0933520440
09305978486
09794359502
PRAYAG TEERTH PUROHIT
KRISHNA SHASTRI
AND HIS SON
ORGD : BY BHAIYAN SHASTRI (BABU GARU)
32, Daragani Near Police station PRAYAGARAJ.
GANGARAM PRABHAULALJI & SONS

VISAKHA SAMACHARAM TELUGU DAILY: VISAKHAPATNAM

Postal License No. VSP / 96/ 2021 - 23
visit: www.visakhasamacharam.com

విశాఖ సమాచారం

Sugar Free
Fitearly
రెండుపూటలా సేవించండి.
శక్తివంతంగా జీవించండి.
వివరములకు
8247526179
డీలర్లు కావలెను.

RNI No.52722/90 సంపుటి : 34 సంచిక : 12 విశాఖపట్నం, 12 అక్టోబరు 2023 గురువారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

"బ్యాంకర్స్ మీట్‌ను నిర్వహించిన రాష్ట్రీయ ఇస్పాత్ నిగమ్ లిమిటెడ్

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): ఆర్థిక రంగం మరియు ఉక్కు పరిశ్రమ మధ్య ఉన్న గొప్ప అనుబంధాన్ని ప్రతిబింబించే దిశగా రాష్ట్రీయ ఇస్పాత్ నిగమ్ లిమిటెడ్ చైర్మన్ మరియు మేనేజింగ్ డైరెక్టర్, శ్రీ అతుల్ భట్ అధ్యక్షతన ప్రముఖ బ్యాంకర్లతో ఈరోజు యొక్క అడ్మినిస్ట్రేషన్ భవనంలో కీలక సమావేశాన్ని నిర్వహించారు.

ఈ సమావేశం RINL తీసుకుంటున్న బహుముఖ చర్యలగురించి ప్రముఖ బ్యాంకర్లతో చర్చించడం తో బాటు పరస్పర వృద్ధి కి ఆర్థిక సంస్థల నుండి కొనసాగుతున్న మద్దతును కోరడం కోసం నిర్వహించడం జరిగింది.

ఉక్కు రంగంలో తన స్థానాన్ని పెంపొందించడానికి చేపట్టిన వివిధ కార్యక్రమాలు మరియు వ్యూహాత్మక చర్యల గురించి వివిధ బ్యాంక్స్ నుండి వచ్చిన ఉన్నతాధికారులకు శ్రీ అతుల్ భట్ ఇచ్చిన పవర్ పాయింట్ ప్రెసెంటేషన్ తో సమావేశం ప్రారంభమైంది."విశాఖపట్నం స్టీల్ ప్లాంట్ యొక్క కార్పొరేట్ సంస్థ అయిన , భారతదేశ ఉక్కు పరిశ్రమలో చాలా కాలంగా ముందంజలో ఉందని అభివృద్ధి దిశగా తన ప్రయాణాన్ని కొనసాగిస్తూ వచ్చిందని అని శ్రీ అతుల్ భట్ చెప్పారు.

ప్రెజెంటేషన్‌లో హైలైట్ చేయబడిన ముఖ్య అంశాలలో ఒకటి స్థిరమైన మరియు పర్యావరణ బాధ్యత కలిగిన ఉక్కు ఉత్పత్తి కొరకు RINL యొక్క నిబద్ధత. గ్రీన్ మరియు క్లీన్ మ్యానుఫ్యాక్చరింగ్ పద్ధతుల వైపు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వస్తున్నా మార్పులకు అనుగుణంగా ఉందని శ్రీ అతుల్ భట్ వివరించారు.

ముఖ్యముగా, శ్రీ అతుల్ భట్ బ్యాంకర్ల యొక్క అద్భుతమైన మద్దతుకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు మరియు వారి భాగస్వామ్యాన్ని కొనసాగించాలని వారిని కోరారు. "ఆర్ఐఎన్ఎల్ యొక్క గణనీయమైన ప్రయాణంలో ఆర్థిక సంస్థలు అవసరమైన నిధులు మరియు ఆర్థిక నైపుణ్యాన్ని అందించడం ద్వారా కీలక పాత్ర పోషించాయి. ప్రతిఫలంగా, నమ్మకమైన రుణగ్రహీతగా ఉంది, ఈ వనరులను వృద్ధికి తోడ్పడటం తో పాటు మరియు దేశ ఆర్థికాభివృద్ధికి దోహదపడేందుకు ఉపయోగించుకుంది అని " అని శ్రీ అతుల్ భట్ తెలిపారు.ఉక్కు పరిశ్రమ మరియు బ్యాంకింగ్ రంగం మధ్య సహకారం యొక్క ప్రాముఖ్యతను ఈ సమావేశం సూచిస్తుంది అని , ఆర్థిక వృద్ధిని సాధించేటందుకు పరస్పర ఆధారపడటాన్ని వివరిస్తుంది అని, పురోగతి మరియు సరికొత్త ఆవిష్కరణలను కొనసాగిస్తున్నందున, పరస్పర శ్రేయస్సును నిర్ధారించడానికి మరియు భారతదేశం యొక్క విస్తృత పారిశ్రామిక మరియు ఆర్థిక ప్రకృతి దృశ్యానికిదోహదపడేందుకు ఆర్థిక భాగస్వాములతో బలమైనబంధాలను ఏర్పరచుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంది అని , వృద్ధి మరియు సుస్థిరత కోసం ఈ భాగస్వామ్య సాధనలో బ్యాంకర్లు కు కొనసాగుతున్న మద్దతు కీలకమైనది వివరిస్తూ బ్యాంకర్ల నిరంతర సహాయం కోసం శ్రీ అతుల్ భట్ పిలుపు నిచ్చారు.శ్రీ దేబ్ కళ్యాణ్ మొహంతి, డైరెక్టర్ (కమర్షియల్), డా. సురేష్ చంద్ర పాండే, డైరెక్టర్ (పర్సనల్) అదనపు. ఛార్జ్ డైరెక్టర్ (ఫైనాన్స్), శ్రీ వి. శాంత కుమార్, డిజిం ఫైనాన్స్ మరియు ఎకౌంట్స్, స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, యూనియన్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, , ఇండియన్ బ్యాంక్, పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంక్, బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా మరియు కెనరా బ్యాంక్ నుండి సీనియర్ బ్యాంక్ అధికారులు, యొక్క (ఫైనాన్స్ , అకౌంట్స్) విభాగం సీనియర్ అధికారులు ఈ నాటి బ్యాంకర్స్ మీట్‌లో పాల్గొన్నారు.

నిర్వహించిన బ్యాంకర్ల సమావేశంలో స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా, యూనియన్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, , ఇండియన్ బ్యాంక్, పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంక్ మరియు కెనరా బ్యాంక్ వంటి ప్రతిష్టాత్మక ఆర్థిక సంస్థల నుండి సీనియర్ బ్యాంక్ అధికారులు హాజరు కావడం పరస్పర సహకారం అందించడం యొక్క ప్రాముఖ్యతను వివరించింది. ఈ నాటి సమావేశం లో పాల్గొన్న బ్యాంకులు భారతీయ బ్యాంకింగ్ రంగంలో అతిపెద్ద మరియు అత్యంత ప్రభావవంతమైనవిగా ప్రాతినిధ్యం వహిస్తాయి, అంతే కాకుండా ఆర్థిక రంగం లో కలిగి ఉన్న విశ్వాసం మరియు నిబద్ధతను ప్రస్ఫుటంగా తెలియచేస్తాయి.

కమ్యూనికేషన్ మరియు సహకారాన్ని పెంపొందించడానికి అవసరమైన వేదికగా ఈనాటి బ్యాంకర్ల సమావేశం నిర్వహించినందుకు యాజమాన్యానికి ఈ సమావేశం లో పాల్గొన్నవివిధ బ్యాంకుల ఉన్నతాధికాలు తమ అభినందనలు తెలిపారు. ఉక్కు పరిశ్రమలో యొక్క కీలక పాత్రను వారు కొనియాడారు.భారతదేశ పారిశ్రామిక అభివృద్ధికి చేస్తున్న విశేష కృషిని సహకారాన్ని వారు ప్రశంసించారు.

చంద్రబాబుకు తాత్కాలిక ఊరట

ఆ కేసుల్లో అరెస్ట్ చేయొద్దంటూ హైకోర్టు ఆదేశాలు..

అమరావతి:త స్కిల్ డెవలప్‌మెంట్ స్కామ్ కేసులో టీడీపీ అధినేత చంద్రబాబు అరెస్టయి జ్యూడిషియల్ రిమాండ్‌లో ఉన్న విషయం తెలిసిందే. 33 రోజులుగా చంద్రబాబు రాజమండ్రి సెంట్రల్ జైలులో ఉన్నారు. అయితే, స్కిల్ స్కామ్ కేసుతో పాటు.. ఇన్నర్ రింగ్ రోడ్, అంగళ్లు, ఫైబర్ నెట్ కేసులు సైతం చంద్రబాబును వెంటాడుతున్నాయి. ఈ క్రమంలో పలు కేసుల్లో విచారణ నిమిత్తం సీఐడీ పీటీ వారెంట్ కోసం ఏసీబీ కోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేసింది. అయితే, చంద్రబాబు సైతం ఈ కేసుల్లో ముందస్తు బెయిల్ కోరుతూ హైకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. వీటిపై గత కొన్ని రోజులుగా న్యాయస్థానాలలో విచారణలు కొనసాగుతున్నాయి.

క్రమంలో చంద్రబాబుకు ఐఆర్ఆర్, అంగళ్లు కేసుల్లో తాత్కాలిక ఊరట లభించింది. ఐఆర్ఆర్ కేసులో మధ్యంతర ముందస్తు బెయిల్ మంజూరు చేసింది.కేసులో సోమవారంవరకు చంద్రబాబును అరెస్ట్ చేయొద్దంటూ హైకోర్టు ఆదేశాలిచ్చింది. అంగళ్ల కేసులో రేపటివరకు అరెస్ట్ చేయొద్దంటూ కోర్టు పేర్కొంది. సీఐడీ దాఖలు చేసిన పీటీ వారెంట్‌పై స్టే విధిస్తూ హైకోర్టు నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ కేసుల్లో సోమవారం వరకు ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకోవద్దంటూ ఏసీబీ కోర్టుకు హైకోర్టు ఆదేశాలిచ్చింది.హైకోర్టు ఆదేశాలతో ఇన్నర్ రింగ్ రోడ్డు కేసులో పీటీ వారెంట్‌పై విచారణను ఏసీబీ కోర్టుల వాయిదా వేసింది. ఏసీబీ కోర్టులో చంద్రబాబు లాయర్లు వేసిన రైట్ టు ఆడియన్స్ పిటిషన్ సైతం డిస్మిస్ చేస్తూ ధర్మాసనం నిర్ణయం తీసుకుంది. అనంతరం ఫైబర్‌నెట్ కేసులో వాదనలు కొనసాగుతున్నాయి. ఇరువైపులా వాదనలను న్యాయాధికారి వింటున్నారు.సోమవారం వరకు పీటీ వారెంట్స్‌పై ఎలాంటి ఉత్తర్వులు ఇవ్వొద్దని ఏసీబీ కోర్టును హైకోర్టు ఆదేశించిందని చంద్రబాబు తరపున లాయర్ లక్ష్మీనారాయణ తెలిపారు. ఫైబర్ కేసులో విచారణ కొనసాగుతుందని తెలిపారు

ప్రభుత్వ ఉద్యోగార్థులకు 42 ఏళ్ల వరకు అవకాశం

ఆంధ్రప్రదేశ్ లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల భర్తీకి గరిష్ట వయోపరిమితి పెంచుతూ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ప్రభుత్వం జారీ చేసే నోటిఫికేషన్లు ఆలస్యం అవుతున్న సందర్భాల్లో వయోపరిమితి పెంచుకుంటూ వస్తోంది.

గరిష్ట వయసు దాటిపోయిన నిరుద్యోగులకు నష్టం జరగకుండా ఎప్పటికప్పుడు వయోపరిమితిని పెంచుతూ జీవో లు జారీ చేస్తుంది ఆంధ్రప్రదేశ్ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ తో పాటు పలు బోర్డుల ద్వారా రాష్ట్రంలో ఉద్యోగాల భర్తీ జరుగుతుంది. యూనిఫామ్,నాన్ యూనిఫామ్ ఉద్యోగాలకు కేటగిరీలుగా గరిష్ట వయోపరిమితి ఉంది.

తాజాగా యూనిఫామ్ ఉద్యోగాలకు దరఖాస్తు చేసుకునే అభ్యర్థులకు గరిష్ట వయోపరిమితి ని ప్రస్తుతం ఉన్న దానికి రెండేళ్లు అదనంగా పెంచింది.ఇక నాన్ యూనిఫామ్ అభ్యర్థుల కి జనరల్ కెటగిరీకి ఉన్న 34 ఏళ్ల గరిష్ట వయసును 42 ఏళ్లకు పెంచింది.దీంతో పాటు రిజర్వ్ కేటగిరీలకు నిబంధనల ప్రకారం ఉండే అదనపు (యోపరిమితి కూడా వర్తిస్తుంది వచ్చే యేడాది సెప్టెంబర్ 30 వ తేదీ వరకూ నిర్వహించే అన్ని ఉద్యోగాల భర్తీకి ఈ నిబంధనలు వర్తిస్తాయని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి జవహర్ రెడ్డి ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు.ఇప్పటికే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పలు ఉద్యోగాలకు నోటిఫికేషన్లు జారీ చేస్తుంది.త్వరలో గ్రూపు 1,గ్రూప్ -2 ఉద్యోగాల భర్తీకి కూడా నోటిఫికేషన్ వెలువడనుంది.

సేవారంగానికే ఆదర్శం వానప్రస్థ వృద్ధాశ్రమం

-స్వరూపానందేంద్ర స్వామి

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్):మానవ సేవే మాధవ సేవ అన్న సూక్తికి నిర్వచనంగా విశాఖలోని వానప్రస్థ వృద్ధాశ్రమం నిలిచిందని విశాఖ శ్రీ శారదా పీఠాధిపతులు స్వరూపానందేంద్ర స్వామి పేర్కొన్నారు. బుధవారం పట్టాభిరెడ్డి గార్డెన్స్‌లోని వానప్రస్థ వృద్ధాశ్రమం 12వ వార్షికోత్సవ వేడుకల్లో ఉత్తరాధికారి స్వాత్మానందేంద్ర స్వామితో కలిసి స్వరూపానందేంద్ర స్వామి పాల్గొన్నారు. ఆశ్రమంలోని వృద్ధులకు పండ్లు పంపిణీ చేసారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ వృద్ధాశ్రమ నిర్వాహకులు నివాస్‌ను అభినందించారు. సేవారంగానికే ఆదర్శంగా వానప్రస్థ వృద్ధాశ్రమం నిలిచిందని ప్రశంసించారు. వానప్రస్థ వృద్ధాశ్రమ ఏర్పాటు నుంచి ఇప్పటివరకు ప్రతి అడుగు తమతో చర్చించిన తర్వాతే వేసారని తెలిపారు. సనాతన హిందూ ధర్మంలో పూజాదికాలతో పాటు దీనులు, అభాగ్యులను ఆదుకోవడానికి కూడా అత్యంత ప్రాధాన్యత ఉందని అన్నారు. పురాణాలు, వేదాల్లో ఈ ప్రస్తావన ఉందని తెలిపారు. పట్టణ ప్రాంతాల్లో వృద్ధాశ్రమాల అవసరం ఎంతో ఉందని తెలిపారు. నిరాదరణకు గురైన తల్లిదండ్రులను అక్కున చేర్చుకుని సేవలందించడం గొప్ప విషయమని, యువతరం వానప్రస్థ వృద్ధాశ్రమ సేవలను ఆదర్శంగా తీసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ ఆశ్రమం 25 వసంతాలు పూర్తి చేసుకుని తన సేవలను మరింతగా విస్తరించాలని ఆకాంక్షిస్తున్నట్లు చెప్పారు

వచ్చే ఎన్నికల్లో ఉత్తరంలో గెలుపు

బీజేపీ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు విష్ణుకుమార్ రాజు

సీతమ్మ ధార (విశాఖ ఉత్తర):వచ్చే ఎన్నికల్లో విశాఖ ఉత్తర నియోజక వర్గంలో తన గెలుపు ఖాయం అని, సీఎం జగన్ పోటీ చేసినా తాను విజయం సాధిస్తాను అని బీజేపీ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు పి.విష్ణు కుమార్ రాజు అన్నారు. ఆయన గురుద్వారా వద్ద గల బీజేపీ ఉత్తర కార్యాలయం లో బుధవారం మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడారు. ప్రతి పక్ష నేతల అరెస్టులుకక్ష సాధింపు చర్యలు మాత్రమే అని పేర్కొన్నారు. చంద్ర బాబు అరెస్ట్ గురించి తెలియదు అని సీఎం జగన్ మోహన్ రెడ్డి చెప్పడం విడ్డూరంగా ఉందన్నారు. ఎవరైనా

ప్రభుత్వ విధానాలు విమర్శిస్తే కేసులు పెడుతున్నారు

మద్యం లో అవినీతి జరుగుతుంది అని సీబీఐ దర్యాప్తు చేయాలి అని రెండేళ్ల క్రితమే డిమాండ్ చేశాను అని గుర్తు చేశారు. చీఫ్ లిక్కర్ వల్ల ఎందరో ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు అని విచారం వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్రంలో

మద్యం ఆదాయం తగ్గింది అనడం అవాస్తవం.

రాష్ట్రం అప్పుల ఊబిలో కూరుకుపోతుంది.

వచ్చే ఎన్నికల్లో వాలంటీర్ వ్యవస్థ రద్దు చేయాలి అని డిమాండ్ చేశారు. ప్రజలు

ప్రభుత్వ అరాచకాలు మీద స్పందించాలి అని కోరారు. దేశంలో 28 వేలకు పైగా కోర్టు ధిక్కరణ కేసులు వుండగా, ఒక్క ఆంధ్ర రాష్ట్రంలో 11348 కేసులు వున్నాయి అన్నారు. మార్గదర్శి సంస్థ పై ఫిర్యాదులు లేకుండానే కేసులతో వేధింపులకు గురి చేయడం అన్యాయం అన్నారు.

తాను లీలా కృష్ణ టయోటా మోటార్స్ డబ్బులు తీసుకొని వాహనాలు ఇవ్వకుండా ఇబ్బంది పడుతున్నారు అంటూ

సి ఐ డి కి ఫిర్యాదు చేశాను, అయినా చర్యలు లేవు

వ్యక్తిగత విమర్శలకు బీజేపీ దూరం అని స్పష్టం చేశారు.

వచ్చే ఎన్నికల్లో వైసీపీ ని వోడించాలి అని కోరారు. రాజకీయాల్లో

మహిళల పట్ల దిగజారి మాట్లాడడం మంచిది కాదు.

చంద్ర బాబు అరెస్ట్ తో బీజేపీ కి సంబంధం లేదని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

యంగ్ మెన్స్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో దుర్గాదేవి శరన్నవరాత్రులు

పరవాడ, (విశాఖ సమాచారమ్): అనకాపల్లి జిల్లా మండల కేంద్రమైన పరవాడలో యంగ్ మెన్స్ అసోసియేషన్ వ్యవస్థాపకులు చుక్క రామునాయుడు ఆధ్వర్యంలో బుధవారం శ్రీదుర్గాదేవి శరన్నవరాత్రుల ఉత్సవాల స్టేజి నిర్మాణమునకు సర్పంచ్ సిరిపురపు అప్పలనాయుడు కొబ్బరికాయ కొట్టి ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అసోసియేషన్ సభ్యులు పోతల అప్పలనాయుడు, చల్లా కనకారావు, రెడ్డి సింహాచలం, కర్రి అప్పలనాయుడు, ద్వారపూడి శ్రీనివాసరావు, కూండ్రపు చిన్నంనాయుడు, పరవాడ జగదీశ్వరరావు, గండి చంద్రరావు, పైల సత్యనారాయణ (రాంబిల్లి మాస్టారు), తేలు రమణాజి, చుక్క అప్పలనాయుడు, రెడ్డి నారాయణరావు, సిద్ధనాతి

రామ్‌కి సి ఎస్ ఆర్ కార్యక్రమంలో భాగంగా ప్రజోపకార్యాలు

పరవాడ, (విశాఖ సమాచారమ్):రామ్‌కి సి ఎస్ ఆర్ కార్యక్రమంలో భాగంగా ప్రజోపాకార్యాలు విరివిగా చేపడుతున్నామని విశాఖ ఫార్మాసిటీ డీజీఎం గిరిధర్ భక్షీ అన్నారు. పరవాడ మండలం వాడచీపురుపల్లి జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో మధ్యాహ్న భోజన పథకానికి అవసరమైన వంట సామాగ్రి, గ్యాస్ స్టవ్, గ్రైండర్, మిక్సీ లు బుధవారం అందించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ సామాజిక బాధ్యత కార్యక్రమాల్లో భాగంగా చేపడుతున్న కార్యక్రమాలు వివరించారు. ఫౌండేషన్ హెడ్ కనుమెట్ట శ్రీకాంత్ మాట్లాడుతూ విద్య, వైద్య రంగాలతో పాటు ప్రజలకు ఉపయోగ పడే పనులు చేపడుతున్నామన్నారు. నిర్వాసితులు, బాధిత గ్రామాలతో పాటు పరిసర గ్రామాల అభివృద్ధికి ఇతోధిక సహకారం అందిస్తున్నామన్నారు. కార్యక్రమంలో పాఠశాల హెచ్ ఎం పి. కనకేశ్వర్ రావు, ఉపాధ్యాయులు విక్టోరియా, అన్నాజీరావు కూర్మారావు, రమేష్ బాబు, సౌజన్య, నారాయణ రెడ్డి, అరుణ జ్యోతి ఎండిఎం నిర్వాహకులు పాల్గొన్నారు.

డ్రాయింగ్ పోటీలలో గెలుపొందిన విద్యార్థులకు బహుమతుల ప్రదానం

యలమంచిలి-విశాఖ సమాచారమ్:చిత్రకళా పోటీలలో గెలుపొందిన యలమంచిలి పట్టణంలో గల కొత్తపేట ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థులకు బుధవారం నాడు బహుమతులు ప్రధానం చేసినట్లు ఆ పాఠశాల డ్రాయింగ్ టీచర్ సి.హెచ్.రాజేశ్వరి ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.డాక్టర్ బి.ఆర్.అంబెడ్కర్ కోనసీమ జిల్లా కాట్రేనికోనకు చెందిన క్రియేటివ్ హార్ట్స్ అధ్యక్షులు ఆకోండి అంజి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన వందే వేద భారతం అనే అంశంపై రాష్ట్ర స్థాయి చిత్రకళా పోటీలలో గెలుపొందిన 10 మంది విద్యార్థుల తరుపున ఆ పాఠశాల డ్రాయింగ్ టీచర్ సి.హెచ్.రాజేశ్వరి అమలాపురంలో జరిగిన బహుమతుల ప్రదానోత్సవంలో పాల్గొని ఆమె తీసుకున్న మెమోంటో, బహుమతులు,ప్రశంసా పత్రాలను బుధవారం నాడు కొత్తపేట జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు వై.వెంకటరమణ చేతుల మీదగా విద్యార్థులకు అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా ప్రధానో పాధ్యా యులు మాట్లాడుతూ పిల్లల్లో చిత్రకళా నైపుణ్యాలను వెలికితీయడం ద్వారా భవిష్యత్ లో ఉన్నత చదువులు చదివేటప్పుడు ఈ కళ బాగా ఉపయోగపడుతుందన్నారు.విద్యార్థులను,డ్రాయింగ్ టీచర్ సి.హెచ్.రాజేశ్వరిని ఆయన అభినందించారు.ఈ కార్యక్రమంలో టీచర్లు,పాఠశాల కమిటీ సభ్యులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యలమంచిలి మున్సిపాలిటీ అభివృద్ధికి సహకరించాలి

-యలమంచిలి-విశాఖ సమాచారమ్:పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమా లు, మున్సిపల్ సమస్యలపై మంగళవారం నాడు యలమంచిలి మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ పిల్లా రమాకుమారి రాష్ట్ర పరిశ్రమల శాఖా మంత్రి గుడివాడ అమర్నాద్ ఆధ్వర్యంలో నీటి పారుదల శాఖా మంత్రి అంబటి రాంబాబును కలిసి యలమంచిలి పట్టణంలో గల మార్కెట్ విస్తరణ గురించి చర్చించినట్లు తెలిపా రు. అనంతరం 15వ ఆర్థిక సంఘం నిధులతో వివిధ అభివృద్ధి పనులు చేపట్టుటకు ప్రతిపాదించి దాఖలు చేసిన వార్షిక అభి వృద్ధి ప్రణాళికలు మంజూరు కాకపోవడం వల న యలమంచిలి మున్సిపా లిటీలో పలు అభివృద్ధి పనులను చేపట్టుటకు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నామని ఆ ఇబ్బందులను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని,గుంటూరులో గల ప్రజారోగ్య సాంకేతిక శాఖ డిప్యూటీ ఇంజనీర్ ఇన్ చీఫ్ ను ఈ సందర్భంగా గుంటూరులో కలిసామన్నారు.అదే విధంగా కమిషనర్, మున్సిపల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ కమిషనర్ పి. కోటేశ్వరరావు, ప్రాపర్టీ టాక్స్ బోర్డ్ మెంబర్ సెక్రెటరీ ఆశా జ్యోతిలను కలిసి యలమంచిలి పురపాలక సంఘంలోని గ్రామ కంఠములలో నిర్మించిన ఇళ్లకు పన్నులు ఇంటి యాజమానుల పేరు మీద వేసి వారికి పన్నులు కట్టుకొనుటకు అవకాశం కల్పించి ఆ ఇండ్లపై పూర్తి హక్కులు వారికే వర్తించేలా చేయాలని కోరినట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో యల మంచి లి మున్సిపల్‌కమీష నర్ కె.ఏ. కొండల రావు పురపాలక సంఘ ఇంజనీరు కె.వీరయ్య లు పాల్గొన్నారు.

యలమంచిలిలోనే సమావేశాలు నిర్వహించాలంటూ వినతిపత్రం

యలమంచిలి-విశాఖ సమాచారమ్:ఎన్నికల ప్రక్రియకు సంబంధించిన సమావేశాలు ఎప్పుడూ నియోజకవర్గ కేంద్రమైన యలమంచిలిలోనే జరిగేవని కానీ ప్రస్తుతం మటుకు నియోజకవర్గములో గల అచ్యుతాపురం మండలం రామన్నపాలెం ఎస్ ఎ ఓ బి కార్యాలయంలో జరుగుతున్నాయని,అలా కాకుండా ఎప్పటిలాగే నియోజకవర్గ కేంద్రమైన యలమంచిలిలోనే ఎన్నికలకు సంబంధించి అధికారిక సమావేశాలు, ఎలక్షన్ ప్రక్రియలు నిర్వహించాలంటూ యలమంచిలి పట్టణ, గ్రామీణ వైసీపీ, టీడీపీ, జనసేన అధ్యక్షులు, కార్యదర్శి మంగళవారం నాడు తాశీల్దార్ ఎస్.రాణిఅమ్మాజీకి వినతిపత్రం అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైసీపీ పట్టణ అధ్యక్షులు బొద్దపు ఎర్రయ్య దొర, గ్రామీణ అధ్యక్షులు

కొల్లి త్రినాధ్, టీడీపీ పట్టణ కార్యదర్శి ఆడారి రమణబాబు, జనసేన పట్టణ అధ్యక్షులు బొద్దపు శ్రీనివాసరావు, రూరల్ పార్టీ అధ్యక్షులు లాలం సోమునాయుడు తదితర రాజకీయ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ఫార్మాసిటీ కార్మికులకు 20 శాతం బోనస్ చెల్లించాలి

పరవాడ, (విశాఖ సమాచారమ్): పరవాడ ఫార్మా పరిశ్రమలో ఈ నెల జీతంతో కలిసి బోనస్ ఇవ్వాలి కానీ ఇప్పటివరకు పరిశ్రమ యాజమాన్యాలు బోనస్ ప్రకటించలేదు , పేమెంట్ ఆఫ్ బోనస్ యాక్ట్ ప్రకారం మేనేజ్మెంట్‌కార్మికుని జీతంతో పాటు అదనంగా ఇచ్చే నగదు చెల్లించే బోనస్ కార్మికుని జీతంలో ప్రతి నెల కొంత భాగాన్ని వేరుగానిలవచేసి బోనస్ గా చెల్లిస్తారు అందుకే బోనస్ ను బకాయి పడ్డా వేతనం అంటారు .ఈ బోనస్ కాంట్రాక్టు, పర్మినెంట్ , హౌస్ కీపింగ్ అన్ని కేటగిరిలో కార్మికులకు బోనస్ చెల్లించాలి బోనస్ గా కాకపోయినా ఎక్సగ్రెసియా, మరో పేరుతో అయినా చెల్లించాలి కార్మికులందరూ ఐక్యంగా బోనస్ సాధించుకోవాలి అడగకపోతే అమ్మయినా అన్నం పెట్టదు చట్ట ప్రకారం ఇవ్వవలసిన బోనస్ కొన్ని యాజమాన్యాలు బోనస్ రాకుండా కార్మికులను మభ్యపెడుతున్నారు

ఇటువంటి మోసాలు గురికాకూడదు కావున కార్మికులందరికీ20 శాతం బోనస్ సాధన కోసం ఐక్యంగా పోరాడాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిఐటియు గుమ్మాల శివచలం, ప్రసాద్, లోవ రాజ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గురువారం 12-10-2023 శోభకృత్ నామ సంవత్సరము దక్షిణాయణం వర్షరుతువు భాద్రపద మాసం	
తిథి	: బ. త్రయోదశి రా. 07.11
నక్షత్రం	: పుబ్బ ప. 12.11
వర్జ్యం	: రా. 08.08 ల 09.54

20వ వార్డు 96 సచివాలయం పరిధిలో ఉన్న పెదవాల్తేరు బజార్ వద్ద డ్రైనేజీలు నిన్న బాగా లీకైపోవడం జీవీఎంసీ అధికారులకి అధికారులకి కంప్లీట్ అవ్వడంతో ఈరోజు ఉదయము వెంటనే వచ్చి డ్రైనేజీ ఎన్ని వెంటనే క్లియర్ చేయటం జరిగింది వార్డు ప్రెసిడెంట్ మద్ది పోలి రెడ్డి గారు అభిమానించడం జరిగింది

వరల్డ్ టెలివిజన్ ప్రీమియర్ గా 'బ్రో- ది అవతార్', ఈ ఆదివారం సాయంత్రం 6 గంటలకు మీ జీ తెలుగులో!

విశాఖపట్నం, అక్టోబర్ 2023: ఆసక్తికరమైన సీరియల్స్ తోపాటు వినోదభరితమైన సినిమాలతో ప్రేక్షకులను అలరిస్తున్న జీ తెలుగు ఈ వారం మరో బ్లాక్బస్టర్ సినిమాతో మీ ముందుకు రానుంది. మెగా హీరో సాయిధరమ్ తేజ్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా, పవర్ స్టార్ పవన్ కల్యాణ్, సాయి ధరమ్ తేజ్ కలిసి నటించిన సూపర్ హిట్ సినిమా 'బ్రో- ది అవతార్' ను అక్టోబర్ 15, ఆదివారం సాయంత్రం 6 గంటలకు వరల్డ్ టెలివిజన్ ప్రీమియర్ గా అందించేందుకు సిద్ధమైంది. ఈ సందర్భంగా పవర్ స్టార్ అభిమానులను మరో సర్ ప్రైజ్ ప్లాన్ చేసింది జీ తెలుగు హైదరాబాద్ లోని నక్లెస్ రోడ్, పీపుల్స్ ప్లాజా వద్ద అక్టోబర్ 10, మంగళవారం సాయంత్రం అభిమానులు, మీడియా సమక్షంలో యాభై నాలుగు అడుగుల పవన్ కల్యాణ్ భారీ కటౌట్ను ఆవిష్కరించింది.కామెడీ అండ్ యాక్షన్ ఎంటర్టైనర్గా థియేటర్లలో విడుదలైన బ్రో ప్రేక్షకులను మెప్పించి సూపర్ హిట్స్ టాక్ అందుకుంది. ఈ సినిమాని ప్రముఖ దర్శకుడు సముద్రఖని రూపొందించారు. పవన్ స్టార్ పవర్ ప్యాక్డ్ యాక్టింగ్తో బాక్సాఫీస్ వద్ద భారీ వసూళ్లు రాబట్టిన ఈ సినిమా బుల్లితెర ప్రేక్షకులను అలరించేం దుకు సిద్ధమైంది.

ఈ సినిమాలో పవన్ కళ్యాణ్, సాయి ధరమ్ తేజ్ లతో పాటు ప్రియా ప్రకాశ్ వారియర్, కేతిక శర్మ, బ్రహ్మానందం, రాజా చెంబోల్, రోహిణి మొల్లెటి, తనికెళ్ల భరణి కీలక పాత్రలు పోషించారు. వరల్డ్ టెలివిజన్ ప్రీమియర్గా రానున్న బ్రో సినిమాను మీరూ మిస్సవకండి!

13 నుంచి జాతీయ బాస్కెట్ బాల్ పోటీలు బీవికే చైర్మన్ అవధాని

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్):విశాఖలో 34వ బాస్కెట్ బాల్ చాంపియన్ షిప్ పోటీలు ఈ నెల 13వ తేదీ నుంచి 15వ తేదీ వరకు జరుగుతాయని బీవికే కళాశాల చైర్మన్ ప్రొఫెసర్ పిఎస్.అవధాని వెల్లడించారు. ద్వారకా నగర్ బీవికే కళాశాలలో బుధవారం నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు.

అండర్ - 14, 17, 19 బాల, బాలికలు విభాగాల్లో పోటీలు జరుగుతాయని చెప్పారు.

విద్యా భారతి అఖిల భారతీయ శిక్షా సంస్థాన్(ఢిల్లీ) సహకారంతో ఈ చాంపియన్ షిప్ పోటీలు జరుగుతాయన్నారు. ఏయు మైదానం, మధురవాడ చంద్రంపాలెం జెడ్పి పాఠశాల,సీతమ్మధార శ్రీప్రకాష్ స్కూల్,పోలీస్ బ్యారక్స్ మైదానంలో ఈ పోటీలు జరుగుతాయన్నారు.ఈ నెల 13న ఏయూ మైదానంలో జరిగే ప్రారంభోత్సవంలో రాజ్యసభ సభ్యుడు జీవీఎల్ నరసింహారావు, ఏయు విసి ఆచార్య పివిజీడి ప్రసాదరెడ్డి, విద్యాభారతి అఖిల భారత అధ్యక్షుడు దూసి రమకృష్ణారావు తదితరుల పాల్గొంటారన్నారు. విద్యాభారతి విద్యాసంస్థల్లో నైతిక విలువలతో కూడిన విద్య అందిస్తున్నా మన్నారు. సంగీతం, క్రీడల్లో తర్ఫీదు ఇస్తున్నామన్నారు. క్రీడాకారులకు బీవికే, కృష్ణ విద్యామందిర్ లో వసతి కల్పించామన్నారు. ఈ పోటీల్లో విజేతలు గేమ్స్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా పోటీలకు అర్హులన్నారు. పాఠశాల స్థాయి నుంచి జాతీయ స్థాయి వరకు క్రీడా పోటీలు నిర్వహిస్తున్న ఏకైక ప్రైవేట్ సంస్థ విద్యాభరతి అన్నారు. ఇటీవల ముగిసిన ఆసియా క్రీడల్లో తమ విద్యార్థులు పాల్గొన్నారని తెలిపారు. అధ్యక్షుడు సునిల్మహంతి మాట్లాడుతూ, క్రికెట్ తరువాత బాస్కెట్ బాల్ బాగా ప్రాచుర్యంలో వుందన్నారు. ఈ పోటీల్లో 42జట్ల ద్వారా 500 మంది విద్యా భారతి విద్యార్థులు పాల్గొంటారన్నారు. బాలుర జట్లు23, బాలికల జట్లు19 తలపడనున్నా యన్నారు. మీడియా సమావేశంలో విశాఖ జిల్లా బాస్కెట్ బాల్ సంఘం చైర్మన్ టిఎస్ఆర్ ప్రసాద్, కార్యదర్శిలు భూషణరావు, ఏ.వి.రెడ్డి, నాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విశాఖ సమాచారమ్
ప్రతులకు, ప్రకటనలకు
సెల్: 9393949345
8247526179

పేదింటి ఆడపడుచులు సొంత ఇంటి కల

కాకినాడ, (విశాఖ సమాచారమ్): నవరత్నాలు పెద్దలందరికీ ఇళ్ళు పథకం కింద రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఐదు లక్షల పైన గృహాలు పూర్తయిన సందర్భాన్ని పురస్కరించుకుని సామూహిక గృహప్రవేశ కార్యక్రమానికి ఈ నెల 12న గురువారం సీఎం సామర్లకోట పర్యటన నేపథ్యంలో బుధవారం రాష్ట్ర హౌసింగ్ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి అజయ్ జైన్, జిల్లా కలెక్టర్ డా కృతికా శుక్లా, హౌసింగ్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ దవులూరి దొరబాబు, ఎమ్మెల్సీ, ముఖ్యమంత్రి పర్యటన సమన్వయకర్త తలశిల రఘురామ్, హౌసింగ్ జేఎండీ శివప్రసాద్, జిల్లా ఎస్పీ ఎస్ సతీష్ కుమార్, జాయింట్ కలెక్టర్ ఎస్ ఇలక్కియ ఇతర ప్రజాప్రతినిధులు తదితరులు జగనన్నకు చెబుదాం శిబిరం ఏర్పాటు, హెలిప్యాడ్, ఈటీసీ, జగనన్న కాలనీ, సభా వేదిక వద్ద జరుగుతున్న పనులను పరిశీలించారు. అదేవిధంగా రాష్ట్ర డీఐజీ అశోక్ కుమార్, ముఖ్యమంత్రి సెక్యూరిటీ సిబ్బంది పర్యవేక్షణలో జిల్లా ఎస్పీ ఎస్.సతీష్ కుమార్ ముఖ్యమంత్రి కాన్వాయ్ కి సంబంధించిన ట్రైల్ రన్ ను హెలిప్యాడ్ నుంచి ఈటీపీ జగనన్న కాలనీలో గృహ సముదాయాలు ప్రారంభం, ఫొటో స్టాల్స్ సందర్శన, దివంగత ముఖ్యమంత్రి వైఎస్సార్ విగ్రహావిష్కరణ అనంతరం సభా వేదికకు, అక్కడ నుంచి హెలిప్యాడ్ వరకు కాన్వాయ్ ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు ఎస్పీ పీ.శ్రీనివాసు, జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డా జే.నరసింహ నాయక్, జిల్లా పరిషత్ సీఈఓ ఎ.రమణారెడ్డి, కాకినాడ, పెద్దాపురం ఆర్డీవోలు ఎన్.వీ.వీ.సత్యనారాయణ, జే సీతారామరావు, వివిధ శాఖల జిల్లా స్థాయి అధికారులు, పోలీసు అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్రంలో ఇళ్లు లేని పేదలెవరూ ఉండకూడదన్న లక్ష్యంతో.. అక్కచెల్లెమ్మల సొంతింటి కలను నిజం చేస్తూ..

దేశంలో ఎక్కడా లేని విధంగా పేద అక్కచెల్లెమ్మలకు ఇప్పటికే ఏకంగా 30.75 లక్షల ఉచిత ఇళ్ల పట్టాల పంపిణీ..

నవరత్నాలు పేదలందరికీ ఇళ్లు క్రింద శరవేగంగా 21.76 లక్షల ఇళ్ల నిర్మాణం...జగనన్న గృహ నిర్మాణ యజ్ఞం

30.75 లక్షల ఉచిత ఇళ్ల పట్టాలు అందజేత..

21.76 లక్షల ఇళ్ల నిర్మాణం.. 7.43 లక్షల ఇళ్ల నిర్మాణం ఇప్పటికే పూర్తి చేసి.... పేద అక్కచెల్లెమ్మలకు అందజేత

వివిధ దశల్లో శరవేగంగా జరుగుతున్న మిగిలిన ఇళ్ల నిర్మాణ పనులునేడు కాకినాడ జిల్లా (12.10.2023) సామర్లకోటలో పేద అక్కచెల్లెమ్మలకు లాంఛనంగా ఇళ్లను అందించ నున్నగౌరవముఖ్యమంత్రి శ్రీ. వై.ఎస్. జగన్ మోహన్ రెడ్డి..

జగనన్న ప్రభుత్వం కడుతున్నవి ఇళ్లు కావు.. అవి ఊళ్లు

జగనన్న గృహ నిర్మాణ యజ్ఞం,పేద అక్కచెల్లెమ్మల సొంతింటి కలను నెరవేరుస్తూ, రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 17,005 వైఎస్సార్ జగనన్న కాలనీలేఅవుట్లను అభివృద్ధి చేసి, 71,811 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో 30.75 లక్షల ఇళ్ల పట్టాల పంపిణీ.. ఒక్కో ఫ్లాట్ విలువప్రాంతాన్ని బట్టి రూ. 2.5 లక్షల నుంచి 15 లక్షల దాకా పలుకుతున్న నేపథ్యంలో, ఆ కనీస విలువ రూ. 2.5 లక్షలచొప్పున లెక్కించినా ఇళ్ల పట్టాల విలువ 76000 కోట్ల పైమాటే. - నవరత్నాలు పేదలందరికీ ఇళులో భాగంగా 21.76లక్షల మందికి ఇళ్లు కట్టడానికి ఒక్కో ఇంటికి రూ. 2.70 లక్షల చొప్పున చేస్తున్న ఖర్చు రూ. 56,700 కోట్లు...ఇంటి స్థలం ప్రాంతాన్ని బట్టి రూ.2.50 లక్షల నుండి రూ.15లక్షల వరకు ఉంటున్న నేపథ్యంలో ఆ ఇంటి స్థలాన్ని ఉచితంగా ఇవ్వడమే కాకుండా రూ. 1.80 లక్షల చొప్పున ఇంటి నిర్మాణానికి అందిస్తూ, మరోవైపు పావలా వడ్డీకి రూ. 35 వేల చొప్పున బ్యాంకు రుణం.. దీంతో పాటు ఉచితంగా ఇసుక ఇవ్వడం ద్వారా రూ.15 వేలు, సిమెంట్, స్టీల్, మెటల్ ఫ్రేమ్స్, ఇంకా ఇతర నిర్మాణ సామాగ్రిని తక్కువ ధరకే అందించడంతో ఇంకో రూ. 40 వేల మేర లబ్ధి..

మొత్తం రూ. 2.70 లక్షలతో ఒక్కో ఇంటి నిర్మాణం..

వైఎస్సార్ జగనన్న కాలనీ లేఅవుట్లలో రూ. 32,900 కోట్ల వ్యయంతో నీటి సరఫరా, డ్రైనేజీ, విద్యుత్, సీసీ రోడ్లు తదితర మౌలిక వసతులు కల్పించడంతోపాటు పాఠశాలలు, అంగన్వాడీ కేంద్రాలు, హెల్త్ సెంటర్లు వంటి సామాజిక మౌలిక వసతులను కూడా.. ఏర్పాటు చేసి మోడల్ కాలనీలుగా అభివృద్ధి చేస్తున్న జగనన్న ప్రభుత్వం...

రీ సర్వేవేగవంతం చేయండి

దృవపత్రాలు సకాలంలో జారీ చేయండి

పాడేరు, విశాఖ సమాచారమ్ అక్టోబర్ 11:- జిల్లాలో చేపట్టిన రి-సర్వే పనులు వేగవంతం చేయాలని నిర్దే శిత లక్ష్యాల ప్రకారము లక్ష్య సాధనలో చొరవ చూపాలని జిల్లా కలెక్టర్ సుమిత్ కుమార్ తహసిల్దార్లను, సబ్ కలెక్టర్ల ను ఆదేశించారు. బుధ వారం కలెక్టరేట్ నుండి నిర్వహించిన వీడియో కాన్ఫరెన్స్ లో కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, రి- సర్వే వేగావంతానికి సబ్ కలెక్టర్లు నిరంతర పర్యవేక్షణ జరపాలని, వారి లాగ్ ఇన్ లోకి వచ్చిన వాటిని పరిశీలించి ఆమోదించాలని ఆదేశించారు. రానున్న ఐదు రోజులలో పెండింగ్ లో ఉన్న వాటిని పూర్తి చేయాలన్నారు. పాడేరు డివిజన్ లో 30 గ్రామాల రి-సర్వే విఆర్ఓ లాగిన్ లో పెండింగ్ఉన్నందున సోమ వారం నాటికి తహసి ల్దార్ లాగిన్‌కు పంపాలని, అందులో కనీసం14 గ్రామా ల వివరాలను సబ్ కలెక్టర్ లాగిన్ కు పంపాలని ఆదేశిం చారు. అందుకుసంబంధించిన ఫారం 4,8 లను పెం డింగ్‌లో లేకుండా చూడాలన్నారు.

ప్రజలకు అవసరమైన ధ్రువ పత్రాల జారీలో తాత్సా రం వహిస్తున్న తహసిల్దార్లపై కలెక్టర్ సీరియస్ అయ్యారు. ఫేమిలీ మెంబర్, ఇన్కం, ఇంటిగ్రేటెడ్ దృవపత్రాల జారీలో ఎందుకు ఆలస్యం చేస్తున్నారని నిలదీశారు. అందుకు సంబంధించిత సబ్ కలెక్టర్లు భాద్యత వహించాలని ఆదేశించారు. అదే విధం గా లేట్ బర్త్ రిజిస్ట్రేషన్ల పై కూడా చర్యలు తీసుకొని త్వరగా దృవ పత్రాలు జారీ చేయాలని ఆదేశించారు. రానున్న సోమ వారం నాటికికి పెండింగ్ ఉంటె సహించేది లేదని హెచ్చరించారు.

ఓటర్ల జాబితా సవరణ ప్రక్రియగవంతం చేయాలని, గూగుల్ స్ప్రెడ్ షీట్ లో కూడా అప్డేట్ చేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. జీరో డోర్ నంబర్, ఒకే ఇంటిలో పదిమంది కన్నా ఎక్కువ ఓటర్లు ఉన్నా ప్రత్యేక దృష్టి సారించి వాటిని సవరించాలని ఆదేశించారు. ఫారం 7,8 లను వినియోగించి తగు విచారణ జరిపి తదనుగుణంగాచర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. తదుపరి విసి నాటికి సరైనడేటాతో హాజరు కావాలన్నారు.

ఈ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ లో సంయుక్త కలెక్టర్ జే. శివ శ్రీనివాసు, సర్వే అండ్ ల్యాండ్స్ ఎడి రామమోహన్, మండలాల నుండి ఐటిడి ఎ ల ప్రాజెక్ట్ అధికారులు వి. అభిషేక్, సూరజ్ గనోరే, సబ్ కలెక్టర్ శుభం బన్సాల్, తహసిల్దార్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బాల్య వివాహాల నిర్మూలనకు సమిష్టి కృషి జరగాలి

విజయనగరం, అక్టోబరు 11 :జిల్లాలో తక్కువ వయస్సులోనే వివాహాల సమస్య అధికంగా వుందని దీనిని నివారించేందుకు ప్రభుత్వం, స్వచ్ఛంద సంస్థల ఆధ్వర్యంలో ప్రజల్లో పెద్ద ఎత్తున అవగాహన కార్యక్రమాలు చేపట్టాల్సి వుందని జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీమతి ఎస్ నాగలక్ష్మి పేర్కొన్నారు. బాల్య వివాహాలపై కైలాస్ సత్యర్థి ఫౌండేషన్‌కు చెందిన భువన్ రిభు రచించిన వెన్ చిల్డ్రన్ హేవ్ చిల్డ్రన్ అనే పుస్తకాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీమతి ఎస్ నాగలక్ష్మి బుధవారం తన ఛాంబర్‌లో ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా బాల్య వివాహాల నిరోధానికి కైలాస్ సత్యర్థి ఫౌండేషన్ చేస్తున్న కృషిని ప్రశంసించారు. కార్యక్రమంలో డి.ఆర్.డి.ఏ. ప్రాజెక్టు డైరక్టర్ కళ్యాణ చక్రవర్తి, ఐ.సి.డి.ఎస్. ప్రాజెక్టు డైరక్టర్ శాంతకుమారి, యూత్‌క్లబ్ బెజ్జిపురం డైరక్టర్ ఎం.ప్రసాదరావు, కోశాధికారి జి.అప్పలనాయుడు, కార్యవర్గ సభ్యులు ఐ.విశ్వనాధం, ఫౌండేషన్ జిల్లా సమన్వయకర్త జి.ఝాన్సీరాణి, స్కిల్ డెవలప్‌మెంట్ కార్పొరేషన్ జిల్లా మేనేజర్ గోవిందరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జనసేనలోకి చేరిన 100మంది వైసిపి నాయకులు

యలమంచిలి-విశాఖ సమాచారమ్:నియోజకవర్గములో గల రాంబిల్లి మండలంలోని పెదపూడికి చెందిన 100 మంది వైసీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు మెగా బ్లడ్ బ్రదర్ జనసేన పార్టీ యువ నాయకులు లాలం చందు అధ్వర్యంలో

బుధవారం హరిపురం జనసేన పార్టీ కేంద్రీయ కార్యాలయంలో రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి సుందరపు విజయకుమార్ సమక్షంలో జనసేన పార్టీలో చేశారు. వీరికి విజయ్ కుమార్ స్వయంగా కండువా కప్పి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. పెదపూడి గ్రామంలోని సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు.ఈ సందర్భంగా సుందరపు విజయ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ పెదపూడి నిర్వాసితుల సమస్యలు పరిష్కరించడంలో స్థానిక స్థానిక నాయకులు పూర్తిగా విఫలం చెందారన్నారు. ఈ ప్రాంతంలో ఎస్ఇజడ్ ఏర్పాటుకు భూములు, గ్రామాలు,ఇల్లులు త్యాగం చేసి నిర్వాసితులైన వారికి న్యాయం చేసి మెరుగైన సదుపాయాలు, ఉపాధి కల్పించడంతో ఈ ప్రభుత్వం పూర్తిగా విఫలమైయ్యిందన్నారు. కనీసం స్థానిక కంపెనీల్లో ఉపాధి కూడా కల్పించకపోవడం భాదాకరమన్నారు. వచ్చేది జనసేన, తెలుగుదేశం పార్టీల ఉమ్మడి ప్రభుత్వమేనని,పెదపూడి సెజ్ నిర్వాసితులకు అన్ని విధాల న్యాయం చేస్తామని ఆయన హామీ ఇచ్చారు. అర్హత కలిగిన నిర్వాసితులైన ప్రతి కుటుంబానికి ప్రభుత్వం నుంచి రావాల్సిన ప్రయోజనాలన్నిటిని అందించే భాద్యత తాము తీసుకుంటామని ఆయన భరోసా ఇచ్చారు.ప్రజావ్యతిరేక విధనాలను అనుసరిస్తూ అరాచక పాలన సాగిస్తున్న జగన్మోహన్ రెడ్డి ప్రభుత్వానికి ఇంటికి సాగనంపేందుకు పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు సైనికుల్లా పనిచేయాలన్నారు. జనసేన పార్టీలో చేరి పార్టీకి సేవలు అందించే ప్రతి జనసైనికునికి పార్టీ అధిష్టానం తగిన గుర్తింపు ఇస్తుందని ఆయన తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పార్టీ సీనియర్ నాయకులు మాజీ జెడ్పీటీసీ సభ్యులు జె.శ్రీనివాసరావు, అచ్యుతాపురం, రాంబిల్లి మండలాల పార్టీ అధ్యక్షులు బైలపూడి రామదాసు, పప్పల నూకన్నదొర నాయకులు మోటూరి శ్రీవాణి, కరెండ్ల ప్రకాశ్, పవన్ విజయ్, శ్రీను, పి.బాను. ప్రసాద్, అప్పారావు, పలువురు జనసైనికులు పాల్గొన్నారు

చంద్రబాబు విడుదలవ్వాలంటూ విజయరామరాజు పాదయాత్ర

యలమంచిలి-విశాఖ సమాచారమ్:తెలుగుదేశం పార్టీ ఆదేశాల మేరకు మాజీ ఎంపీ పప్పల చలపతిరావు, నియోజవర్గ ఇంచార్జ్ ప్రగడ నాగేశ్వరావు ఆదేశాలతో యలమంచిలి మండలం పురుషోత్తపురం గ్రామం నుండి మాజీ ఎంపీపీ కొలుకులూరి విజయ రామరాజు 26 రోజులు రిలే నిరాహార దీక్ష చేసి అనంతరం నాలుగు రోజుల పాటు మౌన దీక్ష చేసి మూడు రోజుల నుంచి మండలంలోని రోజుకి 10 కిలోమీటర్లు చొప్పున పాదయాత్ర చేస్తూ పలు దేవాలయాలను సందర్శించి చంద్రబాబు నాయుడు విడుదల అవ్వాలంటూ ప్రత్యేక పూజలు చేస్తున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా బుధవారం నాడు పురుషోత్తపురం గ్రామం నుండి లక్కవరం, పులపర్తి మీదుగా కృష్ణాపురం గ్రామాల్లో ఆలయాలను సందర్శించారు. ఈ కార్యక్రమంలో లక్కవరం గ్రామం ఎర్రంశెట్టి సత్యనారాయణ, ఎర్రంశెట్టి రమణ,జక్కా శ్రీను, పందల కనక, కరణం వెంకటేష్, తప్పెట్ల శ్రీను, బలిజ బాబురావు, కొలగాని గణేష్, కొలగాని సత్యా రావు, అమలకంటి రామకృష్ణ, ఏటికొప్పాక మాజీ ఎంపిటిసి ఊడి రామకృష్ణ, పిఎన్ఆర్ పేట యూత్ లీడర్ ఎడ్ల చినబాబు, బంగారు దేవుడు, కసింకోట రమణ, తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యకర్తలు అభిమానులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు జీతభత్యాలు తక్షణమే చెల్లించాలి

పాడేరు **విశాఖ సమాచారమ్** అక్టోబర్11:అరకు వ్యాలీ మండల న్యూస్ తేదీ 11.10.2023న ఏపీ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆదివాసి కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర చైర్ పర్సన్ మరియు అరకు నియోజకవర్గము. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్చార్జి శ్రీమతి పాచి పెంట శాంతకుమారి అరకు వేల్లి నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయము అరకు వేల్లినుండి మీడియా మిత్రులకు ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వము. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రివర్యులు గౌరవ వైయస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి అధికారంలో రాకముందు పాదయాత్రలో ఇచ్చిన హామీ నెరవేర్చడంలో పూర్తిగా విఫలమయ్యారు. ప్రతినెల ఒకటో తారీఖున ప్రభుత్వ ఉద్యోగస్తులకు. రెవిన్యూ. ట్రెజరీ. విద్యా. వైద్య. అంగనవాడి. ఎస్ఆర్ఈజీఎస్. వెలుగు. శాఖలు మొదలగు.సుమారు మొత్తం 64 శాఖలకు జీతభత్యాలు చెల్లిస్తామని హామీ ఇచ్చి ఉద్యోగస్తులకు మోసం చేసిన వైసిపి పార్టీ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఈ నెలలో దసరా పండుగ సమీపిస్తున్న తరుణంలో నేటికీ 11వ తేదీ వచ్చినప్పటికీ ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల జీతభత్యాలు చెల్లించకపోవడం చాలా దుర్మార్గము ఉద్యోగస్తుల కుటుంబాలు బ్యాంకు లోన్లు ఇంటి అద్దె మరియు స్కూల్ పిల్లలకు ఫీజులు చెల్లించడం చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నారు. గతంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర ప్రభుత్వము ఉన్నప్పుడు ప్రతి ఉద్యోగికి సకాలంలో ఎటువంటి ఇబ్బంది లేకుండా జీతభత్యాలు చెల్లిస్తూ ఉండేవారు పర్మినెంట్ ఉద్యోగులు. కాంట్రాక్టు ఉద్యోగులు మరియు ఔట్సోర్సింగ్ దినసరి కూలీ అందరికి కూడా తక్షణమే జీతభత్యాలు చెల్లించాలని కాంగ్రెస్ పార్టీ నుండి డిమాండ్ చేస్తూనాము లేనియెడల ప్రభుత్వ ఉద్యోగస్తుల కోసం కాంగ్రెస్ పార్టీ నుండి పోరాటం చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామని రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి హెచ్చరిక చేస్తున్నాము

పర్యటకులారా జరబద్రం జగనన్న తాజంగి రోడ్డు బాగ్యామ్మబాట గుంతలమయం

పాడేరు **విశాఖ సమాచారమ్** అక్టోబర్11 : అల్లూరీసీతా రామరాజు జి.మాడుగుల మండలం గెమ్మెలి పంచాయితీ మద్దులబంధ గ్రామ పరిధిలో జి.మాడుగుల నుంచి తాజంగి వెళ్లే రహదారి పూర్తిగా గుంతల మయంగా మారి రానుపోను ప్రయాణికులకి ప్రమాదబరితంగా తయారయ్యింది. పరిసరా గ్రామాల ప్రజలు అత్యవసర సమయంలో మండల కేంద్రానికి చేరుకోవలనుకున్నా,జి.మాడుగుల మండలం నుంచి తాజంగి,నర్సీపట్నానికి వెల్లలనుకున్నా ఈ రహదారి ముఖ్యమైనది కానీ పాలకులకి ఇవేమీ పట్టదు. ఈ విషయం తెలిసి జనసేనపార్టీ జి.మాడుగుల మండల నాయకులు మరియు మండల కమిటీ సభ్యులు జగనన్న రోడ్ల నాణ్యత,జగమంతా తెలుసు అంటు స్వయంగా శ్రమదానం చేసి గుంతలు పూడ్చారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ దయచేసి త్వరలో శీతాకాలం రానున్నది ఏజెన్సీ ప్రాంతమంతా పచ్చగా ఉన్న అడవికన్యకి సిగలో బొండు మల్లెలు సింగరించినట్టు పలచాటి మంచు తెరలు కమ్ముకుని ప్రకృతి ఆహ్లాదకరంగా కనిపిస్తూ పర్యాటకులకు దక్షిణ భారతదేశంలో కాశ్మీర్ ని తలపించేలా మైమరిపిస్తోంది. ఈ ప్రకృతి అందాలను ఆస్వాదిస్తూ జగనన్న బ్రాండ్ తాగి ఆధామరిచి వాహనాలు డ్రైవింగ్ చేస్తే తిన్నగా యమపురికి చేరుకోవాల్సిందే! దయచేసి పర్యాటకులు ఈ విషయం గమనించాలని, మా ప్రాంత ప్రజలకు ఈ రోడ్ల గుంతలు అలవాటైందని,గిరిజన ప్రజలు సమస్యలతో సర్దుబాటు చేసుకుంటున్నారన్నారు.ఈ జగనన్న రోడ్లు,భాగ్యమ్మ బాట గుంతలు పూడ్చే కార్యక్రమంలో జి.మాడుగుల మండల నాయకులు అధ్యక్షులు మసాడి భీమన్న,తాంగుల రమేష్,మసాడి సింహాచలం,భాను ప్రసాద్ తదితర మండల కమిటీ సభ్యులు జనసైనికులు స్వచ్ఛందంగా పాల్గొన్నారు.

ఒత్తిడి కారణంగా జీర్ణ సమస్యలు

ఒత్తిడిని మానసిక ఆరోగ్య సమస్యగా మాత్రమే పరిగణిస్తాము, అయితే ఇది చాలా కాలం పాటు కొనసాగితే మరియు చికిత్స చేయకపోతే, అది అనేక శారీరక ఆరోగ్య దుష్ప్రభావాలను కూడా కలిగిస్తుంది.అలాగే ఒత్తిడి మరియు జీర్ణ ఆరోగ్య రుగ్మతలు. మన మెదడుకు మన ప్రేగులకు లోతైన సంబంధం ఉందని అధ్యయనాలు కనుగొన్నాయి. ఒత్తిడి జీర్ణవ్యవస్థలోని ప్రతి భాగాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

ఒత్తిడి అనేది మానసిక ఆరోగ్య రుగ్మత, దీని ప్రమాదం వేగంగా పెరుగుతోంది. యువకులు లేదా పెద్దవారు అనే తేడా లేకుండా అన్ని వయసుల వారిలోనూ ఈ రుగ్మత కేసులు నమోదవుతున్నాయి. శారీరక ఆరోగ్యంతో పాటు మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కూడా అందరూ జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవడం చాలా అవసరమని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఆరోగ్యం రెండూ ఒకదానిపై ఒకటి ఆధారపడి ఉంటాయి, అంటే, మీరు ఒత్తిడి-ఆందోళన వంటి మానసిక సమస్యలకు గురైనట్లయితే, దాని ప్రభావం శారీరక ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది.

ఈ రెండు వ్యాధుల మధ్య సంబంధం ఏమిటి?

ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు, మనమందరం మన ప్రేగులు మెదడు మరియు వెన్నుపాములోని కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థచే నియంత్రించబడతాయి, కాబట్టి మీకు మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు ఉంటే, మీ జీర్ణ సమస్యలు కూడా పెరుగుతాయి.

ఒత్తిడి కారణంగా జీర్ణక్రియ ప్రమాదం పెరుగుతుంది

మనం ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు, మన మెదడు సానుభూతి గల నాడీ వ్యవస్థను సక్రియం చేస్తుంది. ఇది ఏదైనా ప్రమాదం నుండి తనను తాను రక్షించుకోవడానికి ఆ విధులను నిర్వహించడానికి శరీరాన్ని సిద్ధం చేస్తుంది, ఇది జీర్ణ ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. ఒత్తిడి కారణంగా, మీ కడుపు శుభ్రం చేయబడదు, ఇది కడుపు నొప్పి, అజీర్ణం, గుండెల్లో మంట మరియు వికారం వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఇది మాత్రమే కాదు, దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి జీర్ణక్రియ ఆరోగ్యంపై దీర్ఘకాలిక దుష్ప్రభావాలను కూడా కలిగిస్తుంది.

ఒకదానికొకటి సంబంధించిన జీర్ణ ఒత్తిడి

ఎక్కువ ఒత్తిడిని తీసుకుంటే జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తుతాయని, అలాగే జీర్ణక్రియ సమస్యల వల్ల ఒత్తిడి పెరిగే ప్రమాదం కూడా ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. మానసిక వైద్య నిపుణుడు డాక్టర్ టొరోస్యాన్ మాట్లాడుతూ ఒత్తిడి వల్ల జీర్ణక్రియ లక్షణాలను మరింత దిగజార్చవచ్చు, అయితే ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి వంటి సమస్యల ప్రమాదం ఉండదని గమనించాలి. ఒత్తిడి మరియు గాయానికి గురయ్యే వ్యక్తులు జీర్ణశయాంతర సమస్యల గురించి జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

ఒత్తిడిని నియంత్రించండి

ఒత్తిడిని అదుపులో ఉంచుకోవడానికి ప్రతి ఒక్కరూ ప్రయత్నిస్తూనే ఉండాలని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. దీని వల్ల జీర్ణక్రియలోనే కాకుండా గుండె వేగం పెరగడం, రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి సమస్య వల్ల గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉంటుంది. ఒత్తిడి విషయంలో, కార్టిసాల్ హార్మోన్ విడుదల అవుతుంది, ఇది చాలా రకాల శారీరక సమస్యలకు ప్రమాద కారకంగా ఉంటుంది.

మీరు ఏది తిన్నా అది చాలా ఉప్పగా ఉందా?

కొందరికి నోట్లో చాలా ఉప్పగా ఉంటుంది. ఏది తిన్నా ఉప్పగా ఉంటుంది. ఇలా ఎవరికైనా నోరు ఉప్పగా ఉండడానికి చాలా కారణాలు ఉండవచ్చు. వాటిలో ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకోవడం, డీహైడ్రేషన్, లాలాజల గ్రంథి ఇన్ఫెక్షన్, జలుబు లేదా ఫ్లూ, సైనస్ సమస్యలు, ఆల్కహాల్ లేదా కెఫిన్ అధికంగా తీసుకోవడం, యాంటీ థైరాయిడ్ మందులు, హీమోథెరపీ మరియు అలర్జీలు ఇలాంటి అనేక సమస్యలకు దారితీస్తాయి.

అదనంగా, విటమిన్ B12 మరియు జింక్ వంటి పోషకాల లోపం వంటి ఇతర కారణాల వల్ల ఒక వ్యక్తి యొక్క నోరు చాలా ఉప్పగా ఉంటుంది. కొన్ని సహజమైన మరియు ఆయుర్వేద నివారణలతో నోరు ఉప్పగా ఉండేటటువంటి సమస్యను నయం చేయవచ్చు.

మీరు ఏ సమస్య ఎదుర్కొన్నా, మీరు మొదట మూలకారణాన్ని తెలుసుకోవాలి మరియు దానిని సరిదిద్దడానికి ప్రయత్నించాలి. మరియు సమస్యకు నివారణ దాని మూల కారణాన్ని పరిష్కరించడం. వివిధ రకాల వ్యాధులు నోటిలో ఉప్పు రుచిని ప్రేరేపిస్తాయి. కాబట్టి కారణాన్ని కనుగొనడం చికిత్సకు మొదటి దశ.

పొటాషియం పుష్కలంగా ఉండే ఆహారాలు మంచివి

అతి సాధారణ కారణం ఎక్కువగా ఉప్పు తీసుకోవడం. కాబట్టి, ఆహారంలో ఉప్పు పరిమాణాన్ని తగ్గించాలి మరియు పొటాషియం అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని ఆహారంలో చేర్చాలి. ఎండిన ఆప్రికాట్లు, జీడిపప్పు, ఎండుద్రాక్ష, అత్తి పండ్లను, అవకాడో, ఎండుద్రాక్ష, కివి, పీచెస్, బచ్చలికూర, దుంపలు, కాలే, బ్రస్సెల్స్ మొలకలు, గుమ్మడికాయ, గ్రీన్ బీన్స్, పెరుగు, బ్రోకలీ, స్క్వాష్, వైట్ బీన్స్, కాంటాలౌప్, లెగ్యూమ్‌లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇలాంటి ఆహారాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం మంచిది.

అదనంగా, డీహైడ్రేషన్ మరియు తగినంత నీరు త్రాగకపోవడం కూడా దీనికి ఒక కారణం, కాబట్టి మీరు ప్రతిరోజూ కనీసం 3 లీటర్ల నీరు త్రాగాలి.

నోటిలో ఉప్పు రుచిని ఎలా వదిలించుకోవాలి?

కింది చిట్కాలు మరియు ఉపాయాలు మీ నోటిలో ఉప్పు రుచిని వదిలించుకోవడానికి మీకు సహాయపడతాయి. మీరు ఈ దశలను క్రమం తప్పకుండా అనుసరిస్తే, మీరు తక్షణ పరిష్కారం పొందవచ్చు.

..మద్యం సేవించడం తగ్గించండి. మీరు మద్యపానానికి దూరంగా ఉండగలిగితే, ఇది మరింత త్వరగా పరిష్కరించబడుతుంది.

.. ఆహారంలో ఉప్పు తగ్గించి, నీరు తీసుకోవడం పెంచాలి.

.. కనీసం 3 నెలల పాటు క్రమం తప్పకుండా మల్టీవిటమిన్ సప్లిమెంట్లను తీసుకోండి.

.. పొగాకు ఉత్పత్తులకు దూరంగా ఉండండి.

..మసాలా మరియు వేడి ఆహారాలకు దూరంగా ఉండండి.

.. తరచుగా చల్లటి నీటితో పుక్కిలించండి.

.. ఉప్పగా ఉండే ఆహారాలకు దూరంగా ఉండండి.

.. ఇది టూత్‌పేస్ట్ వల్ల వస్తుందని మీకు అనిపిస్తే, మీ టూత్ బ్రష్ మరియు టూత్‌పేస్ట్‌ను మార్చండి.

.. రోజుకు కనీసం 4 సార్లు నోరు కడుక్కోవాలి.

అదనపు యూరిక్ యాసిడ్ నోటిలో ఉప్పు రుచిని కలిగిస్తుందా?

అవును, శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ అధిక స్థాయిలో ఉంటే, అది నోటిలో లవణం రుచిని ప్రేరేపిస్తుంది. బహుశా ఆహారంలో ఇప్పటికీ ఎక్కువ ఉప్పు సీరం యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు పెరగడం, జుట్టు రాలడం మరియు జుట్టు అకాల బూడిద రంగులోకి మారవచ్చు. మరియు అధిక యూరిక్ యాసిడ్ గౌట్‌కు కారణమవుతుంది. కాబట్టి దీన్ని సరిచేయడానికి, ఉప్పు తీసుకోవడం తగ్గించడంతో పాటు, గౌట్ చికిత్స మరియు ప్రతిరోజూ కనీసం 3 లీటర్ల నీరు త్రాగాలి.

ఆయుర్వేదం ఏం చెబుతోంది?

ఆయుర్వేదం ప్రకారం, శరీరంలోని కఫం అణువుల పరిమాణం పెరగడం వల్ల నోటిలో అధిక ఉప్పు రుచి ఏర్పడుతుంది. సాధారణంగా ఇది నోటిలో రెండు రకాల రుచులను ప్రేరేపిస్తుంది. వారు: తీపి రుచి,ఉప్పు రుచి,ఇప్పుడు ఉప్పు రుచి గురించి వివరంగా మాట్లాడుదాం. కఫా మరియు పిట్టా అధికంగా ఉండే ఆహారాలు నోటిలో ఉప్పు రుచిని కలిగిస్తాయని ఆయుర్వేదం నమ్ముతుంది. అందువల్ల, ఆయుర్వేదం మొదటి చికిత్సగా ఉప్పు మరియు లవణం గల ఆహారాన్ని తగ్గించాలని సిఫార్సు చేస్తుంది. కఫా మరియు **పిత్త దోషం ఉన్నవారికి నివారణలు:**

.. ఉప్పు, ఉప్పగా ఉండే ఆహారాన్ని తగ్గించండి.

.. జీర్ణశక్తిని పెంచడానికి చేదు మరియు ఘాటైన మూలికలను ఆహారంలో చేర్చుకోండి.

..కాలేయాన్ని సరిచేసే మందులు

. **పిట్టా మరియు కఫాను శాంతింపజేసే మందులు,నోటిలో ఉప్పు రుచిని తగ్గించే మూలికలు:**ఏలకులు,,దాల్చిన చెక్క. మిరియాలు. ఉసిరికాయ

నోటిలో ఉప్పు రుచికి సహజ నివారణలు:

పై మూలికలను వివిధ రకాలుగా తయారుచేసి తీసుకోవడం ద్వారా నోటిలోని ఉప్పు రుచిని దూరం చేసుకోవచ్చు. ఇప్పుడు ఆ హెర్బల్ ఉత్పత్తులను ఎలా వినియోగించాలో చూద్దాం.

దాల్చిన చెక్క టీ

2 గ్రాముల దాల్చిన చెక్క పొడిని తీసుకోండి.

. ఒక పాత్రలో ఒక గ్లాస్ నీళ్లు పోసి అందులో దాల్చిన చెక్క పొడి వేయాలి.

. ఈ నీటిని 5 నిమిషాలు బాగా మరిగించి వడగట్టాలి.. తర్వాత గోరువెచ్చగా ఉండగానే దానికి 1 టీస్పూన్ తేనె కలుపుకుని తాగాలి. కనీసం 10 రోజుల పాటు ఈ డ్రింక్ ను నిరంతరం తాగడం వల్ల నోటిలో ఉప్పు రుచి సమస్య నుండి శాశ్వతంగా బయటపడవచ్చు.

ఏలకులు..ఏలకులు సువాసనగల సుగంధ ద్రవ్యం. నోటిలో నమలడం వల్ల నోటి రుచి మారుతుంది. ముఖ్యంగా నోటిలోని లవణీయతను తగ్గించడంలో ఇది ఎంతగానో సహకరిస్తుంది.

గూస్బెర్రీ..నోటిలోని ఉప్పు రుచిని పోగొట్టడానికి ఉసిరికాయ ఒక అద్భుతమైన ఔషధం. ఉసిరికాయను జ్యూస్ చేసి లేదా అలాగే తినవచ్చు. కానీ దాని కోసం మీరు 30 రోజుల పాటు రోజూ రెండుసార్లు ఉసిరికాయను తినాలి.

రోజూ ఉదయాన్నే బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తాగండి....

బీట్‌రూట్ కొద్దిగా తీపి రుచితో బ్లడ్ కలర్ లో ఉంటుంది. బీట్‌రూట్ అత్యంత ప్రాచుర్యం పొందిన దుంప కూరగాయలలో ఒకటి. మీరు దీన్ని జ్యూస్ రూపంలో తీసుకుంటే, మీరు వివిధ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. బీట్‌రూట్ జ్యూస్ ఆరోగ్యానికి ఎలా మంచిది అని ఆలోచిస్తున్నారా?అవును బీట్ రూట్ జ్యూస్ లో పోషకాలు, బీటాకెరోటిన్లు అధికంగా ఉన్నాయి. బీట్‌రూట్ రసం మీరు మీ ఆహారంలో చేర్చుకోగల ఉత్తమ పానీయాలలో ఒకటి. విటమిన్లు, ఖనిజాలు మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్ల ప్రయోజనాలతో నిండిన బీట్‌రూట్ మీ శరీరానికి ఒకటి కంటే ఎక్కువ ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది.

ఇది మీ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల కూడా ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఈ జ్యూస్ తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించుకోవచ్చు. **బీట్‌రూట్ జ్యూస్ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు:**

బీట్‌రూట్ దాని శక్తివంతమైన రంగు, మట్టి వాసన మరియు సువాసనకు ప్రసిద్ధి చెందింది. అవసరమైన విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలు మరియు తక్కువ కేలరీలు కలిగిన సూపర్ ఫుడ్స్‌లో ఇది ఒకటి. బీట్‌రూట్‌లోని ప్రధాన పోషకాలు ఐరన్, ఫోలేట్ మరియు మాంగనీస్ లు ఉన్నాయి.

రక్తపోటు స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది

మీరు రక్తపోటు లేదా అధిక రక్తపోటుతో బాధపడుతుంటే, మీరు మీ ఆహారంలో బీట్‌రూట్ రసాన్ని చేర్చుకోవచ్చు. బీట్‌రూట్ జ్యూస్‌లో నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ అధికంగా ఉంటుంది, ఇది రక్త నాళాలను విస్తరించే మరియు రక్తపోటు స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది.

జర్నల్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్‌లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం బీట్‌రూట్ జ్యూస్‌ని క్రమం తప్పకుండా తాగడం వల్ల మీ రక్తపోటు స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడు తుందని కనుగొంది.

అథ్లెటిక్ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది

బీట్‌రూట్ రసంలో నైట్రేట్‌లు మరియు బీటాలైన్‌లు ఉంటాయి. ఇది అథ్లెటిక్ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడు తుంది. యూరోపియన్ జర్నల్ ఆఫ్ అప్లైడ్ ఫిజియాలజీలో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల మీ ఓర్పు స్థాయిలపై సానుకూల ప్రభావం చూపుతుందని కనుగొన్నారు.

బీట్‌రూట్ సారం కార్డియోస్పిరేటరీ సామర్థ్యాన్ని పెంచడం ద్వారా ఓర్పును పెంచుతుంది. తద్వారా అథ్లెట్ల పనితీరు మెరుగుపడుతుంది.

రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది

రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే రసాల విషయానికి వస్తే, ఈ ఆరోగ్యకరమైన పానీయం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు మరియు పోషకాలతో నిండి ఉంది. బీట్‌రూట్ జ్యూస్‌లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది.

మీ చర్మానికి మంచిది

మీ నిస్తేజమైన చర్మాన్ని పునరుద్ధరించడానికి మార్గాల కోసం చూస్తున్నారా? అప్పుడు మీరు బీట్‌రూట్ రసాన్ని ప్రయత్నించాలి. ఇందులోని విటమిన్ సి మరియు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మీ చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. కాబట్టి, మీరు పొడి మరియు డల్ చర్మం కలిగి ఉంటే, మీరు మీ ఆహారంలో బీట్‌రూట్ రసాన్ని చేర్చుకోవచ్చు.

యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది

బీట్‌రూట్ జ్యూస్‌లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలతో కూడిన సహజ కలరింగ్ ఏజెంట్ ఉంటుంది. ఇది మంటకు దారితీసే శరీరంలోని లక్షణాలు మరియు బయోమార్కర్లు రెండింటినీ తగ్గించడంలో సహాయ పడుతుంది. బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల ఇన్ఫ్లమేషన్‌పై సానుకూల ప్రభావం ఉంటుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

అభిజ్ఞా పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది

బీట్‌రూట్‌లోని నైట్రేట్‌లు రక్తనాళాల విస్తరణను ప్రోత్సహించడం ద్వారా మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి, తద్వారా మెదడుకు రక్త ప్రసరణను పెంచుతుంది. అలాగే, ఈ కూరగాయలలో ఫోలేట్ పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది కణాల పెరుగుదల మరియు పనితీరుకు సహాయపడుతుంది. ఇది రక్త నాళాల నష్టాన్ని పరిమితం చేస్తుంది, ఇది స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

బీట్‌రూట్‌లో ఐరన్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది, ఇది శక్తి ఉత్పత్తికి మరియు కొన్ని న్యూరోట్రాన్స్‌మిటర్‌ల సంశ్లేషణకు అవసరమైన ముఖ్యమైన ఖనిజమని నిపుణులు అంటున్నారు.

జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది

మీరు జీర్ణ సంబంధిత ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నారా? బీట్‌రూట్‌లో డైటరీ ఫైబర్ ఉంటుంది, ఇది మలబద్ధకం మరియు ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ ని నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు మరియు మధుమేహం వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. కాబట్టి జీర్ణక్రియ సమస్యలు ఉన్నవారు బీట్‌రూట్ రసాన్ని ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు.

అక్టోబర్‌లో సూర్య, చంద్ర గ్రహణాలు

అక్టోబర్ నెలలో రెండు గ్రహాలు ఏర్పడతాయి. సైన్స్ గ్రహణాలను శాస్త్రీయంగా చూస్తుండగా, జ్యోతిష్యం గ్రహణాలను అశుభకరమైనదిగా పరిగణిస్తుంది. గ్రహణం అనేది ఆకాశంలో జరిగే ఒక సంఘటన. రెండు రకాల గ్రహణం ఏర్పడుతుంది. సూర్య గ్రహణం మరియు చంద్ర గ్రహణం. ఈ రెండు గ్రహణాలు ఒకే నెలలో అంటే అక్టోబర్‌లో రానున్నాయి.

సూర్యగ్రహణం ఎప్పుడు ఏర్పడుతుంది?

సూర్యుడు మరియు భూమి మధ్య చంద్రుడు వచ్చినప్పుడు సూర్యగ్రహణం ఏర్పడుతుంది. సూర్యుడు మరియు భూమి మధ్య చంద్రుడు వచ్చినప్పుడు, అది సూర్యుని నుండి భూమికి వచ్చే కాంతిని అడ్డుకుంటుంది. కాబట్టి ఆ సమయంలో గ్రహణం ఏర్పడుతుంది. సూర్యుడు, చంద్రుడు మరియు భూమి ఒకే రేఖలో కనిపించినప్పుడు సూర్యగ్రహణం ఏర్పడుతుంది.

చంద్రగ్రహణం అంటే ఏమిటి?

చంద్రుడు మరియు సూర్యుని మధ్య భూమి దాటినప్పుడు చంద్రగ్రహణం ఏర్పడుతుంది. చంద్రుడు భూమి చుట్టూ తిరుగుతున్నప్పుడు, భూమి తిరిగేటప్పుడు భూమి నీడ చంద్రునిపై పడినప్పుడు చంద్రగ్రహణం ఏర్పడుతుంది.

అక్టోబర్‌లో సూర్యగ్రహణం మరియు చంద్రగ్రహణం

ఈ నెల అక్టోబర్ 14న సూర్యగ్రహణం ఏర్పడనుంది.

సూర్యగ్రహణం సమయం: అక్టోబర్ 14 రాత్రి 11:29 గంటలకు ప్రారంభమై రాత్రి 11:34 గంటలకు ముగుస్తుంది. (భారత కాలమానం)

అది ఎక్కడ కనిపిస్తుంది?

పశ్చిమ ఆఫ్రికా, పసిఫిక్, అట్లాంటిక్ మహాసముద్రం, ఉత్తర అమెరికా, దక్షిణ అమెరికా, మెక్సికో ఈ భాగంలో కనిపిస్తాయి.

చంద్రగ్రహణం:చంద్రగ్రహణం సమయం: అక్టోబర్ 28 రాత్రి 11:31 గంటలకు ప్రారంభమై తెల్లవారుజామున 3:36 వరకు ఉంటుంది.

భారతదేశంలో సూర్యగ్రహణం కనిపించదు

అక్టోబరు 14న భారత ప్రామాణిక రాత్రి సమయంలో సూర్యగ్రహణం ఏర్పడనున్నందున భారతదేశంలో సూర్యగ్రహణం కనిపించదు.

నవరాత్రులలో సూర్యగ్రహణం

హిందూమతంలో గ్రహణం శుభప్రదంగా పరిగణించబడదు. నవరాత్రి పూజలపై గ్రహణం ప్రభావం చూపుతుందా లేదా అనే ప్రశ్న కొందరి మదిలో ఉంది. కానీ ఈ గ్రహణం భారతదేశంలో కనిపించదు, అలాగే గ్రహణానికి 9 గంటల ముందు సూతక కాలం ముగుస్తుంది. కాబట్టి నవరాత్రులు ప్రారంభమైనప్పుడు సూర్యగ్రహణం యొక్క సూతకం ఉండదు.

పితృదోషాలు వెంటాడుతున్నాయా

హిందూ విశ్వాసాల ప్రకారం, ఏదో ఒక మార్గంలో చెడులు ఒక వ్యక్తిని అనుసరిస్తుంటాయి. ఇది వారి పుట్టినప్పటి నుండి జరుగుతుంది మరియు దోషాలు వారసత్వంగా ఉంటాయి. పితృ దోషం అటువంటి దోషాలలో ఒకటి. ఒక వ్యక్తికి పితృ దోషం ఉంటే, వారు జీవితంలో అనేక కష్టాలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. బ్రహ్మ పురాణం ప్రకారం, అశ్వయుజ మాసంలో కృష్ణ పక్షం ముందు రోజున, యమధర్మరాజు అన్ని ఆత్మలకు విముక్తిని ఇస్తాడు. కాబట్టి వారు శ్రద్ధలో తమ పిల్లలు తయారుచేసిన ఆహారాన్ని స్వీకరించి తినవచ్చు.

ఎవరైతే తమ పితరులకు శ్రాద్ధము చేయకున్నారో వారిపై ఆత్మలు కోపించి పితృ దోష శాపములను అనుభవించవలసి వస్తుంది. దీని వల్ల రాబోయే తరం అనేక సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. దీనినే పితృ దోషం అంటారు. ఈ ప్రపంచంలో, ఒక వ్యక్తి యొక్క మరణాన్ని రెండు రకాలుగా వర్గీకరించవచ్చు. అది సహజ మరణం మరియు అసహజ మరణం. సహజ మరణం భగవంతుని వలన సంభవిస్తుంది, కానీ అసహజ మరణం ప్రధానంగా పితృ దుర్మార్గం కారణంగా భావించబడుతుంది.

వివిధ రకాల పితృ దోషాలు

పితృ దోషం అనేక రకాలుగా ఉంటుంది. దోషాలలో మూడు అత్యంత సాధారణ రకాలు ఉన్నాయి. మొదటిది చనిపోయిన పూర్వీకులు తమ సొంత కుటుంబాన్ని శపించినప్పుడు కలిగే హాని. వారికి కర్మలు చేయకపోవడం వల్ల లేదా మనస్ఫూర్తిగా కర్మలు చేయకపోవడం వల్ల ఇలా జరగవచ్చు. రెండవది, బయటి వ్యక్తి పూర్వీకులను తిట్టడం మరియు కుటుంబంలో శాపాన్ని కొనసాగించడం వల్ల కలిగే హాని. మూడవది, మీరు మీ కుటుంబంలోని వృద్ధులను జాగ్రత్తగా చూసుకోకుండా మరియు వారికి ఆహారం మరియు నీరు లేకుండా వదిలివేయడం.

పితృ దోషం వల్ల సమస్యలు

పితృ దోషంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తి తన పిల్లలకు సంబంధించిన అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొంటాడు. పిల్లలకు శారీరక లేదా మానసిక వైకల్యాలు ఉండవచ్చు. కొన్నిసార్లు ఆ కుటుంబంలో పుట్టిన వారు పుట్టిన మొదటి రోజు నుండి వివిధ వ్యాధులతో బాధపడుతున్న పిల్లలను చూడవచ్చు. ఇది దోషం వల్ల వస్తుంది.

కుటుంబంలో ఇబ్బంది

పితృ దోషం ఇంట్లో ఎప్పుడూ గొడవల వాతావరణానికి దారి తీస్తుంది. భార్యాభర్తల మధ్య చిన్న చిన్న విషయాలకే సమస్యలు రావచ్చు. ఇదంతా పితృ దోషం వల్ల వస్తుంది. పితృ దోషం ఉన్న వ్యక్తులు వారి వివాహానికి సంబంధించిన సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా పితృ దోషం కారణంగా అనుకున్న సమయానికి పెళ్లి చేసుకోలేకపోతున్నారు.

అప్పులు మరియు వ్యాధులు

పితృ దోషంతో బాధపడేవారు నిత్యం అప్పుల భారం పడుతున్నారు. ఎంత ప్రయత్నించినా వారి రుణం తీర్చుకోలేరు. పితృ దోషం వల్ల కుటుంబాన్ని ఎప్పుడూ రోగాలు చుట్టుముడతాయి. తరచుగా కుటుంబం భౌతిక మరియు ఆర్థిక సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది.

పనిలో వైఫల్యం

కుటుంబ ఆర్థిక పరిస్థితిలో ఎటువంటి మెరుగుదల లేకుంటే, వారు ఎల్లప్పుడూ పేదరికంతో చుట్టుముట్టినట్లయితే, అది పితృ దోష ప్రభావం వల్ల వస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితులలో, ఒక వ్యక్తి తాను చేపట్టే ఏ పనిలోనూ విజయం సాధించలేడు. ఒక కుటుంబం పితృ దోషంతో బాధపడుతుంటే, కుటుంబ సభ్యులు వారి కలలో ఒక పామును చూడవచ్చు లేదా వారి పూర్వీకులు ఆహారం లేదా బట్టలు అడుగుతున్నట్లు చూడవచ్చు.

ఇతర ప్రతికూల ప్రభావాలు

. కుటుంబంలో ఎవరైనా ప్రమాదానికి గురైతే ఊపిరితిత్తులు, నరాలు గాయపడతాయి

. కుటుంబంలో ఏదైనా దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం

. కుటుంబంలో పునరావృత గర్భస్రావం

. పిల్లల దంతాలు మరియు చిగుళ్ళు బలహీనపడటం

. వివాహాలలో అంతులేని జాప్యం

. కుటుంబంలో పేదరికం మరియు ఎల్లప్పుడూ సమస్యలు

. నివసించడానికి కనీస సౌకర్యాలు కూడా లేకపోవడం

. కుటుంబంలో తరచూ గొడవలు, విబేధాలు

పితృ దోషం నుండి బయటపడేందుకు

పూర్వీకుల శాపాలు అనేక ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగి ఉంటే, వాటిని సరిదిద్దడానికి మార్గాలు ఉన్నాయి. శ్రాద్ధం యొక్క 15 రోజులలో బ్రాహ్మణులకు ఆహారం మరియు నీరు ఇవ్వడం ఉత్తమ పరిహారం. ఈ సమయంలో, మన పూర్వీకుల ఆత్మలు శ్రాద్ధ వేడుకలు జరిగే ప్రదేశాలను సందర్శిస్తాయి. మరణించిన పూర్వీకుల పిల్లలకు ఈ సమయంలో పుణ్యస్నానాలు ఆచరించి పిండ నైవేద్యంగా పెట్టాలి. అలాగే, మరణించిన పూర్వీకులు మరణించిన రోజున బ్రాహ్మణులకు ఆహారం ఇవ్వాలి.

పితృ దోషాన్ని నివారించడానికి పరిహారాలు

పితృ దోషాన్ని నివారించడానికి మీరు చేయగలిగే కొన్ని నివారణలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

. పితృపక్షంలోని 15 రోజుల శ్రాద్ధంలోనూ, అమావాస్యలోనూ పూర్వీకులకు అన్నదానం చేయాలి.

అన్నం కలిపి ఆవులకు ఆహారంగా ఇవ్వాలి

విష్ణువును పూజించండి

. పూర్వీకులు తమ కోరికలను నెరవేర్చుకోవడానికి అసంపూర్తిగా వదిలి పెట్టిన పనులను పూర్తి చేయండి

ప్రతి అమావాస్య రోజున ఒక బ్రాహ్మణునికి ఆహారం మరియు డబ్బు ఇవ్వండి. మీరు గోధుమ పిండి, కూరగాయలు (ఉల్లిపాయ మరియు వెల్లుల్లి మినహా), నెయ్యి, పంచదార, ఉప్పు మరియు సుగంధ ద్రవ్యాలు దానం చేయవచ్చు.

.మీ పూర్వీకులు మరియు తల్లిదండ్రుల ఆశీర్వాదంతో మాత్రమే కుటుంబంలో ఏదైనా వేడుకను ప్రారంభించండి.

. ప్రతి అమావాస్య రోజున ఒక బ్రాహ్మణునికి ఆహారం మరియు డబ్బు ఇవ్వండి. మీరు గోధుమ పిండి, కూరగాయలు (ఉల్లిపాయ మరియు వెల్లుల్లి మినహా), నెయ్యి, పంచదార, ఉప్పు మరియు సుగంధ ద్రవ్యాలు దానం చేయవచ్చు.

ఇతర పరిహారాలు

.ఏదైనా పనిని చేపట్టే ముందు లేదా ప్రారంభించే ముందు పూర్వీకులను ధ్యానం చేసుకుని పూజించి ఆ తర్వాత ప్రారంభించండి.

.అమావాస్య సమయంలో కాకులు, చీమలకు ఆహారం ఇవ్వండి.

. .అమావాస్య నాడు పితృదేవతల ఫోటోల ముందు దీపం వెలిగించండి.

.మీ పూర్వీకుల ఫోటోలు దక్షిణ దిశలో ఉంచండి మరియు ఎల్లప్పుడూ ఆ దిశలో వారిని ప్రార్థించండి.

.ప్రతిరోజు మర్రిచెట్టు కింద నీరు పెట్టాలి. అది సాధ్యం కాకపోతే ప్రతి ఆదివారం ఈ వ్రతం చేయండి.

.ప్రతి శనివారం మర్రిచెట్టు కింద దీపం వెలిగించండి.

.ప్రతి అమావాస్య మరి యు పౌర్ణమి రోజున ఏదై నా ఆలయాల వద్ద లేదా ఇతర పవిత్ర స్థలం వద్ద ఆహార పదార్థాలను దానం చేయండి.

విశాఖ సమాచారమ్
ప్రతులకు, ప్రకటనలకు
సెల్: 9393949345
8247526179

శ్వాసకోశ వ్యాధులకు ఉపశమనం

● 40 సంవత్సరాలు పైబడిన ప్రతీ ఒక్కరికి రక్తాన్ని సక్రమంగా ప్రసరించేలా చూసుకునే అవసరం ఉంది.

● మీ రక్తం నిర్ణీత వేగంతో శరీరంలోని ప్రతీ భాగానికి అందేలా చూసుకోవాలంటే మీకు వివిధ వన మూలికలతో కూడిన ప్రత్యేక ఔషధం సేవించవలసిన అవసరం ఉంది.

కార్డోరియం ప్లస్

కావల్సిన వారు సంప్రదించండి:

9393949347

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

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

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

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

చిన్న వయస్సులో గుండె సమస్యలకు ఇవే కారణం

శరీరంలో గుండె ఎంతో ముఖ్యమైన భాగం. మన బాడీ అంతటికీ గుండె రక్తాన్ని సరఫరా చేస్తుంది. రక్తం ద్వారా ఆయా శరీర భాగాలకు ఆక్సిజన్ అందించడంలో దీని పాత్ర చాలా కీలకమైంది. గుండెలో చిన్న సమస్య ఉన్నా ప్రాణాంతకం అయ్యే ప్రమాదం ఉంది. కొవిడ్ మహమ్మారి తర్వాత గుండె సమస్యలు మరింత ఎక్కువయ్యాయి. ఇంతకు ముందు వయసు పైబడిన వారు మాత్రమే గుండె బబ్బులు, గుండెపోటుకు గురయ్యేవారు. ఇప్పుడు యువతలోనూ గుండెపోటు మరణాలు కేసులు పెరుగుతున్నాయి. ఇటీవల చాలా మంది సెలబ్రిటీలు హార్ట్ ఎటాక్, హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ కారణంగా మరణించారు. ఒత్తిడి, ఆహార అలవాట్లు, నిద్రలేమి, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, శ్రమ అధికమైనా.. గుండె సమస్యలకు దారితీస్తుందని నిపుణులు అభిప్రాయ పడుతున్నారు. మనకు ఎంతగానో ఇష్టమైన ఆహారపదార్థాలు, మన హృదయానికి శత్రువని తాజా అధ్యయనంలో తేలింది. మీరు పాస్తా, పేస్ట్రీలు, వైట్ రైస్ తినడానికి ఇష్టపడితే.. మీ గుండె ధమనులు చిన్న వయస్సులోనే పనిచేయడం మానే స్తాయి. దీనిని మెడికల్ భాషలో ప్రీమెచ్యూర్ కరోనరీ ఆర్టరీ డిసీజ్ అని అంటారు.

ప్రీమెచ్యూర్ కరోనరీ ఆర్టరీ డిసీజ్ అంటే.. చిన్న వయసులోనే గుండె సమస్యలు రావడాన్ని ప్రీమెచ్యూర్ హార్ట్ డిసీజ్ అంటారు. ప్రీమెచ్యూర్ కరోనరీ ఆర్టరీ డిసీజ్ ఈ వర్గంలో వస్తుంది, దీనిని CAD అని కూడా పిలుస్తారు. CAD కారణంగా ధమనులలో (అథెరోస్క్లెరోసిస్) ఫలకం ఏర్పడుతుంది. దీని కారణంగా గుండె కండరాలకు రక్త ప్రసరణ తగ్గుతుంది.

45 కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పురుషులు, 55 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయసున్న స్త్రీలలో కరోనరీ ధమనుల సంకుచితం వల్ల ప్రీమెచ్యూర్ కరోనరీ ఆర్టరీ డిసీజ్ వస్తుంది.

అధ్యయనం ఏమి చెబుతోంది..? కొన్ని రకాల ధాన్యాలు మన గుండె పై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతున్నాయని, మరి కొన్ని గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తున్నాయని మన ఆహార అలవాట్లపై ఆ అధ్యయనం నిర్వహించారు. శుద్ధి చేసిన ధాన్యాలు గుండె ధమనులను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తున్నాయని ఈ పరిశోధనలో స్పష్టమైంది. అదే సమయంలో, తృణధాన్యాలు CAD ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయని తేలింది. ప్రీమెచ్యూర్ కరోనరీ ఆర్టరీ డిసీజ్ పేషెంట్స్, ఆరోగ్యంగా ఉన్న వ్యక్తులు నింపిన ప్రశ్నాపత్రం ఆధారంగా ఇది తేల్చారు. శుద్ధి చేసిన ధాన్యాలు, అధిక మొత్తంలో చక్కెర, నూనె తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుందని ఇస్ఫాహాన్ యూనివర్శిటీ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్స్ పరిశోధకుడు మహ్మద్ అమీన్ ఖాజావి గస్కరీ వివరించారు.

ఈ ఆహారం మీ గుండెకు శత్రువు.. శుద్ధి చేసిన ధాన్యాలు, శుద్ధి చేసిన పిండి పదార్థాలు, చక్కెర, ఉప్పు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలు గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. ఈ లిస్ట్‌లో వైట్ రైస్, వైట్ బ్రెడ్, మైదా, పాస్తా, నూడుల్స్, బంగాళాదుంప చిప్స్ ఉన్నాయి. మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని రక్షించుకోవాలంటే.. స్వీట్స్, బేగెల్స్, కేకులు, వాఫ్ఫల్స్, పేస్ట్రీలకు దూరంగా ఉండాలి. స్మూతీస్, ఫ్లేవర్డ్ యోగర్ట్, స్పోర్ట్స్ డ్రింక్స్ తక్కువగా తీసుకోవాలి.

ఇవీ ప్రమాదకరమే.. స్మోకింగ్, హైపర్‌టెన్షన్, అధిక కొలెస్ట్రాల్, డయాబెటిస్ కారణంగానూ PCAD, CAD వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

ఈ ఆహారం మంచిది.. శుద్ధి చేసిన ఆహార పదార్థాలు తీసుకుంటే.. చిన్నవయస్సులోనే గుండె జబ్బుల ప్రమాదం పెరుగుతుంది. మీ డైట్‌లో తృణధాన్యాలు చేర్చుకుంటే.. గుండెను రక్షించుకోవచ్చు. మీ ఆహారంలో బ్రౌన్ రైస్, వోట్స్, బార్లీ, మొక్కజొన్న వంటి ధాన్యాలు చేర్చుకుంటే మంచిది.

ముఖంలో సన్నని చర్మ రంధ్రాలు అందానికి అవరోధమా?

ప్రతి ఒక్కరూ మృదువైన, మృదువైన మరియు మెరిసే ఛాయను కోరుకుంటారు. అయితే ముఖంపై పెద్ద రంధ్రాలు ఉండటం వల్ల ఎవరికైనా అందం దెబ్బతింటుంది. ఇది చర్మం యొక్క ఆకృతిని మారుస్తుంది. జన్యుపరమైన కారకాలు, కొల్లాజెన్ లేకపోవడం మరియు అధిక సూర్యరశ్మి కారణంగా మీ ముఖంపై పల్లములు ఏర్పడవచ్చు. ఇటువంటి పెద్ద రంధ్రాలు చాలా సాధారణ చర్మ సమస్య.

ఇది ఎక్కువగా జిడ్డు చర్మం ఉన్నవారిలో కనిపిస్తుంది. అధిక సెబమ్, మురికి మరియు బ్యాక్టీరియా చర్మంపై పేరుకుపోవడం వల్ల ముఖ రంధ్రాలు పెద్దవిగా కనిపిస్తాయి. ఈ సమస్యను ఎదుర్కోవడంలో మీకు సహాయపడే అనేక ఉత్పత్తులు మార్కెట్లో ఉన్నప్పటికీ, ఇంటి నివారణలను ఉపయోగించి మీ చర్మాన్ని క్లియర్ చేయడం సాధ్యపడుతుంది. మీ ముఖంపై ఉన్న చర్మాన్ని తొలగించడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని ఇంటి నివారణలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.

టమోటా టొమాటోలను గుజ్జులా చేసుకోవాలి. దీన్ని మీ ముఖానికి అప్లై చేసి 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. చర్మ రంధ్రాలను తగ్గించడానికి మీ ముఖాన్ని గోరువెచ్చని నీటితో తర్వాత చల్లటి నీటితో కడగాలి. మీరు జిడ్డుగల చర్మం కలిగి ఉంటే టొమాటో గుజ్జులో ఓట్స్ జోడించండి. మీ చర్మం పొడిగా ఉంటే, చర్మాన్ని తేమగా మార్చడానికి మీరు పెరుగును జోడించవచ్చు.

నిమ్మకాయ ప్రతి రోజు రాత్రి పడుకునే ముందు అర నిమ్మకాయ రసాన్ని తీసుకుని కాటన్ క్లాత్‌తో ముఖానికి పట్టించాలి. ఈ సహజ మార్గం మీ చర్మ రంధ్రాలను అన్‌లాగ్ చేస్తుంది మరియు మచ్చలను తేలిక చేస్తుంది. మీకు సెన్సిటివ్ స్కిన్ ఉంటే నిమ్మరసాన్ని నీటిలో కలిపి అప్లై చేయండి.

ఓట్స్ మరియు చిక్‌పీస్ చర్మానికి మంచి టోనింగ్ పదార్థాలు. వీటికి కొద్దిగా నిమ్మరసం, రోజ్ వాటర్ మరియు పెరుగు వేసి, ఈ పేస్ట్‌ను చర్మంపై రాయండి. ఈ ప్యాక్ ఆరిపోయాక కడగాలి. ఇది రంధ్రాలను టోన్ చేస్తుంది మరియు పిట్టింగ్ తగ్గిస్తుంది.

గుడ్డు పచ్చసొన గుడ్డులోని పచ్చసొనను కొన్ని చుక్కల నిమ్మరసం కలిపి చర్మంపై అప్లై చేయడం వల్ల చర్మపు రంగు మెరుగుపడుతుంది మరియు రంధ్రాల సైజు తగ్గుతుంది. గుడ్డు పచ్చసొనను ఉపయోగించడం ద్వారా మీరు మీ ముఖంపై పల్లాలను తగ్గించుకోవచ్చు.

పాలు ఐస్ క్యూబ్ మీరు కొంచెం పాలు తీసుకొని ఐస్ క్యూబ్స్ తయారు చేసి మీ ముఖం మీద 2 నిమిషాలు మసాజ్ చేయండి. పాలలో ఉండే లాక్టిక్ యాసిడ్ చర్మ రంధ్రాలను తగ్గించి, చర్మాన్ని కాంతివంతంగా మారుస్తుంది.

తేనె చర్మ రంధ్రాలను అన్‌లాక్ చేయడానికి మరియు చర్మం జిడ్డును తగ్గించడానికి తేనె మంచిది. దీన్ని ఏదైనా ఫేస్‌మాస్క్‌తో అప్లై చేయవచ్చు లేదా కొద్దిగా నిమ్మరసంతో నేరుగా చర్మంపై అప్లై చేయవచ్చు. దీన్ని మీ ముఖంపై మసాజ్ చేసి కొన్ని నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచండి. మీ ముఖాన్ని గోరువెచ్చని నీటితో కడగాలి.

ఎక్స్ఫోలియేషన్ ముఖంపై పెద్ద రంధ్రాలను తగ్గించడానికి ఎక్స్‌ఫోలియేషన్ మరొక మార్గం. ధూళి, అదనపు నూనె మరియు చనిపోయిన చర్మ కణాలు రంధ్రాల చుట్టూ నిర్మించబడతాయి మరియు అవి నిజంగా ఉన్నదానికంటే పెద్దవిగా కనిపిస్తాయి. ఎక్స్‌ఫోలియేషన్ ఈ పెద్ద రంధ్రాలను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది.

ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ప్రకృతి స్కిన్ టోనర్. యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మరియు యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది, ఇది మొటిమలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది చర్మం యొక్క pH సమతుల్యతను పునరుద్ధరిస్తుంది, పెద్ద రంధ్రాలను తగ్గిస్తుంది మరియు చర్మాన్ని బిగుతుగా చేస్తుంది. ఒక టీస్పూన్ ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్‌ను రెండు టీస్పూన్ల నీటిలో కలపండి. కాటన్ క్లాత్‌ని ముంచి మీ ముఖంపై అప్లై చేయండి. కడిగే ముందు ఐదు నుండి పది నిమిషాలు అలాగే ఉంచండి. అప్పుడు ఎప్పటిలాగే చర్మాన్ని తేమ చేయండి.

షుగర్ స్క్రబ్ చర్మాన్ని ఎక్స్‌ఫోలియేట్ చేయడంలో మరియు రంధ్రాల నుండి అదనపు నూనె మరియు చెత్తను తొలగించడంలో చక్కెర బాగా పనిచేస్తుంది. చక్కెర స్క్రబ్‌ని ఉపయోగించడం వల్ల మీ చర్మ రంధ్రాల పరిమాణాన్ని తగ్గించవచ్చు. నిమ్మకాయను సగానికి కోసి ఒక ముక్క తీసుకుని అందులో చక్కెర వేయాలి. దీన్ని మీ ముఖంపై అప్లై చేయండి. దీన్ని చర్మంపై 15 నిమిషాలు అలాగే ఉంచి, ఆపై నీటితో

శుభ్రం చేసుకోండి. మీకు కావాలంటే ఈ స్క్రబ్‌కి కొంచెం ఆలివ్ ఆయిల్ కూడా జోడించవచ్చు.

వంట సోడా బేకింగ్ సోడా మీ చర్మంపై చక్కెర మాదిరిగానే ప్రభావం చూపుతుంది. ఇది చర్మం యొక్క pH స్థాయిని సమతుల్యం చేయడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఇందులోని యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ మరియు యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు మొటిమలు మరియు మొటిమలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. రెండు టేబుల్ స్పూన్ల గోరువెచ్చని నీటిలో రెండు టేబుల్ స్పూన్ల బేకింగ్ సోడా వేసి, ఆ మిశ్రమాన్ని వృత్తాకారంలో మసాజ్ చేయడం ద్వారా మీ ముఖంపై అప్లై చేయండి. ఐదు నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి తర్వాత చల్లటి నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఉత్తమ ఫలితాల కోసం వారానికి కనీసం మూడు నుండి నాలుగు సార్లు ఇలా చేయండి.

ముల్తానీ మిట్టి ముల్తానీ మిట్టి జిడ్డు చర్మానికి ఇంటి నివారణగా బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. ఇది చర్మాన్ని ఎక్స్‌ఫోలియేట్ చేస్తుంది మరియు అదనపు నూనెను సులభంగా గ్రహిస్తుంది. ఒక టీస్పూన్ రోజ్ వాటర్‌తో ముల్తానీ మిట్టిని మిక్స్ చేసి, ఈ పేస్ట్‌ను మీ ముఖానికి సమానంగా అప్లై చేయండి. పూర్తిగా పొడిగా ఉండనివ్వండి. వృత్తాకార కదలికలో నీటితో మీ ముఖాన్ని స్క్రబ్ చేయండి. తర్వాత చల్లటి నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

ఇతర మార్గాలు : ఎల్లప్పుడూ ఆయిల్ బేస్డ్ స్కిన్ కేర్ ప్రొడక్ట్ బదులు వాటర్ బేస్ స్కిన్ కేర్ ప్రొడక్ట్ వాడండి. స్కిన్ పిట్‌లను మూసివేయడానికి కోల్డ్ కంప్రెస్‌లు మరియు ఐస్ ప్యాక్‌లు అనువైనవి. తగినంత నీరు త్రాగండి మరియు మీ ఆహారంలో ఫైబర్ పుష్కలంగా చేర్చండి. ఎల్లప్పుడూ సన్‌స్క్రీన్‌ని అప్లై చేయండి. సూర్యరశ్మిని ఎక్కువగా బహిర్గతం చేయడం వల్ల ముఖ రంధ్రాలు విస్తరిస్తాయి.

డయాబెటిస్‌కు ఆయుర్వేద మెడిసిన్.. మూడు నెలలు వాడితే రిజల్ట్ పక్కా..!

లైఫ్‌స్టైల్ మార్పులు, చెడు ఆహార అలవాట్లు, ఒత్తిడి, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, నిద్రలేమి కారణంగా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు ఎక్కువవుతున్నాయి. వాటిలో డాయాబెటిస్ ఒకటి. షుగర్ పేషెంట్స్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కంట్రోల్ ఉంచుకోకపోతే గుండె సమస్యలు, హైపర్‌టెన్షన్, కిడ్నీ సమస్యలు, కంటి ప్రాబ్లమ్స్, నాడీ వ్యవస్థలో లోపం వంటి తీవ్ర ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. డయాబెటిస్‌ను నియంత్రిచడానికి కౌన్సిల్ ఆఫ్ సైంటిఫిక్ అండ్ ఇండస్ట్రియల్ రీసెర్చ్ శాస్త్రవేత్తలు 'BGR-34' అనే ఆయుర్వేద ఔషధం కనుగొన్నారు. దీర్ఘకాలికంగా డయాబెటిస్‌తో బాధపడేవారికి, అధిక బరువు సమస్య ఉన్నవారికి ఈ మెడిసిన్ ఎఫెక్టివ్‌గా పనిచేస్తుందని ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ వైద్యుల బృందం వెల్లడించింది. ఈ ఔషధం జీవక్రియను మెరుగుపరచి అధిక బరువు సమస్యను దూరం చేస్తుందని స్పష్టం చేశారు.

దీనికి మూడేళ్ల సమయం పట్టిందని బృందం వెల్లడించింది. కేవలం BGR-34 మెడిసిన్ వాడితే ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుందా? వేరే అలోపతీ మెడిసిన్స్ కాంబినేషన్‌లోనూ ఎఫెక్టివ్‌గా పనిచేస్తుందా? దాని ప్రభావం ఏ మేరకు ఉంది? అనే అంశాలపై ఈ పరిశోధన జరిగింది. ఈ అధ్యయనం రిజల్ట్స్ చాలా ఆశ్చర్యంగా ఉన్నాయని పరిశోధకులు వెల్లడించారు. కేవలం శరీర బరువు తగ్గించడమే కాకుండా, హార్మోనల్ ప్రొఫైల్‌ను మాడ్యూలేట్ చేసి ఫాస్టింగ్ బ్లడ్ షుగర్‌ను తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా పని చేస్తుందని గుర్తించారు.

ట్రైగ్లిజరైడ్ స్థాయిని కూడా తగ్గిస్తుంది.. ఈ ఔషధం హార్మోన్ల ప్రొఫైల్, లిపిడ్ ప్రొఫైల్, ట్రైగ్లిజరైడ్ స్థాయిని కూడా నియంత్రిస్తుందని అధ్యయనంలో గుర్తించారు. లెప్టిన్ మార్క్‌ను కూడా తగ్గిస్తుంది. ట్రైగ్లిజరైడ్, కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉంటే ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. కంట్రోల్ లిపిడ్ ప్రొఫైల్ గుండె జబ్బులను దూరంగా ఉంచుతుంది. అయితే హార్మోన్ల ప్రొఫైల్‌లో ఆటంకాలు నిద్రకు అంతరాయం కలిగిస్తాయి.

మూడు నెలల్లో కంట్రోల్‌లో ఉంటుంది.. మూడు నెలల్లో రక్తం లో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని గుర్తించింది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు డయాబెటిస్ లక్షణాలతో పోరాడతాయని స్పష్టం చేసింది.

ఏ మూలికలతో తయారు చేశారు..

BGR-34 ఆయుర్వేద ఔషధం తయారు చేయడానికి అనేక మూలికలను వినియోగించారు. దీని తయారీలో తిప్పతీగ, విజయ్‌సర్, ధరుహరిదా, మంజిష్ట వంటి మూలికలు వాడారు.

వైట్ రైస్ బదులుగా రాత్రుళ్లు చపాతీలు తింటున్నారా?

బరువును నియంత్రణలో ఉంచేందుకు, బాడీని ఫిట్‌గా ఉంచుకోవడానికి ఇటీవల చాలామంది రాత్రివేళల్లో వైట్ రైస్‌కు బదులుగా చపాతీలు తింటుంటారు. అయితే బరువును కంట్రోల్‌లో పెట్టుకునేందుకు ఇలా ఉన్నఫలంగా రాత్రి వేళల్లో వైట్ రైస్ మానేయడం మంచిది కాదని డాక్టర్లు అంటున్నారు. డైట్‌లో భాగంగా ఒక పూట మొత్తంగా రైస్ మానేయడం కంటే.. అన్నం తక్కువ తీసుకుని.. ఆ స్థానంలో చపాతీలు తినాలని సూచన.

ఇదిలా ఉంటే.. రాత్రుళ్లు వేడివేడిగా చపాతీలు చేసుకుని తినడం కంటే.. నిల్వ ఉన్న చపాతీలు తింటే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే అప్పటికప్పుడు చేసిన చపాతీల్లో నూనె కంటెంట్ తక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. సాధారణంగా ఎక్కువ సేపు నిల్వ ఉండే ఆహార పదార్థాలలో పోషకాలు అంతమైపోతాయి.

అయితే చపాతీలు, రోటీలు ఎంత ఎక్కువ సేపు నిల్వ ఉంటే ఆరోగ్యానికి అంత మంచిదని డాక్టర్లు తెలిపారు. అందుకే రాత్రిపూట నిల్వ ఉంచిన చపాతీలు తినాలని.. అలా తినడం వల్ల బ్లడ్ ప్రెషర్, అల్సర్స్, గ్యాస్ వంటి కడుపు సంబంధిత రోగాలు దరికి చేరవని వైద్య నిపుణులు అంటున్నారు. మరోవైపు రక్త హీనతతో బాధపడుతున్న వారికి కూడా చపాతీలు తినడం వల్ల ఎంతో ఉపయోగం ఉంటుందట.

రోజూ మొబైల్ వాడితే.. బ్రెయిన్ ట్యూమర్ వస్తుందా..?

ఈ మధ్యకాలంలో ఫేస్‌బుక్‌లో ఒక పోస్ట్ వైరల్ అవుతుంది. రోజు సెల్‌ఫోన్ వాడితే.. బ్రెయిన్ ట్యూమర్ వచ్చే రిస్క్ 40 పెరుగుతుందని ఓ పోస్ట్ పెట్టారు. యాంటీ- రేడియేషన్ గ్యాడ్జెట్స్ అమ్మే ఈఎంఎఫ్ ప్రొటెక్షన్ సంస్థ ఈ పోస్ట్ క్రియేట్ చేసింది.. ఆ పోస్ట్‌ను సమర్థిస్తూ.. పేస్‌బుక్‌లో మరికొన్ని పోస్టులు కూడా పెడుతున్నారు. అసలు ఈ పోస్ట్‌లో ఎంత నిజం ఉంది. ఫోన్లు వాడితే.. నిజంగా బ్రెయిన్ ట్యూమర్ వస్తుందా అనే విషయాన్ని ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం.

బ్రెయిన్ ట్యూమర్ అంటే ఏమిటి..?

ట్యూమర్ అంటే.. నియంత్రణ లేకుండా, అసాధారణంగా కణాలు పెరిగిపోవటం. ఇవన్నీ ఒక ముద్దలా తయారవుతుతాయి. సాధారణంగా మన శరీరంలో కణాలు ఒక దశకు వచ్చాక చనిపోతాయి. వీటిని భర్తీ చేయడానికి, కొత్త కణాలు పుడతాయి. కొన్నిసార్లు ఈ ప్రక్రియ దెబ్బతింటుంది. పాత, దెబ్బతిన్న సెల్స్ మరణించకపోయినా వాటి స్థానంలో కొత్త కణాలు పుట్టుకొస్తుంటాయి. ఇవే ఒకదగ్గర పోగుపడుతూ చివరికి ట్యూమర్‌లా మారతాయి. బ్రెయిన్‌లోనూ ట్యూమర్ రావచ్చు. దీన్నే బ్రెయిన్ ట్యూమర్ అంటారు. మెదడు కణితులు అక్కడే పుట్టుకురావొచ్చు (ప్రైమరీ). కొన్ని కణితులు ఇతర అవయవాల నుంచి వచ్చి మెదడులో ప్రవేశించవచ్చు (సెకండరీ). వీటినే బ్రెయిన్ మెటాస్టాటిస ట్యూమర్లనీ అంటారు. బ్రెయిన్ ట్యూమర్ ఉంటే తలనొప్పితో పాటు వాంతులూ వస్తాయి. వికారం అధికంగా ఉంటుంది. ఫిట్స్, కాళ్లు, చేతులు బలహీనంగా ఉండటం, చూపు మందగించడంతో పాటు వినికిడి సమస్య కూడా ఏర్పడుతుంది.

సెల్ ఫోన్ రేడియేషన్, బ్రెయిన్ ట్యూమర్‌కు లింక్ ఉందా..?

దీనికి కచ్చితమైన ఆధారాలు లేవు. సెల్‌ఫోన్ రేడియేషన్ బహుశా క్యాన్సర్ కారకం అని2011లో ఇంటర్నేషనల్ ఏజెన్సీ ఫర్ రీసెర్చ్ ఆన్ క్యాన్సర్ వెల్లడించింది. బ్రెయిన్ క్యాన్సర్, సెల్ ఫోన్ వాడకంపై పరిశోధనలు చేయడానికి ఎన్నో సవాళ్లు ఉన్నాయని వర్కింగ్ గ్రూప్ శాస్త్రవేత్తలూ అంటున్నారు. సెల్ ఫోన్ వాడకం, బ్రెయిన్ ట్యూమర్ మధ్య సంబంధం ఉందా, లేదా అనే విషయాన్ని తెలుసుకోవడానికి ఎన్నో అధ్యయనాలు జరిగాయి. వీటిలో ముఖ్యంగా చెప్పుకోవాల్సింది.. డానిష్ రీసెర్చ్, కోహెూర్ట్ స్టడీ, మిలియన్ ఉమెన్స్ స్టడీ, ఇంటర్‌ఫోన్ స్టడీస్ గురించి. ఈ అధ్యయనాలలో సెల్ ఫోన్ రేడియేషన్.. బ్రెయిన్ ట్యూమర్‌కు కారణం అవుతాయని ఎలాంటి ఆధారాలు చూపలేకపోయాయి.

సెల్ ఫోన్ రేడియేషన్ మన ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయని ఎలాంటి ఆధారాలు చూపలేదు. కొత్తగా గుర్తించిన ఆరోగ్య ప్రమాదాలపై యూరోపియన్ కమీషన్ 2015 నియమించిన శాస్త్రీయ కమిటీ కూడా రేడియోఫ్రీక్వెన్సీ ఎలక్ట్రోమాగ్నెటిక్ రేడియేషన్‌కు ఎఫెక్ట్ అయితే.. బ్రెయిన్ ట్యూమర్ రిస్క్ పెరగదని స్పష్టం చేసింది. సెల్‌ఫోన్ వాడితే.. బ్రెయిన్ ట్యూమర్ రిస్క్ పెరుగుతుందని ఎలాంటి ఆధారాలు లేవని వెల్లడిస్తున్నారు.

ఏం తింటున్నామని కాదు..ఎలా తింటున్నామన్నదే ముఖ్యం

బరువు పెరగడం వల్ల ఇబ్బంది పడే వారు ప్రతి ఒక్క గింజను లెక్కించి తింటారు. ప్రజలు బరువు తగ్గడం పట్ల చాలా నిమగ్నమై ఉంటారు. వారు ప్రతి ఒక్క బైట్‌లోని క్యాలరీల సంఖ్యను లెక్కిస్తూనే ఉంటారు. ఆహారంలో తక్కువ కేలరీలు తీసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గడం ప్రభావవంతంగా ఉంటుందనేది నిజం, కానీ మీరు తినడం, త్రాగడం మానేయాలని దీని అర్థం కాదు. పోషకాహార నిపుణుడు భక్తి కపూర్ ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో బరువు పెరగడానికి కేలరీలు కారణమని రాశారు. తక్కువ కేలరీల తీసుకోవడం పరిస్థితిని మరింత క్లిష్టతరం చేస్తుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, వివిధ ఆహారాల వినియోగం ఆకలి, హార్మోన్లపై వేర్వేరు ప్రభావాలను కలిగి ఉంటుంది. అన్ని ఆహారాలలో ఒకే కేలరీలు ఉండవు. నిజం చెప్పాలంటే మీరు కూడా కేలరీలను లెక్కించే బదులు, బరువు తగ్గడానికి కొన్ని ప్రత్యేక పద్ధతులను అనుసరించవచ్చు.

కేలరీలను లెక్కించకుండా కొన్ని సులభమైన పద్ధతులను అనుసరించడం ద్వారా మీరు బరువును తగ్గించుకోవచ్చు. ఈ పద్ధతులు హార్మోన్లను ఆప్టిమైజ్ చేస్తాయి, ఆకలిని అణచివేస్తాయి. జీవక్రియను పెంచుతాయి. నిపుణులు మీరు మీ కేలరీలను పిచ్చిగా పర్యవేక్షించాల్సిన అవసరం లేని మూడు మార్గాలను సూచిస్తున్నారు.

ప్లేట్‌ను ఇలా సిద్ధం చేయండి: మీరు బరువును నియంత్రించాలనుకుంటే, ప్లేట్‌లో పూర్తి పోషకాలను చేర్చుకోండి. ప్లేట్‌లో ఒక సర్వింగ్ ప్రొటీన్, ఒక సర్వింగ్ పిండి పదార్థాలు, ఒక సర్వింగ్ కూరగాయలు, తక్కువ ఫ్యాట్ ఉన్న ఆహారంను సిద్ధం చేసుకోండి. ప్లేట్‌లో ఈ పోషకాలన్నీ తింటూ.. మంచి ఆహారం తీసుకుంటే మీ బరువు అదుపులో ఉంటుంది.

నెమ్మదిగా తినండి.. కడుపు నిండిన వెంటనే ఆపివేయండి: నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, బరువు తగ్గాలనుకునే వారు ఆహారాన్ని కనీసం 10 సార్లు నమిలి తినాలి. ప్లేట్ నిండుగా ఉంది కాబట్టి మీరు తినాలి అని ఆలోచించడం మానేయండి. కడుపు నిండిన తర్వాత కూడా ఎక్కువ తింటే స్థూలకాయం పెరుగుతుంది.

సాధారణ మార్పులు చేయండి, బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది: మీ ఆహారంలో కొన్ని సాధారణ మార్పులు చేయడం ద్వారా, మీరు మీ బరువును సులభంగా నియంత్రించవచ్చు. నిపుణులు సాధారణంగా తీసుకునే కొన్ని ఆహారాలను తక్కువ కేలరీల ఆహారాలుగా మార్చాలని సూచిస్తున్నారు. మీరు చిన్న సేర్విన్స్లో ఆహారాన్ని తీసుకుంటారు.

ఘనంగా మాజీ మంత్రి శ్రీగుడివాడ గురునాథ రావు 68 వ జయంతి వేడుకలు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్):మాజీ మంత్రి శ్రీగుడివాడ గురునాథ రావు 68 వ జయంతి కార్యక్రమములో పాల్గొన్న .

విశాఖ పార్లమెంట్ సభ్యులు తూర్పు నియోజకవర్గం వైఎస్ఆర్సిపి సమన్వయకర్త గౌరవనీయులు శ్రీ ఎంవివి సత్యనారాయణ గారు రాష్ట్ర మంత్రి శ్రీ గుడివాడ అమర్నాథ్ తండ్రి , మాజీ పార్లమెంట్ సభ్యులు, మాజీ మంత్రి శ్రీ గుడివాడ గురునాథ రావు 68 వ జయంతి సందర్భంగా బుధవారం విశాఖ ఆర్టీసీ బస్టాండ్ వద్ద ఉన్న శ్రీ గుడివాడ గురునాథ రావు విగ్రహం నందు జయంతి వేడుకలు ఘనముగా నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమానికి రాష్ట్ర మంత్రి వర్యులు శ్రీ గుడివాడ అమర్నాథ్ తో పాటుగావిశాఖ పార్లమెంట్ సభ్యులు తూర్పు నియోజకవర్గం వైఎస్ఆర్సిపి సమన్వయకర్త లిగౌరవనీయులు శ్రీ ఎంవివి సత్యనారాయణ గారులి పాల్గొని గుడివాడ గురునాథరావు విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించి అంజలి ఘటించారు.కార్యక్రములో పలువురు శాసన మండలి సభ్యులు , శాసన సభ్యులు , సమన్వయ కర్తలు, మాజీ శాసనసభ్యులు, నియోజకవర్గ పరిశీలకులు, రాష్ట్ర, జిల్లా వివిధ కార్పొరేషన్ చైర్మన్లు పాల్గొన్నారు

అనకాపల్లి లో మాజీ మంత్రి గురునాథరావు జయంతి వేడుకలు.

అనకాపల్లి (విశాఖ సమాచారం)మాజీ మంత్రివర్యులు గుడివాడ గురునాథరావు 68వ జయంతి వేడుకలు అనకాపల్లి లో ఘనంగా జరిగాయి జరిగాయి. స్థానిక రింగ్ రోడ్ లో ఉన్న జిల్లా వైఎస్ఆర్సిపి కార్యాలయంలో వైఎస్ఆర్సిపి జిల్లా అధ్యక్షులు బొడ్డేడ ప్రసాద్ ముందుగా గురునాథరావు చిత్రపటానికి పూలమాలవేసి నివాళి అర్పించారు. వైకాపా అనకాపల్లి పట్టణ శాఖ అధ్యక్షుడు మందపాటి జానకిరామరాజు అధ్యక్షతన జరిగిన కార్యక్రమంలో పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడు బొడ్డేడ ప్రసాద్ ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ రాజకీయాల్లో మాజీ మంత్రి గుడివాడ గుర్నాథ్ రావుది ప్రత్యేక శైలి అని అన్నారు. ఎప్పుడు ప్రజల మధ్యనే మమేకమై ప్రజా సమస్యలు తెలుసుకుంటూ తక్షణం సమస్యలు పరిష్కరించి ప్రజాదరణ పొందిన నాయకుడని

నిబంధనలు ఉల్లంగిస్తే గుర్తింపు రద్దు చేస్తాం

పరవాడ(విశాఖ సమాచారం):బాలల హక్కుల కమిషన్ ఆదే శాల మేరకు సెలవు దినాలలో ప్రైవేట్ , ఎ ఈడెడ్ పాఠశాల లో తర గతులు నిర్వహిస్తే ఆయా పాఠశాలల గుర్తింపు రద్దు చేస్తామని ఎంఈఓ బి దేవుడమ్మ హెచ్చరించారు. ఈ మేరకు ఈనెల 10వ తేదీన కమిషన్ ఉత్తర్వులు జారీ చేసినట్టు బుధవారం ఆమె తెలిపారు. సెలవు రోజులైనా రెండో శనివారం ఆదివారం, పర్వదినాల్లో పాఠశాలలు నిర్వహించరాదని ముఖ్యంగా పదవ తరగతి విద్యార్థులకు ప్రత్యేక తరగతుల పేరుతో నిర్వహించరాదని పేర్కొన్నారు

ఘనంగా గుడివాడ గురునాథరావు జయంతి వేడుకలు

నివాళులర్పించిన మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు, పార్టీ శ్రేణులు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారం) మాజీ మంత్రి గుడివాడ గురునాధరావు 68వ జన్మదిన వేడుకలు బుధవారం ఘనంగా జరిగాయి. విశాఖ, అనకాపల్లి జిల్లాలతో పాటు పలు జిల్లాలలో, ప్రాంతాలలో గురునాథరావు అభిమానులు, పార్టీ కార్యకర్తలు, నాయకులు ఆయన విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు, అంతేకాకుండా గురునాధరావు ఆయా ప్రాంతాలకు చేసిన సేవలను స్మరించుకున్నారు. తమకు రాజకీయ భిక్షపెట్టిన గురునాథరావు ఆశయాలను కొనసాగిస్తామని ఈ సందర్భంగా వారు చెప్పుకొచ్చారు.

విశాఖ ఆర్టీసీ కాంప్లెక్స్ సమీపంలోని సెంట్రల్ పార్క్ వద్ద ఉన్న గుడివాడ గురునాథరావు విగ్రహానికి ఉపముఖ్యమంత్రి, రాష్ట్ర పంచాయతీ శాఖ మంత్రి అయిన బూడి ముత్యాల నాయుడు ముందుగా పూలమాలవేసి నివాళులు అర్పించారు. ఆ తర్వాత గురునాథరావు తనయుడు, రాష్ట్ర పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్ పూలమాలవేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా బూడి ముత్యాల మాట్లాడుతూ గురునాథరావు తన హయాంలో అనేకమంది ఔత్సాహిక కార్యకర్తలను నాయకులుగా తయారు చేశారని అన్నారు. ఆయన శిష్యరికంలోనే తాను కూడా రాజకీయంగా ఎదిగి ఇంతటి వాడినయ్యానని చెప్పారు. ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లాలోని ఏ ప్రాంతానికి వెళ్లినా అక్కడ గురునాథరావు మార్కు అభివృద్ధి కనిపిస్తుందని అన్నారు. ముఖ్యంగా పేదవాళ్లకు విరివిగా ఇళ్లు మంజూరు చేసి, వారి గుండెల్లో గురునాథరావు నిలిచిపోయారని ముత్యాలరావు కొనియాడారు. పార్టీ కార్యకర్తలకు ఆయన ఎప్పుడూ అండగా నిలబడేవారిని, తన రాజకీయ చతురతతో మహా మహా నాయకులను మెప్పించి ఈ ప్రాంత అభివృద్ధికి నిధులు రాబట్టగలిగే వారిని ఆయన అన్నారు. గురునాథరావు ఆశయాలను ఎప్పటికీ కొనసాగిస్తామని, ఆయన ఆలోచనలను సజీవంగా ఉంచే కార్యక్రమాలు చేపడతామని ఉప ముఖ్యమంత్రి ముత్యాల నాయుడు చెప్పారు.

రాష్ట్ర పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్ మాట్లాడుతూ తన తండ్రి గుర్నాథరావు ఎమ్మెల్యేగా, మంత్రిగా, ఎంపీగా ఈ ప్రాంతానికి ఎనలేని అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టారని అన్నారు. శివారు ప్రాంతాలైన ఆరిలోవ, హనుమంతవాక తదితర ప్రాంతాలు ఎంతగానో అభివృద్ధి చెందడానికి గురునాథరావు వేసిన పునాది కారణమని అన్నారు. గురునాథరావు తీసుకున్న ముందు చూపు నిర్ణయాలు అనేక ప్రాంతాల అభివృద్ధికి దోహదపడ్డాయని అమర్నాథ్ చెప్పారు. తన తండ్రి అడుగుజాడల్లో నడుస్తూ ఆయన చేపట్టిన అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను కొనసాగించే అవకాశం తనకు దక్కిందని, ఆయన ఆశయాలకు, ఆలోచనలకు తగ్గట్టుగా ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డి ఆశీస్సులతో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను కొనసాగిస్తానని తెలియజేశారు. తన తండ్రి అనుచరులు,సహచరులే తన ఆస్తి అని అమర్నాథ్ చెప్పారు . తండ్రి ఆశయాలకు తగ్గట్టుగానే తను నడుచుకుంటానని. అమర్నాథ్ చెప్పారు. ఆయన ఆశయ సాధన కోసం కృషి చేస్తానని అన్నారు.

ఈ సందర్భంగా డిప్యూటీ చీఫ్ మినిస్టర్ ముత్యాల నాయుడు కేక్ కట్ చేసి మంత్రి అమర్నాథ్కు తినిపించారు.

ప్రజల ఆరోగ్య భద్రతే మన ముఖ్యమంత్రి గారి లక్ష్యం - కె.కె రాజు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): ప్రజా ఆరోగ్య భద్రతే లక్ష్యంగా గౌరవ ముఖ్యమంత్రి వర్యులు లిశ్రీ వై.యస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి గారులి పనిచేస్తున్నారని విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త,రాష్ట్ర నెడ్ క్యాప్ చైర్మన్ లిశ్రీ కె.కె రాజు గారులి అన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేయబడుతున్న జగనన్న అరోగ్య సురక్ష కార్యక్రమంలో భాగంగా ఈ రోజు విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గం 53వార్డు శివ నగర్ డా" వై.యస్.ఆర్ పట్టణ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం (%ఖ్యూఎజ%) వద్ద జగనన్న ఆరోగ్య సురక్ష మెడికల్ క్యాంపు నిర్వహించారు.ఈ క్యాంపులో ముఖ్య అతిథిగా శ్రీ కె.కె రాజు గారు పాల్గొన్నారు.

ఈ సందర్భంగా శ్రీ కె.కె రాజు గారు మాట్లాడుతూ ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో ప్రజల ఆరోగ్య భద్రతకు ముఖ్యమంత్రి లిగా" శ్రీ వై.యస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి గారులి అనేక విధాలుగా కృషి చేస్తున్నారని అన్నారు. వై.యస్.ఆర్ ఆరోగ్య శ్రీ పథకం ద్వారా అనేక వ్యాధులను ఈ పథకంలోకి చేర్చడం జరిగిందని ఒక్క రూపాయి నుంచి ఎంత ఖర్చైన కూడా అమలయ్యే విధంగా సమూల మార్పులు తీసుకు రావడం జరిగింది ఆయన అన్నారు. ఒకవేళ ఆ వైద్యం ఆరోగ్యశ్రీ లోకి రాని ఎడల హాస్పిటల్ లో వైద్యం చేయించుకుని దానికి సంబంధించిన బిల్స్ సీఎం కార్యాలయానికి సబ్మిట్ చేస్తే సి.యం.ఆర్.ఎఫ్ ద్వారా ఆ ఖర్చులు రియంబర్స్మెంట్ పెట్టుకునే విధంగా కూడా ఈ ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిందని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ మేయర్,పార్టీ మండల అధ్యక్షులు కటుమూరి సతీష్, జోనల్ కమిషనర్ ఆర్.జి.వి క్రిష్ణ,53వార్డు కార్పొరేటర్ బర్కత్ అలి,53వార్డు అధ్యక్షులు గుజ్జు వెంకటరెడ్డి,%జీజూ% మండల కన్వీనర్ అమర్ రెడ్డి,53నాయకులు సదరం జ్ఞానేశ్,షేఖ్ బాబ్జి,అంబటి శైలేష్,యం.సునీల్,హనుమంతు,నబీ,అలి,జోష్ణ,సుశీల,మంగ,లక్ష్మీ,సత్యరావు, పాత్రుడు,వల్లి,జీవీఎంసీ అధికారులు,మెడికల్ సిబ్బంది, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గ్రామ గ్రామాన జగనన్న ఆరోగ్య సురక్ష శిబిరాలు.డిప్యూటీ సియం

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారం):జగనన్న ఆరోగ్య సురక్ష కార్యక్రమాల్ని ఇప్పటివరకు ఏ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి చేయనే లేదని డిప్యూటీ సీఎం బూడి ముత్యాలనాయుడు అన్నారు. సంక్షేమ కార్యక్రమాలను గత నాలుగు సంవత్సరాలుగా ఛచీశిఅవగఅమలు చేస్తున్న వృద్ధుల పెన్షన్ , చేయూత , అమ్మఒడి, ఆసరా , వాహన మిత్ర , జగనన్న సున్న వడ్డీ , చేదోడు ఇలా అనేక కార్యక్రమాలను పార్టీలుకతీతంగా లబ్ధిదారులకు నేరుగా ఒక రూపాయి ఖర్చు కానీ, రూపాయి లంచం లేకుండా అందరికీ తలుపుతట్టి ఆప్యాయంగా పలకరించి పథకాలను అందిస్తున్నామని ఉపముఖ్యమంత్రి ముత్యాలనాయుడు అన్నారు.

దేవరాపల్లి మండలం, మామిడిపల్లి కె.కోటపాడు మం, కింతాడ గ్రామలలో నిర్వహించిన జగనన్న ఆరోగ్య సురక్ష కేంద్రాలను మంత్రి పరిశీలించి వైద్య సేవలకు కోసం వచ్చిన వారిని ఆప్యాయంగా పలకరించి, దగ్గరకు చేర్చుకోవాలని వైద్యులకు మంత్రి చూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జెడ్పీటీసీ కర్రీ సత్యం, ఎంపీపీలు కిలపార్తి రాజేశ్వరీ భాస్కరరావు, రెడ్డి జగన్ మోహన్, వైద్యాధికారులు, స్థానిక నాయకులు, ప్రజా ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

గవరపాలెం కనకదుర్గమ్మ దసరా ఉత్సవాలకు రానున్న బాలీవుడ్ నటుడు సోను సూద్.

అనకాపల్లి (విశాఖ సమాచారం) అనకాపల్లి పట్టణంలోని గవరపాలెంలో వేంచేసి ఉన్న శ్రీ కనకదుర్గమ్మ అమ్మవారి దసరా మహోత్సవాలు సందర్భంగా జరిగే దశమి ఉత్సవాలలో ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటుడు, సమాజసేవకుడు,కరోనా మహమ్మారి దేశంలో విలయ తాండవం చేస్తున్న సమయంలో వేలాది ప్రజలకు నేనున్నాను అంటూ ఆదుకున్న సోను సూద్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొంటారని ఆలయ వ్యవస్థాపక చైర్మన్ పివీ రమణ, ఆలయ నిర్వహకులు భవ్యశ్రీ డెవలపర్స్ అధినేత కాండ్రేగుల నాయుడు తెలిపారు. ఈ ఉత్సవాలకు ఆయన ప్రత్యేక ఆకర్షణగా

నిలుస్తారని ఇప్పటికే స్థానికులు అంటున్నారు. ఈ మేరకు కాండ్రేగుల నాయుడు స్వయంగా సోను సూద్ ను కలిసి ఈనెల 24న అత్యంత నిర్వహిస్తున్న దసరా ఉత్సవాలకు ఆహ్వానించారు. అందుకు ఆయన సాదరంగా నాయుడు ఆహ్వానాన్ని మన్నించి ఉత్సవాలలో పాల్గొనేందుకు తప్పక వస్తానని హామీ ఇచ్చారని నాయుడు తెలిపారు.

తమస్సు నుండి ఉషస్సులోకి

గణపతినీడి శ్రీనివాసరావు

విజయనగరం, (విశాఖ సమాచారమ్): తెలుగుదేశం పార్టీ అధినేత చంద్రబాబు నాయుడును అక్రమంగా అరెస్టు చేసి రాష్ట్రాన్ని అంధకారంలోకి నెట్టేశారని, చంద్రబాబు తిరిగి అధికారంలోకి వస్తేనే రాష్ట్ర అభివృద్ధి తమస్సు నుండి వెలుతుందని గణపతి నీడి శ్రీనివాసరావు పేర్కొన్నారు . ఆయన స్వగృహంలో చంద్రబాబుకు మద్దతుగా ఏర్పాటు చేసిన చంద్రన్న మేలుకోరి సహస్రదీపార్చన అనే కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతూ, ఈ ప్రభుత్వం అరెస్టు చేసింది చంద్రబాబును కాదని అభివృద్ధిని అన్నారు .చంద్రబాబు చేసిన అభివృద్ధి గురించి ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని అన్నారు.ఈరోజు అభివృద్ధికి మరో పేరుగా నిలిచిన చంద్రబాబును జైల్లో పెట్టారని అక్రమాలకు పాల్పడిన వారు బయట హాయిగా తిరుగుతున్నారని అన్నారు .ఈ సందర్భంగా సుమారు 400 మంది మహిళలు దీపాలను వెలిగించి చంద్రబాబుకు మద్దతుగా నినాదాలు చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో గణపతినీడి నీరజ, తెలుగుదేశం పార్టీ ఐ టి డి పి విభాగ అధ్యక్షురాలు విమలా రాణి ,ఏపీ క్రిస్టియన్ సెల్ కార్యదర్శి సుహాసిని ,విజయనగరం పార్లమెంటరీ నియోజకవర్గం న్యాయవిభాగం అధ్యక్షులు రవిశంకర్ , 49వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ రాధా మణి , తెలుగుదేశం పార్టీ పట్టణ మహిళా విభాగం అధ్యక్షురాలు కొర్నాన రాజ్యలక్ష్మి , కిలాన పార్వతి, రాష్ట్ర తెలుగు యువత ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ మద్దిల ప్రవీణ్, కుటుంబరావు, గొలగాన సురేంద్ర, టిఎన్ ఎస్ ఎఫ్ ప్రధాన కార్యదర్శి మాడుగుల భాను ప్రకాష్, జనసేన ఉత్తరాంధ్ర మహిళా విభాగం కో ఆర్డినేటర్ తుమ్మి లక్ష్మిరాజ్యం, చేనేత విభాగం జనసేన పార్టీ నాయకురాలు కాటం అశ్విని,బైరెడ్డి లీలావతి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మద్దిలపాలెం మంగాపురం కాలనీ స్థానిక ప్రజలను ఇబ్బంది పెడుతూ నిర్మిస్తున్న ఎయిర్టెల్ సెల్ నెట్వర్క్ టవర్

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): మద్దిలపాలెం మంగాపురం కాలనీలో గత వారం రోజులుగా ఎయిర్టెల్ సెల్ నెట్వర్క్ టౌన్ నిర్మించడానికి ప్రయత్నిస్తున్న ఎయిర్టెల్ కంపెనీ సిబ్బంది ఈ సెల్ నెట్వర్క్ టవర్ రావడం వల్ల దాని చుట్టుపక్కల నివసిస్తున్న ప్రజలందరికీ చిన్నపిల్లలకు గర్భిణీ స్త్రీలకు ముసలి వాళ్లకు అందరికీ అనేక అనారోగ్య సమస్యలు రావడానికి ఈ సెల్ నెట్వర్క్ టవర్ కారణమని స్థానికులు దీన్ని నిరాకరిస్తున్నారు అయినా సరే ఈ సెల్ నెట్వర్క్ టవర్ కంపెనీ వారికి కొమ్ముకాస్తున్న అధికారులు సచివాలయం సిబ్బందులు స్థానిక నాయకులు అని స్థానిక ప్రజలు బాధని వ్యక్తం

చేస్తున్నారు వద్దంటున్న బలవంతంగా ఈ సెల్ నెట్వర్క్ నిర్మించడానికి అండగా ఉన్న అధికారులకు స్థానిక నాయకులకు ఎయిర్టెల్ కంపెనీ మీద ఎందుకు అంత ప్రేమ అని ప్రజలందరూ వాపోతున్నారు ఈ విషయం లో ఉన్నతస్థాయి అధికారులు త్వరగా స్పందించి తక్షణమే ఈ సెల్ నెట్వర్క టవర్ను ఆపివేయాలని ప్రజలందరూ వారి యొక్క విన్నపాన్ని ఈరోజు సచివాలయంలో సమర్పిం చడం జరిగింది

కోడూరు లో జగనన్న లే అవుట్ లను పరిశీలించిన రత్నాకర్

అనకాపల్లి (విశాఖ సమాచారం)మండలంలోని కోడూరులో జగనన్న కాలనీలలో భాగంగా మంజూరు చేసిన కోడూరు-1 లేఅవుట్ లోని ఇళ్ళ నిర్మాణ పనులను అనకాపల్లి వైసీపీ పార్లమెంటరీ పరిశీలకులు దాడి రత్నాకర్ బుధవారం పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా రత్నాకర్ మాట్లాడుతూ ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వైయస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన జగనన్న ఇళ్ల కోలనీలు కోడూరు-1 లేఅవుట్లో ఇళ్ల నిర్మాణ పనులు శర వేగంగా సాగుతున్నాయని అన్నారు. ఈ ఇళ్లను సంక్రాంతి లోపల పూర్తిచేసి ప్రజలు గృహప్రవేశం చేసే విధంగా చర్యలు చేపడుతున్నామన్నారు. ఇక్కడ ఇళ్లతోపాటు మౌలిక వసతులైన రోడ్లు, కరెంటు, మంచినీరు వసతి, డ్రైనేజీ వ్యవస్థ వంటి పనులు ప్రారంభానికి కూడా జిల్లా కలెక్టర్ వారితో మాట్లాడి చర్యలు చేపడతామన్నారు. ఈ ప్రాంతంలో మరో సుమారు 1300 ఇల్లు మంజూరై జియో టాగింగ్ కూడా పూర్తి చేసుకున్నాయని అన్నారు. ప్రజలు వారి వారి ఇల్లు ఏ విధంగా ఉంటాయో తెలుసుకునేందుకు కొన్ని మోడల్ ఇళ్ల నిర్మాణాన్ని కూడా చేపట్టమని కాంట్రాక్టర్ను కోరామన్నారు. జగనన్న కాలనీల ద్వారా రాష్ట్రంలో ప్రతి పేద వాడి సొంతింటి కల నెరవేరుతుందని, ఇక్కడ ప్రజలకు కూడా త్వరలోనే ఆ కళ నెరవేరి గృహప్రవేశాలు చేసుకోవడానికి ఒక అవకాశం కల్పించిన ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డి కి ఈ సందర్భంగా కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో 80 వార్డు ఇంచార్జ్ కొణతాల భాస్కర్, బొడ్డపాటి చిన్న రాజారావు, వామల కాశి, జెర్రిపోతుల ధర్మారావు, ఇంటి త్రినాథ్, విల్లూరి శేఖర్, మల్ల రామచంద్రరావు,కోటిపల్లి శ్రీను, కర్రి ఆదిబాబు, నందవరపు కుమార్,

చదువుతోనే విద్యార్థుల తల రాతలు మారతాయి

పాడేరు విశాఖ సమాచారామ్ అక్టోబరు 11 : చదువుతోనే తలరాతలు మారతాయని గిరిజన విద్యార్దుల ఉజ్వల భవిష్యత్తుకు మెరుగైన విద్యను అందిస్తామని ఐటిడిఏ పి ఓ వి. అభిషేక్ స్పష్టం చేసారు. విద్యార్దులు ప్రత్యే శిక్షణను సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు. పదవ తరగతి విద్యార్దులకు ఇటీవల నిర్వహించిన పరీక్షలో ఉత్తమ మార్కులు సాధించిన విద్యార్థులు, తలిదండ్రులు, ఆశ్రమ పాఠశాలల ప్రధానోపాధ్యాయులతో బుధవారం ఐటిడి ఏ సమావేశ మందిరంలో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ దసరా సెలవులు అనంతరం ప్రత్యేక బోధనా తరగతులు నిర్వహిస్తామని చెప్పారు. 117 ఆశ్రమ పాఠశాలల నుండి 30 మంది బాలికలను, 22 మంది బాలురను ప్రత్యేక శిక్షణ కు ఎంపిక చేసామన్నారు. బాలికలకు గుత్తులపుట్టు గిరిజన సంక్షేమ ప్రభుత్వ బాలికల ఆశ్రమ పాఠశాలలోను, దిగు మోదాపుట్టు బాలుర ఆశ్రమ పాఠశాలలోను ప్రత్యే బోధన అందిస్తామన్నారు. ఎన్ని అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు అమలు చేసిన విద్యతోనే గిరిజన కుటుంబాలు అభివృ ద్ధి సాధ్యపడుతుందన్నారు. ప్రతీ వారం శిక్షణా తరగతులు పరిశీలిస్తామన్నారు. గిరిజన సంక్షేమ శాఖ ఉప సంచాలకులు, ఏటిడబ్ల్యూ ఓ సందర్శిస్తారన్నారు. పదికి పది ర్యాంకులు సాధించిన విద్యార్థులకు మారిక వలసలో ఐ ఐటి, నీట్, శిక్షణ అందిస్తామని పేర్కొన్నారు. వచ్చే ఏడాది నుండి 9వ తరగతి విద్యార్థులపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలన్నారు. ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు సవాలుగా తీసుకుని గిరిజన విద్యార్థినీ, విద్యార్థులు ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించేలా కృషి చేయాలని పేర్కొన్నారు. వినూత్న కార్యక్రమానికి తలిదండ్రులు సహకారం అందించాలని కోరారు. పండగలకు విద్యార్థులను ఇంటికి తీసుకుని వెళ్ల వద్దని సూచించారు. నేను మధ్యతరగతి కుటుంబం నుండి వచ్చానని చదువుతోనే తన తలరాత మారిందన్నారు. ప్రతీ విద్యార్థి బాగా చదువు కోవాలని చెప్పారు. అనంతరం విద్యార్దులకు పెన్నులు, చదువే వెలుగు అనే పత్రాలను పంపిణీ చేసారు.

ఈ సమావేశంలో గిరిజన సంక్షేమ శాఖ ఉప సంచాలకులు ఐ. కొండలరావు, ఏ డబ్లూ ఓ ఎల్. రజని, వివిధ పాఠశాలల ప్రధానోపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు, తల్లి దండ్రులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వన్ డిస్ట్రిక్ట్ వన్ ప్రొడక్ట్ అవార్డు కు ఎంపికైన బొబ్బిలి వీణ

వేరిఫికేషన్ కోసం ఇన్వెస్ట్ ఇండియా టీం బొబ్బిలి పర్యటన

విజయనగరం, విశాఖ సమాచారామ్ : వన్ డిస్ట్రిక్ట్ వన్ ప్రొడక్ట్ క్రింద బొబ్బిలి వీణ అవార్డు కు నామినేట్ అయినందున ఇన్వెస్ట్ ఇండియా టీం వెరిఫి కేషన్ టీం గురువారం బొబ్బిలి కి రానున్నట్లు జిల్లా చేనేత అధికారి మురళీ కృష్ణ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. గురువారం బొబ్బిలి సందర్శన , శుక్రవారం జిల్లా కలెక్టర్ ను కలసి వన్ డిస్ట్రిక్ట్ వన్ ప్రొడక్ట్ లో భాగంగా బొబ్బిలి వీణ విశిష్టత పై చర్చిస్తారని తెలిపారు.

Sugar Free Fitearly | నడివయస్కులకు దివ్య శక్తి ఫిట్ ఎర్లీ | थकावट से सत्वर उपसमन फिट एर्ली

వివిధ వృత్తి, ఉద్యోగాలలో అలసటకు లోనై నీరసించి పోతున్నారా?

మందులు మింగలేక, చక్కెరతో కూడిన ఎనర్జీ బూస్టర్లు సేవించలేకపోతున్నారా?

దిగులు చెందకండి.

"ఫిట్ ఎర్లీ" మిమ్మల్ని నిరంతరం శక్తివంతం గాను, ఉత్సాహవంతంగాను ఉంచుతుంది.

సోయప్రోటీన్, వే ప్రోటీన్, బ్రాహ్మి, హరితకి, సీ భక్తారన్, శొంఠి, తులసి, అశ్వగంధ

తదితర హిమాలయముల నుండి సేకరించిన విశిష్ట వన మూలిక సమ్మిళితమైన "ఫిట్ ఎర్లీ" విశిష్టానుభవం గల పరిశోధకులచే రూపొందించబడింది. అంతేకాక ప్రఖ్యాత వైద్యరంగ పరిశోధన శాలలో అన్ని విధములుగా పరీక్షించబడి సంతృప్తి కంమైన ఫలితాలను ప్రకటించు కోబడిన ఉపాహారం

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో డీలర్‌షిప్ వివరాలకు సంప్రదించండి

ఎస్.వీరభద్రరావు : సెల్: 8247526179

ఈ-మెయిల్: surampudi43@gmail.com

HERBINDO LABS PRIVATE LIMITED ® HEALTH AND HAPPINESS

Compli

HERBINDO LABS PVT LTD.
2-2-642/1/1/1A, Sadguru Krupa,
Street No 16,
Amberpet, Hyderabad - 500013,
Telangana, India
E-Mail: herbindolabs@gmail.com
Mob: +91 9704885252
GSTN: 36AAECH6684G1ZA
CIN: U24100TG2018PTC127052

శ్రీరస్తు శుభమస్తు అవిఘ్నమస్తు

శ్రీ కాశీ విశ్వేశ్వర ప్రత్యేక యాత్ర స్పెషల్

12 రోజులు 22 క్షేత్రములు

తేది : 20-01-2024 శనివారం రాత్రి గం॥ 10-30 ని॥లకు రవీంద్రనగర్ బస్టాప్ వద్ద నుండి బస్సు బయలుదేరును

1. అరసవిల్లి
2. శ్రీకూర్మం
3. శ్రీముఖలింగం
4. పూరి
5. కోణార్క్
6. సాక్షి గోపాలం
7. భువనేశ్వర్ లింగరాజు టెంపుల్
8. కటక్ ఛండీమాత గుడి
9. కోల్‌కత్తా సిటీ
10. గయ
11. బుద్ధగయ
12. కాశీ
13. వ్యాసకాశీ
14. కాలభైరవ గుడి
15. బిర్లా మందిర్
16. దుర్గాలమ్మ గుడి
17. గవ్వాలమ్మ గుడి
18. సంకట విమోచన హనుమాన్ గుడి
19. తులసీ మానస్ మందిర్
20. శ్రీదేవి మందిర్
21. అయోధ్య
22. ప్రయాగ & త్రివేణి సంగమం

2x2 పుష్‌బ్యాక్ బస్సు టిక్కెట్ వెల ఒక్కరికి : రూ॥ 9,500/-
స్లీపర్ బస్సు టిక్కెట్ వెల ఒక్కరికి : రూ॥ 13,500/-
(ఉదయం : టీ, అంబలి, మధ్యాహ్నం : భోజనం, రాత్రి : టిఫిన్ తో కలిపి)

యాత్రకు వచ్చువారు మీ యొక్క సీటు ముందుగా రిజర్వు చేసుకోవలెను.

ఇట్లు
ఆర్గనైజర్ : పంతుల వెంకటరమణ శాస్త్రి
శ్రీ షిర్డిసాయి మందిరం, ఆదర్శనగర్.
సెల్ : 9347832461, 9390141147

గమనిక : తీర్థయాత్రలకు వచ్చువారు అడ్వాన్స్ చెల్లించి సీటు రిజర్వ్ చేసుకొనవలెను మరియు రిజర్వ్ అయిన తర్వాత అడ్వాన్స్ తిరిగి ఇవ్వబడదు. యాత్రలు చేయునపుడు యాజమాన్యం చెప్పినట్లు నడవలెను విలువైన వస్తువులు తేరాదు. మీ ఆరోగ్య రీత్యా మందులు మీ వెంట తీసుకొని రావలెను. భోజనమునకు పళ్లెము, గ్లాసు తీసుకొని రావలెను. మీ సామాన్లు మీరే భద్రపరచుకోవలెను. దేవాలయం దర్శన ఖర్చులు, ప్రవేటు వాహనము, రూములు ఖర్చులు యాత్రికులే భరించవలెను.

బి. సత్యనారాయణ. S/o. గొరిపట్టపు బాబ్జి Gold Appraiser సెల్ : 98499 22907

బాబ్జీ జ్యూయలరి వర్క్స్

బంగారం, వెండి కె.డి.ఎమ్. నగలు ఆర్డర్‌పై తయారు చేయబడును.
డోర్ నెం. 4-5, సుందర్‌నగర్, పాతపైరీపారం, విశాఖపట్నం-40
సిల్వర్ ఆర్నమెంట్స్ & లక్ష్మీ స్టోన్స్

VISAKHA SAMACHARAM Telugu Daily. Edited, Printed, Published & Owned by : T.Sirisha , Printed at Suryodaya Publications, VisakhaSamacharam Press Door No. 9-3-16, Pitapuram Colony, Visakhapatnam-3. Editorial Office : 9393949345, 9346363839
Hyderabad : Cell : 9030841841, Kakinada : Cell: 9949413661, Simhachalam : Cell: 96660 15921, Pardwada : Cell: 77804 33919, Aarilova : Cell: 97050 51389,
Cheedikaada : Cell: 97686 33999, Vsp City : 8885687610, VSP : 7981904385, 8885687610, Maddilapalem : 9966708776, Yelamanchili : 9441356676