Visakha
Samacharam
MINI
FUNCTION HALL
100 Seating
Call : 93939 49345

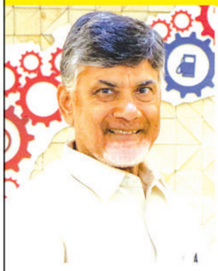
VISAKHA SAMACHARAM TELUGU DAILY: VISAKHAPATNAM
Postal Registration No. VSP / 96/ 2024 - 26.
visit: www.visakhasamacharam.com

విశాఖ సమాచారమ్

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

RNI No.52722/90 సంపుటి : 34 సంచిక : 212 విశాఖపట్నం, 05 జూన్ 2024 బుధవారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

వైసిపిని తుడిచిపెట్టిన తెలుగు దేశం



అసెంబ్లీ, లోక్‌సభ ఎన్నికల ఓట్ల లెక్కింపు సందర్భంగా వెలువడుతున్న ఫలితాలు తెలుగుదేశం పార్టీలో జోష్‌ను నింపాయి. ఆ పార్టీ క్లీన్ స్వీప్ దిశగా సాగుతోంది. తెలుగుదేశం- జనసేన- భారతీయ జనతా పార్టీ ఉమ్మడి కూటమి ఇప్పటికే మూడొంతులకు పైగా సీట్లను సాధించింది ఈ రెండు చోట్ల కూడా.

2019 నాటి ఎన్నికల కంటే కూడా దారుణ పరాజయాన్ని చవి చూసింది వైఎస్ఆర్సీపీ. కనీసం 20 సీట్లను కూడా దక్కించుకోలేనంత దీనస్థితికి చేరింది. 2019 ఎన్నికల్లో తెలుగుదేశం పార్టీకి కనీసం 23 సీట్లయినా లభించాయి. అయిదు సంవత్సరాలు తిరిగే సరికి వైఎస్ఆర్సీపీ పరిస్థితి అంతకంటే దారుణంగా మారింది.

టీడీపీ- జనసేన- బీజేపీకి కలిపి 160కి పైగా అసెంబ్లీ స్థానాలు ఇప్పటికే ఖరారయ్యాయి. కౌంటింగ్ పూర్తిగా ముగిసేసమయానికి ఈ సంఖ్య మరింత పెరిగినా ఆశ్చర్యపోనక్కర్లేదు. ఓట్ల లెక్కింపు కొనసాగుతున్న కొద్దీ వైఎస్ఆర్సీపీ నంబర్లు పాతాళానికి పడిపోతూ వచ్చాయే తప్ప ఏ స్థాయిలోనూ మెరుగుపడలేదు. కనీసం గట్టిపోటీ సైతం ఇవ్వలేకపోయింది టీడీపీ కూటమికి.

టీడీపీ సాధించిన ఈ విజయం.. దేశం మొత్తాన్నీ ఏపీ వైపు చూసేలా చేసింది. అంతేకాదు- కేంద్రంలో ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేయడంలో టీడీపీ కీలక పాత్రను పోషించే అవకాశాన్నీ ఇచ్చింది. లోక్‌సభలో మొత్తం 22 సీట్లతో దేశంలోనే నాలుగో అతిపెద్ద పార్టీగా ఆవిర్భవించే అవకాశం కలిగింది టీడీపీకి.

తెలుగుదేశం కోసం అటు ఎన్డీఏ, ఇటు ఇండియా కూటమి బేరసారాలు సాగించడం మొదలుపెట్టేశాయప్పుడే. తమకు మద్దతు ఇస్తే చంద్రబాబు, ఏపీపై వరాలు కురిపిస్తామంటూ హామీలు ఇస్తోన్నాయి. తమకు మద్దతు ఇస్తే ఎన్డీఏ జాతీయ కన్వీనర్‌గా అపాయింట్ చేస్తామంటూ చంద్రబాబుకు ఆఫర్ ఇచ్చింది బీజేపీ.

అదే సమయంలో- కాంగ్రెస్ సైతం బీజేపీతో పోటీ పడుతూ హామీలను ఇస్తోంది చంద్రబాబుకు. తమ కూటమిలో చేరితే ఏపీకి ప్రత్యేక హోదా ఇస్తామని ప్రకటించింది. ఈ మేరకు అఖిల భారత కాంగ్రెస్ కమిటీ ప్రధాన కార్యదర్శి జైరామ్ రమేష్.. హామీ ఇచ్చారు కూడా. ఈ మేరకు ఆయన తన అధికారిక ఎక్స్ అకౌంట్‌లో ఓ పోస్ట్ పెట్టారు.

2014 ఫిబ్రవరి 14వ తేదీన ప్రధానమంత్రి డాక్టర్ మన్మోహన్ సింగ్ సారథ్యంలోని అప్పటి యూపీఏ ప్రభుత్వం.. ఏపీకి ప్రత్యేక హోదా ఇస్తామని హామీ ఇచ్చిందని గుర్తు చేశారు. తిరుపతి సభ సాక్షిగా నరేంద్ర మోదీ సైతం ఇదే హామీ ఇచ్చినప్పటికీ- అది ఇప్పటికీ అమలు కాలేదని పేర్కొన్నారు.

ఇప్పుడు కేంద్రంలో తాము ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేసిన వెంటనే ఏపీకి ప్రత్యేక హోదా ఇస్తామని ప్రకటించారు జైరామ్ రమేష్. ఈ విషయాన్ని 2024 ఎన్నికల మేనిఫెస్టోలో సైతం పొందుపరిచిందని పేర్కొన్నారు. ఇది తాము ఇచ్చే గ్యారంటీగా ఆయన అభివర్ణించారు. ఈ ఆఫర్‌ను చంద్రబాబు అందిపుచ్చుకుంటారా? లేదా? అనేది చర్చనీయంశమైంది.

'ఆ చీకటి రోజులు పోయాయ్.. మెగా డీఎస్సీ నా బాధ్యత'

అమరావతి, జూన్ 4: ఆంధ్రప్రదేశ్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో పోటీ చేసిన అన్ని స్థానాల్లో విజయం సాధించి జనసేన పార్టీ సరికొత్త రికార్డు సృష్టించింది. పదేళ్ల ప్రస్థానంలో సరికొత్త విజయాన్ని తన ఖాతాలో వేసుకుంది. గత ఎన్నికల్లో ఒక్కసీటు కూడా గెలుపొందని జనసేన ఈ ఎన్నికల్లో పోటీ చేసిన అన్ని స్థానాల్లో గెలుపొంది ఆశ్చర్యపరిచింది. ఇక జనసేన నేత పవన్ కళ్యాణ్ పిఠాపురం అసెంబ్లీ స్థానం నుంచి మెజారీ ఆధిక్యతతో గెలుపొందారు. మంగళవారం సాయంత్రం మంగళగిరి లోని జనసేన పార్టీ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో మీడియాతో మాట్లాడుతూ జనసేన గెలుపు పట్ల హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

'ఇది కక్ష్య సాధింపు విజయం కాదని ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. 5 కోట్ల మంది ప్రజలకు చెబుతున్నా.. ఆ చీకటి రోజులు అయిపోయాయి. ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతాయుతంగా ఉండవల్సిన సమయం ఇది. సినిమాల్లో ఉన్నప్పుడు తొలిప్రేమ అనే మువీతో విజయం సాధించాను. ఈ రోజు 21 స్థానాలకు 21 గెలిచేవ వరకు మళ్లీ గెలుపు రుచి చూడలేదు.

గెలిచింది 21 స్థానాలే.. కానీ 175 స్థానాలు గెలిస్తే ఎంత బాధ్యత ఉంటుందో అంత బాధ్యత ఇచ్చారు ప్రజలు ఈ రోజు. బాధ్యతతో మేం పనిచేస్తాం. వ్యవస్థల్లో రాజకీయ నేతల ప్రమేయం అతితక్కువ ఉండేలా మేం చర్యలు తీసుకుంటాం. మెగా డీఎస్సీ ప్రకటించే బాధ్యత

(మిగతా 2లో)

ఒడిశాలో ముగిసిన నవీన్ పట్నాయక్ శకం
బీజేపి భారీ విజయం

ఒడిశాలో నవీన్ పట్నాయక్ శకం ముగిసింది. అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో బిజూ జనతాదళ్ ఓటమి పాలయ్యింది. ఒడిశాలో తొలసారి కాషాయం జెండా రెపరెపలాండింది. బీజేపీకి అక్కడ 81 సీట్లు లభించాయి. బీజేడీకి కేవలం 47 సీట్లు మాత్రమే లభించాయి. కాంగ్రెస్ 15, ఇతరులు 4 లీడ్ లో ఉన్నారు. లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో కూడా బీజేడీ సత్తా చాటలేకపోయింది.. 21 లోక్‌సభ స్థానాల్లో 1 దానిలో మాత్రమే లీడ్ లో ఉంది.. 19 సీట్లలో బీజేపీ ఆధిక్యంలో ఉండగా.. 1 దానిలో కాంగ్రెస్ ఆధిక్యంలో ఉంది..

(మిగతా 2లో)

విశాఖ తూర్పు నియోజకవర్గ స్థానం నుంచి గెలుపొందిన తెలుగుదేశం పార్టీ అభ్యర్థి వెలగపూడి రామకృష్ణ బాబుకు ధృవీకరణ పత్రం అందజేస్తున్న పరిశీలకులు అమిత్ శర్మ, రిటర్నింగ్ అధికారి, జాయింట్ కలెక్టర్ కె. మయూర్ అశోక్

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్)

పరిశీలకులు అమిత్ శర్మ, ఆర్వో సీతారామ మూర్తి నుంచి ధృవీకరణ పత్రం అందుకుంటున్న దక్షిణ నియోజకవర్గం నుంచి గెలుపొందిన జనసేన అభ్యర్థి వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ **విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్)**

విశాఖపట్నం పశ్చిమ నియోజకవర్గ స్థానం నుంచి గెలుపొందిన తెలుగుదేశం పార్టీ అభ్యర్థి పీజీవిఆర్ నాయుడు (గణబాబు)కు ధృవీకరణ పత్రం అందజేస్తున్న రిటర్నింగ్ అధికారి హుస్సేన్ సాహెబ్ **విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్)**

సీఎం పదవికి జగన్ రాజీనామా

ఏపీ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో వైసీపీ ఘోర పరాజయం పాలైన నేపథ్యంలో సీఎం పదవికి జగన్ రాజీనామా చేశారు. జగన్ తన రాజీనామా లేఖను ఈ సాయంత్రం ఏపీ గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్ కు పంపించారు.

ఏపీలో టీడీపీ కూటమి ప్రభంజనం సృష్టించడం తెలిసిందే. కూటమికి 165 సీట్లు రాగా, వైసీపీ 10 స్థానాలకే పరిమితమైంది. ఈ నేపథ్యంలో, రాష్ట్రంలో కొత్త ప్రభుత్వం ఏర్పడనుంది. ప్రమాణస్వీకారం, క్యాబినెట్ ఏర్పాటు తదితర అంశాలపై రేపు స్పష్టత వచ్చే అవకాశం ఉంది.

ఏపీపీఎస్సీ గ్రూప్ 2 అభ్యర్థులకు కీలక సూచన

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ గ్రూప్ 2 అభ్యర్థులకు ఏపీపీఎస్సీ కీలక సూచనలు జారీ చేసింది. మెయిన్స్‌కు ఎంపికైన అభ్యర్థులు ఏపీపీఎస్సీ అధికారిక వెబ్‌సైట్లో పోస్టు, జోనల్, జిల్లా ప్రాధాన్యాలను ఇచ్చుకోవాలని ప్రకటించింది. ఈ మేరకు కమిషన్ అధికారిక వెబ్‌సైట్‌లో నమోదు చేయాలని కోరింది. ఈ ప్రక్రియ జూన్ 5న ప్రారంభమవుతుందని, గ్రూప్ 2లో మెయిన్స్‌కు ఎంపికైన అభ్యర్థులు ప్రాధాన్యతలను ఇచ్చుకోవాలని తన ప్రకటనలో కమిషన్ కోరింది. వెబ్ ఆప్షన్ల ఎంపిక ప్రక్రియ జూన్ 18వ తేదీతో ముగుస్తుంది.

కమిషన్ వెబ్‌సైట్లో పొందుపరచిన ప్రకనటనను పరిశీలించి.. ముందుగానే ఒక పేపర్ పై తమ ప్రాధాన్యాల వివరాలను రాసి పెట్టుకోవాలని, తద్వారా అప్‌లోడ్ చేసే సమయంలో సులువుగా ఉంటుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. గతంలో ప్రకటించిన విధంగానే గ్రూప్ 2 మెయిన్స్ పరీక్ష జులై 28వ తేదీన రెండు సెషన్లలో ఆఫ్‌లైన్ విధానంలో నిర్వహించనున్నట్లు ఈ సందర్భంగా ఏపీపీఎస్సీ స్పష్టం చేసింది.

కాగా మొత్తం 899 పోస్టుల భర్తీకై గత ఏడాది డిసెంబర్ 7న ఏపీపీఎస్సీ గ్రూప్ 2 నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఫిబ్రవరి 25వ తేదీన ప్రిలిమినరీ పరీక్ష నిర్వహించగా.. ఏప్రిల్ 10న ఫలితాలు వెలువడ్డాయి. 1:100 నిష్పత్తిలో మెయిన్స్‌కు మొత్తం 92,250 మంది అభ్యర్థులు అర్హత సాధించారు. గ్రూప్ 2 మెయిన్ పరీక్షకు సంబంధించి జూన్ 5 నుంచి 18 వరకూ పరీక్ష కేంద్రం, పోస్టు, జోనల్, జిల్లా ప్రిఫరెన్సులు సమర్పించాలని కమిషన్ సూచించింది. ఇక 2018లో జరిగిన గ్రూప్ 2 ప్రిలిమినరీ పరీక్షలో ఒక పోస్టుకు 12 మంది చొప్పున మెయిన్స్‌కు అవకాశం కల్పించారు. అయితే ఈసారి ఎక్కువమందికి అవకాశం ఇవ్వాలనే ఆలోచనతో వైఎస్ జగన్ సర్కార్ ఒక్కో పోస్టుకు 100 మందిని మెయిన్స్‌కు ఎంపిక చేసింది.

పవన్‌తో చంద్రబాబు భేటీ.. ప్రభుత్వ ఏర్పాటుపై చర్చ

అమరావతి: ఎన్నికల ఫలితాల్లో విస్పష్టమైన మెజారిటీ రావడంతో తెదేపా అధినేత చంద్రబాబు, జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్‌తో భేటీ అయ్యారు. గుంటూరు జిల్లా మంగళగిరిలోని జనసేన కార్యాలయానికి వచ్చిన చంద్రబాబుకు పవన్ సాదర స్వాగతం పలికి శాలువాతో సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఇరువురు నేతలు పరస్పరం అభినందనలు తెలియజేసుకున్నారు. అనంతరం ప్రత్యేకంగా భేటీ అయిన నేతలు.. ప్రభుత్వ ఏర్పాటు, సీఎం ప్రమాణస్వీకారానికి సంబంధించిన ఏర్పాట్లపై చర్చించినట్టు సమాచారం. ఎన్డీయే సమావేశానికి హాజరయ్యే అంశంపైనా ఇరువురు నేతలు సమాలోచనలు జరిపినట్టు తెలుస్తోంది.

జనసేన కార్యాలయానికి వచ్చిన

(మిగతా 2లో)

భీమిలి లో మోగిన జే'గంటా '

సుమారు 80 వేలకు పైగా మెజార్టీ తో గెలిచిన గంటా శ్రీనివాసరావు

భీమునిపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): భీమిలి శాసన సభ నియోజక వర్గం లో జే'గంట' మోగింది. కూటమి అభ్యర్థి గంటా శ్రీనివాసరావు తన సమీప ప్రత్యర్థి వైసీపీ అభ్యర్థి అవంతి శ్రీనివాసరావు పై సుమారు 80 వేల ఓట్ల తో గెలుపొందారు. మంగళవారం ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం లో జరిగిన ఓట్ల లెక్కింపు కార్యక్రమం లో భీమిలి నియోజక వర్గం నుండి కూటమి అభ్యర్థి గంటా శ్రీనివాసరావుఆదినుండి ఆధిక్యం లో కొనసాగుతూ వచ్చారు .మొత్తం పోలయిన2లక్షల 75వేల 747ఓట్లకు గాను 14టేబుల్స్ ద్వారా 24రౌండ్ల లో మొత్తం ఓట్లు లెక్కించారు. ఉదయం లెక్కింపు సమయం నుండి చూస్తే రెండు రౌండ్లు పూర్తయ్యేసరికి కూటమికి 13681, వైసీపీ కి 8191,ఓట్లు పోలయ్యాయి. 4 వ రౌండ్ లో కూటమి అభ్యర్థికి 19622,వైసీపీ అభ్యర్థి కి 11826,కాంగ్రెస్ కు 634 వచ్చి కూటమి 25334 అధిక్యం సాధించింది. 5 వ రౌండ్ లో కూటమి కి మొత్తం 25334,వైసీపీకి 15408,6 వ రౌండ్ లో కూటమికి 38239,వైసీపీ కి 24050,7 వ రౌండ్ లో కూటమికి 45319,వైసీపీ కి 26966,8 వ రౌండ్ లో కూటమికి 52513,వైసీపీ కి 31032,9 వ రౌండ్ లో కూటమికి 57613,వైసీపీ కి 34453,10 వ రౌండ్ లో కూటమికి 65070,వైసీపీ కి 37264,11 వ రౌండ్ లో కూటమికి 71643,వైసీపీ కి 40355,12 వ రౌండ్ లో కూటమి కి 78506,వైసీపీ కి 43644,13 వ రౌండ్ లో కూటమికి 86549,వైసీపీ కి 46857,14 వ రౌండ్ లో కూటమికి 92730,వైసీపీ కి 49054,15 వ రౌండ్

(మిగతా 2లో)

శ్రీ కనకమహాలక్ష్మి అమ్మవారికి స్వర్ణ పుష్పములతో అష్టదళ పద్మారాధన

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): శ్రీ కనకమహాలక్ష్మి అమ్మవారి దేవస్థానంలో మంగళవారం స్వర్ణ పుష్పార్చన (అష్టదళ పద్మారాధన) 108 స్వర్ణపుష్పాలతో ప్రత్యేక పూజ ఉదయం. 7.00 గం.ల నుండి 8.00 గం..ల వరకు నిర్వహించారు. ఈ పూజలో ఉభయదాతలు పాల్గొన్నారు. ఈ పూజ యొక్క రుసుము రూ. 1116/-. ఈ పూజకు దంపతులను లేక ఇద్దరిని అనుమతించబడును.

లక్షకుంకుమార్చన పూజ

శ్రీ కనకమహాలక్ష్మి అమ్మవారి దేవస్థానంలో "లక్షకుంకుమార్చన" ప్రత్యేక పూజ తేది: 07-05-2024న మంగళవారం ఉదయం 8.00 గం..ల నుండి ఉదయం 11.00 గం..ల వరకు నిర్వహించుట జరిగినది. ఈ ప్రత్యేక పూజ ప్రతీ నెల మొదటి మంగళవారం నిర్వహించబడును ఈ పూజ యొక్క రుసుము రూ. 10,000/-లు ఈ పూజకు దంపతులను లేక ఇద్దరిని అనుమతించబడును. ఈ పూజకు కావలసిన పూజా సామాగ్రిని దేవస్థానం వారే సమకూర్చెదరు.

పై పూజలకు ఆసక్తి గల భక్తులు యూనియన్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, కొత్తరోడ్, అకౌంట్ నెం. 060810011006691, IFSC కోడ్: UBIN 0806081 లో

(మిగతా 2లో)

అనకాపల్లి 21వ శాసనసభ్యుడిగా కొణతాల

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): అనకాపల్లి 21వ శాసనసభ్యులుగా కొణతాల రామకృష్ణ దాదాపు ఎన్నికయ్యారు ..ఎవరు ఊహించిన విధంగా 60 వేల ఓట్ల పైచిలుకు మెజారిటీతో విజయ పదం వైపు సాగుతున్నారు. ఇప్పటికే 42 వేల ఓట్ల మెజారిటీతో ఉన్నారు ..దాదాపుగా ఆయన గెలుపు ఖాయం కానుంది.. అనకాపల్లి 21వ శాసనసభ్యులుగా త్వరలో ప్రమాణం చేయడం ఖాయం.. .1952లో కోడుగంటి గోవిందరావు 1957 .. బీసెట్టి అప్పారావు. 62.. 67లలో గోవిందరావు 72లో పివి రమణ 77 లో తిరిగి గోవిందరావు ఎన్నికయ్యారు ..1983 లో తెలుగుదేశం స్థాపించిన తర్వాత 85లో వీరభద్రరావు 89 లో దాడి వీరభద్రరావు 94లో దాడి వీరభద్రరావు 99 తొమ్మిదిలో దాడి వీరభద్ర విజయం పొందారు 2004లో కొణతాల రామకృష్ణ 2009లో గంట శ్రీనివాసరావు 2014లో పీలా గోవింద సత్యనారాయణ 2019లో గుడివాడ అమర్నాథ్ విజయం సాధించారు.. 2024 లో జరిగిన ఈ ఎన్నికల్లో 21వ శాసనసభ్యుడిగా రామకృష్ణ విజయం వరించనుంది జిల్లా కేంద్రమైన అనకాపల్లిపై అందరి దృష్టి ఉంది భారీ మెజారిటీతో గెలిచి..జనం గుండెల్లో ఉన్న అభిమానాన్ని చాటుకున్నారు.

(మొదటి పేజీ తరువాయిలు)

'ఆ చీకటి రోజులు పోయాయ్.. మెగా డీఎస్సీ నా బాధ్యత'

నాది. చాలా పెద్ద బాధ్యత ఇచ్చారు నాకు. 2019లో ఓడిపోయినప్పుడు ఎలా ఉన్నానో .. ఈరోజు కూడా అదే మానసిక స్థితిలో ఉన్నాను. గెలుపు నాలో అహంకారాన్ని పెంచలేదు. ఇల్లు అలకగానే పండగగాదు. గెలుపు బాధ్యత పెంచింది. ధర్మం కోసం నిలబడితే అదే ధర్మం ఈ రోజు మన వెంట నిలబడింది. కనిపించని దేవుళ్లందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నాను. పిఠాపురంలో పవన్ కళ్యాణ్‌ను మాత్రమే గెలిపించలేదు. 5 కోట్ల మంది ప్రజల నమ్మకాన్ని గెలిపించారు' అంటూ పవన్ కళ్యాణ్ పవర్ ఫుల్ స్పీచ్ ఇచ్చారు.

ఒడిశాలో ముగిసిన నవీన్ పట్నాయక్ శకం బీజేపీ భారీ విజయం

ఒడిశాకు 2000 నుంచి 2024 వరకు ఐదుసార్లు సీఎంగా సేవలందించారు నవీన్ పట్నాయక్ . వయోభారం మీద పడినప్పటికి గతంలో ఎన్నడు లేని విధంగా పార్టీ అభ్యర్థుల తరపున ప్రచారం చేశారు. అయినప్పటికి ఆయన పార్టీ ఓడిపోయింది. ముఖ్యంగా బీజేడీ పగ్గాలను మాజీ ఐఏఎస్ అధికారి పాండ్యన్ చేపడుతారని బీజేపీ చేసిన ప్రచారం బాగా పనిచేసింది. భూమి పుత్రుడికే ఒడిశా సీఎం పగ్గాలు అప్పగిస్తామని పదేపదే ఎన్నికల ప్రచారంలో ప్రస్తావించారు ప్రధాని మోదీ , అమిత్‌షా .

ఒడిశా అసెంబ్లీ ఫలితాలు.. ఇప్పటివరకు ట్రెండ్స్ ప్రకారం..

బీజేపీ 4 సీట్లలో గెలుపొంది.. 76 స్థానాల్లో ఆధిక్యంలో కొనసాగుతోంది.

బీజేపీ 1 స్థానంలో గెలుపొంది.. 47 స్థానాల్లో లీడ్ లో కొనసాగుతోంది.

కాంగ్రెస్ 1 స్థానంలో గొలుపొంది.. 14 స్థానాల్లో లీడ్ లో కొనసాగుతోంది.

పవన్‌తో చంద్రబాబు భేటీ.. ప్రభుత్వ ఏర్పాటుపై చర్చ

చంద్రబాబుకు పవన్ కల్యాణ్ .. తన కుమారుడు అకీరాను చంద్రబాబుకు పరిచయం చేశారు. ఈ సందర్భంగా అకీరా చంద్రబాబు ఆశీర్వాదం తీసుకున్నారు.

భీమిలి లో మోగిన జే'గంటా '

లో కూటమికి 99811,వైసీపీకి 51819, 16 వ రౌండ్ లో కూటమికి 1లక్ష 6వేల 352,వైసీపీ కి 54184,17 వ రౌండ్ లో కూటమికి 1లక్ష 12562,వైసీపీకి 56292,18 వ రౌండ్ వచ్చే సరికి కూటమికి1లక్ష 12562,వైసీపీ కి 56292కూటమి 58900,ఆధిక్యం 19 వ రౌండ్ లో కూటమికి1లక్ష 19 వేల 333,వైసీపీ కి 60251,20 వ రౌండ్ లో కూటమికి 1లక్ష 25 వేల 839,వైసీపీకి 63606 ఓట్లు వచ్చాయి.21 వ రౌండ్ లో కూటమికి 1లక్ష 33వేల 449,వైసీపీ కి 69180, 22 వ రౌండ్ లో కూటమికి 1లక్ష 40 వేల 499,వైసీపీ కి 69180 ,23 వ రౌండ్ లో కూటమికి 1లక్ష 47 వేల 081,వైసీపీ కి 71736,24 వ రౌండ్ లో కూటమికి 1లక్ష 53 వేల 556,వైసీపీ కి 75,025 ఓట్లు పోలయ్యాయి. 24 రౌండ్లు పూర్తయ్యేసరికీ కూటమి అభ్యర్థి గంటా శ్రీనివాసరావు 78 వేల 531 ఓట్ల ఆధిక్యం సాధించారు.మొత్తం గా గంటా శ్రీనివాసరావు సుమారు 80 వేల ఓట్ల మెజార్టీ తో గెలుపొందారు. ఈ సందర్భం గా గంటా శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ పార్టీ అధిష్టానం తనకు టికెట్ ప్రకటించిన వెంటనే తాను మాట్లాడుతూ తనకు గెలుపు ముఖ్యం కాదని, అత్యధిక మెజార్టీ సాధించడమే తన లక్ష్యం అని చెప్పానని గుర్తు చేసారు. అయితే లక్ష వరకు అధిక్యం సాధిస్తానని అనుకొన్నానని, కాని అది 80 వేల వరకు వచ్చింది అని అన్నారు. రాష్టం లో మరలా సునామి వచ్చిందని దానిలో వైసిపికొట్టుకొని పోయిందని ఆయన అన్నారు. భీమిలి నియోజకవర్గ ప్రజల ఆదరణ, అభిమానాలవల్లే తన గెలుపు సునాయసం అయ్యిందని. తన గెలుపును నియోజక వర్గ ప్రజలకే అంకితం చేస్తున్నానని ఆయన అన్నారు.

శ్రీ కనకమహాలక్ష్మీ అమ్మవారికి స్వర్ణ పుష్పములతో అష్టదళ పద్మారాధన ప్రత్యేక పూజ

చెల్లించవచ్చును.

Online ద్వారా ట్రాన్స్ ఫర్ చేసినవారు మీ యొక్క ట్రాన్సాక్షన్ వివరములు, పూజ జరిపించవలసిన వారి పేరు, గోత్రనామాలు, పూర్తి చిరునామా, ఫోన్ నెంబరు. ఈ క్రింద వాట్సాప్ నెంబర్లు: 8985515989 మరియు మెయిల్ ID endow-eokanaka@gov.in ద్వారా పంపవ చ్చును. లేదా aptemples.ap.gov.in నందు బుక్ చేసుకొనగలరు.

కార్యక్రమములలో ఆలయ అర్చ కులు, ఆలయ సహాయ కార్యనిర్వ హణాధికారి వి. రాంబాబు మరియు భక్తులు పాల్గొనుట జరిగినది.

కూటమి శ్రేణుల సంబరాలు

భీమునిపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): రాష్టం లో జరిగిన ఎన్నికల అనంతరం వచ్చిన ఫలితాల్లో కూటమి అఖండ విజయం సాధించడం, భీమిలి కూటమి అభ్యర్థి గంటా శ్రీనివాసరావు విజయం సాధించడం తో భీమిలి మండలంలో కూటమి శ్రేణులు మంగళవారం సాయంత్రం సంబరాలు జరుపుకొన్నారు. మండలం లో అమానం గ్రామం లో తెలుగుదేశం కార్యాలయం వద్ద జరిగిన కార్యక్రమం లో మూడు పార్టీ ల నాయకులు కేక్ ను కత్తిరించి మిఠాయిలు పంచి పెట్టుకొని విజయోత్సవ వేడుకలు జరుపుకొన్నారు. కార్యక్రమం లో తెలుగుదేశంపార్టీ గ్రామ అధ్యక్షులు చుక్క ఆదిరెడ్డి, మాజీ సర్పంచ్ దంతులూరి నృసింహ సత్యనారాయణ రాజు రఘురామి రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు. టి నగరపాలెం లోజరిగిన కార్యక్రమం లో టీడీపీ జనసేన కార్యకర్తలు కేక్ ను కత్తిరించి సంబరాలు చేసుకొన్నారు. కార్యక్రమం లో నాయకులు పూసర్ల రాము, తమ్మిన రాము తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పాడేరు నియోజకవర్గంలో గెలుపొందిన వైసిపి అభ్యర్థి మత్సరాస విశ్వేశ్వరరాజు కు డిక్లరేషన్ అందజేస్తున్న రిటర్నింగ్ అధికారి జెసి భావన వశిష్ట్, అబ్జర్వర్ గజేంద్ర కుమార్ సింగ్. పాడేరు, (విశాఖ సమాచారమ్)

రంపచోడవరం నియోజకవర్గంలో టిడిపి అభ్యర్థి మిరియాల శిరీష దేవి గెలుపొందినందున డిక్లరేషన్ ఫారం అందజేస్తున్న రిటర్నింగ్ అధికారి, సబ్ కలెక్టర్ ఎస్. ప్రశాంత్ కుమార్, అబ్జర్వర్ శ్రీవాస్తవ. పాడేరు, (విశాఖ సమాచారమ్)

పంచాంగం

బుధవారం 05-06-2024
క్రోధి నామ సంవత్సరము
ఉత్తరాయణం, వసంతరుతువు
వైశాఖమాసం

తిథి	: బ. చతుర్దశి రా. 07.24
నక్షత్రం	: కృత్తిక రా. 09.12
వర్జ్యం	: ఉ. 09.41 ల 11.13

మెన్ ఆఫ్ ప్లాటినం: క్రికెట్ గేమ్ డే స్టైల్ కోసం మీ ప్లే బుక్

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): కొత్త క్రికెట్ సీజన్ ప్రారంభమైంది . మీరు మీకు ఇష్టమైన జట్టుకు మద్దతు తెలుపుతున్న వేళ, తాజా మెన్ ఆఫ్ ప్లాటినం కలెక్షన్ నుండి స్టేట్‌మెంట్ పీస్ లతో మీ గేమ్-డే రూపాన్ని అప్‌గ్రేడ్ చేయండి. ప్రపంచంలోని అత్యంత విలువైన మరియు అరుదైన లోహాలలో ఒకటైన ప్లాటినం నుండి రూపొందించబడినది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎంపిక చేయబడిన ప్రదేశాలలో మాత్రమే ప్లాటినం లభిస్తుంది, ఇది నిజంగా ప్రత్యేకమైన ఎంపికగా నిలవడం తో పాటుగా దీని సొగసైన మరియు మన్నిక అధిక-శక్తి శైలికి సరైన జోడిగా చేస్తుంది.

మీరు స్టాండ్‌ల నుండి ఉత్సాహంగా మీ జట్టును ప్రోత్సహిస్తున్నా , స్నేహితులతో కలిసి గేమ్‌ని వీక్షించినా లేదా మీ సమీపంలోని స్పోర్ట్స్ బార్‌లో మ్యాచ్‌ని స్క్రీనింగ్‌లో చూసినా, ప్లాటినం ఆభరణాలు మీ బృందానికి అధునాతనతను జోడించగలవు. సొగసైన చైన్‌లు మరియు బోల్డ్ రిస్ట్‌వేర్ నుండి స్టేట్‌మెంట్ రింగ్‌ల వరకు, ప్లాటినం జ్యువెలరీ పీస్ లు మీ రూపాన్ని ఆధునిక సొగసుతో , అండర్ స్టేటెడ్ ఆకర్షణతో పెంచుతాయి.

ప్లాటినం యొక్క సహజమైన తెలుపు రంగు , ఎలాంటి వస్త్రధారణను అయినా సంపూర్ణం చేస్తుంది, మెన్ ఆఫ్ ప్లాటినం నుండి స్టేట్‌మెంట్ పీస్ లతో గేమ్ రోజున ఒక స్టైలిష్ స్టేట్‌మెంట్ చేయండి, క్రికెట్ పట్ల మీకున్న అభిరుచిని మరియు నిష్కళంకమైన శైలిని ప్రతిబింబిస్తూ మెటల్ యొక్క అరుదైన మరియు విలువైనతను ప్రదర్శిస్తుంది.

మెన్ ఆఫ్ ప్లాటినం యొక్క తాజా కలెక్షన్ దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న ప్రముఖ జ్యువెలరీ రిటైల్ స్టోర్లలో అందుబాటులో ఉంది. ఈ క్రికెట్ సీజన్‌లో మీకు ఇష్టమైన జట్టుతో మీరు వున్న వేళ, ఖచ్చితంగా మిమ్మల్ని ప్రత్యేకంగా నిలబెట్టే కొన్ని స్టేట్‌మెంట్ పీస్ లు ఇక్కడ ఉన్నాయి.

విశాఖ సమాచారమ్
ప్రతులకు, ప్రకటనలకు
సెల్: 9393949345,
8247526179

శ్వాసకోశ వ్యాధులకు ఉపశమనం

- 40 సంవత్సరాలు పైబడిన ప్రతీ ఒక్కరికి రక్తాన్ని సక్రమంగా ప్రసరించేలా చూసుకునే అవసరం ఉంది.
- మీ రక్తం నిర్ణీత వేగంతో శరీరంలోని ప్రతీ భాగానికి అందేలా చూసుకోవాలంటే మీకు వివిధ వన మూలికలతో కూడిన ప్రత్యేక ఔషధం సేవించవలసిన అవసరం ఉంది.

కార్డోరియం ప్లస్

కావల్సిన వారు సంప్రదించండి:
9393949347

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

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

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

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

విశాఖ సమాచారమ్

బుధవారం 05-06-2024

సంకల్ప బలం

దేశభక్తి ప్రతాప్ అనబడే, కేవలం 21 ఏళ్ళ వయసు గల యువకుడు కర్ణాటక మైసూరు సమీపంలోని కాడైకుడి స్వంత గ్రామం.. తండ్రి ఒక సాధారణ రైతు కూలీ.. రెక్కాడితే గాని డొక్కాడని పరిస్థితి.. ఇతను చిన్నప్పటి నుంచి క్లాసులో ఫస్ట్, కానీ పూట గడవని పరిస్థితి.. స్కూలు సెలవు రోజుల్లో చిన్న చిన్న పనులకు వెళ్ళి, వచ్చిన 100-150/- డబ్బులతో సమీపంలోని ఇంటర్నెట్ సెంటర్‌కు వెళ్ళి ISRO, #NASA, #BOEING, ROLLS_ROYCE, #HOWITZER Etc గురించి సోధించేవాడు, అక్కడి సైంటిస్టులకు ఈ-మెయిళ్ళు పంపేవాడు.. రిప్లై మాత్రం వచ్చేది కాదు, అయినా నిరాశ చెందక ప్రయత్నం విరమించలేదు.. ఎలక్ట్రానిక్స్ అంటే అతనికి ఎనలేని ప్రేమ, ఇంజనీరింగ్ ఇన్ ఎలక్ట్రానిక్స్ చేయాలని అతని కల, కానీ పేదరికం కారణంగా B.Sc (Physics) కోర్సులో చేరవలసివచ్చింది.. అయినా నిరాశపడలేదు.. హాస్టల్ ఫీజు చెల్లించలేకపోవడంతో బయటకు తోసేశారు.. బస్టాపుల్లో ఉండి, పబ్లిక్ టాయిలెట్లలో పనిచేసి, ఒక మిత్రుడు కొద్దిగా ధన సహాయం చేయడంతో C++, Java, Python వగైరా నేర్చుకున్నాడు.. మిత్రుల నుంచి మరియు ఆఫీసుల నుంచి e-waste రూపంలో కీ బోర్డులు, మౌస్‌లూ, మదర్ బోర్డులు తదితర కంప్యూటర్ సామాన్లు సేకరించి వాటిపై పరిశోధన చేసేవాడు.. మైసూరులోని ఎలక్ట్రానిక్ కంపెనీల వద్దకు వెళ్ళి e-waste రూపంలో వస్తువులను సేకరించి ఒక డ్రోన్ తయారుచేయాలని ప్రయత్నాలు ప్రారంభించాడు.. పగలు చదువు మరియు పనులు, రాత్రి అవిధంగా ప్రయోగాలు చేస్తుండేవాడు.. ఈవిధంగా సుమారు ఓ 80 ప్రయత్నాల తరువాత అతను తయారు చేసిన డ్రోన్ గాల్లోకి ఎగిరింది.. ఈ సందర్భంలో అతను ఓ గంటసేపు ఆనందంతో వెక్కి వెక్కి ఏడ్చాడట.. డ్రోన్ సక్సెస్ విషయం తెలియడంతో అతను మిత్రుల మధ్య హీరో అయిపోయాడు.. అతని వద్ద ఇంకా చాలా డ్రోన్ మోడల్ ప్లాన్‌లు ఉన్నాయి.. ఇంతలో ఢిల్లీలో డ్రోన్ కాంపిటీషన్స్ జరుగబోతున్నాయన్న వార్త తెలిసింది..

దానితో కూలి పనులకు వెళ్ళి ఓ 2000/- కూడబెట్టుకుని ఢిల్లీకి జనరల్ కంపార్ట్‌మెంట్‌లో ప్రయాణం కట్టాడు.. ఆ కాంపిటిషన్‌లో 2nd ప్రైజ్ వచ్చింది.. అంతేకాకుండా జపాన్ వెళ్ళి ప్రపంచ డ్రోన్ కాంపిటిషన్‌లో పాల్గొనే అవకాశం కూడా అక్కడ లభించింది.. ఆ ఆనందంతో మళ్ళీ ఓ గంట వెక్కి వెక్కి ఏడ్చాడు.. జపాన్‌కు పోవడం లక్షలతో కూడుకున్న వ్యవహారం.. అంతేకాకుండా ఎవరో ఒకరి రెఫరెన్స్ తప్పనిసరి.. చెన్నైలోని ఒక ఇంజనీరింగ్ కాలేజి ప్రొఫెసర్ రెఫరెన్స్ ఇచ్చేలా ఒక మిత్రుడు సహాయం చేశాడు.. విమాన టికెట్లకు మైసూరు లోని ఒక దాత ముందుకు వచ్చాడు.. ఇతర ఖర్చుల కోసం తన తల్లిగారు తన మంగళసూత్రాన్ని మరియు కమ్మలు అమ్మగా వచ్చిన 60,000/- ఇచ్చింది.. బెంగుళూరు కెంపెగౌడ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంలో విమానం ఎక్కి టోక్యోలో దిగాడు.. బుల్లెట్ ట్రెన్ ఎక్కే స్తోమత లేదు, సాధారణ రైల్లో 16 స్టేషన్లలో రైళ్ళు మారి చివరి స్టేషన్లో దిగాడు.. అక్కడి నుంచి మరో 8 కి.మీ లగేజీ మోసుకుంటూ నడిచివెళ్ళి చివరకు గమ్యం చేరాడు..

అక్కడ మొత్తం హైఫై పీపుల్ ఉన్నారు.. అత్యంత సోఫెస్టికేటెడ్ డ్రోన్స్ వచ్చి ఉన్నాయి.. కాంపిటిషన్‌లో పార్టిసిపేషన్ చేసేవాళ్ళు బెంజ్, రోల్స్‌రాయిస్ కార్లలో వచ్చి ఉన్నారు.. అర్జునునికి చెట్టు కనపడలేదు, పక్షి కనపడలేదు, పక్షికన్ను మాత్రమే కనపడింది.. అలాగే మన ప్రతాప్‌కు కూడా ఇవేవీ పట్టించుకోకుండా తన మనస్సు తన డ్రోన్ మోడల్‌పైనే ఉంది.. తన మోడల్స్ వారికి సమర్పించి, డ్రోన్ పనితీరు చూపించాడు. వారు రిజల్ట్స్ ఫేజ్డ్ మ్యానర్‌లో అనౌన్స్ చేయడానికి సమయం పడుతుంది వెయిట్ చేయమన్నారు. మొత్తం 127 దేశాల నుంచి ప్రతినిధులు ఆ కాంపిటిషన్‌లో పాల్గొన్నారు. రిజల్ట్స్ డిక్లేర్ చేయడం ప్రారంభించారు. ప్రతాప్ పేరు ఏ రౌండ్లోనూ వినపడలేదు. నిరాశకు గురయ్యాడు, తన మోడల్ అసలు క్వాలిఫై కాలేదేమోనని బాధపడుతూ అశ్రు నయనాలతో మెల్లగా లేచి వచ్చేస్తున్నాడు..

ఇంతలోనే 3వ ప్రైజ్ అనౌన్స్ చేశారు, అది ఫ్రాన్స్‌కు వెళ్ళింది. తరువాత 2వ ప్రైజ్ అనౌన్స్ చేశారు, అది అమెరికాకు వెళ్ళింది.. అప్పటికి మన ప్రతాప్ నిరాశతో తిరిగి వచ్చేస్తూ ఆ ప్రాంగణం గేటు దగ్గరకు చేరుకున్నాడు.. ఇంతలో చివరి అనౌన్స్‌మెంట్ వినిపించింది: "Please Welcome #Mr_Pratap, First Prize, From INDIA.." అని.. అంతే, లగేజీ అక్కడే వదిలేశాడు, కిందపడిపోయాడు, బిగ్గరగా ఏడ్చేశాడు, తన తల్లిదండ్రులు, గురువులు, మిత్రులు, ధన సహాయం చేసిన దాతల పేర్లను ఉచ్చరిస్తూ పోడియం వద్దకు చేరుకున్నాడు.. రెండవ స్థానంలో ఉన్న అమెరికా ఫ్లాగ్ దిగిపోతూ, మొదటి స్థానం సంపాదించిన భారత్ ఫ్లాగ్ పైకి పోతూ ఉన్నది.. ఇటు కాళ్ళూ చేతులూ వణికిపోతూ చెమటలు పట్టిన బట్టలతో ప్రతాప్ స్టేజ్ పైకి చేరుకున్నాడు.. మొదటి ప్రైజ్ తోపాటు 10,000 డాలర్లు అతనికి బహుమతిగా అందాయి. (సమారు 7 లక్షల రూపాయలు) 3వ బహుమతి వచ్చిన ఫ్రాన్స్ వాళ్ళు అక్కడే అతనిని సంప్రదించారు.. "నీకు నెలకు 16 లక్షల జీతం ఇస్తాం, ప్యారిస్‌లో ప్లాటు మరియు 2.5 కోట్ల విలువైన కారు ఇస్తాం. ఇటు నుంచి ఇటే మా దేశానికి వచ్చేయ్.." అన్నారు "నేను డబ్బు కోసం ఇదంతా చేయలేదు నా మాతృభూమికి సేవచేయడమే నా సంకల్పం.." అని వారికి క్రుతజ్ఞతలు తెలిపి స్వదేశం చేరుకున్నాడు..ఈవిషయం స్థానిక BJP MLA మరియు MPలకు తెలిసింది..

వారు అతని ఇంటికెళ్ళి అభినందించి, ఆ బాలునికి ప్రధానమంత్రి మోదీజీతో అపాయింట్‌మెంట్ ఇప్పించారు..

మోదీజీ అతనిని అభినందించి DRDO కు రెఫర్ చేశారు.. ఇప్పుడు అతను DRDO లో డ్రోన్ విభాగంలో సైంటిస్టుగా నియమితులయ్యారు.. నెలకు 28 రోజులు విదేశాలు తిరుగుతూ DRDO కు డ్రోన్ సరఫరా ఆర్డర్లు తీసుకువస్తున్నాడు....!

డయేరియా, డీహైడ్రేషన్ నుంచి "ఓఆర్ఎస్"తో ఉపశమనం

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): డయేరియా, డీహైడ్రేషన్ నుంచి 'ఓఆర్ఎస్'తో ఉపశమనం లభిస్తుందని లోటస్ చిల్డ్రన్ హాస్పిటల్ కన్సల్టెంట్ పీడియాట్రిషియన్ డాక్టర్ జీసీ గోపీచంద్ తెలిపారు. చిన్న పిల్లలలో అతిసారం వేగంగా ద్రవం, ఎలక్ట్రోలైట్‌కు దారి తీస్తుందన్నారు. ఓఆర్ఎస్ ఈ నష్టాలను పునరుద్ధరిస్తుందన్నారు. ఐదు సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలు త్వరగా కోలుకోవడానికి సహాయపడుతుందని పేర్కొన్నారు. ఓఆర్ఎస్ ప్రభావవంతంగా మాత్రమే కాకుండా సురక్షితంగా కూడా ఉందన్నారు. సరైన మోతాదు కానీ ఉప్పు, చక్కెర మిశ్రమాలు ప్రమాదకరమన్నారు. నీరు, ఎలక్ట్రోలైట్‌ల కచ్చితమైన సమతుల్యత అవసరం అన్నారు. ఇంట్లో తయారు చేసిన అధిక చక్కెర పానీయాలను ఉపయోగించడం వల్ల ఈ సమతుల్యత దెబ్బతింటుందని పేర్కొన్నారు. ఇది తీవ్రమైన సందర్భాల్లో మరణంతో సహా తీవ్రమైన ఆరోగ్య ప్రమాదాలకు దారితీస్తుందని తెలిపారు.

ముఖ్యంగా పిల్లలలో మరణాలకు మూడో ప్రధాన కారణం అతిసారం అన్నారు. ఓరల్ రీహైడ్రేషన్ సాల్ట్స్ (ఓఆర్ఎస్) ఒక ముఖ్యమైన ఔషధం అయినప్పటికీ, ఇటీవల ఎన్ఎఫ్హెచ్ఎస్ 5 డేటా ప్రకారం.. విరేచనాలతో బాధపడుతున్న పిల్లలలో 60.6 శాతం మాత్రమే ఓఆర్ఎస్ ని వాడుతున్నారని తేలిందన్నారు.

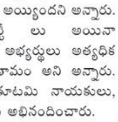
ఈ సందర్భంగా కిమ్స్ కడిల్స్ తల్లి, శిశు కేంద్రం ముఖ్య నియోనాటాలజిస్ట్, నియోనాటాలజీ (విశాఖపట్నం) విభాగాధిపతి డాక్టర్ నిఖిల్ టెన్నెటి మాట్లాడుతూ ఉష్ణోగ్రతలు పెరిగినప్పుడు డీహైడ్రేషన్ అయినప్పుడు ఓఆర్ఎస్ శక్తిని ఇస్తుందన్నారు. అతిసారం, విరేచనాలకు సరైన ఓఆర్ఎస్ ఎంచుకోవడం చాలా అవసరమన్నారు. ఓఆర్ఎస్, చక్కెర పానీయాల మధ్య వ్యత్యాసాన్ని అర్థం చేసుకోవడం కీలకమన్నారు. ఈ పానీయాలు కొన్ని ఎలక్ట్రోలైట్లు, ద్రవాలను తిరిగి నింపగలవన్నారు. వేసవి వేడి సమయంలో పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి చక్కెర పానీయాలకు బదులు డబ్ల్యుహెచ్ఓ ఆమోదించిన ఓఆర్ఎస్ ఉపయోగించడం చాలా అవసరమన్నారు.

డబ్ల్యుహెచ్ఓ ఆమోదించిన ఓఆర్ఎస్ కొన్ని ఉన్నాయి. ఇవి ప్రోలైట్ ఓఆర్ఎస్, డాక్టర్ మోర్పెన్ ఓఆర్ఎస్, ఓఆర్ఎస్ వాలైట్ తదితర బ్రాండ్‌లు కలవు. ఇవి ప్రమాణాలకు కట్టుబడి ఉంటాయి.

ప్రభుత్వ వ్యతిరేకతకు నిదర్శనం ఏక పక్ష ఫలితాలు : గంటా

భీమునిపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): రాష్ట్రం జగన్ వ్యతిరేక పాలనకు ఏక పక్ష ఫలితాలే నిదర్శనం అని భీమిలి కూటమి అభ్యర్థి గంటా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. ఎన్నికల ఫలితాల పైమంగళవారం ఆయన అనకాపల్లి కూటమి ఎంపి అభ్యర్థి సిఎం రమేష్ తో కలిసి సమీక్షించారు. ఈ సందర్భం గా ఆయన మాట్లాడుతూ ఎన్నికల ఫలితాలు చూస్తుంటే జగన్ పైన ప్రభుత్వ పాలన పైన ప్రజలకు ఎంత వ్యతిరేకత, కసి ఎంత ఉందో స్పష్టం అయ్యిందని అన్నారు. రాష్ట్రం లో కూటమి పార్టీ లు అయినా తెలుగుదేశం,జనసేన బీజేపీ పోటీ అభ్యర్థులు అత్యధిక మెజార్టీలు సాధించడం శుభ పరిణామం అని అన్నారు. అనంతరం భీమిలి కి చెందిన కూటమి నాయకులు, కార్యకర్తలు గంటా శ్రీనివాసరావు ను అభినందించారు.

దాడి మెజారిటీని బ్రేక్ చేసిన కొణతాల



అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): జరిగిన అనకాపల్లి అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో మాజీ మంత్రి దాడి వీరభద్రరావు అత్యధిక మెజార్టీతో అనకాపల్లి నియోజకవర్గం నుండి గెలిచిన రికార్డ్ ఉంది అయితే ఆ రికార్డును ఈ ఎన్నికల్లో కొణతాల తిరిగి రాశారు. ఇప్పటివరకు అనకాపల్లి లో దాడి వీరభద్రరావు 1985లో 32 వేల మెజార్టీతో ఆనాటి ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి నిమ్మదాల సత్యనారాయణ పై సాధించారు..అప్పటినుండి ఇప్పటివరకు అంతటి మెజారిటీ ఎవరికి రాలేదు ..రామకృష్ణ కే ఆ మెజారిటీ ఇప్పుడు లభించింది 60 వేల పైచిలుకు ఓట్ల మెజారిటీ వైపు దూసుకుపోతున్నారు ఇది అనకాపల్లి చరిత్రలో రికార్డ్ బ్రేక్.

సేవలతోనే సంతృప్తి

కుమారుడు కిరీటి బాబు పుట్టిన రోజు వేడుకలో కంచర్ల అచ్యుత రావు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): ప్రముఖ నిర్మాత, ఉపకార్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ అధినేత కంచర్ల అచ్యుత రావు చిన్న కుమారుడు కిరీటి బాబు పుట్టిన రోజు వేడుకలు సోమవారం సిరిపురం వుడా బాలల థియేటర్ లో అంగ రంగ వైభవంగా జరిగాయి. ఈ సందర్భంగా జరిగిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. సేవా కార్యక్రమాలతోనే సంతృప్తి లభిస్తుందని ఆయన అన్నారు. యువకులకు క్రీడల్లో ప్రోత్సాహం కోసం క్రికెట్ టోర్నమెంట్లు కూడా నిర్వహిస్తున్నాం అన్నారు. ఉపకార్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ద్వారా సేవలు నిరంతరం కొనసాగుతాయి అని పేర్కొన్నారు. ట్రస్ట్ ద్వారా ఇప్పటికే వేలాది మంది ప్రజలకు పలు రూపాల్లో సేవలు అందిస్తున్నామన్నారు. విశాఖలోని పలు ప్రాంతాలతో పాటు, తూర్పు నియోజక వర్గంలో కూడా సేవా కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్త న్నామన్నారు. ముందుగా 2001 నుంచి సాయిరాం సేవా సమితి ద్వారా పేదలకు నిత్యావసరాలు అందజేస్తున్నారు.

అలాగే, ఉగాది పురస్కారాలు పేరిట సినిమా, నాటక, టెలివిజన్ కళా కారులకు అవార్డులు ప్రదానం చేస్తున్నామన్నా రు. ఇక ఎస్ఎస్ఎల్ఎస్ క్రియేషన్స్ బ్యానర్లో ఉపేంద్ర గాడి అడ్డా సహా ఆరు సినిమాలు తీస్తున్నామని గుర్తు చేశారు. తమ ట్రస్ట్ లో ఒక పేరు కే అంటే కిరీటి బాబు పుట్టిన రోజు ప్రజల మధ్య జరుపు కోవడం ఆనందంగా ఉందని అన్నారు. పెద్ద బాబు యశ్వంత్ మాదిరిగానే కిరీటి బాబు మంగళ వారం ఫలితాల్లో టీడీపీ కూటమి విజయం ఖాయం అన్నారు. 110 నుంచి 120 సీట్లు వస్తాయి. వేవ్ వుంటే 140 ఖాయం. చంద్ర బాబు నాయుడు వంటి సీఎం ఎంతయినా అవసరం అన్నారు. రాష్ట్రం గత ఐదేళ్లు అస్తవ్యస్తం. పోలింగ్ సరాలు పెరగడం సంతోషకరం అన్నారు. తూర్పులో వెలగపూడి విజయం ఖాయం అన్నారు. ప్రత్యర్థి ఎవరైనా వెలగపూడి విజయం తిరుగులేదు అన్నారు. ఉపేంద్ర గాడి అడ్డా సినిమా విజయ వంతం అయ్యి ది. జూలై ఒకటో తేదీన తన పుట్టిన రోజు వేడుకలో కంచర్ల సినిమా విడుదల తేదీ ప్రకటిస్తాం అన్నారు. వైఎస్ఆర్, జగన్ తనకు వ్యక్తిగతంగా ఇష్టమైన వ్యక్తులు అన్నారు. స్థానిక రాజకీయ పరిస్థితుల కారణంగా టీడీపీ లో చేరాల్సి వచ్చింది. హీరో ఉపేంద్ర బాబు మాట్లాడుతూ, 369, కంచర్ల సినిమాలు జూలై మొదటి వారం కల్లా షూటింగ్ పూర్తి అవుతుంది అన్నారు. అవార్డు వచ్చిన దర్శకుడు సినిమా కావడంతో ఈ చిత్రంపై మంచి అంచనాలు ఉన్నాయి అన్నారు.

అనంతరం ఆయన కుమారుడు కిరీటి బాబు చేత కేకు కట్ చేయించి పుట్టిన రోజు వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. అనంతరం పలువురు ప్రముఖులు, కళాకారులు కిరీటి బాబుకి పుట్టిన రోజు శుభా కాంక్షలు తెలిపారు.

అంతకు ముందు పలు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో కంచర్ల కుమారుడు , సినిమా హీరో ఉపేంద్ర బాబు, టిడిపి నేత దాడి సత్యనారాయణ, డైరెక్టర్ యాద్ కుమార్, సింహా చలం దేవస్థానం ధర్మ కర్త గంట్ల శ్రీను బాబు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల్లో భాగంగా బొట్టా నాగేశ్వర రావు డొనాల్డ్ డ క్ షో తో అలరించారు.

తెలుగుదేశం కార్యాలయంలో విజయోత్సవాలు

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కూటమి పార్టీలు అఖండ విజయం సాధించిన సందర్భంగా, అనకాపల్లిలో కొణతాల రామకృష్ణ అత్యధిక మెజారిటీతో గెలవబోతున్న సంధర్భంగా అనకాపల్లి పట్టణంలోని మాజీ శాసనసభ్యులు, నియోజకవర్గ టీడీపీ ఇంఛార్జి పీలా గోవింద సత్యనారాయణ కార్యాలయంలో టీడీపీ పార్టీ శ్రేణులు నారా చంద్రబాబు నాయుడు, నరేంద్ర మోడీ, పవణ్ కళ్యాణ్ చిత్రపటాలకు పాలాభిషేకం నిర్వహించారు. అంతకుముందు టీడీపీ నాయకులు ఎన్టీఆర్, చంద్రబాబు నాయుడులకు జై జైలు పలుకుతూ ఒకరికొక్కరు స్వీట్లు తినిపించుకొని శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

మోహన వెంకట రెస్ట్ హోమ్స్ (రి)

ప్రశాంతినగర్, తిరుపతి: ఫోన్ : 9393932718

మీరు ప్రతీఏటా తిరుపతి-తిరుమల పుణ్యక్షేత్రంలోని శ్రీవేంకటేశ్వర, పద్మావతి అమ్మవార్ల దర్శనం ఇష్టంగా చేసుకుంటూ ఉంటారు. రోజు రోజుకు పెరుగుతున్న భక్తుల కారణంగా ఇప్పుడు తిరుపతిలో గాని, తిరుమలలో గాని వసతి చాలా కష్టమవుతోంది.

ఇలాంటి సమస్యకు పరిష్కారంగా తిరుపతిలో (బస్టాండ్ రైల్వేస్టేషన్‌లకు కేవలం 8.5 కి.మీ. దూరంలో) ప్రకృతి వనరులతో 14 ఎకరాల స్థలంలో ప్రశాంతినగర్ నిర్మాణంలో ఉంది.

అనేక అధునాతన సౌకర్యాలతో సుమారు 500 స్టూడియో అపార్ట్‌మెంట్లు మీకు అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. ఇప్పటికే 40 అపార్ట్‌మెంట్లతో ఒక బ్లాక్ సిద్ధంగా ఉంది. 24X7 రవాణాసౌకర్యం కూడా యాజమాన్యం కల్పించింది.

సంవత్సరానికి 5 రోజులు ఈ సుఖప్రదమైన ఆవాసం పొందడానికి మీకు ఇప్పుడు చక్కని అవకాశం లభిస్తోంది. కేవలం ఒక లక్షరూపాయలు (+ 18శాతం జీఎస్టీ చెల్లించి) ఒక సింగిల్ బెడ్ అపార్ట్‌మెంట్‌ను మీరు ఒక సంవత్సరంలో 5 రోజులు చొప్పున 12 ఏళ్ల పాటు వినియోగించుకోవచ్చును.

లభించే సదుపాయాలు : ఆన్‌లైన్ ద్వారా బుకింగ్ సదుపాయం. 24X7 రవాణా సౌకర్యం. మీరు స్వయంగా కూడా వాహనాలు నడపవచ్చు. (2,4 వీలర్ ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలు) 24X7 క్లినిక్, గదిలో ఫ్రిజ్, మంచం, పరుపు, ఏసీ, సోఫా, టేబుల్, ఎల్‌పీజీ స్టౌ, గిన్నెలతో సహా కిచెన్.

పూర్తి శాఖాహార భోజన, ఫలహారశాల, అన్నిరకాల వస్తుసామాగ్రి దుకాణములు, వాకింగ్ ట్రాక్, ఈతకొలను, ఔషధ మొక్కలతో కూడిన వనసంపదల ఉద్యానవనం. అహ్లాదకరమైన ఆధ్యాత్మిక సంగీతభరిత వాతావరణం, ఉచిత వైఫై లభిస్తాయి.

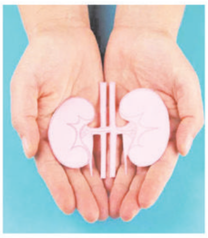
24×7 రక్షణ, లాండ్రీ, ఇతర సేవలు లభిస్తాయి.

వివరములకు సంప్రదించండి.

9393949345, 8247526179

ఈ ఫుడ్ తింటే.. కిడ్నీ సమస్యలు దూరం అవుతాయి..!

మన శరీరంలో కిడ్నీలు చాలా ముఖ్యమైన అవయవాలు. కిడ్నీలు రక్తాన్ని వడపోసి, దానిలోని వ్యర్థాలను వేరుచేసి, వాటిని యూరిన్ ద్వారా బయటకు పంపిస్తేనే మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. లేకపోతే.. మన శరీరం డస్ట్ బిన్‌లా తయారవుతుంది. కిడ్నీలు సరిగ్గా పని చేస్తేనే.. ఇతర అవయవాలు బాగా పనిచేస్తాయి. లేకపోతే అవయవాలు పని చేయడం మానేసి ప్రాణాలకే ప్రమాదం. కిడ్నీల సమస్యను ముందుగానే కనిపెట్టడం కాస్త కష్టమే. చాలా సందర్భాల్లో సమస్య తీవ్రంగా అయ్యే వరకూ ఏ లక్షణాలూ కనిపించవు. కిడ్నీ సమస్యల కారణంగా.. సాధారణంగా బరువు తగ్గడం, ఆకలి లేకపోవడం, చీలమండలు వాపు, పాదాల వాపు , చేతుల వాపు, అలసట, మూత్రంలో రక్తం, మూత్రవిసర్జనలో ఇబ్బంది, కండరాల తిమ్మిరి, చర్మంపై దురద వంటివి ఇబ్బంది పెడతాయి. కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారు తమ ఆహార విషయంలోనూ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఆహారం, పానీయాల విషయంలో కొన్ని మార్పులు చేస్తే.. మూత్రపిండాల సమస్య నుంచి త్వరగా బయటపడ వచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొన్ని ఆహార పదార్థాలు కిడ్నీలను క్లీన్ చేసి, తిరిగి ఆరోగ్యంగా మారుస్తాయని అంటున్నారు.



ఉల్లిపాయ : కిడ్నీ సమస్య ఉన్నవారు సోడియం తక్కువగా ఉండే ఉల్లిపాయను వారి డైట్‌లో చేర్చుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వారి వంటల్లో ఉప్పు స్కిప్ చేసి, దానికి బదులుగా ఉల్లిపాయలు వాడితే మంచిది. కిడ్నీ పేషెంట్స్ ఉప్పుకు దూరంగా ఉంటేనే మంచిది. ఉల్లిపాయలు బీపీని తగ్గిస్తాయి. మూత్ర పిండాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

వెల్లుల్లి.. కిడ్నీ రోగులు వంటల్లో ఉప్పుకు బదులుగా వెల్లుల్లిని ఉపయోగిస్తే మంచిది. వెల్లుల్లి ఆహారం టేస్ట్‌ను పెంచడమే కాదు.. మీ శరీరానికి ఎన్నో పోషకాలను అందిస్తుంది. వెల్లుల్లిలో సోడియం, పొటాషియం, పాస్ఫరస్ మోతాదు తక్కువగా ఉంటుంది, దీని వల్ల కిడ్నీ పెషెంట్లకు వెల్లుల్లి చాలా వరకు మేలు చేస్తుంది. వెల్లుల్లి రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తాయి. కిడ్నీల నుంచి అనవసర వ్యర్థాలు బయటకు వెళ్లేలా వెల్లులి తోడ్పడుతుంది. దీన్ని పచ్చిగా లేదంటే వంటల్లో వేసుకుని తిన్నా మంచిది. వెల్లుల్లిలో మాంగనీస్, విటమిన్ సి మరియు విటమిన్ బీ6 పుష్కలంగా ఉంటాయి ఇవి కిడ్నీ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి.

కాలీఫ్లవర్ : కిడ్నీ పేషెంట్స్‌కు కాలీఫ్లవర్ సూపర్ ఫుడ్‌లా పని చేస్తుంది. ఫ్యాట్ ఇన్‌ఫ్లమేషన్, ఆక్సీకరణ తగ్గించి కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. శరీరంలో సోడియం, పొటాషియం అధిక మొత్తంలో ఉంటే.. కిడ్నీలలో ఎక్కువగా నీరు చేరి వాటి పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుంది. కాలీఫ్లవర్‌లో సోడియం, పొటాషియం తక్కువగా ఉంటుంది, ఇది మీ శరీరంలో నీటి స్థాయిలను నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. కాలీఫ్లవర్‌లో తక్కువ ప్రొటీన్లు, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. తద్వారా శరీరంలో టాక్సిన్స్ క్లీన్ చేసి కిడ్నీలపై భారం పడకుండా చేస్తుంది. విటమిన్ సి, ఫోలేట్‌లు పష్కలంగా ఉంటాయి.. ఇవి మీ శరీరం టాక్సిన్స్‌తో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది.

స్ట్రాబెర్రీలు : స్ట్రాబెర్రీస్‌లో ఫైబర్, విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తాయి. స్ట్రాబెర్రీస్‌లో ఉండే మాంగనీస్, పొటాషియం కిడ్నీలు మెరుగ్గా పని చేసేందుకు సహాయపడతాయి.

రెడ్ క్యాప్సికమ్ : రెడ్ క్యాప్సికమ్ కిడ్నీ పేషెంట్‌కు సూపర్ ఫుడ్‌లా పని చేస్తుంది. రెడ్ క్యాప్సికమ్‌లో పొటాషియం తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది కిడ్నీలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి తోడ్పడుతుంది. రెడ్ క్యాప్సికమ్‌లో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బీ 6 ఫోలిక్ యాసిడ్, ఫైబర్ ఉంటాయి. ఇవి కిడ్నీ పని తీరును మెరుగు పరుస్తాయి.

యాపిల్.. యాపిల్ ప్రతిరోజూ తింటే.. ఆరోగ్య సమస్యలు రావని నిపుణులు చెబుతారు. యాపిల్ తినడం వల్ల కిడ్నీ సంబంధిత సమస్యలకు దూరంగా ఉండొచ్చు. యాపిల్‌లో ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. గుండె జబ్బు, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి తగ్గడానికి, డయాబెటిస్ కంట్రోల్‌లో ఉండటానికి ఇవి ఉపకరిస్తాయి. డయాబెటిస్ వల్ల కిడ్నీలకు ముప్పు ఎక్కువ. కాబట్టి ఆపిల్ తినడం వల్ల కిడ్నీ సమస్యలను తగ్గించుకోవచ్చు. ఆపిల్స్‌లో పొటాషియం, ఫాస్పరస్, సోడియం తక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి కిడ్నీ పేషెంట్స్‌కు మంచి ఆప్షన్. కిడ్నీ సంబంధిత సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందాలంటే ఆపిల్ తినాలి.

ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోండి.. ఫ్యాట్స్, చక్కెర, మాంసం తక్కువగా తీసుకోండి. ఆకు కూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు ఎక్కువగా తినాలి. వెన్న తీసిన పాలు, పాల పదార్థాలు తీసుకోవచ్చు. కూల్‌డ్రింక్స్, జంక్ ఫుడ్స్‌కు దూరంగా ఉండండి. నీరు ఎక్కువగా తీసుకోండి.

స్మోకింగ్ అలవాటు ఉంటే వెంటనే మానెయ్యాలి. స్మోకింగ్ కారణంగా కిడ్నీలకు రక్త సరఫరా తగ్గుతుంది. దీంతో కిడ్నీ పనితీరు తగ్గిపోతుంది.

పెయిన్ కిల్లర్స్ వీలైనంతవరకు తక్కువగా తీసుకోండి. వీటిని డాక్టర్ సలహా లేకుండా తీసుకోవద్దు. కొన్నిరకాల క్యాన్సర్ మందులు, యాంటీబయోటిక్ మందులు కూడా కిడ్నీలను దెబ్బతీయొచ్చు. వీటి విషయంలో జాగ్రత్త అవసరం.

రోజుకు 7-8 గంటల సేపు నిద్ర పోవటమూ ముఖ్యమే. తగినంత నిద్ర లేకపోతే డయాబెటిస్, హైపర్‌టెన్షన్ నియంత్రణలో ఉండవు. ఇవి కిడ్నీల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి.

ఒత్తిడితో కారణంగానూ కిడ్నీల సమస్య ఎక్కువయ్యే ప్రమాదం ఉంది. యోగా, ధ్యానం, ప్రాణాయామం వంటి వాటితో మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవటం మంచిది.

ఆలివ్ ఆయిల్‌తో వంట చేస్తే మంచిదేనా ?

ఇప్పుడు ఆరోగ్య నిపుణులు, పోషకాహార నిపుణులు వీటిని రోజువారీ వంటల్లో ఉపయోగించాలని చెబుతున్నారు. అయితే ఆలివ్ నూనె వాడడంలోనూ పరిమితులు ఉన్నాయని చెబుతున్నారు.

రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్.. రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్‌లో లిపోయిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరీకరిస్తుంది. అదనపు చక్కెర వల్ల కలిగే నష్టాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇది ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంతో పాటు కొలెస్ట్రాల్‌ని తగ్గిస్తుంది. న్యూట్రాసెంటికల్‌లను కూడా కలిగి ఉంటుందని ఫుడ్ సైన్స్, న్యూట్రిషన్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ మీనా మెహతా చెబుతున్నారు. ఇది అలర్జీకి గురయ్యే వారికి అలర్జీ కలిగించడం తప్పా నూనె ఆరోగ్యకరమైన నూనెల్లో ఒకటని చెప్పొచ్చు.

రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్‌ని కూరగాయలు, నాన్‌వెజ్ పదార్థాలను ఫ్రై చేయడానికి, గ్రిల్ చేయడానికి వాడొచ్చు. దీంతో ఇంది బెస్ట్ కుకింగ్ ఆయిల్ అని చెప్పొచ్చు. అధిక ఉష్ణోగ్రతకు థ్రెషోల్డ్‌ని కలిగి ఉంటుంది. దీని తేలికపాటి రుచి సలాడ్ డ్రెస్సింగ్, మెరినేడ్‌కి ఉపయోగిస్తారు.

కొబ్బరి నూనె.. భారతదేశంలోని దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో కొబ్బరి నూనెని వంటకి వాడతారు. చాలా మంది దీనిని బ్యూటీ బెనిఫిట్స్ కోసం, జుట్టుకోసం వాడతారు. ఆలస్యంగా, పాశ్చాత్య దేశాలు కూడా దాని అనేక ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది భారతదేశంలో అత్యంత ఆరోగ్యకరమైన నూనె అని చెప్పొచ్చు. ఔషధ ప్రయోజనాల కోసం ఈ నూనె వాడొచ్చు. ఈ నూనె జీవక్రియ రేటుని పెంచుతుందని, ఆకలిని అణిచివేస్తుందని చెబుతారు. ఇది షెల్ఫ్ జీవితాన్ని కలిగి ఉంది. అథ్లెట్స్ ఫుట్, హెర్పెస్, గొంతు ఇన్ఫెక్షన్స్, రింగ్ వార్మ్ వంటి ఫంగల్ వ్యాధులను నయం చేయడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుందని. కొబ్బరి నూనెలో సంతృప్త కొవ్వు అధికంగా ఉంటుంది. ప్రది 100 గ్రాముల నూనెకు 87 గ్రాములుగా ఉంటుంది.

కొబ్బరి నూనెని ఉపయోగించడం చేస్తుంటారు. వివిధ ప్రయోజనాల కోసం దీనిని వాడొచ్చు. డీప్ ఫ్రై నుండి బేకింగ్, స్వీట్స్ వరకూ తయారు చేయొచ్చు. శుద్ధి చేయని రకం బలమైన కొబ్బరి వాసన కలిగి ఉండగా శుద్ధి చేసిన నూనె రుచి, రుచి రెండింటిలోనూ తటస్థంగా ఉంటుంది.

భారతదేశంలోని దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో కొబ్బరి నూనెని వంటకి వాడతారు. చాలా మంది దీనిని బ్యూటీ బెనిఫిట్స్ కోసం, జుట్టుకోసం వాడతారు. ఆలస్యంగా, పాశ్చాత్య దేశాలు కూడా దాని అనేక ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది భారతదేశంలో అత్యంత ఆరోగ్యకరమైన నూనె అని చెప్పొచ్చు. ఔషధ ప్రయోజనాల కోసం ఈ నూనె వాడొచ్చు. ఈ నూనె జీవక్రియ రేటుని పెంచుతుందని, ఆకలిని అణిచివేస్తుందని చెబుతారు. ఇది షెల్ఫ్ జీవితాన్ని కలిగి ఉంది. అథ్లెట్స్ ఫుట్, హెర్పెస్, గొంతు ఇన్ఫెక్షన్స్, రింగ్ వార్మ్ వంటి ఫంగల్ వ్యాధులను నయం చేయడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుం దని. కొబ్బరి నూనెలో సంతృప్త కొవ్వు అధికంగా ఉంటుంది. ప్రది 100 గ్రాముల నూనెకు 87 గ్రాములుగా ఉంటుంది. నువ్వుల నూనె వేడిని తట్టుకోగలదు. కాబట్టి వేయించడానికి అద్భుతమైనది. దీనిని సాటింగ్, డీప్ ఫ్రైయింగ్, షాలో ఫ్రైకి వాడొచ్చు. దీని రుచి అన్ని వంటలకు బాగుంటుంది. సలాడ్స్ కోసం ఉపయోగించొచ్చు. ముదురు రంగు వెన్నన్‌ని అన్ని వంటలకు వాడొచ్చు.

నువ్వుల నూనె.. ఇది పురాతన కాలం నుండి భారతదేశంలో వాడుతున్నారు. కాల్చిన నువ్వుల నుంచి దీనిని తయారు చేస్తారు. ఈ నూనె ఎక్కువగా ఆసియా వంటలలో చేస్తారు. పోషకాహార నిపుణుడు డాక్టర్ నూపుర్ కృష్ణన్ మాట్లాడుతూ నువ్వుల నూనెల విటమిన్ ఇ, బి6, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, కాపర్, ఐరన్ అధిక స్థాయిలో ఉంటాయి. కాబట్టి, ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని చెబుతున్నారు. ఈ నూనె అధిక రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్‌ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.ముఖ్యంగా డయాబెటిక్ పేషెంట్స్‌కి మేలు చేస్తుంది. అయితే దీన్ని కొద్ది పరిమాణంలోనే తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు.

నువ్వుల నూనె వేడిని తట్టుకోగలదు. కాబట్టి వేయించడానికి అద్భుతమైనది. దీనిని సాటింగ్, డీప్ ఫ్రైయింగ్, షాలో ఫ్రైకి వాడొచ్చు. దీని రుచి అన్ని వంటలకు బాగుంటుంది. సలాడ్స్ కోసం ఉపయోగించొచ్చు. ముదురు రంగు వెన్నన్‌ని అన్ని వంటలకు వాడొచ్చు.

అవిసెగింజల నూనె.. అవిసె గింజల నూనెలో అధిక పోషకాలు ఉన్నాయి. పెద్ద మొత్తంలో ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉన్నాయి. జీర్ణ క్రియకి సాయపడతాయి. ఇందులోని యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఆర్థరైటిక్ సమస్యను దూరం చేస్తాయి. ఇది తక్కు షెల్ఫ్‌ని కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి ఎక్కువ వేడి చేయొద్దు. అవిసె గింజల నూనెని తక్కువ ఉష్ణోగ్రత వంట్లో వాడొచ్చు. సలాడ్ డ్రెస్సింగ్‌లో, వండిన కూరగాయలు, సూప్‌కి చివర్లో వాడొచ్చు. దీంతో ఎక్కువ లాభాలు పొందుతారు.

ద్రాక్ష గింజల నూనె.. ఈ నూనె శుభ్రంగా, తేలిగ్గా, వగరుగా రుచిలో గొప్పగా ఉంటుంది. ఇది వివిధ ఆహారాలకు మంచి రుచిని అందించేందుకు వాడతారు. విటమిన్ ఇ, ఒమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది సహజ యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్‌ని కలిగి ఉంటుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ని పెంచుతుందని చెబుతారు. కానీ ద్రాక్షపండ్లు అంటే అలర్జీ ఉన్నవారికి ఈ ఆయిల్ పడదు. ఇది అధిక పాలీ అన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వు పదార్థాన్ని కలిగి ఉంటుంది. సలాడ్ డ్రెస్సింగ్స్, మయోన్నైస్‌లో ఒక మూల వస్తువుగా బేకింగ్ కోసం వాడతారు. గ్రేప్ సీడ్ ఆయిల్ కూడా ఆలీవ్ ఆయిల్‌లానే ఉంటుంది. కానీ, వంట ఉష్ణోగ్రతలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మెరినేడ్స్ తయారు చేసినప్పుడు, మాంసాన్ని కాల్చినప్పుడు, చల్లని సలాడ్స్, కాల్చిన రుచి కోసం దీనని వాడొచ్చు.

వేడి చేసినప్పుడు నూనెలు వాటి ఆకృతి, రంగు, రుచి మాత్రమే పోషకల లక్షణాలు కూడా మారతాయి. పోషకాలు నాశనం అవుతాయి. వివిధ రకాల పాలీ అన్‌శాచురేటెడ్, మోనో అన్ శాచురేటెడ్, సంతృప్త కొవ్వులను కలిగి ఉంటాయి.

వేయించిన శెనగలు తింటే ఈజీగా బరువు తగ్గుతారు

ఇంట్లో తినడానికి ఏమి లేకపోయినా, సాయంత్రం సింపుల్ స్నాక్ తినాలనిపిస్తే.. చాలా మంది గుప్పెడు వెయించిన శనగలు తింటూ ఉంటారు. వేయించిన శనగలు తినడానికి టేస్ట్‌గా, కడుపు ఫిల్లింగ్‌గా అనిపిస్తాయి. వీటినే పుట్నాలు అని కూడా పిలుస్తారు. వేయించిన శనగలతో టేస్టీ.. టేస్టీ వంటలు కూడా చేస్తూ ఉంటారు. వీటితో గన్ ఫౌడర్, చట్నీ, వైరటీ కూరలు తయారు చేస్తూ ఉంటారు. పుట్నాలు తినడానికి టేస్ట్‌గా ఉండటమే కాదు.. దీనిలో పోషకాలూ పుష్కలంగా ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిలో ప్రోటీన్, ఫైబర్, ఫోలేట్, మినరల్స్, క్యాలరీలు, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, అమైనో యాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిలో ఫ్యాట్ తక్కువగా ఉంటుంది, మన శరీరానికి శక్తిని ఎక్కువగా అందిస్తుంది.

వేయించిన శనగలు రోజూ తింటే.. శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందుతాయని ఫ్యాట్ టూ స్లిమ్ డైరెక్టర్, పోషకాహార నిపుణురాలు, డైటీషియన్ శిఖా అగర్వాల్ శర్మ అన్నారు. ఇవి తినడానికీ.. టేస్ట్‌గా ఉంటాయని చెప్పారు.

ప్రొటీన్ స్టోర్ హౌస్.. ప్రొటీన్ మన శరీరానికి చాలా అవసరం. శరీరంలో కణాలను రిపేర్ చేయడానికి, కొత్త వాటిని నిర్మించడానికి ప్రొటిన్ అవసరం. ఎముకలు, కండరాలు, కీళ్లను బలోపేతం చేయడానికి ప్రొటీన్లు అవసరం. ముఖ్యంగా పిల్లలు, కౌమార దశలో, గర్భిణీ స్త్రీలు ప్రొటీన్ పుష్కలంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి. వీరు వారి డైట్‌లో వేయించిన శనగలు చేర్చుకుంటే మంచిదని శిఖా అగర్వాల్ అంటున్నారు. ఇది శరీర పెరుగుదలకు సహాయపడుతుంది. ప్రతి రోజూ గుప్పెడు వేయించిన శనగలు తీసుకుంటే.. ప్రొటీన్ లోపం రాదని శిఖా అగర్వాల్ సూచించారు.

బరువు తగ్గుతారు.. వేయించిన శనగలలో డైటరీ ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్‌లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారం తింటే.. కడుపు ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంటుంది. తిన్న తర్వాత వాంతి అయ్యే వారికీ ఇది సహాయ పడుతుంది. డైటరీ ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తుంది, మలబద్ధకం సమస్యను దూరం చేస్తుంది. జీర్ణక్రియ సమస్యలు, మలబద్ధకం ఉన్నవారు.. ప్రతి రోజూ గుప్పెడు వేయించిన శనగలు తింటే.. మేలు జరుగుతుంది.

షుగర్ కంట్రోల్‌లో ఉంటుంది.. తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ (జిఐ) ఉండే ఆహార పదార్థాలు షుగర్ పేషెంట్స్‌కు మేలు చేస్తాయి. తక్కువ GI ఉన్న ఆహార పదార్థాలు తీసుకుంటే.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు హెచ్చుతగ్గులకు గురికావు. వేయించిన శనగల్లో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ 28 ఉంటుంది. వేయించిన శనగలు డయాబెటిక్ పేషెంట్లకు బెస్ట్ ఆప్షన్. ఇవి తింటే.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కంట్రోల్‌లో ఉంటాయి.

ఎముకలు బలంగా మారతాయి.. ప్రతి రోజూ గుప్పెడు వేయించిన శనగలు తింటే.. ఎముకలు ఆరోగ్యంగా, బలంగా మారతాయి. పుట్నాలలో ఉండే.. మాంగనీస్, ఫాస్పరస్ ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని రక్షిస్తాయి. కీళ్ల నొప్పులు, బోలు ఎముకలు, అసాధారణమైన ఎముక నిర్మాణం వంటి సమస్యలను దూరం చేస్తాయి.

గుండెకు మంచిది.. వేయించిన శనగలలో మాంగనీస్, ఫోలేట్, ఫాస్పరస్, రాగి పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మన గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా, ఫాస్పరస్ మన శరీరంలో రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది మన గుండెకు మంచిది. ప్రతి రోజూ గుప్పెడు పుట్నాలు తింటే.. గుండె సమస్యలు దూరం అవుతాయి.

బీపీ కంట్రోల్‌లో ఉంటుంది.. శనగలలో కొవ్వు, క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ప్రొటీన్, ఫైబర్ కూడా మెండుగా ఉంటాయి. వేయించిన శనగలలో రాగి మాంగనీస్, మెగ్నీషియం ఇన్ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గిస్తాయి, రక్తనాళాలను రిలాక్స్ చేస్తుంది. మాంగనీస్ ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. వేయించిన శనగలలోని ఫాస్పరస్ హైపర్‌టెన్షన్‌ను కంట్రోల్‌లో ఉంచుతుంది. ఇది శరీరంలోని ఇతర క్రియలలోనూ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

కొలెస్ట్రాల్ కరుగుతుంది.. వేయించిన శనగలలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. తరచుగా పుట్నాలు తింటే.. రక్తంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ కరుగుతుంది. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఎక్కువైతే గుండె పోటు, స్ట్రోక్, గుండె సమస్యలు, హైపర్‌టెన్షన్ వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

టెక్ నెక్ అంటే ఏంటి?

ప్రస్తుతం రోజుల్లో స్మార్ట్ ఫోన్లు సహా ఇతర గాడ్జెట్ల వాడకం ఎంతగా పెరిగిపోయిందో ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. పని కోసమో, కాలక్షేపం కోసమో కంప్యూటర్ల వాడకం పెరిగిపోయింది. సాధారణ వ్యక్తులు రోజూ కనీసం 4 గంటల పాటు స్మార్ట్ ఫోన్ చూస్తున్నారని పలు పరిశోధనల్లో తేలింది. కొంతమంది అయితే చాలా ఎక్కువ సమయమే స్మార్ట్ ఫోన్లపై గడుపుతున్నారు.

ఫోన్లు వాడే సమయంలో ఆ స్క్రీన్ ను చూసేందుకు తలను కొద్దిగా వంచాల్సి ఉంటుంది. ఇలా గంటల కొద్దీ ఫోన్, ట్యాబ్లెట్ల వంక చూస్తూ ఉండటం మెడ నొప్పికి దారితీస్తుంది. దీనిని టెక్ నెక్ లేదా టెక్స్ట్ నెక్ అని అంటున్నారు వైద్యులు. ఎంత కిందికి వంచితే మెడ మీద అంత ఎక్కువ భారం పడుతుందని అధ్యయనాలు చెబ్బుతున్నాయి.

సర్వైకల్ స్పైన్ మెడను సర్వైకల్ స్పైన్ అనే పేరుతోనూ పిలుస్తారు. ఇది ఏడు చిన్న వెన్నుపూసలతో రూపొందించబడింది మరియు మీ వెన్నెముకలో అత్యంత కదిలే మరియు సౌకర్యవంతమైన భాగం ఇదే. ఇది మీ తల పైకి క్రిందికి కదలడానికి మరియు ప్రక్కకు తిప్పడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. దాని పైన, మీ సర్వైకల్ స్పైన్ సహజ లార్డోటిక్ వక్రతను కలిగి ఉంటుంది. అంటే అది మీ మెడ వద్ద మెల్లగా లోపలికి వంగి ఉంటుంది. ఇది మీ థొరాసిక్ వెన్నెముక యొక్క వెనుకబడిన లేదా కైఫోటిక్ వక్రరేఖను సమం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. మీ తల బరువును సమానంగా సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. మీ సర్వైకల్ స్పైన్ చాలా అనువైనది కాబట్టి. ఇది నొప్పి మరియు నష్టానికి కూడా ఎక్కువ హాని కలిగిస్తుంది. టెక్ నెక్ ను గర్భాశయ కైఫోసిస్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది చాలా మంది వ్యక్తులు తమ ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలను ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు ఉపయోగించే హంచ్ బ్యాక్ స్లోచ్ నుండి తరచుగా బాధాకరమైన పరిస్థితికి దారి తీస్తుంది. మీరు మీ మెడను ముందుకు వంచినప్పుడు సమస్య మొదలవుతుంది. తద్వారా మీరు మీ స్మార్ట్‌ఫోన్ లేదా మరొక ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాన్ని చూడవచ్చు. మీ వెన్నెముకపై అధిక ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది మీ మెడ మరియు భుజాలకు చాలా ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది ఎగువ వెన్ను నొప్పికి కారణమవుతుంది

టెక్ నెక్ అంటే ఏమిటి నొప్పి సాధారణంగా కాలక్రమేణా పెరుగుతుంది మరియు చాలా రోజులు లేదా వారాల తర్వాత దూరంగా ఉండవచ్చు. గట్టి మెడ మరియు మెడ నొప్పి మీ మధ్య-వెనుక మరియు భుజం బ్లేడ్‌లలోకి, బహుశా మీ చేతుల్లోకి కూడా వ్యాపించవచ్చు. మీరు తలను 15 డిగ్రీల కోణంలో మెడను వంచితే మెడ మీద 12.5 కిలోల అదనపు భారం పడుతుంది. 30 డిగ్రీల కోణంలో వంచితో 16 కిలోల భారం పడుతుంది. 60 డిగ్రీల కోణంలో మెడను వంచితో 27.2 కిలోల అదనపు భారం పడుతుంది. దీని వల్ల మెడ వద్ద వెన్నుపూసల మధ్య డిస్క్ లు, చిన్న కీళ్ళ(ఫేసెట్ జాయింట్స్) త్వరగా క్షీణిస్తాయి. అది క్రమంగా మెడ నొప్పికి దారి తీస్తుంది. ఒకప్పుడు వయస్సు పైబడే కొద్దీ మెడ నొప్పి సమస్య తలెత్తేది. ఈ మధ్య మొబైల్ ఫోన్ల వాడకం పెరిగిపోవడంతో చిన్న వయస్సు వారిలోనూ మెడ నొప్పి సమస్య తలెత్తుతోంది. పిల్లల్లోనూ ఈ సమస్య కనిపిస్తుండటం గమనార్హం. కొందరికి నిరంతరం స్వల్పంగా నొప్పి వస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. మరికొందరికి లోపలేదో బాదుతున్నట్లు తీవ్రంగా ఉంటుంది. క్రమంగా ఈ మెడ నొప్పి భుజాలకు, చేతులకు పాకుతుంది.

టెక్ నెక్ మిమ్మల్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది?

1. స్ట్రక్చరల్ బ్యాక్, నెక్ సమస్యలు మీ భంగిమ అధ్వాన్నంగా మారినప్పుడు, మీ ఎగువ వెనుక కండరాలు విస్తరించి, మీ శరీరం ముందు కండరాలు బలహీనంగా మారడం ప్రారంభిస్తాయి. మీ మెడ అంగుళాలు ముందుకు మరియు మీ తల 10 పౌండ్ల బరువుగా అనిపిస్తుంది. టెక్ నెక్ స్ట్రక్చరల్ బ్యాక్ మరియు నెక్ సమస్యలకు మాత్రమే కారణమవుతుంది. ఇది భయాందోళన మరియు శ్వాస సమస్యలను కూడా సృష్టిస్తుంది. 2. మీ మెడను ఒత్తిడి చేస్తుంది రోజంతా మీ కంప్యూటర్ లేదా స్మార్ట్‌ఫోన్‌ను ఉపయోగించడం వల్ల మెడ అదనపు ఒత్తిడికి గురవుతుంది. ఒక ఫార్వర్డ్ హెడ్ పొజిషన్ మీ కండరాలు మీ మెడ వెనుక అతిగా సాగడానికి కారణమవుతుంది మరియు ముందు కండరాలు విపరీతంగా తగ్గిపోతాయి. 3. భుజం నొప్పి టెక్ నెక్ క్రమంగా భుజాలకు పాకుతుంది. స్మార్ట్‌ఫోన్‌ను ఒక చేతిలో పట్టుకోవడానికి తమ భుజాలను వంచుతారు. తద్వారా వారు మరొక చేతితో టెక్స్ట్ చేయవచ్చు. మీరు మీ కంప్యూటర్ ముందు కూర్చున్నప్పుడు సరికాని ఎర్గోనామిక్స్ కూడా మీ కీబోర్డ్‌పై హంచ్ చేయడానికి కారణం కావచ్చు. 4. తలనొప్పి మీరు మీ కంప్యూటర్ మానిటర్‌ని చదివేటప్పుడు మీ తలను మీ భుజాల మీదుగా చాలా దూరం ముందుకు ఉంచడం వల్ల లేదా మీ సెల్ ఫోన్ డిస్‌ప్లేను చదవడానికి మీ తలను క్రిందికి వంచడం వల్ల కూడా మీరు తలనొప్పిని అనుభవించవచ్చు. 5. దృఢత్వం మీ బంధన కణజాలం మరియు మెడ కండరాల వాపు మరియు ఒత్తిడి కణజాలం గట్టిపడటం మీ మెడలో భ్రమణాన్ని పరిమితం చేస్తుంది.

టెక్ నెక్‌ను నివారించడానికి చిట్కాలు 1. స్క్రీన్‌ని పైకి లేపి చూడాలి మీ మెడను కిందికి వంచడం లేదా మీ తల ముందుకు వంగడం నివారించేందుకు, మీ ఫోన్‌ను కంటి స్థాయికి దగ్గరగా పట్టుకోండి. స్క్రీన్‌ను పైకి ఎత్తి పట్టుకోవడం వల్ల మీ చేతులు అలసిపోతే, మీ పరికరాన్ని పైకి లేపే హోల్డర్‌ను కొనుగోలు చేయండి లేదా మీ మోచేతులను టేబుల్‌టాప్‌పై ఉంచడం ద్వారా మీ చేతులను సౌకర్యవంతంగా పైకి లేపండి. 2. హెడ్‌రెస్ట్‌తో కూడిన కుర్చీలో కూర్చోండి మీ కుర్చీ యొక్క ఎర్గోనామిక్స్ మీకు సరైన భంగిమను ఉంచడంలో మరియు టెక్ మెడను నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. హెడ్‌రెస్ట్‌తో కూడిన కుర్చీని కొనుగోలు చేయండి. తద్వారా మీరు మీ కంప్యూటర్‌ను ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు మీ తల వెనుక భాగాన్ని హెడ్‌రెస్ట్‌కు అనించి పెట్టుకోవచ్చు. 3. లేచి కదలండి మీరు డెస్క్ జాబ్‌లో పనిచేస్తుంటే, తరచుగా లేచి చుట్టూ తిరగండి. ఇది కేవలం ఒక నిమిషం మాత్రమే అయినా, మీ రక్త ప్రసరణను పొందడానికి మరియు మీ మెడను విభిన్నంగా ఉంచడానికి కనీసం నిలబడి నడవడం ప్రారంభించండి. 4. మీ భంగిమను సరి చేసుకోండి అద్దంలో మీ ప్రొఫైల్‌ను పరిశీలించడం ద్వారా సరైన మెడ అమరిక మరియు భంగిమను తెలుసుకోండి. 5. ముందుకు చూడండి మీరు మీ ఫోన్ లేదా టాబ్లెట్‌ని చదవగలిగేలా మీ గడ్డాన్ని క్రిందికి వంచడానికి బదులుగా, దానిని కంటి స్థాయికి తీసుకురండి. మీ కంప్యూటర్ మానిటర్‌ను కూడా అలాగే పైకి ఉంచండి. 6. వ్యాయామం ప్రతిరోజూ కొన్ని ఏరోబిక్ వ్యాయామం చేయండి. ఇవి ప్రయత్నించవచ్చు జాగింగ్ చురుకైన వేగంతో నడవడం ఈత ఎలిప్టికల్ ట్రైనర్ లేదా స్టేషనరీ బైక్‌ని ఉపయోగించడం.

సీనియర్ ఐఏఎస్ దంపతుల కుమార్తె ఆత్మహత్య

ఎవరూ బాధ్యులు కారంటూ సూసైడ్ నోట్

ముంబై: ఐఏఎస్ దంపతుల 27 యేళ్ల కూతురు ఆత్మహత్యకు పాల్పడిన ఘటన ముంబైలో చోటు చేసుకుంది. ముంబైలోని ఎత్తైన అపార్ట్‌మెంట్ 10వ ఫ్లోర్ నుంచి ఆమె కిందకు దూకి సూసైడ్ చేసుకుంది. మృతురాలిని మహారాష్ట్ర కేడర్‌కు చెందిన సీనియర్ ఐఏఎస్ అధికారుల కుమార్తె లిపి (27)గా గుర్తించారు. ఆమె బలవన్మరణానికి పాల్పడింది. లిపి హర్యానాలోని సోనిపట్‌లో ఎల్‌ఎల్‌బీ చదువుతుంది. తన అకడమిక్స్ గురించి ఆందోళన చెందుతున్నట్లు తెలిసింది. ఈ క్రమంతో ఆమె మహారాష్ట్ర సెక్రటేరియేట్ వద్ద ఉన్న సురుచి అపార్ట్‌మెంట్‌లో సూసైడ్ చేసుకుని ఉంటుందని పోలీసులు ప్రాథమికంగా అంచనా వేస్తున్నారు. సంఘటన అనంతరం లిపిని వెంటనే జిటి ఆసుపత్రికి తరలించగా ఆమె అప్పటికే మృతి చెందినట్లు వైద్యులు నిర్ధారించారు.

సంఘటన స్థలంలో పోలీసులు సూసైడ్ నోట్‌ను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. తన మరణానికి ఎవరూ బాధ్యులు కారంటూ సూసైడ్ నోట్‌లో పేర్కొంది. దీనిపై అసహజ మరణం కింద కఫే పరేడ్ పోలీసు స్టేషన్‌లో కేసు నమోదైంది. లిపి తండ్రి మహారాష్ట్ర ఉన్నత విద్యాశాఖలో ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీగా విధులు నిర్వహిస్తున్నారు. ఆమె తల్లి రాధికా రస్తోగి కూడా మహారాష్ట్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వంలో సీనియర్ ఐఏఎస్ అధికారిగా పనిచేస్తున్నారు.

కాగా గతంలో మహారాష్ట్ర కేడర్ ఐఏఎస్ దంపతులు మిలింద్, మనీషా మహిస్కర్‌లకు చెందిన 18 ఏళ్ల కుమారుడు 2017లో ముంబైలోని ఎత్తైన భవనంపై నుండి దూకి ఆత్మహత్య చేసుకున్న సంగతి తెలిసిందే.

రాయబరేలి, వయనాడ్ నుంచి విజయం సాధించిన రాహుల్ గాంధీ

లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ సత్తా చాటారు. పోటీ చేసిన రెండు చోట్లా ఆయన విజయఢంకా మోగించారు. ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌లో హస్తం పార్టీ కంచుకోట అయిన 'రాయ్‌బరేలీ నుంచి తన సమీప ప్రత్యర్థి, భాజపా నేత దినేశ్ ప్రతాప్ సింగ్‌పై 3.88 లక్షల ఓట్ల మెజారిటీ సాధించారు. 2019లో ఇదే స్థానంలో తన తల్లి సోనియాగాంధీ సాధించిన మెజారిటీని రాహుల్ అధిగమించడం విశేషం. తన సిట్టింగ్ స్థానమైన కేరళలోని వయనాడ్‌లో వరుసగా రెండోసారి జయకేతనం ఎగురవేశారు. సీపీఐ అభ్యర్థి అనీ రాజాపై 3.64 లక్షల ఓట్ల ఆధిక్యం సాధించారు. భాజపా అభ్యర్థి కె.సురేంద్రన్ మూడోస్థానానికే పరిమితమయ్యారు.

తాజా ఫలితాలతో రాయ్‌బరేలీ కాంగ్రెస్ కంచుకోటగా మరోసారి నిరూపితమైంది. మాజీ ప్రధాని ఇందిరాగాంధీ ఇక్కడినుంచి మూడుసార్లు, అంతకుముందు ఆమె భర్త ఫిరోజ్‌గాంధీ రెండుసార్లు విజయం సాధించారు. 2004 నుంచి 2019 వరకు సోనియా గాంధీ ప్రాతినిధ్యం వహించారు. ఆమె రాజ్యసభకు వెళ్లడంతో.. చివరి క్షణంలో రాహుల్ అభ్యర్థిత్వం ఖరారైంది. ఈ క్రమంలోనే పార్టీ విజయపరంపరను ఆయన కొనసాగించారు. వయనాడ్‌లోనూ వరుసగా రెండోసారి గెలుపొందారు. దీంతో ఆయన ఏ స్థానాన్ని వదులుకుంటారోనన్న అంశం ఆసక్తిగా మారింది. మరోవైపు.. అమేఠీలో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి కిశోరీ లాల్.. గాంధీల నమ్మకాన్ని వమ్ముచేయలేదు. కేంద్ర మంత్రి స్మృతి ఇరానీపై 1.50లక్షల ఓట్ల మెజారిటీతో గెలుపొందారు.

రాష్ట్ర ప్రజలు విజ్ఞతతో కూటమికి ఓటు వేశారు

లోక్ సత్తా పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు.భీశెట్టి బాబ్జి

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని ప్రజలు రాష్ట్ర భవిష్యత్తు ను దృష్టిలో పెట్టుకొని విజ్ఞతతో కూటమి అభ్యర్థులకి ఓటు వేసి ఆదరించారని లోక్ సత్తాపార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు భీశెట్టి బాబ్జి అన్నారు మంగళవారం అనకాపల్లి జనసేన పార్టీ కార్యాలయంలో విలేకరులతో మాట్లాడుతూ జరుగుతున్న కౌంటింగ్ లో కూటమికి వస్తున్న ప్రజాదరణ చూసి చాలా ఆనందంగా ఉందని రాష్ట్రంలో రాజకీయ మార్పు కోరుతూ లోక్ సత్తాపార్టీ అధినేత డాక్టర్ జయప్రకాష్ నారాయణ్ కూటమికి తన సంపూర్ణ మద్దతు ప్రకటించడంతో చదువుకున్న యువత కూటమికి

మద్దతు పలికారని,ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డి, రాష్ట్ర అభివృద్ధి ని దెబ్బతీసే విధంగా తన పరిపాలన అహంకారం తో చేసారని ప్రజలు సంక్షేమ పథకాలు కాదు రాష్ట్ర అభివృద్ధి కావాలని కోరుకుంటూ పెద్ద ఎత్తున కూటమికి ఓట్లు వేశారని భీశెట్టి అన్నారు.

సంక్షేమ పథకాల పేరుతో రాష్ట్రం సంక్షోభంలో కూరుకుపోయిందని, వ్యవసాయం పూర్తి స్థాయిలో నిర్వీర్యం అయిపోయిందని, నిరుద్యోగ యువత సంఖ్య పెరిగిందని జగన్మోహన్ రెడ్డి ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థ ని చక్రవర్తి లా పాలించారని అందుకే ప్రజలు విసిగి పోయారని భీశెట్టి అన్నారు. కూటమి గెలుపు లో లోక్ సత్తాపార్టీ భాగ స్వామ్యం కావడం తమకి ఆనందంగా ఉందని ఆయన అన్నారు.

ఇజ్రాయెల్ దేశస్థులను అనుమతించ బోమని ప్రకటించిన మాల్దీవులు

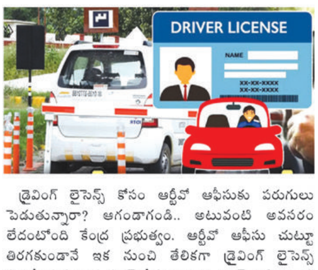
పాలస్తీనా భూభాగంలోని హమాస్ మిలిటెంట్లను లక్ష్యంగా చేసుకుని ఇజ్రాయెల్ భీకర దాడులు చేస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ క్రమంలో, పాలస్తీనా గడ్డపై సాధారణ పౌరులు కూడా సమిధలుగా మారుతున్నారంటూ అనేక దేశాలు ఇజ్రాయెల్ ను నిరసిస్తున్నాయి.

ఈ క్రమంలో, ఇజ్రాయెల్ పౌరులు తమ దేశంలో పర్యటించడంపై మాల్దీవులు నిషేధం విధించింది. అయితే, మాల్దీవుల ప్రభుత్వ నిర్ణయానికి ఇజ్రాయెల్ అదిరిపోయే కౌంటర్ ఇచ్చింది. తమ పౌరులు భారత్ లోని లక్షద్వీప్ వెళ్లాలని ఇజ్రాయెల్ దౌత్య కార్యాలయం ఓ ప్రకటన చేసింది.

ఇంతకీ ఆ ప్రకటనలో ఏముందంటే... "ఇకపై ఇజ్రాయెల్ దేశస్థులను అనుమతించబోమని మాల్దీవులు ప్రకటించింది. అందుకే మీ కోసం భారతదేశంలోని కొన్ని సుందరమైన బీచ్ ల వివరాలను అందిస్తున్నాం. ఈ భారత బీచ్ లలో ఇజ్రాయెల్ పర్యాటకులకు హార్దిక స్వాగతం లభిస్తుంది. అత్యంత ఘనమైన ఆతిథ్యం అందిస్తారు. ఇప్పటివరకు మన దౌత్యవేత్తలు పర్యటించిన ప్రాంతాల ఆధారంగా ఈ బీచ్ లను సిఫారసు చేస్తున్నాం" అంటూ భారత్ లోని ఇజ్రాయెల్ దౌత్య కార్యాలయం ట్వీట్ చేసింది.

అంతేకాదు, లక్షద్వీప్, గోవా, అండమాన్ అండ్ నికోబార్ ఐలాండ్స్, కేరళ బీచ్ ల ఫొటోలను కూడా పంచుకుంది.

ఆర్టీవోకు వెళ్లకుండానే డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ జూన్ నుంచి కొత్త రూల్



డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ కోసం ఆర్టీవో ఆఫీసుకు పరుగులు పెడుతున్నారా? ఆగండాగండి.. అటువంటి అవసరం లేదంటోంది కేంద్ర ప్రభుత్వం. ఆర్టీవో ఆఫీసు చుట్టూ తిరగకుండానే ఇక నుంచి తేలికగా డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ పొందేందుకు కొత్త రూల్స్ తీసుకొచ్చింది. జూన్ 1 నుంచి ఈ నిబంధన అమలులోకి రానుంది. సాధారణంగా డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ తీసుకోవాలంటే పెద్ద తతంగమే ఉంటుంది. ఆర్టీఓ కార్యాలయం చుట్టూ తిరగాలి. ముందుగా స్లాట్ బుకింగ్, డ్రైవింగ్ టెస్ట్, బయో మెట్రిక్ ఇలా ఆర్టీఓ ఆఫీసు చుట్టూ నాలుగైదుసార్లు తిరిగితే గానీ డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ దొరకని పరిస్థితి. అయితే జూన్ ఒకటో తేదీ నుంచి కొత్త రూల్స్ అమల్లోకి రానున్నాయి. ఆర్టీఓ ఆఫీస్ చుట్టూ తిరగకుండానే ఈజీగా డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ అందుకోవచ్చు. ఇక నుంచి ప్రైవేట్ డ్రైవింగ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లే డ్రైవింగ్ టెస్టులు నిర్వహించి సర్టిఫికెట్లు ఇస్తాయి. ఈ సర్టిఫికెట్ ఆధారంగా డ్రైవింగ్ లైసెన్సు కోసం దరఖాస్తు చేసుకుంటే సులభంగా లభిస్తుంది. అయితే అన్ని రకాల డ్రైవింగ్ సంస్థలకు కేంద్ర రోడ్డు రవాణా సంస్థ ఈ తరహా అనుమతులు ఇవ్వదు. ఫోర్ వీల్ డ్రైవింగ్ టెస్ట్ సంస్థకు మూడెకరాల భూమి ఉండాలి.

నిబంధనలకు అనుగుణంగా డ్రైవింగ్ టెస్టులు నిర్వహించడానికి అన్ని సౌకర్యాలు ఉండాలి. డ్రైవింగ్ శిక్షణ ఇచ్చే వారు కూడా హైస్కూల్ విద్య పూర్తి చేసి ఉండాలి. డ్రైవింగ్‌లో ఐదేండ్ల అనుభవం, బయో మెట్రిక్ టెక్నాలజీపై అవగాహన కలిగి ఉండాలి. లైట్ వెహికల్ డ్రైవింగ్ శిక్షణ నాలుగు వారాలు గానీ, కనీసం 29 గంటల శిక్షణ గానీ ఉండాలి. ఇందులో 21 గంటలు ప్రాక్టికల్, ఎనిమిది గంటలు థియరీ ఉండాలి. హెవీ వెహికల్ డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ కోసం ఆరు వారాలు, 39 గంటల శిక్షణ అవసరం. 31 గంటల పాటు ప్రాక్టికల్, మిగతా ఎనిమిది గంటలు థియరీ ఉంటుంది. ఈ నిబంధనలు పాటించే వారికి మాత్రమే కేంద్ర రోడ్డు రవాణా సంస్థ డ్రైవింగ్ టెస్ట్ సర్టిఫికెట్ జారీచేసే అధికారం కల్పిస్తుంది. ఇలా ప్రైవేట్ డ్రైవింగ్ సంస్థల ద్వారా తీసుకునే డ్రైవింగ్ సర్టిఫికెట్‌తో లైసెన్స్ కోసం దరఖాస్తు చేయాలి. అలా చేస్తే ఎటువంటి ఇతర పరీక్షల్లేకుండానే లైసెన్సు మంజూరు అవుతుంది. అయితే ముందుగా ఆర్టీవో ఆఫీసులో ఎల్‌ఎల్‌ఆర్ తీసుకున్న తర్వాత ఈ ప్రక్రియ చేపట్టాల్సి ఉంటుంది.

బస్సులో ప్రయాణిస్తున్న గర్భిణికి ఒక్కసారిగా పురిటి నొప్పులు

కేరళలో మానవత్వం పరిమళించే ఘటన చోటుచేసుకుంది. అచ్చం సినిమా సన్నివేశాన్ని తలపించే ఉదంతం జరిగింది. కేరళ ఆర్టీసీ బస్సు డ్రైవర్ తోపాటు ఓ ఆసుపత్రి డాక్టర్లు సమయస్ఫూర్తితో వ్యవహరించి ప్రసవ వేదనతో బాధపడుతున్న నిండు గర్భిణికి పునర్జన్మ ప్రసాదించారు. సకాలంలో స్పందించి తల్లీబిడ్డలను కాపాడారు. ఇందుకు సంబంధించి ఆసుపత్రి సీసీ కెమెరాలో రికార్డయిన వీడియో నెట్టింట వైరల్ గా మారింది. కేరళలోని మలప్పురానికి చెందిన ఓ 37 ఏళ్ల మహిళ కేఎస్ ఆర్టీసీ బస్సులో త్రిస్సూర్ నుంచి కోజికోడ్ లోని తొట్టిపాలేనికి బుధవారం మధ్యాహ్నం బయలుదేరింది. అయితే బస్సు పేరమంగళం అనే ప్రాంతానికి చేరుకోగానే ఆమెకు ఒక్కసారిగా పురిటి నొప్పులు మొదలయ్యాయి. ఈ విషయాన్ని బస్సులోని ప్రయాణికులు డ్రైవర్ కు తెలియజేయడంతో అతను సమయస్ఫూర్తితో ఆలోచించి బస్సు రూటు మార్చాడు. సమీపంలో ఉన్న అమలా ఆసుపత్రికి ఎమర్జెన్సీ డెలివరీ గురించి ఫోన్లో తెలియజేసి బస్సును నేరుగా అక్కడికే పోనిచ్చాడు.

మొగలిచెర్ల అవధూత శ్రీ దత్తాత్రేయ స్వామివారితో మా అనుభవాలు

"అయ్యా..ఈమధ్య కాలంలో మన మందిరానికి భక్తుల రాక క్రమంగా పెరుగుతున్నది..అందుకు తగ్గట్టుగా మనం సౌకర్యాలు ఏర్పాటు చేయాలి..ఇంతకుముందు శని, ఆదివారాల్లో భక్తులు వచ్చేవాళ్ళు..ఇతర రోజుల్లో బాగా తక్కువగా వచ్చేవారు..గత ఐదారు నెలలుగా ఇతర రోజుల్లో..గురువారం ఇంకొంచెం ఎక్కువగా భక్తులు వస్తున్నారు..మధ్యాహ్నం భోజనం ఏర్పాటు చేస్తున్నాము..కానీ ఎవరైనా ఒకటి రెండు రోజులు ఇక్కడ ఉండాలంటే..గదులు లేవు..ఉన్న నాలుగు గదులూ సరిపోవడం లేదు..దీనికి పరిష్కారం ఆలోచించాలి.." అని మా సిబ్బంది నాతో అన్నారు..

"నిజమే..గదులు కట్టించాలి..అన్నదాన సత్రం బాగు చేయించాలి..మందిరం చుట్టూరా పరిశుభ్ర వాతావరణం ఏర్పాటు చేయాలి..వీటన్నిటికీ డబ్బు కావాలి..ప్రస్తుతం మనకు వస్తున్న ఆదాయం లో ఎక్కువభాగం అన్నదానానికే ఖర్చుపెడుతున్నాము..అన్నదానసత్రాన్ని కూడా బాగు చేయిస్తున్నాము..ఇక గదుల విషయం..ఒక్క గది నిర్మాణానికి ప్రస్తుతం ఉన్న ధరల ప్రకారం సుమారు ఆరు లక్షల రూపాయలు కావాలి..కనీసం మరో పది గదులకు మనం ప్రణాళిక వేసుకోవాలి..అప్పుడు మాత్రమే ఖర్చు కలిసి వస్తుంది..అంటే అరవై లక్షల రూపాయలు అవసరం అవుతాయి..అదీకాక అన్నదాన సత్రానికి మరమ్మతులకు మరో ఐదు లక్షలు అవుతుంది..ఇంతవరకూ మనం ఏ కోరిక కోరుకున్నా..స్వామివారు తీరుస్తున్నారు..స్వామివారి వద్దే ఈ కోరికలు కూడా విన్నవించుకుందాము..మన ప్రయత్నం మనం చేద్దాము.."అన్నాను..అందరూ సరే అని అంగీకారంగా తలవూపారు..

ప్రక్కరోజు ఆదివారం నాడు ప్రభాత సేవ పూర్తికాగానే...స్వామివారి సమాధి వద్దకు వెళ్లి "స్వామీ..ఈ క్షేత్ర ప్రాశస్త్యం ఇప్పుడిప్పుడే అందరికీ తెలుస్తున్నది..భక్తుల కు మౌలిక వసతుల కల్పన చేయాలి..మా ప్రయత్నం మేము చేస్తాము..మీ ఆశీస్సులు కావాలి..మీరే దిక్కు.." అని మేము అందరమూ అనుకున్నాము..ఆ తరువాత ఆదివారపు హడావిడి లో మునిగిపోయాము..

సాయంత్రం ఐదు గంటల వేళ, మేము లెక్కలు చూసుకుంటున్నాము..ఫోన్ మోగింది.."ప్రసాద్ గారూ.. పోయిన శని ఆదివారాల్లో మందిరం వద్ద కు వచ్చి ఉన్న లక్ష్మీనరసింహారావు ను మాట్లాడుతున్నాను..ఒక సూచన చేయదల్చుకున్నాను..మీకు సమయం ఉంటే వింటారా?.." అన్నారుఅవతలివ్యక్తి.."చెప్పండి..వింటాను.."అన్నాను. ."ఏమీ లేదండీ..అన్నదానసత్రాన్ని కొంచెం బాగు చేయించండీ..దానికయ్యే ఖర్చులో కొంతభాగం నేను భరిద్దామని అనుకుంటున్నాను.." అన్నారు..ఆశ్చర్యం తో కొద్దిసేపు మౌనంగా వున్నాను.."వింటున్నారా?.." అని మళ్లీ అడిగారు..తేరుకొని.."వింటున్నానండీ..ఈరోజు ఉదయం స్వామివారిని ప్రార్ధించాము..మీరు ఇప్పుడు ఫోన్ చేశారు..అన్నదాన సత్రం మరమ్మతులకు సుమారు ఐదు లక్షలు అవుతుంది.." అన్నాను.."నా వంతుగా లక్ష ఇస్తాను..మీరు పని మొదలుపెట్టండి..స్వామివారు నాలాంటివారిని మీకు చూపుతారు....."మీరేమీ అనుకోనంటే.. ఒక సంగతి చెపుతాను..తిరుమల, శిరిడీ లాంటి అభివృద్ధి జరిగిన క్షేత్రాల్లో మాలాంటి వారు ఇచ్చే ఈ చిన్న మొత్తాలు లెక్కలోకి రావు..పైగా అక్కడ బాగా ధనం ఉన్న వాళ్ళు ఎక్కువ మొత్తాలు ఇస్తారు..కానీ ఇప్పుడిప్పుడే పైకి వస్తున్న ఈ క్షేత్రం లో ఇచ్చే ప్రతి రూపాయకూ విలువ ఉంటుంది. ఎక్కువకాలం మమ్మల్ని గుర్తు ఉంచుకుంటారు.." అన్నారు. నేనేమీ మాట్లాడలేకపోయాను.. నిజమే..దాతలు ఇచ్చే ప్రతి రూపాయ మాకు విలువైనది..వాళ్ళనూ గౌరవించుకుంటాము..

స్వామివారికి మా మొర వినబడింది అని అర్ధం అయింది..ఇక మేము ఆలస్యం చేయకూడదు అనికూడా అర్ధం అయింది..మా సిబ్బందితో ఈ సంభాషణ అంతా చెప్పేసాను..వాళ్ళూ సంతోషించారు..మంచిరోజు చూసుకొని పని మొదలుపెట్టాము..దాదాపు అరవైశాతం పని పూర్తి అయింది..ఎవరో ఒకరు ముందుకు వచ్చి..ఆ పని పూర్తి చేస్తారనే భరోసా మాకు ఉంది..దసరా నవరాత్రుల నాటికి ఆ అన్నదాన సత్రాన్ని అందుబాటులోకి తీసుకురావడానికి తీవ్రంగా కృషి చేస్తున్నాము..

గదుల విషయం లోనూ..హైదరాబాద్ నుంచి నలుగురు గృహస్థులు రెండు గదులకయ్యే వ్యయాన్ని భరిస్తామని చెప్పారు. ఈ మూఢమి పోగానే..గదుల నిర్మాణం మొదలు పెట్టాలని అనుకున్నాము..ఒక గది నిర్మాణానికి అయ్యే వ్యయం ఇచ్చే దాతలకు సంవత్సరం లో వాళ్ళు కోరుకున్న రోజుల్లో ఇరవైఒక్క రోజులపాటు వారి పేరుతో ఉన్న గదిని వారికే కేటాయించాలని నిర్ణయించాము.. నిర్మాణం మొదలైతే దాతలు ముందుకు వస్తారని ధైర్యం ఉన్నది..

ఆహారం పెట్టే అన్నదాన సత్రం..భక్తులు ఉండటానికి గదులు..ఈరెండూ ప్రధాన సమస్యలు ప్రస్తుతం..ఆ సమస్యలను స్వామివారి దృష్టికి తీసుకెళ్లడం వరకూ మా బాధ్యత..పరిష్కారం శ్రీ స్వామివారే చూపుతారు..ఆపై పని పూర్తి చేయడం మా వంతు..ఎన్నోమార్లు ఇదే విషయం పదే పదే ఋజువు అయింది..ఇప్పుడూ అంతే..

డ్రోన్‌లతో నిఘా పెట్టిన జిల్లా పోలీసులు

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): ఎన్నికల కౌంటింగ్ దృష్ట్యా ఈరోజు, రేపు జిల్లాలో ఎటువంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు చోటుచేసుకోకుండా జిల్లా ఎస్పీ కె.వి.మురళీకృష్ణ ఆదేశాల మేరకు జిల్లాలో పోలీస్ అధికారులు సమర్థవంతంగా విధులు నిర్వహిస్తూ జిల్లా వ్యాప్తంగా 144 సెక్షన్ లో కఠినంగా అమలు పరుస్తున్నారు. పికెట్లు ఏర్పాటుచేసి, ముమ్మరంగా పెట్రోలింగ్ నిర్వహిస్తూ ఎక్కడ ప్రజలు గుమి కూడకుండా చర్యలు తీసుకుంటున్న జిల్లా పోలీసులు.

అమెరికా షోలో అదరగొట్టిన కశ్మీర్ బాలిక

అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన అమెరికా హ్యాజ్ గాట్ టాలెంట్ షోలో జమ్మూకశ్మీర్ కు చెందిన 13 ఏళ్ల ఆర్షియా శర్మ అదరగొట్టింది. దెయ్యం డ్యాన్స్ కాన్సెప్ట్ తో అత్యంత కఠినమైన స్టెప్పులు వేసింది.

ఆ వీడియోలో షో న్యాయ నిర్ణేతల ముందు ఆర్షియా తనను తాను పరిచయం చేసుకుంది. భారత్ లోని జమ్మూ కశ్మీర్ నుంచి తాను వచ్చినట్లు తెలిపింది. తొలిసారి విదేశీ ప్రయాణం చేశానని చెప్పింది. తాను డ్యాన్సర్ ను అని.. అయితే ఇతరులకు భిన్నమైన టాలెంట్ ను ప్రదర్శించాలనుకుంటున్నట్లు వివరించింది. తన స్టెప్పులకు జిమ్నాస్టిక్స్ ను జోడించబోతున్నట్లు ఆర్షియా తెలిపింది.

డ్యాన్స్ లో భాగంగా ఓ చెక్క పెట్టె వెనక నుంచి దెయ్యం ఆకారంలో కనిపించి ప్రేక్షకులను ఆమె భయపెట్టింది. అనంతరం జిమ్నాస్టిక్స్ ను జోడిస్తూ శరీరాన్ని స్ప్రింగ్ లా కదిలించింది. ఆమె ప్రదర్శించిన భంగిమలను చూసిన వీక్షకులు నోరెళ్లబెట్టి చూస్తుండిపోయారు. ఆమె ప్రదర్శన అనంతరం జడ్జీలు సహా అందరూ లేచి నిలబడి మరీ చప్పట్లు కొట్టారు. అత్యంత కఠినమైన, భీతిగొల్పిన డ్యాన్స్ ఇదేనని జడ్జీలు పేర్కొన్నారు.

కూటమి విజయం ప్రజా విజయం

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): జగన్మోహన్ రెడ్డి అరాచక, విధ్వంస, నియంతృత్వ పాలన నుండి విముక్తి ఆంధ్రప్రదేశ్ కు ఈరోజు కౌంటింగ్ లో ప్రజా తీర్పు ఇచ్చారని, అనకాపల్లి జిల్లా అధ్యక్షులు బత్తుల తాతయ్య బాబు రాష్ట్ర తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యనిర్వాహక కార్యదర్శి బుద్ధ నాగ జగదీశ్వరరావు మంగళవారం తెలుగుదేశం పార్టీ అనకాపల్లి పార్లమెంట్ కార్యాలయంలో కూటమి విజయోత్సవ వేడుకల్లో కార్యకర్తలకు స్వీట్లు పంపిణీ చేసి అభినందనలు తెలియజేశారు. జగన్ రెడ్డికి ప్రజల ఇచ్చిన తీర్పును తన సొంత ప్రయోజనాల కోసం రాష్ట్రాన్ని అప్పుల పాలు చేసి, కొంతమంది పోలీసులు ఐపీఎస్ ఐఏఎస్ అధికారులను బెదిరించి లొంగదీసుకున్నారని, రాజ్యాంగ వ్యవస్థలను నాశనం చేసి, ఇష్టం వచ్చినట్లు జీవోలు ఇచ్చి రాష్ట్రాన్ని సర్వనాశనం చేసిన విషయాన్ని ప్రజలు గమనించి , బాబు ఇటీవల జరిగిన ఎన్నికల్లో అన్ని వర్గాల ప్రజలు వైసిపి కి గోరి కట్టారని ఇది ముమ్మాటికీ ప్రజా విజయమని తాతయ్య బాబు అన్నారు. నాగ జగదీష్ మాట్లాడుతూ ఎన్నికల్లో చంద్రబాబునాయుడు ఇచ్చిన హామీలు నూటికి నూరు శాతం ప్రజలు నమ్మారు కాబట్టే కూటమికి ఓట్లు వేశారని, తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యాలయం పైన నారా చంద్రబాబు నాయుడు అక్రమ అరెస్టుపై తెలుగుదేశం పార్టీ శ్రేణులు మంత్రులు జగన్ రెడ్డి కనుసనల్లో చేసిన పాతకాలపై తెలుగుదేశం శ్రేణుల్లో కసితో ఎన్నికల్లో పనిచేసి విజయం సాధించారని,ఇప్పుడు చంద్రబాబుపై గురు తరమైన బాధ్యత ఉందని ఇచ్చిన హామీలు నెరవేర్చుకుంటూ, కేంద్ర ప్రభుత్వం సహకారంతో రాష్ట్ర అభివృద్ధి, నిరుద్యోగ నిర్మూలన, రాజధాని నిర్మాణం,అమరావతి రైతుల త్యాగాలు మరిచిపోకుండావారికి న్యాయం చేస్తూ, పోలవరం, సుజల స్రవంతి వెనుకబడి ప్రాంతాల అభివృద్ధికి పాటుపడవలసి ఉందని నాగ జగదీష్ అన్నారు. ప్రగడ నాగేశ్వరరావు డాక్టర్ నారాయణరావు మాట్లాడుతూ జగన్ రెడ్డి కి ఓట్లు వేసి గెలిపించిన ప్రజలపైదక్ష సాధింపు చర్యలకు పాల్పడి,నిత్యవసర వస్తువుల ధరలు,ఇంటిపన్నులు,కరెంటు చార్జీలు పెంచి,వారిపై కక్ష సాధించారని, ఈ ఎన్నికల్లో జగన్ రెడ్డికి ప్రజలు తగిన బుద్ధి చెప్పి వైసీపీని సాగనంపారని నాగేశ్వరరావు నారాయణరావు అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో లాలం కాశీ నాయుడు కొణతాల వెంకటరావు వినోద్ రాజు, కోట్ని రామకృష్ణ కాండ్రేగుల సత్యనారాయణ బొడ్డేడ మురళి జంపా మల్లికార్జునరావు విల్లూరి రమణబాబు సబ్బవరపు గణేష్ దూలం ప్రసాదు బీసీ సెల్ జిల్లా అధ్యక్షులు గుర్రం నూకరాజు లీగల్ సెల్ జిల్లా అధ్యక్షులు శ్రీనివాసరావు కోట్ని రాంబాబు కుప్పిలి జగన్ సాలపు నాయుడు బొబ్బిలి నరసింహారావు సూరిశెట్టి బల్లమ్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎన్ డి ఏ కూటమి ప్రభుత్వానికి ఏ ఐ ఎన్ ఈ ఎఫ్ మరియు ఏ పి జే యు, శుభాకాంక్షలు

విజయవాడ: ఆంధ్రప్రదేశ్ శాసన సభకు, పార్లమెంట్ కు జరిగిన ఎన్నికల్లో ఎన్ డి ఏ కూటమి సాధించిన అప్రతిహత విజయంపట్ల ఆల్ ఇండియా న్యూస్ పేపర్ ఎంప్లాయిస్ ఫెడరేషన్ (ఏ ఐ ఎన్ ఈ ఎఫ్) సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్, ఆంధ్ర ప్రదేశ్ జర్నలిస్ట్స్ యూనియన్ (ఏ పి జే యు)ఫౌండర్ ప్రధాన కార్యదర్శి చలాది పూర్ణచంద్ర రావు హర్షం తెలిపారు.

ఈరోజు విజయవాడలో విడుదల చేసిన ఒక ప్రకటనలో ఈ విజయానికి కారకులైన టీడీపీ జాతీయ అధ్యక్షులు నారా చంద్ర బాబు నాయుడు, జనసేన పార్టీ అధ్యక్షులు కొణిదల పవన్ కళ్యాణ్, బిజెపి రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు దగ్గుబాటి పురందేశ్వరి లకు పూర్ణ చంద్ర రావు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

ఎంతో పరిపాలనా అనుభవమున్న చంద్రబాబు నాయకత్వంలో ఏర్పడ బోయే ప్రభుత్వం గత ప్రభుత్వం గడచిన ఐదేళ్లలో జర్నలిస్ట్ లను హీనంగా చూసిందని, తొలి రెండు సంవత్సరాలు అక్రిడేషన్ల మంజూరిలో అనేక నిభంధనలు విధించి వేధించటం,అలాగే చిన్న, మధ్య తరహా పత్రికలకు అసలు ప్రకటనలు జారీ చెయ్యకుండాను,కొన్ని ప్రభుత్వానికి ఇష్టంలేని వార్తలు రాసినవని ప్రముఖ పత్రికలకు కూడా ప్రకటనలు మంజూరిలో అనేక అడ్డంకులు సృష్టించింది. అలాగే ఇష్టం వున్న పత్రికలకు యదేచ్ఛగా ప్రకటనలు జారీ చేసి వందలకోట్లు వృధా చెయ్యటం,తద్వారా ఒకరిద్దరు భారీగా కమిషన్లు దండుకోవటం జరిగిందనేది జర్నలిస్ట్ లోకానికి తెలిసిందే.కనుక ఇలాంటి అక్రమాలపై నూతన ప్రభుత్వం ఏర్పడిన వెంటనే నిర్మోహమాటంగా వుండే కొందరు జర్నలిస్ట్ లతో కలిపి ఒక అత్యున్నత స్థాయి దర్యాప్తు కమిటీవేసి విచారణ జరిపించి బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకోవాల్సిందిగా పూర్ణచంద్ర రావు కోరారు.

రాష్ట్ర సమాచార శాఖలో సీనియర్లు ఉండగా వారికి రావలసిన ఉన్నత పదవులు చెందకుండా డిప్యూటేషన్ పేరుతో ఇష్టమైన వారిని దిగుమతి చేసికుని ఏళ్ళ తరబడి వారినే కొనసాగిచి డిపార్ట్మెంట్ పరంగా , న్యాయంగా చెందాల్సిన ప్రమోషన్లు రానీయకుండా అడ్డుకోవటం ఏమిటి అన్నారు.ఒక ప్రక్క రాష్ట్ర ప్రెస్ అకాడమీ ఉండగా, మళ్ళీ జాతీయ మీడియా సలహాదారు పేరుతో పదవి సృష్టించి పునరావాసం కల్పించి భారీగా ప్రజాధనం ఖర్చు చేసి జాతీయ స్థాయిలో సాధించింది ఏమిటో దర్యాప్తు చెయ్యాలన్నారు.

ఎన్నికల నిర్వహణ సమయంలో శాంతిభద్రతల పట్ల ప్రజలతో పాటు జర్నలిస్టులు కూడా ఎంతో ఆందోళన వున్న దశలో సీ ఈ సి ఎట్టకేలకు పాత డి జి పి ని తొలగించి కొత్త డి జి పి గా నియమించిన నిజాయితీ పరులు అయిన సీనియర్ ఐ పి ఎస్ అధికారి హరీష్ కుమార్ గుప్తా నేత్రుత్వంలో సమర్ధవంతంగా కేవలం నియమింప బడిన వారం లోపు వ్యవధిలోనే రాష్ట్ర ఎన్నికల చరిత్రలో కనీసం ఒక్క రీ - పోలింగ్ కూడా లేకుండా పోలింగ్ నిర్వహించటం ,అలాగే కౌంటింగ్ ని కూడా ప్రశాంతంగా నిర్వహించి రాష్ట్రం లో శాంతి భద్రతలు కాపాడినందుకు అయనకు కూడా ఈ సందర్భంగా పూర్ణచంద్రరావు అభినందనలు తెలిపారు.

అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు చేసిన కొణతాల కుటుంబ సభ్యులు

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): ఉత్తరాంధ్ర ఇలవేల్పు శ్రీ నూకాంబిక అమ్మవారిని తెలుగుదేశం. జనసేన. బిజెపి కూటమి అభ్యర్థి కొణతాల రామకృష్ణ కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి మంగళవారం అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం కొణతాల రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో ప్రజలందరూ కూటమి అభ్యర్థులని గెలిపిస్తున్నందుకు ప్రతి ఒక్కరికి ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు.

ఈ కార్యక్రమంలో కొణతాల రామకృష్ణ అల్లుడు భీమరశెట్టి రాంకీ, దాడి జై వీర్, బిసి సాధికార సమితి రాష్ట్ర కన్వీనర్ మళ్ళ సురేంద్ర, మళ్ళ రాజా తదితరులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం ఉమ్మడి పార్టీ నాయకులు ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్రంలో కూటమి ప్రభుత్వం వస్తున్నందుకు నూకాంబిక అమ్మవారి పాదాల దగ్గర 116 కొబ్బరికాయలు కొట్టి మొక్కు తీర్చుకున్నారు ఈ కార్యక్రమంలో పాలమరశెట్టి సత్యనారాయణ కొణతాల మాధవ్ మల్ల సంతోష్, రాజు, ఎస్.భానుచందర్ (అఖి), జొన్నాడ సురేష్ నంద్యాల గణేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చంద్రబాబు నివాసంలో కుటుంబ సభ్యుల సంబరాలు అదుర్స్

ఏపీ ఎన్నికల్లో కూటమి ఘనవిజయం సాధించిన నేపథ్యంలో ఉండవల్లిలోని పార్టీ అధినేత చంద్రబాబు నివాసంలో కుటుంబ సభ్యులు సంబరాలు చేసుకున్నారు. చంద్రబాబు, నారా లోకేశ్, భువనేశ్వరి, బ్రాహ్మణి, దేవాన్ష్, ఇతర కుటుంబ సభ్యులు కేరింతలు కొడుతూ ఫలితాలను ఆస్వాదించారు. కేక్ కట్ చేసి ఒకరికొకరు శుభాకాంక్షలు తెలుపుకున్నారు. ముఖ్యంగా నారా లోకేశ్ తల్లి భువనేశ్వరిని హత్తుకుని ఆనందం వెలిబుచ్చారు. చిన్నారి దేవాన్ష్ కేక్ కోసి అందరికీ తినిపించాడు. ఈ వేడుకల్లో నందమూరి కుటుంబ సభ్యులు కూడా పాల్గొన్నారు.

సోషల్ మీడియాలో ట్రెండ్‌గా మారిన కేకే సర్వే

కూటమి సునామీని ఊహించిన ఒకే ఒక్కడు.. ఏపీలో కేకపుట్టించిన కేకే సర్వే

ఆంధ్రప్రదేశ్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఎన్డీఏ కూటమికి 150కి పైగా సీట్లు వస్తాయని కేకే సర్వే అంచనా వేసింది. ఇక ఈ సర్వే చూసి అటు వైసీపీ నాయకులు.. అసలు ఈ సర్వే ఎక్కడిది.? ఎవరు నమ్మలేరని.? అని అంటూ విమర్శలు గుప్పించారు. కానీ ఇప్పుడు అసెంబ్లీ ఎన్నికల ఫలితాలు చూస్తే.. ఆ సర్వే అంచనాలు నిజమయ్యాయని చెప్పొచ్చు. ప్రస్తుతం ఉన్న ట్రెండ్స్ బట్టి వైసీపీ 12 స్థానాల్లో ఆధిక్యంలో ఉండగా.. కూటమి 156 స్థానాల్లో ఆధిక్యతను చూపిస్తోంది. దీంతో ప్రస్తుతం ఆయన గురించే సోషల్ మీడియాలో తెగ చర్చ జరుగుతోంది. 'ఎవరు బ్రో నువ్వు ఇంత టాలెంటెడ్‌గా ఉన్నావు..' అంటూ కామెంట్స్ రూపంలో తమ అభిప్రాయాలను పంచుకుంటున్నారు నెటిజన్లు. కొందరు వైసీపీ వస్తుందని అంచనా వేస్తుంటే.. ఇంకొందరు టీడీపీ కూటమి వస్తుందని అంచనా వేశారు. కానీ కేకే సర్వే ఒక్కడే ఏపీలో కూటమి సునామీని ఊహించారని పొగడ్తలతో ముంచెత్తారు.

కేకే సర్వే అంచనా ఇదే..

టీడీపీకి 144 స్థానాలలో 133 స్థానాలు కైవసం చేసుకుంటుందని స్పష్టం చేశారు. అలాగే జనసేన 21 స్థానాల్లో 21 స్థానాల్లో విజయం సాధిస్తుందని.. పది స్థానాలకు గానూ ఏడు స్థానాలు బీజేపీ గెలుపొందుతుందని కేకే సర్వే చెప్పింది. అటు వైసీపీ 175 స్థానాలలో కేవలం 14 సీట్లు మాత్రమే పరిమితమవుతుందని పేర్కొన్నారు. తాజాగా ట్రెండ్స్ చూస్తే.. వైసీపీ 12 స్థానాల్లో, టీడీపీ 134 స్థానాల్లో, బీజేపీ 8 స్థానాల్లో, జనసేన 21 స్థానాల్లో లీడింగ్‌లో ఉన్నాయి. దీన్ని బట్టి.. అటు.. ఇటుగా కేకే సర్వే మొత్తానికి కచ్చితమైన ఎగ్జిట్ పోల్స్ చెప్పి.. అందరినీ ఆశ్చర్యానికి గురి చేసిందని చెప్పాలి.

60 వేల మెజారిటీతో కొణతాల గెలుపు

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): జనసేన బిజెపి టిడిపి కూటమి ఉమ్మడి అభ్యర్థిగా పోటీ చేసిన మాజీ మంత్రి కొణతాల రామకృష్ణ భారీ విజయంతో దాదాపుగా పట్టం కట్టింది మధ్యాహ్నం వచ్చిన వార్తలలో 11 రౌండ్ లోనే 15000 పైగా మెజారిటీతో విజయ పదం వైపు దూసుకుపోతున్నారు .అన్ని వర్గాలు అన్ని పార్టీలు సహకారంతో అనూహ్య విజయాన్ని సొంతం చేసుకోనున్నారు. 1989లో అనకాపల్లి నుండి కాంగ్రెస్ పార్టీ తరపున పార్లమెంటు సభ్యునిగా పోటీ చేసి తొమ్మిది ఓట్లతో విజయాన్ని కైవసం చేసుకుని దేశం దృష్టిని ఆకర్షించారు. తిరిగి 1991 లో జరిగిన మధ్యంతర ఎన్నికల్లో 11 వేల పైచిలుకు ఓట్లు మెజారిటీతో విజయం సాధించారు. తిరిగి 1996లో పోటీ చేసినప్పటికీ ఓటమి చెందారు. 1999లో అనకాపల్లి శాసనసభకు పోటీ చేశారు.. అప్పుడు కూడా ఓటమికి అంగీకరించక తప్పలేదు. 2004లో శాసనసభకు పోటీ చేసిన కొణతాల కాంగ్రెస్ నుండి 17వేల ఓ ట్ల మెజారిటీతో విజయం సాధించి వైయస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి మంత్రివర్గంలో కీలక మంత్రిత్వ శాఖలను నిర్వహించారు.. 2009లో ఓటమి చెందినప్పటికీ నిరుత్సాహపడకుండా తన రాజకీయ ప్రస్థానాన్ని కొనసాగించారు.. 2014 2019 లో పోటీకి దూరంగా ఉన్నప్పటికీ 2024లో జనసేన పార్టీలో చేరి కూటమి ఉమ్మడి అభ్యర్థిగా బరిలోకి దిగి తన రాజకీయ అనుభవంతో. అన్ని వర్గాలను కూడగట్టారు ఎన్నికలంటే ఎలా చేయాలో చేసి చూపించారు మొదటినుంచి విజయం ఖాయమని భారీ విజయాన్ని దక్కించుకుంటారని రాజకీయ పండితులు అంచనా వేస్తూనే వచ్చారు. ఆ దిశగా ఆయన అడుగులు వేస్తున్నారు. బెల్లం వ్యాపారిగా సాల్ట్ మర్చెంటుగా కొద్ది రోజులు కాలం గడిపిన తర్వాత రాజకీయ రంగం పై దృష్టి సారించారు . ఈ నెల 9న జరిగే మంత్రి వర్గ ప్రమాణ స్వీకారంలో ఆయన కీలక బాధ్యతలు చేపట్టే అవకాశం ఉందని రాజకీయ విశ్లేషకులు అంచనా. వేస్తున్నారు. జనసేన అధినేత పవన్ కళ్యాణ్ కు ప్రీతిపాత్రమైన రామకృష్ణ చంద్రబాబుకు కూడా మంచి ఇష్టమైన వ్యక్తి కాబట్టి తప్పకుండా మంత్రి పదవి వస్తుందని కూటమి శ్రేణులు రామకృష్ణ అభిమానులుఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

Sugar Free Fitearly
నడివయస్కులకు దివ్య శక్తి ఫిట్ ఎర్లీ
थकावट से सत्वर उपसमन फिट एर्ली
వివిధ వృత్తి, ఉద్యోగాలలో అలసటకు లోనై నీరసించి పోతున్నారా?
మందులు మింగలేక, చక్కెరతో కూడిన ఎనర్జీ బూస్టర్లు సేవించలేకపోతున్నారా?
దిగులు చెందకండి.
"ఫిట్ ఎర్లీ" మిమ్మల్ని నిరంతరం శక్తివంతం గాను, ఉత్సాహవంతంగాను ఉంచుతుంది.
సోయప్రోటీన్, వే ప్రోటీన్, బ్రాహ్మి, హరితకి, సీ భక్తారన్, శొంఠి, తులసి, అశ్వగంధ
తదితర హిమాలయముల నుండి సేకరించిన విశిష్ఠ వన మూలిక సమ్మిళితమైన "ఫిట్ ఎర్లీ" విశిష్టానుభవం గల పరిశోధకులచే రూపొందించబడింది. అంతేకాక ప్రఖ్యాత వైద్యరంగ పరిశోధన శాలలో అన్ని విధములుగా పరీక్షించబడి సంతృప్తి కరమైన ఫలితాలను ప్రకటించుకోబడిన ఉపాహారం

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో డీలర్‌షిప్ వివరాలకు సంప్రదించండి
ఎస్.వీరభద్రరావు : సెల్: 8247526179
ఈ-మెయిల్: surampudi43@gmail.com
HEALTH AND HAPPINESS
Compli
HERBINDO LABS PVT LTD.
2-2-642/1/1/1A, Sadguru Krupa,
Street No 16,
Amberpet, Hyderabad - 500013,
Telangana, India
E-Mail: herbindolabs@gmail.com
Mob: +91 9704885252
GSTN: 36AAECH6684G1ZA
CIN: U24100TG2018PTC127052

సినిమా

విశ్వంభర కోసం స్పెషల్ కేర్..!

ఒక సినిమాకు కథ కథనంతో పాటు సంగీతం కూడా ఎంత ముఖ్యమన్నది తెలిసిందే. కొన్ని సినిమాలు కేవలం మ్యూజిక్ వల్లే ఆడేసిన సందర్భాలు ఉన్నాయి. ప్రెస్టీజియస్ ప్రాజెక్ట్ లో సంగీతానికి కూడా అంతే గొప్ప ప్రాధాన్యత ఇస్తుంటారు. కేవలం సాంగ్స్ మాత్రమే కాదు బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్ విషయంలో కూడా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు. డైరెక్టర్ చెప్పే కథను మ్యూజిక్ తో ఇంకాస్త ప్రేక్షకుల దగ్గరకు తీసుకెళ్లే ప్రయత్నం చేస్తారు. ముఖ్యంగా పాన్ ఇండియా స్థాయిలో సత్తా చాటే ప్రతి సినిమాకు మ్యూజిక్ ది బెస్ట్ ఉండేలా చూస్తారు. ప్రస్తుతం సెట్స్ మీద ఉన్న విశ్వంభర సినిమా విషయంలో సంగీతానికి కూడా అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఉంటుందని అంటున్నారు. వశిష్ట డైరెక్షన్ లో తెరకెక్కే ఈ సినిమాకు అకాడమీ విన్నర్ ఎం.ఎం కీరవాణి మ్యూజిక్ అందిస్తున్నారు. వశిష్ట మొదటి సినిమా బింబిసారకు కూడా కీరవాణి మ్యూజిక్ అందించారు. విశ్వంభర సినిమాకు మాత్రం కీరవాణి మ్యూజిక్ నెక్స్ట్ లెవెల్ మ్యూజిక్ అందిస్తున్నారని తెలుస్తుంది. కీరవాణి ఈ సినిమాకు స్పెషల్ కేర్ తీసుకుంటున్నారట. విశ్వంభర సినిమా టైటిల్ గ్లింప్స్ తోనే సినిమాకు మ్యూజిక్ ఎంత ప్రాధాన్య అవుతుందో శాంపిల్ చూపించారు. తెర మీద అద్భుతమైన విజువల్స్ కి అంతే గొప్ప సంగీతం ఉంటేనే కళ్లకు, చెవులకు ఇంపుగా ఉంటుంది. విశ్వంభర సినిమాలో ఎక్కువగా సీజీ వర్క్ జరుగుతుంది కాబట్టి అందుకు తగిన సంగీతం అందిస్తున్నారట కీరవాణి. ఇక మెగాస్టార్ చిరంజీవి సినిమా అంటే స్టెప్పులు అదిరిపోవాల్సిందే. కీరవాణి చిరు కోసం మంచి డ్యాన్స్ మూమెంట్స్ ఉండే బీట్స్ కూడా ఇస్తున్నారట. అటు డైరెక్టర్ కి కాన్సెప్ట్ పరంగా ఇటు హీరోకి తన ఫ్యాన్స్ కోరుకునే డ్యాన్సుల పరంగా రెండిటిలో విశ్వంభర కోసం కీరవాణి డబుల్ ఫోకస్ తో పనిచేస్తున్నారని తెలుస్తుంది. సినిమాలో హైలెట్ గా చెప్పుకునే అంశాల్లో సంగీతం కూడా ఒకటిగా ఉండేలా ప్లాన్ చేస్తున్నారట. సాధారణంగా రాజమౌళి సినిమాలకే కీరవాణి ఎక్కువ ఇంపాక్ట్ ఫుల్ మ్యూజిక్ ఇస్తారన్న టాక్ ఉంది. అఫ్కోర్స్ అది రాజమౌళి జాగ్రత్తగా ప్లాన్ చేసుకుంటాడు. ఐతే వశిష్ట కూడా రాజమౌళి పంథాలోనే కీరవాణి నుంచి నెక్స్ట్ లెవెల్ మ్యూజిక్ తీసుకుంటున్నారట. మరి విశ్వంభర కోసం కీరవాణి ఎలాంటి మ్యూజిక్ అందిస్తారన్నది చూడాలి.

దేవర భారీ టార్గెట్.. ఎన్టీఆర్ స్టామినాకు పరీక్ష..!

ఎన్టీఆర్ కొరటాల శివ కాంబినేషన్ లో వస్తున్న దేవర సినిమా దసరా బరిలో అక్టోబర్ 10న రిలీజ్ లాక్ చేశారు. ట్రిపుల్ ఆర్ తర్వాత తారక్ చేస్తున్న ఈ సినిమాపై ఆకాశాన్ని అంటే అంచనాలు ఏర్పడ్డాయి. జనతా గ్యారేజ్ తో హిట్ అందుకున్న ఈ కాంబినేషన్ లో సినిమా అనగానే ఫ్యాన్స్ తో పాటు ఆడియన్స్ లో కూడా అంచనాలు భారీగా ఉన్నాయి. కథకు తగినట్టుగా దేవర టైటిల్ ఫిక్స్ చేసే సరికి అంచనాలు డబుల్ అయ్యాయి. ఇక ప్రచార చిత్రాలుగా వదిలిన టీజర్, దేవర ముంగిట నువ్వెంత సాంగ్ కూడా హైప్ తెచ్చాయి. ట్రిపుల్ ఆర్ తో గ్లోబల్ స్టార్ గా క్రేజ్ తెచ్చుకున్న ఎన్టీఆర్ దేవర సినిమాతో ఇంటర్నేషనల్ ఆడియన్స్ ని మెప్పించాలని చూస్తున్నాడు. అందుకే సినిమా ప్రతి విషయంలో ఎన్టీఆర్ ఇన్వాల్వ్ అవుతున్నారని తెలుస్తుంది. ఇదిలా ఉంటే ఎన్టీఆర్ దేవర టార్గెట్ ఎంత అన్నది ప్రస్తుతం చర్చల్లో ఉంది. ట్రిపుల్ ఆర్ తో 1000 కోట్ల మార్క్ రీచ్ అయిన తారక్ సోలోగా ఆ టార్గెట్ రీచ్ అవుతాడా లేదా అన్నది చూడాలి. దేవర సబ్జెక్ట్ తో పాటుగా సినిమా కూడా అనుకున్న దానికన్నా బెటర్ గా వస్తుందని తెలుస్తుంది. సినిమా ఆడియన్స్ కు కనెక్ట్ అయితే మాత్రం అనుకున్న టార్గెట్ పెద్ద కష్టమేమి కాదని అంటున్నారు. బాహుబలి రెండు భాగాలతో 2000 కోట్లు కొట్టిన ప్రభాస్ కూడా ఆ తర్వాత 600 కోట్లను మించి వసూళ్లను రాబట్టలేదు. అలాంటి ఎన్టీఆర్ దేవర తో సోలోగా 1000 కోట్లు కొడతాడా లేదా అన్నది ఆసక్తికరంగా మారింది. పాన్ ఇండియా లెవెల్ లో తారక్ ని ఇష్టపడే ఆడియన్స్ చాలామంది ఉన్నారు. వారందరికీ దేవర చూడాలన్న ఆసక్తి కలిగిస్తే చాలు సినిమా ఎంత భారీ టార్గెట్ పెట్టుకున్నా రీచ్ అవుతుంది. దేవర ప్రమోషనల్ కంటెంట్ మీద కూడా ఫోకస్ చేస్తున్నారు మేకర్స్. అక్టోబర్ 10న రిలీజ్ అవుతున్న దేవర కోసం సెప్టెంబర్ మిడిల్ నుంచే భారీ ప్రమోషన్స్ ప్లాన్ చేస్తున్నారట. ఎలాగు ఎన్టీఆర్ హృతిక్ రోషన్ తో వార్ 2 లో నటిస్తున్నాడు కాబట్టి దేవర కి అది కూడా కలిసి వచ్చే అంశమే అని చెప్పొచ్చు. మరి ఎన్.టి.ఆర్ దేవర ఫైనల్ టార్గెట్ రీచ్ అవుతుందా అనుకున్నట్టుగా 1000 కోట్ల మార్క్ టచ్ చేస్తుందా అన్నది సినిమా వస్తేనే గాని చెప్పగలం.

క్రేజీ రీమేక్ లో శ్రీదేవి చిన్న కూతురు..!

తమిళంతో పాటు తెలుగు లో కూడా సూపర్ హిట్ అయిన 'లవ్ టుడే' చిత్రం హిందీ రీమేక్ కు ఏర్పాట్లు జరుగుతున్నాయి. ప్రస్తుత కాలంలో ప్రేమ ఎలా ఉంది అనే విషయాన్ని ఈ సినిమాలో చూపించడం జరిగింది. యూనివర్శిల్ సబ్జెక్ట్ అవ్వడంతో ఈ సినిమా ను హిందీలో రీమేక్ చేయబోతున్నారు. ప్రదీప్ రంగనాథన్ హీరోగా నటించడంతో పాటు లవ్ టుడే కి దర్శకుడిగా వ్యవహరించిన విషయం తెల్సిందే. యువన్ శంకర్ రాజా సంగీతం అందించడంతో మ్యూజికల్ హిట్ గా నిలిచింది. ఇప్పుడు హిందీలో ఈ సినిమాకు అద్వైత్ చందన్ దర్శకత్వంలో రీమేక్ కు ఏర్పాట్లు జరుగుతున్నాయి. ఈ రొమాంటిక్ లవ్ స్టోరీ మూవీ లో అమీర్ ఖాన్ వారసుడు జునైద్ ఖాన్ హీరోగా నటించబోతున్నాడట. హీరోయిన్ పాత్రకు గాను అతిలోక సుందరి శ్రీదేవి చిన్న కూతురు, జాన్వీ కపూర్ చెల్లి అయిన ఖుషి కపూర్ ను ఎంపిక చేయడం జరిగిందనే వార్తలు వస్తున్నాయి. ఈ మధ్య కాలంలో జునైద్ ఖాన్ బ్యాక్ టు బ్యాక్ సినిమాలు చేస్తూ బిజీగా ఉన్నాడు. ఇప్పటికే మహారాజా అనే సినిమాను పూర్తి చేశాడు. ఆ సినిమా డైరెక్ట్ ఓటీటీ ద్వారా ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతుంది. మరో సినిమా ను సాయి పల్లవితో కలిసి జునైద్ ఖాన్ నటిస్తున్న విషయం తెల్సిందే. ఇప్పుడు జునైద్ ఖాన్ తో లవ్ టుడే సినిమా రీమేక్ ను ప్లాన్ చేసిన నేపథ్యంలో అందరి దృష్టిని ఆకర్షించారు. అమీర్ ఖాన్ వారసుడు పెద్ద సినిమాలతో కాకుండా ఇలాంటి చిన్న చిన్న సినిమాలతో ఇండస్ట్రీలో అడుగు పెట్టడం ఆశ్చర్యంగా ఉందంటూ కొందరు కామెంట్స్ చేస్తే మరి కొందరు జునైద్ ఖాన్ లవ్ టుడే లో హీరో పాత్రకు న్యాయం చేయగలడా అనే అనుమానాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

సినిమా అంతా ఒకెత్తు.. చివరి అరగంట ఒకెత్తు..!

ప్రభాస్ తో నాగ్ అశ్విన్ కల్కి అంటూ భారీ ప్లానే వేశాడు. కల్కి సినిమాటిక్ యూనివర్స్ లో భాగంగా కల్కి 2898 ఏడి సినిమా ఈ నెల 27న ప్రేక్షకుల ముందుకు వస్తుంది. ఈ సినిమా రిలీజ్ దగ్గర పడుతున్నా కొద్దీ సినిమాకు సంబంధించిన ఇంట్రెస్టింగ్ విషయాలు బయటకు వస్తున్నాయి. కల్కి వరల్డ్ ఎలా ఉంటుంది.. అసలు కల్కి ఏం చేస్తాడు అన్నది శాంపిల్ గా కల్కి ప్రీల్యూడ్ తో చూపించాడు నాగ్ అశ్విన్. కల్కి యానిమేటెడ్ సీరీస్ చూసిన ఆడియన్స్ సినిమాపై ఒక అంచనాకు వచ్చారు. కల్కి సినిమాను నాగ్ అశ్విన్ అంచనాలకు మించి ఉండేలా ప్లాన్ చేస్తున్నారు. తంద్రయిన యువహీరోకి సమంత శుభాకాంక్షలు కల్కి సినిమాటిక్ యూనివర్స్ లో భాగంగా మొదటి పార్ట్ అన్ని పాత్రలను పరిచయం చేయడం భైరవ లక్ష్యం పెట్టుకోవడం ఫస్ట్ పార్ట్ లో చూపిస్తారని తెలుస్తుంది. ఇక కల్కి 2898 ఏడి క్లైమాక్స్ మాత్రం వేరే లెవెల్ లో ఉంటుందని తెలుస్తుంది. కల్కి యూనివర్స్ కు లీడ్ ఇస్తూ సెకండ్ పార్ట్ పై ఆసక్తి పెరిగేలా సస్పెన్స్ లో కల్కి ఫస్ట్ పార్ట్ ని ముగిస్తారట. అంతేకాదు కల్కి సినిమా అంతా ఒక ఎత్తైతే.. చివరి అరగంట మరో ఎత్తని అంటున్నారు. ఆడియన్స్ని సర్ ప్రైజ్ చేసే అద్భుతమైన విజువల్స్తో కల్కి ఉండబోతుందని తెలుస్తుంది. ఈ సినిమా కోసం నాగ్ అశ్విన్ ఒక యానిమేషన్ కంపెనీనే రన్ చేస్తున్నాడని తెలుస్తుంది. కల్కి తో ప్రభాస్ హాలీవుడ్ రేంజ్ కి వెళ్తాడని అంటున్నారు. ఈ సినిమాలో పాన్ ఇండియా స్టార్స్ భాగం అవుతున్నారు. ప్రభాస్ సరసన దీపిక పదుకొనె నటిస్తున్న కల్కిలో కమల్ హాసన్, అమితాబ్, దిశా పటాని, విజయ్ దేవరకొండ, దుల్కర్ సల్మాన్, మృణాల్ ఠాకూర్, శోభన ఇలా అందరు తమ ఎంట్రీతో ఆడియన్స్ ని అలరిస్తారని తెలుస్తుంది. కల్కి 2898 ఏడి ఫస్ట్ డే భారీ టార్గెట్ ని ఫిక్స్ చేసుకున్నారట. అందుకే సినిమాను నెవర్ బిఫోర్ అనే రేంజ్లో రిలీజ్ ప్లాన్ చేస్తున్నారట. మొత్తానికి కల్కి 2898 ఏడి తో నాగ్ అశ్విన్ తన సత్తా చాటాలని ఫిక్స్ అయ్యాడని చెప్పొచ్చు. ప్రభాస్ కూడా బాహుబలి తర్వాత కల్కి తో మరోసారి తన మాస్ స్టామినా చూపించడానికి సిద్ధమయ్యాడు.

త్రిప్తి ఉంటే చాలు డిమాండ్ ఒక రేంజ్..!

ఎన్ని సినిమాలు చేశామన్నది కాదు ఎలాంటి క్రేజ్ తెచ్చుకున్నామన్నది ముఖ్యమని సినిమా వాళ్ల లెక్కలు ఉంటాయి. కొందరు పదుల సంఖ్యలో సినిమాలు చేసినా తెచ్చుకోలేని క్రేజ్ మరికొందరు ఫస్ట్ సినిమాతోనే తెచ్చేసుకుంటారు. లక్ ఎవరికి ఎప్పుడు ఎలా ఫేవర్ చేస్తుంది అన్నది చెప్పడం కష్టం. అందుకే గ్లామర్ ఫీల్డ్ లో టాలెంట్ కన్నా కొన్నిసార్లు లక్ కే ఎక్కువ ఇంపాక్ట్ కలుగచేస్తుందని నమ్ముతారు. ఈ క్రమంలో అంతకుముందు సినిమాలు, మ్యూజిక్ వీడియోలు చేసినా రాని క్రేజ్ ఒక్క సినిమాతో స్టార్ క్రేజ్ తెచ్చుకుంది త్రిప్తి డిమ్రి. సందీప్ రెడ్డి వంగ డైరెక్షన్ లో తెరకెక్కిన యానిమల్ సినిమాలో త్రిప్తి చేసిన పాత్ర చాలా చిన్నదే కానీ దాని ఇంపాక్ట్ ఏ రేంజ్ కి వెళ్లిందో తెలిసిందే. ముఖ్యంగా సినిమాలో హీరోయిన్ గా చేసిన రష్మిక మందన్న కన్నా ఆ సినిమా వల్ల త్రిప్తికి ఎక్కువ లాభం చేకూరిందని చెప్పొచ్చు. ఇన్నాళ్లు సినిమాలు, వెబ్ సీరీస్లు చేసినా రాని గుర్తింపు త్రిప్తికి యానిమల్ సినిమా వల్ల వచ్చింది. అంతేకాదు ఆ సినిమా తర్వాత అమ్మడికి వరుస క్రేజీ ఆఫర్లు కూడా వస్తున్నాయి. త్రిప్తి సినిమాలో ఉంది అంటే చాలు అనేస్తున్నారు యూత్ ఆడియన్స్. బాలీవుడ్ లోనే కాదు సౌత్ ఆడియన్స్ కూడా త్రిప్తి మీద తమ అభిమానాన్ని చూపిస్తున్నారు. ఇదిలా ఉంటే త్రిప్తి లేటెస్ట్ మూవీ బ్యాడ్ న్యూస్ రిలీజ్ కు రెడీ అవుతుండగా ఆ సినిమా ఓటీటీ రైట్స్కు భారీ ఆఫర్ దక్కినట్టు తెలుస్తుంది. కేవలం ఈ క్రేజీ డీల్ కి త్రిప్తి ఇమేజ్ కారణమని అంటున్నారు. జూలై 19న రిలీజ్ అవుతున్న బ్యాడ్ న్యూస్లో విక్కీ కౌశల్ లీడ్ రోల్లో నటించారు. 2019లో వచ్చిన అక్షయ్ కుమార్ గుడ్ న్యూస్కి సీక్వెల్గా ఇది తెరకెక్కించారు. ఐతే సినిమా థియేట్రికల్ రైట్స్ డీల్ క్లోజ్ అవ్వగా డిజిటల్ రైట్స్ ని అమెజాన్ ప్రైమ్ వీడియోస్ దక్కించుకుంది. ఈ సినిమా ఓటీటీ హక్కుల కోసం ప్రైమ్ వీడియో భారీ మొత్తం కోట్ చేశారని తెలుస్తుంది. మొత్తానికి యానిమల్ తో ఏర్పడిన త్రిప్తి క్రేజ్ తన నెక్స్ట్ సినిమాలకు కొనసాగుతుందని చెప్పొచ్చు. టాలీవుడ్ లో కూడా త్రిప్తికి ఒకటి రెండు ఛాన్సులు వచ్చాయని టాక్. ఐతే వాటిలో ఏది ఫైనల్ అన్నది బయటకు రాలేదు.

బాబూ.. మాకు మీరే కావాలి

ఊరూరా అదే మాట

తెలుగు రాష్ట్రాల విభజనతో.. కొత్త నడక ప్రారంభించిన రాష్ట్రం, బుడిబుడి అడుగులు వేస్తూ ప్రగతి పథాన నడుస్తున్న వేళ... 'ఒక్క ఛాన్స్ ఇవ్వండి.. పరుగులు తీయిస్తా' అంటూ నమ్మబలికాడో యువ నాయకుడు. అవి డబుల్ కా మీఠా మాటలు. ప్రజలు నమ్మారు. ఒక అవకాశం ఇచ్చారు. ఆ తరవాత తెలిసింది.. అవి మాయ మాటలని! ఊసరవెల్లి రంగులని! అప్పటికే ఆలస్యమైంది.. ఆ కబంధ హస్తాలు రాష్ట్రాన్ని కబళించడం మొదలెట్టాయి. కానీ అదెంత కాలం? నలుదిశలా కమ్ముకొన్న విధ్వంసాన్ని ఆపేందుకు ఓ వ్యక్తి అడ్డుపడ్డారు. 'ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు నేనున్నా' అంటూ ఎదురొడ్డారు. అరెస్టు చేయించినా, నానా బాధలు పెట్టినా వెనక్కి తగ్గలేదు. ఆయన పోరాట స్ఫూర్తికి.. ప్రజలు పట్టం కట్టారు. ఆ కపట మాటల నాయకుడు జగన్ అయితే.. ప్రజాహితం కోరే ఆ యోధుడు చంద్రబాబు నాయుడు. ఆ రాష్ట్రం.. ఆంధ్రప్రదేశ్. తాజా ఎన్నికల్లో తెలుగుదేశం, జనసేన, భాజపా కూటమి విజయ దుందుభి మోగించడంలో చంద్రబాబుది కీలక పాత్ర.

అదరగొట్టిన 'ఆరు' హామీలు

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రజలు చంద్రబాబుకు, కూటమికి మళ్లీ పట్టం కట్టడంలో సూపర్ సిక్స్‌ది కీలక పాత్ర అని చెప్పొచ్చు. యువతకు 20 లక్షల ఉపాధి అవకాశాలు లేదా రూ. 3000 నిరుద్యోగ భృతి, స్కూలుకు వెళ్లే ప్రతి విద్యార్థికి ఏడాదికి రూ. 15 వేలు, ప్రతి రైతుకు ఏటా రూ. 20 వేలు ఆర్థిక సాయం, ప్రతి ఇంటికి ఏడాది ఉచితంగా మూడు గ్యాస్ సిలిండర్లు, ప్రతి మహిళకు రూ. 15 వేలు, మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం.. అంటూ తెదేపా తీసుకొచ్చిన 'సూపర్ సిక్స్' సూపర్ హిట్ అయింది. 'బాబు ష్యూరిటి భవిష్యత్తుకు గ్యారెంటీ' అని మహిళలు, యువత, రైతులు.. పట్టం కట్టారు.

రివర్స్ పాలనకు 'రివర్స్'

గత ఎన్నికల ముందు రాష్ట్రంలో ఉన్న ప్రాజెక్టుల పరిస్థితినీ.. ఈ ఎన్నికల నాటి స్థితినీ బేరీజు వేసుకుంటే.. ఎక్కడ వేసిన గొంగళి అక్కడే అన్నట్లుగా ఉంది. ఈ విషయాన్ని తెదేపా, భాజపా, జనసేన బలంగా ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాయి. పోలవరాన్నే తీసుకుంటే రాష్ట్రానికి మణిమకుటంగా నిలవాల్సిన ఈ ప్రాజెక్టును పూర్తిగా గాలికొదిలేసింది వైకాపా ప్రభుత్వం. జగన్ ప్రభుత్వం అలసత్వం, చేతకానితనం వల్ల పోలవరం భద్రతకే ప్రమాదం వాటిల్లే పరిస్థితి ఏర్పడింది. ఇదే కాదు.. రాష్ట్రంలోని అన్ని ప్రాజెక్టుల పరిస్థితీ ఇంతే. రివర్స్ టెండరింగ్ పేరుతో ప్రాజెక్టులను 'రివర్' పాలు చేశారు. దీనిని గ్రహించిన ఏపీ ప్రజలు 'కట్టాలన్నా.. నిలబెట్టాలన్నా ఆయనే' అంటూ తమ తీర్పుని కూటమికి అనుకూలంగా ఇచ్చారు.

నా..నా మాటలు వినలేదు!

'నా ఎస్సీలు, నా బీసీలు, నా ఎస్టీలు, నా మైనారిటీలు..' అంటూ మాటలు చెప్పడం కన్నా.. చేతల్లో చూపించే నాయకుడిని గెలిపించడం బెటర్ అని ఏపీ ప్రజలు అనుకున్నారు. అందుకే 'నా.. నా' మాయ మాటలు చెప్పిన జగన్‌కు కాకుండా అందరినీ తనవాళ్లు అనుకునే చంద్రబాబుకు ఓటేశారు. ఆయన ఆధ్వర్యంలోనే రాష్ట్రంలో అన్ని వర్గాలు సంతోషంగా ఉంటాయన్న విశ్వాసాన్ని వ్యక్తపరిచారు. పవన్ కల్యాణ్ కూటమిలో భాగం అయ్యాక ఆ వర్గం నాయకులకు తగిన భాగస్వామ్యం లభిస్తుందన్న సంకేతాలు పంపారు. వాటిని ప్రజలు అర్థం చేసుకున్నారు.

ప్రగతికి బాట.. 3 రాజధానులకు టాటా

చంద్రబాబు అంటే ఓ బ్రాండ్. హైదరాబాద్ నగరం, తద్వారా ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రపంచ పటంలో ప్రముఖంగా మారడంలో చంద్రబాబు కృషి ఎంతో ఉంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ విడిపోయి నవ్యాంధ్రగా మారాక.. ఆయన మరోసారి అలాంటి బ్రాండ్ ఇమేజ్‌ని పెంపొందించే పని ప్రారంభించారు. 'ఒక్క అవకాశం ఇవ్వండి..' అంటూ 2019లో వచ్చిన జగన్ పెంచాల్సింది చేయకపోగా.. 'మూడు రాజధానులు' అంటూ తుంచేశారు. ఈ క్రమంలో మళ్లీ చంద్రబాబు రావాలి, ఏపీ ప్రగతి పథంలోకి వెళ్లాలి అని జనాలు గ్రహించి ఓటేశారు. మంచి రోజులకు బాటేశారు.

భక్షక చట్టానికి వ్యతిరేకం

ల్యాండ్ టైటిలింగ్ యాక్ట్ ప్రజల మీద వైకాపా ప్రభుత్వం వదిలిన భయానక చట్టం. మీ భూమి మీ చేతుల్లో కాకుండా వైకాపా నాయకుల చేతుల్లోకి వెళ్లిపోయే ప్రమాదం ఉన్న చట్టం అది. కేంద్ర ప్రభుత్వం ఎంతో గొప్ప ఆలోచనతో తీసుకొచ్చిన ఆ చట్టాన్ని తమకు అనుకూలంగా మార్చుకుని ప్రజల మీద రుద్దే ప్రయత్నం చేసింది. దీనిని ముందుగానే పసిగట్టిన చంద్రబాబు అసలు విషయాన్ని ప్రజల ముందుంచారు. కూటమి ప్రచార సభల్లో వాస్తవాలను వివరించారు. దాంతో 'బాబు వస్తే మా భూములు మావే అవుతాయి' అంటూ గెలిపించారు ఏపీ ప్రజలు.

పిలుపిస్తే ప్రభం'జనమే'

'మన రాష్ట్రాన్ని వైకాపా మూకల నుంచి కాపాడుకుందాం' అంటూ చంద్రబాబు, కూటమి నేతలు ఇచ్చిన పిలుపు బాగా పని చేసింది. పక్క రాష్ట్రాలకు, విదేశాలకు ఉపాధి కోసం వెళ్లిన ఏపీ వాసులు ఎన్నికల సమయానికి సొంతూళ్లకు చేరుకున్నారు. ఈ క్రమంలో వైకాపా ప్రభుత్వం కుటిల ప్రయత్నాలు చేసి బస్సులు లేకుండా చేసినా వెరవలేదు. ఈ 'ఐదేళ్ల నరకం మళ్లీ మాకొద్దు' అని చెప్పడానికి అంతలా జనాలు రావడం చూసినప్పుడే చంద్రబాబు విజయం ఖాయమని అర్థమైంది. అదే జరిగింది.

మూడు ముక్కలాట వద్దు

ప్రజా రాజధాని అమరావతి కోసం చంద్రబాబు పడ్డ కష్టాన్నీ, వేసిన ప్రణాళికలనూ జగన్ భస్మం చేశారు. దుండగులు కొందరు అమరావతి నమూనాలను విరగ్గొట్టి ఆనందించారు అంటే పరిస్థితి అర్థం చేసుకోవచ్చు. రాజధాని అంటే మూడు ముక్కలాట కాదు.. అది మన రాష్ట్ర గౌరవం అని చంద్రబాబు ఎంత చెప్పినా జగన్ వినలేదు. ప్రజలు మాత్రం గ్రహించారు. అమరావతి నిర్మాణం అవసరాన్ని గుర్తించి ఓటేశారు. విశాఖను ఆర్థిక రాజధానిగా అభివృద్ధి చేస్తానని, అన్ని ప్రాంతాల అభివృద్ధికి తనది హామీ అని చంద్రబాబు చెప్పిన మాటల్ని ప్రజలు పూర్తిగా విశ్వసించారు. అందుకే వైకాపాను ఓటు వేయకుండా దండించారు.

జాబు రావాలంటే బాబు రావాలి

ప్రఖ్యాత కంపెనీలను రాష్ట్రానికి తీసుకురావడం, దానికి కోసం సర్వశక్తులు ఒడ్డడం ఎలా అనేది దేశంలో చంద్రబాబుకు మించి ఎవరికీ తెలియదు అని అంటుంటారు. ఆయన అలా కష్టపడ్డారు కాబట్టే హైదరాబాద్ ఇంతలా అభివృద్ధి చెందింది. ఏపీలో కూడా ఇలాంటి పరిస్థితే చూడాలని చంద్రబాబు పరితపించారు. కొత్త కంపెనీల ఏర్పాటు కోసం ఎక్కే గడపా దిగే గడపలా ఆయన చేయని ప్రయత్నం లేదు. ఆ ఆలోచనలు ఫలిస్తున్న సమయంలో ప్రభుత్వం మారింది. కొత్త కంపెనీలు రాకపోగా.. ఉన్నవి వెళ్లిపోయే పరిస్థితి దాపురించింది. దీంతో 'జాబు రావాలంటే బాబు రావాలి' అంటూ ప్రజలు బలంగా కోరుకున్నారు.

చంద్రబాబుకు ఊపొస్తది..

చంద్రబాబు వయసు గురించి ఎవరైనా మాట్లాడాలి అనుకుంటే.. ఈ ఎన్నికల్లో ఆయన చేసిన ప్రచారం, ప్రజల కోసం పడిన ఆరాటం ఓసారి చూడాలి. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఆయన సుడిగాలి పర్యటనలు చేశారు. ఓ యంగ్ పొలిటీషియన్‌లా ప్రచారం చేశారు. ఇదంతా ఏపీ ప్రజలను జగన్ అసమర్థ పాలన నుంచి రక్షించడానికే అని జనాలు అర్థం చేసుకున్నారు. 'వయసు పెరుగుతుంటే ఎవరికైనా అలుపొస్తది.. మా చంద్రబాబుకి మాత్రం ఊపొస్తది' అంటూ అభిమానులు ప్రేమగా అనుకుంటుంటారు.

వైకాపా కుయుక్తులకు అడ్డుకట్ట

వంతపాట పాడటమే విధిగా ఉద్యోగ నిర్వహణ చేస్తున్న వైకాపా సానుభూతి పరులైన అధికారులను అడ్డుకుని చంద్రబాబు ఎలా ముందుకెళ్తారు, నిష్పక్షపాతంగా ఎన్నికలు ఎలా జరుగుతాయి అని తెదేపా నేతలు, సగటు ఓటర్లలో చిన్న భయం ఉండేది. అయితే ఆయన బృందం నిరంతరాయంగా ఇక్కడి అధికారుల గురించి ఎన్నికల కమిషన్ దృష్టికి తీసుకెళ్తూ వచ్చారు. దీంతో ఎన్నికల సమయంలో చాలామంది జగన్ సానుభూతిపరులను ఎన్నికల ప్రక్రియకు దూరంగా ఉంచగలిగారు. ఆయన అలా చేయకపోయుంటే ఎన్నికల నిర్వహణ మరింత కష్టంగా మారేదే. మనం గెలవాలని ట్రై చేయడమే కాదు.. ఎదుటి వాళ్ల కుయుక్తులను అడ్డుకోవడమూ ఎంత ముఖ్యమో చంద్రబాబు ఈసారి చేసి చూపించారు.

కూటమి విజయం ముమ్మాటికీ పవన్ విజయమే

భీమునిపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): రాష్ట్రం లో కూటమి విజయం ముమ్మాటికీ జనసేన అధినేత పవన్ కళ్యాణ్ విజయమే అని చెప్పక తప్పదు. రాష్ట్రం లో వైసీపీ అరాచక పాలనను ప్రజలకు ఎలుగెత్తి చాటింది మొదటిగా పవన్ కళ్యాణే. చంద్రబాబు దత్తపుత్రుడు, 2019 లో రెండు చోట్ల పోటీ చేసి ఓడిపోయిన పవన్ కళ్యాణ్ ఏమి చేస్తాడులే అని విర్రవీగిన వైసీపీ ప్రభుత్వానికి 2024 ఎన్నికల ద్వారా వైసీపీ కి దిమ్మ తిరిగే వైతిరేక ఫలితాలు వచ్చేలా అలుపెరగని పోరాటం చేసి వైసీపీ గద్దె దిగే దాక విశ్రమించని అపర పవనుడు పవన్ కళ్యాణ్. రావణ లంక ను తన గధ తో భస్మీ పటలం చేసిన అంజనీ పుత్రుడు లా పవన్ కళ్యాణ్ రాష్ట్రం లో వైసీపీ ని భూస్తాపితం చేసారు అనడం లో ఎటువంటి సందేహం లేదు. ఇది ఇలా ఉంటే రాష్ట్రం అరాచక పాలనను అంతమొందించేందుకు పవన్ కళ్యాణ్ చేసిన విశ్వ ప్రయత్నం రాష్ట్ర ప్రజలకు సుస్పష్టమే. జగన్ మోహన్ రెడ్డి ప్రభుత్వం ప్రతి పక్ష నేత చంద్రబాబు ను స్కిల్ డెవలప్మెంట్ కేసులో అన్యాయంగా ఇరికించి సుమారు 53 రోజులు జైలు జీవితం రుచి చూపించిన వైనం రాష్ట్ర ప్రజలను తీవ్రంగా కలిచివేసింది. సరిగ్గా అప్పుడే పవనుడు తన విశ్వరూపం పైకి చూపించాడు. జైలు జీవితం గడుపుతున్న చంద్రబాబు కు అండగా ఉంటూ ప్రత్యక్షం గా మద్ధతు ప్రకటించిన పవన్ కళ్యాణ్ టీడీపీ తో జనసేన జతకడుతున్నదని మొదటి గా ప్రకటించారు. అక్కడి తో ఊరు కోకుండా ఢిల్లీ వెళ్లి ప్రధాని మోడీ, హోమ్ మంత్రి అమిత్ షా కలిసి ఏపీ లో తెలుగుదేశం, జనసేన తో బీజేపీ కూడా కలిసి రావాలని గట్టిగా కోరి కూటమి లో బీజేపీ ని కూడా కలిపి పవన్ కళ్యాణ్ కృతకృత్యుడయ్యారు.. అక్కడ ప్రారంభమయ్యింది వైసీపీ పతనం, ఇక ఎన్నికల ప్రచారం లో వైసీపీ అరాచక పాలనను, వైసీపీ దమన కాండను ప్రజలకు చెప్పడం లో పవన్ కళ్యాణ్ 100 శాతం విజయం సాధించారు. ఇది ఒక ఎత్తు అయితే పోలింగ్ రోజున ఎక్కడా ఎటువంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగ కుండా కేంద్ర ప్రభుత్వం ను అప్రమత్తం చేసిన పవన్ కళ్యాణ్రాష్ట్రం కు కేంద్ర బలగాలను రప్పించి రాష్ట్రం లో ఎక్కడా వైసీపీ రిగ్గింగ్ చేయకుండా, బ్యాలెట్ బాక్సులు ఎత్తుకెళ్ళకుండా చేయడం రెండు మూడు చోట్ల మినహా మిగతా చోట్ల అలజడులు, హింస, రక్తపాతం జరగకుండా చేయడం ప్రముఖ పాత్ర పోషించారు. ఇక ఋషికొండ ధ్వంసం పై అలుపెరగని పోరాటం, విశాఖ ఆర్థిక రాజధాని అంటూ జగన్ ఆడిన నాటకాల ను ప్రజలకు వివరించడం ప్రభుత్వ వ్యతిరేక విధానాలను ఎండగట్టడం తో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా పవన్ పోరాట పటిమను ప్రజలు గమనించారు. అదే తరుణం లో తెలుగుదేశం, బీజేపీ తో పొత్తు పెట్టుకొని తెలుగుదేశం కేటాయించిన 24 సీట్ల తోనే సర్దుబాటు చేసుకొన్న పవన్ కళ్యాణ్ తన త్యాగ నిరతిని చాటుకొన్నారు. ఇలా ఆది నుండి ఓట్ల లెక్కింపు వరకు అలుపెరగని పోరాటం చేసి రాష్ట్రం లో కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడేలా కృషి చేసిన సాహసవీరుడు పవన్ కళ్యాణ్. అందుకే కూటమి విజయం ముమ్మాటికీ పవన్ విజయమే అని చెప్పక తప్పదు హేట్సాప్ పవన్ కళ్యాణ్.

జనసేన స్ట్రైక్ రేట్ 100%..
పోటీ చేసిన అన్నిచోట్లా విజయం

ఆంధ్రప్రదేశ్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో పవన్ కల్యాణ్ నేతృత్వంలోని జనసేన పార్టీ సరికొత్త రికార్డు నమోదు చేసింది. పోటీ చేసిన అన్నిచోట్లా ఆ పార్టీ విజయం సాధించింది. పదేళ్ల రాజకీయ ప్రయాణంలో సరికొత్త విజయాన్ని తన ఖాతాలో వేసుకుంది. గతేడాది కేవలం ఒక్కటంటే ఒక్క స్థానం గెలుపొందిన ఆ పార్టీ.. ఈసారి ఏకంగా పోటీ చేసిన 21 స్థానాల్లోనూ విజయం సాధించింది. తోక పార్టీ అంటూ విమర్శలు చేసిన వారికి ఈ విజయంతో గట్టి బదులిచ్చింది.

ప్రభుత్వ వ్యతిరేక ఓటు చీలకూడదంటూ మొదటినుంచీ చెప్తూ వచ్చిన జనసేనాని పవన్ కల్యాణ్ కీలక సమయంలో తెదేపాతో పొత్తు ప్రకటించారు. సీట్ల సర్దుబాటు సమయంలో ఆయన 24 స్థానాల్లో పోటీ చేస్తామని తొలుత ప్రకటించారు. తర్వాత మూడు స్థానాలు మిత్రపక్షాలకు విడిచిపెట్టారు. దీంతో కొందరు 'సీనియర్' నేతలు పవన్‌కు 'ఉచిత' సలహాలు ఇచ్చారు. ఆయనకు లేఖాస్త్రాలు సంధించారు. కానీ, వారి 'పల్లకి మోత'లకు ఎక్కడా పవన్ కల్యాణ్ తలొగ్గలేదు. వారికి సమాధానం కూడా ఇచ్చిందే లేదు. తన పనిని చేసుకుంటూ పోయారు. 21 స్థానాలకు పార్టీ అభ్యర్థులను ప్రకటించారు. అందరినీ ఒంటిచేత్తో గెలిపించుకోగలిగారు.

98 శాతం కాదు.. 100 శాతం

'గెలిచే సామర్థ్యం ఉన్న అభ్యర్థులనే బరిలో నిలుపుతున్నాం. ఎక్కువ సీట్లు తీసుకుని ప్రయోగాలు చేసే బదులు, తక్కువ స్థానాలు తీసుకుని రాష్ట్ర భవిష్యత్ కోసం ముందుకెళ్లాలని నిర్ణయించాం. 98 శాతం స్ట్రైక్ రేటు ఉండేలా అభ్యర్థులను ఎంపిక చేశాం. 60, 70 స్థానాలు కావాలని కొందరు అంటున్నారు. గత ఎన్నికల్లో కనీసం 10 స్థానాలు గెలిచి ఉంటే ఎక్కువ స్థానాలు అడిగేందుకు అవకాశం ఉండేది'' అని ఎన్నికల ముందు పవన్ కల్యాణ్ ఓ ప్రెస్‌మీట్‌లో చెప్పారు. ఎలాంటి పొరపొచ్చాలు వచ్చినా అవన్నీ దాటుకుని తెదేపా- జనసేన గెలుపునకు కృషి చేయాలని పార్టీ శ్రేణులకు పిలుపునిచ్చారు. ఆయన చెప్పినట్లే ఆ పార్టీ అభ్యర్థులు 21 స్థానాల్లో విజయం సాధించారు.

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
Paderu (P.ravi kumar) : 94908 12271 Parvathipuram (S.S.Naidu) : 94900 27519 Chintapalli (Srinivas) : 94923 40861

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