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 సమాచారం

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

RNI No.52722/90 సంపుటి : 34 సంచిక : 242 విశాఖపట్నం, 13 జూలై 2024 శనివారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

జూన్ 25ను 'రాజ్యాంగ హత్యా దినం'గా ప్రకటించిన కేంద్రం: అమిత్ షా

న్యూఢిల్లీ: కేంద్రంలోని నరేంద్రమోదీ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. జూన్ 25ను రాజ్యాంగ హత్యా దినంగా ప్రకటించింది. 1975 జూన్ 25న ఆనాటి ప్రధాని ఇందిరాగాంధీ ఎమర్జెన్సీని ప్రకటించారు. కేంద్రమంత్రి అమిత్ షా ఎక్స్ వేదికగా కేంద్రం నిర్ణయాన్ని ప్రకటించారు. ఎమర్జెన్సీని విధించడం ద్వారా ప్రజాస్వామ్య ఆత్మను హత్య చేశారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

ఎమర్జెన్సీ సమయంలో లక్షల మందిని జైళ్లలో పెట్టారన్నారు. ఎమర్జెన్సీ సమయంలో మీడియా గొంతు కూడా నొక్కారన్నారు. ఎమర్జెన్సీ చీకటి రోజుల నాటి అమానవీయ హింసను భరించిన వారందరికీ ప్రతి సంవత్సరం ఆ రోజు నివాళులు అర్పించ నున్నట్లు తెలిపారు.1975 జూన్ 25న ఇందిరాగాంధీ తన నియంతృత్వ పాలనతో దేశంలో అత్యయికస్థితిని విధించి ప్రజాస్వామ్యం గొంతును నులిమేశారన్నారు. కారణం లేకుండానే లక్షలాది మందిని జైల్లో పెట్టారన్నారు. ఆ చీకటి రోజులకు నిరసనగా ఇక నుంచి ప్రతి సంవత్సరం రాజ్యాంగ హత్యా దినంగా నిర్వహించాలని నిర్ణయించినట్లు పేర్కొన్నారు.

తక్షణమే రోడ్ల మరమ్మతులు చేపట్టండి: సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: ఏపీలో రోడ్ల పరిస్థితిపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు దృష్టి సారించారు. అవసరమైన చోట తక్షణమే రోడ్ల మరమ్మతులు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. సీఎం చంద్రబాబు నేడు రోడ్లు, భవనాల శాఖపై సమీక్ష చేపట్టారు. రోడ్లపై గుంతలు పూడ్చేందుకు రూ.300 కోట్లు కావాలని అధికారులు చంద్రబాబు దృష్టికి తీసుకెళ్లారు.

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 4,151 కిలోమీటర్ల మేర రోడ్లపై గుంతల సమస్య ఉందని వివరించారు. ఇప్పటికిప్పుడు మరమ్మతులు చేయాల్సిన రోడ్లు 2,936 కిలోమీటర్ల మేర ఉన్నాయని తెలిపారు.

దీనిపై స్పందించిన సీఎం చంద్రబాబు... అత్యవసర మరమ్మతుల కోసం వెంటనే టెండర్లు పిలవాలని, ఆలస్యం లేకుండా పనులు ప్రారంభించాని అధికారులను ఆదేశించారు.

ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ... గత ప్రభుత్వ హయాంలో రోడ్లను నిర్లక్ష్యం చేశారని... ఈ ఐదేళ్లు ప్రజలు నరకం చూశారని పేర్కొన్నారు. ఈ పరిస్థితిని మార్చేలా పనితీరు ఉండాలని అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు.

93వ వార్డులో పలు అభివృద్ధి పనులకు నగర మేయర్ శంకుస్థాపన

విశాఖపట్నం,విశాఖ సమాచారం, జూలై 12:- విశాఖ నగరాభివృద్ధే ధ్యేయంగా కృషి చేయడం జరుగుతుందని నగర మేయర్ గొలగాని హరి వెంకట కుమారి పేర్కొన్నారు. శుక్రవారం ఆమె 8వ జోన్ 93వ వార్డు పరిధిలోని బాలాజీ నగర్ విరాట్ నగర్ రజక వీధి శ్రీనివాస్ నగర్ భరత్ నగర్ ఈస్ట్ పాయింట్ కాలనీ తదితర ప్రాంతాలలో కాంపౌండ్ వాల్, ఆర్.సి.సి కల్వర్ట్, ఎస్.డబ్ల్యు డ్రైన్, సిసి రోడ్లు మొదలైన అభివృద్ధి పనులకు పెందుర్తి శాసనసభ్యులు పంచకర్ల రమేష్ బాబు, 93వ వార్డు కార్పొరేటర్ రాపర్తి కన్నాతో కలిసి శంకుస్థాపన చేశారు.

ఈ సందర్భంగా నగర మేయర్ మాట్లాడుతూ విశాఖ నగరాన్ని జీవీఎంసీ నిధులతో అభివృద్ధి చేసేందుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేశామని, నేడు 93వ వార్డులో సుమారు రూ.1.93 కోట్లతో పలు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపనలు చేస్తామని తెలిపారు.

అనంతరం పెందుర్తి శాసన సభ్యులు మాట్లాడుతూ పెందుర్తి నియోజకవర్గం పరిధిలో ప్రతి వార్డును ఒక మోడల్ వార్డుగా అభివృద్ధి చేస్తామని అందుకు జీవీఎంసీ నిధులతో పాటు ఎమ్మెల్యే నిధులను జోడించి మరింత అభివృద్ధి చేస్తామని తెలిపారు.

ఈ కార్యక్రమంలో జోనల్ కమీషనర్ హెమావతి, కార్య నిర్వహక ఇంజనీరు రత్నాకర్ రెడ్డి, ఉపకార్యనిర్వహక ఇంజనీరు, సహాయక ఇంజనీరు ఇతర జీవీఎంసీ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మోదీ ప్రధానిగా ఉన్నన్ని రోజులు రిజర్వేషన్లకు ఎలాంటి ఢోకా ఉండదు : కేంద్రమంత్రి

నరేంద్రమోదీ ప్రధానిగా ఉన్నన్ని రోజులు రిజర్వేషన్లకు ఎలాంటి ఢోకా ఉండదని కేంద్రమంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ స్పష్టం చేశారు. శంషాబాద్‌లో నిర్వహించిన తెలంగాణ రాష్ట్ర బీజేపీ విస్తృతస్థాయి కార్యవర్గ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ... కాంగ్రెస్ రాజ్యాంగాన్ని తరచూ అవమాన పరుస్తోంద న్నారు. ఎన్డీఏ అధికారంలో ఉన్నని రోజులు రాజ్యాంగాన్ని మార్చే ప్రసక్తి లేదన్నారు. తెలంగాణలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం హిందూ విరోధి అని ఆరోపించారు.

ప్రత్యేక తెలంగాణ కోసం బీజేపీ మద్దతిచ్చిందని గుర్తు చేశారు. బీజేపీలో సామాన్య కార్యకర్త ముఖ్యమంత్రి అయ్యే అవకాశం ఉంటుందన్నారు. రాష్ట్రంలో బీజేపీ అధికారంలోకి వస్తే సామాన్యుడే ముఖ్య మంత్రి అవుతారని జోస్యం చెప్పారు. బీజేపీలో చేరిన వారంతా పాత నాయకులేే అన్నారు. ఈటల రాజేందర్ పార్టీలో కొత్త నాయకుడు కాదని... ఆయన పాత నేత అయిపోయారన్నారు.

దక్షిణ భారతంలో బీజేపీ బలపడిందన్నారు. తెలంగాణ, ఏపీలలో గతంలో కంటే మంచి సీట్లు గెలుచుకున్నామని, కేరళలో బీజేపీ ఖాతా తెరిచిందని, తమిళనాడులో మెరుగైన ఓటు బ్యాంక్ సాధించామన్నారు. తెలంగాణలో బీజేపీని నెంబర్ వన్ పార్టీగా మార్చేందుకు తమ వద్ద 1500 రోజుల ప్రణాళిక ఉందని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో పోలింగ్ బూత్ లెవెల్‌లో బీజేపీని మరింత బలపర్చాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. పార్టీలో కొత్త పాత లేదని తేల్చి చెప్పారు.

గత పదేళ్లుగా ఒక కుటుంబం తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని నాశనం చేసిందని మండిపడ్డారు. తెలంగాణ అభివృద్ధికి కేంద్రం కట్టుబడి ఉందన్నారు. కాంగ్రెస్-బీఆర్ఎస్‌లకు నిద్ర పట్టకుండా చేస్తేనే బీజేపీ ఫస్ట్ స్థానంలోకి వస్తుందని సమావేశానికి హాజరైన నేతలను ఉద్దేశించి పిలుపునిచ్చారు. ఊర్లో ఉన్న ప్రతి సమస్యను బీజేపీ కార్యకర్త సామరస్యంగా పరిష్కరించాలని సూచించారు. టాప్ 5 ఎకనామిక్ సిటీస్‌లో హైదరాబాద్ ఉందన్నారు.

మాజీ సీఎం జగన్ పై కేసు నమోదు

మాజీ సీఎం జగన్ పై కేసు నమోదయింది. ఉండి టీడీపీ ఎమ్మెల్యే రఘురామకృష్ణరాజును కస్టోడియల్ టార్చర్ పెట్టిన ఘటనలో ఈ కేసును నమోదు చేశారు. సెక్షన్ 120బీ, 166, 167, 197, 307, 326, 465, 508 (34) కింద కేసు నమోదు చేశారు. రఘురామకృష్ణరాజు ఇచ్చిన ఫిర్యాదు ఆధారంగా గుంటూరు జిల్లా నగరంపాలెం పీఎస్ లో కేసు నమోదయింది. కస్టడీ సమయంలో తనపై హత్యాయత్నం చేశారని రఘురాజు తన పిటిషన్ లో ఆరోపించారు. ఈ కేసులో జగన్ ను ఏ3గా పోలీసులు పేర్కొన్నారు. ఏ1గా సీఐడీ మాజీ డీజీ సునీల్ కుమార్, ఏ2గా ఐపీఎస్ అధికారి సీతారామాంజనేయులు, ఏ4గా విజయపాల్, ఏ5గా డాక్టర్ ప్రభావతిలను చేర్చారు. వీరితో పాటు మరికొందరి పేర్లను పోలీసులు ఎఫ్ఐఆర్ లో పేర్కొన్నారు.

2021 మే 14న జరిగిన ఘటనపై నిన్న రఘురామరాజు ఫిర్యాదు చేశారు. జగన్ ఒత్తిడి మేరకే తనను అక్రమంగా అరెస్ట్ చేశారని ఆయన పేర్కొన్నారు. కస్టడీలో తనను హింసించారని... తనకు బైపాస్ సర్జరీ జరిగిందని చెప్పినప్పటికీ, తన ఛాతీపై కూర్చొని తనను చంపడానికి యత్నించారని తెలిపారు. ఫోన్ పాస్ వర్డ్ చెప్పాలని ఇష్టం వచ్చినట్టు కొట్టారని చెప్పారు. తనకు చికిత్స చేసిన జీజీహెచ్ డాక్టర్ ప్రభావతిపై కూడా ఆయన ఫిర్యాదు చేశారు. పోలీసుల ఒత్తిడితో తప్పుడు మెడికల్ రిపోర్టులు ఇచ్చారని ఆరోపించారు. జగన్ ను విమర్శిస్తే చంపుతామని సీఐడీ మాజీ డీజీ సునీల్ కుమార్ బెదిరించారని చెప్పారు.

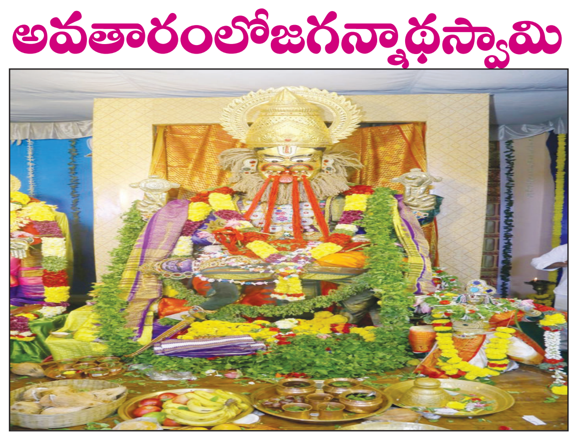
నేడు వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ సర్వసభ్య సమావేశం

అర్హులైన వారికి ఇళ్ల స్థలాలు కేటాయించాలని తీర్మానం

నగర కార్యవర్గానికి ఎన్నికలు నిర్వహణ

విశాఖపట్నం,విశాఖసమాచారం:ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ , ఏపి బ్రాడ్ కాస్ట్ జర్నలిస్టుల అసోసియేషన్‌ల విశాఖ జిల్లా సర్వసభ్య సమావేశం శనివారం నిర్వహించ నున్నామని జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనుబాబు, నగర అధ్యక్షులు పి.నారాయణ లు తెలిపారు. ఇందుకు సంబంధించిన ఏర్పాట్లపై శుక్రవారం ఇక్కడ అక్కయ్యపాలెంలోని ఒక ప్రయివేట్ హోటల్ లో ప్రస్తుత కార్యవర్గ సభ్యులుతో చర్చించిన అనంతరం వీరు పాత్రికేయులతో మాట్లాడారు. శ్రీకన్య థియేటర్ వద్దనున్న సింకా గ్రాండ్ లో ఈ సమావేశం జరుగుతుందన్నారు. ప్రధానంగా సమావేశంలో జర్నలిస్టుల పెండింగ్ సమస్యలపై చర్చించడం జరుగుతుందన్నారు. అంతేకాకుండా సుదీర్ఘ కాలంగా పెండింగ్ లో ఉన్న జర్నలిస్టుల ఇళ్ల స్థలాల కేటాయింపునకు సంబంధించి సమావేశంలో తీర్మాణం చేస్తామన్నారు. దీనిని రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి తమ రాష్ట్ర నాయకులు ద్వారా నివేదిస్తామన్నారు.ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ దృష్టికి కూడా తీసుకువెళ్లనున్నట్లు శ్రీనుబాబు వివరించారు. అనంతరం విశాఖ అర్బన్ యూనిట్ నూతన కార్యవర్గం ఎన్నికలు నిర్వహిస్తామన్నారు. ఈ సర్వసభ్య సమావేశానికి వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి జి.ఆంజనేయులు ముఖ్య అతిధిగా హాజరు కానుండగా జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి హోదాలో తాను ఎన్నికల రిటర్నింగ్ అధికారిగా వ్యవహరించనున్నట్లు చెప్పారు. కావున ఈ సర్వ సభ్య సమావేశంలో సభ్యులంతా పాల్గొని జయప్రదం చేయాలని కోరారు.

నృసింహస్వామి అవతారంలోజగన్నాథస్వామి



టర్నర్ సత్రంలో జరుగుతున్న శ్రీ జగన్నాథ స్వామి వారి రథోత్సవాల్లో భాగంగా శుక్రవారం నాడు శ్రీ స్వామి వారు నృసింహస్వామి అవతారంలో భక్తులకు దర్శనమిచ్చారు. శ్రీశ్రీశ్రీ వరాహ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి వారి దేవస్థానం తరపున శ్రీనివాస మూర్తి గారి దంపతులు శ్రీ నృసింహ స్వామి అవతారంలో ఉన్న శ్రీ జగన్నాథస్వామి వారికి పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించారు. శుక్రవారం ఉదయం నుండి శ్రీ స్వామివారికి విశేష అర్చనలు, సహస్రనామార్చనలు ప్రత్యేక పూజలు జరిగాయి. సింహాచలం దేవస్థానం తరుపున ఆలయ ఈ.ఓ. శ్రీనివాస మూర్తి గారు, ప్రధాన అర్చకులు రమణమూర్తి , ఆలయ సహాయ కార్య నిర్వహణాధికారి ఆనంద్ కుమార్ , పర్యవేక్షకులు నాదస్వర వేదమంత్రాలతో నృసింహస్వామి అవతారం గల జగన్నాథ స్వామి వారికి పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించారు.

విశాఖ వైద్యుడికి అరుదైన గౌరవం

విశాఖపట్నం, విశాఖ సమాచారం:ఈ ఏడాది సెప్టెంబర్లో సెర్బియాలోని బెల్గ్రేడ్లో జరగనున్న ప్రతిష్టాత్మక (ఇంటర్నేషనల్ సొసైటీ ఆఫ్ ఆర్థోపెడిక్ సర్జరీ అండ్ టామాటాలజీ) వరల్డ్ కాంగ్రెస్లో ప్రొఫెసర్ & HOD, డాక్టర్ అబ్దుల్ ఖాన్ సమర్పించిన 4 శాస్త్రీయ పరిశోధన కథనాలు ఆమోదించబడ్డాయి.

వరల్డ్ కాంగ్రెస్లో ప్రెజెంటేషన్ కోసం 4 శాస్త్రీయ కథనాలను ఆమోదించడం ఇక్కడ పనిచేస్తున్న వ్యక్తికి లభించిన అరుదైన గౌరవం. ఈ మేరకు కాంగ్రెస్ సైంటిఫిక్ కమిటీ ఒక లేఖను పంపింది.శాస్త్రీయ కథనాలలో మన రాష్ట్రంలో మొదటిసారిగా డాక్టర్ అబ్దుల్ డి ఖాన్ చేసిన అరుదైన వినూత్న శస్త్రచికిత్సలు ఉన్నాయి.

వారిలో పెరోనియల్ టెండోస్కోపీ, చీలమండ మరియు మోచేయి ఆర్థ్రోస్కోపిక్ శస్త్రచికిత్సలు చేయించుకున్న రోగులు ఉన్నారు. రోగులు బాగా కోలుకున్నారు మరియు అదే రోజు డిశ్చార్జ్ అయ్యారు. రోగులు డాక్టర్ ఖాన్ మరియు అపోలో యాజమాన్యానికి తమ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

pages.qxd 7/12/2024 10:28 PM Page 2

ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల విద్యార్థినీ విద్యార్థులతో..

ఐద్వా రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి డి.రమాదేవి ...

అరకులోయ (విశాఖ సమాచారం)ప్రభుత్వ విధానాలు వలన దేశంలో అనేక మత ఘర్షణలు పెరుగుతున్నాయి దాని వలన ఒకే ప్రాంతంలో అన్ని రకాల మతాల జాతుల కలయికతో బ్రతకలేమని అన్నారు దీనిని కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఒకరికి ఒకరు భావ ఉద్వేగలతో సభలు సమావేశాలు ఏర్పాటు చేసి సమాజంలో జరుగుతున్న అనేక హింసలకు కారకులవుతున్నారు. బోలె బాబా ,డేరా బాబా వంటి అజ్ఞానీలతో అమాయకుల ప్రాణాలు బలి తీసుకుంటున్నారు. గిరిజన ప్రాంత విద్యార్థుల భవిష్యత్తు పై చూపుతున్న గంజాయి మత్తు పానీయాలు వంటి సమస్యల కు విద్యార్థులు దూరంగా ఉండాలి అన్నారు. ఎక్కువమంది ఉన్నత విద్య అభ్యసించి ఉపాధి లేక నిరుద్యోగులుగా ఉన్న యువతి యువకులు మత్తు పానీయాలు సేవించి తన బంగారు భవిష్యత్తును కోల్పోతున్నారని అన్నారు. తెలిసో తెలియని వయసులో అనేకమంది విద్యార్థులు చెడు వ్యసనాలతో చదువుకి దూరం అవుతున్నారు.గిరిజన ప్రాంతంలో శాస్త్రీయ విద్యా విధానం పూర్తి స్థాయిలో అందడం లేదన్నారు. గిరిజన ప్రాంత విద్యాభివృద్ధి కోసం ఉపాధి కల్పన కోసం ప్రభుత్వాలు తీవ్ర నిర్లక్ష్యం చేశాయి అన్నారు. దాని ఫలితంగా ఉన్నత స్థాయి చదువుల్లో కొద్దిమంది ఉన్నప్పటికీ ఉపాధి అవకాశాలు అందుకోలేకపోతున్నారు. అని అన్నారు.ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల విద్యార్థిని విద్యార్థులతో మాట్లాడుతూ తమ భవిష్యత్తులో ఎటువంటి క్రమశిక్షణ నేర్చుకోవాలో ఎటువంటి చెడు అలవాట్లకు పాల్పడకూడదో అనే విషయాలను తరగతి గదిలోనే నేర్చుకోవాలన్నారు. విద్యార్థులకు గతంలో జరిగిన అనేక సంఘటనలు గుర్తుచేస్తూ మహిళలపై జరుగుతున్న అఘాయిత్యాలు సమాజంలో చులకన భావం, దళితులు మహిళలు పై దాడులు గృహ హింసలు వంటి సమస్యల కోసం సంఘ టితంగా ఎదు ర్కోవాలన్నారు. చదువుతున్న సమయంలో గంజాయి వంటి డ్రగ్స్ విషయంలో దూరంగా ఉండాలని అన్నారు. బంగారు భవిష్యత్తు కోసం చదివే లక్ష్యం గా తమా దృష్టి సారించాలని విద్యార్థులను సూచిం చారు.విద్యార్థులతో ప్రతిజ్ఞవిద్యార్థిని విద్యార్థుల చేత ప్రతిజ్ఞ చేయిస్తూ గురు వులను గౌరవించాలని తోటి స్నేహితులను కలిసిమెలిసి ఉండాలని కులమత బేధాలు లేని సమాజాన్ని నిర్మించాలని ఆర్థికంగా సామాజిక తారతమ్యాలు లేని సమాజాన్ని నిర్మించాలని మత్తు పానీయాలు వంటి చెడు దారిలో నడవకూడదని సమాజంలో జరుగుతున్న అవినీతి అక్రమ లను అరికట్టాలని బాల్య వివాహాలను నిర్మూలించాలని మూడ నమ్మకాలకు దూరంగా ఉంటామని విద్యార్థిని విద్యార్థుల తో ప్రతిజ్ఞ చేయించారు.

అల్లూరి జిల్లా ఐద్వా ప్రధాన కార్యదర్శి ఎస్ హైమా మాట్లాడుతూ,గిరిజన ప్రాంతంలో మహిళలు స్వేచ్ఛగా సమాజంలో మగవారితో సమానంగా జీవించలే పోతు న్నారనిఅన్నారు. అనేకమంది యువతి యువకులు తెలిసే తెలియని వయస్సులో చెడు అలవాట్లకు బానిసలై తమ బంగారు భవిష్యత్తును కోల్పోతున్నారని అన్నారు. మహి ళలపై జరుగుతున్న అఘాయిత్యాలను దాడులను మన మందరం ఐక్యంగా తిప్పి కొట్టాలని అన్నారు బాల్య వివాహాలు మూఢనమ్మకాలు వంటి సమస్యలను సంఘటి తంగా ఎదుర్కోవాలని అన్నారు. అనేకమంది అనేకమంది మద్యం తాగి కుటుంబాలు కుటుంబాలు నాశనం అయిపోతున్న పరిస్థితి మన కళ్ళ ముందు ఉన్నయన్నారు ప్రభుత్వమే నేరుగా ఆదాయం కోసం మద్యం తాగిస్తూ కుటుంబాలు చెడిపోయే విధంగా పాలన సాగిస్తున్నారు అని అన్నారు. గంజాయ్ రవాణా పేరుతో యువతి యువకులు జైల్లో మగ్గుతున్నారని అన్నారు అటువంటి సమస్య పునరవృత్తం కాకుండా విద్యార్థి దశలోనే చైతన్యవంతులు చేయవలసిన అవసరం ఉంది అన్నారు.

పంచామృతాభిషేకం:-నేటి శ్రీ కనకమహాలక్ష్మీ అమ్మవారి త్రికాల పంచామృతాభిషేకం సేవలో 12మంది ఉభయదాతలు పాల్గొన్నారు. మరియ నేడు శ్రీ అమ్మవారికి ప్రీతి కరమైన లక్ష్మవారం అయినందున భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు

పంచాంగం

శనివారం 13-07-2024
క్రోధి నామ సంవత్సరము
ఉత్తరాయణం, గ్రీష్మరుతువు
ఆషాఢ మాసం

తిథి	: శు. సప్తమి ప. 12.10
నక్షత్రం	: హస్త సా. 5.31
వర్జ్యం	: రా. 2.19 ల 4.04

డిప్యుటేషన్‌పై ఏపీకి రానున్న కేరళ యువ ఐఏఎస్ అధికారి కృష్ణతేజ

హైదరాబాద్: కేరళ యువ ఐఏఎస్ అధికారి మైలవరపు కృష్ణతేజ ఏపీకి రానున్నారు. ప్రస్తుతం ఆయన కేరళలోని త్రిసూర్ కలెక్టర్‌గా పనిచేస్తున్నారు. కేరళ నుంచి ఏపీకి మూడేళ్లపాటు డిప్యుటేషన్‌కు అనుమతిస్తూ కేంద్రం శు క్రవారం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. కేరళలో సమర్థుడైన ఐఏఎస్ అధికారిగా కృష్ణతేజ పేరు తెచ్చుకున్నారు. తన అద్భుతమైన పని తీరుతో పలు జాతీయ, అంతర్జాతీయ అవార్డులను అందుకున్నారు. డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ పర్యవేక్షించే శాఖల్లో కృష్ణతేజ పనిచేస్తారని సమాచారం. ఇటీవల ఆయన.. సీఎం చంద్రబాబు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌ను కలిసిన విషయం తెలిసిందే. సుపరిపాలన కోసం సమర్థులైన ఐఏఎస్‌లను చంద్రబాబు రాష్ట్రానికి తీసుకొస్తున్నారు.

ఉక్కు నగరం రైతు బజారు లో బియ్యం, కంది పప్పు కౌంటర్ ను ప్రారంభించిన కార్పొరేటర్ గంగా రావు

విశాఖపట్నం,విశాఖసమాచారం:ఉక్కునగరం రైతు బజారు లో ఈ రోజు బియ్యం, కందిపప్పు కౌంటర్స్ ను 78వ వార్డు కార్పొరేటర్ డాక్టర్ బి గంగా రావు ప్రారంభించారు. బిపిటి సోనా మసూరు బియ్యం కిలో రూ 49 లు, కంది పప్పు కిలో రూ, 160 లకు ఇవ్వబడుతుందని తెలియజేసారు. మార్కెట్ లో ధరలు తగ్గే వరకు ఈ కౌంటర్లు కొనసాగు తాయని, ఉక్కునగరం తో పాటు చుట్టూ ఉన్న వార్డు ప్రజలందరూ ఈ సౌకర్యాన్ని వినియోగించు కోవాలని కార్పొరేటర్ విజ్ఞప్తి చేశారు.

ఈ కార్యక్రమంలో డీ ఎస్ ఓ జి సూర్య ప్రకాశ్ రావు , గాజువాక ఏఎస్ఓ టీ. కృష్ణ, సీఐటీయూ స్టీల్ యూనియన్ ప్రధాన కార్యదర్శి వై టి దాస్, టి. చిరంజీవి, వి వి రమణ తది తరులు పాల్గొన్నారు...

ఖాళీ కంచాలతో రాక్ సిరామిక్స్ కార్మికుల నిరసన

సామర్లకోట : అక్రమ తొలగింపులకు నిరసనగా రాక్ సిరామిక్స్ గేటు ముందు సిఐటియు ఆధ్వర్యంలో రాక్ సిరామిక్స్ కార్మికులు ఖాళీ కంచాలతో శుక్రవారం నిరసన తెలియజేసారు. ఈ సందర్భంగా కార్మికులు చంద్రశేఖర్ మాట్లాడుతూ గేటు ముందు కార్మికుల పోరాటం 88వ రోజుకు చేరుకుందని అన్నారు. కార్మికులను అక్రమంగా ఎటువంటి నోటీసులు ఇవ్వకుండా తొలగించిందన్నారు. 5 సార్లు జాయింట్ లేబర్ కమిషనర్ వద్ద చర్చలు జరిగినా యాజమాన్యం మంకుపట్టుదలతో వ్యవహరిస్తుందన్నారు. కార్మిక చట్టాలను తుంగలో తొక్కుతుంటే కార్మిక శాఖ అధికారులు ఎందుకు కార్మికులను విదులోకి తీసుకోవీలని ఆదేశించలేదని ప్రశ్నించారు. రాష్ట్ర కార్మిక శాఖ మంత్రి కి కూడా కంపెనీ యాజమాన్యం అబద్దాలు చెబుతున్నదని ఎద్దేవ చేసారు. నిన్న జరిగిన జాయింట్ మీటింగ్ లో కార్మిక శాఖ మంత్రితో చర్చలకు అవకాశం ఇవ్వాలని కోరడం జరిగిందని తెలిపారు. జాయింట్ కమిషనర్ ఆఫ్ లేబర్ కలెక్టర్ ను కలసి సమస్యను వివరిస్తానని తెలిపారని అన్నారు. సిఐటియు జిల్లా కార్యదర్శి డి.క్రాంతి కుమార్, చంద్రశేఖర్, గంగాధర్, సతీష్, రామకృష్ణ, వరప్రసాద్, మల్లికార్జునరావు, గంగాధర్, క్రాంతి, మంగారావు,అర్జున్ రావు, మూర్తి, సత్యనారాయణ, చంద్రన్న, ప్రభుదాస్, రామచంద్రయ్య, రాజబాబు, సతీష్ కుమార్, శివ నారాయణ, సుబ్బారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జగన్మోహన్ రెడ్డి చేసిన అభివృద్ధిని తనదిగా చెప్పుకుంటున్న చంద్రబాబు : అమర్

౦ 2014-19 మధ్య కేవలం ఒక ప్రాంతం అభివృద్ధి పైనే దృష్టి పెట్టిన బాబు
౦ భవిష్యత్తులో చేసే అభివృద్ధిపై మాట్లాడకుండా జగన్మోహన్ రెడ్డిపై విషప్రచారం
౦ ఏమి చేయకుండానే అన్ని చేసినట్టు ప్రచారం చేసుకునే మార్కెటింగ్ స్కిల్స్ చంద్రబాబు సొంతం
౦ వైసిపి పాలనలో జరిగిన అభివృద్ధిపై వాస్తవాలు వెల్లడించిన మాజీ మంత్రి అమర్నాథ్

విశాఖపట్నం, జూలై 12: జగన్మోహన్ రెడ్డి ముఖ్యమంత్రిగా రాష్ట్రంలో చేసిన అభివృద్ధి పనులన్నీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు తాను చేసినట్టుగా చెప్పుకోవడం హాస్యాస్పదంగా ఉందని మాజీ మంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్ వ్యాఖ్యానించారు. స్థానిక విజెఎఫ్ లో శుక్రవారం ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ, నాలుగో సారి ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన చంద్రబాబు వచ్చే ఐదు సంవత్సరాలలో రాష్ట్రంలో చేపట్టనున్న అభివృద్ధి కార్యక్రమాల గురించి మాట్లాడటం మానేసి, జగన్మోహన్ రెడ్డి పై విష ప్రచారం చేయడమే కాకుండా, ఇప్పటివరకు తమ ప్రభుత్వంలో జరిగిన అభివృద్ధిని తనదిగా చెప్పుకుంటూ రాష్ట్ర ప్రజలను చంద్రబాబు మభ్యపెడుతున్నారని విమర్శించారు. రాష్ట్రంలో ఏ అభివృద్ధి చేయకుండానే చేసినట్టు చెప్పుకునే మార్కెటింగ్ స్కిల్స్ చంద్రబాబు నాయుడుకి మాత్రమే ఉన్నాయని అమర్నాథ్ విమర్శించారు. 2014- 19 మధ్య ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్న చంద్రబాబు కేవలం ఒక ప్రాంత అభివృద్ధికి మాత్రమే పనిచేసి, ఇప్పుడు ఉత్తరాంధ్రపై సవతితల్లి ప్రేమను ప్రదర్శిస్తున్నారని అమర్నాథ్ తీవ్రంగా దుయ్యబట్టారు.

భోగాపురం ఎయిర్పోర్ట్ పనులు ఇంత శరవేగంగా జరగడానికి కారణం జగన్మోహన్ రెడ్డి అని, ఈ ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన వాస్తవాలను అమర్నాథ్ బహిర్గతం చేశారు. భోగాపురం నిర్మాణానికి 2,200 ఎకరాలు అవసరం కాగా 2019 నాటికి కేవలం 377 ఎకరాలు మాత్రమే సేకరించారని, జగన్మోహన్ రెడ్డి అధికారంలోకి వచ్చాక అక్కడి రైతులతో సంప్రదింపులు జరిపి సుమారు 1900 ఎకరాలను సేకరించామని అమర్నాథ్ తెలియజేశారు. 2019 ఫిబ్రవరి 14న భోగాపురం ఎయిర్పోర్ట్ నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన చేసి ప్రజలను మభ్యపెట్టే ప్రయత్నం చేశారని విమర్శించారు. జగన్మోహన్ రెడ్డి ప్రభుత్వ హయాంలో భోగాపురం ఎయిర్పోర్ట్ పనులు 35% పూర్తయ్యాయని అమర్నాథ్ చెప్పారు. భోగాపురం ఎయిర్పోర్ట్ నిర్మాణానికి కావలసిన అనుమతులు అన్ని జగన్మోహన్ రెడ్డి ప్రభుత్వమే తీసుకు వచ్చి, ఎన్జీటీలో ఉన్న కేసులను కూడా అధిగమించి పనులు వేగవంతం చేసిన విషయాన్ని ఆయన ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేశారు. జగన్మోహన్ రెడ్డి హయంలో మూలపేట పోర్టు, ఫిషింగ్ హార్బర్లు, మెడికల్ కాలేజీల నిర్మాణానికి అంకురార్పణ జరిగిందని, చంద్రబాబు నాయుడు ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్నప్పుడు ఎప్పుడైనా ఇటువంటి అభివృద్ధిపై ఆలోచన చేశారా? అని అమర్నాథ్ ప్రశ్నించారు.

కాగా రాష్ట్రంలో అనంతపురం, మూలపేట తదితర ప్రాంతాలలో కొత్తగా ఎయిర్పోర్టు నిర్మిస్తామని ప్రభుత్వం చేసిన ప్రకటనను తాము స్వాగతిస్తున్నామని, ఐదేళ్లలో వీటిలో ఎన్ని పూర్తి చేస్తారో చూస్తామని అమర్నాథ్ అన్నారు. 2014లో చంద్రబాబు ముఖ్యమంత్రి అయిన తర్వాత ఆంధ్ర యూనివర్సిటీలో తొలి క్యాబినెట్ సమావేశం ఏర్పాటు చేసి విశాఖను ఆర్థిక రాజధానిగా చేస్తానని ప్రకటించారు. గడిచిన 20 సంవత్సరాలుగా ఈ దిశగా ఒక్క అడుగు కూడా ముందుకు వేయలేదని అమర్నాథ్ విమర్శించారు.

ఇదిలా ఉండగా బిపిసిఎల్ కర్మాగారం రాష్ట్రంలో ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు గత కొద్ది రోజులుగా చంద్రబాబు నాయుడు ప్రభుత్వం విపరీతమైన పబ్లిసిటీ ఇస్తోందని, అయితే ఆ కంపెనీ యాజమాన్యం మరికొన్ని రాష్ట్రాలలో కూడా ఇందుకోసం స్థలాలను పరిశీలిస్తోందని అమర్నాథ్ చెప్పారు. బిపిసిఎల్ యాజమాన్యం తమ కర్మకారాన్ని మరే ఇతర రాష్ట్రంలో ఏర్పాటు చేస్తే చంద్రబాబు చేస్తున్న పబ్లిసిటీకి ఏం సమాధానం చెప్తారని ఆయన ప్రశ్నించారు. జగన్మోహన్ రెడ్డి ప్రభుత్వంలో వచ్చే పెట్టుబడులు గ్రౌండ్ అయిన తరువాతే దానికి సంబంధించిన వివరాలు బయటకు వెల్లడించే వాళ్ళమని, చంద్రబాబులా అరచేతిలో స్వర్గం చూపించలేదని అమర్నాథ్ అన్నారు. సూపర్ సిక్స్ లో భాగంగా చంద్రబాబు నాయుడు పేర్కొన్న తల్లికి వందనం పథకంపై అనేక అనుమానాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయని దీనిపై బాబు ప్రభుత్వం స్పష్టత ఇవ్వాలని అమర్నాథ్ డిమాండ్ చేశారు.

తమ ప్రభుత్వ హయాంలో 43 లక్షలు మంది తల్లులుకి 83 లక్ష లు మంది విద్యార్థులకి అమ్మ ఒడి పథకాన్ని అమలు చేశామని అమర్నాథ్ గుర్తు చేశారు. కొత్తగా వచ్చిన ఏ ప్రభుత్వానికైనా ఆరు నెలలు సమయం ఇవ్వాలి అని మా అభిప్రాయం. కానీ చంద్రబాబు మాకు ఆ అవకాశం ఇవ్వడం లేదని అమర్నాథ్ అన్నారు. ఇచ్చిన హామీలు అమలు చేయాలి, అమలు చేసే వరకు వత్తిడి తెస్తామని ఆయన స్పష్టం చేశారు.రాష్ట్ర ప్రజలకు ఇసుక ఉచితంగా ఇస్తామని కూటమి ప్రభుత్వం ప్రకటించింది . కానీ రకరకాల చార్జీలు కలిపి టన్నుకు 1,400 రూపాయిలు వసూలు చేస్తున్నారని అమర్నాథ్ చెప్పారు. విద్యుత్ చార్జీలవిషయంలో కూడా చంద్రబాబు నాయుడు ప్రభుత్వం ప్రజలను మోసం చేస్తోందని, నాణ్యమైన విద్యుత్ కావాలంటే చార్జీల బాదుడు భరించాల్సిందేనని బాబు ప్రభుత్వం చెప్పకనే చెబుతోందిఅని అమర్నాథ్ అన్నారు. పెన్షన్లను వాలంటీర్లతో పంపిణీ చేస్తామని ఎన్నికల ముందు ప్రకటించారని, అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే వాలంటీర్ల వ్యవస్థని ఎత్తేసారని అమర్నాథ్ విమర్శించారు.

కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన మరుక్షణం నుంచి వైసీపీ కార్యకర్తలపై, వారి ఆస్తులపై దాడులకు పాల్పడుతున్నారని ఒక పత్రిక కార్యాలయం పై దాడి చేసి, మీడియాని కూడా భయపెట్టే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని, ఇటువంటి చర్యలను మానుకోవాలని మాజీ మంత్రి అమర్నాథ్ హితవు పలికారు.

నిధులను పక్కదారి పట్టించం: డిప్యూటీ సీఎం

ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం, గ్రామీణ తాగునీరు శాఖ మంత్రి పవన్ కల్యాణ్ నేడు ప్రపంచ బ్యాంకు ప్రతినిధులతో సమావేశం అయ్యారు. ఇంటింటికీ కుళాయి ద్వారా రక్షిత తాగునీటి సరఫరాపై వారితో సమీక్షించారు. ఈ ప్రాజెక్టుకు ప్రపంచ బ్యాంకు ఏ మేరకు నిధులు ఇవ్వగలదనే అంశంపై చర్చించారు.

గ్రామాలకు తాగునీరు అందించడమే తమ లక్ష్యమని పవన్ కల్యాణ్ ప్రపంచ బ్యాంకు ప్రతినిధులకు తెలియజేశారు. గత ప్రభుత్వంలా నిధులను పక్కదారి పట్టించబోమని స్పష్టం చేశారు.

ఈ సమావేశంలో పవన్ కల్యాణ్ తో పాటు ప్రపంచ బ్యాంకు జలవనరుల విభాగం సలహాదారు రమేశ్ ముకల్లా, మాథ్యూస్ ముల్లికల్, ఏపీ పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి శశిభూషణ్ కుమార్ కూడా పాల్గొన్నారు.

కవిత డిఫాల్ట్ బెయిల్ పిటిషన్‌పై విచారణ వాయిదా

ఢిల్లీ మద్యం పాలసీ కేసులో తనకు డిఫాల్ట్ బెయిల్ ఇవ్వా లని బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్సీ కవిత దాఖ లు చేసిన పిటి షన్‌పై రౌస్ అవెన్యూ కోర్టు వి చా ం ణ న ం వాయిదా వేసింది. కేసులో కవిత పాత్రపై సీబీఐ దాఖలు చేసిన ఛార్జిషీట్‌ను పరిగణనలోకి తీసుకునే అంశం, సీబీఐ కేసులో డిఫాల్ట్ బెయిల్ ఇచ్చే పిటిషన్‌పై విచారణను జులై 22కు వాయిదా వేసింది.ఈ మేరకు ట్రయల్ కోర్టు జడ్జి కావేరి భవేజా తెలిపారు. సీబీఐ ఛార్జిషీట్‌లో తప్పులు ఉన్నాయని కవిత తరపున సీనియర్ న్యాయవాది నితీశ్ రాణా వాదనలు వినిపించారు. ఛార్జిషీట్‌లో ఎలాంటి తప్పులు లేవని సీబీఐ తరపు న్యాయవాది పేర్కొన్నారు.

pages.qxd 7/12/2024 10:28 PM Page 3

విశాఖ సమాచారమ్

శుక్రవారం 13-07-2024

కళ్యాణ కట్ట

శ్రీవారి పాదాల చెంత ఉండే ప్రసిద్ధ నది స్వర్ణముఖి. ఈ నదికి సంబంధించిన పురాణాలు, ఐతిహాసాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. అయితే స్వర్ణముఖి నదికి చరిత్రలో ఎంతో గొప్ప స్థానం ఉంది. స్వర్ణముఖి నదికి ఉపనది కల్యాణి నది. కల్యాణి నది ఒడ్డున శ్రీనివాస మంగాపురం ఆలయం వుంది.

పూర్వం తిరుమలకు సామూహికంగా మాత్రమే భక్తులు వెళ్ళేవారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో కళ్యాణీ నదీ తీరంలో కళ్యాణ కట్టలు వెలిశాయి. యాత్రికులు తమ తలనీలాలను ఈ కళ్యాణకట్టలోనే సమర్పించి కళ్యాణీ నదిలో స్నానం చేసి కళ్యాణ వేంకటేశ్వరుని దర్శించుకునేవారు. కళ్యాణీ నదీ తీరంలో మంగలికట్టలు వెలిశాయి కాబట్టి వారికి కళ్యాణకట్టలు అనే పేరు వచ్చింది. తిరుమలలో మంగలి కట్టలు వెలిశాక శ్రీనివాస మంగాపురంలో కళ్యాణ కట్టలు అంతరించాయి. అందుకే తిరుమలలోని మంగలి కట్టలకు కళ్యాణ కట్టలు అనే పేరు స్థిరపడిపోయింది.

నీలాద్రి కొండ మీద క్రూర జంతువుల సంచారం ఎక్కువగా వుండడం వల్ల తనకు చాలా యిబ్బందిగా ఉందని నీలాదేవి శ్రీనివాసుకి మొరపెట్టుకుంది. అప్పుడు స్వామి నీలాద్రి మీద క్రూర జంతువులను వేటాడి అలసిపోయి నిద్రిస్తాడు. అలా నిద్రిస్తున్న స్వామివారి సుందర రూపాన్ని నీలాదేవి చూస్తుండగా స్వామివారి నుదుటిపై కొంత భాగం వెంట్రుకలు లేకపోవడాన్ని గమనిస్తుంది.

అంతటి మనోహర రూపానికి అతి పెద్ద లోపంగా ఆమె భావిస్తుంది. వెంటనే తన నొసటిపై ఉన్న వెంట్రుకలను శ్రీవారికి అతికిస్తుంది. వెంటనే శ్రీనివాసుడు మేల్కొని చూడగా నీలాదేవి నొసటిపై రక్తం కారుతూ ఉంటుంది. ఆమె భక్తికి సంతోషపడిన స్వామి తన కొండకు వచ్చి భక్తులు తమ తలలాలను సమర్పిస్తారని, అవి నీలాదేవికి చేరుతాయని వరమిచ్చాడట.

ఇదే కాక మరెన్నో కథలు ప్రచారంలో ఉన్నాయి...

వేంకటేశ్వరుడు బీబీ నాంచారీని పెళ్ళి చేసుకొనేటప్పుడు ఆమెకొక వరం ఇచ్చాడట. ఎగువ తిరుపతికి జుట్టుతో వచ్చేవాళ్ళు తనవారని, గుండు చేయించుకున్నాక ముస్లీంలాగా తిరిగి వెళ్ళే వాళ్ళు నీవాళ్ళని ప్రేమపూర్వకంగా మాటిచ్చాడట.

ఇదే కాక ఒకప్పుడు వీరారాధన ఉండేది. వీరోచితంగా మరణించే వారికి స్వర్గలోక ప్రాప్తి, రంభా సంయోగం లభిస్తుందని భావించేవారు. రాజుకోసం, రాజ్యము కోసం ఆత్మబలులు చేసుకునేవారు, అగ్నిగుండంలో ప్రవేశించేవారు, తలలు నరికించుకునేవారు. మరణించిన వీరునికి వీరలగల్లును ప్రతిష్టించి పూజించేవారు. వీరగల్లె వీరకల్లు అంటే వీరునికి చెందిన రాయి. ఈ వీరారాధన తిన్నగా వైదిక మతంలో ప్రవేశించింది. వీర శైవం, వీరవైష్ణవంగా రూపుదిద్దుకుంది. తిరుపతి సమీపంలోని శ్రీకాళహస్తి పుణ్యక్షేత్రంలో ప్రసాదాలు అమ్మే చోట తలలు నరుక్కుంటున్న వీరగల్లులు ఇప్పటికీ ఉన్నాయి.

శైవుల్లో వీర శైవుల్లు బయల్దేరారు. శివుని వ్యతిరేకించే వాళ్ళను చంపడం, శివుని కోసం ఆత్మార్పణము చేసుకోవడం, శ్రీశైలంలో కనుమూరి పద్ధతిలో కొండకొమ్ము మీద నుండి దూకడాన్ని పాల్కురికి సోమన పండితారాధ్య చరిత్రలో కూడా పేర్కొన్నారు.

శివరాత్రి రోజు వేలాది మంది ఎడతెరిపి లేకుండా కనుమూరి కొండకొమ్ము మీద నుంది దూకి ఆత్మార్పణం చేసుకునేవారు. అలాగే గుడి ముందు శిరచ్ఛేద యంత్రాలతో తలలు నరికించుకునేవారు. ఆ కొయ్య శిరచ్ఛేద యంత్రాలను మద్రాసు ఎగ్మోరులోని మ్యూజియంలో నేటికీ చూడవచ్చు.

మరికొంతమంది కత్తులతో తలలను నరికించుకొని శివునికి 'తలపండు'నూ సమర్పించేవాళ్ళు. రెడ్డి రాజుల్లో అనవేమారెడ్డి శ్రీశైలం ఆలయం ముందు ఇలాంటి వారి కోసం వీర శిరోమండపాన్ని నిర్మించాడు. ఆ మండపం ఈనాటికీ చెక్కుచెదరకుండా ఉంది. కొంతమంది చేతులు నరుక్కునేవారు, మరికొంతమది అనేక అవయవాలను సమర్పించేవారు, ఇంకా కొంతమంది తమ వీపులలోని మాంసాన్ని కోసి శివునికి సమర్పించేవాళ్ళు.

అలా ఆనాడు తలను పండుగా భావించి, తలను నరికించుకొని దేవునికి సమర్పించేవారు. దానివల్ల శైవులు అయితే కైలాసానికి, వైష్ణవులు అయితే వైకుంఠానికి చేరుకునేవారు. అలాంటి ఆచారం కాలక్రమేణా గుండు గీయించుకోవడం వరకు వచ్చింది. తలకు ప్రధానమైనవి కురులు. కురులను సమర్పిస్తే దేవునికి తలను సమర్పించిన దానితో సమానం.

జానపద విజ్ఞానం ప్రకారం చూస్తే తల వెంట్రుకలు ఎవరికైనా అపూర్వం. తల వెంట్రుకల మీద ఎన్నో జానపద కథలు ఉన్నాయి. మనిషి అందానికి ప్రతీక తల వెంట్రుకలు. తల వెంట్రుకల సౌదర్యం కోసం ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకునే విధానం జానపదుల్లో కనిపిస్తూ ఉంటుంది. వెంట్రుకలను సంపదతో పోల్చి కేశసంపద అని అంటారు. ఆ రోజుల్లో ఎంత పొడవు కురులు ఉంటే అంత విలువ ఉండేది. అందుకే ఆ రోజుల్లో మగవాళ్ళు కూడా జుట్టు పెంచి, పూలను అలంకరించుకునేవాళ్ళు.మనిషి కురుల మీద చూపించే మమకారం మరి దేనిమీదా చూపించడు. అద్దంలో చూసుకున్నా కురులనే చూసుకుంటారు. అంత విలువైన వెలకట్టలేని కురులను శ్రీవారి మీద భక్తితో వాటిని తృణప్రాయంగా భావించి స్వామివారికి సమర్పించడం గొప్ప విషయం.

7 కి.మీ.లు, 6 స్టేషన్లతో ఎల్బీనగర్-హయత్‌నగర్ మెట్రో

హైదరాబాద్: నగరంలో మెట్రోరైలు రెండో దశలో ప్రతిపాదిత ఎల్బీనగర్-హయత్‌నగర్ మార్గంలో 6 స్టేషన్లు రాబోతున్నాయి. దాదాపు 7 కిలోమీటర్ల దూరం ఉండే ఈ మార్గంలో సగటున కిలోమీటరుకు కాస్త అటుఇటుగా ఒక స్టేషన్‌ను ప్రతిపాదించారు. జాతీయ రహదారి కావడం, కొన్ని చోట్ల ఫ్లైఓవర్ల నిర్మాణం జరుగుతున్న దృష్ట్యా మెట్రో స్టేషన్లు నిర్మించే ప్రాంతాలపై జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నారు. రహదారికి ఎటువైపు ఉన్నా మెట్రో స్టేషన్‌కు సులువుగా చేరుకునేందుకు వీలుగా వాటి స్థానాలను సర్దుబాటు చేస్తున్నారు. ఈ మేరకు సమగ్ర ప్రాజెక్ట్ నివేదిక (డీపీఆర్) రూపకల్పనకు జాతీయ రహదారుల సంస్థతో కలిసి మెట్రోరైలు అధికారులు తుదిరూపు ఇచ్చారు.

మెట్రోరైలు రెండోదశలో వేర్వేరు మార్గాల్లో 70 కి.మీ. నిర్మాణాన్ని ప్రతిపాదించారు. డీపీఆర్ పనులు ప్రస్తుతం జరుగుతున్నాయి. ఇందులో ఎల్బీనగర్-హయత్‌నగర్ మార్గం ఒకటి. మియాపూర్ నుంచి ఎల్బీనగర్ వరకు ఉన్న కారిడార్-1కి పొడిగింపు ఇది.

ఈ మార్గంలో చింతల్‌కుంట వద్ద ఒక స్టేషన్ రానుంది. ఎల్బీనగర్ నుంచి చింతల్‌కుంట వరకు సెంట్రల్ మీడియన్‌లోనే (మధ్యలోనే) మెట్రోరైలు మార్గం ఉంటుంది. మిగతా 5 స్టేషన్లు ఎక్కడెక్కడ అనే వివరాలపై స్పష్టత రావాల్సి ఉంది.

చింతల్‌కుంట నుంచి హయత్‌నగర్ మధ్య జాతీయ రహదారుల సంస్థ ఫ్లైఓవర్లు నిర్మిస్తోంది. ఈ కారణంగా ఎడమవైపు సర్వీస్ రోడ్డులో మెట్రోరైలు మార్గం రానుందని మెట్రో అధికారులు తెలిపారు.

హయత్‌నగర్ నుంచి నిత్యం ఎంతోమంది నగరంలోని వేర్వేరు ప్రాంతాలు, ఐటీ కారిడార్‌కు రాకపోకలు సాగిస్తుంటారు. రహదారిపై రద్దీ దృష్ట్యా గంటల తరబడి ట్రాఫిక్‌లోనే గడపాల్సి వస్తోంది. మెట్రో రాకతో ప్రయాణం సులభతరం కానుంది. ఐటీ కారిడార్ వరకు అనుసంధానం ఏర్పడనుంది.

ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల విద్యార్థినీ విద్యార్థులతో సమవేశమైన ఐద్వా రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి

అరకులోయ (విశాఖ సమాచారం)ప్రభుత్వ విధానాలు వలన దేశంలో అనేక మత ఘర్షణలు పెరుగుతున్నాయి దాని వలన ఒకే ప్రాంతంలో అన్ని రకాల మతాల జాతుల కలయికతో బ్రతకలేమని అన్నారు దీనిని కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఒకరికి ఒకరు భావ ఉద్వేగలతో సభలు సమావేశాలు ఏర్పాటు చేసి సమాజంలో జరుగుతున్న అనేక హింసలకు కారకులవుతున్నారు. బోలె బాబా ,డేరా బాబా వంటి అజ్ఞానీలతో అమాయకుల ప్రాణాలు బలి తీసుకుంటున్నారు. గిరిజన ప్రాంత విద్యార్థుల భవిష్యత్తు పై చూపుతున్న గంజాయి మత్తు పానీయాలు వంటి సమస్యల కు విద్యార్థులు దూరంగా ఉండాలి అన్నారు. ఎక్కువమంది ఉన్నత విద్య అభ్యసించి ఉపాధి లేక నిరుద్యోగులుగా ఉన్న యువతి యువకులు మత్తు పానీయాలు సేవించి తన బంగారు భవిష్యత్తును కోల్పోతున్నారని అన్నారు. తెలిసో తెలియని వయసులో అనేకమంది విద్యార్థులు చెడు వ్యసనాలతో చదువుకి దూరం అవుతున్నారు.గిరిజన ప్రాంతంలో శాస్త్రీయ విద్యా విధానం పూర్తి స్థాయిలో అందడం లేదన్నారు. గిరిజన ప్రాంత విద్యాభివృద్ధి కోసం ఉపాధి కల్పన కోసం ప్రభుత్వాలు తీవ్ర నిర్లక్ష్యం చేశాయి అన్నారు. దాని ఫలితంగా ఉన్నత స్థాయి చదువుల్లో కొద్దిమంది ఉన్నప్పటికీ ఉపాధి అవకాశాలు అందుకోలేకపోతున్నారు. అని అన్నారు.ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల విద్యార్థిని విద్యార్థులతో మాట్లాడుతూ తమ భవిష్యత్తులో ఎటువంటి క్రమశిక్షణ నేర్చుకోవాలో ఎటువంటి చెడు అలవాట్లకు పాల్పడకూడదో అనే విషయాలను తరగతి గదిలోనే నేర్చుకోవాలన్నారు. విద్యార్థులకు గతంలో జరిగిన అనేక సంఘటనలు గుర్తుచేస్తూ మహిళలపై జరుగుతున్న అఘాయిత్యాలు సమాజంలో చులకన భావం, దళితులు మహిళలు పై దాడులు గృహహింసలు వంటి సమస్యల కోసం సంఘటితంగా ఎదుర్కోవాలన్నారు. చదువుతున్న సమయంలో గంజాయి వంటి డ్రగ్స్ విషయంలో దూరంగా ఉండాలని అన్నారు. బంగారు భవిష్యత్తు కోసం చదివే లక్ష్యంగా తమా దృష్టి సారించాలని విద్యార్థులను సూచించారు.

విద్యార్థులతో ప్రతిజ్ఞ విద్యార్థిని విద్యార్థుల చేత ప్రతిజ్ఞ చేయిస్తూ గురువులను గౌరవించాలని తోటి స్నేహితులను కలిసిమెలిసి ఉండాలని కులమత బేధాలు లేని సమాజాన్ని నిర్మించాలని ఆర్థికంగా సామాజిక తారతమ్యాలు లేని సమాజాన్ని నిర్మించాలని మత్తు పానీయాలు వంటి చెడు దారిలో నడవకూడదని సమాజంలో జరుగుతున్న అవినీతి అక్రమ లను అరికట్టాలని బాల్య వివాహాలను నిర్మూలించాలని మూఢ నమ్మకాలకు దూరంగా ఉంటామని విద్యార్థిని విద్యార్థుల తో ప్రతిజ్ఞ చేయించారు.

లిఅల్లూరి జిల్లా ఐద్వా ప్రధాన కార్యదర్శి ఎస్ హైమా మాట్లాడుతూలి,

గిరిజన ప్రాంతంలో మహిళలు స్వేచ్ఛగా సమాజంలో మగవారితో సమానంగా జీవించలేకపోతున్నారనిఅన్నారు. అనేకమంది యువతి యువకులు తెలిసే తెలియని వయస్సులో చెడు అలవాట్లకు బానిసలై తమ బంగారు భవిష్యత్తును కోల్పోతున్నారని అన్నారు. మహిళలపై జరుగుతున్న అఘాయిత్యాలను దాడులను మనమందరం ఐక్యంగా తిప్పి కొట్టాలని అన్నారు బాల్య వివాహాలు మూఢనమ్మకాలు వంటి సమస్యలను సంఘటితంగా ఎదుర్కోవాలని అన్నారు. అనేకమంది అనేకమంది మద్యం తాగి కుటుంబాలు కుటుంబాలు నాశనం అయిపోతున్న పరిస్థితి మన కళ్ళ ముందు ఉన్నయన్నారు ప్రభుత్వమే నేరుగా ఆదాయం కోసం మద్యం తాగిస్తూ కుటుంబాలు చెడిపోయే విధంగా పాలన సాగిస్తున్నారు అని అన్నారు. గంజాయ్ రవాణా పేరుతో యువతి యువకులు జైల్లో మగ్గుతున్నారని అన్నారు అటువంటి సమస్య పునరవృత్తం కాకుండా విద్యార్థి దశలోనే చైతన్యవంతులు చేయవలసిన అవసరం ఉంది అన్నారు.

అంబానీ ఇంట పెళ్లి.. ఏడు నెలల వేడుక, రూ.వందల కోట్లు ఖర్చు

అంబానీ ఇంట పెళ్లి.. ఏడు నెలల వేడుక, రూ.వందల కోట్లు ఖర్చు

ఇంటర్నెట్ డెస్క్: ప్రపంచ కుబేరుడు ముకేశ్ అంబానీ ఇంట పెళ్లి వేడుకను యావత్ ప్రపంచం ఆసక్తిగా గమనిస్తోంది. దేశవిదేశాలకు చెందిన వ్యాపార, రాజకీయ, సినీ తదితర రంగాల ప్రముఖులతో ముంబయి వీధులు నిండిపోయాయి. ఏడు నెలల ముందునుంచే మొదలైన ఈ వేడుకలోభాగంగా అనంత్-రాధికా మర్చంట్‌లు జులై 12న ఏడడుగులతో ఒక్కటి అయ్యారు.. అతిథులకు ఆహ్వానాలు, విందు, వినోద కార్యక్రమాలు, రూ.వందల కోట్ల ఖర్చుతో ప్రీ వెడ్డింగ్ కార్యక్రమాలు.. ఇలా ఎంగేజ్‌మెంట్ మొదలు వివాహ వైభోగం కనులపండువగా సాగిన తీరును పరిశీలిస్తే.. ముకేశ్-నీతా అంబానీల రెండో కుమారుడు అనంత్‌కు, విరెన్-శైలా మర్చంట్ దంపతుల కుమార్తె రాధికల మధ్య స్నేహం.. ప్రేమగా మారింది. పెద్దల అంగీకారంతో పెళ్లికి గ్రీన్ సిగ్నల్ పడింది.

డిసెంబర్ 29, 2023న అనంత్-రాధికల నిశ్చితార్థం జరిగింది. రాజస్థాన్‌లోని ఓ ఆలయంలో ఇరు కుటుంబాలు, సన్నిహితుల మధ్య ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించారు.

జనవరి 18, 2024న 'మెహందీ' నిర్వహించారు. మరుసటిరోజు ఏర్పాటుచేసిన ఎంగేజ్‌మెంట్ పార్టీ బాలీవుడ్ తారలతో మెరిసిపోయింది. షారుఖ్, సల్మాన్, ఆమీర్‌ఖాన్‌లతో పాటు ఐశ్వర్యరాయ్ బచ్చన్, దీపికా పదుకొనె వంటి పలువురు అగ్ర తారలు తమ స్టెప్పులతో అలరించారు.

ప్రీ వెడ్డింగ్ పేరుతో అంబానీ కుటుంబం అనేక కార్యక్రమాలు నిర్వహించింది. గుజరాత్‌లోని జామ్‌నగర్‌లో మార్చిలో నిర్వహించిన వేడుకలో 1200 ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు. 100 మంది షెఫ్‌లతో 500 రకాల వంటలు, బాలీవుడ్ పాటలకు నృత్యాలు, బాణాసంచాతో జిగేల్‌మనిపించాయి. ప్రపంచ టెక్ దిగ్గజాలైన బిల్‌గేట్స్, మార్క్ జూకర్‌బర్గ్, ఇవాంక ట్రంప్ దంపతులు, కెనడా, స్వీడన్, ఖతర్ మాజీ ప్రధానులు, భూటాన్ రాణి తదితర ప్రముఖులతో పాటు రిహానా ప్రదర్శనతో కార్యక్రమం ఘనంగా సాగింది.

విజయారావు, విశాల్‌గున్నీలకి పోస్టింగ్ ఇవ్వని ఏపీ ప్రభుత్వం

గత జగన్ సర్కారు హయాంలో ఆ ఇద్దరు ఐపీఎస్‌లు తమకు ఎదురేలేదన్నట్టు వ్యవహరించారు. వైకాపా నేతలతో బాగా అంటకాగి రెచ్చిపోయారు. వారు చెప్పిందే వేదం.. పెట్టిందే కేసు అన్నట్టుగా సాగింది. అమరావతి రాజధాని కోసం ఉద్యమించిన రైతులను అత్యంత కర్కశంగా అణచివేశారు. వారే నాటి గుంటూరు రూరల్ ఎస్పీలుగా చేసిన సీహెచ్.విజయారావు, విశాల్‌గున్నీ. గురువారం ఐపీఎస్‌ల బదిలీల్లో భాగంగా వారిద్దరినీ డీజీపీ కార్యాలయంలో రిపోర్టు చేయాలని తెదేపా కూటమి ప్రభుత్వం ఆదేశించింది. ఈ పరిణామం ఉమ్మడి గుంటూరు జిల్లా పోలీసు, రాజకీయవర్గాల్లో చర్చనీయాంశమైంది.

విజయారావు, విశాల్‌గున్నీ జిల్లాలో ఎస్పీలుగా పని చేసినప్పుడు సాగించిన అరాచకాలను ఎవరూ మరచిపోలేదు. కరడుగట్టిన నేరగాళ్లను కొట్టినట్టు అమరావతి రైతులను చితకబాదారు. ఈ దృశ్యాలను చిత్రీకరించిన మీడియా ప్రతినిధులపైనా అక్రమ కేసులు బనాయించారు. నాటి ప్రభుత్వ పెద్దల మెప్పు కోసం, తమ పోస్టింగులను కాపాడుకోవడం కోసం అడ్డగోలుగా వ్యవహరించారు. మూడు రాజధానులకు వ్యతిరేకంగా అమరావతి రైతులు తొలుత సచివాలయ ముట్టడికి పిలుపునిచ్చారు. ఆ రోజు స్పెషల్ డ్యూటీ కోసం రాజధానికి వచ్చిన విశాల్‌గున్నీ, గుంటూరు రూరల్ ఎస్పీగా ఉన్న సీహెచ్ విజయారావు ఇద్దరూ పోటీపడి మరీ రైతులను ఉరికించి కొట్టారు. దొంగలమాదిరి చిత్రీకరించి మరీ చితకబాదారు. అన్నం పెట్టే రైతన్నలని చూడకుండా రాక్షసంగా ప్రవర్తించారు. వీరి లాఠీ దెబ్బలకు ఎందరో రైతులు, మహిళలు సొమ్మసిల్లిపడిపోయారు. అప్పటి గుంటూరు ఎంపీ గల్లా జయదేవ్ పోలీసుల కళ్లుగప్పి సచివాలయ ముట్టడిలో పాల్గొన్నారని రగిలిపోయి చివరకు ఆయనపైనా కర్కశం ప్రదర్శించారు. ఎంపీ అనే గౌరవం కూడా లేకుండా అమరావతిలో అదుపులోకి తీసుకుని గుంటూరు జిల్లాలోని పలు స్టేషన్ల చుట్టూ తిప్పి అర్ధరాత్రి పెదకాకాని స్టేషన్ వద్ద విడిచిపెట్టి మరీ ఇబ్బంది పెట్టారు.

విశాల్‌గున్నీ

స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల సమయంలో తెదేపా అభ్యర్థులు నామినేషన్లు వేయడానికి వెళ్తుంటే వెనకే సిబ్బందిని పంపి రకరకాల కారణాలతో అడ్డుకునే ప్రయత్నం చేశారని నాటి రూరల్ ఎస్పీ సీహెచ్ విజయారావుపై విమర్శలొచ్చాయి. పల్నాడు ప్రాంతంలో జరిగిన ఈ దురాగతాలపై నిజనిర్ధారణ కోసం తెదేపా నాయకులు బోండా ఉమామహేశ్వరరావు, బుద్ధా వెంకన్న, వర్ల రామయ్య వెళ్తున్నప్పుడు మాచర్ల మున్సిపల్ ఛైర్మన్ రేసులో ఉన్న తురకా కిశోర్, అనుచరగణం కట్టెలు, ఇనుప కడ్డీలతో దాడికి యత్నించారు. వాహనాలను ధ్వంసం చేశారు. వారి దాడి నుంచి త్రుటిలో తప్పించుకుని ప్రాణాలు కాపాడుకున్నారు. అయినా అప్పటి మాచర్ల వైకాపా ఎమ్మెల్యే పిన్నెల్లి రామకృష్ణారెడ్డి ఆదేశాలతో తురకా కిశోర్, అతని అనుచరులపై మొక్కుబడి కేసులతో సరిపుచ్చారు. పల్నాడులో స్థానిక ఎన్నికల్లో వైకాపా సాగించిన దౌర్జన్యాలకు అండగా నిలిచిరానే ఆరోపణలు వచ్చాయి. వీరి సేవలను మెచ్చిన నాటి వైకాపా ప్రభుత్వ పెద్దలు డీఐజీలుగా మంచి పోస్టింగ్‌లు ఇచ్చారు. విజయారావును కీలకమైన కర్నూలు రేంజ్‌కు, గున్నీని విశాఖ రేంజ్ డీఐజీలుగా పంపించారు.

తాజా బదిలీల్లో వారికి పోస్టింగులు దక్కకపోవటానికి గతంలో ఆ ఇద్దరి వ్యవహారశైలి, నాటి ప్రభుత్వంతో అంటకాగిన విధానాలే కారణమైందనే అభిప్రాయం పోలీసువర్గాల్లో వ్యక్తమవుతోంది.

ఏపీ సేద్యానికి అంతర్జాతీయ గుల్బెంకియన్ అవార్డు

అంతర్జాతీయ వేదికగా ఆంధ్రప్రదేశ్ సేద్యానికి అరుదైన గుర్తింపు లభించింది. ఈ ఏడాదికి గానూ ప్రతిష్ఠాత్మక 'గుల్బెంకియన్ అవార్డు ' ఏపీ సమాఖ్య ప్రకృతి వ్యవసాయానికి వరించింది. ఒక శాస్త్రవేత్త, మరో సంస్థతో కలిసి ఈ పురస్కారాన్ని దక్కించుకుంది.

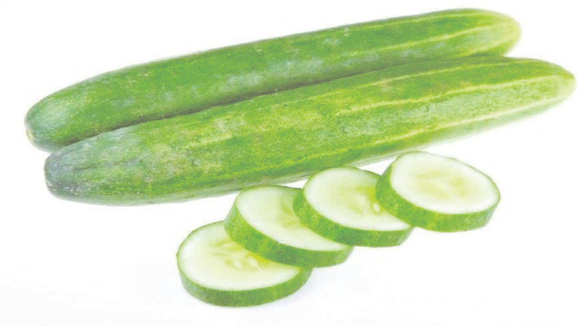
పోర్చుగల్‌లోని లిస్బన్‌లో జరిగిన అవార్డుల ప్రదానోత్సవంలో రైతు సాధికార సంస్థ ఎగ్జిక్యూటివ్ వైస్ ఛైర్మన్ టి.విజయ్‌కుమార్, మహిళా రైతు నాగేంద్రమ్మ నెట్టం ఈ పురస్కారాన్ని అందుకున్నారు. భారత సంతతి అమెరికన్ శాస్త్రవేత్త రతన్‌లాల్, ఈజిప్టుకు చెందిన సెకెమ్ స్వచ్ఛందసంస్థకూ అవార్డు లభించింది. ఈ పురస్కారం కింద ఇచ్చే ఒక మిలియన్ యూరోల నగదు బహుమతిని ముగ్గురు విజేతలకు సమానంగా పంచనున్నారు. 117 దేశాల నుంచి వచ్చిన 181 నామినేషన్లతో పోటీపడి ఏపీసీఎన్ఎఫ్ ఈ అవార్డు దక్కించుకుంది.

2016లో ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ఏపీసీఎన్ఎఫ్ ప్రోగ్రామ్‌ను ప్రారంభించింది. దీనికింద సన్నకారు రైతులు రసాయన ఆధారిత వ్యవసాయం నుంచి సహజ పద్ధతుల్లో సేద్యం చేసేలా రైతు సాధికార సంస్థ (%=ఋూ%) కృషి చేస్తోంది. సేంద్రియ విధానంలో తయారుచేసిన ఎరువును ఉపయోగించడం, దేశీయ విత్తనాలు తిరిగి ప్రవేశపెట్టడం, పంటల వైవిధ్యీకరణ, నేల సారాన్ని కాపాడుతూ సాగు చేయడం వంటి వాటిని ఇది ప్రోత్సహిస్తోంది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా లక్షలమంది రైతులు, ముఖ్యంగా మహిళా రైతులతో కలిసి 5లక్షల హెక్టార్లలో ఈ సంస్థ ప్రకృతి సేద్యం చేస్తోంది.

గుల్బెంకియన్ ఫౌండేషన్‌ను 2020లో ఏర్పాటుచేశారు. అప్పటినుంచి మానవాళికి ముప్పుగా పరిణమిస్తున్న పర్యావరణ మార్పులు, జీవవైవిధ్య నష్టాలు వంటి సమస్యల పరిష్కారం కోసం కృషి చేస్తున్న వ్యక్తులు, సంస్థలకు ఏటా ఈ అవార్డులు అందిస్తున్నారు.

pages.qxd 7/12/2024 10:28 PM Page 4

దోసకాయలను పొట్టు తీయకుండా తింటున్నారా?



సీజన్‌తో సంబంధం లేకుండా ఏ సీజన్‌లో అయినా అందుబాటులో ఉండే గ్రీన్ వెజిటేబుల్ కుకుంబర్ (కీరదోసకాయ). మనం శరీరాన్ని చల్లబరిచే ఆహారాన్ని ఎక్కువగా ఇష్టపడతాము. అందుకని, అత్యంత రిఫ్రెష్ చేసే కీరదోసకాయను సలాడ్స్‌లో ఎక్కువగా తీసుకుంటుంటారు. దోసకాయను అందరూ పండు మరియు కూరగాయగా అని పిలుస్తుంటారు. ఈ కీరదోసకాయను ఎలా పిలిచినా ఇందులో ఉండే ప్రయోజనాలు మాత్రం వెలకట్టలేనివి.

శరీరాన్ని చల్లబరచడం నుండి మీ చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం వరకు, దోసకాయ మీకు వివిధ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. భారతదేశంలో దోసకాయను సలాడ్లు మరియు పానీయాలలో మాత్రమే కాకుండా రైతా మరియు కూరల రూపంలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. దోసకాయను ప్రతి దేశంలోనూ వారికి ఇష్టమైన రీతిలో తయారు చేసుకుని తింటారు.

కీరదోసకాయలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల ఇది బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. మనలో చాలా మంది దోసకాయను యధాతథంగా తిన డానికి ఇష్టపడతారు. దోసకాయ (తొక్క) పొట్టు తీయకుండా తింటే మంచిదా? ఇది శరీరానికి సమస్యలను కలిగిస్తుందా? పొట్టును తొలగించి తినడం వల్ల ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

పోషకాహారం సమృద్ధిగా ఉంటుంది: దోసకాయలలో నీరు పుష్కలంగా ఉంటుంది మరియు మిమ్మల్ని చల్లబరుస్తుంది. దోసకాయలో కొన్ని ముఖ్యమైన విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలు కూడా పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఒక దోసకాయలో కేవలం 30 కేలరీలు మాత్రమే ఉంటాయి మరియు సున్నా కొవ్వుతో పాటు ఫైబర్, విటమిన్ సి, పొటాషియం మరియు మాంగనీస్ వంటి పోషకాలతో నిండి ఉంటుంది.

దోసకాయ విటమిన్ K యొక్క గొప్ప మూలం, ఇది రోజువారీ విలువలో 57% అందిస్తుంది. విటమిన్ K రక్తం గడ్డకట్టడానికి సహాయపడుతుంది మరియు ఎముకలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. కీరదోసకాయలోని లిగ్నన్స్ ఆస్టియోపోరోసిస్, గుండె జబ్బులు మరియు కొన్ని క్యాన్సర్‌లను నివారిస్తుంది.

ఎక్కువ పోషకాలు: దోసకాయలోని బీటా కెరోటిన్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడటానికి మరియు వృద్ధాప్యాన్ని ఆలస్యం చేయడంలో సహాయపడతాయి. దోసకాయలో పీచుపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని, కొన్ని విటమిన్లు, మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఇందులో తక్కువ క్యాలరీలు మరియు నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. కీరదోసకాయలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను నివారిస్తుంది.

వేసవిలో మరింత అవసరం: దోసకాయ ఒక బహుముఖ కూరగాయ మరియు భారతీయ వంటకాలలో వివిధ రకాలుగా ఉపయోగించ బడుతుంది. ఎక్కువ డిమాండ్ ఉన్న కూరగాయ కావడంతో ఆ డిమాండ్‌కు తగ్గట్టుగా రసాయనాలు పిచికారీ చేసి పండిస్తున్నారు.

రసాయనాలు స్ప్రే చేసి పొట్టుతో పెరిగిన దోసకాయలను తినడం అనారోగ్యకరం. అందువల్ల, దోసకాయలు పొట్టులో రసాయనాలు మరియు మురికిని కలిగి ఉండే అవకాశం ఉన్నందున, వాటిని పొట్టు లేదా పై తొక్కతో తినకూడదని నిపుణులు సలహా ఇస్తున్నారు.

వంట అప్లికేషన్లు: దోసకాయ అనేది భారతీయ సలాడ్లలో ఉపయోగించే చాలా ముఖ్యమైన కూరగాయ. దోసకాయ ముక్కలు లేకుండా కూరగాయల సలాడ్‌ను ఊహించలేము. వేసవి రోజుల్లో దోసకాయను నాలుగు ముక్కలుగా చేసి, ఉప్పు మరియు కారం కలిపి చిరుతిండిగా తింటారు. వేసవిలో మామిడి పళ్ళు, కొత్త ఆవకాయల కారణంగానో, శీతాకాలంలో వాతావరణం కారణంగానో వేడి చేసినప్పుడు కీరా దోసకాయను చక్రాలుగా కాని, ముక్కలుగా కాని కోసి ఉప్పు, మిరియాలపొడి చల్లుకొని తింటే శరీరం మామూలు ఉష్ణోగ్రతల స్థాయికి చేరుకుంటుంది.

దోసకాయ పెరుగు రైతా ఉత్తర భారతీయ వంటకాలలో అత్యంత ప్రసిద్ధి చెందినది. తరిగిన దోసకాయలో పెరుగు, మసాలా మరియు పచ్చిమిర్చి కలిపి వడ్డిస్తారు. మీరు దోసకాయను అలాగే తినవచ్చు.

దోసకాయ కూర ప్రసిద్ధ దక్షిణ భారత వంటకం. కీరాదోసకాయను చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరిగి పచ్చడి కూడా తయారు చేసుకుంటారు. ఇది సుగంధ ద్రవ్యాలతో దోసకాయను వండడం ద్వారా తయారు చేయబడుతుంది. చాలా రిఫ్రెష్ మరియు కూలింగ్ దోసకాయ పానీయం వేసవిలో ప్రతి ఒక్కరూ ఇష్టపడతారు. అలాగే, తాజాగా దోసకాయను జ్యూస్ చేసి అందులో చక్కెర, ఉప్పు మరియు సుగంధ ద్రవ్యాలు జోడించడం ద్వారా పానీయం తయారు చేయబడుతుంది మరియు వినియోగిస్తారు.

మీరు ఇడ్లీ, దోస మరియు ఇతర వంటలలో బేకింగ్ సోడా ఉపయోగిస్తారా?

బేకింగ్ సోడాను తరచుగా కేకులు, రొట్టెలు మరియు బిస్కెట్లు వంటి బేకింగ్ ఉత్పత్తులలో మరియు దోస మరియు ఇడ్లీలలో పులియబెట్టే ఏజెంట్‌గా ఉపయోగిస్తారు. బేకింగ్ సోడా పిండిని చాలా త్వరగా పులియబెట్టడం వలన, వాటిని తరచుగా హోటల్ మరియు ఇంటి వంటలలో ఉపయోగిస్తారు.

వాటిని మీ వంటకాల్లో తరచుగా ఉపయోగించడం ఆరోగ్యకరమేనా? పిండిలో బేకింగ్ సోడా లేదా ఎనోను అధికంగా వాడకుండా పోషకాహార నిపుణులు సలహా ఇస్తారు, ఎందుకంటే దాని దీర్ఘకాలిక మరియు అధిక వినియోగం ఆరోగ్యానికి హానికరం.

సోడా బైకార్బ్ ఆల్కలీన్ స్వభావం కలిగి ఉంటుంది మరియు రక్తం యొక్క ఆల్కలీనిటీని మారుస్తుంది, అయితే ఈ pHలో ఏదైనా మార్పు తీవ్రమైన వ్యాధులకు దారి తీస్తుంది. ఆల్కలీనిటీ పెరగడం వల్ల మెటబాలిక్ ఆల్కలోసిస్ ఏర్పడుతుంది. ఈ పరిస్థితి మూత్రపిండాల పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు అధిక ద్రవం నిలుపుదలని ప్రేరేపిస్తుంది.

దీని దీర్ఘకాలిక ఉపయోగం మూత్రపిండాల వైఫల్యం మరియు ఇతర దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు కారణమవుతుంది. ఇంకా, సోడియం బైకార్బోనేట్ శరీర జీవక్రియ మరియు కండరాల శరీరధర్మ శాస్త్రాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది.

బేకింగ్ సోడా విషయానికొస్తే, దీనిని సోడియం బైకార్బోనేట్ అంటారు. ఇది చాలా తక్కువ మొత్తంలో మాత్రమే ఆహారంలో చేర్చబడాలి, సిఫార్సు చేసిన మొత్తం కంటే ఎక్కువ తీసుకోవడం హానికరం. దీన్ని నిరంతరం తీసుకోవడం వల్ల కలిగే నష్టాలు ఏమిటో తెలుసుకుందాం.

1. అధిక రక్తపోటు అనేది బేకింగ్ సోడా యొక్క సాధారణ వినియోగం యొక్క అత్యంత సాధారణ దుష్ప్రభావం. ఇందులో సోడియం బైకార్బోనేట్ అధికంగా ఉంటుంది, ఇది రక్తపోటును పెంచుతుంది.

2. అన్ని యాంటాసిడ్లు రోగనిరోధక పని తీరును బలహీన పరుస్తాయి. అవి బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లు మరియు అలెర్జీ ప్రతిచర్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.

3. కొన్ని అరుదైన సందర్భాల్లో, బేకింగ్ సోడా వంటి సాధారణ యాంటాసిడ్ల వినియోగం మూత్రపిండాల వైఫల్యం మరియు ఇతర దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు కారణమవుతుంది.

4. బేకింగ్ సోడాకు ప్రత్యేకమైన పోషక విలువలు లేవు. అలాగే, ఇందులో ఫాస్పోరిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది, ఇది కడుపు ఆమ్లంతో సంకర్షణ చెందుతుంది, జీర్ణక్రియను మందగిస్తుంది మరియు పోషకాల శోషణను నిరోధిస్తుంది. మనం ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం చేసుకోలేకపోతే, అది తీవ్రమైన బలహీనత మరియు అలసటకు దారితీస్తుంది.

5. బేకింగ్ సోడా వినియోగం ప్యాంక్రియాస్‌లో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తికి దారితీస్తుంది. 15 నుండి 20 నిమిషాల్లో, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి మరియు కాలేయం చక్కెరను కొవ్వుగా మారుస్తుంది.

6. బేకింగ్ సోడాలోని ఫాస్పోరిక్ యాసిడ్ ఎముకలను దెబ్బతీస్తుంది. సోడా వినియోగం కాల్షియంను గ్రహించే శరీర సామర్థ్యానికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది మరియు బోలు ఎముకల వ్యాధి వంటి పరిస్థితులకు దారితీస్తుంది.

మీ డైట్‌లో ఈ పదార్థాలుంటే చాలు..బీపీ ఎంత ఉన్నా నార్మల్ అయిపోతుంది

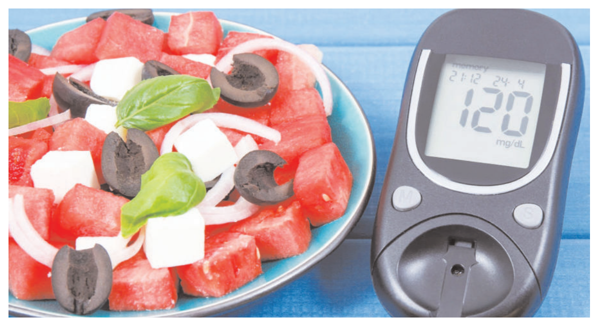
ఆధునిక జీవనశైలి కారణంగా ప్రతి ఒక్కరూ ఎదుర్కొంటున్న ప్రమాదకర వ్యాధుల్లో కొలెస్ట్రాల్, డయాబెటిస్, రక్తపోటు, గుండెపోటు, కిడ్నీ వ్యాధులు ముఖ్యమైనవి. ఇందులో ఎక్కువమందిలో కామన్‌గా కన్పించేది అధిక రక్తపోటు. రక్తపోటును నియంత్రించడం పెద్ద కష్టమైన పని కూడా కాదు. జీవనశైలిలో మార్పులు చేస్తే చాలు.

వాస్తవానికి అధిక రక్తపోటు అనేది పైకి కన్పించేంత సామాన్యమైంది కాదు. ఇదొక సైలెంట్ కిల్లర్. వయస్సుతో సంబంధం లేకుండా ఇటీవలి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరికీ ఈ సమస్య ఎదురౌతుంది. జీవనశైలి అస్తవ్యస్థంగా ఉన్నవారిలో, ఫిజికల్ యాక్టివిటీ లేనివారిలో, చెడు ఆహారపు అలవాట్లు ఉండేవారిలో ఈ సమస్య అధికంగా ఉంది. ఇలాంటి జీవన విదానానికి అలవాటు పడేది ఎక్కువగా యుక్త వయస్సువారే. అంటే యుక్త వయస్సువాళ్లే ఎక్కువగా బీపీకు గురవుతున్నారు. అధిక రక్తపోటునే హైపర్ టెన్షన్‌గా కూడా పిలుస్తుంటారు. సాధారణ రక్తపోటు అంటే 120-80 ఉంటుంది. కాని అదే 140-90 ఉంటే అధిక రక్తపోటుగా భావించాలి. కొంతమందిలో ఇంకా ఎక్కువగా కూడా ఉంటుంది. ఈ స్థితి ప్రమాదకరం. సకాలంలో బీపీని నియంత్రించకపోతే గుండె సంబంధిత సమస్యలు ఉత్పన్నమౌతాయి. అందుకే డైట్, లైఫ్‌స్టైల్‌లో మార్పులు చేయడం ద్వారా ఈ సమస్య నుంచి గట్టెక్కవచ్చు.

అధిక రక్తపోటు సమస్య నుంచి గట్టెక్కేందుకు డైట్‌లో వీట్‌గ్రాస్ అంటే గోధుమ గడ్డిని భాగంగా చేసుకోవాలి. ఇందులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల బ్లడ్ ప్రెషర్ అనేది నియంత్రణలో ఉంటుంది. వీట్‌గ్రాస్ జ్యూస్ రోజూ తాగడం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. మరో చిట్కా కొబ్బరి నీళ్లు. అధిక రక్తపోటు సమస్యకు కొబ్బరి నీళ్లు అద్భుతమైన పరిష్కారం. రోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో పొటాషియం, ఎలక్ట్రోలైట్స్ లోటు ఉండదు. దాంతోపాటు రక్తపోటు సమస్య కూడా పరిష్కారమౌతుంది.

అధిక రక్తపోటు సమస్య ఉంటే వెల్లుల్లి అద్భుతమైన ఔషధమంటారు. ఆయుర్వేద వైద్యంలో కూడా దీని ప్రస్తావన ఉంది. రోజూ పచ్చి వెల్లుల్లి తింటే మీ బ్లెడ్ వెసెల్స్ విస్తరించి రక్తం సులభంగా సరఫరా అయ్యేందుకు దోహదపడతాయి. అందుకే మీ డైట్‌లో వెల్లుల్లి ఉండేట్టు చూసుకోండి. దీనివల్ల రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. రోజూ డైట్‌లో ఒక కప్పు పెరుగు ఉండేట్టు చూసుకోండి. రోజూ క్రమం తప్పకుండా పెరుగు తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. బీపీ సమస్య తగ్గుతుంది.

డయాబెటిక్ పేషంట్లకి పుచ్చకాయ మంచిదేనా?



పుచ్చకాయ పండ్లు ఆరోగ్యానికి ఎంతో ప్రయోజనకరమైనవి. అధిక పరిమాణంలో నీటిని కలిగిన పుచ్చకాయలను తింటే అన్ని రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించడంతో పాటు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు. అయితే అధిక మొత్తంలో నీటిని, నేచురల్ షుగర్‌ని కలిగిన పుచ్చకాయ మధుమేహం ఉన్నవారి ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా? తింటే షుగర్ లెవెల్స్ పెరుగుతాయా? అనే అనుమానాలు చాలా మందిలో ఉన్నాయి. ఈ క్రమంలో పుచ్చకాయ ఆరోగ్యానికి మంచిదేనని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. పుచ్చకాయలో ఉండే విటమిన్లు, పోషకాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ బి, విటమిన్ సి, కాల్షియం, సోడియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, క్లోరిన్, బిటాకెరోటిన్లు, ఆల్కలైన్, విటమిన్ ఏ, విటమిన్ బి6, సుక్రోజ్ , ఫ్రక్టోజ్, గ్లూకోజ్, ఎలక్ట్రోలైట్లు సహా ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయి. ఈ కారణంగా పుచ్చకాయ షుగర్ లెవెల్స్‌ను నియంత్రిచండంలో సమర్థవంతంగా పనిచేయగలదని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

పుచ్చకాయ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

గుండె ఆరోగ్యం: పుచ్చకాయలోని లైకోపీన్, సిట్రులిన్ సమ్మేళనాలు గుండె మంటను తగ్గించడంతో పాటు రక్తపోటును తగ్గిస్తాయి. ఫలితంగా గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపరచడంలో పాటు గుండెపోటు ప్రమాదం తగ్గుతుంది.

రోగ నిరోధక శక్తి: పుచ్చకాయలో విటమిన్ సి, లైకోపీన్ సహా అనేక యాంటీయాక్సెండ్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ శరీర రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగి సీజనల్ వ్యాధులతో పాటు దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

జీర్ణక్రియ: పుచ్చకాయలో ఫైబర్, వాటర్ కంటెంట్ పుష్కలంగా ఉన్నందున, ఇది జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగు పరచడంలో ఉపయోగపడుతుంది. ఇంకా జీర్ణ సమస్యలకు చెక్ పెడుతుంది.

చర్మ సంరక్షణ: ముందుగా చెప్పుకున్నట్లుగా పుచ్చకాయలో వాటర్ కంటెంట్, విటమిన్ సి అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. ఇవి ముఖంపై మచ్చలు, మొటిమలను తగ్గించడంతో పాటు చర్మాన్ని హైడ్రేట్‌గా ఉంచుతుంది.

కండరాల నొప్పి: పుచ్చకాయలో సిట్రులిన్ అనే అమైనో యాసిడ్ కండరాల నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయ పడుతుంది. ఇంకా కండరాలను బలోపేతం చేస్తుంది.

బరువు తగ్గడం: పుచ్చకాయలోని ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అంతేకాదు, ఫలితంగా బరువు తగ్గడంలో కూడా మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది. పుచ్చకాయలోని పోషకాల కారణంగా కడుపు నిండుగా ఉన్న అనుభూతి కలుగుతుంది. ఫలితంగా పెద్ద మొత్తంలో ఆహారం తీసుకోలేరు.

తలనొప్పితో మొదలై ప్రాణాలే తీస్తుంది

బ్రెయిన్ ట్యూమర్ అనేది ప్రస్తుత కాలంలో తీవ్రమైన సమస్యగా మారింది. అత్యంత భయానకమైన విషయం ఏమిటంటే బ్రెయిన్ ట్యూమర్ ప్రారంభ లక్షణాలను అస్సలు తేలికగా తీసుకోవద్దంటూ వైద్యనిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. బ్రెయిన్ ట్యూమర్ మీ తలలో తేలికపాటి నొప్పితో మొదలవుతుంది. కానీ సమయం గడిచే కొద్దీ, ఈ నొప్పి పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. కొంత సమయం తరువాత, తలలో ఈ నొప్పి చాలా తీవ్రంగా మారుతుంది. మీరు దానిని తట్టుకోలేరు. అటువంటి పరిస్థితిలో చాలా ముఖ్యమైన విషయం తరచుగా గుర్తుంచుకోవాలి. అదేమిటంటే కంటిన్యూగా తలనొప్పి వస్తుంటే, అది తేలికపాటి లేదా తీవ్రమైనది అయినా ఆలస్యం చేయకుండా వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.

బ్రెయిన్ ట్యూమర్‌కి ఇంకా మందు లేదని తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. ఈ వ్యాధికి మూడు దశలు ఉన్నాయి. ఈ వ్యాధిని సకాలంలో గుర్తిస్తే, మీ ప్రాణాలను రక్షించు కోవచ్చు. కానీ మీరు దాని లక్షణాలను పూర్తిగా విస్మరిస్తే, మీరు దేవునిపై భారం వేసి బ్రతకాల్సిందే అంటున్నారు వైద్యులు.

అయితే, బ్రెయిన్ ట్యూమర్‌లలో పలు రకాలున్నాయి. కొన్ని క్యాన్సర్ కాని మెదడు కణితులు, మరికొన్ని క్యాన్సర్ మెదడు కణితులు. మీ మెదడు నుంచి బ్రెయిన్ ట్యూమర్ ప్రారంభమైతే దానిని ప్రైమరీ బ్రెయిన్ ట్యూమర్ అంటారు. ఇది శరీరంలోని మరొక భాగం నుండి మొదలై మెదడుకు చేరినట్లయితే, దానిని సెకండరీ లేదా మెటాస్టాటిక్ బ్రెయిన్ ట్యూమర్ అంటారు.

లక్షణాలు : మొదట తలలో తేలికపాటి నొప్పి నిరంతరంగా ఉంటుంది. సమయంతో పాటు తలనొప్పి పెరుగుతుంది. మైకము, వాంతులు, కంటి చూపు కోల్పోవడం. లేదా అస్పష్టమైన దృష్టి, ప్రతిదీ రెట్టింపుగా కనిపించడం, చేతులు, కాళ్ళలో చలనం లేకుండా కనిపిస్తుంది.

ఏదైనా గుర్తుంచుకోవడంలో సమస్యలు, మాట్లాడటం లేదా అర్థం చేసుకోవడంలో సమస్యలు, వినికిడి సమస్యలు, రుచి లేదా వాసన, మానసిక కల్లోలం, రాయడం లేదా చదవడంలో సమస్యలు కూడా బ్రెయిన్ ట్యూమర్ ఉన్నవారిలో కనిపిస్తాయి.

CT స్కాన్ సహాయంతో, మెదడు లోపల అన్ని భాగాలను పరీక్షించి ఈ వ్యాధిని నిర్ధారిస్తారు. బ్రెయిన్ ట్యూమర్ సరైన చికిత్స కోసం మొదట ఇమేజింగ్ పరీక్షలు చేస్తారు. ఇందులో మెదడు నిర్మాణానికి సంబంధించిన సమస్త సమాచారాన్ని రేడియో సిగ్నల్స్ సాయంతో తీసుకుంటారు. ఇది CT స్కాన్‌లో కనుగొనలేరు. యాంజియోగ్రఫీ- ఈ పరీక్షలో, రంగును ఇంజెక్షన్‌గా ఉపయోగిస్తారు. రంగు మీ మెదడు కణజాలంలోకి ఇంజెక్ట్ చేయబడుతుంది. దీని ద్వారా కణితిలోకి రక్తం ఎలా చేరుతుందో వైద్యులు తెలుసుకుంటారు. మెదడు శస్త్రచికిత్స సమయంలో ఈ సమాచారం చాలా ముఖ్యమైనది. ఎక్స్ రే- పుర్రె ఎముకల్లో పగుళ్లు ఏర్పడడం వల్ల కూడా బ్రెయిన్ ట్యూమర్ రావచ్చు. పుర్రె, ఎముకల పగుళ్లు X - కిరణాల ద్వారా గుర్తిస్తారు.

రోజులో ఎన్ని రోటీలు తినాలో తెలుసా?

గోధుమ రొట్టె మన ఆహారంలో ముఖ్యమైన భాగం. ఈ మధ్యకాలంలో అన్నం తినేవారితో పాటు గోధుమ రొట్టెలు లేదా చపాతీలు తినేవారి సంఖ్య చాలా పెరిగింది. మధ్యాహ్నం భోజనం సమయంలో అన్నం తింటున్నాం. అదే రాత్రి సమయంలో మాత్రం గోధుమ రొట్టెలు తింటున్నాం. ఇలా చేయడానికి రకరకాల కారణాలు ఉన్నాయి. మనలో చాలా మంది ఆరోగ్య కారణాలతో ఇలా చేస్తున్నారు. అయితే, గోధుమ రొట్టెలో కాల్షియం, ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇది కాకుండా, గోధుమ రొట్టెలో అనేక పోషకాలు కనిపిస్తాయి. ఇది మన శరీరంలో శక్తిని పెంచుతుంది. అయితే రోజులో ఎన్ని రోటీలు తింటే మంచిది? ఎన్ని తినాలని మీరు ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా?

జొన్న, మొక్కజొన్న రొట్టెలను కూడా చాలా మంది తింటారు. కానీ చాలా భారతీయ ఇళ్లలో గోధుమ రొట్టెలను మాత్రమే తినడం ఆచారం. ఒక రోజులో ఎన్ని రొట్టెలను తినాలి? మీరు గోధుమ రొట్టెని ఒక నెల పాటు వదిలివేస్తే మీ శరీరంపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందో తెలుసుకుందాం.

గోధుమ రొట్టెలు ఎన్ని తినాలి?

సాధారణంగా గోధుమ పిండితో చేసిన రొట్టెలో దాదాపు 120 కేలరీలు ఉంటాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఉదయం పూట మహిళలు రెండు రోటీలు, పురుషులు మూడు పూటలా మాత్రమే తినాలని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అయితే, రాత్రి భోజన సమయంలో మీరు మీ అవసరాన్ని బట్టి రోటీలను తినవచ్చు. అయితే, 3 లేదా 4 రోటీల కంటే ఎక్కువ జీర్ణం కావడానికి పెద్ద సమస్యలు ఉండవచ్చు.

మీరు 1 నెల బ్రెడ్ తినకపోతే

నెల రోజుల పాటు గోధుమ రొట్టెలు తినకపోతే శరీరంలో ఎలాంటి మార్పులు వస్తాయని ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, మీరు రోటీ తినడం పూర్తిగా మానేయడం సాధ్యం కాదు. అయితే, మీరు ఖచ్చితంగా రొట్టెలను తీసుకోవడం కొద్దిగా తగ్గించవచ్చు. బరువు తగ్గే ప్రయాణంలో ఉన్నవారు రోటీకి బదులు పచ్చి కూరగాయల సలాడ్‌లు తినవచ్చు. గోధుమ రొట్టె తినడం వల్ల శరీరంలో కార్బోహైడ్రేట్లు, గ్లూటెన్ పరిమాణం పెరగడం వల్ల కొవ్వు పేరుకుపోవడం ప్రారంభమవుతుంది.

ఇది కాకుండా, గోధుమ రొట్టెలు ఎక్కువగా తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. గోధుమలలో కార్బోహైడ్రేట్ లభిస్తుంది. దీని వల్ల రక్తపోటు పెరిగే సమస్య ఉంటుంది. రోటీ శరీరానికి శక్తిని ఇస్తుంది కాబట్టి, పూర్తిగా వదిలివేయడానికి బదులుగా తగ్గించవచ్చు.

pages.qxd 7/12/2024 10:29 PM Page 5

జీవీఎంసీ కార్యక్రమాలపై 5వ స్టేట్ ఫైనాన్స్ కమిషన్ సంతృప్తి

విశాఖపట్నం జూలై 11: మహా విశాఖపట్నం నగర పాలక సంస్థ నిర్వహిస్తున్న కార్యక్రమాలపై ఆంధ్ర ప్రదేశ్ 5వ స్టేట్ ఫైనాన్స్ కమిషన్ సంతృప్తి వ్యక్తం చేసింది. గురువారం జిల్లా పరిషత్ సమావేశం మందిరం లో 5వ స్టేట ఫైనాన్స్ కమిషన్ మెంబర్ సెక్రటరీ కె.వి.రమణారెడ్డి, కమిషన్ సభ్యులు ప్రొఫెసర్ ఎం.ప్రసాద్ రావు, ఎం.వి.ఎన్.పద్మారావు, కె.కృపారావు, నిర్వహించిన సమీక్ష సమావేశంలో జీవీఎంసీ డిసిఆర్ శ్రీనివాసరావు, ఎగ్జామినర్ ఆఫ్ అకౌంట్సు వాసుదేవరెడ్డి ఇతర అధికారులు పాల్గొని జీవీఎంసీ రెవెన్యూ, స్మార్ట్ సిటీ సాలిడ్ వేస్ట్ మేనేజ్మెంట్ 15వ ఆర్థిక సంఘం నిధుల వినియోగం, పట్టణ ప్రణాళిక, తాగునీరు మొదలైన వాటిపై చర్చించారు.

ఈ సందర్భంగా 5వ స్టేట్ కమిషన్ సభ్యులకు జీవీఎంసీ డిసిఆర్ వివరిస్తూ జీవీఎంసీ రెవెన్యూ పెంపుకు కృషి చేయడం జరుగుతుందని ఐదు సంవత్సరాలలో జీవీఎంసీ వృద్ధిరేటు అలాగే ఇంటి పన్నులు, ఖాళీ స్థలం పన్నులు జీవీఎంసీ వాణిజ్యసముదాయాల గుత్తలు, తాగునీటి పన్నులు మొదలైన ఆదాయాలపై వివరణ ఇస్తూ విశాఖ నగరం రాష్ట్రంలోనే పెద్ద నగరం అవ్వడం వలన భూ ఆధారంగా మార్కెట్ రేట్లు అధికంగా ఉన్నాయని దానికి అనుగుణంగా అద్దెలు ఎక్కువగా ఉన్నందున గుత్తేదారులు ముందుకు సరిగా రావడం లేదని సభ్యులకు వివరించారు. వాణిజ్యసముదాయాల యొక్క హద్దులు తగ్గించేందుకు ప్రభుత్వానికి నివేదించాలని సభ్యులకు విజ్ఞప్తి చేశారు. తదుపరి జీవీఎంసీ ఆదాయం, జమలు, వ్యయాలపై ఎగ్జామినర్ ఆఫ్ అకౌంట్సు వాసుదేవ రెడ్డి కమిషన్ సభ్యులకు విపులంగా వివరించారు.

విశాఖ నగరం 8వ ర్యాంకు స్మార్ట్ సిటీ గా గుర్తింపు పొందిందని, 1000 కోట్ల రూ.లతో స్మార్ట్ సిటీ ప్రాజెక్టు పనులు చేపట్టడం జరిగిందని, ఇప్పటివరకు 649 కోట్ల రూపాయలు వెచ్చించి 57 ప్రాజెక్టులను పూర్తి చేసామని, మరో నాలుగు ప్రాజెక్టులు పూర్తి కావస్తున్నాయని కమిషన్ సభ్యులకు తెలిపారు. సోలార్ ప్లాంట్ ద్వారా ఐదు మెగావాట్ల విద్యుత్తు ఆదా అవుతుందని జివిఎంసి బెస్ట్ ప్రాక్టీస్ కింద విశాఖ నగరంలో 25 ఎకరాల లో కాపులుప్పాడ డంపింగ్ యార్డ్ వద్ద జిందాల్ తో వేస్ట్ టు ఎనర్జీ ప్రాజెక్టు ఏర్పాటు చేసి రోజుకు 1000 టన్నుల వ్యర్థాల నుండి పది మెగావాట్ల విద్యుత్తును ఉత్పత్తి చేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు. నగరంలో '0'వేస్ట్ డంపింగ్ యార్డ్ వ్యవస్థను తీసుకురావడం జరుగుతుందని తెలిపారు. 15వ ఆర్థిక సంఘం నిధుల ద్వారా నేషనల్ క్లీన్ హెయిర్ ప్రోగ్రాం సర్వీస్ లెవెల్ బెంచ్ మార్క్ కింద నగరంలోని కాలుష్యాన్ని తగ్గించేందుకు చర్యలు చేపట్టడం జరుగుతుందని తెలిపారు. అలాగే ప్రకృతి వైపరిత్యాలు వచ్చినప్పుడు చేపట్టవలసిన జాగ్రత్తలను సభ్యులకు వివరించారు. పట్టణ ప్రణాళిక విభాగం, తాగునీరు, మురుగనీటి వ్యవస్థ పై కమిషన్ సభ్యులకు జీవీఎంసీ అధికారులు వివరించారు.

తెదేపాలో వైకాపా ఎమ్మెల్సీలు

అమరావతి: వైకాపాలో కనీస గౌరవం.. గుర్తింపు లేకుండా అవమానకర పరిస్థితుల్లో ఇన్నాళ్లు నెట్టుకొచ్చిన ఆ పార్టీకి చెందిన పలువురు ఎమ్మెల్సీలు ఇప్పుడు ప్రత్యామ్నాయాల వైపు చూస్తున్నారు. ఇప్పటికే కొందరు అధికార తెదేపాలో చేరేందుకు ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. మంత్రులను కలిసి తమ ఆలోచనను వారికి చెబుతున్నారు. ఇప్పటికే ఐదుగురు ఎమ్మెల్సీలు తెదేపా కీలక నేతలు, మంత్రులను కలిసి మాట్లాడారు. శాసనమండలి డిప్యూటీ ఛైర్‌పర్సన్ జకియా ఖానం బుధవారం రాష్ట్ర మైనారిటీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి ఎన్ఎండీ ఫరూక్‌ను కలవడం ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది.

'అధికారంలో ఉన్న ఐదేళ్లు మాకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వలేదు. ఎమ్మెల్సీగా అవకాశమిచ్చి, ఉద్ధరించాం అన్నట్లుగా చూశారు' అని ఓ ఎమ్మెల్సీ వ్యాఖ్యానించారు. అధికారంలో ఉన్నంతకాలం జగన్ తమతో ఒక్కసారి కూడా ప్రత్యేకంగా కూర్చొని మాట్లాడిన దాఖలాలు లేవని అసంతృప్త ఎమ్మెల్సీలు ప్రస్తావిస్తున్నారు. ఇటీవలి ఎన్నికల్లో ఘోర పరాజయం పాలైన వైకాపా శాసనసభలో ప్రధాన ప్రతిపక్షహోదా దక్కని పరిస్థితికి దిగజారింది. శాసనమండలిలో మాత్రం ఆ పార్టీకి సంఖ్యాబలం ఉంది. అందువల్లే ఎన్నికల్లో ఓటమి తర్వాత తొలిసారి పార్టీ ఎమ్మెల్సీలందరినీ పిలిచి జగన్ మాట్లాడారని చెబుతున్నారు. 'ఇప్పుడు మా అవసరం వచ్చింది కాబట్టి పిలిచారు. అది కూడా మా గురించి మాట్లాడిందేమీ లేదు. మండలిలో ఆయన కోసం నిలబడాలని చెప్పేందుకే పిలిచారు' అని ఒకరిద్దరు ఎమ్మెల్సీలు అనధికార చర్చల్లో వ్యాఖ్యానించారు.

శాసనమండలి డిప్యూటీ ఛైర్‌పర్సన్ ఎం.జకియా ఖానం మంత్రి ఎన్ఎండీ ఫరూక్‌ను కలిసి మాట్లాడారు. ఇన్నాళ్లు వైకాపాలో తాను ఎదుర్కొన్న అవమానకర పరిస్థితులను ఆమె మంత్రి వద్ద ప్రస్తావించినట్లు సమాచారం. వైకాపాలో కొనసాగే పరిస్థితి లేదనే సంకేతాన్నీ ఆమె ఇచ్చినట్లు తెలిసింది. ఆమె సామాజికవర్గానికే చెందిన మరో ఇద్దరు ఎమ్మెల్సీల్లో ఒకరు ఇప్పటికే ఫరూక్‌ను కలిశారు. రెండో ఎమ్మెల్సీ సమయం ఇస్తే.. వచ్చి కలుస్తానంటూ వర్తమానం పంపారు. వైకాపా మద్దతుతో గెలిచిన ఉపాధ్యాయ ఎమ్మెల్సీల్లో ఇద్దరు సైతం తెదేపాతో టచ్‌లో ఉన్నట్లు సమాచారం.

ట్రిపుల్ ఐటీ కి మెరిసిన ముత్యాలు

విశాఖ సమాచారం భీమునిపట్నం జులై 12:ప్రధానోపాధ్యాయుల ప్రత్యక్ష పర్యవేక్షణలో ఉపాధ్యాయుల నిరంతర కృషితో పదవతరగతి పరీక్షలు రాసి ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించిన మండలానికి చెందిన విద్యార్థులు ట్రిపుల్ ఐటీ లో సీట్లు సాధించి మెరిసారు. ఈ ఏడాది మార్చి లో జరిగిన పదవతరగతి పరీక్షలకు హాజరైన చిట్టివలస జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల కు చెందిన జి భవానీ ప్రసాద్ (583/600), ప్రేమ్ కుమార్ సాహు(583/600), గంట పవన్ కుమార్ (572/600), పాచిపాల అనిల్ కుమార్ (563/600), బూసర పావని(511/600- క్యాప్ విభాగం) లు శ్రీకాకుళం ట్రిపుల్ సీట్లు సాధించారు. ఈ సందర్భం గా పాఠశాలలో జరిగిన కార్యక్రమం లో పాల్గొన్న ప్రధానోపాధ్యాయులు పొట్నూరు మురళీ మోహన్ రావు మాట్లాడుతూ ట్రిపుల్ ఐటీ కి ఎంపికయిన విద్యార్థులు ఉత్తమ మార్కులు సాధించి మంచి ముత్యాలు లాగా మెరిసి పాఠశాలకు గర్వకారణం గా నిలిచారనిఆయన అన్నారు. అనంతరం ట్రిపుల్ ఐటీ విద్యార్థులను ప్రధానోపాధ్యాయులు,ఉపాధ్యాయులు,సిబ్బందిఅభినందించాం.

వైభవంగా జగన్నాథుని మహోత్సవాలు

అనకాపల్లి(విశాఖ సమాచారం):అనకాపల్లి లో జగన్నాథ్ స్వామివారి రథోత్సవం లో భాగంగా స్థానిక గూడ్స్ రోడ్ వద్ద ఉన్న ఇంద్రజ్యమ్న హాలు వద్ద కొలువైన సుభద్రా బలభద్ర సమేత జగన్నాథ స్వామివారి నవరాత్రి ఉత్సవాలలో భాగం గా శుక్రవారం భక్తులకు పరశురామ అవతారం లో శ్రీ జగన్నాథుడు దర్శనమిచ్చారు. ఆలయ అర్చకులు ఉదయం స్వామివారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.

ఈ కార్యక్రమం ఆలయ ఉత్సవ్ కమిటీ చైర్మన్ దాడిబుజ్జి(వైభవ్,) ఆలయం ఈవో రాజ సులోచన, ఆలయ ప్రధాన అర్చకులు బంకుపల్లి సత్యనారాయణ, డైరెక్టర్లు. బొండా రమేష్, అనకాపల్లి మోహన్ రావు, బోడ్డేడ వెంకట చలపతి రావు, కాంద్రేగుల వెంకట వీర అప్పా రావు, బుగత కోటేశ్వరరావు, యల్లమల్లి ధనలక్ష్మి, బుద్ధ లక్ష్మి అప్పారావు, శరగడం కృ ష్ణ , భక్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

అక్టోబరు 18 నుంచి నాలుగు ప్రధాన రైళ్ల వేళల్లో మార్పు

ప్రకటించిన దక్షిణ మధ్య రైల్వే

హైదరాబాద్: నాలుగు రైళ్ల ప్రయాణ సమయాలు, వేళలను మారుస్తున్నట్లు దక్షిణ మధ్య(ద.మ) రైల్వే ప్రకటించింది. వీటిలో సింహపురి, పద్మావతి, నారాయణాద్రి, నాగర్‌సోల్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌లు ఉన్నాయి. అక్టోబరు 18వ తేదీ నుంచి ఈ మార్పులు అమల్లోకి వస్తాయని స్పష్టం చేసింది.

సికింద్రాబాద్-గూడూరు మధ్య నడిచే సింహపురి ఎక్స్‌ప్రెస్(12710)లో గమ్యస్థానం చేరేందుకు ప్రస్తుత ప్రయాణ సమయం 10.35 గంటలు. ఈ రైలు సికింద్రాబాద్ నుంచి రాత్రి 11.05 గంటలకు బయల్దేరి మరుసటి రోజు ఉదయం 9.40కి గూడూరు చేరుతుంది. సవరించిన ప్రయాణ వేళల ప్రకారం రాత్రి 10.05 గంటలకు సికింద్రాబాద్‌లో ప్రారంభమై ఉదయం 8.55 గంటలకు గమ్యస్థానం చేరుకుంటుంది. అంటే ప్రయాణ సమయం 10.50 గంటలకు పెరగనుంది. ఇదివరకటి సమయంతో పోల్చితే సికింద్రాబాద్ నుంచి గూడూరుకు చేరుకోవడానికి అదనంగా 15 నిమిషాలు పడుతుంది. ఈ రైలు విజయవాడకు వేకువజామున 4.30కి బదులుగా 3.35కి చేరుతుంది.

సికింద్రాబాద్-తిరుపతి పద్మావతి ఎక్స్‌ప్రెస్(12764) ప్రయాణ వేళలు గూడూరు స్టేషన్ నుంచి మారనున్నాయి. గూడూరుకు తెల్లవారుజామున 4.43కి బదులుగా 4.19కి చేరుకుంటుంది. తిరుపతి స్టేషన్‌కు ఉదయం 7.15కి బదులు 6.55కి చేరుకుంటుంది. ప్రయాణ సమయం 4 నిమిషాలు పెరగనుంది.

లింగంపల్లి-తిరుపతి నారాయణాద్రి ఎక్స్‌ప్రెస్(12734) సాయంత్రం 6.25కి బదులుగా సాయంత్రం 5.30కి బయల్దేరనుంది. తిరుపతికి ఉదయం 7 గంటలకు బదులుగా 5.55 గంటలకు చేరుకుంటుంది. ప్రయాణ సమయం 12.35 గంటల నుంచి 12.25 గంటలకు తగ్గనుంది. ఈ లెక్కన ప్రయాణికులకు 10 నిమిషాల సమయం ఆదా అవుతుంది.

ఏపీలోని నర్సాపూర్ నుంచి మహారాష్ట్రలోని నాగర్‌సోల్‌కి వెళ్లే నాగర్‌సోల్ ఎక్స్‌ప్రెస్(17231) ప్రయాణ సమయం 10.30 నుంచి 9.40కి తగ్గనుంది. ప్రస్తుతం ఉదయం 11.15కి బయల్దేరి తర్వాత రోజు ఉదయం 9.45కి చేరుకుంటుండగా కొత్త సమయం ప్రకారం రాత్రి 9.50కి బయల్దేరి ఉదయం 7.30కి చేరుకుంటుంది.

భర్త లేక భార్యను కాదంటే ఇలా నిరూపించవచ్చు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): ప్రస్తుత సమాజంలో వివాహ వ్యవస్థలో చాలావరకూ ఆదునిక, వెస్టర్న్ పోకడలు హెచ్చు మీరు తున్నాయి. సంప్రదాయం అన్నది కను మరుగై ఆకర్షణే ప్రధానంగా చాలా మంది యువతీ యువకులు కలుషితమైన ప్రేమ ల్లో పడి మోసాల కు గురౌతున్నారు. వారి కన్న తల్లి తండ్రులకు సమాజంలో చెడ్డపేరు ను తీసుకువస్తున్నారు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఆత్మహత్యలు, హత్యలకు గురౌతున్నారు. దేశానికి యువతీ యువకులే వెన్నుముఖగా నిలబడాల్సిందిపోయి, అర్ధాంతరంగా జీవితాలను ఛిద్రం చేసుకోవడం చాలా బాధాకరం. అయితే కొన్ని సందర్భాల్లో ప్రేమలో పడి సహజీవనం చేసి, పెళ్లి అనగానే ఏదో ఒక కారణంతో అమ్మాయి, లేక అబ్బాయో మోసం కాబడుతున్నారు. వీరు ప్రేమలో ఉన్నప్పుడు ఎవరైనా మంచి చెబితే మేము మేజర్లం అంతా తెలుసు మాకు అంటారు. చివరకు వీరిలో తగాదాలు వస్తే కుటుంబం గుర్తుకువస్తాయి. ఈ తగాదా కాస్త కుటుంబం, పెద్దలు సమక్షంలో పంచాయితీలు జరిగి చివరికి పోలీస్ స్టేషన్లు, న్యాయస్థానాలకు చేరుతోంది అయితే అంతవరకూ ఏంతో కలివిడిగా ఉన్నవారు. ఒక్కసారిగా నేను పెళ్లి చేసుకోలేదు భార్యను కాను లేదా భర్తను కాను అంటూ కొత్తరాగం పలుకుతున్నారు. ఇక న్యాయస్థానాలు సంప్రదాయం ప్రకారం జరిగితేనే వివాహ బంధంలో ఉన్నట్లుగా చెబుతోంది. ఇక మోసం చేసిన భార్య లేక భర్తను న్యాయస్థానాల్లో ఎలా నిరూపించాలో చూద్దాం. యువతీ యువకులు వేరే కాపురం పెట్టేటప్పుడు చుట్టూ ఉన్నవారి ముందు వారు ఏ బందుత్వంతో పిలుచుకునేవారు. ఇరువురు ఏ బంధంతో మెలిగేవారో సాక్ష్యం చెప్పించాలి. వీరి బ్యాంక్ అకౌంట్ బుక్స్ లో, ఎల్ ఐ సీ బాండ్స్ లో నామినిగా పేరు, బంధుత్వం ఏమని పెట్టారో చూడాలి. వివాహం చేసుకున్న ఫొటోస్, వీడియోస్, ఆధార్ కార్డు, ఓటర్ కార్డుల్లో వైఫ్ ఆఫ్ అని ఎవరిని పెట్టారు. ఒక వేళ వీరికి పిల్లలు జన్మించి వుంటే వారి బర్త్ సర్టిఫికేట్ లో తల్లి, తండ్రి పేరు ఎవరిది నమోదు చేశారు. ఉద్యోగస్తులు అయితే సర్వీస్ రికార్డ్స్ లో భార్య, లేక భర్తగా ఎవరి పేరు నమోదు అయింది తదితర విషయాలను గుర్తించి న్యాయస్థానాలకు ఆ డాక్యుమెంట్స్ ను అందజేయాలి. ఇక వీరికి పుట్టిన పిల్లలకు వారి తల్లి తండ్రుల ఆస్తుల్లో వాటా సంక్రమిస్తుంది. రెండో వివాహం చెల్లదు, నేరం కూడా. పెళ్లి అయిన స్త్రీ లేక పురుషుడు వేరే వ్యక్తులతో సహజీవనం చెయ్యడం నేరం. కాబట్టి వారు భార్య లేక భర్త హోదా పొందలేరు. న్యాయస్థానాల్లో సాక్ష్యాలు ముఖ్యంకాబట్టి యువతీ, యువకులు మోసానికి గురికాకుండా, చక్కటి జీవితాన్ని అనుభవించే విధంగా చట్టాలయందు అవగాహన కలిగి ఉండాలి.

చెన్నాప్రమోదిని
(బి.ఏ, ఎల్. ఎల్. బి)
లీగల్ అవేర్నెస్ పర్సన్

మీకు తెలుసా

గ్రంథాలలో చెప్పబడిన శాంతులు

"55వ పుట్టిన రోజు - **భీమ శాంతి**"
"60వ పుట్టిన రోజు - **ఉగ్ర రథ శాంతి**"
"61వ పుట్టిన రోజు - **షష్టిపూర్తి**"
"70వ పుట్టిన రోజు - **భీమ రథ శాంతి**"
"72వ పుట్టిన రోజు - **రథ శాంతి**"
"78వ పుట్టిన రోజు - **విజయశాంతి" (77 సంవత్సరాల 7 నెలల 7 రోజులు)**
"80వ పుట్టిన రోజు - **శతాభిషేకం" (80 సంవత్సరాల 8 నెలల 8 రోజులు)**
"84వ పుట్టిన రోజు - **మృత్యుంజయ" శాంతి సహస్రచంద్ర దర్శనం**
"88 సంవత్సరాల 8 నెలల 8 రోజులు - **దేవ రథ" శాంతి**
"99 సంవత్సరాల 9 నెలల 9 రోజులు - **దివ్య రథ" శాంతి**
"100వ పుట్టిన రోజు - పూర్ణాభిషేకం"
"105 సంవత్సరాల 8 నెలల 8 రోజులు - **మహా దివ్య రథ" శాంతి**

ఆషాఢంలో గోరింటాకు ప్రత్యేకత

ఆషాఢ మాసం వచ్చిందంటే చాలు... గోరింటాకు గుర్తుకువస్తుంది. ఆషాఢం గడిచేలోగా ఏదో ఒక రోజున గోరింటాకు పెట్టుకొని తీరమంటూ పెద్దలు పోరుతూ ఉంటారు. ఎందుకంటే...

జ్యేష్ఠ మాసంలో కురవడం మొదలైన వర్షాల ఆషాఢం నాటికి ఊపందుకుంటాయి. అలా తరచూ వర్షపు నీటిలో నానక తప్పదు. ఇక పొలం పనులు చేసుకునేవారు, ఏరు దాటాల్సి వచ్చేవారు... ఈ కాలంలో కాళ్లూ, చేతులను తడపకుండా రోజుని దాటలేరు. అలాంటి సమయంలో చర్మవ్యాధులు రావడం, గోళ్లు దెబ్బతినడం సహజం. గోరింటాకు ఈ ఉపద్రవాన్ని కొన్ని రోజుల పాటు ఆపుతుంది.ఆషాఢమాసం నాటికి గోరింట చెట్టు లేత ఆకులతో కళకళలాడుతూ ఉంటుంది. ఆ సమయంలో గోరింటను కోయడం వల్ల చెట్టుకి ఏమంత హాని కలుగదు. పైగా లేత ఆకులతో చేతులు ఎర్రగా పండుతాయి.

ఆషాఢం నాటికి వాతావరణం ఒక్కసారిగా చల్లబడిపోతుంది. వాతావరణంలో అకస్మాత్తుగా వచ్చే ఈ మార్పు వల్ల శరీరంలో కఫసంబంధమైన దోషాలు ఏర్పడతాయి. గోరింటాకుకి ఒంట్లోని వేడిని తగ్గించే గుణం ఉంది. అలా బయట వాతావరణానికి అనుగుణంగా మన శరీరాన్ని కూడా చల్లబరిచి దోషాలబారిన పడకుండా చేస్తుంది గోరింట.

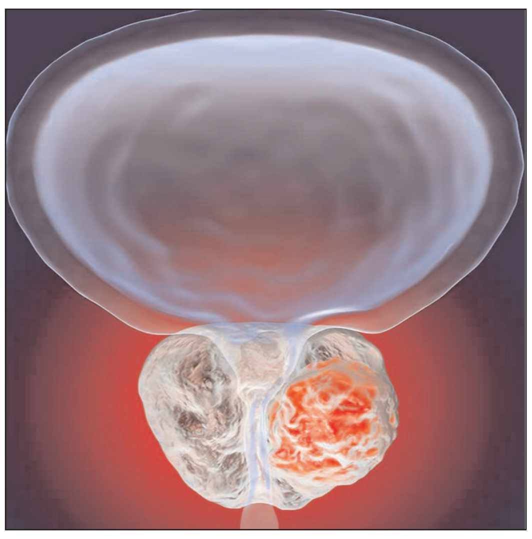
ఆషాఢంలో కొత్త పెళ్లి కూతుళ్లు తమ పుట్టింటికి చేరుకోవడం ఆనవాయితీగా వస్తోంది. ఆ సమయంలో తమ చేతులకు పండించుకునే గోరింట, వారికి తమ సౌభాగ్యాన్ని గుర్తుచేస్తుంది. పుట్టింట ఉన్న మనసు, మెట్టినింట ఉన్న భర్త ఆరోగ్యాన్ని కాంక్షిస్తుంది.వేళ్లకి గోరింట పెట్టుకోవడం వల్ల కంటికి నదరుగానే కాకుండా గోళ్లు పెళుసుబారిపోకుండా, గోరుచుట్టు వంటి వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి.

ఆయుర్వేదం ప్రకారం గోరింటి ఆకులే కాదు... పూలు, వేళ్లు, బెరడు, విత్తనాలు... అన్నీ ఔషధయుక్తాలే! గోరింట పొడిని మందుగా తీసుకోవడం, గోరింటతో కాచిన నూనెని వాడటం మన పెద్దల చిట్కావైద్యంలో ఉన్నదే! కేవలం ఆషాఢంలోనే కాదు... అట్లతద్దినాడూ, శుభకార్యాల సందర్భంలోనూ గోరింటాకు పెట్టుకోవాలని పెద్దలు సూచిస్తూ ఉంటారు. అలా ఏడాదికి కొన్నిసార్లైనా గోరింట అందించే ఆరోగ్యాన్ని అందుకోవాలన్నది పెద్దల ఉద్దేశం కావచ్చు.

ఆషాఢంలో గోరింట పెట్టుకోమన్నారు కదా అని చాలామంది ఎక్కడపడితే అక్కడ దొరికే కోన్ల మీద ఆధారపడుతూ ఉంటారు. గోరింట మన శరీరానికి తాకినప్పుడు అందులో

pages.qxd 7/12/2024 10:29 PM Page 6

మూత్ర పరీక్షతో ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ గుర్తింపు



మగవారిలో క్యాన్సర్ మరణాలకు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ఒక ప్రధాన కారణం. దీన్ని ముందుగా గుర్తించటానికి రక్తంలో పీఎస్ఏ (ప్రోస్టేట్ స్పెసిఫిక్ యాంటీజెన్) మోతాదులను పరీక్షిస్తుంటారు. ఇది ఎక్కువగా ఉంటే మరిన్ని పరీక్షలు అవసర పడతాయి. కొందరికి ప్రోస్టేట్ గ్రంథి నుంచి చిన్నముక్కను కత్తిరించి, పరీక్షిస్తుంటారు (బయాప్సీ) కూడా. ఈ పరీక్ష చాలావరకూ సురక్షితమే. కానీ కొన్నిసార్లు నొప్పి పుట్టొచ్చు. జ్వరం, మూత్రకోశ ఇన్‌ఫెక్షన్ల వంటి ఇతరత్రా దుష్ప్రభావాలకూ కారణం కావొచ్చు. అందువల్ల బయాప్సీ పరీక్షను అనవసరంగా చేయకుండా ఉండేందుకు శాస్త్రవేత్తలు చాలాకాలంగా ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో పదేళ్ల కిందటే ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌ను గుర్తించేందుకు మూత్ర పరీక్షను రూపొందించారు. ఇది తొలిదశలో ఉన్న క్యాన్సర్‌ను గుర్తిస్తుంది. కానీ అవి తీవ్రమైన క్యాన్సర్లా? నెమ్మదిగా వృద్ధి చెందే క్యాన్సర్లా? అనే తేడాలను పట్టుకోలేదు. నెమ్మదిగా వృద్ధి చెందే క్యాన్సర్లకు పెద్దగా చికిత్స అవసర ముండదు. నిశితంగా గమనిస్తూ దాని తీరుతెన్నులను పరిశీలిస్తుంటారు. ఇలాంటి క్యాన్సర్‌ను ముందుగా గుర్తిస్తే అనసరంగా బయాప్సీ చేయటం తప్పుతుంది కదా. దీన్ని దృష్టిలో పెట్టుకునే వాండర్‌బిట్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు మూత్ర పరీక్షను తాజాగా మెరుగుపరచారు. వేలాది మంది ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ బాధితుల జన్యువులను సేకరించి విశ్లేషించారు. చివరికి మూత్రంలో కనిపించే 18 జన్యువులను వేరుచేశారు. పీఎస్ఏ మోతాదులు ఎక్కువగా గలవారిలో దీన్ని పరీక్షించి చూడగా.. తీవ్ర, తక్కువ ముప్పు క్యాన్సర్ల మధ్య తేడాను తెలుసుకోవటానికి బాగా ఉపయోగపడుతున్నట్టు తేలింది. ఇది 97% కచ్చితత్వంతో తీవ్ర క్యాన్సర్‌ను గుర్తిస్తుండటం విశేషం. కాబట్టి అనవసర బయాప్సీ పరీక్షలను తప్పించటానికిది ఎంతగానో ఉపయోగ పడుతుందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు.

రోజూ విటమిన్ల మాత్రలా?

రోజా విటమిన్ల మాత్రలు వేసుకుంటున్నారా? అయితే మరోసారి ఆలోచించుకోండి. ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారిలో ఇవి మరణాల ముప్పును తగ్గించటం లేదని వెల్లడైంది. అమెరికాలోని నేషనల్ క్యాన్సర్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ పరిశోధకుల ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన భారీ అధ్యయనంలో ఈ విషయం బయటపడింది. పరిశోధకులు సుమారు 4 లక్షల మందిని 20 ఏళ్ల పాటు పరిశీలించి దీన్ని గుర్తించారు. మనలో చాలామంది ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవటానికి విటమిన్ల మాత్రలు వేసుకుంటుంటారు. అయితే వీటితో ఒనగూరే ప్రయోజనాలు, అనర్థాల గురించి కచ్చితంగా తెలియదు. విటమిన్ల మాత్రలు, మరణం ముప్పు మీద గతంలో చేసిన అధ్యయనాల్లో మిశ్రమ ఫలితాలు కనిపించాయి. పైగా అవి తక్కువ సమయంలో చేసిన అధ్యయనాలే. అందుకే దీర్ఘకాలం విటమిన్ల మాత్రలు వేసుకోవటానికీ మరణాలకూ మధ్య సంబంధాన్ని లోతుగా అర్థం చేసుకోవటానికి పరిశోధకులు ప్రయత్నించారు. వేర్వేరు ప్రాంతాలకు చెందిన క్యాన్సర్, ఇతర దీర్ఘకాల సమస్యలు లేనివారిని.. ఆరోగ్యవంతులను ఎంచుకొని చాలా ఏళ్లు పరిశీలించారు. విటమిన్ మాత్రలు వేసుకోనివారితో పోలిస్తే వేసుకునేవారిలో మరణాల ముప్పేమీ తగ్గలేదని తేలింది. క్యాన్సర్, గుండెజబ్బు, పక్షవాతం వంటి జబ్బులతో సంభవించే మరణాల్లోనూ తేడా కనిపించలేదు. జాతి, విద్య, ఆహార నాణ్యత వంటి వాటిని పరిగణనలోకి తీసుకొని చూసినా ఫలితాల్లో మార్పేమీ లేదు. అందువల్ల పోషకాల లోపం, వయసుతో పాటు వచ్చే సమస్యల వంటివి పరిశీలించి విటమిన్ల వాడకం, మరణాల ముప్పును మదించటం ముఖ్యమని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు.

వ్యాయామంతో జ్ఞాపకశక్తి

అధిక రక్తపోటు గలవారికి డిమెన్షియాతో పాటు విషయ గ్రహణ లోపం తలెత్తే ముప్పు ఎక్కువ.డిమెన్షియాలో జ్ఞాపక శక్తి, ఆలోచన సామర్థ్యం తగ్గుతాయి. ఇవి రోజువారీ వ్యవహారాల్లో బాగా ఇబ్బంది కలిగిస్తాయి. అయితే అధిక రక్తపోటు గల వృద్ధులు శారీరకశ్రమ, వ్యాయామంతో దీని ముప్పును తగ్గించుకోవచ్చని అమెరికాలోని వేక్ ఫారెస్ట్ యూనివర్సిటీ అధ్యయనం సూచిస్తోంది. వారానికి కనీసం ఒకసారైనా ఒంటికి చెమట పట్టించే.. గుండె, శ్వాస వేగం పెంచే వ్యాయామాలు చేసేవారికి విషయగ్రహణ లోపం, మతిమరుపు వచ్చే అవకాశం తగ్గుతున్నట్టు పరిశోధకులు గుర్తించారు. ప్రస్తుతం చాలామంది వృద్ధులు వ్యాయామం చేస్తున్న నేపథ్యంలో ఇది మంచి కబురేనని చెప్పుకోవచ్చు. వ్యాయామంతో ఇలాంటి ప్రయోజనాలు కనిపిస్తున్నట్టు తెలిస్తే కాస్త కఠినమైన వ్యాయామాలు చేయటానికి మరింత ఉత్సాహం చూపుతారనీ పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. అయితే 75 ఏళ్లు లోపువారిలోనే తీవ్రమైన వ్యాయామాలతో ఈ ప్రయోజనాలు కనిపిస్తుండటం గమనార్హం.

అమ్మ గుండెల్లో వెచ్చగా..

పిల్లల మనుగడలో తొలి నెల చాలా కీలకం. అప్పటివరకూ తల్లి కడుపులో భద్రంగా ఉన్న శిశువు బయటకు వచ్చాక వెలుపలి పరిస్థితులకు అలవాటు పడి, కుదురుకోవటం అనుకున్నంత తేలికేమీ కాదు. నెలలు నిండక ముందే, తక్కువ బరువుతో పుట్టిన పిల్లలకైతే మరీ కష్టం. ఐదేళ్లలోపు మరణిస్తున్న పిల్లల్లో 47% మంది తొలి 28 రోజుల్లోనే చనిపోతుండటం.. వీరిలో సుమారు 36% మంది నెలలు నిండక ముందే, తక్కువ బరువుతో పుట్టిన పిల్లలే ఉంటుండటం గమనార్హం. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఏటా సుమారు 2 కోట్ల మంది పిల్లలు తక్కువ బరువుతో పుడుతున్నారని అంచనా. పిల్లల మనుగడ మీదే దేశ భవిష్యత్తు ఆధారపడినందున వీరిని కాపాడుకోవటం మనందరి కర్తవ్యం. నవజాత శిశు సంరక్షణలో ఇంక్యుబేటర్ల వంటి సాధనాలు ఉపయోగపడుతున్నప్పటికీ ఇవి చాలాచోట్ల అందుబాటులో లేకపోవటం పెద్ద అవరోధం. ఇక్కడే తల్లి గుండె వెచ్చదనాన్ని, భద్రతను కల్పించే కంగారూ సంరక్షణ (కంగారూ మదర్ కేర్) ఆదుకుంటోంది. సహజ ఇంక్యుబేటర్ లాంటి ఈ పద్ధతి శిశువుల ప్రాణాలకు భరోసా ఇస్తోంది.

పుట్టిన తర్వాత శిశువు బతికి బట్టకట్టటానికి వెచ్చటి వాతావరణం అవసరం. తల్లి కడుపులో పిండం ఎదుగుతున్నప్పుడు శరీర ఉష్ణోగ్రతను కాపాడటానికి చర్మం కింద కొవ్వు ఏర్పడుతూ వస్తుంది. అలాగే చర్మం మందం కావటమూ కొనసాగుతుంది. కానీ నెలలు నిండక ముందే, తక్కువ బరువుతో పుట్టిన పిల్లల్లో ఈ రక్షణ కొరవడుతుంది. దీంతో శరీర ఉష్ణోగ్రత త్వరగా తగ్గిపోతుంటుంది. శరీరం చల్లబడితే రక్తంలో గ్లూకోజు మోతాదులు తగ్గటం, శ్వాస సరిగా తీసుకోలేకపోవటం, రక్తహీనత వంటివి తలెత్తొచ్చు. కొన్నిసార్లు ప్రాణాపాయమూ సంభవించొచ్చు. కాబట్టి శిశువును వీలైనంత వరకూ వెచ్చగా ఉండేలా చూడటం చాలా ముఖ్యం. ఇందుకు కంగారూ సంరక్షణ బాగా ఉపయోగపడుతుంది. అలాగే బిడ్డ కడుపు నిండటానికి కమ్మటి చనుబాలు అందుతాయి. తల్లి గుండెల మీద పరిశుభ్రమైన వాతావరణం ఇన్‌ఫెక్షన్లు రాకుండానూ కాపాడుతుంది. ఇవన్నీ కంగారూ సంరక్షణలో లభిస్తాయి. అదీ అదనంగా ఎలాంటి ఖర్చూ లేకుండా. అందువల్ల దీన్ని తక్కువ బరువు పిల్లలకు సంజీవని అన్నా అతిశయోక్తి కాదు.

ముందే పుట్టటమంటే?

సాధారణంగా గర్భిణికి 37 వారాల తర్వాత కాన్పు అయితే నెలలు నిండినట్టు. అయితే కొందరికి రకరకాల కారణాలతో అంతకు ముందే కాన్పు కావొచ్చు. ఇలాంటి కాన్పుతో పుట్టిన పుట్టిన పిల్లల్లో చిక్కేంటంటే- బరువు తక్కువగా ఉండటం. నెలలు నిండేవరకూ తల్లి కడుపులోనే ఉంటే పూర్తిగా ఎదుగుతారు. మంచి బరువుతో పుడతారు. అవయవాలన్నీ చక్కగా తయారవుతాయి. అదే నెలలు నిండక ముందే పుడితే చాలామందిలో బరువు తక్కువగా ఉంటుంది. పుట్టినప్పుడు 2.5 కిలోల కన్నా తక్కువున్నవారిని బరువు తక్కువ పిల్లలుగా పరిగణిస్తారు. కొందరు ఇంకా తక్కువగానూ ఉండొచ్చు. 1.5 కిలోల కన్నా తక్కువుంటే మరీ తక్కువ బరువుగా.. ఒక కిలో కన్నా తక్కువగా ఉంటే చాలా తీవ్రమైన తక్కువ బరువుగా భావిస్తారు. వీరిలో కేవలం బరువు తక్కువగా ఉండటమే కాకుండా పాలు సరిగా తాగకపోవటం, ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా తయారు కాకపోవటం వల్ల శ్వాస అంతగా తీసుకోలేకపోవటం వంటి ఇబ్బందులు కూడా తలెత్తుతాయి. అందువల్ల వీరిని కాపాడుకోవటం పెద్ద సమస్యగా మారుతోంది. ఇలాంటివారిని తక్షణం నవజాత శిశు రక్షణకు ప్రత్యేకించిన ఎన్‌ఐసీయూకు తరలించి ఇంక్యుబేటర్లలో పెట్టి చికిత్స చేస్తుంటారు. ఇంక్యుబేటర్లు బిడ్డకు వెచ్చదనం కలిగించొచ్చు గానీ తల్లి దగ్గర లభించే ఆప్యాయత, భద్రత లభించవు. ఇక్కడే కంగారూ మదర్ కేర్ సహజమైన, సులభమైన, సమర్థమైన పద్ధతిగా ఉపయోగపడుతుంది.

ఏంటీ పద్ధతి?

మాతా శిశువుల చర్మం తాకేలా తల్లి ఛాతీ మీద బిడ్డను బోర్లా పడుకోబెట్టటం కంగారూ సంరక్షణలో కీలకాంశం. బిడ్డ తలకు టోపీ, చేతులకు గ్లవుజులు, పాదాలకు సాక్స్.. అలాగే డైపర్ వేయాలి. బిడ్డ కడుపు, తల్లి ఛాతీ మధ్యలో ఎలాంటి దుస్తులూ ఉండరాదు. తల్లి ఛాతీ మీద పడుకున్నప్పుడు బిడ్డ ముఖం పక్కకు తిరిగి ఉంచాలి. కాళ్లు, చేతులు కప్పలా తల్లిని కరచుకొని ఉండాలి. ఇద్దరిని కలుపుతూ పైనుంచి మెత్తటి గుడ్డను చుడితే మంచి వెచ్చదనం లభిస్తుంది. కిందికి జారిపోకుండా బిడ్డ పిర్రల కింది నుంచి తల్లి చేతులను దన్నుగా పెట్టి, పట్టుకోవాలి. ఇద్దరూ కలిసి అలాగే పడుకోవచ్చు. వాలు కుర్చీలో అయినా కూర్చోవచ్చు. ఇది తల్లీ బిడ్డ ఇద్దరికీ సౌకర్యంగా ఉంటుంది. తల్లికి వీలున్నంతవరకూ బిడ్డను అలాగే ఛాతీ మీద పెట్టుకోవచ్చు. ఎంత ఎక్కువసేపుంటే అంత మంచిది. అయితే రెండు గంటలకోసారి పాలు పట్టి, తిరిగి ఛాతీ మీద పెట్టుకోవాలి. దీన్ని ఆసుపత్రిలో గానీ ఇంట్లో గానీ ఎక్కడైనా చేయొచ్చు. బిడ్డ 2.5 కిలోల బరువుకు చేరుకున్నంతవరకూ.. బిడ్డకు 37 వారాల ఎదుగుదల వచ్చేంతవరకూ కంగారూ సంరక్షణ కల్పించటం మంచిది.

ఒకప్పుడు బిడ్డ కుదురుకున్నాక కంగారూ రక్షణ పద్ధతిని అవలబించేవారు. ఇప్పుడు పుట్టిన వెంటనే ఆరంభిస్తున్నారు. శిశువులను ఐసీయూలో ఉంచినప్పుడు పక్కనే తల్లి పడకనూ ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. దీంతో మరణాల శాతం ఇంకా తగ్గటం గమనార్హం. అందుకే తక్కువ బరువుతో పుట్టిన పిల్లల చికిత్సలో తగు సదుపాయాలు లేని చోట్ల కంగారూ సంరక్షణను వాడుకోవాలని ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ గట్టిగా సిఫారసు చేస్తోంది.

కంగారూ జంతువుల స్ఫూర్తితో

ఒకప్పుడు కొలంబియా వంటి దేశాల్లో ఇంక్యుబేటర్లు, వార్మర్ల వంటి సదుపాయాలు అంతగా అందుబాటులో ఉండేవి కావు. దీంతో తక్కువ బరువుతో, నెలలు నిండక ముందే పుట్టిన పిల్లలు చాలామంది మృత్యువాత పడేవారు. ఇలాంటి పిల్లలను ఛాతీ మీద పడుకోబెట్టుకుంటే బాగా కోలుకుంటున్నారని నర్సులు గుర్తించారు. రెండు కిలోల కన్నా తక్కువ బరువుతో పుట్టిన పిల్లలను కాస్త కుదురుకున్నాక తల్లి ఛాతీ మీద పడుకోబెట్టి పరిశీలించారు. ఇతర పిల్లలతో పోలిస్తే ఇలాంటి పిల్లల్లో మరణాలు 40% వరకూ తగ్గుతున్నట్టు కనుగొన్నారు. ఇది బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. అనంతరం తల్లి ఛాతీ మీద పడుకోబెట్టటమే కాకుండా చనుబాలు కూడా పడితే ఇంకా మంచి ఫలితం ఉంటున్నట్టు బయటపడింది. దీనికి స్ఫూర్తి ఆస్ట్రేలియాలో నివసించే కంగారూ జంతువులే. ఇవి చాలా ముందుగానే పిల్లలను కంటాయి. అప్పటికి పిల్లలకు కళ్లు, జుట్టు వంటివేవీ ఉండవు. అవి తల్లి కడుపు వద్ద సంచీలోనే ఉంటూ.. అక్కడే తల్లి రొమ్ముల నుంచి పాలు తాగుతూ వృద్ధి చెందుతాయి. పెద్దగా అయ్యేవరకూ సంచీలోనే ఉంటాయి. దీన్ని గమనించే కంగారూ మదర్ కేర్‌కు శ్రీకారం చుట్టారు.

ఎన్నెన్నో ప్రయోజనాలు

కంగారూ సంరక్షణతో ఎన్నో లాభాలు కలుగుతున్నట్టు అధ్యయనాలు, అనుభవాలు చెబుతున్నాయి. తల్లి చర్మం తాకిడితో బిడ్డకు తగినంత వెచ్చదనం లభిస్తుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రత స్థిరంగా ఉంటుంది. ఇది త్వరగా బరువు పెరగటానికి తోడ్పడుతుంది. తల్లి స్పర్శ బిడ్డకు సాంత్వన చేకూరుస్తుంది. ఏడవటం తగ్గుతుంది. కంటి నిండా నిద్ర పడుతుంది. గుండె వేగమూ స్థిరపడుతుంది. తక్కువ బరువు పిల్లల్లో కొద్దిసేపు శ్వాస ఆగిపోయే (అప్నియా) ప్రమాదముంది. కంగారూ సంరక్షణతో ఇదీ తగ్గుతుంది. క్రమంగా శ్వాస తీసుకునే తీరు మెరుగవుతుంది. నొప్పిని తట్టుకునే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. తల్లీ బిడ్డల మధ్య అనుబంధం ఇనుమడించటం మరో ముఖ్యమైన విషయం. బిడ్డ తన ఛాతీకి తాకగానే తల్లికి పాలివ్వాలనే భావన కలుగుతుంది. దీంతో పాలు త్వరగా పడతాయి. బిడ్డ కూడా చనుబాలు తాగటం త్వరగా నేర్చుకుంటుంది. చనుబాలు తాగటం.. తల్లి సంరక్షణలో పరిశుభ్రమైన వాతావరణం, వెచ్చదనం లభిచటం వల్ల ఇన్‌ఫెక్షన్లు సోకటమూ తగ్గుతుంది. ఆసుపత్రిలో ఉండాల్సిన అవసరం తగ్గటం వల్ల త్వరగా ఇంటికి వెళ్లొచ్చు. ఈ శిశువుల్లో మెదడు కూడా బాగా వృద్ధి చెందుతుంది.

ఇలాంటి శారీరక, మానసిక ప్రయోజనాలను దృష్టిలో పెట్టుకునే మామూలు పిల్లలనూ పుట్టిన వెంటనే తల్లి ఛాతీ మీద పడుకోబెట్టటం చేస్తున్నారు.

తండ్రి కూడా

కేవలం తల్లే కాదు.. తండ్రి కూడా కంగారూ సంరక్షణను ఇవ్వచ్చు. శిశు సంరక్షణలో తల్లిదండ్రులనూ భాగస్వామ్యం చేయటం ద్వారా పిల్లలు మరింత త్వరగా, బాగా కోలుకుంటుండటం విశేషం. బిడ్డ పట్ల ఆప్యాయత చూపే కుటుంబ సభ్యులు ఎవరైనా తగు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ బిడ్డకు ఈ సంరక్షణ కల్పించొచ్చు కూడా.

జాగ్రత్తలు అవసరం

కంగారూ సంరక్షణ ఇచ్చేవారు పరిశుభ్రంగా ఉండాలి. తల్లి ఛాతీని ముందే శుభ్రం చేసుకోవాలి. పర్‌ఫ్యూమ్‌లు గానీ లోషన్లు గానీ రాయొద్దు. చర్మం మీద దద్దు, గాయాల వంటివేవీ ఉండొద్దు. ఎవరైనా సరే.. చేతులను శుభ్రంగా కడుక్కొని, పొడిగా తుడుచుకున్నాకే బిడ్డను తాకాలి.

చుట్టుపక్కల ఫోన్లు, ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలేవీ ఉండొద్దు. ఇవి బిడ్డ నుంచి దృష్టి మళ్లేలా చేస్తాయి. అనుబంధం పెంపొందటానికి, పిల్లలు కిందికి జారిపోకుండా చూసుకోవటానికి బిడ్డను కనిపెట్టుకొని ఉండటం చాలా ముఖ్యం. అలాగే గాఢనిద్రలోకి వెళ్లకుండా చూసుకోవాలి.

పొగ తాగకూడదు. చుట్టుపక్కల కూడా ఎవరినీ సిగరెట్లు, చుట్టలు, బీడీలు కాల్చనీయొద్దు.

నలతగా ఉన్నప్పుడు కంగారూ సంరక్షణ ఇవ్వద్దు. బిడ్డ రోగనిరోధక వ్యవస్థ అప్పటికి ఇంకా పూర్తిగా అభివృద్ధి చెందదు. కాబట్టి తొలివారాల్లో బిడ్డకు సూక్ష్మక్రిములు సోకుండా చూసుకోవటం తప్పనిసరి. ఏదైనా నలతగా ఉంటే బిడ్డ సంరక్షణను కుటుంబ సభ్యుల్లో ఎవరికైనా అప్పగించాలి. జలుబు వంటివి ఉంటే మాస్కు ధరించాలి.

బిడ్డ చర్మం రంగు మారటం వంటివేవైనా గమనిస్తే వెంటనే అప్రమత్తం కావాలి.

ఆషాఢం..నెలంతా పండుగే...

చైత్రంలో ఉగాది, వైశాఖంలో హనుమ జయంతి, శ్రావణంలో కృష్ణాష్టమి, భాద్రపదంలో వినాయకచవితి.. ఇలా ఏ మాసంలోనైనా కొన్నే విశేష దినాలుంటాయి. కానీ ఆషాఢం నెలంతా ప్రత్యేకమే.. పండుగలూ పర్వాల వైభవమే..

తెలుగుమాసాల్లో నాలుగోది ఆషాఢం. పూర్ణిమనాడు పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ నక్షత్రాలకు దగ్గరగా చంద్రుడు సంచరించే కాలం ఆషాఢం. ఈ మాసంలో శుభకార్యాలేవీ తలపెట్టకూడదు. గృహ నిర్మాణానికి మాత్రం మంచిది. ఈ నెలలో ఇల్లు కడితే గృహస్థుకు ధనధాన్యాలు, పశువులు, రత్నాలు ప్రాప్తిస్తాయని మత్స్యపురాణం చెబుతోంది. ఈ మాసం పుణ్యకార్యాలకు అనుకూలం కాదని నిషిద్ధ మాసం, శూన్యమాసం అన్నారు. కానీ **ఆధ్యాత్మికంగా శుచిమాసం.**

వసంతం ముగిసి వర్షరుతువు ఆసన్నమయ్యే సంధికాలమిది. వాతావరణ మార్పు వల్ల క్రిమి కీటకాలు విజృంభిస్తాయి. అప్పటికప్పుడు ఎక్కడపడితే అక్కడ పురుగులు పుట్టుకొస్తాయి. వాటి వల్ల మనకీ, పశుపక్ష్యాదులకీ కూడా అనారోగ్యం కలిగే అవకాశముంది. ఆషాఢంలో ఇత్తడి, కంచు, బంగారు, వెండి లాంటి లోహ వస్తువు లను శుభ్రం చేయడం ఆచారం. ఈ మాసంలో తరచూ అభ్యంగ స్నానం కూడదు. లక్ష్యపెట్టకుంటే జలుబూ, జ్వరం, జుట్టు రాలడం, రంగు మారడం, చుండ్రు లాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయని హితవు పలికారు. అలాగే గర్భిణులు ఆషాఢంలో మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాలని చెబుతారు.

గోరింటాకు ఎందుకు..

గౌరీదేవికి ఇష్టమైన గోరింటాకు పెట్టుకుంటే అమ్మవారి అనుగ్రహం కలుగుతుందనేది ఆధ్యాత్మిక చింతన. శాస్త్రీయంగా చూస్తే ఆషాఢంలో వర్షాల వల్ల జలుబు, జ్వరాలు, అంటువ్యాధులు సోకే అవకాశముంది. గోరింటాకు వాటిని నివారిస్తుంది. రోగనిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది. చర్మరోగాలు, గాయాలు తగ్గుతాయి. పారాణిగా పెట్టుకోవడం వల్ల పాదాలు పగలవు. ఇలా అనేక ప్రయోజనాలున్నందున ఈ మాసంలో గోరింట పెట్టుకోవడం ఆచారమైంది.

ఆధ్యాత్మికతకు ఆషాఢం

ఆషాఢమాసం ఆధ్యాత్మికతకు తొలి మాసం. ఆషాఢ శుద్ధ షష్ఠి నాడు స్కంద వ్రతం చేసుకుని తరిస్తాం. శుద్ధ సప్తమిని భానుసప్తమిగా సూర్యారాధన చేస్తాం. ఆరోజు కాలపరిమాణంలో పగలు, రాత్రి సమానంగా ఉంటాయి. ఇది విశేషం. ఆషాఢ శుద్ధ ఏకాదశికి ఉన్న ప్రాశస్త్యం అంతా ఇంతా కాదు. ఇదే తొలి ఏకాదశి. శ్రీమహావిష్ణువు శయనించే రోజు. అందుకే శయన ఏకాదశి అంటారు. మఠాధిపతులు, పీఠాధిపతులు, సాధువులు అందరూ చాతుర్మాస్య దీక్ష చేపట్టి కార్తీక శుద్ధ ఏకాదశి వరకు నాలుగు నెలల పాటు దీక్ష పాటిస్తారు. ఆరోజు ఆలయాలకు వెళ్లి దైవదర్శనం చేసుకోవడం శుభం. పూర్వం తొలి ఏకాదశినే సంవత్సరాదిగా వేడుక చేసుకునేవారు. తర్వాత చైత్రమాస ఆరంభదినం ఉగాది అయ్యింది. ఇక ఆషాఢ పూర్ణిమే వ్యాస పూర్ణిమ లేదా గురు పూర్ణిమ. ఈ మహా పర్వదినం రోజున శ్రీమన్నారాయణుడి అవతారమైన వ్యాసమహర్షిని అర్చిస్తారు. విద్యార్థులు గురుపూజ చేసి చదువులో రాణించాలని సంకల్పిస్తారు. గురుస్థానంలో నిలిచిన దత్తాత్రేయ స్వామిని, రాఘవేంద్ర స్వామిని, సాయి భగవానుణ్ణి, ఆదిశంకరులను, దేవతల గురువైన బృహస్పతిని పూజించి, జ్ఞానాన్ని ప్రసాదించమని వేడుకుంటారు.

నెలంతా పర్వదినాలే

ఆషాఢ పూర్ణిమకు ముందు వచ్చే చతుర్దశి నాడే భూలక్ష్మి అంశతో గోదాదేవి ఆవిర్భవించింది. ఆ రోజున శ్రీ వైష్ణవులందరూ గోదామాతను ఆండాళ్‌గా పూజించి, ఆ జగన్మాత రచించిన పాశురాలను పారాయణ చేసి, విశిష్టంగా ఆరాధిస్తారు. ఆషాఢ బహుళ సప్తమి భోగ సప్తమి. చెట్టుచేమలకు విశేషంగా పూజలు చేస్తారు. పంట పొలాల వద్ద జాతర నిర్వహిస్తారు. వ్యవసాయ ఫలానికి జాతర చేసేది ఈ మాసంలోనే. బహుళ ఏకాదశి కామదా ఏకాదశి. కామమంటే కోరిక, ముక్తి. కోరికలను తీరుస్తుంది, మోక్షాన్ని కలిగిస్తుంది- అని విశ్వసిస్తూ ఈ పర్వదినాన అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు చేస్తారు.

పూరీ జగన్నాథుని రథయాత్ర ఆషాఢంలోనే జరుగుతుంది. ఏ మాసంలో అయినా కొన్ని రోజులే ప్రత్యేక దినాలుంటాయి. కానీ ఆషాఢ

మాసంలో నెలంతా బోనాల వైభవంతో వీధులు కళకళ లాడటం తిలకిస్తాం. ఆది పరాశక్తికి బోనాలు సమర్పించి ఆశీస్సులు పొందుతారు. ఆషాఢం సముద్ర, నదీ స్నానాలకు కూడా ప్రసిద్ధమే. ఇంత విశిష్టమైంది ఆషాఢం. ఈ మాసంలో పెద్దల మాటలు అనుసరించి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుందాం, ఆధ్యాత్మిక మార్గాన్ని సుగమం చేసుకుందాం.

కొండచరియలు విరిగిపడి నదిలో పడిన రెండు బస్సులు

నేపాలలో శుక్రవారం తెల్లవారు జామున ఘోర ప్రమాదం చోటుచేసుకొంది. నారాయణ ఘాట్-ముగ్లింగ్ జాతీయ రహదారిపై తెల్లవారుజామున 3.30 సమయంలో కొండ చరియలు విరిగి పడ్డాయి. ఆ సమయంలో భారీగా వర్షం కూడా కురుస్తోంది. దీంతో అదే మార్గంలో దాదాపు 65 మందికి పైగా ప్రయాణికులతో వెళ్తున్న రెండు బస్సులపై కొండచరియలు పడడంతో ఆ రెండు బస్సులు పక్కనే ఉన్న త్రిశూన్ నదిలో పడ్డాయి. గల్లంతైన వారిలో ఏడుగురు భారతీయులు కూడా ఉన్నట్లు సమాచారం. వీరు ప్రాణాలు కోల్పోయినట్లు వార్త లొస్తు న్నాయి. కానీ, ఎటు వంటి అధికారిక ధ్రువీకరణ రాలేదు. మరో బస్సుపై కొండచరియలు విరిగిపడటంతో డ్రైవర్ మృతి చెందాడు.

24 మంది ప్రయాణికులతో ఓ బస్సు కాఠ్‌మాండూ వెళుతోంది. మరో బస్సులో 41 మంది ఉన్నట్లు గుర్తించారు. వీటిని గణపతి డీలక్స్, ఏంజెల్ బస్సులుగా గుర్తించారు. వీటిల్లో గణపతి డీలక్స్‌కు చెందినదిగా భావిస్తున్న బస్సు నుంచి ముగ్గురు ప్రయాణికులు తప్పించుకొన్నారు. బస్సు ప్రమాదానికి గురికాగానే వారు దానిలో నుంచి బయటకు దూకేసినట్లు కాఠ్‌మాండూ పోస్టు పేర్కొంది.

అదే మార్గంలో మరోచోట కూడా బస్సుపై కొండచరియ విరిగిపడటంతో దాని డ్రైవర్ తీవ్రంగా గాయపడి మృతి చెందారు. ఈ బస్సు బుట్వాల్ నుంచి కాఠ్‌మాండూకు వెళుతోంది. మృతుడిని మేఘ్‌నాథ్‌గా గుర్తించారు.

ఈ ఘటనపై నేపాల్ ప్రధాని పుష్పకమల్ దహల్ విచారం వ్యక్తంచేశారు. ప్రభుత్వ ఏజెన్సీలు అక్కడ బాధితుల గాలింపునకు అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఆ దేశ సాయుధ దళాలు ఘటనా స్థలానికి చేరుకొని సహాయక చర్యలు చేపట్టాయి.

రోజుకొక్కసారైనా నవ్వాలి

టోక్యో: ఏ దేశంలోనైనా పాలనాపరమైన చట్టాలు చేస్తారు. నేరాన్ని అదుపులోకి తీసుకురావడానికో, ప్రజల సంక్షేమానికో ప్రభుత్వాలు నిబంధనలు రూపొందిస్తాయి. జపాన్‌లో మాత్రం ప్రతిరోజూ అందరూ నవ్వాలని చట్టం చేయడం ఇప్పుడు చర్చనీయాంశంగా మారింది.

యమగట ప్రిఫెక్చర్ స్థానిక ప్రభుత్వం ప్రతిరోజూ అందరూ నవ్వాలంటూ చట్టం తీసుకొచ్చింది. శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించటంలో భాగంగానే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు వెల్లడించింది. ఈమేరకు శుక్రవారం ఆర్డినెన్స్ జారీ చేసింది. అలాగే నవ్వుతో కూడుకున్న వాతావరణాన్ని ప్రోత్సహించాలని కంపెనీలను ఆదేశించింది. ప్రతినెలా ఎనిమిదో తేదీని ప్రత్యేకంగా 'హాస్యంతో ఆరోగ్యం' కోసం కేటాయించాలని తెలిపింది.

యమగట విశ్వవిద్యాలయంలోని 'ఫ్యాకల్టీ ఆఫ్ మెడిసిన్' చేసిన పరిశోధనల ఫలితమే తాజా చట్టం. మెరుగైన ఆరోగ్యం, జీవనకాల పెంపుపై అక్కడి పరిశోధకులు అధ్యయనం చేశారు. తక్కువగా నవ్వే వాళ్లలో కొన్నిరకాల వ్యాధుల వల్ల మరణం ముప్పు పెరుగుతోందని గుర్తించారు. దీని ఆధారంగానే అక్కడి ప్రభుత్వం చట్టాన్ని తీసుకొచ్చింది.

నిత్యావసర సరుకులు ధరలు నియంత్రణ లో భాగంగా ప్రత్యేక స్టాల్స్

పార్వతీపురం, (విశాఖ సమాచారం) :నిత్యవసర సరుకుల ధరల నియంత్రణలో భాగంగా ప్రభుత్వం ప్రత్యేక స్టాల్స్ ఏర్పాటు చేసి కందిపప్పు, సన్న బియ్యం విక్రియాలు చేపట్టిందని డీఎస్ఓ శివప్రసాద్ తెలిపారు జిల్లా కేంద్రంలో ఆయన ఆధ్వర్యంలో ఎమ్మెల్యే బోనెల విజయ్ చంద్ర గారు సూచన మేరకు తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు పలుచోట్ల ప్రత్యేక కేంద్రాలను ప్రారంభించారు ఈ సందర్భంగా అధికారి మాట్లాడుతూ మార్కెట్లో కందిపప్పు 181 రూపాయలు ఉందన్నారు సామాన్య పేద ప్రజలకు తక్కువ ధరకు అందించాలని ఉద్దేశంతో కందిపప్పు ప్రత్యేక స్టాల్ లో160 రూపాయలకు అందిస్తున్నామన్నారు అలాగే బీపీటీ రాగం బియ్యం 55 రూపాయలు గాను ప్రభుత్వ పరంగా 49 రూపాయలకు పచ్చి బీపీటి సోనామసూరి బియ్యం 52.40 కి గాను అందించడం జరుగుతుందన్నారు రైతు బజార్లో ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన దారులకు విక్రయాలు చేయాలని ఆయన ఆదేశించారు ఈ కార్యక్రమంలో టిడిపి, జనసేన, బిజెపి నాయకులు కార్యకర్తలు అధికారులు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

7 కి.మీ.లు.. 6 స్టేషన్లతో ఎల్బీనగర్-హయత్‌నగర్ మెట్రో

హైదరాబాద్: నగరంలో మెట్రోరైలు రెండో దశలో ప్రతిపాదిత ఎల్బీనగర్-హయత్‌నగర్ మార్గంలో 6 స్టేషన్లు రాబోతున్నాయి. దాదాపు 7 కిలోమీటర్ల దూరం ఉండే ఈ మార్గంలో సగటున కిలోమీటరుకు కాస్త అటుఇటుగా ఒక స్టేషన్‌ను ప్రతిపాదించారు. జాతీయ రహదారి కావడం, కొన్ని చోట్ల ఫ్లైఓవర్ల నిర్మాణం జరుగుతున్న దృష్ట్యా మెట్రో స్టేషన్లు నిర్మించే ప్రాంతాలపై జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నారు. రహదారికి ఎటువైపు ఉన్నా మెట్రో స్టేషన్‌కు సులువుగా చేరుకునేందుకు వీలుగా వాటి స్థానాలను సర్దుబాటు చేస్తున్నారు. ఈ మేరకు సమగ్ర ప్రాజెక్ట్ నివేదిక (డీపీఆర్) రూపకల్పనకు జాతీయ రహదారుల సంస్థతో కలిసి మెట్రోరైలు అధికారులు తుదిరూపు ఇచ్చారు.

మెట్రోరైలు రెండోదశలో వేర్వేరు మార్గాల్లో 70 కి.మీ. నిర్మాణాన్ని ప్రతిపాదించారు. డీపీఆర్ పనులు ప్రస్తుతం జరుగుతున్నాయి. ఇందులో ఎల్బీనగర్-హయత్‌నగర్ మార్గం ఒకటి. మియాపూర్ నుంచి ఎల్బీనగర్ వరకు ఉన్న కారిడార్-1కి పొడిగింపు ఇది.

ఈ మార్గంలో చింతల్‌కుంట వద్ద ఒక స్టేషన్ రానుంది. ఎల్బీనగర్ నుంచి చింతల్ కుంట వరకు సెంట్రల్ మీడియన్‌లోనే (మధ్యలోనే) మెట్రోరైలు మార్గం ఉంటుంది. మిగతా 5 స్టేషన్లు ఎక్కడెక్కడ అనే వివరాలపై స్పష్టత రావాల్సి ఉంది.

చింతల్‌కుంట నుంచి హయత్‌నగర్ మధ్య జాతీయ రహదారుల సంస్థ ఫ్లైఓవర్లు నిర్మిస్తోంది. ఈ కారణంగా ఎడమవైపు సర్వీస్ రోడ్డులో మెట్రోరైలు మార్గం రానుందని మెట్రో అధికారులు తెలిపారు.

హయత్‌నగర్ నుంచి నిత్యం ఎంతోమంది నగరం లోని వేర్వేరు ప్రాంతాలు, ఐటీ కారిడార్ కు రాకపోకలు సాగిస్తుంటారు. రహదారిపై రద్దీ దృష్ట్యా గంటల తరబడి ట్రాఫిక్‌లోనే గడపాల్సి వస్తోంది. మెట్రో రాకతో ప్రయాణం సులభతరం కానుంది. ఐటీ కారిడార్ వరకు అనుసంధానం ఏర్పడనుంది.

జూనియర్ కళాశాల భవనం పనులు పరిశీలన.

పార్వతీపురం, జూలై 11(విశాఖ సమాచారం) : పార్వతీపురం జూనియర్ కళాశాల అదనపు భవనం పనులను జిల్లా కలెక్టర్ ఏ శ్యామ్ ప్రసాద్ గురువారం పరిశీలించారు. అదనపు భవనం పనుల వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. భవనాలు త్వరగా పూర్తి చేయాలని ఆయన ఆదేశించారు. భవనాలు అందుబాటులోకి రావడం వలన విద్యార్థులకు మరింత వెసులుబాటు కలుగుతుందని ఆయన చెప్పారు. మరుగుదొడ్లకు నిరంతర నీటి సరఫరా ఉండేలా పర్యవేక్షణ ఉండాలని, తాగు నీరు, విద్యుత్, ఫ్యాన్ సౌకర్యం పరిశీలించాలని ఆయన అన్నారు. విద్యా బోధనలో ఉత్తమ సాధనాలు వినియోగించాలని, విద్యా ప్రమాణాలలో ఎక్కడా లోపం ఉండకుండా చూడాలని ఆయన పేర్కొన్నారు. రెవిన్యూ డివిజనల్ అధికారి కె హేమలత భవన స్థలం వివరాలు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల అధ్యాపకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ క్షేత్రం లో ధైర్యలక్ష్మి అమ్మవారికి పంచామృత అభిషేకాలు

ప్రముఖ భారతీయ తత్వ దర్శన కేంద్రం శ్రీ క్షేత్రంలో కొలువై ఉన్న అష్టలక్ష్మి సమేత ఐశ్వర్య వెంకటేశ్వర స్వామి దేవాలయంలో ధైర్యలక్ష్మి అమ్మవారికి పంచామృతాభిషేకాలు గావించారు .శుక్రవారం ఉదయం దేవాలయం అర్చకులు చామర్తి రమేష్ ఆచార్యులు, చామర్తి శ్రీనివాస రమేష్ ఆచార్యులు సంయుక్తంగా వేదమంత్రాల నడుమ ధైర్యలక్ష్మి అమ్మవారికి పంచామృతభిషేకాలు, అర్చన, ప్రత్యేక పూజలు చేశారు .ఈ ఉత్సవంలో దేవాలయం ధర్మకర్తలు దుర్గా బాలాజీ, ఉమాదేవి దంపతులు, భక్తులు పాల్గొన్నారు.

టి నగరపాలెం లో చోరీ

2తులాల బంగారం 50 వేల రూపాయిల నగదు తస్కరణ

విశాఖ సమాచారం భీమునిపట్నం : భీమిలి మండలం టి నగరపాలెం గ్రామం లో మురళీ రమణ ఇంట్లో బుధవారం అర్ధరాత్రి చోరీ జరిగి 2 తులాల బంగారం, 50 వేల రూపాయిలు తస్కరణకు గురయ్యాయి.గురువారం భీమిలి పోలీస్ లు వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం బాధితుడు అతని కుటుంబ సభ్యులు బుధవారం రాత్రి ఇంటి మేడ పై నిద్రిస్తుండగా గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు ఇంటి గేట్లు కొడుతున్న శబ్దం రావడం తో మురళీ రమణ వెంటనే కిందకు వెళ్లి చూడగా తలుపులు తీసి ఉండడం తో లోపలికి వెళ్లి పరశీలిం చగా రెండు తరువాత మురళీ భీమిలి పోలీస్ లకు ఫిర్యాదు చేసాడు. అతని ఫిర్యాదు మేరకు క్లూస్ టీమ్, డాగ్ స్క్వాడ్ లను రప్పించి గ్రామ పరిసరాలలో నిశితం గా పరశీలించారు.పోలీస్ లు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

8 నుంచి కుష్ఠ వ్యాధిగ్రస్తులను గుర్తించే కార్యక్రమం

విశాఖపట్నం, జూలై 12 : జిల్లాలో ఈ నెల18 నుంచి వచ్చే నెల 2వ తేదీ వరకు కుష్ఠ వ్యాధి గ్రస్తులను గుర్తించే కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించనున్నట్లు జిల్లా కుష్ఠ నివారణ అధికారి డా.పూర్ణేంద్ర బాబు వెల్లడించారు. కుష్ఠ వ్యాధిగ్రస్తులు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరంలేదని, ఎం.డి.టి చికిత్సతో ఈ వ్యాధి పూర్తిగా నయం అవుతుందని స్పష్టం చేశారు.చర్మంపై స్పర్శ, నొప్పి, దురద లేని ఎర్రని,రాగిరంగు మచ్చలు ఉండటం, చెవులపై, వీపుపై, ఎదపై నొప్పిలేని బుడిపెలు, కను రెప్పలు పూర్తిగా మూయలేకపోవడం, కనుబొమ్మల, రెప్పల వెంట్రుకలు రాలిపోవడం, నొప్పిగా ఉన్న నరములు కలిగి ఉండటం ఈ వ్యాధి లక్షణాలుగా గుర్తించవచ్చన్నారు.అలాగే చేతులు,పాదాలు, నరాల యందు తిమ్మిర్లు ఉన్నా,అరిచేతులు,కాళ్ళు పాదాలు స్పర్శలేక పోవడం, పొడిబారి పోవడం, చేతులు,పాదాల వద్ద నొప్పిలేని గాయాలు,పుండ్లు కలిగి ఉండడం కూడా వ్యాధికి కారణం కావచ్చన్నారు. చేతివేళ్ళు, కాలివేళ్ళ వంకర్లు తిరిగి అంగవైకల్యం రావడం, చల్లని, వేడి వస్తువులను గుర్తించలేకపోవడం, చేతుల నుండి వస్తువులు జారిపోవడం, మణికట్టు, మడమను పైకి లేపలేకపోవటం, కాళ్ళ నుండి చెప్పులు జారిపోవడం వంటివి కూడా ఈ వ్యాధి లక్షణాలు కావచ్చన్నారు. కావున జూలై 18 నుంచి ఆగస్టు 2వ తేదీ వరకు జిల్లాలో చేపట్టనున్న వ్యాధిగ్రస్తులను గుర్తించే కార్యక్రమంలో వ్యాధి లక్షణాలు ఉన్నవారు తక్షణమే వివరాలు అందించి, తగిన చికిత్సను పొంది అంగవైకల్య నివారణకు సహకరించాలని జిల్లా కుష్ఠ నివారణ అధికారి ప్రకటన ద్వారా కోరారు.

లక్ష్మీపార్వతి ప్రొఫెసర్ని రద్దు చేయాలి . టిడిఆర్ హబ్ రద్దు చేయాలి

విశాఖపట్నం,విశాఖసమాచారం: ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయంలో మాజీ విసి ప్రసాద్ రెడ్డి హయాంలో జరిగిన అక్రమాలు తవ్వినకొద్దీ అనేక కొత్త విషయాలు వెలుగులోకి వస్తున్నవి ఇందులో రాష్ట్ర అధికార భాష సంఘం అధ్యక్షురాలు లక్ష్మీపార్వతి తెలుగు విభాగం ప్రొఫెసర్ గా నియమించటాన్ని అదే రకంగా అనేక మందికి మార్గదర్శకురాలుగా సుమారు 11 మందికి టీడీఆర్ హబ్ ద్వారా ఈ అవకాశాన్ని కల్పించడం జరిగింది ప్రైవేట్ కళాశాల నుండి వచ్చినటువంటి డాక్టర్ స్టీఫెన్ టి డి ఆర్ హబ్ కి టీనుగా వ్యవహరిస్తున్నారు ఆంధ్ర యూనివర్సిటీ పరిరక్షణ సమితి సభ్యులు తెలుగు విభాగం ఎదుట ధర్నా కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది ముఖ్యంగా లక్ష్మీపార్వతి ప్రొఫెసర్ని రద్దు చేయాలని అదే రకంగా టిడిఆర్ హబ్ రద్దు చేయాలని పిడిఆర్ హబ్ ద్వారా నియమించబడిన 1400 అక్రమ ప్రవేశాన్ని రద్దు చేయాలని , ఆంధ్ర యూనివర్సిటీ పరిరక్షణ సమితి సభ్యులు డాక్టర్ డాక్టర్ సురేష్ మీనన్ డాక్టర్ శ్రీనివాసరావు కోరారు. ఈ హబ్ ద్వారా ప్రవేశాల పొందిన వారికి ఫ్రీ పీహెచ్డీ పరీక్షలు అనుమతి ఇవ్వరాదని ఈ సందర్భంగా ఏయూ అధికారులను కోరారు. డాక్టర్ వి ఎస్ కృష్ణ లైబ్రరీ ప్రక్కన నిర్మించిన ఎక్సైజ్ రీజనల్ ఎలక్ట్రికల్ ల్యాబ్ ని ఏయూ నుంచి తరలించాలని ఈ సందర్భంగా కోరడం జరిగింది తక్షణమే యూనివర్సిటీకి వీసీను నియమించాలని వెంటనే మాజీ వేసి ప్రసాద్ రెడ్డి మరియు రిజిస్టర్ లపై న్యాయవిచారణ చేపట్టాలని కోరడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో డాక్టర్ దాస్ డాక్టర్ సూరి డాక్టర్ మంజుల డాక్టర్ భాను విద్యార్థులు పరిశోధకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మితిమీరిన జనాభా తో మానవ మనుగడ ప్రశ్నార్థకం - డైట్ ప్రిన్సిపాల్

విశాఖ సమాచారం భీమునిపట్నం జులై 11: దేశంలో వనరలకు మించి మితిమీరి జనాభా పెరిగితే మానవాళి మనుగడే ప్రశ్నార్థకం అవుతుందని స్థానిక జిల్లా విద్యా శిక్షణ సంస్థ(డైట్) ప్రిన్సిపాల్ ఎం జ్యోతి కుమారి ఆందోళన వ్యక్తం చేసారు. డైట్ లో గురువారం ప్రపంచ జనాభా దినోత్సవ కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ సందర్భం గా ఛాత్రోపాధ్యా యులను ఉద్దేశించి ఉద్దేశించి ప్రిన్సిపాల్ మాట్లాడుతూ నేడు ప్రపంచ జనాభా 812కోట్లు ఉంటే దానిలో భారత జనాభా 144కోట్లు ఉన్నదని ఆమె అన్నారు. అత్యధిక జనాభా గల దేశం గా ఉన్న మన దేశం లో అందుకు తగ్గ వనరులు లేకపోవడం నూతన విధానాలను సృష్టించలేక పోవడం తో దేశ భవిష్యత్ ప్రశ్నార్థకం అవుతున్నదని ఆమె అన్నారు.ఉత్తర భారత దేశం కంటే దక్షిణ భారత దేశం ఎక్కువ జనాభా ఉన్నదని ఆమె అన్నారు. కార్యక్రమం లో అధ్యాపకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తగరపువలస లో విద్యార్థుల ర్యాలీ : ప్రపంచ జనాభా దినోత్సవం సందర్భం గా స్థానిక బంగ్లామెట్ట జీవీఎంసీ ప్రాథమిక పాఠశాల విద్యార్థులు గురువారం ర్యాలీ చేపట్టారు. అనంతరం పాఠశాలలో విద్యార్థులకు జనాభా దినోత్సవం - భవిష్యత్ కార్యాచరణ ప్రణాళిక అంశం పై విద్యార్థులకు వ్యాసరచన పోటీలు నిర్వహించారు. కార్యక్రమం లో పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు రెడ్డిపల్లి అప్పలరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

2026 మార్చి నాటికి భోగాపురం ఎయిర్ పోర్టు పనులు పూర్తి

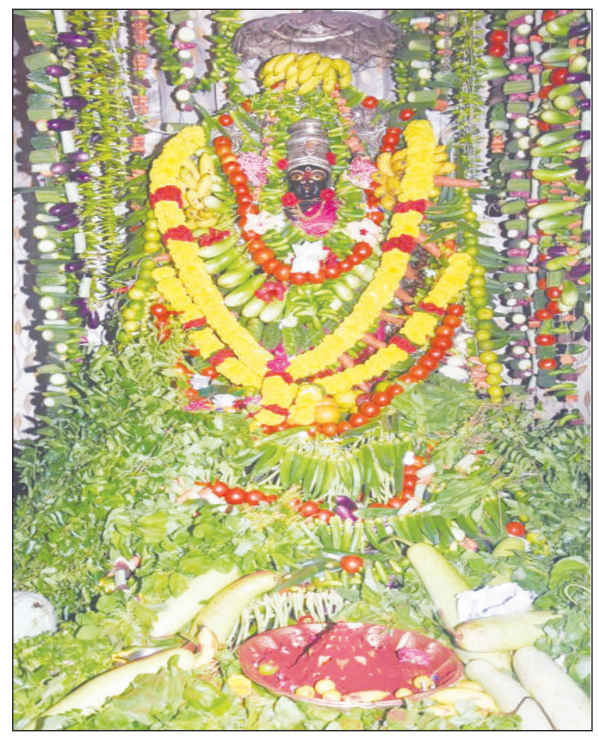
అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారం)భోగాపురం ఎయిర్‌పోర్టు పనులు 2026 మార్చి నాటికి పూర్తిచేసి ప్రారంభించేందుకు కూటమి ప్రభుత్వం పూర్తి స్థాయిలో చర్యలు తీసుకుంటోందని తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర కార్య నిర్వాహక కార్యదర్శి, విశాఖ జిల్లా మాజీ అధ్యక్షులు దాడి రత్నాకర్ తెలిపారు. శుక్రవారం స్థానిక డి.వి.ఆర్. కార్యాలయంలో జరిగిన విలేకర్ల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. రాష్ట్రానికే తలమానికంగా భోగాపురం ఎయిర్‌పోర్టును నిర్మించేందుకు ఆనాడు చంద్రబాబు ప్రభుత్వం మంజూరు చేసిందన్నారు. అయితే భోగాపురం ఎయిర్ పోర్టు అభివృద్ధిని గత వైయస్సార్ ప్రభుత్వం పూర్తిగా విస్మరించిందన్నారు. జిఎంఆర్ సంస్థ దీనిని పూర్తిచేసే బాధ్యత తీసుకుందన్నారు. ఎయిర్ పోర్టుకు చేరేందుకు దారిలో గల 12 జంక్షన్‌లను అభివృద్ధికి రూ. 1200 కోట్లు ఖర్చు వ్యయం అవుతుందని చెప్పారు. అనకాపల్లి జిల్లాలోని దార్లపూడి వద్ద నిర్మాణంలో ఉన్న పోలవరం ప్రాజెక్ట్ ఎడమ కాలువను పూర్తిచేసేందుకు కూటమి ప్రభుత్వం లక్ష్యంతో పనిచేస్తుందని దీనికి రూ. 800 కోట్లు వ్యయం అవుతుందని అన్నారు. ఇది పూర్తయితే జిల్లాలో 2 లక్షల 80 వేల ఎకరాల సాగుభూమికి నీరు అంది రైతులకు బాసటగా నిలుస్తుందన్నారు. సాగునీరు కాకుండా జిల్లాలోని తాగునీటి ఇబ్బందులు కూడ పూర్తిగా పరిష్కారం అవుతాయన్నారు. దీనిపై తక్షణం పనులు మొదలుపెట్టేవిధంగా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు జిల్లా రివ్యూ సమావేశంలో ఆదేశాలు ఇచ్చారన్నారు. జిల్లా కలెక్టరు కూడ వెంటనే పనులు పెట్టేశారన్నారు. గత వైసిపి ప్రభుత్వం పూర్తిగా వదిలేసిన విశాఖ ఎయిర్ పోర్టుకి మెట్రో ప్రాజెక్టుకు సంబంధించి కొత్త డి.పి.ఆర్.ను తయారు చేసేందుకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు చర్యలు తీసుకున్నారని తెలిపారు. సింగపూర్ మాదిరిగా ఒక పిల్లర్‌పై రోడ్డు మరియు రైలు వంతెన నిర్మిస్తారన్నారు. విశాఖ బీచ్‌రోడ్డును రూ. 560 కోట్లతో అభివృద్ధి చేస్తామని గత ప్రభుత్వ ముఖ్యమంత్రి జగన్‌రెడ్డి చెప్పారన్నారు. దీనికి సంబంధించి శిలాఫలకం అక్కడే ఉందన్నారు. దీనిపై ఒక్క రూపాయి కూడ వెచ్చించలేదన్నారు. విశాఖను మంచి పర్యాటక ప్రాంతంగా అభివృద్ధి చేసేందుకు విశాఖ బ్యాటరీ జంక్షన్ నుంచి భీమిలి వరకు ఒక ఫేజ్‌గాను, భీమిలి నుంచి భోగాపురం వరకు రెండో ఫేజ్‌గాను, భోగాపురం నుంచి ఇచ్ఛాపురం వరకు పర్యాటక ప్రాంతంగా అభివృద్ధి చేసేందుకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆదేశాలు ఇచ్చారన్నారు. విశాఖపట్టణాన్ని మరింతగా అభివృద్ధికి చేసేందుకు ఫ్లై ఓవర్‌లు, రోడ్లు నిర్మించేందుకు షీలానగర్ ప్రాంతం సబ్బవరం వరకు ప్రత్యామ్నాయ రోడ్డు నిర్మించేందుకు ప్రతిపాదనలు చేయాల్సిందిగా ముఖ్యమంత్రి ఆదేశాలు ఇచ్చారని చెప్పారు. విశాఖపట్నం పోర్టు నుంచి వెళ్లే భారీ వాహనాలు ఈ ప్రత్యామ్నాయ రోడ్డు ద్వారా ప్రయాణించి కలకత్తా, భువనేశ్వర తదితర ప్రాంతాలకు సరకుల ఎగుమతి దిగుమతులు, రవాణా సులువుగా జరుగుతుందన్నారు. అదేవిధంగా అనకాపల్లి ప్రాంతాన్ని విశాఖలో భాగంగా చేసుకుని అభవృద్ధి చేయాల్సిందిగా ముఖ్యమంత్రిని కోరామని చెప్పారు. అనకాపల్లి మధ్యలో ఉన్న కంపోస్టు యార్డును మూడు నెలల్లో పట్టణ శివారుకు తరలించేందుకు సీఎం ఆదేశించారన్నారు. మధురవాడలో ఉన్నటుగా ఇక్కడి ప్రజలకు ఇబ్బందులు కలగకుండా కంపోస్టు యార్డు నుంచి ధర్మల్ విద్యుత్తును తయారు చేస్తామన్నారు. ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ, ఎంపీ సీఎం రమేష్ ఆధ్వర్యంలో మూడు నెలలో కంపోస్టు యార్డును తరలించేందుకు చర్యలు మొదలయ్యాయని చెప్పారు. అనకాపల్లి ప్రాంతంలో గల 22ఎ సమస్యను కొంత వరకు పరిష్కరించి భూ యజమానులకు కొంత ఉపశమనం కల్పించామని చెప్పారు. ఇంకా విశాఖ, గాజువాక, అనకాపల్లి పాంతాల్లో గల సొంత భూమి ప్రభుత్వ భూమిగా తప్పుగా నమోదు కావడం వంటి ప్రైవేటు భూములను 22ఎ నుంచి మినహాయింపు ఇచ్చేందుకు చర్యలు తీసుకోవాల్సిందిగా విశాఖ, అనకాపల్లి కలెక్టర్లును ముఖ్యమంత్రి ఆదేశించారన్నారు. గోపాలపట్నం ప్రాంతంలో గల పంచగ్రామాల సమస్యను ఎమ్మెల్యే గణబాబు సూచన మేరకు సమస్యను పరిష్కరించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. సింహాచలం భూముల ప్రాంతంలో ఇందిరానగర్ తదితర ప్రాంతాల్లో నివసిస్తున్న ఇళ్లకు చిన్నచిన్న మరమ్మతులు ఉచితంగా చేసేందుకు అనుమతులు మంజూరుచేసి ఆదేశాలు ఇచ్చారన్నారు. జిల్లాలోగల దీర్ఘకాలికంగా ఉన్న మూడు సుగర్ ఫ్యాక్టరీలకు చెరకు పండిరచే రైతుల భూములను తక్షణం సర్వే చేయాలని ఆదేశాలు ఇచ్చారన్నారు. ఒకవేళ రైతులు ఈ ప్రాంతంలోని మూడు సుగర్ ఫ్యాక్టరీలు నడిపించేందుకు కావలసిన సామర్థ్యం గల 2వేల టన్నుల చెరకును రైతులు పండిరచగలిగితే కావలసిన నిధులు ప్రభుత్వం మంజూరు చేస్తుందని సీఎం చెప్పారన్నారు. చాలా మంది రైతులు చెరకు ఉత్పత్తి తగ్గించేశారని అన్నారు. చెరకును దేశవ్యాప్తంగా డిమాండు ఉన్న ఇథనాల్ ఫ్యాక్టరీలో ఉత్పత్తి చేసేందుకు ఉపయోగించవచ్చని అన్నారు. చోడవరం మాడుగుల మధ్యలో 5 వేల ఎకరాల్లో సర్వే చేసి స్పెషల ఎకనమిక్ జోన్‌గా అభివృద్ధి చేసేందుకు చర్యలు ప్రభుత్వం చర్యలు చేపడుతుందన్నారు. అలాగే నక్కపల్లిలో కూడ సెజ్ ఏర్పాటుచేస్తామన్నారు. దీనికి పూర్తిగా రైతులు నష్టపోకుండా భూములకు ప్రభుత్వం చెల్లింపులు చేస్తుందని, ఈ ప్రాంతంలో మరో ఫార్మాసిటీ ఏర్పాటుచేస్తారని రత్నాకర్ తెలిపారు. అనకాపల్లి, విశాఖజిల్లాలు అభివృద్ధే ధ్యేయంగా కూటమి ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందని తెదేపా రాష్ట్ర కార్యనిర్వాహక కార్యదర్శి రత్నాకర్ వివరించారు.

అనకాపల్లిలో కందిపప్పు, బియ్యం ప్రత్యేక కౌంటర్లు

అనకాపల్లి(విశాఖ సమాచారం)ధరలు నియంత్రణలో భాగంగా వినియోగదారుల సౌకర్యార్థం అనకాపల్లి పట్టణంలో మెయిన్ రోడ్లో కందిపప్పు, బియ్యం, ప్రత్యేక కౌంటర్లు ఏర్పాటు చేశారు, ఈ ప్రత్యేకమైన కౌంటర్లు అనకాపల్లి జిల్లా పౌర సరఫరాల శాఖ అధికారి కె.వి. ఎల్. ఎన్ మూర్తి, అమ్మకాలను ప్రారంభించారు ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ. ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ప్రజలకు నాణ్యమైన కందిపప్పు కేజీలు 160రూపాయలు, బియ్యం కేజీ 49 రూపాయలు, ధరలకు అమ్మకాలు జరుగుతాయి ఆయన తెలియజేశారు. శనివారం అనకాపల్లి మెయిన్ రోడ్ లో శ్రీధరాల జోగారావు షాపు వద్ద ప్రత్యేక కౌంటర్ ఏర్పాటు చేశామని దీని ద్వారా ప్రజలు ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలని ఆయన కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో. ఏ ఎస్ ఓలు కళ్యాణి, నందకిషోర్. సి ఎస్ డి టి లీల శేషు కుమారి, అనకాపల్లి రైస్ , డాల్ మర్చంట్ అసోసియేషన్. సంఘం గౌరవ అధ్యక్షులు శ్రీధరాల సోమరాజు, అధ్యక్షులు బొడ్డేడ శంకర్రావు. కార్యదర్శి. గుండా సాయి, కోశాధికారి. బచ్చు రామకృష్ణ, సంఘ సభ్యులు ప్రజలు పాల్గొన్నారు

మల్కాపురంలోని జీవీఎంసీ హై స్కూల్ లో విద్యార్థు లతో కలిసి మధ్యాహ్న భోజనం తింటున్న జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంధిర ప్రసాద్ త్రినాధపురం స్కూల్లో కూడా మధ్యాహ్నం భోజనం తనిఖీ చేశారు

శాకంబరీ దేవి అలంకరణలో శ్రీ కన్యకా పరమేశ్వరి



అనకాపల్లి. (విశాఖ సమాచారం) :పట్టణంలో ప్రసిద్ధి చెందిన శ్రీ కన్యకా పరమేశ్వరి దేవస్థానం ఆధ్వర్యంలో అమ్మవారి ప్రతిష్ఠా శతజయంతి ఉత్సవాలలో భాగంగా ఆషాడ మాసం సందర్భముగా శుక్రవారం శ్రీ కన్యకా పరమేశ్వరి అమ్మవారినీ శాకంబరీ దేవిగా అలంకరణ చేశారు, అమ్మవారిని భక్తులు దర్శించుకుని తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో. ప్రతిష్ట శత జయంతి ఉత్సవములచైర్మన్ కోరుకొండ బుచ్చిరాజు, కో చైర్మన్ డాక్టర్ గ్రంధి శేషు కుమార్, ఆలయ అధ్యక్షులు బిళ్ళపాటి కృష్ణ కుమార్, కార్యదర్శి కొరుఫోలు జగదీశ్వరరావు, కోశాధికారి శ్రీధరాల సోమరాజు. ఉత్సవ కమిటీ చైర్మన్ వుప్పల శ్రీనివాసరావు. ఆలయ కమిటీ సభ్యులు భక్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

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, 9160190123
Hyderabad (Sai Ganesh) : Cell : 9030841841, Kakinada (K.B. Ramarao): Cell: 9949413661, Parawada (satyanarayana): Cell: 77804 33919, Srikakulam : Cell: 70321 98574, Bheemili (D.V.Chalapathi Rao) : Cell: 9849603258, Office (Raghunath) : 7013785256. Arilova (D.Venkatesh) : 73825 85777. Maddilapalem (G.Raamakrishna) : 99084 24231, Yelamanchili (P.S.N. Murthy) : 83095 38789 Anakapalli (M.Krishna Rao) : 63023 75539
Paderu (P.Ravi Kumar) : 94908 12271 Parvathipuram (S.S.Naidu) : 94900 27519 Chintapalli (Srinivas) : 94923 40861 Chodavaram (BVR Murthy) : 81431 22188

గమనిక : ఇక్కడ ఇవ్వబడిన పేర్లు కలిగిన వారిని మాత్రమే విశాఖ సమాచారమ్ దినపత్రికకు విలేఖరులుగా గుర్తించవలెను. ఇక్కడ పేరు లేకుండా ఎవరైనా విశాఖ సమాచారమ్ ప్రతినిధిగా చెబితే నమ్మవద్దు.