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 : 34 సంచిక : 49 విశాఖపట్నం, 27 నవంబరు 2023 సోమవారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

మల్లన్న సన్నిధిలో జ్వాలాతోరణం

శ్రీశైలం మహాక్షేత్రంలో కార్తీక పౌర్ణమిని పురస్కరించుకుని జ్వాలాతోరణోత్సవం కన్నులపండువగా నిర్వహించారు. ఆలయ ముందు బాగంలోని గంగధర మండపం వద్ద జ్వాలాతోరణోత్సవాన్ని భక్తులు దర్శించుకునేంధుకు వీలుగా ఏర్పాటు చేశారు. నేతితో తడిపిన నూలు ఒత్తులను ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన స్థంబాలపై ఉంచి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం స్వామిఅమ్మవార్ల ఉత్సవమూర్తులను పల్లకిలో ఊరేగింపుగా గంగాధర మండపం వద్దకు తోడ్కొని వచ్చి అర్చకులు వేదపండితులు శాస్త్రోక్తంగా ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం మంత్రి రోజా, శ్రీశైలం ఎమ్మెల్యే చక్రపాణి రెడ్డి, దేవాదాయ శాఖ కమిషనర్ సత్యనారాయణ, చైర్మన్ రెడ్డివారి చక్రపాణిరెడ్డి జ్వాలాతోరణం వత్తులకు దివిటిలతో వెలిగించి జ్వాలాతోరణోత్సవాన్ని వైభవంగా ప్రారంభించారు. నులు వత్తులు పెద్దగా మంటలతో వెలుగుతుండగా ఓం నమఃశివాయ శివాయ నమహా అంటూ శివనామస్మరణతో శ్రీశైలం క్షేత్రం మారుమ్రోగింది.

జ్వాలాతోరణోత్సవాన్ని తిలకించిన భక్తులు జ్వాలాతోరణ భస్మాన్ని తీసుకునేందుకు పోటిపడ్డారు. కాలిన భస్మాన్ని నుదుట తిలక ధారణగా ధరించి శ్రీ భ్రమరాంబా సమేత మల్లికార్జునస్వామివారిని దర్శించుకుని పౌర్ణమి పూజలు నిర్వహించారు. కార్తీక పౌర్ణమి రోజున జ్వాలాతోరణోత్సవాన్ని తిలకించి భస్మాన్ని నుదుట తిలకంగా ధరించడం వల్ల సకల పాపాలు తొలగి ఆయుష్షు, అష్ట ఐశ్వర్యాలు కలుగుతాయని భక్తుల నమ్మకం.

తిరుమలకు ప్రధాని మోడీ: స్వాగతం పలికిన సీఎం జగన్

విజయవాడ: ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ ఆదివారం రాత్రి తిరుమల చేరుకున్నారు. తొలుత రేణిగుంట విమానాశ్రయానికి చేరుకున్న ప్రధాని మోడీకి ఏపీ ప్రధానికి గవర్నర్ జస్టిస్ అబ్దుల్ నజీర్, సీఎం వైఎస్ జగన్ స్వాగతం పలికారు. విమానాశ్రయం వద్దకు పెద్ద ఎత్తున అభిమానులు చేరుకుని మోడీకి అనుకూలంగా నినాదాలు చేస్తూ పూల వర్షం కురిపించారు. వారికి అభివాదం చేస్తూ మోడీ ముందుకు సాగారు.

అనంతరం అక్కడ్నుంచి బయల్దేరి తిరుమలకు చేరుకున్నారు. రచన అతిథి గృహానికి రోడ్డు మార్గం ద్వారా చేరుకున్నారు. ఆ తర్వాత రచన అతిథి గృహం వద్ద ప్రధానికి టీటీడీ ఛైర్మన్ కరుణాకర్ రెడ్డి, ఈవో ధర్మారెడ్డి స్వాగతం పలికారు. ప్రధాని మోడీ రాత్రి తిరుమలలోనే బస చేయనున్నారు.

సోమవారం ఉదయం 8 గంటల నుంచి 8.45 గంటల మధ్య శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామిని దర్శించుకొనున్నారు. అనంతరం 9.30 గంటలకు తిరుమల నుంచి రేణిగుంట విమానాశ్రయానికి చేరుకుంటారు. తిరుపతి నుంచి ప్రత్యేక విమనాంలో తెలంగాణలోని హకీంపేటకు చేరుకుంటున్నారు. ఆ తర్వాత తెలంగాణ అసెంబ్లీ ఎన్నికల ప్రచారంలో పాల్గొంటారు. హైదరాబాద్ నగరంలో ప్రధాని మోడీ రోడ్ షో కొనసాగనుంది. అంతేగాక, సోమవారం సాయంత్రం ఎన్టీఆర్ స్టేడియంలో నిర్వహించే కోటి దీపోత్సవానికి కూడా ప్రధాని మోడీ హాజరుకానున్నారు.

మోడీ రాకతో కట్టుదిట్టమైన ఏర్పాట్లు

ప్రధాని మోడీ రాక సందర్భంగా తిరుమలలో అధికార యంత్రాంగం ఇప్పటికే అన్నిరకాల ఏర్పాట్లను పూర్తి చేసింది. ప్రధాని మోడీ

(మిగతా 7లో)

బీఆర్ఎస్ సర్కారుపై పవన్ కళ్యాణ్ పరోక్షవిమర్శలు: టీడీపీకి ధన్యవాదాలు

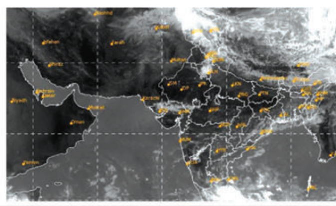
హైదరాబాద్: బీజేపీ-జనసేన అభ్యర్థుల తరపున జనసేన అధ్యక్షుడు పవన్ కళ్యాణ్ తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఎన్నికల ప్రచారం నిర్వహిస్తున్నారు. ఆదివారం కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గంలో జనసేన అభ్యర్థి ప్రేమ్ కుమార్ కు మద్దతుగా ఎన్నికల ప్రచారం నిర్వహించారు పవన్. డబుల్ ఇంజిన్ సర్కారుతోనే తెలంగాణ అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చెందుతుందని ఈ సందర్భంగా పవన్ వ్యాఖ్యానించారు.

ప్రత్యేక తెలంగాణ రాష్ట్రం వస్తే యువత ఉద్యోగాలు వస్తాయని ఆశపడ్డారు కానీ.. వారి ఆశలు నెరవేరలేదన్నారు పవన్. ఉత్తరాంధ్రకు చెందిన 26 వెనుకబడిన కులాలను బీసీ జాబితా నుంచి తీసేశారని.. బీజేపీ-జనసేన అధికారంలోకి రాగానే 26 కులాలకు న్యాయం చేస్తామని పవన్ హామీ ఇచ్చారు.

పేరుకే ఉత్తరాంధ్ర

(మిగతా 7లో)

బంగాళాఖాతంలో నేడు అల్పపీడనం



దక్షిణ అండమాన్ సమీపంలో నవంబర్ 27న అల్పపీడనం ఏర్పడనుందని భారత వాతావరణ కేంద్రం వెల్లడించింది. ఇది ఈనెల 29 నాటికి వాయుగుండంగా మారనుంది. దీని ప్రభావం వల్ల కోస్తా, రాయలసీమ జిల్లాల్లో

(మిగతా 7లో)

ఏయూలో ఘనంగా రాజ్యాంగ దినోత్సవం నిర్వహణ

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయంలో భారత రాజ్యాంగ ఆమోద దినోత్సవాన్ని ఆదివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ముందుగా ఏయూ పరిపాలనా భవనం ఎదురుగా ఉన్న రాజాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ విగ్రహానికి ఇంచార్జి వీసీ ఆచార్య కె.సమత, రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య ఎం.జేమ్స్ స్టీఫెన్‌లు పూలమాలవు వేసి నివాళులు అర్పించారు. భారత దేశానికి దృఢమైన రాజ్యాంగాన్ని అందించిన అంబేద్కర్ దార్శనికత, మేధస్సును ఈ సందర్భంగా గుర్తుచేసుకున్నారు. అనంతరం ఆచార్య కె.సమత తన అధికారిక కార్యాలయానికి చేరుకున్నారు. అక్కడ ఏయూ రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య ఎం.జేమ్స్ స్టీఫెన్ రాజ్యాంగ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని ఇంచార్జి వీసీ ఆచార్య కె.సమతకు పుష్పగుచ్ఛం అందజేసి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. అనంతరం పలువురు ఆచార్యులు, డీన్‌లు, విభాగాధిపతులు ఆచార్య కె.సమతను కలిసి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. కార్యక్రమంలో ప్రిన్సిపాల్ ఆచార్య వై.రాజేంద్ర ప్రసాద్, పాలక మండలి సభ్యురాలు ఆచార్య పి.సునీత, ఆచార్యులు పి.అర్జున్, టి.షారోన్ రాజు, కె.బసవయ్య, పి.ప్రేమానందం, కె.రమేష్ బాబు, ఎన్.విజయ మోహన్, బి.మునిస్వామి, జి.వీర్రాజు, ఎన్.ఎం యుగంధర్, సి.హెచ్ ఆశా ఇమ్మానుయల్ రాజు, కుంజం నాగేశ్వర రావు, ఉద్యోగులు, విద్యార్థులు పెద్దసంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

న్యాయ కళాశాలలో నిర్వహణ....

భారత రాజ్యాంగ ఆమోద దినోత్సవాన్ని ఏయూ

(మిగతా 7లో)

ముగిసిన రాజస్థాన్ ఎన్నికల పోలింగ్

రాజస్థాన్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల పోలింగ్ ముగిసింది. 200 నియోజకవర్గాలకుగాను 199 నియోజకవర్గాల్లో ఉదయం 7 గంటల నుంచి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు పోలింగ్ జరిగింది. రాజస్థాన్ లో సాయంత్రం 5 గంటల నాటికి రాష్ట్రంలో 68.24 ఓటింగ్ శాతం నమోదైంది. పోలింగ్, మాక్ పోల్ సమయంలో ఈవీఎంలలో చాలా తక్కువ సమస్యలు వచ్చాయని రాజస్థాన్ ఎన్నికల ప్రధాన అధికారి ప్రవీణ్ గుప్తా తెలిపారు. బుండిలోని హిందోలి నియోజకవర్గంలోని అన్ని బూత్‌లలో ఓటింగ్ ప్రశాంతంగా జరిగింది. 4-5 బూత్‌లలో సాయంత్రం 6 గంటల తర్వాత పొడిగించాల్సి వచ్చింది.

ఫతేపూర్ షెఖావతి వద్ద రెండు వర్గల మధ్య జరిగిన ఘర్షణ జరిగింది. "ఒక వీధిలో రెండు గ్రూపుల మధ్య రాళ్ల దాడి జరిగినట్లు మాకు సమాచారం అందింది. మొబైల్ పార్టీ, %హెచ్ఓ, జూ%, పోలీసులు ఇక్కడికి చేరుకుని పరిస్థితిని పూర్తిగా అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఓటింగ్‌కు ఎలాంటి ఆటంకం కలగలేదు. 6 నుంచి 7 మందిని అదుపులోకి తీసుకున్నాం " అని ఎస్పీ పారిస్ దేశ్‌ముఖ్ చెప్పారు.

అత్యధిక పోలింగ్ జైసల్మేర్ జిల్లాలో (76.57%), ధోల్‌పూర్ (74.11%), ఝుల్వార్ (73.37%), ప్రతాప్‌గఢ్ (73.36%), మరియు బరన్ (73.12%) తర్వాతి స్థానాల్లో ఉన్నాయి. పాలి (60.71%), సిరోహి (63.62%), జలోర్ (64.10%), జోధ్‌పూర్ (64.32%), ఉదయపూర్ (64.98%)లో అత్యల్ప పోలింగ్ నమోదైంది. అల్వార్‌లోని తిజారాలో అత్యధికంగా 80.85%, అత్యల్పంగా పాలిలోని సుమెర్‌పూర్‌లో 57.81% నమోదైంది.

మోహన వెంకట రెస్ట్ హోమ్స్ (రి)
ప్రశాంతినగర్, తిరుపతి: ఫోన్ : 9393932718

మీరు ప్రతీఏటా తిరుపతి-తిరుమల పుణ్యక్షేత్రంలోని శ్రీవేంకటేశ్వర, పద్మావతి అమ్మవార్ల దర్శనం ఇష్టంగా చేసుకుంటూ ఉంటారు. రోజు రోజుకు పెరుగుతున్న భక్తుల కారణంగా ఇప్పుడు తిరుపతిలో గాని, తిరుమలలో గాని వసతి చాలా కష్టమవుతోంది.

ఇలాంటి సమస్యకు పరిష్కారంగా తిరుపతిలో (బస్‌స్టాండ్ రైల్వేస్టేషన్‌లకు కేవలం 8.5 కి.మి. దూరంలో) ప్రకృతి వనరులతో 14 ఎకరాల స్థలంలో ప్రశాంతినగర్ నిర్మాణంలో ఉంది.

అనేక అధునాతన సౌకర్యాలతో సుమారు 500 స్టూడియో అపార్ట్‌మెంట్లు మీకు అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. ఇప్పటికే 40 అపార్ట్‌మెంట్లతో ఒక బ్లాక్ సిద్ధంగా ఉంది. 24X7 రవాణాసౌకర్యం కూడా యాజమాన్యం కల్పించింది.

సంవత్సరానికి 5 రోజులు ఈ సుఖప్రదమైన ఆవాసం పొందడానికి మీకు ఇప్పుడు చక్కని అవకాశం లభిస్తోంది. కేవలం ఒక లక్షరూపాయలు (+ 18శాతం జీఎస్టీ చెల్లించి) ఒక సింగిల్ బెడ్ అపార్ట్‌మెంట్‌ను మీరు ఒక సంవత్సరంలో 5 రోజులు చొప్పున 12 ఏళ్ల పాటు వినియోగించుకోవచ్చును.

లభించే సదుపాయాలు : ఆన్‌లైన్ ద్వారా బుకింగ్ సదుపాయం. 24X7 రవాణా సౌకర్యం. మీరు స్వయంగా కూడా వాహనాలు నడపవచ్చు. (2,4 వీలర్ ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలు) 24X7 క్లినిక్, గదిలో ఫ్రిజ్, మంచం, పరుపు, ఏసీ, సోఫా, టేబుల్, ఎల్‌పీజీ స్టౌ, గిన్నెలతో సహా కిచెన్.

పూర్తి శాఖాహార భోజన, ఫలహారశాల, అన్నిరకాల వస్తుసామాగ్రి దుకాణములు, వాకింగ్ ట్రాక్, ఈతకొలను, ఔషధ మొక్కలతో కూడిన వనసంపదల ఉద్యానవనం. అహ్లాదకరమైన ఆధ్యాత్మిక సంగీతభరిత వాతావరణం, ఉచిత వైఫై లభిస్తాయి.

24×7 రక్షణ, లాండ్రీ, ఇతర సేవలు లభిస్తాయి.
వివరములకు సంప్రదించండి.
9393949345, 8247526179

కాళ్లు నొప్పిగా ఉంటున్నాయా..

ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ పురుషులలో వచ్చే రెండవ అత్యంత సాధారణ క్యాన్సర్. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) ప్రకారం, 2020లో 10 మిలియన్ల మంది ప్రజలు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ కారణంగా మరణించారు. అదే ఏడాది, ప్రపంచవ్యాప్తంగా 1.41 మిలియన్ల మంది వ్యక్తులు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నారని అంచనా. ఇది ప్రపంచంలో నాల్గవ అత్యంత సాధారణ క్యాన్సర్‌గా గుర్తించారు. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌లో 60 శాతం కేసులు 65 ఏళ్లు దాటిన వ్యక్తులలోనే గుర్తించారు. యువకులకూ ఈ క్యాన్సర్ ముప్పుకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ మొదటి స్టేజ్‌లో ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించవు. కానీ, అది పెరుగుతున్న కొద్దీ కొన్ని లక్షణాలు గమనించవచ్చు. ప్రోస్టేట్ కేన్సర్‌ను ఎంత ముందుగా గుర్తిస్తే అంత ఎక్కువగా ట్రీట్మెంట్ విజయవంతం అయ్యే అవకాశాలు ఉన్నాయని చెబుతున్నారు.

ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ : ప్రోస్టేట్ గ్రంధి వాల్‌నట్ పరిమాణంలో ఉంటుంది. పురుషులలో పునరుత్పత్తికి ప్రోస్టేట్ గ్రంథే కీలకం. టెస్టిస్ స్పెర్మ్ ఉత్పత్తి చేస్తే.. అవి తేలికగా ఈదుతూ వెళ్లేందుకు అవసరమైన లిక్విడ్ ప్రోస్టేట్ గ్రంధి ఉత్పత్తి చేస్తుంది. స్పెర్మ్.. ఎగ్ దగ్గరకు వెళ్లే వరకు అవి చనిపోకుండా ప్రోటీన్లూ, ఎంజైములూ, గ్లూకోజూ, కాస్తంత కొవ్వుల సాయంతో ఈ లిక్విడ్ కాపాడుతుంది. ప్రోస్టేట్ గ్రంధిలోని కణాలు నియంత్రణలో లేనప్పుడు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. హెరిడిటరీ కారణాలు, ఊబకాయం ఉన్న వ్యక్తులలో ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ రావడానికి స్పష్టమైన కారణాలు లేవు. మేయో క్లినిక్ ప్రకారం, ప్రోస్టేట్‌లోని కణాల్లో డిఎన్ఎ మార్పులు జరిగినప్పుడు ఇది వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇలా అసాధారణంగా పేరుకుపోయిన కణాలు కణితిని ఏర్పరుస్తాయి, ఇది మొదట సమీపంలోని కణజాలంపై దాడి చేస్తుంది.

ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తాయ్..

ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు స్ప్రెడ్ అయినప్పుడు ఎముకల నొప్పి, విపరీతమైన అలసట, అనారోగ్యంగా ఉన్నట్లు అనిపించడం, విపరీతంగా బరువు తగ్గడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కొంతమంది క్యాన్సర్ వ్యాపించిన ప్రాంతంలోనూ కొన్ని లక్షణాలు అనుభవిస్తారు. ఈ లక్షణాలు క్యాన్సర్ సెల్స్ వ్యాప్తి ద్వారా లక్ష్యంగా ఉన్న స్థానాన్ని బట్టి మారవచ్చు. క్యాన్సర్ రీసెర్చ్ యుకె ప్రకారం, ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ లింఫ్ నోడ్స్‌కు వ్యాపిస్తే.. కాళ్ల వాపు వస్తుంది. ఆ ప్రాంతంలో ద్రవం పేరుకుపోవడం వల్ల కాళ్లలో వాపు రావచ్చు. ఈ వాపును లింఫోడెమా అంటారు.

ఈ భాగాలకు వ్యాపిస్తుంది..

ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్.. ప్రోస్టేట్, లింఫ్ నోడ్స్‌కు మాత్రమే పరిమితం కాదు. ఇది ఎముకలు, ప్రేగులు, లివర్, ఊపిరితిత్తులకు కూడా వ్యాపిస్తుంది. కానీ కాళ్ల వాపు వస్తే ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ అని నిర్ధారించుకోకండి. ఇతర ఆరోగ పరిస్థితుల కారణంగానూ కాళ్ల వాపు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

ఈ లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేయవద్దు..

ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ సాధారణంగా మూత్ర లక్షణాలను చూపిస్తుంది. వీటిలో తరచుగా మూత్రవిసర్జన, తరచుగా మూత్రానికి వెళ్లాల్సి వచ్చినపుడు మూత్రంలో మంట, మూత్ర విసర్జనకు చాలా సమయం పట్టడం, రాత్రివేళ ఎక్కువసార్లు మూత్ర విసర్జనకు లేవడం, ధార తగ్గిపోవడం, సలనం కష్టం, మూత్రాశయం మీద ఒత్తిడి, మూత్రం లేదా వీర్యంలో రక్తం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

ఇలా చేస్తే ఎక్కిళ్ళు క్షణాల్లో తగ్గిపోతాయి

ఎవరికైనా ఎక్కిళ్ళు ఏదో ఒక సందర్భంలో రావడం సహజమే కొంత మందికి ఎక్కిళ్ళు వస్తే ఎంతో సమయం వరకు అవి తగ్గవు. కానీ మరి కొందరికి వెంటనే రిలీఫ్ వస్తుంది మరి ఎక్కువ సమయం బాధ పడుతుంటే ఏం చేయాలి...? ముఖ్యంగా ఆహారాన్ని తీసుకునేటప్పుడు, బాగా కారంగా ఉండేటువంటి ఆహార పదార్థాలు తీసుకున్న సమయంలో మరియు ఆల్కహాల్ తాగడం వంటి ఇతర సందర్భాలలో ఎక్కిళ్ళను ఎదుర్కొనే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అయితే ఎటువంటి సందర్భాలలో ఎక్కిళు వస్తాయనేది మనం చెప్పలేం అవి హఠాత్తుగా వస్తూ ఉంటాయి.

చాలా మంది ఎక్కిళ్ళు వచ్చినప్పుడు ఎవరో తలచుకుంటున్నారు లేక వారి గురించి ఆలోచిస్తున్నారు అని భావిస్తూ ఉంటారు. అయితే నిజానికి డయాఫ్రంలో వాలంటరీ కాంట్రాక్షన్ జరిగినప్పుడు బ్రీథింగ్‌కు అవసరం అయ్యేటువంటి మజిల్ చెస్ట్ భాగం నుండి అబ్డోమెన్‌ని సపరేట్ చేస్తుంది.

ఈ విధంగా ఇన్ వాలంటరీ కాంట్రాక్షన్ జరగడంతో వోకల్ కార్డ్స్ పై ప్రభావం ఎక్కువ ఉంటుంది, దాని వల్ల కొద్దిగా శబ్దం కూడా అవుతుంది అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎప్పుడైనా ఎక్కిళ్ళు వచ్చినప్పుడు వాటిని ఆపడానికి ప్రయత్నించి ఫెయిల్ అయ్యారా ?

ఎక్కువ శాతం మంది ఎక్కిళ్ల తో బాధ పడే వారిని భయ పెట్టడం వంటి పనులు చేస్తారు. ఇలా చేయడం వల్ల రిలీఫ్ ఉంటుంది అనే అందరూ భావిస్తారు. అయితే మంచి నీళ్లు తాగడం అనేది ముందుగా అందరూ చేసే పనే.

ఎక్కిళ్లు అనేవి చాలా సహజంగా జరుగుతాయి మరియు వాటిని కంట్రోల్ చేయడం చాలా కష్టం ఎందుకంటే మనుషులకు వాటి పై కంట్రోల్ ఎంతో తక్కువగా ఉంటుంది. ఇలా ఎక్కిళ్లు ఎక్కువగా వస్తున్నప్పుడు డయాఫ్రమ్ ఎక్స్పెండ్ అవడం వలన చాలా అన్ కంఫర్టబుల్‌గా ఉంటుంది. అందుకే ఎక్కువ శాతం మంది ఎక్కిళ్ల వలన ఎంతో ఇబ్బంది పడతామని చెబుతూ ఉంటారు. కాబట్టి వాటిని ఎదుర్కొని బాధపడడం కంటే తగ్గించడానికి ప్రయత్నిస్తే మేలు.

ఎక్కిళ్ళను తగ్గించుకోవడానికి కొన్ని చిట్కాలు : ఒక గ్లాసు వేడి నీళ్ళు తీసుకుని దానిలో చిన్న స్పూన్ యాలుకుల పొడి వేసి కలపాలి. ఇలా చేసిన తర్వాత 15 నిమిషాలు ఇదే విధంగా ఉంచి, తరువాత దాన్ని గోరు వెచ్చగా తాగాలి.

ఒక స్పూన్ పంచదారను తీసుకుని నెమ్మదిగా తినేయాలి.

కొద్దిగా మిరియాల పొడి తీసుకుని దాన్ని వాసన చూడాలి. ఈ విధంగా మిరియాల పొడిని వాసన చూడడం వల్ల తుమ్ములు వస్తాయి, ఇలా తుమ్ములు రావడంతో ఎక్కిళ్ళు ఆగిపోతాయి.

ఒక స్పూన్ పంచదార కలిపిన పెరుగును పిల్లలకు ఇవ్వడం వల్ల చాలా త్వరగా రిలీఫ్ వస్తుంది.

ఒక చిన్న ముక్క అల్లంను తీసుకొని నెమ్మదిగా నమలాలి.

నోటిని పుక్కిలించడం లేక నీటిని తాగడం వంటివి చేయాలి.

సూర్య నమస్కారాలు మరియు ప్రాణాయామం చేయడం వలన ఎక్కిళ్ళు నుండి విముక్తి పొందవచ్చు.

సాధారణంగా ఎక్కిళ్ళు కొద్దిసేపటి తర్వాత వాటంతట అవే మాయమవుతాయి. కానీ తక్కువ శాతం మంది మాత్రమే బాగా ఇబ్బంది పడాల్సి వస్తుంది. అప్పుడు మెడికల్ ఎమర్జెన్సీని కూడా ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుంది.

ఆయుర్వేదిక్ డాక్టర్ను సంప్రదించి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోండి. ఎక్కిళ్లను ఎదుర్కొన్న మూడు గంటల తర్వాత కూడా అవి తగ్గకపోతే మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాలి. అంతే కాకుండా కొంత మంది ఆహారాన్ని తీసుకోవడానికి బాగా ఇబ్బంది పడతారు మరియు నిద్రపోయే సమయంలో కూడా ఎక్కిళ్ళు వచ్చి ఇబ్బంది పడుతూ ఉంటారు. అలాంటప్పుడు కూడా డాక్టర్‌ను సంప్రదిస్తే మేలు అని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

బాదంతో థైరాయిడ్ వస్తుందా, బాదం ఎవరు తినకూడదు ?

డ్రై ఫ్రూట్స్ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. డ్రై ఫ్రూట్స్ పేరు వినగానే గుర్తొచ్చేది బాదం. అయితే బాదం అందరికీ మంచిది కాదంటున్నారు.

బాదంలో ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్ ఇ, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్, కాపర్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే ఎముకలకు పటిష్ఠత, బరువు అదుపులో ఉండటం, మానసికంగా సమతుల్యత, గుండె జబ్బులు, కేన్సర్ నియంత్రణలో ఉంటాయి. అందుకే మెరుగైన ఆరోగ్యం కోసం బాదం తీసుకోవాలని చెబుతారు.

అయితే బాదం ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదైనా సరే..మితిమీరి తీసుకుంటే మాత్రం చాలా సమస్యలు తలెత్తుతాయంటున్నారు.

బాదంతో దుష్పరిణామాలు: బాదం పరిమితికి మించి అధికంగా తీసుకుంటే మినరల్స్, న్యూట్రియంట్స్ పరిమితి పెరిగి వాంతులు రావడం, కడుపులో అసౌకర్యం, విరేచనాలు, పేగు అనారోగ్యం వంటి జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అందుకే మితంగా తీసుకోవడం మంచిది. నట్స్ అలర్జీ ఉన్నవారు బాదం పాలు తీసుకోకపోవడమే మంచిది. లాక్టోస్ అలర్జీ ఉన్నవారు కూడా బాదం పాలకు దూరంగా ఉంటే మంచిది. ఆవుపాలలో కంటే బాదం పాలలో చక్కెర స్థాయి ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే డయాబెటిస్ సమస్యతో బాధపడేవారు బాదం తక్కువ తీసుకోవాలి.

బాదంతో థైరాయిడ్ వస్తుందా : బాదం పాలను గోయిట్రోజెనిక్ ఆహారంగా పరిగణిస్తారు. అంటే థైరాయిడ్ సమస్యకు బాదం పాలు కారణమవుతాయి. బాదం పాలను పరిమితికి మించి తీసుకుంటే థైరాయిడ్‌కు హాని కల్గించే రసాయనాలు విడుదలయ్యేందుకు కారణమవుతాయి. బాదంపాలను కొంతమంది అవగాహన లేక..తల్లిపాలకు ప్రత్యామ్నాయంగా భావిస్తుంటారు. కానీ బాదం పాలు పిల్లలకు అంత మేలు చేసేది కానే కాదు.

రోజూ అందంగా, మెరుస్తూ కన్పించాలంటే..

ఆరోగ్యం ఎంత ముఖ్యమో చర్మ సంరక్షణ కూడా అంతే అవసరం. ఉదయం లేవగానే ముఖ సంరక్షణ ఉంటే రోజంతా హాయిగా..ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.

ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్ ఎప్పుడూ హెల్తీగా ఉండాలి. అలా ఉంటేనే రోజంతా మెరుగైన ఆరోగ్యంతో పాటు ఫిట్‌నెస్ ఉంటుంది. ఆరోగ్యంపై ఎలా శ్రద్ధ పెడతామో..అలానే చర్మ సంరక్షణ కూడా ఉండాలి. ఉదయం లేవగానే ముఖ సంరక్షణ ఉంటే రోజంతా ఫ్రెష్‌గా, అందంగా కన్పిస్తారు. రోజూ ఎంత బిజీగా ఉన్నా..ఓ 10 నిమిషాలు మీ ముఖ సంరక్షణ లేదా ముఖ అందం కోసం కేటాయించాలి. మీ ముఖానికి రోజూ ఆ పదార్ధంరాస్తే..రోజంతా హైడ్రేట్‌గా ఉంటుంది. స్కిన్ కేర్ ఎలా ఉండాలి,

ఉదయం లేవగానే ముందుగా మీ ముఖాన్ని క్లీన్సర్ సహాయంతో క్లీన్ చేయాలి. దీనివల్ల ముఖంపై పేరుకున్న వ్యర్థాలు, డెడ్‌స్కిన్, ధూళి తొలగి పోతాయి. దాంతోపాటు ఫ్రెష్‌నెస్ కలుగుతుంది. మీ స్కిన్‌ను బట్టి క్లీన్సర్ ఎంచుకోవాలి. మీ స్కిన్ సెన్సిటివ్ అయితే.. క్యామిల్ ఫ్రీ క్లీన్సర్ మంచిది. స్కిన్ ఆయిలీ అయితే ఆయిల్ ఫ్రీ క్లీన్సర్ వాడాలి. ఉదయం లేవగానే క్లీన్సర్ తప్పకుండా వాడాలి.

పసుపు, చందనం అనేది అద్భుతమైన ఆయుర్వేద ఔషధాలు. ఇవి ముఖానికి తక్షణం నిగారింపు ఇస్తాయి. ముఖానికి గ్లో వచ్చేందుకు పసుపు,చందనం ఫేస్‌ప్యాక్ అప్లై చేస్తుంటారు. దీనికోసం 2 చెంచాల చందనం పౌడర్ తీసుకుని కొద్దిగా పసుపు, గులాబీ ఆకులు కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖంపై రాసి 20 నిమిషాలుంచాలి. ఆ తరువాత నీళ్లతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. రోజూ ఇలా చేయడం వల్ల ముఖం మరింత అందంగా, నిగారింపుగా మారుతుంది.

చాలామంది రాత్రి వేళ సీరమ్ రాస్తుంటారు. కానీ ఉదయం వేళ కూడా సీరమ్ రాయడం చాలా మంచిది. అవసరం కూడా. ఉదయం వేళల్లో ముఖానికి సీరమ్ రాస్తే..చర్మ సురక్షితంగా ఉంటుంది.

పాలలో ఈ గింజలు కలిపి తాగితే ఆ సమస్యలు మటుమాయమే

పాలు తాగడం వల్ల ఆరోగ్యానికి చాలా మంచింది. పాలలోని పోషకాలు శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. అయితే.. పాలను అవిసె గింజలతో కలిపి తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి రెట్టింపు ప్రయోజనం చేకూరుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. అవిసె గింజల్లో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు, పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, కొవ్వులు ఉన్నాయి. అవిసె గింజలో కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు కూడా ఉన్నాయి. అయితే.. అవిసె గింజలను పాలలో కలిపి తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు.

ఎలా తాగాలి.. పాలలో ఒక చెంచా అవిసె గింజలు వేసి ఉడికించాలి. బాగా మరిగిన తర్వాత పాలలో అవిసె గింజల గుణాలు మరింత పెరుగుతాయి. అనంతరం గింజలను వడపోసి వేరు చేసి పాలు తాగొచ్చు.. లేదా అలానే వాటిని తినొచ్చు. అవిసె గింజలకు బదులుగా దాని పొడిని కూడా కలపుకుని తాగవచ్చు. ఈ పాలను రాత్రి వేళ పడుకునే ముందు తీసుకుంటే శరీరానికి

చాలామంచిది.

జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది: ఫ్లాక్స్ సీడ్‌లో ఫైబర్ గణనీయమైన మొత్తంలో ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అవిసె గింజలను పాలలో మరిగించి తాగితే జీర్ణవ్యవస్థ బలపడుతుంది. అవిసె గింజలు ప్రేగులకు చాలా మేలు చేస్తాయి. దీంతో ఉదర సంబంధిత సమస్యలకు కూడా దూరమవుతాయి.

చక్కెర నియంత్రణ: అవిసె గింజలు మధుమేహ బాధితులకు చాలా మేలు చేస్తాయి. అవిసె గింజలను పాలలో మరిగించి రోజూ తాగితే ఆరోగ్యానికి అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఇలా తాగడం వల్ల షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది.

బరువు తగ్గుతారు: అవిసె గింజల్లో ఉండే పీచు బరువును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు అధిక బరువు ఉన్నట్లయితే.. ప్రతిరోజూ అవిసె గింజలను తినవచ్చు. అవిసె గింజలు-పాలు రోజంతా శక్తితో ఉంచుతాయి. ఇంకా కొవ్వును కరిగించి బరువును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

నొప్పి నుంచి ఉపశమనం: అవిసె గింజలు-పాలు రెండింటిలో కాల్షియం, విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అవిసె గింజలను పాలలో మరిగించి తీసుకుంటే కీళ్ల నొప్పులు, వెన్నునొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. వీటిని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు, కండరాలు దృఢంగా మారుతాయి.

హృదయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది: యాంటీఆక్సిడెంట్లు-ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అవిసె గింజలలో ఉన్నాయి. ఇవి గుండెకు మేలు చేస్తాయి. అవిసె గింజలు- పాలు తీసుకోవడం వల్ల గుండెకు సంబంధించిన అనేక సమస్యలు దూరమవుతాయి.

కీళ్ల నొప్పులు పెరుగుతున్నాయా?

యూరిక్ యాసిడ్ ఏర్పడటం అనేది అసహజమైన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య మొదలవుతుంది. ఆహారంలో ప్యూరిన్ ఆహారాలు తీసుకోవడం, అధిక బరువు, మధుమేహ వ్యాధి కారణంగా, మూత్రవిసర్జన మాత్రలు తీసుకోవడం, ఎక్కువ మద్యం సేవించడం వల్ల శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి పెరుగుతుంది. శరీరంలో ఉన్న టాక్సిన్స్‌ను మూత్రపిండం తొలగించలేనప్పుడు యూరిక్ యాసిడ్ పెరగడం అనే సమస్య వస్తుంది.

శరీరంలో టాక్సిన్స్ పెరగడం వల్ల కీళ్లలో పేరుకుపోవడం ప్రారంభమవుతుంది. శరీరంలో ఈ విషపదార్థాల పరిమాణం ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, అవి స్ఫటికాల రూపంలో శరీరంలోని కీళ్లలో చేరి నొప్పిని కలిగిస్తాయి. యూరిక్ యాసిడ్ పెరుగుదల కారణంగా.. చేతులు, కాళ్ళ కీళ్ళలో నొప్పి మొదలవుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ నియంత్రణలో ఉంటే, ఈ నొప్పి నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు.

కొన్ని మూలికలు యూరిక్ యాసిడ్‌ను నియంత్రించడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. యూరిక్ యాసిడ్‌ను వేగంగా నియంత్రించే అటువంటి ఆయుర్వేద మూలికలలో గుడుచి లేదా తిప్పతీగ ఒకటి. ఈ మూలికను ఉపయో గించడం రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ లక్షణాల నుంచి ఉప శమనం పొందడంలో కూడా సహాయ పడుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్‌ను నియంత్రించడంలో తిప్పతీగ వినియోగం ఎలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుందో తెలుసుకుందాం.

తిప్పతీగ యూరిక్ యాసిడ్‌ని ఎలా నియంత్రిస్తుంది: తీప్పతీగని గిలోయ్ అని కూడా అంటారు. శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ఈ హెర్బ్ చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుందని రుజువు అయ్యింది. బ్లడ్ షుగర్ ని కంట్రోల్ చేయడంతో పాటు యూరిక్ యాసిడ్ ని కంట్రోల్ చేస్తుంది. గుడుచి తీసుకోవడం ద్వారా యూరిక్ యాసిడ్ వేగంగా నియంత్రించబడుతుంది. యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉన్న గుడుచి యూరిక్ యాసిడ్ లక్షణా లను తగ్గిస్తుంది. దీనిని ఉపయోగించడం ద్వారా, శరీరంలో వాపు, నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

గుడుచి ఎలా తీసుకోవాలి: యూరిక్ యాసిడ్ నియంత్రణకు గుడుచి ఆకులను ఒక గ్లాసు నీటిలో నానబెట్టండి. ఈ నీళ్లను ఉదయాన్నే సగం వరకు ఉడికించాలి. ఈ నీటిని ఫిల్టర్ చేసి తర్వాత తాగాలి. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఈ నీటిని తాగడం వల్ల యూరిక్ యాసిడ్ అదుపులో ఉంటుంది.

గుండెపోటు బారిన యువకులు.. అసలు కారణాలు ఇవే

బిజీ జీవనశైలితో ఆహారం సరైన సమయానికి తినకపోవడంతోపాటు, నిద్ర కూడా సరిగ్గా పోకపోవడం వల్ల ఎన్నో రోగాల బారిన పడతాం. ఫలితంగా గుండె జబ్బులు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది. దీంతో వృద్ధులే కాకుండా యువకులు కూడా వీటి బారిన పడుతున్నారు. ఈ విషయాలన్నింటినీ దృష్టిలో ఉంచుకుని, గుండె సంబంధిత వ్యాధుల గురించి ప్రజలకు అవగాహన కల్పించేందుకు ప్రతి సంవత్సరం సెప్టెంబర్ 29న వరల్డ్ హార్ట్ డే 2022 ని నిర్వహిస్తుంటారు. ఇటీవల గుండెపోటుతో కొందరు ప్రముఖులు మరణించడం మనం వినే ఉంటాం. అందుకే పెద్దవారికే గుండెపోటు వస్తుందన్న అపోహ ఇప్పుడు తొలగిపోయింది. ఏ వయసు వారైనా గుండె జబ్బులతో బాధపడవచ్చు. గుండె జబ్బులకు కొన్ని ప్రమాద కారకాలు ఉన్నాయి, ముఖ్యంగా ఊబకాయం, అధిక రక్తపోటు ఇవి యువతలో వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. చెడు జీవనశైలి అలవాట్లు గుండె జబ్బులకు ప్రధాన కారణంగా నిలుస్తున్నాయి.

గుండె జబ్బులు కేవలం మూడు కారకాలపై ఆధారపడి ఉంటాయి.. అధిక రక్తపోటు, అధిక కొలెస్ట్రాల్, ధూమపానం. కాబట్టి ఈ మూలకాల నుంచి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోవడానికి ప్రయత్నించడం అవసరం.

కౌమారంలో.. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ప్రస్తుతం స్థూలకాయం, అధిక రక్తపోటు, అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా యువతలో ఎక్కువగా ఉన్నాయి. చాలా మంది యువకులు జంక్ ఫుడ్, అధిక నూనెతో చేసిన వాటిని తినడానికి ఇష్టపడుతున్నారు. ఇది వారి ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరం.

ఇది గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. చిన్న వయస్సులోనే గుండెపోటుతో మరణించే అవకాశాలను పెంచుతోంది.

గుండె జబ్బులకు దూరంగా ఉండాలంటే..

ధూమపానం మానేయండి- ధూమపానం ఊపిరితిత్తులకు మాత్రమే కాదు, గుండెకు కూడా హానికరం. మీరు ధూమపానం చేసే వారైతే, ఈ అలవాటును మానుకోండి.

మీ ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోండి- మీరు అధిక రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ లేదా ఊబకాయం వంటి దీర్ఘకాలిక సమస్యలతో బాధపడుతుంటే, నిపుణులైన వైద్యుడిని సంప్రదించి చికిత్స పొందండి. తద్వారా గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. అలాగే సమయానికి మందులు వేసుకోవాలి.

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోండి. మీ ఆహారంలో గుండె-ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను మాత్రమే చేర్చండి. ఉదాహరణకు ఆకుపచ్చ కూరగాయలు, పండ్లు, పప్పులు, బీన్స్, గింజలు, తక్కువ కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులను ఉపయోగించవచ్చు.

తిరుమలకు ప్రధాని మోడీ: స్వాగతం పలికిన సీఎం జగన్

బస తదితర అంశాలపై ఇప్పటికే సీఎస్ జవహర్ రెడ్డి అధికారులతో అంతకముందే సమీక్ష నిర్వహించారు. ప్రధాని పర్యటన దృష్ట్యా కట్టుదిట్టమైన ఏర్పాట్లు చేయాల్సిందిగా సంబంధిత అధికారులను ఏపీ సీఎస్ ఆదేశించారు. తిరుమలలో శ్రీవారిని దర్శించుకునే సమయంలో వీవీఐపీల పర్యటనల నిబంధనల ప్రకారం అవసరమైన అన్ని ఏర్పాట్లు చేయాల్సిందిగా టీటీడీ ఈవోకు కూడా తెలిపారు. ప్రధాని పర్యటన నేపథ్యంలో కట్టుదిట్టమైన భద్రత ఏర్పాట్లు చేశారు.

బీఆర్ఎస్ సర్కారుపై పవన్ కళ్యాణ్ పరోక్షవిమర్శలు: టీడీపీకి ధన్యవాదాలు

వాసులైనా తెలంగాణను మాతృభూమిగా చేసుకుని జీవిస్తున్నారని పవన్ వ్యాఖ్యానించారు. ఈ విషయాన్ని కేంద్రంలోని పెద్దల దృష్టికి కూడా తీసుకెళ్తామని పవన్ కళ్యాణ్ చెప్పారు. జనసేన ఆవిర్భావం తెలంగాణలోనే జరిగిందని.. తెలంగాణలో బీజేపీతో కలిసి పోటీ చేస్తున్నామని ఆయన తెలిపారు.

జనసేనకు మద్దతు తెలిపేందుకు సభకు వచ్చిన టీడీపీ కార్యకర్తలకు పవన్ కళ్యాణ్ ఈ సందర్భంగా వ్యాఖ్యానించారు. గాజు గ్లాసు గుర్తుపై ఓటు వేసి ప్రేమ్ కుమార్ ను భారీ మెజార్టీతో గెలిపించాలని పవన్ కళ్యాణ్ ఓటర్లను కోరారు. తెలంగాణలో బీజేపీ-జనసేన అభ్యర్థులను గెలిపించాలని పిలుపునిచ్చారు.

ఇది ఇలావుండగా, ఆదివారం సాయంత్రం కూకట్‌పల్లిలో నిర్వహించిన బీజేపీ-జనసేన సభ వద్ద ఉద్రిక్తత చోటు చేసుకుంది. సభా వేదిక వద్ద ఏర్పాటు చేసిన బారికేడ్లను తోసుకుంటూ కార్యకర్తలు ముందుకు దూసుకొచ్చారు. దీంతో అప్రమత్తమైన పోలీసులు లాఠీఛార్జీ చేసి వారిని అదుపు చేశారు. ఈ క్రమంలో పోలీసులు, జనసేన శ్రేణులకు మధ్య వాగ్వాదం చోటు చేసుకుంది. కొందరు కార్యకర్తలు పోలీసులపైకి కుర్చీలు విసిరారు. పోలీసులు వారిని చెదరగొట్టారు.

బంగాళాఖాతంలో నేడు అల్పపీడనం

ఆరు రోజుల పాటు వర్షాలు కురుస్తాయని తెలిపింది. అల్లూరి సీతారామరాజు, బాపట్ల, ప్రకాశం, నెల్లూరు, అన్నమయ్య, చిత్తూరు, తిరుపతి జిల్లాల్లోని కొన్ని ప్రదేశాలలో ఈరోజు తేలికపాటి నుంచి ఓ మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉంది.

ఈశాన్య రుతుపవనాల నేపథ్యంలో థాయ్‌లాండ్ మీదుగా వచ్చే ఉపరితల ఆవర్తనం ఆదివారం దక్షిణ అండమాన్ సముద్రంలోకి ప్రవేశించనుంది. దీని ప్రభావంతో ఆగ్నేయ బంగాళాఖాతంలో సోమవారం అల్పపీడనం ఏర్పడనున్నట్లు భారత వాతావరణశాఖ తెలిపింది. ఇది పశ్చిమ-వాయువ్య దిశగా కదులుతూ ఈ నెల 29 నాటికి వాయుగుండంగా బలపడనుంది. బంగ్లాదేశ్ దిశగా పయనించే సమయంలో తుఫాన్ ఉత్తర బంగాళాఖాతంలోకి ప్రవేశించి బలహీన పడుతుందని అధికారులు వెల్లడించారు. ఈ తుఫాను దక్షిణ కోస్తా... తమిళనాడుకు సమీపంగా వచ్చి దిశ మార్చుకుని బంగ్లాదేశ్ వైపు వెళుతుందని అంచనా వేస్తున్నారు. దీనివల్ల 26 నుంచి 28వ తేదీ వరకు ఉరుములు, మెరుపులతో వర్షాలు కురవనున్నాయి. మత్స్యకారులు 29 వరకు చేపలవేటకు వెళ్లొద్దని అధికారులు సూచించారు.

గత నాలుగు రోజులుగా కురుస్తున్న వర్షాలతో ఉమ్మడి పశ్చిమగోదావరి, కృష్ణా, చిత్తూరు, గుంటూరు, ప్రకాశం, నెల్లూరు జిల్లాల్లో వరి, పత్తికి కొద్దిగా నష్టం వాటిల్లింది. వరి పైరు కోసి.. నూర్చి ఆరబోసిన ధాన్యం తడిసిపోవడంతో రైతులు ఇబ్బందులను ఎదుర్కోవాల్సి వచ్చింది. దక్షిణ కోస్తా జిల్లాల్లోని పత్తి పొలాల్లో తీయాల్సిన పత్తి కూడా తడిసిపోయింది. ప్రస్తుత వర్షాలు వరి, పత్తి రైతులకు నష్టం చేస్తుండగా.. ఇతర పంటలకు మాత్రం బాగా ఉపయోగపడుతున్నాయి. గతవారం బంగాళాఖాతంలో తుఫాన్ ఏర్పడినా పెద్దగా ప్రభావం లేకపోవడంతో రైతులు ఊపిరి పీల్చుకున్నారు.

ఏయూలో ఘనంగా రాజ్యాంగ దినోత్సవం నిర్వహణ

డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ న్యాయ కళాశాలలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఏయూ ఇంచార్జి వీసీ ఆచార్య కె.సమత కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ముందుగా కళాశాలవద్దనున్న అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాల వేసారు. అనంతరం విద్యార్థులతో కలిసి రాజ్యాంగ ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. యువత రాజ్యాంగ స్ఫూర్తితో నడచుకోవాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో న్యాయ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ఆచార్య వి.విజయలక్ష్మి, రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య ఎం.జేమ్స్ స్టీఫెన్, డిఎల్ఎస్ఏ కార్యదర్శి న్యాయమూర్తి ఎం.శేషమ్మ, ఆచార్య కె.సీతామాణిక్యం తదితరులు పాల్గొని ప్రసంగించారు. ఈ కార్యక్రమంలో న్యాయ కళాశాల విద్యార్థులు భారత రాజ్యాంగ ప్రాధాన్యతను తెలియజేస్తూ ప్రసంగించారు. కార్యక్రమంలో కళాశాల అచార్యులు, విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కార్యాలయంలో విధులు...

ఇంచార్జి వీసీగా బాధ్యతలు చేపట్టిన ఆచార్య కె.సమత చారిత్రక ప్రాధాన్యత కలిగిన భారత రాజ్యాంగ ఆమోద దినోత్సవం రోజున తన అధికారిక కార్యాయలయం నుంచి విధులను నిర్వహించారు. తాను నిన్న బాధ్యతలు చేపట్టినప్పటికీ ముందుగా నిర్ణయించుకున్న ముహూర్త ప్రకారం ఈ రోజునుంచి కార్యాలయంలో విధులను నిర్వహించడం జరిగిందన్నారు. అంబేద్కర్ ఆలోచన, నిర్ణయాలు నేటి తరం మహిళల అభివృద్ధికి బాటలను వేసాయన్నారు.

ఈస్ట్ కోస్ట్ రైల్వే
మెటీరియల్స్ సరఫరా
(1) టెండరు నెం. 30235956, తేదీ. 15.11.2023
పని పేరు: డైనమిక్ బ్యాలన్సింగ్ మిషన్ సప్లయి మరియు ఇన్‌స్టలేషన్ అనగా హైస్పీడ్ హారిజెంటల్ బ్యాలన్సింగ్‌మిషన్ ఎండ్ డ్రైవ్‌తోటి జతపరచిన అనుబంధంలోని టెక్నికల్ స్పెసిఫికేషన్ వివరాలు ప్రకారం. వారంటీ కాలం: ELS/విశాఖపట్నం వద్ద డెలివరీ చేసిన తేదీ తర్వాత 18 నెలలు. తనిఖీ చేయు వారు: TPI ఏజన్సీ, పరిమాణం: 1 నెంబరు.
సూచన: మెటీరియల్ 120 రోజులలోగా సప్లయి చేయాలి.
టెండర్లు తెరచు తేదీ మరియు సమయం: 15.12.2023న 1500 గంటలు.
పూర్తి వివరాలు లభించు చోటు: www.ireps.gov.in
సీనియర్ డివిజనల్ మెటీరియల్స్ మేనేజర్, వాల్తేరు
PR-807/O/23-24

ఈస్ట్ కోస్ట్ రైల్వే
మెటీరియల్స్ సరఫరా
(1) టెండరు నెం. 30235958, తేదీ. 14.11.2023
పని పేరు: ELS/విశాఖపట్నం వద్ద త్రీ ఫేజ్ ఎలక్ట్రిక్ లోకో మోటివ్‌లు కొరకు CLW స్పెసిఫికేషన్ నెం. CLW/C-D మరియు D/ES/3/TCNVCU/0547, A/+A, మే-2016 లేదా తాజా ప్రకారం VCU (వెహికల్ కంట్రోల్ యూనిట్) TCN ఓపెన్ స్టాండర్డ్ పైన ఆధారితమైన గేట్‌వే CDAC తోటి సప్లయి చేయుట. వారంటీ కాలం: ELS/విశాఖపట్నం వద్ద డెలివరీ తేదీ తర్వాత 18 నెలలు. తనిఖీ చేయు వారు: TPI ఏజన్సీ, పరిమాణం: 1 సెట్.
(2) టెండరు నెం. 30236041, తేదీ. 16.11.2023
పని పేరు: PVC ఇన్సులేటెడ్, ఆర్మోర్డ్, అన్‌స్క్రీన్, అండర్ గ్రౌండు రైల్వే సిగ్నలింగ్ కేబుల్ (కాపర్ కండక్టర్) సైజు 12 కోర్ x1.5 Sq.mm. RDSO స్పెసిఫికేషన్ నెం. IRS:S:63/2014 (REV.4.0) లేదా తాజా ఏదైతే దాని ప్రకారం సప్లయి చేయాలి. వారంటీ కాలం: విశాఖపట్నం వద్ద డెలివరీ చేసిన తేదీ తర్వాత 30 నెలలు. తనిఖీ చేయు వారు: TPI ఏజన్సీ, పరిమాణం: 18.3 కి.మీ.
సూచన: మెటీరియల్ 120 రోజులలోగా (ట.నెం. 1 కొరకు) & 60 రోజులలోగా (ట.నెం. 2 కొరకు) సప్లయి చేయాలి.
టెండర్లు తెరచు తేదీ & సమయం: 14.12.2023న 1500 గంటలు (ట.నెం. 1 కొరకు) & 27.12.2023న 1500 గంటలు (ట.నెం. 2 కొరకు).
పూర్తి వివరాలు లభించు చోటు: www.ireps.gov.in
సీనియర్ డివిజనల్ మెటీరియల్స్ మేనేజర్, వాల్తేరు
PR-809/O/23-24

BEFORE THE HONOURABLE DISTRICT CONSUMER REDRESSAL COMMISSION-II
AT VISAKHAPATNAM.
EA 48/2023 IN C.C. No. 90/2022

Between:

Salapu Kanaka Rao ... Dhr/.Complainant

And

Simt. Dantuluri Sunitha and others ...Jdr/opposite Parties

To

1) Smt. Dantuluri Sunitha, W/o.D. PS. Varma, Hindu, aged 47 years, Otr No.98/B, Sector-1, Ukkunagaram, Visakhapatnam 530 032.

2) Dantuluri Potha Subrahamya Varma, Hindu, aged 44 years, Qtr. No.98/8, Sector-1, Ukkunagaram, Visakhapatnam 530 032

3) M/s. Viswakarma Foundations Private Ltd., represented by its Managing Director Veerepalli Ravi Kanth, S/o. V. Ramachandralah, Hindu, aged 52 years having its office at Plot No. 56, Second Floor, Kirlampudi Layout, Visakhapatnam - 530 017.

Respondents/Jdrs/Opp Parties

NOTICE

Please take notice that the above EA filed against you for recovery of the amount as well as delivery of the property as per the Orders of the Honourable Forum dated 20-04-2023 in C.C. 90/2022 and posted the matter on 14.12.2023.

Therefore, please appear before the above said Court on 14.12.2023 at 10.30 am either in person or through an Advocate, failing which the matter will be decided in ex-parte/in your absence.

Visakhapatnam,
Date: 27.11.2023

ADVOCATE FOR THE DHR/COMPLAINANT.

ఘనంగా భారత రాజ్యాంగ దినోత్సవం

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): భారత రాజ్యాంగ దినోత్సవాన్ని (నవంబర్ 26) ఆదివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. జిల్లా కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో జాయింట్ కలెక్టర్ కే ఎస్ విశ్వనాథన్ రాజ్యాంగ పీఠికపై ఉద్యోగులతో ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. ఈ సందర్భంగా జాయింట్ కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ కుల, మత, జాతి, వర్ణ వివక్ష లేకుండా ప్రతి పౌరుడికి సామాజిక, ఆర్థిక, రాజకీయ సమన్యాయం అందించడమే భారత రాజ్యాంగం లక్ష్య మన్నారు. ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ప్రజాస్వామ్య దేశం మనది అని, దేశాన్ని ఒకే తాటిపై తెచ్చే రాజ్యాంగం మనదని, అలాంటి రాజ్యాంగాన్ని అందరూ గౌరవించుకొని బాధ్యతగల పౌరులుగా వెలుగొందుదామని కుల, మత, వర్గ ప్రాంతీయ బేధాలు లేకుండా వ్యక్తి స్వేచ్ఛగా బ్రతికే అవకాశాన్ని భారత రాజ్యాంగం కల్పించిందన్నారు. ఇంత గొప్ప రాజ్యాంగాన్ని మనకు అందించిన మహనీయులకు ఈ సందర్భంగా కృతజ్ఞతలు చెప్పుకోవాలని అన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో పరిపాలన అధికారి ఈశ్వరరావు, కలెక్టరేట్ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దివ్యాంగుల ఉపకరణాల సరఫరాకు గుర్తింపు శిబిరాలు : కలెక్టర్

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): జిల్లాలో ఉన్న దివ్యాంగులకు ఉచిత ఉపకరణాలు అందించేందుకు జిల్లాలోని ఏడు కేంద్రాల్లో గుర్తింపు శిబిరాలు ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ డా ఏ మల్లికార్జున ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.

ఈ శిబిరాల్లో గుర్తించిన వారికి అవసరమైన పరికరాలను హైదరాబాద్కు చెందిన ప్రముఖ కృత్రిమ అవయవాల తయారీ కేంద్రం ఆలిమ్ కో ద్వారా సరఫరా చేస్తామన్నారు. నవంబర్ 28 నుండి డిసెంబర్ నెల 4 వరకు ఈ శిబిరాలు నిర్వహించబడునని పేర్కొన్నారు.

నవంబరు 28 న విశాఖ దక్షణ నియోజకవర్గంలో ప్రభుత్వ మహిళా డిగ్రీ కళాశాల ఆవరణలో, 29 న భీమిలి నియోజకవర్గం చంద్రయ్యపాలెం ప్రభుత్వ ఉన్నత పాటశాలలో, 30 న గాజువాక నియోజకవర్గం ప్రభుత్వ ఉన్నత పాటశాల, గాజువాక లో , డిసెంబర్ 1 న విశాఖ పశ్చిమ నియోజకవర్గం విష్ణు ప్రియ ఫంక్షన్ హాల్ , బుచ్చిరాజిపాలెం వద్ద, 2 వ తేదీన విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గం పోర్ట్ స్టేడియం ఎదురుగా ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాటశాల లో, 3 వ తేదీన ఆర్కే మిషన్ స్కూల్, ఆర్కే బీచ్ వద్ద, 4 వ తేదీన విశాఖ తూర్పు నియోజకవర్గం స్వర్ణ భారతి ఇండోర్ స్టేడియం, రేశపువనిపాలెం ఆవరణలో ఉదయం 10 నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు జరుగుతాయన్నారు. జిల్లాలో గల దివ్యాంగులు ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలని కోరారు.

ఈనాటి సత్య సందేశం
శ్వాస విజ్ఞానం

శ్వాసతో పుట్టిన మనం, శ్వాస విడిచి వెళ్లిపోయేలోపు అసలా శ్వాసనే గుర్తించకపోవడం, పట్టించుకోకపోవడం ఓ విచిత్రము. అట్టి శ్వాసను మనం గుర్తించకపోయినా, దాని శక్తిని మనం పట్టించుకోకపోయినా ు మనం మనకు తెలియకుండానే దాన్ని మనం ఉపయోగించుకొంటాము. ఉదాహరణకు, ఏదైనా బరువు ఎత్తేటప్పుడు కానీ, కాలువలు దాటవలసి వచ్చినప్పుడు కానీ అసంకల్పితంగానే మనం శ్వాసను బిగిస్తాము. కొన్ని సెకన్లు మాత్రమే జీవించే ప్రాణి నుండి బ్రహ్మం వరకు అందరూ శ్వాసిస్తారు. అలాగే శిలలు, పర్వతాలు, కొండలే కాకుండా ఆకాశం కూడా శ్వాసిస్తుంటుంది. సెకనుకు 18 కి.మీ.ల చొప్పున ఆకాశం వ్యాకోచిస్తుందని శాస్త్రజ్ఞులు పేర్కొన్నారు.

శ్వాస - సోహం:- మనం శ్వాస తీసుకున్నప్పుడు 'సో' అనే శబ్దం, వదిలేటప్పుడు 'హం' అనే శబ్దం వచ్చును. 'సో'లో 'ఓ' అనే శబ్దం, 'హం'లో 'మ్' అన్న శబ్దం అంతర్లీనంగా ఉన్నది. ఈ రెండు కలిపి 'ఓం' అవుతుంది. ఓం అనగా బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వర శక్తి అనగా ఆదిపరాశక్తి. ఈ వివరణ మనకు తెలియక పోయినా, ఒక్కసారి మనము శ్వాస తీసుకుని వదిలినచో, ఆ ఆదిపరాశక్తి యొక్క ప్రభావం ఖచ్చితంగా మన మీద ఉండి తీరుతుంది అని ఋషుల వాక్కు.

శ్వాస ఎంత వరకు లోపలికి తీసుకుంటామో, అక్కడి నుండే మళ్ళీ వదిలిపెడుతున్నాము. ఈ ఉచ్ఛ్వాసకు నిశ్వాసకు మధ్యన ఉండు బిందువు 'శక్తి' యొక్క స్థానం అని తెలుసుకుని, ఆ బిందువు మధ్య ఖాళీ జాగాపై దృష్టి ఉంచగలిగితే అదే 'ప్రాణాయామము' అనబడుతుంది.

శ్వాస - ఆయుష్షు:- ప్రాణికోటికి భగవంతుడు ఆయుష్షును శ్వాస లెక్కలో ఇవ్వడం జరిగింది. నిమిషానికి ఎక్కువ శ్వాసలు ఖర్చుపెట్టినచో- తక్కువ ఆయుష్షు, మరి నిమిషానికి తక్కువ శ్వాసలు తీసుకున్నచో - ఎక్కువ ఆయుష్షు కలిగి ఉంటారు. సాధారణ మానవుడు సాధారణ కాలంలో నిమిషానికి 15 సార్లు శ్వాస తీసుకుంటాడు. పరుగెత్తినపుడు, కోపంగా ఉన్నప్పుడు 18-24 సార్లు శ్వాసిస్తాడు. కామకేళి అనగా మైథున కాలంలో 35 సార్లు అంటే అన్నిటికన్నా ఎక్కువ శ్వాసలు ఖర్చు పెడతాడు. మనిషి సరాసరిన రోజుకు 21,600 సార్లు శ్వాసిస్తాడు.

కోతి నిమిషానికి 32 సార్లు శ్వాసించి 20 సంవత్సరాలు జీవిస్తుంది.

కుక్క నిమిషానికి 38 సార్లు శ్వాసించి 13 సంవత్సరాలు జీవిస్తుంది.

గుర్రం 19 సార్లు శ్వాసించి 35 సంవత్సరాలు జీవిస్తుంది.

తాబేలు నిమిషానికి 5 సార్లు శ్వాసించి 200 సంవత్సరాలు జీవిస్తుంది.

శ్వాస - నాడులు:- మన శరీరములో 272000 నాడులున్నాయి. నాడులనగా ప్రాణవాయువు (శ్వాస) యొక్క రాకపోకలకు మార్గములు, నరములు కావు. ఈ 272000 నాడులలో 10 నాడులు ప్రధానమైనవి. వీటిని దశ నాడులు అని పిలుస్తారు. అవి..

1. ఇడ నాడి - ఎడమ ముక్కు రంధ్రం నందు 2. పింగళ నాడి - కుడి ముక్కు రంధ్రం నందు 3. సుషుమ్న నాడి - నాసికాగ్రం నందు 4. గాంధారి నాడి - కుడి నేత్రం 5. అస్తిని నాడి - ఎడమ నేత్రం 6. పూష నాడి - కుడి చెవి 7. యశస్విని నాడి - ఎడమ చెవి 8. ఆలంబన నాడి - నోరు 9. లకుహా నాడి - శిశ్నము 10. శంభని నాడి - గుదము

మరణం సంభవించినప్పుడు పైన ఉదహరించిన 10 ద్వారాలలో ఏదో ఒక ద్వారం గుండా ప్రాణం బయటకు పోవును.

వీటిల్లో అత్యంత ప్రధానమైనది 3 నాడులు. అవి

1. ఇడ నాడి - ఎడమ ముక్కు రంధ్రం నందు 2. పింగళ నాడి - కుడి ముక్కు రంధ్రం నందు 3. సుషుమ్న నాడి - నాసికాగ్రం నందు

మనం తీసుకుంటున్న శ్వాస కుడి ముక్కు ద్వారా ఎక్కువగా బయటకి ప్రవేశిస్తే సూర్యనాడి పనిచేస్తుందని, ఎడమ ముక్కు ద్వారా ఎక్కువగా బయటకు వస్తే చంద్ర నాడి పనిచేస్తుందని తెలుసుకోవలెను. సుషుమ్న నాడి యందు శ్వాస ఆడుతున్నప్పుడు రెండు ముక్కు రంధ్రాల గుండా శ్వాస బయటకు వస్తుంటుంది. ఎడమ నుండి కుడికి, కుడి నుండి ఎడమకు శ్వాస మార్చుకుంటున్నప్పుడు కొన్ని సెకన్లు మాత్రమే సుషుమ్న నాడి యందు శ్వాస నడుస్తుంది. ఈ సమయంలో మనం ఏమి ఆశించిన అవి సిద్ధించును.

సూర్యనాడి ఉష్ణ శక్తికి, చంద్రనాడి శీతల శక్తికి ప్రతీకలు. అందువలన శీతల వ్యాధులకు సూర్యనాడి, ఉష్ణ సంబంధిత వ్యాధులకు చంద్రనాడి ఉపయోగకరము. మరి సూర్యనాడి నడుస్తున్నప్పుడు ఘన పదార్థాలు, చంద్రనాడి నడుస్తున్నప్పుడు ద్రవపదార్థాలు తీసుకోవడం ఉత్తమం. కొద్దిసేపు ఎడమ చేతి కింద ఒత్తిడి తెచ్చిన లేదా ఎడమ వైపు తిరిగి పడుకున్నా కుడి శ్వాస ఆడడం ప్రారంభమవుతుంది., అలాగే ఎడమ శ్వాసను నడపాలంటే కుడి చేతి కింద ఒత్తిడి తెచ్చిన లేక కుడి వైపు తిరిగి పడుకున్నా కొద్దిసేపట్లో ఎడమవైపుకు మారుతుంది.

స్త్రీ, పురుషులిద్దరూ ఒకే నాడి నడుస్తుండగా సంయోగం చేసినా అసలు గర్భధారణ జరుగదు. పురుషుని యొక్క ఎడమ స్వరం, స్త్రీ యొక్క కుడి స్వరం పని చేస్తుండగా సంయోగం జరిగితే పుత్రికా సంతానం కలుగుతుంది., అలాకాకుండా పురుషుని యొక్క కుడి స్వరం, స్త్రీ యొక్క ఎడమ స్వరం పనిచేస్తుండగా సంయోగం జరిగితే పుత్ర సంతానం కలుగుతుంది.

శ్వాస - పంచప్రాణాలు:- శ్వాస రూపంలో మనం తీసుకున్న వాయువు నాసికా రంధ్రాల గుండా ప్రవేశించగానే ఐదు భాగాలుగా విడిపోయి

1. ప్రాణము 2. అపానము 3. వ్యానము 4. ఉదానము 5. సమానము అను ఐదు ప్రాణములుగా మారిపోతుంది.

1.ప్రాణము:- అనంతాకాశంలో నుంచి ఎవరి శక్తి మేరకు వారు లోనికి తీసుకొని వాయువు.

2. అపాన వాయువు:- బయటికి వస్తున్న వాయువును అపాన వాయువు అని అంటారు. ఈ వాయు సహాయంతోనే మల మూత్ర విసర్జనలే కాక శరీరంలోని సమస్య మాలిన్యాలను బయటకు నెట్టబడుతున్నాయి.

3. వ్యాన వాయువు:- మన శరీరానికి మానవాకృతి నివ్వడానికి సహకరించే వాయువు. ఈ వాయువు యొక్క దోషం వల్ల అంగవైకల్యం, మానసిక ఎదుగుదల లోపం, శారీరక ఎదుగుదల లోపం (మరుగుజ్జుతనం) ప్రాప్తించును.

4. ఉదాన వాయువు:- దీని సహాయంతో మనం మాట్లాడగలుగుతున్నాము. దీని లోపం వల్ల నత్తి, నంగి, ముద్ద మాటలు, బొంగురు గొంతు సమస్యలు కలుగును.

5. సమాన వాయువు:- దీని సహాయంతోనే మనం తీసుకున్న ఆహారం శక్తిగా మారి ఏ ఏ భాగానికి ఎంతెంత శక్తి పంపిణీ చేయాలో అంతంత పంపి సమతుల్యాన్ని కలుగజేస్తుంది. దీని లోపం వల్ల శరీరం తూలి పడటం సంభవించును.

శ్వాస - చక్రాలు:-

ఈ శ్వాస ప్రతిరోజు ఉదయము సరిగ్గా 6 గంటలకు మొదలై

మూలాధార చక్రము నందు - 600 సార్లు, స్వాధిష్ఠాన చక్రము నందు - 6000 సార్లు, మణిపూరక చక్రము నందు - 6000సార్లు, అనాహత చక్రము నందు - 6000 సార్లు, విశుద్ధి చక్రము నందు - 1000 సార్లు, ఆజ్ఞా చక్రము నందు - 1000 సార్లు, సహస్రారము నందు - 1000 సార్లు, అనగా, రోజుకు 21600 సార్లు పయనిస్తోంది.

శ్వాస - అంగుళాలు:- సాధారణంగా శ్వాసను సాధకుడు 12 అంగుళాలు వదులుతాడు. శ్వాసను ఎవరైతే లోతుగా - నిదానంగా - దీర్ఘంగా తీసుకొని దానిపై దృష్టి ఉంచి విడవటం చేస్తుంటే శ్వాస యొక్క అంగుళాలు తగ్గును.

శ్వాసను 11 అంగుళాలకు కుదిస్తే - ప్రాణం స్థిరమవుతుంది.

శ్వాసను 10 అంగుళాలకు కుదిస్తే - మహాకవి అవుతాడు.

శ్వాసను 9 అంగుళాలకు కుదిస్తే - బ్రహ్మానందం కలుగుతుంది.

శ్వాసను 8 అంగుళాలకు కుదిస్తే - దూరదృష్టి కలుగును.

శ్వాసను 6 అంగుళాలకు కుదిస్తే - ఆకాశగమనం చేయగలుగుతాడు.

శ్వాసను 4 అంగుళాలకు కుదిస్తే - సర్వ సిద్ధులు ప్రాప్తిస్తాయి.

శ్వాసను 2 అంగుళాలకు కుదిస్తే - కావలసిన రూపం ధరించిగలుగుతాడు.

శ్వాసను 1 అంగుళానికి కుదిస్తే - అదృశ్యం అవ్వగలరు.

మరింత సాధన చేయగా శ్వాస అవసరమే వారికి ఉండదు. అలాంటి వారు అమరులు అవుతారు.

శ్వాస - సృష్టి వయస్సు:-

మనము రోజుకు తీసుకునే శ్వాసలను (21600) రెట్టింపు చేసి ఒక సున్నను చేర్చిన కలియుగం - 4,32,000 సంవత్సరాలు.

రెట్టింపు చేసిన ద్వాపర యుగం - 8,64,000 సంవత్సరాలు.

మూడు రెట్లు చేసిన త్రేతా యుగము- 12,96,000 సంవత్సరాలు.

నాలుగు రెట్లు చేసిన కృత యుగము - 17,28,000 సంవత్సరాలు.

పది రెట్లు చేసిన చతుర్ యుగము (కలింద్వాపరంత్రేతాం కృతయుగములు) - 43,20,000 సంవత్సరాలు.

శ్వాస - సాధన:- సుఖంగా ఉండే పద్ధతిలో కూర్చొని, మృదువుగా కళ్లుమూసుకుని, మన నాశికా రంధ్రాల ద్వారా లోపలికి ప్రవేశించిన శ్వాస తిరిగి అదే నాశికా రంధ్రాల ద్వారా బయటకు వెళ్లడాన్ని గమనిస్తుండాలి. ఇలా చేయగా, చేయగా మనస్సు యొక్క పరుగు క్రమేపీ తగ్గి క్రమక్రమంగా ఆగిపోతుంది. అప్పుడు బ్రహ్మరంధ్రం ద్వారా అనంతమైన విశ్వమయప్రాణశక్తి లభ్యమౌతుంది.

మరి ఇంతటి శక్తివంతమైన శ్వాసకు సంబంధించిన సాధన చేసుకునేందుకు మనము ఏ హిమాలయాలకు, ఏ అరణ్యాలకు వెళ్ళి పోవాల్సిన అవసరం లేదు. ఎక్కడ ఉన్న వాళ్ళు అక్కడే ఉంటూ, ఎలా ఉన్న వాళ్ళు అలాగే ఉంటూ, మనం చేసే పనులు ఏవి మానుకోకుండానే, ఖాళీగా ఉన్న సమయంలో ఈ అద్భుత సాధన సులువుగా చేసుకోవచ్చు. దీనిని చిన్న పిల్లల (5 సం''ల) నుండి ముసలి వారి దాకా ఎవరైనా చేయవచ్చును.

84 లక్షల జన్మల తరువాత లభ్యమైన ఈ మానవ జీవితమును వృథా చేయకుండా, వివేకవంతులముగా దీనిని సద్వినియోగపరచుకోగలరు.

నగరంలో పోస్టర్లు అతికిస్తే కఠిన చర్యలు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ పరిధిలో గల పలు విగ్రహాల శిలాఫలకలపై, అందమైన బొమ్మల గోడలపై, బస్ స్టాప్ లలో, ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు కార్యాలయాలపై, రైతు బజార్లలో, పార్క్ లలో, విద్యుత్ స్తంబాలపై, పలు ప్రదేశాలలో బహిరంగంగా వాల్ పోస్టర్లను, కరపత్రాలను విచక్షణారహితంగా అతికించినా, పెయింటింగ్ లతో ప్రకటనలను వ్రాసిన వారిపై కఠిన చర్యలు చేపట్టడమే కాకుండా, జరిమానాల విధింపులు జరుగుతాయని జివిఎంసి కమిషనర్ సిఎం.సాయికాంత్ వర్మ ఆదివారం పత్రికా ప్రకటన ద్వారా తెలిపారు.

జివిఎంసి ప్రతిష్టాత్మకంగా ప్రారంభించిన ఎకో-వైజాగ్ కార్యక్రమాల నేపద్యంలో భాగంగా విశాఖ నగరాన్ని పరిపూర్ణ పర్యావరణ పరిశుభ్ర నగరంగా తీర్చిదిద్దడం జరుగుతుందని కమీషనర్ తెలిపారు. జాతీయ, అంతర్జాతీయ సదస్సులు, కార్యక్రమాలు అధికంగా విశాఖ నగరంలో జరుగుచున్నందున నగరాన్ని ఎప్పటికప్పుడు అలంకరణలతో, ఆకర్షనీయమైన సందేశాత్మకతతో కూడిన రంగు రంగుల బొమ్మలతో, విశాలమైన, అందమైన రోడ్లు, పార్క్ లు, ఓపెన్ జిమ్ లతో, క్రీడా ప్రాంగణాలతో, ఆధునీకరణ బస్సు స్టాప్ లతో అందంగా తీర్చిదిద్ది ప్రజలకు ఆహ్లాదకరమైన, పర్యావరణహితపరమైన వాతావరణాన్ని జివిఎంసి నిత్యం అందిస్తుందన్నారు. తద్వారా విశాఖ నగరానికి జాతీయ అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ఆకర్షణీయమైన నగరంగా ఖ్యాతిని పొందుతున్నా మన్నారు, విశాఖ నగరానికి ఎంతో మంది పర్యాటకులు, సందర్శకులు నగరానికి వస్తూ ఉంటారని వారందరికీ ఆహ్లాదం కల్పించే బాధ్యత నగర వాసులందరిపై ఉందన్నారు. విశాఖ నగరాన్ని నిత్యం పరిశుభ్రతతో తీర్చిదిద్దడానికి జివిఎంసి యంత్రాంగం నిత్యం శ్రమించడమే కాకుండా జివిఎంసికి ఆర్థికపరంగా అధిక వ్యయం అవుతుందన్నారు. కావున నగర ప్రజలు, వాణిజ్య సంస్థలు ఈ విషయాన్ని గమనించాలన్నారు.

కావున వాణిజ్య సంస్థలు, ప్రింటింగ్ వ్యాపారస్తులు, సినిమా డిస్ట్రిబ్యూటర్లు, మత, దైవ సంబందపరమైన ట్రస్ట్ లు, సంస్థలు, విందు వినోద వేడుకల ఆర్గనైజేషన్లు, తదితర సంబంధించిన సంస్థలు, వ్యాపారస్థుల వారు... ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు, కార్యాలయంలో, రైతు బజార్లలో, బహిరంగ ప్రదేశాలలో, బస్సు స్టాప్ లలో, పార్క్ లలో, ఆట స్తలాలల్లో, క్రీడా ప్రాంగణాలలో, బీచ్ లలో, గోడలపై, శిలా విగ్రహలపై, రంగు రంగుల బొమ్మలపై, ఖాళీ స్థలాలలో ఎవరైనా ఎటువంటి పోస్టర్లనైనా అతికించినట్లయితే, ప్రకటనల కొరకు పెయింటింగ్ లను వేసినట్లయితే వారిపై చట్ట పరమైన కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని, జరిమానాలు కూడా విధించబడతాయని కమీషనర్ తెలిపారు. ఈ విషయమై జివిఎంసి తనిఖీ బృందాలు నిత్యం పర్యవేక్షిస్తాయని కమీషనర్ తెలుపుతూ నగర అభివృద్ధికి అందరూ సహకరించాలని ప్రకటన ద్వారా కోరారు.

అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూల మాలలను వేసి అంజలి ఘటించిన నగర మేయర్

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): భారత రాజ్యాంగ రూపకల్పనకు కీలక పాత్రులు డాక్టర్ బి.ఆర్.అంబేద్కర్ అని, 1949 నవంబర్ 26న భారత రాజ్యాంగాన్ని ఆమోదించిన జ్ఞాపకార్థముగా ప్రతి సంవత్సరం నవంబర్ 26న తేదిన భారత దేశం అంతా రాజ్యాంగ దినోత్సవాన్ని ఘనంగా జరుపుకుంటుందని నగర మేయర్ గొలగాని హరి వెంకట కుమారి అన్నారు. ఆదివారం ఆమె డిప్యూటీ మేయర్ కట్టమూరి సతీష్, జివిఎంసి అదనపు కమీషనర్లు ఎస్.ఎస్.వర్మ, డాక్టర్ వై.శ్రీనివాసరావు, ఇతర అధికారులతో కలసి రాజ్యాంగ దినోత్సవ సందర్భంగా డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ ఎల్ఐసి బిల్డింగ్ సమీపాన అంబేద్కర్ జంక్షన్ వద్ద డాక్టర్ బి.ఆర్.అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూల మాలలను వేసి అంజలిని ఘటించారు.

ఈ సందర్భంగా నగర మేయర్ మాట్లాడుతూ రాజ్యాంగ దినోత్సవం ఏర్పాటుకు డాక్టర్ బి.ఆర్.అంబేద్కర్ అందించిన రాజ్యాంగ హక్కులు, వారి ఆలోచనలే మూల కారణమని అన్నారు. ఈ రాజ్యాంగ దినోత్సవాన్ని జాతీయ న్యాయ దినోత్సవం అని కుడా ఈనాడు పిలుచు కుంటున్నమన్నారు. నవంబర్ 19, 2015న, కేంద్ర ప్రభుత్వ సామాజిక న్యాయం మరియు సాధికారత మంత్రిత్వ శాఖ ప్రతి సంవత్సరం నవంబర్ 26 ను రాజ్యాంగ దినోత్సవంగా జరుపుకోవాలని ప్రకటించినందున ఈ రోజున రాజ్యాంగ దినోత్సవాన్ని ఘనంగా జరుపుకుంటున్నామన్నారు. భారత రాజ్యాంగ హక్కులను కాపాడుతూ ఈ రోజున ఎస్.సి, ఎస్.టి, బి.సి, మైనారిటీ, బడుగు బలహీన వర్గాలకు రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వై.ఎస్.జగన్మోహన్రెడ్డి సామజిక హక్కులను అందిస్తున్నారన్నారు.

అనంతరం డిప్యూటీ మేయర్ కట్టమూరి సతీష్ మాట్లాడుతూ భారత రాజ్యాంగ దినోత్సవం ఆవిర్భవానికి భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బి.ఆర్.అంబేద్కర్ అందించిన రాజ్యాంగ హక్కులే ప్రధాన కారణమన్నారు. రైట్ టు స్పీచ్, రైట్ టు ఫ్రీడమ్, రైట్ టు లిబర్టీ ఈ మూడింటిని రాజ్యాంగంలో పొందుపరచడమైనదని, రాజ్యాంగ హక్కులను భావి తరాలకు కూడా తెలియ పరచే విధంగా రాజ్యాంగ దినోత్సవం ఆవిర్భవించిందని అయన అన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో జోనల్ కమీషనర్ శివ ప్రసాద్, సెక్రటరీ నల్లనయ్య, ఎఎంఒహెచ్ రాజేష్, జివిఎంసి ఉద్యోగులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బాల వికాస ఫౌండేషన్ విద్యార్థులకు స్కూల్ బ్యాగుల పంపిణీ

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): బీచ్ రోడ్ 38. ward లో బాల వికాస ఫౌండేషన్ స్వచ్ఛంద సంస్థ అధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న బ్రిడ్జి స్కూల్ విద్యార్థులు 40 మందికి ఆదివారం ఉదయం పది గంటలకు కన్సర్న్.ట్రస్ట్ ఇండియా చైర్మన్ డాక్టర్ పి.కే. జో సి స్వంత నిధుల తో విద్యార్థులకు స్కూల్ బ్యాగుల అందజేశారు. ముందుగా జోసి..మరియు సంస్థ వ్యవస్థాపక కార్యదర్శి నరవ ప్రకాశ రావు నెప్రూరా చిత్ర పటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళు లర్పించారు నర వ ప్రకాశ రావు బాలలు బాగా చదువుకొని ఉన్నత స్థానానికి ఎదగాలని ఆకాంక్షించారు ప్రభుత్వం అందజేసే పద కాలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు..డాక్టర్ పి.కే. జో సి..మాట్లాడుతూ తమ సంస్థ కన్సర్న్ ఇండియా ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో అనేక రకాల సేవ కార్యక్రమాలు చేపడుతు న్నామని ముఖ్యంగా గిరిజన వెనుకబడిన ప్రాంతాల విద్యార్థుల చదువు కోవడానికి సహాయం అందిస్తున్నా మని బాల వికాస ఫౌండేషన్ స్వచ్ఛంద సంస్థ బ్రిడ్జి స్కూల్ కి కూడా భవిష్యత్తు లో మరిన్ని సేవలు అందిస్తామని అన్నారు.తరువాత పోటీలలో గెలుపొందిన విద్యార్థులకు బహుమతులు అంద జేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో లక్ష్మి.. దీప్తి... రమని కుమారి... డాక్టర్ బాబ్జీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉద్యోగులు రాజ్యాంగ స్ఫూర్తి తో పని చేయాలి

విజయనగరం: భారత రాజ్యాంగంలో ఉద్యోలకు కార్యనిర్వహనణలో కీలకమైన బాధ్యత ఉందని, ఉద్యోగులు బాధ్యతా యుతంగా పని చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ నాగలక్ష్మి పేర్కొన్నారు. కలెక్టరేట్ ఆడిటోరి యంలో ఆదివారం రాజ్యాంగ దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ అధికారులు పై స్థాయి నుండి క్రింది స్థాయి వరకూ విధులు రాజ్యాం గ బద్ధంగా, సక్రమంగా నిర్వహించాలని తెలిపారు. భారత దేశంలో విభిన్న వర్గాలు, జాతులు, కులాలు, మతాలు ఉన్నప్పటికీ అందరూ ఒక్కటిగా ఉండేలా చేసే ఘనత మన రాజ్యాంగానిదేనని అన్నారు. ఎన్నో సవరణలు జరుపుకున్నప్పటికి పీఠిక స్వరూపం మారలేదని అంత ఉన్నతంగా మన రాజ్యాం గాన్ని రూపొందించారని పేర్కొ న్నారు. రాజ్యాంగం ముసా యిదా కమిటీ చైర్మన్ గా డా.బి.ఆర్.అంబెడ్కర్ వ్యవహ రించారని, అందుకే ఆయన రాజ్యాంగ పితామహునిగా పేరొందారని అన్నారు.

ఈ కార్యక్రమానికి డి.ఆర్.ఓ అనిత సభాధ్యక్షత వహించగా మెప్మా పిడి సుధాకర్ తదితరులు రాజ్యాంగ విశిష్టత పై మాట్లాడారు. రాజ్యాంగ దినోత్సవం సందర్భంగా విద్యార్థుల కు నిర్వహించిన వ్యాస రచన, వక్తృత్వము, పెయింటింగ్ పోటీలలో గెలుపొందిన వారికి బహుమతులను కలెక్టర్ అందజేశారు.

కార్యక్రమంలో రాజ్యాంగ దినోత్సవ ప్రతిజ్ఞ ను జిల్లా బి.సి వెల్ఫేర్ అధికారి కిడారి సందీప్ చదువగా, పాల్గొన్నవారంత వారిని అనుసరించి చదివారు.

ఈ కార్యక్రమంలో కలెక్టరేట్ ఏ.ఓ దేవ్ ప్రసాద్, సిబ్బంది, జిల్లా అధికారులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

మాదంతా డైరెక్టే... మీలాగా చీకటి రాజకీయం చేయం:

విజయసాయికి అయ్యన్న కౌంటర్

తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ నేత ప్రియాంక గాంధీ ర్యాలీలో టీడీపీ వాళ్ల జెండాలు పట్టుకుని పాల్గొనడానికి సిగ్గుండాలి అంటూ వైసీపీ ఎంపీ విజయసాయిరెడ్డి చేసిన వ్యాఖ్యలపై టీడీపీ సీనియర్ నేత అయ్యన్నపాత్రుడు మండిపడ్డారు. అరేయ్ బ్రోకర్ సాయిరెడ్డీ అంటూ విరుచుకుపడ్డారు. మద్దతు ఇవ్వాలి అనుకుంటే డైరెక్ట్ గానే ఇస్తాం, మీలాగా అందితే జుట్టు, అందకపోతే కాళ్లు మా సిద్ధాంతం కాదు అని స్పష్టం చేశారు.

"టీడీపీ తెలంగాణలో పోటీ చేయడం లేదు అని ప్రకటించింది. టీడీపీ సానుభూతిపరుల ఓట్లు కావాలి అనుకున్న అన్ని పార్టీ నాయకులు చంద్రబాబు అక్రమ అరెస్ట్ ను ఖండిస్తూ, కండువా కప్పుకుని మరీ ప్రచారం చేస్తున్నారు. మీ దొంగ నాయకుడిలా చెల్లితో ఒక పార్టీ పెట్టించి కాంగ్రెస్ కు మద్దతు తెలిపే చీకటి రాజకీయం మేం ఎప్పుడూ చేయం" అంటూ అయ్యన్నపాత్రుడు ఉద్ఘాటించారు.

శ్వాసకోశ వ్యాధులకు ఉపశమనం

- 40 సంవత్సరాలు పైబడిన ప్రతీ ఒక్కరికి రక్తాన్ని సక్రమంగా ప్రసరించేలా చూసుకునే అవసరం ఉంది.
- మీ రక్తం నిర్ణీత వేగంతో శరీరంలోని ప్రతీ భాగానికి అందేలా చూసుకోవాలంటే మీకు వివిధ వన మూలికలతో కూడిన ప్రత్యేక ఔషధం సేవించవలసిన అవసరం ఉంది.

కార్డోరియం ప్లస్

కావల్సిన వారు సంప్రదించండి:
9393949347

మన రక్త ప్రసరణను సమతుల్యం చేయడమే కాకుండా గుండెలోని రక్త నాళములు, మెదడు యందలి రక్త నాళములు మరియు శ్వాసకోశముల యందలి నాడులను ధృఢంగా చేస్తుంది. వీటిలో ఉండే అడ్డంకులను త్వరితంగా అరగదీస్తుంది. ఫలితంగా మీరు గుండెపోటు, పక్షవాతం, ఉబ్బసం వంటి వ్యాధులు రాకుండా నివారించుకోగలుగుతారు. ఇప్పటికే బాధపడుతుంటే సంపూర్ణంగా జయించగలుగుతారు.

అన్ని గ్రామాలలోను, పట్టణాలలోను ప్రైవేట్ ప్రాక్టీస్ నిర్వహించే ఆర్ఎంపీ, పీఎంపీ, డీఏఎంపీ, బీఏఎంఎస్, హోమియో, నేచురోపతి, ఆల్టర్నేటివ్ మెడిసిన్, బీపీటీ అర్హతలు కలిగిన వైద్యులు, సాంప్రదాయ మూలికావైద్యం చేయువారు డీలర్షిప్ కొరకు సంప్రదించండి.స్వయం ఉపాధి పథకం కింద అలకనందా ఉత్పత్తులు విక్రయించగోరువారు కూడా సంప్రదించండి.

90 రోజుల కోర్సు కేవలం రూ. 2700/- మాత్రమే.
మీరు వాడండి- మిగిలిన వారిచే కూడా వాడించండి.
అందరూ ఆరోగ్యంగా ఉండండి.

జనహిత ట్రస్ట్(రి)
9-3-16, పిఠాపురం కోలని,
విశాఖపట్నం- 530003
ఫోన్: 8247526179
Compli

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