వార్తా పత్రికలు
అధిక సంఖ్యలో పుస్తకముల
ముద్రణ కోసం
సంప్రదించండి.
9393949345.
విశాఖ సమాచారమ్
ప్రెస్ మల్టీకలర్ వెబ్
ఆఫ్‌సెట్ ప్రింటర్స్

VISAKHA SAMACHARAM TELUGU DAILY: VISAKHAPATNAM
Postal License No. VSP / 96/ 2021 - 23
visit: www.visakhasamacharam.com

విశాఖ సమాచారమ్

వైజాగ్ మీడియా
ట్రైనింగ్ సెంటర్
ప్రింట్ మరియు ఎలక్ట్రానిక్
మీడియాలో రిపోర్టింగ్- డిటిపి-
ప్రింటింగ్- వీడియో ఫిల్మింగ్-
సబ్ ఎడిటింగ్- మార్కెటింగ్-
అడ్వర్టైజింగ్‌లలో ఉచిత శిక్షణ
కొరకు సంప్రదించండి.
9393949345

RNI No.52722/90 సంపుటి : 33 సంచిక : 19 విశాఖపట్నం, 22 అక్టోబరు 2022 శనివారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

యువతకు నైపుణ్య శిక్షణకై ఎంపీ కృషి

కాకినాడ, (విశాఖ సమాచారమ్): చదువులు పూర్తిచేసుకున్న యువతకు తక్షణమే ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడంతో పాటు యువత తమలోని ప్రతిభను మరింత మెరుగుపరుచుకునేందుకు వీలుగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నైపుణ్య శిక్షణ కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసే విధంగా రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి కృషి చేస్తున్నట్లు కాకినాడ పార్లమెంట్ సభ్యురాలు వంగా గీత పేర్కొన్నారు. శుక్రవారం ఉదయం ఆంధ్రప్రదేశ్ నైపుణ్యాభివృద్ధి కార్పొరేషన్ ఆధ్వర్యంలో కాకినాడ గ్రామీణం ఐటీఐ ప్రాంగణంలో నూతనంగా ఏర్పాటుచేసిన స్కిల్ హబ్ సెంటర్ ను ఎంపీ వంగాగీత.. జిల్లా కలెక్టరు డా. కృతికా శుక్లా, కాకినాడ గ్రామీణ నియోజకవర్గం శాసనసభ్యులు కురసాల కన్నబాబు, కాకినాడ పట్టణ శాసనసభ్యులు ద్వారంపూడి చంద్రశేఖరరెడ్డి లతో కలిసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన ఉద్యోగ మేళాకు విచ్చేసిన యువతను ఉద్దేశించి ఎంపీ, జిల్లా కలెక్టరు, శాసనసభ్యులు మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీ వంగాగీత మాట్లాడుతూ గౌరవ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి విద్యా, వైద్య రంగాలపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టి వేల కోట్ల రూపాయలు ఖర్చు చేస్తున్నారన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో చదువులు పూర్తి చేసుకున్న యువతకు తక్షణమే ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడంతో పాటు యువతలో ఉన్న ప్రతిభను మరింత మెరుగుపరుచుకునేందుకు వీలుగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పెద్ద ఎత్తున నైపుణ్య శిక్షణ కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందన్నారు. ఇందులో భాగంగానే యువత వద్దకే నైపుణ్య శిక్షణ కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసే విధంగా గౌరవ ముఖ్యమంత్రి తీసుకు వస్తున్నారన్నారు. జిల్లాలో ప్రతి నియోజకవర్గానికి ఒక స్కిల్ హబ్ సెంటర్ ఏర్పాటు చేసి యువతకు వివిధ అంశాలపై నైపుణ్య శిక్షణ ఇవ్వడం జరుగుతుందని ఆమె తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కల్పిస్తున్న నైపుణ్య శిక్షణ, ఉపాధి అవకాశాలను యువత సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఎంపీ సూచించారు.

జిల్లా కలెక్టరు కృతికా శుక్లా మాట్లాడుతూ ప్రస్తుత పారిశ్రామిక అవసరాలకు అనుగుణంగా అభ్యర్థుల్లో నైపుణ్యాలు పెంపొందించి..ఉద్యోగ, స్వయం ఉపాధి అవకాశాలు లభించేలా ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర నైపుణ్య అభివృద్ధి కార్పొరేషన్ (ఏపీఎస్-ఎస్‌డీసీ) నోడల్ ఏజెన్సీగా అసెంబ్లీ నియోజకవర్గానికి ఒకటి చొప్పున స్కిల్ హబ్ ఏర్పాటు చేస్తున్నామన్నారు. జిల్లాలో తొలి దశ కింద కాకినాడ గ్రామీణ నియోజకవర్గానికి సంబంధించి కాకినాడ ఐటీఐ ప్రాంగణంలో ప్రారంభించడం శుభపరిణామమని ఆమె తెలిపారు. రానున్న నాలుగు నెలల్లో రెండో దశ కింద తుని, పెద్దాపురం జగ్గంపేట, పిఠాపురం, ప్రత్తిపాడు, కాకినాడ అర్బన్ నియోజవర్గాల్లోనూ స్కిల్ హబ్‌ల ఏర్పాటుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు కలెక్టరు వివరించారు. ఆర్థికంగా చదువు ఎవరికీ ఇబ్బందికరంగా ఉండకూడదని ఉద్దేశంతోనే గౌరవ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి జగనన్న విద్యా దీవెన, వసతి దీవెన పథకాలు అమలు చేస్తున్నారన్నారు. ఈరోజు ప్రారంభించిన స్కిల్ హబ్ సెంటర్లో నూతనంగా టెలికాలింగ్ కోర్స్ ను 30 మంది విద్యార్థులతో ప్రారంభించడం జరిగిందని డిగ్రీ పూర్తిచేసుకున్న విద్యార్థులు దీనిలో మూడు నెలల పాటు ఇక్కడ అందించే నైపుణ్య శిక్షణ పొందడం ద్వారా భవిష్యత్తులో నూరు శాతం మంచి ప్లేస్మెంట్ పొందొచ్చన్నారు. కేవలం కాకినాడ చుట్టుపక్కల ప్రాంతాల్లో మాత్రమే కాకుండా బెంగళూరు, హైదరాబాద్, చెన్నై, విజయవాడ ఇతర ప్రాంతాలలో కూడా పనిచేసుకునే విధంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కల్పిస్తున్న ఉపాధి అవకాశాలను యువత సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు. జిల్లాలో మరింత ఎక్కువ నిరుద్యోగ యువతజూ మేలు జరిగే విధంగా ఈ నైపుణ్య శిక్షణ కార్యక్రమాలను విస్తృత ప్రచారం కల్పించాలని జిల్లా కలెక్టరు అధికారులకు సూచించారు.

కాకినాడ గ్రామీణ నియోజకవర్గం శాసనసభ్యులు కురసాల కన్నబాబు మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి పరిపాలన ప్రారంభించిన నాటి నుంచి స్థానికంగా ఉన్న పరిశ్రమలలో స్థానిక యువతకు 75 శాతం ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాలని నిర్ణయించడం జరిగిందన్నారు. చదువు పూర్తిచేసుకున్న విద్యార్థులు మంచి ఉపాధి అవకాశాలు పెంపొందించుకోవాలంటే విద్యార్థులు ఎంచుకున్న అంశాలపై కొంత శిక్షణ పొందడం చాలా అవసరమని ఆయన తెలిపారు. ప్రాముఖ్యంగా యువతకు క్రమశిక్షణ, అంకిత భావం నిబద్ధత కలిగి ఉండడంతో పాటు ఇంగ్లీష్ భాషపై పట్టు సాధిస్తే మెరుగైన ఉపాధి అవకాశాలు పొందొచ్చని కన్నబాబు తెలిపారు.

కాకినాడ పట్టణ శాసనసభ్యులు ద్వారంపూడి చంద్రశేఖరరెడ్డి మాట్లాడుతూ గౌరవ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి ఉన్నత విద్యను అభ్యసించే విధంగా ఫీజు రియంబర్స్మెంట్, వసతి దీవెన వంటి కార్యక్రమాల ద్వారా చక్కటి ప్రోత్సాహాన్ని అందిస్తున్నారన్నారు. గొప్ప సంస్థల్లో ఉపాధి అవకాశాలు పొందుకునేందుకు వీలుగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కల్పిస్తున్న నైపుణ్య శిక్షణను యువత సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఎమ్మెల్యే ద్వారంపూడి చంద్రశేఖర్ రెడ్డి తెలిపారు. సమావేశంలో జిల్లా నైపుణ్య అభివృద్ధి అధికారి డి.హరిశేషు, వికాస పీడీ కె.లచ్చారావు, జిల్లా ఉపాధి అధికారి కె.శాంతి, ప్రభుత్వ ఐటీఐ ప్రిన్సిపల్.. హాజరయ్యారు.

శనివారం 22-10-2022
శుభకృత్ నామ సంవత్సరము
దక్షిణాయణం శరదృతువు
ఆశ్వీయుజ మాసం

పంచాంగం

తిథి : ద్వాదశి సా. 05.58
నక్షత్రం : పుబ్బ మ. 01.45
వర్జ్యం : రా. 09.08 ల 10.46

సమస్యలతో సతమతమవడం కంటే సాధకుల సహాయం కోరుట మేలు.
బ్రహ్మశ్రీ హనుమద్దాస్ స్వామీజీ గారు ప్రస్తుతం విశాఖ నగరంలో ఉన్నారు.
సెల్ : 9440537607

రక్తదానం చేయడం ద్వారా మరొకరి ప్రాణాలను కాపాడవచ్చు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): రక్తదానం చేయడం ద్వారా మరొకరి ప్రాణాలను కాపాడవచ్చని జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ కె.ఎస్.విశ్వనాధన్ అన్నారు. శుక్రవారం ఉదయం స్థానిక వి.ఎం.ఆర్.డి.ఎ., బాలల ప్రాంగణంలో రెవెన్యూ ఉద్యోగులు నిర్వహించిన రక్తదాన శిబిరాన్ని జిల్లా జాయింట్ కలక్టరు కె.ఎస్.విశ్వనాధన్ ప్రారంభించిన అనంతరం ఆయన రక్తదానం చేశారు. తదుపరి పలువురు రెవెన్యూ అధికారులు, సిబ్బంది రక్తదానం చేశారు.

ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి శ్రీనివాసమూర్తి, ఆర్.డి.ఓలు,హుసేన్ సాహేబ్, భాస్కర్ రెడ్డి, ఐ.ఆర్.సి.ఎస్ చైర్మన్ వై.శివనాగేంద్రరెడ్డి, ఐ.ఆర్.సి.ఎస్. సెక్రటరీ పి. రవికుమార్, ఐ.ఆర్.సి.ఎస్ అడ్మిన్, ఎస్.కె.ఎల్.రావు, ఎస్.డి.సిలు, తహసిల్దారులు, రెవెన్యూ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

భారతి స్కూల్ లో యాపిల్ దినోత్సవం

ఆరిలోవ, (విశాఖ సమాచారమ్): ఆరిలోవ లో సెక్టార్ 2 నందుగలభారతి ఇంగ్లీష్ మీడియం స్కూల్ లో ఎల్ .కేజీ టు 2 వ తరగతి వరకు చిన్నారులు యాపిల్ దినోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగాను సంస్థ అధినేత ఎం వి రావు మాట్లాడుతూయాపిల్ డే ప్రాధాన్యత గురించి చిన్నారులకు వివరించారు. వేషధారణ వారి యొక్క ఉత్సహా నికి తమ ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేశారు. ఇటువంటి కార్యక్రమములో చిన్నారుల మానసిక ఉత్సహాన్నికి దోహదం పడతాయని తెలియజేశారు. వ్యక్తిగతంగా కూడా వెలికి వస్తుందని అన్నారు. పిల్లలకు ఇటువంటి మానసిక ఉత్సహా నికి తోడ్పడే అవకాశము అవసరమని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో యాపిల్ రూపంలో ఉన్న పిల్లల వేషధారణ ఆకర్షితులను చేశాయి. పిల్లల తల్లిదండ్రులు వేషధారణను చూసి ఆనందాన్ని వ్యక్తపరిచారు. పై కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయుని ఉపాధ్యాయులు వారి ఆనందాన్ని వ్యక్తపరిచారు.

ప్రారంభానికి నోచుకోని ఏకలవ్య పాఠశాల

పార్వతీపురం, (విశాఖ సమాచారమ్): గుమ్మలక్ష్మిపురంలో ఉన్న ఏకలవ్య ఆదర్శ గురుకుల పాఠశాల నిర్మాణ పనులు పూర్తిస్థాయిలో పనులు పూర్తయి నప్పటికీ కూడా నేటి వరకు ప్రారంభించకపోవడం వెనుకనున్న రహస్యం ఏమిటని, ఇది దుర్మార్గమైన చర్యని ఎస్ఎఫ్ఐ జిల్లా కార్యదర్శి పి.రాజశేఖర్ అన్నారు. ఈ వైఖరిని ఎస్ఎఫ్ఐ మన్యం జిల్లా కమిటీ శుక్రవారం తీవ్రంగా ఖండించింది. శుక్రవారం ఎస్ఎఫ్ఐ జిల్లా కార్యదర్శి పి. రాజశేఖర్, జిల్లా కమిటీ సభ్యులు బి. గంగారావు, పి. హరి గుమ్మలక్ష్మిపురంలో చేపడుతున్న ఏకలవ్య భవన నిర్మాణ పనులను పరిశీలించారు. అనంతరం రాజశేఖర్ మాట్లాడుతూ పార్వతీపురంలో 323 మంది విద్యార్థులు సొంత భవనం లేకపోవడంతో చాలీచాలని ఇరుకు గదులలో కొట్టుమిట్టాడుతున్నారని, ఆ గద్దుల బయట వరండాలలో చెట్లు కింద కూర్చొని చదువుతున్నారని, పడక గదులు చాలక వంటగదిలలో నివసిస్తున్నారని సరైన మౌలిక సదుపాయాలు, మరుగుదొడ్లు, మంచినీటి సౌకర్యం లేక నాన్న ఇబ్బందులకు గురవుతున్న ఈ విద్యార్థులకు గుమ్మలక్ష్మిపురం కేంద్రంలో అన్ని రకాల సౌకర్యాలతో విశాలమైన గదులను నిర్మించి నేటికీ ఆరు నెలలు పూర్తయిందని ఈ భవనం పనులు చేపడుతున్న కార్మికులే తెలిపారని అన్నారు. పనులు పూర్తయి అర్థ సంవత్సరం అయినప్పటికీ కూడా అధికారుల రాకతోనే ప్రారంభమమని ఉన్నత అధికారులు పట్టుబడి కూర్చోవడం సరైన చర్య కాదని ఈ మొండి వైఖరిని వెంటనే విడనాడాలని మండిపడ్డారు. జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు వెంటనే స్పందించి పార్వతీపురంలో ఉన్న విద్యార్థులందరిని గుమ్మలక్ష్మిపురంలో చేపట్టిన సొంతభవనానికి వెంటనే తరలించాలని డిమాండ్ చేశారు. లేనియెడల కలెక్టర్ వద్ద ధర్నా చేపడతామని హెచ్చరించారు.

లబ్ధిదారులకు ఇళ్ల పట్టాల పంపిణీ : అక్క రమాని

ఆరిలోవ, (విశాఖ సమాచారమ్): విశాఖ తూర్పు నియోజకవర్గ పరిధిలో జోన్-2 రెండో విడత ప్రజలందరికీ ఇల్లు పట్టాలు పంపిణీ చేశారు . ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా విశాఖ తూర్పు నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త అక్కరమానివిజయ నిర్మల పాల్గొనే ఆమె చేతుల మీదుగా లబ్ధిదారులకు పట్టాలు అందజేశారు . ముఖ్యమంత్రి జగన్ మోహన్ రెడ్డి నాయకత్వంలో లబ్ధిదారుల సంక్షేమ పథకాలు అందించడమే లక్ష్యంగా ముఖ్యమంత్రి పనిచేస్తున్నారని అర్హత ఉండి ఎవరైనా ఇల్లు పట్టా రాని వారు ఉంటే మరొక అవకాశం కల్పిస్తారని అన్నారు .ఈ కార్యక్రమంలో 9,12,13 కార్పొరేటర్లు కోరుకొండ వెంకటరత్న స్వాతి దాస్ , అక్క రమాని రోహిణి రామన్ , కెల్లా సునీత సత్యనారాయణ నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

విశ్వాసరాయి శాంతకుమారికి నివాళులు

పార్వతీపురం, (విశాఖ సమాచారమ్): పార్వతీపురం మన్యం జిల్లా, పాలకొండ శాసనసభ్యులు శ్రీమతి విశ్వాసరాయి కళావతి మాతృమూర్తి కీ,,శే,, శ్రీమతి విశ్వాసరాయి శాంతకుమారి ఇటీవల స్వర్గస్తులైన సందర్భంగా ఈరోజు వారి స్వస్థలం వీరఘట్టం మండలం, వండవ గ్రామంలో నిర్వహిస్తున్న పెద్దకర్మ కార్యక్రమానికి విచ్చేసిన రాష్ట్ర డిప్యూటీ సీఎం పీడిక రాజన్నదొర పార్వతీపురం నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే అలజంగి జోగారావు స్థానిక ఎమ్మెల్యే కళావతితో పాటు ఇతర ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులతో కలిసి కీ,,శే,, శ్రీమతి విశ్వాసరాయి శాంతకుమారి చిత్ర పఠానికి ఘనంగా నివాళులు అర్పించి శ్రద్ధాంజలి ఘటించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా స్థాయిలో గల ప్రజా ప్రతినిధులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు, స్థానిక ప్రజలు తదితరులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డి తక్షణమే రాజీనామా చేయాలి

గాజువాక, (విశాఖ సమాచారమ్): వైయస్ వివేకానంద హత్య కేసులో ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డి పాత్ర ఉన్నదన్న ఆరోపణ దృశ్య బేసరత్తుగా జగన్మోహన్ రెడ్డి తన పదవికి రాజీనామా చేయాలని విశాఖపట్నం తెలుగుదేశం పార్టీ అధ్యక్షులు గాజువాక మాజీ శాసన సభ్యులు పల్ల శ్రీనివాసరావు డిమాండ్ చేశారు. శుక్రవారం గాజువాక తెలుగు దేశం పార్టీ కార్యాలయంలో టిడిపి కార్పొరేటర్లతో ప్రత్యేక సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా పల్ల మాట్లాడుతూ సిబిఐ సుప్రీంకోర్టు వేసిన చార్జిసీట్లు కడప ఎంపీ అవినాష్ రెడ్డి 50 కోట్ల సుపారీ ఇచ్చి తన అనంగా అనుచరుడైనటువంటి దేవి రెడ్డి శంకర్ రెడ్డి తో మాజీమంత్రి వివేకానంద రెడ్డిని అతి దారుణంగా చంపించాడని . పేర్కొనడం అత్యంత దారుణమని అన్నారు. వివేకానంద రెడ్డి హత్య జరిగి నాలుగు సంవత్సరాలు అవుతున్న రాష్ట్ర ప్రభుత్వము దర్యాప్తు సంస్థలకు సహకరించకుండా ముఖ్యమంత్రి నిందితులను కాపాడటం అత్యంత దౌర్భాగ్యమని అన్నారు. ముఖ్యమంత్రి పదవి కోసం సొంత చిన్నాన్ని కడప ఎంపీ అవినాష్ రెడ్డి తో కలిసి హత్య చేయించిన వ్యక్తి జగన్మోహన్ రెడ్డి అన్నారు. సుప్రీంకోర్టు తప్పు పట్టక ముందే తన ముఖ్యమంత్రి పదవికి రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.. ఈ కార్యక్రమంలో తెలుగుదేశం పార్టీ సమన్వయకర్త ప్రసాదుల శ్రీనివాస్. తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యదర్శి కార్పొరేటర్ బంద జగన్. జీవీఎంసీ డిప్యూటీ ఫ్లోర్ గంధం శ్రీనివాసరావు. 67వ కార్పొరేటర్ పల్లా శ్రీనివాసరావు 78 వార్డ్ కార్పొరేటర్ రౌతు శ్రీనివాసరావు గాజువాక తెలుగుదేశం పార్టీ ఇంచార్జి ప్రసాద్ శ్రీనివాస్, దసేంద్ర తదితర నియోజకవర్గ తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు, అభిమానులు పాల్గొన్నారు.

ఇద్దరికీ హెల్మెట్ కంపల్సరి

కలెక్టరేట్, (విశాఖ సమాచారమ్): రవాణా శాఖ మరియు పోలీసు శాఖ ఆధ్వర్యంలో ద్విచక్ర వాహనదారులకు మరియు వెనుక కూర్చున్న వ్యక్తికి హెల్మెట్ ధారణ కొరకు అవగాహన కార్యక్రమం రవాణా శాఖ మరియు పోలీసు శాఖ ఆధ్వర్యంలో ద్వి చక్ర వాహనదారులకు మరియు వెనుక కూర్చున్న వ్యక్తికి హెల్మెట్ ధారణ కొరకు ఎస్.ఏ.డి. వద్ద అవగాహన కార్యక్రమం జరిగింది.

నేడు రవాణా శాఖ మరియు పోలీసు శాఖ ఆధ్వర్యంలో ద్విచక్ర వాహనదారులకు ఎస్.ఏ.డి. వద్ద ప్లే కార్డులు ప్రదర్శన చేస్తూ ప్రతి ఒక్క ద్విచక్ర వాహనదారులు మరియు వెనుక కూర్చుని వ్యక్తులు కూడా హెల్మెట్ ధరించాలని అంతేకాకుండా మద్యం సేవించి వాహనాలు నడపరాదని, సెల్ఫోన్ మాట్లాడుతూ వాహనం నడపరాదని అధిక వేగంతో వాహనం నడపరాదని, రహదారి భద్రతకు సంబంధించిన అన్ని నిబంధనలను తప్పనిసరిగా పాటించాలని అవగాహన కల్పించడమైనది. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్టీవో ఆర్ సి.ఎచ్. శ్రీనివాస్, మోటార్ మోటార్ వాహన తనిఖీదారులు రాం కుమార్, బుచ్చి రాజు, గణేష్ రెడ్డి, రోఖీమున్నిషా, మన్మోహన్, మరియుపోలీసు సిబ్బంది. పాల్గొన్నారు.

బిజెపి పార్టీలో 66వ వార్డులు చేరికలు

గాజువాక, (విశాఖ సమాచారమ్): జీవీఎంసీ 59వ వార్డులో వైయస్సార్ పార్టీ సంబంధించిన ట్రేడ్ యూనియన్ ప్రధాన కార్యదర్శి ఉప్పాడ అప్పలరాజు శుక్రవారం బిజెపి పార్టీ లో బిజెపి జిల్లా అధ్యక్షులు మేడపాటి రవీంద్ర సమక్షంలో చేరారు ఎసిబి అప్పలరాజు మాట్లాడుతూ పారిశ్రామిక ప్రాంతంలో వైఎస్ఆర్ పార్టీ నాయకులు ఎవరికి ఇష్టం వచ్చినట్టు వారు ప్రవరిస్తున్నారని కష్టపడి పనిచేసే కార్యకర్తలకి ఎటువంటి గుర్తింపు ఇవ్వటం లేదని అసహనం వ్యక్తం చేశారు బిజెపి పార్టీలో చేరినట్లు తెలియపరిచారు. దేశ ప్రధాని మోడీ అభివృద్ధిని చూసి బిజెపికి వచ్చానని సూచించారు అనంతరం బిజెపి జిల్లా అధ్యక్షులు రవీందర్ మాట్లాడుతూ పార్టీ కష్టపడి పని చేయాలని చెప్పారు

రానున్న రోజుల్లో బిజెపి ప్రభుత్వం ఇంత అభివృద్ధి పథకాలు చేపట్టనున్నట్లు తెలియపరిచారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి పాలిమేర శ్రీనివాసరావు, గాజువాక నియోజకవర్గం బిజెపి ఇంచార్జ్ డాక్టర్ కర్ణం రెడ్డి నర్సింగరావు, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు ధినంకొండ కృష్ణంరాజు బిజెపి పార్టీ నాయకులు అభిమానులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పలకా ఎడ్యుకేషన్ ట్రస్ట్ వితరణ

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): పోలీస్ అమరవీరుల దినోత్సవం సందర్భంగా, శుక్రవారం లెప్పసి కాలనీలో పలకా ఎడ్యుకేషనల్ ట్రస్ట్ చైర్మన్ పలకా రవి ఆధ్వర్యంలో కాలనీ వాసులకు పళ్ళు రొట్టెలు పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పట్టణ సీఐ దాడి మోహన్ రావు పాల్గొని రొట్టె పళ్ళు పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ. పోలీస్ అమరవీరుల దినోత్సవం సందర్భంగా సేవా ట్రస్ట్ ద్వారా ఇటువంటి కార్యక్రమం చేయడం సంతోషమని మరిన్ని సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని ఆయన ట్రస్ట్ చైర్మన్ పలకా రవిని అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పిల్లి నరసింహ రాజు, బొడ్డపాటి శ్రీనివాసరావు, శ్రీను తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వార్తా పత్రికలు
అధిక సంఖ్యలో పుస్తకముల
ముద్రణ కోసం
సంప్రదించండి.
9393949345.
విశాఖ సమాచారమ్
ప్రెస్ మల్టీకలర్ వెబ్
ఆఫ్‌సెట్ ప్రింటర్స్

VISAKHA SAMACHARAM TELUGU DAILY: VISAKHAPATNAM

Postal License No. VSP / 96/ 2021 - 23

visit: www.visakhasamacharam.com

విశాఖ సమాచారమ్

RNI No.52722/90 సంపుటి : 33 సంచిక : 19 విశాఖపట్నం, 22 అక్టోబరు 2022 శనివారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

వైజాగ్ మీడియా
ట్రైనింగ్ సెంటర్
ప్రింట్ మరియు ఎలక్ట్రానిక్
మీడియాలో రిపోర్టింగ్- డిటిపి-
ప్రింటింగ్- వీడియో ఫిల్మింగ్-
సబ్ ఎడిటింగ్- మార్కెటింగ్-
అడ్వర్టైజింగ్‌లలో ఉచిత శిక్షణ
కొరకు సంప్రదించండి.
9393949345

ప్రభుత్వ భూములు ఆక్రమణలకు గురికాకుండా కాపాడాలి

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): జిల్లాలో ప్రభుత్వ భూములను కాపాడడానికి జిల్లా రెవెన్యూ అధికారులు, సిబ్బంది ఎంతో కృషి చేస్తున్నారని జిల్లా కలెక్టర్ డా.ఎ.మల్లిఖార్జున స్పష్టం చేసారు. శుక్రవారం ఉదయం స్థానిక వి.ఎం.ఆర్.డి.ఎ బాలల ప్రాంగణంలో నిర్వహించిన రెవెన్యూ అధికారుల శిక్షణా కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిధిగా జిల్లా కలెక్టర్ హాజరైయ్యారు. ముందుగా ఆయన జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ కె.ఎస్.విశ్వనాధన్, డి.ఆర్.ఓ శ్రీనివాసమూర్తి తదితరులతో కలిసి జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిరారు.

ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ బ్రిటిష్ కాలం నుండి నేటి వరకు రెవెన్యూ శాఖ ప్రాముఖ్యత ఎంతో పెరిగిందని, చట్టాలు రూపొందించి అమలు చేయడంలో అనేక మార్పులు వచ్చాయన్నారు. అందుకు తగిన విధంగా సిబ్బందిలో మార్పులు రావాలని, ఈ క్రమంలో భాగంగా కొత్తగా సిబ్బందిని నియమించడం జరుగుతుందన్నారు. ప్రజల అవసరాల అనుగుణంగా కొత్త చట్టాలు రూపొందించడం జరుగుతుందని, అటువంటి చట్టాలపై అవగాహన కల్పించేందుకు ఇటువంటి శిక్షణా కార్యక్రమాలు ఉపయోగపడతాయన్నారు. ప్రభుత్వ అంచనాలకు ఏమాత్రం దగ్గకుండా రెవెన్యూ సిబ్బంది పూర్తి స్థాయిలో ప్రజలకు సేవలు అందించాలని జిల్లా కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ స్థలాలు ఆక్రమణకు గురికాకుండా కాపాడకొనవలసిన భాద్యత రెవెన్యూ ఉద్యోగులపై ఉందన్నారు. ఆర్.టి.ఐ దరఖాస్తులు పరిష్కరించే సమయంలో పూర్తి స్థాయిలో విచారణ జరిపి సమాచారాన్ని ధరఖాస్తు దారులకు అందించాలన్నారు.

జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ కె.ఎస్.విశ్వనాధన్ మాట్లాడుతూ గ్రామ కరణం వ్యవస్థ ఉన్న పూర్వకాలంలో గ్రామంలో ఎంత భూమి ఉంది, అందులో ప్రభుత్వ భూములు ఎంత ఉన్నయి, ప్రైవేట్ వ్యక్తుల భూములు, ఇనామి భూములు వివరాలు ఖచ్చితంగా ఉండేవన్నారు. అదే విదంగా సచివాలయ పరిధిలోఉన్నప్రభుత్వ భూములతో పాటు ఇతర భూములకు సంబందించిన పూర్తి సమాచారం ఉండాలన్నారు. ప్రభుత్వ భూములతో పాటు ఇతర భూములు ఆక్రమణలకు గురికాకుండా చూడవలసిన అవసరం ఉందన్నారు.

ముందుగా రెవెన్యూ అంశంలపై సూచనలు మరియు ప్రభుత్వ ఉత్తర్వులు పుస్తకం ను జిల్లా కలెక్టర్ రిలీజ్ చేసారు.

అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ డా.ఎ.మల్లిఖార్జున మరియు జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ కె.ఎస్.విశ్వనాధన్ లను శాలువ కప్పిరెవెన్యూ ఉద్యోగులు ఘనంగా సన్మానించారు.

బుక్ ఎగ్జిబిషన్: అదే ప్రాంగణంలో సర్వే, రీ-సర్వే నిబంధనలకు సంబంధించి భూముల కొలతలకు ఉపయోగించే పాతపద్దతులు-ఆదునాతన పద్ధతులు మరియు పాత రికార్డులు కొత్తరికార్డులకు సంబంధించి పుస్తకాల ఎగ్జిబిషన్ నిర్వహించారు. దీనిని జిల్లా కలక్టరు, జాయింట్ కలెక్టర్లు పరిశీలించారు. ఈ వర్క్ షాప్ లో జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి శ్రీనివాసమూర్తి, రెవెన్యూ డివిజనల్ అధికారులు హుసేన్ సాహెబ్, భాస్కర్ రెడ్డి, స్పెషల్ డిప్యూటి కలెక్టర్లు, మండల రెవెన్యూ అధికారులు, మండల సర్వేయర్లు, విలేజ్ సర్వేయర్లు, గ్రేడ్-2 వి.ఆర్.ఓలు సుమారు 450 మంది పాల్గొన్నారు.

స్థాయి సంఘంలోని అంశాలన్నీ ఆమోదం

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ స్థాయి సంఘ సమావేశంను శుక్రవారం స్టాండింగ్ కమిటీ చైర్పర్సన్ గొలగాని హరి వెంకట కుమారి అధ్యక్షతన జివిఎంసి స్థాయి సంఘ సమావేశం మందిరంలో జరిగింది. స్టాండింగ్ కమిటీ అంశాలలో మొత్తం 11 అంశాలు పొందు పరచగా, అందులోని అన్ని అంశాలు ఆమోదం పొందాయని చైర్పర్సన్ తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో స్థాయి సంఘ సభ్యులుతో పాటు కార్యదర్శి పి. నల్లనయ్య, ఎగ్జామినర్ ఆఫ్ అకౌంట్స్ సి. వాసుదేవ రెడ్డి, ప్రధాన వైద్యాధికారి డాక్టర్ కెఎస్ఎల్జి శాస్త్రి, భీమిలి జోనల్ కమిషనర్ రమణ, ఎడిహేచ్ ఎం. దామోదర రావు, కార్యనిర్వాహక ఇంజనీర్లు శ్రీధర్, అడ్మినిస్ట్రేటివ్ ఆఫీసర్ అప్పల నాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీఎంను కలిసిన నౌకాదళం ఫ్లాగ్ ఆఫీసర్ బిశ్వజిత్

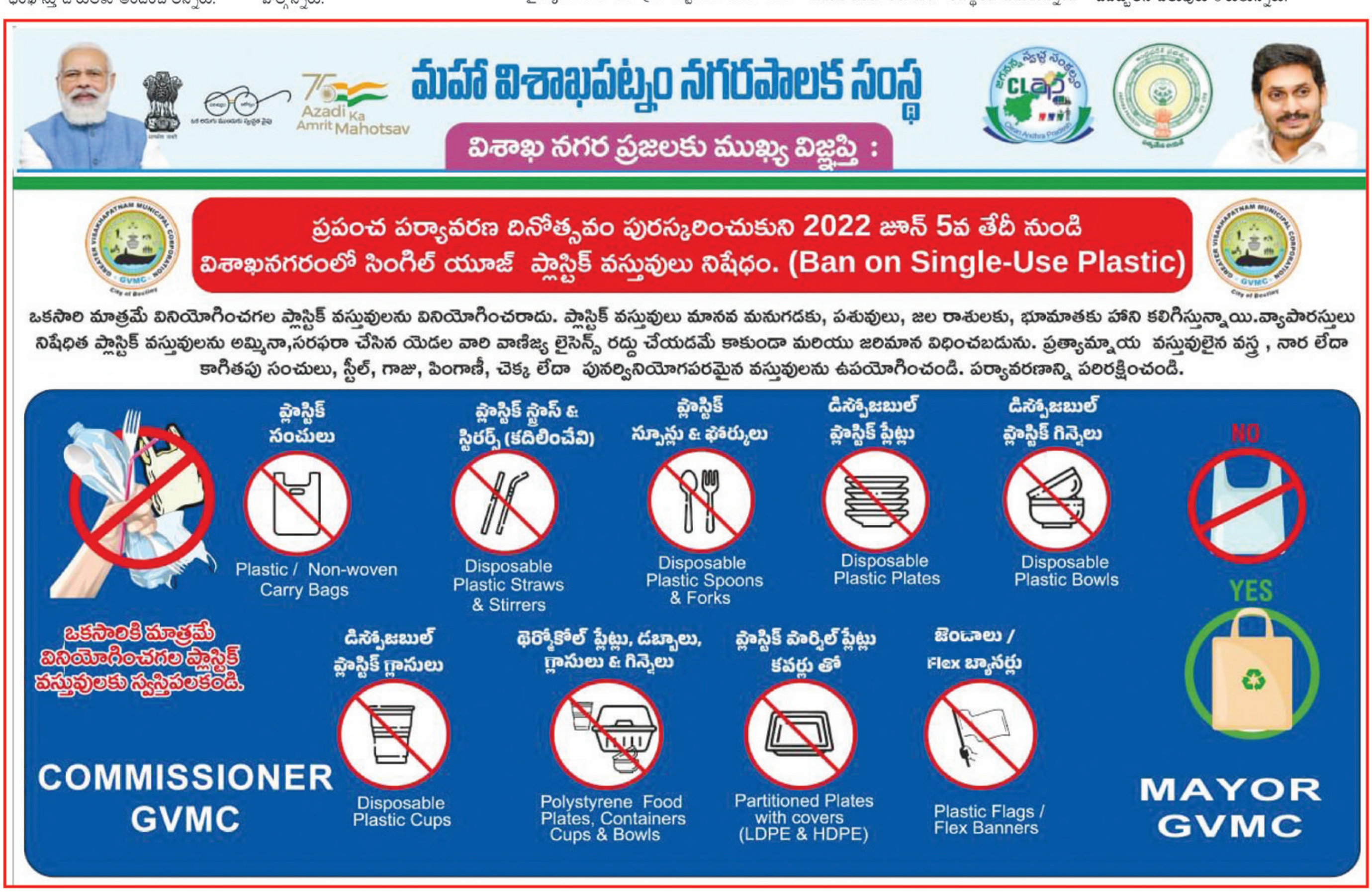
అమరావతి: సీఎం క్యాంప్ కార్యాలయంలో ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌ను కలిసిన తూర్పు నావికా దళం ఫ్లాగ్ ఆఫీసర్ కమాండింగ్ ఇన్ ఛీఫ్, వైస్ అడ్మిరల్ బిశ్వజిత్ దాస్‌గుప్తా, (ఏవీఎస్ఎమ్, వైఎస్ఎమ్, విఎస్ఎమ్). ఈఎన్‌సీ ఫ్లాగ్ ఆఫీసర్ అడ్మిరల్ బిశ్వజిత్ దాస్‌గుప్తాని సన్మానించి, శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి వారి చిత్రపటాన్ని అందజేసిన సీఎం వైఎస్ జగన్. తూర్పు సముద్ర తీరంలో సముద్ర భద్రతకు సంబంధించి తలెత్తుతున్న సవాళ్ళను అధిగమించేందుకు భారత నావికాదళం చేపట్టిన వివిధ కార్యక్రమాలను ముఖ్యమంత్రి శ్రీ వైఎస్ జగన్‌కు వివరించిన వైస్ అడ్మిరల్ బిశ్వజిత్ దాస్‌గుప్తా. డిసెంబర్ 4 ఇండియన్ నేవీ డే సందర్భంగా విశాఖలో జరిగే వేడుకలకు ముఖ్యమంత్రిని ఆహ్వానించిన కమాండింగ్ ఇన్ ఛీఫ్, వైస్ అడ్మిరల్ బిశ్వజిత్ దాస్‌గుప్తా. సీఎం శ్రీ వైఎస్ జగన్‌కు ఐఎన్ఎస్ విక్రాంత్ మోడల్‌ను బహుకరించిన కమాండింగ్ ఇన్ ఛీఫ్, వైస్ అడ్మిరల్ బిశ్వజిత్ దాస్‌గుప్తా. ఈ సందర్భంగా సీఎంని కలిసిన నేవీ ఉన్నతాధికారులు కెప్టెన్ విఎస్‌సి రావు (సివిల్ మిలటరీ లైజన్ (అడ్వైజరీ), కెప్టెన్ అభిషేక్ కుమార్, లెఫ్టినెంట్ పీఎస్. చౌహాన్.

అగనంపూడి ఆసుపత్రిలో పారిశుద్ధ్యానికి సుస్థి

గాజువాక, (విశాఖ సమాచారమ్): అగనంపూడి ఏరియా ఆసుపత్రి భవన నిర్మాణం జరుగుతున్న కారణంగా భవన నిర్మాణ సామాగ్రి అంతా ఇలా ఎక్కడపడితే అక్కడ కుప్పలుతెప్పలుగా పోసేశారు. ప్రత్యేకించి మరుగుదొడ్లకు వెళ్లే మార్గంలోనే ఇసుకను ఇలా ఒకే చోట వేసయ్యడంతో రోగులు వారి బంధువులు అక్కడికి వెళ్లేందుకు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. దీనిపై కాంట్రాక్టర్ గాని ఇటు వైద్యులు గాని ఏమాత్రం పట్టించుకోవడం లేదు. ఆసుపత్రి సిబ్బందికి ప్రత్యేకించి మరుగుదొడ్లు ఉండడం దీనికి కారణమని తెలుస్తుంది.

తమకు ఎటువంటి ఇబ్బంది లేనందువల్ల వైద్యాధికారులు వారి సిబ్బంది అంతా కలిసి రోగుల సమస్యలను పట్టించుకోవడంలేదని రోగులు ఆవేదన భక్తి పడుతున్నారు. పేద బలహీన వర్గ రోగులు వచ్చేసరికి ఇటు మెరుగైన వైద్యం అందక, సరైన మౌలిక సదుపాయాలు లేక, పార్కింగ్ సదుపాయం లేక నాన అవస్థలు పడుతున్నారని రోగులు ఇచ్చిన సమాచారం. వైద్యం మాట దేవుడెరుగు కానీ కనీసం మరుగుదొడ్లకు వెళ్దాం అన్నా కూడా ఇటువంటి ఇబ్బంది ఉంటే ఎంత బాదో అర్థం చేసుకోవాలని ఆవేదన వ్యక్తపరుస్తున్నారు.

ఎప్పటికైనా అగనంపూడి ఏరియా ఆసుపత్రి పై వస్తున్న కథనాలను జిల్లా కలెక్టర్ వారు చొరవ చూపి పూర్తి దర్యాప్తు జరిపి తగు చర్యలు చేపట్టాలని పలువురు కోరుతున్నారు.



ఈ టిప్స్ ఫాలో అయితే.. ఉల్లిపాయ కట్ చేసేప్పుడు కళ్లు మండవు..!

మన వంటగదిలో ఏ కూరగాయ ఉన్నాలేకపోయినా.. ఉల్లిపాయ కచ్చితంగా ఉండాలి. దాదాపు అన్ని వంటల్లో మనం ఉల్లిపాయ వాడుతూ ఉంటాం. నాన్‌వెజ్, బిర్యానీ తినేప్పుడు.. ఉల్లిపాయ ఉంటే, వాటి టేస్ట్ నెక్ట్స్ లెవల్ ఉంటుంది. ఉల్లిపాయ తినడానికి టేస్ట్‌గా ఉన్నా.. కోయడానికే కొంచెం కష్టంగా ఉంటుంది. ఉల్లిపాయ.. దాన్ని కోసే ప్రతి ఒక్కరికీ ఏడుపు తెప్పిస్తుంది. ఉల్లిపాయలను తరిగేటప్పుడు కళ్లు మండి నీరు కారుతూ ఉంటాయి. ఉల్లిపాయలో అల్లీన్, అల్లినెస్ అనే అమైనో యాసిడ్స్ ఉంటాయి. ఉల్లిపాయను కోసేటప్పుడు వాటిలోని కణాలు విచ్ఛిన్నం అయ్యి సల్ఫర్‌గా మారతాయి. అది సిన్-ప్రొపాంథైల్-ఎస్-ఆక్సైడ్‌గా మారుతుంది. ఇది త్వరగా ఆవిరి అయ్యి.. గాలిలో కలిసి కంటికి చేరుతుంది. కళ్లలో ఉండే తేమతో కలిపి సల్ఫ్యూరిక్ ఆమ్లం, హైడ్రోజన్ సల్ఫైడ్‌గా మారుతుంది. దీని వల్ల కళ్లు మండి, నీళ్లు వస్తాయి. ఉల్లిపాయ తరిగేప్పుడు కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అయితే.. కళ్లు మండకుండా ఉంటాయి.

వెనిగర్ వాడండి.. ఉల్లిపాయను తరిగే ముందు కొద్దిగా వెనిగర్ తీసుకుని వెజిటబుల్ చాపింగ్ బోర్డ్ మీద అప్లై చేయండి. వెనిగర్ కంటికి కంటి చికాకు కలిగించే ఎంజైమ్‌లను అడ్డుకుంటుంది. ఇలా చేస్తే.. కళ్లు మంటలు రాకుండా ఉంటాయి.

షార్ప్‌గా ఉండే కత్తి వాడండి.. పదునులేని చాకుతో కోస్తే ఉల్లిపాయ పొరల నుంచి సల్ఫర్ డై ఆక్సైడ్ ఎక్కువగా విడుదల అవుతుంది. దీంతో కళ్లు ఎక్కువగా మండుతాయి. మీరు ఉల్లిపాయలను తరగడానికి షార్ప్‌గా ఉండే షాకు వాడండి. ఇలా చేస్తే ఉల్లిపాయ నుంచి కెమికల్స్ తక్కువగా విడుదల అవుతాయి, కళ్లు ఎక్కువగా మండవు.

బోర్లించండి.. ఉల్లిపాయను సగానికి కట్ చేసి.. చాపింగ్ బోర్డుపై బోర్లించండి. ఇలా చేస్తే కెమికల్స్ తక్కువగా రిలీజ్ అవుతాయి. దీంతో కళ్లు మండకుండా ఉంటాయి.

గాలి ఆడే చోట కోయండి.. గాలి బాగా ప్రసరించే చోట ఉల్లిపాయలను కోయాలి. అలాగని ఫ్యాన్ కింద కూర్చుని ఉల్లిపాయలు కట్ చేయవద్దు.. ఇలా చేస్తే కట్ చేసేవారికే కాదు, పక్కవారికీ కళ్లు మండుతాయి. కిచెన్‌లో ఉల్లిపాయ కోస్తున్నప్పుడు ఎగ్జాస్ట్ వేయండి. ఇలా చేస్తే మండకుండా ఉంటాయి.

ఫ్రిజ్‌లో పెట్టండి.. ఉల్లిగడ్డ కోసే ముందు కాసేపు ఫ్రిజ్‌లో పెట్టండి. ఇలా చేస్తే కళ్లు మండకుండా ఉంటాయి. ఉల్లిపాయలు ఫ్రిజ్‌లో పెడితే దానిలో లిక్విడ్ కెమికల్ గడ్డకడుతుంది. వాటిని కోస్తే.. కమికల్స్ తక్కువగా రిలీజ్ అవుతాయి.

స్టవ్ దగ్గరగా కోయండి.. ఉల్లిని గ్యాస్ స్టవ్ లేదా కొవ్వొత్తి మంటకు దగ్గరగా ఉంచి కట్ చేస్తే కన్నీళ్లు రావు. మంటలోని సల్ఫర్ ఉల్లిగడ్డలోని కెమికల్స్‌ను బలహీనపరుస్తుంది.

కిందభాగన్ని కోయండి.. ఉల్లిగడ్డ వేరు భాగంలో ఎక్కువ గాఢత ఉన్న ఎంజైమ్‌లు, సల్ఫ్యూరిక్ పదార్థాలు ఉంటాయి. అందుకే ఆ భాగాన్ని ముందుగా కట్ చేయాలి. ఆ తర్వాత మిగతా భాగాన్ని కోయాలి.

నిమ్మరసం.. ఉల్లిపాయలను తరిగేటప్పుడు కత్తికి కాస్త నిమ్మరసం అప్లై చేయండి. ఇలా చేస్తే ఉల్లిపాయ నుంచి వచ్చే కెమికల్స్ తగ్గుతాయి. మీరు కన్నీళ్లు పెట్టుకోవాల్సి అవసరం ఉండదు.

కండలు పెంచడానికి మీకెంత ప్రోటీన్ కావాలో తెలుసా?

కండరాలను నిర్మించడానికి శక్తి శిక్షణ ముఖ్యమైనది. సరైన మొత్తంలో ప్రోటీన్ తీసుకోవడం. కండరాల పెరుగుదలను ఆప్టిమైజ్ చేయడానికి ఎంత ప్రోటీన్ అవసరమో అన్నది వ్యక్తులను బట్టి మారుతుంది. శరీరంలోని ప్రతి కణం, కణజాలంలో ప్రోటీన్ కనిపిస్తుంది. ఇది శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైన పాత్రలను కలిగి ఉన్నప్పటికీ, కండరాల పెరుగుదలకు ప్రోటీన్ కీలకం ఎందుకంటే ఇది కండరాల కణజాలాన్ని సరిచేయడానికి, నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది.

సాధారణ వ్యక్తికి కిలోకు 0.8 గ్రాముల ప్రోటీన్ అవసరం ఉంటుంది. అయితే కండలు కావాలనుకునే వారికి ఎక్కువ మొత్తంలో ప్రోటీన్ అవసరం అవుతుంది. శరీరానికి అవసరమైన దానికంటే తక్కువ ప్రోటీన్ తీసుకోవడం వల్ల కండరాల ద్రవ్యరాశి తగ్గుతుంది. కండలు కావాలంటే ప్రోటీన్ ఎక్కువ కావాల్సిందే.

కండరాల నిర్మాణానికి ప్రోటీన్ ఎందుకు ముఖ్యమైనది?

శరీరంలోని కణాలు, కణజాలాలకు బిల్డింగ్ బ్లాక్‌లుగా పనిచేసే అమైనో ఆమ్లాలతో ప్రోటీన్ తయారవుతుంది. 20 అమైనో ఆమ్లాలు కలిసి ప్రోటీన్లను ఏర్పరుస్తాయి. కొన్ని మానవ శరీరం ద్వారా సంశ్లేషణ చేయబడతాయి, మరికొన్ని చేయలేవు. శరీరం తయారు చేయలేని తొమ్మిది అమైనో ఆమ్లాలను ముఖ్యమైన అమైనో ఆమ్లాలు అంటారు. వీటిని ఆహారం ద్వారా పొందాలి.

ఒక వ్యక్తి ప్రోటీన్ తిన్నప్పుడు, అది జీర్ణమై అమైనో ఆమ్లాలుగా విభజించబడుతుంది. ఇవి కణజాల పెరుగుదల, మరమ్మత్తు, రోగనిరోధక పనితీరు, శక్తి ఉత్పత్తితో సహా శరీరంలోని అనేక ప్రక్రియలలో పాల్గొంటాయి. ఇతర శరీర కణజాలాల లాగే, కండరాల ప్రోటీన్లు నిరంతరం విచ్ఛిన్నం అవుతూ, పునర్నిర్మించబడతాయి. కండరాలను నిర్మించడానికి, ఒక వ్యక్తి విచ్ఛిన్నమైన దానికంటే ఎక్కువ ప్రోటీన్ తీసుకోవాలి. ప్రోటీన్‌లో నత్రజని అధికంగా ఉన్నందున దీనిని తరచుగా నెట్ పాజిటివ్ నైట్రోజన్ బ్యాలెన్స్‌గా సూచిస్తారు.

ఒక వ్యక్తి తగినంత మొత్తంలో ప్రోటీన్‌ను తీసుకోకపోతే, వారి శరీర పనితీరుకు మద్దతు ఇవ్వడానికి, మరింత ముఖ్యమైన కణజాలాలను సంరక్షించడానికి అవసరమైన అమైనో ఆమ్లాలతో శరీరాన్ని అందించడానికి కండరాలను విచ్ఛిన్నం చేస్తుంది. కాలక్రమేణా, ఇది కండర ద్రవ్యరాశి మరియు బలం తగ్గడానికి దారితీస్తుంది. చివరగా, శరీరం కండరాల ప్రోటీన్ సంశ్లేషణ, కోసం అమైనో ఆమ్లాలను ఉపయోగిస్తుంది. ఇది కండరాల మరమ్మత్తు, పునరుద్ధరణ మరియు కఠినమైన వ్యాయామాల తర్వాత పెరుగుదల యొక్క ప్రాథమిక డ్రైవర్.

మీకు ఎంత ప్రోటీన్ అవసరం? 19 ఏళ్లు పైబడిన చాలా మంది ఆరోగ్యవంతమైన పెద్దలు తమ రోజువారీ కేలరీలలో 10-35% మధ్య ప్రోటీన్ పొందాలి. ఒక గ్రాము ప్రోటీన్ 4 కేలరీలను అందిస్తుంది. దీని అర్థం రోజుకు 2,000 కేలరీలు తినే వ్యక్తి రోజుకు 50 మరియు 175 గ్రాముల ప్రోటీన్‌ను తినవలసి ఉంటుంది. నైట్రోజన్ బ్యాలెన్స్ నిర్వహించడానికి, కండరాల నష్టాన్ని నివారించడానికి అవసరమైన మొత్తం ఆధారంగా ప్రోటీన్ కోసం శరీర బరువుకు కిలోకు 0.8 గ్రా ప్రస్తుత RDA. అయినప్పటికీ, కండరాలను నిర్మించాలని చూస్తున్న చురుకైన వ్యక్తులకు ఈ సిఫార్సులను విస్తరించడం సరైనది కాదు.

కండర ద్రవ్యరాశిని నిర్మించే విషయానికి వస్తే, వయస్సు, లింగం, కార్యాచరణ స్థాయి, ఆరోగ్యం, ఇతర వేరియబుల్స్‌తో సహా అనేక కారకాలపై ఆధారపడి ఒక వ్యక్తి రోజువారీ ప్రోటీన్ యొక్క ఆదర్శ పరిమాణం మారుతూ ఉంటుంది. అయినప్పటికీ, శరీర బరువు ఆధారంగా కండరాల పెరుగుదలకు పెద్దలకు అవసరమైన ప్రోటీన్ మొత్తాన్ని ఎలా లెక్కించాలో అనేక అధ్యయనాలు మాకు మంచి ఆలోచనను అందించాయి.

ఉత్తమ ప్రోటీన్ మూలాలు ఏమిటి? జంతువు, మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్ మూలాలను తినడం ద్వారా ఒక వ్యక్తి వారి రోజువారీ ప్రోటీన్ అవసరాలను తీర్చుకోవచ్చు. జంతు ఆధారిత ప్రోటీన్ మూలాలు: మాంసం, చికెన్, గుడ్లు, చేపలు, పాల ఉత్పత్తులు, వే ప్రోటీన్ పౌడర్లు మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్ మూలాలు: బీన్స్, బటానీలు, గింజలు, పప్పు, విత్తనాలు, సోయా ఉత్పత్తులు, మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్ పౌడర్లు కొంతమంది పోషకాహార నిపుణులు జంతు ప్రోటీన్ మూలాలను కండర ద్రవ్యరాశిని నిర్మించే విషయంలో మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్ మూలాల కంటే ఉన్నతమైనదిగా భావిస్తారు. ఎందుకంటే అవి పూర్తి ప్రోటీన్లు మరియు శరీరానికి అవసరమైన అన్ని ముఖ్యమైన అమైనో ఆమ్లాలను తగినంత మొత్తంలో కలిగి ఉంటాయి. అవి కూడా సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. కొంతమంది నిపుణులు చాలా మొక్కల ప్రోటీన్‌లను అసంపూర్ణ ప్రోటీన్‌లుగా పరిగణిస్తారు. ఎందుకంటే, వాటిలో అన్ని అవసరమైన అమైనో ఆమ్లాలు ఉండవు. అయినప్పటికీ, వ్యక్తులు పూర్తి ప్రోటీన్‌ను రూపొందించడానికి అసంపూర్ణమైన ప్రోటీన్ మూలాలను జత చేయవచ్చు. ఉదాహరణలలో బియ్యం, బీన్స్, హమ్మస్, పిటా బ్రెడ్ లేదా మొత్తం గోధుమ రొట్టెపై వేరుశెనగ వెన్న ఉన్నాయి.

ఎంత ప్రోటీన్ చాలా ఎక్కువ? ఆరోగ్యవంతమైన పెద్దలు ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు లేకుండా రోజుకు కిలో శరీర బరువుకు 2 గ్రా వరకు దీర్ఘకాల ప్రోటీన్ తీసుకోవడం సురక్షితంగా సహించగలరని వైద్యులు సాధారణంగా అంగీకరిస్తారు. అయినప్పటికీ, ఆరోగ్యవంతమైన, సుశిక్షితులైన అథ్లెట్ల వంటి కొన్ని సమూహాల వ్యక్తులు, శరీర బరువుకు కిలోకు 3.5 గ్రా వరకు తట్టుకోగలరు. చాలా పరిశోధనలు రోజుకు ఒక కిలో శరీర బరువుకు 2 గ్రాముల కంటే ఎక్కువ ప్రోటీన్ తినడం వల్ల కాలక్రమేణా ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని సూచిస్తున్నాయి.

అధిక ప్రోటీన్ తీసుకోవడం వల్ల ప్రమాదాలు ప్రేగు అసౌకర్యం, వికారం, డీహైడ్రేషన్, అలసట, బరువు పెరుగుట, చికాకు, తలనొప్పి దీర్ఘకాలిక ప్రోటీన్ అధిక వినియోగంతో సంబంధం ఉన్న మరింత తీవ్రమైన ప్రమాదాలు: గుండె వ్యాధి, మూర్ఛలు, మూత్రపిండాలు, కాలేయ గాయాలు, మరణం.

దీపావళి టైమ్‌లో స్వీట్స్ ఎక్కువగా తింటున్నారా.. ఇలా చేయండి

మీకు ఆకలి లేకపోతే లైట్ ఫుడ్ తీసుకోండి. మెయిన్ ఫుడ్ మధ్య 4 నుంచి 6 గంటల గ్యాప్ తీసుకోండి. మీకు ఆకలిగా అనిపిస్తే, కొన్ని గింజలు, పండ్లు, సలాడ్స్, పండ్లు, కూరగాయల రసాలు తీసుకోవచ్చు. మీరు ఆకలితో ఉంటే మాత్రమే. ఇది జీవక్రియ సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుందని, మీ శరీరానికి సరైన పోషణని అందిస్తుంది.

మీరు మీ భోజన ప్రణాళికలో అన్నం గంజి, ఖిచ్డి వంటి మంచి ఫుడ్‌ని ఎంచుకోవడం ముఖ్యం. అలాగే, ప్రోబయోటిక్ డ్రింక్స్ కూడా యాడ్ చేసుకోవాలి. ఇది కొలెస్ట్రాల్‌ని తగ్గిస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుతుంది.

ఓ గ్లాసు రూమ్ టెంపరేచర్‌లో ఉన్న నీటిలో నిమ్మరసం కలిపి తాగడం, చల్లని నీరు, ఐస్ క్యూబ్స్‌కి దూరంగా ఉండడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. చక్కెరకు బదులు ఆర్గానిక్ బెల్లం, తేనె వాడొచ్చు. అలాగే ఆహారంలో ఓ మ్యాజిక్ డ్రింక్ ఉండాలి. అది పడుకునే ముందు గోరువెచ్చని పాలలో కొద్దిగా పసుపు, సేంద్రీయ తేనె కలిపి తీసుకోవాలి. అయితే ఏదైనా ఎక్కువగా తీసుకుంటే అది చక్కెరలానే బావించాలి, బెల్లం, తేనె కూడా కొద్ది పరిమాణంలోనే తీసుకోవాలి.

ఈ సమయంలో వీలైనంత వరకూ ఫ్రోజెన్, సగం వండిన, ఫ్రై ఫుడ్‌కి దూరంగా ఉండడం మంచిది. అంతేకాదు, ప్రాసెస్డ్, ఆల్ పర్పస్ పిండి అంటే మైదాతో తయారు చేసిన ఫుడ్‌ని అవాయిడ్ చేయడం మంచిది. దీని వల్ల ఈ జాబితాలో నివారించాల్సిన ఆహారాలు, వైట్ బ్రెడ్, బన్స్, రస్క్, పరోటాటాలు, బేకరీ ఐటెమ్స్, ఇతర రిఫైన్డ్ ఫ్లోర్ ఫుడ్ ఐటెమ్స్.

అన్నీ ఓకే.. ప్రతిరోజూ 1 నుంచి 2 ఉసిరి తినొచ్చు. బాడీలో ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నట్లనిపిస్తే పచ్చి ఆహారానికి దూరంగా ఉండడం మంచిది. మసాలాలు, మూలికలతో తయారు చేసిన ఆయుర్వేద టీలు తీసుకోవడం మంచిది. వీటితో పాటు ఆహారం, వర్కౌట్, నిద్ర అనేవి బాడీకి మూలస్థంభాలని మర్చిపోవద్దు. కాబట్టి మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు, తగినంత వర్కౌట్ చేయడం మంచిదని గుర్తుపెట్టుకోండి.

మీ చర్మంపై ఉన్న నల్ల మచ్చలను పోగొట్టుకోవాలనుకుంటున్నారా?

శీతాకాలం అందరికీ ఇష్టమైన సీజన్. ఈ సమయంలో, మండే వేడి తక్కువగా ఉంటుంది మరియు వాతావరణం చల్లగా ఉంటుంది. కానీ చలికాలంలో చల్లటి గాలి వల్ల చర్మం పొడిబారుతుంది. చర్మం చాలా పొడిగా ఉంటే, అది వివిధ చర్మ సమస్యలను ఎదుర్కొంటుంది మరియు చర్మం డల్ మరియు డల్ గా కనిపిస్తుంది.

అలాగే వేసవిలో డార్క్ స్కిన్ ను తెల్లగా మార్చుకోవడానికి చలికాలం సరైన సీజన్ అని చెప్పవచ్చు. చలికాలంలో చర్మ సంరక్షణ కోసం దుకాణాల్లో విక్రయించే కెమికల్‌తో కూడిన క్రీములను చాలా మంది కొనుగోలు చేసి వాడుతుంటారు. అయితే ఈ రసాయన ఉత్పత్తులు అందరికీ మంచి ఫలితాలను ఇస్తాయని చెప్పలేం. మీరు మీ చర్మాన్ని సహజ పద్ధతిలో జాగ్రత్తగా చూసుకుంటే, అది ఖచ్చితంగా మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. అలాగే చర్మ కణాలు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

సాధారణంగా టమోటాలు తినడం చర్మానికి చాలా మంచిది. మరియు మీరు మీ చర్మాన్ని దానితో జాగ్రత్తగా చూసుకున్నా, మీ చర్మం ఆరోగ్యంగా మరియు అందంగా కనిపిస్తుంది.

కళ్ళకు టొమాటో మాస్క్ మీ ముఖంపై వికారమైన నల్లటి వలయాలు ఉన్నాయా? దాన్ని వదిలించుకోవడానికి మీరు చాలా ఉత్పత్తులను ఉపయోగించారా? ఇంకా ఎలాంటి ఫలితాలు రాలేదా? అలాంటప్పుడు టొమాటో తొక్క మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. ఇందులోని విటమిన్ సి చర్మాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది మరియు చర్మంపై వృద్ధాప్య లక్షణాలను తగ్గిస్తుంది. టమోటో తొక్కను కళ్ల చుట్టూ రాసి నానబెట్టి కడిగేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల డార్క్ సర్కిల్స్ అద్భుతంగా మాయమవుతాయి.

టొమాటో స్క్రబ్ మీ చర్మంపై చాలా మురికి ఉన్నట్లు అనిపిస్తుందా? అంటే మీ ముఖం డల్ గా, డార్క్ గా కనబడుతుందా? తర్వాత టొమాటో స్క్రబ్ ఉపయోగించండి. దీని కోసం, టొమాటోను కట్ చేసి, చక్కెర/బెల్లం పంచదారతో తాకిన తర్వాత నల్లగా ఉన్న చర్మంపై సున్నితంగా రుద్దండి మరియు తర్వాత చల్లటి నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి. ఇలా చేయడం వల్ల చర్మంలోని మృతకణాలు తొలగిపోయి చర్మం కాంతివంతంగా కనిపిస్తుంది.

టొమాటో మరియు నిమ్మకాయ ఫేస్ ప్యాక్ మీ చర్మం మెరిసి మెరిసిపోవాలని అనుకుంటున్నారా? తర్వాత 3-4 చుక్కల నిమ్మరసంలో ఒక టీస్పూన్ టొమాటో పేస్ట్ మిక్స్ చేసి, నల్లటి ముఖం మీద అప్లై చేసి 10 నిమిషాల పాటు నాననివ్వండి, తర్వాత చల్లటి నీటితో ముఖం కడుక్కోవాలి. ఇలా రోజుకి ఒకసారి చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ప్రధానంగా ఈ ఫేస్ ప్యాక్ పొడి చర్మం ఉన్నవారికి సరిపడదు.

టొమాటో మరియు పెరుగు ఫేస్ ప్యాక్ టొమాటోలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది మరియు చర్మాన్ని కాంతివంతం చేస్తుంది. అటువంటి టొమాటో రసాన్ని 2 టేబుల్ స్పూన్లు తీసుకుని అందులో శెనగపిండి మరియు ఒక టీస్పూన్ పెరుగు కలిపి చర్మానికి పట్టించి బాగా ఆరిన తర్వాత చల్లటి నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ మాస్క్ ను రెగ్యులర్ గా అప్లై చేస్తే చర్మం కాంతివంతంగా, తెల్లగా మారుతుంది.

టమోటా మరియు తేనె ముసుగు ఒక గిన్నెలో 2 టేబుల్ స్పూన్ల టొమాటో గుజ్జు మరియు ఒక టీస్పూన్ తేనె కలిపి పేస్ట్ లా చేసి, చర్మానికి అప్లై చేసి 15 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి, తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు చేస్తే చర్మంలో మంచి మార్పు కనిపిస్తుంది.

కేన్సర్ నుంచి బీపీ వరకూ..అన్ని వ్యాధుల్ని నియంత్రించే 6 ఆకుపచ్చ కూరగాయలు

మనిషి రెండు రకాల ఆహారాలపై ఆధారపడతాడు. ఒకటి శాకాహారం. రెండవది మాంసాహారం. శాకాహారంలో చాలారకాలున్నాయి. ఇందులో మెరుగైన ఆరోగ్యం కోసం కావల్సింది ఆకుపచ్చని కూరగాయలు. ముఖ్యమైన ఆరు గ్రీనీ వెజిటెబుల్స్ గురించి తెలుసుకుందాం..

పాలకూర : పాలకూర ఈ సీజన్‌లో మంచి ఆహారం. ఇందులో విటమిన్ ఎ, సి, ఫొలెట్‌తో పాటు మాంగనీస్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, జింక్, ఐరన్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ప్రోటీన్లు, ఫైబర్ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. పాలకూర తినడం వల్ల కంటి చూపు పెరగడమే కాకుండా కంటి ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. కంటి కేటరాక్ట్ ముప్పు తగ్గుతుంది. ఇమ్యూనిటీ పెరగడమే కాకుండా..ఎముకలకు బలాన్నిస్తుంది. చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది

కాలే (క్యాబేజి జాతికి చెందిన ఆకుకూర)

కాలేను సూపర్ ఫుడ్‌గా పిలుస్తారు. ఇందులో న్యూట్రియంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. విటమిన్ ఎ, సి, ఇ, కేలతో పాటు కాల్షియం, మెగ్నీషియం, బి6. పొటాషియం, ఐరన్, ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. కాలేను డైట్‌లో భాగంగా చేసుకుంటే..ఇన్‌ఫ్లమేషన్ తగ్గుతుంది. కేన్సర్‌ను నిరోధిస్తుంది. ఎముకలకు బలాన్నిస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి తగ్గుతుంది.

గోధుమ గడ్డి (వీట్ గ్రాస్)

గోధుమ గడ్డి మొలకల్ని గ్రీన్ క్లోరోఫిల్‌గా కూడా పిలుస్తారు. ఇందులో విటమిన్ ఎ, సి, ఇతో పాటు ఐరన్, కాల్షియం. జింక్, మాంగనీస్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. జీర్ణక్రియను పెంచుతుంది. వృద్ధాప్య ఛాయల్ని ఆలస్యం చేస్తుంది. రక్తాన్ని డీటాక్స్ చేయడంలో దోహదపడుతుంది.

క్లోరెల్లా : ఇందులో 50 శాతం ఉండేది ప్రోటీన్లే. అంతేకాకుండా విటమిన్ బి12, విటమిన్ సి, మెగ్నీషియం, జింక్, కాపర్, పొటాషియం, కాల్షియం, ఫోలిక్ యాసిడ్ ఉంటాయి. ఇందులో ఐరన్, ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. క్లోరెల్లాను ఆహారంలో భాగంగా చేసుకుంటే..ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ లెవెల్స్ తగ్గుతాయి. ఆందోళన తగ్గుతుంది. ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులకు క్లోరెల్లా ఓ చికిత్స కూడా. కేన్సర్ వృద్ధిని నిరోధిస్తుంది

స్పిరులినా:

ఇది కూడా క్లోరెల్లా లాంటిదే. ఇందులో న్యూట్రియంట్లు, బి కాంప్లెక్స్, బీటా కెరోటిన్, విటమిన్ ఇ, మాంగనీస్, జింక్, కాపర్, ఐరన్, సెలేనియం, గామా లినోలెనిక్ యాసిడ్ ఉన్నాయి. ఇమ్యూనిటీ పెరగడమే కాకుండా..ఎలర్జీ, వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్స్ తగ్గిస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్ సమస్య నుంచి ఉపశమనం కల్గిస్తుంది. కేన్సర్ నివారిస్తుంది. లివర్ డ్యామేజ్, సిరోసిస్ వ్యాధుల్ని నియంత్రిస్తుంది.

బ్రోకోలి :

ఇది క్యాబేజ్ జాతికి చెందింది. ఇందులో విటమిన్ ఎ, ఇ, పుష్కలంగా ఉంటాయి. మరోవైపు డైటరీ ఫైబర్, ప్రోటీన్, ఐరన్, కాల్షియం, పొటాషియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. బ్రోకోలీ డైట్‌లో భాగంగా చేసుకోవడం వల్ల ఇన్‌ఫ్లమేషన్ తగ్గుతుంది. శరీర కణజాలాన్ని మరమ్మత్తు చేస్తుంది. ఎముకలు, చర్మ ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. కేన్సర్ ముప్పు, గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

విశాఖ సమాచారమ్

శనివారం 22-10-2022

ధన త్రయోదశి పూజ- ప్రాశస్త్యం

ధన త్రయోదశికి పౌరాణిక ప్రశస్తి ఎంతో ఉంది. దేవదానవులు అమృతం కోసం క్షీరసాగరమధనం చేయు సమయంలో ఆ పాలసముద్రం నుంచి శ్రీ మహాలక్ష్మి జన్మించింది. అంతే కాదు. సంపదలను ప్రసాదించే కల్పవృక్షం, కామధేనువు, దేవవైద్యుడు ధన్వంతరి కూడా శ్రీ మహాలక్ష్మితో పాటే జన్మించారు. ఆ రోజే ఆశ్వయుజ కృష్ణ త్రయోదశి. శ్రీ మహాలక్ష్మి అనుగ్రహం లేకపోతే ఎంత చదువు చదివినా.,, ఎన్ని తెలివితేటలు ఉన్నా., జీవితం శూన్యం. అందుకే.. సర్వ సంపద ప్రదాయిని అయిన శ్రీ మహాలక్ష్మి అనుగ్రహం కోసం సర్వ మానవాళి ఈ రోజున శ్రీమహాలక్ష్మిని ఎంతో భక్తి శ్రద్ధలతో పూజించి, ఆమె ఆశీసులు అందుకుంటారు. శ్రీమహాలక్ష్మి .., ధనానికి ప్రతిరూపం. అందుకే., ఆమె జన్మదినమైన ఈ ఆశ్వయుజ కృష్ణ త్రయోదశిని..'ధన త్రయోదశి' అన్నారు.

ధన త్రయోదశికి పౌరాణిక ప్రశస్తి ఎంతో ఉంది. వామనుడు త్రివిక్రమావతారాన్ని ధరించి బలిచక్రవర్తి వద్ద మూడు అడుగుల నేలను దానంగా స్వీకరించి, భూలోకం మొత్తాన్నీ ఒక్క పాదంతో ఆక్రమించిన రోజు గా ఈ ధన త్రయోదశిగా చెబుతారు. అంతేకాదు లక్ష్మీదేవిని నరకాసురుని చెరనుంచి విముక్తి చేసి, శ్రీ మహావిష్ణువు ఆమెను ధనాధిష్ఠాన దేవతగా ప్రకటించి, ధనలక్ష్మి పేరిట ఐశ్వర్యానికి పట్టాభిషిక్తురాల్ని చేసింది ఈ రోజే.

ధనానికి అధిదేవత 'శ్రీమహాలక్ష్మి'.

ధనానికి అధినాయకుడు ఉత్తర దిక్పాలకుడైన 'కుబేరుడు'.

అందుకే., ఈ ధనత్రయోదశి నాడు శ్రీమహాలక్ష్మితో పాటు కుబేరుని కూడా ఆరాధిస్తారు. సాధారణంగా., ఈ లక్ష్మీ పూజను., సాయం సమయంలో ప్రదోష వేళలో వృషభ లగ్నంలో చేస్తారు. సూర్యాస్తమయం అయిన తర్వాత సుమారు 90 నిముషాలు ఈ ప్రదోషకాలం ఉంటుంది. ఆశ్వయుజ మాసంలో వృషభలగ్నం రాత్రి సుమారు 5:30 గంటల నుంచి 8 గంటల వరకూ ఉంటుంది. . కనుక ఈ సమయంలో శ్రీమహాలక్ష్మి పూజను చేసుకుంటే చాలా మంచిది. కొన్ని ప్రాంతాలలో శ్రీమహాలక్ష్మి, కుబేరులతో పాటు ధన్వంతరిని కూడా పూజిస్తారు.

దీపాన్ని పద్మాకారంలో పెట్టడం ఒక కళ. స్వస్తిక్ ఆకారంలో కానీ దీపాలను పెట్టినట్లయితే ఇహము పరము కూడా శ్రేయస్సు లభిస్తుంది అని, దేవతల అనుగ్రహం లభిస్తుందని చెప్తారు. స్వస్తిక్ ఓంకారం యొక్క రేఖారూపము. అలాంటి స్వస్తిక్, పద్మ ఆకారంలో దీపాలను పెట్టి ఆ పరమేశ్వరుని నమస్కరించడం అనేది

దీపావళి నాడు ఒకానొక ప్రధానమైన ప్రక్రియగా చెప్తున్నారు.

23/10/22 ఆదివారం నాడుధన త్రయోదశి.

వెలుగు దివ్వెల పండుగైన దీపావళి పర్వదినానికివిజ్ఞపు నరసింహరాజు రెండురోజుల ముందు జరుపుకొనే ఉత్సవ విశేషం- ధన త్రయోదశి. ఆశ్వయుజ బహుళ త్రయోదశిని ధన త్రయోదశిగా, యమ త్రయోదశిగా మనం జరుపుకొంటాం. దీపావళి వేడుకల్లో భాగమే ఈ పండుగ. ఉత్తర భారతదేశంలో దీపావళి సంబరాలు ఐదురోజుల పాటు న్విహిస్తారు. ధన త్రయోదశి, నరక చతుర్దశి, దీపావళి, బలిపాడ్యమి, యమద్వితీయ పేరిట ఈ వేడుకల్ని, అత్యంత సంరంభంగా జరుపుతారు. 'చతుర్వర్గ చింతామణి' గ్రంథం ప్రకారం ధన త్రయోదశినాడు గోత్రిరాత్ర వత్రాన్ని చేసుకుంటారు. 'ఆమాదేర్ జ్యోతిషీ' గ్రంథం ధన త్రయోదశి గురించి విశేషంగా వివరించింది. 'ధన్ తేరస్' పేరిట ఉత్తర భారతీయులు ఈ శుభదినాన్ని ఐశ్వర్య ప్రదాయక తరుణంగా భావిస్తారు.ధన త్రయోదశి నుంచి ఇంటి ముంగిట దీపాల్ని వెలిగించడం ప్రారంభిస్తారు. ఈ దీపారాధనంకార్తీక మాసం చివరివరకూ కొనసాగుతుంది. అపమృత్యు నివారణార్థం దీపాన్ని వెలిగించి, పుష్పగంధాదులతో దాన్ని పూజించి ఇంటిముందు ఉంచుతారు. దీనినే యమదీప మంటారు. యమతర్పణం చేసి దీపదానం చేస్తారు. పితృదేవతలు ధన త్రయోదశి రోజున తమ పూర్వ గృహాలకు వస్తారనే విశ్వాసం.

దీపావళి పండుగ అంటే శివకేశవుల సంబంధం రెండూ ఉన్నాయి. ఎందుకంటే లక్ష్మీదేవి విష్ణు పత్ని. గంగా ధరుడు అని శివుడికి పేరు. అందుకని శివకేశవుల ఇద్దరి యొక్క స్పర్శ వచ్చింది అందులోకి.

పోలీసు లేని సమాజాన్ని ఊహించలేము: అమర్నాథ్

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): పోలీసుల త్యాగాలు మరువలేనివని, శాంతి భద్రతల పరిరక్షణకు అహర్నిశలు శ్రమిస్తున్న పోలీసు సిబ్బంది సేవలు శ్లాఘనీయమని, పోలీసు లేని సమాజాన్ని ఊహించుకోలేమని రాష్ట్ర పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్ అన్నారు. పోలీస్ అమరవీరుల సంస్మరణ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని స్థానిక బీచ్ రోడ్ లోని పోలీస్ మెస్ వద్ద ఉన్న అమరవీరుల స్తూపం దగ్గర శు క్రవారం జరిగిన కార్యక్రమంలో మంత్రి అమర్నాథ్ పాల్గొని అమరవీరులకు అంజలి ఘటించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ లడ్హాక్ లో 63 సంవత్సరాల కిందట అసువులు బాసిన 10 మంది పోలీసుల బలిదానాన్ని స్మరించుకుని ఈ అమరవీరుల దినోత్సవాన్ని ప్రతి ఏటా నిర్వహిస్తున్నారని చెప్పారు. అమరవీరుల స్ఫూర్తితో పోలీసులు ప్రభుత్వంలోని మిగిలిన ఉద్యోగుల కన్నా, అధికంగా శ్రమిస్తున్నారని, సమాజంలో వారి పాత్ర, వారి యూనిఫామ్ కు వున్న గౌరవం ఎంతో గొప్పదని మంత్రి అమర్నాథ్ అన్నారు. పోలీసు వ్యవస్థలో ఉన్నత స్థాయి నుంచి కింది స్థాయి వరకు పనిచేస్తున్న సిబ్బంది అందరినీ ప్రజలు ఎల్లప్పుడూ గౌరవిస్తూనే ఉన్నారని ఆయన అన్నారు. వివిధ శాఖలకు చెందిన ఉద్యోగులు తమ డిమాండ్ల పరిష్కారం కోసం పెన్ డౌన్ చేసిన సంఘటనలు ఉన్నాయి. అదే పోలీస్ వ్యవస్థలో పనిచేసే ఉద్యోగులకు సమస్యలు ఉన్నా, ఎప్పుడు గన్ డౌన్ చేయలేదని, అదే ఈ శాఖ గొప్పతనం అని అమర్నాథ్ కొనియాడారు.

కోవిడ్ సమయంలో ప్రజలెవరూ ఇళ్ల నుంచి బయటకు రావడానికి భయపడుతున్న పరిస్థితుల్లో కూడా పోలీసులు నిరంతర సేవలు అందించారని , ఈ సందర్భంలోనే జిల్లాలో 8 మంది పోలీసులు కరోనా బారిన పడి చనిపోయారని అని చెప్పారు. పోలీసుల సేవలకు 130 కోట్ల మంది ప్రజలు రుణపడి ఉంటారని అమర్ నాథ్ అన్నారు. కోవిడ్ తో చనిపోయిన పోలీస్ సిబ్బంది కుటుంబాలను ఆదుకోవడానికి ప్రభుత్వం ఎప్పుడూ సిద్ధంగానే ఉందని హామీ ఇచ్చారు. కోవిడ్ తో చనిపోయిన పోలీసు సిబ్బందికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కూడా ఐదు లక్షల రూపాయలు చెల్లించిన విషయాన్ని మంత్రి అమర్నాథ్ ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేశారు. పోలీసు శాఖలో ఖాళీలను భర్తీ చేసి, సిబ్బందిపై ఒత్తిడి తగ్గించేందుకు కొత్తగా 6,511 పోస్టుల భర్తీకి జగన్ మోహన్ రెడ్డి ప్రభుత్వం నోటిఫికేషన్ జారీ చేసిందని అమర్ నాథ్ తెలియజేశారు. దేశ సార్వభౌమత్వాన్ని సూచించేది మూడు సింహాలు అయితే, శాంతిభద్రతల కోసం పనిచేస్తున్న పోలీసు వ్యవస్థ నాలుగో సింహంఅని అమర్నాథ్ ప్రస్తుతించారు.

పోలీస్ కమిషనర్ శ్రీకాంత్ మాట్లాడుతూ పోలీస్ సిబ్బంది శారీరక మానసిక ఒత్తిడిని తట్టుకుని కూడా విధులు నిర్వహిస్తున్నారని ఆధునిక జీవన శైలి పోలీసు వ్యవస్థపై అనేక సవాళ్లు విసురుతున్నాయని అన్నారు. మహిళలపై అత్యాచారాలు, సైబర్ నేరాలు పోలీసు వ్యవస్థపై మరింత ఒత్తిడిని పెంచుతున్నాయని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఎటువంటి సవాళ్లనైనా ఎదుర్కొంటాం ఎందుకు అంతా సిద్ధంగా ఉన్నామని కమిషనర్ తెలియజేశారు.

ఇదిలా ఉండగా విధినిర్వహణలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన త్రీటౌన్ సీఐ కరణం ఈశ్వరరావు భార్యకు మంత్రి అమర్నాథ్ జ్ఞాపికను అందజేశారు.

ఈ కార్యక్రమంలో మేయర్ హరివెంకట కుమారి, ఎమ్మెల్యే తిప్పల నాగిరెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పోలీసు సేవలే ప్రశాంతతకు మూలం

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): ప్రజలందరూ ప్రశాంతంగా, నిశ్చింతగా జీవించడానికి పోలీసు సేవలే కారణమని మనకోసం వారు ప్రాణ త్యాగం చేస్తున్నారని జిల్లా కలెక్టర్ రవి పట్టన్ శెట్టి కొనియాడారు. శుక్రవారం ఎస్పీ కార్యాలయం వద్ద ఏర్పాటుచేసిన పోలీసు అమరవీరుల సంస్మరణ దినోత్సవానికి ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై పోలీసు వందనం స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ పోలీసులు విధి నిర్వహణలో వారి కుటుంబాలకు దూరంగా ఉండి ప్రజలకు రక్షణ కోసం పాటుపడుతుంటారని వారి కుటుంబాలకు మనమందరం చేదోడుగా ఉండాలని పిలుపునిచ్చారు. తీవ్రవాదం, ఉగ్రవాదం, అసాంఘిక శక్తులపై పోరాటంలో అసువులు బాసిన పోలీసు వీరులకు శ్రద్ధాంజలి ఘటించారు. ఉమ్మడి జిల్లాలో పాడేరు, చింతపల్లి, అరకు ప్రాంతంలో తీవ్రవాదాన్ని అణచి వేయడానికి అనేక మంది పోలీసులు ఆత్మబలిదానాలు చేశారన్నారు. గత సంవత్సరంలో 11 మంది రాష్ట్రంలో అసువులు బాసరన్నారు. దేశం కోసం 207 మంది పోలీసులు ప్రాణాలర్పించారని తెలిపారు. వారి త్యాగాన్ని స్ఫూర్తిగా తీసుకుందామని, జిల్లా యంత్రాంగం యావత్తు వారి కుటుంబాలకు తోడుగా ఉంటారని తెలిపారు.డిఐజి హరికృష్ణ మాట్లాడుతూ 1959 భారత్ చైనా యుద్ధంలో అక్టోబర్ 21 తేదీన అక్సాయ్ చిన్ దగ్గర సిఆర్పిఎఫ్ దళాలకు దన్నుగా ఉన్న పోలీసు దళంలో పదిమంది వీర మరణం పొందారని అప్పటినుండి అక్టోబర్ 21న పోలీసు అమరవీరుల సంస్మరణ దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు చెప్పారు. శాంతిభద్రతలు కాకుండా ప్రకృతి వైపరీత్యాలు కోవిడ్ సమయంలో పోలీసుల సేవానిరతి మరువరానిదన్నారు.

జిల్లా పోలీస్ సూపరింటెండెంట్ గౌతమి శాలి మాట్లాడుతూ నిరంతరం విధినిర్వహణలో ఉండే పోలీసులకు కుటుంబంతో గడిపేందుకు సమయం ఉండదన్నారు. పండుగలలో సైతం కుటుంబానికి దూరంగా సేవలందిస్తూ ఉంటారన్నారు. ఉమ్మడి జిల్లాలో తీవ్రవాదం అణచివేత పోరులో చాలా మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారని వారి సేవలకు 'సెల్యూట్' అన్నారు.అంతకుముందు కలెక్టర్, డిఐజి, ఎస్పీ శాంతిస్థూపం దగ్గర పోలీసు అమర వీరులకు అంజలి ఘటించారు. గత సంవత్సర కాలంలో విధినిర్వహణలో ప్రాణాలర్పించిన 11 మంది పోలీసులు హోంగార్డుల కుటుంబ సభ్యులను అభినందిస్తూ చెక్కులను అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రిన్సిపల్ సీనియర్ సివిల్ జడ్జి జస్టిస్ జి.గంగరాజు, అడిషనల్ సీనియర్ సివిల్ జడ్జి జస్టిస్ డాక్టర్ హెచ్. అమర రంగేశ్వరరావు, ఫస్ట్ అడిషనల్ సివిల్ జడ్జ్ లు విజయ చందర్, మిరుప భాంజ్ దేవ్, అడిషనల్ ఎస్పీ విజయ భాస్కర్ రెడ్డి, ఇతర పోలీసు అధికారులు పాల్గొన్నారు.

గత సంవత్సర కాలంలో ప్రాణాలర్పించిన పోలీసు వీరులు కే నారాయణ, ఎస్ శ్రీనివాస రావు, ఎస్ భీమరాజు, సుభాష్ గౌడ్, డి బి ఎస్ నారాయణ, ఆర్ వెంకట్ రావు, వై నాగ అప్పారావు, డి నాగేశ్వరరావు, షేక్ దాదావల్లి, కే వరప్రసాద్, మహమ్మద్ అబూబకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పోలీస్ అమరవీరుల త్యాగం శ్లాఘనీయం

పార్వతీపురం, (విశాఖ సమాచారమ్): విధి నిర్వహణలో అశువులు బాసిన పోలీసు అమరుల త్యాగాలు, సేవలు శ్లాఘనీయమని ఇంచార్జ్ కలెక్టర్, సంయుక్త కలెక్టర్ ఓ.ఆనంద్, జిల్లా సూపరిండెంట్ ఆఫ్ పోలీస్ వి. విద్యాసాగర్ నాయుడు కొనియాడారు . పోలీసు అమరవీరుల సంస్మరణ దినోత్సవం సంధర్బంగా శుక్రవారం ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల మైదానంలో ఏర్పాటుచేసిన అమరవీరుల స్థూపం వద్ద స్మృతి పరేడ్ నిర్వహించారు. పోలీసుల గౌరవ వందనాన్ని వారు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్.పి మాట్లాడుతూ అమరులైన పోలీసులను స్మరించుకుంటూ పోలీసుల అమరవీరుల సంస్మరణ దినోత్సవం నిర్వహించుకుంటామన్నారు. విధి నిర్వహణలో అసువులు బాసిన పోలీసులను స్మరించుకోవడం మన బాధ్యత అన్నారు. ప్రజల ధన, మాన, ఆస్తుల పరిరక్షణ, శాంతి భ్రతలను కాపాడడంలో సవాళ్ళను ఎదుర్కొని పోలీస్ శాఖ కీలకపాత్ర పోషిస్తుందన్నారు. ఉమ్మడి జిల్లా పరిధిలో ఐదుగురు పోలీసులు అమరత్వం పొందారుని వారి సేవలు మరువలేనివని పేర్కొన్నారు. విధి నిర్వహణలో వారు చూపించిన ధైర్య సాహసాలు, నిబద్ధత ప్రతి ఒక్కరికి స్ఫూర్తిదాయకమన్నారు.

జాయింట్ కలెక్టర్ ఓ.ఆనంద్ మాట్లాడుతూ త్యాగాలను స్మరణం చేసుకోవడం కోసం ప్రతి ఏటా ఈ రోజున పోలీసు అమర వీరుల సంస్మరణ జరుపుకొని పోలీసు అమరవీరుల త్యాగాలను స్మరించుకోవడం అందరి బాధ్యత అన్నారు. పోలీసులు లేని సమాజాన్ని ఊహించలేమన్నారు. శాంతి భద్రతల కట్టడిలో పోలీస్ వ్యవస్థ చాలా కీలకంగా పనిచేస్తుందన్నారు. కరోనా విపత్కర పరిస్థితుల్లో పోలీసులు పోలీసులు కుటుంబ సభ్యులకు దూరంగా ఉంటూ విధులు నిర్వహించారన్నారు. సమాజం ఎప్పుడూగుర్తుంచుకుంటుందన్నారు. అనంతరం ఉమ్మడి జిల్లాలో అమరత్వం పొందిన ఎం. గాంధీ, ఎస్ .సూర్యనారాయణ, సిహెచ్ .చిరంజీవిలు, బి. శ్రీరాములు లకు శ్రద్ధాంజలి ఘటిస్తూ నివాళులర్పించి 2 నిమిషాల పాటు మౌనం పాటించారు. అమరులైన పోలీసు కుటుంబ సభ్యులకు నగదు చెక్ లను జాయింట్ కలెక్టర్, ఎస్ పి చేతుల మీదుగా అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా అదనపు సూపరిండెంట్ ఆఫ్ పోలీస్ ఓ. దిలీప్ కుమార్, ఐటీడీఏ పీవో సి. విష్ణు చరణ్, డి.ఎస్.పి సుభాష్, అమరులైన పోలీసు కుటుంబ సభ్యులు మనోరంజన్ , ఎస్ .రాజు, బి.ప్రమీల, పోలీస్ అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గడపగడపకు విశేష స్పందన

ఆరిలోవ, (విశాఖ సమాచారమ్): జీవీఎంసీ 12వ వార్డు కనకదుర్గ నగర్ లో 12వ వార్డు కార్పొరేటర్ అక్కరమని రోహిణి రామన్ ఆధ్వర్యంలో గడపగడపకి మన ప్రభుత్వ కార్యక్రమాన్ని కి విశేష స్పందన లభించింది . ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా విశాఖ తూర్పు నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త అక్కరమాని విజయనిర్మల హాజరయ్యారు. ప్రతి గడపకు వెళ్లి ప్రజల సమస్యలు తెలుసుకున్నారు. ప్రభుత్వం నుంచి ఇస్తున్న సంక్షేమ పథకాల గురించి వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జోనల్ కమిషనర్ రాము , 12 వ వార్డు వైసిపి అధ్యక్షులు కన్నేటి సుబ్బారెడ్డి , సుజాత, అర్జున్, మందా రెడ్డి మోహన్,రొంగలి శ్రీను,నాగల సంతోష్, రాజులమ్మ, ఏ ఈడీ గంగాధర్, సి ఓ రమణ, సచివాలయ సిబ్బంది, వాలంటీర్లు, ఆర్పీలు, తదితరులు హాజరయ్యారు.

ఘనంగా అమృతరావు 102వ జయంతి

గాజువాక, (విశాఖ సమాచారమ్): విశాఖ ఉక్కు- ఆంధ్రుల హక్కు" అనే ఉక్కు సంకల్ప నినాదం సృష్టి కర్త విశాఖ ఉక్కు ఆవిర్భావానికి తన జీవితాన్ని త్యాగం చేసిన మాజీ ఎమ్మెల్యే స్వర్గీయ తమనంపల్లి అమృతరావు గారి 102 వ జయంతోత్సవాలు గాంధీ మిషన్ అధ్యక్షులు ఏ వి రమణరావు అధ్యక్షతన స్టీల్ ప్లాంట్ స్మృత్యాంజలి పార్క్ వద్ద గల అమృత రావు విగ్రహం వద్ద ఘనంగా నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా బీజేపి గాజువాక నియోజకవర్గ కోఆర్డినేటర్ మరియు ఎయిర్ పోర్టు అడ్వైజరీ కమిటీ మెంబరు కరణంరెడ్డి నరసింగరావు మాట్లాడుతూ ఉక్కు కర్మాగారం కొరకు సర్వస్వము త్యాగం చేసిన స్వర్గీయ అమృతరావు నీ స్మరించుకొనే భాగ్యం కలగడం అదృష్టంగా భావిస్తున్నానని, ఆయన త్యాగం వృధా కానివ్వం అని , ఇటీవలే కేంద్ర ఉక్కు శాఖ మంత్రిని రాజ్యసభ ఎంపి జివిఎల్ నరసింహారావు కలసి ఉక్కు కర్మాగారానికి మూలధనం , బొగ్గు సొంతగనులు కేటాయిచాలని కోరారని, భూ నిర్వాసితులకు ఉద్యోగాల్లో యాభై శాతం ఇవ్వడానికి లిఖిత పూర్వకంగా హామీ కూడ తీసుకున్న జీవీఎల్ కి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో అమృతరావు మనుమడు మోహన్ గాంధీ,బీజేపి ఉక్కునగరం మండల అధ్యక్షులు నాగేశ్వరరావు , రాష్ట్ర మహిళామోర్చా నియకురాలు జిలకర్ర భువనేశ్వరి ,లక్కరాజు సోంబాబు ,గీతాసింగ్ కార్మిక సంఘంనాయకులు కె ఎస్సన్, వై టి దాస్, నీరుకొండ రామచంద్రరావు, బొండా యల్లాజీరావు, పట్టా రామప్పారావు, గోలకోటి సోమన్న,గంగవరం గోపీ,జెరిపోతుల మోహన్ కుమార్, కోరాడ వెంకటరావు బలిరెడ్డి సత్యనారాయణ, రాధాకృష్ణ, రాంకుమార్, సత్యనారాయణ, మాట్లాడారు. దళిత నాయకులు మాటూరి శ్రీనివాసరావు, పాత్శేటి పెంటారావు, జీలకర్ర రమణ, పెద్ద ఎత్తున కార్మికులు, కాంట్రాక్టు కార్మికులు, నిర్వాశితులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా భగవద్గీత పారాయణలు

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): పట్టణంలో శ్రీ కన్యకా పరమేశ్వరి దేవస్థానం సంఘం శుక్రవారం శ్రీ వాసవి పార్థసారథి గీత మహిళా సమాజం ఆధ్వర్యంలో కృష్ణ మందిరంలో బహుళ ఏకాదశి సందర్భంగా 108 మంది మహిళలు సామూహికంగా 108 సార్లు భగవద్గీత పారాయణాలు ఘనంగా నిర్వహించారు.

,ఈ కార్యక్రమంలో. సంఘం అధ్యక్షులు కుంచం సూర్యమణి , కార్యదర్శి బొండాడ అచ్యుతాంబ, కోశాధికారి ఉదిం గిరి విశాలాక్షి, కమిటీ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

శాంతి భద్రతలు పరి రక్షణలో పోలీస్ సేవలు మరువలేనివి

పాడేరు, (విశాఖ సమాచారమ్): సమాజంలో శాంతి భద్రత పరి రక్షణలో పోలీసులు మరువలేని సేవలందిస్తున్నారని జిల్లా కలెక్టర్ సుమిత్ కుమార్ అన్నారు. శుక్రవారం స్థానిక తలారిసింగి ప్రభుత్వం గిరిజన సంక్షేమ ఆశ్రమ పాఠశాల మైదానంలో నిర్వహించిన పోలీసు అమర వీరుల సంస్మరణ దినోత్సవానికి జిల్లా కలెక్టర్ ముఖ్య అతిధిగా పాల్గొన్నారు ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ విధినిర్వహణలో ప్రాణాలర్పించిన పోలీసు అమర వీరుల కుటుంబాలకు కృతజ్ఞతలు తెలియ జేసారు. విపత్కర పరిస్థితులలో ప్రజల భద్రత కోసం ప్రాణాలను సైతం లెక్క చేయకుండా విధులు నిర్వహిస్తారని అటువంటి పోలీసులను గౌర వించాలని అన్నారు.

జిల్లా ఎస్ పి పి.సతీష్ కుమార్ మాట్లాడుతూ పోలీసులు దేశం కోసం ప్రాణాలు పణంగాపెట్టి విధులు నిర్వహిస్తారని అన్నారు. 2021 లో 264 మంది పోలీసులు వీర మరణం పొందారని చెప్పారు. 2022లో 38 మంది గ్రే హౌండ్స్ పోలీసులు విధినిర్వహణలో ప్రాణాలు కోల్పోయారని అన్నారు. అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ సుమిత్ కుమార్, సబ్ కలెక్టర్ వి. అభిషేక్, ఎస్పి పి. సతీష్ కుమార్, అదనపు ఎస్పి (పరిపాలన) తుహిన్ సిన్హా, చింతపల్లి అదనపు ఎస్ పి కె.పి. ఎస్ . కిషోర్ పోలసు అమర వీరుల స్థూపానికి పూల మాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అడిషినల్ ఎస్పి (ఎ ఆర్) వి.సత్తిరాజు, డిఎస్పి లు ఎ. వెంకట రావు, మూర్తి, సిఐలు జి.డి. బాబు, సుధాకర్, అప్పన్న, స్వామినాయడు, పలువురు ఎస్ఐలు, పోలీసు తదితరులు పాల్గొన్నారు. అమర వీరుల కుటుంబ సభ్యులు, పోలీసులు.

ట్రయల్ రన్ ప్రారంభించిన జిల్లా కలెక్టర్

పాడేరు, (విశాఖ సమాచారమ్): రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న ఫ్యామిలీ డాక్టర్ విధానం ట్రయల్ రన్ భాగంగా అంబులెన్సులను జిల్లా కలెక్టర్ సుమిత్ కుమార్ శుక్రవారం ఐటిడిఏ కార్యాలయం వద్ద జెండా ఊపి లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. అంబులెన్సు వాహనంలోకి ఎక్కి పూర్తిగా పరిశీలించారు. ఫ్యామిలీ డాక్టర్ విధానంలో అందించ నున్న వైద్య సేవలు, వైద్య పరీక్షలు, వాహనంలో ఉన్న మందుల వివరాలను వైద్యాధికారులను అడిగితెలుసు కున్నారు. అంబులెన్సులో 67 రకాల మందులు, 14 రకాల వైద్య పరీక్షలు నిర్వహిస్తారని వైద్యులు జిల్లా కలెక్టర్కు వివరించారు. గర్భిణులకు, బాలికలు వైద్య పరీక్షలు నిర్వహిస్తారన్నారు. గర్భవతులకు, బాలింతలకు యాంటీనెటల్ పరీక్షలు, పోస్టునెటల్ పరీక్షలు నిర్వహిస్తారని చెప్పారు. నవజాత శిశు సంరక్షణ సేవలు అందిస్తారన్నారు. అంగన్వాడీలను సందర్శించి రక్తహీనతతో బాధపడుతున్న పిల్లలను గుర్తించి అవసరమైన వైద్య సేవలు అందిస్తారని అన్నారు. గ్రామంలో మంచాన పడి ఉన్న ధులకు, వికలాంగులకు, దీర్ఘకాలిక వ్యాదులతో బాధపడే వారికి ఇళ్లకు వెళ్లి వైద్య సేవలందిస్తారని వివరించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర మెడికల్ కౌన్సిల్ సభ్యులు డా. టి. నరసింగరావు, జిల్లా వైద్యాధికారి జమాల్ బాషా, జాయింట్ డైరెక్టర్ డా.దేవి, రీజనల్ శిక్షణా కేంద్రం ప్రిన్సిపాల్ డా. బి. సుజాత, అదనపు జిల్లా వైద్యాధికారి డా. కె. లీలా ప్రసాద్, డిటిసి ఓ డా. టి. విశ్వేశ్వరరావు నాయుడు,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్పందనకు వినతులు వెల్లువ

పాడేరు, (విశాఖ సమాచారమ్): సమీకృత గిరిజనాభివృద్ధి సంస్థలో శు క్రవారం నిర్వహించిన స్పందనకు వినతులు వెల్లువెత్తాయి. రహదారులు నిర్మాణాలు, తాగునీటి సదుపాయాలు, అంగన్వాడీ కేంద్రాలు ఏర్పాటు, వ్యక్తిగత సమస్యలు, భూ సమస్యలపై 125 ఫిర్యాదులు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ సుమిత్ కుమార్ మాట్లడుతూ స్పందన సమస్యల పరిష్కారం, కోర్టుల కేసుల కౌంటర్ ఫైలు వేయడంలో అధికారులు చొరవ చూపాలన్నారు. ప్రతీ రోజు అధికారులకు స్పందన రిపోర్టు పంపిస్తున్నామని వాటి పరిష్కారానికి దిగువ స్థాయి సిబ్బందితో సమావేశాలు నిర్వహించాలని ఆదేశించారు.

స్పందనలో స్వీకరించిన ఫిర్యాదులు

హుకుంపేట మండలం భూర్జ గ్రామం నుండి తుంబల వలస మీదగా వై సంగి వరకు రోడ్డు నిర్మించాలని ఎం.పి.టి.సి మజ్జి హరి వినతి పత్రం అందజేసారు.

జి.కె. వీధి మండలం దేవరాపల్లి పంచాయతీ వాడమామిడి నుండి పెద్దపాడు గ్రామానికి రహదారి నిర్మించాలని పి.గోపి, పి.రమేష్ తదితరులు వినతి పత్రం సమర్పించారు.

జి.మాడుగుల మండలం కోరాపల్లి పంచాయతీ సుర్తిపల్లి గ్రామానికి రహదారి నిర్మించాలని కోరాబు చిన్నయ్య్య పడాల్, కె. సాంబ మూర్తి

డుంబ్రిగుడ మండలం గసభ గ్రామ పంచాయతీ లోగిలి డి ఆర్ డిపో నిర్వహణ బాధ్యతలు గులాబీ స్వయం సహాయ సంఘానికి అప్పగించాలని కొర్రా శాంతి వినతి పత్రం సమర్పించారు.

ముంచింగ్పట్టు మండలం పెదగూడ డి ఆర్ డిపో మరమ్మతులు. చేపట్టాలని కె. మన్మధరావు, ఎల్. చిన్నారావు కోరారు.

హుకుంపేట మండలం సంతారి గ్రామ పంచాయతీ.. ఎగ సంతరి - టిటింగిపుట్టు గ్రామాల మధ్య ఉన్న కల్వర్టు నిర్మించాలని సర్పంచ్ పాడి అప్పల నాయుడు వినతి పత్రం అందజేసారు.

ఈ కార్యక్రమంలో సబ్ కలెక్టర్ వి. అభిషేక్, ఐటిడి ఏ సహాయ ప్రాజెక్టు అధికారి వి ఎస్ ప్రభాకరరావు, గిరిజన సంక్షేమ శాఖ డి డి ఐ.కొండల రావు, గిరిజన సంక్షేమ శాఖ ఇఇలు డివి ఆర్ ఎం రాజు, కె. వేణు గోపాల్, డి ఇ ఓ డా. పి.రమేష్, రహదారులు భవనాల శాఖ ఇ ఇ - బాల సుందర బాబు, పంచాయతీ రాజ్ ఇ ఇలు కె. లావణ్య కుమార్, కొండయ్య పడాల్, అదనపు జిల్లా వైద్యాధికారి డా. కె. లీలా ప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కెవిపితో శాంత కుమారి భేటీ

అరకులోయ, (విశాఖ సమాచారమ్): అరకు వ్యాలీ న్యూస్ ఈరోజు అనగా రాహుల్ గాంధీ భారత్ జోడో కార్యక్రమంలో భాగంగా విరామ సమయంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ రాజ్యసభ సభ్యుడు గౌరవనీయులు శ్రీ కేవీపీ రామచంద్ర రావు గారితో అరకు వేలి నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్చార్జి శ్రీమతి పాచిపెంట శాంత కుమారి మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి పెద్దలు సలహా సూచనలు కాంగ్రెస్ పార్టీ విధివిధానాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు ఈ సందర్భంగా అరకు వేలి నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజాదర్బార్ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నది గౌరవనీయులు శ్రీ కేవీపీ రామచంద్ర రావు గారికి వివరించడం జరిగింది. దీనిని చాలా అభినందిస్తూ కాంగ్రెస్ పార్టీలో కాంగ్రెస్ పార్టీ కోసం పని చేసే వారికి గుర్తింపు ఉంటుంది భవిష్యత్తు ఉంటుందని ఈ సందర్భంగా కొనియాడారు రాబోయే రోజుల్లో మరెన్నో కార్యక్రమాలు గిరిజన హక్కులు చట్టాల కోసం పోరాటం చేయాలని ధైర్యం ఇస్తూ సలహా సూచనలు ఇవ్వడం జరిగింది. ఇంత ధైర్యాన్ని చాలా సలహాసూచనలను ఇచ్చినందుకు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తూము. అని శాంతకుమారి ఈ సందర్భంగా పత్రిక మీడియా మిత్రులకు తెలియజేశారు ఈ కార్యక్రమంలో ముంచంగిపుటు కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు వేంగడా నీలకంఠం పెదబయలు కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు కొర్ర కోమటి డుంబ్రిగూడ కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు గొల్లూరి దయానిధి మండల ఉపాధ్యక్షుడు బాకాసులోచన కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు.రీమలి అరుణ్ కుమార్ కొర్రకొండ బాబు వేంగడా జగన్ నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

ఆటల పోటీలు ప్రారంభించిన డిప్యూటీ సీఎం

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): మాడుగుల లోని జూనియర్ కళాశాలలో ఏర్పాటు చేసిన ఎస్ జి ఎఫ్ మండల స్థాయి స్కూల్ క్రీడల పోటీలను మంత్రి బూడి ముత్యాల నాయుడు ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు చదువుతో పాటుగా క్రీడలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని తద్వారా అన్ని విధాల వారి శరీరక మానసిక పెరుగుదలకు తోడ్పడతాయని, క్రీడల ద్వారా జీవన ప్రమాణాలు మెరుగుపరుచుకోవాలని విద్యార్థులకు సూచన చేశారు. 9 రకాల అండర్ - 14, 17 బాల బాలికల అటల పోటీలను మండల స్థాయిలో నిర్వహిస్తున్నామని, వ్యాయామ ఉపాధ్యాయుడు డీఎస్ మూర్తి అన్నారు.

గ్రహణ కాల ప్రత్యేక విధులు నిర్వహించండి!

స్వామీ నమస్తే!

గ్రహణం సమయం ఏ విధంగా సద్వినియోగం చేసుకోవాలి?

గాయత్రీ జపం చేయవచ్చా?

తర్పణాలు విడువవచ్చా?

అసలు ఆచమనం చేయవచ్చా?

స్త్రీలు స్తోత్రాలు చదువుకోవచ్చా?

గ్రహణం సమయంలో ఇంట్లో దీపం వెలిగిఃచాలా?అక్కర్లేదా?

రాత్రి భోజనం కాక పళ్ల ఫలహారం పనికొస్తుందా?

దానాలు గ్రహణం సమయంలోనా లేక విడిచిన తరువాతా?

గ్రహణం సమయంలో అయితే బ్రాహ్మణులు దొరకరు కదా?

గ్రహణం సమయంలో ఎవరిని ఉద్దేశించి జపం చేయాలి?

ఇష్టదైవం ప్రీత్యర్థంఅనా లేక సూర్య/ చంద్ర ప్రీత్యర్థం అనా జపసంకల్పం చేయాలి?

ఇలా ఎన్నో ప్రశ్నలు.... నేను ఈ ప్రశ్నలు గొప్ప ఫండితుల్ని అడిగినా తృప్తికరమొన శాస్త్రీయ జవాబు లేదు.ఒక వ్యాస రూపంలో తమరువ్రాస్తే ఎందరికో తెలుస్తుంది.

చాలా మంచి ప్రశ్నలు అడిగారు. నిజానికి వీటికి సమాధానాలు చాలా మందికి తెలియవు. ఎక్కువ మంది గ్రహణకాల విధులు మరిచిపోయారు. కేవలం కొద్దిమంది సనాతనపరులు మాత్రమే వీటిని పాటిస్తున్నారు. కనుక తమ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు కూలంకషంగా ఇవ్వవలసి ఉంది.

అయితే సామాజిక మాధ్యమం విస్తృతమైన పరిధిని దృష్టిలో ఉంచుకొని అన్ని కులాల వారు, వయసుల వారు, ఆడమగ, మతాల వారికీ పనికి వచ్చే విధంగా సమాధానం ఇస్తాము. ఎందుకంటే గ్రహణకాల విధులు అందరికీ ఒకే విధంగా ఉండవు. మీరు అడిగిన ప్రశ్నలకు కొన్ని అనుబంధప్రశ్నలున్నాయి కనుక వాటి గురించి ముందుగా తెలుసుకుందాము

గ్రహణం అంటే ఏమిటి? గ్రహణ సమయం అంటే ఏమిటి?

గ్రహణం అనేదానికి వేదాలకు ముఖ్యమైన ఆరు అంగాల్లో ఒకటైన జ్యోతిషం ప్రకారం సూర్య గ్రహాన్ని, చంద్రగ్రహాన్ని ఛాయాగ్రహాలైన రాహుకేతువులు పీడించడంగా చెప్పవచ్చు. ఆధునికులు చంద్రుడిని గ్రహంగా అంగీకరించరు. అది వేరేసంగతి.

గ్రహణానికి ముఖ్యమైనవి సమయాలు. ఇవి స్పర్శకాలం, మధ్య కాలం, మోక్షకాలం అంటారు. వీటిని అన్నింటినీ కలిపి ఆద్యంత పుణ్యకాలం అంటారు.

ఉదాహరణకు కేతువు ద్వారా రాబోతున్న ఆశ్వయుజ సూర్యగ్రహణం స్పర్శకాలం 25వ తేదీన సాయంత్రం గం 5.04నిమిషాలు. మధ్యకాలం సాయంకాలం 5.39. ఇక గ్రహణం విడిచేది అయిన మోక్షకాలం సాయంత్రం 6.28. అయితే ఈ గ్రహణంలో మోక్షం సూర్యాస్తమయం తరువాత కలిగింది. భారతభూభాగంపై సూర్యుడు అస్తమించిన తరువాత గ్రహణం విడిచిపెట్టింది. కనుక దీన్ని కేత్రగ్రస్తాస్తమయ గ్రహణంగా చెబుతారు. ఇది చాలా అరుదైన గ్రహణం. అక్టోబర్ 25వ తేదీని సూర్యాస్తమయం 5.36నకే జరుగుతుంది. కనుక దీన్ని గ్రహణం మిగిలి ఉన్న అస్తమయంగా చెబుతారు. దీని వలన మరునాడు సూర్య దర్శనం అయ్యేంత వరకూ గ్రహణదోషం వీడదు. ఈ కారణాల వలన గ్రహణకాల విధులు మారిపోతాయి.

ఇక్కడ మరో విచిత్రం చంద్రగ్రహణం నాడు జరుగుతోంది.

ఈ ఏడాది చంద్రగ్రహణం నవంబర్ 8వ తేదీన కార్తీక పౌర్ణమి రోజున రానుంది. రాహుగ్రస్త చంద్రగ్రహణం స్పర్శకాలం మధ్యాహ్నం 2.39 కాగా మధ్యకాలం సాయంత్రం 4.29 మోక్షకాలం సాయంత్రం 6.18 అవుతోంది. అంటే చంద్రగ్రహణంతోటే చంద్రోదయం కాబోతోంది కనుక దీన్ని రాహుగ్రస్తోదయ చంద్రగ్రహణంగా చెబుతారు. దీని వలన కూడా గ్రహణ విధులు మారిపోతాయి.

ఈ ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో గ్రహణ సమయంలో ఎలా విధులు నిర్వర్తించాలో అంతా తెలుసుకోవాలి.

ముందుగా ఈ గ్రహణ సమయంలో స్వాతీ నక్షత్రం వారు సూర్యగ్రహణం, భరణీ నక్షత్రం వారు చంద్రగ్రహణం చూడరాదు. తులారాశివారు సూర్యగ్రహణం నాడు శాంతి చేయించుకోవాలి. మేషరాశి వారు చంద్రగ్రహణం నాడు శాంతి చేయించుకోవాలి.

గ్రహణం సమయం ఏ విధంగా సద్వినియోగం చేసుకోవాలి?

ఇది మంచి ప్రశ్న. గ్రహణ కాలం చాలా ఉత్తమమైన సమయం. చాలా అరుదైన సమయం. చాలా యోగదాయకమైన సమయం. ఈ సమయంలో చేసే సాధనలు కోటిరెట్లు ఉత్తమ ఫలాలను ఇస్తాయి. జపాలు కోటి రెట్లు అవుతాయి. దానాలు లక్షల రెట్లు అవుతాయి. అంటే ప్రతీ రూపాయి లక్షరూపాయల దానంతో సమానం అవుతుంది. ధ్యానం, నిధిధ్యాసం, సమాధి, ప్రాణాయామాది సాధనలకు అనుకూలం.

కనుక అనవసరమైన సంభాషణలు చేయరాదు. వృథాపనుల్లో ఉండరాదు. ఇంద్రియలోలత్వం కూడదు. నోటికీ నాలుకకూ విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. అంటే మౌనం, నిరాహారం పాటించాలి. ఏదో ఒక నామాన్ని స్మరిస్తూ ఉండాలి. వృథాగా బయట తిరగడం సూర్య చంద్ర కిరణాలు పొందడం చేయరాదు. సూర్యచంద్రాదులను చూడడానికి ప్రయత్నించరాదు.

గాయత్రీ జపం చేయవచ్చా?

చేయవచ్చా కాదు. చేయాలి. చేసితీరాలి. గ్రహణవిముక్తి, మోక్షకాలం వరకూ చేస్తూనే ఉండాలి. కేవలం గాయత్రినే కాదు. ఎన్ని ఉపదేశాలు పొందితే ఆ మంత్రాలు అన్నీ జపించాలి.

తర్పణాలు విడువవచ్చా?

కేవలం తర్పణాలు మాత్రమే కాదు. పిండప్రదానాలు వంటివి కూడా చేయాలి. కనీసం గోసేవ చేసుకొని పెద్దలను పేరుపేరునా తలచుకున్నా చాలు. గ్రహణాలు షణ్ణవతుల్లో భాగం. అంటే పితృదేవతార్చనలు చేయవలసిన తప్పనిసరి రోజుల జాబితా లోనిది. ఈ రోజున పెద్దల పేరిట దానాలు చేసినా తర్పణాలు విడిచినా పెద్దలు అపారంగా సంతోషించి మనసులోని కోరికలు అన్నీ తీరుస్తారు. ఆత్మహత్యలు చేసుకున్నవారు కూడా సంతృప్తి చెందుతారు. నిజానికి పితృశాపాలు, దోషాల నుంచీ విడుదల పొందడానికి జాక్ పాట్ వంటివి. జన్మదోషాలు జాతక దోషాలు కూడా ఈ సమయంలో పితృదేవతార్చనల వలన పోతాయి. దానాలు, తర్పణాదులు చేయలేని వారు కనీసం గోసేవ చేసుకున్నా సమస్త దేవతలూ సంతోషిస్తారు. అన్ని కోరికలూ తీరుస్తారు.

ఆచమనం చేయవచ్చా?

ఇది మంచి ప్రశ్నే. గ్రహణ కాలంలో నీరు కూడా త్రాగకూడదు. అయితే ఇది అందరికీ చెప్పలేదు. కేవలం కఠినమైన సాధనలు చేసే వారికి మాత్రమే చెప్పారు. గ్రహణ స్పర్శకాలానికి ముందే సంధ్యావందనాదులు ప్రారంభించి గాయత్రీ ధ్యానాదులు, అంగన్యాస కరన్యాసాదులు చేసేసుకొని జపం మొదలు మొదలు పెట్టాలి. గ్రహణ స్పర్శకాలంలోకి జపం చేస్తూ ప్రవేశించాలి. గ్రహణ మోక్షకాలం వరకూ జపం చేస్తూనే ఉండాలి. గ్రహణ మోక్ష స్నానం చేసిన తరువాత కాఫీ టీలు సేవించాలి.

స్త్రీలు స్తోత్రాలు చదువుకోవచ్చా?

స్త్రీలు స్తోత్రాదులు మాత్రమే చదువుకోవాలి. వారికి జపతపాదులు చెప్పలేదు. అయితే నేడు అనేక మంది స్త్రీలకు కూడా మంత్రోపదేశాలు చేస్తున్నారు. కనుక మంత్రోపదేశం పొందిన వారు కూడా జపాలు చేసుకోవాలి. అయితే స్త్రీలు శివ సహస్రనామం, లలితా సహస్రనామం, లలితా సప్తశతి వంటివి గీతవంటివి చదువుకోవచ్చు. లేదా నామస్మరణను చేసుకోవచ్చు. అంటే బీజాక్షరాలు మంత్రాక్షరాలు లేకుండా కేవలం నామసాధన చేయవచ్చు. లేదా పురాణ గ్రంథాలు చదువుకోవచ్చు.

గర్భిణీలు, రజస్వలలు ఏమీ చేయకుండా క్రియాశూన్యంగా పడుకోవాలి.

గ్రహణం సమయంలో ఇంట్లో దీపం వెలిగిఃచాలా?అక్కర్లేదా?

గ్రహణ సమయానికి ముందు, తరువాత జ్యోతి ప్రజ్వలనాలు చేయవచ్చు. కార్తీక మాసం వస్తోంది కనుక స్పర్శా కాలానికి పూర్వమే దీపప్రజ్వలన చేయాలి. మోక్షం తరువాత మరలా జ్యోతి ప్రజ్వలనం చేయవచ్చు.

రాత్రి లేదా పగలు భోజనం కాక పళ్ల ఫలహారం పనికొస్తుందా?

నేడు సూర్యగ్రహణం గ్రస్తాస్తమయం అవుతుంది. అలాగే చంద్రగ్రహణం గ్రస్తోదయం అవుతుంది. అంటే గ్రహణం ఉండగానే సూర్యాస్తమయం అవుతుంది కనుక మరునాడు సూర్యుడిని చూసేంత వరకూ అశౌచం ఉంటుంది. అంటే మరునాడు సూర్యోదయం తరువాతనే మడినీళ్ళు పట్టుకొని వండుకొని తినాలి. అప్పటి వరకూ ఏమీ తిన కూడదూ త్రాగరాదు. అలాగే చంద్రగ్రహణం గ్రస్తోదయం అవుతుంది. అంటే చంద్రోదయానికి పూర్వమే గ్రహణం ప్రారభమవుతుంది. అంటే చంద్రోదయానికి చంద్రుడు గ్రహణంలో ఉంటాడు. కనుక ఆరోజు పగలు భోజనాదులు చేయరాదు. సాయంత్రం చంద్రగ్రహణ మోక్షం తరువాతనే మడినీళ్ళు పట్టుకొని అశౌచ శుద్ధి చేసుకొని వండుకొని తినాలి.

అయితే ఈ నియమాలు అందరికీ వర్తించవు. ముఖ్యంగా పిల్లలకు బాలబాలికలకూ, గర్భవతులకు, దీర్ఘకాలప్రాణాంతక వ్యాథులు ఉన్నవారికి, బిపిలు షుగర్లు వంటి ఉన్నవారికి, వృద్ధులకూ, బాలింతలకు మినహాయింపులు ఉన్నాయి. వీరు పాటించాల్సిన అవసరం లేదు. అయితే గర్భవతులు మాత్రం జాగ్రత్తగా ఉండాలి. పాలుతాగే పిల్లలలకు మినహాయింపు ఉంది. తల్లిపాలకు దోషం లేదు.

ఇక ఆకలికి ఆగలేని వారు దుంపలు, సగ్గుబియ్యంతో చేసినవి, అటుకులతో చేసిన పదార్థాలు పళ్ళు పాలు వంటివి తీసుకొని తీరాలి. గృహస్థులకు శుష్కోపవాసాలు చెప్పలేదు. కనుక ఫలహారాలు సేవించవచ్చు. సేవించాలి.

దానాలు గ్రహణం సమయంలోనా లేక విడిచిన తరువాతా?గ్రహణం సమయంలో అయితే బ్రాహ్మణులు దొరకరు కదా?

ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం శాస్త్రంలో ఉన్నదాని కన్నా ఆచరణలో ఉన్నదానికే ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. గ్రహణ సమయంలో ప్రతీ బ్రాహ్మణుడూ గాయత్రినో లేదో ఏదో ఒకసావిత్రినో ఆశ్రయించి జపం చేసుకుంటూ ఉంటారు. కనుక వారు దొరకరు. అయితే నదీనదాలు పుణ్యక్షేత్రాదుల్లో కొందరు బ్రాహ్మణులు గ్రహణకాల సేవల్లో ఉంటారు. కనుక వారి సలహాప్రకారం చేసుకోవాలి.

ఇష్టదైవం ప్రీత్యర్థంఅనా లేక సూర్య/ చంద్ర ప్రీత్యర్థం అనా జపసంకల్పం చేయాలి?

కేతగ్రస్త సూర్యగ్రహణదినే గ్రస్తాస్తమయ గ్రహణకాలే

రాహుగ్రస్త చంద్రగ్రహణ దినే గ్రస్తోదయ గ్రహణ కాలే అని సంకల్పాలు చెప్పుకొనాలి.

కొంత మంది సూర్యోపారగ, సోమోపారగ అని కూడా చెబుతారు. హిరణ్యశ్రాద్ధాదులు నిర్వహిస్తారు.

క్రిభ్కో చైర్మన్‌ను కలిసిన ఎమ్మెల్సీ వంశీకృష్ణ

ఈరోజు డిల్లీ లో క్రిప్కో చైర్మన్ చంద్రపాల్ సింగ్‌ని ఎమ్మెల్సీ వంశీకృష్ణ యాదవ్ చైర్మన్ నివాసంలో కలిశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్సీ వంశీకృష్ణ యాదవ్ విశాఖలో పెట్టుబడులకు అనుకూలతకు సంబంధించిన పలు అంశాలను చైర్మన్‌కి వివరించారు. గత వారంలో చంద్రపాల్ సింగ్ తాడేపల్లి క్యాంప్ కార్యాలయంలో గౌరవ ముఖ్యమంత్రివర్యులు వైయస్ జగన్మోహన్ రెడ్డిని సర్వేపల్లిలో ఏర్పాటు కానున్న క్రిభ్కో బయో విత్తనాలు ప్లాంట్ శంకుస్థాపనకు సీఎంని ఆహ్వానించిన విషయాన్ని గుర్తు చేశారు. విశాఖపట్నంలో పారిశ్రామిక రంగంగా ఎన్నో అనుకూలమైన వాతావరణం ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం కల్పినతో పాటు, పూర్తి సహాయ సహకారాలు ప్రభుత్వం తరుపున వుంటాయని తెలియజేశారు. రాష్ట్రంలో పారిశ్రామిక రంగంలో చేపడుతున్న నూతన విధానాలను ఈ సందర్భంగా వివరించారు. క్రిభ్కో చైర్మన్ గారు సానుకూలంగా స్పందించారని ఎమ్మెల్సీ వంశీకృష్ణ యాదవ్ తెలిపారు.

డా. ఎం.ఆర్.ఎన్.వర్మకు అబ్దుల్ కలాం ఎక్సలెన్సీ అవార్డు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): మాజీ రాష్ట్రపతి డా. ఏపీజే అబ్దుల్ కలాం 91వ. జయంతోత్సవాలను పురస్కరించుకుని తిరుపతిలోని సంకల్ప సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో అబ్దుల్ కలాం ఎక్సలెన్సీ అవార్డును ఉత్తరాంధ్ర జర్నలిస్ట్ ఫ్రంట్ అధ్యక్షులు డా. ఎం.ఆర్. ఎన్.వర్మకు ప్రకటించారు. డా. వర్మతోపాటు మరో నలుగురికి ఈ అవార్డు ప్రధానం చేస్తున్నట్టు సంకల్ప సేవా సమితి వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు ఎన్.రాజారెడ్డి ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈనెల 28న ఉదయం తిరుపతిలోని మహతి ఆడిటోరియంలో జరగనున్న కార్యక్రమంలో ఈ అవార్డును ప్రదానం చేస్తారు. ఈ కార్యక్రమానికి రాష్ట్ర పర్యాటక, యువజన, సాంస్కృతిక శాఖా మంత్రి ఆర్కే రోజా, ఎంపీ మద్దెల గురుమూర్తి, ఎమ్మెల్యే భూమన కరుణాకర్ రెడ్డిలు గౌరవ అతిధులుగా హాజరు కానున్నట్టు రాజారెడ్డి తెలిపారు. వివిధ రంగాల్లో సేవలందించిన వారిని సత్కరించడం, నిస్వార్థ సేవలను గుర్తించడం ద్వారా సంకల్ప సేవా సమితి ప్రతిష్టాత్మకమైన సేవా సంస్థగా పేరొందింది.

నేడు ధన త్రయోదశి

వెలుగు దివ్వెల పండుగైన దీపావళి పర్వదినానికి రెండురోజుల ముందు జరుపుకొనే ఉత్సవ విశేషం- ధన త్రయోదశి. ఆశ్వయుజ బహుళ త్రయోదశిని ధన త్రయోదశిగా, యమ త్రయోదశిగా మనం జరుపుకొంటాం. దీపావళి వేడుకల్లో భాగమే ఈ పండుగ. ఉత్తర భారతదేశంలో దీపావళి సంబరాలు ఐదురోజుల పాటు న్విహిస్తారు. ధన త్రయోదశి, నరక చతుర్దశి, దీపావళి, బలిపాడ్యమి, యమద్వితీయ పేరిట ఈ వేడుకల్ని, అత్యంత సంరంభంగా జరుపుతారు. 'చతుర్వర్గ చింతామణి' గ్రంథం ప్రకారం ధన త్రయోదశినాడు గోత్రిరాత్ర వత్రాన్ని చేసుకుంటారు. 'అమాదేర్ జ్యోతిషీ' గ్రంథం ధన త్రయోదశి గురించి విశేషంగా వివరించింది. 'ధన్ తేరస్' పేరిట ఉత్తర భారతీయులు ఈ శుభదినాన్ని ఐశ్వర్య ప్రదాయక తరుణంగా భావిస్తారు.ధన త్రయోదశి నుంచి ఇంటి ముంగిట దీపాల్ని వెలిగించడం ప్రారంభిస్తారు. ఈ దీపారాధనంకార్తీక మాసం చివరివరకూ కొనసాగుతుంది. అపమృత్యు నివారణార్థం దీపాన్ని వెలిగించి, పుష్పగంధాదులతో దాన్ని పూజించి ఇంటిముందు ఉంచుతారు. దీనినే యమదీపమంటారు. యమతర్పణం చేసి దీపదానం చేస్తారు. పితృదేవతలు ధన త్రయోదశి రోజున తమ పూర్వ గృహాలకు వస్తారనే విశ్వాసం.

వ్యాపారస్తులకు కేటాయించిన స్థలంలోనే వ్యాపారాలు చేయాలి

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్):పూర్ణ మార్కెట్ లో రోడ్డుపై వ్యాపారాలు చేస్తే ఉపేక్షించేది లేదని నగర మేయర్ గొలగాని హరి వెంకట కుమారి హెచ్చరించారు. గురువారం ఆమె నగరంలో ఉన్న పూర్ణ మార్కెట్ ను కార్పొరేటర్ విల్లూరి భాస్కర్ తో కలిసి సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా పూర్ణ మార్కెట్ లోని వ్యాపారస్తులు ఆందోళన చేస్తున్న నేపథ్యంలో పూర్ణ మార్కెట్ ను సందర్శించి మార్కెట్లోనే వర్తకుల సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా నగర మేయర్ మాట్లాడుతూ రోడ్డుపై వ్యాపారాలు చేస్తూ, ట్రాఫిక్, పార్కింగ్ కు అంతరాయం కలిగిస్తున్న వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలని జోనల్ కమిషనర్ను ఆదేశించారు. ట్రాఫిక్ పోలీసుల సహకారంతో రోడ్డుకి అడ్డంగా వ్యాపారం చేస్తున్న వారిని నిరోధించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. పూర్ణ మార్కెట్ లోపల వ్యాపారం చేస్తున్న వర్తకులు జివిఎంసికి పన్నులు చెల్లించే వ్యాపారాలు చేస్తున్నారని రోడ్డుపై వ్యాపారం చేస్తున్నవారు లోపల వ్యాపారాలు జరక్కుండా చేయడమే కాకుండా వినియోగదారుల వాహనాలు పార్కింగ్ కు ఆటంకం కలిగిస్తున్నారని తెలిపారు. అంతేకాకుండా ఇటీవల పూర్ణ మార్కెట్ లో 20 లక్షల రూపాయలు వెచ్చించి అదనపు అంతస్తులు నిర్మించి వ్యాపారస్తులకు కేటాయించడం జరిగిందని అయినప్పటికీ రోడ్లపై వ్యాపారం చేయడం హర్షించదగినది కాదని తెలిపారు.

రక్తదాన కార్యక్రమంలో రక్షకభటులు

భీమునిపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): పోలీస్ అమర వీరుల దినోత్సవం లో బాగంగా శుక్రవారం నాడు భీమిలి పోలీస్ స్టేషన్ లో భీమిలి సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ లక్ష్మణమూర్తి గారి ఆధ్వర్యంలో రక్తదాన శిబిరం ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమం నకు ముఖ్య అతిధిగా ఎ. సి. పి. సి. హెచ్. శ్రీనివాసరావు హాజరు అయినారు. కార్యక్రమం లో బాగంగా విధి నిర్వహణలో ప్రాణాలు అర్పించిన తమ సోదరులైన అమర వీరుల ను స్మరించుకొని వారి పవిత్ర ఆత్మకు శాంతి కలగాలని సంతాపం తెలిపి అనంతరం వారికి నివాళులు గా సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ గంటా హరిష్ తో పాటు సిబ్బంది రక్తదాన కార్యక్రమం లో పాల్గొని రక్తదానం చేయడం జరిగింది.

ఎ. సి. పి. శ్రీనివాసరావు సి.ఐ లక్ష్మణ మూర్తి మాట్లాడుతూ పోలీసులు అంటే సమాజానికి రక్షణ అందించడమే కాకుండా స్వచ్ఛంద సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టడం లోనూ ముందుంటారని,దానిలో భాగంగా ఈరోజు నా పరిధి స్టేషన్ లో ఇంత గొప్ప కార్యక్రమం చేపట్టడం చాలా సంతోషం గా ఉందని ఈ కార్యక్రమంలో బాగస్థులైన స్టేషన్ సిబ్బంది ని మెచ్చుకోవడం చేసారు. సి. ఐ. లక్ష్మణమూర్తి మట్లాడుతూ నిరంతరం శాంతి భద్రతలు కాపాడటం లో ముందుండే మేము కూడా సగటు సమాజ సంఘ జీవిన వాదానులమే అని, విధి నిర్వహణలో ప్రాణాలు అర్పించిన వీరులకు నివాళులు గా నావంతు గా రక్తదాన కార్యక్రమం లో పాల్గోవడం చాలా సంతోషం గా ఉందని ఎంతో మందికి సరైన సమయంలో రక్తం అందక ప్రాణాలు కోల్పోవడం మనం చూస్తున్నామని పది మందికి ప్రాణం పోసే ఇలాంటి కార్యక్రమాలు ద్వారా సమాజానికి ఎంతో కొంత మేలు జరుగుతుంది కనుక ప్రతీ ఒక్కరు ముఖ్యంగా యువత స్ఫూర్తిదాయకమైన స్వచ్ఛంధ సేవా కార్యక్రమాలు చెసే అలవాటు నేర్చుకోవాలని కోరారు.

ఈ కార్యక్రమంలో భీమిలి పోలీస్ స్టేషన్ ఎస్. ఐ. గంటా హరీష్, సిబ్బంది తో పాటు ఫస్ట్ బ్లడ్ రక్తదాన శిబిర వైద్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

టపాకాయలు కాల్చేటప్పుడు జాగ్రత్తలు పాటించండి: ఎల్.వి.ప్రసాద్ వైద్య నిపుణులు

ఆరిలోవ, (విశాఖ సమాచారమ్): దీపావళి సందర్భంగా ఎల్వీ ప్రసాద్ ఆసుపత్రిలో 24 గంటలు సేవలు అందించనున్నట్లు కార్నియా వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ శిల్పా తరణి, రెటీనా కన్సల్టెంట్ భావిక్‌పాంచల్ కార్నియా యాంటిరియల్ సెగ్మెంట్ కన్సల్టెంట్ డా. ముగుందన్‌రాజరాజన్ తెలిపారు. విలేకర్ల సమావేశంలో మాట్లాడుతూ...టపాకాయలు కాల్చే సమయంలో ప్రతి బిడ్డనూ పెద్దవారు ఒకరు తప్పనిసరిగా పర్యవేక్షించాలని కోరారు. దీపావళి సందర్భంగా ప్రతీ ఏటా కంటి గాయాలతో అనేక మంది చూపు కోల్పోతున్నారాన్నారు. గత ఏడాది పదేళ్ళబాలుడి రెండు కళ్ళకు తీవ్రగాయాలవడంతో ఒక కంటి చూపును మాత్రమే తిరిగి చూపునుతీసుకురాగలిగామన్నారు. కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటిస్తే ఆనంద దీపావళి మనదే అన్నారు. టపాకాయలను పిల్లలకు అందకుండా అట్టడబ్బాలలో, గాస్‌సిలిండర్ వంటి మండే పదార్థాలకు దూరంగా భద్రపరచండి. టపాకాయలతో ఆడుకునే సమయంలో ఎప్పుడు పిలల్లను ఒంటరిగా వదలకండి. టపాకాయలు కాల్చేటప్పుడు రక్షక అద్దాలను ఉపయోగించండి. టపాకాయలను బహిరంగప్రదేశంలో వెలిగించండి. దగ్గరలో రెండు బక్కెట్ల నీళ్ళు ఉంచండి. కాలితే, కాలినచోట ఎక్కువగా నీళ్ళుపొయ్యండి. ఏదైనాగాయమైతే వెంటనే ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్ళండి. స్వంతవైద్యం చెయ్యవద్దు. టపాకాయలను ఒకసీసా, రెకుడబ్బా లేదా బోర్లించిన కుండవంటి పాత్రలో వెలిగించడం ప్రమాదకరం. కాలినచోట క్రీం లేదా ఆయింట్‌మెంట్ లేదా నూనె పూయకండి. వెంటనే వైద్య సహాయం పొందండి.

వికేంద్రీకరణకు మద్దతుగా రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన మూడు రాజధానుల ప్రతిపాదనకు మద్దతుగా అనకాపల్లిలో నాన్ పొలిటికల్ జేఏసీ ఆధ్వర్యంలో రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం శుక్రవారం జరిగింది. జేఏసీ కన్వీనర్ లజపతిరాయ్ అధ్యక్షతన జరిగిన సమావేశంలో రాష్ట్ర మంత్రులు బొత్స సత్యనారాయణ, బూడి ముత్యాల నాయుడు, గుడివాడ అమర్నాథ్ ,అనకాపల్లి పార్లమెంట్ సభ్యురాలు డాక్టర్ బి.వి సత్యవతి, వైసిపి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి దాడి వీరభద్రరావు, వైసిపి అనకాపల్లి జిల్లా అధ్యక్షుడు విప్ కరణం ధర్మశ్రీ , విశ్రాంత ఉపాధ్యాయులు ఉద్యోగులు, వివిధ సంఘాల వివిధ వర్గాల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. సమావేశంలో వక్తలుమాట్లాడుతూ మూడు రాజధానులు ఏర్పాటు వల్ల అధికారి కేంద్రీకరణ జరిగి ప్రాంతీయ విభేదాలు లేకుండా ఉంటుందని అభిప్రాయపడ్డారు. ఒకే ఒక రాజధాని కారణంగా మిగతా ప్రాంతాల అభివృద్ధి జరగదని అందుకు నిదర్శనం ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్లో హైదరాబాద్ పారిశ్రామికంగా అన్ని విధాల అభివృద్ధి చెందిందని విభజన అనంతరం ఆంధ్ర ప్రదేశ్ చాలా నష్టపోయిందని అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు. విశాఖ రాజధానిగా ఏర్పాటు అయితే ఉత్తరాంధ్ర అభివృద్ధి చెందుతుందని, 66 ఏళ్లుగా ఉత్తరాంధ్ర వెనుక బాటుతనానికి గురైందని అన్నారు. మూడు రాజధానుల ఏర్పాటు అనేది ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డి తీసుకున్న చారిత్రాత్మక నిర్ణయమని సమావేశం కొనియాడింది.

విశాఖ రాజధాని కోసం అహింసా మార్గంలో ఉద్యమించాలని అందుకు ఉత్తరాంధ్ర ప్రజలు తమ వంతు సహకారాన్ని అందజేయాలని కోరారు. 29 గ్రామాల ప్రజలు అమరావతి రాజధాని కావాలని ఉద్యమించడం సరికాదని మిగతా ప్రాంతాల ప్రజల మనోభావాలను కూడా గుర్తించాలన్నారు. రైతులు పాదయాత్రలో రెచ్చగొట్టే విధంగా ప్రవర్తించడం తగదని న్యాయస్థానాల తీర్పు మేరకు నడుచుకోవాలని పలువురు సూచించారు. సమావేశం జై విశాఖ, జైవికేంద్రీకరణ అంటూ నినాదించారు. సమావేశంలో వైసిపి రాష్ట్ర కార్యదర్శి దంతులూరి దిలీప్ కుమార్ జేఏసీ సభ్యులు రామారావు, కార్పొరేటర్లు మందపాటి సునీత, పీలా లక్ష్మీ సౌజన్య, కొణతాల నీలిమ , జాజుల లక్ష్మీప్రసన్న, అనకాపల్లి మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ పలక యశోద, డిసిసిబి చైర్మన్ సిహెచ్ అనిత ,డీసీఎంఎస్ చైర్మన్ పి చిన్న తల్లి, జడ్పీ వైస్ చైర్మన్ బీవీ సత్యవతి, ఎంపీపీ లు గొర్లి సూరిబాబు ,కలగా లక్ష్మి, ఏ ఎం ఎల్ కళాశాల విశ్రాంత ప్రిన్సిపల్ విల్లూరి అప్పలస్వామి నాయుడు, విశ్రాంత ఉపాధ్యాయులు గౌరీపతి మాస్టర్, నీలావతి రైతు సంఘం నాయకులు విల్లూరిరాము పలు సంఘాల ప్రతినిధులు,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాశిబాబుకు బుద్ధ పరామర్శ

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): అనకాపల్లి మండలం జగన్నాధపురం గ్రామం మాజీ సర్పంచ్ నడింపల్లి నరసింహారాజు (కాశీబాబు) అనారోగ్యంతో ఉన్న విషయం తెలుసుకొని మాజీ శాసనమండలి సభ్యులు తెలుగుదేశం పార్టీ అనకాపల్లి జిల్లా అధ్యక్షులు బుద్ద నాగ జగదీశ్వరరావు శుక్రవారం ఉదయం జగన్నాధపురం గ్రామంలో వారి స్వగృహములో కాశీ బాబు ను పరామర్శించారు. కాశిబాబు తెలుగుదేశం పార్టీ సీనియర్ నేత అని పార్టీకి అంకితభావంతో పనిచేసే క్రియాశీలక నాయకుడని నాగ జగదీష్ అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో నడింపల్లి తిరుపతి రాజు(శ్రీను రాజు) మల్ల శివన్నారాయణ. తదితరులు పాల్గొన్నారు.

'ధంతేరస్ స్టోర్'తో ఇంటికి సంపద తీసుకురండి

బెంగళూరు, (విశాఖ సమాచారమ్): బంగారం & జ్యువెలరీ కొనుగోలు చేయడానికి సంవత్సరంలో రాబోయే అత్యంత శుభప్రదమైన సమయం కోసం Amazon.in ఈ రోజు 'ధంతేరస్ స్టోర్' ను ప్రకటించింది, ఇది బంగారం, వెండి నాణేలు, పండగ జ్యువెలరీ, పూజా సామగ్రి, కిరాణా సరుకులు & కుటుంబ అవసరాలు, హోమ్ డెకార్, ఎలక్ట్రానిక్స్, పెద్ద ఉపకరణాలు, స్మార్ట్ ఫోన్స్, యాక్సరీస్, డిజిటల్ గోల్డ్ మరియు ఇంకా ఎన్నో ప్రత్యేకంగా రూపొందించబడిన ఉత్పత్తుల శ్రేణిని తెచ్చింది. ఎంఎంటీసీ, సెన్కో, మలబార్ గోల్డ్ మరియు డైమండ్స్, మియా బై తనిష్క్, గివా, జోయాలుక్కాస్, పీసీ చంద్ర, కాండీరే బై కల్యాణ్ జ్యువెలర్స్, మెల్లోర, హర్షిస్, రెడ్మీ యాపిల్, శామ్ సంగ్, ఎలక్ట్రోలక్స్ మరియు ఇంకా ఎన్నో ప్రముఖ బ్రాండ్స్ నుండి కస్టమర్స్ ఎంచుకోవచ్చు. 'ధంతేరస్ స్టోర్' గొప్ప విలువ %ఽ% సౌకర్యానికి వేలాది అభివృద్ధి చెందుతున్న చిన్న మరియు మధ్యస్థ వ్యాపారాలు నుండి అతి పెద్ద ఎంపికను అందిస్తోంది. భారతదేశంలో విక్రేతలు దించే ఇంటి కోసం పండగ అలంకరణ వస్తువులు నుండి అందమైన ఎథ్నిక్ వేర్, భారతదేశంలో చిన్న వ్యాపారాలు నుండి కస్టమర్స్ ఉత్తమమైన పండగ ఎంపికను అన్వేషించవచ్చు. తమ అమేజాన్ షాపింగ్ యాప్ (ఆండ్రాయిడ్ మాత్రమే) పై ధంతేరస్ స్టోర్ ను యాక్సెస్ చేయడానికి అలెక్సాతో వాయిస్ నేవిగేషన్ కూడా కస్టమర్స్ ఉపయోగించవచ్చు. యూజర్స్ తమను స్టోర్ కు తీసుకువెళ్లడానికి యాప్ పై అలెక్సా ఐకాన్ ను ట్యాప్ చేసి "అలెక్సా నన్ను ధంతేరస్ స్టోర్ " కు తీసుకువెళ్లు అని చెప్పవచ్చు.

35% మార్కెట్ షేర్‌కు సాంసంగ్ ప్రతిపాదన

ఆంధ్ర ప్రదేశ్, (విశాఖ సమాచారమ్): సాంసంగ్, భారతదేశం యొక్క అతిపెద్ద వినియోగదారు ఎలక్ట్రానిక్స్ బ్రాండ్, నేడు పండుగ వృద్ధి సమయ నేపథ్యంలో, 35% మార్కెట్ షేర్‌తో ఆంధ్ర ప్రదేశ్‌లో వాషింగ్ మెషీన్ సెగిమెంట్‌ని ముందుకు తీసుకువెళ్ళాలనే లక్ష్యంతో దాని EcobubbleTM పూర్తిగా ఆటోమాటిక్ టాప్ లోడ్ వాషింగ్ మెషీన్స్ ఏచొబుబ్బ్లె విడుదలను ప్రకటించింది. 2022 సమయంలో, సాంసంగ్ వాషింగ్ మెషీన్స్ సెగిమెంట్‌లో, ఏదయితే 2021లో చూసిందో అదే, 11% సైజబుల్ వృద్ధిని %ఖీలాయీ%లో చూసింది.

అధునిక జీవనశైలి లాండరి అవసరాలను పూరిస్తూనే బటలు ఉతకడానికి మరింత సమర్థవంతంగాచేస్తూ, ఈ కొత్త పరిధి గల Ecobubble™ వాషింగ్ మెషీన్స్ డిజిటల్ ఇన్వెర్టర్ సాంకేతికత ద్వారా శక్తినివ్వబడ్డాయి సుమారుగా 20% ఉత్తమంగా బట్టల సంరక్షణని నిర్థారించుకుంటూ ప్రతి ఉతుకు సమయంలో ఎనర్జిని ఆదా చేయడానికి రూపొందించబడ్డాయి. అత్యధికమైన ఉతుకు నాణ్యతను ఇవ్వడానికి సాంసంగ్ యొక్క BubbleStorm™ మరియు DualStorm™ సాంకేతికతల చక్కటి కలయికే Ecobubble™. డిటర్జెంట్ 2.5x వేగవంతంగా చొచ్చుకుపోడానికి బాగా బబుల్స్ సృష్టించడానికి BubbleStorm™ డిటర్జెంట్‌ని గాలి మరియు నీటీతో కలుపుతుండగా, %ణబుశ్రీహీశీతీఎ% పుల్సటార్ బలమైన నీటి ప్రవాహాన్ని సమర్థవంతంగా శుభ్రపరిచేందుకు డ్రమ్ములోపల సృష్టిస్తుంది.

జాతీయ బాలోత్సవానికి స్నేహిత, మాన్య

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): న్యూఢిల్లీలో బాల భవన్ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా ఆధ్వర్యంలో నవంబర్ 14వ తేదీ నుంచి మూడు రోజుల పాటు జరిగే జాతీయ బాలల సాంస్కృతిక ఉత్సవానికి అనకాపల్లికి జిల్లా కి చెందిన డీ, లక్ష్మీ స్నేహిత, మాన్య సంఘవీలు హాజరవుతున్నారని స్కూల్ ఆఫ్ థియేటర్ ఆర్ట్స్ అనకాపల్లి జిల్లా ఇంచార్జ్ కల్పనా సంఘవి పేర్కొన్నారు. వి .సి. ఎస్. పి. బాల భవన్ సారథ్యంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ తరపున హాజరవుతున్న నలుగురు ప్రతిభావంతులైన బాల కళాకారుల బృందంతో మాన్య స్నేహిత లు పాల్గొని స్కూల్ ఆఫ్ థియేటర్ ఆర్ట్స్ కొరియోగ్రాఫర్ ఆర్. నాగరాజు పట్నాయక్ రూపొందించిన భారత శక్తి సామర్థ్యం లను చాటిచెప్పే నృత్యాలు వీరు ప్రదర్శిస్తారని కల్పనా సంఘవి తెలిపారు

ఉక్కునగరం డి పాల్ స్కూల్ లో తొమ్మిదో తరగతి చదువుతున్న లక్ష్మీ స్నేహిత గతంలో ఇండోనేషియాలో జరిగిన అంతర్జాతీయ కల్చరల్ ఫెస్టివల్ లో పాల్గొంది ,అదేవిధంగా థాయిలాండ్ శ్రీ నికరం విరాట్ యూనివర్సిటీ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఇంటర్నేషనల్ కల్చరల్ ఎక్స్చేంజ్ ప్రోగ్రాం లో భారత బృందం తరపున పాల్గొని ప్రశంసలందుకుంది. అనకాపల్లి గుడ్ షెఫర్డ్ స్కూల్ లో ఎనిమిదో తరగతి చదువుతున్న మాన్య ఇండోనేషియా, థాయిలాండ్ ఇంటర్నేషనల్ కల్చరల్ ఫెస్టివల్ తో పాటు ఆగ్రాలో జరిగిన కల్చరల్ ఒలంపియాడ లోనూ ఒడిస్సా లో జరిగిన జాతీయ సాంస్కృతిక ఉత్సవం లోనూ పాల్గొని నిర్వాహకుల మన్ననలను అందుకుంది. న్యూఢిల్లీలో భారత దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి హాజరయ్యే సుమారు రెండు వందల మంది బాలలతో వీరు ఉత్తరాంధ్ర విశిష్టతను చాటి చెప్పే నృత్యాలను ప్రదర్శిస్తారని కల్పనా పేర్కొన్నారు. జిల్లా నుంచి ఎంపికైన మాన్య సంఘవి స్నేహితలకు రాష్ట్ర మంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్, పార్లమెంటు సభ్యురాలు డాక్టర్ సత్యవతి లు అభినందనలు తెలియజేశారు

ఉత్తరాంధ్ర పరిరక్షణకై పొలిటికల్ జేఏసీ

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): సేవ్ ఉత్తరాంధ్ర నినాదంతో ఉత్తరాంధ్ర అభివృద్ధి సహజ వనరుల పరిరక్షణ జేఏసీ ఏర్పాటు. ఉత్తరాంధ్ర అభివృద్ధి మరియు సహజ వనరుల పరిరక్షణ జేఏసీ కన్వీనర్ గా ఆచార్య కోటి జాన్. ఉత్తరాంధ్ర అభివృద్ధి మరియు సహజ వనరుల పరిరక్షణ జేఏసీ ఆధ్వర్యంలో మేధావులు, రాజకీయ పార్టీలతో అక్టోబర్ 26న రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం. ఉత్తరాంధ్ర ప్రాంత అభివృద్ధి కోసం, ఈ ప్రాంత ప్రయోజనాలను కాపాడేందుకే నాన్ పొలిటికల్ జేఏసీ రాజకీయాలకతీతంగా ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. రాష్ట్ర విభజన సందర్భంగా ఉత్తరాంధ్ర ప్రాంతానికి ఇచ్చిన హామీలపై ఉత్తరాంధ్ర అభివృద్ధి పై నాన్ పొలిటికల్ జేఏసీ పోరాడుతుంది. ఉత్తరాంధ్ర ప్రాంత ప్రయోజనాలను పక్కనపెట్టి, తమ స్వార్థ ప్రయోజనాల కోసం ప్రాంతీయ విద్వేషాలు రెచ్చగొట్టాలనే పాలకుల నిర్ణయాలపై పోరాటం చేస్తుంది. పార్టీలకతీతంగా మేధావులు, సామాజిక కార్యకర్తలు ఉత్తరాంధ్ర అభివృద్ధి కోసం, దశాబ్దాలుగా ఉత్తరాంధ్ర ప్రజలకు జరుగుతున్న అన్యాయం పై ఈ వేదికలో చర్చించి దిశానిర్దేశం చేస్తారు. ఉత్తరాంధ్ర సుజల స్రవంతి, కోస్టల్ కారిడార్, వెనుకబడిన ప్రాంతాలకు ప్రత్యేక ఆర్థిక ప్యాకేజీ, స్టీల్ ప్లాంట్ ప్రైవేటీకరణకు వ్యతిరేకంగా, రైల్వే జోన్ మరియు భోగాపురం ఎయిర్పోర్ట్ తదితర సమస్యలపై పోరాటం చేస్తుంది. ఉత్తరాంధ్ర ప్రాంత అభివృద్ధి కోసం బుందేల్ ఖండ్ తరహా ప్యాకేజీ కోసం నాన్ పొలిటికల్ జేఏసీ కేంద్ర ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి తెస్తుంది. సహజ వనరుల దోపిడీ, బాక్సైట్, భూ దందాలు, నదుల అనుసంధానం వంటి కార్యక్రమాలపై ప్రజలను చైతన్యం చేస్తుంది. ఉత్తరాంధ్ర అభివృద్ధి మరియు సహజ వనరుల పరిరక్షణ జేఏసీ ఉత్తరాంధ్ర అభివృద్ధి కోసం రాజకీయ పార్టీలన్నింటినీ ఆహ్వానించి డిమాండ్ల సాధనకు సంబంధించి రోడ్ మ్యాప్ తయారు చేస్తాం. ఉత్తరాంధ్ర అభివృద్ధి కోసం అన్నీ భాగస్వామ్యాలను నాన్ పొలిటికల్ జేఏసీ కలుపుకొని వెళుతుంది. దశాబ్దాలుగా ఉత్తరాంధ్ర ప్రాంతానికి జరుగుతున్న అన్యాయాన్ని ప్రశ్నించి ఉత్తరాంధ్ర ప్రాంత ప్రయోజనాలకు పాటుపడే విధంగా భవిష్యత్ కార్యాచరణ ఉంటుంది. దళితుల సంక్షేమం కోసం దశాబ్దాల నుండి అమలవుతున్న 28 పథకాలను రద్దు చేసి దళితుల ప్రయోజనాలను కాలరాస్తున్న ప్రభుత్వం తీరుపై పోరాటం చేస్తోంది. వెనుకబడిన ఉత్తరాంధ్ర ప్రాంతంలో పరిశ్రమల ఏర్పాటు, స్థానికులకు 75 శాతం ఉద్యోగాలు తదితర సమస్యల పరిష్కారం కోసం ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి తెస్తాం. ఉత్తరాంధ్ర ప్రాంతంలో ఎక్కువగా ఉన్న నిరుద్యోగిత , వలసలు, దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలు, కాలుష్యం, పర్యావరణ పరిరక్షణ తదితర సమస్యలపై మేధావులతో చర్చించి శాశ్వతమైన పరిష్కారం కోసం కోసం పోరాటం చేస్తాం. అభివృద్ధి ఫలాలు అందరికీ అందాలి, ఉత్తరాంధ్ర అభివృద్ధి అంటే కేవలం కొన్ని కుటుంబాల అభివృద్ధి కాదు. విశాఖలో రుషికొండ , దసపల్లా ,హైయగ్రీవ భూముల దందాలలో స్వయంగా వైసీపీ ఎంపీలు ఉన్నారని సాక్ష్యాలతో సహా బయటకు వచ్చినా ముఖ్యమంత్రి స్పందించలేదు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆచార్య కోటి జాన్, ఆచార్య బల్లా అప్పారావు, ఆచార్య సూరప్పడు , జె.వి ప్రభాకర్ రావు, పతివాడ రాంబాబు, కళ్యాణ్ రావు,, రెల్లి జనభేరి గోవిందరావు, జన జాగరణ సమితి వాసు, ఈతలపాక సుజాత, సరస్వతి, అడ్వకేట్ గిరిధర్, ఎ.యు.జేఏసీ సభ్యుడు బాబురావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించడమే లక్ష్యం

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): ప్రతి పేదవాడికి కార్పొరేట్ ఆస్పత్రిలో అందే వైద్యం కంటే మెరుగైన వైద్యం ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో అందించడమే ప్రభుత్వ ధ్యేయమని జిల్లా ఇంచార్జి , రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమం మరియు వైద్య విద్య శాఖామంత్రి విడదల రజని పేర్కొన్నారు. శుక్రవారం జిల్లాలో మంత్రి విడదల రజని, జిల్లా కలెక్టర్ డా ఏ మల్లిఖార్జున తో కలిసి పర్యటన చేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి జీవీఎంసీ పరిధిలో రెండు పట్టణ ఆరోగ్య కేంద్రాల ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ముందుగా జీవీఎంసీ 27 వ వార్డు , దొండపర్తి నందు రూ 98 లక్షలతో నూతనంగా నిర్మించిన వై.ఎస్.ఆర్ పట్టణ ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని మంత్రి విడుదల రజని ఎమ్మెల్యే వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్ , మేయర్ గొలగాని హరి వెంకట కుమారి, జిల్లా కలెక్టర్ డా ఏ మల్లిఖార్జున తో కలిసి ప్రారంభించారు. అనంతరం 10 వ వార్డు , ఆదర్శనగర్ లో 98 లక్షలతో నిర్మించిన వై.ఎస్.ఆర్ పట్టణ ఆరోగ్య , ఆయుష్మాన్ భారత్ వెల్నెస్ కేంద్రాన్ని మంత్రి వి.ఎం .ఆర్.డి.ఎ. చైర్ పర్సన్ అక్కరమాని విజయనిర్మల తో కలిసి ప్రారంభించారు.

ఈ సందర్భంగా మంత్రి మీడియా తో మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా గ్రామాలు, పట్టణాలలో ఆరోగ్య కేంద్రాలు నిర్మిస్తోందని , ఎన్నో విప్లవాత్మక మార్పులు వచ్చాయన్నారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 664 కోట్లతో 1125 ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు నిర్మిస్తున్నారని తెలిపారు. జిల్లాలో ఇప్పటివరకు 36 ఆరోగ్య కేంద్రాలు ప్రారంభించామని అన్నారు.ఈ పరిసర ప్రాంత ప్రజలందరూ ఆరోగ్య కేంద్రంలో అందించు వైద్య సేవలను వినియోగించుకోవాలని కోరారు. అన్ని ఆరోగ్య కేంద్రాలలో అవసరాల మేరకు అన్ని రకాల మందులను, వైద్య సేవలను ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంచాలనేదే ముఖ్యమంత్రి ఉద్దేశమని పేర్కొన్నారు. వైద్యంలో మరింత ఆధునికంగా ఆరోగ్య కేంద్రాలను , సిబ్బందికి తగిన రీతిలో శిక్షణ ఇచ్చి ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంచటం జరుగుతుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా వైద్యాధికారిణి కే.విజయలక్ష్మి, కార్పొరేటర్లు, పలువురు వైద్యాధికారులు, మున్సిపల్ సిబ్బంది, అధికారులు పాల్గొన్నారు..

ఖరీఫ్ వరి పంటకొనుగోలుకు పటిష్ట ఏర్పాట్లు

పార్వతీపురం మన్యం, (విశాఖ సమాచారమ్): ఖరీఫ్ పంట కొనుగోలుకు గన్నీ బ్యాగులు, హమాళీ, రవాణాకు రైతులకు యిబ్బందులు లేకుండా ఏర్పాట్లుచేసినట్లు ఇంచార్జి జిల్లా కలెక్టరు ఒ. ఆనంద్ తెలిపారు. శుక్రవారం జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో కలెక్టరు అధ్యక్షతన జిల్లా స్థాయి వ్యవసాయ సలహా మండలి సమావేశం జరిగింది ఇంచార్జి జిల్లా కలెక్టర్ ఒ. ఆనంద్ మాట్లాడుతూ రైతుభరోసాకేంద్రాలు, మండల స్థాయి సమావేశాలలో తీసుకున్న విషయాలపై చర్చించి చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఖరీఫ్ సీజనులో మూడు లక్షల పదహారు వేల మెట్రిక్ టన్నుల వరి పంట కొనుగోలుకు కావలసిన ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. పంట క్వాలిటీలో యిబ్బందులు తలెత్తకుండా టెస్టింగు కిట్లపై టెక్నికల్ అసిస్టెంట్లకు శిక్షణ యివ్వాలని తెలిపారు. ఈ సంవత్సరం గోనెసంచులు, హమాలీలు, రవాణా సమస్యలు రాకుండా ఏర్పాట్లు పటిష్టంగా చేసున్నట్లు తెలిపారు. గత సమావేశంలో చర్చించిన అంశాలపై తీసుకున్న చర్యలనుగూర్చి వివరించాలని, ఈ సమావేశంలో తీసుకున్న నిర్ణయాలను వచ్చే సమావేశంలోగా పరిష్కరించాలని సూచించారు.

జిల్లా వ్యవసాయ సలహా మండలి అధ్యక్షులు వాకాడ నాగేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ నెలలో మొదటి శుక్ర వారం ఆర్.బి.కె స్థాయిలో, రెండవ శుక్ర వారం మండల స్థాయిలో జరిగే సలహా మండలి సమావేశాలకు సభ్యులను తప్పని సరిగా పిలివాలని తెలిపారు. ప్రభుత్వం దళారీ వ్యవస్థ నుండి రైతును కాపాడేందుకు ధాన్యం సేకరణలో పటిష్టమైన సరళీకృత విధానాన్ని ప్రవేశపెట్టిందని, దానిని అమలు చేసి రైతుకు మేలు చేయాలన్నారు. ధాన్యం సేకరణలో రైతులకు యిబ్బందులు తలెత్తకుండా చూడాలన్నారు. మిల్లర్లు, దళారుల ప్రమేయం ఉండకూడదని తెలిపారు. రైతులకు కావలసిన గోనెసంచులు రైతుభరోసా కేంద్రాల వద్ద సిద్దం చేయాలన్నారు. గోనె సంచులు సమకూర్చుకొన్న రైతులకు వెంటనే డబ్బులు అందజేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు.

VISAKHA SAMACHARAM Telugu Daily. Edited, Printed, Published & Owned by : S.Veerabhadra Rao , Printed at Suryodaya Publications, VisakhaSamacharam Press Door No. 9-3-16,Pitapuram Colony, Visakhapatnam-3. Editorial Office : 9393949345,
Hyderabad : Cell : 9030841841, Kakinada : Cell: 7013118088, Simhachalam : Cell: 96526 99699, Paravaada : Cell: 77804 33919, Aarilova : Cell: 97050 51389,
Cheedikaada : Cell: 97686 33999.