



రాష్ట్రం లో విశాఖ జిల్లా
మొదటి స్థానం నిలవడంలో
ఎం ఎస్ ఎల్ సోలార్ వారు
కూడా భాగస్వాములు
కావటం చాలా
ఆనందంగా వుంది





9347052341 : వాట్సాప్

సూర్యంపూడి వీరభద్ర రావు

పంచజన్యం

శ్రీధి నామ సంవత్సరము
దక్షిణాయానం, వర్షస్వతుషు
శ్రావణ మాసం

తిథి : బ. ద్వాదశీ తే. 03.23

నక్షత్రం : పునర్వసు రా. 08.28

వర్జ్యం : తె. 04.47 ల 06.17

[illegible][illegible][illegible]

మొదటి స్థాయిలో స్పేట్ రౌండ్

మొదటి స్థాయిలో ఫీట్ రౌండ్
మొదటి బహుమతి - రూ.2 లక్షలు
రెండవ బహుమతి - రూ.1.50 లక్షలు
మూడవ బహుమతి - రూ.1 లక్ష
జోనల్ స్థాయి
మొదటి బహుమతి - రూ.5 లక్షలు
రెండవ బహుమతి - రూ.4 లక్షలు
మూడవ బహుమతి - రూ.3 లక్షలు

జాతీయ స్థాయిలో జరిగే తుది పోటీలలో
మొదటి బహుమతి - రూ.10 లక్షలు
రెండవ బహుమతి - రూ.8 లక్షలు
మూడవ బహుమతి - రూ.6 లక్షలు

జిల్లా లీడ్ బ్యాంకుకు మేనేజర్ జె ఎల్ ఎస్. సుతూ ఆన్ లైన్ రిజిస్ట్రేషన్ లను సెస్ట్ రోపు చేసుకోవాలని విద్యార్థులకు సూచించి రిజిస్ట్రేషన్ కారకు ఎటువంటి దుసుమును అవసరం లేదని, ఈ అవకాశాన్ని డిగ్రీ విద్యార్థులు ఏనియోగించుకోవాలని ఆకాశా

ఈ కార్యక్రమంలో జాయింట్ కలెక్టర్ పార్వతీపురం ఐటిడిఎ ఇన్ ఛార్జ్ ప్రాజెక్టు అధికారి, డి.ఆర్.డి.ఎ ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ వై సత్యజిత్, సైబరా నైపుణ్య అభివృద్ధి అధికారి యు సాయిలక్ష్మీమల అధికారి ఎం.వి.కరుణాకర్, పార్వతీపురం ప్రాజెక్టు అధికారి ఎ.మురళీధర్, సైబరా నైపుణ్య అభివృద్ధి అధికారి డి ఎస్ దినేష్ కుమార్ పాల్గొన్నారు.

ಇೀಕರ ರಾಷ್ಟ್ರಕೂಟ ದಕ್ಷಿಣಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾಸ. ವಿಕಾಖಲ
 ಸುಖಯಾತೆ ಮುಖ್ಯಾಧಿಕಾರಿ ಆಯನ ಕ ವ್ಯಾಪಾಸಲ ವಿಕಾಸ
 ವನನಿ ಪಾಲಕರ ರಾಷ್ಟ್ರ ವಾಸ್ತವಗಾ ಭರಾಸಲಯ
 ಆಕ್ರಮಕರಗ... ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರಾಷ್ಟ್ರ ಆಕ್ರಮಕಾಲ ಖರಿಗಾ
 ವಿಕಾಖಲ ನಿರಾಕಾಲ ಸಕ ವಿದ್ಯಾಕಾಲ ರಾಷ್ಟ್ರ ಅಧ್ಯಾಸ
 ವಿಕಾಖಲ ರಾಷ್ಟ್ರಾಧಿ ರಾಷ್ಟ್ರಾಂಗಾಧ್ಯ ಅಮಲ ವಿಕಾಖಲ...
 ಭರಾಸಲಯ ಲಾಕುಗಾಧ್ಯ ಕಿರಾಧ್ಯ ಲಾ ಕಿರಾಧ್ಯ
 ಮನವಿದ್ಯಾಧ್ಯ. ದಸಲಾ ಭರಾಸಲಯ ವಿಕಾಖಲ
 ವಿದ್ಯಾಧ್ಯ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯಲ ಇನ್ನಿನ ಭರಾಸಲಯ
 ಕಿರಾಧ್ಯ ಕಿರಾಧ್ಯ... ಅಯಲ. ಅಧ್ಯಾಸಲ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಾಧ್ಯ
 ಪ್ರಭಾಕಾಧ್ಯ ಕಿರಾಧ್ಯ ಸಮಯ ಅಧ್ಯಾಸಲ ಅಧ್ಯಾಸ.

అప్రమత్తం చేసిన జివిఎంసి కమిషనర్

చెన్నై కులీల సేవలను పరమ పరిశీలక నిర్దేశక కమిషన్ వెంటనే చెన్నై తాలూకాపుర నిర్దేశక కమిషన్ కు అప్పగించి, జానరల్ కమిషనరీ నుండి సలహా సేవలను అందించే వారిగా ట్యాగ్, ఫిల్మ్ ఏర్పాటు చేసుకోని 3 పిల్లల అభివృద్ధి కమిషన్ వ్యవస్థాపక కార్యదర్శిగా నియమించబడింది. ఆంధ్ర ప్రదేశ్ సాంస్కృతిక వ్యవహారాల శాఖకు చెందిన, సీనియర్ ఏర్పాటు కమిషన్ నిర్దేశక కమిషన్ సలహాదారుగా నియమించబడింది. సీనియర్ ఏర్పాటు కమిషన్ సలహాదారుగా నియమించబడింది. సీనియర్ ఏర్పాటు కమిషన్ సలహాదారుగా నియమించబడింది.

[illegible]

క్రీడాకారులు అంతర్ జాతీయస్థాయిలో పాల్గొని దేశానికి పేరు తేవాలి

[illegible][illegible]

అనాపద్య, (సాక్షా సమాచారము): జాతీయ క్రిడా దినోత్సవాల కాలానికి ప్రాధమికముగా హాకీ విరామపాదము ప్రసవించుచో తనకంటే ఒక ప్రత్యేక స్థానము సాధించుచున్నాం. మహా మనవి క్రిడాలతో వస్తే తిచ్చిన స్థానము జాతీయ పోరాటము 7 స్థానము వరకు సరికాకముందే సరిపెరచాలించిన మేజర్ ధ్యాన్ ఘడ్ కరిచిన సంగి పతక్తీలను సందర్భంగా భారత ప్రభుత్వం జాతీయ క్రిడా దినోత్సవము ప్రకటనకు అన్న 29వ తారీఖున నిర్వహిస్తాడు. సందర్భంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు ఆంధ్రప్రదేశ్ క్రిడా ప్రాధికారిక సంస్థ సూచనల మేరకు ఆంధ్రప్రదేశ్ జిల్లా క్రిడా ప్రాధికారిక సంస్థ మరియు జాతీయ క్రిడా కమిటీ ద్వారా కమిటీగా నిర్వహించిన జాతీయ క్రిడా దినోత్సవం మరియు మాతృకాదినోత్సవాలను వేడుకలతో (కాణాంబరం వస్త్రముతో ముగించి జిల్లా పాల్సిన వ్యవస్థను ప్రతిపాదించి) (ఇదిగా భావిస్తూ) ముగించింది క్రి గడుగు రామున్న పంతులు జయంతి వేడుకలు లో పాల్సిన గడుగు రామున్న పంతులు విప్రసానానీ పూజామలనీ మహాలక్ష్మియారూ తెలుగు భాషను ప్రతి మొదటి దినాన్ని నేర్పు కొలిచి భావనలై చాలా సరళంగా వేర్వేరుచేస్తున్న ఏమొత్తై రామకృష్ణ జానగూ. అది పరిధంగా జాతీయ క్రిడా దినోత్సవం వేడుకలతో భారతా ధ్యాన్ ఘడ్ చిత్రప్రసానానీ పూజామలనీ, మేనీ, జ్యోతి వెలిగించి ఆ వేడుకలను ఏమొత్తై రామకృష్ణ ప్రాధికారియించి ఆ సందర్భంగా మహాకళాకు బాల్సిన లాంబి వస్త్రకీని పంపిస్తూ ప్రసవం చేశి ఆదితీయో భయంపిని స్థితిలో భారత హాకీ జమ్మ బలింపెన్ లో బంగారు పతకం సాధించిన అన్నయ్య బాల్సిన ధ్యాన్ ఘడ్ కరిచి ని నివరిచింది సాధించి నీకేమిమిమిని నీ ఉద్యోగం ఏమిటి మహా దేశాని



నవ్వేయ నన్ను మా దేశ సైన్యములో అత్యున్నత స్థానము
ఇచ్చెను అని చెప్పినపుటికి కూడా మా దేశానికి ముఖ్య
కాబట్టి నేనా మా దేశం కోసమే ఆతడను అని దాని చెప్పి
బాటిలో లాంఛి వర్తకి ఎదురుగా నిలబడి తిరుగుతే
కాబట్టి పక్షిగా ఇంద్రాదేశంలో నుంచి వేదంగా మా
ధ్యాని చంద్ర మా ముఖానికి మూలం అది సమర్థి
కాబట్టి ప్రభుత్వం కూడా ఆయన పట్టినదాని నందరుగా
కాబట్టి ప్రభా దినేశ్వరం నిర్వహించు చాలా ఆంధ్ర
దాయమువచ్చుగా క్రీతకాలంలది ఆంధ్రభూమి స్థాయిలో
కాబట్టి జాతీయ ప్రకాశనం పరిపాలనాచాలి ఆంధ్ర
కావలనన వనతలను ప్రభుత్వరంగా ఆంధ్రచందానికి వ్యవ
సాయని తెలియజేయాలి, ఆ కార్యక్రమంలో జిల్లా విద్యుత్
ఆధారం వెంకట లక్ష్మీమూర్తి గారి మరలను జిల్లా
ప్రాధికారం సంస్థ ఆధికారి యల్ రెండుగల గారి ఏని ఏని
ఏని సంస్థ ఆధారిత కాబట్టి క్రీతకాలంల మెరుగైన
మరి లను తప్పని గేషు ప్రభుత్వ నిర్వహించిన జాతీయ
సాటిలో పాల్గొని 25 మంది క్రీతకాలంల ఆ సంస్థ ద్వారా
ఆంధ్రచందాని జరిగించి, ఆ సంస్థ ప్రధినిమి సంస్థకార్యాలను
అధికారి దాని గట్టి హై స్కూల్ ప్రధానిసాధ్యాయులగు రుద్ర
గారి ఏని వై కి యురక ఆకస్మికంగా మహా మంద
నిర్వాహక ఆధికారులు విజ్ఞాన గారి, వ్యాయం
కాసాధ్యాయ సంసం ఆదర్శక కార్యదర్శులు కేస
నాయుడు, కిరెక, ఆ కార్యక్రమాన్ని తన భువనాన్ని
మరి వేసుకొని నవించించిన అనాపాత జిల్లా ముని గేషు
కాంధీస్థాని మూలం వెంకట నాగేశ్వరయ్య మరియం జిల్లా
కాంధీస్థాని సంస్థ కోర్ లు, వ్యాయం కాసాధ్యాయులను
సాల్గొన్నా ఆ నందరుగా రాష్ట్రంలో పాతలలో క్షిప్ర
ప్రకాశనం కోర్ ముందు తలపడి నలబడి జడ
వేరకాలంల కితావలనవచ్చు వేదం నుంచి పాతల
ప్రధానిసాధ్యాయ మరియం వ్యాయం కాసాధ్యాయులను
క్రీతకాలంల ఆంధ్రచందాని ఆంధ్రభూమి క్రీతకాలంల
నందరుగా నవించించు స్థాని పరిపాలనా కార్యాలను ప్రధాని

విజయనగరం, (ఏపా) సమాధారమి): అమృతాబా
అమృతకల్పవృక్షం రథ యంత్ర, మహారాజా వీరభీ
కళాశాల విశ్రాంత తెలుగు ఉపనామకులు ఆంధ్ర
భాష్యర రచయిత "సామ్రాజ్యం. వ్యావహారిక భాష
నితామహర్షుడు గిడుగు రామమూర్తి జయంతి
సందర్భంగా సుదర్శనకాలం భాషా సేవ చేసిన 90
విశే సభ్యావృత్తులు తెలుగు భాష పరిరక్షణ సమితి
అధ్యక్ష కార్యదర్శులు సముద్రాల గుంటుప్రసాద్, డాక్టర్
జగ్గు రావుకృష్ణ మనగా సత్కరించారు. ఈ
సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఏ తన
వ్యవస్థకయినా భాషే ముఖ్యమని, భాషను
ప్రతిరోజుకోవడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని
అన్నారు.భాష రాకుండా పోతుంది తెలియదని, అలా
రాదని, రాష్ట్ర ప్రగతిలో కూడా మాతృభాష ప్రధాన
భూమిక పోషిస్తుందని అన్నారు. సామ్రాజ్య భాష
సప్తాంగిద్దరిని, పాలన తెలుగులో సాగిస్తున్నది వాడు
వెలుగులు ఏదుతుకుందని అన్నారు.

ఉండునును ఏం? ప్రాధాన్యత కలిగిన ఇటువంటి కార్యక్రమ ప్రారంభించడం వల్ల మీ కళాకారుల అభివృద్ధిని అభినందించడం.

ప్రేమ పెరిగితే సందేహం పెరిగి ధైర్యం దాక్కునే ముందు మార్గాలుగా ఇంటర్వ్యూ, ప్రత్యక్ష కక్షణలు సాగించి ఆ కార్యక్రమం ఏయో సమీక్షాకారంలో నిర్వహిస్తున్నామన్నా. మిగిలి కాల వ్యవధి కలిగిన మీ క్లిష్టమైన కార్యక్రమ ప్రకారం నిర్వహించాలి. జరుగుతుందన్నా. కళాకాల దిద్దుబాటి అవకాశం జగతిగా శంకర మార్గాలుగా కళాకాల నుంచి తక్కువ ఉపాధి అవకాశాలు కలిగిస్తూ సమీక్షా అవసరమైతే నిర్వహింపాలి అందించే ఏదోగా నన్ను దానకలమే వచ్చే నిర్వహిస్తున్నామన్నా. కార్యక్రమంలో అవకాశం మీ కింద అవకాశ కేటకం కుదురు, మనకి దిద్దుబాటి అవకాశం ఉన్నా. ప్రసంగ ప్రసంగ ప్రసంగ వచ్చేలా.

బరువు తగ్గాలంటే... గ్రీన్ టీలో తేనె మిక్స్ చేసి తాగండి!



బరువు తగ్గడంలో మీరు ఏమి తింటారు మరియు ఏమి త్రాగుతారు అనేది ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. మీకు తెలుసా? అవును, గ్రీన్ టీ బరువు తగ్గడానికి ప్రసిద్ధి చెందింది మరియు బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్న ప్రతి ఒక్కరూ దీనిని తీసుకుంటారు. గ్రీన్ టీ తేనెతో కలిపి తాగడం వల్ల మంచి ఫలితాలు వస్తున్నాయి.

గ్రీన్ టీలో రహస్య పదార్థాలు గ్రీన్ టీ బరువు తగ్గడానికి ఒక ప్రసిద్ధి పొందిన పరికరమవుతుంది. బరువు తగ్గడానికి ఇతర టీల కంటే గ్రీన్ టీ ఎందుకు ఎక్కువ ప్రజాదరణ పొందింది అనే అశ్చర్యపోతున్నారా? సమాధానం దానినిని కాచివేస్తే ఉంది. ఇది శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్.

గ్రీన్ టీలో ఎనిగాన్-కాచివేసి గాలిలో అని పిలువబడే మెటబాలిజం-బూస్టింగ్ కాచివేసి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది బరువు తగ్గడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. మరొక ముఖ్యమైన సభ్యుడు, కెఫెన్, అందుకే ఇవ్వబడింది. ఇది మీ సాధారణ కప్పు కాఫీ కంటే తక్కువ మొత్తంలో కనుగొనబడుతుంది. కానీ, ఇది శరీర కొవ్వును కార్బోహైడ్రేట్ మరియు వ్యాధినికలసి మరియు సురక్షితమైనదిగా మారుస్తుంది.

తేనె ఉత్పత్తిపై దీని మీరు మీ పానీయాలకు సహజమైన టీచీ ఏజెంట్ అయిన తేనెను జోడించవచ్చు. తేనెతో కూడిన గ్రీన్ టీ మీ రోజును ప్రారంభించడానికి గొప్ప మార్గం. ఉద్దేశ్యం వ్యర్థాలను తేనె గొప్ప ప్రభావాలను ఉంచుతుంది. ఒక చెంచం కొత్తగా తీసిన తేనె చాలా కాలం పాటు తీసి దురంతం నుండి నిర్మూలననుస్తుంది. ఆహారకాలంలో సారాంశంలో తేనె పాత్రను నిర్మూలన అనేక అవ్వాలిగా ఉన్నాయి.

గోరువచ్చని నీటిలో కొద్దిగా నిమ్మరసం మరియు ఆహారకాలంలో తేనె పాత్రను నిర్మూలన అనేక అవ్వాలిగా ఉన్నాయి.

యూరిక్ యాసిడ్ అంటే ఏంటి నలు, పెరగడానికి కారణాలేంటి

ఆధునిక జీవన విధానంలో వివిధ రకాల ఆహారపు అలవాట్లు, జీవన శైలి కారణంగా వివిధ రకాల వ్యాధులు చుట్టూముడుతుంటాయి. కొద్దిగా, అధిక రక్తపోటు, శయనశీలత, యూరిక్ యాసిడ్ వంటివి ఇందులో కొన్ని. శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ లెవెల్స్ పెరగడం ఇందులో ఒక వ్యాధి. ఈ సమస్య సుదీర్ఘంగా ఎలా బయటపడాలి, ఆ వివరాలు మీ కోసం...



శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ అనేది ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల పలు సమస్యలు ఉత్పన్నమౌతాయి. ముఖ్యంగా నెట్లు, మడమలు, నిమ్మకాయ, బాయింట్లో తీవ్రమైన నొప్పి ఉంటుంది. శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ ఆహారం నుండి పెరిగితే ఆ స్థితిని హైపర్ యూరికేమియా అంటారు. అసలు శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ ఎందుకు పెరుగుతుంది, కారణాలేంటి తెలుసుకోవడం చాలా అవసరం. సకాలంలో చికిత్స తీసుకోవడం ద్వారా యూరిక్ యాసిడ్ దుష్ప్రభావాలను నివారించవచ్చు. శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ పెరగడానికి ఒక కారణమంటే ఆహారం నుండి పెరిగితే ఆ కారణాలుంటాయి.

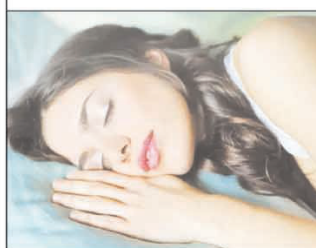
మధ్యం సేవించడం శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ పెరగడానికి ప్రధాన కారణం. మత్తు పదార్థాలు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి ఎప్పుడూ మంచిది కాదు. మందులకంటే వీటివల్ల వ్యక్తికి దీర్ఘకాలిక సమస్య కలిగిస్తుంది. పరిస్థితి విషమైతే యూరిక్ యాసిడ్ ఫిల్ట్రేషన్ పెరగవచ్చు. దీనివల్ల ప్రత్యేక పరీక్షలు చేయాలిగా ఉండదు. చాలా కారణాలుంటాయి.

ఉన్నప్పుడు అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్ అన్ని సమస్యలుంటాయి. పరిశీలించి యూరిక్ యాసిడ్ కూడా పెరుగుతుంది. కిక్కిరిస్తే పనితీరు సరిగ్గా లేకపోయినా యూరిక్ యాసిడ్ సమస్య రావచ్చు. శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ పెరుగుతుంది. కిక్కిరిస్తే రాళ్లు పడిన సమస్యలు కారణం కావచ్చు. ఆహార పదార్థాలు అతి ముఖ్యమైన భూమిక వహిస్తాయి. తినే ఆహారాలలో మాంసం ఎక్కువైతే యూరిక్ యాసిడ్ పెరిగి అధికంగా ఉంటుంది. అలాగే మాంసం, నముల చేసిన ఎక్కువగా తినే యూరిక్ యాసిడ్ పెరగవచ్చు. దీనివల్ల ప్రత్యేక పరీక్షలు చేయాలిగా ఉంటుంది. చాలా కారణాలుంటాయి.

యూరిక్ యాసిడ్ పెరగడానికి ప్రధాన కారణం. మత్తు పదార్థాలు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి ఎప్పుడూ మంచిది కాదు. మందులకంటే వీటివల్ల వ్యక్తికి దీర్ఘకాలిక సమస్య కలిగిస్తుంది. పరిస్థితి విషమైతే యూరిక్ యాసిడ్ ఫిల్ట్రేషన్ పెరగవచ్చు. దీనివల్ల ప్రత్యేక పరీక్షలు చేయాలిగా ఉండదు. చాలా కారణాలుంటాయి.

ఉన్నప్పుడు అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్ అన్ని సమస్యలుంటాయి. పరిశీలించి యూరిక్ యాసిడ్ కూడా పెరుగుతుంది. కిక్కిరిస్తే పనితీరు సరిగ్గా లేకపోయినా యూరిక్ యాసిడ్ సమస్య రావచ్చు. శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ పెరుగుతుంది. కిక్కిరిస్తే రాళ్లు పడిన సమస్యలు కారణం కావచ్చు. ఆహార పదార్థాలు అతి ముఖ్యమైన భూమిక వహిస్తాయి. తినే ఆహారాలలో మాంసం ఎక్కువైతే యూరిక్ యాసిడ్ పెరిగి అధికంగా ఉంటుంది. అలాగే మాంసం, నముల చేసిన ఎక్కువగా తినే యూరిక్ యాసిడ్ పెరగవచ్చు. దీనివల్ల ప్రత్యేక పరీక్షలు చేయాలిగా ఉండదు. చాలా కారణాలుంటాయి.

మధ్యాహ్నం తిన్న తరువాత నిద్రపోయే అలవాటు ఉందా?



వంటి సమస్యలు పెరుగుతాయి. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, వృద్ధులు, పిల్లలు, శారీరక శక్తి తక్కువ వేసే వ్యక్తులు చాలామంది 48 నిమిషాలు నిద్రపోవచ్చు. లోజీస్ చేయని వారు కూడా నిద్రపోవచ్చు అని చెబుతారు.

అయితే, లోజీస్ చేసిన వారికి వంటి సమస్యలు పెరుగుతాయి. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, వృద్ధులు, పిల్లలు, శారీరక శక్తి తక్కువ వేసే వ్యక్తులు చాలామంది 48 నిమిషాలు నిద్రపోవచ్చు. లోజీస్ చేయని వారు కూడా నిద్రపోవచ్చు అని చెబుతారు.

లోజీస్ చేసిన తరువాత చాలా మంది కాసేపు నిద్రపోయే అలవాటు ఉంటుంది. ఉదయం నుంచి మధ్యాహ్నం వరకు రకరకాల ఇంటి పనులు చేసి అలసిపోతారు. ఈ కారణంగా కూడా చాలా మంది లోజీస్ చేసిన తరువాత నిద్రపోతారు. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, తిన్న వెంటనే నిద్రపోవడం సహజం. ఇది ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావం చూపుతుంది.

తిన్న వెంటనే నిద్ర పోవడం వలన కాసేపు నిద్రపోయే అలవాటు ఉంటుంది. ఉదయం నుంచి మధ్యాహ్నం వరకు రకరకాల ఇంటి పనులు చేసి అలసిపోతారు. ఈ కారణంగా కూడా చాలా మంది లోజీస్ చేసిన తరువాత నిద్రపోతారు. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, తిన్న వెంటనే నిద్రపోవడం సహజం. ఇది ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావం చూపుతుంది.

చాలామంది ఉదయం లేచినానే పరగడుపునే నిమ్మరసం నీళ్లు తాగుతుంటారు. దీనివల్ల ఎన్నో ప్రయోజనాలున్నాయి. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుకునేందుకు, పాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్, పిటమిన్ సి, కార్బోహైడ్రేట్, పొటాషియం, ఫోలేట్ వంటి పోషకాలుంటాయి.

అయితే, లోజీస్ చేసిన వారికి వంటి సమస్యలు పెరుగుతాయి. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, వృద్ధులు, పిల్లలు, శారీరక శక్తి తక్కువ వేసే వ్యక్తులు చాలామంది 48 నిమిషాలు నిద్రపోవచ్చు. లోజీస్ చేయని వారు కూడా నిద్రపోవచ్చు అని చెబుతారు.

అయితే, లోజీస్ చేసిన వారికి వంటి సమస్యలు పెరుగుతాయి. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, వృద్ధులు, పిల్లలు, శారీరక శక్తి తక్కువ వేసే వ్యక్తులు చాలామంది 48 నిమిషాలు నిద్రపోవచ్చు. లోజీస్ చేయని వారు కూడా నిద్రపోవచ్చు అని చెబుతారు.

ఉదయాన్నే పరగడుపున ఈ ఆహారాలు తింటే ఆరోగ్యం పదిలం

పొడవైన ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు నిత్యం పోషకాలతో కూడిన హెల్త్ ఫుడ్ తీసుకోవాలి. ఇమ్యూనిటీ పటిష్టంగా ఉంటే దీర్ఘకాలం ఆరోగ్యంగా ఉండగలం. అందుకే ఎప్పుడూ ఆహారపు అలవాట్లు విషయంలో జాగ్రత్తలు వహించాలి. అయితే చాలామంది ఉదయం లేచిన వెంటనే ఏదీ పడేది ఉంది ఉంటుంటుంది. ఇంకొకవంతు అయితే ఉదయం లేచిన తరువాత చాలా సేపటి వరకూ తినరు.



ఉదయాన్నే రోజు లేచిన వెంటనే ఏం తినాలి, ఏం తినకూడదో విషయాల తెలుసుకోవాలి. ఆహారక ఉదయం లేచిన వెంటనే తినదగిన ప్రయోజనాలను అందించడం ద్వారా, గ్రీన్ టీ మరియు తేనె కలయిక బరువు తగ్గడం ప్రయోజనాలకు గొప్ప సహాయం. బరువు తగ్గడంలో సారాంశంలో తేనె పాత్రను నిర్మూలన అనేక అవ్వాలిగా ఉన్నాయి.

ఉదయాన్నే రోజు లేచిన వెంటనే ఏం తినాలి, ఏం తినకూడదో విషయాల తెలుసుకోవాలి. ఆహారక ఉదయం లేచిన వెంటనే తినదగిన ప్రయోజనాలను అందించడం ద్వారా, గ్రీన్ టీ మరియు తేనె కలయిక బరువు తగ్గడం ప్రయోజనాలకు గొప్ప సహాయం. బరువు తగ్గడంలో సారాంశంలో తేనె పాత్రను నిర్మూలన అనేక అవ్వాలిగా ఉన్నాయి.

పరగడుపునే నిమ్మరసం నీళ్లు తాగుతున్నారా?



రోజూ హెల్త్ టాక్ ఉండాలంటే ప్రతి రోజు తగినంత నీరు తాగాలి. నిమ్మరసం తాగితే ఉండే హైడ్రేషన్ తగినంత అవుతుంది. అనేక రకాల అలవాట్లు ఉన్నాయి. దీనివల్ల ఎన్నో ప్రయోజనాలున్నాయి.

చాలామంది ఉదయం లేచినానే పరగడుపునే నిమ్మరసం నీళ్లు తాగుతుంటారు. దీనివల్ల ఎన్నో ప్రయోజనాలున్నాయి. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుకునేందుకు, పాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్, పిటమిన్ సి, కార్బోహైడ్రేట్, పొటాషియం, ఫోలేట్ వంటి పోషకాలుంటాయి.

అయితే, లోజీస్ చేసిన వారికి వంటి సమస్యలు పెరుగుతాయి. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, వృద్ధులు, పిల్లలు, శారీరక శక్తి తక్కువ వేసే వ్యక్తులు చాలామంది 48 నిమిషాలు నిద్రపోవచ్చు. లోజీస్ చేయని వారు కూడా నిద్రపోవచ్చు అని చెబుతారు.

ఎర్ర తోటకూర తింటే ఆరోగ్యానికి ఎంత మేలు చేస్తుందో తెలుసా?



ఎర్ర తోటకూర, తోటకూరల్లో రకాలున్నాయి. వాటిలో ఎర్ర తోటకూర కూడా ఒకటి. ఇందులో ఎన్నో పోషకాలున్నాయి. ఈ ఎర్ర తోటకూరలో ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పోషకాలు ఎన్నో తెలుసుకుందాము.

బోలెడంత కొవ్వును తెచ్చే మైసూర్ బోండా



ఒక్క మైసూర్ బోండా. ఒక్కటి తింటే వాలు 227 కేలరీలు లభిస్తాయి. కొద్దిగా, అధిక రక్తపోటు, శయనశీలత, యూరిక్ యాసిడ్ వంటివి ఇందులో కొన్ని. శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ లెవెల్స్ పెరగడం ఇందులో ఒక వ్యాధి. ఈ సమస్య సుదీర్ఘంగా ఎలా బయటపడాలి, ఆ వివరాలు మీ కోసం...

[illegible]

వ్యవహారిక భాష ఉర్దూను మూలపురుషుడు గెడుగు



అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారము): తెలుగు వ్యవహారిక భాష ఉర్దూను సామెతలను గురించి వేంకట రామమూర్తి జయంతి సందర్భంగా కర్నూలులో ఏన్ హాలులో గురువారం ఉదయం ఆయన చిత్ర పటానికి జల్లూ బాయింట్ కర్నూల్ ఎం. జాహ్ని పూలమాలను వేసి ఘన నివాళులు అర్పించారు. ఆ సందర్భంగా గ్రామీణులతో ఉన్న తెలుగును నాడుక భాషకు తీసుకువచ్చి రచనలు చేయడం వల్ల భాషా సాధారణజనుమహిమించినది, ఇందుకు వ్యావహారిక భాష ఉర్దూను మూల పురుషుడు గెడుగు వేంకట రామమూర్తి చేసిన కృషి చిరస్మరణీయమని బాయింట్ కర్నూల్ ఎం. జాహ్ని అన్నారు. ఆ కార్యక్రమంలో జల్లూ రెవెన్యూ అధికారి, బి.దయానిధి, స్పెషల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్ సుబ్బలక్ష్మి, కలెక్టర్ పరిపాలన అధికారి శ్రీనివాసరావు, వివిధ విభాగాల సహాయకమిషనరీలు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

పంజరంలో పక్షి పుస్తకావిష్కరణ



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారము): సహృదయసాహితి, ప్రసన్నభారతి సంయుక్త నిర్వహణలో విశాఖ పౌర గ్రంథాలయంలో కవి, అనువాదకులు డాక్టర్ రాజేశ్వర సరసింహారెడ్డి 1015 జన్మదినం వేడుకగా, ఆయన రచనల అనువాద కవితా సంపుటి 'పంజరంలో పక్షి' పుస్తకావిష్కరణ కుసంగం జరిగింది. ప్రసన్న భారతి సంపాదకులు కొండపూడి సత్యేశ్వర ప్రసాద్ అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో అధ్యక్షుడు వి.బాల మోహన్ దాస్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని పుస్తకాన్ని అవిష్కరించారు. అనంతరం సెయింట్ జోసెఫ్ కళాశాల డ్రిగియో భాషవిభాగాధ్యక్షులు డా.సి.జయలక్ష్మి తన వైస్ చైర్ లో ఆమెతంకగా గ్రంథ సమీక్ష చేశారు. వేదిక వసంతు పుల్లి చేతుకొని 101వ పుట్టినరోజులో అడుగు పెడుతున్న డాక్టర్ సరసింహారెడ్డి సన్నిహితులతో పాటు సగరంలోని వివిధ సాహిత్య సంస్థల ప్రతినిధులు ఘనంగా సత్కరించారు. డాక్టర్ జి.వి.రామారావు రావు ప్రసంగించారు. డాక్టర్ సరసింహారెడ్డి కుటుంబీకులతో పాటు డాక్టర్ కె. డాక్టర్ సూరప్రసాద్ విజయకుమార్, ద్వీభాష్యం రాజేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా ముగింపు ఉత్సవాలు



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారము): శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమి వేడుకలు ముగింపు ఉత్సవాలు ఘనంగా ముగియాయి. ఈ ముగింపు ఉత్సవాలకు ముఖ్య అతిథులుగా యువ నాయకులు శ్రీ డ్రాంగం రాజు, శ్రీపద్మ పాల్గొన్నారు. విశాఖనంద సంస్థ ట్యాంప్లెట్ విద్యార్థులు కృష్ణుని వేషధారణలో కొలాటాన్ని చక్కగా అలరించిన విద్యార్థులకు శ్రీ వాళ్ళు చేతుల మీదుగా బహుమతులను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా వాళ్ళు మాట్లాడుతూ విశాఖనంద సంస్థ వారు ఒక విద్యనై కాకుండా, ఆధ్యాత్మికంగా నామ సంకీర్తనలు, సాంప్రదాయక నృత్యాలు, ఆచార వ్యవహారాలను విద్యార్థులకు చక్కగా బోధిస్తున్నారు. తల్లిదండ్రులు కూడా విజ్ఞుల పట్ల శ్రద్ధ వహించాలని ఆయన తెలిపారు. ఈ రోజు ఉత్సవ కార్యక్రమంలో విజయవంతంగా ముగియడం ఈ కార్యక్రమంలో సంస్థ అధ్యక్షులు అచ్చారావు, సంస్థ సభ్యులు, P. అప్పలకాండ, D. వైరాజు, సల్ల రాజు, ch. బల్లారావు పాల్గొన్నారు.

ఈనెల 31న ఎన్టీఆర్ భరితా పుష్ప వంటి

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారము): ప్రతి నెల ఒకటో తేదీన "పెద నెల" కార్యక్రమం క్రింద పంపిణీ చేసే "పుష్ప వంటి" లను ఒకటిగా ముందుగా ఈనెల 31న తేదీ (భారతదేశం) ఉదయం 6-00 గంటల నుండి సాయంత్రం 5:00 వంటికి చేయడానికి అన్ని చర్యలు చేపట్టడం జరిగిందని డి.ఆర్.డి.ఎ. ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ కమిటీ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. సెప్టెంబర్ 15 తేదీ అదివారం సెలవు దినం కావడంతో ఒకటిగా ముందుగా ఈనెల 31న తేదీ (భారతదేశం) పంపిణీ చేయడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సిబ్బందించినది, ఈ విషయాన్ని పంచవం దాండు నమనించిన ఈ నెల 31న తేదీ ఒక వర్తన అంది. పంచవం పాదాలని, ఏడవ కారణం చేత ఆరోగ్య సంరక్షణ పాదం వారు సెప్టెంబర్ 25 తేదీ (శివరాత్రి)నించిన పాదానికి విద్యార్థులు చేయడం జరిగిందని ఆ ప్రకటనలో తెలిపారు.

పరిశ్రమలలో భద్రతా ప్రమాణాలు పాటించాలి

అఖిలపక్ష కార్మిక సంఘాలు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారము): పరిశ్రమలలో భద్రతా ప్రమాణాలు పాటించకపోవడం వల్లనే ఇటీవల కాలంలో వరుస ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయని అఖిలపక్ష కార్మిక సంఘాల నాయకులు ఆరోపించారు. పరిశ్రమల్లో ప్రమాదాలు నివారించాలని, కార్మికుల ప్రాణాలకు రక్షణ కల్పించాలని, భద్రత పాటించని యాజమాన్యాలను కఠినంగా శిక్షించాలని కోరుతూ ఈరోజు వామపక్ష కార్మిక సంఘాల ఆధ్వర్యంలో విశాఖ లోని అక్కయపాలెం వద్ద గల కార్మిక శాఖ కార్యాలయం వద్ద దర్శా జరిగింది. ఆ దర్శాను ఆధ్వర్యంలో నిబిడీయ జల్లూ ప్రధాన కార్యదర్శి అల్లూ ఎన్ వి కుమార్, విజిలెన్సీ జల్లూ ప్రధాన కార్యదర్శి జి.వి. అచ్యుతరావు, ఐ ఎన్ టి యు రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు వెంకటేశ్వరరావు విజిలెన్సీయ కార్యదర్శి గణేష్ పాండా తదితరులు మాట్లాడుతూ నూతన అల్లూ, పారిశ్రామిక విధానాలు అమలు మొదలుపెట్టిన నాటినుండి కార్మికుల ప్రాణాలకు రక్షణ కల్పించడం. యజమానుల లాభాల్లో పరిహారంగా ఉంటున్నాయని తప్ప కార్మికుల ప్రాణాల విలువ లేకుండా పోయిందన్నారు. యజమాన్యాలు కార్మికుల పట్ల తీవ్రస్వరూపంగా వ్యవహరిస్తున్నాయన్నారు. ఈ

కాలంలో 120 ప్రమాదాలు జరిగితే 121 మంది కార్మికులు చనిపోయారని ప్రభుత్వమే నివేదిక అందజేసింది అన్నారు. ఇవి కాకుండా బయటకురాని ప్రమాదాలు అనేకం ఉన్నాయన్నారు. ఇవి ప్రమాదాలు కాదని యాజమాన్యం చేసిన హాళీలను ఆరోపించారు. వీటికి మూల కారణం యాజమాన్యం భద్రతా చర్యలు చేపట్టకపోవడం, పరిశ్రమలలో సేఫ్టీ ఆడిట్ నిర్వహించకపోవడం, ప్యాజ్కేరీ ఇన్స్పెక్టర్ వారు తనిఖీలు చేయకపోవడం, భద్రత పాటించని యాజమాన్యాన్ని శిక్షించకపోవడమే అన్నారు. గతంలో చంద్రబాబు ప్రభుత్వం జీవో నెంబర్ 84 తీసుకొని వచ్చి పరిశ్రమలలో తనిఖీలు చేయవలసిన రేటింగ్, యాజమాన్యాలు సెల్ఫ్ డి క్లెయిమ్ ఇచ్చే సరిహద్దులను తెలిపారు. నాటి నుండి పరిశ్రమలలో తనిఖీలు జరగడం లేదన్నారు. విశాఖలో గతంలో ఎన్ని పారిశ్రామిక జరిగిన ప్రమాదం నుంచి ప్రభుత్వం గానీ, యాజమాన్యం గానీ ఏ విధమైన గుణపాఠాలు తీసుకోవడం లేదన్నారు. ఎన్ని ప్రమాదం జరిగినప్పుడు ఉన్నత స్థాయి కమిటీని ఏర్పాటు చేసారో దాని నివేదికలు అమలు చేయకపోవడం వలన రోజువారీ ప్రమాదాల సంఖ్య పెరుగుతున్నాయన్నారు. భద్రత

మరిడిమాంబ అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు



పరవాల, (విశాఖ సమాచారము): పరవాల గ్రామంలో శ్రీశ్రీ మరిడిమాంబ అమ్మవారి పండుగ మహోత్సవం సందర్భంగా ఆలయ కమిటీ సభ్యులు చుక్క వెంకట రావు ఆధ్వర్యం మొదలుపెట్టిన అమ్మవారి విగ్రహానికి సేవలను నిర్వహించారు. పరిశ్రమలలో పారిశ్రామిక జరిగిన ప్రమాదం నుంచి ప్రభుత్వం గానీ, యాజమాన్యం గానీ ఏ విధమైన గుణపాఠాలు తీసుకోవడం లేదన్నారు. ఎన్ని ప్రమాదం జరిగినప్పుడు ఉన్నత స్థాయి కమిటీని ఏర్పాటు చేసారో దాని నివేదికలు అమలు చేయకపోవడం వలన రోజువారీ ప్రమాదాల సంఖ్య పెరుగుతున్నాయన్నారు. భద్రత



ఘనంగా శ్రీ శ్రీ మరిడిమాంబ పండుగ మహోత్సవం మంబల కేంద్రమైన పరవాలలో శ్రీశ్రీ మరిడిమాంబ అమ్మవారి పండుగ మహోత్సవం గురువారం ఘనంగా నిర్వహించారు. సర్పంచి సిరిపురపు అప్పలనాయుడు, తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు సైల రామచంద్రరావు, జనసేన నాయకులు రెడ్డి శ్రీనివాసరావు, బీజేపీ నాయకులు కంఠప్రభు సామనాయుడు అమ్మవారి దర్శనం చేసుకున్నారు. తెల్లవారుజాము 5 గంటల నుండి అధిక సమయంలో భక్తులు పాల్గొని అమ్మవారి మొక్కుల చెల్లించుకున్నారు. మధ్యాహ్నం ఆలయం వద్ద ఏర్పాటుచేసిన భారీ అన్న సమారాధనకు సుమారు 2000 మంది పాల్గొని తిక్క ప్రసాదులు స్వీకరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో చుక్క వెంకటరావు, బొడ్డ అయ్యలూ, రాజన సత్యం, బలరాం రాజు, చుక్క గోవి, సైల సోద, వెంకట్రావు, మురళి, గోపాల్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పరిపాలనలో తెలుగుభాష వినియోగానికి ప్రభుత్వ ప్రాధాన్యత

విజయనగరం: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పాలనలో, ప్రభుత్వ వ్యవహారాల నిర్వహణలో తెలుగు భాషకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని జల్లూ కలెక్టర్ డా.బి.ఆర్.అంజిత్వర్తి అన్నారు. తెలుగుభాష పరిరక్షణకు ప్రభుత్వం కట్టబడి వుందన్నారు. ఎంతో గొప్పవైన మన భాష విలువను భావితరాలకు తెలియజేయాలి వుందన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ అధికారి మేరకు తెలుగు వ్యవహారాల భాషా విరామగామి గెడుగు రామ్మూర్తి సలతులు జయంతి వ్యవహారాల భాషా వీక్షణం గురువారం కలెక్టర్ కార్యాలయంలో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో గెడుగు రామ్మూర్తి చిత్రపటానికి జల్లూ కలెక్టర్ డా.అంజిత్వర్తి, జాయింట్ కలెక్టర్ ఎన్.సేతు మాధవన్, డిప్యూటీ కలెక్టర్ సుమ బాల, సాహితీవేత్త జక్క రామకృష్ణ, సినియర్ జర్నలిస్టు ఎలిశెట్టె సురేష్ కుమార్, జల్లూ అధికారులు సుధాకర్, డి.రమేష్, శ్రీమద్వెంకటాద్రి తదితరులు పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు.



భాషా ఉద్యమం విజయనగరం నేలపై ప్రారంభమయ్యిందన్నారు. గెడుగు రామ్మూర్తి సాహిత్యం వల్ల గురజాడ అప్పారావు కవితాబల్లం వంటి గొప్ప నాటకాన్ని వ్యవహారిక భాషలో అందించారని చెప్పారు. దేశంలో మొదటి భాషా కాలేజీ గెడుగు రామ్మూర్తి అని పేర్కొన్నారు. భాష కోసం తన జీవితాన్ని అర్పించిన మహానవాల్లు గెడుగు అని జ్ఞపించారు. మన భాషను కాపాడుకోవడానికి అధ్యక్షుడు మనపై వుందన్నారు. సినియర్ జర్నలిస్టు ఎలిశెట్టె సురేష్ కుమార్ మాట్లాడుతూ మనం పాఠశాల, కళాశాల విద్యను విభాషలో నేర్చుకున్నప్పటికీ వ్యవహారిక భాషలోనే మాట్లాడడం ద్వారా మన భాషను కాపాడుకోవచ్చన్నారు. ప్రభుత్వం తెలుగుభాషా దినోత్సవం నిర్వహించడం గొప్ప విషయమని పేర్కొన్నారు. తెలుగుభాషపై తాను రచించిన కవితను చదివి వినిపించాడు. ఈ కార్యక్రమానికి డివిజనల్ ఐ.ఆర్.డి., ఎన్.జానకమ్మ వ్యాఖ్యానం వ్యవహరించారు. కలెక్టర్ కార్యాలయం వరిపాలన అధికారి దేవ ప్రసాద్, కార్యాలయ ఉద్యోగులు, వివిధ ప్రభుత్వ శాఖల ఉద్యోగులు పాల్గొన్నారు.



పాటించిన యాజమాన్యాన్ని అరిస్తూ చేసి కటికంగా శిక్షించబడతే ఇటువంటివి పునరావృతం కావద్దన్నారు. ప్రమాదం జరిగిన తర్వాత ఎంతో కాలం నష్టపరిహారం చెల్లించ చేతులు దులుపుకోవడం తప్ప మళ్ళీ ప్రమాదాల జరగకుండా కట్టబడిన చర్యలు చేపట్టడంలో ప్రభుత్వం యాజమాన్యం తీవ్ర నిర్లక్ష్యం ప్రదర్శిస్తున్నాయన్నారు. తక్షణమే భద్రత పాటించని పరిశ్రమలను మూసివేయాలని డిమాండ్ చేశారు. భవిష్యత్తులో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అన్ని కార్మిక సంఘాలతో కలిసి ప్రమాదాల నివారణపై పెద్ద పత్తున ఉద్యమం చేపడుతామని తెలిపారు. అనంతరం కార్మిక శాఖ అధికారులకు వివరీత వ్రతాన్ని అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో నిబిడీయ నాయకులు ఎం సుబ్బారావు, ఐ వెంకట్రావు, ప్రకాష్ రావు, చంద్రశేఖర్, శివ విజయని నాయకులు వామసున్నా, డి వెంకట్రావు, సత్యాంబరేయ, సత్యనారాయణ, కామబాబు బిప్పయ్య నాయకులు మల్లన్న, తిరుపతిరావు, వెంకట్రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యుత్ ఫూటానికి మృతి చెందిన రామరాజు కుటుంబాన్ని భరామర్చించిన కొణతాల



అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారము): మండలంలోని జగన్నాధపురం గ్రామంలో చెందిన బొమ్మ రామరాజు (పెట్టెలియన్) విద్యుత్ ఫూటానికి గురై మరణించారు గురువారం అనకాపల్లి ఎన్టీఆర్ పరిపాలనలో లో ఆయన మృతదేహాన్ని సందర్శించి మృతుడి కుటుంబానికి ప్రభుత్వం నుంచి నష్టపరిహారం అందేలా చేస్తున్న మాజీ మంత్రి అనకాపల్లి శాసన సభ్యులు కొణతాల రామకృష్ణ తెలియజేయడం జరిగింది.

తెలుగుభాషను పరిరక్షించుకుందాం



విజయనగరం: తెనాలూరు మన తెలుగుభాషను పరిరక్షించుకోవడంకు ప్రపంచంలోని మన తెలుగువాళ్ళంతా కట్ట చేయాలని జల్లూ పరిషత్ వైర్యు మజ్జ శ్రీనివాసరావు కుటుంబీకులు తెలుగుభాషా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని గెడుగు వెంకట రామ్మూర్తి, మహాకవి గురజాడ అప్పారావు చిత్రపటాలకు పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. జల్లూపరిషత్ కార్యక్రమంలో గురువారం ఉదయం ఈ కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా వైర్యు మజ్జ శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ, దేశ భాషలను తెలుగు రెన్నే అని శ్రీకృష్ణదేవరాయలు కీర్తించిన మన తెలుగుభాష గొప్పదాన్ని ప్రతిఒక్కరికీ తెలియజేయాలి అనేదే ఉందని అన్నారు. తెలుగు భాష పరిరక్షణలో భాగంగా, గ్రాంథిక భాషను విద్యవహారిక భాషలో తెలుగును మాట్లాడుతున్నవారిని చేరవేసిన మహానవాల్లు గెడుగు వెంకట రామ్మూర్తి పంతులుగారు చేసిన కృషి చిరస్మరణీయమని అన్నారు. ఆయన జయంతిని తెలుగు భాషా దినోత్సవంగా నిర్వహించుకోవాలన్నానని, ఈ సందర్భంగా మన భాషను భావితరాల కోసం పరిరక్షించుకోవడంకు కృషి చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో జెమ్ నిజల శ్రీధరరాజు, డిప్యూటీ నిజల రాజకుమార్, ఇతర అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

3వ తేదీన తపాలా అదాలత్

విజయవాడ, (పీఐఐ): విజయవాడ పోస్టల్ రిజిస్ట్రేషన్ సబ్డివిజన్ తపాలా సేవలకు సంబంధించి వినియోగదారుల యొక్క ఫిర్యాదులు మరలించి సమస్యలు పరిష్కరించు నిమిత్తమైన తేదీ: 03/09/2024 మధ్యాహ్నం 3:00 గంటలకు, శ్రీ డి.యస్.వి.ఆర్. మూర్తి పార్క్ వ్యాన్స్ జనరల్, విజయవాడ రిజిస్ట్రేషన్, విజయవాడ వారి రిజిస్ట్రేషన్ తపాలా అదాలత్ నిర్వహించబడుతుంది. తపాలా సేవలకు సంబంధించిన ఫిర్యాదులు మరలించి సమస్యలు ఈ అదాలత్ కు సమం పరిష్కరించబడుతుంది. తపాలా వినియోగదారులు తమ సమస్యలు మరలించి ఫిర్యాదులు చేయాలి తేదీ: 02/09/2024 లోగ్ "తపాలా అదాలత్" లెక్కలో అనివారిత డైరెక్టర్ (సెన్సైటివ్), పార్టీ వ్యాన్స్ జనరల్ వారి కార్యాలయం, గాంధీనగర్, విజయవాడ-520003 అను చిరునామాకు పంపించుకోవాలి కోరబడుతుంది. ఫిర్యాదు దారులు వ్యక్తిగతంగా కూడా హాజరు కావచ్చునని పార్టీ వ్యాన్స్ జనరల్ వారు తెలిపారు.

న్యాయ అవగాహన సదస్సు

విజయనగరం : మిడియా మిశ్రులు అందరికీ సమస్యలను, ఈరోజు జల్లూ న్యాయ సేవ అధికారి సందర్శించి దుశాసాలు మరలించి వ్యవస్థాపన చట్టం యొక్క కార్మికులకు వారి కోసం ఏర్పాటు చేసిన ముందుగా న్యాయ అవగాహన సదస్సు కు ముఖ్య అతిథిగా శ్రీ జి.య్య.ఆర్. రావు మాజీ జల్లూ జడ్జి మరలించి కార్యక్రమం లోక అవగాహన అధ్యక్షులు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వారు మాట్లాడుతూ దుశాసాలు మరలించి పాపింగ్ మార్చి లో పనిచేస్తున్నవారిపై ప్రతి ఒక్క కార్మికులకు తప్పనిసరిగా ఈ శ్రమ కార్యాలయ కరిగి ఉండాలని తద్వారా రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పథకాలు కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాలకు అర్హులుగా ఉండి వారిని వినియోగించుకోవాలని పరిశీలించి ఈ శ్రమ కార్యాలయ లేకపోతే సంబంధిత కార్మిక శాఖ లో అధికారులను కలిసి సమాధి చేయించుకోవాలని హెచ్చరించింది. ఈ కార్యక్రమంలో అనిశ్చయ కమిషనర్ ఆర్. డి.వి. శ్రీ జి.ఎల్. రావు గారు



మాట్లాడుతూ కార్మికుల యొక్క హక్కులు వాద్యుల వారి యొక్క విధులు గురించి వారి తేజస్వీయంగా గురించి పని చేయవలసి గురించి తెలియజేశారు. ఈ న్యాయ అవగాహన సదస్సులో సినియర్ సాత్ ఇండియా పాపింగ్ మార్ మరలించి ఇతర పాపింగ్ మార్ వర్క్స్ పాల్గొన్నారు.

मंकीपॉक्स के निदान के लिए एक स्वदेशी आरटीपीसीआर किट

विशाखापट्टणम (विशाखा समाचार) : मंकीपॉक्स रोग के निदान के लिए विशाखा मेड टेक जोन में एक आरटीपीसीआर किट विकसित की गई है। इसका अनावरण गुरुवार को एपी सीएम चंद्रबाबू नायडू ने किया। चंद्रबाबू नायडू ने मंकीपॉक्स निदान के लिए एपी में आरटीपीसीआर किट के विकास की प्रशंसा की। मुख्यमंत्री ने सचिवालय में पहली आरटीपीसीआर किट का उद्घाटन किया। विशाखा मेड टेक जोन के सीईओ जितेंद्र शर्मा और जोन के प्रतिनिधियों ने सचिवालय में मुख्यमंत्री से मुलाकात की। इस मौके पर सीएम चंद्रबाबू ने आरटीपीसीआर किट का उद्घाटन किया।

मेड टेक प्रतिनिधियों ने मुख्यमंत्री को



बताया कि यह किट लोगों को कम कीमत पर उपलब्ध करायी जायेगी। सीईओ जितेंद्र शर्मा ने सीएम को बताया कि मेड टेक जोन के पार्टनर ट्रांसएशिया डायग्नोस्टिक्स प्राइवेट लिमिटेड ने एर्नामडेक्स मंकीपॉक्स आरटी-पीसीआर किट नामक इस किट को डिजाइन किया है। उन्होंने कहा कि इस किट के निर्माण के लिए आईसीएमआर और केंद्र सरकार के केंद्रीय औषधि मानक नियंत्रण संगठन से तत्काल मंजूरी मिल गई है।

बिजली प्रीपेड स्मार्ट मीटर का अनुबंध रद्द किया जाए



गाजुवाका (विशाखा समाचार) : सीपीआई गाजुवाका के सचिव और एआईआईएफ के जिला अध्यक्ष केंग. अच्युत राव ने बिजली प्रीपेड स्मार्ट मीटर अनुबंध को तत्काल रद्द करने की और मीटर रीडरों को समस्या निवारण की जरूरत है मांग की है। गुरुवार को पेदा गंट्यादा पोथिना सन्यासिराव भवन में मीटर रीडरों की बैठक हुई। इस अवसर पर केंगुवा अच्युत राव ने कहा कि केंद्र की भाजपा सरकार का अनुकरण कर स्मार्ट मीटर लगाने वाली वाईसीपी सरकार अब टीडीपी सरकार की तर्ज पर स्मार्ट मीटर लगाने को तैयार है, लेकिन एनडीए सरकार ने आते ही अपना वादा तोड़ दिया है। सत्ता में आए और कहा कि जब वह विपक्ष में थे तो वह स्मार्ट मीटर समझौते पर सहमत नहीं होंगे। एनडीए गठबंधन ने मांग की है कि सरकार स्मार्ट मीटर लगाने

की तैयारी करे और तुरंत स्मार्ट मीटर लगाने पर रोक लगाए। इस मौके पर बताया गया कि विभिन्न राज्यों में स्मार्ट मीटर का विरोध किया जा रहा है। उन्होंने चेतावनी दी कि जिले के सरकारी दफ्तरों में पहले से ही स्मार्ट मीटर डंप पड़े हैं, अगर स्मार्ट मीटर लगें तो एक और बिजली आंदोलन अपरिहार्य है। स्मार्ट मीटर के कारण मीटर रीडरों की स्थिति भी बदल गई है और जो लोग पिछले 30 वर्षों से मीटर रीडर का काम कर रहे हैं उनकी स्थिति क्या है? वे पहले से ही मीटर रीडरों के लिए पर्याप्त वेतन पर गुजारा कर रहे हैं और स्मार्ट मीटर के कारण उनकी नौकरियां भी चली जाएंगी। विभाग से मांग की गई कि मीटर रीडरों का सीधे खाता खोला जाए और वेतन दिया जाए। इस कार्यक्रम में नेता गुप्ता, खान, राज. शर्मा, श्रीनु, कोडलराव, रविकुमार कल्याण, सतीबाबू, दिवाकर, नजीर अहमद, समिति सदस्य और अन्य लोग शामिल हुए।

वाईएसआर कांग्रेस पार्टी में जगन के अलावा कोई नहीं बचा है - घंटा श्रीनिवास राव

विशाखापट्टणम (विशाखा समाचार) : तेलुगु देशम पार्टी विधायक और पूर्व मंत्री गंटा श्रीनिवास राव ने कहा वाईएसआर कांग्रेसी डबूता हुआ जहाज है। गंटा ने कहा कि विशाखापट्टणम में तेलुगु देशम पार्टी के बजे तक अध्यक्ष पल्ला श्रीनिवासा राव के आवास पर मीडिया से बात की। स्थिति की जानकारी देते हुए उन्होंने टिप्पणी की कि वाईएसआर कांग्रेस पार्टी में जगन के अलावा कोई नहीं होगा उसे पार्टी का स्थिति का कारण जगन है। गंटा ने कहा कि वाईएसआर कांग्रेस पार्टी नेताओं को अपने पद से इस्तीफा देकर तेलुगु देशम पार्टी में शामिल होने का स्वागत करेंगे।



विशाखापट्टणम, विजयवाड़ा में जल्द ही मेट्रो

विशाखापट्टणम (विशाखा समाचार) : विभाग मंत्री नारायण ने कहा कि नगर निगम ने कहा कि सीएम चंद्रबाबू ने एपी में विशाखा और विजयवाड़ा मेट्रो परियोजनाओं को पूरा करने का आदेश दिया है। उन्होंने कहा कि विजयवाड़ा मेट्रो फेज-1 के लिए 11 हजार करोड़ रुपये और फेज-2 के लिए 14 हजार करोड़ रुपये की जरूरत है। विशाखा मेट्रो फेज-1 कोमादी जंक्शन से स्टील प्लांट तक उन्होंने कहा कि फेज-2 कोमादी जंक्शन से भोगापुरम एयरपोर्ट तक होगा, इसके लिए 17,100 करोड़ रुपये की जरूरत होगी।

विशाखा पुलिस स्टेशन के एसीपी के रूप में चौधरी पेंटाराव



विशाखापट्टणम (विशाखा समाचार) : चौधरी पेंटाराव ने आज विशाखा पुलिस स्टेशन के एसीपी के रूप में कार्यभार संभाला। 1991 बैच के एसआई सी.एच.पेंटा राव ने एंदाडा स्थित महिला पुलिस स्टेशन, एसीपी कार्यालय में कार्यभार संभाला है।

सी.एच.पेंटाराव, जिन्होंने सीआईडी, विशाखापट्टणम में एसीपी के रूप में कार्य किया, वे शहर में एसीपी अपराध के रूप में कर्तव्यों को प्रभावी ढंग से निभाने के अलावा, उन्हें कोहिला पुलिस स्टेशन के एसीपी के रूप में शहर में स्थानांतरित किया गया, पहले शहर में सीआई और एसआई के रूप में कार्य किया।

नंदमूरि हरिकृष्ण कि उनके पुण्यतिथि पर श्रद्धांजलि

अमरावती (विशाखा समाचार) : मुख्यमंत्री चंद्रबाबू नायडू और परिवार के सदस्यों ने नंदमूरि हरिकृष्ण को उनकी छठी पुण्यतिथि पर श्रद्धांजलि दी। इस हफ्ते मुख्यमंत्री चंद्रबाबू नायडू, नारा मुवनेश्वरी, नारा लोकेश और नारा ब्रह्माणी एक्स पर पोस्ट किया हरि कृष्ण के द्वारा की गई सेवाओं का उल्लेख किया गया।



श्रद्धांजलि।

नारा लोकेश : अंकल हरि मले ही आप हमसे बिछड़ गए लेकिन आपकी आपकी यादें हमेशा हम लोगों के साथ है। आपकी सेवाएं पार्टी के लिए कभी भुला नहीं जा सकता।

नारा ब्रह्माणी : विधायक के रूप में भी उनकी सेवाएं काफी महत्वपूर्ण रही। फिनल इंडस्ट्री में निगाई गई भूमिका हमेशा यादगार है।

तेलुगु देशम पार्टी में वाईसीपी राज्यसभा सांसद मोपीदेवी

नई दिल्ली (विशाखा समाचार) : मोप. 'देवी' वेंकट रमना घोषणा की है कि वह वाईएसआर कांग्रेस पार्टी की प्राथमिक सदस्यता और राज्यसभा सांसद पद से इस्तीफा दे रहे हैं। उन्होंने कहा कि वह एक अन्य सांसद बेदा मरतान राव के साथ मिलकर इस्तीफा देंगे। उन्होंने कहा कि वह जल्द ही तेलुगु देशम पार्टी में शामिल हो रहे हैं। उन्होंने दिल्ली में शामिल हो रहे हैं। उन्होंने अपना इस्तीफा राज्यसभा के



बिल का भुगतान अनियमितताओं पर मंत्री केशव हैरानी



अमरावती (विशाखा समाचार) : मंत्री पी केशव ने वित्त मंत्री की मंजूरी के बिना वाईएसआर कांग्रेस पार्टी शासन के दौरान बिल के भुगतान पर निराश

व्यक्ति की है। बताया जाता है कि यह बिल तब जारी जब तत्कालीन वित्त मंत्री पिछली तेलुगु देशम पार्टी सरकार के कार्यों के बिल लंबित थे। उन्हें पुरा नहीं किया गया था। यह पाया गया की अगली वाईएसआर कांग्रेस पार्टी के बिल का भुगतान किया गया था। केशव इस बारे में पूछताछ कर रहे हैं कि वह भुगतान किस आधार पर किए गए। वित्त विभाग के सूत्रों के तर्क दिया कि बिल का भुगतान यूसी नटन पर किया गया था। मंत्री पूरी घटना पर मुख्यमंत्री चंद्रबाबू नायडू को रिपोर्ट प्रस्तुत किए गए हैं।

विवेकानन्द संस्था में श्रीकृष्ण जन्माष्टमी ग्रैंड फिनाले



विशाखापट्टणम (विशाखा समाचार) : श्रीकृष्ण जन्माष्टमी उत्सव का भव्य समापन हो गया है। इस समापन समारोह के मुख्य अतिथि युवा नेता श्री द्रोणम राजू श्रीवत्सव ने भाग लिया। श्रीवत्सव के हाथों से विवेकानन्द संस्था ट्यूशन विद्यार्थियों को पुरस्कार प्रदान किया जिन्होंने कृष्ण के भेष में कोलाटम का मनोरंजन

किया था। इस अवसर पर बोले हुए, श्रीवत्सव ने कहा कि विवेकानन्द संस्था न केवल एक शिक्षा है, बल्कि वे छात्रों को आध्यात्मिक नाम संकीर्तन, पारंपरिक नृत्य और अनुष्ठान भी सिखा रहे हैं और माता-पिता को भी बच्चों का ध्यान रखना चाहिए। अंततः उत्तु कार्यक्रम बच्चों द्वारा सफलतापूर्वक पूरा किया गया। अमपालाकोडा, डी. वी.राजु, नल्ला राजू, चौपेल राव ने भाग लिया।

सूचना

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

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

टी शिरीष,

संपादक,

व्हाट्सएप नंबर 9948749799.

लघु एवं मध्यम पत्रिका संघ की स्थापना

विशाखापट्टणम (विशाखा समाचार) : नेशनल यूनिन ऑफ जर्नलिस्ट्स के सचिव गंता श्रीनुबाबू ने सरकार से पत्रकारों की समस्याओं को तुरंत हल करने का आग्रह किया। आंध्र प्रदेश वर्किंग जर्नलिस्ट यूनिन के एक सहयोगी के रूप में विशाखापट्टणम में स्मॉल एंड मीडियम पेपर्स एसोसिएशन का गठन किया गया। राज्य में पत्रकारों के साथ खड़ा है वीएस जगनमोहन को अध्यक्ष, के श्रीनिवास को महासचिव, डी चक्रपाणि, केवी शर्मा, सदाशिव राव, वेंकट रेड्डी, गणेश राव को उपाध्यक्ष, वी गणेश्वर राव को कोषाध्यक्ष, के प्रमाकर राव, वी प्रसाद, जगन राजशेखर, जेवाई नाथम, एम प्रमीला रानी को सर्वसम्मति से संयुक्त सचिव चुना गया।



एन अरुण भास्कर, वेंकट और रामू को कार्यकारी सदस्य के रूप में चुना गया। विशाखा टुडे, महेश, चिंता प्रमाकर, शिवम और डीएनएस साई राम मानंद सलाहकार के रूप में कार्य करेंगे। इस अवसर पर बोले हुए, गंता श्रीनुबाबू ने नई कार्यकारी समिति को बधाई दी। उन्होंने कहा कि आंध्र प्रदेश वर्किंग जर्नलिस्ट यूनिन राज्य में पत्रकारों की समस्याओं को सुलझाने में आगे

रहेगी। उन्होंने सरकार से पत्रकारों की लंबित समस्याओं का शीघ्र समाधान करने की मांग की। उन्होंने कहा कि वह विशाखापट्टणम के दौरे पर आए मंत्री लोकेश के साथ याचिका दायर करेंगे। फेडरेशन ऑफ वर्किंग जर्नलिस्ट के अध्यक्ष और सचिव पी नारायण और जी श्रीनिवास राव ने कहा कि वे हर तरह से पत्रकारों के साथ खड़े हैं। उन्होंने सरकार से छोटे और मध्यम वर्ग के अखबारों के अस्तित्व को बचाने में मदद करने को कहा। उन्होंने कहा कि वह जल्द ही सूचना मंत्री से पत्रकारों की समस्याओं पर चर्चा करेंगे। इस बैठक में फेडरेशन के संगठन सचिव पीएस प्रसाद, उपाध्यक्ष के मुरलीकृष्ण, वी शिव प्रसाद शामिल थे। ब्रॉडकास्ट जर्नलिस्ट एसोसिएशन के महासचिव कितादा मदान, संयुक्त सचिव सुरेश कुमार, आयोजन सचिव एम देव त्रिनाद सहित कई वरिष्ठ पत्रकार और संपादक उपस्थित थे और नई समिति को बधाई दी।

मातृभाषा से मानव जाति का विकास



विशाखापट्टणम (विशाखा समाचार) : स्थानीय एम.पी. पी कॉलोनी में गायत्री विद्या परिषद डिग्री और पीजी कॉलेज (स्वायत्त) के सभागार में भाषा को जीवन देने वाले गिडगु राममूर्ति की जयंती के सम्मान में तेलुगु भाषा दिवस मनाया गया। इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में डॉ. प्रदीप वनपल्ली जिन्हें अभिनव धन्वंतरि के नाम से जाना जाता है, उनके साथ संस्कृत और आंध्र भाषा के विद्वान, योग विद्वान और आयुर्वेद विद्वान पचारै। मुख्य अतिथि अपने वक्तव्य में -युवाओं को तेलुगु शब्दों और कविताओं से प्रेरित किया और कहा कि चाहे वे कितनी भी विदेशी भाषा के क्यों न हों सीखें, उन्हें मातृभाषा का सम्मान करना चाहिए और गिडगु राममूर्ति पंतुलु आकांक्षाओं को पूरा करने का प्रयास करना चाहिए। इस कार्यक्रम में आचार्य प्रगड़ा राज गणपति, गायत्री विद्या परिषद सदस्य तेलुगु भाषा की महत्त्व के बारे में प्रेरणा दायक संदेश दिए। गायत्री विद्या परिषद सदस्य सुश्री डी. वी. कामेश्वर राव सभी को मातृभाषा की निजास के आसंद लें कहते हुए आशीर्वाद दिए। आचार्य के एस बोस, प्राचार्य, डॉ. वाराणासी वेंकटेश्वर शर्मा, प्रमारी निदेशक, तेलुगु विभागाध्यक्ष डा.यु.वी.एस.एस. शास्त्री ने छात्रों को शुभकामनाएं दीं। डॉक्टर साहू बाला अतिथि परिचय किया। डॉ.के.अनिता चंदन समर्पण किया। इस कार्यक्रम में विभिन्न विभागाध्यक्ष गण, सह प्राध्यापक गण, विद्यार्थी भाग गए लेकर कार्यक्रम को सफल बनाए।

