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 : 187 విశాఖపట్నం, 07 మే 2024 మంగళవారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

ఆంధ్రాలో డబుల్ ఇంజన్ సర్కార్ ఖాయం : ప్రధాని మోదీ

అనకాపల్లి జిల్లా రాజుపాలెంలో ఏర్పాటు చేసిన ప్రజాగళం సభకు ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, టీడీపీ అధినేత చంద్రబాబు హాజరయ్యారు. ఈ సభలో మోదీ ప్రసంగిస్తూ, స్థానిక నూకాలమ్మ తల్లిని ప్రార్థిస్తున్నట్టు తెలిపారు. ప్రముఖ స్వాతంత్ర్య సమర యోధుడు అల్లూరి సీతారామరాజును స్మరించు కుంటున్నట్టు పేర్కొన్నారు.

తాను సాయంత్రం 5.45 గంటలకు వెళ్లిపోవాల్సి ఉందని, అందుకే ముందుగా ప్రసంగిస్తున్నాని, తాను వెళ్లిపోయిన తర్వాత కూడా ప్రజలు సభలో ఉండాలని, చంద్రబాబు ప్రసంగం వినాలని సూచించారు.

"అనకాపల్లి బెల్లం, తెలుగు భాష రెండు కూడా మధురమైనవి, అద్భుతమైనవి. జూన్ 4న ఈ తియ్యదనం మరింత పెరగబోతోంది, ఏపీలో ఎన్డీయే ప్రభుత్వం వస్తుంది, పార్లమెంటు ఎన్నికల్లోనూ ఎన్డీయే గెలవబోతోంది. కేంద్రంలోనూ, రాష్ట్రంలోనూ ఎన్డీయే గెలవడం వల్ల డబుల్ ఇంజిన్ సర్కారు వస్తుంది. తద్వారా అభివృద్ధి కొత్త ఎత్తులకు చేరుతుంది.

భారత్ ఇవాళ ఐదో అతి పెద్ద ఆర్థిక శక్తిగా అవతరించింది. చందమామ దక్షిణ భాగాన జెండా రెపరెపలాడించిన తొలి దేశంగా భారత్ చరిత్ర సృష్టించింది. ఏపీ నుంచి అనేకమంది ప్రవాసులు విదేశాల్లో నివసిస్తున్నారు. భారత్ సాధించిన ఘనతతో ఇప్పుడు వారందరూ భారతీయులుగా ఎంతో గుర్తింపు పొందుతున్నారు.

కాంగ్రెస్ పార్టీ, వైసీపీ రెండూ ఒకటే. కర్ణాటకలో ట్యాంకర్, భూ మాఫియా ప్రభుత్వం నడుస్తోంది... ఏపీలో శాండ్, ల్యాండ్ మాఫియా విజృంభిస్తున్నాయి. ఏపీలో దేవాలయాలపై దాడులు జరిగాయి. కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చాక దేవాలయాలకు

(మిగతా 2లో)

మీ ఆస్తులు కొట్టేసేవాడు కావాలా? పెంచేవాడు కావాలా?

పాణ్యం: సైకో జగన్‌ను నమ్మి మరోసారి మోసపోవద్దని.. రాష్ట్ర ప్రభుత్వంపై కోపాన్ని, ఆగ్రహాన్ని ఓట్ల రూపంలో చూపించాలని ప్రజలకు తెదేపా అధినేత చంద్రబాబు పిలుపు నిచ్చారు. ఈనెల 13న జరిగే ఎన్నికల్లో వైకాపాను చిత్తుచిత్తుగా ఓడించాల న్నారు. ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా నంద్యాల జిల్లా పాణ్యంలో నిర్వహిం చిన 'ప్రజాగళం' సభలో ఆయన మాట్లాడారు. రైతుల పాసు పుస్తకాలపై జగన్ ఫొటో ఎందుకని ప్రశ్నించారు. ఈ సందర్భంగా ఓ పాసు పుస్తకం ప్రతిని ఆయన చించి తగులబెట్టారు.

"రాష్ట్రంలో వ్యవస్థలన్నీ సర్వనాశనం చేశారు. కోడికత్తి, గులకరాయి నాటకా

లాడారు. జగన్ నాటకాలను ప్రజలు నమ్మే పరిస్థితిలో లేరు. ప్రజా వేదికను కూల్చేసి విధ్వంసానికి నాంది పలికారు. రాయలసీమలో 198 ప్రాజెక్టులు పూర్తిగా రద్దు చేశారు. ఐదేళ్లు జగన్ పరదాలు కట్టుకొని తిరిగారు. అబద్ధాలు చెప్పి ఇంకెంతకాలం మోసం చేస్తారు? మీ పాసు పుస్తకాలపై ఆయన ఫొటో ఎందుకు? అందుకే దాన్ని చించి తగులబెడుతున్నా. మీ భూములన్నీ కాజేస్తే చూస్తూ ఊరుకోవాలా?ఆస్తులు కొట్టేసేవాడు

(మిగతా 2లో)

అవినాష్ మాదిరి అర్ధరాత్రి గొడ్డలి రాజకీయాలు మాకు తెలియదు

కడప: తన తండ్రి వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి పేరును సీబీఐ ఛార్జిషీట్‌లో పెట్టించిన వారికి ఏఏజీ పదవి ఇచ్చారని ఏపీ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు వైఎస్ షర్మిల ఆరోపించారు. కడపలో నిర్వహించిన మీడియా సమా వేశంలో ఆమె మాట్లాడారు. వివేకా హత్య కేసుపై మాట్లాడుతూ జగన్ అధికారంలో లేనప్పుడు సీబీఐ విచారణ కావాలని అడిగా రని గుర్తుచేశారు. అధికారంలోకి రాగానే ఎందుకు వద్దన్నారో సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. జగన్‌ను చూసుకునే తెలంగాణ నేత రాఘవరెడ్డి తనపై ఆరోపణలు చేస్తున్నారని విమర్శించారు. రూ.వెయ్యి కోట్లు

(మిగతా 2లో)

ఐసీఎస్ఈ, ఐఎస్‌సీ 10వ, 12వ తరగతి ఫలితాలలో బాలికలదే హవా

ఐసీఎస్ఈ (10వ తరగతి), ఐఎస్‌సీ (12వ తరగతి) ఫలితాలను కౌన్సిల్ ఫర్ ది ఇండియన్ స్కూల్ ఆఫ్ సర్టిఫికెట్ ఎగ్జామినేషన్స్ బోర్డు సోమవారం (మే 6) విడుదల చేసింది. పరీక్షలు రాసిన విద్యార్థులు తమ ఫలితాలను అధికారిక వెబ్‌సైట్ results.cisce.orgలో చెక్ చేసు కోవచ్చు. విద్యార్థులు తమ యునిక్ ఐడీ, ఇండెక్స్ నెంబర్, క్యాప్చా ఎంటర్ చేసి ఫలితాలు పొందవచ్చు. విద్యార్థులు తమ స్కోర్‌కార్డులు కెరీర్స్ పోర్టల్, డిజిలాకర్‌లోనూ పొందొచ్చు. ఐసీఎస్ఈ, ఐఎస్‌సీ కంపార్ట్‌మెంట్ పరీక్షలు 2024 నుంచి నిలిపివేసిన సంగతి తెలిసిందే.

ఇంప్రూవ్‌మెంట్ పరీక్షలు రాయాగోరే విద్యార్థులు గరిష్ఠంగా ఏవైనా రెండు సబ్జెక్టుల్లో ఇంప్రూవ్‌మెంట్ రాసుకోవచ్చు. ఇందుకు సంబంధించి బోర్డు షెడ్యూల్‌ను కూడా విడుదల చేసింది. ఇంప్రూవ్‌మెంట్ పరీక్షలు జులైలో జరగనున్నాయి. కాగా ఈ ఏడాది జరిగిన ఐసీఎస్ఈ 10వ తరగతి, ఐఎస్‌సీ 12వ తరగతి పరీక్షలకు 2.5 లక్షల మంది రాశారు. వీరిలో పదో తరగతిలో బాలికలు 99.65 శాతం, బాలురు 99.31 శాతం ఉత్తీర్ణత శాతం సాధించారు. ఇక 12వ తరగతిలో బాలికలు 98.92 శాతం, బాలురు 97.53 శాతంగా

(మిగతా 2లో)

ఈసీ కీలక నిర్ణయం.. ఏపీ కొత్త డీజీపీగా హరీశ్ కుమార్

పోలింగ్‌కి సరిగ్గా వారం రోజుల ముందు ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఊహించని పరిణామం చోటుచేసుకుంది. ఫిర్యాదులు అందడంతో ఎన్నికల సంఘం ఏపీ డీజీపీపై బదిలీ వేటు వేసింది. అంతేకాదు, ఎలాంటి ఎన్నికల బాధ్యతలు అప్పగించొద్దని ఆదేశించింది. ఈ క్రమంలో.. ఆంధ్రప్రదేశ్ ఇన్‌ఛార్జ్ డీజీపీగా సీనియర్ ఐపీఎస్ అధికారి శంఖబ్రత బాగ్చీ బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ప్రస్తుత డీజీ కేవీ రాజేంద్రనాథ్ రెడ్డి నుంచి ఆయన బాధ్యతలు స్వీకరించిన కొన్ని గంటల్లోనే.. కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం మరో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ కొత్త డీజీపీగా హరీష్ కుమార్ గుప్తాను నియమించింది. ప్రస్తుతం హోమ్ శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శిగా పనిచేస్తున్న హరీష్ కుమార్ గుప్తా.. 1992 క్యాడర్ కు చెందిన ఐపిఎస్ అధికారి. హరీష్ కుమార్ ను కొత్త డీజీపీ గా ఎంపిక చేసిన సిఇసి.. తక్షణమే బాధ్యతలు తీసుకోవాలని ఆదేశాలు జారీ చేసింది. దీంతో వెంటనే ఏపీ డీజీపీగా హరీష్ కుమార్ గుప్తా బాధ్యతలు స్వీకరించారు.

ఏపీ డీజీపీ.. అధికార వైసీపీకి అనుకూలంగా వ్యవహరిస్తున్నారంటూ విపక్షాలు ఆరోపిస్తున్నాయి. ఫిర్యాదులు మేరకు.. ఏపీ డీజీపీ రాజేంద్రనాథ్ రెడ్డిని బదిలీ చేస్తూ ఎన్నికల సంఘం ఆదివారం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఆయన్ను వెంటనే విధుల నుంచి రిలీవ్ కావాలని ఆదేశించింది. అంతేకాకుండా.. ఆయనకు ఎలాంటి ఎన్నికల బాధ్యతలు అప్పగించొద్దంటూ సూచించింది.

డీజీపీ పోస్టు కోసం ముగ్గురు డీజీ ర్యాంక్ స్థాయి అధికారుల జాబితాను పంపించాలని ప్రభుత్వానికి ఆదేశాలు ఇచ్చింది. ఈ మేరకు సీఎస్ ముగ్గురు డీజీ ర్యాంకు అధికారుల జాబితా పంపారు. సీనియార్టీ జాబితాలో ఉన్న ఐపీఎస్ అధికారులు ద్వారకా తిరుమలరావు (ఆర్టీసీ ఎండీ), మాదిరెడ్డి ప్రతాప్, హరీశ్‌కుమార్ గుప్తా పేర్లను సిఫార్సు చేయగా హరీశ్‌కుమార్ గుప్తాను ఈసీ ఎంపిక చేసింది.

'నాడు-నేడుతో ప్రభుత్వ బడుల రూపురేఖలు మార్చేశాం'.. సీఎం

మరికొన్ని రోజుల్లో ఎన్నికల కురుక్షేత్ర మహాసంగ్రామం జరగబోతోందరన్నారు సీఎం జగన్. బాపట్ల లోక్‌సభ పరిధిలోని రేపల్లెలో సీఎం జగన్ ఎన్నికల ప్రచారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రజలను ఉద్దేశించ ప్రసం గించారు. ఇవి పేదల భవిష్యత్‌ను నిర్ణయించే ఎన్నికలన్నారు. జగన్‌కు ఓటు వేస్తే పథకాలన్నీ కొనసాగుతా యని తెలిపారు. టీడీపీ అధినేత చంద్రబాబుకు ఓటేస్తే పథకాలకు ముగింపు అని ఎద్దేవా చేశారు. తన హయాంలో మేనిఫెస్టోలో చెప్పిన హామీల్లో 99శాతం హామీల అమలు జరిగాయన్నారు. చంద్రబాబును నమ్మ డమంటే మళ్లీ మోసపోయి కొండ చిలువ నోట్లో తలపెట్టడమే అని విమర్శించారు. ఐదేళ్లలో లబ్ధిదారుల ఖాతాల్లోకి రూ.2 లక్షల 70 వేల కోట్లు డీబీటీ ద్వారా జమ చేశామన్నారు. ఎలాంటి లంచాలకు, వివక్షకు తావులేకుండా లబ్ధి అందించామన్నారు.

గతంలో 14 ఏళ్లు ముఖ్యమంత్రిగా పని చేసిన చంద్రబాబు హయాంలో ఇలాంటి పథకాలు ఉన్నాయా..? అని ప్రశ్నించారు.

నాడు-నేడుతో ప్రభుత్వ బడుల రూపురేఖల మార్చేశామన్నారు. 6వ తరగతి నుంచి డిజిటల్ క్లాస్ రూమ్స్ ఏర్పాటు చేశామని, 8 నుంచి 10వ తరగతి చదువుతన్న విద్యార్థులకు ట్యాబులు ఇచ్చామన్నారు. ప్రభుత్వ బడుల్లో చదివే విద్యార్థుల చేతుల్లో ఎప్పుడైనా ట్యాబులు చూశారా అని అడిగారు. వైసీపీ ప్రభుత్వం మరోసారి అధికారంలోకి వస్తే ఇలాంటి పథకాలు నిర్విరామంగా కొనసాగుతాయని హామీ ఇచ్చారు. చంద్రబాబు పేరు చెబితే ఒక్క మేలు అయినా పేదలకు గుర్తు కొస్తుందా అని ప్రజలను అడిగారు. విద్యార్థులకు అంతర్జాతీయ ప్రామాణా లతో విద్యను అందిస్తున్నామన్నారు. తాను తీసుకొచ్చిన సంస్కరణ వల్ల వచ్చే 15 ఏళ్లో ఈ విత్తనాలన్నీ మహా వృక్షాలవుతాయని, వారి జీవితాలు బాగుపడతాయని చెప్పారు. తద్వారా రాష్ట్రంలో పేదరికం మాయమవు తుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

సందట్లో సడేమియాలు

సార్వత్రిక ఎన్నికలు కొందరికి కామధేనువులాగా, మరికొందరికి ఎండమావుల మాదిరిగాను ఫలితాలు ఇస్తున్నాయి. ఈ ఎన్నికల ద్వారా సొమ్ము సంపాదించాలని అనేకవర్గాల నిపుణులు ముందు నుండి వివిధ ప్రణాళికలతో సిద్ధంగా ఉన్నారు. ఓట్లు వేయిస్తామని కొందరు, ప్రచారం చేస్తామని కొందరు, నమ్మకంగా బహుమతులు, నగదు పంపిణీ చేస్తామని కొందరు, వ్యవస్థలను నిర్వహిస్తామని కొందరు ఆయా అభ్యర్థులను సంప్రదించి సగం మంది సఫలీకృతులు కాగా మిగిలినవారు నిరాశ, నిస్పృహలతో కొట్టుమిట్టాడుతున్నారు.

ఒక శాసనసభ అభ్యర్థి తరపున మీడియా వ్యవహారాలు నిర్వహిస్తానని పార్టీలో ఒక కీలక వ్యక్తి బాధ్యతలు తీసుకొని సగానికి పైగా నొక్కేసినట్లు పార్టీ అభ్యర్థి లబోదిబో మంటున్నారు. ఆయన పత్రికా ప్రతినిధులకు, యూట్యూబ్ జర్నలిస్టులకు ఇప్పటిదాకా 30లక్షలు ఖర్చు చేసినట్లు అభ్యర్థికి అకౌంట్ చూపించగా ఆయన కళ్లు తేలేశారు. తీరా మీడియా ప్రతినిధులంతా అభ్యర్థిని నేరుగా కలిసి మాకు రాలేదంటే మాకు ఇవ్వలేదని అడగడంతో ఆయన అయోమయానికి గురి అవుతున్నారు. ఆఖరి నిమిషంలో ఎవరు

చెడ్డగా వ్రాసినా, ఎవరు నష్టం కలిగించేలా ప్రచారం చేసినా ఓట్లు పోతాయనే భయం అభ్యర్థులలో నెలకొని ఉంది. ఈ మీడియా మేనేజరు వీలైనంత వరకు ఇక్కడ సొమ్మును వెనకేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారని, ఈయన చేసిన మీడియా మేనేజ్‌మెంట్ ఏమీ లేదని, ఈయన ఇంతవరకు వెచ్చించిన 30లక్షలతో ఇంతవరకు చెప్పుకోదగిన ప్రచారం జరగలేదని అభ్యర్థి సన్నిహితులు విమర్శిస్తున్నారు.

ఈ మీడియా మేనేజర్ గతంలో కూడా ఒక కార్పొరేషన్ ఛైర్మన్‌కు సలహాదారుడిగా ఉంటూ అతడిని నట్టేట ముంచాడని, అతడి ధాటికి తట్టుకోలేక సదరు కార్పొరేషన్ ఛైర్మన్ పదవిని పోగొట్టుకోవడమే కాకుండా తమ వర్గీయులం దరికీ దూరమైపోయారని, ఆయన కూడా వెళ్లకూడని చోట్లకు ఈయన సలహాతో వెళ్లి అప్రదిష్ట పాలయ్యారని మీడియా ప్రతినిధులు బాహాటంగానే చర్చిస్తున్నారు. సదరు కార్పొరేషన్ మాజీ ఛైర్మన్ ఈయన ధాటికి తట్టు కోలేక పార్టీ కూడా మారిపోయారని, అన్నివిధా లుగా అతడి వల్లనే భ్రష్టుపట్టిపోయానని ఆయన సన్నిహితుల వద్ద ఛైర్మన్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారని ప్రతినిధులు చెబుతున్నారు. ఈ మీడియా మేనేజర్‌కు మీడియా గురించి గాని వ్యవహార శైలి గురించి గాని ఏమీ తెలియక పోయినప్పటికీ కేవలం కొందరు పార్టీ పెద్దలను మంచి చేసుకొని వారి ముందు వినయ విధేయతలు చూపించి, మంచి మార్కులు సంపాదించి వారి అండతో చాలామందిపై పెత్తనం చేస్తున్నారని ఈయన బాధితుల జాబితా చాలానే ఉందని మీడియా ప్రతినిధులు చర్చిస్తున్నారు.

మరొక శాసనసభ అభ్యర్థి దగ్గర మీడియా మేనేజర్‌గా పనిచేస్తున్న వ్యక్తి సదరు అభ్యర్థిని తప్పుతోవ పట్టించి మీడియాలో ఎవరికి రూపాయి కూడా ఇవ్వక్కర్లేదని తాను అంతా ఉచితంగా నిర్వహించేస్తానని, తన దగ్గర ఉన్న మీడియా జాబితాలో 400 మంది ఉన్నారని, వీరందరికీ సొమ్ము చెల్లిస్తే అభ్యర్థి దివాళా తీస్తారని, అభ్యర్థిని సముదాయిస్తున్నట్లు అక్కడ ఎండమావి చుట్టూ తిరుగుతున్న దాహార్తులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈయనకు వ్యతిరేకంగా పోటీ చేస్తున్న మరొక అభ్యర్థి అయితే తమకు మద్దతుగా ఒకే ఒక్క పత్రిక ఉందని, తమ ప్రచారం దానిద్వారానే జరుతుందని మిగిలిన మీడియాతో తనకు పనిలేదని బాహాటంగానే మీడియా ప్రతినిధులకు చెప్పి వారి కోపానికి కారకులవుతున్నారు.

మీడియా ప్రతినిధులు లక్షలాది రూపాయల ఆదాయం కేవలం ఎన్నికల సమయంలోనే తమకు లభిస్తుందని, పెయిడ్ ఆర్టికల్స్ ద్వారా కనీసం లక్షకు పైగా సంపాదించాలని ఒకస్థాయి వ్యక్తులు, ఐదులక్షలు పైన సంపాదించాలని మీడియాలో నాయకత్వ హోదా కలిగిన వారు, 50లక్షలకు పైగా సంపాదించాలని పత్రికలను లీజు పద్ధతిపై నడుపుతున్న వారు లక్ష్యాలు నిర్ణయించుకున్నారు. ఈ లక్ష్యాలకు కనీసం సగానికి సగం దూరం కూడా సాధించలేక అందరూ ఉసూరు మంటున్నారు. పేరుగాంచిన పెద్ద మీడియా ప్రతినిధులకు పరకట్నం మాదిరిగా బహుమతులు వివిధ రూపాలలో వారి ఇళ్లకే చేరిపోతుంటాయి. వాటితో సంతృప్తి పడినవారు ఒక వర్గమైతే, ఇదే సందర్భంలో అధిక మొత్తం పోగు చేసుకోవాలని ప్రయత్నించేవారు మరొకవర్గం. వీరు మీడియాలోనే దిగువస్థాయి ప్రతినిధులను తమ ఏజెంట్లుగా చేసుకొని వారిద్వారా తమ లక్ష్యాలను చేరుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు.

(తదుపరి రేపటి సంచికలో)

(మొదటి పేజీ తరువాయిలు)

ఆంధ్రాలో డబుల్ ఇంజన్ సర్కార్ ఖాయం : ప్రధాని మోదీ

రక్షణ కల్పిస్తాం.

ఏపీ కోసం కేంద్రం అనేక కార్యక్రమాలు చేపట్టింది... కానీ ఏపీ ప్రభుత్వం మాత్రం ఏమీ చేయడంలేదు. పైగా కేంద్ర పథకాలను వైసీపీ ప్రభుత్వం ముందుకు సాగనివ్వలేదు. కేంద్రం విశాఖ రైల్వే జోన్ కేటాయిస్తే, వైసీపీ ప్రభుత్వం అందుకు అవసరమైన భూమిని కూడా ఇవ్వలేదు. కేంద్రం భారీగా ఇళ్లు కేటాయించినా, ఈ ప్రభుత్వం నిర్మించలేదు.

ఉత్తరాంధ్ర సుజల స్రవంతి జలవనరుల ప్రాజెక్టు వైసీపీ ప్రభుత్వ పనితీరుకు పెద్ద ఉదాహరణ. ఈ ప్రాజెక్టును నాడు జగన్ రెడ్డి తండ్రి ప్రారంభించారు. తండ్రి రాజకీయ వారసత్వాన్ని అందుకున్న జగన్, ఈ ప్రాజెక్టును మాత్రం పూర్తి చేయలేకపోయారు. పోలవరం ప్రాజెక్టును అడ్డుకుంటున్నారు. పోలవరం ప్రాజెక్టుకు రూ.15 వేల కోట్లు ఇచ్చాం. వైసీపీ ప్రభుత్వానికి రైతుల గురించి పట్టింపే లేదు.

ఎన్డీయే మంత్రం అభివృద్ధి... అభివృద్ధి... అభివృద్ధి. వైసీపీ మంత్రం అవినీతి... అవినీతి... అవినీతి! ఈ రోజున ఏపీలో అనేక పంచదార పరిశ్రమలు మూతపడ్డాయి. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విధానాల వల్ల చెరకు రైతులు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. డబుల్ ఇంజిన్ సర్కారుతో చెరకు రైతుల జీవితాల్లో వెలుగులు నింపుతాం.

మత్స్యకారులకు బీమా సౌకర్యం కల్పిస్తామని మేనిఫెస్టోలో పేర్కొన్నాం. మత్స్యకారుల కోసం ప్రత్యేకంగా మంత్రిత్వ శాఖను కూడా ఏర్పాటు చేశాం. విశాఖలో ఐఐఎం స్థాపించాం, ఈ ప్రాంతానికి పెట్రోలియం యూనివర్సిటీని తీసుకువచ్చాం, పూడిమడకలో గ్రీన్ ఎనర్జీ పార్క్ కు ఆమోదం లభించింది.

నక్కపల్లిలో బల్క్ డ్రగ్ పార్క్ ప్రారంభించేందుకు రూ.1000 కోట్ల సాయం అందించాం. దీనివల్ల పెట్టుబడులు వస్తాయి, ఫార్మారంగంలో పెద్ద ఎత్తున ఉపాధి అవకాశాలు లభిస్తాయి. అవినీతి ఎక్కడ ఉంటుందో అక్కడ అభివృద్ధి ఉండదు. ఏపీలో అదే పరిస్థితి నెలకొని ఉంది. రాబోయే ఎన్నికల్లో కూటమి అభ్యర్థులను గెలిపించాలి" అంటూ ప్రధాని మోదీ పిలుపునిచ్చారు.

మీ ఆస్తులు కొట్టేసేవాడు కావాలా? పెంచేవాడు కావాలా?

కావాలా? ఆస్తులు పెంచేవాడు కావాలా? జగన్ దోచేసిన డబ్బు ప్రజలకు చేరాలి. అందుకే నేను పోరాడుతున్నా. ఐదేళ్లలో ఒక్క ప్రాజెక్టూ పూర్తిచేయలేని అసమర్థుడు జగన్. ఆయన మానసిక స్థితిని అధ్యయనం చేస్తే నార్సి విధానమని తేలింది. ఆ స్థితి ఉంటే వాళ్లు చెప్పిందే చేయాలి.. లేకపోతే దాడి చేసి చంపేస్తారు. మీ జీవితాలను మార్చే సూపర్ సిక్స్ పథకాలతో ముందుకొస్తున్నా.. దీనికి మోదీ గ్యారంటీ కూడా కలుపుతున్నా" అని చంద్రబాబు అన్నారు.

అవినాష్ మాదిరి అర్ధరాత్రి గొడ్డలి రాజకీయాలు మాకు తెలియదు

తీసుకున్నట్లు రుజువులు ఉంటే బయటపెట్టాలన్నారు. ఇటీవల కడప ఎంపీ అవినాష్‌రెడ్డి చేసిన వ్యాఖ్యల పైనా షర్మిల స్పందించారు. తన భర్త అనిల్ కుమార్ భాజపా నేతను ఎక్కడా కలవలేదు.. కలవరని చెప్పారు. అవినాష్ మాదిరి అర్ధరాత్రి గొడ్డలి రాజకీయాలు తమకు తెలియదని ఎద్దేవా చేశారు.

"కంటికి కనిపించని పొత్తును జగన్ కొనసాగిస్తున్నారు. క్రైస్తవులపై దాడి ఘటనలో కూడా వైకాపా స్పందించలేదు. అదానీ, అంబానీలకు ప్రభుత్వ ఆస్తులను సీఎం దోచిపెట్టారు. జగన్ భాజపా దత్తపుత్రుడని నిర్మలా సీతారామన్ చెప్పారు. మోదీ వారసుడిగానే ఆయన ఉన్నారు.. వైఎస్సార్ వారసుడిగా కాదు. వైకాపా ఇంత అవినీతిలో కూరుకుపోయినా భాజపా ఎందుకు చర్యలు తీసుకోలేదు?. జగన్ ఆ పార్టీకి దత్తపుత్రుడు, తొత్తు కాబట్టే చర్యలు తీసుకోలేదు" అని షర్మిల విమర్శించారు.

ఐసీఎస్ఈ, ఐఎస్సీ 10వ, 12వ తరగతుల ఫలితాలు విడుదల.. రెండింటిలోనూ బాలికలదే హవా

ఉత్తీర్ణత పొందారు. గతేడాది పదో తరగతిలో 98.94 శాతం, 12వ తరగతిలో 96.93 శాతం ఉత్తీర్ణత నమోదైంది. రెండింట్లోనూ బాలికలదే హవా. ఈ ఏడాది ఐసీఎస్ఈ పరీక్షలు మార్చి 28తో ముగియగా.. ఐఎస్సీ పరీక్షలు ఏప్రిల్ 13తో ముగిశాయి. సీబీఎస్ఈ ఫలితాల కోసం ఎప్పుడెప్పుడా అని లక్షలాది మంది విద్యార్థులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. సీబీఎస్సీ బోర్డు 10, 12వ తరగతి పరీక్షల ఫలితాలు మే 20 తర్వాత వెల్లడించే అవకాశం ఉన్నట్లు సెంట్రల్ బోర్డ్ ఆఫ్ సెకండరీ ఎడ్యుకేషన్ అధికారులు తాజాగా వెల్లడించారు. ఈ ఏడాది సీబీఎస్ఈ పదో తరగతి పరీక్షలు ఫిబ్రవరి 15 నుంచి మార్చి 13 వరకు జరగగా.. 12వ తరగతి పరీక్షలు ఫిబ్రవరి 15 నుంచి ఏప్రిల్ 2 వరకు జరిగిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ పరీక్షలకు దేశవ్యాప్తంగా దాదాపు 39 లక్షల మంది విద్యార్థులు హాజరయ్యారు.

ఏపీ ప్రజల తరపున మోదీకి చేతులెత్తి నమస్కరిస్తున్నా: పవన్ కల్యాణ్

రాజమండ్రి వద్ద వేమగిరిలో ఏర్పాటు చేసిన కూటమి సభకు జనసేనాని పవన్ కల్యాణ్ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన ప్రసంగిస్తూ, ప్రధాని నరేంద్ర మోదీని వేనోళ్ల కీర్తించారు. భారతదేశ సార్వభౌమాధికారాన్ని, భారతదేశ శక్తిని ప్రపంచానికి చాటి చెప్పిన వ్యక్తి ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ అని కొనియాడారు.

భారతదేశానికి అభివృద్ధితో పాటు గుండె ధైర్యం కూడా కావాలి... శత్రుదేశాల మీద పోరాడగలిగే శక్తి, శత్రుసేనలు ముందుకొస్తే నిలువరించగలిగే శక్తి, కశ్మీర్ మనది కాదు అంటే, కాదు ఇది మనది అంటూ ఆర్టికల్ 370 రద్దు చేసిన బలమైన శక్తి... మన ప్రియతమ నాయకుడు మోదీ అని అభివర్ణించారు. ఉగ్రవాదులు భారత్ వైపు కన్నెత్తి చూడాలంటేనే భయపడేలా చేసిన నేత మోదీ అని కీర్తించారు.

"శేషేంద్ర కవిత చదివినప్పుడల్లా నాకు మోదీ గారు గుర్తొస్తారు. సముద్రం ఒకడి కాళ్ల దగ్గర కూర్చుని మొరగదు, పర్వతం ఎవడికీ వంగి సలాం చేయదు, తుపాను గొంతు చిత్తం మరణం ఎరుగదు, నేను ఇంతా కలిపి పిడికెడు మట్టి కావొచ్చు... కానీ గొంతెత్తితే భారతదేశపు మువ్వన్నెల జెండాకు ఉన్నంత పొగరుంది. ప్రధాని గొంతెత్తితే ప్రతి పౌరుడి అణువణువు కదిలిపోతుంది. కేవలం సంక్షేమమే కాకుండా, అభివృద్ధి, ఉపాధి, పరిశ్రమలు, సాగునీరు, తాగునీరు ఇవన్నీ అందిస్తున్న వ్యక్తి మన ప్రధాని మోదీ. కానీ కేంద్రం అందిస్తున్న ఈ పథకాలను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వైసీపీ పథకాలుగా చేసుకుంటోంది. కేంద్ర పథకాలకు తమ పేర్లు పెట్టుకుంటూ కూడా ఈ ప్రభుత్వం వాటిని సక్రమంగా అమలు చేయడంలేదు.

ప్రధాని మోదీ పాలనలో దేశమంతా అమృత ఘడియలు నడుస్తుంటే, ఏపీలో మాత్రం జగన్ పాలనలో విషపు ఘడియలు నడుస్తున్నాయి. ఏపీలో ఎటు చూసినా ఇసుక దోపిడీ, మట్టి దోపిడీ, ఎటు చూసినా స్కాములు... ఇవన్నీ ఆగాలంటే ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ముందుండి ఏపీని నడిపిస్తే తప్ప దీన్ని ముందుకు తీసుకెళ్లలేం. అందుకే ఆయన ఆశీస్సులు కోరుకున్నాం. మేం ఎలాంటి స్వార్థానికి పోకుండా, వికసిత భారత్ కలలో ఐదు కోట్ల ఏపీ ప్రజలందరం కూడా మీ వెంట నడుస్తాం అని ఒక్క మాట అన్నందుకు, ఎంతో పెద్ద మనసుతో ప్రధాని మోదీ ఈ కూటమికి ఆశీస్సులు తెలిపారు. అందుకే ఏపీ ప్రజల తరపున చేతులెత్తి మోదీ గారికి నమస్కరిస్తున్నాను. నరేంద్ర మోదీ అధికారంలోకి వచ్చాక కళాకారులకు విలువ పెరిగింది. మోదీ పద్మ అవార్డులకు గౌరవం తీసుకువచ్చి నిజమైన మేధావులు, కళాకారులకు అవార్డులు వచ్చేలా చేశారు. తద్వారా ఆ అవార్డులకు గౌరవం తీసుకొచ్చారు. ఈసారి 400 ఎంపీ సీట్లు సాధించాలన్నది మోదీ లక్ష్యం. అందుకు మా వంతుగా ఏపీ నుంచి పార్లమెంటు సభ్యులనే కాదు, మోదీ కల కోసం మా ప్రాణాలను కూడా అర్పిస్తాం" అంటూ పవన్ ప్రసంగించారు.

స్వీప్ ర్యాలీని ప్రారంభించిన అబ్జర్వర్ తలాత్ పర్వేజ్

విజయనగరం: స్వీప్ కార్యక్రమంలో భాగంగా చేపట్టిన మహిళల ర్యాలీని విజయనగరం కోట జంక్షన్‌లో, జిల్లా ఎన్నికల సాధారణ పరిశీలకులు తలాత్ పర్వేజ్ ఇక్బాల్ రోహెల్లా ప్రారంభించారు. సోమవారం సాయంత్రం కోట జంక్షన్ నుంచి సింగపూర్ సిటీ వరకు ఈ 2 కిలోమీటర్ల ర్యాలీ జరిగింది. దాసన్నపేట జంక్షన్‌లో మానవ హారాన్ని నిర్వహించి, ప్రతిజ్ఞ చేశారు.

ఈ సందర్భంగా అసిస్టెంట్ కలెక్టర్ వెంకట త్రివినాగ్ మాట్లాడుతూ, ప్రతీఒక్కరూ నిర్భయంగా ఓటు వేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ నెల 13వ తేదీన జరిగే ఎన్నికలు ప్రజాస్వామ్యానికి పండుగ లాంటివని పేర్కొన్నారు. ప్రజాస్వామ్య మనుగడకు ఎన్నికలే మూలాధారమని అన్నారు. గత ఎన్నికల్లో పురుషుల కంటే మహిళల ఓటింగే ఒక్క శాతం అధికంగా నమోదయ్యిందని చెప్పారు. ఈ సారి ఓటింగ్ శాతం మరింత పెరగాలని అన్నారు. శతశాతం ఓటింగ్ నమోదు చేసే దిశగా జిల్లా యంత్రాంగం కృషి చేస్తోందని చెప్పారు. దీనిలో భాగంగా స్వీప్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించి, పెద్ద ఎత్తున అవగాహన కల్పిస్తున్నామన్నారు. యువ ఓటర్లంతా ముందుకు వచ్చి ఓటు వేయాలని కోరారు. ఎన్నికల్లో అక్రమాలను గుర్తిస్తే ఫిర్యాదు చేయాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్వీప్ నోడల్ అధికారి, హౌసింగ్ పిడి శ్రీనివాసరావు, జిల్లా క్రీడాధికారి వెంకటేశ్వర్రావు, స్వీప్ రీసోర్స్ పర్సన్ పద్మనాభం, మున్సిపల్ సిబ్బంది, మహిళా సంఘాల సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

పంచాంగం

మంగళవారం 07-05-2024
క్రోధి నామ సంవత్సరము
ఉత్తరాయణం, వసంత ఋతువు
చైత్రమాసం

తిథి	: బ. చతుర్దశి ఉ. 10.53
నక్షత్రం	: అశ్వని ప. 03.20
వర్జ్యం	: ప. 11.34 ల 01.04

ప్రశాంత వాతావరణంలో ఎన్నికలు నిర్వహించేందుకు సమిష్టి కృషిచేయాలి

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): సార్వత్రిక ఎన్నికల విధుల్లో పాల్గొనే పీఓలు, ఏపీఓలు అప్రమత్తంగా ఉంటూ, ప్రశాంత వాతావరణంలో ఎన్నికలు నిర్వహించేందుకు సమిష్టి కృషిచేయాలని జిల్లా ఎన్నికల అధికారి, కలెక్టర్ డా.ఎ.మల్లికార్జున పిలుపునిచ్చారు. ఉత్తర, పెందుర్తి నియోజకవర్గాల పరిధిలో విధుల్లో భాగస్వామ్యమయ్యే పీఓల, ఏపీఓలకు ఏయూ ఇంజినీరింగ్ కళాశాలలో జరిగిన రెండో విడత శిక్షణ శిబిరాన్ని సోమవారం ఆయన సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా పలు అంశాలపై కలెక్టర్ దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పోలింగుకు సంబంధించిన ప్రక్రియపై అధికారులకు పూర్తిస్థాయి అవగాహన ఉండాలని అన్నారు. అందుకు ఈ శిక్షణ కార్యక్రమం ఎంతగానో దోహదపడుతుందని తెలిపారు. ఇప్పటికే తొలివిడత శిక్షణను ఇవ్వడం జరిగిందని, ఈ రెండవ విడత శిక్షణలో ఇంకా ఏమైనా సందేహాలుంటే వాటిని శిక్షణ శిబిరాల్లోనే నివృత్తి చేసుకోవాలని అన్నారు. ఎన్నికల అధికారులు ఓపికతో పోలింగ్ రోజున ఓటర్లకు పూర్తిస్థాయిలో సహకారం అందించాలని కోరారు. పోలింగ్ రోజున అప్రమత్తంగా ఉంటూ, ఓపికతో పని చేయాలని పేర్కొన్నారు. విధి నిర్వహణంలో సమయపాలన పాటించాలని, ఓటర్లకు అన్ని విధాలుగా పూర్తి స్థాయిలో సహకారం అందించాలని చెప్పారు. పోలింగ్ సజావుగా జరిగేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జాయింట్ కలెక్టర్ కె.మయూర్ అశోక్, ఎన్.ఐ.సి. డీఐవో చంద్రశేఖర్, అసిస్టెంట్ డీఐవో పాషా, ఉత్తర, పెందుర్తి నియోజకవర్గాల ఆర్వోలు, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

శ్వాసకోశ వ్యాధులకు ఉపశమనం

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

కార్డోరియం ప్లస్

కావల్సిన వారు సంప్రదించండి:
9393949347

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

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

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

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

విశాఖ సమాచారమ్

మంగళవారం 07-05-2024

ఆరోగ్య జీవనం

ప్రతి మనిషి ఆరోగ్యం కోరుకుంటాడు. ఇలాంటి ఇచ్ఛ ఉండేది ఒక్క వ్యక్తికి ' మాత్రమే, అది కేవలం వ్యక్తిగతమేనా? కాదు. కార్యాలయాల్లోనూ ఆరోగ్యవంతుల్నే ఉద్యోగులుగా నియమించుకుంటారు. న్యాయస్థానాల్లో తీర్పులు వెలువరించే ముందూ వాది ప్రతివాదుల (శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యస్థితుల్ని పరిగణనలోకి తీసుకుంటారు. చట్ట సభల్లోకి అడుగు పెట్టే సభ్యుల్నీ అన్ని విధాలా యోగ్యులైన (ఆరోగ్యకరమైన ఆలోచనా దృక్పథమున్న) వారినే ఎన్నుకోజూస్తారు. దేశ భద్రతా దళాల సేనల్ని ఎంపిక చేసేటప్పుడూ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన అన్ని పరీక్షిస్తారు. బావుల్లోంచి నల్లసిరులు తవ్వి తీసే సింగరేణి కార్మికుల ఆరోగ్య స్థితిని ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షిస్తుంటారు.

లోక కల్యాణార్థమై ఏ పని చెయ్యాలన్నా ప్రాథమికంగా మనిషి ఆరోగ్యవంతుడై ఉండాలి. అందుకే అన్ని భాగ్యాల్లో కెల్లా ఒక్క ఆరోగ్యాన్ని మాత్రమే మహాభాగ్యం అన్నారు. ఆరోగ్యం ఉంటే అన్నీ ఉన్నట్లేనని భావిస్తారు. ఆరోగ్యంగా ఉన్న వ్యక్తి మాత్రమే అనేకానేకం సమకూర్చుకోగల సమర్థుడు. అలాంటి దృఢమైనవారే పురోభివృద్ధిలో సాధికారికంగా భాగస్వామి అవుతారు. ఆరోగ్యకరమైన మనసులోంచే సృజనాత్మక ఊటలు.

జలజలా ఊరతాయి. అవి నూతనా విష్కరణలకు పురుడుపోస్తాయి. పరిశుద్ధమైన మనసు 'దీపం వెలిగే గృహం' లాంటిది. అందులోకి అరిషడ్వర్గాల చోరులు చేరరు. బదులుగా దానిలో 'సచ్చిదానందుడు' కొలువుండజూస్తాడు. ఆరోగ్యం అనేది కేవలం దేహానికి సంబంధించిన అంశం మాత్రమే కాదు. అది- ఏ రోగమూ లేని శరీరంతోపాటు దుఃఖానికి కించిత్తు చోటులేని మానసికం. ఆనందం, సచ్ఛీలత, పరిశుభ్రతల సమ్మిశ్రమం,నైతిక విలువల తో కూడిన జీవన గమనం.

తీసుకునేటప్పుడు కన్నా ఇచ్చేటప్పుడే ఎక్కువ ఆనందం కలుగుతుంది. అందువల్లే ఎల్లప్పుడూ ఇచ్చే పంచభూతాత్మక ప్రకృతి తాజాగా ఉంటుంది. నిత్యనూతనం- ఆరోగ్యానికి పర్యాయపదం. ఆకాశమంత ఎత్తు పెరిగిన భారీవృక్షం భగభగమండే ఎండల్లో మాడుతుంది. పెను తుపానులో ఊగిపోతుంది. ప్రకృతి బాధించినా తట్టుకుని చెట్టు అలాగే నిటారుగా నిలబడే ఉంటుంది. కారణం- భూమ్మీద జీవరాశికి తనవంతు సేవలు మరికొంతకాలం అందించాలన్న బలమైన కాంక్షతో ఉండటం. ఆ కోరిక ప్రాకృతికమైంది. అదే పంచ భూతాల్లోంచి రూపుదిద్దుకొన్న మనిషి కీ అలాంటి సంకల్పం ఉండాలి. అది ఆరోగ్యకరం.

'మనిషి చేసే సానుకూల ఆలోచనల ఫలితమే వారి ఆరోగ్యం... ప్రతికూల ఆలోచనలే వారి అనారోగ్యం' అని ఆధునిక వైద్యశాస్త్ర విభాగాలూ చెబుతున్నాయి. దుర్గుణాలతో కూడిన మనిషితో ఎవ్వరూ సాన్నిహిత్యం పెంచుకోరు. అంతదాకా ఎందుకు అనారోగ్యానికి గురైన లేదా దుఃఖం బారినపడ్డ మనిషినీ ఓదార్చేందుకు తనవాళ్లు సైతం చుట్టం చూపుగా వచ్చి వెళ్ళిపోతారే తప్ప అక్కడే ఉండిపోరు. కానీ- సత్యం, జ్ఞానం, ప్రేమ, ఆనందం, ఆరోగ్యం, ఆప్యాయత, సానుభూతి, దానగుణం.అనే అష్టైశ్వర్యాలతో తుల తూగే మహనీయుల వద్దకు ఎంతోమంది శిష్యులుగా చేరి జీవితకాలం పాటు అక్కడే ఉండిపోతారు.

ఈస్ట్ కోస్ట్ రైల్వే

టెండరు ప్రకటన నెం. eT-HQ-WAT-10-2024, తేదీ.: 25.04.2024

పని పేరు: సీనియర్ డివిజనల్ ఇంజనీరు/ వాల్తేరు పరిధిలో రెస్ట్ హౌస్‌లు (VRV, ORH (స్టేషన్ రోడ్), SRH, IRH, గ్రూప్-D రెస్ట్ హౌస్‌లు, ట్రాన్సిట్ ఫ్లాట్స్ మరియు ట్రాన్సిట్ వసతి) యొక్క అప్ కీపింగ్ మరియు మెయింటెనెన్స్ 12 నెలలు కాలంనకు అవుట్ సోర్సింగ్.

సుమారు పని విలువ: ₹ 54,32,172.46, బయానా: ₹ 1,08,700/-, టెండరు డాక్యుమెంట్ ఖరీదు: ₹ 5,900/-, పని పూర్తి చేయు కాలం: 12 (పన్నెండు) నెలలు.

టెండరు ముగింపు తేదీ మరియు సమయం: 17.05.2024న 1500 గంటలు.

ఇందుకు సంబంధించి మాన్యువల్ ఆఫర్లు ఇ-టెండర్లకు సంబంధించి పోస్టు / కొరియర్ / ఫ్యాక్స్ లేదా స్వయంగా తమ సంస్థ లెటర్ హెడ్స్ పైన, సకాలంలో అందునట్లు పంపినప్పటికి అంగీకరించబడవు. అట్టి అన్ని మాన్యువల్ ఆఫర్లు చెల్లుబాటు కానివిగా పరిగణించబడతాయి మరియు ఎలాంటి పరిశీలన లేకుండానే తిరస్కరించబడతాయి. పై ఇ-టెండరుకు సంబంధించిన పూర్తి సమాచారం ఇ-టెండరు డాక్యుమెంట్లతో పాటు www.ireps.gov.in వెబ్‌సైట్ నందు లభిస్తాయి.

సూచన: విశ్వసనీయ టెండరుదారులు ఈ టెండరుకు సంబంధించి ఏదైన మార్పులు/సవరణలు కోసం టెండరు ముగింపు తేదీకి 15 (పదిహేను) రోజులు ముందుగా ఈ టెండరును మరొకసారి చూడవలసినదిగా సలహానీయటమైనది.

డివిజనల్ రైల్వే మేనేజర్ (ఇంజనీరింగ్), వాల్తేరు

PR-84/P/24-25

పగడ్బందిగా దోమలు నివారణ చర్యలు చేపట్టాలి

పార్వతీపురం, (విశాఖ సమాచారమ్): మొదటి విడత స్ప్రేయింగ్(దోమల నివారణ మందు పిచికారి)పకడ్బందీగా నిర్వహించాలని జిల్లా మలేరియా అధికారి(డిఎంఓ) డాక్టర్ టి. జగన్మోహనరావు ఆదేశించారు. సబ్ యూనిట్ అధికారులు, మలేరియా టెక్నికల్ సూపర్ వైజర్స్ కు మలేరియా కార్యాలయంలో సోమవారం సమావేశం ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో డాక్టర్ జగన్మోహన్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో ఎంపిక కాబడిన 401 మలేరియా ప్రభావిత గ్రామాల్లో ఈ నెల 15 వ తారీఖు నుండి నిర్వహించనున్న మొదటి విడత ఐఆర్ఎస్ స్ప్రేయింగ్ కు ముందస్తుగా వేసిన ప్రణాళిక ప్రకారం కార్యాచరణ సిద్ధం చేయాలన్నారు.వీటికి సంబందించిన మార్గదర్శకాలను ఇప్పటికే జారీ చేయడం జరిగిందన్నారు.

జిల్లాలో ఉన్న ఏడు సబ్ యూనిట్స్ పరిధిలో స్ప్రేయింగ్ నిర్వహించాల్సిన గ్రామాల వివరాలను పిహెచ్సిల వారీగా పరిశీలించారు.ఆ యా పరిధిలో సమన్వయ శాఖలతో సమావేశాలు నిర్వహించి ఇంటింటికీ చేపట్టబోయే ఐఆర్ఎస్ స్ప్రేయింగ్ కార్యాచరణ పై సమీక్షించాలన్నారు.స్ప్రేయింగ్ నిబంధనలను ఖచ్చితంగా అమలు చేయాలన్నారు.సిబ్బంది సమిష్టి కృషి చేసి మలేరియా,డెంగ్యూ తదితర జ్వరాలు అదుపులో ఉండేందుకు పాటు పడాలన్నారు. ఈ సమావేశంలో ఏఎంఓ సూర్యనారాయణ, విబిడి కన్సల్టెంట్ రామచంద్ర, ఈఓ నాగేంద్ర,సిబ్బంది తదితరులు ఉన్నారు.

జూన్ 9 న సిఎంగా చంద్రబాబు నాయుడు ప్రమాణ స్వీకారం : గంటా శ్రీనివాసరావు

భీమునిపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): కూటమి ప్రభుత్వం నుండి ముఖ్యమంత్రి గా చంద్రబాబు నాయుడు జూన్ 9 న ప్రమాణ స్వీకారం చేయడం తథ్యం అని కూటమి భీమిలి నియోజకవర్గ అభ్యర్థి గంటా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. స్థానికం గా గల గంటా శ్రీనివాసరావు క్యాంపు కార్యాలయం ఆదివారం విడుదల చేసిన పత్రిక ప్రకటన లో పేర్కొంటూ ఎంవీపీ కోలని గంటా శ్రీనివాసరావు నివాసంలో జరిగిన తెలుగుదేశం, జనసేన, బీజేపీ నాయకుల సమావేశం లో పాల్గొన్న ఆయన మాట్లాడుతూ రాష్ట్రం లో 160అసెంబ్లీ స్థానాలు, ఉత్తరాంధ్రాలో 30 స్థానలను గెలవనున్న కూటమి నాయకులు చరిత్ర సృష్టించనున్నారని, దీనికి ప్రత్యక్ష తార్కాణం కూటమి ప్రజాగళం మేనిఫెస్టో కు అన్ని ప్రాంతాలనుండి వస్తున్న ప్రజల స్పందనయే కారణం అని ఆయన అన్నారు.అనకాపల్లి లో కూటమి ఎంపి అభ్యర్థి సీఎం రమేష్ పై డిప్యూటీ సీఎం అయిన బూడి ముత్యాలనాయుడు వర్గీయులు దాడి చేసారని ఆరోపించారు. ఈ ఘటనను తాము తీవ్రంగా గా ఖండిస్తున్నామని ఆయన అన్నారు. వైసీపీ ప్రభుత్వం ప్రతిపక్షాల నాయకులు, కార్యకర్త లపై దాడులు చేయిస్తున్నదని ఆయన ఆరోపించారు ముఖ్యమంత్రి జగన్ తన పార్టీ ఓడిపోతుందని నిరాశ, నిస్పృహ లో ఉన్నారని ఆరోపిస్తూ దానికి గులకరాయి సంఘటన అని అది ప్రజలందరికి తెలుసునన్నారు. ల్యాండ్ టైటిలింగ్ చట్టం సామాన్యుల హక్కులను హరించేదిగా ఉందని ఆరోపిస్తూ, పట్టాదారు పాసు పుస్తకాల పై జగన్ మోహన్ రెడ్డి ఫోటో వేయడంను ప్రజలుతీవ్రంగా వ్యతిరేకస్తు న్నారని ఆయన అన్నారు. కార్యక్రమం లో పార్టీ భీమిలి ఇంచార్జి కోరాడ రాజబాబు,కాళ్ళ నగేష్, జనసేన నాయకులు ఎస్ శ్రీనివాస్, బీజేపీ నాయకులు కె రామానాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వడదెబ్బ డీ హైడ్రెషన్ వంటి సమస్యలు తలేత్త కుండా అప్రమత్తంగా ఉండాలి

పార్వతీపురం, (విశాఖ సమాచారమ్): మండలంలో డోకిశీల,బందలుప్పి పిహెచ్సి లను జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖాధికారిణి డాక్టర్ కె. విజయపార్వతి సోమవారం ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు.అక్కడ జరుగు కాన్పుల రిజిష్టర్నుపరిశీలించారు.లేబోరేటరీ,వ్యాక్సిన్,మందుల నిల్వలు పరిశీలించారు. పిహెచ్సి లో సాధారణ కాన్పులు జరిగేలా దృష్టి సారించాలన్నారు.అక్కడ రోగులతో మాట్లాడి వారి ఆరోగ్య సమస్యలు తెలుసుకున్నారు.వడదెబ్బ, డీహైడ్రేషన్ సమస్యలు తలెత్తకుండా అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు.ఓఆర్ఎస్ అన్ని గ్రామాల్లో అందుబాటులో ఉంచాలన్నారు.టీకా కార్యక్రమాలను గ్రామాల్లో త్వరగా నిర్వహించాలన్నారు.ఆశా కార్యకర్తలు వారి పరిధిలో ఉన్న గర్భిణీలు,బాలింతలకు వారి ఆరోగ్య జాగ్రత్తల గురించి 01244451660 ఫోన్ నంబర్ నుండి వచ్చే కిల్కారీ సందేశాన్ని వినేలా పర్యవేక్షణ చేయాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైద్యాధికారులు డాక్టర్. శ్రీకాంత్, డాక్టర్. ఐశ్వర్య, డాక్టర్. కౌశిక్, డెమో యోగీశ్వరరెడ్డి, సూపర్ వైజర్స్ జయగౌడ్,వైద్య సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పేదవారి జీవితాల్లో ఆర్థిక సుస్థిరత వైసీపీతోనే సాధ్యం

యలమంచిలి, (విశాఖ సమాచారమ్): నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా అనేక అభివృద్ధి పనులు చేసి,ప్రభుత్వం అమలు చేసిన వివిధ సంక్షేమ పథకాలను ఎప్పటికప్పుడు అర్హులకు అందేలా అధికారులకు దిశా నిర్దేశం చేస్తూ పేదవారి జీవితాల్లో ఆర్థిక సుస్థిరతకు బాసటగా నిలిచిన యులమంచిలి నియోజకవర్గ వైసీపీ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి యువి రమణమూర్తి రాజు (కన్నబాబు) కు ప్రజలంతా తమ ఓటు వేసి భారీ మెజారిటీతో గెలిపించాలని సోమవారం నాడు మున్సిపాలిటీ లో పెదపల్లి వార్డులో వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బొద్దపు యర్రయ్యదొర, కౌన్సిలర్లు దాసరి చిన్నమ్మలు కుమార్, దుంగా అచ్యుత రావు, యువ నాయకులు దాసరి గణేష్ లు తమ అనుచర వర్గంతో కలిసి ఎన్నికల ప్రచారాన్ని చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఆయన ప్రజలకు ఈ 5 సంవత్సరాల లో వైసిపి అమలు చేసిన సంక్షేమ పథకాలు గురించి వివరిస్తూ ఈవిఎం ప్యాడ్ లో 2వ నెంబర్ లో గల అనకాపల్లి పార్లమెంట్ అభ్యర్థిగా బూడి ముత్యాలనాయుడును, యలమంచిలి నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యేగా యువి రమణమూర్తి రాజు అనే పేర్ల ఎదురుగా ఉన్న ఫ్యాన్ గుర్తుపై ప్రజలంతా తమ ఓటును వేసి అధిక మెజార్టీతో గెలిపించాలని ఆయన కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో బొద్దపు తులసీరావు,బొద్దపు ఎర్రయ్యు నాయుడు,బొద్దపు మణి ప్రకాష్,బొద్దపు నారాయణరావు, బొద్దపు అప్పారావు, మరిశా ఈశ్వరరావు,గొర్లె శ్రీను బొద్దపు కాశి,బొద్దపు రమణ, మరిసా రమణ, గంధం రమణ, మరిసా నరసింహారావు, కనిగట్ల గోవిందు, బొద్దపు కాసుల నాయుడు, సిహెచ్ ఈశ్వరరావు, సిహెచ్ శ్రీను, ఎన్. భాస్కరరావు, బి.శ్రీను, బొద్దపు సూరి బాబు, బొద్దపు విశ్వనాథం, కార్య కర్తలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీఎం రమేష్.,దమ్ముంటే తనతో డిబేట్ కు రావాలని ఆడారి కిషోర్ కుమార్ సవాల్

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): ప్రతిపక్షాలు ఇష్టానుసారంగా తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్న ల్యాండ్ టైట్లింగ్ ఆక్ట్ పై నోరు విప్పి, నిజాలు చెప్పాలని ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ నీ వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అనకాపల్లి లోక్ సభ ఇంచార్జి ఆడారి కిషోర్ కుమార్ డిమాండ్ చేశారు. సోమవారం నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో అయన మాట్లాడుతూ ఈ చట్టం అద్భుతంగా ఉందని, తమ పార్టీ మద్దతు ఇస్తోందని, టీడీపీ నేత పయ్యావుల కేశవ్ అసెంబ్లీ లోనే చెప్పారన్నారు. ఈ చట్టం పై అవాస్త వాలు ప్రచారం చేస్తున్న టీడీపీ నేతలు చంద్రబాబు, లోకేష్ లపై సిఐడి కి ఫిర్యాదు చేశామని, వాళ్ళు విచారణ చేస్తారన్నారు.

సీఎం రమేష్., దమ్ముంటే నాతో డిబేట్ కి రావాలి

కేవలం డబ్బు మదం తప్ప మరో అర్హత తప్ప కూటమి ఎంపీ అభ్యర్థి సీఎం రమేష్ కు లేదని, దమ్ముంటే తనతో డిబేట్ కు రావాలని ఆడారి కిషోర్ కుమార్ సవాల్ విసిరారు. కడప నుంచి కోట్లాది రూపాయలతో వలస వచ్చి, అనకాపల్లి ని ఉద్ధరిస్తానని బీజేపీ అభ్యర్థిగా వచ్చారని, అతనికి కనీసం అనకాపల్లి ఎల్లలు కూడా తెలియ దన్నారు. గత పదేళ్లుగా రాజ్యసభగా సభ్యునిగా ఆంధ్రను ఏమాత్రం ఉద్ధరించారో చెప్పాలన్నారు. తనకు ఏపీ లోని సమస్యలు పూర్తిగా అవగాహనా ఉందని, సీఎం రమేష్ కు దమ్ముంటే తనతో ఓపెన్ డిబేట్ కు రావాలని సవాల్ విసిరారు.

కడప, తెలంగాణ కు చెందిన వందలాదిగా వాహనాలు తరలించి అనకాపల్లి లో ప్రచారం వాడుతున్నా రన్నారు. అతని చిత్తశుద్ధి ఇక్కడే తెలిసిందన్నారు. స్థానిక వాహనాలను వాడితే స్థాయి స్థానిక యువతకు కొంత ఉపాధి జరుగుతుందన్నారు. కనీసం ఈ మాత్రం సాయం కూడా స్థానికులకు చెయ్యడం ఇష్టపడని వ్యక్తి ఎంపీ అయితే ఏమి ఉద్ధరిస్తాడని మండి పడ్డారు. ఇక అనకాపల్లి ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి కొణతాల రామకృష్ణ గతంలో మంత్రిగా ఉంది ఏమి ఉద్ధరించాడో తమకు తెలుసునని, అతని గురించి వ్యాఖ్యానించడం కూడా సమయం వృధా అన్నారు. ఈ సమావేశంలో స్థానిక వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ నాయకులూ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జగన్ ప్రభుత్వంపై తెలంగాణ కాంగ్రెస్ నాయకురాలు రేణుకా చౌదరి సెటైర్లు

ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌పై తెలంగాణ కాంగ్రెస్ నాయకురాలు, రాజ్యసభ ఎంపీ రేణుకా చౌదరి విమర్శలు గుప్పించారు. సోమవారం ఆమె హైదరాబాద్‌లోని గాంధీ భవన్‌లో మీడియాతో మాట్లాడారు. కేంద్రంలోని బీజేపీ ప్రభుత్వంపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. తెలంగాణ రాజకీయాలపై మాట్లాడిన అనంతరం ఆమె ఏపీలోని వైసీపీ ప్రభుత్వంపై వ్యంగ్యాస్త్రాలు విసిరారు. మూడు రాజధానులపై ఆమె సెటైర్ వేశారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు జగన్ మూడు రాజధానులు ఏర్పాటు చేశారని వ్యంగ్యంగా అన్నారు. ఈ మూడు రాజధానుల్లో... ఒకటి డ్రగ్స్, రెండు మర్డర్స్, మూడోది నిరుద్యోగం అని ఎద్దేవా చేశారు. ఏపీలో జగన్ ఏర్పాటు చేసింది ఈ మూడింటినే అన్నారు.

వైసిపి భారీ విజయాన్ని అందించేందుకు సిద్ధం సూడిగాం,పుట్టురు ప్రజలు

పార్వతీపురం, (విశాఖ సమాచారమ్): వచ్చే సాధారణ ఎన్నికల్లో వైసీపీ అధినేత వైయస్ జగన్మోహన్రెడ్డి కి మద్ధతుగా నిలిచి భారీ విజయాన్ని అందించేందుకు పార్వతీపురం నియోజకవర్గం ప్రజానీకం ఇప్పటికే సిద్ధపడి వచ్చే మే - 13వ తేదీన జరగబోయే ఎన్నికల్లో ఫ్యాన్ గుర్తుపై ఏకపక్షంగా ఓట్లు వేసి భారీ విజయం అందించేందుకు ప్రజలంతా ఉవ్వూ లూరితున్న శుభ సందర్భంగా స్థానిక వైసీపీ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి అలజంగి జోగారావు సారథ్యంలో పార్వతీపురం మండలంలో నేడు ఎన్నికల ప్రచార కార్యక్రమంలో సుడిగాలి పర్యటన చేపట్టిన ఆయన ముందుగా సుడిగాం గ్రామంతో పాటుగా పుట్టూరు గ్రామంలో పర్యటించగా ఆయనకు ప్రజా ప్రతినిదులు ఎంపీపీ మజ్జి శోభారాణి శేఖర్, ఎంపీటీసీ ఎగిరెడ్డి రమణమూర్తి, సర్పంచ్ గుంటిరెడ్డి సతీష్ నాయకత్వాన ప్రజలందరితో కలిసి ఘన స్వాగతం పలికి గ్రామము ప్రధాన వీధి గుండా భారీ ర్యాలీ నిర్వహించి మద్దతు తెలిపారు.ర్యాలీ అనంతరం ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి జోగారావు మాట్లాడుతూ గ్రామంలో ఎవరికీ ఏ అవసరం వచ్చినా తానెప్పుడూ మీకు అండగా నిలిచాను అను అలానే మునుముందు కూడా మీకు తోడు నీడగా నులుస్తాను అని మాట ఇస్తూ మన ఊరిలో దగా కొరు మోసగాళ్ళు, మాయమాటలు చెప్పే కూటమి నాయకుల మాటలు వినకుండా అందరూ కూడా ఫ్యాన్ గుర్తుపై ఓటు వేసి జగనన్నను ఆశీర్వదించండి అని ఆయన పిలుపు ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో టిడ్కో చైర్మన్ జమ్మాన ప్రసన్న కుమార్, రాష్ట్ర మహిళా కమిషన్ మాజీ సభ్యులు కోయ్యాన శ్రీవాణి, మండల పార్టీ అధ్యక్షులు బోమ్మి రమేష్, వివిధ గ్రామాల సర్పంచ్లు ఎంపీటీసీ సభ్యులు వైసీపీ సీనియర్ నాయకులు, కార్యకర్తలు స్థానిక ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చిన్నాగా ఉన్నాయ్.. ఇవేం చేస్తాయిలే అనుకునేరు.. రాత్రి భోజనం చేసిన తర్వాత చిటికెడు తింటే..

జీలకర్రలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. ఐరన్, రాగి, కాల్షియం, జింక్, పొటాషియం వంటి అనేక పోషకాలు జీలకర్రలో లభిస్తాయి. కొన్ని ఆరోగ్య సంబంధిత సమస్యలను నయం చేయడంలో జీలకర్ర, జీలకర్ర నీరు చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. కొలెస్ట్రాల్ తక్కువ అయ్యేలా చేస్తుంది.. కొలెస్ట్రాల్ బాధితులకు జీలకర్ర వరం కంటే తక్కువ కాదు. కొలెస్ట్రాల్‌ను కరిగించేలా చేయడంతోపాటు.. బరువు తగ్గడంలో ఇది ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది హృదయ సంబంధ వ్యాధులను నివారించడమే కాకుండా, హానికరమైన రక్త ట్రైగ్లిజరైడ్‌లను కూడా తగ్గిస్తుంది. అందుకే.. రాత్రి భోజనం చేసిన తర్వాత కొంచెం (అఫ్ స్పూన్) జీలకర్రను నమిలితింటే చాలా మంచిదని ఆయుర్వేద నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా, ఉదయం వేళ కానీ.. సాయంత్రం కానీ.. జీలకర్ర నీటిని తాగడం మంచిదంటున్నారు. గ్లాసు నీటిలో మరిగించి తాగాలి..

జీలకర్ర నీరు బరువు తగ్గడంలో సహకరిస్తుంది

మీరు బరువు తగ్గాలనుకుంటే, జీలకర్ర గింజలు మీకు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. జీలకర్ర నీరు తాగడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు. క్రమంగా కొలెస్ట్రాల్ సమస్య కూడా దూరమవుతుంది.

జీర్ణక్రియ..

జీర్ణక్రియను ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు జీలకర్రను హెర్బ్‌గా ఉపయోగిస్తారు. ఇది అజీర్ణం నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. అలాగే ఆహారం త్వరగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తుంది.

వాపు నిరోధకం..

జీలకర్రలో విటమిన్-ఎ, విటమిన్-సి, కాపర్, మాంగనీస్, యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది మంట నుంచి శరీరాన్ని రక్షించడమే కాకుండా శరీర నిర్విషీకరణకు సహాయపడుతుంది.

నిద్రలేమికి చికిత్స..

జీలకర్రలోని గుణాలు నిద్ర సమస్యను దూరం చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఒత్తిడి లక్షణాలను సులభంగా తగ్గించవచ్చు. జీలకర్ర నీటిలో మెలటోనిన్ కూడా ఉంటుంది, ఇది మంచి నిద్రను ప్రోత్సహిస్తుంది.

బాదంపప్పును ఎండబెట్టినవి లేదా నానబెట్టివి తినాలా?

బాదంపప్పును ఎండబెట్టినవి తినాలా లేక నానబెట్టి తినాలా అని చాలామందికి సందేహం వుంటుంది. ఎలాంటి బాదం పప్పును తినాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాము.

బాదంపప్పును తినడానికి సరైన మార్గం వాటిని పొట్టు తీసి తినడమే. అందువల్ల ఎండిన బాదంపప్పుల కంటే నానబెట్టిన బాదంపప్పులను తినడం మంచిది. నానబెట్టిన బాదం జీర్ణక్రియకు మంచిది నానబెట్టిన బాదంపప్పు తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది నానబెట్టిన బాదం ఆకలిని అరికడుతుంది, బరువును అదుపులో ఉంచుతుంది.

నానబెట్టిన బాదం చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది నానబెట్టిన బాదం వృద్ధాప్య సంకేతాలను తగ్గిస్తుంది నానబెట్టిన బాదంపప్పులో విటమిన్ బి17, ఫోలిక్ యాసిడ్ ఉంటాయి, ఇవి క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి.

బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా? !

మంచి ఆరోగ్యకరమైన బరువు మెయింటైన్ చేయాలని చాలా మందికి ఉంటుంది. కానీ వ్యాయామం చేయకపోవడం వల్ల, సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల, జీవనశైలి అలవాట్ల వల్ల బరువు పెరిగి, పొట్ట ముందుకు తన్నుకువచ్చి చిన్నపాటి లాఫింగ్ బుద్ధలా కనిపిస్తారు చాలా మంది. కొందరు ఎట్టిపరిస్థితుల్లో బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తుంటారు. జిమ్‌కు వెళ్లడం, డైట్ పాటించడం లాంటివి చేస్తుంటారు. ఇలాంటి వారికి బరువు ఎలా తగ్గాలో అని చిట్కాలు ఇచ్చే వారు చాలా మందే ఉంటారు. అది చేయాలి, ఇది చేయాలి అంటుంటారు. అందులో కొన్ని నిజాలు ఉంటాయి, అలాగే చాలా వరకు అపోహలు ఉంటాయి.

బరువు తగ్గడానికి ఆకలిని చంపుకోవాలి! ఆకలిని చంపుకోవడం ఎప్పటికీ సరైనది కాదు. ఒక పూట, రెండు పూటలు ఆహారం తీసుకోకుండా ఉండొచ్చు. కానీ ఆ తర్వాత ఎక్కువగా తినేసే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి ఫైబర్ ఉన్న ఆహారాలు తినడం వల్ల త్వరగా ఆకలి వేయకుండా ఉంటుంది. అలాగే ఒకేసారి ఎక్కువ మొత్తంలో తినకుండా చిన్న చిన్న భాగాలుగా తినడం అలవాటు చేసుకోవాలి. అలాగే తినేది ఏదైనా పోషకాహారమై ఉండేలా జాగ్రత్త పడాలి.

వ్యాయామం చేస్తున్నా కాబట్టి ఎంతైనా తినొచ్చు! కేలరీలు తీసుకోవడాన్ని తగ్గించాలి, అలాగే ఒంట్లో పేరుకుపోయిన కొవ్వును కరిగించాలి అప్పుడే బరువు తగ్గుతారు. చెమటోడ్చి వ్యాయామం చేసి కొవ్వు కరిగించిన తర్వాత ఇష్టమొచ్చినట్లుగా తింటే మళ్లీ కేలరీలు శరీరానికి అందుతాయి. దీని వల్ల బరువు తగ్గడం జరగదు. క్రమం తప్పని వ్యాయామం, తక్కువ మొత్తంలో కేలరీలు తీసుకోవడం, పోషకాహారం తీసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు.

పుష్కలంగా నీరు తాగితే బరువు తగ్గవచ్చు! నీరు తాగితే బరువు తగ్గలేరు. అయితే పుష్కలంగా నీరు తాగడం వల్ల బరువు తగ్గడాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. పాలు, కూల్‌డ్రింక్స్, పండ్ల రసాలలో కేలరీలు ఉంటాయి. నీటిలో కేలరీలు ఉండవు. వాటికి బదులు నీటిని తాగడం మంచిదే. అలాగే భోజనానికి కొద్దిగా ముందు ఒకటీ రెండు గ్లాసుల నీరు తాగితే ఆహారం తక్కువ తీసుకునే అవకాశం ఉంటుంది.

ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల బరువు పెరుగుతారు! ఆల్కహాల్ లో కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. బీర్, వైన్, విస్కీ అన్నింటిలో కేలరీలు ఉంటాయి. ఎక్కువ మొత్తంలో ఆల్కహాల్ సేవించడం వల్ల శరీరంలో కేలరీలు పేరుకుపోతాయి. అందుకే బరువు తగ్గాలనుకుంటే ఆల్కహాల్ ను పూర్తిగా మానేయడం మంచిది. లేదంటే కనీసం నియంత్రణలో అయినా ఉంచుకోవాలి.

బరువు తగ్గడానికి ఫైబర్ పుష్కలంగా తినాలి! బరువు తగ్గడంలో ఫైబర్ ది కీలక పాత్ర. పండ్లు, కూరగాయలు, చిక్కుళ్లు, తృణధాన్యాలు మొదలైన వాటిలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అలాగే వాటిలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. డైటరీ ఫైబర్ జీర్ణక్రియను నెమ్మదిస్తుంది. ఎక్కువ సేపు ఆకలి కాకుండా ఉంటుంది. అందుకే ఆహారం ఫైబర్ ఉండేలా చూసుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తుంటారు. అయితే అతి ఎక్కడా పనికి రాదు. ఎక్కువ మొత్తంలో ఫైబర్ తీసుకుంటే జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి. అరగకపోవడం, మలబద్ధకం లాంటివి ఎదురవుతాయి. కాబట్టి పరిమితికి మించి ఏదీ తినకూడదు, తాగకూడదు.

ఉపవాసం ఉంటే బరువు తగ్గవచ్చు! ఉపవాసం వల్ల శరీరానికి చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఇది శరీరాన్ని శుభ్రం చేసుకోవడానికి చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుంది. అయితే సగం రోజు, పూర్తి రోజు ఉపవాసం వరకు ఎలాంటి సమస్యా లేదు. అంతకుమించితే మాత్రం ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. అలసట, మైకం, వికారం, రక్తపోటు తగ్గడం లాంటి సమస్యలు వస్తాయి. కాబట్టి ఉపవాసం వల్ల బరువు తగ్గుతారు అనేది వాస్తవం కాదు.

జుట్టు తడిగా ఉన్నప్పుడు ఈ తప్పులు చేయకండి

జుట్టు సంరక్షణ చేయడం అంత తేలికైన పని కాదు. ముఖ్యంగా నేటి బిజీ జీవనశైలి, చెడు వాతావరణం మరియు కాలుష్యం జుట్టు ఆరోగ్యం మరియు పెరుగుదలను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. దీని వల్ల చాలా మంది జుట్టు రాలే సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. జుట్టు రాలిపోయే సమస్యకు చాలా కారణాలున్నాయి. అంతే కాకుండా మనం చేసే కొన్ని పొరపాట్లు కూడా జుట్టుపై ప్రభావం చూపుతాయి.

చాలా మంది జుట్టు తడిగా ఉన్నప్పుడు దువ్వెనను ఉపయోగిస్తారు. తడి జుట్టు అత్యంత బలహీనంగా ఉంటుందని మనందరికీ తెలుసు. తడి జుట్టుతో మనం తెలియకుండా చేసే తప్పులు జుట్టును దారుణంగా డ్యామేజ్ చేస్తాయి. ఆ తప్పులు ఏమిటో ఈ కథనంలో మీకు అందించాము. అది చదివి తెలుసుకొని మళ్ళీ ఆ తప్పులు చేయకండి.

తడి జుట్టు దువ్వడం: చాలా మంది జుట్టు తడిగా ఉన్నప్పుడే దువ్వుకుంటారు. ఇలా తడి జుట్టు మీద దువ్వెన వాడితే వెంట్రుకలు ఎక్కువగా పాడవుతాయి. కాబట్టి మీరు మీ జుట్టును ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలనుకుంటే మరియు జుట్టు రాలడాన్ని నివారించాలనుకుంటే, దువ్వే ముందు జుట్టు పూర్తిగా ఆరిపోయే వరకు వేచి ఉండండి.

బన్ ఆర్ పోనీటైల్ : చాలా మంది మహిళలు తలస్నానం చేసిన తర్వాత జుట్టును గట్టిగా కట్టుకుంటారు. ముఖ్యంగా పనికి వెళ్లే మహిళలు ఇలాంటి తప్పులు ఎక్కువ చేస్తుంటారు. తడి జుట్టును అల్లినప్పుడు, జుట్టు మరింత దెబ్బతింటుంది. కాబట్టి మళ్లీ ఈ తప్పు చేయవద్దు. లేదంటే జుట్టు గుబ్బలుగా రాలిపోతుంది.

జుట్టు రుద్దడం: తలస్నానం చేసిన తర్వాత మేము తరచుగా టవల్ తో జుట్టును ఆరబెట్టుకుంటాము. అయితే ఇకపై మీ జుట్టును అలా ఊడదీయకండి. ఎందుకంటే దీని వల్ల ఎక్కువ పగుళ్లు మరియు చిక్కులు ఏర్పడతాయి. మీరు మీ జుట్టును ఆరబెట్టాలనుకుంటే, మెత్తటి గుడ్డతో ఆరబెట్టండి.

హెయిర్ డ్రైయర్ ఉపయోగించడం: ఈ రోజుల్లో, చాలా మంది తమ జుట్టును ఆరబెట్టడానికి వారి ఇళ్లలో హెయిర్ డ్రయ్యర్‌ను కలిగి ఉన్నారు. జుట్టు ఆరబెట్టేది తడి జుట్టును ఆరబెట్టడానికి. కానీ ఈ హెయిర్ డ్రైయర్ నుండి వెలువడే వేడి గాలి బలహీనమైన స్థితిలో ఉన్న తడి జుట్టును దెబ్బతీస్తుంది. కాబట్టి వీలైనంత వరకు జుట్టును సహజంగా ఆరబెట్టండి.

తడి జుట్టుతో నిద్రపోకూడదు: చాలా మంది రాత్రిపూట స్నానం చేస్తారు. అలా తలస్నానం చేసే వారు పూర్తిగా ఆరకుండా తడి జుట్టుతో నిద్రపోతారు. మీరు ఇలా తడి జుట్టుతో నిద్రపోతే, దిండు ఎక్కువగా రుద్దుతుంది, తద్వారా అధిక జుట్టు డ్యామేజ్ అవుతుంది.

తడి జుట్టు మీద హెయిర్‌స్ప్రేని నివారించండి: తడి జుట్టు మీద ఎప్పుడూ ఉపయోగించకూడని ఉత్పత్తులలో ఇది ఒకటి. మీరు తడి జుట్టుపై హెయిర్‌స్ప్రేని ఉపయోగించినప్పుడు, ఫలితం కరకరలాడే, పొరలుగా ఉండే జుట్టు మరియు మీరు కోరుకునేది కాదు. కాబట్టి, ఆశించిన ఫలితాన్ని పొందడానికి హెయిర్‌స్ప్రేని వర్తించే ముందు మీ జుట్టు పూర్తిగా పొడిగా ఉందని నిర్ధారించుకోండి.

తడి జుట్టు మీద ఎప్పుడూ స్ట్రెయిట్‌నర్‌ని ఉపయోగించవద్దు: మీ జుట్టు ఇంకా తడిగా లేదా సెమీ ఎండిపోయినప్పుడు మీరు స్ట్రెయిట్‌నెర్‌లు మరియు కర్లర్‌లను ఎప్పుడూ ఉపయోగించకూడదు. మీరు హడావిడిగా ఉండవచ్చు కానీ పూర్తిగా ఆరిపోకముందే మీ జుట్టును స్టైలింగ్ చేయడం ద్వారా, మీరు నిజంగా మీ జుట్టును డ్యామేజ్ అయిన, డల్ లుక్ తో కనబడుతుంది.

'సొరకాయ రసం'.. తాగితే కలిగే ఉపయోగాలు

యూరిక్ యాసిడ్ సమస్య.. ప్రస్తుత కాలంలో ఒక సాధారణ సమస్యగా మారింది. దీనికి ప్రధానంగా అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు.. పేలవమైన జీవనశైలి కారణమని ఆరోగ్య నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. యూరిక్ యాసిడ్ అనేది ఒక రకమైన శరీర వ్యర్థం.. ఇది కీళ్ల నొప్పులు, నడకలో సమస్యలు, పాదాలలో వాపు వంటి అనేక సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అయితే ఆహారంలో కాస్త మార్పు చేస్తే ఈ సమస్యను అధిగమించవచ్చు. మీ రోజువారీ ఆహారంలో సొరకాయ రసాన్ని చేర్చుకోండి.. దీని ప్రభావం కొన్ని రోజుల్లో కనిపిస్తుందంటున్నారు.

యూరిక్ యాసిడ్ పేషెంట్లకు మేలు..

విటమిన్ బి, విటమిన్ సి, ఐరన్ వంటి అనేక పోషకాలు సొరకాయలో ఉంటాయి. ఈ కూరగాయ రసం తీసి తాగితే యూరిక్ యాసిడ్ నియంత్రణలో బాగా సహాయపడుతుంది. దీని కోసం, సొరకాయ పొట్టు తీసి, చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి గ్రైండర్లో వేయాలి. ఈ తర్వాత వడగట్టి ఈ జ్యూస్‌లో కొంచెం నల్ల ఉప్పు కలిపి రోజూ ఉదయం తాగితే కీళ్ల నొప్పులు, ఎముకల వాపు నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

సొరకాయ రసం ఇతర ప్రయోజనాలు: డయాబెటిస్: మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు యూరిక్ యాసిడ్‌ను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని చాలా వరకు నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.

కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది: శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పరిమాణం పెరిగినప్పుడు, అధిక రక్తపోటు, గుండెపోటు, కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి, ట్రిపుల్ వెస్సెల్ డిసీజ్ వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం తలెత్తుతుంది. దీనిని నివారించడానికి, క్రమం తప్పకుండా సొరకాయ రసం తీసుకోవాలి.

బరువు తగ్గుతుంది: బరువు పెరగడం అనేది ప్రస్తుత కాలంలో పెద్ద సమస్యగా మారింది. అటువంటి పరిస్థితిలో సొరకాయ రసం మీ నడుము, పొట్ట కొవ్వును తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. ఎందుకంటే ఈ కూరగాయలో లభించే కేలరీల పరిమాణం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.

నెయ్యి అమృతం కన్నా ఎక్కువే.. కానీ, రోజుకు ఎన్ని చెంచాలు తినాలో తెలుసా..?

నెయ్యిలో ఎన్నో పోషకాలు, విటమిన్లు దాగున్నాయి. అందుకే, నెయ్యి తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలే.. అందుకే ఆరోగ్య నిపుణుల నుంచి పోషకాహార నిపుణుల వరకు తరచుగా నెయ్యి తినమని సిఫార్సు చేస్తుంటారు. ఆహారంలో నెయ్యిని ఖచ్చితంగా చేర్చుకోవాలని సూచిస్తుంటారు. ఇందులో చాలా పోషకాలున్నాయి. ఇవి దేనిలోనూ కనిపించవు. ఇదంతా బాగానే ఉంది కానీ.. అసలు ఒక రోజులో ఎంత నెయ్యి తినాలి.. ఎన్ని చెంచాలు తినాలి..? అనే ప్రశ్న అందరికీ తలెత్తుతుంటుంది. ఏ విధమైన వ్యాధి లేని వ్యక్తి రోజూ 2-3 చెంచాల నెయ్యి తినొచ్చు.. వర్కవుట్‌లు చేస్తే నెయ్యి తింటే నష్టమేమీ ఉండదు. వాకింగ్ లేదా వ్యాయామం చేయకపోతేనే నష్టం.. నెయ్యి ఎక్కువగా తినడం వల్ల గుండె ధమనులలో సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉన్నవారు నెయ్యి తినకూడదు. ఎవరికైనా గుండె, పొట్ట, ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన ఏదైనా జబ్బు ఉంటే వైద్యుని సంప్రదించిన తర్వాతనే నెయ్యి తినాలి.

నెయ్యి ప్రత్యేకత : రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది: నెయ్యిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి పనిచేస్తాయి. ఏ సీజన్‌లోనైనా జలుబు, ఫ్లూ నుంచి రక్షించడంలో సహాయపడతాయి. నెయ్యిలో విటమిన్లు ఎ, డి, ఇ, కె అలాగే ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉన్నాయి. ఇవి ఇన్ఫ్లమేటరీ-అలెర్జీ సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. దీనితో పాటు, ఇందులో లభించే పోషకాలు వివిధ రకాల వ్యాధులకు వ్యతిరేకంగా మన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి.

జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి: జీర్ణక్రియకు నెయ్యి ఉత్తమమైనదిగా పరిగణిస్తారు. ఎందుకంటే ఇది జీర్ణవ్యవస్థను ద్రవపదార్థం చేయడానికి, మంటను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. నెయ్యి తినడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థలో ఆరోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. శరీరంలోని పోషకాలను పెంచుతుంది. ఇది వికారం, ఉబ్బరం, మలబద్ధకం వంటి అజీర్ణ లక్షణాల నుంచి ఉపశమనం పొందడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

జీవక్రియను పెంచుతుంది: నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల మీ జీవక్రియ పెరుగుతుంది. శరీరంలోని చెడు కొవ్వును తొలగిస్తుంది. ఎందుకంటే నెయ్యిలో కొవ్వు ఆమ్లాలు (MCFAs) ఉంటాయి. ఇవి శరీరం సులభంగా గ్రహించి శరీరానికి శక్తిని ఇస్తాయి. ఇంకా బరువు తగ్గడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

నెయ్యి జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంది: నెయ్యి తింటే జ్ఞాపకశక్తి బలపడుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత, నిర్ణయం తీసుకునే నైపుణ్యాలు వంటి సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. అదనంగా, నెయ్యిలో ఒమేగా 3 వంటి ముఖ్యమైన కొవ్వు ఆమ్లాలు ఉన్నాయి. ఇవి మెరుగైన మానసిక ఆరోగ్యం, మెరుగైన మానసిక స్థితికి అనుసంధానంగా ఉంటాయి.

నెయ్యిలో విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి: నెయ్యిలో A,D, E, K2 వంటి అనేక ముఖ్యమైన విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. విటమిన్ ఎ, విటమిన్ డి ఎముకలను బలోపేతం చేస్తాయి. విటమిన్ ఇ కణాలను ఫ్రీ రాడికల్స్ దెబ్బతినకుండా రక్షిస్తుంది. విటమిన్ కె2 ఆరోగ్యకరమైన ఎముకలు, దంతాల కోసం మీ శరీరం అంతటా కాల్షియం రవాణా చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

నెయ్యిలో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది: నెయ్యిలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, సెలీనియం, జింక్ మరియు ఐరన్ ఉన్నాయి, ఇవి ఏ సీజన్‌లోనైనా ఆరోగ్యకరమైన ఎముకలు, చర్మం మరియు జుట్టును నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయి. ఇది రక్తహీనత వంటి వ్యాధుల నుండి కూడా మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది. అందుకే వాతావరణం ఏదైనా సరే రోజూ నెయ్యి తినాలి. నెయ్యి మీ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడమే కాకుండా ఆహార రుచిని కూడా పెంచుతుంది.

మధుమేహం తగ్గించేందుకు అద్భుతంగా ఉపయోగపడే పదార్థమిదే

ఆధునిక జీవనశైలి కారణంగా తలెత్తే వివిధ రకాల వ్యాధుల్లో ఒకటి డయాబెటిస్. అధిక రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ కూడా జీవనశైలి వ్యాధులే. డయాబెటిస్ నియంత్రణ పూర్తిగా మన చేతుల్లోనే ఉంది. నియంత్రణ ఎంత సులభమో..నిర్లక్ష్యం చేస్తే అంత ప్రమాదకరంగా మారుతుంది.

డయాబెటిస్ అనేది పూర్తిగా ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి ఆధారిత వ్యాధి. అందుకే మధుమేహం నియంత్రణకు మందులు వాడటంతో పాటు ఆహారపు అలవాట్లపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి, ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోకూడదనేది తెలుసుకోవాలి. వీలైతే తినాల్సిన ఆహార పదార్థాల జాబితా తయారు చేసుకుని డైట్‌లో అవి మాత్రమే ఉండేట్టు చూసుకోవాలి. ముఖ్యంగా గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఎక్కువగా ఉన్నవి, కేలరీలు అధికంగా ఉన్నవి డైట్‌లో లేకుండా చూసుకోవాలి. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్థులు ఎప్పటికప్పుడు హెల్తీ ఫుడ్ తీసుకోవాలి. లేకపోతే బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగి ప్రమాదకరంగా మారవచ్చు.

డయాబెటిస్ సోకినవారికి అత్యంత కష్టమైంది డైట్ మాత్రమే. ఎందుకంటే తినే ప్రతి పదార్థం విషయంలో కేర్ తీసుకోవాలి. ఆకు కూరలు సదా ఆరోగ్యానికి మంచివి. అందుకే ప్రతిరోజూ డైట్‌లో ఆకు కూరలు ఉండేట్టు చూసుకుంటే బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ నియంత్రణలో ఉంటాయి. మరీ ముఖ్యంగా క్యాబేజ్ ఎక్కువగా తినడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇందులో శరీరానికి కావల్సిన విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్, ఫైటో న్యూట్రియంట్లు , యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనం కల్గిస్తాయి. క్యాబేజ్‌లో ఉండే కొన్ని ప్రత్యేక గుణాలతో ఇన్సులిన్ స్థాయి పెరుగుతుంది.

క్యాబేజ్ తరచూ తినడం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగి సీజనల్ వ్యాధులు దూరమౌతాయి. ముఖ్యంగా జలుబు, జ్వరం, దగ్గు వంటివి తగ్గుతాయి. ఇక అధిక బరువుని తగ్గించేందుకు లేదా బరువు నియంత్రణలో ఉంచేందుకు క్యాబేజ్ బెస్ట్ ఫుడ్‌గా చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే ఇందులో ఉండే ఫైబర్ కారణంగా జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. పొట్ట, నడుము చుట్టూ కొవ్వు పేరుకోదు. క్యాబేజీలో ఫైబర్‌తో పాటు ఆంథోసైనిన్, పోలీ ఫెనోల్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. ఎప్పుడైతే జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలుండవో మలబద్ధకం, గ్యాస్, ఎసిడిటీ వంటివి దూరమౌతాయి.

దీంతోపాటు రోజూ కనీసం 30-40 నిమిషాలు వ్యాయామం లేదా వాకింగ్ తప్పనిసరి. దీనివల్ల అధికంగా ఉండే కేలరీలు కరిగి శరీరం మెటబోలిజం వేగవంతమౌతుంది. ఫలితంగా బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ నియంత్రణలో ఉంటాయి.

విజయచంద్ర విజయం ఖాయం

పార్వతీపురం, (విశాఖ సమాచారమ్): అశేష జన వాహిని మధ్య విజయచంద్ర ఎన్నికల ప్రచారం అఖండ స్వాగతం పలుకుతున్న ప్రజలుసీతానగరం మండలంలోని ఆర్ .వెంకంపేట, రెడ్డివానివలస,రామవరం, గుమిడివరం,అంటి పేట, లచ్చయ్యపేట,లో ఎన్డీఏ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి బోనెల విజయచంద్ర నిర్వహించిన ఎన్నికల ప్రచారం జాతరను తలపించింది విజయ్ చంద్ర రాకతో ప్రజలు చూపుతున్న ఆదరణతో పండుగ వాతావరణం నెలకొంటుంది మండుటెండలో ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి విజయచంద్రుని భుజాలపై ఎక్కించుకొని ప్రచార నిర్వహించి వారి అభిమానం చాటుకుంటున్న తెలుగు తమ్ముళ్లు ఎన్నికల జాతరగా మారిన సీతానగరం మండలం లోని అంటిపేట, లచ్చపేట తదితర గ్రామాల్లో ఎన్డీఏ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి బోనెల విజయచంద్ర ఎన్నికల ప్రచారం ప్రజల చూపుతున్న ఆదరణ చూసి మండుటెండను లెక్క చేయకుండా ప్రచారంలో దూసుకుపోతున్న విజయచంద్ర ఈ కార్యక్రమంలో టిడిపి,జనసేన బిజెపి, నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

చలివేంద్రం ప్రారంభోత్సవంలో పాల్గొన్న కె కె రాజు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గం 24వ వార్డు బుల్లయ్య కాలేజీ వద్ద జెసిఎస్ కన్వీనర్ కర్రి మురళీ కృష్ణారెడ్డి ఆధ్వర్యంలో చలివేంద్రం ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి కె కె రాజు హాజరై ఈ చలివేంద్రాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా కె.కె. రాజు మాట్లాడుతూ ఈ ఎండ తాపాన్ని తట్టుకోవడానికి ఇటువంటి చలివేంద్రాలు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయని ఆయన అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో 24 వ వార్డు కార్పొరేటర్ సాడి పద్మా రెడ్డి, మరియు కాయల సూరారెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉదయకుమార్ సేవలకు గౌరవ డాక్టరేట్

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): కంప్యూటర్ సైన్స్ టీచర్ గా పనిచేస్తూ, సమాజ సేవల్లో పేదలకు అండగా వస్త్ర దానం, అన్నదానం చేస్తోన్న చెన్న ఉదయకుమార్ కు ఇంటర్నేషనల్ గ్లోబల్ పీస్ అమెరికన్ యూనివర్సిటీ గౌరవ డాక్టరేట్‌ను ప్రదానం చేసారు. ఢిల్లీలో జరిగిన కార్య క్రమంలో డాక్టర్. ఉదయకుమార్ ఈ గౌరవాన్ని అందు కున్నారు. చిన్నారావు వెల్ఫేర్ సొసైటీ పర్యవేక్షణలో ఈ అవార్డ్స్ ఫంక్షన్ నిర్వహించారు. ఉదయకుమార్ మాట్లాడుతూ తనకు గౌరవ డాక్టరేట్ రావడానికి ఎంతగానో ప్రోత్సహించిన తన అన్నయ్య డాక్టర్. చెన్న గౌరీ శంకర్ కు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. సమాజ సేవలు ఇంకా విస్తరిస్తానన్నారు.

గ్లోరీ విక్టోరియాకు విద్య విభాగంలో డాక్టరేట్

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం విద్యవిభాగం పరిశోధక విద్యార్థి పి.గ్లోరి విక్టోరియా ఏయూ డాక్టరేట్ లభించింది. విద్య విభాగం విశ్రాంత ఆచార్యులు నిమ్మ వెంకట రావు, విభాగాధిపతి ఆచార్య టి.షారోన్ రాజుల సంయుక్త పర్యవేక్షణలో 'రోల్ ఆఫ్ సైన్స్ టీచర్స్ ఇన్ డెవలపింగ్ సైంటిఫిక్ ఆటిట్యూడ్స్ ఎమాంగ్ సెకండరీ స్కూల్ స్టూడెంట్స్ ఇన్ విశాఖపట్నం డిస్ట్రిక్ట్' అంశంపై జరిపిన పరిశోధనకు డాక్టరేట్ లభించింది. ఏయూ వీసీ ఆచార్య పి.వి.జి.డి ప్రసాద రెడ్డి నుంచి డాక్టరేట్ ఉత్తర్వులను పి.గ్లోరీ విక్టోరియా స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా గ్లోరీ విక్టోరియాను విభాగ ఆచార్యులు, పరిశోధకులు, విద్యార్థులు అభినందించారు.

ఈస్ట్ కోస్ట్ రైల్వే

టెండరు ప్రకటన నెం. VSKP-ELECTG-24-25-WC-6, తేది. 23.04.2024

పని పేరు: అమృత్ భారత్ పథకం కింద విజయనగరం, చీపురుపల్లి & బొబ్బిలి స్టేషన్లలో స్టేషన్ భవనం యొక్క నవీకరణ, పునరాభివృద్ధి చేయుట.

టెండరు విలువ: ₹ 1,89,17,784.78, బయానా: ₹ 2,44,600/-. పని పూర్తి చేయు కాలం: 180 నెలలు.

టెండరు ముగింపు తేదీ మరియు సమయం: 29.05.2024న 1330 గంటలు.

టెండరు తెరచు తేదీ మరియు సమయం: 29.05.2024న 1600 గంటలు.

టెండరు డాక్యుమెంట్లు & పూర్తి వివరాలు లభించు వెబ్‌సైట్: www.ireps.gov.in

పైనైన జారీ చేసిన సవరణ కొరకు వెబ్‌సైట్ గమనించవలసినదిగా టెండరుదారులను కోరుచున్నాము.

సీనియర్ డివిజనల్ ఎలక్ట్రికల్ ఇంజనీరు (Gen.) వాల్తేరు

PR-85/P/24-25

బూత్ లెవెల్ ఏజెంట్లను గణబాబు ప్రలోభ పెడుతున్నారు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): స్థానిక టిడిపి ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి వైఎస్ఆర్సిపి బూత్ లెవెల్ ఏజెంట్లను ప్రలోభాలు పెడుతున్నట్లు మా దృష్టికి వచ్చిందని, ఎవరు ఎన్ని ప్రలోభాలు పెట్టిన వైయస్సార్ పార్టీ క్యాడర్ అంతా తమవైపే ఉందని పశ్చిమ నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి ఆడారి ఆనందకుమార్ స్పష్టం చేశారు. వైసిపి క్రమశిక్షణ గల పార్టీ అని, ఏ ఒక్క కార్యకర్త ప్రలోభాలకు లొంగరని చెప్పారు. పశ్చిమ నియోజకవర్గం 89 వ వార్డు కొత్తపాలెంలో ఆడారి ఆనంద్ కుమార్ ఎన్నికల ప్రచారం నిర్వహించారు. ఆర్పీలకు భయపెట్టి బలవంతంగా నల్ల పూసలు ఇస్తున్నారని తెలిపారు. ఎన్నికల సమయంలో ఇలాంటి అప్రజాస్వామిక కార్యక్రమాలు మానుకోవాలని హితవు పలికారు. చంద్రబాబు సూపర్ సిక్స్ మేనిఫెస్టోను ప్రజలు నమ్మట్లేదని, మరోసారి జగన్మోహన్ రెడ్డి ముఖ్యమంత్రిగా రావాలని ప్రజలు కోరుకుంటున్నారన్నారు. వచ్చే ఎన్నికల్లో వైయస్సార్సీపి విజయం ఖాయమని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. నియోజకవర్గ ఇన్చార్జిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన నాటి నుంచి అన్ని వార్డులను విస్తృతంగా పర్యటించి స్థానిక సమస్యలు తెలుసుకుని పరిష్కరించినట్లు తెలిపారు.

హెూటల్ దస్పల్లాలో ఈరోజు రోటరీ గ్రాంట్స్‌పై సెమినార్ ప్రారంభం

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): "అవసరమైన కమ్యూనిటీల కోసం మానవతా సేవా ప్రాజెక్టులను అమలు చేయడానికి రోటరీ ఇంటర్నేషనల్ నిధులు మంజూరు చేస్తుంది. ఇది ప్రపంచంలోని పర్యావరణ అసమతుల్యతను తగ్గించడానికి పర్యావరణ ప్రాజెక్టులను కూడా చేపట్టింది" అని జిల్లా గవర్నర్ ఎలెక్ట్ ఆర్‌టిఎన్ చెప్పారు. డా. హెూటల్ దస్పల్లాలో జరిగిన రోటరీ జిల్లా మంజూరు సదస్సులో ఎం. వెంకటేశ్వరరావు.

ఇచ్ఛాపురం నుండి అమరావతి వరకు జరిగే ఈ సదస్సుకు 82 రోటరీ క్లబ్‌ల నుండి రోటరీ నాయకులందరూ హాజరయ్యారు.

పాస్ట్ డిస్ట్రిక్ట్ గవర్నర్ రోటేరియన్ డా. జిల్లాలో 3020లో మరిన్ని మానవతా సేవా కార్యక్రమాలు చేసేందుకు అవసరమైన ప్రాజెక్టులను గుర్తించాలని సామ్ ముప్ప ప్రతినిధులకు సూచించారు.

జిల్లా గవర్నర్ ఆర్‌టిఎన్ ఆర్.వి. మా ప్రాంతంలో మరిన్ని సేవా కార్యక్రమాలను అమలు చేయడానికి రోటరీ ఇంటర్నేషనల్ నుండి మరిన్ని నిధులు పొందేందుకు రోటరీ ఫౌండేషన్‌కు మద్దతు ఇవ్వాలని సుబ్బారావు సభ్యులను అభ్యర్థించారు.

గత జిల్లా గవర్నర్ జి విశ్వనాథ్ జిల్లా లెర్నింగ్ ఫెసిలిటేటర్ జిల్లా మరియు రోటరీ ఇంటర్నేషనల్ నుండి గ్రాంట్లు పొందడానికి అనుసరించాల్సిన మార్గదర్శకాలను వివరించారు.

సెమినార్‌లో గవర్నర్‌గా ఎన్నికైన డాక్టర్ ఎం.వెంకటేశ్వరరావు పాల్గొని రోటరీ ఫౌండేషన్‌కు విరాళాలు ఇవ్వాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

రోటరీ క్లబ్ విశాఖ పోర్ట్ సిటీ అధ్వర్యంలో ఈ కార్యక్రమం జరిగింది. సెమినార్ చైర్మన్ ఆర్‌టిఎన్. కమల్ బైద్, క్లబ్ అధ్యక్షుడు ఆర్‌టిఎన్. ఆర్.రామకృష్ణారావు,సెమినార్ సెక్రటరీ ఆర్‌టిఎన్ యు.ఎస్.శర్మ, క్లబ్ సెక్రటరీ ఎన్ఎస్ఎన్‌రాజు, ఆర్‌టిఎన్. సెమినార్‌లో కె.వెంకటరమణ, మాజీ అధ్యక్షులు జి.ఎస్.రాజు పాల్గొన్నారు.

టీడీపీలోకి వైసీపీ నాయకులు చేరిక

భీమునిపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): నియోజక వర్గం లో పద్మనాభం మండలం పొట్నూరు, అయినాడ, మధురవాడ ధర్మపురి కోలనీ, జీవీఎంసీ 98 వ డివిజన్ నుండి వైసీపీ కి చెందిన మాజీ ఉప సర్పంచ్ డ్వాక్రా లీడర్లు నాయకులు వెలమ సంఘము జిల్లా నాయకులు విశ్వ బ్రాహ్మణ సంఘము నాయకులు, వారి అనుచరులు మరో 200 మంది తెలుగుదేశం తీర్థం బుచ్చుకొన్నారు. స్థానిక పార్టీ కార్యాలయం విడుదల చేసిన పత్రిక ప్రకటన లో పేర్కొంటూ విశాఖ లో గంటా శ్రీనివాసరావు నివాసం లో జరిగిన కార్యక్రమం లో వైసీపీ కి చెందిన వారు టీడీపీ తీర్థం బుచ్చుకొన్నారు. వారికి గంటా శ్రీనివాసరావు పార్టీ కండువాలు వేసి పార్టీ లోకి సాదరం గా ఆహ్వానించారు. కార్యక్రమం లో పార్టీ నియోజక వర్గ ఇంచార్జి కోరాడ రాజబాబు,98 వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ పిసిని వరాహ నరసింహం, కాళ్ళ నగేష్,జనసేన నాయకులు ఎస్ శ్రీనివాస్, బీజేపీ నాయకులు కె రామానాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాబోయే ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబే: మాజీ సీఎం కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి

ఏపీకి కాబోయే ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అని మాజీ ముఖ్యమంత్రి కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి అన్నారు. ఇటీవల బీజేపీలో చేరిన కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి... రాజంపేట ఎంపీ అభ్యర్థిగా పోటీ చేస్తున్నారు. ఎన్నికల ప్రచార సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ... గత ఐదేళ్ల జగన్ పాలనలో ఇసుక మాఫియా, దేవుని భూముల కబ్జా, దోపిడీ భారీగా జరిగాయని చెప్పారు. తంబళ్లపల్లెలో గర్భిణిపై వైసీపీ శ్రేణులు దాడి చేయడం దారుణమని అన్నారు.

పోలీసులు కూడా ఓవరాక్షన్ తగ్గించుకోవాలని... పోలీసులకు జగన్ ఏమైనా మంచి చేశాడా? అని ప్రశ్నించారు. ఓటర్లందరూ ధైర్యంగా ఓటు వేయాలని... కేంద్ర బలగాలు అందరికీ రక్షణగా ఉంటాయని చెప్పారు. 2,036 పోలింగ్ బూత్ లలో వెబ్ కెమెరాతో నిఘా ఉంటుందని తెలిపారు. రాష్ట్రాన్ని అన్ని విధాలుగా భ్రష్టు పట్టించిన వైసీపీ ప్రభుత్వాన్ని గద్దె దించాలని పిలుపునిచ్చారు. కేంద్రంలో, రాష్ట్రంలో ఎన్డీయే ప్రభుత్వాలు వస్తాయని ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్నికల ప్రచారం

భీమునిపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): భీమిలి మండలం, అర్బన్ ప్రాంతాలలో కాంగ్రెస్ పార్టీ సోమవారం ఎన్నికల ప్రచారం చేపట్టింది. పార్టీ భీమిలి నియోజక వర్గ అభ్యర్థి అడ్డాల వెంకట వర్మ రాజు విశాఖ ఎంపి అభ్యర్థి సత్యారెడ్డి, పార్టీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి గాదం మహేష్, ఇతర నాయకులు తాళ్ళవలస, సంగివలస, తగరపువలస, సంతపేట చిట్టివలస, జ్యూట్ మిల్ ప్రాంతం, జీరుపేట, చిల్లపేట, మూలకుద్దు, రేఖవానిపాలెం, రాయ పాలెం, మహలక్ష్మి తదితర ప్రాంతాల్లో పర్యటించి ప్రజలకు కాంగ్రెస్ మేనిఫెస్టోను వివరించారు.

మహిళా నాయకులు ప్రచారం: భీమిలి జోన్ కృష్ణా కోలనీ లో మహిళా నాయకురాలు, కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థి వర్మ రాజు సతీమణి అడ్డాల స్వప్న పర్యటించారు. ఈ సందర్భం గా ఆమె ఇంటింటికి వెళ్లి కాంగ్రెస్ మేనిఫెస్టో కరపత్రాలనుఅందజేశారు. స్థానిక పార్టీ కార్యాలయం లో జరిగిన కార్యక్రమం లో భీమిలి కి చెందిన పూర్వ కాంగ్రెస్ పార్టీసీనియర్ నాయకులువాసుపల్లి గరగయ్య వారి అనుచరులతో కాంగ్రెస్ పార్టీ లోకి చేరారు. వారికిపార్టీ అభ్యర్థి వర్మ రాజు పార్టీ కండువాలు వేసి పార్టీ లోకి సాదరం గా ఆహ్వానించారు.

8,9 డివిజన్లలో వైసీపీ ఎన్నికల ప్రచారం

భీమునిపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): జీవీఎంసీ 8,9 డివిజన్ పరిధి పలు ప్రాంతాలలో అధికార వై ఎస్ ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ సోమవారం ఎన్నికల ప్రచారం చేపట్టింది.8 వ డివిజన్ పరిధి చిన ఋషికొండ, ఒమ్మివాణిపాలెం, పెద ఋషికొండ, స్వర్ణభారతి నగర్,9 వ డివిజన్ పరిధి సింహాద్రి పురం, దుర్గా నగర్ తదితర ప్రాంతాలలో పార్టీ భీమిలి నియోజక వర్గ అభ్యర్థి అవంతి శ్రీనివాసరావు పర్యటించారు. ఈ సందర్భం గా ఆయన మాట్లాడుతు గత 43 రోజులుగా నిర్విరామం గా తాము ఎన్నికల ప్రచారం కొనసాగిస్తున్నామని అన్నారు. రాబోయే ఎన్నికలలో ఫాన్ గుర్తుకు ఓటు వేసి తనను గెలిపించాలని ఆయన ప్రజలను కోరారు. కార్యక్రమం లో పార్టీ నాయకులు, సచివాలయాల కన్వీనర్లు, గృహసారధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పరవాడలో అదీప్ రాజ్ కు హారతులు పట్టిన మహిళలు

పరవాడ, (విశాఖ సమాచారమ్): ఎమ్మెల్యేకి ఘన స్వాగతం పలికిన రాష్ట్ర సీసీ సభ్యులు పైల శ్రీనివాసరావు. జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి చుక్క రామునాయుడు.

ఎన్నికలలో భాగంగా ఎమ్మెల్యే అదీప్ రాజ్ ప్రచార యాత్ర పరవాడలో ఊహించిన స్థాయికి మించి జరగడంతో పార్టీ శ్రేణుల్లో కార్యకర్తలో నూతన ఉత్తేజాన్ని నింపింది. ఎమ్మెల్యే ప్రచార యాత్రకు పరవాడ మండలం నలుమూలల నుంచి వైసీపీ నాయకులు కార్యకర్తలు భారీగా తరలి రావడంతో ప్రచార యాత్ర సూపర్ సక్సెస్ అయింది. పరవాడ గ్రామ వీధుల్లో భారీ ర్యాలీతో ఎమ్మెల్యే ప్రచారం చేస్తుండగా. అడుగడిగిన ఎమ్మెల్యేకి పెద్ద ఎత్తున హారతులతో మహిళలు ఘన స్వాగతం పలికారు.

ప్రచార యాత్ర పూర్తి చేసుకున్న తర్వాత సంతబైల వద్ద మీటింగ్ లో ఎమ్మెల్యే అదీప్ రాజ్ మాట్లాడుతూ ప్రతిపక్షాలపై ఉమ్మడి కూటమి జనసేన అభ్యర్థి పంచకర్ల రమేష్ పై తీవ్ర స్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. ఎక్కడో మచిలీపట్నంలో పుట్టి ఇక్కడికి వచ్చి రాజకీయాలు చేస్తున్నా పంచకర్ల రమేష్ ను పెందుర్తి నియోజకవర్గ ప్రజలు నమ్మరని. రకరకాల పార్టీల మారిన పంచకర్ల రమేష్ బాబుపెందుర్తి మళ్లీ పెందుర్తికి వచ్చారని. నిలకడలేని పార్టీలు మారే నాయకుడు పెందుర్తిని ఏ విధంగా అభివృద్ధి చేస్తాడని ఏం మొహం పెట్టుకొని మిమ్మల్ని ఓట్లు అడుగుతున్నాడని అలాంటి నాయకుని నమ్మవద్దని ఎమ్మెల్యే అదీప్ అన్నారు. ప్రచారంలో భాగంగా ప్రతిపక్షాలపై తీవ్ర స్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. అవ్వ తాతలకు అందవలసిన పింఛను కక్షపూరితంగా వ్యవహరించి చంద్రబాబు నాయుడు. ఉమ్మడి కూటమే నాయకులు అడ్డుకున్నారని మండిపడ్డారు. ఎన్నికల సమయంలో చంద్రబాబు నాయుడు బిజెపి కూటమి రకరకాల హామీలు ఇస్తూ ప్రజలను మభ్య పెట్టేందుకు నాన ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారని .ప్రజలు ఎవరు నమ్మవద్దని ఎమ్మెల్యే అదీప్ అన్నారు.

వైసిపి రాష్ట్ర సీఈసీ సభ్యులు పైలా శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ. ఎమ్మెల్యే అదీప్ రాజ్ నాయకత్వంలో పరవాడ గ్రామం ఎంతో అభివృద్ధి చెందిందని. ఇల్లు లేని ప్రజలకు పరవాడ గ్రామంలోని 243'మందికి ఇల్లు మం జూరు చేశామని అన్నారు. పరవాడ గ్రామంలో కొంతమంది అవకాశవాద నాయకులు ఉన్నారని. తమ స్వప్రయోజనం కోసం ఇప్పటివరకు పార్టీలో ఉండి ఉన్నఫలంగా పార్టీలు మారి నాపై నా కుటుంబం పై తప్పుడు ప్రచారాలు

చేస్తున్నారని. పైల కుటుంబం ఎలాంటిదో పరవాడ మండల ప్రజలకు తెలుసని. తమపై తమ కుటుంబం పై తప్పుడు ప్రచారాలు చేస్తే సహించమని అన్నారు.

కడప నుంచి వచ్చిన ఉమ్మడి కూటమి ఎంపీ అభ్యర్థి సీఎం రమేష్ మాడుగుల నియోజకవర్గం బారువలో కడప రాజకీయాలు చేస్తూ గుండాలతో భూడిముత్యాల నాయుడు పై దాడికి ప్రయత్నిస్తున్నారని. వారి కుటుంబాల మధ్య చిచ్చు పెట్టి రాజకీయాలు చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. జూన్ 4న ఇద్దరు రమేష్ బాబులు కూడా చాప చుట్టేయడం ఖాయం అన్నారు. మళ్లీ వచ్చేది జగన్ ప్రభుత్వమేనని ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థిగా అదిరాజ్ కి ఎంపీ అభ్యర్థిగా బూడి ముత్యాల నాయుడు కి ఫ్యాన్ గుర్తుపై ఓటు వేసి మంచి మెజార్టీతో ఇద్దరు నేతలను గెలిపించాలని కోరారు.

ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే అదీప్ రాజ్ తో పాటు రాష్ట్ర సీఈసీ సభ్యులు పైల శ్రీనివాసరావు. జడ్పిటిసి సభ్యులు పైల సన్యాసిరాజు.మండల వైసీపీ నాయకులు పార్టీ కార్యకర్తలు .మహిళలు. జగన్ అభిమానులు భారీ ఎత్తున హాజరయ్యారు.

ఉద్యోగస్తులు పోస్టల్ బాలెట్ ద్వారా తమ ఓటు తప్పక వినియోగించుకోవాలి

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): జిల్లాలో ఎన్నికల విధుల్లో, అత్యవసర సర్వీసులలో ఉన్న ఉద్యోగులు తమ ఓటును పోస్టల్ బ్యాలెట్ ద్వారా తప్పక వినియోగించు కోవాలని జిల్లా కలెక్టర్, జిల్లా ఎన్నికల అధికారి రవి పట్టన్ శెట్టి ఒక ప్రకటనలో పిలుపునిచ్చారు. రేపటినుండి అన్ని నియోజకవర్గాలలో 6, 7, 8 తేదీలలో పోస్టల్ బ్యాలెట్ ప్రక్రియ జరుగుతున్నట్లు ఆయన తెలిపారు.

నృత్య ప్రదర్శన పోటీల్లో యషిక నెంబర్ వన్

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): ఇటీవల అనకాపల్లిలో జరిగిన ప్రపంచ తెలుగు బాలల పండుగ 2024 బాలోత్సవ్ సందర్భంగా నిర్వహించిన నృత్య ప్రదర్శనలు అనకాపల్లికి చెందిన దాడి యషిక మొదటి స్థానంలో నిలిచింది. 2000కు పైగా చిన్నారులు పాల్గొన్న ఈ పోటీలలో అనకాపల్లి సిరిస్పందన నృత్యాలయానికి చెందిన విద్యార్థి యషిక .ఐదు సంవత్సరాల వయసు నుండి చిన్నారి వందకు పైగా ప్రదర్శనలు ఇచ్చింది. శ్రీశైలం, అన్నవరం, గుంటూరు, శిరిడి, తిరుమల సింహాచలం ,హైదరాబాద్ రవీంద్రభారతి కళాభారతి మరియు హరిద్వార్ లాంటి గొప్ప గొప్ప పుణ్యక్షేత్రాలలో ఇంత చిన్న వయసులో తన కల ద్వారా ప్రదర్శనలు ఇచ్చి ప్రేక్షక ప్రశంసలు అందుకుంది.

పూల్ బాగ్ రోడ్డులో వైసిపి విస్తృత ప్రచారం

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): జీవీఎంసీ అనకాపల్లి పరిధిలోని 81 వ వార్డులో కార్పొరేటర్ పీలా లక్ష్మి సౌజన్య రాంబాబు ఆధ్వర్యంలో వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అనకాపల్లి పట్టణ అధికార ప్రతినిధి ఆళ్ల నాగేశ్వరరావు నేతృత్వంలో వార్డు పరిధిలోని పూల్ బాగ్ రోడ్ లో విస్తృతంగా వైసిపి ఎన్నికల ప్రచారం నిర్వహించారు. అనకాపల్లి అసెంబ్లీ అభ్యర్థి మలసాల భరత్ కుమార్, పార్లమెంట్ అభ్యర్థి బూడి ముత్యాల నాయుడు లను ఫ్యాను గుర్తుపై ఓటు వేసి విజయం చేకూర్చాలని ప్రచారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఈవీఎం నమూనాతో ఓటర్ లకు ఓటు వినియోగించుకునే విధానాన్ని వివరిస్తున్నారు. అలాగే జగన్మోహన్ రెడ్డి ప్రవేశపెట్టిన మేనిఫెస్టో ప్రజలకు వివరిస్తూ సంబంధిత పాంప్లెట్లను పంపిణీ చేశారు. సంక్షేమ ప్రదాత వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి తిరిగి ముఖ్యమంత్రిగా పదవి చేపట్టేందుకు సహకరించాలని నాగేశ్వరరావు ప్రజలను అభ్యర్థించారు కార్యక్రమంలో వైసిపి నాయకులు బొడ్డేడ మోహన్, మళ్ళ నాయుడు, కుమార్, పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు, మహిళలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఓటర్లకు బ్యాలెట్ నమూనా పై అవగాహన కల్పించిన నీల బాబు

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): స్థానిక 84 వ వార్డు నెయ్యిల వీధిలో బ్యాలెట్ నమూనా ను ఓటర్లకు ఇంటింటి ప్రచార కార్యక్రమంలో వార్డు ఇన్చార్జి మాదంశెట్టి నీల బాబు ఓటర్లకు వివరించారు. టిడిపి జనసేన బిజెపి కూటమి అభ్యర్థులు జనసేన అసెంబ్లీ అభ్యర్థిగా కొణతాల రామకృష్ణ గ్లాసు గుర్తుపై పోటీ చేస్తున్నారని బిజెపి తరపున పార్లమెంట్ అభ్యర్థిగా సీఎం రమేష్ కమలం గుర్తుపై పోటీ చేస్తున్నారని బ్యాలెట్ లో కొణతాల రామకృష్ణ సీరియల్ నెంబర్ 7వ నెంబర్ గా గ్లాస్ గుర్తు ఉంటుందని సీఎం రమేష్ బ్యాలెట్ లో మూడవ సంఖ్యగా ఉంటుందని ఆయన తెలిపారు.ఈవీఎంలలో ఈ గుర్తులు ప్రకారం ఓట్లు వేయాలని కోరారు. ఈ ఇద్దరు ను గెలిపించుకుంటే అనకాపల్లి అభివృద్ధితోపాటు నిరుద్యోగ సమస్య మహిళా సంక్షేమం చంద్రబాబు పవన్ కళ్యాణ్ మోడీ నాయకత్వంలో మనకు మంచి జరుగుతుందని జగన్ రెడ్డి ఐదు సంవత్సరాల పాలన వల్ల పన్నుల భారం పెరిగిందని అభివృద్ధి శూన్యమని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కొణతాల రత్నకుమారి, వేదుల సూర్యప్రభ, బుద్ధ చంద్రావతి, సత్యవతి, బిజెపి మహిళా నాయకురాలు సుజాత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వైసీపీలో చేరిన టీడీపీ జనసేన నాయకులు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): 53వ వార్డు జాకిర్ హుస్సేన్ నగర్ సంబంధించిన టీడీపీ జనసేన పార్టీ కి చెందిన పలువురు నాయకులు, కార్యకర్తలు 53 వార్డు కార్పొరేటర్ బర్కత్ అలీ ఆధ్వర్యంలో వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరారు. బిర్లా కూడలి బొత్స స్క్వేర్ ఫంక్షన్ హాల్ లో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో వీరికి విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి కె కె రాజు కండువా వేసి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. ఈఎన్నికల్లో ప్రతి ఒక్కరూ వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ విజయానికి కష్టపడి పనిచేసి ఫ్యాను గుర్తుపై ఓటు వేసే విధంగా అందరికీ తెలియజేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎమ్మెల్యే తైనాల విజయ్ కుమార్, VKPCPIR చైర్మన్ ఉత్తర నియోజకవర్గం ఎన్నికల పరిశీలకులు శ్రీ చొక్కాకుల వెంకటరావు గారు, రాష్ట్ర కార్యదర్శి రొంగాలి జగన్నాథం వార్డు అధ్యక్షుడు గుజ్జు వెంకటరెడ్డి, అమర్ రెడ్డి, వల్లి, రామలక్ష్మి, షేక్ నభి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అనకాపల్లిలో నారా రోహిత్ భారీ రోడ్ షో ర్యాలీ

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): సార్వత్రిక ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా స్థానిక డైట్ కాలేజ నుంచి తెలుగుదేశం పార్టీ శనివారం రాత్రి భారీ ర్యాలీ, రోడ్ షో నిర్వహించింది. తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర కార్యనిర్వాహక కార్యదర్శి దాడి రత్నాకర్ ఆధ్వర్యంలో డైట్ కాలేజిలోని వినాయక మందిరాన్ని రోహిత్ దర్శించుకుని రోడ్ షో ప్రారంభించారు. ఈ రోడ్ షోలో కూటమి అభ్యర్థుల తరపున సినీ హీరో నారా రోహిత్ పాల్గొని ప్రజలకు అభివాదం తెలుపుతూ చైతన్యపరిచారు. ర్యాలీలో ఉమ్మడి పార్టీల నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు పెద్దఎత్తున పాల్గొన్నారు. ర్యాలీ పూడిమడక రోడ్డు జంక్షన్, ఆర్టీసీ కాంప్లెక్స్ మీదుగా వెళ్లి నాలుగు రోడ్ల జంక్షన్, చింతావారి వీధి, వేగివారి వీధి, అగ్గిమర్రిచెట్టు మీదుగా సాగి జగన్నాథ స్వామి గుడి, సంతోషిమాత అమ్మవారి ఆలయం మీదుగా పార్కు సెంటర్‌కు చేరుకుంది.

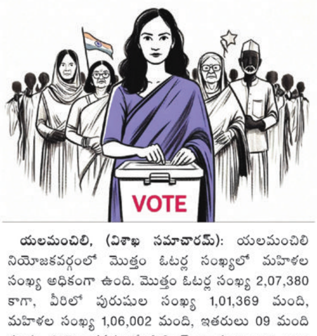
సీనియర్ నాయకురాలు తోట అలేఖ్య జనసేన లో చేరిక

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): 42 వార్డు రైల్వే న్యూ కాలనీ ప్రాంతానికి చెందిన సీనియర్ నాయకురాలు తోట అలేఖ్య దక్షిణ నియోజకవర్గం కూటమి ఉమ్మడి ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ సమక్షంలో జనసేన పార్టీలో చేరారు.

ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ పవన్ కళ్యాణ్ పై అభిమానంతో , వంశీకృష్ణ పై నమ్మకంతో పార్టీలో చేరామని తెలిపారు. పార్టీ బలోపేతానికి క్రియాశీలకంగా పని చేస్తామని,వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ విజయానికి కృషి చేసానన్నారు

కార్యక్రమంలో పలువురు స్థానిక నాయకులు పాల్గొన్నారు.

నియోజకవర్గంలో మహిళా ఓటర్లే అధికం



యలమంచిలి, (విశాఖ సమాచారమ్): యలమంచిలి నియోజకవర్గంలో మొత్తం ఓటర్ల సంఖ్యలో మహిళల సంఖ్య అధికంగా ఉంది. మొత్తం ఓటర్ల సంఖ్య 2,07,380 కాగా, వీరిలో పురుషుల సంఖ్య 1,01,369 మంది, మహిళల సంఖ్య 1,06,002 మంది, ఇతరులు 09 మంది కలరు. నియోజకవర్గంలో పోలింగ్ బూతులు 246 కాగా ఈనెల 13న జరగబోయే సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో మహిళలే కీలక పాత్ర వహించనున్నారు. అటు ఎన్ డి ఏ అభ్యర్థి సుందరపు విజయ్ కుమార్,వైఎస్ఆర్సిపి పార్టీ అభ్యర్థి యువి రమణమూర్తి రాజు(కన్నబాబు), కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థి తనకాల అంతర్ రావులు నియోజకవర్గములో పలు గ్రామాల్లో పోటాపోటీగానే తమ ప్రచారాలను కొనసాగిస్తున్నారు. ఈ ప్రచారాలు ఈనెల 11న సాయంత్రం ఐదు గంటలకు ముగియనున్నాయి.

మన ఓటు..మన హక్కు కరపత్రాలు పంపిణీ

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): స్థానిక సిద్ధార్థ సోషల్ సర్వీస్ అండ్ కల్చరల్అసోసియేషన్, అధ్యక్షులు బల్లా నాగభూష ణము ఆధ్వర్యంలో "ఈనెల 13వ తేదీన జరిగే పార్లమెంట్,అసెంబ్లీ ఎన్నికలలో తమ ఓటు హక్కును స్వేచ్ఛగాఉపయోగించుకొని ప్రజా స్వామ్య పరిరక్షణకు దోహదపడాలని తమ సంస్థ ద్వారా " మన ఓటు..మన హక్కు " అనే ప్రచార కరపత్రాలను వివిధ షాపులు, ఆపార్ట్ మెంట్లు, పెరుగు బజారు,ఉప్పలవారివీధి మొదలగు ప్రాంతాలలో పంపిణీ చేసి ఓటు హక్కు విలువను గౌరవించి తమ ఓట్లను తప్పకుండా వేసి మన కర్తవ్యాన్ని నిర్వర్తించాలని సంస్థ అధ్యక్షులు బల్లా నాగభూషణం విజ్ఞప్తి చేశారు.. అలాగే మన చేతిలో ఉన్న మన ఓటు హక్కు మన రాజ్యాంగం కల్పించిన గొప్ప హక్కు అన్న విషయాన్ని గుర్తు పెట్టుకొని మన ఓటును స్వేచ్ఛగా 13 వ తేదీ సోమవారం జరిగే ఎన్నికలలో ఉపయోగించుకొని తమ ఓట్లను వేయాలనివిజ్ఞప్తి చేస్తూ ఈ కరపత్రం ల ద్వారా ప్రచారం చేస్తూ విజ్ఞప్తి చేశారు.

ఉపాధ్యక్షులు పట్నాల కృష్ణ మోహన్,సహాయ కార్యదర్శి రొబ్బి మల్లేశ్వర రావు,తదితర స్థానికులు పాల్గొన్నారు.

ఎన్డీయే కూటమి మేనిఫెస్టో అమలు చేస్తాము

పాడేరు, (విశాఖ సమాచారమ్): ఎన్డీఏ కూటమి మేనిఫెస్టోలో ప్రతీ అంశం ఖచ్చితంగా అమలు చేస్తామని అని బీజేపీ మైనారిటీ మోర్చా రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఆరకు పార్లమెంట్ ఎన్నికల ఇంచార్జి రవికుమార్ పెనుమాక, టీడీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి కో ట్టగుల్లి సుబ్బారావు ,పాండు రంగస్వామి అన్నారు. ఆయన కొయ్యూరు, వారపు సంతలో బీజేపీ, జనసేన, టీడీపి కూటమి అభ్యర్థులు కు మద్దతు గా సంతలో కొయ్యూరు బీజేపీ మండల అధ్యక్షుడు అప్పలరాజు తో కలసి ప్రచారం నిర్వహించారు, ఈ సందర్భంగా రవికుమార్ పెనుమాక మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో అవినీతి పాలన సాగుతోందని రాష్ట్రంలో నిత్యావసర సరుకుల ధరలు పెరిగాయని, విద్యుత్ చార్జీల పెంపు,చెత్త పన్ను బస్ చార్జీలు పెంపు వంటివి రాష్ట్రంలో ప్రజలు తిరుగుబాటు చేస్తున్నారు వైసీపీ ప్రభుత్వం పై అని ఎన్డీయే కూటమి తప్పక విజయం సాధించి ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేస్తారని కూటమి ప్రభుత్వం వస్తే ఎన్డీఏ మేనిఫెస్టో లో స్పెషల్ డిఎస్సీ మొదటి సంతకం , యువత కు 20 లక్షల ఉద్యోగాలు, నిరుద్యోగులకు 3000 వేల రూపాయల నిరుద్యోగ భృతి, మహిళలకు ఉచితంగా బస్ సౌకర్యం, దివ్యాంగులకు 6000 పింఛన్, వృద్దులకి 4000 రూ పింఛన్, ప్రతీ గృహిణి కి నెలకు 1500 రూ చొప్పున ఏడాదికి 18,000 రూ ,అదేవిధంగా ప్రతీ చదువుకునే విద్యార్థులు కు ఏడాదికి15,000 వేల రూపాయలు ఎంతమంది ఉన్నా ఇస్తారని తెలిపారు, రైతులకు 20,000 రూపాయల ఇవ్వనుందని 20 లక్షల ఉద్యోగాలు ఇవ్వనున్నారు అని ప్రతీ గ్రామ వాలింటర్‌కు 10,000 రూ ఇస్తారని ,మహిళలు కు ఉచితంగా మూడు గ్యాస్ సిలిండర్ లు ఇస్తామని తెలిపారు , బీజేపీ,టీడీపి, జనసేన, ఉమ్మడి మేనిఫెస్టోలో పెట్టిన పథకాలను అమలు చేస్తారని తెలిపారు ,అదేవిధంగా రాష్ట్రంలో అభివృద్ధి చెయ్యాలి అనుకుంటే ఎన్డీయే కూటమి అభ్యర్థులు కొత్తపల్లి గీత ను కమలం గుర్తుకు ,కూటమి పాడేరు అసెంబ్లీ అభ్యర్థి గిడ్డి ఈశ్వరి ని సైకిల్ గుర్తుకు ఓటు వేయాలని ప్రజలు ను అభ్యర్ధించారు ,ఈ కార్యక్రమంలో టీడీపి రాష్ట్ర కార్యదర్శి కొట్టగుల్లి సబ్బారావు,వర్తన పిన్నయ్య దొర, బీజేపీ గిరిజన మోర్చా జిల్లా అధ్యక్షుడు అరిమేల రాజు, లకే అబ్బాయి దొర రిటైర్డ్ జేడీ , యువమోర్చా నేత దులపల్లి సుజీవ్ కుమార్ ,బీజేపీ మైనారిటీ మోర్చా జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు రమణ తదితరులు వారపు సంత లో ప్రచారం నిర్వహించారు.

84వ వార్డులో భరత్ కు అపూర్వ ఆదరణ

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): జీవీఎంసీ84వ వార్డు ఇంచార్జ్ కోరుకొండ రాఘవ ఆధ్వర్యంలో. సోమవారం ఉప్పల వారి వీధి, యర్ర వారి వీధి, చేపల బజార్, నెయ్యిల వీధిలో వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి మలసాల భరత్ కుమార్ ఇంటింటా ఎన్నికల ప్రచారం ఎన్నికల ప్రచారం ప్రారంభించారు. అడుగడుగునా భరత్ కుమార్ కు మహిళలు పూల వర్షంతో, హారతులు ఇచ్చి, ఘనంగా స్వాగతం పలికారు.

ప్రజలకు భరత్ కుమార్ ఈవీఎం మిషన్లో రెండో నెంబర్ గుర్తుపై ఓటు ఎలాగ వేయాలో అవగాహన కల్పిస్తున్నారు ఈ సందర్భంగా భరత్ మాట్లాడుతూ. వచ్చే ఎన్నికల్లో ఫ్యాన్ గుర్తుపై ఓటు వేసి తనను గెలిపిస్తే అనకాపల్లి నియోజవర్గాన్ని మరింత అభివృద్ధి చేస్తానని అని తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏడువాకుల నారాయణరావు, మాధురినాయుడు,పచ్చర్ల బాబు, పాముల గోపి, నీలేసి గుప్తా, కుంచాచిన్ని,కుంచా నందు, మారిశెట్టి శ్రీను, సాంబ, షేక్ షఫీ, అయ్యప్ప, సత్తిబాబు, మహిళలు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యతో వినయం వృద్ధి చెందాలి కానీ, అహంకారం కాదు

కాళిదాసు మండు వేసవిలో ఒకరోజు మహాకవి కాళిదాసు పరదేశానికి బయల్దేరాడు. మిట్టమధ్యాహ్న సమయానికి ఒక గ్రామానికి చేరుకున్నాడు. బాగా దాహం వేయడంతో ఓ గుడిసె దగ్గరికి నీళ్ల కోసం వెళ్తాడు.

ఓ బాలిక నీటి కుండతో గుడిసెలోకి వెళ్తుంటుంది. ఆమెను చూసి బాలికా! నాకు దాహంగా ఉంది. నీళ్లు ఇవ్వమని అడిగాడు కాళిదాసు. అప్పుడా బాలిక,'మీరెవరో నాకు తెలియదు నీళ్లు ఎలా ఇచ్చేదను'అని బదులిచ్చింది.

కాళిదాసు 'నేను ఎవరో తెలియకపోవడం ఏంటి? పెద్ద పండితుడను ఎవరిని అడిగినా చెబుతారు'అని అన్నాడు. అహంకార పూరితమైన ఆ మాటలు విని బాలిక నవ్వి,మీరు అసత్యమాడుతున్నారు. ప్రపంచంలో ఇద్దరే బలవంతులు ఉన్నారు. వారెవరో చెబితే నీళ్లు ఇస్తాను' అంటుంది.

అప్పుడు కాళిదాసు కాసేపు ఆలోచించి. 'నాకు తెలియదు గొంతు ఎండిపోతోంది ముందు నీళ్లు ఇవ్వమ'ని బతిమాలుకుంటాడు. అయినా ఆ బాలిక కనికరించదు. ఇద్దరు బలవంతులు ఎవరో కాదు ఆకలి, దాహం.

ఇప్పుడు చెప్పండి మీరు ఎవరు? అని అడుగుతుంది బాలిక. 'నేను బాటసారి'ని అన్నాడు కాళిదాసు. మళ్లీ అసత్యమాడుతున్నారు. బాటసారి అంటే ఒకచోటి నుంచి మరోచోటికి బడలిక లేకుండా వెళ్లాలి.

మీరేమో అలిసిపోయారు కదా, ఈ లోకంలో అలా అలసి పోకుండా సంచరించే బాటసారులు ఇద్దరే ఉన్నారు. వారే సూర్యచంద్రులు! అని చెప్పి గుడిసెలోకి వెళ్లింది బాలిక.

దాహానికి తట్టుకోలేక ఆ గుడిసె ముందే నిలబడి, 'మాతా నీళ్లు ఇవ్వండి దాహంతో చనిపోయేలా ఉన్నాను' అని ప్రాధేయపడ్డాడు కాళిదాసు. లోపలి నుంచి ఓ ముసలావిడ బయటకు వచ్చి 'మీరెవరో సెలవివ్వండి నీళ్లిస్తాను' అంది. కాళిదాసు దీనంగా 'నేను అతిథిని!' అని బదులిచ్చాడు.

మీరు అసత్యం చెబుతున్నారు. ఈ సృష్టిలో ఇద్దరే అతిథులు. ఒకటి ధనం, రెండోది యవ్వనం. ఈ రెండూ ఎప్పుడు వెళ్లిపోతాయో ఎవరికీ తెలియదు అంటుంది. కాళిదాసు 'నేను సహనశీలిని నీళ్లు ఇవ్వండ'ని వేడుకుంటాడు. కానీ ఆమె మీరు మళ్లీ అసత్యమే చెబుతున్నారు. ఈ ప్రపంచంలో ఇద్దరే సహనశీలురు ఉన్నారు. ఒకటి భూమి, రెండోది వృక్షం. ఇప్పుడు నిజం చెప్పు నీవెవరు? అని అడిగింది.

ఓపిక నశించిన కాళిదాసు, 'నేను మూర్ఖుడుని ఇప్పుడైనా నీళ్లివ్వండ'ని అడిగాడు. ఆ అవ్వ నవ్వుతూ, ఇదీ అసత్యమే. ఈ రాజ్యంలో ఇద్దరే మూర్ఖులున్నారు. ఒకరు ఈ రాజ్యాన్ని పాలించే రాజు, అర్హత లేకున్నా ప్రజలపై పెత్తనం చెలాయిస్తున్నాడు. రెండోవాడు ఆ రాజు మెప్పు కోసం అసత్య వాక్యాలు చెప్పే పండితుడు అని అంటుంది.

ఆ జవాబుతో కాళిదాసుకు కనువిప్పు కలుగుతుంది. ఆ అవ్వ కాళ్ల మీద పడి క్షమాపణలు కోరుతాడు. ఆ అవ్వ సరస్వతీదేవిగా సాక్షాత్కరించింది. 'కాళిదాసా! విద్యతో వినయం వృద్ధి చెందాలి కానీ, అహంకారం కాదు నాయనా! కీర్తిప్రతిష్ఠల మాయలో పడిపోయిన నీ బుద్ధిని మరల్చడానికే ఈ పరీక్ష' అని జలమును అనుగ్రహిస్తుంది.

విద్య, అధికారం, ధన బలముతో మనిషికి అహంకారం పెరగకుండా చూసుకోవాలి.

ప్రజల భూములను కాజేసేందుకే ల్యాండ్ టైటిలింగ్ యాక్ట్

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): ల్యాండ్ టైటిలింగ్ యాక్ట్ దేశంలో ఇప్పటి వరకు బిజెపి రాష్ట్రాలతో సహా ఏ రాష్ట్రం లోనూ అమలు చేయలేదని, కేవలం వైసీపీ ప్రభుత్వం మాత్రమే ఈ చట్టాన్ని అమలు చేయడానికి జగన్ రెడ్డి ప్రభుత్వం ల్యాండ్ టైటిలింగ్ యాక్ట్ చట్టాన్ని తెచ్చిందని తెలుగుదేశం పార్టీ అనకాపల్లి జిల్లా అధ్యక్షులు బత్తుల తాతయ్య బాబు వైసిపి ప్రభుత్వంపై విరుచుకుపడ్డారు. రాష్ట్రంలో ల్యాండ్ టైటిలింగ్ చట్టం 2023 అక్టోబర్ 31 నుండి చట్టం అమల్లోకి వచ్చినట్టుగా ప్రభుత్వం జీవో నెంబర్ 512 తెచ్చిందని, ఏపీ ల్యాండ్ అథారిటీని ఏర్పాటు చేసి దానికి చైర్ పర్సన్, కమిషనర్, సభ్యులను నియమిస్తూ 2023 డిసెంబర్ 29న గజట్ నోటిఫికేషన్ చేస్తూ ఉత్తర్వులు ఇచ్చారని, దీనిపై ప్రజల్లో తీవ్ర వ్యతిరేకం రావడంతో, రాష్ట్రవ్యాప్తంగా న్యాయవాదులు కోర్టులు ముందు టెంట్లు వేసి నిరసనలు తెలియ జేశారని, అలాగే అన్ని పార్టీలు వ్యతిరేకించేయని, ఎన్నికలు రావడంతో ప్రజల్లో ఆందోళనపై జగన్ రెడ్డి లో భయాందోళనలు కలిగి ఓడిపోతున్నావని తెలిసి, ఎన్నికల కమిషన్ కు ఫిర్యాదు చేశారని

తాతీయ్య బాబు అన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ లో చట్టం ఎందుకు చేసారో జగన్ రెడ్డి సమాధానం చెప్పాలని ఈ చట్టానికి ఇంకా మార్గదర్శకాలు ఇవ్వలేదంటూ నాటకాలు ఆడుతున్నారని ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించడానికి సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి మీడియా ముందుకు వచ్చి పచ్చి అబద్ధాలు మాట్లాడుతున్నారని తాతయ్య బాబు ఎద్దేవా చేశారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ లో సీనియర్ ఐఏఎస్ ఆఫీసర్ గా పనిచేసిన పీవీ రమేష్ తన తల్లిదండ్రులు చనిపోవడంతో కృష్ణాజిల్లా విన్నుకోటలో తనకు సంక్రమించిన పట్టా భూములను మ్యూటేషన్ చేసేందుకు తన భూములను తహసీల్దారు నిరాకరించారని దరఖాస్తును కూడా తిరస్కరించారని బహిరంగంగా పీవీ రమేష్ తెలియజేశారని, ఐఏఎస్ అధికారిగా 36 సంవత్సరాలు ఆంధ్రప్రదేశ్లో పనిచేసిన నా పరిస్థితి ఇలా ఉంటే సామాన్య రైతుల దుస్థితిని ఊహించలేమని ఆవేదన వ్యక్తపరిచారని తాతయ్య బాబు తెలిపారు. ల్యాండ్, శాండ్,వైన్,మైను, గంజాయి, డ్రగ్స్, ఎర్రచందనం, రేషన్ బియ్యం,జగన్ రెడ్డి ప్రభుత్వం కొల్లగొట్టడం ద్వారా ఎనిమిది లక్షల కోట్లు సహా చేశారని ఈ పాపపు సొమ్మును భూముల్లోకి తరలించడానికి సివిల్ కోర్టుల అడ్డంకిగా ఉన్నాయని కోర్టుల రక్షణను తొలగించడానికే రెవెన్యూ అధికారులకు సివిల్ కోర్టుల అధికారాన్ని కట్టబెడుతూ ల్యాండ్ టైటిలింగ్ చట్టం తెచ్చారని అన్నారు. మన ఆస్తులకు మనం యజమానులుగా ఉండాలంటే ఈ ఎన్నికల్లో వైసీపీ ప్రభుత్వాన్ని జగన్ రెడ్డిని ఓడించాలని, మన భూములకు రక్షణగా ఉండాలంటే తెలుగుదేశం జనసేన బిజెపి కూటమి అభ్యర్థులను గెలిపించుకోవాలని చంద్రబాబు నాయుడుని తిరిగి ముఖ్యమంత్రిగా చేసుకోవాలని, మన భూములకు రక్షణగా చంద్రబాబు పవన్ కళ్యాణ్ మోడీ ఉంటారని మన భూ హక్కులు కాపాడతారని, వైకాపాన్ని ఓడిద్దాం, జగన్ రెడ్డిని ఇంటికి పంపిద్దాం ఓటర్లకు లకు తాతయ్య బాబు పిలుపు నిచ్చారు. విలేకరుల సమావేశంలో రాష్ట్ర కార్యదర్శి కోట్ని బాలాజీ, తెలుగు మహిళా నాయకురాలు కోట్ని ఉమా, కాయల ప్రసన్న లక్ష్మి బిశెట్టి హేమ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గద్దెనెక్కడం కోసం గడ్డి తినే నాయకుడు చంద్రబాబు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): గద్దెనెక్కడం కోసం గడ్డి తినే నాయకుడు చంద్రబాబు అని దక్షిణ నియోజకవర్గం అభ్యర్థి వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్ ధ్వజమెత్తారు. 32వ వార్డు వైసిపి అధ్యక్షుడు మూలే రామిరెడ్డి ఆధ్వర్యంలో రెండవ రోజు ప్రచారం ఉత్సాహంగా సాగింది. వారితోపాటు రాష్ట్ర క్రిస్టియన్ మైనార్టీ సెల్ జాన్ వెస్లీ, రెల్లి కార్పొరేషన్ చైర్మన్ వడ్డాది మధుసూదన్, తదితరులు

ఎండని సైతం లెక్కచేయకుండా స్థానిక నాయకులతో కలిసి ఇంటింటా ప్రచారం చేశారు. మహిళలు జగన్మోహన్ రెడ్డినీ వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్ లో చూసుకుంటున్నామని, తమకు పథకాలతో పాటు సొంత నిధులతో సహాయం చేసే వాసుపల్లికి తమ ఓటుతో గెలిపించుకుంటామని తెలిపారు. వాసుపల్లి గణేష్కుమార్ మాట్లాడుతూ చంద్రబాబుతో పాటు ఓటమి ముందే ఒప్పుకొని 21 పరిమితమయ్యే జనసేన హామీలు తుంగలో తొక్కిన బిజెపితో జతకట్టిన కూటమికి ఓటమి తప్పదన్నారు. ప్రజల గుణపాఠం చెప్పడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారన్నారు. జగన్ మోహన్ రెడ్డి సుపరిపాలనే మా గెలుపునకు అస్త్రాలని, ప్రజలు అడుగడుగున హారతులు ఇచ్చి స్వాగతం పలకడం అదృష్టంగా భావిస్తున్నానని దక్షిణ నియోజకవర్గం వైసీపీ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి వాసుపల్లి గణేష్కుమార్ స్పష్టం చేశారు. జాన్ వెస్లీ మాట్లాడుతూ దక్షిణంలో బ్రాండ్ ఇమేజ్ గా వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్ మరొకసారి హ్యాట్రిక్ ఎమ్మెల్యేగా కచ్చితంగా గెలుపొందుతారని ప్రజల ఆశీస్సులే చెబుతున్నాయన్నారు.

కార్యక్రమంలో వైసిపి నాయకులు సురపతి అప్పన్న, కొట్నాల రమేష్, యూత్ ప్రెసిడెంట్ కోటి, బంగారమ్మ, దేవా, బాబుల శ్రీను, గరికిన ఎల్లాజీ, భానుమూర్తి, కొణతాల కృష్ణవేణి, యలమ శెట్టి లక్ష్మి, భవాని, కుమారి, వై గోవింద్, పి రాజారెడ్డి, నీరజ్ కుమార్ మిశ్రా పాల్గొన్నారు.

83,84 వ వార్డు లో హోరెత్తిన భరత్ ఎన్నికల ప్రచారం

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): అనకాపల్లి నియోజకవర్గం వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అసెంబ్లీ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి మలసాల భరత్ కుమార్ ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా స్థానిక 83 వ వార్డు ఇంచార్జ్ జాజుల రమేష్,84 వ వార్డు ఇంచార్జ్ కోరుకొండ రాఘవ నేతృత్వంలో వార్డులో ఆదివారం ఎన్నికల ప్రచారం విస్తృతంగా నిర్వహించారు గొల్ల వీధి మొదలుకొని కరణాల వీధి, బొగ్గరపు వీధి ప్రచారంలో పాల్గొన్నారు.. ప్రచారంలో భాగంగా రోజు రోజుకు భరత్ వెంట నడిచేందుకు పెద్ద ఎత్తున జనం తరలివస్తున్నారు ప్రచార స్థలానికి చేరుకోగానే మహిళలు, స్థానిక నాయకులు భరత్ కు ఘన స్వాగతం పలికారు ప్రచారంలో భాగంగా భరత్ గడప గడపకు వెళ్లి కరపత్రాలను పంపిణీ చేశారు ఈ ఎన్నికలలో తనకు ఓటు వేసి గెలిపించాలంటూ అభ్యర్థించారు గడప గడపలో మహిళలు ఇళ్ల నుంచి బయటకు వచ్చి భరత్ కు హారతులు పట్టారు .మార్గ మధ్యలో ప్రజలను పలకరిస్తూ వారి యోగ క్షేమాలని అడిగి తెలుసుకుని తనను దీవించాలని భరత్ విజ్ఞప్తి చేశారు. విద్యావంతుడైన నన్ను దీవించి ఎమ్మెల్యేగా చేస్తే అనకాపల్లి ని అభివృద్ధి చేస్తానని, ప్రజలందరికి అందుబాటులో ఉంటూ ఏ సమస్య వచ్చినా పరిష్కారిస్తానని చెప్పారు.తామంతా మీకు సహకరిస్తామంటూ భరత్కు భరోసా ఇచ్చారు. ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డి పేద బడుగు బలహీన వర్గాలకు, మరీ ముఖ్యంగా మహిళలకు చేసినంత మేలు మరే ముఖ్యమంత్రి చేయలేదు అన్నారు.ఎన్నికలలో వైసీపీ విజయం సాధించి, జగన్మోహన్ రెడ్డి ని మరొకసారి ముఖ్యమంత్రిని చేసుకోవాలని సూచించారు అప్పుడే రాష్ట్రంలో అభివృద్ధి సుస్థిరమవు తుందని ఆయన చెప్పారు.

ఈ కార్యక్రమంలో పట్టణ వైసిపి అధ్యక్షులు మందపాటి జానకిరామరాజు, డాక్టర్ రామ్మూర్తి, జాజుల రమేష్, అప్పికొండ రవిశంకర్, కోరుకొండ అప్పల నాయుడు సూరి, కోరుకొండ మునిస్వామి,గాడి మాదురినాయుడు, కేతిరెడ్డి ప్రసాద్, కొణతాల సత్తిబాబు, సేనపతి సాయి జైట్టి వాసు, మమ్మిడి లక్ష్మీపతి,బీ. ఈశ్వరరావు, కొణతాల సత్తిబాబు, కొట్నీ శ్రీనివాస్,పిల్లల శివ అప్పారావు, సూరిశెట్టి వికాస్, యల్లపు గోవిందు, యంత్ర శ్రీనివాసరావు,బాబు హరినాథ్, మహిళలు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్రంలో కూటమి విజయం సాధిస్తుంది. భీశెట్టి బాబ్జి

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో మే 13 న జరగనున్న ఎమ్మెల్యే, ఎంపీ ల సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో బీజేపీ, తెలుగుదేశం, జనసేన పార్టీల కూటమికి లకు ప్రజలు ఓట్లు వేసేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నారని లోక్ సత్తాపార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు భీశెట్టి బాబ్జి అన్నారు సోమవారం విశాఖపట్నం శ్రీనగర్ పార్టీ కార్యాలయంలో విలేకరులతో మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డి సంక్షేమం పేరుతో రాష్ట్రాన్ని దివాళా తీయించారని,జరగనున్న ఎన్నికల్లో ప్రజలు అభివృద్ధి ని కోరుకుంటూ కూటమికి అండగా ఉంటామని చెపుతున్నారని,లోక్ సత్తాపార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడిగా తాను రాష్ట్రంలోని అన్ని ప్రాంతాల్లో పర్యటించానని, రాయలసీమ లోని కూడా కూటమికి ప్రజలు మద్దతు పలుకుతున్న తీరు చూసి విస్తుపోయానని, ముఖ్యమంత్రి జగన్ మోహన్ రెడ్డి రాజధాని, పోలవరం, ఉత్తరాంధ్ర సుజల స్రవంతి ప్రాజెక్టులను పట్టించుకోకుండా ప్రజల్ని తప్పుతోవ పట్టించారని, ఉత్తరాంధ్ర లో ఒక్క ప్రాజెక్టుని పూర్తి చెయ్యలేదని, ఉన్న పరిశ్రమలు మూతపడ్డాయని, కొత్త పరిశ్రమలు రాలేదని, యువత ఉపాధి అవకాశాలు లేక ఇతర రాష్ట్రాల కి తరలిపోయారని,రాష్ట్రం మద్యం అమ్మకాల్లో, మత్తు మందు దిగుమతిలో అభివృద్ధి చెందిందని ఆరోపించారు, జగన్మోహన్ రెడ్డి ప్రభుత్వం లో కొంతమంది పార్టీ నాయకులు అధికారాన్ని అడ్డుపెట్టుకుని ఉత్తరాంధ్ర ని సర్వ నాశనం చేశారని,విశాఖపట్నం జిల్లాలో అంతులేని భూ కుంభకోణాలు జరిగాయని,ఒక్క చాన్స్ అని అడిగిన జగన్మోహన్ రెడ్డి కి మరో ఛాన్స్ ఇచ్చే ప్రసక్తి లేదని ప్రజలు చెపుతున్నారని భీశెట్టి అన్నారు,ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ, కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా కూడా ప్రజలు తమ కూటమికి అధికారం ఇస్తే పోలవరం, అమరావతి రాజధాని లను పూర్తి చేస్తామని చెప్పడాన్ని ప్రజలు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారని, రాష్ట్ర అభివృద్ధికోసమే లోక్ సత్తాపార్టీ వ్యవస్థాపకుడు డాక్టర్ జయప్రకాష్ నారాయణ్ కూటమికి తమ సంపూర్ణ మద్దతు ప్రకటించారని భీశెట్టి తెలిపారు.ఈ సమావేశంలో పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు ఎమ్.ఎస్.ఎన్. మూర్తి, దండా గణేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

6, 7,8 తేదీలలో పోస్టల్ బ్యాలెట్ ఓటింగ్

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): సోమవారం నుండి 6 7 8 తేదీలలో జరిగే పోస్టల్ బ్యాలెట్ ఓటింగ్ లో అర్హులందరూ పాల్గొనాలని అనకాపల్లి ఆర్ఓ జాయింట్ కలెక్టర్ ఎం. జాహ్నవి పిలుపునిచ్చారు. అనకాపల్లి అసెంబ్లీ నియోజకవర్గానికి సంబంధించిన పోలింగ్ పర్సనల్ అత్యవసర సర్వీసుల వారికి పోస్టల్ బాలెట్ ఓటింగ్ నిర్వహించుటకు జి.వి.ఎం.సి. బాలుర హై స్కూల్,28 వార్డు గవరపాలెం (చిన్న హై స్కూల్) లో సౌకర్య కేంద్రం ఏర్పాటు చేయబడిందని ఆమె తెలిపారు. ఈ బ్యాలెట్ ఓటింగ్ 6 7 8 తేదీలలో ఉదయం 7గం.ల నుండి సాయంత్రం గం.6ల వరకు మూడు రోజులు పాటు జరుగుతుందన్నారు. ఈ అవకాశాన్ని ఎన్నికల విధులకు హాజరయ్యే ఉద్యోగులు వ్యవసాయ సర్వీసుల ఉద్యోగులు వినియోగించుకో వలసిందిగా ఆమె కోరారు. జెసి వెంట కసింకోట తాసిల్దార్ మధుసూధన తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బవులవాడలో జనసేనాని కొణతాలకు అపూర్వ స్వాగతం

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): కూటమి ప్రభుత్వంతోనే మహిళలకు రక్షణ అని జనసేన అభ్యర్థి కొణతాల రామకృష్ణ అన్నారు.అనకాపల్లి మండలం బావులవాడలో ఆదివారం నిర్వహించిన ఆత్మీయ సమావేశ ఎన్నికల ప్రచార కార్యక్రమంలో బావులవాడ గ్రామంలో గడపగడపలోను ప్రతి ఒక్కరిని పలకరిస్తూ జనసేన అభ్యర్థిగా గాజు గ్లాస్ గుర్తుపై ఓటు వేయాలని అభ్యర్థించారు. కార్యక్రమంలో అడుగడుగునా ప్రజలు కొణతాల కు హారతులు పడుతూ ఘన స్వాగతం పలికారు. అనంతరం గ్రామంలో జరిగిన ఆత్మీయ సమావేశంలో కొణతాల ప్రసంగిస్తూ 15 ఏళ్ల విరామం తర్వాత ఈరోజు రాజకీయాల్లోకి రావడానికి కారణం పవన్ కళ్యాణ్ అని రాజకీయాల్లోకి రాను అనుకున్న సమయంలో పవన్ కళ్యాణ్ సిద్ధాంతాలు ఆశయాలు నా ఆశయాలకు దగ్గరగా ఉండడంతో జనసేన పార్టీతో మల్లా రాజకీయాల్లోకి రావడం జరిగిందని అన్నారు. ఒక్క ఛాన్స్ అని అడిగిన జగన్మోహన్ రెడ్డి గడిచిన ఐదేళ్లలో ఎటువంటి అభివృద్ధి చేశాడని దేశంలోనే అత్యధికంగా 43 వేల మంది మహిళలు అదృశ్యమైన రాష్ట్రం ఏదైనా ఉంది అంటే అది మన ఆంధ్ర రాష్ట్రమేనని అలాగే అత్యధిక గా బాలికలపై అత్యాచారాలు జరిగిన రాష్ట్రం కూడా మన ఆంధ్ర రాష్ట్రమేనని ఇటువంటి మహిళలకు రక్షణ లేని పరిపాలనను అంతమొందించాలంటే పరిపాలన దక్షత కలిగిన చంద్రబాబు నాయుడు ముఖ్యమంత్రి అవ్వాలని అలాగే కేంద్రంలో నరేంద్ర మోడీ ప్రధానమంత్రి అవ్వాలని వీరిద్దరు కలయికకు కారణమైన పవన్ కళ్యాణ్ నాయకత్వం ప్రస్తుతం మనకి అవసరమని కనుక కూటమిలో భాగంగా జనసేన ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి అయిన నాకు గాజు గ్లాస్ గుర్తుపై అలాగే బిజెపి ఎంపీ అభ్యర్థి సీఎం.రమేష్ కమలం గుర్తుపై ఓటు వేయాలని అభ్యర్థించారు. ఈ ముగ్గురు త్రిమూర్తుల కలయికతో మన రాష్ట్రం మన ప్రాంతం ఎంతో అభివృద్ధి తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో పెద్ద ఎత్తున జనసైనికులు నాయకులు, కార్యకర్తలు ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

"చేసిన పాపం అయినా, పుణ్యం అయినా అనుభవించితీరాల్సిందే!"

ప్రారబ్ధం మొదట రచించబడి తరువాత శరీరం రచించబడుతుంది?. కాబట్టి, చింత దేనికి?

పూర్వం ఒక సాధువు ఉండేవాడు?. అతడు నిరంతరం భగవంతుని నామం జపిస్తూ ఉండేవాడు. అతని వద్ద అనేకమంది శిష్యులు ఉండేవారు. వారు ఆ సాధువుకి సపర్యలు చేసేవారు?.

కొంతకాలానికి సాధువు ముసలి వాడయిపోయాడు?. మంచం మీద నుండి లేవలేని పరిస్థితి వచ్చింది. అప్పుడు అతని శిష్యులు ఆ సాధువు నిత్యకృత్యాలు తీర్చుకోవడానికి సహాయం చేసేవారు?. సాధువు ఎప్పుడు పిలిస్తే అప్పుడు వారు వచ్చి అతడిని శౌచానికి తీసుకెళ్ళేవారు?.

రాను రాను శిష్యులు రెండుమూడు సార్లు పిలిస్తేనే గాని వచ్చేవారు కాదు?. సాధువు చాలా బాధపడేవాడు. నేను ఇలా మంచానపడి ఉండటం ఎందుకు? భగవంతుడు తీసుకొనిపోతే బాగుండును అనుకొనేవాడు. భగవంతుని నామజపం మాత్రం నిరంతరం చేసేవాడు.

తరువాత కాలంలో ఒక బాలకుడు ఎప్పుడు పిలిస్తే అప్పుడే వచ్చి సాధువుకి సపర్యలు చేసేవాడు?. అతని స్పర్శ చాలా మృదువుగా ఆహ్లాదంగా ఉండేది?. ఈ బాలకుడిని నేను ఎప్పుడూ చూడలేదే అని సాధువు అనుకొనేవాడు?.

ఒకరోజు సాధువు ఆ బాలుని చేయి గట్టిగా పట్టుకొని, 'నీవెవరువు? నిన్ను ఇదివరకు నేను ఎన్నడూ చూడలేదు' అని అడిగాడు?.

అప్పుడు భగవంతుడు తనను తాను ప్రకటించుకున్నాడు?.సాధువు భగవంతునికి నమస్కరించి, 'స్వామి! నాకు మీరు సేవ చేస్తున్నారా? నన్ను ఈ విధంగా కష్టపెట్టే కంటే నీ వద్దకు తీసుకుపోవచ్చుకదా!' అన్నాడు.

భగవంతుడు, 'నీవు చేసుకున్న కర్మఫలం ఇంకా మిగిలి ఉన్నది. అది పూర్తిగా తీరేవరకూ నీవు కష్టాలు అనుభవించాలి' అని సమాధానం చెప్పాడు.

సాధువు, 'స్వామి! మీరు తలచుకుంటే నా కర్మఫలం తొలగించవచ్చుకదా! మీకు అసాధ్యం ఏముంటుంది?' అన్నాడు. దానికి బదులుగా భగవంతుడు, 'నీ కర్మఫలం ఈ జన్మలో నీవు అనుభవించకపోతే, ఆ కర్మఫలం అనుభవించడానికి నీవు మరలా జన్మించాల్సి ఉంటుంది' అన్నాడు.' ఇంకా ఇలా చెప్పాడు.

'చిన్న చిన్న పాపాలు నా నామస్మరణ వలన తొలగిపోతాయి. కొంచెం పెద్దపాపం కూడా నా నామజపంతో పోగొట్టుకొనవచ్చును. కానీ పెద్ద పాపాలు ఖచ్చితంగా అనుభవించి తీరాలి. నా నామజపం వలన ఆ కష్టాలు సులభంగా గట్టెక్కుతాయి' అని చెప్పి భగవంతుడు అదృశ్యమయ్యాడు.

"అవశ్యం అనుభోక్తవ్యం కృతం కర్మ శుభాశుభం".

"చేసిన పాపం అయినా, పుణ్యం అయినా అనుభవించితీరాల్సిందే!

ఒత్తిడికి గురికాకుండా ఎన్నికల విధులు

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): ఎటువంటి ఒత్తిడికి గురికాకుండా ప్రశాంతంగా ఎన్నికల విధులు నిర్వర్తించాలని జిల్లా కలెక్టరు రవి పట్టన్ శెట్టి అధికారులు, ఉద్యోగులకు ఉద్బోధించారు ఆదివారం జిల్లాలో ఎలమంచిలి, పాయకరావుపేట, నక్కపల్లిలలో జరుగుతున్న పోలింగ్ అధికారుల శిక్షణా తరగతులలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ పోలింగ్ ప్రక్రియ పట్ల క్షుణ్ణమైన అవగాహన కలిగించుకోవాలన్నారు. మాన్యువల్ ప్రకారం ప్రతీ అంశాన్ని గుర్తించి తగిన విధంగా పోలింగ్ నిర్వహించాలన్నారు. పోలింగ్ కు ముందు, పోలింగ్ జరిగే సమయంలో, పోలింగ్ తరువాత ఎటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో తెలుసుకుని ఆ ప్రకారం చేయాలన్నారు. ఎటువంటి తడబాటు లేకుండా పై అధికారుల ఆదేశాలననుసరిస్తూ పూర్తి చేయాలన్నారు. క్రమశిక్షణతో విధి నిర్వహణ చేయాలని, ఎటువంటి అనుమానాలకు తావివ్వకుండా సానుకూల దృక్పథతో ఉండాలన్నారు. అంతకు ముందు అనకాపల్లి గవరపాలెం హైస్కూల్ లో పోస్టల్ బ్యాలట్ ఫెసిలిటేషన్ సెంటర్ ను సందర్శించారు. ఎలమంచిలి, నక్కపల్లి డిగ్రీకళాశాలలో వున్న స్ట్రాంగ్ రూమ్లో ఈవీఎం ల కమిషనరింగ్ నక్కపల్లిలో ఏర్పాటు చేసిన పోస్టల్ బ్యాలట్ ఫెసిలిటేషన్ సెంటర్ లను పరిశీలించారు. ఈ పర్యటనలో అనకాపల్లి, ఎలమంచిలి, పాయకరావుపేట నియోజకవర్గాల ఆర్వోలు, ఎఆర్వోలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హౌస్ కీపర్ ఇంట్లో.. రూ. కోట్లల్లో నోట్ల గుట్టలు

రాంచీ: సార్వత్రిక ఎన్నికలు జరుగుతోన్న తరుణంలో.. ఝార్ఖండ్‌లోని ఓ ఇంట్లో నోట్ల గుట్టలు బయటపడ్డాయి. అదంతా లెక్కల్లోకి రాని సొమ్ము అని, ఇప్పటివరకు స్వాధీనం చేసుకున్న సొమ్ము రూ.20 కోట్లుపైనే ఉంటుందని ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ డైరెక్టరేట్ వర్గాలు మీడియాకు వెల్లడించాయి.

మనీలాండరింగ్ నిరోధక చట్టం కింద రాజధాని నగరం రాంచీలోని పలు ప్రాంతాల్లో సోమవారం ఈడీ సోదాలు నిర్వహించింది. ఆ కేసులో ఝార్ఖండ్ గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖలో పనిచేసిన మాజీ చీఫ్ ఇంజినీర్ వీరేంద్ర రామ్ 2023లో అరెస్టయ్యారు. దర్యాప్తులో భాగంగా ఆయనకు చెందిన 10కి పైగా ప్రాంతాల్లో ప్రస్తుత సోదాలు జరిగాయి. ఈ క్రమంలోనే గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి అలంఘీర్ ఆలం వ్యక్తిగత కార్యదర్శి సంజీవ్ లాల్‌కు సహాయకుడికి చెందినదిగా భావిస్తోన్న ఇంట్లో నోట్ల గుట్టలు దర్శనమిచ్చాయి. ఒక గదిలో కరెన్సీ కట్టలు పేర్చి ఉన్న దృశ్యాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. దీనిపై భాజపా స్పందించింది. "ఝార్ఖండ్‌లో అవినీతి ముగిసిపోలేదు. ప్రస్తుతం జరుగుతోన్న ఎన్నికల్లో భాగంగా సదరు వ్యక్తులు దీనిని ఉపయోగించాలనే యోచనలో ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. దీనిపై ఎన్నికల సంఘం చర్యలు తీసుకోవాలి" అని కోరింది.

పలు ప్రభుత్వ పథకాల అమలులో అవకతవకలకు పాల్పడ్డారని, రూ.100 కోట్ల మేర కూడబెట్టారని వీరేంద్రపై ఆరోపణలు ఉన్నాయి. అలాగే రాష్ట్రానికి చెందిన పలువురు రాజకీయ నేతలతో ఆయన జరిపిన లావాదేవీల వివరాలతో కూడిన పెన్‌డ్రైవ్‌ను ఇదివరకే అధికారులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. దీని ఆధారంగానే సోదాలు జరిగినట్లు తెలుస్తోంది.

అనకాపల్లి న్యాయ సముదాయాల భవన నిర్మాణానికి కృషి

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): ప్రస్తుతం అద్దె భవనంలో ఉన్న కోర్టును సొంత భవనంలోనికి మార్పు దిశగా కృషి చేస్తామని, ల్యాండ్ టైటిల్ డీడ్ సమస్య కోర్టు పరిధిలో ఉన్నదని, జూనియర్ లాయర్లకు తన సొంత నిధులతో లైబ్రరీని నిర్మాణానికి కృషి చేస్తామని, ఉపముఖ్యమంత్రి (ఎంపీ అభ్యర్థి) బూడి ముత్యాలనాయుడు అనకాపల్లి బార్ అసోసియేషన్ అధ్వర్యంలో న్యాయవాదులతో ఏర్పాటు చేసిన ఆత్మీయ సమావేశంతో మాట్లాడారు. అనంతరం ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి మాట్లాడుతూ మలసాలభరత్ జూనియర్ న్యాయవాదులకు వైయస్సార్ లానేస్తం ద్వారా5000 రూపాయల స్టైఫండ్ అందిస్తున్నామని, కరోనా సమయంలో ప్రభుత్వం చేసిన సేవలను విద్యాధికులైన న్యాయవాదులు ఆలోచించాలని తెలిపారు. న్యాయవాదుల సహకారంతో న్యాయపరమైన పరిపాలన అందిస్తానని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీ సత్యవతి, అనకాపల్లి ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి భరత్ కుమార్ బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు ప్రభాకర్ సెక్రెటరీ ప్రభాకర్, సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

చేనేతలతో కన్నబాబు ఆత్మీయ సమావేశం

యలమంచిలి, (విశాఖ సమాచారమ్): నియోజకవర్గం నుండి వైసిపి ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థిగా పోటీ చేయనున్న యువి రమణమూర్తి రాజుకి కు నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా చేనేతలు మద్దతు తమ మద్దతు ప్రకటించారు.ఆదివారం నాడు వారు శుక్రవారం ఆత్మీయ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కన్నబాబు రాజు మాట్లాడుతూ వైసీపీ 5 ఏళ్ల సంక్షేమ పాలనలో చేనేతలకు అనేక మంచి కార్యక్రమాలు సీఎం జగన్ మోహన్ రెడ్డి చేశారన్నారు.చేనేత కార్మికులు ఈ 5 ఏళ్లలో తమకు ఎంత మేలు చేకూరిందో తెలుసు కాబట్టి ఇంకో వారం రోజులలో జరగబోయే సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో అనకాపల్లి ఎంపీ అభ్యర్థి బూడి ముత్యాలనాయుడును, యలమంచిలి ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థ ఆయనను గెలిపించాలని కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీపీ బోదెపు గోవింద్, వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బొద్దపు యర్రయ్యదొర, మున్సిపల్ వైస్ ఛైర్మన్ లు గుప్తా, బెజవాడ నాగేశ్వరరావు,జిల్లా చేనేత సంఘం అధ్యక్షులు మాడెం సూరి అప్పారావు,సింహాచలం దేవస్థానం బోర్డ్ సభ్యులు సూరిశెట్టి సూరిబాబు,స్థానిక నాయకులు పాల్గొన్నారు.

కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాలు ఎన్డీయే కూటమి మేనిఫెస్టో లే కూటమి అభ్యర్థులును గెలిపిస్తాయి

పాడేరు, (విశాఖ సమాచారమ్): కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాలే ఎన్డీయే పార్లమెంట్ ,అసెంబ్లీ అభ్యర్థులు ను గెలిపిస్తాయి అని బీజేపీ మైనారిటీ మోర్చా రాష్ట్ర కార్యదర్శి అరకు పార్లమెంట్ ఎన్నికల ఇంచార్జి రవికుమార్ పెనుమాక అన్నారు. సోమవారం చింతపల్లి మండలం అన్నవరం వారపు సంతలో .అరకు పార్లమెంట్ ఎన్డీయే కూటమి అభ్యర్థిని కొత్తపల్లి గీత మద్దతుగా పాడేరు టీడీపీ అభ్యర్థి గిడ్డి ఈశ్వరి తో,బీజేపీ మైనారిటీ మోర్చా రాష్ట్ర కార్యదర్శి రవికుమార్ పెనుమాక,, అధ్వర్యంలో భారీ ర్యాలీ నిర్వహించారు అన్ని మండలాల్లో విస్తృతంగా ప్రచార సభల్లో కేంద్ర ప్రభుత్వం పథకాలను ప్రచారం లో తెలియచేసారు,కేంద్ర ప్రభుత్వ నరేంద్ర మోడీ ప్రవేశ పెట్టిన సంక్షేమ పథకాలే కొత్తపల్లి గీత ను గెలిపిస్తాయని బీజేపీ మైనారిటీ మోర్చా రాష్ట్ర కార్యదర్శి ,అరకు పార్లమెంట్ ఎన్నికల ఇంచార్జి రవికుమార్ పెనుమాక,టీడీపి నాయకులు పాండు రంగ స్వామి అన్నారు. ఈ సందర్భంగా బీజేపీ మైనారిటీ మోర్చా అరకు పార్లమెంట్ ఎన్నికల ఇంచార్జి రవికుమార్ పెనుమాక పాత్రికేయులు తొ మాట్లాడుతూ ఎన్డీయే మేనిఫెస్టో లో పెట్టిన పథకాలను ప్రచారం చేస్తున్నామని ముఖ్యంగా బీజేపీ, టీడీపీ,జనసేన మేనిఫెస్టోలో మహిళలు కు ఉచితంగా బస్సు సౌకర్యం, మహిళలు నెలకు 1500 రూ ఏడాదికి 15,000 వేల రూపాయలు,రైతులు కు 20,000 వేల రూపాయలు,ప్రతీ చదువు కునే విద్యార్థులు కు ఏడాదికి 15,000 వేల రూ ఎంతమంది బిడ్డలు ఉన్న ఇస్తానని ,నిరుద్యోగులకు 20 లక్షల ఉద్యోగాలు కల్పన నిరుద్యోగులకు 3000 రూ నిరుద్యోగ భృతి ఇవ్వనున్నామని రవికుమార్ పెనుమాక తెలిపారు , రాబోయే ఎన్నికల్లో మే 13 న బీజేపీ అభ్యర్థిని కొత్తపల్లి గీత గుర్తు కమలం గుర్తు,ఉమ్మడి అసెంబ్లీ అభ్యర్థి గుర్తు టీడీపి గుర్తు సైకిల్ గుర్తు కు ఓటు హక్కును సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు, ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ నాయకులు కదుల్ల శ్రీనివాసరావు, బాలక్రిష్ణ, జైతే ప్రభాకర్, మహిళా నేతలు విజయలక్ష్మి ,లకే స్వాతి పెనుమాక చంద్రిక, టీడీపీ,జనసేన నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

ప్రపంచ నవ్వుల దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని ఫ్రెండ్స్ కామెడీ క్లబ్ మరియు హైదరాబాద్ కామెడీ క్లబ్ ల ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం నాడు నగరంలోని పౌర గ్రంథాలయంలో నాకు సత్కారం జరిగింది. నంది నాటకోత్సవం, మరియు తెనాలి వీణా అవార్డు నాటకోత్సవాల్లో ఉత్తమ హాస్య నటుడిగా అవార్డు లు సాధించినందుకు గాను ఈ ఘన సన్మానాన్ని చేశారు. ఇందుకు కామెడీ క్లబ్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు సుబ్రహ్మణ్యంకి, జబర్దస్త్ ప్రకాష్‌కి హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు.
విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్)

కాపులంతా సుందరపుకు మద్దతుగా నిలవాలి

యలమంచిలి, (విశాఖ సమాచారమ్): నియోజకవర్గ కేంద్రమైన యలమంచిలిలో గల ఓ ప్రైవేటు కళ్యాణ మండపంలో ఆదివారం నాడు సంఘ కార్యదర్శి కొఠారు నరేష్ సభాధ్యక్షతన తూర్పు కాపు సంఘం ఆత్మీయ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి ఎన్డీయే కూటమి అభ్యర్థులైన అనకాపల్లి ఎం.పి అభ్యర్థి సిఎం రమేష్, యలమంచిలి ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి సుందర్ విజయ్ కుమార్ లు ముఖ్య అతిథిలుగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం రమేష్ మాట్లాడుతూ అనకాపల్లి జిల్లాకు తాను రావడానికి జనసేన అధినేత పవన్ కళ్యాణ్ కారణమన్నారు.పవన్ మాటలకు దీటుగా నేను అనకాపల్లి జిల్లాలో ఎంపీ అభ్యర్థిగా గెలిచిన వెంటనే అనకాపల్లి జిల్లా బాగోగులు గురించి ప్రధానితో చర్చించి నిరుద్యోగ యువతకి ఉపాధి కల్పించే ఏర్పాటు చేస్తానని హామి ఇచ్చారు. సుందరపు విజయకుమార్ మాట్లాడుతూ యలమంచిలిని ఒక గొప్ప సిటీగా తయారు చేస్తానన్నారు. జనసేన పార్టీ అధినేత పవన్ కళ్యాణ్ స్వార్థ రహితుడిగా ఆంధ్రప్రదేశ్ అభివృద్ధే ప్రధాన ధ్యేయంగా పెట్టుకుని గత 10 సంవత్సరాల నుంచి పోరాడుతూ వచ్చారు కనుక మన అనుకునే ప్రతి ఒక్కరూ కులమతాలకు అతీతంగా పవన కళ్యాణ్ ఎంతగానో నమ్మి యలమంచిలి నియోజకవర్గ ఉమ్మడి ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థిగా బలపరిచిన తనను ఎమ్మెల్యేగా గెలిపించాలని కోరారు.అలాగే కాపు కులస్తులకు ఉన్న ప్రతీ సమస్యను పరిష్కరించే దిశగా అడుగులు వేస్తానన్నారు.ఓటర్లు తమ ఓటును ఈ వి ప్యాడ్ లో 3వ నెంబర్ లో ఉన్న కమలం గుర్తుపైన, 8వ నెంబర్ లో ఉన్న గ్లాసు గుర్తుపైన వేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాపు ముఖ్య అతిథులుగా జిల్లా తూర్పు కాపు సంఘం అధ్యక్షులు కరణం శ్రీహరి,అడపా శేష గిరిరావు ,నక్కా శివశంకర్ , శ్రీనివాసరావు, కాపు సంఘ నాయకులు ద్వారపురెడ్డి బాబ్జి 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
Hyderabad : Cell : 9030841841, Kakinada : Cell: 9949413661, Parawada : Cell: 77804 33919, Srikakulam : Cell: 70321 98574, Araku : Cell: 94401 84106,
VSP : 94937 77390, 7382585777. Arilova : 90149 11305 Maddilapalem : 99084 24231, Yelamanchili : 9441356676