Visakha
Samacharam
MINI
FUNCTION HALL
100 Seating
Call : 93939 49345

VISAKHA SAMACHARAM TELUGU DAILY: VISAKHAPATNAM
Postal Registration No. VSP / 96/ 2024 - 26.
visit: www.visakhasamacharam.com

విశాఖ సమాచారమ్

V A S BHASKAR
+91 9063233197
yas.bhaskar@yahoo.co.in
EPF
ESIC
LABOUR OFFICE
PSARA LICENCES
CLIENT AUDITS
SECURITY SERVICES
PAYROLL

RNI No.52722/90 సంపుటి : 34 సంచిక : 139 విశాఖపట్నం, 10 మార్చి 2024 ఆదివారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

పొత్తులు ఖరారు : సీట్లలో మార్పులు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): ఎట్టకేలకు శనివారం మధ్యాహ్నానికి తెలుగు దేశం, జనసేన జట్టుతో బీజేపీ జత కలిసింది. గెలవాలనే కసితో పళ్ల బిగువన ఉన్న ఈ మూడు పార్టీల కూటమి ఆత్మీయతను, స్నేహ సంబంధాలను మరింతగా పెంచుకొని వైకాపా అభ్యర్థులను ఓడించేందుకు ఉరకలేస్తోంది. ఇప్పటి వరకు విశాఖపట్నం లోక్‌సభ స్థానం ఉమ్మడిగా బీజేపీకి లభిస్తుందనే ఉద్దేశ్యంతో ఉన్న కార్యకర్తలు ఆ సీటును తెలుగుదేశం అభ్యర్థిగా మళ్లీ గీతం యూనివర్శిటీ చైర్మన్ ఎంపీ భరత్‌నే కేటాయించినట్లు తెలియగా ఆయన వర్గం ఆనందంగా కేరింతలు కొడుతోంది. అయితే గతంలో కంభంపాటి హరిబాబు మాదిరిగా ఈసారి బీజేపీ అభ్యర్థి జీవీఎల్ నరసింహారావు విశాఖ నుండి ఉమ్మడి అభ్యర్థిగా పోటీ చేస్తారని భావించారు. కానీ అనూహ్యంగా చంద్రబాబు, పవన్‌కళ్యాణ్‌లు జీవీఎల్‌ను బీజేపీ అభ్యర్థిగా అనకాపల్లి నుండి పోటీ చేయించాలని కోరినట్లు ప్రచారంలో ఉంది. గడచిన రెండున్నరేళ్లుగా వివిధ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలతో రాజ్యసభ సభ్యులు జీవీఎల్ నరసింహారావు గతంలో ఏ ఎంపీ చేయలేని అభివృద్ధిని సాధించారనేది అందరికీ బహిరంగంగా తెలుసు. అదీ కాకుండా ఉత్తరాంధ్రలో అధికంగా ఉన్న కాపుకులస్థులు, శిష్టకరణాలను, మరికొన్ని ఉపకులాలను కేంద్రప్రభుత్వ ఉద్యోగాలకు అర్హత సాధించేలా ఓబీసీ హోదా సాధించిన ఘనత కూడా ఆయనకే దక్కింది. అనేక బడుగు, బలహీనవర్గాలకు ఆపద్బాంధవుడిలా జీవీఎల్ నరసింహారావు ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాలలో ప్రజలకు చేరువయ్యారు. జీవీఎల్ విశాఖ లేదా అనకాపల్లి నుండి బీజేపీకి లోక్‌సభ సభ్యుడిగా ఎన్నికైతే ఆయన ద్వారా ఉత్తరాంధ్రకు విశేషమైన గ్రాంట్లు లభిస్తాయని, ఎంతోకాలంగా ఎదుగూబొదుగూ లేకుండా ఉన్న అనకాపల్లి ప్రాంతం జీవీఎల్‌ను గెలిపించుకుంటే రాష్ట్రంలోనే మోడల్ నియోజకవర్గంగా అభివృద్ధి చెందుతుందని తెలుగుదేశం నేతలు తమ కార్యకర్తలకు చెబుతున్నారు.

అనకాపల్లి లోక్‌సభ సభ్యురాలుగా డాక్టర్ సత్యవతి పెద్దగా విజయవంతం కాలేదని, ఎన్నికైన అతికొద్దిరోజులలోనే వారి ఇంటివద్ద రేషన్ బియ్యం బస్తాలు పట్టుబడడం, ఆమె ఐదేళ్లలోనూ రాజకీయంగా బలపడలేకపోవడం, బలమైన గవర సామాజిక వర్గంలో పట్టుసంపాదించుకోలేకపోవడం వలన వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఈసారి ఆమెను అభ్యర్థిగా ప్రకటించలేదు. అయితే ఆమె స్థానంలో మరొక అభ్యర్థి కూడా ఆసక్తికరంగా ఎవరూ లేకపోవడం, అయితేగియితే మంత్రి అమర్నాథ్‌ను ఆ స్థానం నుండి పోటీ చేయించాలని వైకాపా నాయకత్వం ఆలోచిస్తున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. గతంలో అమర్నాథ్ తండ్రి గుడివాడ గురునాథరావు అనకాపల్లి ఎంపీగా గెలిచారని, అనంతరం గంటా శ్రీనివాసరావు చేతిలో ఓడిపోయారని, గంటా, సబ్బంహరి, పప్పల చలపతిరావు, డాక్టర్ సత్యవతితో సహా అనకాపల్లికి కేంద్ర ప్రభుత్వం నుండి ఎటువంటి పథకాలు సాధించలేకపోయారని యువతరం నిరుత్సాహం వ్యక్తం చేస్తోంది.

వైసీపీ అభ్యర్థిగా అమర్నాథ్ పోటీలోకి దిగితే ధర్మశ్రీ, ఉమాశంకర్ వంటివారితో ఉన్న అభిప్రాయ భేదాల కారణంగా తగినంత మద్దతు లభించకపోవచ్చని, గెలిచినా అమర్నాథ్ వల్ల ఎటువంటి ప్రయోజనం స్థానికులకు లభించదని చాలారోజులుగా చర్చలు జరుగుతున్నాయి. బీజేపీ, టీడీపీ, జనసేన పార్టీల ఉమ్మడి అభ్యర్థిగా పోటీ చేసేందుకు టీడీపీ, జనసేనల నుండి తగినంత ఆసక్తిగల అభ్యర్థులు కూడా కానరావడం లేదు. స్థానిక రాజకీయాలైతే ఎమ్మెల్యేల ద్వారానే సాధ్యమవుతాయని, ఎంపీలు అనగానే ఎవరికీ ఉపయోగపడరనే భావన స్థానిక ఓటర్లలో బలంగా నాటుకుపోయిందని రాజకీయవర్గాలు భావిస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో జీవీఎల్ నరసింహారావును అనకాపల్లి లోక్‌సభ అభ్యర్థిగా పోటీలోకి దించితే ఉభయత్రా ప్రయోజనాలు లభిస్తాయని రాజకీయ విశ్లేషకులు చర్చిస్తున్నారు. ఇటీవల కాలంలో సంక్రాంతి సంబరాలు, రిపబ్లిక్‌డే ఉత్సవాల ద్వారా జీవీఎల్ నరసింహారావు ఉత్తరాంధ్ర ప్రజలందరికీ చిరపరిచితులయ్యారు. అంతేకాక ఈ కార్యక్రమాలలో అనకాపల్లి, నర్సీపట్నం ప్రాంతాల నుండి కూడా అనేకమంది వచ్చి పాల్గొని ఆయనను వ్యక్తిగతంగా అభినందించారు. విశాఖకు రైల్వేజోన్ రప్పించడంలోనూ, వారణాసికి వారాంతపు రైలు ప్రారంభింపచేయడంలోనూ, తుంగ్లాం గేటు సమస్యను పరిష్కరించడంలోను ఆయన సాధించిన విజయాలు జిల్లా ప్రజలందరికీ విధితమే. జీవీఎల్‌ను అనకాపల్లి ఎంపీగా గెలిపించుకుంటే విశాఖపట్నం ఉక్కు కర్మాగారాన్ని కూడా ప్రైవేటు వ్యక్తుల పాలు కాకుండా కాపాడగలరని, దానిని పునరుద్ధరించగలిగే శక్తి సామర్థ్యాలు ఆయనకే ఉన్నాయని ఉక్కు అధికారుల సంఘం అనేకసార్లు ఆయనను కలిసి విజ్ఞప్తి చేసింది. ఇప్పుడు ఉక్కుకార్మికులంతా కూడా దీనిని సదవకాశంగా భావించి జీవీఎల్‌నే గెలిపించుకుంటారనేది నిర్వివాదాంశం.

ఏపీపీఎస్సీ గ్రూప్ 1 హాల్ టికెట్లు రెడీ- !

APPSC Recruitment

గ్రూప్ 1 పరీక్షల నిర్వహణకు ఆంధ్రప్రదేశ్ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ (ఏపీపీఎస్సీ) చురుగ్గా ఏర్పాట్లు పూర్తి చేస్తోంది. ఇందులో భాగంగా అభ్యర్థులకు హాల్ టికెట్లను రేపటి నుంచి అందుబాటులోకి తెస్తోంది. అలాగే వీటిని ఎలా డౌన్ లోడ్ చేసుకోవాలో వివరాలను వెల్లడించింది. ఈ నెల 17న జరిగే ప్రిలిమ్స్ పరీక్ష హాల్ టికెట్లను అభ్యర్థులు అధికారిక వెబ్ సైట్ నుంచి డౌన్ లోడ్ చేసుకుని పరీక్షలకు హాజరు కావాల్సి ఉంటుంది. ఈ పరీక్షల కోసం 1.48 లక్షల మంది దరఖాస్తు చేసుకున్నారు.

ఏపీపీఎస్సీ గ్రూప్ 1 ప్రిలిమ్స్ పరీక్ష పేపర్ 1 ను మార్చి 17న ఉదయం 10 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 12 గంటల వరకూ నిర్వహించనున్నారు. అలాగే పేపర్ 2 ను అదే రోజు మధ్యాహ్నం 2 గంటల నుంచి సాయంత్రం 4 గంటల వరకూ నిర్వహించనున్నారు. ఈ పరీక్షలకు హాజరయ్యే (మిగతా 2లో)

రూ.2వేల కోట్ల డ్రగ్స్ స్మగ్లింగ్ కేసు.. సినీ నిర్మాత అరెస్టు

దిల్లీ: మాదకద్రవ్యాల అక్రమ రవాణా కేసు లో ప్రధాన సూత్రధారిగా ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న తమిళ సినీ నిర్మాత, డీఎంకే మాజీ సభ్యుడు జాఫర్ సాదిక్‌ను నార్కోటిక్స్ కంట్రోల్ బ్యూరో అరెస్టు చేసింది. గత నాలుగు నెలలుగా పరారీలో ఉన్న అతడిని ఎట్టకేలకు అదుపులోకి తీసుకున్నట్లు ఎన్సీబీ శనివారం వెల్లడించింది.

భారత్, ఆస్ట్రేలియా, న్యూజిలాండ్ మధ్య డ్రగ్స్ అక్రమ రవాణా నెట్‌వర్క్‌కు ఇతడే 'మాస్టర్‌మైండ్, సూత్రధారి' అని ఎన్సీబీ అధికారులు పేర్కొన్నారు. ఆస్ట్రేలియా, న్యూజిలాండ్‌కు ఇతడు రూ.2వేల కోట్ల విలువైన మాదకద్రవ్యాలను స్మగ్లింగ్ చేసినట్లు తెలిపారు. తమిళనాడులో భారీ ఎత్తున మత్తు పదార్థాలను అధికారులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. మదురైలో కొందరు రైల్వే ప్రయాణికుల వద్ద, చెన్నైలోని ఓ డంప్ యార్డ్‌లో రూ.180 కోట్ల విలువైన డ్రగ్స్‌ను గుర్తించారు. వీటిని శ్రీలంకకు స్మగ్లింగ్ చేసేందుకు యత్నిస్తుండగా అధికారులు చాకచక్యంగా పట్టుకున్నారు. అనంతరం తీగ లాగితే ఈ అంతర్జాతీయ డ్రగ్స్ దందా బయటపడింది. ఈ నెట్‌వర్క్ వెనుక జాఫర్ సాదిక్ ఉన్నట్లు తెలిసింది. అతడి కోసం గాలింపు చేపట్టారు. ఇటీవల తమిళనాడులోని అతడి నివాసాలు, ఆఫీసుల్లో ఎన్సీబీ అధికారులు సోదాలు జరిపారు. కోలీవుడ్‌లో నాలుగు సినిమాలను నిర్మించిన జాఫర్ సాదిక్.. రాజకీయాల్లోనూ చురుగ్గా ఉన్నాడు. డీఎంకే ఎన్ఆర్ఐ విభాగానికి ఆఫీస్ బేరర్‌గా పనిచేశాడు. అయితే, డ్రగ్స్ స్మగ్లింగ్ వ్యవహారంలో ఆరోపణలు రావడంతో డీఎంకే అతడిని పార్టీ నుంచి బహిష్కరించింది.

11వ వార్డులో సీసీ రోడ్డుకు మేయర్‌చే శంకుస్థాపన

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): నగర ప్రజలకు మౌలిక వసతులు కల్పనలో భాగంగా 30 లక్షల వ్యయంతో సిసి రోడ్లు నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన చేశామని నగర మేయర్ గొలగాని హరి వెంకట కుమారి పేర్కొన్నారు. శనివారం ఆమె రెండవ జోన్ 11వ వార్డు పరిధిలోని రవీంద్ర నగర్ లో జీవీఎంసీ నిధులతో సిసి రోడ్లు నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన చేశారు.

ఈ సందర్భంగా నగర మేయర్ మాట్లాడుతూ నగర ప్రజలకు మౌలిక వసతులు కల్పించడంలో వైయస్సార్ ప్రభుత్వం నిరంతరం కృషి చేస్తుందని, రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి సారిద్యములో విశాఖ నగరానికి ప్రపంచ స్థాయిలో లోనే ఒక గుర్తింపు వచ్చిందని తెలిపారు. ప్రజలకు అవసరమయ్యే మౌలిక వసతులు సంక్షేమ పథకాలు వైయస్సార్ ప్రభుత్వ మాత్రమే అందించగలుగుతుందని తెలిపారు. ప్రజలకు మౌలిక వసతుల కల్పనలో భాగంగా ప్రతి వీధికి రోడ్లు కాలువలు నిర్మించడం జరుగుతుందని, నేడు రవీంద్ర నగరంలో 30 లక్షల రూపాయలు వెచ్చించి సీసీ రోడ్డుకు శంకుస్థాపన చేశామన్నారు.

ఈ కార్యక్రమానికి జీవీఎంసీ ఇంజనీరింగ్ అధికారులతో పాటు వైయస్సార్సీపి వార్డు ప్రెసిడెంట్ శ్రీనివాస్ వైఎస్ఆర్సిపి నాయకులు నారాయణ హరి మల్లేశ్వరరావు బ్రహ్మం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆర్కే బీచ్‌కు పోటెత్తిన భక్తులు

వేకువజాము నుంచే పుణ్యస్నానాలు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): మహా శివరాత్రి పర్వదినాన భక్తులు చేసిన జాగరణ ఉదయం ముగిసింది. దాంతో విశాఖపట్నంలోని ఆర్కే బీచ్‌కు భక్తులు పోటెత్తారు. విశాఖ చుట్టుపక్కల గ్రామాల నుండి సైతం వేల సంఖ్యలో భక్తులు ఉదయమే బీచ్ వద్దకు చేరుకుని సముద్ర స్నాన్నాలు చేశారు.

ఆర్కే బీచ్‌కు పోటెత్తుతున్న భక్తులు

శివరాత్రి సందర్భంగా శివ జాగరణ చేసిన భక్తులు ఉదయమే సూర్య నమస్కారాలు చేస్తూ.. భక్తులు భారీ సంఖ్యలో వైజాగ్ బీచ్‌కు చేరుకున్నారు. సాధారణ సమయంలోనే ఆర్కే బీచ్‌కు స్థానికులు వచ్చి సేదతీరుతుంటారు. శివరాత్రి జాగరణ చేసిన భక్తులు పుణ్య స్నానాలు ఆచరించేందుకు వేకువజాము నుంచే ఆర్కే బీచ్‌కు క్యూ కడుతున్నారు.

విద్యతోనే మహిళా సాధికారత

మహిళలు ఎన్ని ఆటంకాలు ఎదురైనా విద్యను అభ్యసించాలని లీడర్ సంపాదకులు, రైటర్స్ అకాడమీ చైర్మన్ వీవీ రమణమూర్తి సూచించారు. మర్రి పాలెం దరి ఆర్ అండ్ బి కాలనీ వద్ద గల ఏకలవ్య కాలనీలో శనివారం సావిత్రిబాయి పూలే వయోజన విద్యా కేంద్రాన్ని ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన ఆయన ప్రారంభించారు. మరో అతిథి సావిత్రిబాయి పూలే చైర్ పర్సన్ గూడూరు సీతా మహాలక్ష్మి సావిత్రిబాయి పూలే ఫోటోను ఆవిష్కరించారు. అనంతరం జరిగిన సభలో రమణమూర్తి మాట్లాడుతూ, సావిత్రిబాయి పూలే చదువు నేర్చుకోవడానికి, నేర్పడానికి అనేక ఆటంకాలను అవరోధాలను దాడులను ఎదుర్కొని బాలికలకు దళిత బహుజన బిడ్డలకు విద్యను బోధించారని గుర్తు చేశారు. ఆమెను ఆదర్శంగా తీసుకొని మహిళలు విద్యావంతులు కావాలని ఆకాంక్షించారు. భూ కబ్జాదారుల దాడులను దౌర్జన్యాలను, ప్రభుత్వ అధికారుల నిర్లక్ష్య వైఖరిని అనేక పోరాటాలతో ఎదుర్కొని నివాస హక్కును సుస్థిరం చేసుకుంటున్న ఏకలవ్య కాలనీ ప్రజలకు ఈ సందర్భంగా రమణమూర్తి అభినందనలు తెలియజేశారు. మరో అతిథి సీతామాలక్ష్మి మాట్లాడుతూ ఆనాడు బ్రాహ్మణ ఆదిపత్య సమాజంలో మహిళలు చదువుకునే అవకాశం లేకుండా పోయిందన్నారు. అటువంటి తరుణంలో సావిత్రిబాయి పూలే మహిళలు విద్యావంతులు కావడానికి ఎన్నో అవరోధాలు ఎదుర్కొని విద్యాబాటను వేశారన్నారు. నిరక్షరాస్యత నుండి మద్యం, గంజాయి, డ్రగ్స్, కోడి పందాలు, పేకాట, బెట్టింగ్, జూదము, తదితర వ్యసనాల బారి నుండి యువత బయటపడి (మిగతా 2లో)

జన్యు సంబంధిత లోపాలను నివారించడంలో పురోగతి

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): ఆంధ్రా మెడికల్ కాలేజిలోని న్యూరో సర్జరీ విభాగానికి చెందిన పరిశోధకుల బృందం, ప్రఖ్యాత గాంచిన జాతీయ, అంతర్జాతీయ వైద్యులతో కలిసి స్పైనా బిఫిడా, ఆనెన్స్ ఫాలీ వంటి పుట్టుకతో వచ్చే తీవ్రమైన మెదడు,వెన్నెముక లోపాలను నివారించడంలో గొప్ప పురోగతిని సాధించిందని ఆంధ్ర మెడికల్ కాలేజ్ ప్రిన్సిపల్, అదనపు వైద్య విద్య డైరెక్టర్ డాక్టర్ జి. బుచ్చిరాజు వెల్లడించారు. ఆంధ్ర మెడికల్ కాలేజ్ ప్రిన్సిపల్ ఛాంబర్ లో శనివారం ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో వివరాలను వెల్లడించారు. ఆయన సమావేశంలో మాట్లాడుతూ ఈ అధ్యయనం భారత దేశంలోనే మొట్టమొదటిదన్నారు. ఇది ప్రతిష్టాత్మకమైన అంతర్జాతీయ జర్నల్ అయినటువంటి "జర్నల్ ఆఫ్ అమెరికన్ మెడికల్ అసోసియేషన్ నెట్వర్క్ ఓపెన్' అనే పబ్లికేషన్ ప్రచురించబడిందని తెలియజేశారు. ఎవరైనా యాక్సెస్ చేయడానికి ఆన్లైన్లో ఉచితంగా అందుబాటులో ఉందన్నారు. ఫోలిక్ ఆసిడ్ టేబుల్ సాల్ట్ చేర్చడం వల్ల మెదడు, వెన్నుపాము అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేసి అత్యంత సాధారణ, తీవ్రమైన పుట్టుకతో వచ్చే క్రమరాహిత్యాలలో న్యూరల్ ట్యూబ్ డిఫెక్ట్ సమర్థవంతంగా నివారిస్తుందని అధ్యయనం నిరూపించిందన్నారు. పోలిక్ యాసిడ్ లోపం వల్ల శిశువుల్లో ముఖ్యమైన నాడీ సంబంధిత సమస్యలు , మరణాన్ని కూడా కలిగిసాయని తెలిపారు. (మిగతా 2లో)

(మొదటి పేజీ తరువాయిలు)

జన్యు సంబంధిత లోపాలను నివారించడంలో పురోగతి

గర్భిణీ మహిళలు గర్భధారణకు ముందు, ప్రారంభ సమయంలో ఫోలిక్ యాసిడ్ను తగినంతగా తీసుకోవడం ద్వారా చాలా వరకు నివారించవచ్చునన్నారు

ఈ అధ్యయనంలో అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాలోని నాలుగు గ్రామాలకు చెందిన పురుషులు, మహిళలు దాదాపు 1200 మంది పాల్గొన్నారని తెలిపారు. నాలుగు నెలల కాల వ్యవదిలో ఫోలిక్ యాసిడ్- ఫోర్టిఫైడ్ అయోడైజ్డ్ ఉప్పు వారికి అందించబడిందని తెలిపారు. ఇందులో ఫోలిక్ యాసిడ్, అయోడిన్ రెండూ ఉంటాయని, ఇవి మానవ ఆరోగ్యానికి రెండు ముఖ్యమైన సూక్ష్మ పోషకాలు, ఫోర్టిఫైడ్ ఉప్పును తినే పురుషులు, స్త్రీలు వాడుక ముందు, వాడుక తరువాత ఫోలేట్ ,అయోడిన్ యొక్క రక్త స్థాయిలను పరిశోధకులు గమనించారని తెలిపారు. ఫోర్టిఫైడ్ ఉప్పు తీసుకున్న వారిలో ఫోలేట్ యొక్క రక్త స్థాయిలను గణనీయంగా పెరిగాయని, ఎన్టిడిల ప్రమాదాన్ని తగ్గించిందని అధ్యయనం కనుకున్నట్లు తెలిపారు. ఈ అధ్యయనం పాల్గొనేవారి ఆరోగ్యంపై ఫోలిక్ఆసిడ్ ఉప్పు యొక్క ప్రతికూల ప్రభావాలను కూడా నివేదించలేదన్నారు. ఈ అధ్యయనాన్ని దేశ,విదేశాల నుండి వచ్చిన నిపుణుల బృందం డాక్టర్ ఎం.వి. విజయ శిఖర్, డా. బి. హయగ్రీవ రావు, డా. పణి మాధవి, డాక్టర్ అనిల్ కుమార్, యూఎస్ఏ కాలేజ్ ఆఫ్ మెడిసిన్ డాక్టర్ జోగి వి. పట్టిసాపు, ఎమోరీ విశ్వవిద్యాలయం డాక్టర్. గాడ్

పి. ఓకే, డాక్టర్ విజయ కంచెర్ల పాల్గొన్నారని, ఈ అధ్యయనానికి రీసెర్చ్ అండ్ అకడమిక్ సెల్ డాక్టర్ జోగి నిధులు సమకూర్చారని తెలిపారు. పరిశోధనా కమిటీ కన్వీనర్ కాకినాడ రంగారాయ వైద్య కళాశాల న్యూరో సర్జరీ విభాగాధిపతి డాక్టర్ ఎం.వి. విజయ శేఖర్ పరిశోధన అధ్యయన ప్రయత్నాల గురించి తెలియజేస్తూ రాజస్థాన్ చెందిన పాట్టి కంపెనీతో కలిసి ఫోలిక్ యాసిడ్ జోడించిన అయోడైజ్డ్ ఉప్పును అభివృద్ధి చేసామన్నారు. ఇది నిర్దిష్ట జనన సమస్యలను నివారించడానికి ప్రత్యేకంగా రూపొందించబడిందన్నారు. తమ వైద్య బృందం నాలుగు గ్రామీణ గ్రామాలను సందర్శించి అక్కడ ఈ ఫోర్టిఫైడ్ ఉప్పును ఉపయోగించడం యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి ప్రజలకు అవగాహన కల్పించామన్నారు. 18 నుండి 45 సంవత్సరాల వయస్సు గల మహిళలపై దృష్టి సారించి, అధ్యయనంలో పాల్గొనేవారి ఎంపిక ప్రక్రియను వివరించారు. మహిళలు అధ్యయనం సమయంలో ఫోర్టిఫైడ్ ఉప్పును మాత్రమే ఉపయోగించేందుకు ఇష్టపూర్వకంగా రక్త నమూనాలను అందించారన్నారు. ప్రతి గ్రామంలోని సాధారణ ఉప్పును పోర్టిఫైడ్ వెర్షన్ భర్తీ చేయడం ద్వారా అందరికీ అందుబాటులో ఉండేలా చూసేయమన్నారు. ఉచితంగా సాల్ట్ ప్యాకెట్లను పంపిణీ చేసినట్లు తెలిపారు. జూలై నుండి నవంబర్, 2022 వరకు నిర్వహించిన అధ్యయనంలో పోలేట్ స్థాయిలు గణనీయంగా పెరిగాయని వెల్లడించారు.ఇది వేలాదిమంది జీవితాలను కాపాడుతుందని, మిలియన్ల మంది పిల్లల కుటుంబాల జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుందన్నారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నిర్దేశించిన ప్రపంచ ఆరోగ్య లక్ష్యాలకు అనుగుణంగ్యాలను పెంచడం, ప్రజారోగ్యలలో వాటిని ఏకీకృతం చేయవలసిన అవసరాన్ని కూడా అధ్యయనం ప్రొబైట్ చేస్తుందన్నారు. థైరాయిడ్ సమస్యలను నివారించడానికి అయోడిన్ కలిపిన ఉప్పును ప్రభుత్వం తప్పనిసరిగా అనే విధంగా ఉప్పు తయారీదారు కంపెనీలకు ఆదేశాలు ఇచ్చినట్లే పోలిక్ ఆసిడ్ విటమిన్ ఉప్పులో కలిపి అమ్మేందుకు ఉపయుక్తంగా, ప్రభుత్వానికి పరిశోధన ఫలితాలను తెలియజేస్తామన్నారు.

ఈ సమావేశంలో ప్రాజెక్టు సమన్వయకర్త కె. మధు నారాయణరావు (అనిల్) పాల్గొన్నారు.

డౌన్ లోడ్ కు ఏపీపీఎస్సీ గ్రూప్ 1 హాల్ టికెట్లు రెడీ

అభ్యర్థులు అధికారిక వెబ్ సైట్ https://psc.ap.gov.in/లోకి వెళ్లి డౌన్ లోడ్ చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 18 జిల్లాల్లోని 301 కేంద్రాల్లో ప్రిలిమ్స్ పరీక్ష నిర్వహిస్తున్నారు.

ఈ ఏడాది గ్రూప్ 1 ప్రిలిమ్స్ పరీక్ష రాసేందుకు దరఖాస్తు చేసుకున్న అభ్యర్థులు ముందుగా https://psc.ap.gov.in/ వెబ్ సైట్ ను సందర్శించాలి. అందులో హెూం పేజ్ లోనే గ్రూప్ 1 హాల్ టికెట్లను డౌన్ లోడ్ చేసుకునేందుకు వీలుగా లింక్ ను అందుబాటులో ఉంచుతున్నారు. దీనిపై క్లిక్ చేస్తే గ్రూప్ 1 స్క్రీనింగ్ టెస్ట్ హాల్ టికెట్ల లింక్ ఓపెన్ అవుతుంది. ఇందులో అభ్యర్థులు తమ ఓటీపీఆర్ మరియు ఇతర వివరాలను ఎంటర్ చేసి సబ్మిట్ చేస్తే హాల్ టికెట్ ఓపెన్ అవుతుంది. దీన్ని డౌన్ లోడ్ చేసుకుని ప్రింటవుట్ కూడా తీసుకోవాలి. ఇందులోనే పరీక్షా కేంద్రం, అభ్యర్థులు పాటించాల్సిన మార్గదర్శకాలు, ఇతర వివరాలు ఉంటాయి.

విద్యతోనే మహిళా సాధికారత

విజ్ఞానవంతులు కావాలని కోరారు. సమాజంలో జరుగుతున్న సామాజిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనే చైతన్యాన్ని సాధించాలని ఆమె ఉద్బోధించారు. సావిత్రిబాయి పూలే వయోజన విద్యా కేంద్రం ఏర్పాటుకు మురికివాడ నివాసుల సంక్షేమ సంఘం (ఎం ఎన్ ఎస్ ఎస్), ప్రగతిశీల మహిళా సంఘం (పిఓడబ్ల్యు) నగర కమిటీలు పూను కొనుకోవడం హర్షించదగ్గ విషయమన్నారు. ఏపీటీఎఫ్ రాష్ట్ర పూర్వ కార్యదర్శి నారాయణ వేణు మాట్లాడుతూ వంద మంది వయోజనులు విద్యను నేర్చుకోవడానికి ముందుకు రావడం హర్షించదగ్గ పరిణామం అన్నారు. ఒకప్పుడు ప్రభుత్వాలు వయోజన విద్యా కేంద్రాలు నడిపేవని నేడు ఆ పరిస్థితి లేదని, ప్రజాసంఘాలు ఆ పనికి పూనుకోవడం సంతోషకర విషయమన్నారు. వయోజనులకు బోధించే టీచర్లకు ఎలా చెప్పాలో తాము సూచనలు చేసి సహకరిస్తామని తెలిపారు. న్యాయవాదులు గిరిధర్, చలం మాట్లాడుతూ కాలనీ ప్రజలకు చట్టపరమైన అవగాహన కల్పించడంలో తోడ్పడుతామని, అలాగే కాలనీ హక్కులు కాపాడుకోవడానికి అన్ని రకాలుగా సహాయపడతామని తెలిపారు. చైతన్య మహిళా సమాఖ్య జిల్లా అధ్యక్షులు లలిత, విద్యా పరిరక్షణ కమిటీ కిషోర్, సిపిఐ ఎంఎల్ న్యూ డెమోక్రసీ ఏరియా కమిటీ అధికార ప్రతినిధి వై కొండయ్య, పి ఓ డబ్ల్యు రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ఎం లక్ష్మి, ఐ ఎఫ్ టి యు రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు ఎం వెంకటేశ్వర్లు సభలో ప్రసంగించగా ఏకలవ్య కాలనీ కమిటీ ప్రతినిధులు అప్పన్న, రోహిణి, ముత్యాలు, నాగమణి, కొండమ్మ అధ్యక్ష వర్గంగా వ్యవహరించారు. కార్యక్రమంలో అధిక సంఖ్యలో మహిళలు కూడా పాల్గొన్నారు.

తెదేపా, జనసేన, భాజపా మధ్య పొత్తు ఖరారు: కనకమేడల

న్యూఢిల్లీ: రాబోయే అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో తెలుగుదేశం, జనసేన, భాజపా కలిసి పోటీ చేస్తాయని తెదేపా నేత కనకమేడల రవీంద్రకుమార్ తెలిపారు. భాజపా అగ్రనేత, కేంద్ర హెూంశాఖ మంత్రి అమిత్‌షాతో తెదేపా అధినేత చంద్రబాబు, జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్ శనివారం మరోసారి భేటీ అయ్యారు. అమిత్‌షా నివాసంలో సుమారు 50 నిమిషాలపాటు జరిగిన ఈ సమావేశంలో.. ఏపీ ఎన్నికల్లో సీట్ల సర్దుబాటుపై చర్చించారు. సమావేశ వివరాలను తెదేపా నేత కనకమేడల మీడియాకు వెల్లడించారు. రాష్ట్ర, దేశ ప్రయోజనాల కోసం కలిసి పనిచేయాలని తెదేపా, భాజపా, జనసేన నిర్ణయించాయని తెలిపారు.

పంచాంగం

ఆదివారం 10-03-2024
శోభకృత్ నామ సంవత్సరము
ఉత్తరాయణం ,శిశిర ఋతువు
మాఘ మాసం

తిథి	: బ. అమావాస్య ప. 03.54
నక్షత్రం	: పూర్వాభాద్ర ఉ. 03.47
వర్జ్యం	: ఉ. 11.26 ల 12.56

బోడి దొరకు ఘన నివాళులర్పించిన పాడేరు ఎమ్మెల్యే భాగ్యలక్ష్మి

పాడేరు, (విశాఖ సమాచారమ్): స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు గాం గంటందొర, మల్లుదొర మనవడు బోడి దొరకు పాడేరు శాసనసభ్యులు కొట్టగుల్లి భాగ్యలక్ష్మి శనివారం ఘన నివాళులర్పించారు. ఆయన అనారోగ్యంతో శుక్రవారం రాత్రి కన్నుమూశారు.

ఈ సందర్భంగా కొయ్యూరు మండలం లంక వీధిలోని ఆయన స్వగ్రామంలో బోడి దొర పార్థివ దేహాన్ని సందర్శించి పుష్పాంజలి ఘటించారు. అనారోగ్యానికి గురైన బోడి దొర విశాఖ కేజిహెచ్ లో చికిత్స పొంది ఇటీవల ఇంటికి వచ్చారు.

పరిస్థితి విషమించి శుక్రవారం రాత్రి తుది శ్వాస విడిచారు. బోడి దొరకు నివాళులర్పించిన వారిలో ఎంపీపీ బడుగు రమేష్, స్థానిక సర్పంచ్ బాలకృష్ణ, మాకవరం సర్పంచ్ రాజు, జీడిపాలెం సర్పంచ్ శోభన్, వైఎస్ఆర్సిపి నాయకులు, కార్యకర్తలు, గ్రామస్తుల నివాళులు అర్పించిన వారిలో ఉన్నారు.

మోదీ గ్యాస్ సిలిండర్‌పై రూ.100 తగ్గించడం మంచిదే

కానీ ఆ హామీ కూడా ఇవ్వాలి: కాంగ్రెస్ నేత చిదంబరం

నరేంద్ర మోదీ ప్రభుత్వం గ్యాస్ సిలిండర్ ధరను రూ.100 తగ్గిస్తూ నిర్ణయం తీసుకోవడాన్ని కేంద్ర మాజీ మంత్రి, కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నేత పి.చిదంబరం స్వాగతించారు. అయితే బీజేపీ తిరిగి అధికారంలోకి వస్తే ధరను పెంచబోమని ప్రధాని మోదీ హామీ ఇవ్వాలని సూచించారు. శనివారం ఆయన చెన్నైలోని పార్టీ కార్యాలయం లో మీడియాతో మాట్లాడారు. ఫిబ్రవరి 22వ తేదీ నుంచి పదిహేను రోజుల వ్యవధిలో ప్రధాని తమిళనాడుకు రూ.17,300 కోట్లు సహా దేశానికి రూ.5.90 లక్షల కోట్ల ప్రాజెక్టులను ప్రకటించారని గుర్తు చేశారు. వీటికి సంబంధించి కేటాయింపులు జరిపారా? అని ప్రశ్నించారు.

తమ పార్టీ అగ్రనాయకుడు రాహుల్ గాంధీ దేశానికి ఐదు హామీలు ఇచ్చారని, పార్టీ ఎన్నికల మేనిఫెస్టోలో ఇవి ఎన్నికల హామీలుగా మారుతాయన్నారు. తమ పార్టీ అధికారంలోకి వస్తే ఈ హామీలు నెరవేరుస్తుందని చెప్పారు. 30 లక్షల ఉద్యోగాలను భర్తీ చేయడం ద్వారా నిరుద్యోగ సమస్యను పరిష్కరించడం, ప్రశ్నాపత్రాల లీకేజీని అరికట్టేందుకు కొత్త చట్టం తేవడం, గిగ్ కార్మికులకు సామాజిక భద్రత, యువత సొంత వెంచర్ల కోసం మూలధన మద్దతు వంటి హామీలు ఇచ్చామని... తాము అధికారంలోకి వస్తే వీటిని నెరవేర్చుతామన్నారు. ప్రశ్నాపత్రాల లీకేజీ అంశంపై మాట్లాడుతూ... నేరస్థులను శిక్షించేందుకు ఫాస్ట్ ట్రాక్ కోర్టుల్లో విచారణ జరుపుతామని, అలాగే బాధితులకు నగదు పరిహారం అందేలా చూస్తామన్నారు.

శ్వాసకోశ వ్యాధులకు ఉపశమనం

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

కార్డోరియం ప్లస్

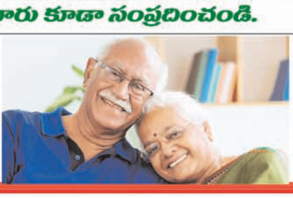
కావల్సిన వారు సంప్రదించండి:

9393949347

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

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

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



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

Compli

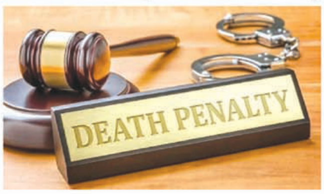
విశాఖ సమాచారమ్

ఆదివారం 10-03-2024

గంగాజల మహత్యము

దత్తాత్రేయుడు శివపూజ గురించి, శివమహత్యమును గురించి వివరిస్తాను అని ఇంకా ఈ విధముగా చెప్పసాగాడు. శ్రీరామచంద్రుడు రావణుని చంపుటకు సముద్రముపై వారధి కట్టినచోట శివలింగమును ప్రతిష్ఠించి, శివుని ధ్యానించి, వారధిని దాటి రావణుని చంపాడు. హనుమంతుడు సముద్రమును దాటునపుడు శివుని ధ్యానించి, రామునికి నమస్కరించి, మహాబలమును సంపాదించి సముద్రమును దాటాడు. అర్జునుడు యుద్ధమునకు బయలుదేరేముందు శివపూజ చేసి యుద్ధరంగంలో ప్రవేశించాడు. మరెందరో మహానుభావులు శివుని ధ్యానించి తమకు జయమును చేకూర్చుకొన్నారు. స్త్రీలు తమ మనోవాంఛను తీర్చుకొన్నారు. పూజలందు శివపూజ పవిత్రమైనది. విష్ణు పాదములనుండి పుట్టిన గంగ పరమపవిత్రమై శివుని శిరస్సునుండి ప్రవహించుట వలన సర్వపాపరహితమైనది. గంగాజలములలో స్నానము చేసిన మహాపాపములు సైతం హరించిపోతాయి. గంగాజలమునకు అంత ప్రాముఖ్యత ఉన్నది. ఏనదిలో గాని, సెలయేరులో గాని, చెరువునందు గాని స్నానం చేయునపుడు 'గంగ గంగ గంగ!' అని మూడు పర్యాయములు అనుకొని శిరస్సున నీళ్ళు చల్లుకొన్నఅది గంగాజలంతో సమానము అవుతుంది. గంగ విష్ణుమూర్తి ప్రతిరూపం కనుక గంగాజలంతో సాటియగు జలము ఈ ప్రపంచమునందు ఎక్కడా లేదని గంగా జలమును గురించి కార్తవీర్యార్జునునకు వివరించాడు.

దైవదూషణకు పాల్పడ్డ యువకుడికి మరణశిక్ష



వాట్సాప్ సందేశాల ద్వారా దైవదూషణకు పాల్పడ్డ 22 ఏళ్ల యువకుడికి పాకిస్థాన్లోని పంజాబ్ ప్రావిన్స్ కోర్టు మరణ శిక్ష విధించింది. మరో యువకుడికి జీవిత ఖైదు విధించింది. వీరు మహ్మద్ ప్రవక్త, అతని భార్యల గురించి కించపర్చేలా ఫొటోలు, వీడియోలను క్రియేట్ చేసినట్లు కోర్టు నిర్ధారించింది. ఉద్దేశపూర్వకంగానే మతపరమైన భావాలను కించపర్చేలా ఈ మెసేజ్లను షేర్ చేశారని పేర్కొంది. కాగా దైవదూషణకు పాక్ లో మరణశిక్ష విధిస్తారు.

సంక్షేమం బాగుంటే కానుకలు ఎందుకు

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): వైసీపీ ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలో అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఐదు బడ్జెట్లు సుమారు 12 లక్షలకు పైబడి ప్రవేశ పెట్టారని, దీనిలో జగన్ రెడ్డి ప్రభుత్వం సంక్షేమ కార్యక్రమాల కోసం 2.36 కోట్లు బటన్ నొక్కామని బహిరంగ సభల్లో చెబుతున్నారని, బడ్జెట్లో ప్రవేశపెట్టిన తక్కిన 10 లక్షల కోట్లు దేనికి ఖర్చు చేశారో శ్వేతపత్రం విడుదల చేయాలని అనకాపల్లి జిల్లా తెలుగుదేశం పార్టీ అధ్యక్షులు మాజీ శాసనమండలి సభ్యులు బుద్ధ నాగ జగదీశ్వరరావు వైసీపీ ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. జగన్ రెడ్డి తనను తాను నాయకుడిగా కంటే దైవాంశ సంభూతుడిగా, పెత్తందారుగా ఎక్కువగా ఊహించుకోవడం వల్లే సమస్య అంతా, దీని మూలంగా మంత్రులు శాసనసభ్యులు పార్లమెంటు సభ్యులు దేవుడు గుడిలో స్వామివారి దర్శనమైన దొరుకుతుంది కానీ తాడేపల్లిలో జగన్ రెడ్డి దర్శనం దొరకక వైసిపి ను వదిలి పారిపోతున్నారని నాగ జగదీష్ ఎద్దేవా చేశారు. నాయకుడైతే తన పార్టీ క్యాడర్ గురించి మద్దతు దారులు గురించి రాష్ట్ర అభివృద్ధి గురించి ఆలోచిస్తారని, కానీ జగన్ రెడ్డి మాత్రం తనకు ఓట్లు వేసే వారిని లక్ష్యంగా చేసుకొని అన్ని పంచాలనుకుంటారని, సంక్షేమానికి నేనే వారదనని చెప్పుకునే ఈ పెద్దమనిషి వాలంటీర్లకు, సచివాలయ సిబ్బందికు, పాస్టర్లకు, తుదకు ఓటర్లకు సైతం ఫాంట్లు, చొక్కాలు, చీరలు, కుక్కర్ల, సెల్ ఫోన్లు, టీ కప్పులు ఇలాంటి చిల్లర తాయిలాలతో కుల ,మత సంఘాలకు ఎరవేస్తున్నారని, ప్రజలు మీపై ప్రజలపై నమ్మకం లేదు కాబట్టే తాయిలాలు ఇవ్వడం మొదలుపెట్టి ఓట్లు కోసం ఎరవేస్తున్నారని నాగ జగదీష్ మండిపడ్డారు. ఓట్లు వచ్చే మార్గం ఎన్నుకోవడం వల్ల ఒక రాజధాని నిర్మించడం, రోడ్లు వేయడం ఫ్యాక్టరీలు కట్టడం అనవసరమని, అవి ఓట్లు తెచ్చేవి కాదన్న భావంలో జగన్ రెడ్డి ఉన్నారని, ప్రజలు సంపదను పంచదానికి మీరెవరు ? ప్రభుత్వం అంటే ప్రజలు ఆస్తులను సంరక్షకులుగా మాత్రమే ఉండాలని, మిమ్మల్ని ఎన్నుకున్నది సంపదను వృద్ధి చేసి ఆ ఫలాలను వారికి అందిస్తారని నమ్మకంతో ఓట్లు వేసి గెలిపిస్తే, రాష్ట్రం కోలుకోలేని విధంగా అప్పులు చేసి కేవలం పంచడం కోసమే ప్రభుత్వం ఉందని భావనతో అహంకారంతో రాష్ట్ర సంపదను బ్యాంకులకు కుదువ పెట్టడం , కోటీశ్వరులకు అమ్మి వేయడం, ప్రశ్నించే వారిపై దాడులు అక్రమ కేసులు బనాయించి వేధించడం వంటి చర్యలకు పాల్పడుతున్నారని, సంపద సృష్టించడం చేతకాక అభివృద్ధిని గాలికి వదిలేస్తే ప్రజలు ఉప్పెన లా వైసీపీని సమాధి చేస్తారని నాగ జగదీష్ జోష్యం చెప్పారు. విలేకరుల సమావేశంలో పార్లమెంటు అధికారి ప్రతినిధి కడిమిశెట్టి నరసింగరావు ఆర్గనైజింగ్ కార్యదర్శి కుప్పిలి జగన్ తెలుగు యువత పార్లమెంటు అధికారి ప్రతినిధి బొడ్డేడ మురళి పట్టణ శాఖ ఉపాధ్యక్షులు బోడి వెంకటరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహిళల అభ్యున్నతికి తెదేపా కృషి చేస్తుంది: పల్లా శ్రీనివాస్

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): మహిళలు అభ్యున్నతికి తెదేపా కృషి చేస్తుంది అని తెలుగుదేశం పార్టీ అధ్యక్షులు పల్లా శ్రీనివాసరావు అన్నారు మహిళల అభ్యున్నతికి కలలకు రెక్కలు అనే కార్యక్రమాన్ని తెలుగుదేశం పార్టీ అధిష్టానం రూపొందించిన సందర్భంగా శనివారం జిల్లా తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యాలయంలో కలలకు రెక్కలు పోస్టర్ ను అధ్యక్షులు పల్లా శ్రీనివాసరావు తెలుగు మహిళలతో కలిసి ఆవిష్కరించారు ఈ సందర్భంగా పల్లా మాట్లాడుతూ మహిళలను సాధికారత దిశగా నడిపించాలనే ఆలోచనతో కలలకు రెక్కలు పథకాన్ని టీడీపీ జనసేన పార్టీలు తీసుకువచ్చాయి నారా భువనేశ్వరి కలలకు రెక్కలు పథకం పోస్టర్, వెబ్ సైట్ ను ప్రారంభించారని చెప్పారు

ఉన్నత చదువులు కోసం మహిళలు తీసుకొనే రుణాలకు కలలకు రెక్కలు పథకం ద్వారా సూరిటీ తోపాటు వడ్డీని చెల్లిస్తారు అని తెలిపారు

ఆర్థిక పరిస్థితులు బాగోలేకపోవడం వలన అనేక మంది మహిళ ఉన్నత చదువులకు దూరమవుతున్నారు

టీడీపీ జనసేన ప్రభుత్వం వచ్చిన తరువాత మహిళల ఉన్నత చదువుకి తీసుకున్న రుణాలకు ప్రభుత్వమే సూరిటీ గా ఉంటుందని అన్నారు

మహిళలు ఉన్నత చదువు కోసం తీసుకున్న ఋణానికి ప్రభుత్వమే వడ్డీ చెల్లిస్తుంది.

కలలకు రెక్కలు అద్భుతమైన పథకం అని అన్నారు ఈ పథకం చాలామందికి ఉపయోగపడుతుంది.

మంచి పథకం తీసుకువచ్చినందుకు చంద్రబాబు, పవన్ కళ్యాణ్ లకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు

పథకం ఫలితాలను గ్రహించి రానున్న ఎన్నికలలో రాష్ట్ర ప్రజలు టీడీపీ,జనసేన పార్టీలకు పట్టం కట్టాలని అన్నారు నాణ్యత లేకుండా ఫ్లోటింగ్ బ్రిడ్జి ను నిర్మించారు.

అలలు తాకిడి ఎక్కువగా ఉన్న చోట ఫ్లోటింగ్ బ్రిడ్జి ఏర్పాటు చేసి ప్రజా ధనాన్ని వృధా చేశారు మేము కలలకు రెక్కలు అని మంచి పథకాలు తెస్తుంటే వైసీపీ ప్రభుత్వం ఫ్లోటింగ్ బ్రిడ్జి పెట్టి ముక్కలు చేస్తుందని వ్యంగ్యంగా వ్యాఖ్యానించారు సమావేశంలో జిల్లా అధ్యక్షురాలు ఎస్ అనంతలక్ష్మి తెలుగు మహిళా పార్లమెంట్ ప్రధాన కార్యదర్శి గణగళ్ళ సత్య దక్షిణ నియోజకవర్గం అధ్యక్షురాలు కేదారి లక్ష్మి ఉత్తర నియోజకవర్గం అధ్యక్షురాలు తోటా శ్రీదేవి తూర్పు నియోజకవర్గం అధ్యక్షులు పల్లా ఉమారాణి పాల్గొన్నారు.

మార్చి 13న పీఎం సురాజ్ కార్యక్రమం

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): కేంద్ర సామాజిక న్యాయం, సాధికారత మంత్రిత్వ శాఖ ఆధ్వర్యంలో అమలవుతున్న వివిధ కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాల అమలు తీరు, సంబంధిత పథకాలు పొందుతున్న లబ్ధిదారులతో ముఖాముఖి నిర్వహించే క్రమంలో మార్చి 13న పీఎం సురాజ్ పేరుతో ప్రత్యేక కార్యక్రమం నిర్వహించునున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ డా.ఎ. మల్లిఖార్జున తెలిపారు. దేశవ్యాప్తంగా 510 జిల్లాల్లో ఈ కార్యక్రమం జరుగుతుందని, లక్ష మందికి ఒకేసారి రుణ మంజూరు చేస్తారని పేర్కొన్నారు. దానిలో భాగంగా జిల్లా కలెక్టరేట్ వీసీ హాలులో విశాఖపట్టణం జిల్లాకు సంబంధించిన కార్యక్రమం ఉంటుందని వెల్లడించారు. జిల్లాలోని సంబంధిత లబ్ధిదారుల వివరాలను సేకరించి నివేదించాలని, సఫాయీ కర్మచారీలకు పీపీఈ కిట్లు, లబ్దిదారులకు నమస్తే ఆయుష్మాన్ కార్డులు అందజేయాలని ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ అధికారులను ఆదేశించారు. తాజాగా రుణాల కోసం దరఖాస్తు చేసుకున్న వారికి త్వరితగతిన రుణాలను మంజూరు చేస్తూ బ్యాంకర్లు సహకరించాలని, వివరాలను నివేదించాలని సూచించారు. కార్యక్రమం సజావు నిర్వహణ, ఏర్పాట్లు పర్యవేక్షణ నిమిత్తం నోడల్ అధికారులను నియమిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు.

13వ తేదీ సాయంత్రం 4.00 గంటలకు వర్చ్యువల్గా జరిగే కార్యక్రమంలో ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ సామాజిక న్యాయం, సాధికారత మంత్రిత్వ శాఖ ఆధ్వర్యంలో అమలయ్యే పథకాల పొందుతున్న లబ్దిదారులతో, రుణ గ్రహీతలతో ముఖాముఖి నిర్వహిస్తారు. జిల్లా కలెక్టరేట్ వీసీ హాలు నుంచి జిల్లాకు చెందిన ప్రజాప్రతినిధులు , అధికారులు, లబ్ధిదారులు కార్యక్రమంలో భాగస్వామ్యమవుతారని శనివారం విడుదల చేసిన ఓ ప్రకటనలో జిల్లా కలెక్టర్ డా.ఎ. మల్లిఖార్జున పేర్కొన్నారు. రుణ గ్రహీతలకు చెక్కులు కూడా అందజేస్తారని వివరించారు.

అంగన్వాడీ కేంద్రంలో ఆట వస్తువులు ప్రారంభించిన ఎంపీ సత్యవతి

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): జిల్లాలో 52 అంగన్వాడీ కేంద్రాలలో ఆట వస్తువులు సమకూర్చుట కొరకు ఎంపీ నిధులనుండి 21.94 లక్షలు మంజూరు చేస్తామని అనకాపల్లి పార్లమెంట్ సభ్యురాలు డాక్టర్ బి వి సత్యవతి తెలిపారు. అందులో భాగంగా శనివారం ఎంపీ సత్యవతమ్మ చేతులు మీదుగా వెంకుపాలెం లో గల అంగన్వాడీ భవనంలో ఆట వస్తువులు ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీ మాట్లాడుతూ ఒక వైద్యురాలుగా తనకు పిల్లలలో మానసిక ఉల్లాసం కోసం ఆటలు తప్పనిసరిగా ఉండాలనే ఉద్దేశంతోనే అనకాపల్లి జిల్లాలో గల 52 అంగన్వాడీ కేంద్రాలు కు 42 వేల

రూపాయలు చెప్పు న ఆట వస్తువులు మంజూరు చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. ఇప్పటికీ 48 అంగన్వాడి కేంద్రాల్లో ఆట వస్తువులు సమకూర్చామన్నారు. అనంతరం ఎంపీ సత్యవతి చేతులు మీదుగా గర్భిణీ స్త్రీలకు శ్రీమంతం కార్యక్రమం జరిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో అనకాపల్లి అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ భరత్ కుమార్ ,ఎంపీపీ గొర్ల సూరిబాబు , పార్టీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి దంతులూరి దిలీప్ కుమార్ ,సర్పంచ్ ,రీజనల్ జాయింట్ డైరెక్టర్ చిన్మయి దేవి ప్రాజెక్ట్ డైరెక్ అనంతలక్ష్మి, రాపెటి నాగేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఈసారి ఎన్నికలు క్యాస్ట్ వార్ కాదు... క్లాస్ వార్: విజయసాయిరెడ్డి

ఎన్నికలు సమీపిస్తున్న నేపథ్యంలో ఏపీ రాజకీయ నేతలు మాటలకు పదును పెడుతున్నారు. ఏపీలో ఈసారి జరగబోయే ఎన్నికలు కులాల మధ్య పోరు కాదని, వర్గాల మధ్య పోరు అని వైసీపీ రాజ్యసభ సభ్యుడు విజయసాయిరెడ్డి అన్నారు.

రాష్ట్రంలో అధికారం అంతా ఒక్కచోటే కేంద్రీకృతమై ఉండాలని కోరుకుంటున్న సంపన్నులకు, అభివృద్ధి వికేంద్రీకరణ కోరుకుంటున్న సీఎం జగన్ వంటి వారికి మధ్య జరిగే యుద్ధం ఈ ఎన్నికలు అని అభివర్ణించారు. అధికారం కోసం అర్రులు చాస్తున్న పెత్తందార్లకు... రాష్ట్ర సమగ్రాభివృద్ధే లక్ష్యంగా, పేదలు వారి కలలను సాకారం చేసుకునేంతవరకు వారి చేయి విడువరాదని భావించే సీఎం జగన్ కు మధ్య జరుగుతున్న యుద్ధం అని విజయసాయిరెడ్డి వివరించారు.

విజయసాయి ఈసారి నెల్లూరు పార్లమెంటు స్థానం నుంచి ఎన్నికల్లో పోటీ చేస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. నెల్లూరు లోక్ సభ స్థానం పరిధిలో నెల్లూరు సిటీ, నెల్లూరు రూరల్, ఉదయగిరి, కోవూరు, ఆత్మకూరు, కావలి, కందుకూరు నియోజకవర్గాలు ఉన్నాయి.

ఆయా నియోజకవర్గాల సిట్టింగ్ ఎమ్మెల్యేలను కలుస్తూ విజయసాయి ఎన్నికల సన్నాహాలు ముమ్మరం చేశారు. అయితే, నెల్లూరు బరిలో విజయసాయిరెడ్డి 3 లక్షల ఓట్ల తేడాతో ఓడిపోవడం ఖాయమని కోటంరెడ్డి శ్రీధర్ రెడ్డి వంటి టీడీపీ నేతలు అంటున్నారు.

భక్తులకు మజ్జిగ వితరణ

పరవాడ, (విశాఖ సమాచారమ్): అనకాపల్లి జిల్లా పరవాడ మండలం ముత్యాలమ్మపాలెం సముద్ర తీరంలో సమరసత సేవ ఫౌండేషన్ సమక్షంలో విశ్వహిందూ పరిషత్ కమిటి సభ్యులు ఆర్థిక సహకారం తో శివరాత్రి సందర్భంగా సముద్రం స్థానానికి వచ్చిన భక్తులకు మజ్జిగ శనివారం అందజేశారు. ఈకార్యక్రమంలో విశ్వహిందూ పరిషత్ విశాఖ మహానగర ఉపాధ్యక్షుడు అన్నెం బాబ్జి, కార్యదర్శి కె శ్రీనివాసరావు, ఉక్కునగర ప్రఖండ పువ్వల వెంకటేశ్వరరావు, బిజెపి సర్పంచ్ బండారు రాజశేఖర్, జిల్లా యువమోర్చ కార్యదర్శి మూస రామకృష్ణ, బి యమ్ ఎస్ నాయకులు వాసుపల్లి సోమశేఖర, సి ఎచ్ సోమేశ్వరరావు, ఎస్ పరుశు రాం, ముత్యాలు, సోమునాయుడు, సమరసత సేవా ఫౌండేషన్ ధర్మప్రచారక్ వెన్నల అప్పలనాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వృద్ధ దంపతులపై వలంటీర్ దాడి

శ్రీకాకుళం: శ్రీకాకుళం జిల్లా నందిగామ మండలంలో దారుణం చోటు చేసుకుంది. వృద్ధ దంపతుల ఇంటిపై రవి అనే వలంటీర్ దాడి చేశాడు. తాగునీటి కోసం ప్రశ్నిస్తే చంపుతామంటూ బెదిరింపులకు పాల్పడ్డాడు. వృద్ధ దంపతులు దట్టి ఎండమ్మ, గురువులు భయాందోళనకు గురవుతున్నారు. రక్షణ కల్పించాలంటూ వృద్ధ దంపతులు వేడుకుంటున్నారు. చిన్నలవునిపల్లి గ్రామంలో ఘటన చోటు చేసుకుంది. వలంటీర్ రవికి స్థానిక వైసీపీ నేతలు అండగా నిలుస్తున్నారు.

నేడు మంత్రి బొత్స సత్యనారాయణ జిల్లాకు రాక

విజయనగరం: రాష్ట్ర విద్యా శాఖ మంత్రి శ్రీ బొత్స సత్యనారాయణ ఆదివారం జిల్లాకు వస్తున్నారు. మంత్రి చీపురుపల్లి, గరివిడి మండలాల్లో పర్యటించి పలు అభివృద్ధి పనుల ప్రారంభోత్సవం, శంకుస్థాపన కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటారు.

ఆదివారం ఉదయం 10-30 గంటలకు చీపురుపల్లి మండలం కర్లాం చేరుకొని అక్కడ నుండి నిమ్మలవలస వరకు నిర్మించనున్న బి.టి.రోడ్డుకు శంకుస్థాపన చేయనున్నారు. 11.30 గంటలకు జి.ములగాం చేరుకొని కోనూరు వరకు రోడ్డు నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన చేయనున్నారు. మధ్యాహ్నం 1.00 గంటలకు చీపురుపల్లి 5వ వార్డులో సచివాలయం భవనాన్ని ప్రారంభించిన అనంతరం అక్కడ జరిగే సభలో పాల్గొంటారు.

సాయంత్రం 4.30 గంటలకు గరివిడి మండలం ఏనుగువలస చేరుకొని గ్రామ సచివాలయం భవనాన్ని ప్రారంభిస్తారు. 5.30 గంటలకు కుమరాం చేరుకొని గ్రామ సచివాలయం, రైతు భరోసా కేంద్రం భవనాలను ప్రారంభిస్తారు. 6.30 గంటలకు పాలవలసలో గ్రామ సచివాలయం, రైతుభరోసా కేంద్రం భవనాలను, ఆర్.ఒ. ప్లాంట్ ను ప్రారంభిస్తారు. రాత్రికి విజయనగరం చేరుకుంటారు

11వ తేదీ సోమవారం ఉదయం పార్వతీపురం - మన్యం జిల్లాలో పర్యటించనున్నారు. ఉదయం 10.30 గంటలకు వీరఘట్టం మండలం కిమ్మి గ్రామం చేరుకొని నాగావళి నదిపై నిర్మించిన వంతెన ప్రారంభిస్తారు. అక్కడే గ్రామ సచివాలయం, రైతు భరోసా కేంద్ర భవనాలను కూడా ప్రారంభిస్తారు.

అక్కడి నుంచి వంగర మండలం తలగాం చేరుకొని మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు సచివాలయం, రైతుభరోసా కేంద్రం, వెల్ నెస్ కేంద్ర భవనాలను ప్రారంభిస్తారు. సాయంత్రం 5 గంటలకు ఎం. సీతారాంపురం చేరుకొని సచివాలయం, రైతుభరోసా కేంద్రం, వెల్ నెస్ కేంద్ర భవనాలను ప్రారంభిస్తారు.

రాత్రి 7 గంటలకు విజయనగరం చేరుకొని నెహ్రూ పార్క్ ను ప్రారంభిస్తారు

కొమురవెల్లి దేవస్థానంలో భక్తులపై లాఠీఛార్జ్

తెలంగాణలోని కొమురవెల్లి దేవస్థానం వద్ద నిన్న భక్తులపై పోలీసులు లాఠీఛార్జ్ చేశారు. ఇందుకు సంబంధించిన వీడియో నెట్టింట వైరల్గా మారింది. మహాశివరాత్రి సందర్భంగా దేవదేవుడి దర్శనానికి వచ్చిన మహిళా భక్తులపై కూడా పోలీసులు లాఠీఛార్జ్ చేయడంపై నెట్టింట ఆగ్రహావేశాలు వ్యక్తమయ్యాయి. మహాశివరాత్రి పర్వదినం సందర్భంగా నిన్న దేశవ్యాప్తంగా శివాలయాలు భక్తులతో నిండిపోయాయి. సిద్దిపేట జిల్లా కొమురవెల్లి మల్లన్న క్షేత్రానికి కూడా భక్తులు పోటెత్తారు. శివరాత్రి సందర్భంగా ఆలయంలో పెద్దపట్నం కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు.

లింగోద్భవ కాలంలో ప్రారంభమైన పెద్దపట్నం... శనివారం వేకువజాము వరకు కొనసాగింది. ఉత్సవ విగ్రహాలకు పెద్దపట్నం వద్ద ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. స్వామి వారు పట్నం దాటిన అనంతరం భక్తులు మల్లన్నను దర్శించుకున్నారు. పెద్దపట్నం అనంతరం పసుపు బండారీ తీసుకునేందుకు భక్తులు పోటెత్తారు. పట్నం చుట్టూ ఏర్పాటు చేసిన ఇనుప కంచెల పైనుంచి దూకారు. ఈ సమయంలో భక్తులపై పోలీసులు లాఠీఛార్జ్ చేయడంతో ఉద్రిక్తత చోటు చేసుకుంది.

విశాఖ సమాచారమ్
ప్రతులకు, ప్రకటనలకు
సెల్: 9393949345,
8247526179

ఫూల్ మఖానాలో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు!

లోటస్ సీడ్స్, ఫూల్ మఖానా.. ఇవి చాలా తక్కువ మందికి మాత్రమే తెలిసిన అల్పాహారం. దక్షిణ భారతదేశంలో కంటే ఉత్తర భారతదేశంలోనే వీటిని అధికంగా తింటారు. వీటిని ఎలా వండుకొని తిన్నా రుచికి రుచికి ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం. అయితే వండిన తినడం కంటే కూడా పచ్చివి తింటేనే మస్తు మస్తు పోషకాలు పొందవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా నిద్రలేమి సమస్యతో బాధపడే వారు ఫూల్ మఖానా తింటే మంచిదని వివరిస్తున్నారు.

గ్లాసెడు పాలు తాగి ఫూల్ మఖానా తిన్నారంటే మస్తు నిద్ర: ఆందోళన, నిద్రలేమి, నిద్ర పట్టకపోవడం వంటి సమస్యల వల్ల చాలా మందికి నిద్రకు దూరం అవుతున్నారు. అలాంటి వాళ్లకు మధ్యలో ఒక్కసారి కూడా మెలుకువ రాకుండా బాగా నిద్రపోవాలంటే రాత్రిపూట గ్లాసెడు పాలు తాగి ఆ తర్వాత ఈ ఫూల్ మఖానా తింటే మంచి ఫలితం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మీరు గనుక నిద్రలేమి సమస్యతో బాధ పడుతున్నట్లు అయితే ఈ చిట్కాను కచ్చితంగా పాటించి చూడండి. మంచి ఫలితాలు వస్తాయి.

గర్భిణులు, బాలింతలకు మరింత మంచిది: లోటస్ సీడ్స్ తినడం వల్ల క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు వంటి పెద్ద రోగాలు దరిచేరవట. వీటిలో యాంటీ అక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ అధికంగా ఉంటాయని.. కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయని తెలుస్తోంది. అలాగే సోడియం కూడా తక్కువగా ఉంటుందట. కాబట్టి రక్తపోటు ఉన్నవారు కూడా దీన్ని తినవచ్చు. పొటాషియం ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి అరటి పండు తిన్నంత బలం వస్తుంది. గర్భిణులు, బాలింతలకు ఫూల్ మఖానా మరింత మేలు చేస్తుంది. రక్తహీనత రాకుండా చేయడం, వచ్చిన వారిలో తగ్గించడంలో ఇది ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది.

నూనెలో వేయించడానికి బదులు పెనం మీద వేయించుకోండి: యాంటీ అక్సిడెంట్లలో ముఖ్యమైన గాలిక్ యాసిడ్, క్లోరోజెనిక్ యాసిడ్ ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని మంచిగా మెరిపిస్తాయి. అయితే వీటిని నూనెలో వేయించకుండా నేరుగా పెనం మీద వేయించుకొని తినాలి. పచ్చివి తింటే మరింత మంచిది. వీటిని తింటే ఆకలి పెరుగుతుంది. అలాగని బరువు పెరుగుతారని అస్సలే అనుకోవద్దు. ఆకలి వేసినా బరువు తగ్గించడంలోనూ ఫూల్ మఖానా ముందే ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా అడ్డుకుంటుంది.

ఈ తామర గింజలు శరీరంలోని వ్యర్థాలను బయటకు పంపిస్తాయి: ఇందులో హానికారక శాచురేటెడ్ కొవ్వు చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. పీచు కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని తింటే గుండె జబ్బులు రావు. మలబద్ధకం సమస్యకు కూడా చెక్ పెట్టవచ్చు. ఫూల్ మఖానాతో వండిన వంటల్లో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ చాలా తక్కువ. కాబట్టి కాస్త తిన్నా పొట్ట నిండిన భావన వస్తుంది. అలాగే మానసిక ఆందోళనలు, డిప్రెషన్ వంటివి రాకుండా అడ్డుకుంటాయి. ఈ తామర గింజలను తింటే శరీరంలోని వ్యర్థాలను ఇవి బయటకు పంపిస్తాయి.

పొట్ట తగ్గాడానికి వెల్లుల్లి, తేనె ఇలా తినండి!

మీరు బరువు తగ్గడానికి సహజమైన మరియు సమర్థవంతమైన మార్గం కోసం చూస్తున్నట్లయితే, వెల్లుల్లి మరియు తేనె యొక్క శక్తివంతమైన కలయిక మీరు ప్రయత్నించవలసిన మొదటి విషయం.

వెల్లుల్లి మరియు తేనె రెండూ వాటి ఔషధ గుణాల కోసం పురాతన కాలం నుండి ఉపయోగించబడుతున్నాయి. ఇది మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం నుండి గుండె ఆరోగ్యాన్ని రక్షించడం వరకు మీకు వివిధ ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది.

అలాగే, ఈ కలయిక మీ శరీర బరువును తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. వెల్లుల్లి మరియు తేనె మిశ్రమాన్ని ఇంట్లో ఎలా తయారు చేసుకోవాలి? ఈ కథనంలో బరువు తగ్గడంలో మీకు ఎలా సహాయపడుతుందో తెలుసుకోండి.

జీవక్రియను పెంచుతుంది : వెల్లుల్లి దాని థర్మోజెనిక్ లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. అంటే శరీరంలోని మెటబాలిక్ రేటును పెంచడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. వెల్లుల్లిని తేనెలో కలిపితే, అది సహజ చక్కెరలను శక్తి వనరుగా అందిస్తుంది. ఈ కలయిక జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది.

ఆకలి అనుభూతిని తగ్గిస్తుంది వెల్లుల్లి మరియు తేనె రెండూ మీ ఆకలిని అణిచివేసే ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. వెల్లుల్లి మిమ్మల్ని సంతృప్తి పరిచే సమ్మేళనాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది మిమ్మల్ని ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉండేలా చేస్తుంది.

తేనె, మరోవైపు, మీ తీపిని ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో సంతృప్తిపరచడం ద్వారా ఆకలిని అరికట్టడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది అతిగా తినకుండా నిరోధిస్తుంది మరియు బరువు తగ్గడానికి దారితీస్తుంది.

జీర్ణక్రియకు తోడ్పడుతుంది : వెల్లుల్లి మరియు తేనె సాంప్రదాయకంగా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి ఉపయోగిస్తారు. వెల్లుల్లి జీర్ణ ఎంజైమ్‌ల ఉత్పత్తిని ప్రేరేపిస్తుంది, తేనె జీర్ణవ్యవస్థను ఉపశమనం చేస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన గట్‌ను ప్రోత్సహించ డం ద్వారా, ఈ సమ్మేళనం జీర్ణక్రియకు మద్దతు ఇస్తుంది మరియు బరువు పెరగకుండా చేస్తుంది.

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సమతుల్యం చేస్తుంది: ఊబకాయం మధుమేహంతో ముడిపడి ఉంటుంది. అందువల్ల, బరువు నిర్వహణకు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరంగా నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం. వెల్లుల్లి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడే సమ్మేళనాలను కలిగి ఉంటుంది మరియు తేనె తక్కువ గ్లైసెమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటుంది.

ఇది రక్తంలో చక్కెర రోగులలో నెమ్మదిగా మరియు క్రమంగా పెరుగుదలను మాత్రమే కలిగిస్తుంది. అలాగే, వెల్లుల్లి మరియు తేనె కలయిక బ్లడ్ షుగర్ స్పైక్‌లను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు బరువు పెరిగే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను అందిస్తుంది: వెల్లుల్లి మరియు తేనె రెండింటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి, ఇవి శరీరాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ మరియు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి నుండి రక్షించడంలో సహాయపడతాయి. యాంట ఆక్సిడెంట్లు మీ మొత్తం ఆరోగ్యానికి మరియు బరువు తగ్గడంలో సహాయపడతాయి.

వెల్లుల్లి మరియు తేనె ఉపయోగించడం ఎలా? కావాల్సినవి: వెల్లుల్లి యొక్క 1 లవంగం 1 కప్పు ముడి తేనె

తయారుచేయు విధానం: వెల్లుల్లి రెబ్బలు ఒలిచి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. మిశ్రమం మీద తేనె పోసి బాగా కలపాలి. దీన్ని గాలి చొరబడని గాజు సీసాలో వేసి మూతపెట్టి ఒక వారం పాటు నాననివ్వాలి. ఒక వారం తరువాత, వెల్లుల్లి మరియు తేనె మిశ్రమం ఉపయోగించడానికి సిద్ధంగా ఉంటుంది.

మీ బరువు తగ్గించే ప్రయాణంలో వెల్లుల్లి మరియు తేనె మిశ్రమాన్ని చేర్చుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. పైన ఇచ్చిన రెసిపీని అనుసరించడం ద్వారా మీరు ఇంట్లో వెల్లుల్లి మరియు తేనె మిశ్రమాన్ని సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు.

షుగర్ ఫ్రీ ఫ్రూట్స్

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి కోసం చూస్తున్నారా? శరీరంలో చక్కెర తీసుకోవడం తగ్గించండి.

నేటి యుగంలో మిమ్మల్ని ఫిట్టర్ మరియు హెల్తీగా మార్చే జీవనశైలిని కలిగి ఉండటం చాలా ముఖ్యం. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి కోసం తొలగించాల్సిన ఒక విషయం చక్కెర. ఊబకాయం వంటి వివిధ పరిస్థితులకు చక్కెర ప్రధాన కారణమని తెలిసింది. మీరు ప్రాసెస్ చేసిన చక్కెరలను వదులుకున్నప్పటికీ, మీరు పండ్ల చక్కెర అంశానికి కొత్తవారు కావచ్చు.

షుగర్ ఫ్రీ ఫ్రూట్స్: డయాబెటిక్ పేషెంట్లు తమ షుగర్ లెవెల్స్‌పై చెక్ పెట్టాలి. అనేక రకాల పండ్లలో చక్కెర శాతం తక్కువగా ఉంటుంది లేదా పూర్తిగా ఉండదు. అలాంటి పండ్ల కోసం మనం షుగర్ ఫ్రీ ఫ్రూట్స్ అనే పదాన్ని ఉపయోగిస్తాము. సహజంగా చక్కెర లేని పండ్లు ఇక్కడ జాబితా చేయబడ్డాయి.

1. **బొప్పాయి:** పండులో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఇందులో సోడియం తక్కువగా ఉన్నట్లు తెలిసింది. ఇది తక్కువ కొలెస్ట్రాల్ మరియు తక్కువ చక్కెర కంటెంట్‌తో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. తక్కువ సోడియం కంటెంట్ మరియు లైకోపీన్ యొక్క ఉనికి గుండె ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇస్తుంది మరియు రక్త ప్రవాహాన్ని నియంత్రిస్తుంది.బొప్పాయి విటమిన్ ఎ, సి మరియు ప్రోటీన్ వంటి పోషకాలను అందిస్తుంది. ఇందులో మంచి ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. షుగర్ ఫ్రీ ఫ్రూట్ వివిధ రకాల క్యాన్సర్ల నుండి కూడా రక్షిస్తుంది.

2. **దోసకాయ:** పండు వేసవి కాలంలో ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇది శరీరంపై శీతలీకరణ మరియు హైడ్రేటింగ్ ప్రభావాన్ని అందిస్తుంది కాబట్టి ఇది సలాడ్‌ల కోసం విస్తృతంగా ఉపయోగించబడుతుంది. ఎలాంటి డైట్ ప్లాన్ కోసం, పోషకాహార నిపుణులు ఎల్లప్పుడూ దోసకాయలను చేర్చమని సూచిస్తారు. పొటాషియం మరియు విటమిన్ సి దోసకాయలో లభించే పోషకాలు. మీరు వాటిని శాండ్‌విచ్‌లు, సూప్‌లు మరియు పాస్తాలో కూడా ఉపయోగించవచ్చు.

3. **నిమ్మకాయలు:** మీరు మీ డైట్ ప్లాన్‌లో షుగర్ ఫ్రీ ఫ్రూట్ ఆప్షన్‌గా నిమ్మకాయలను చేర్చుకోవచ్చు. ఇందులో అధిక మొత్తంలో విట మిన్ సి ఉంటుంది. అలాగే, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ కంటెం ట్ రిఫ్రెష్ షుగర్ ఫ్రీ డ్రింక్స్‌కు ఇది మంచి ఎంపిక. ఒక గ్లాసు నీళ్లతో నిమ్మరసం కూడా బరువు తగ్గించే డైట్‌కి మంచి జోడింపు.

4. **జామపండ్లు :** జామ అనేది అధిక ఫైబర్ కలిగిన పండు, ఇది మధుమేహ వ్యాధికి ఉపయోగపడుతుంది. ఇది మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనానికి సహాయపడుతుంది మరియు అధిక మొత్తంలో యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉంటుంది.

అలాగే, తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉన్న ఏకైక తక్కువ చక్కెర పండు ఇది. గమనించదగ్గ ఆసక్తికరమైన విషయం ఏమిటంటే జామ పండ్లలో నారింజ కంటే ఎక్కువ విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇంకా, ఇది టైప్ 2 డయాబెటిస్‌ను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. ఈ ప్రయోజనాలు తక్కువ షుగర్ డైట్ ప్లాన్‌కి ఇది మంచి ఎంపిక.

5. **పుచ్చకాయలు:** పుచ్చకాయ అనేది అధిక మొత్తంలో విటమిన్ సి కలిగి ఉండే ఒక హైడ్రేటింగ్ పండు. గమనించదగ్గ వాస్తవం ఏమిటంటే 100 గ్రాముల పండులో కేవలం ఆరు గ్రాముల చక్కెర ఉంటుంది. జామపండ్ల మాదిరిగానే, పుచ్చకాయలలో గ్లైసెమిక్ లోడ్ చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి మీరు పుచ్చకాయ తింటే, మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తక్షణమే పెరగవు.

6. **అవోకాడో:** పోషకాహార నిపుణులు అవోకాడోను ఆహార ప్రణాళికలకు ఉత్తమమైన వస్తువుగా ఇష్టపడతారు. దీనికి కారణం అధిక మొత్తంలో పోషకాలు మరియు తక్కువ చక్కెర కంటెంట్. అలాగే, అవకాడోలో కొవ్వు శాతం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.

7. **ద్రాక్షపండు:** డైటీషియన్లు మరియు పోషకాహార నిపుణుల కోసం, ద్రాక్షపండ్లు డైట్ ప్లాన్‌లో ముఖ్యమైన భాగంగా ఉంటాయి. ద్రాక్షపండులో తక్కువ మొత్తంలో చక్కెర ఉంటుంది మరియు షుగర్-కాన్షియస్ కోసం కొవ్వు రహితంగా ఉంటుంది. దగ్గు మరియు జలుబు పరిస్థితులలో పండు ప్రత్యేకంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇది మంచి మొత్తంలో విటమిన్ సి కంటెంట్‌ను కలిగి ఉంటుంది మరియు స్కర్వీ నుండి కోలుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.

8. **స్ట్రాబెర్రీలు & బ్లాక్బెర్రీస్:** స్ట్రాబెర్రీలో ఉండే పోషకాల గురించి అందరికీ తెలుసు. 100 గ్రాములలో, 5 గ్రాముల చక్కెర కంటెంట్, 2 గ్రాముల ప్రోటీన్ మరియు 5.5 గ్రాముల ఫైబర్ కంటెంట్ ఉంటుంది. అలాగే, బెర్రీలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ చక్కెర రహిత పండ్లు మంచి ఆహార ఎంపికగా ఉంటాయి.

9. **కివి :** కివీఫ్రూట్ అని కూడా పిలువబడే ఆకుపచ్చ రంగు పండు విటమిన్ సి మరియు ఫైబర్ యొక్క గొప్ప మూలం. ఇంకా, ఒక కివీ ముక్కలో కేవలం 6 గ్రాముల చక్కెరతో, ఇది ఒక మంచి షుగర్ ఫ్రీ ఫ్రూట్ ఆప్షన్‌ని వెతుకుతున్న వారికి అందిస్తుంది.

10. **టమోటాలు:** టొమాటోలు విటమిన్ ఎతో నిండి ఉన్నాయి మరియు మధుమేహం ఉన్న రోగులకు సూపర్ ఫుడ్. అధ్యయనాల ప్రకారం, ఈ పండ్లు క్యాన్సర్ నిరోధక లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి మరియు గుండె ఆరోగ్యానికి మంచివి. లైకోపీన్ ఉనికి దీనికి కారణం.

11. పీచెస్ పీచ్‌లు రక్తపోటు స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయ పడతాయి. పీచుల్లో క్యాలరీల సంఖ్య చాలా తక్కువగా ఉంటుంది మరియు విటమిన్ సి, ఎ మరియు పొటాషియం యొక్క మంచి చక్కెర రహిత మూలంగా ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇది (సిఫార్సు చేయబడిన ఆహారం తీసుకోవడం) ఆర్‌డిఐ మొత్తాన్ని మెరుగుపరచడానికి ఉపయోగ పడుతుంది. ఇందులో 2 గ్రాముల ఫైబర్ మరియు 1.3 గ్రాముల ప్రోటీన్ కూడా ఉంటుంది. అలాగే, 100 గ్రాముల సర్వింగ్‌కు ఆర్‌డిఐ మొత్తం దాదాపు 20%.

12. **సీతాఫలం :** సీతాఫలం దాని సున్నా చక్కెర కంటెంట్‌కు ప్రసిద్ధి చెందింది మరియు వివిధ పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఒక కప్పు సీతాఫలంలో 13 గ్రాముల కంటే తక్కువ చక్కెర మరియు ఫైబర్, పొటాషియం, ఫోలేట్ వంటి పోషకాలు (సిఫార్సు చేయబడిన డైటరీ అలవెన్సులు) ఆర్‌డిఎ స్థాయిలలో ఉంటాయి.

షుగర్ ఫ్రీ ఫ్రూట్ జ్యూస్ : పండ్ల రసం ఆరోగ్యకరమైన పానీయాలలో ఒకటి. ఎక్కువ ప్రయోజనాలను పొందేందుకు, ఎలాంటి చక్కెరను జోడించకుండా పండ్ల రసాన్ని తీసుకోవడం ఉత్తమమైన మార్గం. కొన్ని షుగర్ ఫ్రీ ఫ్రూట్ జ్యూస్‌లు క్రింద ఇవ్వబడ్డాయి.

1. **టమోటా రసం :** టొమాటో జ్యూస్‌ని హెల్త్ డ్రింక్‌గా ఉపయోగించడం విస్తృతంగా ప్రాచుర్యం పొందింది. ఇది రుచికరమైన చక్కెర రహిత పండ్ల రసం, ఇందులో అధిక పోషకాలు ఉంటాయి. ఒకే 250 ml సర్వింగ్‌లో కింది మొత్తంలో పోషకాలు ఉంటాయి.

2. **ఆపిల్ రసం:** అత్యంత ఆసక్తికరమైన రసాలలో ఒకటి, ఆపిల్ రసం, రెండు రకాలుగా అందుబాటులో ఉంది. మొదటిది పల్ప్ కంటెంట్ కలిగి ఉన్న మేఘావృతమైన రసం. మరొకటి స్పష్టమైన ఆపిల్ రసం. జ్యూస్‌లో మితమైన పొటాషియం ఉంటుంది, ఇది ఎలక్ట్రోలైట్‌గా పనిచేస్తుంది. ఇది నరాల సంకేతాలు మరియు గుండె ఆరోగ్యానికి ముఖ్యమైనది. గుజ్జు రసంలో స్పష్టమైన రసం కంటే 2 నుండి 5 రెట్లు ఎక్కువ యాంటీఆక్సిడెంట్ కంటెంట్ ఉంటుంది.

3. **ఆరెంజ్ :** జ్యూస్ అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన మరియు ఇష్టపడే జ్యూస్ రకాల్లో ఒకటి, ఆరెంజ్ జ్యూస్ సాధారణ పండ్లలో అత్యుత్తమ పోషక లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది సాధారణంగా అల్పాహారం సమయంలో వినియోగించబడుతుంది మరియు పోషకాల యొక్క క్రింది కంటెంట్ విలువలను కలిగి ఉంటుంది:

జ్యూస్ ఆరోగ్యానికి మంచిదని మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్ మరియు విటమిన్ సి యొక్క అధిక విలువను కలిగి ఉందని కనుగొనబడింది. కొన్ని నారింజ రకాలు ఎముకల ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇచ్చే కాల్షియం యొక్క మంచి మొత్తాన్ని కలిగి ఉంటాయి.

4. **ద్రాక్షపండు రసం:** గ్రేప్‌ఫ్రూట్ జ్యూస్, గ్రేప్‌ఫ్రూట్ జ్యూస్ అనేది యాంటీఆక్సిడెంట్-రిచ్ డ్రింక్ మరియు వ్యాధులతో ప్రభావవంతంగా పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది. ఈ షుగర్ ఫ్రీ జ్యూస్‌లోని పోషకాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి.

షుగర్ ఫ్రీ డ్రై ఫ్రూట్స్ జాబితా

డ్రై ఫ్రూట్స్, పేరు చెప్పినట్లు, చాలా ఎక్కువ పోషక ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్న పండ్ల యొక్క నిర్జలీకరణ రూపాలు. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు కూడా ఇవి సరిపోతాయి. మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో మరియు నిర్వహించడంలో సహాయపడే అత్యంత సాధారణ షుగర్ ఫ్రీ డ్రై ఫ్రూట్స్ జాబితా క్రింద ఇవ్వబడింది:

1. **వాల్నట్ :** అనవసరమైన ఆహారాన్ని తినకుండా ఉండటానికి మరియు బరువు తగ్గడాన్ని నిర్వహించడానికి సహాయపడండి. అలాగే, ఆల్ఫా-లిపోయిక్ యాసిడ్ వాపును తగ్గించడానికి మరియు మధుమేహాన్ని నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది.

2. **బాదం:** జీర్ణవ్యవస్థ మరియు రక్తపోటు స్థాయిలను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది.

3. **పిస్తాపప్పులు :** అధిక శక్తి గల సూపర్‌ఫుడ్, పిస్తాలను రెండు భోజనాల మధ్య చిరుతిండిగా ఉపయోగించవచ్చు.

4. **బెర్రీలు:** కొవ్వు లేని పెరుగుతో కలిపినప్పుడు, ఇవి డయాబెటిక్ రోగులకు గొప్ప డెజర్ట్ ఎంపిక.

5. **అప్రికాట్లు:** కృత్రిమ చక్కెర లేకుండా ఆహారాలకు రుచులను జోడించడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

ఈ డ్రింక్ తో 3 వారాల్లో అధిక బరువుకు చెక్

హెల్తీ లైఫ్ కావాలని ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకుంటుంటారు. హెల్తీ లైఫ్ కావాలంటే బరువుపై ప్రధానంగా దృష్టి సారించాల్సి ఉంటుంది. దాంతోపాటు శరీరం ఎప్పటికప్పుడు డీటాక్స్ అవుతుండాలి. మార్కెట్‌లో చాలా రకాల ఉత్పత్తులు అందుబాటులో ఉన్నా అన్నింట్లోనూ దుష్పరిణామాల ముప్పు వెంటాడుతుంది. అందుకే సహజసిద్ధమైన కొన్ని చిట్కాలతో ఈ సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు.

స్థూలకాయం సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందేందుకు ప్రకృతిలో చాలా రకాల పదార్థాలున్నాయి. ఇందులో ముఖ్యమైనది తెల్ల ఆనపకాయ. సాధారణంగా తెల్ల ఆనపకాయను ఎప్పుడూ చూసి ఉండరు. ఇది అన్ని ప్రాంతాల్లో లభించదు కానీ ఆరోగ్యపరంగా చాలా అద్భుతమైంది. తెల్ల ఆనపకాయ జ్యూస్ నిజంగా అద్భుతమైన ఔషదమని చెప్పవచ్చు. ఇది బరువు తగ్గించడంతో పాటు శరీరాన్ని డీటాక్స్ చేస్తుంది. ఆనపకాయంటే ఇష్టపడేవారికి మరీ మంచిది. రుచితో పాటు బరువు తగ్గేందుకు లాభిస్తుంది. అధిక బరువు నియంత్రణ నుంచి మొదలుకుని శరీరాన్ని డీటాక్స్ చేసేంతవరకూ ఆనపకాయ వివిధ రకాలుగా ఉపయోగపడుతుంది.

ఆనపకాయ శరీరానికి ఎనర్జీ కల్గిస్తుంది. తెల్ల ఆనపకాయ జ్యూస్ శరీరానికి ఫ్రెష్‌నెస్, ఎనర్జీ అందిస్తుంది. మీ దినచర్యను అద్భుతంగా తీర్చిదిద్దుతుంది. రోజంతా ఏ విధమైన ఒత్తిడి లేకుండ ఉంటుంది. తెల్ల ఆనపకాయను నియమిత మోతాదులో రోజూ తీసుకుంటే బరువు తగ్గించవచ్చు. ఇంకా ఆరోగ్యకరమైన ఇతర ప్రయోజనాలు చాలా ఉన్నాయి.

బరువు తగ్గించడమనేది ఇటీవలి కాలంలో ఓ ఛాలెంజ్ అనే చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే కొంతమంది ఎన్నిరకాలుగా ప్రయత్నించినా విఫలమౌతుంటారు. ఈ పరిస్థితుల్లో తెల్ల ఆనపకాయతో ఆశించిన ఫలితాలు పొందవచ్చు. ఇందులో కేలరీలు తక్కువగా ఉండి. పోషక పదార్థాలు మెండుగా ఉంటాయి. తెల్ల ఆనపకాయ అనేది చర్మానికి చాలా ప్రయోజనకరం. ఇందులో మిటమిన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మీ చర్మాన్ని సుందరంగా, మెరిసేలా చేస్తుంది. తగిన మోతాదులో రోజూ తీసుకుంటే మంచి పలితాలు పొందవచ్చు.

జీర్ణవ్యవస్థను సరి చేసేందుకు తెల్ల ఆనపకాయ బాగా పనిచేస్తుంది. ఇందులో ఉండే పోషకాలు జీర్ణ వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తాయి. కడుపులో తలెత్తే గ్యాస్‌ను తగ్గిస్తుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. శరీరాన్ని ఎప్పటికప్పుడు డీటాక్స్ చేయడం చాలా అవసరం. ఆధునిక జీవనశైలిలో ఇది తప్పనిసరి. శరీరంలోని వివిధ అంగాల్లో పేరుకునే విష పదార్థాలను తొలగించడంతో తెల్ల ఆనపకాయ అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

శనగపిండి-బీట్ రూట్‌తో ఇలా చేస్తే.. మీ చర్మం మెరవడం ఖాయం

ఉరుకుల పరుగుల జీవితం. అంతా హడావిడి. ట్రాఫిక్ లో ఆఫీసులు, కాలేజీలకు వెళ్లి ఇంటికొచ్చే సరికి ఆ పొల్యూషన్‌లో చర్మంపై మృతకణాలు పేరుకుపోతాయి. అది టాన్‌గా మారి చర్మం నల్ల బడుతుంటుంది. దానిని క్లీన్ చేయించుకునేందుకు బ్యూటీ పార్లర్‌కు వెళ్లాలి.

రెండు-మూడు బీట్ రూట్ లను తీసుకుని వాటి తొక్కలు తీసేసి సన్నగా కోరు తీసుకోవాలి. అలా తరిగిన బీట్ రూట్ ను పూర్తిగా ఎండేంత వరకూ రెండు మూడు రోజులు ఎండలో ఎండబెట్టాలి. తడిలేకుండా పూర్తిగా ఎండిన బీట్ రూట్ పొడిని సాఫ్ట్ గా అయ్యేంత వరకూ చేతితో నలపాలి. ఇప్పుడీ బీట్ రూట్ పొడికి రెండింతలు సమంగా శనగపిండిని తీసుకుని అందులో కలుపుకోవాలి.

దీనిని ఒక గాజు సీసాలో (గాజు సీసానే ఎందుకంటే పురుగు పట్టకుండా ఉంటుంది) భద్రపరచుకోవాలి. ప్రతిరోజు రాత్రి స్నానం చేశాక రెండు మూడు స్పూన్ల ఈ మిశ్రమంలో రోజ్ వాటర్ లేదా మామూలు నీరు కలిపి.. ముఖం, మెడ, చేతులకు పట్టించాలి. అది పూర్తిగా ఆరిపోయాక చల్లటి నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి.

డ్రై స్కిన్ ఉన్నవారు రోజ్ వాటర్ బదులు పాలను వాడటం మంచిది. క్లీన్ చేసిన వెంటనే సబ్బు, బాడీ లోషన్, మాయిశ్చరైజర్ వంటివి వాడకూడదు. లేదంటే స్నానం చేసే ముందే శరీరానికి నలుగులా పెట్టుకోవచ్చు. ఇలా ప్రతిరోజూ చేస్తే మీ చర్మసౌందర్యం పెరగడంతో పాటు.. ముఖం కూడా కాంతివంతంగా ఉంటుంది. ముఖం, మెడ, చేతులపై పేరుకున్న టాన్ తొలగిపోతుంది.

శ్రీ దుర్గాలమ్మ అమ్మవారి నేత్ర పూజా అమ్మవారి మొదటి ప్రత్యేక అభిషేక పూజ లో పాల్గొన్నవిల్లూరి దంపతులు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): శనివారం విశాఖ దక్షిణ నియోజకవర్గం 35వ వార్డులో స్వయంభుగా వెలిసిన శ్రీ శ్రీ దుర్గాలమ్మ అమ్మవారి నేత్ర పూజా మొదటి ప్రత్యేక అభిషేక పూజ మహోత్సవ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిధులుగా 35వ వార్డు కార్పొరేటర్ విల్లూరి భాస్కరరావు దంపతులు ముఖ్య అతిథులుగా విచ్చేసి పూజా కార్యక్రమంలో పాల్గొని అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు చేయడం జరిగింది మొదటి పూజలో చైర్మన్ నాయన మల్లి బాబు దంపతులు అబ్బాయి నాయన రమేష్. దంపతులు ధర్మకార్థ బత్తి మంగరాజు దంపతులు ధర్మ కర్త లు కంటిపిల్లి వరలక్ష్మి యాలా రమణమ్మసారిపల్లి వెంకటలక్ష్మి దంపతులు మరియు గాయత్రి విద్యాలయాల అధినేత కొనతాల శ్రీనివాస్ దంపతులు పాల్గొన్నారు అమ్మవారికి నివెధ్నచిన ప్రసాదం భక్తులకు కార్పొరేటర్ చేతుల మీదుగా పంపిణి చేయడం జరిగినది పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు కూడా పాల్గొన్నారు.

సముద్ర స్నానం ఆచరించిన భక్తులకు ప్రసాద పంపిణి : వంశీకృష్ణ

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): శనివారం శివరాత్రి సందర్భంగా విశాఖ జనసేన పార్టీ అర్బన్ అధ్యక్షులు వంశీకృష్ణ యాదవ్ శివరాత్రి పర్వదినం సందర్భంగా సముద్ర స్నానం ఆచరించిన భక్తులకు ప్రసాద పంపిణి చేసారు. ఈ కార్యక్రమం లో భాగంగా తూర్పు నియోజకవర్గంలో 21 వార్డు పార్క్ హోటల్ సమీపంలో గుమ్మడి నందిత రావు అద్వర్యంలో భక్తులకు ప్రసాదం పంపిని చేసారు. అనంతరం బయన సునీల్ అద్వర్యంలో 9వ వార్డు జోడుగుల్ల పాలెం బీచ్‌లో భక్తులకు ప్రసాదం పంపిణి చేశారు. అనంతరం దక్షిణ నియోజకవర్గం లో దక్షిణ నియోజకవర్గ సమన్వయ కర్త శివప్రసాద్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో గోకులపార్క్ వద్ద భక్తులకు ప్రసాదం పంపిణి చేసారు. అనంతరం 37 వార్డు అధ్యక్షులు గరికిన రవి ఆధ్వర్యంలో ఫిషింగ్ హార్బర్ సమీపంలో భక్తులకు ప్రసాదం పంపిణి చేసారు అనాతరం బుడ్డ అరుణ మాజీ కార్పొరేటర్ అద్వర్యంలో 29వ వార్డు శివాలయంలో దర్శించి భక్తులకు ప్రసాదం పంపిణి చేసారు.

భక్తులకు ప్రసాద వితరణ చేపట్టిన ఎం.వి.వి సత్యనారాయణ

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): మహాశివరాత్రి సందర్భముగా శనివారం స్థానిక జీవీఎంసీ జోడుగుల్లా పాలెం జంక్షన్ వద్ద సముద్ర స్నానం ఆచరించిన భక్తులకు ప్రసాదం వితరణ కార్యక్రమం.స్థానిక జీవీఎంసీ 9 వ వార్డ్ కార్పొరేటర్ ఉమ్మిడి స్వాతిదాస్ ఆధ్వర్యంలో జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిధిగా విచ్చేసిన విశాఖ పార్లమెంట్ సభ్యులు తూర్పు నియోజకవర్గం వైసీపీ సమన్వయకర్త ఎం.వి.వి సత్యనారాయణ భక్తులకు మహిళలకు ప్రసాద వితరణ చేపట్టారు.అనంతరం భక్తులకు సముద్ర స్నానల ఏర్పాట్లు, సౌకర్యాలపై అడిగి తెలుసుకున్నారు.

కార్యక్రమంలో మండల అధ్యక్షులు ఉమ్మిడి దాస్,భక్తులు అధిక సంఖ్యలకు మహిళలు పాల్గొన్నారు.

కార్పెంటర్ సంఘం ఆధ్వర్యంలో భారీ అన్న సమారాధన

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): పట్టణంలో శ్రీ మద్విరాట్ పోతులూరి వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి 30వ ఆరాధన, మహా శివరాత్రి మహోత్సవాల భాగంగా స్వామి వారి కల్యాణ మహోత్సవ సందర్భంగా శనివారం ఆలయం వద్దభారీ అన్న సమారాధన నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కార్పెంటర్ సంఘం శాశ్వత గౌరవ అధ్యక్షులు కోసూరి మన్మధరావు, అధ్యక్షులు వానపల్లి కోటేశ్వరరావు, ప్రధాన కార్యదర్శి సింహాద్రి కోటేశ్వరరావు, కోశాధికారి మునాసనరామకృష్ణ, పట్టణ కామాక్షి కార్పెంటర్స్ సభ్యులు, పట్టణ విశ్వబ్రాహ్మణ సంఘం సభ్యులు సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

మహిళా సాధికారత కోర్సు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): మహిళల సాధికారత కోసం ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం స్వల్పకాలిక శిక్షణ, విలువ జోడించిన కోర్సులను నిర్వహించేందుకు ప్రోత్సహిస్తోందని అర్ట్స్ అండ్ కామర్స్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ప్రొఫెసర్ ఎ నరసింహారావు అన్నారు.

గాంధీ అధ్యయన కేంద్రం, ఆంధ్రా యూనివర్సిటీ మరియు కృష్ణా ఐవీఎఫ్ క్లినిక్ - సంయుక్తంగా నిర్వహిస్తున్న రెండు నెలల సర్టిఫికేట్ కోర్సు: స్త్రీ నుండి తల్లికి ప్రయాణం - గాంధేయ దృక్పథం"ను ఆయన ప్రారంభించారు.

కృష్ణా ఐవీఎఫ్ క్లినిక్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ జి.ఎ.రామరాజు మాట్లాడుతూ మహిళలకు సాధికారత కల్పించడంతోపాటు మాతృత్వ భావనను అర్థం చేసుకోవడం ఈ కోర్సు లక్ష్యమని అన్నారు.

ఆధ్యాత్మిక వేత్త కామాఖ్యామృత మిషన్‌కు చెందిన వేణు శ్యామ మాట్లాడుతూ మాతృత్వ సాఫల్యత గురించి వివరిస్తూ సమాజాన్ని తీర్చిదిద్దడంలో, సంతోషకరమైన ఆరోగ్యవంతమైన దేశాన్ని నిర్మించడంలో తల్లి పాత్ర పోషిస్తుందని అన్నారు.

ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ అడ్వాన్స్డ్ స్టడీస్ ఇన్ ఎడ్యుకేషన్ ప్రిన్సిపల్ ప్రొఫెసర్ టి.శోభశ్రీ మాట్లాడుతూ మహిళలకు అత్యంత గౌరవం ఇవ్వాలని, వారి సామర్థ్యానికి పెద్దపీట వేయాలన్నారు.

గాంధేయ అధ్యయన కేంద్రం డైరెక్టర్ ప్రొఫెసర్ కె. సీతామాణిక్యం మాట్లాడుతూ గాంధేయ అధ్యయన కేంద్రం విస్తరణ కార్యక్రమాలకు యూనివర్సిటీ వైస్ ఛాన్సలర్ సహకారం అందిస్తున్నారని అన్నారు.ఈ కోర్సులో పాల్గొనే మహిళలకు ఈ కోర్సు ఎంతో దోహదపడుతుందని అన్నారు.

జాతికి భవిష్యత్తు జ్యోతులుగా మారడానికి ఈ సందర్భంగా భాషావేత్త డాక్టర్ చల్లా కృష్ణవీర్ అభిషేక్ రచించిన కోర్సు మెటీరియల్ బుక్‌లెట్‌ను డాక్టర్ జిఎ రామరాజు, ప్రొఫెసర్ నరసింహారావు విడుదల చేశారు.

విండ్ బాల్ క్రికెట్ టోర్నీ ప్రారంభించి, క్రీడాకారులకు నగదు బహుమతి అందజేసిన ఎం.వి.వి

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): ఏపీ సీఎం వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి పాలనలో క్రీడాకారులకు ఎంతో ప్రాధాన్యత ఇచ్చారని,తూర్పు నియోజక వర్గంలో సమగ్ర అభివృద్ధి సాధ్యమని, సంక్షేమపథకాలను, అభివృద్ధినిలి ఏకకాలంలో అందిస్తున్న ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డిని రాబోయే ఎన్నికల్లో మళ్లీ సీఎంగా చేద్దామని పార్లమెంట్ సభ్యులు, వైసీపీ,తూర్పు నియోజకవర్గం సమన్వయకర్త ఎం.వి.వి సత్యనారాయణ పిలుపునిచ్చారు. ఈ మేరకు విశాఖ స్థానిక జీవంసి 12వవార్డు తోట గరువు విటనరీ మైదానంలో ఏర్పాటు చేసిన ఎస్ఎంకెసిసి-టిజి ఎన్‌వైటిఎస్, సీజన్ 2 ఆధ్వర్యంలో విండ్ బాల్ క్రికెట్ టోర్నికి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన గౌలు ఎం.వి.వి సత్యనారాయణ తొలుతగా ఆటగాళ్లను పరిచయం చేసుకొని టాస్ వేసి క్రికెట్ టోర్నీని ప్రారంభించారు. గెలిచిన విజేతలకు ఎం.వి.వి సొంత నిధులు 15 వేల రూపాయలు అందజేశారు.

కార్యక్రమంలో బోండా శ్రీనివాసరావు, మొల్లి అప్పలరాజు, మొల్లి హేమంత్, మొల్లి వెంకటరమణ, జగ్గారావు, చిన్నా, వార్డు అధ్యక్షులు వార్డు ఇన్చార్జిలు వివిధ అనుబంధ సంఘాల నాయకులు మహిళలు పార్టీ శ్రేణులు, అభిమానులు,పలు కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్లు చైర్మన్లు వివిధ అనుబంధ సంఘాల నాయకులు పార్టీ శ్రేణులు మహిళలు పాల్గొన్నారు.

ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాల వాలీబాల్ పోటీల విజేత గాజువాక

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): పట్టణంలోని గవర పాలెం దిబ్బ వీధి కొబ్బరి తోటలో మహాశివరాత్రి పర్వదినం సందర్భంగా రెండు రోజులు పాటు నిర్వహించిన ఉత్తరాంధ్ర స్థాయి వాలీబాల్ పోటీల్లో ప్రథమ బహుమతిని గాజువాక జట్టు కైవసం చేసుకుంది. ద్వితీయ బహుమతి ఆదిరెడ్డి పాలెం జట్టు గెలుపొందింది. తృతీయ చతుర్ధ బహుమతులను అనకాపల్లి, గుల్లేపల్లి జట్లు దక్కించుకున్నాయి. విజేతలకు ప్రథమ బహుమతిగా 15000 ద్వితీయ బహుమతిగా 10,000 తృతీయ బహుమతిగా 6000 చతుర్ధ బహుమతిగా 4000 రూపాయల నగదు బహుమతిని నిర్వాహకులు అందజేశారు. పోటీలలో విజేతలకు నిర్వాహకులు యల్లపు గోవింద, బుద్ధ శివ, పీలా రమణ రావు, భీమరశెట్టి లక్ష్మీనారాయణ అందజేశారు. కార్యక్రమంలో స్థానిక ఆదినారాయణ మహిళా కళాశాల కరస్పాండెంట్ కొణతాల రఘునాథ్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని జాతీయ వాలీబాల్ క్రీడాకారుడు యల్లపు గోవిందను అనకాపల్లి వాలీబాల్ అసోసియేషన్ తరపున ఘనంగా సత్కరించి జ్ఞాపికను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఈ ఏడాది అనకాపల్లి కొబ్బరి తోటలో రాష్ట్రస్థాయిలో వాలీబాల్ పోటీలు నిర్వహించేందుకు తన వంతు పూర్తి సహకారం అందజేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. క్రీడల నిర్వహణకు తన వంతు సహకారం ఎప్పుడూ ఉంటుందన్నారు.ఈ సందర్భంగా గోవిందను కాండ్రేగుల జగన్నాధరావు, జార్జ్ క్లబ్ కార్యదర్శి బుద్ధ కాశి విశ్వేశ్వరరావు క్రీడాకారులు, అభిమానులు ఘనంగాసత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీ గౌరీ వ్యాయామశాల అధ్యక్షుడు కొణతాల అప్పలనాయుడు క్రీడాకారులకు వ్యక్తిగత బహుమతులను అందజేశారు. కార్యక్రమంలో పోటీల నిర్వహకులు విల్లూరి ప్రసాద్, పెంటకోట చిన్న, దాడి ఈశ్వరరావు, ఎల్లపు సత్యనారాయణ, భీసెట్టి శ్రీనివాసరావు, రాపేటి సీతారాం, రిఫరీలు మోహన్ రావు, గిరి తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ నాలుగు జట్లు ప్రథమ స్థానాన్ని కైవసం చేసుకునేందుకు నువ్వా నేనా అనే విధంగా పోటీపడ్డారు. ఉత్కంఠ భరితంగా సాగిన ఈ పోటీలు తెల్లవారుజాము మూడు గంటల వరకు జరిగాయి.

శ్రీ దుర్గా కాశీ విశ్వేశ్వరుల ఆలయంలో అంబరాన్ని అంటిన శివరాత్రి సంబరాలు

పద్మనాభం, (విశాఖ సమాచారమ్): మహాశివరాత్రి పర్వదినం శుభ సందర్భంగా మద్ది గ్రామంలో వెలసి ఉన్న శ్రీ దుర్గా కాశీ విశ్వేశ్వర ఆలయంలో ఆలయ ధర్మకర్త కనకల బంగారు నాయుడు ఆధ్వర్యంలో తెల్లవారు జామున మూడు గంటల నుండి ప్రత్యేక పూజలు జరిగినవి ఈ పూజలకు చుట్టుపక్కల గ్రామాల నుండి ప్రజలు తండోపతండాలుగా ఉదయం 3 గంటలకే దేవాలయమునకు చేరుకొని ప్రత్యేక పూజలలో మునిగి తేలారు ఈ సంద ర్భంగా కాశీ విశ్వేశ్వరులకు విశ్లేష పంచామృత అభిషేకా లతో పాటు అమ్మవార్ల కల్యాణోత్సవం వేడుక కడు రమ్యంగా జరిగినది సాయంత్రం ఐదు గంటలకు పురవీధులలో అమ్మవార్లను గోస్తిని జల 108 కళాశాలతో ఊరేగించి ఆలయ ప్రవేశం జరిగిన తదుపరి స్వామివారికి గోస్తని జల కలశాలతో అభిషేకములు తదనంతరం విశేష పంచామృత అభిషేకములు జరిగినవి ఈ బృహత కార్యక్రమాలను చూచుటకు శివ భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని అమ్మవార్ల ఆశీర్వాదాలు పొందారు.

ఉత్సాహభరితంగా సాగుతున్న వాలీబాల్ పోటీలు

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): మహాశివరాత్రి పర్వదినం పురస్కరించుకొని అనకాపల్లి వాలీబాల్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో స్థానిక దిబ్బ వీధి కొబ్బరి తోటలో రెండు రోజులుగా నిర్వహిస్తున్న ఉత్తరాంధ్ర స్థాయి వాలీబాల్ పోటీలు అత్యంత ఉత్సాహభరితంగా సాగుతున్నాయి. గురువారం ప్రారంభమైన ఈ ఆటల పోటీలు ఫ్లడ్ లైటింగ్ లో అర్ధరాత్రి 12 గంటల వరకు ఉత్కంఠ భరితంగా సాగాయి. శుక్రవారం శివరాత్రి మహోత్సవం సందర్భంగా పోటీలలో సాయంత్రం ప్రారంభమైన అనకాపల్లి గుల్లేపల్లి సాగిన పోటీ కూడా నువ్వా నేనా అనే విధంగా సాగింది. నిర్వాహకులు ఎల్లపు గోవిందా, బుద్ధ శివ, విల్లూరి ప్రసాద్ ఆధ్వర్యంలో పోటీలు జరుగుతున్నాయి. పోటీల ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్న స్థానిక మహిళా కళాశాల కరస్పాండెంట్ కొణతాల రఘునాథ్ క్రీడాకారులను ప్రోత్సహిస్తూ ఈ ఏడాది రాష్ట్రస్థాయిలో క్రీడా పోటీలు నిర్వహిస్తామని హామీ ఇవ్వడంతో నిర్వాహకులలోనూ క్రీడాకారులలోనూ ఉత్సాహం నింపింది. క్రీడలు ప్రోత్సహించేందుకు క్రీడాభిమానులు ముందుకు వస్తే రెట్టించిన ఉత్సాహంతో రాష్ట్రస్థాయి జాతీయస్థాయిలో పోటీలు నిర్వహిస్తామని నిర్వాహకులు క్రీడాకారులు ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

శ్రీ గౌరీ సేవా సంఘం లో ఘనంగా ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): స్థానిక శ్రీ గౌరీ పంచాయతన దేవాలయ లో మహాశివరాత్రి మహోత్సవ భాగంగా శుక్రవారం రాత్రి స్వామివారికి సంపూర్ణ రజిత ఆభరణాలతో అలంకరణ, రాత్రి నుండి ఉదయం వరకు ఓం నమశ్శివాయః పంచాక్షరి నామముతో అర్ధ ఏకాహం నిర్వహించారు, తోడు పెద్ద సేవ, అధిక సంఖ్యలో భక్తులు స్వామివారిని దర్శించుకుని తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గౌరీ పంచాయతీ దేవస్థానం అధ్యక్షులు కర్రిసన్యాసినాయుడు కార్యదర్శి బోడ్డేడ రామ సత్యనారాయణ, కోశాధికారి శరగడుజగదీష్, గీతా మహిళా మండలి సత్తం తల్లి దేవస్థానం కమిటీ సభ్యులు అధిక సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొని ఈ కార్యక్రమం జయప్రదం చేయడం జరిగింది.

నాగ క్షేత్రంలో ఫారెస్ట్ సిబ్బంది వీరంగంపై మండిపడుతున్న బిజెపి రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యులు ఉప్పాడ అప్పారావు

పద్మనాభం, (విశాఖ సమాచారమ్): మహాశివరాత్రి సందర్భంగా ఏర్పాటు ఏర్పాట్లు జరుగుతున్న నాగ క్షేత్రంలో ఫారెస్ట్ సిబ్బంది చేసిన వీరంగంపై బిజెపి రాష్ట్ర కౌన్సిలర్ సభ్యులు ఉప్పాడ అప్పారావు తీవ్రంగా ఖండించారు ఈ సందర్భంగా ఆయన పద్మనాభంలో విలేకరులతో మాట్లాడుతూ ఆలయ ప్రాంగణంలో ఉన్న భక్తులు తాము శివరాత్రి ఏర్పాట్లు చేసుకున్నామని 36 గంటల సమయం ఇస్తే సరిపోతుందని శివరాత్రి పండుగ అయిన మర్నాడు అనగా 36 గంటల తర్వాత తాము చేసుకున్న శివరాత్రి ఏర్పాట్లు ను తొలగిస్తామని భక్తులు రాతపూర్వకంగా హామీ ఇస్తామని చెప్పినప్పటికీ అరెస్ట్ సిబ్బంది వినిపించుకోకుండా తీవ్రస్థాయిలో భక్తులపై విరుచుకుపడ్డారు అని గత 30 ఏళ్లుగా జరుగుతున్న మహాశివరాత్రి వేడుకలను ఈ సంవత్సరం చేయడానికి వీలులేదని భక్తులను బెదిరించుట చట్ట విరుద్ధంగా దిగజారుడు చర్యకు నిదర్శనం అన్నారు ఇది హిందూ భక్తుల మనోభావాలను దెబ్బతీసే సాహసం చేయడం, కావాలని హిందువులను కించపరచడం వారి మనోభావాలను దెబ్బతీయడమని ఈ సందర్భంగా చెబుతూ హిందువుల ఉత్సవాలకు హిందువుల అనుమతి తీసుకోవాలని హుకుం జారీ చేయడం ఏంటని ప్రశ్నించారు దీనిపై హిందూ సంఘాలు భక్తులతో పూర్తిస్థాయి యుద్ధం చేస్తామని హెచ్చరించారు హిందూదేశంలో హిందువులకు స్థానం లేకుండా చేస్తున్న అధికార దురహంకారానికి భక్తులే గుణపాఠం చెప్పాలని పిలుపునిచ్చారు ఈ ప్రాంగణంలో కేవలం శివలింగం మాత్రమే ఉంటుందని ఎటువంటి కట్టడాలు లేవన్నారు అయినా ఫారెస్ట్ అధికారులు వచ్చి అక్రమ కట్టడాలు ఉన్నాయని కేసులు బనాయించి వేధిస్తున్నారని మనస్థాపానికి గురి చేస్తున్నారని ఇటువంటి హేయమైన చర్యలు మానుకోవాలని దీనిపై సమగ్ర దర్యాప్తు చేసి ఉన్న అధికారులు బాధ్యులైన అధికారులను సస్పెండ్ చేయాలని ఈ సందర్భంగా తెలియపరిచారు

గాజాలో ఆహార పార్శిళ్ల పారాచ్యూట్ కూలి - పలువురి మృతి

జెరూసలెం: గాజాలో మరో విషాదం చోటు చేసుకొంది. మానవతా సాయం కోసం క్యూలో ఎదురుచూస్తున్న గాజా వాసులపై విమానాల నుంచి జారవిడిచిన ఆహార ప్యాకెట్ల పారాచ్యూట్ కూలింది. భారీ పార్శిళ్లు పడటంతో ఐదుగురు అమాయకులు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. స్థానిక మీడియా కథనాల ప్రకారం.. ఇజ్రాయెల్ దాడులతో గాజా వాసుల పరిస్థితి దయనీయంగా మారింది. ఆకలి బాధను తీర్చేందుకు కొన్ని దేశాలు ముందుకొచ్చి ఎయిర్‌డ్రాప్‌ల ద్వారా ఆహార పొట్లాలను జారవిడుస్తున్నాయి. వీటిలో అమెరికా, జోర్డాన్, బెల్జియం, ఈజిప్ట్, ఫ్రాన్స్, నెదర్లాండ్స్ ఉన్నాయి. ఉత్తర గాజాలోని ఒక శిబిరం వద్ద ఆహారప్యాకెట్ల కోసం ఎదురుచూస్తున్న పౌరులపై పారాచ్యూట్ కూలింది. సమయానికి అది తెరుచుకోకపోవడమే ఈ ప్రమాదానికి కారణం. దీంతో ఐదుగురు మృతి చెందగా.. పది మంది గాయపడ్డారు. క్షతగాత్రులను అల్-షిఫా ఆస్పత్రికి తరలించారు. ఈ ఘటనపై పాలస్తీనా ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. ఎయిర్‌డ్రాప్ ఆకలి సమస్యకు పరిష్కారం కాదని.. ఇది పనికిరాని చర్య అంటూ మండిపడింది. వాయు మార్గాన చేసే సాయం ప్రజలకు ముప్పు కలిగిస్తుందని హెచ్చరించినట్లు తెలిపింది. మానవతా సాయం పేరిట ప్రచారం పొందుతున్నాయంటూ ఆరోపించింది. ఎయిర్‌డ్రాప్ ప్రమాదానికి దారి తీస్తుందని.. రఫా సరిహద్దు నుంచి మరిన్ని ఆహార ట్రక్కులను అనుమతించాలని ఇజ్రాయెల్‌ను ఐక్యరాజ్యసమితి కోరిన విషయం తెలిసిందే. కూలిన పారాచ్యూట్ తాము జారవిడిచింది కాదంటూ జోర్డాన్, అమెరికా సైన్యాలు ప్రకటించాయి. బెల్జియం, ఈజిప్ట్, ఫ్రాన్స్, నెదర్లాండ్స్ కలిసి చేపట్టిన సాయంలో ఈ ప్రమాదం జరిగినట్లు భావిస్తున్నాయి. ఇటీవల ఆహారం కోసం ట్రక్కుల వద్ద గుమిగూడిన వారిపై ఐడీఎఫ్ విచక్షణ రహితంగా కాల్పులు జరిపిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ ఘటనలో వంద మందికి పైగా ప్రాణాలు కోల్పోగా.. పలువురు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. తాజాగా జరిగిన ప్రమాదంలో ఐదుగురు మరణించడం బాధాకరం.

షట్టర్ వంచి రూ.15 లక్షలు పట్టుకుపోయారు

రాజమహేంద్రవరం : ఓ ఫైనాన్స్ దుకాణంలో చొరబడి చోరులు రూ.15 లక్షలు దోచుకుపోయిన ఘటన రాజమహేంద్రవరం రెండో పట్టణ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో శుక్రవారం వేకువ జామున చోటుచేసుకుంది. సీఐ వి.శ్రీనివాసరావు వివరాల మేరకు.. నగరానికి చెందిన పి.విజయ్ ఇన్నీసుపేటలో గృహోపకరణాలకు రుణాలు అందజేసే రత్న ఫైనాన్స్ లిమిటెడ్ అనే సంస్థ నిర్వహిస్తున్నారు. ఎప్పటిలానే గురువారం రాత్రి షట్టర్‌కు తాళాలు వేసి వెళ్లిపోయారు. శుక్రవారం ఉదయం వచ్చి చూసేసరికి షట్టర్ పైకి వంగి తాళాలు విరిగి ఉన్నాయి. లోపల టేబుల్ సొరుగులో రూ.15 లక్షలు లేకపోవడంతో చోరీ జరిగిందని నిర్ధారించుకుని పోలీసులుకు సమాచారమిచ్చారు. ఘటనపై కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు సీసీ కెమెరాలో రికార్డైన నిందితుల ఫోటోలను మీడియాకు విడుదల చేశారు. వీరి సమాచారం ఇచ్చిన వారికి రూ.20 వేలు నగదు బహుమతి అందిస్తామని డీఎస్పీ అంబికాప్రసాద్ చెప్పారు.

ఊపిరాడక ఆస్పత్రికి వెళ్లిన రోగి: ఊపిరితిత్తుల్లో బొద్దింక

.కేరళలోని కొచ్చిలో ఈ ఘటన చోటు చేసుకుంది. స్థానిక ప్రాంతానికి చెందిన 55 ఏళ్ల వ్యక్తి కొన్ని నెలలుగా శ్వాసకోశ సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నాడు. ఇటీవల సమస్య తీవ్రమవడంతో చివరకు స్థానిక ఆస్పత్రికి వెళ్లాడు. రోగిని పరీక్షించిన వైద్యులు.. చివరకు అతడికి స్కానింగ్ తీశారు. అందులో ఊపిరితిత్తుల్లో ఏదో పురుగు ఇరుక్కున్నట్లు చూసి షాక్‌అయ్యారు. చివరకు ఆపరేషన్ చేసి చూడగా.. ఊపిరితిత్తుల్లో బొద్దింక ఉండడం చూసి వారంతా ఖంగుతిన్నారు. సదరు రోగికి గతంలో మెడకు చికిత్స జరిగిందని తెలిసింది. ఆ సమయంలో వైద్యులు అతడి మెడకు ట్యూబ్ అమర్చారు. ఆ పైపు గుండా బొద్దింక కడుపులోకి ప్రవేశించి ఉండొచ్చని వైద్యులు తెలిపారు. ఇలాంటి కేసులు చాలా అరుదుగా వస్తుంటాయని చెప్పారు. ఎట్టకేలకు విజయవంతంగా ఆపరేషన్ చేసి, బొద్దింకను బయటికి తీశారు. రోగి ఆరోగ్యం నిలకడగా ఉండడంతో డిశ్చార్జ్ చేశారు. కాగా, ఈ ఘటన స్థానికంగా తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఈ వార్త ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో తెగ వైరల్ అవుతోంది. దీనిపై నెటిజన్లు వివిధ రకాలుగా స్పందిస్తున్నారు.

దుబాయ్ నుంచి రాగానే వ్యక్తి కిడ్నాప్

కడప : కడప రెండో పట్టణ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో ఓ వ్యక్తి కిడ్నాప్‌నకు గురయ్యాడు. బాధితుని బంధువులు అప్రమత్తమై పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయడంతో కిడ్నాపర్లు అతడిని వదిలేశారు. కడప ఖలీల్ నగర్‌కు చెందిన ఇలియాజ్ జీవనోపాధి కోసం దుబాయ్‌కి వెళ్లాడు. అక్కడ సంపాదించిన డబ్బుతో కొంత బంగారం తీసుకొని ఇవాళ ఉదయం కడపకు వచ్చాడు. అదే ప్రాంతానికి చెందిన కొంతమంది వ్యక్తులు ఇలియాజును అడ్డుకుని ఆటోలో కిడ్నాప్ చేసి తీసుకెళ్లారు. అతడిపై దాడి చేసి బంగారాన్ని లాక్కున్నారు. విషయం పోలీసుల దృష్టికి వెళ్లిందని తెలుసుకున్న కిడ్నాపర్లు అతడిని వదిలేసి.. పోలీసులకు చెప్తే చంపేస్తామంటూ బెదిరించారు. సీసీ కెమెరాల దృశ్యాల ఆధారంగా పోలీసులు నిందితుల కోసం గాలింపు చేపట్టారు.

ఆస్ట్రేలియాలో తెలుగు వైద్యురాలి మృతి

గన్నవరం:వైద్యురాలు కావాలనుకున్న తన చిన్ననాటి కలను సాకారం చేసుకుంది. తనకు ఇష్టమైన విభాగంలో పీజీ చేసి ఉన్నత స్థానానికి చేరుకోవాలని లక్ష్యంగా నిర్ణయించుకుంది. ఇంతలోనే విధి ఆమెను చిన్నచూపు చూసింది. స్నేహితులతో కలిసి ఆహ్లాదంగా గడిపేందుకు ట్రెక్కింగ్‌కు వెళ్లిన తెలుగు వైద్యురాలు ప్రమాదవశాత్తు మృతిచెందిన సంఘటన ఆస్ట్రేలియాలో చోటు చేసుకుంది. కృష్ణా జిల్లాకు చెందిన వేమూరు ఉజ్వల(23) ఆస్ట్రేలియా గోల్డ్‌కోస్ట్‌లోని బాండ్ విశ్వవిద్యాలయంలో ఎంబీబీఎస్ పూర్తి చేశారు. ప్రస్తుతం ఆమె రాయల్ బ్రిస్బేన్ ఉమెన్స్ ఆసుపత్రిలో పనిచేస్తున్నారు. ఈనెల 2వ తేదీ సరదాగా తోటి స్నేహితులతో కలిసి ట్రెక్కింగ్‌కు వెళ్లిన ఉజ్వల ప్రమాదవశాత్తు కాలు జారి లోయలో పడి మరణించింది. అనుకోకుండా జరిగిన ఈ సంఘటనలో ఆమె మరణించడం తల్లిదండ్రులు, బంధువులకు తీరని శోకాన్ని మిగిల్చింది. తల్లిదండ్రులైన వేమూరు మైథిలి, వెంకటేశ్వరరావు కొన్నేళ్లుగా ఆస్ట్రేలియాలోనే స్థిరపడ్డారు. శనివారం అంత్యక్రియల నిమిత్తం భౌతిక కాయాన్ని ఉంగుటూరు మండలం ఎలుకపాడులోని అమ్మమ్మ, తాతయ్య (మూల్పూరు రమేష్)ల ఇంటికి తీసుకొస్తున్నట్లు కుటుంబ సభ్యులు తెలిపారు.

ట్రిపుల్ ఐటీలో చదివి.. ఎన్ఐటీలో ఉద్యోగం సంపాదించిన భార్గవి

పాడేరు: చిన్నతనం నుంచే చదువులో రాణిస్తూ వచ్చిందామె. పదోతరగతిలో స్కూల్ టాపర్‌గా నిలిచింది. ట్రిపుల్ ఐటీలో బీటెక్.. సెంట్రల్ యూనివర్సిటీలో ఎంటెక్, జపాన్‌లో పీహెచ్‌డీ పూర్తిచేసింది. ఇటీవలే నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ (ఎన్ఐటీ), రాయపూర్‌లో సహాయ ఆచార్యునిగా కొలువును సాధించి శభాష్ అనిపించుకుంది అన్నె భార్గవి రాణి. చదువుతూనే ఉన్నత కొలువును సాధించాలనే లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకుని విజయం సాధించి చూపింది ఈ విద్యల రాణి.. అన్నె భార్గవి సొంతూరు విజయవాడ సమీపంలోని నిడమానూరు.. అల్లూరి జిల్లా గూడెంకొత్తవీధి మండలం పెదవలసకు చెందిన షేక్ షాజహాన్‌తో ట్రిపుల్ ఐటీలో పరిచయం. ప్రస్తుతం సౌత్‌కొరియాలోని యూనివర్సిటీలో నానో టెక్నాలజీపై పరిశోధనలు చేస్తున్న ఆయన్ను గతేడాదే ప్రేమ వివాహం చేసుకుంది. బిడ్డ పుట్టిన కొద్ది రోజులకే ఇంటర్వ్యూలో గట్టి పోటీని ఎదుర్కొని ప్రతిష్ఠాత్మకమైన సాంకేతిక విద్యాసంస్థలో ప్రొఫెసర్‌గా ఎంపికై పుట్టినింటికి.. మెట్టినింటికి గుర్తింపును తెచ్చింది భార్గవి.

భార్గవిరాణి తండ్రి రామకృష్ణ ఓ ప్రైవేటు రవాణా సంస్థలో పనిచేస్తున్నాడు. భార్గవిని ప్రభుత్వ పాఠశాలలోనే చదివించగా పదోతరగతిలో 548 మార్కులతో చుట్టుపక్కల ఆరు మండలాలకు తానే టాపర్‌గా నిలిచింది. ఆ మార్కులతోనే నూజివీడు ట్రిపుల్ ఐటీలో సీటు వచ్చింది. అక్కడ మెటలర్జీ, మెటీరియల్ సైన్స్‌లో బీటెక్ పూర్తిచేసింది. తర్వాత హైదరాబాద్‌లోని సెంట్రల్ యూనివర్సిటీలో 2014-16లో ఎంటెక్ చేసి తన ప్రతిభతో గోల్డ్ మెడల్ సాధించింది. తర్వాత జపాన్ ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్వహించే మెక్స్ట్ స్కాలర్‌షిప్ పోటీల్లో రాణించి ఉపకారవేతనాన్ని పొందింది. 2020లో జపాన్‌లోని క్యూషూ యూనివర్సిటీలో మెటీరియల్ ప్రాసెసింగ్ ఇంజినీరింగ్‌లో పీహెచ్‌డీ చేసింది. తర్వాత సౌత్ కొరియాలోని కైస్ట్ యూనివర్సిటీలో పోస్టు డాక్టరల్ పరిశోధకురాలిగా పనిచేసింది.

విదేశాల్లో మంచి అవకాశాలు వస్తున్నా.. సొంత ప్రాంతంలో మంచి కొలువును సాధించాలనే లక్ష్యంతో గతేడాది స్వదేశానికి వచ్చింది. పండంటి బిడ్డ పుట్టిన వారం రోజులకే ఎన్ఐటీ ప్రొఫెసర్ పోస్టు ఇంటర్వ్యూకి పిలుపు రావడంతో పచ్చి బాలింతగా ఉన్నందున వ్యక్తిగతంగా రాలేనని సమాచారం ఇవ్వడంతో ఈమె కోసం ఆన్‌లైన్‌లో ముఖాముఖికి అవకాశం కల్పించారు. తొలి ప్రయత్నంలోనే ఎన్ఐటీలో సహాయ ప్రొఫెసర్ కొలువును సాధించింది. విద్యా ప్రయాణానికి తల్లిదండ్రులపై ఎలాంటి ఆర్థిక భారం లేకుండా తన ప్రతిభతో ఉన్నత చదువులన్నీ పూర్తిచేసుకుంది. భర్తతో పాటు, తల్లిదండ్రుల సహకారంతో తన కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగ కల నెరవేరిందని భార్గవి చెబుతోంది. లక్ష్యం బలంగా ఉంటే విజయాన్ని ఏ అడ్డంకులు ఆపలేవంటోంది

గోష్పాద క్షేత్రంలో మహిళ అదృశ్యం

కొవ్వూరు:శివరాత్రి సందర్భంగా కొవ్వూరు గోష్పాద క్షేత్రం వద్ద గోదావరిలో స్నానానికి వచ్చిన ఓ మహిళ అదృశ్యమైన సంఘటన శుక్రవారం చోటుచేసుకుంది. కుటుంబ సభ్యులు, స్థానికులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం చిక్కవోలు మండలం తొస్సిపూడి గ్రామానికి చెందిన ఎం.వెంకటలక్ష్మి శుక్రవారం ఉదయం స్నానం చేసేందుకు కొవ్వూరు గోష్పాద క్షేత్రానికి వచ్చారు. ఆమె తీసుకువచ్చిన దుస్తులు, చరవాణి మెట్లపై ఉన్నాయి. స్నానానికి దిగి ప్రమాదవశాత్తూ గల్లంతు ఉండవచ్చని స్థానికులు అంటున్నారు. నదిలో పహరా కాస్తున్న గజ ఈతగాళ్లు మాత్రం.. రేవులో మునిగిపోయి ప్రమాదానికి గురయ్యేంత లోతు లేదని చెబుతున్నారు. వెంకటలక్ష్మి నదిలో ప్రమాదానికి గురైనట్లు ఆమె చరవాణి ద్వారా సోదరి దుర్గకు గుర్తు తెలియని వ్యక్తి సమాచారం అందించారు. ఆమె కుటుంబ సభ్యులు పట్టణ పోలీసులకు సమాచారం అందించి, క్షేత్రంలో ఆచూకీ కోసం ఆరా తీశారు. ఈ సంఘటనపై కేసు నమోదు చేయాల్సి ఉంది.

పేరు మార్చుకున్న సాయి ధరమ్ తేజ్..

హీరో సాయి ధరమ్ తేజ్ పేరు మార్చుకున్నారు. మాతృమూర్తి పేరు దుర్గను తీసుకుని సాయి దుర్గ తేజ్ గా పెట్టుకున్నట్లు తెలిపారు. తన తల్లి ఎప్పుడూ తనతో ఉన్నట్లుండనే ఉద్దేశంతో అలా చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. నిర్మాణ సంస్థను నెలకొల్పాలనే కోరిక ఇన్నాళ్లకు నెరవేరిందని, దానికి విజయ దుర్గ ప్రొడక్షన్స్ పేరు పెట్టానన్నారు. మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా నిర్వహించిన 'సత్య' ప్రెస్ మీట్ వేదికగా ఆ సంగతి చెప్పారు. తన కొత్త సినిమా 'గాంజా శంకర్' ఆగిపోయిందనే విషయంపై విలేకరి స్పందన కోరగా.. ఓ వెబ్‌సైట్‌లో ఆ సినిమా నిలిచిపోయిందనే ఆర్టికల్ చదివానని, ఆ తర్వాత అప్‌డేట్ గురించి తనకు తెలియదని సాయి తేజ్ వ్యంగ్యంగా సమాధానమిచ్చారు. ఆ సైట్ రాసిన వార్త వల్లే ఆ విషయం తనకు తెలిసిందన్నారు. రామ్ చరణ్‌తో కలిసి నటించే అవకాశం ఉందా? అనే ప్రశ్నకు ఇలా బదులిచ్చారు. "నాగబాబు, పవన్ కల్యాణ్ మావయ్యలతో కలిసి నటించా. తర్వాత చిరంజీవి మామయ్యతో కలిసి తెరను పంచుకోవాలనేది లక్ష్యం. ఆ డ్రీమ్ పూర్తయ్యాక మా ఫ్యామిలీలోని ఇతర హీరోలతో కలిసి నటిస్తా" అని అన్నారు. సాయి ధరమ్, కలర్స్ స్వాతి ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన లఘు చిత్రమే 'సత్య'. నవీన్ విజయ్ కృష్ణ దర్శకత్వంలో రూపొందిన ఈ మ్యూజికల్ షార్ట్ ఫిల్మ్ పలు అంతర్జాతీయ అవార్డులు అందుకుంది. ఇటీవల నిర్వహించిన టౌలోజ్ షార్ట్ ఫెస్ట్ (ఫ్రాన్స్)లో ప్రదర్శితమై, ఎనిమిది అవార్డులు, ఒనిరోస్ ఫిల్మ్ అవార్డ్స్‌లో రెండు పురస్కారాలు కైవసం చేసుకుంది.

విడాకుల వార్తలకు చెక్ పెట్టిన నయన్ దంపతులు

విఘ్నేశ్ శివన్ నయనతార విడిపోతున్నట్లు కొంతకాలంగా కోలీవుడ్‌లో ప్రచారం జరుగుతోన్న విషయం తెలిసిందే. తాజాగా నయనతార భర్తను ఇన్‌స్టాలో అన్‌ఫాలో చేయడం.. మళ్లీ కొంతసేపటికి ఫాలో చేయడం. 'నేను సర్వం కోల్పోయాను' అని పోస్ట్ పెట్టడం. మళ్లీ దాన్ని డిలీట్ చేయడం.. ఇవన్నీ ఆ వార్తలకు మరింత బలాన్ని చేకూర్చాయి. అయితే వీరు ఆ రూమర్స్‌కు చెక్ పెట్టారు. కవల పిల్లలతో కలిసి వెకేషన్‌కు ఫారిన్ టూర్ వెళ్తున్నట్లు తెలిపారు. దీనికి సంబంధించిన ఫొటోలను సోషల్ మీడియాల్లో పోస్ట్ చేశారు. అలాగే, నయనతార ఫొటోలను షేర్ చేసిన విఘ్నేశ్ మహిళా దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు చెప్పారు. దీనికి ఆమె రిప్లై ఇస్తూ.. 'నన్ను ఇంత గొప్ప మహిళగా మార్చినందుకు ధన్యవాదాలు' అంటూ హార్ట్ ఎమోజీలు పెట్టారు. ఫారిన్‌లో ఎంజాయ్ చేస్తోన్న వీడియోలను ఫ్యాన్స్‌తో పంచుకున్నారు. ప్రస్తుతం అవి ఎక్స్‌లో వైరల్ అవుతున్నాయి. దీంతో విడాకుల రూమర్స్‌కు ఫుల్‌స్టాప్ పడినట్లైంది.

ఇప్పటి వరకు తెలుగు, తమిళ భాషల్లో సత్తా చాటిన నయనతార గతేడాది 'జవాన్'తో బాలీవుడ్‌లోకి అడుగుపెట్టారు. షారుక్ హీరోగా అట్లీ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రంలో అద్భుతంగా నటించారు. భారీ విజయాన్ని సాధించిన ఈ చిత్రం రూ.1000కోట్లకు పైగా వసూళ్లు చేసింది. ప్రస్తుతం 'టెస్ట్' సినిమాలో నటిస్తున్నారు. ఆర్.మాధవన్, సిద్ధార్థ్ కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని ఎస్. శశికాంత్ తెరకెక్కిస్తున్నారు. స్పోర్ట్స్ డ్రామా నేపథ్యంలో రూపొందుతున్న చిత్రంలో కుముద అనే పాత్రలో కనిపించనున్నారు.

కొండగట్టు ఘాట్ రోడ్ లో ఆటో బోల్తా పడి 11 మందికి తీవ్ర గాయాలు

జగిత్యాల: కొండగట్టు ఘాట్ రోడ్డుపై ఆటో బోల్తా పడిన ఘటన శనివారం రోజు ఉదయం చోటు చేసుకుంది.

కొండగట్టు ఆంజనేయ స్వామిని దర్శించుకొని ఘాట్ రోడ్ వెంబడ కిందకు దిగుతున్న సమయంలో ఆటో అదుపు తప్పి బోల్తా పడడంతో 11 మందికి గాయాలు కాగా ఒకరి పరిస్థితి విషమంగా ఉన్నట్లు సమాచారం.

స్థానికులు స్పందించి అంబు లెన్స్ ద్వారా జగిత్యాల ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి క్షత గాత్రులను తరలించారు. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు సంఘటన స్థలానికి చేరుకొని ప్రమాదం జరిగిన తీరును పరిశీలిస్తు న్నారు.

ఆటోలోని ప్రయాణికులు మంచిర్యాల జిల్లా మ్యాదరిపేట, లక్షేట్ పేట వాసులుగా గుర్తించినట్లు పోలీసులు తెలిపారు.

మన సంస్కృతి ఎంతో గొప్పది : నారా బ్రాహ్మణి

మంగళగిరి,:మన సంస్కృతి ఎంతో గొప్పదని తెదేపా జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి నారా లోకేశ్ సతీమణి బ్రాహ్మణి అన్నారు. మంగళగిరి లక్ష్మీనృసింహస్వామి ఆలయం వద్ద 'పరంపర' ఫౌండేషన్ సహకారంతో శుక్రవారం ఏర్పాటు చేసిన నృత్య ప్రదర్శన కార్యక్రమానికి నందమూరి వసుంధరాదేవితో కలిసి ఆమె ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ఇరువురు జ్యోతి వెలిగించి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ తాత ఎన్టీఆర్ పౌరాణిక సినిమాలు చూస్తూ మన సంస్కృతిపై కొంతమేర అవగాహన తెచ్చుకున్నానని, భావితరాలకు మన సంప్రదాయాల విలువను తెలియజేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. శివరాత్రి, మహిళా దినోత్సవం ఒకేరోజు జరుపుకోవడం ఆనందదాయకమని, ఇది అర్థనారీశ్వరతత్వానికి ప్రతీకగా తాను భావిస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా శివ తాండవం, అమ్మవారి లాస్యాన్ని కలగలిపి దిల్లీకి చెందిన త్రికాయ డ్యాన్స్ బృందం చేసిన నృత్య రూపకం ఆకట్టుకుంది. మహిళలు అధిక సంఖ్యలో తరలివచ్చారు. తొలుత నియోజకవర్గ తెదేపా సమన్వయకర్త నందం అబద్ధయ్య, నాయకులు, కార్యకర్తలు బ్రాహ్మణి, వసుంధరాదేవిలకు ఘనస్వాగతం పలికారు.

అరకులోయ రోడ్డు ప్రమాదంలో మరొకరు మృతి

అల్లూరి సీతారామరాజు: అరకులోయలో జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో మరొకరు మృతి చెందారు. గత రాత్రి అరకులోయ మండలంలో జరిగిన ప్రమాదంలో తీవ్రంగా గాయపడిన సింహాద్రి (28)ని కేజీహెచ్‌కు తరలిస్తుండగా మార్గమధ్యంలో మృతి చెందాడు. దీంతో మృతదేహాన్ని విశాఖ కేజీహెచ్‌కు తరలించారు. దీంతో ఈ ప్రమాదంలో మరణించిన వారి సంఖ్య ఐదుకు చేరింది. మిగిలిన వారి పరిస్థితి ప్రస్తుతం నిలకడగానే ఉన్నట్లు ఆసుపత్రి వర్గాలు పేర్కొన్నాయి.

కాగా.. అరకులోయ మండలం గన్నెల రహదారిలో మాదల పంచాయతీ నంది వలస గ్రామం వద్ద బైక్‌లు ఒకదానికొకటి ఢీకొన్నాయి. అరకులోయ - లోతేరు రహదారిలో గల నందివలస గ్రామంలో శుక్రవారం రాత్రి జాతర జరుగుతోంది. ఆ జాతరకు వెళ్లి వస్తున్న రెండు బైక్‌లను అరకులోయ నుంచి వెళుతున్న బైక్ దమ్మగుడి సమీపంలో ఢీకొంది. ఈ ప్రమాదంలో నాలుగేళ్ల బాలుడు సహా నలుగురు మృతి చెందగా అక్కడికక్కడే మృతి చెందారు. ఈరోజు సింహాద్రి అనే యువకుడు మరణించాడు. మృతులు చినలబుడు ప్రాంతానికి చెందిన బురిడీ హరి (17), గొల్లూరి అమలాకాంత్ (13), లోతేరు ప్రాంతానికి చెందిన త్రినాధ్ (32), భార్గవ్ (4)లు గుర్తించారు. మహాశివరాత్రి పర్వదినాన ప్రమాదం చోటు చేసుకోవడం.. ఐదుగురు మృతి చెందడంతో అరకులోయ పరిసర ప్రాంతాలలో విషాదఛాయలు అలుముకున్నాయి.

సేవామూర్తులకు అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా ఘన సన్మానాలు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ సందర్భంగా శ్రీ స్వామి వివేకానంద స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థ వారు అహర్నిశలు సేవలందిస్తున్న సేవామూర్తులు భవాని, నాగమణి, సుజాత, రత్న, ఉమాదేవి, అచ్యుత, సావిత్రి, రాజేశ్వరి అమ్మగారు , అన్నపూర్ణ నూకాలమ్మ గార్లకు ఘన సన్మానాలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రముఖులు వివేకానంద సంస్థ గౌరవ అధ్యక్షులు డాక్టర్. సి.ఎం.ఎ. జహీర్ అహ్మద్, లీడర్ పేపర్ దినపత్రిక వ్యవస్థాపకులు వి.వి. రమణమూర్తి, యువజన నాయకులు ద్రోణంరాజు. శ్రీ వాత్సవ, కనకమహాలక్ష్మి దేవస్థానం చైర్మన్ కొల్లి. సింహాచలం చేతుల మీదుగా వివేకానంద మహిళా సభ్యులకు సన్మానాలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ మాట్లాడుతూ, ఇంటినీ, పిల్లల్ని చూసుకుంటూ ఇలా వివేకానంద సంస్థలో అలుపెరగని సేవలందిస్తున్న మాతృమూర్తులకు సన్మానం చేయడం చాలా గొప్ప విషయమని తెలియజేశారు. వి.వి. రమణ మూర్తి మాట్లాడుతూ కరోనా టైంలో కూడా అందరూ బయటకు రావడానికి భయపడే టైంలో, గొప్ప సేవలు అందించిన వారికి, ఇంత మంచి టీమ్ తయారు చేసిన వివేకానంద సంస్థ వారికి అభినందనలు తెలిపారు. శ్రీవత్సవ మాట్లాడుతూ అందరూ ఒకే మాటగా, ఐకమత్యంగా ఇతరులకు తమ సేవలను అందిస్తున్న మహిళా సభ్యులను అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంస్థ అధ్యక్షులు అప్పారావు, కురుపాం మార్కెట్ చైర్మన్ టి.కృష్ణ, పైడి రత్నం మొదలైన వారు పాల్గొన్నారు.

ఏక్సిడెంట్ లో మరణించిన పేద గిరిజన కుటుంబీకులకు ఆదుకోవాలి

ఒక్కొక్కరికి ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి నుండి 10 లక్షలు రూపాయిలు సహాయం అందించాలి

అరకులోయ, (విశాఖ సమాచారమ్): అరుకువేలి మండలం దుమ్మగుడ్రి వద్ద జరిగిన బైక్ యాక్సిడెంట్‌లో మరణించిన కుటుంబీకులకు గాయపడి చికిత్స పొందుతున్న వారికి అరకువేలి ఏరియా ఆస్పత్రికి సందర్శించి పరామర్శించి కుటుంబీకులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. అనంతరం విలేఖరులతో మాట్లాడుతూ సీపీఎం రాష్ట్ర కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు కిల్లోసురేంద్ర మాట్లాడుతూ నిన్న శివరాత్రి రోజున రాత్రి 10 గంటల సమయంలో దుమ్మగుడ్రి వద్ద చినలబుడు గ్రామానికి చెందిన బురిడీ హరి (19)గొల్లూరి అమలకంత్(15) లోతెరు పంచాయితీ గానుగువల్సా గ్రామానికి చెందిన గుబై త్రినాధ్ (35) గుబై సింహాద్రి (40) గుబై బర్గవ్ (5) ప్రమాదవాసత్తూ జరిగిన బైక్ యాక్సిడెంట్ లో అక్కడికక్కడే మరణించారు. కుటుంబీకులకు ప్రభుత్వం తక్షణమే ఆదుకోవాలని చనిపోయిన పేద గిరిజన కుటుంబీకులకు ముఖ్యమంత్రి సహయనిధి నుండి ఒక్కొక్కరికి 10 లక్షలు రూపాయిలు సహాయం అందించాలి. గాయపడి చికిత్స పొందుతున్న వారికి ఒక్కొక్కరికి లక్ష రూపాయలు సహాయం అందించాలని గాయపడి చికిత్స పొందుతున్న వారికి ఉచితంగా మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించే విధంగా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలని సీపీఎం పార్టీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు కిల్లోసురేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు.

ఘనంగా అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం

విశాఖసమాచారం - చింతపల్లి : - అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం మండలంలోని లోతుగెడ్డ జంక్షన్ గ్రామంలో కే బి ఫౌండేషన్ స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థ మండల కో ఆర్డినేటర్ దుక్కెరి గంగమ్మ అధ్యక్షతన కే బి ఫౌండేషన్ స్వచ్ఛంద సేవ సంస్థ ఆధ్వర్యంలో అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా కేబి ఫౌండేషన్ చైర్మన్ కొక్కుల కన్నబాబు, జిల్లా కో ఆర్డినేటర్ వంతల నాగేశ్వరరావు, ముఖ్య సలహాదారుడు తలారి జానకిరామ్, మన్యం గాయకుడు దుడ్డు సత్యనారాయణ లు విచ్చేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ మన్యంలో నెలకొన్న సమస్యలను తాత్కాలికంగా పరిష్కరించడంతో పాటు దీర్ఘకాలిక సమస్యలు ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకువెళ్లి ఆ సమస్యలను పరిష్కరించడంలో కేబి ఫౌండేషన్ ముందుందన్నారు. ఇప్పటికే అనేక గ్రామాలలో ఇంకుడు గుంతలు, త్రాగునీటి సమస్యలు, బాలసాధన వెనుకబడిన తరగతుల బాలికల వసతి గృహంలో మరుగుదొడ్ల సమస్యలు పరిష్కరించడం వంటివెన్నో కేబి ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో చేపట్టడం జరిగిందన్నారు. అనంతరం కెబి ఫౌండేషన్ స్వచ్ఛంద సంస్థలో పనిచేస్తున్న గర్భిణి మహిళలను ఘనంగా సత్కరించి సీమంతాలు నిర్వహించడంతో పాటు మహిళా దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కేబి ఫౌండేషన్ స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థ మండల కోఆర్డినేటర్లు దేవురం కుర్మారావు, లువ్వాబు రామన్న దొర, యూట్యూబ్ కళాకారిణి మర్రి వరలక్ష్మి, చింతపల్లి బాలసదనం వసతి గృహ నిర్వాహకురాలు పిఎల్ లక్ష్మి వసంత కుమారి, లోతుగెడ్డ రేంజ్ ఫారెస్ట్ అధికారిణి చిక్కల విజయ నాగరత్నం, ఆరోగ్య కార్యదర్శి పీ రాజేశ్వరి స్వచ్ఛంద సేవ సంస్థ ప్రతినిధులు, అధిక సంఖ్యలో కేబి ఫౌండేషన్ అభిమానులు పాల్గొన్నారు.

పోలీసునని నమ్మించి.. రూ.కోట్లు దోచేసిన రమేష్

పెందుర్తి: ఉద్యోగాల పేరుతో పలువురు నిరుద్యోగులను మోసగించిన ఘరానా వ్యక్తితో పాటు మరికొందరిపైనా విశాఖ నగరంలోని పెందుర్తి పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. ఈ ఘటనకు సంబంధించి సీఐ లొడ్డు రామకృష్ణ తెలిపిన వివరాలిలా ఉన్నాయి. జిల్లాలోని శేఖరపురం గ్రామానికి చెందిన హనుమంతు రమేశ్‌కుమార్(37) రెండేళ్ల నుంచి పెందుర్తి దరి పులగవానిపాలెంలో కుటుంబంతో నివాసముంటున్నాడు. తాను విశాఖలోని రెండో పట్టణ పోలీసు స్టేషన్‌లో ఎస్సైగా పని చేస్తున్నానని స్థానికులను నమ్మించాడు. తన బంధువు సికింద్రాబాద్ రైల్వేస్టేషన్‌లో ఉన్నతాధికారి అని, ఆయన ద్వారా రైల్వేలో ఉద్యోగాలిప్పిస్తానని చెప్పేవాడు. దీంతో పులగవానిపాలేనికి చెందిన దుంపల కృష్ణారావు అతడి కుమారుడితో పాటు మరో 12 మందితో సుమారు రూ.90 లక్షలు సొమ్ము రమేశ్‌కుమార్‌కు ఇచ్చాడు. డబ్బులిచ్చిన వారికి రమేశ్‌కుమార్ రైల్వేశాఖ పేరిట నకిలీ ఈ-మెయిల్స్ పంపాడు. విజయవాడలోని ఓ లాడ్జిలో వారందరికీ రాత పరీక్ష నిర్వహించాడు. అనంతరం రమేశ్‌కుమార్ సన్నిహితురాలు ఎల్.సాయిప్రవీణ(26) అనే యువతి పరీక్ష రాసిన వారికి నకిలీ నియామకపత్రాలు అందజేసింది. ఇది జరిగి ఏడాది పూర్తయినా ఉద్యోగాలు రాకపోవడంతో బాధితులంతా ఆందోళన చెందారు. బాధితుడు కృష్ణారావు ఎన్నిసార్లు ప్రశ్నించినా సరైన సమాధానం రాలేదు. ఉద్యోగాలు రాని నేపథ్యంలో సొమ్ములు ఇవ్వాలని రమేశ్‌కుమార్‌పై ఒత్తిడి పెంచారు. దీంతో ఆగ్రహించిన రమేశ్‌కుమార్ బాధితుడికి పిస్తోల్ చూపించి చంపుతానని బెదిరించాడు. దీంతో తీవ్ర ఆందోళనకు గురైన కృష్ణారావు పెందుర్తి పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశాడు. ఆ మేరకు సీఐ వివిధ సెక్షన్ల కింద కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. నిందితుడిని అదుపులోకి తీసుకుని విచారణ చేస్తున్నట్లు సమాచారం.

నిందితుడిపై అదృశ్యం కేసు: ఈ ఏడాది జనవరి నుంచి రమేశ్‌కుమార్ ఇంటి నుంచి వెళ్లి తిరిగి రాలేదని అతడి భార్య సరిత అప్పట్లోనే పెందుర్తి పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఆ మేరకు పోలీసులు అదృశ్యం కేసు నమోదు చేశారు. రమేశ్‌కుమార్ సీఆర్‌పీఎఫ్ కానిస్టేబుల్‌గా పని చేస్తున్నట్లు చెప్పి వివాహం చేసుకున్నట్లు ఆమె ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు. వివిధ ప్రాంతాలకు తాను బదిలీ అయినట్లు చెప్పి మూడు నెలలకు ఒకసారి ఇంటికొచ్చేవాడు. రెండేళ్ల క్రితం పులగవానిపాలెంలో మకాం ఏర్పాటు చేసుకున్నాడు. ఏడాది క్రితం తాను ఎస్సైగా ఎంపికైనట్లు భార్యకు చెప్పాడు. అప్పుడు కూడా నెలకోసారే ఇంటికొచ్చేవాడు. ఆ క్రమంలో కొందరు వ్యక్తులు రమేశ్‌కుమార్ తమకు డబ్బులు ఇవ్వాలని సరిత వద్దకు వచ్చి గొడవ చేసేవారు. దీంతో ఆమె పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. నిందితుడు మరో మహిళతో సన్నిహితంగా ఉంటూ విలాసవంతమైన జీవితం అనుభవిస్తున్న ఫొటోలు ఇటీవల వెలుగుచూశాయి. దీంతో వివిధ కోణాల్లో పోలీసులు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

పూర్తి మహిళా సిబ్బందితో భవానీపట్నం రైలు

రైల్వేస్టేషన్: అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా తూర్పుకోస్తా రైల్వే వాల్తేర్ డివిజన్ కేవలం మహిళా సిబ్బందితో రైలును నడపాలని నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ మేరకు శుక్రవారం విశాఖ-భవానీపట్నం(08504) రైలు పూర్తి మహిళా ఉద్యోగులతో బయలు దేరింది. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న తూ.కో రైల్వే మహిళా సంక్షేమ సంస్థ అధ్యక్షురాలు మంజుశ్రీప్రసాద్, సీనియర్ డివిజనల్ ఆపరేషనల్ మేనేజర్ ప్రీతి రాణా, సంస్థ ఉపాధ్యక్షులు మధుస్మితా సాహు, కవితా గుప్తా తదితరులు పాల్గొని లోకో పైలెట్లు ఝాన్సీ రాణి, సాధనాకుమారి, ట్రైన్ మేనేజర్ కె.శ్రీరమ్య , టికెట్ చెకింగ్ స్క్వాడ్ రాణి ఝాన్సీ తదితరులను అభినందించారు. అనంతరం రైలుకు పచ్చ జండా ఊపారు.

పితృదేవతలకు అమావాస్యకూ ఉన్న సంబంధం ఏంటి?

పితృ దేవతల్ని శ్రాద్ధకర్మాదులతో అర్చించాలని చెప్పే సందర్భాలు పురాణాల్లో అనేకం ఉన్నాయి. అసలు పితృదేవతలు ఎవరనే సందేహానికి సమాధానమిస్తుందీ కథా సందర్భం. ప్రతి మాసంలోనూ వచ్చే అమావాస్య అన్నా, మహాలయ అమావాస్య అన్నా పితృదేవతలకు ఎంతో ఇష్టమనీ ఆ రోజు శ్రాద్ధ కర్మాదుల్ని చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుందనీ పెద్దలు అంటుంటారు. పితృదేవతలకూ, అమావాస్యకూ ఉన్న సంబంధం ఏమిటి? పితృదేవ గణాలు ఎన్ని? ఎలా ఉంటాయి? అమావాస్య ఎలా ఉద్భవించింది? అనే విషయాల్ని వివరించే కథాంశం మత్స్యపురాణం పద్నాలుగో అధ్యాయంలో కనిపిస్తుంది.

పితృదేవతలు ఏడు గణాలుగా ఉంటాయి. వీరిలో మూడు గణాల వారికి ఆకారం ఉండదు. వైరాజులు, అగ్నిష్వాత్తులు, బర్హిషదులు అనే వారికి ఇలా ఆకారం ఉండకపోవడం విశేషం. సుఖాలినులు, హవిష్మంతులు, ఆజ్యపులు, సోమపులు అనే నాలుగు గణాలకు ఆకారం ఉంటుంది. ఈ ఏడు గణాల వారూ ప్రాణులందరిలో అమితమైన సామర్థ్యాన్ని, చైతన్యాన్ని కలిగిస్తుంటారు. అందుకే ఈ పితృదేవతలకు కావాల్సిన శ్రాద్ధ విధుల్ని నిర్వర్తించాలని అంటారు. మూర్తి (ఆకారం) లేని పితరులు వైరాజుడు అనే ప్రజాపతి కుమారులు. వీరిని వైరాజులు అని అంటారు. ఈ పితృదేవతలు ద్యులోకంలో ఉంటారు.

పితృదేవతలుగా ఎలా మారారంటే?

ఈ అమృతాలైన పితృగణాల వారు శాశ్వతాలైన లోకాల్ని పొందగోరి ఓసారి యోగసాధనకు ఉపక్రమించారు. ఏకాగ్రత లోపించి యోగభ్రష్టులయ్యారు. ఇలా భ్రష్టులైన కారణంగా వారంతా పితృదేవతలుగా మారారు. ఈ పితృదేవతల మానసపుత్రికే మేన. ఆమె హిమవంతుడిని పెళ్లాడింది. హిమవంతుడికి మైనాకుడు అనే కుమారుడు జన్మించాడు. మైనాకుడికి క్రౌంచుడు జన్మించాడు. ఆ క్రౌంచుడి పేరు మీదనే క్రౌంచ ద్వీపం ఏర్పడింది. మేనా హిమవంతులకు ముగ్గురు కుమార్తెలు. ఉమ, ఏకపర్ణ, అపర్ణ వారి పేర్లు. ఆ కన్యలు మంచి యోగసిద్ధి కలవారు. హిమవంతుడు ముగ్గురిలో పెద్దదైన ఉమను రుద్రుడికి, ఏకపర్ణను భృగువుకు, అపర్ణను జైగీషవ్యుడికి ఇచ్చి వివాహం చేశాడు. ఇలా వైరాజు పితృదేవతల సంతతి వృద్ధి చెందింది. సోమపథాలు అనే లోకాల్లో మరీచి అనే ప్రజాపతికి జన్మించిన పితృదేవతా గణాలు నివసిస్తుంటాయి. వీరిని దేవతలు ఆరాధించటం విశేషం.

పితృదేవతలకు మానస పుత్రిక

ఈ పితృదేవతలకు ఒక మానస పుత్రిక ఉంది. ఆమె పేరు మీదనే అనంతర కాలంలో అమావాస్య తిథి వచ్చింది. ఆమె జీవన కథనంలో నేటి వారికి ఉపయుక్తమయ్యే ఓ సందేశం ఇమిడి ఉంది. అగ్నిష్వాత్తుల మానస పుత్రిక పేరు అచ్ఛోద. ఆమె నదీరూపంగా ఉండేది. అచ్ఛోదను పితృదేవతలు ఒక సరస్సులో సృష్టించారు. ఓ రోజు వారంతా కలిసి ఆమె దగ్గరకు వచ్చారు. ఏదైనా వరం కోరుకోమని తమ కూతుర్ని అడిగారు. అయితే ఆమె పొరబాటుతో అప్పటివరకు

సంపాదించిన యోగశక్తి అంతా నశించింది. దాంతో ఆమె తన దివ్యత్వాన్ని కోల్పోయింది.

పితృదేవతలు అచ్ఛోద తమకు ఎంతో అభిమాన పాత్రురాలైన మానసపుత్రికే అయినా ధర్మాన్ని అనుసరించి శిక్ష విధించడంలో... అంటే ఆమెకు దివ్యత్వం నశించాలని శపించడంలో వెనుకాడలేదు. అచ్ఛోద మావస్య కాలేదు. అంటే మావసుడికి ప్రియురాలు కాలేదు. అందుకే ఆమె అమావాస్య అయింది. అమావాస్య అంటే మావసుడికి ప్రియురాలు కానిది అనేది ఇక్కడి అర్థం. తదనంతర కాలంలో అచ్ఛోదకే అమావాస్య అనే పేరు ప్రాప్తించింది. ఆమె అంటే పితృదేవతలకు ఎంతో ప్రాణం. తమ మానసపుత్రిక మీద ఉండే మమకారంతో అచ్ఛోద అమావాస్య (అమావాస్య తిథి) అయిన రోజు తమకు ఎవరైనా అర్పించిన శ్రాద్ధానికి అనంత ఫలితాన్ని అనాటి నుంచి పితృదేవతలు ఇస్తున్నారు.

ఐఐపీఈ ఎన్ఎస్ఎస్ సెల్ అధ్వర్యంలో ఉచిత వైద్య శిబిరం

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): శివాజీపాలెంలోని జివిఎంసిపి పాఠశాలలో ఉదయం 10.30 గంటలకు కార్యక్రమం ప్రారంభమైంది. ఐఐపీఈ ఎన్ఎస్ఎస్ సెల్ మరియు జేసీఐ విశాఖ నైట్స్ మధ్య సహకార ప్రయత్నంలో, పాఠశాలలో పిల్లలకు మరియు చుట్టుపక్కల గ్రామస్తులకు దంత పరీక్ష శిబిరం నిర్వహించబడింది. డాక్టర్ విఠల్ ఇందులోకీలక పాత్ర పోషించారు. శిబిరం యొక్క ప్రాముఖ్యత తక్షణ ఆరోగ్య పరీక్షల కంటే ఎక్కువగా ఉంది, సమాజంలో నోటి పరిశుభ్రత మరియు ఆరోగ్య సంరక్షణ పద్ధతుల గురించి అవగాహన పెంచడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఈ ఉమ్మడి చొరవ కమ్యూనిటీ భాగస్వామ్యాల యొక్క సంభావ్య ప్రభావాన్ని నొక్కిచెప్పింది, స్థానిక నివాసితులు, పాఠశాల పిల్లలు మరియు సిబ్బంది యొక్క మొత్తం శ్రేయస్సుకు నిబద్ధతను ఉదాహరణగా చూపుతుంది. అనంతరం విలేజ్ సర్వేలో భాగంగా ఐఐపీఈ ఎన్ఎస్ఎస్ సెల్ వారు గ్రామంలోని పిల్లల పోషకాహార లోపంపై సమగ్ర సర్వే నిర్వహించింది. వయస్సు పంపిణీ, ఆహార విధానాలు, సంరక్షకులకు అవగాహన మరియు నీటి నాణ్యత వంటి అంశాలను పరిష్కరించింది. జనాభా విశ్లేషణ ఐదేళ్లలోపు పిల్లల ఏకాగ్రతను వెల్లడించింది, తగిన సమస్యలను మార్గనిర్దేశం చేస్తుంది. ధాన్యాలు మరియు కూరగాయలతో కూడిన ప్రధానమైన ఆహారం ఉన్నప్పటికీ, పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహార వినియోగంలో ఖాళీలు గుర్తించబడ్డాయి, ఇది లక్ష్య పోషకాహార కార్యక్రమాల అవసరాన్ని ప్రాంప్ట్ చేసింది. పోషకాహార అవసరాలను తీర్చడంలో ఆర్థిక అవరోధం కూడా గుర్తించబడింది. ఐఐపీఈ ఎన్ఎస్ఎస్ సెల్ ప్రచారాలకు కారణమైన సానుకూల సంరక్షకుల అవగాహన గమనించబడింది, అయితే నీటి కాలుష్యంపై ఉన్న ఆందోళనలు నాణ్యత మెరుగుదల చర్యల ఆవశ్యకతను హైలైట్ చేశాయి. రసాయనాల మితిమీరిన వినియోగం వల్ల ఆహార నాణ్యత తగ్గిపోయిందని మరియు వాటి ద్వారా పిల్లలు ప్రత్యేకంగా ఎలా ప్రభావితం అవుతారో గ్రామస్థులు కూడా మాట్లాడారు. నిరంతర విద్యా ప్రయత్నాలతో సహా సిఫార్సులతో స్వచ్ఛంద సేవకులు సమతుల్య ఆహారం గురించి అవగాహనను ప్రభావవంతంగా వ్యాప్తి చేయడంతో సర్వే ముగిసింది.

లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో మేం పోటీ చేయట్లేదు: కమల్‌హాసన్

చెన్నై: సార్వత్రిక ఎన్నికలు 2024) దగ్గరపడుతున్న వేళ సీట్ల పంపకాలపై రాజకీయ కూటములు ముమ్మరంగా చర్చలు జరుపుతున్నాయి. తమిళనాడు లో అధికార డీఎంకే కాంగ్రెస్ మధ్య సీట్ల సర్దుబాటు దాదాపు ఖరారైంది. తాజాగా ఈ కూటమిలో ప్రముఖ నటుడు కమల్ హాసన్ కు చెందిన మక్కల్ నీది మయం పార్టీ కూడా చేరింది.

ఈ ఉదయం రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి, డీఎంకే అధ్యక్షుడు ఎంకే స్టాలిన్‌తో కమల్ హాసన్ భేటీ అయ్యారు. లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో మద్దతు ఇచ్చే అంశంపై వీరిద్దరూ చర్చలు జరిపారు. 2025 రాజ్యసభ ఎన్నికల్లో ఎంఎన్ఎం పార్టీకి ఒక రాజ్యసభ స్థానం ఇచ్చేందుకు డీఎంకే నేతృత్వంలోని కూటమి అంగీకరించింది.

ఈ సమావేశం అనంతరం కమల్‌హాసన్ మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. "నాకు ఎలాంటి పదవులు వద్దు. దేశ ప్రయోజనాలను కాంక్షించి కూటమిలో చేరా. వచ్చే లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో మా పార్టీ పోటీ చేయడం లేదు. డీఎంకే-కాంగ్రెస్ కూటమికే పూర్తి మద్దతు ప్రకటిస్తున్నా" అని వెల్లడించారు. ఒప్పందంలో భాగంగా తమిళనాడులోని 39 లోక్‌సభ స్థానాలు, పుదుచ్చేరిలోని ఒక స్థానంలో కూటమి తరఫున ఎంఎన్ఎం పార్టీ ప్రచారం చేయనుంది.

ఇక, ఈ సాయంత్రం డీఎంకే, కాంగ్రెస్ నేతలు కీలక సమావేశం నిర్వహించనున్నారు. దీని తర్వాత రాష్ట్రంలో విపక్ష ఇండియా కూటమి పార్టీల సీట్ల సర్దుబాటుపై అధికారిక ప్రకటక చేయనున్నారు. ఒప్పందంలో భాగంగా తమిళనాడులో కాంగ్రెస్‌కు 10 సీట్లు కేటాయించే అవకాశాలున్నట్లు తెలుస్తోంది. సీపీఐ, సీపీఎంలకు రెండు చొప్పున స్థానాలను ఇవ్వనున్నట్లు సమాచారం.

వాడ వాడల అభివృద్ధి సంక్షేమానికి పెద్ద పీట

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): విశాఖ తూర్పునియోజకవర్గం 28వ వార్డులో పలు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన కార్యక్రమం 80లక్షల రూల జీవీఎంసీ ,నిధులతో లోపేకరలో ఉన్న ఖాళీ స్థలంను పార్కు అభివృద్ధి కొరకు విశాఖ నగరమేయర్ గొలగాని హరి వెంకట కుమారితో విశాఖ పార్లమెంట్ సభ్యులు తూర్పు నియోజకవర్గం వైసీపీ సమన్వయకర్త ఎం.వి.వి సత్యనారాయణ శనివారం శంకుస్థాపన .నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా, మేయర్, ఎం.వి.వి కొబ్బరికాయ కొట్టి శంకుస్థాపన చేసారు. నిర్మాణ పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని స్థానిక గుత్తేదారునికి కు ఆదేశించారు.

28 వ వార్డు న్యూ పితాని దిబ్బ వద్ద లక్షల 32.50ల ఎంపీ నిధులతో సామాజి భవనం నిర్మాణం కొరకు.

28 వ వార్డు న్యూ పితాని దిబ్బ వద్ద ప్రస్తుత కాలినడక వంతెనను వెడల్పు చేయుటకు గాను లక్షల19.80 రూపాయల వ్యయముతో, 28 వ వార్డు 4వ జోన్ నెక్సాస్ షోరూమ్ నుండి పందిమెట్ట జంక్షన్ వరకు రోడ్డుకు కాలిబాటలు మరియు రోడ్డు పునః నిర్మాణం కొరకు కోట్ల 287.90 లక్షల రూపాయల జీవీఎంసీ నిధులతో శంకుస్థాపన కార్యక్రమం చేపట్టారు.

కార్యక్రమంలో ఏఈ సత్యనారాయణ, వార్డ్ కార్పొరేటర్ వల్ల దుర్గా అప్పలకొండ,బాల మోహన్ దాస్ , మల్లికార్జున రావు,జీవీఎంసీ సిబ్బంది గ్రామపెద్దలం,నచివాలయం కన్వీనర్లు,కార్యకర్తలు,మహిళలు,సచిం ాలయం సిబ్బంది, వాలంటీర్స్, కన్వీనర్లు పాల్గొన్నారు.

పర్యటకుల నెత్తిన పార్కింగ్ టోల్

అనంతగిరి (అరకులోయ): మన్యంలోని ప్రముఖ పర్యటక ప్రాంతాలను సందర్శించేందుకు వచ్చే వారి జేబుకు చిల్లులు పడుతున్నాయి. ఇప్పటికే పర్యటకులు ప్రతి కేంద్రం వద్ద ప్రవేశ రుసుం చెల్లించాల్సి ఉంది. అవి చాలవన్నట్లుగా గతంలో కాశీపట్నంలో టోల్‌గేటును ఏర్పాటు చేసి పర్యటకుల వాహనాల నుంచి రుసుం వసూలు చేస్తున్నారు. తాజాగా సందర్శకుల నెత్తిన మరో గుదిబండ మోపారు. బొర్రా గుహలను తిలకించేందకు వచ్చే పర్యటకులు ఇక గుహల పరిసరాల్లోకి వెళ్లాలన్నా పార్కింగ్ టోల్ చెల్లించాల్సిందే. ఈ టోల్ గేటును బుధవారం అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు ప్రారంభించారు.

బొర్రాగుహలను సందర్శించేందుకు వచ్చే పర్యటకులు గుహల లోపలికి వెళ్లేందుకు తీసుకునే టికెట్ కాకుండా అదనంగా ఏజెన్సీ ముఖద్వారం వద్ద టోల్‌గేటు ఫీజు చెల్లించాలి. తాజాగా గుహలకు వెళ్లే మార్గమధ్యలో గేటువలస వద్ద మండల పరిషత్ అధ్వర్యంలో పార్కింగ్ టోల్‌గేటు ఏర్పాటు చేశారు. గుహల పరిసరాల్లోకి వెళ్లే వాహనాలు కచ్చితంగా ఈ రుసుం చెల్లించాల్సిందే. ద్విచక్ర వాహనాలకు రూ.10, కార్లకు రూ.30, బస్సులకు రూ.50 చొప్పున చెల్లించాల్సి ఉంది.

భోజనానికి వెళ్లాలన్నా.. గుహల ముఖద్వారమైన గేటువలస వద్దనే ఈ పార్కింగ్ టోల్‌గేటును ఏర్పాటు చేశారు. కనీసం బొర్రా వద్దనున్న హోటళ్లకు వెళ్లాలన్నా కచ్చితంగా రుసుం చెల్లించాలి. కేవలం గుహలను మాత్రమే తిలకించి తిరుగు ప్రయాణమయ్యేవారి సంఖ్య అధికంగానే ఉంటుంది. మన్యం ముఖద్వారం నుంచి గుహల వరకు అదనంగా వీరంతా రుసుం కట్టాల్సిన పరిస్థితి.

ఎంపీడీఓ ఖాతాలోకి.. ఈ టోల్‌గేటు ద్వారా వచ్చే సొమ్మును నేరుగా ఎంపీడీఓ ఖాతాలో జమచేయనున్నారు. గతంలో పార్కింగ్ పేరిట రుసుం వసూలు చేయగా దానిని ఎంపీడీఓ, సర్పంచుల ఉమ్మడి ఖాతాలో ఉంచేవారు. ప్రస్తుతం మాత్రం ఒక్క ఎంపీడీఓ ఖాతాలోకే వెళ్లేలా ఏర్పాటు చేశారు. దీని ద్వారా వచ్చిన సొమ్ముతో పర్యటకుల సౌకర్యార్థం తాగునీరు, పరిసరాల పరిశుభ్రతకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వనున్నట్లు అధికారులు చెబుతున్నారు. వసతుల పేరిట ఈ అదనపు బాదుడు ఏంటని పలువురు ప్రశ్నిస్తున్నారు.

ఘనంగా పోతులూరి వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి కళ్యాణ మహోత్సవం

చింతపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): మహాశివరాత్రి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకొని శ్రీశ్రీశ్రీ పోతులూరి వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి కళ్యాణ మహోత్సవాన్ని శుక్రవారం విశ్వబ్రాహ్మణులు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా స్థానిక హనుమాన్ కూడలి వద్ద వీరబ్రహ్మేంద్ర సేవ సంఘం అధ్వర్యంలో భక్తులు ప్రత్యేక కుంకుమ పూజ నిర్వహించారు. అనంతరం భక్తులందరికీ అన్న సమారాధన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెదేపా నాయకులు లక్కోజు నాగభూషణం, కిలో పూర్ణచందర్రావు, బేత నాగు, నాగేశ్వరరావు, అధిక సంఖ్యలో విశ్వబ్రాహ్మణులు, భక్తులు పాల్గొన్నారు.

కజిరంగ జాతీయ పార్క్‌ను సందర్శించిన మోదీ

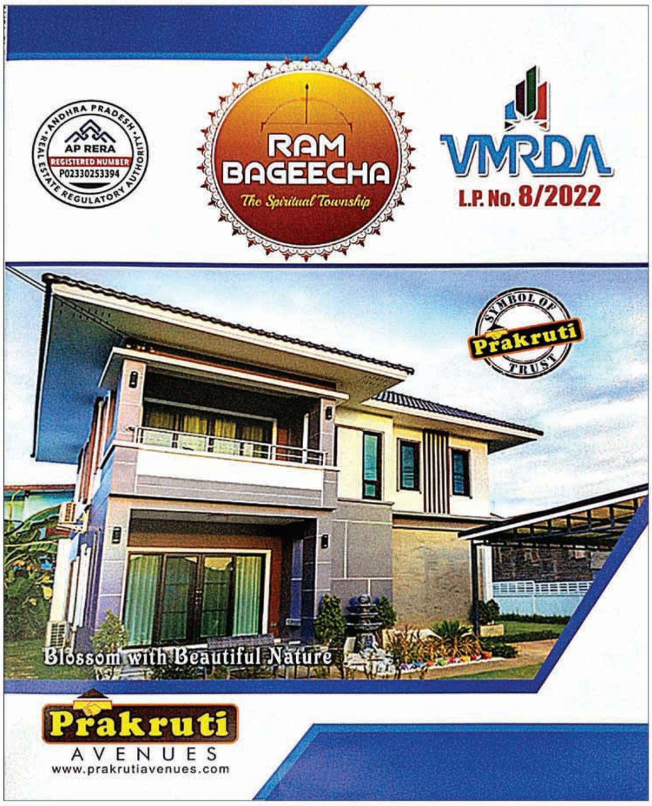
అసోం పర్యటనలో ప్రధాని మోదీ బిజీగా ఉన్నారు. శనివారం ఉదయం ప్రధాని మోదీ కజిరంగ జాతీయ పార్క్‌ను సందర్శించారు. సెంట్రల్ కోహురా రేంజ్‌లో గల మిహిముఖ్ ఏరియాలో ఏనుగు మీద ప్రధాని మోదీ సవారీ చేశారు. తర్వాత అక్కడే జీపులో సవారీ చేశారు. ప్రధాని మోదీతో పార్క్ డైరెక్టర్ సోనాలి ఘోష్, ఇతర సీనియర్ ఫారెస్ట్ అధికారులు ఉన్నారు.

గౌహతి: అసోం పర్యటనలో ప్రధాని మోదీ బిజీగా ఉన్నారు. రెండురోజుల పర్యటన కోసం గౌహతి చేరుకున్నారు. తర్వాత అక్కడే జీపులో సవారీ చేశారు. 'మీరు కూడా అసోంలో గల కాజిరంగా నేషనల్ పార్క్ సందర్శించండి. ఇక్కడ ప్రకృతి రమణీయతను ఆస్వాదించండి. అసోం ప్రజల ఆహ్వానాన్ని స్వీకరించండి. కాజిరంగ పార్క్‌కు రావడం అంటే అసోం హృదయం, ఆత్మను దర్శించడమే అవుతుంది. లఖిమాయి, ప్రద్యుమ్న, ఫూల్మ్మయి ఏనుగులకు చెరకు గడ తినిపించాను. కాజిరంగ ఖడ్గ మృగాలకు ఫేమస్. ఎక్కువ సంఖ్యలో ఏనుగులు కూడా ఉన్నాయి అని' ప్రధాని మోదీ ట్వీట్ చేశారు. అసోంలో ఈ రోజు, రేపు ప్రధాని మోదీ పర్యటిస్తారు. రూ.18 వేల కోట్ల విలువ గల అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన చేస్తారు.

దస్తగిరి కుటుంబంపై దాడి

వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి , అవినాష్ రెడ్డి కిరాతక చర్యలకు మరో సాక్ష్యం... రాబోయే సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో పులివెందుల నుంచి పోటీ చేయనున్న దస్తగిరి కుటుంబ సభ్యులపై పాశవిక దాడి అని జై భీమ్ భారత్ పార్టీ చీఫ్ జడ శ్రావణ్ కుమార్ వ్యాఖ్యలు చేశారు. శనివారం మీడియాతో మాట్లాడుతూ... పులివెందుల నుంచి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డిపై పోటీ చేసే మొనగాడా అంటూ దస్తగిరి తండ్రిపై విచక్షణారహితంగా దాడి చేసి చంపటానికి వైసీపీ గుండాలు ప్రయత్నించాయని మండిపడ్డారు. దస్తగిరి పోటీలో నుంచి విరమించుకోకపోతే కుటుంబం మొత్తాన్ని హతమారుస్తామంటూ హెచ్చరికలు చేశారన్నారు.

నిన్న రాత్రి 8 గంటల ప్రాంతంలో పులివెందుల మండలం నమాలగుండు గ్రామంలో మాటు వేసి మరీ వైఎస్ అవినాష్ రెడ్డి గుండాలు దాడి చేశాయన్నారు. వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డిపై పులివెందుల నుంచి పోటీ చేస్తానని ఇప్పటికే దస్తగిరి ప్రకటించారన్నారు. గత వారం జై భీమ్ రావ్ భారత్ పార్టీలో దస్తగిరి చేరారన్నారు. దస్తగిరి అభ్యర్థిత్వంపై ఏమీ చేయలేని వైఎస్ అవినాష్ రెడ్డి ,, జగన్మోహన్ రెడ్డి.. దస్తగిరి కుటుంబ సభ్యులపై దాడి చేయటం అత్యంత శోచనీయమని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. తక్షణమే దస్తగిరి కుటుంబ సభ్యులందరికీ భద్రత కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు. జరిగిన దారుణంపై 12న సీబీఐ కోర్టులో పిటిషన్ వేస్తామన్నారు. అవినాష్ రెడ్డి బెయిల్ క్యాన్సిల్ చేయవలసిందిగా న్యాయస్థానాన్ని ఆశ్రయిస్తామన్నారు. జరిగిన ఈ దుర్ఘటనలో వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి, వైఎస్ భారతి హస్తం ఉందన్నారు. సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి ప్రోత్సాహంతోనే ఈ దారుణ దుర్ఘటన జరిగిందని జడా శ్రవణ్ కుమార్ ఆరోపించారు. "నాకు నా కుటుంబ సభ్యులకు తక్షణమే భద్రత కల్పించాలి" అని దస్తగిరి కోరారు.



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