Visakha Samacharam
MINI
FUNCTION HALL
100 Seating
Call : 93939 49345

VISAKHA SAMACHARAM TELUGU DAILY: VISAKHAPATNAM

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

విశాఖ సమాచారమ్

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 : 211 విశాఖపట్నం, 04 జూన్ 2024 మంగళవారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

ప్రతిభతో నిర్వహించే వ్యాపారాలను చేపట్టండి

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): బ్రాహ్మణులలో వ్యాపారం చేసే వర్గం స్వయం సమర్థతతో నిర్వహించగలిగే స్థాయి సామర్థ్యం కలిగి నాణ్యమైన నిజాయితీతో కూడిన వ్యాపారాలను చేస్తున్నారని రాజ్యసభ మాజీ సభ్యులు జీవీఎల్ నరసింహారావు సూచించారు. ఆదివారం నగరంలోని బిల్డర్స్ అసోసియేషన్ హాలులో జరిగిన బిజినెస్ బై బ్రాహ్మిన్స్ వైజాగ్ చాప్టర్ సమావేశంలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న ఆయన మాట్లాడుతూ స్వయం ఉపాధి పథకాలు, పరిశ్రమలు, వాణిజ్యం వంటి వాటిలో మెళకువలు నేర్చుకుని మరిన్ని విజయాలు సాధించాలని అలాగే బ్రాహ్మణ యువతని వ్యాపార రంగానికి రావాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు.

ఎగ్జిక్యూటివ్ కమిటీ చైర్మన్ చెరువు రామకోటయ్య మాట్లాడుతూ బ్రాహ్మణులలో ఎవ్వరూ ఖాళీగా ఉండరాదని, అందుబాటులో ఉన్న వ్యాపార అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకుంటూ ప్రతి ఒక్కరూ ప్రగతి పథంలో ముందుకు వెళ్ళూతూ ఆర్థిక ప్రగతి సంపాదించాలని పిలుపునిచ్చారు.

బిజినెస్ బై బ్రాహ్మణ్ ఫౌండర్ మరియు అధ్యక్షుడు బుర్రా ఫణి చంద్ర మాట్లాడుతూ దేశవ్యాప్తంగా బిబిబి విస్తరించిందని విశాఖలో ఉన్న వ్యాపారస్తులు దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో ఉన్న సభ్యులతో వాణిజ్య మరియు స్నేహ సంబంధాలు పెంపొందించుకోవాలని కోరారు.

బిజినెస్ బై బ్రాహ్మణ్ ఫౌండర్ మరియు కార్యదర్శి పరిమి గిరి చాప్టర్ ఆశయాలు, నియమ నిబంధనలను వివరిస్తూ త్వరలో వ్యాపారం చేసే బ్రాహ్మణులను కలుపుతూ అతి పెద్ద వస్తు ప్రదర్శనం ఎగ్జిబిషన్ ఏర్పాటు చేస్తున్నామని తెలిపారు.

చాప్టర్ విశాఖపట్నం కొత్త కార్యవర్గ అధ్యక్షులు డి.ఎం. రావు, కార్యదర్శి పరిమి నాగేంద్ర తమ లక్ష్యాలను వివరించారు. సీతంపేట లోని సెంట్రల్ బ్యాంక్ ప్రక్కన గల భవనంలో బిబిబి చాప్టర్ కార్యాలయాన్ని ప్రారంభిస్తున్నామని తెలియజేశారు వ్యాపారం చేసే బ్రాహ్మణుల స్థానిక కార్యాలయం ద్వారా సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని అలాగే బిజినెస్ బై బ్రాహ్మణ్ ట్రస్ట్ సభ్యులు నిత్యం ఇక్కడ తమకు కావలసిన సలహాలు, సహాయం పొందవచ్చని తెలిపారు. వివరములకు నాగేంద్ర ను 9948434558 సంప్రదించవచ్చు.

పోస్టల్ బ్యాలెట్ ఓట్ల లెక్కింపులో ఈసీ నిబంధనలు తు.చ. పాటించాలి

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): పోస్టల్ బ్యాలెట్ల ఓట్ల లెక్కింపులో ఎన్నికల సంఘం పేర్కొన్న నిబంధనలు, ప్రత్యేక ఉత్తర్వుల ద్వారా ఇచ్చిన ఆదేశాలను తు.చ. పాటించాలని జిల్లా ఎన్నికల అధికారి, కలెక్టర్ డా. ఎ. మల్లికార్జున స్పష్టం చేశారు. ఎలాంటి పొరపాట్లకు తావులేకుండా లెక్కింపు ప్రక్రియ సజావుగా నిర్వహించేలా అధికారులు, సిబ్బంది పూర్తిగా సన్నద్ధం కావాలని, ఆత్మవిశ్వాసంతో విధులు నిర్వర్తించాలని సూచించారు. పార్లమెంటు స్థానానికి పోలైన పోస్టల్ బ్యాలెట్ల లెక్కింపునకు కేటాయించిన అధికారులకు, సిబ్బందికి ఏయూ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల పరిధిలోని ఈఈఈ బ్లాక్ లో ఏర్పాటు చేసిన లెక్కింపు కేంద్రంలో సోమవారం ప్రత్యక్ష శిక్షణ శిబిరం నిర్వహించారు. బ్యాలెట్ ఓట్లను విభజించుట, లెక్కించుట, నివేదికలు తయారు చేయుట తదితర అంశాలపై పోస్టల్ బ్యాలెట్ నోడల్ అధికారి, ఏడీసీ కె.ఎస్. విశ్వనాథన్,

జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి కె. మోహన్ కుమార్ అవగాహన కల్పించారు. వాలిడ్, ఇన్వాలిడ్ ఓట్లను విభజించిన తర్వాత అనుసరించాల్సిన పద్ధతులు, విధివిధానాల గురించి వివరించారు. ఈటీపీబీఎస్ ఓట్ల లెక్కింపులో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను సూచించారు.

పార్లమెంటు నియోజకవర్గ కౌంటింగ్ పరిశీలకులు, పోలీస్ కమిషనర్ డా.ఎ. రవిశంకర్ తో కలిసి శిక్షణ శిబిరాన్ని సందర్శించిన జిల్లా కలెక్టర్ పలు అంశాలపై లెక్కింపు విధుల్లో భాగస్వామ్యమయ్యే అధికారులకు, సిబ్బందికి దిశానిర్దేశం చేశారు. ఎన్నికల సంఘం నిబంధనలను ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాలని, ఆ మేరకు ప్రక్రియను సజావుగా నిర్వహించాలని చెప్పారు. సందేహాలుంటే శిక్షణ సమయంలోనే నివృత్తి చేసుకోవాలని, ఆత్మ విశ్వాసంతో విధులు నిర్వర్తించాలన్నారు. విధులకు హాజరయ్యే ప్రతి (మిగతా 2లో)

కౌంటింగ్ వెళ్లద్దు: పిన్నెల్లికి సుప్రీం షాక్

దిల్లీ: వైకాపాకు చెందిన మాచర్ల ఎమ్మెల్యే పిన్నెల్లి రామకృష్ణారెడ్డికి సుప్రీంకోర్టు షాక్ ఇచ్చింది. ఆయనపై ఆంక్షలు విధించింది. ఓట్ల లెక్కింపు రోజు కౌంటింగ్ కేంద్రంలోకి పిన్నెల్లి వెళ్లొద్దని ఆదేశించింది. పాల్వాయిగేటు తెదేపా పోలింగ్ ఏజెంట్ నంబూరి శేషగిరిరావు ఇటీవల దాఖలు చేసిన పిటిషన్లపై న్యాయస్థానం విచారణ జరిపింది. అనంతరం సుప్రీంకోర్టు ఈ ఆదేశాలు జారీ చేసింది.

ఈనెల 6 వరకు పిన్నెల్లిని అరెస్టు చేయొద్దంటూ హైకోర్టు ఇచ్చిన వెసులుబాటు ఎత్తివేయాలని శేషగిరిరావు పిటిషన్లలో పేర్కొన్నారు. ఈవీఎం ధ్వంసంతో పాటు హత్యాయత్నం చేశారని.. తనకు ప్రాణహాని ఉందని తెలిపారు. కౌంటింగ్ రోజు కూడా ఆయన హింసకు పాల్పడే ప్రమాదం ఉందన్నారు.

మరోవైపు చంద్రగిరి వైకాపా అభ్యర్థి చెవిరెడ్డి మోహిత్‌రెడ్డి పిటిషన్‌ను సుప్రీంకోర్టు కొట్టివేసింది. చంద్రగిరి నియోజకవర్గంలో ఫారం 17ఏ, ఇతర డాక్యుమెంట్ల విషయాన్ని మరోసారి పరిశీలించాలని.. నాలుగు కేంద్రాల్లో రీపోలింగ్ జరపాలని ఆయన పిటిషన్ వేశారు. (మిగతా 2లో)

నేటి సాయంత్రం ఐదారు గంటల్లోనే తొలి ఫలితాలు వచ్చేస్తాయి

అమరావతి: కౌంటింగ్‌కు సంబంధించి అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తయ్యాయని ఏపీ సీఈవో ముకేశ్ కుమార్ మీనా తెలిపారు. అమరావతిలో నిర్వహిచిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. "కొన్ని లెక్కింపు కేంద్రాలకు స్వయంగా వెళ్లి ఏర్పాట్లు పరిశీలించాం. జూన్ 4న ఉదయం 8 గంటల నుంచి పోస్టల్ బ్యాలెట్, 8.30 నుంచి ఈవీఎం ఓట్ల లెక్కింపు ఉంటుంది. ఈసారి పోస్టల్ బ్యాలెట్లు ఎక్కువగా వచ్చాయి. వీటికి ప్రత్యేక కౌంటర్లు ఉంటాయి. రాష్ట్రానికి 119 మంది అబ్జర్వర్లను ఈసీ నియమించింది. ప్రతి కౌంటింగ్ హాలులో కౌంటింగ్ ఏజెంట్లు ఉంటారు. ప్రతి సెంటర్‌లో మీడియా రూమ్ ఏర్పాటు చేశాం. లెక్కింపు కేంద్రాల పరిసరాల్లో 144 సెక్షన్ అమలు చేస్తున్నాం. ఎలాంటి హింసాత్మక ఘటనలు జరగకుండా భద్రతా బలగాలను మోహరిస్తున్నాం. స్ట్రాంగ్ రూమ్‌ల వద్ద పటిష్ఠ భద్రత ఉంది.

ఏపీలో మొత్తం 3.33 కోట్ల మంది ఓటు హక్కు వినియోగించుకున్నారు. 4.61 లక్షల

మంది పోస్టల్ బ్యాలెట్ వినియోగించుకున్నారు. 26,473 మంది హోమ్ ఓటింగ్ ద్వారా ఓటు వేశారు. 26,721 మంది సర్వీసు ఓటర్లు కూడా ఎలక్ట్రానిక్ విధానంలో ఓటు వేశారు. పార్లమెంటు నియోజకవర్గాలకు 2,443 ఈవీఎం టేబుళ్లు, 443 పోస్టల్ బ్యాలెట్ టేబుళ్లు ఏర్పాటు చేశాం. అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాలకు 2,446 ఈవీఎం టేబుళ్లు, 557 పోస్టల్ బ్యాలెట్ టేబుళ్లు ఏర్పాటు చేశాం. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 33 ప్రాంతాల్లో 401 కౌంటింగ్ హాళ్లు ఏర్పాటు చేశాం. అమలాపురం పార్లమెంటు నియోజకవర్గం లెక్కింపునకు 27 రౌండ్లు పడుతుంది.. ఫలితాలు వచ్చేందుకు సుమారు 9 (మిగతా 2లో)

ఉక్కు కర్మాగారంలో నత్రజని (నైట్రోజెన్) తగ్గించే స్టేషన్లలను ప్రారంభించిన ఏకెబాగ్చి

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): బ్లాస్ట్ ఫర్నేస్‌లలో పల్వరైజ్డ్ బొగ్గు యొక్క ఇంజెక్షన్ యొక్క అధిక శాతం వినియోగం తక్కువ ధర కలిగిన బొగ్గుతో అధిక ధర కలిగిన కోక్‌ను భర్తీ చేయడానికి సులభతరం చేస్తుంది మరియు తద్వారా ఉత్పత్తి వ్యయాన్ని తగ్గిస్తుంది మరియు బ్లాస్ట్ ఫర్నేసుల ఉత్పాదకతను విశాఖ ఉక్కు కర్మాగారం లో పెంచడంలో ఇతోధికంగా సహాయపడుతుంది.

ఆర్ఐఎన్ఎల్ సిబ్బంది పీసీఐ (పల్వరైజ్డ్ కోల్ ఇంజెక్షన్) రేటును విశాఖపట్నం ఉక్కు కర్మాగారంలోని బ్లాస్ట్ ఫర్నేసెస్ 1, 2 మరియు 3లో టన్ను హాట్ మెటల్‌కు ప్రస్తుతం ఉన్న 100 కిలోల నుండి 180 కిలోల హాట్ మెటల్‌కి పెంచడానికి ప్రయత్నాలు చేశారు.

ఈరోజు, విశాఖపట్నం స్టీల్ ప్లాంట్ యొక్క కార్పొరేట్ సంస్థ ఆర్ఐఎన్ఎల్‌లో జరిగిన కార్యక్రమంలో, విశాఖపట్నం స్టీల్ ప్లాంట్ డైరెక్టర్ (ప్రాజెక్ట్) మరియు అదనపు ఛార్జ్ డైరెక్టర్ (ఆపరేషన్స్), ఆర్ఐఎన్ఎల్, శ్రీ ఎకె బాగ్చి పల్వరైజ్డ్ కోల్ ఇంజెక్షన్‌ని మెరుగుపరచడానికి నత్రజని (నైట్రోజన్) పీడనాన్ని తగ్గించే స్టేషన్‌లను ప్రారంభించారు. మొత్తం 3 బ్లాస్ట్ ఫర్నేసులలో ఈ కొత్త యూనిట్లు హాట్ మెటల్ ఉత్పత్తి వ్యయాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి మరియు ఆర్ఐఎన్ఎల్ యొక్క బ్లాస్ట్ ఫర్నేస్‌ల ఉత్పాదకతను పెంచుతాయి.

ఈ కార్యక్రమాన్ని ఒక మైలురాయిగా అభివర్ణిస్తూ, విశాఖపట్నం ఉక్కు కర్మాగారంలో నత్రజని పీడనాన్ని తగ్గించే కేంద్రాలను ప్రారంభించడంలో నిబద్ధతతో కృషి చేసిన ప్రాజెక్ట్ విభాగం సిబ్బందిని ఎకె బాగ్చి అభినందించారు.

ఈ సందర్భంగా ఎకె బాగ్చి మాట్లాడుతూ, ఉత్పత్తి వ్యయాన్ని తగ్గించడం ప్రస్తుత ముఖ్య అవసరమని మరియు యావత్ ఆర్ఐఎన్ఎల్ సిబ్బంది ఇటువంటి చర్యల ద్వారా వీలైనంత త్వరగా ఆర్ఐఎన్ఎల్ యొక్క "టర్న్ అరౌండ్" సాధించడానికి దోహదపడతాయని శ్రీ ఎకె బాగ్చి అన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో విశాఖ ఉక్కు కర్మాగారం యొక్క సీజీఎంలు, ప్రాజెక్టులు, వర్క్స్ విభాగం హెడ్స్ ఆఫ్ డిపార్ట్మెంట్స్,ఇతర ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

రేవ్‌పార్టీ కేసులో సినీ నటి హేమ అరెస్టు

బెంగళూరు: రేవ్‌పార్టీ కేసులో సినీ నటి హేమ అరెస్టయింది. గత నెలలో బెంగళూరులోని ఓ ఫామ్‌హౌస్‌లో పార్టీ జరిగిన నేపథ్యంలో పోలీసులు విచారణ చేపట్టారు. రెండు సార్లు నోటీసులు ఇవ్వగా.. విచారణకు హేమ హాజరుకాలేదు. తాజాగా మరోసారి నోటీసులు ఇచ్చి.. విచారణ అనంతరం ఆమెను అరెస్టు చేశారు.

బెంగళూరు శివారులో నిర్వహించిన రేవ్ పార్టీలో పలువురు తెలుగు టీవీ నటీనటులు, మోడళ్లు పట్టుబడిన విషయం తెలిసిందే. ఇదే పార్టీకి వచ్చిన ఓ కారులో ఏపీ మంత్రి కాకాణి గోవర్ధన్‌రెడ్డికి సంబంధించిన స్టిక్కర్ కూడా దొరికింది. పార్టీలో పలు రకాల డ్రగ్స్ వాడినట్లు పోలీసులు గుర్తించారు. 86 మంది మాదక ద్రవ్యాలు తీసుకున్నట్లు వైద్య పరీక్షల్లో తేలిందని నగర నేర నియంత్రణ దళం (సీసీబీ) అధికారులు వెల్లడించారు. 73 మంది పురుషుల్లో 59 మందికి, 30 మంది మహిళల్లో 27 మందికి వైద్య పరీక్షలో డ్రగ్ పాజిటివ్ వచ్చిందని పేర్కొన్నారు.

రేవ్ పార్టీ కేసులో అరెస్టయిన ఆరుగురు నిందితులతో పాటు సినీ నటి హేమ కూడా విచారణకు హాజరుకావాలని సీసీబీ పోలీసులు నోటీసులు జారీ చేశారు. అయితే, తనకు వైరల్ ఫీవర్ వచ్చిందని, విచారణకు హాజరుకాలేనని హేమ బెంగళూరు పోలీసులకు లేఖ రాశారు. విచారణకు హాజరుకావడానికి ఇంకాస్త సమయం కావాలని కోరారు. అయితే, హేమ (మిగతా 2లో)

ఎగ్జిట్ పోల్స్‌కు మించి కూటమి ఘన విజయం: మాజీ మంత్రి గంటా

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): ఐదేళ్లుగా రాష్ట్ర ప్రజలు పడుతున్న కష్టాలకు మంగళవారం ఫలితాలతో మోక్షం లభించబోతోందని తెదేపా నేత, మాజీ మంత్రి గంటా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. విశాఖపట్నంలో కనకమహాలక్ష్మి అమ్మవారిని ఆయన దర్శించుకున్నారు. అనంతరం మీడియాతో గంటా మాట్లాడారు.

"ఎన్నో ఏళ్ల నిరీక్షణకు ఫలితం మంగళవారం రాబోతోంది. త్వరగా ఈ ప్రభుత్వాన్ని తరిమేయాలనే కసి ప్రజల్లో కనిపించింది. ఎగ్జిట్ పోల్ సర్వేలన్నీ ఏకపక్షంగా కూటమిదే విజయం అని చెప్పాయి. ఓటేసేందుకు ఇతర రాష్ట్రాల నుంచి కూడా బస్సులు, రైళ్లలో వచ్చారు. అత్యధిక పోలింగ్ శాతం నమోదు కావడం ప్రజల నాడికి సంకేతం. ఎగ్జిట్ పోల్స్‌కు మించి కూటమి ఘన విజయం సాధించబోతోంది. చంద్రబాబు నాయకత్వంలో రాష్ట్రానికి పునర్వైభవం రాబోతోంది. విశాఖపట్నం పార్లమెంట్ పరిధిలోని 7 అసెంబ్లీ స్థానాల్లో క్లీన్ (మిగతా 2లో)

టీడీపీ కేంద్ర కార్యాలయానికి చంద్రబాబు

ఎన్నికల కౌంటింగ్‌పై కేడర్‌కు దిశానిర్దేశం

అమరావతి: తెలుగుదేశం పార్టీ మంగళగిరిలోని కేంద్ర కార్యాలయానికి సోమవారం ఆ పార్టీ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు వచ్చారు. కేంద్ర కార్యాలయానికి వచ్చిన చంద్రబాబుకు పోలీసులు గౌరవ వందనం పలికారు. 'జై చంద్రబాబు.. సీఎం చంద్రబాబు' అంటూ పెద్ద ఎత్తున టీడీపీ శ్రేణులు నినాదాలు చేశారు. సందర్శకులు, పార్టీ నేతలు, కార్యకర్తలతో సందడి వాతావరణంగా టీడీపీ కేంద్ర కార్యాలయం మారింది. టీడీపీ కీలక నేతలతో చంద్రబాబు మరికాసేపట్లో సమావేశం కానున్నట్లు సమాచారం.

ఏపీ సార్వత్రిక ఎన్నికల పోలింగ్ మే 13న జరిగిన విషయం తెలిసిందే. (మంగళవారం) ఫలితాలు వెలువడనున్నాయి. ఎన్నికల కౌంటింగ్‌కు మరికొన్ని గంటల సమయం మాత్రమే ఉండటంతో కూటమి పార్టీల నేతలు అలర్ట్ అయ్యారు. ఈ నేపథ్యంలో టీడీపీ కీలక నేతలకు పలు సూచనలు,

సలహాలు చంద్రబాబు ఇవ్వనున్నట్లు తెలుస్తోంది.

అభ్యర్థులతో పాటు ఏజెంట్లు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై దిశానిర్దేశం చేయనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇక ఏపీలో ఎన్డీయే కూటమిదే విజయమని మెజార్టీ ఎగ్జిట్ పోల్స్ ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. దీంతో కూటమి నేతలు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అయితే పోస్టల్ బ్యాలెట్ విషయంలో వైసీపీ చేస్తున్న రాద్ధాంతం అంతా ఇంతా కాదు. అ విషయంలో టీడీపీ పలు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటుంది.

(మొదటి పేజీ తరువాయిలు)

పోస్టల్ బ్యాలెట్ ఓట్ల లెక్కింపులో ఈసీ నిబంధనలు తు.చ. పాటించాలి

ఒక్కరూ విధిగా ఐడీ కార్డులు ధరించాలని, మొబైల్ ఫోన్లను తీసుకురావద్దని సూచించారు. నిర్ణీత సమయానికి కేంద్రానికి చేరుకోవాలని, పోలీస్ సిబ్బందికి సహకరించాలని పోలీసు కమిషనర్ డా.ఎ. రవిశంకర్ విజ్ఞప్తి చేశారు.

శిక్షణ కార్యక్రమంలో పోస్టల్ బ్యాలెట్ నోడల్ అధికారి, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి కె. మోహన్ కుమార్, ఏఆర్వోలు, అదనపు ఆర్వోలు, కౌంటింగ్ సూపర్ వైజర్లు, అసిస్టెంట్లు, మైక్రో అబ్జర్వర్లు ఇతర అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

పిన్నెల్లికి సుప్రీం షాక్..

విచారణ చేపట్టిన న్యాయస్థానం తాము జోక్యం చేసుకోలేమని స్పష్టం చేసింది. దీనిలో జోక్యం చేసుకునేందుకు కారణాలేమీ కనిపించట్లేదని పేర్కొంది. పోలింగ్ రోజు చంద్రగిరి నియోజకవర్గంలో నాలుగు పోలింగ్ బూత్‌లో అక్రమాలు జరిగాయని మోహిత్ రెడ్డి తన పిటిషన్‌లో పేర్కొన్నారు. హైకోర్టు ఉత్తర్వులను సవాల్ చేస్తూ ఆయన పిటిషన్ దాఖలు చేశారు.

నేటి సాయంత్రం ఐదారు గంటల్లోనే తొలి ఫలితాలు వచ్చేస్తాయి

గంటల సమయం పడుతుంది. రాజమహేంద్రవరం, నరసాపురం లోక్‌సభలో 13 రౌండ్లు ఉన్నాయి.. ఇక్కడ ఫలితాలు వచ్చేందుకు సుమారు 5 గంటలు పడుతుంది. భీమిలి, పాణ్యం అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల్లో 26 రౌండ్లు ఉన్నాయి. కొవ్వూరు, నరసాపురంలో 5 గంటల్లో ఫలితాలు వస్తాయి. కౌంటింగ్ ప్రక్రియను మీడియా చిత్రీకరణ చేసుకోవచ్చు. కౌంటింగ్ కేంద్రాల్లో మొబైల్ ఫోన్లు అనుమతించేది లేదు. మీడియాకు మాత్రం నిర్దేశించిన వరకు ఫోన్లు తీసుకెళ్లవచ్చు" అని ఎంకే మీనా తెలిపారు.

రేవ్‌పార్టీ కేసులో సినీ నటి హేమ అరెస్టు

అభ్యర్థనను సీసీబీ పోలీసులు పరిగణనలోకి తీసుకోలేదు. విచారణకు గైర్హాజరైన హేమకు కొత్తగా నోటీసులు పంపారు. తాజాగా ఆమెను అరెస్ట్ చేశారు.

ఎగ్జిట్ పోల్స్‌కు మించి కూటమి ఘన విజయం: మాజీ మంత్రి గంటా

స్వీప్ చేస్తున్నాం. అల్లర్లు సృష్టించేవాళ్లెవరో ప్రజలకు తెలుసు. వైకాపా ప్రధాన కార్యదర్శి సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి రెచ్చగొట్టే వ్యాఖ్యలు సరికాదు. భీమిలితో పాటు రాష్ట్రంలోనూ గెలుపు కూటమిదే" అని గంటా ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

విశాఖ సమాచారమ్
ప్రతులకు, ప్రకటనలకు
సెల్: 9393949345,
8247526179

నేడే ఓట్ల లెక్కింపు

ఫలితాలపై సర్వత్రా ఉత్కంఠ

భీమునిపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): మే 13 న జరిగిన సార్వత్రిక ఎన్నికల అనంతరం ఎన్నికల సంఘము సూచనలతో ఓట్ల లెక్కింపు కార్యక్రమం మంగళవారం నిర్వహించనున్నారు. భీమిలి నియోజక వర్గం లో మొత్తం ఓటర్లు 3 లక్షల 63 వేల 013 మంది(పురుషులు 1లక్ష 78 వేల 090,స్త్రీలు 1లక్ష 84వేల 908,ఇతరులు 15). వీరిలో మొత్తం 2లక్షల 75వేల 747 మంది(పురుషులు 1లక్ష 35 వేల 301,స్త్రీలు 1లక్ష 40 వేల 446) తమ ఓటు హక్కును వినియోగించుకొన్నారు. పోలింగ్ శాతం 75.96. ఓట్ల లెక్కింపు విశాఖ ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం లో జరగనున్నది. భీమిలి కి సంబంధించి359 పోలింగ్ కేంద్రాల ద్వారా పోలయిన 2లక్షల 75వేల 747 కు గాను ఎన్నికల అధికారులు 14 టేబుల్స్ ను ఏర్పాటు చేసారు. మొత్తం ఓట్ల లెక్కింపు 26 రౌండ్స్ లో పూర్తి కానున్నది. తుది ఫలితం వచ్చేసరికి రాత్రి సుమారు 9 గంటల సమయం లో రానున్నదని అధికారులు తెలిపారు.

సర్వత్రా ఉత్కంట : భీమిలి నియోజక వర్గం కు సంబంధించి ఎవరు గెలుస్తరనే దానిపై సర్వత్రా ఉత్కంట నెలకొన్నది. నియోజకవర్గం లో మొత్తం 15 మంది అభ్యర్థులుపోటీలో ఉన్నప్పటికీ ప్రధానం గా అధికార వైసీపీ అభ్యర్థి అవంతి శ్రీనివాసరావు,తెలుగుదేశం జనసేన, బీజేపీ ల కూటమిఅభ్యర్థి గంటా శ్రీనివాసరావు ల మధ్యనే ద్విముఖ పోటీ నెలకొన్నది. వైసీపీ అభ్యర్థి ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు, ముఖ్యమంత్రి జగన్ ఇమేజే తనను గెలిపిస్తాయని అంటుండగా కూటమి అభ్యర్థి గంటా శ్రీనివాసరావు మాత్రం వైసీపీ ప్రభుత్వం పై ప్రజలకు గల తీవ్ర వ్యతిరేకత, సంక్షేమం అంటూనే ప్రభుత్వం ఎక్కడా అభివృద్ధి చేయలేదని, ప్రభుత్వం ప్రతి పక్ష నేత చంద్రబాబు నాయుడిని అన్యాయం గా అరెస్ట్ చేయడం, వివిధ పార్టీ ల నాయకులను ఇబ్బంది పాలు చేయడం వంటి సంఘటన లు వీటికి తోడు భీమిలి నియోజక వర్గం లో ఎక్కడ అభివృద్ధి లేకపోవడం ముఖ్యం గా రాష్ట్రం తెలుగుదేశం జనసేన, బీజేపీ పార్టీ లు కూటమి గా అవతరించడం కారణాల వల్ల తన విజయం సునాయసం కాగలదని గంటా శ్రీనివాసరావు అంటున్నారు. ఆయనకు పార్టీ అధిష్టానం భీమిలి టికెట్ ప్రకటించిన వెంటనే తనకు గెలుపు ముఖ్యం కాదని అత్యధిక మెజార్టీ సాధించడమే తన లక్ష్యమని ఆయనఎన్నికల ప్రచారం లో పలు మార్లు అన్నారు. ఇక కాంగ్రెస్ పార్టీ పోటీలో ఉన్నప్పటికి అది నామమాత్రమే అని విశ్లేషకులు అంటున్నారు. మరి గెలుపు ఎవరిదో తెలియాలంటే మంగళవారం రాత్రి వరకు వేచి చూడవలసిందే.

పంచాంగం
మంగళవారం 04-06-2024
క్రోధి నామ సంవత్సరము
ఉత్తరాయణం, వసంతరుతువు
వైశాఖమాసం
తిథి : బ. త్రయోదశి రా. 09.09
నక్షత్రం : భరణి రా. 10.10
వర్జ్యం : ఉ. 08.31 ల 10.02

ఎవరు గెలుస్తారనే దానికన్న పోల్ సర్వేలపైనే సర్వత్రా ఆశక్తి

భీమునిపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): రాష్ట్రం లో ఎన్నడూ లేని విధంగా ప్రస్తుత ఎన్నికల ఫలితాలపై ఏకం గా సుమారు 56 పోల్ సర్వే సంస్థలు అంచనాలు చెపుతుండడం పై నియోజక వర్గం లో సర్వత్రా ఆశక్తి నెలకొన్నది. గతం కొద్ది పాటి సర్వే సంస్థలు ఉండడం వాటి ఫలితాలు అటు ఇటు గా ఖచ్చితంగా రావడం తో ప్రజలు విశ్వసించే వారు. అయితే నేడు దేశం లో ఎక్కడా లేని విధం గా కేవలం ఆంధ్రప్రదేశ్ లోనే అత్యధికం గా పోల్ సర్వే సంస్థలు ఆవిర్భవించడం విస్మయం కలిగిస్తున్నది. ప్రస్తుతం ఏ పార్టీ గెలుస్తున్నది ఎవెరెవరు గెలుస్తున్నారనే దానికన్నా ఏ పోల్ సర్వే సంస్థ ఎటువంటి నిజాలు అంటూ అంచనాలు వెల్లడిస్తున్నాయనే దాని పైనే అత్యధికంగా ప్రజలు దృష్టి సారిస్తున్నారు . ఇంకా చెప్పాలంటే వివిధ పార్టీలు తమకు అనుకూలం గా పోల్ సర్వే సంస్థలను సృష్టించి విజయం తమదే అని ఆయా సంస్థల ద్వారా చెప్పించడం నిజంగా ప్రజలను పూర్తిగా మోసం చేయడమే అని రాజకీయ విశ్లేషకులు అంటున్నారు. ఇది ఒక రకం గా ప్రజలలో అభద్రతా భావం పెంచడం, మిగతా పార్టీ లను భయం భ్రాంతులకు గురి చేయడమే అని వారు అంటున్నారు. ఒక పోల్ సర్వే సంస్థ అయితే 2019 లో వైసీపీ కి 150 సీట్లు వస్తాయిని చెప్పామని , ఇప్పుడు కూటమి 133 నుండి 144 లేదా 161 సీట్లు వస్తాయని చెప్పడం విస్మయం కలిగిస్తున్నది. మరో సంస్థ ప్రతినిధి అయితే తెలుగుదేశం పార్టీ టికెట్ ఆశించి భంగ పడ్డ తరుణం లో రాష్ట్రం లో తిరిగి వైసీపీ సుమారు 104 సీట్లు సాధించి ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేస్తుందని ఆ సంస్థ చెపుతున్నదని ఇటు ప్రతి పక్ష నాయకులు, విశ్లేషకులు ఆరోపిస్తున్నారు. ఇక ఎక్కడ చూసిన ప్రజలు సర్వే సంస్థల అంచనాలపైనే ఎక్కువ దృష్టి సారిస్తున్నారు. కలగూర గంప ను తలపిస్తున్న కొన్ని సర్వే సంస్థలు అందించే అంచనాలు ఎంతవరకు నిజం అవుతాయో తెలియదు కాని ప్రజల్లో మాత్రం తీవ్ర గందరగోళం సృష్టిస్తున్నాయని విశ్లేషకులు అంటున్నారు.

సకాలంలో జ్వర నిర్ధారణ పరీక్షలు నిర్వహించాలి

పార్వతీపురం, (విశాఖ సమాచారమ్): సకాలంలో జ్వర నిర్ధారణ పరీక్షలు నిర్వహించాలని జిల్లా మలేరియా అధికారి(డిఎంఓ) డాక్టర్ టి. జగన్ మోహనరావు ఆదేశించారు. జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ కార్యాలయంలో సోమవారం ల్యాబ్ టెక్నీషియన్ లకు నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ ఆరోగ్య కేంద్రాలు, ఆసుపత్రుల్లో మరియు క్షేత్ర స్థాయిలో జ్వర లక్షణాలున్న వారికి సేకరించిన రక్త పూతల స్లైడ్స్ ను సత్వరమే పరీక్షలు జరిపి జ్వర నిర్ధారణ చేయాలని తద్వారా మలేరియా గా గుర్తించినట్లయితే వెంటనే చికిత్స అందజేయాలన్నారు. ఆరంభంలోనే నిర్ధారణ చేసి ప్రాథమికంగా మందులు అందజేయడం వల్ల జ్వర తీవ్రతను అరికట్టడమే గాక,ఉన్నత ఆసుపత్రులకు వెళ్ళే ప్రయాస భారాన్ని తగ్గించవచ్చని అన్నారు. మలేరియా గుర్తించిన పరిధిలో వ్యక్తుల నుండి సంబంధిత క్షేత్ర స్థాయి సిబ్బంది సామూహిక మలేరియా నిర్ధారణ పరీక్షలు(మాస్ & కాంటాక్ట్) జరపాలని వారి నుండి సేకరించిన రక్త పూతలను ల్యాబ్ లో సకాలంలో పరీక్షలు జరిపి వెంటనే ఫలితాలు వెల్లడించాలన్నారు. ఎంఎఫ్7, ఎం4, ఎం3 రికార్డుల్లో వివరాలు ఎప్పటికప్పుడు నమోదు చేయాలని ఆదేశించారు.యాక్టివ్,పాసివ్ టెస్ట్ ల లక్ష్యాన్ని ప్రతీ ఒక్కరూ అదిగమించాలన్నారు.మలేరియా నిర్ధారణకు మైక్రోస్కోప్ పరీక్షా విధానాన్ని అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలన్నారు. మలేరియా, డెంగ్యూ కేసుల వివరాలు ఐహెచ్ఐపి లో ఆన్లైన్ తప్పనిసరి అని తెలిపారు. ల్యాబ్ టెక్నీషయన్లు సమయానికి విధుల్లో ఉండాలని,రానున్న సీజన్ లో చాలా కీలకమని,జ్వర నిర్ధారణ పరీక్షలు నిర్వహించడంలో జాప్యం వహిస్తే తగు చర్యలుంటాయన్నారు. ఈ సమావేశంలో ఏఎంఓ సూర్యనారాయణ,ఈఓ నాగేంద్ర, సిబ్బంది అప్పన్న తదితరులు అన్నారు.

బాధ్యతగా విధులు నిర్వర్తించండి

పాడేరు, (విశాఖ సమాచారమ్): ఈనెల 4 నిర్వహించే కౌంటింగ్ ప్రక్రియలో ప్రతి ఒక్కరు ఎన్నికల కమిషన్ నియమ నిబంధనలను కచ్చితంగా పాటి స్తూ బాధ్యతా యుతంగా విధులు నిర్వర్తించాలని ఎన్నికల కౌంటింగ్ పరిశీలకులు, కె. వివేకానందన్, గజేంద్ర కుమార్ సింగ్ సంయుక్తంగా పేర్కొన్నారు. ఆదివారం ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో , అరకు, పాడేరు అసెంబ్లీ నియోజకవర్గం, అరకు పార్లమెంటు సిగ్మెంట్లకు సంబంధించిన స్ట్రాంగ్ రూములను, కౌంటింగ్ హాల్స్ ను జిల్లా ఎన్నికల అధికారి కలెక్టర్ ఎం. విజయ సునీత, పాడేరు రిటర్నింగ్ అధికారి, జెసి భావన వశిష్ఠ్ తో కలసి పరిశీలకులు పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా పరిశీలకులు మాట్లాడుతూ కౌంటింగ్ సిబ్బంది అప్రమత్తంగా తమకు కేటాయించిన పనులలో ప్రధాన భూమికను పోషించి విధులను నిర్వర్తించాలని సూచించారు. ఖచ్చిత మైన వివరాలను నమోదు చేయాలని, ఎక్కడా పొరపాట్లు దొర్లకూడదని సూ చిం చారు. అభ్యర్థుల వారీగా వచ్చిన ఓట్ల ను ఏజెంట్లకు చూపించాలని, వారి నుంచి సంతకాలు తీసుకోవాలని చెప్పారు. ఈవిఎం మిషన్లను తీసుకు వచ్చే టప్పుడు, ఓట్లను లెక్కించేటప్పుడు మిషన్లు పాడవ్వకుండా తగిన జాగ్రత్త లను తీసుకోవాలని సూచిం చారు.

జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. విజయ సునీత మాట్లాడుతూ కౌంటింగ్ కు సంబంధించిన అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి స్థాయిలో చేపట్టినట్లు పరిశీలకులకు వివరించారు. కౌంటింగ్ సిబ్బంది జూన్ 4వ తేదీ మంగళవారం ఉదయం 5 గంటలకే ఆయా కౌంటింగ్ కేంద్రాలకు కచ్చితంగా చేరుకోవాలని, విధుల్లో ఎలాంటి అలసత్వం ప్రదర్శించకుండా పూర్తిస్థాయి ఫలితాలు వెల్లడి అయ్యేవరకు బాధ్యతాయుతంగా తమ విధులను పూర్తి చేసే విధంగా చర్యలు చేపట్టడం జరిగిందని వివరించారు. ఇప్పటికే కౌంటింగ్ కేంద్రాలలో ఓట్ల లెక్కింపుకు సంబంధించి టేబుల్లను సిద్ధం చేశామని 4 తేదీన ఉదయం 8 గంటల నుంచి పోస్టల్ బ్యాలెట్ ఈవీఎంల ఓట్ల లెక్కింపు ప్రారంభం అవుతుందని దీనికి సంబంధించి వేరువేరుగా టేబుల్లను ఏర్పాటు చేసినట్లు కలెక్టర్ వివరించారు. కౌంటింగ్ కేంద్రాలకు కచ్చితంగా ఐ .డి. కార్డులతో హాజరు అయ్యే విధంగా అవగాహన కల్పించామన్నారు. ఈ వీ ఎం ల కౌంటింగ్ కోసం ప్రతి టేబుల్ వద్ద ఒక కౌంటింగ్ సూపర్వైజర్, ఒక కౌంటింగ్ అసిస్టెంట్, ఒక మైక్రో అబ్జర్వర్ ఉంటారని, అదే విధంగా ప్రతి టేబుల్ వద్ద పోస్టల్ బాలెట్ కోసం ఒక సహాయ రిటర్నింగ్ అధికారి, ఒక కౌంటింగ్ సూపర్ వైజర్ కౌంటింగ్ అధికారులు, మైక్రో అబ్జర్వర్ ఉంటారని తెలిపారు.

ఈ పరిశీలనలో చింతూరు ఆర్డీఓ చైతన్య, డీఆర్ఓ బి. పద్మావతి, ఎస్డిసిలు అంబేద్కర్, వివిఎస్ శర్మ, తహసీల్దార్ కళ్యాణ్ చక్రవర్తి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శాంతి భద్రతల పరిరక్షణపై పోలీస్‌లు విస్తృత ప్రచారం

భీమునిపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): మంగళవారం జరగనున్న ఓట్ల లెక్కింపు సందర్భం గా భీమిలి నియోజక వర్గం లో శాంతి భద్రతల పరిరక్షణ పై పోలీస్ లు విస్తృత ప్రచారం నిర్వహిస్తున్నారు. ప్రతి గ్రామం లో మైక్ ద్వారా ప్రచారం నిర్వహిస్తూ ప్రజలకు అవగాహన కల్పిస్తున్నారు. ఈ సందర్భం గా భీమిలు సిఐ రమేష్ మాట్లాడుతూ అంతటా 144 వ సెక్షన్ అమలు లో ఉందని ఎవ్వరూ గుమిగూడి ఉండరాదని, బహిరంగ ప్రదేశాలలో మద్యం సేవించారాదని ఓట్ల లెక్కింపు సందర్భం గా విజయోత్సవ ర్యాలీ లు, బాణాసంచా కాల్పులు నిషేధం అని, వాట్సాప్ గ్రూపులలో రెచ్చగొట్టే వ్యాఖ్యలు పెట్టడం కించపరచడం వంటివి చేయరాదని ఆయన స్పష్టం చేసారు. ఎవరైనా పై నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే వారిపై చట్ట పరమైన కఠిన చర్యలు చేపడతామని సిఐ రమేష్ హెచ్చరించారు.

మీ ఆరోగ్యాన్ని పటిష్టంగా ఉంచుకుంటూ.....
మరికొంతమందికి అవకాశం కల్పించండి.

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

కార్డోరియం ప్లస్

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

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

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

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

అరకు నియోజకవర్గం ఎన్డీఏ అభ్యర్థికి పాంగి రాజారావుకు భద్రత పెంపు

పాడేరు, (విశాఖ సమాచారమ్): అరకు నియోజకవర్గం నుంచి బీజేపీ, టీడీపీ, జనసేన ఉమ్మడి అభ్యర్థి గా పోటీ చేసిన బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షులు పాంగి రాజారావుకి ఎన్నికల కమిషన్ భద్రతను పెంచింది, ఎన్నికల సమయం లో ఒక గన్ మాన్ నీ ఇవ్వగ, ప్రస్తుతం రాష్ట్రం లో జరుగుతున్న అల్లర్ల దృష్ట్యా, అరకు నియోజకవర్గం లో ఎన్డీఏ అభ్యర్థి గెలుపు సూచనలు స్పష్టంగా ఉండటం తో ఒక ఎస్ఐ ఆరుగురు కానిస్టేబుల్ ళ్లతో ఈ భద్రత ఏర్పాట్లు చేసి నట్లు సమాచారం,రేపు ఎన్నికలు ఫలితాలు విడుదల అయ్యేవరకు ఈ భద్రత ఎన్డిఏ అభ్యర్థికి కొనసాగుతుంధీ.

కౌంటింగ్ రోజున ఏపీకి వర్ష సూచన

ఏపీలో మంగళవారం అసెంబ్లీ, లోక్ సభ ఎన్నికల ఓట్ల లెక్కింపు జరగనుండగా, పలు జిల్లాల్లో భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశముందని ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర విపత్తుల నిర్వహణ సంస్థ (ఏపీఎస్డీఎంఏ) వెల్లడించింది.

జూన్ 4న అన్నమయ్య, విజయనగరం, తిరుపతి, శ్రీకాకుళం, వైఎస్సార్ కడప, చిత్తూరు, పార్వతీపురం మన్యం, అల్లూరి సీతారామరాజు, శ్రీ సత్యసాయి జిల్లాల్లో అక్కడక్కడ పిడుగులతో కూడిన మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశముందని తెలిపింది. లోతట్టు ప్రాంతాల ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఏపీఎస్డీఎంఏ హెచ్చరించింది.

అదే సమయంలో... ఎన్టీఆర్, వైఎస్సార్ కడప, శ్రీ సత్యసాయి, ఏలూరు, నెల్లూరు, అనంతపురం, బాపట్ల, కృష్ణా, నంద్యాల, ఎన్టీఆర్, కర్నూలు, ప్రకాశం జిల్లాల్లో అక్కడక్కడ పిడుగులతో కూడిన తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశముందని వివరించింది.

రైళ్ల రద్దు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): సౌత్ ఈస్టర్న్ రైల్వేలోని చక్రధర్‌పూర్ డివిజన్‌లో భద్రతా సంబంధిత అభివృద్ధి పనుల దృష్ట్యా దిగువ వివరించిన విధంగా ఈ క్రింది రైళ్లు రద్దు చేయబడ్డాయి:-

రద్దు:

1. 05.06.2024న రూర్కెలా నుండి బయలుదేరే రైలు నం. 18107 రూర్కెలా - జగదల్‌పూర్ ఇంటర్‌సిటీ ఎక్స్‌ప్రెస్ రద్దు చేయబడుతుంది.
2. 05.06.2024న జగదల్పూర్ నుండి బయలుదేరే రైలు నం. 18108 జగదల్పూర్ - రూర్కెలా ఇంటర్‌సిటీ ఎక్స్‌ప్రెస్ రద్దు చేయబడుతుంది.
3. 05.06.2024న రూర్కెలా నుండి బయలుదేరే రైలు నం. 18117 రూర్కెలా - గుణుపూర్ రాజ్య రాణి ఎక్స్‌ప్రెస్ రద్దు చేయబడుతుంది.
4. 05.06.2024న గుణుపూర్ నుండి బయలుదేరే రైలు నం. 18118 గుణుపూర్ - రూర్కెలా రాజ్య రాణి ఎక్స్‌ప్రెస్ రద్దు చేయబడుతుంది.

రైళ్ల రీషెడ్యూల్:

1. రైలు నం. 18311 విశాఖపట్నం-బెనారస్ ఎక్స్‌ప్రెస్ షెడ్యూల్ ప్రకారం 04.20 గంటలకు (2 గంటలు 45 నిమిషాలు ఆలస్యంగా) బయలుదేరడానికి బదులుగా 05.06.2024న 07.05 గంటలకు విశాఖపట్నం నుండి బయలుదేరే విధంగా మార్చబడుతుంది.

ప్రయాణీకులు మార్పులను గమనించి తదనుగుణంగా వ్యవహరించాలని అభ్యర్థించారు. జరిగిన అసౌకర్యానికి ప్రగాఢ విచారం వ్యక్తం చేశారు.

వైసీపీ శ్రేణులు సంబరాలకు సిద్ధంగా ఉండాలి: సజ్జల

మంగళవారం ఎన్నికల కౌంటింగ్ నేపథ్యంలో, ఏపీ ప్రభుత్వ సలహాదారు సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి మీడియాతో మాట్లాడారు. ఒకవేళ టీడీపీ వాళ్లు అధికారంలోకి వస్తారనుకుంటే, ఈ రెండ్రోజులు సంయమనంతో ఉంటే సరిపోతుందని, కానీ

వాళ్ళు ఏదో రకంగా హడావిడి చేయాలన్నట్టుగా వ్యవహరిస్తున్నారని సజ్జల విమర్శించారు. ఇష్టం వచ్చినట్టు రాతలు రాస్తున్నారని, లేఖలు ఇస్తున్నారని వ్యాఖ్యానించారు.

ఇక, మంగళవారం కౌంటింగ్ రోజున వైసీపీ ఏజెంట్లందరూ అప్రమత్తంగా ఉండాలని సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి మరోసారి స్పష్టం చేశారు. కౌంటింగ్ పూర్తయి, ఫలితంపై డిక్లరేషన్ తీసుకునేంతవరకు ఏజెంట్లు అక్కడ్నించి కదలొద్దని అన్నారు.

మంగళవారం ఉదయం 11 గంటల కల్లా ఫలితాల ట్రెండ్ అర్థమైపోతుందని, వైసీపీ శ్రేణులు సంబరాలకు సిద్ధం కావాలని పిలుపునిచ్చారు. ఎవరెన్ని అపోహలు సృష్టించినా, రేపు వైసీపీ విజయం సాధించడం ఖాయమని సజ్జల ఉద్ఘాటించారు.

"కానీ మీరు గమనించారో లేదో... చంద్రబాబునాయుడు మాత్రం సైలెంట్ గా ఉన్నాడు. ఆయన మాత్రం ఎక్కడా మాట్లాడడం లేదు. చాలా గుంభనంగా వ్యవహరిస్తున్నాడు. బహుశా మంగళవారం కౌంటింగ్ రోజున ఫలితాలు ఎలా వస్తాయో ఆయనకు అర్థమై ఉంటుంది. అందుకోసం మానసికంగా సిద్ధమైనట్టున్నాడు. ఇక లోకేశ్ దేశంలోనే ఉన్నట్టు లేదు... ఇవాళ వచ్చాడా... ఇన్నాళ్లు ఇక్కడ ఉన్నట్టు లేదు.

పొంతన లేని అంకెలు చూసి అందరూ నవ్వుకుంటున్నారు. జనసేన 7 శాతం ఓట్ షేర్ తో 21 అసెంబ్లీ స్థానాల్లోనూ గెలుస్తుందని అందులో పేర్కొన్నారు. అదేమైనా నమ్మే విధంగా ఉందా? లోక్ సభ స్థానాల్లో మాకు 2 నుంచి 4 వస్తాయని ఎంతో ఉదార స్వభావంతో తెలియజేశారు. కేంద్రంలో ఎన్డీయేకి 400 మార్కు అందించాలన్న ఉద్దేశంతోనే ఆ ఎగ్జిట్ పోల్ లో స్థానాల సర్దుబాటు చేసినట్టు అర్థమవుతోంది" అని సజ్జల వివరించారు.

వడదెబ్బకు ఒడిశాలో మూడు రోజుల్లో 90మందికి పైగా మృతి

భువనేశ్వర్: దేశంలో అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతలు వల్ల వందలాది మంది ప్రాణాలు కోల్పోయిన సంగతి తెలిసిందే. ఇక ఎండ వేడిమికి తట్టుకోలేక పలువురు అనారోగ్యానికి గురై ఆసుపత్రుల్లో చికిత్స తీసుకుంటున్నారు. ఎండవేడిమి తట్టుకోలేక ఉత్తరప్రదేశ్‌లో గడచిన కొద్దిరోజుల్లో 160 మందికిపైగా మృతి చెందారు. ఇక యుపి తర్వాత వడదెబ్బ వల్ల ఒడిశా రాష్ట్రంలో వందలాది మంది మృతి చెందారు. తాజా సమాచారం ప్రకారం.. ఒడిశాలో గత మూడురోజుల్లో వడదెబ్బ వల్ల 99 మంది మృతి చెందారు. ఈ సందర్భంగా ఒడిశా స్పెషల్ రిలీఫ్ కమిషనర్ మాట్లాడుతూ.. 'వడదెబ్బ కారణంగా ఇప్పటివరకూ రాష్ట్రంలో 141 మంది మృతి చెందినట్లు వివిధ జిల్లాల మెజిస్ట్రేట్‌లలో నమోదయ్యిందన్నారు.

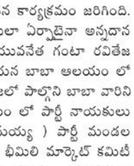
కౌంటింగ్ ఏర్పాట్ల పరిశీలన

రాజమహేంద్రవరం రూరల్ : సోమవారం స్థానిక నన్నయ్య యూనివర్సిటీ అవరణలో రాజమంద్రీ సిటి అసెంబ్లి నియోజక వర్గం పరిధిలో కౌంటింగ్ ఏర్పాట్లు ను మున్సిపల్ కమిషనర్ కే దినేష్ కుమార్ వివరించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాధవీ లత మాట్లాడుతూ, రాజ మంద్రీ అసెంబ్లి నియోజక వర్గం పరిధిలో రాజమండ్రి సిటీ అసెంబ్లి నియోజక వర్గం పరిధిలో ఈవిఎమ్ ద్వారా పోలైన ఓట్లు "ఎన్ బ్లాక్-ఈస్ట్ వింగ్" లో పార్లమెంటు సిగ్మెంట్ ఈవిఎమ్ ఓట్లు రూం నెంబర్ 317 (14 టేబుల్స్), అసెంబ్లి సిగ్మెంట్ ఈవిఎమ్ ఓట్లు రూమ్ నంబర్ 320 , 321లలో (14 టేబుల్స్) పోస్టల్ బ్యాలెట్ ఓట్లు రూమ్ 319 లో (6 టేబుల్స్) ఏర్పాటు చేశామన్నారు. ఇప్పటికే కౌంటింగ్ అధికారులకి సిబ్బంది రెండు దశల్లో శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించామన్నారు. రెండు సార్లు ర్యాండమైజేషన్ ద్వారా సిబ్బందినీ కేటాయించమన్నారు. మంగళవారం ఉదయం 5.30 గంటలకు కౌంటింగ్ సిబ్బందికి ర్యాండమైజేషన్ ద్వారా టేబుల్స్ కేటాయించనున్నట్లు తెలిపారు. పరిశీలకులు, కలెక్టర్ వెంట నియోజక వర్గ రిటర్నింగ్ అధికారి కె దినేష్ కుమార్, సబ్ కలెక్టర్ అశుతోష్ శ్రీవాత్సవ్, తదితరులు హాజరయ్యారు.

సాయిబాబా గుడిలో మహా అన్నదానం

భీమునిపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): పద్మనాభం ప్రధాన కూడలి వద్ద గల సాయిబాబా ఆలయం లో సోమవారం మహా అన్నసమారాదన కార్యక్రమం జరిగింది. ఇటీవల ఉత్సవం జరిగిన దరిమిలా ఏర్పాటైనా అన్నదాన కార్యక్రమం ను తెలుగుదేశం యువనేత గంటా రవితేజ ప్రారంభించారు. ముందుగా ఆయన బాబా ఆలయం లో బాబా వారికి జరిగిన ప్రత్యేక పూజలో పాల్గొని బాబా వారిని దర్శనం చేసుకొన్నారు. కార్యక్రమం లో పార్టీ నాయకులు మొకర అప్పలనాయడు(అన్నమయ్య) పార్టీ మండల శాఖఅధ్యక్షులు కోరాడ రమణ, భీమిలి మార్కెట్ కమిటీ ఉపాధ్యక్షులు గొర్రెపాటి నాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గెడ్డలు మూసివేత తో ప్రజలకు అవస్థలు : తెలుగుదేశం



భీమునిపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): భీమిలి తీర ప్రాంతం కు అనుకొని ఉన్న గెడ్డలను ముసివేయడం వల్ల ప్రజలు అవస్థలు పడుతున్నారని తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి గంటా నూకరాజు అన్నారు. స్థానికం గారు సోమవారం విడుదల చేసిన పత్రిక ప్రకటన లో ఆయన పేర్కొంటూ ఇటీవల కొంత మంది వ్యక్తులు తీర ప్రాంతం కుఅనుకొని ఉన్న గెడ్డలను మూసివేసి నిర్మాణాలు చేపడుతున్న అధికారులు పట్టించుకోవడం లేదని ఆయన ఆరోపించారు. వీటివల్ల వర్షం నీరు, వివిధ ప్రాంతాలనుండి వచ్చే మురుగు నీరు నేరుగా సముద్రం లో కలవక పోవడం వల్ల రోడ్లపైన పారుతు ప్రజలు అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారని కావున అధికారులు స్పందించి తక్షణమే నివారణ చర్యలు చేపట్టాలని ఆయన డిమాండ్ చేసారు.

పెళ్లి ఊరేగింపులో మృత్యుఘోష.. ట్రాక్టర్ బోల్తా

మధ్యప్రదేశ్‌లోని రాజ్‌గఢ్ జిల్లా పిప్లోధిజాద్‌లో ఆదివారం అర్ధరాత్రి ట్రాక్టర్ ట్రాలీ బోల్తా పడిన ఘటనలో నలుగురు చిన్నారులు సహా 13 మంది మృతి చెందగా, మరో 15 మంది గాయపడ్డారు. గాయపడిన వారిలో 13 మందిని జిల్లా ఆసుపత్రిలో చేర్చినట్లు రాజ్‌గఢ్ జిల్లా మేజిస్ట్రేట్ హర్ష్ దీక్షిత్ తెలిపారు. తలకు, ఛాతీకి తీవ్ర గాయాలు కావడంతో ఇద్దరిని మెరుగైన చికిత్స కోసం భోపాల్‌కు తరలించారు. తీవ్రంగా గాయపడిన ఇద్దరి పరిస్థితి ప్రమాదకరంగా ఉన్నా.. ప్రాణాపాయం లేదని ఆయన తెలిపారు. రాజస్థాన్ నుంచి వచ్చిన పెళ్లి ఊరేగింపులో వీరు పాల్గొన్నారని స్థానికులు తెలిపారు.

రాష్ట్రపతి, ముఖ్యమంత్రి సంతాపం తెలిపారు మధ్యప్రదేశ్‌లోని రాజ్‌గఢ్ జిల్లాలో జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో పలువురు మరణించారనే వార్త చాలా బాధాకరమని భారత రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము ట్వీట్ చేశారు. తమ ఆత్మీయులను కోల్పోయిన కుటుంబాలకు ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేశారు. గాయపడిన వారు త్వరగా కోలుకోవాలని ప్రార్థిస్తున్నానని పేర్కొన్నారు.

రాజ్‌గఢ్ జిల్లాలోని పిప్లాడి రోడ్డులో ట్రాక్టర్ ట్రాలీ బోల్తా పడి రాజస్థాన్‌లోని ఝులావర్ జిల్లాకు చెందిన 13 మంది అకాల మరణ వార్త చాలా బాధాకరమన్నారు మధ్యప్రదేశ్ సీఎం మోహన్ యాదవ్. సంఘటనా స్థలంలో కలెక్టర్‌తో పాటు నాయకుడు నారాయణ్‌సింగ్ పన్వార్, ఎస్పీ రాజ్‌గర్ సహాయ కార్యక్రమాలను పర్యవేక్షిస్తున్నారు. తమ ప్రభుత్వ అధికారులు రాజస్థాన్ ప్రభుత్వంతో సంప్రదిస్తున్నామని చెప్పారు. ఇప్పటికే సమాచారం అందుకున్న రాజస్థాన్ పోలీసులు కూడా సంఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నారు. గాయపడిన వారు రాజ్‌గఢ్ జిల్లా ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నారు. తీవ్రంగా గాయపడిన కొంతమంది రోగులను భోపాల్ ఆస్పత్రికి తరలించారు. మృతుల కుటుంబాలకు నా ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేస్తున్నట్లు సీఎం తెలిపారు. క్షతగాత్రులు త్వరగా కోలుకోవాలని ప్రార్థిస్తున్నానని చెప్పారు.

పెళ్లి ఊరేగింపు రాజస్థాన్ నుంచి ఎంపీకి వెళుతోంది. నిజానికి ఈ ఊరేగింపు రాజస్థాన్‌లోని హర్నవాడ రోడ్డులోని మోతీపురా నుంచి మధ్యప్రదేశ్‌లోని కమల్‌పురా వరకు సాగుతోంది. ఈ రెండు గ్రామాలు రాష్ట్రాల సరిహద్దుకు ఆనుకుని ఉన్నాయి. ఈ ప్రమాదం పిప్లోడా సమీపంలోని ఛాయాన్ రోడ్డులో జరిగింది. ఈ ఊరేగింపులో పెళ్లికి వచ్చిన అతిథులతో నిండిన ట్రాక్టర్ ట్రాలీ బోల్తా పడింది. 13 మంది మరణించారు. 12 మందికి గాయపడ్డారు. మృతుల్లో మహిళలు, పిల్లలు కూడా ఉన్నారు. ప్రమాదంపై సమాచారం అందుకున్న అధికారులు సంఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నారు. అనంతరం మృతులను, క్షతగాత్రులను అరడజను అంబులెన్స్‌లలో జిల్లా ఆసుపత్రికి తరలించారు. క్షతగాత్రులకు చికిత్స కొనసాగుతోంది.

ఇంట్లో వండి వడ్డించిన వంటకాలే ఎగ్జిట్ పోల్స్

రెండు నెలల కిందటే ఇంట్లో వండి తాజాగా వడ్డించిన వంటకాలే 'ఎగ్జిట్ పోల్స్' అంటూ పశ్చిమ బెంగాల్ ముఖ్యమంత్రి, తృణమూల్ కాంగ్రెస్ అధినేత్రి మమతా బెనర్జీ తేల్చిచెప్పారు. ఎగ్జిట్ పోల్స్ అంచనాలకు విలువే లేదని కొట్టిపారేశారు. గత ఎన్నికల సందర్భంగా ఎగ్జిట్ పోల్స్ అంచనాలు నిజం కాలేదని దీదీ గుర్తుచేశారు. ప్రస్తుత లోక్ సభ ఎన్నికల్లో దేశవ్యాప్తంగా ప్రాంతీయ పార్టీల హవా కొనసాగిందని, ఫలితాల్లో ఆ విషయం బయటపడుతుందని జోస్యం చెప్పారు. ఈమేరకు ఓ మీడియా సంస్థకు ఇచ్చిన తాజా ఇంటర్వ్యూలో మమతా బెనర్జీ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు.

బెంగాల్ లో బీజేపీ హవా కొనసాగిందని, రాష్ట్రంలో మెజారిటీ సీట్లను కాషాయ పార్టీ కైవసం చేసుకుంటుందని దాదాపుగా అన్ని ఎగ్జిట్ పోల్స్ వెల్లడించాయి. ఈసారి తృణమూల్ కాంగ్రెస్ పార్టీని వెనకకు నెట్టి బీజేపీ ముందంజలో ఉంటుందని తెలిపాయి. ఈ అంచనాలపై ఏమనుకుంటున్నారని మమతా బెనర్జీని అడగగా.. గ్రౌండ్ రియాలిటీకి, ఎగ్జిట్ పోల్స్ అంచనాలకు భారీ వ్యత్యాసం ఉంటుందని చెప్పారు. 2016, 2019, 2021 లలో జరిగిన ఎన్నికల ఫలితాల్లో ఇదే విషయం స్పష్టమైందని వివరించారు.

ఆ ఎన్నికల ఫలితాలపై ఎగ్జిట్ పోల్స్ అంచనాలు తారుమారైన విషయాన్ని గుర్తుచేస్తూ.. ఈసారి కూడా బెంగాల్ లో ఎగ్జిట్ పోల్స్ అంచనాలు తలకిందులవుతాయని వివరించారు. బెంగాల్ లో మాత్రమే కాదు తమిళనాడులో స్టాలిన్, మహారాష్ట్రలో ఉద్ధవ్ థాక్రే, ఉత్తరప్రదేశ్ లో అఖిలేశ్ యాదవ్, బీహార్ లో తేజస్వీ యాదవ్ మ్యాజిక్ చేస్తారని చెప్పారు. దేశవ్యాప్తంగా ప్రాంతీయ పార్టీల హవా కొనసాగుతుందని వివరించారు. అయితే, బెంగాల్ లో టీఎంసీకి వ్యతిరేకంగా, బీజేపీకి మేలు చేకూర్చేందుకు సీపీఎం, కాంగ్రెస్ పార్టీలు పనిచేశాయని మమతా బెనర్జీ ఆరోపించారు.

మోహన వెంకట రెస్ట్ హోమ్స్ (రి)

ప్రశాంతినగర్, తిరుపతి: ఫోన్ : 9393932718

మీరు ప్రతీఏటా తిరుపతి-తిరుమల పుణ్యక్షేత్రంలోని శ్రీవేంకటేశ్వర, పద్మావతి అమ్మవార్ల దర్శనం ఇష్టంగా చేసుకుంటూ ఉంటారు. రోజు రోజుకు పెరుగుతున్న భక్తుల కారణంగా ఇప్పుడు తిరుపతిలో గాని, తిరుమలలో గాని వసతి చాలా కష్టమవుతోంది.

ఇలాంటి సమస్యకు పరిష్కారంగా తిరుపతిలో (బస్టాండ్ రైల్వేస్టేషన్‌లకు కేవలం 8.5 కి.మి. దూరంలో) ప్రకృతి వనరులతో 14 ఎకరాల స్థలంలో ప్రశాంతినగర్ నిర్మాణంలో ఉంది.

అనేక అధునాతన సౌకర్యాలతో సుమారు 500 స్టూడియో అపార్ట్‌మెంట్లు మీకు అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. ఇప్పటికే 40 అపార్ట్‌మెంట్లతో ఒక బ్లాక్ సిద్ధంగా ఉంది. 24X7 రవాణాసౌకర్యం కూడా యాజమాన్యం కల్పించింది.

సంవత్సరానికి 5 రోజులు ఈ సుఖప్రదమైన ఆవాసం పొందడానికి మీకు ఇప్పుడు చక్కని అవకాశం లభిస్తోంది. కేవలం ఒక లక్షరూపాయలు (+ 18శాతం జీఎస్టీ చెల్లించి) ఒక సింగిల్ బెడ్ అపార్ట్‌మెంట్‌ను మీరు ఒక సంవత్సరంలో 5 రోజులు చొప్పున 12 ఏళ్ల పాటు వినియోగించుకోవచ్చును.

లభించే సదుపాయాలు : ఆన్‌లైన్ ద్వారా బుకింగ్ సదుపాయం. 24X7 రవాణా సౌకర్యం. మీరు స్వయంగా కూడా వాహనాలు నడపవచ్చు. (2,4 వీలర్ ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలు) 24X7 క్లినిక్, గదిలో ఫ్రిజ్, మంచం, పరుపు, ఏసీ, సోఫా, టేబుల్, ఎల్‌పీజీ స్టౌ, గిన్నెలతో సహా కిచెన్.

పూర్తి శాఖాహార భోజన, ఫలహారశాల, అన్నిరకాల వస్తుసామాగ్రి దుకాణములు, వాకింగ్ ట్రాక్, ఈతకొలను, ఔషధ మొక్కలతో కూడిన వనసంపదల ఉద్యానవనం. అహ్లాదకరమైన ఆధ్యాత్మిక సంగీతభరిత వాతావరణం, ఉచిత వైఫై లభిస్తాయి.

24×7 రక్షణ, లాండ్రీ, ఇతర సేవలు లభిస్తాయి.

వివరములకు సంప్రదించండి.

9393949345, 8247526179

షుగర్ ఉన్నవారు 3నెలలకొకసారి బాడిచెకప్ చేయించుకోవాలి

వయసు పెరిగిన వారి ఇది చాలా సాధారణం కాబట్టి, సాధారణ సంకేతాలు, లక్షణాలను గుర్తుంచుకోవడం ముఖ్యం.

ఎప్పుడు చేయించుకోవాలంటే.. రెగ్యులర్‌గా 3 నెలల వారీగా HbA1c, 6 నెలలకి ఓసారి పూర్తి బాడీ చెకప్స్ అవసరం. డయాబెటీస్‌తో బాధపడుతున్న వృద్ధులు కూడా క్రమం తప్పకుండా భోజనం తీసుకోవాలి. సాధారణంగా వారికి హైపోగ్లైసీమియాని అభివృద్ధి చేస్తారు. అంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పడిపోయినప్పుడు అంత ప్రమాదకరం కాదు. వారు మందులు, ఇన్సులిన్ తీసుకుని వారి భోజనం తీసుకోకపోతే ప్రమాదకరం అవుతుంది. దీని వల్ల తల తిరగడం చేతలు, కాళ్ళు చల్లబడటం, స్పృహ కోల్పోవడం వంటివి ఉంటాయి. ఇది పర్మినెంట్, బ్రెయిన్ డ్యామేజ్ కారణమవ్వొచ్చు. కాబట్టి ముందే గుర్తించి పంచదార తింటే తక్షణమే మెరుగవుతుందని కేర్ 4 పేరెంట్స్‌లో కో ఫౌండర్ అండర్ సర్జన్ జెరియాటిక్ కేర్ డాక్టర్ అమన్ ఖేరా చెబుతున్నారు.

షుగర్ లక్షణాలు.. సాధార లక్షణాలను చూస్తే ఎక్కువగా దాహం, ఎక్కువగా మూత్రం రావడం, బరువు తగ్గడం. వృద్ధులు సాధారణంగా టైప్ 2 డయాబెటిస్‌తో బాధపడుతున్నారు. దీనిని మెచ్యూరిటీ ఆన్ సెట్ డయాబెటిస్ అని అంటారు. సాధారణంగా ఇది 45 నుంచి 50 సంవత్సరాల వయస్సు తర్వాత వస్తుంది.

దీని ట్రీట్‌మెంట్‌కు సాధారణంగా ఇన్సులిన్ అవసరం లేదు. కానీ నోటి ద్వారా తీసుకున్నే మందులతో ట్రీట్‌మెంట్ చేస్తారు. అయినప్పటికీ, ఏదైనా కారణం వల్ల తీవ్రమైన అన్‌కంట్రోల్డ్ సిట్యువేషన్‌లో ఇన్సులిన్ అవసరం.

సమస్య పెరిగితే వచ్చే సమస్యలు.. డయాబెటీస్ ఉన్నవారిలో చాలా సమస్యలు తీసుకొస్తుందని తెలుసుకోవడం ముఖ్యం. దీని వల్ల గుండెపోటు, స్ట్రోక్స్, పెరిఫెరల్ వాస్కులర్ వ్యాధులు, దీర్ఘకాలికంగా మూత్రపిండ వైఫల్యాలు, అంధత్వం కావొచ్చు. కాబట్టి డయాబెటీస్ ట్రీట్‌మెంట్‌తో పాటు డయాబెటిస్ నియంత్రణను పర్యవేక్షించేందుకు, సమస్యలను గుర్తించేందుకు రెగ్యులర్‌గా చెక్ చేయించుకోవడం ముఖ్యం. మీ వయస్సులో మీరు డయాబెటీస్ ప్రేరిత లక్షణాలు, ఆర్గాన్స్ ఫెయిల్ అయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వృద్ధాప్యంతో పెరుగుతున్న ఇన్సులిన్ నిరోధకత, బలహీనమైన ప్యాంక్రియాటిక్ ఐలెట్ పనితీరు మీ జీవితకాలం 74 సంవత్సరాలకు తగ్గుతుంది.

ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంటే.. వయసు ఎక్కువగా ఉండి డయాబెటీస్ ఉన్నవారికి ప్రతిసారీ కొంత చక్కెర, స్వీట్లను దగ్గర ఉంచుకోవడం ముఖ్యం. ఎందుకంటే ఇది ప్రాణాలను కాపాడుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచ డానికి మందులతో పాటు, నడక, నియంత్రిత ఆహారం వంటివి క్రమం తప్పకుండా వర్కౌట్ చాలా అవసరం. రోజూ 45 నిమిషాల పాటు నడవడం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుంది. శిక్షణ పొందిన పోషకాహార నిపుణుల డైట్ సలహాలను కచ్చితంగా పాటించాలి. ఆరోగ్యకరమైన జీవితానికి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సరైన నియంత్రణలో ఉంచుకోవడం చాలా అవసమని వృద్ధులు తెలుసుకోవాలి.

ఇంట్లోనే ఈజీగా ఈ ప్రోటీన్ షేక్స్ చేయండి

ఇప్పుడు చెప్పే ప్రోటీన్ షేక్స్ అన్నీ కూడా ఇంట్లోనే ప్రిపేర్ చేసుకోవచ్చు. వీటిలో వాడే పదార్థాలన్నీ కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవే. కాబట్టి వీటిని రెగ్యులర్‌గా చేసుకుని తాగొచ్చు. మజిల్ మాస్‌ను పొందేందుకు నేచురల్ అండ్ టేస్టీ ప్రోటీన్ షేక్స్ ఉన్నాయి.

బెర్రీ స్మూతీ..

కావాల్సిన పదార్థాలు..

1 కప్పు రాస్ప్‌బెర్రీ, 1 కప్పు బ్లూబెర్రీ, 2 టేబుల్ స్పూన్ల పెరుగు, సగం అరటిపండు, పైన పదార్థాలన్నీ ఫ్రిజ్‌లో ఉంచి తీసి చేస్తే షేక్ థిక్‌గా వస్తుంది.

1 టేబుల్ స్పూన్ పీనట్ బటర్, నీరు తగినంత.

తయారీ విధానం.. పైన చెప్పిన పదార్థాలన్నీ మిక్సీ బ్లెండర్‌లో వేసి థిక్‌గా అయ్యేవరకూ కలపండి. ఈ డ్రింక్‌ని ఓ గ్లాస్‌లో వేయండి. పైనుంచి మీకు ఇష్టమైన బెర్రీస్‌తో గార్నిష్ చేసి సర్వ్ చేయండి.

కుకీస్ అండ్ క్రీమ్ స్మూతీ..

కావాల్సిన పదార్థాలు.. 1 స్కూప్ కుకీస్, క్రీమ్ ప్రోటీన్ పౌడర్. అరకప్పు స్కిమ్డ్ మిల్క్. 2 టేబుల్ స్పూన్ల గ్రీక్ యోగర్ట్. 2 టేబుల్ స్పూన్ల పాశ్చరైజ్డ్ ఎగ్స్‌లోని తెల్లసొన. అరకప్పు ఐస్ క్యూబ్స్. 2 స్కూప్స్ పీనట్ బటర్. విప్డ్ క్రీమ్

తయారీ విధానం.. కుకీలు, క్రీమ్ ప్రోటీన్ పౌడర్, పాలు, పెరుగు, గుడ్డులోని తెల్ల సొన, పీనట్ బటర్, ఐస్ అన్నీ కూడా బ్లెండర్‌లో వేసి బ్లెండ్ చేయాలి.

ఇలా తయారైన స్మూతీని గ్లాస్‌లో పోసి, పైన కుకీస్, విప్డ్ క్రీమ్‌తో గార్నిష్ చేయాలి.

కుకీలు, క్రీమ్ ప్రోటీన్ పౌడర్, పాలు, పెరుగు, గుడ్డులోని తెల్ల సొన, పీనట్ బటర్, ఐస్ అన్నీ కూడా బ్లెండర్‌లో వేసి బ్లెండ్ చేయాలి.

ఇలా తయారైన స్మూతీని గ్లాస్‌లో పోసి, పైన కుకీస్, విప్డ్ క్రీమ్‌తో గార్నిష్ చేయాలి.

వీటన్నింటిని మీకు ఇష్టమైన విధంగా గార్నిష్ చేసుకోవచ్చు. ఇందులోనూ మీ ఫేవరేట్ బెర్రీస్, డ్రైఫ్రూట్స్ యాడ్ చేసుకుని హ్యాపీగా వీటన్నింటిని ఎంజాయ్ చేయొచ్చు. అయితే అన్ని కూడా మోతాదుకి మించి తీసుకూడదని గుర్తుపెట్టుకోండి.

చాక్లెట్ పీనట్ బటర్ స్మూతీ..

కావాల్సిన పదార్థాలు..

1 కప్పు కోకో పౌడర్, 1 కప్పు ఖర్జూరాలు, సగం ఫ్రోజెన్ అరటిపండు, 2 టేబుల్ స్పూన్ల చియా సీడ్స్, 2 టేబుల్ స్పూన్ల పెరుగు, 2 స్కూప్స్ పీనట్ బటర్, 1 కప్పు ఐస్.

తయారీ విధానం..

అన్ని పదార్థాలను బ్లెండర్‌లో వేసి, థిక్ పేస్ట్ అయ్యే వరకూ బ్లెండ్ చేయండి.. చివరగా స్మూథీని గ్లాస్‌లో వేసి చియా సీడ్స్‌తో సర్వ్ చేయండి.

ప్రతిరోజూ ఈ సూపర్ ఫుడ్స్ తీసుకోవాలి

అధిక రక్త చక్కెరను డయాబెటిస్ అని కూడా అంటారు. అయితే, మధుమేహం లేకపోతే, శరీరంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరగడం మధుమేహం ప్రారంభ సంకేతంగా గుర్తించాలి. మధుమేహం సమస్యను జాగ్రత్తగా పరిగణించకుంటే, అది కూడా చాలా ప్రమాదకరమైనదని రుజువు చేస్తుంది. శరీరంలో బ్లడ్ షుగర్ స్థాయి పెరిగితే అనేక సమస్యలు, రోగాలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. ఇటువంటి పరిస్థితిలో, మీరు శరీరంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం. సాధారణ వ్యక్తికి, తినకముందు రక్తంలో చక్కెర స్థాయి 100 కంటే తక్కువగా ఉండాలి. అదే సమయంలో తిన్న తర్వాత, రక్తంలో చక్కెర స్థాయి 140 కంటే తక్కువగా ఉండాలి.

ఈ క్రమంలో ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉండే కొన్ని సూపర్ ఫుడ్స్ గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకోబోతున్నాం. ఇందులో ఉండే అధిక పోషక విలువల కారణంగా వీటిని సూపర్ ఫుడ్స్ అంటారు. మనం ఏది తిన్నా మన రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిని ప్రభావితం చేస్తుంది.

దాల్చిన చెక్క- డయాబెటిక్ పేషెంట్లలో బాడీ మాస్ ఇండెక్స్‌ను తగ్గించడానికి దాల్చిన చెక్కను ఉపయోగిస్తారు. దాల్చినచెక్కలో వివిధ పోషకాలు కూడా పుష్కలంగా ఉన్నాయి. మీరు దానిని ఎలాంటి వస్తువులతోనైనా తినవచ్చు. దాల్చినచెక్క శరీరంలోని లిపిడ్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కూడా తగ్గిస్తుంది.

బెండకాయ ఫ్లేవనాయిడ్లకు మంచి మూలం. ఫ్లేవనాయిడ్స్ అనేది యాంటీఆక్సిడెంట్. ఇది హృదయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. బెండలో పాలీశాకరైడ్ అనే సమ్మేళనం పుష్కలంగా ఉంటుంది. పాలీశాకరైడ్‌లు శరీరంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించడం ద్వారా పని చేస్తాయి.

పెరుగు: మీరు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించాలనుకుంటే, ప్రోబయోటిక్స్ అధికంగా ఉండే పులియబెట్టిన ఆహారాలు మీకు చాలా సహాయపడతాయి. పెరుగు మార్కెట్‌లో సులభంగా దొరుకుతుంది. ఇది మీకు చాలా సహాయపడుతుంది.

చిక్కుళ్ళు అన్ని రకాల కాయధాన్యాలు, బీన్స్, చిక్పీస్ మొదలైనవి. వీటన్నింటిలో కరిగే ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. కరిగే ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మందగించడానికి సహాయపడుతుంది. క్రమంగా, ఈ ప్రక్రియ ఆహారం తిన్న తర్వాత రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.

విత్తనాలు: గుమ్మడి గింజలు, అవిసె గింజలు, చియా గింజలు మొదలైన విత్తనాలలో వివిధ పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అవి ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి అధిక రక్తంలో చక్కెర రోగులకు సూపర్ ఫుడ్ కంటే తక్కువ కాదు.

తృణధాన్యాలు: చిక్కుళ్ళు వలె, కరిగే ఫైబర్ కూడా తృణధాన్యాలలో కనిపిస్తుంది. ఓట్స్, క్వినోవా, హోల్ వీట్ మొదలైన తృణధాన్యాలను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయి తగ్గుతుంది. వాటిని ఉడికించడం చాలా సులభం, మీరు వాటిని ప్రతిరోజూ తినవచ్చు.

మొలకులు కూడా పోషకాలకు మంచి మూలాలుగా పరిగణిస్తుంటారు. రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయి తగ్గుతుంది. అంతే కాకుండా రోజూ నట్స్ తీసుకోవడం వల్ల కార్డియోవాస్క్యులర్ డిసీజ్ రిస్క్ కూడా తగ్గుతుంది.

గుడ్లు ఒక ప్రసిద్ధ సూపర్‌ఫుడ్‌గా పరిగణిస్తుంటారు. గుడ్లలో అనేక రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. ఇటువంటి పరిస్థితిలో ఆహారంలో చేర్చడం మంచి ఎంపిక. గుడ్లు ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని తగ్గించడంలో, మెరుగుపరచడంలో కూడా చాలా సహాయపడతాయి.

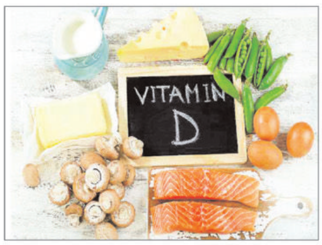
ఎముకలు స్ట్రాంగ్ గా ఉండాలంటే కాల్షియంఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి

జాగ్రత్తలు తీసుకోకుంటే శరీరం వృద్ధాప్యం అయ్యే కొద్దీ పాడైపోయే వాటిలో ఎముకలు ఒకటి. కాబట్టి చిన్న వయసులోనే ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇది గాయం మరియు బోలు ఎముకల వ్యాధి ప్రమాదాన్ని నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. కాల్షియం అనేది ఎముక సాంద్రత మరియు ఎముకల బలాన్ని పెంచడంలో సహాయపడే ఒక ఖనిజం. చిన్నతనం నుండి, మనం ఎముకలను బలోపేతం చేయడానికి పాలు మరియు కాల్షియం సప్లిమెంట్స్ వంటి కాల్షియం అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకుంటాము.

అయితే శరీరంలో ఎముకలు ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు కాల్షియం మాత్రమే ఉపయోగపడదు. మీ ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి అనేక ఇతర పోషకాలు సమానంగా అవసరం. కలిసి, ఈ ఖనిజాలు మీ ఎముకల సాంద్రతను పెంచుతాయి మరియు మీ వయస్సులో వాటిని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. కాల్షియంతో పాటు, మీ ఎముకల సాంద్రతను పెంచడానికి అవసరమైన కొన్ని ఇతర ముఖ్యమైన పోషకాలు మరియు వాటి ఆహార వనరులు ఇక్కడ ఉన్నాయి.

విటమిన్ కె గుండె జబ్బులు, మధుమేహం మరియు క్యాన్సర్‌ను నివారించడానికి విటమిన్ కె తీసుకోవడం ఎల్లప్పుడూ శరీరానికి అవసరమని చెప్పారు. ఇవి కాకుండా, మీ ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి మీరు మీ ఆహారంలో విటమిన్ కె అధికంగా ఉండే ఆహారాలను చేర్చుకోవాలి. విటమిన్ రక్తం గడ్డకట్టడం మరియు కాల్షియం జీవక్రియలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషించే ప్రోటీన్‌ను సక్రియం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది ఎముకలలో కాల్షియం నిక్షేపణను నియంత్రిస్తుంది. అదనంగా, విటమిన్ మాతృక అని పిలువబడే మరొక ప్రోటీన్‌ను సక్రియం చేయడం ద్వారా శరీరంలోని మృదు కణజాలాలలో కాల్షియం చేరడాన్ని నిరోధిస్తుంది. మహిళలు రోజుకు సగటున 122 ఎంసిజి విటమిన్ కె తీసుకోవాలి. పురుషులకు ఇది 138 mcg. విటమిన్ K యొక్క కొన్ని సాధారణ ఆహార వనరులు బ్రోకలీ, బచ్చలికూర, క్యాబేజీ .

విటమిన్ డి ఎముక సాంద్రతను పెంచడానికి మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఎముక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి



విటమిన్ డి శరీరానికి అవసరం. దీనిని సన్‌షైన్ విటమిన్ అని కూడా అంటారు. సూర్యరశ్మి మన చర్మాన్ని తాకినప్పుడు, అది కణాలలో నిల్వ చేయబడిన కొలెస్ట్రాల్‌ను విచ్ఛిన్నం చేస్తుంది మరియు శరీరంలో కొవ్వులో కరిగే విటమిన్‌లను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. విటమిన్ డి కాల్షియంను గ్రహించి రక్తంలో పోషకాలను తగిన స్థాయిలో నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. మీ శరీరంలో రక్తంలో కాల్షియం తక్కువగా ఉన్నప్పుడు, మీరు తినే ఆహారం నుండి ఈ పోషకాన్ని గ్రహించడం లేదా మీ ఎముకల నుండి లాగడం ప్రారంభిస్తుంది. విటమిన్ D కోసం సిఫార్సు చేయబడిన రోజువారీ భత్యం యువకులకు 600 IU. 70 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దలు రోజుకు 800 IU తీసుకోవాలి. మీరు ఓక్రా, బచ్చలికూర, సోయాబీన్స్, సార్డినెస్ మరియు సాల్మన్ నుండి కూడా విటమిన్ డి పొందవచ్చు.

ప్రోటీన్ కణాల పెరుగుదలకు మరియు కణాల పునరుత్పత్తికి ప్రోటీన్ అవసరమని చాలా మందికి తెలుసు. ప్రోటీన్ యొక్క మరొక ముఖ్యమైన విధి పెరుగుదల సమయంలో ఎముక ద్రవ్యరాశి సాంద్రతను నిర్వహించడం మరియు వృద్ధాప్యంలో ఎముక మరియు కండర ద్రవ్యరాశిని సంరక్షించడం. అధిక-ప్రోటీన్ ఆహారం ఎముక ఖనిజ సాంద్రతను పెంచుతుందని మరియు ఎముక క్షీణత రేటును నెమ్మదిస్తుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఎముక పరిమాణంలో 50 శాతం మాస్ ప్రోటీన్‌లో మూడింట ఒక వంతు. తగినంత ప్రోటీన్ తినడం వల్ల ఎముకలు పగుళ్లు మరియు అరిగిపోయే ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు. ఒక వ్యక్తికి వారి శరీర బరువు ఆధారంగా రోజుకు 0.8 గ్రాముల ప్రోటీన్ అవసరం. కాయధాన్యాలు, బీన్స్, మాంసం, పౌల్ట్రీ మరియు పాల ఉత్పత్తులు ప్రోటీన్-రిచ్ ఫుడ్స్.

మెగ్నీషియం మెగ్నీషియం మీ శరీరంలో 300 కంటే ఎక్కువ ప్రతిచర్యలను సక్రియం చేయడంలో సహాయపడే ఒక పోషకం. అదనంగా, ఈ ఖనిజంలో 60 శాతం ఎముక కణజాలంలో కనుగొనబడింది, ఇది ఎముక ఆరోగ్యానికి అవసరం. తక్కువ మొత్తంలో మెగ్నీషియం తీసుకునే వారి కంటే ఎక్కువ మొత్తంలో మెగ్నీషియం తీసుకునే వ్యక్తులు మంచి ఎముక ద్రవ్యరాశిని కలిగి ఉంటారని అనేక అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. మెగ్నీషియం ఆరోగ్యకరమైన ఎముకలకు ముఖ్యమైనది. అలాగే, బోలు ఎముకల వ్యాధి ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం చాలా అవసరం. 310-320 mg మెగ్నీషియం 19-30 సంవత్సరాల వయస్సు ఉన్నవారికి సిఫార్సు చేయబడిన రోజువారీ తీసుకోవడం. 31 ఏళ్లు పైబడిన వారికి ఇది 400-420 మి.గ్రా. గింజలు, చిక్కుళ్ళు, గింజలు మరియు తృణధాన్యాలు వంటి ఆహారాలను తినడం ద్వారా ఆహారంలో మెగ్నీషియం తీసుకోవడం పెరుగుతుంది.

విటమిన్ సి ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో విటమిన్ సి కూడా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుందని సమీక్ష అధ్యయనం సూచిస్తుంది. ఎముకల పెరుగుదల మరియు పునర్నిర్మాణం మరియు బోలు ఎముకల వ్యాధి నివారణకు విటమిన్ సి ప్రయోజనకరంగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది. విటమిన్ సి ఎముక మాతృకలో కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. ఇది ఎముకల ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించే ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను నాశనం చేస్తుంది. అంతేకాకుండా, విటమిన్ సి కూడా శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్, ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఒక వ్యక్తికి అవసరమైన విటమిన్ సి యొక్క సాధారణ మొత్తం రోజుకు 500 mg మరియు 1000 mg మధ్య ఉంటుంది. నారింజ, టమోటాలు మరియు ఇతర సిట్రస్ పండ్లను తినడం ద్వారా, శరీరానికి తగినంత విటమిన్ సి లభిస్తుంది.

జుట్టు రాలడం.. చుండ్రుతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా

జుట్టు రాలడం లేదా అలోపేసియా అనేది జుట్టు రాలడానికి మరో రూపం. ఇది శరీరంలో ఎక్కడైనా జరగవచ్చు, కానీ చాలా సాధారణ రకం తలపై సంభవిస్తుంది. ఈ పరిస్థితి మగ, ఆడ ఇద్దరిలో వస్తుంది. జుట్టు రాలడానికి కారణం ఏంటి..? దీనిపై చాలా గందరగోళం నెలకొని ఉంది. కానీ వాటిలో చాలా వరకు అపోహలు ఉన్నాయి. వాటిని కాసేపు పక్కన పెడితే.. ముఖ్యంగా పేలవమైన జీవనశైలి, దారుణమైన ఆహార నిర్లక్ష్యం కారణంగా ఇలా జరుగుతుందని చెప్పవచ్చు. ఈ రెండు కారణాల వల్ల ఈ రోజుల్లో ప్రజలు అనేక వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారు. చిన్నవయసులోనే జుట్టు రాలిపోతోంది. చాలామంది ఈ సమస్యను ఎదుర్కోవటానికి రసాయన ఉత్పత్తులను ఉపయోగించడం కూడా ఓ కారణంగా వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కానీ తరువాత వారు వాటి దుష్ప్రభావాలను కూడా చూడవలసి ఉంటుంది. మీరు కూడా ఇలాంటి సమస్యతో బాధపడుతున్నట్ల యితే.. ఈ రోజు మీ కోసం జ్యూస్‌కి సంబంధించిన ప్రత్యేక పరిష్కారాన్ని తీసుకువచ్చాం. మీరు మీ ఫుడ్ మెనూలో ఈ 4 రకాల రసాలను చేర్చుకోండి.

చుండ్రు, దురద స్కాల్ప్‌తో.. చుండ్రు, తలలో దురద మిమ్మల్ని బాధపెడుతున్నాయా..? మీరు కలబంద జ్యూస్ త్రాగవచ్చు. అసలైన, అనేక రకాల విటమిన్లు కలబందలో ఉంటాయి. ఇవి జుట్టు మూలాలను బలోపేతం చేయడానికి పని చేస్తాయి. అలాగే చుండ్రు, దురదను తొలగిస్తుంది. జుట్టుకు మెరుపు రావాలంటే కలబందను గ్రైండ్ చేసి నేరుగా జుట్టుకు పట్టించాలి.

జుట్టు దట్టంగా, బలంగా మారుతుంది: క్యారెట్ జ్యూస్ (జుట్టు సంరక్షణ కోసం జ్యూస్) రక్తాన్ని పెంచేదిగా పరిగణించబడుతుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్ ఇ, ఎ జుట్టు పెరుగుదలకు చాలా మేలు చేస్తాయి. మీకు దట్టమైన, బలమైన జుట్టు కావాలంటే.. రోజూ ఒక గ్లాసు క్యారెట్ జ్యూస్ తాగడం అలవాటు చేసుకోండి. మీ జుట్టు బలంగా మారడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టదు.

రక్త ప్రసరణ మెరుగవుతుంది : దోసకాయ తీసుకోవడం కడుపుకు చాలా మంచిదని తెలుసుకోండి. కానీ ఇది పొట్టకే కాదు.. తల వెంట్రుకలకు కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. రోజూ ఒక గ్లాసు దోసకాయ రసం తాగడం వల్ల జుట్టు రాలే సమస్య తగ్గుతుంది. రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఒక గ్లాసు దోసకాయ రసం పెరిగిన శరీర బరువును తగ్గించడానికి, గుండెను బలోపేతం చేయడానికి కూడా పనిచేస్తుంది.

జుట్టు రాలే సమస్య తగ్గుతుంది : కివి ఒక కాలానుగుణ పండు. దీని రుచి కొద్దిగా పుల్లగా ఉంటుంది. ఇందులో విటమిన్ ఇ పుష్కలంగా ఉంటుంది. మీరు ప్రతిరోజూ ఒక గ్లాసు కివీ జ్యూస్ తాగితే.. జుట్టు రాలడం సమస్య చాలా వరకు తగ్గుతుంది. ఈ పండు గుజ్జును తీసి తలకు పట్టించడం వల్ల జుట్టు మెరుపు కూడా పెరుగుతుంది.

అవిసె గింజల్ని వీరు అస్సలు తినొద్దు

ఆయుర్వేదంలో అవిసెల గురించి మాట్లాడేప్పుడు.. ఈ గింజలు శరీరంలో వాతాన్ని సమతుల్యం చేస్తాయని చెబుతారు. వాటిని బాల్య అంటే ఇమ్యూనిటీ, మేధ్య అంటే మెదడు బూస్టర్‌గా పిలుస్తారు. కాబట్టి.. వీటిని తీసుకోవడం చాలా మంచిది. ఈ విత్తనాలలో ఒమేగా 3, ఒమేగా 6లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ADHD, హైడర్ టెన్షన్, అల్జీమర్స్ వంటి వ్యాధులు వీటిని తినడం వల్ల దూరమవుతాయి.

వీటిని తినేటప్పుడు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుకంటే ఇవి వేడిని కలిగిస్తాయి. శరీరంలోని పిత్త, కఫా మూలకాలలో అసమతుల్యతను కలిగి స్తాయి. అందువల్ల, పొడి, అకాల ముడతలు, పుండ్లు పడడం వంటి చర్మ సమ స్యలు రాకుండా ఉండేందుకు మందులా వీటిని మితంగా తీసుకోవాలి.

పోషకాహార లోపం, ఎముకలు, కీళ్ళ నొప్పులు, బలహీనత, పీరియడ్స్ టైమ్‌లో తక్కువ బ్లీడింగ్ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు ఈ ఫ్లాక్స్ సీడ్స్‌ని తమ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల ఇలాంటి సమస్యలన్నీ కూడా దూరమవుతాయి. అలాగే, మీరు డీహైడ్రేషన్ వంటి సమస్యలు ఎదుర్కొన్నా ఈ విత్తనాలు మీకు హెల్ప్ చేస్తాయి. అదే కాకుండా.. తక్కువ బరువుతో బాధపడేవారు వీటిని తినడం వల్ల సరైన బరువుకి వస్తారు.

వీటిని ఎక్కువ తినడం వల్ల హార్మోన్ల సమస్యలు వస్తాయని ముందుగానే చెప్పుకున్నాం. కాబట్టి మీరు పీరియడ్స్ టైమ్‌లో ఉన్నా, బాడీలో అధికంగా వేడితో ఉన్నా, ప్రెగ్నెంట్ కావాలనుకుంటున్నా, శృంగార సమస్యలు ఉన్నా.. ఈ గింజలను తీసుకోకపోవడమే మంచిది.

ఎలా తినాలంటే.. వీటిని లడ్డూల్లా చేసుకుని తినొచ్చు. పొడిలా చేసి ఇడ్లీ, అన్నం, దోశ వంటి వాటితో కాంబినేషన్‌లా తినొచ్చు. కూరల్లో ఆ పొడిని కూడా వాడుకోవచ్చు. అయితే, వీటిని చేసేందుకు ఇంటర్నెట్‌లో బోలెడ్ వీడియోస్ కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. అయితే ముందుగా చెప్పుకున్నట్లు వీటి క్వాంటిటీ విషయంలో జాగ్రత్త అవసరమని చెబుతున్నారు.

జర్నలిస్టు దుర్గారావు సేవలు చిరస్మరణీయం

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): జర్నలిస్టు సంఘాల నాయకుడిగా, సీనియర్ పాత్రికేయుడిగా సొడిశెట్టి దుర్గారావు అందించిన సేవలు చిరస్మరణీయమని జీవీఎంసీ డిప్యూటీ మేయర్ జియ్యాని శ్రీధర్ కొనియాడారు. ఆదివారం ఇక్కడ పోర్టు మైదానంలో (విశ్వనాథ్ కన్వెన్షన్) యూనియన్లకు అతీతంగా దుర్గారావు రెండో వర్ధంతి కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. తొలుత డిప్యూటీ మేయర్ తో పాటు పలువురు పాత్రికేయులు దుర్గా రావు చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘన నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా జియ్యాని శ్రీధర్ మాట్లాడుతూ సుదీర్ఘకాలం పలు పత్రికల్లో పాత్రికేయుడిగా పని చేయడంతో పాటు పలు సంఘాలకు ప్రాతినిధ్యం వహించి నిరంతరం ఏదో ఒక కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది అన్నారు.అందరి మనసులో చెరగని ముద్ర వేసిన ఘనత దుర్గారావు కే దక్కుతుందన్నారు. ఆయన కుటుంబానికి తమ వంతు సహకారం ఎప్పుడూ అందిస్తామన్నారు. తన సోదరుడుతో దుర్గారావు కు మంచి సన్నిహిత సంబంధాలు ఉన్నట్లు చెప్పారు. జాతీయ జర్నలిస్టులు సంఘం కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనుబాబు మాట్లాడుతూ మన మధ్య కలిసిమెలిసి తిరిగిన దుర్గారావు మృతి చెంది రెండేళ్లు కావస్తున్నప్పటికీ నేటికీ అనేక మంది మనసుల్లో నిలిచి ఉన్నారన్నారు. ఆయన మృతిని చాలామంది జర్నలిస్టులు జీర్ణించుకోలేని పరిస్థితి నెలకొంది అన్నారు. దుర్గారావు తో ఎంతోమంది మంచి సన్నిహిత సంబంధాలు కలిగి ఉన్నట్లు చెప్పారు. దుర్గారావు మృతి చెందినప్పటి నుంచి తాను అనేక సందర్భాల్లో తన వంతు సహకారం అందజేయడం జరిగింది అన్నారు. తన పరిధి మేరకు భవిష్యత్తులో కూడా సహకారం అందిస్తామన్నారు.అందరు కలిసి మెలిసి ఉండాలన్నదే తన లక్ష్యం అన్నారు.కార్యక్రమం సమన్వయకర్త జేసాప్ రాష్ట్ర సంయుక్త కార్యదర్శి వాల్మీకి నాగరాజు మాట్లాడుతూ గత ఏడాది పెందుర్తి లో తాను నగరములో గంట్ల శ్రీను బాబు వేర్వేరు గా పలు సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించామన్నారు. అలాగే ఈ ఏడాది కూడా ప్రత్యేకంగా వర్ధంతి సందర్భంగా సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం జరిగిందన్నారు. వర్షం కారణంగా క్రికెట్ టోర్నీని వాయిదావేశామన్నారు. ఈ సందర్భంగా జర్నలిస్టు మిత్రులందరికీ లెన్స్ హన్స్ సంస్థ సహకారము తో కంటి వైద్య శిబిరం ఏర్పాటు చేశారు. కంటి డ్రాప్స్, మందులు ఉచితముగా అందించగా కళ్ల జోళ్ళు 50 శాతము రాయతీ తో అందచేశారు..పెన్ జర్నలిస్ట్ అసోసియేషన్ జిల్లా కార్యదర్శి లోకేష్ కుమార్ మట్టా, కోశాధికారి గుండు రాజు సహకారం అందించారు..దుర్గారావు కుమారులు నిఖిల్, లోహిత్ లు పాల్గొన్నారు.

సీనియర్ జర్నలిస్ట్ తిలక్ తో పాటు యూనియన్ లకు అతీతంగా పెద్ద ఎత్తున జర్నలిస్టులు పాల్గొని తమ సంతాపం తెలియజేశారు.

సార్వత్రిక ఎన్నికల కౌంటింగ్ సందర్భంగా కౌంటింగ్ కేంద్రం వద్ద పటిష్ఠ భద్రత

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): ఈ నెల 4 న సార్వత్రిక ఎన్నికల కౌంటింగ్ జరగనున్న నేపథ్యంలో బందోబస్తు విధులు నిర్వహించే అధికారులు మరియు సిబ్బందికి జిల్లా ఎస్పీ కె.వి.మురళీకృష్ణ జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయంలో దిశా నిర్దేశం చేశారు. ఈ సంధర్బంగా జిల్లా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ కౌంటింగ్ కేంద్రం వద్ద పటిష్ఠ భద్రతా ఏర్పాట్లు చేయడం జరిగిందన్నారు.

కౌంటింగ్ కేంద్రానికి రెండు కిలోమీటర్ల పరిధిలో బందోబస్తు విధులు నిర్వహించే పోలీస్ అధికారులకు మరియు సిబ్బందికి ప్రతి పాయింట్ ని పర్యవేక్షించి, ఎన్నికల ఫలితాల రోజు ఎన్నికల అభ్యర్థులను, కౌంటింగ్ ఏజెంట్లను, కౌంటింగ్ ఎంప్లాయిస్ ను ఏ రూట్ లలో కౌంటింగ్ కేంద్రానికి పంపించాలి, ఎక్కడ వారికి సంబంధించిన వాహనాలను పార్కీ చేసుకోవాలి, ట్రాఫిక్ ను ఏ విధంగా రెగ్యులేట్ చేసుకోవాలి, మొదలగు విధుల గురించి, అనుమతి లేని ప్రజలను గుమి కూడకుండా తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తల గురించి పాయింట్ బ్రీఫింగ్ ఇవ్వడం జరిగింది.

బందోబస్తు విధుల్లో ఉన్న జిల్లా పోలీసులతో పాటు కేంద్ర సాయుధ పోలీస్ బలగాలు, ఏ.పి.ఎస్.పి బలగాలు నిరంతరం అప్రమత్తంగా ఉంటూ విధులు నిర్వర్తించాలని ఆదేశించారు. పోలీస్ అధికారులు, సిబ్బందితో ఏర్పాటు చేసిన క్విక్ రెస్పాన్స్ టీమ్ (క్యూ.ఆర్.టి) లు సిద్ధంగా ఉంటాయని, ఎలాంటి ఘటన గురించి సమాచారం వచ్చిన వెంటనే క్షణాల్లో ఘటనా స్థలానికి చేరుకుంటారని ఎస్పీ తెలిపారు. సమావేశం అనంతరం కౌంటింగ్ కేంద్రానికి వెళ్లే రహదారిపై అభ్యర్థులు, కౌంటింగ్ ఏజెంట్లను అనుమతించే దారులను, ఏర్పాటు చేసిన చెక్ పోస్టులను పరిశీలించి పోలీస్ అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు

ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు ఎస్పీలు బి.విజయ భాస్కర్, సత్యనారాయణ, అనకాపల్లి సబ్ డివిజన్ డీఎస్పీ ఎస్.అప్పలరాజు, పరవాడ సబ్ డివిజన్ డీఎస్పీ కె.వి.సత్యనారాయణ, నర్సీపట్నం సబ్ డివిజన్ డీఎస్పీ జి.ఆర్.ఆర్.మోహన్, ఎస్.బి డీఎస్పీ బి.అప్పారావు,ఏ.ఆర్ డీఎస్పీ పి.నాగేశ్వరరావు, ఇనస్పెక్టర్ లు లక్ష్మణమూర్తి, చంద్రశేఖర్, అప్పలనాయుడు మరియు కుమారస్వామి, సతీష్, ఎస్సైలు రామారావు, శ్రీనివాస్, రఘువర్మ మరియు జిల్లాలోని ఇతర సీఐలు, ఎస్సైలు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

రికార్డులు లేని వాహనాలు, కొత్త వ్యక్తుల సంచారం పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండండి

చింతపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): అనుమానితులను ప్రశ్నించి రికార్డులు సక్రమంగా లేని వాహనాలను స్వాధీనం చేసుకోవడమే కార్డాన్ అండ్ సెర్చ్ ఉద్దేశమని ఎస్సై అరుణ్ కిరణ్ అన్నారు. జూన్ 4న సార్వత్రిక ఎన్నికల ఫలితాల విడుదల నేపథ్యంలో ఎక్కడా, ఎటువంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు చోటు చేసుకోకుండా చూడడమే లక్ష్యంగా గ్రామంలో కార్డాన్ అండ్ సెర్చ్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఉన్నతాధికారుల సూచనల మేరకు సుమారు 100 మంది పోలీస్ బృందంతో గ్రామంలోని శాడిపేట వీధిలో CASO ఆపరేషన్ నిర్వహించామన్నారు.

అందులో భాగంగా ప్రతీ ఇంటిని క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి ఆ గృహంలో ఉన్న అందరి ఆధార్ కార్డులు పరిశీలించి, వారి యొక్క పూర్తి వివరాలును తెలుసు కోవడంతోపాటు, వాహనాలను తనిఖీ చేయడం జరిగిందన్నారు. అందులో భాగంగా రికార్డ్ లు సక్రమంగా లేని పది ద్విచక్ర వాహనాలను స్వాధీనం చేసుకోవడం జరిగిందని ఈ సందర్భంగా ఆయన వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఎస్ఐలు, హెడ్ కానిస్టేబుళ్లు, కానిస్టేబుల్, స్పెషల్ పార్టీ పోలీసులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

విజయవంతంగా ముగిసిన సహజ మామిడి పళ్ళ సంత

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): విజయవంతంగా ముగిసిన సహజ మామిడి పళ్ళ సంత జరిగిందని, అనేక రకాల జాతుల మామిడి పళ్ళను కొనుగోలు చేసేందుకు నగర వాసులు అధిక సంఖ్యలో తరలి వచ్చారని ప్రకృతి వ్యవసాయదారుల సేవా సంఘం రాష్ట్ర కమిటీ ప్రతి నిధి పిఎల్ఎన్ రాజు అన్నారు. ఈమేరకు ఆదివారం సాయంత్రం ప్రకృతి వ్యవసాయదారుల సేవా సంఘం విశాఖపట్నం ఎంవిపి కోలనీ డబల్ రోడ్డు లో గల గిరిజన భవనం నందు మామిడి పళ్ళు ప్రదర్శన మరియు అమ్మకం కార్యక్రమం ముగిసిందన్నారు

ప్రకృతి వ్యవసాయ దారుల సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు దాట్ల సుబ్రహ్మణ్య వర్మ మాట్లాడుతూ బంగినపల్లి, సువర్ణ రేఖ, పెద్ద రసాలు, నూర్జహాన్, జహంగీర్, అమృతం, ఎర్ర గులాబీ, కేసరి, పాపారాజు గోవా, కొత్తపల్లి కొబ్బరి, సాయిబు, పండూరి మామిడి, థాయిలాండ్ మ్యాంగో వంటి అరుదైన రకాలను సహజసిద్ధంగా పండించిన రైతులు సంతలో విక్రయించారని చెప్పారు. ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాల నుండి పలువురు రైతులు మామిడి పళ్ళు తీసుకువచ్చి అమ్మగలిగారన్నారు. ఈ ఏడాది ఉత్తరాంధ్ర ప్రాంతంలో కాపు తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ రైతుల నుంచి మంచి స్పందన వచ్చిందని వచ్చే ఏడాది మరింత పెద్ద స్థాయిలో ఈ సంత నిర్వహిస్తామని చెప్పారు.

ఈ కార్యక్రమంలో తులసి నేచురల్స్ సత్యన్నారాయణ, పాలెం నేచురల్స్ చవ్వాకుల అశోక్, సంకల్ప ఆర్ట్ విలేజ్ చలపతిరావు, మామిడి పళ్ళు రైతు అప్పాజీ, నవనీత్ అగ్రో ఫామ్స్ డైరెక్టర్ కొంగర హరిత, విశాఖ రైతు సంఘం ప్రతినిధి పి గౌతం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ముగిసిన ఉచిత వేసవి నృత్య సంగీత శిక్షణ శిబిరం

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): పట్టణంలో విద్యార్థులకు నిర్వహిస్తున్న ఉచిత వేసవి నృత్య సంగీత శిక్షణ కార్యక్రమం ముగిసింది. కల్యాణి నృత్య సంగీత అకాడమీ వారు నిర్వహించిన ఈ శిక్షణ శిబిరంలో విద్యార్థులు పాల్గొని శిక్షణ పొందారు. శిక్షణ ముగియడంతో అకాడమీ అధినేత ఇంద్రగంటి శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యంలో శనివారం జరిగిన ముగింపు వేడుకకు ముఖ్య అతిథిగా తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యనిర్వాహక కార్యదర్శి దాడి రత్నాకర్ విచ్చేశారు. ఈ సందర్భంగా విచ్చేసిన రత్నాకర్ ను అకాడమీ సభ్యులు సాదరంగా ఆహ్వానించి శాలువతో ఘనంగా సత్కరించారు. అనంతరం ఏర్పాటుచేసిన ముగింపు కార్యక్రమంలో రత్నాకర్ మాట్లాడుతూ ఈ వేసవిలో కల్యాణి నృత్య సంగీత అకాడమీ ద్వారా విద్యార్థుల వేసవి సెలవులను వృథా కానీయకుండా సంగీతం, నృత్యం, డ్రాయింగ్ తదితర కళల్లో శిక్షణ పొంది ఆయా కళల్లో నైపుణ్యం సాధించారని చెప్పారు. విద్యార్థుల్లో దాగివున్న ప్రతిభను గుర్తించి ఆయా కళల్లో శిక్షణ ఇస్తున్న కల్యాణి నృత్య సంగీత అకాడమీ వారి నృత్య, సంగీత అధ్యాపకులను దాడి రత్నాకర్ అభినందించారు. వేసవి సంగీతనృత్య వేసవి శిక్షణ తరగతులకు పెద్ద సంఖ్యలో విద్యార్థులు తరలి రావడం అభినందనీయం. అనంతరం శిక్షణ పొందిన విద్యార్థులకు సర్టిఫికేట్లు, మెమెంటోలు, ప్రశంసాపత్రాలు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కల్యాణి నృత్య సంగీత అకాడమీ అధినేత ఇంద్రగంటి శ్రీనివాస్, అకాడమీ సభ్యులు, తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు.

ఏపీ కూటమిలో ఉత్సాహం నింపిన ఎగ్జిట్ పోల్స్

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): ఈ నెల 4 వతేదీన వెలువడనున్న ఫలితాలలో రాష్ట్రంలో టిడిపి,జనసేన, బిజెపి కూటమి విజయం సాధించడం ఖాయమని వెల్లడి చేసిన ఎగ్జిట్ పోల్స్ ఫలితాలు ఏపీ కూటమిలో సరికొత్త ఉత్సాహాన్ని నింపాయని అనకాపల్లి పార్లమెంట్ ఉమ్మడి బిజెపి అభ్యర్థి సిఎం రమేష్ స్పష్టం చేశారు. ఆదివారం అనకాపల్లి లోని పార్టీ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన విలేఖరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ..శనివారం వెలువడిన ఎగ్జిట్ పోల్స్ అన్నీ కూటమిదే విజయం అని చెప్పాయన్నారు.అలాగే నేషనల్ ఎగ్జిట్ పోల్స్ కూడా అటు కేంద్రంలో కూడా ఎన్ డి ఏ కూటమే విజయం సాధిస్తుందని పేర్కొన్నాయని గుర్తుచేశారు.అయితే వైసిపి వారు మాత్రం తమ సొంత సర్వేలతో తృప్తి పడుతున్నారని ఎద్దేవా చేశారు.కేంద్రంలో నరేంద్ర మోడీ నేతృత్వం లోని ఎన్డీయే కూటమి హ్యాట్రిక్ సాధిస్తుందని అన్నారు.

కేంద్రంలోనూ,రాష్ట్రం లోనూ ఎన్ డి ఏ కూటమి విజయం సాధించడం వలన రాష్ట్రాభివృద్ధికి దోహదపడుతుందని తెలిపారు.తాను ఎన్నికల ప్రచారంలో హామీ ఇచ్చినట్లుగానే..విజయం సాధించిన వెంటనే అనకాపల్లి పార్లమెంట్ నియోజకవర్గం తోబాటు,పరిధిలో ఉన్న 7 అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల అభివృద్ధికి కేంద్రం సహకారంతో శక్తివంచన లేకుండా కృషి చేస్తానని,అ విధంగా ప్రజల ఋణం తీర్చుకుంటానని సీఎం రమేష్ హామీ ఇచ్చారు.

ఫ్రెండ్స్ కామెడీ క్లబ్ వినోదాల విందు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): ఫ్రెండ్స్ కామెడీ క్లబ్ (విశాఖ మరియు హైదరాబాద్) నిర్వహించే "వినోదాల విందు 'స్థానిక పౌరగ్రంధాలయం. ద్వారకానగర్‌లో నిర్వహించడం జరిగింది. ముందుగా ఎస్ శైలజ(గురువు) ఆధ్వర్యంలో శిష్యులు అక్షిత. నీకేతని. ఐశ్వర్య. మంజుల చే శాస్త్రీయ డాన్స్ కార్యక్రమం జరిగింది.

ఈ కార్యక్రమం లో భాగంగా కామెడీ స్కిట్స్ సినిమా షూటింగ్ దోమ తెర ఎస్ ఐ గారికి ఫోన్ మినిస్టర్ మరీదైయ్యా నెక్లెస్ ఇంద్ర ధనస్సు చీర పేపర్ బాయ్ జాతకాలు వాడితో మాట్లాడకు మొదలైన లఘు నాటికలు ప్రదర్శించారు.

నటించినవారు.ఎం వి. సుబ్రహ్మణ్యం జబర్దస్త్ ప్రకాష్ డేవిడ్ raju కుమారి భాను ప్రకాష్ శివజ్యోతి ఈమంది ఈశ్వరరావు నాయుడు పోర్ట్ శేషుశివజ్యోతి కుమారి మల్లికా నాగ గణేష్ పాల్గొన్నారు

అనంతరం కళాకారులకు అతిథులు నండూరి రామకృష్ణ తిలక్ పట్నాయక్ మాల్యాద్రి సూర్య దాడి సత్యనారాయణ పూర్ణచంద్ర రావు చేతులు మీదుగా షాల్ తో సత్కరించారు.

డాక్టర్. చెన్నా గౌరీ శంకర్ జన్మదినోత్సవంలో పలు సామాజిక సేవలు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): ప్రముఖ విద్యావేత్త, ఆంధ్రా యూనివర్సిటీ మాజీ గెస్ట్ ఫ్యాకల్టీ, సీనియర్ జర్నలిస్టు, ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రెల్లికుల సంక్షేమ సేవా సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి అయిన డాక్టర్. చెన్నా గౌరీ శంకర్ జన్మదినోత్సవంలో పలు ప్రాంతాల్లోని పేదలకు, అనాధలకు, యాచకులకు పలు సామాజిక సేవలను అందించారు. ప్రతీ ఏటా తన పుట్టిన రోజును పురస్కరించుకుని పేదలకు అనాధలకు చికెన్, మటన్ బిర్యానీలను, స్వీట్స్ ను, వస్త్ర దానంను, కొంత ఆర్థిక సహాయాన్ని కూడా అందించడం ఆనవాయితీగా వస్తోందని గౌరీ శంకర్ తెలిపారు. కేవలం తన పుట్టిన రోజునే కాకుండా తన కుటుంబ సభ్యుల జన్మదినోత్సవాల్లో కూడా ఈ సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు అతను పేర్కొన్నారు. విశాఖ సిటీలో ఎక్కడికి వెళ్ళినా కొందరు పేదలు, యాచకులు తనను గుర్తుపట్టి మరీ... పలకరిస్తారని, ఆ పలకరింపులో ఏంతో ఆప్యాయత, ప్రేమ, ఆశీస్సులు స్పష్టంగా కనిపిస్తోందని గౌరీ శంకర్ తెలిపారు. పెద్దవారు, ఉన్నతమైన వారు తనను గుర్తించే కన్నా... పేదలు, యాచకులు తనను గుర్తించుకోవటం ఏంతో సంతృప్తిగా ఉంటోందని తెలిపారు. పేదల ఆకలితో పాటు మరి కొన్ని అవసరాలు తీర్చే సమయంలో వారిలోని సంతోషం మాటల్లో వర్ణించలేనిదన్నారు. ఈ సేవా కార్యక్రమాల్లో గౌరీ శంకర్ కుటుంబసభ్యులు ప్రమోదిని, ప్రణాళిక తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సరస్సులో నుంచి బయటపడ్డ పెట్టె.. నిండా నోట్ల కట్టలే.. అమెరికన్ జంటకు పట్టిన అదృష్టం

నీళ్లలో పడిపోయిన విలువైన వస్తువుల వేటకు వెళ్లిన ఓ జంటను అదృష్ట దేవత కరుణించింది. రాత్రికి రాత్రే లక్షాధికారులను చేసింది. మాగ్నెట్ ఫిషింగ్ చేసిన ఆ జంటకు ఓ ఇనుప పెట్టె దొరికింది. అందులో వంద డాలర్ల నోట్లు ఉండడంతో పోలీసులకు సమాచారం అందించగా.. వాటి యజమానిని గుర్తించే వివరాలేవీ లేకపోవడంతో పోలీసులు ఆ పెట్టెను వారికే తిరిగిచ్చేశారు. అమెరికాలోని న్యూయార్క్ లో చోటుచేసుకుందీ ఘటన.

న్యూయార్క్ కు చెందిన జేమ్స్ కేన్, బార్బీ అగొస్తిని అనే జంటకు మాగ్నెట్ ఫిషింగ్ చేయడం సరదా.. పొరపాటునో, ప్రమాదవశాత్తునో నీటిలో పడిపోయిన విలువైన వస్తువులను వెలికి తీసేందుకు చేసే ప్రయత్నమే మాగ్నెట్ ఫిషింగ్. చేపల వేటలాగే ఇందులోనూ ఓ గేలానికి చివర బలమైన అయస్కాంతాన్ని కట్టి నీటి అడుగున గాలిస్తుంటారు. ఆ అయస్కాంతానికి అతుక్కున్న ఇనుప వస్తువులను వెలికి తీసుకుంటారు. ఈ ప్రయత్నంలో విలువైన వాచీలు, ఫోన్లు, ఇనుప పెట్టెలు నీటి అడుగు నుంచి బయటపడుతుంటాయి.

కేన్, అగొస్తిని జంట కరోనా కాలం నుంచి ఇలా మాగ్నెట్ ఫిషింగ్ చేస్తున్నారు. ఇప్పటి వరకు చిన్నా చితక వస్తువులు దొరకగా.. తాజాగా న్యూయార్క్ లేక్ లో ఓ ఇనుప పెట్టె (విలువైన వస్తువులు దాచుకునే సేఫ్) దొరికింది. దానిని తెరిచి చూడగా.. నీటిలో తడిసి పాడైపోయిన స్థితిలో ఉన్న వంద డాలర్ల నోట్లు ఉన్నాయి. వాటి విలువ లక్ష డాలర్లకు పైనే ఉండొచ్చని (మన రూపాయలలో 83 లక్షల పైమాటే) అంచనా వేసిన కేన్.. వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాడు. దీంతో సరస్సు వద్దకు వచ్చిన పోలీసులు ఆ పెట్టెను నిశితంగా పరిశీలించారు. దాని యజమానిని గుర్తించే చిహ్నాల కోసం గాలించారు. ఎలాంటి ఆనవాళ్లు లేకపోవడంతో వాటి స్వంతదారుడిని గుర్తించే వీలులేదని చెబుతూ ఆ పెట్టెను కేన్, అగొస్తిని జంటకే తిరిగిచ్చేశారు.

న్యూయార్క్ లో అమలవుతున్న చట్టాల ప్రకారం.. దొరికిన వస్తువు యజమానిని గుర్తించలేని పక్షంలో ఆ వస్తువు ఎవరికైతే దొరుకుతుందో వారికే సొంతమవుతుంది. ఈ రూల్ ప్రకారం.. సరస్సులో దొరికిన సేఫ్, దానిలోని కరెన్సీ మొత్తం కేన్, అగొస్తిని పరమయ్యాయి. నీటిలో నాని శిథిలావస్థకు చేరిన డాలర్ల నోట్లను బ్యాంకులో మార్చుకునే వీలుండడంతో కేన్ దంపతులు ఆనందం అంతాఇంతా కాదు. అదృష్టం తమను వరించిందని, గతంలో ఎన్నో పెట్టెలు దొరికినా ఇంత పెద్ద మొత్తంలో డాలర్లు మాత్రం వాటిలో దొరకలేదని చెప్పారు.

చంద్రగిరిలో భారీగా మద్యం, మరణాయుధాలు స్వాధీనం

రామచంద్రపురం(చంద్రగిరి) : కర్ణాటక రాష్ట్రం నుండి టెంపో ట్రావెలర్ వాహనంలో కర్ణాటక మధ్యాన్ని తిరుపతికి తరలిస్తుండగా పట్టుబడింది. సోమవారం చంద్రగిరి సీఐ ఎం రామయ్య ఆధ్వర్యంలో చంద్రగిరి జాతీయ రహదారి వద్ద చంద్రగిరి పోలీసులు వాహనాల తనిఖీల్లో భాగంగా తనిఖీలు చేస్తుండగా కర్ణాటక భారీ మద్యాన్ని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఈ వాహనంలో మరణాయుధాలు ఉన్నట్లు స్థానికులు అంటున్నారు. దీంతో మద్యం, మరణ ఆయుధాలు ఎవరు తీసుకురమ్మంటే తీసుకొచ్చారు..? ఎందుకోసం తీసుకొచ్చారు..? ఎక్కడికి తరలిస్తున్నారు..? అనే కోణంలో చంద్రగిరి పోలీసులు విచారణ చేస్తున్నారు. ఏది ఏమైనప్పటికీ తిరుపతిలో మంగళవారం జరిగే ఓట్ల లెక్కింపు సందర్భంగా హింసాత్మక దాడులు చేపట్టేందుకు కుట్రలో భాగంగానే ఈ తరలింపులు జరుగుతున్నాయని పోలీసులు అనుమానం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. రెండు మూడు రోజులకు ముందుగానే భారీగా తిరుపతికి కర్ణాటక మద్యం, తరలించారేమోనని పోలీసులు అనుమానం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. దీనిపై తిరుపతి జిల్లా పోలీసులు ఇంకా పటిష్ట భద్రత ఏర్పాటు చేయాల్సిన అవసరం ఉందని ప్రజలు కోరుకుంటున్నారు. తిరుపతి జిల్లా ఎస్పీ హర్షవర్ధన్ రాజు ఓట్ల లెక్కింపు కేంద్రం వద్ద, చంద్రగిరి నియోజకవర్గంలో హింసాత్మక ఘటనలు జరగకుండా పటిష్ట బందోబస్తు ఏర్పాటు చేసినప్పటికీ.. ఇలాంటి సంఘటనలు చోటు చేసుకోవడం పోలీసులకు చాలెంజ్గా మారింది. పూర్తి వివరాలను చంద్రగిరి పోలీసులు మీడియా సమావేశం ద్వారా వెల్లడించనున్నట్లు సిఐ రామయ్య తెలిపారు.

పోస్టల్ బ్యాలెట్ ఓట్ల లెక్కింపు పై మాక్ డ్రిల్

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో భాగంగా ఈనెల 4న నిర్వహించే పోస్టల్ బ్యాలెట్ ఓట్ల లెక్కింపు పై శాసనసభ నియోజక వర్గాల అసిస్టెంట్ రిటర్నింగ్ అధికారులకు మాక్ డ్రిల్ నిర్వహించడం జరిగిందని జిల్లా ఎన్నికల అధికారి, కలెక్టర్ రవి పట్టన్ శెట్టి తెలిపారు.ఆదివారం సాయంత్రం జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయ సమావేశ మందిరం లో జిల్లాలో గల అన్ని నియోజకవర్గాల రిటర్నింగ్ అధికారులకు, అసిస్టెంట్ రిటర్నింగ్ అధికారులకు పోస్టల్ బ్యాలెట్ ఓట్ల లెక్కింపు పై మాక్ డ్రిల్ నిర్వహించడం తో పాటు పలు సందేహాలకు సమాధానాలను తెలియజేశారు. సార్వత్రిక ఎన్నికల ఓట్ల లెక్కింపు సిబ్బందికి సంబంధించి కౌంటింగ్ శిక్షణ, పోస్టల్ బ్యాలెట్ ఓట్ల లెక్కింపు నిర్వహణ తదితర అంశాలపై క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి సూచనలు జారీ చేసినట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు.

పోస్టల్ బాలెట్ లెక్కింపులో నిబంధనలు పక్కాగా పాటించాలి

విజయనగరం: విజయనగరం పార్లమెంట్ నియోజకవర్గం కు సంబంధించిన పోస్టల్ బాలెట్ లెక్కింపు లెండి ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో జరుగుతుందని, ఈ ప్రక్రియ మొత్తం సిసిటివిల కవరేజ్, వీడియోగ్రఫి చేయడం జరుగుతుందని విజయనగరం పార్లమెంట్ రిటర్నింగ్ అధికారి నాగలక్ష్మి తెలిపారు. రాజకీయ పార్టీలకు చెందిన ఏజెంట్లు వారికీ కేటాయించిన స్థానాలలో కూర్చొని పరిశీలించడం తప్ప లెక్కింపుకు సంబంధించిన ఎలాంటి పనుల్లో పాల్గొనకూడదని స్పష్టం చేసారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరం లో పార్లమెంట్ పోస్టల్ బాలెట్ లెక్కింపు సిబ్బందికి అవగాహనా కార్యక్రమాన్ని ఆర్.ఓ నాగలక్ష్మి నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ లెక్కింపు పూర్తి అయ్యేవరకు సిబ్బంది ఎవ్వరూ కూడా పొలిటికల్ పార్టీల ప్రతినిధులతో ఎలాంటి సంభాషణలు జరపకూడదని, విరామానికి వెళ్ళినా తిరిగి మాట్లాడకుండా రావాలని , ఎన్నికల కోడ్ 6 వ తేదీ వరకు అమలులో ఉంటుందని తెలిపారు. కౌంటింగ్ సిబ్బంది , ఏజెంట్ లు, అభ్యర్ధులు ఎలాంటి ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలను కౌంటింగ్ కేంద్రాల వద్దకు తీసురాకూడదని తెలిపారు. ఏజెంట్ లు కూర్చునే కుర్చీల పై జాతీయ, రాష్ట్ర స్థాయి గుర్తింపు పార్టీలు, ఇండిపెండెంట్ అభ్యర్ధుల కు చెందిన ఏజెంట్లకు ప్రతి టేబుల్ వద్ద వరుస క్రమం లో సీటింగ్ ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని, వారికీ కేటాయించిన సీట్లలోనే కూర్చోవాలని తెలిపారు. కౌంటింగ్ హాల్ వద్దకు వచ్చే ప్రతి ఒక్కరికి ఫోటో ఐడెంటిటీ తప్పనిసరి అని, లేకుంటే అనుమతించబడరని స్పష్టం చేసారు. ఫోన్ లను లోపలి అనుమతించారు కావునా ఎవ్వరితోను కాంటాక్ట్ చేయడం ఉండదు కావునా సిబ్బంది ప్రతి ఒక్కరూ సమయానికి హాజరై వారికీ కేటాయించిన టేబుల్ వద్ద 7 గంటలకే అందుబాటు లో ఉండాలని సూచించారు.

పోస్టల్ బాలెట్ లో ఓటు వేసిన వారి వివరాలను బయటకు వెల్లడి కాకుండా చూడ వలసిన బాధ్యత కౌంటింగ్ సిబ్బందిపై ఉందని తెలిపారు. పోస్టల్ బాలెట్ కు సంబంధించి గెజిటెడ్ సంతకం ఉంటె సరిపోతుందని, పేరు, డిజిగ్నేషన్ అవసరం లేదని, అయితే ఈటిపిబీస్ పై మాత్రం తప్పనిసరిగా డిజిగ్నేషన్, స్టాంప్ ఉండాలని అన్నారు. ఓట్ల లెక్కింపు వేగంగా, ఖచ్చితంగా నిబంధనల ప్రకారంగా ఆలస్యం కాకుండా జరగాలని తెలిపారు. ఈ సమావేశం లో ఏ.ఆర్.ఓ సుమబాల, మెప్మ పి డి సుధాకర్, పోస్టల్ బాలెట్ ఇంచార్జ్ సందీప్ తదతరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రపంచ రికార్డు సృష్టించిన భారత ఓటర్లు: ఈసీ

దేశంలో ఏడు దశల్లో సార్వత్రిక ఎన్నికల పోలింగ్ విజయవంతంగా నిర్వహించామని సీఈసీ రాజీవ్ కుమార్ తెలిపారు. ఈ ఎన్నికల్లో 64.2 కోట్ల మంది భారతీయులు ఓటు వేయడం ప్రపంచ రికార్డు అని చెప్పారు. దీంతో భారత్ చరిత్ర సృష్టించిందని పేర్కొన్నారు. ఇది జీ7 దేశాలైన అమెరికా, బ్రిటన్, ఫ్రాన్స్, జర్మనీ, జపాన్, కెనడా, ఇటలీ జనాభా కంటే 1.5 రెట్లు అధికం అని తెలిపారు. ప్రపంచంలోనే అత్యధికంగా మన దేశంలో 31.2 కోట్ల మంది మహిళలు ఓటు వేశారని రాజీవ్ కుమార్ వివరించారు.

ఇక 2024 లోక్సభ ఎన్నికల్లో కేవలం 39 చోట్ల మాత్రమే రీపోలింగ్ జరిగిందని చెప్పారు. అయితే 2019లో 540 చోట్ల రీపోలింగ్ జరిగిందని ఈ సంధ్భంగా గుర్తు చేశారు. గత నాలుగు దశాబ్ధాల్లో ఎన్నడూ లేని స్థాయిలో లోక్సభ ఎన్నికల్లో జమ్మూకశ్మీర్లో అధిక స్థాయిలో ఓటర్లు ఓటు వేసినట్లు సీఈసీ తెలిపారు. హింస లేకుండా జనరల్ ఎలక్షన్స్ జరగడం ఇదే మొదటిసారి అన్నారు. దీని వెనక రెండేళ్ల ప్రణాళిక ఉన్నట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు.

తాజా లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో సుమారు 68 వేల మానిటరింగ్ బృందాలు, 1.5 కోట్ల పోలింగ్, భద్రతా సిబ్బంది విధులు నిర్వర్తించినట్లు సీఈసీ వెల్లడించారు. 2024 ఎన్నికల నిర్వహణ కోసం సుమారు నాలుగు లక్షల వాహనాలు, 135 ప్రత్యేక రైళ్లు, 1,692 విమాన సర్వీసులను ఉపయోగించినట్లు చెప్పారు. అలాగే ఎన్నికల కమీషనర్లను 'లాపతా జెంటిల్మెన్' అంటూ సోషల్ మీడియాలో కామెంట్ చేయడం పట్ల సీఈసీ స్పందించారు. తాము ఇక్కడే ఉన్నామని, ఎక్కడికీ పారిపోలేదని ఆయన కౌంటర్ ఇచ్చారు.

లోక్‌సభ ఎన్నికల వేళ పది వేల కోట్ల నగదును సీజ్ చేసినట్లు వెల్లడించారు. డ్రగ్స్, భారీ మొత్తంలో మద్యాన్ని కూడా సీజ్ చేసినట్లు తెలిపారు. ఎన్నికల నియమావళి ఉల్లంఘించినట్లు 495 ఫిర్యాదులు రాగా, వాటిలో 90 శాతం తక్షణమే పరిష్కరించినట్లు రాజీవ్ కుమార్ చెప్పారు. టాప్ నేతలకు కూడా నోటీసులు ఇచ్చినట్లు స్పష్టం చేశారు. ఎన్నికల ప్రక్రియను సజావుగా నిర్వహించేందుకు అనేక మందిపై ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేసినట్లు తెలియజేశారు. డీప్ ఫేక్, ఏఐ ఆధారిత కాంటెంట్ను చాలా వరకు నియంత్రించినట్లు ఆయన చెప్పుకొచ్చారు.

ఈనెల 4న విధ్వంస పాలన నుండి ఆంధ్రప్రదేశ్ కు విముక్తి

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): జగనాసుర వధ ఈ నెల నాలుగవ తేదీన ఆంధ్రప్రదేశ్ కి పట్టిన శని, అరాచక, విధ్వంస, పాలన నుండి ఆంధ్రప్రదేశ్ విముక్తి కాబోతుందని తెలుగుదేశం పార్టీ అనకాపల్లి పార్లమెంట్ మీడియా కోఆర్డినేటర్ కొణతాల వెంకటరావు జగన్ పై విరుచుకుపడ్డారు. జగన్ ప్రజల ఇచ్చిన తీర్పును తన సొంత ప్రయోజనాల కోసం రాష్ట్రాన్ని అప్పుల పాలు చేసి, పోలీసులు ఐపీఎస్ ఐఏఎస్ అధికారులను బెదిరించి లొంగదీసుకున్నారని, రాజ్యాంగ వ్యవస్థలను నాశనం చేసి, ఇష్టం వచ్చినట్లు జీవోలు ఇచ్చి, కోర్టుల చేత 350 సార్లు మొట్టికాయలు తిన్నారని అయినా వైసీపీ ప్రభుత్వానికి సిగ్గులేదని, తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర కార్యాలయం పైన,పార్టీ శ్రేణులపై దాడులు, అక్రమ కేసులు, ఆస్తి నష్టం, ఊర్ల నుండి తరిమేసిన సంఘటనలు అనేకమైన విషయాలలో పోలీసులు ఒంటెద్దు పోకడగా వ్యవహరించారని వెంకటరావు మండిపడ్డారు. ఎన్నికల సంఘం నియమావళిని, నిబంధనలను బేఖాతరు చేస్తూ అధికార వైసిపి నాయకులు ధనం, అధికారం,పోలీసు బలంతో బరితెగించి ఇటీవల జరిగిన ఎన్నికల్లో ప్రజాస్వామ్యాన్ని అపహాస్యం చేశారని వెంకటరావు వ్యాఖ్యానించారు. ఎన్నికల ప్రక్రియను జగన్ ప్రభుత్వం గుప్పిటలో పెట్టుకుని,ఇష్టానుసారంగా చెలరేగిపోయిన, స్వతంత్ర ప్రతిపత్తి కలిగిన ఎన్నికల సంఘం కఠినంగా వ్యవహరించడం వల్ల ఎన్నికలు సజావుగా జరిగాయని, అయితే కొన్నిచోట్ల పోలీస్ అధికారులను గుప్పిట్లో పెట్టుకుని ఈవీఎంలు ధ్వంసం, ప్రతిపక్ష తెలుగుదేశం కార్యకర్తలపై దౌర్జన్యాలు, అక్రమ కేసులు బనాయించారని, తెలుగుదేశం పార్టీ ఫిర్యాదులపై కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం స్పందించిన తర్వాత కేసులు నమోదు చేశారని, ఆదర్శంగా ఉండవలసిన కొందరు అధికారులు జగన్ ప్రలోభాలకు ఆశపడి ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థను కుప్ప కూల్చారని, ఎన్నికల సంఘం మొదటి నుంచి కఠినంగా వ్యవహరించి ఉంటే అధికార పార్టీ నాయకులు విధ్వంసానికి, హింసకి, అడ్డుకట్ట పడేదని వెంకటరావు అన్నారు. ఏది ఏమైనప్పటికీ ఓటర్లులో చైతన్యం రావడం తో జరిగిన 5 సంవత్సరాలలో ఏమి నష్టపోయారో అన్నివర్గాల ప్రజలు తెలుసుకున్నారని స్పష్టమైన తీర్పును కూటమి అభ్యర్ధులను గెలిపించడం ద్వారా ప్రజాస్వామ్యాన్ని గాడిలో పెడుతున్నారని వెంకటరావు ఆశాభావం వ్యక్తపరిచారు.

మావోయిస్టులు పోవాలి, అభివృద్ధి కావాలి

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): కొయ్యూరు మండలంలోని రాజేంద్రపాలెం వారపు సంతలో మావోయిస్టులకు వ్యతిరేకంగా చింతవాని పాలెం, గంగవరం , మంప, బూదరాళ్ళ, ముకుడుపల్లి తదితర గ్రామాలకు చెందిన గిరిజనులు భారీ ర్యాలీ నిర్వహించారు. మావోయిస్టులు పోవాలి, అభివృద్ధి కావాలి అంటూ నినాదాలు చేశారు. మావోయిస్టుల వల్లే గిరిజన ప్రాంతంలో అభివృద్ధి జరగడం లేదన్నారు. మావోయిస్టులారా మీ వల్లే మాకు అభివృద్ధి జరగడం లేదు, మా అల్లూరి జిల్లాకు రావద్దని నినాదాలు చేశారు.

గాజుల అలంకరణలో భక్తులకు దర్శనం ఇచ్చిన నూకాంబిక అమ్మవారు

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): ఉత్తరాంధ్ర ప్రజల ఇలవేల్పు కోరిన కోర్కెలు తీర్చే కొంగు బంగారం గా పిలవబడే అనకాపల్లి శ్రీ నూకాంబిక అమ్మవారి దేవస్థానంలో వైశాఖ మాసం ఏకాదశి రేవతి నక్షత్ర సందర్భంగా అమ్మవారికి భక్తులు సహకారంతో 50వేల గాజులతో అలంకరణ చేశారు. ప్రతి ఆదివారం అమ్మవారిని దర్శించుకునేందుకు జిల్లా నలుమూలల నుండి అధిక సంఖ్యలో భక్తులు తరలివస్తుంటారు . అయితే ఈ ఆదివారం అమ్మవారు గాజుల అలంకరణలో భక్తులకు తండోప తండాలుగా భక్తులు తరలివచ్చి అమ్మవారికి ముడుపులో మొక్కుబడులు తీర్చుకున్నారు. దేవస్థానం ఆవరణలో వంటలు వండుకొని అమ్మవారికి మొక్కులు తీర్చుకున్నారు.దేవస్థానం ఆధ్వర్యంలో క్యూ లైన్ లో భక్తులకు త్రాగునీరు , ఆలయానికి వచ్చే భక్తులకు ఎటువంటి అసౌకర్యం కలగకుండా ఆలయ కార్య నిర్వహణ అధికారి సహాయ కమిషనర్ బండార్ ప్రసాద్ తగు చర్యలు తీసుకున్నారు.

తిరుమల తిరుపతిలో పెరిగిన భక్తుల రద్దీ

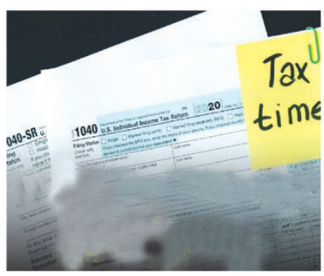
తిరుపతి: తిరుమల తిరుపతి దేవస్థా నంలో సోమవారం భక్తుల రద్దీ కొనసాగుతోంది. వెంకన్నను దర్శించుకునేందుకు అధిక సంఖ్యలో భక్తులు తరలివస్తున్నారు. దీంతో వైకుంఠం క్యూ కాంప్లెక్స్‌లోని 19 కంపార్టుమెంట్లలో భక్తులు వేచి ఉన్నారు.

ఈక్రమంలో టోకెన్‌లేని భక్తులకు శ్రీవారి సర్వద ర్శనానికి 12 గంటల సమయం పడుతోందని ఆలయ అధికారులు వెల్లడించారు.

ఇక రూ.300 ప్రత్యేక దర్శ నానికి సుమారు 3 గంటల సమయంపడుతోంది.ఆదివారం శ్రీవారిని 83,740 మంది భక్తులు దర్శించుకుని మొక్కులు తీర్చుకున్నారు.

ఇక, స్వామివారికి 35,462 మంది భక్తులు తలనీలాలు సమర్పించారు. ఇక, శ్రీవారి హుండీ ఆదాయం రూ.3.71 కోట్లు వచ్చినట్లు టిటిడి అధికారులు వెల్లడించారు...

సంపాదించిన దాంట్లో సగానికి పైగా ఇన్‌కమ్ ట్యాక్స్ కింద చెల్లించుకోవాల్సిందే!



కొన్ని దేశాలు మినహా ప్రపంచంలోని చాలా దేశాలు ఇన్‌కమ్ ట్యాక్స్‌ను వసూలు చేస్తాయి. సంపాదించే ఆదాయాన్ని బట్టి ప్రజలు దానిని చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. పన్నుల రూపంలో వసూలు చేసే సొమ్మును ప్రభుత్వాలన్నీ మౌలిక సదుపాయాల కల్పన, అభివృద్ధికి ఖర్చు చేస్తుంటాయి.

అయితే, ఈ పన్నులు అన్ని దేశాల్లోనూ ఒకేలా ఉండవు. కొన్ని దేశాలు ఆదాయపన్ను జోలికి వెళ్లకపోగా, మరికొన్ని దేశాల్లో సంపాదించిన దాంట్లో సగానికిపైనే చెల్లించుకోవాల్సి ఉంటుంది. మరికొన్ని దేశాలు దాదాపు సగం వసూలు చేస్తాయి.

ఇక మన దేశంలో అయితే, రూ. 5 లక్షల వరకు ఆదాయపన్ను కట్టక్కర్లేదు. ఆ తర్వాతి నుంచి మాత్రం చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. సంపాదనను బట్టి గరిష్ఠంగా మన దేశంలో 42.74శాతం వసూలు చేస్తారు.

సినిమా

ట్రైలర్‌తో 1000 కోట్ల బొమ్మో కాదో తేలిపోద్ది!

2024 మోస్ట్ అవైటెడ్ చిత్రాల జాబితాలో 'కల్కి 2898 AD' అగ్రపథాన నిలుస్తోంది. ఇప్పటివరకూ విడుదలైన పోస్టర్లు, బుజ్జి గ్లింప్స్, యానిమేటెడ్ సిరీస్ టీజర్ ఇవన్నీ మూవీపై భారీ హైప్‌ని పెంచాయి. తెలుగు సినీపరిశ్రమ నుంచి ప్రపంచమంతటా చర్చించుకునేలా ఒక అధునాతన టెక్నలాజికల్ విజువల్ వండర్ విడుదల చేయబోతున్నారని అంతటా ఆసక్తిగా వేచి చూస్తున్నారు. దీనికి తగ్గట్టే నాగ్ అశ్విన్ భవిష్యత్ ప్రపంచం ఎలా మారుతుందో తెరపై ఆవిష్కరిస్తుండడం ఉత్కంఠ పెంచుతోంది. భారతదేశంలోనే తొలి పూర్తి స్థాయి సైన్స్ ఫిక్షన్ చిత్రంగా కల్కి రికార్డుల కెక్కనుంది. పెరిగిన హైప్ దృష్ట్యా ప్రభాస్ అభిమానులతో పాటు కామన్ ఆడియెన్ కూడా ఎంతో ఎగ్జయిటింగ్ ఈ మూవీ రాక కోసం వేచి చూస్తున్నారు. దానికి ముందు రాబోవు ట్రైలర్ గురించి కూడా అంతే ఆసక్తి నెలకొంది. ఈ క్రేజీ ప్రాజెక్ట్ కి సంబంధించిన ట్రైలర్ ప్రకటన వెలువడనుందని ఫిల్మ్ సర్కిల్స్‌లో గుసగుస వినిపిస్తోంది. బహుశా జూన్ 7న థియేట్రికల్ ట్రైలర్‌ను విడుదల చేసే అవకాశం ఉంది. ఈరోజంతా రేపటి ఎన్నికల ఫలితాల గురించిన చర్చలతో వాతావరణం వేడెక్కిపోతోంది. ఈ మంగళవారం నాడు ఫలితాలు వెలువడనుండడంతో ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో రాజకీయ వేడి సెటిల్ కావడానికి సమయం పడుతుంది. అందువల్ల ట్రైలర్‌ను రివీల్ చేయడానికి సరైన సమయం కోసం వేచి చూస్తున్నారట. సరైన సమయం ఎప్పుడొస్తుంది? అంటే.. 07 జూన్ డేట్ లాక్ అయిందని గుసగుస వినిపిస్తోంది. ట్రైలర్ రాకతో ప్రభాస్ కెరీర్ లో మరో 1000 కోట్ల బొమ్మ పడుతుందో లేదో తేలిపోనుందని కూడా టాక్ వినిపిస్తోంది. కల్కి 2898 %ూణ%లో అమితాబ్ బచ్చన్, దీపికా పదుకొనే, కమల్ హాసన్ లాంటి దిగ్గజ స్టార్లు నటించారు. దిశా పటానీ గ్లామర్ ట్రీట్ మరో అదనపు ఆకర్షణ. వైజయంతీ మూవీస్ పతాకంపై నిర్మించిన ఈ సైన్స్ ఫిక్షన్ ఎంటర్‌టైనర్ జూన్ 27న గ్రాండ్ రిలీజ్ కానుంది. సంతోష్ నారాయణన్ సంగీతం అందించారు. ఈ సినిమా కోసం దాదాపు 600 కోట్ల బడ్జెట్ ని ఖర్చు చేసారని ఒక ప్రచారం ఉంది.

సాయి తేజ్ వదిలేస్తే ఆ హీరో పిక్ చేశాడా..?

మెగా మేనల్లుడు సాయి దుర్గ తేజ్ సినిమాల విషయంలో కాస్త తడబడుతున్నాడు. విరూపాక్ష హిట్ తర్వాత మామయ్య పవన్ కళ్యాణ్ తో కలిసి బ్రో సినిమాలో స్క్రీన్ షేర్ చేసుకున్న సాయి తేజ్ ఆ సినిమా వల్ల అతనికి ఏమాత్రం ఉపయోగం లేకుండా చేసుకున్నాడు. బ్రో కమర్షియల్ గా కూడా సోసోగానే అవ్వడం వల్ల ఆ సినిమా తేజ్ కెరీర్ పై అంత ఇంపాక్ట్ చూపించలేదు. ఐతే బ్రో పూర్తైన సందర్భంలోనే మాస్ డైరెక్టర్ సంపత్ నందితో ఒక సినిమా ప్లాన్ చేశాడు సాయి దుర్గ తేజ్. గాంజా శంకర్ అంటూ టైటిల్ కూడా ఫిక్స్ చేశారు. సితార బ్యానర్ లో తెరకెక్కించాల్సిన ఆ సినిమా ఎందుకో ఆగిపోయింది. బడ్జెట్ ఇష్యూస్ వల్ల సినిమా ఆగిందని ఫిల్మ్ నగర్ టాక్. ఇదిలా ఉంటే సంపత్ నంది ఆ సినిమాను మాత్రం వద్దలేదని తెలుస్తుంది. సాయి తేజ్ తో సెట్ అవ్వని ఆ మూవీని మరో హీరో శర్వానంద్ తో ఫిక్స్ చేసుకున్నాడని తెలుస్తుంది. డిఫరెంట్ సినిమాతో తెలుగు ఆడియన్స్ ని అలరిస్తూ వస్తున్న శర్వానంద్ ప్రస్తుతం శ్రీరాం ఆదిత్య డైరెక్షన్ లో మనమే సినిమా చేశాడు. ఆ సినిమా ఈ వారం ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతుంది. ఈ సినిమా తర్వాత సంపత్ నందితోనే శర్వానంద్ సినిమా అని టాక్. అది కూడా సాయి తేజ్ తో చేయాలని అనుకున్న కథతోనే శర్వానంద్ సినిమా చేస్తాడని అంటున్నారు. టాలెంట్ ఉన్నా కూడా ఏమాత్రం లక్ కలిసి రాని వాళ్లలో సంపత్ నంది ఉంటాడు. కెరీర్ మొదట్లోనే రాం చరణ్, రవితేజలతో సినిమాలు చేసిన సంపత్ నంది ఇప్పుడు బాగా వెనకపడ్డాడు. మెగా కాంపౌండ్ లో సినిమా చేయాలని బాగా ట్రై చేసినా ఎందుకో వర్క్ అవుట్ అవ్వలేదు. ఓ పక్క డైరెక్టర్ గా చేస్తూనే నిర్మాతగా సంపత్ నంది సినిమాలు చేస్తున్నాడు. అతని నిర్మాణ సారథ్యంలో వచ్చిన ఓదెల రైల్వే స్టేషన్ సక్సెస్ అవ్వడంతో తమన్నాని పెట్టి ఓదెల 2 అంటూ పాన్ ఇండియా అటెంప్ట్ చేస్తున్నారు. ఈ సినిమా నిర్మాతగా చేస్తూ ప్రాజెక్ట్ బాగా రావడంలో డైరెక్టర్ కి సపోర్ట్ గా ఉన్నాడు సంపత్ నంది. శర్వానంద్ సినిమా తో డైరెక్టర్ గా కూడా హిట్ ట్రాక్ ఎక్కాలని చూస్తున్నాడు సంపత్ నంది. మరి ఈ కాంబో సినిమా ఎలా ఉండబోతుందో చూడాలి.

పెళ్లి కబురు చెబుతానన్న త్రిష!

సౌత్ ఇండియా క్వీన్ త్రిష పెళ్లి గురించి చాలా పుకార్లు ఉన్నాయి. ప్రస్తుతం మెగా స్టార్ చిరంజీవితో 'విశ్వంభర' షూటింగ్‌లో బిజీగా ఉన్న త్రిషపై మరోసారి పెళ్లి పుకార్లు వైరల్ అవుతున్నాయి. త్రిష తొందర్లోనే పెళ్లాడబోతోంది! అంటూ ప్రచారం ఊపందుకుంది. నా పెళ్లి గురించి పుకార్లు ఎక్కువయ్యాయి. ఒకవేళ అలా ఏదైనా ఉంటే నేను ముందే చెబుతాను. అప్పటివరకూ ఇలాంటి ఫేక్ వార్తలను వైరల్ చేయొద్దు! అంటూ త్రిష తనపై సాగుతున్న ప్రచారాన్ని ఖండించారు. తాను ప్రస్తుతం కెరీర్ పై మాత్రమే దృష్టి సారించానని కూడా తెలిపారు. 41 ఏళ్ల త్రిషపై గతంలోను పెళ్లి పుకార్లు షికార్ చేసాయి. ప్రముఖ టాలీవుడ్ హీరోని పెళ్లాడబోతోందని పదేళ్ల క్రితమే పుకార్లు షికార్ చేసాయి. ఆ తర్వాత తమిళ నిర్మాతకం బిజినెస్ మేన్ వరుణ్ మణియన్ తో నిశ్చితార్థమయ్యాక కూడా పెళ్లి ఘడియలకు ముందు బ్రేకప్ అయిన సంగతి తెలిసిందే. గత ఏడాది మలయాళ సినీ నిర్మాతతో త్రిషకు పెళ్లి అంటూ వచ్చిన పుకార్లను కూడా కొట్టిపారేసింది. విపరీతమైన ఫ్యాన్ ఫాలోయింగ్ ఉన్న త్రిష.. ఇది కేవలం రూమర్ అని ట్విటర్ వేదికగా స్పష్టం చేసింది. ప్రస్తుతం కమల్ హాసన్ ప్రధాన పాత్రలో మణిరత్నం తెరకెక్కిస్తున్న థగ్ లైఫ్ (KH 234) లో త్రిష నటిస్తోంది. చిరుతో ఫాంటసీ సినిమా విశ్వంభరలో త్రిష పాత్రకు అధిక ప్రాధాన్యత ఉందని కూడా తెలుస్తోంది. కోలీవుడ్ టాప్ మోస్ట్ హీరోయిన్లలో ఒకరిగా పేరు తెచ్చుకున్న త్రిష కెరీర్ ఇటీవల పీక్ లో ఉంది. కొన్నేళ్ల విరామం తర్వాత 2022లో పొన్నియిన్ సెల్వన్‌తో తమిళ చిత్రసీమలోకి రీఎంట్రీ ఇచ్చింది. ఆ తర్వాత విజయ్ సరసన లియోలో నటించింది. ఈ చిత్రానికి లోకేష్ కనగరాజ్ దర్శకత్వం వహించారు. ది రోడ్ అనే చిత్రంలోను త్రిష నటించింది. చిరంజీవి, కమల్ హాసన్ లాంటి దిగ్గజ హీరోలతో అవకాశాలు అందుకుని త్రిష ఫుల్ జోష్ తో ఉంది.

డబుల్ ఇస్మార్ట్ సాగుతూనే ఉందట..!

రామ్ హీరోగా పూరి జగన్నాథ్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన ఇస్మార్ట్ శంకర్ సినిమా భారీ విజయాన్ని సొంతం చేసుకున్న నేపథ్యంలో ప్రస్తుతం రూపొందుతున్న సీక్వెల్ పై అంచనాలు భారీగా ఉన్నాయి. కొన్ని కారణాల వల్ల ఇప్పటికే విడుదల అవ్వాల్సిన డబుల్ ఇస్మార్ట్ ఆలస్యం అయ్యింది. ఇటీవలే ముంబై లో షూటింగ్ ను ప్రారంభించినట్లుగా చిత్ర యూనిట్ సభ్యులు అధికారికంగా ప్రకటించారు. ముంబై లో జరుగుతున్న ఈ షూటింగ్ కు వారం రోజుల క్రితం జాయిన్ అయిన రామ్ ఇంకా కూడా కంటిన్యూ చేస్తున్నాడు. సినిమాకు సంబంధించిన కీలక సన్నివేశాల షూటింగ్ జరుగుతోంది. విశ్వసనీయంగా అందుతున్న సమాచారం ప్రకారం మరో వారం నుంచి పది రోజుల పాటు ముంబైలోనే ఈ సినిమా షూటింగ్ జరుగబోతుందని సమాచారం అందుతోంది. ఈ షెడ్యూల్ లో బాలీవుడ్ స్టార్ నటుడు సంజయ్ దత్ కూడా పాల్గొనబోతున్నాడు. ఈ సినిమాకి మెలోడీ బ్రహ్మ మణిశర్మ ఇచ్చే సంగీతం ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలుస్తుందని చిత్ర యూనిట్ సభ్యులు చెబుతున్నారు. ప్రస్తుతం సినిమాకు సంబంధించిన మొదటి పాట రికార్డింగ్ జరుగుతుందని మణిశర్మ సన్నిహితుల నుంచి సమాచారం అందుతోంది. ఒకటి రెండు రోజుల్లోనే ఈ సినిమా మొదటి పాటను విడుదల చేసేందుకు గాను అధికారికంగా ప్రకటన వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి. రామ్ మరియు పూరి కాంబోలో రూపొందుతున్న ఈ సినిమాలో అందాల ముద్దుగుమ్మ కావ్య థాపర్ హీరోయిన్ గా నటిస్తుంది.

బ్లాక్ ఫిట్ లో వేడెక్కించిన బంగారం!

జాన్వీకపూర్ ఫ్యాషన్ ఎంపికల గురించి చెప్పాల్సిన పనిలేదు. అల్ట్రా మోడ్రన్ డిజైన్స్ అయినా ..ట్రెడీష నల్ దుస్తుల్లోనైనా అమ్మడు సెగలు తప్పనిసరి. ఫ్యాషన్ ఎంపికల్లో తనదైన మార్క్ వేస్తుంది. మార్కెట్ లో న్యూ ట్రెండ్ ని ఫాలో అవ్వడంలో ముందుకుంటుంది. చిట్టి పొట్టి దుస్తుల్లోనే కాదు.. సంప్రదాయ చీరకట్టులోనూ కాక పుట్టించడం జాన్వీ స్పెషాల్టీ. ఇప్పటికే ఎన్నో డిజైన్డ్ సారీస్ లో కుర్రకారు హృదయాల్ని ఛింద్రం చేసింది. తాజాగా అమ్మడు మరో హాట్ ఫోటతో నెటింట్లో ప్రకంపనలు రేపుతోంది. ఇదిగో ఇక్కడిలా బ్లాక్ ఫిట్ లో ఘాటు అందాలతో గుభాళించేస్తుంది. ఓ పాత బిల్డింగ్ వద్ద షూట్ చేసిన పిక్ లో బంగారం మెరుపు మామూలుగా లేదు. అమ్మడి కొలతలకు ఈ బ్లాక్ ఔట్ ఫిట్ పర్ఫెక్ట్ గా ఫిట్ అయింది. ఓవైపు వీపు అందం..మరోవైపు థైషోతో పేంపరింగ్ పీక్స్ లో ఉంది. మధ్యలో వెనుదిరిగిన లుక్ అంతే మత్తెక్కిస్తుంది. టాట్ బాటమ్ ఒక ఎత్తైతే...కళ్లకు ఐటెక్స్ అద్దడంతో మరింత మనోహరంగా హైలైట్ అవుతుంది. అమ్మడు ఎంపిక చేసుకున్న యాక్సరీస్ సీస్ ప్రతీది జాన్వీలో బ్యూటీని రెట్టింపు చేసింది. ప్రస్తుతం ఈ ఫోటో నెట్టింట వైరల్ గా మారింది. జాన్వీ హాట్ లుక్ కి కుర్రాళ్లంతా ఫిదా అవుతున్నారు. తమదైన శైలిలో కామెంట్లు గుప్పిస్తున్నారు. గార్జియస్..లుక్స్ బ్యూటీ, ప్రెట్టీ అంటూ పొగిడేస్తున్నారు. అలాగే జాన్వీకొచ్చిన ప్రపోజల్స్ చూస్తే మాములుగా లేవు. ఎవరి స్టైల్లో వారు? జాన్వీని ఆకర్షించే ప్రయత్నం చేసారు. ఇక అమ్మడి కెరీర్ సంగతి చెప్పాల్సిన పనిలేదు. బాలీవుడ్..టాలీవుడ్ ని పరుగులు పెట్టిస్తుంది. దేవర తర్వాత టాలీవుడ్ లో మరింత బిజీ అవుతుంది. ఆ సినిమా రిలీజ్ కి ముందు కొత్త అవకాశాలు వరుసలో ఉన్నాయి. మహేష్ ..రామ్ చరణ్...బన్నీ కి జోడీగా జాన్వీ పర్ఫెక్ట్ అంటూ అభిమానులు పోస్ట్ లు చేస్తున్నారు. దేవరలో బంగారం అనే పాత్రలో ప్రేక్షకుల్ని అలరించనుంది.

ప్రతీ ఒక్కరూ పర్యావరణ హితంగా జీవించండి

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): ప్రతీ ఒక్కరూ పర్యావరణ హితంగా జీవించండి అని మాధవ ధార మహిళా వాకర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు సత్తి లలితా రెడ్డి కోరారు. సోమవారం ఉదయం బాల భాను విద్యాలయం లో ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవం సందర్భంగా నగరం లోని విద్యార్థులు, విద్యార్థినులు చేత చిత్రలేఖనం పోటీలు నిర్వహించడం జరిగింది. సుమారు 150 మంది విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. విద్యార్థులు అత్యద్భుతం గా పర్యవరణ పరిరక్షణ, శబ్ద కాలుష్యం, వాయు కాలుష్యము, జల కాలుష్యం, ప్రతి ఒక్కరూ తమ వంతుగా మొక్కలు పెంచాలని , కాలుష్య నివారణ చర్యలు తీసుకోవాలని అర్థం వచ్చేలా చిత్రాలు వేసారు. న్యాయ నిర్ణేతగా వ్యవహరించిన చిత్ర కళాకారుడు(పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంక్ విశ్రాంత మేనేజర్) డబ్బిరు ఉదయాభాస్కర రావు నిర్ణయం మేరకు రెండు కేటగిరి లలో ప్రథమ, ద్వితీయ, తృతీయ, కంసో లేషన్ బహుమతులు నిర్ణయించారు.

ముఖ్య అతిథి గవర్నర్ ఎలెక్ట్ కె ద్వారకానాథ్ బహుమతులు, జ్ఞాపికలు, ప్రశంసా పత్రాలు అందజేశారు,పాల్గొన్న ప్రతి ఒక్క విద్యార్థి కి జనరల్ నాలెడ్జ్ బుక్స్ , పెద్ద బాల శిక్ష పుస్తకాలను సత్తి సునీల్ రెడ్డి, సత్తి లలితా రెడ్డి అందించేశారు.

విశిష్ట అతిధి గా విచ్చేసిన గ్రీన్ క్లైమేట్ టీమ్ ఎన్ జి ఒ వ్యవస్థాపక కార్యదర్శి జెవి రత్నం పర్యావరణ దినోత్సవం ప్రాముఖ్యతను వివరించి హాజరైన విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులకు, ఉపాధ్యాయులకు ఎకొవైజాగ్ లో భాగంగా కూరగాయలు, ఆకుకూరలు విత్తనాలు పంపిణీ చేశారు.

కార్యక్రమంలో బాల భాను విద్యాలయం వైస్ ప్రిన్సిపాల్ మనో రమనీ ప్రవీణ, వాకర్ సిహెచ్. శ్రీనివాసరావు ,యూనివర్సల్ యూత్ క్లబ్ అధ్యక్షుడు సి హెచ్ వంశీ కృష్ణ వర్మలు కార్యక్రమానికి సహకారాన్ని అందించారు. మహిళా వాకర్స్ క్లబ్ ప్రతినిధులు వచ్చిన వారందరికీ శీతల పానీయాలు, బిస్కెట్స్ పంపిణీ చేశారు. కార్య క్రమంలో సంస్థ కార్యదర్శి సిహెచ్ లక్ష్మి, కోశాధికారి పి కమల, వైస్ ప్రెసిడెంట్ టి. లీలా నాయుడు, పూర్వ అధ్యక్షురాలు కె.మాధవి, డి శిరీష, జాయింట్ సెక్రటరీ ఎ. రాధ, సుభాషిణి, మురళీ నగర్ గార్డెనింగ్ గ్రూప్ ప్రతినిధి ఎ అరుణ,సి. శైలజ ,తదితరులు పాల్గొని విజయ వంతం చేశారు.

షాక్ కొట్టేలా పెరిగిన పాల రేట్లు

దేశంలో ఎన్నికల సందడికి తెర పడింది. జూన్ 1వ తేదీ నాటితో చివరి విడత లోక్‌సభ ఎన్నికల పోలింగ్ ప్రక్రియ పూర్తయింది. ఏప్రిల్ 19వ తేదీన తొలి విడత ఎన్నికల మొదలు కాగా.. ఏడు దశల్లో ఓటింగ్ కొనసాగింది. 90 కోట్ల మందికి ఓటర్లు తమ ఓటు హక్కును వినియోగించుకున్నారు. కొత్త ప్రభుత్వాలను ఎన్నుకోనున్నారు. 4వ తేదీన ఓట్ల లెక్కింపు ఉంటుంది.

ఎన్నికలు ముగిసీ ముగియగానే కేంద్రంలో ప్రస్తుతం అధికారంలో ఉన్న భారతీయ జనతా పార్టీ ప్రభుత్వం వాహనదారులకు బిగ్ షాక్ ఇచ్చింది. దేశవ్యాప్తంగా జాతీయ రహదారులపై టోల్ ప్లాజా రేట్లను అమాంతం పెంచేసింది. పెంచిన ఛార్జీలు అర్ధరాత్రి నుంచి అమలులోకి వచ్చాయి.

ఇప్పుడు తాజాగా పాల వంతు వచ్చింది. పాల రేట్లు పెరిగాయి. దేశంలోనే అతిపెద్ద పాల సేకరణ సమాఖ్య అమూల్.. తన ధరలను సవరించింది. పాల రేట్లను పెంచుతున్నట్లు ప్రకటించింది. లీటర్ ఒక్కొంటికి రెండు రూపాయల మేర పెంచుతున్నట్లు తెలిపింది. పెంచిన రేట్లు ఈ తెల్లవారు జాము నుంచి అమలులోకి వచ్చాయి.

అన్ని రకాల వేరియంట్లకూ పెరిగిన ధరలను వర్తింపజేసింది అమూల్. గోల్డ్, తాజా, శక్తి, టీ-స్పెషల్ వంటి వేరియంట్లు ప్రస్తుతం అమూల్‌లో అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఆవు, గేదె పాలను విక్రయిస్తోందా సమాఖ్య. పెంచిన రేట్ల ప్రకారం చూసుకుంటే- అమూల్ గోల్డ్ లీటర్ పాల ధర 66 నుంచి 68 రూపాయలకు పెరిగింది. తాజా బ్రాండ్ లీటర్ పాకెట్ 54 నుంచి 56 రూపాయలకు చేరింది. ఆవు పాలపై లీటర్ ఒక్కొంటికి ఒక రూపాయి మేర పెరిగింది. లీటర్ పౌచ్ 57 రూపాయలు పలుకుతోంది.

ఆవు పాలతో పోల్చుకుంటే గేదె పాల రేట్ల మాత్రం భారీగా పెరిగాయి. లీటర్ ఒక్కొంటికి మూడు రూపాయల మేర పెరుగుదల కనిపించిందిందులో. 70 రూపాయలు ఉన్న అమూల్ లీటర్ గేదె పాల ధర 73 రూపాయలకు చేరుకుంది. గత సంవత్సరం ఫిబ్రవరిలో చివరిసారిగా అమూల్ సమాఖ్య తన పాల రేట్లను సవరించింది. ఇప్పుడు మళ్లీ కొనుగోలుదారులపై ఆ భారం మోపింది.

పాల సేకరణ రేట్లను పెంచాల్సి రావడం వల్ల సంస్థపై అదనంగా పడిన భారం పడిందని, వినియోగదారులపై నామమాత్రంగా దాన్ని మోపినట్లు అమూల్ బ్రాండ్ ప్రమోటర్ గుజరాత్ సహకార పాల మార్కెటింగ్ సమాఖ్య మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ జయేన్ మెహతా తెలిపారు. తమ పాలసీ ప్రకారం- బహిరంగ మార్కెట్‌లో పాలు, పాల సంబంధిత పదార్థాలను విక్రయించడం వల్ల వచ్చే ప్రతి రూపాయిలో దాదాపు 80 పైసలను పాడి రైతులకు చెల్లిస్తామని అన్నారు.

బెంగళూరులో భారీ వర్షం : 133 ఏళ్ల రికార్డు బ్రేక్

బెంగళూరు : బెంగళూరులో భారీ వర్షం పడింది. అక్కడ ఒక్కరోజులోనే 111.1 మిల్లీమీటర్ల వర్షపాతం నమోదైంది. 133 ఏళ్ల తర్వాత ఈ వర్షపాతం నమోదై రికార్డు సృష్టించిందని భారత వాతావరణశాఖ వెల్లడించింది. 1891 జూన్ 16న బెంగళూరులో ఒక్కరోజులోనే కురిసిన 101.6 మిల్లీమీటర్ల వర్షపాతం నమోదైంది. ఈ రికార్డును ఆదివారం రాత్రి కురిసిన వర్షపాతం బ్రేక్ చేసిందని ఐఎండీ పేర్కొంది. కర్ణాటక రాష్ట్రంలోకి నైరుతి రుతుపవనాల రాకతోనే బెంగళూరులో భారీ వర్షం కురిసిందని ఐఎండి తెలిపింది. ఈ నేపథ్యంలో ఐఎండి బెంగళూరుకు ఎల్లో అలర్ట్‌ను జారీ చేసింది. జూన్ 3 నుంచి 5 వరకు ఉరుములతో కూడిన వర్షాలు పడతాయని ఐఎండి తెలిపింది.

ఉద్రిక్తత సృష్టిస్తే రౌడీ షీట్లు, పీడీ యాక్ట్ ప్రయోగిస్తాం

అమరావతి, (విశాఖ సమాచారమ్): సోషల్ మీడియా వేదికగా బెదిరింపులకు పాల్పడే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ఏపీ డీజీపీ హరీష్ కుమార్ గుప్తా తెలిపారు. కౌంటింగ్ తర్వాత మీ అంతు చూస్తామంటూ కొంతమంది వ్యక్తులు సోషల్ మీడియా వేదికగా ప్రత్యర్థి శిబిరాలకు సవాలు విసురుతూ సమాజంలో అశాంతి సృష్టిస్తున్నారన్నారు. మరి కొందరు వ్యక్తిగత దూషణలకు పాల్పడుతూ ఉద్రిక్తలు సృష్టిస్తున్నారని.. అలాంటి వారిని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ వదిలిపెట్టబోమని హరీష్ కుమార్ గెప్తా హెచ్చరించారు. వారిపై ఐటీ యాక్ట్ కింద కేసులు నమోదు చేస్తామని డీజీపీ హెచ్చరించారు.

రౌడీ షీట్లు ఓపెన్ చేయటం, పీడీ యాక్ట్ ప్రయోగించడం వంటి కఠిన చర్యలు ఉంటాయని డీజీపీ హెచ్చరించారు. ఉద్రిక్తత సృష్టించే పోస్టులు ఎవరి ప్రోద్బలంతో పెడుతున్నారో కూడా విచారణ చేస్తామని ఏపీ డీజీపీ తెలిపారు. వారిని కూడా ఉపేక్షించబోమని హెచ్చరించారు. ఆ పోస్టులను, ఫోటోలను, వీడియోలను వాట్సాప్ స్టేటస్‌గా పెట్టుకోవడం లేదా షేర్ చేయడం కూడా నిషిద్ధమన్నారు. గ్రూప్ అడ్మిన్‌లు కూడా అటువంటి వాటిని ప్రోత్సహించ కూడదన్నారు. సోషల్ మీడియా పోస్టులపై పోలీస్ శాఖ నిరంతర నిఘా ఉంటుందనే విషయాన్ని గుర్తించుకోవాలని డీజీపీ స్పష్టం చేశారు.

ఓట్ల లెక్కింపుకు ఏర్పాట్లు పరిశీలించిన కలెక్టర్

పార్వతీపురం, (విశాఖ సమాచారమ్): జిల్లాలో సార్వత్రిక ఎన్నికల ఓట్ల లెక్కింపుకు ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసామని జిల్లా కలెక్టర్ మరియు జిల్లా ఎన్నికల అధికారి, అరకు పార్లమెంటరీ నియోజకవర్గ రిటర్నింగ్ అధికారి నిశాంత్ కుమార్ తెలిపారు. లెక్కింపు కేంద్రంలో ఏర్పాట్లను సోమవారం జిల్లా ఎన్నికల అధికారి తనిఖీ చేశారు. ఉద్యాన కళాశాలలో జిల్లాలో నాలుగు శాసన సభ నియోజక వర్గాల ఇవిఎం ఓట్ల లెక్కింపుతో సహా అరకు పార్లమెంటు నియోజక వర్గానికి చెందిన మొత్తం పోస్టల్ బ్యాలెట్లు, నాలుగు శాసన సభ నియోజక వర్గాల పరిధిలోని పార్లమెంటు ఇవిఎం ఓట్ల లెక్కింపు జరుగుతుందన్నారు. ఇవిఎం ఓట్ల లెక్కింపుకు 8 కౌంటింగ్ హాల్స్, పోస్టల్ బ్యాలెట్ ఓట్ల లెక్కింపుకు ఒక కౌంటింగ్ హాల్ వెరసి 9 కౌంటింగ్ హాల్స్ ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని ఆయన చెప్పారు. ఇవిఎం ఓట్ల లెక్కింపుకు ఎన్నికల కమిషన్ నిబంధనలు మేరకు 14 టేబుల్ లు, పార్లమెంటు పోస్టల్ బ్యాలెట్ లెక్కింపుకు 20 టేబుల్ లు ఏర్పాటు చేశామని ఆయన అన్నారు. అన్ని కౌంటింగ్ కేంద్రాల్లో ఇనుప మెస్ లతో గట్టి భారికేడింగ్ ఏర్పాటు చేశామని, అన్ని కౌంటింగ్ హాల్ లలో ఏసి లను ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని ఆయన చెప్పారు. ఇవిఎం ఓట్ల లెక్కింపు కేంద్రంకు, పోస్టల్ బ్యాలెట్ లెక్కింపు కేంద్రాలకు వెళ్ళుటకు ప్రత్యేక మార్గాలు ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని ఆయన చెప్పారు. ఆ మార్గంలో సి ఆర్ పి ఎఫ్, సి ఐ ఎస్ ఎఫ్ సిబ్బంది భద్రత ఉంటుందని ఆయన అన్నారు. కౌంటింగ్ కేంద్రం వద్ద 158 సీసీ కెమెరాలు, రెండు డ్రోన్లు నిరంతర నిఘాలో ఉంటాయని ఆయన వివరించారు. ఇతరులు డ్రోన్లు, ఎగిరే పరికరాలు ఆ ప్రాంతంలో ఎగరవేయకుండా నో ఫ్లై జోన్‌గా ప్రకటించామని ఆయన చెప్పారు. ప్రతి అంశాన్ని క్షుణ్ణంగా పరిశీలించుటకు అన్ని ఏర్పాట్లు చేశామన్నారు. అన్నింటినీ కంట్రోల్ రూం కు అనుసంధానం చేశామని చెప్పారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా 144వ సెక్షన్ అమలులో ఉందని జిల్లా ఎన్నికల అధికారి తెలిపారు. లెక్కింపు కేంద్రం వద్ద గట్టి బందోబస్తు, నిఘా ఏర్పాటు చేశామని ఆయన చెప్పారు. పోలీస్ సూపరింటెండెంట్, ఏఎస్పీ, ముగ్గురు డిఎస్పీలు, 17 మంది సిఐ లు, 24 మంది ఎస్ ఐ లు తో సహా ఐదు వందల మంది పోలీసు బందోబస్తు, ఒక కేంద్ర బలగంతో బందో బస్తు ఉందన్నారు. అదనంగా మూడు కేంద్ర బలగాలు జిల్లాకు వస్తున్నాయని చెప్పారు. జిల్లాలో ఇప్పటి వరకు ప్రశాంతంగా సజావుగా జరుగుటకు అందరూ సహకరించారని ఆయన పేర్కొన్నారు. కౌంటింగ్ కేంద్రాల్లో నిబంధనలకు విరుద్ధంగా వ్యవహరించే వారిపై తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని ఎన్నికల కమిషన్ ఆదేశాల మేరకు అరెస్టు చేస్తామని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

ప్రత్యేక మార్గాలు :

కౌంటింగ్ కేంద్రం వద్దకు వచ్చే సిబ్బందికి, ఎన్నికల ఏజెంట్లకు ప్రత్యేక మార్గాలు ఏర్పాటు చేశామని ఆయన చెప్పారు. సూచికలు ఏర్పాటు చేయడం జరుగుతుందని, పోలీసు సిబ్బంది మార్గనిర్దేశం చేస్తారని వాటిని అనుసరించాలని ఆయన పేర్కొన్నారు.

మొదటి ఫలితం పార్వతీపురం దే :

జిల్లాలో మొదటి ఫలితం పార్వతీపురం నియోజకవర్గం దే అని అంచనా వేస్తున్నామని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో పోలీస్ సూపరింటెండెంట్ విక్రాంత్ పాటిల్, జాయింట్ కలెక్టర్ మరియు అరకు పార్లమెంటరీ నియోజకవర్గ సహాయ రిటర్నింగ్ అధికారి ఎస్ ఎస్ శోభిక, ఎస్డిసి ఆర్ వి సూర్య నారాయణ, అదనపు ఎస్పీ డా. ఓ.దిలీప్ కిరణ్, ఏఎస్పీ సునీల్ షరోన్, పాలకొండ డిఎస్పీ జి.వి. కృష్ణా రావు 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

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