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 : 176 విశాఖపట్నం, 24 ఏప్రిల్ 2024 బుధవారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

హారిక, హాసిని
కేటరింగ్ & కుకింగ్
బ్రాహ్మణ భోజనాలు
అతి తక్కువ ధరలకే లభించును
All Function Catering (Veg) Order Taken
ప్రొప్రైయిటర్ : సంతోష్ కుమార్
Ph : 8985488221
9014911305
పెదగదిలి, సింహగిరి కోలని, విశాఖపట్నం

వృద్ధులకు, విభిన్న ప్రతిభావంతులకు ప్రత్యేక క్యూ లైన్లు: కలెక్టర్

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): పౌరులకు రాజ్యాంగం కల్పించిన ఓటు అతి శక్తివంతమైనదని... ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణకు అదొక వజ్రాయుధం లాంటిదని దానిని సక్రమంగా వినియోగించుకోవటం ద్వారా తమ ప్రథమ కర్తవ్యాన్ని నిర్వర్తించాలని జిల్లా కలెక్టర్ డా.ఎ. మల్లిఖార్జున పేర్కొన్నారు. మే 13న జరిగే ఎన్నికల పండుగలో కుటుంబ సమేతంగా పాల్గొని అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరూ తమ అమూల్యమైన ఓటు హక్కును వినియోగించుకోవాలని సూచించారు. ఓటు ప్రాముఖ్యతను, ఆవశ్యకతను తెలుసుకోవాలని వంద శాతం ఓటింగే లక్ష్యంగా ప్రతి ఒక్కరూ ముందుకు సాగాలని పిలుపునిచ్చారు.

ఓటరు చైతన్యం, ఓటు ప్రాముఖ్యత, వినియోగం, హోం ఓటింగ్ విధానం, పోలింగ్ స్టేషన్ల వద్ద కల్పించిన వసతులు, మోడల్ కోడ్ ఆఫ్ కాండాక్టు తదితర అంశాలపై ఆల్ ఇండియా రేడియో ద్వారా జిల్లా కలెక్టర్ ఓటర్లకు సందేశం ఇచ్చారు. మంగళవారం ఉదయం స్థానిక ఆల్ ఇండియా రేడియో స్టేషన్ లో నిర్వహించిన టాక్ షోలో పాల్గొని ఎన్నికల ప్రక్రియకు సంబంధించిన పలు అంశాలపై మాట్లాడారు.

తొలిసారి ఓటు పొందిన యువత ఉత్సాహం చూపాలి

"జిల్లాలో తొలిసారిగా ఓటు పొందిన 18-19 సంవత్సరాల మధ్యగల యువత సుమారు 60వేల మంది ఉన్నారు. వారంతా తమ ఓటు హక్కు వినియోగంలో ఉత్సాహం కనబరచాలి. మే 13న జరిగే పోలింగ్ రోజున ఓటు హక్కును తప్పకుండా వినియోగించుకోవాలి. యువశక్తిదే నిర్ణయాత్మకం. వారు తప్పకుండా ఉత్సాహం ప్రదర్శించి ఓటు హక్కును వినియోగించుకోవాలని ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణలో భాగస్వామ్యం కావాలి" అని కలెక్టర్ పిలుపునిచ్చారు.

వృద్ధులకు, విభిన్న ప్రతిభావంతులకు ప్రత్యేక క్యూ లైన్లు

"జిల్లాలోని 1991 పోలింగ్ స్టేషన్లు ఉన్నాయి. అన్ని చోట్లా పటిష్ట ఏర్పాట్లు చేశాం. వయో వృద్ధులకు, విభిన్న ప్రతిభావంతులకు ప్రత్యేక వసతులు సమకూర్చాం. వారికి ప్రత్యేక క్యూ లైన్లు ఏర్పాటు చేస్తాం. విభిన్న ప్రతిభావంతులతో ఒకరు సహాయకంగా రావొచ్చు. అయితే ఒకరితో వచ్చిన సహాయకులు మరొకరితో ఇంకొసారి రావటానికి వీలులేదు. ఓటరు ఓటు వేసేటప్పుడు సహాయకుడు దూరంగా ఉండాలి" అని కలెక్టర్ సూచించారు.

హోం ఓటింగ్ సదుపాయం వారికి ప్రత్యేకం

"ఎన్నికల కమిషన్ నిబంధనల ప్రకారం 85 ఏళ్లు దాటిన వృద్ధులకు, 40 శాతం వైకల్యం దాటిన వారికి ఇంటి వద్ద నుంచే ఓటు వేసుకొనే వెసులుబాటు కల్పించాం. ఇప్పటి వరకు సుమారు 1500 పై చిలుకు దరఖాస్తులు అందాయి. వాటిని పరిశీలించి తదుపరి చర్యలు తీసుకుంటాం. నిబంధనల మేరకు అన్ని రకాల అధికారులు ఇంటికి వచ్చి.. రహస్య పద్ధతిలో ఓటింగ్ జరిపిస్తారు. తొలి విడత మే 7,8వ తేదీల్లో జరుగుతుంది. ఒక వేళ ఎవరైనా మిగిలిపోతే మే 9వ తేదీన మరొక సారి అవకాశం కల్పిస్తాం. హోం ఓటింగ్ అనేది ఐచ్ఛికం మాత్రమే. ఒకవేళ ఎవరైనా పోలింగ్ కేంద్రానికి వచ్చి ఓటు వేయాలి అనుకుంటే వేసుకోవచ్చు" అని జిల్లా కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు.

వేసవి దృష్ట్యా పోలింగ్ కేంద్రాల వద్ద ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు

"వేసవిని దృష్టిలో పెట్టుకొని పోలింగ్ కేంద్రాల వద్ద ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేస్తున్నాం. జిల్లాలోని 1991 పోలింగ్ కేంద్రాల వద్ద షామియానాలు, తాగునీరు ఏర్పాటు చేస్తాం. వైద్య సిబ్బంది అందుబాటులో ఉండేలా చర్యలు తీసుకున్నాం. ఇప్పటికే జీవీఎంసీ పరిధిలో సాధారణ పౌరుల అవసరాలను

(మిగతా 2లో)

కాంగ్రెస్ పాలనలో హనుమాన్ చాలీసా వినడమూ నేరమే : మోదీ

జైపూర్: లోక్‌సభ ఎన్నికల వేళ కాంగ్రెస్ పార్టీపై ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ మరోసారి ధ్వజమెత్తారు. ఆ పార్టీ హయాంలో ప్రజలు తమ విశ్వాసాలను పాటించడానికి కూడా కష్టపడాల్సి వస్తోందన్నారు. రాజస్థాన్ ఎన్నికల ప్రచారంలో ప్రధాని ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. రాహుల్‌గాంధీ ఇటీవల చేసిన 'సంపద పునఃపంపిణీ' ప్రకటనను మళ్లీ ప్రస్తావిస్తూ విమర్శలు గుప్పించారు.

"మూడు రోజుల క్రితం కాంగ్రెస్ ఓటు బ్యాంకు, బుజ్జగింపు రాజకీయాలను నేను బయటపెట్టా. సంపదను దోచుకుని కొంతమంది వ్యక్తులకు పంచిపెట్టాలన్న వారి కుట్రలను దేశ ప్రజల ముందుంచా. దీంతో కాంగ్రెస్, విపక్ష కూటమి ఆగ్రహానికి గురైంది. అందుకే ఇప్పుడు వారు మోదీపై నిందలు వేయడం మొదలుపెట్టారు. సంపద పునఃపంపిణీ కోసం సర్వే చేస్తామని వారి నేతలే చెప్పారు. ఇప్పుడు ఆ రహస్యాన్ని బయటపెడితే వణుకుతున్నారు" అని మోదీ ఎద్దేవా చేశారు.

కర్ణాటకలో ఓ యువకుడిపై జరిగిన దాడి ఘటనను మోదీ ప్రస్తావించారు. "కాంగ్రెస్ పాలనలో ప్రజలు తమ విశ్వాసాలను స్వేచ్ఛగా అనుసరించలేకపోతున్నారు. కనీసం హనుమాన్ చాలీసా విన్నా అది నేరం అయిపోయింది" అని మండిపడ్డారు. గతంలో రాజస్థాన్‌లోనూ ఆ పార్టీ అధికారంలో ఉన్నప్పుడు రామనవమి ఉత్సవాలపై నిషేధం విధించారని ప్రధాని ఆరోపించారు. ఇటీవల కర్ణాటకలో ఓ దుకాణదారుపై కొందరు మూక దాడికి పాల్పడ్డారు. తన దుకాణంలో హనుమాన్ చాలీసా వినడం వల్లే అతడిపై దాడి జరిగిందని కథనాలు వచ్చాయి.

ఇటీవల ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా కాంగ్రెస్‌పై మోదీ తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శలు చేసిన సంగతి తెలిసిందే. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వస్తే 'యువరాజు' చెప్పినట్టు ఎవరెవరు ఎంత

(మిగతా 2లో)

అనేకమంది పెద్దల సమక్షంలో విష్ణుకుమార్ రాజు నామినేషన్

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): మంగళవారం ఉత్తర నియోజకవర్గం బిజెపి టిడిపి టిడిపి జనసేన ఉమ్మడి ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి శ్రీపి విష్ణుకుమార్ రాజు నామినేషన్ కార్యక్రమం అట్టహాసంగా జరిగింది ఉత్తర నియోజకవర్గం కార్యాలయం నుండి పాదయాత్రగా నడుచుకుంటూ ఎమ్మార్వో ఆఫీసుకి వెళ్లి నామినేషన్ దాఖలు చేశారు. ఆయనవెంట రాజ్యసభ సభ్యులు జీవీఎల్ నరసింహారావు, విశాఖ పార్లమెంట్ టీడీపీ అభ్యర్థి పోటీ చేస్తున్న శ్రీ భరత్, నార్త్ ఇన్చార్జి జనసేన ఉషాకిరణ్, సంకు వెంకటేశ్వరరావు, బొడ్డేపల్లి రఘు, అలాగే టిడిపి ముఖ్య నాయకులు జనసేన నాయకులు, కార్యకర్తలు బిజెపి నాయకులు, పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై విష్ణుకుమార్ రాజుకు మద్దతు ప్రకటించారు.

ఘనంగా కరకచెట్టు పోలమాంబ అమ్మవారి పండగ !

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): అశేష భక్తజన సమూహ కోలాహలం మధ్య పెదవాల్తేరు ఇలవేల్పు, గ్రామదేవత శ్రీ కరక చెట్టు పోలమాంబ అమ్మవారి వార్షిక పండుగ మంగళవారం ఘనంగా జరిగింది. మంగళవారం వేకువఝాము నుంచే వేలాది అమ్మవారి భక్తులు అమ్మవారి దర్శనం కోసం దేవస్థానం వారు ఏర్పాటు చేసిన వరుసల్లో వేచి వున్నారు. దేవాదాయ శాఖ అసిస్టెంట్ కమిషనర్, దేవస్థానం ఉత్సవ అధికారి కె.శిరీష, ఆలయ ఎక్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ గాయత్రి, తదితరులు దగ్గరుండి భక్తులకు జరిగే ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షించారు. వెల్లడించారు. ప్రతి సంవత్సరం ఈ చుట్టుప్రక్కల గల 14 గ్రామాలకు చెందిన వేలాది భక్తులు ఈ ఉత్సవాల్లో పాల్గొంటున్నారు. అమ్మవారి దర్శనం కోసం వరుసల్లో నిలుచుని వేచి ఉన్న భక్తులకు దేవస్థానం పాలక మండలి చలువ పందిళ్ళు వేసి, త్రాగునీటి సౌకర్యం కల్పించింది. చిన్న పిల్లలకు, వృదులకు, వికలాంగులకు అవసరమైన సదుపాయాలు కల్పించారు. ఈ నెల 22వ తేదీ సోమవారం రోజున భక్తులు, పూజారులు, అధికారులు తోలేళ్ళ ఉత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈనెల 30వ తేదీ మంగళవారం రోజున మారువారం, మరియు మే 4వ తేదీ శనివారం రోజున మహా అన్నదానం నిర్వహిస్తామన్నారు. గత ఏడాది వార్షిక పండుగ సందర్భంగా దేవస్థానానికి 31 లక్షల రూపాయల ఆదాయం సమకూరిం దన్నారు. దేవస్థానం కార్యనిర్వహ ణాధికారి కే.గాయత్రి పర్యవేక్షణలో దేవస్థానం అర్చకులు

(మిగతా 2లో)

పిఠాపురం ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థిగా పవన్ కళ్యాణ్ నామినేషన్

జనసేన పార్టీ అధినేత పవన్ కల్యాణ్ ఈ మధ్యాహ్నం పిఠాపురం ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థిగా నామినేషన్ దాఖలు చేశారు. ఈ ఉదయం చేబ్రోలులోని తన నివాసం నుంచి భారీ ర్యాలీగా బయల్దేరిన పవన్ కల్యాణ్ పిఠాపురం పాదగయ క్షేత్రం మీదుగా మండల పరిషత్ కార్యాలయానికి చేరుకున్నారు. అక్కడ రిటర్నింగ్ అధికారికి తన నామినేషన్ పత్రాలు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా పవన్ పక్కన ఆయన సోదరుడు నాగబాబు, పిఠాపురం టీడీపీ ఇన్చార్జి ఎస్వీఎస్ఎన్ వర్మ కూడా ఉన్నారు.

నామినేషన్ అనంతరం పవన్ చేబ్రోలు తిరిగి వచ్చారు. ఈ సాయంత్రం ఉప్పాడలో జరిగే బహిరంగ సభకు ఆయన హాజరుకానున్నారు.

కాగా, పవన్ నామినేషన్ ర్యాలీలో మూడు పార్టీల కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. కిలోమీటర్ల పొడవునా బైకులు, వాహనాలతో పవన్ ను అనుసరించిన కార్యకర్తలు, అభిమానులు నినాదాలతో హోరెత్తించారు.

నామినేషన్ వేసేందుకు బయల్దేరే ముందు పవన్... తన విజయం కోసం ప్రార్థించిన ఓ క్రైస్తవ మహిళకు పాదాభివందనం చేశారు. కాగా, నామినేషన్ వేయడానికి వెళుతున్న పవన్ కల్యాణ్ కు పిఠాపురం టీడీపీ ఇన్చార్జి ఎస్వీఎస్ఎన్ వర్మ అర్ధాంగి హారతి ఇచ్చి తిలకం దిద్దారు. వర్మ... పవన్ కు శాలువా కప్పారు.

తండ్రి ఆస్తి మొత్తం కాజేసి..
చెల్లికి అప్పు ఇచ్చిన వ్యక్తి జగన్ : చంద్రబాబు

పాతపట్నం: తండ్రి ఆస్తి మొత్తం కొట్టేసి చెల్లికి వాటా ఇవ్వకుండా.. అప్పు ఇచ్చిన దుర్మార్గుడు జగన్ అని తెదేపా అధినేత చంద్రబాబు విమర్శించారు. శ్రీకాకుళం జిల్లా పాతపట్నంలో నిర్వహించిన ప్రజాగళం సభలో ఆయన ప్రసంగించారు. జగన్ పాలనలో రాష్ట్రం, ప్రజలు నష్టపోయారన్నారు. రైతుల పొలాల్లో సర్వే రాళ్లపైనా జగన్ తన ఫొటో వేసుకుంటున్నారని ఎద్దేవా చేశారు. చుక్కల భూముల్లో భారీగా అక్రమాలు జరిగాయని ఆరోపించారు. ల్యాండ్ టైటిలింగ్ యాక్ట్ తెచ్చి భూములు కొల్లగొట్టేందుకు కుట్ర చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు.

" దేశంలో ఎక్కడ చూసినా శ్రీకాకుళం కార్మికులే ఉంటారు. మేం అధికారంలోకి వచ్చాక స్థానికంగానే ఉపాధి అవకాశాలు కల్పిస్తాం. రాయితీపై వ్యవసాయ యంత్రాలు, పరికరాలు అందిస్తాం. వ్యవసాయంలో ఆధునిక సాగు విధానాలు తెచ్చి.. రైతులకు ఖర్చులు తగ్గిస్తాం. ఐదేళ్లలో మీరు

(మిగతా 2లో)

నారా కౌరవ సైన్యానికి బుద్ధి చెప్పేందుకు ప్రజలంతా సిద్ధం: సీఎం జగన్

విజయనగరం: టీడీపీ అధినేత చంద్రబాబు వెనక బీజేపీ, కాంగ్రెస్ ఉన్నాయన్నారు ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి. ఒకరు ప్రత్యక్షంగా మరొకరు పరోక్షంగా మద్దతిస్తున్నాయని విమర్శించారు. ఒక్క జగన్ మీదకు బాబు, దత్తపుత్రుడు, బీజేపీ, కాంగ్రెస్ ఎగబడుతున్నారని మండిపడ్డారు. ఇంత మంది తోడేళ్లు ఏకమై తన మీద యుద్ధానికి వస్తున్నారని తెలిపారు. పెత్తందార్లకు, నారా కౌరవ సైన్యానికి బుద్ధి చెప్పేందుకు ప్రజలంతా సిద్ధంగా ఉన్నారని స్పష్టం చేశారు.

ప్రజలకు మంచి చేసిన జగన్‌పై తోడేళ్ల దాడి

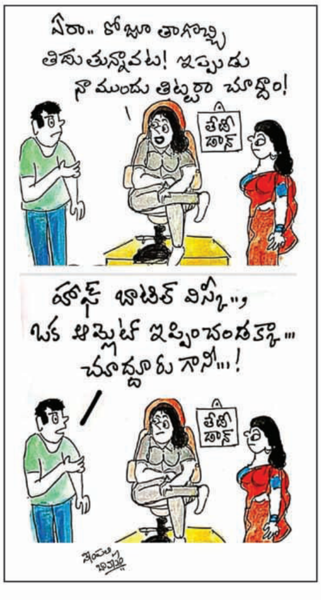
సీఎం జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి చేపట్టిన 'మేమంతా సిద్ధం' బస్సు యాత్ర 21వ రోజు మంగళవారం విశాఖపట్నం, విజయనగరం జిల్లాలో కొనసాగుతోంది. ఈ సందర్భంగా చెల్లూరులో ఏర్పాటు చేసిన భారీ బహిరంగ సభలో సీఎం జగన్ మాట్లాడుతూ.. ప్రతిపక్ష కూటమిపై నిప్పులు చెరిగారు. ప్రజలను మోసాలతో వంచించడమే చంద్రబాబు పని అంటూ ధ్వజమెత్తారు. ప్రజలకు మంచి చేసిన జగన్‌పై తోడేళ్ల దాడికి దిగుతున్నాయని దుయ్యబట్టారు. మీ బిడ్డకు తోడుగా దేవుడి దయ, కోట్ల ప్రజల హృదయాలు ఉన్నాయన్నారు.

మోసాల బాబుకు బుద్ధి చెప్పేందుకు సిద్ధమా?

ఎన్నికలప్పుడు కూటమి నమ్మించి మోసం చేస్తుందని మండిపడ్డారు సీఎం జగన్. నమ్మించి మోసం చేసిన కూటమి నేతల్ని 420 అంటారని అన్నారు. చంద్రబాబు వెనక దత్తపుత్రుడు ఉన్నాడని అన్నారు. ఓవైపు జగన్ ఒక్కడే అయితే మరోవైపు తోడేళ్లు ఏకమయ్యాయని విమర్శించారు. మోసాల బాబుకు బుద్ధి చెప్పేందుకు మీరంతా సిద్ధమా?..చంద్రబాబుబు కూటమికి బుద్ధి చెప్పేందుకు మీరంతా సిద్ధమా? అంటూ చెల్లూరు సభకు హాజరైన జనవాహినిని ఉద్దేశించి సీఎం జగన్ ప్రసంగించారు.

సీఎం జగన్ మాట్లాడుతూ విజయనగరం జిల్లాలో మహాసముద్రం కనిపిస్తోంది. శత్రు సైన్యాన్ని చిత్తుగా ఓడించేందుకు మీరంతా సిద్ధమా? ఈ ఎన్నికలు.. రాబోయే అయిదేళ్ల భవిష్యత్తు. 58 నెలల్లో 130సార్లు బటన్ నొక్కి సంక్షేమం అందించాం. దాదాపు 40 పథకాలను పేదలకు, మధ్యతరగతి ప్రజలకు అందించాం. 2 లక్షల 70 వేల కోట్లు నేరుగా ప్రజలకు అందించాం. నాన్‌డీబీటీ ద్వారా మరో లక్ష కోట్లకు పైగా ఇచ్చాం. మొత్తం రూ. 3 లక్షల 75 వేల కోట్లకు పైగా అందించాం. ఎక్కడా లంచాలు, వివక్ష లేకుండా బటన్ నొక్కి నేరుగా ప్రజల ఖాతాలకు నగదు వేశాం.

(మిగతా 2లో)



శిరోముండనం కేసు.. హైకోర్టులో విచారణ వాయిదా

అమరావతి: శిరోముండనం కేసులో విశాఖపట్నం కోర్టు ఇచ్చిన తీర్పును సవాల్ చేస్తూ దాఖలైన పిటిషన్‌పై హైకోర్టు మంగళవారం విచారణ చేపట్టింది. వైకాపా నేత తోట త్రిమూర్తులు, మరో 8 మంది ఈ పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. దీనిపై విచారణ చేపట్టిన న్యాయస్థానం బాధితులను ప్రతివాదులుగా చేర్చాలని కోరింది. కౌంటర్ దాఖలు చేయాలని ఆదేశిస్తూ తదుపరి విచారణను మే 1కి వాయిదా వేసింది. దళిత యువకులకు అమానవీయంగా శిరోముండనం చేసి, మీసాలు, కనుబొమలు తీసేయించిన ఘటనలో తోట త్రిమూర్తులు దోషి అని విశాఖపట్నం కోర్టు తీర్పునిచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. ఆయనతో పాటు మరో 8 మందీ దోషులేనని స్పష్టం చేసింది.

ఐపీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ చట్టాల ప్రకారం మొత్తం 9మంది నిందితులకు 18 నెలల సాధారణ జైలుశిక్ష, ఒక్కొక్కరికి రూ.42 వేల జరిమానా విధించింది. జరిమానా చెల్లించడంలో విఫలమైతే మరో రెండు నెలల జైలుశిక్ష అనుభవించాలని స్పష్టంచేసింది. శిక్షలన్నీ ఏకకాలంలో అనుభవించాలని పేర్కొంది. 1996 డిసెంబరు 29న దళితులకు శిరోముండనం చేశారన్న ఆరోపణలతో తూర్పుగోదావరి జిల్లా ద్రాక్షారామం ఠాణాలో అప్పటి ఎమ్మెల్యే తోట త్రిమూర్తులు, మరికొందరిపై 1997 జనవరి 4న కేసు నమోదైంది. మొత్తం 10 మంది నిందితులపై పోలీసులు కేసు నమోదుచేసి అభియోగపత్రం దాఖలుచేశారు. ఆరో నిందితుడు మరణించగా, మిగిలిన నిందితులపై విశాఖ కోర్టు విచారణ జరిపి ఇటీవల తీర్పునిచ్చింది.

(మొదటి పేజీ తరువాయిలు)

వృద్ధులకు, విభిన్న ప్రతిభావంతులకు ప్రత్యేక క్యూ లైన్లు: కలెక్టర్

గుర్తించి చలివేంద్రాలు ఏర్పాటు చేశాం" అని జిల్లా కలెక్టర్ వివరించారు.

ప్రవర్తనా నియమావళిని పటిష్ఠంగా అమలు చేస్తున్నాం

"జిల్లాలో కోడ్ అమల్లోకి వచ్చిన రోజు నుంచీ అప్రమత్తంగా ఉంటున్నాం. పటిష్ఠ చర్యలు చేపట్టాం. ఇప్పటికే 58 ఘటనల్లో ఎఫ్.ఐ.ఆర్.లు నమోదు చేశాం. 68 మంది ఉద్యోగులపై చర్యలు తీసుకున్నాం. కోడ్ అమలుకు 110 రకాల బృందాలను నియమించాం. వస్తు, ధన రూపంలో ఇప్పటి వరకు రూ.5.03 కోట్లను జప్తు చేశాం. కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం జారీ చేసిన నిబంధనలను తు.చ. పాటిస్తున్నాం. ఓటరు చైతన్యం కల్పించేందుకు వీలుగా అవగాహన ర్యాలీలు నిర్వహిస్తాం. మేధావులతో చర్చలు ఏర్పాటు చేస్తాం" అని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు.

పోస్టల్ బ్యాలెట్ వినియోగానికి ప్రత్యేక కేంద్రాలు

ఎన్నికల విధుల్లో భాగస్వామ్యం అయ్యేవారి కోసం.. అత్యవసర సేవల్లో నిమగ్నమయ్యే వారి కోసం.. ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాం. పోస్టల్ బ్యాలెట్ ద్వారా ఓటు వినియోగించుకునేందుకు ఏర్పాట్లు చేశాం. ఫాం 12డిని సేకరిస్తున్నాం. మే 5,6,7,8వ తేదీల్లో ఫెసిలిటేషన్ కేంద్రాల్లో స్థానిక ఉద్యోగులు, బయట ప్రాంతాల నుంచి వచ్చి ఇక్కడ సేవలందిస్తున్న ఉద్యోగులు తమ ఓటు హక్కును వినియోగించుకోవచ్చుని" కలెక్టర్ సూచించారు.

ఎపిక్ కార్డు లేకపోయినా ఓటు వేయొచ్చు..

ఓటరు జాబితాలో పేరుండి.. అర్హులైన వారు ఎపిక్ కార్డు లేకపోయినా తమ ఓటు హక్కును వినియోగించుకోవచ్చని కలెక్టర్ చెప్పారు. కేంద్రం ఎన్నికల సంఘం గుర్తించిన 12 రకాల కార్డులు, ఆధార్, డ్రైవింగ్ లైసెన్స్, బ్యాంకు పాసు పుస్తకం ఇర ఆధారాలు చూపించి ఓటు వేయొచ్చని స్పష్టం చేశారు. పోలింగ్ కు ఐదు రోజుల ముందుగా ప్రతి ఓటరుకు ఓటరు ఇన్ఫర్మేషన్ స్లిప్పులు అందజేస్తామని తెలిపారు. ఎలాంటి ప్రలోభాలకు గురికాకుండా ఓటర్లు చైతన్యవంతంగా ఉంటూ ఓటును వేయాలని సూచించారు.

వంద శాతం ఓటింగ్ కు అందరూ సహకరించాలి

మే 13న అందరూ పోలింగ్ కేంద్రాలకు వచ్చి ఓటు వేయాలని.. తద్వారా వంద శాతం ఓటింగ్ కు అధికారులు, ఓటర్లు పూర్తి స్థాయిలో సహకరించాలని కలెక్టర్ ఆల్ ఇండియా రేడియో ద్వారా ఇచ్చిన సందేశంలో పిలుపునిచ్చారు. గత ఎన్నికల్లో 67 శాతం పోలింగ్ నమోదయ్యిందని.. ఈ సారి 80 శాతం దాటేలా అందరూ ముందుకు రావాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఉదయం 7.00 గంటలకే పోలింగ్ ప్రారంభమవుతుందని.. సాయంత్ర 6.00 గంటల వరకు కొనసాగుతుందని పేర్కొన్నారు. 6.00 గంటలకే లైన్లలోకి వచ్చిన వారు ఎవరైనా ఉంటే వారందరికీ ప్రత్యేక స్లిప్పులు జారీ చేసి వారంతా ఓటు వేసే వరకు పోలింగ్ కొనసాగుతుందని స్పష్టం చేశారు. మా ఒక్కరి ఓటు వల్ల ఏం జరుగుతుందిలే అనే నిరూత్సాహ భావం వద్దని.. అందరూ ముందుకు వచ్చి తమ అమూల్యమైన ఓటు హక్కును వినియోగించుకోవాలని హితవు పలికారు. రాజ్యాంగ వ్యవస్థలు.. న్యాయ వ్యవస్థ... మీడియా వ్యవస్థ మాదిరిగా పౌరులు ఓటు హక్కును వినియోగించుకోవటం ద్వారా ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణలో భాగస్వామ్యం కావాలని జిల్లా కలెక్టర్ డా.ఎ. మల్లిఖార్జున పిలుపునిచ్చారు.

ఆల్ ఇండియా రేడియో టాక్ షోలో డీఐపీఆర్వో ఎస్.వి. రమణ, డివిజనల్ పీఆర్వో డి. నారాయణరావు, ఆల్ ఇండియా రేడియో ప్రోగ్రాం హెడ్ పీవీ రామ్ గోపాల్, ప్రోగ్రాం ఎగ్జిక్యూటివ్ ఎన్. సుధాకర్ రెడ్డి, డ్యూటీ అధికారి సాంబశివరావు, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

కాంగ్రెస్ పాలనలో హనుమాన్ చాలీసా వినడమూ నేరమే : మోదీ

సంపాదిస్తున్నారు?

ఎవరికి ఎన్ని ఆస్తులు ఉన్నాయో, అమ్మానాన్నలకు, అక్కచెల్లెళ్లకు ఎంత బంగారం ఉందో విచారణ జరుపుతారని మోదీ వ్యాఖ్యానించారు.

ఘనంగా కరకచెట్టు పోలమాంబ అమ్మవారి పండగ!

అప్పలాచారి, చక్ర వర్తి ఆచార్యులు, సుదర్శన శ్రీనివాస్, సిబ్బంది అప్పల రెడ్డి, నరేంద్ర తదితరులు ఏర్పాట్లు చేసారు. ఈఓ గాయత్రి మాట్లాడుతూ, ఉత్సవ ఖర్చుల నిమిత్తం పెదవాల్తేరు గ్రామ సేవా సంఘానికి రూ.8.5 లక్షలు ఇచ్చామని తెలిపారు.

భక్త జనుల దహార్తి తీర్చడమే పట్టా ఫౌండేషన్ ఆధ్యాత్మిక కర్తవ్యం

14 గ్రామాల కల్పవల్లి శ్రీశ్రీశ్రీ కరక చెట్టు పోలమాంబ వార్షిక జాతర మహోత్సవం సందర్భంగా చినవాల్తేరు పట్టా ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో భక్తులకు మజ్జిగ పంపిణీ చేసారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు పట్టా రమేష్ బాబు మాట్లాడుతూ భక్తజనుల దాహార్తి తీర్చడమే తమకు ఆధ్యాత్మిక కర్తవ్యమని చెప్పారు. తమ ఫౌండేషన్ ప్రతి ఏటా పలు సేవా కార్యక్రమాలు చేస్తున్నామన్నారు. ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపక సభ్యులు బొడ్డేడ వెంకటలక్ష్మి, దొడ్డి రమేష్ , పీతల తాతారావు నాయుడు, పెంటకోట నూకరాజు, శ్రీదేవి, శ్రీలక్ష్మి, అఖిల తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పోలమాంబను దర్శించుకున్న మేయర్ దంపతులు

కరకచెట్టు పోలమాంబను మంగళవారం మేయర్ గొలగాని హరి వెంకట కుమారి, శ్రీనివాస్ దంపతులు దర్శించుకున్నారు. విశాఖ ప్రజల్ని చల్లగా చూడాలంటూ అమ్మవారికి పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం సంజయ్‌గాంధీ కాలనీ, పెదగదిలి, పెదవాల్తేరులలో కొలువైన అమ్మవార్లను కూడా దర్శించుకున్నారు. మేయర్ దంపతులకు ఆలయ కమిటీ సభ్యులు ఘనంగా స్వాగతం పలికి, సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా స్థానిక సమస్యలతో పాటు ఆలయాల అభివృద్ధికి తామేం చేయాలో వారు అడిగి తెలుసుకున్నారు. మేయర్ కుటుంబ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

తండ్రి ఆస్తి మొత్తం కాజేసి.. చెల్లికి అప్పు ఇచ్చిన వ్యక్తి జగన్ : చంద్రబాబు

ఊహించని అభివృద్ధి చేసి చూపిస్తాం. పోలవరం సహా సాగునీటి ప్రాజెక్టులన్నీ పూర్తి చేస్తాం. ఉద్యోగుల పెండింగ్ బకాయిలు ఇస్తాం. డ్వాక్రా సంఘాలకు రూ.10లక్షల వరకు వడ్డీలేని రుణాలిస్తాం. మేం వచ్చాక ఇంటి పన్నులు నియంత్రణ చేస్తాం. పాతపట్నం ప్రజలు కొత్త చరిత్ర రాసేందుకు సిద్ధమయ్యారు. ఈ ఎన్నికల్లో ఉత్తరాంధ్రలో క్వీన్ స్వీప్ చేస్తున్నాం" అని చంద్రబాబు అన్నారు.

నారా కౌరవ సైన్యానికి బుద్ధి చెప్పేందుకు ప్రజలంతా సిద్ధం: సీఎం జగన్

మీ డ్రీమ్స్‌ను నా స్కీమ్స్‌తో నెరవేర్చాను.

పిల్లలను చదివించేందుకు అమ్మఒడి పథకం తీసుకొచ్చాం. ప్రభుత్వ బడుల్లో ఇంగ్లీష్ మీడియం, డిజిటల్ బోధన. పిల్లల ఉన్నత చదువుల కోసం విద్యా దీవెన, వసతి దీవెన. డ్రీమ్స్ పేదింటి అమ్మది.. స్కీమ్స్ మీ బిడ్డవి. అక్కాచెల్లెమ్మల సాధికారత కోసం వైఎస్సార్ ఆసరా, సున్నా వడ్డీ. అక్కాచెల్లెమ్మల కోసం వైఎస్సార్ చేయూత తీసుకొచ్చాం. వైఎస్సార్ కాపునేస్తం, వైఎస్సార్ ఈబీసీ నేస్తం తీసుకొచ్చాం. చంద్రబాబుకు ఎప్పుడైనా ఇంతమంచి ఆలోచన వచ్చిందా? పేద ప్రజల గురించి ఏ ఒక్కరోజు కూడా చంద్రబాబు ఆలోచన చేయలేదు. చంద్రబాబు అంటే చంద్రముఖి కాబట్టి ఆ ఆలోచన రాలేదు. చంద్రబాబు హయాంలో చంద్రముఖి పాలన చూశాం.

డ్రీమ్స్ అవ్వాతాతలవి.. స్కీమ్స్ మీ బిడ్డవి

అవ్వాతాతల డ్రీమ్స్ నెరవేరుస్తూ ప్రతినెలా రూ.3 వేల పెన్షన్. వాలంటీర్ల ద్వారా ఒకటో తేదీనే ఇంటి వద్దకే రూ. 3 వేల పెన్షన్. డ్రీమ్స్ యువతది.. స్కీమ్స్ మీ జగనన్నది. దేశంలో ఎప్పుడూ జరగని విధంగా ఉద్యోగాలిచ్చాం. 58 నెలల్లోనే 2 లక్షల 31 వేల ఉద్యోగాలిచ్చాం. 31 లక్ష ఇళ్ల పట్టాలను పేదింటి మహిళలకు ఇచ్చింది మన వైఎస్సార్‌సీపీ ప్రభుత్వం ఇంత మంచి చేసిన మీ అన్నకు రాఖీ కడతారా?. స్టార్ క్యాంపెయిన్లుగా మీరంతా మీ అన్నకు తోడుగా ఉంటారా?

చంద్రబాబు హయాం అంతా.. మోసం,మోసం, మోసం

బాబు పాలనలో స్కీంలు ఉండవు.. స్కాంలు మాత్రమే ఉంటాయి. జన్మభూమి కమిటీలతో చంద్రబాబు రాష్ట్రాన్ని దోచుకున్నారు. విజయవాడలో కాల్ మనీ, సెక్స్ రాకెట్ నడపడం తప్ప చంద్రబాబు చేసింది ఏంటి? ప్రతి ఇంటికి వెళ్లి చంద్రబాబు చేసిన మోసాలు చెప్పండి.

డ్రీమ్స్ రైతులవి.. స్కీమ్స్ మీ జగన్‌వి

ప్రతీ గ్రామంలో రైతు భరోసా కేంద్రం, పగటిపూట 9 గంటల ఉచిత విద్యుత్. పెట్టుబడి సాయంగా రైతు భరోసా రూ. 13,500 ఇచ్చాం. సకాలంలో ఇన్‌పుట్ సబ్సిడీ, రూ. 65 వేల కోట్లతో ధాన్యం కొనుగోలు. దోచుకోవడం.. పంచుకోవడమే చంద్రబాబు డ్రీమ్. పొలాల్లో పెట్టే దిష్టిబొమ్మనైనా నమొచ్చేమోకానీ చంద్రబాబును నమ్మలేం. ప్రతి ఎన్నికల సమయంలో రంగరంగుల మేనిఫెస్టో తెస్తారు. ఎన్నికల అయిపోయాక మేనిఫెస్టోను చెత్తబుట్టలో వేస్తాడు చంద్రబాబు. నారా కౌరవ సైన్యానికి బుద్ధి చెప్పేందుకు ప్రజలంతా సిద్ధంగా ఉన్నారు.

పది ఫలితాలలో నారాయణ రికార్డ్

596 మార్కులు సాధించిన ఫరీదా

విద్యార్థిని అభినందిస్తున్న ఏజీఎం రాజ్ కుమార్

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): పదవతరగతి ఫలితాలలో నారాయణ విద్యార్థులు రికార్డ్ సాధించారు. స్థానిక వాల్తేరు బ్రాంచి విద్యార్థిని ఫరీదా జైబా 596 మార్కులతో పట్టణంలో టాపర్ గా నిలిచింది. ఈ సందర్భంగా నారాయణ విద్యాసంస్థల ఏజీఎం రాజ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ 600 మార్కులకు 596 మార్కులు సాధించటం గొప్ప విషయం అన్నారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థిని అబినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రిన్సిపాల్ ఖాదిర్, ఆర్ ఐ రఘు, ఇతర ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

పార్లమెంట్ కు ఒకటి, అసెంబ్లీలకు పద మూడు నామినేషన్లు దాఖలు

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): అనకాపల్లి జిల్లా లో మంగళవారం పార్లమెంట్ స్థానానికి కర్రి విజయలక్ష్మి (పిరమిడ్ పార్టీ ఆఫ్ ఇండియా) నామినేషన్ దాఖలు చేశారు. ఆరుక్ల అసెంబ్లీ స్థానాలకు 14 మంది నామినేషన్లు వేశారు. అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాలలో చోడవరం నుండి జగత శ్రీనివాసరావు (ఇండియన్ నేషన్నల్ కాంగ్రెస్) నామినేషన్ దాఖలు చేయగా మాడుగులలో బండారు సత్యనారాయణ మూర్తి (తెలుగుదేశం), అనకాపల్లి నుండి 5గురు, కనిశెట్టి సురేష్ బాబు (జైభారత్ నేషనల్ పార్టీ), ఇళ్ల రామ గంగాధరరావు (ఇండియన్ నేషనల్ కాంగ్రెస్), అవినాష్ ఇళ్ల (ఇండియన్ నేషనల్ కాంగ్రెస్) వి.వి.రామచంద్రరావు (ఇండిపెండెంట్), పాలమరశెట్టి అంబికాదేవి (పిరమిడ్ పార్టీ ఆఫ్ ఇండియా) నామినేషన్లు దాఖలు చేశారు. ఎలమంచిలి నుండి ఇద్దరు, రవికుమార్ సుందరపు (జనసేన), తనకాల అనంత రామ నర్సింగరావు (ఇండియన్ నేషనల్ కాంగ్రెస్) తరపున అభ్యర్థులుగా నామినేశన్లు వేశారు. కాగా పాయకరావుపేట నుండి ఇద్దరు యేసయ్య బూర్తి (ఇండిపెండెంట్), అనిత వంగలపూడి (తెలుగుదేశం) నర్సీపట్నం నుండి ముగ్గురు బయపురెడ్డి భద్రాచలం (ఇండిపెండెంట్), ఉమాశంకర్ గణేష్ పెట్ల (వైసిపి), కళావతి పెట్ల (వైసిపి) నామినేషన్లు దాఖలు చేశారు.

హిందూపురంలో స్వతంత్ర అభ్యర్థిగా నామినేషన్ వేసిన స్వామి పరిపూర్ణానంద

శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా హిందూపురం అసెంబ్లీ బరిలో ఆసక్తికర పరిణామం చోటుచేసుకుంది. ప్రముఖ ఆధ్యాత్మికవేత్త స్వామి పరిపూర్ణానంద నేడు హిందూపురం అసెంబ్లీ నియోజకవర్గంలో ఇండిపెండెంట్ అభ్యర్థిగా నామినేషన్ దాఖలు చేశారు. ఆయన తన నామినేషన్ పత్రాలను రిటర్నింగ్ అధికారికి అందజేశారు.

పరిపూర్ణానంద ఈ ఎన్నికల్లో బీజేపీ టికెట్ లభిస్తుందని ఆశించారు. అయితే హిందూపురం నుంచి కూటమి అభ్యర్థిగా, టీడీపీ సిట్టింగ్ ఎమ్మెల్యే నందమూరి బాలకృష్ణ పోటీ చేస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో, పరిపూర్ణానంద స్వతంత్ర అభ్యర్థిగా బరిలో దిగాలని నిర్ణయించుకున్నారు.

హిందూపురం అసెంబ్లీ స్థానం నుంచి వైసీపీ అభ్యర్థిగా టీఎన్ దీపిక పోటీ చేస్తుండడం తెలిసిందే. కాంగ్రెస్ అభ్యర్థిగా వి.నాగరాజు పోటీ చేస్తున్నారు.

పంచాంగం

బుధవారం 24-04-2024
క్రోధి నామ సంవత్సరము
ఉత్తరాయణం, వసంత ఋతువు
చైత్రమాసం

తిథి : బ. పాడ్యమి తె. 05.28
నక్షత్రం : స్వాతి రా. 11.50
వర్జ్యం : తె. 05.47 ల 06.37

చోడవరం వాకర్స్ తో ధర్మశ్రీ ఆత్మీయ సమావేశం

చోడవరం, (విశాఖ సమాచారమ్): చోడవరం పట్టణ పరిధిలో నిత్యం ఉదయం పూట లక్ష్మీపురం రోడ్డులో, డిగ్రీ కళాశాల మైదానంలోనూ నటక సాగించే వాకర్స్ తో స్థానిక ఎమ్మెల్యే వైసీపీ అభ్యర్థి కరణం ధర్మశ్రీ మంగళవారం ఉదయం ఆత్మీయ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన వాకర్స్ తో మాట్లాడుతూ గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా చోడవరం అభివృద్ధికి విశేష కృషి చేయడం జరిగిందన్నారు. చివరకు కాంట్రాక్టర్ నిర్లక్ష్యం మూలంగా నిలిచిపోయిన రోడ్డును కూడా తానే నిర్మించానన్నారు.

గౌరీపరమేశ్వర ఆలయంలో చైత్ర పౌర్ణమి ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు

చోడవరం, (విశాఖ సమాచారమ్): చోడవరం నియోజకవర్గంలో చైత్ర పౌర్ణమి మంగళవారం పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని చోడవరంలోని స్వయంభూ గౌరీపరమేశ్వర ఆలయంలో ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు జరిగాయి. ప్రధాన అర్చకులు చలపతి ఆధ్వర్యంలో అర్చకులు వేకువజామున నుంచీగౌరీపరమేశ్వరులకు పంచామృతాభిషేకం, సహస్రకుంకుమార్చన పూజలు జరిపించారు. మధ్యాహ్నం పేదసాదలకు అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. చైత్ర పౌర్ణమి మంగళవారం నాడు రావడం అరుదైన విషయం అందుకే ఈరోజు గౌరీపరమేశ్వరుల దర్శనం కోసం భక్తులు ఎక్కువగా వచ్చారు.

విశాఖ సమాచారమ్
ప్రతులకు, ప్రకటనలకు
సెల్: 9393949345,
8247526179

Renewed
COMPUTER for your needs
7498/-
13941/-
DESKTOP
LAPTOP
CHATURVED COMPUTER SHOP
Call 98482 94208, 88855 94208 | chaturved@yahoo.com

విశాఖ సమాచారమ్

బుధవారం 24-04-2024

నాభి విజ్ఞానం

మన బొడ్డు బటన్ అనేది మన సృష్టికర్త మనకు అందించిన అద్భుతమైన బహుమతి. 62 ఏళ్ల వ్యక్తికి ఎడమ కంటికి చూపు సరిగా లేదు. అతను రాత్రిపూట ప్రత్యేకంగా చూడలేడు మరియు అతని కళ్ళు మంచి స్థితిలో ఉన్నాయని కంటి నిపుణులు చెప్పారు, కానీ ఒకే సమస్య ఏమిటంటే అతని కళ్ళకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే సిరలు ఎండిపోయాయి మరియు అతను మళ్లీ చూడలేడు.

సైన్స్ ప్రకారం, గర్భం దాల్చిన తర్వాత సృష్టించబడిన మొదటి భాగం బొడ్డు బటన్. ఇది సృష్టించబడిన తర్వాత, అది బొడ్డు తీగ ద్వారా తల్లి మావికి కలుస్తుంది.

మా బొడ్డు బటన్ ఖచ్చితంగా అద్భుతమైన విషయం! సైన్స్ ప్రకారం, ఒక వ్యక్తి మరణించిన తర్వాత, బొడ్డు బటన్ 3 గంటల పాటు వెచ్చగా ఉంటుంది, దీనికి కారణం ఒక స్త్రీ బిడ్డను గర్భం దాల్చినప్పుడు, ఆమె బొడ్డు బటన్ పిల్లల బొడ్డు బటన్ ద్వారా బిడ్డకు పోషణను అందిస్తుంది. మరియు పూర్తిగా ఎదిగిన బిడ్డ 270 రోజులు = 9 నెలల్లో ఏర్పడుతుంది.

మన సిరలన్నీ మన బొడ్డు బటన్‌తో అనుసంధానించబడి ఉండటం వల్ల ఇది మన శరీరానికి కేంద్ర బిందువుగా మారుతుంది. బొడ్డు బటన్ అంటే ప్రాణం!

"PECHOTI" బొడ్డు బటన్ వెనుక ఉంది, దానిపై 72,000 ప్లస్ సిరలు ఉన్నాయి. మన శరీరంలో ఉన్న రక్త నాళాల మొత్తం భూమి చుట్టుకొలతకు రెండు రెట్లు సమానం.

బొడ్డు బటన్‌కు నూనెను పూయడం వల్ల కళ్లు పొడిబారడం, కంటి చూపు సరిగా లేకపోవడం, ప్యాంక్రియాస్ పై లేదా కింద పని చేయడం, మడమలు మరియు పెదవులు పగిలిపోవడం, ముఖం మెరిసిపోవడం, మెరిసే జుట్టు, మోకాళ్ల నొప్పులు, వణుకు, నీరసం, కీళ్ల నొప్పులు, పొడి చర్మం వంటి వాటిని నయం చేస్తుంది.

కళ్లు పొడిబారడం, కంటి చూపు మందగించడం, గోళ్లలో ఫంగస్, మెరిసే చర్మం, మెరిసే వెంట్రుకలకు నివారణ.

రాత్రి పడుకునే ముందు, మీ బొడ్డు బటన్‌లో 3 చుక్కల స్వచ్ఛమైన నెయ్యి లేదా కొబ్బరి నూనెను వేసి, మీ బొడ్డు చుట్టూ 1 మరియు అర అంగుళం విస్తరించండి.

మోకాళ్ల నొప్పులకు రాత్రి పడుకునే ముందు, మీ బొడ్డు బటన్‌లో 3 చుక్కల ఆముదం వేసి, మీ బొడ్డు చుట్టూ 1 మరియు అర అంగుళం విస్తరించండి.

వణుకు మరియు నీరసం కోసం, కీళ్ల నొప్పుల నుండి ఉపశమనం, పొడి చర్మం రాత్రి పడుకునే ముందు, మీ బొడ్డు బటన్‌లో 3 చుక్కల ఆవాల నూనె వేసి, మీ బొడ్డు చుట్టూ 1 మరియు అర అంగుళం విస్తరించండి.

మీ బొడ్డు బటన్‌లో నూనె ఎందుకు వేయాలి?

మీ బొడ్డు బటన్ ఏ సిరలు ఎండి పోయాయో గుర్తించి, దానికి ఈ నూనెను పంపుతుంది కాబట్టి వాటిని తెరవండి.

శిశువుకు కడుపునొప్పి వచ్చినప్పుడు, మేము సాధారణంగా ఇంగువ (హింగ్) మరియు నీరు లేదా నూనెను కలిపి, నావల్ చుట్టూ అప్లై చేస్తాము. నిమిషాల్లో నొప్పి నయమవుతుంది. చమురు అదే విధంగా పనిచేస్తుంది.

ప్రయత్నించు. ప్రయత్నించడం వల్ల నష్టమేమీ లేదు.

మీరు మీ మంచం పక్కన అవసరమైన నూనెతో ఒక చిన్న డ్రాపర్ బాటిల్‌ను ఉంచవచ్చు మరియు నిద్రపోయే ముందు నాభిపై కొన్ని చుక్కలు వేసి మసాజ్ చేయవచ్చు. ఇది ప్రమాదవశాత్తు స్పిల్‌ను పోయడం మరియు నివారించడం సౌకర్యంగా ఉంటుంది.

సిబిఎస్ఈ పాఠశాల గా చిట్టివలస బాలుర ఉన్నత పాఠశాల గుర్తింపు

భీమునిపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): స్థానిక చిట్టివలస జిల్లా పరిషత్ బాలుర ఉన్నత పాఠశాలకు సిబిఎస్ఈ పాఠశాలగా గుర్తింపు లభించింది. భీమిలి నియోజక వర్గం లో ఏకైక సిబిఎస్ఈ పాఠశాలగా గుర్తింపు పొందడం గమనార్హం. దీనిద్వారా 2024- 25 విద్యాసంవత్సరం కు 10 వ తరగతి విద్యార్థులు రాష్ట్ర సిలబస్ తో సిబిఎస్ఈ లో కూడా పరీక్షలు రాయనున్నారు.1972 లో ప్రారంభమైన చిట్టివలస జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల అంచెలంచెలుగా పురోగతి సాధించి జిల్లా లోనే ఉత్తమ పాఠశాల గా గుర్తింపు పొందింది.2015 అక్టోబర్ లో ప్రధానోపాధ్యాయులు గా వచ్చిన పొట్నూరు మురళీ మోహనరావు ఆధ్వర్యంలో ఉపాధ్యాయుల సహకారం తో విద్యార్థులు ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరుస్తున్నారు.ఈ పాఠశాల లలో పదవతరగతి లో కృతార్థులు అయిన (2018 నుండి2023 వరకు) పలువురు విద్యార్థులు ట్రిపుల్ ఐటీ లో ప్రవేశం పొందారు.ప్రస్తుతం పాఠశాల లో జాతీయ ప్రతిభ ఆధారిత పురస్కార సర్టిఫికెట్ల కోసం విద్యార్థులకు మండల స్థాయిలో శిక్షణ ఈయడం జరుగుతున్నది.భారతీయ రిజర్వ్ బ్యాంక్ నిర్వహించిన జి-20ద్వారా ఆర్థిక అక్షరాస్యతపోటీ పరీక్షల్లో పాఠశాల కు చెందిన విద్యార్థులు ప్రథమ స్థానం లో నిలిచారు. విద్యార్థులకు మంచి క్రమశిక్షణ, నిబద్ధత, నైతిక విలువలు, వ్యవస్థ పై అవగాహన నమ్మకం వంటి విషయాలపై తర్ఫీదు ఇస్తున్న ప్రధానోపాధ్యాయు పొట్నూరు మురళీ మోహన్ రావు విద్యార్థులకు మంచి భవిష్యత్ అందిస్తున్నారు. నియోజక వర్గం లోను, జిల్లా లోను అనేక పోటీల్లో పాల్గొన్న విద్యార్థులు మంచి ప్రతిభ కనబరుస్తున్నారు. గత సంవత్సరం పది ఫలితాల్లో 585 మార్కులు సాధించిన విద్యార్థి జిల్లా కలెక్టర్ మల్లిఖార్జున తో ప్రత్యేక ప్రశంసలు అందుకొన్నారు. పాఠశాలలో గ్రంథాలయం,డిజిటల్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్, విశాలామైన గదులు, ఉత్తమ పదవతరగతి పరీక్ష కేంద్రం గా గుర్తింపు పొందడం తదితర అంశాలపై పాఠశాల కు సిబిఎస్ఈ గుర్తింపు రావడం హర్షణీయం. ఈ సందర్భం గా స్థానిక ప్రజలు, తల్లి తండ్రులు వివిధ పాఠశాలల ప్రధానోపాధ్యాయులు ఉపాధ్యాయులు పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు మురళీ మోహన్ రావు ను ఇతర ఉపాధ్యాయులను అభినందించారు.

స్ట్రాంగ్ రూములను సిద్ధం చేయాలి

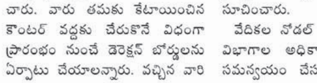
విజయనగరం: ఓట్ల లెక్కింపు కేంద్రాలవద్ద స్ట్రాంగ్ రూమ్‌లను సిద్ధం చేయాలని జిల్లా ఎన్నికల అధికారి, కలెక్టర్ నాగలక్ష్మి ఆదేశించారు. స్ట్రాంగ్ రూములు, లెక్కింపు కేంద్రాలు, రిసెప్షన్ సెంటర్లలో ఏర్పాటుపై నోడల్ అధికారులు, వివిధ శాఖల అధికారులతో మంగళవారం కలెక్టొరేట్‌లో సమీక్షా సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. జెఎన్‌టియుజివి, లెండి కళాశాలల్లో ఏర్పాటు చేయనున్నస్ట్రాంగ్ రూములు, ఓట్ల లెక్కింపు కేంద్రాలు, రిసెప్షన్ సెంటర్లు, ఫుడ్ కోర్టులు, పార్కింగ్ ప్రాంతం, లోపలికి రాకపోకలు మార్గాలు తదితర అంశాలను పవర్ పాయింట్ ప్రెజెంటేషన్ ద్వారా వివరించారు.

ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లా డుతూ, ఎన్నిక ప్రక్రియ ముగించి ఎంతో అలసిపోయి వచ్చే సిబ్బంది ఏమాత్రం ఇబ్బంది పడని విధంగా రిసెప్షన్ సెంటర్ వద్ద ఏర్పాట్లు ఉండాలని ఆదేశించారు. పోలింగ్ సిబ్బంది సాయంత్రం 7 గంటల నుంచీ రిసెప్షన్ సెంటర్‌కు చేరుకొనే అవకాశం ఉందని, అప్పటికే అక్కడ అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేయాలని సూచించారు. వారు తమకు కేటాయించిన కౌంటర్ వద్దకు చేరుకొనే విధంగా ప్రారంభం నుంచే డెరెక్షన్ బోర్డులను ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. వచ్చిన వారి దగ్గరనుంచి ఇవిఎంలను తీసుకొని స్ట్రాంగ్ రూమ్‌కు తరలించేందుకు సరిపడా సిబ్బందిని సిద్ధం చేయాలని సూచించారు. తగినన్ని కౌంటర్లు ఏర్పాటు చేయాలని, స్పెషల్ కౌంటర్‌లో ఇవిఎంలు, సాధారణ కౌంటర్లలో ఇతర ఎన్నికల సామగ్రిని స్వీకరించి, భద్రపరచాలని సూచించారు. గాలి వెలుతురూ ఉండేవిధంగా కౌంటర్లను రూపొందించాలన్నారు. వచ్చిన పోలింగ్ సిబ్బందికి గానీ, కౌంటర్ సిబ్బందికి గానీ ఎక్కడా ఇబ్బంది లేకుండా తగిన ప్రణాళికతో కౌంటర్లను ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. వేసవిని దృష్టిలో ఉంచుకొని స్టాండింగ్ ఫ్యాన్లు, కూలర్లును ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. ప్రతీచోటా త్రాగునీటి సదుపాయం ఉండాలన్నారు. అవసరమైనవన్ని మరుగుదొడ్లను ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. అధికారులు నుంచి సిబ్బంది వరకూ అందరూ గుర్తించే విధంగా నేమ్ బోర్డులను ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. ప్రాంగణం అంతా సరైన వెలుగు ఉండేవిధంగా విద్యుత్ దీపాలను ఏర్పాటు చేయాలని, విద్యుత్ సరఫరాకు అంతరాయం లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని చెప్పారు. వైద్య శిబిరాలను ఏర్పాటు చేసి, అవసరమైనవారికి వైద్య సహాయాన్ని అందించాలని ఆదేశించారు. పరిశీలకులకు, ఆర్ఓలకు కూడా ప్రత్యేక కౌంటర్లు ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు.

వేదికల నోడల్ అధికారులు వివిధ విభాగాల అధికారులు, సిబ్బందిని సమన్వయం చేసుకుంటూ, రిసెప్షన్ సెంటర్‌లో ప్రణాళికా బద్ధంగా ఏర్పాట్లు చేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. గేటువద్దే హెల్ప్ డెస్కులను ఏర్పాటు చేసి, వచ్చే వారికి అవసరమైన సమాచారాన్ని అందించాలని సూచించారు. మే 12వ తేదీ నాటికే వీటి ఏర్పాటు పూర్తి కావాలన్నారు. లెండి కళాశాల వద్ద సుమారు 14వేల మందికి, జెఎన్‌టియు వద్ద సుమారు 6వేల మందికి భోజన సదుపాయం కల్పించాల్సి ఉంటుందన్నారు. వేసవిని దృష్టిలో పెట్టుకొని మంచి నాణ్యమైన, రుచికరమైన ఆహారాన్నితగినంత అందించాలని, భోజనం విషయంలో ఎక్కడా లోటుపాట్లు రాకూడదని స్పష్టం చేశారు. కళాశాలల ప్రక్కన బస్సుల పార్కింగ్ చేయడం జరుగుతుందని, వీలైతే డ్రైవర్లకు అక్కడే భోజనం ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. సరిపడినన్ని ఫుడ్ కౌంటర్లను ఏర్పాటు చేసి, తగినంతమంది సిబ్బందితో సరఫరా చేయించాలన్నారు. పని ముగిసిన తరువాత ఎన్నికల సిబ్బంది తమ ప్రాంతానికి తిరిగి వెళ్లేందుకు అనువుగా బస్సులను అక్కడినుంచే నడపాలని సూచించారు. స్ట్రాంగ్ రూమ్‌లను సిద్ధం చేసేందుకు నిర్మాణ పనులను వెంటనే మొదలు పెట్టాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. స్ట్రాంగ్ రూములకు వెంటిలేషన్ లేకుండా కిటికీలను పూర్తిగా మూసివేయాలని, లోపలికి విద్యుత్ సరఫరా ఉండకూడదని, వాటి తలుపువల వద్దా, వరండాలో సిసి కెమేరాలను ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. ఆ రోజుస్ట్రాంగ్ రూములనుంచి రిసెప్షన్ సెంటర్ల వరకు మూడంచెల భద్రతావ్యవస్థను ఏర్పాటు చేయడం జరుగుతుందన్నారు. ఒకసారి ఇవిఎంలు స్ట్రాంగు రూముల్లో పెట్టిన తరువాత, అటువైపు రాకపోకలు పూర్తిగా నిలిపివేయడం జరుగుతుందని కలెక్టర్ తెలిపారు.

ఈ సమావేశంలో జాయింట్ కలెక్టర్ కె.కార్తీక్, అసిస్టెంట్ కలెక్టర్ వెంకట త్రివినాగ్, డిఆర్ఓ ఎస్డి అనిత, ఆర్‌డిఓ ఎంవి సూర్యకళ, నోడల్ అధికారులు, వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

భీమిలిలో కూటమి నాయకులు ప్రచారం



భీమునిపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): ఎన్నికల ప్రచారం లో భాగం గా తెలుగుదేశం, జనసేన, బీజేపీ పార్టీలకు చెందిన కూటమి నాయకులు మంగళవారం భీమిలి లో పర్యటించారు.తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి గంటా నూకరాజు ఆధ్వర్యంలో జీవీఎంసీ భీమిలి జోన్ 3 వ డివిజన్ మత్స్యకార గ్రామం అయిన బోయవీధిలో జరిగిన కార్యక్రమం లో నాయకులు ఇంటింటికి వెళ్లి కూటమి మేనిఫెస్టో ను ప్రజలకు వివరించారు.ఈ సందర్భం గా నూకరాజు మాట్లాడుతూ మత్స్య కారులను మహిళలను, యువత ను గత తెలుగుదేశం ప్రభుత్వం అనేక రకాలుగా ఆదుకొన్నదని అన్నారు

రానున్న ఎన్నికల్లో కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చేలా ప్రజలు కృషి చేయాలని కోరారు. కార్యక్రమం లో బీజేపీ నాయకురాలు కంటుభుక్త సునీత, జనసేన నాయకులు, తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు నరేంద్ర కుమార్, మారోజు సంజీవ్ కుమార్, పెంటపల్లి యోగీశ్వరరావు, శంకర్, కొక్కిరి అప్పన్న, వాడమొదులు సత్యారావు, పి లక్ష్మీ కుమారి, వియ్యపు పోతురాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి నామినేషన్ దాఖలు

చోడవరం, (విశాఖ సమాచారమ్): చోడవరం నియోజకవర్గంలో .సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో పోటీ చేసేందుకు చోడవరం నియోజకవర్గం నుంచి జాతీయ కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థిగా చోడవరంకి చెందిన జగత శ్రీనివాస్ మంగళవారం తమ నామినేషన్ దాఖలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎన్నికల అధికారి చిన్న కృష్ణకు నామినేషన్ పత్రాలు సమర్పించారు.

స్థానిక నాయకులు వెంట రాగా ఆయన నామినేషన్లు అందజేశారు.

ఎక్కువ నగదు, విలువైన వస్తువులతో ప్రయాణించ వద్దు

గ్రీవెన్స్ కమిటీ కన్వీనర్ ఎల్.డి.యం. సత్యనారాయణ

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): జిల్లాలో ఎన్నికల కోడ్ అమలులో వున్నందున ఎక్కువ మొత్తంలో నగదు, విలువైన ఆభరణాలు వస్తువులతో ప్రయాణాలు చేయవద్దని గ్రీవెన్స్ కమిటీ కన్వీనర్ ఎల్.డి.యం. సత్యనారాయణ తెలిపారు. జిల్లా కలెక్టర్, జిల్లా ఎన్నికల అధికారి కార్యాలయంలో జిల్లా గ్రీవెన్స్ కమిటీ ఏర్పాటు చేసినట్లు, కమిటీ ఎఫ్.ఎస్.టి., ఎస్.ఎస్.టి టీమ్ ల వారిచే సీజ్ చేయబడిన ఏ పార్టీకి చెందని ప్రజలు తమ అవసర నిమిత్తం తీసుకు వెళ్తున్న నగదు, వస్తువులు, తగిన ఆధారాలతో ఎఫ్.ఐ.ఆర్. నమోదు కాబడని కేసులు మాత్రమే ఈ కమిటీ విచారణ చేస్తుందన్నారు. కనుక ప్రజలు ఈ విషయంలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుని తమ అవసర నిమిత్తం ముఖ్యమైన వాటినే తీసుకువెళ్లాలని తెలిపారు. పట్టుబడిన సొమ్ము, వస్తువుల పై తగిన ఆధారాలు చూపించి టీమ్ ల వారిచే స్టేట్ మెంట్ చేయించు కోవాలన్నారు. పిదప జిల్లా గ్రీవెన్స్ కమిటీని సంప్రదించాలని చెప్పారు. ప్రజలందరూ ఈ విషయాన్ని గమనించి జిల్లా యంత్రాంగానికి సహకరించాలని లీడ్ బ్యాంక్ మేనేజర్ సత్యనారాయణ (ఫొన్ నం.92901 29847) తెలిపారు.

విజయనగరం జిల్లాలో చంద్రబాబుకు ఘన స్వాగతం

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): విజయనగరం జిల్లా గజపతినగరం నియోజకవర్గ , బొండపల్లి గ్రామంలో"ప్రజా గళం" మహిళా సదస్సుకు విచ్చేసిన తెలుగుదేశం పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షులు, మాజీ ముఖ్యమంత్రి, "నారా చంద్రబాబు నాయుడు"ని హెలిపాడ్ వద్ద ఘన స్వాగతం పలికిన విజయనగరం పార్లమెంట్ అభ్యర్థి కలిశెట్టి అప్పల నాయుడు, గజపతినగరం నా ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి కొండపల్లి శ్రీనివాస్, గజపతినగరం నియోజకవర్గం సమన్వయకర్త మళ్ళ సురేంద్ర తదితరులు పాల్గొన్నారు.

6 వ రోజు రెండు నామినేషన్లు దాఖలు

భీమునిపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): స్థానిక ఆర్ డి ఓ కార్యాలయం లో మంగళవారం(6 వ రోజు) రెండు నామినేషన్లు దాఖలు అయ్యాయి. సింహాచలం కు చెందిన చొప్పలి శరవణ్ గణేష్, ఆనందపురం మండలం పెద్దిపాలెం కు చెందిన బావిశెట్టి రమణబాబు ఇద్దరూ స్వంతంత్ర అభ్యర్థులుగా పోటీ చేస్తూ మద్దతు దారులతో తమ నామినేషన్లను భీమిలి నియోజకవర్గ ఎన్నికల అధికారి, స్థానిక ఆర్ డి ఓ భాస్కరరెడ్డి కి అందజేశారు. కాగా 24 వ తేదీ (బుధవారం) నామినేషన్లు దాఖలు కు చివరి రోజు.

నేడు వైసీపీ అభ్యర్థి అవంతి శ్రీనివాసరావు నామినేషన్ దాఖలు

భీమునిపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): అధికార వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నుండిభీమిలి నియోజకవర్గ శాశన సభ్యునిగా పోటీ చేయుచున్న ముత్తంశెట్టి (అవంతి) శ్రీనివాసరావు బుధవారం నామినేషన్ దాఖలు చేయను న్నారు. ఈ మేరకు స్థానిక ఎం ఎల్ ఏ అవంతి శ్రీనివాసరావు క్యాంపు కార్యాలయం మంగళవారం విడుదల చేసిన ఓ ప్రకటన లో పేర్కొంటూ నియోజకవర్గం నుండి అవంతి శ్రీనివాసరావు ఎం ఎల్ ఏ స్థానం కు మూడవసారి పోటీ చేయనున్నారని ఈ క్రమం లో బుధవారం నామినేషన్ ప్రక్రియ అవంతి క్యాంపు కార్యాలయం నుండి అవంతి శ్రీనివాసరావు వైసీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, సానుభూతి పరులు, అభిమానుల భారీ ర్యాలీ నడుమ ఊరేగింపుగా బయలు దేరి స్థానిక ఆర్ డి ఓ కార్యాలయం కు చేరుకొని ఆర్ డి ఓ కు తన నామినేషన్ దాఖలు చేయనున్నారని కావున అందరూ పాల్గొని అవంతి నామినేషన్ కార్యక్రమం ను విజయవంతం చేయాలని క్యాంపు కార్యాలయం ఆ ప్రకటన లో పేర్కొంది.

ఎగసిపడిన ఎచ్చెర్ల

జనసందోహంతో రమ్యక్క నామినేషన్

స్త్రీలు వే ప్రొటీన్ తినొచ్చా?

ప్రొటీన్ షేక్ తీసుకుంటే కండలు తిరిగిన దేహం సొంతం అవుతుందని, కొవ్వు కరిగి మంచి షేప్ వస్తుందని ఎంతో మంది నమ్ముతుంటారు. వే ప్రొటీన్ తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి కావాల్సిన ప్రొటీన్లు అంది, కేలరీలు తక్కువ తీసుకుంటామని అంటారు.

ప్రొటీన్లు కండరాలను రిపేర్ చేసి, వృద్ధి చెందేందుకు దోహదం చేస్తాయని అంటారు. వే ప్రొటీన్ సప్లిమెంట్లు ప్రొటీన్ షెక్స్, బార్‌ల రూపంలో లభిస్తాయి. అయితే కొందరు ఈ ప్రొటీన్ ను స్త్రీలు తీసుకోవద్దని, వే ప్రొటీన్ ఓ స్టెరాయిడ్ అని, ప్రొటీన్ కిడ్నీలను దెబ్బతీస్తుందని చెబుతుంటారు. అందులో ఎంత నిజం ఉంది, అవన్నీ అపోహలా.. నిజాలా

వే ప్రొటీన్ అంటే ఏంటి? వే ప్రొటీన్ అనేది పాల నుంచి తీసిన ప్రొటీన్. జున్ను తయారీ నుంచి మిగిలిపోయిన ద్రవం. ఇది మూడు రూపాల్లో లభిస్తుంది. వే ప్రొటీన్ కాన్సన్‌ట్రేట్, వే ప్రొటీన్ ఐసోలేట్, వే ప్రొటీన్ హైడ్రోలైసేట్. వే ప్రొటీన్ కాన్సన్‌ట్రేట్‌ను సాధారణంగా ఎక్కువగా మంది తీసుకుంటారు. ఇందులో 70 - 80 శాతం ప్రొటీన్ ఉంటుంది. వే ప్రొటీన్ ఐసోలేట్ అనేది స్వచ్ఛమైనది. ఇందులో 90 శాతం కంటే ఎక్కువ ప్రొటీన్ ఉంటుంది. వే ప్రొటీన్ హైడ్రోలైసేట్ అనేది అత్యంత ప్రాసెస్ చేసిన రూపం. ఇది తీసుకుంటే పోషకాలు త్వరగా శోషించబడతాయి.

30 గ్రాముల వే ప్రొటీన్‌లో ఉండే పోషకాలు: 120 కేలరీలు 24 గ్రాముల ప్రొటీన్ 2 గ్రాముల ఫ్యాట్ 3 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్లు 1 గ్రాము చక్కెర విటమిన్లు, మినరల్స్, కాల్షియం, ఐరన్, విటమిన్ బి12 లాంటివి కూడా ఉంటాయి.

మహిళలు కూడా వే ప్రొటీన్ ను తీసుకోవచ్చు. వారి ఆహారంలో ప్రొటీన్ తీసుకోవడం వల్ల పోషకాహార లోపం తలెత్తదు. అలాగే వే ప్రొటీన్ తీసుకుంటే స్త్రీలు పురుషుల్లాగా ఏం కనిపించరు. వే ప్రొటీన్ ను స్త్రీలు తీసుకోవద్దని చాలా మంది అనుకుంటారు. ఎందుకంటే స్త్రీలు కండలు పెంచితే పురుషుల్లా కనిపిస్తారని అపోహ. ఇది వారికి అవసరమైన పోషకాలు అందించడంలో సహాయపడుతుంది. ఫిట్‌నెస్ లక్ష్యాలను అందుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. లీన్ కండర ద్రవ్యరాశిని నిర్మించడంలో, కండరాలని రిపేర్ చేయడంలో దోహదపడుతుంది.

వర్కవుట్ తర్వాత మాత్రమే వే ప్రొటీన్ తీసుకోవాలి! వర్కవుట్ తర్వాత మాత్రమే వే ప్రొటీన్ తీసుకోవాలన్నది చాలా మందికి ఉన్న అపోహ. వ్యాయామం తర్వాత ప్రొటీన్ తీసుకోవడం వల్ల కండరాలు రిపేర్ అవుతాయని, పెరుగుదలను మెరుగుపరుస్తాయన్నది నిజం. అయితే వే ప్రొటీన్ ను రోజులో ఎప్పుడైనా తీసుకోవచ్చు. అల్పాహారం సమయంలో తీసుకుంటే రోజుకు కావాల్సిన ప్రొటీన్ తీసుకోవడం పెంచడానికి సహాయపడుతుంది.

వే ప్రొటీన్ కేవలం అథ్లెట్లు, బాడీబిల్డర్లకు మాత్రమే: అథ్లెట్లు, బాడీ బిల్డర్లు ఎక్కువాగ వే ప్రొటీన్ తీసుకుంటారు. అయితే ఆహారంలో ప్రొటీన్ తీసుకోవడాన్ని పెంచాలనుకునే ప్రతి ఒక్కరూ వే ప్రొటీన్ తీసుకోవచ్చు. వే ప్రొటీన్ కండర ద్రవ్యరాశిని నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. వే ప్రొటీన్ తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన అమైనో ఆమ్లాలు, ఇతర పోషకాలను అందించడం ద్వారా మొత్తం ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.

వే ప్రొటీన్ ఒక స్టెరాయిడ్: వే ప్రొటీన్ కేవలం ప్రొటీనే. స్టెరాయిడ్ కాదు. ఇందులో ఎలాంటి హార్మోన్లు ఉండవు. ఇందులో కేవలం ప్రొటీన్లు మాత్రమే ఉంటాయి.

వే ప్రొటీన్ కిడ్నీలను దెబ్బతీస్తుంది: పరిమితంగా వే ప్రొటీన్ తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. మితంగా తీసుకోవడం వల్ల కిడ్నీ సమస్యలు రావు. అయితే పరిమితి దాటితే ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుయి.

మధుమేహ నియంత్రణకు ఈ పానీయాలు

ఇతర దేశాలతో పోలిస్తే భారతదేశంలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తుల సంఖ్య ఎక్కువగా ఉంది. మన ఆహారం, జీవనశైలి ప్రభావం వల్ల మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు వంటి వ్యాధులు రోజురోజుకూ మనల్ని ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా మధుమేహం ప్రజలలో సాధారణం. ప్యాంక్రియాస్ తక్కువ లేదా ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి చేయనప్పుడు ఈ దీర్ఘకాలిక వ్యాధి సంభవిస్తుంది.

మధుమేహం ప్రారంభమైతే, వైద్యుడిని సంప్రదించి మందులు తీసుకోండి. అయితే కొన్ని ఆహార నియమాలను పాటించడం ద్వారా సహజంగా మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. శరీరంలో చక్కెర స్థాయిని అదుపులో ఉంచుకుంటే మధుమేహం పెద్ద సమస్య కాదు.

మధుమేహం నియంత్రణ పానీయాలు: 1. కాకరకాయ జ్యూస్ (బిట్టర్ గార్డ్ జ్యూస్) మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు పొట్లకాయ రసం ఉత్తమమైన పానీయం. ఇది సహజంగా శరీరంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇన్సులిన్‌ని సక్రియం చేస్తుంది. కరేలా జ్యూస్ తీసుకోవడం వల్ల శరీరం చక్కెరను తగినంతగా ఉపయోగించుకుంటుంది మరియు చక్కెరను కొవ్వుగా మార్చదు. బరువు తగ్గడంలో కరేలా జ్యూస్ కూడా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను తగ్గించే చరాంటిన్ అనే ఏజెంట్‌ను సక్రియం చేస్తుంది. ఇది శరీరంలో చక్కెర స్థాయిని ఎఫెక్టివ్ గా కంట్రోల్ చేస్తుంది.

2. మెంతి నీరు: మధుమేహాన్ని సహజసిద్ధంగా నియంత్రించేందుకు మెంతి నీరు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ముఖ్యంగా టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి మెంతి గింజల నీరు తాగడం మంచిది. 10 గ్రాముల మెంతి గింజలను నీటిలో నానబెట్టి ఆ నీటిని తాగితే శరీరంలో చక్కెర స్థాయి తగ్గుతుంది. శరీరంలో కార్బోహైడ్రేట్లు మరియు చక్కెర స్థాయిలను గ్రహించడంలో సహాయపడుతుంది. శరీరంలో చక్కెరను సక్రమంగా వినియోగించుకోవడానికి కూడా మెంతి నీరు ఉపయోగపడుతుంది.

3. బార్లీ నీరు: బార్లీలో నీటిలో కరగని ఫైబర్ ఉంటుంది, ఇది రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను స్థిరీకరించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు బార్లీ నీటిని తాగడం చాలా మంచిది.

4. చమోమిలే టీ: ఇది డయాబెటిస్‌కే కాకుండా వివిధ దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు కూడా దివ్యౌషధం. ఇది యాంటీఆక్సిడెంట్ మరియు క్యాన్సర్ నిరోధక లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంది మరియు శరీరంలో చక్కెర స్థాయిలను నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. రోజూ క్రమం తప్పకుండా చమోమిలే టీ తాగితే, శరీరంలో ఇన్సులిన్ పరిమాణం సాధారణంగా ఉంటుంది. మీరు నిమ్మరసంతో చమోమిలే టీని త్రాగవచ్చు.

5. కూరగాయల రసం: ఆకుకూరలు, ముల్లంగి తదితర కూరగాయల జ్యూస్‌ని తయారు చేసి తాగవచ్చు.తక్కువ షుగర్ ఉన్న వారు కూరగాయల నుంచి జ్యూస్‌ని రెగ్యులర్‌గా తీసుకుంటే షుగర్ లెవెల్ అదుపులోకి వస్తుంది. అటువంటి కూరగాయల రసం తీసుకునేటప్పుడు, బదులుగా చక్కెరను ఉపయోగించవద్దు, కొంచెం ఉప్పు లేదా నిమ్మరసం పిండడం మంచిది.

6. మూలికల టీ: హెర్బల్ టీ లేదా గ్రీన్ టీని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవచ్చు. ఇది చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. మీరు భోజనం లేదా అల్పాహారం తర్వాత అర కప్పు హెర్బల్ టీని తాగితే, ఇన్సులిన్ స్థాయి మెరుగుపడుతుంది. మందార, అల్లం, పుదీనా, ఇవి ఉన్న హెర్బల్ టీ తాగడం మధుమేహానికి మంచిది.

7. గ్రీన్ స్మూతీస్: వేసవిలో కూడా గ్రీన్ స్మూతీలు మంచివి. పాలక్, చేదు వంటి కూరగాయలతో చేసిన స్మూతీలు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. ఈ స్మూతీలను ప్రొటీన్ పౌడర్ మరియు కొన్ని పండ్లతో కలిపి తీసుకోవచ్చు.

అరటిపండు, బొప్పాయి కలిపి తింటున్నారా?

రోజుకో పండు తినండి ఆరోగ్యంగా ఉండండి అని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతూ ఉంటారు. అయితే కొంతమంది పండ్లను జ్యూస్, సలాడ్ రూపంలో తీసుకోవడనికి ఇష్టపడతారు. అయితే ఈ సలాడ్ తయారీలో రకరకాల పండ్లను కాంబినేషన్స్ ను ఉపయోగిస్తారు. తమ టెస్టుకు తగినట్లు .. ఆయా కాలంలో దొరికే పండ్లను సలాడ్ లో చేరుస్తారు. ఈ నేపథ్యంలో కొందరు అరటి పండు, బొప్పాయి ముక్కలను కూడా కలుపుతారు. ఇలా ఈ రెండు పండ్లను కలిపి తినడం వలన ఆరోగ్యమా.. అనారోగ్యమా ఏమంటున్నారో తెలుసుకోండి..

ప్రకృతి మనిషికి అందించిన ఔషధాలలో పండ్లు ఒకటి. వీటిని రెగ్యులర్ గా లేదా సీజన్ లో దొరికే పండ్లను ఆయా సీజన్ లో తినడం వలన శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. అయితే సలాడ్ రూపంలో లేదా రకరకాల పండ్లను కలిపి తినే అలవాటు ఉంటె.. అరటి పండు, బొప్పాయి పండు కలిపి తింటారు. ఈ అలవాటు వలన కలిగే ఆరోగ్య సమస్యలు ఏమిటో తెలుసా..

సీజన్ తో పనిలేకుండా ఏడాదిపొడవునా దొరికే పండ్లలో అరటిపండు, బొప్పాయిలు ఉన్నాయి. వీటిని కలిపి తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదా అని ఆలోచిస్తే.. ఖచ్చితంగా ఆరోగ్యానికి చెడు చేస్తాయి అని సమాధానం వస్తుంది. అయితే ఈ రెండు పండ్ల కాంబినేషన్.. జీర్ణవ్యవస్థ పై ఆధారపడి ఉంటుంది.

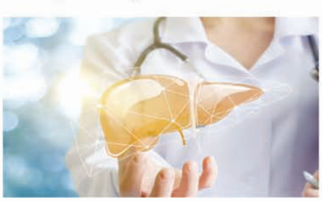
వాస్తవానికి అరటి పండు, బొప్పాయి రెండు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవే.. అయితే అరటి, బొప్పాయి రెండు భిన్నమైన స్వభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. కనుక వీటిని కలిపి తినడం వలన ఆరోగ్య సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు.. ముఖ్యంగా జీర్ణం తక్కువగా అయ్యేవారు తప్పని సరిగా అనారోగ్యాన్ని ఎదుర్కోవాల్సిందే అని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. కనుక ఈ రెండు పండ్ల కాంబినేషన్ తినకపోవడమే మంచిదని చెబుతున్నారు.

అరటిపండు, బొప్పాయి పండ్ల ముక్కలను సలాడ్ రూపంలో లేదా ఏ విధంగానైనా కలిపి తింటే వివిధ రకాల సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుంది. అజీర్ణం, వాంతులు, వికారం, తలనొప్పి, గ్యాస్టిక్ ప్రాబ్లెమ్, అసిడిటీ, అలర్జీ వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

ముఖ్యంగా ఆస్తమా, లంగ్స్ ప్రాబ్లెమ్స్, శ్వాసకోశ ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటున్నవారు ఈ పండ్ల కాంబినేషన్ ప్రమాదకమని చెప్పవచ్చు. ఉబ్బసం తీవ్రమయ్యే అవకాశం ఉంది.

ఉబ్బసం మరియు ఇతర శ్వాసకోశ సమస్యలతో బాధపడుతున్న రోగులు బొప్పాయి తినడం వల్ల తీవ్రమయ్యే అవకాశం ఉంది.

కామెర్ల నుండి త్వరగా కోలుకోవాలంటే జంక్ ఫుడ్ కు దూరంగా ఉండండి



జాండీస్.. దీనినే కామెర్లు అని కూడా అంటారు. ప్రతి ఒక్కరూ ఈ వ్యాధి గురించి తప్పక తెలుసుకోవాలి. ఈ వ్యాధి బారినపడ్డ వ్యక్తి చర్మం, కళ్ళలోని తెల్లసొన పసుపు రంగులోకి మారడం ప్రారంభమవుతుంది. మూత్రం రంగు కూడా పసుపు రంగులోకి మారుతుంది.

కామెర్లు వచ్చినప్పుడు ఆహారం పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే ఏ చిన్న నిర్లక్ష్యం చేసినా పరిస్థితిని మరింత దిగజార్చుతుంది. కామెర్లు ఉన్నప్పుడు, కొన్ని ఆహారాలు కాలేయంపై చెడు ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. వేయించిన, కారంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినకూడదు. ఎందుకంటే ఇది కాలేయాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. కామెర్లు నుండి త్వరగా కోలుకోవడానికి వీలైనంత సాధారణ ఆహారాన్ని తినండి.

ఎక్కువగా టీ, కాఫీలు తాగకూడదని చాలా సార్లు వినే ఉంటారు. టీ, కాఫీలలో ఉండే కెఫిన్ ఆరోగ్యానికి హానికరం. ముఖ్యంగా కామెర్లు ఉన్న రోగులకు కాఫీ, టీలను నివారించండి.

కామెర్లు ఉంటే, జంక్ ఫుడ్ తినడం పూర్తిగా మానేయండి ఎందుకంటే వాటిలో ఎటువంటి పోషకాలు లేవు, కాబట్టి అవి కొవ్వును పెంచడానికి మాత్రమే పనిచేస్తాయి, కామెర్లు కొవ్వును పెంచే ఆహారాన్ని తినకూడదు.

శుద్ధి చేసిన చక్కెరలో అధిక ఫ్రక్టోజ్ కార్న్ సిరప్ ఉంటుంది. ఇది కాలేయంలో కొవ్వును నిల్వ చేయడానికి పనిచేస్తుంది. కాబట్టి కామెర్లు ఉంటే తక్కువ తీపి పదార్థాలను తినటం మంచిది. ఎందుకంటే దీన్ని ఎక్కువగా తినడం కాలేయానికి జీర్ణం కావడం కష్టం.

కామెర్లు ఉన్నవారు అరటిపండు తినకూడదు. అరటిపండులో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థకు ఆటంకం కలుగుతుంది. ఇది మీ శరీరంలో బిలిరుబిన్ స్థాయిని పెంచడానికి పనిచేస్తుంది. ఇది కామెర్లును మరింత పెంచుతుంది.

ఈ మిశ్రమం రోజూ రాస్తే చర్మం నిగనిగలాడుతూ మెరిసిపోవడం ఖాయం

ఆధునిక పోటీ ప్రపంచంలో వివిధ రకాల ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి, కాలుష్యం వంటివి అందంపై ప్రభావం చూపిస్తుంటాయి. వయస్సు మీరకుండానే వృద్ధాప్య లక్షణాలు రావడం, పింపుల్స్ వంటివి ఏర్పడి అసహజంగా కన్పించడం సాధారణమైపోయింది. ఈ సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందాలంటే ఏం చేయాలి.

వాస్తవానికి సౌందర్య సంరక్షణకు మార్కెట్‌లో చాలా రకాల ఉత్పత్తులున్నాయి. చాలామంది మార్కెట్‌లో లభించే బ్యూటీ ఉత్పత్తులతో వివిధ రకాలుగా ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. విఫలమౌతుంటారు. ఒక్కోసారి దుష్పరిణామాలు ఎదురౌతుంటాయి. కారణం వీటిలో ఉండే కెమికల్స్. అందుకే సౌందర్య పరిరక్షణకు సహజసిద్ధ పద్ధతులను ఆశ్రయిస్తే మెరుగైన ఫలితాలుంటాయి. దీనికోసం ముల్తానీ మిట్టీ, తేనె కాంబినేషన్ అత్యుత్తమమైందిగా బ్యూటీషియన్లు చెబుతుంటారు. అనాదిగా ఈ విధానం అమల్లో ఉన్నదే. ఈ రెండూ చర్మానికి చాలా ప్రయోజనకరం. ఈ రెండూ కలిపి రాయడం వల్ల చాలా రకాల చర్మ వ్యాధులు దూరమౌతాయి. తేనెలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలతో పాటు మాయిశ్చరైజింగ్ గుణాలు కూడా చర్మ సంరక్షణకు అద్భుతంగా ఉపయోగపడతాయి. ముల్తానీ మిట్టీలో తేనె కలిపి రాయడం వల్ల చాలా సమస్యల్నించి విముక్తి పొందవచ్చు. ఈ రెంటినీ కలిపి ఎలా రాయాలి, ఎలాంటి ప్రయోజనాలున్నాయో విపులంగా పరిశీలిద్దాం..

ముల్తానీ మిట్టీ తేనె కలిపి రాయడం వల్ల పింపుల్స్ సమస్య దూరమౌతుంది. ఎందుకంటే ముల్తానీ మిట్టీ, తేనెతో ముఖంపై పేరుకునే అదనపు ఆయిల్, వ్యర్థాలు దూరమౌతాయి. ఫలితంగా పింపుల్స్ సమస్య తగ్గిపోతుంది. పింపుల్స్ సమస్యతో బాధపడుతుంటే ముల్తానీ మిట్టీ, తేనె మిశ్రమం అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. రోజూ క్రమం తప్పకుండా ముల్తానీ మిట్టీ, తేనె కలిపి రాయడం వల్ల ముఖంపై నిగారింపు వస్తుంది. చర్మం రంగు తేలుతుంది. ట్యానింగ్ సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతుంటే రోజూ ముల్తానీ మిట్టీ, తేనె కలిపి రాసుకోవాలి. దీనివల్ల చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. అంతేకాకుండా చర్మం డ్రై కాకుండా ఉంటుంది. చర్మాన్ని మృదువుగా, కోమలంగా చేస్తుంది.

ముల్తానీ మిట్టీలో కూలింగ్ గుణాలుంటాయి. దాంతో చర్మంలో మంట వంటి సమస్య పోతుంది. మీ చర్మం రెడ్‌నెస్ కూడా తొలగిపోతుంది. చర్మానికి కూలింగ్ చేకూరుతుంది. చర్మం నిగనిగలాడుతుంది. రోజూ క్రమం తప్పకుండా రాస్తే 5-6 వారాల్లోనే ఫలితాలు చూడవచ్చు. చర్మం నిగారింపు, ముఖంపై ముడతలు లేకుండా ఉండేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. ముల్తానీ మిట్టీ, తేనె మిశ్రమం అద్భుతమైన యాంటీ ఏజీయింగ్ ఏజెంట్‌లా పనిచేస్తుంది.

లివర్‌పై ప్రతికూల ప్రభావం చూపించే పదార్థాలు

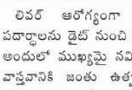
ఆధునిక జీవన విధానంలో వివిధ రకాల అనారోగ్య సమస్యలు ఉత్పన్నమౌతుంటాయి. ఇందులో ప్రధానమైనవి అధిక రక్తపోటు, డయాబెటిస్, కొలెస్ట్రాల్. ఈ వ్యాధుల ప్రభావం నేరుగా లివర్, కిడ్నీలు, గుండెపై పడుతుంటుంది. లివర్‌పై ప్రతికూల ప్రభావమంటే ప్రమాదకరంగానే భావించాలి.

లివర్ అనేది మనిషి శరీరంలో అతి ముఖ్యమైన అంగం అనడంలో ఏమాత్రం సందేహం అవసరం లేదు. ఎందుకంటే మనం తీసుకునే ప్రతి ఆహారం ప్రభావం నేరుగా లివర్‌పైనే పడుతుంటుంది. ప్రస్తుత జీవనశైలి, చెడు ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా లివర్‌పై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంటుంది. ముఖ్యంగా మసాలా పదార్థాలు, మాంసాహారం అతిగా తినడం, జంక్ ఫుడ్స్, ఫాస్ట్ ఫుడ్స్ వంటివి లివర్ ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేస్తాయి. జీవనశైలి సరిగ్గా లేకపోతే లివర్ పాడయ్యే అవకాశాలు స్పష్టంగా ఉన్నాయి. అందుకే హెల్తీ ఫుడ్ అనేది చాలా అవసరం. కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు లివర్ ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపిస్తుంటాయి. ఇలాంటి పదార్థాలను గుర్తించి డైట్ నుంచి దూరం చేయాలి.

లివర్ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కొన్ని పదార్థాలను డైట్ నుంచి దూరం చేయాల్సిందే. అందులో ముఖ్యమైనవి జంతు ఉత్పత్తులు. వాస్తవానికి జంతు ఉత్పత్తులనేవి ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంటాయి. అయితే పరిమితి మించి తీసుకుంటే చెడు ప్రభావం పడుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో శాచ్యురేటెడ్ ఫ్యాట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వెన్నతో సహా పాలు తీసుకోవడం లివర్‌కు మంచిది కాదు. లివర్ ఆరోగ్యంపై ప్రతికూలం ప్రభావం పడుతుంది.

లివర్ ఆరోగ్యాన్ని వెంటనే పాడు చేసేది ఆల్కహాల్. ఇది మీ ఆరోగ్యానికి ఏ మాత్రం మంచిది కాదు. ఆల్కహాల్ అనేది నెమ్మదిగా మీ ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేస్తుంటుంది. అందుకే లివర్ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ధూమపానం, మద్యపానానికి దూరంగా ఉండాలి. మద్యం లివర్‌తో పాటు ఆరోగ్యానికి కూడా హానికరమే. అందుకే మద్యపానం వదిలితే ఆరోగ్యం లక్షణంగా ఉంటుంది. సకల సమస్యలకు మూలకారణం మద్యపానం, ధూమపానాలే. స్వీట్స్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం కూడా మంచిది కాదు. ఆరోగ్యానికి హాని కల్గిస్తాయి. షుగర్‌ను ఫ్యాట్‌గా మార్చడం లివర్ చేసే పని. ఎక్కువ స్వీట్స్ లేదా షుగర్ తినడం వల్ల ఎక్కువ ఫ్యాట్ ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఈ పరిస్థితి దీర్ఘకాలం కొనసాగితే ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధి పెరుగుతుంది. అనారోగ్యం బాధిస్తుంది. స్థూలంగా చెప్పాలంటే లివర్ ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపిస్తుంది.

గ్రీన్ ఆపిల్ ప్రయోజనాలు ఏంటో తెలుసా?



ప్రతి రోజు ఒక ఆపిల్ తినడం వల్ల డాక్టర్ కి దూరంగా ఉండవచ్చు అంటూ ఉంటారు. ఆరోగ్యానికి అద్భుత ఔషదం ఆపిల్ అనడంలో సందేహం లేదు. యాపిల్ లో ఉండే పోషకాలు మరియు ఇతర హెల్త్ బెనిఫిట్స్ గురించి ఇప్పటి వరకు మనం చాలా సార్లు చూశాం. అయితే ఎరుపు ఆపిల్స్ తో పోల్చితే గ్రీన్ ఆపిల్స్ తో రెట్టింపు ప్రయోజనాలు ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ముఖ్యంగా పలు ప్రమాదకర వ్యాధులు మరియు అనారోగ్య సమస్యల నుండి గ్రీన్ ఆపిల్ బయట పడేస్తుంది. అంతే కాకుండా అలాంటి అనారోగ్య సమస్యలకు దూరంగా ఉంచుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రతి రోజు కాకున్నా కనీసం వారం లేదా పది రోజులకు ఒక గ్రీన్ ఆపిల్ చొప్పున తింటే ఎన్నో అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

గ్రీన్ ఆపిల్ ప్రయోజనాల విషయానికి వస్తే.. గ్రీన్ ఆపిల్స్ రోజు తినే వారికి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మరియు డీటాక్సిఫైయింగ్ ఏజెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అవి శరీరం నుండి టాక్సిన్స్ ను బయటకు పంపిస్తాయి. తద్వారా హెపాటిక్ పరిస్థితి నుండి కాలేయాన్ని కాపాడుతుంది. అందుకే గ్రీన్ ఆపిల్ కాలేయానికి ప్రయోజనకారి అనడంలో సందేహం లేదు.

గ్రీన్ ఆపిల్ తినడం వల్ల మానసికంగా దృడంగా మారడంతో పాటు పలు మానసిక సమస్యల నుండి కూడా దూరంగా ఉండవచ్చు. ముఖ్యంగా అల్జీమర్స్ వ్యాధి ఉన్న వారు గ్రీన్ ఆపిల్ తినడం వల్ల అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు.

ఇంకా ఎముకల పటుత్వం కోసం, జీర్ణ క్రియ మెరుగు పడటం కోసం, కంటి చూపు మెరుగు పడటం కోసం లేదంటే కంటి చూపు తగ్గకుండా ఉండటం కోసం కూడా గ్రీన్ ఆపిల్స్ ఉపయోగపడుతాయి.

క్రమం తప్పకుండా గ్రీన్ ఆపిల్స్ తినడం వల్ల ఊరిపితిత్తుల్లో ఉండే చెడు పదార్థాలు మరియు ఇతర అనారోగ్య సంబంధిత కారకాలు తొలగి పోతాయి అంటూ ప్రయోగాత్మకంగా నిరూపితం అయ్యిందని వైద్యులు పేర్కొన్నారు. మొత్తానికి ఎర్రటి ఆపిల్స్ మాత్రమే కాకుండా అప్పుడప్పుడు గ్రీన్ యాపిల్స్ కూడా తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది అంటూ నిపుణులు చెబుతున్నారు.

అసెంబ్లీలో దివ్యాంగుల వాణి వినిపిస్తాం : డాక్టర్ సురేష్ మీనన్

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో తూర్పు నియోజక వర్గంలో స్వతంత్ర అభ్యర్థిగా పోటీ చేస్తున్నాను అని డాక్టర్ ఎం సురేష్ మీనన్ అన్నారు. ఆయన జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో తూర్పు నియోజక వర్గం స్వతంత్ర అభ్యర్థిగా మంగళవారం నామినేషన్ వేశారు. అనంతరం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు.

ప్రభుత్వం దివ్యాన్గులకు పెన్షన్లు మాత్రమే ఇస్తున్నారు అని విచారం వ్యక్తం చేశారు. దివ్యాంగుల శక్తి సామర్థ్యాలను చాటి చెప్పేలా ప్రచారం చేస్తున్నాం. అసెంబ్లీ లో దివ్యాంగులకు ప్రాతినిధ్యం లేక ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. తూర్పులో ఐదు వేల మంది వరకు దివ్యాన్గులు వున్నారు. తాను ఆరిలోవలో నివాసం వుంటున్నాను. తాను ఏ యు లో డాక్టరేట్ చేశాను అని గుర్తు చేశారు. డైవ్యాంగులకు నాలుగు శాతం రిజర్వేషన్లు అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. దివ్యాంగులా సమస్యలు పరిష్కారం కోసం అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో పోటీ చేసేందుకు ముందుకు వచ్చాను అన్నారు. బడుగు బలహీనర్గాలకు ఎన్నికల్లో టిక్కెట్లు ఇచ్చే రాజకీయ పార్టీలు దివ్యాంగులకూ మాత్రం మొండి చేయి చూపుతున్నాయి అని విచారం వ్యక్తం చేశారు.

ఈ కార్యక్రమంలో రామ రాజు, బీ అరుణ, జ్యోతి, భారతి, స్వామ్ బాబు, కే.శ్యామ్, వంశీ పాల్గొన్నారు.

నామినేషన్ దాఖలు చేసిన ధర్మశ్రీ

చోడవరం, (విశాఖ సమాచారమ్): చోడవరం నియోజకవర్గంలో స్థానిక ఎమ్మెల్యే, చోడవరం వైసీపీ అభ్యర్థి కరణం ధర్మశ్రీ నీరాడంబరంగా తమ నామినేషన్ దాఖలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా న్యాయవాది డేవిడ్ సోదరుడు జయదేవ్ తో కలిసి రెండుసెట్ల నామినేషన్ పత్రాలను రిటర్నింగ్ అధికారి చిన్ని కృష్ణ కు అందజేశారు.

పెదబొండపల్లి గ్రామంలో టిడిపి కండువాలు వేసుకున్న వై సి పి నేతలు

పార్వతీపురం, (విశాఖ సమాచారమ్): పార్వతీపురం మన్యం జిల్లా పార్వతీపురం నియోజకవర్గంలో తెలుగుదేశం పార్టీలోకి భారీ చేరికలు తెలుగుదేశం పార్టీ తీర్థం పుచ్చుకున్న. పార్వతీపురం మండలం పెదబొండపల్లి గ్రామం నుంచి భారీ చేరికలు మాజి కార్పొరేషన్ బ్యాంక్ ప్రెసిడెంట్) గౌరీ శంకర్రావు, యండ్రాపు ప్రవీణ్ కుమార్ సోషల్ మీడియా మండల కన్వీనర్ ఆధ్వర్యంలో 100 కుటుంబాలు టీడీపీ లో చేరిక తెలుగు దేశం - జనసేన , బిజెపి పార్టీల పార్వతీపురం నియోజకవర్గ ఉమ్మడి ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి బోనెల విజయ్ చంద్ర ఆధ్వర్యంలో వైయస్సార్ పార్టీ నుండి100 కుటుంబాలు తెలుగుదేశం, పార్టీలోకి భారీ చేరికలు ఈ కార్యక్రమంలో టిడిపి జనసేన, బిజెపి నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ క్షేత్రమ్‌లో సుదర్శనాళ్వారుకు ప్రత్యేక పూజలు

విజయనగరం, (విశాఖ సమాచారమ్): ప్రముఖ భారతీయ తత్త్వదర్శన కేంద్రం శ్రీ క్షేత్రమ్ లో కొలువైయున్న అష్టలక్ష్మీ సమేత ఐశ్వర్య వేంకటేశ్వరస్వామి దేవాలయంలో సుదర్శనాళ్వారుకు ప్రత్యేక పూజలు చేసారు. చిత్త నక్షత్రాన్ని పురస్కరించుకుని సుదర్శనాళ్వారుకు పంచామృతాభి షేకాలు గావించారు. వేదమంత్రాల నడుమ ప్రపంచ శాంతి కోసం సుదర్శన హెూమం నిర్వహించారు.

ఆరోగ్య కార్యక్రమాలపై సమీక్ష : డిఎంహెచ్ఓ.

పార్వతీపురం, (విశాఖ సమాచారమ్): సురక్షిత ప్రసవాలే ధ్యేయంగా గర్భిణీల ఆరోగ్యానికై కృషి చేయాలని జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖాధికారి డాక్టర్ బి. జగన్నాథరావు అన్నారు. కొమరాడ, జియ్యమ్మవలస మండలాలకు చెందిన పిహెచ్సిల వైద్యాధికారులు, వైద్య సిబ్బందికి పలు ఆరోగ్య కార్యక్రమాలపై సమీక్షా సమావేశాన్ని గురిమిత్ర సమావేశ భవనంలో సోమవారం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో డాక్టర్ జగన్నాథరావు మాట్లాడుతూ గర్భిణీ నమోదు జరిగినప్పటి నుండి ప్రసవం జరిగేవరకు పూర్తిస్థాయి ఆరోగ్య పర్యవేక్షణ ఉండాలని,మొదటి త్రైమాసికంలోనే గర్భిణీల రిజిస్ట్రేషన్ తప్పనిసరి అని తద్వారా త్వరగా వైద్య పరీక్షలు జరిపి హైరిస్క్ గర్భిణీలకు గుర్తించ వచ్చని తెలిపారు. గర్భిణీ ఆరోగ్య తనిఖీల వివరాల స్పష్టంగా నమోదు చేయాలన్నారు. ఆరోగ్య తనిఖీలు,వైద్య పరీక్షల వివరాలు మాతా,శిశు సంరక్షణ కార్డులో పూర్తి స్థాయిలో నమోదు చేసి సంబంధిత పోర్టల్ లో ఆన్లైన్ చేయాలని, తద్వారా గర్భిణీ ల ఆరోగ్యాన్ని నిశితంగా పర్యవేక్షణ చేయవచ్చన్నారు. అసాధారణంగా గుర్తించిన పరీక్షల నివేదికలను బట్టి హైరిస్క్ గర్భిణీలను గుర్తించి,ప్రసవం పూర్తయ్యేవరకు సరైన వైద్యం అందజేస్తూ,పర్యవేక్షణ జరగాలన్నారు. పిహెచ్సి ల్లో సాధారణ కాన్పులు జరిగేలా చూడాలన్నారు. కాన్పు తర్వాత శిశు ఆరోగ్య పర్యవేక్షణ పై దృష్టి సారించాలన్నారు.బిడ్డ బరువు, టీకాలు, శ్వాస ప్రక్రియ తదితర వాటిపై నవజాత శిశువుల్లో పర్యవేక్షణ చేయాలన్నారు. ప్రిజం10 పక్కగా అమలు జరిగేలా చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. గర్భిణీలు, బాలింతలు, శిశువులు,కిశోర బాలికల్లో రక్తహీనత గా ఉన్న వారిని గుర్తించి నివారణ చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. వేసవి రీత్యా వడదెబ్బ,డీ హైడ్రేషన్ ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించి,జాగ్రత్తలు తెలియజేయాలన్నారు. ఓఆర్ఎస్ ప్యాకెట్లు అందుబాటులో ఉంచాలన్నారు. జ్వరాలు గుర్తిస్తే వెంటనే నిర్ధారణ పరీక్షలు జరపాలన్నారు.

సిబ్బంది సమన్వయంతో డ్రైడే పక్కగా నిర్వహించి దోమలు వృద్ధి చెందే ప్రదేశాలను నిర్మూలించాలన్నారు. దీర్ఘకాలిక రోగులు,టిబి వ్యాధిగ్రస్తుల ఆరోగ్యం పై శ్రద్ధ చూపాలన్నారు. ఎప్డిపి, ఆరోగ్య సురక్ష,కంటి వెలుగు కార్యక్రమాలను ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా మలేరియా అధికారి(డిఎంఓ) డాక్టర్ టి. జగన్ మోహనరావు,ఆర్బిఎస్ కె ప్రోగ్రాం అధికారి డాక్టర్ రఘుకుమార్, ఎప్డిపి త డాక్టర్ శ్రీధర్,డిపిహెచ్ఎన్ఓ ఉషారాణి, డిపిఓ లీలారాణి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మెడికల్ సీట్లను కూడా అమ్ముకున్న ముఖ్యమంత్రి జగన్!

మంగళగిరి: ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డి మెడికల్ సీట్లను కూడా వదల్లేదు, కేటగిరిల వారీగా విభజించి పేద విద్యార్థులకు వైద్యవిద్యను దూరం చేసి సీట్లు అమ్ముకున్నారని యువనేత నారా లోకేష్ దుయ్యబట్టారు.

ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా మంగళగిరి కొండపనేని టౌన్ షిప్ వాసులతో జనసేన-టిడిపి-బిజెపి కూటమి మంగళగిరి ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి నారా లోకేష్ మరియు జనసేన పార్టీ మంగళగిరి నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ చిల్లపల్లి శ్రీనివాసరావు గారు సమావేశమయ్యారు.

ఈ సందర్భంగా లోకేష్ మాట్లాడుతూ... జగన్ తీసుకొచ్చిన మెడికల్ సీట్లు అమ్ముకునే విధానానికి స్వస్తిపలికి, ప్రతిభకలిగిన పేద విద్యార్థులకు వైద్యవిద్యను అందుబాటులోకి తెస్తాం. జగన్ అధికారంలోకి వచ్చాక ఆరోగ్యశ్రీని అనారోగ్యశ్రీగా మార్చేశారు. ఆరోగ్యశ్రీ కింద రూ.1200 కోట్ల బకాయిలు పెట్టడంతో ప్రైవేటు ఆసుపత్రుల్లో ఎక్కడా ఈ పథకం కింద వైద్యం అందించడం లేదు. ప్రజాప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక ఆరోగ్యశ్రీని ప్రక్షాళన చేసి పేదలకు మెరుగైన వైద్యం అందజేస్తాం. రాష్ట్రంలో మరోసారి జగన్ కు అధికారమిస్తే అంధకారం రాజ్యమేలుతుంది. ఏడాదికి రెండుమూడు సార్లు విద్యుత్ ఛార్జీలతో బాదేస్తారు. గత అయిదేళ్లలో 9సార్లు ఛార్జీలు పెంచినా ఎడాపెడా కరెంటు కోతలే. నిరంతర విద్యుత్ అందించాలన్న లక్ష్యంతో చంద్రబాబునాయుడు సోలార్ పవర్ సంస్థలతో యూనిట్ 2.45 కి ఒప్పందం కుదుర్చుకుంటే వాటిని రద్దుచేసిన జగన్... ఓపెన్ మార్కెట్ లో రూ.10కి కొనుగోలు చేస్తున్నారు. దీనివల్ల వినియోగదారులపై మోయలేని భారం పడుతోంది. గతంలో వందల్లో వచ్చే కరెంటు బిల్లు ఇప్పుడు వేలల్లో వస్తోంది. పొరుగున ఉన్న హైదరాబాద్, చెన్నయ్, బెంగుళూరు నగరాలు వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్నాయి, ఎపిలో జగన్ విధ్వంసక విధానాల కారణంగా రాష్ట్రం 30ఏళ్లు వెనకబడిపోయింది. దేశచరిత్రలో అభివృద్ధిని అడ్డుకున్న ఏకైక ముఖ్యమంత్రి జగన్ మాత్రమే. వైసిపి అధికారంలోకి వచ్చాక రాష్ట్రంలో దళితులపై దాడులు పెరిగిపోయాయి. దళితులకు గత ప్రభుత్వం అమలుచేసిన 27సంక్షేమ పథకాలను జగన్ రద్దుచేశారు. ప్రజాప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక వైసిపి ప్రభుత్వం రద్దుచేసిన ఎస్సీ సంక్షేమ పథకాలన్నింటినీ పునరుద్ధరిస్తాం. పేద విద్యార్థుల ఉన్నత విద్యాభ్యాసానికి గతంలో అమలుచేసిన అంబేద్కర్ విదేశీవిద్యను తిరిగి ప్రారంభిస్తాం. మంగళగిరి ప్రాంతంలో రోజురోజుకు కుచించుకుపోతున్న చేనేత మగ్గాలను 5వేలకు పెంచి, మళ్లీ గతవైభవం తెస్తాం. జగన్ అస్తవ్యస్త పాలనలో దారితప్పిన రాష్ట్రాన్ని విజనరీ లీడర్ చంద్రబాబునాయుడు తిరిగి గాడిలో పెడతారు. కులం, మతం, ప్రాంతాలకు అతీతంగా రాష్ట్రాభివృద్ధికి కృషిచేస్తామని యువనేత నారా లోకేష్ పేర్కొన్నారు.

38వ వార్డులో "వాసుపల్లి" విస్తృత ప్రచారం

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): పేద ప్రజలకు రామరాజ్యాన్ని అందించిన జగన్ మోహన్ రెడ్డి ప్రజాదరణ ఓర్వలేక ఇష్టానుసారంగా మాట్లాడే అబద్ధాల పుట్ట చంద్రబాబు నాయుడు అని దక్షిణ నియోజకవర్గం వైసీపీ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్ ధ్వజమెత్తారు. 38వ వార్డు వైసీపీ అధ్యక్షుడు సన్యాసిరావు ఆధ్వర్యంలో దక్షిణ పరిశీలకులు ద్రోణంరాజు శ్రీ వాత్సవ్, మూగి శ్రీనివాసరావు తో కలిసి వాసుపల్లి వార్డులో రెండోవ రోజు ప్రచారం విస్తృతంగా సాగించారు. ఎక్కడికి వెళ్లినా ఫ్యాన్ కే ఓటు వేస్తామంటూ వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్ కు ప్రజలు బ్రహ్మరథం పట్టారు. మహిళలు హారతులు ఇచ్చి స్వాగతం పలికారు. బీచ్ రోడ్డు బుక్క వీధిలో వాసుపల్లి పై అభిమానంతో పూల వర్షం కురిపించారు. మళ్లీ మీరే మా ఎమ్మెల్యే అంటూ జై కొట్టారు. వివేకానంద స్కూల్ ప్రిన్సిపల్ కేవిఎస్ఎన్ మూర్తి వాసుపల్లి కి మద్దతు తెలిపారు. పంజా జంక్షన్ నుండి అగ్రహారం వీధి, బుక్కా వీధి, పేద కాలువ ఏరియా, యాశీన్ బాబా దర్గా సెంటర్, కంచర వీధి వెంకటేశ్వర టెంపెల్ బుక్క వీధి భూలోకమ్మ ఆలయం, శ్రీ రామ్ పాఠశాల జంక్షన్ తదితర ప్రాంతాలలో వాసుపల్లి అభివాదం చేస్తూ ఓటర్లను అభ్యర్థించారు. తనతోపాటు ఎంపీ ఝాన్సీ ని అఖండ మెజార్టీతో గెలిపించుకునేవిధంగా రెండు ఓట్ల ఫ్యాన్ గుర్తుకు వేయాలని కోరారు. వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్ మాట్లాడుతూ ప్రజల నుండి మంచి స్పందన లభిస్తుందని, సీఎం జగన్మోహన్ రెడ్డి సూపర్ పాలన తమకు శ్రీరామరక్ష అని తెలిపారు. ఈ ప్రచారంలో మాజీ కార్పొరేటర్ గరికిన గౌరీ, చింతపల్లి పోతురాజు (పులి), రామోజీ పెద బాబు, పెదగాడ బాబ్జి, గురుజాపు రవి, పాటోజు ప్రసాద్, కోసూరు సురేష్, జెర్రిపోతుల ప్రసాదు, వల్లి శ్రీను, బెహరా వెంకటరత్నం, ఉమ్మడి సుధా, ఆలయ చైర్మన్ కోసూరు వాసు, సుజాత, సారిపల్లి అరుణ, పెదబాబు, గురజాపు రవి, బల్లి శీను, పట్టా స్వామి, ఉమ్మడి వంశీకృష్ణ, వాడ మొదుల దిలీప్, నరేష్, చిన్ని కృష్ణ, ఆదిత్య తదితరులు ఉన్నారు.

నీటి సంపులో పడి సాఫ్ట్ వేర్ ఉద్యోగి మృతి

హైదరాబాద్‌లో విషాద ఘటన చోటుచేసుకుంది. గచ్చిబౌలిలోని అంజయ్య నగర్‌లో షణ్ముఖ్ మెన్స్ పీజీ హాస్టల్లో ఉండే సాఫ్ట్ వేర్ ఇంజనీర్ షేక్ అక్మల్(24) ప్రమాదవశాత్తు సంపులో పడి మృతిచెందాడు. హాస్టల్‌లోని సంపు కప్పు తెరిచి ఉండటంతో ప్రమాదవశాత్తు సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగి అందులోపడి మృతి చెందాడు. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు సంఘటన స్థలానికి చేరుకుని, మృతదేహాన్ని వెలికితీశారు. అనంతరం పోస్టుమార్టం నిమిత్తం ఆసుపత్రికి తరలించారు. హాస్టల్ యాజమానిపై కేసు నమోదు చేసిన రాయదుర్గం పోలీసులు దర్యాప్తు చేపట్టారు. ఈ ఘటనకు సంబంధించిన దృశ్యాలు సీసీటీవీ కెమెరాలో రికార్డయ్యాయి.

డైట్ లో ఆంగ్ల భాషా దినోత్సవం

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): డైట్ సి ఎస్ ఐ విద్యార్థి చాప్టర్‌తో కలిసి ఆంగ్ల విభాగం ఏప్రిల్ 23న విలియం షేక్స్పియర్ పుట్టినరోజు మరియు మరణించిన తేదీ రెండింటిని సాంప్రదాయకంగా పాటించే తేదీని గుర్తించడానికి ఆంగ్ల భాషా దినోత్సవాన్ని జరుపుకుంది. షేక్స్పియర్ జన్మదినాన్ని ఆంగ్ల భాషా దినోత్సవంగా గుర్తిస్తున్నట్లు చైర్మన్ దాడి రత్నాకర్ తెలియజేశారు. ఆంగ్ల భాష యొక్క అత్యంత ప్రసిద్ధ నాటక రచయిత, షేక్స్పియర్ ఆధునిక ఆంగ్లంపై గణనీయమైన ప్రభావాన్ని చూపాడు. భాషతో షేక్స్పియర్ యొక్క సృజనాత్మకత అంటే అతను వందలాది కొత్త పదాలు మరియు పదబంధాలను అందించాడు: 'గాసిప్'బీ 'ఫ్యాషనబుల్' మరియు 'లోన్లీ' అన్నింటినీ మొదట షేక్స్పియర్ ఉపయోగించాడు. అతను 'బ్రేక్ ద ఐస్', 'ఫెయింట్-హార్టెడ్' మరియు 'లవ్ ఈజ్ బ్లైండ్' వంటి పదబంధాలను కూడా కనుగొన్నాడు. అని వ్యాఖ్యానించారుఅంతర్జాతీయ కమ్యూనికేషన్ భాషలలో ఇంగ్లీష్ ఒకటి. వివిధ దేశాలు మరియు సంస్కృతులకు చెందిన వ్యక్తులు వారి మొదటి భాష కాకపోయినా, ఆంగ్లంలో పరస్పరం సంభాషించుకోగలుగుతున్నారు. ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ ఆర్.వైకుంట రావు ప్రపంచ సహకారం మరియు దౌత్యానికి ఆంగ్లం ఒక ముఖ్యమైన సాధనంగా పేర్కొన్నారు.ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులకు వక్తృత్వ పోటీలు నిర్వహించి ఉత్తమ వక్తలకు బహుమతులు అందజేశారు.

ఈ కార్యక్రమంలో సిఎస్ఐ స్టూడెంట్ చాప్టర్ కౌన్సిలర్ డాక్టర్ కె. సుజాత, కెరీర్ గైడెన్స్ సెల్ కన్వీనర్ పివి మురళి, హెచ్ఓడి, బేసిక్ సైన్సెస్ అండ్ హ్యూమానిటీస్ డాక్టర్ పి.పవిత్ర, ఇంగ్లిష్ ఫ్యాకల్టీ ఎం. రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆజ్జాడ గడ్డా టిడిపి అడ్డా

పార్వతీపురం, (విశాఖ సమాచారమ్): తెలుగుదేశం పార్టీ తీర్థం పుచ్చుకున్న బలిజిపేట మండలం ఆజ్జాడ గ్రామం నుంచి వైసిపికి పార్టీ చెందిన ప్రెసిడెంట్ అక్కెన జగన్మోహన్రావు, ఎంపీటీసీ అక్కెన గణేష్ ఆధ్వర్యంలో 400 కుటుంబాలు టిడిపిలో చేరారు. మరియు వార్డ్ మెంబర్స్ తెలుగు దేశం - జనసేన , బిజెపి పార్టీల పార్వతీపురం నియోజకవర్గ ఉమ్మడి ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి బోనెల విజయ్ చంద్ర అధ్యక్షతలో వైయస్సార్ పార్టీ నుండి 400 కుటుంబాలు తెలుగుదేశం పార్టీలోకి చేరారు. ఈ కార్యక్రమంలో టిడిపి జనసేన, బిజెపి నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

ప్రపంచ పుస్తక దినోత్సవం నాడు, ఖంభోలాజ్ సాహిత్య సేవా సంస్థాన్ త్వరిత ఆన్‌లైన్ కవి సమావేశాన్ని నిర్వహించింది

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): మంగళవారం ప్రపంచ పుస్తక దినోత్సవం సందర్భంగా, ఖంభోలాజ్ సాహిత్య సేవా సంస్థ ఆన్‌లైన్ కవి సమ్మేళనాన్ని నిర్వహించింది, ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన డాక్టర్ గులాబ్‌చంద్ పటేల్ విశిష్ట వ్యక్తులకు ఘన స్వాగతం పలికారు అతిథులు సరస్వతి వందన సమర్పించారు. శైలేష్ వానియా శైల్ ప్రీతి పర్మార్ ప్రీత్ ద్వారా మంచాని శోభా అభివృద్ధిని పరిచయం చేశారు, మొత్తం 46 మంది కవులు తమ రచనలను తెరపై ప్రదర్శించారు. కార్యక్రమంలో వాట్సాప్ గ్రూప్‌లో 511 మంది గుమిగూడగా, డిజిటల్ సర్టిఫికెట్లను సంస్థ అధ్యక్షుడు డాక్టర్ శైలేష్ వానియా శైల్ పంపిణీ చేశారు. గుజరాత్, కర్ణాటక, మహారాష్ట్ర, ఉత్తరప్రదేశ్, ఛత్తీస్‌గఢ్, రాజస్థాన్, మధ్యప్రదేశ్, ఢిల్లీ, బీహార్ తదితర రాష్ట్రాల నుంచి వచ్చిన కవులు కిరణ్ చౌంకర్ దివానీ ధన్యవాదాలు తెలిపారు. తొమ్మిది గంటలకు నేషనల్ గీత్ మంచ్ ఫోరం ఆర్ మెహతా భారత్ మాతా కీ జై నాద్ ను అందించారు.

శ్రీ మానసి నాగమ్మ అమ్మవారిని దర్శించుకున్న భరత్ కుమార్

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): అనకాపల్లి నియోజకవర్గ వైసిపి ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి మలసాల భరత్ కుమార్,శారదా నది తీరాన, పాత బర్మా కాలనీ లో ప్రసిద్ధి చెందిన శ్రీ మానసా నాగమ్మ తల్లి పండుగ మహోత్సవం సందర్భంగా అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. వీరిని ఆలయ కమిటీ సభ్యులు స్వాగతం పలికి ఘనంగా సత్కరించారు. అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. వీరితో పట్టణ అధ్యక్షులు మందపాటి జానకిరామ్ రాజు, జిల్లా కార్యదర్శి జాజుల రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

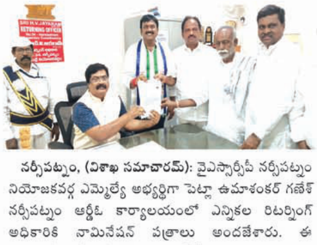
నూడుల్స్ ప్యాకెట్లలో కోట్ల విలువైన బంగారం, వజ్రాలు

సాధారణంగా ఎయిర్‌పోర్టుల్లో ప్రయాణించే ప్రయాణికులను కస్టమ్స్ అధికారులు తనిఖీ చేస్తూ ఉంటారు. ఏదైనా అనుమానిత వస్తువు గానీ.. నిషేధిత వస్తువులు గానీ కనిపిస్తే వాటిని స్వాధీనం చేసుకుంటారు. అయితే ఓ ప్రయాణికుడి బ్యాగ్ చెక్ చేయగా.. అందులో నూడుల్స్ ప్యాకెట్లు ఉన్నాయి. అయితే ముందుగా అవి నూడుల్స్ ప్యాకెట్లేనని భ్రమ పడిన అధికారులకు వాటిని ఓపెన్ చేయగా.. అసలు విషయం తెలిసింది. ఆ నూడుల్స్ ప్యాకెట్లలో కోట్ల విలువైన బంగారం, వజ్రాలు ఉన్నాయి. అవి చూసి కస్టమ్స్ అధికారులే నోరెళ్లబెట్టారు. ఈ సంఘటన ముంబై ఎయిర్‌పోర్టులో చోటు చేసుకుంది.

ముంబై ఎయిర్‌పోర్టులో మొత్తం రూ.4.44 కోట్ల విలువైన 6.8 కిలోల బంగారం.. రూ.2.02 కోట్ల విలువైన వజ్రాలను కస్టమ్స్ అధికారులు సీజ్ చేశారు. నూడుల్స్ ప్యాకెట్లలో, శరీర భాగాల్లో దాచి.. దొంగతనంగా వెళ్తుండగా.. కస్టమ్స్ అధికారులు వల వేసి పట్టుకున్నారు. మొత్తం విలువ రూ.6.46 కోట్ల విలువైన వజ్రాలు, బంగారంను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. దీనికి సంబంధించి సోమవారం రాత్రి ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. ముంబై నుంచి బ్యాంకాక్‌కు ప్రయాణిస్తున్న ఓ భారత ప్రయాణికుడి ట్రాలీ బ్యాగులో ఉన్న నూడుల్స్ ప్యాకెట్లలో బంగారం, వజ్రాలను గుర్తించారు. దీంతో ఆ ప్రయాణికుడిని అరెస్ట్ చేశారు.

ఇక మరో ఘటనలో విదేశీ మహిళను అధికారులు అరెస్ట్ చేశారు. శ్రీలంకలోని కొలంబో నుంచి ముంబైకి వచ్చిన ఓ మహిళ దగ్గర నుంచి 321 గ్రాముల బంగారాన్ని అధికారులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. బంగారు కడ్డీలను ముక్కలు ముక్కలుగా చేసి.. ఆ మహిళ తన లో దుస్తుల్లో దాచి అక్రమంగా తరలిస్తున్నట్లు గుర్తించిన కస్టమ్స్ అధికారులు.. ఆమెను తనిఖీ చేయగా.. బంగారం బయటపడింది. దీంతో ఆమెను కూడా అదుపులోకి తీసుకున్నారు. వీళ్లే కాకుండా దుబాయ్, బ్యాంకాక్, సింగపూర్ ఇలా వివిధ దేశాలకు ప్రయాణించే.. వివిధ దేశాల నుంచి ముంబైకి వచ్చిన 10 మంది నుంచి దాదాపు రూ.4 కోట్ల విలువైన బంగారాన్ని స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు కస్టమ్స్ అధికారులు తెలిపారు. వారిలో నలుగురిని అరెస్ట్ చేసినట్లు వివరించారు.

నర్సీపట్నం శాసనసభ స్థానానికి ఎమ్మెల్యే ఉమాశంకర్ గణేశ్ నామినేషన్ దాఖలు



నర్సీపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): వైఎస్సార్సీపీ నర్సీపట్నం నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థిగా పెట్ల ఉమాశంకర్ గణేశ్ నర్సీపట్నం ఆర్డీఓ కార్యాలయంలో ఎన్నికల రిటర్నింగ్ అధికారికి నామినేషన్ పత్రాలు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అనకాపల్లి జిల్లా వైసీపీ పార్లమెంటు అభ్యర్థి డిప్యూటీ సీఎం బూడి ముత్యాలనాయుడు పాల్గొన్నారు. నియోజకవర్గ వైసీపీ నాయకులు కార్యకర్తలు అభిమానులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని ర్యాలీని జయప్రదం చేశారు.

సుబ్బారెడ్డి చేతుల మీదుగా బీఫామ్ అందుకున్న భరత్

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వై.యస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి ఆశీస్సులతో రాజ్యసభ సభ్యులు వై.వి సుబ్బారెడ్డి చేతుల మీదగా అనకాపల్లి నియోజవర్గ వైస్సార్సీపీ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థిగా బి - ఫామ్ మలసాల భరత్ కుమార్ అందుకున్నారు.

విశాఖ ఎంపీగా గెలిస్తే స్టీల్ ప్లాంట్ ప్రైవేటీకరణ అడ్డుకుంటా

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): తాను విశాఖ పట్నం కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎంపీగా విజయం సాధిస్తే స్టీల్ ప్లాంట్ ప్రైవేటీకరణ అడ్డుకుంటా అని కాంగ్రెస్ విశాఖ ఎంపీ అభ్యర్థి పులుసు సత్యారెడ్డీ పేర్కొన్నారు. ఆయన మంగళ వారం జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో రిటర్నింగ్ అధికారి , జిల్లా కలెక్టరు మల్లికార్జున వద్ద నామినేషన్ పత్రాలు దాఖలు చేశారు. అనంతరం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. విశాఖ జిల్లా కాంగ్రెస్, సేవా దళ్, యూత్ కాంగ్రెస్ శ్రేణులు తో పలు ప్రాంతాల మీదుగా ఊరేగింపు జరిగింది అన్నారు.

రాహుల్ గాంధీ ఆదేశాలతో పీసీసీ అధ్యక్షురాలు షర్మిల ఆధ్వర్యంలో బీ ఫారం అందుకున్నం. విశాఖలో కాంగ్రెస్ బలం బాగా పుంజుకుంది. పోలవరం, రైల్వే జోన్, ప్రత్యేక హోదా, విభజన హామీలు అమలు చేస్తాం. కొందరు నేతలు చేరికతో బీజేపీ లో అవినీతి పెరిగింది. దేశంలో కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వస్తుంది. మణిపూర్ మారణ కాండ ప్రజలు మార్చిపోరు. గాజువాక సిపిఎం వెస్ట్ సీపీఐ ఐదు అసెంబ్లీ స్థానాల్లో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థులు నామినేషన్లు వేస్తారు అన్నారు. ఏపి లో కాంగ్రెస్ విజయం సాధిస్తుంది అన్నారు. స్టీల్ ప్లాంట్ ప్రైవేటీకరణ కు వ్యతిరేకంగా పని చేస్తాను. నిరుద్యోగం ఎక్కువగా ఉంది.

ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రతినిధులు నారాయణ రెడ్డి, 28 వార్డు అధ్యక్షుడు గుర్రం కనకా రావు, 48 వార్డు అధ్యక్షుడు అరుగుల రాజేష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గాయత్రీ విద్యా పరిషత్ కళాశాల ఆడిటోరియంలో ఏర్పాటు చేసిన అతిథి ఉపన్యాసం

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): గాయత్రీ విద్యా పరిషత్ కళాశాల ఎంవీపీ ఆడిటోరియంలో గణిత శాస్త్ర విభాగం ఆధ్వర్యంలో అవకలన సమీకరణాలు గణిత నమూనాలుగా అనే అంశంపై అతిథి ఉపన్యాసం నిర్వహించారు. ప్రార్థనతో కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. అతిథి పరిచయాన్ని గణిత శాస్త్ర విభాగాధిపతి మరియు అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ రాధిక చేశారు. విషయ నిపుణుడిగా ఆచార్య జె. వసుంధరా దేవి , అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్, జీవీపీ ప్రొఫెసర్ లక్ష్మీకాంతన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఫర్ అడ్వాన్స్‌డ్ స్టడీస్ జీవీపీ కాలేజ్ ఆఫ్ ఇంజినీరింగ్‌ని సందర్శించారు. జీవీపీ కాలేజ్ ఆఫ్ అడ్వాన్స్‌డ్ స్టడీస్ ప్రొఫెసర్ లక్ష్మీకాంతన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ ఆచార్య వి.వసుంధరా దేవి తన ప్రకటనలో, గణితశాస్త్రం అనేది మంత్రం మరియు పరిమాణ రూపాలను అధ్యయనం చేసే విభాగాల సమూహం మరియు వారి పరస్పర సంబంధాలు, లక్షణాలు, స్వభావం మొదలైనవి, మరియు గణితాన్ని తెలుసుకోవడం ద్వారా, ఒక వ్యక్తి స్వీయ-ఆధారపడతాడని మరియు ఆత్మవిశ్వాసంతో జీవితంలోని ప్రతి అంశంలో విజయం సాధిస్తాడని చెప్పడం ద్వారా జీవితంలో గణితశాస్త్రం యొక్క ప్రాముఖ్యతను పంచుకున్నారు.

ఆచార్య ఆనంద్ అయ్యగిరి జీ, డైరెక్టర్ గాయత్రీ విద్యా పరిషత్, డాక్టర్ ఎస్. అశోక్, ఎల్. ఈ కార్యక్రమంలో కిషోర్ కుమార్, శైలజా రాణి, ఇతర ఆచార్యులు పాల్గొని విజయవంతం చేశారు. శైలజా రాణి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. జాతీయ గీతాలాపనతో కార్యక్రమం ముగిసింది.

ప్రముఖ వైద్యులను నామినేషన్‌కు ఆహ్వానం పలికిన ఎమ్మెల్యే

పార్వతీపురం, (విశాఖ సమాచారమ్): పార్వతీపురం ప్రముఖ పెద్దలు, వైద్యులను కలుసుకుని రేపటి నామినేషన్ కార్యక్రమానికి ఆహ్వానం పలికి ఆశీర్వాదములు తీసుకున్న ఎమ్మెల్యే అలజంగి జోగారావు పార్వతీపురం నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులుగా నాడు ప్రమాణ స్వీకారం చేసినది మొదలు ప్రజల శ్రేయస్సును కోరి గత 59 నెలలుగా అవిశ్రాంతంగా ప్రజల మధ్యనే తిరుగుతూ, ప్రజలతోటే ఉంటూ ప్రజల యోగ క్షేమాలకు అధిక ప్రాధాన్యతనిస్తూ, నియోజకవర్గం అభివృద్ధికి శక్తివంచన లేకుండా కృషి చేస్తూ వందల సంఖ్యలో బిటి, సీసీ రోడ్లు, పదుల సంఖ్యలో వంతెనలు, ప్రతీ గ్రామం, వార్డులలో ప్రజలకు అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలు అందుబాటులోకు తీసుకువచ్చి ప్రజల జీవన ప్రమాణం మెరుగు పరచడమే కాకుండా ఎక్కడ ఎవరికి ఏ కష్టం వచ్చినా అన్నా అంటే చాలు తాను ఉన్నాననే కొండంత భరోసాను కల్పిస్తూ లక్షలాది ప్రజల గుండెల్లో స్థిరస్థాయిగా నిలిచినటువంటి స్థానిక వైసీపీ ఎమ్మెల్యే అలజంగి జోగారావు ప్రజలందరి చల్లని దీవెనలతో రాష్ట్ర ప్రియతమ ముఖ్యమంత్రి వైయస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి ఆశీస్సులతో నియోజకవర్గం ప్రజలకు మరింత సేవ చేసేందుకు మరలా అవకాశం కల్పిస్తూ రెండవసారి ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థిగా వైసీపీ తరపున టికెట్ కేటాయించడం జరిగినది.తనను నమ్ముకున్న తన నియోజకవర్గ ప్రజానీకానికి ఎల్లవేళలా అండదండగా ఉంటూ, కులాలకు, మతాలకు, పార్టీలకు, ప్రాంతాలకు అతీతంగా అర్హతనే ప్రమాణికంగా చేసుకొని ప్రతి ఒక్కరికి అభివృద్ధి సంక్షేమ ఫలాలను అందించిన స్థానిక శాసనసభ్యులు అలజంగి జోగారావు 2024 సాధారణ ఎన్నికల్లో మళ్ళీ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థిగా పోటీ చేసి ప్రజలందరి ఆశీస్సులతో విజయాన్ని సాధించేందుకు గాను రేపు 24వ తేదీ ఉదయం 10:03 మూడు నిమిషాలకు ఆర్డీవో కార్యాలయంలో నామినేషన్ దాఖలు చేయడం జరుగుతుంది. ఈ శుభ కార్యక్రమం కొరకు నియోజకవర్గం ప్రజానీకం, వైసీపీ శ్రేణులు అంతా కూడా పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని జన నేతలకు సంఘీభావం ప్రకటించనున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థిగా రేపు నామినేషన్ వేయబోయే ముందుగా పలువురు పెద్దలు ప్రముఖులు వైద్యులు డాక్టర్ ద్వారపురెడ్డి రామ్మోహన్ రావు ని, డాక్టర్ యాళ్ళ వివేక్ ని, డాక్టర్ యాళ్ళ పద్మజ ని పలువురు పెద్దలను కలుసుకుని రేపటి కార్యక్రమానికి ఆహ్వానించి వారి మద్దతు తోపాటు ఆశీర్వాదములు తీసుకోవడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో పెద్దలు అంతా కూడా తమ పూర్తి మద్దతుతో పాటు ఆశీస్సులు అందిస్తూ తప్పక భారీ విజయం సిద్ధిస్తుంది అని దీవించారు.

ఉపాధి హామీ కూలీలతో కొణతాల భేటీ

మామిడిపాలెం - బవులవాడ గ్రామాలలో కొణతాల పర్యటన

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): మండలంలో మామిడిపాలెం బవులవాడ గ్రామాల్లో జరిగిన మహాత్మ గాంధీ నేషనల్ రూరల్ ఎంప్లాయిమెంట్ గ్యారంటీ స్కీం కూలీలతో జరిగిన సమావేశంలో కూటమి అభ్యర్థి కొణతాల రామకృష్ణ తో పాటుగా ఎంపీ అభ్యర్థి సీఎం.రమేష్ తనయుడు రుత్విక్ పాల్గొన్నారు. ఈ సమావేశాల్లో మండల స్థాయి నాయకులు పలువురు ప్రజలు ఆయా గ్రామాల్లో ఉన్నటువంటి సమస్యలపై మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడిన వెంటనే మా గ్రామ సమస్యలను పరిష్కరించాలని ఎంపీ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి కొణతాల రామకృష్ణను , ఎంపీ అభ్యర్థి సీఎం రమేష్ కుమారుడు రుత్విక్ ను కోరారు.రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ ఇప్పుడు మీరు చేస్తున్న పనికి ఆహార పథకం (ఎన్ఆర్ఈజీఎస్) పథకంలో భాగంగా ప్రస్తుతం ఏదైతే 300 రూపాయలు మీకు అందుతుందో దానికి మన ప్రభుత్వం వచ్చిన వెంటనే 400 రూపాయలు ఇవ్వడం జరుగుతుందని మీ గ్రామాల్లో ముఖ్యంగా త్రాగునీటి సమస్య ఎక్కువగా ఉందని మన ప్రభుత్వం వచ్చిన వెంటనే సుజల స్రవంతి ప్రాజెక్ట్ పూర్తి చేసుకుంటామని వెంటనే ప్రతి ఇంటికి మంచి నీటి సరఫరా ఏర్పాటు చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. మద్యపానం నిషేధం అని చెప్పి ఓట్లు అడిగిన ముఖ్యమంత్రి నిషేధం చేయలేదు సరి కదా తనే సొంతంగా బినామీ పేర్లతో అధిక ధరలతో సారా వ్యాపారాలు చేస్తున్నాడని అటువంటి ముఖ్యమంత్రికి మరల ఓటు అడిగే హక్కు లేదని ఎక్కడ చూసినా భూకబ్జాలు , మైనింగ్ వ్యాపారాలే తప్ప అభివృద్ధి లేదని ఎద్దేవా చేశారు. కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడిన వెంటనే మీ ఆడపిల్లల పెళ్లి సమయంలో లక్ష రూపాయలు పెళ్లి కానుకగా ఇవ్వబడునని చంద్రబాబు నాయుడు ప్రభుత్వం ఏర్పడిన వెంటనే మహిళలకు జిల్లా మొత్తం ఎక్కడికి వెళ్లాలన్నా ఆర్టీసీ బస్సులో ఉచితంగా ప్రయాణం చేయవచ్చని మరియు కేంద్రం నరేంద్ర మోడీ సహకారంతో సంవత్సరానికి నాలుగు గ్యాస్ సిలిండర్ ఉచితంగా అందిస్తారని తెలియజేశారు.కనుక గాజు గ్లాస్ గుర్తుపై అలాగే కమలం గుర్తుపై ఓటు వేసి ఎమ్మెల్యే ఎంపీ అభ్యర్థులను గెలిపించాలని కోరారు.ఈ కార్యక్రమాల్లో తెలుగుదేశం జనసేన బిజెపి నాయకులు కార్యకర్తలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

గాల్లో ఉండగా ఢీకొన్న రెండు హెలికాప్టర్లు

10 మంది మృతి

రెండు హెలికాప్టర్లు గాల్లో ఉండగా ఢీకొన్న ఘటన మలేషియాలో చోటుచేసుకుంది. ఈ ఘటనలో 10 మంది మృతి చెందారు. రాయల్ మలేషియా నేవీ ప్రదర్శనలో భాగంగా ఎయిర్ షో కోసం రిహార్సల్స్ నిర్వహిస్తుండగా ఈ దుర్ఘటన సంభవించింది. రెండు మిలిటరీ హెలికాప్టర్లు గాలిలో ఒకదానిని ఒకటి ఢీకొన్నాయి. స్థానిక కాలమానం ప్రకారం మంగళవారం ఉదయం 9.30 గంటలకు పశ్చిమ రాష్ట్రం పెరక్‌లోని లుమత్ నావెల్ బేస్ వద్ద ఈ ప్రమాదం జరిగినట్టు మలేషియా నేవీ ఓ ప్రకటనలో తెలిపింది. ప్రమాదంలో రెండు హెలికాప్టర్లలోని సిబ్బంది అందరూ ప్రాణాలు కోల్పోయినట్టు పేర్కొంది.

'ప్రమాదం తర్వాత హెలికాప్టర్లలో ఉన్న 10 మంది సిబ్బంది మృతిచెందారు.. మృతదేహాలను గుర్తించేందుకు లుమాత్ ఆర్మీ బేస్ హాస్పిటల్‌కు తరలించాం' అని తెలిపింది. ప్రమాద కారణాలపై విచారణకు కమిటీని ఏర్పాటుచేసినట్టు వివరించింది. ప్రమాదానికి గురైన హెలికాప్టర్లను అగస్టావెస్ట్‌ల్యాండ్ ఏడబ్ల్యూ 139 మారిటైమ్ ఆపరేషన్ హెలికాప్టర్, తేలికపాటి యూరోకాప్టర్ ఫెన్నెక్‌గా ధ్రువీకరించింది. రెండు విమానాలు ఢీకొనడానికి ముందు సుమారు ఉదయం 9.03 గంటలకు పదాంగ్ సిటియావాన్ నుంచి బయలుదేరినట్లు ప్రాథమిక నివేదిక గతంలో పేర్కొంది. AW139 లుముట్ బేస్ స్టేడియం మెట్లపై, ఫెన్నెక్ బేస్ స్పోర్ట్స్ కాంప్లెక్స్‌లోని స్విమ్మింగ్ పూల్‌లో పడిపోయాయి.

మృతుల కుటుంబాల భద్రత, దర్యాప్తు ప్రక్రియ సమగ్రతను కాపాడేందుకు ప్రమాద దృశ్యాలకు సంబంధించిన వీడియోను షేర్ చేయొద్దని ప్రజలకు రాయల్ మలేషియా నేవీ విజ్ఞప్తి చేసింది. సైన్యానికి చెందిన హెలికాప్టర్ ప్రమాదానికి గురికావడం రెండు నెలల్లో రెండోది. మలేషియా మారిటైమ్ ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ ఏజెన్సీ గత నెలలో రెస్క్యూ డ్రిల్‌లు నిర్వహిస్తుండగా సెలంగోర్‌లోని పులావ్ అంగ్సా సమీపంలోని జలాల్లో సైనిక హెలికాప్టర్ కూలిపోయింది. అంతకు ముందు ఫిబ్రవరిలో తేలికపాటి యుద్ధ విమానం కూలిన ఘటనలో పైలట్ సహా ముగ్గురు ప్రాణాలు కోల్పోయారు.

బి ఫారం అందుకున్న ధర్మశ్రీ

చోడవరం, (విశాఖ సమాచారమ్): చోడవరం నియోజకవర్గంలో స్థానిక ఎమ్మెల్యే, చోడవరం వైసీపీ అభ్యర్థి కరణం ధర్మశ్రీ బీఫారం అందుకున్నారు ఉత్తరాంధ్ర రీజనల్ కో ఆర్డినేటర్ వై వి సుబ్బారెడ్డి చేతుల మీదుగా విశాఖలో ఈ బీఫారాన్ని అందుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా సుబ్బారెడ్డి ధర్మశ్రీ కి ఆల్ ది బెస్ట్ చెప్పి గెలుచుకొని రావాలని ఆశీర్వదించారు. ఇందుకు ధన్యవాదాలు తెలిపిన ధర్మశ్రీ తప్పకుండా చోడవరం ప్రజలు తనను ఆదరిస్తారని మనం ప్రభుత్వం తప్పకుండా ఏర్పాటు చేస్తామని చెప్పారు.

పండ్ల రసాలు వాటి ఉపయోగాలు

ఆపిల్ జ్యూస్ - పిల్లల్లో వచ్చే అతిసార వ్యాధి విషయంలో ఈ పండు చాల ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులోని పెక్ టిన్ విరోచనాలను అరికడుతుంది. ఇది ఉదరం , ప్రేగులకు డిస్ ఇన్ఫెక్ టెంట్ గా పనిచేస్తుంది . కామెర్లు , మూత్రపిండాలు , కాలేయ సంబంధ సమస్యలతో బాధపడేవారికి బాగా ఉపయోగపడును. ఇది గౌట్ మరియు కీళ్లవాపులతో బాధపడేవారికి మంచి ఔషధముగా పనిచేయును .

తాజా ఆపిల్ రసముతో పాటు తేనె కూడా కలిపి తీసుకోవడం ఆరోగ్యదాయకం . నరాల బలహీనత, మూత్రపిండాలలో రాళ్లు , ఆమ్లత్వము , అజీర్ణం, తలనొప్పి, పైత్యం , ఆస్తమా, రక్తవిరేచనాలు మొదలగువాటి నుండి విశ్రాంతి కలిగిస్తుంది. ఆపిల్ రసములో ఉండే కొంచం ఆమ్లం కూడా నోరు , పళ్ల మీద యాంటిసెప్టిక్ గా పనిచేస్తుంది . ఇది అన్నిరకాల దంతసమస్యలకు మంచిది .

బీట్రూట్ జ్యూస్ - బీట్రూట్ జ్యూస్ క్యాన్సర్ మీద బాగుగా పనిచేయును . ఈ రసాన్ని తాగడం వలన శరీరానికి మంచి బలం వచ్చును. శరీరపు బరువు తక్కువగా ఉన్నవారు ఈ జ్యూస్ తీసుకోవడం వలన శరీరం బరువు పెంచుకోవచ్చు. ఈ బీట్రూట్ రసాన్ని క్యారెట్ , క్యాబేజ , మామిడి, బొప్పాయి , రసముతో కలిపి వాడవచ్చు .

మారేడు పండు జ్యూస్ - మారేడు పండు జ్యూస్ జీర్ణసంబంధ సమస్యలు , దీర్ఘకాల విరేచనాలు వంటి సమస్యలకు అద్భుతమైన ఔషధముగా పనిచేయును .

ప్రేగుల్లో సమస్యలు ఉన్నవారికి , కలరా సమస్య ఉన్నవారికి ఈ పండు రసం చాలా గొప్పగా పనిచేయును . ఈ పండు రసం మంచి పోషకాలను కలిగి ఉండి రక్తాన్ని శుద్ధిచేయును . 50 మిల్లీగ్రాముల మారేడు పండు రసాన్ని వేడినీరు , పంచదారతో కలిపి రోజుకు రెండు నుంచి మూడుసార్లు తీసుకొనుచున్న రక్తంలో మలినాలు నిర్మూలించబడతాయి.

ఈ పళ్ళ రసాలు ఎప్పటికప్పుడు తయారు చేసుకుని తాగడం మంచిది.

కాళహస్తి వేంకటేశ్వరరావు
అనువంశిక ఆయుర్వేద వైద్యులు
9885030034

పోలింగ్ జరిగే మే 13న దుకాణాలు, సంస్థలకు సెలవు

విజయనగరం: సార్వత్రిక ఎన్నికలు, అసెంబ్లీ ఎన్నికల పోలింగ్ మే 13వ తేదీన జరగనున్న నేపథ్యంలో రాష్ట్రంలోని దుకాణాలు, వాణిజ్య పారిశ్రామిక సంస్థల్లో పనిచేస్తున్న ఉద్యోగులు, కార్మికులు తమ ఓటుహక్కును వినియోగించుకోవడానికి వీలుగా ఆరోజు రాష్ట్రంలోని దుకాణాలు, వాణిజ్య సంస్థలకు సెలవుదినంగా ప్రకటిస్తూ రాష్ట్ర కార్మికశాఖ కమిషనర్ ఉత్తర్వులు జారీ చేసినట్లు కార్మికశాఖ ఉప కమిషనర్ సుబ్రహ్మణ్యం తెలిపారు. మే 13వ తేదీన జరిగే ఎన్నికల్లో వ్యాపార, వాణిజ్య, పారిశ్రామిక సంస్థల్లో పనిచేస్తూ ఓటుహక్కు కలిగిన ప్రతి వ్యక్తికి పోలింగ్ రోజున ఆయా సంస్థలు సెలవు మంజూరు చేయాల్సి వుంటుందన్నారు. ప్రజాప్రాతినిధ్య చట్టం 1951లోని సెక్షన్ 135(బి) ప్రకారంసెలవు మంజూరు చేయబడినందున అటువంటి వ్యక్తి వేతనంలో సదరు సెలవు మంజూరు చేసినందుకు ఎటువంటి తగ్గింపు చేయరాదని పేర్కొన్నారు. ఆయా సంస్థల యజమానులు సబ్ సెక్షన్ 1,2లోని నిబంధనలు ఉల్లంఘించినట్లయితే వారు జరిమానాతో శిక్షార్హులవుతారని పేర్కొన్నారు.

పోలింగ్ జరిగే మే 13న ఆయా నియోజకవర్గం వెలుపల పనిచేసే రోజువారీ వేతనంపై పనిచేసే వారు, సాధారణ కార్మికులు కూడా ఓటు వినియోగించుకునేందుకు అర్హులని పేర్కొన్నారు. పోలింగ్ రోజున వారు పనిచేసే సంస్థ లేదా వారి కార్యాలయం మూసివేయనప్పటికీ పోలింగ్ రోజున సెలవు, వేతనాలు పొందేందుకు అర్హులని తెలిపారు.

కార్మికశాఖ కమిషనర్ జారీచేసిన ఉత్తర్వులను అన్ని వ్యాపార, వాణిజ్య, పారిశ్రామిక సంస్థల యాజమాన్యాలు పాటించి వారి సంస్థల్లో పనిచేసే కార్మికులకు పోలింగ్ రోజున చెల్లింపు సెలవుదినంగా పరిగణించి కార్మికులు వారి ఓటుహక్కు వినియోగించుకొనేందుకు సెలవు మంజూరు చేయాలని తెలిపారు.

ఎన్నికల నియమావళి అతిక్రమణలను తెలియజేయండి

ఎం.సి.సి. నోడల్ అధికారి బి.ప్రసాద్

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): సార్వత్రిక ఎన్నికలలో నియమావళిని సంపూర్ణంగా అమలు చేసేందుకు ప్రజలు కూడా సహకరించాలని ఎం.సి.సి. నోడల్ అధికారి బి.ప్రసాద్ కోరారు. నియమావళి అమలుకు ఫ్లైయింగ్ స్క్వాడ్ టీమ్ లు జిల్లా అంతటా నిరంతరం నిఘా పెట్టి వీడియోలు తీస్తున్నట్లు ఆయన చెప్పారు. అదే విధంగా పోలీసు, ఎక్సైజ్ అధికారులు నిరంతరం నిఘాలో సారా, గంజాయి, మత్తు పదార్థాలు పట్టుబడుతున్నాయని తెలిపారు. అయితే ఎక్కడైనా నియమావళి ఉల్లంఘనలు జరుగుతున్నట్లు లేదా జరిగే అవకాశం ఉన్నట్లు తెలిసిన వెంటనే కంట్రోల్ రూమ్ ఫోన్ నం . 08924 226599 కు ఫోన్ చేయాలని కోరారు. ఫోన్ కాల్ అందుకున్న వెంటనే ఫ్లైయింట్ స్క్వాడ్ టీమ్ లు రంగంలోనికి దిగుతాయన్నారు. అనుమతి లేకుండా సభలు, సమావేశాలు, ర్యాలీల నిర్వహణ, నిషిద్ధ ప్రాంతాలైన ప్రార్థనా స్థలాలలో, కులాలు, మతాల వారీగా సమావేశాలు నిర్వహించడం, కానుకలు అందజేయడం, విలువైన ఆభరణాలు, ఉపకరణాలు పంచడం, ప్రలోభాలకు, ఆకర్షణలకు గురిచేయడం మొదలైన చర్యలు ఎవరు చేపట్టినా వెంటనే తెలపాలన్నారు. డబ్బు, సారా, గంజాయి మొదలైన మత్తు పదార్థాలు నిల్వ చేయడం లేదా సరఫరా చేయడం నేరమని వాటి ఆచూకీ తెలిసిన తక్షణం ఫోన్ చేయవచ్చన్నారు. అనుమతి లేని బ్యానర్లు, హోర్డింగ్ లు, కరపత్రాలు, గోడపత్రికలు, ఫ్లెక్సీలు నిషిద్ధమని చెప్పారు. అనుమతి లేని ప్రాంతాలలో ప్రసంగాలు చేయడం, ప్రజలకు ఇబ్బంది కలిగేలా పెద్ద శబ్దాలతో లౌడ్ స్పీకర్లలో ప్రచారం చేయడం, ప్రజలను పదే పదే ఒత్తిడి చేయడం, పరోక్షంగా హెచ్చరికలు చేయడం కూడా నిబంధనలను ఉల్లంఘించమేనని చెప్పారు. కాబట్టి బాధ్యతగల పౌరులందరూ వారి దృష్టికి వచ్చిన, గుర్తించిన అతిక్రమణలు గూర్చి వెంటనే కంట్రోల్ రూమ్ ఫోన్ నం . 08924 226599 కు తెలియజేయాలన్నారు.

దుబ్బాకకు మోదీ ప్రభుత్వం ఇచ్చిన నిధులపై రఘునందన్ రావు పుస్తకం విడుదల

పార్లమెంట్ ఎన్నికల నేపథ్యంలో దుబ్బాక నియోజక వర్గానికి కేంద్రంలోని నరేంద్ర మోదీ ప్రభుత్వం ఇచ్చిన నిధులపై మెదక్ లోక్ సభ బీజేపీ అభ్యర్థి రఘునందన్ రావు ఓ పుస్తకం విడుదల చేశారు. హైదరాబాద్‌లోని బీజేపీ కార్యాలయంలో ఆయన ఈ పుస్తకాన్ని విడుదల చేశారు. కేంద్రం ఇచ్చిన నిధులకు సంబంధించిన బుక్‌ను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శాంతికుమారికి పోస్టులో పంపించనున్నట్లు తెలిపారు.

ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ... డబుల్ బెడ్రూం ఇళ్లు, రోడ్లు, ఉపాధి నిధులకు సంబంధించిన వివరాలను పుస్తకంలో పరిచినట్లు తెలిపారు. పల్లె ప్రకృతి వనాలకు రూ.4.23 లక్షల చొప్పున అందించినట్లు పేర్కొన్నారు. రైతు వేదికలకు రూ.10 లక్షల చొప్పున నిధులు అందించామన్నారు. వైకుంఠదామాలకు రూ.11.13 లక్షల చొప్పున అందించినట్లు తెలిపారు. దుబ్బాక స్థానంలోనే ఉపాధి కూలీలకు రూ.230 కోట్ల నిధులు ఇచ్చామన్నారు. డంప్ యార్డులకు రూ.2.5 లక్షల చొప్పున అందించినట్లు తెలిపారు. దుబ్బాకతో పాటు కొడంగల్ నియోజకవర్గంలోని ప్రతి పంచాయతీ వివరాలను కూడా పంపిస్తామన్నారు.

కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆరు గ్యారంటీల పేరుతో అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ప్రజలను ఏమార్చి ఓట్లు దుండుకొని... ఇప్పుడు పాంచ్ న్యాయ్ అంటూ మరో అబద్ధానికి తెరలేపిందని విమర్శించారు. ప్రజలను కాంగ్రెస్ మరోసారి మోసం చేసే ప్రయత్నం చేస్తోందని మండిపడ్డారు. గత పదేళ్ల కాలంలో రాష్ట్రానికి బీఆర్ఎస్ చాలా అన్యాయం చేసిందని ఆరోపించారు. బీజేపీకి అవకాశమిస్తే, మోదీ మరోసారి ప్రధాని అవుతారన్నారు. మోదీ మళ్లీ ప్రధాని అయితే దేశం అభివృద్ధిలో దూసుకుపోతుందన్నారు. ఎన్నికల సమయంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఏదిపడితే అది మాట్లాడటం సరికాదన్నారు. ఏదైనా మాట్లాడతామంటే ప్రజలు అంగీకరించరన్నారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి బాధ్యతాయుతంగా మాట్లాడాలని సూచించారు. ఇటీవల ఆదిలాబాద్‌లో మోదీని పెద్దన్న అన్నది రేవంత్ రెడ్డేనని గుర్తు చేశారు.

వైసిపి ఎమ్మెల్యే ఎంపీ అభ్యర్థులను సత్కరించిన మాజీ సర్పంచ్ చుక్క

పరవాడ, (విశాఖ సమాచారమ్): వైసిపి ఎమ్మెల్యే ఎంపీ అభ్యర్థులను గెలిపించండి అంటూ పరవాడ మాజీ సర్పంచ్, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి చుక్క రామునాయుడు పిలుపునిచ్చారు. వైస్సార్సీపీ ప్రభుత్వం వచ్చిన తరువాత అమలు చేసిన లినవరత్నాలు పధకాలు తొలి పరవాడ మండలంలో ప్రతి గ్రామంలో ప్రతి ఇంటికి నవరత్నాలు పథకాలు వర్తించి ఏదో ఒక విధంగా ప్రభుత్వం నుంచి లబ్దిపొంది ఉన్నారని మండలంలో పార్టీలతో సంబంధం లేకుండా నిస్వార్థముగా గ్రామ సచివాలయం వ్యవస్థ ద్వారా ప్రజా సొలభ్యం కోసం ప్రతి గ్రామంలో గ్రామ వాలంటీరిలను నియమించి పై నుంచి ఎటువంటి సిపార్సులు లేకుండా నిజమైన పథకాల అర్హులు గుర్తించి వాళ్ళలలో ప్రతి ఒక్కరికి ప్రభుత్వ పధకాలు అమలు చేసిన ఘనత రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వై.ఎస్ జగన్మోహనరెడ్డికి మాత్రమే దక్కిందిని చుక్క తెలిపారు.మళ్ళీ ఇలాంటి నిజాయితీ గల ప్రభుత్వం కావాలి అంటే వైస్సార్సీపీ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థిగా అన్నం రెడ్డి అదీప్ రాజ్ కి,ఎంపీ అభ్యర్థి బూడి ముత్యాల నాయుడుకి ప్రజా మద్దతు తెలిపి మళ్ళీ వైస్సార్సీపీ ప్రభుత్వం వచ్చే విధంగా ప్రతి కార్యకర్త, ప్రజలు, నాయుకులు కృషి చెయ్యాలని అన్నారు.

ప్రభుత్వం పరిపాలన మీద, నాయుకులు మీద ఎవ్వరు ఎన్నీ బురదజెల్లే మాటలు మాట్లాడిన గ్రామ స్థాయిలో వైస్సార్సీపీ చాలా బలంగా ఉందని కొంతమంది నాయుకులు ఈ ఐదు సంత్సరాలు అధికారాన్ని అనుభవించి తమ స్వార్థ రాజకీయాలు కోసం కళ్లబోళ్ళు కబుర్లు చెప్పుతూ పార్టీకి వెన్నుపోటు పొడిచి భయటకి వెళ్ళిపోయిన గ్రామ స్థాయిలో కానీ మండల స్థాయిలో కానీ పార్టీకి వచ్చే నష్టం ఏమి లేదని ప్రజలు అంతా తమ పార్టీ వైపు ఉన్నారని ఈ ప్రజా ప్రభుత్వంకి ప్రజలే స్టార్ క్యాంపనియర్గా ఉన్నారని వాళ్లే వైస్సార్సీపీకి బలం,బలగం అని వచ్చే ఎన్నికలలో మళ్ళీ రాష్ట్రములో వైస్సార్సీపీ ప్రభుత్వం రావడం అనకాపల్లి ఎంపీగా బూడి ముత్యాలనాయుడు, పెందుర్తి లో ఎమ్మెల్యేగా అన్నంరెడ్డి అదీప్ రాజ్ గెలవడం ఖాయమని మళ్ళీ రాష్ట్రములో నవరత్నాల పధకాలు అమలు ముందుకు నడుస్తుందని వైకాపా సీనియర్ నాయకుడు పరవాడ మాజీ సర్పంచ్ చుక్క రాము నాయుడు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

శ్రీ కన్యకా పరమేశ్వరి ఆలయంలో ఘనంగా అభిషేకాలు నగర సంకీర్తన కార్యక్రమాలు

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): పట్టణంలో ప్రసిద్ధి చెందిన శ్రీ కన్యకా పరమేశ్వరి దేవస్థానం ఆధ్వర్యంలో అమ్మవారి ప్రతిష్ఠా శతజయంతి ఉత్సవాలు చైత్రమాసం3వ పౌర్ణమి: మంగళవారం సందర్భంగా అమ్మవారిఉత్సవ విగ్రహాన్నితో నగర సంకీర్తన,గోపూజ, ప్రదక్షిణలు, అమ్మవారికి మూల విరాట్ కు పంచామృత అభిషేకం, నవకలశ స్నపనము, కార్యక్రమము, నీరాజన మంత్ర పుష్పములు, తీర్థ ప్రసాదములు ఘనంగా జరిగాయి. రేజేటి రామానాచార్యులు ఆధ్వర్యంలో ఆలయ మండపంలో అమ్మవారికి శాంతి హోమం నిర్వహించారు.తిమ్మ పాత్రుడు చక్రవర్తి శ్రీ వాగ్గేయ వరదాయని బృంద సభ్యులచే అన్నమాచార్య సంకీర్తనలు, కోలాటము భక్తులు ఎంతగానో ఆకట్టుకుందిఈ కార్యక్రమంలో. ప్రతిష్ట శత జయంతి ఉత్సవములచైర్మన్ కోరుకొండ బుచ్చిరాజు, కో చైర్మన్ డాక్టర్ గ్రంధి శేషు కుమార్, ఆలయ అధ్యక్షులు బిళ్ళపాటి కృష్ణ కుమార్, కార్యదర్శి కొరుపోలు జగదీశ్వరరావు, కోశాధికారి శ్రీధరాల సోమరాజు. ఉత్సవ కమిటీ చైర్మన్ వుప్పల శ్రీనివాసరావు. ఆలయ కమిటీ సభ్యులు భక్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉత్తర నియోజకవర్గం గెలుపును నిర్దేశించే అభ్యర్థిగా జివివిఎస్ కమలాకర్ రావు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థిగా మంగళవారం ఉదయం నామినేషన్ దాఖలు చేసిన జాతీయ క్రికెటర్ జివివిఎస్ కమలాకర్ రావు ఉత్తర నియోజకవర్గం లో గత 15 సంవత్సరాలుగా నియోజకవర్గంలో ప్రజలతో మమేకమై తలలో నాలుకగా ఉండేటువంటి కమలాకర్ రావు ఉత్తర నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థిగా నామినేషన్ వేశారు తనకు కాంగ్రెస్ పార్టీలో టికెట్ ఇస్తే ఉత్తర నియోజకవర్గంలో కాంగ్రెస్ జెండా రెపరెపలాడించి తన గెలుపును వైయస్ షర్మిలకు బహుమతిగా ఇస్తానని తెలిపారు. ఉత్తర నియోజకవర్గంలో జీవిఎస్ కమలాకర్ రావు ఒక గుర్తింపు ఉంది ఎప్పుడు నియోజవర్గంలో సేవా కార్యక్రమాలు ఉంటే ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటారు గతంలో 2014 జై సమైక్యాంధ్ర పార్టీ తరపున ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థిగా పోటీ చేసి అప్పట్లో వైఎస్ఆర్సిపి బిజెపి కూటమికి దీటుగా ప్రచారంలో తనదైన శైలిలో దూకుడు చూపించి అప్పటి అభ్యర్థులకు భయం పుట్టించారు మరల ఇప్పుడు అదే దారిలో నియోజకవర్గంలో ప్రతి వార్డులో ఉన్న ప్రజలను కలిసి తన గెలుపునకు కృషి చేస్తానని ఉత్తర నియోజకవర్గ అభివృద్ధి కొరకు అహర్నిశలు కృషి చేస్తానని తెలియజేశారు కార్యక్రమం ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ కమిటీ సభ్యులు తెడ్డు రాందాస్ జిల్లా కాంగ్రెస్ జనరల్ సెక్రెటరీ చిన్నబాబు ఎం జోగారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వైసీపీకి ఓటు వేసి అభివృద్ధికి నాంది పలకండి

నియోజకవర్గ ప్రజలకు ఆడారి మాలతి హితవు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి గా పోటీలో ఉన్న ఆడారి ఆనంద్ కుమార్ కి ఓటు వేయడం ద్వారా నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి నాంది పలకాలని ఆడారి సతీమణి ఆడారి మాలతి పిలుపునిచ్చారు. 56వ వార్డు పరిధి గవర కంచరపాలెం, రామ్మూర్తి పంతులు పేట ప్రాంతంలో ఆడారి శ్రీను, ఆధ్వర్యంలో ఆడారి మాలతి , కో అబ్జర్వర్ పేడాడ రమణి కుమారితో కలిసి ఇంటింట ప్రచారం నిర్వహించారు. ఇంటింటికి వెళ్లి కరపత్రాలు పంపిణి చేసి, ఫ్యాన్ గుర్తుకు ఓటు వేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ప్రచార కార్యక్రమంలో అడుగడునా మహిళలు హారతులతో స్వాగతం పలికారు ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ బడుగు, బలహీన వర్గాల అభ్యున్నతికి వైసీపీ ప్రభుత్వం కృషి చేసిందన్నారు. మళ్ళీ వైసీపీ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వస్తే, ప్రజా సంక్షేమ పథకాలు కొనసాగలంటే, ఫ్యాన్ గుర్తుకు ఓటు వేసి వైసీపీ అభ్యర్థి ఆడారిని గెలిపించాలని కోరారు. కూటమి తప్పుడు ప్రచారాలను నమ్మొద్దని హితవు పలికారు. ప్రచార కార్యక్రమంలో పలువురు నేతలు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

వైసీపీ ప్రభుత్వంలోనే నాయి బ్రాహ్మణులకు గుర్తింపు

పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి ఆడారి ఆనంద్ కుమార్

నాయి బ్రాహ్మణులను గుర్తించింది వైసీపీ ప్రభుత్వమేనని పశ్చిమ నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి ఆడారి ఆనంద్ కుమార్ అన్నారు. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డి ఈ కులానికి పెద్దపీట వేశారని తెలిపారు. జీవీఎంసీ కో ఆప్షన్ సభ్యులు బెహరా భాస్కరరావు ఆధ్వర్యంలో 92 వ వార్డు నాయి బ్రాహ్మణుల కుటుంబాలతో ఎన్ ఏ డీ వైసీపీ కార్యాలయంలో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడుతూ, నాయి బ్రాహ్మణులకు సంబంధించి జీవో వైసీపీ ప్రభుత్వంలోనే వచ్చిందని, దీని ప్రకారం అన్ని కమిటీల్లో డైరెక్టర్, సభ్యులు గా స్థానం ఉంటుందన్నారు. సంక్షేమంలో కూడా వీరికి ప్రత్యేక స్థానం కల్పించిందని వివరించారు. వైసీపీ ప్రభుత్వం మళ్ళీ రావాలంటే, ఎమ్మెల్యే గా తనను గెలిపించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. నియోజకవర్గంలో అన్ని సమస్యలు తీరాలంటే శాసన సభ్యుడు గా ఎన్నుకోవాలని కోరారు. నియోజకవర్గం లో ఉన్న రైల్వే, పోర్ట్ వంటి సంస్థలతో ఉన్న సమస్యలు పరిష్కారానికి సీఎం కి నివేదిదించినట్లు తెలిపారు. నాయి బ్రాహ్మణుల సంఘం ప్రతినిధులు కోరిన కమ్యూనిటీ హాల్ సమస్య పరిష్కారానికి భరోసా ఇచ్చారు. ఎన్నికల పరిశీలకులు ఎస్ ఏ రెహమాన్, పేడాడ రమణి కుమారి లు మాట్లాడుతూ సేవ చేసే కుటుంబం నుంచి వచ్చిన ఆడారి ఆనంద్ కుమార్ ప్రజా సేవంటే ముందుంటారని అన్నారు. తన దృష్టికి వచ్చిన సమస్య పరిష్కారం అయినంత వరకు పాటుపడే వ్యక్తి ఆనంద్ అని అన్నారు జీవీఎంసీ కో ఆప్షన్ సభ్యులు బెహరా భాస్కరరావు మాట్లాడుతూ ఎమ్మెల్యే గా ఆడారిని గెలిపిస్తే, స్థానికంగా ఉన్న సమస్యలతో పాటు, విద్య, వైద్యానికి సంబందించిన సమస్యలన్నీ తీరుస్తారని అన్నారు. ఫ్యాన్ గుర్తు పై ఓటు వేసి గెలిపించాలని కోరారు. ఈ సందర్భంగా నాయి బ్రాహ్మణుల సంఘం నేతలు ఆడారికి తమ మద్దతు ప్రకటించారు.

పుస్తక పఠనాసక్తిని పెంపొందించాలి

ఏయూలో ఘనంగా ప్రపంచ పుస్తక దినోత్సవం

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): పుస్తక పఠనాసక్తిని నేటి తరం యువతలో పెంపొందించాలని ఏయూ డాక్టర్ వి.ఎస్.కృష్ణా గ్రంథాలయం గౌరవ గ్రంథాలయాధికారి ఆచార్య పి.వెంకటేశ్వర్లు అన్నారు. ప్రపంచ పుస్తక దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని ఏయూగ్రంథాలయంలో ఎస్.ఆర్ రంగనాథన్, రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ విగ్రహాలకు పూలమాలలు వేసారు. ఈ సందర్భంగా ఆచార్య వెంకటేశ్వర్లు మాట్లాడుతూ పుస్తకం నుంచి లభించే జ్ఞానం వ్యక్తి వికాసానికి దోహదపడుతుందన్నారు. దీని ఆవశ్యకతను గుర్తించి, విద్యార్థులకు వివరించాలని సిబ్బందికి సూచించారు. కార్యక్రమంలో గ్రంథాలయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

28న శంకరమఠంలో 'ఇంట్రాక్షన్ విత్ వైస్ ఛాన్సలర్' కార్యక్రమం

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): ఈనెల 28న ఆదివారం, సాయంత్రం 5 గంటలనుండి, విశాఖపట్నం, డైమెండ్ పార్క్ వద్ద గల శ్రీ కంచికామకోటి శంకర మఠం సభా వేదిక యందు ఇంటర్మీడియట్ పూర్తి చేసుకుని ఆ పై చదువుల కోసం అనగా డిగ్రీ, ఇంజనీరింగ్, పోస్టు గ్రాడ్యుయేషన్ వంటి వివిధ కోర్సులలో చేరాలని, ఎటువంటి డోనేషన్లు, మేనేజ్మెంట్ కోటా లేకుండా ఉన్నతమైన ఏ ఏ కోర్సులో చేరితే భవిష్యత్ లో మంచి ఉపాధి అవకాశాలకు అవకాశం ఉంటుంది అనే అంశాలపై **"ఇంట్రాక్షన్ విత్ వైస్ ఛాన్సలర్"** కార్యక్రమం విద్యార్థుల కొరకై ఏర్పాటు చేశారు.

సభాధ్యక్షులు: శ్రీ సూరంపూడి వీరభద్రరావు గారు, చీఫ్ ఎడిటర్, విశాఖ సమాచారమ్

ముఖ్య అతిథి: శ్రీ డా!! జి. శ్రీనివాస్ గారు, వైస్ ఛాన్సలర్, శ్రీ చంద్రశేఖర విశ్వ మహావిద్యాలయం, కాంచీపురం, తమిళనాడుయూనివర్సిటీలో కోర్సులు, ఎడ్యుకేషన్ ఫీస్, హాస్టల్ ఫీస్, వసతులు, సౌకర్యాలు, ప్లేస్మెంట్స్ వంటివి వివరిస్తారు.యూనివర్సిటీ లో అడ్మిషన్ కొరకు ఎటువంటి టాలెంట్ టెస్ట్ అవసర లేదు, ఇంటర్ మార్కుల ప్రాతిపదికన అడ్మిషన్లు ఇవ్వబడును, ఎటువంటి మేనేజ్మెంట్ కోటా సీట్లు లేదా డోనేషన్లు లేవు. మెరిట్ ఆధారంగా స్కాలర్షిప్స్ కూడా కలవు. కావున ఇంటర్ ఆపై విద్య అభ్యసించాలనే ఆసక్తి ఉన్న విద్యార్థులు/తల్లిదండ్రులు యావన్మంది ఈ అవకాశం సద్వినియొగం చేసుకోవలసిందిగా ఉత్తరాంధ్ర ప్రాంతం వారికి విజ్ఞప్తి చేశారు.

వేసవి ప్రత్యేక రైళ్లు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): ఈ ప్రాంత ప్రజల డిమాండ్‌ను దృష్టిలో ఉంచుకుని, ప్రయాణికుల రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈస్ట్ కోస్ట్ రైల్వే విశాఖపట్నం-చెన్నై ఎగ్మోర్ మరియు విశాఖపట్నం-హతియా మధ్య ప్రత్యేక రైళ్లను నడపాలని నిర్ణయించింది.

విశాఖపట్నం- చెన్నై ఎగ్మోర్-విశాఖపట్నం స్పెషల్

రైలు నెం. 08557 విశాఖపట్నం-చెన్నై ఎగ్మోర్ వేసవి ప్రత్యేక రైలు విశాఖపట్నం నుండి శనివారం 27.04.2024 నుండి 29.06.2024 వరకు 19.00 గంటలకు బయలుదేరి మరుసటి రోజు 08.45 గంటలకు చెన్నై ఎగ్మోర్ చేరుకుంటుంది. (10 పర్యటనలు)

తిరుగు దిశలో రైలు నెం. 08558 చెన్నై ఎగ్మోర్ - విశాఖపట్నం వేసవి స్పెషల్ 28.04.2024 నుండి 30.06.2024 వరకు ఆదివారం నాడు చెన్నై ఎగ్మోర్ నుండి 10.30 గంటలకు బయలుదేరి మరుసటి రోజు 22.35 గంటలకు విశాఖపట్నం చేరుకుంటుంది. (10 పర్యటనలు)

స్టాప్‌లు: విశాఖపట్నం & చెన్నై ఎగ్మోర్ మధ్య దువ్వాడ, అనకాపల్లి, ఎలమంచిలి, తుని, సామర్లకోట, రాజమండ్రి, ఏలూరు, విజయవాడ, ఒంగోలు, నెల్లూరు మరియు గూడూరు.

కూర్పు: 3వ ఏసీ ఎకానమీ-10, స్లీపర్ క్లాస్-06, సెకండ్ క్లాస్ కమ్ లగేజ్/ డిసేబుల్డ్ కోచ్‌లు-1 మరియు జనరేటర్ మోటార్ కార్-1.

విశాఖపట్నం- హటియా-విశాఖపట్నం ప్రత్యేకం

రైలు నెం. 08555 విశాఖపట్నం-హతియా వేసవి ప్రత్యేక రైలు 28.04.2024 నుండి 30.06.2024 వరకు ఆదివారం 23.50 గంటలకు విశాఖపట్నం నుండి బయలుదేరి మరుసటి రోజు 14.35 గంటలకు హటియా చేరుకుంటుంది. (10 పర్యటనలు)

తిరుగు దిశలో రైలు నెం. 08556 హటియా - విశాఖపట్నం సమ్మర్ స్పెషల్ సోమవారం 29.04.2024 నుండి 01.07.2024 వరకు 16.00 గంటలకు హటియా నుండి బయలుదేరి మరుసటి రోజు 09.50 గంటలకు విశాఖపట్నం చేరుకుంటుంది. (10 పర్యటనలు)

స్టాపేజ్‌లు: విజయనగరం, బొబ్బిలి, పార్వతీపురం, రాయగడ, మునిగూడ, కేసింగ, టిట్లాగఢ్, బలంగీర్, బర్గర్, సంబల్‌పూర్, ఝర్సుగూడ మరియు విశాఖపట్నం మరియు హతియా మధ్య రూర్కెలా

కూర్పు: 3వ ఏసీ ఎకానమీ-10, స్లీపర్ క్లాస్-06, సెకండ్ క్లాస్ కమ్ లగేజ్/ డిసేబుల్డ్ కోచ్‌లు-1 మరియు జనరేటర్ మోటార్ కార్-1.

ఈ ప్రత్యేక రైళ్ల సేవలను ప్రజలు వినియోగించుకోవాలని కోరారు.

నరేంద్రమోదీ ప్రభుత్వంలో అవినీతి లేని పాలన

పాడేరు, (విశాఖ సమాచారమ్): కేంద్రంలో రాష్ట్రంలో డబుల్ ఇంజిన్ సర్కారు రావాలంటే ఎన్ డి ఏ అభ్యర్థులు గెలిపించాలని బీజేపీ కేంద్ర మంత్రి కొత్తపల్లి గీత నామినేషన్ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఆయన సోమవారం పార్వతీ పురం నామినేషన్ సందర్భంగా బీజేపీ టీడీపీ జనసేన ఉమ్మడి ర్యాలీ ని ఉద్దేశించి మాట్లాడారు,ర్యాలీ పాత బస్టాండ్ నుండి మెయిన్ బజారు మీదుగా భారీ గా బీజేపీ, టీడీపి, జనసేన కార్యకర్తలు ప్రజలు ర్యాలీ లో పాల్గొన్నారు, సైకో పోవాలి ఎన్ డి ఏ కూటమి రావాలని నినాదాలు తో పట్టణము హోరెత్తింది ఈ సందర్భంగా ఆరకు బీజేపీ పార్లమెంట్ అభ్యర్థి శ్రీమతి కొత్తపల్లి గీత నామినేషన్ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా ఫాల్కన్ సింగ్ స్టీల్ అండ్ గ్రామీణ అభివృద్ధి శాఖ కేంద్ర మంత్రి హాజరయ్యారు, ఈ సందర్భంగా కేంద్ర మంత్రి మాట్లాడుతూ కేంద్రంలో 400 సాధించి సుస్థిర ప్రభుత్వం ఏర్పాటు కు ప్రజలు సహకారాన్ని మరో సారి ఇవ్వాలి అని ,కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలో గరీబ్ కళ్యాణ్ యోజన మహిళలు కు ఉజ్వల గ్యాస్ కనెక్షన్లు, ఆయుస్మాన్ భారత్ కార్డులు,కిసాన్ సమ్మాన్ ద్వారా రైతుల ఖాతాలో డబ్బులు వేస్తున్నారు ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ అని తెలిపారు, రాబోయే ఎన్నికల్లో బీజేపీ,టీడీపి, జనసే ఉమ్మడి అభ్యర్థులు ను గెలిపించండి రాష్ట్రంలో, కేంద్రంలో డబుల్ ఇంజన్ సర్కారు కి ప్రజలు మద్దతు ఇవ్వాలని కోరారు, కొత్తపల్లి గీత మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో యువత కు ఉపాధి అవకాశాలు లేవని, రాష్ట్రంలో ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు జీతాలు ఇవ్వాలేని జగన్మోహన్ రెడ్డికి ప్రజలు ఓటు ద్వారా ఓడించాలి అని కోరారు. వైసీపీ ప్రభుత్వం మద్యం మాఫియా, ఇసుక మాఫియా, గంజాయి స్మగ్లింగ్ ద్వారా ఆంధ్రప్రదేశ్ ని దోచుకున్న వ్యక్తి జగన్మోహన్ రెడ్డి అని విమర్శించారు, రాష్ట్రంలో కేంద్రంలో ఒకే ప్రభుత్వం ఉంటే అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు అమలు చేయడం జరుగుతుంది అని తెలిపారు, వైసీపీ అధినేత జగన్మోహన్ రెడ్డి రాష్ట్రంలో భూములు లాక్కుని పేదవాళ్ళని సైతం ఇబ్బందులు పెపుతున్నారు అని ఈ లాంటి ప్రభుత్వం మనకు అవసరమా రాజధాని లేదు పోలవరం నిర్మాణం లేదు అభివృద్ధి లేదు కదాన గ్రామ పంచాయితీ నిధులు సైతం దోచుకున్న ప్రభుత్వాన్ని గద్దె దింపాలని కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో టీడీపీ అభ్యర్థి ,బీజేపీ అసెంబ్లీ కన్వీనర్ సంజీవని ,బీజేపీ మన్యం జిల్లా అధ్యక్షుడు డి శ్రీనివాసరావు, టీడీపీ మాజీ ఎస్టీ సెల్ అధ్యక్షుడు బొర్రా నాగరాజు, ఎం వి వి ప్రసాద్, బీజేపీ మైనారిటీ మోర్చా రాష్ట్ర కార్యదర్శి రవికుమార్ పెనుమాక, బీజేపీ అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి సల్లా రామకృష్ణ, బీజేపీ పాడేరు కన్వీనర్ కూడా కృష్ణా రావు, ఉమా మహేశ్,తదితరులు అధిక సంఖ్యలో బీజేపీ ,టీడీపీ ,జనసేన కార్యకర్తలు హాజరయ్యారు.

కూటమి బిజెపి పార్లమెంటరీ అభ్యర్థి సీఎం రమేష్ ర్యాలీకి తరలిరండి

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): తెలుగుదేశం పార్టీ పార్లమెంట్ కార్యాలయంలో తెలుగుదేశం జనసేన బిజెపి ఉమ్మడి అభ్యర్థి తరఫున అనకాపల్లి పార్లమెంటు బిజెపి అభ్యర్థి సీఎం రమేష్ నామినేషన్ దాఖలు చేస్తున్న సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సమావేశానికి ముఖ్య అతిథులుగా అనకాపల్లి జిల్లా అధ్యక్షులు బత్తుల తాతయ్య బాబు మాజీ శాసనమండలి సభ్యులు బుద్ధ నాగ జగదీశ్వరరావు సీఎం రమేష్ సోదరుడు రాజేష్ తదితరులు పాల్గొన్న సమావేశంలో తాతయ్య బాబు మాట్లాడుతూ సీఎం రమేష్ పార్లమెంట్ అభ్యర్థిగా నామినేషన్ దాఖలు దాఖలు చేస్తున్న సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో నలుగురు సభ్యులతో నామినేషన్ ఉదయం దాఖలు చేయడం జరుగుతుందని సాయంత్రం 4గంటలకు సుంకర మెట్టు జంక్షన్ నుండి భారీ ర్యాలీని నిర్వహిస్తున్నందున పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు తమ తమ వాహనాలతో సుంకరమెట్ట జంక్షన్ కు చేరుకోవాలని తెలుగుదేశం జనసేన బిజెపి శ్రేణులకు తాతయ్య బాబు నాగ జగదీష్ రాజేష్ పిలుపు నిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా నాగ జగదీష్ మాట్లాడుతూ అనకాపల్లి పట్టణంలో కార్యకర్తలకి అండగా ఉంటానని ఎవరు నిరుత్సాహ పడవలసిన అవసరం లేదని ఈ ఎన్నికల్లో ప్రతి కార్యకర్త నాయకులు కూటమి అభ్యర్థులకు గ్లాసు కమలం గుర్తు గురించి మాత్రమే ప్రచారం చేయాలని సైకిల్ సింబల్ లేదని చాలామంది కార్యకర్తలు నాయకులు ఆందోళన ఉన్నప్పటికీ చంద్రబాబు నాయుడును ముఖ్యమంత్రి చేయడమే ధ్యేయంగా పెట్టుకోవాలని ఎన్నికల తర్వాత తెలుగుదేశం పార్టీ అధికారంలోకి రావడంతో కార్యకర్తలకు న్యాయం జరుగుతుందని ఎవరు అధైర్య పడవలసిన అవసరం లేదని ఈ 20 రోజులు కష్టపడి మన అభ్యర్థులు కొణతాల రామకృష్ణ సీఎం రమేష్ విజయం కోసం కష్టపడి పని చేసి విజయం సాధించడానికి మీ సహకారం అందించాలని పార్టీ శ్రేణులను నాగ జగదీష్ విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర కార్యదర్శి కోట్ని బాలాజీ టి ఎన్ టి యు సి రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు ధనాల విష్ణు చౌదరి పార్లమెంట్ కార్యనిర్వహణ కార్యదర్శి కుప్పిలి జగన్ పార్లమెంట్ కార్యదర్శ మల్ల గణేష్ వాణిజ్య విభాగ అధికార ప్రతినిధి కర్రి మల్లేశ్వరరావు కాండ్రేగుల సత్యనారాయణ ఆడారి మంజు కాయల ప్రసన్న కోట్ని ఉమా వేదుల సూర్యప్రభ శంకర్ల పద్మలత పెతకంశెట్టి వెంకటరావు పెంటకోట వెంకటరమణ డీవి వి అప్పారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

27 వార్డ్ , శ్రీనగర్ పరిసర ప్రాంతాల్లో ఎన్నికల ప్రచారంలో పాల్గొన్న వంశీకృష్ణ సతీమణి పద్మజ

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): ఈరోజు 27 వార్డు పరిధిలో గల శ్రీనగర్ పరిసర ప్రాంతాల్లో దక్షిణ నియోజక వర్గం కూటమి ఉమ్మడి ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ సతీమణి పద్మజ ఎన్నికల ప్రచారం నిర్వహించారు. తన భర్తను గెలిపించాలని కోరుతూ ఇంటి ఇంటికి ప్రచారం చేస్తున్నారు.

గడపగడపకు తిరుగుతూ సంప్రదాయ బద్ధంగా మహిళలకు కుంకుమ బొట్టు పెట్టి, ఎన్డీఏ ప్రభుత్వం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలును వంశీకృష్ణ గారి సతీమణి వివరించారు. సూపర్ సూపర్ సిక్స్ పథకాల వలన ప్రజలకు కలిగే లబ్ధిని తెలియపరిచారు. కార్యక్రమంలో జనసేన, టిడిపి ,బిజెపి నాయకులు పాల్గొన్నారు.

టీడీపీ నుంచి వైసీపీలోకి చేరిన గజిరెడ్డిపాలెం నాయకులు

యలమంచిలి, (విశాఖ సమాచారమ్): తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు ఆ పార్టీని వీడి, వై.యస్.ఆర్.కాంగ్రెస్ పార్టీ గూటికి చేరారు.మండలంలో గజిరెడ్డిపాలెం గ్రామానికి చెందిన సుమారు 100మంది తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు మంగళవారం నాడు ఆ పార్టీని వీడి నియోజకవర్గ శాసన సభ్యులు యు.వి.రమణమూర్తి రాజు (కన్నబాబు) సమక్షంలో వై.యస్.ఆర్.కాంగ్రెస్ పార్టీలోకి చేరారు. వారికి ఎమ్మెల్యే స్వయంగా కండువాలు కప్పి పార్టీలోకి సాదరంగా ఆహ్వానించారు. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలకు ఆకర్షితులై పార్టీలో చేరడం జరిగిందన్నారు.గ్రామంలో వై.యస్.ఆర్. కాంగ్రెస్ పార్టీని మరింత బలోపేతం అయ్యే విధంగా పనిచేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామని పార్టీలో చేరిన వారు తెలిపారు. చేపల గోవింద్, ఏరి పిల్లి కాశిబాబు, చాపల గాంధీ, పొంది అశోక్, ఎరుపెల్లి బంగారు రాజు, చాపల ఎల్లమ్మ, ఏరి పిల్లి కుమారి, చేపల లక్ష్మి, ఏది పెల్లి దేవి, ఏరుపిల్లి రమణమ్మ, ఎరుపెల్లి రాములమ్మ, ఎరిపెల్లి చంటిబాబు, ఎర్రబెల్లి గోపి, ఇయర్ బిల్లు తాతారావు, దూడ కాశి బాబు తదితరులు పార్టీలోకి చేరిన వారిలో ఉన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ డిసిసిబి చైర్మన్ యు. సుకుమార్ వర్మ,మాజీ మండల కన్వీనర్ జి.శిరీషా శ్రీనుబాబు, మండల పార్టీ అధ్యక్షులు పిన్నంరాజు కిషోర్ రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థిగా అనంత్ నామినేషన్

యలమంచిలి, (విశాఖ సమాచారమ్): నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థిగా తనకాల అనంత రామ నర్సింహారావు మంగళవారం నాడు ఎన్నికల రిటర్నింగ్ అధికారి కె.మనోరమకు తన నామినేషన్ పత్రాలను అందజేశారు.తొలుత తిమ్మరాజుపేటలో ఆయన నివాసం నుంచి సుమారు 8 కార్లు,60ఆటోలలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అభిమానులతో బయలుదేరి ర్యాలీగా యలమంచిలి బైపాస్ రోడ్డులో గల కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయానికి చేరుకున్నారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షురాలిగా రాజన్న ముద్దు బిడ్డ షర్మిలారెడ్డి నియమితులయ్యాక కాంగ్రెస్ పార్టీ పై నమ్మకం ఏర్పడిందన్నారు.తనపై నమ్మకం ఉంచి ఎంతోమంది పోటీ పడినప్పటి తనపై నమ్మకం ఉంచి నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే టికెట్ ఇచ్చినందుకు ఎల్లప్పుడూ పార్టీకి ఋణపడి ఉంటానన్నారు.గత ప్రభుత్వాల హాయాంలో అటు టీడీపీ కానీ ఇటు వైసీపీ పాలనలో కానీ అభివృద్ధి కుంటిపడిందని నిజమైన అభివృద్ధి, సంక్షేమం కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలో ఉన్నప్పుడు ముఖ్యమంత్రిగా పనిచేసిన దివంగత నేత డాక్టర్ వైఎస్. రాజశేఖర్ రెడ్డి ద్వారానే సాధ్యమైందన్నారు.అటువంటి స్వర్ణ యుగాన్ని చూసేందుకు మరలా కాంగ్రెస్ పార్టీని గెలిపించాలన్నారు. నియోజకవర్గములో ఎల్లప్పుడూ కార్యకర్తలకు అందుబాటులో ఉంటానన్నారు.అలాగే నామినేషన్ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ప్రతీ ఒక్కరికీ కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో అనకాపల్లి జిల్లా అధ్యక్షులు బొడ్డు శ్రీను , అనకాపల్లి ఎంపీ అభ్యర్థి వేగి వెంకటేష్, ఎం వి ఆర్ రాహుల్, పెదపూడి రాము ,రావి రామ సత్యం, పోలమరశెట్టి ఆదిమూర్తి, చొడపల్లి సుభద్ర, నాగేశ్వరి,అధిక సంఖ్యలో కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

7 నియోజకవర్గాల్లో 18 నామినేషన్లు దాఖలు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): జిల్లాలోని ఏడు శాసనసభ నియోజకవర్గాల్లో 18 నామినేషన్లు దాఖలు అయ్యాయి. ఏప్రిల్ 18నుంచి నామినేషన్ల ప్రక్రియ ప్రారంభమైన సంగతి విదితమే. కాగా ఆరవ రోజు 18 మంది అభ్యర్థులు 23 సెట్లను ఆయా నియోజకవర్గాల రిటర్నింగ్ అధికారులకు అందజేసారు. అందులో భాగంగా భీమిలి శాసనసభ నియోజకవర్గం నుంచి స్వతంత్ర అభ్యర్థులుగా చొప్పల్లి శరవణ్ గణేష్, బావిశెట్టి రమణబాబు తమ నామినేషన్లను రిటర్నింగ్ అధికారికి సమర్పించారు. విశాఖ తూర్పు నియోజకవర్గం నుంచి స్వతంత్ర అభ్యర్థులుగా శివరామకృష్ణ అనగాని, డాక్టర్ మాతే సురేష్ లు తమ ఒక్కో సెట్ నామినేషన్ పత్రాలను రిటర్నింగ్ అధికారి కె.మయూర్ అశోక్ కు సమర్పించారు. విశాఖపట్నం దక్షిణ నియోజకవర్గం నుంచి వై.ఎస్.ఆర్.సి.పి అభ్యర్థిగా జె.బిపిన్ కుమార్ జైన్ ఒక సెట్, ఇండియన్ నేషనల్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నుంచి వాసుపల్లి సంతోష్ కుమార్ రెండు సెట్ల నామినేషన్లు రిటర్నింగ్ అధికారికి సమర్పించారు. విశాఖపట్నం ఉత్తర నియోజకవర్గం నుంచి బిజెపి పార్టీ తరపున పెనుమత్స విష్ణుకుమార్ రాజు రెండు సెట్లు వేయగా, పెనుమత్స శ్యామలా దీపిక అదే పార్టీ నుంచి రెండు సెట్లను రిటర్నింగ్ అధికారికి సమర్పించారు. ఇండియన్ నేషనల్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నుంచి వి.వి.యస్.కమలాకరరావు గాదు ఒక సెట్, రామారావు లక్కరాజు రెండు సెట్ల నామినేషన్లు, బహుజన సమాజ్ పార్టీ నుంచి పెద్దాడ కనక మహాలక్ష్మి ఒక సెట్ నామినేషనును రిటర్నింగ్ అధికారికి సమర్పించారు. విశాఖ పశ్చిమ నియోజకవర్గం నుంచి రవికుమార్ వెలగాడ సమాజ్ వాదీ పార్టీ నుంచి నామినేషన్ వేయగా, బహుజన సమాజ్ పార్టీ నుంచి అతుకుంశెట్టి రామచంద్రరావు, స్వతంత్ర అభ్యర్థిగా మండపాటి శ్రీనివాసరాజు తమ నామినేషన్ పత్రాలను రిటర్నింగ్ అధికారికి సమర్పించారు. గాజువాక నియోజకవర్గం నుంచి సిపిఐ (ఎం) పార్టీ నుంచి మైలవరపు రాంబాబు నామినేషన్ వేయగా, స్వతంత్ర అభ్యర్థిగా సీమకుర్తి శ్రీనివాసరావు అలియాస్ భగవాన్ శ్రీను తమ నామినేషనును రిటర్నింగ్ అధికారికి అందజేసారు. పెందుర్తి శాసనసభ నియోజకవర్గం నుంచి ఇండియన్ నేషనల్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నుంచి పిరిడి భగత్ రెండు సెట్లు వేయగా, స్వతంత్ర అభ్యర్థిగా పొన్నాడ అప్పలనాయుడు ఒక సెట్ నామినేషన్ వేశారు.

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

వివిధ వృత్తి, ఉద్యోగాలలో అలసటకు లోనై నీరసించి పోతున్నారా?

మందులు మింగలేక, చక్కెరతో కూడిన ఎనర్జీ బూస్టర్లు సేవించలేకపోతున్నారా?

దిగులు చెందకండి.

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

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

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

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