

**ਬਿਜਰਥਾ
ਜੈਗਤ ਚਾਰੀ ਜੈ**

RNI No.52722/90 సంపుటి: 34 సంచిక : 285 విశాఖపట్నం, 04 నవంబర్ 2024 బుధవారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెలు :

సమాజాన్ని మార్చాలి అంటే మార్పు
ముందుగా మనతోనే మొదలవ్వాలి

[illegible]

యనునది మత్స్య పద్యాలకు దూరంగా ఉన్నదని అన్నాడు. మననకు వచ్చినది ఏమిటో అందుకే అందుకు అలోక్యకర్తవైన మత్స్యాలకు విష్ణుకవాలని అన్నాడు. తద్వారా ముందే జీవితం వైపు అడుగులు వేయమని సామ్యపరమకందని అన్నాడు. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, విద్యారణా మంత్రి నారా లోకేష్ విష్ణు పద్యాలయంను పూర్వీకములో బలోపేతం చేసేందుకు కృషిచేస్తున్నారని అన్నాడు కానాబాబు ఏపైగా మే సరికల పద్యధికారిక పలక ఆంధ్ర విష్ణు పద్యాలయం పూర్వీకత్వంలో రాజులని వేదికగా మునిగింది కానీ విద్యారణాబాబు రాజకీయాలకు దూరంగా ఉండాలని అన్నాడు.

టాప్ ర్యాంక్డ్ ఎక్స్‌లెన్స్ అవార్డు”తో గౌరవింప బడ్డ
ప్రసన్న కుమార్ మోటుపల్లి, CMD, NLCIL

[illegible]

ಕಾರು ಲೆಡು ಕಾನ್ಸಾಯ್ ಲೆಡು

**వరద ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో విస్తృతంగా
పర్కీంచిన చంద్రబాబు**



ప్రాంతాల్లో పరిష్కరించారు.

పారి వస్తూలు, వరదలలో విలయవాద నగరం అలాగే కలకత్తానుండి. ఇంకా జలదీగ్గులవలన మరలాది కుటుంబాలు అన్నప్పటికీ కోసం వరదల వల్ల వస్తూలు పుగ్గింకా జలదీగ్గులవలన లో చిక్కుకున్న వారికి నష్టానుకరణాలు తెలుసుకుంటూ వారి నష్టపట్టి అదిగి వరదలనుకుంటూ వస్తూలు పిపి నీటిని పండ్లబాబువాస్తూలు, మూడవ రోజు వరద ప్రలాపిత ప్రాంతాల్లో పిప్పిలగా నరగ్గులదారు. మద్యాపిం 1 గంట ముంద దాదాపు నాలుగున్నర గంటల వరద

విషాదా చూసిన మోకాళ్ల లోను నీరు ఉండటంలో కాపు వెళ్లి వరకాన రేకులదా పోయింది. దీంతో తన కాస్తానుండి న పట్టుకొచ్చి దానిని 22 కిలోలవరకు తీసిపెట్టి పండ్లబాబు వరగ్గులదారు, అదంతా ప్రాంతాల్లో ఇప్పటికీ ముంపులో ఉన్న వారివలం ఇళ్ల వరగ్గుల దేవ్గారు, దేవ్గారు వరకలకు ఆయనకున్న సామాన్లు స్వయంగా అతిగి తెలుసుకున్నాడు. వారి అనేకన, బాదనను నీల రైతంగ చిప్పాడు. ప్రతి బాధితు కుటుంబానికి ప్రభుత్వం

నగరం నీటిపారుదల

తరువాత 28 రోజులో

తరువాయి 2వ పేజిలో

వీరేంద్ర బాబిమౌలక్కు

రూ.1 కాపీ సాయం ప్రకటించిన జగన్

సైన్స్ అధ్యక్షుడు జగన్ నాథ్ పార్టీ సీనియర్ నేతలు, విప్లిజ్ కమిటీ సైన్స్ శాఖలో తాపక్షిణిలో సమావేశమయ్యారు. ఈ సమావేశంలో ముఖ్య రాసుకున్నట్లు, బిల్లు సర్వోద్ధారణకు వాడుకలో, క్షులించి కన్యలు తరలివచ్చి పోల్చారు. ఈ సందర్భంగా జగన్ పరద బాధితులకు రూ.1 కోటి సాయం ప్రకటించారు. ఇటువై, ఆ సాయం ఏ దూరంలో, ఎలా బాగాలవే సైన్స్ నాయకులతో కర్పించి వ్యయం తీసుకున్నందుకు తెలిపారు. పార్టీ నాయకులతో వరద బాధితులకు సమకూరి కన్యలకు స్వయంగా యానాసే, వారిని ఆదుకోవడంలో ప్రభుత్వం బాధించగా విప్లిజ్మించిన విమర్శలకు, కుట్రను ప్రభుత్వం కర్పించడం వల్ల పరద బాధితులకు, కానీ సందర్భ కన్యలకు వేసే ప్రభుత్వం వేస్తూన్నా సుమరికడగారు.



**వరద బాధితుల కోటి విరాళం
అందించిన టీడీపీ ఎంపీ**



విపిలే వరద విభవం నల్ల టీటీబి ఎంపి నేమిర్ల ప్రభాకర్ రెడ్డి చరించిపోయారు. ఈ క్రమంలో ఆయన వరద బాధితులకు సాయం చేసేయించు పెద్ద మనిషులే ముందుకు వచ్చారు. యా.కె.టి విరాళం ప్రకటించారు. ఈ మేరకు ఈ ఆర్గం నేమిర్ల ప్రభాకర్ శరణి విజయబాదల్ నీఎం చంద్రబాబుకు చెబుస్తు అందజేశారు ఈ సందర్భంగా నేమిర్ల కేంద్రంలో చంద్రబాబు ఆవిసేరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కేంద్రమంత్రి కింజరాప్ రామారెడ్డి నాయుడు కూడా పాల్గొన్నారు.

నేమిర్ల ప్రభాకర్ రెడ్డి జీవితం ఎన్నికల్లో నెల్లూరు లోక సభాస్థానం నుంచి టీటీబి ఆర్గంకు మనచేయించి సాగిందని... ఆయన కూర్చు ప్రభాకర్ రెడ్డిని గుర్తు పెట్టారు ఆంధ్రప్రదేశ్ స్థానం టీటీబి ఆర్గంకు నిలబడ్డారు.

బ్రూనై చేరుకున్న ప్రధాని మోదీ



ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఆగ్నేయాసియా దేశం బ్రాజ్ఝ
చెరుకున్నాడు. బ్రాజ్ఝ రాజధాని బందర్ సిరి జోనాస్ లో
ఉయన్ నుండి పునఃస్థాపనం అందింది. బ్రాజ్ఝ యువరాజు,
సినియర్ మంత్రి హతీ అర్ మహ్మద్ తాచీ చిల్లా భారత ప్రభుత్వం
మోదీకి లాంఛనంగా స్వాగతం పలికారు. బ్రాజ్ఝ సుల్తాన్ హతీ
హుసన్ తోలియా అహ్మద్ ను మేడరు ప్రధాని మోదీ బ్రాజ్ఝ
పర్యటనకు విడిచారు.

కాకా పర్యటనకు చారిత్రక ప్రాచీన్వం ఉంది. సి. భారత
ప్రధాని బ్రాజ్ఝ దేశానికి ద్వైపాక్షిక పర్యటన నిమిత్తం వెళ్లడం
ఇదే ప్రథమం. భారత్-బ్రాజ్ఝ మధ్య రోడ్ల పరిపాలనకు 40
కోట్ల షార్ట్ టర్మ్ నుండి నుండి కూడా మోదీ పర్యటనకు
విడిచడం చేశారు.

**నేడు జీవీఎంసీ స్థాయి గ్రంథులు
గ్రామావేశం రద్దు**

విశాఖజిల్లా, సెప్టెంబర్ 3 : జీవీఎస్ ప్రధాన కార్యాలయంలో సెప్టెంబర్ 4 వ తేదీన జనగా బుధవారం జరిగిన సీనియర్ స్టాఫ్ సలహా సమన్వయ రద్దు చేయవలసిన జీవీఎస్ కార్యక్రమం, వి. డి. పటే రామ్ మిత్రా ప్రకటన ద్వారా ప్రారంభించారు తెలిపారు.

వరద ముప్పు నష్టం చర్యలో పాల్గొనేందుకు జీవీఎస్ అధికారులు విజయవాడకు మంగళవారం చేరుకున్నప్పుడు సలహా సమన్వయ రద్దు చేయవలసిన జీవీఎస్ స్టాఫ్ సలహా సమన్వయ మంజూరులో జరిగినట్లుగా స్టాఫ్ సలహా సమన్వయ కార్యక్రమాన్ని రద్దు చేయవలసినదని జీవీఎస్ కార్యదర్శి తెలిపారు.

**మట్టి గొణపతి ప్రతిమలనే పూజిద్దాం
- పర్యావరణాన్ని పరిరక్షిద్దాం**

[illegible]

జీమిలి ప్రాంతం లో వ్యవసాయ శాస్త్ర వేర్తెలు పీర్లసిన

విశాఖ సమాచారం, జీమిలిపట్నం పెన్సిలెన్ కెటెగిరీ మండలం నెల గ్రామాలలో ముంగళవారి వ్యవసాయ శాఖ నుండి కాస్తవేర్తెలు పర్యవేక్షించారు. వారు కాస్తవేర్తెలు, పెంగళవారి గ్రామాలలో పర్యవేక్షించి వ్యవసాయ శ్రేణులకు సలహాలిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా వారు వైకుంఠ మహాలయాలకు ఎకర భూమిలో 50 వారు ఉడికిన 25 రోజులకు 25 కేజీల యూరియా, 15 కేజీల పొటాష్ తయ్యపెరిగి ఎరువుగా వాడాలని సూచించారు. కాస్తవేర్తెలు లో ఆవకాశాల్ని ప్రాంతీయ వ్యవసాయ పరిశోధన సంస్థ కేటక విభాగం కాస్తవేర్తెలు ద్వారా సహజ లక్ష్య ద్వారా పరిమితి కలిపి, వ్యవసాయ శాఖ సంధానశులు(విశాఖ) అప్పలవెన్నపా, భీమిలి సబ్ డివిజన్ ఉప సంచాలకులు విజయ ప్రసాద్, భీమిలి మండల శాఖ అధికారి బి 92 కోమలి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

1వ పేజీ తరువాయి

కారు లేదు కాన్వాయి లేదు

చేరిందని ఇప్పుడు కాస్త వరద తగ్గడంతో సాంత్వన చేశారనిపించి ఆ ప్రాంత ప్రజలు చెప్పారు. సెలెటర్ నుంచి కాస్త వెళ్లలేని పరిస్థితుల్లో కాన్వాయి పక్కన పెట్టి తెలిసి ఎక్కి ముందుకు కదిలారు. దారి పొడవునా బాధితులలో మాట్లాడారు. అదే తేనెపిట్ట జళ్లంపుడి వెళ్లి అక్కడ బాధితులను కలిసి ప్రజలకు అందుతున్న వరద సాయంపై తెలుసుకున్నారు. అక్కడి నుండి వారే కాబట్టి, సైనిక అధికారి కాబట్టి, కండ్రిక ఇన్చార్జి రంగ రవి కు చెప్పుడు. అక్కడికి తన కాన్వాయి రావడంతో అక్కడి నుంచి కారు ఎక్కి కలెక్టర్ కార్యాలయానికి చేరుకున్నారు. ఈ విధంగా దాదాపు నాలుగున్నర గంటల పాటు సిపిం అప్పి ప్రాంతాల్లో తేనెపిట్ట ప్రయాణం చేశారు. పలు ప్రాంతాల్లో బాధితుల సమస్యలు విన్న సిపిం అధికారులను సిపిం వార్తానిక ఇచ్చారు. సమస్యలను లోపం కారణంగా వేగంగా సాయం అందజేసేదనిపిస్తూ అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. అధికారుల్లో బాధ్యత, భయం తీసుకురావాలనే కారణంతోనే తాను స్వయంగా మామూల రోజులాగా అప్పి ప్రాంతాల్లో తిరుగుతున్నట్లు సిపిం తెలిపారు.

అధికారులు బాధ్యత, మానవీయతలతో పనిచేయాలని సిపిం అన్నారు. సరిహద్దు అవర ప్యాకెట్ల పంపిణీపై ఎందుకు చేరవేయడం లేదని అధికారులను ప్రశ్నించారు. వీరు తగ్గని ప్రాంతాల్లో ప్రజలు పునరావాస కేంద్రాలకు రావాలని సూచించారు. సెలెటర్ సెంటర్ లో బయలు చేసిన ముఖ్యమంత్రి మళ్ళీ వెనక్కి వచ్చినది అధికారులు కాన్వాయి ను అక్కడే ఉంచారు. అయితే సిపిం అక్కడి రాకపోక ఏ ప్రాంతానికి వచ్చినా తెలియకపోవడంతో కాన్వాయి ను పలు బోక్సులు తిప్పారు. ప్రతి ప్రాంతాన్ని చూడాలని సాధ్యమైనంత ఎక్కువ సుందరి కలవానిని సిపిం భావించారు. దీంతో అనేక ప్రాంతాల్లో నాలుగున్నర గంటల పాటు ఆయన పర్యటన తేనెపిట్టనే సాగింది. మధ్యాహ్నం భోజనం కూడా చేయకుండా సిపిం వరద బాధిత ప్రాంతాల్లోనే పర్యటించారు. అనంతరం సాయంత్రం 5 గంటలకు వరద ప్రాంతం నుంచి బయటకు వచ్చారు. సెలెటర్ వద్ద వరద ప్రాంతంలో అడుగు పెట్టిన ముఖ్యమంత్రి పలు బోక్సు పర్యటించి రామవేల్పాడు పంపిన సమీపంలో సాదారణ ప్రాంతానికి చేరుకున్నారు. సిపిం అక్కడికి వచ్చే సరికి ఆయన కాన్వాయి కూడా ఆ ప్రాంతానికి రాలేదు. దీంతో మరొకరికే దూరం అయిన తేనెపిట్టనే ముందుకు సిపిం బోక్సు పర్యటించి రామవేల్పాడు అందుకున్న కాన్వాయి అక్కడికి చేరుకోవడంతో అక్కడ నుంచి తన వాహనంలో విజయవాడ కలెక్టర్ కార్యాలయానికి చంద్రబాబు చేరుకున్నారు. ఈ నాలుగున్నర గంటల పర్యటనలో ఎక్కిడిక్కడ అధికారులకు అనేకాలు, సూచనలు ఇస్తూ ముందుకు సాగారు. సిపిం తో పాటు విజయవాడ పోలీస్ కమిషనర్ కూడా పర్యటించారు. వరద కారణంగా ఇతర వాహనాలు వెళ్లే అవకాశం లేకపోవడంతో సిపిం పెక్కుగంటల్లోనే కొంత మంది సిబ్బంది మళ్ళీ ముఖ్యమంత్రికి వెళ్లగలిగారు. ప్రభుత్వ వెళ్లగా రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రిగా చంద్రబాబు సహాయక చర్యలపై అధికారుల జారీ చేయడమే కాకుండా... అవి అచరణలో అందుకున్నాయా లేదా అనే విషయాన్ని స్వయంగా పరిశీలించేందుకు అధికారుల్ని సమన్వయ పరిధిగానికి సిపిం చొరవ చూపిస్తుండటం చూసి వరద బాధితులే ఆశ్చర్యపోతున్నారు.

సమాఖ్య మార్చి లంటే మార్చి ముందుగా మనతోనే మొదలవ్వాలి

ఆంధ్ర విశ్వ విద్యాలయం ను పూర్తిస్థాయిలో మరల ఉన్నత కళాశాల నిలబెట్టే విధంగా కూటమి ప్రభుత్వం కార్యక్రమాల చేస్తుందని అన్నారు. ఆశాంకుక శక్తులకు దూరంగా విశ్వ విద్యాలయాలను ఉంచాలని అన్నారు. విశ్వవ్యవస్థను జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవలసిన అవసరం ఉందని అన్నారు. చేతం యొక్క ఉన్నతి అనేది విద్యార్థుల నడచడిక పైన ఆధారపడి ఉంటుందని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆంధ్ర విశ్వ విద్యాలయం ఎన్ఎస్ఐసీ మరయు ఎన్ సి సి విద్యార్థుల నిర్వహించిన గ్రీన్ ర్యాలీ కార్యక్రమాన్ని తెలుతా ఉప ప్రాంతం అయి. ఈ కార్యక్రమంలో విద్యార్థులు ఉపనలవరి అధికారి జి కేశవరావు రాష్ట్ర ప్రసంగించారు.

వరద సహాయక చర్యలలో పాల్గొనేందుకు జీమిలిపిన్ బృందం విజయవాడకు పయనం

విశాఖపట్నం, పెన్సిలెన్ 3: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆదేశాల మేరకు వరద సహాయక చర్యలలో పాల్గొనేందుకు జీమిలిపిన్ బృందం విజయవాడకు తనతోపాటు ప్రయాణించడం జరిగినదని జీమిలిపిన్ కమిషనర్ పి.నంపల్ కుమార్ ముంగళవారి పత్రికా ప్రకటన ద్వారా తెలిపారు.



భారీగా రైతు రద్దు రైల్వే స్టేషన్లో ప్రయాణికులకు చుక్కలు!

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో భారీ వర్షాలు, వరదల నేపథ్యంలో రైల్వేశాఖ అధికారులు అప్రమత్తమయ్యారు. విశాఖ నుంచి విజయవాడ మీదుగా, అక్కడ నుంచి హైదరాబాద్ వెళ్లే రూట్ల పూర్తిగా పట్టాల్పైనే వర్షపు నీరు నిండిపోవడంతో ఎక్కడి రైల్వే అక్కడే నిలిచిపోయాయి. దీంతో అటు ప్రయాణికులు, రైల్వే సిబ్బంది నానా అవస్థలు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఈ క్రమంలోనే దక్షిణ మధ్య రైల్వేలోని విజయవాడ, సికింద్రాబాద్ దివిజన్ల పలు రైల్వే ట్రాక్లు చెల్లెత్తిస్తూ నేపథ్యంలో అయి మార్గంలో రైల్వే రద్దు చేసిపట్టు రైల్వే అధికారులు తెలిపారు. దీంతో ఒకటి, రెండు రైల్వే రావడంతో కిటకిటలాడాయి. రైల్వే రద్దు విషయం తెలియక వచ్చిన కొందరు ప్రయాణికులు మాత్రం ఎటు వెళ్లాలి అనే సందేహంలో ఉండిపోయారు.



గదావరి ఎక్స్ప్రెస్, గోపల్ రత్న ఎక్స్ప్రెస్ రద్దు చేయబడింది. వీలైనంత వరకు రైల్వే పునరుద్ధరించే కార్యక్రమం చేపట్టిన ప్రయాణికులకు తెలిపారు. నూర్పల్లి ఎన్ ఎక్స్ప్రెస్ రద్దు, చెన్నై పెంట్ల నుంచి బయలుదేరే రైలు ఎంజిఆర్ చెన్నై పెంట్ల మీ పూర్తి ఎక్స్ప్రెస్ రైల్వే కేంద్రం రద్దు చేయబడింది. సికింద్రాబాద్ నుంచి బయలుదేరే రైలు సికింద్రాబాద్ నుంచి సైలెంట్ ఎన్ఎక్స్ప్రెస్ రద్దు, సైలెంట్ మీ సికింద్రాబాద్ ఎక్స్ప్రెస్ అనేది 4వ సైలెంట్ నుంచి బయలుదేరుతుంది. సికింద్రాబాద్ మీ విశాఖపట్నం దురంతో ఎక్స్ప్రెస్ 2వ సికింద్రాబాద్ బయలుదేరుతుంది అన్నారు.

బిబిటి బాంబే ప్లస్ మెంట్

బిబిటి బాంబేలో ప్లస్ మెంట్-2024 ముగియింది. సగటు దాక్షిణ్య ప్యాకేజీ రూ.23.5 లక్షలతో గత ఏడాది కంటే (రూ.21.8 లక్షలు) స్వల్ప పెరుగుదల కనిపించింది. ఈ అవర్షంలో ఏడాదికి రూ.4 లక్షల కంటే తక్కువ వేతనం కూడా ఉండటం పరిశ్రమకు ఆందోళన కలిగించే అంశం. 10 మంది విద్యార్థులు రూ.4 లక్షల నుంచి రూ.8 లక్షల వరకు జాబ్ అవకాశం అంగీకారం తెలిపినట్లు బిబిటి వెల్లడించింది. సగటున ప్యాకేజీ 7.7 శాతం పెరిగినప్పటికీ గత ఏడాదిలో పొలిస్తే క్యాంపస్ ట్రైన్లో తక్కువ మంది విద్యార్థులు ఉద్యోగాలు దక్కించుకున్నట్లు ప్రీమియర్ ఇన్స్టిట్యూట్ నెవేడిక్ వెల్లడించింది. వివిధ కంపెనీల నుంచి మొత్తం 558 మందికి జాబ్ అవర్షం

దేవుడి దయ వల్ల పెద్ద ప్రమాదం తప్పింది: డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్



కూతా పొల్లివారు. ఈ సందర్భంగా పవన్ కల్యాణ్ మాట్లాడుతూ, గత ప్రభుత్వం తీసు వచ్చే ఇబ్బంది వరదలు, ఇబ్బందులు వచ్చాయని అన్నారు. దేవుడి దయ వల్ల పెద్ద ప్రమాదం తప్పిందని అన్నారు. ఇంకా 12 వేల శ్యాపిన్లు వరద వచ్చి ఉంటే ఉపాధినిరసన ప్రమాదం జరిగి ఉండేదని అభిప్రాయపడ్డారు. తెలంగాణలోనూ భారీ వర్షాలు వడతం, అక్కర్లించి నీరు ఏసి వైపుకు రావడం వల్ల వరద పరిస్థితులు తలెత్తాయని పవన్

వివరించారు. విజయవాడ ఇంత తీవ్రంగా వర్షపాతానికి కారణం... గత ప్రభుత్వం తగిన చర్యలు తీసుకోవడమేలేనని అన్నారు. ప్రాజెక్టుల విషయంలో గత ప్రభుత్వం పైకొని ఏమాత్రం ఆకాదాయోగ్యం కాదని విమర్శించారు. ప్రాజెక్టుల పట్ల పూర్తి నిర్లక్ష్యం ప్రదర్శించారని ఆరోపించారు. ప్రాజెక్టుల్లో చిన్న చిన్న లాక ఉన్న కూడా విస్మయించారని దృఢాభిప్రాయపడ్డారు. తమ ప్రభుత్వం రెండువందల సహాయక చర్యల్లో నిమగ్నమైంది, పన్నెండు ప్రాంతానికి కూడా ఒక జపిని అధికారిని నియమించి సహాయక చర్యలను ముందుకు తీసుకుంటున్నారని పవన్ కల్యాణ్ చెప్పారు. ఇది ఏవం తప్పు అని చర్చించడం కంటే, ఎంతమందికి ఇప్పుడు అవకాశం వందల అనే అంశానే తాము అక్కడికి ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నామని స్పష్టం చేశారు. విజయవాడలో వరద నీరు తగ్గగానే, భవిష్యత్తులో ఇలాంటి సమస్యలు రాకుండా ఏంచేయాలి? సెక్యూ ప్రణాళికతో ముందుకొస్తామని వివరించారు. అప్పుడే రైట్ కాలువలు, వరద కాలువల నిర్మాణంపై దృష్టిపారేస్తామని తెలిపారు. సిపిం చంద్రబాబుతో ఈ విషయంపై చర్చిస్తున్నామని పవన్ వెల్లడించారు.

Advertisement for a movie or event, featuring a star and text in Telugu.

Advertisement for a movie or event, featuring a star and text in Telugu.

తెలుగు రాష్ట్రాలకు భారీ వరద సాయం ప్రకటించిన హీరో మహేశ్ బాబు



ఇటీవల కుదిన భారీ వర్షాలకు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచి అధికారికంగా అవకాశం తెలిపినది. ఆంధ్రప్రదేశ్లో విజయవాడ, తెలంగాణలో అమర్ నల్గొండ పట్టణాలు మునుపేప్పుడూ ఎదుగు వరదలతో కల్లబడిపోయాయి. అక్కడి నుంచి నివాసితులు కూడా... దీంతో తెలుగు వీటి సెలెబ్రిటీలు భారీ ఆర్థిక విరాళాలను ప్రకటిస్తున్నారు. ఈ బాబిలారో మారత స్టార్ మహేశ్ బాబు కూడా చేశారు. రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలకు కలిపి ఆయన రూ.1 కోటి విరాళాన్ని ప్రకటించారు. ఇరు తెలుగు రాష్ట్రాలను వరదలు తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తున్న నేపథ్యంలో ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాల సిపిం రిలీఫ్ ఫండ్లకు తాను రూ.50 లక్షలు చొప్పున విరాళం ఇస్తున్నట్లు మహేశ్ బాబు సోషల్ మీడియా ద్వారా వెల్లడించారు. వరద ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో తక్షణ సహాయక చర్యలు అందించడానికి, వరద ప్రాంతాల పునరుద్ధరణ విషయంలో ఇరు రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు చేపడుతున్న చర్యలకు సమర్థిగా మద్దతు ఇధామంటూ మహేశ్ బాబు విలుపునిచ్చారు. ప్రభుత్వాల ప్రయత్నానికి ప్రతి ఒక్కరూ సహకరించాలని తాను అభ్యర్థిస్తున్నారని, మనమంతా ఈ సంగతాన్ని అధిగమించి మరింత బలంగా పుంజుకోవాలని అభిలాషిస్తున్నట్లు మహేశ్ బాబు పేర్కొన్నారు.

రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలకు బాలకృష్ణ విరాళం

భారీ వరదల కారణంగా ఇరు తెలుగు రాష్ట్రాల తీవ్రంగా నష్టపోయాయి. ఈ నేపథ్యంలో వరద బాధితులను ఆదుకునేందుకు చిత్ర పరిశ్రమ ముందుకు వచ్చింది. ఇప్పటికే పలువురు సెలెబ్రిటీలు విరాళాలను ప్రకటించారు. తాజాగా సందమూర్ బాలకృష్ణ కూడా తన పంతుగా భారీ విరాళాన్ని ప్రకటించారు. వీటి సీఎం సహాయనిధికి రూ. 50 లక్షలు, తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధికి రూ. 50 లక్షలు అందిస్తున్నారని తెలిపారు. ప్రస్తుత విపత్తుర పరిస్థితుల్లో బాధాతప్త పూర్వాయంలో ఈ సాయాన్ని అందిస్తున్నామని చెప్పారు. రెండు రాష్ట్రాల్లో త్వరలోనే సాధారణ పరిస్థితులు నెలకొనాలని ఆ భగవంతుడిని ప్రార్థిస్తున్నానని తెలిపారు. మరోవైపు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలకు జూనియర్ ఎన్టీఆర్ రూ. 50 లక్షల చొప్పున... సిద్ధి బామ్మగర్ల రూ. 15 లక్షల చొప్పున... మరో హీరో విష్ణుగర్ల రూ. 5 లక్షల చొప్పున విరాళం ప్రకటించారు.



విశాఖ సమాచారము

కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించింది

సెంట్రల్ గవర్నమెంట్ "మీ ఇంటిలో OPD" అంధుడి (అంధ వాళ్ళు) కి పాఠశాలలో చేసుకొని ఇంటిలో ఉండి చక్కని పాఠశాల పాఠశాల.

జాతీయ నంది పురస్కారానికి ఎంపికైన యుగ ప్రసాద్ పండా



విశాఖపట్నం: గౌరవ మండలం జాతీయ నంది పురస్కారం గ్రహించిన యుగ ప్రసాద్ పండా కళాకారి.

క్షతగాత్రునికి ఆర్థిక సహాయం

విశాఖ సమాచారం (భీమవరపుం): రోడ్డు ప్రమాదం లో గాయపడి మరణించిన పరిమితమైన ఓ వ్యక్తికి "పాట్" ఆర్థిక సహాయం అందజేసేందుకు మంగళవారం ఆర్థికం గా యిబ్బందులు పడుతున్న క్షతగాత్రుడు పెక్ ఆర్ట్ గవర్న గవర్న లో జరిగిన కార్యక్రమం లో పాల్గొన్న ప్రతినిధులు.



జీవీఎంసీలకి 64 పంచాయతీలు



ప్రస్తుత పన్నుల మో వద్దకు ఉండేలా ప్రతిపాదన భాగస్వామి ఎయిర్ పోర్టులో కరవేగంగా అభివృద్ధి గ్రామీణ ప్రాంత ముఖ్య నేతలతో భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా

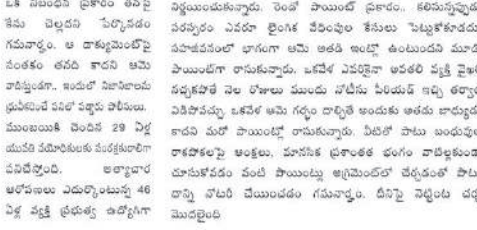
భీమిలి, సెప్టెంబర్ 3: భీ సగర్వా అనుకుని న్యాయమని, ఇది ఒక్క జీవీఎంసీ పరిమితం ఉన్న గ్రామీణ ప్రాంతాల జీవీఎంసీలో కాదని వివరించారు. ఈ ప్రక్రియ విలీనం కావడం వల్ల త్వరలోనే అభివృద్ధి తన చిందడానికి అవకాశముంటుందని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు అన్నారు.

భీమిలి ప్రాంతం లో వ్యవసాయం శాస్త్ర వేత్తలు పర్యటన

విశాఖ సమాచారం, భీమవరపుం: సెప్టెంబర్ 3: భీమిలి మండలం పలు గ్రామాలలో మంగళవారం వ్యవసాయ శాఖ కు చెందిన శాస్త్రవేత్తలు పర్యటించారు.

సహజవనానికో అగ్రిమెంట్, విడిపోవడానికి నోటిస్ పీరియడ్

తనను పెళ్లి చేసుకుంటానని మొదట చేయడమే కాకుండా తనపై చేయవచ్చు ఆర్థికాధికారికి పాల్గొన్నందుకు ఓ వ్యక్తిపై యువతి కేసు పెట్టింది.



5 నుంచి జిల్లాలో భారీ వర్షాలు

వరద ప్రమాదాన్ని ముందే గుర్తించాలి అప్రమత్తంగా ఉండాలని కలెక్టర్ ఆదేశం



విజయనగరం, సెప్టెంబర్ 03 : ఈ నెల 5 నుంచి 7వ తేదీవరకు జిల్లాలో భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని, అలాగే బంగాళాఖాతంలో మరో అల్పవీధం కూడా ఏర్పడే అవకాశం ఉందని జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ బిఆర్ అంబేద్కర్ తెలిపారు.

ప్రస్తుతం ఉన్న పన్నుల విధానం కొనసాగేలా కృషి చేస్తాం - ఎం ఎల్ ఓ గంటా

విశాఖ సమాచారం భీమవరపుం: అందుబాటులోకి వస్తే భీమిలి సెప్టెంబర్ 3: జీవీఎంసీ సరిహద్దు, గ్రామీణ ప్రాంతాలలో ప్రస్తుతం అమలవుతున్న పన్నుల విధానం మరో 10 ఏళ్లవరకు కొనసాగేలా కృషి చేస్తామని భీమిలి ఎం ఎల్ ఓ గంటా శ్రీనివాసరావు స్పష్టం చేశారు.

విశ్రాంత ఉపాధ్యాయునికి ఘన సత్కారం

విశాఖ సమాచారం, భీమవరపుం: సెప్టెంబర్ 3: స్థానిక జీవీఎంసీ పాల్గొన్న క్రిమియలు ఉన్నత పాఠశాల లో ప్రధానోపాధ్యాయుని విధులు నిర్వహించి ఉద్యోగ విరమణ చేసిన దిట్టి సింహారం కు సత్కారం నివేదించారు.



పచ్చి కాబ్బరి తింటున్నారా?



చాలామంది కొబ్బరిని ఇష్టంగా తింటారు. కొబ్బరిని పంటకాలంలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. కొబ్బరిని పచ్చడిగానూ, కూరలలోనూ, స్వీట్లు తయారీలోనూ వివిధ విధాలుగా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు అయితే కొబ్బరిని తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిటి? పచ్చి కొబ్బరి తింటే ఎటువంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి

, కొబ్బరికాయ యొక్క ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు, అది మన శరీరానికి అందించే న్యూట్రీషన్ ను తెలుసుకోవలసిన అవసరం ప్రతి ఒక్కరికీ ఉంది. ఈ క్రమంలో కొబ్బరి తినడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్యం ముఖ్యమైన ఆహారమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ప్రస్తుతం మనం తెలుసుకుందాం.

పచ్చి కొబ్బరితో గుండెకు ఆరోగ్యం

పచ్చి కొబ్బరి తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. మన గుండె ఆరోగ్యానికి కావలసిన ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు పచ్చికొబ్బరిలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. మన కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను మెరుగుపరచడంలో పచ్చికొబ్బరి ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. ఇది మన గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. పచ్చి కొబ్బరి తినడం వల్ల శక్తి శ్రేయ మెరుగుపడుతుంది.

పచ్చి కొబ్బరితో శక్తి వ్యవస్థ మెరుగు

మన శరీరంలో ఎన్ని లీటర్ల రక్తం ఉంటుంది?

రక్తం యొక్క ప్రధాన విధులు: **అక్సిజన్ రవాణా:** ఉపరితత్వం నుండి శరీరంలోని అన్ని కణాలకు అక్సిజన్ తీసుకువెళుతుంది. **కార్బన్ డయాక్సైడ్ రవాణా:** శరీర కణాల నుండి ఉపరితత్వాలకు కార్బన్ డయాక్సైడ్ను తీసుకువెళుతుంది. **పోషకాల రవాణా:** శరీరమైన ఆహారం నుండి వచ్చే పోషకాలను శరీర కణాలకు అందిస్తుంది. **హార్మోన్ రవాణా:** గ్రంథుల నుండి విడుదలయ్యే హార్మోన్లను శరీరంలోని వివిధ భాగాలకు తీసుకువెళుతుంది. **వ్యర్థాల తొలగింపు:** శరీరంలోని వ్యర్థాలను మూత్రవీణాలకు మరియు కాలేయం వంటి అవయవాలకు తీసుకువెళుతుంది. **లోగ నిరోధక శక్తి:** శరీరాన్ని సురక్షమణ నుండి రక్షించడానికి సహాయపడే శ్వేత రక్త కణాలను కలిగి ఉంటుంది. రక్తం గడ్డకట్టడం: గాయాలు అయినప్పుడు రక్తస్రావం ఆగిపోయేలా చేస్తుంది. మునిషి శరీరంలోని రక్తం పరిమాణం వయసు, బరువు, లింగం వంటి అనేక కారకాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒక

సగ్గుబియ్యం ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే జరిగే అద్భుతాలు

సగ్గుబియ్యంలో కొన్ని ప్రాతీకృత, ప్రాచీన, విటమిన్ సి, క్యాలియంతో పాటు విటమిన్ బి, ఫోలేట్, పైలర్, జింక, ప్రోటీన్, ఇరవే వంటి పోషకాలు సగ్గుబియ్యంలో ఉంటాయి. మన శరీరానికి కావలసిన ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. సగ్గుబియ్యాన్ని దీని రూపంలో తీసుకున్నా మన శరీరానికి కావలసిన ఎనర్జీ వస్తుంది. **బరువు తగ్గడంలో సగ్గుబియ్యం ఔట్** సహజంగా బరువు తగ్గడంపై సగ్గుబియ్యాన్ని చాలామంది ఆసక్తిగా ఉన్నారు. సగ్గుబియ్యం లో కొవ్వు పదార్థాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. బరువు తగ్గటానికినే వారు తరచూ సగ్గుబియ్యం వాడడం వల్ల శరీరంలో కొవ్వు శాతం తగ్గుతుంది. సగ్గుబియ్యాన్ని బాగాగా తీసుకుంటే లోగడం వల్ల శరీరంలో వేడి తగ్గుతుంది. అంతే కాదు శక్తి సమస్యలు ఉన్నవారికి కూడా సగ్గుబియ్యం మంచి ఆహారం.

కందరాలకు బలం ఇస్తుంది, బీజ్ తగ్గుస్తుంది

సగ్గుబియ్యం లో కొద్దియం ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల అది బీజ్ కంట్రోల్ చేస్తుంది. కందరాలను బలోపేతం చేస్తుంది. సగ్గుబియ్యం గాస్ట్ సమస్యలను తగ్గించే తగ్గుస్తుంది. సగ్గు బియ్యంతో మంచి శక్తి వస్తుంది. మన శరీరంలో ఎనర్జీ రేపర్వ సగ్గుబియ్యంతో పెరుగుతాయి.వెరేనాలు అయినప్పుడు సగ్గు బియ్యం తీసుకుంటే తక్షణమే ఉపశమనం లభిస్తుంది.

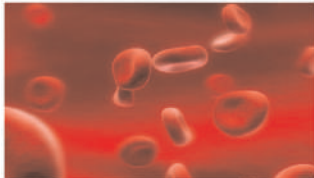
పచ్చి కొబ్బరిలో డైటరీ ఫైబర్ ఉంటుంది ఇది మన జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది అంతేకాదు మన పెగుల ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. పచ్చి కొబ్బరి మన శరీరంలో నీటి శాతం కోల్పోకుండా చేస్తుంది. పచ్చి కొబ్బరిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ శరీరంలోని వ్యర్థాలను బయటకు పంపి శరీర జీవ ప్రక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి.

పచ్చి కొబ్బరిలో పుల్ పోషకాలు

పచ్చి కొబ్బరిలో విటమిన్ సి, విటమిన్ బి, విటమిన్ సి, టయామిన్, రైబో ఫ్లేవిన్, నియాసిన్, కాలియం, కార్బోహైడ్రేట్స్, ఇరవే ఉంటాయి. శరీరంగా కొబ్బరిని ఆహారంలో తీసుకునే వారికి మలబద్ధకం, బైరాయిడ్ సమస్యలు దూరంగా ఉంటాయి. పచ్చికొబ్బరిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల శరీరానికి కావలసిన శక్తి అందుతుంది. కొబ్బరిలో ఉండే పోషకాలు మన శరీరంలోని అవయవాలకు చురుగ్గా పనిచేయడానికి దోహదం చేస్తాయి.

కొబ్బరితో చర్మ ఆరోగ్యం

పచ్చి కొబ్బరి మన చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా దోహదం చేస్తుంది. మన చర్మం పొక్కి గా ఉంటేలా చేస్తుంది. బరువు తగ్గుటకును వారికి కూడా పచ్చి కొబ్బరి మంచి ఆహారం. కనుక కొబ్బరిని ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవటం దానిలోని పోషకాలను శరీరానికి అందించటం అన్నలు మర్చిపోకుండు.



నగటు పయోజనమిది శరీరంలో 7-8 లీటర్ల రక్తం ఉంటుంది.బరువు ఎక్కువగా ఉన్న వారిలో రక్తం పరిమాణం కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. పిల్లలలో రక్తం పరిమాణం తక్కువగా ఉండి, వయసు పెరిగే కొద్దీ పెరుగుతుంది.సాధారణంగా పురుషులలో స్త్రీల కంటే రక్తం పరిమాణం ఎక్కువగా ఉంటుంది. **రక్తం యొక్క ప్రాముఖ్యత:** రక్తం మన శరీరంలోని అత్యంత ముఖ్యమైన ద్రవం. ఇది అక్సిజన్, పోషకాలు, హార్మోన్లు మొదలైన వాటిని శరీరమంతటా చేరవేయడంలో, వ్యర్థ పదార్థాలను తొలగించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

మెదడు చురుకుదనానికి సగ్గుబియ్యం

జ్వరం, విరేచనాలు, ఇతర అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నప్పుడు సగ్గుబియ్యాన్ని బావ రూపంలో తీసుకుంటే చాలా మంచిది. సగ్గుబియ్యం లోని విటమిన్ కే మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. మెదడును చురుగ్గా పని చేసేలా చేస్తుంది. సగ్గుబియ్యాన్ని ఆహారంగా చేసుకుంటే చాలా అనారోగ్య సమస్యలు పరిష్కారమయి బోధించు లాభాలు కలుగుతాయని శైలిమయస్ చెబుతున్నారు.

ఆరోగ్యాన్ని ఆహారం అన్నర మరలించడం ఎన్నో పోషకాలతో కూడుకున్న సగ్గుబియ్యాన్ని తప్పనిసరిగా ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోండి. ఆరోగ్యాన్ని ఆహారం అన్నర మరలించడం, మంచి ఆహార అంశాన్ని కూడా మన ఆరోగ్యానికి దోహదం చేస్తాయి.



చక్కెర తినటం మానేస్తే శరీరంలో వచ్చే మార్పులు

ప్రతిరోజు మనం తినే ఆహారంలో చక్కెర భాగం అయిపోయింది. కానీ అది ఆరోగ్యానికి చాలా హాని చేస్తుంది. చక్కెర తినడం ఏమాత్రం మంచిది కాదు. చక్కెరను పూర్తిగా మానేస్తే మన శరీరంలో చాలా మంచి మార్పులు వస్తాయి. చాలామంది ఉదయం నిద్ర లేచడమే టీ కాఫీలతో ప్రారంభిస్తారు, ఈ టీ కాఫీలలో చక్కెర చేసుకుంటారు. అయితే చక్కెరకు బదులుగా బెల్లం ఉపయోగిస్తే మంచిది.

చక్కెర పూర్తిగా మానేస్తే ప్రయోజనాలు

ఇది మీకు ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తుంది. చక్కెర అనారోగ్యాన్ని ఇస్తుంది . చక్కెర పూర్తిగా తినడం మానేయడం వలన బరువు తగ్గుతారు. నోటి ఆరోగ్యం మెరుగువుతుంది. బాగా చక్కెర పదార్థాలు తినేవారి నోటి ఆరోగ్యం పాడవుతుంది. చక్కెరను మానేయడం కారణంగా అధిక రక్తపోటు అడుపుకోలే వస్తుంది. గ్రై స్ట్రెస్స్ వంటివి కూడా శరీరంలో చేరకుండా ఉంటాయి

చక్కెర మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది

చక్కెర మానేయడం వల్ల డయాబిటీస్ వల్ల అవకాశం చాలా పరకు తగ్గుతుంది. చక్కెర తినకపోవడం వల్ల మానసిక స్థితి కూడా బాగుంటుంది. చక్కెర మానేస్తే మూడి స్వేచ్ఛ రుచుండా ఉంటాయి. అంతే కాదు గ్యాస్ట్ సమస్యలు,

మలబద్ధకం, పొట్ట ఉబ్బడం వంటివి కూడా రుచుండా ఉండాలంటే మనం తినే ఆహారంలో చక్కెర లేకుండా చూసుకోవాలి.

చక్కెర లేకుండా జీవితంలో మార్పుకొన్ని మంచి ఆరోగ్యాన్ని అందించుతుంది

చక్కెర తినకుండా మానేయడం వల్ల శరీరంలో శక్తి స్థిరంగా ఉంటుంది. మన శరీర శక్తి స్థాయిలు పడిపోకుండా ఉంటాయి. మనకు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. మన శరీరానికి హాని చేసే తీవ్ర చక్కెరను పూర్తిగా మానేసి జీవితంలోని రియల్టీ నేలాలను



అనుభవించండి. చక్కెర కు గుడి లై చెప్పి జీవితంలో మార్పుకొన్ని మంచి ఆరోగ్యాన్ని అనుభవించండి.

శరీరంలో ఐరన్ తగ్గుకోవడం ఎలా గుర్తు వట్టాలి

మీకు తరచుగా అలసిపోయిన బాధనే కలుగుతుందా? క్వాస్ తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఎదురవుతుందా? మీ గుండె దప్పుడు మీకే నిసిసిస్తుందా? లేక మీరు పొలిపోయినట్లు కనిపిస్తున్నారని మీ స్నేహితులు అంటున్నారా? ఈ లక్షణాలు మీలో కనబడితే మీరు ఐరన్ లోపం లేదా ఐరన్ డెఫిషియన్సీ ఎనిమియాతో బాధపడుతున్నారని అర్థం. ప్రపంచ జనాభాలో 30 శాతానికి పైగా ఎనిమిక్ (రక్తహీనత)లో బాధపడుతున్నారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్ఎం) తెలిపింది.

శరీరంలోని ఎర్ర రక్త కణాలలో ఖనిజాల లోపం వల్ల ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. దీనివల్ల కణాలకు ఆక్సిజన్ తరచుగా చేరుతుంది.

ఐరన్ డెఫిషియన్సీ ఎనిమియా అనేది చాలా సాధారణ పాదపాతర దుగ్గత

ఐరన్ డెఫిషియన్సీ ఎనిమియాను స్వీయ నిర్ధారణ చేయకూడదు. దీనికి సొంత డిగ్రీ పనికిరారు. ఐరన్ తగ్గుదలకూ ఎక్కువగా ఈ ఖనియాన్ని తీసుకోవడం వల్ల కూడా శరీరానికి హాని కలుగుతుంది.

అధిక మోతాదులో ఐరన్ వల్ల కాలేయం పాదపుతుంది.



ఇతర సమస్యలు కూడా వస్తాయి. ఒకవేళ కింద పేర్కొన్న లక్షణాలు మీకు కనిపిస్తే వైద్యుణ్ణి సంప్రదించి లోగ నిర్ధారణ చేసుకోవాలి.

అతిగా అలసట, బలహీనంగా మారడం, ఊపిరి తీసుకోవడం ఇబ్బంది, గుండె చేగంగా కొట్టుకోవడం, దర్శన పొలిపోవడం

ఇవన్నీ ఐరన్ లోపం వల్ల సాధారణంగా కనిపించే లక్షణాలని బ్రిటిష్ ఎన్వోహెచ్ఎస్, మయో క్లినిక్ పేర్కొన్నాయి.

ఇవే కాకుండా కొన్ని అసాధారణ లక్షణాలు కూడా కనబడతాయి. అవేంటంటే,తలనొప్పి, నైకం, తల తిరుగుట, నాలుక వాపు లేదా నాలుక నొప్పి, జుట్టు ఉంటుంది, తల చురుకుదనం లేదా యల్లినప్పుడు మరంత ఎక్కువగా వెంట్రుకు రాలిపోతాయి.

పేదర్, ఐన్ వంటి ఆహారాల పదార్థాలను తీసాలనే కొరిక కలుగుతుంది. నోటిలో నొప్పి కూడిన పుండ్లు (అబ్జర్షన్), గడ్డె స్పార్క్ అకారంలోకి మారడం లేదా పెరు సుగా అవ్వడం, రిస్కెలిన్ రిగ్గి సెంట్రిమె, అంబి అడేషివగా ఉండి క్యాన్సర్ కనిపించడం,ఐరన్ డెఫిషియన్సీ ఎనిమియా తల్లితల్లిదండ్రులకి విధిస్తూ కారణాలు ఉన్నాయి. అందులో ఒకటి, మనం తీసుకునే ఆహారంలో ఐరన్ లేకపోవడం. మన శరీరం స్వతహాగా ఈ ఖనియాన్ని ఉత్పత్తి చేయలేదు.

ముదురు అనవచ్చు మీరు సహజ వనరుల నుంచి ఐరన్ను పొందాలని అనుకుంటే ఏం చేయాలి?

పచ్చి క్యాబేజీలో ఐరన్ ఖనిజం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుబాటులో ఉన్న ఐరన్ను పొందాలంటే పచ్చి క్యాబేజీ తినడం చాలా మంచిది. ఒకవేళ దీన్ని ఉడికిస్తే క్యాబేజీలో అందుబాటులో ఉన్న



ఐరన్ శాతం తగ్గిపోతుంది. మరగిస్తే మరింత ఐరన్ను కోల్పోవాల్సి ఉంటుంది.

వారింజ పండ్ల తరహాలో క్యాబేజీలో కూడా విటమిన్ 'సి' నిటిలో కలిగిపోతుంది.

పుష్కలంగా ఉంటుంది. దాన్ని మరిగిస్తే విటమిన్ 'సి' నిటిలో కలిగిపోతుంది.

కాఫీ కాఫీ అగి తాగకండి

ఆహారంలో పాటు మీరు తీసుకునే పానీయాలు, ఆహారాన్ని తయారు చేసే వ్యక్తి కూడా శరీరం, ఐరన్ గ్రహించడంపై ప్రభావం చూపుతుంది.

దీన్ని ఉదాహరణలతో చూపాలని లండన్ కింగ్స్ కాటేజీ పోషకాహార శాస్త్రవేత్త పాల్ షెర్క్లెట్టో చూపారు. శరీరం ఎంత మేర ఐరన్ను శోషిస్తుందో చూపించడానికి మానవ పేగుల్లో సంభవించే రసాయన ప్రతిచర్యల గురించి అయిన వివరించారు.

అహారాన్ని జీర్ణం చేయడంలో ఎంజైములు ఎలా ప్రభావం చూపుతాయో అయిన ఆ పరిస్థితుల్లో చూపారు. శరీరం ఎంత మేర ఐరన్ను శోషిస్తుందో చూపించడానికి మానవ పేగుల్లో సంభవించే రసాయన ప్రతిచర్యల గురించి అయిన వివరించారు.

కేవలం బ్రెక్ ఫాస్ట్ సీరియల్(దావావా) తినడం కంటే, వాటితో పాటు ఆరెంట్ జ్యూస్ను కూడా తీసుకుంటే మీ శరీరం ఎక్కువ ఐరన్ను గ్రహిస్తుంది. ఎందుకంటే వారింజ రసంలో విటమిన్ 'సి' ఉంటుంది. ఈ విటమిన్, ఆహారం నుంచి ఐరన్ను సులభంగా గ్రహించేలా చేస్తుంది.

కానీ, మీరు బ్రెక్ ఫాస్ట్ సీరియల్తో పాటు కాఫీని తాగినట్లయితే, చాలా తక్కువ స్థాయిలో ఐరన్ను మీ శరీరం గ్రహిస్తుంది.

ఇలా ఎందుకు జరుగుతుందనే అంశాన్ని షార్క్ వివరించారు.

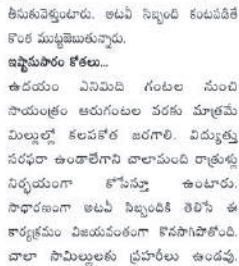
కాఫీలో పాలిఫినోల్స్ అనే రసాయనాలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి ఐరన్ను నిరోధించడంలో, ఆహారంలో ఐరన్ తక్కువగా కలిగిపోయేలా చేస్తాయని అయిన చెప్పారు.

ఒకవేళ సీరియల్స్ అనేవి మి ఆహారాల అయితే ఒక పిన్న గ్లాస్ వారింజ రసం లేదా ఒక వారింజ కాయను తినడం వల్ల మీ శరీరానికి ఎక్కువ ఐరన్ బాధపడుతుంది.

ఇలా జాగ్రత్త లేదా వారింజ తినడం వల్ల మీకు వెంటనే కాఫీ అనారోగ్యం కోరిక కూడా కలుగుతుంది. బ్రాకోలీ, కాలిఫ్లవర్, వాలర్లెస్ వంటి విటమిన్ 'సి' లో పాటు ఐరన్ కూడా ఉండే ఆకుకూరలు తినేవిప్పుడు కూడా ఇదే సూత్రం వర్తిస్తుంది.కానీ, విచిత్రం ఏంటంటే పాలకూర విషయంలో ఇది పూర్తిగా భిన్నంగా ఉంటుంది.పచ్చి పాలకూర కంటే ఉడికించిన పాలకూరలో 56 శాతం ఎక్కువ ఐరన్ ఉంటుందని షార్క్ కనుగొన్నాడు.పాలకూరలో అక్సలైట్స్ అనే సమ్మేళనాలు ఉంటాయి.

ఇవి సాధారణంగా ఐరన్ను అందించి ఉంటాయి."పాలకూరను ఉడికించినప్పుడు అక్సలైట్స్ సీటిలోకి విడుదల అవుతాయి. అప్పుడు పాలకూరలో ఇమిడి ఉన్న ఐరన్, శరీరం గ్రహించడానికి బిలుగా అందుబాటులోకి వస్తుంది" అని షార్క్ వివరించారు.

తోడేళ్లు కన్పిస్తే కాల్చేయండి:యోగి



సమస్యనుపైయున్నారు. అటు నిల్వబడి కంటపడేకే
కొక ముట్టమొదలునాగు.
ఇప్పుడునుకొకట..

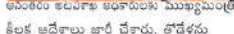
ఉదయం మొదలును గంటల నుంచి
సాయంత్రం ఆరుగంటల వరకు మార్గమే
మెల్లదో కలవకేక ఉండాలి. విద్యుత్తు
సరఫరా ఉండాలిని దాదాపుండు గంటలు
సర్దుయంగా కోసినట్లు ఉంటారు.
సాధారణంగా అటు నిల్వబడికి తెలిసి ఈ
కార్యక్రమం విజయవంతంగా కొనసాగిపోయింది.
దాదా సామెంతుకు ప్రధానం ఉంటుంది
ప్రధానో లోను ఉన్న వాటికి మెల్ల
యమమని వాడ్యక మహాంధరి. బయట
ఉన్నవానికి వాడ్యక ఉండదు. సాధారణంగా
సా మెల్లల పరిసరంలో అభివృద్ధి దుంగలు
కుచ్చోడే వేటిస్తారు. వీల దూనుకుని
ఉన్నవాటికి తెచ్చి కొయ్యంనుగని లాటికి లాటి
కరలింనుకుపిచారుంటారు. కరంలో ఈ
ప్రంశంలోకి సా మెల్ల సమీపంలో ఇలా
నిల్వలు బయటపడ్డాయి. బయట వాటిలో
తమనం సలబంమని యజమాని
వెంటనేకా ఆధిపతి మెల్లనుండిపాతకు
కలవ వ్యాపారిని పవెరెనా వెలల చిలాలో
పెట్టను కొనుగోలు చేసుకుని ఆనమయం
సమం ప్రయోగించిదామెల్లదు మంద పుట్ట
క్షేతంలో ముని రావనాని రూ. 5 వేలకి, ఇన్
పెట్టుకు ఆనమయం ఇచ్చేదామెల్లదు రూ.2
వేల వరకు ముమ్మూళ్లు సమర్పించుకొనాల్సి
వస్తాయని సమాచారం. అనకాపల్లి జిల్లాలో
ప్రస్తుతం అటు పిన్కొడం వెలలం 19 కాకం
మాత్రమే.
మెల్లలోనే సన్నింగ్

[illegible]

ఈ తీర్మానప్రకారం 'లోని విషయమున జరిగిన
తేదీకే గుంపు వేరేకాదు. గత కొన్ని
నెలలగా మహిళా ప్రాంతంలోని ఈ జిల్లా
వరుస దాడుల్లో పలువురు ప్రాణాలు
కోసం అర్పించిన 'అవసరం లేదని
చేపట్టినా, దాడులు మాత్రం ఆగలేదు. ఈ
క్రమంలోనే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఓ కేసు
నిర్వహించి తీసుకుంది. తేదీకే కన్నా
కాల్చేయాలని ముఖ్యమంత్రి
అధికారానికి అదేనాటి జూరీ. ఈ
మేరకు పలు అంగ్ల మీడియా కథనాలు
వెల్లడంరాలా.

మొదట ఆరు తేదీకేకే కూడిన గుంపు
వరుసకొందరి గుర్తింపిన అవసరం
అధికారులు. 'అవసరం లేదని
జాగ్రత్త ఇప్పటివరకు నాలుగు
పట్టుకున్నారు. మిగతా రెండింటి
అవసరంలేదు. పట్టుకున్నాడు
అని మాత్రం నిర్ణయించి, మరొకటి, తేదీకే
దాడులు కోసానానానా అప్పుడు
కొనుమార్చి రాత్రి కూడా తేదీకే
దాడులు చేసి గానానానా. ఇప్పుడు
తేదీకే దాడుల్లో 10 మంది మరణించి
దాడులు 30 మందికన్నా గానానానా
మృత్యువు తేదీకే మంది చిన్నారులు
వరకు గనుమార్చి.

ఈ క్రమంలోనే రాజాగా నీచం యోగ
అధికారుల అధికారుల అప్పుడు స్థాయి
సమానం పోయిన చోట, ఇందులో
'అవసరం లేదని' అధికారులు నివేదిక
వరుస ఇప్పుడు. తేదీకే నిర్ణయించి
తమ స్థానాలను మార్చుకుంటుంటుంటు
పట్టుకుంటున్నా మృత్యువు నివేదిక

[illegible]

రుద్రాక్షధార

నా ఎందుకు?

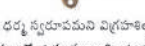
చిన్న ఎలాంటి ప్రయోజనం ఉండదని రుద్రాక్షను ధరిస్తే నీచభావాలు దగ్గరకు లింగపురాణం చెబుతోంది. త్రిపురాసురులను రావని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. 25గాని,



గంట ఎందుక

వాయిస్తారు?

గంట ఎందుకు వాయిస్తారు?

[illegible]

కావల్కి వ్యక్తి యందులో భగవదున్నట్టి ఆధారమైతే, మెల్లను చీకటిలో తరిమిననట్లు జ్ఞానం ఆజ్ఞానాన్ని తొలగిస్తుంది. ఆజ్ఞానం తగలని, చొర్యంకాని ఆజ్ఞానం నుండిగా భావించి వ్యక్తి వెలిగించిననట్లు స్వచ్ఛమైన అజ్ఞానంవలననే తుల్యమననగా భావించి పక్కే, పేలించిన లాంటి సందర్భాల్లో వ్యక్తిప్రజ్ఞలననే చేస్తుంది. దీనినాని వాడే శైలం, నెయ్యి మనలో వానమనీ, స్వాత్మహితం నున్నారాలన సంకేతం కాగా, ఆయందు పక్క ఆనందానానికి ప్రతీక. ఏమిటన్నా అది వ్యక్తికి చింతనకే దీపం వెలిగిస్తోలే అన్నప్పుడే వారిలోని మరలెన్నో వానలను తరిగి, ఆనందానందం తొలగిపోతుంది. దీపం వ్యక్తికి పడల్లునగా దీపమందొకం తమనానికే దీపం వ్యక్తికి పడల్లున నేర్యం నున్నా దీపం నీమనానైతే అని ప్రార్థిస్తూ దీపం వెలిగించాలి. ఆజ్ఞానాన్ని హరించి, జ్ఞానాన్ని ప్రసాదించి, ఆస్థిమంది నెద్దియమమేమనో తన్నున్న నున్నా దీనినికే నమస్కరించాలని భావం.

అయినానే నేనే నమ్మింది. ఇంకొక వూరి నుంచి వచ్చినాను. రాకన తక్కువ వయస్సు వైతే ఉత్తరం ఇంటిలో దాగుచు, మనసు నిలబెట్టేటట్లు నిలబడతే ప్రాణనాశనం ఏదీనివ్వడం చెబుతుంది. ఆ మంచి వినే ప్రయత్నం చేలువును ఈ మంటా నాడు అందుకుంటే చూడండి ముఖ్యకడతలోనూ ఉండే రహస్యం చూడండి చెబుతుంది. నంది కొన్నాడు మధుర చూస్తేను. అంటే - మనలో ఉన్న పశుత్వాన్ని ఆగ్రహించుతూ ఉండాలి గానీ ఉత్తరం చేతులకువలె ఉన్నాడని గొప్ప చెయ్యడం లేదు. కీర్తి, శాంతి, కవిత, గృహం, నీళ్లు మనసు చెప్పాయి.

సంపాదక గుండు
రాజావన్న
దగా ఉంటే
యోగకాలం
దేయాలన్న
అలవాటు
ఉంది. సంధి వేడ, దర్శన స్వయానమని విశ్వాశాల్ప
మని గొప్పాయయ్యే ఉన్న మూలవిశ్వాసులు
ఉంటుంటే పెట్టే భగవంతుణ్ణి దర్శిస్తున్నామని
వగలమ అనేశిస్తారు. గుడికి రానివారిని
ఉత్తేజం, జ్ఞానం, శుభప్రదము వల్లెగొని, దయ
విస్తూంటే పూజాస్థైర్య విస్తుపెట్టే వంటిపెట్టడమి

వైసీపీ కార్యకర్త కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన మాజీ ఎమ్మెల్యే అలజంగ

పార్టీపట్ల, పట్నం జిల్లాకు చెందిన విశాఖ నగరానికి చెందిన వైసీపీ కార్యకర్త కుటుంబానికి సత్కారం చేసిన మాజీ ఎమ్మెల్యే అలజంగ. ఆయన పార్టీ కార్యకర్తల కుటుంబాలను సందర్శించి వారికి సత్కారం చేసారు.



అనారోగ్య కారణంగా ఇటీవల మరణించిన వైసీపీ కార్యకర్త కుటుంబాలను సందర్శించి వారికి సత్కారం చేసారు. ఆయన పార్టీ కార్యకర్తల కుటుంబాలను సందర్శించి వారికి సత్కారం చేసారు.

జిల్లాలో దోమల నివారణకు చర్యలు చేపట్టాలి

పింగి, ఆయుర్ వాల్డ్ తదితర కార్యక్రమాల క్రిమిని నిర్మూలించి, పరిసర ప్రాంతాలలో పిల్లలకు సురక్షితంగా ఉండేలా చర్యలు చేపట్టాలి.



పార్టీపట్ల, పట్నం జిల్లాకు చెందిన విశాఖ నగరానికి చెందిన వైసీపీ కార్యకర్త కుటుంబానికి సత్కారం చేసిన మాజీ ఎమ్మెల్యే అలజంగ. ఆయన పార్టీ కార్యకర్తల కుటుంబాలను సందర్శించి వారికి సత్కారం చేసారు.

పర్యావరణ హితంగా జీవించుదాం



విశాఖపట్నం, సెప్టెంబర్ 3, పర్యావరణ హితంగా జీవించుదాం. పర్యావరణ హితంగా జీవించుదాం. పర్యావరణ హితంగా జీవించుదాం.

జనప్రతినిధులకు జరుపుకోవడం లేదు

చింతకాయలు అయ్యన్నపాత్రుడు అయినా, చింతకాయలు అయ్యన్నపాత్రుడు అయినా, చింతకాయలు అయ్యన్నపాత్రుడు అయినా.

సీమామీ చేసుకున్న వాహనాలలో ఇసుక రవాణాకు అవకాశం

ఇసుక రవాణా కమిషన్ మేజిస్ట్రేట్, ఇసుక రవాణా కమిషన్ మేజిస్ట్రేట్, ఇసుక రవాణా కమిషన్ మేజిస్ట్రేట్.



తొలగించిన డ్రైవర్లను విధుల్లోకి తీసుకోవాలి



పార్టీపట్ల, పట్నం జిల్లాకు చెందిన విశాఖ నగరానికి చెందిన వైసీపీ కార్యకర్త కుటుంబానికి సత్కారం చేసిన మాజీ ఎమ్మెల్యే అలజంగ. ఆయన పార్టీ కార్యకర్తల కుటుంబాలను సందర్శించి వారికి సత్కారం చేసారు.

గౌరీ గ్రంథాలయంలో కంప్యూటర్, సాఫ్ట్ స్కెల్స్ పై ఉచిత శిక్షణ

అనకాపల్లి, విశాఖ సమాచారం ప్రకారం, అనకాపల్లి, విశాఖ సమాచారం ప్రకారం, అనకాపల్లి, విశాఖ సమాచారం ప్రకారం.

విరులో గల్లంతైన వ్యక్తి కోసం గాలింపు

దోచవల విశాఖ సమాచారం ప్రకారం, దోచవల విశాఖ సమాచారం ప్రకారం, దోచవల విశాఖ సమాచారం ప్రకారం.



మెనూ అమలుపై దృష్టి పెట్టాలి

మధ్యాహ్న భోజన పథకం పై అమలుపై దృష్టి పెట్టాలి. మధ్యాహ్న భోజన పథకం పై అమలుపై దృష్టి పెట్టాలి.



తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న పథకం పై దృష్టి పెట్టాలి. తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న పథకం పై దృష్టి పెట్టాలి.

రాష్ట్ర అసెంబ్లీలో జిల్లా స్థాయి తెలుగు భాషా దినోత్సవం

మన గౌరవంపై జిల్లా పరిషత్ (బాలర్) ఉన్నత పాఠశాల లో మన గౌరవంపై జిల్లా పరిషత్ (బాలర్) ఉన్నత పాఠశాల లో.



रात २:०० बजे तक चंद्रबाबू कलेक्ट्रेट में थे

विजयवाड़ा (विशाखा समाचार) : विजयवाड़ा के बढ़कर इलाकों में तीसरे दिन भी राह कार्य जारी है। मुख्यमंत्री चंद्रबाबू नायडू सोमवार रात २:०० बजे तक विजयवाड़ा कलेक्ट्रेट में मौजूद रहे। राहत उपाय और बाढ़ प्रबंधन का पर्यवेक्षण किया। कलेक्ट्रेट में रहकर मुख्यमंत्री राहत कार्यों की समीक्षा की। २ घंटे बाद मुख्यमंत्री आराम करने चले गए।



मंत्री नारा लोकेशा आधी रात तक कलेक्ट्रेट में ही रहे। आहत प्रवासों का निरीक्षण किया बाद में मुख्य अधिकारियों के साथ राहत उपायों की समीक्षा की।

चंद्रबाबू ने दी चेतावनी अधिकारी लापरवाही बताएंगे तो होगी कड़ी कार्रवाई आंध्र प्रदेश के मुख्यमंत्री चंद्रबाबू नायडू ने कहा कि बाढ़ पीड़ितों की समस्याओं के समाधान के लिए सभी कदम उठाए गए हैं। कुछ जगहों पर खाना गया कुछ जगहों पर खाना नहीं पहुंचा। तो बर्दरात नही किया जाएगा एवं कड़ी कार्रवाई की जाएगी। मुख्यमंत्री ने विजयवाड़ा कलेक्ट्रेट में मीडिया से बात की उन्होंने कहा कि शहर में संभाग के लिए वरिष्ठ आईएसएस अधिकारी की नियुक्ति की गई है। ३२ आईएसएस अधिकारी रात अभियान में हैं उन्होंने कहा कि जिले के सभी बाढ़ प्रस्त इलाकों में भोजन पीने की पानी अन्य तरह की व्यवस्थाएं की जा रही है।



बाढ़ आपदा को राष्ट्रीय आपदा घोषित किया जाए - डोनेपुडी शंकर

विजयवाड़ा (विशाखा समाचार) : बुदामेरु बाढ़ जमीन अतिक्रमण के सीपीआई एनटीआर के जिला सचिव कारण नहीं आई है, उन्होंने कहा कि डोनेपुडी शंकर ने मांग की कि विजयवाड़ा बाढ़ को राष्ट्रीय आपदा घोषित किया जाए और बाढ़ के कारण मरने वालों के परिवारों को १० लाख का मुआवजा दिया जाए। सीपीआई



के आदेश पर एनटीआर जिला समिति ने बाढ़ राहत गतिविधियों में भाग लिया और विजयवाड़ा के पुराने राजचौधर, सी पेटा में ताजे पानी की बोतलें वितरित कीं। इस मौके पर उन्होंने कहा कि बाढ़ को राष्ट्रीय आपदा घोषित किया जाए और मृतकों के परिजनों को १० लाख का मुआवजा दिया जाए और

बाढ़ राहत गतिविधियों में भाग लेंगे। इस कार्यक्रम में एआईवाईएफ के प्रदेश अध्यक्ष परकुचुरी राजेंद्र बाबू, डीएचपीएस के राज्य आयोजन सचिव बुद्धी रायप्पा, एआईवाईएफ के जिला अध्यक्ष लंका गोविंदा राजुलु, सीपीआई नेता सांगुला परैया, जल्दी चिन्ना और अन्य ने भाग लिया।

अनीता ने विजयवाड़ा बाढ़ पीड़ितों से मुलाकात की

विजयवाड़ा (विशाखा समाचार) : आंध्र प्रदेश के गुमगुमी अनीता ने आज सुबह से ही विजयवाड़ा बाढ़ प्रभावित इलाकों का दौरा कर रही है। अनीता ने लोगों से राहत कार्यों के बारे में जानकारी हासिल की है। अनीता ने बताया कि पिछली सरकार के गलतियों के कारण ही विजयवाड़ा बाढ़ की स्थिति गंभीर बन गई है। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री चंद्रबाबू नायडू दिन रात बाढ़ प्रभावित इलाकों का दौरा कर समस्याओं का आकलन कर रहे हैं।



जिला स्तरीय तेलुगु भाषा दिवस समारोह

विशाखापट्टणम (विशाखा समाचार) : राष्ट्रीय उपाध्याय पंडित परिषद के तत्वावधान में गोपालपट्टणम जिला परिषद (बॉयज) हाई स्कूल में जिला स्तरीय तेलुगु भाषा दिवस समारोह का भव्य आयोजन किया गया। छात्रों द्वारा किए गए कक्षा कार्यों के बाद एक टीएलएम प्रस्तुति दी गई।

उनके साथ एमएलसी पकलपाटि रघुवर्मा, डीजे मारकर (आरजेडी) चंद्रकला (डीईओ), श्रीनिवासु, कौन्सिलर पनिसमंत (एपीओ), वेणुगोपाल हेड मास्टर और कवियों, माधविदो, स्कूल स्टाफ और छात्रों ने कार्यक्रम में भाग लिया।

सूचना

१४ सितंबर २०२४ हिंदी दिवस के पावन अवसर पर विशाखा समाच. र हिंदी पत्रिका की ओर से हिंदी दिवस पर कविताओं का आमंत्रण किया जाता है।

सभी लेखक, कवि और साहित्यकारों से अनुरोध है कि ये हिंदी दिवस पर अपनी कविताओं को नीचे दिए क्वार्टर नंबर पर कविता के साथ फोटो, शैक्षिक योग्यता और पूरा पता मोबाइल नंबर के साथ भेजने की कृपा करें। भेजने की अंतिम तिथि ८ सितंबर २०२४ शाम ५:०० बजे तक।

कै.वी.शर्मा,

संपादकीय सलाहकार,
क्वार्टर नंबर ७०७५४०८२६.

एंटी रेप बिल पास, पीड़िता कोमा में रही या मर गई तो १० दिन में होगी फांसी

कोलकाता (विशाखा समाचार) : कोलकाता में ट्रेनी डॉक्टर से रेप और हत्या के बाद पश्चिम बंगाल विधानसभा में विशेष सत्र के दूसरे दिन ममता सरकार ने कानून मंत्री मोल्लैय घटक ने एंटी रेप बिल पास कर दिया है।



जिसके मुताबिक अब बंगाल में रेप के दोषी को १० दिन में मौत की सजा देनी होगी और मामले की जांच ३६ दिन में पूरी करनी होगी।

दोषी को फांसी की सजा कब सुनाई जाएगी?

अगर रेप के दौरान पीड़िता की मौत हो जाती है या वह कोमा में चली जाती है तो ऐसी स्थिति में रेपिस्ट को मौत की सजा दी जानी चाहिए। विधानसभा में बिल पर चर्चा के दौरान मुख्यमंत्री ममता बनर्जी ने बिल को ऐतिहासिक बताया। उन्होंने कहा कि दुष्कर्म के दोषी को कड़ी सजा मिलनी चाहिए। विपक्ष के नेता सुबेंद्रु अधिकारी ने कहा, हम चाहते हैं कि यह कानून तत्काल प्रभाव से लागू हो। इसे लागू करना राज्य सरकार की जिम्मेदारी है। हमें नतीजे चाहिए। यह सरकार की जिम्मेदारी है। हम आपका कार्ट बनाते हैं, हम आराम से हैं, मुक्ति का दावा करते हैं, लेकिन आपको मारती देनी होगी कि यह बिल तुरंत लागू किया जाएगा।

जॉर्ज एंटी रेप बिल के बारे में

— इस बिल के अंदर रेप और हत्या के लिए मौत की सजा का प्रावधान है।

— चार्जशीट दाखिल होने के ३६ दिन के अंदर मौत की सजा का प्रावधान।

— २१ दिनों के अंदर पूरी करनी होगी जांच।

— अपराधी को मदद करने पर ५ साल की सजा का प्रावधान।

— प्रत्येक जिला मिखार के लिए एक विशेष अपराजिता टास्क फोर्स बनाने का प्रावधान।

— ये टास्क फोर्स रेप, एसिड अटैक और छेड़छाड़ जैसे मामलों में कार्रवाई करेंगी।

— रेप के साथ-साथ एसिड अटैक भी उतना ही गंभीर, इसमें उम्रकैद तक की सजा।

— पीड़िता की पहचान उजागर करने वालों के खिलाफ ३-५ साल की सजा का प्रावधान।

दू विधेयक में बलात्कार की जांच और मुकदमे में तेजी लाने के लिए बीएनएसएस प्रावधानों में संशोधन शामिल हैं।

— सभी ३० अपराधों और एसिड अटैक की सुनवाई ३० दिन के भीतर पूरी करने का प्रावधान।

बता दें कि अपराजिता बिल को पारित कराने के लिए राज्यपाल और राष्ट्रपति की मंजूरी की जरूरत होगी। विधानसभा में अपराजिता बिल पास होने के बाद इसे राज्यपाल के पास हस्ताक्षर के लिए भेजा जाएगा। इसके बाद इसे राष्ट्रपति से मंजूरी लेनी होगी। २९४ सदस्यीय राज्य विधानसभा में गुणमूल कांग्रेस के पास २२३ विधायकों का समर्थन है, इसलिए इस बिल को पारित कराना मुश्किल नहीं है। हालांकि, बीज. पी विधायकों ने सोमवार को यह संकेत नहीं दिया कि वे बिल का समर्थन करेंगे या राइटिंग के दौरान अनुपस्थित रहेंगे। हालांकि, विधेयक को राज्यपाल और राष्ट्रपति दोनों की सहमति की आवश्यकता होगी।

अभिनेता का अभिनंदन किया गया

विशाखापट्टणम (विशाखा समाचार) : रात्रि प्रवचन के बाद बीदासर समाधि केंद्र में कार्यक्रम साध्वी श्री कार्तिक



यश एवं राज्यपाल श्री अमित प्रभाषी की उपस्थिति में ज्ञान शाला के तेरह वर्षीय बालक अभिनव का अभिनंदन किया गया। इस कार्यक्रम में कई हस्तियों और परिवार के सदस्यों ने अपने विचार व्यक्त किये। विशाखापट्टणम से आए श्रद्धालु श्रोता कमल बैद ने गीत गाकर तापसी का अभिनंदन किया और फिर स्थानीय समा के निर्देश पर तापसी का अभिनंदन किया गया। मालूम हो कि इन चालीस दिनों में स्कूल के सत्रह बच्चों ने आठवी कक्षा पूरी की है। यह अपने आप में एक रिकॉर्ड है।

एनटीआर. विश्वकसेन ने की भारी दान की घोषणा

गुंदुर (विशाखा समाचार) : एनटीआर. हैं। उन्होंने कहा, श्रमारी बारिश के विश्वकसेन जिन्होंने एक बड़े दान की कारण तेलुगु राज्यों में हो रही परेशानी घोषणा की। यंग टाइगर एनटीआर ने से मैं बहुत प्रभावित हूँ। एनटीआर ने तेलुगु राज्यों को भारी दान देने की घोषणा की। उन्होंने कहा, श्रम ईश्वर से प्रार्थना करता हूँ कि तेलुगु लोग इस आपदा से शीघ्र उबरें। तेलंगाना के लिए ५० लाख रुपये और दूसरी ओर, टॉलीबुड हीरो विश्वक सेन आंध्र प्रदेश के लिए ५० लाख रुपये ने भी एपी सीएम रिलीफ फंड में ५ मुख्यमंत्री राहत कोष में दिए जा रहे लाख रुपये का दान दिया।



आइए मिट्टी की गणपति प्रतिमाओं की पूजा करें - पर्यावरण बचाएं

विशाखापट्टणम (विशाखा समाचार) : मेयर गोलगानी हरि वेंकट कुमार ने कहा कि विशाखापट्टणम के लोगों को विशाखापट्टणम के पर्यावरण की रक्षा के मिशन के रूप में



विनायक चतुर्थी पर मिट्टी गणपति की पूजा करनी चाहिए। मंगलवार को उन्होंने जीवीएमसी आयुक्त पी संपत कुमार के साथ जीवीएमसी मुख्यालय के बैठक हॉल में पर्यावरण संरक्षण के लिए मृदा गणपति की पूजा के कार्यक्रम पर निवासी कल्याण संघों, स्वैच्छिक संगठनों, आरपी और एसएचजी समूहों के सदस्यों के साथ एक जागरूकता कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में भाग लिया।

इस मौके पर शहर के मेयर और कमिश्नर ने सबसे पहले शहरवासियों को विनायक छवि की अग्रिम शुभकामनाएं दीं। बाद में, शहर के मेयर ने कहा कि विशाखापट्टणम के पर्यावरण की रक्षा की जिम्मेदारी निवासियों पर है, और उन्होंने निवासी कल्याण संघों, स्वैच्छिक संगठनों, आरपी, एसएचजी समूह के सदस्यों और शहर के लोगों से मैट्टी गणपति की पूजा करने की अपील की। उन्होंने कहा कि गणेश प्रतिमाओं में प्लास्टो पेरिस और धर्मकोल के प्रयोग से इसमें मौजूद रसायन न केवल पर्यावरण के लिए हानिकारक हैं बल्कि समुद्री जल को भी प्रदूषित कर रहे हैं, वायु प्रदूषण कर रहे हैं और हर जीव-जंतु के जीवन की हानि कर रहे हैं। उन्होंने याद दिलाया कि जीवीएमसी ने विशाखापट्टणम के पर्यावरण संरक्षण पर स्कूलों के छात्रों के लिए एक ड्राइंग प्रतियोगिता का आयोजन किया था।

आगे जीवीएमसी आयुक्त ने कहा कि प्रकृति का सम्मान न करने के कारण हम कई आपदाएं देख रहे हैं और हमारा शहर प्रदूषण में शीर्ष पर है। उन्होंने कहा कि विनायक चतुर्थी के अवसर पर शहर में प्रदूषण न बढ़े, इसके लिए लोगों विशेषकर साधन सेवी व्यक्तियों और महिला समूहों के बीच जागरूकता पैदा करने की जरूरत है। उन्होंने प्रत्येक परिवार से अपील की कि हम अपनी जिम्मेदारी समझते हुए मिट्टी की गणेश प्रतिमाओं को उत्तम प्राथमिकता दें और उनकी पूजा करें। उन्होंने सभी से सहयोग करने और हमारी मांवी पीढ़ियों को स्वस्थ जीवन प्रदान करने के लिए प्रदूषण को रोकने के लिए काम करने की अपील की। बाद में, महापौर और आयुक्त ने इस कार्यक्रम में कई निवासी कल्याण संघों के प्रतिनिधियों, एसएचजी सदस्यों और आरपी को विनायक की मिट्टी की मूर्तियां देकर प्रेरित किया।

जीवीएमसी के अतिरिक्त आयुक्त एसएस वर्मा, डीबी रामनमूर्ति, मुख्य सिक्रिटरी अधिकारी डॉ. नरेश कुमार, परियोजना निदेशक यूसीडी फनी राम, एसआरयू समन्वयक श्रीनिवास राजमणि, रजिस्टर्ड वेलफेयर एसोसिएशन, स्वैच्छिक संगठनों के प्रतिनिधि, संसाधन व्यक्ति, महिला संघ समूह के सदस्य, जीवीएमसी कर्मचारी और अन्य भाग लिया।

पत्रकारों लंबित मुद्दों को सुलझाने का प्रयास

विशाखापट्टणम (विशाखा समाचार) : संघ के तत्वावधान में विनायक नेशनल एसोसिएशन ऑफ जर्नलिस्ट चतुर्थी के अवसर पर सदस्यों को के सचिव



गंटला श्रीनु बाबू ने कहा कि आंध्र प्रदेश वर्किंग जर्नलिस्ट फेडरेशन के अध्यक्ष शाखा, सहयोगी ब्रॉडकास्ट एसोसिएशन, र्गॉल एंड मीडियम पेपर्स एसोसिएशन ने संयुक्त रूप से मंगलवार को एक निजी होटल में कार्यकारी सदस्यों की बैठक की। नेशनल यूनियन ऑफ जर्नलिस्ट्स के सचिव गंटला श्रीनुबाबू और आंध्र प्रदेश वर्किंग जर्नलिस्ट फेडरेशन के विशाखापट्टणम के अध्यक्ष सचिव इरोती ईश्वर राव, जिला अध्यक्ष पी नारायण ने वर्किंग ग्रुप के सदस्यों को यूनिन को मजबूत करने के लिए उठाए जाने वाले कदमों के बारे में निर्देश दिया। अन्य उपस्थित थे।

पत्रकारों की समस्याओं के लिए विनायक प्रतिमा, पीपे एवं छवि कथा आर-पार की लड़ाई लड़ेगा। आंध्र प्रदेश वर्किंग जर्नलिस्ट फेडरेशन विशाखा पट्टणम शाखा, सहयोगी ब्रॉडकास्ट एसोसिएशन, र्गॉल एंड मीडियम पेपर्स एसोसिएशन ने संयुक्त रूप से मंगलवार को एक निजी होटल में कार्यकारी सदस्यों की बैठक की। नेशनल यूनियन ऑफ जर्नलिस्ट्स के सचिव गंटला श्रीनुबाबू और आंध्र प्रदेश वर्किंग जर्नलिस्ट फेडरेशन के विशाखापट्टणम के अध्यक्ष सचिव इरोती ईश्वर राव, जिला अध्यक्ष पी नारायण ने वर्किंग ग्रुप के सदस्यों को यूनिन को मजबूत करने के लिए उठाए जाने वाले कदमों के बारे में निर्देश दिया। अन्य उपस्थित थे।

