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 సమాచారం

హారిక, హాసిని
కేటరింగ్ & కుకింగ్
బ్రాహ్మణ భోజనాలు
అతి తక్కువ ధరలకే లభించును
All Function Catering (Veg) Order Taken
ప్రొప్రైయిటర్ : సంతోష్ కుమార్
Ph : 8985488221
9014911305
పెదగదిలి, సింహగిరి కోలని, విశాఖపట్నం

RNI No.52722/90 సంపుటి : 34 సంచిక : 290 విశాఖపట్నం, 05 సెప్టెంబర్ 2024 గురువారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

లోకేశ్ కు బుడమేరు బాధ్యతలు

విజయవాడను ముంచెత్తిన బుడమేరు గండ్లను పూడ్చివేసే కార్యక్రమాలను పర్యవేక్షించాలని మంత్రి నారా లోకేశ్ ను ఏపీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆదేశించారు. సీఎం ఆదేశాల మేరకు నారా లోకేశ్ రంగంలోకి దిగారు. బుడమేరు కుడివైపు, ఎడమవైపు పడిన గండ్ల గురించి అధికారులను అడిగి వివరాలను లోకేశ్ తెలుసుకున్నారు. గండ్లు పూడ్చేందుకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. లోకేశ్ పర్యవేక్షణలో విజయవాడలో సహాయక చర్యలు కొనసాగుతున్నాయి. సీఎం ఆదేశాల మేరకు లోకేశ్ బుడమేరు వద్దకు వెళ్లి పరిస్థితిని పరిశీలించారు. విజయవాడలో వరద ప్రభావానికి గురైన 36 వార్డుల్లో మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు స్వయంగా సహాయ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటున్నారు.

నిన్న రాత్రి, ఈ ఉదయం ఎగువన కురిసిన వర్షాల వల్ల బుడమేరుకు 10 వేల క్యూసెక్కుల నీటి ప్రవాహం వస్తోంది. ఈ సందర్భంగా లోకేశ్ మాట్లాడుతూ... బుడమేరు పరివాహక ప్రాంత ప్రజలందరూ అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు.

మైలవరం ఎమ్మెల్యే వసంత కృష్ణప్రసాద్ మాట్లాడుతూ... కొండపల్లి శాంతినగర్ వద్ద ఉన్న చెరువు కట్ట కూడా తెగిందని చెప్పారు. బుడమేరు పరివాహక ప్రాంతంలో ఉన్నవారంతా అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. తాను జక్కంపూడి కాలనీ, గొల్లపూడి మార్కెట్ యార్డ్ లో వరద బాధితులకు ఆహారాన్ని పంపిణీ చేసే పనుల్లో నిమగ్నమై ఉన్నానని చెప్పారు. ఎవరికి ఏ అవసరం వచ్చినా తనకు ఫోన్ చేయాలని సూచించారు.

హైడ్రా కూల్చివేతలకు పవన్ కల్యాణ్ ప్రశంస

హైడ్రా విషయంలో తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తీసుకున్న నిర్ణయం సరైనదని ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. విజయవాడలో మీడియాతో పవన్ మాట్లాడుతూ.. తెలంగాణలో హైడ్రాను ఏర్పాటు చేసి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మంచి పనిచేశారని తెలిపారు. హైదరాబాద్ లోని చెరువుల్లో ఇళ్లు కడుతుంటే తనకు ఎంతో బాధేసేదని చెప్పుకొచ్చారు. ఇప్పుడు సీఎం రేవంత్ వాటిని తొలిగించడం సంతోషంగా ఉందని తెలిపారు. ముందుగానే అక్రమ నిర్మాణాలను అడ్డుకుంటే ఈ పరిస్థితి వచ్చేది కాదన్నారు. హైడ్రాలాంటివి కచ్చితంగా ఉండాలని చెప్పారు పవన్. ఇప్పటికే కట్టిన భవనాలకు పరిహారం ఇచ్చి కూల్చేయాలన్నారు. తెలంగాణలో మరో ప్రభుత్వం వచ్చినా అడ్డగోలుగా కట్టకుండా.. బ్యూరోక్రసీని కట్టుదిట్టం చేయాలని చెప్పారు పవన్. ఇక తెలంగాణలోని వరద బాధితులను ఆదుకునేందుకు ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధికి పవన్ కల్యాణ్ రూ. కోటి విరాళంగా ప్రకటించారు. దీనిని తానే స్వయంగా సీఎం రేవంత్ కు అందజేస్తానని చెప్పారు. కష్టాలు వచ్చినప్పుడు ఒకరినొకరు అండగా నిలబడాలని వైసీపీ నాయకులు కూడా విరాళాలు ఇవ్వాలని కోరారు పవన్. కాగా అంతకుముందు ఏపీకి పవన్ కోటి రూపాయల విరాళాన్ని ప్రకటించారు.

తిరుపతి రైల్వే స్టేషన్ అద్భుత సుందరీకరణ

తిరుపతి రైల్వే స్టేషన్ నిర్మాణ పనులను పరిశీలించిన ఎంపీ గురుమూర్తి

తిరుపతి ఎంపీ డాక్టర్. మద్దిల గురుమూర్తి నేడు రైల్వే స్టేషన్ అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించారు. రైల్వే స్టేషన్ డైరెక్టర్, ఇంజనీరింగ్ అధికారులు స్టేషన్ నిర్మాణ పనుల గూర్చి ఎంపీకి వివరించారు. అనంతరం నిర్వహించిన సమీక్షా సమావేశంలో స్టేషన్ నిర్మాణాల పురోగతి, రైల్వే అండర్ బ్రిడ్జిలు, ఫుట్ ఓవర్ బ్రిడ్జిల గురించి రైల్వే ఇంజనీరింగ్ విభాగం వారు పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా వివరించారు.

తిరుపతి రైల్వే స్టేషన్ ద్వారా సంవత్సరానికి సుమారు 6 కోట్ల మంది ప్రయాణిస్తున్నారని వారందరికీ అనుకూలంగా ఉండే విధంగా అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో రూ.300 కోట్లతో అభివృద్ధి చేస్తున్నామని ఆయన అన్నారు. వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి ఆదేశాలతో కేంద్ర ప్రభుత్వంతో సమన్వయం చేసుకొని రైల్వే స్టేషన్ అభివృద్ధి కోసం నిధులు సాధించామని గత ప్రభుత్వ హయాంలోనే పనులు మొదలయ్యాయని అన్నారు. ఈ రైల్వే స్టేషన్ నిర్మాణం తిరుపతి నగరానికి తలమానికం అని అన్నారు.

సిఆర్ఎస్ లెవెల్ క్రాసింగ్ 109 వద్ద నిర్మించ తలపెట్టిన రైల్వే అండర్ బ్రిడ్జి నిర్మాణ పనులు ఇప్పటికే మొదలయ్యాయని, లెవెల్ క్రాసింగ్ 108 కాటన్ మిల్లు దగ్గర, లెవెల్ క్రాసింగ్ 107 హీరోహొండా షోరూం దగ్గర అండర్ బ్రిడ్జిల నిర్మాణం కోసం కేబుల్ షిఫ్టింగ్ పనులు జరుగుతున్నాయని త్వరలో పూర్తి స్థాయిలో పనులు మొదలవుతాయని ఎంపీ తెలియజేసారు. వర్షాకాలం మొదలయిందని తిరుపతి పార్లమెంటు పరిధిలోని రైల్వే అండర్ బ్రిడ్జిలలో నీరు నిలిచి రాకపోకలకు ఇబ్బంది కలగకుండా చూసుకోవాలని అధికారులను కోరారు.

ఎంపీ నిధులు, తిరుపతి మునిసిపల్ కార్పొరేషన్ నిధులతో తిరుపతి బస్టాండ్ ఎదురుగ నిర్మించ తలపెట్టిన ఫుట్ ఓవర్ బ్రిడ్జి నిర్మాణాలకు సంబంధించి పనులు వేగవంతం చేయాలని ఎంపీ రైల్వే అధికారులను కోరారు. ఫుట్ ఓవర్ బ్రిడ్జి నిర్మాణం కోసం ఒక ప్రక్కన పనులు మొదలయ్యాయని, త్వరలో మరో వైపు పనులు మొదలెడుతామని వారు తెలియజేసారు.

రేణిగుంట సంత గేటు వద్ద కూడా రైల్వే అండర్ బ్రిడ్జి నిర్మించనున్నారని తెలియజేసారు. అలాగే రేణిగుంట రైల్వే స్టేషన్కు సమీపంలో ఉన్న రైల్వే బ్రిడ్జి నెం. 171 నుంచి 175 వరకు 1200 మీటర్ల పొడవున సరైన నీటి పారుదల సౌకర్యం లేదని వారికీ తెలియజేసారు. రైలు మార్గం పక్కనే ఉన్న కాలువలో పూడిక పేరుకుపోవడంతో నీటి ప్రవాహానికి ఆటంకం ఏర్పడి నీరు నిలిచిపోతోందని వర్షాకాలంలో డ్రైనేజీ సరిగా లేకపోవడంతో ట్రాక్పై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుందని అక్కడ సరైన డ్రైనేజి వ్యవస్థ ఏర్పాటు చేయాలనీ ఎంపీ కోరారు.

మొత్తం రూ.200 కోట్లతో రేణిగుంట రైల్వే స్టేషన్ ఆధునీకరణ కోసం నిధులు మంజూరయ్యాయని చెప్పారు. ఈ పనులు నాలుగు దశలలో చేపడతారని మొదటి దశ పనులు త్వరలో ప్రారంభమవుతాయన్నారు. అవసరమైన అనుమతులు త్వరగా సాధించి పనులు మొదలెట్టాలని అనుమతుల విషయంలో ఏవైనా అవరోధాలు ఉన్నట్లయితే తన సహకారం తీసుకోవాలని అధికారులను కోరారు. దానితోపాటు గూడూరు తిరుపతి మూడవ రైల్వే లైన్ కూడా శాంక్షన్ అయ్యిందని ఈ సందర్భంగా ఎంపీ తెలియజేసారు. పూడి, ఏర్పేడు రైల్వే లైన్ నిర్మాణం కోసం త్వరితగతిన భూసేకరణ చేయడం కోసం జిల్లా కలెక్టరుతో మాట్లాడుతానని తెలియజేసారు.

ముంపు బాధిత పంచాయతీలకు పవన్ లక్ష చొప్పున విరాళం

రాష్ట్ర ఉపముఖ్యమంత్రి, పంచాయతీ రాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి శ్రీ పవన్ కళ్యాణ్ గారు మరోసారి తన పెద్ద మనసు చాటుకున్నారు. వరద బాధితుల సహాయార్థం ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధికి కోటి రూపాయలు విరాళం ప్రకటించిన విషయం విదితమే. ఇవాళ ఆ కోటి రూపాయలకు అదనంగా మరో ఐదు కోట్ల విరాళం ప్రకటించారు. వరద ముంపు బారిన పడ్డ 400 గ్రామ పంచాయతీలకు రూ. లక్ష చొప్పున రూ.4 కోట్లు వ్యక్తిగతంగా విరాళం ప్రకటించారు. ఈ నిధులను నేరుగా పంచాయతీ ఖాతాలకు పంపిస్తానని స్పష్టం చేశారు. ఇందుకు సంబంధించిన విధివిధానాలను పంచాయతీరాజ్ ముఖ్య కార్యదర్శి, డైరెక్టర్ తెలియచేస్తారని.. ఆ ప్రకారం వరద ముంపుతో ఉన్న పంచాయతీలకు విరాళాలు పంపిస్తాను అన్నారు.

అలాగే తెలంగాణ వరద బాధితులకు సంబంధించి తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధికి రూ. కోటి విరాళం ప్రకటించారు. ఆ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి శ్రీ రేవంత్ రెడ్డి గారిని కలిసి అందజేస్తానని చెప్పారు.

ఉద్యోగుల భూరి విరాళం

శ్రీ పవన్ కళ్యాణ్ నేతృత్వంలోని పంచాయతీరాజ్ ఉద్యోగులు వరద బాధితులకు అండగా నిలిచారు. ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధికి తమ ఒక్క రోజు జీతాన్ని విరాళంగా ప్రకటించారు. పంచాయతీరాజ్ జాయింట్ యాక్షన్ కమిటీ శ్రీ పవన్ కళ్యాణ్ కలిసి 1.64 లక్షల మంది ఉద్యోగుల ఒక్క రోజు మూల వేతనం రూ. 14 కోట్లు, పంచాయతీ రాజ్ ఇంజనీరింగ్ విభాగం రూ. 75 లక్షలు, గ్రామీణ నీటి పారుదల శాఖ ఉద్యోగులు రూ. 10 లక్షలు ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధికి ప్రకటిస్తున్నట్లు లేఖలు అందచేశారు. ఉద్యోగులను ఉప ముఖ్యమంత్రివర్యులు అభినందించారు.

హెల్మెట్లపై డిస్కౌంట్ ఇవ్వండి:

వాహన విక్రేతలకు గడ్కరీ విజ్ఞప్తి

దిల్లీ: దేశంలో హెల్మెట్ ధరించకపోవడం వల్లే రోడ్డు ప్రమాదాల్లో అనేకమంది మరణిస్తున్నారని కేంద్రమంత్రి నితిన్ గడ్కరీ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. అందువల్ల ద్విచక్ర వాహన తయారీదారులు వాహన కొనుగోలుదారులకు తగ్గింపు ధర లేదా సహేతుకమైన ధరలకు హెల్మెట్లను అందించాలని కోరారు. బుధవారం దిల్లీలో జరిగిన ఓ కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. "2022లో జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదాల్లో 50,029మంది హెల్మెట్ ధరించకపోవడం వల్లే ప్రాణాలు కోల్పోయారు. అందువల్ల, ద్విచక్ర వాహన తయారీదారులకు నా అభ్యర్థన ఏంటంటే.. వాహనం కొనుగోలు చేసేవారికి హెల్మెట్లపై కొంత డిస్కౌంట్ ఇవ్వగలిగితే ప్రజల ప్రాణాల్ని కాపాడగలం అనిపించింది" అన్నారు.

పాఠశాల బస్సులకు కూడా పార్కింగ్ ఏర్పాటుకు సంబంధించి ఒక ప్లాన్ రూపొందించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. మోటారు వాహనాల (సవరణ) చట్టం, 2019 ట్రాఫిక్ నేరాలపై భారీగా ఫైన్లను అమలు చేసిందన్న ఆయన.. నిజానికి దీన్ని సమర్థంగా అమలుచేయడం కూడా పెద్ద సవాల్గా ఉందన్నారు. దేశంలోని ప్రతి తాలుకాలో డ్రైవింగ్ స్కూల్ ప్రారంభించాలన్నది తన ఆశయమని తెలిపారు.

దాసరి రాధికకు 'జెండర్ డైవర్సిటీ' జాతీయ పురస్కారం

బ్రేకింగ్ బారియర్స్: ఇండియన్ స్టీల్ అసోసియేషన్ (ISA) స్టీల్ కాన్క్లేవ్ 2024లో ప్రతిష్టాత్మకమైనఈరోజు న్యూఢిల్లీలో జరిగిన ఇండియన్ స్టీల్ కాన్క్లేవ్ 2024లో, ఇండియన్ స్టీల్ అసోసియేషన్ విశాఖపట్నం స్టీల్ ప్లాంట్ డాక్టర్ దాసరి రాధికకు ప్రతిష్టాత్మకమైన 'జెండర్ డైవర్సిటీ అవార్డు'ను అందించింది.

ఉక్కు పరిశ్రమకు చెందిన పలువురు ప్రముఖుల సమక్షంలో భారత ప్రభుత్వ ఉక్కు మంత్రిత్వ శాఖ మాజీ కార్యదర్శి శ్రీ నాగేంద్ర నాథ్ సిన్హా ఈ అవార్డును అందజేశారు.

శ్రీ అతుల్ భట్, డా. దాసరి రాధికకు చాలా ప్రతిష్టాత్మకమైన ' జెండర్ డైవర్సిటీ అవార్డు లభించినందుకు అభినందిస్తూ "ఇది RINLకి నిజంగా గొప్ప గర్వకారణం" అని అభివర్ణించారు.

ఆమె అనుభవజ్ఞురాలైన ప్రొఫెషనల్ మరియు ఆమె కెరీర్ మొత్తంలో విశేషమైన స్థితిస్థాపకత మరియు సంకల్పాన్ని ప్రదర్శించారు. ఉక్కు పరిశ్రమ మహిళలకు అనుకూలమైన ఎంపిక కానటువంటి యుగంలో, డాక్టర్. డి. రాధిక నిర్భయంగా పురుషాధిక్య రంగంలోకి అడుగుపెట్టారు, స్థిరంగా ప్రతికూలతలను అధిగమిస్తూ మరియు దారిలో ఉన్న అడ్డంకులను బద్దలు కొట్టారు. డా. దాసరి రాధిక రాష్ట్రీయ ఇస్పాత్ నిగమ్ లిమిటెడ్ విశాఖ ఉక్కు కర్మాగారం లో విశిష్టమైన 28-సంవత్సరాల కెరీర్ లో క్లిష్టమైన జోన్ల లో డిప్యూటీ జనరల్ మేనేజర్గా, ఆమె సవాళ్లతో కూడిన వాతావరణంలో విభాగం లో తన ప్రతిభా పాటవాలను ప్రదర్శిస్తూ అనేక విశాఖ ఉక్కు కర్మాగారం లో అనేక పోస్టింగ్లలో మొదటి మహిళా ఇన్చార్జ్గా నిలిచారు.

అక్రమ కట్టడాలు కూల్చివేత

విశాఖ సమాచారం భీమునిపట్నం సెప్టెంబర్ 4: స్థానిక సాగర తీరం వద్ద సి ఆర్ జడ్ నిబంధనలను ఉల్లంగించి నిర్మితమవుతున్న అక్రమ కట్టడాలను జీవీఎంసీ అధికారులు బుధవారం కూల్చి వేసారు. గత వైసీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో అప్పటి పార్టీ ఉత్తరాంధ్ర సమన్వయ కర్త, రాజ్య సభ సభ్యులు విజయ సాయి రెడ్డి తన కుమార్తె నేహా రెడ్డి పేరిట సాగర తీరం ఒకప్పటి ఆల్సా కంపెనీ ప్రాంతం లో అక్రమ కట్టడాలను ప్రారంభించారు. అప్పట్లో అధికార పార్టీ అండదండలతో నిర్మితమవుతున్న కట్టడాలను ఎవ్వరూ నిరోధించే సాహసం చేయలేక పోయారు. దీనిపై జనసేన జీవీఎంసీ కార్పొరేటర్ పీతల మూర్తి యాదవ్ హైకోర్టు లో ప్రజా ప్రయోజనాల వాజ్యం వేసారు.అదే సమయం లో విచారణ సమయం లో తనకు రక్షణ కల్పించాలంటూ నేహా రెడ్డి కూడా కోర్టు లో పిటిషన్ దాఖలు చేసారు. హై కోర్ట్ జీవీఎంసీ ని వివరణ కోరగా అది అక్రమ కట్టడమే అనే జీవీఎంసీ అధికారులు కోర్టు కు వివరించారు. దీనిపై స్పందించిన కోర్ట్ 15 రోజుల్లో అక్రమకట్టడాలను కూల్చి వేయాలని ఆదేశించడం తో తక్షణమే రంగం లోకి దిగిన జీవీఎంసీ అధికారులు పొకలైనర్లతో అక్రమ కట్టడాలను కూల్చివేశారు.

విజయవాడ వరద బాధితులకు విశాఖ నుంచి సహాయం

లక్ష పాల ప్యాకెట్లు, 80 వేల వాటర్ బాటిళ్లతో పాటు 48,500 రాత్రి భోజనం పార్శిళ్లు

విశాఖపట్టణం, సెప్టెంబర్ 04 : విజయవాడ వరద బాధితులకు విశాఖపట్టణం జిల్లా యంత్రాంగం బాసటగా నిలిచింది. వివిధ స్వచ్ఛంద సంస్థలు, ప్రభుత్వ శాఖల ఆధ్వర్యంలో అల్పాహారం, భోజనం, రాత్రి భోజనం, పులిహోర, పాలు, తాగునీరు, బిస్కెట్లు, రొట్టెలు, కొవ్వొత్తులు సమకూర్చి ప్రత్యేక వాహనాల ద్వారా విజయవాడ తరలించింది. పూర్తి ప్రక్రియను జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంధిర ప్రసాద్ పర్యవేక్షించారు. బాధితులకు అండగా నిలవాలని వివిధ సంస్థలకు, ప్రభుత్వ శాఖలకు సూచించగా చాలా మంది సానుకూలంగా స్పందించారు.

మూడో తేదీన సింహాచలం దేవస్థానం వారు 10వేల పులిహోర ప్యాకెట్లను సమకూర్చారు. మధ్యాహ్న భోజనానికి లెమన్ రైస్ 10వేల ప్యాకెట్లను, రాత్రి భోజనం కోసం మరొక 9వేల ప్యాకెట్లను అందజేశారు. కనకమహాలక్ష్మి దేవస్థానం నుంచి మధ్యాహ్న భోజనం 8వేల ప్యాకెట్లను పంపించారు. అలాగే గీతం యూనివర్శిటీ నిర్వాహకులు

రాత్రి భోజనం కోసం 10వేల పులిహోర ప్యాకెట్లను సిద్ధం చేసి పంపించారు. సాయిరాం పార్లర్ నిర్వాహకులు అల్పాహారం నిమిత్తం 5వేల పొంగల్ ప్యాకెట్లను సమకూర్చగా.. ఎస్.కె.ఎం.ఎల్. సప్లైస్ వారు 21,500 టమోటా బాత్ ప్యాకెట్లను అందజేశారు. అక్షయ పాత్ర నిర్వాహకులు మధ్యాహ్న భోజనం నిమిత్తం 10వేలు, రాత్రి భోజనం నిమిత్తం మరొక 10వేల పులిహోర ప్యాకెట్లను సమకూర్చారు. ఎస్.కె.ఎం.ఎల్. మధ్యాహ్న భోజనం కోసం సాంబార్ రైస్ 20 వేల ప్యాకెట్లు, పెరుగన్నం 20వేల ప్యాకెట్లు, రాత్రి భోజనం నిమిత్తం 19,500 కిచిడీ ప్యాకెట్లను అందజేశారు.

నాలుగో తేదీ అవసరాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని గీతం నిర్వాహకులు 10వేల పోహ ప్యాకెట్లను, అక్షయ పాత్ర వాళ్లు 10వేల పులిహోర ప్యాకెట్లను, సాయిరాం పార్లర్ వాళ్లు 5వేల ఉప్మా ప్యాకెట్లను, ఎస్.కె.ఎం.ఎల్. సప్లైస్, కృష్ణారెడ్డి క్యాటరింగ్ నిర్వాహకులు చెరొక 5వేల చొప్పున టమోటా బాత్ ప్యాకెట్లను అందజేశారు. ఇదిలా ఉండగా డీఆర్డీఏ పరిధిలో 5వేల ఆహార పొట్లాలు, 1800 తాగునీటి బాటిళ్లు, 3వేల టెట్రా పాల ప్యాకెట్లు, 2000 బిస్కెట్ ప్యాకెట్లు రెండు లారీల సాయంతో విజయవాడ తరలించారు. అలాగే వివిధ సంస్థల సాయంతో నాలుగవ తేదీన జిల్లా నుంచి 20వేల తాగునీటి ప్యాకెట్లు, 80వేల వాటర్ బాటిళ్లు, ఒక 1.3 లక్షల పాల ప్యాకెట్లు, 13వేల రొట్టెల ప్యాకెట్లు, 10వేల బిస్కెట్ ప్యాకెట్లు, 20వేల కొవ్వొత్తుల ప్యాకెట్లు, 20 వేల అగ్గిపెట్టల ప్యాకెట్లను జిల్లా యంత్రాంగం సమకూర్చి వివిధ ట్రక్కుల ద్వారా విజయవాడ తరలించింది. నాలుగో తేదీ సాయంత్రం కూడా కొన్ని సంస్థలు, అధికార యంత్రాంగం సాయంతో సమకూర్చిన పాలప్యాకెట్లను కూడా పంపించింది. ఈ ప్రక్రియనంతటినీ జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంధిర ప్రసాద్ ఆదేశాల మేరకు జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి కె. మోహన్ కుమార్ పర్యవేక్షించారు.

శాంతియుతంగా గణేష్ ఉత్సవాల నిర్వహణకు కమిటీ సభ్యులు సహకరించాలి:

అనకాపల్లి సెప్టెంబర్ 4: ఈ నెల 7 న జరగనున్న వినాయక చవితి పండుగ సందర్భంగా జిల్లాలో ఏర్పాటు చేసుకొనే గణేష్ పందిళ్ళు, మండపాలు ఏర్పాటుకు తప్పనిసరిగా సంబంధిత శాఖల నుండి అనుమతులు తీసుకోవాలని జిల్లా ఎస్పీ శ్రీమతి ఎం.దీపిక ఐపిఎస్.సెప్టెంబరు 4 న ఒక ప్రకటనలో కోరారు.

వినాయక ఉత్సవాలను శాంతియుతంగా ఎటువంటి అల్లర్లు, ఘర్షణలకు తావులేకుండా నిర్వహించు కోవడానికి పోలీసుశాఖ కు ప్రజలందరూ సహకరిం చాలన్నారు. వినాయక ఉత్సవాలు నిర్వహించబోయే వారు ముందుగా కమిటీ గా ఏర్పడి, అనుమతులు పొందాలన్నారు. ఉత్సవాల నిర్వహణలో ప్రతీ ఒక్కరూ మత సామరస్యాన్ని పాటించాలని, ఇతర మతాల వారికి ఎటువంటి ఇబ్బందులు గురి చేయకుండా కమిటీ సభ్యులు బాధ్యత వహించాల న్నారు. సాంస్కృతిక కార్య క్రమాల్లో అశ్లీల నృత్యాలు, రికార్డింగు డాన్సులు నిర్వహించ రాదన్నారు. ఉత్సవాలను బహిరంగ ప్రదేశాల్లో నిర్వహించి నట్లయితే సంబంధిత పంచాయతీ లేదా మున్సిపల్ అధికారుల నుండి అనుమతులు పొందాలని, అదే విధంగా ప్రైవేటు స్థలాల్లో నిర్వహిస్తే సంబంధిత స్థల యజమానుల నుండి ముందుగా అనుమతులు పొం దాలన్నారు. ఉత్సవాలు నిర్వ హించే ప్రాంతంలో వాహనాల రాకపోకలకు ఎటువంటి ట్రాఫిక్ ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా చూడాల న్నారు. ఉత్సవాల్లో వినియోగించే మైకులు, సౌండు బాక్సు లతో ప్రజలకు ఇబ్బందులు గురి

చేయకూడదని, నిర్దేశించిన సమయం, నిర్దేశించిన సౌండు ను మాత్రమే వినియోగించాలని, అందుకు సంబంధిత అధికారుల నుండి తప్పనిసరిగా అనుమతులు పొందాలన్నారు.

ఉత్సవాలు నిర్వహించే ప్రాంతంలో కమిటీ సభ్యులు 24/7 లో అందుబాటులో ఉండాలని, సీసీటీవీ కెమెరా లను ఏర్పాటు చేసుకో వాలన్నారు. మండపాల్లో రాత్రి సమయాల్లో దీపారాధన వలన ఎటువంటి అగ్ని ప్రమాదాలు జరగకుండా అన్ని ముందస్తు భద్రత చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. నిమజ్జనం నిర్వహించే సమయంలో ప్రమాదకరమైన రంగులు జల్లు కోవడం, బాణసంచా కాల్చడం నిషిద్ధమని, ఎటువంటి బాణాసంచా ను వినియోగించకుండా చర్యలు చేపట్టాలని కమిటీ సభ్యులకు జిల్లా ఎస్పీ విజ్ఞప్తి చేసారు. బలవంతంగా వసూళ్ళు కు పాల్పడితే, వారిపై చట్టపర మైన కఠిన చర్యలు తప్పవని జిల్లా ఎస్పీ యం.దీపిక ఐపిఎస్., హెచ్చరించారు.

దక్షిణ మధ్య రైల్వే

దక్షిణ మధ్య రైల్వే యొక్క టెండరు నోటీసులందలి వివరములు మా వెబ్సైట్: www.scr.indianrailways.gov.in నందు కూడా చూడవచ్చును.

బహిరంగ ఈ-టెండరు నోటీసు

భారత రాష్ట్రపతి తరపున దిగువ సంతకం చేసిన వారు దిగువ తెలిపిన పనుల కొరకు తేది. 26-09-2024 గం. 15.00 వరకు ఈ-టెండర్లు ఆహ్వానించుచున్నారు.

1. ఈ-టెండరు నెం. & తేది ఈడబ్ల్యూఎస్-దబ్ల్యూకెఎస్-టి- 31-1-2024-25 తేది. 03.09.2024 పని పేరు : కాంట్రాక్టరు యొక్క సొంత సూపర్‌వైజర్లు, ఆర్టిజాన్లు, లేబర్, పనిముట్లు, ప్లాంట్లు మరియు ఇతర వినియోగపదార్థములు వినియోగించగల కాంట్రాక్టర్లు ఎఫ్‌బిడబ్ల్యూపి/మౌలా అలీ వద్ద గల కొత్త మరియు పాత రైల్ పట్టాలు వివిధ సెక్షన్లలో రైల్వే అవసరములకు అనుగుణంగా ఫ్రీ రైల్ పట్టాలకు 10/20 రైల్ వెల్డెడ్ ప్యానల్స్‌గా మార్పు చేయుచూ మరియు ఎక్విప్‌మెంట్ అనగా మెయిన్ వెల్డింగ్ మెషీన్స్ (స్టేషనరీ ఫ్లాష్ బట్ వెల్డింగ్ మెషీన్, కంట్రోల్డ్ కూలింగ్ సిస్టం, ప్రీ-ముందుగా బలపరచుట మరియు తదుపరి బలపరచు ప్రెస్ కాకుండా) 24 నెలల పాటు రైల్వే యొక్క స్టేషనరీ ఫ్లాష్ బట్ వెల్డింగ్ ప్లాంట్ కంప్లీట్ విత్ ఆల్ మెషీన్స్ అండ్ ప్లాంట్స్ అండ్ ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్‌తో నిర్వహించుట. అంచనా టెండరు విలువ: (రూ)లలో : 34732378.22/- ధరావత్తు: (రూ) 323700/- టెండరు డాక్యుమెంట్ వెల: (రూ): 0/- పూర్తి చేయు కాలము (నెలలు) : 24 నిర్వహణ కాలం (నెలలు): 12

1. టెండరుదారులు ఈ-టెండరింగ్ ద్వారా మాత్రమే పాల్గొనవలెను మరియు మ్యాన్యువల్ ఆఫర్లు పరిగణించబడవు.

2. టెండరు షరతులు/ మరియు వివరములు www.ireps.gov.in యందుగల ఐఆర్ఈపీఎస్ వెబ్సైట్‌లో ఉంచబడిన టెండరు డాక్యుమెంట్ నందు కలవు. వాటిని డౌన్‌లోడ్ చేసుకొని పాల్గొనవచ్చును. మరియు ఏవైనా మార్పులు గలవేమో చూడవచ్చును.

3. పై టెండరు నోటీసు డిప్యూటీ చీఫ్ ఇంజనీర్, ఇంజనీరింగ్ వర్క్‌షాప్, లాలాగూడ, ద.మ.రైల్వే, సికింద్రాబాద్ వారి కార్యాలయము నందు గల నోటీసు బోర్డు యందు ప్రదర్శించబడుచున్నది. మరియు అన్ని పనిదినములలోను చూడవచ్చును.

4. ఎట్టి కారణములు చూపకనే పై టెండరును రద్దు చేయు అధికారమును రైల్వే పొందుపరచుకొనియున్నది.

5. ఔత్సాహిక టెండరుదారులందూ జిఎస్‌టిఐఎన్ గుర్తింపును పొంది టెండరుతో సహా సమర్పించవలెను.

డిప్యూటీ. చీఫ్ ఇంజనీర్, ఇంజనీర్. వర్క్‌షాప్, లాలాగూడ, సికింద్రాబాద్

A1129

టెండరు షరతులు/వివరాలు/ నిబంధనలు, మరియు టెండరు డాక్యుమెంట్లు డౌన్‌లోడింగ్ కొరకు వెబ్సైట్ www.ireps.gov.in లేదా http://www.scr.indianrailways.gov.in ను సందర్శించండి.

విశాఖ సమాచారమ్

ప్రతులకు, ప్రకటనలకు

సెల్: 9393949345, 8247526179

IN THE COURT OF HON'BLE JUDICIAL MAGISTRATE FIRST CLASS (RURAL) BERHAMPUR GANIAM

M.C.NO 48/2031

Smt. A.Pallavi Punyatoya@Lucy .... Petitioner

Vrs

Sri P.S.V. Siva Kumar .... Respondent/OP

NOTICE U/O 5, RULE 20 OF C.P.C

To
The Respondent/O.P
Sri P.S.V. Siva Kumar
S/O P.Suri Babu
Resident of 51-16-43/A, Kranthi Nagar
Near Maruti Jayabhari, Nakkavanipalem,
Visakhapatnam (Urban)
P&T Colony, Visakhapatnam,
Andhrapradesh-530013

Take Notice that the above named Petitioner has filed the above case. In spite of several steps taken by the Court in both ways such as in through Court Process and by postal for your appearance, all the Notices returned back with out service. So you are hereby notified through this Notice to appear in this Hon'ble Court in person or by any authorised person duly instructed to answer all the material questions relating to the above case instituted against you by the above noted Petitioner on the 27th day of sept, 2024 at 10.30 O'Clock. If you fail to appear on the aforesaid date, the Court willdecide the matter in your absence.

Given under my hand and seal of the Court this 24th day of August 2024

Judicial Magistrate First Class
(Rural)
Berhampur, Ganjam

జలవనరుల పరిరక్షణకు కృషి చేద్దాం

సమస్త జీవరాశిని కాపాడుకోవాల్సిన బాధ్యత మానవాళిదె

మట్టితో చేసిన గణపతి ప్రతిమను పూజించుదాం

ఎకో వైజాగ్ ను విజయవంతం చేద్దాం

జెవి రత్నం. వ్యవస్థాపక కార్యదర్శి. గ్రీన్ క్లైమేట్ టీం ఎన్ జి ఒ

జలవనరుల పరిరక్షణకు కృషి చేద్దాం, మట్టితో చేసిన గణపతిని పూజించుదాం అని గ్రీన్ క్లైమేట్ టీం ఎన్ జి ఒ వ్యవస్థాపక కార్యదర్శి జెవి రత్నం కోరారు. బుధవారం ఉదయం ఎంవిపి కాలనీ లోని లిటిల్ ఏంజిల్స్ విద్యా సంస్థలో మట్టి వినాయక ప్రతిమలు తయారు చేసిన అనంతరం ఆయన మాట్లాడారు. జి వి ఎం సి కమిషనర్ పి సంపత్ కుమార్ ఆదేశానుసారం ఎకో వైజాగ్ లో భాగంగా నగరంలోని విద్యా సంస్థల్లో మట్టి వినాయక ప్రతిమలు విద్యార్థులతో తయారు చేసిన అనంతరం అవగాహన కల్పించుతున్నామని అన్నారు. ప్లాస్టర్ ఆఫ్ పారిస్, ప్లాస్టిక్ తో ను, రసాయనాలతో, భారీ లోహాల రంగులతో ఉన్న గణపతి బొమ్మలు వాడకం హానికరమని, మన వాతావరణాన్ని కలుషితం చేస్తాయని పేర్కొన్నారు. వినాయక చవితికి మట్టి గణపతి ప్రతిమలను పూజించుదాం అని పిలుపునిచ్చారు. పర్యావరణ హితంగా జీవించాలని కోరారు.

ఈ అవగాహన కార్యక్రమంలో ప్రిన్సిపాల్ ఇందుమాలిని, ఉపాధ్యాయులు జి ప్రశాంతి, సి హెచ్ రేవతి, ఎం తులసి, ఎస్ కావ్య తదితరులు మాట్లాడారు.

ఈ కార్యక్రమంలో గ్రీన్ క్లైమేట్ టీం ఎన్ జి ఒ కోఆర్డినేటర్లు జెనపరెడ్డి రవితేజ, ఐ కృష్ణ కుమారి, జి ఎన్ మురళి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వరద సహాయక చర్యల్లో నిమగ్నమైన జీవీఎంసీ అధికారులు ,ఉద్యోగులు

విశాఖపట్నం, సెప్టెంబర్ 4: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆదేశాల మేరకు వరద సహాయక చర్యల్లో పాల్గొనేందుకు జీవీఎంసీ అధికారులు, ఉద్యోగులు, పారిశుధ్య కార్మికులు మంగళవారం అర్ధరాత్రి విజయవాడకు చేరుకొని బుధవారం వరద ముంపు ప్రాంతాల్లో పాల్గొని ప్రజలకు సేవలు అందిస్తున్నారని జీవీఎంసీ కమిషనర్ పర్యవేక్షణ చేస్తున్నానని ఆయన తెలిపారు. జీవీఎంసీ అధికారులు,ఉద్యోగులు, పారిశుధ్య కార్మికులు విజయవాడలో గల 20వ వార్డు నుండి 64వ వార్డు వరకు పలుచోట్ల ప్రజలకు అందించే సహాయక చర్యలలో నిమగ్నమై ఉన్నారని, సహాయక చర్యల్లో ఇబ్బందులు కలుగకుండా ఉద్యోగులకు అధికారులకు మధ్య సమాచారం నిమిత్తం

పి.సంపత్ కుమార్ బుధవారం విజయవాడ నుండి ఒక ప్రకటన ద్వారా తెలిపారు.

విజయవాడ 64 వార్డులో "నున్న" ప్రాంతం వద్ద గల కండ్రిగ ప్రదేశాలలో వరదల్లో చిక్కుకున్న ప్రజలకు ఆహార ప్యాకెట్లు, వాటర్ బాటిల్స్ జీవీఎంసీ ఉద్యోగులతో పంపిణీ చేసే కార్యక్రమాన్ని జీవీఎంసీ కమిషనర్ గా తాను స్వయంగా నిర్వహిస్తు జీవీఎంసీ వైర్లెస్ వాకి టాకీ సెట్ ల ద్వారా సమాచారాన్ని అందించడంలో సులభతరం చేయడం జరిగిందని కమిషనర్ తెలిపారు. తనతో పాటు చైల్డ్ వెల్ఫేర్ శాఖ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ వేణుగోపాల్ రెడ్డి కూడా వరద ముంపు ప్రాంతాల్లో ఆహార పొట్లాలు పంపిణీ కార్యక్రమంలో సేవలందిస్తున్నారని కమిషనర్ తెలిపారు.

బీజేపీ లో చేరిన హేమ ఎబోడ్స్ అధినేత బొచ్చ సురేష్

విశాఖపట్నం, సెప్టెంబర్ 4.రియల్ ఎస్టేట్ రంగంలో అగ్రగామిగా వెలుగొందుతున్న హేమ ఎబోడ్స్ అధినేత బొచ్చ సురేష్ భారతీయ జనతా పార్టీలో చేరి రాజకీయ రంగ ప్రవేశం చేశారు. బుధవారం లాసన్స్ బే కాలనీ నగర బీజేపీ కార్యాలయంలో రాష్ట్ర బిజెపి అధ్యక్షురాలు దగ్గుబాటి పురంధరేశ్వరి సమక్షంలో బీజేపీలో చేరారు. నగర బిజెపి కార్యాలయంలో బిజెపి ఏపీ రాష్ట్ర సంస్థగత సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమ ప్రారంభోత్సవం బుధవారం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు దగ్గుబాటి పురందేశ్వరి బొచ్చ సురేష్ కు పార్టీ కండువా కప్పి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. ఈ సందర్భంగా బొచ్చ సురేష్ మీడియాతో మాట్లాడుతూ ఇప్పటివరకు వ్యాపార రంగంలో కొనసాగుతున్న తాను రాజకీయాల్లోకి రావాలన్న సంకల్పంతో జాతీయ పార్టీ బిజెపిలో జాయిన్ అవ్వాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు తెలిపారు. ఈ రోజు పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు దగ్గుబాటి పురందరేశ్వరి సమక్షంలో విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గం శాసన సభ్యులు విష్ణు కుమార్ రాజు ఆశీస్సులు తో బిజెపిలో జాయిన్ అవ్వడం ఎంతో సంతోషంగా ఉందన్నారు..

ఈస్ట్ కోస్ట్ రైల్వే

(1) టెండరు ప్రకటన నెం. WAT-TRS-OT-13-2024-25

పని పేరు మరియు ప్రదేశం: ఎలక్ట్రిక్ లోకో షెడ్/విశాఖపట్నం వద్ద త్రీ ఫేజ్ లోకో ఓవర్ హాల్ స్పేర్లు నిల్వ చేయుట కొరకు వెర్టికల్ స్టేకింగ్ ర్యాక్స్ RCC ఫౌండేషన్‌తోపాటు ఫాబ్రికేషన్ మరియు ఎరక్షన్ చేయుట.

టెండరు విలువ: ₹ 18,22,264.43. బిడ్ సెక్యూరిటీ (బయానా): ₹ 36,500/-.

(2) టెండరు ప్రకటన నెం. WAT-TRS-OT-14-2024-25

పని పేరు మరియు ప్రదేశం: ఎలక్ట్రిక్ లోకో షెడ్/విశాఖపట్నం వద్ద షెడ్డు బేస్ కంప్రెషర్ పైపు లైను రిపేరు మరియు విస్తరణ.

టెండరు విలువ: ₹ 15,60,361.20. బిడ్ సెక్యూరిటీ (బయానా): ₹ 31,200/-.

పని పూర్తి చేయు కాలం: 12 నెలలు (క్ర.నెం. 1 కొరకు) & 06 నెలలు (క్ర.నెం. 2 కొరకు).

టెండరు ముగింపు తేదీ మరియు సమయం: 20.09.2024న 1500 గంటలు (రెండు టెండర్లకు).

పూర్తి వివరములు & టెండరు డాక్యుమెంట్లు లభించు వెబ్సైట్ www.ireps.gov.in.

సీనియర్ డివిజనల్ ఎలక్ట్రికల్ ఇంజనీరు (TRS), విశాఖపట్నం

PR-491/P/24-25

నేడు ఉపాధ్యాయ దినోత్సవం

గురువు లేని విద్య వ్యర్థం. ప్రతి ఒక్కరికీ మొదటి గురువు తల్లే. తర్వాత తండ్రి. ఇక ప్రతీ ఒక్కరి జీవితంలో మరో ముఖ్యమైన గురువు ఉపాధ్యాయుడు. అక్షర జ్ఞానం నేర్పి.. బంగారు భవిష్యత్‌కు బాటలు వేసేది ఉపాధ్యాయుడే. ప్రతీ విద్యార్థి జీవితంలో ఉపాధ్యాయుడు కారణంగానే ఉన్నతంగా ఎదుగుతాడు. అందుకే మన దేశంలో ఉపాధ్యాయుడికి కూడా ఒక రోజు నిర్వహిస్తున్నాం. భారత దేశంలో గురువుకు చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంటుంది. పురాతన కాలం నుంచి గురువే ప్రతీ వ్యక్తి జీవితంలో కీలకం. తల్లిదండ్రులు మొదటి గురువులే అయినా.. ఉపాధ్యాయుడి ద్వారా నేర్చుకునే విద్య.. ఎదుగుదలకు దోహదపడుతుంది. ఉన్నతికి బాటలు వేస్తుంది. భవిష్యత్తును బంగారుమయం చేస్తుంది. పురాతన కాలంలో గురువు దగ్గరకు వెళ్లి విద్య నేర్చుకునే వారం. ఇప్పుడు పాఠశాలలు వచ్చాయి. విద్యార్థి వద్దకే గురువులు వస్తున్నారు. ఉపాధ్యాయుడే గురువు. అందుకే మన దేశంలో ఏటా సెప్టెంబర్ 5న ఉపాధ్యాయ దినోత్సవం నిర్వహించుకుంటున్నారు. గురువులను గౌరవిస్తున్నాం. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కూడా టీచర్స్ డే నిర్వహిస్తారు. కానీ, భారత దేశంలో మాత్రం సెప్టెంబర్ 5న ఉపాధ్యాయ దినోతసవం నిర్వహిస్తాం. అందుకు కారణం ఉంది. భారతదేశ మొదటి ఉపరాష్ట్రపతి మరియు రెండవ రాష్ట్రపతి అయిన డాక్టర్ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ జయంతిని ఉపాధ్యాయ దినోత్సవంగా జరుపుకుంటున్నారు. అతను గొప్ప తత్వవేత్త మరియు పండితుడు. అతనికి 1954లో భారతదేశంలో అత్యున్నత పౌర పురస్కారమైన భారతరత్న, 1963లో బ్రిటిష్ రాయల్ ఆర్డర్ ఆఫ్ మెరిట్ గౌరవ సభ్యత్వం లభించాయి.

రాధాకృష్ణన్ నేపథ్యమిదీ..

డాక్టర్ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ సెప్టెంబర్ 5, 1888న మద్రాసు ప్రెసిడెన్సీలో జన్మించారు. ప్రఖ్యాత ఉపాధ్యాయుడు, డాక్టర్ రాధాకృష్ణన్ కలకత్తా విశ్వవిద్యాలయం, ఆక్స్‌ఫర్డ్ విశ్వవిద్యాలయం వంటి ప్రతిష్టాత్మక సంస్థలలో ప్రొఫెసర్‌గా పనిచేశారు. అతను ఫలవంతమైన రచయిత. యూరప్ అంతటా తన ఉపన్యాసాల ద్వారా సాంస్కృతిక అవగాహనను ప్రోత్సహించారు. డాక్టర్ రాధాకృష్ణన్ 1962లో భారత రాష్ట్రపతి అయినప్పుడు, సెప్టెంబర్ 5న తన పుట్టినరోజును జరుపుకోవాలని అభ్యర్థనతో కొంతమంది విద్యార్థులు ఆయనను సందర్శించారు. అయితే, విద్యార్థులు ఆ రోజును ఉపాధ్యాయులకు అంకితం చేయాలని ఆయన సూచించారు. ఆ విధంగా, భారతదేశంలో సెప్టెంబర్ 5 ఉపాధ్యాయుల దినోత్సవంగా జరుపుకోవడం ప్రారంభమైంది.

ఈ ఏడాది ప్రాముఖ్యత

భారతీయ సంస్కృతి గురువులు మరియు శిష్యుల (ఉపాధ్యాయులు మరియు విద్యార్థులు) మధ్య సంబంధానికి అపారమైన ప్రాముఖ్యతను ఇస్తుంది. సెప్టెంబరు 5న ఉపాధ్యాయ దినోత్సవం డాక్టర్ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ జయంతిని మాత్రమే కాకుండా, ఉపాధ్యాయుల అంకితభావాన్ని మరియు కృషిని గౌరవిస్తుంది. విద్యార్థులు తమ

కృతజ్ఞతాహో ప్రశంసలను వ్యక్తపరిచే అవకాశాన్ని పొందినప్పుడు, ఉపాధ్యాయులు స్వీయప్రతిబింబం మరియు విద్యార్థుల కోసం ఆరోగ్యకరమైన మరియు ప్రేరేపించే వాతావరణాన్ని సృష్టించే అవకాశాన్ని పొందుతారు.

దేశవ్యాప్తంగా అన్ని విద్యాసంస్థల్లో ఉపాధ్యాయ దినోత్సవాన్ని జరుపుకుంటారు. విద్యార్థులు ప్రసంగాలు, పాటలు మరియు సాంస్కృతిక ప్రదర్శనల ద్వారా తమ ఉపాధ్యాయులకు నివాళు లర్పించారు. పాఠశాలల్లో సీనియర్ విద్యార్థులు టీచర్ల వేషధారణలో జూనియర్ తరగతులు నిర్వహించడం సర్వసాధారణం.

వరదబాధితులకు విరాళంగా ఏయూ ఉద్యోగుల ఒకరోజు మూల వేతనం

ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం బోధన, బోధనేతర ఉద్యోగులు తమ ఒకరోజు మూల వేతనాన్ని వరదబాధితుల సహాయార్థం ఇవ్వనున్నట్లు ఏయూ వీసీ ఆచార్య జి.శశిభూషణ రావు తెలిపారు. ఇటీవల కురిసిన వర్షాలకు విజయవాడ పరిసర ప్రాంతాలో ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడటం ఏయూ అధికారులు గమనించారు. ఏయూ బోధన, బోధనేతర సిబ్బందితో సమావేశమై అధికారులు దీనిపై చర్చించారు. ఏయూ ఉద్యోగులంతా ఒకరోజు మూలవేతనాన్ని వరద బాధితులకు సహాయం అందించడానికి ముందుకు వచ్చారు. ఏయూ అధికారుల నిర్ణయం పట్ల ఉద్యోగులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. వరద బాధితులకు అండగా నిలవాలనే నిర్ణయాన్ని ఏయూ టీచింగ్, నాన్ టీచింగ్ జేఏసి స్వాగతించింది. త్వరలో ఈ మొత్తాన్ని ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధికి పంపనున్నట్లు ఏయూ వీసీ ఆచార్య జి.శశిభూషణ రావు తెలిపారు.

విశాఖ సమాచారమ్

ప్రకృతి చేస్తున్న హెచ్చరిక

మనం చేతులుపుకుంటూ మార్కెట్ కి వెళ్లి కూరలు, సరుకులు తెచ్చుకునే కారీ బ్యాగులు... అదుపులేని ప్లాస్టిక్ వినియోగం.. వివిధ అవసరాలు కొరకు మనం మండిస్తున్న ఇంధనాలు..గ్రీన్‌హౌస్ వాయువుల ఉద్గారాల పాలు మరియు మాంసం కై మానవులు పెంచుతున్న అవులు, గేదెలు,మేకలు వదిలే మిథేన్) కారణంగా నే

ఈ అకాశ నదులు విపత్తు... అని మీకు తెలుసా?!

ఆకాశ నదులు: తక్కువ సమయంలో కురిసే భారీ వర్షాలకు,వరదలకు కారణమవుతున్న అదృశ్య శక్తి..

భూమిని వణికిస్తున్నవి ఈ ఆకాశ నదులే..!

మనం ఇటీవల కాలంలో అనుభవిస్తున్న అతివృష్టి, వరదలు, కొండచరియలు విరిగిపడటం వంటి ప్రకృతి విపత్తులకు కారణం ఏమిటి అని ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం ఆకాశంలోనే దాగి ఉంది. అవును, మీరు తప్పుగా చదవలేదు. ఆకాశంలో నదులు ప్రవహిస్తున్నాయి. వీటినే శాస్త్రవేత్తలు 'అట్మాస్ఫిరిక్ రివర్స్' లేదా 'ఫ్లయింగ్ రివర్స్' అని పిలుస్తారు.??

ఆకాశ నదులు అంటే ఏమిటి?ఆకాశ నదులు అంటే భారీ మొత్తంలో నీటి ఆవిరి కేంద్రీకృతమై, గాలిలో ప్రవహించే పొడవైన, వెడల్పుగా ఉండే పట్టీలు. ఇవి మన కంటికి కనిపించవు. కానీ, ఇన్ఫ్రారెడ్ మరియు మైక్రోవేవ్ ఫ్రీక్వెన్సీల ద్వారా వీటిని గుర్తించవచ్చు. గ్లోబల్ వార్మింగ్ వల్ల భూమి వేడెక్కుతున్న కొద్దీ, సముద్రాల నుంచి ఎక్కువ మొత్తంలో నీరు ఆవిరిగా మారుతుంది. ఈ నీటి ఆవిరి వాతావరణంలో పైకి ఎగసి, ఈ ఆకాశ నదులను ఏర్పరుస్తుంది.

ఆకాశ నదులు ఎలా ప్రమాదకరం?

అతివృష్టి: ఈ ఆకాశ నదులు కొంత ప్రాంతంపై కేంద్రీకృతమై, అతి తక్కువ సమయంలో భారీ వర్షాన్ని కురిపిస్తాయి. ఇది వరదలకు, కొండచరియలు విరిగిపడటానికి ప్రధాన కారణం.

కుంభవృష్టి: కొన్నిసార్లు, ఈ నదులు అకస్మాత్తుగా చైతన్య వంతమై విరిగిపోయి, ఒకేసారి అధిక వర్షాన్ని కురిపిస్తాయి. ఇలాంటి సంఘటనలను 'రెయిన్ బాంబ్స్' అని అంటారు.

వ్యవసాయంపై ప్రభావం: అకస్మాత్తుగా కురిసే భారీ వర్షం వల్ల పంటలు నాశనమవుతాయి.

జీవవైవిధ్యంపై ప్రభావం:వరదల వల్ల అడవులు, జంతువుల ఆవాసాలు నాశనమవుతాయి.

భారతదేశంపై ఆకాశ నదుల ప్రభావం...భారతదేశం వంటి ఉపఉష్ణమండల దేశాలపై అకాశ నదుల ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇటీవల కాలంలో భారతదేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో సంభవించిన వరదలు, కొండచరియలు విరిగిపడటానికి ఆకాశ నదులే ప్రధాన కారణమని శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తున్నారు.ఆకాశ నదులు మనం అనుకున్నదానికంటే చాలా ప్రమాదకరమైనవి. గ్లోబల్ వార్మింగ్ తీవ్రత పెరిగే కొద్దీ, ఈ ఆకాశ నదుల సంఖ్య మరియు తీవ్రత పెరిగే అవకాశం ఉంది. అందుకే, వాతావరణ మార్పులను అరికట్టడానికి ప్రతి ఒక్కరం కృషి చేయాలి.భారతదేశం వంటి ఉప ఉష్ణమండల దేశాలపై ఆకాశ నదుల ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది.గ్లోబల్ వార్మింగ్ కు ప్రధాన కారణాలు అనేది ప్రస్తుతం ప్రపంచం మొత్తం ఎదుర్కొంటున్న అత్యంత ముఖ్యమైన సమస్యలలో ఒకటి. దీనికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి, **వాటిలో కొన్ని ప్రధానమైనవి:**గ్రీన్‌హౌస్ వాయువుల **ఉద్గారాలు:** మానవ కార్యకలాపాల వల్ల వాతావరణంలో గ్రీన్‌హౌస్ వాయువుల (కార్బన్ డయాక్సైడ్, మీథేన్, నైట్రస్ ఆక్సైడ్ మొదలైనవి) పరిమాణం అధికంగా పెరుగుతోంది. ఈ వాయువులు సూర్యుని నుండి వచ్చే వేడిని భూమిని చేరుకోవడానికి అనుమతిస్తాయి కానీ వెనక్కి వెళ్ళకుండా నిరోధిస్తాయి, ఫలితంగా భూమి యొక్క ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది.

జీవ ఇంధనాల దహనం: విద్యుత్ ఉత్పత్తి, వాహనాలు మరియు పరిశ్రమలలో జీవ ఇంధనాలను దహించడం వల్ల వాతావరణంలో కార్బన్ డయాక్సైడ్ వెలువడుతుంది.

వన వినాశనం: అడవులు కార్బన్ డయాక్సైడ్‌ను గ్రహిస్తాయి మరియు ఆక్సిజన్‌ను విడుదల చేస్తాయి. అడవులను నరికివేయడం వల్ల వాతావరణంలోని కార్బన్ డయాక్సైడ్ పరిమాణం పెరుగుతుంది.

కర్మాగారాల నుండి వెలువడే వాయువులు: పరిశ్రమల నుండి విడుదలయ్యే విషపూరిత వాయువులు వాతావరణ కాలుష్యానికి దోహదపడుతున్నాయి.

కూలింగ్ పరికరాలు: ఎయిర్ కండిషనర్లు మరియు రిఫ్రిజిరేటర్లలో ఉపయోగించే క్లోరోఫ్లోరోకార్బన్లు ఒజోన్ పొరను దెబ్బతీసి గ్లోబల్ వార్మింగ్‌ను తీవ్రతరం చేస్తాయి.

గ్లోబల్ వార్మింగ్ యొక్క ప్రభావాలు:

సముద్ర మట్టాలు పెరగడం: మంచు కరిగిపోవడం వల్ల సముద్ర మట్టాలు పెరిగి తీర ప్రాంతాలకు ముప్పు వాటిల్లుతుంది.

వాతావరణంలో మార్పులు: అతివృష్టి, కరువు, తుఫానులు వంటి వాతావరణ విపత్తులు తరచుగా సంభవిస్తాయి.

జీవవైవిధ్యం నష్టం: అనేక జీవజాతులు అంతరించిపోయే ప్రమాదం ఉంది.

ఆహార ఉత్పత్తిలో తగ్గుదల: వ్యవసాయానికి అనుకూలమైన భూమి తగ్గడం వల్ల ఆహార ధరలు పెరుగుతాయి.

ఆరోగ్య సమస్యలు: వేడి తీవ్రత పెరగడం వల్ల వ్యాధులు వ్యాప్తి చెందుతాయి.

గ్లోబల్ వార్మింగ్‌ను నివారించడానికి మనం చేయగలిగేవి:

శక్తి సామర్థ్యం: విద్యుత్, నీరు మరియు ఇతర వనరులను మితంగా వినియోగించాలి.

పునరుత్పాదక ఇంధనాలను ప్రోత్సహించడం: సోలార్, విండ్, హైడ్రో ఎనర్జీ వంటి పునరుత్పాదక ఇంధనాలను ఉపయోగించాలి.

వన వినాశనాన్ని నిరోధించడం: అడవులను పెంచడం మరియు సంరక్షించడం.

పబ్లిక్ ట్రాన్స్‌పోర్ట్‌ను ఉపయోగించడం: వ్యక్తిగత వాహనాలను తగ్గించి పబ్లిక్ ట్రాన్స్‌పోర్ట్‌ను ఉపయోగించాలి.

పర్యావరణ స్నేహపూర్వక ఉత్పత్తులను ఉపయోగించడం: ప్లాస్టిక్ వాడకాన్ని తగ్గించి పర్యావరణ స్నేహపూర్వక ఉత్పత్తులను ఉపయోగించాలి.

ప్రభుత్వం మరియు ఇతర సంస్థలతో కలిసి పని చేయడం: గ్లోబల్ వార్మింగ్‌ను నిరోధించడానికి ప్రభుత్వం మరియు ఇతర సంస్థలతో కలిసి పని చేయాలి.గ్లోబల్ వార్మింగ్ అనేది ప్రపంచ సమస్య. దీనిని నివారించడానికి ప్రతి ఒక్కరి సహకారం అవసరం. మనం చిన్న చిన్న మార్పులను చేయడం ద్వారా భవిష్యత్తు తరాల కోసం మన గ్రహాన్ని కాపాడవచ్చు.

కొలువు తీరనున్న గణనాథులు

ప్లాస్టర్ అఫ్ పారిస్ వద్దు మట్టి వినాయకులే ముద్దు

విశాఖ సమాచారం భీమునిపట్నం సెప్టెంబర్ 4: హిందువులకు అత్యంత ప్రీతి పాత్రం అయిన తొలి పండుగ శ్రీ సిద్ధివినాయక చవితి అంటే ప్రపంచం లో తెలియని వారెవ్వరు ఉండరు. అటువంటి అధినాయకుడు, పార్వతి పరమేశ్వరుల ముద్దుల పట్టి అయినా గణాధి పతి పండుగ బాద్రపద శుద్ధ చవితి రోజున(ఈ ఏడాది సెప్టెంబర్ 9 శనివారం నాడు) విశ్వంబరుడు అయిన వినాయకున్ని వివిధ రూపాలలో వైవిధ్యమైన మండపాలు, పందిళ్లలో అలాగే గృహాలలో ప్రత్యేకం గా అలంకరించిన పూజమందిరం లో ప్రతిష్టించి పిల్లల నుండి పెద్దలు దాకా అన్ని వర్గాలవారు ఆ పార్వతి తనయున్ని అనేక విధాలుగా పూజించి, ప్రార్థించి తమ తమ భక్తి ప్రపత్తులను చాటుకొంటారు. ఈ సందర్భం గా ఇక పలు చోట్ల వినాయక చవితి నవరాత్రులు, లేదా 21,ఇంకా కొన్ని చోట్ల నెల రోజులపాటు కూడా అత్యంత కోలాహలం గా నిర్వహిస్తుంటారు. వినాయక చవితిని పురస్కరించుకొని భీమిలి, తగరపువలస, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో యువత, పిల్లలు, నిర్వాహకులు చందాలు, మండపాలు, మందిరాలు ఏర్పాటు ఉత్సవాల నిర్వహణ కు ఉత్సాహం గా ఉరకలు వేస్తున్నారు. విగ్రహాల తయారి : గణేష్ చతుర్థి కి ప్రధానం గా కావలసినవి వినాయక విగ్రహాలు వీటి ఏర్పాట్ల నిమిత్తం భక్తులు, ఉత్సవ నిర్వాహకులు తమతమ శక్తి కొలది ధనాన్ని వెచ్చించి వినాయక ప్రతిమలు, విగ్రహాలను కొనుగోలు చేస్తుంటారు. మట్టి వినాయకుని ఏర్పాటు పైనే ఆశక్తి : గతం లో అన్ని చోట్ల ప్లాస్టర్ అఫ్ పారిస్ తో తయారు చేసిన వినాయక ప్రతిమలు, విగ్రహాలను ఎక్కువగా వాడేవారు, అయితే వాటి వినియోగం, నిమజ్జనం వల్ల, జల, వాయు, ప్రకృతి కాలుష్యం అధికం అవుతుందని పర్యావరణ వేత్తలు ఆందోళన చెంది, ప్రజలకు అవగాహన కల్పించడం తో 90 శాతం మంది నేడు అన్ని చోట్ల మట్టి తో తయారు చేసిన వినాయక ప్రతిమలు, విగ్రహాలను వినియోగించడం పర్యావరణ పరిరక్షణ పై వారికున్న ఆశక్తి నిదర్శనం. పలు చోట్ల మట్టి వినాయకవిగ్రహాల తయారి : నేడు సమాజం లో మట్టి వినాయక విగ్రహాలకు ప్రజలు మొగ్గు చూపుతుండడం తో తయారీ దారులు ఆ దిశలో విగ్రహాలను తయారు చేస్తున్నారు. భీమిలి జోన్ తగరపువలస పరిధి సంతపేట కుమ్మరి పేట కు చెందిన అరటికోట్ల గణేష్, అరటికోట్ల రాము, పాట్నూరు ప్రసాద్ లతో పాటు వారి

కుటుంబకులు మట్టి విగ్రహాల తయారీలో ఆరితేరిన వారుగా గుర్తింపు పొందారు. గత కొన్నేళ్లుగా వారు విగ్రహాలను తయారు చేస్తున్నారు. విగ్రహాల తయారీ కి ప్రధానం గా కావలసినది మట్టి నిమిత్తం వారు ఆనందపురం మండలం శొంట్యాం దగ్గర గల చెరువునుండి శుద్ధమైన మట్టిని సేకరిస్తారు. దీనితో పాటు వరి గడ్డి, ఊక, వరి వెదురు,లేదా సరుగుడు కర్రలు తీసుకువచ్చి వాటి ద్వారా విగ్రహాలను తయారుచేస్తున్నారు. ఇవి 2 నుండి 12 అడుగుకవరకు ఉంటాయి. తరువాత రసాయినాలు కలపని రంగులను అది అందం గా తయారు చేస్తారు. ఇవి రెండు వేల నుండి 25 వేల రూపాయిలవరకు ఉంటాయి. అయితే ఇండ్లలోపూజించే వినాయక ప్రతిమలు, బొమ్మలు 3 నుండి 4 అడుగుల వరకు అచ్చులు వేసి తయారు చేస్తారు. ఆలా వరి గడ్డి, ఊక, వెదురు, లేదా సరుగుడు కర్రలతో తయారు చేసే విగ్రహాలు నిమజ్జనం సమయం లో త్వరగా నీటిలో కలిసిపోతాయని తయారీదారులు అంటున్నారు. శ్రమకు తగ్గ ఫలితం రావడం లేదు :6 నెలలుగా ఎంతోకష్టపడి, వ్యయ ప్రయాసలకు ఓర్చి, మట్టిని దూర ప్రాంతాలకు సేకరించి విగ్రహాలు తయారు చేస్తున్నప్పటికీ ఇంకా పలువురుఅందంగా, ఆకర్షనీయం గా ఉంటాయని ప్లాస్టర్ అఫ్ పారిస్ విగ్రహాలపై మొగ్గు చూపడం, సమాజం లో విగ్రహల తయారీలో పోటీ తత్వం పెరగడం తో తాము తయారు చేస్తున్న శుద్ధమైన మట్టి వినాయక విగ్రహాలకు తగిన గిట్టుబాటు ధరలు రావడం లేదని గణేష్, రాము, ప్రసాద్ వాపోతున్నారు . మట్టి వినాయక విగ్రహాల తయారీని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కుటీర పరిశ్రమ గా గుర్తించి తమ లాంటి వారిని ఆదుకోవాలని వారు కోరుతున్నారు.

భీమిలి ప్రభుత్వ పాఠశాలను సందర్శించిన జిల్లా కలెక్టర్

విశాఖ సమాచారం భీమునిపట్నం సెప్టెంబర్ 4: విశాఖ జిల్లా కలెక్టర్ ఎం ఎన్ హరేంధిర ప్రసాద్ భీమిలి లో బుధవారం ఆసకస్మికం గా పర్యటించారు. ముందుగా ఆయనస్థానిక చిట్టివలస జిల్లాపరిషత్ బాలుర ఉన్నత పాఠశాలను సందర్శించారు. నేరుగా 10 వ తరగతి కి వెళ్లి ఎక్కడ విద్యార్థులతో కాసేపు మాట్లాడారు. విద్యార్థులు ఆంగ్లం లో ఎలా చదువుతున్నది ప్రత్యక్షం గా గ్రహించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ పాఠశాల కు కొత్తగా సిబిఎస్ఈ మధ్యమం మంజూరు అయిన దృష్ట్యా అందరూ ఆంగ్లం పై మక్కువ పెంచికోవాలని సూచించారు. నెమ్మదిగా అభ్యసనం చేస్తే ఆంగ్లం లో మాట్లాడడం అలవాటు అవుతుందని విద్యార్థులతో అన్నారు. అలాగేఉపాధ్యాయుల మార్గదర్శకం లో 10 వ తరగతి పరీక్షకు బాగా తయారు అయి మంచి ఉత్తీర్ణతను సాధించాలని తద్వారా పోటీ పరీక్షలకు కూడా సమాయత్తం కావాలని కోరారు. అనంతరం 6 వ తరగతిని సందర్శించి విద్యార్థుల అభ్యసన సామర్థ్యాన్ని పరశీలించారు. ఈ సందర్భం గా పాఠశాల నిర్వహణ చాలాబాగుందని సంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తూ ఉపాధ్యాయులు మధ్యాహ్న భోజనం మెరుగుగా ఉంది విద్యార్థులకు సక్రమం గా అందేలా కృషి చేయాలని కోరారు. అనంతరం ఆయన చిట్టివలస జిల్లా పరిషత్ బాలికల ఉన్నత పాఠశాల తరువాత విల్సన్ పేటలో గల అంగన్వాడీ కేంద్రాన్ని పరశీలించి విద్యార్థులకు కరచాలనం చేసి వారితో మమేకం అయ్యారు. చివరిగా ఆయన భీమిలి సాగరతీరం వద్ద గల డచ్ సమాధులను సందర్శించారు. అయినా

వెంట ఉన్న వారిలో జిల్లా విద్యాదఖాధికారిణి ఎల్ చంద్రకళ, భీమిలి మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారిణి డాక్టర్ వి జానకి, తహసీల్దారు రామారావు, మండల విద్యాశాఖాధికారిణి శివరాణి, ఐసిడిఎస్ పిడి, ప్రధానోపాధ్యాయులు పాట్నూరు మురళీ మోహన్ రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సెప్టెంబర్ 10, 11 తేదీల్లో ఏయూ వేదికగా దాశరథి కృష్ణమాచార్య శతజయంతి ఉత్సవాలు

విశాఖపట్నం,విశాఖ సమాచారం,సెప్టెంబర్ 4 : ఆంధ్రవిశ్వ కళా పరిషత్ తెలుగు శాఖ, ఆంధ్ర ప్రదేశ్ అభ్యుదయ రచయితల సంఘం సంయుక్తముగా నిర్వహించనున్న కళాప్రపూర్ణ దాశరథి కృష్ణమాచార్య శత జయంతి ఉత్సవాలుజయప్రదం అవ్వాలని ఏ యూ ఉపకులపతి ఆచార్య జి. శశి భూషణరావు అభిలషించారు.

సెప్టెంబర్ 10, 11 తేదీల్లో యూనివర్సిటీలోని టి ఎల్ ఎన్ సభా హాల్ వేదికగా జరుగనున్న ఈ ఉత్సవాలకు సంబంధించిన ఆహ్వానం పత్రికలను సైన్స్ కాలేజీ ప్రిన్సిపాల్ ఆచార్య ఎం వి ఆర్ రాజు, తెలుగు శాఖ అధ్యక్షులు ఆచార్య జర్ర అప్పారావు, అభ్యుదయ రచయితల సంఘం ప్రతినిధులు ఉప్పల

అప్పల రాజు, డాక్టర్ సి ఎన్ క్షేత్రపాల్ రెడ్డి తదితరులతో కలసి ఆవిష్కరించారు.

అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ మహాకవి దాశరథి శత జయంతి ఉత్సవాలకి యూనివర్సిటీ వేదిక కావడం పట్ల హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఉత్సవాలు జయప్రదం కోసం అన్ని విధాలా సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని తెలిపారు.

తెలుగు శాఖ అధ్యక్షులు జర్ర అప్పారావు, అరసం ప్రతినిధులు ఉప్పల అప్పల రాజు, డాక్టర్ సి ఎన్ క్షేత్రపాల్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ... ఈ నెల 10, 11 తేదీల్లో జరుగనున్న ఈ ఉత్సవాలకు వివిధ యూనివర్సిటీల ఆచార్యులు, ప్రముఖ కవులు, రచయితలు హాజరైవుతారని తెలిపారు.

తొలిరోజు సమావేశంలో అరసం జాతీయ అధ్యక్షులు పెనుగొండ లక్ష్మి నారాయణ కీలక ఉపన్యాసం చేస్తారని తెలిపారు. అతిధిలుగా విశాలాంధ్ర జాతీయ పత్రిక సంపాదకులు ఆర్ వి రామారావు, తెలంగాణ సాహిత్య అకాడమి కార్యదర్శి ఎన్ బాలాచారి, వై విజయ్ కుమార్ మార్క్సిఇస్ట్ అధ్యాయన కేంద్రం కన్వీనర్ జె వి సత్య నారాయణ మూర్తి, అరసం రాష్ట్ర కార్యదర్శి వల్లూరి శివ ప్రసాద్ తదితరులు హాజరు కానున్నట్టు తెలిపారు.

అనంతరం జరిగే సదస్సులో దాశరథి జీవితం, సాహిత్య కృషి పై ఆచార్య కాత్యాయని విద్మహే, దాశరథి కవిత్వం- సామజిక జీవితం పై డాక్టర్ కోయి కోటేశ్వరరావు, తెలంగాణ విముక్తి పోరాటంలో దాశరథి పాత్ర పై ఆర్ వి రామారావు, దాశరథి నాటక సాహిత్యంపై వల్లూరి శివప్రసాద్, గాలిబ్ గీతాలు పై ఖాదర్ మోహియుద్దీన్, యాత్రా స్మృతిపై జి ఎస్ చలం తదితరులతో ప్రముఖ రచయితలు ఆచార్య వెలమల సిమ్మన్న, డాక్టర్ డి వి సూర్యారావు తదితరుల ప్రసంగిస్తారని వివరించారు.

సమాపనోత్సవంలో భాగంగా అభ్యుదయ రచయితల సంఘం, జన సహకార సమితి నిర్వహణలో అవార్డుల ప్రధానం ఉంటుందని అరసం నేతలు తెలిపారు. ఆచార్య కాత్యాయని విద్మహే కు కందుకూరి వీరేశలింగం పురస్కారం, డాక్టర్ కె ముత్యం కు విరియాల లక్ష్మిపతి పురస్కారం, ఆర్ వి రామారావు కు పురిపండా అప్పల స్వామి పురస్కార ప్రదానం చేయనున్నట్టు వివరించారు.

వ్యక్తిత్వవికాస ప్రత్యేక తరగతులు

తేది 06-09-2024 శుక్రవారం ఉ!! 10-00 గంటలకి గౌరవనీయులైన అంబేద్కర్ యూనివర్సిటీ విశ్రాంతి వైస్ ఛాన్సలర్ లిప్రొఫెసర్ హనుమంత లజపతిరాయ్,గారిచే వ్యక్తిత్వ వికాసలి తరగతులు శ్రీ సత్యసాయి విద్యావిహార్ రామకృష్ణపురము నందు 9వ మరియు 10వ తరగతి విద్యార్థులుకు ఏర్పాటు చేయడము జరిగింది అని తెలియచేయుటకు సంతోషిస్తూ... ఈ సదవాకాశాన్ని ఇతర ప్రవేటు మరియు గర్నమెంట్ స్కూల్స్ లో 9వ మరియు10వ తరగతి చదువుతున్న విద్యార్థులు సమయానికి వచ్చి సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ట్రస్ట్ చైర్మన్, కరెస్పాండంట్- మల్లా రామేశ్వరరావు, ప్రిన్సిపాల్- ప్రీతీచౌదరి మీ ద్వారా కోరుతున్నారు.

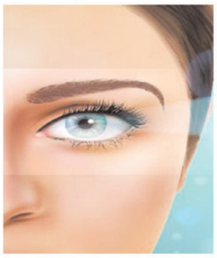
ఉపాధ్యాయులకు ఉపాధ్యాయ దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు

విశాఖపట్నం సెప్టెంబర్ 4:- టీచర్స్ డే సందర్భంగా ఉపాధ్యాయులకు నగర మేయర్ గొలగాని హరి వెంకట కుమారి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. నేడు జాతీయ ఉపాధ్యాయుల దినోత్సవం సందర్భంగా నగరంలోని యూనివర్సిటీల ఆచార్యులు, కాలేజీ లెక్చలర్లకు, ఉపాధ్యాయులకు, అంగన్వాడీ , బాల్యం మొదలైన టీచర్లకు ఉపాధ్యాయుల దినోత్సవం సందర్భంగా ఆమె శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

ఎలమంచిలి, అనకాపల్లి, మరియు అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాల క్లస్టర్ హెడ్‌గా డా. కొణతాల రాజేష్

అనకాపల్లి (విశాఖ సమాచారం) ఆంధ్రప్రదేశ్ ఫార్మసీ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో డాక్టర్. కొణతాల రాజేష్ ని ఎలమంచిలి, అనకాపల్లి, మరియు అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాల క్లస్టర్ హెడ్‌గా ఎన్నికయ్యారు.ఈ ఎన్నిక ద్వారా, ఫార్మసీ వృత్తికి ఒక కీలక మైలురాయి చేరుకున్నది. డా. రాజేష్ నాయకత్వంలో, సమాజంలో అనేక సమస్యలు మరియు సానుకూల మార్పులను అనుభవిస్తామని ఆంధ్రప్రదేశ్ ఫార్మసీ అసోసియేషన్ నమ్ముతున్నదనీ ఆంధ్రప్రదేశ్ ఫార్మసీ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు లుక్క నరేష్ తెలిపారు రాజేష్ కొత్త భాధ్యతలో సుసఫలమైన విజయాలను, మంచి ఫలితాలను సాధించాలని మేము అభిలషిస్తున్నాం అన్నారు. డాక్టర్ రాజేష్ ప్రస్తుతం భాస్కరా ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఫార్మసీ, బొబ్బిలి కళాశాలలో ప్రిన్సిపల్ అండ్ ప్రొఫెసర్ గా బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారు. ఆయన ఎన్నిక పట్ల ఆంధ్రప్రదేశ్ ఫార్మసీ అసోసియేషన్ ఉపాధ్యక్షులు దాది మోహన్ శ్రవణ్ కుమార్ ఫార్మసీ కళాశాల యాజమాన్యం, అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు అభినందనలు తెలియజేశారు

కళ్లు నక్షత్రాల్లా మెరిసిపోవాలన్నా ఆరోగ్యంగా ఉండాలన్నా, తీసుకోవాల్సిన ఆహారాలు



మనిషి శరీరంలో ఉన్న జ్ఞానేంద్రియాల్లో కళ్లు చాలా ముఖ్యమైనవి. అవి లేకపోతే మనం ఏవీ చూడలేము. ప్రపంచం అంతా నల్లగానే కనిపిస్తుంది. ఆ అద్భుతమైన రంగుల లోకాన్ని చూడాలంటే కచ్చితంగా నేత్రాలు కావాల్సిందే. కళ్లు లేని వాళ్లు పడే బాధ చూస్తుంటేనే అది అర్థం అవుతుంది.

ఏ పనీ చేసుకోలేక వారు పడే ఇబ్బందులు అంతా ఇంతా కాదు. మరొకరి సాయం లేకుండా వారి పనులు కూడా వారు చేసుకోలేరు. అలాంటి సమస్యలు మీరు కూడా పడొద్దు అనుకుంటే కళ్లను కాపాడుకోవాల్సిందే. కళ్ల ఆరోగ్యం ఎంత బాగుంటే మీ జీవితం అంత బాగుంటుంది.

అయితే అవి కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండాలన్నా, నక్షత్రాల్లా మెరిసపోవాలన్నా కొన్ని ఆహారాలు తప్పనిసరి. కళ్ల ఆరోగ్యం బాగుంటనే మనిషి కూడా చాలా అందంగా కనిపిస్తాడు. కళ్లపైనే చాలా మంది అందం కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది. మరి చేప కళ్ల లాంటి అందమైన కళ్లు కావాలన్నా, అవి బాగా కనిపించాలన్నా తీసుకోవాల్సిన ఆహార పదార్థాలు ఏవో మనం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

1. ఆకుకూరలు: ఆకుకూరలు దృష్టిని మెరుగు పరచడానికి చాలా బాగు ఉపయోగపడతాయి. అందులో ఉండే విటామిన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల వల్ల కళ్లు చక్కగా కనిపిస్తాయి. ముఖ్యంగా వీటిలో ఉండే లుటిన్ కూడా నేత్రాల ఆరోగ్యానికి మంచిది.

2. క్యారెట్: క్యారెట్ లో విటమిన్ ఏ, బీటా కెరోటిన్ రూపంలో ఉంటుంది. విటామిన్ ఏ కంటి చూపునకు తోడ్పడుతుంది. దీని వల్ల రెటీనాలో ఉండే వర్ణ ద్రవ్యాల్ని ఏర్పరచడానికి సహాయ పడుతుంది. ఇది కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తుంది. కంటి ఇన్ఫెక్షన్లు కూడా రాకుండా రక్షిస్తుంది.

3. చిలకడదుంప: చిలకడదుంపలో ఉండే విటమిన్ ఏ, విటమిన్ సీ, లుటిన్ లు అధికంగా ఉంటాయి. దీనిలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కూడా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తుంది.

4. బాదాం: బాదాం పప్పులో విటమిన్ ఇ ఉంటుంది. బాదాం తరచుగా తీసుకుంటే వయసు మీద పడడం వల్ల వచ్చే మచ్చల క్షీణత, కంటి శుక్లం సమస్యను నివారిస్తుంది.

5. గుడ్లు: గుడ్లలో లుటిన్, జియాక్సంతిన్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇది వయసు సంబంధిత దృష్టి లోపం ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తుంది. వీటిలో విటమిన్ సి, ఇ, జింక్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి.

6. సిట్రస్ పండ్లు: సిట్రస్ పండ్లలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. విటమిన్ ఇ లాగా విటమిన్ సి అనేది యాంటీ ఆక్సిడెంట్. ఇధి వయసు సంబంధిత దృష్టి సమస్యలతో పోరాడుతుంది.

7. చేపలు: చేపల వల్ల కూడా కంటి ఆరోగ్యం చాలా బాగుంటుంది. వీటిలో ఉంటే ఒమేగా-3 కోవ్వు ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు, యాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది కంటి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. కళ్లు మసకగా కనిపించే సమస్య ఉన్న వారికి ఆ సమస్యను దూరం చేస్తుంది.

సో ఇంకెందుకు ఆలస్యం... పైన చెప్పిన ఆహార పదార్థాలన్నింటినీ వారంలో ఒక్కసారైనా తినండి. అంటే ఒక్కో రోజు ఒక్కో రకమైన ఆహారం తీసుకుంటే కేవలం కళ్ల ఆరోగ్యమే కాదండోయ్.. మీ శరీర ఆరోగ్యం కూడా చాలా బాగుంటుంది.

హిమోగ్లోబిన్ లేకపోతే ఎన్ని రకాల సమస్యలో ?

మీరు ఎప్పుడైనా ఏదైనా అనారోగ్య సమస్య వచ్చినప్పుడు డాక్టర్ వద్దకు వెళ్తే.. డాక్టర్ పలు వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించడం, అందులో ఎక్కువ ఛాన్సెస్ మీకు హిమోగ్లోబిన్ లోపం ఉందని చెప్పడం చూసే ఉంటారు. దానికి కారణం హిమోగ్లోబిన్ లేకపోవడం వల్ల శరీరంలో చోటుచేసుకునే మార్పులే ఆరోగ్య సమస్యల రూపంలో బయటపడుతుంటాయి.

ఇంతకీ హిమోగ్లోబిన్ లోపం ఎందువల్ల ఏర్పడుతుంది అంటే.. ఐరన్ లోపం వల్ల హిమోగ్లోబిన్ లోపిస్తుంది. ఐరన్ ఉన్న ఫుడ్స్ తినకపోతే ముందుగా శరీరంలో ఐరన్ లోపిస్తుంది. ఆ తరువాత అది కాస్తా హిమోగ్లోబిన్ లోపానికి దారితీస్తుంది. అందుకే ఐరన్ ఫుడ్స్ ఎక్కువగా తినాలి. అలాగే విటమిన్ B12, ప్రోటీన్స్ వంటి పోషక విలువలు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడానికే అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి.

త్వరగా అలిసిపోతుంటారు

శరీరంలో ఎర్ర రక్త కణాలు కానీ లేదా హిమోగ్లోబిన్ కానీ తక్కువగా ఉన్నప్పుడు శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకు ఆక్సిజన్ అందడం ఇబ్బందిగా మారుతుంది. ఈ కారణంగానే హిమోగ్లోబిన్ లోపంతో బాధపడే వారు త్వరగా అలిసిపోతుంటారు. అంతేకాకుండా హిమోగ్లోబిన్ లోపంతో బాధపడే వారిలో తలనొప్పి, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు, కళ్లు తిరగడం, చర్మం పేలిపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తుంటాయి.

స్త్రీ, పురుషుల్లో హిమోగ్లోబిన్ నార్మల్ లెవెల్స్ ఎంత ఉంటాయి ?

పురుషుల్లో నార్మల్ హిమోగ్లోబిన్ లెవెల్స్ 14.0 గ్రామ్స్ పర్ డెసిలిటర్ నుండి 17.5 gm/dl ఉంటాయి. స్త్రీల విషయానికొస్తే.. నార్మల్ హిమోగ్లోబిన్ లెవెల్స్ 12.3 gm/dl నుండి 15.3 gm/dl ఉంటాయి.

మెడిసిన్స్‌పై ఆధారపడకుండా హిమోగ్లోబిన్‌ని సహజంగా పెంచుకోవాలంటే.. పాలకూర లాంటి ఆకు కూరలు బాగా తినాలి. పాలకూరలో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది.

పచ్చి బఠానీలు, పుప్పు ధాన్యాలు, బీన్స్ వంటి గింజల్లోనూ ఐరన్ అధికంగా ఉంటుంది. మీ ఆహారంలో వీటిని ఒక భాగంగా చేసుకుంటే ఆరోగ్యానికి మంచిది. డ్రై ఫ్రూట్స్‌తో పాటు ఎండు ద్రాక్షల్లోనూ ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది.

ఎలాంటి పండ్లు తింటే హిమోగ్లోబిన్ లెవెల్స్ పెరుగుతాయంటే ..

యాపిల్స్, ద్రాక్ష పండ్లు, అరటి పండ్లు, దానిమ్మ పండ్లు, పుచ్చకాయలు వంటి పండ్లు తింటే హిమోగ్లోబిన్ లెవెల్స్ సహజంగా పెరుగుతాయి.

ఐరన్‌కి, హిమోగ్లోబిన్‌కి ఎలాగైతే లింక్ ఉందో.. అలాగే ఐరన్‌కి, విటమిన్ సి కూడా అంతే లింక్ ఉంది. ఐరన్ లోపంతో హిమోగ్లోబిన్ లోపం ఏర్పడినట్టుగానే.. ఒంట్లో విటమిన్ సి తగినంత మోతాదులో లేకపోతే.. మీరు తినే ఆహారంలో ఉన్న ఐరన్‌ని మీ శరీరం స్వీకరించలేదు. అందుకే ఐరన్ ఫుడ్స్ తీసుకునే క్రమంలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉండే ఆరెంజెస్, నిమ్మరసం, స్ట్రాబెర్రీ పండ్లు, టమాటాలు వంటివి ఆహారంలో ఒక భాగం చేసుకోవడం మర్చిపోవద్దు.

సీతాఫలంతో క్యాన్సర్ కణాలకి చెక్

ఆరోగ్య పరిరక్షణ కోసం నిత్యం పండ్లను కూడా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. వాటితో ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందడంతో పాటు సమస్యలను నివారించవచ్చు. ఎందుకంటే పండ్లలో మానవ శరీరానికి కావలసిన ఎన్నో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అలాంటి పండ్లలో సీతాఫలం కూడా ఒకటి. సీతాఫలం తినడం వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి

సీతాఫలంలో మానవ శరీరానికి అవసరైమన విటమిన్స్, మినరల్స్, ఇతర ప్రయోజనకర పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ కారణంగా సీతాఫలం మన ఆరోగ్యాన్ని రక్షించగల శక్తిని కలిగి ఉంటుంది.

సీతాఫలంలో విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు మన శరీర రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరిచి సీజనల్ వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తాయి.

అలాగే ఫైబర్‌ని ఎక్కువగా కలిగిన ఈ ఫలాలు శరీర జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరిచి.. మలబద్ధకం, అజీర్తి, కడుపు మంట వంటి జీర్ణ సంబంధ వ్యాధులను నివారిస్తాయి.

ఇంకా సీతాఫల్‌లోని అసిమైసిన్, బులాటాజిమ్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్లు క్యాన్సర్ నిరోధకాలుగా పనిచేస్తాయి. ఫలితంగా శరీరంలో ఏవైనా క్యాన్సర్ కణాలు ఏర్పడినా వాటిని నివారిస్తాయి.

ఇవే కాక ఈ పండ్లలో మెగ్నిషియం, పొటాషియం వంటి మినరల్స్ కూడా ఉన్నందున ఇవి గుండె పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. అదనంగా గుండె సంబంధింత సమస్యలను నిరోధిస్తాయి.

బంగాళ దుంపలతో అప్పడాలు.. తయారు చేసుకోండిలా!

బంగాళాదుంపలతో తినే కూరలే కాదు.. చిరుతిళ్లు కూడా చాలా ఉన్నాయి. మార్కెట్లలో లభించే లేస్ వంటి చిప్స్ లలోనే కాదు.. బిస్కెట్ల తయారీలోనూ బంగాళాదుంపలను వాడుతున్నారు. ఆలుగడ్డలతో తయారు చేసే ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ టేస్ట్ గురించైతే ఇక ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర్లేదు. పేరు వింటేనే నోట్లో నీళ్లూరిపోతాయి. ఇవన్నీ కాదు గానీ.. ఇంట్లోనే బంగాళాదుంపలతో అప్పడాలు తయారు చేసుకుని.. వాటిని వేడివేడి నూనెలో వేయించి.. పప్పు, సాంబార్ రైస్ లో నంచుకుని తింటే ఎలా ఉంటుంది ఒక్కసారి ఊహించుకోండి. ఇంకెందుకు లేటు.. ఇలా తయారు చేసేసుకోండి మరి.

బంగాళదుంపల అప్పడాల తయారీకి కావలసిన పదార్థాలు:

పెద్ద బంగాళాదుంపలు-1కిలో, ఉప్పు-3 టీ స్పూన్లు, నూనె-డీప్ ఫ్రైకి తగినంత

తయారీ విధానం: బంగాళదుంపలపై పొట్టును శుభ్రంగా చెక్కు తీసేసి నీటిలో వేసుకోవాలి. ఒక్కొక్క దుంపను తీసుకుని స్లైసర్ తో చిన్న చిన్న స్లైస్ లుగా కట్ చేసుకుని.. వాటిని నీటిలో వేసి కడగాలి.

మరో గిన్నెలో నీరు పోసి.. అందులో కొద్దిగా ఉప్పువేసి వేడి చేయాలి. అవి వేడయ్యాక స్లైస్ గా చేసిన బంగాళదుంప ముక్కలను వేసి రెండు నిమిషాలు ఉడకించాలి.

ఆ నీటిని వడగట్టి.. శుభ్రంగా ఉన్న కాటన్ వస్త్రాన్ని తీసుకుని.. బంగాళదుంప స్లైస్ లను ఒక్కొక్కటిగా దానిపై వడియాల మాదిరిగా ఉంచి ఎండలో పెట్టాలి. లేదా ఫ్యాన్ కిందైనా పూర్తిగా ఎండేంతవరకూ ఆరనివ్వాలి. కానీ ఎండలో పెడితే అవి పూర్తిగా ఆరతాయి.

ఇలా తడి లేకుండా ఆరబెట్టిన లేదా ఎండబెట్టిన బంగాళాదుంప స్లైస్ లను డబ్బాలో గాలి తగలకుండా వేసి నిల్వ ఉంచుకోవాలి. ఇవి 6 నెలల వరకూ తాజాగా ఉంటాయి. ఎంతో సింపుల్ గా ఇలా ఆలూ అప్పడాలను తయారు చేసుకుని అన్నం తినేటపుడు నూనెలో వేయించుకుని తింటే .. ఆ రుచే వేరు.

కొబ్బరినూనెతో వంట చేస్తే సూపర్ బెనిఫిట్స్.. !

కొబ్బరినూనెతో వంట అనగానే ఛీ అలా ఎవరు తింటారు అనుకున్నారు కదూ. కానీ.. మనం రోజూ వంటల్లో వాడే సన్ ఫ్లవర్, పామాయిల్, వేరుశెనగ నూనెల కంటే.. కొబ్బరినూనెతో తయారు చేసే వంటతినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. కేరళ రాష్ట్రం వైపు ఎక్కువగా కొబ్బరినూనెనే వంటలో వాడుతారు. ఇందులో 90 శాతం సంతృప్త కొవ్వు ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఇతర వంట నూనెలల్లో ఇవి నామమాత్రంగానే ఉంటాయి. కొబ్బరి నూనెలో ఉండే లారిక్ ఆమ్లం శరీరంలో పేరుకుపోయిన కొవ్వుని కరిగించడంలో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది.

ఊబకాయాన్ని తగ్గించడంలో కొబ్బరినూనెకు సాటి మరొకటి లేదు. సోయాబీన్ నూనెతో పోల్చితే.. కొబ్బరినూనెకే కొవ్వును కరిగించే శక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా పొట్టను తగ్గించడంలో కొబ్బరినూనె సహాయపడుతుంది. శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను కరిగించి.. మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతుంది.

కొబ్బరి నూనె వంటలో ఉపయోగించడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగవుతుంది. కొబ్బరినూనెలో లభించే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు జీర్ణ వ్యవస్థలోని చెడు బ్యాక్టీరియాను నాశనం చేస్తాయి. అలాగే కడుపులో మంటను కూడా తగ్గిస్తాయి.

మూర్ఛ, అల్జీమర్స్ వంటి వ్యాధులను నివారించాలంటే.. కొబ్బరినూనెతో చేసిన వంటకాలు తినడం మంచిది. అలాగని రెండు, మూడు గరిటల నూనెను ఒకేసారి వాడకూడదు. ఒకటిరెండు టేబుల్ స్పూన్ల కొబ్బరి నూనెను వినియోగించి ఆహారాన్ని తయారు చేసుకోవాలి.

కొబ్బరి నూనెలో ఉండే లారిక్ యాసిడ్ దంతాల పటుత్వాన్ని పెంచుతాయి. ముఖ్యంగా మెదడు పనితీరును కొబ్బరి నూనె మెరుగుపరుస్తుంది. అందుకే కొబ్బరినూనెతో చేసిన వంటకాలు తినేవారిలో తెలివితేటలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

మీరు తరచుగా తలనొప్పితో బాధపడుతున్నారా?

మనిషి పుట్టిన తర్వాత అనారోగ్యానికి గురికావడం సర్వసాధారణం. అదేవిధంగా చిన్న పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు కూడా తలనొప్పి వస్తుంది. ఈ నొప్పి ఏ పనిపైనా స్పష్టంగా ఆలోచించడానికి అనుమతించదు. అందుకే తలనొప్పి వచ్చిన వెంటనే తగిన మాత్ర కోసం వెతకడం ప్రారంభిస్తాం. కానీ అది తప్పు. తలనొప్పులు జీవితంలో ఒక్కసారైనా రావనేది ఉండదు. ప్రతిసారీ మాత్రలు వేసుకోవడం శరీరానికి మంచిది కాదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. బదులుగా తలనొప్పి, దాని దుష్ప్రభావాల నుండి బయటపడటానికి మరింత శక్తివంతమైన హోం రెమెడీస్ కోసం వెళ్లడం మంచిది.

తలనొప్పి అనేక కారణాల వల్ల రావచ్చు. అయితే మీరు దానిని గుర్తించి దానికి తగిన పరిష్కారాన్ని కనుగొనాలి. చాలా సార్లు మనం ఎండ, వేడి, శబ్దం మొదలైన వాటి వల్ల తీవ్రమైన తలనొప్పి సమస్యను ఎదుర్కొంటాము. కొన్నిసార్లు తలనొప్పి అధిక శరీర ఉష్ణోగ్రత లేదా పిత్త ప్రభావం కారణంగా కూడా కనిపిస్తుంది. కొంతమందికి చల్లని వాతావరణం అంటే వర్షాకాలం, చలికాలం లేదా ఏసీ నుంచి సైనస్ తలనొప్పి వస్తుంది. ఇలాంటి అనేక సమస్యలకు హోం రెమెడీస్‌తో పరిష్కారం లభిస్తుంది. ఇవి ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించకుండా తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి.

తరచూ తలనొప్పి వచ్చిన ప్రతిసారీ తులసి ఆకులను ఒక కప్పు నీటిలో వేసి మరిగించాలి. అందులో తేనె కలుపుకుని తాగితే తలనొప్పి తగ్గుతుంది.

శరీర ఉష్ణోగ్రత వల్ల తలనొప్పి వస్తుంటే, మజ్జిగ లేదా మంచినీళ్లు తాగడం లేదా మీ ఇంట్లో పటిక నూనె ఉన్నట్లయితే దానిని తలకు, పాదాలకు రాసుకుంటే తలనొప్పి సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు.

దీనికి మరో అద్భుతమైన రెమెడీ లవంగాలు. మీరు దానిని పాన్‌లో కొద్దిగా వేడి చేసి, ఆపై ఈ వేడి లవంగ మొగ్గలను శుభ్రమైన రుమాలులో చుట్టండి. కొంత సమయం పాటు దాని వాసనను ఆస్వాదించండి. ఇలా చేయడం వల్ల తలనొప్పి చాలా త్వరగా తగ్గిపోతుంది. ఇది చిన్న పిల్లలకు కూడా చేయవచ్చు. అంతే కాకుండా లవంగం, కొబ్బరినూనె కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని నుదుటిపై రాసుకుని జజ్జి పాలలో లవంగం ఉప్పు కలిపి తాగితే తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

ఎండుమిర్చి, పుదీనాతో టీ తయారు చేసి తాగడం వల్ల కూడా తలనొప్పి నుంచి బయటపడవచ్చు. లేదా రోజూ తీసుకునే టీలో కొన్ని పుదీనా ఆకులు, మిరియాల పొడి వేసి బాగా మరిగించి తాగవచ్చు.

తమలపాకులను మిశ్రమం లేకుండా తీసుకుంటే తలనొప్పి కూడా తగ్గుతుంది.

6-7 ఎండుద్రాక్షలను ఉదయం లేదా రాత్రి లేదా రెండుసార్లు తీసుకుంటే తరచుగా వచ్చే తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇలా ఒక నెల రోజులు ఆగకుండా రోజూ చేయాలి. ఇది జీర్ణక్రియను కూడా సులభతరం చేస్తుంది. కొన్నిసార్లు జీర్ణక్రియ బలంగా లేనప్పుడు కూడా తలనొప్పి కనిపిస్తుంది.

మరో సింపుల్ హోం రెమెడీ ఏంటంటే.. ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో నిమ్మరసం కలుపుకుని తాగాలి. ఇది తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. కొన్నిసార్లు కడుపులో గ్యాస్‌తో తలనొప్పి వస్తుంది. అందుకే దీనిని తగ్గించుకోవడానికి నిమ్మరసం, గోరువెచ్చని నీరు చాలా ఉపయోగపడతాయి.

తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం పొందేందుకు తులసి, అల్లం మంచి పదార్థాలు. ఈ రెండూ తలనొప్పిని తగ్గిస్తాయి. తులసి ఆకు, అల్లం రసం కలపండి. తర్వాత దీన్ని నుదుటిపై రాసుకుంటే తలనొప్పి తగ్గుతుంది. దీనిని తినవచ్చు. కానీ తలకు అప్లై చేయడం వల్ల ఎక్కువ ఫలితాలు వస్తాయి.

ఇవన్నీ కాకుండా మరో ఎఫెక్టివ్ హోం రెమెడీ చింతపండును నుదుటిపై రుద్దడం. ఇలా చేయడం వల్ల తలనొప్పి త్వరగా తగ్గిపోతుంది.

జాజికాయ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని మీకు తెలిసి ఉండవచ్చు. అంతే కాకుండా మీకు తలనొప్పి వచ్చినా, జాజికాయ పొడిని వేడి నీటిలో కలిపి తీసుకుంటే తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు.

కూరల్లో సాధారణ ఉప్పుకి బదులు దీనిని వాడండి

ఇప్పుడు ఏ వయసువారిని కదిలించినా ఒళ్లు నొప్పులు, కాళ్ల నొప్పులు, కీళ్ల నొప్పులు అంటుంటారు. ఒకప్పుడు వయసు పైబడిన వారిలో కనిపించే అనారోగ్య సమస్యలు.. ఇప్పుడు యుక్తవయసైనా రాకుండానే వచ్చేస్తున్నాయి. అందుకు కారణాలు ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర్లేదు. మన తినే ఆహారం, జీవనశైలే కారణం. ఉప్పు లేకపోతే ఏ వంటకూ రుచి ఉండదు. అలాంటి ఉప్పు కూడా ఇప్పుడు కల్తీ అయిపోతుంది. అయోడిన్ ఉన్నది వాడాలో లేనిది వాడాలో కూడా కన్ఫ్యూజనే. మన పెద్దలు కల్లుప్పు (గళ్ల ఉప్పు) వాడేవారు కాబట్టి.. వాళ్లకు నొప్పుల పరంగా ఇబ్బందులు వచ్చేవి కాదు.

ఇప్పుడు ఒళ్లు నొప్పులు వస్తున్నాయంటే వైద్యులు కూడా.. కొన్నిరకాల ఆయుర్వేద ఉప్పులను వాడాలని సూచిస్తున్నారు. పింక్ సాల్ట్, బ్లాక్ సాల్ట్ ఇలా రకరకాల ఉప్పులను తయారు చేస్తున్నారు. సాధారణ ఉప్పు కంటే.. నల్ల ఉప్పును ఆహారంలో తీసుకుంటే మంచిదని నిపుణులు కూడా సూచిస్తున్నారు.

ఇది ప్రత్యేకంగా విడిగా తీసుకోవాల్సిన పనిలేదు. సాధారణంగా కూరల్లో ఉప్పును ఎలా వేస్తామో.. దానికి బదులు నల్ల ఉప్పును వేస్తే చాలు. ఈ ఉప్పును వాడితే జీర్ణ సమస్యలు తగ్గుతాయి. కడుపుబ్బరం, గ్యాస్, అజీర్ణం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలకు బాగా పనిచేస్తుంది.

కండరాల నొప్పులు, గుండెల్లో మంట, కాలి పిక్కలు పట్టేయడం వంటి సమస్యలను కూడా నల్ల ఉప్పు తగ్గిస్తుంది.

అధిక రక్తపోటు (హైబీపీ) ఉన్నవారికి నల్ల ఉప్పు మంచి ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. దీనివల్ల రక్తం పలుచబడటంతో పాటు.. రక్తనాళాల్లో రక్తం గడ్డకట్టకుండా కూడా ఉంటుంది. గుండెజబ్బుల ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది.

నల్ల ఉప్పును రోజూ తీసుకుని ఆహారంలో కలిపి తినడం వల్ల రక్తహీనత సమస్య తగ్గడంతో పాటుగా.. సైనస్, దగ్గు, జలుబు, ఇతర శ్వాసకోశ సమస్యల నుంచి కూడా విముక్తి లభిస్తుంది. అంతేకాదు షుగర్ లెవల్స్ కూడా అదుపులో ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

అల్లం పొట్టు

దగ్గు నుంచి విముక్తికి!

వాతావరణంలో మార్పుల వల్ల దగ్గు, జలుబు.. వంటి సమస్యలు తలెత్తుతుంటాయి. అయితే వీటి నుంచి విముక్తి పొందడానికి టీ తయారీలో అల్లం పొట్టును ఉపయోగిస్తుంటారు చాలామంది. దీంతో పాటు ఒకట్రెండు లవంగాలు, యాలకులు.. వేసి మరిగించిన టీ తాగితే దగ్గు, జలుబు నుంచి తక్షణ ఉపశమనం కలుగుతుంది. అలాగే అల్లం పొట్టును ఎండబెట్టి పొడి చేయాలి. టీస్పూన్ తేనెకు కొద్దిగా అల్లం పొడి కలుపుకొని తీసుకున్నా ఈ సమస్యల నుంచి సత్వర ఉపశమనం లభిస్తుంది.

సహజ ఎరువుగా..!

మన పెరట్లో/కుండీల్లో పెంచుకునే మొక్కలకు వివిధ రకాల సహజ ఎరువులు వాడుతుంటాం. అయితే ఈ లిస్టులో అల్లం పొట్టును కూడా చేర్చచ్చంటున్నారు నిపుణులు. ఇది మొక్కలకు సహజ

ఎరువులా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో పుష్కలంగా ఉండే పొటాషియం, మొక్కల ఎదుగుదలను ప్రేరేపిస్తుంది. క్రిమికీటకాల బారి నుంచి వాటిని సంరక్షిస్తుంది.

రుచీ.. ఆరోగ్యం!

కూరల రుచిని పెంచడానికి కొత్తిమీర, పుదీనా, వెనిగర్, నిమ్మరసం.. వంటి పదార్థాల్ని ఉపయోగిస్తుంటాం. ఈ క్రమంలో అల్లం పొట్టును కూడా వినియోగించచ్చంటున్నారు నిపుణులు. కూర ఉడికేటప్పుడు చిటికెడు అల్లం పొట్టును వేస్తే.. కాస్త ఘాటుదనంతో పాటు రుచి రెట్టింపవుతుంది. అలాగే ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం కూడా!

వీటిని ఉడికించేటప్పుడు..!

బ్రకలీ, క్యాలీఫ్లవర్, క్యాబేజ్.. వంటి కాయగూరల్ని వండే ముందు ఉడికించడం మనకు అలవాటు. తద్వారా వాటి నుంచి వచ్చే పచ్చి వాసన తొలగిపోతుంది. అయితే ఈసారి వాటిని ఉడికించే క్రమంలో కొద్దిగా అల్లం పొట్టును వేసి చూడండి.. ఒక రకమైన సువాసన వెదజల్లుతుంది. ఇక కొన్ని వంటకాల్ని ఆవిరిపై ఉడికిస్తుంటాం. ఇలాంటప్పుడు ఆయా పదార్థాలపై కొద్దిగా అల్లం పొట్టును చల్లి ఉడికిస్తే.. వాటికి కాస్త ఘాటుదనం వస్తుంది.. రుచి కూడా పెరుగుతుంది.

అల్లంతో స్టాక్!

సూప్స్, గ్రేవీ కర్రీస్, ఇతర వంటకాల్లోకి.. కాయగూరలతో తయారుచేసిన స్టాక్/బ్రాత్‌ను వాడడం మనకు తెలిసిందే! దీంతో కూరకు చిక్కదనంతో పాటు రుచి కూడా వస్తుంది. అయితే ఈ బ్రాత్‌ను అల్లం పొట్టుతో కూడా తయారుచేసు కోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. ఇందుకోసం ఆరు కప్పుల నీటిలో అరకప్పు అల్లం పొట్టు వేసి అరగంట పాటు మరిగించాలి. ఈ మిశ్రమం పూర్తిగా చల్లారాక వడకట్టుకొని నిల్వ చేసుకోవచ్చు. దీన్ని సూప్స్, గ్రేవీస్, ఇతర కూరల్లోకి వాడుకోవచ్చు.

ఇలా నడిస్తే మేలు

ఈ రోజుల్లో చాలామంది స్థూలకాయం, మధుమేహం, పీసీఓఎస్.. వంటి పలు రకాల దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. శారీరక శ్రమ తగ్గడం, జీవనశైలి మార్పుల వల్లే ఇలాంటి సమస్యలు చుట్టుముడుతున్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకే వీటికి దూరంగా ఉండడానికి చాలామంది నడకను తమ దినచర్యలో భాగం చేసుకుంటున్నారు. అయితే సాధారణ నడకతో పాటు విభిన్న రకాలుగా ఈ వ్యాయామాన్ని రోజూ సాధన చేస్తే మరిన్ని ప్రయోజనాలు పొందచ్చని చెబుతోంది యోగా నిపుణురాలు మనీషా యాదవ్. ఈ క్రమంలోనే పలు రకాల నడకలు, వాటి ప్రయోజనాలు.

చేతులు పైకెత్తి..

తడాసన నడక.. యోగాలో పర్వతాసనాన్ని పోలి ఉంటుందిది. ఈ నడకలో భాగంగా రెండు చేతుల వేళ్లను జోడించి వ్యతిరేక దిశలో తిప్పి పైకెత్తాలి. అరికాళ్లు, మడమలు నేలకు తగలకుండా మునివేళ్లపై నడవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరంలోని ప్రధాన కండరాలు దృఢంగా మారతాయి. నిటారుగా నడవడం వల్ల శరీరాకృతి కూడా మెరుగుపడుతుంది. ఈ నడకను జీవనశైలిలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల రోజంతా చురుగ్గా ఉండచ్చు

ఎనిమిది ఆకృతిలో..

సాధారణంగా వాకింగ్‌లో భాగంగా తిన్నగా కొంతదూరం నడుస్తుంటాం. అయితే అలా కాకుండా ఒకే ప్రాంతంలో ఎనిమిది అంకె మాదిరిగా తిరుగుతూ నడవడాన్ని సిద్ధ నడక అంటారు. ఇందులో భాగంగా ఒక ప్రాంతంలో ఒకే సరళ రేఖపై కాస్త దూరంలో రెండు వస్తువులు పెట్టుకోవాలి. ఆ తర్వాత వాటి చుట్టూ ఎనిమిది అంకె వచ్చేట్లుగా వాకింగ్ చేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల శారీరకంగానే కాదు.. మానసిక ఆరోగ్యమూ మెరుగుపడుతుంది. ఏకాగ్రతకు ఈ నడక మంచిదని మనీషా చెబుతోంది. అలాగే ఒత్తిడి, ఆందోళనల నుంచి విముక్తి పొందచ్చు. అంతేకాదు.. మెదడు పనితీరు మెరుగుపడి.. సమస్యలను పరిష్కరించే నైపుణ్యాలు అలవడతాయని చెబుతోందీ యోగిని.

వెనక్కి నడవాలి!

నడక వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనా లున్నాయి. అయితే వెనక్కి నడవడం వల్ల మరిన్ని ప్రయోజనాలు చేకూరతాయి.. నిజానికి ఇది కాస్త కష్టమే అయినా.. ఈ నడక వల్ల మోకాళ్ల కండరాలు దృఢంగా మారతాయి. అలాగే కీళ్లపై ఒత్తిడి తగ్గి నొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది. అలాగే శరీరాకృతి నిటారుగా మారడంలో కూడా ఈ నడక కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

తుంటితో ఇలా!

ఈ నడకలో చేతులను పైకి పెట్టుకుని తుంటిపై ఒత్తిడి పడేలా ముందుకు కదలాలి. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరంలోని ప్రధాన కండరాలతో పాటు కాళ్లలో కండరాలు కూడా దృఢంగా మారుతాయి. కాబట్టి, ఈ నడకను దినచర్యలో భాగం చేసుకోవాలి .

కాకి లాగా..

ఈ నడకలో భాగంగా కాకి భంగిమ/స్క్వాట్ పోజ్‌లో కూర్చోవాలి. రెండు చేతులతో రెండు మోకాళ్లను పట్టుకొని ముందుకు నడవాలి. ఈ నడకను దినచర్యలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల పొట్ట కండరాలు బలోపేతం అవుతాయి. తద్వారా జీర్ణశక్తి మెరుగవుతుంది. అలాగే కడుపుబ్బరం, గ్యాస్ట్రిక్.. వంటి సమస్యల నుంచి కూడా ఉపశమనం కలుగుతుంది. అంతేకాదు.. ఈ భంగిమలో నడవడం వల్ల ప్రత్యుత్పత్తి ఆరోగ్యం కూడా మెరుగు పడుతుందంటుంది

నటరాజు నర్తించిన దివ్యధాత్రి

పరమేశ్వరుడు భక్తదయాళువు. భక్తులు అడగడమే ఆలస్యం అలవోకగా వరాల వర్షం కురిపిస్తాడు. ఆయన శివతాండవం భక్తకోటికి ఆనందదాయకం. ఎర్రటి శిలోజాలతో హిమపర్వతాలపై ఆయన తాండవం చేసినట్టు పురాణగ్రంథాలు పేర్కొంటున్నాయి. స్వామివారు తన హస్తాల్లో డమరుకం, అగ్ని, అభయముద్రతో పాటు ఒక చేయిని తన చరణాల దిశగా చూపిస్తుంటాడు. ఆయన పాదాలను నిర్మలమైన మనసుతో ప్రార్థిస్తే చాలని దీనర్థం. నటరాజ అంటే నాట్యంతో ప్రకాశించువాడు. ఆ త్రినేత్రుడు స్వయంగా భూమిపై ఐదుసార్లు నాట్యం చేసినట్లు ప్రాచీన వాఙ్మయం ద్వారా తెలుస్తోంది. ఆ ఐదు క్షేత్రాలు తమిళనాడులో ఉన్నాయి. ఆ పంచక్షేత్రాలివే..

చెన్నై సమీపంలోని తిరువళంగాడులోని వాద ఆరణ్యేశ్వర్

ఆలయంలోని కాళితాండవం.చిదంబరంలోని నటరాజ ఆలయంలో ఆనందతాండవం.

మదురైలోని మీనాక్షి అమ్మవారి ఆలయంలో సంధ్యాతాండవం

తిరునల్వేలిలోని నెల్లైఅప్పార్ ఆలయంలో ముని తాండవం

కుర్తాలంలోని కుర్తాలనాథర్ ఆలయంలో త్రిపుర తాండవం

వానాకాలం ఆనందంగా

వర్షాకాలం నీటి వనరులు కలుషితమవుతాయి. కాబట్టి నీటిద్వారా వచ్చే వ్యాధుల బారిన పడే ముప్పు ఎక్కువ. దీనివల్ల జ్వరంలాంటి సమస్యలూ వస్తాయి. నీటిని మరిగించి తాగడం మర్చిపోవద్దు. బయటకు వెళ్లినప్పుడూ వెంట మంచినీటిని తీసుకువెళ్లాలి.

వాతావరణం చల్లగా ఉందంటే.. వేడివేడిగా ఏదైనా తినాలనిపిస్తుంది. ఈ సమయంలో బయట ఆహారాన్ని అస్సలు తినొద్దు. బహిరంగంగా ఉంచే ఆహార పదార్థాలమీద చెడు బ్యాక్టీరియా పెద్ద మొత్తంలో చేరుతుంది. అవి తింటే అంటువ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

దోమల సంతానోత్పత్తికి ఇది అనుకూల సమయం. ఇంట్లో మూతలు లేని నీటి నిల్వలు, ఇంటి చుట్టూ నీటి గుంతలు లేకుండా చూసుకోవాలి.

పండ్లు, కూరగాయలపై ఈ సీజన్లో వివిధ రకాల సూక్ష్మక్రిములు వృద్ధి చెందుతాయి. కాబట్టి ఇంటికి తెచ్చిన వాటిని మంచినీటితో లేదంటే గోరువెచ్చని నీటితో ఉప్పువేసి శుభ్రపరిచి తీసుకోండి.

ఫ్లూ, జలుబు నుంచి రక్షించుకోవాలంటే 7-8 గంటలు నిద్రపోవాలి.

వర్షం అనగానే వ్యాయామానికి బై చెప్పేస్తారు. కానీ వాకింగ్, స్కిప్పింగ్, యోగా, సైక్లింగ్... మీకు ఏది వీలుంటే అది చేయడం మర్చిపోవద్దు. వ్యాయామంతో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

బయట నుంచి వచ్చిన ప్రతిసారీ, భోజనానికి ముందు సబ్బుతో చేతులు తప్పనిసరిగా కడుక్కోవాలి.

వీటితో జిడ్డుకు చెక్

ఏ కాలమైనా జిడ్డు చర్మంతో బాధపడే అమ్మాయిలు చాలామందే ఉంటారు. అయితే ఈ చర్మతత్వం మొటిమలు, మచ్చలకు కారణమవుతుంది. అందుకే కొన్ని ఇంటి చిట్కాలతో జిడ్డుదనాన్ని దూరం చేసుకోవచ్చంటు న్నారు నిపుణులు.

..పాలను ముఖానికి అప్లై చేసుకొని పావుగంటయ్యాక కడిగేసుకోవాలి. తద్వారా చర్మంపై జిడ్డుదనం తొలగుతుంది. జిడ్డుకు కారణమయ్యే సీబమ్ ఉత్పత్తి కూడా అదుపులోకొస్తుంది.

తేనెతోనూ ముఖంపై జిడ్డుదనాన్ని తొలగించుకోవచ్చు. ఇందుకోసం తేనెను ముఖానికి పూతలా వేసుకోవాలి. 15 నిమిషాల తర్వాత కడిగేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఫలితం ఉంటుంది.

ముఖాన్ని శుభ్రపరుచుకునే నీళ్లలో నిమ్మరసం కలుపుకొన్నా, నిమ్మరసంతో తయారుచేసిన ఐస్‌క్యూబ్‌తో ముఖాన్ని రుద్దుకున్నా చక్కటి ఫలితం ఉంటుందం టున్నారు నిపుణులు.

గుడ్డులోని తెల్లసొన, ద్రాక్షరసం, నిమ్మరసం.. ఈ మూడింటినీ కొద్ది మొత్తాల్లో తీసుకొని మిశ్రమంగా చేసుకోవాలి. దీన్ని ముఖానికి పూసుకొని పావుగంట తర్వాత కడిగేసుకోవాలి. నిమ్మరసం సహజసిద్ధమైన క్లెన్సర్‌గా పనిచేస్తుంది, గుడ్డులోని తెల్లసొన చర్మం బిగుతుగా మారడానికి, ద్రాక్షరసం చర్మం మృదువుగా మారడానికి ఉపకరిస్తాయి.

కొబ్బరి పాలను ముఖానికి రాసుకొని అరగంటయ్యాక శుభ్రం చేసుకుంటే జిడ్డుదనం తగ్గుతుంది.

సాధారణంగా ఆయిలీ స్కిన్ ఉన్న వారు ఎక్కువసార్లు ముఖం కడుక్కుంటూ ఉంటారు. ఇది మంచిది కాదు. ఎందుకంటే ఈ క్రమంలో పదే పదే సోప్ లేదా ఫేస్‌వాష్ వాడితే.. వాటిలో ఉండే రసాయనాలు చర్మాన్ని పొడిబారేలా చేస్తాయి. కాబట్టి సాధారణ నీటితో రోజుకు రెండు లేదా మూడుసార్లు ముఖం శుభ్రం చేసుకోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. తద్వారా కూడా జిడ్డుదనం అదుపులోకొస్తుందంటున్నారు.

నీళ్లలో చెంచా ఉప్పు కలిపి ఒక స్ప్రే బాటిల్‌లో పోసుకుని దగ్గర పెట్టుకోండి. రోజులో ఒకటి లేదా రెండుసార్లు ఆ నీటిని ముఖం మీద స్ప్రే చేసుకుని ముఖం అంతా సమానంగా పరచాలి. కాసేపు అలాగే ఆరనివ్వాలి. దీనివల్ల కూడా జిడ్డుదనం క్రమంగా తగ్గుముఖం పడుతుంది

వైకుంఠనాథుడు రథంపై వచ్చిన క్షేత్రం

భగవాన్ శ్రీ మహావిష్ణువు వైకుంఠం నుంచి తన రథంతో భూమిపై దిగి వెలసిన మహా పుణ్యక్షేత్రం కుంభకోణం. తమిళనాడులోని ఆలయాల నగరమైన కుంభకోణంలో శివ, కేశవులకు అనేక ఆలయాలు ఉన్నాయి. శేషశయనుడు స్వయంగా వెలసిన క్షేత్రం ఇదేనని ఆళ్వారుల గ్రంథాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. తిరుపతి, శ్రీరంగం తరువాత అంతటి పుణ్యక్షేత్రమిది. సారంగపాణిగా వెలసిన భక్తనందనుడు శయనిస్తూ వేలాది భక్తులను ఆశీర్వదిస్తుంటారు. అనంతునికి అత్యంత భక్తులైన 12 మంది ఆళ్వారులు నాలాయిర ప్రబంధంలో సారంగపాణిపై అనేక దివ్యగీతాలను రచించారు.

స్థలపురాణం

భృగుమహర్షి వైకుంఠానికి వచ్చిన సమయంలో తనను గమనించలేదన్న కోపంతో ఏకంగా వైకుంఠనాథుని ఛాతీపై కాలితో కొడతాడు. అయితే భక్త దయాళువు అయిన సుదర్శనధారి ఏ మాత్రం ఆగ్రహం ప్రదర్శించకుండా అతిథి మర్యాదలు చేస్తాడు. దీంతో ఆగ్రహించిన అమ్మవారు భూలోకానికి వెళ్లిపోతారు. ఆమెను అన్వేషిస్తూ భక్తవల్లభుడు భూలోకానికి వెళ్లిపోతాడు. అక్కడే తిరుమల కొండల్లో స్వయంభువుగా అవతరిస్తాడు. కొంతకాలం అనంతరం తన తప్పు మన్నించమని మహర్షి అమ్మవారిని వేడుకుంటాడు. తన కుమార్తెగా జన్మించాలని కోరుకుంటాడు. దీంతో అమ్మవారు భృగువును తపస్సు చేయాలని ఆదేశిస్తుంది. దీంతో మహర్షి కుంభకోణం తపస్సు ఆచరించి స్థానికంగా ఉన్న హేమ పుష్కరిణిలో అమ్మవారు చిన్న శిశువుగా ఉండటం చూసి తీసుకువెళ్లి పెంచుకుంటాడు. అమ్మవారికి కోమలవల్లి అని పేరుపెడతారు. అనంతర కాలంలో అమ్మవారి కోసం వైకుంఠం నుంచి రథంలో స్వామివారు

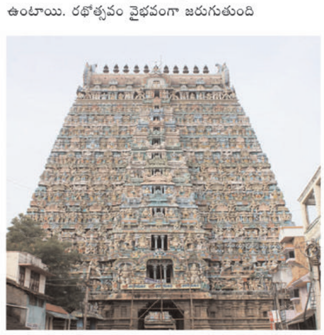
అక్కడకు చేరుకుంటారు. అనంతరం వారి వివాహం అంగరంగవైభవంగా జరుగుతుంది. భూలోకానికి వచ్చే క్రమంలో స్వామి కొన్నాళ్లు భూగర్భంలో ఉంటారు. వైకుంఠం నుంచి వచ్చే సమయంలో చేతిలో సారంగం అనే విల్లును ధరించి ఉండటంతో సారంగపాణిగా పేరు వచ్చింది.

శ్రీలక్ష్మీదేవి అమ్మవారు ఆవిర్భవించిన క్షేత్రం

శ్రీ మహాలక్ష్మీదేవి అమ్మవారు స్వయంగా బాలికగా అవతారం దాల్చిన క్షేత్రం కావడంతో కోమలవల్లి-శ్రీలక్ష్మి క్షేత్రంగా పేరువచ్చింది. వివాహం అనంతరం శ్రీమహావిష్ణువు ఇక్కడ అత్తింట్లో నివాసం ఉంటారు. అందుకే తమిళంలో స్వామిని వీట్టోడు మాప్పిళ్లై అంటారు. అంటే ఇంటిలో ఉండే అల్లుడు అని అర్థం. ఈ ఆలయంలో తొలిపూజలు అమ్మవారికి నిర్వహిస్తారు.

అద్భుత కట్టడం

రథంపై వచ్చారు కాబట్టి ఆలయాన్ని రథం ఆకారంలో నిర్మించారు. చోళుల కాలంలో ఆలయాన్ని నిర్మించారు. ప్రధాన గర్భాలయంలో స్వామి అమ్మవారు కోమలవల్లితో కలిసి భక్తులకు దర్శనమిస్తారు. గాలిగోపురం 11 అంతస్థులతో ఉంటుంది. 12 ఏళ్లకు ఒకసారి నిర్వహించే మహామహం ఉత్సవం జరిపే 5 ఆలయాల్లో సారంగపాణి ఆలయం ఒకటి. ఆలయానికి ముందు పుష్పాత్రమైన పుష్కరిణి ఇందుకు వేదికగా నిలుస్తుంది. భరతనాట్యంలోని 108 భంగిమలను ఆలయ గోడలపై చిత్రించారు. పంచరంగ క్షేత్రాల్లో ఇది ఒకటి. ఇవన్నీ కావేరి తీరంలో ఉంటాయి. శ్రీరంగపట్న, శ్రీరంగం, అప్పలరంగం, పరిమళ రంగనాథుని ఆలయాల తరువాత సారంగపాణి ఆలయం ఉంది. ఇక్కడ ఉన్న రెండు రథాలు భారీగా ఉంటాయి. రథోత్సవం వైభవంగా జరుగుతుంది



आज जिला स्तरीय गुरु पूजनोत्सव

विशाखापट्टनम (विशाखा समाचार) : जिलाधिकारी एम.एन. हरेंधीरा प्रसाद ने कहा कि डॉ। सर्वेपल्ली राधाकृष्ण जयंती के अवसर पर आज जिला स्तरीय गुरु पूजनोत्सव कार्यक्रम आयोजित किया जायेगा। उन्होंने बताया कि शिक्षा विभाग के तत्वावधान में पांच सितंबर को वेंकोजिपालेम स्थित सीएमआर फंक्शन हॉल में समारोह आयोजित किया जायेगा। उन्होंने बताया कि कार्यक्रम की शुरुआत गुरुवार सुबह 10.30 बजे ज्योति प्रज्वलन के साथ होगी। बाद में सर्वेपल्ली राधाकृष्ण की प्रतिमा पर माल्यार्पण, राष्ट्रपति का संबोधन, भारत के माननीय राष्ट्रपति और प्रधान मंत्री का संदेश और मुख्य अतिथि का संदेश होगा। बाद में कलेक्टर ने बताया कि कार्यक्रम का समापन जिला स्तर पर सर्वश्रेष्ठ शिक्षकों को पुरस्कृत करने के साथ होगा। कलेक्टर ने बताया कि इस कार्यक्रम में जन–प्रतिनिधि, जिला अधिकारी, शिक्षक आदि भाग लेंगे।

बाढ़ पीड़ितों के लिए मुख्यमंत्री राहत कोष में बड़ा दान

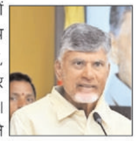
विजयवाड़ा (विशाखा समाचार) : बाढ़ प्रभावित लोगों की मदद के लिए मानवीय दृष्टिकोण के साथ उदार दान प्रदान करने के मुख्यमंत्री नारा चंद्रबाबू नायडू के आह्वान के जवाब में कई व्यक्ति और संगठन दान देने के लिए आगे आ रहे हैं। इस मौके पर बुधवार को विजयवाड़ा कलक्ट्रेट में मुख्यमंत्री के साथ कई लोगों ने दान दिया। सीएम चंद्र बाबू के साथ कई मशहूर हस्तियों और संगठनों ने चेक और नकदी भेंट की। सीएम चंद्रबाबू ने दानदाताओं को उनके दान के लिए धन्यवाद दिया।

1. बीएसआर इंफ्रास्ट्रक्चर के एमडी बालुसु श्रीनिवास राव 1 करोड़ रुपये
2. मूवी प्रोड्यूसर अश्वनीदत रु 25 लाख
3. इंडियन मेडिकल एसोसिएशन 25 लाख रुपये (आंध्र प्रदेश)
4. सिद्धार्थ वॉकर्स क्लब रु 5 लाख (विजयवाड़ा)
5. टीडीपी महिला नेता रायपति शैलजा 5 लाख रुपये (गुंटूर)
6. डॉ. आई. नलिनी प्रसाद 1 लाख रुपये (विजयवाड़ा)
7. पोटलुरी विजय कुमार 1 लाख रुपये (विजयवाड़ा)
8. अल्लूरी अच्युथ रमाराजू 1 लाख रुपये (कैकलूरु)
9. वल्लभानेनी रवि ने 1 लाख रुपये का दान दिया।

इस हद तक, सीएम चंद्रबाबू नायडू ने संबंधित चेक और नकदी सौंपी। दानदाताओं ने कहा कि विकट परिस्थिति में पीड़ितों के साथ खड़े रहने के लिए उन्होंने मुख्यमंत्री राहत कोष में अपना सहयोग दिया है। मुख्यमंत्री चंद्रबाबू नायडू ने सरकार के आह्वान पर आगे आकर उदारता दिखाने और दान देने के लिए दानदाताओं को धन्यवाद दिया और बधाई दी।

कलेक्टरों के साथ सीएम टेलीकांफ्रेंस

अमरावति (विशाखा समाचार) : कलेक्टरों के साथ सीएम टेलीकांफ्रेंस सीएम चंद्रबाबू ने विजयवाड़ा के बाढ़ प्रभावित इलाकों में राहत उपायों पर मंत्रियों और कलेक्टरों के साथ टेलीकांफ्रेंस की। प्रत्येक परिवार को 25 किलो चावल, 1 लीटर पाम तेल, 2 किलो प्याज, 2 किलो आलू और 1 किलो चीनी उपलब्ध कराने का आदेश दिया गया। विद्युत बहाली एवं स्वच्छता कार्यों में तेजी लाई जाने का आदेश दिया गया । हर सचिवालय में मेडिकल कैंप लगाया गया है और दवा उपलब्ध कराने का आदेश दिया गया है।



बीजेपी में शामिल हो गए बोत्सा सुरेश

विशाखापट्टनम (विशाखा समाचार) : रियल एस्टेट क्षेत्र में अग्रणी के रूप में उभर रहे एबोड्स के प्रमुख बोरचा सुरेश उत्तरा निर्वाचन क्षेत्र के विधायक विष्णुकुमार राजू के नेतृत्व में भाजपा में शामिल हो गए हैं और राजनी. तिक क्षेत्र में उतर गए हैं। इस हद तक आमना भारतीय जनता ने स्वीकार कर लिया है। भाजपा एपी राज्य संगठनात्मक सदस्यता पंजीकरण कार्यक्रम का उद्घाटन बुधवार को कमर होटल, बीच रोड, ला वर्च कॉलोनी के बगल में भाजपा कार्यालय में हुआ। पार्टी की प्रदेश अध्यक्ष दग्गुबाती पुरंदेश्व. री ने तौच्या सुरेश को पार्टी का दुपट्टा पहनाकर आमंत्रित किया। इस मौके पर जोना सुरेश ने मीडिया को बताया कि उन्होंने राजनीति में आने के संकल्प के साथ राष्ट्रीय पार्टी बीजेपी में शामिल होने का फैसला किया है। इसी क्रम में विशाखा उत्तर के विधायक विष्णु कुमार राजू पार्टी राज्य दग्गुबाती पुरंदरेश्वरी की उपस्थिति में भाग लेकर प्रसन्न हुए। उन्होंने बताया कि उनके पुत्र 409 शिष्य बौदबा वेदव्यास समेत करीब 1000 लोगों ने उनकी ओर से सदस्यता बनायी है। सुरेश ने कहा कि वह सभी को पार्टी में शामिल कर पार्टी के विकास के लिए हरसंभव प्रयास करेंगे।

डाक्टर दसारी राधिका को 'लिंग विविधता' पुरस्कार

विशाखापट्टनम (विशाखा समाचार) : विशाखा स्टील प्लांट की डॉ दसारी राधिका को इंडियन स्टील एसोसिएशन (आईएसए) स्टील कॉन्क्लेव 2024 में प्रतिष्ठित श्लिंग विविधताश राष्ट्रीय पुरस्कार प्राप्त हुआ। नई दिल्ली में आयोजित इंडियन स्टील कॉन्क्लेव 2024 में, इंडियन स्टील एसोसिएशन (आईएसए) ने विशाखापत्तनम स्टील प्लांट के डीजी एम (एचआर), डॉ. दसारी राधिका को प्रतिष्ठित 'जेंडर डायवर्सिटी अवार्ड' प्रदान किया। भारत सरकार के इस्पात मंत्रालय के पूर्व सचिव श्री नागेंद्र नाथ सिन्हा ने इस्पात उद्योग के कई गणमान्य व्यक्तियों की उपस्थिति में यह पुरस्कार प्रदान किया। श्री अतुल भट्ट, सीएमडी आरआईएनएल डॉ. दासारी ने प्रतिष्ठित श्जेंडर डायवर्सिटी अवार्डश प्राप्त करने पर राधिका को बधाई देते हुए कहा, ष्यह वास्तव में आरआईएनएल के लिए बहुत गर्व की बात है।

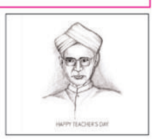
आरआईएनएल में डीजीएम (एच आर) के रूप में कार्यरत डॉ दसारी राधिका एक अनुभवी एचआर पेशेवर हैं और उन्होंने अपने पूरे करियर में उल्लेखनीय लचीलापन और दृढ़ संकल्प का प्रदर्शन किया है। ऐसे युग में जब इस्पात उद्योग महिलाओं के लिए एक व्यवहार्य विकल्प नहीं था डॉ डी राधिका ने निडर होकर पुरुष–प्रधान क्षेत्र में कदम रखा है, लगातार विप. रीत परिस्थितियों को पार किया है और रास्ते में आने वाली बाधाओं को तोड़ा है।

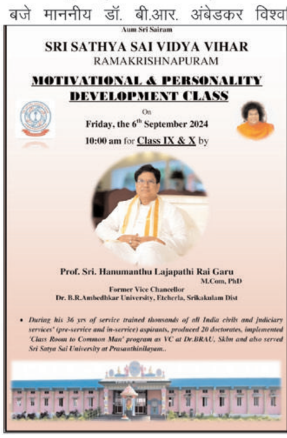
वाई सी पी नेताओं का घर बैठकर आलोचना करना सही नहीं

अमरावति (विशाखा समाचार) : उपमुख्यमंत्री पवन कल्याण ने कहां की आपदा के दौरान राहत कार्य जोरों से चल रहा है। उन्होंने अमरावती में आयोजित एक मीडिया कांफ्रेंस संबोधित कर रहे थे उन्होंने कहा कि बुड़ामेरु में 90ः अतिक्रमण विजयवाड़ा के लिए अभिशाप बन गया है। उन्होंने ऐसी हालत में कुशलता से काम करने के लिए मुख्यमंत्री चंद्रबा. बू नायडू की जमकर तारीफ की। इस उम्र में भी बाढ़ प्रभावित इलाकों में जेसीबी और ट्रैक्टर से भ्रमण करना नामुमकिन है। उन्होंने वाईएसआर कांग्रेस पार्टी नेताओं को संबोधित करते हुए कहा कि मैंने बधाई देने के वजह उनकी आलोचना करना उचित नहीं है। वाईएसआर कांग्रेस पार्टी नेताआ. ें को पहले रावत कार्यों भाग लेना चाहिए वह उनके बाद ही आरोप लगाना चाहते हैं। पवन कल्याण बाढ़ प्रभावित इलाकों में नहीं जाने को लेकर वाईएसआर कांग्रेस पार्टी नेताओं की आलोचना का जवाब दिया। उन्होंने कहा कि अगर वह गए तो राहत कार्यों में दिक्कतें होगी। उन्होंने कहा कि वह इसीलिए नहीं गए क्योंकि उन्हें बताया गया था कि अधिकारियों पर दबाव होगा। अगर वह अभी भी आलोचना करना चाहते हैं तो वाईएसआर कांग्रेस पार्टी नेताओं को मेरे सामने आकर बात कहने का दम रखना चाहिए। उन्होंने कहा कि आंध्र प्रदेश की जनता अच्छी तरह समझ चुकी है कि कठिन समय में साथ देने वाला कौन है। यह राज्य की समस्या है। कितने वाईएसआर कांग्रेस नेताओं को भी शामिल होकर सहायता करना चाहिए पवन ने कहा कि घर बैठकर आला. ेचना करना काफी नहीं है।

व्यक्तित्व विकास विशेष कक्षाएं

विशाखापट्टनम (विशाखा समाचार) : दिनांक 06–09–2024 शुक्रवार 10–00 बजे माननीय डॉ. बी.आर. अंबेडकर विश्वविद्यालय के विश्राम कुलपति प्रोफेसर हनुमंत लाजपतिराय एम.कॉम, पीएचडी को यह बताते हुए खुशी हो रही है कि रामकृष्णपुरम में 9वीं और 10वीं कक्षा के छात्रों के लिए श्री सत्य साई विद्या विहार में व्यक्तित्व विकास कक्षाएं आयोजित की गई हैं। यह अवसर उपलब्ध है अन्य प्रवेतु और सरकारी स्कूलों में 9वीं और 10वीं कक्षा के विद्यार्थी समय पर आकर लाभ उठा सकते हैं। ट्रस्ट अध्यक्ष, संवाददाता– मल्ला रामेश्वर राव, प्रधानाचार्य– प्रीति चौधरी आपसे अनुरोध कर रहे है।





सूचना

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

सभी लेखक, कवि और साहित्यकारों से अनुरोध है कि 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 5ः00 बजे तक।

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

गंगाला कविता ने की दग्गुबाटी पुरंदेश्वरी से मुलाकात

विशाखापट्टनम (विशाखा समाचार) : आंध्र प्रदेश भारतीय जनता पार्टी के अध्यक्ष, राजमुंदरी लोकसभा क्षेत्र के लोकसभा सदस्य दग्गुबाती पुरंदेश्व. री ने बुधवार को शहर में पेनमात्सा विष्णु कुमार राजू, विशाखा उत्तर निर्वाचन क्षेत्र के विधायक, 48 वें वार्ड पार्षद, जीवीएमसी भारतीय जनता पार्टी के फ्लोर लीडर गंगाला कविता अप्पाराव की उपस्थिति में बधाई दी। उसे फूलों के गुलदस्ते के साथ इस मौके पर गंगाला कविता अप्पाराव ने कहा कि विशाखापट्टनम के कोंडावलु इलाके में कई समस्याएं हैं और उनका समाधान करने को कहा। इस अवसर पर प्रतिदिन सुबह गुड मॉर्निंग गंगला कार्यक्रम के माध्यम से पुरंदेश्वरी ने गंगाला कविता अप्पाराव को बधाई दी, जो रात तक वार्ड का दौरा करके सार्वजनिक समस्याओं के समाधान के लिए जीवीएमसी परिषद में अपनी आवाज उठा रही हैं।

वाईसीपी नेताओं की जमानत याचिका खारिज कर दी

अमरावति (विशाखा समाचार) : एपी उच्च न्यायालय ने वाईसीपी नेताओं की जमानत याचिका खारिज कर दी। चंद्रबाबू के घर पर हमले के मामले में पूर्व मंत्री जोगी रमेश की जमानत याचिका खारिज। तलशिला रघुराम, अप्पारेड्डी, नंदीगाम सुरेश, देवीनेनी अविनाश और अन्य वाईसीपी नेताओं की याचिकाएं खारिज कर दी गई।

शिक्षक दिवस पर कविता

शिक्षा हमारा मूल अधिकार है।
शिक्षा जीवन का प्रकाश है।
शिक्षा ज्ञान का भण्डार है।
शिक्षा जीवन का आधार है।

वैज्ञानिक शिक्षा से बनता है।
शिक्षा से ही डॉक्टर बनता है।
वकील शिक्षा से बनता है।
शिक्षा से बंटते हैं कवि लेखक।

शिक्षा खुशियों का भंडार है।
शिक्षा ही सपनों का आधार है।
शिक्षा के बिना मनुष्य बेकार है।
शिक्षा देश का महान प्रतीक है।

शिक्षा जीवन का प्रकाश है।
शिक्षा जीवन में एक नया सवेरा लाती है।
शिक्षा हमारे जीवन का गौरव है।
शिक्षा की होती है मंदिर में पूजा।

शिक्षा जीवन का विकास है।
शिक्षा से अच्छी बातों का ज्ञान होता है।
शिक्षा दिल की धड़कन है।
शिक्षा ज्ञान और विज्ञान की संस्कृति है।

— के वी शर्मा
विशाखापट्टनम, 7075408286

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

కొన్ని వీధుల్లో పైపులైన్ల కోసం తవ్వేసి అలాగే వదిలేశారు

గాజువాక : యూజీడీ ప్రధాన పైపులైన్లకు అంతర్గత కనెక్షన్లు, ఇంటింటికి అనుసంధానం ఇంత వరకు పూర్తికాలేదు. ఇటీవలి వర్షాలకు మ్యాన్‌హోల్స్ వద్ద భూమి కుంగిపోయి వర్షపు నీరు చేరింది. రహదారులు దెబ్బతినడంతోపాటు, పైపులు అనుసంధానం చేయని ప్రాంతాల నుంచి పక్కనే ఉన్న కాలనీల్లోకి వరద నీరు చొచ్చుకు వెళ్లింది.

పెందుర్తి : పనులు పూర్తికాకపోవడంతో 70, 71, 72, 73 వార్డుల్లో ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ప్రహ్లాదపురం ప్రాంతంలోని పల్లెనారాయణపురం, శ్రీనివాసనగర్, సింహాద్రినగర్ పరిధిలోని కొన్ని వీధుల్లో పైపులైన్ల కోసం తవ్వేసి అలాగే వదిలేశారు.

విశాఖపట్నం: భారీ వర్షం కురిసినా... తుపాను పేరు విన్నా విశాఖ వాసులు హడలిపోతున్నారు. 10 సెం.మీ. వర్షం పడితే చాలు నగరం చిగురుటాకులా వణికిపోతోంది. రాష్ట్రంలోనే అతి పెద్ద నగరంగా పేరున్నా...ఇప్పటికీ వరద నివారణ చర్యలు పూర్తిస్థాయిలో పట్టాలెక్కలేదు. ఇందుకు ఉద్దేశించిన పనులూ అరకొరగా సాగుతున్నాయి. నగరంలో గతంలోనే భూగర్భ డ్రైనేజీ (యూజీడీ) వ్యవస్థ ఉన్నా నిర్వహణ మాత్రం అధ్వానంగా ఉంది. కొత్తగా చేపట్టిన యూజీడీ పనులూ అస్తవ్యస్తంగా మారాయి. వర్షాలు పడిన ప్రతిసారి జనానికి అంతులేని కష్టాలు తప్పటం లేదు.

యూజీడీ పనులు చేసిన చోట ఇలా..

అదే ప్రధాన సమస్య: కొన్నేళ్ల క్రితం గ్రేటర్ విశాఖ స్మార్ట్ సిటీ కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ (జీవీఎస్‌సీసీఎల్) ఆధ్వర్యంలో రెండు ప్రాంతాల్లో యూజీడీ ప్రాజెక్టుకు శ్రీకారం చుట్టారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో గుత్తేదారుకు నిధులు చెల్లించకపోవడంతో పనులు నత్తనడకన సాగాయి. భారీ వర్షం పడిన ప్రతిసారి ఆ బాధలు జనానికి తెలుస్తూనే ఉన్నాయి. నగరంలో కొండవాలు ప్రాంతాల నుంచి ఒక్కసారిగా వచ్చే వర్షపు నీరు రహదారులపైకి చేరుతుంది. అక్కడి నుంచి వెళ్లేలా వరద కాల్వలేకపోవడం ప్రధాన సమస్య. వరద నీటి కాల్వల నిర్మాణంపై గత వైకాపా ప్రభుత్వం దృష్టి పెట్టలేదు.

అలా.. ముంచెత్తె: భారీ వర్షాలు కురిస్తే నగరంలో ఒక్కో ప్రాంతంలో ఒక్కో సమస్య వెంటాడుతుంది. కొమ్మాది, పెందుర్తి, తగరపువలస, భీమిలి, గాజువాక, మల్కాపురం పరిధిలో వరద నీటి పారుదల కాల్వల్లేవు. గెడ్డల ఆధునికీకరణ సైతం జరగలేదు. నరవ ప్రాంతంలో ఎస్సీ కాలనీ ఎప్పుడూ ముంపు భయం ఎదుర్కొంటోంది. పెందుర్తి వద్ద ఏకలవ్య కాలనీలోనూ ఇదే పరిస్థితి. కలెక్టరేట్ దిగువ నుంచి జోడుగుళ్లపాలెం వరకు బీచ్ రోడ్డు పరిధిలోని ఎత్తైన ప్రాంతాల్లోని వ్యర్థ జలాలతో వరద నీరు కలిసి బీచ్ రోడ్డును ముంచెత్తుతున్నాయి. దారంతా మురుగే: నగరంలో పలు ప్రాంతాల్లో నాలుగు దశాబ్దాల కిందట యూజీడీ ఏర్పాటు చేసినా.. నిర్వహణ దారుణంగా ఉంది. వీటిలో మలవ్యర్థాలు వెళ్లాలి. అయితే...కొన్ని కాల్వలకు వీటి గొట్టపు మార్గాలనూ అనుసంధానం చేశారు. దీంతో కాల్వల్లోని వ్యర్థాలు యూజీడీ మార్గాల్లోకి చేరి అడ్డుపడుతున్నాయి. కాల్వల్లోంచి వర్షపు నీరు వెళ్లే ప్రవాహ వేగానికి మ్యాన్‌హోల్స్ ఒక్కసారిగా పొంగి రహదారులపైకి మురుగు చేరుతోంది. ఈ పరిస్థితి ఎంవీపీ కాలనీ, ద్వారకా నగర్ 1-6 లైన్లు, డైమండ్ పార్కు, పాత నగరంలో రెల్లివీధి పరిధిలో ఉంది. పాతనగరం పరిధిలో మురుగు కాల్వల్లో పూడిక, వ్యర్థాలు ఎక్కువ ఉండటంతో వర్షాలు పడినప్పుడు రహదారులపైకి మురుగు నీరు ఉబికి వస్తోంది.

పలు రైళ్ల పునరుద్ధరణ

బుధవారం నుంచి పునరుద్ధరిస్తున్నట్లు రైల్వేస్టేషన్ మేనేజర్ ఎం.రమేష్ తెలిపారు. పలు ప్రాంతాల్లో వరద తీవ్రత తగ్గిన దృష్ట్యా రైళ్లను పునరుద్ధరించినట్లు వివరించారు. ఆయన తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. విశాఖపట్నం-గుంటూరు, గుంటూరు-విశాఖపట్నం, డబుల్ డెక్కర్ రైలు, విజయవాడ-విశాఖపట్నం రత్నాచల్ ఎక్స్‌ప్రెస్ రైలు, విశాఖపట్నం-హైదరాబాద్ గోదావరి ఎక్స్‌ప్రెస్ రైళ్లను బుధవారం నుంచి పునరుద్ధరించారు. విశాఖపట్నం-న్యూఢిల్లీ ఏపీ ఎక్స్‌ప్రెస్‌ను గుంటూరు మీదుగా దారి మళ్లించారు.

కాకినాడ-విజయవాడ మెము ఎక్స్‌ప్రెస్ రైలు, విశాఖపట్నం-సికింద్రాబాద్ వందేభారత్ రైళ్లు, విశాఖపట్నం-గుంటూరు సింహాద్రి ఎక్స్‌ప్రెస్, గుంటూరు-రాయగడ, ఎక్స్‌ప్రెస్, విశాఖపట్నం-కడప తిరుమల, భువనేశ్వర్-బెంగళూరు ప్రశాంతి ఎక్స్‌ప్రెస్ రైళ్లను రద్దు చేసినట్లు స్టేషన్ మేనేజర్ తెలిపారు.

(కాకినాడ): కాకినాడ పోర్టు-సాయినగర్ షిర్డీ రైలు (17206) ను ఈనెల 4న, సాయినగర్ షిర్డీ-కాకినాడ పోర్టు రైలు (17205)ను 5వ తేదీన రద్దు చేసినట్లు దక్షిణ మధ్య రైల్వే అధికారులు ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. భారీ వర్షాలు, వరదల కారణంగా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు వారు పేర్కొన్నారు.

విజయవాడ-హైదరాబాద్ మధ్య రైళ్ల రాకపోకలు పునరుద్ధరణ

విజయవాడ: భారీ వర్షాలు, వరదలతో రైల్వే ట్రాక్ దెబ్బ తినడంతో విజయవాడ-హైదరాబాద్ మధ్య రైళ్ల రాకపోకలు నిలిచిపోయిన విషయం తెలిసిందే. తాజాగా ఈ మార్గంలో రైలు సర్వీసులను పునరుద్ధరించారు. మహబూబాబాద్ జిల్లా కేసముద్రం సమీపంలో వద్ద ట్రాక్ మరమ్మతులు పూర్తి కావడంతో రైలు సర్వీసులు ప్రారంభమయ్యాయి. హైదరాబాద్ వెళ్లే రైళ్లను వరంగల్ మీదుగా పంపిస్తున్నారు. ట్రయల్ రన్‌లో భాగంగా విజయవాడ నుంచి గోల్కొండ ఎక్స్‌ప్రెస్‌ను తొలుత పంపారు. ఆ రైలు విజయవాడ, గుంటూరు, వరంగల్ మీదుగా హైదరాబాద్ వెళ్లింది. అప్‌లైన్‌లో సర్వీసులను పునరుద్ధరించామని.. డౌన్‌లైన్‌లో బుధవారం అర్ధరాత్రికి పనులు పూర్తిచేస్తామని దక్షిణ మధ్య రైల్వే అధికారులు తెలిపారు.

సామర్లకోట, : సామర్లకోట జంక్షన్ మీదుగా రాకపోకలు సాగించే పలు రైళ్లను

విజయసాయిరెడ్డి కుమార్తె అక్రమ నిర్మాణాలు కూల్చివేత

భీమిలి (గ్రామీణం: విశాఖ జిల్లా భీమిలి తీరంలో వైకాపా ఎంపీ విజయసాయిరెడ్డి కుమార్తె నేహారెడ్డి సీఆర్‌జెడ్ నిబంధనలకు విరుద్ధంగా నిర్మించిన అక్రమ కట్టడాలను జీవీఎంసీ అధికారులు కూల్చివేస్తున్నారు. భీమిలి జోన్ పట్టణ సహాయ ప్రణాళికాధికారి బి.శ్రీనివాసరావు ఆధ్వర్యంలో సిబ్బంది ఉదయం 7 గంటల నుంచి బీచ్ ఒడ్డున హోటల్ కోసం చేసిన కాంక్రీట్ పిల్లర్స్, గోడలు, ఇతర నిర్మాణాలను తొలగిస్తున్నారు. కూల్చివేతల సందర్భంగా భీమిలి పోలీసులు బందోబస్తు నిర్వహించారు. ఈ తొలగింపు ప్రక్రియను ఎవరూ అడ్డుకోకపోవడంతో సజావుగా జరుగుతున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. తొలగింపు పూర్తయ్యే సరికి సాయంత్రం అవుతుందని అంచనా వేస్తున్నారు. వైకాపా అధికారంలో ఉన్నప్పుడు ఆ పార్టీ ముఖ్య నాయకులు ఇక్కడి భూములను దౌర్జన్యంగా పెద్ద స్థాయిలో ఆక్రమించారనే ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో విజయసాయిరెడ్డి కుమార్తె అక్రమాలపై జనసేన కార్పొరేటర్ మూర్తి యాదవ్, మరికొందరు కూటమి నేతలు న్యాయస్థానాన్ని ఆశ్రయించారు. దీనిపై విచారణ చేపట్టిన న్యాయస్థానం భీమిలి తీరంలో నిబంధనలకు విరుద్ధంగా అక్రమ నిర్మాణాలు జరుగుతున్నట్లు నిర్ధరించింది. వీటిని వెంటనే తొలగించాలని ఉత్తర్వులు జారీ చేయడంతో ఆ మేరకు అధికారులు తొలగింపు ప్రక్రియ చేపట్టారు. కూల్చివేతల పట్ల విశాఖ నగరవాసులు ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. వైకాపా నాయకులు పాల్పడిన మరిన్ని భూఆక్రమాలపై చర్యలు తీసుకోవాలని వారంతా రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని కోరుతున్నారు..

వరద బాధితుల సహాయార్థం

సీఎం సహాయ నిధికి పెద్ద ఎత్తున విరాళాలు

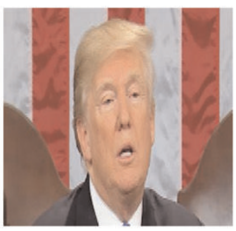
సీఎం చంద్రబాబును కలిసి చెక్కులు, నగదు అందజేసిన పలువురు ప్రముఖులు, సంస్థలు

విరాళాలు అందించిన దాతలకు కృతజ్ఞతలు తెలిపిన సీఎం చంద్రబాబు

విజయవాడ :- వరద ప్రభావిత ప్రజలను ఆదుకునేందుకు మానవతా దృక్పథంతో విరివిగా విరాళాలు అందించాలని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడు ఇచ్చిన పిలుపు మేరకు అనేక మంది వ్యక్తులు, సంస్థలు విరాళాలు అందించేందుకు ముందుకు వస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా బుధవారం విజయవాడ కలెక్టరేట్ వద్ద ముఖ్యమంత్రిని కలిసి పలువురు విరాళాలు అందించారు. 1.బీఎస్ఆర్ ఇన్ ఫ్రాస్ట్రక్చర్ ఎండీ బలుసు శ్రీనివాసరావు రూ.1 కోటి ,2.సిని నిర్మాత ,అశ్వనీదత్ రూ.25 లక్షలు ,3. ఇండియన్ మెడికల్ అసోసియేషన్ రూ.25 లక్షలు (ఆంధ్రప్రదేశ్)4.సిద్ధార్థ వాకర్స్ క్లబ్ రూ.5 లక్షలు (విజయవాడ).5.టీడీపీ మహిళా నాయకురాలు రాయపాటి శైలజ రూ.5 లక్షలు (గుంటూరు),6.డాక్టర్ ఐ.నలిని ప్రసాద్ రూ.1 లక్ష (విజయవాడ),7.పొట్లూరి విజయ్ కుమార్ రూ.1 లక్ష (విజయవాడ),8.అల్లూరి అచ్యుత రామరాజు రూ.1 లక్ష (కైకలూరు),9.వల్లభనేని రవి రూ.1 లక్ష విరాళం అందించారు.

ఈ మేరకు సంబంధిత చెక్కులు, నగదును సీఎం చంద్రబాబు నాయుడును కలిసి అందజేశారు. విపత్కర పరిస్థితుల్లో బాధితుల పక్షాన నిలిచేందుకు ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధికి తమవంతు సాయం అందించామని దాతలు పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వం ఇచ్చిన పిలుపుతో ముందుకొచ్చి తమ దాతృత్వాన్ని చాటుకొని విరాళాలు అందించినందుకు దాతలకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు కృతజ్ఞతలు తెలిపి అభినందించారు.

ట్రంప్ పుస్తకానికి భారీ డిమాండ్



వాషింగ్టన్: అమెరికా అధ్యక్ష ఎన్నికల ప్రచారంలో మాజీ అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ దూకుడు ప్రదర్శిస్తున్నారు. అలాగే ఆయన కొత్త పుస్తకం 'సేవ్ అమెరికా' కూడా హవా చూపిస్తోంది. విడుదలైన కొద్దిగంటల్లోనే అమెజాన్ బెస్ట్ సెల్లర్‌గా నిలిచింది. 92.06 డాలర్ల భారీ ధర ఉన్నప్పటికీ.. అమెజాన్‌లో 'ప్రెసిడెంట్స్ అండ్ హెడ్స్ ఆఫ్ ది స్టేట్ బయోగ్రఫీస్' జాబితాలో తొలిస్థానంలో నిలిచింది. మొత్తంగా 13వ స్థానంలో ఉంది. అధ్యక్షుడిగా తన పదవీకాలం, ప్రచార సమయంలోని విశేషాలను ట్రంప్ దీనిలో పొందుపరిచారు. జులై నెలలో పెన్సిల్వేనియాలోని బట్లర్ పట్టణంలో ఎన్నికల ప్రచార సభలో ట్రంప్ ప్రసంగిస్తుండగా ఓ యువకుడు కాల్పులు జరిపిన సంగతి తెలిసిందే. రక్తమోడుతున్న గాయంతో ఒక్కక్షణం నిర్ఘాంతపోయిన ట్రంప్ ఆ వెంటనే తేరుకొని వేదికపై పిడికిలి బిగించి, ఫైట్ అంటూ నినదిస్తున్న సమయంలో తీసిన ఫొటో నెట్టింట్లో విపరీతంగా చక్కర్లు కొట్టింది. ఆ దృశ్యాన్నే ఆయన కవర్ పేజీపై వాడారు. అప్పటి జర్మనీ ఛాన్సలర్ ఏంజెలా మెర్కెల్, ఉత్తరకొరియా నియంత కిమ్ జోంగ్ ఉన్‌తో ఉన్న ఫొటోలను ఈ పుస్తకంలో పొందుపరిచినట్లు అంతర్జాతీయ మీడియా కథనం పేర్కొంది. అలాగే మెటా సీఈఓ మార్క్ జుకర్‌బర్గ్‌పై విమర్శలు, రష్యా అధ్యక్షుడు పుతిన్‌తో భేటీని సమర్థించుకోవడం ఇందులో కనిపిస్తుందని తెలిపింది.

"తన గత పదవీకాలంతో పాటు మరోసారి అధ్యక్షుడిగా ఎన్నికైతే ఎలాంటి పాలన అందించాలని ఆయన యోచిస్తున్నారో ఈ పుస్తకంలో పేర్కొన్నారు. 'సేవ్ అమెరికా'లో తన తొలిపాలనకు సంబంధించిన ముఖ్యఘట్టాలను పొందుపరిచారు. పన్నులు, అంతర్జాతీయ దౌత్యం, సరిహద్దు భద్రత వంటి అంశాలను ప్రస్తావించారు" అని అమెజాన్ వెల్లడించింది. ఈ పుస్తకం గురించి తన సోషల్ మీడియా యాప్ 'ట్రూత్'లో ట్రంప్ ప్రమోట్ చేసుకున్నారు. అందులో పొందుపరిచిన ప్రతిఫొటోను తానే ఎంపిక చేసినట్లు చెప్పారు. దేశభక్తులు ఈ చరిత్ర తెలుసుకోవడం తప్పనిసరనే అర్థంలో పోస్టు పెట్టారు.

చిట్టివలస జడ్పీ హైస్కూల్ ను సందర్శించిన జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంధిర ప్రసాద్

ఈ క్రమంలో విద్యార్థులతో ముఖాముఖి, పలు అంశాలపై కుశల ప్రశ్నలు

పదో తరగతి బాలురకు ఫిజిక్స్ క్లాస్, అమ్మాయిలకు సోషల్ క్లాస్, ఆరో తరగతి విద్యార్థులకు జాగ్రఫీ క్లాస్ తీసుకున్న కలెక్టర్.బీఎస్‌ఈ విధానం.. మధ్యాహ్న భోజన పథకం అమలు తదితర అంశాలపై విద్యార్థులను అడిగి తెలుసుకున్న కలెక్టర్

చిట్టివలసలోని అంగన్వాడీ కేంద్రాన్ని సందర్శించి.. అక్కడ పరిస్థితి సమీక్షించిన జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంధిర ప్రసాద్‌ఈ క్రమంలో చిన్నారులతో కాసేపు ముచ్చటించిన ఆయన చిన్నారులకు, గర్భిణులకు పోషన్ కిట్లను అందజేశారు.

భీమిలి యూపీహెచ్‌సీని సందర్శించిన జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంధిర ప్రసాద్,చికిత్స నిమిత్తం వచ్చిన రోగులతో మాటామంతీ.. ఆసుపత్రిలో సౌకర్యాలపై ఆరా అక్కడందుతున్న వైద్య సేవలు, మందుల వివరాలు తెలుసుకున్న కలెక్టర్,వైద్యులు, ఇతర ఉద్యోగులతో మాట్లాడి ప్రజలకు నాణ్యమైన సేవలందించాలని సూచన ఆయన వెంట డీఎంఅండ్‌హెచ్వో పి. జగదీశ్వరరావు, వైద్యాధికారులు, వైద్యులు సిబ్బంది ఉన్నారు.

జిల్లాలోని పలు పర్యాటక ప్రాంతాలను సందర్శించిన జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంధిర ప్రసాద్

పర్యటనలో భాగంగా భీమిలి పరిధిలోని ఫ్లాగ్ స్టాఫ్ సిమెంటరీలోని మత కట్టడాలను, డచ్ సెరిమెని, భీమిలి లైట్ హౌస్, తొట్లకొండ, బావికొండ, రుషికొండలోని బోటింగ్ రూమ్, బీచ్ పరివాహక ప్రాంతాల సందర్శన,క్రూయిజ్ టూరిజంలో భాగంగా విదేశీ పర్యాటకులను ఆకట్టుకునే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని, కనీస వసతులు కల్పించాలని అధికారులను ఆదేశించిన కలెక్టర్,ఆయన వెంట టూరిజం, జీవీఎంసీ, రెవెన్యూ, సెట్విజ్ అధికారులు ఉన్నారు.

వరద బాధితులకు 'చారిటీ బాక్సు' సాయం

విశాఖపట్నం, సెప్టెంబరు 4, 2024: విజయవాడను వరదలు ముంచెత్తాయి. వేలాది కుటుంబాలు వరదలలో చిక్కుకున్నాయి. లక్షలాది మంది నిరాశ్రయులయ్యారు. వీరందరికి ఆహార పంపిణీ కోసం ప్రభుత్వంతో పాటు స్వచ్ఛంద సంస్థలు తమవంతు పాటుపడుతున్నాయి. చారిటీ బాక్సు కూడా ఈ సేవలో భాగం కావాలని భావించింది. అందులో భాగంగా వరద ప్రభావిత ప్రాంతాలలో ఆహారం సరఫరా చేస్తున్న అక్షయ పాత్రకు చారిటీ బాక్సు తమవంతు సహాయం చేసింది. చారిటీ బాక్సు ప్రతినిధులు ఆ సంస్థ ప్రతినిధి యదురాజా దాసకు రూ.11116 చెక్కును అందజేశారు.

ఈ సందర్భంగా చారిటీ బాక్సు కోశాధికారి పొట్నూరు వెంకట శివ ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ ఇది అతిపెద్ద విపత్తు అన్నారు. ఎవరూ ఊహించనదన్నారు. మానవతా దృక్పథంతో వరద బాధితులకు ఆహారం అందించడం తక్షణ కర్తవ్యం అన్నారు. అందుకే ఆహార పంపిణీలో భాగం కావాలని భావించామన్నారు. చారిటీ బాక్సు తరుపున తమవంతు సహాయంగా ఈ చెక్కును అందజేశామన్నారు. మూడేళ్ల క్రితం గోదావరికి వరదలు వచ్చినప్పుడు కూడా సహాయం చేశామన్నారు. గత మూడున్నర సంవత్సరాలుగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అనేక సేవా కార్యక్రమాలు చేస్తున్నామన్నారు. చారిటీ బాక్సు సభ్యుల సేవా నిరతికి ఇది ప్రత్యక్ష నిదర్శనమన్నారు.

ఈ సందర్భంగా చారిటీ బాక్సు ప్రతినిధి వెంకట రమణ మాట్లాడుతూ చేసే సహాయం చిన్నదా, పెద్దదా అని ఆలోచించకుండా, అది ఎంతవరకు అర్హులకు అందుతున్నది అన్నదే ప్రాధాన్యత అన్నారు. ఇంతవరకు అలానే చేస్తూ వచ్చామన్నారు. భవిష్యత్తులో కూడా ఈ పంథాను కొనసాగిస్తామన్నారు. మరిన్ని సేవా కార్యక్రమాలు చేసే శక్తిని ప్రసాదించాలని ఆ భగవంతుడిని వేడుకుంటున్నామని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కొంతం శ్రీకాంత్, అధ్యక్షులు లక్కోజు నూకరాజు పాల్గొన్నారు.

అమెరికాలో రోడ్డు ప్రమాదం ముగ్గురు హైదరాబాద్ వాసుల దుర్మరణం

హైదరాబాద్: అమెరికాలోని టెక్సాస్ రాష్ట్రం అన్నాలోని రోడ్డు నం.75లో జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో నలుగురు భారతీయులు మృతిచెందారు. వీరిలో ముగ్గురు హైదరాబాద్‌కు చెందిన వారు కాగా.. మరొకరు తమిళనాడు వాసి.ఈ ప్రమాదం ఆలస్యంగా వెలుగులోకి వచ్చింది.మృతుల్లో హైదరాబాద్‌కు చెందిన ఆర్యన్ రఘునాథ్, ఫరూఖ్, లోకేశ్ పాలచర్ల, తమిళనాడుకు చెందిన దర్శిని వాసుదేవన్ ఉన్నట్లు అక్కడి అధికారులు వెల్లడించారు. కార్ పూలింగ్ ద్వారా ఈ నలుగురు బెన్‌టోన్‌విల్లె ప్రాంతానికి వెళ్లేందుకు ఒకే వాహనంలో ఎక్కారని తెలిపారు.

వరుసగా 5 వాహనాలు ఒకదానినొకటి అతివేగంగా ఢీకొనడంతో ప్రమాదం సంభవించినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. డల్లాస్‌లో బంధువును కలిసి ఇంటికి వెళ్తున్న ఆర్యన్ రఘునాథ్, భార్యను కలిసేందుకు లోకేశ్, యూనివర్సిటీకి వెళ్తున్న దర్శిని వాసుదేవన్, ఫరూఖ్ ఈ కారులో ఎక్కారు. వీరు ప్రయాణిస్తున్న వాహనానికి మంటలు అంటుకోవడంతో బయటకు రాలేకపోయినట్లు తెలుస్తోంది. వీరి మృతదేహాలు గుర్తు పట్టలేనంతగా కాలిపోవడంతో కార్ పూలింగ్ యాప్‌లో నమోదైన వివరాల ఆధారంగా ప్రాథమిక నిర్ధారణకు వచ్చినట్లు సమాచారం. వీరి మృతిపై స్నేహితులు, బంధువులు తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు.

వరద బాధితుల సహాయార్థం బట్టల సేకరణ

అనకాపల్లి (విశాఖ సమాచారం) రోటరీ క్లబ్ అనకాపల్లి వారి ఆధ్వర్యంలో విజయవాడ వరద బాధితులకు సహాయార్థం కొత్త బట్టలు పాత బట్టలు సేకరణ కార్యక్రమం గవరపాలెం పరమేశ్వరి పార్కు వద్ద నిర్వహించడం జరుగుతోంది. ఈ కార్యక్రమానికి ప్రజలు స్వచ్ఛందంగా అధిక సంఖ్యలో బట్టలు తీసుకొచ్చి అందజేస్తున్నారు. సేకరించిన బట్టలను విజయవాడలో ఉన్న రోటరీ క్లబ్ కి అందచేసి వరద బాధితులకు ఈ బట్టలు అందే విధంగా చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుంది. కార్యక్రమంలో క్లబ్ అధ్యక్షులు సరిపల్లి రాజేష్.. బుద్ధ రమణాజీ ..కే సతీష్ ..కే ఎల్ ఎం కుమార్ ..సోమ సుందర్ ఇంకా క్లబ్ సభ్యులు స్వచ్ఛంద సంస్థ సభ్యులు అధిక సంఖ్యలో ప్రజలు కూడా స్పందించడం జరిగింది..

ఈ సేవా కార్యక్రమం రోటరీ 3020 గవర్నర్ డాక్టర్ వెంకటేశ్వరరావు ఆదేశానుసారం కొత్త బట్టలు పాత బట్టలు సేకరించే కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరుగుతుంది, ఇన్నర్ వీల్ అధ్యక్షులు శ్రీదేవి మంజుల క్లబ్ సభ్యులు, పి చందు ..మల్ల సూరిబాబు పాల్గొనడం జరిగింది

పారాలింపిక్స్.. భారత్ ఖాతాలో మరో రజతం

పారాలింపిక్స్‌లో భారత్ మరో రజత పతకం సాధించింది. పురుషుల షాట్‌పుట్ ఎఫ్46లో ప్రపంచ ఛాంపియన్ సచిన్ సర్జేరావు ఖిలారీ (16.32 మీ) రెండో స్థానంలో నిలిచి రజతం దక్కించుకున్నాడు. కెనడాకు చెందిన గ్రెగ్ స్టువర్ట్ (16.38 మీ) స్వర్ణం కైవసం చేసుకున్నాడు. క్రోయేషియా అథ్లెట్ బకోవిక్ లుకా (16.27 మీ) కాంస్యం సాధించాడు. ఇదే విభాగంలో పోటీపడిన భారత అథ్లెట్లు మహ్మద్ యాసర్, రోహిత్ కుమార్ వరుసగా ఎనిమిది, తొమ్మిది స్థానాల్లో నిలిచారు. ఈ పారాలింపిక్స్ ట్రాక్ అండ్ ఫీల్డ్‌లో భారత్‌కిది 11వ పతకం కాగా.. ఓవరాల్‌గా మెడల్స్ సంఖ్య 21కి చేరింది. మరోవైపు.. టేబుల్ టెన్నిస్ మహిళల సింగిల్స్54లో భారత్‌కు నిరాశ ఎదురైంది. టోక్యోలో రజతం సాధించిన భవీనా పటేల్ ఈ సారి క్వార్టర్స్‌లోనే ఇంటిముఖం పట్టింది. 1-3 (12-14, 9-11, 11-8, 6-11)తో యింగ్ జౌ (చైనా) చేతిలో

ముగిసిన శ్రీమత్ మహాభారతం హరికథా కాలక్షేపం

అనకాపల్లి (విశాఖ సమాచారం)శ్రీ గౌరీ పంచాయతన దేవాలయంలో ఆలయ మండపం లో తిరుపతి వాస్తవ్యురాలు , శ్రీ తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం ధర్మ ప్రచార పరిషత్ కళాకారిణి,గాన కోకిల హరికథ సామ్రాజ్య రాణి సువర్ణ హస్తాకంకణా ఘన సన్మాన గ్రహీత డాక్టర్ వనారస విజయ కుమారి భాగవతారిణి చే శ్రీ మత్ మహాభారతం ఆఖరి ఘట్టంతో మంగళవారం రాత్రి తో హరికథ కాలక్షేపం ముగిసింది. వర్తక సంఘం అధ్యక్షులు కొణతాల లక్ష్మీనారాయణ (పెదబాబు), ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, ఆమెను, వాయిద్య కళాకారులను, ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ. నెల రోజులపాటు మహాభారతాన్ని కళ్ళకు కట్టినట్టు హరికథాగానం ద్వారా భక్తులకు వినిపించారు.

ప్రతిరోజు సుమారు 200 మంది భక్తులకు రెండు గంటలపాటు హరికథ చెప్పడం ద్వారా భక్తులను ఆకర్షించారు అన్నారు. నేటి తరం యువతీ యువకులు కూడా పురాణాల గురించి తల్లిదండ్రులు తెలియపరచాలని ఆయన కోరారు. ఈ కార్య క్రమంలో. శ్రీ గౌరీ సేవా సంఘం అధ్యక్షుడు కర్రి సన్యాసి నాయుడు, కార్యదర్శి బొడ్డేడ రామసత్యనారాయణ, కోశాధికారి శరగడం జగదీష్, ఆళ్ల మహాలక్ష్మి నాయుడు, మళ్ల సూర్య ప్రకాష్ రావు, పెంట కోట సుబ్రహ్మణ్యం, బొడ్డేడ సన్యాసినాయుడు, బుద్ధ రమణాజీ,పాలకవర్గ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

సేవా భావమే ప్రజాప్రతినిధుల లక్ష్యం కావాలి

విశాఖపట్నం,సెప్టెంబర్ 4,విశాఖ సమచారం: ప్రజలకు సేవ చేయడంలో ఉన్న సంతృప్తి ఎందులోను ఉండదని సేవా భావమే చట్ట సభలకు ఎన్నికయ్యే ప్రజాప్రతినిధుల లక్ష్యంగా ఉండాలని విశాఖ పార్లమెంట్ సభ్యుడు ఎమ్.శ్రీభరత్ పేర్కొన్నారు. భారత పరిశ్రమల సమాఖ్య (సిఐఐ) అనుబంధ యువజన విభాగం యంగ్ ఇండియన్స్ గీతం డీమ్డ్ విశ్వవిద్యాలయంలో యంగ్ ఇండియన్స్ పార్లమెంట్ ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. దేశ ప్రజాస్వామ్యం బలోపేతం కావాలంటే యువత చట్ట సభల ముఖ్యంగా పార్లమెంట్ పనిచేసే విధి, విధానాలు, సభ్యులుగా ఎన్నికైన ప్రజాప్రతినిధుల బాధ్యతలు అవగాహన చేసుకోవాలని

సూచించారు. చట్ట సభలకు ప్రతినిధులను ఎన్నుకునే సమయంలో సహితం జాగరూకతతో వ్యవహరించాలన్నారు. దేశం అర్ధ వంతమైన అభివృద్ధి వైపు ప్రయాణించాలంటే సరైన ఆలోచన విధానం గల ప్రజలు వారు ఎన్నుకునే ప్రజాప్రతినిధుల ద్వారా మాత్రమే సాధ్యపడుతోందన్నారు. యువత నిరంతర విద్యార్థిగా కొత్త అంశాలను నేర్చుకునేవారిగా ఉండాలని, మంచి సహచరులు ఉంటే ఆలోచనలు సరైన మార్గంలో ఉంటాయన్నారు. రోల్‌మోడల్‌గా ఉండాలనుకునే వారిపై బాధ్యతలు ఎక్కువగా ఉంటాయన్నారు. తన వరకు రాజకీయ నేపధ్యం గల కుటుంబం నుంచి రావడం పార్లమెంట్‌లో అడుగు పెట్టడానికి కారణమైందని శ్రీభరత్ పేర్కొన్నారు. సమాజంలో ప్రతి ఒక్కరి నుంచి ఎంతోకొంత నేర్చుకోవచ్చునని తాను విశ్వసిస్తానని, కొత్తవారిని కలవడం ఆలోచనలను పంచుకోవడం తనకు నిత్యం ప్రేరణగా ఉపయోగపడుతోందన్నారు. కార్యక్రమంలో యంగ్ ఇండియన్స్ జాతీయ అధ్యక్షుడు దర్శన్ ముతా యువతకు నాయకత్వ లక్షణాలు, పరిపాలన అంశాలపై అవగాహన కల్పించారు. విశాఖ శాఖ అధ్యక్షుడు హర్షనందన్, డాక్టర్ బి.శ్రావిణీ, సదఫ్ మెహిది తదితరులు యువతకు దిశానిర్దేశం చేశారు. దేశ ప్రగతిలో యువ నాయకత్వం అవసరాన్ని, యువత బాధ్యతలను, ఆలోచన విధానాలను ఏ విధంగా మార్పు చేసుకోవాలో వారు వివరించారు. నగరంలోని వివిధ కళాశాలల నుంచి యువతి యువకులు హాజరయ్యారు. యువత అడిగిన పలు ప్రశ్నలకు శ్రీభరత్ సమాధానమిచ్చారు.

కనీస వసతులు లేకుండా సదరం క్యాంపు నిర్వహణపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసిన ఎమ్మెల్యే కొణతాల

తక్షణమే జిల్లా కలెక్టర్ తో మాట్లాడి మండలాల వారీగా క్యాంపు నిర్వహణకు చర్యలు

అనకాపల్లి(విశాఖ సమాచారం) స్థానిక ఎన్టీఆర్ ఏరియా ఆసుపత్రిలో బుధవారం ఉదయం ఏర్పాటు చేసిన సదరం క్యాంపులో కనీసం స్థానిక శాసనసభ్యులు తో కానీ ఇతర అధికారులతో కానీ సమన్వయం చేయకుండా ఏర్పాటు చేయడం పై అనకాపల్లి శాసనసభ్యుడు కొణతాల రామకృష్ణ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. క్యాంపులో సరైన వసతులు లేనందున దివ్యంగులకు తీవ్ర ఇబ్బంది ఏర్పడటంతో, అక్కడ పరిస్థితి పై అరా తీసి తొక్కిసలాట జరిగే ప్రమాదం ఉంది అని, మొత్తం ఆసుపత్రికి వచ్చే దారులు అన్ని జిల్లా వ్యాప్తంగా వచ్చిన దివ్యంగులతో స్తంభించిపోయాయనే విషయాన్ని తెలుసుకుని కొణతాల రామకృష్ణ వెంటనే క్యాంపు నిలిపివేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ తో మాట్లాడారు. వెంటనే ఆసుపత్రి సూపరెండెంట్ ఏర్పాట్లపై అసహనం వ్యక్తం చేశారు. వెంటనే రోజుకు 3 మండలాల చొప్పున క్యాంపు నిర్వహించేలా షెడ్యూల్ తయారు చేయాలని , క్యాంపును ఎన్టీఆర్ ఆసుపత్రిలో కాకుండా ఎన్టీఆర్ స్టేడియంలో నిర్వహించేలాగా చర్యలు తీసుకోవాలని క్యాంపుకు వచ్చే దివ్యాంగులకు కావలసిన సదుపాయాలను మొత్తం సొంత ఖర్చులతో నేనే చూసుకుంటానని రామకృష్ణ తెలియజేశారు , దయచేసి మీ అనాలోచిత నిర్ణయాల వల్ల ప్రభుత్వానికి చెడ్డ పేరు తీసుకురావద్దని అన్నారు, తక్షణమే ఏఏ మండలాలలో క్యాంప్ నిర్వహిస్తారో అనే విషయం పత్రిక ప్రకటన ద్వారా విడుదల చేసి ఒక్క దివ్యాంగునికి కూడా ఇబ్బందికి కలగకుండా క్యాంప్ నిర్వహించాలని దాని దగ్గరుండి తానే స్వయంగా పర్యవేక్షిస్తానని అన్నారు

పౌష్టికాహార వారోత్సవాలు

విశాఖపట్నం,సెప్టెంబర్ 4,విశాఖ సమచారం: సమత కళాశాలలో పౌష్టికాహార వారోత్సవాలలో భాగంగా రక్తహీనతపై పౌష్టికాహార ప్రభావం గురించి సదస్సు నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా విచ్చేసినటువంటి ప్రముఖ న్యూట్రిషనిస్ట్ డి. లావణ్య మాట్లాడుతూ మన శరీరంలో ఎర్ర రక్త కణాలు తక్కువ ఉండటం, మరియు హిమోగ్లోబిన్ కూడా తక్కువగా ఉంటే రక్తహీనతగా పరిగణిస్తారని, ఎర్ర రక్త కణాల్లో ఉండే హిమోగ్లోబిన్ మన శరీరంలో అన్ని కణాలకు ఆక్సిజన్ సరఫరా చేస్తుందని, రక్తహీనతకు మందు మంచి పౌష్టికఆహారం తీసుకోవడమే అని తెలియజేశారు. అనంతరం కళాశాల డీన్‌అండ్‌కరస్పాండెంట్ ప్రొఫెసర్ ఎస్. విజయ రవీంద్ర గారు మాట్లాడుతూ ఇతర దేశాలతో పోలిస్తే మనదేశంలో రక్తహీనతతో బాధపడేవారి సంఖ్య నానాటికి పెరుగుతుందని ఇది ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లలు కౌమార దశలో ఉన్న బాలికలు మరియు మహిళలు గర్భిణీ మరియు

ప్రసవం అనంతరం స్త్రీలకు ఇది ప్రభావం చూపిస్తుంది అని తెలియజేశారు. తరువాత కళాశాల ఇన్చార్జి ప్రిన్సిపల్ అండ్ డైరెక్టర్ ప్రొఫెసర్ జి. శ్రీనివాసరావు గారు మాట్లాడుతూ రక్తహీనత సమస్య వలన అలసట, బలహీనత మైకము మరియు శ్వాస ఆడక పోవడం వంటి లక్షణాలకు దారితీస్తుందని తెలియజేశారు. తరువాత న్యూట్రిషన్ విద్యార్థులు రూపొందించిన వివిధ రకాల పోషక విలువలతో కూడిన ఆహార పదార్థాల స్టాళ్లను ప్రదర్శించారు. అనంతరం విద్యార్థులకు హిమోగ్లోబిన్ పరీక్షలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో న్యూట్రిషన్ మేడం ఫాతిమా, మేరీ సరళ మరియు ఎన్. ఎస్ .ఎస్ పి.ఓ లు డాక్టర్ బి. రాజేష్ కుమార్ గారు, జి. రామకృష్ణ గారు అధ్యాపకులు అధ్యాపకేతర సిబ్బంది న్యూట్రిషన్ విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

మహిళలు మరియు బాలికల భద్రత దృష్ట్యా ప్రత్యేక "ఉమెన్ సేఫ్టీ సెల్"

అనకాపల్లి , (విశాఖ సమాచారం) అనకాపల్లి జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయంలో జిల్లా ఎస్పీ ఎం.దీపిక ఆధ్వర్యంలో మహిళలు, బాలికలకు భద్రతకు ప్రత్యేక సెల్ ను ఏర్పాటు చేసి జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ బుధవారం ఉదయం ప్రారంభించారు. ఈ సెల్ అనకాపల్లి మహిళా పిఎస్ అనుబంధంగా పనిచేస్తుందన్నారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ అనకాపల్లి జిల్లాలో గౌరవ మినిస్టర్ , కలెక్టర్, ఎస్పీ మరియు జాయింట్ కలెక్టర్ మహిళలుగా ఉండడం ప్రత్యేకత సంతరించు కుందన్నారు. మహిళా సాధికారత సాధించేందుకు ఇటువంటి మంచి కార్యక్రమంలో భాగస్వామి అయినందుకు సెయింట్ గోబిన్ సంస్థను అభినందించారు. మహిళపై జరిగే గృహహింస, చైల్డ్ మ్యారేజ్ తదితర నేరాలను అరికట్టేందుకు మరియు ప్రజల్లో మార్పు తెచ్చేందుకు అవగాహన కార్యక్రమాలు విస్తృతంగా నిర్వహించాలని గ్రామ మహిళా సంరక్షణ కార్యదర్శులకు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా మహిళలపై జరిగే నేరాలకు సంబంధించి ప్రచార పోస్టర్లను జిల్లా ఎస్పీ, సెయింట్ గోబిన్ సంస్థ ప్రతినిధులు గ్రామ మహిళా సంరక్షణ కార్యదర్శి లకు అందజేశారు.జిల్లా ఎస్పీ ఎమ్.దీపిక మాట్లాడుతూ స్కూల్స్, కాలేజ్ లు మరియు మహిళలు పనిచేసే ప్రదేశాల్లో మహిళా చట్టాలైన పోక్సో యాక్ట్, గుడ్ టచ్ బ్యాడ్ టచ్, ర్యాగింగ్, మరియు ఈవ్ టీజింగ్, గృహహింస మరియు సైబర్ క్రైమ్స్ తదితర చట్టాలపై ప్రచార వాహనం ద్వారా అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం జరుగుతుందన్నారు. మహిళలకు కౌన్సిలింగ్ నిర్వహించడం, బాధిత మహిళలకు ధైర్యాన్నిచ్చి మార్గదర్శకత్వం అందించడం జరుగుతుందన్నారు. మహిళల భద్రత సమస్యలపై ఇతర శాఖల సమన్వయంతో పనిచేయడం జరుగుతుందన్నారు. అలాగే జిల్లాలో సున్నితమైన ప్రాంతాల్లో మహిళలు, బాలికలు వేధింపులకు, హింసకు గురి అయ్యే ప్రాంతాలను

గుర్తించి ఆయా ప్రాంతాల్లో పెట్రోలింగ్ నిర్వహించడం జరుగుతుందన్నారు.అత్యవసర సమయాల్లో మహిళలకు, విద్యార్థిని లకు హింస మరియు ర్యాగింగ్, ఈవ్ టీజింగ్ లకు గురయ్యే వారికి మహిళా పోలీసులు బాసటగా నిలిచి తక్షణ సహాయం అందించడం జరుగుతుందన్నారు. బాధితులకు న్యాయం జరిగేలా చర్యలు తీసుకుంటామని, తరచూ ఇటువంటి ఘటనలు జరిగే ప్రదేశాలు, వ్యక్తులను గుర్తించి నిఘా ఏర్పాటు చేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు.మహిళా పోలీసులకు సంబంధిత నిపుణులతో శిక్షణ ఇచ్చి మహిళలకు భరోసా కల్పించడం జరుగుతుందని ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్పీ తెలిపారు. ఇటువంటి మంచి కార్యక్రమానికి సెయింట్ గోబిన్ సంస్థ కంప్యూటర్లు, ప్రింటర్లు తదితర సామాగ్రి కి సి.ఎస్.ఆర్ నిధుల ద్వారా సహకారం అందించి తద్వారా మహిళలు మరియు బాలికల రక్షణకు ఇది ఎంతో ఉపయుక్తంగా ఉంటుందని తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా సెయింట్ గోబిన్ సంస్థ అచ్యుతాపురం, ప్లాంట్ హెడ్ సర్వన్ కుమార్, ప్లాంట్ హెచ్.ఆర్ మేనేజర్ శివప్రసాద్ లకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

అనకాపల్లి ప్రెస్ క్లబ్ (ఫెడరేషన్) నూతన కార్యవర్గ ఎన్నిక.

అనకాపల్లి ,(విశాఖ సమాచారం)అనకాపల్లి ప్రెస్ క్లబ్ (ఫెడరేషన్) నూతన కార్యవర్గ ఎన్నిక బుధవారం స్థానిక సీపిఐ కార్యాలయం నందు జరిగింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్ ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు బి.ఈశ్వరరావు ఆధ్వర్యంలో జరిగిన కార్యవర్గ ఎన్నికలలో కమిటీ మొత్తం ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు. గౌరవ అధ్యక్షులుగా తిమ్మపాత్రుని. రమేష్, అధ్యక్షునిగా సి హెచ్ శశికుమార్, కార్యదర్శి గా పి.నాగ శ్రీనివాసరావు, వైస్ ప్రెసిడెంట్ గా కె.సతీష్, జాయింట్ సెక్రటరీగా పి.సురేష్, కోశాధికారిగా ఎం.గంగాధర్ లు ఎన్నుకోబడ్డారు. సభ్యులుగా బొడ్డేడ అప్పారావు, పి బోగలింగం, వై సురేష్ కుమార్, వాసిరెడ్డి.డేవిడ్ రాజు, బి ఫణీంద్ర, ఎస్ హనుమంతరావు, ఆర్ శ్రీనివాసరావు, ఏ సంజీవ్ లు నియమింపబడ్డారు. ఈ కమిటీ రెండు సంవత్సరాలు పనిచేస్తుందని రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు బి ఈశ్వరరావు తెలియజేశారు.అలాగే ప్రెస్ క్లబ్ బలోపేతానికి కృషిచేయడం తో పాటు, జర్నలిస్ట్ ల సమస్యలు పరిష్కరించడానికి నూతన కమిటీ చొరవ చూపాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రెస్ క్లబ్ మాజీ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు కొండలరావు, రామకృష్ణ, అక్రిడేషన్ కమిటీ సభ్యులు భాష, ప్రెస్ క్లబ్ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

దైనందిన ఆహారంలో బలర్ధకమైన పదార్థాలు ఉండేట్లు చూసుకోవాలి!

విశాఖపట్నం,సెప్టెంబర్ 4 :అంగన్వాడీ కేంద్రంలోని పిల్లలకు పెట్టే దైనందిన ఆహారంలో బలవర్ధకమైన పదార్థాలు ఉండేట్లు చూసుకోవాలని సమగ్ర శిశు అభివృద్ధి సేవా పథకం(ఐసిడిఎస్) అర్బన్ ప్రాజెక్టు అదనపు అధికారి శ్రీలత పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం జరుగుతున్న పోషకాహార మాసోత్సవాల సందర్భంగా నగరంలోని జివిఎంసి19వ వార్డు పెద జాలరి పేట ఆదర్శ గ్రామంలోని అంగన్ వాడీ కేంద్రంలో పోహకాహర అవగాహన సమావేశం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న ఆమె మాట్లాడుతూ తల్లులకు, గర్భిణీలకు కోడిగ్రుడ్లు, పాలు, రాగిపిండి తదితర బలవర్ధక ఆహారాన్ని వారి దైనందిన ఆహారంలో భాగం చెయ్యాలన్నారు. అంగన్వాడీ లబ్దిదారులకు ప్రభుత్వం సరఫరా చేసే బాలసంజీవని కిట్లో వుండే బెల్లం, రాగిపిండి, అటుకులు, ఖర్జూరం, వేరుశనగ చిక్కిలో వుండే పోషక విలువలు పుష్కలంగా వుంటా యన్నారు. తక్కువ బరువుతో వుండే పిల్లలు పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవా లన్నారు. వర్షాకాలంలో సీజనల్ వ్యాధులు సోకకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవా లన్నారు. ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు ఈ నెలరోజుల పాటు ర్యాలీలు, అవగాహన సమావేశాలు నిర్వహించి అందరినీ పోషకాహారం గురించి చైతన్య పరుస్తామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సెక్టార్ సూపర్వైజర్ జే.వినిష సుందరి, వాసవ్య మహిళా మండలి ప్రతినిధి షర్మిళ, మహిళలు 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
Parvathipuram (S.S.Naidu) : 94900 27519 Chintapalli (Srinivas) : 94923 40861 Chodavaram (BVR Murthy) : 81431 22188

గమనిక : ఇక్కడ ఇవ్వబడిన పేర్లు కలిగిన వారిని మాత్రమే విశాఖ సమాచారమ్ దినపత్రికకు విలేఖరులుగా గుర్తించవలెను. ఇక్కడ పేరు లేకుండా ఎవరైనా విశాఖ సమాచారమ్ ప్రతినిధిగా చెబితే నమ్మవద్దు.