Visakha Samacharam
MINI
FUNCTION HALL
100 Seating
Call : 93939 49345

VISAKHA SAMACHARAM TELUGU DAILY: VISAKHAPATNAM
Postal Registration No. VSP / 96/ 2024 - 26.
visit: www.visakhasamacharam.com

విశాఖ సమాచారమ్

RNI No.52722/90 సంపుటి : 34 సంచిక : 285 విశాఖపట్నం, 31 ఆగస్టు 2024 శనివారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

ఒకప్పుడు ఇంకుడు గుంతలు తవ్వితే ఎగతాళి చేశారు: సీఎం

అమరావతి: ఎకో పార్కు ప్రాంతం వ ర్యాటకం గానూ అభివృద్ధి చెందాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నారు. మంగళగిరి ఎయిమ్స్ వద్ద ఎకో పార్కులో ఏర్పాటు చేసిన వనమహోత్సవ కార్యక్రమంలో చంద్రబాబు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్, కేంద్రమంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా చంద్రబాబు.. వేప, రావి చెట్లను నాటారు. ప్రతి ఒక్కరూ ఏటా కనీసం రెండు మొక్కలు నాటాలని పిలుపునిచ్చారు. వనమహోత్సవం ఎంతో మహత్తరమైన కార్యక్రమమన్నారు. పచ్చదనం ఆవశ్యకతను విద్యార్థులంతా గ్రహించాలన్నారు. రాష్ట్రంలో పచ్చదనం 50శాతానికి పెరగాలన్నారు. తనకు ఎంతో ఇష్టమైన కార్యక్రమం వనమహోత్సవం అని చంద్రబాబు అన్నారు. ఒకప్పుడు ఇంకుడు గుంతలు తవ్వితే చాలా మంది ఎగతాళి చేశారు.. కానీ, భూగర్భ జలాలు పెరగాలంటే ఇంకుడు గుంతలు చాలా అవసరమన్నారు. పవన్ కల్యాణ్ వద్ద అటవీ, నరేగా శాఖలు ఉన్నాయి. రెండు శాఖల సాయంతో మరిన్ని కార్యక్రమాలు చేపట్టాలన్నారు.

"అటవీ ప్రాంతం క్రమంగా తగ్గిపోతోంది. పర్యావరణంలో పెను మార్పులు వస్తున్నాయి. భూతాపం, కాలుష్యం బాగా పెరుగుతున్నాయి. పర్యావరణ పరిరక్షణపై అందరూ అవగాహన పెంచుకోవాలి. వైకాపా హయాంలో నదులు, చెరువులు, కొండలను ధ్వంసం చేశారు. బ్రహ్మంగారు నివసించిన రవ్వలకొండను కూడా తవ్వేశారు. వైకాపా హయాంలో వ్యవస్థలను నిర్వీర్యం చేశారు. మొక్కలు నాటే కార్యక్రమాన్ని ఉద్యమంగా తీసుకెళ్తాం. హైదరాబాద్‌లో గుట్టలు, రాళ్లు ఉన్న ప్రాంతాల్లోనే మొక్కలు నాటాం. మిషన్ హరితాంధ్రప్రదేశ్‌కు 2014లోనే శ్రీకారం చుట్టాం. డ్రోన్స్‌తో సీడ్ బాల్స్ వేసే కార్యక్రమాలు చేపడతాం. అన్ని అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల్లో నగరవనాలు ఏర్పాటు చేస్తాం. జపాన్‌లోని మియావకీ విధానంలో పచ్చదనం పెంచుతాం" అని చంద్రబాబు తెలిపారు.

పవన్ కల్యాణ్ మాట్లాడుతూ... సహజ అందాలతో వచ్చే అనుభూతి ఎంతో సంతృప్తి ఇస్తుందన్నారు. చెట్లు పెంచడాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతగా తీసుకోవాలని కోరారు. "దాదాపు కోటి మొక్కలు నాటే ప్రయత్నం శాఖాపరంగా చేస్తున్నాం. ప్రస్తుతం 29 శాతం ఉన్న పచ్చదనాన్ని 50శాతానికి తీసుకెళ్లే దిశగా కృషి చేస్తున్నాం. ఈ మహాయజ్ఞాన్ని సామాజిక బాధ్యతగా తీసుకొని ప్రతి ఒక్కరూ కలిసి రావాలి. గత ప్రభుత్వం ఇష్టారీతిన చెట్లు నరికేసింది. చెట్టుని కూల్చటం తేలిక.. పెంచటం కష్టమని ప్రతి ఒక్కరూ గ్రహించాలి. ఇవాళ నాటే ప్రతి మొక్క భావితరాల కోసమే. అడవి వాతావరణం పరిరక్షించుకుంటే తప్ప భవిష్యత్తు మనుగడ లేదు" అని పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు.

శివాజీ విగ్రహం కూలిన ఘటనపై క్షమాపణ తెలియజేసిన మోదీ

ముంబయి: మహారాష్ట్రలో ఛత్రపతి శివాజీ భారీ విగ్రహం కూలిన ఘటనపైవిపక్షాలు తీవ్ర నిరసన వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. ఈ ఘటనపై తాజాగా ప్రధాని మోదీ క్షమాపణలు తెలియజేశారు. "నేను ఇక్కడ దిగిన వెంటనే.. విగ్రహం కూలడంపై శివాజీకి క్షమాపణలు చెప్పాను. ఈ ఘటన వల్ల బాధకు గురైన వారికి నా క్షమాపణలు తెలియజేస్తున్నాను" అని వెల్లడించారు. "ఛత్రపతి శివాజీ మహరాజ్‌ను తమ దైవంగా భావించేవారు ఈ ఘటనతో తీవ్ర వేదనకు గురయ్యారు. నా తలవంచి వారికి క్షమాపణలు చెబుతున్నా. మనకు ఈ దైవం కంటే గొప్పది ఏమీ లేదు" అని మోదీ మాట్లాడారు. ఈ రోజు మహారాష్ట్రలోని పాల్ఘర్‌లో పర్యటించిన సందర్భంగా ఆయన ఈ విధంగా స్పందించారు. ఛత్రపతి శివాజీ భారీ విగ్రహం కొద్దిరోజుల క్రితం కుప్పకూలిపోయింది. 35 అడుగుల ఎత్తున్న ఈ విగ్రహాన్ని గతేడాది డిసెంబరు 4న నౌకాదళ దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రధానమంత్రి మోదీ ఆవిష్కరించారు. రాష్ట్రంలో కురిసిన వర్షాల కారణంగానే విగ్రహం కూలినట్లు భావిస్తున్నామని, అసలు కారణాన్ని నిపుణులు త్వరలోనే వెల్లడిస్తారని అధికారులు తెలిపారు. కాగా, తొమ్మిది నెలలు కూడా పూర్తికాకుండానే విగ్రహం కూలిపోవడం పట్ల ప్రతిపక్షాలు మండిపడ్డాయి. రాష్ట్రప్రభుత్వానికి ప్రచారం మీద ఉన్న దృష్టి, నాణ్యత మీద లేదని దుయ్యబట్టాయి.

పూడిమడకలో 387 కోట్లతో నిర్మించనున్న ఫిషింగ్ హార్బర్ కు శంకుస్థాపన.

అనకాపల్లి(విశాఖ సమాచారం) మహారాష్ట్రలోని పల్గర్ జిల్లా నుండి భారత ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ రూ. 1200 కోట్ల విలువ గలిగిన వివిధ ప్రాజెక్టులను వర్చువల్ విధానం లో శుక్రవారం సాయంత్రం ప్రారంభించారు. అందులో భాగంగా అనకాపల్లి జిల్లా పూడిమడక లో రూ.387 కోట్లతో నిర్మించ తలపెట్టిన ఫిషింగ్ హార్బర్ కు శంకుస్థాపన చేశారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ మాట్లాడుతూ ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో అనకాపల్లి జిల్లాలో పూడిమడక ఫిషింగ్ హార్బర్ కు దేశ ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ వర్చువల్ విధానంలో ప్రారంభించడం ఎంతో శుభ పరిణామం అన్నారు. ఒక మంచి ప్రాజెక్టు మన జిల్లాకు మంజూరు అయిందని, రాబోయే 1 1/2 సంవత్సరంలో వినియోగంలోకి తీసుకురావడం జరుగుతుందన్నారు. దీనివల్ల చాలామందికి జీవనోపాధి కలుగుతుందని, కోల్డ్ స్టోరేజ్ లు కూడా వస్తాయని తెలిపారు. ఈ జిల్లాకి ప్రాజెక్ట్ రావడం వ్యక్తిగతంగా ఎంతో సంతోషదాయకం అన్నారు.

ఈ వర్చువల్ కార్యక్రమం అనకాపల్లి జిల్లా కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరం నుండి జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్, మత్స్య శాఖ కమిషనర్ టి. డోలా శంకర్, వివిధ మత్స్యకార సంఘాల సభ్యులు, ప్రతినిధులు జిల్లా అధికారులు పాల్గొననున్నారు..

చంద్రంపాలెంలోని జెడ్.పీ. హైస్కూల్ ను సందర్శించిన రాష్ట్ర విద్యా ,ఐటి శాఖల మంత్రి నారా లోకేష్

శుక్రవారం ఉదయం పాఠశాల ప్రాంగణంలోని సరస్వతి విగ్రహానికి పూలమాలను వేసి నమస్కరించిన రాష్ట్ర విద్యా శాఖ మంత్రి పాఠశాలలోని తరగతి గదులను సందర్శించి విద్యార్థులతో ముచ్చటించిన రాష్ట్ర విద్యా శాఖ మంత్రి లోకేష్. అనంతరం పాఠశాలలో విద్యా ప్రమాణాలపై ఉపాధ్యాయులను అడిగి తెలుసుకున్న రాష్ట్ర విద్యా శాఖ మంత్రివిద్యా ప్రమాణాలు మరింత పెరిగేలా చర్యలు చేపట్టాలని ఉపాధ్యాయులకు దిశా నిర్దేశం మధ్యాహ్న భోజన పథకం అమలు తీరును విద్యార్థులను అడిగి తెలుసుకున్న రాష్ట్ర విద్యా శాఖ మంత్రిపర్యటనలో భాగంగా పాఠశాల ప్రాంగణంలో మొక్కలను నాటిన రాష్ట్ర విద్యా శాఖ మంత్రి నారా లోకేష్, కార్యక్రమంలో భాగస్వామ్యమైన శాసన సభ్యులు పల్లా శ్రీనివాస రావు, గంటా శ్రీనివాసరావు, జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంధిర ప్రసాద్, ఇతర ప్రజా ప్రతినిధులు, అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

2029 లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో మాదే విజయం -మోదీ

ముంబయి: 2029 లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో వరుసగా నాలుగోసారి విజయం సాధించి రికార్డు సృష్టిస్తామని ప్రధాని మోదీ ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఇటీవల లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో భాజపా పూర్తి మెజార్టీ సాధించలేదని, దాంతో తాను ప్రజాదరణ కోల్పోయానని కొందరు రాజకీయ విశ్లేషకులు పేర్కొంటున్నారని అన్నారు. గ్లోబల్ ఫిన్‌టెక్ ఫెస్ట్‌లో పాల్గొన్న మోదీ.. 2029 ఎన్నికల్లో మళ్లీ విజయం సాధిస్తామని పేర్కొన్నారు.

"ఇది ఐదో గ్లోబల్ ఫిన్‌టెక్ ఫెస్ట్. 2029లో జరిగే సమావేశాలకూ వస్తాను. గతంలో భారత్‌కు వచ్చే విదేశీ అతిథులు ఇక్కడి సంస్కృతిక వైవిధ్యాన్ని చూసి ఆశ్చర్యపోయేవారు. కానీ, ప్రస్తుతం మాత్రం ఫిన్‌టెక్ పురోగతి చూసి ఆశ్చర్యపడుతున్నారు" అని ప్రధాని మోదీ పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా విపక్షాలపైనా ప్రధాని మోదీ విరుచుకుపడ్డారు. గ్రామాల్లో ఇంటర్నెట్, విద్యుత్ కనెక్షన్లు లేవని, దేశ పురోగతి గురించి అనేక మంది అనుమానాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అయినప్పటికీ.. గత దశాబ్ది కాలంలో భారత్ గణనీయ పురోగతి సాధించిందని అన్నారు.2014, 2019 లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో భాజపా పూర్తి మెజార్టీ సాధించి ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేసింది. కానీ, ఇటీవల ఎన్నికల్లో (2024) మాత్రం మెజార్టీ మార్కును (272 సీట్లు) సాధించలేకపోయింది. దీంతో ఎన్డీఏ భాగస్వామ్యపక్షాలతో కలిసి భాజపా ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేసింది. వచ్చే లోక్‌సభ ఎన్నికలు ఏప్రిల్-మే 2029లో జరగనున్నాయి.

8వ జోన్ లో పలు ప్రాంతాలను పరిశీలించిన జీవీఎంసీ కమిషనర్

విశాఖపట్నం ఆగస్టు 30: మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ కమిషనర్ పి. సంపత్ కుమార్ 8వ జోన్ 89, 92 వార్డుల పరిధిలోని చంద్ర నగర్, కొత్తపాలెం ,గోపాలపట్నం తదితర ప్రాంతాలలో విశాఖ పశ్చిమ నియోజకవర్గం శాసనసభ్యులు పి.జి.వి.ఆర్ నాయుడు (గణబాబు) తో కలిసి పర్యటించారు.

ఈ పర్యటనలో కమిషనర్ కు స్థానిక సమస్యలను శాసనసభ్యులు వివరించారు. ముందుగా 89 వ వార్డు చంద్ర నగర్ లో న్యూ అండర్ పాస్ బ్రిడ్జి ప్రాంతాన్ని కమిషనర్ పరిశీలించారు. అండర్ పాస్ బ్రిడ్జి వద్ద వర్షపు నీరు నిల్వ లేకుండా ఆ నీటిని వెంటనే పంపింగు జరిపే విధాన ప్రక్రియ బాగుందని ఇదే మాదిరిగా మర్రిపాలెం 104 ఏరియా, రామ్మూర్తి పంతులుపేట అండర్ పాస్ ల వద్ద కూడా ఏర్పాటు చేసినట్లయితే ప్రజలకు, వాహన రాకపోకలకు ఇబ్బందులు లేకుండా అండర్ పాస్ బ్రిడ్జిలు నిత్యం పరిశుభ్రంగా ఉంటాయని శాసనసభ్యులు కమిషనర్ ను కోరగా, ఆయా ప్రదేశాలను పరిశీలించాలని ఇంజనీరింగ్ అధికారులను కమిషనర్ ఆదేశించారు.

కొత్తపాలెం ప్రధాన రహదారి ప్రాంతం లో డ్రైనేజీ వ్యవస్థ లేనందున వర్షపు నీరు , మురుగు నీరు చేరి రోడ్డు పై గుంతలు ఏర్పడడంతో వాహనాల రాకపోకలకు ఇబ్బంది కలగడమే కాకుండా, ద్విచక్ర వాహనదారులు, ప్రజలు ప్రమాదాల గురవుతున్నారని ఈ సమస్యను వెంటనే పరిష్కరించాలని శాసనసభ్యులు కమిషనర్ కు తెలిపారు. స్పందించిన కమిషనర్ ప్రస్తుతం తాత్కాలికంగా నీరు పోయే మార్గాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని, అవసరమైనచో రైల్వే అధికారులతో చర్చలు జరిపి ఆ ప్రాంతంలో మురుగు నీరు, వర్షపునీరు పోయేందుకు కల్వర్టు లేదా శాశ్వతంగా కాలువలను నిర్మించేందుకు ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని ప్రధాన ఇంజనీర్ వినయ్ కుమార్ ను కమీషనరు ఆదేశించారు.

అనంతరం గోపాలపట్నం ప్రాంతంలో జిల్లా ప్రజా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో వన మహోత్సవం కార్యక్రమంలో భాగంగా హరితాంధ్ర కోసం అడుగేద్దాం అనే నినాదంతో స్కూల్ ఆవరణలో శాసనసభ్యులు కమీషనర్ సంయుక్తంగా మొక్కను నాటి అందరికీ స్ఫూర్తినిచ్చారు. కమిషనర్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన వనమహోత్సవం కార్యక్రమంలో భాగంగా ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతగా మొక్కలను నాటి పర్యావరణ పరిరక్షణకు, విశాఖ నగరంలో పచ్చదనాన్ని పెంపొందించేందుకు, అందంగా తీర్చిదిద్దేందుకు, నగర అభివృద్ధికి సహకరించాలని కోరారు. స్కూల్ ప్రాంగణంలోనున్న క్రీడా మైదానాన్ని పరిశీలించి వాకింగ్ ట్రాక్, లైటింగ్, మరుగుదొడ్లు ఏర్పాటు చేయాలని శాసనసభ్యుల విజ్ఞప్తి మేరకు వాటిని పరిశీలించి ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని ప్రధాన ఇంజనీర్ కు కమిషనర్ ఆదేశించారు.

ఈ పర్యటనలో కార్పొరేటర్లు దాడి వెంకట రమేష్, బొమ్మిడి రమణ, మొల్లి ముత్యాలు, జీవీఎంసీ జోనల్ కమిషనర్ హేమావతి, పట్టణ ప్రణాళిక అధికారి సురేష్ కుమార్, ప్రధాన వైద్యాధికారి నరేష్ కుమార్, పర్యవేక్షక ఇంజనీర్ రామమోహనరావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏ.యూ అంతర్జాతీయ హాస్టల్ చీఫ్ వార్డెన్‌గా యుగంధర్

ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం అంతర్జాతీయ విద్యార్థుల హాస్టల్ చీఫ్ వార్డెన్ గా, అంతర్జాతీయ విద్యార్థుల అసోసియేట్ డీన్గా కెమికల్ ఇంజనీరింగ్ విభాగ ఆచార్యులు ఎస్.ఎం.యుగంధర్ నియమితులయ్యారు. ఏయూ రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య ఇ.ఎన్. ధనుంజయరావు నుంచి నియామక ఉత్తర్వులు అందుకున్నారు. అంతర్జాతీయ విద్యార్థులకు మెరుగైన వసతి కల్పన, విద్యార్థుల సంఖ్య పెంపు దిశగా కృషి చేయాలని సూచించారు. అనంతరం యుగంధర్ తన కార్యాలయంలో బాధ్యతలను స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ యుగంధర్‌ను పలువురు విద్యార్థులు మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

ఏపీలో ఉద్యోగుల బదిలీల గడువు పొడిగించిన ప్రభుత్వం

అమరావతి: ఉద్యోగుల బదిలీలు చేపట్టేందుకు మరో 15 రోజులపాటు గడువును పొడిగిస్తూ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఈ మేరకు సెప్టెంబరు 15 వరకు బదిలీలపై నిషేధాన్ని ఎత్తివేస్తున్నట్టు ఆర్థికశాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి పీయూష్ కుమార్ ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొన్నారు. సెప్టెంబరు 16 నుంచి బదిలీలపై మళ్లీ నిషేధం అమల్లోకి వస్తుందని స్పష్టం చేస్తూ ఆర్థికశాఖ ఉత్తర్వులు ఇచ్చింది. ఇప్పటికీ చాలా ప్రభుత్వశాఖలు బదిలీల విధివిధానాల్ని రూపొందించుకోకపోవటంతో గడువును పొడిగిస్తూ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. స్టాంపులు, రిజిస్ట్రేషన్లశాఖ, రెవెన్యూ, రహదారులు భవనాలు, రవాణాశాఖలకు చెందిన బదిలీ మార్గదర్శకాల్లో గందరగోళ పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. విధివిధానాల రూపకల్పలోనే వివిధ శాఖలు ఇబ్బందులు పడుతున్న దృష్ట్యా గడువును పొడిగిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ అయ్యాయి.

మన ఇల్లు మన పరిసరాలు పరిశ్రమంగా ఉంచుకోవాలి.... కార్పొరేటర్ శ్రీనివాస్

పరవాడ, (విశాఖ సమాచారమ్): జీవీఎంసీ 79 వ వార్డు పరిధి అగనంపూడి కే.ఎస్.ఎన్. రెడ్డి నగర్ లో డ్రైడే ఫ్రైడే కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిలుగా వార్డు కార్పొరేటర్ రౌతు శ్రీనివాస్ , గాజువాక జోనల్ కమిషనర్ సన్యాసి నాయుడు. డాక్టర్ కిరణ్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కార్పొరేటర్ మాట్లాడుతూ డ్రైడే ఫ్రైడే ప్రతి ఒక్కరు తూచా తప్పకుండా పాటించాలని, మన ఇల్లు, మన పరిసరాలు, పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని ముఖ్యంగా ఇంట్లో వాడే తిరగల్లు, ఫ్రిజ్లో నీరు నిల్వ ఉండే ప్రదేశాలు, ప్రతిరోజు పర్యవేక్షించాలని, కొబ్బరి బొండాలు త్రాగిన తర్వాత వాటిని విడదీసి ఉంచాలని, ఇంట్లో పనికిరాని టైర్లు, ఇతర వస్తువులు ఉంచరాదని, ముఖ్యంగా మనం నివాసం ఉండే ఇంటి పై కప్పు పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని, తద్వారా డెంగీ ఫీవర్ ల నుంచి దూరంగా ఉండవచ్చని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. అలాగే జోనల్ కమిషనర్ మాట్లాడుతూ ముఖ్యంగా మహిళలు దీనిపై పూర్తి అవగాహన తెలుసుకోవాలని, కష్టపడినదంతా ఆసుపత్రి పాలు కాకుండా ఉండాలంటే తమ పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని, సిబ్బంది కూడా మీ బాధ్యతలను సక్రమంగా నిర్వహించాలని, ఎటువంటి అసత్యం చేసిన తగు చర్యలు తీసుకుంటానని ఆయన హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు, మహిళలు, సానిటరీ సిబ్బంది, ఆశ వర్కర్లు, డ్వాక్రా సంఘ సభ్యులు, అధిక సంఖ్యలో మహిళలు పాల్గొన్నారు.

మంత్రి లోకేష్ దృష్టికి అంగన్వాడీల సమస్యలు

విశాఖ సమాచారం భీమునిపట్నం ఆగష్టు 30: శుక్రవారం భీమిలి వచ్చిన రాష్ట్ర మంత్రి నారా లోకేష్ కు అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు తమ సమస్యలను పరిష్కరించాలంటూ వినతిపత్రం అందజేశారు. అంగన్వాడీల సంఘము జిల్లా కమిటీ అధ్వర్యంలో కార్యకర్తలు తమకు జీతాలను పెంచాలని, 42 రోజుల సమ్మె ఒప్పందం లో భాగం గా పెండింగ్ సమస్యలను పరిష్కరించాలని, గ్రాట్యూటీ పెంచాలని, మినీ అంగన్వాడీ కేంద్రాలను ప్రధాన కేంద్రాలుగా మార్చేలా కృషి చేయాలని వారు మంత్రిని కోరారు. మంత్రిని కలిసిన వారిలో నాయకులు కె వెంకటలక్ష్మి, కె పద్మ, శాంతికుమారి, శ్రీదేవి జాను తదితరులు ఉన్నారు.

కాలుష్య కారణాలను విశ్లేషించండి : జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ బిఆర్ అంబేద్కర్

విజయనగరం, ఆగస్టు 30 : జిల్లా కేంద్రంలో వాయు కాలుష్యానికి కారణాలను విశ్లేషించి, నియంత్రణకు పకడ్బందీగా కార్యాచరణ ప్రణాళికను రూపొందించాలని జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ బిఆర్ అంబేద్కర్ ఆదేశించారు. నేషనల్ క్లీన్ ఎయిర్ కార్యక్రమం అమలుపై తమ ఛాంబర్లో శుక్రవారం సమీక్షా సమావేశాన్ని నిర్వహించారు.

దేశంలో వాయు కాలుష్యం ఎక్కువగా ఉన్న నగరాల జాబితాలో విజయనగరం కూడా ఉండటానికి గల కారణాలను కలెక్టర్ ఆరా తీశారు. వాయు కాలుష్యం ఎక్కువగా నమోదు అవుతుండటానికి మూల

కారణాలను కనుగొనాలని సూచించారు. కాలుష్య కారణాలను గుర్తిస్తే, దాని నివారణ సులువు అవుతుందని,

ఆ దిశగా ప్రయత్నం చేయాలన్నారు. ముఖ్యంగా వాయు కాలుష్యాన్ని నమోదు చేసే పరికరాల ప్రదేశాలను మార్చి, రీడింగ్‌లను నమోదు చేయాలన్నారు. ఇప్పటివరకు నమోదైన రీడింగులను విశ్లేషించాలన్నారు. నేషనల్ క్లీన్ ఎయిర్ కార్యక్రమం క్రింద ఇంతవరకు సుమారు రూ.4.5కోట్లు ఖర్చు చేయడం జరిగిందన్నారు. దీనివల్ల వచ్చిన ఫలితాలను గమనించాలన్నారు. ఈ ఏడాది సుమారు రూ.2.65 కోట్ల ఖర్చుతో కాలుష్య నియంత్రణకు చర్యలు తీసుకోవడానికి తగిన ప్రణాళికను రూపొందించాలని చెప్పారు.

ముఖ్యంగా విస్తృతంగా మొక్కలను నాటడం ద్వారా కాలుష్యాన్ని చాలావరకు అరికట్టవచ్చునని అన్నారు. వాహన కాలుష్య తనిఖీ ముమ్మరం చేయాలన్నారు. విద్యుత్ వాహనాలను వినియోగాన్ని ప్రోత్సహించాలని, దీనికోసం ఛార్జింగ్ పాయింట్లను ఎక్కువగా ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. అదేవిధంగా పట్టణంలోని పెట్రోలు బంకులన్నిటినీ తనిఖీ చేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు.

మంత్రి నారా లోకేష్ రాకతో విశాఖ పార్టీ కార్యాలయంలో సందడి

దాదాపు 2వేల మందిని కలిసి, విన్నపాల స్వీకరణ

విశాఖపట్నం: తన రెండో రోజు పర్యటనలో విద్య, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేష్ ను కలిసేందుకు స్థానిక ప్రజలు, వివిధ జిల్లాల నాయకులు, కార్యకర్తలు పార్టీ కార్యాయానికి పెద్దఎత్తున తరలివచ్చారు. దాదాపు 2వేల మందిని ప్రత్యక్షంగా కలిసిన మంత్రి.. వారి నుంచి విన్నపాలు స్వీకరించారు. ప్రతి ఒక్కరిని ఆప్యాయంగా పలకరించి యోగక్షేమాలు అడిగారు. అనంతరం వారితో ఫోటోలు దిగారు. సమస్యల పరిష్కారానికి కృషిచేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. రెండు రోజుల పర్యటనలో భాగంగా కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత మొట్టమొదటి సారిగా మంత్రి నారా లోకేష్ విశాఖకు రావడంతో జిల్లా పార్టీ కార్యాలయంలో సందడి వాతావరణం నెలకొంది.

గంజాయి, మాదకద్రవ్యాలు అక్రమ రవాణా ను అరికట్టేందుకు పోలీస్ జాగీలాలు ద్వారా విస్తృత తనిఖీ లు

అనకాపల్లి,(విశాఖ సమాచారం) గంజాయి ఇతర మత్తు పదార్థాల అక్రమ రవాణా ను అరికట్టేందుకు జిల్లా ఎస్పీ ఎం.దీపిక ఆదేశాల మేరకు పోలీస్ జాగీలాలు ద్వారా అనకాపల్లి, చోడవరం, నర్సీపట్నం మరియు పరవాడ తదితర ప్రదేశాలలో ఆంధ్రప్రదేశ్ రోడ్డు రవాణా సంస్థ మరియు ప్రైవేట్ పార్సిల్ సర్వీస్ లు వద్ద గంజాయి, ఇతర మత్తు పదార్థాలను వాసనను గ్రహించి పసికట్టే పోలీస్ జాగీలాలు ద్వారా పటిష్ట తనిఖీలు జిల్లా పోలీసులు. నిర్వహించారు.అంతేకాకుండా రైల్వే స్టేషన్, బస్ స్టేషన్ నందు మరియు చెక్ పోస్ట్ ల వద్ద ఇతర రవాణా మార్గాల గంజాయి అక్రమ రవాణాను అరికట్టేందుకు వాహన తనిఖీలు విస్తృతంగా నిర్వహించడం జరిగిందని జిల్లా ఎస్పీ తెలిపారు.

ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్పీ దీపిక మాట్లాడుతూ యువత అక్రమ సంపాదనకు ఆశపడి భవిష్యత్తు నాశనం చేసుకోవద్దని, గంజాయిని సేవించేవారు మానసికంగా శారీరకంగా దుష్పరిణామాలకు గురవుతున్నారని, దాని కారణంగా సమాజంలో వారికి, వారి కుటుంబ సభ్యులకు తలవంపులు తెస్తుందని, మత్తులో నేరాలకు పాల్పడే అవకాశం ఉంటుందని అన్నారు. గంజాయి కేసుల్లో పట్టుబడిత వారికి 10 నుండి 20 సంవత్సరాల వరకు జైలు శిక్ష పడే అవకాశం ఉందని మరియు వారి కుటుంబాలు విచ్ఛిన్న మవుతాయిన్నారు. యువత ముఖ్యంగా విద్యార్థులు ఇటువంటి మత్తు పదార్థాల జోలికి వెళ్లకుండా కష్టపడి చదువుకోవడం మరియు క్రీడలలో కెరీర్ నిర్మించుకుని ఉద్యోగం సంపాదించి కుటుంబానికి అసరా కావాలని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో అనకాపల్లి టౌన్ ఎస్సై అలీ షరీఫ్, చోడవరం ఎస్సై శేఖరం, నర్సీపట్నం టౌన్ ఎస్సై సుధాకర్, పరవాడ పోలీసులు పోలీస్ జాగీలాలు టీం లతో విస్తృతంగా తనిఖీలు నిర్వహించారు.

హోం మంత్రి వంగలపూడి అనిత ఇంటి వద్ద సామూహిక వరలక్ష్మి వ్రతం పూజలు

నక్కపల్లి:-అగస్టు 30, నక్కపల్లి మండలం సారిపల్లిపాలెం వద్ద రాష్ట్ర హోం శాఖ మంత్రి వంగలపూడి అనిత నివాసం వద్ద సాముహిక వరలక్ష్మి వ్రతాలు వైభవంగా జరిగాయి. శ్రావణ మాసం ఆఖరి శుక్రవారం సందర్భంగా ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. మహిళలు పెద్ద సంఖ్యలో తరలివచ్చి వ్రతాల్లో భాగస్వాములయ్యారు. అమ్మవారిని ప్రత్యేక వేదికపై ఆశీనులను చేసి అష్టోత్తర శతనామాలతో పూజలు జరిపించారు. శ్రావణ మాసం వరలక్ష్మీవ్రత విశిష్టతను వివరించారు. సకల సౌభాగ్యాలతో లోకమంతా సుభిక్షంగా ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. అనంతరం ముత్తయిదువులకు, మహిళలకు హోం మంత్రి వస్త్రాలను బహూకరించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి అనిత మాట్లాడుతూ శ్రావణమాసంలో వరలక్ష్మి వ్రతం అంటే మహిళలకు పెద్ద పండగ అని అన్నారు. ప్రతీ సంవత్సరం లాగే ఈ సంవత్సరం కూడా సాముహిక వరలక్ష్మి వ్రతం పూజలు నిర్వహించామని, నియోజకవర్గంలో మహిళలు పెద్ద సంఖ్యలో పూజలో పాల్గొని,నన్ను నా కుటుంబాన్ని ఆశ్వీరదించారన్నారు. ప్రజలు సంతోషంగా ఉండాలని,Nda నేతలకు మంచి జరగాలని అమ్మవారిని కోరుకున్నానని మంత్రి అనిత చెప్పారు. పాయకరావుపేట నియోజకవర్గ ముఖ్యనాయకులు, సుమారు రెండు వేల మంది మహిళలు పూజలో పాల్గొన్నారు.

బల్లాకు జాతీయస్థాయి కళా సామాజిక విశిష్ట సేవా పురస్కారం

అనకాపల్లి(విశాఖ సమాచారం)స్థానిక సిద్ధార్థ సోషల్ సర్వీస్ కల్చరల్ అసోసియేషన్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు బల్లా నాగభూషణం గత 20 సంవత్సరాలుగా అనకాపల్లి , పరిసర గ్రామాలలో సామాజిక సేవలు ,కళా రంగమునకు చేస్తున్న విశేష సేవలకు జాతీయస్థాయి కళా సామాజిక విశిష్ట సేవ పురస్కారం లభించింది. విజయవాడ గిడుగు రామమూర్తి పంతులు ఫౌండేషన్,శంకరం వేదిక సంయుక్త ఆధ్వర్యములో విజయవాడ ఠాగూర్ స్మారక గ్రంధాలయం లో అంతర్జాతీయ తెలుగు బాషా దినోత్సవము సందర్భంగా గురువారం ఘనంగాజాతీయ స్థాయి గిడుగు జాతీయ స్థాయి పురస్కారాల వేడుకలలో భాగంగా,బల్లా నాగ భూషణంకు ఈ అవార్డు ప్రదానం చేశారుముఖ్య అతిధులు , విశిష్ట అతిధులు విజయవాడ మాజీమేయర్ తాడి శకుంతల , మాజీ ఎమ్.ఎల్.సి. టి.డిజనార్ధన్, గిడుగు రామ మూర్తి పంతులు గారి మనుమరాలుగిడుగు రామమూర్తి పంతులుఫౌండేషన్ అధ్యక్షులు కాంతి క్రిష్ణ,కళారత్న నవ్యాంధ్ర రచయుతల సంఘం ఆధ్యక్షులు,డా..బిక్కి క్రిష్ణ, డా..జెల్ది విద్యాధర్ (ఐ.ఆర్.ఎస్..) రాజధాని ఫైల్స్ నిర్మాత కంఠమ నేని రవి శంకర్ ,ఠాగూర్ స్మారక గ్రంధాలయఅధికారి ఆర్. రమాదేవి నిర్వాహక సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

ఉద్యమ స్ఫూర్తితో మొక్కలు నాటాలి

రైల్వే న్యూ కాలనీ (విశాఖ ఉత్తర):వనమహోత్సవంలో భాగంగా ప్రజలంతా ఉత్సాహంగా పాల్గొని ఉద్యమ స్ఫూర్తితో మొక్కలు నాటి వాటిని సంరక్షించాలని జనసేన ఉత్తర నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ పసుపులేటి ఉషాకిరణ్ పిలుపునిచ్చారు. మొక్కల పెంపకం పైనే భావితరాల మనుగడ ఆధారపడి ఉందన్నారు. సీఎం చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ ఆదేశాల మేరకు విశాఖ దక్షిణ నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే సిహెచ్.వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం 42వ వార్డు రైల్వే న్యూ కాలనీ జి వీ ఎం సి పాఠ శాలలో నిర్వహించిన వనమహోత్సవం కార్యక్రమంలో ఆమె ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని, మొక్కలు నాటారు. ఈ సందర్భంగా పసుపులేటి ఉషాకిరణ్ మాట్లాడుతూ, పర్యావరణ పరిరక్షణ పై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించడానికి మొక్కలను నాటుతున్నామన్నారు. వాతావరణ సమతుల్యత పాటించాలంటే మొక్కలను నాటి వాటిని సంరక్షించాల్సిన బాధ్యత అందరిపై ఉందన్నారు. ప్రతి ఒక్కరు విధిగా చెట్ల పెంపకం చేపట్టాలన్నారు. జనసేన యువజన నాయకులు, వార్డు ఇంచార్జ్ డాక్టర్ ముత్రివేముల శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ, మొక్కల పెంపకం అనేది ఒక ప్రాంతానికి మాత్రమే పరిమితం అయ్యేది కాదని, ప్రతి ఒక్కరూ తమకు అనువైన ప్రదేశాల్లో మొక్కలను నాటి, వాటి పెరుగుదలకు తగిన బాధ్యత తీసుకోవాలని కోరారు. పచ్చదనంతో రాష్ట్రమంతా కళకళలాడాలని, అదే లక్ష్యంతో కూటమి ప్రభుత్వం ముందుకు వెళుతుందని చెప్పారు. దక్షిణ నియోజకవర్గం 42వ వార్డుతో పాటు పలు వార్డులలో ఈ కార్యక్రమం చేపట్టామని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వార్డు జనసేన అధ్యక్షురాలు మమ్మీని నాగమణి, పార్టీ సీనియర్ నాయకులు కళ్యాణం గోపి, ఈసర రాజు, ముత్రివేముల పూర్ణ, మహిళా నాయకురాలు తోట అలేఖ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పంచాంగం

శనివారం 31-08-2024

క్రోధి నామ సంవత్సరము

దక్షిణాయణం, వర్షరుతువు

శ్రావణ మాసం

తిథి	: బ. త్రయోదశి తె. 03.52
నక్షత్రం	: పుష్యమి రా. 09.16
వర్జ్యం	: ఉ. వ 06-19వ

రాష్ట్రస్థాయి వెయిట్ లిఫ్టింగ్ పోటీలను ప్రారంభించిన స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు.

అనకాపల్లి (విశాఖ సమాచారం) పట్టణంలోని రాజీవ్ గాంధీ ఇండోర్ స్టేడియంలో నిర్వహిస్తున్న రాష్ట్రస్థాయి 11వ సబ్ జూనియర్, జూనియర్, సీనియర్ వెయిట్ లిఫ్టింగ్ పోటీలను స్పీకర్ చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి ప్రారంభించారు. కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగించారు.ఇటీవల కాలంలో రాష్ట్రంలో క్రీడలకు ప్రోత్సాహం కరువైందన్నారుముఖ్యమంత్రి, ఉప ముఖ్యమంత్రి ల దృష్టికి ఈ విషయాన్ని తీసుకెళ్లి, ప్రత్యేక నిధులు కేటాయింపు జరిగేలా తన వంతు కృషి చేస్తానన్నారు స్పోర్ట్స్ కోటాలో ఎక్కువ శాతం ఉద్యోగాలు ఉన్నాయని, అందువల్ల యువకులంతా క్రీడల పై దృష్టి సారించాలన్నారు .

అదేవిధంగా అందరూ వీటిని ప్రోత్సహించే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు.దీనిపై ప్రత్యేక నిధుల కేటాయింపునకు ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ శాసనసభ సమావేశాల్లో ప్రవేశపెడితే, క్షేత్రస్థాయిలో దీన్ని అమలయ్యేలా చర్యలు తీసుకుంటానని హామీ ఇచ్చారు.అలాగే నేను వాలీబాల్ ఆడుతుండగా నాకు ఎమ్మెల్యే పోటీకి పిలుపు వచ్చిందన్నారు. అందుకే ఎమ్మెల్యే టికెట్ ను తనకు స్పోర్ట్స్ కోటా కింద వచ్చినట్లే భావిస్తాను అన్నారు.నలభై సంవత్సరాల క్రితం నర్సీపట్నంలో వాలీబాల్ ఆడుతున్న సమయంలో ఎమ్మెల్యేగా పోటీ చెయ్యమని తెలుగుదేశం పార్టీ వ్యవస్థాపకులు. ఎన్టీఆర్ నుంచి పిలుపొచ్చిందని ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేశారు. అలాగే క్రీడాకారులు స్పోర్ట్స్ కోటలో ఉన్నత స్థాయికి ఎదగాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమంలో అనకాపల్లి శాసనసభ్యులు కొణతాల రామకృష్ణ, ఎలమంచిలి ఎమ్మెల్యే సుందరపు విజయ్ కుమార్ , మాజీ ఎమ్మెల్యే పీలా గోవింద సత్యనారాయణ, పోటీల నిర్వహకులు క్రీడాకారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఎయిడ్స్ రహిత సమాజాన్ని నిర్మిద్దాం జిల్లా కలెక్టర్

పార్వతీపురం, ఆగష్టు 30(విశాఖ సమాచారం) : ఎయిడ్స్ రహిత సమాజాన్ని నిర్మిద్దామని జిల్లా కలెక్టర్ ఎ.శ్యామ్ ప్రసాద్ పిలుపునిచ్చారు. శుక్రవారం స్థానిక పాత బస్ స్టాండ్ దగ్గర గల ఆర్.సి.యం. సెయింట్ పీటర్స్ స్కూల్ నుండి కలెక్టర్ కార్యాలయం వరకూ సాగిన ఎయిడ్స్, హెచ్ఐవి పై అవగాహనా చైతన్య ర్యాలీని కలెక్టర్ జెండా ఊపి ప్రారంభించారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ హెచ్ఐవి అనేది లైంగిక కార్యకలాపాలు ద్వారా మాత్రమే ఇతరులకు సంక్రమిస్తుందని తెలిపారు. కలిసి భోజనం చేయడం వల్లగానీ, కలిసి తిరగడం వల్ల గానీ, కరచాలనం వల్ల గానీ వ్యాధి సంక్రమించదని వివరించారు.

హెచ్ఐవి వైరస్ సోకడం వల్ల శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి బలహీనం అవుతుందని, హెచ్ఐవీ వైరస్ సీడీ4 కణాలను నాశనం చేస్తుందన్నారు. ఈ వైరస్ సోకిన తర్వాత ఎలాంటి లక్షణాలు కనపడుతాయి, వ్యాధి ఎలా వ్యాపి చెందుతుంది, రాకుండా ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో ప్రజలకు అవగాహనా కల్పించడానికే ఈ కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని వివరించారు.ఈ 5కె రెడ్ రన్ మారథాన్ లో గెలుపొందిన విద్యార్థిని, విద్యార్థులకు బహుమతులు అందజేస్తామని కలెక్టర్ అన్నారు. గెలుపొందిన వారిని సెప్టెంబర్ 3న జరగబోయే రాష్ట్ర స్థాయి మారథాన్ పోటీలకు పంపడం జరుగుతుందని కలెక్టర్ తెలిపారు.

ఎయిడ్స్ పై అవగాహనా అవసరం.రెండవ అదనపు జిల్లా జడ్జి

ఎయిడ్స్ పై ప్రతీ ఒక్కరికి అవగాహనా కలిగి ఉండాలని రెండవ అదనపు జిల్లా జడ్జి ఎస్.దామోదరరావు అన్నారు. శుక్రవారం 5కె రెడ్ రన్ మారథాన్ సందర్భంగా కలెక్టరేట్ కార్యాలయ ఆవరణలో ఏర్పాట్లు చేసిన ఎయిడ్స్ పై అవగాహనా సదస్సులో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఎయిడ్స్ అంటువ్యాధి కాదని, లైంగిక కార్యకలాపాలు ద్వారా మాత్రమే వ్యాధి సంక్రమిస్తుందని తెలిపారు. ఎయిడ్స్ కు చికిత్స లేదని నివారణ ఒక్కటే మార్గమని పేర్కొన్నారు. మందులు వాడుతూ బలవర్థకమైన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల వైరస్‌ను అదుపుచేస్తూ, దీర్ఘకాలం ఆరోగ్యంగా జీవించేందుకు మార్గాలు ఉన్నాయని అయన తెలిపారు. ఎయిడ్స్ వ్యాధిగ్రస్తుల పట్ల వివక్షత చూపడం నేరమని, వారు కూడా మనలాంటి వారేనని, ప్రేమగా మసలుకోవాలని సూచించారు.

హెచ్ఐవీ ఉన్నవారికి వాడిన సూదులు, సిరంజిలను ఇతరులకు వాడడం, హెచ్ఐవీ సోకినవారి రక్తాన్ని మరొకరికి ఎక్కించడం ద్వారా హెచ్ఐవీ సోకుతుందన్నారు. దీనికి రక్తపరీక్ష ఒక్కటే మార్గమని, హెచ్ఐవీని ఎంత తొందరగా గుర్తిస్తే అంత తొందరగా వైరస్ లక్షణాలను తగ్గించే చికిత్స ప్రారంభించవచ్చని జడ్జి అన్నారు. యాంటీ రెట్రోవైరల్ థెరపీ ద్వారా వైరస్ లక్షణాలను తగ్గించవచ్చని అయన పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ఎయిడ్స్ నియంత్రణ అధికారి ఎం వినోద్ కుమార్, ఆర్ బి ఎస్ కె జిల్లా సమన్వయ అధికారి డా పి ఎల్ రఘు కుమార్, వివిధ స్వచ్ఛంద సంస్థల ప్రతినిధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విశాఖ సమాచారమ్
శనివారం 31-08-2024

కర్తవ్యం, బాధ్యత- తేడా ఏమిటి?

కర్తవ్యం, బాధ్యత- అనే రెండు మాటలూ మనకు ఒకేలా వినిపిస్తాయి. అర్థాలు ఒకేలా తోస్తాయి. వాస్తవానికి ఆ రెండూ వేరు. విధి నిర్దేశించేవి కర్తవ్యాలు. కావాలని మనిషి నెత్తికెత్తుకొనేవి బాధ్యతలు. కాబట్టే కర్తవ్యాలకు ముగింపు(డిటాచ్ మెంటు) ఉంటుంది. బాధ్యతలకు కొనసాగింపు (అటాచ్మెంట్) ఉంటుంది. వివేక వంతులు కర్తవ్యాలను పూర్తి చేస్తారు.తక్కినవారంతా జీవితాంతం బాధ్యతల్లో మునిగి తేలుతూ ఉంటారు. రామాయణంలోని ఇద్దరు మహర్షుల చర్యలను పరిశీలిస్తే ఆ తేడా బాగా తెలుస్తుంది. రాముణ్ని ఓ ఇంటి వాణ్ని చేసింది- కన్నతండ్రి దశరథుడో, పిల్లనిచ్చిన జనకుడో కాదు. జాగ్ర త్తగా గమనిస్తే దానికి కర్త విశ్వామిత్రుడు. అది ఆయనకు విధి నిర్దేశించిన కర్తవ్యం. అయన పుట్టుకకు లోకకల్యాణం, సీతారామ కల్యాణం అనేవి రెండూ ప్రధాన లక్ష్యాలు.వీటిలో మొదటిది- రాముడి అవతార పరమార్థంతో ముడిపడినది. రెండోది- ఆ పరమార్థం నెర వేరేందుకు కావలసిన శక్తిని సమ కూర్చినది. ఆ శక్తి పేరు సీతమ్మ. విశ్వామిత్రుడు తొలుత తాటక వధతో తన కర్తవ్యానికి శ్రీకారం చుట్టాడు. రాక్షసులతో వైరానికి నాంది పలికాడు. యాగ సంరక్షణమనేది ఓ నెపం. అది ధనుర్వేదాన్ని కూలంకషంగా రాముడి వశం చేసేందుకు ఏర్పడిన సన్నివేశం. రావణ సంహారానికి అవసరమైన సాధన సంపత్తిని రాముడికి సమకూర్చే ప్రయత్నం అది. యాగం ముగిశాక ఆయన మిథిలా నగరంలో సీతారాముల వివాహానికి సూత్రధారి అయ్యాడు.

మధ్యలో స్త్రీ స్వభావంలోని ఎత్తుపల్లాలు రాముడికి బోధపడేందుకై అహల్యను పరిచయం చేశాడు. గృహస్థాశ్రమ స్వీకారానికి తగిన ముందస్తు అవగాహనను కల్పించాడు. ఇదంతా ఆ ముని కర్తవ్యం సీతారామ కల్యాణం పూర్తవగానే రంగంలోంచి ఆయన నిష్క్ర మించాడు. వారి సంసారం ఏ విధంగా నడుస్తోందో, రాక్షస సంహారం ఎలా జరిగిందో విశ్వామిత్రుడికి అనవసరం.

అది రాముడి పని. రాక్షసుల రక్తాన్ని తోడేయడం, ఇక తానిచ్చిన అస్త్ర శస్త్రాలే చూసుకొంటాయి. పంట కోత పూర్తయ్యాక- ఇక కొడవలికి పనేమిటి? కర్తవ్యం ముగిసిందనే మాటకు, డిటాచ్మెంటు అనే భావానికి అసలైన అర్థం అదే!

రామరావణ సంగ్రామం మధ్యలో అగస్త్య మహర్షి ప్రవేశించాడు. రాముడికి ఆదిత్య హృదయం ఉపదేశించాడు. మూడుసార్లు పారాయణ చేయించాడు. వెంటనే ఎలా వచ్చాడో అలాగే వెళ్ళిపోయాడు. తన ఉపదేశం ఫలించిందా లేదా, రాముడు తేరుకొని రావణాసురుణ్ని సంహరించాడా లేదా... వంటి సంశయాలు, కుతూహలాలు ఆ మహర్షికి లేనే లేవు. తాను నేర్పించిన గాండీవ పాండిత్యం ఎంత ఘనమైనదో విశ్వామిత్రుడికి తెలుసు. రాముడికి తాను ఉపదేశించిన మంత్ర శక్తి ప్రభావం ఎంత గొప్పదో అగస్త్యుడికి తెలుసు. అంతవరకే వారి పని. కాబట్టి కర్తవ్యాలు పూర్తయిన మరుక్షణం వేదిక దిగిపోయారిద్దరూ!

పిల్లలను పెంచి పెద్ద చేయడం, సంస్కారాన్ని అలవరచడం, విద్యాబుద్ధులు నేర్పించడం వరకు తల్లిదండ్రుల కర్తవ్యం. పెరిగి పెద్దయి వారివారి జీవితాల్లో స్థిర పడినా- ఇంకా వారి బాగోగులు తమవే అనుకోవడం ఓ బలహీనత. తాము బతికున్నంత వరకు తమదే బాధ్యత అనుకోవడం కర్తవ్యం కాదు. దాని కొనసా గింపు. కర్తవ్యాలు సంతృప్తికి, బాధ్యతలు అశాంతికి కారణాలవుతాయి. ఆ తేడాను గుర్తించిన జీవితాలు సుఖశాంతులకు నోచుకుంటాయి.

ఈస్ట్ కోస్ట్ రైల్వే
(1) ప్రకటన నెం. eT-WAT-SOUTH-23-2024 తేదీ. 20.08.2024
పని పేరు: అసిస్టెంట్ డివిజనల్ ఇంజనీరు/ట్రాక్/ వాల్తేరు వారి పరిధిలో వాల్తేరు డివిజన్ నందు మర్రిపాలెం-విశాఖపట్నం రైల్వే స్టేషన్ మధ్య కి.మీ. 874/4 నుంచి 877/4 వరకు 2800 మీటర్లు పొడవున ఉన్న చెట్లు సంరక్షణకు ట్రాక్ వెంబడి మాడ్యులర్ వెల్డ్ మెష్ కంచె (మెష్) ఏర్పాటు చేయుట.
పని విలువ సుమారు: ₹ 48,40,276/-, బయానా: ₹ 96,800/-.
(2) ప్రకటన నెం. eT-WAT-SOUTH-24-2024 తేదీ. 20.08.2024
పని పేరు: అసిస్టెంట్ డివిజనల్ ఇంజనీరు/ట్రాక్/ వాల్తేరు పరిధిలో మెయిన్ లైను నందు సీనియర్ సెక్షన్ ఇంజనీరు/P/ కొత్తవలస వారి పరిధి నందు 30.09.2025 కాలం ముగిసే వరకు పి.వే జోనల్ పనులు కొరకు జోనల్ కాంట్రాక్టు.
పని విలువ సుమారు: ₹ 1,60,53,434.12, బయానా: ₹ 2,30,300/-.
(3) ప్రకటన నెం. eT-WAT-SOUTH-25-2024 తేదీ. 20.08.2024
పని పేరు: అసిస్టెంట్ డివిజనల్ ఇంజనీరు/ట్రాక్/ వాల్తేరు పరిధిలో మెయిన్ లైను నందు సీనియర్ సెక్షన్ ఇంజనీరు/P/ వాల్తేరు వారి పరిధి నందు 30.09.2025 కాలం ముగిసే వరకు పి.వే జోనల్ పనులు కొరకు జోనల్ కాంట్రాక్టు.
పని విలువ సుమారు: ₹ 1,51,20,939.65, బయానా: ₹ 2,25,600/-.
(4) ప్రకటన నెం. eT-WAT-SOUTH-26-2024 తేదీ. 20.08.2024
పని పేరు: అసిస్టెంట్ డివిజనల్ ఇంజనీరు/MYD/ వాల్తేరు పరిధిలో మెయిన్ లైను నందు సీనియర్ సెక్షన్ ఇంజనీరు/P/ విశాఖపట్నం స్టీల్ ప్లాంట్ సైడింగ్ వారి పరిధి నందు 30.09.2025 కాలం ముగిసే వరకు పి.వే జోనల్ పనులు కొరకు జోనల్ కాంట్రాక్టు.
పని విలువ సుమారు: ₹ 1,47,40,951.29, బయానా: ₹ 2,23,700/-.
(5) ప్రకటన నెం. eT-WAT-SOUTH-27-2024 తేదీ. 20.08.2024
పని పేరు: అసిస్టెంట్ డివిజనల్ ఇంజనీరు/MYD/ వాల్తేరు పరిధిలో మెయిన్ లైను నందు సీనియర్ సెక్షన్ ఇంజనీరు/P/MYD వారి పరిధి నందు 30.09.2025 కాలం ముగిసే వరకు పి.వే జోనల్ పనులు కొరకు జోనల్ కాంట్రాక్టు.
పని విలువ సుమారు: ₹ 1,17,31,753.45, బయానా: ₹ 2,08,700/-.
పని పూర్తి చేయు కాలం: 06 నెలలు (క్ర.సం. 1 కొరకు) & 30.09.2025 (క్ర.సం. 2 నుంచి 5 కొరకు)
టెండరు ముగింపు తేదీ మరియు సమయం: 12.09.2024న 1500 గంటలకు
పై ఇ-టెండరుకు సంబంధించిన పూర్తి సమాచారం www.ireps.gov.in వెబ్‌సైట్ నందు లభ్యమగును.
డివిజనల్ రైల్వే మేనేజర్ (ఇంజనీరింగ్), వాల్తేరు
PR-471/P/24-25

రాష్ట్రం లో మెజార్టీ వీరులు ఓట్ల అధిక్యం లో 1,2,3 లు

విశాఖ సమాచారం భీమునిపట్నం ఆగష్టు 30: భీమిలి దరి గొల్లలపాలెం వద్ద గల కస్తూరిబా గాంధీ బాలికల విద్యాలయం ను శుక్రవారం రాష్ట్ర మానవ వనరుల అభివృద్ధి శాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ సందర్శించారు. ఈ సందర్భం గా అక్కడ అరుదైన దృశ్యం గోచరించింది. మంత్రి నారా లోకేష్, భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు,తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు,గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావులు ఒకే వరుసలో రావడం దానికి కారణం.ఇటీవల ఎన్నికల్లో అత్యధిక ఓట్ల మెజారిటీ సాధించి రాష్ట్రంలో మొదటి మూడు స్థానాల్లో నిలిచారు ఈ ముగ్గురు నాయకులు. గాజువాక నుంచి పోటీ చేసిన పల్లా శ్రీనివాసరావుకు 95,235 ఓట్లు, భీమిలి నుంచి పోటీ చేసిన గంటా శ్రీనివాసరావు 92,401 ఓట్లు, మంగళగిరి నుంచి పోటీ చేసిన నారా లోకేష్ 91,413 ఓట్ల మెజారిటీ సాధించిన విషయం తెలిసిందే.. దీనితో అక్కడ కు చేరిన ప్రజానీకం, పార్టీ కార్యకర్తలు, అభిమానులు తమ కెమెరాలకు పని చెప్పి అరుదైన ఫొటోకు క్లిక్ మనిపించారు.

తల్లి కళ్లెదుటే కుమార్తెను బలిగొన్న లారీ

హైదరాబాద్: హబ్సిగూడలో బైక్‌ను లారీ ఢీకొనడంతో ఓ చిన్నారి మృతిచెందిన ఘటన స్థానికంగా తీవ్ర విషాదం నింపింది. ప్రమాదానికి సంబంధించిన దృశ్యాలు సీసీకెమెరాల్లో రికార్డయ్యాయి. తార్నాకలో ఉండే సంతోషి, నీలం కుమార్‌ల కుమార్తె కామేశ్వరి(10) హబ్సిగూడలోని జాన్సన్ గ్రామర్ స్కూల్‌లో 6వ తరగతి చదువుతోంది. కుమారుడు వేదాన్ష్ అదే పాఠశాలలో 2వ తరగతి చదువుతున్నాడు. గురువారం సాయంత్రం బడి నుంచి తల్లి స్కూటీపై ఇంటికి తీసుకువెళ్తున్న క్రమంలో.. ఉప్పల్ వైపు నుంచి ఓవర్‌లోడ్‌తో వచ్చిన ఓ లారీ వెనుక నుంచి స్కూటీని ఢీ కొట్టింది. దీంతో తల్లి సంతోషి, తమ్ముడు వేదాన్ష్ రోడ్డుకు ఎడమవైపు పడిపోగా, కామేశ్వరి కుడివైపు పడిపోయింది. కామేశ్వరి కాళ్లపై నుంచి లారీ వెళ్లడంతో తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. ఆసుపత్రికి తలిలించగా చికిత్స పొందుతూ మృతి చెందినట్లు పోలీసులు తెలిపారు.

మంత్రి దృష్టికి గనుల తవ్వకాల సమస్య

విశాఖ సమాచారం భీమునిపట్నం ఆగష్టు30: ఆనందపురం మండలం కుసులవాడ పంచాయితీ లో గల గనుల తవ్వకాల సమస్యను సిపిఎం మంత్రి నారా లోకేష్ దృష్టి కి తీసుకువచ్చింది. శుక్రవారం మంత్రి భీమిలి వచ్చిన సందర్భం గా సిపిఎం నాయకులు ఆర్ ఎస్ ఎన్ మూర్తి మంత్రికి గనులతవ్వకాల సమస్యను వివరించారు. కుసులవాడ పంచాయతీ పరిధిలో పలు గ్రామాలు గనుల కొండ చుట్టూ ఉన్నాయంటూ ఈ ప్రాంతంలో పచ్చటి పంటలు పూల తోటలు కొబ్బరి చెట్లు అరటి చెట్లు చెరువుల అనేక పంట పొలాలు ... కర్తవ్యం అంటూ ఇటీవల తాము జరిపిన ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ లో ప్రజలు గనుల తవ్వకాలను వ్యతిరేకించిన దృష్ట్యా అక్కడ గనుల తవ్వకాలకుప్రభుత్వం అనుమతి ఈయరాదని ఆయన మంత్రి కి వివరించారు.మంత్రిని కలిసిన వారిలో సిపిఎం నాయకులు రవ్వ నర్సింగరావు ఎస్ అప్పలనాయుడు తదితరులు ఉన్నారు.

ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాల విశ్వవిద్యాలయాలకు ఉత్తరాంధ్ర ఆచార్యులనే వైస్ - ఛాన్సలర్ లుగా నియమించాలి

మంత్రి నారా లోకేష్ కు ఉత్తరాంధ్ర విద్యార్థి సేన వినతి

ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాలు దేశంలోనే అన్ని రంగాల్లో వెనుకబడి ఉన్నాయని ,ముఖ్యంగా విద్యారంగంలో మరింత వెనుకబడి ఉందని తెలియజేయ డానికి చింతిస్తున్నామని, ముఖ్యం గా ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాలలో ఉన్న ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం విశాఖపట్నం, జేఎన్టీయూ గురజాడ విజయనగరం, అంబేద్కర్ విశ్వవిద్యాలయం శ్రీకాకుళం, ట్రిబుల్ ఐటీ శ్రీకాకుళం వంటి విశ్వవిద్యాలయాలకు ఉత్తరాంధ్ర ప్రాంతానికి చెందిన అర్హులైన ఆచార్యులను వైస్ ఛాన్సలర్ లుగా నియమిస్తే , ఈ ప్రాంత విద్యార్థులకు ఇటు అడ్మిషన్ల లోను అటు నియామకాల లోనూ న్యాయం జరుగుతుందని , అదేవిధంగా ఈ ప్రాంతం విద్యాపరంగా ఎంతో అభివృద్ధి చెందుతుందని ఈ ప్రాంతంలో అర్హులైన ఆచార్యులకు కొదవలేదని.

1926లో ఏర్పడిన ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయానికి అప్పటి నుంచి ఇప్పటివరకు దాదాపు 100 సంవత్సరాలు కాలంలో కేవలం ముగ్గురు ఆచార్యులు మాత్రమే ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాలకు చెందిన ఆచార్యులు వైస్-ఛాన్సలర్ లుగా పనిచేయడం వలన ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాలకు అటు అడ్మిషన్లలోను ఇటు నియామకాలలోనూ తీవ్ర అన్యాయం జరిగింది

కనుక ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాల విశ్వవిద్యాలయాలకు వైస్-ఛాన్సలర్ లుగా ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాల ఆచార్యులనే నియమించాలని ఉత్తరాంధ్ర విద్యార్థి సేన వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు డాక్టర్ సుంకరి రమణమూర్తి రాష్ట్ర మానవ వనరుల శాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ కు వివరించారు. దీనికి మంత్రి సానుకూలంగా స్పందించారని డాక్టర్ సుంకరి మీడియాకు తెలియజేసారు.

వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల సమస్యలపై మంత్రి లోకేష్ కు వినతి

విశాఖపట్నం.. ఆగష్టు 30:రాష్ట్రంలో సుదీర్ఘకాలంగా పెండింగ్ లో ఉన్న వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల సమస్యలను, వీలైనంత త్వరగా పరిష్కరించాలని రాష్ట్ర విద్య,ఐటి సంస్థల శాఖల మంత్రి నారా లోకేష్ ను కోరినట్లు జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనుబాబు తెలిపారు. రెండు రోజుల నగర పర్యటనకు వచ్చిన మంత్రి లోకేష్ ను శుక్రవారం ఇక్కడ ఎన్టీఆర్ భవన్ లో గంట్ల శ్రీనుబాబు మర్యాదపూర్వకంగా కలుసుకున్నారు. తొలుత లోకేష్ కు సింహాద్రినాథుడు జ్ఞాపికను కమిటీల్లో జర్నలిస్టుల సంఘాలకు ప్రాతినిధ్యం కల్పించాలని, అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికి అన్ని సదుపాయాలు అందజేయాలని కోరినట్లు శ్రీను బాబు చెప్పారు. గతంలో మాదిరిగా ప్రమాద బీమా పాలసీని కూడా వెంటనే పునరుద్ధరించాలని కోరడము జరిగింది అన్నారు.. అయా అంశాలను వినతి పత్రం ద్వారా లోకేష్ కు అందజేయడం జరిగిందని దీనిపై ఆయన సానుకూలంగా స్పందించి తదుపరి ప్రభుత్వపరంగా చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారని శ్రీను బాబు వివరించారు . ఈ సందర్భంగా లోకేష్ కు గంట్ల శ్రీను బాబు ధన్యవాదాలు తెలిపారు.అలాగే విశాఖపట్నం ఎంపి శ్రీ భరత్ ను శ్రీను బాబు ఘనంగా సత్కరించారు.. ఈ కార్యక్రమం లో ఫెడరేషన్ విశాఖ అర్బన్ యూనిట్ అధ్యక్షులు పి. నారాయణ, కార్యదర్శి జి. శ్రీనివాస్ రావు, ఉపాధ్యక్షులు టి. కృష్ణ మూర్తి నాయుడు, జాయింట్ సెక్రటరీ పి. నగేష్ బాబు, కార్య వర్గ సభ్యులు శ్రీనివాస్ నాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు

సెప్టెంబర్ 1 సిపిఎస్ వ్యతిరేక దినం పాటించండి: ఏపీటీఎఫ్

సెప్టెంబర్ 1వ తేదీ సిపిఎస్ వ్యతిరేక దినంగా పాటించాలని, పాత తాలూకా కేంద్రాల వద్ద నిరసన ప్రదర్శనలు జరపాలని ఏపీటీఎఫ్ పిలుపునిచ్చింది. ఈ మేరకు ఏపిటిఎఫ్ శ్రీకాకుళం జిల్లా అధ్యక్షులు మజ్జి మదన్మోహన్, ప్రధాన కార్యదర్శి ఎస్ వి అనిల్ కుమార్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. సిపిఎస్, జిపిఎస్, యుపిఎస్ పేర్లతో ఉద్యోగులను ప్రభుత్వాలు వంచిస్తున్నాయని, ఉద్యోగుల నుంచి ఎటువంటి కంట్రిబ్యూషన్ వసూలు చేయని పాత పెన్షన్ విధానాన్ని అంగీకరిస్తామని ప్రకటనలో తెలిపారు. సిపిఎస్ పద్ధతులు అన్ని కార్పొరేట్లను బాగు చేసే విధంగా ఉన్నాయని, ఉద్యోగులకు ఏ విధంగాను క్షేమదాయకం కాదని తెలిపారు. ఈ మేరకు సెప్టెంబరు ఒకటవ తేదీన ఉద్యోగులకు చీకటి దినం కావున, పాత తాలూకా కేంద్రాలలో సిపిఎస్ కు వ్యతిరేకంగా నిరసన ప్రదర్శనలు జరపాలని, ఈ నిరసన కార్యక్రమంలో ఉద్యోగులు ఉపాధ్యాయులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని కోరారు.

నైట్ డ్యూటీ అంటే వైద్యుల్లో 'భయం'

ఢిల్లీ: కోల్‌కతా (Kolkata rape Murder) వైద్య విద్యార్థిని అత్యాచార ఘటనతో యావత్ దేశం ఉలిక్కిపడింది. విధుల్లో ఉన్న సమయంలోనే ఆమెపై అత్యంత పాశవిక దాడి జరగడం అటు వైద్యుల్లోనూ తీవ్ర అలజడి రేపింది. ఈ క్రమంలో రాత్రి సమయాల్లో విధులు నిర్వర్తించేందుకు కొందరు వైద్యులు భయపడుతున్నట్లు తాజా అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. ముఖ్యంగా మహిళా డాక్టర్లు ఇందుకు వెనకడుగు వేస్తున్నారని తేలింది. ఆత్మరక్షణ కోసం విధులకు వచ్చేటప్పుడు ఆయుధాలను వెంట తెచ్చుకోవాలని భావిస్తున్నారని మరికొందరు లేడీ డాక్టర్లు చెప్పడం గమనార్హం.

కోల్‌కతాలోని ఆర్‌జీ కర్ ఆసుపత్రిలో ఇటీవల చోటుచేసుకున్న వైద్యురాలి హత్యాచార ఘటన నేపథ్యంలో వైద్యుల భద్రతకు సంబంధించిన సమస్యలను అంచనా వేసేందుకు ఇండియన్ మెడికల్ అసోసియేషన్ ఇటీవల ఓ ఆన్‌లైన్ సర్వే నిర్వహించింది. ఇందులో 22 రాష్ట్రాలకు చెందిన 3885 మంది ప్రభుత్వ/ప్రైవేటు ఆసుపత్రుల వైద్యులు పాల్గొన్నారు. వీరిలో 85శాతం మంది 35ఏళ్లలోపు వారే. 61శాతం మంది ఇంటర్న్‌లు లేదా పీజీ వైద్య విద్యార్థులే. సర్వేలో వారు వెల్లడించిన విషయాలను పరిశీలిస్తే..

సర్వేలో పాల్గొన్న వైద్యుల్లో 24.1శాతం మంది నైట్ డ్యూటీలో సురక్షితంగా భావించడం లేదని మరో 11.4శాతం మంది అత్యంత ఆందోళన వ్యక్తంచేసినట్లు తేలింది. ఇలా భయపడుతోన్న వారిలో అత్యధికులు మహిళా వైద్యులు, వైద్య విద్యార్థినులే ఉన్నారు

నైట్ షిఫ్టుల్లో డ్యూటీ రూమ్ లేదని సర్వేలో పాల్గొన్న 45శాతం మంది పేర్కొన్నారు. డ్యూటీ రూమ్‌లు ఉన్నవారు మాత్రం అత్యంత సురక్షితంగా ఉన్నట్లు చెప్పారు.

డ్యూటీ రూమ్‌లు ఉన్నచోట అవి సరిపోవడం లేదని, గోప్యత లేకపోవడం, తాళాలు లేకపోవడంతో ప్రత్యామ్నాయ ప్రదేశాలను ఎంచుకోవాల్సి వస్తుందని చాలామంది అభిప్రాయం

అందుబాటులో ఉన్న మూడింట ఒకవంతు డ్యూటీ రూమ్‌లలో అటాచ్‌డ్ బాత్‌రూమ్‌లు లేవని తేలింది. వాటికోసం చాలాదూరం వెళ్లాల్సి వస్తోందని తెలిసింది

సగానికిపైగా (53శాతం) డ్యూటీ రూమ్‌లు.. వార్డులు/అత్యవసర చికిత్సా విభాగాలకు చాలా దూరంలో ఉన్నాయని అధ్యయనంలో వెల్లడైంది

మొత్తంగా సర్వేలో పాల్గొన్న అనేకమంది రాత్రి షిఫ్టుల్లో సురక్షితంగా లేమని భావిస్తున్నట్లు తాజా నివేదిక వెల్లడించింది. ఇదే సమయంలో పలు భద్రతా చర్యలను సూచించినట్లు తెలిపింది.

శిక్షణ పొందిన భద్రతా సిబ్బంది, సీసీ కెమెరాలు, అవసరమైన చోట విద్యుత్ దీపాలు, సెంట్రల్ ప్రొటెక్షన్ యాక్టు అమలు, రోగి బంధువుల సంఖ్యను నియంత్రించడం, సైరన్ వ్యవస్థల ఏర్పాటు, కనీస సౌకర్యాలతో డ్యూటీ రూమ్‌లు ఏర్పాటు వంటివి సూచించినట్లు తాజా అధ్యయనం పేర్కొంది.

ఆచార్య రజనీష్

ఆచార్య రజనీష్‌ను అతని అనుచరుడు ఒకరు ప్రశ్నించారు.

ప్రశ్న - జిహాదీలు ఇళ్లు, ఆస్తులు తగులబెట్టినప్పుడు, హత్యలు జరిగినప్పుడు మనం ఏం చేయాలో చెప్పండి? మనం హిందూ ముస్లిం సోదరభావాన్ని పెంపొందించాలా లేక మన భద్రత కోసం ఏదైనా చర్య తీసుకోవాలా? దయచేసి గైడ్ చేయండి.

సమాధానం - మీ ప్రశ్న మీ మూర్ఖత్వాన్ని తెలియజేస్తోంది.

మీరు చరిత్ర నుండి ఏమీ నేర్చుకోనట్టున్నారు.

మహమూద్ గజనీ సోమనాథ్ ఆలయంపై దాడి చేసినప్పుడు, ఆ సమయంలో భారతదేశంలో సోమనాథ్ అతిపెద్ద మరియు ధనిక దేవాలయం. ఆ గుడిలో పూజలు చేస్తున్న 1200 మంది హిందూ పూజారులు మనం రాత్రింబగళ్లు ధ్యానం-భక్తి-పూజలో నిమగ్నమైతే దేవుడు మనల్ని కాపాడతాడని భావించారు. అతను రక్షణ కోసం ఎటువంటి ఏర్పాట్లు చేయలేదు, దానికి విరుద్ధంగా, తమను తాము రక్షించుకోగలిగే క్షత్రియులు కూడా నిరాకరించారు.

ఫలితంగా, మహమూద్ వేలాది మంది నిరాయుధ హిందూ పూజారులను చంపి, విగ్రహాలు మరియు దేవాలయాలను ధ్వంసం చేసి, చాలా సంపద, వజ్రాలు, నగలు, బంగారం మరియు వెండితో పారిపోయాడు.

భగవంతుని ధ్యానం మరియు భక్తితో ఆరాధించడం అతన్ని రక్షించలేకపోయింది.

ఇవాళ వందేళ్ల తర్వాత కూడా అదే మూర్ఖత్వం కొనసాగుతోంది. మీ మహానుభావుల జీవితాల నుంచి మీరు ఏమీ నేర్చుకోనట్టున్నారు.

ధ్యానం దుర్మార్గుల హృదయాలను మార్చగలిగేంత శక్తివంతమైతే, రామచంద్రాజీకి తన వెంట ఎల్లవేళలా విల్లు, బాణాలు పెట్టుకోవాల్సిన అవసరం ఏముంది? ధ్యానం యొక్క శక్తితో, అతను రాక్షసుడు రావణుడి హృదయాన్ని మార్చగలడా?

అతను సుర-అసురను సోదరులుగా వివరించి, వైరం ముగిసి ఉండేదా?

కానీ రాముడు కూడా ఎవరినీ ఒప్పించలేకపోయాడు మరియు రామ-రావణ యుద్ధం ఆయుధం ద్వారానే నిర్ణయించబడింది.

ఇతరుల మనసు మార్చగలిగేంత శక్తి మనసులో ఉంటే పూర్ణావతారం శ్రీకృష్ణుడికి కంసుడిని, జరాసంధుడిని , చంపాల్సిన అవసరం ఏముండేది? అని సమాధానం ఇచ్చారు ఆచార్య రజనీష్.

కరివేపాకును ఇలా తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయి 100% తగ్గుతుంది

కరివేపాకులను సాధారణంగా దక్షిణ భారత వంటకాల్లో చేర్చి ఆహారం యొక్క రుచి మరియు వాసనను పెంచుతారు. మీ జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడటానికి అన్ని ఆహారాలకు జోడించిన కరివేపాకులను నూనెలో కూడా ఉపయోగించవచ్చు. భారతీయ సాంప్రదాయ వైద్యమైన ఆయుర్వేదంలో కూడా కరివేపాకులను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు.

బీటా కెరోటిన్ మరియు విటమిన్ సి వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్న కరివేపాకు మన ఆరోగ్యానికి అద్భుతాలు చేస్తుంది. మీ జుట్టును ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడం నుండి టైప్-2 మధుమేహం మరియు గుండె జబ్బులను నివారించడంలో సహాయపడటం వరకు, ఇది మీకు అనేక రకాల ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది.

గుండె జబ్బులు, ఇన్ఫెక్షన్లు మరియు వాపు వంటి ఆరోగ్య పరిస్థితులను నిర్వహించడంతో పాటు, మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నిర్వహించడంలో ఇది సహాయపడుతుందని చెప్పబడింది. కాబట్టి, కరివేపా కు ఆకులను డాక్టర్ సలహా మేరకు మీ ఆహారంలో మధుమేహం నిర్వహణకు ఒక అద్భుతమైన మూలికగా తీసుకోండి.

కరివేపాకు రక్తంలోని అధిక చక్కెర స్థాయిలను 45 శాతం తగ్గిస్తుందని ఒక అధ్యయనం సూచిస్తుంది. రక్తంలో గ్లూకోజ్‌ను స్థిరీకరించడంలో సహాయ పడటంతో పాటు, కరివేపాకు మధుమేహం యొక్క సమర్థవంతమైన నిర్వహణలో సహాయ పడుతుంది.

కరివేపాకులో విటమిన్లు, బీటా కెరోటిన్ మరియు కార్బజోల్ ఆల్కలాయిడ్స్ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. అవి ఫ్రీ రాడికల్స్ నుండి ఆక్సీకరణ నష్టంతో సంబంధం ఉన్న అనేక వ్యాధులను నివారిస్తాయి. ఆ జాబితాలో టైప్ 2 మధుమేహం అగ్రస్థానంలో ఉంది.

కరివేపాకులో పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని చెబుతారు. ఇది జీర్ణక్రియను నెమ్మదిస్తుంది మరియు వేగంగా జీవక్రియలో సహాయపడుతుంది. ఇది మీ శరీర బరువు మరియు రక్తంలో చక్కెరను అదుపులో ఉంచుతుంది. కరివేపాకు మీ ఇన్సులిన్ చర్యను పెంచుతుంది మరియు శరీరం ఇన్సులిన్‌ను సరిగ్గా ఉపయోగించి నప్పుడు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు స్థిరంగా ఉంటాయి.

మధుమేహం ఉన్నవారిలో స్టార్చ్-టు-గ్లూకోజ్ విచ్ఛిన్నం రేటును తగ్గించే సమ్మేళనాలు ఇందులో ఉన్నాయి. అందువలన, ఇది రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని నియంత్రిస్తుంది. కాబట్టి మధుమేహ రోగులు ఆహారంలో కరివేపాకులను ఎక్కువగా చేర్చుకోవాలి.

కరివేపాకును ఎలా ఉపయోగించాలి? మీరు ఉదయం ఎనిమిది నుండి 10 తాజా కరివే పాకులను నమలవచ్చు లేదా కరివేపాకు రసం తయారు చేసి ప్రతిరోజూ ఉదయం త్రాగవచ్చు. వాటి పూర్తి ప్రయోజనాలను పొందేందుకు వాటిని కూరలు, అన్నం వంటకాలు మరియు సలాడ్‌లకు జోడించండి.

కరివేపాకును క్రమం తప్పకుండా తీసుకునే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించండి. డాక్టర్ సూచించిన విధంగా కరివేపాకులను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోండి. ఈ ఆకులు మరియు ఔషధాల యొక్క ఏకకాల వినియోగం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను గణనీయంగా తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

తలపై బట్టతల బాగా కనబడుతున్నదా?

జుట్టు సంరక్షణ చిట్కాలు: స్త్రీలలాగే పురుషులు కూడా జుట్టు రాలడం వల్ల చాలా ఇబ్బంది పడుతుంటారు. సహజంగానే, రోజుకు కొంత మొత్తంలో జుట్టు రాలిపోతుంది. కానీ అంత కంటే ఎక్కువ జుట్టు రాలిపోతే వెంటనే జుట్టును జాగ్రత్తగా చూసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని అర్థం.

సాధారణంగా మహిళలు తమ అందాన్ని కాపాడుకోవడానికి ప్రతిరోజూ కొంత సమయాన్ని వెచ్చిస్తారు. పురుషులు అలా కాదు. అందాన్ని పెంచడంలో జుట్టు కూడా ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది.

పురుషులు అధిక జుట్టు రాలడాన్ని ఎదుర్కొంటే, వారు జుట్టు రాలడాన్ని నివారించడానికి చర్యలు తీసుకోవాలి. లేదంటే జుట్టు రాలడం వల్ల బట్టతల వచ్చే అవకాశం ఉంది. అప్పుడు వృద్ధాప్య రూపాన్ని పొందుతారు.

పురుషుల కోసం కొన్ని ఓవర్‌నైట్ హెయిర్ మాస్క్‌లు క్రింద ఉన్నాయి, ఇవి జుట్టు రాలడాన్ని నిరోధించగలవు మరియు జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తాయి మరియు మందంగా పెరగడాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి. ఈ హెయిర్ మాస్క్‌లను అప్లై చేయడానికి మీరు ఒంటరిగా సమయాన్ని వెచ్చించాల్సిన అవసరం లేదు. దీన్ని రాత్రి పడుకునే ముందు మీ తలకు పట్టించి, మరుసటి రోజు ఉదయ ం శుభ్రం చేసుకోవాలి.

1. కలబంద, ఆలివ్ నూనె మరియు గుడ్డు పచ్చసొన: ఈ హెయిర్ మాస్క్ కోసం ముందుగా మీరు ఒక గిన్నెలో గుడ్డులోని పచ్చసొనను తీసుకోవాలి. తర్వాత 4 టేబుల్ స్పూన్ల అలోవెరా జెల్ మరియు 1 టేబుల్ స్పూన్ ఆలివ్ ఆయిల్ కలపాలి.

తర్వాత ఆ మిశ్రమాన్ని జుట్టుకు పట్టించి, తలకు షవర్ క్యాప్ వేసుకుని రాత్రంతా నాననివ్వాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం తేలికపాటి షాంపూతో మీ జుట్టును కడగాలి.

2. ఉల్లిపాయ రసం: ఉల్లిపాయల్లో ఉండే సల్ఫర్ జుట్టు రాలడాన్ని నివారిస్తుంది మరియు జుట్టు పెరుగుదలను ప్రేరేపిస్తుంది. కొంచెం ఉల్లిపాయ తీసుకుని మెత్తగా వడకట్టి రసం తీసుకోవాలి. తర్వాత దీన్ని స్ప్రే బాటిల్‌లో పోసి రాత్రి పడుకునే ముందు తలకు స్ప్రే చేసుకోవాలి. తర్వాత మీ తలపై షవర్ క్యాప్ వేసి రాత్రంతా నాననివ్వండి మరియు మరుసటి రోజు ఉదయం తేలికపాటి షాంపూతో మీ జుట్టును కడగాలి.

3. పాలు మరియు తేనె: పచ్చి పాలు జుట్టును మృదువుగా చేస్తాయి. తేనెలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఒక గిన్నెలో 1 టేబుల్ స్పూన్ తేనె తీసుకుని, 1/2 కప్పు పాలు పోసి కలపాలి. తర్వాత దీన్ని రాత్రి పడుకునే ముందు తలకు పట్టించి రాత్రంతా నానబెట్టి మరుసటి రోజు ఉదయం జుట్టును కడగాలి. ఇలా వారానికి ఒకసారి పాటిస్తే మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు.

4. గ్రీన్ టీ మరియు నిమ్మరసం: నిమ్మకాయ జుట్టు నాణ్యత మరియు పెరుగుదలను మెరుగుపరుస్తుంది. అలాగే గ్రీన్ టీలో ఉండే యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు జుట్టు రాలడాన్ని నివారిస్తాయి. ఒక గిన్నెలో 4-5 చుక్కల నిమ్మరసంతో 5 టేబుల్ స్పూన్ల గ్రీన్ టీ కలపాలి. తర్వాత దీన్ని తలకు పట్టించి రాత్రంతా నాననివ్వాలి. తర్వాత మరుసటి రోజు ఉదయం తేలికపాటి షాంపూతో మీ జుట్టును కడగాలి.

5. మెంతులు మరియు పెరుగు: జుట్టు రాలిపోకుండా ఉండేందుకు మెంతికూరను పురాతన కాలం నుంచి ఉపయోగిస్తున్నారు. ఎందుకంటే మెంతిలోని గుణాలు శిరోజాలకు రక్తప్రసరణను పెంచి, వెంట్రుకల కుదుళ్లకు పోషకాలు లభ్యమయ్యేలా చేసి జుట్టు వేగంగా పెరిగేలా చేస్తుంది. ఒక గిన్నెలో 1 టీస్పూన్ మెంతి పొడి మరియు 2-3 చెంచాల పెరుగు కలపండి. తర్వాత రాత్రి పడుకునే ముందు తలకు పట్టించి, షవర్ క్యాప్ వేసుకుని రాత్రంతా నాననివ్వాలి. చివరగా మరుసటి రోజు ఉదయం మీ జుట్టును కడగాలి.

6. కొబ్బరి నూనె: కొబ్బరినూనె అనేది ప్రతి ఒక్కరి ఇంట్లో ఉండే సాధారణ పదార్థం. జుట్టు రాలడాన్ని నివారించడంలో ఈ కొబ్బరి నూనె ఉత్తమమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది. కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ ఫంగల్ మరియు యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి, ఇవి జుట్టు పెరుగుదలకు ఆటంకం కలిగించే మరియు జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహించే సూక్ష్మక్రిములను చంపుతాయి. దీని కోసం, కొబ్బరి నూనెను గోరువెచ్చగా, తలకు పట్టించి, షవర్ క్యాప్ ధరించి, రాత్రంతా నాననివ్వండి, మరుసటి రోజు ఉదయం మీ జుట్టును దువ్వండి.

పిల్లలకు స్నాక్స్ ఇస్తున్నారా లేక విషం పెడుతున్నారా ?

చిన్న పిల్లలకు చిన్నప్పటి నుండే హెల్తీ ఫుడ్ ఇవ్వాలి. చిన్న పిల్లలు మారాం చేస్తున్నారు కదా అనో లేక చిన్న పిల్లలే కదా అని మీరే గారాబం చేస్తూనో ఏది పడితే అది తినడానికి ఇస్తే అది వారిని చిన్న వయస్సులోనే అనారోగ్యం బారినపడేలా చేస్తుంది. అంతేకాదు వాళ్లు చిన్నప్పుడు తిన్న చిరుతిళ్లు, జంక్ ఫుడ్ వాళ్లు పెరిగి పెద్దయి, ఒక వయస్సుకి వచ్చేసరికి వారి ఆరోగ్యం ఇంకొంత దెబ్బతినడం జరుగుతుంది. చిన్నపిల్లలు ఇష్టంగా తినే చాలా రకాల ఫుడ్స్ వారి ఆరోగ్యంపై స్లో పాయిజన్ తరహాలో పనిచేసేవే అనే విషయం తెలుసుకోండి. లేదంటే మీ పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని మీరే పాడు చేసిన వారు అవుతారు. అందుకే పిల్లలకు ఇలాంటి ఆహార పదార్థాలు అస్సలే వడ్డించరాదు.

షుగర్ అధికంగా ఉండే డ్రింక్స్ : షుగర్ అధికంగా ఉండే సోడా, కూల్ డ్రింక్స్, ఎనర్జి డ్రింక్స్, ఫ్రూట్ జ్యూసులు చిన్న పిల్లలకు ఇవ్వకూడదు. ఆ మాటకొస్తే ఇలాంటి డ్రింక్స్ పెద్దవారికి కూడా మంచిది కాదు. కాకపోతే చిన్న పిల్లలపై ఇంకా ఎక్కువ ప్రభావం ఉంటుంది. ఇవి తాగితే సమస్య ఏంటంటే చిన్న పిల్లలు అధిక బరువు పెరిగి స్థూలకాయం బారిన పడటంతో పాటు దంతాల్లో పుప్పి వస్తుంది.

చాక్లెట్స్, క్యాండీస్ : చాక్లెట్స్, క్యాండీస్ వంటి వాటిలో తీపి కోసం ఎక్కువ మోతాదులో షుగర్ వినియోగిస్తారు. అందు వల్ల ఇవి ఎక్కువగా తినే చిన్న పిల్లలు అధిక బరువు పెరిగి అనారోగ్యం బారినపడే ప్రమాదం ఉంది. అంతేకాకుండా ఇంతకు ముందు చెప్పుకున్నట్టుగా చాక్లెట్స్, క్యాండీస్ ఎక్కువ తినడం వల్ల అందులోని షుగర్ వారి దంతాలను పుప్పిళ్ల బారిన పడేలా చేస్తాయి.

చిప్స్ అండ్ ఫ్రైస్ : చిన్నపిల్లలు చాక్లెట్స్ తరువాత మళ్లీ అంత ఇష్టంగా తినేవి చిప్స్ లేదా ఫ్రైస్ లాంటి ప్రాసెస్డ్ స్నాక్స్. కానీ ఇలాంటి స్నాక్స్ ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉండటం కోసం వాటిలో యాడెడ్ ప్రిజర్వేటివ్ కలపడంతో పాటు సోడియం ఎక్కువగా దట్టిస్తారు. వీటిని నూనేలో ఫ్రై చేయడం వల్ల ఇందులో శరీరానికి అనవసరమైన ఫ్యాట్, బ్యాడ్ కొలెస్ట్రాల్ వంటివి కూడా ఉంటాయి. ఇవి తింటే పిల్లలు అనారోగ్యం బారిన పడే ప్రమాదం ఉంది.

ఎక్కువసేపు ఫ్రై చేసిన ఫుడ్స్ : ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్, ఫ్రైడ్ చికెన్ అంటే చాలామంది చిన్న పిల్లలు లొట్టలేసుకుంటూ తింటారు. కానీ ఇందులో ఉండే అన్‌హెల్తీ ఫ్యాట్స్, బ్యాడ్ కొలెస్ట్రాల్ వారిని అనారోగ్యంపాలు చేస్తాయనే విషయం వారికి తెలియదు. పెద్దలు కూడా చిన్న పిల్లలకు ఇష్టమైన స్నాక్స్ చేసిపెట్టి ఆనంద పడుతుంటారు కానీ తమకే తెలియకుండా తమ చిన్నారుల ఆరోగ్యం పాడు చేస్తున్నామని అస్సలే ఊహించరు.

ఫాస్ట్‌ఫుడ్: చాలామంది తల్లిదండ్రులు సమయాభావం వల్లనో లేక తమ పిల్లలు ఇష్టంగా తింటున్నారనే కారణం చేతనో తరచుగా వారికి ఇష్టమైన ఫాస్ట్ ఫుడ్ చేసి పెడుతుంటారు. కానీ నూడుల్స్ లాంటి స్నాక్స్ ఎక్కుగా మైద పిండితో తయారయ్యేవే. అవి తినడం వల్ల పౌష్టికాహార లోపం సమస్య వస్తుంది. ఎదిగే పిల్లలకు పౌష్టికాహారం అందించాలి కానీ అస్సలు ఏ మాత్రం పోషకాలే లేని ఫాస్ట్ ఫుడ్ పెట్టకూడదు. ఫాస్ట్ ఫుడ్స్‌లో పోషకాలు ఏమీ ఉండవు అనే విషయం మర్చిపోవద్దు.

ట్రాన్స్-ఫ్యాట్స్ అధికంగా ఉండే ఫుడ్స్‌ని దూరం పెట్టండి : బేకరి ఉత్పత్తుల్లో, వేపుళ్లలో ఈ ట్రాన్స్-ఫ్యాట్స్ అధికంగా ఉంటుంది. అందుకే వాటిని చిన్నారులకు ఎంత దూరం పెడితే అంత మంచిది అని సూచిస్తున్నారు పౌష్టికాహార నిపుణులు.

కెఫైన్ ఎక్కువగా ఉండే ఫుడ్స్‌ని ఇవ్వొద్దు : కెఫైన్ ఎక్కువగా ఉండే ఫుడ్స్ కానీ లేదా ఎనర్జి డ్రింక్స్ కానీ తీసుకుంటే అది పిల్లల్లో నిద్రలేమికి కారణం అవుతుంది. లేదంటే పడుకోవాల్సిన సమయంలో నిద్రపోకపోవడం, పడుకోకుండా మేల్కోవాల్సిన సమయంలో నిద్రపోవడం వంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్ వస్తాయి.

పచ్చివి, సరిగ్గా ఉడకని ఆహార పదార్థాలు : పచ్చివి, సరిగ్గా ఉడకని ఆహార పదార్థాలు పిల్లలకు ఇవ్వకూడదు. అది వారి జీర్ణక్రియపై భారంపడేలా చేసి వారిని అనారోగ్యం పాలయ్యేలా చేస్తుంది. ఉదాహరణకు కూరగాయలు, కోడి గుడ్లు, మాంసం, చేపలు వంటివి పూర్తిగా ఉడికించిన తరువాతే వడ్డించాల్సి ఉంటుంది. లేదంటే అవి చూపించే సైడ్ ఎఫెక్ట్ కారణంగా చిన్న పిల్లలు ఇబ్బంది పడాల్సి వస్తుంది.

రాత్రుళ్ళు నిద్రపట్టడం లేదా?

సమయపాలన లేని ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల చాలామందికి సరైన నిద్ర ఉండదు. దీని కారణంగా మరుసటి రోజు చాలా అలసి పోయినట్లు కనిపిస్తారు. ఇది కాకుండా ఏ పని చేయాలని అనిపించదు. కొన్నిసార్లు అధిక ఒత్తిడి కారణంగా నిద్రపోవడం సాధ్యం కాదు. అటువంటి పరిస్థితిలో జనాలు మందులను ఆశ్రయిస్తున్నారు. మందులు ఆరోగ్యానికి హానికరమని అందరికి తెలుసు. అయినా తప్పడం లేదంటున్నారు. ముఖ్యంగా వైద్యుడిని సంప్రదించకుండా ఎలాంటి టాబ్లెట్లు వేసుకోకూడదు. సరైన నిద్ర కోసం ఈ చిట్కాలు పాటిస్తే సరిపోతుంది. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

గాడ్జెట్‌లను స్విచ్ ఆఫ్ చేయండి: చాలా మంది వ్యక్తులు ఎక్కువ సమయాన్ని గాడ్జెట్‌లతో గడుపుతారు. దీనివల్ల కంటిచూపు బలహీనపడుతుంది. ఇది కాకుండా వాటి నుంచి వెలువడే బ్లూ-రే ఆరోగ్యానికి హానికరం. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం మీరు స్క్రీన్‌కు దూరంగా ఉన్నప్పుడు మెలటోనిన్ హార్మోన్ విడుదల అవుతుంది. ఈ హార్మోన్ పీనియల్ గ్రంథి నుంచి విడుదలవుతుంది ఇది నిద్రపోవడానికి సహాయపడు తుంది. అందువల్ల రాత్రిపూట నిద్రించడానికి గంట ముందు అన్ని గాడ్జెట్‌లను ఆపివేయాలి.

పుస్తకాలు చదవాలి: పుస్తకం చదవడం మంచి అలవాటు. దీనివల్ల మనస్సు రిలాక్స్ అవుతుంది. నిద్రించే ముందు మీకు ఇష్టమైన పుస్తకాన్ని చదవవచ్చు.

వేడిగా ఏదైనా తాగండి: కొన్ని వేడి పానీయాలు తాగడం వల్ల మంచి నిద్ర వస్తుంది. పసుపు పాలు తాగితే మెదడుకు, పేగుకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

పడుకునే ముందు స్నానం చేయండి: నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం మంచి నిద్ర కోసం స్నానం చేయడం మంచి ఎంపిక. ఇది మీ నిద్రను మెరుగుపరుస్తుంది. నిద్ర నాణ్యత కూడా బాగుంటుంది.

శ్వాస వ్యాయామాలు చేయండి: నిద్రపోయే ముందు శ్వాస వ్యాయామాలు చేయవచ్చు. యోగా నిపుణులు, ఆధ్యాత్మిక గురువులు నిద్రించే ముందు శ్వాస వ్యాయామాలు చేయాలని సిఫార్సు చేస్తారు. నిజానికి నిద్రపో యే ముందు ప్రాణాయామం చేయడం వల్ల మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. నిద్ర కూడా బాగా వస్తుంది.

చేపలతో నమ్మలేని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

తెలిశాక చికెన్ వద్దు-చేప ముద్దు అనాల్సిందే

నిత్యం తినే ఆహారంలో అన్ని రకాల పోషకాలు ఉంటేనే మన ఆరోగ్యం స్థిరంగా ఉంటుంది. అలాగే అన్ని రకాల వ్యాధుల నుంచి దూరంగా ఉండవచ్చు. ఈ క్రమంలో పండ్లు, కూరగాయలను అను నిత్యం తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే మీరు చేపలను కూడా ఆహారంలో భాగంగా చేసకోవ చ్చు. చేపల్లో శరీరానికి కావాలసిన అన్ని రకాల పోషకాలు ఉండడంతో పాటు గుండెకు మేలు చేసే ఒమేగా యాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇంకా వీటిని తీసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గాలనుకున్నవారు కూడా మంచి ఫలితాలను పొందుతారు. మొత్తంగా వారంలో ఒక్క సారి అయినా చేపలను తీసుకోవడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు ఉంటాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

చేపలు తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు : చేపలను తినడం వల్ల శరీరానికి సత్వర శక్తి వస్తుంది. చేపల్లోని అమినో యాసిడ్స్ శారీరక అభివృద్ధి, బలానికి ఉపయోగపడతాయి.

చేపలలో ఒమేగా-2 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉంటాయి, ఇవి గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి. ఇంకా రక్తపోటును నియంత్రించడంలో శరీరానికి సహాయపడతాయి.

చేపల్లో ఉండే ఒమేగా -3 కొవ్వు అమ్లాలు మన మెదడులోని న్యూరాన్ల అభివృద్ధిని స్థిరీకరించడంలో సహాయపడతాయి. ఫలితంగా మన మెదడు పనితీరు, సామర్థ్యం పెరుగుతాయి.

చేపలు శరీరానికి అవసరమైన విట మిన్లు, మినరల్స్‌ను కలిగి ఉంటాయి, ఫలితంగా శరీరంలో పోషకాహార లోపం సమస్య ఎదురు కాదు.

కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియ ం వంటి మినరల్స్‌ని కలిగిన చేపలు మన శరీరంలోని ఎముకలను బలోపేతం చేయడంతో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. బోలు ఎముకల సమస్యలను నివారిస్తాయి.

చేపలలో ఉండే ప్రొబయోటిక్స్ జీర్ణవ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచి, దాని పనితీరును మెరుగు పరుస్తుంది. దీంతో మలబద్ధకం, అజీర్తి, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

చేపలో ఉండే ప్రొటీన్, విటమిన్ డి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. గర్భిణీ స్త్రీలు, వారి శిశు వుల ఆరోగ్యానికి కూడా చేపలు మేలు చేస్తాయి.

చేపలలో లభించే విటమిన్ ఇ, సెలీనియం మనకు నేచురల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను అందిస్తాయి. ఈ కారణంగా కేశ, చర్మ సమస్యలను దూరం చేసుకోవచ్చు.

రోజంతా కూర్చొని పని చేస్తున్నారా?

నేటి రన్-ఆఫ్-ది-మిల్ జీవితంలో, చాలా మంది వ్యక్తులు 8-9 గంటలు కంటిన్యూగా కూర్చొని పని చేస్తుంటారు. ఆఫీస్ అయినా, ఇల్లు అయినా మనం ఎక్కువసేపు ఒకే చోట కూర్చొని పనిచేయాలి. అయితే ఈ అలవాటు మీ ఆరోగ్యానికి ఎంత హానికరమో మీకు తెలుసా? ఎక్కువ సేపు కూర్చోవడం వల్ల ఎముకలు, కండరాలలో నొప్పి, ఒత్తిడి తీవ్రంగా పెరుగుతుంది. అంతే కాకుండా ఊబకాయం, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు వంటి సమస్యలు కూడా తలెత్తుతాయి. దీంతో పాటు, పొట్ట కూడా పెరుగుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితిలో చింతించాల్సిన అవసరం లేదంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. కొన్ని సాధారణ చర్యలను అనుసరించడం ద్వారా ఈ సమస్యల బారిన పడకుండా ఉండొచ్చని చెబుతున్నారు. మరి ఆ నివారణలు ఏంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.

చిన్న వ్యాయామాలు

స్క్వాట్స్: స్క్వాట్స్ మీ తొడలు, తుంటి కండరాలను బలంగా మారుస్తాయి. చురుకుగా ఉంచుతాయి. ఇది జీవక్రియను కూడా వేగవంతం చేస్తుంది.

జంపింగ్ జాక్స్: ఈ వ్యాయామం చేయడం ద్వారా, కార్డియో బూస్ట్ పొందుతుంది. ఇది కేలరీలను బర్న్ చేస్తుంది.

డెస్క్ ఎక్సర్‌సైజ్: కుర్చీపై కూర్చున్నప్పుడు కాళ్లను పైకి లేపడం వంటి చిన్న చిన్న ఎక్సర్‌సైజ్‌లు చేయాలి.

మెట్లు ఎక్కడం: మెట్లు ఉంటే 10 నిమిషాలు పైకి క్రిందికి వెళ్లడం చేయాలి. ఇలా చేస్తే కాస్త రిలీఫ్ అవుతారు.

ప్లాంక్: ప్లాంక్ చేయడం వల్ల మీ కోర్ కండరాలు ఉత్తేజితం అవుతాయి. పొట్టను బిగుతుగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

నిలబడి పని చేయాలి: ప్రతి గంటకు కాసేపు లేచి నిలబడి మీ పనిని చేసుకోవచ్చు.

సాగదీయడం: చేతులు పైకి లేపడం, కాళ్లను నిటారుగా చేయడం, మెడను అటూ ఇటూ తిప్పడం వంటి కొన్ని సాధారణ స్ట్రెచింగ్ వ్యాయామాలు చేయండి.

ఎప్పటికప్పుడు లేచి ఫ్రెష్ అప్ అవ్వండి: ప్రతి 30-60 నిమిషాలకు ఒకసారి లేచి కొంచెం నడవండి. ఇది మీ కండరాలకు విశ్రాంతినిస్తుంది. రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది.

డెస్క్ వ్యాయామాలు: మెడ, భుజాలను తిప్పడం, కాలి వేళ్లను పైకి క్రిందికి తిప్పడం వంటి కొన్ని సాధారణ వ్యాయామాలు కూర్చున్నప్పుడు కూడా చేయవచ్చు.

ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి: నీరు త్రాగడం ద్వారా మళ్లీ మళ్లీ టాయిలెట్‌కి వెళ్లాల్సి వస్తుంది. అంటే ఈ కారణంగా మళ్లీ మళ్లీ లేవడానికి అవకాశం లభిస్తుంది. ఇది మీకు కదలికలను ఇస్తుంది.

వ్యాయామం, యోగా: క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, యోగా చేయడం కూడా చాలా ముఖ్యం. ఇది మీ శారీరక కమ్యూనికేషన్, కండరాల స్థితిని మెరుగుపరుస్తుంది.

కళ్లను జాగ్రత్తగా చూసుకోండి: మీరు కంప్యూటర్‌లో ఎక్కువసేపు పని చేస్తే, 20-20-20 నియమాన్ని అనుసరించండి. అంటే ప్రతి 20 నిమిషాలకు, 20 సెకన్ల పాటు 20 అడుగుల దూరంలో ఉన్న వస్తువును చూడండి.

సరైన పరికరాలను ఉపయోగించడం: స్టాండింగ్ డెస్క్, ఎర్గోనామిక్ చైర్, ఇతర పరికరాలు మీకు సహాయపడతాయి.

నిద్ర: రెగ్యులర్ నిద్ర, మేల్కొనే సమయాన్ని సెట్ చేసుకోవాలి.

విద్యార్థులకు స్ఫూర్తిప్రదాత అబ్దుల్ కలాం

రాష్ట్ర మానవ వనరుల శాఖా మంత్రి నారా లోకేష్

విశాఖ సమాచారం భీమునిపట్నం ఆగష్టు 30:విద్యార్థి సమాజానికి అబ్దుల్ కలాం స్ఫూర్తి ప్రదాత అని రాష్ట్ర మానవ వనరుల శాఖా మంత్రి నారా లోకేష్ అన్నారు. విశాఖ జిల్లా పర్యటనలో భాగంగా అయన శుక్రవారం చంద్రంపాలెం జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలను సందర్శించారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా స్టూడెంట్స్ యునైటెడ్ నెట్వర్క్ గతంలో ఏర్పాటు చేసిన అబ్దుల్ కలాం విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కలలు కనండి ఆ కలను సహకారం చేసుకోండి అంటూ నిరంతరం విద్యార్థులకు, యువతకు లక్ష్య నిర్దేశం చేసిన గొప్ప వ్యక్తి అబ్దుల్ కలాం అని, భారతదేశాన్ని శాస్త్ర సాంకేతిక రంగాల్లో ప్రపంచ పటంలో నిలిపిన వ్యక్తి అబ్దుల్ కలాం అని అయన సేవలను కొనియాడారు. భీమిలి శాసనసభ్యులు గంటా శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ సాధారణ మధ్యతరగతి మత్స్యకార కుటుంబం నుండి ఉన్నత చదువులు చదివి దేశ ప్రథమ పౌరుని(రాష్ట్రపతి) స్థాయికి ఎదిగిన మహనీయుడు అబ్దుల్ కలామ్ అని కొనియాడారు. కార్యక్రమంలో భీమిలి తెలుగుదేశం పార్టీ ఇంచార్జ్ కోరాడ రాజబాబు, స్టూడెంట్స్ యునైటెడ్ నెట్వర్క్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు రాజెట్టి బసవ కృష్ణమూర్తి, క్రియాశీలక కార్యవర్గ సభ్యులు గొల్ల ప్రదీప్ రాజ్, కర్రి నరేష్, మహమ్మద్ ఇషాక్, దల్లై శివ, రామాయణం సంతోష్, తమ్మిన విజయ్, శ్రీకాంత్, సుధాకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఈస్ట్ కోస్ట్ రైల్వే
టెండరు ప్రకటన నెం. WAT-TRS-OT-12-2024-25
పని పేరు మరియు ప్రదేశం: ఎలక్ట్రిక్ లోకోషెడ్/విశాఖపట్నం 3 సంవత్సరాల కాలంనకు 2 నెంబర్లు CIC తయారీ గ్యాస్ క్రోమటోగ్రాఫ్ ఇన్స్ట్రుమెంట్స్ మోడల్ నెం. GC 2010 LC TOGA యొక్క సమగ్ర నిర్వహణ కాంట్రాక్టు.
టెండరు విలువ: ₹ 4,53,420.90, బయానా: ₹ 9,100/-, టెండరు ఫారం ఖరీదు: ₹ 1,180/-, పని పూర్తి చేయు కాలం: 03 సంవత్సరాలు.
టెండరు ముగింపు తేదీ మరియు సమయం: 16.09.2024న 1500 గంటలు.
పూర్తి వివరములు & టెండరు డాక్యుమెంట్లు లభించు వెబ్సైట్ www.ireps.gov.in.
సీనియర్ డివిజనల్ ఎలక్ట్రికల్ ఇంజనీరు (TRS), విశాఖపట్నం
PR-474/P/24-25

ఈస్ట్ కోస్ట్ రైల్వే
టెండరు నెం. 30248877, తేది: 26.08.2024
పని పేరు: ఎలక్ట్రిక్ లోకో షెడ్ /విశాఖపట్నం యొక్క 3 ఫేజ్ ఎలక్ట్రిక్ లోకోమోటివ్స్ (30 లోకోమోటివ్స్) కొరకు [illegible] సప్లయి, ఇన్స్టలేషన్ మరియు కమీషనింగ్ RDSO స్పెసిఫికేషన్ నెం. MP-0.3900.06 (రివిజన్ 01) జనవరి-2024 లేదా తాజా ప్రకారం చేయాలి. (వారంటీ కాలం: డెలివరీ తేదీ తర్వాత 30 నెలలు) (తనిఖీ ఏజన్సీ: TPI, స్టేజ్ తనిఖీ: NO, స్టేజ్‌లు:0), పరిమాణం: 30 సెట్లు.
సూచన: మెటీరియల్ 180 రోజులలోగా సప్లయి చేయాలి.
టెండరు తెరచు తేదీ మరియు సమయం: 25.09.2024న 1500 గంటలు.
పూర్తి వివరములు లభించు వెబ్సైట్ www.ireps.gov.in.
సీనియర్ డివిజనల్ మెటీరియల్స్ మేనేజర్, వాల్తేరు
PR-481/P/24-25

నేడు ఫించను మొత్తాల పంపిణీకి ఏర్పాట్లు పూర్తి

ఒకరోజు ముందుగానే ఫించన్ మొత్తం అందిస్తున్న ప్రభుత్వం ఫించన్లకు నగదు బ్యాంకుల నుంచి విత్ డ్రా : జిల్లా కలెక్టర్ డా.బి.ఆర్.అంబేద్కర్

విజయనగరం, ఆగష్టు 30 :జిల్లాలో ఎన్టీఆర్ భరోసా పథకం కింద సెప్టెంబరు నెల ఫించను మొత్తాలను సామాజిక ఫించన్ లబ్ధిదారులకు ఆగష్టు 31వ తేదీ శనివారం నాడు వారి ఇళ్ల వద్దనే అందించేందుకు అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తిచేసినట్లు జిల్లా కలెక్టర్ డా.బి.ఆర్.అంబేద్కర్ వెల్లడించారు. సెప్టెంబరు నెలలో 16 విభాగాలకు చెందిన 2,79,361 మంది ఫించనుదారులకు రూ.116.32 కోట్లను ఫించను మొత్తంగా అందించేందుకు శుక్రవారంనాడే ఆయా బ్యాంకుల నుంచి నగదు విడిపించి ఫించను పంపిణీచేసే అధికారులకు అందజేయడం జరిగిందన్నారు.

ప్రభుత్వ పాఠశాలలను ఆదర్శవంతం గా తీర్చిదిద్దుతాం - భీమిలి కేజీబీవీ ని సందర్శించిన మంత్రి నారా లోకేష్

విశాఖ సమాచారం భీమునిపట్నం ఆగష్టు 30: దేశానికి గర్వకారణం గా నిలిచేలా రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పాఠశాలలను ఆదర్శవంతం గా తీర్చిదిద్దుతామని రాష్ట్ర విద్యా శాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ అన్నారు. స్థానిక గొల్లల పాలెం వద్ద గల కస్తూరిబా గాంధీ బాలికల విద్యాలయం ను మంత్రి శుక్రవారం అకస్మికం గా సందర్శించారు. ముందుగా అయన 10 వ తరగతి గది ని సందర్శించి అక్కడ పాఠ్యాంశాల బోధన, సౌకర్యాలపై విద్యార్థినులను అడిగి తెలుసుకొన్నారు. పరీక్షలు అంగ్లం లో లేదా తెలుగులో రాస్తున్నారా అని విద్యార్థినులను అడగ్గా వారు అంగ్లం లోనే పరీక్షలు రాస్తున్నామని కాని తెలుగులో సులభతరంగా మాట్లాడుతున్నామని బదులిచ్చారు.వెనుకబడిన విద్యార్థుల కోసం పాఠశాలలో ఏర్పాటుచేసిన రెమిడియల్ క్లాస్ రూమ్ ను మంత్రి సందర్శించారు. అక్కడ ఏర్పాటుచేసిన విద్యార్థుల అభ్యసన సామాగ్రిని పరిశీలించారు. జీవితంలో ఎటువంటి లక్ష్యాన్ని చేరుకోవాలని అనుకుంటున్నారని ప్రశ్నించిన మంత్రి, ఒక లక్ష్యాన్ని ఏర్పాటుచేసుకుంటే సాధించేవరకు వదలకూడదని అన్నారు. పాఠశాల నుండి ఇద్దరు విద్యార్థినులు ఐఐఐటిలో సీట్లు సాధించడంపై మంత్రి అభినందించారు. విద్యార్థులు బాగా చదివి ఉన్నతస్థితికి చేరుకొని ఉపాధ్యాయులకు, తల్లితండ్రులకు మంచి పేరు తీసుకురావాలని మంత్రి కోరారు. ఈ సందర్భంగా సర్వశిక్ష అభియాన్ ఏపిసి శ్రీనివాసరావు విశాఖపట్నం జిల్లా లో గల కెజిబివి పాఠశాలల్లో స్టూడెంట్- టీచర్ , లెర్నింగ్ మెటీరియల్, స్టోరీ టెల్లర్, మైండ్ గేమ్స్ , వివిధ అంశాల పై వీడియోస్ తయారు చేసి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 352 స్కూళ్లకు పంపుతున్నామని చెప్పారు. ఇప్పటివరకు పాఠ్యాంశాలకు సంబంధించి 2వేల వీడియోలు తయారుచేశామని తెలిపారు. తర్వాత ఇన్నో వేషన్ క్లాస్ రూమ్ ను మంత్రి సందర్శించారు. అక్కడ భారత రక్షణ పరికరాలకు సంబంధించిన చిత్రాలను విద్యార్థినులు ప్రదర్శించారు. ఆయా పరికరాల విశిష్టత ఏమిటని విద్యార్థినులను ప్రశ్నించి సమాధానాలు రాబట్టారు. ఇక్కడ మంచి లైబ్రరీ ఏర్పాటు చేశారంటూ సంతృప్తి వ్యక్తంచేశారు. రెడ్డీ ల్యాబ్స్ వారు అందజేసిన కెమికల్స్ ను పరిశీలించారు. అవి ఏమేరకు ఉపయోగకరంగా ఉన్నాయని అడిగి తెలుసుకున్నారు. లోకల్ ఫర్ వోకల్ పేరుతో ఏర్పాటుచేసిన ఎగ్జిబిషన్ ను మంత్రి లోకేష్ సందర్శించారు. స్థానిక ఉత్పత్తులను ప్రపంచానికి పరిచయం చేయడమే తమ లక్ష్యమని విద్యార్థినులు తెలిపారు. కెజిబివిలో బోధనా పద్ధతులు, సౌకర్యాలను ప్రిన్సిపాల్ కుమారి గంగ మంత్రికి వివరించారు..

మంత్రి దృష్టికి విద్యార్థినుల సమస్యలు:

విద్యాలయం డార్మెటరీని సందర్శించిన మంత్రికి విద్యార్థినులు పలు సమస్యలను తెలియజేసారు. మరుగు దొడ్లు బాగుగా లేవని, కెమికల్, కంప్యూటర్ ల్యాబ్ సౌకర్యాలు కల్పించాలని, చిన్నదిగా ఉన్న క్రీడా మైదానం విస్తరించాలని, విద్యాలయం కు సరి అయిన రహదారి సౌకర్యం కల్పించాలని, డార్మెటరీలో బెడ్స్ సౌకర్యం కల్పించాలని , హెల్త్ కిట్స్ అందజేయాలని, క్రీడా సౌకర్యాలనుకల్పించాలని మంత్రిని కోరారు. ఈ సందర్భంగా అయన ఇటీవల గుజరాత్ వెళ్లి జాతీయస్థాయి క్రికెట్ పోటీల్లో పాల్గొని ప్రతిభ చూపిన విద్యార్థినులను అభినందించారు. చివరిగా అయన మాట్లాడుతూ ఇకపై రాష్ట్రంలో ఇంటర్ స్కూల్ స్పోర్ట్స్ కాంపిటీషన్స్, స్పోర్ట్స్ మీట్, సైన్స్ ఫేర్ నిర్వహిస్తామని చెప్పారు. విద్యార్థినులకు అవసరమైన క్రీడా పరికరాల కిట్స్ కూడా అందజేస్తామని తెలిపారు. భీమిలి కస్తూరిబా స్కూలులో కంప్యూటర్ ల్యాబ్ ఏర్పాటుచేస్తాం. అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలను కల్పిస్తామని మంత్రి హామీ ఇచ్చారు. మంత్రి వెంట ఉన్నవారిలోస్థానిక ఎం ఎల్ ఏ గంటా శ్రీనివాసరావు, కేజీబీవీస్ కార్యదర్శి మధుసూదన రావు గారు, ఆర్ జె డి విజయభాస్కర్ , జిల్లా విద్యాశాఖాధికారిణి ఎల్ చంద్రకళ జిసిడిఓ , కలేషా బేగం ,మండల విద్యాశాఖాధికారిణులు శివ రాణి జయభద్ర గారు, డైట్ కళాశాల సిబ్బంది,డిసిసిబి కార్యదర్శి ,విద్యాలయం ప్రిన్సిపాల్ గంగా కుమారి, సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భారత్‌లోని ప్రధాన కార్యాలయం విక్రయిస్తున్న కాగ్నిజెంట్..

ప్రధాన టెక్ సంస్థ కాగ్నిజెంట్ భారత్‌లోని తన ప్రధాన కార్యాలయాన్ని విక్రయానికి పెట్టింది. చెన్నైలోని ఒక్కియం తొరాయిపక్కంలోని ఈ భవనాన్ని దాదాపు 20 ఏళ్లుగా ఆ సంస్థ హెడ్ ఆఫీస్‌గా వినియోగిస్తోంది. ఐటీ కారిడార్‌లోని దాదాపు 15 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో ఉన్న నాలుగు లక్షల చదరపు అడుగుల ఈ కార్యాలయం విలువ కనీసం రూ.750 - రూ.800 కోట్ల మధ్య ఉంటుందని రియల్ ఎస్టేట్ సంస్థల అంచనా.

ఇప్పటికే జేఎల్ఎల్ సంస్థ భాష్యం గ్రూప్, కాసాగ్రాండ్ సంస్థలతో చర్చలు జరిపింది. కానీ, డీల్ ముందుకువెళ్లలేదు. దీనిపై ఇటు కాగ్నిజెంట్, అటు జేఎల్ఎల్ ఎటువంటి వ్యాఖ్యలు చేయలేదు. ఈ ఏడాది డిసెంబర్ నాటికి మాత్రం సాఫ్ట్‌వేర్ సంస్థ ఈ కార్యాలయాన్ని ఖాళీ చేసే అవకాశాలున్నాయి. జీఎస్‌టీ రోడ్డులోని తంబారం సమీపంలోని సరికొత్త ప్రధాన కార్యాలయం అప్పటికల్లా అందుబాటులోకి వస్తుందని భావిస్తున్నారు.

కాగ్నిజెంట్ చెన్నైలోని తన కార్యకలాపాలను ఎంఈపీజెడ్, షోలింగనల్లూర్, సిరుసేరిలోని మూడు భవనాల్లో ఏకీకృతం చేస్తోంది. ఇక్కడ డీఎల్ఎఫ్, సెయింట్ మేరీస్ రోడ్డులోని ఆఫీస్ లీజులను వదిలేసుకొంది.

ఉత్తర కోస్తాకు అతిభారీ వర్ష సూచన

విశాఖపట్నం: బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన అల్పపీడనం ప్రభావంతో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ముసురు వాతావరణం నెలకొంది. పలు జిల్లాల్లో వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. పశ్చిమ మధ్య, వాయవ్య బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన అల్పపీడనం శుక్రవారం తీవ్ర అల్పపీడనంగా రూపాంతరం చెందింది. ఇది ఉత్తరాంధ్ర, దక్షిణ ఒడిశా తీరాల వైపు కదులుతోంది. ఆదివారం తెల్లవారుజాము కల్లా ఇది వాయుగుండంగా బలపడుతుందని అమరావతి వాతావరణ కేంద్ర సంచాలకులు స్టెల్లా తెలిపారు. దీని ప్రభావంతో శనివారం ఉత్తర కోస్తాలోని పలు జిల్లాల్లో భారీ నుంచి అతిభారీ వర్షాలు, దక్షిణ కోస్తా, రాయలసీమలో ఓ మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షాలకు అవకాశముందన్నారు. ఆదివారం పలు ప్రాంతాల్లో ఓ మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షాలు కురుస్తాయన్నారు. శనివారం కోస్తా తీరం వెంబడి గంటకు 45 నుంచి 65 కిలోమీటర్ల వేగంతో ఈదురుగాలులు వీస్తాయని విపత్తుల నిర్వహణ సంస్థ ఎండీ రోణంకి కూర్మనాథ్ తెలిపారు. మత్స్యకారులు సముద్రంలో వేటకు వెళ్లరాదని హెచ్చరించారు. ఇది తుపానుగా మారే సూచనలు లేవని వాతావరణశాఖ నిపుణులు చెబుతున్నారు.

శనివారం ఉదయం 10 గంటలకే శత శాతం పింఛన్ల పంపిణీ జరగాలి

విజయనగరం, ఆగష్టు 30 : సెప్టెంబర్ 1వ తేదీ ఆదివారం కావడం వలన ఒక రోజు ముందే పింఛన్లను పంపిణీ చేయడం జరుగుతోందని, 31 వ తేదీ ఉదయానికే శతశాతం పించన్లు పంపిణీ జరిగిపోవాలని తెలిపారు. ఉదయం 6 గంటల లోపే పంపిణీ ప్రారంభం కావాలని, 6 గంటలు దాటితే వారిపై చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని తెలిపారు. శుక్రవారం కలెక్టర్ జూమ్ కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా ఎం.పి .డి.ఓ లు, ఈ.ఓ.పి.ఆర్.డి లు, మెడికల్ అధికారులతో పించన్ పంపిణీ, సీజనల్ వ్యాధులు, సానిటేషన్ డ్రైవ్ పై సమీక్షించారు. పించన్ల పంపిణీ లో సాంకేతిక లోపాలు తలెత్తినట్లైతే గ్రూప్ లో పోస్ట్ చేసిన నెంబర్లను సంప్రదించాలని, డి.ఆర్.డి.ఎ కార్యాలయం లో ఉదయం 5 గంటల నుండే కాల్ సెంటర్ అందుబాటులో ఉంటుందని తెలిపారు. పించన్ 31 వ తేదీనే అందిస్తున్నట్లు గ్రామాల్లో శుక్రవారం రాత్రికే టామ్ టామ్ వేయాలని, ఎవరైనా గ్రామాల్లో లేని వారుంటే 2 వ తేదీన పించన్ అందించాలని స్పష్టం చేసారు.

వర్షాకాలం అయినందున ఈ రెండు నెలలు సీజనల్ వ్యాధులు ప్రబల కుండా వైద్యాధికారులు ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని , వైద్య శాఖ జిల్లా అధికారులు బృందాలుగా వేసుకొని జిల్లా అంతటా ప్రతి రోజు క్షేత్ర స్థాయి లో పర్యటించాలని సూచించారు. మందులకు కొరత లేదని, గ్రామ స్థాయి లో పరీక్షలు సరిగ్గా జరుగుతున్నదీ లేనిదీ, మందులు సక్రమంగా అందుతున్నదీ లేనిదీ తనిఖీలు చేయాలని తెలిపారు. గ్రామాల్లో ఉన్న అంగన్వాడీ కేంద్రాలను, పాఠశాలలను సందర్శించి అనారోగ్య పిల్లలను గుర్తించి వారికీ చికిత్స అందించాలని అన్నారు. గ్రామాలకు సరఫరా అవుతున్న నీటిలో క్లోరిన్ వేసిందీ లేనిదీ తనిఖీ చేసి రక్షిత తాగు నీరందేలా చూడాలన్నారు.

వ్యాధులు సోకడానికి కారకాలైన చెత్త, మురుగు కాల్వలను ప్రతి రోజు శుభ్రపరచాలని, అందుకోసం ఈ రెండు నెలలు పారిశుద్ధ్య డ్రైవ్ ను నిర్వహించాలని తెలిపారు. గ్రామాలూ, పట్టణాల్లో ప్రతి రోజు పూడిక తీతలు జరగాలని, నీటి నిల్వలు లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. క్రమం తప్పకుండా యాంటి లర్వాల్ కార్యక్రమాలు జరగాలని , ఫాగింగ్ చేయాలనీ, రోజు వారీ చెత్తను సేకరించాలని సూచించారు . తాగు నీటి సరఫరా లో పైప్ లీకేజి లు లేకుండా చూడాలని. గ్రామాల్లో ఉన్న నీటి ట్యాంక్ లను ప్రతి 15 రోజులకు ఒక సారి శుభ్ర పరచాలని, క్లోరినేషన్ చేయాలనీ తెలిపారు.

పారాలింపిక్స్ షూటింగ్‌లో అవనికి గోల్డ్, మోనాకు కాంస్యం

పారిస్: పారా షూటర్ అవనీ లేఖరా అద్భుతం చేసింది. ప్రస్తుతం పారిస్ వేదికగా జరుగుతోన్న పారాలింపిక్స్‌లో 10 మీటర్ల ఎయిర్ రైఫిల్ ఎస్‌హెచ్ 1లో బంగారుపతకం సాధించింది. దాంతో రెండోరోజు భారత్ పతకాల జాబితాలో ఖాతా తెరిచినట్లయింది. ఇదే ఈవెంట్‌లో మోనా అగర్వాల్ కూడా తలపడింది. అమె కాంస్య పతకాన్ని సాధించింది. ఇదిలాఉంటే.. టోక్యో పారాలింపిక్స్‌లో 10 మీటర్ల ఎయిర్ రైఫిల్‌లో పసిడి గెలిచిన 22 ఏళ్ల రాజస్థాన్ అమ్మాయి అవని.. 50 మీటర్ల రైఫిల్ త్రీ పొజిషన్స్‌లో కాంస్యం నెగ్గిన సంగతి తెలిసిందే. ఇప్పుడు పారిస్ పారాలింపిక్స్‌లోనూ అదే జోరు కొనసాగించి, పసిడి పతకం పట్టింది.

11 ఏళ్ల వయసులో కారు ప్రమాదానికి గురికావడంతో అవని కాళ్లు రెండూ చచ్చుబడిపోయాయి. అప్పటి వరకు అమె లోకం వేరు! చదువు తప్ప వేరే ధ్యాస లేదు. కానీ 2015 అమె కెరీర్‌ను మలుపు తిప్పింది. వేసవి సెలవుల్లో మొదట అర్చరీ నేర్చుకున్న అమె.. తర్వాత షూటింగ్‌కు మళ్లింది. ఆ నిర్ణయమే అమెను పారాలింపిక్స్‌లో విజేతగా నిలబెట్టింది. మొదట టోక్యో, ఇప్పుడు పారిస్‌లో వరుస పారాలింపిక్స్‌లో 'బంగారు' కొండగా నిలిచింది. "కారు ప్రమాదం తర్వాత రెండేళ్లు పాఠశాలకు వెళ్లాను. కానీ చదువే కాక ఇంకా ఏదో సాధించాలనే తపన పెరిగింది. అప్పటి వరకు ఏ ఆటల్లోనూ ప్రవేశం లేదు. ఇండోర్ గేమ్ కావడంతో సులభంగా ఉంటుందనే ఉద్దేశంతో 2015లో షూటింగ్ మొదలుపెట్టా. ఆసక్తి పెరగడంతో ఇదే కెరీర్ అయింది" అని ఓ సందర్భంలో అవని వెల్లడించింది. ఈ మార్చిలో అమెకు పిత్తాశయానికి శస్త్ర చికిత్స జరిగింది. అవన్నీ దాటుకొని పతకాన్ని నిలబెట్టుకుంది.

మమతకు పిల్లలుంటే ఆ బాధ తెలిసేది : కోల్‌కతా వైద్యురాలి తల్లి ఆవేదన

కోల్‌కతా: వైద్య విద్యార్థినిపై హత్యాచారానికి నిరసనగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పెద్దఎత్తున విద్యార్థులు అందోళన చేపడుతున్నారు. బుధవారం 12 గంటల పాటు పశ్చిమబెంగాల్ బంద్‌కు భాజపా ఇచ్చిన పిలుపు పలుచోట్ల ఉద్రిక్తతలకు దారితీసింది. కాగా ఈ విషయంపై మృతురాలి తల్లి స్పందించారు. ఈ నిరసనలకు వ్యతిరేకంగా బెంగాల్ ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీ వ్యాఖ్యలను అమె ఖండించారు.

"మమతా బెనర్జీ చేసిన వ్యాఖ్యలు నాకు నచ్చలేదు. నా కూతురిపై జరిగిన అఘాయిత్యానికి వ్యతిరేకంగా వాళ్లంతా న్యాయం కోసం పోరాడుతున్నారు. నిందితులకు శిక్ష పడేవరకు విద్యార్థులు విశ్రమించరు. ఈ విషయంలో ప్రపంచం మొత్తం నా కూతురికి అండగా నిలుస్తోంది. కన్నబిడ్డను కోల్పోయిన బాధలో ఉన్న మమ్మల్ని మమత చేసిన వ్యాఖ్యలు మరింత బాధించాయి. అమెకు పిల్లలు లేరు. అందుకే వారిని కోల్పోతే ఆ బాధ ఎలా ఉంటుందో తెలియదు" అని పేర్కొన్నారు.

బుధవారం తృణమూల్ కాంగ్రెస్ ఛాత్ర పరిషత్ (విద్యార్థి విభాగం) ఆవిర్భావ దినోత్సవంలో సీఎం మమతా బెనర్జీ ప్రసంగించారు. అత్యాచార నిందితులకు మరణ శిక్ష విధించేలా కేంద్రంపై ఒత్తిడి తెచ్చేందుకు శనివారం నుంచి రాష్ట్రస్థాయిలో తృణమూల్ పార్టీ ఉద్యమం చేపడుతుందని ప్రకటించారు. అందోళన చేపట్టిన జూనియర్ వైద్యులు వెంటనే విధుల్లో చేరాలని అమె కోరారు.

గురువారం మమత ఎక్స్ వేదికగా పోస్ట్ చేశారు. అందోళనలో పాల్గొన్న విద్యార్థులపై ప్రభుత్వం ఇప్పటివరకు ఎటువంటి చర్యలు తీసుకోలేదని అందులో పేర్కొన్నారు. వారిపై ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేస్తే విద్యార్థుల భవిష్యత్తు నాశనం అవుతుందని, విదేశాలకు వెళ్లి చదువుకోవడానికి పాస్‌పోర్ట్, వీసా కూడా లభించదని వ్యాఖ్యానించారు. బెంగాల్‌లో అశాంతి చెలరేగితే అస్సాం, ఈశాన్యం, ఉత్తర్‌ప్రదేశ్, బిహార్, ఝార?ండ్, ఒడిశా, దిల్లీలపైనా దాని ప్రతికూల ప్రభావం ఉంటుందని అమె హెచ్చరించారు.

కాగా ఈ కేసులో హత్యాచారం జరిగిన అనంతరం ఆర్జీ కర్ ఆసుపత్రి వర్గాలు బాధితురాలి తల్లిదండ్రులను తప్పుదోవ పట్టించేందుకు ప్రయత్నాలు చేసినట్లుగా మూడు ఆడియో కాల్స్ తాజాగా బహిర్గతమయ్యాయి. ఉద్దేశపూర్వకంగానే మృతురాలి తల్లిదండ్రులకు తప్పుడు సమాచారం ఇచ్చారనే వాదనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.

ఫియోనా రిఫైన్డ్ అయిల్ ను మార్కెట్ లో విడుదల చేసిన లావణ్యా త్రిపాఠి

విశాఖపట్నం, 30 ఆగస్ట్, 2004 ఎడిబుల్ ఆయిల్స్ మార్కెట్లో అగ్రగామిగా ఉన్న బంగే ఇండియా ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ (బంగే ఇండియా), ఫియోనా రిఫైన్డ్ సన్ వర్ ఆయిల్ బ్రాండ్, ఫీయోనాను సినీ నటీ లావణ్యా త్రిపాఠి విజయవాడలో ప్రారంభించారు.రిఫైన్డ్ స్కివర్ అయిల్లో పౌష్టికాహారానికి కీలకమైనవవిటమిన్ ఎడిఇలు ఉన్నాయి. అయినప్పటికీ, పాత ప్రక్రియలో ఈ విటమిన్లు గణనీయమైన మొత్తంలో నాశనమువుతాయని, సరైన మొత్తంలో ఆహారాన్ని చేరుకోలేనిని చాలామందికి తెలియదు. దీనిని గుర్తించిన బంగే ఇండియా, కొత్త ఓప్రటియో పార్ములాతో సియోనాను వంటచేయడానికి ఒక అత్యుత్తమ ఎంపికగా ప్రారంభించింది. మార్కెట్లో అందుబాటులో ఉన్న ఇతర సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్స్ లో వంటచేయడం ద్వారా ఆహారంలోకి చేరుకునే విటమిన్లలో పోలిస్తే, ఫీయోనా యొక్క ప్రత్యేకమైన కాన్సెప్ట్ ద్వారా విటమిన్లు 50% అధికారికంగా మీ ఆహారానికి చేరుతాయి. ఈ సంవత్సరం తెలంగాణ, అంధ్రప్రదేశ్ రెండు మార్కెట్లలో పోషకమైన వంట నూనెను ప్రారంభించడంతో బ్రాండ్ తన పరిధిని మరింత విస్తరించింది.ఫీయోనా రిఫైన్డ్ అయిలను అంధ్రప్రదేశ్ కు తీసుకురావడం పట్ల తన హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ, మిస్టర్ వినయ్ శ్రీవాస్తవ- వైస్ ప్రెసిడెంట్ అండబిజనెస్ హెడ్,బిబిసి, బంగే ఇండియా ఇలా అన్నాడు. "బంగి ఇండియాలో, "శిష్టత భద్రతకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ అత్యుత్తమ నాణ్యత ఉత్పత్తులను అందించాలనే మా నిబద్ధత దృఢంగా ఉంది. ఇది వంట నూనెల్లో అత్యుత్తమ ఎంపికగా ఫియోనా రిఫైన్డ్ సన్ ఫ్లవర్ అయిల్ ను ప్రారంభించడం ద్వారా నిరూపించబడింది.

"అంధ్రప్రదేశ్ తెలంగాణాలు సన్ వర్ అయిలేకు కిందు పెద్ద మార్కెట్లు అయినపదుని వినియోగదారుల డిమాండ్ లలో స్థిరమైన పెరుగుదలను చూస్తున్నాయి. ఈ రెండు ముఖ్యమైన మార్కెట్లలో పియోనాను విస్తరించాలనే మా నిర్ణయం వెనుక ఇది ప్రధాన కారణం. పియోనా రిఫైన్డ్ సన్ఫ్లవర్ అయిల్ యొక్క ఏ కిష్టమైన ప్రయోజనాలను అంధ్రప్రదేశ్ అందించడం మాకు చాలా సంతోషంగా ఉంది.పెరుగుతున్న ఈ మార్కెట్లో దీనికి నుంచి ఆదరణ లభిస్తుందని విశ్వసిస్తున్నారు.

మీ తిండిలో పౌష్టికత ఎంత వరకు ఉంది?

ప్రతి మనిషికి చాలా అవసరమైనది, అత్యంత ముఖ్యమైనది. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో, మెరుగుపరచుకోవడంలో ఆహారానిదే కీలక పాత్ర. వ్యాయామం ఎంత చేసినప్పటికీ సరైన ఆహారం తీసుకోకపోతే అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. ఆరోగ్యం విషయానికి వస్తే చాలా మంది వైద్య నిపుణులు చెప్పే మాట తెలుపు రంగు ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలని. తెల్లని రంగు ఆహారాల వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కంటే అనార్థాలే ఎక్కువ అని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.

కొన్ని రకాల వైట్ ఫుడ్స్ తీసుకోవడం వల్ల క్యాన్సర్, రక్తపోటు, ఎముక ఆరోగ్యం క్షీణించడం, ఎక్కువ కేలరీల వల్ల బరువు పెరగడం, డయాబెటిస్ వంటి వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది.

పాశ్చరైజ్ఞ్ ఆవు పాలు: పాశ్చరైజేషన్ ప్రక్రియ వల్ల పాలు ఎక్కువ రోజులు పాడవకుండా ఉంటాయి. కానీ పాలలోని పోషకాలు తొలగిపోతాయి. పాలలోని ఎంజైమ్‌లు, విటమిన్ ఏ, బి 12, సి లు తొలగిపోతాయి. ఈ ప్రక్రియ వల్ల హార్మోన్లు, యాంటీబయోటిక్‌లు పాలలో చేరుతాయి. పాశ్చరైజేషన్ ప్రక్రియ వల్ల పచ్చి పాలలో ఉండే ప్రయోజనకరమైన బ్యాక్టీరియా నశించిపోతుంది. సహజ ఎంజైమ్‌లను చంపుతుంది. ఫాస్ఫేటేస్‌ను నాశనం చేస్తుంది. పిల్లల్లో పెరగుదలపై ప్రభావం చూపిస్తుంది.

రిఫైన్డ్ రైస్: బియ్యాన్ని శుద్ధి చేసే ప్రక్రియ వల్ల బియ్యంపై ఉండే పొర తొలగిపోతుంది. దీని వల్ల బియ్యంపై ఉండే పోషకాలు తొలగిపోతాయి. రిఫైన్డ్ ప్రక్రి యతో కేవలం ఎండోస్పెర్మ్ మాత్రమే మిగిలిపోతుంది. ఇందులో అధిక మొత్తంలో స్టార్చ్ ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర, గ్లూకోజ్ స్థాయిలను పెంచుతుంది.

రిఫైన్డ్ షుగర్: చక్కెరలో అధిక మొత్తంలో కేలరీలు ఉంటాయి. చక్కెరలో పోషకాలేవీ ఉండవు. క్యాన్సర్, టైప్-2 డయాబెటిస్, బరువు పెరగడం, కాలేయ వ్యాధులు వంటి అనేక రకాల వ్యాధులకు చక్కెర దోహదం చేస్తుంది. చక్కెర ఫ్రక్టోజ్, గ్లూకోజ్‌గా మారుతుంది. ఫ్రక్టోజ్ కాలేయంలో కొవ్వుగా మారుతుంది. ఇది ఇన్సులిన్ పనితీరుపై హానికరమైన ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఇది టైప్-2 డయాబెటిస్‌కు దారితీస్తుంది.

రిఫైన్డ్ సాల్ట్: ఉప్పు అధికంగా తినడం వల్ల రక్తపోటు పెరుగుతుంది. బీపీ పెరిగి గుండె సంబంధిత సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. ఉప్పులో ఉండే అయోడిన్ శరీరానికి కావాల్సిన పోషకం. అయితే ఆ ఉప్పును శుద్ధి చేయడం వల్ల అయోడిన్ తొలగిపోయి కేవలం ఉప్పు మాత్రమే మిగిలిపోతుంది. అలాంటి ఉప్పు తింటే ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి.

మైదా: మైదా పిండిని వైట్ పాయిజన్‌గా పిలుస్తారు పోషకాహార నిపుణులు. బ్రెడ్లు తయారు చేయడంలో, ఫాస్ట్ ఫుడ్స్‌లో, ఇంకా చాలా ఉత్పత్తుల్లో మైదాను వాడతారు. గోధుమను రిఫైన్డ్ చేయడం వల్ల అందులోని ఎండోస్పెర్మ్ తొలగిపోయి కేవలం సాధారణ పిండి పదార్థం మిగిలిపోతుంది. ఇందులో ఎలాంటి పోషకాలూ ఉండవు.

గుండెల్లో మంటే కదా అని అలక్ష్యం చేయవద్దు

చాలా మందికి గుండెల్లో మంట వచ్చినప్పుడు, అది గుండెపోటుకు లక్షణమని వారు అనుమానిస్తారు. మీకు గుండెల్లో మంట ఉన్నప్పుడు మీరు డాక్టర్‌ని కలవాలి, అది ఏదైనా తీవ్రమైనది కావచ్చు? కాబట్టి చాలా మందికి ఛాతీ నొప్పి నిజంగా గుండెపోటు యొక్క లక్షణమా అని గుర్తించడం కష్టం.

కొంతమంది గుండెల్లో మంటను నిర్లక్ష్యం చేయవచ్చు. కాబట్టి గుండెల్లో మంట మరియు ఛాతీ నొప్పి మధ్య తేడా ఏమిటి? మీరు ఎప్పుడు అప్రమత్తంగా ఉండాలో ఇక్కడ సమాచారం ఉంది.

గుండెల్లో మంట మరియు గుండెపోటు యొక్క లక్షణాలు ఎలా సమానంగా ఉంటాయి? గుండెల్లో మంట మరియు గుండెపోటు కొన్నిసార్లు ఒకే విధంగా ఉండవచ్చు. అనుభవజ్ఞుడైన వైద్యుడు కూడా మీ వైద్య చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష నుండి వ్యత్యాసాన్ని చెప్పలేరు. అందుకే ఛాతీలో నొప్పి వచ్చిందని ఆసుపత్రికి వెళ్తే గుండెపోటు వచ్చిందో లేదో డాక్టర్ చెక్ చేస్తారు.

మీకు నిరంతరం ఛాతీ నొప్పి ఉంటే మరియు అది గుండెల్లో మంట అని మీకు ఖచ్చితంగా తెలియకపోతే, వెంటనే మెడికల్ హెల్ప్‌లైన్‌కు కాల్ చేయండి. కొన్నిసార్లు ఛాతీ నొప్పి కొంత సమయం తర్వాత తగ్గుతుంది, కానీ ఆసుపత్రికి వెళ్లకుండా ఉండకూడదు. ఎందుకంటే గుండెల్లో మంట మరియు ఛాతీ నొప్పి రెండూ కూడా కొంత సమయం తర్వాత ఆగిపోతాయి.

గుండెల్లో మంట అనేది గుండెల్లో మంట సమస్య లేదా జీర్ణ యాసిడ్ మీ అన్నవాహిక ద్వారా మింగిన ఆహారాన్ని తీసుకు వెళుతున్నప్పుడు ట్యూబ్ పైకి కదలడం వల్ల కలిగే నిజమైన నొప్పి.

గుండెల్లో మంట యొక్క లక్షణాలు: ఛాతీలో మంట కూడా పొత్తికడుపు పైభాగంలో ఉంటుంది. సాధారణంగా తిన్న తర్వాత లేదా పడుకున్నప్పుడు లేదా వంగి ఉన్నప్పుడు సంభవిస్తుంది. గుండెల్లో మంట మిమ్మల్ని నిద్ర నుండి మేల్కొల్పుతుంది, ముఖ్యంగా మీరు నిద్రిస్తున్నప్పుడు. ఇది సాధారణంగా యాంటాసిడ్ల ద్వారా ఉపశమనం పొందవచ్చు. మీరు నిద్రిస్తున్నప్పుడు మీ నోటిలో పుల్లని రుచి ఉండవచ్చు. మీరు మీ గొంతు వెనుక భాగంలో కొంత మంటగా కూడా అనిపించవచ్చు

గుండెల్లో మంట కంటే గుండెపోటు యొక్క లక్షణాలు ఏమిటి? గుండెపోటులో ఆకస్మిక, అణిచివేసే ఛాతీ నొప్పి మరియు శ్వాసలోపం, తరచుగా శ్రమ వల్ల కలుగుతుంది. అయితే, చాలా గుండెజబ్బులు అలా జరగవు. గుండెపోటు యొక్క సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి చాలా భిన్నంగా ఉంటాయి. గుండెల్లో మంట కూడా కొన్నిసార్లు గుండెపోటుకు లక్షణం కావచ్చు. గుండెపోటుకు ప్రధాన లక్షణాలు. గుండెపోటు వల్ల ఒత్తిడి, బిగుతు, ఛాతీలో నొప్పి, లేదా మీ ఛాతీ లేదా చేతుల్లో నలిగిన అనుభూతి లేదా నొప్పి మీ మెడ, దవడ లేదా వీపుకు వ్యాపించవచ్చు. వికారం, అజీర్ణం, గుండెల్లో మంట లేదా కడుపు నొప్పి, శ్వాస ఆడకపోవుట, చల్లని చెమట, అలసట, తలతిరగడం లేదా ఆకస్మికంగా తల తిరగడం పురుషులు మరియు స్త్రీలలో గుండెపోటు యొక్క సాధారణ లక్షణం ఛాతీ నొప్పి లేదా అసౌకర్యం. కానీ దవడ లేదా వెన్నునొప్పి, ఊపిరి ఆడకపోవడం మరియు వికారం లేదా వాంతులు వంటి కొన్ని లక్షణాలను పురుషుల కంటే స్త్రీలు ఎక్కువగా ఎదుర్కొంటారు. అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం లేదా అధిక కొలెస్ట్రాల్ ఉన్నవారిలో గుండె సమస్యలు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. ధూమపానం మరియు అధిక బరువు ఇతర ప్రమాద కారకాలు.

జీర్ణ లక్షణాలు ఛాతీ నొప్పికి కారణం కాగలవా? మీ అన్నవాహికలో కండరాల నొప్పులు గుండెపోటుకు సమానమైన ఛాతీ నొప్పికి కారణమవుతాయి. పిత్తాశయం మీద ఒత్తిడి వల్ల వచ్చే నొప్పి మీ ఛాతీకి ప్రసరిస్తుంది. పిత్తాశయ వ్యాధితో కూడా, మీరు ఎగువ మధ్య లేదా ఎగువ కుడి ఉదరంలో వికారం మరియు తీవ్రమైన, స్థిరమైన నొప్పిని గమనించవచ్చు.

గుండెల్లో మంట, ముఖ్యంగా కొవ్వుతో కూడిన భోజనం తిన్న తర్వాత, గుండెల్లో మంటను కలిగించవచ్చు మరియు నొప్పి మీ భుజాలు, మెడ లేదా చేతులకు వ్యాపిస్తుంది. మీకు ఖచ్చితంగా తెలియకపోతే, సందేహం వచ్చినప్పుడు వైద్యుడిని సంప్రదించడానికి వెనుకాడకూడదు. ఎందుకంటే ప్రమాదం పెరగక ముందే వైద్యుడికి చూపించడం మంచిది.

హెూమ్ మేడ్ స్రబ్ ఉపయోగించండి

కొంత మందికి ఏ సీజన్లో అయినా సరే చర్మం పొడిగా మారుతుంది. దీనికి ప్రధాన కారణం వేడి నీరు. కానీ మీరు మీ చర్మాన్ని మృదువుగా మరియు కాంతివంతంగా ఉంచుకోవాలనుకుంటే, మీ ముఖాన్ని స్క్రబ్ చేయడం మీకు మంచి ఎంపిక. స్క్రబ్బింగ్‌మీ చర్మంలో పేరుకుపోయిన దుమ్మును శుభ్రపరుస్తుంది. ఆటువంటి పరిస్థితిలో, మీరు మార్కెట్ యొక్క చర్మ సంరక్షణ ఉత్పత్తులకు బదులుగా ఇంట్లో తయారుచేసిన స్క్రబ్‌ను ఉపయోగించవచ్చు.

రోజ్ మరియు వోట్ స్క్రబ్: రోజ్ మీ జుట్టుతో పాటు చర్మాన్ని చురుకుగా మార్చడంలో సహాయపడుతుంది. శీతాకాలంలో, గులాబీ మరియు ఓట్ స్క్రబ్‌తో మీ ముఖం కోల్పోయిన మెరుపును తిరిగి పొందవచ్చు. మరియు మీరు గులాబీలా మెరిసే చర్మాన్ని కూడా పొందవచ్చు. ఓట్ మరియు రోజ్ స్క్రబ్ చేయడానికి, గులాబీ రేకులను విడగొట్టి, వాటిని బాగా రుబ్బుకోవాలి. ఇప్పుడు దానికి గ్రైండ్ చేసిన ఓట్స్ జోడించండి. ఇప్పుడు ఈ మిశ్రమానికి రోజ్ వాటర్ కలపండి. మీ రోజ్ స్క్రబ్ సిద్ధంగా ఉంది. దీన్ని మీ ముఖంపై పూయండి మరియు గులాబీ లాంటి మెరుపును పొందండి.

బొప్పాయి మరియు పైనాపిల్ స్క్రబ్: పండ్లతో మన సంబంధం చాలా కాలం వెనక్కి వెళుతుంది. పండ్లు మన ఆరోగ్యంతో పాటు చర్మానికి కూడా చాలా మేలు చేస్తాయి. చర్మం దుమ్ము మరియు టానింగ్‌ను తొలగించడంలో కూడా పండ్లు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. మీరు మీ ముఖానికి బొప్పాయి మరియు పైనాపిల్ స్క్రబ్ కూడా సిద్ధం చేసుకోవచ్చు. దీన్ని తయారు చేసేందుకు ముందుగా బొప్పాయి, పైనాపిల్‌లను సమపాళ్లలో తీసుకుని బాగా రుబ్బుకోవాలి. దీని తరువాత, తేనెతో పాటు ఒక టేబుల్ స్పూన్ పొడి చక్కెర జోడించండి. మీ స్క్రబ్ దరఖాస్తు చేయడానికి సిద్ధంగా ఉంది. తేలికపాటి చేతులతో మీ ముఖాన్ని మసాజ్ చేయండి.

ఓట్మీల్, కొబ్బరి మరియు పాలు: కొబ్బరి మరియు పాలు రెండూ మీ చర్మానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. ఇది చర్మం నుండి మురికిని తొలగించడంతో పాటు, మీ చర్మాన్ని తేమగా మార్చడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. దీన్ని తయారు చేయడం చాలా సులభం. స్క్రబ్ చేయడానికి, ముందుగా ఒక గిన్నెలో గ్రౌండ్ వోట్మీల్ తీసుకోండి. తర్వాత దానికి కొన్ని చుక్కల కొబ్బరి నూనె, పాలు కలపండి. మీ ఫేస్ స్క్రబ్ అప్లై చేయడానికి సిద్ధంగా ఉంది. తేలికపాటి చేతులతో మీ ముఖంపై స్క్రబ్ చేయండి. మరియు కొద్దిసేపటి తర్వాత మీ ముఖాన్ని శుభ్రమైన నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి.

స్ట్రాబెర్రీ మరియు కలబంద స్క్రబ్: స్ట్రాబెర్రీలు మీ చర్మానికి అంతే రుచిగా ఉంటాయి. స్ట్రాబెర్రీలు ముఖ్యంగా మొటిమల బారినపడే చర్మానికి మేలు చేస్తాయి. దీని స్క్రబ్ తయారు చేయడం కూడా చాలా సులభం. దీన్ని తయారు చేయడానికి, ఒక గిన్నెలో స్ట్రాబెర్రీలను మెత్తగా చేయాలి. ఇప్పుడు దానికి 2 టీస్పూన్ల బాదం నూనెతో పాటు 1 టేబుల్ స్పూన్ పొడి చక్కెరను జోడించండి. మీ స్క్రబ్ ఉపయోగించడానికి సిద్ధంగా ఉంది.

ఇండోర్ మొక్కలతో దోమలకు బైబై

వర్షాకాలంలో దోమలు గణనీయంగా పెరుగుతాయి. దీనికి కారణం ఈ సీజన్‌లో గుంతల్లో నీరు నిల్వ ఉండడమే. అంతేకాదు మురికి నీరు ఒకచోట నుండి మరొక ప్రదేశానికి పారుతూనే ఉంటుంది. ఈ కారణాల వలన ఈ సీజన్‌లో దోమలు వృద్ధి చెందుతాయి. డెంగ్యూ, మలేరియా వంటి వ్యాధుల ముప్పు కూడా గణనీయంగా పెరుగుతుంది. కనుక వర్షాకాలంలో దోమల వృద్ధి చెందకుండా మన చుట్టూ ఉండే వాతావరణాన్ని శుభ్రపరి చేందుకు కొన్ని మొక్కలను పెంచుకో వచ్చు. ఈ మొక్కలను బాల్కనీలో లేదా, గార్డెన్‌లో పెంచుకోవడం వలన ఇంట్లోకి దోమలు రాకుండా చాలా వరకు సహాయ పడతాయి.

వేప: వేపను పురుగు మందుగా పరిగణిస్తారు. గత కొన్ని ఏళ్ల క్రితం వరకూ దోమలు, క్రిమికీటకాదులను తరిమి కొట్టడానికి వేప ఆకులను కాల్చి పొగబెట్టేవారు. అంతేకాదు వేపనూనెను కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఇంట్లోకి దోమలు రాకుండా ఉండాలంటే డోర్ లేదా బాల్కనీలో వేప మొక్కను నాటండి. ఇంట్లో స్థలం సమస్య ఉంటే. ఇప్పుడు బోన్సాయ్ వంటి వేప మొక్కలు లభిస్తున్నాయి.

నిమ్మగడ్డి: ఈ మొక్క దోమలను తరిమికొట్టడానికి చాలా ఎఫెక్టివ్‌గా పనిచేస్తుందని నమ్మకం. ఈ నిమ్మగడ్డి నూనెను దోమల నివారణ క్రీములు, రిపెల్లెంట్ల తయారీలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఈ మొక్క డెంగ్యూని వ్యాప్తి చేసే దోమల నుండి రక్షించగలదని కూడా నమ్మకం.

రోజ్మేరీ: ఈ మొక్కలు నర్సరీలో లభిస్తాయి. ఇంట్లో పెంచుకోవడం చాలా సులభం. ఈ మొక్కలో వచ్చే పువ్వుల వాసన ఘాటుగా ఉంటుంది. ఈ వాసనకు దోమలు పారిపోతాయి. ఈ పువ్వులు ఇంట్లో పురుగుమందుగా కూడా ఉపయోగించవచ్చు. ఇలా చేయడానికి ముందుగా పువ్వులను కొన్ని గంటలపాటు నీటిలో నానబెట్టాలి. అప్పుడు ఆ నీటిని పురుగులు రాకుండా చల్లాల్సి ఉంటుంది.

తులసి: ఈ మొక్కకు సనాతన హిందూ ధర్మంలో ప్రత్యేక విశిష్టత ఉంది. ఎక్కువమంది ఇంట్లో కనిపించే మొక్క. ఇంటి బాల్కనీ లేదా మెయిన్ డోర్ వంటి ప్రదేశాల్లో పెట్టుకోవచ్చు. ఆ స్థలాన్ని శుభ్రం చేయడంతోపాటు దోమలు ఇంట్లో రావడాన్ని నియంత్రిస్తుంది. తులసి మొక్క నుంచి వచ్చే స్మెల్ కారణంగా దోమలు ఇంటికి దూరంగా ఉంటాయి.

క్యాట్నిప్: పుదీనా ఆకులను పోలి ఉండే ఈ మొక్క ఎండలోనూ, నీడలోనూ బాగా పెరుగుతుంది. ఇది పురుగు మందు కంటే ఎక్కువ ప్రభావవంతమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది. మీరు ఈ మొక్కను ఇంటి ప్రాంగణంలో, బాల్కనీలో అలాగే ఇంటి లోపల కూడా పెంచుకోవచ్చు. ఈ మొక్క దోమల నుండి మాత్రమే కాదు ఇతర కీటకాలు, సాలెపురుగుల నుండి కూడా రక్షించడంలో సహాయ పడుతుంది.

ఆజెరాటం: ఈ మొక్క క్రిమిసంహారక లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఈ మొక్కలు లేత నీలం, తెలుపు పువ్వులను కలిగి ఉంటుంది. ఈ పువ్వుల వాసన చాలా ఘాటుగా ఉంటుంది. ఈ వాసన ప్రభావం వల్ల చుట్టుపక్కల దోమలు రావు. ఈ పువ్వులను నీటిలో నానబెట్టి, ఆ నీటిని ఇంట్లో కూడా చల్లుకోవచ్చు.

అందరి బట్టలూ కలిపి ఉతికేస్తున్నారా?

బట్టలు ఉతకడం, ఆరబెట్టడం పెద్ద సమస్యగా మారుతుంది. అంతే కాదు వర్షాలు పడుతున్నాయంటే అంటు రోగాలు చుట్టుముడుతుంటాయి. అయితే ఇలాంటి సమయంలో మనం వేసుకునేవాటి విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. జోరు వానలు పడుతున్న సమయంలో ఉతికన బట్టలను ఆరబెట్టడం ఓ సవాలుగా మారుతుంది. ఆ తడి పట్టలను బాల్కనీలో లేదా సూర్యకాంతి, స్వచ్ఛమైన గాలి లేని ప్రదేశంలో బట్టలు ఆరబెట్టినట్లయితే చర్మం, శ్వాసకోశ సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఆటువంటి అంటు వ్యాధులు వర్షంకాలంలో మరింత పెరుగుతాయి. వర్షంలో, వీధి లేదా తడి బట్టలు నుంచి ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ ప్రమాదం ఉంది. మీ ఈ చిన్న అలవాట్లు మిమ్మల్ని అనారోగ్యానికి గురి చేస్తాయి. బట్టలు ఉతకడంతోపాటు.. ఆరబెట్టడంలో ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో తెలుసుకోండి.

అందరివి ఒకేసారి కాకుండా : ఈ మధ్య ప్రతి ఇంట్లో వాషింగ్ మెషీన్లు ఉన్నాయి. అయితే అందరి బట్టలను ఒకేసారి కాకుండా విడి విడిగా ఉతకండి. దీని వల్ల ఒకరి బట్టల నుంచి మరొకరికి ఇన్ఫెక్షన్ సోకే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఇలా బట్టలు ఉతకడం వల్ల క్రిములు వ్యాపించే ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది.

ఎక్కువ డిటర్జెంట్ వాడకం : మీరు ఎక్కువ డిటర్జెంట్ ఉపయోగిస్తే అది శరీరంపై అలెర్జీ, చికాకు గురి చేసే అవకాశం ఉంది. అదే సమయంలో బట్టల రంగు కూడా త్వరగా పోయే అవకాశం ఉంది.

ఇంటిలోపల బట్టలు ఆరబెట్టవద్దు : కొంతమంది ఇంటిలోపల బట్టలు ఆరబెడతారు. బట్టలలో తేమ ఉంటుంది. ఇలా ఇంట్లోకి తేమ వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉంది. ఇది కంటిలో ప్రమాదకరమైన ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్‌కు దారి తీస్తుంది.

బట్టలలో తేమ వల్ల ఇన్ఫెక్షన్ : బట్టలు సరిగా ఉతకకపోవడం, ఆరబెట్టకపోవడం వల్ల బట్టల్లో తేమ అలాగే ఉంటుంది. ఇది బ్యాక్టీరియాను మోసుకొస్తుంది. ఇది చర్మంపై స్కిన్ డెర్మటైటిస్ అనే అలెర్జీని కలిగిస్తుంది.

వర్షంలో బట్టల నుంచి ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ : మీకు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ లేదా చర్మంపై మొటిమలు ఉంటే దీనికి కారణం మీ బట్టల్లో ఉండే తేమ కూడా కావచ్చు. బట్టలు సరిగ్గా ఆరబెట్టక పోవడం వల్ల కూడా బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంది.

కీళ్ల సంరక్షణకు ఆలివ్

వయసు పెరిగే కొద్దీ శరీరంలో అనేక సమస్యలు వేధిస్తుంటాయి. మధుమేహం, అలసట, బలహీనత వంటి సమస్యలు ఇబ్బందిపెడుతుంటాయి. ఇందులో ప్రధానంగా ప్రతి ఒక్కరిని వేధిస్తున్నవి మోకాళ్లు, కీళ్ల సమస్యలు. ఈ సమస్యలను తగ్గించుకోవడానికి అనేక విధాల చికిత్సలు తీసుకుంటారు. కానీ ఈ సమస్యలు మాత్రం తగ్గవు.

ఆలివ్ చెట్టు ఆకుల రసం మోకాళ్ల నొప్పులను తగ్గిస్తుంది. ఆలివ్ లేదా ఆలివ్ ట్రీ లీఫ్ ఎక్స్‌ట్రాక్ట్ పెయిన్ కిల్లర్‌గా పనిచేస్తుంది. వీటిని పాలీఫెనాల్స్ అని కూడా అంటారు. ఇవి శోథ నిరోధక ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయి. అలాగే దీర్ఘకాలిక కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడుతున్న రోగులలో వాపును తగ్గించ డంలో సహాయపడతాయి.

రొనరీ ధమనుల లోపల కొవ్వు పేరుకుపోవడాన్ని తగ్గించడంలో ద్వారా ఆలివ్ ఆయిల్ గుండెను కాపాడుతుందని అధ్యాయనాలు చెబుతున్నాయి. రొమ్ము క్యాన్సర్, అల్సరేటివ్ కొలిటిస్, డిప్రెషన్‌ను కూడా తగ్గించడంలో నూ సహాయపడుతుంది.

ఇటీవల ఓ వెబ్‌సైట్స్‌లో ప్రచురించిన ఈ పరిశోధనలో 55 అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు గల 124 మంది పాల్గొన్నారు. ఈ పరిశోధనకు స్విస్ ఎముకల శాస్త్రవేత్త మేరీ వోల్జ్ హెూర్కాజాడా నాయకత్వం వహించారు. 124 మందిలో పురుషులు, మహిళలు ఇద్దరూ సమాన సంఖ్యలో ఉన్నారు. వారిలో సగానికి పైగా అధిక బరువు ఉన్నవారు కూడా ఉన్నారు. వారిలో 62 మందికి రోజుకు రెండుసార్లు 125 మి. గ్రా ఆలివ్ ఆకుల రసం మాత్ర రూపంలో ఇచ్చారు. మరికొందరికి ప్లేసిబో ఇచ్చారు.

6 నెలల తర్వాత వారి మోకాలి నొప్పులు, ఆస్టియో ఆర్థ్రైటిస్ ఫలితాల స్కోర్ ఆధారంగా టెస్ట్ చేశారు. ఇందులో వారి మోకాళ్ల నొప్పులు తగ్గినట్టుగా తేలింది. అలాగ ప్లేసిబో తీసుకున్న వారిలో మార్పులు తక్కువగా కనిపించాయి.

పరిశోధకుల అభిప్రాయం ప్రకారం డైటరీ సప్లిమెంట్స్ మోకాలి నొప్పిని తగ్గించగలవు. పురాతన గ్రీస్ నుండి సహజ నివారణలలో ఆలివ్ ఆకులను ఉపయోగిస్తున్నారు. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ఆలివ్ ఆకులను ఉపయోగించారు. అయితే ఈ ఆకుల రసాన్ని తీసుకోవడానికి ముందు వైద్యులను సంప్రదించాలని సూచించారు.

पनडुब्बी अरिघाट परमाणु त्रय में गिट्टी जोड़ने के लिए तैयार है

नई दिल्ली (विशाखा समाचार) : यह भारत की दूसरी परमाणु संचालित बैलिस्टिक मिसाइल पनडुब्बी है, स्वदेशी रूप से की गई तकनीकी प्रगति इसे अपने पूर्ववर्ती अरिहंत की तुलना में काफी उन्नत बनाती है। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह की मौजूदगी में भारत की दूसरी रूडर बैलिस्टिक पनडुब्बी आईएनएस अरिघंट ने सखापट्टनम में प्रवेश किया। यह पहली पनडुब्बी आईएनएस अरिहंत से जुड़ती है, जो थी अरिघाट भारत की स्पष्ट रक्षा को और मजबूत करेगा, स्पष्ट प्रतिरोध को बढ़ाएगा, रणनीतिक शाति स्थापित करेगा और देश की सुरक्षा में निर्णायक भूमिका निभाएगा। रक्षा मंत्रालय ने एक बयान में कहा, सिंह ने कहा कि इस उप पर उदारतापूर्वक किया गया तकनीकी कार्य इसे अपने पूर्ववर्ती अरिहंत की तुलना में काफी उन्नत बनाता है। इसमें कहा गया है कि डीएनएस अरिहंत और डीएनएस अरिघात दोनों की मौजूदगी से संभावित विरोधियों को रोकने और अपने राष्ट्रीय हितों की रक्षा करने की भारत की क्षमता में वृद्धि होगी।

हमने रेप के आरोपियों को मौत की सजा देने के लिए कानून में बदलाव किया है : राजनाथ सिंह

रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने शुक्रवार को केरल के तिरुवनंतपुरम में आयोजित एक कार्यक्रम में बात की। उन्होंने कहा कि सरकार ने बलात्कार के आरोपियों की सजा को और अधिक सख्त बनाने के लिए संशोधन किया है। हमने मौत की सजा देने के लिए कानून में बदलाव किया है। देश में महिलाओं पर हो रहे अत्याचारों के खिलाफ केंद्र सरकार भले ही सख्त रुख अपना रही है, लेकिन कुछ राज्य इस दिशा में प्रयास नहीं कर रहे हैं।

नागा बाबू की पत्नी ने लड़कियों को साड़ियां वितरित की

पिठापुरम (विशाखा समाचार) : स्थानीय पदगया क्षेत्र में श्रवण के आखिरी शुक्रवार को सामूहिक वरलक्ष्मी व्रत शुरू हुआ था। उपमुख्यमंत्री पवन कल्याण वरलक्ष्मी व्रत में भाग लेने वाले लड़कियों को मुफ्त साड़ी और पूजा सामग्री प्रदान की। नाग बाबू की पत्नी पदमजा ने पूजा में भाग लेने वाली महिलाओं को साड़ी और पूजा उपकरण दिए। इसके बाद सामूहिक वरलक्ष्मी व्रत कार्यक्रम आयोजित किया। सुबह से माता मंदिर में भक्तों की कतार लगी रही। मंदिर से अधिकारियों भक्तों की भारी भीड़ को देखते हुए तीन बैच में व्रत आयोजित करने की व्यवस्था की है। मंदिर के कार्यकारी अधिकारी में भवानी व्यवस्था की निगरानी की।

एक और बीआरएस विधायक को हाइड्रा का नोटिस

विशाखापट्टनम (विशाखा समाचार) : फिलहाल तेलंगाना में हाइड्रा का नाम सुनने को मिलता है। हीरो नागार्जुन के कन्वेंशन सेंटर के विध्वंस के साथ, हाइड्रा के फैसलों पर उत्तेजना अचानक बढ़ गई है। अब तक, हाइड्रा ने कई हाई प्रोफाइल घोटालों का भंडाफोड़ किया है। शुरुआत में पूर्व केंद्रीय मंत्री पल्लम राजू द्वारा शुरू की गई हाइड्रा ने अब तक 43 एकड़ सरकारी जमीन पर कब्जा कर लिया है। लेकिन अब हाइड्रा ने मादापुर दुर्गम तालाब क्षेत्र पर ध्यान केंद्रित किया है। हाइड्रा ने इस दुर्गम तालाब से सटी हुई कावुरी हिल्स, सेक्टर्स कॉलोनी, डॉक्टर्स कॉलोनी और अमर सोसायटी के निवासियों को नोटिस जारी किया है। ऐसे नोटिस पाने वालों में खुद सीएम रेवंत रेड्डी के भाई तिरुपति रेड्डी भी शामिल हैं। अब तक अधिकारियों ने कुल 204 लोगों को नोटिस जारी किया है। नोटिस में स्पष्ट किया गया है कि यदि एक माह के अंदर इन निर्माणों को नहीं हटाया गया तो वे कार्रवाई करेंगे।

लेकिन ये नोटिस पाने वालों में कई आईएएस अधिकारी और बीआरएस विधायक कोटा प्रभाकर रेड्डी भी शामिल हैं। जबकि राजस्व अधिकारियों ने पहले ही एक बीआरएस विधायक मैरी राजशेखर रेड्डी के कॉलेज भवनों को नोटिस जारी कर दिया है, अब एक अन्य विधायक कोटा प्रभाकर रेड्डी को भी नोटिस दिया गया है।

सूचना

14 सितंबर 2024 हिंदी दिवस के पावन अवसर पर विशाखा समाचार हिंदी पत्रिका की ओर से हिंदी दिवस पर कविताओं का आमंत्रण किया जाता है।

सभी लेखक, कवि और साहित्यकारों से अनुरोध है कि वे हिंदी दिवस पर अपनी कविताओं को नीचे दिए व्हाट्सएप नंबर पर कविता के साथ फोटो, शैक्षिक योग्यता और पूरा पता मोबाइल नंबर के साथ भेजने की कृपा करें। भेजने की अंतिम तिथि 8 सितंबर 2024 शाम 5:00 बजे तक।

कें.वी.शर्मा,
संपादकीय सलाहकार,
व्हाट्सएप नंबर 7075408286.

जी ओ आई आर की बहाली पारदर्शी शासन का प्रमाण – उपमुख्यमंत्री

अमरावती (विशाखा समाचार) : उपमुख्यमंत्री पवन कल्याण ने कहा कि पारदर्शिता शासन के प्रमाण के रूप में जी ओ आई आर वेबसाइट को बहाल कर दिया गया है। सरकार क्या हो रहा है और क्या आदेश जारी किए जा रहे हैं। यह जाने का लोगों का अधिकार गुरुवार शाम को एक्स में बताया गया लोग समय-समय पर सरकारी विभागों द्वारा जारी आदेशों की जांच कर सकते हैं। पिछले शासकों ने इसे गुप्त रखा हर लोगों को सूची तक नहीं किया। लेकिन हमारी सरकार अतीत की नाराजगी प्रवृत्तियों को खारिज कर रही है। पवन कल्याण ने कहा कि इस वेबसाइट की बहाली यह कहने का बहाना है कि मुख्यमंत्री चंद्रबाबू नायडू के नेतृत्व में एनडीए सरकार पारदर्शिता शासन प्रदान करेगी।

एक बच्ची की मां होने के नाते मुझे घबराएं नहीं – शर्मिला

अमरावती (विशाखा समाचार) : एपीसीसी प्रमुख शर्मिला ने कहा कि गुडलवल्लेरू घटना ने उन्हें बहुत घबरा दिया है। उच्च उन्होंने आलोचना करते हुए कहा कि यह घटना इस बात का सबूत है कि अगर लड़कियों को शिक्षा के लिए कॉलेजों में भेजा जाता है तो उनका जीवन सुरक्षित नहीं है। फास्ट्रैक जांच करता है उन्होंने मांग की कि अगर उन्हें फिर से ऐसे अत्याचारों का सामना करना पड़े तो उन्हें डराने के लिए उपाय किए जाने चाहिए। बाथरूम वीडियो को ब्लॉक कर देना चाहिए। उन्होंने कहा कि वह छात्रों की तरफ से लड़ेंगे।

सीएम ने दी नायक नंदमुरी बालकृष्ण को शुभकामनाएं

विशाखापट्टनम (विशाखा समाचार) : एक्स में सीएम चंद्रबाबू नायडू ने कहे की 50 साल पहले आज ही के दिन रिलीज हुई फिल्म श्तथम्मा कलाश से फिल्म इंडस्ट्री में कदम रखने वाले बलय्या आज भी टॉप हीरो के तौर पर काम कर रहे हैं और आज की पीढ़ी का भी मनोरंजन करने वाली फिल्मों से बॉक्स ऑफिस रिकॉर्ड तोड़ रहे हैं। अपने पिता एनटीआर द्वारा निभाई गई पौराणिक भूमिकाओं के अलावा, उन्होंने सभी शैलियों में अभिनय किया है। मैं कामना करता हूं कि बालकृष्ण, जो न केवल एक नायक के रूप में बल्कि एक सार्वजनिक नेता के रूप में भी उत्कृष्ट हैं, और अधिक रिकॉर्ड बनाएं, कई और मील के पत्थर पार करें और बिना रुके आगे बढ़ें।

सतीश कुमार बने रेलवे बोर्ड के पहले दलित अध्यक्ष एवं सीईओ

विशाखापट्टनम (विशाखा समाचार) : भारतीय रेलवे मैकेनिकल सर्विस के अधिकारी सतीश कुमार को रेलवे बोर्ड का अध्यक्ष एवं मुख्य कार्यकारी अधिकारी नियुक्त किया गया है। रेलवे बोर्ड के वरिष्ठ अधिकारियों ने बताया कि बोर्ड के इतिहास में व अनुसूचित जाति से आने वाले पहले अध्यक्ष और मुख्य कार्यकारी अधिकारी हैं। बोर्ड की वर्तमान अध्यक्ष और मुख्य कार्यकारी अधिकारी जया वर्मा 31 अगस्त को अवकाश प्राप्त कर रही है। सतीश कुमार की नियुक्ति 1 सितंबर 2024 से प्रभावित होगी।

सतीश कुमार कौन है! इंडियन रेलवे सर्विस का मैकेनिकल इंजीनियर के 1986 बैच के अधिकारी सतीश कुमार ने अपने 34 साल के शानदार कार्यकाल में भारतीय रेलवे में बहुत बड़ा योगदान दिया। रेलवे बोर्ड के हवाले से प्राप्त सूचना के तहत 8 नवंबर 2022 को उन्होंने उत्तर मध्य रेलवे प्रयागराज के महाप्रबंधक के रूप में कार्यभार संभाला। जो सार्वजनिक सेवा उनकी यात्रा में एक और मिल का पत्थर साबित हुआ। रेलवे बोर्ड के एक अधिकारी ने बताया कि उन्होंने प्रतिष्ठित मालवीय नेशनल इंस्टीट्यूट आफ टेक्नोलॉजी जयपुर से मैकेनिकल इंजीनियरिंग में बीटेक की डिग्री हासिल की है। इसके अलावा इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय से ऑपरेशन मैनेजमेंट एंड साइबर लॉ में ग्रेजुएट डिप्लोमा हासिल की। उन्होंने कहा कि कुमार की शैक्षणिक पृष्ठभूमि व्यावसायिक उपलब्धियां जितनी ही प्रभावशाली है।

प्रदेश में श्रमजीवी पत्रकारों की समस्याओं पर मंत्री लोकेश से अनुरोध

विशाखापट्टनम (विशाखा समाचार) : प्रदेश में श्रमजीवी पत्रकारों की समस्याएँ लम्बे समय से लम्बित हैं। नेशनल एसोसिएशन ऑफ जर्नलिस्ट्स के सचिव गंटला श्रीनुबाबू ने कहा कि राज्य के शिक्षा और आईटी संस्थानों के मंत्री नारा लोकेश से समस्या को जल्द से जल्द हल करने के लिए कहा गया है। शहर के दो दिवसीय दौरे पर आए मंत्री लोकेश से शुक्रवार को यहां एनटीआर भवन में गंटला श्रीनुबाबू ने विनम्रतापूर्वक मुलाकात की। श्रीनु बाबू, जिन्होंने सबसे पहले लोकेश को सिम्हाद्रिनड्डु स्मृति चिन्ह भेंट किया, बाद में पत्रकारों के लंबित मुद्दों पर एक याचिका प्रस्तुत की।

अन्य राज्यों की तरह प्रदेश में भी कार्यरत पत्रकारों के लिए आवास भूखंड सहित सेवानिवृत्त पत्रकारों को पेंशन की सुविधा प्रदान की जाए। श्रीनुबाबू ने कहा कि अनुरोध किया गया है. इसके अलावा श्रीनु बाबू ने कहा कि मान्यता, हमलों के साथ-साथ पत्रकार संघों को विभिन्न कल्याण एवं विकास समितियों में प्रतिनिधित्व दिया जाए और सभी पात्र लोगों को सभी सुविधाएं प्रदान की जाएं. श्रीनु बाबू ने बताया कि पहले की तरह, दुर्घटना बीमा पॉलिसी को भी तुरंत नवीनीकृत करने का अनुरोध किया गया था। इस मौके पर श्रीनू बाबू ने लोकेश को घंटों धन्यवाद दिया. इसी तरह कार्यक्रम में श्रीनू बाबू ने विशाखापत्तनम के सांसद श्री भरत को सम्मानित किया. नारायण, सचिव जी. श्रीनिवास राव, कुलपति टी. कृष्णमूर्ति नायडू, संयुक्त सचिव पी. नागेश बाबू, कार्य समूह के सदस्य श्रीनिवास नायडू और अन्य ने भाग लिया।

वन महोत्सव कार्यक्रम में शामिल हुए वंशी कृष्णा

विशाखापट्टनम (विशाखा समाचार) : माननीय उपमुख्यमंत्री पवन कल्याण के जन्मदिन को मनाने के लिए वन महोत्सव कार्यक्रम का क्षेत्र में वनमहोत्सवम कार्यक्रम का भव्य आयोजन किया गया। दक्षिण निर्वाचन क्षेत्र के विधायक वंशी कृष्ण श्रीनिवास ने निर्वाचन क्षेत्र में ग्रेटर विशाखा नगर निगम के तहत एमवीडीएम स्कूल में आयोजित कार्यक्रम में भाग लिया और कार्यक्रम का

आयोजन किया गया। इस अवसर पर वंशी कृष्णा श्रीनिवास ने कहा की पर्यावरण संरक्षण हमारी जिम्मेदारी

एलायंस रैंक के अधिकारी और बंदरगाह अधिकारी बड़ी संख्या में कार्यक्रम में शामिल हुए। आंध्र प्रदेश सरकार के आह्वान के जवाब में, विशाखापट्टनम निर्वाचन उद्घाटन किया। इस कार्यक्रम में स्थानीय नेताओं के साथ स्थानीय प्रजा भी शामिल हुए।

रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने कहा की हमने रेप के आरोपियों को मौत की सजा देने के लिए कानून में बदलाव किया है। उन्होंने शुक्रवार को केरल के तिरुवनंतपुरम में आयोजित एक कार्यक्रम में बात की। उन्होंने कहा कि सरकार ने बलात्कार के आरोपियों की सज को और अधिक सख्त बनाने के लिए संशोधन किया है। हमने मौत की सजा देने के लिए कानून में बदलाव किया है। देश में महिलाओं पर हो रहे अत्याचारों के खिलाफ केंद्र सरकार भले ही सख्त रुख अपना रही है, लेकिन कुछ राज्य इस दिशा में प्रयास नहीं कर रहे हैं।

गोकुला नंदना गोविंदा

भगवत गीता के रचयिता
यादव कुल का मुखिया
शंखचक्रादि विश्वरूपा
ब्रह्माण्ड में सृष्णा.........!

गोपियाँ ग्वाले हैं
प्रिय प्रेमी...,
मुव्वा गोपाला एक मक्खन चोर है
यशोदम्मा के चुम्बन उनके...श्रीकृष्ण.......!!

गोविंदा हरि गोविंदा
गोकुला नंदना गोविंदा
गोविंदा हरि गोविंदा

सभी को श्रीकृष्ण अष्टमी की शुभकामनाइयां
– के वी शर्मा, विशाखापट्टनम, 7075408286

विशाखासमाचार हिंदी पृष्ठ में अपनी विज्ञापन, न्यायालय नोटिस, नाम सुधार, निविधा अनुसूचना, अनूदित कार्य, अन्य के लिए संपर्क करें - कें.वी.शर्मा- 7075408286, राघवेंद्र मिश्रा - 8464006295.

మొక్కను నాటడంతో పాటు వాటిని సంరక్షించే బాధ్యత తీసుకోవాలి:చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు

అనకాపల్లి (విశాఖ సమాచారం) ప్రతి ఒక్కరూ కనీసం మూడు మొక్కలను నాటాలని, వాటిని సంరక్షించే బాధ్యత తీసుకోవాలని రాష్ట్ర శాసనసభ స్పీకర్ చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు అన్నారు. వనమహోత్సవం-2024 కార్యక్రమం సందర్భంగా శుక్రవారం ఉదయం అనకాపల్లి స్థానిక డాక్టర్ ఎన్టీ రామారావు మార్కెట్ యార్డ్ నందు మొక్కలు నాటే కార్యక్రమాన్ని రాష్ట్ర శాసనసభ స్పీకర్ చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి ప్రారంభించారు.

ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర శాసనసభ స్పీకర్ మాట్లాడుతూ ఇటీవల కాలంలో 60 లక్షల మొక్కలు నాటినట్లు అధికారులు చెబుతున్నారని, క్షేత్రస్థాయిలో చూస్తే దీనికి భిన్నమైన పరిస్థితులుంటున్నాయన్నారు. గతంలో తాను అటవీ మంత్రిగా ఉన్న సమయంలో రెడ్ క్రాస్, గ్రీన్ క్రాస్, ఎన్సీసీ వంటి విద్యార్థి విభాగాలతో ప్రత్యేకంగా ఒకే రోజు లక్షల మొక్కలు నాటేలా చర్యలు తీసుకునేవారమన్నారు. ప్రస్తుతం వాటన్నింటినీ పటిష్టం చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ కు సూచించారు. జిల్లాలో నాలుగు లక్షల మంది డ్వాక్రా మహిళలను మొక్కల పెంపకంలో భాగస్వామ్యం చేయాలని సూచించారు. శాస్త్రవేత్తలు పద్ధతి సూచించిన కొన్ని జాతుల మొక్కలను నాటవద్దన్నారు. అన్ని కళాశాలల్లో మొక్కలు పెంచేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. రోడ్డు వెడల్పు చేసినప్పుడు చెట్లు నరికితే వాటిని తిరిగి పెంచేందుకు ప్రత్యేకంగా రోడ్డు పని బడ్జెట్ లోనే నిధుల కేటాయింపు జరిగేలా అనకాపల్లి జిల్లా నుంచే శ్రీకారం చుట్టాలని కోరారు. వన మహోత్సవంలో భాగంగా మెడిసిన్ ప్లాంట్ తో పాటు వెదురు వనాలు పెంచేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ఏడాదికి పది శాతం మొక్కలు పెంచేలా చర్యలు తీసుకుంటే, ఐదేళ్లలో ఆంధ్ర రాష్ట్రం పచ్చగా మారుతుందని పేర్కొన్నారు. ప్రతీ ఒక్క విద్యార్థి వారి ఇంటి పరిసర ప్రాంతాలలో మూడు మొక్కలను నాటి వాటి సంరక్షణ వారే తీసుకోవాలని విద్యార్థులకు సూచించారు.

జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ మాట్లాడుతూ ఇప్పటివరకు జిల్లాల 60 లక్షల మొక్కలు నాటామని భవిష్యత్తులో విరివిగా మొక్కలు నాటేందుకు ప్రాధాన్యత ఇస్తామన్నారు. అన్ని స్కూల్స్ లో కూడా మొక్కలు నాటే కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో అనకాపల్లి శాసనసభ్యులు కొణతాల రామకృష్ణ, యలమంచిలి శాసనసభ్యులు సుందరపు విజయ్ కుమార్ చెట్లు పెంచడం వల్ల కలిగే ఉపయోగాలు, ప్రయోజనాలు గురించి వివరించారు.ఓిముందుగా రాష్ట్ర శాసనసభ స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు, జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్, శాసనసభ్యులు కొణతాల రామకృష్ణ, సుందరపు విజయ్ కుమార్, డి ఎఫ్ ఓ జగన్నాథ్ సింగ్ లతో కలసి మొక్కలను నాటారు. చివరగా విద్యార్థులకు మొక్కలను పంపిణీ చేసి, ప్రతిజ్ఞ చేయడం జరిగింది.ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్, శాసనసభ్యులు కొణతాల రామకృష్ణ, సుందరపు విజయ్ కుమార్, జిల్లా అటవీ శాఖ అధికారి జగన్నాథ్ సింగ్, అటవీ శాఖ అధికారులు, జిల్లా అధికారులు, విద్యార్థినీ విద్యార్థులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

పచ్చదనంతో ప్రకృతికి రక్ష : ఎమ్మెల్యే బోనెల విజయ్ చంద్ర

పార్వతీపురం, ఆగష్టు 30 (విశాఖ సమాచారం) :పచ్చదనం పెంచితేనే ప్రకృతికి రక్షణ కలుగుతుందని ఎమ్మెల్యే విజయ్ చంద్ర అన్నారు .శుక్రవారం జోగంపేట వద్ద వన మహోత్సవ కార్యక్రమంలో ఆయన మొక్కలు నాటారు ప్రతి ఒక్కరు మొక్కలు నాటి సంరక్షించాలని ఎమ్మెల్యే విజయ్ చంద్ర పిలుపునిచ్చారు. గతంలో చూసుకుంటే సకాలంలో వర్షాలు కురిసేవని ప్రకృతి వైపరీత్యాలు తక్కువగా ఉండేవని ఎమ్మెల్యే వివరించారు. ప్రస్తుతం పచ్చదనం తగ్గడంతో భూతాపం పెరిగి కాలుష్యం పెరిగి ప్రతి ఒక్కరు ఇబ్బంది పడుతున్నారని ఎమ్మెల్యే అన్నారు. ప్రకృతి రక్షించుకోవాలంటే ప్రతి ఒక్కరు బాధ్యతగా మొక్కలు నాటాలని ఆయన కోరారు ఈ కార్యక్రమంలో కురుపాం ఎమ్మెల్యే జగదీశ్వరి డీఎఫ్ఓ ప్రసూన టిడిపి, జనసేన మండల నాయకులు పాల్గొన్నారు.

కనక దుర్గమ్మ అలంకరణలో సంతోషిమాత

అనకాపల్లి (విశాఖ సమాచారం) శ్రావణమాసం మూడో శుక్రవారం సందర్భంగా గవరపాలెంలో కొలువైన సంతోషిమాత అమ్మవారిని విజయవాడ కనకదుర్గమ్మ అలంకరణ చేశారు. ఆలయానికి వచ్చే భక్తులకు ఎటువంటి అసౌకర్యం కలగకుండా దేవాదాయ శాఖ క్యూ లైన్ క్యూ లైన్లు ఏర్పాటు చేసింది.భక్తులు అమ్మవారి దర్శించుకుని తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించారు. ఆలయ కార్య నిర్వహణ అధికారి రాజ సులోచన ఆలయం వద్ద భక్తులకు ఎటువంటి సౌకర్యం కలగకుండా చర్యలు చేపట్టారు.

షుగర్ ఫ్యాక్టరీలను తెరిపించాలి:- సిపిఎం

అనకాపల్లి(విశాఖ సమాచారం) జిల్లాలో మూసివేసిన తుమ్మపాల, ఏటికొప్పాక, తాండవ షుగర్ ఫ్యాక్టరీలను ఆధునీకరించి తెరిపించాలని, ప్రధాన పంటగా వుండే చెరుకు సాగు నేడు తగ్గిపోతున్న తరుణంలో షుగర్ ఫ్యాక్టరీలను తెరిపించి చెరుకు పండిరచే రైతులకు భరోసా కల్పించాలని సిపిఎం అనకాపల్లి జిల్లా కమిటీ రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేస్తోందనీ సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి కె లోకనాథం అన్నారు.

జిల్లాలో వరి పంట తరువాత రెండో అతి ప్రధాన పంటగా వున్న చెరుకు సాగు తగ్గడం ఆందోళన కలిగిస్తుంది. ప్రభుత్వం తుమ్మపాల, ఏటికొప్పాక, తాండవ షుగర్ ఫ్యాక్టరీల క్రషింగ్ నిలిపివేయడంతో చెరుకు సాగుపై రైతులు ఆసక్తి చూపడంలేదు. దీంతో జిల్లాలో ఈ ఏడాది తుమ్మపాల, తాండవ, ఏటికొప్పాక సుగర్ ఫ్యాక్టరీల క్రషింగ్ ప్రభుత్వం నిలిపివేయడంతో చెరకు సాగు పడిపోయింది. ఈ ఏడాది 47 వేల ఎకరాల్లో సాధారణ సాగు విస్తీరణానికి ఇప్పటివరకు 13,735 ఎకరాల్లో రైతులు చెరకు సాగు చేశారు. ఇప్పటికైనా ప్రభుత్వం మూడు షుగర్ ఫ్యాక్టరీలను ఆధునీకరించి పునరుద్దరించాలి. గోవాడ షుగర్ ఫ్యాక్టరీని ఆధునీకరించి క్రషింగ్ సామర్ధ్యాన్ని పెంచాలి. రైతుల పెట్టుబడులకు అనుగుణంగా మద్దతు ధర, ప్రోత్సాహక ధర చెల్లించాలని సిపిఎం డిమాండ్ చేస్తోంది. క్రషింగ్ నిలిపివేసిన మూడు షుగర్ ఫ్యాక్టరీల ప్రాంతాల్లో చెరుకు సాగు తగ్గింది. ఆహార పంటలు పండిరచాల్సిన పొలాల్లో ఆహారేతర పంటలు పండిరచుకోవల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడిరది. ఫ్యాక్టరీలను తెరిపించి రైతులను ఆదుకుంటామని గతంలో ఇచ్చిన హామీని అమలు చేయాలి. చెరుకు రైతులను ఆదుకోవాలి.

శ్రీవారికి TVS మోటార్స్ ఎలక్ట్రిక్ బైక్ విరాళం

తిరుమల శ్రీవారికి చెన్నైకి చెందిన TVS మోటార్స్MD వేణు సుదర్శన్ TTD 16 బైక్లను విరాళంగాఅందజేశారు. 16 బైక్లలో 15 ఎలక్ట్రిక్ బైక్లున్నాయి. వీటి విలువ మొత్తం రూ. 22 లక్షలు. కొత్త బైక్లకుపూజలు నిర్వహించిన అనంతరం TTD ఈవో శ్యామలరావు, అడిషనల్ ఈవో సిహెచ్ వెంకయ్యచౌదరికి బైక్ల తాళాలను అందజేశారు..

మయూరినగర్, వివేకానంద పార్క్లో వనం-మనం కార్యక్రమంలో 12వ వార్డు శానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్ రామారావు ఆధ్వర్యంలో సచివాలయం సిబ్బంది శ్రీకాంత్, అప్పారావు, సాయి, అబ్దుల్, యాసిన్ తో పాటు 12వ వార్డు పార్టీ అధ్యక్షులు ఒమ్మి అపలరాజు, ఒమ్మి పోలరావు, ఒమ్మి రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

84వ వార్డులో అభివృద్ధి పనులకు నిధులు మంజూరు చేయాలి

జీవీఎంసీ కమిషనర్ కు నీలబాబు వినతి

అనకాపల్లి (విశాఖ సమాచారం) జీవీఎంసీ అనకాపల్లి జోన్ పరిధిలోని84 వ వార్డులో దీర్ఘకాలిక సమస్యల మీద అభివృద్ధి పనులు నిధులు మంజూరు కోసం 84వ వార్డ్ ఇంచార్జ్ తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర బీసీ ఉపాధ్యక్షులు మాదంశెట్టి నీలబాబు శుక్రవారం ఉదయం విశాఖపట్నంలో జీవీఎంసీ ప్రధాన కమిషనర్ సంపత్ కుమార్ ని కలుసుకొని వినతి పత్రం అందించారు. ఈ సందర్భంగా నీలబాబు మాట్లాడుతూ వీలిన గ్రామాల్లో ప్రధానంగా కొత్తూరు నర్సింగరావుపేట నుండి కొప్పాక వరకు ఎన్ హెచ్ ప్రధాన రహదారి పక్కనుండి డ్రైనేజీ వ్యవస్థ లేకపోవడం వల్ల రోడ్లపై నీరు నిలిచిపోతుందని కొప్పాక గ్రామస్తులకు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని ప్రమాదాలు కూడా జరుగుతున్నాయని తెలిపారు. గ॥ రెండు సంవత్సరాల నుండి ఇంజనీరింగ్ శాఖ అధికారులు దృష్టికి తీసుకు వెళ్లినప్పటికీ సమస్య పరిష్కారం కాలేదని దీనిపై వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలని నీలబాబు కమిషనర్ ని కోరారు. అలాగే అనకాపల్లి పట్టణం లో చిన్న నాలుగు రోడ్ల జంక్షన్ నుండి గూడ్స్ రోడ్డు రహదారి విస్తరణ పనులు త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని మార్కెట్ కు వచ్చే ప్రజలు వాహనాలు రద్దీ వల్ల నానా ఇబ్బందులు పడుతున్నారని దీనిపై అనకాపల్లికి విచ్చేసి సదరు రహదారి పనులను పర్యవేక్షించ వలసిందిగా నీలబాబు కోరారు.

శ్రీ నూకాంబికా ఆలయంలో సామూహిక వరలక్ష్మీదేవి వ్రతాలు.

అనకాపల్లి (విశాఖ సమాచారం)ఉత్తరాంధ్ర ప్రజల ఆరాధ్య దైవం అనకాపల్లి శ్రీ నూకంబిక అమ్మవారి దేవస్థానంలో శ్రావణమాసం నాలుగవ శుక్రవారం వరలక్ష్మి దేవి పూజ సందర్భంగా బాలాలయంలో ఉచిత సామూహిక వరలక్ష్మి దేవి వ్రతాలు అత్యంత వైభవంగా జరిగాయి. పట్టణ ప్రాంతంలోని మహిళలు అధిక సంఖ్యలో పూజలో పాల్గొని తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించారు. ఆలయ సహాయ కమిషనర్ బండారు ప్రసాద్ ఈ కార్యక్రమాన్ని పర్యవేక్షించారు

శ్రీ కరక చెట్టు పోలమాంబ అమ్మవారి దేవస్థానం నందు శ్రావణమాసం ఆఖరి శుక్రవారం సందర్భంగా భక్తులు సామూహిక లలితా సహస్ర నామ పారాయణం అనంతరం భక్తుల స్వహస్తాలతో విశేష కుంకుమార్చన జరిగినది

కూటమి పాలనలోనూ తప్పని తాగునీటి కష్టాలు

ఇచ్చేది బురద నీరు, అది కూడా ఎప్పుడు ఇస్తారో తెలియదు,తాగునీరివ్వలేదని వైసీపీని ఓడించి కూటమిని గెలిపించినా అదే పరిస్థితి,వంద రోజుల పాలన పూర్తయిన పరిస్థితి మారలేదు,కలెక్టర్ మారినా తాగునీటి కష్టాలు తీరటం లేదు,ముక్కు పిండి వసూలు చేస్తున్న కుళాయి బిల్లులు

వంగల దాలి నాయుడు

పార్వతీపురం,ఆగష్టు30(విశాఖ సమాచారం) :తెలుగుదేశం, బిజెపి, జనసేన పార్టీల కూటమి పాలనలోనూ పార్వతీపురం ప్రజలకు తాగునీటి కష్టాలు తప్పడం లేదని జాతీయ మానవ హక్కుల కమిటీ జిల్లా అధ్యక్షులు వంగల దాలి నాయుడు అన్నారు. శుక్రవారం ఆయన పార్వతీపురంలో విలేకరులతో మాట్లాడుతూ కూటమి పాలన ప్రారంభమై వంద రోజులు పూర్తయినప్పటికీ పార్వతీపురం ప్రజలు తాగునీటికి నోచుకోలేదన్నారు. మున్సిపాలిటీ ని వేధిస్తున్న ప్రధాన తాగునీటి సమస్యను పరిష్కరిస్తామని కూటమి నేతలు ఎన్నికల్లో ప్రజలకు హామీ ఇచ్చారన్నారు . అది నమ్మిన ప్రజలు వైసీపీని ఓడించి, కూటమికి పట్టం కట్టారన్నారు . అయినప్పటికీ రాజకీయ పార్టీలన్నీ ఒకే తానులో ముక్కలు అన్నట్లు కూటమి నాయకులు కూడా తామేమి వైసీపీ కి, తీసిపోమన్నట్లు ప్రజా సమస్యలపై పట్టనట్లు వ్యవహరిస్తున్నారని ఆరోపించారు. కౌన్సిల్ అధికారం వైసీపీకి, ప్రభుత్వ అధికారం కూటమికి ఉన్నప్పటికీ ఇరు పార్టీల పాలనలోనూ ప్రజలకు తాగునీటి సమస్య మరింత పెరిగిందని ఆరోపించారు. కొన్ని ప్రాంతాలకు వారం, పది రోజులైనా కుళాయిలు ఇవ్వకపోవటం ప్రజల దురదృష్టకరమన్నారు. ప్రజల ఓట్లతో పదవులు అనుభవిస్తున్న వైసీపీ, కూటమి పార్టీల నాయకులు ప్రజల ప్రధాన సమస్య తాగునీటి సమస్యను పరిష్కరించేందుకు ప్రయత్నాలు చేయకపోవడం బాధాకరమన్నారు. నాగావళి నదినిండా నీరు, తోడేందుకు మోటార్లు, నిల్వ చేసేందుకు రిజర్వాయర్లు, తాగేందుకు ప్రజలు ఉన్నప్పటికీ ప్రజలకు మాత్రం తాగునీరు అందటం లేదన్నారు. వనరులు పుష్కలంగా ఉన్నప్పటికీ వాటిని సద్వినియోగం చేసి ప్రజలకు అందివ్వటం లేదన్నారు. ఏడాది పొడవునా... సీజన్తో సంబంధం లేకుండా కుళాయిల్లో అప్పుడప్పుడు బురద నీరు ఇస్తూ, కుళాయి బిల్లులు మాత్రం ముక్కు పిండి వసూలు చేస్తుండడం పార్వతీపురం ప్రజల దౌర్భాగ్యం అన్నారు. నైపుణ్యములేని అధికారులు, సిబ్బంది మున్సిపాలిటీలో పాతుకుపోయిఉండటం వలన ఈ పరిస్థితికి కారణమన్నారు. ముఖ్యంగా పాలకుల పరిపాలన వైఫల్యంతో, అధికారులు ఆడిందే ఆటగా మున్సిపాలిటీ పాలన సాగుతోందని ఆరోపించారు. రాష్ట్రంలో దాదాపుగా నగరాలు, పట్టణాలకు వాటికి దగ్గరలో ఉన్న ఆయా నదులు నీరే సరఫరా చేస్తుంటారన్నారు. వర్షాకాలంలో దాదాపు నదుల్లో నీరు రంగు మారి ప్రవహిస్తుందన్నారు. అయితే అక్కడ అధికారులు పాలకులు రంగు మారిన నీటిని స్వచ్ఛంగా తయారు చేసి ఈ రోజు ప్రజలకు అందిస్తున్నారు అన్నారు. రాష్ట్రంలో ఆయా నగరాలు, పట్టణాలకు లేని దుస్థితి పార్వతీపురానికి ఒక్కదానికే ఎందుకో జవాబు లేని ప్రశ్న అన్నారు. తొలి జిల్లా కలెక్టర్ ప్రజల తాగునీటి సమస్య పరిష్కరించలేదన్నారు. ఇప్పటి కలెక్టర్ అయినా సమస్యను పరిష్కరిస్తారని ఆశిస్తే అది నిరాశగానే మిగిలిందన్నారు. కలెక్టర్ మారినా ప్రజల కన్నీటి కష్టాలు మారలేదన్నారు. మున్సిపాలిటీలో దాదాపు 30 మురికివాడలతోపాటు పలు ప్రాంతాల ప్రజలు కుళాయి నీటినే తాగుతారన్నారు. కుళాయిల్లో బురద నీరు వచ్చినా దాన్ని వడపోసుకొని, కాచి చల్లార్చి, ఇండిప తిక్కలు అరగదీసి సేవిస్తున్నారన్నారు. అయినప్పటికీ అసలు నీరు ఇచ్చే పరిస్థితి మున్సిపాలిటీలో లేకపోవడం బాధాకరమన్నారు. కుళాయిలు రాకపోవడంతో ప్రజలు తమ సంపాదనలో కొంత మొత్తం తాగునీటిని కొనేందుకు వెచ్చించే దుస్థితి ఉందన్నారు. ఇటు నీరు కొనుక్కోంటూ, అటు కుళాయి బిల్లులు కడుతూ రెండు వైపులా ప్రజలు నష్టపోతున్నారన్నారు. పార్వతీపురం మున్సిపల్ ప్రజలకు కనీస అవసరమైన తాగునీరు ఇవ్వలేని పాలకులు, అధికారులు తమ పాలనలో విఫలం చెందినట్లు ఆయన ఆరోపించారు. ఇప్పటికైనా చిత్తశుద్ధితో పాలకులు, అధికారులు స్పందించి, పనిచేసి కుళాయిల్లో స్వచ్ఛమైన తాగునీరు ప్రతిరోజు ఇవ్వాలని ఆయన కోరారు.

జిల్లాలో ఘనంగా వనమహోత్సవం

పార్వతీపురం,ఆగష్టు 30(విశాఖ సమాచారం) : రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న వనమహోత్సవం కార్యక్రమంలో భాగంగా జిల్లాలో పెద్ద ఎత్తున మొక్కలు నాటి ఘనంగా నిర్వహించారు. సీతంపేటలో జరిగిన కార్యక్రమలో జిల్లా కలెక్టర్ ఎ.శ్యామ్ ప్రసాద్, పాలకొండ శాసనసభ్యులు నిమ్మక జయ కృష్ణ పాల్గొనగా, గుచిమి రక్షిత అటవీ ప్రాంతంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో పార్వతీపురం శాసనసభ్యులు బోనెల విజయచంద్ర, కురుపాం శాసనసభ్యురాలు తోయక జగదీశ్వరి, ఎస్.పి. ఎస్ వి మాధవరెడ్డి, జిల్లా ఫారెస్ట్ అధికారి జిఎపి ప్రసూన పాల్గొన్నారు. వనమహోవకార్యక్రమంలో భాగంగా జిల్లా కలెక్టర్ ఎ.శ్యామ్ ప్రసాద్, పాలకొండ శాసనసభ్యులు నిమ్మక జయ కృష్ణ సీతం పేటలో మొక్కలను నాటారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టరు మాట్లాడుతూ ప్రతీ ఒక్కరూ మొక్కలు నాటడం తోపాటు సంరక్షణ బాధ్యత తీసుకోవాలన్నారు. వాతావరణ సమతుల్యానికి మొక్కలను విరివిగా పెంచాల్సిన అవశ్యకత ఎంతైనా ఉందని, ప్రతి ఒక్కరు తమ జీవితంలో జరిగే వేడుకలకు గుర్తుగా మొక్కలను నాటాలని పిలుపునిచ్చారు. గుచిమి రక్షిత అటవీ ప్రాంతంలో అటవీ శాఖ అధ్వర్యంలో జరిగిన వనమహోత్సవం కార్యక్రమంలో పార్వతీపురం శాసనసభ్యులు బోనెల విజయచంద్ర, కురుపాం శాసనసభ్యురాలు తోయక జగదీశ్వరి, ఎస్.పి. ఎస్ వి మాధవరెడ్డి, జిల్లా ఫారెస్ట్ అధికారి జిఎపి ప్రసూన, స్థానిక ప్రజాప్రతినిదులు, అధికారులు, విద్యార్థులు పెద్ద ఎత్తున మొక్కలు నాటే కార్యక్రమాన్ని చేపట్టారు. హెక్టారు ప్రాంతంలో వేయిమొక్కలు నాటారు . వనమహోత్సవం ప్రతిజ్ఞ చేసారు. పార్వతీపురం శాసనసభ్యులు బోనెల విజయచంద్ర మాట్లాడుతూ ప్రకృతిని, పర్యావరణాన్ని కాపాడుకోవలసిన బాధ్యత మనందరిపై ఉందని తెలిపారు. అటవీశాఖ అధ్వర్యంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన వన మహోత్సవంలో ప్రతి ఒక్కరు భాగస్వాములై విరివిగా మొక్కలు నాటాలని పిలుపునిచ్చారు. మనిషి మనుగడ ప్రకృతిపై ఆధారపడి ఉంటుందని, ప్రకృతి బాగుండాలంటే చెట్లు ఎక్కువగా ఉండాలన్నారు. మొక్కలు నాటి సంరక్షించుకోవడంతో పాటు, చెట్లను పరిరక్షించుకోవాలని తెలిపారు. పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్లాస్టిక్ వినియోగాన్ని పూర్తిగా తగ్గించాలని, పేపరు కోసం విరివిగా చెట్లను వాడుతున్నారని కావున పేపరు రీసైకిల్, తిరిగి వినియోగం విధానాన్ని అమలుచేయడం ద్వారా చెట్లనరికివేతను అరికట్టవచ్చని తెలిపారు. భవనాలు నిర్మాణపనులు చేపట్టేటప్పుడు నిర్మాణ ప్రాంగణంలో సాధ్యమైనంతవరకు చెట్లను పరిరక్షించేవిధంగా నిర్మాణపనులు చేపట్టాలన్నారు. కురుపాం శాసనసభ్యురాలు తోయక జగదీశ్వరి మాట్లాడుతూ పర్యావరణ సమతుల్యం సాధించుటకు అడవులు, చెట్లు అవసరమని తెలిపారు. చెట్లను ఎక్కువగా పెంచుటద్వారా, అడవులను పరిరక్షించుకొనుటద్వారా సకాలంలో వర్షాలు పడతాయని, రుతువులు సక్రమంగా వస్తాయని, తద్వారా వ్యవసాయం దిగుబడులు పెరుగుతాయని తెలిపారు. గ్రామీణ ప్రాంత ప్రజలు పట్టణ ప్రాంత ప్రజలకంటే ఆరోగ్యంగా ఉంటారని, అందుకు కారణం వారు ప్రకృతిలో జీవించడమేనన్నారు. మొక్కల పెంపకం పై విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించాలని, ఈ కార్యక్రమంలో యువతను భాగస్వామ్యం కల్పించాలన్నారు.

జిల్లా ఫారెస్ట్ అధికారి జిఎపి ప్రసూన మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా నిర్వహిస్తున్న వన మహోత్సవంలో భాగంగా ఈరోజు గుచిమి రక్షిత అటవీ ప్రాంతంలో అటవీ శాఖ అధ్వర్యంలో హెక్టారు ప్రాంతంలో వేయిమొక్కలు నాటే కార్యక్రమం చేపట్టడం జరిగిందని తెలిపారు. అంతే కాకుండా అటవీ శాఖ ద్వారా నర్సరీలలో మొక్కలు పెంచి పెద్దఎత్తున మొక్కలు నాటడం జరుగుతుందని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో డివిజనల్ ఫారెస్ట్ అధికారులు,రేంజ్ అధికారులు, సెక్షను అధికారులు, సెదాంకలం ఎంపిపి బి.రమణమ్మ, సీతానగరం జెడ్పిటిసి మామిడి విద్యార్థిని, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

VISAKHA SAMACHARAM Telugu Daily. Edited, Printed, Published & Owned by : T.Sirisha , Printed at Suryodaya Publications, VisakhaSamacharam Press Door No. 9-3-16, Pitapuram Colony, Visakhapatnam-3. Editorial Office : 9393949345, 9346363839, 9160190123
Hyderabad (Sai Ganesh) : Cell : 9030841841, Kakinada (K.B. Ramarao): Cell: 9949413661, Parawada (satyanarayana): Cell: 77804 33919, Srikakulam : Cell: 70321 98574, Bheemili (D.V.Chalapathi Rao) : Cell: 9849603258,
Office (Raghunath) : 7013785256. Arilova (D.Venkatesh) : 73825 85777. Maddilapalem (G.Raamakrishna) : 99084 24231, Yelamanchili (P.S.N. Murthy) : 83095 38789 Anakapalli (M.Krishna Rao) : 63023 75539