Visakha Samacharam
MINI
FUNCTION HALL
100 Seating
Call : 93939 49345

VISAKHA SAMACHARAM TELUGU DAILY: VISAKHAPATNAM

Postal Registration No. VSP / 96/ 2024 - 26.
visit: www.visakhasamacharam.com

విశాఖ సమాచారం

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

RNI No.52722/90 సంపుటి : 34 సంచిక : 226 విశాఖపట్నం, 22 జూన్ 2024 శనివారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

ఏపీ అసెంబ్లీ సమావేశాలు ప్రారంభం

అమరావతి : ఏపీ శాసనసభ సమావేశాలు శుక్రవారం ఉదయం 9.46 గంటలకు ప్రారంభం అయ్యాయి. దాదాపు రెండున్నరేళ్ల తర్వాత సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు సభలోకి అడుగు పెట్టారు. మొదట ఎన్టీఆర్ విగ్రహానికి నివాళులు అర్పించిన అనంతరం ఆయన అసెంబ్లీకి వచ్చారు. అసెంబ్లీ మెట్లకు ప్రణమిల్లిన ఆయన సగౌరవంగా గౌరవ సభలోకి అడుగు పెట్టారు. మొదటగా సభ్యులంతా జాతీయ గీతం ఆలపించారు. అనంతరం ప్రొటెం స్పీకర్ నియామకంపై అసెంబ్లీ కార్యదర్శి ప్రకటన చేశారు. ఆ తర్వాత సభ్యులు ప్రమాణ స్వీకారం చేసి రిజిస్టర్లలో సంతకాలు చేశారు. ఇక ప్రొటెం స్పీకర్ గోరంట్ల బుచ్చయ్య చౌదరి సభ్యులందరితో ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు. ఏపీలో అసెంబ్లీ సమావేశాలు ప్రారంభ మయ్యాయి. శాసనసభలో తొలుత సీఎం చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ లచేత ప్రొటెం స్పీకర్ గోరంట్ల బుచ్చయ్య చౌదరి ఎమ్మెల్యేలుగా ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు. అనంతరం మంత్రులు అచ్చెన్నాయుడు, వంగలపూడి అనిత, నారా లోకేశ్, నిమ్మల రామానాయుడు, పయ్యావుల కేశవ్, నాదెండ్ల మనోహర్, టీజీ భరత్, డోలా బాల వీరాంజనేయస్వామి, బీసీ జనార్దన్‌రెడ్డి, సవిత, గుమ్మడి సంధ్యారాణి, కందుల దుర్గేశ్, ఎన్ఎండీ ఫరూక్ ప్రమాణం చేశారు. పొంగూరు నారాయణ, కొలుసు పార్థసారథి, ఆనం రామనారాయణరెడ్డి, రామ్‌ప్రసాద్‌రెడ్డి, గొట్టిపాటి రవికుమార్, కొల్లు రవీంద్ర, సత్యకుమార్, అనగాని సత్యప్రసాద్, కొండపల్లి శ్రీనివాస్, వాసంసెట్టి సుభాష్ తదితరులతో ప్రొటెం స్పీకర్ ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు. అనంతరం మిగతా సభ్యులు ప్రమాణం చేశారు.

(మిగతా 2లో)

అతిసారం వ్యాప్తి చెందకుండా పటిష్ట చర్యలు చేపట్టాలి

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): అతిసారం (డయేరియా) వ్యాప్తి చెందకుండా పటిష్ట చర్యలు చేపట్టాలని, అప్రమత్తంగా ఉండాలని జిల్లా కలెక్టర్ డా॥ ఎ. మల్లికార్జున వివిధ విభాగాల జిల్లా స్థాయి అధికారులను ఆదేశించారు. రాష్ట్రంలో పలు ప్రాంతాల్లో డయేరియా కేసులు నమోదు, ఇతర సంఘటనల నేపథ్యంలో రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి నీరబ్ కుమార్ ప్రసాద్ ఆయా జిల్లాల కలెక్టర్లతో శుక్రవారం వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. పలు మార్గదర్శకాలు జారీ చేశారు. ఈ మేరకు వీసీ ముగిసిన అనంతరం జీవీఎంసీ కమిషనర్ సీఎం సాయికాంత్ వర్మ, జాయింట్ కలెక్టర్ కె. మయూర్ అశోక్, డీఎం & హెచ్వో, ఎం.హెచ్.వో., డీ.ఎం.వో, జడ్పీ సీఈవో, డీపీవో, డీఈవో, ఐసీడీఎస్ పీడీ, ఆర్.డబ్ల్యూ.ఎస్. ఈఈలతో జిల్లా కలెక్టర్ డా.ఎ. మల్లికార్జున తన ఛాంబర్లో ప్రత్యేకంగా సమావేశమయ్యారు.

ఈ సందర్భంగా పలు అంశాలపై మార్గనిర్దేశకాలు జారీ చేశారు. జిల్లాలో అతిసారం వ్యాప్తి చెందకుండా, డెంగీ సోకకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, పటిష్ట చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. అన్ని విభాగాల అధికారులు క్షేత్ర స్థాయిలో పర్యటించి తాజా పరిస్థితులను గమనించాలని నిర్ణీత సమయంలో నివేదికలు అందజేయాలన్నారు. సంబంధిత విభాగాల కింద స్థాయి అధికారులతో కో-ఆర్డినేషన్ సమావేశాలు నిర్వహించాలని, కార్యాచరణ రూపొందించుకొని చర్యలు చేపట్టాలని పేర్కొన్నారు. తాగునీరు కలుషితం కాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, లీకవుతున్న, పాడైపోయిన పైప్ లైన్లను తనిఖీ చేయాలని సూచించారు. వర్షపు నీరు గానీ, వాడకం నీరు గానీ ఒకే చోట నిలిచిపోకుండా డ్రైన్లోకి వెళ్లిపోయేలా చర్యలు తీసుకోవాలని

(మిగతా 2లో)

కాశ్మీర్ డాల్ సరస్సు ఒడ్డున ప్రధాని మోదీ యోగాసనాలు

శుక్రవారం అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం. ఈ సందర్భంగా కశ్మీర్‌లో యోగా డే వేడుకలకు ప్రధాని మోదీ హాజరయ్యారు. ఆయనతోపాటు పలువురు కేంద్రమంత్రులు, ముఖ్యమంత్రులు, ప్రముఖులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

శ్రీనగర్‌లోని డాల్ సరస్సు సమీపాన నిర్వహించిన 10వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ప్రతీయేట అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం జూన్ 21న జరుపుకుంటూ ఉంటారు.

ఈ సందర్భంగా మోదీ మాట్లాడుతూ.. పదేళ్లుగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా యోగా దినోత్సవం నిర్వహించుకుంటున్నాం. 2015లో తొలిసారి యోగా గురించి ప్రస్తావించాక మార్పు మొదలైంది. దీని ప్రాముఖ్యత విదేశాల్లోనూ పెరిగిందన్నారు.

యోగా చేసే వారి సంఖ్య క్రమంగా పెరుగుతోందని మోదీ తెలిపారు. యోగా నేర్పేందుకు వందల సంఖ్యలో సంస్థలు వెలిశాయన్నారు. ఫ్రాన్స్‌కు చెందిన 101 ఏళ్ల మహిళా యోగా గురును ఈ ఏడాది పద్మశ్రీతో సత్కరించినట్లు మోదీ గుర్తుచేశారు.

విదేశాల్లోని ప్రపంచ ప్రఖ్యాత విశ్వవిద్యాలయాలు, సంస్థల్లో యోగాపై నేడు అధ్యయనాలు జరుగుతున్నాయన్నారు.

(మిగతా 2లో)

శివాజీ పార్క్‌లో సనాతన యోగా సత్సంగం వారి ఆధ్వర్యం లో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ వేడుకలు

శివాజీ పార్క్ లో గుంట ధర్మారావు గురువు గారి యోగా బృందం సభ్యులు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): సనాతన యోగా సత్సంగం వారి ఆధ్వర్యం లొ శివాజీ పార్క్ లో ఉన్న యోగా కేంద్రాలు అన్నీ ఏకమై యోగా దినోత్సవం జరుపుకున్నారు.

సభ్యులంతా సంస్థ అధ్యక్షులు గుంట ధర్మారావు గారిని ఆత్మీయంగా సన్మానించారు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ అష్టాంగ యోగా గురించి వివరణ ఇస్తూ "ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము" ప్రతీ ఒక్కరూ ఆరోగ్యం గా ఉండాలంటే తప్పనిసరిగా యోగా చేస్తే వత్తిడి లేకుండా ఆరోగ్యం గా వుంటారు. యోగా చేయలేని వారు కనీసం 30-45 నిముషాలు నడవాలి అన్నారు.

మన దేశ ప్రధాని శ్రీ మోది గారు ప్రపంచ దేశాలను యోగా వైపు ఆకర్షితుల్ని చేసి జూన్ 21 వ తేదీన అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవంగా ప్రకటించారు.వారికి అభినందనలు తెలిపారు.

ఆరోగ్యవంతమైన సమాజం కావాలంటే యువత ముందుకు రావాలి వారు శారీరకంగానూ,మానసికంగాను వున్నపుడే దేశం బాగుంటుంది అన్నారు.

ఈ కార్యక్రమములో yes యోగ సభ్యులు, గొడుగు యోగా సభ్యులు, కృష్ణార్జు న యోగా సభ్యులు,మరియు పార్క్ వాకర్ అంత సుమారు 150 మంది పైనే పాల్గొన్నారు. అన్ని యోగ కేంద్రాల అధ్యక్షులందరికి యదా రీతిగా సత్కరించారు.

వక్తలు చాలా మంది యోగా చేస్తే వచ్చే లాభాలు గురించి మాటలదేరు.

తదుపరి సనాతన యోగా సత్సంగం వారు అందరికీ యోగా కరదీపిక పుస్తకాలు పంపిణీ చేశారు.

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం యోగా

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా వేదిక దీప్‌భవన్, వైజాగ్ - డైరెక్టరేట్, లైట్‌హౌస్ మరియు స్మాల్‌షిప్స్, నర్సింహనగర్, వైజాగ్ - డైరెక్టర్ శ్రీ ముఖేష్ పర్మార్ జీ, సిబ్బందికి సమన్వయంతో బ్రహ్మ కుమారీస్ రైల్వే న్యూ కాలనీ ఇంచార్జ్ బికె శశికళ బెహెన్‌జీచే నిర్వహించబడింది.

యోగా గురువు బ్రహ్మ కుమరిస్ కబిలాష్ సింగ్ భాయ్జీ, బికె అంకితా బెహెన్జీ వివిధ రకాల యోగా ఆసనాలు మరియు ప్రాణాయామాలను ప్రదర్శించి, సిబంది చే చేయించారు.

డాక్టర్ యశ్వంత్ భాయిజీ - జనరల్ సర్జన్ సైంటిఫిక్ గా రాజయోగం వలన ప్రయోజనలాలు, సకారత్మకంగా మన దినందిక జీవేతం లో వ్యవహారాలలో మార్పులు తీసుకు వస్తాయో తెలిపిరి. ఇంకా సోదరి బ్రహ్మ కుమారిస్ బికె శశికళ పాల్గొనే వారందరికీ రాజయోగ ధ్యాన యొక్క అనుభవంతో, మన రోజువారీ జీవితంలో భౌతిక మరియు

(మిగతా 2లో)

దివ్యాంగులు పారా అథ్లెటిక్స్ పోటీలలో పాల్గొని తమ సత్తా చాటాలి

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): విశాఖపట్నం వేదికగా పోలీస్ బేరక్స్ గ్రౌండ్ నందు ఈ నెల 30 తేదీ నుంచి ప్రారంభం కానున్న 5 వ రాష్ట్ర స్థాయి సబ్ జూనియర్ & జూనియర్ పారా అథ్లెటిక్స్ పోటీల గోడ పత్రికను జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ కే.మయూర్ అశోక్ శుక్రవారం ఆవిష్కరించారు. పారా స్పోర్ట్స్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఆంధ్రప్రదేశ్ వారి ఆధ్వర్యంలో స్పోర్ట్స్ అథారిటీ ఆఫ్ ఆంధ్రప్రదేశ్ వారి సహకారంతో ఈ రాష్ట్ర స్థాయి పారా అథ్లెటిక్స్ పోటీలు నిర్వహించనున్నారు. ఈ సందర్భంగా జాయింట్ కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ఈ పోటీలకు అన్ని జిల్లాల నుంచి దివ్యాంగ పారా క్రీడాకారులు పాల్గొని మీ ప్రతిభను

(మిగతా 2లో)

నీటి సమస్యపై ఆప్ మంత్రి అతిషి నిరాహార దీక్ష

ఢిల్లీ: ఢిల్లీలో తీవ్ర నీటి సమస్యను పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేస్తూ జలవనరుల శాఖ మంత్రి అతిషి మర్లెనా నిరాహార దీక్ష ప్రారంభించారు. దక్షిణ ఢిల్లీలోని భోగల్‌లోని సమరపంథాల్ లో చేపట్టిన ఈ దీక్షలో ముఖ్యమంత్రి అరవింద్ కేజ్రీవాల్ సతీమణి సునీతా కేజ్రీవాల్, ఆప్ ఎంపీ సంజయ్ సింగ్, ఢిల్లీ మంత్రి సౌరభ్ భరద్వాజ్ వంటి నేతలు కూడా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి అతిషి మర్లెనా మాట్లాడుతూ ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినప్పటికీ హర్యానా ప్రభుత్వం ఢిల్లీకి పూర్తి నీటి వాటాను విడుదల చేయలేదన్నారు. ఈ విషయంలో జోక్యం చేసుకోవాలని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీకి లేఖ పంపినప్పటికీ ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోకపోవడంతో నిరాహార దీక్ష చేపట్టినట్లు తెలిపారు. ప్రస్తుతం తీహార్ జైలులో ఉన్న ముఖ్యమంత్రి సందేశాన్ని సునీతా కేజ్రీవాల్ చదివి వినిపించారు. అందులో అతిషి 'దీక్ష' విజయవంతమవుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. తీవ్రమైన వేడిగాలులతో ప్రజలు నీటి కష్టాలు ఎదుర్కొంటున్నారని టీవీల్లో చూసి తాను చాలా బాధపడ్డానని ముఖ్యమంత్రి

(మిగతా 2లో)

ఏపీ నూతన డీజీపీగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన ద్వారకా తిరుమలరావు

సీనియర్ ఐపీఎస్ అధికారి ద్వారకా తిరుమలరావు నేడు ఏపీ నూతన డీజీపీగా బాధ్యతలు స్వీకరించారు. మంగళగిరిలోని పోలీస్ హెడ్ క్వార్టర్స్ కు విచ్చేసిన ద్వారకా తిరుమలరావుకు పోలీసులు గౌరవ వందనం సమర్పించారు. అనంతరం ఆయన తన చాంబర్ లో సంతకం చేసి, డీజీపీగా బాధ్యతలు చేపట్టారు. ఆయనకు శంకబ్రత బాగ్చీ, వినీత్ బ్రిజ్ లాల్, రాజకుమారి తదితర సీనియర్ ఐపీఎస్ అధికారులు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

ద్వారకా తిరుమలరావు 2021 నుంచి ఇప్పటివరకు ఆర్టీసీ ఎండీగా ఉన్నారు. ఆయన ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ క్యాడర్ కు చెందిన 1989 బ్యాచ్ ఐపీఎస్ అధికారి. కర్నూలు జిల్లా ఏఎస్పీగా ఆయన ప్రస్థానం మొదలైంది.

జిల్లా స్థాయిలోనూ, రైల్వే, సీఐడీ, సీబీఐ, ఎస్ఐబీ, ఆక్టోపస్, కౌంటర్ ఇంటెలిజెన్స్ తదితర విభాగాల్లోనూ కీలక బాధ్యతలు నిర్వర్తించారు. సీనియారిటీ ప్రకారం ద్వారకా తిరుమలరావు మొదటి స్థానంలో ఉండడంతో ఆయనను ఏపీ డీజీపీ పదవి వరించింది.

యోగా ప్రాధాన్యతను తెలుసుకుందాం... ఆరోగ్య విశాఖను నిర్మిద్దాం

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): ప్రపంచ దేశాల మన్నన పొందిన యోగా విశిష్టతను, ప్రాధాన్యతను అందరూ తెలుసుకోవాలని, ఆరోగ్య విశాఖ నిర్మాణంలో భాగస్వామ్యం కావాలని పార్లమెంటు సభ్యులు శ్రీభరత్ పిలుపునిచ్చారు. రోజువారీ దినచర్యగా భావిస్తూ ప్రతి రోజూ యోగాను అభ్యసించాలని హితవు పలికారు. 10వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా శుక్రవారం ఉదయం ఎంవీపీ కాలనీ పరిధిలోని జీవీఎంసీ ఇండోర్ స్పోర్ట్స్ ఎరీనాలో ఆయుష్ విభాగం, జిల్లా యంత్రాంగం ఆధ్వర్యంలో యోగా దినోత్సవ జిల్లా స్థాయి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఎంపీ శ్రీభరత్ ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి ప్రారంభించారు.

ఈ సందర్భంగా ఆయన ప్రారంభోపాన్యాసం చేశారు. పాశ్చాత్య పోకడల ప్రభావం రోజు రోజుకూ ఎక్కువై పోతుందన్న తరుణంలో యోగాకు మరింత ప్రాధాన్యత ఇస్తూ రోజువారీ దినచర్యగా పాటించాల్సిన ఆవశ్యకత ఉందని ఎంపీ పేర్కొన్నారు. యోగ ద్వారా ఎన్నో మంచి ఫలితాలు ఉన్నాయని, మనుషులకు శారీరక ఆరోగ్యంతో పాటు, మానసిక ఆరోగ్యం కూడా లభిస్తుందని ఉవాచ చేశారు. పాశ్చత్య పోకడల ప్రభావం నుంచి సమాజం బయట పడాలంటే యోగా ఒక్కటే సరైన మార్గమని, దాన్ని అందరూ అనుసరించాలని పేర్కొన్నారు. ప్రపంచ దేశాలు అవి చేసే పనులను గొప్పగా చెప్పుకుంటాయని, మనం మాత్రం కొన్ని విషయాల్లో సంకోచిస్తామని విచారం వ్యక్తం చేశారు. యోగా ఎంతో విశిష్టమైనదని, దానికి ప్రపంచ దేశాల్లో ఎంతో మంచి పేరుందని, అలాంటి గొప్ప కార్యక్రమానికి మనం కూడా అంతే స్థాయిలో ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని ఈ సందర్భంగా ఎంపీ పేర్కొన్నారు. యువత సెల్ ఫోన్ కు దూరంగా ఉండాలని హితవు పలికారు. ఫోన్ వినియోగం వల్ల ఎన్నో దుష్ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని విచారం వ్యక్తం చేశారు. మనుషుల మధ్య దూరం పెరిగిపోవడానికి, అశాంతి నెలకొనడానికి ఫోన్ ఒక కారణంగా నిలిచిందన్నారు. ఇండియన్ మెడిషన్ తాలూక ప్రాధాన్యతను తెలుసుకోవటంలో, నలుగురికీ చెప్పుకోవటంలో విఫలమవు తున్నామన్నారు. మందులు కూడా ఇవ్వని అద్భుత ఫలితాలను యోగా, ధ్యానం ఇస్తాయని ఉద్ఘాటించారు. ప్రతి ఒక్కరూ రోజూ యోగా అభ్యసనం చేయాలని, మరొక పది మంది చేత చేయించాలని ఈ సందర్భంగా ఎంపీ పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా జీవీఎంసీ కమిషనర్ సీఎం సాయికాంత్ వర్మ మాట్లాడుతూ జిల్లా స్థాయి కార్యక్రమ నిర్వహణకు సంబంధించిన ప్రాముఖ్యతను, ఇతర వివరాలను తెలిపారు. ఆరోగ్య విశాఖ నిర్మాణంలో ప్రతి ఒక్కరూ సహకరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

అనంతరం యోగా గురువులు బృందం సహాయంతో నేచురోపతి వైద్యులు డా. టి. తులసీరావు అందరి చేతా యోగాసనాలు వేయించారు. శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించే వజ్రాసనం, ఉష్ట్రాసనం, పాద ముద్రశనం, ఉత్థాన మండూకాశనం, ఉత్థాన పాదాసనం, భుజంగాసనం, సేతుబంధాసనం తదితర ఆసనాలువేయించారు. వాటి ప్రాముఖ్యతను, ప్రాధాన్యతను వివరించారు.

బ్రహ్మకుమారి శివలీల ధ్యానం ప్రాధాన్యతను తెలుపుతూ అందరి చేతా కాసేపు ధ్యానం చేయించారు.

జీవీఎంసీ కమిషనర్, జాయింట్ కలెక్టర్, ఏడీసి చేతుల మీదుగా యోగా గురువులకు, నిర్వాహకులకు,విద్యార్థు లకు జ్ఞాపికలు అందజేశారు.

కార్యక్రమంలో జీవీఎంసీ కమిషనర్ సీఎం సాయికాంత్ వర్మ, జాయింట్ కలెక్టర్ కె. మయూర్ అశోక్, ఎడిసి కె.ఎస్. విశ్వనాథన్, విశాఖపట్నం ఆర్డీవో హుస్సేన్ సాహెబ్, ఆయుష్ విభాగం అధికారులు, ఇతర విభాగాల జిల్లా స్థాయి అధికారులు, ఓం శాంతి నుంచి బ్రహ్మకుమారీలు, విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

(మొదటి పేజీ తరువాయిలు)

ఏపీ అసెంబ్లీ సమావేశాలు ప్రారంభం

ఎమ్మెల్యేగా ప్రమాణం చేసిన వైసీపీ అధినేత

వైసీపీ అధ్యక్షుడు, మాజీ సీఎం జగన్ ఎమ్మెల్యేగా ప్రమాణం చేశారు. ప్రొటెం స్పీకర్ గోరంట్ల బుచ్చయ్య చౌదరి ఆయనతో ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు. ప్రమాణం చేసిన అనంతరం జగన్ సభలో ఉండకుండా ఛాంబర్‌కు వెళ్లిపోయారు. అంతకుముందు అసెంబ్లీ వెనుక గేటు నుంచి ప్రాంగణంలోకి జగన్ వచ్చారు. గతంలో ఆయన సీడ్ యాక్సెస్ రోడ్డు నుంచి మందడం మీదుగా సభకు వచ్చేవారు. అమరావతి రైతులు నిరసన తెలుపుతారని భావించి వేరే మార్గంలో సభకు వచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. అసెంబ్లీ ప్రాంగణంలోకి వచ్చినా ఆయన లోపలికి వెళ్లలేదు. సభ ప్రారంభమైన ఐదు నిమిషాల తర్వాత వెళ్లారు. తన ప్రమాణస్వీకార సమయం వచ్చినపుడే సభలో జగన్ అడుగుపెట్టారు.

అతిసారం వ్యాప్తి చెందకుండా పటిష్ట చర్యలు చేపట్టాలి

సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. పారిశుధ్య చర్యలు చేపట్టాలని చెప్పారు.

తాగునీటి ఓవర్ హెడ్ ట్యాంకులను శుభ్రం చేయాలని, దోమలు, క్రిములు వృద్ధి చెందకుండా చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. గంబూషియా, ఆయిల్ బాల్స్ సాయంతో దోమల లార్వా వృద్ధి చెందకుండా చూడాలని పేర్కొన్నారు. తాగునీటి ట్యాంకులు, పైప్ లైన్లు, చేతి పంపులు, బోరు బావులను తనిఖీ చేయాలని, నీటి నాణ్యత ప్రమాణ పరీక్షలు నిర్వహించాలని ఆయా విభాగాల అధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. మరమ్మతులు చేపట్టాల్సిన పైప్ లైన్లు, డయేరియా ప్రబలడానికి వీలున్న ప్రాంతాలను గుర్తించి రెండు రోజుల్లో నివేదికలు సమర్పించాలని చెప్పారు. మురుగు నీటి కాలువలను శుభ్రపరచాలని, నీరు ఒకేచోట నిలిచిపోకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. అన్ని ప్రయివేటు, ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో డెంగీ కిట్లు ఉండేలా చర్యలు చేపట్టాలని డీఎంఅండ్‌హెచ్వోకు, డీఈవోకు చెప్పారు.

డయేరియాపై రెండు నెలల అవగాహన కార్యక్రమం

డయేరియా వ్యాధిపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పిస్తూ ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని సంబంధిత అధికారులను జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశించారు. రెండు నెలల పాటు విస్తృత ప్రచార కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని, దీనికి సంబంధించిన కార్యాచరణ రూపొందించుకోవాలని డీఎం అండ్‌హెచ్.వోకు సూచించారు. జూన్ 14 నుంచి ఆగస్టు 16వ తేదీ వరకు ప్రత్యేక కార్యాచరణ ద్వారా లిస్టాప్ డయేరియాలి పేరుతో అవగాహన శిబిరాలు నిర్వహించాలని, డయేరియాపై విస్తృతంగా అవగాహన కల్పించాలని చెప్పారు.

డయేరియా, డెంగీ కేసులు నమోదైతే సమాచారం ఇవ్వాలి

జిల్లాలోని ప్రయివేటు ఆసుపత్రుల్లో డయేరియా, డెంగీ కేసులు నమోదైనట్లయితే సంబంధిత వైద్య శాఖ అధికారులకు సమాచారం అందించాల్సి ఉంటుందని సమావేశంలో భాగంగా కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. దీనికి సంబంధించిన తుది కార్యాచరణ రూపొందించి చర్యలు చేపట్టాలని జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారికి సూచించారు. అలాగే ప్రభుత్వ, ప్రయివేటు కార్యాలయాలు లేదా సంస్థల్లో వర్షపు నీరు గానీ, వాడకం నీరు గానీ నిలిచిపోయే లోతట్టు ప్రాంతాలు ఉంటే వాటిని గుర్తించి సంబంధిత అధికారులకు నోటీసులు ఇవ్వాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. నిర్లక్ష్యం, నిస్తేజం వహించరాదని, కేసులు నమోదైతే వాటిని పూర్తిగా పరిష్కరించే వరకు ఫాలో అప్ చేయాలని సూచించారు.

అంగన్వాడీల్లో ఓ.ఆర్.ఎస్., జింక్ ప్యాకెట్లను అందుబాటులో ఉంచాలి

డయేరియా పరిస్థితులను దృష్టిలో ఉంచుకొని 0-5 సంవత్సరాల లోపు వయసు ఉండే చిన్నారుల ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని, అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఐసీడీఎస్ అధికారులకు సూచించారు. అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో ఓ.ఆర్.ఎస్., జింక్ ప్యాకెట్లను అందుబాటులో ఉంచాలన్నారు. చిన్నారులకు వాటిని అందజేయాలని చెప్పారు.

సమావేశంలో జీవీఎంసీ కమిషనర్ సీఎం సాయికాంత్ వర్మ, జాయింట్ కలెక్టర్ కె. మయూర్ అశోక్, డీఎంహెచ్వో పి. జగదీశ్వరరావు, ఎం.హెచ్.వో. నరేశ్ కుమార్, జడ్పీ సీఈవో ఎం. పోలినాయుడు, డీపీవో శ్రీనివాసరావు, డీఈవో ఎల్. చంద్రకళ, ఆర్.డబ్ల్యూ.ఎస్. ఈఈ వెంకట చౌదరి, డీ.ఐ.వో డా. జీవన రాణి, ఐసీడీఎస్ పీడీ జి. జయదేవి పాల్గొన్నారు.

కాశ్మీర్ డాల్ సరస్సు ఒడ్డున ప్రధాని మోదీ యోగాసనాలు

ఇప్పటికే అనేక పరిశోధనా పత్రాలు ప్రచురితం అయ్యాయి. యోగా ఇప్పుడొక దైనందిన కార్యక్రమమైందన్నారు. ప్రధాని మోదీ రాక నేపథ్యంలో కశ్మీర్‌లో భద్రతను కట్టుదిట్టం చేశారు. ప్రఖ్యాత డాల్ సరస్సు ఒడ్డున దాదాపు ఏడు వేల మందితో కలసి ప్రధాని ఆసనాలు వేశారు.

అక్కడ భారీ వర్షం కారణంగా బహిరంగ ప్రదేశంలో కార్యక్రమం నిర్వహించడంలో ఇబ్బందులు ఎదురయ్యాయి. దీంతో వేదికను షేర్-ఏ-కశ్మీర్ సమావేశ కేంద్రానికి మార్చడంతో కార్యక్రమం కాస్త ఆలస్యంగా ప్రారంభమైంది.

యోగా దినోత్సవాన్ని దేశవ్యాప్తంగానూ ఘనంగా నిర్వహించుకున్నారు. పలు ప్రాంతాల్లో కేంద్రమంత్రులు సహా సినీ, రాజకీయ ప్రముఖులు పాల్గొని యోగాసనాలు వేశారు

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం యోగా

ఆధ్యాత్మిక యోగా యొక్క ప్రాముఖ్యత & విధి విధానాన్ని అనువర్తనాన్ని వివరించారు.

దీప్ భవన్ ఎప్యూటీ డైరెక్టర్ శ్రీ నరేష్ కుమార్ జీ మరియు చీఫ్ అకౌంటెంట్ ఆచారి జీ ఈ కార్యక్రమాన్ని సమన్వయం చేసారు.

సుమారు 25 మంది సిబ్బంది, కొంత మంది వారి ఫ్యామిలీ తో వచ్చి మంచి అనుభవం చేసుకున్నారు.

దివ్యాంగులు పారా అథ్లెటిక్స్ పోటీలలో పాల్గొని తమ సత్తా చాటాలి

కనబరిచి జాతీయ స్థాయి పారా అథ్లెటిక్స్ ఛాంపియన్షిప్ కు ఎంపిక అవ్వాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ రాష్ట్ర స్థాయి పారా అథ్లెటిక్స్ పోటీలలో పాల్గొనే పారా దివ్యాంగ క్రీడాకారులు ఈ క్రింద ఇవ్వబడిన 7013569514, 9390131777 నంబర్లకు సంప్రదించి వెంటనే మీ పేర్లను రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకోవాలని పారా స్పోర్ట్స్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఆంధ్రప్రదేశ్ కో ఆర్డినేటర్ వై.శ్రీనివాస్ గౌడ్ తెలియచేశారు.

ఈ కార్యక్రమంలో పారా స్పోర్ట్స్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి వి రామస్వామి, బి.గణేశ్ టి.ఉదయ్,హుస్సేన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నీటి సమస్యపై ఆప్ మంత్రి అతిషి నిరాహార దీక్ష

అన్నారు. "దాహంతో ఉన్నవారికి నీరు అందించడం మన సంస్కృతి. ఢిల్లీకి పొరుగు రాష్ట్రాల నుండి నీరు వస్తుంది. ఇంత తీవ్రమైన వేడిలో పొరుగు రాష్ట్రాల మద్దతు మేము ఆశించాము. కానీ, హర్యానా ఢిల్లీ నీటి వాటాను తగ్గించింద"ని అన్నారు.

విజయవాడ సీజీఓ సముదాయంలో యోగా దినోత్సవం

విజయవాడ, (పీఐబీ): విజయవాడ ఆటోనగర్‌లోని సీజీవో కాంప్లెక్స్‌లోని కేంద్ర ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో, బుధవారం, 10వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా అధికారులు, సిబ్బంది యోగా కార్యక్రమంలో చురుగ్గా పాల్గొన్నారు.

ప్రెస్ ఇన్ఫర్మేషన్ బ్యూరో, సెంట్రల్ బ్యూరో ఆఫ్ కమ్యూనికేషన్, నేషనల్ శాంపిల్ సర్వే ఆర్గనైజేషన్ ఉమ్మడిగా ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించాయి.

2024 యోగా దినోత్సవం నేపథ్యాంశమైన "స్వయం మరియు సమాజం కోసం" స్ఫూర్తితో, ప్రతిరోజూ యోగా చేయడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను యోగా గురువు శ్రీ శుభ శేఖర్ వివరించారు. సాంప్రదాయ యోగాభ్యాసాలు శారీరక భంగిమలు, శ్వాస విధానం, ధ్యానాన్ని ఏకీకృతం చేస్తాయని ఆయన చెప్పారు. యుగాల పురాతనమైన యోగాభ్యాసాన్ని వార్షికోత్సవం రూపంలో జరుపుకోవడం వల్ల, యోగా ప్రాముఖ్యతను, జీవన శైలిని మార్చగల దాని సామర్థ్యాన్ని గుర్తు చేస్తుందని వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రముఖ యోగ గురువు డా. జై హింద్ గురూజీ యోగ ఆసనాలను ప్రదర్శించి కేంద్ర కార్యాలయాల సిబ్బంధికి అవగాహన కల్పించారు. 2014లో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం ప్రారంభమైనప్పటి నుంచి, సంపూర్ణ శ్రేయస్సును ప్రోత్సహించడానికి, విభిన్న సంస్కృతుల మధ్య ఐక్యత పెంచడానికి, ప్రపంచ ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలు, మానసిక సవాళ్లను పరిష్కరించడానికి ఒక వేదికగా ఉద్భవించింది.

యోగాసనాల సమయంలో అధికారులు, సిబ్బంది అనుసరించాల్సిన విధానం, తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తల గురించి యోగా గురువులు వివరించారు. శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించే విషయంలో ఆసనాల ప్రాముఖ్యతను గురించి కూడా వివరించారు.

యోగాసనాల కార్యక్రమానికి ముందు, ఎన్ఎస్ఎస్ఓ డిప్యూటీ డైరెక్టర్ జనరల్ కిరణ్ కుమార్ ఈ కార్యక్రమానికి అధ్యక్షత వహించి, ప్రసంగించారు. ప్రెస్ ఇన్ఫర్మేషన్ బ్యూరో డా. జి.డి.హల్లికేరి, సెంట్రల్ బ్యూరో ఆఫ్ కమ్యూనికేషన్ సీనియర్ అకౌంటెంట్ అధికారిని శ్రీమతి శ్రీదేవి నాయర్ కూడా ఈ సందర్భంగా మాట్లాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో సెంట్రల్ బ్యూరో ఆఫ్ కమ్యూనికేషన్ జాయింట్ డైరెక్టర్ పి.రత్నాకర్, మీడియా అండ్ కమ్యూనికేషన్ అధికారి శ్రీ హెన్రీ రాజ్, ప్రెస్ ఇన్ఫర్మేషన్ బ్యూరో, సెంట్రల్ బ్యూరో ఆఫ్ కమ్యూనికేషన్, నేషనల్ శాంపిల్ సర్వే ఆర్గనైజేషన్ అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

కొణతాల రామకృష్ణ అను నేను...

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): కొణతాల రామకృష్ణ అను నేను అంటూ అసెంబ్లీలో మాజీ మంత్రి అనకాపల్లి శాసనసభ్యులు కొణతాల తాల రామకృష్ణ శుక్రవారం ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు .ఆయన చేత ప్రొటెం స్పీకర్ గోరంట్ల బుచ్చయ్య చౌదరి ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు. ఆయన శాసనసభ్యులుగా అసెంబ్లీలో ప్రమాణ స్వీకారం చేయడం ఇది రెండోసారి. గతంలో 2004 వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి హయాంలో కాంగ్రెస్ నుండి గెలుపొంది ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు .మంత్రిగా పనిచేశారు. అత్యంత కీలకమైన మూడు శాఖలను చేపట్టారు. అంతేకాకుండా 89 ... 91 లలో పార్లమెంటు సభ్యునిగా రెండుసార్లు ఎన్నికయ్యారు .లోక్ స భలో ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. ఇప్పటికీ రెండు సార్లు ఎంపీగా రెండుసార్లు ఎమ్మెల్యేగా గెలుపొందారు .వివాద రహితుడిగా పేరు పొందారు.

గొల్లపూడి పార్సెల్ హబ్ నందు యోగా దినోత్సవం

10వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ సందర్భంగా గొల్లపూడి పార్సెల్ హబ్ నందు విజయవాడ ఆర్ఎంఎస్ సిబ్బంది యోగా చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమనికి ముఖ్య అతిథి గా డివిజన్ సూపరింటెండెంట్ శ్రీమతి జి.వి.బాల సరస్వతి పాల్గొని ఉద్యోగులు తమ ఒత్తిడిని జయించాలంటే యోగా చేయడం చాలా మంచిదని తెలియజేశారు.

యోగా తో పాటుగా మంచి ఆహారపు అలవాట్లు కూడా కలిగి ఉండాలని , తద్వారా ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుచుకునే అవకాశం ఉన్నదని తెలిపారు. బాలాజీ మరియు పద్మావతి వివిధ యోగసనాలు సిబ్బందికి నేర్పి వాటివల్ల మన శరీరానికి కలిగే ప్రయోజనాలు వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అసిస్టెంట్ సూపరింటెండెంట్ అహ్మద్ అలీ, హెడ్ రికార్డు ఆఫీసర్ ప్రసాద్ మరియు ఆర్ ఎం ఎస్ వై డివిజన్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

పంచాంగం

శనివారం 22-06-2024
క్రోధి నామ సంవత్సరము
ఉత్తరాయణం, గ్రీష్మరుతువు
జ్యేష్ఠమాసం

తిథి	: శు. పూర్ణిమ ఉ. 6.18 బ. పాడ్యమి
నక్షత్రం	: మూల సా. 06.44
వర్జ్యం	: సా. 05.07 ల 06.44

యోగా సాధనతో ఆనందమయమైన జీవితాన్ని అనుభ వించవచ్చు

కాకినాడ, (విశాఖ సమాచారమ్): శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి యోగా సాధన మెరుగైన మార్గమని సెంట్రల్ బ్యూరో ఆఫ్ కమ్యూనికేషన్, కాకినాడ క్షేత్ర ప్రచార అధికారి శ్రీ శ్రీరామ మూర్తి కందాళ ఐ.ఐ.ఎస్ తెలిపారు. నిత్య జీవితంలో యోగా సాధనతో ఆనందమయమైన జీవితాన్ని అనుభవించవచ్చునని ఆయన వివరించారు. కేంద్ర సమాచార ప్రసార మంత్రిత్వ శాఖకు చెందిన సెంట్రల్ బ్యూరో ఆఫ్ కమ్యూనికేషన్స్ కాకినాడ శాఖ ఆధ్వర్యంలో స్థానిక వలసపాకల లోని కేంద్రీయ విద్యాలయంలో 10వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రతి ఏటా జూన్ 21వ తేదీన అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం నిర్వహిస్తున్నదని తెలియజేశారు. 10వ అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవ వేడుకలకు వ్యక్తిగత & సమాజ అభివృద్ధికి యోగ అనే థీం ద్వారా వేడుకలు నిర్వహిస్తున్నట్లు వివరించారు. విద్యార్థులకు యోగా విశిష్టతను తెలియజేసేందుకు తమ విభాగం ద్వారా కేంద్రీయ విద్యాలయంలో ఈ కార్యక్రమం చేపట్టినట్లు ఆయన తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా వ్యాసరచన, ఉపన్యాస పోటీల్లో విజేతలకు బహుమతులు ప్రదానం చేశారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న విద్యార్థులకు భాగస్వామ్య పత్రాలు అందించి అనంతరం హాజరైన వారితో కలిసి ఆయన యోగాసనాలు వేశారు.

ఈ సందర్భంగా కాకినాడ కేంద్రీయ విద్యాలయ ప్రిన్సిపాల్ శ్రీ బొంత శేఖర్ మాట్లాడుతూ, భారతదేశ విశిష్ట సంస్కృతిలో యోగా భాగమని తెలిపారు. నిత్యజీవితంలో ఎదురయ్యే అనేక శారీరక, మానసిక సవాళ్లను ఎదుర్కునేందుకు యోగా సాధన ఉపయోగపడుతుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకున్న చొరవ ద్వారా అంతర్జాతీయంగా యోగా విశిష్టత తెలుస్తున్నదని ఆయన వెల్లడించారు. ప్రతి ఒక్కరూ నిత్య జీవితంలో యోగాను భాగం చేసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యం, ఆనందం సొంతం చేసుకోవచ్చున్నారు. విద్యార్థులు ఏకాగ్రతను సొంతం చేసుకునేందుకు యోగ ఉత్తమమైన మార్గమని శ్రీ శేఖర్ తెలిపారు.

ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయిని ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థిని, విద్యార్థులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవ వేడుకలు

కేంద్ర ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు, జన శిక్షణ సంస్థాన్, విశాఖపట్నం ఈ రోజు స్థానిక మంగాపురం కాలనీలోని తారా మసీదు మరియు జె.యస్.యస్ ప్రాంగణాల్లో అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమల్లో విశాఖ జిల్లా బిజెపి పార్లమెంట్ అధ్యక్షులు మేడపాటి రవీంద్ర గారు, టి.డి.పి మైనారిటీ సెల్ సభ్యులు నాగూరు గారు, లయన్స్ క్లబ్ ఆఫ్ విశాఖపట్నం అధ్యక్షులు యం.యం. మహేష్ గారు, పూర్వ అధ్యక్షులు అశోక్ అగర్వాల్ గారు, ట్రెజర్ మాణిక్యాలరావు గారు, జన శిక్షణ సంస్థాన్ ప్రోగ్రాం అధికారి ఉగ్గిన శ్రీనివాసరావు, అసిస్టెంట్ ప్రోగ్రాం అధికారులు చంద్రశేఖర్, మనోహర రావు, శ్రీనివాస్ గారు పాల్గొనడం జరిగింది.

మేడపాటి రవీంద్ర మాట్లాడుతూ గత కొద్ది కాలంగా నరేంద్ర మోదీ నేతృత్వంలో యావత్ ప్రపంచములో ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో యోగా ఒక ముఖ్య కీలక పాత్ర వహిస్తుంది. కారణం ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుందని, కావున ప్రతి ఒకరూ క్రమం తప్పకుండా యోగాసనాలను ప్రతి రోజూ చెయ్యాలని తెలియజేసారు.

ప్రముఖ యోగా గురువు వరప్రసాద్ గారు యోగాకు సంబంధించి అనేక విషయాలను తెలియజేసి, యోగా అభ్యాసం కూడా నేర్పించడమైంది.

పతంజలి యోగ కేంద్ర లో ప్రఖ్యాత యోగా గురువులు వేద భాస్కరం మరియు సురేష్

విశాఖ సమాచారమ్
శనివారం 22-06-2024

ప్రపంచ యోగా దినోత్సవం!

హాస్య యోగా వల్ల ఉపయోగాలు ఏమిటి? మీరు కూడ రోజు చేయండి! లాభాలు ఎన్నో ఉంటాయి!

తలకు మించిన పని భారంతో స్త్రీలు పురుషూలూ అధికంగా ఒత్తిడికి గురవుతున్నారని తాజా సర్వేలు చెబుతున్నారు.

ఈ ఒత్తిడి తెచ్చే అనర్థాలు అనేక ఇబ్బందులను కలిగిస్తున్నట్లు కూడా ఇవి వెల్లడిస్తున్నాయి. మధుమేహం నుంచి గుండె జబ్బుల వరకూ! కారణం మానసిక ఒత్తిడేనని పరిశోధనల్లో తేలింది. వీటిని తరిమికొట్టి ఉల్లాసంగా గడపడానికి మంచి మార్గం ఒకటుంటుందంటున్నారు వైద్యులు.

అదే హాస్య యోగా

హాస్య యోగా చేసేవారిలో ఒత్తిడి తగ్గి ప్రశాంతత చేకూరుతుంది. మెదడుకు ప్రాణవాయువు సరఫరా మెరుగవుతుంది. శరీరం లోపలి అవయవాల పనితీరు చురుకుగా మారుతుంది. కనుక రోజులో సాధ్యమైనంత వరకు ఎక్కువగా పగలబడి నవ్వమని హాస్యయోగా వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఆఫీస్ కార్యాలయాల్లో

నేడు చాలా కార్యాలయాల్లో పనిచేసే ఉద్యోగులు కనీసం 10 నుంచి 15నిమిషాలు సమయాన్ని కూడా నవ్వడానికి కేటాయించడం లేదని సర్వేలు చెబుతున్నాయి.

దీని వల్ల వారిలో ఒత్తిడి అధికమవుతున్నట్లు పరిశోధకులు గమనించారు.

కొందరు నవ్వడానికి అవకాశం వచ్చినా కూడా మూతి ముడుచుకుని కూర్చుంటున్నారని తమ అధ్యయనంలో తేలిందని చెబుతున్నారు.

నవ్వు చేసే మేలు

నవ్వు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందన్న ఒకే ఒక్క కారణంతో కొందరు గదంతా బీటలు వారిపోయేటంతటి పెద్ద శబ్దం చేస్తూ నవ్వడం వంటివి కూడా చేస్తున్నారట. ఆ సమయంలో తోటి ఉద్యోగులు తిట్టుకోవడం, అటువంటి వారితో సరిగా కలవకపోవడం, ఎక్కడ నవ్వుతారోనోనని దూరం దూరంగా వ్యవహరించడం వంటివి చేస్తున్నారని పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది.

అందుకే నవ్వుతున్నప్పుడు అవతలి వ్యక్తి భావాలను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. ఇదంతా ఎందుకొచ్చిన తిప్పలు.. అనుకుంటే నేరుగా లాఫింగ్ క్లబ్‌కు వెళ్లి ఇష్టం వచ్చిన విధంగా నవ్వుకోవచ్చని వారు సలహా ఇస్తున్నారు.

ఇలా చేయడం వల్ల ఎదుటి వారికి ఇబ్బంది కలగదు. ఒత్తిడీ దూరం అవుతుంది అని వారంటున్నారు.

ప్రస్తుతం దేశవ్యాప్తంగా వేల సంఖ్యలో లాఫింగ్ క్లబ్బులు వెలిశాయి.

అయినా అందులోకి వెళ్లేవారు చాలా తక్కువ మందే. బిడియం, సిగ్గు వంటి కారణాలతో చాలా వరకు దూరంగా వుంటున్నారు.

కానీ ఆరోగ్యం విషయంలో ఇవన్నీ తగదు అని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

యోగ చైతన్య కేంద్రంలో అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవం

భీమునిపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): భీమిలి కృష్ణా కోలనీ లో గల యోగ చైతన్య కేంద్రంలో 10వ అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవ వేడుకలు శుక్రవారం జరిగాయి. కేంద్రం ఆధ్వర్యంలో ఉదయం జరిగిన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న సుమారు 200 మంది యోగ సాధకులు (వృద్ధులు, యువతులు, విద్యార్థులు, చిన్నారులు) ముందుగా సూర్య నమస్కారములు చేసి, వివిధ ఆసనములు వేసారు. కేంద్రం శిక్షకులు డొకర సత్యనారాయణ యోగ సాధకులాచే ప్రాణాయామం, ధ్యానం చేయించారు.ఆయన మాట్లాడుతూ ఆరోగ్య పరిరక్షణ తో పాటు ఉత్తమ జీవన లక్ష్యాల సాధన కు యోగ ఒక సాధనం అని అన్నారు.కార్యక్రమం లో పాల్గొన్న విశ్వాహిందూ పరిషత్ విశాఖ మహానగర్ కార్యదర్శి, సింగనబంద సర్పంచ్ గాడు వెంకట నారాయణ మాట్లాడుతూ మన దేశంలో హిందూ సనాతన సంస్కృతిలో యోగ ఒక అంతర్భాగం అని అన్నారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ యోగకు విస్తృత ప్రచారం చేయించి ఈనాడు ప్రపంచంలో చాలా దేశాలు యోగాను అనుసరించడం గర్వించదగ్గ విషయం అని అన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎన్ఆర్ఐ సీఈఓ రాంబాబు, కేంద్రం కార్యదర్శి జి.అప్పల నాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఈస్ట్ కోస్ట్ రైల్వే
టెండరు నెం. 30246416 తేదీ: 13.06.2024
పని పేరు: 11KV, 3 పోల్, 50Hz, 630A, 26.3 KA, 750 MVA ఇండోర్ ఫ్లోర్ మౌంటెడ్ వ్యాక్యూం సర్క్యూట్ బ్రేకర్ (1 ఇన్ కమింగ్ & 2 అవుట్ గోయింగ్) తోపాటు CTలు & PTలు రిలే ఏర్పాటుతో జతపరచిన స్పెసిఫికేషన్ ప్రకారం సప్లయి, ఇన్‌స్టలేషన్ మరియు కమీషనింగ్ చేయుట
పరిమాణం: 2 నెంబర్లు, తనిఖీ చేయువారు: TPI
సూచన: మెటీరియల్ 90 రోజులలోగా సప్లయి చేయాలి.
టెండరు తెరచు తేదీ మరియు సమయం:
15.07.2024న 1500 గంటలు.
పూర్తి వివరాలు లభించు వెబ్‌సైట్: www.ireps.gov.in
సీనియర్ డివిజనల్ మెటీరియల్స్ మేనేజర్, వాల్తేరు
PR-230/P/24-25

ఘనంగా అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం వేడుక

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం జార్జ్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా జరిగాయి. పతాంజలి యోగ సమితి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన వేడుక అనకాపల్లి జిల్లా అధ్యక్షులు భారత స్వాభిమాన ట్రస్ట్ యోగా గురువు భిశెట్టి దొరమ్మ నాయుడు సారధ్యంలో ఘనంగా వేడుకలను నిర్వహించారు. భారతదేశానికి పుట్టినిల్లు అయినటువంటి యోగ నేడు ప్రపంచ దేశాల్లో ఎంతో ప్రతిష్ట చాటుతుందని అన్నారు. పట్నంలోని ఎన్టీఆర్ క్రీడా మైదానం నందు (మున్సిపల్ హై స్కూల్ గ్రౌండ్) వేదికగా ఉదయం 5:30 నుండి 7:30 వరకు నిర్వహణలో నేడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా భారతదేశ సంస్కృతి సాంప్రదాయాలకు కొలువైన ఆరోగ్య పండగ జరుగుతున్నాయని దీనిలో భాగంగా అన్ని యోగ కేంద్రాలలో యోగాసాధకులను ఉత్సాహపరుస్తూ.. యువకులు అధిక సంఖ్యలో సోషల్ మీడియా తదితర ప్రచారాన్ని మరింత ఉత్సాహాన్ని కలిగేలా ప్రతిరోజు యోగా ప్రక్రియ అలవర్చుకోవాలన్నారు. ప్రతి సంవత్సరంలానే జూన్ 21న, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రజలు అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని అందరూ అలవర్చుకోవాలన్నారు. 'మానవత్వం కోసం యోగా' అనే థీమ్‌పై వరల్డ్ వైడ్ గా యోగా వేడుకలు జరుగనున్నాయి. యోగా వల్ల కలిగే శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనాల గురించి చైతన్యం కలిగించడమే ఇంటర్నేషనల్ యోగా డే యోగా అనేది భారతదేశంలో ఉద్భవించిన పురాతన భౌతిక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక అభ్యాసం. 'యోగ' అనే పదం సంస్కృతం నుండి పుట్టింది. ప్రపంచాన్ని యోగ వైపు నడిపించేందుకు ప్రధాని పిలుపు మేరకు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో స్వామి రాందేవ్ బాబా ఇప్పటికే పలు సెంటర్ల ద్వారా అవగాహన పెంపొందిస్తున్నారన్నారు. అందరిలోనూ యోగ పై జనాదరణ పొందుతూనే ఉంది. సాధకులు అందరూ కేవలం కొద్ది రోజుల్లోనే డయాబెటిస్‌ను తగ్గించవచ్చు అన్నారు. ఆరోగ్యానికి బస్త్రిక, ప్రాణాయామం వంటి సాధన కీలకమన్నారు. హార్ట్‌ఫుల్ మెడిటేషన్ శిక్షకులైన జి. మంగయ్య అనకాపల్లి సి. సి అందరికి ధ్యానం గురించి వివరిస్తూ అందరితో ధ్యానం చేయించారు. జార్జి క్లబ్ అధ్యక్ష, సభ్యులు బిఎస్ఎం కె జోగి నాయుడు, కొణతాల నరసింహారావు, యోగా గురువులుగా కాండ్రేగుల చిన్న, గణేష్ వ్యవహరించారు. నాగులపల్లి, మునగపాక, శారద నగర్, తుమ్మపాల శ్రీకృష్ణ యోగ సంఘాల సభ్యులు, రామకృష్ణ మిషన్ యోగా సభ్యులు, కొలపర్తి కన్నబాబు, భీమశెట్టి శ్రీనివాసరావు, కాండ్రేగుల చిన్న, అడారి వీరు నాయుడు, కొణతాల శివాజీ, ఏ రామకృష్ణ, కే వి వి సత్యనారాయణ, అడారి ప్రేమ్ కుమార్, డి శ్రీనివాసరావు, సత్యనారాయణ, కొణతాల పెద్ద, మాదేటి జనార్దన్, గంగాధర్. శ్రీమాన్ యోగ సెంటర్ మహిళలు సభ్యులు భిశెట్టి లక్ష్మి, సభ్యులురోహిణి, భాగ్యలక్ష్మి, మహాత్మ జ్యోతిబాపూలే వెనుకబడిన తరగతుల సంక్షేమ గురుకుల పాఠశాల విద్యార్థులు. 400కు పైగా యోగ కార్యక్రమంలో ప్పాల్గొన్నారు.

డైట్‌లో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ వేడుకలు

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): స్థానిక దాడి ఇన్స్టిట్యూట్ అఫ్ ఇంజనీరింగ్ అండ్ టెక్నాలజీ (అటానమస్) నందు అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవ వేడుకలు నిర్వహించారు అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం లేదా ప్రపంచ యోగా దినోత్సవాన్ని ప్రతి సంవత్సరం జూన్ 21వ తేదీన జరుపుకుంటారు. యోగా సాధన వల్ల కలిగే అనేక ప్రయోజనాల గురించి అవగాహన పెంచడానికి మరియు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రజలు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అవలంబించడానికి ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంస్థ చైర్మన్ దాడి రత్నాకర్, ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ ఆర్. వైకుంటరావు మరియు వైస్ ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ కె.దుర్గ శ్యామ్ ప్రసాద్, విద్యార్థులు మరియు అధ్యాపకులు పాల్గొన్నారు. కళాశాల చైర్మన్ మాట్లాడుతూ డైట్ కళాశాలలో విద్యార్థులందరికీ వారానికి మూడు రోజులు యోగ తరగతులు నిర్వహించడం జరుగుతుందని ప్రతి సంవత్సరం ఈ రోజున డైట్ ప్రాంగణంలో యోగా సెషన్‌లు నిర్వాహిస్తుందని మన దైనందన జీవితంలో యోగా యొక్క ప్రాముఖ్యతను తెలియజేస్తూ సభను ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు. యోగాలో శారీరక దృఢత్వ ఉపశమన ఒత్తిడిని తగ్గించి మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మరియు వ్యక్తుల మధ్య శాంతి ఐక్యత యొక్క భావాన్ని ఇస్తుందని పేర్కొన్నారు.

ఈ కార్యక్రమానికి ప్రముఖ యోగ గురువు ఎం.జనార్ధన్ కళాశాల విద్యార్థులకు, అధ్యాపకులకు యోగ యొక్క ఉపయోగాలు, ఆవశ్యకత గురించి వివరించి వారిచే యోగాసనములు చేయించారు. వైస్ ప్రిన్సిపాల్ మరియు సంస్థ ప్రిన్సిపాల్ మాట్లాడుతూ విభిన్న సంస్కృతులు మరియు నేపథ్యాల నుండి వచ్చినా విద్యార్థులు మరియు కళాశాల ఉపాధ్యాయులు కలిసి యోగా సాధనను ఏకీకృత శక్తిగా స్వీకరించడానికి ఇది ఒక అవకాశంగా మారింది అని తెలియజేసారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎన్ఎస్ఎస్ టీమ్ కోఆర్డినేటర్ డాక్టర్ బి. సుధీర్ కుమార్, 50 మంది ఎన్ఎస్ఎస్ వాలంటీర్లు, విద్యార్థులు మరియు కళాశాల ఉపాధ్యాయులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొని విజయవంతం చేశారు.

యోగాతో పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యం

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): ప్రభుత్వ మత్స్యకార పాఠశాల 18వ వార్డు వాసవానిపాలెం "పాఠశాల ప్రాంగణంలో" శుక్రవారం ప్రపంచ యోగా దినోత్సవం ఘనంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమాన్ని యోగా గురువు వాసపల్లి శ్రీహరి యోగాసనాల ద్వారా కలిగే ప్రయోజనాలను తెలిపారు. యోగాతో పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యం లభిస్తుందని అన్నారు. యోగాసనాలను వేసేవారు యోగ ప్రక్రియను ఆచరించేవారు తప్పనిసరిగా శాస్త్రీయ పద్ధతిలో ఆహారాన్ని స్వీకరించాలని తెలియజేసి యోగా యొక్క ప్రాముఖ్యతను వివరించారు. కార్యక్రమంలో స్మార్ట్ సిటీ కన్స్యూమర్ ప్రొటెక్షన్ కౌన్సిల్ ఫౌండర్ సెక్రెటరీ పి.భాస్కరరావు, యువజన సభ్యులు ధోని నాగరాజు బృందం పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమం అనంతరం యోగా గురువు వాసపల్లి శ్రీహరి గారిని సంస్థ తరఫున ఘనంగా సత్కరించి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. స్కూల్ హెచ్ఎం సత్యవేణి, గాయత్రి, స్కూల్ సిబ్బంది, విద్యార్థినీ విద్యార్థులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

యోగా ప్రాధాన్యతను తెలుసుకుందాం- శారీరక మరియు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందుదాం

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): ప్రతిరోజు యోగా అభ్యసించడం ద్వారా శారీరికంగా మరియు మానసికంగా ఉల్లాసాన్ని పొందవచ్చని జిల్లా కలెక్టర్ రవి పట్టన్ శెట్టి తెలిపారు. 10వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా శుక్రవారం ఉదయం గవరపాలెం, పార్కు సెంటర్, బీశెట్టి అప్పారావు కళ్యాణ మండపంలో ఆయుష్ విభాగం, జిల్లా యంత్రాంగం ఆధ్వర్యంలో యోగా దినోత్సవ జిల్లా స్థాయి కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. జిల్లా కలెక్టర్ రవి పట్టన్ శెట్టి, జిల్లా ఎస్పీ కేవీ మురళి కృష్ణతో కలిసి కార్యక్రమాన్ని జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, యోగా విశిష్టతను, ప్రాధాన్యతను అందరూ తెలుసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రతి రోజూ యోగాను అభ్యసించాలని హితవు పలికారు. నేటి పరిస్థితులలో యోగాకు మరింత ప్రాధాన్యత ఇస్తూ రోజువారీ దినచర్యగా పాటించాల్సిన ఆవశ్యకత ఉందని పేర్కొన్నారు. యోగ ద్వారా ఎన్నో మంచి ఫలితాలు ఉన్నాయని, మనుషులకు శారీరక ఆరోగ్యంతో పాటు, మానసిక ఆరోగ్యం కూడా లభిస్తుందన్నారు. పాశ్చత్య పోకడల ప్రభావం నుంచి సమాజం బయట పడాలంటే యోగా ఒక్కటే సరైన మార్గమని, దాన్ని అందరూ అనుసరించాలని పేర్కొన్నారు. మందులు కూడా ఇవ్వని అద్భుత ఫలితాలను యోగా, ధ్యానం ఇస్తాయని తెలిపారు.

అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ తో పాటు జిల్లా అధికారులు, యోగ సంఘ సభ్యులు, బ్రహ్మకుమారి సంస్థ సభ్యులు, విద్యార్థులు, ప్రజలు యోగాసనాలు వేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు ఎస్పీ బి.విజయ భాస్కర్, డీఈవో వెంకటలక్ష్మి, జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ బాలాజీ, ఐసిడిఎస్ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ అనంతలక్ష్మి, ఆయుష్ శాఖ సిబ్బంది, బ్రహ్మకుమారి సంస్థ సభ్యులు, పాల్గొన్నారు.

పోస్టాఫీసు సేవలు ప్రజలకు మరింత చేరువ కావాలి

విజయనగరం: పోస్టాఫీసు ద్వారా అందిస్తున్న పొదుపు, బీమా, ఐపిపిబి తదితర సేవలు ప్రజలకు మరింత చేరువ చేయాలని విజయనగరం డివిజన్ పోస్టల్ సూపరింటిండెంట్ కె.శ్రీనివాస్ కోరారు. స్థానిక కంటోన్మెంట్ పోస్టాఫీసులో పోస్టల్ ఇన్‌స్పెక్టర్ కె.సత్యనారాయణ అధ్యక్షతన శుక్రవారం నిర్వహించిన పోస్టల్ మెగా డే సందర్భంగా, వివిధ పథకాలు, సేవలపై ఆయన సమీక్షించారు. పోస్టల్ శాఖ అందిస్తున్న సేవలు, పథకాలను ప్రజల్లోకి తీసుకువెళ్లేందుకు సిబ్బంది అంతా కృషి చేయాలని కోరారు. ఐపిపిబి మేనేజర్ సతీష్ మాట్లాడుతూ, గ్రామీణ ప్రజలకు ప్రీమియం అకౌంట్స్, ప్రమాద బీమా గురించి వివరించి, ఈ పథకాలను వినియోగించుకొనేలా చైతన్యపరచాలని సూచించారు. గత ఆర్థిక సంవత్సరంలో పొదుపు, బీమా, ఐపిపిబి విభాగాలలో ఉత్తమ ప్రతిభ చూపిన సిబ్బందికి ఈ సందర్భంగా బహుమతులు అందజేసి అభినందించారు. కార్యక్రమంలో కంటోన్మెంటు శాఖ పోస్టుమాష్టర్ శంకర్ నాయుడు, ఇతర సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

కుషాక్ మరియు స్లావియాపై సరికొత్త విలువ ప్రతిపాదనను ప్రకటించిన స్కోడా ఆటో ఇండియా

రేంజ్ 10.69 లక్షల నుంచి ప్రారంభం

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): భారతదేశంలో ప్రీమియం కార్లలో అత్యుత్తమమైన కారు అనగానే అందరికి గుర్తుకు వచ్చేది స్కోడా. స్కోడా అంటేనే నమ్మకమైన బ్రాండ్. ఇప్పటికే ఎన్నో మోడల్స్ భారతీయుల్ని ఆకట్టుకున్నాయి. బ్రాండ్‌ను మరింత అందుబాటులోకి తెచ్చే కార్యక్రమాలను స్కోడా ఆటో ఇండియా ఎప్పటికప్పుడు చేస్తూనే ఉంటుంది. దానికి కొనసాగింపుగా, కుషాక్ మరియు స్లావియాలను అధిక విలువతో ప్రకటించింది స్కోడా ఆటో ఇండియా. 5-స్టార్ రేటింగ్ మరియు పూర్తిగా ఉన్న కార్ల లైనప్‌కు మెరుగైన ప్రాప్యతను అనుమతిస్తుంది. అన్నింటికి మించి పెద్దలు మరియు పిల్లలు ఇద్దరికీ సురక్షితమైన కార్లు ఇవి.

ఈ సందర్భంగా స్కోడా ఆటో ఇండియా బ్రాండ్ డైరెక్టర్ పీటర్ జనేబా మాట్లాడారు. ఆయన మాట్లాడుతూ "మేము దాదాపు పావు శతాబ్దం పాటు భారతదేశంలోనే ఉన్నాము. ఈ మార్కెట్ పట్ల మా నిబద్ధత పరిపూర్ణంగా ఉంది. తద్వారా మేము ఎల్లప్పుడూ ఉత్పత్తి మరియు అనుబంధ చర్యలలో మరిన్నింటిని వినియోగదారులకు అందించాలని చూస్తుంటాము. 2025లో మా సరికొత్త కాంపాక్ట్ SUVని ప్రకటించినప్పటి నుండి, మేము ఈ కొత్త కారుతో కొత్త మార్కెట్‌లు, యువ కస్టమర్‌లు మరియు బ్రాండ్‌కు మరింత ప్రాప్యతను లక్ష్యంగా చేసుకున్నాం. కొత్త కాంపాక్ట్ SUV మా కోసం కొత్త మార్కెట్‌లను ఆవిష్కరిస్తుంది. మేము కుషాక్ మరియు స్లావియాలో కొన్ని సామర్థ్యాలను సాధించాము, ఇది మా ఆఫర్‌లలో విలువను పెంచడానికి మరియు మా కస్టమర్‌లు మరియు అభిమానులకు ప్రయోజనాలను అందించడానికి వీలు కల్పించింది అని అన్నారు ఆయన.

విభిన్నమైన వేరియంట్స్

కుషాక్ మరియు స్లావియా కార్లు ఇంతకు ముందు యాక్టివ్, యాంబిషన్ మరియు స్టైల్‌గా అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇప్పుడు క్లాసిక్, సిగ్నేచర్ మరియు ప్రెస్టీజ్‌గా పేరు మార్చబడ్డాయి. కుషాక్, ఈ మూడు వేరియంట్ లకు అదనంగా వేల్యూ ఎండ్‌లో ఆనిక్స్ మరియు లైనప్ యొక్క ప్రీమియం ముగింపులో మోంటే కార్లో కూడా లభిస్తాయి. కుషాక్ యొక్క అన్ని ఇంజిన్ మరియు ట్రాన్స్ మిషన్ ఎంపికలకు మరియు స్లావియాలో ఎంపిక చేసిన వేరియంట్‌లకు కొత్తగా నిర్దేశించబడిన ధరలు వర్తిస్తాయి. రెండు కార్లు ఆరు-స్పీడ్ మాన్యువల్ మరియు ఆటోమేటిక్ తో 1.0 TSI పెట్రోల్ మరియు ఆరు-స్పీడ్ మాన్యువల్ మరియు ఏడు-స్పీడ్ DSGతో 1.5 TSI పెట్రోల్‌తో అందుబాటులో ఉంటాయి. కుషాక్ మరియు స్లావియా రెండూ ప్రామాణికంగా ఆరు ఎయిర్‌బ్యాగ్‌లతో వస్తాయి మరియు గ్లోబల్ NCAP పరీక్షల క్రింద పెద్దలు మరియు పిల్లలకు పూర్తి 5-స్టార్‌లను సాధించాయి.

భోజనం చివరిలో మజ్జిగ లేదా పెరుగు తప్పనిసరి

పూర్వం మన ఋషులు చెప్పిన అనేక వ్యవస్థలు, అలవాట్లు ఉన్నాయి. ఇప్పటి తరంలో చాలా మంది దీనిని మూఢనమ్మకంగా తృణీకరించారు. కానీ వాస్తవం ఏమిటంటే, ఈ నమ్మకాలలో చాలా వరకు సైన్స్‌కు సంబంధించిన వాస్తవాలు ఉన్నాయి.

మజ్జిగ ఒకప్పటి తరానికి అనివార్యమైన అలవాటు. ముఖ్యంగా భోజనం ముగింపుకు కాస్త మజ్జిగ వేసుకోవడం చాలా మందికి అలవాటు. ఈ రోజుల్లో భోజనంలో చివర్లో మజ్జిగ వేసుకునే అలవాటు చాలా మందికి లేదనే చెప్పాలి.

మజ్జిగ మరియు పెరుగు రెండూ కేవలం రుచి కంటే ఎక్కువ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటాయి. పాలవిరుగుడు మరియు పెరుగు రెండూ కాల్షియం మరియు ప్రొటీన్‌తో సహా అనేక విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలకు మూలం. శరీరాన్ని త్వరగా చల్లబరుస్తుంది.

భోజనం ముగిశాక మజ్జిగ కలుపుకుంటే రుచి, తృప్తి కోసం మాత్రమే కాదు, దాని వెనుక ఆరోగ్యపరమైన వాస్తవాలు ఉన్నాయ నేది వాస్తవం.

శరీరంలో యాసిడ్-అల్కలీన్ బ్యాలెన్స్ : భోజనం ముగింపుగా మజ్జిగ కలుపుకోవడం వల్ల శరీరంలోని యాసిడ్-ఆల్కలీన్ బ్యాలెన్స్ అంటే శరీరంలోని pH స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచుతుంది. పొట్టలో ఎసిడిటీ వల్ల కడుపు నొప్పి వస్తుంది. గ్యాస్, అసిడిటీ సమస్యలు, విరేచనాలు ఉంటాయి. పాలవిరుగుడు కడుపు యొక్క ఆమ్లతను ఆల్కలీన్‌గా మారుస్తుంది. ఇలా చేయడం వల్ల కడుపులో అసౌకర్యం తొలగిపోతుంది. కడుపు pH సమతుల్యతను సాధిస్తుంది. జీర్ణ సమస్యలు రాకుండా ఉండాలంటే భోజనం ముగిశాక మజ్జిగ తీసుకోవడం చాలా మంచిది. కడుపుని చల్ల బరచడానికి ఇది ఉత్తమ మార్గం.

వేడి నీటిలో : ముఖ్యంగా భోజనంలో మజ్జిగ లేదా పెరుగును ఇలా చేర్చేటప్పుడు గుర్తుంచుకోవాల్సిన మరో విషయం ఉంది. వేడి పాలలో మజ్జిగ పోయకూడదు. చెప్పాలంటే అది విషంతో సమానంగా ఉండాలి. వెచ్చని పాలు లేదా పెరుగుకు జోడించినప్పుడు ఇది కీటోన్ శరీరాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది శరీరానికి హానికరం. వేడి పాలలో మజ్జిగ లేదా పెరుగు వేసి వాసన చూస్తే మనకు అసహ్యకరమైన వాసన వస్తుంది. ఇది కీటోన్ బాడీ వాసన. ఇది ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. ఈ కారణంగా, చాలా వేడి పాలలో పెరుగు లేదా పెరుగు పోయడం మానుకోండి. దీన్ని వేడి వేడి అన్నంలోకి లేదా చల్లగా ఉండే అన్నంలోకి చేర్చుకోవడం వల్ల ఎలాంటి హాని ఉండదు.

పెరుగులో కొవ్వు : పెరుగులో కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ కారణంగా, కొవ్వు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్న వారికి పెరుగు కంటే మజ్జిగ మంచిది. మజ్జిగ అనేది పెరుగు నుండి తొలగించబడిన కొవ్వు. మజ్జిగ కలిపితే శరీరంలో కొవ్వు వల్ల కలిగే దుష్ప్రభావాలేవీ ఉండవు. మజ్జిగతో కొద్దిగా అల్లం. కరివేపాకు, ఎర్ర ఉల్లి పాయ, వెల్లుల్లి, జీలకర్ర వేసి తింటే కూడా మంచి ఔషధం. జీర్ణక్రియకు, బరువు తగ్గడానికి ఇది మంచి ఔషధంగా చెప్పుకోవచ్చు. రుచితో పాటు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఇందులో ఉన్నాయి.

భోజనం ముగింపులో : భోజనం ముగిశాక మజ్జిగ వేసి తాగడం వల్ల ప్రయోజనం కలుగుతుంది. ఇది ఆహారాన్ని శక్తిగా మార్చడంలో సహాయపడుతుంది. మజ్జిగ ఆహారంలోని విషపదార్థాలను తొలగించడానికి కూడా మంచిది. ఆహారం వల్ల కలిగే జీర్ణ సమస్యలు, గ్యాస్ మరియు అసిడిటీకి కూడా ఇది చాలా సహాయపడుతుంది.

మజ్జిగలో : మజ్జిగలో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. కాల్షియంతో పాటు, ఇందులో పొటాషియం మరియు విటమిన్ బి 12 కూడా ఉన్నాయి. ఎముకలు మరియు దంతాల పెరుగుదలకు ఇది చాలా అవసరం. యూరినరీ ఇన్ఫెక్షన్‌లను దూరం చేయడానికి దీన్ని రెగ్యులర్‌గా తాగండి. ఇందులోని ప్రోబయోటిక్ బ్యాక్టీరియా ద్వారా ఈ ప్రయోజనం లభిస్తుంది. మీ నోటిలో మజ్జిగను స్విష్ చేయడం వల్ల నోటి అల్సర్లు తొలగిపోతాయి. ప్రొటీన్ పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల కండరాల ఆరోగ్యానికి కూడా ఇది చాలా ముఖ్యం.

మధుమేహానికి ఆయుర్వేదంతో చికిత్స

డయాబేటిక్ అనగానే అంతా హడలిపోతారు. ఎందుకంటే నేటి ఆధునిక వైద్య శాస్త్రంలో షుగర్ వ్యాధి నయం చేయలేనిదిగా పరిగణించబడుతుంది. అయితే, ఆయుర్వేద వైద్య విధానం ద్వారా రోగులకు వైద్యం చేసే వైద్యులు దీనిని పూర్తిగా అంగీకరించరు. ఎందుకంటే ఆయుర్వేదం ప్రకారం, డయాబెటిస్ వ్యాధిని అనేక పద్ధతుల్లో పూర్తిగా నియంత్రించవచ్చని. అంతే కాదు నయం చేయవచ్చని ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద వైద్యులు అంటున్నారు. ఆపరేషన్లు, యంత్రాలు ఉపయో గించకుండా అద్భుతమైన ఫలితాలను ఇచ్చే ఆయుర్వేద వైద్యంలో ఇటువంటి ప్రక్రియలు ఉందంటున్నారు.

డయాబెటిక్‌ను ఆయుర్వేదంలో మధుమేహం అంటారు. రక్తంలో గ్లూకోజ్ పరిమాణం పెరగడం వల్ల మధుమేహం సమస్య వస్తుందని మనందరికీ తెలుసు.

శరీరంలోని జీవక్రియ వ్యవస్థలో సమస్యల వల్ల మధుమేహం అనే వ్యాధి వస్తుందని ఆయుర్వేదంలో చెప్పబడింది. జీవక్రియ అనేది శరీరంలో ఒక ప్రక్రియ.. ఈ సమయంలో శరీరం వాటి నుంచి శక్తిని పొందేందుకు ఆహారం నుంచి పోషకాలను ఉపయోగిస్తుంది.

జీవక్రియలో ఆటంకం ఏర్పడినప్పుడు.. శరీరంలో ఉన్న ఇన్సులిన్ హార్మోన్ సరిగ్గా పనిచేయడం ఆగిపోతుంది లేదా శరీరం లోపల ఈ హార్మోన్ లేకపోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర పరిమాణం పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది.

ఆయుర్వేద వైద్య విధానంలో అనేక విభిన్న చికిత్సా పద్ధతులు ఉన్నాయి. వీటిని ఉపయోగించి రోగికి జీవక్రియ సరిచేయబడుతుంది. ఆయుర్వేద వైద్య విధానం ద్వారా ప్రత్యేకత ఏంటంటే ఇది వ్యాధిపై కాకుండా వ్యాధికి గల కారణాలను తొలగించడంలో పనిచేస్తుంది. తద్వారా వ్యాధిని మూలం నుంచి తొలగించవచ్చు. రోగి పదే పదే మందులు తీసుకోవలసిన అవసరం లేదు.

ఆయుర్వేదంలో ప్రతి వ్యాధికి మూడు దోషాలలో ఒకటి కారణం అని చెప్పింది. ఈ దోషాలను "వాత, పిత్త, కఫ" అని పిలుస్తారు. ఇది మధుమేహం విషయంలో కూడా వర్తిస్తుంది. కాబట్టి ఈ వ్యాధి రకాన్ని బట్టి వాత ప్రమేహ, పిత్త ప్రమేహ, కఫ ప్రమేహ అని అంటారు.

కఫం పెరగడం వల్ల మధుమేహం వస్తే అది పూర్తిగా నయం అవుతుందని ఆయుర్వేదం చెబుతుంది. ఇది పెరిగిన పిత్త వల్ల సంభవించినట్లయితే దానిని నియంత్రించవచ్చు. కానీ వాత తీవ్రత కారణంగా ఇది సంభవిస్తే అది నయం కాని వ్యాధి అని అయినప్పటికీ మందులు, ఆహారం, జీవనశైలి ద్వారా రోగి జీవితాన్ని సాఫీగా చేయవచ్చని ఆయర్వేదం ద్వారా చెప్పబడింది.

ఆయుర్వేదం ప్రకారం మధుమేహానికి ప్రధాన కారణాలు

సరైన ఆహారం లేకపోవడం. పేలవమైన జీవనశైలి అంటే నిద్ర లేమి, తినడం-తాగడం, కూర్చున్నప్పుడు ఎలాంటి అలసత్వం పాటించకపోవడం శరీరంలో కఫస్వభావం అభివృద్ధి, కాలుష్యం ఉన్న ప్రదేశంలో నివసించడం, శారీరకంగా చురుకుదనం లేకపోవడం, తప్పుడు మందుల దీర్ఘకాలిక వినియోగం, జన్యుపరమైన కారణాల వల్ల కూడా మధుమేహం వస్తుంది.

ఉదయాన్నే ఇవి కలిపిన నీటిని తాగితే మధుమేహం, గుండె జబ్బులకు చెక్

ఆరోగ్యవంతమైన జీవితానికి ఆయుర్వేదం మంచి ఎంపికగా పరిగణిస్తుంటారు. ఆయుర్వేదంలో ఇటువంటి అనేక ఔషధాలు ఎన్నో ప్రస్తావించారు. వీటిని ఉపయోగించడం వలన అనేక రకాల తీవ్రమైన వ్యాధుల ప్రమాదం నుంచి మిమ్మల్ని రక్షించడంలో సహాయపడతాయి. మీ దినచర్యలో ఆయుర్వేదాన్ని చేర్చుకోవడం వల్ల మంచి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు. వేగంగా పెరుగుతున్న మధుమేహం, గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు ఎంతో ప్రభావవంతంగా ఉన్నాయని అధ్యయనాలలో తేలింది.

ఇందులో ముఖ్యంగా మెంతులు కూడా దివ్య ఔషధంలా పనిచేస్తాయని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇది అనేక విధాలుగా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా మెంతికూర నీటిని తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకుంటే, దాని నుంచి అనేక రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

మీరు ఉదయాన్నే తినే ఆహారం శరీరంపై అనేక ప్రభావాలను చూపుతుంది. ఎందుకంటే ఈ సమయంలో జీర్ణక్రియ, జీవక్రియ రేటు మెరుగ్గా ఉంటుంది. బరువు తగ్గడం నుంచి మధుమేహం, గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం వరకు, మెంతి నీటిని తీసుకోవడం వలన మీరు ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఇది కాకుండా, మెంతులు అనేక రకాల విటమిన్లు, ఖనిజాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి.

అధిక బరువును తగ్గించడంలో : అధిక బరువు సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతుంటే, అందులో మెంతికూర నీటిని తీసుకోవడం వల్ల మీకు ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. మెంతి నీటి వినియోగం జీర్ణక్రియను ప్రోత్సహించడంలో, జీవక్రియను అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది బరువు తగ్గడంలో ప్రయోజనం పొందవచ్చని తెలుస్తోంది. మెంతికూరలో సహజంగా ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది మీ ఆకలి, కేలరీలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. మెంతులు తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండిన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. పొట్ట కొవ్వును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి గొప్ప మార్గంగా ఉంటుంది.

మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ప్రయోజనాలు : మెంతి గింజలు మధుమేహం నిర్వహణ, నివారణకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఇది ఇన్సులిన్ చర్య, సున్నితత్వాన్ని పెంచడంలో సహాయపడటం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. మెంతి నీరు తీసుకోవడం అలవాటు కార్బోహైడ్రేట్లు, చక్కెర శోషణను నియంత్రిస్తుంది. మధుమేహం ఉన్నవారిలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా చేస్తుంది. మెంతి గింజలు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు చాలా ఉపయోగకరంగా పరిగణిస్తుంటారు.

కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణలో : మధుమేహంతో పాటు, మెంతి నీటిని తీసుకోవడం వల్ల గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా మీకు ప్రయోజనం చేకూరుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో ఇది చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుందని అధ్యయనాలు కనుగొన్నాయి. అధిక కొలెస్ట్రాల్ గుండె జబ్బులకు దారి తీస్తుంది. రోజూ మెంతికూర నీటిని తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవడం వల్ల ఇలాంటి తీవ్రమైన, దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల బారిన పడకుండా కాపాడుకోవచ్చునని ఆయుర్వేద నిపుణులు అంటున్నారు.

చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు : మెంతి నీరు చర్మ ఛాయను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. మెంతులు జీర్ణక్రియలో సహాయపడతాయి. టాక్సిన్స్‌ను బయటకు పంపుతాయి. ఇది చర్మ కణాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. మెంతి గింజలలో విటమిన్-కె, విటమిన్-సి పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది మొటిమలు, కళ్ళ కింద నల్లటి వలయాలు వంటి అన్ని చర్మ సమస్యలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. మెంతి నీటిని తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవడం ద్వారా మీరు ఇలాంటి ప్రయోజనాలను ఎన్నో పొందవచ్చు.

శంఖం పూలతో అద్భుత ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

ఆయుర్వేద మూలికలు శరీరంలోని ప్రతి భాగానికి మేలు చేస్తాయి. వాటిలో గొప్పదనం ఏమిటంటే అవి పూర్తిగా హానిచేయనివి, అంటే దుష్ప్రభావాల నుండి దూరంగా ఉంచుతాయి. కాబట్టి వాటిని ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా ఉపయోగించవచ్చు. అటువంటి మూలికలలో ఒకటి శంఖం పువ్వు. శంఖం పువ్వు మెదడుకు చాలా ఆరోగ్యకరమైనది. పురాతన కాలంలో ఋషులు జ్ఞాపకశక్తిని పెంచడానికి దీనిని ఉపయోగించారు. మెదడును జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే మెదడు శరీరంలో ముఖ్యమైన భాగం. ఇది అన్ని పనులను సజావుగా చేయడానికి సహాయపడుతుంది. సరైన పని పద్ధతిని కూడా నిర్ణయిస్తుంది. ఉత్తమ ఫలితాలను పొందడానికి మెదడు అన్ని అవయవాలను నిర్దేశిస్తుంది. అందువల్ల, మెదడుకు మంచి సంరక్షణ కూడా ముఖ్యం. ఆహారం, కార్యకలాపాలపై శ్రద్ధ చూపడం వల్ల మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. క్రమమైన వ్యాయామం, తగినంత నిద్ర, మానసిక కార్యకలాపాలు, పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారంతో దీనిని చక్కగా నిర్వహించవచ్చు. మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ఆయుర్వేద నివారణలను ఎంచుకోవడం మంచిది.

శంఖం పువ్వు బలహీనమైన జ్ఞాపకశక్తి, నిద్రలేమి, అజీర్తి, ADHD మరియు అనేక ఇతర మెదడు రుగ్మతలకు చికిత్స చేస్తుంది. స్మృతి వర్ధక్ శంఖపుష్ప ఒక సంభావ్య జ్ఞాపకశక్తిని పెంచే, మెదడు టానిక్ వంటిది. మేధస్సు, మెదడు పనితీరును మెరుగుపరచడానికి ఇది చురుకుగా పనిచేస్తుంది. ఏకాగ్రత, అభ్యాస సామర్థ్యం, మానసిక అలసట, ఒత్తిడి, ఆందోళన, నిరాశ మొదలైన వాటిని మెరుగుపరచడంలో ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవడానికి శంఖు పువ్వును ఎలా ఉపయోగించాలో ఇక్కడ తెలుసుకోండి.. శంఖు పువ్వును నీరు లేదంటే పాలతో తీసుకోండి. శంఖపుష్ప పొడి, రసం, మాత్ర లేదా సిరప్ రూపంలో లభిస్తుంది. పగటిపూట భోజనం చేసిన తర్వాత నీరు లేదా పాలతో కలిపి తీసుకోవచ్చు. శంఖం ఆకుల రసాన్ని పాలతో కలిపి సేవించవచ్చు.

శంఖు పువ్వు టీ శంఖు పువ్వును తక్కువ మంటపై ఉడకబెట్టి, దాని టీ తాగడం వల్ల మానసిక ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. తులసి, శొంఠితో శంఖం ఆకులను తులసి ఆకులు, అల్లం కలిపి పొడి చేసి తీసుకుంటే మంచిది.

కాలేయం దెబ్బతినకుండా ఉండటానికి బ్లాక్ కాఫీ తాగాలి

మనలో చాలా మందికి కాఫీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. మనం ప్రతిరోజూ కాఫీ తీసుకోకపోతే, అది తరచుగా మనల్ని కొన్ని ఇతర ఆరోగ్య మరియు మానసిక సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. అయితే పాలు లేని కాఫీ మనకు ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తుందనడంలో సందేహం లేదు.

బ్లాక్ కాఫీ తాగితే కాఫీ మన కాలేయ పనితీరును కూడా కాపాడుతుంది.

లివర్ డీసీస్ కేవలం కల మాత్రమే: కాలేయ వ్యాధుల విలన్‌ను తొలగించడానికి కేవలం తియ్యని బ్లాక్ కాఫీ తాగండి. నిజం ఏమిటంటే ఇది రోజుకు మూడు కప్పుల కాఫీ వరకు తాగవచ్చు. కాఫీలోని కెఫిన్ కాలేయాన్ని బంగారంలా కాపాడుతుంది.

లివర్ సిర్రోసిస్ : కాఫీ లివర్ సిర్రోసిస్ విలన్‌ను కూడా దూరం చేస్తుంది. రోజుకు కనీసం రెండు సేర్విన్స్ కాఫీ తాగే వారికి లివర్ సిర్రోసిస్ వచ్చే ప్రమాదం చాలా తక్కువ. ఇది తగ్గడమే కాదు, లివర్ సిర్రోసిస్ ఉన్నవారు కాఫీ ద్వారా దాని నుండి బయటపడవచ్చు.

యాంటీ ఆక్సిడెంట్ : కాఫీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది కాలేయ ఆరోగ్యానికి చాలా సహాయపడుతుంది. మన శరీరంలో అత్యంత ముఖ్యమైన అవయవాలలో కాలేయం ఒకటి.

కాలేయ క్యాన్సర్ : రెగ్యులర్ గా కాఫీ తీసుకునే వారిలో లివర్ క్యాన్సర్ రిస్క్ చాలా తక్కువ. కాఫీ కాలేయ క్యాన్సర్‌ను 40% తగ్గించగలదు. మన జీవనశైలిలో మిగిలిన వాటిపై శ్రద్ధ పెట్టడం ద్వారా కాలేయ క్యాన్సర్‌ను కూడా తగ్గించవచ్చు.

స్మార్ట్‌గా చేస్తుంది : శక్తివంతంగా లేని వ్యక్తికి మీరు ఒక కప్పు కాఫీ ఇస్తే, అది తక్షణమే అతనిని ఉత్సాహపరుస్తుంది. ఇది రిఫ్రెష్‌గా ఉండటమే కాకుండా శక్తినిస్తుంది.

టైప్ 2 డయాబెటిస్ : టైప్ 2 డయాబెటిస్‌ను నివారించడానికి అరకప్పు కాఫీ సరిపోతుంది. రోజుకు కనీసం మూడు కప్పుల కాఫీ తాగడానికి ప్రయత్నించండి. ఇది యువతకు అత్యంత ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. వారిలో ఇప్పుడు టైప్ 2 మధుమేహం కనిపిస్తుంది.

డిప్రెషన్‌తో పోరాడుతుంది : డిప్రెషన్‌తో పోరాడడంలో కాఫీ ముందుంది. ఇది మెదడులో డోపమైన్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. ఈ హార్మోన్ మనకు ఆనందాన్ని ఇస్తుంది మరియు మనల్ని డిప్రెషన్ నుండి బయటకు లాగుతుంది.

క్యాన్సర్‌ను నివారిస్తుంది : క్యాన్సర్‌తో పోరాడడంలో కాఫీ ముందుంది. కొలొరెక్టల్ క్యాన్సర్ మరియు కాలేయ క్యాన్సర్ వాటిలో ముఖ్యమైనవి. రోజూ నాలుగైదు కప్పుల కాఫీ తాగండి.

కూరగాయల్ని ఇలా వండితే విటమిన్స్ అలానే ఉంటాయి

వీటితో పాటు రోజువారీ ఆహారంలో కూరగాయలను చేర్చుకోవడం వల్ల గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్, క్యాన్సర్ మొదలైన వివిధ దీర్ఘకాలిక వ్యాధులని తగ్గించొచ్చు.

కూరగాయల్ని ఉడికిస్తే : ఇప్పుడు వంట విషయానికొస్తే కూరగాయలను ఉడికించడం వల్ల వాటిలోని పోషకాలు పోతాయని నివేదికలు చెబుతున్నాయి. మీరు కూరగాయలను వండే విధానం వాటి పోషకాలను మార్చగలదు. ఉదాహరణకు బి, సి వంటి నీటిలో కరిగే విటమిన్లు వంట పద్ధతులకు చాలా సున్నితంగా ఉంటాయి. ఈ విటమిన్లని ఉడకబెట్టినప్పుడు కూరగాయల నుండి బయటకు వెళ్ళిపోతాయి. వేడి వల్ల అధోకరణం చెందుతాయి. అయితే, ఎ, డి, ఈ, కె వంటి కొవ్వులో కరిగే విటమిన్ల విషయానికొస్తే అవి వంట ప్రక్రియలో మెరుగ్గా పనిచేస్తాయి. ఖనిజాల విషయానికొస్తే, వేడి కొన్ని జీర్ణక్రియ, శోషణ, జీవక్రియని మెరుగుపరుస్తుంది.

డాక్టర్స్ ఏం చెబుతున్నారంటే

భోపాల్‌కి చెందిన డైట్ అండ్ న్యూట్రిషన్ ఎక్స్‌పర్ట్ శృతి నాయుడు చెప్పిన దాని ప్రకారం వంట చేసే సమయంలో పోషకాల కోల్పోవడం గురించి మాట్లాడుతూ కూరగాయలను వండినప్పుడు వాటిలోని రసాలు పోతాయి. ఇవి ఆహారంలో పెద్ద విటమిన్లను దూరం చేస్తాయి. అంతేకాదు, కూరగాయల గ్రిల్లింగ్ ప్రక్రియలో 40 శాతం బి విటమిన్స్ పోతాయి. అలాగే, చాలా కూరగాయల్లో సమృద్ధిగా ఉండే విటమిన్ సి విషయానికొస్తే ఉడకబెట్టినప్పుడు తగ్గుతుంది.

పచ్చి కూరగాయలు తినాలా : అదే విధంగా శ్రుతి చెప్పిన ప్రకారం, చాలా పచ్చి కూరగాయల్లో పోషకాలను ఇస్తాయి. ఎందుకంటే కూరగాయలను ఉడికించడం వల్ల విటమిన్స్, మినరల్స్ వంటి సహజ ఎంజైమ్స్ నాశనం అవుతాయి. అంతేకాకుండా, నూనె, మసాలాలు ఆహారాల పోషకాలను ప్రభావితం చేస్తాయి. కూరగాయలు రుచికరమైనవి అయినప్పటికీ, పచ్చి కూరగాయలు ఎక్కువ ఫైబర్, పోషకాలను అందిస్తాయి. అందువల్ల వండిన వాటి కంటే పచ్చి కూరగాయలు ఎక్కువగా తినాలి.

కడిగాకే కోయడం : కూరగాయల్లోని పోషకాలు పోవడానికి కారణాలలో వాటిని అతిగా ఉడికించడం ఒకటి అని శ్రుతి చెబుతుంది. చాలా మంది కూరగాయలను ముందుగా కట్ చేసి ఆ తర్వాత వాటిని కడగుతారు. ఆ సమయంలో పోషకాలు వెళ్ళిపోతాయి. దీని బదులు ముందుగానే కూరగాయలను కడిగి ఆ తర్వాత కడగాలి. అప్పుడు అందులోని ఫైబర్ అలానే ఉంటుంది. అదే విధంగా చాలా మంది కూరగాయలను చాలా సార్లు నీటిలో నానబెడతారు. అలా ఎక్కువ శాతం నానబెట్టకూడదు. ఎందుకంటే కూరగాయల్లో అప్పటికే నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇలా నీటిని నానబెట్టడం వల్ల ఖనిజాలు పోతాయి. కూరగాయలు వండేటప్పుడు ఇలా చేయొద్దు. అప్పుడు అందులోని ఖనిజాలు అలానే ఉండిపోతాయి.

ఇలా కూరగాయలను వండేటప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించడం వల్ల వాటిలోని పోషకాలు అలానే ఉంటాయి.

ఘనంగా దుర్గాలమ్మ పండగ ఊరేగింపు

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): కసింకోట మండలం పరవాడపాలెంలో దుర్గాలమ్మ పండగ ఊరేగింపు అత్యంత ఘనంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమం జిల్లా తెలుగు రైతు ప్రధాన కార్యదర్శి ఉగ్గిన రమణమూర్తి ఆధ్వర్యంలో జరిగింది. ఊరేగింపు కార్యక్రమంలో గ్రామస్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. అమ్మవారికి గ్రామస్తులు భక్తిశ్రద్ధలతో పూజలు చేసి నవేద్యాలు సమర్పించారు.

ఈస్ట్ కోస్ట్ రైల్వే

టెండరు ప్రకటన నెం. WAT-TRD-58-23-24DT140624

పని పేరు మరియు ప్రదేశం: వాల్తేరు డివిజన్ నందు పద్దెనిమిది (18) ట్రాక్షన్ సబ్ స్టేషన్స్ TSS ఆపరేషన్స్ కొరకు మూడు సంవత్సరాల కాలంనకు అవుట్ సోర్సింగ్.

టెండరు విలువ: ₹ 5,73,66,612/-, బయానా: ₹ 4,36,800/-, టెండరు ఫారం ఖరీదు: ₹11,800/-, పని పూర్తి చేయు కాలం: అంగీకార లెటరు (LOA) తేదీ నుండి 36 నెలలు, బిడ్డింగ్ సిస్టమ్: రెండు ప్యాకెట్ సిస్టమ్ (ఇ-టెండరింగ్).

ఆఫీసు చిరునామా: సీనియర్ డివిజనల్ ఎలక్ట్రికల్ ఇంజనీరు (ట్రాక్షన్ డిస్ట్రిబ్యూషన్), ఈస్ట్ కోస్ట్ రైల్వే, DRM వారి ఆఫీసు కాంప్లెక్స్, విశాఖపట్నం -530004.

టెండరు ముగింపు తేదీ మరియు సమయం: 08.07.2024న 1500 గంటలు

పై ఇ-టెండరు యొక్క ఇ-టెండరు డాక్యుమెంట్లు తోపాటు పూర్తి సమాచారం లభించు వెబ్‌సైట్: www.ireps.gov.in

సీనియర్ డివిజనల్ ఎలక్ట్రికల్ ఇంజనీరు/TRD, వాల్తేరు

PR-232/P/24-25

ఘనంగా అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం

పార్వతీపురం, (విశాఖ సమాచారమ్): అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం పార్వతీపురంలో శుక్రవారం ఘనంగా జరిగింది. ఆయుష్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో సూర్య యోగా కేంద్రం, పతంజలి యోగా కేంద్రం, బ్రహ్మ కుమారీ సంస్థ, ఇతర శిక్షణా కేంద్రాల సౌజన్యంలో యోగా దినోత్సవం జరిగింది. కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిధిగా పార్వతీపురం ఐటిడిఎ ప్రాజెక్టు అధికారి సి. విష్ణు చరణ్ హాజరై జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రాజెక్టు అధికారి మాట్లాడుతూ ప్రస్తుతం ప్రపంచంలో ప్రతీ రంగంలో తీవ్ర పోటీ నెలకొందని, దానితో మానసిక ఒత్తిడికి లోనవుతున్నారన్నారు. శారీరక శ్రమ తగ్గిందని అందువలన చిన్న వయస్సు లోనే ఉబకాయం, మధుమేహం, రక్తపోటు వంటి వ్యాధులకు గురవుతున్నారని, మానసిక ప్రశాంతతకు, శారీరక ఆరోగ్యానికి యోగా ఎంతగానో దోహదం చేస్తుందని తెలిపారు. యోగా ప్రాధాన్యతను గుర్తించి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అన్ని దేశాలు యోగాను జూన్ 21 తేదీన అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవంగా జరుపుకుంటున్నారని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా విద్యార్థులు చదువులలో, పోటీ పరీక్షలలో మానసిక ఒత్తిడి నుండి బయటపడుటకు ఆటలు, యోగా సాధన చేయించాలని తెలిపారు. మన ప్రాచీన సంస్కృతిలో యోగా ఒక భాగమని, ప్రస్తుత మన జీవన విధానం మార్పులు వచ్చాయని, మన ప్రాచీన జీవన విధానాన్ని తిరిగి స్వీకరించాలని తెలిపారు. యోగాను ప్రతి ఒక్కరు ప్రతిరోజు నిర్వహించడం వలన ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చని ఆయన పేర్కొన్నారు. దిశా డి.ఎస్.పి. హర్షిత మాట్లాడుతూ టెక్నాలజీ, ఆధునిక సాధనాలు మూలంగా శారీరక శ్రమ తగ్గిపోయిందని, ప్రతి ఒక్కరు రోజు కనీసం 20 నిముషాలు శారీరక వ్యాయామం చేయాలని తద్వారా మానసిక, శారీరక సమతౌల్యత కలుగుతుందని తెలిపారు. సూర్య యోగా కేంద్రం, పతంజలి యోగా కేంద్రం, బ్రహ్మ కుమారీ సంస్థ ప్రతినిధులు యోగా, ధ్యానం ప్రదర్శన నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆయుష్ నోడల్ అధికారి డా॥ బి. సుశీల, జిల్లా రెవిన్యూ అధికారి జి. కేశవ నాయుడు, జిల్లా ఆర్.డబ్ల్యు.ఎస్ ఇంజినీరింగ్ అధికారి ఓ. ప్రభాకర రావు, జిల్లా గ్రామ పంచాయతీ అధికారి బలివాడ సత్యనారాయణ, జిల్లా సమాచార పౌర సంబంధాల అధికారి లోచర్ల రమేష్, జిల్లా గ్రామీణ అభివృద్ధి సంస్థ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ వై. సత్యం నాయుడు, బ్రహ్మ కుమారీ సంస్థ ప్రతినిధి పి. కె. జ్ఞానరత్నం, అధికారులు, ఉద్యోగులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

ఎగుమతుల మార్కెట్‌లో విశాఖదే ప్రశంసనీయ పాత్ర

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): భారత ఆర్థిక వ్యవస్థ వృద్ధికి సిద్ధంగా ఉందని, ఎగుమతుల మార్కెట్లో విశాఖ ప్రశంసనీయమైన పాత్ర పోషిస్తోందని విశాఖ ఎస్బీఐ డిప్యూటీ జనరల్ మేనేజర్ పంకజ్ కుమార్ అన్నారు. గురువారం నగరంలోని ఓ హోటల్లో స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా ఓవర్సీస్ శాఖ ఆధ్వర్యంలోని నగరంలోని ప్రముఖ ఎగుమతిదారులతో సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్న పంకజ్ కుమార్, డిప్యూటీ జనరల్ మేనేజర్ అమరావతి సర్కిల్ కుమార్ మోహిత్లు మాట్లాడుతూ వినియోగదారులకు అత్యుత్తమ సేవలు, సరసమైన క్రెడిట్, పోటీ ట్రజరీ రేట్లు అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. విశాఖలోని ఈ బ్రాంచ్ ఎంతోఎ మంది పెద్ద, మధ్యతరగతి సంస్థల అవసరాలను తీరుస్తుందని, బ్రాంచ్ కస్టమర్ అవసరాలకు అనుగుణంగా అనేక ఉత్పత్తులు, సేవలను అందిస్తుందన్నారు. చిన్న, మధ్యతరగతి పరిశ్రమల నిర్వహించే వారికి సైతం ట్రేడ్ రీసివబుల్స్ ఎలక్ట్రానిక్ డిస్కౌటింగ్ సిస్టమ్పై ఇటీవలే కార్యకలాపాలను ప్రారంభించామన్నారు. ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్న ఎక్స్‌పోర్టర్ కస్టమర్లకు వినియోగదారులకు అందిస్తున్న క్రెడిట్ అండ్ ఫారిన్ ఎక్స్చేంజ్, వివిధ పథకాలపై పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ఇచ్చారు. సిబిఐ ప్రతినిధులు సంబంధిత పథకాలు, విధానాలపై ప్రదర్శనలు కూడా చేశారు. ఈ సమావేశంలో విశాఖ రీజనల్ మేనేజర్లు సంజీవ్ కుమార్ దె బ్రాద్, బాల సుబ్రహ్మణ్యం, అసిస్టెంట్ జనరల్ మేనేజర్ ఓవర్సీస్ బ్రాంచ్ చక్రధర్ గారపాటి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జూలై 1,2,3 తేదీల్లో సిపిఐ సమావేశాలు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): విభజన చట్టం అమలు విషయంలో ఏపీలో కొత్తగా ఏర్పాటైన ప్రభుత్వం అంశాల వారీగా స్పష్టంమైన వైఖరిని వ్యక్తం చేయాలని సిపిఐ రాష్ట్ర సహాయ కార్యదర్శి జె.వి. సత్యనారాయణ మూర్తి డిమాండు చేశారు. గురువారం విశాఖ సిపిఐ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. ఎన్నికల్లో పార్టీ పనితీరు, భవిష్యత్తు కర్తవ్యాలపై చర్చించడానికి జూలై 1,2,3 తేదీల్లో సీపీఐ రాష్ట్ర సమితి సమావేశాలను విశాఖ నగరంలో ఏర్పాటు చేసినట్టు తెలిపారు. ఈ సమావేశాల్లో పార్టీ వైఫల్యాల పైన కూడా చర్చించనున్నట్టు తెలిపారు.

విభజన నాటి నుండి రాష్ట్రంలో పరిష్కారానికి నోచుకోని ప్రత్యేక హోదాను సాధించడం ప్రభుత్వ బాధ్యత, కేంద్రంలో మోదీ ప్రభుత్వం ఏపీకి చెందిన పార్లమెంట్ సభ్యుల మద్దతు లేనిదే మనుగడ సాధించలేని ఈ పరిస్థితి ప్రత్యేక హోదా సాధనకు మంచి అవకాశమని పేర్కొన్నారు. ప్రత్యేక హోదా ముగిసిన అధ్యాయం అన్న వారి నుండే దాన్ని సాధించడం ద్వారా ప్రజల ఆకాంక్షను నెరవేర్చాలని పేర్కొన్నారు. ప్రత్యేక హోదా సాధన ద్వారానే అభివృద్ధి పరుగులు పెట్టే అవకాశం ఉన్నదని చెప్పారు.

గత ప్రభుత్వ నిర్వాకం వల్ల రాజధాని విషయంలో నెలకొన్న గందరగోళం వల్ల ప్రజలు తీవ్రంగా నష్టపోయారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. అమరావతిని రాజధాని అవసరం అయిన మేరకు అభివృద్ధి చేసి మిగతా ప్రాంతాలనూ అదే స్థాయిలో అభివృద్ధి చేయాలని సూచించారు. అభివృద్ధి ఒకేచోట కేంద్రీకృతం కాకుండా రాష్ట్రమంతా విస్తరించాలని కోరారు.

రాష్ట్ర అభివృద్ధిలో మరో కీలకమైన అంశం పోలవరాన్ని పూర్తి చేయడం అన్నారు. పోలవరం పరిస్థితి అగమ్య గోచరంగా మారడానికి కారణం కేంద్రంలోని మోదీ ప్రభుత్వమేనని విమర్శ చేశారు. గత వైసిపి ప్రభుత్వ చేతకాని తనం వల్ల, ప్రాజెక్టులపై అవగాహన లేమి వల్ల తీరని నష్టం జరిగిందని అభిప్రాయపడ్డారు. పోలవరం పూర్తి చేయడం అంటే ఆనకట్టను పూర్తి చేయడం ఒక్కటే కాదని, నిర్మాణంలో అంతర్భాగం అయిన నిర్వాసితులకు దక్కాల్సిన ప్యాకేజిని కేంద్రం నుంచి సాధించి పెట్టాలని అప్పుడే అన్ని వర్గాలకు న్యాయం జరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. ఈ విషయంలో మోదీ ప్రభుత్వం నాటకాలు

అడుతున్నదని నిర్వసితులకు ఇవ్వాల్సిన 36 వేల కోట్లను ఎగవేయాలని కుట్రలు చేస్తున్నదని అనుమానం వ్యక్తం చేశారు. ఈ విషయంలో కేంద్రం బాధ్యత యుతంగా వ్యవహరించేలా చూడాల్సిన కర్తవ్యం చంద్రబాబుపై ఉందని తెలిపారు. ఉత్తరాంధ్రకి సంబంధించి బుందేల్ ఖండ్ తరహా ప్యాకేజి హామీ అమలుకు కేంద్రంపై ఒత్తిడి తేవాలని కోరారు. ఏళ్ళు గడుస్తున్నా విశాఖ రైల్వే జోన్ పనులు ప్రారంభం జరుగలేదని చెప్పారు. ప్రకటనలకే పరిమితం కాకుండా రైల్వే జోన్ ఫలాలు ఉత్తరాంధ్ర ప్రజలకు అందేలా చూడాలని కోరారు.

ఈ అంశాలన్ని విభజన చట్టంలోనివేనని, చట్టబద్ధంగా రావలసిన హక్కులేనని గుర్తు చేశారు. విశాఖపట్నం స్టీల్ ప్లాంటు విషయంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇప్పటికీ మోస పూరితమైన వ్యాఖ్యలే చేస్తున్నదని మండిపడ్డారు. ప్రస్తుతం ప్లాంటును కొనేవారు ఎవరూ లేరు కాబట్టి తాత్కాలికంగా ప్రయివేటీకరణ జరుగదని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి చెప్పడంలోనే కుట్ర ఉందని తెలిపారు. కొనేవారు వస్తే అమ్మేయడం తథ్యం అనేది ఆయన మాటల్లోని అర్థమని తెలిపారు. ప్లాంటు ఆస్తులను జరుగుతన్న ప్రయత్నాలన్నీ ప్రైవేటీకరణలో భాగమేనని తెలిపారు. తాజాగా 500 కోట్ల విలువైన ఆస్తులను అమ్మకానికి పెట్టడాన్ని తీవ్రంగా తప్పుబట్టారు. ఈ విషయంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జాగ్రత్త పడాలని కోరారు. ప్లాంట్ ప్రయివేటీకరణకు వ్యతిరేకంగా నిలబడి పోరాటం చేసి కేంద్ర ప్రభుత్వ చర్యలను నిలువరించాలని పేర్కొన్నారు. ప్లాంట్ కి సొంత గనులు కేటాయించాలని కేంద్రాన్ని డిమాండు చేశారు. అవసరం అయితే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిధులు ఇచ్చి ప్లాంట్ అభివృద్ధికి కృషి చేయాలన్నారు.

తాజాగా పెద్ద చర్చగా మారిన రుషికొండ భవనాల విషయంలో సరైన నిర్ణయం తీసుకోవాలని ప్రభుత్వనికి సూచన చేశారు. అవి ఏపీ పర్యాటక అభివృద్ధి కోసం అనేలా లేవని అభిప్రాయపడ్డారు. గతంలో ఉన్న రిసార్లను కూల్చి జగన్ ప్రభుత్వం తప్పు చేసిందని పేర్కొన్నారు. నిజాలు దాచి 500 కోట్లు ఖర్చు పెట్టి బహుళ ప్రయోజనాలు లేకుండా నిర్మాణాలు చేయడాన్ని తప్పు పట్టారు. ఆ నిర్మాణాలను అవసరమైన పద్ధతుల్లో ఉపయోగంలోకి వచ్చేలా చూడాలన్నారు.

ఆంధ్రా యూనివర్సిటీ వీ.సీ ప్రసాద రెడ్డి వ్యవహారం నిత్యం వివాదంగానే ఉందని తెలిపారు. ఒక పార్టీకి కార్యకర్తలా పని చేసిన ఆయన ఆ పదవిలో ఉండడానికి అనర్హుడని పేర్కొన్నారు. తక్షణమే తనకు తానుగా ఆ పదవికి రాజీనామా చేయాలని సూచించారు. యూనివర్సిటీల్లో రాజకీయ నాయకుల విగ్రహాల అవసరం ఏమిటని ప్రశ్నించారు. రాజకీయాలకు దూరంగా పాలన సాగేలా ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. ఇక గత ప్రభుత్వములోని మంత్రుల భాషను ప్రజలు తిరస్కరించారు. అదే తరహాలోనే కొత్తగా వచ్చిన మంత్రులు వ్యవహరిస్తున్నట్టు కనిపిస్తున్నదని పేర్కొన్నారు. రాజకీయాల్లో హుందాగా వ్యవహరించాలని కొత్త మంత్రులకు హితవు పలికారు.

ఏపీలో ప్రస్తుతం ఉన్న రాజకీయ పరిస్థితులు, భవిష్యత్తులో సీపీఐ నిర్వహించాల్సిన కర్తవ్యాలను నిర్ణయించుకోవడం కోసం జూలై 1,2,3 తేదీల్లో నగరంలోని మురళీనగర్ లోని బీవీఆర్ గ్రాండ్ కల్యాణ మండపంలో రాష్ట్ర సమితి సమావేశాలు ఏర్పాటు చేసినట్టు తెలిపారు. ఈ సమావేశాలకు జాతీయ కార్యదర్శి కామ్రేడ్ కె. నారాయణ తదితర నేతలు హాజరవుతున్నట్టు వివరించారు.

ఈ పత్రికా విలేకరుల సమావేశంలో సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఎం పైడిరాజు, కార్యవర్గ సభ్యులు జి ఎస్ జె అత్యుతరావు, కసిరెడ్డి సత్యనారాయణ, ఎస్.కె. రెహమాన్, పి చంద్రశేఖర్, సి.ఎన్. క్షేత్రపాల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

35వ వార్డులో 'స్టూడెంట్ కిట్స్' పంపిణీ

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): విశాఖ దక్షిణ నియోజకవర్గం 35వ వార్డు పరిధిలో మార్కెట్ వార్డు ఎలిమెంటరీ స్కూల్లో గౌరవ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రినారా చంద్రబాబునాయుడు సూచన మేరకు విద్యకు పెద్దపీట వేయాలనే ఆలోచనతో స్టూడెంట్ కిట్స్ ఒకటవ తరగతి నుంచి 5వ తరగతి చదువుతున్న విద్యార్థులకు అందజేశారు. విద్యాబుద్ధులు బాగా నేర్చుకోవాలని విద్యార్థులకు స్కూల్ బ్యాగ్‌లు, యూనిఫామ్స్, స్కూల్ టెక్స్ బుక్స్ అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా 35వ వార్డు కార్పొరేటర్ వెల్లురి భాస్కరరావు విచ్చేసి సుమారు రెండు వందల మంది విద్యార్థులకు స్టూడెంట్ కిట్లు వారి చేతుల మీదుగా అందజేశారు. వారు మాట్లాడుతూ ప్రతి ఇంట్లోని చీకటి పేదరికం నిర్మూలన జరగాలంటే ప్రతి ఇంట్లోని పిల్లలు ఉత్తమ విద్యను అభ్యసిస్తే ఆ విద్య ద్వారా పేదరికం నిర్మూలన చేసే అవకాశం ఉంటుందని విద్యార్థులకు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో టిడిపి 35వ వార్డు టిడిపి నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

సినీ ప్రముఖులకు పాటలతో నివాళులు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): ప్రముఖ సినీ నటులు ఎన్టీ రామారావు, దర్శకులు దాసరి నారాయణరావు, సూపర్ స్టార్ కృష్ణ, సినీ నిర్మాత పాత్రికేయ దిగ్గజం రామోజీలకు నివాళులర్పిస్తూ పౌర గ్రంథాలయంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమం ఆద్యంతం ఆకట్టుకుంది. విశాఖ రత్న, దాసరి నారాయణరావు కల్చరల్ అసోసియేషన్ సంయుక్త నిర్వహణలో పలువురు సంఘ సేవకులకు, ప్రముఖులకు జాతీయ అవార్డులను ప్రదానం చేశారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా మాజీ డిప్యూటీ మేయర్ దాడి సత్యనారాయణ హాజరై జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి ప్రారంభించారు. కళా రంగ ప్రముఖులు సన్ మూర్తి, ప్రొఫెసర్ కెంబూరి చంద్రమౌళి, దర్శకుడు దుగ్గివల దివాకర్, నటుడు కుమార్ నాయక్ తదితరులు సినీ ప్రముఖుల చిత్రపటాలకు పూలమాల వేసి నివాళులర్పించి వారు చేసిన సేవలను కొనియాడారు. సంస్థ వ్యవస్థాపకులు పిఏ భాస్కర రావు నిర్వహణలో మల్లికా, మన ఫిలిం ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ శ్రీకాకుళం జిల్లా అధ్యక్షులు డాక్టర్ కుమార్ నాయక్, నాంచారయ్య, శివ జ్యోతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో తెలుగుదేశం నాయకులు నందవరం సోములు, గాయకులు బొమ్మిడి సత్యనారాయణ, ఆకుల గణేష్ తదితరులు కార్యక్రమంలో పాల్గొని దాసరి సినీ రంగంలో సాధించిన విజయాల గురించి వివరించారు. జాతీయ పురస్కారాలు అందుకున్న వారిలో ప్రముఖ ఫొటోగ్రాఫర్ మట్ట లోకేష్ కుమార్, రిటైర్డ్ సీఎంవో డిఎస్ పట్నాయక్, డాక్టర్ డి.ఎస్ పట్, టీవీ, సినీ నటులు బొబ్బాది, కార్మిక సంఘ నాయకులు పైడి శంకర్రావు, అఖిల భారత ఆర్యవైశ్యుల సంఘం అధ్యక్షులు కొల్లూరి సత్యనారాయణ తదితరులకు ఈ అవార్డులను అతిథుల చేతుల మీదుగా ప్రదానం చేశారు. కార్యక్రమంలో పి.శ్యామ్ కుమార్, తిలక్ పట్నాయక్, సత్యనారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు. నగరానికి చెందిన గాయనీమణులు మనుపల్ల, మాధురి, శ్రీదేవి, వీరేంద్ర, బి.నాగేశ్వరరావు, విజయనగరం శ్రీను (ఫొటోగ్రాఫర్) తదితరులు అనేక సినీ గీతాలు ఆలపించారు.

గాజువాకలో ఫిష్‌కాన్ సమావేశం

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): ఫిష్‌కాన్ సమావేశం గాజువాకలో జరిగింది. ఈ సమావేశంలో జాలరిపల్లి పాలెం, గంగవరం, దిబ్బపాలెము, అప్పికొండ, పూడిమడక, మరియు

వాడనరసాపురం మత్స్యకార ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్న ఆరు గ్రామాల ప్రతినిధులు, ఒకొక్క గ్రామం నుండి వంద మంది సభ్యుల్ని జూలై నెలాఖరు కెల్ల చేర్పించుటకు నిర్ణయించారు.

జూన్ 15న జరిగిన బోర్డ్ ఆఫ్ డైరెక్టర్స్ టెలికాన్ఫరెన్స్ సమావేశ నిర్ణయాల్ని తెలియజేయడం జరిగింది,

జూలై నెలలో వర్క్ షాపు ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు తెలిజేయడం జరిగింది.

ఈ రోజు జరిగిన సమావేశములో పూడిమడక నుండి వాడమోదుల జగ్గారావు, వాడనరసాపురం నుండి సూరాడ నూకరాజు, గంగవరం నుండి కొవిరి కొర్లయ్య, దిబ్బపాలెం నుండి మద్ది నూకమ్మ, అప్పికొండ నుండి చోడిపల్లి కోదండ రావు, జాలరి పల్లి పాలెం నుండి మోదు పెంటయ్య, కదిరి అప్పన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఫిష్ కాన్ డైరెక్టర్ అర్జిల్లి దాసు అధ్యక్షత వహించారు.

గంటా శారద హెల్పింగ్ హేండ్స్

భీమునిపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): భీముని పట్టణం పాత మూలకుద్దు గ్రామ వాస్తవ్యులు కర్ణపు అప్పలనర్సమ్మ (40 సం॥లు) వికలాంగుడు. చాలా రోజులుగా ట్రై సైకిల్ రిక్షా లేక ఇబ్బంది పడుతున్నాడు. తనను కలిసిన పోతిన సాయికి ఆ విషయం తెలియజేయగా వెంటనే నిత్య సేవకులు వెంపాడ శ్రీనివాసరెడ్డికి సాయి తెలియజేశారు. వారి ద్వారా విషయం తెలుసుకున్న గంటా శారద హెల్ఫింగ్ హేండ్స్ గంటా శారదమ్మ ఆర్థిక సహాయం అందజేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో వెంపాడ శ్రీనివాస రెడ్డి, శంకర్ రెడ్డి, సాయి, రమేష్ రెడ్డి, రమణ పాల్గొన్నారు.

సీఎం రమేష్ ను సత్కరించిన చంద్రబాబు

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): చంద్రబాబు నివాసంలో భారతీయ జనతా పార్టీ ప్రజాప్రతినిధులను ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు తెలుగుదేశం పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షులు హోదాలో సత్కరించారు. భారతీయ జనతా పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు పురందరేశ్వరి నేతృత్వంలో ఆ పార్టీ నేతల బృందం చంద్రబాబు ఆహ్వానం మేరకు ఆయన నివాసానికి వెళ్లిన నేపథ్యంలో తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పల్లా శ్రీనివాసరావు భాజపా నేతలకు ఘ నంగా స్వాగతం పలికారు. ము ఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అనకాపల్లి ఎం. పీ సీ.ఎం రమేష్ ని రాష్ట్రము లో బీజేపీ పార్టీ తరుపున అత్యధిక మెజారిటీ సాధించినందుకు గాను సత్కరించి అభినందనలు తెలియజేసారు.

అనకాపల్లి ఎం.పీ కార్యాలయంలో ఘనంగా అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవం

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): పట్టణంలో అంతర్జాతీయ 10వ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా అనకాపల్లి పార్లమెంట్ సభ్యులు వారి కార్యాలయ అవరణలో కూటమి నాయకులు మరియు కార్యాలయ సిబ్బంది యోగా చేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా బీజేపీ మండలం అధ్యక్షులు నర్సింగ్ యాదవ్ 5 ఆధ్వర్యంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతూ సీ.ఎం రమేష్ ఆదేశాలు మేరకు ఘనంగా యోగ దినోత్సవం కార్యాలయంలో జరుపుకోవడం అదృష్టంగా భావిస్తున్నాము అని, సులువైన ఆసనాలు నిత్యం చేసుకునేలా మరియు యోగ యొక్క విశిష్టతను వివరించారు. తనువు, మనస్సు, ఆత్మను ఏకం చేసే ఒక సాధనమే యోగ అని తెలుపుతూ నాయకులకు, పార్టీ శ్రేణులకు అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలియజేసారు. ప్రపంచం మొత్తం యోగాసనాలు చేసే విధంగా మన విశ్వగురువు నరేంద్ర మోదీ ప్రయత్నం అద్వితీయమైనది అని పలువురు నాయకులు కొనియాడారు.

గాయత్రిలో అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవం

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): స్థానిక యం.వి.పి. కోలనీలో ఉన్న గాయత్రీ విద్యాపరిషత్ డిగ్రీ మరియు పి.జి. కళాశాల (అటానమస్) సమావేశ మందిరంలో 'అంతర్జాతీయ యోగ' దినోత్సవం ఘనంగా నిర్వహింపబడినది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిధులుగా నగరంలో యోగశిక్షణలో విశేషమైన అనుభవం కలిగిన శ్రీ ధవళ సత్యనారాయణ, శ్రీమతి వేదుల సరోజని విచ్చేసి డిగ్రీ విద్యార్థులకు నిత్యజీవితంలో యోగసాధన అన్నివయసుల వారికి అందున ముఖ్యంగా యువతరానికి అత్యంత ఆవశ్యకమైనదని పేర్కొన్నారు. సత్యము, అహింస, ప్రాణాయామం, సద్బుధి, సమయపాలన, ధారణా శక్తి క్రమశిక్షణ, మానసికశాంతి యోగ అభ్యాసం వలన సాధ్యమవుతుంది. దీనిని విద్యార్థులు నిజజీవితంలో నిరంతర అభ్యాసంప్రక్రియగా చేసు కోవాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్యఅతిథుల శిక్షణతో విద్యార్థులు యోగాసనాలు, ప్రాణాయామం సాధన చేసారు. జ్యోతి ప్రజ్వలనం అనంతరం శ్రీయుతులు డి.గిరిధర్ మాట్లాడుతూ ఆరోగ్యవంతంగా ఆనందకరంగా జేవితాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించగానికి ప్రముఖ దార్శనికులు నరేంద్రమోదీ గారు. ప్రపంచంలో ప్రచారంలోకి తెచ్చిన గురువుల ద్వారా యోగవిద్యను అభ్యసించి సత్ఫలితాలు పొందాలన్నారు. ముఖ్యఅతిథి పరిచయం డా॥ యు. వి. యస్. యస్. శాస్త్రి చేయగా డా॥ వారణాసి వేంకటేశ్వర శర్మ వందన సమర్పణ చేసారు. సభాసంచాలకత్వం కె. శంకర్ చేయగా అన్ని విభాగముల అధ్యాపక బృందం, సహాయ సిబ్బంది, అధిక సంఖ్యలో విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

జ్ఞానార్జనకు యోగ దోహదపడుతుంది : కాండ్రేగుల వెంకటరమణ

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): జ్ఞానాన్ని ఆర్జించటంలో విద్యార్థులకు యోగాభ్యాసం ఉపకరిస్తుందని కన్స్యూమర్ ఆర్గనైజేషన్స్ ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కాండ్రేగుల వెంకటరమణ అన్నారు. కేంద్ర యువజన వ్యవహారాలు, క్రీడల మంత్రిత్వ శాఖ నెహ్రూ యువ కేంద్రం, ఏవీఎన్ కళాశాల ఎన్ఎస్ఎస్, ఉన్నత భారత్ అభియాన్ విభాగాలు శుక్రవారం కళాశాలలో నిర్వహించిన ప్రపంచ యోగా దినోత్సవ వేడుకల్లో ఆయన మాట్లాడుతూ యోగ వల్ల విద్యార్థి దశలో ఆరోగ్యం, చురుకుదనమే కాకుండా జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత పెరుగుతాయన్నారు. వ్యక్తిగతంగా, వృత్తిపరంగా ఎదురయ్యే మానసిక, శారీరక సమస్యలకు యోగసాధన తరుణోపాయాన్ని చూపుతుందన్నారు. చాలామంది ఆసనాలు మాత్రమే యోగాభ్యాసమని భ్రమ పడుతుంటారని, నియమాలను పాటించడం, క్రమశిక్షణ, మనసును ఆలోచనలు లేని స్థితికి తీసుకెళ్లడం, ఏకాగ్రత- ఇవన్నీ యోగాలో భాగమని వెంకటరమణ అన్నారు.

కళాశాల ప్రిన్సిపల్ ఎం.సింహాద్రినాయుడు మాట్లాడుతూ యోగాభ్యాస అంతిమ లక్ష్యం మనసుపైనే కాదు శరీరంపై పట్టు సాధించటమన్నారు. ఒత్తిడి లేని జీవితం కోసం, జ్ఞానాన్నీ, జీవన నైపుణ్యాన్నీ అందించే యోగ విధానాన్ని అందరూ అభ్యసించాలన్నారు. నెహ్రూ యువ కేంద్రం ఉమ్మడి విశాఖపట్నం జిల్లా యూత్ ఆఫీసర్ జి. మహేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ యోగసాధనతో మనిషికి శారీరక, మానసిక శాశ్వత స్వస్థత చేకూరుతుందన్నారు. ఆధ్యాత్మిక పురోగతి కూడా యోగఫలమేనన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం, ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నిర్వహిస్తున్న ఎం.యోగా యాప్‌ను అందరూ సందర్శించాలన్నారు. ఆంధ్రయూనివర్సిటీ యోగ శిక్షకులు జి.లీలారాణి యోగాసనాలు, ప్రయోజనాలను వివరించారు. కార్యక్రమంలో డీన్ జి.శంకర్‌నారాయణ, ఇందిరాగాంధీ జాతీయ ఎన్ఎస్ఎస్ అవార్డుగ్రహీత ఆర్.లీలా ప్రసాద్‌రెడ్డి, విద్యార్థులు, అధ్యాపక, అధ్యాపకేతర ఉద్యోగులు పాల్గొన్నారు.

నామినేటెడ్ పదవులకు రాజీనామా చేయండి

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ చేత నియమింపబడిన వ్యక్తులు తమ పదవులకు రాజీనామా చేయాలని తెలుగుదేశం పార్టీ జిల్లా మాజీ అధ్యక్షులు దాడి రత్నాకర్ విజ్ఞప్తి చేశారు.

పట్టణంలోని లక్ష్మీనారాయణ నగర్‌లోని డి.వి.ఆర్. కార్యాలయంలో శుక్రవారం జరిగిన విలేకర్ల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ జగన్ మోహన్ రెడ్డి హయంలో నామినేటెడ్ పదవులు పొందినవారు ఆ ప్రభుత్వం మారిపోయినపుడు తమ పదవులను వదులుకోవడం నైతికత అన్నారు. రాష్ట్ర, జిల్లా, మండల, పట్టణ స్థాయి పదవులలో చాలామంది కొనసాగడం అనైతికమని అన్నారు. న్యాయస్థానాల్లో జగన్మోహన్ రెడ్డి హయాంలో న్యాయ వాదులుగా నియమించబడినవారు కూడా తమ పదవులకు రాజీనామా ఇచ్చి కొత్త ప్రభుత్వం తమ అడ్వకేట్లను నియమించుకునే అవకాశం కల్పించాలని కోరారు. రాష్ట్ర కమిషన్లు, కార్పొరేషన్లు, సామాజిక వర్గాల కార్పొరేషన్లు, జిల్లా సహకార బ్యాంకులు, జిల్లా కో-ఆపరేటివ్ మార్కెటింగ్ సొసైటీలు, ప్రాథమిక సహకార బ్యాంకులు, మార్కెటింగ్ కమిటీలు, దేవాలయాల ట్రస్టు బోర్డులు మున్నగు సంస్థల నామినేటెడ్ సభ్యులు తమ పదవులను ఇంకా అంటిపెట్టుకుని ఉండటం వారికే అవమానకరమని అన్నారు. రాజీనామాలు చేయని అనైతిక సభ్యులను గుర్తించవద్దని, వారికి సహకరించవద్దని అధికారులను కోరారు. నామినేటెడ్ పదవులు పొందిన కొందరు పార్టీ మారి మా కూటమి పార్టీల్లోకి చేరినప్పుడు వారి పదవులకు రాజీనామాలు చేసివుండాలనేది తమ పార్టీల విధానమని అన్నారు. అటువంటి వారు గత ప్రభుత్వం ఇచ్చిన పదవుల్లో కొనసాగకుండా రాజీనామాలు చేసి, నూతన ప్రభుత్వం నామినేటెడ్ పదవులను నింపుకోవడానికి అవకాశం ఇవ్వాల్సిందిగా విజ్ఞప్తి చేశారు. కూటమి పార్టీల నాయకులు సమిష్టిగా నామినేటెడ్ పదవుల భర్తీకి ప్రతిపాదనలను తయారు చేసి ప్రభుత్వానికి సమర్పిస్తారని, ప్రభుత్వం వారు ఆయా పదవులను అర్హులకు నామినేట్ చేస్తారని అన్నారు. రాష్ట్రంలో ఇప్పటివరకు కేవలం 40 శాతం మంది మాత్రమే రాజీనామా చేశారని, మిగతావారు కూడ తమ నామినేటెడ్ పదవులకు రాజీమానాలు సమర్పించాలని కోరారు. పాలకవర్గంగా భావించి పనులను గాని చేస్తే అధికారులు కూడా తప్పు చేసినట్టు అవుతుందని, అధికారులు కూడా పాత బోర్డులను, పాలకవర్గాలను కూడ ఎట్టి పరిస్థితుల్లోను పరిగణలోకి తీసుకోవాల్సిన అవసరం లేదని అధికారులకు దాడి రత్నాకర్ విజ్ఞప్తి చేశారు.

మెడికల్ లాబరేటరీ పరీక్షల కోసం క్వాంటమ్ డయాగ్నోస్టిక్స్

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): మెడికల్ లాబరేటరీ పరీక్షల కోసం నమూనాల సేకరణ మరియు రవాణా అవసరాలపై అవగాహన తదితర అంశాలపై ఐఎస్ఓ 20658:2023 వర్క్ షాప్ నిర్వహించినట్లు ప్రోగ్రామ్ డైరెక్టర్, క్వాంటమ్ డయాగ్నోస్టిక్స్ అధినేత డాక్టర్ ఉపేంద్ర శ్రీనివాస్ తెలిపారు. జిల్లా పరిషత్ దరి క్వాంటమ్ డయాగ్నోస్టిక్స్‌లో శుక్రవారం నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో అయన మాట్లాడుతూ మెడికల్ లాబరేటరీ పరీక్షల కోసం ఉద్దేశించిన నమూనాల సేకరణ మరియు రవాణా తదితర అంశాలపై అనేక సందేహాలు నివృత్తి చేయడంలో వర్క్ షాప్ ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుందని తెలిపారు. ప్రఖ్యాత కావేరీ హాస్పిటల్స్ గ్రూప్ డైరెక్టర్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ సి.ఎన్.శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న టెక్నాలజీ ఆధారంగా మెడికల్ లాబరేటరీ పరీక్షల్లో అధునాతన పద్ధతులు అమలు చేయాలన్నారు. మీడియా సమావేశంలో మెడికల్ అఫైర్స్ రేడియేషన్ ఆంకాలజిస్ట్ డాక్టర్ పి. సుష్మ పాల్గొన్నారు.

ఎన్టిపిసి సింహాద్రిలో యోగా అంతర్జాతీయ దినోత్సవ వేడుకలు

పరవాడ, (విశాఖ సమాచారమ్): ఎన్టిపిసి సింహాద్రి 'సంయుక్త హాల్'లో శుక్రవారం అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా యోగా గురువు వివిధ ఆసనాల ద్వారా మార్గనిర్దేశం చేసి, మానవ జీవితంలో యోగా వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను వారికి తెలియజేశారు. యోగా యొక్క ప్రయోజనాల గురించి మరింత ప్రేరణ మరియు అవగాహన పెంచడానికి, ఎన్టిపిసి సింహాద్రి యొక్క సి.ఎస్.ఆర్ కార్యకలాపాల నుండి ప్రయోజనం పొందుతున్న పరవాడ మండలానికి చెందిన ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థులు అధునాతన యోగా సెషన్‌లను ప్రదర్శించారు. అదనంగా, 'హృదయపూర్వక ధ్యానం' అనే అంశంపై సెషన్ నిర్వహించబడింది. ఈ సంవత్సరం యోగా డే థీమ్ 'యోగా ఫర్ సెల్ఫ్ అండ్ సొసైటీ'. ఈ కార్యక్రమంలో సీజీఎం ఆర్ ఆర్ పరిదా, జిఎం వీటి కాంబ్లే, మరియు సిఐఎస్ఎఫ్ డిసి వీకే ప్రభాకర్ ఉద్యోగులు, పిల్లలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యోగ ఒత్తిడిని తగ్గించే దివ్య ఔషధం, విద్యార్థులకు జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): ఒకప్పుడు భారతదేశానికే పరిమితమైన యోగ ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ కృషితో ప్రపంచవ్యాప్తంగా సాధన జరుగుతుందని ప్రముఖ రేడియో, టీవీ ఆధ్యాత్మిక ప్రవచనకర్త డాక్టర్ అనంతలక్ష్మి అన్నారు. జీవీఎంసీ విలీన గ్రామమైన చింతామణి గణపతి యోగ దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. దత్తక్షేత్రం నందు శ్రీ సద్గురు గణపతి సచ్చిదానంద స్వామి ఆదేశాల మేరకు ప్రతి ఇంటిలో యోగ ఆసనాల అలవర్చుకోవాలని ఈటువంటి ఉద్దేశంతో స్వామీజీ అందరికీ ఉచితంగా యోగ పై అవగాహన శిక్షణ నేర్పించే కార్యక్రమంలో భాగంగా ఎగ్జిక్యూటివ్ ట్రస్ట్ మంతెన ఆంజనేయరాజు, ఆశ్రమ స్థల దాత సిపి రామారావు, రుషికేష్, రవిచంద్ర, అన్నపూర్ణ, తదితరులు ఆధ్వర్యంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో ఆమె మాట్లాడుతూ 2014 అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం గా ప్రకటించడం జరిగిందని దీనిలో భాగంగా 10వ యోగ దినోత్సవం పురస్కరించుకొని చింతామణి దత్తక్షేత్రం నందు స్వామివారిని దర్శనం చేసుకున్న అనంతరం యోగా గురువులు మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు జ్ఞాపకశక్తి పెంపొందించుకునేందుకు పలు రకాల ఆసనాలను చెప్పారు. దత్త క్షేత్ర నిర్వాహకులు 84 వ వార్డు కార్పొరేటర్ మదంశెట్టి చిన్న తల్లి నేలబాబులు ముఖ్యఅతిథిలకు ఘనంగా సన్మానం చేసి జ్ఞాపికను అందజేశారు. కార్యక్రమంలో ఇంద్ర లక్ష్మి, బ్రిగేడియర్ సత్యా యోగా టీచర్ సి.శ్రీనివాస్, చంద్రమౌళి, రమాదేవి యోగా కార్యక్రమాలు నిర్వాహకులు సాగి సత్యనారాయణ రాజ్, దత్త క్రియ యోగ పరిసర ప్రాంతాలపై సిరిసిపల్లి యూపీ స్కూల్ నుంచి పలువురు విద్యార్థులు పాల్గొని యోగాసనాల పై అవగాహన అభ్యసించారు. ఎక్కడికి విచ్చేసిన భక్తులకు విద్యార్థులకు అన్న ప్రసాద్ కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో 100 మందికి పైగా విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ కన్యకా పరమేశ్వరి ఆలయంలో ఘనంగా శాంతి హెూమం, బాల త్రిపుర సుందరి పూజ

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): పట్టణంలో ప్రసిద్ధి చెందిన శ్రీ కన్యకా పరమేశ్వరి దేవస్థానం ఆధ్వర్యంలో అమ్మవారి ప్రతిష్ఠా శతజయంతి ఉత్సవాలు వైశాఖమాసం 5వ పౌర్ణమి సందర్భంగా అమ్మవారి ఉత్సవ విగ్రహాన్ని నగర సంకీర్తన అమ్మవారి నామ సంకీర్తనలతో పట్టణ పురవీధుల్లో ఊరేగింపు నిర్వహించారు, గోపూజ, ఆలయ మండపంలో బాల త్రిపుర సుందరి దేవి పూజ నిర్వహించారు, మహిళలు హారతులు ఇచ్చారు. పౌర్ణమి సందర్భంగా భక్తులు ఆలయ చెట్టు ప్రదక్షిణలు చేశారు.

అమ్మవారికి మూల విరాట్‌కు పంచామృత అభిషేకం, నవకలశ స్నపనము, కార్యక్రమము, నీరాజన మంత్ర పుష్పములు, తీర్థ ప్రసాదములు ఘనంగా జరిగాయి. రేజేటి రామానాచార్యులు ఆధ్వర్యంలో ఆలయ మండపంలో అమ్మవారికి శాంతి హెూమం, ప్రవచనాలు కోకిల భిరుదాంకితులు హైదరాబాద్ వారిచే నందివాడ అనంతలక్ష్మి శ్రీ లలితా దేవి అమ్మవారి ప్రవచనాలు భక్తులు ఎంతగానో ఆకట్టుకుంది.

ఈ కార్యక్రమంలో. ప్రతిష్ట శత జయంతి ఉత్సవముల చైర్మన్ కోరుకొండ బుచ్చిరాజు, కో చైర్మన్ డాక్టర్ గ్రంధి శేషు కుమార్, ఆలయ అధ్యక్షులు బిళ్ళపాటి కృష్ణ కుమార్, కార్యదర్శి కొరుఘోలు జగదీశ్వరరావు, కోశాధికారి శ్రీధరాల సోమరాజు. ఉత్సవ కమిటీ చైర్మన్ వుప్పల శ్రీనివాసరావు. ఆలయ కమిటీ సభ్యులు భక్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డయేరియా విషయంలో నిర్లక్ష్యం వహించొద్దు

విజయవాడ: జగ్గయ్యపేట పరిసర ప్రాంతాల్లో అక్కడక్కడా డయేరియా కేసులు నమోదవుతున్న నేపథ్యంలో రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్య కుటుంబ సంక్షేమ మరియు వైద్య విద్య శాఖ మంత్రి సత్య కుమార్ యాదవ్ ఆరా తీశారు. మంత్రి ఆదేశాల మేరకు జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ శాఖాధికారి డాక్టర్ యం.సుహాసిని, వైద్యాధికారి డాక్టర్ అనిల్ కుమార్ తన బృందంతో ఆయా ప్రాంతాల్లో హుటాహుటిన గురువారం అర్ధరాత్రి సందర్శించారు. డయేరియా నివారణా చర్యలు చేపట్టారు. వైద్య శిబిరాన్ని ఏర్పాటు చేశారు.

అనుమంచిపల్లి, బూదవాడ, జగ్గయ్యపేట టౌన్, షేర్ మహమ్మద్ పేటలకు చెందిన కొంతమంది విరోచనాలతో బాధపడుతున్నారని, వారు వెంకట సన్నీ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నారని డిఎంహెచ్వో డాక్టర్ సుహాసిని తెలిపారు. వారు కూడా క్షేమంగా ఉన్నారని, ఎవరూ ఆందోళన పడాల్సిన అవసరం లేదని ఆమె తెలిపారు. ఈ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న డయేరియా బాధితులు వివిధ ప్రాంతాలకు చెందిన వారని ఆమె తెలిపారు. పరిస్థితులు అదుపులోనే ఉన్నాయన్నారు.

సందర్శించిన ఎమ్మెల్యే శ్రీరామ్ తాతయ్య

జగ్గయ్యపేట ఎమ్మెల్యే శ్రీరామ్ తాతయ్య డయేరియా ప్రబలిన ప్రాంతాల్ని గురువారం రాత్రి సందర్శించారు. బాధితులకు మెరుగైన వైద్య చికిత్సను అందించాలని ఆదేశించారు. వైద్య ఆరోగ్య శాఖామంత్రి సత్య కుమార్ యాదవ్, ఆరోగ్య కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ కమీషనర్ డాక్టర్ ఎస్. వెంకటేశ్వర్ ఎప్పటికప్పుడు ఫోన్ ద్వారా వివరాలు అడిగి తెలుసుకుంటున్నారు. జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ ఎమ్. సుహాసిని గురువారం రాత్రంతా అక్కడే ఉండి పరిస్థితిని ఎప్పటికప్పుడు సమీక్షించారు. వైద్యాధికారి డా॥ అనిల్ కుమార్. ఎఎన్ఎంలు, ఆశా కార్యకర్తలు స్థానికంగా వైద్య సేవలందిస్తున్నారు.

పేదప్రజల సొమ్ము దోచిన పెత్తందారులపై చర్యలు చేపట్టాలి

విజయవాడలో భారతీయ జనతా పార్టీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ప్రజా ప్రతినిధుల అభినందన సభలో అనకాపల్లి పార్లమెంట్ సభ్యులు సీ.ఎం రమేష్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా సీ.ఎం రమేష్ మాట్లాడుతూ అఖండ విజయం కూటమి నాయకుల, కార్యకర్తల సమిష్టి కృషితోనే ఈ సాధ్యం అయ్యింది అని రాబోయే రోజుల్లో కష్టపడిన ప్రతి బీజేపీ నాయకుడికి, కార్యకర్తకు తప్పకుండా ఉన్నతమైన గుర్తింపు దక్కుతుంది అని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో ప్రజా సొమ్మును ఇష్టానుసరం నాయకులు, అధికారులు దోచుకున్నారు అని విమర్శలు గుప్పించారు. ప్రతి శాఖపై విచారణ చేయాలని ప్రజలు కోరుకుంటున్నారు అని వారి అభీష్టం మేరకు దోచుకున్న సొమ్ముపై కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు విచారణ చేపట్టి పేద ప్రజలకు తిరిగి ఇచ్చేలా భారతీయ జనతా పార్టీ అధ్యక్షురాలు దగ్గుబాటి పురందేశ్వరి చొరవ తీసుకోవాలి అని కోరారు.

అనకాపల్లి జిల్లాలో వివిధ పార్టీల నుండి బీజేపీలో చేరిన నాయకులుకు తగిన గుర్తింపు ఇవ్వాలి అని తెలియజేస్తూ భారతీయ జనతా పార్టీ నాయకులకు, కార్యకర్తలకు పార్టీ శ్రేణులు అందరికి పేరు పేరునా ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు.

సినిమా

నాగచైతన్య తండేల్.. సంథింగ్ ఏదో ఉంది!

అక్కినేని నాగ చైతన్య కెరీర్ లో మరోసారి ప్రయోగాత్మక పాత్రలో నటిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. రెగ్యులర్ చాక్లెట్ బోయ్ తరహాలో కాకుండా పాకిస్తాన్‌లో ఖైదు అయిన భారతీయ మత్స్యకారుడు రాజు పాత్రలో మాసీగా కనిపించబోతున్నాడు. గ్రిప్పింగ్ రియల్ స్టోరీ ఆధారంగా రూపొందుతున్న ఈ చిత్రానికి తండేల్ అనే టైటిల్ ని ఫిక్స్ చేసిన సంగతి తెలిసిందే. చందూ మొండేటి దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రం విశాఖ షెడ్యూల్ పూర్తయిందని సమాచారం. తదుపరి హైదరాబాద్, ఢిల్లీ షెడ్యూళ్లతో సినిమా మొత్తం చిత్రీకరణ పూర్తవుతుందని తెలుస్తోంది. రెండు పాటలు ఒక ఫైట్ చిత్రీకరించాల్సి ఉంది. యువ సామ్రాట్ ను ఇలాంటి ఛాలెంజింగ్ రోల్ లో చూసేందుకు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న అభిమానులకు ఇది ట్రీట్ గా ఉంటుందని టాక్ వినిపిస్తోంది. నాలుగు పాటలు బిట్ సాంగ్స్ కోసం దేవీశ్రీ ఇప్పటికే తన కసరత్తును సీరియస్ గా సాగిస్తున్నట్టు టాక్ ఉంది. రాక్ స్టార్ దేవీశ్రీ మరోసారి మ్యూజిక్ తో మ్యాజిక్ చేస్తాడని చైతూ ఫ్యాన్స్ ఆశిస్తున్నారు.. ఈ మూవీ మేకింగ్ వీడియోలు, పోస్టర్లు ఇప్పటికే ప్రేక్షకులలో సంచలనం సృష్టించాయి. ఈసారి చందు మొండేటి బ్లాక్ బస్టర్ కొట్టాలనే కసితో పని చేస్తున్నాడు. కథ పరంగా నిజఘటనలను ఎంచుకుని, సన్నివేశాల్లో ఎమోషన్ తగ్గకుండా బ్యాలెన్స్ చేస్తున్నాడని సమాచారం. గతంలో శేఖర్ కమ్ముల 'లవ్ స్టోరీ'లో చైతన్యతో కలిసి స్క్రీన్ షేర్ చేసుకున్న సాయి పల్లవి మళ్లీ తండేల్‌లో చైతన్య సరసన కథానాయికగా నటిస్తోంది. సాయిపల్లవి నటన, డ్యాన్సులు యూనిక్ గా అలరిస్తాయని అభిమానులు భావిస్తున్నారు. ప్రముఖ నిర్మాత అల్లు అరవింద్ సమర్పణలో GA2 పిక్చర్స్ పతాకంపై బన్నీ వాస్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. 100 పర్సంట్ లవ్ తర్వాత బన్నివాసు- చైతన్య- దేవీశ్రీ కాంబినేషన్ చిత్రమిది. తండేల్ ఒక అందమైన ప్రేమకథా చిత్రమని, ఇందులో యాక్షన్ అంశాలకు కొదవేమీ ఉండదని చెబుతున్నారు. ఒక అందమైన నిజ జీవిత కథతో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకోవాలనే ప్రయత్నం సాగుతోంది. మేకర్స్ 20 డిసెంబర్ 2024 విడుదల తేదీని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు.

బ్లాక్ లో మెరుస్తోన్న శర్మ సిస్టర్స్

చిరుత సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు పరిచయం అయిన ముద్దుగుమ్మ నేహా శర్మ. రామ్ చరణ్ కి జోడీగా నటించిన ఆ సినిమా మంచి విజయాన్ని సొంతం చేసుకుంది. దాంతో నేహా శర్మకు టాలీవుడ్‌లో వరుస ఆఫర్లు వచ్చాయి. కానీ లక్ కలిసి రాకపోవడంతో పెద్ద సినిమాల్లో నటించే అవకాశాలు దక్కించుకోలేక పోయింది. హీరోయిన్‌గా నేహా శర్మ పలు సినిమాల్లో భారీ విజయాలను సొంతం చేసుకోకున్నా కూడా సుదీర్ఘ కాలంగా కెరీర్ లో కొనసాగున్న విషయం తెల్సిందే. ఇప్పుడు నేహా శర్మ యొక్క సోదరి ఐషా శర్మ ఇండస్ట్రీలో అడుగు పెట్టేందుకు ప్రయత్నాలు మొదలు పెట్టినట్లుగా సమాచారం అందుతోంది. సోషల్ మీడియాలో ఈ మధ్య ఐషా శర్మ అందాల ఆరబోత ఫోటోలు షేర్ చేయడం ద్వారా అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తుంది. సొంతంగా అందాల ఫోటో షూట్స్ ను షేర్ చేసే ఐషా శర్మ అప్పుడప్పుడు ఇలా సిస్టర్ తో కలిసి ఫోటో షూట్స్ మరియు సెల్ఫీ లను షేర్ చేయడం మనం చూస్తూనే ఉంటాం. తాజాగా మరోసారి శర్మ సిస్టర్స్ అందాల ఫోటోలను షేర్ చేశారు. ఇద్దరు కూడా బ్లాక్ డ్రెస్ లో కన్నుల విందు చేశారు. ముఖ్యంగా ఐషా శర్మ యొక్క క్లీవేజ్ షో మరియు నడుము అందంకు నెటిజన్స్ ఫిదా అవుతున్నారు. ఇప్పటి వరకు పెద్దగా సినిమాలు చేయని ఈ అమ్మడు ముందు ముందు పెద్ద హీరోలకు జోడీగా నటించే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఇక నేహా శర్మ మాత్రం ఈ మధ్య కాలంలో వెబ్ సిరీస్ ల వైపు అడుగులు వేస్తుందనే వార్తలు వస్తున్నాయి. విశ్వసనీయంగా అందుతున్న సమాచారం ప్రకారం ఒక హిందీ వెబ్ సిరీస్ కు గాను ఈమె ఓకే చెప్పిందట. పూర్తి వివరాలు తెలియాల్సి ఉంది.

వరుణ్ సందేశ్.. ఈసారి గట్టిగా కొట్టాల్సిందే..

హ్యాపీ డేస్ సినిమాతో పక్కింటి అబ్బాయి తరహాలో కనిపించిన వరుణ్ సందేశ్ ఆ తర్వాత కొత్త బంగారులోకం సినిమాతో బాక్సాఫీస్ వద్ద సాలిడ్ సక్సెస్ అందుకొని తనకంటూ ఒక ప్రత్యేకమైన గుర్తింపు అందుకున్నాడు. కెరీర్ మొదట్లో అతనికి గ్యాప్ లేకుండా వరుసగా ఆఫర్లు వచ్చాయి. అయితే అతని తొందరపాటు నిర్ణయమో లేదంటే దురదృష్టమో కానీ కొత్త బంగారులోకం సినిమా తర్వాత అతను చేసిన ఏ సినిమా కూడా బాక్సాఫీస్ వద్ద సరైన సక్సెస్ ను అందుకోలేదు. దిల్ రాజు లాంటి నిర్మాత తో కూడా అతనికి మళ్ళీ ఛాన్స్ వచ్చినప్పటికీ సక్సెస్ రాలేకపోయింది. అయితే ఈ హీరో మాత్రం గ్యాప్ లేకుండా ప్రతి ఏడాది ఏదో ఒక విధంగా ఆడియన్స్ ను పలకరించే ప్రయత్నం చేస్తున్నాడు. 2015 వరకు ఏడాది మూడు, నాలుగు సినిమాలు చేసుకుంటూ వచ్చిన వరుణ్ సందేశం ఇప్పుడు మాత్రం ఒక సినిమాతో రావడానికి కూడా చాలా కష్టపడాల్సి వస్తుంది. చాలా వరకు అతని మార్కెట్ తగ్గిపోయింది. ప్రస్తుత రోజుల్లో ఎంతో డిఫరెంట్ గా సినిమాలు చేస్తే గాని ఆడియన్స్ థియేటర్లకు రావడం లేదు. ఇక ఇప్పుడు అతను నిందా అనే ఒక డిఫరెంట్ సినిమాతో సక్సెస్ అందుకోవడానికి ప్రయత్నం చేస్తున్నాడు. ఇందులో అతను పవర్ఫుల్ పోలీస్ ఆఫీసర్ గా కనిపించబోతున్నాడు. గతంలో అల్లరి నరేష్ కూడా ఇదే తరహా లో నాంది అనే సీరియస్ కాన్సెప్ట్ తో సక్సెస్ అందుకొని ఫామ్ లోకి వచ్చాడు. ఇక ఇప్పుడు వరుణ్ సందేశ్ నిందా అనే కథతో మళ్ళీ తన కెరీర్ ను సెట్ చేసుకోవాలి అని చూస్తున్నాడు. "నిందా" ఈనెల 21న విడుదల కానుంది. ఈ సినిమా ట్రైలర్ ఇప్పటికే బాగా పాపులర్ అయింది. దర్శకుడు రాజేష్ జగన్నాథం దర్శకత్వంలో రూపొందిన ఈ చిత్రం సస్పెన్స్ థ్రిల్లర్ గా ఉండనుంది. వరుణ్ సందేశ్ ఇందులో గంభీరమైన పాత్రలో నటిస్తున్నాడు. ప్రమోషన్స్ కూడా గట్టిగానే చేస్తున్నాడు. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఈ సినిమా సక్సెస్ అయితేనే అతనికి భవిష్యత్తులో మరిన్ని మంచి ఆఫర్లు వస్తాయి. ప్రస్తుతం లిస్టులో రెండు కథలు ఉన్నప్పటికీ వరుణ్ సందేశ్ ఈ సినిమా పైనే ఎక్కువగా హోప్స్ పెట్టుకున్నాడు. ఇక గతంలో చేసినటువంటి రొటీన్ సినిమాలు కాకుండా ఇకనుంచి చాలా విభిన్నమైన కథలు చేయడానికి ప్రయత్నం చేస్తాను అని వరుణ్ సందేశ్ ఇటీవల ఇంటర్వ్యూలో తెలియజేశారు.

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో కల్కి ప్రీరిలీజ్ క్యాన్సిల్?

మోస్ట్ అవైటెడ్ 2024 చిత్రం కల్కి 2898 AD చివరి ట్రైలర్ ఈ రోజు సాయంత్రం 6 గంటలకు ఆవిష్కరించనున్నారు. ప్రభాస్ అభిమానులు దీనిని చూసేందుకు చాలా ఉత్సాహంగా ఉన్నారు. నాగ్ అశ్విన్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రం జూన్ 27న భారీ విడుదలకు సిద్ధంగా ఉంది. ముంబైలో జరిగిన ప్రీ-రిలీజ్ ఈవెంట్ హిందీ బెల్ట్‌లో ఉత్సాహాన్ని పెంచింది. భారతదేశంలో తొలి సైన్స్ ఫిక్షన్ సినిమాని వీక్షించాలని సర్వత్రా ఉత్కంఠగా వేచి చూస్తున్నారు. ఫిల్మ్ సర్కిల్స్ గుసగుసల ప్రకారం.. ముంబైలో ఈవెంట్ జరిగిన కానీ, అశ్వనిదత్ బృందం ఆంధ్రప్రదేశ్ - తెలంగాణలో ఎలాంటి ప్రీ-రిలీజ్ ఈవెంట్ ని ప్లాన్ చేయలేదని గుసగుస వినిపిస్తోంది. ముందుగా ఈ మెగా ఈవెంట్‌ను అమరావతిలో నిర్వహిస్తారని వార్తలు వచ్చినా.. ఆ తర్వాత వేదికను హైదరాబాద్‌కు మార్చినట్లు ప్రచారమైంది. కానీ ఇప్పుడు రూట్ మారింది. రూమర్స్ ప్రకారం.. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఎటువంటి ఈవెంట్ నిర్వహించకూడదని మేకర్స్ నిర్ణయించుకున్నారని ప్రచారమవుతోంది. దీనిపై అధికారిక ప్రకటన వెలువడాల్సి ఉంది. ఆసక్తికరంగా సలార్ విడుదలకు ముందు ఎటువంటి ప్రత్యేక కార్యక్రమం కూడా చేయలేదు. కల్కి 2898 AD మేకర్స్ మొదటి నుండి ప్రత్యేకమైన ప్రమోషన్‌లతో దూసుకెళ్లారు. మొదట్లో ఐపీఎల్ మ్యాచ్‌ల సమయంలో ప్రత్యేక ప్రోమోలను టెలికాస్ట్ చేసి సినిమాను మార్కెట్ చేశారు. అనంతరం ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన బుజ్జి వాహనాన్ని దేశవ్యాప్తంగా ప్రదర్శించడం ప్రారంభించారు. ఇప్పుడు దర్శకుడు నాగ్ అశ్విన్ ఇంటర్వ్యూలో ప్రత్యేక ఎపిసోడ్‌లు ఆన్‌లైన్‌లో విడుదల అవుతున్నాయి. వీటన్నిటితో కల్కి చిత్రానికి కావాల్సినంత ప్రచారం దక్కింది. అందుకే ఇప్పుడు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఈవెంట్ కోసం తపించడం లేదని తెలిసింది. ఈ చిత్రంలో అమితాబ్ బచ్చన్, దీపికా పదుకొణె, కమల్ హాసన్, దిశా పటానీ, పశుపతి, రాజేంద్ర ప్రసాద్, శాశ్వత ఛటర్జీ, శోభన తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. వైజయంతీ మూవీస్ పతాకంపై అశ్విని దత్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు. సంతోష్ నారాయణన్ స్వరాలు సమకూర్చారు.

నయన్ ని మనోళ్లు పట్టించుకోవట్లేదు..!

ఎంత పెద్ద టాప్ హీరోయిన్ అయినా సరే ఎప్పుడో ఒకప్పుడు కెరీర్ గ్రాఫ్ పడిపోక తప్పదు. వారెంత టాలెంటెడ్ అయినా కొత్త హీరోయిన్స్ కి ఛాన్సులు ఇవ్వాలన్న దర్శక నిర్మాతల ఆలోచన స్టార్ హీరోయిన్స్ కి, టాప్ లో ఉన్న భామలకు కొత్త షాక్ ఇస్తుంది. ఐతే అప్పటికి స్టార్ హీరోయిన్స్ కూడా వచ్చిన ప్రతి ఛాన్స్ ని వదలకుండా చేస్తూ మెప్పిస్తుంటారు. కొన్నిసార్లు డేట్స్ అడ్జెస్ట్ అవ్వక కాదనే పరిస్థితి ఉంటుంది. అలా కాదన్న వారికి మళ్లీ అవకాశం ఇవ్వాలన్నా సరే మేకర్స్ ఆలోచిస్తారు. ప్రస్తుతం కోలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్ నయనతార పరిస్థితి అలానే ఉందని తెలుస్తుంది. కోలీవుడ్ లో తనకు తిరుగు లేదు తన తర్వాతే ఎవరైనా అనే రేంజ్ లో అమ్మడి పాపులారిటీ ఉంది. అటు కమర్షియల్ సినిమాలైనా ఫీమేల్ సెంట్రిక్ సినిమాలైనా తన దాకా వచ్చి ఆమె కుదరన్నాకనే వేరే వాళ్లకు వెళ్తుంది. ఇక ఆ టైం లో ఇతర భాషల నుంచి ఆఫర్లు వస్తే నో వే అనేసింది. కానీ పరిస్థితి ఇప్పుడు మారి పోయింది. నయనతారని కాదని దర్శక నిర్మాతలు వేరే హీరోయిన్స్ దగ్గరకు వెళుతున్నారు. సరే కోలీవుడ్ లో అవకాశాలు తగ్గాయి కదా తెలుగు నుంచి ఏదైనా వస్తే చేద్దాం అనుకుంటే ఇక్కడ మేకర్స్ నయనతారని పట్టించుకోవడమే మానేశారు. ఆమె ఫాం లో ఉన్నప్పుడు తెలుగు నుంచి ఏదైనా ఆఫర్ వస్తే ఏవేవో కారణాలు చెప్పి సినిమా కాదనేదట. దానికి బాగా హర్ట్ అయిన మన వాళ్లు ఇప్పుడు నయనతార తెలుగు సినిమాలు చేస్తానని అంటున్నా ఆమెను కాదని వేరే వాళ్ల కోసం ట్రై చేస్తున్నారట. సినిమా పరిశ్రమలో ఎవరికి ఎప్పుడు టైం కలిసి వస్తుంది.. ఎవరి కెరీర్ ఎప్పుడు గ్రాఫ్ పడిపోతుంది చెప్పడం కష్టం. అలాంటి టైం లో వచ్చిన ఆఫర్ కాదన్నా అవతల వారిని నొప్పించకూడదు. అలా చేస్తే కెరీర్ లో కాస్త వెనుక పడినప్పుడు కూడా అవకాశాలు ఇవ్వడానికి ముందుకు రారు. తెలుగులో సీనియర్ హీరోల సరసన నటించిన నయనతార ఆ తర్వాత ఇక్కడ నుంచి వచ్చిన ఛాన్సులకు నో చెప్పడంతో ఆమెను అడగడం కూడా మానేశారు మన దర్శక నిర్మాతలు. అందుకే ఇప్పుడు నయనతార తెలుగు లో నటించాలని ఉందని అంటున్నా ఆమెను లైట్ తీసుకుంటున్నారు. ఐతే నయనతార మాత్రమే చేయగలదు అనిపించే సినిమా ఏదైనా వస్తే మాత్రం ఆమెను తీసుకోక తప్పదని చెప్పొచ్చు.

నీట్ పరీక్షను రద్దు చేయాలి

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): నీట్ పరీక్ష ఫలితాలపై సుప్రీంకోర్టు జడ్జితో సమగ్ర విచారణ జరిపించి, నీట్ పరీక్షను రద్దు చేసి ఎన్టిఏ ఏజెన్సీ సంస్థను రద్దు చేయాలని అఖిల భారత విద్యార్థి సమాఖ్య ఏఐఎస్ఎఫ్ ఆధ్వర్యంలో గాంధీ విగ్రహం ముందు నిరసన కార్యక్రమం చేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఏఐఎస్ఎఫ్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు వి .జాన్సన్ బాబు, మాట్లాడుతూ నేషనల్ టెస్టింగ్ ఏజెన్సీ (NTA) విడుదల చేసిన నీటి పరీక్ష ఫలితాలలో దేశవ్యాప్తంగా 67 మంది విద్యార్థులకు 720 మార్కులకు 720 రావడం అందులో ఆ ఆరుగురు విద్యార్థులు హర్యానాలోని ఒకే సెంటర్‌కి సంబంధించిన వారు కావడం అనేక అనుమానాలు కలిగిస్తున్నదని అన్నారు. తక్షణమే నేషనల్ టెస్టింగ్ ఏజెన్సీ విడుదల చేసిన ఫలితాలపై కేంద్ర ప్రభుత్వం స్పందించి మెడికల్ విద్యార్థులకు న్యాయం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. నేషనల్ టెస్టింగ్ ఏజెన్సీ ని రద్దు చేయాలని, అదే విధంగా నీట్ పరీక్షలు కూడా రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఇటీవలే విడుదలైన నెట్ పరీక్ష ఫలితాలలో పేపర్ లీకేజ్ జరిగిందని మొన్నటి రోజున నెట్ పరీక్షను కేంద్ర ప్రభుత్వం రద్దు చేయడం జరిగింది. మరి నీట్ పరీక్ష పేపర్ లీకేజ్ జరిగిందని దోషులుగా ఒక్కో విద్యార్థి నుండి 30 నుంచి 40 లక్షలు వసూలు చేశామని చెబుతున్నప్పటికీ నీటి పరీక్ష ఎందుకు రద్దు చేయకుండా నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్నారని కేంద్ర ప్రభుత్వం పైన మండిపడ్డారు. తక్షణమే కేంద్ర విద్యా శాఖ మంత్రి రాజీనామా చేయాలని పేర్కొన్నారు. నీట్ పరీక్షలలో విద్యార్థులకు మైనస్ మార్కులు కూడా ఉండడం జరుగుతుంది కానీ 720కి 720 మార్కులు ఎలా సాధ్యమవుతాయని ప్రశ్నించారు. 720కు వచ్చినటువంటి 64 మంది విద్యార్థులలో ఇంటర్మీడియట్ ఫెయిల్ అయినటువంటి వారు కూడా ఉన్నారని పేర్కొన్నారు. కొంతమంది విద్యార్థులకు అటెంప్ట్ చేయకపోయినా కూడా 720కి 720 మార్కులు వేశారని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రాల స్వయం ప్రతిపత్తిని దెబ్బతీసే నీట్ పరీక్షని రద్దు చేయాలని దక్షిణాది రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రులు చెప్తున్నా కేంద్ర ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం కారణంగా వేలాదిమంది ప్రతిభ గల విద్యార్థులు మెడికల్ విద్యకు దూరమవుతున్నారని మండిపడ్డారు. ఈ విద్యా సంవత్సరం ఎన్టిఏ విడుదల చేసిన పరీక్షా ఫలితాలపై పేపర్ లీకేజీ పై సిట్టింగ్ జడ్జితో విచారణ జరిపించాలని డిమాండ్ చేశారు. వైద్య విద్యను వ్యాపారంగా మార్చే విధంగా నీట్ పరీక్షలలో పేపర్ లీకేజ్ చేసి వాళ్ళ విద్యాసంస్థలకు సంబంధించిన వారిని ఫస్ట్ మార్కులు తీసుకురావడం కోసం పేపర్ లీకేజ్‌కు పాల్పడడం సరైనది కాదన్నారు. పేద, మధ్య తరగతి విద్యార్థులు, ఎంతో కష్టపడి చదివిన వారు ఇలా పేపర్ లీకేజ్ చేసి మార్కులు రావడంతో కష్టపడిన వారు ఎంతో బాధపడుతున్నారని తెలిపారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం తక్షణమే స్పందించి నీట్ పరీక్షా పేపర్ లీకేజ్ పై సమగ్ర విచారణ జరిపించి నీట్ పరీక్షను రద్దుచేసి మళ్ళీ నిర్వహించాలని, ఎన్ టి ఏ సంస్థను రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. లేని పక్షంలో ఏఐఎస్ఎఫ్ ఆధ్వర్యంలో పెద్ద ఎత్తున ఆందోళన కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం చుడతామని ఈ సందర్భంగా కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఐఎస్ఎఫ్ జిల్లా కార్యదర్శి యు. నాగరాజు, నాయకులు రవి, సాయి, ప్రవీణ్, సాయి కృష్ణ, హేమానంద్, విద్యార్థులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

పాడేరులో ఘనంగా అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం

పాడేరు, (విశాఖ సమాచారమ్): అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా విద్యార్థులకు యోగ వల్ల జరిగే లాభాలు మానసిక శారీరక పరమైన ఆరోగ్య కలుగుతుందని బీజేపీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి సల్లా రామకృష్ణ అన్నారు. శుక్రవారం పాడేరు వనవాసి కళ్యాణ్ ఆశ్రయంలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా బీజేపీ మైనార్టీ మోర్చా రాష్ట్ర కార్యదర్శి రవికుమార్ పెనుమాకతో కలసి యోగలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ 2014లో మన భారత ప్రధాని శ్రీ నరేంద్ర మోడీ 130 దేశాలకు పైగా ప్రతినిధులకు యోగ విశిష్ట తెలియజేసి జూన్ 21వ తారీఖును అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవంగా ప్రకటించారు అని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా వనవాసి ప్రధాన ప్రముఖ్ సూర్య నారాయణ, బీజేపీ జిల్లా మైనార్టీ మోర్చా అధ్యక్షుడు రాస పాపిడి రాజు, రాష్ట్ర గిరిజన మోర్చా కార్యవర్గ సభ్యులు కాకర చిన్నయ్య, బీజేపీ సీనియర్ నాయకుడు లకే అబ్బాయి దొర, వనవాసి కళ్యాణ్ ఆశ్రమం విద్యార్థులు తదితరులు యోగా దినోత్సవ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

యోగ సాధనతో మానసిక ఆరోగ్యం

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): నిత్యం యోగ సాధన చేయడం వలన శారీకర ఆరోగ్యంతో పాటు మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగవుతుందని ఏయూ వీసీ ఆచార్య పి.వి.జి.డి ప్రసాద రెడ్డి అన్నారు. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని ఏయూ యోగా విలేజ్‌లో శుక్రవారం ఉదయం నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వీసీ ఆచార్య ప్రసాద రెడ్డి మాట్లాడుతూ నగరవాసులు ఏయూ యోగా కేంద్రం సేవలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో ఏయూ ఆర్ట్స్, కామర్స్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ఆచార్య ఏ.నరసింహా రావు, ఏయూ పూర్వవిద్యార్థుల సంఘం అద్యక్షులు డాక్టర్ ఇ.శంకరరావు, ఉపాధ్యక్షుడు డాక్టర్ కుమార్ రాజ, విభాగాధిపతి ఆచార్య కె.రమేష్ బాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా యోగ ప్రాముఖ్యతను అతిధులు వివరించారు. అనంతరం యోగ ఆసనాలు, ధ్యానం సాధన చేశారు. కార్యక్రమంలో ఏయూ యోగా విభాగం సిబ్బంది, పూర్వవిద్యార్థుల సంఘం సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సమత కళాశాలలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): జూన్ 21 అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం ని పురస్కరించుకొని సమత కళాశాల లో ఎన్. ఎస్.ఎస్ మరియు ఈషా ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో యోగా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్యఅతిథిగా కళాశాల డీన్ డాక్టర్.ఎస్. విజయ రవీంద్ర గారు పాల్గొన్నారు . అనంతరం కళాశాల ఇన్చార్జి ప్రిన్సిపల్ అండ్ డైరెక్టర్ ప్రొఫెసర్. జి .శ్రీనివాసరావు గారు మాట్లాడుతూ యోగా వలన కలిగే శారీరిక మానసిక ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనాల గురించి చైతన్య పరచడమే యోగ దినోత్సవం యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశమని, యోగా అనేది ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో శారీరక బలాన్ని పెంపొందించడంలో ఉపయోగపడుతుందని విద్యార్థులకు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల విద్యార్థులు మరియు అధ్యాపకులచే ఈషా ఫౌండేషన్ యోగ గురువులు త్రినాధ్, కళాశాల పీడీ రామకృష్ణ మరియు ఎన్ఎస్ఎస్‌పీఓ డా. బి.రాజేష్‌కుమార్, రోజా యోగా లో ఉండే మెలికవులు మరియు ఉపయోగాలు తెలియజేసి, అందరితో యోగాసనాలు వేయించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

చంద్రంపాలెం జాతర గట్టు శ్రీ దుర్గాలమ్మ వారికి జేష్ఠ పౌర్ణమి సందర్భంగా ప్రత్యేక పూజలు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): మధురవాడ చంద్రంపాలెం జాతర గట్టు శ్రీ దుర్గాలమ్మ అమ్మవారికి జేష్ఠ మాసం శుక్ల పక్షం పౌర్ణమి శుక్రవారం సందర్భంగా నిత్య అర్చనలతో పూజా కార్యక్రమాలు ప్రారంభించి ప్రత్యేక కుంకుమార్చనలు, పుష్పార్చనలు మొదలగు పూజా కార్యక్రమాలు ఆలయ అర్చకులు పట్నాల హరిప్రసాద్ శర్మ, మూర్తి శర్మలు నీరాజన మంత్రపుష్పం అమ్మవారికి సమర్పించి భక్తులకు తీర్ధ ప్రసాదాలు అందజేశారు.

ఈ సందర్భంగా మధురవాడ వాస్తవ్యులు లీలా నాగ ప్రసాద్, సూర్య కుమారి దంపతుల సహకారంతో ఏర్పాటు చేసిన పులిహోర ప్రసాదమును అమ్మవారికి నైవేద్యంగా పెట్టి భక్తులకు ఆలయ కమిటీ సభ్యులు పంపిణీ చేశారు.

జేష్ఠ పౌర్ణమి శుక్రవారం సాయంత్రం వేళ శ్రీదుర్గాలమ్మ అమ్మవారికి పంచామృత సుగంధ ద్రవ్యాలతో అభిషేకం చేసి ప్రత్యేకంగా అలంకరణ చేసిన కుంకుమార్చనలు పుష్పార్చనలు చేసి నీరాజనం మంత్రపుష్పం సమర్పించి అనంతరం భక్తులకు తీర్ధ ప్రసాదాలు అందజేశారు.

ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీదుర్గాలమ్మ అమ్మవారి ఆలయ కమిటీ కమిటీ అధ్యక్షులు పిల్లా సూరిబాబు, ఉపాధ్యక్షులు పి.వి.జి.అప్పారావు, సెక్రటరీ నాగోతి తాతారావు, కోశాధికారి పిల్లా శ్రీనివాసరావు, సభ్యులు పిల్లా వెంకటరమణ, పోతిన పైడిరాజు, పిల్లా రమణ, పిల్లా మోహన్ శివకృష్ణ, పిల్లా రాజు, మరుపిల్లి ఆనంద్, ముఖ్య సభ్యులు పిల్లా పోతరాజు, పి.సూరిపాత్రుడు, యస్.శ్రీను, పోతిన రాంబాబు మరియు అధిక సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొన్నారు.

బిజెపి జిల్లా ఐటీ కన్వీనర్ కాశీశ్వరరావు ఆధ్వర్యంలో ప్రపంచ యోగ దినోత్సవం

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): మునగపాక మండలం నాగులపల్లి గ్రామం జడ్పీ హైస్కూల్ లో పిల్లలతో 120 విద్యార్థులతో ప్రముఖ యోగా గురువు శ్రీనివాసరావు సూచనలతో యోగ మన శరీరంలో ఒక అంతర్భాగమని, పిల్లలకు జ్ఞాపకశక్తి పెరగడానికి యోగ ఎలా చేయాలని బోధించారు. కాశీశ్వరరావు మాట్లాడుతూ పరిపూర్ణమైనా ఆరోగ్యమైన మనిషిగా ఉండాలంటే యోగా ఒక అధ్యాత్మకమైన ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. ఈ ప్రపంచంలో వేల సంవత్సరాల నుండి భారత దేశం ప్రపంచం దేశాలకి పరిచయం చేసిన అద్భుత శక్తి యోగ, ఒక మనిషిని ఆరోగ్యంతో మమేకం చేసి ఉల్లాసంగా ఉత్సహంగా తెజో శక్తిని మనస్సునిండా నింపే శక్తీ ఒక యోగాకి మాత్రమే అని చేప్పడానికి సందేహం లేదు. సనాతన భారతీయ సంప్రదాయాలు లో యోగ కూడా ఒక భాగమే. మనిషి మేధాశక్తి, ఆలోచనలు, ఆకారం లాంటి ఎన్నో మూలాలలో యోగ అంతర్భాగమని అని బోధించారు. రాష్ట్ర సైనిక్ సెల్ కో కన్వీనర్ అగ్గల హనుమంత రావు మాట్లాడుతూ జూన్ 21వ తేదీ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం. అధునిక ప్రపంచానికి యోగాభ్యాసాన్ని అనుగ్రహిచిన భారత్ మరొకసారి తన జగద్గురు స్థానాన్ని నిరూపించుకున్నది. మానవాళి శ్రేయస్సుకు తన సనాతన ఆరోగ్య విధానాన్ని అందించడం, విశ్వం అందుకోవడం భారతీయులు గర్వించదగిన విషయం అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్కూల్ పి.ఈటి మాస్టారు సూర్య, మండల అధ్యక్షులు యల్లపు రాజేశ్వరరావు, జిల్లా సోషల్ మీడియా కన్వీనర్ బొడ్డేడ భాస్కరరావు, జ్యోతిష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విటి అగ్రహారం హైస్కూల్‌లో యోగా దినోత్సవం

విజయనగరం: మహిళా అభివృద్ధి మరియు శిశు సంక్షేమ శాఖ మరియు విద్యాశాఖ సంయుక్తంగా పాఠశాలలు మరియు అంగన్వాడీ కేంద్రాల యందు 10వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం జరపడం జరిగినది. విజయనగరం వీటి అగ్రహారం జడ్పీహెచ్ఎస్ స్కూల్ నందు అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ కార్యక్రమం నిర్వహించారు.

యోగా వలన జీవన విధానం మరియు మంచి ఆరోగ్యం కలుగుతుందని అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా వీటి అగ్రహారం హై స్కూల్లో స్త్రీ శిశు సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో "స్వయం మరియు సమాజం కోసం యోగా" అన్న థీమ్‌తో ఈ ఏడాది యోగా దినోత్సవం నిర్వహించడం జరిగినది. ఈ సందర్భంగా బి.శాంతకుమారి మాట్లాడుతూ ప్రపంచ మానవాళికి మన దేశం ఇచ్చిన కానుక యోగా అని అన్నారు.

యోగా చేయటం వలన శారీరిక మానసిక ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అంతేకాకుండా ఒత్తిడికి గురికాకుండా ఉంటారన్నారు. యోగాసనాలు వయసుతో సంబంధం లేకుండా ప్రతి ఒక్కరు చేయవచ్చు అన్నారు. పిటి ప్రవీణ్ కుమార్ వివిధ భంగిమలతో యోగాసనాలు వేయించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బి శాంతకుమారి, జిల్లా మహిళా, శిశు అభివృద్ధి మరియు సాధికారిత అధికారి జి ప్రసన్న, సిడిపిఓ విజయనగరం, మరియు సూపర్ వైజర్‌లు కూడా పాల్గొని యోగాసనాలు వేసి కార్యక్రమాన్ని జయప్రదం చేశారు.

గ్రామ స్థాయిలో నీటి నాణ్యతా పరీక్షలు

పార్వతీపురం, (విశాఖ సమాచారమ్): గ్రామ స్థాయిలో నీటి నాణ్యతా పరీక్షలు నిర్వహించడం జరుగుతోందని జిల్లా ఆర్.డబ్ల్యు.ఎస్ ఇంజినీరింగ్ అధికారి ఓ. ప్రభాకర రావు తెలిపారు. ఈ మేరకు శుక్రవారం ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. "కాలం చెల్లిన నీటి పరీక్షా కిట్లు" శీర్షికన ఒక దినపత్రికలో ప్రచురితమైన వార్త పై ప్రభాకర రావు స్పందిస్తూ పార్వతీపురం మన్యం జిల్లాలో జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశానుసారం గత పది రోజులుగా టెస్ట్ కిట్ ద్వారా నీటి నాణ్యతా పరీక్షలు జరపడం జరుగుతోందన్నారు. 15 మండలాల పరిధిలో 451 గ్రామ పంచాయతిలలో 857 గ్రామాలలో ఫీల్డ్ టెస్ట్ కిట్ లు, రీఫిల్ ప్యాక్‌లు ఫిబ్రవరి-2024 నెలలో ఇంజనీరింగ్ అసిస్టెంట్‌లకు శిక్షణ ఇచ్చి పంపిణీ చేయడం జరిగిందని ఆయన చెప్పారు. కిట్లకు 2026 ఫిబ్రవరి వరకు నాణ్యతా పరీక్షల గడువు ఉందని ఆయన అన్నారు. పార్వతీపురం సబ్ డివిజన్‌లో పార్వతీపురం, బలిజిపేట, గరుగుబిల్లి, సీతానగరం మండలాలలో 114 గ్రామ పంచాయతిలలో 152 గ్రామాకు 152 ఫీల్డ్ టెస్ట్ కిట్ -43 లు, రీఫిల్ ప్యాక్ -114., కురుపాం సబ్ డివిజన్‌లో కురుపాం, కొమరాడ, గుమ్మలక్ష్మీపురం, జియ్యమ్మవలస మండలాలలో 112 గ్రామ పంచాయతిలలో గల 352 గ్రామాలకు 352 ఫీల్డ్ టెస్ట్ కిట్-251 లు, రీఫిల్ ప్యాక్-113., సాలూరు సబ్ డివిజన్‌లో సాలూరు, మక్కువ, పాచిపెంట మండలాలలో 79 గ్రామ పంచాయతిలలో 181 గ్రామాలకు181 ఫీల్డ్ టెస్ట్ కిట్-107, రీఫిల్ ప్యాక్-79., పాలకొండ సబ్ డివిజన్ లో పాలకొండ, సీతంపేట, భామిని, వీరఘట్టం మండలాలలో 146 గ్రామ పంచాయతిలలో 212 గ్రామాలకు 181 ఫీల్డ్ టెస్ట్ కిట్-46, రీఫిల్ ప్యాక్-166 ఇంజనీరింగ్ అసిస్టెంట్‌లకు పంపిణీ చేయడం జరిగిందని ఆయన వివరణ ఇచ్చారు.

వాగ్గేయకారులు శ్రీ అన్నమయ్య విగ్రహం వద్ద ప్రపంచ సంగీత దినోత్సవ వేడుకలు

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారమ్): స్థానిక సిద్ధార్థ సోషల్ సర్వీస్ అండ్ కల్చరల్ అసోసియేషన్, అధ్యక్షులు బల్లా నాగభూషణము అధ్వర్యంలో స్థానిక శారద బ్రిడ్జివద్ద గల అన్నమయ్య పార్క్‌లో గల ప్రముఖ వాగ్గేయ కారులు, శ్రీ అన్నమయ్య విగ్రహం వద్ద ప్రపంచ సంగీత దినోత్సవ వేడుకలను మనముగ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తాళ్లపాక అన్నమాచార్యుల (అన్నమయ్య) విగ్రహానికి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న ప్రముఖ సంగీత వీణా విద్వాంసులు శ్రీ తోలేటి బుచ్చిబాబు పూలమాల వేసి, జ్యోతి ప్రజ్వలన గావించి పూజలు చేసి అన్నమాచార్యునకు ఘన నివాళు లర్పించారు. ఈ సందర్భముగా శ్రీ బుచ్చి బాబు మాట్లాడుతూ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఈ దినం సంగీత దినోత్సవ వేడుకలను మనముగా జరుపుకోవడం ఆనవాయితీగా వస్తోంది అని, ఈ ప్రపంచ సంగీత దినోత్సవమును అంతర్జాతీయముగా నిర్వహించు కోవాలని 1982వ సంవత్సరములో అంతర్జాతీయంగా ఆదేశాలను చేయడం జరిగిందని అప్పటి నుండి ప్రతీ ఏటా జూన్ నెల 21 వ తేదీన ఈ అంతర్జాతీయ సంగీత దినోత్సవమును ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న అన్ని దేశాలలో ఈ ప్రపంచ సంగీత దినోత్సవమును జరుపు కుంటున్నారని అన్నారు.

నిర్వాహక సిద్ధార్థ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు బల్లానాగభూషణం మాట్లాడుతూ ఈ ప్రపంచ సంగీత దినోత్సవ వేడుకలను అన్నమయ్య విగ్రహం వద్ద జరుపు కోవడం ఎంతో ఆనందముగా ఉందని అన్నారు. కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యక్షులు పట్నాల కృష్ణ మోహన్, సహాయ కార్యదర్శి రొబ్బి మల్లేశ్వర రావు, కార్యవర్గ సభ్యులు రొబ్బి మల్లేశ్వర రావు, కొత్తూర్తి రామారావు, దేగల రామ్ ప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

VISAKHA SAMACHARAM Telugu Daily. Edited, Printed, Published & Owned by : T.Sirisha , Printed at Suryodaya Publications, VisakhaSamacharam Press Door No. 9-3-16, Pitapuram Colony, Visakhapatnam-3. Editorial Office : 9393949345, 9346363839, 9160190123
Hyderabad (Sai Ganesh) : Cell : 9030841841, Kakinada (K.B. Ramarao): Cell: 9949413661, Parawada (satyanarayana): Cell: 77804 33919, Srikakulam : Cell: 70321 98574, Bheemili (D.V.Chalapathi Rao) : Cell: 9849603258, Office (Raghunath) : 7013785256. Arilova (D.Venkatesh) : 73825 85777. Maddilapalem (G.Raamakrishna) : 99084 24231, Yelamanchili (P.S.N. Murthy) : 83095 38789 Anakapalli (M.Krishna Rao) : 63023 75539
Paderu (P.Ravi Kumar) : 94908 12271 Parvathipuram (S.S.Naidu) : 94900 27519 Chintapalli (Srinivas) : 94923 40861 Chodavaram (BVR Murthy) : 81431 22188

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