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

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

RNI No.52722/90 సంపుటి : 32 సంచిక : 227 విశాఖపట్నం, 22 జూన్ 2023 గురువారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

మత్స్యావతారంలో జగన్నాథస్వామి

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): నగరంలో జగన్నాథ రథయాత్ర వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా టర్నర్ చౌల్ట్రీలో గల కళ్యాణ మండపంలో స్వామిని మత్స్యావతారంలో అలంకరించారు. ఈ సందర్భంగా పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు తరలి వచ్చి స్వామి వారిని దర్శించుకున్నారు.

జూలై 2 న సింహాచల " గిరి ప్రదక్షిణ" : కలెక్టర్

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): సింహాచలం దేవస్థానం శ్రీవరాహలక్ష్మీనృసింహ స్వామి వార్షిక "గిరి ప్రదక్షిణ" మరియు 'ఆషాఢ పౌర్ణమి' జూలై 2, 3 తేదీలలో జరుగునున్న దృష్ట్యా అధికారులు పటిష్ట ఏర్పాట్లను గావించాలని జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ ఏ మల్లికార్జున పేర్కొన్నారు . బుధవారం ఉదయం కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో గిరి ప్రదక్షణకు సంబంధించిన ఏర్పాట్లపై చర్చించేందుకు సింహాచల దేవస్థానం, జివిఎంసి, పోలీసు, ట్రాఫిక్, ఆర్టీసీ, అగ్నిమాపక, రెవెన్యూ వైద్యారోగ్య తదితర శాఖల అధికారులతో జిల్లా కలెక్టర్ డా ఎ. మల్లికార్జున సమన్వయ సమావేశం నిర్వహించారు.

ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ శ్రీవరాహలక్ష్మీనృసింహ స్వామి వారి దేవస్థానం సింహాచలం లో జులై 3వ తేది సోమవారం ఆషాఢ పౌర్ణమి సందర్భంగా నాలుగో విడత చందన సమర్పణ జరుపబడునని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ముందు రోజున జూలై 2 వ తేదీన సింహాచల క్షేత్రంలో లక్షల సంఖ్యలో భక్తులు గిరిప్రదక్షిణ సేవా నిర్వహించబడునని పేర్కొన్నారు.

జులై 2 వ తేది ఆదివారం ఉదయం నుండి భక్తులందరూ సింహగిరి చుట్టూ సుమారు 32 కిలోమీటర్లు దూరం గిరి ప్రదక్షణ ప్రారంభించి అడవివరం జంక్షన్ మీదుగా సెంట్రల్ జైలు , విశాలాక్షి నగర్, జోడుగుల్ల పాలెం, ఎం వి పి కాలనీ డబుల్ రోడ్డు మీదుగా వెంకోజీపాలెం , మాధవధార , ప్రహ్లాదపురం గోశాల (మిగతా 2లో)

ఘనంగా యోగ దినోత్సవం

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): యోగ మాస్టర్, జిల్లా యోగ అసోసియేషన్స్ సెక్రెటరీ, ఓం ఉచిత యోగా సంస్థల వ్యవస్థాపకుడు చిలక వెంకట రమేశ్ 9వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా బీచ్ రోడ్ గల గాదిరాజు పెలేస్, కన్వెన్షన్ హాల్ లో ఉదయం 5.30 నుంచి 8.30 వరకు ఆసనము, ప్రాణాయామము, ధ్యాన సంబంధించిన యోగా కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. సుమారు 500 మందికి పైగా పాల్గొన్నారు ఈ కార్యక్రమం లో ముఖ్య అతిథి గా వి. మురళీధరన్ , విదేశీ వ్యవహారాలు మరియు పార్లమెంటరీ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి, మాట్లాడుతూ మోడీ దీక్షతో, ప్రపంచం లో యోగ కు ప్రత్యేక స్థానం (మిగతా 2లో)

175కి 175 సీట్లు కచ్చితంగా గెలవాలి: సీఎం జగన్

గుంటూరు: గడప గడపకు మన ప్రభుత్వంపై తాడేపల్లిలోని తన క్యాంప్ కార్యాలయంలో ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి బుధవారం సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యేలు, జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షులు, కో-ఆర్డినేటర్లకు సీఎం దిశానిర్దేశం చేశారు. క్షేత్ర స్థాయిలో సమస్యలు పరిష్కరించాలని సీఎం ఆదేశించారు. జగనన్న సురక్ష తర్వాత మరో కార్యక్రమం ఉంటుందన్నారు.

"గడప గడపకు కార్యక్రమం అత్యంత కీలకం. ఈ కార్యక్రమాన్ని సీరియస్‌గా తీసుకోవాలి. చాలా ఉపయోగపడే కార్యక్రమం. వచ్చే 9 నెలలు అత్యంత కీలకం. 175కి 175 సీట్లు కచ్చితంగా గెలవాలి. పనితీరు బాగుంటే ఎమ్మెల్యేలను కొనసాగిస్తాం. కొన్ని కోట్ల మంది మనపై ఆధారపడి ఉన్నారు. కోట్ల మంది పేదలకు మంచి జరుగుతోంది" అని సీఎం అన్నారు.

"కొంతమంది ఎమ్మెల్యేల పనితీరు బాగోలేకపోతే కొనసాగించడం వల్ల వారికీ నష్టం, పార్టీకి నష్టం. సర్వే చేసినప్పుడు మీమీ గ్రాఫ్‌లు బలంగా ఉండాలి. దీని కోసం గడపగడపకు కార్యక్రమం ఉపయోగపడుతుంది. ప్రజలకు చేరువగా ఉండేందుకు చాలా ఉపయోగపడుతుంది. దీనివల్ల మీ గ్రాఫ్ పెరుగుతుంది. పార్టీకి మేలు జరుగుతుంది. అలా (మిగతా 2లో)

వైసీపీ విధానం, నినాదం ఒక్కటే : ఎంపీ సాయిరెడ్డి

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో అధికార ప్రతిపక్ష పార్టీల నేతల మధ్య మాటల తూటాలు పేలుతున్నాయి. ఏపీలో ఎన్నికలు రాకముందే ఎన్నికల వాతావరణం కనిపిస్తుంది. ఒకరిపై ఒకరు విమర్శలు గుప్పించుకుంటూ టార్గెట్ చేస్తున్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో కుల, మత రాజకీయాలపై ప్రతిపక్ష టిడిపి, బిజెపి, జనసేన పార్టీలు అధికార వైసీపీ ప్రభుత్వాన్ని టార్గెట్ చేస్తూ ఉంటే వైసీపీ మంత్రులు, నేతలు ప్రతిపక్షాలపై రివర్స్ ఎటాక్ చేస్తున్నాయి.

తాజాగా టీడీపీ, జనసేన, బీజేపీ పొత్తుపై పవన్ కళ్యాణ్ చేసిన వ్యాఖ్యలకు వైసీపీ ఎంపీ విజయసాయిరెడ్డి ట్విట్టర్ వేదికగా విమర్శనాస్త్రాలు సంధించారు. విపక్షాల కులం గొడుగు అయిపోయింది. ఇప్పుడు మతం ముసుగు కప్పేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నాయి అంటూ ఏపీలోని ప్రతిపక్ష టిడిపి, బిజెపి, జనసేనలను టార్గెట్ చేశారు. వైసీపీ విధానం, నినాదం ఒక్కటేనని పేర్కొన్నారు. జనులంతా ఒకే కుటుంబం - జనమంతా ఒకే నిలయం అని ఎంపీ విజయసాయిరెడ్డి ట్వీట్ చేశారు.

ఇక ఇదే సమయంలో వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నిర్దిష్ట ఓటుబ్యాంకు లక్ష్యంగా చేసుకోవడం లేదని ప్రకటించారు. 2019 ఎన్నికల్లో 49.95% ఓట్లు రావాలంటే ప్రాంతాలు, కులాలు, మతాలకు అతీతంగా ఓటర్లు సీఎంకు ఓటు వేయడం వల్లే సాధ్యమైందని విజయసాయి రెడ్డి పేర్కొన్నారు. వైయస్ జగన్ అందిస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు వివక్ష లేకుండా అందరికీ అందుతున్నాయన్నారు.

ఏపీ లోని ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఓటు బ్యాంక్ అని విజయసాయి రెడ్డి పేర్కొన్నారు. అంతకుముందు గతంలో బ్రిటిష్ వారిలాగా ఇప్పుడు ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో ప్రతిపక్ష పార్టీలు విభజించి పాలించాలన్న కాన్సెప్టుతో కులాలను, మతాలను రెచ్చగొట్టి నానా రచ్చ చేస్తున్నారని విమర్శించారు. విభజించి పాలించు అనే కాన్సెప్ట్ తో బ్రిటిష్ వారు కొన్ని కులాలను రెచ్చగొట్టేవారు.

అణగారిన, వెనుకబడ్డ వర్గాలను మరింతగా తొక్కేసేవారని విజయసాయి రెడ్డి గుర్తు చేశారు. రాజధానిలో వారుండరాదు. ఉంటే అడవుల్లో లేదా ఊరవతల ఉండాలనేవారు బ్రిటిషర్లు. ఆ అవశేషాలు ఇప్పుడు ఏపీలోని విపక్షాల్లో కనిపిస్తున్నాయి. 1947కు ముందు అది చెల్లింది. ఇప్పుడు కాదు అంటూ విజయసాయిరెడ్డి ప్రజల్లో మార్పు వచ్చిందని స్పష్టం చేశారు.

ఆర్ఐఎన్ఎల్‌లో ఉత్సాహంగా 9వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ వేడుకలు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): బుధవారం ఆర్ఐఎన్ఎల్-విశాఖపట్నం స్టీల్ ప్లాంట్‌లోని కల్నల్ సి.కె.నాయుడు ఇండోర్ స్టేడియంలో 9వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని ఉత్సాహంగా జరుపుకున్నారు.

ఆర్ఐఎన్ఎల్ డైరెక్టర్ (పర్సనల్) డాక్టర్ ఎస్.సి.పాండే జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి యోగా సెషన్‌ను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా డా.ఎస్.సి.పాండే మాట్లాడుతూ శారీరకంగా, మానసికంగా దృఢంగా ఉండేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ యోగా సాధన చేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ఆర్ఐఎన్ఎల్ తన ఉద్యోగులు మరియు వారి కుటుంబ సభ్యులకు మెరుగైన మరియు ఆరోగ్యవంతమైన ఆరోగ్యాన్ని అందించడానికి టౌన్‌షిప్‌లో చాలా సంవత్సరాల నుండి యోగా తరగతుల శిక్షణను రెగ్యులర్‌గా నిర్వహించడంలో ఆర్ఐఎన్ఎల్ ముందంజలో ఉందని డాక్టర్ పాండే పేర్కొన్నారు.

డా.కె.హెచ్.ప్రకాష్, సిజిఎం, హెచ్‌ఓడి మెడికల్, విఎస్‌జిహెచ్, పలువురు సీనియర్ అధికారులు, పాఠశాల విద్యార్థులు, ఆర్ఐఎన్ఎల్ ఉద్యోగులు మరియు వారి కుటుంబ సభ్యులు పెద్ద సంఖ్యలో ఉత్సాహంగా మరియు అభిరుచితో అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవ వేడుకల్లో పాల్గొన్నారు.

ప్రముఖ యోగా గురువులు ఎ కనకరావు మరియు ఎ శ్యామల ఆధ్వర్యంలో డా.ఎస్.సి.పాండే, ప్రముఖులు మరియు ఇతరులు యోగాను ప్రదర్శించారు.

ఆర్ఐఎన్ఎల్‌కు చెందిన ఉక్కునగరం టౌన్‌షిప్‌కు చెందిన యువకుల బృందం అత్యంత నైపుణ్యం కలిగిన యోగా భంగిమలను ప్రదర్శించి అందరినీ ఆకట్టుకుంది. ఆర్ఐఎన్ఎల్- యొక్క సిఎండి (మిగతా 2లో)

యోగాలో ఇంటర్నేషనల్ వండర్ బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్

సాధించిన దివ్యాంగ విద్యార్థులు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): సమగ్ర శిక్షా ఆధ్వర్యంలో రోటరీ క్లబ్ సహకారంతో బుధవారం విశాఖపట్నం లోని ఆంధ్రా విశ్వవిద్యాలయంలో 500 మంది దివ్యాంగ విద్యార్థినీ విద్యార్థులతో ఘనంగా ప్రపంచ యోగా దినోత్సవం జరిగింది. ఈ మెగా కార్యక్రమం ఇంటర్నేషనల్ వండర్ బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్ లో నమోదైంది. ఈ కార్యక్రమానికి విశాఖపట్నం జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ ఎ. మల్లికార్జున్ గారు, ఆంధ్రా యూనివర్సిటీ వీసీ శ్రీ ఎస్ వి. జి. డి ప్రసాద్ గారు, సమగ్ర శిక్ష రాష్ట్ర అదనపు పథక సంచాలకులు డాక్టర్ కె.వి శ్రీనివాసులు రెడ్డి గారు, రాష్ట్ర సహిత విద్య కో ఆర్డినేటర్ శ్రీమతి ఎన్.కె. అన్నపూర్ణ గారు, విశాఖపట్నం జిల్లా విద్యాశాఖాధికారిణి చంద్రకళ గారు, అనకాపల్లి, విశాఖపట్నం, విజయనగరం జిల్లాల నుంచి దివ్యాంగ విద్యార్థులు, ప్రత్యేక ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు

ఈ సందర్భంగా విశాఖపట్నం జిల్లా కలెక్టర్ మల్లికార్జున్ మాట్లాడుతూ సమగ్ర శిక్షా దివ్యాంగులతో ఇలాంటి కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం అభినందనీయమన్నారు. ఆంధ్ర యూనివర్సిటీ వీసీ ప్రసంగిస్తూ మానవ జీవితంలో యోగా చాలా ప్రాముఖ్యత సంతరించుకుందని, దివ్యాంగులకు యోగా ద్వారా వారి జీవనశైలిలో మంచి మార్పులు తీసుకురావచ్చని వ్యక్తపరిచారు.

అనంతరం రాష్ట్ర సమగ్ర శిక్ష అదనపు రాష్ట్ర పథక సంచాలకులు డాక్టర్ శ్రీనివాసులు రెడ్డి మాట్లాడుతూ సమగ్ర శిక్ష ఆధ్వర్యంలో దివ్యాంగుల అభివృద్ధికి వివిధ కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నామని అన్నారు. అందులో భాగంగానే దివ్యాంగులకు ఉచితంగా ఉపకరణాలు, అలవెన్సులు, బోధనోపకరణ సామాగ్రి వంటివి అందిస్తున్నామన్నారు.

అభినందించిన విద్యాశాఖ ఉన్నతాధికారులు సమగ్ర శిక్షా అధ్వర్యంలో జరిగిన ఇలాంటి బృహత్తర కార్యక్రమానికి (మిగతా 2లో)

రిషికేష్ బయలుదేరిన స్వరూపానందేంద్ర

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): చాతుర్మాస్య దీక్ష చేపట్టేందుకు విశాఖ శ్రీ శారదా పీఠాధిపతులు స్వరూపానందేంద్ర స్వామి బుధవారం రిషికేష్ పయనమయ్యారు. విశాఖ విమానాశ్రయం నుంచి బయలుదేరి ఢిల్లీ వెళతారు. (మిగతా 2లో)

కావలెను
ఆరిలోవ, జగదాంబ, ద్వారకానగర్, ఎంవీపీ కోలనీ, కలెక్టరేట్ ఏరియా, అక్కయ్యపాలెం, మురళీనగర్, గాజువాక, మర్రిపాలెం, గోపాలపట్నం, కూర్మన్నపాలెం, విశాలాక్షినగర్, మధురవాడ, ఆనందపురం, భీమిలి ఏరియాలకు
బిజినెస్ రిపోర్టర్లు కావలెను.
ఆసక్తిగలవారు విశాఖ సమాచారమ్ కార్యాలయాన్ని సందర్శించగలరు
అడ్రస్ : 9-3-16, పిఠాపురం కోలనీ, మద్దిలపాలెం,
విశాఖపట్నం, సెల్: 9393949345

విద్యార్థికి సంపూర్ణ స్వేచ్ఛను అందించే విధంగా నాలుగేళ్ల డిగ్రీ విధానం

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): విద్యార్థికి సంపూర్ణ స్వేచ్ఛను అందించే విధంగా నాలుగు సంవత్సరాల డిగ్రీ విధానం ఉంటుందని రాష్ట్ర ఉన్నత విద్య మండలి చైర్మన్ ఆచార్య కె.హేమచంద్రా రెడ్డి అన్నారు. బుధవారం ఏయూ వైవిఎస్ మూర్తి ఆడిటోరియంలో నాలుగు సంవత్సరాల డిగ్రీ విద్య విధానంపై నిర్వహించిన అవగాహన కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొని ప్రసంగించారు. యూజీసీ సైతం నేడు సింగిల్ మేజర్ సబ్జెక్ట్ విధానం అమలు చేయాలని భావిస్తోందన్నారు. విద్యార్థి డిగ్రీ కోర్సులో చేరిన సమయంలో మేజర్ సబ్జెక్టును మాత్రమే ఎంపిక చేసుకోవాల్సి ఉంటుందన్నారు. రెండో సెమిస్టర్‌లో విద్యార్థి ఆసక్తికి అనుగుణంగా మైనర్ సబ్జెక్టును ఎంపిక చేసుకునే స్వేచ్ఛ, వెసులుబాటు ఉంటాయన్నారు. విద్యార్థికి ప్రాధాన్యత కల్పిస్తూ విద్యా విధానాన్ని రాష్ట్రంలో అందించడం జరుగుతోందన్నారు. విద్యార్థి భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకుని విద్య రంగంలో మార్పులను తీసుకురావడం

జరుగుతోందని వివరించారు.గతంలో 26సంవత్సరాల క్రితం రాష్ట్రంలో సింగిల్ మేజర్ విధానం అమలులో ఉండేదని గుర్తుచేశారు. ప్రతీ విద్యార్థికి నైపుణ్యాలతో సుసంపన్నం చేసి మానవ వనరులుగా తీర్చిదిద్దాలని ముఖ్యమంత్రి భావిస్తున్నారన్నారు. దీనిలో భాగంగా ఇంటర్న్‌షిప్ కల్పనచేసిన విధానం వివరించారు. నాలుగు సంవత్సరాల డిగ్రీ విద్యా విధానం ఉపయోగాలను వివరించారు. దీనిపై కళాశాలలు, అధ్యాపకులు అపోహలు వీడాలని తెలిపారు.

ఏయూ వీసీ ఆచార్య పి.వి.జి.డి ప్రసాద రెడ్డి మాట్లాడుతూ నూతన విద్య విధానంలో సూచించిన మార్పులను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వెంటనే యథాతథంగా అమలు చేసిన విధానం వివరించారు. జ్ఞానవంతమైన వనరులుగా యువతను తీర్చిదిద్దే ప్రయత్నం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేస్తోందన్నారు. విద్య ప్రతి కుటుంబానికి వెలుగునిస్తుందని రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వై.ఎస్. జగన్ మోహన రెడ్డి విశ్వసిస్తున్నారన్నారు. విశ్వవిద్యాలయంలో ప్రతి విద్యార్థికి ఉపాధి కల్పన చేసే దిశగా పనిచేసిన విధానం వివరించారు. కార్యక్రమంలో ఏయూ రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య వి.కృష్ణమోహన్, అకడమిక్ డీన్ ఆచార్య ఎన్.కిషోర్ బాబు, సీడీసీ డీన్ ఆచార్య సి.ఎన్.వి సత్యనారాయణ రెడ్డి తదితరులు ప్రసంగించారు. కార్యక్రమంలో వర్సిటీ అనుబంధ కళాశాలల విద్యార్థులు,తల్లిదండ్రులు ప్రిన్సిపాల్స్, అధ్యాపకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పంచాంగం

గురువారం 22-06-2023
శోభకృత్ నామ సంవత్సరము
ఉత్తరాయణం గ్రీష్మఋతువు
ఆషాఢ మాసం

తిథి : శు. చవితి ప. 02.02
నక్షత్రం : ఆశ్లేష రా. 02.16
వర్జ్యం : ప. 01.51 ల 03.37

పెంచిన విద్యుత్ ఛార్జీలు తగ్గించాలని సిపిఐ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో రౌండ్‌టేబుల్ సమావేశం

చోడవరం, (విశాఖ సమాచారమ్): ఆంధ్ర రాష్ట్రంలో విద్యుత్ ఛార్జీలు విపరీతంగా పెంచి స్మార్ట్ మీటర్లు బిగించడానికి వ్యతిరేకంగా అఖిలపక్ష పార్టీల ఆధ్వర్యంలో చోడవరం వాకర్స్ క్లబ్ లో రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం సమావేశం సిపిఐ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. ఈ సమావేశానికి అనకాపల్లి జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యుడు రెడ్డిపల్లి అప్పలరాజు అధ్యక్షత వహించి ఈ సమావేశానికి సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి బాలేపల్లి వెంకటరమణ గారు హాజరయ్యి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కార్పొరేటర్ కంపెనీలకు కొమ్ముకాస్తూ విద్యుత్ ఛార్జీలను మరియు తర్ఫీ ఛార్జీలను పేరుతో ప్రజలపై భారం మోపుతున్నారని రానున్న రోజుల్లో ఈ ప్రభుత్వానికి బుద్ధి చెప్పాల్సిన అవసరం ఉందని రేపు 30వ తేదీన అఖిలపక్ష పార్టీల ఆధ్వర్యంలో సబ్ స్టేషన్ వద్ద నిరసన కార్యక్రమం చేపట్టాలని పెంచిన చార్జీలుతగ్గించే వరకు పోరాడాలని అన్నారు జనసేన నాయకులు జెర్రిపోతు నానాజీ, రైతు కూలీ సంఘం కోన మోహన్, రాజన్న దొరబాబు, కాసుబాబు, విస్సరపు నాగురు గోవాడ కనకమాలక్ష్మి ద్వారపూడి నాగేశ్వరరావు మల్లు నాయుడు మరియు మహిళా సమైక్య నాయకులు రమేషు పాల్గొన్నారు

ఓపెన్ ఎయిర్ థియేటర్‌ని సందర్శించిన ఉన్నత విద్యామండలి చైర్మన్

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయంలో ఆధునీకరించిన ఓపెన్ ఎయిర్ థియేటర్‌ని రాష్ట్ర ఉన్నత విద్య మండలి చైర్మన్ ఆచార్య కె.హేమచంద్రా రెడ్డి బుధవారం సందర్శించారు. విశాఖకు విచ్చేసిన ఆయన ఏయూ వీసీ ఆచార్య పి.వి.జి.డి ప్రసాద రెడ్డితో కలిసి వర్సిటీలో మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి జరుగుతున్న విధానాన్ని పరిశీలించారు. కళలకు నిలయంగా ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయాన్ని నిలిపే దిశగా ఆరుబయలు రంగస్థలాన్ని పూర్తిస్థాయిలో ఆధునీకరించడం జరుగుతోందని వీసీ వివరించారు. కళాత్మకంగా, కళావేదికను తీర్చిదిద్దిన విధానాన్ని పరిశీలించిన ఉన్నత విద్యా మండలి చైర్మన్ సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. కార్యక్రమంలో రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య వి.కృష్ణమోహన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థులకు విద్యా కానుక కిట్లను అందజేసిన రత్నాకర్

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): స్థానిక 81 వ వార్డు గవరపాలెం గర్ల్స్ హై స్కూల్ లో కార్పొరేటర్ పీలా లక్ష్మీ సౌజన్య రాంబాబు ఆధ్వర్యంలో విద్యా కానుక కిట్ల పంపిణీ కార్యక్రమం జరిగింది ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై న అనకాపల్లి వైసీపీ పార్లమెంటరీ పరిశీలకులు దాడి రత్నాకర్ విద్యార్థులకు విద్యా కానుక కిట్లను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా రత్నాకర్ మాట్లాడుతూ మన రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డి రాష్ట్రంలో విద్యా వ్యవస్థ బలోపేతానికి అన్ని రకాల చర్యలు తీసుకుంటున్నారని అన్నారు. దీనిలో భాగంగానే ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చేరికలు పెరిగే విధంగా విద్యార్థులకు ఈ కిట్ల పంపిణీ చేస్తున్నారని అన్నారు. మహిళలకు జగన్ మోహన్ రెడ్డి పెద్దపీట వేస్తున్నారని మహిళలకు 50% రిజర్వేషన్ల ద్వారా ఉన్నతమైన పదవులను, ఉద్యోగాలను అధిరోహిస్తున్నారని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా రత్నాకర్‌కు సంవత్సరం పదవ తరగతి పరీక్షలలో అత్యున్నత ప్రతిభ కనబరిచి 570 మార్కులకు పైగా సాధించిన విద్యార్థులకు 50 గ్రాముల రజత పతకాలను, 550 మార్కులకు పైగా సాధించిన విద్యార్థులకు 20 గ్రాముల వెండి పతకాలను తన సొంత నిధులతో ఇస్తానని ఈ సందర్భంగా ప్రకటించారు. కాబట్టి విద్యార్థులు బాగా చదువుకొని ఉన్నత శిఖరాలను చేరుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కార్పొరేటర్ పీలా లక్ష్మీ సౌజన్య రాంబాబు మాట్లాడుతూ ఈ కార్యక్రమంలో మహిళలు చదువుతోపాటు క్రీడల్లో కూడా ప్రావీణ్యం సంపాదించాలని నేడు వస్తున్న ఫలితాల్లో మహిళలే అధికంగా పురోగతి సాధిస్తున్నారని అన్నారు. జగనన్న అందిస్తున్న ఆధునిక మౌలిక సదుపాయాలను అందిపుచ్చుకొని విద్యార్థులు అభివృద్ధి బాటలో నడవాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్కూల్ హెచ్‌ఎం నీరజ, కాంట్రీటర్ శ్రీరామ్, శిల్ప శెట్టి బాబి, దాడి ఈశ్వరరావు, పీలా శ్యామ్, రేబక మదుబాబు, పాలిమేర సత్తిబాబు, యల్లపు శ్రీనివాస్, కోరుమిల్లి అరుద్ర, మల్లా రామచంద్ర, కోటిపల్లి శ్రీను, కొణతల పరదేశి నాయుడు, పొలమరశెట్టి సన్యాసి నాయుడు, ఆడారి రవికుమార్, రేబాక ఇంద్ర కుమార్,ఉమా, మల్ల పద్మ, జి భాగ్యలక్ష్మి, పాల్గొన్నారు.

అస్తి పన్ను చెల్లించి నగరాభివృద్ధికి తోడ్పడండి

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): మహా విశాఖపట్నం నగర పాలక సంస్థ పరిధిలోని ఆస్తి పన్ను చెల్లింపు దారులు తమ ఆస్తి పన్నులను చెల్లించి నగరాభివృద్ధికి తోడ్పాటు అందించాలని జీవీఎంసీ కమిషనర్ సీఎం సాయి కాంత్ వర్మ బుధవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.

2023-24 మొదటి అర్ధ సంవత్సరం కు చెల్లించాల్సిన ఆస్తి పన్నులపై వడ్డీ లేకుండా చెల్లడచడానికి ఈ నెలాఖరు వరకే గడువుందని, పన్ను బకాయిదార్లు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని, జులై 1 నుంచి పన్ను బకాయిలపై రూ.100కి రూ.2 వంతున వడ్డీ పడుతుందని కమిషనర్ తెలిపారు.

మహా విశాఖ నగరపాలక సంస్థ వారికి చెల్లించవలసిన ఆస్తి పన్నులు, ఖాళీ జాగా పన్నులు జూన్ నెల 30వ తేదీ లోపు మొదటి అర్ధ సంవత్సరమునకు వడ్డీ లేకుండా చెల్లించవచ్చన్నారు. అలాగే నీటి చార్జీలు, భూగర్భ మురికి నీటి చార్జీలు కూడా చెల్లించాలని తెలిపారు. పన్నుల చెల్లింపుదారులందరూ నిర్ణీత సమయంలోపల పన్నులు చెల్లించి నగరాభివృద్ధికి తోడ్పాటు అందించాలని కమిషనర్ విజ్ఞప్తి చేశారు.

ఇండియాలోని టాప్ 10 కంపెనీలు

మన దేశంలోని అత్యంత విలువైన 500 కంపెనీల జాబితాను యాక్సిస్ బ్యాంక్, హురూన్ ఇండియాలు విడుదల చేశాయి. 2022 అక్టోబర్ నుంచి 2023 ఏప్రిల్ వరకు ఉన్న డేటా ఆధారంగా ఈ జాబితాను తయారు చేశారు. అయితే ఈ జాబితాలో కేవలం ప్రైవేట్ సంస్థలను మాత్రమే తీసుకున్నారు. ప్రభుత్వ సంస్థలకు చోటు కల్పించలేదు.

దేశంలోని అత్యంత విలువైన 10 కంపెనీలు:

రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ - విలువ రూ. 17,25,058 కోట్లు, టీసీఎస్ - రూ. 11,68,390 కోట్లు, హెచ్డీఎఫ్సీ బ్యాంక్ - రూ. 8,33,656 కోట్లు, ఇన్ఫోసిస్ - రూ. 6,46,985 కోట్లు,ఐసీఐసీఐ బ్యాంక్ - 6,33,171 కోట్లు, భారతి ఎయిర్ టెల్ - రూ. 4,89,575 కోట్లు, హెచ్డీఎఫ్సీ లిమిటెడ్ - రూ. 4,48,844 కోట్లు, ఐటీసీ - రూ. 4,32,359 కోట్లు, అదానీ గ్యాస్ - రూ. 3,96,245 కోట్లు, అదానీ ఎంటర్ ప్రైజెస్ - రూ. 3,81,610 కోట్లు.

చోడవరంలో ఘనంగా అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ వేడుకలు

చోడవరం, (విశాఖ సమాచారమ్): 9వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా చోడవరం వాసవి క్లబ్ వనిత క్లబ్ పతంజలి యోగ శిక్షణ కేంద్రం ఆధ్వర్యంలో ఈరోజు ఉపాధ్యాయ విద్యా సంస్థల నందు మెగా రక్తదాన శిబిరం మరియు ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లాలో ఉన్న ప్రముఖ యోగ గురువులను సత్కరించడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో వాసవియన్ డైమండ్ స్టార్ కె సి జె ఎఫ్ శ్రేయోభిలాషి వాసవి దాత గవర్నరు (పులవర్తి సత్య వరహాల రావు), డిస్ట్రిక్ క్యాబినెట్ సెక్రటరీ ఎస్ మాధవ గారు(మధు), ఆర్ సి కందుకూరి నాగేష్ ,వాసవి క్లబ్ ప్రెసిడెంట్ పసుమర్తి శేష అశోక్, సెక్రటరీ పుట్టా నరేష్, ట్రెజరర్ భోగవిల్లి గణేష్ ,వనిత క్లబ్ ప్రెసిడెంట్ పసుమర్తి సీతారత్న పద్మిని ,సెక్రటరీ పుట్లరజని, ట్రెజరర్ పసుమర్తి జానకి ,ఐ పి సి పూసర్ల రమణమూర్తి ,కలగర్ల శేషగిరిరావు, , యోగా గురువు పుల్లేటి సతీష్ ఉపాధ్య విద్యాసంస్థల చైర్మన్ జె రమణజీ పాల్గొన్నారు

అలాగే విశాఖపట్నం యోగ చార్య సాంబశివరావు విశాఖపట్నం యోగ నేషనల్ గోల్డ్ మెడల్ విజేత కె ఉమామహేశ్వరరావు అనకాపల్లి రామచంద్ర మిషన్ యోగ గురువు బి. అప్పారావు తుంపాల యోగ గురువు బి. నర్సింగరావు బి.నాగమణి ప్రముఖ యోగ గురువులను ఘనంగా సన్మానించడం జరిగినది

(మొదటి పేజీ తరువాయిలు)

జూలై 2 న సింహాచల "గిరి ప్రదక్షిణ": కలెక్టర్

మీదుగా తిరిగి స్వామివారి కొండ దిగువ తొలి పావంచా చేరుకుంటారని అన్నారు.

గిరిప్రదక్షిణ రోజున సుమారు డబ్బై వేల మంది భక్తులు మరియు ఆషాడ పౌర్ణమి రోజున లక్ష మందికి పైబడి భక్తులు స్వామివారి దర్శనానికి వచ్చే అవకాశం ఉందని తెలిపారు.

గిరి ప్రదక్షిణ సందర్భంగా దేవస్థానం వారిచే కొండ చుట్టూ 25 స్టాల్స్ షామియానాలతో ఏర్పాటు చేయబడునని, ప్రతి స్టాల్ నందు టేబుల్స్ ,కుర్చీలు వాటర్ డ్రమ్ములు , సౌండ్ సిస్టం , లైటింగ్ , సైన్ బోర్డులు ఏర్పాటు చేయబడునని చెప్పారు. అన్ని స్టాల్స్ ల. తగిన మందులతో మెడికల్ క్యాంపు , ఒక ఎఎన్ఎమ్ , ఆశ కార్యకర్త షిఫ్ట్ పద్దతిలో ఉండాలని , ప్రథమ చికిత్స కిట్స్ అందుబాటులో ఉందాలని వైద్య శాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. తగినన్ని అంబులెన్స్ లు ప్రభుత్వ , ప్రైవేటు సహకారంతో అందుబాటులో ఉంచాలన్నారు.

పారిశుధ్యం, టాయిలెట్స్ ఏర్పాటుకు సంబంధించి ఎటువంటి ఇబ్బందులు లేకుండా అదనపు సిబ్బందిని నియమించి నిర్వహించాలని జీవిఎంసి అధికారులను ఆదేశించారు.గిరి ప్రదక్షణ ప్రయాణ మార్గంలో తగినంత లైటింగ్ ఏర్పాట్లు చేయాలని అన్నారు.అదేవిధంగా ప్రతి స్టాల్ వద్ద జీవీఎంసీ శాఖ వారు మొబైల్ టాయిలెట్లు , మంచినీరు, మజ్జిగ ప్యాకెట్లు అందుబాటులో ఉంచాలని ఉన్నారు.

భక్తులకు సేవలు, ఆహార ప్రసాదాలు అందించు స్వచ్ఛంద సంస్థలు ముందుగా దేవస్థానం అధికారులకు సమాచారం అందించాలని అన్నారు . దేవస్థానం అధికారులు స్వచ్ఛంద సంస్థల సేవలను ప్రణాళికబద్ధంగా వినియోగించుకోవాలని కలెక్టర్ అన్నారు.

భక్తుల రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకొని క్యూలైన్ల నిర్వహణ, భక్తుల రద్దీని నియంత్రించుటకు దేవాలయ ప్రాకారంలో గల ముఖ్యమైన ప్రదేశాలలో విధి నిర్వహణ కొరకు భక్తుల సేవలకు దేవాదాయ శాఖ అదనపు సిబ్బందిని ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. ఆలయంలో నిత్య దర్శనానికి అంతరాయం లేకుండా ఏర్పాట్లు చేయాలని ఈవో భ్రమరాంబకు తెలిపారు. దేవస్థానం అధికారులు తమ సిబ్బందిని ప్రతిచోట కార్యక్రమానికి ఆరు గంటల ముందుగానే ఉండేటట్లు ప్రణాళిక చేయాలని ఆదేశించారు. దేవాదాయ శాఖ సిబ్బంది , పోలీసులు సమన్వయంతో భక్తులకు పార్కింగ్ స్థలాలు ఏర్పాటు చేయాలని తెలిపారు.

తగిన సంఖ్యలో బస్సులు ఏర్పాటు చేయాలని ఆర్టీసీ అధికారులను ఆదేశించారు.

గిరి ప్రదక్షణ జరుగు రెండు రోజులు ప్రదక్షణ మార్గంలో గల లిక్కర్ షాపులు, బార్లు మూసివేయబడునని కలెక్టర్ వెల్లడించారు.

ఈపీడీసీఎల్ అధికారులు గిరి ప్రదక్షణ జరుగు మార్గంలో ఎక్కడ కూడా పవర్ అంతరాయం లేకుండా నిరంతరాయంగా విద్యుత్ ఉండేటట్లు చూడాలని ఆదేశించారు.

భక్తులకు ఆషాడ పౌర్ణమి రోజున ఉదయం నుంచి మధ్యాహ్నం వరకు నిరంతరాయంగా అన్న ప్రసాదం ఏర్పాటు చేయబడునని అన్నారు.

దేవాదాయ శాఖ, పోలీస్, రెవిన్యూ , జీవిఎంసి , హెల్త్ తదితర శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేసి ఈ గిరి ప్రదక్షణ కార్యక్రమాన్ని ఎటువంటి అంతరాయం, ఆటంకాలు లేకుండా విజయవంతం చేయాలని కలెక్టర్ కోరారు.

అనంతరం పోలీస్ కమిషనర్ త్రివిక్రమ్ వర్మ మాట్లాడుతూ గిరిప్రదక్షిణకు పోలీసులతో పాటు ఎన్ డి ఆర్ ఎఫ్ , మెరైన్ పోలీసులు సేవలు అందిస్తున్నారని తెలిపారు. పాత గోశాల, గోపాలపట్నం నుంచి వచ్చే వాహనాలకు పాత గోశాల తరువాత అనుమతి లేదని తెలిపారు. కొంట్యాం నుంచి వచ్చే వాహనాలకు అడవివరం వద్ద పార్కింగ్ ఏర్పాట్లు చేశామన్నారు. అడవివరం నుంచి తొలి పావంచ చేరే భక్తులు కోనేరు మీదుగా కలశం జంక్షన్ చేరి అక్కడ నుండి రావాలని సూచించారు. గిరి ప్రదక్షణ దారి మార్గంలో భక్తులకు ఉచిత ప్రసాదాలు అందించే దాతలు హనుమంతవాక , జోడుగుళ్ల పాలెం దారిలో ఇరుకు మార్గం కారణంగా ఏర్పాట్లు చేయవద్దని తెలిపారు. జోడుగుళ్ల పాలెం వద్ద సముద్ర అలల ఉదృతి అధికం కారణంగా స్నానాలకు అనుమతి లేదన్నారు. లుంబిని పార్క్ దగ్గర స్నానాలకు ఏర్పాట్లు చేసామని తెలిపారు. భక్తులు రెవిన్యూ, పోలీసు సిబ్బందికి సహకరించాలని కోరారు.

సింహాచలం దేవస్థానం కార్యనిర్వహణాధికారి ఇంచార్జి ఇ.ఓ భ్రమరాంబ మాట్లాడుతూ ఈ ఏడాది జరిగే వార్షిక ఉత్సవాల్లో భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొనే అవకాశం ఉందన్నారు. దర్శనానంతరం భక్తులను ఉచితంగా కొండపైకి, క్రిందకు దించేందుకు దేవస్థానం ప్రత్యేక బస్సులను ఏర్పాటు చేస్తుందని ఆమె తెలిపారు.

ఈ కార్యక్రమంలో జీవీఎంసీ కమిషనర్ సాయి కాంత్ వర్మ , జాయింట్ కలెక్టర్ కేఎస్ విశ్వనాథన్, సింహాచల దేవస్థానం ఈవో భ్రమరాంబ , ఆర్డీవో హుస్సేన్ సాహెబ్, దేవాదాయశాఖ సిబ్బంది, జిల్లా అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా యోగ దినోత్సవం

కల్పించారు, ఆ ఘనత ప్రపంచం అంతటా ఈ రోజు యోగ దినోత్సవం గా జరుపుకుంటున్నారు.. ఓం ఉచిత యోగ మరింత ముందుకు తీసుకు వెళ్లేస్తు తీరు అమోగం అన్నారు. జ 20 సదస్సులో ప్రధాన స్థానం కలిపించేదుకు కృషి చేస్తున్నారు. జీవీఎల్ నరసింహారావు , రాజ్యసభ సభ్యులు, ఆంధ్రాయూనివర్సిటి వైస్ ఛాన్సలర్ పివిజిడి ప్రసాద్ రెడ్డి భాను కుమార్ కాంతారాస్ యోగ రాజు ,గాదిరాజు హల్ డైరెక్టర్ వర్మ గదిరాజు, సెయిల్ డైరెక్టర్ కాశీ విశ్వనాథ్ , బీజేపీ స్టేట్ ప్రెసిడెంట్ రవీంద్ర మేడపాటి మరియు మాజీ ఎమ్మెల్సీ మాధవ్ , మదుసూధన్ సురేష్‌బాబు బ్రహ్మకుమారి రామేశ్వరి , సీఐ కళ్యాణి తదితరులు పాల్గొని యోగా విశిష్టతను తెలుపుతూ మాట్లాడటం జరిగింది.

175కి 175 సీట్లు కచ్చితంగా గెలవాలి: సీఎం జగన్

జగనకపోతే మార్పక తప్పని పరిస్థితి వస్తుంది'' అని సీఎం జగన్ స్పష్టం చేశారు.

''ఇకపై గడపగడపకు కార్యక్రమాన్ని ముమ్మరం? చేయాలి. పనితీరు బాగులేక టికెట్టు రాకుంటే నన్ను బాధ్యుడిని చేయొద్దు. గతంలో ఎన్నడూ జరగని విధంగా నాలుగేళ్లలో రాష్ట్రంలో ఎన్నో మార్పులు తీసుకొచ్చాం. నెగెటివ్ మీడియా ద్వారా మారీచుల్లా మనపై యుద్ధం చేస్తున్నారు. గత ప్రభుత్వ పాలన, మన ప్రభుత్వంలో జరిగిన కార్యక్రమాలను నాడు-నేడు ద్వారా ప్రజల వద్దకు చేర్చాలి. ఈనాడు, ఆంధ్రజ్యోతి, టీవీ5 నెగెటివ్ స్టోరీలపై ఫ్యాక్ట్ చెక్ ఇస్తున్నాం. ఇందులో అంశాలపై అవగాహన పెంచుకోవాలి'' అని సీఎం పేర్కొన్నారు.

''సోషల్ మీడియా కూడా చాలా ముఖ్యం. ప్రభుత్వం చేస్తున్న మంచిని సోషల్ మీడియా ద్వారా ప్రజలకు తెలియజేయాలి. సోషల్ మీడియాను విస్తృతంగా ఉపయోగించుకోవాలి. అబద్ధాలు, విష ప్రచారాలను పూర్తిస్థాయిలో తిప్పికొట్టాలి'' అని సీఎం జగన్ పిలుపునిచ్చారు.

ఆర్ఐఎన్ఎల్‌లో ఉత్సాహంగా 9వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ వేడుకలు

అతుల్ భట్ తన సందేశంలో, యోగాను రోజువారీ జీవితంలో ఒక భాగం చేసుకోవాలని ప్రతి ఒక్కరినీ కోరారు మరియు అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ వేడుకలను చక్కగా నిర్వహించినందుకు ఆర్ఐఎన్ఎల్- యొక్క క్రీడా విభాగానికి అభినందనలు తెలిపారు.

యోగాలో ఇంటర్నేషనల్ వండర్ బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్

ఇంటర్నేషనల్ వండర్ బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్ లో చోటు దక్కడం ఆనందదాయకమని పాఠశాల విద్యాశాఖ ప్రిన్సిపాల్ సెక్రటరీ ప్రవీణ్ ప్రకాష్, పాఠశాల విద్యాశాఖ కమిషనర్ ఎస్.సురేష్ కుమార్, సమగ్ర శిక్షా రాష్ట్ర పథక సంచాలకులు బి.శ్రీనివాసరావు అభినందించారు.

రిషికేష్ బయలుదేరిన స్వరూపానందేంద్ర

అక్కడి నుండి రోడ్డు మార్గం ద్వారా రిషికేష్ చేరుకుంటారు. అక్టోబరు 5వ తేదీ వరకు స్వరూపానందేంద్ర స్వామి రిషికేష్ వద్ద గంగాతీరంలో ఉన్న విశాఖ శారదాపీఠం ఆశ్రమంలోనే ఉంటారు. దాదాపు 115 రోజులపాటు అక్కడే ఉంటారు. ఏటా చాతుర్మాస్య దీక్షను రిషికేష్ లో నిర్వహించడం ఆనవాయితీగా కొనసాగిస్తున్నారు. రిషికేష్ బయలుదేరే ముందు పీఠం అధిష్టాన దైవం రాజశ్యామల అమ్మవారు, ఆరాధ్య దైవం సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామి ఆలయాలలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. జగద్గురు శంకరాచార్య వేద పాఠశాల విద్యార్థులు గురువందనం సమర్పించారు. పీఠం భక్తులు స్వరూపానందేంద్ర స్వామికి వీడ్కోలు పలికారు.

వి-శాఖ సమాచారమ్

గురువారం 22-06-2023

భారత్ గౌరవ్ ప్రత్యేక రైలు

అక్టోబర్ 1వ తేదీ నుంచి 12వ తేదీ వరకు ''సప్తమోక్ష క్షేత్ర యాత్ర'' చేయండి...

ద్వారక, పుష్కర్, మాతృగయ, కురుక్షేత్ర, హరిద్వార్, మధుర, ఉజ్జయని, నాగేశ్వరం, ఓంకారేశ్వరం క్షేత్రాల సందర్శన నిమిత్తం ప్రత్యేక రైలు ఏర్పాటు చేయడమైనది.

యాత్ర వివరాలు : అక్టోబర్ 1వ తేదీన చెన్నై ఎగ్మోర్ నుంచి ఈ ప్రత్యేక రైలు బయలుదేరును.

దారి పొడవునా అంటే నెల్లూరు, ఒంగోలు, చీరాల, తెనాలి, బాపట్ల, విజయవాడ, గుంటూరు, మిర్యాలగూడ, నల్గొండ, హైదరాబాద్, కాజీపేట, రామగుండం, సరిపూర్ కాగజ్‌నగర్‌ల మీదుగా ఆయా ప్రాంతాల్లో ఉన్న భక్తులను ఎక్కించుకొని వెళ్ళును....

భోజనం : ఉదయం - కాఫీ / టీ / పాలు / అల్పాహారం, మధ్యాహ్నం - రుచికరమైన బ్రాహ్మణ భోజనం, సాయంత్రం - స్నాక్స్ /టీ/కాఫీ/పాలు, రాత్రి - అల్పాహారం.

ప్రత్యేకంగా బ్రాహ్మణ వంటవారిచే రైలులో ఏర్పాటు చేయబడిన కిచెన్‌లో ఆహార పదార్థములు తయారు చేయబడును. (ఉల్లి/వెల్లుల్లి నిషిద్ధం).

బస: క్షేత్రాల సందర్శన సమయాల్లో ప్రత్యేక బస ఏర్పాటు, స్లీపర్ క్లాస్ వారికి నాన్ ఏసీ రూమ్‌లు, ఏసీ క్లాసుల వారికి ఏసీ రూమ్‌లు ఇవ్వబడును, ఇద్దరికి కలిపి ఒక గది ఇవ్వబడును.

యాగాలు / దర్శనం : 1. పది మంది పురోహితుల బృందం 2. ప్రతి క్షేత్రంలో ప్రత్యేక పూజలు /హెూమాలు 3. మహాలయ పక్షం కావడంతో మన పురోహితుల ఆధ్వర్యంలో పితృతర్పణాలు

ప్రత్యేకతలు: బృందావన క్షేత్రంలో పుష్పగిరి పీఠాధిపతి అభినవోద్దండ శ్రీశ్రీశ్రీ విద్యాశంకర భారతీ స్వామి వారి చేతుల మీదుగా ''మహా సుదర్శనహెూమం'' వేదాశీర్వచనం ఏర్పాటు చేయడమైనది.

భద్రత :

1.రైలులో ప్రతీ భోగీలో రైల్వేస్ తరపున ఒక మేనేజరు.

2.మన తరపున ఒక వాలంటీరు

3.ఆయా క్షేత్రాల్లో ఆ భోగీలోని వారిని దగ్గరుండి దర్శనానికి తీసుకువెళ్లడం

తిరిగి రైలుకు చేర్చడం ద్వారా భక్తులు ఎటువంటి ఇబ్బంది పడకుండా చూడటం జరుగుతుంది.

4. రైలులో సమయానికి ఆహారం, మంచినీరు, టాయిలెట్ల పరిశుభ్రత అన్నిటినీ వాలంటీర్లు పర్యవేక్షించడం జరుగుతుంది.

5.రైలులో సీసీ కెమెరాలు, మైక్ ఏర్పాటు చేయడమైనది.

6. రైలు ఆయా క్షేత్రాల్లో చేరిన సందర్భంల మీ లగేజీ రైలులో ఉంచినను ఎటువంటి ఇబ్బంది ఉండదు.

7. ఈ రైలులో ప్రయాణించే వారికి ప్రయాణ ఇన్స్యూరెన్స్ వర్తించును.

8. ఆరోగ్యం విషయంలో ఎప్పటికప్పుడు మిమ్మల్ని పరీక్షించడానికి రైలులో డాక్టరు సదుపాయం.

ప్రత్యేకతలు:

1. మొదట బుక్ చేసుకున్నవారికి బెర్తుల కేటాయింపులో ప్రధాన్యత ఇవ్వబడును.

2. 60 సంవత్సరములు పైబడిన వారికి లోయర్ బెర్తుల కేటాయింపుకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును

3. గ్రూప్ బుక్కింగ్ చేసుకొనేవారికి (ఐదుగురు అంతకంటే ఎక్కువ) కన్షెషన్ కలదు

బుకింగ్ విధానం :

1. ఆధార్ కార్డు పంపించాలి.

2. బుకింగ్ సమయంలో ప్రయాణ ఛార్జీలో 50 శాతం చెల్లించాలి.

3. ప్రయాణానికి 30 రోజుల ముందు మిగిలిన 50 శాతం చెల్లించాలి.

4. మీ వాట్సప్ నెంబరుకు బుకింగ్ కూపన్, రైలు ప్రయాణానికి వారం రోజుల ముందు టిక్కెట్, బెర్తు నెంబరు పంపబడును.

5. మీ బోగీలో మీకు రక్షణగా ఉండే వాలంటీర్ నెంబరు ముందుగానే పంపబడుతుంది.

6. మీరు ఏ స్టేషన్‌లో రైలు ఎక్కాలో టిక్కెట్‌తోపాటు సూచించబడుతుంది...

టిక్కెట్ ధరలు (ఒక్కరికి)

ఈ పన్నెండు రోజుల యాత్రకుగాను

1st AC........Rs.63,000/-

2nd AC........Rs.58,000/-

3rd AC........Rs.50,000/-

Sleeper.......Rs. 38,000/-గా నిర్ణయించడమైనది.

పరిమిత సీట్లు మాత్రమే కలవు...

మహాలయ పక్షాల్లో సప్తమోక్ష క్షేత్రాలను సందర్శించడం అనేది పూర్వజన సుకృతం. అలాగే వారివారి పితృదేవతలకు సప్తమోక్ష క్షేత్రాల్లో తర్పణాలు ఇచ్చే అరుదైన కార్యక్రమం. ఎన్నో వ్యయ ప్రయాసల కోర్చి చేసే ఈ యాత్రను ఎటువంటి కష్టం లేకుండా అన్నిచోట్లా దర్శనాలు, హెూమాలు, తర్పణాలు జరిగేలా ఏర్పాట్లు చేయడం జరిగింది.

దేశంలో వడగాలుల తీవ్రతపై రంగంలోకి దిగిన కేంద్రం

దేశంలో జూన్ లోనూ వేడి వాతావరణం నెలకొంది. రుతు పవనాలు ఆలస్యం కావడం, దేశంలో వడగాలుల తీవ్రత కొనసాగుతోంది. ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ, ఉత్తరప్రదేశ్, బీహార్, హర్యానా, తమిళనాడు, మధ్యప్రదేశ్, ఝూర?ండ్, విదర్భ, ఒడిశా, పశ్చిమబెంగాల్ సహా పలు రాష్ట్రాల్లో రానున్న రోజుల్లో తీవ్రమైన వేడిగాలుల నుంచి అతి తీవ్రమైన వేడిగాలులు వీస్తాయని వాతావరణ శాఖ అంచనా వేసింది. ఈ నేపథ్యంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం అప్రమత్తమైంది. వడగాలుల విషయంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై కేంద్ర ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి మన్సుక్ మాండవీయ ఆరోగ్య శాఖ సీనియర్ అధికారులతో పాటు, భారత వాతావరణ శాఖ సీనియర్ అధికారులు నిన్న ఉన్నత స్థాయి సమీక్షా సమావేశాన్ని నిర్వహించారు.

వేడిగాలుల వల్ల ఏర్పడే ప్రతికూల ప్రభావాన్ని తగ్గించేందుకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై సూచనలు ఇవ్వాలని కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసెర్చ్ (ఐసీఎంఆర్)కు మంత్రి ఆదేశించారు. ఆరోగ్య శాఖ, ఐఎండీకి చెందిన ఐదుగురు సభ్యులతో ప్రత్యేక బృందాన్ని ఏర్పాటు చేశామని మాండవీయ చెప్పారు. వడగాలుల తీవ్రత అధికంగా ఉన్న రాష్ట్రాల్లో ఈ ప్రత్యేక బృందం పర్యటించి పరిస్థితిని సమీక్షిస్తుందన్నారు. పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతలపై ఆయా రాష్ట్రాల ఆరోగ్య శాఖ మంత్రులతో ఈ రోజు వర్చువల్ భేటీ నిర్వహిస్తామని చెప్పారు.

బస్సులన్నీ హౌస్ ఫులు - అడ్వాన్స్ బుకింగ్ కూడానా ?

కర్నాటకలో ఆర్టీసీ బస్సులన్నీ కిటకిటలాడిపోతున్నాయి. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో తిరిగే ఏ బస్సును చూసినా హౌస్ ఫుల్లుగా కనబడుతోంది. కొన్ని రూట్లలో అయితే జనాలు బస్సులను అడ్వాన్ బుకింగ్ కూడా చేసుకుంటున్నారట. అవసరం ఏదైనా కానీండి ఆడోళ్ళు ఆర్టీసీ బస్సులను మాత్రమే ఎక్కుతున్నారు. మొన్నటి ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్‌ను గెలిపించాలని కోరుతు పార్టీ కొన్ని హామీల నిచ్చింది. అందులో మహిళలకు గ్రామీణ బస్సుల్లో ఉచిత ప్రయాణం కూడా ఒకటి.

చెప్పినట్లుగానే కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చింది. అధికారంలోకి రాగానే ముఖ్యమంత్రి సిద్ధరామయ్య మహిళలకు ఉచితబస్సు ప్రయాణ సౌకర్యం కల్పించారు. మొదటిరెండు రోజులు పెద్దగా ఆదరణ కనిపించలేదు.

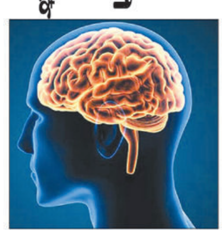
అయితే మూడు నాలుగో రోజునుండి ఏ బస్సు చూసినా ఆడోళ్ళతోనే నిండిపోయి కనబడుతోంది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని ఆధ్యాత్మిక పర్యాటక ప్రాంతాలకు కూడా మహిళలు బస్సుల్లోనే ప్రయాణిస్తున్నారట. ఒక లెక్క ప్రకారం గడచిన 8 రోజుల్లో సుమారు 4 కోట్లమంది మహిళలు బస్సుల్లో ప్రయాణించారు.

బస్సుల్లో ప్రయాణించిన సంఖ్య కర్నాటకలో ఆల్ టైం రికార్డు. అయితే ఇన్ని కోట్లమంది బస్సుల్లో ఎక్కితే ఆమేరకు ఆర్టీసీకి మంచి ఆదాయం రావాలి. కానీ ఉచితం కాబట్టి డైరెక్టుగా ఆదాయం ఏమీ రాలేదు. కాకపోతే ఈ మొత్తాన్ని ఆర్టీసీకి ప్రభుత్వం రీఎంబర్స్ చెయ్యాలి.

ప్రభుత్వం సక్రమంగా ఇవ్వాల్సిన డబ్బులు చెల్లిస్తేనే ఆర్టీసీకి ఆదాయంవచ్చి ఏదోనాటికి లాభాలబాట పడుతుంది. మామూలుగా ఏ రాష్ట్రంలో అయినా ఓట్లకోసం పార్టీలు వరాలిచ్చేస్తాయి. తర్వాత వాటిని సక్రమంగా పట్టించుకోవు.

లెక్కల ప్రకారం 8 రోజుల ఆదాయం సుమారు 85 కోట్లను ప్రభుత్వం ఆర్టీసీకి రీఎంబర్స్ చేయాలి. మరి చేస్తుందో లేదో చూడాల్సిందే. చేయకపోతే మాత్రం ఉచిత ప్రయాణం హామీతో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఆర్టీసీని తన చేతులతో తానే ఉరేసినట్లుగా జనాలు అనుకోవాలి. ఎందుకంటే ఒకవైపు ఉచితమని హామీ ఇచ్చేసి మరోవైపు ఆర్టీసీని ఆర్థికంగా దెబ్బకొడితే చివరకు సంస్థ మూతపడటం ఖాయం. వేలాదిమంది పని చేసే సంస్థ మూతపడిందంటే సంస్థకు ఉరికాక మరేమిటి ?

ఎంత శ్రమ చేస్తే అంత జ్ఞాపకశక్తి - తాజా పరిశోధనలో వెల్లడి



జ్ఞాపక శక్తిని పెంచుకోవటానికి దాన్ని మరింత పదును తేల్చేందుకు చాలామంది ఆసక్తి చూపిస్తుంటారు. మెదడును ఎంత ఎఫెక్టివ్‌గా పని చేయిస్తే అంత ఫలితం ఉంటుందన్న విషయం తెలిసిందే అయినా.. ఇందుకోసం ఏం చేయాలి అన్నది ప్రశ్న. అయితే తాజాగా జరిపిన అధ్యయనం సరికొత్త విషయాల్ని వెల్లడించింది. జ్ఞాపకశక్తి పెంచుకునే గుట్టు లెక్కను తేల్చిన ఈ అధ్యయన ఫలితాలు ఆసక్తికరంగా మారాయి.

యూనివర్సిటీ కాలేజీ ఆఫ్ లండన్ పరిశోధకులు తాజాగా నిర్వహించిన అధ్యయనంలో సరికొత్త అంశాలు వెలుగు చూశాయి. ముప్పై నలభై యాభై ఏళ్ల వయసులో వ్యక్తి చేసే శారీరక శ్రమ వయసు మీద పడిన తర్వాత మెదడు పని తీరును మెరుగుపరుస్తుందన్న విషయాన్ని గుర్తించారు. శారీరకంగా ఎంత చురుగ్గా ఉంటే మెదడు అంత చురుగ్గా ఉంటుందని, ఎంత శ్రమిస్తే మెదడుకు అంత లాభమని తాజా అధ్యయనం స్పష్టం చేసింది.

30 ఏళ్ల పాటు ఆటలు ఆడిన వారు, వ్యాయామం చేసిన వారు, వాకింగ్, సైక్లింగ్ సహా ఇతర శారీరక శ్రమలు చేసే వ్యక్తుల మెదడు పనితీరు 69 ఏళ్ల తర్వాత ఎలా ఉంటుందన్న అంశంపై 30 ఏళ్ల పాటు పరిశోధనలు చేశారు. దీనికి సంబంధించిన అంశాలు న్యూరాలజీ, న్యూరోసర్జరీ అండ్ సైకియాట్రీ జర్నల్‌లో పబ్లిష్ అయ్యాయి.

సుదీర్ఘ కాలం సాగిన ఈ పరిశోధన ఎలా సాగిందంటే 1946లో పుట్టిన వారిని పరిశోధన కోసం ఎంపిక చేసుకొన్నారు. వారిలో 53 శాతం మహిళలు.. మిగిలిన 47 శాతం పురుషుల కాంబినేషన్ లో ఉంచారు. 30 - 69 ఏళ్లు వచ్చే వరకు వివిధ వయసుల్లో అధ్యయనంలో పాల్గొన్న వారి శారీరక శ్రమను పరిశీలించి 69 ఏళ్ల వయసులో వారి మెదడు పని తీరుపై అధ్యయనం చేశారు.

వయసులో ఉన్నప్పుడు ఏదో ఒక శారీరక శ్రమ చేయటాన్ని ప్రామాణికంగా తీసుకున్నారు. అదే సమయంలో ప్రత్యేకంగా ఎలాంటి వ్యాయామం చేయని వ్యక్తుల మెదడు పని తీరును పరిశీలించారు. ఇలా చేసిన అధ్యయనానికి సంబంధించి పేర్కొన్న ముఖ్యాంశాల్ని చూసినట్లైతే, ఏదైనా పని చేసినప్పుడు ఒకదాన్ని మరొకటి సమన్వయం చేసుకుంటాయి. అంటే శ్రమించే కొద్దీ వాటి మధ్య కోఆర్డినేషన్ పెరుగుతూ పోతుంది.

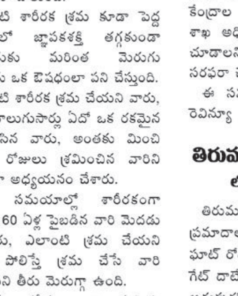
కొద్దిపాటి శారీరక శ్రమ కూడా పెద్ద వయసులో జ్ఞాపకశక్తి తగ్గకుండా ఉండేందుకు మరింత మెరుగు పడేందుకు ఒక ఔషధంలా పని చేస్తుంది.

ఎలాంటి శారీరక శ్రమ చేయని వారు, నెలకు నాలుగుసార్లు ఏదో ఒక రకమైన శ్రమ చేసిన వారు, అంతకు మించి ఎక్కువ రోజులు శ్రమించిన వారిని విడివిడిగా అధ్యయనం చేశారు.

తీరిక సమయాల్లో శారీరకంగా శ్రమించే 60 ఏళ్ల పైబడిన వారి మెదడు పని తీరు, ఎలాంటి శ్రమ చేయని వారితో పోలిస్తే శ్రమ చేసే వారి మెదడుపని తీరు మెరుగ్గా ఉంది.

నెలలో కనీసం నాలుగుసార్లు తేలికపాటి శ్రమ చేసినా మెదడు చురుకుగా పని చేస్తోంది.

సీనియర్ రాజకీయ నాయకులు దేవినేని నెహ్రూ జయంతి (జూన్ 22)



దేవినేని నెహ్రూ మాజీ రాష్ట్ర మంత్రి. విజయవాడలో కీలక నేతగా ఈయనకు పేరుంది. కంకిపాడు నియోజక వర్గం నుంచి నాలుగు సార్లు(1983, 1985, 1989, 1994), విజయవాడ తూర్పు నియోజక వర్గం(2004) నుంచి ఒకసారి మొత్తం ఐదు సార్లు శాసనసభకు ఎన్నికయ్యారు. విద్యార్థి నాయకుడిగా తన రాజకీయ ప్రస్థానం ప్రారంభించి తరువాత తెలుగు దేశం పార్టీలో చేరారు.

ఆయన అసలు పేరు దేవినేని రాజశేఖర్. ఆయన 1954 జూన్ 22 న విజయవాడ సమీపంలోని కంకిపాడు మండలం, నెప్పల్లిలో దేవినేని రామకృష్ణ వరప్రసాద్, రాధాకృష్ణమ్మ దంపతులకు రెండో సంతానంగా జన్మించారు. ఆయన అన్న గాంధీ (రాజశేఖర్), తమ్ముళ్ళు మురళీ, బాజీప్రసాద్. నెహ్రూ విజయవాడలోని ఎస్ఆర్ఆర్ & సివిఆర్ కళాశాల నుంచి బిఎ పట్టా పొందారు. తరువాత కొన్నాళ్ళు వ్యవసాయం చేశారు. ఈయనకు లక్ష్మితో వివాహం జరిగింది. ఈ దంపతులకు ఒక అబ్బాయి అవినాష్, అమ్మాయి క్రాంతి ఉన్నారు.

నెహ్రూ కుటుంబం రాజకీయ నేపథ్యం ఉన్న కుటుంబమే. ఆయన తండ్రి సూర్యనారాయణ నెప్పల్లి సర్పంచిగా పనిచేశారు . నెహ్రూ విద్యార్థి దశ నుంచే రాజకీయాల్లో చురుగ్గా పాల్గొనేవారు. చదువుకుంటున్నప్పుడే వంగవీటి రాధా సహాయంతో యునైటెడ్ ఇండిపెండెన్స్ అనే సంస్థను స్థాపించారు . 1979 వరకు ఈ సంస్థలో ఇద్దరూ కలిసి పనిచేశారు. తర్వాత వారిద్దరికీ విబేధాలు రావడంతో నెహ్రూ యునైటెడ్ స్టూడెంట్స్ ఆర్గనైజేషన్ అనే పేరుతో మరో సంస్థను ప్రారంభించారు. దాంతో ఈ రెండు సంస్థల మధ్య ఆధిపత్య పోరు మొదలైంది. ఈ పోరాటంలో నెహ్రూ 1979లో తన అన్న గాంధీని కోల్పోయారు . 1982 లో తెలుగుదేశం పార్టీ ఆవిర్భావం నుంచి తన రాజకీయ జీవితం ప్రారంభించిన నెహ్రూ మొదటగా ఎన్. టి. ఆర్ మంత్రివర్గంలో సాంకేతిక విద్యాశాఖా మంత్రిగా పనిచేశారు . 1995 లో చంద్రబాబు నాయుడు ఆధ్వర్యంలో తెలుగుదేశం పార్టీ లో తిరుగుబాటు వచ్చిన సమయంలో ఈయన ఎన్టీఆర్ వైపు నిలబడ్డారు. ఎన్టీఆర్ మరణం తర్వాత అప్పటి పరిస్థితుల దృష్ట్యా కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరారు . 2004 లో కాంగ్రెస్ తరపున ఎమ్మెల్యేగా ఎన్నికయ్యారు . 2009, 2014 శాసనసభ ఎన్నికల్లో పరాజయం పొందారు . 2014 లో కుమారుడు అవినాష్ విజయవాడ లోక్ సభ స్థానం నుండి కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థిగా టీడీపీ అభ్యర్థి కేశినేని నాని చేతిలో ఓటమి చవిచూశారు. 2016 లో అవినాష్ తో కలిసి టీడీపీ తీర్థం తీసుకున్నారు. అవినాష్ ని రాష్ట్ర తెలుగు యువత ఉపాధ్యక్షునిగా నియమించింది టీడీపీ అధిష్టానం . నెహ్రూ 2017, ఏప్రిల్ 17 న మరణించారు . 2019 ఎన్నికల్లో దేవినేని అవినాష్ టీడీపీ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థిగా గుడివాడ నుండి పోటీచేసి కొడాలి నాని చేతిలో పరాజయం చెందారు. తరువాత కాలంలో వైస్సార్సీపీ లో చేరి విజయవాడ తూర్పు నియోజకవర్గ ఇంచార్జి గా చేస్తున్నారు

డా. జొన్నకూటి ప్రమోద్ కుమార్
9490833108.

ఎస్.సి., ఎస్.టి. అత్యాచారాల నిరోధక చట్టం అమలుపై 23న సమీక్ష

విజయనగరం: షెడ్యూల్డు కులాలు, తెగల అత్యాచారాల నిరోధక చట్టం అమలుపై సమీక్ష సమావేశం జూన్ 23న కలెక్టర్ కార్యాలయంలో జరుగుతుందని జిల్లా కలెక్టర్ ఎస్. నాగలక్ష్మి తెలిపారు. ఆరోజు ఉదయం 11.30 గంటలకు జరిగే సమావేశంలో ఈ చట్టంలోని నిబంధనల అమలు, అత్యాచార బాధితులకు సహాయ, పునరావాసం చర్యలు, కేసుల సత్వర విచారణ తదితర అంశాలపై సమావేశంలో సమీక్షిస్తామని పేర్కొన్నారు. జిల్లాకు చెందిన ప్రజాప్రతినిధులు, పర్యవేక్షణ కమిటీ సభ్యులు సమావేశంలో పాల్గొంటారని తెలిపారు.

26 నుంచి కుష్టువ్యాధిగ్రస్తుల గుర్తింపు కార్యక్రమం

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): కుష్టు వ్యాధిగ్రస్తులను గుర్తించడానికి జిల్లా వ్యాప్తంగా ఇంటింటి ప్రచారం నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ రవి పట్టన్ శెట్టి అధికారులను ఆదేశించారు. బుధవారం జిల్లా కలెక్టర్ అధ్యక్షతన ఎల్సిడిసి క్యాంపెయిన్ కమిటీ సభ్యులు డిఎంహెచ్వో హేమంత్, డిస్టిక్ లెప్రసీ ఎయిడ్స్ అండ్ టీబీ ఆఫీసర్ శారదాబాయి ఇతర కమిటీ మెంబర్లతో ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో మాట్లాడుతూ ఆయన మాట్లాడుతూ ఈనెల 26 నుంచి జూలై 16 వరకు ఇంటింట సర్వే చేసి వ్యాధిగ్రస్తులను గుర్తించాలన్నారు. జిల్లాలో ప్రజలకు ఎవరైనా కుష్టి వ్యాధి లక్షణాలతో బాధపడుతూ ఉంటే స్థానిక లక్షణాలు ఉన్న యెడల ఇంటి వద్దకు ఆరోగ్య కార్యకర్తలు సర్వే చేయడానికి వచ్చినప్పుడు చూపించుకోవాలన్నారు, కేంద్ర ఆరోగ్య కార్యకర్త వద్ద ఎంపీడీ మందులు ఉంటాయని, అవసరమైతే ఆరోగ్య కార్యకర్త వద్దకు వెళ్లి ఉచితంగా తీసుకోవచ్చు అన్నారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా వైద్యాధికారి హేమంత్, డిస్టిక్ లెప్రసీ ఆఫీసర్ శారదాబాయి, ఇతర కమిటీ మెంబర్లు పాల్గొన్నారు.

ఈ నెల 25 వ తేదిన ఇంజనీరింగ్ సర్వీసెస్ మెయిన్ పరీక్ష

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): ఈ నెల 25వ తేదీన జిల్లాలో జరగబోవు యుపిఎస్సి పరీక్షకు ఏర్పాట్లు గావించాలని జిల్లా రెవిన్యూ అధికారి ఎస్.శ్రీనివాస మూర్తి అధికారులను ఆదేశించారు. బుధవారం సాయంత్రం పరీక్ష నిర్వహణపై తమ ఛాంబర్లో సంబంధిత అధికారులుతో ఆయన సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఈ నెల 25వ తేదీన యుపిఎస్సి నిర్వహించనున్న ఇంజనీరింగ్ సర్వీసెస్ మెయిన్ పరీక్షకు మొత్తం 73 మంది అభ్యర్థులు హాజరు అవుతారని, దీనికి ఒక పరీక్ష కేంద్రం ఏవిఎన్ కళాశాలలో ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందన్నారు .

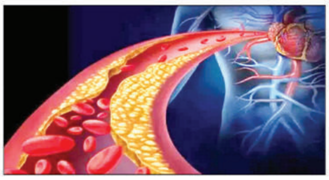
పరీక్ష కేంద్రం వద్ద 144 సెక్షన్ బందోబస్తు ఏర్పాటు చేయాలని, విద్యార్థులు చేరుకొనేలా ఆర్టీసీ బస్సులు ఏర్పాటు చేయాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద ఆరోగ్య సిబ్బందిని ఏర్పాటు చేయాలని వైద్య శాఖ అధికారులను, విద్యుత్ అంతరాయం కలుగకుండా చూడాలని ఎపిఈపిడిసిఎల్ అధికారులను, మంచి నీరు సరఫరా చేయాలని జివియంసి అధికారులకు ఆదేశించారు.

ఈ సమావేశంలో విద్యుత్, ఆర్టీసీ, జీవీఎంసీ,పోలీస్ , రెవిన్యూ , పోస్టల్ తదితర శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

తిరుమల మొదటి ఘాట్ రోడ్ లో ప్రమాదం
లోయలోకి దూసుకెళ్లిన పోలీసు జీపు

తిరుమల ఘాట్ రోడ్డులో ఇటీవలి కాలంలో తరచుగా ప్రమాదాలు చోటుచేసుకుంటున్నాయి. తాజాగా మొదటి ఘాట్ రోడ్డులో ఈ రోజు ప్రమాదం జరిగింది. జీఎంసీ టోల్ గేట్ దాటే క్రమంలో ఈ మధ్యాహ్నం ఒక పోలీసు వాహనం అదుపుతప్పి లోయలోకి దూసుకెళ్లింది. ఈ ప్రమాదంలో నలుగురు సీఆర్పీఎఫ్ కానిస్టేబుళ్లకు గాయాలయ్యాయి. క్షతగాత్రులను తిరుపతిలోని అశ్విని ఆసుపత్రికి తరలించి చికిత్స అందిస్తున్నారు.

వీరికి అధిక కొలెస్ట్రాల్ ముప్పు 100 రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుంది !



మన శరీరానికి కొలెస్ట్రాల్ చాలా అవసరం. ఆరోగ్యకరమైన కణాలను నిర్మించడానికి మన శరీరానికి కొలెస్ట్రాల్ అవసరం. శరీరంలో జీవసంబంధ విధులు నిర్వహించాలంటే కొలెస్ట్రాల్ చాలా అవసరం. ఇది శరీరంలో ఈస్ట్రోజెన్, టెస్టోస్టెరాన్, అడ్రినల్ వంటి హార్మోన్ల తయారీలో సహాయపడుతుంది. శరీరంలో విటమిన్ D ఉత్పత్తికి కొలెస్ట్రాల్ అవసరం. మితిమీరితేనే ముఖ్యంగా చెడ్డ కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువైతేనే ప్రమాదం. మంచి కొలెస్ట్రాల్ (హెచ్‌డీఎల్) రక్తంలోంచి చెడ్డ కొలెస్ట్రాల్‌ను తొలగించటానికి తోడ్పడుతుంది. భారతదేశం నగరాల్లో 25-30% మంది, గ్రామాల్లో 15-20% మంది ప్రజలు అధిక కొలెస్ట్రాల్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. శరీరంలో చెడ్డ కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువైతే.. గుండె సమస్యలు, హార్ట్ ఎటాక్, స్ట్రోక్, హైపర్‌టెన్షన్ వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

కొన్ని ఆరోగ్య పరిస్థితులు, నిశ్చల జీవనశైలి, కుటుంబ చరిత్ర అధిక కొలెస్ట్రాల్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్ వెల్లడించింది. కొన్ని రకాల అలవాట్లు ఉన్నవారికి, వంశ చరిత్ర అధిక కొలెస్ట్రాల్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీరికి అధిక కొలెస్ట్రాల్ ముప్పు ఎక్కువగా ఉంటుంది.

సంతృప్త కొవ్వు తీసుకునేవారికి : సంతృప్త కొవ్వు, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకునే వారికి కొలెస్ట్రాల్ ముప్పు ఎక్కువగా ఉంటుందని వెల్లడించింది. నెయ్యి, వెన్న, కేక్, రెడ్ మీట్, బేకరీ పదార్థాలు, చీజ్ వంటి ఆహార పదార్థాలలో సంతృప్త కొవ్వు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే గుండె జబ్బుల ప్రమాదం పెరుగతుంది.

వ్యాయామం అలవాటు లేని వారికి : ఎక్కువ కాలం అరోగ్యాంగా జీవించడానికి ప్రతిరోజూ కనీసం ఇరవై నిమిషాలైనా వ్యాయామం చేయాలి. మీకు వ్యాయామం చేసే అలవాటు లేకపోయినా, ఏ విధమైన శారీరక శ్రమ లేకపోయినా.. మీ రక్తంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మీరు బరువు ఎక్కువగా ఉంటే కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరుగుతాయని వెల్లడించింది.

స్మోకింగ్: స్మోకింగ్ కారణంగా మీ రక్త నాళాలు దెబ్బతింటాయి. స్మోకింగ్ వల్ల మీ రక్త నాళాలలో కొవ్వు ఎ్కకువగా నిల్వ ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. ధూమపానం అధిక సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రొటీన్‌ను కూడా తగ్గిస్తుంది.

ప్యామిలీయల్ హైపర్ కొలెస్టెరోలేమియా: కొంతమందికి ప్యామిలీయల్ హైపర్ కొలెస్టెరోలేమియా అని పిలిచే వారసత్వం జన్యుపరమైన పరిస్థితి ఉంటుంది. చాలా తక్కువ సాంద్రత ఉన్న లిపోప్రొటీన్ అంటే చెడు కొలెస్ట్రాల్ కారణంగా ఈ పరిస్థితి చిన్న వయస్సులోనే మొదలవుతుంది. దీనికి చికిత్స చేయకపోతే, వయస్సు పెరిగే కొద్దీ మరింత తీవ్రమవుతుంది.

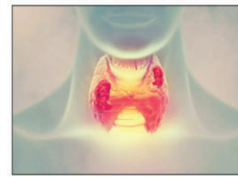
వయస్సు కూడా ఒక కారణం: మీరు వయస్సు పెరిగే కొద్దీ కొలెస్ట్రాల్ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. మన శరీరం వయస్సు పెరిగే కొద్దీ రక్తం నుంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను తొలగించ లేకపోతుంది. దాదాపు 55 సంవత్సరాల వయస్సులో, పురుషుల కంటే స్త్రీలలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ తక్కువగా ఉంటుంది.

ఆటోఇమ్యూన్‌కు, లూపస్‌కు తేడా ఏంటి?

మనల్ని కాపాడాల్సిన ఒంట్లోని రోగనిరోధక వ్యవస్థ మనపైనే దాడి చేయడానికి లూపస్‌ను ఉదాహరణ చెప్పవచ్చు. లూపస్ వచ్చిందంటే ఇది ఎక్కడో ఒక చోటుకు మాత్రమే పరిమితం కాదు. చర్మం దగ్గరి నుండి గుండె, కిడ్నీలు, కళ్లు, ఊపిరి తిత్తులు వంటి అన్ని అవయవాల వరకు రోగనిరోధక వ్యవస్థ దాడి చేస్తుంది. లూపస్ చాలా ప్రమాదకరమైనది. అయినప్పటికీ దీని నుండి బయటపడే వీలు ఉంది. మనల్ని కాపాడాల్సిన రోగనిరోధక వ్యవస్థ మనపైనే దాడి చేయడాన్ని ముందే గుర్తించడం అత్యంత కీలక లూపస్ అంటే ఏంటి? ఇంట్లోకి దొంగలు రాకుండా అపరిచిత వ్యక్తులు వచ్చినప్పుడు అలెర్ట్ చేయడానికి కుక్కల్ని పెంచుకుంటాం. కానీ అది మనల్నే దొంగ అనుకుని, లేదా అపరిచిత వ్యక్తి అనుకుని దాడి చేయడమే లూపస్‌కు చక్కని విశ్లేషణ.

శరీరంలో రోగనిరోధక వ్యవస్థ ఉంటుంది. దీనినే ఇమ్యూన్ సిస్టం అని అంటారు. ఇది ఒంట్లోకి ప్రవేశించిన హానికారక బ్యాక్టీరియాను, వైరస్‌ను గుర్తించి యాంటీ బాడీలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. హానికారక క్రిములపై దాడి చేయాలని ప్రేరేపించి మనల్ని వాటి నుండి కాపాడుతుంది. ఏ జబ్బు తలెత్తినా అందుకు కారణమైన బ్యాక్టీరియాను, వైరస్‌లను రోగనిరోధక వ్యవస్థ నాశనం చేస్తుంది. కొందరిలో ఈ రోగనిరోధక వ్యవస్థ గాడి తప్పుతుంది. అంటే హానికారక బ్యాక్టీరియాకు, మన శరీర కణ జాలానికి మధ్య అది తేడాను గుర్తించలేక పోతుంది. దాని వల్ల విపరీతంగా స్పందిస్తుంది. యాంటీబాడీలను విపరీతంగా ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఈ యాంటీబాడీలు మన శరీర కణ జాలంపైనే దాడి చేయడం మొదలు పెడతాయి. దీనినే ఆటోఇమ్యూనిన్ అంటారు. ఈ జబ్బులు శరీరంలో ఏదో ఒక చోటుకు మాత్రమే పరిమితం అవుతాయి. కానీ లూపస శరీరమంతా వ్యాపిస్తుంది. లూపస్ బాధితుల్లో కొందరికి ముఖానికి ఇరువైపులా సీతాకోకచిలుక మాదిరి దద్దుర్లు వస్తాయి. సిస్టమిక్ ల్యూపస్ ఎరిథెమాటసస్ (ఎస్ఎల్ఈ) నే వాడుక భాషలో లూపస్ అంటారు. ఇందులోనూ పలు రకాలు ఉన్నాయి.

వీరికి థైరాయిడ్ క్యాన్సర్ ముప్పు ఎక్కువ



థైరాయిడ్ క్యాన్సర్ కేసులు ప్రపంచవ్యాప్తంగానే కాదు భారతదేశంలోనూ వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. గత 35 సంవత్స రాలుగా, ప్రపంచవ్యాప్తంగా నిర్వహించిన అధ్యయనాలు థైరాయిడ్ క్యాన్సర్ ముప్పు మూడు రెట్లు పెరిగింది. మన దేశంలో ఏటా 20,000 కంటే ఎక్కువగా థైరాయిడ్ క్యాన్సర్ కేసులు నమోదవుతుండగా వీళ్లలో దాదాపు 4,000 మంది మృతి చెందుతున్నారు. పురుషుల కంటే మహిళలకు థైరాయిడ్ క్యాన్సర్ ముప్పు నాలుగు రెట్లు ఎక్కువ. 30 ఏళ్లలోపు మహిళల్లో థైరాయిడ్ క్యాన్సర్ కేసులు 121% పెరిగాయని ఒక నివేదిక పేర్కొంది. ముప్పై ఐదు నుంచి అరవై ఏళ్ల మధ్య వయస్సు గల మహిళల్లో బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ తర్వాత ఎక్కువగా వచ్చేది థైరాయిడ్ క్యాన్సర్.

ఈ క్యాన్సర్ థైరాయిడ్ గ్రంథిలో మొదలై నెమ్మదిగా వ్యాపిస్తూ ఉంటుంది. థైరాయిడ్ క్యాన్సర్ మొదటి దశలో లక్షణాలు చాలా అరుదుగా కనిపిస్తాయి. అలసట, చర్మం, వెంట్రుకలు, గోళ్లలో మార్పులు వంట లక్షణాలు కొన్ని కనిపిస్తాయి. థైరాయిడ్ క్యాన్సర్‌ను ముందుగా గుర్తిస్తే శస్త్రచికిత్స, రేడియేషన్, అయోడిన్ వంటి చికిత్సలతో దీన్ని దాదాపుగా పూర్తిగా నయం చేయవచ్చు.

థైరాయిడ్ క్యాన్సర్ అంటే: థైరాయిడ్ గ్రంథి మీద గడ్డ లేదా కణితి అపరిమితంగా పెరగడమే థైరాయిడ్ క్యాన్సర్. ఎక్కువ మందిలో వయసు పెరిగేకొద్దీ కనిపించే కణుతుల్లో 95 శాతం వరకూ క్యాన్సర్ కాని కణుతులే ఉంటాయి. గొంతు అడుగుభాగంలో, శ్వాస నాళానికి (విండ్‌పైప్) దగ్గరగా థైరాయిడ్ గ్రంథి ఉంటుంది. ఇది సీతాకోకచిలుక ఆకారంలో ఉంటుంది. శరీర జీవక్రియలలో కీలక పాత్ర పోషించే ఈ గ్రంథి హార్మోన్లను విడుదల చేసే గ్రంథి. థైరాయిడ్ శరీర బరువు, రక్తపోటు, హృదయ స్పందన రేటు, రక్త ప్రవాహం, శరీర ఉష్ణోగ్రతలను నియంత్రించే హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేస్తుంది.

ఎన్ని రకాలు ఉంటుంది: థైరాయిడ్ క్యాన్సర్ ఐదు రకాలు ఉంటుంది. వీటిలో పాపిలరీ క్యాన్సర్ ఒకటి. థైరాయిడ్ క్యాన్సర్లలో 80 శాతం ఇవే కనిపిస్తాయి. పిల్లలు రేడియేషన్‌కు గురైనప్పుడు ఈ వ్యాధి బారిన పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. రెండోది ఫాలిక్యులర్ థైరాయిడ్ క్యాన్సర్. మూడవది బెడ్యులరీ థైరాయిడ్ క్యాన్సర్. నాల్గవది ఎనోప్లాసిక్టక్ థైరాయిడ్ క్యాన్సర్. ఇది చాలా తీవ్రమైన, అరుదైన క్యాన్సర్. ఐదవది థైరాయిడ్ లింఫోమా.

లక్షణాలు: థైరాయిడ్ క్యాన్సర్ లక్షణాలు క్రమంగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. మొదటి దశలో సంకేతాలు, లక్షణాలు ఎక్కువగా కనిపించవు. దీని మొదటి లక్షణం అలసట, జుట్టు, గోర్లు, చర్మంలో కొన్ని మార్పులు కనిపిస్తాయి.

గొంతు బొంగురుపోవడం, మెడ భాగంలో గడ్డ ఏర్పడడం, మింగడంలో ఇబ్బంది తలెత్తడం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, లింఫ్ నాళాల్లో నొప్పి, వాపు.

ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోండి: పైన పేర్కొన్న లక్షణాలు కనిపిస్తే పరీక్షలు చేయించు కోవడం మంచిది. అల్ట్రాసౌండ్, నీడిల్ బయాప్సీ, న్యూక్లియర్ స్కాన్, సిటి స్కాన్, ఎమ్మారై, థైరాయిడ్ ఇమేజింగ్ పరీక్షల ద్వారా థైరాయిడ్ క్యాన్సర్‌ను నిర్ధారించడంతో పాటు వ్యాధి దశ, ఎంతవరకూ వ్యాపించిందనే విషయాలను తెలుసుకోవచ్చు.

శరీర బరువు తగ్గటానికి తేనెను ఇలా 3 విధాలుగా సేవించి ప్రయత్నించండి

హెల్త్ కాన్సెస్ అంటే ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యంగా, ఫిట్ గా ఉండాలని అనుకుంటుంటారు. ఫిట్ అండ్ హెల్తీగా ఉండేందుకు అటు లైఫ్‌స్టైల్ ఇటు ఆహారం రెండూ ఆరోగ్యకరమైందిగా ఉండాలి. ప్రకృతిలో లభించే ఓ అద్భుతమైన పదార్థంతో ఈ సమస్యను పరిష్కరించుకోవచ్చు.

మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే వివిధ రకాల పోషకాలు అవసరమౌతుంటాయి. అదే సమయంలో చెడు ఆహారపు అలవాట్లు, చెడు జీవనశైలి కారణంగా వివిధ రకాల అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తడం, స్థూలకాయం లేదా అధిక బరువు సమస్యలు బాధించడం ఉంటుంది. స్థూలకాయం లేదా అధిక బరువు సమస్య నుంచి విముక్తి పొందాలంటే ఫిట్ అండ్ హెల్తీగా ఉండాలి. ఆరోగ్యంగా, ఫిట్‌గా ఉండాలంటే అటు వ్యాయామం, ఇటు డైట్ రెండూ అవసరమే. దీనికోసం తేనె అద్భుతంగా ఉపయోగపడుతుందంటున్నారు.

మనిషి ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపించేవి చెడు ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి మాత్రమే. వివిధ రకాల జంక్ ఫుడ్స్, ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, ఆయిలీ ఫుడ్స్ తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యం పాడవుతుంది. శరీరం అస్తవ్యస్థంగా మారుతుంది. శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచకపోవడం వల్ల డీహైడ్రేషన్ వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ప్రకృతిలో సహజసిద్ధంగా లభించే తేనెతో ఆరోగ్యపరంగా చాలా అద్భుతమైన ప్రయోజనాలున్నాయి. తేనెను చాలా రకాలుగా తీసుకోవచ్చు.

గోరువెచ్చని నీళ్లతో తేనె కలిపి తీసుకోవడం అత్యుత్తమ పద్ధతి. రోజూ ఉదయం పరగడుపున గోరు వెచ్చని నీళ్లలో కొద్దిగా తేనె, నిమ్మరసం కలిపి తాగడం వల్ల ఎనర్జీ రావడమే కాకుండా స్థూలకాయం సమస్య తగ్గుతుంది. అయితే ఏదో వారమో రెండు వారాలో చేసి వదిలేస్తే సరిపోదు. కనీసం రెండు నెలలపాటు క్రమం తప్పకుండా చేస్తే మెరుగైన ఫలితాలు ఉంటాయి. దీనివల్ల శరీరం హైడ్రేటెడ్‌గా కూడా ఉంటుంది.

మజ్జిగలో తేనె కలుపుకుని తాగడం మరో విధానం. ఇది కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేకూరుస్తుంది. శరీరాన్ని హైడ్రేట్‌గా ఉంచేందుకు, చల్లగా ఉంచేందుకు మజ్జిగలో తేనె కలిపి తాగడం మంచి పద్ధతి. ఇలా చేయడం వల్ల ఆరోగ్యానికి చాలా లాభదాయకం. మజ్జిగలో తేనె కలుపుకుని తాగడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి సైతం పెరుగుతుంది. మనస్సు రిలాక్స్ అవుతుంది.

నిమ్మరసంలో తేనె కొద్దిగా కలుపుకుని తాగినా మంచి ఫలితాలుంటాయి. వేసవిలో ఇలా చేయడం మంచిది. శరీరం డీహైడ్రేట్ కాకుండా ఉంటుంది. జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు కూడా పరిష్కారమౌతాయి. అయితే రోజూ ఉదయం పరగడుపున తీసుకోవల్సి ఉంటుంది. క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. కనీసం 7-8 వారాలు ట్రై చేస్తేనే ఫలితం కన్పిస్తుంది. ఆ తరువాత కూడా కొనసాగించాలి.

కొబ్బరి నీరు అందరికీ మంచిది కాదు, కొందరికి హాని కలిగించవచ్చు కూడా

సూపర్ ఫుడ్ కేటగిరీలో కొబ్బరి నీరు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అయితే కొబ్బరినీళ్లు తాగడం వల్ల కొంత మంది ఇబ్బంది పడుతున్నారు. కొబ్బరి నీళ్లలో కార్బోహైడ్రేట్లు మరియు పొటాషియం, సోడియం మరియు మెగ్నీషియం వంటి ఎలక్ట్రోలైట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడానికి మరియు ఎలక్ట్రోలైట్ బ్యాలెన్స్ మెరుగు పరచడానికి ఇవి ఉపయోగపడతాయి. అయితే కొబ్బరి నీరు అందరికీ ఉపయోగపడదని కొందరు నిపుణులు అభిప్రాయ పడుతున్నారు. వెబ్ఎండీ ప్రకారం, రక్తపోటు లేదా పొటాషియం సమస్యలు ఉన్న వ్యక్తులు వైద్యుడిని సంప్రదించిన తర్వాత మాత్రమే కొబ్బరి నీరు త్రాగాలి.

ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యత: అధిక పొటాషియంతో సమస్యలు ఉన్నవారు, కొబ్బరి నీరు తాగడం వల్ల వారి శరీరంలో ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. ఎలక్ట్రోలైట్స్ కంటే కొబ్బరి నీళ్లలో పొటాషియం ఎక్కువగా ఉంటుంది, కాబట్టి మీరు దానిని ఎక్కువగా తీసుకుంటే పొటాషియం స్థాయిలు వేగంగా పెరుగుతాయి. మరియు పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదం ఉండవచ్చు.

రక్తపోటును తగ్గించవచ్చు: కొబ్బరి నీళ్లు తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు తగ్గుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, తక్కువ రక్తపోటుతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు వైద్యుడిని సంప్రదించిన తర్వాత మాత్రమే కొబ్బరి నీటిని తీసుకోవాలి.

బరువు తగ్గాలని అనుకునేవారికి: కొబ్బరి నీళ్లలో కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి కొబ్బరి నీళ్లను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో కేలరీలు పెరగడంతో పాటు మీ బరువు కూడా పెరుగుతుంది.

సిస్టిక్ ఫ్కెబ్రోసిస్: సిస్టిక్ ఫైబ్రోసిస్ అనేది జన్యుపరమైన రుగ్మత, ఇది శరీరంలో ఉప్పు స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. కొబ్బరి నీళ్లలో సోడియం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది మరియు పొటాషియం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. సిస్టిక్ ఫైబ్రోసిస్‌లో ఉప్పు స్థాయిలను పెంచడానికి కొబ్బరి నీటిని తీసుకోకూడదు.

మూత్రపిండాలపై ప్రభావం: కొబ్బరి నీళ్లలో పొటాషియం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది, ఇది మూత్రపిండాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, మీకు ఇప్పటికే ఏదైనా కిడ్నీ సమస్య లేదా వ్యాధి ఉన్నట్లయితే, మీ వైద్యుడిని సంప్రదించిన తర్వాత మాత్రమే కొబ్బరి నీటిని తినండి.

సర్జరీ చేయించుకున్నవారికి: మీరు శస్త్రచికిత్సను కలిగి ఉంటే లేదా చేయబోతున్నట్లయితే, శస్త్రచికిత్సకు ముందు లేదా తర్వాత మీ రక్తపోటును సమతుల్యంగా ఉంచడం చాలా ముఖ్యం. కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల రక్తపోటు తగ్గుతుంది. అందువల్ల, శస్త్రచికిత్సకు ముందు లేదా తర్వాత కొబ్బరి నీటిని తీసుకోకండి.

డయాబెటిస్ కంట్రోల్‌కు పాలలో దాల్చిన చెక్క పొడి వేసుకుని తాగండి

మన దేశంలోనే కాదు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మధుమేహం బాధితుల సంఖ్య వేగంగా పెరుగుతోంది. మధుమేహం టైప్-1, టైప్-2 మధుమేహం రెండు రకాలు. రెండు రకాల మధుమేహం లక్షణాల గురించి మాట్లాడుతూ అవి దాదాపు ఒకే విధంగా ఉంటాయి. డిప్-1, టైప్-2 డయాబెటిస్‌లో రోగికి తరచుగా మూత్ర విసర్జన, తరచుగా దాహం, గాయాలు, అస్పష్టమైన దృష్టిని నయం చేయడానికి సమయం పడుతుంది. మధుమేహం అనేది ప్యాంక్రియాస్ తక్కువ ఇన్సులిన్‌ను ఉత్పత్తి చేయడం లేదా ఇన్సులిన్‌ను ఉత్పత్తి చేయకపోవడం వల్ల సంభవించే జీవక్రియ రుగ్మత.

శరీరంలో ఇన్సులిన్ లోపం వల్ల మధుమేహం సమస్య వస్తుంది. ఇన్సులిన్ శరీరంలోని గ్లూకోజ్ స్థాయిని నియంత్రిస్తుంది. అయితే టైప్ 2 డయాబెటిస్‌లో ప్యాంక్రియాస్ ఇన్సులిన్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది కానీ తక్కువ చేస్తుంది. ఇన్సులిన్ అనేది జీర్ణ గ్రంధి ద్వారా ఉత్పత్తి చేయబడిన హార్మోన్. ఇది ఆహారాన్ని శక్తిగా మారుస్తుంది. ఇన్సులిన్ తక్కువ ఉత్పత్తి రక్తంలో గ్లూకోజ్ మొత్తాన్ని పెంచుతుంది. రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడానికి.. మందులు తీసుకోవడం ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండటం ఆహారాన్ని నియంత్రించడం అవసరం. అయితే తద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని అదుపులో ఉంచుతుంది. షుగర్ సమస్య ఉంటే దాన్ని అదుపు చేయడం కష్టంగా మారుతుంది. అయితే రోజూ కొంత సేపు నడవడం వల్ల మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ఆహారం తిన్న తర్వాత 5 నిమిషాలు నడిస్తే మధుమేహం అదుపులో ఉంటుంది.

టిట్-2 మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తుల సంఖ్య దేశంలోనేకాదు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎక్కువగా ఉంది. సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్ ప్రకారం, ప్రపంచవ్యాప్తంగా 5 నుంచి 10 శాతం మంది రోగులు మాత్రమే టైప్ 1 డయాబెటిస్‌తో బాధపడుతున్నారు.

మీరు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని కంట్రోల్ చేసుకోవాలని అనుకుంటే ముందుగా ఆహారంపై కంట్రోల్ ఉండాలి. శరీరాన్ని చురుగ్గా ఉంచుకోవాలి. కొన్ని ఎఫెక్టివ్ హోం రెమెడీస్‌ని తీసుకోవాలి. దేశీ వంటకాల ద్వారా మన వంటగదిలో ఉండే మసాలా దినుసులను సూచిస్తాం. ఇవి రక్తంలో చక్కెరను వేగంగా నియంత్రించడంలో ప్రభావ వంతంగా ఉంటాయని రుజువు అయ్యింది. చక్కెరను నియంత్రించడానికి, పాలతో దాల్చిన చెక్కను తీసుకోండి. దాల్చిన చెక్క చక్కెరను వేగంగా నియంత్రించే మసాలా అని చెప్పవచ్చు. దాల్చిన చెక్క, పాలు తీసుకోవడం వల్ల చక్కెర ఎలా నియంత్రిస్తుందో తెలుసుకుందాం.

దాల్చిన చెక్క చక్కెరను ఎలా నియంత్రిస్తుంది?

ఆయుర్వేదం ప్రకారం, దాల్చినచెక్క చక్కెరను నియంత్రించడంలో చాలా ప్రభావవంతమైన మసాలా. యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉన్న ఈ మసాలా షుగర్‌ను నియంత్రించడంలో ప్రభావవంతమైన పోషకాలతో నిండి ఉంది. కాల్షియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం, బీటా కెరోటిన్, అల్ఫా కెరోటిన్, లైకోపీన్, విటమిన్లు ఈ మసాలాలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రిస్తుంది.

దాల్చిన చెక్కను తీసుకోవడం వల్ల డయాబెటిక్ పేషెంట్లలో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. టైప్-2 మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు దాల్చిన చెక్కను పాలతో కలిపి తీసుకుంటే సహజంగా ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి అయి రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణలో ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు.

దాల్చిన చెక్క పాలను ఎలా తయారు చేయాలి:

మీరు చక్కెరను నియంత్రించడానికి దాల్చినచెక్క పాలు తయారు చేయాలనుకుంటే.. ముందుగా ఒక పాన్లో ఒక గ్లాసు పాలు వేసి రెండు చెంచాల దాల్చిన చెక్క పొడిని వేసి కొంత సేపు మరిగించాలి. పాలను 5-7 నిముషాలు బాగా మరిగిన తర్వాత వడకట్టి తాగాలి. ఈ పాలలో చక్కెర వేయకూడదు. పాలు గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడే తీసుకుంటే మంచిది.

కంప్యూటర్ టైపింగ్‌తో వేళ్లు నొప్పులా.?

ప్రస్తుతం శ్రమకు అర్థం మారిపోతోంది. ఒకప్పుడు విపరీతంగా శ్రామిక శ్రమ చేసేవారు. కానీ ఇప్పుడు పని తీరు మారుతోంది. కంప్యూటర్ల ముందు కూర్చుని పని చేసే వారి సంఖ్య పెరుగుతోంది. అయితే ఏసీలు, హాయిగా కూర్చొని పని చేయొచ్చు ఏముంది అనేవారు కూడా ఉంటారు. అయితే కంప్యూటర్‌ల ముందు గంటల కొద్ది కూర్చొవడం వల్ల వచ్చే సమస్యలు అన్నీ ఇన్నీ కావు. వీటిలో ఒకటి వేళ్ల నొప్పులు. గంటల తరబడి టైపింగ్ చేసే వాళ్లకి వేళ్ళు నొప్పులు పుడుతుంటాయి. అయితే ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టడానికి కొన్ని సింపుల్ ఎక్సర్‌సైజ్‌లు ఫాలో అయితే సరిపోతుంది. ఎక్కువ సేపు టైపింగ్ చేసే వారికి సాఫ్ట్ బాల్‌ను నొక్కడం ద్వారా రిలీఫ్ ఉంటుంది. బాల్‌ను పది సెకన్ల పాటు నొక్కి అలాగే ఉంచాలి. కనీసం 10 నుంచి 13 సార్లు ఇలా చేస్తే వేళ్ల నొప్పులు తగ్గుతాయి.

సహజంగా కంప్యూటర్‌ల ముందు కూర్చునే వారు అదే పనిగా వర్క్ చేస్తుంటారు. అలా కాకుండా కొద్ది సమయం బ్రేక్ ఇస్తుండాలి. ఇలా బ్రేక్ సమయంలో చేతి పిడికిలిని తెరిచి వేళ్లను వీలైనంత వరకు సాగదీయాలి. మళ్లీ పిడికిలిని మూయాలి. ఇలా రిపీట్‌గా చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

అప్పుడప్పుడు చేతులను ముందుకు చాచి మణికట్టును చుట్టూ తింపాలి. క్లాక్ వైజ్ డైరెక్షన్‌లో, యాంటీ క్లాక్ వైజ్ డైరెక్షన్‌లో పిడికిలి బిగించి మణికట్టును తిప్పాలి. ఇలా చేయడం వల్ల కూడా మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

రెండు చేతుల వేళ్లను ఒకదాంట్లో ఒకటి పెట్టి గట్టిగా ప్రెస్ చేయండి. ఇలా 4 నుంచి 5 సార్లు చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. వేళ్ల నొప్పులు తగ్గుతుంది.

చేతి వేళ్లను అప్పుడప్పుడు కదిలించాలి. ఒకే శైలిలో గంటల తరబడి టైపింగ్ చేస్తే వేళ్లలో నరాలు పట్టుకున్నట్లై నొప్పి వస్తుంది. కాబట్టి కొంచెం గ్యాప్ ఇస్తూ చేతి వేళ్లను ఆడిస్తుండాలి.

విద్యార్థులకు విజ్ఞానం

1. 'డిస్కవరీ ఆఫ్ ఇండియా' పుస్తకాన్ని ఎవరు రాశారు? - జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ
2. 'గురుత్వాకర్షణ'ను ఎవరు కనుగొన్నారు? - న్యూటన్
3. నోబెల్ బహుమతి పొందిన మొదటి భారతీయుడు ఎవరు? - రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్
4. ద్రోణాచార్య అవార్డు దేనికి సంబంధించినది? - క్రీడలు/ఆటలలో ఉత్తమ కోచ్
5. ఖజురహో ఎక్కడ ఉంది? - మధ్యప్రదేశ్
6. భూమికి ఉన్న ఒక పెద్ద సహజ ఉపగ్రహం ఏది?-చంద్రుడు
7. 'గాంధీ' చిత్రంలో గాంధీ పాత్రను ఎవరు పోషించారు? - బెన్ కింగ్స్లీ
8. ఉపాధ్యాయ దినోత్సవాన్ని ఎప్పుడు జరుపుకుంటారు? - 5 సెప్టెంబర్
9. జపాన్‌పై అణుబాంబు ఎప్పుడు వేయబడింది? - 1945లో
10. భాక్రా నంగల్ ఆనకట్ట ఏ నదిపై ఉంది? - సట్లెజ్
11. భారతదేశ జాతీయ పుష్పం? - కమలం
12. ధనరాజ్ పిళ్లై ఏ ఆటకు సంబంధించినవాడు? - హాకీ
13. యునైటెడ్ నేషన్స్ ఆర్గనైజేషన్ (U.N.O)లో, భద్రతా మండలిలో ఎంత మంది శాశ్వత సభ్యులు ఉన్నారు? - 5
14. ఇప్పుడు పాకిస్థాన్‌లో ఏ సింధు నాగరికత ఉంది? - హరప్పన్
15. దక్షిణ భారతదేశంలో, ప్రత్యేకించి మధ్యయుగ కాలంలో మరాఠా సామ్రాజ్యంలో ఏ రకమైన పన్నులు వసూలు చేయబడ్డాయి? - చౌత్ మరియు సర్దేశ్‌ముఖి
16. 'భూదాన్ ఉద్యమాన్ని' ఎవరు ప్రారంభించారు? - వినోబా భావే
17. భారతదేశంలో ఆంగ్ల విద్యను ఎవరు ప్రవేశపెట్టారు? - లార్డ్ మాకే
18. 'ఫ్లయింగ్ సిక్కు' అని ఎవరిని పిలుస్తారు? - మిల్కా సింగ్
19. నిమ్మ మరియు మామిడిలో ఏ విటమిన్ లభిస్తుంది?- విటమిన్ 'సి'
20. భూమి సూర్యుని చుట్టూ తిరగడానికి ఎన్ని రోజులు పడుతుంది? - 365 రోజులు.

యోగా సాధనతో మానసిక ప్రశాంతత, సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

విజయనగరం: మనిషి జీవన శైలిపై అత్యంత ప్రభావం చూపే యోగా సాధనతో మానసిక ప్రశాంతత, సంపూర్ణ ఆరోగ్యం లభిస్తాయని జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి ఎం. గణపతిరావు పేర్కొన్నారు. అన్ని రకాలుగా ఉత్తమ ఫలితాలు అందించే యోగా సాధనను నిత్య జీవితంలో భాగస్వామ్యం చేసుకోవాలని సూచించారు. యోగాతో సకల సౌభాగ్యాలు కలుగుతాయని, రోజూ చేయటం ద్వారా మంచి ఫలితాలు వస్తాయని అన్నారు. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా ఆయుష్, నెహ్రూ యువ కేంద్రం, యువజన సర్వీసుల శాఖ, క్రీడా ప్రాధికార సంస్థల సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో స్థానిక రాజీవ్ ఇండోర్ స్టేడియంలో బుధవారం ప్రత్యేక కార్యక్రమం నిర్వహించారు. జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి గణపతిరావు, డీఆర్డీఏ పీడీ కల్యాణ చక్రవర్తి, క్రీడాప్రాధికార సంస్థ, యువజన సర్వీసులు శాఖ, ఇతర జిల్లాస్థాయి అధికారులు వివిధ ప్రక్రియలకు చెందిన యోగాసనాలు వేశారు. యోగా నిపుణులు ఉషారాణి, శ్రీనివాస్, సుందర శివరాం యోగాసనాలపై అవగాహన కల్పించారు. అధికారుల చేత చలన క్రియలు, యోగాసన ప్రక్రియలతో పాటు కపాలభాతి, ప్రాణాయామం, ధ్యానం చేయించి వాటి ఆవశ్యకతను తెలియజేశారు.

ఈ సందర్భంగా జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి గణపతిరావు యోగా దినోత్సవం ప్రాముఖ్యతను, విశిష్టతను వివరించారు. ఒక రోజు చేసి విడిచిపెట్టే ప్రక్రియ కాదని.. నిరంతరం చేయాల్సిన సాధన అని హితవు పలికారు. రోజూ చేస్తేనే ఆశాజనక ఫలితాలు వస్తాయని, సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సాధ్యమ వుతుందన్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ జీవితంలో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సాధించుకోవటంతో పాటు ఉన్నత స్థానాలకు చేరుకోడానికి యోగా దోహదపడుతుందని పేర్కొన్నారు. ప్రధానంగా యువత యోగాను నిత్యం సాధన చేయాలని తద్వారా అనుకున్న లక్ష్యాలను చేరుకోగలరని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. అనంతరం యోగా క్రీడలో విజేతలుగా నిలిచి మంచి ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యార్థులకు, క్రీడాకారులకు ధృవీకరణ పత్రాలు, జ్ఞాపికలు అందజేశారు.

ఆయుష్ శాఖ, క్రీడా ప్రాధికార సంస్థ, యువజన సర్వీసుల శాఖ అధికారులు కార్యక్రమ నిర్వహణ బాధ్యతలను పర్యవేక్షించారు. తిరుమల మెడికేర్ ఆసుపత్రి సౌజన్యంతో కార్యక్రమానికి వచ్చిన వారికి తాగునీరు సమకూర్చారు. జిల్లా వైద్యారోగ్య శాఖ ఆధ్వర్యంలో అక్కడకు వచ్చిన వారికి ఉచితంగా బీపీ, సుగర్ పరీక్షలు చేశారు.

కార్యక్రమంలో ఆయుష్ విభాగం జిల్లా అధికారి డా. వరప్రసాద్, సెట్విజ్ సీఈవో రాంగోపాల్, డీఆర్డీఏ పీడీ కల్యాణ చక్రవర్తి, డిప్యూటీ డీఎం& హెచ్వో డా. ఎస్. సూర్యనారాయణరావు, తిరుమల మెడికవర్ ఆసుపత్రి ప్రతినిధి వెంకటేశ్వరరావు, ఇతర వైద్యులు డా. చైతన్య స్వప్న, డా. రజితా రాయ్, డా. కిశోర్, డా. సత్యేంద్ర కుమార్, డా. సీహెచ్. మహేశ్, వీఎస్. పద్మకుమార్, డీఎస్‌డీవో, ఆయుష్, యువజన సర్వీసుల శాఖ అధికారులు, సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పెళ్లికి నిరాకరించిన సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజినీర్ గొంతు కోసేసిన యువకుడు

నార్సింగి: నగరంలోని నార్సింగి పీఎస్ పరిధిలో దారుణం చోటుచేసుకుంది. పెళ్లికి నిరాకరించిందనే కారణంతో ఓ యువకుడు యువతి గొంతు కోశాడు. ఈ ఘటన పుప్పాలగూడ టీ గ్రిల్ హోటల్ సమీపంలో మంగళవారం రాత్రి చోటుచేసుకుంది.

వివరాల్లోకి వెళితే పల్నాడు జిల్లా పిడుగురాళ్లకు చెందిన యువతి (22) సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజినీర్‌గా పనిచేస్తూ గచ్చిబౌలిలోని హాస్టల్‌లో ఉంటోంది. ఆమె సమీప బంధువు చిలకలూరి పేటకు చెందిన కొత్త గణేష్ (27) గచ్చిబౌలిలోనే ఓ ఫుడ్ డెలివరీ సంస్థలో బాయ్‌గా పనిచేస్తున్నాడు. ఆ యువతిని పెళ్లి చేసుకోవాలని గతంలో గణేష్ ప్రతిపాదించగా ఆమె తిరస్కరించింది.

మంగళవారం రాత్రి ఆమె హాస్టల్‌లో ఉండగా పిలిచి బైక్‌పై టీ గ్రిల్ హోటల్ వద్దకు తీసుకెళ్లాడు. మరోసారి గణేష్ పెళ్లి ప్రతిపాదన తీసుకురాగా ఆమె మళ్లీ తిరస్కరించింది. దీంతో ఇద్దరి మధ్య వాగ్వాదం జరిగింది. ఈ క్రమంలో గణేష్ తన బ్యాగులోని కత్తి తీసి యువతిపై దాడికి పాల్పడ్డాడు. యువతి గొంతుతో పాటు ముఖం, చేతులపైనా తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. డయల్ 100 ద్వారా సమాచారం అందుకున్న గచ్చిబౌలి పోలీసులు ఘటనాస్థలానికి చేరుకుని బాధితురాలిని ఆస్పత్రికి తరలించారు. అనంతరం నిందితుడిని నార్సింగి పోలీసులకు అప్పగించారు.

విశాఖ సమాచారమ్
చదవండి చదివించండి
సెల్: 9393949345
9160190123

జంబూ ఫలం వేసవిలో దొరికే ఈ పండు గురించి మీకు తెలియని విషయం

ఏ కాలంలో పండే ఆ కాలంలో తినాలని చెబుతుంటారు. కాలాను గుణంగా లభించే పండ్లు రోగనిరోధక శక్తిని బాగా పెంపొదిస్తాయి. అలాగే అనవసరంగా అయ్యే ఆకలిని దూరం పెట్టుతాయి. వేసవిలో దొరికే పండ్ల గురించి మాట్లాడితే అందరూ మామిడి పండ్లనే చెబుతారు. కానీ చాలామందికి పెద్దగా తెలియని మరో పండు ఉంది. అదే వైట్ జామూన్, జంబూ ఫలం. దీన్ని ఒక్కొక్కరు ఒక్కోలా పిలుస్తారు. కొందరు వాటర్ ఆపిల్ అని, మరికొందరు వైట్ జామూన్ అని అంటారు.

నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి వాటర్ ఆపిల్ అని పిలుస్తారు. ఐతే దీని వల్ల కలిగే ఉపయోగాల గురించి ఇప్పుడు చర్చిద్దాం.

ఈ పండు గురించి సామాన్య జనాలకి పెద్దగా తెలియదు కానీ, ఆయుర్వేదం, యునానీ, చైనా మెడిసిన్లలో దీన్ని బాగా ఉపయోగిస్తారు. జీర్ణసమస్యలని దూరం చేయడంలో ఇది ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుంది. చక్కెర వ్యాధిగ్రస్తులకి ఇది మంచి వరం. రక్తంలో చక్కెర నిల్వలను నియంత్రించడంలో ఇది సహాయ పడుతుంది. దీని విత్తనాల్లో కాల్షియం, ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే గొంతు సమస్యలు, శ్వాస సంబంధ ఇబ్బందులను దూరం చేస్తుంది.

jambu phalam (Gulab jaamun)

ప్రతీ పండుని తినడానికి ఓ పద్ధతుంటుంది. కొన్ని పళ్ళని కొన్ని రకాలుగా తింటే మంచి మేలు కలుగుతుంది. ఎలా తినాలో కూడా తెలుసుకోవాలి. ఐతే వైట్ జామూన్ తినడానికి పెద్దగా కష్టపడాల్సిన పనిలేదు. సాధారణంగా ఎలా ఉందో అలా తినేయవచ్చు. అలా కాకుండా మీకు బాగా నచ్చే, రోగనిరోధక శక్తిని విపరీతంగా పెంచే సిట్రస్ ఫలాలని ఒక పాత్రలో వేసుకుని దాంతో పాటు జంబూ ఫలాన్ని కలిపి తినవచ్చు.

వేసవిలో మామిడి పండ్లు మాత్రమే తినేవారు ఒక్కసారిఈ జంబూ ఫలాన్ని ప్రయత్నించండి. మీరు మళ్ళీ మళ్ళీ తినాలని కోరుకుంటారని చెప్పడంలో ఎవ్వరూ సందేహించరు.

ఉగ్రవాదులకు అండగా ఉన్న చైనాపై మండిపడ్డ భారత్

దిల్లీ: పాకిస్థాన్ కేంద్రంగా విద్రోహ చర్యలకు పాల్పడుతున్న లష్కరే తోయిబా ఉగ్రవాది సాజిద్ మిర్‌ను నిషేధిత వ్యక్తుల జాబితాలో చేర్చకుండా చైనా అడ్డుపుల్ల వేసింది. దీనిని భారత్ తీవ్రంగా ఖండించింది. చైనాపై తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేసింది.

'అనేక సభ్య దేశాలు మద్దతు ఇచ్చినప్పటికీ ఈ ప్రతిపాదన విజయవంతం కాకపోతే, గ్లోబల్ కౌంటర్ టెర్రరిజం ఆర్కిటెక్చర్‌లో నిజంగా ఏదో తప్పు ఉందని నమ్మడానికి మాకు న్యాయమైన కారణాలు ఉన్నాయి. అల్పమైన భౌగోళిక రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం ఉగ్రవాదులను నిషేధిత జాబితాలోకి చేర్చలేకపోతే మనకు ఉగ్రవా దంపై పోరాడే నిజమైన సంకల్పం లేనట్టే' అని చైనాపై తీవ్రంగా మండిపడింది.

ఎవరీ సాజిద్ మీర్ ? పాక్ కేంద్రంగా పనిచేస్తోన్న లష్కరే తోయిబా ఉగ్ర ముఠాలో సాజిద్ మీర్ 2001 నుంచి కీలక సభ్యుడిగా పనిచేస్తున్నాడు. 2006 నుంచి 2011 వరకు ఈ ముఠా విదేశాల్లో జరిపిన దాడులకు మీర్ ఇంఛార్జ్‌గా వ్యవహరించాడు. 2008లో ముంబయిలో చోటు చేసుకున్న 26/11 పేలుళ్లలో ఇతడే కీలక సూత్రధారి. అతడిపై అమెరికా 5 మిలియన్ డాలర్లు రివార్డు కూడా ప్రకటించింది. కాగా గతంలో సాజిద్ మీర్ చనిపోయినట్లు పాకిస్థాన్ ప్రచారం చేసింది. కానీ, పశ్చిమ దేశాలు నమ్మలేదు. అతడి మృతిపై ఆధారాలు చూపించాలంటూ డిమాండ్ చేశాయి. దీంతో వెనక్కి తగ్గిన పాక్ గత ఏడాది జూన్‌లో అతడికి 15 ఏళ్ల జైలుశిక్ష విధించింది.

మరోపక్క, భారత్ సాజిద్‌ను మోస్ట్‌వాంటెడ్ జాబితాలో చేర్చింది. సాజిద్‌ను అంతర్జాతీయ ఉగ్రవాదిగా ప్రకటించాలని కోరుతూ భారత్, అమెరికా సంయుక్తంగా ఓ ప్రతిపాదననూ సిద్ధం చేశాయి. దీనిని ఐక్యరాజ్య సమితి (ఐరాస)లోని భద్రతా మండలికి చెందిన 'అల్‌ఖైదాపై ఆంక్షల కమిటీ' సమావేశంలో ప్రవేశ పెట్టేందుకు ప్రయత్నించగా చైనా అడ్డుకుంది.

ఆదర్శం (కథ)

జాంపేట నుండి దానవాయి పేట గాంధి పార్కుకి వచ్చే రోడ్ పై ఎడమ పక్కన ఉండే పాప్ కార్న్ బండి దాదాపు 6,7 సంవత్సరాలుగా చూస్తూ ఉన్నదే. అక్కడ ఫ్రెష్ గా తయారు చేసే పాప్ కార్న్ తో పాటుగా రకరకాల హాట్ స్నాక్స్ .గొట్టాలు మొదలైనవి తయారు చేస్తూ, ప్యాక్ చేస్తూ వచ్చిన కస్టమర్స్ కు అమ్ముతూ, శ్రద్ధగా తన పని తాను చేసుకు పోయే కుర్రాడు తనతో ఎప్పుడు మాటాడుదామని అనుకున్నా ఎదో ఒక బిజీ, పైగా రోడ్ ఎప్పుడూ రద్దీ గా ఉండటంతో కుదరలేదు. సాయంత్రం అటు వైపు గా వచ్చేటప్పుడో, వెళ్ళేటప్పుడో, కొన్నా కొనకున్నా తనకేసి చూస్తూ వెళ్ళడం మాత్రం అలవాటు.

సరే ఇన్నాళ్ళకి మొన్న ఒక సెలవు రోజున పగలంతా బాగా కాసిన ఎండ సాయంత్రానికి కొంత తగ్గుముఖం పట్టడంతో ఆ బండి దగ్గర నా స్కూటర్ ఆపాను. ఈరోజు ఎలాగైనా మాట్లాడాలి అని అంత ఆసక్తి కలగడానికి కారణం, అతను పనిలో చూపే శ్రద్ధ, ఒకరకమైన ప్రొఫెషనలిజం. మనిషి కూడా చాలా స్మార్ట్ గా, చక్కటి గ్రూమింగ్ తో, నవ్వుతూ ఉంటాడు. వయసు 30 కి కాస్త అటూ ఇటూగా ఉండచ్చు.

నాకు కావలసిన గొట్టాలు ఒక మూడు రకాల ప్యాకెట్లు తీసుకొని, డబ్బులు ఇస్తూ "ఈ వ్యాపారం బాగానే ఉంటుందామ్మా?" అని అడిగా ఎలా ప్రారంభించాలో సంభాషణ అనుకొంటూ. "పర్లేదు సర్ ఈమధ్యన ఐదు రూపాయలు పెంచాను కదా" అన్నాడు నవ్వుతూ ఇదివరకు పది రూపాయలు ఉండే ప్యాకెట్ ఈమధ్యన 15 రూపాయలు చేసాడు.

"చాలా సంవత్సరాల నుండి ఈ బండి ఉన్నట్టుంది ఇక్కడ ఇదివరకు మీ నాన్నగారు ఎవరైనా చేసేవారా?" అన్నాను. ఎందుకో మొదట్లో వేరే వ్యక్తిని చూసానేమో అనిపించి. "లేదు సర్, గత 7-8సంవత్సరాలుగా నేనే ఇక్కడ బండి పెడుతున్నాను. నేనే చేస్తున్నాను" అన్నాడు. వేరే కస్టమర్లకు బేరం చూస్తూ, మధ్యలో గిన్నెలో వేసిన జొన్న గింజలను వేడి చేసి పాప్ కార్న్ చేసి, లాఘవంగా ప్యాకెట్లు చేస్తూ.

"మీ పేరు?" అని అడిగా"సుధీర్ సర్" అన్నాడు. "ఊరు?" అనంగానే, కొవ్వూరు దాటాక వచ్చే ఓ పల్లెటూరు పేరు చెప్పాడు.

"ఏం చదువుకున్నారు?" అన్నాను ఎందుకో అతను చదువుకున్న వాడిలా అనిపించి, బహుశా పదో, ఇంటరో చదివి ఫెయిల్ అయి ఉండచ్చు అనుకొంటూ, "బి. టెక్. ట్రిపుల్ ఇ" సర్ అన్నాడు. ఒక రకంగా షాక్ తిన్న నా రియాక్షన్ తనకు సహజంగానే అనిపించి "ఆదిత్య సూరంపాలెం లో చేసాను సర్" అని కంటిన్యూ చేసాడు. "మరి" అని నేను అని పూర్తిగా అడిగే లోపే "జాబ్ ఇప్పిస్తానని ఒకాయన అంటే పది లక్షల అప్పు చేసి ఇచ్చాను సార్" కాని జాబ్ రాలేదు మోసం చేసారు, కాని అప్పు తీర్చాలి కదా అందుకు ఎదో ఒకటి నా కాళ్ళ మీద నిలబడి వ్యాపారం చేసి సంపాదించాలి అని ఇది స్టార్ట్ చేసాను సర్ పర్లేదు ఐదు లక్షల అప్పు తీరిపోయింది ఇంకో ఐదు లక్షలు ఉంది" అన్నాడు నవ్వు ముఖంతో తన పని తాను చేసుకుపోతూ.

ఉద్యోగం కోసం పది లక్షల అప్పు చేసి, మోసపోయానని తెలిసి ఏడుస్తూ కూచోక, లేదా చాలా మంది బలహీనుల్లా ఏదో అఘాయిత్యానికి పాల్పడక, వెనువెంటనే డేమేజ్ కంట్రోల్ చెయ్యడం కోసం ఈ ఆలోచన చేయడం చాల అభినందించదగ్గ విషయం అనిపించింది. అదే విషయం తనతోటి అన్నా.. చక్కగా ఒక నవ్వు నవ్వాడు "తప్పు లేదు కదా సార్ ఎవరి మీదా ఆధారపడకుండా మన పని మనం చేసుకోడంలో" అన్నాడు. "నిజం అయినా చదువుకి, చేసే పనికి అన్ని వేళలా సంబంధం ఉండాలి అనుకోడం కుదరదు పరిస్థితులను బట్టి సర్దుకు పోవాలి, జీవితాన్ని తీర్చి దిద్దుకోవాలి" అన్నాను.

లెక్చరర్ గా జాయిన్ అయిన కొత్తలో, అంటే సుమారు పదేళ్ళ క్రితం డిగ్రీ పూర్తి చేసి, ఇప్పటికి "ఏం చేస్తున్నారు?" అని అడిగితే "గ్రూప్స్ ప్రిపేర్ అవుతున్నాం సర్" అని సమాధానం చెప్పే నా పూర్వ విద్యార్థులు కొందరు గుర్తుకు వచ్చారు.

మరి కొందరు విద్యార్థులు ఉద్యోగం కావాలని మాట మాత్రానికి అడిగినా, చూపించిన ఉద్యోగం చేయరు శారీరక శ్రమ ఎక్కువగా ఉందనో జీతం సరిపోదనో లేదా ఆ ఉద్యోగం కార్పోరేట్ ఉద్యోగం కాదనో ఖాళీ గానే గడిపేస్తారు తప్ప ఆ చెప్పిన ఉద్యోగం జాయిన్ కారు, అయినా, ఎక్కువ కాలం చేయరు. దాదాపు అధిక శాతం మందికి అయితే సాఫ్ట్వేర్ కావాలి, లేదా ప్రభుత్వ ఉద్యోగం కావాలి చివరకు టెంపరరీ పోస్ట్ అయినా పర్లేదు, జీతం బాగా తక్కువైన పర్లేదు గవర్నమెంట్ ఆఫీస్ లో అయితే అంటే శారీరక శ్రమ అధికంగా ఉండకూడదు. ఎందుకంటే డిగ్రీ చదివారు కదా అదీ వారి థియరి అలాంటిది, ఈ కుర్రాడు ఇంజనీరింగ్ చదివి, ఉద్యోగం కోసం మోసపోయిన బాధను పక్కన పెట్టి సొంత కాళ్ళ మీద నిలబడే ప్రయత్నం గ్రేట్ అనిపించింది.

"పెళ్లయిందా?" అని అడిగాను. ఒక పక్క నా మనసు "ఇదేమి పిచ్చి ప్రశ్న. లోకంలో ఆడపిల్లలు అంతా సాఫ్ట్వేర్ ఇంజనీర్లు లేదా అమెరికా సంబంధాలు కావాలని గొడవ పెడుతోంటే బి.టెక్. చేసి, పాప్ కార్న్ బండి నడిపే వాడికి పిల్లని కూడా ఇస్తారా? తల్లి దండ్రులు ఒప్పుకున్నా, అమ్మాయి ఒప్పుకొంటుందా?" అని నన్ను వెక్కిరిస్తోంది. కాని, అతని సమాధానం మరలా నన్ను ఆశ్చర్య చకితుణ్ణి చేసింది. "అయ్యింది సర్ లాస్ట్ ఇయరే" అన్నాడు సిగ్గు, నవ్వు కలిపి. "ఓహ్ నైస్" అని ఇంకా ఎదో అడగబోయేంతలో "తను కూడా బి.టెక్. చేసింది సర్" అన్నాడు.

"చాలా సంతోషం అమ్మా నువు చేస్తున్న పనిని మనస్ఫూర్తిగా స్వీకరించి, నీశ్రమ ని గౌరవించే, చదువుకున్న అమ్మాయి రావడం నిజంగా అదృష్టమే మీ శ్రీమతిని అభినందించాలి" అన్నాను.

ఆ అబ్బాయి నిజమే అన్నట్టు బుర్ర ఊపుతూనే "తనని అప్రిసియేట్ చేయాలి సర్ కాని, అంతకన్నా ఆళ్ళ నాన్నగారు (అబ్బాయి మావగారు) గ్రేట్ సర్" అన్నాడు. "అదేంటి?" అన్న నా ప్రశ్నకి "ఉద్యోగం చేసే వాడి కన్నా రొజూ శ్రమపడి సొంతంగా సంపాదించే వాడే

బాగా చూసుకొంటాడు, నేనూ అలాగే కష్టపడి ఈరోజు కుటుంబం బాగానే నిలబెట్టుకున్నా కదా... అని అమ్మాయిని కన్విన్స్ చేసారు సర్ ఆయన" అన్నాడు.

"ఓహ్ ఇది నిజంగా మరింత గ్రేట్ మీ మావగారికి హేట్సాఫ్ పిల్లలు కళ్ళ ముందు లేకపోయినా పర్లేదు కాని, తాము కలలు కన్నట్టుగానే ఉండాలి అని అత్యాశలకు పోయే తల్లిదండ్రులతో పోలిస్తే మీ మావగారు చాలా ప్రాక్టికల్ గా ఆలోచించారు అమ్మాయి కూడా కళ్ళముందు ఉంటుంది" అన్నా. "అవును సర్" అన్నాడు. "ఆయనేం చేస్తారు?" అని అడిగితే.. "ఆయన ఆటో డ్రైవర్ సర్ కాకపోతే ఆయన కూడా డిగ్రీ చదువుకున్నారు వేరే ఉద్యోగాలు ప్రయత్నం చేసి, ఇక ఆటో డ్రైవర్ గానే సెటిల్ అయిపోయారు" అన్నాడు.

ఓహ్! డిగ్రీ చదివి ఆటో నడుపుతున్న తండ్రి, కూతుర్ని బి.టెక్ చదివించాడు. మరో బి.టెక్. చదివి, రోడ్డు పక్కన బండి మీద పాప్కార్న్ అమ్ముతున్న కుర్రాడి శ్రమ మీద, జీవితం పట్ల ఉన్న సానుకూల దృక్పథం మీద నమ్మకంతో ఆమెను ఇచ్చి పెళ్లి చేసాడు. ఆ అమ్మాయి అంగీకారం తెలిపింది. భలే కుటుంబం అనిపించింది. అతని తమ్ముడి చేత కూడా మరో బండి ఇలాంటిదే ఐదు బళ్ళ మార్కెట్ దగ్గర పెట్టించాడట కలిసే ఉంటారట.

"వ్యాపారం ఇంకా పెంచచ్చేమో?" అన్నాను. "మధ్యలో కొన్నాళ్ళు ఒక మనిషిని పెట్టి ఆ ప్రయత్నం చేసాను సర్ కాని, ఒక 50 వేల వరకు నష్టపోయాను అందుకని మళ్ళా నేనే అన్నీ చేసుకొంటున్నాను పూర్తిగా అప్పు తీరిపోయాక మీరన్నట్టు మరలా ఆలోచిస్తాను" అన్నాడు.

ఎంత ముచ్చటైన మనుషులు అనుకొంటూ "సుధీర్, మీ మిసెస్ ఏదైనా ఉద్యోగం చేస్తుంటే ఒకే లేదంటే ఎవరికైనా చెప్పమంటే చెప్తాను.. తెలుసున్న వాళ్ళు ఉంటారు" అన్నాను. "చాలా థేంక్స్ సర్ కాని మరో రెండేళ్ళ వరకు ఉద్యోగం చేయడం కుదరకపోవచ్చు సర్ ఎందుకంటే తను ప్రస్తుతం ప్రెగ్నెంట్" అన్నాడు. మరల సిగ్గు, నవ్వు కలగలిపి.

వాహ్.. తమ జీవిత ప్రాధాన్యతల పట్ల ఎంత స్పష్టత వీళ్ళకి? అనవసరపు పరుగులు లేవు ఆందోళనలు లేవు అత్యాశలు లేవు. "ఉద్యోగం చేయడానికే పుట్టాం. సంపాదించకపోతే మా చదువులకు అర్థం ఏముంది?" అన్నట్టుగా పెళ్ళయిన మరుసటి రోజు నుండే చెరో నగరంలో ఉద్యోగాలు చేస్తూ వారాంతపు సంసారాలు చేసే అనేక జంటలు కళ్ళముందు నిలిచాయి.

"చాలా సంతోషం. నీతో ఇలా మాట్లాడటం." అని చెప్పి, "ఫోటో తీసుకోవచ్చా?" అని రిక్వెస్ట్ చేశా. "అయ్యో తీసుకోవచ్చు సర్" అన్నాడు తన శ్రమకి కలిగిన గౌరవానికి ఒకింత ఆనందం, గర్వం కలగలిపి.

సుధీర్ తన జీవితంలో ఎన్ని ఒడిదుడుకులు వచ్చినా ఇలానే నవ్వుతూ ఎదుర్కొనే సామర్థ్యం, ఆత్మస్థైర్యం భగవంతుడు అతనికి ప్రసాదించాలని మనసులో ప్రార్థించి, అక్కడనుండి ఇంటికి బయలు దేరాను.

ఈ కథలో ఎవరి అభిప్రాయాలు వారివే. అవే అందరి జీవితాలకి వర్తించాలని లేదు. నాకు ఈతని జీవితంలో స్ఫూర్తి దాయకంగా అనిపించిన అంశం. ఎన్ని ఒడిదుడుకులు ఉన్నా. అప్పులు, వ్యాపారంలో నష్టాలు. ఇలా ఎన్ని ఉన్నా నవ్వుతూ, నిబ్బరంగా వాటిని ఎదుర్కొంటూ జీవితం ఆనందంగా జీవించాలని ముందుకు సాగుతూ ఉండటం, ఇటువంటి వ్యక్తులను చూస్తే, వ్యాపారంలో నష్టం వచ్చిందని చనిపోయే మిలియనీర్లు, అప్పులు తీర్చలేక ఆత్మహత్యలు చేసుకొనే అనేక మంది మధ్య తరగతి ఎగువ తరగతి జీవులు కొంతైనా మారతారేమో?

నూజిళ్ళ శ్రీనివాస్
రాజమహేంద్రవరం, సామాన్యులేస్ఫూర్తిదాతలు

జ్యుడీషియల్ మెజిస్ట్రేట్ కోర్టులో జడ్జీలను తక్షణమే నియమించాలి

అరకులోయ, (విశాఖ సమాచారమ్): కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు పర్యటనలో భాగంగా అరకు వ్యాలీ ప్రధమ శ్రేణి జ్యుడీషియల్ మెజిస్ట్రేట్ సబ్ కోర్టు సందర్శించగా అరకు పాడేరు మరియు చింతపల్లి. ప్రధమ శ్రేణి జుడీషియల్ మెజిస్ట్రేట్ కోర్టులలో సుమారు మూడు సంవత్సరాల నుండి జడ్జిలను నియమించకపోవడం వలన న్యాయస్థానాలకు ఈ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం న్యాయం చేయకపోవడం అనేది కాంగ్రెస్ పార్టీ నుండి భావిస్తున్నామని స్థానిక గిరిజన ప్రాంతంలో ఉన్న ఆదివాసులకు చాలా ఇబ్బందికరంగా ఉంటుంది. చిన్న చిన్న కారణాలతో కుటుంబ కలహాలు భూత గదాలు ఇతర ఇతర సమస్యలపై కక్షిదారులు జడ్జిగారు లేకపోవడం వలన ఇక్కడనుండి సుమారు 150 కిలోమీటర్ల దూరం అనకాపల్లి జిల్లా కోర్టుకు న్యాయం కోసం వెళ్ళవలసిన పరిస్థితి వస్తుంది దీని వలన గిరిజన ప్రాంతం నుండి మైదాన ప్రాంతానికి వెళుటకు రాను.పోను రవాణా చార్జీలు గాని అక్కడ పని అవ్వకపోతే రెండు రోజులు సమయము వృధా అవుతుంది దీనివలన ఆదివాసులు ఆర్థికంగా మానసికంగా గురి అవుతున్నారు ఇప్పటికైనా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వారు గౌరవ హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి, గౌరవ రాష్ట్ర గవర్నర్, జోక్యం చేసుకొని గిరిజన ప్రాంతంలో ఉన్న. ప్రధమ శ్రేణి జుడిషియల్ మెజిస్ట్రేట్ కోర్టులలో గౌరవ జడ్జీలను తక్షణమే నియమించి ఆదివాసులకు న్యాయం చేయాలని కాంగ్రెస్ పార్టీ నుండి డిమాండ్ చేస్తున్నాము ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు జంపరంగి వెంకట్ బాబు కొర్ర.పోతురాజు శెట్టి భగత్ రాం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అర్హత ఉన్నా పథకాలు అందని వారు ఉండకూడదు !

మంత్రి అమర్నాథ్ స్పష్టీకరణ

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): అనకాపల్లి నియోజకవర్గంలో అర్హత ఉండి.. ప్రభుత్వ పథకాలు అందని వారు ఉండకూడదని రాష్ట్ర పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్ స్పష్టం చేశారు. అనకాపల్లి మండలం బట్లపూడి గ్రామంలో మంగళవారం నిర్వహించిన గడపగడపకు మన ప్రభుత్వం కార్యక్రమంలో మంత్రి అమర్నాథ్ పాల్గొన్నారు. గడప గడపకు వెళ్లి ప్రభుత్వ పథకాలకు సంబంధించిన లబ్ధి పత్రాలను అందజేశారు. ఈ ప్రాంతంలో మౌలిక సదుపాయాలు కల్పన కు అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. స్థానిక సమస్యల పరిష్కారం విషయంలో పరిష్కారం విషయంలో అధికారులు నిర్లక్ష్యం వహించొద్దని ఆయన సూచించారు. ఈ గ్రామంలో 15 లక్షల రూపాయల వ్యయంతో నిర్మించిన రోడ్లను మంత్రి అమర్నాథ్ ప్రారంభించారు ప్రారంభించారు. అలాగే రైతు భరోసా కేంద్రాన్ని పరిశీలించి సబ్సిడీపై మంజూరైన విత్తనాలను రైతులకు అందజేశారు. గ్రామంలో తాగునీటి కుళాయిలు డ్రైనేజీ ల వ్యవస్థకు సంబంధించి సమస్యలను స్థానికులు మంత్రి దృష్టికి తీసుకురాగా, సంబంధిత అధికారులను పిలిచి ఈ సమస్యలను సత్వరం పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. ఈ గ్రామంలో కే.రాజేష్ అనే యువకుడు తీవ్రమైన సోరియాసిస్ వ్యాధితో బాధపడుతున్నాడు. రాజేష్ తనకున్న సమస్యను మంత్రి దృష్టికి తీసుకురాగా, ప్రభుత్వం నుంచి ఈ వైద్యానికి సంబంధించి తగిన ఆర్థిక సహాయం అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు.

అనంతరం మంత్రి అమర్నాథ్ మాట్లాడుతూ జగన్మోహన్ రెడ్డి అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాతే అనకాపల్లి నియోజకవర్గ రూపురేఖలు మారాయని, విద్య, వైద్య రంగాలను పేద ప్రజలకు కూడా అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చిన ఘనత జగన్మోహన్ రెడ్డికి దక్కుతుందని మంత్రి అమర్నాథ్ చెప్పారు. అనకాపల్లి జిల్లా కేంద్రంగా మార్చి, ప్రభుత్వ పనుల కోసం సుదూర ప్రాంతాలకు వెళ్ళక్కర్లేకుండా చేశారని చెప్పారు. అనకాపల్లి ప్రాంతాన్నిపారిశ్రామికంగా అభివృద్ధి చేసి వేలాది మంది యువకులకు ఉద్యోగాలు కల్పించేందుకు ప్రభుత్వం తీసుకున్న చర్యలు సఫలీకృతం అవుతున్నాయని అమర్నాథ్ చెప్పారు. అనకాపల్లిని ఆనుకొని పెద్ద పారిశ్రామికవాడ నిర్మాణాన్ని త్వరలోనే పూర్తి చేస్తామని, దీనివల్ల వేలాది మందికి ప్రత్యక్షంగా పరోక్షంగా ఉపాధి అవకాశాలు లభిస్తాయి అని చెప్పారు. అలాగే విలీన ప్రాంతాలలో మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించేందుకు ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటుందని మంత్రి అమర్నాథ్ చెప్పారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీపీ గొర్లి సూరిబాబు గ్రామ సర్పంచులు ఎంపీటీసీలు అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భారత్ లో కలిసేందుకు పీవోకే ప్రజల ఆరాటం-యోగీ ఆదిత్యనాథ్

యూపీని అభివృద్ధి దిశగా పరుగులు పెట్టిస్తున్న ముఖ్యమంత్రి యోగీ ఆదిత్యనాథ్ తాజాగా పాకిస్తాన్ పై మరోసారి సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. పాకిస్తాన్ ఆక్రమిత కశ్మీర్ లో నివసిస్తున్న ప్రజలు తాము భారత్ లో భాగం కావాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారని యోగీ వెల్లడించారు. పేదరికంతో అల్లాడుతున్న పాకిస్తాన్‌లో ఉండాలని ఎవరూ కోరుకోవడం లేదన్నారు. కాబట్టి పీవోకే భారత్ లో భాగం కావడమే సమంజసం అన్నారు.

యూపీలోని అంబేద్కర్ నగర్‌లో రూ.1212 కోట్ల విలువైన 2,339 అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులను ప్రారంభించి, శంకుస్థాపన చేసిన సీఎం యోగీ ఆదిత్యనాథ్.. భారతదేశంపై ప్రపంచ దృక్కోణాన్ని మార్చడంలో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ యొక్క సమర్థవంతమైన నాయకత్వానికి కూడా పాక్ ప్రభుత్వమే కారణమని అన్నారు. ఇప్పుడు పాక్ ఆక్రమిత-కశ్మీర్‌లో భారత్‌లో భాగం కావాలనే డిమాండ్ పెరిగింది. పేద పాకిస్థాన్‌తో ఎవరూ నిలబడాలని కోరుకోవడం లేదన్నారు.

ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ నేతృత్వంలోని తొమ్మిదేళ్ల పాలన భారతదేశ చరిత్రలోనే అపూర్వం అని యోగీ ఆదిత్యనాథ్ తెలిపారు. ఇంతకుముందు కాశ్మీర్‌లో ఆర్టికల్ 370 రద్దు చేస్తారని ఎవరూ అనుకోలేదని, కానీ ప్రధాని మోదీ దానిని నిజం చేశారన్నారు.

మోదీ నేతృత్వంలో భారత్‌లో 80 కోట్ల మందికి పైగా ప్రజలకు ఉచిత రేషన్ అందజేస్తుండగా, పొరుగు దేశంలోని ప్రజలు రెండు పూటలా భోజనం చేసేందుకు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని పాకిస్థాన్‌పై యోగీ మండిపడ్డారు.

భారతదేశం కొత్త ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించిందని, పాకిస్తాన్ ఆకలితో ఉందని యోగీ తెలిపారు. భారతదేశ మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధి, అంతర్గత, బయటి భద్రత, పేద సంక్షేమ పథకాలను సాధారణ ప్రజలకు తీసుకెళ్లే పని అయినా, ప్రతిదీ చాలా చిత్తశుద్ధితో జరిగిందని యోగీ అన్నారు. నేటి భారతదేశం మారిందని, దాని గురించి ప్రపంచం యొక్క అవగాహన కూడా మారిందని సిఎం వెల్లడించారు. సంక్షోభ సమయాల్లో ప్రపంచం ఇప్పుడు భారతదేశం వైపు చూస్తోందన్నారు. తొమ్మిదేళ్ల క్రితం సరిహద్దుల్లో చొరబాట్లు జరిగేవని, ఇకపై అలా జరగదన్నారు.

గంపవాని పాలెంలో గడప గడపకీ మన ప్రభుత్వంలో ఎమ్మెల్యే ధర్మశ్రీ

రావికమతం, (విశాఖ సమాచారమ్): రావికమతం మండలం జెడ్ కొత్తపట్నం పంచాయతీ గంపవానిపాలెం గ్రామంలో ఈరోజు ఉదయం గడపగడపకు మన ప్రభుత్వ కార్యక్రమం జరిగింది ఈ కార్యక్రమానికి చోడవరం శాసనసభ్యులు ప్రభుత్వ విప్ కరణం ధర్మ శ్రీ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా స్థానిక ఎంపీపీ పైలరాజు, మండల కన్వీనర్ కంచిపాటి జగన్నాథరావు, డీసీఎంఎస్ గుమ్మడి సత్య దేవ్, గ్రామస్థులు తో కలిసి గ్రామం లో కలియ తిరిగారు. ప్రతి ఇంటికి వెళ్లి నవరత్నాలు, కార్యక్రమాలు అందుతున్నాయా లేదా అనే అంశాలపై ఆరా తీశారు. ప్రస్తుతం ప్రభుత్వం చేస్తున్నటువంటి కార్యక్రమాలు దాని ద్వారా ఒక్కొక్క కుటుంబానికి ఎంత లబ్ధి చేకురిందని కరపత్రాలు అంశాలను చదివి వినిపిస్తున్నారు.గ్రామంలో చిన్న చిన్న మౌలిక సదుపాయాలకు సంబంధించి సచివాలయం ద్వారా కొన్ని పనులు చేయాలని సిబ్బందికి ఆదేశించారు. అర్హత కలిగిన ప్రతి ఒక్కరికి పథకాలు అందేలా కృషి చేయాలనీ స్థానిక నేతల కు సచివాలయ సిబ్బందికి సూచించారు.

బాబు బండారం బీజేపీ దగ్గర ఉందా?

చంద్రబాబు బండారం ఏంటి ఆయన లోగుట్టు ఉందా. అది ఏమిటి అన్నది ఇపుడు అందరి మదినీ దొలిచేస్తోంది. అసలు ఎందుకు ఈ డిస్కషన్ అంటే చంద్రబాబు బండారం బయటపెడతామని ఏపీ బీజేపీ ప్రెసిడెంట్ సోము వీర్రాజు ఒక స్ట్రాంగ్ వార్నింగ్ ఇచ్చేశారు. బాబు గురించి చాలా చెబుతామని అంటున్నారు.

మరి బాబు బండారం బీజేపీ దగ్గర ఉంటే ఇంతకాలం ఎందుకు ఆగారు ఇపుడే ఎందుకు బయటపెట్టాలనుకుంటున్నారు అంటే అక్కడే మ్యాటర్ ఉంది. చంద్రబాబు తాజాగా ప్రత్యేక హోదా నినాదాన్ని ఎత్తుకున్నారుట. దాంతో సోము వీర్రాజుకు మండుకొస్తోంది. ప్రత్యేక హోదా అన్నది ముగిసిన అధ్యాయం అని బీజేపీ పెద్దలు పదే పదే చెబుతూ వచ్చారు.

ఒకనాడు ఏపీకి సీఎం గా ఉన్న చంద్రబాబు కూడా అదేమీ సంజీవిని కాదు కదా అన్నట్లుగా మాట్లాడారు ఇపుడు మళ్లీ ఆయనే ప్రత్యేక హోదా అన్నది ఇవ్వాలని అంటున్నారు. దాంతో నీ సంగతి బయటపెడతామని సోము చెబుతున్నారు. ఇది పూర్తిగా బాబు రెండు విధానాలకు నిదర్శనం అని అంటున్నారు.

ఒకనాడు ఏపీకి ప్రత్యేక హోదా అవసరం లేదని ఇదే చంద్రబాబు అనలేదా అని సోము వీర్రాజు ప్రశ్నిస్తున్నారు. ఇపుడు మళ్లీ ఆయనే హోదా కావాలని సభలు పెట్టడం ఏంటి అని ఆయన మండిపడ్డారు. ఈ రకంగా రెండు నాల్కల ధోరణితో బాబు వెళ్లడాన్ని ఆయన ఖండించారు.

అదే పనిగా కేంద్ర ప్రభుత్వం మీద నిందలు వేస్తే చూస్తూ ఊరుకోమని బాబు బండారం కూడా తమ వద్ద ఉందని దాన్ని బయటపెడతామని ఆయన స్పష్టం చేశారు. బీజేపీ పెద్దలను అటు చంద్రబాబు ఇటు పవన్ కళ్యాణ్ తరచూ కలుస్తున్నారన్న విషయాన్ని కూడా ఆయన బయటపెట్టారు.

అంటే బీజేపీతో పొత్తు కావాలని ఒక వైపు కోరుకుంటూ మరోవైపు మాత్రం బీజేపీకి ఏపీలో నోటా కంటే తక్కువ ఓట్లు వచ్చాయని ఎలా అనగలుగుతున్నారని సోము వీర్రాజు ప్రశ్నించారు. మేమే కావాలని మా చుట్టూ తిరుగుతూ మా మీదనే ఆరోపణలు చేస్తారా అని సోముమండిపోయారు.

దీన్ని బట్టి చూస్తే బీజేపీ టీడీపీకి ఎక్కడైనా తేడా కొడుతోందా అన్న చర్చలు వస్తున్నాయి. ఈ మధ్యన చంద్రబాబు బీజేపీని కొన్ని డిమాండ్లు చేస్తున్నారు జగన్ సర్కార్ మీద చర్యలు తీసుకోమంటున్నారు. అదే విధంగా ప్రత్యేక హోదా ఇవ్వాలని కోరుతున్నారు. వీటిని చూస్తూంటే బీజేపీతో పొత్తుల మీద టీడీపీ షరతులు పెడుతోందా లేక సుముఖంగా లేదా అసలు పొత్తులకే సుముఖంగా లేదా అన్న చర్చ కూడా వస్తోంది.

ఏది ఏమైనా బాబు బండారం మా దగ్గర ఉంది అని బీజేపీ నేతలు అంటున్నారు అంటే ఆలోచించాల్సిందే అని అంటున్నారు. చూడాలి మరి కమలంతో చంద్రబాబుది కలహ వినోదమో లేక అసలైన సమరమో కొద్ది రోజులలో తేలనుంది అంటున్నారు.

శబరిమల విమానాశ్రయానికి పర్యావరణశాఖ అనుమతి!

కేరళలోని కొట్టాయం జిల్లాలో శబరిమల గ్రీన్ ఫీల్డ్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయానికి పర్యావరణ అనుమతి లభించింది. ఈ మేరకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రతిపాదనలకు కేంద్ర పర్యావరణ శాఖ గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. దీంతో... శబరిమల విమానాశ్రయం విషయంలో అయ్యప్ప భక్తులకు ఉన్న ఆ టెన్షన్ కూడా తీరిపోయినట్లయ్యింది. ఫలితంగా... ఇది భక్తులకు పెద్ద గుడ్ న్యూస్ అనే చెప్పాలి!

శబరిమల అయ్యప్ప భక్తులకు కేంద్రం ఈ ఏడాది ఏప్రిల్ నెలలోనే శుభవార్త చెప్పిన సంగతి తెలిసిందే. శబరిమల సమీపంలోని కొట్టాయం దగ్గర గ్రీన్ ఫీల్డ్ ఎయిర్ పోర్ట్ నిర్మాణానికి అనుమతి ఇచ్చింది. గ్రీన్ ఫీల్డ్ విమానాశ్రయ విధానం ప్రకారం.. రెండు దశల ప్రక్రియ ద్వారా అనుమతులు ఇస్తారు. ఇందులో భాగంగా తాజాగా అతిముఖ్యమైన పర్యావరణ అనుమతులు కూడా ఈ విమానాశ్రయానికి తాజాగా లభించాయి.

ఇక 2263.18 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమి విమానాశ్రయ అభివృద్ధికి గుర్తించారు. ఈ ప్రాంతాన్ని సాధారణంగా చెరువల్లి ఎస్టేట్ గా పిలుస్తారు. దీనికి తోడు మరో మూడువందల ఎకరాల ప్రైవేటు భూమిని కూడా కలపనున్నారు. ఇంకా ప్రాజెక్ట్ టెక్నో - ఎకనామిక్ ఫీజిబిలిటీ స్టడీ నివేదిక ప్రకారం.. విమానాశ్రయం పీపీపీ మోడల్ లో రూ.3411 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో అభివృద్ధి చేయనున్న సంగతి తెలిసిందే.

ప్రతి సంవత్సరం దాదాపు కోటి మంది భక్తులు శబరిమలను సందర్శిస్తారు. వారిలో ఎక్కువ మంది నవంబర్-జనవరి మధ్య జరిగే మండల పూజకు హాజరై స్వామి వారిని దర్శించుకుంటారు. ఇక ఆ కోటిమందిలో తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచి సుమారు 15 లక్షల మంది ఉంటారు.

త్వరలో భారత్‌కు టెస్లా - ఎలాన్ మస్క్

వాషింగ్టన్: భారత్‌లో టెస్లా కార్యకలాపాలు వీలైనంత త్వరగా ప్రారంభమవుతాయని కంపెనీ సీఈఓ ఎలాన్ మస్క్ ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. త్వరలోనే ఈ అంశంపై ప్రకటన ఉండే అవకాశం ఉందని చెప్పారు. అమెరికా పర్యటనలో ఉన్న ప్రధాని మోదీ తో ఆయన బుధవారం భేటీ అయ్యారు. వివిధ అంశాలపై చర్చించారు. మోదీతో భేటీ అద్భుతంగా జరిగిందని సమావేశం అనంతరం మస్క్ తెలిపారు.

స్థానిక చట్టాలను ట్విటర్ పాటించాల్సిందే..

స్థానిక ప్రభుత్వాల నియమ, నిబంధనల్ని పాటించడం తప్ప మరోమార్గం లేదని ట్విటర్ విషయంలో మస్క్ స్పందించారు. లేదంటే కార్యకలాపాలు మూసివేయాల్సి వస్తుందని తెలిపారు. సాగు చట్టాలపై రైతుల ఆందోళనల సమయంలో ట్విటర్‌పై భారత ప్రభుత్వం ఒత్తిడి తెచ్చిందంటూ ఇటీవల ట్విటర్ మాజీ సీఈఓ జాక్ డోర్సే ఆరోపించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ తరుణంలో మస్క్ వ్యాఖ్యలు ప్రాధాన్యం సంతరించుకున్నాయి. ఆయా దేశాల చట్టాలను పాటించాల్సిందేనని మస్క్ ఉద్ఘాటించారు. నిబంధనలకు లోబడే వీలైనంతలో వాక్ స్వేచ్ఛను ప్రోత్సహించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు.

వచ్చే ఏడాది భారత్‌కు..

వచ్చే ఏడాది భారత్‌లో పర్యటించే యోచనలో ఉన్నట్లు మస్క్ తెలిపారు. సాధ్యమైనంత త్వరలో భారత్‌లో టెస్లా ప్రవేశం ఉంటుందని తాను బలంగా నమ్ముతున్నట్లు తెలిపారు. ఈ విషయంలో ప్రధాని మోదీ నుంచి మంచి సహకారం లభిస్తోందని వెల్లడించారు. అందుకు ఆయనకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. త్వరలోనే దీనిపై ఓ సానుకూల ప్రకటన ఉంటుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. అయితే, ఒక్క ప్రకటనలో తాము దీన్ని తేల్చేయాలనుకోవడం లేదని.. భారత్‌తో సంబంధాల విషయంలో తమ నిర్ణయం కీలకంగా మారనుందని పేర్కొన్నారు.

మోదీకి అభిమానిని..

ఇతర పెద్ద దేశాలతో పోలిస్తే భారత్‌లో అవకాశాలు మెండుగా ఉన్నాయని మస్క్ అభిప్రాయపడ్డారు. భారత భవిష్యత్‌పై తాను చాలా ఆసక్తిగా ఉన్నానని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ప్రధాని మోదీపై మస్క్ ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు. భారత్‌పై మోదీకి చాలా శ్రద్ధ ఉందని వ్యాఖ్యానించారు. దేశంలో పెట్టుబడుల పెట్టాలని ఆయన ప్రోత్సహిస్తున్నారని తెలిపారు. తాను మోదీకి అభిమానని చెప్పారు. సౌర ఇంధనంలో పెట్టుబడులకూ అక్కడ గొప్ప అవకాశాలు ఉన్నాయన్నారు.

మస్క్‌తో భేటీ గొప్పగా జరిగినట్లు మోదీ ట్వీట్ చేశారు. ఇంధనం నుంచి ఆధ్యాత్మికత వరకు వివిధ అంశాలపై చర్చించినట్లు తెలిపారు. దీనికి మస్క్ స్పందిస్తూ.. "మీతో మళ్లీ సమావేశం కావడం గౌరవంగా భావిస్తున్నా" అని అన్నారు.

మోదీ అమెరికా పర్యటన ఈ నెల 24 వరకు కొనసాగనుంది. భారత కాలమానం ప్రకారం ఆయన అమెరికా కాలమానం ప్రకారం మధ్యాహ్నం న్యూయార్క్‌కు చేరుకున్నారు. ఆయనకు అమెరికాలో మన దేశ రాయబారి తరణ్‌జీత్ సింగ్ సంధు, ఐరాసలో శాశ్వత ప్రతినిధి రుచిరా కాంబోజ్ స్వాగతం పలికారు. ప్రవాస భారతీయులు విమానాశ్రయానికి వచ్చి మోదీని స్వాగతించారు. మోదీ మోదీ అంటూ నినాదాలు చేశారు.

హైదరాబాద్‌లో అర్ధరాత్రి జంట హత్యల కలకలం

హైదరాబాద్: నగరంలో వేర్వేరు ప్రాంతాల్లో రెండు జంట హత్యలు కలకలం రేపాయి. టపాచబుత్ర పీఎస్ పరిధిలో ఇద్దరు హిజ్రాలను దుండగులు దారుణంగా హతమార్చారు. మృతులు దైబాగ్ ప్రాంతానికి చెందిన యూసఫ్ అలియాస్ డాలీ, రియాజ్ అలియాస్ సోఫియాగా పోలీసులు గుర్తించారు. వీరిద్దరిని గుర్తుతెలియని వ్యక్తులు కత్తులతో పొడిచి, రాళ్లతో కొట్టి హత్య చేశారు.

మరోవైపు రాజేంద్రనగర్ ప్రాంతంలో ఫుట్‌పాత్‌పై నిద్రిస్తున్న ఇద్దరిని బండరాళ్లతో మోది హత్య చేశారు. ఈ హత్యలు వేర్వేరు ప్రాంతాల్లో జరిగినప్పటికీ.. ఇద్దరినీ ఒకే విధంగా బండరాయితో కొట్టి హతమార్చారు. ఒకే రాత్రి రెండు జంట హత్యలు చోటు చేసుకోవడం స్థానికులను భయ భ్రాంతులకు గురిచేసింది. హత్యోదంతాలపై పోలీసులు విచారణ జరుపుతున్నారు. టపాచబుత్ర ఘటనకు సంబంధించి పోలీసులు ఆధారాలు సేకరించారు. ఒక కత్తిని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. హత్య జరిగిన ప్రాంతాన్ని దక్షిణ మండల డీసీపీ కిరణ్ పరిశీలించారు. మృతదేహాలను శవ పరీక్షల నిమిత్తం ఉస్మానియా ఆస్పత్రికి తరలించారు.

"టపాచబుత్ర పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో అర్ధరాత్రి ఒంటిగంట సమయంలో జంట హత్యలు జరిగినట్లు మాకు సమాచారం అందింది. వెంటనే మేం ఇక్కడికి వచ్చాం. మృతులు ఇద్దరు ట్రాన్స్ జెండర్లు వారి వయస్సు 25 నుంచి 30 ఏళ్ల మధ్యలో ఉంటుంది. వారు ఈ ప్రాంతానికి చెందినవారే. అక్రమ సాన్నిహిత్యం కారణంగా హత్య జరిగి ఉండొచ్చని అనుమానిస్తున్నాం. దాని ప్రకారమే అనుమానితుల్ని అదుపులోకి తీసుకుంటున్నాం. రెండు రోజుల్లో నిందితుల్ని పట్టుకుంటాం. బాధితుల్ని బండరాయితో, కత్తులతో పొడిచి చంపారు. కత్తిని స్వాధీనం చేసుకున్నాం. క్లూస్ టీమ్ కూడా వచ్చింది" అని సౌత్ జోన్ డీసీపీ కిరణ్ తెలిపారు.

యోగాతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

బీజేపి కన్వీనర్ కరణంరెడ్డి

గాజువాక, (విశాఖ సమాచారమ్): యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా గాజువాక పాతకర్ణవానిపాలెం బీజేపి కార్యాలయం ఎదురుగా గల కమ్యూనిటీ హాల్‌లో నియోజకవర్గ కన్వీనర్ కరణంరెడ్డి నరసింగరావు ఆద్వర్యంలో యోగా గురు కట్టా పద్మ యోగాసనాలు చేయించడం జరిగింది. నరసింగరావు మాట్లాడుతూ 2014లో ప్రదాని నరేంద్ర మోదీ తీసుకున్న చొరవతో ఐక్యరాజ్య సమితిలో 175 దేశాలు డిశంబరు 11వ తేదీన ఆమోదించాయని గుర్తు చేసారు.

యోగా ద్వారా శారీరకంగా, మానసికంగా, సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా,చురుకుగా ఉంటామని అన్నారు. ప్రతి రోజు వ్యాయామం చేయాలని పిలుపు నిచ్చారు. కార్యక్రమంలో నాయకులు రోహిణి, జ్యోతి, సాహితి, చిరు, నారాయణ ప్రభు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నీట్‌లో 604 మార్కులు సాధించిన ఆదిత్య జూనియర్ కళాశాల విద్యార్థి

నర్సీపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): నర్సీపట్నం ఆదిత్య జూనియర్ కళాశాలలో ఇంటర్మీడియట్ చదివిన నాతవరంకు చెందిన యు.హేమసాయి నీట్‌లో 604 మార్కులు సాధించినట్లు ఆదిత్య జూనియర్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ అండ్ డైరెక్టర్ ఎస్.రామజోగారావు తెలిపారు. ఈ విద్యార్థికి నీట్‌లో 16,068 ర్యాంకు వచ్చిందన్నారు. కోచింగ్ తీసుకునేందుకు డబ్బులు లేకపోవడంతో ట్యాబ్ కొనుగోలు చేసి రూ.4200 ఖర్చుతో ఆన్‌లైన్ యాప్ ద్వారా ఇంటివద్దనే లాంగ్ టర్మ్ కోచింగ్ తీసుకొని రోజుకు 7 గంటలకు పైగా చదువుకొని నీట్‌లో ఈ ర్యాంకు సాధించినట్లు ఆదిత్య జూనియర్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ అండ్ డైరెక్టర్ ఎస్.రామజోగారావు తెలిపారు. అనంతరం విద్యార్థి యు.హేమసాయికు పుష్పగుచ్ఛం ఇచ్చి అభినందనలు తెలియజేశారు.

నర్సీపట్నం శాఖా గ్రంధాలయంలో యోగా దినోత్సవం

నర్సీపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా బుధవారం నర్సీపట్నం శాఖా గ్రంధాలయంలో గ్రంధాలయాధికారి దమయంతి ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్ర ఉత్తమ ఉపాధ్యాయ అవార్డు గ్రహీత, రిటైర్డ్ వ్యాయామ ఉపాధ్యాయుడు పి.ప్రభాకరరావు పాఠశాల విద్యార్థులచే ఆసనాలు వేయించారు. అలాగే చక్రాసనం వేసి చూపించారు. జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల(బాలికలు) వ్యాయమ ఉపాధ్యాయుని పి.అచ్చమ్మ హలాసన, సర్వాంగాసనం ప్రదర్శించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బుద్ధ యోగ హెల్త్ ఫౌండేషన్ ఇంస్ట్రక్చర్స్ దివ్య, సుస్మిత, సచివాలయం ఉద్యోగిని సిహెచ్.భవానీ, యోగా టీచర్ ఎమ్.రాజ్యలక్ష్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఫ్లైఓవర్ నిర్మాణ పనుల్లో ప్రమాదం.. 9 మందికి గాయాలు

కర్మాన్‌ఘాట్: హైదరాబాద్‌లోని సాగర్ రింగ్‌రోడ్డు కూడలిలో చేపట్టిన ఫ్లైఓవర్ నిర్మాణ పనుల్లో ప్రమాదం జరిగింది. పిల్లర్ల మధ్య ఇనుప ర్యాంప్ ఏర్పాటు చేస్తుండగా అది ఒక్కసారిగా కూలిపోయింది. ఈ ఘటనలో 9 మంది కార్మికులకు గాయాలు కాగా.. వారిలో ఒకరి పరిస్థితి విషమంగా ఉంది. గాయపడిన కార్మికులంతా బిహార్‌కు చెందిన వారిగా తెలుస్తోంది. క్షతగాత్రులను ఆస్పత్రికి తరలించారు. ఘటనాస్థలానికి ఎల్బీనగర్ ఎమ్మెల్యే సుధీర్‌రెడ్డి, జీహెచ్‌ఎంసీ మేజర్ ప్రాజెక్టు అధికారులు చేరుకుని పరిశీలించారు. పొక్లెయిన్ సాయంతో శిథిలాలను తొలగిస్తున్నారు.

కూర్మావతారంలో దర్శనమిచ్చిన జగన్నాథుడు

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): శ్రీ జగన్నాథ స్వామి నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో భాగంగా స్థానిక గూడ్స్ రోడ్డులోనున్న ఇంద్ర ద్యుమ్న హాల్లో కొలువైన సుభద్ర బలబద్ర సమేత జగన్నాథ స్వామి ని బుధవారం పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు దర్శించుకున్నారు. బుధవారం ఆలయ ప్రధాన అర్చకులు బంకుపల్లి సత్యనారాయణ పర్యవేక్షణలో ఉదయం సుప్రభాత సేవ నిర్వహించారు. అనంతం స్వామి వారు భక్తులకు కూర్మావతారం దర్శనమిచ్చారు. భక్తులు స్వామివారిని దర్శించుకుని తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ ఈవో కీర్తి ఆదినారాయణ, భక్తులు ఆలయ నిర్వాహకులు పాల్గొన్నారు.

స్థానిక ప్రియాంకాస్ విద్యోదయా హైస్కూల్లో అంతర్ జాతీయ యోగ దినోత్సవ వేడుకలు బుధవారం ఘనంగా జరిగాయి . ఈ సందర్భంగా విద్యార్థిని విద్యార్థులు యోగ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్)

వెంకట కృష్ణారెడ్డికి రూ.142 కోట్ల జరిమానా

గనుల వ్యాపారిపై వైకాపా ప్రభుత్వం కక్ష సాధింపు

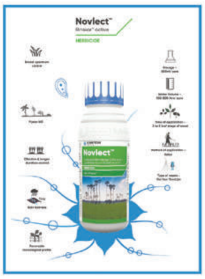
అమరావతి: ఆయన నెల్లూరు జిల్లాకు చెందిన వైకాపా నేత. గత ఎన్నికల సమయం నుంచి ఆ పార్టీకి మద్దతుగా ఉన్నారు. చాలాకాలంగా కాంట్రాక్టు పనులు, రహదారి కంకర క్వారీ ద్వారా మైనింగ్ వ్యాపారం చేస్తున్నారు. ఇటీవల ఆయన చూపు తెదేపా వైపు మళ్లింది. ఆ పార్టీ ఇటీవల నిర్వహించిన మహానాడులో రూ.కోటి విరాళం అందజేశారు. వెంటనే వైకాపా ప్రభుత్వం ఆయన్ను లక్ష్యంగా చేసుకుంది.. గనులశాఖ అధికారులను రంగంలోకి దించి.. కంకర వ్యాపారంలో ఆయన అక్రమాలకు పాల్పడుతున్నారంటూ రూ. 142 కోట్ల జరిమానా విధించేందుకు సిద్ధమైంది. ఇదీ కావలికి చెందిన దగుమాటి వెంకట కృష్ణారెడ్డి (కావ్య కృష్ణారెడ్డి)పై జగన్ ప్రభుత్వం కక్ష సాధింపు తీరు. కావ్య కృష్ణారెడ్డి ఛారిటబుల్ ట్రస్ట్ ద్వారా సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్న ఆయనకు కావలి నియోజకవర్గ పరిధిలో క్వారీ, క్రషర్లు ఉన్నాయి. దాదాపు 15 ఏళ్లుగా ఆయన మైనింగ్ వ్యాపారం చేస్తున్నారు. ఇటీవల తెదేపా తరపున బరిలో నిలవాలని భావిస్తున్నారు. ఆ పార్టీ నేతలతో టచ్‌లో ఉన్నారు. మహానాడులో రూ.కోటి విరాళం కూడా ఇచ్చారు. దీంతో ఆయన్ను ఆర్థికంగా ఇబ్బందులకు గురిచేయడంపై వైకాపా ప్రభుత్వం దృష్టిపెట్టింది.

కావలి నియోజకవర్గ పరిధిలోని గట్టుపల్లి, అన్నవరం గ్రామాల్లో అక్రమంగా కంకర, గ్రావెల్ తవ్వి తరలిస్తున్నట్లు కొందరితో స్పందన కార్యక్రమంలో కలెక్టర్‌కు ఫిర్యాదు చేయించారు. ఆ వెంటనే ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయ అధికారులు తెరమీదకు వచ్చారు. విచారణ జరపాలంటూ గనులశాఖను ఆదేశించారు. తొలుత నెల్లూరు, ప్రకాశం, జిల్లాల అధికారులతో విచారణ జరిపేందుకు సిద్ధమవ్వగా, సీఎంవో నుంచి ఒత్తిళ్లు రావడంతో ప్రత్యేక బృందాన్ని ఏర్పాటుచేశారు. ఆ బృందం దాదాపు పది రోజులపాటు క్వారీల్లో తనిఖీలు నిర్వహించింది. గట్టుపల్లిలోని గురురాఘవేంద్ర క్వారీ, క్రషర్, అన్నవరంలోని రాఘవేంద్ర క్రషర్‌లో తనిఖీలు చేపట్టింది. అలాగే అన్నవరంలో గడువు ముగిసిన ఇతర లీజుల్లోనూ తనిఖీలు జరిపారు. భారీగా అక్రమాలు జరిగాయని తేల్చారు. వీటన్నింటికీ సీనరేజ్ ఫీజు, అంతే విలువైన కన్సిడరేషన్ నగదు, 30 శాతం జిల్లా ఖనిజ నిధి (డీఎంఎఫ్), 2 శాతం ఖనిజాన్వేషణ ట్రస్ట్ (మెరిట్), పదింతల జరిమానా కలిపి మొత్తం రూ. 142 కోట్ల మేరకు చెల్లించాలని నివేదిక రూపొందించారు. ఈ నివేదిక గనులశాఖ సంచాలకుని కార్యాలయానికి చేరింది.

ఆ ప్రాంతంలో ఆయన ఇన్నేళ్లుగా మైనింగ్ వ్యాపారం చేస్తుండగా.. ఇంతకాలం కనిపించని ఈ అక్రమాలు ఇప్పుడే ప్రభుత్వానికి ఎందుకు కనిపించాయనేది ప్రశ్నార్థకంగా మారింది. ఇప్పటివరకు గనులశాఖ, విజిలెన్స్ అధికారులు ఎందుకు పట్టించుకోలేదు? పర్మిట్లు ఎలా జారీ చేస్తూ వచ్చారు? గడువు ముగిసిన ఆయన లీజుకు రెన్యువల్‌కు ఎలా సిఫార్సు చేశారు? వంటి ప్రశ్నలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి. రాష్ట్రంలో అన్ని జిల్లాల్లో రహదారి కంకర క్వారీల్లో పెద్దఎత్తున అక్రమ మైనింగ్ జరుగుతోంది. మట్టి మాఫియా చెలరేగిపోతోంది. కొండలు, గుట్టలు, చెరువులను ఊడ్చేస్తున్నారు. నేతలు లారీకి కొంత మొత్తం చొప్పున వసూలు చేసి గ్రానైట్‌ను భారీగా పక్క రాష్ట్రాలకు పంపుతున్నారు. ఇసుకలో జరుగుతున్న దోపిడీ గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. వీటిపై మీడియాలో ఎన్ని కథనాలు వచ్చినా, స్థానికులు ఎన్నిసార్లు ఫిర్యాదులుచేసినా అటువైపు చూడని గనులశాఖ.. ప్రభుత్వ పెద్దలు ఆదేశిస్తే మాత్రం ఉల్లంఘనలు జరిగాయంటూ కొందరిపై వేధింపులకు సిద్ధమవుతోందనే విమర్శలు వస్తున్నాయి.

వరిలో కలుపు నివారించే 'నొవలెక్ట్' ఆవిష్కరణ

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): వరి పొలాల్లోని బ్రాడ్లీఫ్, గడ్డి కలుపు మొక్కలను నియంత్రించడానికి గ్లోబల్ ప్యూర్-ప్లే అగ్రికల్చర్ కంపెనీ కర్టెవా అగ్రిసైన్స్ 'నొవలెక్ట్' ను బీచ్ రోడ్డులోని ఒక హోటల్లో ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా కర్టెవా అగ్రిసైన్స్ దక్షిణాసియా అధ్యక్షుడు రవీందర్ బలైన్ మాట్లాడుతూ డైరెక్ట్ సీడెడ్ రైస్ (డిఎస్ఆర్)తో సమర్థవంతమైన కలుపు నిర్వహణలో నొవలెక్ట్ రైస్ హెర్బిసైడ్ ప్రత్యేకమైన కలయిక రిన్స్కర్ యాక్టివ్ చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉందన్నారు. ఇది అనుకూలమైన టాక్సికాలజీ, ఎకోటాక్సికాలజీ ప్రొఫైల్ ను కలిగి ఉందన్నారు. నేల ఆరోగ్యానికి పర్యావరణానికి ప్రయోజనం చేకూరుస్తుందని తెలిపారు. వేరియబుల్ వాతావరణ పరిస్థితులు నీటి నిర్వహణ వాతావరణాలలో సమర్థవంతంగా పనిచేసే ఒక విలక్షణమైన ఉత్పత్తిగా



ఇది పనిచేస్తుందని తెలిపారు. ఈ ఉత్పత్తి (ఎసిటోలాక్టేట్ సింథేస్), (ఎసిటైల్- కోఎంజైమ్ ఎ కార్బాక్సిలేస్), (హైడ్రాక్సీఫెనిల్పైరువేట్ డైఆక్సిజెనేస్) హెచ్పిపిడి ఇన్హిబిటర్ కలుపు మందులను సమర్థవంతంగా నియంత్రిస్తుందన్నారు. రైతులకు సహాయపడే అధునాతన సస్యరక్షణ సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని అందించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నామన్నారు. పంట ఉత్పాదకతను సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి, కలుపును నిరోధించడానికి వరి సాగులో రైతులకు దీర్ఘకాలిక, పర్యావరణ అనుకూల నియంత్రణను అందించడానికి నొవలెక్ట్ తాజా సాంకేతికత అన్నారు.

కోయంబత్తూరులోని టీఎన్ఏయూకు చెందిన ప్రసిద్ధ కలుపు శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ పి మురళీ అర్తనారి మాట్లాడుతూ వరి పండించే భారతీయ రైతులు ఎదుర్కొంటున్న అతిపెద్ద సమస్యలలో కలుపు నివారణ ఒకటన్నారు. రిన్స్కర్ క్రియాశీలంగా ఉన్న నొవలెక్ట్ అనేది లెప్టోక్లోవా, సైపెరస్ వంటి కఠినమైన వాటితో సహా నిరోధక అభివృద్ధిని నిరోధించే ప్రధాన కలుపు మొక్కలను చాలా సమర్థవంతంగా నియంత్రించే తాజా సాంకేతికత అన్నారు.

ఆషాడ శుద్ధ పాడ్యమి

శ్రీ వారాహి అమ్మవారి జయంతి నేటి రాత్రి నుండి నవరాత్రి దీక్షలు ప్రారంభం.

అత్యంత శుభఫలితాలను , మనోభీష్టాలను నెరవేర్చి కటాక్షించే అత్యంత మహితాన్వితమైన శక్తి స్వరూపిణీ శ్రీ వారాహి దేవి.

పరాశక్తిలోని సౌమ్య రూపం శ్యామలాదేవి అయితే , ఉగ్ర రూపమే వారాహి తల్లి.

ఈ తల్లిని శ్రీ విద్యా గద్యంలో "అహంకార స్వరూప దండనాథా సంసేవితే, బుద్ధి స్వరూప మంత్రిణ్యు పసేవితే" అని లలితాదేవిని కీర్తిస్తారు.

అదేవిధంగా దేవీ కవచంలో "ఆయూ రక్షతు వారాహి" అని కీర్తిస్తారు. ఈ తల్లి సకల ప్రాణ సంరక్షిణి. ఆజ్ఞాచక్ర నివాసని.

ఎటువంటి భయంకరమైన సమస్యలతో ఇబ్బందులు పడుతున్నా , ఈ ఆషాడ నవరాత్రులు శ్రద్ధగా ఆచరించిన వారికి ఈ వారాహి తల్లి అత్యంత సులభంగా సమస్యలను పరిష్కరించి వరాలిచ్చి సంరక్షణ గావిస్తుంది. ఈ వారాహి తల్లి సప్త మాతృకలలో ఒకరు .

శ్రీ లలితా పరమేశ్వరి యొక్క సర్వసైన్యాధ్యక్షురాలు .

శ్రీ మహావిష్ణువునకు మరో రూపం .

సాక్షాత్ శ్రీమహాలక్ష్మి ప్రతిరూపం.

ఈ తల్లి మహా యోధురాలు .

సాక్షాత్తు దుర్గాదేవి అమ్మవారికి యుద్ధరంగాలలో

సహాయకరంగా ఉండేది ఈ తల్లియే .

ఈ వారాహితల్లి నిత్య సర్వ మంగళ.

దుష్టశిక్షణ - శిష్ట సంరక్షణ చేసేందుకు పాశాన్ని ధరించే దండనాయకి .

అత్యంత భయంకరమైన ఉగ్రరూపంలో కనిపించే అపార కారుణామయి , పరమ కృపామయి. ఈ వారాహి తల్లి ఆరాధన వల్ల అరిషడ్వర్గాలు ఆధీనంలో వుండటమే కాకుండా , కామ క్రోధ మద మోహ మత్సర్యాలు నియంత్రణలో వుండగలవు. శ్రీకరి శుభకరి సర్వ మంగళ కారిణి , కళ్యాణ స్వరూపిణీ , అమంగళ కారిణి , సౌభాగ్య ప్రదాయిని , విశుక్ర ప్రాణ హరిణియైన ఈ వారాహి అమ్మవారికి నేటి రాత్రి నుండే మహిమాన్వితమైన నవరాత్రి దీక్ష ఆరంభం .

శుభ్రతతో , స్వచ్ఛమైన హృదయ భక్తితో దేవతలు సైతం స్మరించే పంచమీ , దండనాథ , సంకేతా , సమయేశ్వరీ, సమయ సంకేతా , వారాహీ , పోత్రిణీ , శివా , వార్తాహి, మహాసేనా , ఆజ్ఞా చక్రేశ్వరీ , అరిఘ్ని అంటూ పుణ్య నామాలను స్మరిస్తూ పూజించిన వారికి , ఈ తల్లి సంతృప్తిచెంది అనంతమైన శుభాలను కటాక్షించి , రక్షణ గావిస్తుందని సాక్షాత్ హాయగ్రీవ స్వామివారే ఉపదేశించాడని శ్రీ మార్కండేయ పురాణంలో , దేవీ భాగవతంలో వివరంగా తెలుపబడింది .

తులసిమొక్కను నాటండి .

భగవద్గీతను చదవండి.

గోమాతను పూజించి సంరక్షించండి.

ఘనంగా అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): తొమ్మిదవ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం, స్థానిక గవరపాలెంలో ఉన్న రాజీవ్ గాంధీ ఇండోర్ స్టేడియం నందు ఆయుష్మాన్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమం లో ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్న అనకాపల్లి జిల్లా కలెక్టర్ రవి పట్టన్ శెట్టి, జిల్లా సూపరిండెంట్ ఆఫ్ పోలీస్ శ్రీ మురళీకృష్ణ జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈసారి యోగా థీమ్ వసుధైవ కుటుంబమ్ అని తెలియజేశారు మొదటగా కామన్ యోగ బ్రోచర్ ను ఆవిష్కరించి యోగా కార్యక్రమం లో పాల్గొన్నారు. తదుపరి బ్రహ్మ కుమారీలచే నిర్వహించబడిన ధ్యానం లో పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిఆర్ఓ పి వెంకట రమణ, జిల్లా పరిషత్ వైస్ చైర్మన్ శ్రీమతి వరాహ సత్యవతి, మున్సిపల్ జోనల్ కమిషనర్ శ్రీ వెంకటరమణ, డిప్యూటీ డి.ఎం.హెచ్.ఓ డాక్టర్ జ్యోతి, డి.సి.హెచ్.ఎస్ డాక్టర్ శ్రావణ్ కుమార్, డి.ఎల్.ఓ. డాక్టర్ శారదాబాయి, స్పోర్ట్స్ అథారిటీ చీఫ్ కోచ్ ఆనందలక్ష్మి, 81 వ వార్డు కార్పొరేటర్ పి.లక్ష్మి సౌజన్య, ఆయుష్ వైద్యాధికారులు ఎం అరుణ్ ప్రకాష్, డాక్టర్ పిఎన్ వినయ్ కుమార్, డాక్టర్ టి శిరీష, డాక్టర్ కె. లావణ్య డాక్టర్ బి. జయలక్ష్మి, డాక్టర్ పి. పద్మ డాక్టర్ స్వర్ణలత, డాక్టర్ రామలక్ష్మి, డాక్టర్ కళావతి ఆయుష్ పారామెడికల్ సిబ్బంది మరియు అనకాపల్లి జిల్లా వివిధ విద్యాసంస్థల నుండి విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

వెయిట్ లిఫ్టింగ్ పోటీలకు తన వంతు సహకారం ఎప్పుడూ ఉంటుంది

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): అనకాపల్లి జార్జి క్లబ్ లో నిర్వహించే వెయిట్ లిఫ్టింగ్ పోటీలకు తమ వంతు సహకారం ఎప్పుడూ ఉంటుందని జిల్లా ఒలింపిక్ అసోసియేషన్ కార్యదర్శి కంచరాన సూర్యనారాయణ అన్నారు. జార్జి క్లబ్ ఆవరణలో మే 22 నుండి జూన్ 4 వరకు నిర్వహించిన వేసవి క్రీడా శిక్షణ శిబిరాల్లో భాగంగా వెయిట్ లిఫ్టింగ్ శిక్షణ శిబిరంలో పాల్గొన్న విద్యార్థులకు ప్రశంసా పత్రాలు టీ షర్ట పంపిణీ కార్యక్రమం బుధవారం జరిగింది. దీనిలో భాగంగా స్థానిక జార్జ్ క్లబ్ జిమ్ లో 40 మంది విద్యార్థులకు ఎమ్ ఎన్ఎస్ అప్పారావు వెయిట్ లిఫ్టింగ్ శిక్షణ ఇచ్చారు. 40 మందిలో పది మంది విద్యార్థినీలు పాల్గొనడం విశేషం. జార్జ్ క్లబ్ కమిటీ ఈ శిబిరానికి తమ వంతు సహాయ సహకారాలు అందించారు. హి విద్యార్థులకు బుధవారం కంచరాన సూర్యనారాయణ ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసి తన చేతుల మీదుగా ప్రశంసా పత్రాలు, టీ షర్టు ప్రధానం చేశారు. విద్యార్థుల శిక్షకులు, ఎంఎన్ఎస్ అప్పారావు ను ఈ సందర్భంగా ఆయన అభినందించారు. జీవీఎంసీ సేవలను జార్జ్ క్లబ్ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు బుద్ధ కాశీ విశ్వనాథం, మల్ల చంద్రశేఖర్ కమిటీ సభ్యుల సహకారాన్ని కొనియాడారు. జిమ్ శిక్షకులు ఎం.ఎన్.ఏస్ అప్పారావు మాట్లాడుతూ ఒలింపిక్ అసోసియేషన్ తరపున జార్జ్ క్లబ్ వ్యాయామశాలకు వ్యాయామ పరికరాలు ఇప్పించవలసిందిగా కోరారు. ఈ శిక్షణా శిబిరం విజయవంతంగా ముగియడానికి కారణం జార్జ్ క్లబ్ సభ్యుల సహకారమని తెలిపారు. అనంతరం జిల్లా ఒలింపిక్ అసోసియేషన్ కార్యదర్శి, జాతీయ వెయిట్ లిఫ్టింగ్ అసోసియేషన్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ కంచరాన సూర్యనారాయణకు, జాతీయ వాలీబాల్ రిఫరీ రాపేటి సీతారామును, వెట్రన్ క్రీడాకారుడు కెప్టెన్ అప్పారావు ను క్లబ్ కమిటీ సభ్యులు ఈ సందర్భంగా శాలువాలతో సత్కరించారు, ఈ కార్యక్రమంలో దాడి బుజ్జి, బొడ్డేడ శేషు, పోలారపు త్రినాధరావు, డాక్టర్ డి డి నాయుడు, ఆడారి శ్రీనివాసరావు, క్లబ్ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

యోగా నిత్యజీవితంలో భాగం కావాలి

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): యోగా ప్రతి ఒక్కరి నిత్యజీవితంలో భాగం కావాలని జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ ఎ మల్లికార్జున పేర్కొన్నారు. బుధవారం ఉదయం స్వర్ణ స్వర్ణ భారతి ఇండోర్ స్టేడియంలో నిర్వహించిన 9వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ వేడుకల కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ మేయర్ గొలగాని హరి వెంకట్ కుమారి, జీవీఎంసీ కమిషనర్ సాయి కాంత్ వర్మ , జాయింట్ కలెక్టర్ కేఎస్ విశ్వనాథన్ తో కలిసి పాల్గొని యోగా సాధన చేసారు.

ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటుచేసిన సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ ఎ మల్లికార్జున మాట్లాడుతూ యోగా అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో ఒక భాగం కావాలని,యోగా వలన మానసిక ప్రశాంతత చేకూరుతుందని అన్నారు. మన ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ ఐక్యరాజ్యసమితి వేదికగా అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం ప్రారంభించారని, ఈ కార్యక్రమం ఈరోజు 9వ సంవత్సరం దేశ,విదేశాల్లో నిర్వహిస్తున్నందుకు గర్వకారణంగా ఉందని అన్నారు. ప్రతి సంవత్సరం జూన్ 21న అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవంగా జరుపుకుంటామని , యోగా యొక్క శక్తి, సామర్థ్యాల గురించి అవగాహన కల్పించడానికి ఈ రోజు ప్రాముఖ్యత కలిగి ఉందని వివరించారు . అనేక వ్యాధులను నయం చేసే శక్తి కూడా యోగాకు ఉందన్నారు. యోగా అనేది కొన్ని వేల సంవత్సరాల నాటి భారతీయ ఆధ్యాత్మిక సాధన అని , ప్రపంచానికి భారతదేశం అందించిన ఒక గొప్ప వరం అని తెలిపారు. ఈరోజు ప్రపంచవ్యాప్తంగా యోగ యొక్క ఆవశ్యకతను ప్రతి ఒక్కరు తెలుసుకుంటున్నారని, ప్రాచీన ఋషులు మనకు అందించిన ఈ యోగా సాధన విశ్వవ్యాప్తం కావడం చాలా ఆనందంగా ఉందన్నారు.

యోగ సాధన ద్వారా మానసిక ఒత్తిడి దూరం :

ప్రస్తుత జీవిత ప్రయాణంలో ప్రతి ఒక్కరు ఎన్నో ఒడిదుడుకులు, ఒత్తిడి, నిరాశ, నిస్పృహ లతో బాధపడుతూ తమ జీవితాన్ని కొనసాగిస్తున్నారని అన్నారు. దీనివలన ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారని తెలిపారు. ఈ రుగ్మతల నుండి విముక్తి పొందడానికి యోగ ఒక ఉచిత సాధనమని, కావున యోగా సాధన ప్రతి ఒక్కరూ ప్రయత్నించాలని కోరారు.

తదుపరి వివిధ యోగా సంస్థలు నిర్వహించిన యోగ సాధన ప్రక్రియలో మేయర్ , జిల్లా కలెక్టర్, జివిఎంసి కమిషనర్, జాయింట్ కలెక్టర్, జిల్లా అధికారులు , ఎన్ ఎస్ ఎస్, ఎన్ సి సి , వివిధ యోగా సంస్థల విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొని యోగా సాధన చేశారు.

అనంతరం డాక్టర్ గౌతమ్, గీతం డెంటల్ కాలేజ్ రచించిన ' యోగా అండ్ డెంటల్ హైజీన్' , అదేవిధంగా ఆంధ్ర యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ తులసీరావ్ రచించిన ' యోగా తెరపి ఫర్ హైపర్ టెన్షన్ ' పుస్తకాలను గౌరవ అతిథులుచే ఆవిష్కరించారు.

కార్యక్రమం అనంతరం అతిథులను ఆయుష్ శాఖ అధికారులు సన్మానించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్డీవోలు హుస్సేన్ సాహెబ్, భాస్కర్ రెడ్డి , ఆయుష్ శాఖ సీనియర్ వైద్యాధికారి డాక్టర్ వెంకట్రావు, ఆయుష్ వైద్యాధికారులు, పతంజలి, ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్, నేచర్ క్యూర్ , పుష్పాంజలి ,ఆంధ్ర యూనివర్సిటీ యోగా విలేజ్ , వివిధ స్వచ్ఛంద సంస్థల నుంచి పాల్గొన్న ప్రతినిధులు, జిల్లా అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యోగాతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం మానసిక ఒత్తిడి దూరం

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): భారతదేశానికే పరిమితమైన యోగ ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ కృషితో ప్రపంచ దేశాలు యోగ పట్ల దృష్టి సారించాయని కేంద్రమంత్రి పార్లమెంటరీ, విదేశీ వ్యవహారాల శాఖ మురళీధరన్ అన్నారు. జీవీఎంసీ విలీన గ్రామమైన కొత్తూరు నర్సింగరావుపేట వద్దనున్న చింతామణి గణపతి ఆలయ ఆవరణలో యోగ దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. దత్తక్షేత్రం ఎగ్జిక్యూటివ్ ట్రస్ట్ మంతెన ఆంజనేయరాజు, ఆశ్రమ స్థల దాత సిపి రామారావు, రుషికేష్, రవిచంద్ర, అన్నపూర్ణ, తదితరులు ఆధ్వర్యంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడుతూ. యోగాతో మానసిక ఒత్తిడి తగ్గడమే కాకుండా ఆరోగ్యం పెంపొందుతుంది అన్నారు. భారతదేశపు ఆహారపు అలవాట్లను ప్రపంచం మొత్తం ఆచరిస్తుందన్నారు. చింతామణి దత్తశాత్రు నందు కేంద్రమంత్రి దర్శనం చేసుకున్న అనంతరం విద్యార్థులతో మాట్లాడుతూ పదో తరగతి విద్యార్థులను పలు రకాల ప్రశ్నలు వేసి దేశ భవిష్యత్తు విద్యార్థులు చేతిలోనే ఉందని ప్రపంచ నలుమూలల దేశ ఖ్యాతి పెంచే బాధ్యత విద్యార్థులు దేనని అన్నారు. యోగా గురువులు మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు జ్ఞాపకశక్తి పెంపొందించుకునేందుకు పలు రకాల ఆసనాలను చెప్పారు. దత్త క్షేత్ర నిర్వాహకులు ముఖ్యఅతిథిలకు ఘనంగా సన్మానం చేసి జ్ఞాపికను అందజేశారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే విష్ణుకుమార్ రాజు, స్టీల్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా లిమిటెడ్ డైరెక్టర్ కాశీ విశ్వనాథరాజు, బిజెపి అనకాపల్లి జిల్లా అధ్యక్షులు ద్వారపురెడ్డి పరమేశ్వరరావు, జిల్లా ఇన్చార్జి మాల కొండయ్య, రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యుడు ఈ ర్ల శ్రీరామ్ మూర్తి, పొనగంటి అప్పారావు, రాష్ట్ర సంఘ మంత్రి మధుకర్ జి, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి లు చదరం నాగేశ్వరావు, వీవీఎస్ వర్మ, పట్టాభి ప్రసాద్, రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి సూర్యనారాయణ రాజు, రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు డాక్టర్ గండి వెంకట సత్యనారాయణ, బిజెపి మండల అధ్యక్షుడు మారిసెట్టి భాస్కర్, సంతోషి సుబ్బలక్ష్మి, తదితరులు పాల్గొన్నారు. యోగా కార్యక్రమాలు నిర్వాహకులు సాగి సత్యనారాయణ రాజ్, దత్త ప్రియ యోగ ఉపాధ్యాయులు మహాత్మ జ్యోతిబాపూలే గురుకుల పాఠశాల, కొండకొప్పక హై స్కూల్, సిరిసిపల్లి యూపీ స్కూల్ నుంచి పలువురు విద్యార్థులు పాల్గొని యోగాసనాల పై అవగాహన అభ్యసించారు. ఎక్కడికి విచ్చేసిన భక్తులకు విద్యార్థులకు అన్న ప్రసాద్ కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో 500 మందికి పైగా విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

మీడియాలో కథనాలు రావడం బాధగా ఉంది : ఎంవీవీ

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): ఎంటైర్ కిడ్నాప్ ఎపిసోడ్ పై సీబీఐ విచారణ జరిపించాలని నేను డిమాండ్ చేస్తున్నా కిడ్నాపర్లు ఇంట్లో ప్రవేశించిన నాటి నుండి బయటకు వెళ్ళే వరకూ అన్ని బయటి కి వస్తాయి. ఎర్ర గంగిరెడ్డి తో నాకు లావా దేవీలు వుండటం అనడం బాధా కరం. వెయ్యి కోట్లు రూపాయలు లావా దేవీలు జరిగాయి అంటున్నారు...నా ఆస్తి మొత్తం వెయ్యి కోట్లు రూపాయలు వుండదు. రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారం చేసే వారి నెంబర్ లు అడిగారు. గంజాయి తాగుతూ చాలా దారుణం గా ప్రవర్తించారు. ఈ కిడ్నాప్ వెనుక మరే ఇతర కోణం వుందా అని మీడియా లో కథనాలు రావడం బాధగా ఉంది. హేమంత్,రాజేష్ ఇద్దరూ కూడా రౌడీ షీటర్లు... జైలులో ప్లాన్ వేసు కున్న ప్రకారం ఈ కిడ్నాప్ జరిగింది. గడి చిన అయిదు సంవత్సరాల కాలంలో నా ఫోన్ కాల్స్ రికార్డు తీయండి.. హేమంత్ తో నేను ఎప్పుడూ మాట్లాడలేదు.

హేమంత్... రాజేష్ లపై ఉన్న కేసుల లిస్ట్ చూపిస్తున్న ఎంపీ

విశాఖపట్నంలో రక్షణ లేదు అనడం కరెక్ట్ కాదు.ఇక్కడ అందరూ సుఖ సంతోషాలతో ఉన్నారు. పోలీసులు కిడ్నాప్ ఘటన జరిగిన రెండు గంటలు లో ట్రేస్ అవుట్ చేశారు. నేరాలు,మత ఘర్షణలు వంటివి అన్నీ ప్రభు త్వం ల హయాంలో జరిగాయి.. ఇలాంటివి జరుగుతూనే ఉంటాయి. బిజినెస్ విషయం లో నేను హైదరాబాద్ కి షిఫ్ట్ అయిపోతాను.. కారణం మీడియా..గతం లో ఎస్పీ తో ఒక ల్యాండ్ విషయం గొడవ సమయం లోనే చెప్పాను. నా పై ఒక్క కన్స్యూమర్ కేసు కూడా లేదు. వ్యాపారం విషయం లో ఏదో రకంగా బురద జల్లే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. మనస్తాపం తో మాత్రమే ప్రభుత్వం కి చెడ్డ పేరు రాకూడదు అనే ఉద్దేశ్యంతో మాత్రమే హైదరాబాద్ కి షిఫ్టింగ్ అవుతున్న ప్రశాంతంగా వుండే విశాఖ లో ఇలాంటివి జరగడం బాధాకరం.. విశాఖ అభివృద్ధి లో కానీ, వైసీపీ ప్రభుత్వం సుపరి పాలన విషయం లో కానీ ఎంపీ వలన చెడ్డ పేరు వస్తుంది అని ఎవరూ అనకూడదు అనే ఉద్దేశ్యంతో మాత్రమే. రఘు రామ కృష్ణం రాజు అనే వ్యక్తి కుక్క తో సమానం.. ఏమి మాట్లాడుతున్నాడో తెలియదు. ఒక ఎంపీ ఫ్యామిలీ కిడ్నాప్ అయి ఇబ్బందులు లో వుంటే ఆయన అలా మాట్లాడటం దారుణం.

నేను విశాఖ వదిలి పోవాలని జనసేన కార్పొరేటర్ మూర్తి యాదవ్ అనడం ఏంటి. చంద్రబాబు నాయుడు మాట్లాడటం కూడా హాస్యాస్పదం... అతని పాలన లో కూడా ఇలాంటి ఘటనలు జరిగాయి. పవన్ కల్యాణ్ చక్కగా మాట్లాడారు.తప్పు చేసిన వారిని ఎన్ కౌంటర్ చేసేయాలని అన్నారు. రాజేష్ పై 45 కేసు లు నమోదు అయి వున్నాయి.. హేమంత్ పై 12 వరకు కేసు లు వున్నాయి. ఇప్పటి వరకు వంద నిర్మాణాలు చేశాం.ఎక్కడా చెడ్డ పేరు రాలేదు. కిడ్నాప్ అయిన బాధితులు చనిపోవాలని అనుకుంటున్నారా ఈ రాతల రాసేవారు అనే అనుమానం. బీజేపీ విష్ణు కుమార్ రాజు నా పై ప్రెస్ మీట్ పెట్టి, మరలా నా ఆఫీసు కి పరామర్శ కి వస్తాను అని కబురు పంపారు. కిడ్నాప్ లో కుట్ర కోణం దాగివుంది.. ఎంపీ చెప్పింది సినిమా కథ లా వుంది అన్నారు. అవును నాకు కూడా సినిమా ట్విస్ట్ లానే అనిపించింది.

పాటల పుస్తకం ఆవిష్కరణ

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): (ప్రజాపాటల పందిరి) ప్రజానాట్యమండలి కళాకారుడు ప్రజా గాయకుడు అయిన పందిరి రాము ప్రజా పాటల పందిరి పేరిట పాటల పుస్తక ఆవిష్కరణ ఈరోజు ఉదయం సిఐటియు జగదాంబ కార్యాలయంలో జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా ఉత్తరాంధ్ర అభివృద్ధి వేదిక కార్యదర్శి ఏ. అజ శర్మ, మరియు, సావిత్రి పూలే ట్రస్ట్ చైర్ పర్సన్ గూడూరు సీతా మహాలక్ష్మి, ప్రజానాట్యమండలి జిల్లా కార్యదర్శి ఎం. చంటి, సిఐటియు విశాఖ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఆర్కే ఎస్ వి కుమార్, పాటల రచయిత బి. ఏ. నారాయణరావు, ప్రజానాట్యమండలి జిల్లా అధ్యక్షులు గుర్రం రమణ చేతుల మీదుగా పుస్తకావిష్కరణ జరిగింది.

ఈ సభలో వక్తలు మాట్లాడుతూ అందరి రాము సాధారణ భవన నిర్మాణ కార్మికుడిగా జీవితాన్ని ప్రారంభించి ప్రజా కళల పట్ల పాటల పట్ల ఆసక్తి పొంది అనేకమంది ప్రజా రచయితలు రచించిన ఉద్యమ గీతాలను పట్టుదలగా నేర్చుకొని 300కు పైగా పాటలను అలవోకగా పాడగలిగిన నిజమైన ప్రజా కళాకారుడని కొనియాడారు. ఇటువంటి వారిని ఆదర్శంగా తీసుకొని ప్రజా సమస్యలపై అనేక పాటలు ప్రజాసాహిత్యం రావాలని అకాంక్షించారు ఈ సందర్భంగా పందిరి రాముకు ప్రజానాట్యమండలి, అల్లూరి విజ్ఞాన కేంద్రం, సిఐటియు మరియు బంధుమిత్రులు కవులు సాలువాలతో సన్మానం చేశారు ఈ కార్యక్రమంలో దండు నాగేశ్వరరావు, అరుంజి, తెలుగు రమణ, హనుమంతు రావు, ఎం. నాగేశ్వరరావు, రాంబాబు, ఎల్లాజీ, అప్పలరాజు ,నరేంద్ర కుమార్, సంతోష్ కుమార్, నీలం రాజు, రాజులమ్మ, కొండమ్మ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పిఠాపురం కాలనీ సమాచారం

త్వరలో వెలువడనున్న పిఠాపురం కాలనీ సమాచారం ప్రత్యేక సంచికలో స్థానికంగా ఉన్న దుకాణదారులు, విద్యా సంస్థలు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, హోటళ్లు, వైద్యులు, న్యాయవాదులు, ఆసుపత్రులు, పురోహితులు, దేవాలయాలు, సంగీత పాఠశాలలు తదితర వివరములు అందించబడతాయి. ఈ సమాచారం పూర్తిగా ఉచితంగా ప్రచురించబడుతుంది.

మీ సంస్థకు లేదా దుకాణానికి సంబంధించిన వివరములు నమోదు చేసుకునేందుకు వాట్సాప్ ద్వారా 7013785256 నెంబరుకు మీ వివరములు/విజిటింగ్ కార్డు పంపించండి. ఈ ప్రత్యేక సంచికలో ప్రకటనల కొరకు మరియు ప్రతీరోజు పత్రిక కొరకు సుధాకర్ సెల్: 7981904385, తులసీరామ్ : సెల్ : 8186030813 నెంబర్లకు సంప్రదించండి.

విశాఖ సమాచారమ్ తెలుగు దినపత్రిక,
9-3-16, పిఠాపురం కాలనీ, విశాఖపట్నం-530003
ఫోన్ : 9393949345

23న పాట్నాలో ప్రతిపక్షాల కీలక భేటీ

ఈనెల 23వ తేదీన బీహార్ రాజధాని పాట్నాలో ప్రతిపక్షాల కీలక భేటీ జరగబోతోంది. ఈ భేటీలో పాల్గొనేందుకు 15 పార్టీల అధినేతలు మాటిచ్చారు. పార్టీల నుండి ప్రతినిధులను పంపటం కాకుండా డైరెక్టుగా తామే పాల్గొనబోతున్నట్లు పార్టీల అధినేతలు బీహార్ ముఖ్యమంత్రి జేడీయు అధినేత నితీష్ కుమార్ కు స్పష్టంగా చెప్పారు. ప్రతినిదులను కాకుండా స్వయంగా అధినేతలే హాజరుకావాలన్నది నితీష్ పెట్టిన నిబంధన. అందుకు 20 పార్టీలు అంగీకరించాయి.

అయితే తాజా సమాచారం ప్రకారం 15 పార్టీల అధినేతలు అంటే మల్లికార్జున ఖర్గే రాహుల్ గాంధీతో పాటు మమతా బెనర్జీ శరద్ పవార్ అఖిలేష్ యాదవ్ అరవింద్ కేజ్రీవాల్ లాంటి వాళ్ళు నితీష్ తో మాట్లాడి చెప్పారు.

వీళ్ళంతా కూడా 22 సాయంత్రానికే పాట్నాకు చేరుకోబోతున్నారు. వీళ్ళ బస వసతిని నితీష్ దగ్గరుండి చూసుకుంటున్నారు. ఎందుకంటే రాబోయే ఎన్నికల్లో బీజేపీని ఓడించేందుకు పాట్నా ప్రతిపక్షాల సమావేశం మొదటి మెట్టవుతుంది.

ఇక్కడ జరిగే చర్చలు కనుక మంచి వాతావరణంలో జరిగితే భవిష్యత్తులో మరిన్ని చర్చలు జరిగేందుకు నాందవుతుంది. అలాగే ప్రతిపక్షాలన్నీ ఏకతాటిపైకి వచ్చే అవకాశాలు కూడా ఎక్కువగా ఉంది. మొదటి అడుగు వేయటం పడటమే కీలకమని అందరికీ తెలిసిందే. మొదటి అడుగు గనుక సరిగ్గా పడితే తర్వాత అడుగులు దానంతట అవే పడతాయి. ఇపుడు నితీష్ చేస్తున్న ప్రయత్నాలు కూడా ఇందులో భాగమే.

23వ తేదీ ఉదయం 11 నుంచి సాయంత్రం 4 గంటల వరకు సమావేశం జరగబోతోంది. అందుబాటులో ఉన్న సమాచారం ప్రకారం నితీష్ ఖర్గే కేజ్రీవాల్ మాట్లాడుతారు. వీళ్ళ ప్రసంగాలపైన మిగిలిన వాళ్ళు తమ అభిప్రాయాలను చెబుతారు.

ప్రతిపక్షాల ఐక్యత అన్నది రాజస్థాన్ ఛత్తీస్ ఘడ్ మధ్యప్రదేశ్ ఎన్నికల్లోనే బయటపడుతుంది. ఎందుకంటే పై రాష్ట్రాల్లో కాంగ్రెస్ కు తప్ప ఇతర పార్టీలకు చెప్పుకోదగ్గ బలంలేదు. అయితే ఎంతో కొంత ఓటింగ్ ఉంటే ఉండచ్చు. అందుకనే బీజేపీకి వ్యతిరేకంగా కాంగ్రెస్ కు మద్దతుగా ప్రతిపక్షాలన్నీ ఏకమై పోరాటం చేస్తే ఫలితం ఎలాగుంటుందో చూడాలి. అందుకనే 23 మీటింగ్ చాలా కీలకంగా మారింది.

క్లాసిఫైడ్స్, ప్రకటనల కొరకు సంప్రదించండి
8186030813,
7981904385

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, Paravaada : Cell: 77804 33919, Aarilova : Cell: 97050 51389, Cheedikaada : Cell: 97686 33999, Vsp City : 8186030813.