Visakha
Samacharam
MINI
FUNCTION HALL
100 Seating
Call : 93939 49345

VISAKHA SAMACHARAM TELUGU DAILY: VISAKHAPATNAM

Postal Registration No. VSP / 96/ 2024 - 26.
visit: www.visakhasamacharam.com

విశాఖ సమాచారమ్

RNI No.52722/90 సంపుటి : 34 సంచిక : 170 విశాఖపట్నం, 17 ఏప్రిల్ 2024 బుధవారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

తోట త్రిమూర్తులుకు 18 నెలల జైలు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): న్యాయమేవ జయతే! ఎట్టకేలకు న్యాయం లభించింది. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో దాదాపు 28 ఏళ్ల నాటి శిరోముండనం కేసులో విశాఖ ఎస్సీ, ఎస్టీ కోర్టు సంచలన తీర్పు వెలువరించింది. శిరోముండనం కేసులో తోట త్రిమూర్తులుకు 18 నెలల జైలుశిక్ష, లక్షన్నర జరిమానా విధించింది. దళితులకు శిరోముండనం కేసులో 28 ఏళ్లకుపైగా విచారణ సాగిన తర్వాత విశాఖ కోర్టు నేరం చేసినట్లుగా నిర్ధారించి తీర్పు ఇచ్చింది. ఈ కేసులో తోట త్రిమూర్తులుతో పాటు 9 మంది నిందితులుగా ఉన్నారు.

1994లో రామచంద్రాపురం నుంచి ఇండిపెండెంట్‌గా ఎమ్మెల్యేగా గెలిచిన తర్వాత స్థానిక దళితులపై దాడులకు పాల్పడ్డారు. రాజకీయంగా తమకు ఎదురొస్తున్నారనే అక్కసుతో బడుగురు దళితుల్ని హింసించి కనుబొమ్మలు తొలగించి, శిరోముండనానికి పాల్పడ్డారు. ఘటన జరిగిన సమయంలో టీడీపీ అధికారంలో ఉంది. ప్రస్తుతం మండపేట వైసీపీ అభ్యర్థిగా ఎన్నికల బరిలో తోట త్రిమూర్తులు ఉన్నారు. ఘటన జరిగిన 28 ఏళ్ల తర్వాత వెంకటాయపాలెం శిరోముండనం

(మిగతా 2లో)

తప్పుడు వార్తలకు విరుగుడు ప్రక్రియ

విజయవాడ, (పీఐబీ): తప్పుడు వార్త లేదా తప్పుదారి పట్టించే సమాచారాల విషయంలో సమష్టిగా ప్రతిస్పందించాలని, ప్రజల్లోకి వాస్తవాలు తీసుకెళ్లాలని ఐఎంఎస్‌సీ (ఇంటర్ మీడియా పబ్లిసిటీ కోర్డినేషన్ కమిటీ) తొలి సమావేశంలో నిర్ణయించారు. విజయవాడలోని సెంట్రల్ గవర్నమెంట్ ఆఫీస్ కాంప్లెక్స్‌లో ఈ రోజు ఐఎంఎస్‌సీ మొదటి సమావేశం జరిగింది. రైల్వే, తపాలా, ఆదాయ పన్ను, కేవీఐసీ, విమానాశ్రయ అథారిటీ, మంగళగిరి ఎయిమ్స్, ఎస్వైకేఎస్, ఎస్ఎస్ఎస్ఎన్, దూరదర్శన్, ఆకాశవాణి, ప్రెస్ ఇన్ఫర్మేషన్ బ్యూరో, సెంట్రల్ బ్యూరో ఆఫ్ కమ్యూనికేషన్, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర సమాచార %ఉ% ప్రజా సంబంధాల విభాగం, యూనియన్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (లీడ్ బ్యాంక్), భారత ఆహార సంస్థ, స్కూల్ ఆఫ్ ప్లానింగ్ అండ్ ఆర్కిటెక్చర్ సహా కీలక ప్రభుత్వ విభాగాలు, సంస్థల ప్రతినిధులు ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్నారు.

ఏదైనా తప్పుడు వార్త లేదా తప్పుదారి పట్టించే సమాచారం సమాజంలో వ్యాప్తి చెందితే, ప్రజలకు వాస్తవాలు వివరిస్తూ ప్రచార కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని, ఇందుకోసం అన్ని విభాగాలు/శాఖలు తగిన వ్యూహరచన & సమన్వయం చేసుకోవాలన్న ప్రాథమిక ఎజెండాతో ఈ సమావేశం సాగింది. స్వీప్ (సిస్టమాటిక్ ఓటర్స్ ఎడ్యుకేషన్ అండ్ ఎలక్టోరల్ పార్టిసిపేషన్) కార్యక్రమాన్ని విస్తృతంగా ప్రచారం చేయాలని కూడా చర్చించారు.

పీఐబీ విజయవాడ ఏడీజీ శ్రీ రాజందర్ చౌదరి అధ్యక్షతన ఐఎంఎస్‌సీ తొలి భేటీ జరిగింది. ప్రభుత్వ పథకాలను ప్రజల్లోకి సమర్థవంతంగా తీసుకెళ్లాలిన్న అవసరాన్ని శ్రీ రాజందర్ చౌదరి నొక్కిచెప్పారు. ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలను ప్రజలకు మరింత చేరువ చేసేందుకు ప్రభుత్వ విభాగాలు, పీఎస్‌యూలు, మీడియా విభాగాల మధ్య సమగ్ర సమన్వయం, సమాచార మార్పిడి పెంచడమే ఈ సమావేశం ఉద్దేశమని ఆయన తెలిపారు. భారత ప్రభుత్వ నోడల్ ఏజెన్సీగా ప్రభుత్వ విధానాలు, కార్యక్రమాలు, చొరవలు, విజయాల సమాచారాన్ని ప్రింట్ %ఉ% ఎలక్ట్రానిక్ మీడియాకు అందించే పాత్రను ప్రెస్ ఇన్ఫర్మేషన్ బ్యూరో (పీఐబీ) నిర్వర్తిస్తోందని వివరించారు. ప్రభుత్వానికి-మీడియాకు మధ్య సంధానకర్తగా పీఐబీ వ్యవహరిస్తుందనిబీ మీడియా లో ప్రతిబింబించే ప్రజావాక్కును ప్రభుత్వానికి అందించడానికి కూడా పని చేస్తుందని అన్నారు.

తప్పుదారి పట్టించే సమాచారం లేదా తప్పుడు వార్తల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని, పీఐబీ వాస్తవ తనిఖీ విభాగాన్ని సమర్థవంతంగా ఉపయోగించు కోవాలని ఐఎంఎస్‌సీ సభ్యులు నిర్ణయించారు.

ఒక వార్తలో నిజానిజాలను వాట్సప్ నంబర్ 91-8799711259 లేదా పీఐబీ ఫ్యాక్ట్ చెక్ విభాగం ద్వారా నిర్ధారించుకోవచ్చని, లేదా factcheck@pib.gov.inకు ఇ-మెయిల్ పంపవచ్చని పీఐబీ డైరెక్టర్ జి.డి.హల్లికేరి సూచించారు.

ప్రదర్శనలు, నాటకాలు, జానపద పాటల ద్వారా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో సమాచార వ్యాప్తికి సీబీసీ నిర్వహిస్తున్న కార్యక్రమాల గురించి సిబిసి డైరెక్టర్ శ్రీ పి.రత్నాకర్ వివరించారు.

వివిధ కార్యాలయాలు, సంస్థల ప్రతినిధులు ఈ సమావేశంలో మాట్లాడారు. తమ కార్యాలయాలు, సంస్థల్లో జరుగుతున్న అన్ని ఉత్సాహక కార్యక్రమాలు పీఐబీ ద్వారా ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని కోరారు.

యూపీఎస్సీ పరీక్షలు పక్కాగా నిర్వహించాలి

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): జిల్లాలో ఈ నెల 21న జరగనున్న యూపీఎస్సి పరీక్షలను పక్కాగా నిర్వహించాలని జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి కె.మోహన్ కుమార్ వివిధ కళాశాలల ప్రిన్సిపాళ్లను, లైజన్ అధికారులను ఆదేశించారు. యూపీఎస్సి పరీక్షల నిర్వహణపై మంగళవారం కలెక్టర్ కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో తపాలా శాఖ పర్యవేక్షకులు గజేంద్ర కుమార్‌తో కలిసి సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా డిఆర్ఓ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో ఏప్రిల్ 21న ఆదివారం నేషనల్ డిఫెన్స్ అకాడమీ (ఎన్డిఏ), నేవల్ అకాడమీ (ఎన్ఏ), సిడీఎస్ (కంబైన్డ్ డిఫెన్స్ సర్వీస్) పరీక్షలను యూపీఎస్సి నిర్వహించనుందని తెలి పారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా 6,347 మంది అభ్యర్థులు ఈ పరీక్షలకు హాజరు కానున్నారని, ఇందుకు 16 పరీక్షా కేంద్రాలను సిద్ధం చేసినట్లు చెప్పారు. ఎన్డిఏ, ఎన్ఏ పరీక్షలు ఉదయం 10.00గం.ల నుంచి మధ్యాహ్నం 12.30 గం.ల వరకు, మధ్యాహ్నం 2.00 గం.ల నుంచి సాయంత్రం 04.30 గం.ల వరకు ఉంటుందన్నారు. సిడీఎస్ పరీ క్షలు ఉదయం 09.00గం.ల నుంచి 11.00గం.ల వరకు, మధ్యాహ్నం 12.00 గం.ల నుంచి మధ్యాహ్నం 02.00 గం.ల వరకు, మధ్యాహ్నం 03.00 గం.ల నుంచి సాయంత్రం 05.00 గం.ల వరకు జరుగుతాయని తెలిపారు. పరీక్షల నిర్వహణ కోసం అరుగురు రూటు అధికారులతో పాటు 16 మంది లైజన్ అధికారులను నియమించినట్లు చెప్పారు. ఇప్పటికే పరీక్షా పత్రాలను స్ట్రాంగ్ రూములలో భద్రపరచడం జరిగిందని అన్నారు. సకాలంలో పరీక్షా పత్రాలు కేంద్రాలకు చేరుకునేలా రూటు

(మిగతా 2లో)

పాడేరులో కొత్తపల్లి గీత విస్తృత ప్రచారం

పాడేరు, (విశాఖ సమాచారమ్): ఎన్ డి ఏ కూటమి అభ్యర్థులను గెలిపించండి రాష్ట్రంలో అభివృద్ధి చేసి చూపిస్తాం.

అరకు కూటమి ర్యాలీలో అరకు బీజేపీ పార్లమెంట్ అభ్యర్థి కొత్తపల్లి గీత ర్యాలీనుద్దేశించి ప్రసంగించారు. ముందుగా అరకు వేలి అల్లూరి రిసార్ట్ వద్ద భారీగా టీడీపీ, బీజేపీ, జనసేన కార్యకర్తలు మహిళలు ఘనస్వాగతం పలికారు. నుదుట తిలకం బొట్టు పెట్టి దప్పులు, దిమ్సా నృత్యాలతో భారీగా స్వాగతం పలికారు. అనంతరం జరిగిన ర్యాలీ భారీ కాన్వాయ్‌లో కార్లు ఆటోలు, ద్విచక్ర వాహనాలతో వేలమంది టీడీపి బీజేపీ జనసేన కార్యకర్తలతో అరకువేలి పట్టణంలో కార్యకర్తలతో పసుపు కాషాయ మాయమైంది. బీజేపీ జిందాబాద్ నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వం వర్ధిల్లాలి, జై బాబు, జై లోకేష్ అని సైకో పోవాలి కూటమి ప్రభుత్వం రావాలి అనే నినాదంతో మారు మ్రోగింది అర్ టి సి జక్షన్‌లో అరకు బీజేపీ పార్లమెంట్ అభ్యర్థి కొత్తపల్లి గీత మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో వైసీపీ పాలన వల్ల 20 ఏళ్ళు ఆంధ్రప్రదేశ్ అభివృద్ధి వెనక్కు వెళ్ళింది,రాష్ట్రంలో యువతక

(మిగతా 2లో)

దివ్యాంగులు, వయోవృద్ధుల ఓటింగ్ కోసం ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): సార్వత్రిక ఎన్నికల నేపథ్యంలో సెక్టార్ అధికారులు అంకితభావంతో మరింత చురుగ్గా పని చేయాలని జాయింట్ కలెక్టర్, తూర్పు నియోజకవర్గం రిటర్నింగ్ అధికారి కె. మయూర్ అశోక్ పిలుపునిచ్చారు. ఎన్నికల సన్నద్ధతపై మంగళవారం కలెక్టర్ కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో సెక్టోరియల్ అధికారులతో జేసీ సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఈ నెల 18న ఎన్నికల నోటిఫికేషన్ జారీకానుందని, కావున రానున్న నెల రోజులు చాలా కీలకమని అన్నారు. ఈ దిశగా సెక్టార్ అధికారులు మరింత ఉత్సాహంగా, బాధ్యతతో పని చేయాలని సూచించారు. ముఖ్యంగా ఆయా అధికారుల పరిధిలోని పోలింగ్ స్టేషన్ల వివరాలతో పాటు ఓటర్లకు చెందిన సమగ్ర సమాచారం సెక్టార్ అధికారులకు పూర్తిగా తెలిసి ఉండాలని పేర్కొన్నారు. ఇందుకోసం సెక్టార్ అధికారులకు అందరికంటే ముందుగా తమ నియోజక వర్గంలో వాహనాలను కేటాయిస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఆ వాహనాలను వినియోగించి ప్రతి రోజు తమ పరిధిలోని పిఎస్‌లను సందర్శించి, మొత్తం సమాచారాన్ని సేకరించాలని అన్నారు. ఇందుకు బిఎల్ఓలు, రూట్ అధికారులు, సూపర్వైజర్లతో తరచూ సమీక్షలు చేస్తూ ఉండాలని తెలిపారు. తద్వారా పిఎస్‌ల్లోని సమస్యలు తెలుస్తాయని, వాటిని పరిష్కరించుకోవాలని స్పష్టం చేశారు. అనెర్జర్ -3లో పేర్కొన్న పిఎస్ తుది పోలింగ్ స్టేషన్ అవుతుందన్న సంగతిని అందరూ గుర్తెరగాలని అన్నారు. సెక్టార్ అధికారులు

(మిగతా 2లో)

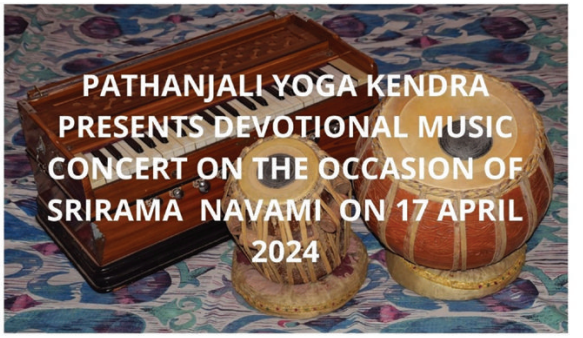
డిఆర్ఎం కార్యాలయంలో డివిజన్ చిత్రకళా ప్రదర్శన

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): 1853 ఏప్రిల్ 16వ తేదీ ఈ రోజున, భారతీయ రైల్వేలు దేశాన్ని కలుపుతూ 171వ సంవత్సరం అద్భుతమైన ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించిన సందర్భంగా, ఈస్ట్ కోస్ట్ రైల్వేలోని వాల్తేరు డివిజన్ భారతీయ రైల్వేలు చేసిన చారిత్రాత్మక ప్రయాణం మరియు అభివృద్ధిని ప్రదర్శించే కళాకృతుల శ్రేణిని పరిచయం చేసింది. ఆంధ్రప్రదేశ్, ఒడిశా మరియు ఛత్తీస్‌గఢ్ 3 రాష్ట్రాలకు సేవలందిస్తున్న వాల్తెయిర్ డివిజన్‌కు. ఈ మహత్తర సందర్భంలో, ఆంధ్ర ప్రదేశ్, ఒడిశా, ఛత్తీస్‌గఢ్‌ల విభిన్న సాంస్కృతిక గొప్ప వారసత్వాన్ని హైలైట్ చేస్తూ డివిజనల్ రైల్వే మేనేజర్ కార్యాలయంలోని కాన్కోర్స్ ప్రాంతంలో వాల్తెయిర్ డివిజన్ ఆర్ట్ గ్యాలరీని ఏర్పాటు చేసింది. గ్యాలరీని డిఆర్ఎం వాల్తేరు సౌరభ్ ప్రసాద్, ECoR మహిళా సంక్షేమ సంస్థ-వాల్తేరు మంజుశ్రీ ప్రసాద్, ఎడిఆర్ఎం (ఇన్ఫ్రా) సుధీర్ కుమార్

(మిగతా 2లో)

INVITATION

YOGACHARYA G
VEDABHASKARAM



MOOLA SRILATHA

G SRI VIDYA

Venue: Pathanjali Yoga Hall / Timing: Timing: 6pm - 8pm
Inserted by : JSKS Chary

కూటమి బలంతో గెలిచి తీరుతాం

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): అనకాపల్లి జిల్లా పెందుర్తి మండలం, మొగలిపురంలో జరిగిన మాజీ ఎమ్మెల్యే గండి బాబ్జి అభిమానుల ఆత్మీయ సమావేశంలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న ఉమ్మడి ఎంపి అభ్యర్థి సీ ఎం రమేష్ మాట్లాడుతూ కూటమి అభ్యర్థుల గెలుపుకు ప్రతి కార్యకర్త కృషి చేయాలన్నారు. అందరిని కలుపుకుని పోయే గుణం ఆ భగవంతుడు తనకు కల్పించాడని తెలియజేసారు. పొత్తు నేపథ్యంలో, అర్హత ఉన్న కూడా కొంత మందికి అవకాశం రాలేదన్నారు.

భవిష్యత్‌లో ఇటువంటి వారికి తగిన గుర్తింపు లభిస్తుందని భరోసా ఇచ్చారు. గతంలో టీడీపీ లో తిరిగిన అనుభవం, ఇదు సంవత్సరాల నుండి బీజేపీతో కలసి నడిచిన అనుభవంతో తన ప్రచారం ముందుకు సాగుతోందని అన్నారు. పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి పంచకర్ల రమేష్ బాబు మాట్లాడుతూ పెందుర్తి నియోజకవర్గం లో ఉన్న ప్రతి ఒక్కరితో మంచి పరిచయాలు ఉండడమే కాకుండా నియోజక వర్గం మొత్తం ప్రాంతంలో ఉన్న సమస్యల పట్ల అవగాహన ఉందన్నారు. కూటమి అభ్యర్థులను గెలిపిస్తే మంచి అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చున్నారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే గండి బాబ్జి మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ వ్యతిరేక ఓటు విడిపోకూడదనే ఉద్దేశ్యంతోనే టీడీపీ, బీజేపీ, జనసేన తీసుకున్న నిర్ణయాన్ని గౌరవ స్తు న్నానన్నారు. రాష్ట్ర భవిష్యత్తుకు కూటమి ప్రభుత్వం రావాలి, సైకో ప్రభుత్వం పోవాలని అన్నారు. ఏపీ రాష్ట్రానికి డిప్యూటి సీఎంగా ఉన్న బూడి ముత్యాలనాయుడు అనకాపల్లి అభివృద్ధి ఏమి చేసారని విమర్శించారు. ఉమ్మడి ఎంపి, ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థులు సీఎం రమేష్, పంచకర్ల రమేష్ బాబు గెలుపుకు కృషి చేసి, మంచి మెజారిటీతో గెలిపించుకోవాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధిక సంఖ్యలో కూటమి నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ రామ నవమి వేడుకలకి ఆలయాలు ముస్తాబు

యలమంచిలి/రాంబిల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): శ్రీ సీతారాముల కళ్యాణానికి సర్వం సిద్ధమైంది. జానకి, కోదండరాముడి వివాహాన్ని వైభవంగా నిర్వహించేందుకు రాంబిల్లి, యలమంచిలి పట్టణ, గ్రామీణ రామాలయాలలో ఇప్పటికే అన్ని ఏర్పాటు పూర్తయ్యాయి. భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా చలువ పందిళ్లు, తాగునీరు, అన్నదానం ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశారు. ప్రధానంగా యలమంచిలి పట్టణ కొత్తపేట రామాలయంలో సుమారు 500 మందికి అన్నదాన కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేసినట్లు వార్డు కౌన్సిలర్ పిల్లా కనకమణి త్రినాథ్, ఆలయ కమిటీ సభ్యులు తెలియజేశారు.

పంచాంగం

బుధవారం 17-04-2024
క్రోధి నామ సంవత్సరము
దక్షిణాయణం, గ్రీష్మఋతువు
చైత్రమాసం

తిథి : శు. నవమి సా. 05.15
నక్షత్రం : పుష్యమి ఉ. 07.41
వర్జ్యం : రా. 07.51 ల 09.34

19న ఎంజీఆర్ నామినేషన్

పాతపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): ఈనెల 19వ తేదీన పాతపట్నం నియోజకవర్గ ఎన్డీఏ కూటమి అభ్యర్థిగా మామిడి గోవిందరావు నామినేషన్ వేస్తున్నట్లు ఆయన మంగళవారం మీడియా సమావేశంలో వెల్లడించారు. శుక్రవారం ఉదయం 09 గంటలు నుంచి 12:00 గంటల మధ్య శుభకాలంలో నామినేషన్ దాఖలు చేయడం జరుగుతుందని ఆయన తెలిపారు. కావున పాతపట్నం నియోజకవర్గం తెలుగుదేశం, జనసేన, బిజెపి మిత్ర కూటమి నాయకులు, కార్యకర్తలు అభిమానులు భారీగా హాజరుకావాలని పిలుపు పిలుపునిచ్చారు.

చెక్ పోస్ట్‌లు, డైనమిక్ చెక్ పోస్ట్‌లలో ముమ్మర తనిఖీలు చేయాలి

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో ఎస్పీ కె.వి. మురళీకృష్ణ నెలవారీ నేర సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించి, దర్యాప్తులో ఉన్న సాధారణ, తీవ్రమైన మరియు ముఖ్యమైన కేసులు, ప్రాపర్టీ కేసులు, పోక్సో యాక్ట్ కేసులు, 174 సి.ఆర్.పి.సి. కేసులు, గంజాయి కేసులు మరియు మిస్సింగ్ కేసులను పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా సమీక్షించి, ఆయా కేసుల్లో దర్యాప్తు పెండింగులో ఉండడానికి గల కారణాలను సంబంధిత అధికారులను అడిగి తెలుసుకొని, త్వరితగతిన దర్యాప్తు పూర్తి చేయుటకు పలు సూచనలు చేశారు.

ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ చెక్ పోస్టులు, డైనమిక్ చెక్ పోస్టులలో ముమ్మర తనిఖీలు చేసి డబ్బు, మద్యం ఇతర ఉచిత కానుకలు సీజ్ చేయాలన్నారు. ఆకస్మిక తనిఖీలు నిర్వహించాలని, పోలీస్ అధికారులు సమాచారాన్ని సేకరించి, ప్రత్యేక కార్యాచరణతో వివిధ శాఖల సమన్వయంతో దాడులు నిర్వహించాలని జిల్లా ఎస్పీ తెలిపారు. రాజకీయ నాయకుల ఎన్నికల బహిరంగ సభల వద్ద ఎటువంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, సీసీటీవీ కెమెరాలు, వీడియోగ్రఫీ, బాడీవోర్న్ కెమెరాలు, డ్రోన్ కెమెరాలతో చిత్రీకరించి ఎటు వంటి దుందుడుకు చర్యలు జరగకుండా ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులకు సూచించారు.

2024లో జరిగే సార్వత్రిక ఎన్నికలలో భాగంగా అభ్యర్థుల నామినేషన్ ప్రక్రియ ఏప్రిల్, 18 నుండి 25వ తేదీ వరకు జరగనున్నందున, ఎన్నికల నియమావళి ప్రకారం బందోబస్తు ఏర్పాట్లను చేసుకుంటూ అభ్యర్థి యొక్క 3 వాహనాలు మాత్రమే నామినేషన్ సమయంలో రిటర్నింగ్ కార్యాలయం లోనికి అనుమతించాలని, అభ్యర్థి సహా 5 గురు వ్యక్తులు మాత్రమే రిటర్నింగ్ అధికారి ఛాంబర్‌లోనికి అనుమతించేలా చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులకు సూచించారు.

సార్వత్రిక ఎన్నికల నేపథ్యంలో సోషల్ మీడియాలో దుష్ప్రచారాలు, ఫేక్ న్యూస్‌లను వ్యాప్తి చేసే వారిపై కేసులు నమోదు చేసి, పటిష్టమైన దర్యాప్తు నిర్వహించి ఈ ఆయా కేసుల్లో నిందితులకు శిక్ష పడే విధంగా డాక్యుమెంటరీ, టెక్నికల్ సాక్ష్యధారాలను సేకరించి నిందితులకు శిక్ష పడే విధంగా చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. పెండింగ్‌లో ఉన్న ఎస్.టి.,డబ్ల్యూ అమలుచేసి నేరస్తులను గుర్తించి, గంజాయి అక్రమ రవాణా చేసే వారి పై చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. మరియు రౌడీ షీటర్లు, చెడునడత కలవారి వివరాలు సేకరించి బౌండవర్లు చేయించాలని, గ్రామాల్లో తరచు సందర్శించి గ్రామస్తులకు స్వేచ్ఛగా ప్రశాంత వాతావరణంలో తమ ఓటు హక్కును వినియోగించుకునేందుకు అన్ని చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. ఈ సమావేశంలో మునగపాక మద్యం కేసులో భారీ ఎత్తున పట్టుకున్న 7,050 లీటర్ల గోవా మద్యంను (దీని విలువ సుమారు 50 లక్షలకు పైగా ఉంటుందని అంచనా) కలిగిన ఒక కంటైనర్‌తో పట్టుకున్న అధికారులకు, సిబ్బందికి, అలాగే రోలుగుంట 590 కేజి గంజాయి సుమారు 30 లక్షల విలువైన గంజాయిని మరియు నిందితులను పట్టుకున్న కేసులో ప్రతిభ కనబరిచిన అధికారులకు సిబ్బందికి (పై రెండు కేసులలో 25 మందికి) ప్రశంసా పత్రాలు, నగదు చెక్కులతో ఎస్పీ.మురళీకృష్ణ సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు ఎస్పీలు బి.విజయ భాస్కర్, అనకాపల్లి సబ్ డివిజన్ డీఎస్పీ ఎస్.అప్పలరాజు, పరవాడ సబ్ డివిజన్ డీఎస్పీ కె.వి.సత్యనారాయణ, నర్సీపట్నం సబ్ డివిజన్ డీఎస్పీ జి.ఆర్.ఆర్. మోహన్, ఎస్.బి డీఎస్పీ బి.అప్పారావు, దిశా డీఎస్పీ ఎం.ఉపేంద్ర బాబు, ఏ.ఆర్ డీఎస్పీ పి.నాగేశ్వరరావు, ఇనస్పెక్టర్‌లు లక్ష్మణమూర్తి, చంద్రశేఖర్, అప్పలనాయుడు మరియు కుమారస్వామి, సతీష్ మరియు సంజీవరావు, ఎస్సైలు రామారావు, రఘువర్మ, శ్రీనివాస్ మరియు జిల్లాలోని ఇతర సీఐలు, ఎస్సైలు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

అభివృద్ధి కోసమే జనసేనను గెలిపించండి-సతీష్

యలమంచిలి, (విశాఖ సమాచారమ్): టీడీపీ, బీజేపీ జనసేన కూటమి తరపున నియోజకవర్గ ఉమ్మడి ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థిగా పోటీలో ఉన్న సుందరపు విజయ కుమార్ విజయం కోసం తాము సైతం అంటూ ఆయన కుటుంబసభ్యులు గత కొన్ని రోజుల నుంచి ప్రచారంలో పాల్గొంటున్నారు. మంగళవారం నాడు ఉత్తరాంధ్ర జనసేన సమన్వయ కమిటీ ముఖ్య ప్రతినిధి సుందరపు సతీష్ కుమార్, దమయంతి, సోదరిమణులులు నాగలక్ష్మి, కల్పన, శైలజ, చందీలు నియోజకవర్గ కేంద్రమైన యలమంచిలి పట్టణ మున్సిపాలిటీలో గల ఇందిరా కాలనీ, మధురానగర్, పాత స్టేట్ బ్యాంక్ కాలనీ, 7వ వార్డులలో విస్తృతంగా ప్రచారం నిర్వహించారు. సతీష్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో ఇంటింటికి వెళ్లి ప్రజలు తమ ఓటును గాజు గ్లాస్ గుర్తుపై వేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో కార్యక్రమంలో జిల్లా జాయింట్ సెక్రెటరీ కొరాగ నరేష్, జనసేన పట్టణ పార్టీ అధ్యక్షులు బొడ్డపు పై శ్రీను, నియోజకవర్గ కోర్ కమిటీ సభ్యులు పల్లా సత్యనారాయణ, సీనియర్ నాయకులు గుర్రాల శేఖర్, చిట్టిబాబు, భాస్కర్, అనపర్తి రాజు, కార్యకర్తలు వీర మహిళలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

(మొదటి పేజీ తరువాయిలు)

కూటమి బలంతో గెలిచి తీరుతాం

తోట త్రిమూర్తులుకు 18 నెలల జైలు

కేసులో విశాఖ కోర్టు తీర్పును వెలువరించింది. శిరోముండనం కేసులో ఎమ్మెల్సీ తోట త్రిమూర్తులు నిందితుడిగా ఉన్నారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ అట్రాసిటీ కేసులో ఎమ్మెల్సీ తోట త్రిమూర్తులు పాత్రను ప్రాసిక్యూషన్ నిరూపించింది. నిందితుల్లో ఒకరు మరణించగా 9మందికి శిక్షలు ఖరారు చేశారు.

1997 జనవరి 1న కేసు నమోదైంది. 1994లో తోట త్రిమూర్తులు రామచంద్రాపురం నుంచి ఇండిపెండెంట్‌గా గెలిచారు. స్థానికంగా తనకు వ్యతిరేకంగా ఉన్నారనే కారణంతో దాడి చేసి హింసించారని బాధితులు ఆరోపించారు. ఈ ఘటన రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కలకలం రేపింది. బాధితులకు న్యాయం చేయాలంటూ దళిత సంఘాలు పెద్దఎత్తున ఉద్యమించాయి. ఈఘటనలో మొత్తం 24 మంది సాక్షులుగా గుర్తించారు. వారిలో 11 మంది మృతి చెందారు. ఈ కేసు విచారణలో రకరకాల మలుపులు తిరిగింది. 1998లో ఈ కేసును కొట్టి వేస్తూ ప్రభుత్వం జీఓ జారీ చేసింది. అయితే మళ్లీ హైకోర్టు ఆదేశాలతో 2000లో కేసు రీ ఓపెన్ చేశారు. 2012 నుంచి 2019 వరకు 146 సార్లు ఈ కేసు వాయిదా పడింది. 28 ఏళ్లుగా సాగిన విచారణ తర్వాత మంగళవారం ఈ కేసులో తోట త్రిమూర్తులుకు 18 నెలల జైలుశిక్ష, లక్షన్నర జరిమానా విధించింది. ప్రస్తుతం ఏపీలో ఎన్నికలు జరుగుతున్న సమయంలో శిరోముండనం కేసు తీర్పు హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. అయితే 28 ఏళ్ల తర్వాత తీర్పు రావడంతో తమకు న్యాయం జరిగిందంటూ బాధితుల కుటుంబ సభ్యులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

బెయిల్ మంజూరు: ఈ తీర్పుపై హైకోర్టులో అప్పీలు చేసుకునేందుకు వీలుగా నేరస్థుల విజ్ఞప్తి మేరకు ముద్దాయిలందరికీ కోర్టు బెయిల్ మంజూరు చేసింది.

పాడేరులో కొత్తపల్లి గీత విస్తృత ప్రచారం

ప్రభుత్వం గిరిజన యువత కు ఉపాధి లేకుండా చేసింది అని తెలిపారు, రాష్ట్రంలో ప్రభుత్వ ఆస్తులు తాకట్టు పెట్టారు అని 10 లక్షల కోట్ల రూపాయలు అప్పులు చేసి రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు నేడు జీతాలు కూడా ఇవ్వలేని స్థితిలో రాష్ట్ర ఖజానా ఉందని విమర్శించారు, రాబోయే ఎన్నికల్లో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ, నారా చంద్రబాబు నాయుడు, పవన్ కళ్యాణ్ ముగ్గురు నాయకులు నాయకత్వంలో కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడితే రాష్ట్రంలో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు అమలు చేయాలని రాష్ట్రంలో రాజధాని నిర్మాణం, పోలవరం నిర్మాణం జరుగుతుంది అని తెలిపారు, రాష్ట్రంలో దళితులు పై గిరిజనులు పై కేసులు పెరిగాయి అని రాష్ట్రం గంజాయి మాఫియాగా తయారు అయ్యింది అని విద్యుత్ చార్జీల, నిత్యావసర సరుకుల ధరలు పెరిగాయని వైసిపి పాలనలో తప్ప రాష్ట్ర ప్రజలకు మేలు జరిగే అవకాశాలు లేవని దుయ్యబట్టారు,తమ కూటమి వస్తే సూపర్ సిక్స్ పథకాలు మేనిఫెస్టోలో పెట్టారు మహిళ శక్తి లో మహిళలు కు ఏటా 15 వేలు రూపాయలు, అమ్మఒడి పిల్లలు అందరికీ, 4000 రూపాయల పింఛన్, కేంద్రంలో, నరేంద్ర మోదీ, రాష్ట్రంలో కూటమి ప్రభుత్వం రావాలంటే కమలం గుర్తుకు ఓటు వేయాలని కోరారు. అరకు వేలి అసెంబ్లీ అభ్యర్థి పాంగి రాజారావుని, నన్ను అత్యధిక మెజారిటీ ఇచ్చి ఆశీర్వాదం ఇవ్వండి అని ప్రజలు కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి బిట్ర శివనారాయన, బీజేపీ గిరిజన మోర్చా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కురుసా ఉమామహేశ్వరరావు, టీడీపీ అరకు పార్లమెంట్ ఇంచార్జీ కిడారి శ్రావణ్ కుమార్, దారేల సర్పంచ్ పాండు రంగస్వామి, బీజేపీ మైనారిటీ మోర్చా రాష్ట్ర కార్యదర్శి రవికుమార్ పెనుమాక, బీజేపీ అరకు వేలి అసెంబ్లీ కన్వీనర్ దేవదాసు, టీడీపీ బీజేపీ జనసేన 6 మండలాలనికి చెందిన శ్రేణులు అత్యధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

దివ్యాంగులు, వయోవృద్ధుల ఓటింగ్ కోసం ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు

పరిధిలోని పిఎస్‌ల్లో ర్యాంపులు, విద్యుత్, తాగునీరు, ఇతర మౌళిక సదుపాయాలను ముందుగా పరిశీలించుకొని, వాటిని సిద్ధం చేసుకోవాలని చెప్పారు. అలాగే ప్రతి పిఎస్ పరిధిలోని ఓటర్ల సంఖ్య ఆధారంగా పోలింగ్ ముందురోజున అవసరమైన టెంట్లను సంబంధిత అధికారులతో మాట్లాడి వేయించుకోవాలని తెలిపారు. తమ పరిధిలోని పిఎస్ లలో శతశాతం సిసి కెమెరాలు ఉండేలా చూసుకోవాలని, ఇందుకు అవసరమైన సాకెట్లను ముందుగా పరిశీలించు కోవాలని అన్నారు. వయోవృద్ధులు, దివ్యాంగుల కొరకు ప్రతి పోలింగ్ స్టేషన్ వద్ద పిల్ చైర్లు ఏర్పాటు చేస్తున్నామని, వారంతా క్యూలైన్లతో సంబంధం లేకుండా నేరుగా వెళ్లి ఓటు వేసుకునే వెసులు బాటును కల్పిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఓటరు స్లిప్పుల జారీలో సెక్టార్ అధికారులు స్వయంగా పర్యవేక్షించాలని, స్వీప్ కార్యక్రమం మరింత జోరుగా సాగేలా చర్యలు చేపట్టాలని జేసీ ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సెక్టోరియల్ అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డిఆర్ఎం కార్యాలయంలో డివిజన్ చిత్రకళా ప్రదర్శన

గుప్తా, ఎడిఆర్ఎం (ఆపరేషన్స్) మనోజ్ కుమార్ సాహూ, వైస్ ప్రెసిడెంట్ ECoRWWO ప్రెసిడెంట్ సమక్షంలో అవిష్కరించారు. మధుస్మిత సాహూ, ECoRWWO ఎగ్జిక్యూటివ్ సభ్యులు, గతిశక్తి అధికారులు మరియు బ్రాంచ్ అధికారులు. 24 అడుగుల పొడవైన యాక్రిలిక్ పెయింట్ ఆధారిత కాన్వాస్‌ను ఆవిష్కరించారు, ఇది భారతదేశంలోని 10 జిల్లాల్లో సేవలందిస్తున్న ప్రజల సాంస్కృతిక, సామాజిక మరియు ఆర్థిక ఏకీకరణను హైలైట్ చేస్తుంది. విశాఖపట్నంలోని డీజల్ లోకో షెడ్‌లో రైల్వే ఉద్యోగి మరియు ప్రఖ్యాత ఫ్రీ లాన్సర్ అయిన శ్రీ మోకా విజయ కుమార్ ఈ ప్రాజెక్ట్‌ను నిజం చేయడానికి 3 నెలల పాటు అవిశ్రాంతంగా పనిచేశారు. ఎకో రైల్వే ఉమెన్స్ వెల్ఫేర్ అర్గనైజేషన్ ప్రెసిడెంట్ శ్రీమతి మంజుశ్రీ ప్రసాద్ కూడా రైల్వే పని యొక్క వివిధ కోణాలను మెరుగుపరచడంలో సహకరించారు. ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం, విశాఖపట్నం పోర్ట్, వైజాగ్ స్టీల్ ప్లాంట్, నేవీ మరియు గిరిజన ప్రజలతో దాని ఏకీకరణ వంటి వారసత్వం, ప్రతిష్ఠాత్మక సంస్థలుబీ పర్యాటక ప్రదేశాలు రాయగడ, కొలాబ్ రిజర్వాయర్, చిత్రకూట్ జలపాతాలు మొదలైనవి.

ఆర్ట్ గ్యాలరీకి జోడిస్తూ, కొత్తవలస-కిరండూల్ లైన్‌లోని కొత్తవలస-కిరండూల్ లైన్‌లోని అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా శివలింగాపురం సమీపంలో ఉన్న ఐకానిక్ సుందరమైన వంతెన 249ని ప్రదర్శించడంలో కాన్వస్ షీట్‌పై బొగ్గు ఆధారిత చిత్రపటం కళాత్మక వైభవాన్ని వర్ణిస్తుంది.

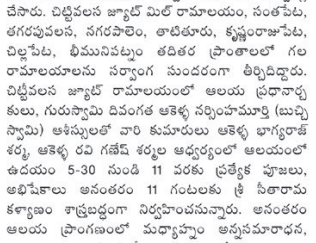
ఈ సందర్భంగా వాల్తేరు డివిజన్ డివిజనల్ రైల్వే సీనియర్ ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ, ఈ గ్యాలరీ భారతీయ రైల్వే యొక్క చిరకాల స్ఫూర్తికి మరియు మన దేశం అంతటా సాంస్కృతిక మార్పిడి మరియు కనెక్టివిటీని పెంపొందించడంలో దాని సమగ్ర పాత్రకు అభినందనలు అన్నారు. డివిజన్ వివిధ రైల్వే స్థానికులు, కాలనీలు మొదలైన వాటిలో ఇటువంటి కళాకృతులను, వారసత్వ ప్రదర్శనలను ప్రదర్శించడం ప్రారంభించిందని ఆయన తెలిపారు.

యూపీఎస్సి పరీక్షలు పక్కాగా నిర్వహించాలి

అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని, అలాగే పోలీస్, తపాలా, వైద్య ఆరోగ్యం, ఏపీఈపిడిసిఎల్, జీవిఎంసి తదితర శాఖలు వారికి అప్పగించిన విధులను తూ.చ పాటించాలని చెప్పారు. వేసవిని దృష్టిలో ఉంచుకొని తాగునీరు, విద్యుత్ అంతరాయం లేకుండా సంబంధిత అధికారులు చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. పరీక్షలకు హాజరయ్యే అభ్యర్థులకు ఎటువంటి అసౌకర్యం కలగరాదని, ఆ దిశగా అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో తపాలా శాఖ పర్యవేక్షకులు గజేంద్ర కుమార్, వివిధ కళాశాలల ప్రిన్సిపల్స్, లైజన్ అధికారులు, పోలీస్, తపాలా, వైద్య ఆరోగ్యం, ఏపీఈపిడిసిఎల్, జీవిఎంసి తదితర శాఖల అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీతారామ కళ్యాణం చూతము రారండి

నేడు శ్రీరామనవమి వేడుకలు



భీమునిపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): హిందువుల ఆరాధ్యదైవం, ఆదర్శనీయుడు అయిన శ్రీరాములవారి కళ్యాణం బుధవారం జరగనుంది. శ్రీరామ నవమి సందర్భంగా భీమిలి, తగరపువలస, గ్రామీణ ప్రాంతాలలో గల రామాలయాలలో బుధవారం సీతారామ కళ్యాణం జరిపించుటకు ఆలయాల నిర్వాహకులు తగు ఏర్పాట్లు చేసారు. చిట్టివలస జ్యూట్ మిల్ రామాలయం, సంతపేట, తగరపువలస, నగరపాలెం, తాటితూరు, కృష్ణంరాజుపేట, చిల్లపేట, భీమునిపట్నం తదితర ప్రాంతాలలో గల రామాలయాలను సర్వాంగ సుందరంగా తీర్చిదిద్దారు. చిట్టివలస జ్యూట్ రామాలయంలో ఆలయ ప్రధానార్చకులు, గురుస్వామి దివంగత ఆకెళ్ళ నర్సింహమూర్తి (బుచ్చి స్వామి) ఆశీస్సులతో వారి కుమారులు ఆకెళ్ళ భాగ్యరాజ్ శర్మ, ఆకెళ్ళ రవి గణేష్ శర్మల ఆధ్వర్యంలో ఆలయంలో ఉదయం 5-30 నుండి 11 వరకు ప్రత్యేక పూజలు, అభిషేకాలు అనంతరం 11 గంటలకు శ్రీ సీతారామ కళ్యాణం శాస్త్రబద్ధంగా నిర్వహించనున్నారు. అనంతరం ఆలయ ప్రాంగణంలో మధ్యాహ్నం అన్నసమారాధన, సాయంత్రం 5 నుండి సీతారాముల ప్రత్యేక దర్శనాలు, అభిషేకాలు, భజన కార్యక్రమం, అలాగే సాయంత్రం 6 నుండి చిట్టివలస, తగరపువలస తదితర ప్రాంతాలలో సీతారాముల ఉత్సవ విగ్రహాలు ఊరేగింపు ఉంటాయని, కావున పై కార్యక్రమాల్లో భక్తులు అందరూ పాల్గొని సీతారాములవారిని దర్శించుకొని వారి కృపకు పాత్రులు కావాలని అర్చకులు భాగ్యరాజ్ శర్మ, రవి గణేష్శర్మలు ఒక ప్రకటనలో కోరారు.

విశాఖ సమాచారమ్

బుధవారం 17-04-2024

కోపానికి విరుగుడు శాంతమే

ఒకనాటి సాయంత్రం శ్రీకృష్ణుడు, బలరాముడు, సాత్యకి వనవిహారానికి వెళ్లారు. కబుర్లాడుకుంటూ వెళుతుండటంతో కాలం తెలియలేదు. చీకటి ముసురుకునే వేళకు ముగ్గురూ ఒక కీకారణ్యంలోకి చేరుకున్నారు. ముందుకు సాగడానికైనా, వెనక్కు మళ్లడానికైనా ఏ మాత్రం అనువుకాని సమయం. ఇక చేసేదేమీ లేక ఆ రాత్రికి ఎలాగోలా కీకారణ్యంలోనే గడపాలని నిశ్చయించుకున్నారు. అడవిలో ముగ్గురూ ఒకేసారి ఆదమరచి నిద్రపోవడం క్షేమం కాదని, అందువల్ల ఇద్దరు నిద్రిస్తున్నప్పుడు మిగిలిన వారు కాపలా ఉండాలని, ఇలా వంతుల వారీగా మేలుకొని కాపలా ఉంటూ రాత్రి పొద్దుపుచ్చాలని అనుకున్నారు. ముందుగా శ్రీకృష్ణుడు, బలరాముడు ఒక చెట్టు కింద నిద్రకు ఉపక్రమించారు. సాత్యకి వారికి కాపలాగా మేలుకొని ఉన్నాడు. ఒళ్లంతా కళ్లు చేసుకుని, చుట్టూ గస్తీ తిరగసాగాడు. అంతలోనే ఒక రాక్షసుడు కృష్ణ బలరాముల వైపు పడివడిగా రావడం కనిపించింది. సాత్యకి వెంటనే ఆ రాక్షసుడిని అడ్డగించాడు. రాక్షసుడు సాత్యకిపై దాడికి దిగాడు.

సాత్యకి క్రోధావేశాలతో తన గదాయుధంతో అతడిని ఎదుర్కొన్నాడు. సాత్యకిలో క్రోధం మొదలైన మరుక్షణమే రాక్షసుడి శరీరం రెట్టింపైంది. సాత్యకికి కోపం మరింత పెరిగింది. రాక్షసుడి శరీరం కూడా పెరిగింది. సాత్యకి కోపం చల్లారకపోగా, అంతకంతకూ పెరగడంతో రాక్షసుడి శరీరం విపరీతంగా పెరిగింది. రాక్షసుడి శరీరం ముందు సాత్యకి ఆటబొమ్మలా కనిపించసాగాడు. రాక్షసుడు సాత్యకిని ఎత్తిపట్టుకుని, గిరగిరా తిప్పి కింద పడేసి వెళ్లిపోయాడు. గాయాలపాలైన సాత్యకి కొద్దిసేపటికి శక్తి కూడదీసుకుని తెప్పరిల్లాడు. అదే సమయానికి మేలుకున్న బలరాముడు ఇక తాను కాపలాగా ఉంటానని చెప్పి, సాత్యకిని నిద్రపొమ్మన్నాడు. రాక్షసుడితో పోరులో అలసి సొలసిన సాత్యకి నెమ్మదిగా చెట్టు కిందకు చేరుకుని, ఆదమరచి నిద్రలోకి జారుకున్నాడు. బలరాముడు అటూ ఇటూ తిరుగుతూ కాపలా కాయసాగాడు. సాత్యకికి ఎదురైన రాక్షసుడే బలరాముడికీ ఎదురయ్యాడు. యుద్ధానికి కవ్వించాడు. బలరాముడు అసలే ప్రథమకోపి. కట్టలు తెంచుకున్న కోపంతో తన హలాయుధాన్ని ఎత్తి రాక్షసుడిపై దాడి చేశాడు.

రాక్షసుడు వికటాట్టహాసం చేస్తూ తన శరీరాన్ని పెంచాడు. బలరాముడి కోపం మరింత పెరిగింది. బలరాముడి కోపంతో పాటే రాక్షసుడి శరీరం పెరుగుతూ రాసాగింది. చివరకు భీకరాకారం దాల్చిన రాక్షసుడు బలరాముడిని కూడా మట్టికరిపించి, వెనుదిరిగాడు. ఇంతలోగా తనవంతు కాపలా కాయడానికి శ్రీకృష్ణుడు మేలుకున్నాడు. ఇంకా తెల్లారలేదు కదా, ఓ కునుకు తీయమన్నాడు బలరాముడిని. రాక్షసుడి ఛాటికి ఒళ్లు హూనమైన బలరాముడు నెమ్మదిగా చెట్టుకిందకు చేరుకుని నడుం వాల్చాడు, వెంటనే నిద్రలోకి జారుకున్నాడు. శ్రీకృష్ణుడు అటూ ఇటూ కలియదిరుగుతూ కాపలా కాయసాగాడు. కొద్దిసేపటికి సాత్యకిని, బలరాముడిని మట్టికరిపించిన రాక్షసుడు శ్రీకృష్ణుడి ఎదుటికి వచ్చాడు.

యుద్ధం చేయమంటూ కవ్వించాడు. శ్రీకృష్ణుడు చిరునవ్వులు చిందిస్తూ పై అన్నాడు. రాక్షసుడు కృష్ణుడి మీదకు లంఘించాడు. కృష్ణుడు ఒడుపుగా తప్పించుకున్నాడు. ప్రశాంతంగా అతడి వైపు చూసి మల్లయుద్ధానికి చెయ్యి కలిపాడు. రాక్షసుడి శరీరం సగానికి సగం తగ్గిపోయింది. అతడు ఎంతగా కవ్విస్తున్నా, కృష్ణుడు చెక్కుచెదరని చిరునవ్వుతో అతడిని ఎదుర్కోసాగాడు. శ్రీకృష్ణుడు ప్రశాంతంగా చిరునవ్వులు చిందిస్తున్న కొద్దీ రాక్షసుడి శరీరం అంతకంతకూ తగ్గిపోసాగింది. చివరకు గుప్పిట్లో పట్టేంత చిన్నగా తయారయ్యాడు ఆ రాక్షసుడు. శ్రీకృష్ణుడు ఆ రాక్షసుడిని అరచేత పట్టుకుని, తన ఉత్తరీయం అంచుకు మూటలా కట్టేశాడు. కొద్దిసేపటికి తెల్లవారింది, అడవిలో పక్షుల కిలకిలలు మొదలయ్యాయి. సాత్యకి, బలరాముడు మేలుకున్నారు. తమ దగ్గరే ఉన్న కృష్ణుడిని చూశారు.

తమ ఒంట మీద ఉన్న గాయాలను చూసుకున్నారు, రాత్రి తమకు కనిపించిన రాక్షసుడి గురించి చెప్పారు. 'అలాంటి రాక్షసుడు నీకు కనిపించలేదా?' అని అడిగారు. 'ఏదేనా ఆ రాక్షసుడు' అంటూ తన ఉత్తరీయం అంచున కట్టిన మూటను విప్పాడు కృష్ణుడు. అందులోంచి బయటపడ్డాడు గుప్పెంతంత పరిమాణంలో ఉన్న రాక్షసుడు. బలరాముడు, సాత్యకి ఆశ్చర్యపోయారు. 'నిన్న మాకు కనిపించింది వీడే, అయితే, అప్పుడు బాగా పెద్దగా ఉన్నాడు. 'కోపంగా అతడితో పోరు సాగించే కొద్దీ మరింతగా పెరిగిపోసాగాడు' అని చెప్పారు. 'ఈ రాక్షసుడు మూర్తీభవించిన క్రోధం, క్రోధానికి విరుగుడు క్రోధం కాదు, శాంతం'' మీరిద్దరూ కోపంతో రెచ్చిపోయి తలపడ్డారు.

అందుకే ఇతడి చేతుల్లో పరాజితులయ్యారు' అని చెప్పాడు కృష్ణుడు. అప్పుడు జ్ఞానోదయమైంది సాత్యకికి బలరాములకు.

నీతి: క్రోధం వల్ల సాధించేదేమీ ఉండదు, కోపానికి విరుగుడు శాంతమే, శాంతం వహిస్తే, క్రోధాన్ని అవలీలగా జయించవచ్చు.

ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి ఆడారిని గెలిపించండి

యలమంచిలి మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ పిల్లా రమా కుమారి

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): రాష్ట్ర ప్రజల సంక్షేమ కోసం నిరంతరం కృషి చేస్తూ సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేస్తున్న వైసీపీప్రభుత్వానికి ప్రజల్లో మరింత ఆదరణ పెరిగిందని యలమంచిలి మున్సిపల్ చైర్మన్ పిల్లా రామకుమారి అన్నారు. జీవీఎంసీ 61వ వార్డు కార్పొరేటర్ కొణతాల సుధా ఆధ్వర్యంలో జనతా కాలనీలో విశాఖ పశ్చిమ నియోజకవర్గం వైసీపీ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థిగా పోటీ చేస్తున్న ఆడారి ఆనంద్ కుమార్‌కు ఫ్యాన్ గుర్తుపై ఓటు వేసి గెలిపించాలని కోరారు. ఇంటింటి ప్రచారంలో వార్డ్ ప్రజలు ఆడుగడుగున ఆమెకు ఘన స్వాగతం పలికారు. 61 వార్డులో కొండవాలు ప్రాంతాలు, రోడ్లు, కాలువలు, తాగునీటి సమస్య, విద్య, వైద్యం, సమస్యల పరిష్కారం కావాలంటే ఆనంద్ కుమార్‌కు ఓటు వేసి గెలిపించాలని ఆమె ప్రజలను కోరారు.

ఆడారిని ఆదరించండి

పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి ఆడారి సతీమణి మాలతి

నియోజకవర్గంలో పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు నిర్వహించిన పశ్చిమ వైసీపీ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి ఆడారి ఆనంద్ కుమార్‌ని గెలిపించాలని ఆయన సతీమణి మాలతి అన్నారు. 91, 92 వార్డులలో జీవీఎంసీ కోఆప్షన్ సభ్యులు బెహరా భాస్కరరావు, 91వ వార్డు వార్డు అధ్యక్షులు గుణిశెట్టి శ్రీను, 92వ వార్డు, వార్డు అధ్యక్షులు గొర్లె అప్పలస్వామి నాయుడు ఆధ్వర్యంలో ప్రచార కార్యక్రమం జరిగింది. కో ఆప్టెడ్ సోదర రమణ కుమారితో కలిసి ఇంటింటికి వెళ్లి ఆడారికి ఓటు వెయ్యాలని అభ్యర్థించారు. ఫ్యాన్ గుర్తు పై ఓటు వేసి గెలిపించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. కూరగాయల విక్రయ దారులతో పాటు, స్థానికంగా కిరాణా దుకాణ యజమానులను కలిసి కరపత్రాలు అందించారు. వారి సమస్యలు అడిగి తెలుసుకొని పరిష్కారం చూపారు. ఈ సందర్భంగా మాలతి మాట్లాడుతూ నియోజకవర్గం అభివృద్ధి కావాలంటే ఆడారి ఆనంద్ కుమార్‌ను గెలిపించాలని కోరారు. ప్రజలకు చేదోడు వాదోడుగా నిలిచే వ్యక్తి ఆడారి అని అన్నారు. ప్రచార కార్యక్రమంలో పలువురు నేతలు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

నామినేషన్ వేసిన దగ్గర నుంచీ అభ్యర్థుల ఖాతాలో ఖర్చు

విజయనగరం: ఈ నెల 18 నుంచి నామినేషన్ల ప్రక్రియ ప్రారంభమౌతుందని, అభ్యర్థుల ఖాతాలో ఖర్చు లెక్కించేందుకు సిద్ధం కావాలని జిల్లా ఎన్నికల అధికారి, కలెక్టర్ నాగలక్ష్మి ఆదేశించారు. వ్యయ నోడల్ అధికారులు, ఆడిట్ అధికారులు, నియోజకవర్గాల అకౌంటింగ్ బృందాలతో కలెక్టరేట్‌లో మంగళవారం సమావేశం నిర్వహించారు.

ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, అభ్యర్థి నామినేషన్ వేసిన దగ్గర నుంచీ అతని ఖాతాలో ఖర్చు నమోదు చేయాలని ఆదేశించారు. సభలు, సమావేశాలు, ఎన్నికల ప్రచార కార్యక్రమాలు, జెండాలు, బ్యానర్లు, పోస్టర్లు, వినియోగిస్తున్న వాహనాలు, ఏజెంట్లకు పెట్టే భోజనాల ఖర్చు సైతం అభ్యర్థి ఖాతా క్రిందకే వస్తుందన్నారు. పార్లమెంటు, అసెంబ్లీ అభ్యర్థులు ఇద్దరూ ఉమ్మడిగా సమావేశాలు, సభలు నిర్వహిస్తే, ఆ ఖర్చును ఇద్దరికీ సర్దుబాటు చేయాలని సూచించారు. జిల్లాకు ముగ్గురు ఐఆర్ఎస్ అధికారులను వ్యయ పరిశీలకులుగా ఎన్నికల కమిషన్ నియమించిందని, ఒకరు పార్లమెంటుకు, మిగిలిన ఇద్దరూ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాలకు వ్యయ పరిశీలకులుగా వ్యవహరిస్తారని చెప్పారు. త్వరలో వారు జిల్లాకు రానున్నారని చెప్పారు. వారు వచ్చేలోగా అవసరమైన అన్ని రికార్డులను సిద్ధం చేసి, ఏర్పాట్లు పూర్తి చేయాలన్నారు. సభలు, సమావేశాలు జరిగిన 24 గంట్లలోగానే అభ్యర్థి ఖాతాలో ఖర్చు నమోదు చేయాలని, ఆలస్యం చేయకూడదని ఆదేశించారు. నామినేషన్ వేసిన దగ్గరనుంచి ఓట్ల లెక్కింపు పూర్తయ్యే రోజు వరకూ అభ్యర్థి దేనికి ఖర్చు అతని ఖాతాలోకి వస్తుందని స్పష్టం చేశారు. సభలు, సమావేశాలకు అనుమతినిచ్చే విభాగం, ఎంసీఎంసీ, ఎంసీసీ, ఫ్లయింగ్ స్క్వాడ్స్, వీడియో సర్వైలెన్స్ టీమ్స్, సంబంధిత ఇతర బృందాలతో సమ న్వయం చేసుకొని, ఖర్చులు నమోదు చేయాలని కలెక్టర్ సూచించారు.

ఈ సమావేశంలో డిఆర్ఓ ఎస్‌డి అనిత, జిల్లా ఆడిట్ అధికారి అరుణ కుమారి, జిల్లా వ్యయ నోడల్ అధికారి డాక్టర్ సత్యప్రసాద్, నియోజకవర్గాల ఏఆఓలు పాల్గొన్నారు.

నిబంధనల ప్రకారమే పోలింగ్ ప్రక్రియ

అనకాపల్లి/చోడవరం/మాడుగుల, (విశాఖ సమావారమ్): ఎన్నికల నిబంధనలను అనుసరించే పోలింగ్ ప్రక్రియ నిర్వహించాలని జిల్లా ఎన్నికల అధికారి, జిల్లా కలెక్టరు రవి పట్టన్ శెట్టి అధికారులను ఆదేశించారు. మంగళవారం ఆయన మాడుగుల, చోడవరం నియోజకవర్గ కేంద్రాలలో పోలింగ్ అధికారులు, సిబ్బందికి నిర్వహిస్తున్న శిక్షణా కార్యక్రమాలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టరు మాట్లాడుతూ పోలింగ్ కేంద్రం, బూత్ ఏర్పాటు మొదలుకుని పోలింగ్ సమయం పూర్తయ్యేవరకు ప్రతి విషయం ఎన్నికల కమిషన్ సూచించిన నియమ నిబంధనల ప్రకారమే జరగాలన్నారు. ఈ విషయంలో ఎటువంటి అనుమానాలకు తావీయరాదన్నారు. ప్రిసైడింగ్ అధికారిదే తుదినిర్ణయమని చెప్పారు. ఎటువంటి ఒత్తిడికి గురికాకుండా ప్రశాంతంగా పోలింగ్ ప్రక్రియ నిర్వహించాలన్నారు. ఈ పర్యటనలో చోడవరం ఈఆర్వో ఎ.సిన్నికృష్ణ, మాడుగుల ఈఆర్వో జి.వి. సత్యవాణి, ఎఆర్వోలు పి.వేణుగోపాలరావు, టి.సత్యనారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నవయుగ వైతాళికుడు కందుకూరి వీరేశలింగం పంతులు

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమావారమ్): కసింకోట మండలం నూతనగుంట పాలెం గ్రామంలో తెలుగు జాతి గర్వించదగ్గ మహోన్నత వ్యక్తి గొప్ప సాహితీవేత్త, సంఘసంస్కర్త, బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి అయినా శ్రీ కందుకూరి వీరేశ లింగం పంతులు జయంతి వేడుక కలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా రాష్ట్ర తెలుగు రైతు అధికార ప్రతినిధి సర్పంచ్ గొంతిన శ్రీనివాసురావు విచ్చేసి చిత్రపటానికి పూలమాలు వేసి నివాళులర్పించారు శ్రీనివాసురావు మాట్లాడుతూ కందుకూరి వీరేశలింగం పంతులు సంఘసంస్కర్త బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి తెలుగు జాతి నవయుగ వైతాళికుడు స్త్రీ విద్యకై ఉద్యమించి ప్రచారం చేయడమే కాక బాలికల కొరకు పాఠశాల ప్రారంభించారు మగ పిల్లలతో అడపిల్లలు కలిసి చదువుకునే సహవిద్య విధానం ప్రవేశపెట్టారు అన్నారు. అంటరాని కులాలకు చెందిన పిల్లలు కూడా చేర్చుకొని వీళ పిల్లలతో కలిపి కూర్చోబెట్టేవారు వారి ఉచితంగా చదువు చెప్పడంతో పాటు పుస్తకాలు, పలకా బలపాలు కొనిచ్చారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో బ్రాహ్మ సమాజం స్థాపించారు.

యువజన సంఘాల స్థాపన కూడా వీరితోనే మొదలయ్యాయి అని తెలియజేసారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల తెలుగు దేశం పార్టీ నాయకులు గొంతిన చిరంజీవి, అచ్చేర్ల తెలుగు దేశం పార్టీ అధ్యక్షులు నైసంశెట్టి రమణారావు, మాజీ సర్పంచ్లు ఎలమంచిలి వెంకట్రావు, కర్రీ దుర్గు నాయుడు, మండల తెలుగుదేశం పార్టీ అధికార ప్రతినిధి జెర్రిపోతుల నూకు నాయుడు, అందే రమణ, నారిపల్లి ప్రసాద్, కోన సత్తిబాబు, కోర్ కమిటీ సభ్యులు తెరపిల్లి శ్రీను, మాంశెట్టి ఫణి కుమార్, గొంతిన లోవగిరి, గ్రామ పార్టీ అధ్యక్షులు కోన రమణ, కోన శేఖర్, పూడి మణికంఠ, చోడే నాగరాజు, గెంజి కుమార్, తెలుగుదేశం, జనసేన, బిజెపి కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

PUBLIC NOTICE

TAKE NOTICE that the public are hereby informed that my clients named **Mr.Paul Joseph Betha,** S/o B.K.Joseph & **Mrs. Roxanne Nikita Grace Peluri,** W/o. Paul Joseph Betha, R/o. 34-14-45, Manual Street, Gnananapuram, Visakhapatnam-4., intends to purchase below mentioned schedule vacant land along with the single floor RCC house from **"Polamarasetti Annapurna"**, W/o Madimi Velangini Raju (Late), R/o 34-08-25, Nicholas Street, New Gnanapuram, Visakhapatnam-4., who is vendor of below schedule property. The public those who are having any objections, claims what so ever on below mentioned schedule property, please inform to my office in writing within 7 days from the date of this publication as otherwise my client shall proceed with sale proceedings and shall not bind on any further claims.

SCHEDULE

All the piece of vacant land measuring 300 Sq. Yds. along with single floor RCC building constructed in an extant of 150 Sq. Yds in plot No. 138 in S.No.324 Sb-Divs. 19p of layout in S.Nos. 322p, 323p, 324p & 325p of Chintalapalem Village, Kottavalasa Mandl, Vizianagaram Dist, Registration Sub District of Kottavalasa and bounded by;

Boundaries of Schedule Land:
East: Plot No:145,
West: 40'Road,
South: Plot No. 139,
North: 40' Road.

Station: VISAKHAPATNAM,
Date : 16-04-2024

Advocate for the Intending Purchaser
NEMALI VISWA TEJA
ADVOCATE
Office address: D.No.29-2-31, Shop No-6, Hemalatha Towers, Opp dist Court, VISAKHAPATNAM-20.
Cell. 73866 87777

దాడి రత్నాకర్‌ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన బత్తుల తాతయ్యబాబు

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమావారమ్): స్థానిక లక్ష్మీనారాయణ నగర్ లోని డి.వి.ఆర్. కార్యాలయలో దాడి రత్నాకం ని జిల్లా తెలుగుదేశం పార్టీ అధ్యక్షులుగా నియమితులైన బత్తుల తాతయ్యబాబు మంగళవారం మర్యాదపూర్వకంగా కలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా దాడి రత్నాకర్ బత్తుల తాతయ్య బాబుని శాలువతో ఘనంగా సత్కరించారు. ఆనంతరం రాష్ట్ర కార్య నిర్వాహక కార్యదర్శిగా నియమితులైన దాడి రత్నాకర్‌ని తెదేపా జిల్లా అధ్యక్షులు బత్తుల తాతయ్యబాబు శాలువతో సత్కరించారు. ఈనెల 15న తెదేపా అధిష్ఠానం బత్తుల తాతయ్యబాబును జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షునిగా, దాడి రత్నాకర్‌ను రాష్ట్ర పార్టీ కార్యనిర్వాహక కార్యదర్శిగా పదవులలో నియమించింది. ఈ సందర్భంగా కలుసుకున్న ఇరునేతలు ఒకరొనొకరు అభినందనలు తెలుపుకున్నారు.

మూల స్వయంవరం గ్రామాన్ని తరలించాలి

పరవాడ, (విశాఖ సమావారమ్): అనకాపల్లి జిల్లా పరవాడ.మండలం కలపాక పంచాయతీ పరిధి మూల స్వయంవరం గ్రామాన్ని తరలించాలని కాలుష్యంతో గ్రామంలో తీవ్రమైన అనారోగ్యాల పాలవుతున్నారని గ్రామాన్ని తరలించడానికి చర్యలు చేపట్టాలని డిమాండ్ చేస్తూ మంగళవారం నిరసన కార్యక్రమం చేపట్టారు. దుమ్ము, ధూళి, నీటి తుంపర్ల నుండి రక్షించాలని గ్రామస్తులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. కాలుష్యకారాలో చిక్కుకొని గ్రామంలో మంచినీరు కొనుక్కొని తాగవలసిన పరిస్థితి వచ్చిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. వ్యవసాయం కాలుష్యం వలన ఉత్పత్తి రావడంలేదని, పశువులు కూడా అనారోగ్యాలు గురవుతున్నాయని అన్నారు. ఎన్టిపిసి కాలుష్యం వలన ఇంటి పైకప్పులు ఇనుము తుప్పు పట్టి భవనాల దెబ్బతింటున్నాయని అన్నారు. శ్వాస, కీడ్నీ, కంటి సమస్యలు ఏర్పడుతున్నాయని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిఐటియు జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు గనిశెట్టి సత్యనారాయణ, కొత్తపల్లి బాబురావు, భాను, ప్రసాద్, రమణ, లక్ష్మి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఛత్తీస్‌గఢ్‌లో భారీ ఎన్‌కౌంటర్ 12 మంది మావోయిస్టుల హతం

కంకేర్: ఛత్తీసగఢ్‌లోని కంకేర్ జిల్లాలో భారీ ఎన్‌కౌంటర్ చోటుచేసుకుంది. పోలీసులు, నక్సలైట్ల మధ్య చోటుచేసుకున్న ఎదురెదురు కాల్పుల్లో మావోయిస్టు అగ్రనేత ఒకరితో సహా 12 మంది మావోయిస్టులు హతమైనట్టు తెలుస్తోంది. అయితే ఏరి సంఖ్యను అధికారికంగా ఇంకా ధ్రువీకరించాల్సి ఉంది. ఈ కాల్పుల్లో ఇద్దరు సెక్యూరిటీ సిబ్బంది కూడా గాయపడినట్టు కంకేర్ ఎస్పీ ఐకే ఏలేసెల తెలిపారు. ఛోటెబెయా పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని అటవీ ప్రాంతంలో చోటుచేసుకున్న ఎన్‌కౌంటర్ ఇంకా కొనసాగుతోందని చెప్పారు. లోక్‌సభ ఎన్నికలు మరో మూడు రోజుల్లో ప్రారంభం కానున్న తరుణంలో ఈ ఎన్‌కౌంటర్ చోటుచేసుకోవడంతో భద్రతా బలగాలు అప్రమత్తమయ్యాయి. ఎన్‌కౌంటర్ జరిగిన కాంకెర్ జిల్లాలో ఏప్రిల్ 26న పోలింగ్ జరగాల్సి ఉంది.

వేసవిలో ఫుడ్ పాయిజనింగ్ ఇందుకే అవుతుంది

వర్షాకాలం, చలికాలం వచ్చిందంటే జ్వరాలు, జలుబు, దగ్గు వేధిస్తుంటాయి. అలాగే వేసవికాలం వచ్చిందంటే చాలా చాలా మంది ఫుడ్ పాయిజనింగ్ తో ఇబ్బంది పడుతుంటారు. ఉష్ణోగ్రతలు పెరిగే కొద్దీ ఫుడ్ పాయిజన్ అయ్యే ప్రమాదం పెరుగుతూ ఉంటుంది. ఎండాకాలంలో ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌కు గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువ.

అసలు వేసవిలో ఫుడ్ పాయిజనింగ్ ఎందుకు అవుతుంది, ఎండాకాలంలో చాలా మందిని వేధించే ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌కు కారణాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

వెచ్చని ఉష్ణోగ్రతల్లో బ్యాక్టీరియా పెరుగుదల: బ్యాక్టీరియా వెచ్చని ఉష్ణోగ్రతల్లో వృద్ధి చెందుతుంది. వేసవి నెలల్లో ఆహారం కలుషితమయ్యే అవకాశం ఎక్కువ. మాంసం, పౌల్ట్రీ, గుడ్లు, పాల ఉత్పత్తులు వంటి ఆహారాలు ఎండలో లేదా వేడికి ఉంచితే అందులో బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. అందుకే వేసవిలో ఆహారం త్వరగా చెడిపోతుంది. ఇలాంటి చెడిపోయిన ఆహారాన్ని తినడం వల్ల ఫుడ్ పాయిజనింగ్ అవుతుంది. వేసవిలో అప్పుడే వండిన ఆహారాన్ని తినడానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. లేదంటే ఫ్రీజ్ లో ఉంచిన వాటిని తినాలి.

క్రాస్ కంటామినేషన్: ఒక ప్రాంతంలోని బ్యాక్టీరియా ఆహారంపైకి వచ్చినప్పుడు అలాంటి ఆహారం తినడం వల్ల ఫుడ్ పాయిజనింగ్ అయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. వేసవికాలంలో చాలా మంది బూర్లకు, సాయంత్రం వేళ స్ట్రీట్ ఫుడ్స్, బార్బెక్యూలు వంటి వాటిని తింటుంటారు. ఇలా బయట ఉండే బ్యాక్టీరియా ఆహార పదార్థాలపైకి చేరుతుంది.

అలాగే మాంసంలోని బ్యాక్టీరియా కూరగాయలకు, వాటిపై ఉండే క్రీములు మరోదానిపైకి చేరి ఆహారం కలుషితం అవుతుంది. అలాంటి ఆహారం తినడం వల్ల ఫుడ్ పాయిజనింగ్ జరిగే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఇది వేసవిలో మరింత ఎక్కువగా జరిగే అవకాశం ఉంది.

ఆహారం సరిగ్గా వండకపోతే: హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను చంపడానికి, ఆహార విషాన్ని నివారించడానికి సరైన ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఆహారాన్ని ఉడికించాలి. లేకపోతే అందులోని బ్యాక్టీరియా సహా ఇతర హానికరమైన క్రిములు అలాగే ఉండిపోయి అవి కడుపులోకి వెళ్లినప్పుడు ఫుడ్ పాయిజనింగ్ కు దారితీస్తాయి.

కలుషిత నీరు: కలుషిత నీరు తాగడం వల్ల ఫుడ్ పాయిజనింగ్ జరిగే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. వేసవిలో ప్రయాణాలు చేసేటప్పుడు, క్యాంపింగ్ చేసినప్పుడు సరస్సులు, నదులు, బావులు, జలపాతాల వద్ద నిలిచి ఈగడం వల్ల ఈకోలి, సాల్మొనెల్లా వంటి హానికరమైన బ్యాక్టీరియా కడుపులోకి చేరుతుంది. దీని వల్ల ఫుడ్ పాయిజనింగ్ కావొచ్చు.

అయితే ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌ను నివారించవచ్చు కూడా. ఆహారం కలుషితం కాకుండా చూసుకోవడం, బయట ఆహారాన్ని తినకపోవడం, వంట వండేటప్పుడు సరిగ్గా ఉడికించడం, కలుషిత నీరు తాగకపోవడం వంటి సరైన చర్యల వల్ల బ్యాక్టీరియా కడుపులోకి వెళ్లకుండా చూసుకోవాలి. అలా చూసుకుంటే ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌కు గురికాకుండా ఉండొచ్చు.

కొబ్బరి మలాయి - రుచికి రుచి, ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం

వేసవిలో కాసేపు అలా బయటకు వెళ్తే ఉన్న ఎనర్జీ అంతా పోతుంది. నీరసించి, డీలా పడిపోతుంటాం. ఎండాకాలంలో తక్షణ శక్తి కోసం కొబ్బరి నీటిని తాగుతుంటారు చాలా మంది. కొబ్బరి నీటిని తాగడం వల్ల పోషకాలు అందడంతో పాటు డీహైడ్రేషన్‌కు గురికాకుండా కూడా ఉండొచ్చు.

కొబ్బరి నీటిలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, ఫాస్పరస్ సహా ఇతర పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. కొబ్బరి నీళ్లల్లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కొబ్బరి నీరు గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. మధుమేహం ఉన్నవారికి మంచిది.

వేసవి కాలంలో ఎక్కడ చూసిన కొబ్బరి బొండాల స్టాల్స్ కనిపిస్తుంటాయి. చాలా మంది నీటిని తాగేసి అందులోని కొబ్బరిని పడేస్తుంటారు. కొబ్బరి నీళ్లల్లో ఎన్ని పోషకాలు ఉంటాయో.. కొబ్బరిలోనూ అన్నే పోషకాలు ఉంటాయి. కొబ్బరి మలై తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

కొబ్బరి మలై ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు: 1. వేసవి తాపాన్ని ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడుతుంది: వేసవిలో కొబ్బరి నీటిని తాగడం వల్ల డీహైడ్రేషన్ కు గురయ్యే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచుకోవచ్చు. అలాగే ఇందులోని పోషకాలు శరీరానికి అందుతాయి. అలాగే కొబ్బరి మలైలో కూడా పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వేసవి వల్ల శరీరం చెడిపోతుంది. కొబ్బరి మలై తినడం వల్ల శరీరం చల్లబడుతుంది.

2. కొవ్వును కరిగిస్తుంది: కొబ్బరి మలాయిలో ఉండే ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. కొబ్బరి మలాయి తినడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. దీని వల్ల అధిక కేలరీలు తినకుండా అవుతుంది. ఒక కప్పు మలాయిలో దాదాపు 3 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటుంది. ఇది కండరాలను నిర్మించడంలో సహాయపడుతుంది. కొబ్బరి మలాయిలో విటమిన్ బి ఉంటుంది. ఇది జీవక్రియను గణనీయంగా మెరుగుపరుస్తుంది. బరువు తగ్గడానికి ఇది ఉపకరిస్తుంది. అదనపు కొవ్వును కరిగించడానికి ఇది సహాయం చేస్తుంది.

3. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది: కొబ్బరి మలైలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. దీనిని తినడం వల్ల ఇన్‌ఫెక్షన్లను దూరం చేసుకోవచ్చు. ఇది శరీర వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. కొబ్బరి మలైలో ఉండే మాంగనీస్ ఎముకలు, బంధన కణజాలాన్ని నిర్మించడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. మెదడు, నరాల కణాల సరైన పనితీరుకు దోహదం చేస్తుంది.

4. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది: కొబ్బరి మలాయిచెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను మెరుగుపరుస్తుంది. కొబ్బరి మలాయి ను రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. దీని వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచి గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

5. జీర్ణశక్తిని పెంపొందిస్తుంది: కొబ్బరి మలాయిలో జీర్ణక్రియను సాఫీగా చేసే ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. దీని వల్ల ప్రేగు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. తద్వారా జీర్ణ రుగ్మతలు తగ్గుతాయి. కొబ్బరి మలైలో ఉండే ఫైబర్ కంటెంట్ సరైన ప్రేగు కదలికలను నియంత్రిస్తుంది.

ఒక కప్పు కొబ్బరి మలాయిలో ఉండే పోషకాలు: కాల్షియం/పొటాషియం - 10 గ్రాములు, ఫైబర్ - 7 గ్రాములు, కొవ్వు - 27 గ్రాములు, మాంగనీస్ - 5 గ్రాములు, ప్రోటీన్ - 3 గ్రాములు, పొటాషియం, జింక్, సెలీనియం, బరన్, ఫాస్పరస్.

విటమిన్ బి12 లోపమా

శరీరానికి విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు చాలా అవసరం. ఇవి ఉంటేనే ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. విటమినల్లో విటమిన్ బి12 చాలా ముఖ్యం. ఇది మెదడు, నరాల కణాల వృద్ధిలో ప్రాముఖ పాత్ర వహిస్తాయి. విటమిన్ బి12 లోపించడం వల్ల చాలా సమస్యలు వస్తాయి. దీని లోపం వల్ల అలసట, శ్వాస సరిగా రాకపోవడం, తలనొప్పి, చర్మం పాలిపోవడం, జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయట. శరీరంలో విటమిన్ బి12 లోపం ఉన్నవారు సోయా మిల్క్ తీసుకుంటే మంచిది.

విటమిన్ బి12 లోపం లేకుండా ఉండాలంటే పలు రకాల ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా మనం తీసుకునే ఆహారంలో పాలు, పెరుగు, పాల ఉత్పత్తులు ఉండేలా చూసుకోవాలి. తృణధాన్యాలు, గుడ్లు కూడా తీసుకోవాలి. మాంసం, సోయపాలలో కూడా తీసుకుంటే శరీరంలో విటమిన్ బి 12 లోపం రాకుండా ఉంటుంది. విటమిన్ బి12 లోపంతో బాధపడేవారు చాలా గడ్డ, బంగాళదుంప, మష్రూమ్ వంటివి తినాలి.

ఓట్‌మీల్‌లో విటమిన్ బి12 పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఓట్‌మీల్‌తో పాటు మజ్జిగ, కార్న్‌ఫ్లెక్స్ తీసుకుంటే బి12 అధికంగా లభిస్తుంది. తృణధాన్యాల్లో కూడా విటమిన్ బి12 సహా ఇతర విటమిన్లు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. గుడ్లలో విటమిన్ బి12 ఉంటుంది. మీకు B12 లోపం ఎక్కువగా ఉన్నట్లయితే గుడ్లు కచ్చితంగా తీసుకోవాలి. రోజువారీ ఆహారంలో గుడ్లు తీసుకుంటే శరీరంలో విటమిన్ B12 లోపం లేకుండా ఉంటుంది. రెడ్ మీట్‌లో విటమిన్ బి12 పుష్కలంగా ఉంటుంది.

ఈ వ్యక్తులు 'త్రిఫల' చూర్ణాన్ని అస్సలు తినొద్దు

ఆయుర్వేదంలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి అనేక కీలక సూచనలు పేర్కొనడం జరిగింది. జీర్ణ వ్యవస్థ, గుండె, శరీరంలోని ప్రతి భాగాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి ఆయుర్వేద మూలికలను ఉపయోగిస్తారు. వీటిలో ఒకటే త్రిఫల. ఇది కడుపు ఆరోగ్యానికి ఒక వరం. ఉసిరి, మైరోబాలన్, జాజికాయ సహా అనేక మూలికలతో దీనిని తయారు చేస్తారు. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, విటమిన్ సి వంటి లక్షణాలు ఉన్నాయి.

దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు తగ్గడంతో పాటు రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. అయితే, కొన్ని సందర్భాల్లో త్రిఫల తీసుకోవడం శరీరానికి హానికరం అని కూడా నిరూపితమైంది. ముఖ్యంగా కొందరు వ్యక్తులు ఈ త్రిఫలాన్ని తీసుకోవద్దని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరి ఈ త్రిఫలాన్ని ఏ వ్యక్తులు తీసుకోకూడదో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.

మధుమేహం ఉన్నవారు

మధుమేహాన్ని నివారించే గుణాలు త్రిఫలలో ఉన్నాయి. అయితే ఎవరైనా ఇప్పటికే మధుమేహంతో బాధపడుతున్నట్లయితే వారు దానిని తీసుకునే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. షుగర్ ఉన్నవారు త్రిఫల తినడం ద్వారా హైపోగ్లైసీమియా సమస్యను ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంది. అందుకే త్రిఫల తీసుకునే ముందు నిపుణుడిని సంప్రదించాలి.

తక్కువ బరువు

బరువు తగ్గినవారు, శరీరం క్రమంగా తగ్గడం ప్రారంభిస్తుంది. వీరు త్రిఫల పొడిని తీసుకోకుండా ఉండాలి. త్రిఫలలో మెటబాలిజంను సరిచేయడం ద్వారా బొడ్డు కొవ్వును తగ్గించే లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇప్పటికే తక్కువ బరువు ఉన్నవారు మరింత బరువు తగ్గే అవకాశం ఉంది.

కడుపు నొప్పితో బాధపడేవారు

త్రిఫల ఉదరానికి ఒక వరం, దివ్యౌషధంగా భావిస్తారు. అయితే కడుపు నొప్పి ఉన్నవారు పొరపాటున ఈ సమయంలో పొడిని తినకూడదు. మలబద్ధకాన్ని తొలగించే అంశాలు పొడర్‌లో ఉన్నాయి. విరేచనానికి ముందు, త్రిఫల తినడం చాలా నష్టం జరుగుతుంది.

గర్భిణీలు

ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో త్రిఫల చూర్ణం తింటే గర్భస్రావం అవుతుంది. గర్భధారణ సమయంలో గ్యాస్ ఏర్పడి, మరింత ఇబ్బంది కలిగిస్తుంది. మహిళలు దీనిని నివారించడానికి త్రిఫల, ఇతర ఆయుర్వేద పదార్థాలను తీసుకోవడం ప్రారంభిస్తారు. అయితే, నిపుణుల సలహా తీసుకోకుండా ఇలా చేయడం వల్ల ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది.

చేతివేళ్ళు మెటికలు విరుస్తున్నారా

సాధారణంగా చేతివేళ్ళు మెటికలు విరవడం అందరికీ అలవాటే. అలా విడిచినప్పుడు టక్ మని శబ్దం వస్తుంది. అలా రాగానే చేతి వేళ్ళు చాలా రిలాక్స్ అయినట్లుగా అనిపిస్తుంది. కొంత మందికి చేతి వెళ్ళ నొప్పి తగ్గిన భావన కలుగుతుంది. కానీ ఇలా చేతి వేళ్ళు విరవకూడదట! ఆలా ఎందుకు చేయకూడదంటే!?

చేతి కీళ్ళలో గాలి నిండినప్పుడు చేతి వేళ్ళు విరిస్తే ఒక్కసారిగా ఆ గాలి అంతా పోతుంది. అలా పోవడంతో చేతి వేళ్ళు విరిచిన వెంటనే టప్ మని శబ్దం వస్తుంది. ఇలా చేయటం వలన కొన్ని సమస్యలు కూడా వస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా చేతి వేళ్లకు ఉండే గ్రిప్ తొందరగా పోతుందట. చిన్న చిన్న ఉన్న వస్తువులను పట్టుకోవడానికి కూడా ఇబ్బంది పడతారట. వాటర్ బాటిల్ మూతలు తీయడానికి కూడా పెద్ద సాహసం చేయాల్సి వస్తుందట. అందుకుని ఇలాంటి పనులను మానుకోమని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

చేతి వేళ్ళు విరవడం వలన ఆర్థరైటిస్ సమస్య వస్తుందని చాలా మంది భావిస్తారు. కాకపోతే ఇందులో వాస్తవం లేదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాకపోతే చేతివేళ్ళతో చేసుకునే చిన్న చిన్న పనులు చేసుకోవడానికి కూడా కష్ట పడాల్సి వస్తుందని. చేతివేళ్లకు ఉండే గ్రిప్ త్వరగా పోతుందని, చేతి వేళ్ళ కీళ్ళలలో ఉండే గుజ్జు అరిగిపోయి ఇబ్బంది పడాల్సి వస్తుందని వివరించారు. అందుకే మన పెద్దవారు కూడా చేతివేళ్లు అలా విరవకూడదని చెబుతుంటారు.

డైటింగ్, వ్యాయామం లేకుండా త్వరగా బరువు తగ్గాలనుకుంటే..

మీరు బరువు తగ్గాలనుకుంటే ఈ రోజు నుంచే మొదలు పెట్టండి. ఇందు కోసం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ప్రారంభించండి. దీని ప్రభావం త్వరలో కనిపిస్తుంది.

ఆహారం, వ్యాయామం బరువు తగ్గించడంలో మంచి ఉపకారాలు. వ్యాయామం తర్వాత శరీరంలో శక్తి కోసం గుడ్లు, మాంసం తినాలని కొందరు ఆహారాలను సిఫార్సు చేస్తారు. బరువు తగ్గాలంటే ఆహారంలో ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉండాలని వారి అభిప్రాయం. ఇప్పుడు అసలు సమస్య నాన్ వెజ్ తినని వారికే .. అప్పుడు వారు ఎలా బరువు తగ్గతారు. కాబట్టి వారు టెన్షన్ పడాల్సిన అవసరం లేదు. బరువు తగ్గడానికి సాత్విక ఆహారం కూడా బరువు తగ్గడంలో అద్భుతాలు చేస్తుంది. సాత్విక ఆహారం అంటే ఏంటి, దానిలో ఏం చేర్చుకోవాలి.

స్వచ్ఛమైన ఆహారం అంటే ఏంటి..?

వాస్తవానికి, సాత్విక్ ఆహారాన్ని ఆ ఆహారం అంటారు, ఇది మొక్కల నుంచి వచ్చేది. సాత్విక్ ఆహారం శరీరంలోని హార్మోన్లను సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. కొవ్వు పెరగడానికి సహకరించదు.

బరువు తగ్గడానికి సాత్విక ఆహారం ఎలా..

నిజానికి, సాత్విక్ ఆహారంలో నూనె, మసాలాల వాడకం చాలా తక్కువ. అందుకే బరువు తగ్గించడంలో ఇది చాలా మంచిదని భావిస్తారు. సాత్విక్ ఆహారంలో పచ్చి కూరగాయలు, పండ్లు, డ్రై ఫ్రూట్స్ ఉంటాయని డైటీషియన్లు చెబుతున్నారు. వాటిలో దాదాపు కొవ్వు ఉండదు. ఫైబర్ పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఫైబర్ స్వయంగా బరువు తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పీచు వల్ల ఎక్కువ సేపు ఆకలి ఉండదు, కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. దీని కారణంగా, మీరు అదనపు ఆహారం, జంక్ ఫుడ్ తినడం నుండి రక్షించబడ్డారు. బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది.

మీరు బరువు తగ్గాలనుకుంటే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో వీటిని..

తృణధాన్యాలు-బియ్యం, గోధుమలు, బార్లీ, కాయధాన్యాలు-మూంగ్, మసూర్, చనా లేదా ఏదైనా పప్పు. కూరగాయలు-పాలకూర, పొట్లకాయ, సొరకాయ లేదా పచ్చి కూరగాయలు ఏదైనా తాజా పండ్లు- అరటి, ఆపిల్, నారింజ, దానిమ్మ, ద్రాక్ష వంటి పండ్లు, కాయలు-పచ్చి లేదా తేలికగా కాల్చిన కాయలు, విత్తనాలు, పాల ఉత్పత్తులు-మజ్జిగ, పెరుగు, వెన్న, నెయ్యి , పాలు, తీపి-బెల్లం, తేనె, నూనెలు-కొబ్బరి నూనె, ఆలివ్ నూనె, నువ్వుల నూనె, సుగంధ ద్రవ్యాలు- అల్లం, దాల్చిన చెక్క, ఏలకులు, ఫెన్నెల్, కొత్తిమీర, పసుపు, సాత్విక్ డైట్‌లో ఏం తినకూడదు

డైటీషియన్ అభిప్రాయం ప్రకారం, సాత్విక్ ఆహారంలో వెల్లుల్లి, ఉల్లిపాయలు, నూనె, మసాలాలు ఉపయోగించవద్దు. ఇలా చేయడం వల్ల త్వరగా బరువు తగ్గడంతోపాటు మీ ఆరోగ్యాన్ని కూడా హెల్తీగా ఉంచుతుంది.

వేసవిలో ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలి

ఆయుర్వేదంలో వేసవి కాలాన్ని గ్రీష్మరుతువుగా పేర్కొంటారు. సూర్యుడు తన తాపంతో మన నుంచి బలాన్ని గ్రహిస్తుండటంవల్ల ఒంట్లో కఫం కరిగిపోయి ద్రవంగా మారుతుంది. జఠరాగ్నిని చల్లబరిచి అగ్ని మాంద్యానికి దారి తీస్తుండటంవల్ల ఆకలి తగ్గుతుంది. ఒంట్లో తలెత్తే అన్ని వ్యాధులకు అగ్నిమాంద్యమే మూలం. ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

తిన్న వెంటనే తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారం తీసుకోవాలి. ఆహారం కాస్త జిడ్డుగా ఉండేటట్టు చూసుకోవాలి. నెయ్యి, నూనెను మితంగా తీసుకోవాలి. వేసవిలో బచ్చలి కూర, క్యాబేజి, పొట్లకాయ, బీరకాయ, సొన్నగంటి కూర, బుడిద గుమ్మడికాయ, కాకరకాయ లాంటి కూరలు తినాలి. పేలాల పిండిలో పంచదార కలుపుకొని తింటే శరీరానికి చలువ చేస్తుంది.

మధురంగా ఉండే పండ్లు, పండ్ల రసాలు తీసుకోవాలి. పనస, అంజీరా, ఖర్బూరం, ద్రాక్ష తదితరవాటిని తీసుకోవాలి. గోధుమలు, గోధుమ రవ్వతో అన్నం, ఉప్మాలాంటివి తినాలి. పుల్లటి పెరుగు మంచిది. తీయటి పెరుగే తినాలి. పాలతో చేసిన పాయసాలు తినాలి. గోరువచ్చిన పాలలో అటుకులు వేసి కొంతసేపైన తర్వాత తినాలి. రాత్రిపూట రెండు స్పూన్ల ధనియాలు గ్లాసు నీటిలో నానబెట్టాలి. తర్వాత రోజు ఉదయం ఆ నీటిని తాగాలి. వేడి తగ్గుతుంది. చెరుకురసం కన్నా చెరుకు ముక్కలు నమలడం చాలా మంచిది. జలకర్ర పొడి, నీరు, నిమ్మరసం కలుపుకొని తాగడం మేలు చేస్తుంది. చిలకొట్టిన చేసిన మజ్జిగ తేలికగా జీర్ణమవుతుంది. రాత్రి పడుకోవడానికి ముందు పాదాలకు, మాడు మీద కొబ్బరినూనె రాసుకుంటే నిద్ర బాగాపడుతుంది. వడదెబ్బ నివారణకు గంధం ఉపయోగపడుతుంది. ఒక చెంచా గంధం ముద్దను గ్లాసు నీటిలో కలిపి రెండుపూటలా తాగితే వడదెబ్బ తగలకుండా కాపాడుతుంది. తెలుపు, నీలం, ఊదా, ఆకుపచ్చరంగు దుస్తులు ధరించడం మంచిది.

జీవ సిద్ధాంతం

విత్తనం తినాలని, చీమలు చూస్తాయ్.. మొలకలు తినాలని, పక్షులు చూస్తాయ్.. మొక్కని తినాలని, పశువులు చూస్తాయ్, అన్ని తప్పించుకుని, ఆ విత్తనం వృక్షమైనపుడు..

చీమలు, పక్షులు, పశువులు.. ఆ చెట్టుకిందే నీడ కోసం వస్తాయ్....

జీవితం కూడా అంతే TIME, వచ్చే వరకు వేచిఉండాల్సిందే, దానికి కావాల్సింది ఓపిక మాత్రమే.....

లైఫ్ లో వదిలి వెళ్ళిన, వాళ్ళ గురించి ఆలోచించకు..

జీవితంలో ఉన్న వాళ్ళు, శాశ్వతం అని భావించకు..

ఎవరో వచ్చి నీ బాధను అర్థం, చేసుకుంటారని ఊహించకు...

నీకు నీవే ధైర్యం కావాలి..... నీకు నువ్వే తోడుగా నిలబడాలి...

లోకులు కాకులు, మనిషిని చూడరు, మనస్సును చూడరు, వ్యక్తిత్వాన్ని చూడరు. కనిపించింది, వినిపించింది నమ్మేస్తారు, మాట అనేస్తారు,

ఒక్కోసారి మన కళ్ళే, మనల్ని మోసం చేస్తాయి.

మరొకసారి చెవుడు మాటలు, జీవితాలను, తలకిందులు చేస్తాయి.

అబద్ధాలతో, మోసాలతో, కీర్తి, ప్రతిష్ఠలను, ఎంత గొప్పగా నిర్మించుకొన్నా.., అవి కుప్పకూలి పోవడానికి, ఒక్క "నిజం"చాలు. అందుకే కష్టమైనా సరే, నీతిగా బ్రతకడమే మనిషికి, ఉత్తమ మార్గం.

ఒక చిన్న మొక్కనాటి, ప్రతిరోజూ వచ్చి కాయకాసిందా అని చూడకూడదు.

ఎందుకంటే అది పెరగాలి. మొక్క వృక్షం కావాలి. పుష్పించాలి, పిందెలు రావాలి. అవి కాయలై , పండితే తినగలం.

అలాగే నేను ఇది కావాలి. అనే కోరిక కూడా మొలకై, వృక్షమై ఫలవంతం ఔతుందని తెలిసి మసలుకోండి.

జీవితంలో కష్టము, కన్నీళ్ళు, సంతోషము, బాధ ఏవి శాశ్వతంగా ఉండవు,

కాలం ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉండిపోదు. ఆనందం, ఆవేదన కూడా అంతే.

నవ్వులూ, కన్నీళ్ళూ కలగలసినదే జీవితం, కష్టమూ శాశ్వతం కాదు, సంతోషమూ శాశ్వతమూ కాదు.

ఓడిపోతే గెలవడం నేర్చుకోవాలి, మోసపోతే జాగ్రత్తగా ఉండడం నేర్చుకోవాలి. చెడిపోతే ఎలా బాగుపడలో నేర్చుకోవాలి.

గెలుపును ఎలా పట్టుకోవాలో తెలిసిన వాడికందే ఓటమిని ఎలా తట్టుకోవాలో తెలిసిన వారే గొప్ప వారు నేస్తమా !

దెబ్బలు తిన్న రాయి విగ్రహంగా మారుతుంది.

కానీ దెబ్బలు కొట్టిన సుత్తి మాత్రం ఎప్పటికీ సుత్తిగానే మిగిలిపోతుంది....

ఎదురు దెబ్బలు తిన్నవాడు, నొప్పి విలువ తెలిసిన వాడు మహనీయుడు అవుతాడు...

ఇతరులను ఇబ్బంది పెట్టేవాడు ఎప్పటికీ ఉన్నదగ్గరే ఉండిపోతాడు...

డబ్బుతో ఏమైనా కొనగలమనుకుంటున్నారా అయితే కొనలేనివి ఇవిగో

మంచం పరుపు కొనవచ్చు కానీ నిద్ర కాదు.

గడియారం కొనవచ్చు కానీ కాలం కాదు.

మందులు కొనవచ్చు కానీ ఆరోగ్యం కాదు.

భవంతులు కొనవచ్చు కానీ ఆత్మీయత కాదు.

పుస్తకాలు కొనవచ్చు కానీ జ్ఞానం కాదులి

పంచభక్ష పరమాన్నాలు కొనవచ్చు కానీ జిహ్వశక్తిని కాదు.

ఆకులు తింటేనే బ్రహ్మజ్ఞానం వస్తే అందరి కన్నా ముందు మేకలే జ్ఞానులు కావాలి,

స్నానాలతోనే పాపాలు పోతే ముందు చేపలే పాప విముక్తులు కావాలి,

తలక్రిందులుగా తపస్సు చేస్తేనే, పరమాత్మ ప్రత్యక్షమైతే ముందు, గబ్బిలాలకే ఆ వరం దక్కాలి,ఈ విశ్వమంతా ఆత్మలో ఉంది.

నీలో ఉన్న ఆత్మను వదిలి పరమాత్మ అంటూ పరుగులు పెడితే ప్రయోజనమే లేదు,

నీలో లేనిది బయటేమీ లేదు. బయట ఉన్నదంతా నీలోనూ ఉంది. తెలిసి మసులుకో- కలిసి జీవించు.

కాపులంతా కూటమి కే ఓటు వెయ్యండి

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): కాపులంతా కూటమి వైపు నిలబడాలని కాపు జేఏసీ సభ్యులు ఆరేటి మహేష్, కాపు, ఉద్యమ నేత ఆకుల రామకృష్ణ కోరారు. విశాఖ పౌర గ్రంథాలయంలో మంగళవారం వారు విలేకరులతో మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా ఆకుల రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ, కాపులను వైసిపి ప్రభుత్వం వంచించిందన్నారు. ఈడబ్ల్యుసి రిజర్వేషన్ అయిదు శాతాన్ని అమలు చేయకపోవడం వల్ల కాపు విద్యార్థులు తీవ్రంగా నష్టపోతున్నారు అన్నారు. ఒక్క కాపు సబ్సిడీ రుణం కూడా ఇవ్వలేదని ఆరోపించారు. వైసీపీ ప్రభుత్వంలో వ్యవస్థలన్నీ సర్వనాశనం అయిపోయాయని ఆరోపించారు. ఈ రాష్ట్రం తిరిగి బాగుపడాలంటే దూరదృష్టి ఉన్న చంద్రబాబునాయుడు పల్లే సాధ్యమని చెప్పారు. జగన్మోహన్ రెడ్డి కాపులకు తీరని అన్యాయం చేశారన్నారు. ఎక్కువగా కౌలు రైతులు ఉన్న కాపు కులాన్ని కూడా అణగదొక్కేశారన్నారు. అక్షర క్రమంలో ప్రథమంగా ఉన్న ఆంధ్రప్రదేశ్ ఇప్పుడు అన్ని రంగాల్లో వెనకబడిపోయిందన్నారు. కూటమి ఏర్పాటులో ప్రధాన పాత్ర పోషించి ఎక్కడ తగ్గాలో తగ్గి రాష్ట్ర భవిష్యత్తు కోసం త్రమిస్తున్న పవన్ కళ్యాణ్ ఆశయాలకు అనుగుణంగా పనిచేస్తామన్నారు. కాపు జేఏసీ నేత ఆరేటి ప్రకాష్ మాట్లాడుతూ, ఆనాడు పోరాడి కాపు కార్పొరేషన్ సాధించమన్నారు. తద్వారా ఎన్ని ప్రయోజనాల పొందామన్నారు. ఈడబ్ల్యుసిలో అయిదు శాతం రిజర్వేషన్ కాపు, తెలగ, బలిజ, ఒంటరి కులాలకు కేటాయించడం చంద్రబాబు నాయుడు వల్ల సాధ్యమైందన్నారు. పోరాడి సాధించుకున్న ఈడబ్ల్యుసి రిజర్వేషన్లు వైసీపీ పూర్తిగా అమలు చేయకపోవడం దారుణం అన్నారు. రిజర్వేషన్ కేటాయించి ఉంటే విద్యార్థులకు ఎంతో మేలు జరిగేదన్నారు. అమలు చేయకపోవడం వల్ల కాపు విద్యార్థులకు రావాల్సిన ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు రాలేదన్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 500 పైచిలుకు కాపు భవనాలను నిర్వీర్యం చేసిన ఘనత వైసిపికి చెందిందన్నారు. విదేశీ విద్యను కూడా మూడు సంవత్సరాలుగా పరిగణనలోకి తీసుకోకుండా మోసం చేశారన్నారు. విదేశీ విద్యను కూడా తుంగలో తొక్కేశారన్నారు. ఒకప్పుడు పోరాడి సాధించుకున్న ఫలితాలు ఇప్పుడు అమలు చేయకపోవడం దుర్మార్గమన్నారు. కాపు, తెలగ, బలిజ, ఒంటరి కులాలకు చెందిన వారంతా ఆలోచన చేయాలని కోరారు. ఈ ప్రభుత్వాన్ని ఏ రకంగా బుద్ధి చెప్పాలో అందరూ గమనించుకోవాలని సూచించారు.

రాజధాని, పోలవరం ప్రాజెక్టు పూర్తిగా నాశనం చేశారన్నారు. కాబట్టి కాపులతో పాటు అన్ని వర్గాలూ ఆ ప్రభుత్వానికి బుద్ధి చెప్పాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో తుమ్మల సత్యారావు, ప్రగడ చిన నాగేశ్వరరావు, కర్రి వెంకటరమణ సిరిసిపల్లి రమణ, మార్నిపీడు మణికంఠ, అన్నం వెంకట్రావు, తోట రామానుజం, గొల్లపల్లి సుబ్బారావు పాల్గొన్నారు.

నాయి బ్రాహ్మణుల నాయకులతో ఆత్మీయ సమావేశం

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): మంగళవారం విశాఖపట్నం కుమారి కల్యాణ మండపంలో విశాఖపట్నం నాయి బ్రాహ్మణుల అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో 52,56, 57, 89,90,91,92 వార్డులకు సంబంధించిన నాయి బ్రాహ్మణుల నాయకులతో ఆత్మీయ సమావేశం జరిగింది.ముఖ్య అతిథిగా శ్రీ ఆడారి ఆనంద్ కుమార్ గారు హాజరయ్యారు.ఈ సందర్భంగా సంఘం నాయకులు విశాఖ ఎంపీ అభ్యర్థి డా. బొత్స ఝాన్సీ లక్ష్మిగారికి, శ్రీ ఆడారి ఆనంద్ కుమార్ గారికి పోటీచేస్తునందుకు వివిధసంఘాల నాయకులు శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తు తమ మద్దతును తెలియజేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో జీవీఎంసీ కోఆప్షన్ మెంబర్ బెహరా భాస్కర రావు, రాష్ట్ర ఆర్యవైశ్య కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ గునిశెట్టి శ్రీనివాసరావు గారు,92 వ వార్డు అధ్యక్షులు గొర్లి అప్పలస్వామి నాయుడు గారు,89 వార్డు అధ్యక్షులు ఐతం శెట్టి గోపి గారు,బిసి కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ సూకరాజు, నాయి బ్రాహ్మణుల అసోసియేషన్ స్టేట్ ప్రెసిడెంట్ పెంటారావు, వైస్ ప్రెసిడెంట్ అప్పలరాజు, విశాఖపట్నం నాయి బ్రాహ్మణుల అసోసియేషన్ ప్రెసిడెంట్ సుబ్బా రావు, సంఘం నాయకులు, కమిటీ సభ్యులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డైట్ లో రీసెర్చ్ పుస్తకావిష్కరణ

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): స్థానిక దాడి ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో బీటెక్ ఎలక్ట్రికల్ ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థులచే రూపొందించబడిన 'ప్రాజెక్ట్ ఆన్ ఎలక్ట్రికల్ ఇంజనీరింగ్ రీసెర్చ్- 2024' అనే పుస్తకాన్ని మంగళవారం ఆవిష్కరించారు. ఈ పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరించిన కళాశాల చైర్మన్ దాడి రత్నాకర్ మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు శాస్త్ర సాంకేతిక రంగంలో వస్తున్న మార్పులను గమనించి వారి జ్ఞానాన్ని పెంచుకోవాలని మరియు మంచి పరిశోధనలలో పాలుపంచుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ ఏడాది 83 మంది విద్యార్థుల యొక్క పరిశోధనలను అంతర్జాతీయ ఐ ఈ ఈ ఈ కాన్ఫరెన్స్ లో పబ్లిష్ అయ్యేలా కృషి చేసినందుకు కళాశాల ఆర్ అండ్ డి సమన్వయకర్త డాక్టర్ ఏస్ రమణ కుమార్ జోగా ను మరియు ఈ ఈ ఈ విభాగాధిపతి డాక్టర్ ఎ.ఎస్. గోపాలమని అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమానికి కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ వైకుంఠ రావు , అకాడమిక్ కో ఆర్డినేటర్ శ్రీ కృష్ణ నాగ్ గారు, వివిధ విభాగాల అధిపతులుకళాశాల అధ్యాపక బృందం మరియు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. ఈవెంట్ కో ఆర్డినేటర్ . జె. దిలీప్ కుమార్ ఈఈఈ డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ ఫైనల్ ఇయర్ విద్యార్థుల కోసం పీర్ విడుదలతో సహా ఫేర్వెల్ డే పార్టీని విజయవంతంగా నిర్వహించారు.

తెలుగుదేశం బీసీల పుట్టినిల్లు

పార్వతీపురం, (విశాఖ సమాచారమ్): తెలుగుదేశం బిసిలకు పుట్టినిల్లు అని పార్వతీపురం నియోజకవర్గం ఐటిడిపి కోఆర్డినేటర్ బొర్లాల సీతారావు అన్నారు. మంగళవారం బైపాస్ రోడ్డు ఉన్న తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యాలయంలో పత్రికా సమావేశంలో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ బీసీలకు తుంగలో తొక్కిన వైసీపీ ప్రభుత్వం అని ఏద్దేవా చేసారు.బీసీలకు వైసీపీ ప్రభుత్వం అయాంలో బీసీలకు న్యాయం జరగలేదు అన్నారు.

తెలుగుదేశం పార్టీ అధికారంలో ఉన్నప్పుడు అందరికి న్యాయం జరిగింది,ఈ సందర్భంగా తెలియజేసారు.

తెలుగుదేశం పార్టీ అధికారంలోకి రాగానే బీసీలకు మళ్లీ పెద్దపీట వేస్తాందన్నారు. తెలుగుదేశం పార్టీ బీసీలకు వెన్నుముక అని ఇక్కడ ఉండే వైయస్సార్ పార్టీ నాయకులు చూసి ఓర్వలేక దృశ్యప్రచారం చేస్తున్నారన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో అరుకు పార్లమెంటు ఉపాధ్యక్షులు గొట్టాపు వెంకట్ నాయుడు, నియోజకవర్గ బిసీ సెల్ అధ్యక్షుడు రవి , మండల పార్టీ అధ్యక్షులు బోను దేవి చంద్రమౌళి టిడిపి నాయకులు ఐటిడిపి అధ్యక్షులు కోరాడ నారాయణ రావు, పట్టణ పార్టీ అధ్యక్షులు గుంప్రేరెడ్డి రవి కుమార్ పాల్గొన్నారు.

శ్రీ రాముడు నడిచిన మార్గం

రామాయణ మహాకావ్యం మనకి మహా ఋషుల నుండి లభించిన సాంస్కృతిక సంపద. పరమ పతివ్రత శిరోమణి మహాసాధ్వి సీతాదేవి చరితమే రామాయణం అని మహర్షి వాల్మీకి చెప్పడం జరిగింది.

రాముడు నడిచిన మార్గం రామాయణం . సీతారాముల కథ రామాయణం. ఇలా ఎన్నో నిర్వచనాలు చెప్పొచ్చు. ఒక బోయవాడు ఒక పక్షిని చంపినప్పుడు మదిలో కలిగిన ఆవేదన ఈ మహా కావ్యానికి ప్రేరణ అని చెబుతారు.

ఈ మహా కావ్యం చదివినప్పుడు జాతి జీవనానికి ఏ విధమైన ప్రయోజనం కలుగుతుంది అనే విషయం ఆలోచించినప్పుడు తండ్రి కొడుకుల అనుబంధం, భార్యాభర్తల సంబంధం, అన్నదమ్ముల మధ్య ఉండవలసిన అనుబంధం, ఒక రాజు సేవకుడిని చూడవలసిన విధానం, గురువుపట్ల చూపించవలసిన విధేయత,స్నేహ తత్వం, శత్రువుల తోటి మెలగవలసిన విధానం ఇలా ఒకటి కాదు అనేక క్లిష్ట సమయాలలో మానవుడి నడవడిక ఏ విధంగా ఉండాలో తెలియజేస్తుంది.

భగవంతుడు దుష్ట శిక్షణ శిష్ట రక్షణకై దశావతారాలు ఎత్తి ప్రజలను రక్షిస్తూ వచ్చాడు. అయితే త్రేతా యుగంలో శ్రీరాముడుగా మానవ రూపంలో జన్మించి రాక్షస సంహారం చేసి లోకాన్ని రక్షించాడు. శ్రీరాముని జీవితమే ఒక మహా కావ్యంగా వ్రాసిన వారు వాల్మీకి మహర్షి. ఆదికవి వాల్మీకి 24 వేల శ్లోకాలతో రామాయణం రచించి సీతారాముల కథను లోకానికి తెలియజేశాడు.

శ్రీరామచంద్రుని గుణగణాలను పరిశీలిస్తే ఎల్లప్పుడూ సత్యము మాట్లాడేవాడు మృదుభాషి నిగర్వి ఎవరినైనా తానే ముందుగా పలకరించేవాడు వరుసగాం మాట్లాడేవాడు కాదు.. అన్నదమ్ములతో తల్లితండ్రులతో భార్యతో ప్రజలతో వివిధ సందర్భాలలో ప్రవర్తించిన తీరును బట్టి శ్రీరామచంద్రమూర్తి ఆదర్శవంతుడైన పురుషుడని ప్రజలు వెయ్యినోళ్ల కీర్తించేవారు.

అయోధ్య నగరానికి రాజైన దశరథ మహారాజుకి పుత్ర కామేష్టి యాగ ఫలితంగా అవతార మూర్తి అయిన శ్రీరామచంద్రుడు చైత్ర శుద్ధ నవమి నాడు జన్మించాడు. దానినే శ్రీరామనవమి పండగగా మనం జరుపుకుంటున్నాం. ఆగమ శాస్త్ర ప్రకారం మహనీయులు పుట్టినరోజు నాడే కళ్యాణం కూడా జరిపించడం మన ఆచారం.

ఇక బాల్యంలోనే శ్రీరామచంద్రుడు సకల శాస్త్రాలు సకల విద్య లు నేర్చుకుని విశ్వామిత్ర మహర్షి యాగ రక్షణ చేసి సీతా స్వయంవరంలో శివధనుర్భంగం చేసి జానకిని ధర్మపత్నిగా స్వీకరించాడు.

తండ్రి దశరథుడు శ్రీరామచంద్రుని అయోధ్య నగరానికి పట్టాభిషిక్తుని చేయడానికి సంకల్పించాడు. కాల మహిమ ఎవరు చెప్పగలం.

పినతల్లి కైకేయి వరాలు తీర్చడం కోసం 14 సంవత్సరములు వనవాసం చేయవలసి వచ్చింది. పితృవాక్య పరిపాలన కోసం వనవాసం చేసిన మహనీయుడు. ఇచ్చిన మాట తప్పని పితృ వాక్య పరిపాలకుడు.

పితృసేవ, పితాజ్ఞ పాలన మించిన ధర్మం ప్రపంచంలో మరొకటి లేదు అంటాడు కైకేయి తో రాముడు ఒకానొక సందర్భంలో శ్రీరామచంద్రుడు పితృ వాక్య పరిపాలపకుడు కాకుండా మాతృభక్తి కూడా చెప్పుకోదగ్గది. జన్మనిచ్చిన కౌసల్యతో పాటు పిన తల్లులైన కైకేయి సుమిత్రలను కూడా సమానంగా ప్రేమించేవాడు. అయోధ్య రాజ్యాధిపతని కానివ్వకుండా తన కోరికతో అడవుల పాలు చేసిన కైకను ఎన్నడు పరుషంగా మాట్లాడలేదు. అంతేకాకుండా తన సోదరులైన భరత శత్రుఘ్ను లను లక్ష్మణుని కైకేయిను నిందించవద్దని హితవు చెబుతాడు.

శ్రీరామచంద్రుడు ఏకపత్ని వ్రతుడు . పర స్త్రీలను కన్నెత్తి చూసేవాడు కాదు. ఆ కాలంలో బహుభార్యత్వం తప్పలేదు. సాక్షాత్తు శ్రీరామచంద్రుని తండ్రిగారైన దశరథుడికి ముగ్గురు భార్యలు .అయినా రామచంద్ర మూర్తి ఏ సందర్భంలోనూ కూడా ఏకపత్నివ్రతం వీడలేదు.ఒకానొక సందర్భంలో సీతాదేవి లేకుండా శ్రీరామచంద్రుడు యాగము చేయవలసి వచ్చినప్పుడు స్వర్ణ సీతను తయారు చేయించి యాగం పూర్తి చేసిన మహా వ్యక్తి. భార్య మీద అమితమైన ప్రేమ కలవాడు.

సీతాపహరణం సమయంలో అరణ్యంలో తిరుగుతూ కనబడిన చెట్టు పుట్టను సీత జాడ గురించి అడుగుతూ మతిభ్రమించిన వారి వల్లే తిరుగుతూ కొన్ని సందర్భాలలో మూర్ఛ పోతూ తల్లడిల్లి పోతాడు. భార్య వియోగం తో తల్లడిల్లి పోయాడు. అయినప్పటికీ పర స్త్రీని కన్నెత్తి చూడలేదు.

రామలక్ష్మణుల మీద ప్రేమతో వెంటబడిన రాక్షస స్త్రీ శూర్పణఖను ముక్కు చెవులు కోయించి తిరిగి పంపుతారు.

శ్రీరామచంద్రమూర్తి తన సోదరుల మీద అమితమైన ప్రేమ కలిగి ఉండేవాడు. లక్ష్మణునితో అమితమైన స్నేహం కలిగి ఉండేవాడు. విశ్వామిత్ర యాగ సంరక్షణ రామలక్ష్మణులు ఇద్దరు కలిసి చేసి విశ్వామిత్ర అనుగ్రహానికి పాత్రులు అవుతారు. శివధనుర్భంగం జరిగిన తర్వాత నలుగురు అన్నదమ్ములకు ఒకే వేదికపై వివాహం జరుగుతుంది. పినతల్లి కోరిక ప్రకారం రామచంద్ర మూర్తి అరణ్యవాసం చేయవలసి వచ్చినప్పుడు లక్ష్మణుడు కూడా రాముని వెంట వెళ్లాడు.

వనవాసమునకు వెళ్లే ముందు సీతాదేవితో రాముడు ఇట్లా అంటాడు" భరత శత్రుఘ్నులు నాకు అత్యంత ప్రియులు. నీవు కూడా వారిని నీ సోదరులు వలె ప్రేమించు. పుత్ర సమంగా ఆదరించు. దీనిని బట్టి అన్నదమ్ముల మీద శ్రీరామచంద్రమూర్తికి ఎంత ప్రేమ ఉందో అర్థం అవుతుంది.

శ్రీరాముడు అరణ్యవాస సమయంలో చిత్రకూట పర్వతం మీద ఉన్నప్పుడు భరతుడు సేనా సమేతుడై ప్రజలను కూడా వెంటబెట్టుకుని రాముడు దగ్గరకు వస్తాడు. సైన్యముతో వచ్చిన భరతుని చూసి లక్ష్మణుడు అపాయ పడతాడు. అప్పుడు శ్రీరాముడు "లక్ష్మణా భరతుని హృదయం నాకు తెలుసు. నేను అరణ్యాలు పాలయ్యానని బాధాతప్త హృదయంతో నన్ను చూడడానికి వస్తున్నాడు. అంతేకానీ నా మీద దండయాత్రకు కాదు అని సున్నితంగా హృదయంలోని మాటను తెలియజేశాడు.

భరతుడు రామచంద్ర మూర్తిని అరణ్యవాసం విడనాడమని శతవిధాలా ప్రయత్నించి విఫలమవుతాడు. చివరికి రామచంద్ర మూర్తి పాదుకులు తలపై పెట్టుకుని అయోధ్యకు తీసుకుని వెళ్లి రాజ్యపాలన సాగిస్తాడు.

రామ రావణ యుద్ధంలో లక్ష్మణుడు మూర్ఛ పోయిన సందర్భంలో రాముడు విలపించిన తీరు చూస్తే లక్ష్మణుడు మీద రామచంద్ర మూర్తికి గల ప్రేమ అర్థమవుతుంది.

నాకోసం సర్వస్వం అర్పించి అరణ్యములు వెంట నన్ను అనుసరించి వచ్చిన లక్ష్మణుడి తో నేను కూడా యమపురికి వెడతాను అని విలపిస్తాడు. తడుపరి హనుమంతుని చేత సంజీవిని పర్వతమును తెప్పించి లక్ష్మణుని రక్షిస్తాడు.

సీతాన్వేషణ సమయంలో తారనపడిన పక్షిరాజు జటాయువు ద్వారా రావణాసురుడు గురించి సమాచారం తెలుసుకొని గాయపడిన జటాయువు తన తండ్రి స్నేహితుడిగా తెలుసుకుని తన చేతిలో ప్రాణాలు వదిలిన జటాయువుకు కృతజ్ఞతా పూర్వకంగా అంతిమ సంస్కారం చేస్తాడు శ్రీరామచంద్రమూర్తి.

ఆ పక్షిరాజు ఎంత అదృష్టవంతుడు. సాక్షాత్తు విష్ణుమూర్తి చేతుల మీదుగా సులభంగా చేరిన మహనుభావుడు.

వానర రాజులైన వాలి సుగ్రీవుల యుద్ధంలో తన సహాయం కోరిన సుగ్రీవుడికి సహాయం చేసి యుద్ధంలో వాలిని చంపి సుగ్రీవుడిని కిష్కింధకు పట్టాభిషేకం చేసి స్నేహం యొక్క విలువ తెలియజేశాడు.

సీతాదేవి జాడ కనిపెట్టిన ఆంజనేయ స్వామి మీద అమితమైన వాత్సల్యం ప్రేమ కలిగి ఉండేవాడు. ఆంజనేయ స్వామి రామ బంటుగా ప్రసిద్ధి పొందాడు. రాముడు ఎక్కడ ఉంటే అక్కడ హనుమంతుడు ఉంటాడు. వారిద్దరి అనుబంధం గురించి ఏ కవులు వర్ణించలేరు. నిరంతరము ఆంజనేయ స్వామి రామనామ స్మరణలో మునిగి ఉంటాడు.

రామ రావణ యుద్ధం జరిగి అయోధ్యకు రామచంద్ర మూర్తి పట్టాభిషిక్తుడైన తర్వాత ప్రజా రంజకంగా పరిపాలించాడు.

అందుకే ఈనాటికీ కూడా రామరాజ్యమనే మాట వాడుకలోకి ఉంది. గూడచారుల ద్వారా రాజ్యంలోని ప్రజల మనోభావాలు తెలుసుకునేవాడు. అలాగే ఒకానొక సందర్భంలో చాకలి వాడి మాటలు తెలుసుకుని సీతాదేవిని అరణ్యానికి పంపిస్తాడు.

అందుకే శ్రీరామచంద్రమూర్తి సకల గుణభిరాముడుగా కీర్తించబడ్డాడు. లోకానికి ఆదర్శమూర్తి అయినాడు. రాముడు ధర్మానికి ప్రతీక అంటారు. ధర్మాచరణలో రాముడే మనకు ఆదర్శం.

రచన మధునాపంతుల చిట్టి వెంకట సుబ్బారావు
కాకినాడ 9491792279

వైసిపి కార్యకర్త కుటుంబాన్ని పరామర్శించి తన ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియ చేసిన అలజంగి

పార్వతీపురం, (విశాఖ సమాచారమ్): పార్వతీపురం మండలం, డోకుశీల పంచాయతీ, చెలంపలస గ్రామానికి చెందిన వైసిపి కార్యకర్త కోట్ల వెంకటరమణ కుమారుడు సందీప్ (27) ఇటీవల ప్రామాదవసాత్తు అకాల మరణం చెందగా స్థానిక నాయకులు ద్వారా విషయం తెలుసుకున్న స్థానిక శాసనసభ్యులు అలజంగి జోగారావు నేడు వారి నివాసానికి వెళ్లి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి జరిగిన ఘటన తెలుసుకుని చింతిస్తూ అంది వచ్చిన కొడుకు అకాల మరణం కన్న తల్లి తండ్రికి తీవ్ర గర్భశోఖం మిగిల్చింది అని విచారం వ్యక్తం చేస్తూ తన ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియచేసి వారికి ధైర్యం చెప్పి తామంతా ఎప్పుడూ అండగా ఉంటామని చెప్పి ధైర్యంగా ఉండాలి అని భరోసా ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక మరియు మండల ప్రజా ప్రతినిధులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దేవరాపల్లిలో టిడిపి పార్టీకి గట్టి షాక్

దేవరాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): టిడిపి పార్టీకి మండలంలోని దేవరాపల్లి గ్రామానికి చెందిన 25 కుటుంబాలు, టిడిపి పార్టీ తమ్ముళ్లు ఆ పార్టీకి షాక్ ఇచ్చారు. రాష్ట్ర ఉపముఖ్యమంత్రి బూడి ముత్యాలనాయుడు సారథ్యంలో మండల కేంద్రంలో ఎనలేని అభివృద్ధి జరిగిందని, సంక్షేమ, అభివృద్ధి, ఆరోగ్య ఆంధ్రప్రదేశ్ నిర్మాత సిఎం జగన్ నాయకత్వంలో దేవరాపల్లిని సమిష్టిగా అభివృధి చేసుకుంటామని సూతనంగా చేరిన వారు వాపోయారు. ఈ సందర్భంగా వైసిపి సీనియర్ నాయకులు గండి పడాల అప్పలరాజు మండల కన్వీనర్ కె.వి.రమణ లలిత నాయుడు వరదపురెడ్డి సింహచలం నాయుడు ఆధ్వర్యంలో వారితో కలసి భవిష్యత్ కు బాటలు వేస్తున్న వైసిపి పార్టీ అడుగుజాడలలో నడుస్తమాని ఇరిబల్లి అప్పలనాయుడు, కొల్లి రమణ, గాలి రాంబాబు, గాలి దేముళ్ళు,గాలి బంగారమ్మ, చిటికె రెడ్డి చెల్లాం నాయుడు, చిటికె రెడ్డి పోతురాజు, మంత్రి సమక్షంలో పార్టీలో చేరగా వారికి కండువా వేసి సాదరంగా ఆహ్వానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల అధ్యక్షులు బూరె బాబురావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

టీడిపి పార్టీ వీడి వైసీపీలో చేరిక

పార్వతీపురం, (విశాఖ సమాచారమ్): పార్వతీపురం మండలం, డోకుశీల పంచాయతీ, చెలంపలస గ్రామం నుంచి నేడు స్థానిక శాసనసభ్యులు అలజంగి జోగారావు సమక్షంలో టిడిపి పార్టీ నుంచి పలుపురు నాయకులు, కార్యకర్తలు వైసిపి పార్టీలో చేరడం జరిగినది. పార్టీలో చేరిన వారిలో ప్రధానంగా బురిడి నాగేశ్వరరావు, వేంపటాపు రామారావు, సంబాన శ్రీనివాసరావు, రెడ్డి సంతోష, పెద్దింటి తమ్మి నాయుడు, మంగళ అప్పన్న, బెవర అప్పారావు లతో పాటు వారికి చెందిన 25 పైచిలుకు కుటుంబాలు చేరడం జరిగినది. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంఎల్ఏ పార్టీ కండువాలు వేసి సాదరంగా ఆహ్వానించి అందరూ కలిసి కట్టుగా పనిచేసి మన అందరి నాయకుడు వైయస్ జగన్మోహన్రెడ్డి ని గెలిపించేందుకు కృషి చేయాలని పిలుపు ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో మండల పార్టీ అధ్యక్షులు బొమ్మి రమేష్, జడ్పిటీసీ ప్రతినిధి బలగ నాగేశ్వరరావు, ఎంపీపీ ప్రతినిధి మజ్జి శేఖర్, స్థానిక సర్పంచ్ సంపంగి జగదీష్, మర్రాపు వాసుదేవరావు, మడక విశ్వనాథం, సీనియర్ నాయకులు సచివాలయం కన్వీనర్లు బొమ్మి కోటి నాయుడు, నీలపు గోపాల్, మహా పాత్రి గణేష్, నీలపు బలరాం, స్థానిక నాయకులు, కార్యకర్తలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తెలుగుదేశం పార్టీ గూటికి రఘునాథ్

చంద్రబాబు సమక్షంలో పార్టీ కండువా కప్పుకున్న రఘునాథ్

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్త ఆదినారాయణ మహిళా కళాశాల కరస్పాండెంట్ కొణతాల రఘునాథ్ మంగళవారం తెలుగుదేశం పార్టీ తీర్థం పుచ్చుకున్నారు. తెలుగుదేశం అధ్యక్షుడు నారా చంద్రబాబు నాయుడు బొబ్బిలిలో జరిగిన కార్యక్రమంలో రఘునాథ్ కు తెలుగుదేశం కండువా వేసి పార్టీలోకి సాదరంగా ఆహ్వానించారు. మాజీ మంత్రి తెలుగుదేశం పార్టీ జనసేన బిజెపి ఉమ్మడి అభ్యర్థి జనసేన నాయకులు కొణతాల రామకృష్ణ సోదరుడైన రఘునాథ్ తెలుగుదేశం పార్టీ తీర్థం పుచ్చుకోవడం స్థానికంగా చర్చనీయాంశమైంది. తెలుగుదేశం పార్టీ జిల్లా మాజీ అధ్యక్షుడు శాసనమండలి సభ్యుడు బుద్ధ నాగ జగదీష్ తో కలిసి చంద్రబాబును రఘునాథ్ కలిశారు. పార్టీలో కష్టపడి పనిచేయాలని తగిన గుర్తింపు ఉంటుందని చంద్రబాబు రఘునాథ్ కు హామీ ఇచ్చారు. కూటమి విజయానికి సంపూర్ణ సహకారం అందిస్తానని గెలుపుకు పనిచేస్తానని ఈ సందర్భంగా రఘునాథ్ అన్నారు. 2014లో అనకాపల్లి అసెంబ్లీ అభ్యర్థిగా రఘునాథ్ పోటీ చేశారు రఘునాథ్ నిర్ణయం పట్ల అనుచరులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

గడప గడపకు ఉత్సాహంగా సాగిన భరత్ కుమార్ ఎన్నికల ప్రచారం

సంక్షేమం కావాలంటే జగనన్న ప్రభుత్వమే రావాలి

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా అనకాపల్లి అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ వైస్ఆర్సిపి ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి మలసాల భరత్ మంగళవారం అనకాపల్లి మండలం తుమ్మపాలలో పిడి గాంధీ, ఎస్ శ్రీనివాసరావు, చదరం చిన్న, పీలా బుజ్జి నేతృత్వంలో గడపగడపకు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు ముందుగా గంగాలమ్మ పుట్టని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి అనంతరం ఎన్నికల ప్రచారంలో పాల్గొన్నారు గ్రామంలో ప్రజల నుంచి ఆదరణ లభిస్తుంది పెద్ద ఎత్తున మహిళలు, స్థానిక నాయకులు పాల్గొన్నారు దారి పొడవునా మహిళలు భరత్ కు హారతులు పట్టారు ప్రతి ఇంటికి వెళ్లి కరపత్రాన్ని అందజేసి ప్రజలతో మమేకమై వారి యోగక్షేమాలను తెలుసుకొని ఎన్నికల్లో తనకు ఓటు వేయమని అభ్యర్థించారు . గ్రామంలో మహిళల సైతం భరత్ కు వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీకి జై కొడుతూ ముందుకు సాగారు. స్థానికుల నుంచి పెద్ద ఎత్తున స్పందన లభించింది జగన్మోహన్ రెడ్డి అందించిన పథకాలకి ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తూ ఎన్నికల్లో తామంతా వైస్సార్సీపీ కి ఓటు వేస్తామంటూ భరోసా ఇచ్చారు వైసీపి ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలపై అవగాహన కలిగిస్తూ విద్యావంతుడైన తనను ఆశీర్వదించి ఎమ్మెల్యేగా అసెంబ్లీకి పంపిస్తే నిత్యం ప్రజలతో అందుబాటులో ఉంటానని ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే లక్ష్యంగా పనిచేస్తానని పేర్కొన్నారు రాష్ట్రంలో సంక్షేమ రాజ్యం వైసీపీ తోనే సాధ్యం అన్నారు ప్రజలకు సంక్షేమ పథకాలు అందించిన ఘనత వైసిపి ప్రభుత్వానదే అన్నారు మే 13 న జరిగే సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో అనకాపల్లి పార్లమెంటు అభ్యర్థి బూడి ముత్యాలనాయుడు, అసెంబ్లీ అభ్యర్థి మలసాల భరత్ కుమార్ రెండు ఓట్లును ఫ్యాన్ గుర్తుపై వేసి గెలిపించాలని కోరారు... ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ఇన్ ల్యాండ్ వాటర్ వేస్ అథారిటీ బోర్డు చైర్మన్ దంతులూరి దిలీప్ కుమార్ అనకాపల్లి ఎంపీపీ గొర్లి సూరిబాబు,అనకాపల్లి మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ గొల్లవిల్లి శ్రీనివాసరావు, మండల పార్టీ అధ్యక్షులు పెద్దిశెట్టి గోవిందా, వైస్ ఎంపీపీ వీల్మూరి సూర్య కుమారి శేఖర్, గ్రామ సర్పంచ్ తట్ట పెంటయ్య నాయుడు, , సూరిశెట్టి శ్రీను,కొణతాల శివాజీ , ఎంపిటీసీలుఅశోక్, పసీ్నరు చంటి, పంచదారల కన్నారావు,పడాల గణపతి, బుదిరెడ్డి దేవుడు,కోలపర్తి శ్రీను, ఆడారి ప్రసాద్, ఆడారి లక్ష్మణరావు మరియు వైఎస్ఆర్సిపి నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు మహిళలు పాల్గొన్నారు.

డిస్ప్లే, పెర్ఫార్మెన్స్ లో మేటి అయిన రియల్‌మీ పీ సిరీస్ 5జీ ఆవిష్కరణ

రియల్‌మీ ప్యాడ్ 2, బడ్స్ కూడా..

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): భారతదేశపు అత్యంత విశ్వసనీయ స్మార్ట్‌ఫోన్ సర్వీస్ ప్రొవైడర్ అయిన రియల్‌మీ.. తాజాగా రియల్‌మీ పీ సిరీస్ 5జీ స్మార్ట్‌ఫోన్‌లు, రియల్‌మీ పీ1 ప్రో 5జీ, రియల్‌మీ పీ1 5జీ లాంచ్ చేసింది. ఈ కొత్త పీ సిరీస్‌తో పాటు రియల్‌మీ దాని రియల్‌మీ ప్యాడ్ 2, వై-సైరీయంట్, రియల్‌మీ టీ110 బడ్స్‌ను కూడా విడుదల చేసింది. 'బెస్ట్ ప్లేయర్ ఆఫ్ పెర్ఫార్మెన్స్ అండ్ డిస్‌ప్లే'గా స్థానం పొందింది. ఈ స్మార్ట్‌ఫోన్‌ల రూపకల్పన బోల్డ్, కొత్త-మార్కెట్‌కి సంబంధించిన రియల్‌మీ డి ఎన్ ఏ ని ప్రతిబింబిస్తుంది. రియల్ మీ పీ1 5జీ శక్తివంతమైన మీడియా టెక్ డైమెన్సిటీ 7050 5జీ చిప్‌సెట్, 120హెర్ట్జ్ ఏమోలెడ్ డిస్ప్లే, 45డబ్లు్ల సూపర్ వూక్ ఛార్జింగ్, 5000 ఎంఎహెచ్ బ్యాటరీని కలిగి ఉంది. రియల్ మీపీ 1 ప్రో 5 జీ 50 ఎం పీ సోనీ ఎల్వైటీ-600 కెమెరాతో ఓఐఎస్, 120హెర్ట్జ్ కర్వ్డ్ ఏజన్ డిస్‌ప్లే, 45 డబ్లు్ల సూపర్ వూక్ ఛార్జ్‌తో పాటు భారీ 5000ఎంఎహెచ్ బ్యాటరీ, క్వాల్కాం స్నాప్డ్రాగన్ 6 జెనరేషన్ 5జీ చిప్‌సెట్‌తో వస్తుంది.

ఈ సందర్భంగా రియల్‌మీ ప్రతినిధి మాట్లాడుతూ స్మార్ట్‌ఫోన్ పరిశ్రమలో పనితీరు ప్రమాణాలను పునర్నిర్వచించటానికి సిద్ధంగా ఉన్న స్మార్ట్‌ఫోన్ రియల్‌మీ పీ సిరీస్ 5జీని పరిచయం చేయడం చాలా ఆనందంగా ఉందన్నారు. రియల్ మీ పీ సిరీస్ 5జీతో మిడ్-రేంజ్ సెగ్మెంట్‌ను పునర్నిర్వచించే అత్యాధునిక సాంకేతిక, అధునాతన ఫీచర్‌లను పరిచయం చేస్తున్నామన్నారు. కొత్త పీ సిరీస్‌తో పాటు రియల్‌మీ ప్యాడ్ 2, వై-సైరీయంట్, రియల్‌మీ టి 110 బడ్స్‌ను కూడా లాంచ్ చేయడానికి సంతోషిస్తున్నామన్నారు. ఈ స్మార్ట్‌ఫోన్‌లు, ఏ ఐ ఓ టి ఉత్పత్తులు వినూత్నమైన ట్రెండ్‌సెట్టింగ్ స్మార్ట్‌ఫోన్‌లను అందించే బ్రాండ్‌గా మా స్థానాన్ని మరింత పటిష్ఠం చేస్తుందన్నారు. ఈ సంవత్సరం కొత్త పీ సిరీస్‌ను ప్రారంభించడం ద్వారా ఫ్లిప్‌కార్ట్‌లో 50ఎం విక్రయాల మైలురాయిని సాధించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామని తెలిపారు.

రియల్ మీ ప్యాడ్ 2-వైపై వేరియంట్ దాని అత్యాధునిక సాంకేతికత ద్వారా టాబ్లెట్ అనుభవాన్ని విప్లవాత్మకంగా మార్చడానికి రూపొందించబడింది. ఇది ఒక పెద్ద 120Hz 2K డిస్‌ప్లేను కలిగి ఉంది, ఇది అగ్రశ్రేణి దృశ్యమాన అనుభవాన్ని అందిస్తుంది. అదనంగా, ఇది 33 డబల్యు సూపర్ వూక్ డిజైన్ ఛార్జింగ్ సిస్టమ్ మరియు భారీ 8360 బ్యాటరీతో సహా ఉత్పాదకతను పెంచడానికి రూపొందించబడిన లక్షణాలతో వస్తుంది, రోజంతా నిరంతర వినియోగాన్ని నిర్ధారిస్తుంది.

రియల్‌మీ టి 110 వైర్‌లెస్ ఇయర్‌బడ్‌లు స్టైల్ మరియు పవర్‌ని మిళితం చేస్తాయి మరియు మీ ఆడియో అనుభవాన్ని మెరుగుపరచడానికి రూపొందించబడ్డాయి. వారు లీనమయ్యే ధ్వని నాణ్యత కోసం 10 మిల్లీమీటర్ల డైనమిక్ బాస్ డ్రైవర్‌ను కలిగి ఉంటారు మరియు ఆకట్టుకునే 38-గంటల మొత్తం ప్లేబ్యాక్‌ను అందిస్తారు. ఏ ఐ ఈ ఎన్ సి నాయిస్ క్యాన్సిలేషన్ టెక్నాలజీతో అమర్చబడి, ధ్వనించే సెట్టింగ్‌లలో కూడా స్పష్టమైన కాల్‌లను నిర్ధారిస్తారు. బ్లూటూత్ 5.4 కనెక్టివిటీ మరియు 88ఎంఎస్ సూపర్ లో అలస్యాలతో అవి వేగవంతమైన కనెక్షన్‌లు మరియు అతుకులు లేని స్ట్రీమింగ్‌ను అందిస్తాయి.

ఎలమంచిలి, నర్సీపట్నం, పాయకరావుపేట నియోజకవర్గల్లో జిల్లా కలెక్టరు పర్యటన

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): జిల్లా కలెక్టరు రవి పట్టన్ శెట్టి ఎలమంచిలి, నర్సీపట్నం, పాయకరావుపేట నియోజకవర్గాల్లో పర్యటించారు.ఎన్నికల్లో పాల్గొనే పిఓ, ఏపిఓ లకు తగు సూచనలు ఇచ్చారు. ముందుగా నర్సీపట్నం డిగ్రీ కళాశాలలో పీఓ, ఏపీఓ శిక్షణా కార్యక్రమాన్ని, తరువాత, పాయకరావుపేట శ్రీ ప్రకాష్ విద్యా సంస్థ పద్మ ఏర్పాటు చేసిన పిఓ మరియు ఏపీవో శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని సందర్శించి పోలింగ్ కేంద్రాలలో పోలింగ్ నిర్వహణ, పాటించవలసిన నియమాలు, ఈవీఎం వివి పిఏటి ల పై పూర్తి అవగాహన ఉండేవిధంగా ట్రైనింగ్ ఇవ్వాలని తెలిపారు, ట్రైనింగ్ పూర్తైన వెంటనే సందేహాలను అడిగి నివృత్తి చేసుకోవాలని తగు సూచనలిచ్చారు, అనంతరం నక్కపల్లి జూనియర్ కళాశాలలోని పాయకరావుపేట నియోజక వర్గ ఈవీఎం స్ట్రాంగ్‌రూమ్‌ను. యలమంచిలి డిగ్రీ కళాశాలలోని ఈవీఎం స్ట్రాంగ్‌రూమ్‌ని సందర్శించి తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, చేపట్టవలసిన భద్రతా ఏర్పాట్లపై ఆర్వో లకు ఆదేశాలు ఇచ్చారు. చివరిగా యలమంచిలి ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో నిర్వహించిన పీఓ, ఏపీఓ శిక్షణా కార్యక్రమాన్ని కూడా సందర్శించారు. ఈ పర్యటనలో ఎలమంచిలి నియోజకవర్గం రిటర్నింగ్ అధికారి మనోరమ, నర్సీపట్నం రిటర్నింగ్ అధికారి జయరాం, పాయకరావు పేట రిటర్నింగ్ అధికారి గీతాంజలి, మండల తాశీల్దార్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దేశ అభివృద్ధికి మోడీ

ఏపీ అభివృద్ధికి చంద్రబాబు కావాలి

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో జనసేన బిజెపి టిడిపి కలిసిన ఎన్డిఏ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రావాలని అలాగే దేశంలో ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ గారి అభివృద్ధికి భారతదేశ వ్యాప్తంగా అనుకూల పవనాలు విస్తున్నాయని అమలాపురం నియోజకవర్గంలో పార్లమెంట్ సభ్యుడిగా జి ఎంసి హరీష్ని అమలాపురం శాసనసభ స్థానానికి అయితా బత్తుల ఆనందరావుని అత్యధిక మెజార్టీతో గెలిపించి పార్లమెంటు ఏడు స్థానాలు కూటమి అభ్యర్థులను గెలిపించాలని జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం అధికార ప్రతినిధి ఢిల్లీ సంచార్జ్ ఆంధ్రప్రదేశ్ స్వర్ణకార సంఘం అధ్యక్షుడు కర్రి వేణుమాధవ్ నియోజకవర్గ ఓటర్లకు విజ్ఞప్తి చేశారు ఈరోజు శుభ గృహ ఫంక్షన్ హాల్ లో గౌరవ తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు మెట్ల రమణబాబుని శాసనసభ అభ్యర్థి అయితా బత్తుల ఆనందరావుని స్థానిక స్వర్ణకార సంఘం అమలాపురం అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లా స్వర్ణకార సంఘం అధ్యక్షుడు తాళాభత్తుల అప్పలాచార్యులు (చిన్న బాబు) గారితో కలిసి మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు ఈ కార్యక్రమంలో పట్నాల రమణ ఆవుపాటి వేణుగోపాల్ కోసూరి చిదంబరా చారి పాల్గొన్నారు.

అంతా సన్నద్ధమే

దేవరాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): సిఎం జగన్ మేమంతా సిద్ధం బస్సు యాత్రకు నాయకులు కార్యకర్తల సారథ్యంలో బ్రహ్మరథం పట్టి , అంతా సన్నదమై విజయవంతం చేయాలని తారువ లో మండల వైసీపీ పార్టీ అధ్యక్షులు బూరె బాబురావు అధ్వర్యంలో స్థానిక నాయకులతో ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో డిప్యూటీ సీఎం బూడి ముత్యాలనాయుడు తెలిపారు. ఈ నెల 20 న జిల్లాలో ప్రవేశించనున్న బస్సు యాత్ర అనంతరం చోడవరం లో మధ్యాహ్న 3 గంటలకు మేము సిద్ధం బహిరంగ సభను జయప్రదం చేసేందుకు పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలుకు పలు సూచనలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాడుగుల ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి అనురాధ మండల ముఖ్య నాయకులు, అన్నీ గ్రామల కార్యకర్తలు, నాయకులు పాల్గొన్నారు.

అనునిత్యం ప్రజల్లో ఉండే నాయకుణ్ణి మాత్రమే గెలిపించండి

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): ఓట్లు కోసం మాత్రమే ప్రజల్లోకి వచ్చి తరువాత ప్రజలకు మొహం చాటేసిన వారిని నిర్వ్యంద్యంగా తిరస్కరించాలని విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గ వైసిపి ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి కేకే రాజు విజ్ఞప్తి చేసారు. నగరంలోని 24వార్డు కార్పొరేటర్ సాడి పద్మారెడ్డి ఆధ్వర్యంలో వార్డులోని క్రాంతి నగర్, నక్కవాని పాలెం ప్రాంతాల్లో శెట్టి బలిజ ఆత్మీయ సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గ వైసిపి ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి కెకె రాజు మాట్లాడుతూ గత నాలుగున్నర సంవత్సరాల నుంచి గెలుపు ఓటములతో సంబంధం లేకుండా విశాఖ ఉత్తరంలో తాను చేసిన అభివృద్ధి పనులు చూసి ఎమ్మెల్యేగా తనకు ఒక్కసారి అవకాశం ఇవ్వాలన్నారు. ఉత్తర నియోజకవర్గాన్ని మరింత ఆదర్శవంతంగా తీర్చిదిద్దుతానన్నారు. ఈ ప్రభుత్వం ఏర్పడిన నాటి నుండి గెలుపు ఓటములతో సంబంధం లేకుండా ముఖ్యమంత్రి వైయస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి సహకారంతో విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గంలో అనేక అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను చేపట్టానన్నారు. ఈ ఎన్నికల్లో ఫ్యాన్ గుర్తు పై ఓటు వేసి వైసీపీని గెలిపించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గం ఎన్నికల పరిశీలకులు, ఫ్లోర్ లీడర్ బాణాల శ్రీనివాసరావు, జి.వి రమణరెడ్డి, సంపంగి శ్రీనివాస్, మురళీకృష్ణ రెడ్డి, గుడ్ల అశోక్ రెడ్డి, రామిరెడ్డి, మరియు 24వ వార్డ్ సీనియర్ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అగ్నిప్రమాదాలపై విద్యార్థులకు అవగాహన ఉండాలి

యలమంచిలి, (విశాఖ సమాచారమ్): విద్యార్థులు అగ్ని ప్రమాదాల పట్ల అవగాహన కలిగి ఉండటం వలన తమ చుట్టు పక్కల వారిని చైతన్య వంతులుగా చేసి ప్రమాదాలను నివారించవచ్చునని యలమంచిలి అగ్నిమాపక శాఖాధికారి డి.రాంబాబు అన్నారు. అగ్నిమాపక వారోత్సవాలను పురస్కరించుకొని యలమంచిలి అగ్నిమాపక శాఖ ఆధ్వర్యంలో మంగళవారం కొక్కిరాపల్లిలో గల డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబెడ్కర్ గురుకులం పాఠశాల, కళాశాల స్థాయి విద్యార్థులకు అగ్నిమాపక పరికరాలు, ప్రమాదాలపై అవగాహన నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అగ్నిమాపక శాఖ వినియోగించే పరికరాలను ప్రదర్శించారు. విద్యార్థులు వాటిని తిలకించి అవి ఏ విధంగా వినియోగిస్తారో అగ్నిమాపక అధికారులను తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రమాదాలకు కారణమయ్యే గాలి, మండే పదార్థం, వేడి ఈ మూడింటిలో ఒకదానిని కంట్రోల్ చేస్తే ప్రమాదాన్ని నివారించవచ్చున్నారు. అలాగే విద్యుత్ షార్ట్ సర్క్యూట్ తదితర ప్రమాదాలు ఏవిధంగా ఎదుర్కోవాలో తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల సిబ్బంది, అగ్నిమాపక శాఖ సిబ్బంది, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

టిడిపి సూపర్ సిక్స్ సంక్షేమ పథకాలపై విస్తృత ప్రచారం

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): టిడిపి అధినేత నారా చంద్రబాబు నాయుడు ప్రకటించిన సూపర్ సిక్స్ సంక్షేమ పథకాలను నగరంలోని ఎంవిపి కాలని సెక్టర్ 9 అప్పుఘర్ వద్ద ఇంటింటికి వెళ్లి విశాఖ తూర్పు టిడిపి ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి వెలగపూడి రామకృష్ణ బాబు, విశాఖ పార్లమెంట్ టిడిపి అభ్యర్థి శ్రీభరత్ విస్తృతంగా ప్రచారం చేసారు. వారు మాట్లాడుతూ తాము అధికారం లోకి వస్తే ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం కోసం నిరంతరం పాటు పడతామన్నారు. రాష్ట్ర భవిష్యత్తు, దీర్ఘ కాల ప్రయోజనాలే లక్ష్యంగా తమ నేత నారా చంద్ర బాబు నాయుడు పనిచేస్తారని, ఈ సారి తప్పకుండా తమకి అవకాశం ఇవ్వాలని ఓటర్లను అభ్యర్థించారు. తమ పార్టీ జయహో బీసీ నినాదంతో ముందుకు వెళుతూ బిసిల ఆత్మగౌరవం, అభ్యున్నతి కోసం కృషి చేస్తుందన్నారు. మరియు చంద్రబాబు నాయుడు హామీ ఇచ్చిన సూపర్ సిక్స్ పథకాలను వివరించారు. ఈ ప్రచార కార్యక్రమంలో వార్డులోని జనసేన, బీజేపీ నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

ఈనెల 18వ తేదీ నుంచి నామినేషన్ల స్వీకరణ

విజయనగరం: ఎన్నికల షెడ్యూల్ ప్రకారం ఈనెల 18వ తేదీన నామినేషన్ల స్వీకరణ ప్రక్రియ ప్రారంభం అవుతుందని జిల్లా కలెక్టర్, జిల్లా ఎన్నికల అధికారి నాగలక్ష్మి ఆదేశించారు. మంగళవారం కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ, 18న ఎన్నికల గెజట్ నోటిఫికేషన్ విడుదల చేయడం జరుగుతుందని, ఆరోజు నుంచీ నామినేషన్లను స్వీకరించడం జరుగుతుందన్నారు. నామినేషన్ల దాఖలకు చివరి తేదీ 25వ తేదీ అని, 26న నామినేషన్లను పరిశీలించడం జరుగుతుందని, నామినేషన్ల ఉపసంహరణకు చివరి తేదీ 29వ తేదీ అని, మే 13వ తేదీ పోలింగ్ జరుగుతుందని, జూన్ 4వ తేదీన ఓట్ల లెక్కింపు ఉంటుందని తెలిపారు. నామినేషన్ల స్వీకరణలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు, పాటించాల్సిన నిబంధనలను వివరించారు. అభ్యర్థులు నామినేషన్ల దాఖలకు 13 రకాల డాక్యుమెంట్లను తీసుకురావాలని, అన్ని రకాల డాక్యుమెంట్లు సక్రమంగా ఉంటే నామినేషన్లను అనుమతించడం జరుగుతుందన్నారు. పార్లమెంటరీ నియోజకవర్గం కోసం ఫారం-2ఏ, అసెంబ్లీ నియోజకవర్గం కోసం ఫారం-2బి సమర్పించాలని, నోటిఫైడ్ తేదీలలో ఉదయం 11.00 నుండి మధ్యాహ్నం 3.00 వరకు నామినేషన్లను స్వీకరించడం జరుగుతుందన్నారు. పబ్లిక్ సెలవు దినాలలో నామినేషన్ స్వీకరించ బడదన్నారు. అభ్యర్థులు గరిష్టంగా 4 సెట్ల నామినేషన్ దాఖలు చేయవచ్చన్నారు. 2 కంటే ఎక్కువ నియోజకవర్గాల నుండి అభ్యర్థులు నామినేషన్లను ఫైల్ చేయడం కుదరదని స్పష్టం చేశారు. నామినేషన్ల దాఖలు సమయంలో 100 మీటర్ల పరిధిలో గరిష్టంగా 3 వాహనాలు అనుమతించబడతాయని, 5 మంది వ్యక్తులు (అభ్యర్థితో సహా) ఆర్ఓ ఆఫీస్‌లోకి ప్రవేశించవచ్చన్నారు. నామినేషన్ల స్వీకరణకు సంబంధించి ఒక హెల్ప్ డెస్క్ ఏర్పాటు చేయడం జరుగుతుందని, అన్ని అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాలలో హెల్ప్ డెస్క్ లు ఏర్పాటు చేస్తున్నామని తెలిపారు. అభ్యర్థి నామినేషన్ వేసిన దగ్గర నుంచీ, ఖర్చు అతని ఖాతాలో లెక్కించడం జరుగుతుందని చెప్పారు. పత్రికల్లో వచ్చే ప్రకటనలు, పెయిడ్ న్యూస్ వార్తలను అభ్యర్థి ఖాతాలో లెక్కించడం జరుగుతుందని అన్నారు.

జిల్లాకు ఎన్నికల పరిశీలకులు వస్తున్నారని, వారి వివరాలను పత్రికల ద్వారా తెలియజేస్తామని, ఎన్నికల ఫిర్యాదులను వారికి చెప్పవచ్చని తెలిపారు.

ఈ సమావేశంలో జాయింట్ కలెక్టర్ కార్తీక్, డి ఆర్ ఓ అనిత, వై.ఎస్.ఆర్ పార్టీ నుండి రొంగలి పోతన్న, బి.ఎస్.పి నుండి సోములు, ఐ ఎన్ సి నుండి రమేష్ కుమార్, టిడిపి నుండి నరసింహ రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రామాయణ స్టాంపుల బుక్లెట్ ప్రదర్శించిన రాజాజీ

స్టాంపులు, నాణేలు కలెక్షన్ రాజా హాబీ

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): అనకాపల్లికి చెందిన ముద్దుల రాజాజీకి స్టాంపులు నాణేలు సేకరించడం ఒక హాబీ. తన తల్లి నుండి వచ్చిన వారసత్వంగా స్టాంపులను నాణేలు సేకరించడం అలవాటుగా మారింది. అందులో భాగంగానే బుధవారం శ్రీరామనవమి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకొని స్థానిక విలేకరులకు తాను సేకరించిన రామాయణాన్ని తెలిపే స్టాంప్స్ బుక్ లెట్‌ను విలేకరులకు ప్రదర్శించారు. ఈ బుక్లెట్ 21 దేశాల్లో భారతదేశంతో పాటు విడుదల చేశారు. బుక్లెట్లో రామాయణ గాథను తెలిపే స్టాంపులను పొందుపరిచారు. అంతేగాక రామాయణాన్ని స్తుతిస్తూ ఆడియో కూడా బుక్లెట్లో పొందుపరిచారు. ఈ ఏడాది శ్రీరామ నవమికి ఒక ప్రత్యేకత ఉంది అయోధ్యలో 500 సంవత్సరాల తర్వాత మొట్టమొదటిసారిగా శ్రీ సీతారాముల కళ్యాణం జరుగునున్న సందర్భంగా అర్పిఐ విడుదల చేసిన బాల రాముని టోకెన్ 50 గ్రాముల బరువుతో విడుదల చేశారు. ఈ అరుదైన టోకెన్ కూడా రాజాజీ సేకరించారు. ఈ రాముని టోకెన్ చూడడం కూడా భాగ్యమని ఆయన అన్నారు. రాజాజీ స్టాంపులు తోపాటు పురాతన నాణేలు అశోకుని కాలువనాటివి అంతేకాక క్రీస్తు పూర్వం నాణేలను కూడా సేకరించామని

తెలిపారు. ఈ నాణేలు స్టాంపులు ఆయన పలు పాఠశాలలో ప్రదర్శనకు ఏర్పాటు చేసి విద్యార్థులలో వీటి పట్ల అవగాహన కలిగిస్తున్నామన్నారు.

కొణతాలకు బ్రహ్మ రథం పట్టిన ఊడేరు ప్రజలు

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): మండలంలోని ఊడేరు, దిబ్బపాలెం గ్రామాలలో జరిగిన గ్రామ సభలకు తెలుగుదేశం జనసేన బిజెపి ఉమ్మడి అభ్యర్థి కొణతాల రామకృష్ణకు ప్రజలు అడుగడుగునా హారతులు ఇస్తూ పూలవర్షం కురిపిస్తూ బ్రహ్మరథం పట్టారు. ఈ కార్యక్రమంలో రామకృష్ణతో పాటుగా ఎంపీ అభ్యర్థి సీఎం.రమేష్ తనయుడు రుత్విక్, దాడి రత్నాకర్, మాజీ ఎమ్మెల్యే పీలా గోవింద సత్యనారాయణ కూటమి అభ్యర్థి కొణతాలకు మద్దతుగా ఆయన వెంట నడిచారు. ఈ కార్యక్రమంలో దాడి రత్నాకర్ మాట్లాడుతూ, గడిచిన ఐదేళ్ల వైసీపీ పాలనలో అవినీతి అక్రమణలు తప్ప అభివృద్ధి చూడలేదని పూర్వ ప్రభుత్వాలు పరిపాలనలో కొణతాల రామకృష్ణ దాడి వీరభద్ర రావు హయాంలో అభివృద్ధి తప్ప అవినీతి జరిగిన దాఖలాలు లేవని తెలిపారు. రేపు ఎలక్షన్లో మనం చేయబోయే ఓటు రామకృష్ణను ఎమ్మెల్యే చేయడానికో సీఎం రమేష్ ని ఎంపి చేయడానికో కాదని మన పిల్లల భవిష్యత్తు, మన భూములు కాపాడుకోవడానికి, మన రాష్ట్ర అభివృద్ధికి ఓటు వేయాలని సూచించారు. మనకు వారసత్వంగా వస్తున్న భూముల పాస్ పుస్తకాలపై జగన్ ఫొటో వేయించుకోవడానికి ఎవడబ్బ సొత్తు అని మా భూముల పాస్ పుస్తకాలపై ఫొటో పెట్టుకోవడానికి సిగ్గు లేదా అని ఈ సభా ముఖంగా జగన్‌ని ప్రశ్నిస్తున్నామని అన్నారు. అనంతరం కొణతాల మాట్లాడుతూ ఈ గ్రామాల్లో ఉన్నటువంటి కుటుంబాలకు ఇళ్కదున్న క్వారీలు, క్రషర్ల వల్ల తాగునీరు కలుషితం అవుతుందని కానీ పరిసర ప్రాంత ప్రజలు ఈ క్వారీలు క్రషర్లపై ఆధారపడి జీవనం సాగిస్తున్నందున వాటిని మూయలేమని కాకపోతే మీ గ్రామాలలో శుభ్రమైన తాగునీరు అందించేందుకు మినరల్ వాటర్ ఆర్వో ప్లాంట్లు ఏర్పాటు చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. కేంద్రం సహకారంతో పోలవరం, ఉత్తరాంధ్ర సుజల స్రవంతి పూర్తి చేసి తాగు నీరు తీసుకువస్తామని అన్నారు.ఈ నాలుగున్నర ఏళ్ల కాలంలో డోపిడీ,దుర్మార్గాలను చూసామనీ కక్ష రాజకీయాలు తప్పా అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేయడం జగన్ మార్చిపోయారని ఎద్దేవా చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో టిడిపి జనసేన నాయకులు కార్యకర్తలు ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

స్వతంత్ర అభ్యర్థిగా గుంటూరు వెంకట నరసింహారావు పోటీ

పెందుర్తిలో 19న వైకాపా రెబల్ అభ్యర్థిగా నామినేషన్

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): ఈ నెల 19న పెందుర్తి శాసనసభ నియోజకవర్గంలో స్వతంత్ర అభ్యర్థిగా నామినేషన్ దాఖలు చేస్తానని, ప్రస్తుతం ఇంటింటి ఎన్నికల ప్రచారం సాగుతోందని పెందుర్తి నియోజకవర్గం వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ రెబల్ అభ్యర్థి, విశాఖ మార్కెట్ కమిటీ మాజీ చైర్మన్, ఏపీ గిడ్డంగుల శాఖ మాజీ డైరెక్టర్ గుంటూరు వెంకట నరసింహ రావు తెలియజేశారు. డాబాగార్డెన్స్ పీజేఎఫ్ సైన్ క్లబ్‌లో మంగళవారం పాత్రికేయుల సమావేశం నిర్వహించారు.

గతంలో ఆస్పత్రి నిర్మాణం, చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ద్వారా సేవలు అందిస్తున్నన్నారు. దివంగత ఎంపీ ద్రోణంరాజు సత్యనారాయణ, ఎన్.ఆర్.ఎ.ఎస్ అప్పల నాయుడు, గుడివాడ గురునాథ రావు వంటి రాజకీయ ఉద్దంతులు ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలుగా పెందుర్తి నియోజకవర్గంలో సేవలందించారని వారితో కలిసి ప్రజా సేవలో నిమగ్నమయ్యానని తెలిపారు. చాలా ఏళ్లుగా పెందుర్తిలో వైయస్సార్సీపీ పార్టీ అభివృద్ధి కోసం ఎంతో సేవ చేశానని పార్టీలో కనీసం కార్యవర్గ పదవి కూడా ఇవ్వలేదన్నారు. తాను గత నెలలో రాజినామా చేసానన్నారు. ప్రస్తుతం వైకాపా ఎమ్మెల్యే అదిప్ రాజుకు ప్రజాదరణ తగ్గిందని, ఆయన ఓటమి పాలవుతారని వైకాపా అభిప్రాయానికి తెలియజేశానని, అయినా నా మాటలు పట్టించుకోలేదని ఇంతే కాకుండా తాను పెందుర్తి శాసనసభకు పోటీ చేస్తానని సీటు ఇవ్వాలని కోరితే తిరస్కరించడం జరిగిందన్నారు.అతని సతీమణి గుంటూరు భారతి మాట్లాడుతూ గత 35 ఏళ్లుగా రాజకీయాల్లో వున్న నరసింహారావును గెలిపించాలని కోరారు. స్థానికుడు అయిన ఆయనకు ఒక అవకాశం ఇవ్వాలని కోరారు. ఒక్క ఓటుకు ఇద్దరం సేవలు అందిస్తామని పేర్కొన్నారు. ఈ నెల 19న ఉదయం 10 గంటలకు పెందుర్తి మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో నామినేషన్ వేస్తామున్నారు. ప్రజలు, శ్రేయోభిలాషులు ఈ కార్యక్రమం జయప్రదం చెయ్యాలని ఈ సందర్భంగా వారు కోరారు.

Sugar Free
Fitearly
సడిపయస్కులకు దివ్య శక్తి
ఫిట్ ఎర్లీ
थकावट से सत्वर उपसमन
फिट एर्ली

వివిధ వృత్తి, ఉద్యోగాలలో అలసటకు లోనై నీరసించి పోతున్నారా?

మందులు మింగలేక, చక్కెరతో కూడిన ఎనర్జీ బూస్టర్లు సేవించలేకపోతున్నారా?

దిగులు చెందకండి.

"ఫిట్ ఎర్లీ" మిమ్మల్ని నిరంతరం శక్తివంతం గాను, ఉత్సాహవంతంగాను ఉంచుతుంది.

సోయప్రోటీన్, వే ప్రోటీన్, బ్రాహ్మి, హరితకి, సీ భక్తారన్, శొంఠి, తులసి, అశ్వగంధ

తదితర హిమాలయముల నుండి సేకరించిన విశిష్ట వన మూలిక సమ్మిళితమైన "ఫిట్ ఎర్లీ" విశిష్టానుభవం గల పరిశోధకులచే రూపొందించబడింది. అంతేకాక ప్రఖ్యాత వైద్యరంగ పరిశోధన శాలలో అన్ని విధములుగా పరీక్షించబడి సంతృప్తి కరమైన ఫలితాలను ప్రకటించు కోబడిన ఉపాహారం

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

HERBINDO LABS PRIVATE LIMITED
HEALTH AND HAPPINESS
Compli

HERBINDO LABS PVT LTD.
2-2-642/1/1/1A, Sadguru Krupa, Street No 16, Amberpet, Hyderabad - 500013, Telangana, India
E-Mail: herbindolabs@gmail.com
Mob: +91 9704885252
GSTN: 36AAECH6684G1ZA
CIN: U24100TG2018PTC127052

ప్రతిభను ప్రస్ఫుటం చేసే వేదికలు కల్పిస్తాం

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): విద్యార్థుల్లో దాగివున్న ప్రతిభను గుర్తించి, ప్రోత్సహించే వేదికలు కల్పిస్తామని ఏయూ వీసీ ఆచార్య పి.వి.జి.డి ప్రసాద రెడ్డి అన్నారు. మంగళవారం ఏయూ అకడమిక్ సెనెట్ మందిరంలో అంబేద్కర్ చైర్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన అంబేద్కర్ జయంతి ఉత్సవాలలో భాగంగా లఘు నాటికల్లో పాల్గొని తమ ప్రతిభను చూపిన విద్యార్థులను ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులనుద్దేశించి మాట్లాడుతూ విద్యార్థులే వర్సిటీకి బ్రాండ్ అంబాసిడర్లుగా నిలుస్తారన్నారు. ఒక నూతన ఒరవడికి ఏయూ విద్యార్థులు నాంది పలికారని, దీనిని ఇతర విశ్వవిద్యాలయాలు అనుసరిస్తాయన్నారు.

దేశంలోనే అత్యుత్తమ విశ్వవిద్యాలయాలలో ఒకటిగా ఏయూ నిలుస్తాందన్నారు. విద్యార్థుల్లో విభిన్న సృజనాత్మక కళలు ఉన్నాయని, వాటిని ప్రోత్సహిస్తామన్నారు.

కార్యక్రమంలో రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య ఎం.జేమ్సు స్టీఫెన్, (ప్రిన్సిపాల్) ఆచార్య కె.శ్రీనివాస రావు, జి.శశిభూషణ రావు, వి.విజయ లక్ష్మి, ఎస్.కె భట్టి, టి.శోభశ్రీ, వై.రాజేంద్ర ప్రసాద్, కె.విశ్వేశ్వర రావు, ఏ.నరసింహ రావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్టీల్‌ప్లాంట్, గంగవరం పోర్టు కార్మికులను, గాజువాక ప్రజల సమస్యలను విస్మరించిన చంద్రబాబు

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): ప్రతిపక్ష నాయకుడు నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఏప్రిల్ 14న గాజువాకలో నిర్వహించిన ఎన్నికల సభలో గాజువాక ప్రజలు ఎదర్కొంటున్న సమస్యలు, ముఖ్యమైన స్టీల్‌ప్లాంట్, గంగవరం పోర్టు కార్మికుల సమస్యలను విస్మరించడాన్ని సిపిఎం ఖండిస్తోందని సిపిఎం రాష్ట్ర కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు కె.లోకనాథం అన్నారు.

ఇప్పటికే అనేక సమస్యలతో కొట్టుమిట్టాడుతున్న స్టీల్‌ప్లాంట్ కోసం కనీసం ప్రస్తావించలేదు. స్టీల్‌ప్లాంట్ ప్రైవేటీకరణపై వీరికి ఎంత చిత్తశుద్ధి వుందో అర్థమౌతుంది. స్టీల్‌ప్లాంట్‌కు బరన్ ఓర్ లేక ఇబ్బందులు పడుతుంది. రైల్వేరేకులు కేటాయించక పోవడంతో అవస్థలు పడుతోంది. దీనివల్ల స్టీల్‌ప్లాంట్‌పై తీవ్ర ప్రభావం పడనున్నది. ఈ నెల కార్మికుల జీతాలు సగం మాత్రమే వేసి యాజమాన్యం చేతులు దులుపుకుంది. కేంద్ర ప్రభుత్వం కేటాయించాల్సిన వర్కింగ్ క్యాపిటల్ కేటాయించలేదు. కేంద్ర బిజెపి ఉక్కు పరిశ్రమపై అబద్ధాలు మాట్లాడుతూ కాలయాపన చేస్తోంది. విశాఖ స్టీల్‌ప్లాంట్‌కు ద్రోహం చేస్తున్న కేంద్ర బిజెపిలో తెలుగుదేశం జతకట్టడం అంటే స్టీల్‌ప్లాంట్‌ను చంపేయడమే. ఇప్పటికే బిజెపి ఆశీసులతో ఉన్న యాజమాన్యం ఇష్టారాజ్యంగా వ్యవహరిస్తోంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ప్రతిపక్ష నాయకుడిగా జోక్యం చేసుకొని కేంద్ర ప్రభుత్వం మీద ఒత్తిడి తీసుకొచ్చే విధంగా సభలో మాట్లాడకుండా, ప్రజల సమస్యలను ప్రస్తావించకుండా సభను ముగించడమంటే మరోసారి గాజువాక ప్రజలను, కార్మికవర్గాన్ని మోసం చేయడమే. గత 9 రోజుల నుండి గంగవరం పోర్టులో పనిచేస్తున్న కార్మికులు యావత్తు ముక్త కంఠంతో సమ్మె బాట పట్టారు. అదానీ కంపెనీ యాజమాన్యం గంగవరం పోర్టు కార్మికుల జీవితాలతో ఆట్లాడుతుంది. గతంలో విశాఖ జిల్లా కలెక్టర్ సమక్షంలో అంగీకరించిన డిమాండ్లు కూడా పరిష్కారం చేయలేదు. పోర్టులో ప్రమాదాలు జరుగుతుంటే కనీసం మెరుగైన వైద్యం కూడా అందించిన దాఖలాల్లేవు. కనీస వేతనాలు అమలు చేయడంలేదు. గంగవరం పోర్టు నుంచే ఎన్‌టిపిసి, స్టీల్‌ప్లాంట్, మాకవరపాలెం అన్‌రాక్ వంటి అనేక పరిశ్రమలకు ముడి సరుకులు అందిస్తుంది. గంగవరం పోర్టులో కార్మికులు 15 డిమాండ్లతో న్యాయమైన సమ్మె చేస్తుంటే కనీసం దానిని కూడా ప్రస్తావించలేదంటనే వీరు ఎవరి పక్షాన వున్నారో అర్థమౌతుంది. ఇటు స్టీల్‌ప్లాంట్ కార్మికుల పట్ల, గంగవరం పోర్టు కార్మికుల పట్ల తెలుగుదేశం పార్టీకి ఎలాంటి చిత్తశుద్ధి ఉందో తేటతెల్లమైంది. బిజెపితో జతకట్టడమంటే కార్మికుల హక్కులను కాలరాయడమే. యజమానులను రక్షించడానికే వీరున్నారు తప్ప కార్మికుల పక్షాన లేరని అర్థమౌతుంది. విజ్ఞులైన ప్రజలు, కార్మికులు అర్థం చేసుకొని వీరికి బుద్ధి చెప్పాలని సిపిఎం పార్టీ కోరుతుంది అన్నారు.

వృద్ధులు, దివ్యాంగులకు హోమ్ ఓటింగ్ సదుపాయం

విజయనగరం: జిల్లాలో అవసరమైన వారందరికీ హోమ్ ఓటింగ్‌కు అవకాశాన్ని కల్పించాలని జిల్లా కలెక్టర్, జిల్లా ఎన్నికల అధికారి నాగలక్ష్మి ఆదేశించారు. పోస్టల్ బ్యాలెట్‌లో భాగంగా హోమ్ ఓటింగ్ విధానంపై ప్రిసైడింగ్ అధికారులకు కలెక్టరేట్ ఆడిటోరియంలో మంగళవారం శిక్షణా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. హోమ్ ఓటింగ్‌కు అర్హత, ధరఖాస్తు చేసే విధానం, ధరఖాస్తుల స్వీకరణ, ఓటింగ్ చేయించడం, నియమ నిబంధనలను పవర్ పాయింట్ ప్రెజెంటేషన్, వీడియోల ద్వారా వివరించారు.

ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ నాగలక్ష్మి మాట్లాడుతూ, 85 ఏళ్లు పైబడిన వృద్ధులకు, 40 శాతం కంటే ఎక్కువ వికలాంగత్వం ఉన్న వికలాంగ ప్రతిభావంతులకు ఈ సారి కొత్తగా ఇంటివద్దనుంచే ఓటు వేసే అవకాశాన్ని ఎన్నికల కమిషన్ కల్పించిందని చెప్పారు. పోస్టల్ బ్యాలెట్ ప్రక్రియలో భాగంగా కల్పించిన ఈ అవకాశాన్ని అర్హత ఉన్నవారు వినియోగించుకొనేలా చూడాలన్నారు. దీనికోసం ఈనెల 22వ తేదీ లోగా ఫారమ్ 12(డి) ద్వారా ధరఖాస్తు చేయాల్సి ఉంటుందన్నారు. జిల్లాలో సుమారు 7181 మంది 80 ఏళ్లు పైబడిన వృద్ధులు, 40 శాతం కంటే ఎక్కువ వికలాంగత్వం ఉన్న 21,993 మంది దివ్యాంగులు ఉన్నారని తెలిపారు. వచ్చిన దరఖాస్తులను పరిశీలించి అర్హత ఉన్నవారితో ఈ నెల 26వ తేదీ నాటికి తుది హోమ్ ఓటింగ్ జాబితాను తయారు చేస్తారని చెప్పారు.

హోమ్ ఓటింగ్ సదుపాయాన్ని వినియోగించుకోవాలనుకొనే వారికి మే 7,8 తేదీల్లో ఉదయం 8 గంటలు నుంచి సాయంత్రం 5 గంటలు మధ్య అవకాశాన్ని కల్పించాలని యోచిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఎన్నికల ప్రిసైడింగ్ అధికారులు, వీడియోగ్రాఫర్, మైక్రో అబ్జర్వర్‌తో పాటు బిఎల్‌ఓలు, పార్టీల ఏజెంట్లు కూడా ధరఖాస్తు దారుని ఇంటికి వెళ్లి, ఓటు తీసుకుంటారని తెలిపారు. దీనికోసం పాటించాల్సిన నిబంధనలను, ప్రక్రియను వివరించారు. బ్యాలెట్ పత్రాల ద్వారా జరిగే ఈ విధానంలో కూడా, దరఖాస్తు దారుని ఇంట్లో ప్రత్యేకంగా కంపార్ట్మెంట్ ఏర్పాటు చేసి, ఏకాంతంగా ఓటు వేసేందుకు అవకాశం కల్పించాలని ఆదేశించారు. అవసరమైన పక్షంలో కుటుంబ సభ్యులను మాత్రమే వారికి సహకారం అందించేందుకు అనుమతించాలని సూచించారు. ఈ మొత్తం ప్రక్రియను వీడియో రికార్డింగ్ చేయించాలని ఆదేశించారు. హోమ్ ఓటింగ్‌కు దరఖాస్తు చేసిన వారికి, పోలింగ్ బూత్లో ఓటు వేసే అవకాశం ఉండదని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు.

ఈ సమావేశంలో జాయింట్ కలెక్టర్ కె.కార్తీక్, డిఆర్‌ఓ ఎస్‌వి అనిత, పోస్టల్ బ్యాలెట్ నోడల్ అధికారులు సందీప్‌కుమార్, ఎస్‌సి కార్పొరేషన్ ఇడి సుధారాణి, ఎన్నికల సూపరింటెండెంట్ ప్రభాకర్, పిఓలు పాల్గొన్నారు.

వడదెబ్బ

లక్షణాలు - తీసుకోవలసిన జాగ్రతలు

వేసవి కాలంలో అధిక ఉష్ణోగ్రత, వేడిగాలులు కారణంగా వడదెబ్బ (సన్ స్ట్రోక్), డీహైడ్రేషన్ సాధారణంగా వచ్చే వ్యాధులు. సరైన సమయంలో చికిత్స తీసుకోకపోతే ప్రాణాంతకమే.

పడదెబ్బ లక్షణాలు: • చెమట పట్టకపోవడం • శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరగడం • పనుకు పుట్టడం • మగత నిద్ర లేదా కలవరింతలు • ఫిట్స్ లేదా పాక్షికంగా అపస్మారక స్థితి

చేయవలసినవి
- నీరు, పళ్ళ రసాలు, కొబ్బరినీళ్ళు, మజ్జిగ ద్రవపదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోండి.
- లేతవర్ణం, లేతైన, కాటన్ దుస్తులు ధరించాలి.
- రోజూ కనీసం 15 గ్రాముల నీళ్ళు త్రాగాలి.
- పరిశుభ్రతకు అత్యధిక ప్రాధాన్యం ఇవ్వండి. శుభ్రంగా రెండు పూట్లా స్నానం చేయాలి.
- భోజనం మితంగా చేయాలి.
- ఎండవేళ ఇంటి పట్టునే ఉండండి. బయటికి వెళ్ళాల్సి వస్తే గొడుగు, టోపీ వంటివి తీసుకొని వెళ్ళండి.
- ఇంట్లో కిటికీలు తెరిచి ఉంచాలి.
- ఫ్యాన్ వేసి చల్లగా ఉంచుకోవాలి.

చేయకూడనివి
- మండు వేసవిలో, తీవ్ర ఉష్ణోగ్రత సమయంలో ఎక్కువగా తిరగరాదు.
- సూర్యకిరణాలకు, వేడిగాలికి గురికారాదు.
- రోడ్ల మీద చల్లని, రంగు పానీయాలు త్రాగరాదు.
- రోడ్ల మీద లభ్యమ్ కలుషిత ఆహారం తినరాదు.
- మాంసాహారం తగ్గించాలి, మధ్యం సేవించరాదు.
- ఎండ వేళల్లో శరీరంపై భారం పడు శ్రమ గల పనులు చేయరాదు.
- నలుపు దుస్తులు, మందముగా పున్న దుస్తులు ధరించరాదు.

వీటిని వీలైనన్ని ఎక్కువ సార్లు తీసుకోండి

ప్రథమ చికిత్స
- వడదెబ్బ తగిలిన వ్యక్తిని శుభ్రం నీరుగల ప్రదేశానికేళ్ళాలి.
- చల్లని నీటిలో ముంచిన తడిగుడ్డతో శరీరం తుడవాలి. శరీర ఉష్ణోగ్రత సాధారణ స్థాయికి వచ్చే వరకు చేస్తుండాలి.
- ఫ్యాను గాలి / చల్లని గాలి తగిలేలా ఉంచాలి.
- ఉప్పు కలిపిన మజ్జిగ లేదా చిటికెడు ఉప్పు కలిగిన గ్లూకోజు ద్రావణం లేదా ఓరల్ రీ హైడ్రేషన్ ద్రావణము (ఓ.ఆర్.ఎస్.) త్రాగించవచ్చు.
- వడదెబ్బ తగిలి అపస్మారక స్థితిలో ఉన్న రోగికి నీరు త్రాగించకూడదు.
- వీలయినంత త్వరగా దగ్గరలోని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రానికి తరలించాలి.

జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖాధికారి — కలెక్టరు మరియు డిస్ట్రిక్ట్ మేజిస్ట్రేట్

శ్రీరస్తు శుభమస్తు అవిఘ్నమస్తు

శ్రీశ్రీశ్రీ అభయ ఆంజనేయ స్వామి వారి దేవాలయం

సింహగిరి కొలనీ, పెద్దగదిలి, విశాఖపట్నం

శ్లో॥ శ్రీరామ రామ రామేతి, రమే రామే మనోరమే సహస్రనామ తత్తుల్యం రామనామ వరాననే

శ్రీ సీతారామచంద్ర స్వామి వారి కళ్యాణ మహోత్సవ ఆహ్వాన శుభపత్రిక

సుప్రసిద్ధ చాంద్రమాన శ్రీ క్రోధి నామ సంవత్సర చైత్ర శుద్ధ అష్టమి లగ్నం తేది 15-04-2024 సోమవారం నుండి 17-04-2024 చైత్ర శుద్ధ సప్తమి బుధవారం వరకు శ్రీ సీతారామచంద్ర స్వామి వారి త్రిరాత్రి కళ్యాణ మహోత్సవములు నిర్వహించడం జరుగుతుంది.

కార్యక్రమాలు:
17-04-2024

: బుధవారం నాడు ఉదయం 9:00 గంటల నుండి భక్తుల చేత శ్రీ సీతారామ చంద్రుల వారికి అంగరంగ వైభవంగా కళ్యాణం నిర్వహించడం జరుగుతుంది. అనంతరం "అన్న సమారాధన కార్యక్రమం" నిర్వహించడం జరుగుతుంది.
సాయంత్రం గం॥ 6:00 ల నుండి శ్రీ సీతారామచంద్రుల వారికి ఊరుగింపు భజన కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరుగుతుంది. అనంతరం నీరాజనం మంత్రపుష్పములు వేద సస్తితో శ్రీ సీతారామచంద్రుల వారి యొక్క కళ్యాణ మహోత్సవ కార్యక్రమం ముగించడం జరుగుతుంది.

గమనిక: కళ్యాణంలో పాల్గొనే దంపతులు రూ.300/- చెల్లించి టికెట్ పొందవలెను. కళ్యాణంలో పాల్గొనే దంపతులు సాంప్రదాయ వస్త్రములతో రావలెను కళ్యాణానికి ఒక చెంబు, ఇత్తడి పళ్లెము, పువ్వులు తెచ్చుకోవలెను.

అన్న సమారాధనకు ధన, వస్తు రూపేనా సహాయ సహకారాలు అందిస్తారని భక్త మహాశయులని మరీ మరీ కోరడం జరుగుతుంది.

పై కార్యక్రమంలో ఆలయ అర్చకులు మనోహర్ శర్మగారి ఆధ్వర్యంలో వేద పండితుల చేత నిర్వహించడం జరుగుతుంది. ఫోన్: 7036427442

శ్రీ సీతారామచంద్ర స్వామి వారి కళ్యాణానికి సంప్రదించవలసిన ఫోన్ నెంబర్లు:
7287984658, 8341555770
9949420397,7036427442

ఇట్లు
ఆలయ కమిటీ విఘ్నేశ్వర యూత్ కమిటీ
సింహగిరి కొలనీ, పెద్దగదిలి, విశాఖపట్నం

మెగా బ్రాహ్మణ వివాహ వేదిక

తెలుగు బ్రాహ్మణ వధూవరుల
వివాహ పరిచయ కార్యక్రమం

విశాఖ సమాచారమ్ దినపత్రిక కార్యాలయం

9-3-16, పిరాపురం కోలనీ, (కృష్ణా కాలేజ్ జంక్షన్, మెయిన్‌రోడ్డు) విశాఖపట్నం-530003

తేది : 21-04-2024, (ఆదివారం)

సమయం : మధ్యాహ్నం గం. 3.00 ల నుండి సాయంత్రం గం. 5.00 వరకు.

శ్రీకాకుళం నుండి విజయవాడ వరకు, హైదరాబాద్, ఢిల్లీ, ముంబై, చెన్నై, బెంగుళూరు, పూణే వంటి ప్రముఖ నగరాలలో పనిచేస్తున్న సుమారు 500 మంది వధూవరుల వివరములతో...

రిజిస్ట్రేషన్ మరియు వివరముల కొరకు

జనహిత మ్యాట్రిమొనీ

9393949345, 8074541283

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, Parawada : Cell: 77804 33919, Srikakulam : Cell: 70321 98574, Araku : Cell: 94401 84106,
VSP : 7981904385, 8885687610, Maddilapalem : 9966708776, Yelamanchili : 9441356676