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

VISAKHA SAMACHARAM TELUGU DAILY: VISAKHAPATNAM
Postal License No. VSP / 96/ 2021 - 23
visit: www.visakhasamacharam.com

విశాఖ సమాచారమ్

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

RNI No.52722/90 సంపుటి : 32 సంచిక : 194 విశాఖపట్నం, 14 మే 2023 ఆదివారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

కర్ణాటక ఎన్నికల్లో
కాంగ్రెస్ హవా

వరుస ఓటములతో అస్థిత్వాన్ని కోల్పోయే ప్రమాదం అంచు వరకు వెళ్లిన హస్తం పార్టీ.. తిరిగి బలంగా పుంజుకుంది. ఏడాది ఆరంభంలో హిమాచల్‌ప్రదేశ్ ఇచ్చిన విజయోత్సాహం.. కాంగ్రెస్ నేతల్లో బూస్ట్ నింపింది. అదే జోరుతో ఇప్పుడు దక్షిణాదిలో కీలక రాష్ట్రమైన కర్ణాటకను చేజిక్కించుకుంది. ఎగ్జిట్ పోల్స్ అంచనాలను మించి శనివారం వెలువడిన కర్ణాటక అసెంబ్లీ ఎన్నికల ఫలితాల్లో ఆ పార్టీ ఘన విజయం సాధించింది. మరి వారి 'హస్త'వాసిని మార్చిన కాంగ్రెస్ 'పంచ'తంత్రం.

సానుభూతి పనిచేసింది..

2018లో జరిగిన అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఏ పార్టీకి స్పష్టమైన ఆధిక్యం రాలేదు. భాజపా అతిపెద్ద పార్టీగా అవతరించినా.. జేడీఎస్‌తో కలిసి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేసింది. అయితే ఈ సంకీర్ణ ప్రభుత్వం ఎంతోకాలం నిలబడలేదు. ఏడాది తిరిగేసరికి కొందరు ఎమ్మెల్యేలు తిరుగుబాటు చేయడంతో కూటమి ప్రభుత్వం కుప్పకూలింది. ఆ తర్వాత భాజపా అధికారంలోకి వచ్చింది. అయితే తిరుగుబాటు చేసిన ఎమ్మెల్యేలంతా తర్వాత భాజపాలో చేరి పదవులు దక్కించుకున్నారు. దీంతో సంకీర్ణ ప్రభుత్వం కూలడానికి భాజపానే కారణమనే ఆరోపణలు వచ్చాయి. ఈ వార్తలు ప్రజల్లోకి బలంగా వెళ్లి కాంగ్రెస్‌కు సానుభూతి లభించింది. తాజా ఎన్నికల్లోనూ హస్తం నేతలు తమ ప్రచారంలో దీన్ని అస్త్రంగా మల్చుకున్నారు. ఆ వ్యూహం ఫలించి భాజపాకు ప్రతికూల గాలి వీచింది.

40శాతం కమీషన్ సర్కార్ నినాదం..

భాజపా నేత బసవరాజ్ బొమ్మై సర్కారుపై పెద్ద ఎత్తున అవినీతి ఆరోపణలు వచ్చాయి. దీన్ని తమ ప్రధాన ప్రచారాస్త్రంగా మార్చుకున్న కాంగ్రెస్.. భాజపా ప్రభుత్వాన్ని '40శాతం కమీషన్ సర్కార్' అని అభివర్ణిస్తూ విమర్శలు గుప్పించింది. అదే సమయంలో అవినీతి వ్యవహారానికి సంబంధించిన కేసులో రాష్ట్ర మంత్రి ఈశ్వరప్పపై కేసు నమోదవడం బొమ్మై ప్రభుత్వాన్ని కుదిపేసింది. మరో ఎమ్మెల్యే విరూపాక్షప్ప నివాసంలో కోట్లాది రూపాయల ధనం దొరకడం సంచలనంగా మారింది.దీన్ని తమకు అనుకూలంగా మాల్చుకున్న కాంగ్రెస్.. కమీషన్ సర్కారును సాగనంపాలంటూ ప్రచారం చేసింది. ఈ నినాదం బలంగా పనిచేసింది. దీంతో పాటు 'పేసీఎం' అంటూ కాంగ్రెస్ చేసిన ప్రచారం జనాల్లోకి వెళ్లింది.

ఫలించిన 'హిమాచల్' వ్యూహం

హిమాచల్‌ప్రదేశ్ ఎన్నికల్లో తమకు గెలుపు సాధించిపెట్టిన వ్యూహాన్నే.. కాంగ్రెస్ కర్ణాటకలోనూ అమలు చేసింది. హిమాచల్ మాదిరిగానే ఇక్కడా 'ఐదు గ్యారెంటీ'లను ప్రకటించింది. గృహజ్యోతి పథకం కింద ప్రతి కుటుంబానికి 200 యూనిట్ల ఉచిత విద్యుత్ ఇస్తామని హామీ ఇచ్చింది. గృహలక్ష్మి పథకం కింద 1.5 కోట్ల గృహిణులకు ఒక్కొక్కరికి నెలకు రూ.2,000 ఆర్థిక సహాయం అందిస్తామని, అన్నభాగ్య పథకం కింద నిరుపేద కుటుంబాలకు 10 కిలోల ఉచిత బియ్యం అందిస్తామని హస్తం పార్టీ ప్రకటించింది. యువ నిధి యోజన కింద నిరుద్యోగ పట్టభద్రులు, డిప్లొమా పట్టాదారులకు నెలకు రూ.3,000, రూ.1,500 చొప్పున నిరుద్యోగ భృతి ఇస్తామని, ప్రభుత్వ రవాణా వాహనాల్లో మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణ వసతి కల్పిస్తామని వాగ్దానాలు గుప్పించింది. భాజపా అమలుచేసిన జాతీయ నూతన విద్యావిధానం (ఎన్‌ఈపీ)ని రద్దుచేసి కర్ణాటక విద్యావిధానం (కేఈపీ)ని అమలు చేస్తామని తెలిపింది. భాజపా తీర్మానించిన (మిగతా 2లో)

రుషికొండ బీచ్‌కు బ్లూ ఫ్లాగ్ సర్టిఫికేషన్ : సాయికాంత్ వర్మ

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): దేశంలో ఉన్న 12బీచ్ లలో ఆంధ్ర ప్రదేశ్ లో బ్లూ ఫ్లాగ్ సర్టిఫికేషన్ పొందిన ఏకైక బీచ్ రుషికొండ బీచ్ అని విశాఖనగర మున్సిపల్ కమీషనరు సిఎమ్ సాయికాంత్ వర్మ అన్నారు. శనివారం ఉదయం రుషికొండ బీచ్ వద్ద జిల్లా జాయింట్ కలక్టరు కెఎస్ విశ్వనాధన్, మరియు బ్లూ ఫ్లాగ్ ఇండియా అపరేటర్ డా.శ్రీజీ కురుప్ లతో కలసి బ్లూ ఫ్లాగ్ ను ఆవిష్కరించారు. ఈ సంధర్భంగా మున్సిపల్ కమీషనరు మాట్లాడుతూ ప్రస్తూతం మన ఆంధ్రప్రదేశ్ బ్లూ ఫ్లాగ్ పొందిన తొలి బీచ్ గా రుషికొండ బీచ్ ఎంపిక కాబడిందని, రాబోయే రోజులలో మరిన్ని బీచ్లను అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో అభివృద్ధి చేయాడానికి కృషి చేస్తున్నామన్నారు. విశాఖ ప్రజలకే కాక రాష్ట్ర ప్రజలతో పాటు పర్యాటకులకు కలిపించవలసిన భద్రత, సౌకర్యాలు పర్యావరణ సమతుల్యత కల్పించడం కోసం కృషి చేస్తున్నామన్నారు.

జిల్లా జాయింట్ కలక్టరు కెఎస్ విశ్వనాధన్ మాట్లాడుతూ మన రాష్ట్రంలో బ్లూ ఫ్లాగ్ సర్టిపికేషన్ పొందిన ఒకే ఒక బీచ్ రుషికొండ బీచ్ అని అన్నారు. బ్లూ ఫ్లాగ్ ఇండియా వారి 33పారామీటర్స్ ను పొందిన బీచ్ లకు బ్లూ ఫ్లాగ్ (మిగతా 2లో)

92 ఏళ్ల వయసులో అసెంబ్లీకి ఎన్నికైన చరిత్రలోనే అత్యంత వయోవృద్ధుడు

కర్ణాటక ఎన్నికల చరిత్రలోనే అత్యంత వయోవృద్ధుడైన శివశంకరప్ప మరోసారి జయకేతనం ఎగురవేశారు. కాంగ్రెస్ నేత అయిన 92ఏళ్ల శివ శంకరప్ప దావణగెరె దక్షిణ నియోజకవర్గం నుంచి వరసగా నాలుగోసారి ఎమ్మెల్యేగా గెలుపొందారు. ఈసారి ఎన్నికల్లో పోటీ చేసిన వయోవృద్ధుడిగా రికార్డు సృష్టించారు.

శామనూరు శివశంకరప్ప 1994లో రాజకీయాల్లోకి అరంగేట్రం చేశారు. అదే సంవత్సరంలో దావణగెరె నియోజకవర్గం నుంచి తొలిసారి ఎమ్మెల్యేగా ఎన్నికయ్యారు. 1999లో (మిగతా 2లో)

సుడులు తిరుగుతున్న 'మోఖా' తుపాను

బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన మోఖా తుపాను మరింత బలపడి ఈ ఉదయం అతి తీవ్ర తుపానుగా మారింది. మధ్య, ఈశాన్య బంగాళా ఖాతంలో కొనసాగుతున్న మోఖా తుపాను ఉత్తర దిశగా గంటకు 13 కిలోమీటర్ల వేగంతో కదులుతోంది.

కాగా, మోఖా తుపానును అంతరిక్షం నుంచి భారత వాతావరణ ఉపగ్రహం ఇన్ శాట్-3డీఆర్ చిత్రీకరించింది. వందల కిలోమీటర్ల దూరం నుంచి గాలులను, మేఘాలను బలంగా ఆకర్షిస్తూ, సుడులు తిరుగుతున్న మోఖా తుపాను వలయాన్ని ఇన్ శాట్ ఉపగ్రహంలోని అత్యాధుని కెమెరాలు బంధించాయి. ఇందులో సైక్లోన్ ఐ (మధ్యభాగం) స్పష్టంగా ఏర్పడిన వైనం వెల్లడవుతోంది.

ఇక, మోఖా తుపానుపై భారత వాతావరణ సంస్థ (ఐఎండీ) తాజా బులెటిన్ విడుదల చేసింది. పోర్టుబ్లెయిర్ కు పశ్చిమ వాయవ్య దిశగా 530 కిమీ దూరంలోనూ, బంగ్లాదేశ్ లోని కాక్స్ బజార్ కు దక్షిణ నైరుతి దిశగా (మిగతా 2లో)

పలు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన చేసిన మేయర్, వాసుపల్లి

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): నగరాభివృద్దే ధ్యేయంగా పనిచేస్తున్నట్లు నగర మేయర్ గొలగాని హరి వెంకట కుమారి పేర్కొన్నారు. శనివారం ఆమె దక్షిణ నియోజకవర్గం నందు 34, 38వ వార్డుల పరిధిలోని బుక్కా వీధి, మాత వెంకటప్పయ్య వీధి, భూపేష్ నగర్ తదితర ప్రాంతాలలో సుమారు 75 లక్షల రూపాయలతో సీ సీ రోడ్లు, సీ సీ కాలువల నిర్మాణానికి దక్షిణ నియోజకవర్గం శాసనసభ్యులు వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్, కార్పొరేటర్లు గోడు విజయలక్ష్మి, తోట పద్మావతితో కలసి శంకుస్థాపన చేశారు.

ఈ సందర్భంగా నగర మేయర్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వై ఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి సారథ్యంలో విశాఖ నగరాన్ని మరింత అభివృద్ధి పరిచేందుకు అన్ని చర్యలు తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. 34, 38వ వార్డుల పరిధిలో ఇప్పటికే పలు సంక్షేమ కార్యక్రమాలు తోపాటు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టడం జరిగిందని, నేడు 75 లక్షల రూపాయలతో ఈ వార్డులలో అభివృద్ధి పనులు చేసేందుకు శంకుస్థాపన చేశామన్నారు. విశాఖ నగరాన్ని మరింత సుందర నగరంగా తీర్చిదిద్దేందుకు జగనన్న ప్రభుత్వం అన్ని విధాల నిధులు కేటాయిస్తుందని, ఇప్పటికే బీచ్ రోడ్లు తదితర ప్రాంతాలు ఎంతో అభివృద్ధి చేశామని, అలాగే గ్రేటర్ విశాఖపట్నం పరిధిలో అన్ని వార్డులను అభివృద్ధి పరుస్తామన్నారు. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి జగనన్న ప్రజల కష్టాలు, సమస్యలు తెలుసుకునేందుకు జగనన్నకు చెబుదాం అనే వినూతన కార్యక్రమాన్ని చేపట్టారని తద్వారా ప్రజల సమస్యలను ఆయన నేరుగా తెలుసుకొని వాటిని పరిష్కరించేందుకు చర్యలు చేపడుతున్నారని అన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో జోనల్ కమిషనర్ శివప్రసాద్, సహాయక ఇంజనీర్, సచివాలయ సెక్రటరీలు, వైఎస్ఆర్ సిపి సీనియర్ నాయకులు, స్థానిక పెద్దలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ధర్మవర్ధిని ట్రస్టు

ప్రప్రథమముగా నిర్వహిస్తున్న ధర్మప్రచార కార్యక్రమమునకు
ఆహ్వానము
గృహస్థాశ్రమము యొక్క గొప్పదనము,
గృహస్తులు పాటించవలసిన ధర్మములు వంటి అనేక
సమాజ హితకరమైన ఆధ్యాత్మిక విషయముల సమాహారముగా
"గృహస్థాశ్రమ వైభవము"
అను అంశముపై
పూజ్య గురుదేవులు, 'ప్రవచన సార్వభౌమ', 'వాచస్పతి'
బ్రహ్మశ్రీ డా॥ చాగంటి కోటేశ్వరరావు గారి
ప్రవచనామృత ధారావాహిక కార్యక్రమమునకు
మీకిదే మా ఆహ్వానము
తేదీలు, సమయము
మే 14, 15, 16వ తేదీలలో
రోజూ సాయంత్రం గం॥ 6-30 ని॥లకు
వేదిక
గురజాడ కళాక్షేత్రము
సిరిపురం, విశాఖపట్నం

ధర్మవర్ధిని ట్రస్టు

(మొదటి పేజీ తరువాయిలు)

కర్ణాటక ఎన్నికల్లో

ముస్లింలకు 4% రిజర్వేషన్ రద్దు తొలగించి, ఎస్‌సీలకు 17 శాతం, ఎస్‌టీలకు 7% రిజర్వేషన్ కల్పిస్తూ.. జనాభా ఆధారంగా రిజర్వేషన్ ప్రమాణాలను సవరిస్తామని పార్టీ తెలిపింది. ఈ క్రమంలోనే ప్రస్తుతం ఉన్న 50% రిజర్వేషన్లను 75%కు పెంచుతామని హామీ ఇచ్చింది. ఇలా కాంగ్రెస్ ప్రకటించిన పలు ఉచితాలు, ఆకర్షణీయ పథకాలు ఓటర్లను ఆకట్టుకున్నాయి.

జోడో యాత్ర నింపిన జోష్..

దేశ ప్రజలను ఏకతాటిపైకి తేవడంతో పాటు దేశంలో భాజపాయేతర శక్తి బలంగా ఉందని చాటిచెప్పడం కోసం కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ చేపట్టిన 'భారత్ జోడో యాత్ర'.. కర్ణాటకలో పార్టీకి కొత్త ఊపునిచ్చింది. మొత్తం 140 రోజులకు పైగా సాగిన ఈ యాత్రలో.. అత్యధికంగా 21 రోజులు రాహుల్ కర్ణాటకలో నడిచారు. చామరాజనగర్ జిల్లాలోని గుండ్లుపేటె నుంచి మొదలుపెట్టి మొత్తం 511 కి.మీ రాష్ట్రంలో పర్యటించారు. మైసూరు, మాండ్య, తుమకూరు, చిత్రదుర్గ, బళ్లారి తదితర జిల్లాలో ఈ పర్యటన సాగింది. యాత్ర మధ్యలో వర్షంలోనూ రాహుల్ ఓ బహిరంగ సభలో ప్రసంగించిన ఫొటోలు అప్పట్లో సోషల్‌మీడియాలో వైరల్ అయ్యాయి. ఇక కాంగ్రెస్ మాజీ అధ్యక్షురాలు సోనియా గాంధీ కూడా మాండ్యలో జోడో యాత్రలో పాల్గొన్నారు. కాంగ్రెస్ జాతీయ అధ్యక్ష పదవికి రాష్ట్రానికి చెందిన సీనియర్ నేత మల్లికార్జున్ ఖర్గే ఎన్నిక కావడం పార్టీ శ్రేణుల్లో ఉత్సాహాన్ని నింపింది.

డీకే-సిద్ధూ ఐకమత్యం..

'కాంగ్రెస్‌లో అందరూ సీఎం అభ్యర్థులే'.. గతంలో హస్తం పార్టీని ఉద్దేశిస్తూ భాజపా చురకలంటించిందిలా. తాజా ఎన్నికల్లోనూ కాషాయ పార్టీ ఇలాంటి విమర్శలు గుప్పించే ప్రయత్నం చేసింది. కానీ, కాంగ్రెస్ వాటిని పారనివ్వలేదు. పార్టీలో అంతర్గతంగా విభేదాలు వచ్చినా.. వాటిని బయటికి రాకుండా పరిష్కరించుకుంది. ఎన్నికల సందడి మొదలైనప్పటి నుంచి పీసీసీ అధ్యక్షుడు డీకే శివకుమార్, మాజీ సీఎం సిద్ధరామయ్య ఐకమత్యంగా కన్పించారు. ఇక, పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడిగా డీకే సమర్థంగా వ్యవహరించారు. పార్టీలో అన్ని వర్గాలను ఏకతాటిపైకి తేవడంలో సఫలమయ్యారు. పార్టీలో మంచి ట్రబుల్‌షూటర్‌గా పేరున్న శివకుమార్.. ఐటీ దాడులను ఎదుర్కొని నిలబడ్డారు. పార్టీ శ్రేణుల్లో విశ్వాసాన్ని నింపారు. ఇక భాజపా డబుల్ ఇంజిన్ సర్కారు అన్నప్పుడల్లా.. తమది జోడెద్దుల(డీకే-సిద్ధూను ఉద్దేశిస్తూ) బండి అని కాంగ్రెస్ కౌంటర్ ఇవ్వడం ఓటర్లను ఆకట్టుకుంది. బొమ్మై సర్కారుపై వచ్చిన వ్యతిరేకతను.. సిద్ధూ-డీకే తమకు అనుకూలంగా మల్చుకుని చేసిన ప్రచారం హస్తానికి కలిసొచ్చింది.

రుషికొండ బీచ్‌కు బ్లూ ఫ్లాగ్ సర్టిఫికేషన్ : సాయికాంత్ వర్మ

సర్టిఫికేషన్ ఇవ్వడం జరుగుతుందని, మన రాష్ట్రంలో రుషికొండ బీచ్ సాధించిదన్నారు. పర్యాటకులకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు లేకుండా అన్నిరకాల చర్యలు చేపట్టామన్నారు. సోలార్ ప్లాంట్ ఏర్పాటు చేయడం జరింగిదన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో టూరిజం రీజనల్ డైరెక్టరు శ్రీనివాస్, సమాచార శాఖ జాయింట్ డైరెక్టరు వి.మణిరామ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

92 ఏళ్ల వయసులో అసెంబ్లీకి ఎన్నికైన చరిత్రలోనే అత్యంత వయోవృద్ధుడు

లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో ఓడిపోయిన ఆయన 2004లో మరోసారి దావణగెరె నుంచి పోటీ చేసి గెలుపొందారు. 2008 నుంచి దావణగెరె దక్షిణ నుంచి పోటీ చేస్తున్న శివశంకరప్ప 2013, 2018, 2023లో వరసగా నాలుగోసారి గెలుపొందారు. మొత్తంగా దావణగెరె నుంచి ఆరుసార్లు ఎమ్మెల్యేగా గెలిచారు. ఈ ఎన్నికల్లో శంకరప్పకు పోటీగా బీజేపీ బీజీ అజయ్‌కుమార్‌ను నిలబెట్టింది. ఈ నియోజకవర్గంలో అధిక సంఖ్యలో ఉన్న ముస్లింలకు అజయ్‌కుమార్‌కు మంచి సంబంధాలు ఉన్నాయి. బీజేపీ విజయం సాధించడం ఖాయమనుకున్నారు. కానీ దావణగెరె నియోజకవర్గ ప్రజలు మరోసారి శివశంకరప్పకే పట్టం కట్టారు. దీంతో జీజేపీ వ్యూహం బెడిసికొట్టింది.

సుడులు తిరుగుతున్న 'మోఖా' తుపాను

950 కిమీ దూరంలోనూ, మయన్మార్ లోని సిట్వే తీరానికి దక్షిణ నైరుతి దిశగా 870 కిలోమీటర్ల దూరంలోనూ కేంద్రీకృతమై ఉంది.

ఇది మరింత బలపడి ఉత్తర ఈశాన్య దిశగా పయనిస్తుందని, మే 14 మధ్యాహ్నం నాటికి కాక్స్ బజార్ (బంగ్లాదేశ్), క్యాక్ ఫ్యు (మయన్మార్) మధ్య తీరం దాటనుందని ఐఎండీ అంచనా వేసింది. దీని ప్రభావంతో ఈశాన్య రాష్ట్రాల్లో భారీ వర్షాలు... ఏపీ, తెలంగాణ, తమిళనాడు తదితర రాష్ట్రాల్లో తేలికపాటి వర్షాలు కురుస్తాయని పేర్కొంది. మోఖా తీరం చేరితే బంగ్లాదేశ్, మయన్మార్ లో విలయం తప్పదని వాతావరణ నిపుణులు భావిస్తున్నారు. భూభాగంపైకి చేరే సమయానికి మోఖా తీవ్ర తుపానుగానే ఉంటుందని, గంటకు 175 కిమీ వేగంతో వీచే గాలులకు, కుంభవృష్టి వర్షాలకు పేద దేశాలైన బంగ్లాదేశ్, మయన్మార్ అల్లకల్లోలం అవుతాయని అంచనా వేస్తున్నారు.

సికింద్రాబాద్ రైల్వే స్టేషన్ నుండి ప్రారంభమైన దక్షిణ మధ్య రైల్వే యొక్క నాల్గవ భారత్ గౌరవ్ రైలు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): దక్షిణ మధ్య రైల్వే నుండి భారత్ గౌరవ్ రైలు ద్వారా ప్రయాణించే రైలు వినియోగదారుల నుండి 100% ప్రోత్సాహాన్ని కలిగి ఉండటంతో భారీ స్పందనను పొందుతూనే ఉంది. టూరిస్ట్ సర్క్యూట్ ట్రైన్‌గా యత్రికుల నుండి విశేషమైన ఆదరణ పొందిన ఈ రైలు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల నుండి రైలు ప్రయాణీకులకు ప్రత్యేక అవకాశాన్ని కల్పిస్తూ ప్రారంభించబడింది. ఈ రైలు ఇప్పటివరకు 3 ట్రిప్పులను పూర్తి చేసిన అనంతరం ఈ రోజు అనగా మే 13, 2023 సికింద్రాబాద్ రైల్వే స్టేషన్ నుండి 4వ ట్రిప్‌ను ప్రారంభించింది.

ఈ రైలు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలైన తెలంగాణ మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని రైలు ప్రయాణీకులకు దేశంలోని తూర్పు %ఉ% ఉత్తర భాగంలోని పురాతన మరియు చారిత్రాత్మక ప్రదేశాలను సందర్శించడానికి ఒక ప్రత్యేకమైన అవకాశాన్ని అందిస్తుంది. సికింద్రాబాద్‌తో పాటు, రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో కాజీపేట, ఖమ్మం, విజయవాడ, ఏలూరు, రాజమండ్రి, సామర్ల కోట వంటి మొదలైన 8 స్టేషన్లలో రైలు బోర్డింగ్ / డి-బోర్డింగ్ సౌకర్యాన్ని అందిస్తుంది. యాత్రికులు 8 రాత్రులు / 9 పగల్లు రోజుల వ్యవధిలో పూరీ, కోణార్క్, గయ, వారణాసి, అయోధ్య మరియు ప్రయాగ్‌రాజ్ వంటి ముఖ్యమైన ప్రదేశాలకు తీసుకెళ్తారు .

ఈ రైలు లో ప్రయాణించే ప్రయాణీకులకు ఒక అపూర్వ అవకాశం ఏమిటంటే సికింద్రాబాద్ రైల్వే స్టేషన్ నుండి మాత్రమే కాకుండా, మార్గంలోని వివిధ స్టేషన్ల నుండి కూడా ప్రయాణీకులు భారత్ గౌరవ్ రైలు సేవలను పొందేందుకు ముందుకు వచ్చారు. సికింద్రాబాద్ రైల్వే స్టేషన్ నుండి మొత్తం 1,871 మంది రైలు ప్రయాణీకులు ప్రయాణించగా , మరో 961 మంది రైలు ప్రయాణీకులు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలైన తెలంగాణ మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని ఇతర స్టేషన్ల నుండి ప్రయాణీకులు ఈ ద్వారా తమ ప్రయాణాన్ని కొనసాగించారు .

ఈ రైలులో ప్రయాణీకులకు 2 AC (1), 3 AC (3) మరియు స్లీపర్ (7) మిశ్రమ కూర్పుతో AC మరియు నాన్-ఎసి తో కూడిన సౌకర్యాన్ని అందిస్తుంది. అన్ని సెగ్మెంట్ల లలో విశేషమైన ఆదరణను పొందుతూ సికింద్రాబాద్ స్టేషన్‌తో పాటు వెళ్లే రెండు స్టేషన్‌ల నుండి రైలు ప్రయాణీకులు AC మరియు నాన్-ఎసి రైలు సేవలను పొందటం జరిగింది . సికింద్రాబాద్ రైల్వే స్టేషన్ నుండి 620 మంది రైలు ప్రయాణీకులు ఏసీ రైలు సేవలను పొందగా, మరో 354 మంది రైలు ప్రయాణీకులు మార్గంలో ఉన్న వివిధ స్టేషన్ల నుండి తమ ప్రయాణాన్ని కొనసాగించారు . అదేవిధంగా, సికింద్రాబాద్ స్టేషన్ నుండి 1251 మంది రైలు ప్రయాణీకులు నాన్-ఎసి రైలు సేవలను పొందగా, మరో 607 మంది ప్రయాణీకులు మార్గంలోని వివిధ స్టేషన్ల గుండా వెళ్లే స్టేషన్ల‌ల నుండి ఈ సేవలను పొందారు.

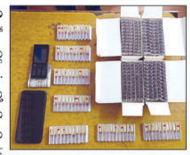
ఈ సందర్భంగా దక్షిణ మధ్య రైల్వే జనరల్ మేనేజర్ మాట్లాడుతూ ..దక్షిణ మధ్య రైల్వే నుండి భారత్ గౌరవ్ టూరిస్ట్ రైలు యొక్క అన్ని సేవలకు ప్రయాణీకుల నుండి వచ్చిన అద్భుతమైన స్పందన పట్ల తన సంతోషాన్ని వ్యక్తం చేశారు. యాత్రికులు తమ వ్యక్తిగతంగా రూపొందించుకునే వ్యక్తిగత ప్రయాణ ప్లాన్ చేయడంలో ద్వారా కలిగే ఇబ్బందులు పడకుండా ఈ రైలు ద్వారా సాంస్కృతికంగా ప్రముఖ మరియు చారిత్రక ప్రదేశాలను సందర్శించడానికి భారత్ గౌరవ్ రైలు ఒక ప్రత్యేకమైన అవకాశాన్ని కల్పిస్తుందని ఆయన పేర్కొన్నారు.

పంచాంగం

ఆదివారం 14-05-2022
శోభాకృత్ నామ సంవత్సరము
ఉత్తరాయనం వసంత రుతువు
వైశాఖ మాసం

తిథి : బ. దశమి తె. 03.24
నక్షత్రం : శతభిషం ఉ. 11.23 వ.
వర్జ్యం : సా. 05.24 ల 06.55 వ.

డ్రగ్స్‌లో మునుగుతున్న విశాఖ



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): నగరంలో భారీగా మత్తు ఇంజెక్షన్లు పట్టుకున్న టాస్క్‌ఫోర్స్. అల్లిపురంలో మత్తు ఇంజెక్షన్లు, గంజాయి అమ్ముతున్న ముగ్గురు యువకులను రెడ్ హ్యాండ్ గా పట్టుకున్న టాస్క్‌ఫోర్స్! నిందితుల నుండి ఇంజెక్షన్లు,గంజాయి స్వాధీనం. టూ టౌన్ పోలీసులకు అప్పగింత.

తిరుమలలో హనుమజ్జయంతి వేడుకలకు ఏర్పాట్లు పూర్తి: తితిదే

తిరుమల: తిరుమలలో హనుమజ్జయంతి వేడుకలకు తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం (తితిదే) అన్ని ఏర్పాట్లు చేసింది. తిరుమలలోని అంజనాద్రిపై ఈనెల 14వ తేదీ నుంచి 18 వరకు ఉత్సవాలు జరగనున్నాయి. అంజనాద్రి ఆకాశ గంగ, జాపాలి, నాదనీరాజన వేదిక, ధర్మగిరి వేద విజ్ఞాన పీఠం, బేడి ఆంజనేయ స్వామివారి ఆలయాల వద్ద హనుమజ్జయంతి వేడుకలు జరగనున్నాయి. హనుమజ్జయంతి రోజున ఈ ఆలయాల్లో అంజనేయస్వామికి విశేషంగా అభిషేకాలు, అర్చనలు, నివేదనలు నిర్వహిస్తారు. జాపాలి తీర్థంలో ఉదయం స్వామివారికి అభిషేకం చేస్తారు. ఈ సందర్భంగా తితిదే అధికారులు స్వామివారికి పట్టు వస్త్రాలు సమర్పిస్తారు. హనుమజ్జయంతి నాటికి భక్తులు హనుమదీక్షతో తిరుమల చేరుకొని జాపాలి తీర్థంలో దీక్షను విరమిస్తారు.

హనుమజ్జయంతి రోజైన మే 14వ తేదీన పాపనాశనం మార్గంలో ఆర్టీసీ బస్సులను మాత్రమే అనుమతించనున్నట్లు తితిదే అధికారులు వెల్లడించారు. వేడుకలకు భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో వచ్చేందుకు అవకాశం ఉందని అధికారులు తెలిపారు. రద్దీ దృష్ట్యా ఆకాశగంగ, పాపనాశనం ప్రాంతాల వద్ద పార్కింగ్ సమస్య ఉంటుందని.. అందుకే తిరుమల నుంచి గోగర్భం డ్యామ్ సర్కిల్ మార్గంలో ఆర్టీసీ బస్సులను మాత్రమే అనుమతిస్తామని అధికారులు వెల్లడించారు. ఈ విషయాన్ని గమనించి భక్తులు, ప్రైవేటు వాహనాల డ్రైవర్లు సహకరించాలని తితిదే అధికారులు కోరారు.

శ్వాసకోశ వ్యాధులకు ఉపశమనం

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

కార్డోరియం ప్లస్

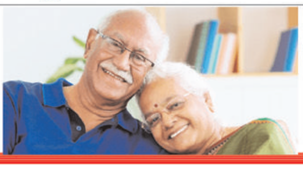
కావల్సిన వారు సంప్రదించండి:

9393949347

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

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

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



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

నైట్ ఫుడ్ కోర్టులపై జీవీఎంసీ కొరడా

గాజువాక, (విశాఖ సమాచారమ్): నైట్ ఫుడ్ కోర్ట్ పై సమగ్ర దర్యాప్తు మరియు చర్యలు కొరకు కమిటీ నియామకం వేశారు. ఈ కమిటీలో మెంబెర్ గా కార్పొరేటర్ బొండా జగన్నాధం నియమితులయ్యారు. అలాగే త్వరలో గాజువాక లో నైట్ ఫుడ్ కోర్ట్ కి కూడా ప్రణాళిక అర్థం చేయనున్నట్లు సమాచారం.

జీవీఎంసీ పరిధిలో దళారులు కి అడ్డుఅదుపు లేకుండ పోతుందని , విశాఖపట్నం లో జైలు రోడ్డు, బీచ్ రోడ్డు లో అనాదికారకంగా నైట్ ఫుడ్ ట్రక్కులు నిర్వహణ, పుష్ కార్డులు పై వ్యాపారం చేయుచున్న కొంతమంది పై సమగ్ర దర్యాప్తు మరియు చర్యలు నిమిత్తం కమిటీ వెయ్యటం జరిగింది. యుసీడీ విభాగం, పట్టణ ప్రణాళిక అధికారుల కి పలు పిర్యాదులు రావటం తో అధికారులు క్షేత్ర స్థాయి దర్యాప్తు కి పునుకున్నారు.ఈ కమిటీ లో పలువురు కార్పొరేటర్లు, తో వెయ్యటం జరిగింది. ఈ కమిటీ లో 87 వార్డు కార్పొరేటర్ బొండా జగన్నాధం కి కూడా చోటు కల్పించారు. దీనిలో భాగంగా శుక్రవారం జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయం లో ముఖ్య సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు. అధికారుల తో సంబంధం లేకుండా దళరులే అనుమతి ఇవ్వటం నకిలీ పుష్ కార్ట్స్ తో ఫుడ్ కోర్ట్ నిర్వహించడం వాటిని పరిశీలించి ప్రస్తుత నిర్వహణ రద్దు చేయటం కొరకు కమిటీ ఆలోచిస్తున్నట్లు సమాచారం. అనంతరం గాజువాక, అనకాపల్లి వంటి రద్దీ ప్రాంతాల్లో కూడా నైట్ ఫుడ్ ట్రక్స్ ఏర్పాటు కి సలహా సూచనలు ఇచ్చినట్టు తెలిసింది. గాజువాక రద్దీ ప్రాంతంలో తప్పనిసరిగా ఫుడ్ ట్రక్స్ ఏర్పాటు చేయాలని కమిటీ సభ్యులు కోరారు. ఈ కార్యక్రమం లో డిప్యూటీ మేయర్ కే సతీష్,కార్పొరేటర్లు జి. ఆర్. వి. అప్పారావు,వి నారాయణ రావు,ఎస్. లక్ష్మి, మంగవేణి,ఇమ్రాన్, పీలా లక్ష్మి సౌజన్య,సాధిక్, శంకర్ రావు,జానకి రామ్,వీర రావు, వసంత లక్ష్మి మరియు జీవీఎంసీ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఏఎమ్ఏఎల్ కళాశాల పూర్వ విద్యార్థుల సమావేశం

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): స్థానిక ఏ ఎమ్ ఏ ఎల్ కళాశాల పూర్వ విద్యార్థుల సమావేశం శనివారం గవరపాలెం లో జరిగింది. గౌరీ టీచర్స్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన సమావేశంలో ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ గెల్లా జయ బాబు, పర్యవేక్షకురాలు పెంటకోట అనురాధ మాట్లాడుతూ అనకాపల్లి వర్తక సంఘం ఆధ్వర్యంలో సేవా భావంతో సుదీర్ఘకాలంగా అనకాపల్లి మర్చంట్స్ అసోసియేషన్ లింగమూర్తి కళాశాల విజయవంతంగా నడుస్తోంద న్నారు. పేద, మధ్యతరగతి వర్గాలకు విద్యనందించాలని సదాశయంతో ఎటువంటి లాభా పేక్ష లేకుండా సాధారణ రుసుములతోనే కళాశాలను నడుస్తోందన్నారు. అనకాపల్లి వర్తక సంఘం ప్రతి ఏడాది సుమారు కోటి రూపాయల వరకు కళాశాల నిర్వహణకు వ్యయం చేస్తుందన్నారు. ఏ కళాశాలలో లేనివిధంగా ఎన్సీసీ, ఎన్ఎస్ఎస్, స్పోర్ట్స్, క్రీడా ప్రాంగణాలు, మైదానాలు, గ్రంథాలయాలు, మ్యూజియం, పరిశోధన కేంద్రాలు, వసతి గృహాలు కళాశాలలో ఉన్నాయన్నారు. ప్రస్తుతం ఎదుర్కొంటున్న కార్పొరేట్, ప్రైవేట్ విద్యాసంస్థలు పోటీని తట్టుకొని విజయవంతంగా మంచి ఫలితాలతో కళాశాల నడుస్తో%శ%దని వివరించారు. ఇప్పుడు పూర్వ విద్యార్థుల సంఘాన్ని మరింత బలోపేతం చేస్తున్నామన్నారు. కళాశాల పూర్వ విద్యార్థుల వెబ్సైట్లో పూర్వ విద్యార్థులంతా నమోదు కావాలని వారు కోరారు. పూర్వ విద్యార్థుల సంఘ ప్రతినిధులు బొడ్డేడ అప్పారావు, ఇది పెనుమత్స కృష్ణంరాజు, కే ఎన్ వి సత్యనారాయణ, కళాశాల పీ.డీ కొణతాల అప్పలస్వామి, గౌరీ టీచర్స్ ఫెడరేషన్ కార్యదర్శి కొణతాల రాజేంద్రప్రసాద్, సంఘ ప్రతినిధులు ఆడారి నరసయ్య నాయుడు, పొలమరశెట్టి బలరామ్, కొణతాల రామచంద్రరావు, విల్లూరి అప్పలనాయుడు, ఆడారి గంగాధర్ రావు, కాండ్రేగుల సూర్యనారాయణ, వై డీ వీ కే ప్రసాద్, శరగడం వెంకటేశ్వరరావు, కాండ్రేగుల అప్పారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు

విశాఖ సమాచారమ్

చదవండి చదివించండి

సెల్: 9393949345

8247526179

దక్షిణ మధ్య రైల్వే

దక్షిణ మధ్య రైల్వే యొక్క టెండరు నోటీసులలోని వివరములు మా వెబ్‌సైట్: www.scr.indianrailways.gov.in నందు కూడా చూడవచ్చును.

బహిరంగ ఈ-టెండరు నోటీస్ నెం. డిఆర్ఎం/పనులు/ఎస్సి/72-75/2023/ఓటీ తేది. 09.05.2023 PUB/0494

భారత రాష్ట్రపతి తరపున దిగువ సంతకం చేసిన వారు దిగువ తెలిపిన పనులకు తేది 07.06.2023 గం. 14.00 వరకు ఈ-టెండర్లు ఆహ్వానిస్తున్నారు.

వ.నెం.:- 1., ఈ-టెండరు నెం.:- 72_సిఆర్_ఎస్సి_23_ఓటి. పని పేరు : డబ్ల్యూడి-ఎస్‌సి-కెజెడిజె సెక్షన్: (i) సిటిఆర్ (పి) రికూప్‌మెంట్‌తో సహా మరియు మొత్తం 5.093 కి.మి. పొడవున 30 సిఎం బ్యాలాస్ట్ కుషన్‌ను పెంచుట మరియు బ్యాలాస్ట్ డీప్ స్క్రీనింగ్ చేయుట. (ii) టిఆర్ఆర్ (పి) 5.773 కి.మి. మొత్తం పొడవున చేయుట. (iii) టిఎస్ఆర్ (పి) రికూప్‌మెంట్‌తో సహా మరియు డిఇఎన్/సెంట్రల్/ ఎస్‌సి సెక్షన్‌లో మొత్తం 2.79 కి.మి. పొడవున బ్యాలాస్ట్ కుషన్‌ను 35 సిఎం వరకు పెంచుతూ బ్యాలాస్ట్‌ను డీప్ స్క్రీనింగ్ చేయుట. అంచనా టెండరు విలువ రూ.లలో.:- 1,86,69,236/-. ధరావత్తు (రూ):- 2,43,400/-. పూర్తి చేయు కాలము నెలలలో.:- 09. నిర్వహణ కాలము నెలలలో:- 45 (రోజులు)

వ.నెం.:- 2., ఈ-టెండరు నెం.:- 73_డబ్ల్యూ_ఎస్సి_23_ఓటి. పని పేరు : డిఇఎన్/వెస్ట్/ఎస్‌సి సెక్షన్‌లో (i) ఎస్‌సి-డబ్ల్యూడి సెక్షన్: టిఎస్ఆర్ (పి) రికూప్‌మెంట్‌తో సహా మరియు మొత్తం 0.555 కి.మి. పొడవున బ్యాలాస్ట్ కుషన్‌ను 35 సిఎంకు పెంచుట మరియు బ్యాలాస్ట్‌ను డీప్ స్క్రీనింగ్ చేయుట. (ii) వికెబి-పర్లి (ఎస్ఎల్) టిఆర్ఆర్ (పి) మొత్తం 40.815 కి.మి. పొడవున. (iii) టిఎస్ఆర్ (పి) రికూప్‌మెంట్‌తో సహా మరియు 1.33 కి.మి. మొత్తం పొడవున బ్యాలాస్ట్ కుషన్‌ను 35 సిఎం వరకు పెంచుతూ బ్యాలాస్ట్‌ను డీప్ స్క్రీనింగ్ చేయుట. అంచనా టెండరు విలువ రూ.లలో.:- 1,92,18,279/-. ధరావత్తు (రూ):- 2,46,100/-. పూర్తి చేయు కాలము నెలలలో.:- 09. నిర్వహణ కాలము నెలలలో:- 45 (రోజులు)

వ.నెం.:- 3., ఈ-టెండరు నెం.:- 74_ఎన్_ఎస్సి_23_ఓటి. పని పేరు : సీనియర్ డిఇఎన్/నార్త్/ఎస్‌సి పరిధిలో 114 క్వార్టర్లను బ్రిక్లింగ్ వర్క్ ఫండ్స్‌తో నిర్మించుట. అంచనా టెండరు విలువ రూ.లలో.:- 38,72,23,840/-. ధరావత్తు (రూ):- 20,86,200/-. పూర్తి చేయు కాలము నెలలలో.:- 24. నిర్వహణ కాలము నెలలలో:- 36

వ.నెం.:- 4., ఈ-టెండరు నెం.:- 75_ఎన్_ఎస్సి_23_ఓటి. పని పేరు : బిపిక్యూ-కెజెడిజె సెక్షన్ ఎస్‌డబ్ల్యూ 1) 14.407 కి.మి పొడవున థ్రు రైల్ రెన్యువల్ చేయుట. ఎస్‌డబ్ల్యూ 2) 6.646 కి.మి పొడవున థ్రు స్లీపర్ రెన్యువల్ చేయుట. ఎస్‌డబ్ల్యూ 3) మొత్తం 8.245 కి.మి పొడవున లూప్ లైన్లపై సిటిఆర్ (ఎస్) చేయుట. ఎస్‌డబ్ల్యూ 4) 11.275 కి.మి.ల పొడవున థ్రు రైల్ రెన్యువల్ (ఎస్) లూప్ లైన్ల యొక్క చేయుట. ఎస్‌డబ్ల్యూ 5) 4.857 కి.మి.ల పొడవున బిసిఎంతో టిబిఆర్ చేయుట. ఎస్‌డబ్ల్యూ 6) 8.093 కి.మి. పొడవున లూప్‌లైన్లకు మ్యాన్యువల్ డీప్ స్క్రీనింగ్ ద్వారా టిబిఆర్ చేయుట. ఎస్‌డబ్ల్యూ 7) 134.62 కి.మి.ల పొడవున టిఎఫ్ఆర్ చేయుట. ఎస్‌డబ్ల్యూ 8) సీనియర్ డిఇఎన్/నార్త్/ఎస్‌సి సెక్షన్‌లో టిడబ్ల్యూఎస్-8 సెట్లతో టిటిఆర్ కర్వ్ మరియు సిఎంఎస్‌సి-31 సెట్లు మరియు డీ రైలింగ్ స్విచ్‌లు- 8 సెట్లు. అంచనా టెండరు విలువ రూ.లలో.:- 7,29,33,486/-. ధరావత్తు (రూ):- 5,14,700/-. పూర్తి చేయు కాలము నెలలలో.:- 12. నిర్వహణ కాలము నెలలలో:- 45 (రోజులు)

1. టెండరుదారులు ఈ-టెండరింగ్ విధానంలో మాత్రమే పాల్గొనవలెను. మ్యాన్యువల్ ఆఫర్లు పరిగణించబడవు.

2. ఔత్సాహిక టెండరుదారులందరూ ధరావత్తును ఆన్‌లైన్ చెల్లింపులు/బిజి ద్వారా మాత్రమే చేయవలసిందిగా కోరడమైనది.

3. ఎటువంటి కారణము చూపకయే ఈ టెండరును రద్దు చేయు అధికారమును రైల్వే పొందుపరచుకొని యున్నది.

4. ఔత్సాహిక టెండరుదారులందరూ జిఎస్‌టి ఐఎన్ గుర్తింపు సంఖ్యను పొంది టెండరుతో బాటుగా సమర్పించవలెను.

సీనియర్ డిఇఎన్/కో-ఆర్డినేషన్ సికింద్రాబాద్

టెండరు నోటీసు PUB/0497

భారత రాష్ట్రపతి తరపున డిప్యూటీ చీఫ్ మెకానికల్ ఇంజనీర్/ఆర్‌వైపిఎస్, దక్షిణ మధ్య రైల్వే, వేగన్ వర్క్‌షాప్, గుంటుపల్లి-521241 వారు ఈ-టెండర్లు ఆహ్వానిస్తున్నారు.

టెండరు నోటీస్ నెం.:- 03/డబ్ల్యూడబ్ల్యూఎస్/ఆర్‌వైపిఎస్/2023-24, తేది. 11-05-2023 టెండరు నెం :- జిఆర్/ఎం/195/ఆర్ఎస్‌పి/డిజిబి/03/2023 వివరము :- అన్ని బిఓఎక్స్ఎన్ వేరియంట్స్ మరియు బిఓఎక్స్ ఎన్‌హెచ్ఎల్ టైప్ వేగన్లకు ప్రత్యేక మరమ్మత్తులు/తలుపులకు మాడిఫికేషన్లు. పరిమాణం :- 2200 తలుపులు ఎస్‌సిఆర్ జోన్‌లో కార్యక్రమాల వారీగా 04 డిపోల వద్ద & జివై డిపో వద్ద ఆరు నెలల పాటు 900 నెంబర్లు సైడ్ స్టాంచియన్స్ రీప్లేస్‌మెంట్ చేయుట. పరిమాణం :- యాక్టివిటీ వారీగా పరిమాణములు. పూర్తి చేయు కాలము :- 06 నెలలు టెండరు విలువ రూ. 4,14,31,124/- (నాలుగుకోట్ల పద్నాలుగు లక్షల ముప్పై ఒక్కవేల నూట ఇరవైనాలుగు రూపాయలు మాత్రమే) జమ చేయవలసిన ధరావత్తు రూ. 3,57,200/- (మూడులక్షల యాభైఏడు వేల రెండువందల రూపాయలు మాత్రమే) టెండరు డాక్యుమెంట్ వెల: ఉచితం ఆఫర్ కాలపరిమితి: తెరచు తేదీ నుండి 60 రోజులు. టెండరు తరహా:- ఐఆర్‌జిసిసి-2022 నియంత్రణలో టెండరుపనులు. టెండరింగ్ విధానము:- బహిరంగ టెండరు-సింగిల్ ప్యాకెట్ విధానం. బిడ్ ముగించు తేదీ మరియు సమయం:- 05-06-2023 గం. 15-00లు. బిడ్ తెరచు తేదీ మరియు సమయం: 05-06-2023 గం. 15-15లు. టెండరు డాక్యుమెంట్ మరియు సవరణలు : (ఏవైనా ఉంటే) http://www.ireps.gov.in

డిప్యూటీ చీఫ్ మెకానికల్ ఇంజనీర్/ డబ్ల్యూడబ్ల్యూ/గుంటుపల్లి

A0696

టెండరు షరతులు/వివరాలు/ నిబంధనలు, మరియు టెండరు డాక్యుమెంట్లు డౌన్‌లోడింగ్ కొరకు వెబ్‌సైట్ http//www.ireps.gov.in లేదా www.scr.indianrailways.gov.in ను సందర్శించండి.

నగరంలో ప్రారంభమైన చాగంటి ప్రవచనాలు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): "ధర్మో విశ్వస్య జగతః ప్రతిష్ఠా" అని వేదములో చెప్పబడినది. ఈ సమస్త జగత్తూ ధర్మము మీదనే నిలిచి ఉన్నది. ధర్మము లేనిచో, ఈ జగత్తునకు మనుగడ లేదు. ధర్మము అంత గొప్పది కనుకనే ధర్మము యొక్క ఆచరణ, ధర్మప్రచారము అత్యంత ప్రధానమైనవి.

పూజ్య గురుదేవులు, "ధార్మికవరేణ్య", "ప్రవచన సార్వభౌమ", "వాచస్పతి" బ్రహ్మశ్రీ డాాఎం చాగంటి కోటేశ్వర రావు గారు గత రెండు దశాబ్దములకు పైబడి, తెలుగు రాష్ట్రములలోనే కాక, దేశమంతటిలోనూ ధర్మప్రచారమునకు చేస్తున్న కృషి అనితరసాధ్యమైనది అని అందరికీ తెలిసిన విషయమే. వారు సనాతన ధర్మములోని శ్రీమద్రామాయణ, భారత, భాగవతముల వంటి అనేక అంశములను ఎంచుకొని, ఈ ఇతిహాసములు నేటి సమాజమునకు ఏ విధముగా మార్గదర్శకములో తెలియజేస్తూ, కొన్ని వేల ప్రవచనములు చేసారు. వీరి ప్రవచనముల వల్ల సమాజములో ఎంతటి మంచి మార్పు వచ్చిందో, ఎందరు తమ జీవితములను చక్కదిద్దుకున్నారో మనందరికీ అనేక సామాజిక మాధ్యమముల ద్వారా తెలుస్తూనే ఉంది. శ్రీ చాగంటి వారు కేవలం ప్రవచనములకే పరిమితం కాకుండా అనేక సమాజ హితకరమైన కార్యక్రమములు చేబట్టి ఎంతో సమాజ సేవ చేస్తున్నారు. ఉదాహరణకు %--% అనేక విద్యాసంస్థలలో విద్యార్థులకు నైతిక విలువలు మరియు వ్యక్తిత్వ వికాసముపై మార్గదర్శనము చేయుట, "భారతీయం" వంటి దేశభక్తి కార్యక్రమములతో విద్యార్థులలో దేశభక్తిని బలోపేతం చేయుట, పేద గర్భిణీ స్త్రీలకు సీమంతము చేసి, మంచి పోషకాహారమును అందించి వారి సుఖ ప్రసవమునకు వైద్య సహకారమును అందించుట, గోసంరక్షణ, అనాథ శిశువులకు ప్రతిరోజు ఆవుపాలు అందించుట, డోలు సన్నాయి విద్వాంసులు వంటి కళాకారులకు చేయూతనిచ్చి ప్రోత్సహించుట వంటి అనేక సమాజ-ఉపయోగకరమైన కార్యక్రమములను నిర్వహిస్తున్నారు.

ఆధ్యాత్మికతను, సమాజసేవను మేళవిస్తూ శ్రీ చాగంటి వారు చేస్తున్న అనేక సమాజ-ఉపయోగకరమైన కార్యక్రమములను మరింత పూనికతో నిర్వహిస్తూ, ఈ కార్యక్రమముల పట్ల ఆసక్తి, గౌరవము కలిగిన ఆస్తికులను అందరినీ కలుపుకుంటూ ఒక క్రమబద్ధమైన పద్ధతిలో ధర్మ ప్రచారమునకు పాటుబడుటకు స్థాపింపబడిన సంస్థ "ధర్మ వర్ధిని ట్రస్టు". శ్రీ చాగంటి వారి ఆధ్వర్యములో మరిన్ని సమాజ హితకరమైన ధార్మిక, ఆధ్యాత్మిక, సాంస్కృతిక, దేశభక్తి కార్యక్రమములను నిర్వహించటమే ఈ సంస్థ యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశ్యము.

ఈ క్రమములో ధర్మవర్ధిని ట్రస్టు ఆధ్వర్యములో నిర్వహింపబడనున్న ప్రథమ కార్యక్రమము - "గృహస్థాశ్రమ వైభవము" అంశముపై పూజ్య గురువుగారు బ్రహ్మశ్రీ డాాఎం చాగంటి కోటేశ్వర రావు గారి ప్రవచన కార్యక్రమము. వివాహ వ్యవస్థ మరియు గృహస్థాశ్రమము యొక్క గొప్పదనము, గృహస్థులైన వారు పాటించవలసిన ధర్మములు వంటి అనేక సమాజ-హితకరమైన విషయముల సమాహారముగా ఈ ప్రవచనములు జరుగబోతున్నాయి. విశాఖపట్నములోని గురజాడ కళాక్షేత్రములో 14-మే , ఆదివారము నుండి 16-మే మంగళవారము వరకు మూడు రోజుల పాటు రోజు- సాయంత్రము 6:30 గంటలకు ఈ ప్రవచన కార్యక్రమము జరుగును. ఈ కార్యక్రమమునకు ఎటువంటి ప్రవేశ రుసుము/ఎంట్రీ పాసు లేదు, ప్రవేశము ఉచితము. కార్యక్రమమునకు అందరికీ ఆహ్వానము.

అల్లుడికి మామగారి హాస్యలేఖ

అత్తగార్లకు,వాళ్ళ కూతుళ్ల కళ్ళలో మెరుపులు చూడడానికి మర్చిపోకుండా 'మదర్స్ డే' శుభాకాంక్షలు తెలిపిన అల్లుళ్లకు అభినందనలు తెలుపుతూ

"మీ నాన్న ఉత్తరం రాశాడు" అని భార్యతో చెప్పి ఎర్రబడ్డ ముఖంతో బుసలు కొడుతూ గట్టిపడుతున్న ఉప్మాలోని గరిటెను కసికసిగా తిప్పుతున్నాడు మన్మథరావు.

"సెలవులకి ఊరికి రమ్మన్నాడా!?" అని సంతోషంతో ఎగిరి గంతేస్తూ అడిగింది భార్య.

"అవును" అంటూ భార్య చేతికి ఉత్తరం అందించి పళ్ళు కొరికాడు?

ప్రియమైన అల్లుడూ.?...

టీచరు ఉద్యోగం చేసే అల్లుడు దొరికినందుకు నేను గర్వపడుతుంటాను?. వేసవి సెలవులొస్తే చాలు నా మనసుకు నువ్వే గుర్తొస్తుంటావు?. ఈ సారి కూడా మన తోటలో కాసిన మామిడికాయలు ఒక బస్తా, పెరట్లో కాసిన చింతకాయలు ఒక బస్తా, కొండ ఉసిరికాయలు అరబస్తా మన ఊరివాళ్ళచేత మీ ఇంటికి పంపిస్తున్నాను. మీ అత్తయ్యకు ఆవకాయ అంటే ఆరోప్రాణమని నీకు తెలుసు. చింతకాయ పేరు వింటేనే నా ఒక్కగానొక్క కూతురు. అదే నీ భార్య ఆనందంతో ఎంతగా గంతులేస్తుందో నాకు తెలుసు. ఇకపోతే నీకూ నాకూ...ఈ వేసవిలో ఎండదెబ్బ తగలకుండా ఉండాలంటే ఉసిరికాయ ఎంతో అవసరం అని ఎంతమందికి తెలుసు. ఓ ముప్పావు బస్తా మామిడికాయలు శుభ్రంగా కడిగి పొడిగుడ్డతో తుడిచి ఆరబెట్టి పెద్దపెద్ద ముక్కలు తరిగి జిబజిబలాడే నూనెలో తేలియాడేటట్లుగా ఆవకాయ పెట్టు. మిగిలిన పావు బస్తా కాయలతో ముక్కల పచ్చడి పెడతావో తొక్కు పచ్చడి పెడతావో అది నీ ఇష్టం. అలాగే చింతకాయల్ని కూడా శుభ్రంగా కడిగి ఆరబెట్టుకో. ఆరిన తర్వాత చెక్క రోకలితో నాలుగు దెబ్బలేసి చెదురుమొదురుగా దంచి ఉప్పు పసుపు వేసి ఊరబెట్టు. ఇక మిగిలింది ఉసిరికాయలు. సగం ఉసిరికాయల్ని సన్నగా కత్తిగాటు వేసి తేనేలో నానబెట్టు. మిగిలిన సగం కాయల్ని వక్కలు ముక్కలుగా దంచి ఉప్పు పసుపు వేసి తొక్కిపెట్టు. తేనెలో ఊరిన ఉసిరికాయల్ని ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే నీ భార్యా నా భార్యా నీ పిల్లలూ ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు. తొక్కలో తొక్కు పచ్చడిని ??నువ్వూ నేను ప్రతిరోజూ చద్దన్నంలో అద్దుకుని తిందాము. కాబట్టి సెలవుల్లో నువ్వు మరే ఇతర పనులు పెట్టుకోకుండా ఈ మూడు పనులకే నీ విలువైన సమయాన్ని కేటాయించు. ఇవన్నీ పెట్టిన తర్వాత అమ్మాయినీ పిల్లల్నీ తీసుకుని పచ్చడి జాడీలను భద్రంగా మోసుకొని మన ఊరికి బయలుదేరు. ప్రతిసారీ నువ్వు ఇక్కడికి వచ్చినప్పట్నించీ ఏం తోచట్లేదు అంటుంటావు కదా. ఈసారి నీకు ఆ బెంగ అక్కర్లేదు. నువ్వు ఇక్కడ ఉన్నన్ని రోజులూ సగ్గుబియ్యం వడియాలు, గుమ్మడి వడియాలు, తడి అప్పడాలు ఎలా పెట్టాలో నేను నీకు నేర్పిస్తాను. ఆ...అన్నట్టు చెప్పడం మరిచాను. వచ్చేటప్పుడు పెద్ద ప్లాస్టిక్ షీట్లు నాలుగు తెచ్చుకో. వడియాలను ప్లాస్టిక్ షీట్ల మీద పెట్టినట్లయితే త్వరగా ఎండిపోయి నీళ్ళు చల్లకుండానే చటుక్కున ఊడి గబుక్కున చేతికొస్తాయి. అలా అలవోకగా వడియాలు వొలవడం ఎంత సరదాగా ఉంటుందో నువ్వే చూద్దువు గానీ. నేను చెప్పిన మెళకువలన్నీ జాగ్రత్తగా మనసులో పెట్టుకో. నీ రాక కోసం మీ అత్తయ్య వెయ్యి కళ్ళతో ఎదురు చూస్తూ ఉంది. ఈ మధ్య ఇక్కడ మా ఇంటి చుట్టుపక్కల ఆడవాళ్ళు కూడా నువ్వెప్పడొస్తావని అడుగుతున్నారట. ఊరు కాని ఊర్లో నీ కోసం కలవరించే ఇంతమంది అభిమానం నువ్వు సంపాదించుకున్నందుకు నాకు చాలా గర్వంగా ఉంది. ఇక ఉంటాను.

ఇట్లు

ఎల్లప్పుడూ నీ అభివృద్ధిని కోరుకునే నీ మామగారు

ప్రభుత్వ స్థలం ఆక్రమించినా పట్టించుకోని అధికారులు

కాకినాడ, (విశాఖ సమాచారమ్): పెదపూడి మండలం అచ్చుతాపురత్రయం గ్రామంలో పంచాయతీకి చెందిన సెంటున్నర స్థలం ఆక్రమణకు గురవుతుందని దీనిపై ఎన్నిసార్లు ఫిర్యాదు చేసినా జిల్లా, మండల, గ్రామ స్థాయి అధికారులు పట్టించుకోవడం లేదంటూ జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో ఫిర్యాదు అందింది. ఈ ఫిర్యాదుకు సంబంధించి కాదా సత్యనారాయణ అనే వ్యక్తి దీనికి సంబంధించిన వివరాలను శనివారం వెల్లడించారు. అప్పటి ప్రభుత్వం మూడు సెంట్లు చొప్పున ఇంటి స్థలం అచ్యుతాపురత్రయం గ్రామంలో పంపిణీ చేసిందని అందులో సెంటున్నర స్థలంలో తాగు నీటి బావి ఉండేదన్నారు.

ప్రస్తుతం ఆ స్థలాన్ని ఆ పక్కనే ఉంటున్న నక్కా భూషణం అనే వ్యక్తి ఆక్రమించుకున్నాడని దీనిపై నాలుగు సార్లు స్పందన కార్యక్రమానికి ఫిర్యాదు చేయగా ఎటువంటి స్పందన లేదని సత్యనారాయణ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. తక్షణమే ఆ స్థలంలో భూషణం నిర్మించిన పశువుల షెడ్డును తొలగించి పరిశుభ్ర వాతావరణ తీసుకురావాలని ఆయన జిల్లా స్థాయి అధికారులు వేడుకున్నారు.

ఉచిత మెగా వైద్య శిబిరానికి విశేష స్పందన

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): శ్రీ ప్రజ్ఞ హర్యాక్ష చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో శ్రీ ప్రజ్ఞ హర్యాక్ష 8వ జయంతి సందర్భంగా ఉచిత మెగా వైద్య శిబిరం అనకాపల్లి గవరపాలెం కొబ్బరి తోటలో ఆదివారం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు మాజీ ఎమ్మెల్సీ బుద్ధ నాగ జగదీశ్వర్ రావు హాజరయ్యారు. ఈ శిబిరంలో విశాఖపట్నం ఓమిని హాస్పిటల్ వారిచే స్త్రీలకు ప్రత్యేక వైద్య చికిత్సలు మరియు జనరల్ పరీక్షలు జరిగాయి. ఈ శిబిరం లో 282 మందికి వివిధ రకాల పరీక్షలను జనరల్ రాండమ్ బ్లడ్ షుగర్, ఇ సి జి., 2డి ఇకో కార్డియోగ్రఫీ, ఆక్సిజన్ సత్యూరేషన్, ప్రీ క్యాన్సర్ టెస్ట్ ఇన్ సర్విక్స్, పల్మనరీ ఫంక్షన్ టెస్ట్, దుమ్ముల పటుత్వ పరీక్షలు,, పిల్లలకు 2 డైమన్షియల్ ఇకో కార్డియోగ్రఫీ మెదలైన పరీక్షలను ఉచితంగాచేశారు. కుమార్ మల్టీ దంత వైద్యశాల ఆధ్వర్యంలో 140 మందికి దంత పరీక్షలు జరిగాయి. శంకర్ ఫౌండేషన్ కంటి ఆసుపత్రి విశాఖపట్నం మరియు రాజా హాస్పిటల్ కంటి ఆసుపత్రి అనకాపల్లి వారి సౌజన్యంతో 220 మందికి కంటి పరీక్షలు జరిగాయి. వీరిలో 40 మందికి కేటరాక్ట్ ఆపరేషన్ అవసరమని గుర్తించడం జరిగింది. వీరిని 16 తేదీ మంగళవారం విశాఖపట్నం శంకర్ ఫౌండేషన్ కంటి ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్తామని శ్రీ ప్రజ్ఞ హర్యాక్ష చారిటబుల్ ట్రస్ట్ నిర్వాహకులు కొణతాల గోవింద అప్పల నాయుడు తెలిపారు. వీరిలో కళ్ళజోడు అవసర మైన వారికి 50 శాతం రాయితితో రాజా ఆప్టికల్స్ కంటి ఆసుపత్రి అనకాపల్లి వారి వద్ద కళ్ళజోళ్ళు అందజేస్తామని ఆయన తెలిపారు.

ఈ ఉచిత మెగా వైద్య శిబిరంలో ఉచిత సేవలు అందించిన వైద్య సిబ్బందికి మాజీ ఎమ్మెల్సీ బుద్ధ నాగ జగదీశ్వర్ రావు సాలువా కప్పి మెమొంటో అందజేసి సత్కరించారు..

డిఆర్‌డిఏ, మహిళా ప్రాంగణాలలోకమిషనర్ సందర్శన

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): మహిళలు ఉత్తమ శిక్షణతో ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించాలని శిక్షణ పొందుతున్న ఏఎన్ఎంలతో జివిఎంసి కమిషనర్ సీ ఎం సాయికాంత్ వర్మ తెలిపారు. శనివారం ఆయన ఆరిలోవ, పెందుర్తి ప్రాంతాలలో ఉన్న డిఆర్డిఏ మహిళ ప్రాంగణాలను సందర్శించారు.

ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ మాట్లాడుతూ శిక్షణలో ప్రావీణ్యం సంపాదించి ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించాలని కమిషనర్ శిక్షణ పొందుతున్న ఏఎన్ఎంలను ఉద్దేశించి పేర్కొన్నారు. అలాగే శిక్షణ సమయంలో వారికి కావలసిన మౌలిక వసతులతో పాటు, భోజనం తదితర వసతులపై కమీషనర్ ఆరా తీశారు.

ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కమిషనర్ వై, శ్రీనివాసరావు, జోనల్ కమిషనర్లు కనకమహాలక్ష్మి, మల్లయ్య నాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నర్సింగ్ స్టాఫ్‌కువాకర్స్ క్లబ్‌లో సత్కారం

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): వరల్డ్ నర్సస్ డే పురస్కరించుకొని స్థానిక నర్సింగరావుపేట లోనున్న శ్రీ వెంకటేశ్వర నర్సింగ్ హెూమ్ లో అనకాపల్లి వాకర్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో నర్సింగ్ స్టాఫ్ కు ఘనంగా సత్కారం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఏరియల్ వాకర్స్ ఇంటర్నేషనల్ డాక్టర్ డి డి నాయుడు అనకాపల్లి వాకర్స్ క్లబ్ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు ఎల్లపు సాంబశివ, భీ శెట్టి రామకృష్ణ , నర్సులను సత్కరించారు

ఫోన్ పక్కన పెట్టుకుని పడుకుంటే.. ప్రమాదమా..?

ఈ రోజుల్లో స్మార్ట్‌ఫోన్ చేతిలో లేనిదే క్షణం కూడా గడవదు. స్మార్ట్‌ఫోన్ చేతిలో ఉంటే ఆదే లేకంగా గడిపేస్తారు. పడుకున్నా, నిద్ర లేచినా.. బాత్‌రూమ్‌లో ఉన్నా, బయట ఉన్నా ఫోన్లోనే గడిపేస్తారు. అఖరికి నిద్రపోయే సమయంలోనూ.. ఏదో చంటిబిడ్డను పక్కనపెట్టుకుని పడుకుంటారు. నిద్రపోయే సమయంలోనూ.. ఫోన్‌ను దూరంగా పెట్టడానికి ఇష్టపడరు. ఫోన్‌ను వదలలేక దాన్ని దిండు కింద, మంచం పక్కన పెట్టుకుంటారు. ఈ అలవాటు ఉంటే ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

65% మంది పెద్దలు, 90% మంది యువకులు తమ ఫోన్‌లను ఆన్‌లో ఉంచుకుని నిద్రపోతున్నారు. ఉదయం లేచేప్పుడు మూడీగా, అలసిపోయినట్టు, డిస్టర్బ్‌గా లేస్తూ ఉంటారు. దీనికి ఫోన్ కూడా ఓ కారణమని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. నిద్రపోయేముందు ఫోన్ చూస్తే.. బ్లూ లైట్ కళ్లలో పడి నిద్రకు భంగం కలుగుతుందని మనం విన్నాం. దీనివల్ల మానసిక ఒత్తిడి, డిప్రెషన్, యాంగ్జైటీ, స్థూలకాయం, గుండె సమస్యలు.. వచ్చే ప్రమాదం ఉందని చాలా మందికి తెలిసే ఉంటుంది. ఫోన్ పక్కన పెట్టుకుని నిద్రపోయినా.. తీవ్ర ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుందని నిపుణులు అంటున్నారు. ఫోన్ సైలెంట్ కిల్లర్‌గా మారి మన ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేస్తుందని చెబుతున్నారు.

మెదడుకు ప్రమాదం..

మొబైల్ ఫోన్‌లు హానికరమైన రేడియేషన్‌ను విడుదల చేస్తాయి. ఇవి మన మెదడును దెబ్బతీస్తాయి. దీని వల్ల తలనొప్పి, కండరాల నొప్పి ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు.

అంగస్తంభన లోపం వచ్చే ప్రమాదం..

మొబైల్ ఫోన్ రేడియేషన్ కారణంగా అంగస్తంభన లోపం వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. సెల్ ఫోన్ నుంచి వచ్చే బ్లూ రేస్ కారణంగా నిద్రను ప్రేరేపించే మెలటోనిన్ హార్మోన్ ఉత్పత్తికి అంతరాయం ఏర్పడుతుంది. ఇది సిర్కాడియన్ రిథమ్ (శరీర గడియారం)కి అంతరాయం కలిగిస్తుంది. దీని వల్ల నిద్రలేమి సమస్య వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

WHO ఏమి చెబుతోంది..?

ఫోన్‌ల నుంచి వచ్చే ఆర్ఎఫ్ రేడియేషన్‌ను 'మానవులకు కార్సినోజెనిక్'గా ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ వర్గీకరించింది. దీని వల్ల గ్లియోమా అనే మెదడు క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

ఫోన్ ఎంత దూరంలో ఉంచాలి..?

మీరు ఫోన్‌ను దూరంగా ఉంచితే.. రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ విద్యుదయస్కాంత క్షేత్రం ఎనర్జీ తగ్గిపోతుంది. తీవ్రమైన పరిణామాలను నివారించడానికి కనీసం మూడు అడుగుల దూరంలో ఉంచడం మంచిది.

నిద్రపోయే ముందు ఫోన్ వాడొద్దు..

రాత్రి పూట నిద్రపోయే ముందు ఎంటర్‌టైన్మెంట్ పేరుతో ఫోన్‌తో కాలక్షేపం చేస్తున్నారు. ఇలా చేస్తే ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. రాత్రి మీరు పడుకునే సమయం కంటే ఓ అరగంట ముందు స్మార్ట్ ఫోన్‌ను పూర్తిగా పక్కన పెట్టేయండి.

మల్టీవిటమిన్స్ సప్లిమెంట్స్ తీసుకుంటే.. మంచిదేనా..!

మనం తీసుకునే ఆహారంలో సరైన మోతాదులో పోషకాలు లేకపోతే.. నీరసం, నిస్సత్తువ వంటి సమస్యలు వేధిస్తాయి. మన దేశంలో దాదాపు 50 శాతం మంది విటమిన్ లోపంతో బాధ పడుతున్నారని నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో తేలింది. మన ఆహారంలో పోషకాల లోపాన్ని భర్తీ చేయడానికి డాక్టర్ సలహా మేరకు మల్టీవిటమిన్ తీసుకుంటే మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రజలలో పోషకాహారంపై అవగాహన పెంచడానికి సెప్టెంబర్ 1-7 వరకు.. జాతీయ పోషకాహార వారోత్సవాలను నిర్వహిస్తున్నారు. దేశ ప్రజలలో పోషకాహారం, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్ల గురించి ప్రజలకు అవగాహన కల్పించడానికి ఈ వారోత్సవాలు నిర్వహిస్తున్నారు. ప్రజలు పౌష్టికాహారం ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకోవడానికి ఇవి నిర్వహిస్తారు.

వయసు పెరిగే కొద్దీ మన శరీరంలో అనేక మార్పులు జరుగుతాయని అందరికీ తెలుసు. కొన్ని మార్పులు స్పష్టంగా తెలుస్తూ ఉంటాయి, కొన్ని చిన్న మార్పులే జరుగుతాయి. వయసు పెరిగే కొద్దీ ఎముకలు కుంచించుకుపోతాయి, కండరాలు బలహీనపడతాయి, చర్మం వదులుగా అవుతుంది, జుట్టు పల్చబడుతుంది. వృద్ధులు, గర్భిణీ స్త్రీలు, పోషకాలు గ్రహించుకునే శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు పోషకాల లోపంతో బాధపడుతుంటారు. మారుతున్న లైఫ్‌స్టైల్, ఆహార అలవాట్ల కారణంగా.. 20, 30 ఏళ్లలోనే పోషకాల లోపంతో చాలా మంది బాధపడుతున్నారు.

విటమిన్లు, ఖనిజలవణాలు శరీరానికి అత్యవసరం. ఇవి శరీరానికి తక్కువ మొత్తంలోనే అవసమైనా.. శరీరంలో జరిగే క్రియలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. మనం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ఇవి చాలా అవసరం. మనం తీసుకునే ఆహారంలో పోషకాల లోపాన్ని భర్తీ చేయడానికి.. మల్టీవిటమిన్ సప్లిమెంట్లను తీసుకోవచ్చని డా. అజయ్ బుద్వార్ అన్నారు. మల్టీవిటమిన్ వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని చెప్పారు. మన శరీరానికి ముఖ్యమైన విటమిన్లు A, C, D, E, K, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, క్రోమియం, జింక్, సెలీనియం, ఐరన్, పొటాషియం వంటి మినరల్స్ సప్లిమెంట్ల ద్వారా అందించవచ్చు.

మల్టీవిటమిన్‌లు తీసుకుంటే.. స్టామినా పెరుగుతుంది, నాడీ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది, రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుందని డా. అజయ్ బుద్వార్ అన్నారు. విటమిన్ల లోపం కారణంగా.. ఏకాగ్రత తగ్గడం, అలసట, చేతులు, కాళ్ల నొప్పి, తిమ్మిరి వంటి సమస్యలు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంది. విటమిన్ బి లోపం కారణంగా అనే ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఇది ఆహారం నుంచి శక్తిని తీసుకోవడానికి శరీరానికి సహాయ పడుతుంది. నాడీ వ్యవస్థ, చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి ఇది అవసరం. విటమిన్ B9 (ఫోలిక్ యాసిడ్) విటమిన్ B12 (కోబాలమిన్) ఆరోగ్యకరమైన ఎర్ర రక్త కణాలను తయారు చేయడానికి తోడ్పడతాయి. విటమిన్ B12 లోపం రక్తహీనతకు కారణం అవుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన నాడీ వ్యవస్థను నిర్వహించడానికి విటమిన్ B1 (థయామిన్), విటమిన్ B6 (పిరిడాక్సిన్), టమిన్ B12 (కోబాలమిన్) అవసరం. మన ఇమ్యూనిటీ స్ట్రాంగ్‌గా ఉండటానికి జింక్, క్రోమియం, సెలీనియం వంటి మినరల్స్ చాలా ముఖ్యం. డాక్టర్‌ను సంప్రదించి మాత్రమే మల్టీవిటమిన్లు తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

స్టీల్ పాత్రల్లో వంట చేస్తున్నారా..

స్టీల్ వస్తువులను ఉపయోగిస్తే ఎక్కువ కాలం అవి మన్నుతాయి. దాంతో చాలా డబ్బును ఆదా చేయొచ్చు. అంతేకాకుండా ఇతర మెటీరియల్స్ కంటే స్టీల్ వస్తువుల ధర తక్కువే. పైగా వీటిని ఎక్కువగా మెయింటైన్ చేయాల్సిన పనిలేదు. కేవలం తక్కువ మెయింటెనెన్స్‌తోనే ఉపయోగించొచ్చు.

స్టెయిన్లెస్ స్టీల్ : ఎక్కువ శాతం మందికి తెలియని విషయం ఏంటంటే స్టెయిన్లెస్ స్టీల్‌లో ఎన్నో రకాలు ఉంటాయి. పైగా అన్ని రకాల స్టెయిన్లెస్ స్టీల్ వస్తువులు సేఫ్ కాదు. అసలు స్టెయిన్లెస్ స్టీల్ అంటే ఏంటంటే ఐరన్ అల్లోయ్, క్రోమియం ఉపయోగించి corrosion resistant గా తయారు చేయడం. కొన్ని సందర్భాలలో ఐరన్, నికెల్ వంటి మొదలైన మెటల్స్ ఉపయోగిస్తారు.

స్టెయిన్లెస్ స్టీల్ అనేది పూర్తిగా రీసైకిల్ చేయొచ్చు. ఎప్పుడైతే ఒక అల్లోయ్‌లో 10.5 శాతంకు పైగా క్రోమియంను ఉపయోగిస్తే దాన్ని స్టెయిన్లెస్ స్టీల్ అని అంటారు. అయితే సహజంగా ఒక alloyలో 14 నుండి 18 శాతంకు పైగా క్రోమియం ఉపయోగిస్తే అప్పుడు ఆ మెటీరియల్‌ను కుకింగ్‌కు ఉపయోగించడంతో ఎలాంటి ప్రమాదం ఉండదు. ఈ విధంగా తయారు చేయడం వల్ల దాన్ని ఫుడ్ సేఫ్, ఫుడ్ గ్రేడ్ కేటగిరీగా భావిస్తారు.

స్టెయిన్లెస్ స్టీల్ వస్తువు పై క్రోమియం ఆక్సైడ్ కెమికల్ ఉపయోగించి ఒక పాసివ్ లేయర్ వేయడం జరుగుతుంది. ఇలా చేయడంతో బయట ఉండే ఆక్సిజన్, నీరు ఆ మెటీరియల్‌కు తగిలినా ఏ విధమైన రియాక్షన్ జరగదు. సింపుల్‌గా చెప్పాలంటే ఏ రకమైన స్టెయిన్లెస్ స్టీల్‌కు అయితే వేర్ అండ్ టేర్‌గా పని చేస్తాయో, దాంతో పాటుగా హీట్ రెసిస్టెన్స్ ఉంటాయో వాటిని సేఫ్‌గా భావించొచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే ఎన్నో రకాల స్టెయిన్లెస్ స్టీల్ మెటీరియల్స్ ఉండగా కేవలం కొన్ని మాత్రమే ఫుడ్ సేఫ్.

ఎస్ఎస్ 430 : ఈ గ్రేడ్‌కు సంబంధించిన స్టెయిన్లెస్ స్టీల్ ఎంతో తక్కువ ధరకే లభిస్తుంది. ఎక్కువ మందికి వంటలు చేయాల్సిన సందర్భంలో వీటిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. ఏ విధమైన ఆహార పదార్థాలను ఉపయోగించి వంట చేసినా ఎలాంటి కెమికల్ రియాక్షన్స్ జరగవు. అందుకే ఇండస్ట్రియల్ కిచెన్ మరియు క్యాటరింగ్ సర్వీసెస్ వాళ్లు ఈ గ్రేడింగ్ ఉన్నటువంటి స్టెయిన్లెస్ స్టీల్ ఎంపిక చేసుకుంటారు. దీనిలో క్రోమియం శాతం 18 వరకు ఉంటుంది. కానీ నికెల్ అస్సలు ఉపయోగించడం జరగదు. అందుకే ఈ గ్రేడ్ స్టెయిన్లెస్ స్టీల్ ఎంతో ఎకనామికల్. కానీ ఫుడ్ గ్రేడ్ ప్రకారం అయితే దీనిని ఖచ్చితంగా ఉపయోగించవచ్చు.

ఎస్ఎస్ 304: ఈ రకమైన స్టెయిన్లెస్ స్టీల్ ఎంతో పాపులర్ అనే చెప్పొచ్చు. వీటిని కూడా ఎక్కువ మందికి వంటలు చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. అంతేగాక హాస్పటల్స్, ఇండస్ట్రియల్ సెట్టింగ్స్‌లో కూడా ఎస్ఎస్304 ఫుడ్ గ్రేడ్ ఉన్న స్టెయిన్లెస్ స్టీల్ ఉపయోగిస్తారు. ఈ మెటీరియల్‌లో క్రోమియం 18 శాతం, నికెల్ శాతం 8 శాతం వరకు ఉంటుంది. ఈ స్టెయిన్లెస్ స్టీల్ అనేది corrosion రెసిస్టెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. దాంతో ఎటువంటి ఇబ్బంది పడాల్సిన అవసరం ఉండదు.

ఈ విధంగా ఫుడ్ గ్రేడ్ ప్రకారం మీరు స్టెయిన్లెస్ స్టీల్‌తో తయారు చేసిన వస్తువులను ఎంపిక చేసుకోవచ్చు. అయితే వాటిని వాడే ముందు కొన్ని రకాల కండిషన్స్ గుర్తుపెట్టుకొని ఉపయోగించాలి. ముఖ్యంగా ఎలాంటి పరిధి ఎన్విరాన్మెంట్ వద్ద వాటిని ఉపయోగిస్తున్నామనేది చాలా అవసరం. ఉష్ణోగ్రతలు, హ్యుమిడిటీ, ఇతర కండిషన్స్ కారణంగా స్టెయిన్లెస్ స్టీల్‌పై ప్రభావం ఉంటుంది. ఫుడ్ గ్రేడ్ ఉన్నటువంటి స్టెయిన్లెస్ స్టీల్‌ను మాత్రమే ఉపయోగించడం ఎంతో అవసరం. ఎందుకంటే ఫుడ్ గ్రేడ్ కానివి ఉపయోగించడం వలన ఎన్నో రకాల సమస్యలు తలెత్తుతాయి. పైగా అవి సురక్షితం కాదని గమనించాలి.

ఫుడ్ గ్రేడ్ స్టెయిన్లెస్ స్టీల్ ఉపయోగించడం వల్ల ఉపయోగాలు :

నాన్ లీచబుల్ : స్టెయిన్లెస్ స్టీల్‌తో తయారుచేసిన వస్తువులను ఉపయోగించి వంట చేయడం వల్ల ఆహార పదార్థాల యొక్క ఫ్లేవర్ మరియు రుచి మారిపోకుండా ఉంటాయి. పైగా వంటలు వండడానికి ఇవి సురక్షితమే కాబట్టి వీటిని ఉపయోగించడం మేలు అని గుర్తుంచుకోండి.

నాన్ రియాక్టివ్ : మెటల్స్‌ను ఉపయోగించి ఆహారాన్ని వండడం వల్ల కొన్ని సందర్భాలలో రియాక్షన్స్ జరిగే అవకాశాలు ఉంటాయి. కానీ స్టెయిన్లెస్ స్టీల్ కరోడ్ అవకుండా ఉంటుంది. మెటల్స్ ఉపయోగించి ఆహారాన్ని వండడం వలన కొన్ని సందర్భాలలో రియాక్షన్స్ జరిగే అవకాశాలు ఉంటాయి అంటే మెటల్స్ ఉపయోగించినప్పుడు ఆహార పదార్థాలతో కెమికల్స్ కలిసిపోతాయి. దాంతో చాలా ఇబ్బంది పడాల్సి వస్తుంది. ముఖ్యంగా చాలా అసిడిటీ ఉండేటువంటి ఆహార పదార్థాలు ఎంతో సులువుగా కెమికల్స్‌తో కలిసిపోతాయి. కానీ స్టెయిన్లెస్ స్టీల్ వల్ల ఈ సమస్య రాదు.

పర్యావరణానికి మేలు : స్టీల్ అనేది గ్రీన్ మెటీరియల్‌గా భావించవచ్చు. ఎందుకంటే దీనిని పూర్తిగా 100 శాతం రీసైకిల్ చేయవచ్చు. స్టెయిన్లెస్ స్టీల్ తయారు చేయడానికి కేవలం ఐరన్, క్రోమియం, నికెల్, ఇతర మెటల్స్ ఉపయోగించి తయారు చేస్తారు. ఈ మెటీరియల్స్ అన్నీ నాన్ రెన్యువబుల్ దాంతో పర్యావరణానికి ఎటువంటి హాని ఉండదు.

వర్సటైల్ : స్టెయిన్లెస్ స్టీల్ ఎన్నో రకాలుగా ఉపయోగించవచ్చు. సరైన ఉష్ణోగ్రతలను సెట్ చేసుకుంటే ఓవెన్‌లో కూడా వీటిని ఉపయోగించవచ్చు. ఇలా చేయడం వలన డామేజ్ అవ్వకుండా ఉంటాయి. పైగా స్టెయిన్లెస్ స్టీల్ మెటీరియల్స్ అనేవి డిష్ వాషర్ సేఫ్, కాబట్టి డిష్ వాషర్‌ని ఉపయోగించే వారు కూడా వీటిని ఎంపిక చేసుకోవచ్చు. వీటితో పాటుగా మరొక ముఖ్యమైన ఉపయోగం ఏమిటంటే స్టెయిన్లెస్ స్టీల్ సామాన్లు చాలా తక్కువ బరువుగా ఉంటాయి. క్యాస్ట్ ఐరన్ వంటి వాటితో పోలిస్తే వీటి బరువు తక్కువ కాబట్టి వీటిని చాలా సులువుగా ఉపయోగించవచ్చు.

డ్యూరబుల్, రోబస్ట్ : నాన్ స్టిక్ సామాన్లను ఉపయోగించడం వల్ల చాలా ప్రమాదం ఉందని అందరికీ తెలిసిందే. అలాంటప్పుడు అటువంటి హానికరమైన మెటీరియల్స్‌తో తయారు చేసిన సామాన్లకు బదులుగా స్టెయిన్లెస్ స్టీల్ ఉపయోగించవచ్చు. వీటి పై ఎలాంటి కెమికల్ కోటింగ్ ఉండదు. దాంతో ఎటువంటి భయం లేకుండా వీటిని ఉపయోగించవచ్చు. అంతేకాకుండా కొన్ని రకాల స్టీల్ సామాన్లు తుప్పు పడుతూ ఉంటాయి. కానీ ఫుడ్ గ్రేడ్ స్టెయిన్లెస్ స్టీలు ఉపయోగించడం వలన తుప్పుపట్టే సమస్య కూడా ఉండదు. ఎక్కువ కాలం పాటు కూడా మన్నుతాయి.

ఈజీగా క్లీన్ : స్టెయిన్లెస్ స్టీల్ సామాన్లు చాలా స్మూత్‌గా ఉంటాయి. పైగా సర్ఫేస్ కూడా ప్లెయిన్‌గా ఉంటుంది ,అలాంటప్పుడు క్లీనింగ్ ప్రక్రియ చాలా త్వరగా అయిపోతుంది. ఈ మెటీరియల్ చాలా స్మూత్‌గా ఉండడం వల్ల స్టీల్ స్క్రబ్బర్లను ఉపయోగించినప్పుడు కొన్ని సార్లు గీతలు పడే అవకాశాలు ఉంటాయి. అలాంటప్పుడు హార్డ్‌గా ఉండేటువంటి స్పాంజ్‌లను అస్సలు ఉపయోగించొద్దు. ఒకవేళ వాటిని శుభ్రం చేయడం కష్టమైతే శుభ్రం చేసే ముందు గోరు వెచ్చని నీటిలో కొంచెం లిక్విడ్ సోప్ వేసి నానపెట్టండి. అలా చేయడం వల్ల త్వరగా పాత్రలు శుభ్రం అవుతాయి.

స్టెయిన్లెస్ స్టీల్ అనేది గ్లోబల్ ఫినోమినన్. అంతేకాకుండా కిచెన్‌లో ఉపయోగించే సామాన్ల నుండి సర్జికల్ ఇన్స్ట్రుమెంట్స్ వరకు అన్నీ కూడా స్టెయిన్లెస్ స్టీల్ మెటీరియల్‌తో తయారు చేస్తున్నారు. కాకపోతే వంట చేయడానికి ఉపయోగించేటప్పుడు ఫుడ్ గ్రేడ్ స్టెయిన్లెస్ స్టీల్ మాత్రమే ఉపయోగించాలని గమనించాలి. దాంతో మీరు తీసుకునే ఆహారం ఎంతో సురక్షితంగా ఉంటుంది, మీ ఆరోగ్యానికి ఎలాంటి ప్రమాదం ఉండదు.

డైటింగ్ చేస్తున్నా బరువు తగ్గలేదా?

అందరూ ఫిట్‌గా ఉండేందుకు ఇష్టపడతారు. నేను అందరిలా స్లిమ్ గా, అందంగా కనిపించాలని అబ్బాయిలు, అమ్మాయిలు అందరూ కోరుకుంటారు. కానీ చాలా మందికి అది సాధ్యం కాదు. దీని కోసం చాలా మంది డైట్ కూడా చేస్తుంటారు. అయితే, బరువు తగ్గడం మిమ్మల్ని ఫిట్‌గా మార్చదు.

చాలా మంది ప్రజలు కొవ్వు పదార్థాలు తినడం ద్వారా బరువు పెరగడానికి వారాంతంలో డైట్ లేదా చీట్ డేని కలిగి ఉంటారు. కానీ విజయవంతమైన ఆహారం కోసం మీరు మీ లక్ష్యాలకు మద్దతు ఇచ్చే అలవాట్లను అభివృద్ధి చేయాలి.

మీ పోషకాహారాన్ని ట్రాక్ చేయండి! కొంతమంది కేవలం డైట్ మాత్రమే చేస్తుంటారు. దానికి సరైన మార్గదర్శకత్వం లేదు. అంటే ఎలాంటి ఆహారం ఎలా తినాలి అనే కథ లేదు. దీని వల్ల బరువు తగ్గడం లేదు. దీనివల్ల మీకు బోర్ అనిపించి డైట్ చేయకూడదనిపిస్తుంది. కాబట్టి మీరు ఫిట్‌గా ఉండాలనుకుంటే, మీ పోషకాహార నిపుణుడి వద్ద ట్రాకర్‌ని ఉపయోగించాలి. అవును, మీరు ఏ ఆహారంలో ఎన్ని కేలరీలు పొందుతున్నారు? మీరు ఎంత ప్రోటీన్ పొందుతున్నారు? క్యాలరీల లెక్కింపు యాప్ లేదా జర్నల్ ద్వారా మీరు ఎంత కొవ్వును పొందుతున్నారో మీరు ట్రాక్ చేయాలి. దీంతో బరువు తగ్గుతారు. పోషకాహార ట్రాకర్‌తో మీరు శరీరంలోని ఏ భాగాన్ని తింటున్నారో తెలుసుకోవచ్చు. దీని ప్రకారం ఆహారం తీసుకోవచ్చు. ఇలా చేయడం వల్ల మంచి ఆహారం ద్వారా మంచి ఫిట్‌నెస్ పొందవచ్చు.

బరువు తగ్గడానికి ఫ్యాడ్ డైట్‌లు ప్రస్తుతం ట్రెండింగ్‌లో ఉన్నాయి. ఈ ఫ్యాడ్ డైట్‌లు రెండు మూడు వారాల్లో మీ బరువును తగ్గిస్తాయి. కానీ అది ఎక్కువ కాలం ఉండదు.

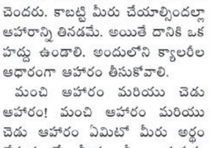
ఫ్యాడ్ డైట్‌లు అవును, ఫ్యాడ్ డైట్‌లు కొన్ని వారాల్లో బరువు తగ్గేలా చేస్తాయి కానీ ఇది శాశ్వతం కాదు. మీ ఆహారాన్ని ఇలా ఆపడం వల్ల మీరు మళ్లీ బరువు పెరగవచ్చు, ఇది డిప్రెషన్‌కు దారితీస్తుంది. లేదా డైట్ పైనే నమ్మకం పోవచ్చు. ఫ్యాడ్ డైట్ అంటే చాలా తక్కువ రకాల ఆహారాన్ని తినడం. కీటో డైట్, వేగన్ డైట్, పాలియో డైట్ మొదలైన రకరకాల డైట్‌లు ఉన్నాయి. ఈ డైట్‌ల గురించి పూర్తి సమాచారంతో కూడిన పుస్తకాలు ఉన్నాయి. ప్రతి డైట్ ఏమి తినాలో చెబుతుంది. కానీ ఫిట్‌నెస్ నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, ఇది ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. శరీరానికి అవసరమైన కొన్ని ఆహారపదార్థాలు వదిలేశారని, దాంతో ఆరోగ్యం పాడయ్యే అవకాశం ఉందని అంటున్నారు. కాబట్టి మీరు సరైన డైటింగ్ ద్వారా బరువు తగ్గాలనుకుంటే, ఈ ఆహారాన్ని దాటవేయండి.

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం! మనలో చాలా మందికి ఈ ఆహారాన్ని తినడం చెడ్డది మరియు ఈ ఆహారం తినడం మంచిది అనే ధోరణి ఉంటుంది. కానీ నిజంగా చెడు ఆహారం మరియు మంచి ఆహారం వంటివి లేవు. మనం తినేవన్నీ మంచి ఆహారం. కాబట్టి మనం అన్ని ఆహారాన్ని తినాలి. అయితే దానికి ఒక పరిమితి ఉండాలి. అధిక కొవ్వు పదార్థాలు మితంగా తీసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మీకు ఇష్టమైన ఆహారాలతో పాటు డైట్ చేసుకోవచ్చు. ఇది మీ బరువుపై కూడా మంచి ప్రభావం చూపుతుంది. అదనంగా, ఆహారం విషయంలో మీరు విసుగు చెందరు. కాబట్టి మీరు చేయాల్సిందల్లా ఆహారాన్ని తినడమే. అయితే దానికి ఒక హద్దు ఉండాలి. అందులోని క్యాలరీల ఆధారంగా ఆహారం తీసుకోవాలి.

మంచి ఆహారం మరియు చెడు ఆహారం! మంచి ఆహారం మరియు చెడు ఆహారం ఏమిటో మీరు అర్థం చేసుకుంటే మీరు మీ బరువును తగ్గించుకోవచ్చు. అదనంగా, మీరు మీ ఆహారాన్ని ఇష్టపడవచ్చు. కాబట్టి మనం మంచి మరియు చెడు ఆహారాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి. మంచి ఆహారంలో చాలా పండ్లు మరియు కూరగాయలు ఉంటాయి. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల అదనపు కేలరీలు అందవు. దీని వల్ల బరువు తగ్గుతారు. కానీ మీరు చెడు డైట్‌కి వెళ్తే అంటే జంక్ ఫుడ్‌కి వెళితే, మీ శరీరం అకస్మాత్తుగా పెరుగుతుంది. బరువు తగ్గడం లేదు. కాబట్టి మీరు ఆహారాన్ని ఇష్టపడాలి మరియు బరువు తగ్గాలి అంటే మీరు మంచి ఆహారాన్ని ఎంచుకోవాలి.

బరువు తగ్గడం గురించి ఆలోచించండి! మీరు ఏ పని చేసినా దాన్ని పూర్తిగా పూర్తి చేయాలనే దృఢ సంకల్పం ఉండాలి. మీరు దీన్ని ఆహారంలో కూడా పాటించాలి. నేను బరువు తగ్గుతాను, జంక్ ఫుడ్ ఎక్కువగా తినకూడదని నిర్ణయించుకోవాలి. అప్పుడే బరువు తగ్గవచ్చు. అలాగే డైట్ ఫుడ్ ను ప్రేమతో తినాలని ఆలోచించాలి.

వీటిని తినడం వల్ల ఆ వ్యాధులు దూరమవుతాయి..!



ప్రకృతిలో అందమైనవి పర్వతాలు.. ఈ కొండ పర్వతాలలో వివిధ రకాల జాతుల జంతువులు, మొక్కలు ఉంటాయి. అంతేకాకుండా ఇక్కడ ఉండే పలు రకాల చెట్ల ద్వారా స్వచ్ఛమైన గాలి లభిస్తుంది. ఈ గాలిని పీల్చుకుంటే మానసిక ప్రశాంతత కలుగుతుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో వర్ణించారు. అంతేకాకుండా ఈ ప్రాంతంలో లభించే వివిధ రకాల కూరగాయలు మానవ శరీరానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుందని శాస్త్రం పేర్కొంది.

ప్రస్తుతం ఈ కూరగాయాలు అన్ని పట్టణాల్లో సులభంగా అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఆన్‌లైన్ షాపింగ్ యుగంలో వీటిని కొనడం ఇప్పుడు చాలా సులభమైంది. గ్రేటర్ నోయిడాలోని GIMS హాస్పిటల్ చెందిన ప్రముఖ డైటీషియన్ డాక్టర్ ఆయుషి యాదవ్ ఈ కూరగాయల గురించి ఈ విధంగా వివరించారు.

ఈ కూరగాయలు తినడం వల్ల శరీరానికి చాలా ప్రయోజనాలున్నాయి.

1. బురాన్ష్ పువ్వులు: బురాన్ష్ పువ్వులు ఆయుర్వేదం యొక్క నిధిగా పెద్దలు చెప్పుకుంటారు. ఇందులో ఐరన్, కాల్షియం, జింక్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు కలిగి ఉంటాయి. ఇవి పొట్టకు సంబంధించిన రుగ్మతలను తొలగించడానికి సహాయపడతాయి. ఈ పువ్వులను కూరగా వండుకుంటే చాలా రుచికరంగా ఉంటుంది. అలాగే దీనిని షర్బట్, చట్నీ రూపంలో తినవచ్చు.

2. లంకు : గుండె ఆరోగ్యానికి అద్భుతమైనదిగా భావించే కూరగాయలలో లంకు (కొండ ప్రాంతాల్లో లభించే కూరగాలు) ఒకటి. దీన్ని తినడం వల్ల అధిక రక్తపోటు, అధిక కొలెస్ట్రాల్ తగ్గే అవకాశాలున్నాయని శాస్త్రం చెబుతోంది. దీని వల్ల గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుందని నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. ఇందులో విటమిన్ సి, విటమిన్ కె, ఫైబర్, ప్రోటీన్, ఫోలేట్ వంటి అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉన్నాయి. ఈ కూరగాయలను తినడం వల్ల వృద్ధాప్య ప్రక్రియ కూడా నెమ్మదిస్తుందని నిపుణులు పేర్కొన్నారు.

3. లింగ్డి : లింగ్డీలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఒమేగా-3 కొవ్వు, ఆమ్లాలు, పొటాషియం, ఐరన్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీనిని పర్వతాలలో 'కస్రోడ్' అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది జీర్ణక్రియకు మేరుగుపరిచి దృఢంగా చేస్తుంది.

ఘనంగా శ్రీ శ్రీ పెంటమాంబ అమ్మవారి ఉత్సవం

గాజువాక, (విశాఖ సమాచారమ్): హిమాచల్ నగర్ గ్రామదేవత శ్రీ శ్రీ శ్రీ పెంటమాంబ అమ్మవారి ఉత్సవాలు ఉత్సవాలు 11 నుండి 15 వరకు ఉత్సవాలు జరగనున్నాయి ఇందులో భాగంగా ఈనెల 15 న ప్రధాన పండుగ అమ్మవారి అనుపు కార్యక్రమంతో ముగించినట్లు ఆలయ కమిటీ సభ్యులు తెలిపారు. ఇందులో భాగంగా శనివారం ఆలయ ప్రాంగణం లో స్థానిక మహిళలచే పండిత యస్.ఎస్.వి ప్రసాద్ శర్మ పౌరోహిత్యంలో సామూహిక లక్ష కుంకుమార్చన కుంకుమ పూజలు వైభవంగా జరిపించారు. భక్తులు అమ్మవారిని ఆరాధించే భక్తులు సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని అమ్మవారిని ప్రార్థించారు. మా వారి ఉత్సవాల్లో భాగంగా చివరి రోజు పూజ కార్యక్రమాలు వేకుజాము నుండే అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నట్లు భక్తులు పూజ కార్యక్రమాలలో పాల్గొని అమ్మవారి తీర్థప్రసాదాలు తీసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. అలాగే ఆలయ ప్రాంగణం వద్ద సాయంత్రం 4 గంటల నుండి పరస, అమ్మవారి అనుపు కార్యక్రమంలో 'కాంతారా' శక్తి వేషాలు, కోలాటాలు, కొంగోడాన్సులు, సేవ గరిడి, డప్పులతో, డాన్స్ బేబీ డాన్స్ కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలియపరిచారు. అంతరం అమ్మవారి అణుకు సందర్భంగా పెద్ద ఎత్తున బాణాసంచాలతో కడు రమ్యంగా అంగరంగ వైభవంగా అమ్మవారి ఊరేగింపు పెరగనున్నట్లు , కార్యక్రమానికి పెద్ద ఎత్తున భక్తులు పాల్గొని అమ్మవారి కృపకు పాత్రులు కాగలరని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ చైర్మన్ నమ్మి గౌరీశ్వర రావు, ఆలయ ధర్మకర్త నమ్మి అచియ్యమ్మ, కమిటీ అధ్యక్షులు గండేపల్లి షణ్ముఖ గురునాథ రావు, ఓయుబోయిన వెంకటలక్ష్మి, సిగటాపు విశాల్ బాబు, సాలాపు రవి, కర్రి అజయ్, జి.లక్ష్మీనారాయణ, ఓ.గిరీష్ యాదవ్ తదితర కమిటీ సభ్యులు, భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

గుజరాత్ హైకోర్టులో రాహుల్ గాంధీకి చుక్కెదురు

కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్ గాంధీకి గుజరాత్ హైకోర్టులో ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. సూరత్ కోర్టు ఇచ్చిన తీర్పుపై స్టే విధించేందుకు గుజరాత్ హైకోర్టు నిరాకరించింది. బెయిల్ మాత్రం మంజూరు చేసింది. రాహుల్ గాంధీ పిటిషన్‌పై వేసవి సెలవుల తర్వాత జూన్ 4న తుది తీర్పును వెలువరిస్తామని కోర్టు తెలిపింది. పరువు నష్టం దావా కేసులో రాహుల్ గాంధీకి సూరత్ కోర్టు రెండేళ్ల జైలు శిక్ష విధించింది.

రాహుల్ గాంధీ తన శిక్షను నిలుపుదల చేయాలంటూ రాహుల్ గాంధీ చేసిన విజ్ఞప్తిని సూరత్ సెషన్స్ కోర్టు ఏప్రిల్ 20న తిరస్కరించింది. దీంతో రాహుల్ గాంధీ గుజరాత్ హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. గత బుధవారం, గుజరాత్ హైకోర్టుకు చెందిన జస్టిస్ గీతా గోపి ఈ కేసు విచారణ నుంచి తప్పుకున్నారు. ఆ తర్వాత కేసును జస్టిస్ హేమంత్ ప్రచ్చక్‌కి అప్పగించారు.

ఏప్రిల్ 13, 2019న కర్ణాటకలోని కోలార్‌లో జరిగిన ఎన్నికల ర్యాలీలో "దొంగలందరికీ మోడీ అనే సాధారణ ఇంటిపేరు ఎలా వచ్చింది?" అని రాహుల్ గాంధీ వ్యాఖ్యలు చేశారు. దీనిపై సూరత్ కోర్టులో పరువు నష్టం దావా వేశారు. మార్చి 23న రాహుల్ గాంధీ దోషిగా తేలుస్తూ సూరత్ కోర్టు తీర్పు ఇచ్చింది. రెండేళ్ల జైలు శిక్ష విధించింది. అప్పీల్ చేసుకునేందుకు నెల రోజుల సమయం కూడా ఇచ్చింది. అయితే రాహుల్ కు శిక్ష పడి తర్వాత లోక్ సభ సెక్రెటేరియట్ ఆయన అనర్హత వేటు వేసింది.

రాహుల్ గాంధీ ప్రాతినిధ్యం వహించిన వయనాడ్ స్థానానికి ఉప ఎన్నికలు నిర్వహిస్తే సమస్య మరింత జఠిలమవుతుందని కోర్టుకు తెలిపింది. ఒక వేళ ఆ ఎన్నికల్లో వేరే అభ్యర్థి విజయం సాధించి.. తన శిక్షను రద్దు చేయాలన్న రాహుల్‌గాంధీ పిటిషన్ నెగ్గితే.. ఆయనకు తిరిగి ఎంపీ బాధ్యతలు అప్పగించడానికి అవకాశం ఉండదని తెలిపింది.

విజయనగరం కోటలో యోగోత్సవం

విజయనగరం: సామరస్య జీవన విధానంలో యోగా ప్రాముఖ్యతను, ఆవశ్యకతను తెలియజేస్తూ.. విస్తృత ప్రచారం కల్పించడమే లక్ష్యంగా ఆయుష్ మంత్రిత్వ శాఖ ఆధ్వర్యంలో మొరార్జీ దేశాయ్ నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ యోగా, గీతం విశ్వవిద్యాలయం సౌజన్యంతో శనివారం ఉదయం విజయనగరం కోటలో యోగోత్సవం నిర్వహించారు. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని 100 రోజుల కౌంట్ డౌన్ ప్రక్రియలో భాగంగా చారిత్రాత్మక కట్టడమైన విజయనగరం కోటలో చేపట్టిన ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో జిల్లాలోని పలు సంస్థలు, ప్రభుత్వ విభాగాల నుంచి పాఠశాలల నుంచి సుమారు 1,000 మంది పాల్గొని యోగ గురువుల సమక్షంలో ప్రత్యేక సాధన చేశారు. ఇంకా 39 రోజులు ఉన్న నేపథ్యంలో యోగా ఫర్ హార్మోనియస్ లివింగ్ థీమ్‌తో చేపట్టిన కార్యక్రమానికి స్థానిక ప్రజల నుంచి మంచి స్పందన లభించింది.

ఈ సందర్భంగా గీతం యూనివర్సిటీ అప్లైయిడ్ సైకాలజీ విభాగాధిపతి, ప్రొఫెసర్ కె.సునీత మాట్లాడుతూ యోగా ప్రాశస్త్యాన్ని, ప్రయోజనాలను వివరించారు. శారీరకంగా, మానసికంగా ధృడంగా తయారయ్యేందుకు యోగా ఎంతగానో దోహదపడుతోందని పేర్కొన్నారు. యోగాను ప్రజలకు మరింత చేరువ చేసేందుకు ఏటా జూన్ 21న అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తున్నామని గుర్తు చేశారు.

ఆయుష్ మంత్రిత్వశాఖ, మోరార్జీ దేశాయ్ యోగ జాతీయ సంస్థ ఆధ్వర్యంలో యోగా ప్రచార కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించేందుకు దేశంలోని పలు విశ్వవిద్యాలయాలను ఎంపిక చేశారని చెప్పారు. రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో విజయనగరం, విశాఖపట్నం నగరాలను మాత్రమే ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించేందుకు ఎంపిక చేయడం గర్వకారణమని పేర్కొన్నారు. ప్రసిద్ధమైన ప్రదేశం కోటలో కార్యక్రమం నిర్వహించటం శుభపరిణామం అన్నారు.

యోగా కాన్షియస్‌నెస్ ట్రస్ట్ అధ్యక్షులు టిఎల్ నరసింహారావు, గీతం యూనివర్సిటీలో ప్రొఫెసర్ బి. నళిని,

ఎం.ఆర్. డిగ్రీ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ సూర్యకాంతి, పోలీసు శిక్షణ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ ఆనందబాబు, సత్య గ్రూపు విద్యాసంస్థల డైరెక్టర్ డాక్టర్ ఎం. శశిభూషణరావు యోగా ప్రయోజనాలను వివరించారు. మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో యోగా పాత్రను తెలుపుతూ సందేశం అందించారు.

జిల్లాకు చెందిన అధికారులు, మాన్సాస్ ట్రస్ట్, యోగా కాన్షియస్‌నెస్ ట్రస్ట్, బుద్ధ యోగా ఫౌండేషన్, ఎంవీజీఆర్ కాలేజ్ ఆఫ్ ఇంజినీరింగ్, సీతం, రఘు, లెండి ఇంజినీరింగ్ కాలేజీలు, రామా స్కూల్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్ విద్యార్థులు, పోలీస్ ట్రైనింగ్ కళాశాల శిక్షకులు, అధికారులు, స్వచ్ఛంద సంస్థల నిర్వాహకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జీవో నెంబర్ 1 నీ హైకోర్టు రద్దు వైసీపీ ప్రభుత్వానికి గుణపాఠం

గాజువాక, (విశాఖ సమాచారమ్): రాష్ట్ర అత్యున్నత న్యాయస్థానం హైకోర్టు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వము తీసుకువచ్చిన బ్రిటిష్ చట్టం జీవో నెంబర్.1 రద్దు చేస్తూ తీసుకున్న నిర్ణయము. ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డికి సరైన గుణపాఠం తగిలిందని గాజువాక నియోజవర్గ సమన్వయకర్త ప్రసాదుల శ్రీనివాస్. రాష్ట్ర టిడిపి కార్యదర్శి 87వ కార్పొరేటర్ బండా జగన్. జీవీఎంసీ డిప్యూటీ ఫ్లోర్ లీడర్ గంధం శ్రీనివాసరావు. మాజీ డిప్యూటీ ఫౌన్ లీడర్ 67 వార్డ్ కార్పొరేటర్ పల్లా శ్రీనివాసరావు హైకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పుపై హర్షం వ్యక్తం చేశారు. గాజువాక నియోజకవర్గ తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యాలయంలో. నియోజవర్గ సమన్వయకర్త ప్రసాదుల శ్రీనివాస్ అధ్యక్షతన జరిగిన సమావేశంలో మాట్లాడుతూ. హైకోర్టు తీర్పుతో నైనా ఈ రాష్ట్రంలో అధికారంలో ఉన్న జగన్మోహన్ రెడ్డి ప్రభుత్వం జ్ఞానోదయం తెచ్చుకుని అంబేద్కర్ రాసిన రాజ్యాంగాన్ని గౌరవించాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో. జిల్లా పార్లమెంటరీ బీసీ సెల్ అధ్యక్షులు తమ్మిన విజయకుమార్ ,రాష్ట్ర పార్టీ నాయకులు చెరుకూరు నాగేశ్వరరావు,జిల్లా పార్టీ కార్యదర్శి గోమాడ వాసు, వార్డు అధ్యక్షులు 75 వ వార్డు నమ్మి అప్పారావు ,65 వ వార్డు రట్టి వాసు,ఎండి ముర్తజ. రాష్ట్ర టి ఎన్ టి సి నాయకులు పంచదార ఉగ్రం,బొడ్డు వెంకటరమణ,సైని. రామారావు,నంబరు సింహాద్రి, 69వ టిడిపి నాయకులు నామాన సింహాచలం, 70 వార్డ్ టిడిపి నాయకుడు కోడి. శీను, గాజువాక నియోజవర్గ మహిళా నాయకులు పోలవరపు జ్యోతి, టిడిపి నాయకులు మల్లు చిన్నోడు,కదిరి పోట్రాజు, వియ్యపు అప్పలనాయుడు,నమ్మి అప్పలనాయుడు,రాజు,తదితరులు పాల్గొన్నారు

అనంతరం మరణించిన తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యదర్శి స్వర్గీయ నామాలు పెంటయ్య కి ఘన నివాళులర్పించారు.

మజ్జిగ చలివేంద్రానికి విశేష స్పందన

పరవాడ, (విశాఖ సమాచారమ్): అనకాపల్లి జిల్లా మండల కేంద్రమైన పరవాడ సినిమా హాలు జంక్షన్ నాయుడు వెల్డింగ్ షాపు వద్ద ఏర్పాటు చేసిన మజ్జిగ చలివేంద్రానికి విశేష స్పందన లభిస్తుంది శనివారం హెరిటేజ్ మిల్క్ ప్రొడక్షన్ డీలర్ రాజేష్ దన సహాయంతో మజ్జిగ పంపిణీ కార్యక్రమం చేపట్టారు. రోజురోజుకీ ఈ చలివేంద్రంలో స్వచ్ఛందంగా ముందుకు వచ్చి మజ్జిగ కు ధన సహాయం చేస్తున్నారని ప్రజలు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అయ్యబాబు, వెల్డింగ్ షాప్ శివ, సురేష్, గణేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రతి ఒక్కరూ ! ఆపదలో ఉన్నవారికి ఏదో ఒక రూపంలో సహాయపడాలి

శ్రీకాకుళం, (విశాఖ సమాచారమ్): స్థానిక డే అండ్ నైట్ కూడలి దరిలో గల శ్రీ శ్రీ శ్రీ విజయగణపతి ఆలయ ఆవరణలో మజ్జిగ చలివేంద్రాన్ని శనివారం వన్ టౌన్ ఎస్.ఐ మొజ్జాడ ప్రవళ్ళిక ప్రారంభించి సుమారు 600 మంది బాటసారులకు పంపిణీ చేసి మాట్లాడుతూ మండుటెండలను దృష్టిలో ఉంచుకొని ప్రజల దాహార్తిని తీరుస్తున్న జిల్ ఫౌండేషన్ సేవలు విస్తృతమని అన్నారు. రానున్న వారాంతములో వేసవి వేడిగాలులలకు వడదెబ్బలు వచ్చే అవకాశాలున్నాయని, బయటకు వచ్చేటప్పుడు తగు జాగ్రత్తలు పాటించాలని తెలిపారు. వృద్ధులు, పిల్లలకు అధిక నీరు అవసరమని, వేసవి తాపానికి ఉపశమనంగా మజ్జిక తాగాలని అన్నారు. రానున్న వారంలో వేసవి గాలులు దృష్టిలో పెట్టుకొని జిల్ ఫౌండేషన్ తో పాటు మరికొన్ని స్వచ్ఛంద సంస్థలు ప్రతి ముఖ్య కూడళ్లలో చలివేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసి ప్రజల దాహార్తిని తీర్చాలన్నారు. ప్రజలకు సేవ చేయాలనుకునే వారికి మజ్జిక చలివేంద్రాలు ఒక చక్కటి వేదికని, ప్రతి ఒక్కరూ ! ఆపదలో ఉన్నవారికి ఏదో ఒక రూపంలో సహాయపడాలని, ఈ సందర్భంగా జిల్ ఫౌండేషన్ సత్యసాయి ని అభినందిస్తూ మరిన్ని సేవలో బాగమవ్వాలని మీరు చేసే సేవలు మరి కొంతమందికి స్ఫూర్తినివ్వాలన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్ ఐ తో పాటు, టూ టౌన్ పీఎస్ సిబ్బంది, ట్రాఫిక్ సిబ్బంది, ఆలయ అర్చకులు, జిల్ ఫౌండేషన్ సాయి, న్యూ బ్లడ్ బ్యాంకు సభ్యులు నంది ఉమా శంకర్, శివ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అగనంపూడి టోల్ గేటు త్వరలో తరలింపు ఖాయం : కేఎన్‌ఆర్

గాజువాక, (విశాఖ సమాచారమ్): అగనంపూడి కూడలిలో ప్రజా చార్జ్ షీట్ కార్యక్రమం మండల అధ్యక్షులు కోసూరు తాతారావు 85వ వార్డు అధ్యక్షులు సత్తిబాబు ల ఆద్వర్యంలో ఏర్పాటు చేశారు . నియోజకవర్గ కన్వీనర్ కరణంరెడ్డి నరసింగరావు ముఖ్య అతిదిగా పాల్గొన్నారు. స్థానిక ప్రజల నుండి ముఖ్య సమస్యలపై పిర్యాదులు స్వీకరించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఉద్దేశించి నరసింగరావు మాట్లాడుతూ ఎన్నో యేల్ల సమస్యైన అగనంపూడి టోల్ గేట్ ని ఎంపి జీవీఎల్ నరసింహారావు దృష్టికి తీసుకొని వెల్లగా కేంద్రమంత్రి నితిన్ గడ్కరీ ని కలసి త్వరలో తొలగించడానికి కృషి చేసిన ఎంపి జీవీఎల్ కి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఏది ఏమైనప్పటికీ త్వరలో బిజెపి పార్టీ పెద్దల అండదండలతో అగనంపూడి టోల్గేట్ ప్లాజాను ఎత్తివేయడం ఖాయమని జోష్యం చెప్పారు. పార్మాసిటీ నిర్వాసితులకు న్యాయం చేయాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో నాయకులు ఆది సత్తిబాబు గూటూరు శంకరరావు శిరీష రంజిత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గడప గడపకు మన ప్రభుత్వం

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): మన ప్రియతమ నాయకులు, పాణ్యం ఎమ్మెల్యే, టీటీడీ ధర్మకర్తల మండలి సభ్యులు మరియు వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నంద్యాల జిల్లా అధ్యక్షులు శ్రీ.కాటసాని రాంభూపాల్ రెడ్డి గారి ఆధ్వర్యంలో ఈరోజు పాణ్యం నియోజకవర్గ పరిధిలోని కల్లూరు అర్బన్:20 వార్డ్ :53 వ సచివాలయం,మారుతి మెగాసిటీ లో గడప,గడపకు మన ప్రభుత్వం కార్యక్రమం నిర్వహించారు.

ఎమ్మెల్యే వార్డులోని ప్రతీ గడపకు వెళ్లి రాష్ట్రంలో ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి గారు చేస్తున్న జనరంజక పాలన,అవినీతి రహిత పాలన గురించి ప్రజలకు వివరిస్తూ, జగనన్న ప్రభుత్వాన్ని దీవించాలని కోరారు. ప్రభుత్వం అందించే సంక్షేమ పథకాలను అర్హత కలిగిన ప్రతీ ఒక్కరికీ అందేలా చూడాలని సంబంధిత సచివాలయ సిబ్బందిని ఆదేశించారు ఎమ్మెల్యే శ్రీ.కాటసాని రాంభూపాల్ రెడ్డి.

ఈకార్యక్రమంలో స్థానిక వార్డ్ కార్పొరేటర్ ఏ.నాగ లక్ష్మిరెడ్డి,కార్పొరేటర్ & స్టాండింగ్ కమిటీ మెంబర్లు. వైజా. అరుణ, సాన శ్రీనివాసులు, కార్పొరేటర్లు... దండు లక్ష్మీకాంత్ రెడ్డి,నంగాల సుదర్శన్ రెడ్డి,ఎరుకల వెంకటేశ్వర్లు,మిద్దె చిట్టెమ్మ,కల్లూరు సింగిల్ విండో ప్రెసిడెంట్ శివ శంకర రెడ్డి,కర్నూలు డి.ఏ.ఏ.బి చైర్మన్ బెల్లం మహేశ్వర రెడ్డి,వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ యువజన విభాగం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి అక్కిమి హనుమంతు రెడ్డి,వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ మైనారిటీ విభాగం నంద్యాల జిల్లా అధ్యక్షుడు యూనిస్ భాష, వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు...వైజా.బాలచంద్ర రెడ్డి,బాబాన్న,తిరుమలేష్ గౌడ్,పెద్దన్న,సాయి 20 వ వార్డులోని నాయకులు... శివ శంకర రెడ్డి,లక్ష్మీకాంత్ రెడ్డి,భీమ శంకర్ రెడ్డి, రంగారెడ్డి, ప్రతాప్ రెడ్డి,జగన్మోహన్ రెడ్డి,సంజీవ రెడ్డి, గంగిరెడ్డి, అంబటి రెడ్డి,శివశంకర్ రెడ్డి, ధోరస్వామి, రాజమని, ఇంకా పలువురు నాయకులు, కార్యకర్తలు, సచివాలయ సిబ్బంది, వాలంటీర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మలేషియాలో యాక్మి ప్రతాపకు, సత్కారం

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): మలేషియా ఐటీసీ గ్లోబల్ కమ్యూనిటీ, అర్ అర్ టీం ఫ్రీడమ్ (ఇండియా) సంయుక్తంగా నిన్న 12 (శుక్రవారం) మే, కౌలాలంపూర్ లో జరిగిన ఆసియ మీట్ లో నాగరానికి చెందిన సాంస్కృతిక స్వచ్ఛందా సేవ సంస్థ వ్యవస్థపాక అధ్యక్షులు పాలంరాశెట్టి ప్రతాప్ కుమార్ ను వారు ఘనంగా సత్కరించారు.

యాక్మి గత కొద్దీ సంసరాలుగా నిర్వాహహిస్తున్న జాతీయ సమ్మైక్య చాటిచెప్పే సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలను గుర్తించి ' లిఔట్స్టాండింగ్ ఈవెంట్ మేనేజర్ అవార్డు - 2023 ' తో సత్కరించారు.

సుమారు 300 మంది వివిధ దేశాల ప్రతినిధుల సమక్ష్యములో జరిగిన కార్యక్రమంలో ప్రతాప్ కుమార్ ఈ సత్కారాన్ని ఆదుకున్నారు.

ఈ కార్యక్రములో ముఖ్య అతిధులుగా మలేషియా ప్రభుత్వ ప్రతినిధులు శ్రీ టెంగు దాతో, శ్రీమతి టెంగు బేబీదరాహ అజమాన్ షా అలిహజ్, డాక్టర్ రాతనరాజు, ఐటీసీ గ్లోబల్ ఇండియా ఫౌండర్ పాల్గొన్నారు.

చికెన్ ధరలకు రెక్కలు.. అనూహ్యంగా పెరిగిన రేట్లు

ఎన్టీఆర్: కోడి మాంసం ధరలకు రెక్కలు వచ్చాయి. మార్కెట్‌లో కోడి మాంసం ధర పరుగులు పెడుతోంది. గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా ధర పెరగటంతో మాంసాహార ప్రియులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. పెరిగిన ధరను చూసి జేబులు పట్టుకుంటున్నారు. సహజంగానే వేసవిలో కోడి మాంసం ధరలు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ సీజన్‌లో కోళ్లకు సోకే వ్యాధులతో కోళ్లు మృతి చెందటం కారణంగా మాంసం ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది.

దీని వలన ధరలు పెరుగుతున్నాయి. అయితే ఈ దఫా అనూహ్యంగా పెరిగిన కోడి రేట్లతో నాన్ వెజిటేరియన్లు ఏమి కొంటాము.. ఏమి తింటామని నిరాశ వ్యక్తం చేస్తున్నారు. గత వారంలో కిలో బాయిలర్ రూ.200 నుంచి రూ.210 వరకు ధర పలికింది. ఫారమ్ కోడి రూ.150 నుంచి రూ.170 వరకు ధర ఉంది. అలాంటిది ఈ వారం బాయిలెర్ మాంసం కిలో ధర రూ.280 నుంచి రూ.285 పలుకుతుంది. ఫారం కోడి కిలో మాంసం రూ.200 దాటింది.

స్థానికంగా లభ్యత లేకనే...

ఈ సీజన్‌లో సాధ్యమైనంత వరకు కోళ్ల తక్కువగా పెంచుతారు. కోతకు సిద్ధం కాగానే విక్రయిస్తుంటారు. ప్రస్తుతం జిల్లా వ్యాప్తంగా కిలో నుంచి కిలోంపావు కోళ్లు మాత్రమే మార్కెట్‌లో అందుబాటులోకి వస్తున్నాయని దుకాణ దారులు చెబుతున్నారు. వినియోగదారులు చిన్న కోళ్లు కొనటానికి ఆసక్తి చూపక పోవంటతో అధిక బరువు ఉన్న కోళ్లను దిగుమతి చేసుకుంటున్నామని తెలిపారు. ప్రధానంగా హైదరాబాద్, గుంటూరు, పశ్చిమగోదావరి, భీమవరం ప్రాంతాల నుంచి కోళ్లను కొనుగోలు చేస్తున్నారు. దీంతో కోడి మాంసం ధరలకు రెక్కలు వచ్చినట్లయింది.

గుడ్డుదీ అదే దారి...

కోడి మాంసంతో పాటు కోడి గుడ్డు ధర కూడా అదే రూట్‌లో పెరుగుతోంది. పది రోజుల క్రితం రూ.4 లోపు పలికిన గుడ్డు ధర ఈ వారం రూ.5 కు చేరింది. అట్ట కోడిగుడ్డు ధర రూ.120 పలకగా ధర ప్రస్తుతం రూ.150కు చేరింది. కోడి మాంసం, కోడి గుడ్లు ధరలు పెరగటంతో మాంసం ప్రియులు పెదవి విరుస్తున్నారు.

Hospitals in Visakhapatnam (Vizag)

Hospital & Address with Phone Numbers

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

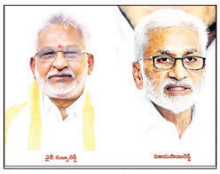
Pallavi Hospital:
Maharanipeta, Visakhapatnam. Tel: 0891-2567735, 2567736

విశాఖ రెస్టారెంట్‌లు

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

ఇన్‌ఛార్జులను ప్రకటించిన వైవీ సుబ్బారెడ్డి

పంతం పట్టి పేర్లు మార్చిన విజయసాయిరెడ్డి



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): విశాఖలో అధికార వైకాపాలో ఆధిపత్య పోరు రగులుతోంది. ఉత్తరాంధ్ర ఇన్‌ఛార్జి వైవీ సుబ్బారెడ్డి, మాజీ ఇన్‌ఛార్జి, రాజ్యసభ సభ్యుడు విజయసాయిరెడ్డి మధ్య పోటీ తారస్థాయికి చేరింది. తాజాగా జరిగిన జోనల్ ఇన్‌ఛార్జుల నియామకమే ఇందుకు తార్కాణంగా కనిపిస్తోంది. పార్టీ నేతలతో వైవీ సుబ్బారెడ్డి చర్చించి నిర్ణయించిన వారిని నియమిస్తూ కేంద్ర కార్యాలయం ప్రకటన విడుదల చేసిన ఒక్కరోజులోనే... ఆ పేర్లను మార్చి వేరేవారికి బాధ్యతలు అప్పగిస్తున్నట్లు విజయసాయిరెడ్డి ప్రకటించడం చర్చనీయాంశంగా మారింది. విజయసాయిరెడ్డి ఉత్తరాంధ్ర ఇన్‌ఛార్జిగా బాధ్యతలు నిర్వర్తించిన సమయంలో పార్టీ అనుబంధ విభాగాల (విశాఖపట్నం, విజయనగరం, అనకాపల్లి జిల్లాలు) జోనల్ ఇన్‌ఛార్జుల నియామకంపై కసరత్తు చేశారు. యువజన విభాగం ఇన్‌ఛార్జిగా సునీల్‌కుమార్, మహిళా విభాగం ఇన్‌ఛార్జిగా విశాఖ నగర మహిళా విభాగ మాజీ అధ్యక్షురాలు గరికన గౌరి పేర్లు తెరపైకి తెచ్చారు. అప్పట్లో వీరి ఎంపికపై పార్టీలోని కొందరి నుంచి వ్యతిరేకత రావడంతో జోనల్ ఇన్‌ఛార్జుల నియామకాన్ని కొన్నిరోజులు పక్కనపెట్టారు. ప్రస్తుతం ఉత్తరాంధ్ర ఇన్‌ఛార్జిగా ఉన్న వైవీ సుబ్బారెడ్డి యువజన విభాగానికి భీమిలి ఎమ్మెల్యే ముత్తంశెట్టి శ్రీనివాసరావు కుమారుడు ముత్తంశెట్టి వెంకట శివసాయి సందీప్, మహిళా విభాగానికి విశాఖ పార్లమెంట్ నియోజకవర్గ మహిళా విభాగం మాజీ అధ్యక్షురాలు పీలా వెంకటలక్ష్మిల పేర్లు ఖరారు చేశారు. ఈ పేర్లను పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయం ఈ నెల 10న తాడేపల్లి నుంచి ప్రకటించింది.

ఈ నెల 6న విశాఖ విమానాశ్రయానికి విజయసాయిరెడ్డి వచ్చినప్పుడు జోనల్ ఇన్‌ఛార్జుల పేర్లు మార్చుతున్నారనే అంశాన్ని కొందరు ఆయన దృష్టికి తీసుకువెళ్లారు. 'నేను సూచించిన వారికి కాకుండా వేరేవారికి ఎలా వస్తాయో చూస్తా' అంటూ విజయసాయి పార్టీ నాయకుల వద్ద సవాల్ చేసినట్లు సమాచారం. సుబ్బారెడ్డి నిర్ణయించిన పేర్లతో లేఖ విడుదలవడాన్ని ప్రతిష్ఠాత్మకంగా తీసుకున్న ఎంపీ విజయసాయిరెడ్డి నేరుగా రంగంలోకి దిగారు. 10న ఇచ్చిన ఉత్తర్వులను రద్దు చేస్తున్నామని, వారి స్థానంలో సునీల్‌కుమార్, గరికన గౌరిలను నియమించినట్లు పార్టీ అనుబంధ విభాగాల సమన్వయకర్తగా ఆయనే ప్రకటన చేశారు. ఎంపీ పంతం నెగ్గించుకోవడంతో పార్టీ కార్యకర్తలు సందిగ్ధంలో పడ్డారని సమాచారం. భీమిలి ఎమ్మెల్యే ముత్తంశెట్టి శ్రీనివాసరావు కుమారుణ్ని యువజన విభాగం ఇన్‌ఛార్జిగా నియమించినా.. ఒక్క రోజుకే తొలగించడాన్ని ఆయన వర్గీయులు తీవ్ర అవమానంగా భావిస్తున్నారు.

గ్రామీణ ప్రజల కలలు సాకారం చేయడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యం

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): మండలంలోని చుక్కపల్లి గ్రామంలో రెండవ నిర్వహించిన గడప గడపకు మన ప్రభుత్వం కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న పంచాయతీ రాజ్ శాఖ మంత్రి ముత్యాల నాయుడు.

95.3 లక్షల రూపాయలతో గ్రామంలో అందుబాటులోకి రానున్న సచివాలయం భవనం, రైతు భరోసా కేంద్రం, డిజిటల్ లైబ్రరీ మొదలైన అభివృద్ధి నిర్మాణ పనులు.

గ్రామానికి 20 లక్షల రూపాయలతో అభివృద్ధి, మౌలిక వసతులు, శాశ్వత వనరుల సంకల్పన, సమస్యల పరిష్కారని నిధులు మంజూరు.

సాంకేతిక కారణాల వల్ల అగిన సంక్షేమ పథకాల తాలుఖు సమస్యలను పరిష్కరించిన మంత్రి.

జగనన్న ఇళ్ల పథకం ద్వారా 51 మంది లబ్ధిదారులకు నిర్మాణ దశలో ఉన్న సొంత ఇల్లు.

రెండవ రోజు గ్రామంలో 475 నివాసాలను తీవ్ర ఎండలో సందర్శించి, ప్రభుత్వం ముద్రించిన కరపత్రాలను అందించి, ఆయా కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం అందించిన సంక్షేమ పథకాల గూర్చి వివరించారు.

గ్రామ పర్యటనలో మానసిక వికలాంగులను, దివ్యాంగులను, వృద్దులను చూచి చలాయించిన మంత్రి. మానసిక వికలాంగురాలు ఎస్. ముత్యాలమ్మ, సహా దీనావస్థలో ఉన్న వృద్దులకు ఆర్థిక సహాయం చేసిన డిప్యూటీ సియం.

పర్యటించిన ప్రాంతంలోని విద్యుత్ స్తంభాలను, వైర్లను పరిశీలించి అవసరమైన చోట్ల ఆధునీకరణ పనులు తక్షణమే చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

అంగన్వాడీ భవనాన్ని పరిశీలించి మరమ్మతుల చేయాలనీ అధికారులకు సూచన చేసిన డిప్యూటీ సియం, అనంతరం చిన్నారులతో ముచ్చటించి వారికీ తినుబండారాలను అందించారు.

మండల పరిషత్ ప్రాథమిక పాఠశాలలో రూ.23.54 లక్షల రూపాయలతోలి చేపట్టిన నాడు-నేడు ఆధునీకరణ పనుల శిలాఫలం ఆవిష్కరించిన డిప్యూటీ సియం. అనంతరం అదే పాఠశాలలో పదవ తరగతి లో లి556లి మార్కులతో మొదటి స్థానం సాధించిన పిల్లా బిందుప్రియను డిప్యూటీ సియం ఘనంగా సత్కరించి, ఉన్నత విద్య అభ్యసించి మరిన్ని విజయాలు సాధించాలని అభినందించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో మండల పార్టీ ప్రెసిడెంట్ రాజా బాబు, నాయకులు లాలం జానకి రామ్, కురచ సత్యనారాయణ, మజ్జి దేవానంద్, ఎంపీడీవో, మండల, గ్రామ స్థాయి అధికారులు ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

హనుమాన్ జయంతి సందర్భంగా బైక్ ర్యాలీ

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): శ్రీ హనుమాన్ జయంతి సందర్భంగా స్థానిక మైన్ రోడ్ లోని చేపల బజార్ వద్దనున్న రామాలయం నుండి బైక్ ర్యాలీ నిర్వహిస్తున్నట్టు హిందూ దేవాలయ పరిరక్షణ సమితి ఉత్తరాంధ్ర ఇన్చార్జి, కొణతాల అప్పలరాజు తెలిపారు. మధ్యాహ్నంమూడు గంటల నుండి ఐదు గంటల వరకు బైకు ర్యాలీ సాగుతుందని ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమంలో ప్రజలు పాల్గొని కార్యక్రమాలు విజయవంతం చేయాల్సిందిగా ఆయన కోరారు. మన కలియుగ దైవమైనటువంటి భక్త ఆంజనేయస్వామి ఆశీస్సులు ప్రతి ఒక్కరిపై ఉండాలని సుఖశాంతులతో అష్టైశ్వర్యాలతో ప్రతి ఒక్క కుటుంబం నిండుగా వర్ధిల్లాలని ఇటువంటి పవిత్రమైన కార్యక్రమంలో హిందూ బంధువులు భాగస్వాములు కావాలని కోరారు.ప్రతి ఆంజనేయస్వామి ఆలయంలో కొబ్బరికాయని కొట్టి, స్వామివారికి సింధూరం సమర్పించడం జరుగుతుందని తెలిపారు.

ఈ కార్యక్రమంలో హిందూ బంధువులు తోపాటు, హిందూ సంస్థలు, విశ్వహిందూపరిషత్ వారు, ఆర్ఎస్ఎస్ వారు, పాల్గొంటారని , ఈ కార్యక్రమం కుంచా చిన్ను పర్యవేక్షలో జరుగుతుందని అప్పలరాజు తెలిపారు.

లోక్ అదాలత్‌తో సత్వర న్యాయం

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): కక్షి దారులు లోక్ అదాలత్ ను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ప్రిన్సిపల్ సీనియర్ సివిల్ జడ్జ్ గంగరాజు పేర్కొన్నారు. జాతీయ లోక్ అదాలత్ కార్యక్రమాన్ని శనివారం న్యాయ స్థానములో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భముగా ఆయన మాట్లాడుతూ సత్వర న్యాయం , రాజీ వంటివి లోక్ అదాలత్ లో జరుగుతాయన్నారు. దీర్ఘ కాలం పాటు కోర్టు ల చుట్టూ తిరిగే కన్నా , సమయం ఆదాయం నష్ట పోయే కన్నా లోక్ అదాలత్ లో రాజీ లు ఉత్తమ మన్నారు. సమావేశంలో జిల్లా జడ్జ్ గోవర్ధన్, ప్రిన్సిపల్ జూనియర్ సివిల్ జడ్జి ప్రదీపా, 3 వ అదనపు జూనియర్ సివిల్ జడ్జి రవి కిరణ్, స్పెషల్ కోర్టు జడ్జ్ రామచంద్ర మూర్తి, బార్ అధ్యక్షులు సాయి లక్ష్మణరావు ,సెక్రెటరీ సూరా శ్రీనివాస్, సభ్యులు కింతాడ ఈశ్వరరావు, సాయిరాం, రామచంద్రరావు ,నూకరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పవన్ కోసం డా.పిల్లా దంపతుల పాదయాత్ర

పిఠాపురం, (విశాఖ సమాచారమ్): పవన్ రావాలి పాలన మారాలి అనే నినాదంతో జనసేన అధినేత పవన్ కళ్యాణ్ 2024లో ముఖ్యమంత్రి అవ్వాలని దేవుడిని ప్రార్థిస్తూ పిఠాపురంలో పిఠాపురం నియోజకవర్గం జనసేన నాయకులు డాక్టర్ పిల్లా శ్రీధర్ ఆధ్వర్యంలో పిఠాపురం ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రమైన పాదగయ క్షేత్రం నుండి పెద్దాపురం మండలం తొలి తిరుపతి శ్రీ శృంగార వల్లభ స్వామి ఆలయం వరకు పవన్ కోసం పాదయాత్ర కార్యక్రమాన్ని చేపట్టారు.పాదయాత్ర చేస్తున్న పిల్లా శ్రీధర్ దంపతులను పెద్దాపురం నియోజకవర్గ జనసేన పార్టీ ఇన్చార్జి తుమ్మల రామస్వామి (బాబు), నియోజకవర్గ జనసైనికులు,వీరమహిళలు పెద్దాపురం మండలం దివిలి గ్రామంలో స్వాగతం పలికి పూలమాలలు వేసి శాలువాతో సత్కరించి పాదయాత్రలో పాల్గొని స్వామివారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.ముందుగా డా.పిల్లా శ్రీధర్, డా. పిల్లా దీపిక దంపతులు జనసేన కార్యకర్తలు వీర మహిళతో కలిసి పాదగయ క్షేత్రంలో ప్రత్యేక పూజలు అనంతరం పాదగయ క్షేత్రం నుండి భారీ ర్యాలీగా డా.పిల్లా శ్రీధర్ పవన్ కోసం పాదయాత్ర ప్రారంభించారు.

ఈ కూరగాయలు పచ్చిగా తినకూడదు

పచ్చి కూరగాయల్ని తినడం మంచిదని చాలా మంది అంటారు . కూరగాయలలో ఎన్నో విటమిన్లు, మినరల్స్ ఉంటాయి. ఈ పోషకాలు తీసుకుంటే ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది, అనేక వ్యాధులు దూరం చేస్తాయి. కూరగాయలను ఉడికిస్తే.. వాటిలోని పోషకాలు తగ్గుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కూరగాయలను అలాగే తీసుకోవడంతో అందులోని పోషకాలు పూర్తి స్థాయిలో అందుతాయని నిపుణులు చెబుతారు. పచ్చి కూరగాయలు తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే.. ఇవి ఎక్కువగా తీసుకుంటే.. ఆరోగ్యానికి హాని జరిగే ప్రమాదం ఉందని అంటున్నారు. పచ్చి కూరగాయలను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావాలు పడే ప్రమాదం ఉందని చెబుతున్నారు.

జీర్ణం కావడం కష్టం: పచ్చి కూరగాయలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే.. కడుపు ఇన్ఫెక్షన్లు, అజీర్ణ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉందని ఫ్యాట్ టు స్లిమ్ డైరెక్టర్, న్యూట్రిషనిస్ట్, డైటీషియన్ శిఖా అగర్వాల్ శర్మ అన్నారు. పచ్చి కూరగాయలు ఎలా తినాలి, ఏ పరిమణంలో తినాలో శిఖా అగర్వాల్ వివరించారు.

ఉండికించిన కూరగాయల కంటే.. పచ్చి కూరగాయలు జీర్ణం కావడం కొంత కష్టం. పచ్చి కూరగాయలలోని పోషకాలు శరీరం నెమ్మదిగా గ్రహిస్తుంది, జీర్ణక్రియ కూడా తగ్గుతుంది. కొన్ని పచ్చి కూరగాయలలో యాంటీ-న్యూట్రియంట్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి ఆహారంలోని పోషకాల శోషణను పూర్తిగా నిరోధిస్తాయి. ఆటువంటి కూరగాయలు ఉండికించి తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు అంటున్నారు.

వీటిని పచ్చిగా తినొద్దు.. పాలకూర, చార్డ్, కాలీఫ్లవర్ పచ్చి తినకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిలో ఆక్సలేట్స్ ఉంటాయి.. ఇవి కిడ్నీలో స్టోన్స్ సమస్యను మరింత ఎక్కువ అవుతుంది. ఇవి ఎక్కువగా తింటే.. ఐరన్, కాల్షియం శోషణను కూడా నిరోధిస్తాయి. పచ్చి కాలేలో థైరాయిడ్ పనితీరును ప్రభావితం చేసే గోయిట్రోజెన్‌లు ఉంటాయి.

పచ్చి బచ్చలికూర, చార్డ్, కాలీఫ్లవర్‌లో ఆక్సలేట్‌లు ఉంటాయి, ఇవి మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను మరింత తీవ్రతరం చేస్తాయి లేదా ఏర్పరుస్తాయి మరియు పెద్ద మొత్తంలో తింటే ఇనుము మరియు కాల్షియం శోషణను కూడా నిరోధించవచ్చు. పచ్చి కాలేలో థైరాయిడ్ పనితీరును పెద్ద మొత్తంలో ప్రభావితం చేసే గోయిట్రోజెన్‌లు ఉంటాయి. క్యాబేజీ, బ్రోకలీ వంటి వంటి కూరగాయలు పచ్చిగా తింటే.. థైరాయిడ్ గ్రంధిని నిరోధిస్తాయి. కాలే పచ్చిగా తింటే.. కొంతమందిలో కుడుపు ఉబ్బరం సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంది.

ఇవి జ్యూస్ చేసుకుని తీసుకోండి.. క్యారెట్, బీట్‌రూట్, కీరా, సెలెరీ, గోధుమ గడ్డి, అల్లం, పార్స్లీ, కొత్తిమీర వంటివి జ్యూస్ చేసుకుని తీసుకోండి. కడుపు ఉబ్బరం, త్రేనుపులను నివారించడానికి చిటికెడు ఉప్పు కలపడం మర్చిపోవద్దు. ఒకేసారి ఎక్కువగా జ్యూస్ తాగడం మర్చిపోవద్దు.

ఇలా ఉంటే.. పచ్చి కూరగాయలు తినొద్దు.. మీకు వికారం, అలసట, మైకం, ఉబ్బరం, అతిసారం, IBS వంటి సమస్యలు ఉంటే.. పచ్చి కూరగాయలు ఎక్కువగా తినకూడదని గుర్తుపెట్టుకోండి. పచ్చి కూరగాయలలో పరాన్నజీవులు ఉంటాయి. ఇవి కేవలం కడగడం ద్వారా నాశనం అవ్వవు.

కూరగాయలు ఎలా తినాలి..? మీరు కూరగాయలు ఉడికించి తీసుకుంటే.. మంచిది. కూరగాయలు ఉడికించడం వల్ల పోషకాలు తగ్గుతాయని చాలా మంది నమ్ముతారు.. కానీ పచ్చి కూరగాయలు జీర్ణం కాకపోతే.. వాటిలోని పోషకాలు మీ శరీరం గ్రహించుకోలేదు. కూరగాయలను అల్యూమినియం, రాగి పాత్రల్లో ఉడికించవద్దు.

బియ్యం నీటితో చర్మం నిజంగానే మెరుస్తుందా..

పురాతన కాలం నుంచి బియ్యం నీటిని సౌందర్యం పెంచుకునేందుకు వాడుతున్నారు. ఇప్పుడు ఇది బ్యూటీ టిప్‌గా మారింది. దశాబ్దాలుగా మహిళలు బియ్యం నీటిని చర్మం తెలుపుగా రావడానికి, మెరవడానికి, శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకునేందుకు వివిధ రకాలుగా ఉపయోగిస్తున్నారు. అంతేకాదు బియ్యం కడిగిన నీరు వయసు వల్ల ఏర్పడే ముడతలు, మచ్చల్ని కూడా పోగొట్టడంలో సహాయపడతాయి.

బియ్యం నీరు చర్మంపై చాలా మృదువుగా పని చేస్తుంది. సోడియం లారిల్ సల్ఫేట్ వల్ల కలిగే ఇరిటేషన్‌ను ఈ నీరు తగ్గిస్తాయి. అంతేకాదు వివిధ రకాల సౌందర్య ఉత్పత్తుల వల్ల కలిగే చర్మ సమస్యల నుంచి బయట పడేలా చేస్తుంది. చర్మాన్ని మృదువుగా చేయడానికి బియ్యం నీరు సాయపడుతుంది. సున్నితమైన, కాంబినేషన్ స్కిన్ ఉన్న వారు దీన్ని ఉపయోగించొచ్చు.

బియ్యం నీటిలో ఏం ఉంది? అన్నం వండే సమయంలో బియ్యాన్ని ముందుగా కాసేపు నీటిలో నానబెట్టి కడుగుతాం. ఈ నీటిలో అనేక విటమిన్లు, ఖనిజాలు, అమినో యాసిడ్లు, ఆరోగ్యకరమైన పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తాయి. ఇందులో చర్మాన్ని మృదువుగా చేసే యాంటీ యాక్సిడెంట్లు, ఫెరలిక్ యాసిడ్ ఉంటాయి. ఇవి చర్మానికి జీవం ఇవ్వడానికి సహాయ పడతాయి.

ఎలా తయారు చేయాలి? నానబెట్టిన బియ్యం నీరు నానబెట్టిన బియ్యం నీటిని సిద్ధం చేసుకోవడం ఎంతో తేలిక. దీని కోసం మీరు ముందుగా అర కప్పు బియ్యం తీసుకుని అందులోని పైపై చెత్తను తొలగించుకోవాలి. కొన్ని నీరు పోసి కడగాలి. ఆ తర్వాత రెండు కప్పుల నీరు పోసి.. 30 నిమిషాల పాటు నానబెట్టండి. ఆ తర్వాత బియ్యాన్ని జార్ సాయంతో పక్కకు తీసేయండి. వీటిని ఫ్రిడ్జ్‌లో ఉంచుకుని దాదాపు ఏడు రోజుల పాటు ఉపయోగించొచ్చు.

బాయిలింగ్ రైస్ వాటర్: ముందుగా బియ్యంలోని మురికిని తొలగించేందుకు నీరు పోసి శుభ్రం చేయాలి. ఆ తర్వాత కప్పు బియ్యానికి నాలుగు కప్పుల నీరు కలిపి.. స్టవ్‌పై బాయిల్ చేయండి. ఎక్కువ ఉడికించొద్దు. కాసేపు మాత్రమే ఉంచి.. పక్కకు తీసేయాలి. గది ఉష్ణోగ్రతలో చల్లబరచాలి. ఆపై బియ్యాన్ని, నీటిని వేరు చేయాలి. బాయిలింగ్ చేసిన ఈ నీటిని మీరు ఏడు రోజుల పాటు ఫ్రిడ్జ్‌లో ఉంచి వాడుకోవచ్చు.

పులియబెట్టిన బియ్యం నీరు: ఇందు కోసం పైన చెప్పిన విధంగా నానబెట్టిన బియ్యం నీటిని తీసుకోవాలి. వాటిని ఫ్రిడ్జ్‌లో ఉంచకుండా అలాగే బయటే ఉంచాలి. గదిలోనే వీటిని ఒకటి, రెండు రోజులు వదిలేయాలి. ఇవి కాస్త వాసన కూడా మారుతాయి. వీటిని సాదా నీటిలో కలిపి, ముఖానికి, చర్మానికి ఉపయోగించొచ్చు.

బియ్యం నీటిని ఎలా ఉపయోగించాలి..? బియ్యం నీటిని నేరుగా చర్మానికి, జుట్టుకు వాడొచ్చు. వీటికి సహజ సువాసనలు, పదార్థాలు కూడా కలపొచ్చు. కానీ వీలైనంత వరకు కేవలం బియ్యం నీటిని వాడటం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుందట. ఒకవేళ మీరు నీటిని పులియబెట్టి వాడేలా అయితే.. అందులో కొన్ని నీటిని కూడా కలుపుకోవాలి.

ఫేషియల్ క్లెన్సర్, టోనర్.. ఎక్కువగా బియ్యం నీటిని ఫేషియల్ క్లెన్సగా, టోనర్‌గా ఉపయోగిస్తారు. దీని కోసం బియ్యం నీటిని చిన్న కప్పులో పక్కకు తీసుకోవాలి. అందులో కాటన్ బాల్ ముంచి, ముఖానికి ఈవెన్‌గా రాసుకోవాలి. కాసేపటికి ఆరిపోయిన తర్వాత కడిగేస్తే సరిపోతుంది.

జుట్టు కోసం.. మీరు తరచూ జుట్టుకు రంగులు వేస్తుంటారు. దీని వల్ల జుట్టు నిర్జీవంగా మారిపోయే అవకాశం ఉంది. ఇలా పాడైన జుట్టును బాగు చేయడానికి బియ్యం నీరు తోడ్పడుతుంది. బియ్యం నీటిని జుట్టుకు రాసి.. కుదుళ్లను మర్దన చేయాలి. మొదళ్ల నుంచి చివరి వరకు రాయాలి. ఆ తర్వాత ఇదంతా జుట్టుకు పట్టేలా పది నిమిషాలు ఉంచాలి. ఆపై చల్లని నీటితో కడిగేస్తే.. గాలి కాలుష్యం, రంగులు వేయడం వల్ల పాడైన జుట్టుకు జీవం లభిస్తుంది. రసాయనాలు లేని షాంపూని ఉపయోగిస్తే మరింత ఫలితం లభిస్తుంది.

రిలాక్సింగ్ బాత్ సోక్ : ఇంట్లోనే స్పా ఫీలింగ్‌ను పొందాలి అనుకుంటే.. మీ బాత్ టబ్ వద్ద కొన్ని కొవ్వొత్తులు వెలిగించి, చక్కటి పాటలు పెట్టుకోండి. టబ్‌లోని నీటిలో కాస్త సువాసన వెదజల్లే రోజా రేకులు వేయొచ్చు. అందులో కొన్ని బియ్యం నీటిని కూడా పోసి.. కాసేపు టబ్‌లో రిలాక్స్ అవ్వండి. ఇందులో జింజర్, కొబ్బరి నూనె కొన్ని చుక్కలు వేయొచ్చు.

అన్నవాహిక క్యాన్సర్ లక్షణాలు ?

ఇటీవలి కాలంలో అత్యంత సాధారణ దీర్ఘకాలిక వ్యాధి క్యాన్సర్. ముఖ్యంగా పొగాకు, ఆల్కహాల్ తాగేవారిలో కనిపించే క్యాన్సర్ ఎసోఫాగియల్ క్యాన్సర్, దీనిని ఇంగ్లీషులో ఎసోఫాగియల్ క్యాన్సర్ అంటారు. మీకు ఈ సమస్య ఉంటే, తినడం కూడా అసాధ్యం. మింగడానికి కూడా వీలుకాదు. క్యాన్సర్ ఇతర జబ్బుల లాంటిది కాదు. ఇది శరీరం లోపలికి చెందిందో లేదో తెలియదు, కొన్ని లక్షణాలను నిశితంగా గమనిస్తే, క్యాన్సర్‌ను గుర్తించవచ్చు. గొంతునొప్పి అని నిర్లక్ష్యం చేస్తే అన్నవాహిక క్యాన్సర్ ప్రాణాంతకం కావచ్చు. కాబట్టి దాని లక్షణాలు ఏమిటి, దానిని ఎలా గుర్తించాలి,

అన్నవాహిక క్యాన్సర్ అంటే అన్నవాహిక అనేది ఒక పొడవైన కండర గొట్టం, ఇది గొంతు నుండి కడుపు వరకు నడుస్తుంది. మనం తినే ఆహారం అన్నవాహిక ద్వారా కడుపులోకి ప్రవేశిస్తుంది. అన్నవాహికలోని స్పింక్టర్ అనే ప్రత్యేక కండరం వాల్వ్‌గా పనిచేస్తుంది. ఆహారం మరియు ద్రవాలు అన్నవాహిక గుండా కడుపులోకి వెళ్ళడానికి ఇది తెరుచుకుంటుంది. అన్నవాహిక యొక్క కణజాలంలో అసాధారణ కణాలు పెరిగినప్పుడు అన్నవాహిక క్యాన్సర్ సంభవిస్తుంది. చివరికి ఈ కణాలు కణితిగా పెరుగుతాయి. అన్నవాహిక క్యాన్సర్‌లో రెండు రకాలు ఉన్నాయి ఒకటి పొలుసుల కణ క్యాన్సర్ మరియు మరొకటి అడెనోకార్సినోమా. స్క్వామస్ కార్సినోమా అన్నవాహికలో ఉండే కణాలలో ప్రారంభమవుతుంది. ఇది క్రమంగా అన్నవాహిక ఎగువ మరియు మధ్య భాగాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఆహారాన్ని మింగడంలో సహాయపడే శ్లేష్మం ఉత్పత్తి చేసే కణజాలంలో అడెకార్సినోమా అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఇది అన్నవాహిక దిగువ భాగంలో సంభవిస్తుంది.

ఎసోఫాగియల్ క్యాన్సర్ యొక్క లక్షణాలు ఏ రకమైన క్యాన్సర్‌ను కూడా ప్రాథమిక దశలోనే గుర్తించలేము. ఈ అన్నవాహిక క్యాన్సర్ యొక్క మొదటి లక్షణం మింగడం కష్టం. ఆహారాన్ని మింగడం వల్ల గొంతు నొప్పి వస్తుంది. ఈ కణితి పెరగడంతో, అన్నవాహిక తెరవబడదు. ఆహారాన్ని మింగడం కష్టంగా ఉండవచ్చు. ఇది బాధాకరమైనది. దీనితో పాటు, ఇతర లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. అవి, గొంతు లేదా వీపు, రొమ్ము ఎముక వెనుక లేదా భుజాలను కలిపే ఎముక వెనుక నొప్పి కనిపిస్తుంది. వాంతిలో రక్తం లేదా దగ్గినప్పుడు రక్తం, గుండెల్లో మంట, గొంతులో చికాకు స్వరంలో మార్పు లేదా దీర్ఘకాలిక దగ్గు, ఊహించని బరువు తగ్గడం.

ఎసోఫాగియల్ క్యాన్సర్ కారణాలు కొన్ని కారకాలు అన్నవాహిక క్యాన్సర్‌కు దారితీస్తాయి. అవి ఏమిటి.

వయస్సు-సంబంధిత వ్యాధి: అన్నవాహిక క్యాన్సర్ 60 ఏళ్లు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నవారిలో సర్వసాధారణం. వయస్సు కూడా ఈ సమస్యకు కారణం కావచ్చు. అన్నవాహిక క్యాన్సర్ స్త్రీలలో కంటే పురుషులలో మూడు రెట్లు ఎక్కువ. పొగాకు వాడకం: ధూమపానం మరియు పాన్ పరాగ్ వంటి పొగాకు వినియోగం గొంతు క్యాన్సర్‌కు కారణం కావచ్చు. ఆల్కహాల్: దీర్ఘకాలికంగా మరియు ఎక్కువగా తాగేవారిలో అన్నవాహిక క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

అన్నవాహిక సమస్య: కొన్నిసార్లు అన్నవాహికలోనే సమస్య క్యాన్సర్‌కు దారి తీస్తుంది. అంటే దీర్ఘకాలిక ఎసిడిటీ కారణంగా అన్నవాహిక లైనింగ్ చిక్కగా, ఎర్రగా మారుతుంది. సరళంగా చెప్పాలంటే, దీర్ఘకాలంగా గ్యాస్ట్రిక్ మరియు గుండెల్లో మంట సమస్యలతో బాధపడేవారిలో అన్నవాహిక క్యాన్సర్ సంభవం కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఇతర సమస్యలు: ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా అన్నవాహిక సమస్యలను కలిగిస్తాయి. వాటిలో అచలాసియా అంటే ఆహారం మింగడంలో ఇబ్బంది అని అర్థం. మరొక సమస్య టైలోసిస్ అంటే అధిక చర్మం పెరుగుదల అన్నవాహిక క్యాన్సర్‌కు కూడా దారి తీస్తుంది.

రసాయనాలు: డ్రైక్లీనింగ్ సాల్వెంట్‌లకు ఎక్కువ కాలం బహిర్గతమయ్యే వ్యక్తులు అన్నవాహిక క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. క్యాన్సర్: మెడ లేదా తల క్యాన్సర్ ఉన్నవారు అన్నవాహిక క్యాన్సర్‌ను కూడా అభివృద్ధి చేయవచ్చు.

అన్నవాహిక క్యాన్సర్ పరీక్ష ఎలా..? మీరు పైన వివరించిన లక్షణాలను అనుభవిస్తే వైద్యుడిని చూడండి. శారీరక పరీక్ష తర్వాత, వైద్యులు కొన్ని అన్నవాహిక క్యాన్సర్‌లను నిర్ధారించడంలో సహాయపడటానికి ఇతర పరీక్షలను కూడా చేయవచ్చు.ఈ పరీక్షలలో X- కిరణాలు ఉండవచ్చు. ఇందులో బేరియం ఉన్న ద్రవాన్ని రోగికి తాగించాలి. ఈ బేరియం ద్రవం ఎక్స్-కిరణాలు అన్నవాహికను చూపించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని ద్వారా ఎక్స్-రే ద్వారా అన్నవాహికను చూడవచ్చు. ఎసోఫాగోస్కోపీ అనేది అన్నవాహిక క్యాన్సర్‌కు స్క్రీనింగ్ పరీక్ష. ఎండోస్కోపీ ద్వారా అన్నవాహిక క్యాన్సర్‌ను గుర్తించవచ్చు. ఎండోస్కోప్ నోటి ద్వారా గొంతు నుండి అన్నవాహిక వరకు పంపబడుతుంది. ఈ పరీక్షలో అన్నవాహిక మరియు కడుపు పైభాగాన్ని పరిశీలించి క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. బయాప్సీ అనేది మరొక పరీక్షా విధానం, దీనిలో డాక్టర్ ఎసోఫాగోస్కోపీ ద్వారా అన్నవాహిక నుండి కణజాలం యొక్క చిన్న భాగాన్ని తొలగిస్తారు. క్యాన్సర్ కణాలను తనిఖీ చేయడానికి ఈ కణజాలం యొక్క భాగాన్ని సూక్ష్మదర్శినిగా పరిశీలించారు. అన్నవాహిక యొక్క ఎండోస్కోపిక్ అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్ష అన్నవాహికలోని అంతర్గత నిర్మాణాలను చిత్రించడానికి ధ్వని తరంగాలను ఉపయోగిస్తుంది. ఈ ప్రక్రియలో, అన్నవాహిక ద్వారా అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్ష నిర్వహిస్తారు. ఛాతీ మరియు పొత్తికడుపులో అన్నవాహిక క్యాన్సర్ వ్యాప్తిని అంచనా వేయడానికి కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ స్కాన్ ఉపయోగించబడుతుంది.

అన్నవాహిక క్యాన్సర్‌కు చికిత్స క్యాన్సర్ దశను సాధారణంగా గుర్తించి, తదనుగుణంగా చికిత్స చేస్తారు. అదేవిధంగా, అన్నవాహిక క్యాన్సర్ కూడా దాని దశ ఆధారంగా చికిత్స చేయబడుతుంది.

శస్త్రచికిత్స: అన్నవాహిక క్యాన్సర్ సాధారణంగా శస్త్రచికిత్సతో చికిత్స పొందుతుంది. క్యాన్సర్ కణాలను కలిగి ఉన్న అన్నవాహిక భాగాన్ని శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించవచ్చు. అదేవిధంగా, దాని చుట్టూ ఉన్న కణజాలాలను కూడా తొలగించవచ్చు. కొన్నిసార్లు అన్నవాహిక కూడా తొలగించబడవచ్చు. అన్నవాహిక పనితీరును పునరుద్ధరించడానికి ప్రేగు యొక్క భాగాన్ని కూడా ఉపయోగించవచ్చు. క్యాన్సర్ కణాలను తనిఖీ చేయడానికి వైద్యులు అన్నవాహిక చుట్టూ ఉన్న శోషరస కణుపులను కూడా తొలగించవచ్చు.

అన్నవాహికలోని ఇతర భాగాలకు క్యాన్సర్ వ్యాపించని రోగులలో శస్త్రచికిత్స ద్వారా క్యాన్సర్‌ను నయం చేయవచ్చు. కానీ ఎసోఫాగియల్ క్యాన్సర్ ప్రారంభ దశలో చాలా అరుదుగా గుర్తించబడుతుంది. కాబట్టి లక్షణాలను తగ్గించడానికి శస్త్రచికిత్స చేస్తారు.

రేడియేషన్ థెరపీ రేడియోధార్మికత అనేది రేడియోధార్మికత లేదా రేడియోధార్మిక పదార్థాన్ని ఉపయోగించి క్యాన్సర్‌కు చికిత్స చేసే పద్ధతి.ఇది క్యాన్సర్ కణాలను చంపడానికి లేదా దెబ్బతీయడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. రేడియేషన్ సాధారణంగా క్యాన్సర్ కణితి వైపు మళ్ళించబడుతుంది. ఈ రేడియేషన్ క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదల మరియు విభజనను నిరోధించడం ద్వారా వాటిని నాశనం చేస్తుంది. అలాగే, క్యాన్సర్ కారణంగా మింగడం సమస్య అయితే, రేడియేషన్ ప్రధాన చికిత్స ఎంపికగా ఉపయోగించబడుతుంది.

కెమోథెరపీ అనేది క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను ఆపడానికి మందుల రూపంలో ఇచ్చే చికిత్స. కొన్ని కీమోథెరపీ మాత్రలు ఉన్నాయి. కొన్ని కీమోథెరపీ మందులు నేరుగా సిర ద్వారా రక్తంలోకి ఇవ్వబడతాయి. ఈ కీమోథెరపీ మందులు రక్తం ద్వారా శరీరమంతా ప్రయాణించి శరీరంలో ఉండే క్యాన్సర్ కణాలను చంపేస్తాయి. క్యాన్సర్ కణితిని తగ్గించడానికి కొన్నిసార్లు కీమోథెరపీ కూడా శస్త్రచికిత్సకు ముందు ఇవ్వబడుతుంది. కీమోథెరపీ అనేది లక్షణాలను నియంత్రించడానికి సమర్థవంతమైన చికిత్స.

ఎండోస్కోపిక్ సబ్‌ముకోసల్ డిసెక్షన్/రెసెక్షన్ ఎండోస్కోపిక్ సబ్‌ముకోసల్ డిసెక్షన్ అనేది చిన్న క్యాన్సర్ కణితులకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే ఒక ప్రక్రియ. ఈ ప్రక్రియతో, అన్నవాహికను తొలగించకుండానే క్యానర్ ట్యూమర్‌లను ఎండోస్కోపిక్‌గా తొలగిస్తారు.

ఎండోస్కోపిక్ లేజర్ థెరపీ అన్నవాహికలో అడ్డంకి కణితుల చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు. ఈ చికిత్సలో, మ్రింగడం మరియు రోగి తినగలిగే సామర్థ్యాన్ని సులభతరం చేయడానికి అన్నవాహిక అంతటా కణితులను కత్తిరించడానికి లేజర్‌లను ఉపయోగిస్తారు.

ఫోటోడైనమిక్ థెరపీ ఫోటోయాక్టివ్ మందులు క్యాన్సర్ కణాల ద్వారా గ్రహించబడతాయి. తద్వారా క్యాన్సర్ కణాలు నాశనం అవుతాయి. ముఖ్యంగా అన్నవాహిక క్యాన్సర్ కారణంగా ఆహారం మింగడంలో ఇబ్బంది ఉన్న వారికి ఈ చికిత్స ఉపయోగపడుతుంది. నేటి ఆధునిక కాలంలో, సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించి క్యాన్సర్‌కు చికిత్స చేసి నియంత్రించే ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నప్పటికీ, క్యాన్సర్ సమస్యలు పెరుగుతుండటం విచారకరం. అన్నవాహిక క్యాన్సర్‌ను నివారించలేము కానీ పొగాకు మరియు ఆల్కహాల్ వినియోగాన్ని నియంత్రించడం ద్వారా ఈ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు.

ఈ ఆకులు తింటే.. ఈజీగా బరువు తగ్గుతారు..!

ఊబకాయం అనేది ఒక తీవ్రమైన సమస్య, ఇది మీ అందాన్ని తగ్గించడమే కాకుండా మధుమేహం, క్యాన్సర్, అధిక రక్తపోటు మరియు కరోనా వైరస్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది. ఊబకాయంతో బాధపడుతున్న చాలా మందికి బరువు తగ్గడం పెద్ద సమస్య. బరువు తగ్గడానికి, కొంత మంది విపరీతమైన వర్కవుట్లు మొదలుపెడితే.. మరికొందరు తమ ఆహారపుటలవాట్లలో మార్పులు చేసుకుంటుంటారు.. ఇంకొందరైతే డైటింగ్ పేరుతో పూర్తిగా నోరు కట్టేసుకుంటుంటారు. అయినా కూడా చాలా మంది బరువు తగ్గడంలో.. ఫెయిల్ అవుతారు. ఆ లిస్ట్‌లో మీరు కూడా ఉంటే.. బరువు తగ్గడానికి కొన్ని హెూం రెమెడీస్ ప్రయత్నించవచ్చు. కొన్ని ఆకులు తీసుకుంటే.. బరువు తగ్గొచ్చని మణిపాల్ హాస్పిటల్స్ డైటీషియన్, న్యూట్రిషనిస్ట్ డాక్టర్ భావా శర్మ అన్నారు. ఇవి మన వంటగదిలో ఈజీగా దొరుకుతాయని చెప్పారు. ఈ ఆకులు బరువు తగ్గడానికి సహాయపడతాయని అన్నారు.

కొత్తిమీరను మన ఇండియన్ కిచెన్‌లో ఎక్కువగా వాడుతూ ఉంటాం. ఇది మన ఆహారానికి మంచి టేస్ట్, వాసన ఇస్తుంది. కొత్తిమీరలో విటమిన్లు, మినరల్స్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో జీవక్రియను మెరుగుపరచి.. బరువును తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా పని చేస్తుంది. కొత్తిమీరలో ఫోలిక్ యాసిడ్, మెగ్నీషియం, విటమిన్ బి పుష్కలంగా ఉంటాయి. కొత్తిమీరను సలాడ్లు, గ్రీన్ చట్నీ రూపంలో మీ డైట్‌లో చేర్చుకోవచ్చు. కొత్తిమీరలో క్వెర్సెటిన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది, ఇది బరువు తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

తులసి ఆకులు.. తులసి చెట్టు భారతీయ గృహాలలో దాదాపు అన్ని ఇళ్లలో ఉంటుంది. తులసిలో ఎన్నో ఔషద గుణాలు ఉన్నాయి. తులసిని డైటరీ సప్లిమెంట్‌గా తీసుకోవడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి. దీనికి గొప్ప టేస్ట్, ఫ్లేవర్, అరోమా ఉంటుంది. ప్రతి రోజూ తులసి టీ తాగితే ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తులసి టీ బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. ప్రతిరోజూ ఉదయం నీళ్లలో 5 నుంచి 6 తులసి ఆకులు తీసుకుంటే.. శరీరంలోని విష పదార్థాలు బయటకు వెళ్తాయి. తులసి టీ తాగితే.. జీవక్రియ పెరుగుతుంది. మెటబాలిజం పెరగడం వల్ల క్యాలరీలను బర్న్ చేయడం సులభం అవుతుంది. దీంతో త్వరగా బరువు తగ్గుతారు.

పాలకూర.. పాలకూరలో మన ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడే ఎన్నో అమోఘమైన పోషక విలువలు నిండి ఉంటాయి. ఇందులో ఐరన్, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. పాలకూర గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది, జుట్టు చిట్లకుండా చేస్తుంది, కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. మీరు బరువు తగ్గాలనుకుంటే.. ఒక కప్పు పాల కూర మీ డైట్‌లో చేర్చుకుంటే మంచిది. పాలకూరతో రకరకాల కూరలు, డ్రింక్స్, స్మూతీలు తయారు చేసుకోవచ్చు. పాలకూరలో కొవ్వు, కొలెస్ట్రాల్ తక్కువగా ఉంటాయి. ఐరన్, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది హైపర్‌టెన్షన్‌ను కంట్రోల్‌లో ఉంచుతుంది, ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది.

వేపాకులు.. వేప రసం తాగితే.. ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు దూరమవుతాయి. ప్రతి రోజూ వేపరసం తాగితే.. జీవక్రియ పెరిగి, పొట్ట శుభ్రంగా ఉంటుంది. వేప ఆకు శరీరంలో కొవ్వును తగ్గిస్తుంది, ఇది బరువును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. వేప, నిమ్మ, తేన కలపి చేసిన డ్రింక్.. జీవక్రియను పెంచడంలో ఎఫెక్టివ్‌గా పని చేస్తుంది.

కరివేపాకు.. కరివేపాకు తెలియని వారుండరు. ఏ వంటకాలలో అయినా కరివేపాకు వేస్తే వచ్చే రుచే వేరు. కరివేపాకులో పోషకాలూ పుష్కలంగా ఉంటాయి. కరివేపాకులో విటమిన్లు, మినరల్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. కరివేపాకును ఖాళీ కడుపుతో నమిలితే బరువు తగ్గడం, జుట్టు పెరగడం, జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగు పడటం వటి అద్భుత ఫలితాలను పొందవచ్చు. కరివేపాకులో ఆల్కలాయిడ్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటికి యాంటీ ఒబెసిటీ, లిపిడ్-తగ్గించే గుణాలు, మహానింబైన్ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇవి కొవ్వును తగ్గించి, జీవక్రియ రేటును పెంచుతాయి. కరివేపాకు రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది, డయాబెటిస్‌కు ఔషదంలా పనిచేస్తుంది.

విశాఖ నగరానికి ప్రపంచ స్థాయి గుర్తింపే జగనన్న లక్ష్యం

గాజువాక, (విశాఖ సమాచారమ్): విశాఖ నగరాన్ని ప్రపంచ స్థాయిలో అభివృద్ధి పరిచేందుకు జగనన్న ప్రభుత్వం కృషి చేస్తుందని నగర మేయర్ గొలగాని హరి వెంకట కుమారి పేర్కొన్నారు. శనివారం గాజువాక నియోజకవర్గం లో గాజువాక జోనల్ పరిధి జీవీఎంసీ 68, 72 వార్డులలోని బి హెచ్ పి వి, అక్కిరెడ్డిపాలెం, పాత గాజువాక ,తదితర ప్రాంతాలలో సుమారు రూ. 91.40 లక్షల వ్యయంతో సిసి రోడ్లు, సిసి కాలువలు రిటర్నింగ్ వాల్స్, బస్ షెల్టర్ నిర్మాణానికి గాజువాక శాసనసభ్యులు తిప్పల నాగిరెడ్డి, కార్పొరేటర్లు గుడివాడ వెంకట సాయి అనూష, స్టాలిన్ తో కలసి శంకుస్థాపన కార్యక్రమం చేశారు.

ఈ సందర్భంగా నగర మేయర్ మాట్లాడుతూ ప్రపంచంలో విశాఖ నగరాన్ని అగ్రస్థానంలో నిలిపేందుకు జగనన్న సాయి శక్తుల కృషి చేస్తున్నారని విశాఖ పరిపాలన రాజధానిగా చేసి ఉత్తరాంధ్రను మరింత అభివృద్ధి పరిచేందుకు శ్రమిస్తున్నారన్నారు. అలాగే గాజువాక పరిధిలో కోట్లాది రూపాయలు వెచ్చించి ఎన్నో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు సంక్షేమ కార్యక్రమాలు చేపట్టామని అలాగే రూ.91.40 లక్షల రూపాయలతో నేడు పలు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన చేస్తామన్నారు. ప్రజల కష్టాలు, సమస్యలు తెలుసుకునేందుకు జగనన్నకు చెప్పుదామనే వినూతన కార్యక్రమాన్ని చేపట్టి ప్రజల సమస్యలను పరిష్కరిస్తున్నారని రానున్న రోజుల్లో రాష్ట్రం ఎంతో పురోగతి చెందేందుకు ముఖ్యమంత్రి ఎంతో శ్రమిస్తున్నట్లు తెలియపరిచారు.ఈ కార్యక్రమంలో డీసీఎంఎస్ చైర్పర్సన్ పల్లా చిన్నతల్లి, వార్డ్ ఇంచార్జ్ గుడివాడ లతీష్, వాసు, కార్యనిర్వాహన ఇంజనీర్ ప్రసాద్ బాబు, ఉప కార్య నిర్వహణ ఇంజనీర్ అప్పారావు, సచివాలయం సెక్రటరీలు వైఎస్ఆర్సిపి సీనియర్ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అందరికీ అందుబాటులో జగనన్న స్మార్ట్ టౌన్ షిప్

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): జిల్లాలో అత్యంత వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న మధ్య ఆదాయ వర్గాల వారికి అందుబాటులో ఉండే విధంగా అచ్యుతాపురం పిసీపీఐఆర్ లో విఎంఆర్డిఏ ప్లాట్లను సిద్ధం చేసినట్లు జిల్లా కలెక్టర్ రవి పట్టన్ శెట్టి తెలిపారు కలెక్టర్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో వి ఎం ఆర్ డి ఏ రూపొందించిన ప్లాట్ల అమ్మకాల వెబ్ సైట్, బ్రోచర్ పోస్టర్లను ప్రారంభించారు ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ నిరంతరం అభివృద్ధి చెందుతున్న ఈ ప్రాంతం అనకాపల్లికి 16 కి.మీ విశాఖకు 36 కి.మీ.దూరంలో మాత్రమే ఉంటుందన్నారు మధ్య ఆదాయ తరగతుల వారికి అందుబాటులో ఉండే విధంగా చోడపల్లి భోగాపురం గ్రామాలలో రూ 16.5 రూ 22 రూ 26.40 లక్షల ఖరీదులో 3రకాల 183 ఎంఐజి ప్లాట్లు సిద్ధం చేసినట్లు చెప్పారు ప్రజలు ఉద్యోగ వ్యాపార రంగాల వారు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు ఈ కార్యక్రమంలో వికె పిసి పిఐఆర్ చైర్ పర్సన్ చుక్కాకుల లక్ష్మీ వెంకటరావు, విఎంఆర్డిఏ జాయింట్ కమిషనర్ రవీంద్ర నోడల్ అధికారి శిల్ప డిప్యూటీ డైరెక్టర్ బి.శ్రీనివాసమూర్తి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

STAR Health and Allied Insurance Co. Ltd.
స్టార్ హెల్త్ అండ్ అల్లైడ్ ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీ లిమిటెడ్.
మీకు ఆరోగ్య బీమా ఉందా..?
DO YOU HAVE A HEALTH CARD..?
If not, its Available Here
M.Chandra Mouli
Health Insurance Specialist
8977899939

FLAT for SALE
MVP colony, 1250/ 1160 SFT
2Flats for sale, 2BHK, 2years old,
Floring granite, cupboards, modular kitchen,car parking,lift, generator available. South/North. facing, UDS 40, For details contact
KADAMBARI consultancy services.
PSR Prabhu,
9063801556, 8977901556 (wats up number)

విద్యార్థులు సృజనశీలురు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం విద్యార్థులు సృజనశీలురని ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం ఉపకులపతి ఆచార్య పి.వి.జి.డి ప్రసాద రెడ్డి అన్నారు. శనివారం ఉదయం ఏయూ చిత్రకళా విభాగంలో బిఎఫ్ఏ, ఎంఎఫ్ఏ విద్యార్థుల వార్షిక చిత్ర, శిల్పకళా ప్రదర్శనను ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు తయారు చేసిన శిల్పాలు, వర్ణచిత్రాలను ఎంతో ఆసక్తిగా తిలకించారు. ప్రతీ చిత్ర వెనుక ఉన్న ఆలోచనలు విద్యార్థులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. క్లే, బ్రాస్, విభిన్న మాధ్యమాలతో తీర్చిదిద్దిన చిత్రాలు, శిల్పాలు ఎంతగానో ఆకట్టుకున్నాయి. అనంతరం వీసీ ఆచార్య పి.వి.జి.డి ప్రసాద రెడ్డి మాట్లాడుతూ వర్సిటీ చిత్రకళ విభాగం విద్యార్థులు ఎంతో ప్రతిభావంతులన్నారు.విశ్వవిద్యాలయాన్ని మరింత కళాత్మకంగా తీర్చిదిద్దడంలో వీరి ప్రతిభను ప్రోత్సహిస్తామన్నారు. ఈ ప్రదర్శనను వర్సిటీ లోని విభిన్న విభాగాల విద్యార్థులు ఈ ప్రదర్శనను తిలకించాలని ప్రోత్సహిస్తామన్నారు. విద్యార్థులకు మానసిక ప్రశాంతతను, ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం అందించే విధంగా చిత్రలేఖనం నిలుస్తుందన్నారు. విద్యార్థులు ఎంతో ప్రతిభతో తీర్చిదిద్దిన కళారూపాలు అందరి మనసులను దోచుకుంటాయన్నారు. కార్యక్రమంలో రెక్టార్ ఆచార్య కె.సమత, ప్రిన్సిపాల్ ఆచార్య ఏ.నరసింహా రావు, విభాగాధిపతి సింహాచలం, ఆచార్య వి.రమేష్, విశ్రాంత ఆచార్యులు, పరిశోధకులు, విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్థానిక వైఎంవిఏ హాల్లో ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లా సర్పంచుల సదస్సు

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): రాష్ట్రంలోని సర్పంచ్ ల ఎంపీటీసీల 12 డిమాండ్ల పరిష్కారం కోసం చలో అమరావతి చలో ఢిల్లీ కార్యక్రమం చేపట్టేందుకు సన్నద్ధం అవుతున్నామని ఆంధ్ర ప్రదేశ్ పంచాయతీరాజ్ చాంబర్ అధ్యక్షులు వైబిబి రాజేంద్రప్రసాద్, ఆంధ్రప్రదేశ్ సర్పంచుల సంఘం అధ్యక్షురాలు వానపల్లి లక్ష్మీ ముత్యాల రావు అన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పంచాయతీ వ్యవస్థను నిర్వీర్యం చేసిందని వారు ఆరోపిం చారు. శనివారం స్థానిక వైఎంవిఏ హాల్లో ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లా సర్పంచుల సదస్సు జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో రాజేంద్రప్రసాద్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పంచాయతీలకు కేంద్ర ప్రభు త్వం ఇచ్చిన నిధులను దారిమళ్లించి గ్రామాల అభివృద్ధిని దెబ్బతీసింది అన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభు త్వం దారి మళ్లించిన సర్పంచుల నిధులు 8660 కోట్లను వెంటనే తిరిగి ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. అలాగే మా సర్పంచుల న్యాయబద్ధమైన డిమాండ్ అయినటువంటి రాష్ట్రంలోని గ్రామ పంచాయతీల విద్యుత్ బిల్లులు మరియు క్లాప్ మిత్రాల జీతాలు సర్పంచులు ఎవరూ కట్టవద్దని. పాత పద్ధతిలోనే గ్రామపంచాయతీల విద్యుత్ బిల్లులు క్లాప్ మిత్రాల జీతాలు రాష్ట్ర ప్రభుత్వమే చెల్లించాలని డిమాండ్ చేశారు. గ్రామ సచివాలయాల పేరుతో ఎమ్మెల్యేలకు ఇస్తున్న 20 లక్షల రూపాయలు గ్రామ పంచాయతీలోకి ఇచ్చి సర్పంచుల ద్వారానే అభివృద్ధి చేయాలని అన్నారు. గ్రామ సచివాలయాలు, సచివాలయ సెక్రటరీలు, గ్రామ వాలంటీర్లు ను సర్పంచుల ఆధ్వర్యంలోనే పని చేయించాలి.

పంచాయతీరాజ్ అధికారాలను సచివాలయాలు వాలంటీర్లు వ్యవస్థ హైజాక్ చేస్తే సహించేది లేదని హెచ్చరించారు. జాతీయ ఉపాధి హామీ పథకం కింద వచ్చే కేంద్ర నిధులను ఉపాధి హామీ చట్టం 2006 ప్రకారం, కేంద్ర ప్రభుత్వ గైడ్లైన్స్ ప్రకారం గతంలోమాదిరేగ్రామపంచాయతీలకు,సర్పంచులకు ఇవ్వాలని సర్పంచ్ కన్నా గ్రామ వాలంటీర్లకు అంగన్వాడీ ఆయాలకే గౌరవ వేతనాలు ఎక్కువగా ఇస్తున్నారు. ఎమ్మెల్యే, ఎమ్మెల్సీ, గౌరవ సలహాదారులకైతే నాలుగు లక్షల రూపాయల వరకు ఇస్తున్నారు.

ప్రస్తుతం విపరీతంగా ధరలు, నిర్వహణ ఖర్చులు పెరిగిన నేపథ్యంలో సర్పంచ్ కు, ఎంపీటీసీలకు 15 వేల రూపాయలు, ఎంపీపీ లకు, జడ్పీటీసీలకు 30 వేల రూపాయలు, మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లకు 20 వేల రూపాయలు, కార్పొరేటర్లకు 30 వేల రూపాయలు, మున్సిపల్ చైర్మన్ లకు లక్ష రూపాయలు, కార్పొరేషన్ చైర్మన్ లకు రెండు లక్షల రూపాయలు, జిల్లా పరిషత్ చైర్మన్ లకు రెండు లక్షల రూపాయలు గౌరవ వేతనాలు ఇవ్వాలని 12 డిమాండ్లు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వెంటనే పరిష్కరించాలనిడిమాండ్ల సాధన కోసం రాష్ట్రంలోని సర్పంచులు అందర్నీ రాజకీయాలకతీతంగా కలుపుకొని ఉద్యమాలు, పోరాటాలు ఉధృతం చేస్తామని రాజేంద్రప్రసాద్ అన్నారు.ఈ సమావేశంలో చింతకాయల సుజాత ముత్యాలు ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లా సర్పంచుల సంఘం అధ్యక్షులు, దాడి ఎరుక నాయుడు ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లా పంచాయతీ రాజ్ ఛాంబర్ కన్వీనర్, బిర్రు ప్రతాపరెడ్డి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ఆంధ్రప్రదేశ్ పంచాయతీరాజ్ ఛాంబర్, బొర్రా నాగరాజు రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఆంధ్ర ప్రదేశ్ పంచాయతీ రాజ్ ఛాంబర్, సన్యాసినాయుడు ఉపాధ్యక్షులు ఆంధ్రప్రదేశ్ సర్పంచుల సంఘం,వానపల్లి ముత్యాలరావు కార్యదర్శి ఆంధ్ర ప్రదేశ్ పంచాయతీ రాజ్ ఛాంబర్, చింతకాయల ముత్యాలు ఉపాధ్యక్షులు ఆంధ్రప్రదేశ్ పంచాయతీరాజ్ ఛాంబర్, ఆనెపు రామకృష్ణ నాయుడు ఉపాధ్యక్షులు ఆంధ్రప్రదేశ్ పంచాయతీరాజ్ ఛాంబర్ , సింగంశెట్టి సుబ్బరామయ్య ఉపాధ్యక్షులు ఆంధ్రప్రదేశ్ పంచాయతీరాజ్ ఛాంబర్, చుక్కా ధనుంజయ యాదవ్ అధ్యక్షులు చిత్తూరు జిల్లా పంచాయతీరాజ్ చాంబర్ , చాపల మాసేను రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు ఆంధ్రప్రదేశ్ సర్పంచ్ ల సంఘం తదితరులు పాల్గొన్నారు

క్లాసిఫైడ్స్, ప్రకటనల కొరకు సంప్రదించండి
8186030813

Looking for Builder/Developer.
10 Acres land available for sale Near Ghatkesar,
Only for out rate or Half Development half Out rate.
3.5 Cr Per Acre, Inside ORR, Conservative Zone,
Clear Title, Suitable for Villas, Suitable for Layout,
Further details contact me 8147212488

Wanted Independent House
Madhurawada, kommadi, pm palem line lo individual house or villa purchase cheyutaku kavalenu. 200 -250 sq yards lo kavalenu. Budget 2 to 2.5 cr. Compound wall undali Car parking kuda undali. Please confirm me if anybody knows.
7989422831, 9652694110
my contact numbers

WANTED
DISTRIBUTERS
Fitearly
A food supplement powder to drink with milk to regain Energy. Purely without sugar and Very Very Tasty.
IQ Up-HG
A food supplement for school and college going GIRLS to Improve Memory power, Growth, balance Harmones and keep ENERGYTIC.
IQ Up-HB
An interesting and tasty food supplement for school and college going boys to improve concentration on study, sports, memory, IQ, fitness and keeps always ENERGYTIC.
These Three products are manufactured by shri Akella Subrahmanya Sharma, M.D., Herbindo pvt.ltd. Hyderabad.
* Marketing and Business promotion Support is offered for Distributors.
Minimum Investment :
Rs. 25,000/- Only
Atractive profits and lagre Sales assured.
Contact : 9393949345
S.V.Rao, Visakhapatnam

అప్పన్న కుటుంబానికి బ్యాచ్ మేట్స్ ఆర్థిక సహాయం

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): ఉమ్మడి విశాఖపట్నం జిల్లాలో హెడ్ కానిస్టేబుల్ గా పనిచేస్తున్న పి.అప్పన్న అనారోగ్య సమస్యతో మరణించిన కారణంగా ఆయన భార్యను పరామర్శించి, 1990 సంవత్సరం., బ్యాచ్ మేట్స్ ఆర్థిక సాయం అందజేశారు. జి.అప్పన్న స్పెషల్ బ్రాంచ్ హెడ్ కానిస్టేబుల్ గా పనిచేస్తూ, తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యతో మే 3న మరణించారు. ఇతను ఉమ్మడి విశాఖపట్నం రూరల్ జిల్లా పాడేరు సర్కిల్, అనకాపల్లి సర్కిల్ ఆఫీస్ రైటర్ గా, ప్రస్తుతం స్పెషల్ బ్రాంచ్ లో పనిచేస్తూ, అత్యుత్తమ పనితీరు తో అధికారుల మన్ననలు పొందారు.1990సం., బ్యాచ్ మేట్స్ తరుపున శ్రీకాకుళం జిల్లా, పోలాకి స్వగ్రామానికి వెళ్లి ప్రగాఢ సంతాపం తెలిపి, 75,000 నగదును ఆర్థిక సహాయంగా వారి జీవిత భాగస్వామి ధనలక్ష్మి కి అందజేశారు.బ్యాచ్ మేట్స్ అయిన

హెడ్ కానిస్టేబుల్స్ వెంకటేశ్వరరావు, పూర్ణచంద్ర, అనిల్, నాయుడు, రమేష్ లు అప్పన్న కుటుంబ సభ్యులను ఓదార్చి సంతాపం వ్యక్తం చేశారు.

డైట్ 2023 బ్రోచర్ ఆవిష్కరణ

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): స్థానిక దాడి ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఇంజనీరింగ్ అండ్ టెక్నాలజీ నందు కళాశాల చైర్మన్ దాడి రత్నాకర్ డైట్ "బ్రోచర్-2023 " ఆవిష్కరించారు . ఈ బ్రోచర్ నందు కాలేజీ మరియు విద్యార్థులు సాధించిన విజయాలు ,అవార్డ్స్ ప్రాంగణనియమకాలలో ఎంపికయైన సమాచారం .కాలేజీ లోగల విద్యార్థులకు కావలసిన మౌలిక వసతులు, కాలేజీ ను సందర్శించిన విశిష్ట అతిథుల ఫోటోలను పొందుపరచడము జరిగినది. దీని వలన ప్రతి విద్యార్థికి ,వారి తల్లిదండ్రులకు కాలేజీ యెక్క సమాచారం, మరియు ఆధునిక ఆవిష్కరణలు , నూతన కోర్స్ వివరాలు తెలుసుకొనుటకు దోహదపడుతుంది .

ఈ కార్యక్రమములో ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ చల్లా నర్సింహం వైస్ ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ ఆర్. వైకుంఠరావు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

VISAKHA SAMACHARAM Telugu Daily. Edited, Printed, Published & Owned by : S.Veerabhadra Rao , Printed at Suryodaya Publications, VisakhaSamacharam Press Door No. 9-3-16,Pitapuram Colony, Visakhapatnam-3. Editorial Office : 9393949345,
Hyderabad : Cell : 9030841841, Kakinada : Cell: 7013118088, Simhachalam : Cell: 96526 99699, Paravaada : Cell: 77804 33919, Aarilova : Cell: 97050 51389,
Cheedikaada : Cell: 97686 33999.