అనారోగ్యం దరి చేరదు. ముఖ్యంగా జలుబు చేస్తే రోగనిరోధక శక్తి తగ్గినట్లుగా ఇబ్బంది పడుతుంటారు. అందుకే పలు రకాల ఆహారాలు తీసుకోవడం ద్వారా రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుకోవచ్చు.

పైనాపిల్ జ్యూస్ పైనాపిల్‌లో మాంగనీస్, కాపర్, విటమిన్ బీ6, సీ పుష్కలంగా ఉంటాయి. అలాగే ఐరన్, కాల్షియం, జింక్, విటమిన్ కేతోపాటు కోలిన్ లభిస్తాయి. ఇవి శరీరానికి శక్తిని అందించి రోగల బారిన పడకుండా చేస్తాయి. పైనాపిల్ తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ శక్తి పెరుగుతోంది. ఆస్తమాను కూడా అదుపులో ఉంచుతుంది.

నిమ్మరసం రోగ నిరోధ శక్తి ఉండాలంటే నిమ్మరసం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. నిమ్మరసంలో విటమిన్ సీ, కాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతోంది. నిత్యం ఉదయాన్నే గోరువెచ్చటి నీటిలో నాలుగు చుక్కల నిమ్మరసం కలుపుకుని తాగడం మంచిది.

యాపిల్ జ్యూస్ యాపిల్స్ చలి కాలం తక్కువ ధరకు దొరుగుతాయి. ఈ యాపిల్ జ్యూస్‌లో డైటరీ ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తులు ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉండేందుకు ఆపిల్ జ్యూస్ ఉపయోగపడుతుంది. రోజూ యాపిల్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది.

దానిమ్మ దానిమ్మ రసంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉండి శరీరంలోని కణాలు డ్యామేజ్ కాకుండా, ఇన్ఫ్లమేషన్ రాకుండా చేస్తుంది. వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచుతోంది. ఊపిరితిత్తులు ఆరోగ్యంగా ఉంచడంతో పాటు శ్వాస వ్యవస్థలో ఇన్‌ఫెక్షన్లు రాకుండా చేస్తుంది.

చలికాలంలో పంటినొప్పితో బాధపడుతున్నారా?

చలికాలంలో ఉండే విపరీతమైన చలి కారణంగా దంత సమస్యలతో పాటు పంటినొప్పితో కూడా చాలా మందిని ఇబ్బంది పెడుతుంది. సాధారణంగా అయితే ఎన్ని మందులు వాడినా ఈ సమస్య అంత త్వరగా తగ్గదు. సమస్య పెద్దది అయ్యే వరకు మనలో చాలామంది మన నోటి ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ వహించరు. అలా చలిలో పంటి నొప్పులతో బాధపడుతూనే ఉంటారు. వర్షకాలంలో, ఎండాకాలంలో కూడా చాలా మందిని ఈ సమస్య వెంటాడుతుంది. బిజిబిజిగా ఉండే జీవనశైలి కారణంగా కూడా ఇలాంటి సమస్యలు వస్తుంటాయి. మనం తినే తిండి ఫుడ్ కూడా ఇందుకు కారణంగా మారే అవకాశం ఉంది.

అయితే చలికాలంలో కాకుండా ఇతర కాలంలో ఈ సమస్యకు ప్రధాన కారణం ఆహారం తిన్న తర్వాత నోటిని శుభ్రం చేయకపోవడంతో ఇలాంటి సమస్య వస్తుంది. రాత్రి సమయంలో బ్రష్ చేయకపోవడం కూడా ఇందుకు ఒక

కారణం. ఫలితంగా దంతాలలో పురుగులు చేరుతాయి. మీరు కూడా పంటినొప్పి, పంటి తీవులతో ఇబ్బంది పడుతుంటే

కొబ్బరి నూనె: కొబ్బరి నూనెను పంటి కావిటీస్‌ను వదిలించుకోవడానికి ఉపయోగించవచ్చు. దీని కోసం మీరు ఒక చెంచా స్వచ్ఛమైన కోల్డ్ ప్రెస్డ్ కొబ్బరి నూనెను తీసుకోండి. ఈ నూనెను పుక్కిట పట్టండి. ఈ నూనెను సుమారు 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు పుక్కిలించండి. ఆ తరువాత ఉమ్మేయండి.

లిక్కర్ రూట్: లైకోరైస్ రూట్ సమస్యను తగ్గించడానికి అద్భుతమైన పరిష్కారం అని చెప్పవచ్చు. దీని కోసం లిక్కరిస్ ముక్క తీసుకొని పొడర్ చేయండి. బ్రష్‌తో ఈ పొడిని పంటికి అప్లై చేయడం ద్వారా దంతాలను శుభ్రం చేసి.. ఆపై నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి.

వేప పుళ్ళు: మీరు దంతాలను శుభ్రం చేయడానికి వేప పుళ్ళను కూడా ఉపయోగించవచ్చు. దంతాలు శుభ్రంగా ఉంచుకునేందుకు వేప ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. మీరు ఈ వేప పుళ్ళను బ్రష్‌గా కూడా ఉపయోగించవచ్చు. నేటికీ గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ప్రజలు వేప కొమ్మలతో దంతాలను శుభ్రం చేసుకుంటారు. అందుకు వేపలోని ఔషధ గుణాలే కారణం.

లవంగ నూనె: లవంగ నూనె ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. లవంగ నూనె 2-3 చుక్కలను పత్తిని ఉపయోగించి జోడించండి. మీరు రాత్రికి లవంగ నూనెను అప్లై చేయవచ్చు. ఇది కాకుండా లవంగం నూనెలో కాటన్ వేసి పిప్పి పన్ను మీద ఉంచండి. ఈ రెమెడీని క్రమం తప్పకుండా చేయడం ద్వారా సమస్య త్వరగా నయమవుతుంది.

వెల్లుల్లి: పిప్పి పన్ను సమస్య,పంటి నొప్పిని తొలగించడానికి వెల్లుల్లి నూనెను ఉపయోగించవచ్చు. దీని కోసం మీరు 7 నుంచి 8 మొగ్గలు వెల్లుల్లిని మెత్తగా చేసి, పిప్పి పన్ను ఉన్న చోట లేదా నొప్పి ఉన్న చోట అప్లై చేయండి. 10 నుంచి 15 నిమిషాలు అలాగే ఉంచి. ఆ తర్వాత కడిగేయాలి.

తిరుమలలో సాధారణంగా భక్తుల రద్దీ

తిరుపతి, (విశాఖ సమాచారమ్): తిరుమలలో ఆదివారం భక్తుల రద్దీ సాధారణంగా ఉంది. శ్రీవారి టోకెన్ రహిత సర్వదర్శనానికి 23 కంపార్టుమెంట్లలో భక్తులు వేచి ఉన్నారు. స్వామివారి సర్వదర్శనానికి సుమారు 12 గంటల సమయం పడుతోంది. క్యూలైన్లలో భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా ఆలయ అధికారులు అన్ని ఏర్పాట్లు చేశారు.

కాగా నిన్న శనివారం శ్రీవారిని 81,472 మంది భక్తులు దర్శించుకుని మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా స్వామి వారికి హుండీ ఆదాయం 3.90 కోట్ల రూపాయలు వచ్చినట్లు తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం అధికారులు వెల్లడించారు. శ్రీవారికి 38,820 మంది భక్తులు తలనీలాలు సమర్పించినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు.

తక్షణమే తిరువూరు లేబర్ ఆఫీస్‌కు పర్మనెంట్ ఏఎల్ఓను ఏర్పాటు చేయాలి

తిరువూరు నియోజవర్గ బిల్డింగ్ వర్కర్స్ సిఐటియు ఆధ్వర్యంలో తమ సమస్యలను పరిష్కరించాలని తిరువూరు ఎమ్మెల్యే కార్యాలయం వద్ద ధర్నా చేశారు. అనంతరం ఆఫీస్ ఇంచార్జ్ పవన్‌కు, తొమ్మిదో వార్డు కౌన్సిలర్ మూడు దుర్గారావుకి వినతి పత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా బిల్డింగ్ వర్కర్స్ యూనియన్ జిల్లా అధ్యక్ష కార్యదర్శులు పి. అప్పారావు, పిల్లి నరసింహరావు మాట్లాడుతూ భవన నిర్మాణ కార్మికుల సంక్షేమ బోర్డును పని చేయించాలని, సంక్షేమ బోర్డు ద్వారా పెండింగ్లో ఉన్న క్లయిమ్లను తక్షణమే పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేశారు.

పాకిస్థాన్ లో రైలు ప్రమాదం

25 మంది మృతి

పాకిస్థాన్ లో ఓ రైలు పట్టాలు తప్పడంతో ఘోర ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. హజారా ఎక్స్ ప్రెస్ కు చెందిన 10 బోగీలు పట్టాలు తప్పాయి. ఈ ఘటనలో 25 మంది మృతి చెందారు. 80 మందికి పైగా గాయపడ్డారు. హజారా ఎక్స్ ప్రెస్ కరాచీ నుంచి రావల్పిండి వెళుతుండగా ఈ దుర్ఘటన జరిగింది.

షాజాద్ పూర్, నవాబ్ షా ప్రాంతాల మధ్య షహాబ్ రైల్వే స్టేషన్ కు సమీపానికి రాగానే రైలు పట్టాలు తప్పింది. కాగా, పట్టాలు తప్పిన బోగీల్లో చాలామంది చిక్కుకుపోయి ఉండొచ్చని అధికారులు భావిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం సంఘటన స్థలం వద్ద సహాయక చర్యలు కొనసాగుతున్నాయి.

'మహాశక్తి' అంశాలను వివరిచిన తమ్ముళ్ళు

మహానాడులో, మినీ మేనిఫెస్టోలో తెలుగుదేశం పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షులు నారా చంద్రబాబు నాయుడు ప్రకటించిన మహాశక్తి పథకంలోని అంశాలను, పథకాలను చీమల పాడు గ్రామం, ముస్లిం మైనారిటీ కాలనీలో ప్రతి ఇంటికి వెళ్లి వివరించారు.

ఈ సందర్భంగా తిరువూరు నియోజకవర్గ తెలుగుదేశం పార్టీ ఇన్చార్జ్ శావల దేవదత్ మాట్లాడుతూ 2024 లో జరిగే ఎన్నికలలో నారా చంద్రబాబు నాయుడును ముఖ్యమంత్రిని చేయాలని, తద్వారా రాష్ట్ర అభివృద్ధికి మీవంతు కృషి చేయాలని కోరారు.

ఈ కార్యక్రమంలో మండల పార్టీ అధ్యక్షులు గడ్డి కృష్ణారెడ్డి మరియు తెలుగుదేశం పార్టీ మహిళలు, నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

ఆరోగ్యం పై ప్రజలు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలి: డాక్టర్ రంజిత్

పరవాడ, (విశాఖ సమాచారమ్): ఆరోగ్యవంతమైన సమాజాన్ని నిర్మించాలి, ఆరోగ్యంపై ప్రజలు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని అనకాపల్లి జిల్లా మండల కేంద్రమైన పరవాడ పీహెచ్సీ వైద్యులు డాక్టర్ రంజిత్ అన్నారు. ఆగస్టు 10వ తేదీన జరుగు జాతీయ పురుగుల నిర్మూలన దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని స్థానిక మండల ప్రజా పరిషత్ కార్యాలయంలో అన్ని పాఠశాలలకు, అంగన్వాడి సెంటర్స్కి ఆల్బెండజోల్ మాత్రలు పంపిణీ చేసే కార్యక్రమం పరవాడ, వాడచీపురుపల్లి ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల వైద్యాధికారులు రంజిత్, అప్పారావు ఆధ్వర్యంలో ఎం.పీ.డీ. ఓ. హేమ సుందర్ చేతుల మీదుగా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఆగస్టు 10 తేదీన జరిగే కార్యక్రమంలో ఒకటి నుండి 19 సంవత్సరాలు పిల్లలకు మరియు కిషార బాలికలకు ఉచితంగా మాత్రలు పంపిణీ చేయడం జరుగుతుందన్నారు. ప్రతి విద్యార్థి రక్తహీనత రాకుండా సురిపురుగుల నివారణ కొరకు ఈ మాత్రలు వేసుకోవాలని, ఫలితంగా అందరూ ఆరోగ్యంగా ఉంటూ రాబోయే తరం ఆరోగ్యవంతమైన సమాజాన్ని నిర్మించాలని తెలియజేశారు. ఎమ్మార్వో కనకరాజు మాట్లాడుతూ పరవాడలో 6100, వాడచీపురుపల్లిలో 3420 మంది పిల్లలు లక్ష్యంగా మాత్రలు పంపిణీ చేయడం జరుగుతుందని ఆయన తెలియజేశారు.

ఈ కార్యక్రమంలో సి.హెచ్.ఓ ఎం.ఎస్.ఎస్. సాయిరాం, ఉపాధ్యాయులు, ఆరోగ్య సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎన్టిపిసి కాంట్రాక్ట్ కార్మిక ఐక్యత విజయానికి సోపానం

పరవాడ, (విశాఖ సమాచారమ్): అనకాపల్లి జిల్లా పరవాడ ఎన్టిపీసీ సింహాద్రి కాంట్రాక్ట్ కార్మికుల డిమాండ్ల సాధన కొరకు గత రెండు రోజులుగా జరుగుతున్న సమ్మెలో కాంట్రాక్టు కార్మికులు ఐక్యత వలన విజయం సాధించారు. సింహాద్రి యాజమాన్యంతో అర్ ఎల్ సి సమక్షంలో జరిగిన చర్చల్లో కాంట్రాక్టు కార్మికుల డిమాండ్లను స్పెషల్ అలవెన్స్ 2500 రూపాయలను మూడు సంవత్సరాల పాటు అనగా 01/08/2023 నుంచి 31/07/2026 వరకు ఇవ్వటానికి అంగీకరిస్తూ అంగీకార పత్రంపై ఎన్.టి.పి.సి యాజమాన్యం సంతకాలు చేసి కార్మిక సంఘాల నాయకులకు అందజేశారు.

ఈ చర్చల్లో అఖిలపక్ష కార్మిక సంఘాల నాయకులు మాసవరపు అప్పలనాయుడు, మంత్రి రాజశేఖర్, మల్ల జగదీశ్వరరావు, రమణ, వియ్యపు చిన్నా మరియు ఎన్టిపిసిలో ఉన్న అన్ని కార్మిక సంఘాల నాయకులు పాల్గొన్నారు. దీనిపై కార్మికులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

ఏడు అబద్ధాలు

- ఓ ఆధ్యాతిక కథ

18వ శతాబ్దంలో అమెరికాలో ఓ నల్లజాతి కుటుంబం వుండేది. వారికి ఒక్కడే కొడుకు. చాలా బీద కుటుంబంలో పుట్టిన ఆ పిల్లవాడికి ఎక్కువ ఆకలిగా వున్నప్పుడు వాడి తల్లి తనభాగం ఆహారాన్ని కూడా వాడికే పెట్టేసి, చెప్పేది, "తిను కన్నా ! నాకు ఆకలిగా లేదు"

పిల్లవాడు పెద్దవాడయ్యే కొద్దీ తండ్రి సంపాదన వాడి చదువుకు సరిపోక తల్లి మరింత శ్రమపడేది. రాత్రి వాడు మెలుకువ వచ్చిచూస్తే అర్ధరాత్రి వరకూ ఆమె బట్టలు కుడుతూ కనిపించేది. నిద్ర మేల్కొన్న వాడితో నవ్వుతూ ఇలా చెప్పేది, "పడుకో నాన్న ! నాకు నిద్ర రావడం లేదు"

పిల్లవాడు శ్రద్ధగా చదువుకునే వాడు. పరీక్షలు వస్తే రాత్రి ఎక్కువ సమయం మేల్కొని చదివేవాడు. ఆమె తన కోసం వుంచుకున్న టీ వాడికి ఇచ్చి చెప్పేది, "తాగు బాబు ! నాకు అలసటగా లేదు"

ఓ రోజు ఆ పిల్లవాడి తండ్రి మరణించాడు. కొన్ని రోజుల తర్వాత అమె బంధువులు 'నువ్వు ఇంకా వయస్సులో వున్నావు. ఇంకొకరు నిన్ను చేసుకోవడానికి ఇష్టం చూపిస్తున్నారు. పెళ్లి చేసుకో ' అన్నారు. అందుకామె "చేసుకోను. నాకు శరీరసుఖం అవసరం లేదు" అంది.

చదువు పూర్తయ్యాక ఆమె కొడుక్కి మంచి ఉద్యోగం వచ్చింది. తల్లిని చికాగో తీసుకువెళ్ళే ప్రయత్నం చేస్తుంటే కొడుక్కి బరువు కాకూడదనుకున్న తల్లి, "నాకు పట్టం జీవితం పడదు. పల్లెటూరి జీవితమే నాకు ఇష్టం" అంది.

తల్లి సంపాదన తక్కువని, డబ్బుకి కష్టపడుతోందని తెలిసిన కొడుకు నెలనెలా కొంత సొమ్ము 'మనీ ఆర్డర్' చేయసాగాడు. ప్రతిసారీ ఆమె దాన్ని నిరాకరించి,ఇలా ఉత్తరం రాసేది.

"నాకు డబ్బు అవసరం లేదు. నాకు కావాల్సినంత సంపాదిస్తున్నాను".

ముసలితనంలో తన తల్లికి కేన్సర్ వచ్చింది అని తెలిసి కొడుకు బాధపడుతూ అమె ఉన్న హాస్పిటల్ కి వెళ్లాడు. ఏడ్చే తన కొడుకుని చూసి ఆమె నవ్వుతూ ఇలా అంది, "ఏడవకు నాన్న ! నాకు నొప్పి లేదు"

ఈ ఏడవ అబద్ధం చెప్పిన మర్నాడే ఆ తల్లి మరణించింది.

ఓ అజ్ఞాత రచయిత కథకు మల్లాది వెంకట కృష్ణమూర్తి అనువాదం.

మహిళలు చంద్రబాబు నాయుడు పాలన కోరుకుంటున్నారు : తెలుగు మహిళ నేతలు

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): పట్టణంలోని 83వ వార్డు, భీమునిగుమ్మం, అరుంధతి నగర్ ప్రాంతాల్లో తెలుగు మహిళ, అర్బన్ జిల్లా కార్యదర్శి శంకర్ల పద్మలత, రాష్ట్ర తెలుగు మహిళ ఉపాధ్యక్షురాలు కొణతాల రత్నకుమారి, జిల్లా తెలుగుమహిళా ఉపాధ్యక్షురాలు కాయల ప్రసన్న లక్ష్మీ ఆధ్వర్యంలో 'మహాశక్తి పథకం' ప్రచార కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా టీడీపీ మహిళా నేతలు ఇంటింటికీ వెళ్లి 'మహాశక్తి పథకం' గురించి మహిళలకు వివరించారు. అనకాపల్లి నియోజకవర్గాన్ని మాజీ ఎమ్మెల్యే పీలా గోవింద సత్యనారాయణ అభివృద్ధి పథంలో నడిపిస్తే మంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్ అవినీతి మయం చేశారని ఆరోపించారు. రాష్ట్రంలోని మహిళలందరూ చంద్రబాబు నాయుడు పాలన కోరుకుంటున్నారు అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీడీపీ నాయకులు ఆళ్ల రామచంద్ర రావు, పాలిమేర ఆనంద్, బెల్లాన శ్రీనివాసరావు, హేమా, భారతి, సూర్య ప్రభా, ఆకుల నానాజీ, బత్తుల లక్ష్మి, కోట్ని ఉమా, తులసి, సత్యవతి, సూరే సతీశ్ కుమార్, పోట్ల పూర్ణా చంద్ర రావు, భాస్కరరావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గ్రామస్థాయిలోనే సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి

- జిల్లా కలెక్టర్ రవి పట్టన్‌శెట్టి

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): ప్రజలకు సంబంధించిన సమస్యలను గ్రామ సచివాలయ స్థాయిలోనే పరిష్కరించేందుకు కృషి చేస్తున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ రవి పట్టన్ శెట్టి తెలిపారు. ఆయన రూ. 90 లక్షలతో నిర్మించిన బుచ్చయ్యపేట తాసిల్దార్ కార్యాలయ కొత్త భవనానికి ప్రభుత్వ విప్ చోడవరం ఎమ్మెల్యే కరణం ధర్మశ్రీతో కలిసి ప్రారంభించారు. జగనన్నకు చెబుదాం కార్యక్రమంలో భాగంగా గ్రామాల్లో ఉన్న సమస్యలను సచివాలయ స్థాయిలోనే పరిష్కరించడం జరుగుతుందన్నారు. ఇటీవలే జిల్లాలో భ్రువపత్రాల జారీ సమస్యను పూర్తిగా పరిష్కరించడం జరిగిందన్నారు. అదేవిధంగా భూ సమస్యలు, అర్హులందరికీ సంక్షేమ కార్యక్రమాలు అందించే దిశగా చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు చెప్పారు. ప్రభుత్వ విప్ కరణం ధర్మశ్రీ మాట్లాడుతూ అర్హత ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికీ ఏదో ఒక ప్రభుత్వ పథకం అందించడం ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డి గొప్పతనంగా అభివర్ణించారు. ఎన్ని ఇబ్బందులు ఉన్నప్పటికీ ఒకటవ తేదీనే పింఛన్లు అందజేయడం, నవరత్నాల సంక్షేమ పథకాలు ఎటువంటి ఆటంకం లేకుండా అందించడం జగనన్నకే సాధ్యమన్నారు. జగనన్న కాలనీలలో ఇళ్ళ నిర్మాణమే కాకుండా సొంత స్థలం ఉన్న వారికి ఇల్లు కట్టుకునేందుకు కూడా సహాయం అందిస్తున్నట్లు చెప్పారు. అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ పెదమదిన హౌసింగ్ కాలనీని సందర్శించారు. కాలనీకి వెంటనే రోడ్డు నిర్మాణం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రత్యేక అధికారి డిపిఓ శిరీష రాణి, తాసిల్దార్ వెంకటేశ్వరరావు, ఎంపీడీవో సువర్ణరాజు వివిధ శాఖల అధికారులు నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గర్భిణీలకు ఎమ్మెల్యే అదీప్ చేతుల మీదుగా రేషన్ పంపిణీ

పరవాడ, (విశాఖ సమాచారమ్): అనకాపల్లి జిల్లా మండల కేంద్రమైన పరవాడ మండల ప్రజా పరిషత్ కార్యాలయం నందు సోమవారం ఉదయం 10 గంటలకు పెందుర్తి శాసనసభ్యులు అన్నంరెడ్డి అదీప్‌రాజు చేతుల మీదుగా గర్భిణీ, బాలితలకు ఇంటికి రేషన్ పంపిణీ కార్యక్రమం జరుగునని ఆయన కార్యాలయం సిబ్బంది ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.

ఆసనానికో ప్రయోజనంతో 12 సూర్య నమస్కారాలు

సూర్య నమస్కారం అనే పేరు ఒక్కటే అయినా అందులో 12 రకాల ఆసనాలు ఉంటాయి.

ఆసనానికో ప్రయోజనం :-

సూర్య నమస్కారం అనే పేరు ఒక్కటే అయినా... అందులో 12 రకాల ఆసనాలు ఉంటాయి. ఈ పన్నెండు చేస్తే ఒక వృత్తం పూర్తయినట్లు! వీటిలో ఒకటి నుంచి ఐదు, ఎనిమిది నుంచి పన్నెండు ఆసనాలు ఒకేలా ఉంటాయి. కుడి, ఎడమల తేడా మాత్రమే ఉంటుంది. ఏ ఆసనంతో ఎలాంటి లబ్ధి చేకూరుతుందో చూద్దాం.

ఒకటి, పన్నెండు :- శరీర సమతుల్యత సాధించవచ్చు. శ్వాసకోశ వ్యవస్థ మెరుగు పడుతుంది. వెన్నెముక, మెడ, భుజాల దగ్గర ఉన్న కండరాలు బలోపేతం అవుతాయి.

రెండు, పదకొండు :- జీర్ణ వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. వెన్నెముక, ఏరుదులు బలోపేతమవుతాయి.

మూడు, పది :- రక్త ప్రసరణ పెంచుతాయి. కాలి కండరాలను బలోపేతం చేస్తాయి. గ్రంధులపై కూడా ప్రభావం చూపుతాయి.

నాలుగు, తొమ్మిది :- వెన్నెముక, చేతి మణికట్టు కండరాలను బలోపేతం చేస్తాయి.

ఐదు, ఎనిమిది: గుండెను బలోపేతం చేస్తాయి. మెడ, భుజాల దగ్గర ఉండే ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి.

ఆరో ఆసనం :- మెడ, భుజాలలో ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.

ఏడో ఆసనం :- జీర్ణ వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తుంది. వెన్నెముక బలంగా మారడానికి ఉపకరిస్తుంది.

మరెన్నో లాభాలు :- సూర్య నమస్కారాలతో ఎముకలు, కండరాలు బలోపేతమై ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాదు, మధుమేహం, బీపీ, గుండె జబ్బుల నుంచి కూడా ఉపశమనం లభిస్తుందని శాస్త్రవేత్తలు స్పష్టం చేస్తున్నారు. "సూర్య నమస్కారాలలో 12 రకాల భంగిమలు ఉంటాయి. వీటిలో కొన్నింటిని నెమ్మదిగా చేయాలి. మరి కొన్నింటిని వేగంగా చేయాలి. వేగంగా చేసే భంగిమల్లో కండరాలకు మేలు జరుగుతుంది. ఏరోబిక్స్‌తో సమానమైన ఫలితాలు సాధించవచ్చు. నెమ్మదిగా చేసే సూర్య నమస్కారాలు శ్వాస నియంత్రణకు ఉపయోగపడతాయి.

ఎక్కువ గాలిని పీల్చి, వదలడం ద్వారా ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యం పెరుగుతుంది" అని ఆనంద బాలయోగి వివరించారు. అధిక బరువు తగ్గడం, జీర్ణ ప్రక్రియ మెరుగవడంతోపాటు, సూర్య నమస్కారాలతో మానసిక ప్రశాంతత కూడా లభిస్తుంది. సూర్య నమస్కారాలు శరీర భాగాలపైనే కాకుండా గ్రంధులపైనా పని చేస్తాయి. థైరాయిడ్, పార్థరాయిడ్, పిట్యూటరీ వంటి గ్రంధులు సాధారణ స్థాయిలో పని చేయడానికి ఇవి ఎంతో ఉపకరిస్తాయి.

1.నమస్కారాసనం (ఓం మిత్రాయ నమ):-

సూర్యునికి ఎదురుగా నమస్కారం చేస్తున్నట్లు నిలబడి సూర్యుని నామాన్ని ఉచ్చరించాలి.

2.హస్త ఉత్తానాసనం (ఓం రవయే నమః) :-

కొద్దిగా శ్వాస పీల్చి రెండు చేతులను పైకెత్తి, తలను, నడుమును వెనుకకు వంచాలి. కాళ్ళు వంచకూడదు.

3.పాదహస్తాసనం (ఓం సూర్యాయ నమః) :-

శ్వాస వదలి రెండు చేతులను కాళ్ళకు దగ్గరగా భూమిమీద ఆనించి, తలను మోకాలుకు ఆనించాలి.

4.అంజనేయాసనం (ఓం భానవే నమ) :-

ఎడమ మోకాలును వంచి పాదాన్ని నేలపై ఉంచి, కుడి పాదాన్ని వెనుకగా వేళ్ళపై ఆనించి, రెండు చేతులను పైకి చాపి, నడుము పైభాగాన్నంతా వెనుకకు వంచాలి. ఈ స్థితిలో శ్వాసను పీల్చి లోపలే ఆపాలి.

5.పర్వతాసనం (ఓం ఖగాయ నమః) :-

కాళ్ళు, చేతులు నేలమీద ఆనించి నడుము పైకి ఎత్తి శ్వాస వదలి తిరిగి పీల్చాలి.

6.సాష్టాంగ నమస్కారం (ఓం పూష్ణే నమః) :-

ఎనిమిది అంగాలు నేలకు ఆనటం వలన దీనికి 'అష్టాంగ నమస్కారం' అని కూడా అంటారు. రెండు కాళ్ళు, రెండు మోకాళ్ళు, రెండు చేతులు, రొమ్ము మరియు గడ్డం - ఈ ఎనిమిది అంగాలు నేలమీద ఉంచి నడుమును కొద్దిగా పైకి లేపాలి. శ్వాసను పూర్తిగా బయటకు వదలి ఆపాలి.

7.నర్సాసనం (ఓం హిరణ్యగర్భాయ నమః) :-

శ్వాసను పీల్చి తలను వెనుకకు వంచాలి.

8.పర్వతాసనం (ఓం మరీచయే నమః) :-

ఐదవ స్థితిపలెనే కాళ్ళు చేతులు నేలమీద ఆనించి నడుమును పైకి ఎత్తి శ్వాస వదలి తిరిగి పీల్చాలి.

9.అంజనేయాసనం (ఓం అదిత్యాయ నమః) :-

నాలుగవ స్థితిపలెనే కుడి పదాన్ని నేలపై ఉంచి, మోకాలును మడచి, ఎడమ పాదాన్ని వెనుకగా వేళ్ళపై ఆనించి, రెండు చేతులను, తలను, నడుమును వెనుకకు వంచాలి

10.పాదహస్తాసనం (ఓం సవిత్రే నమః) :-

మూడవ స్థితిపలెనే రెండు చేతులను కాళ్ళ దగ్గరగా నేలపై ఆనించి తలను మోకాలుకు ఆనించాలి. శ్వాసను బయటకు వదలి ఆపాలి.

11.హస్త ఉత్తానాసనం (ఓం అర్కాయ నమః) :-

రెండవ స్థితిపలెనే రెండు చేతులను పైకెత్తి, తలతోపాటు రెండు చేతులను వెనుకకు వంచాలి.

12.నమస్కారాసనం (ఓం భాస్కరాయ నమః) :-

నిటారుగా నిలబడి నమస్కారం చేయాలి.

Hospitals in Visakhapatnam (Vizag)

Hospital & Address with Phone Numbers

King George Hospital:
Maharanipeta, Visakhapatnam – 530002, Tel: 0891-2564893

Govt. Victoria Hospital:
Chengalarao peta, Visakhapatnam. Tel: 0891-2562637

Apollo Hospitals:
Waltair Main Road Ram Nagar, Visakhapatnam – 530002. Tel: 0891 272 7272

Abhaya Hospital:
KGH Down, Visakhapatnam -2. Tel: 0891-2703444, 2703555

A N Beach Hospital:
#15-9-13/24, Krishna Nagar Maharanipeta, Visakhapatnam – 530002. Tel: 0891 326 8080, 0891 326 3339, 9849447777

Anupama Surgical & Children Hospital:
Dwaraka Nagar 3rd Lane, Visakhapatnam – 530016. Tel: 0891-666 2122, 274 8811, 9848193004

Aditya Multicare Hospital:
#18-1-33, Opp: KGH Gate, Maharanipeta, Visakhapatnam – 530002.
Tel: 0891-256 6664, 9542220555, 9949877717

Apoorva Hospital:
#50-17-62, Rajendra Nagar, Seethammapeta, Visakhapatnam.
Tel: 0891-2747436, 2701258

Bharathi Hospital:
#14-24-1, Maharanipeta, Visakhapatnam – 530002. Tel: 0891 252 6500, 7093772862

CARE Hospitals:
Ramnagar Main road, Visakhapatnam – 530002. Tel: 0891 304 1444

Manipal Hospital Vishakhapatnam:
#15-2-8 / A, Near Century Club Maharanipeta, Visakhapatnam – 530002.

OMNI RK Super Specialty Hospital:
Opp: Lions Club, Waltair Main Road, Ram Nagar, Visakhapatnam – 530002.
Tel: 0891 308 0300

Padmasri Hospital:
#49-48-16 / 5, NH- 5, Akkayyapalem, Visakhapatnam – 530016.
Tel: 0891 273 4747, 656 4747

Seven Hills Hospital:
Rockdale Layout, Waltair Main Road, Visakhapatnam – 530002.
Tel: 0891 667 7777, 9393110402

Samudra Hospitals:
Andhra Bank, KGH Down, Maharanipeta, Visakhapatnam – 530002.
Tel: 0891-253 3955, 9492533955, 9848133660

Sraddha Hospital:
#14-37-45, Near Collector Office Jn., Maharanipeta, Visakhapatnam – 530002.
Tel: 0891-279 7878, 271 6868

Suraksha Health Park :
#38-40-42 / 2, 104, Main Road, Marripalem, Visakhapatnam – 530018.
Tel: 0891 664 6666, 669 7777, 9295062622, 9295062636

Vizag Hospital & Cancer Research Centre:
MVP Sector- 7, P. No: 1, Visakhapatnam – 530017.
Tel: 0891 255 1811, 255 3212

Kala Hospitals :
Beside BVK Degree College Lane, Dwaraka Nagar, Visakhapatnam – 530016.
Tel: 0891 276 4748, 9849123546

Kanaka Durga Nursing Home:
#15-6-10A, Near Zillaparishaid, Visakhapatnam -2. Tel: 0891- 5567201, 2569865, 2566932

Sagara Durga Hospital:
#15-13-6, Krishna Nagar, Maharanipeta, Visakhapatnam – 530002.
Tel: 0891-252 6833

Dr. Mangamma Hospital :
#17-1-17, Opp: KGH Gate, Maharanipeta, Visakhapatnam – 530002.
Tel: 0891-272 0077, 0891-272 0088, 8019131694

Indus Hospitals :
KGH down, Maharanipeta, Visakhapatnam – 530002.
Tel: 0891 250 8881, 9848724365, 9948724365

Mahatma Gandhi Cancer Hospital and Research :
MVP Colony , Visakhapatnam – 530017.
Tel: 0891 287 8787

Queens NRI Hospital :
#50-53-14, Near Gurudwar Rd, Seethammadhara, Visakhapatnam – 530013.
Tel: 0891-282 7777

Lazarus Hospitals :
Waltair Main Rd, Opp: Vasan Eye Care, Ram Nagar, Visakhapatnam – 530002
Tel: 0891-2780780, 0891-278 4784

Icon Krishi Hospitals:
Near Bharat Heavy Plate & Vessels Ltd. Sheela Nagar, Visakhapatnam – 530012.
Tel: 8885542944, 8885542955, 8885542977

MGR Hospitals:
#8-4-32, Doctor's Colony Pedawaltair, Visakhapatnam – 530017.
Tel: 0891 275 5908, 9573247590

R K Hospital:
#26-16-7, Gajuwaka, Visakhapatnam – 530026. Tel: 9348423777

Vivekananda Hospital:
49-9-24 Akkayyapalem, Visakhapatnam – 530016. Tel: 0891 274 8353,
0891-275 0654

Nikitha Hospital:
Seethammadhara Junction, Visakhapatnam – 530013. Tel: 0891-250 1501,
271 9797, 271 9696

Vaishnavi Hospital:
2nd Lane, Collectorate, Maharanipeta, Visakhapatnam – 530002.
Tel: 0891 252 6896, 395 4185, 9848191332

Lata Hospitals :
Gajuwaka, Visakhapatnam – 530026.
Tel: 0891-251 1351

Subham Prema Hospital:
#9-1-227, Opp: Ramatalkies Cinema Hall Jn., Visakhapatnam – 530003.
Tel: 0891-666 6655

Pallavi Hospital:
Maharanipeta, Visakhapatnam. Tel: 0891-2567735, 2567736

విశాఖ రెస్టారెంట్‌లు

1. ఎండీస్ ఫ్యామిలీ రెస్టారెంట్, బీచ్ రోడ్డు
9848113366, 8985113366
2. హోటల్ న్యూ అనుపమ గ్రాండ్, మిథిలాపురి కాలనీ
9701874255, 9491400500
3. రెడ్ స్పైస్.. ది ఫుడ్ హౌస్
9849700112
4. సన్‌రైస్ రెస్టారెంట్, రుషికొండ
7674888978, 8374298989
5. అతిథి ఇన్, న్యూ రేసువానిపాలెం
0891 2727567
6. వెస్ట్ వెజ్జన్, గాజువాక
929500521
7. దసపల్లా ఎగ్జిక్యూటివ్ కోర్టు, వాల్తేరు మెయిన్ రోడ్డు
0891 2717300 - 305
8. అమరావతి హోటల్స్ & రిసార్ట్స్ డాబాగార్డెన్స్
98667 96491
9. ఫార్చ్యూన్ ఇన్ శ్రీకన్య, ద్వారకానగర్
0891 6688444
10. శ్రీ సాయిరాం పార్లర్, ద్వారకానగర్
0891 9763173
11. వాసన్ పోలి, సర్క్యూట్ హౌస్ ఎదురుగా
88859 79799
12. హోటల్ అల్సా, జగదాంబ
0891 2761818
13. హోటల్ దసపల్లా, జగదాంబ జంక్షన్
0891 2564825
14. హోటల్ గ్రీన్ పార్క్, వాల్తేరు మెయిన్ రోడ్డు
0891 2564444
15. హోటల్ కృష్ణ టవర్స్, రైల్వే న్యూకాలనీ
93955 54158
16. హోటల్ మేఘాలయ, అశీలమెట్ట
0891 2755141
17. ఆరెంజ్ హోటల్, సరస్వతి పార్కు జంక్షన్
0891 2515151
18. క్వాలిటీ ఇన్ బెజ్ కృష్ణ, ద్వారకానగర్
0891 6662666
19. రాయల్ పోర్టు హోటల్, అశీలమెట్ట
0891 6622888
20. సరోవర్ హోటల్, ద్వారకానగర్
0891 2755995
21. హోటల్ బెజ్ కృష్ణ, ద్వారకానగర్
0891 6668666

జీవితాంతం ఆరోగ్య మిత్రులుగా మెలగాలంటే అందరూ యోగా అలవర్చుకోవాలి

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): భారత స్వాభిమాన ట్రస్ట్, పతాంజలి యోగ సమితి భారత స్వాభిమాన ట్రస్ట్ జిల్లా అధ్యక్షులు భీశెట్టి దొరమ నాయుడు ఆధ్వర్యంలో గల జాజి క్లబ్‌లో యోగా మిత్రులు ఆదివారం స్నేహితుల దినోత్సవం ఆనందంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా యోగా గురువు దొరమ నాయుడు మాట్లాడుతూ జీవితాంతం ఆరోగ్య మిత్రులుగా మెలగాలంటే అంద రూ ప్రతిరోజు యోగా అభ్యసిం చాలన్నారు. యోగాతోనే ఆరోగ్యం వం తులను కాగలమని ప్రతి ఒక్కరికి అర్థమ య్యేలా చాట చెప్పాలని ఆయన అన్నారు. ఈ సందర్భంగా స్నేహితుల దినోత్సవ కేకును కట్ చేసి అందరికీ అందించారు. యోగ మిత్రులు అందరూ ఫ్రెండ్షిప్ బ్యాండ్స్ కట్టుకొని ఒకరికొకరు శుభా కాంక్షలు తెలుపుకున్నారు. యోగా గురు వు మాదేటి జనార్ధన్, బిఎస్ ఎం కె జోగి నాయుడు, పెంటకోట సుబ్రహ్మణ్యం, అధ్యక్షులు కోలపర్తి కన్నబాబు, మల్ల నరసింగరావు, కార్యదర్శి భీమరశెట్టి శ్రీనివాసరావు, ఆదారి చిన్నవీరు నాయుడు, కొణతాల శివాజి, ఏ .రామకృష్ణ , కె.వి.వి సత్య నారాయణ, కొణతాల పెద్ద కాండ్రేగుల చిన్న , ఆదారి ప్రేమ్ కుమార్, డి శ్రీనివాసరావు, పండూరి సత్యనారాయణ, గణేష్, మహేష్ అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

హైరెత్తిన పెన్షన్ సాధన పాదయాత్ర

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): కొత్త బె(పె)న్షన్ వద్దు-పాత పెన్షన్ ముద్దు అనే నినాదం హైరెత్తింది. డిఫెన్స్ కో-ఆర్డినేషన్ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం ఉదయం రక్షణరంగ కార్మికోద్యోగులు శ్రీహరిపురం (కోరమాండల్ గేటు) నుంచి నేవల్‌బేస్ (తూర్పు నౌకాదళ ప్రధాన కేంద్రం) వరకూ చేసిన పాతపెన్షన్ పాదయాత్ర కార్మిక శక్తికి, ఉద్యమ స్ఫూర్తికి ప్రతీకగా నిలవింది. నగరం నలుచెరగుల నుంచి బిలబిలమంటూ ఉదయాన్నే తండోపతండాలుగా శ్రీహరిపురం చేరుకున్న కార్మికులకు నిర్వాహకులు శాంతియుత నిరసనకు తగు సూచనలు చేశారు. నగర పోలీసుల సమక్షంలో క్రమశిక్షణతో జరిగిన ఈ పాదయాత్రకు ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లా పెన్షనర్స్ అసోసియేషన్ ఉపాధ్యక్షులు యు.వి.ఎస్.ఎన్. వర్మ లాంఛనంగా అరుణపతాకం (ఎర్రజెండా) ఊపి ఈ శ్రీకారం చుట్టారు.

ఎన్‌సీఈ యూనియన్, ఎన్ఏడీసీఈ యూనియన్, ఎన్‌బీసీసీఈ యూనియన్, ఎంఆఎన్‌సీఈ యూనియన్, ఎన్ఎస్టీఎల్ సీఈ యూనియన్, డీజీఎన్‌సీసీఈ యూనియన్ తదితర రక్షణరంగ సంస్థలు ఇందులో భాగస్వామ్యం వహించాయి. డిఫెన్స్ కో-ఆర్డినేషన్ కమిటీ ఛైర్మన్ కామ్రేడ్ రెడ్డి వెంకట రావు పాదయాత్ర, అనంతరం తూర్పు నౌకాదళ ప్రధానకేంద్రం (నేవల్ బేస్) ప్రవేశ ద్వారం వద్ద జరిగిన ముగింపు సభకు సారథ్యం వహించారు. పెన్షన్ బిక్ష కాదు ఉద్యోగుల హక్కు దానిని సాధించే వరకు పోరాటం కొనసాగించాలని ఆయన కోరారు. హెచ్ ఆర్ ఏ పై ఓ టి, అప్రెంటిస్‌లకు ఇంక్రిమెంట్ల విషయంలో తూర్పు నౌకాదళ కార్మికోద్యోగులు కార్మికులు విపక్షకు గురవుతున్నారని ముంబాయి డాక్‌యార్డు పరిస్థితులతో పోల్చి సోదాహరణంగా వివరించారు. ఆరేడు సంవత్సరాలైనా జీతాలకు సంబంధించిన ఎరియర్స్ ఇవ్వడం లేదని, ఎప్పుడు నగదు రహిత వైద్యసేవలు సౌకర్యాలు అగిపోతాయో తెలియని పరిస్థితి నెలకొని ఉంది. వీటిని వెంటనే పరిష్కరించాలని తూర్పు నౌకాదళ యాజమాన్యాన్ని డిమాండ్ చేశారు. తమ సమస్యలు సత్వరం పరిష్కరించకపోతే త్వరలో నేవల్ బేస్ గెట్ దగ్గరే వంటావార్పు కార్యక్రమం మొదలు చేస్తామని హెచ్చరించారు. తన జీవిత కాలంలో సింహభాగాన్ని ఉద్యోగ బాధ్యతలు, విధులలో వెచ్చించే రక్షణరంగ కార్మికోద్యోగులకు అనుకోని ప్రమాదం/హఠాన్మరణం/పదవీవిరమణ ఏది సంభవించినా వారిపై ఆధారపడ్డ కుటుంబీకులకు కనీస ఆసరాగా నిలిచే పాత పెన్షన్ విధానాన్ని కాకుండా షేర్‌మార్కెట్‌లో పెట్టుబడులపై వచ్చే లాభాలపై ఆధారపడే కొత్త పెన్షన్ విధానం సెసేమిరా కుదరదని సభలోని పక్షలు ముక్తకంఠంతో ఘోషించారు. ఆలిండియా డిఫెన్స్ ఎంప్లాయీస్ ఫెడరేషన్ ఇతర జాతీయ ఫెడరేషన్లు ఉమ్మడిగా ఇచ్చిన పిలుపు మేరకు ఢిల్లీలో ఈ నెల 10వ తేదీన పెన్షన్ సాధన కోసం యావత్తు కార్మికరంగం కదంతొక్కనుంది. ఈ నేపథ్యంలో జరిగిన పాదయాత్రలో వేయి మందికిపైగా పెద్ద ఎత్తునపాల్గొని, దిక్కులు పిక్కటిల్లే నినాదాలతో విజయవంతం చేసిన కార్మికోద్యోగులు, వారి కుటుంబ సభ్యులను నిర్వాహకులు అభినందించారు. సభలో ఏఐడీఈఎఫ్ జాతీయ కార్యవర్గ సభ్యులు పి. గోపాల కృష్ణ, సీఐటీయూ జిల్లా ప్రధానకార్యదర్శి ఆర్ కె ఎస్ వి కుమార్, టీఎన్‌టీయూసీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి కె. నాగార్జున రావు, డీజటియూ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు చింతా చిట్టిరాజు, ఐఎన్‌టీయూసీ విశాఖ జిల్లా కార్యదర్శి టి సాంబశివరావు తదితరులు ప్రసంగించారు. ఎస్ బి సి సి ఈ యూనియన్ అధ్యక్షులు టి. రాజేష్ వర్మ, ప్రధాన కార్యదర్శి బదిలీ రతన్ రాజు, ఎంఆఎన్‌సి యూనియన్ ప్రధాన కార్యదర్శి డీన్ అహ్మద్, ఎన్సీ యూనియన్ అధ్యక్షులు మారుతి వరప్రసాద్, ఎన్ఏడి సి ఈ యూనియన్ అధ్యక్షులు నూకరాజు, ఐఎన్‌సి కో-ఆపరేటివ్ సొసైటి అధ్యక్ష కార్యదర్శులు కాకర వివిఎస్‌డి కుమార్, యద్ల అంజనీ రాజేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఎన్‌సీఈయూనియన్ ప్రధాన కార్యదర్శి పి. నాగేశ్వర రావు ఆహ్వానం పలుకగా ఎన్ఏడీసీఈ యూనియన్ ప్రధాన కార్యదర్శి ఆర్. శ్రీనివాస రావు వందన సమర్పణ చేశారు.

బీజేపీ నేత కురుస బొజ్జయ్యకు ఘన నివాళులు అర్పించిన బీజేపీ శ్రేణులు, గిరిజన ప్రజలు

పాడేరు, (విశాఖ సమాచారమ్): అల్లూరి జిల్లా, పాడేరు బీజేపీ సీనియర్ నేత ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో గిరిజన మోర్చా అధ్యక్షుడు గా పలు ఉన్నత స్థానాల్లో భాధ్యతలు నిర్వహించి, బీజేపీని గిరిజన ప్రాంతాల్లో రాష్ట్రంలో ముందుకు డిపంచిన గిరిజన సమస్యలపై ఉద్యమంలో చురుకైన పాత్ర పోషించిన స్వర్గీయ కురుసా బొజ్జయ్య సేవలు గొప్పవని బీజేపీ విశాఖపట్నం పార్లమెంట్ ఇంచార్జి పుట్టా గంగయ్య బొజ్జయ్య సేవలును కొనియాడారు, బీజేపీ ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ గిరిజన మోర్చా రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కురుస బొజ్జయ్య నాల్గవ వర్ధంతి సందర్భంగా అయన స్వగ్రామంలో ఆదివారం కొత్త పాడేరు లో అయన విగ్రహాన్ని విశాఖ పార్లమెంట్ ఇంచార్జి పుట్టా గంగయ్య ఆవిష్కరించారు, అనంతరం విగ్రహానికి పూల మాలలు వేసి ఘన నివాళులు అర్పించారు, ఈ సందర్భంగా విశాఖ పార్లమెంట్ ఇంచార్జి పుట్టా గంగయ్య మాట్లాడుతూ విశాఖ మన్యం లో బొజ్జయ్య అంటే బీజేపీ, బీజేపీ అంటే బొజ్జయ్య అనే పేరు ఉండేదని అన్నారు, గిరిజన ప్రాంతంలో బీజేపీ పార్టీ నీ బలోపేతం చెయ్యడంలో అయన కృషి ఎనలేనిదని పేర్కొన్నారు, గిరిజన ప్రజల సమస్యల పరిస్కారం కోసం అయన అనేక ఉద్యమాలు చేసారని, అహర్నిశలు గిరిజన ప్రాంత ప్రజల కోసమే అయన ఆలోచన చేసేవారని అన్నారు, కురుస బొజ్జయ్య మొదట గిరిజన సహకార సంస్థలో ఉద్యోగం చేసేవారని, అయన ఆ ఉద్యోగాన్ని సైతం తృణ ప్రాయంగా వదులు కుని ప్రజా సమస్య ల పరిస్కారం కోసం బీజేపీ పార్టీ 1980 లో చేరరాని అనంతరం అనేక పార్టీ బాధ్యతలు చేపట్టి 1985 లో బీజేపీ పార్టీ నుంచి ఎమ్మెల్యే గా గిరిజన ప్రాంతం నుంచి పోటీ చేసారని గుర్తు చేశారు, కేంద్ర కాపీ బోర్డు సభ్యులు గా, ట్రైపెడ్ డైరెక్టర్ గా కేంద్ర నామినేటెడ్ పదవులు చేపట్టారని అన్నారు, అయన సోదరి బనా కురుస పార్వతమ్మ, అయన శ్రీమతి పెద్దమ్మి ల సహకారం తో పార్టీ లో అయన అలుపు లేకుండా పనిచేసేవరనీ, అయన తనయుడు గా కురుస ఉమా మహేశ్వర రావు కూడా తండ్రి కి తగ్గ తనయునిగా మంచి పేరుతో బీజేపీ పార్టీ కోసం పని చేస్తున్నారని అన్నారు, మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్య నాయుడు, కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి, ఎల్ కె అద్వానీ,బంధారు దత్తత్రేయ, సోహెచ్ విద్యా సాగర్ రావు, కంభం పాటి హరిబాబు, అప్పటి సిక్కిం గవర్నర్ పీ రామారావు, తదితరులతో మంచి పరిచయాలు, సత్సంబంధాలు కలిగి ఉండేవారన్నారు,ఈ సందర్భంగా పలువురు పక్షలు అయన స్మృతులు ను గుర్తు చేసుకుని కంట తడి పెట్టుకున్నారు,ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ గిరిజన మోర్చా రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కురుస ఉమా మహేశ్వర రావు, బొజ్జయ్య సోదరి మాజీ జిసిసి డీఎం కురుస పార్వతమ్మ, ఎంఆఓ కురుస నాగభూషణం,బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి మరం శాంత కుమారి, బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షులు పాంగి రాజారావు, పాడేరు అసెంబ్లీ కన్వినర్ కూడా కృష్ణా రావు, గిరిజన మోర్చా జోనల్ ఇంచార్జి కురుస రాజారావు,జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి నల్ల రామకృష్ణ, బీజేవైఎం రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు నందోలి ఉమా మహేష్, మినుములు గోపాల పాత్రుడు, బీజేవైఎం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి పాంగి మత్స్య కొండ బాబు, వివిధ మండల బీజేపీ శ్రేణులు, ఆర్ఎస్ఎస్ సంఘ్ పరివార్ సంస్థల ప్రతినిధులు, గిరిజన ప్రజలు, కుటుంబ సభ్యులు, శ్రేయోభిలాషులు పాల్గొన్నారు.

27.40 కోట్లతో అనకాపల్లి రైల్వే స్టేషన్ పనులకు శంకుస్థాపన

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): ఏ ప్రభుత్వం అభివృద్ధి చేయని విధంగా ప్రధాని నరేంద్రమోడీ సహకారంతో అనకాపల్లి రైల్వే స్టేషన్ ను 27.40 కోట్లతో అమృత్ భారత్ లో భాగంగా అభివృద్ధి చేయను న్నట్లు అనకాపల్లిఎంపీ డాక్టర్ బివి సత్యవతి అన్నారు. ఆదివారం ఉదయం అనకాపల్లి రైల్వేస్టేషన్ ఒకటో ప్లాట్ ఫారం ప్రాంగణంలో ప్రధాని నరేంద్రమోడీ వర్చువల్ గా కేంద్ర రైల్వేమంత్రి వైష్ణవ్ తో కలిసి శంకుస్థాపన చేశారు. దీని ప్రత్యక్ష ప్రసారాన్ని కలెక్టర్ రవిసుభాష్ పట్టన్ శెట్టి, జిల్లా పరిషత్ చైర్మన్ జల్లేపల్లి సుభద్ర, రైల్వేశాఖ అధికారులు, ప్రయాణికులతో కలిసి తిలకించారు.ఈ సందర్భంగా ఎంపీ సత్యవతి మాట్లాడుతూ, తాను ఎంపీగా బాధ్యతలు చేపట్టిన తర్వాత ఇప్పటివరకు బొజ్జన్నకొండ అభివృద్ధికి రూ.7.03కోట్లు, వ్యవసాయ పరిశోధన కేంద్రం అభివృద్ధికి రూ.3.05కోట్లు, కేంద్రీయ విశ్వవిద్యాలయానికి నిధులు తీసుకొచ్చినట్లు తెలిపారు. ప్రపంచస్థాయి సౌకర్యాలతో అనకాపల్లి రైల్వేస్టేషన్ ఏర్పాటుచేసి, పుడ్ కోర్టులు, పార్కులను అభివృద్ధిచేసి పర్యాటక హంగులను చేస్తున్నట్లు తెలిపారు ఏటికొప్పాక బొమ్మల విక్రయానికి స్టేషన్ లో స్టాల్ ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. అమృత్ భారత్ స్టేషన్లలో భాగంగా మొదటి విడతలో మంజూరైన 11 స్టేషన్లలో అనకాపల్లికి చోటు కల్పించడం పట్ల అనకాపల్లి ప్రాంతీయుల తరపున ప్రధాని మోడీకి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఆదివారం నుంచి పనులు చేపట్టి, పూర్తయ్యేవరకు శరవేగంగా పనులు సాగనున్నట్లు వెల్లడించారు. దేశంలోని అన్ని రాష్ట్రాల కంటే మిన్నగా ఏపీని అభివృద్ధి చేసేందుకు సీఎం జగన్మోహనరెడ్డి కృషి చేస్తున్నారన్నారు. మరోముఖ్యఅతిథి జిల్లా పరిషత్ చైర్పర్సన్ సుభద్ర మాట్లాడుతూ, రైల్వేస్టేషన్ అభివృద్ధికి ప్రధాని మోడీ చేపడుతున్న బృహత్తర కార్యక్రమాలకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అనకాపల్లికి నిధులు కేటాయింపునకు కృషి చేసిన ఎంపీ సత్యవతికి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. మాజీ ఎమ్మెల్సీ, పీవీఎస్ఎన్ మాధవ్ మాట్లాడుతూ, ప్రపంచంలోనే అగ్రగామి దేశంగా భారతను నిలపాలన్నదే ప్రధాని లక్ష్యమన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్సీ పాకలపాటి రఘువర్మ, సౌత్సెంట్రల్ రైల్వే సీనియర్ అధికారి శ్రీనివాస్, అడిషనల్ ఎస్పీ సత్యనారాయణ, డాక్టర్ కె. విష్ణుమూర్తి, స్టేషన్ మాస్టర్ బి. వెంకటరమణ, రైల్వే సలహామండలి సభ్యులు శ్రీరామ్మూర్తి, శ్రీనాథుని శ్రీనివాసరావు, బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు ద్వారపురెడ్డి పరమేశ్వరరావు, నేతలు డాక్టర్ సత్యన్నారాయణ (ఎక్రమ్), అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ కన్వీనర్ బొడ్డేడ నాగేశ్వరరావు, కొణతాల అప్పలరాజు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా విశాఖ ఫైనాన్స్ సంక్షేమ సంఘం అధ్యక్షులు ఎన్ఎస్ఎన్. నారాయణ, కార్యదర్శి ఆళ్ల జగది, ఉపాధ్యక్షులు ఎన్ఎస్సి కొడేశ్వరరావు ఆడారి పీరునాయుడు, తదితరులు ఎంపీ సత్యవతి, రైల్వే అధికారులను కలిసి, కరోనా తర్వాత నిలిపేసినకాకినాడ, విశాఖ, రాజమండ్రి విశాఖ రైళ్లకు హాల్ట్ పునరుద్ధరించాలని, ఇతర సమస్యలను పరిష్కరించాలని వినతిపత్రం అందజేశారు.

శాంతిని నెలకొల్పేందుకుదేశాలే సరైన మార్గం.: అజిత్ దోవేల్

ఉక్రెయిన్- రష్యా యుద్ధంపై చర్చించేందుకు వివిధ దేశాల జాతీయ భద్రతా సలహాదారులతో నిర్వహించిన కన్సల్టన్స్‌లో భారత్ తరపున అజిత్ దోవల్ పాల్గొన్నారు. సౌదీ యువరాజు మహ్మద్ బిన్ సల్మాన్ చొరవతో ఏర్పాటు చేసిన ఈ భేటీకి 42 దేశాల ప్రతినిధులు హాజరయ్యారు. రష్యాకు మాత్రం ఆహ్వానం అందలేదు. ఈ మీటింగ్‌లో అజిత్ దోవల్ మాట్లాడారు. చర్చలు, దౌత్య మార్గాల ద్వారానే సమస్యలు పరిష్కరించుకోవాలనేది భారత విధానమని అజిత్ దోవల్ అన్నారు. శాంతిని నెలకొల్పేందుకు చర్చలే సరైన మార్గమని భారత్ నమ్ముతుందని చెప్పారు. "రష్యా, ఉక్రెయిన్ మధ్య సంక్షోభం మొదలైనప్పటి నుంచి ఆ రెండు దేశాలతో భారత్ చర్చిస్తోంది. యుద్ధానికి ముగింపు పలికేందుకు, సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం కనుగొనేందుకు కృషి చేస్తోంది" అని వివరించారు. ఇరుదేశాలు సంక్షోభానికి ముగింపు పలికితే.. భారతదేశానికి అంతకంటే సంతోషం, సంతృప్తిని ఏదీ ఇవ్వదని అన్నారు.

13 ఏళ్లకే గొప్ప బైక్ రైసర్ ఘోర ప్రమాదంతో దుర్మరణం

ఆతడి వయసు 13 ఏళ్లే.. మొన్నన్నే పుట్టిన రోజు జరుపుకొన్నాడు. దీనికి కొద్దినెలల ముందే గొప్ప ఘనతను సాధించాడు. మరెంతో గొప్ప భవిష్యత్ ఉన్నవాడిగా కనిపించాడు. కానీ బ్యాడ్ లక్ అంతడిని "రేస్ బైక్ వేగంతో" వెంటాడింది. అనూహ్యంగా జరిగిన ఘోర ప్రమాదంతో ప్రాణాలు తోడేసింది. ఇదంతా బైక్ రేసర్ త్రేయాస్ హరీష గురించి. రేసింగ్ వర్గాల్లో ఎంతో సంచలనం రేపిన త్రేయాస్ అకాల మరణం అందరినీ హతాశులను చేసింది. ఎన్నో ట్రాక్ లపై విజయవంతంగా రేసుల్లో పాల్గొన్న అతడు.. అదే తరహా ప్రమాదంలో ప్రాణాలు కోల్పోవడం అందరినీ కలచివేసింది. ఇంతకూ ఎవరీ త్రేయాస్ అంటే..

పదేళ్ల వయసుకు మనలో చాలామంది మామూలు బైక్ ను కూడా పట్టుకుని ఉండం. కానీ, అతడు పిల్లాడుగా ఉన్నప్పుడే ఆ పనిచేశాడు. 13 ఏళ్లకే బైక్ రైసర్ అయ్యాడు. అంతేకాదు.. టూ వీలర్ రేసింగ్ ప్రపంచ చాంపియన్ షిప్ ఫైనల్ కు చేరిన తొలి భారతీయుడిగా అరుదైన ఘనతను సాధించాడు. ఈ చాంపియన్ షిప్ జరిగింది కూడా స్పెయిన్ లో కావడం గమనార్హం. ఇక త్రేయాస్ బైక్ రేసర్ గా ఎన్నో ఘనతలను సాధించడం భాయయమని అందరూ అనుకుంటుండగా జరిగిందో ఘోరం.

ఎక్కడో గెలిచి.. సొంతగడ్డపై తనువు చాలించి..

కొప్పారం త్రేయాస్ ది బెంగళూరు. మే 26న 13వ ఏట అడుగుపెట్టాడు. విదేశాల్లో జరిగిన బైక్ రేసింగ్ లలో సత్తా చాటిన అతడు స్వదేశంలో సొంత గడ్డపై జరిగిన రేసింగ్ లో పాల్గొంటూ ప్రాణాలు కోల్పోవడం విధి విచిత్రం. కాగా, శనివారం చెన్నైలో జరిగిన నేషనల్ మోటార్ రేసింగ్ చాంపియన్ షిప్ ట్రాక్ పై జరిగిన ప్రమాదంలో చనిపోయాడు.

ది బెంగళూరు కిడ్.. త్రేయాస్ ను అందరూ ద బెంగళూరు కిడ్ గా పిలుస్తుంటారు. 200 సీసీ మోటార్ బైక్ రైడింగ్ చేస్తుండగా పట్టు తప్పడంతో ప్రాణాలు కోల్పోయాడు. హెల్మెట్ ధరించినా మూడో రౌండ్ లో ఉండగా పడిపోయింది. అయితే ఇక్కడే అతడిని మరింత బ్యాడ్ లక్ వెంటాడింది. త్రేయాస్ వెనుక ఉన్న రేసర్ వేగాన్ని నియంత్రించకలేపోయాడు. త్రేయాస్ ను ఢీకొట్టాడు. దీంతో తలకు బలమైన గాయమైంది. వెంటనే అస్పత్రికి తరలించినా త్రేయాస్ అప్పటికే చనిపోయినట్లు వైద్యులు ప్రకటించారు. ఈ తీవ్ర విషాద ఘటనతో రేసులన్నిటినీ నిలిపివేశారు. కేవలం వారం కిందట తన 13వ పుట్టిన రోజును ఎంతో ఘనంగా జరుపుకున్న త్రేయాస్ అంతలోనే అందరికీ దూరమయ్యాడు. బైక్ మీద అత్యద్భుత నియంత్రణ ఉన్నవాడిగా అతడిని అందరూ గుర్తిస్తారు. కాగా, త్రేయాస్ ఎఫ్ఐఎం మినీ-జీపీ ఇండియాతో కెరీర్ మొదలుపెట్టాడు. నిరుడు ఈ చాంపియన్ షిప్ ను గెలిచాడు కూడా. జాతీయ చాంపియన్ షిప్ లోనూ పాల్గొన్నాడు. రెండుసార్లు పోడియం ఫినిష్ లో నిలిచాడు. దేశంలో అద్భుత ప్రతిభ ఉన్న రేసర్ గా నిపుణులు అతడిని గుర్తించారు. జాతీయ చాంపియన్ షిప్, మరో రెండు టోర్నీల్లో పోడియం ఫినిష్ అందుకోవడంతో టీవీఎస్ సంస్థ అతడికి శిక్షణ ఇచ్చేందుకు ముందుకొచ్చింది. రేస్ లలో పాల్గొనేందుకు ఓ టీవీఎస్ బైక్ నూ అందించింది. కానీ విధి మాత్రం మరోలా తలచింది.

అమృతభారత్ స్టేషన్‌పథకంలో అనకాపల్లి స్టేషన్ను అభివృద్ధి చేయడంపై హర్షం వ్యక్తం చేసిన కొణతాల వెంకటరావు

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): కేంద్ర రైల్వే శాఖ అమృత్ భారత్ స్టేషన్ పథకంలో అనకాపల్లి రైల్వే స్టేషన్ ను అభివృద్ధి చేయడానికి ఎంపిక చేసినందుకు సంతోషించదాయకమైన విషయమని తెలుగుదేశం పార్టీ అనకాపల్లి పార్లమెంటు మీడియా కోఆర్డినేటర్ కొణతాల వెంకటరావు హర్షం ప్రకటించారు. అనకాపల్లి జిల్లా, అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా నుండి ప్రయాణికులు దూరప్రాంతాలకు అనకాపల్లి స్టేషన్ నుండి ప్రయాణం చేస్తున్నారని దీని మూలంగా ప్రతిరోజు రైల్వే శాఖకు 6 లక్షల పైబడి రాబడి వస్తుందని అనకాపల్లికి ప్రధాన సమస్య ముఖ్యమైన రైళ్లు ఆగకపోవడంతో ప్రయాణికులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని, దీని మూలంగా దువ్వాడ విశాఖపట్నం వెళ్లి ఎక్కవలసి వస్తుందని ప్రయాణికులకు భారంగా ఉందని ఎంతోకాలంగా అనకాపల్లి నుండి ప్రయాణించే ప్రయాణికులు, ప్రజా సంఘాలు, డైలీ ప్యాసింజర్ అసోసియేషన్, రాజకీయ పార్టీలు, గోవా , యశ్వంతపూర్, రామేశ్వరం, బీహార్, అస్సాం, ఎల్ టి టి, ట్రైన్లను అనకాపల్లిలో ఆగే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతున్నారని, వైసీపీ ప్రభుత్వంలో ఉన్న పార్లమెంటు సభ్యులు గాని, రాజ్యసభ సభ్యులు గాని, ప్రయత్నాలు చేయకపోవడంతో అనకాపల్లి పార్లమెంట్ నియోజకవర్గం, అరుకు పార్లమెంటు నియోజకవర్గం ప్రయాణికులు చాలా ఇబ్బందులు పడుతున్నారని 20 లక్షలు జనాభా ఉన్న వారికి అనకాపల్లి నుండే ప్రయాణాలు చేయడానికి అవకాశం లేకపోవడంతో , పైన తెలిపిన ట్రైన్ లో వెళ్లాలంటే విశాఖపట్నం రైల్వే స్టేషన్ ను ఆశ్రయించవలసి వస్తుందని ఆర్థిక భారం, ప్రయాణ సమయం, వంటివి ఇబ్బందులు కలుగుతున్నాయని వీటి కోసం పార్లమెంట్ సభ్యులు కేంద్ర ప్రభుత్వం, రైల్వే శాఖతో సంప్రదింపులు చేసి రెండు మూడు ట్రైన్ లు అనకాపల్లి ఆగే విధంగా సాధించడానికి కృషి చేయవలసిందిగా అలాగే రైల్వే స్టేషన్ లో శానిటేషన్ సిబ్బంది కొరత ఉందని తగిన సిబ్బంది నియమించాలని, ప్రముఖ ట్రైన్లను అనకాపల్లి ఆగే విధంగా కృషి చేయాలని రైల్వే డి ఆర్ఎంను వెంకటరావు కోరారు.

దూరప్రాంతాలకు వెళ్లే ట్రైన్లను అనకాపల్లిలో నిలుపుదల చేయాలి.

వర్చువల్‌గా స్టేషన్ అభివృద్ధి కార్యక్రమాల శంకుస్థాపన

కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వంగా గీత

కాకినాడ, (విశాఖ సమాచారమ్): ఆదివారం ఉదయం కాకినాడ టౌన్ రైల్వే స్టేషన్ లో అమృత్ భారత్ రైల్వే స్టేషన్ పథకం లో వర్చువల్ గా స్టేషన్ అభివృద్ధి కార్యక్రమాల శంకుస్థాపన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న పార్లమెంటు సభ్యులు శ్రీమతి వంగా గీత విశ్వనాథ్ గారిని కలిసి సామర్లకోట రైల్వేస్టేషన్ లో ప్రయాణికుల సౌకర్యార్థం వందేభారత్ రైలు హాల్ట్ ఏర్పాటుకు కృషి చేసిన సందర్భంగా 41 వార్డు వైకాపా ఇన్చార్జ గొడి వెంకట్ , డివిజన్ ప్రజలు తో కలిసి మొక్క ను బహుకరించి 41డివిజన్ ప్రజలు అందరి తరపున కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. అలాగే మా 41డివిజన్ పరిధిలో ఉన్న పోలిస్ క్లబ్ వెనుక భాగంలో ప్రజలు ఇబ్బందులు గుర్తించి రైల్వే ట్రాక్ అనుకుని ఉన్న చిట్టి అడవిల ఎదిగిపోయిన పిచ్చి మొక్కలు వెంటనే తొలగించాలని అక్కడ ప్రజలు ఇంట్లోకి విషజంతువులు ప్రవేశించకుండా చూడాలి అని వెంటనే రైల్వే అధికారులు చెప్పి క్లీన్ చేయించాలని పార్లమెంటు సభ్యులు శ్రీమతి వంగా గీత విశ్వనాథ్ గారికి అలాగే అక్కడ ఉన్న కాకినాడ సిటీ ఎమ్మెల్యే శ్రీ ద్వారంపూడి చంద్రశేఖరరెడ్డి గారికి అక్కడ ప్రజలు అందరితో కలిసి చెప్పాడం జరిగింది.

ఈ కార్యక్రమంలో 41 వార్డు ప్రజలు చిక్కం నానాజి, కొత్త పల్లి శ్రీనివాస్, శర్మ, సత్తిబాబు, పులగుర్తి రామకృష్ణ , గాళ్ళ రమేష్ , నరవ రెడ్డి రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఈ-ఇన్‌వాయిస్
సులభంగా వర్తకం చేయుట

Azadi Ka Amrit Mahotsav

G20 भारत 2023 INDIA

మీ యొక్క బి2బి సరఫరాల కొరకు ఈ-ఇన్‌వాయిస్‌లు తయారు చేస్తున్నారా ?

గడచిన ఆర్థిక సంవత్సరాలలో మీ వార్షిక టర్నోవర్ రూ. 5 కోట్లకు మించినట్లయితే మీరు జరిపే అన్నిరకాల వస్తువులు మరియు సేవలు లేదా రెండూ, ఎగుమతులు కొరకు, పన్నుచెల్లింపుదారుల* కొరకు 1 ఆగస్టు, 2023వ తేదీ నుండి ఈ-ఇన్‌వాయిస్‌లు విడుదల చేయడం తప్పనిసరి చేయబడింది.

ఇన్‌వాయిస్ రిజిస్ట్రేషన్ పోర్టల్ ద్వారా విడుదల చేయబడే ఇన్‌వాయిస్‌లు యునీక్ ఇన్‌వాయిస్ రిఫరెన్స్ నెంబరు కలిగి ఉంటాయి.

ఈ-ఇన్‌వాయిసింగ్ యొక్క ప్రయోజనములు

- యూనిఫారం మరియు స్థిరీకరించబడిన ఇన్‌వాయిస్
- తక్కువ నిబంధనావళి భారం
- తనంతతానుగా తయారయ్యే జీఎస్టీ రిటర్న్
- తనంతతానుగా జీఎస్టీ పోర్టల్‌కు నివేదిక
- లిఖితపూర్వక దోషములలో తగ్గుదల
- కొనుగోలుదారులతో సరిచూసుకునేందుకు అటోషీలింగ్
- ఈ-వేబిల్ యొక్క ఆటో జనరేషన్
- సులభతరమైన ఇన్‌వాయిస్ తయారీ విధానం
- అతి తక్కువ కాగితపు పని

* కొందరు నోటిఫై చేయబడిన పన్ను చెల్లింపుదారులు మినహాయించి (వివరములకు స్కాన్ చేయండి)

మరిన్ని వివరములకు ప్రిన్సిపల్ నోటిఫికేషన్ నెం. 13/2020-సెంట్రల్ ట్యాక్స్ తేదీ : 21-03-2020తో గల నోటిఫికేషన్ నెం. 10/2023- సెంట్రల్ ట్యాక్స్ తేదీ : 10.05.2023 ను చదవండి.

Central Board of Indirect Taxes and Customs

@cbic_india @cbicindia @cbicindia @CBIC INDIA @cbic www.cbic.gov.in

cbc 15502/13/0010/2324

తాగి కారునడుపుతూ ఇంకో.. కారును ఢీ కొట్టి పరుగో..!

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): అది విశాఖలోని రద్దీగా ఉండే ప్రాంతం. ఓ యువకుడు తప్ప తాగి కారు డ్రైవ్ చేశాడు. కుర్రాడికి కిక్కు ఎక్కింది.. కారు అదుపు తప్పింది. మరో యువకుడికి ఆ కారు తగిలింది. అపమంటే ఆ కారు ఆగలేదుఎక్సలేటర్ నొక్కి స్పీడ్ పెంచాడు. అక్కడే ఉన్న చుట్టుపక్కల కుర్రాళ్లు ఊరుకుంటారా.? కిక్కు లో కారు తొక్కుతున్న వాడి ఆట పట్టించేందుకు వాడిని పట్టుకునే ప్రయత్నం చేశారు. వెంబడించారు. వాళ్లను చూసిన ఆ కిక్కులో కారు నడుపుతున్న యువకుడు మరింత స్పీడ్ గా పోనిచ్చాడు. ఈ క్రమంలో మధ్యలో మరికొందరిని ఢీకొట్టాడు. ఎట్టకేలకు మూడు కిలోమీటర్లు ఛేజ్ చేసి వాడిని పట్టుకున్నారు. పోలీసుల ఎంట్రీ ఇచ్చి మధ్యం మత్తులో ఉన్న యువకుడిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అదృష్టవశాత్తు స్వల్ప గాయాలతో అంతా బయటపడ్డారు. కానీ ఎవరికైనా ఢీ కొంటే ప్రాణాలే పోయేవి..! విశాఖలో డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ లో కారు బీభత్సం చేసిన యువకుడ్ని.. ఛేజ్ చేసి పట్టుకున్నరు మరికొంతమంది యువకులు. ఢీకొని ఆపకుండా పారిపోతున్న డ్రంకెన్ డ్రైవర్ను వెంబడించారు. లాసన్స్ బే కాలనీ నుంచి దాదాపుగా మూడు కిలోమీటర్లు వెంబడించి సిరిపురం దగ్గర పట్టుకున్నారు. ఆ తర్వాత పోలీసుల ఎంట్రీ ఇచ్చి యువకుడ్ని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఛేజింగ్ చేస్తున్న సమయంలో బైక్ పై ఉన్న యువకులు వీడియో షూట్ చేయడంతో.. ఇప్పుడు ఆ ఛేజింగ్ వీడియోలు వైరల్ అవుతున్నాయి.

ఆ ఘటన మరువక ముందే..!

వీఐపీ రోడ్ లో తప్ప తాగి ఇన్నోవా బీభత్సం సృష్టించిన ఘటన మరువక ముందే.. గత రాత్రి తప్ప తాగి కారు నడిపిన విగ్నేష్ అనే యువకుడు. మద్యం మత్తులో మితిమీరిన వేగంతో వాహనదారులను ఢీ కొన్నాడు. టెస్ట్ చేస్తే.. డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ బ్రీత్ అనలైజర్ టెస్ట్ లో 242 రీడింగ్ చూపించింది. AP 39 SL 2425 EV కారుతో యువకుడ్ని అదుపులోకి తీసుకున్నరు పోలీసులు. వెల్మూరు విట్స్ లో బీటెక్ చదువుతున్నడు విగ్నేష్. యువకుడు పై కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు దర్యాప్తు ప్రారంభించారు.

ఉల్లాసంగా 1990 పోలీస్ బ్యాచ్

33వ వార్షికోత్సవ వేడుకలు

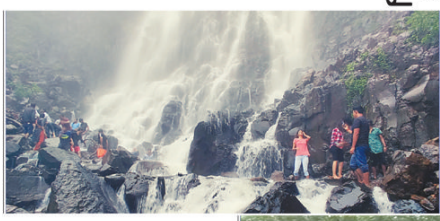
అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): కసింకోట జాతీయ రహదారిలో ఉన్న ద వైట్ కన్వర్జేషన్ లో 1990 పోలీస్ బ్యాచ్ 33వ వార్షికోత్సవ వేడుకలు అత్యంత ఘనంగా జరిగాయి. కార్యక్రమంలో ముందుగా 1990 బ్యాచ్.లో అసువులు బాసిన పోలీస్ సోదరులకు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న అందరూ ఘన నివాళులర్పించారు. కార్యక్రమంలో ఒకరినొకరు ఆప్యాయంగా పలకరించుకుని కుటుంబ క్షేమ సమాచారాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఉద్యోగంలో తమ అనుభవాలను పంచుకున్నారు. ఉదయం 8 గంటల నుండి సాయంత్రం వరకు వివిధ ఆటల పోటీలునిర్వహించారు. ఆడుతూ పాడుతూ ఆనందంగా సాయంత్రం వరకు గడిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో రిటైర్డ్ హెడ్ కానిస్టేబుల్ వెంకటేశ్వర్లు

,అనిల్, సుబ్బరాజు, సాయి, ముబారక్ ,బోని క్రిసవాసరావు, నాయుడు, నర్సింగరావు, వాసు, భీశెట్టి వెంకటేశ్వరరావు లక్ష్మణరావు, పూర్ణ ,అనంత్ సుమారు 80 మంది పాల్గొన్నారు.

ఈ సందర్భంగా వివిధ కారణాలతో విధి నిర్వహణలో అసువులు బాసిన పోలీస్ బ్యాచ్ పోలీసులకు హెడ్ కానిస్టేబుల్ భీశెట్టి వెంకటేశ్వరరావు సంకలనం చేసిన సలాం పోలీస్ పుస్తకాన్ని సమీక్షించారు.

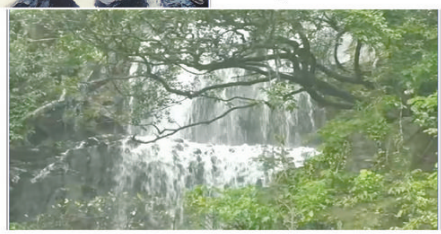
బాబా జలపాతాన్ని చూడటానికి పర్యాటకుల సందడి

గుహలో నిలబడితే రెండు వైపులా కనిపిస్తుంది



ఇక్కడి జలపాతం అందాలు పర్యాటకులకు ఎంతగానో ఆకట్టుకుంటుంది. ఎంతో మంది అక్కడికి వచ్చి అందాలను తిలకిస్తుంటారు. జలపాతం పర్యాటకులకు పెద్ద ఆకర్షణగా ఉంది. అలాగే ప్రతి వారాంతం లేదా సెలవుదినం ఇక్కడకు పెద్ద సంఖ్యలో జనం వస్తుంటారు.

మహారాష్ట్రలోని సింధుదుర్గ్ జిల్లాలోని అంబోలి సమీపంలోని కుభవాడే గ్రామంలో రెండు వైపులా కనిపించే సుందరమైన జలపాతం పర్యాటకులను ఆకర్షిస్తోంది. కుంభవాడే గ్రామంలోని ఈ బాబా జలపాతం మాజీ అసెంబ్లీ స్పీకర్ బాబాసాహెబ్ కుపేకర్ ప్రైవేట్ ఆస్తిలో ఉంది. ఇది పర్యాటకులను ఆకర్షిస్తోంది.ఈ జలపాతం అందాలను రెండు వైపుల నుంచి చూడవచ్చు.



A to Z
PACKERS & MOVERS
EMPANEL IHQ MOD (NAVY) Regd.
NIRAJ KUMAR MISHRA
Managing Director
INDER CHAND SUNIL KUMAR NEELU
Mob : 8464006295
Off : 7093458255
Mob : 8008001297
Off : 7093458254
Mob : 8600313886
Email : atozpakers@gmail.com
Regd Office : D.No. 38-40-28.
Main Road, 104 Area, Marripalem
Vsp. 530 018
Branch Office : D.No. 59-26-3,
Near Hanuman Temple,
Malkapuram, Visakhapatnam-53011

THE ONLY AUTHORISED TRAVELS IN GAJUWAKA
Padmodaya TRAVELS
Since 1990
Prop : Chikka Satyanarayana
DOMESTIC & INTERNATIONAL FLIGHT TICKETS
9949 776 999
9848 776 999
9348 776 999
Authorised E.Co.Railway
Andhra Pradesh TOURISM
3, Mangalagiri Complex, New Gajuwaka, Visakhapatnam - 530026
e-mail : padmodayatravels@gmail.com 0891-275 6669/ 295 6669

Use Community & Public Toilets!
Avoid open urination & open defecation!!
PUBLIC TOILETS
eco VIZAG Eco Clean
Let's keep our city clean!!
SINGLE USE PLASTIC IS BANNED IN VISAKHAPATNAM!
SWACHH SURVEKSHAN 2023 | Commissioner GVMC | H.W Mayor GVMC | District Collector Visakhapatnam
GREATER VISAKHAPATNAM MUNICIPAL CORPORATION

క్లాసిఫైడ్స్, ప్రకటనల కొరకు సంప్రదించండి
8885687610,
7981904385

కుటుంబం అంటే ప్రేమ ఉన్నవాళ్ళు
స్థలం మీద పెట్టుబడి పెట్టకుండా ఉండగలరా...?
కాల్ : 9948111411
120 గజాల వ్యవసాయ భూమి(శ్రీగంధం చెట్లు) 4 లక్షల 56 వేలకే
గజం (EMI) రూ. 4000/-
కాల్ : 9948111411

RAMYA GRAND
SERVICE APARTMENT
83097 69408
70323 36399
Address :
Plot No.399, D.No. 10-53,
Near NTR Beach Road
Visalakshi Nagar, Visakhapatnam
RAMYA GRAND

షోడశ కళానిధికి వేద నాద నృత్య స్వరోపచారములు
రాత్రి : 08:30 గం॥ లకు అర్చన, దశహారతుల సమర్పణ
తేది : 07-08-23 నుండి 16-08-23 / సమయం : 16:30 TO 20:30 వరకు
వేదిక : తిరుమల తిరుపతి దేవస్థాన కళ్యాణమండపం, యమ్.వి.పి. కాలని, విశాఖపట్నం
వైదిక విజ్ఞాన విపంచి విశాఖ సాగర శ్రీ వారి కార్తీక దీపోత్సవ కమిటి శ్రీ హరి సేవా వాలంటీర్స్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ / వి.డి.డి హిందు ధర్మ ప్రచార పరిషత్, జిల్లా ధార్మిక మండలి
విశాఖపట్నం 9848665600, 9440629646, 9985266600, 9703466600

VISAKHA SAMACHARAM Telugu Daily. Edited, Printed, Published & Owned by : T.Sirisha , Printed at Suryodaya Publications, VisakhaSamacharam Press Door No. 9-3-16, Pitapuram Colony, Visakhapatnam-3. Editorial Office : 9393949345, 9346363839
Hyderabad : Cell : 9030841841, Kakinada : Cell: 7013118088, Simhachalam : Cell: 96660 15921, Pardwada : Cell: 77804 33919, Aarilova : Cell: 97050 51389,
Cheedikaada : Cell: 97686 33999, Vsp City : 8885687610, VSP : 7981904385, 8885687610, Maddilapalem : 9966708776