విజయభాను

44th వార్షికోత్సవం
విజయభాను

విశాఖపట్నం, మంగళవారం 23-03-2021 VIJAYABHANU DAILY * VISAKHAPATNAM సంపుటి : 43 సంచిక : 164 పేజీలు : 8 వెల : 1 రూపాయి

వైజాగ్ స్టీల్ ప్రైవేటీకరణకు ఒప్పుకోం

- రాజ్యసభ చర్చలో వి.విజయసాయి రెడ్డి స్పష్టీకరణ
- రాజ్యసభలో ఎం.పిల పోరాటం, వాకౌట్

న్యూఢిల్లీ : వేలాది కార్మికులు, ఉద్యోగుల దశాబ్దాల కష్టంతో నవరత్న సంస్థగా భాసిల్లుతున్న విశాఖపట్నం స్టీల్ ప్లాంట్‌ను ఒక్క కలం పోటుతో ప్రైవేటీకరించాలని కేంద్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించడాన్ని వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎంత మాత్రం సమర్థించబోదని రాజ్యసభలో వి.విజయసాయి రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. గనులు, ఖనిజాల (అభివృద్ధి, నియంత్రణ) సవరణ బిల్లుపై ఈరోజు జరిగిన చర్చలో ఆయన మాట్లాడారు. నష్టాలలో నడుస్తున్న ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల పునఃవ్యవస్థీకరణ, పునరుద్ధరణ, పునరుజ్జీవనానికిక అవసరమైన ప్రణాళిక, చర్యలను రూపొందించడానికి బదులుగా వాటిని ప్రైవేటీకరించి చేతులు దులుపుకోవాలని చూస్తున్న కేంద్ర ప్రభుత్వ విధానాన్ని ఆయన తీవ్రంగా తప్పుబట్టారు. ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలు తమపై ఉంచిన సామాజిక బాధ్యతను నెరవేర్చే దిశలో పని చేస్తాయి. తద్వారా లక్షలాది మందికి ఉపాధి అవకాశాలను కల్పిస్తాయి. ప్రైవేట్ రంగ సంస్థలు కొంత మేర ఉపాధి కల్పించినా లాభార్జనే ఏకైక ధ్యేయంగా కంపెనీలను నడుపుతాయని ఆయన అన్నారు.

నిర్ణీత కాలపరిమిలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గనుల వేలంను నిర్వహించలేని పక్షంలో ఆ గనులను వేలం వేసే హక్కును కేంద్ర ప్రభుత్వం పొందేలా బిల్లులో ప్రతిపాదించారు. ఇది భారత రాజ్యాంగం నిర్దేశిస్తున్న ఫెడరల్ స్ఫూర్తికే విరుద్ధం. నిర్ణీత కాలపరిమితి అనే సూత్రాన్ని ప్రాతిపదికగా తీసుకుంటే రాష్ట్ర విభజన జరిగి ఇప్పటికి ఏడేళ్ళు అవుతోంది. విభజన చట్టంలో ఇచ్చిన ప్రధాన హామీలను అమలు చేయడంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం దారుణంగా విఫలమైంది. ఉదాహరణకు విశాఖ కేంద్రంగా ఏర్పాటు చేస్తామన్న ప్రత్యేక రైల్వే జోన్ హామీ ఏడేళ్ళైనా కార్యరూపం దాల్చలేదు. హామీని నిర్ణీత కాలవ్యవధిలో అమలు చేయడంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం విఫలమైంది కాబట్టి రైల్వే జోన్ ఏర్పాటు ప్రక్రియను రాష్ట్ర ప్రభుత్వమే పూర్తి చేసి తదనంతరం ఆ జోన్‌ను రైల్వేకు బదిలీ చేసే అధికారం రాష్ట్రానికి ఇస్తారా అని విజయసాయి రెడ్డి ప్రశ్నించారు. రాజ్యాంగంలోని 7వ షెడ్యూలు కింద కేంద్ర, రాష్ట్రాల అధికారాల స్పష్టమైన విభజన జరిగింది. ఒకరి అధికారాలను మరొకరు హరించకుండా రాజ్యాంగం నిర్దేశించిన ఫెడరల్ స్ఫూర్తికి విఘాతం కలిగిస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ హక్కులను హరిస్తూ కేంద్ర ప్రభుత్వం ఈ బిల్లును తీసుకువచ్చిందని ఆయన దుయ్యబట్టారు.

వాణిజ్యపరమైన అవసరాల కోసం ప్రైవేట్ సంస్థలకు గనుల కేటాయింపు జరగడానికి వీలుగా ఈ బిల్లులో నిబంధనలను పొందుపరచారు. ప్రైవేట్ సంస్థలకు మైనింగ్ హక్కులు కట్టబెట్టడం తప్పు లేదు. కానీ ముందుగా ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలకు గనుల కేటాయింపు సంపూర్ణంగా జరిగిన

తరువాయి 2లో..

వెటర్నరీ పోస్టులు వెంటనే భర్తీ చేయండి

అమరావతి: రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఖాళీగా ఉన్న వెటర్నరీ వైద్యుల పోస్టులను వెంటనే భర్తీ చేయాలని ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ఆదేశించారు. అదే విధంగా, వెటర్నరీ వైద్యులు తప్పనిసరిగా నిర్ణయించిన షెడ్యూల్ ప్రకారం ఆర్బీకేల్లో కూడా సేవలందించాలని, ఇందుకు సంబంధించి విధివిధానాలు రూపొందించాలని అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. పశు సంవవర్ధక, పాడిపరిశ్రమాభివృద్ధి, మత్స్యశాఖలపై సీఎం జగన్ తన క్యాంప్ కార్యాలయంలో సోమవారం సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ... ''ఆర్బీకేల్లో కియోస్క్ ద్వారా పశు దాణా, మందులు కూడా ఇవ్వండి. సీడ్, ఫీడ్, మెడికేషన్ ఇచ్చేలా చర్యలు తీసుకోవాలి.

నాసిరకం వాడకూడదు, కచ్చితమైన నాణ్యతా ప్రమాణాలు పాటించాలి''అని మార్గనిర్దేశనం చేశారు. ఇందుకు స్పందనగా.. ఫీడ్, సీడ్ కియోస్క్ ద్వారా ఇప్పటికే మందులు సరఫరా చేస్తున్నామని అధికారులు సమాధానమిచ్చారు. ఈ క్రమంలో.. 'రైతులకు ఏది అవసరమో తెలియజెప్పండి, అవే తిరిగి వాళ్లకు అందించే ప్రయత్నం జరగాలి. నకిలీలకు అడ్డుకట్ట వేయాలి. వైఎస్సార్ చేయూత కార్యక్రమం ద్వారా లబ్ధిదారులకు అందిస్తున్న పశువులకు ఇనాఫ్ ట్యాగ్ చేయించాలి. వైఎస్సార్ పశునష్ట పరిహార పథకం ఆర్బీకేల్లో డిస్‌ప్లే చేయాలి'' అని సీఎం జగన్ సూచించారు. అదే విధంగా, ప్రతి మూడు నెలలకొకసారి బీమా పరిహారం క్లెయిమ్స్ క్లియర్ చేయాలని కలెక్టర్లను ఆదేశించారు.

ఇందుకు సంబంధించి,

తరువాయి 2లో..

పెండింగ్ పనులు 10 రోజులలోగా పూర్తిచేయాలి

- కారుణ్య నియామకాలు, ఎస్.సి., ఎస్.టి., దివ్యాంగ కోటాలో బ్యాక్ లాక్ నియామకాలు చేపట్టాలి
- అధికారులను ఆదేశించిన జిల్లా కలక్టరు వి.వినయ్ చంద్

విశాఖపట్నం : కోర్టు కేసులకు సంబంధించిన పనులను 10 రోజుల్లోగా పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ వి. వినయ్ చంద్ అధికారులను ఆదేశించారు. సోమవారం కలెక్టరు కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో జిల్లా జాయింటు కలెక్టరు, రెవెన్యూ డివిజినల్ అధికారులు, ఆయా విభాగాల పర్యవేక్షకులతో విభాగా లలో పెండింగులో ఉన్న

తరువాయి 2లో..

నగరాభివృద్ధే ధ్యేయం

మేయర్ ను కలసిన కమిషనర్

విశాఖపట్నం : మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ మేయర్, గొలగాని హరి వెంకట కుమారిని, జివిఎంసి కమిషనర్ డా. జి. సృజన సోమవారం, మర్యాదపూర్వకంగా కలసి మొక్కను అందించారు.

ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ మాట్లాడుతూ, జివిఎంసిలో చేపడుతున్న వివిధ అభివృద్ధి పనులు, ప్రాజెక్టులు తీరుతెన్నులను వివరిస్తూ నగరాభివృద్ధిని చేయుటలో గౌరవ మేయర్ కు తన వంతు సహాయ సహకారాలు అందిస్తానని తెలిపారు.

డీజీపీకి సీఎం జగన్ అభినందన

అమరావతి: జాతీయ స్థాయిలో ఉత్తమ డీజీపీతో పాటు అత్యుత్తమ పోలీసింగ్‌లో 13 జాతీయస్థాయి అవార్డులు పొందిన నేపథ్యంలో పోలీస్ శాఖను ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా క్యాంప్ కార్యాలయంలో సీఎం వైఎస్ జగన్‌ను సోమవారం డీజీపీ గౌతమ్ సవాంగ్ మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. జాతీయ స్థాయిలో ఉత్తమ డీజీపీతో పాటు అత్యుత్తమ పోలీసింగ్‌లో 13 జాతీయస్థాయి అవార్డులు సాధించడంపై సీఎం జగన్ అభినందనలు తెలిపారు. ఆయన వెంట ఇంటెలిజెన్స్ డీజీ కసిరెడ్డి రాజేంద్రనాథ్ రెడ్డి, డీఐజీ టెక్నికల్ సర్వీసెస్

తరువాయి 2లో..

గిరిజన ప్రాంతాల్లో ఎత్తిపోతల పథకాలు

శ్రీకాకుళం : గిరిజన ప్రాంతాల్లో ఎత్తిపోతల పథకాలను ఏర్పాటు చేసి సాగునీటిని అందించుటకు చర్యలు చేపడుతున్నామని రాష్ట్ర శాసనసభ స్పీకర్ తమ్మినేని సీతారాం అన్నారు. బూర్జ మండలం జంగాల పాడు వద్ద సిసి రోడ్డుకు స్పీకర్ సీతారాం శంకుస్థాపన చేసారు. రహదారి నిర్మాణానికి సమీకృత గిరిజనాభివృద్ధి సంస్థ సుమారు రెండు కోట్ల నిధులను సమకూర్చుతుంది. మాదనాపురం సరుబుజ్జిలి రోడ్డు నుండి మానస పుట్టి మీదుగా జంగాల పాడు వరకు సుమారు నాలుగు కిలోమీటర్ల మేర రోడ్డు నిర్మాణం జరగనుంది. ఈ సందర్భంగా స్పీకర్ తమ్మినేని మాట్లాడుతూ గిరిజనులు అభివృద్ధి ప్రభుత్వ ధ్యేయమన్నారు. రహదారులు లేక గిరిజనులు చాలా ఇబ్బంది పడ్డారని ఆయన అన్నారు. మౌళిక సదుపాయాలు కల్పించుటకు ప్రభుత్వం కృషి చేస్తుందని సీతారాం తెలిపారు. గిరిజన ప్రాంతాల్లో త్వరలో ఎత్తిపోతల పథకాలు ఏర్పాటు చేసి సాగునీరు అందించే కార్యక్రమం చేపడుతున్నామని ఆయన అన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో గిరిజన సంక్షేమ శాఖ ఇఇ జి.మురళి, జిల్లా బాలుర క్రికెట్ సంఘం అధ్యక్షులు తమ్మినేని చిరంజీవి నాగ్, స్థానిక నాయకులు ఖండాపు గోవిందరావు, బేజ్జపురపు రామారావు , గుమ్మడి రాంబాబు, సురేష్ దొర, లక్ష్మణరావు, ఎంపీడీవో, తహశీల్దార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నాగావంశీయుల జనాభా గణన సత్వరమే చేపట్టాలి

విశాఖపట్నం : రాష్ట్రంలో బీసి కులాలలో అత్యంత వెనుకబడిన నాగావంశీయుల జనాభా గణన సత్వరమే చేపట్టాలని ఏపీ నాగావంశ సాంస్కృతిక సేవాసంఘం సభ్యులు కోరారు. విశాఖపట్నం జిల్లా భీమిలి మండలం, ఆర్.తాళ్లవలసలోని లెజెండ్ లేఅవుట్లో సంఘం అధ్యక్షులు ముని శ్రీరామకృష్ణ అధ్యక్షతన నిర్వహించిన సంఘ కార్యవర్గ సమావేశంలో ప్రభుత్వానికి నాగావంశీయుల జనాభా గణన చేపట్టాలని కోరుతూ వినతి పత్రం పంపించాలని తీర్మానించారు. రాష్ట్ర విభజన తరువాత బీసీ కులాల జన గణన చేయకపోవడంతో ఎప్పుడో 20 ఏళ్ళనాటి నాటి గణాంకాలే సంక్షేమ పథకాలకు వినియోగించడం వలన నాగవంశీయులు అన్ని రకాలుగా నష్టపోతున్నారన్నారు. ఈనేపధ్యంలో నాగావంశీయుల జనాభా గణన చేయాలని వారు కోరారు. నాగావంశీయుల చరిత్రను భావి తరాలకు అందించడానికి అన్ని ప్రాంతాలలో అధ్యయనం చేసి చరిత్ర పుస్తకాన్ని రూపొందించాలని నిర్ణయించారు. ఇటీవల జరిగిన స్థానిక ఎన్నికలలో గెలుపొందిన నాగావంశ ప్రజాప్రతినిధుల వివరాలను కూడా సేకరించాలని తీర్మానించారు.

సంఘాన్ని బలోపేతం చేయడానికి రాష్ట్రంలోని ప్రతీ జిల్లా నుండి సామాజిక స్పృహ ఉండి సంఘం ద్వారా వంశీయులకు సేవ చేయాలానే ఆసక్తి ఉన్నవారిని సభ్యులుగా చేర్చుకోవాలని సభ్యులందరూ ఏకగ్రీవంగా తీర్మానం చేసారు.

ఈకార్యక్రమంలో సంఘం ప్రధాన కార్యదర్శి మోఖర వెంకట మల్లేశ్వరరావు, ఏపీ నాగావంశ సాంస్కృతిక సేవాసంఘం అనుబంధ విభాగం ఎపీ నాగావంశ సంక్షేమ సాధన సమితి కన్వీనర్ ఏర్నింటి క్రిష్ణ(కిట్టు), జాయింట్ సెక్రటరీ కంటుభుక్త ముత్యాలరావు, కోశాధికారి అవనాపు దేవుడు, సభ్యులు తాలాడ ఎర్రయ్య, ప్రత్యేక ఆహ్వానితులు సహాయ కార్మిక సంక్షేమ శాఖ అధికారి గాడు ఎల్లాజీరావు, నామాల రాము, గాడు యుగ రాజేంద్ర ప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మేయర్ ను అభినందించిన జర్నలిస్ట్ అసోసియేషన్ అఫ్ ఆంధ్రప్రదేశ్(జాప్)విశాఖ యూనిట్

విశాఖపట్నం : త్వరలో పరిపాలనా రాజధాని కాబోతున్న తరుణంలో విశాఖ నగరానికి మరింత ప్రాముఖ్యం ఏర్పడుతుందని మేయర్ గొలగాని హరి వెంకటకుమారి అన్నారు.సోమవారం జర్నలిస్ట్ అసోసియేషన్ అఫ్ ఆంధ్రప్రదేశ్ (జాప్) విశాఖపట్నం యూనిట్ సభ్యులు మేయర్ ను కలిసి ఆత్మీయంగా సత్కరించారు.ఈ సందర్భంగా ఆమె పాత్రికేయులు సూచనలు,సలహాలు ఇచ్చి తనకు సహకరించాలని కోరారు.అనంతరం మేయర్ దంపతులకు జాప్ సభ్యులు పుష్పగుచ్ఛమిచ్చి శాలువాతో సత్కరించారు.జాప్ విశాఖ అధ్యక్షుడు సింగంపల్లి శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ తమ అసోసియేషన్ అన్నివిధాలా సహకరిస్తుందని,విశాఖ అభివృద్దే లక్ష్యంగా తాము పనిచేస్తామని తెలిపారు.పాత్రికేయుల విషయంలో సానుకూలంగా స్పందించాలని కోరారు.ప్రధానకార్యదర్శి కే.ఎం.కీర్తన్, ఉపాధ్యక్షుడు రవికుమార్, కార్య నిర్వాహక కార్యదర్శి జగన్మోహన్,ఎగ్జిక్యూటివ్ కమిటీ సభ్యులు నాయుడు, మదన్, రాజు,మోహన్,సభ్యులు రాము,గోపి,కనకరాజు, మధు, సూర్యనారాయణ, పవన్ తదితరులు మేయర్ కు అభినందనలు తెలిపినవారిలో ఉన్నారు.

సంగీత విభావరి పోస్టర్ ఆవిష్కరణ

విశాఖపట్నం : శివ సాయి సినీ సంగీత సంస్థ, ఢిల్లీ తెలుగు అకాడమీ సౌజన్యంతో మే నెల ఎనిమిదో తేదీన కళాభారతి ఆడిటోరియంలో నిర్వహించనున్న సినీ సంగీత విభావరి కి సంబంధించిన గోడ పత్రికను వీఐపి రోడ్లో ఆవిష్కరించారు. శివ సాయి నవరాగాలు పేరిట నిర్వహిస్తున్న ఈ సినీ సంగీత విభావరి గోడ పత్రికను ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఆంధ్ర ఆర్టిస్ట్ డైరెక్టర్ బిజెపి నాయకులు సన్ మూర్తి, సంస్థ వ్యవస్థాపకులు వి ఎం గోపాల్ రావు, సంఘసేవకురాలు విజయ్ రమణి, సినీ ప్రొడక్షన్ మేనేజర్ సూర్యప్రకాశరావు ప్రారంభించారు. ప్రముఖ గాయనీ గాయకులు ఘంటసాల, ఎస్పీ బాలసుబ్రమణ్యం పాడిన గీతాలు ఆలపించనున్నారని నిర్వాహకులు వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా సన్ మూర్తి మాట్లాడుతూ విశాఖలో కళ పూర్వవైభవం రావడానికి కొంత సమయం పట్టినా కళాకారులంతా కళనే నమ్ముకుని ముందుకు సాగడం ద్వారా కార్యక్రమాలు విజయవంతం అవుతుందని పేర్కొన్నారు. ఈ సంగీత విభావరిని విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.

దాతల సహకారంతో... వృద్ధులకు, నిరుపేదలకు..

ఉచితంగా కరోనా వ్యాక్సిన్..

విశాఖపట్నం : దాతల సహకారంతో.. విశాఖ, వన్టౌన్లో ఉన్న శ్రీ స్వామి వివేకానంద స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థ 100 మంది వయోవృద్ధులకు, నిరుపేదలకు ఉచితంగా కరోనా వ్యాక్సిన్ వేయించింది. శ్రీ కనకమహాలక్ష్మి దేవస్థానం మాజీ చైర్మన్ వంకాయల తాతాజీ వంటి మనసున్న దాతల సహకారంతో. ప్రముఖ సంఘ సేవకులు, డాక్టర్ జహీర్ అహ్మద్ ఆస్పత్రిలో.. వీరందరికీ ఉచితంగా కరోనా వ్యాక్సిన్ వేయించారు.. వీరితో పాటు వివేకానంద అనాధ ఆశ్రమంలో ఆశ్రయం పొందుతున్న వృద్ధులకు కూడా ఉచితంగా కరోనా వ్యాక్సిన్ వేయించింది. మరో 200 మంది నిరుపేద వయోవృద్ధులకు..కరోనా వ్యాక్సిన్ ఉచితంగా వేయనున్నట్లు సంస్థ అధ్యక్షుడు సూరాడ అప్పారావు తెలియజేశారు. కరోనా వ్యాక్సిన్ తీసుకున్న వృద్ధులందరూ సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లు ఆయన తెలియజేశారు. కరోనా వ్యాక్సిన్ పై ఎటువంటి అపోహలు వద్దని, ఎటువంటి వద్ధతులను నమ్మవద్దని విజ్ఞప్తి చేశారు. మనసున్న దాతలు మరికొంతమంది ముందుకు వస్తే..నిరుపేద వృద్ధులకు ఉచితంగా వ్యాక్సిన్ వేయించడం జరుగుతుందని దాతలు సహకరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఒక్కో వృద్ధుడికి రెండు దఫాలుగా వ్యాక్సిన్ వేయించడానికి కేవలం 500 రూపాయలు ఖర్చు అవుతుందని అందుకు దాతలు సహకరించాలని కోరారు. వ్యాక్సిన్ వేయించుకోవాలనుకునే వృద్ధులు, నిరుపేదలు సంస్థలో సంప్రదించాలన్నారు.

ప్రపంచ నీటి సంరక్షరణ దినోత్సవం ఘనంగా జరిగింది

సబ్బవరం: మండల కేంద్రంలో ప్రపంచ నీటి సంరక్షణ గురించి సోమవారం అవగాహన ర్యాలీ షేక్ బాబురావు ఆధ్వర్యంలో ర్యాలీ నిర్వహించారు ఈ ర్యాలీ మండల పరిషత్ నుంచి NTR సర్కిల్ వరకు ర్యాలీ గా మండల కేంద్రంలో మూడు రోడ్ల కూడలి వరకు నిర్వహించి NTR సర్కిల్ వద్ద నిలబడి నీటి సంరక్షణ గురించి ప్రతిజ్ఞ చేశారు ఈ సందర్భంగా ఎంపీడీఓ రమేష్ నాయుడు మాట్లాడుతూ ప్రతీ నీటి బొట్టును సంరక్షించుకొని వినియోగించుకోవాలన్నారు ప్రతీ ఇంటి దగ్గర ఇంకుడు గొయ్యలను ఏర్పాటు చేసుకోవాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల పరిషత్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఉక్కు సత్యాగ్రహం చిత్రం ఉక్కు ఉద్యమానికి స్ఫూర్తి కావాలి

చిత్రం కథానాయకుడు, దర్శకుడు, నిర్మాత పి. సత్యారెడ్డి

విశాఖపట్నం : విశాఖ ఉక్కు భారతీయుల హక్కు అని దానిని ప్రేవేటీకరిస్తే తెలుగువారు చూస్తూ ఊరుకోరని నటుడు,దర్శకుడు, నిర్మాత పి సత్యారెడ్డి స్పష్టం చేసారు.ఉక్కు ఉద్యమానికి మద్దతుగా స్వీయ దర్శకత్వం లో నిర్మించి నటిస్తున్న ఉక్కు సత్యాగ్రహం చిత్ర విశేషాలు తెలియజేసేందుకు నగరంలో విజేఫ్ ప్రెస్ క్లబ్ లో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశం పాల్గొని మాట్లాడారు.32 మంది బలిదానం తో ఏర్పడిన ఉక్కు పరిశ్రమని ఉన్న ఫలం గా ప్రేవేటీకరిస్తే ఆంధ్రులే కాదు భారతీయులెవ్వరు ఊరుకోరన్నారు.ఈ నేపథ్యంలోనే ఓ బాధ్యత కలిగిన పౌరుడుగా, కళాకారుడిగా ఉక్కు కోసం జరుగుతున్న ఉద్యమం నేపథ్యంలో ఉప్పు సత్యాగ్రహం స్ఫూర్తి తో ఉక్కు సత్యాగ్రహం చిత్రం రూపొందిస్తున్నామని తెలిపారు.ఈ చిత్రం లో విప్లవ గాయకుడు గద్దర్ పడటం తో పాటు నటిస్తున్నారన్నారు.

ప్రముఖ గేయ రచయితలు వందేమాతరం శ్రీనివాస్, సుద్దాల అశోక్ తేజ, గోరెటి వెంకన్న రచించిన పాటలు ఉద్యమానికి మరింత స్ఫూర్తినిస్తాయన్నారు.తమ చిత్రం ద్వారా ప్రజల్లో చైతన్యం రావాలనే ఆశయం తో శాంతియుత పోరాటానికి ఉక్కు సత్యాగ్రహం నాంది కావాలనే లక్ష్యం తో ఈ చిత్రం ప్రారంభించామని పేర్కొన్నారు. త్వరలో విశాఖ, ఢిల్లీ, ఇతర ముఖ్య నగరాలలో చిత్రీకరణ జరుగుతుందన్నారు.తమ చిత్రం ఉక్కు ప్రవేటీకరణను అడ్డుకునే చిత్రం కావాలని ఆకాక్షించారు.మీడియా సమావేశం ప్రొడక్షన్ మేనేజర్ బండారు రాము, సినీ నటుడు రవితేజ, నటీనటులు ఉప్పుమీరు, హనుమంతరావు, కిరణ్, చంద్ర తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మొదటి పేజీ తరువాయి

వెటర్నరీ పోస్టులు వెంటనే భర్తీ చేయండి

రూ.98 కోట్లు బకాయిలు వెంటనే విడుదల చేయాలని ఆదేశించారు. ఈ విషయంలో, సీఎంఓ అధికారులు కూడా దీనిపై కలెక్టర్లతో సమన్వయం చేసుకుని, వారికి స్పష్టమైన సూచనలు ఇవ్వాలని ఆదేశించారు. ఇక సమీక్ష సందర్భంగా, ఆర్బీకేల్లోని ఇంటిగ్రేడెట్ కాల్ సెంటర్ నంబర్ 155251 పనిచేస్తుందా లేదా ? అని సీఎం జగన్ అధికారులను ప్రశ్నించారు. ఈ నంబరు పనితీరుపై క్రమం తప్పకుండా తనిఖీ చేయాలన్నారు. "గ్యారంటీ, టెస్టెడ్, క్వాలిటీ అని ప్రభుత్వ ముద్ర వేసి విత్తనాలు ఇస్తున్నాం. వీటి నాణ్యతలో ఎలాంటి తేడా రావడానికి వీల్లేదు. ఆర్బీకేల ద్వారా ఇచ్చే ఇన్పుట్స్లో నాణ్యత లేకపోతే కచ్చితంగా అధికారుల బాధ్యత వహించాల్సి ఉంటుంది" అని స్పష్టం చేశారు.

ఏహెచ్ఏ ఖాళీల భర్తీకి సీఎం గ్రీన్ సిగ్నల్

6099 ఏనిమల్ హజ్బెండరీ అసిస్టెంట్స్ (ఏహెచ్ఏ) ఖాళీల భర్తీకి సీఎం జగన్ గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చారు. ఇక సమీక్ష సందర్భంగా, పశుసంరక్షక యాప్ పనితీరుని అధికారులు ముఖ్యమంత్రికి వివరించారు. యానిమల్ ఫీడ్ యాక్ట్ రావడంతో క్వాలిటీ సీడ్ ఇస్తున్నట్టు వెల్లడించారు. ఈ క్రమంలో.. "బయో ఫెస్టిసైడ్స్ విషయంలో జాగ్రత్తగా వ్యవహరించండి. నాణ్యత విషయంలో రాజీపడొద్దు" అని సీఎం స్పష్టం చేశారు. ఇక వైఎస్సార్ చేయూత కింద జగనన్న పాలవెల్లువ, జగనన్న జీవక్రాంతి పథకాల ద్వారా పశువులు, గొర్రెలు, మేకల పంపిణీపై సీఎం సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ పథకాన్ని మరింత విస్తతంగా చేపట్టాలని సూచించారు. ఇందులో భాగంగా బ్యాంకులతో మరింత సమన్వయం చేసుకోవాలన్నారు.

ఇంటిగ్రేటెడ్ లాబ్స్

వైఎస్సార్ ఇంటిగ్రేటెడ్ వెటర్నరీ లాబ్స్ ఏర్పాటు వివరాలను అధికారులు ముఖ్యమంత్రికి వెల్లడించారు. ఇందుకు సంబంధించి కూడా జూన్ 1, 2021 నాటికి భవనాలన్నీ సిద్ధం కావాలని ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా, కొత్తగా 21 లాబ్ టెక్నిషియన్స్, 21 లాబ్ అసిస్టెంట్స్ పోస్టుల భర్తీకి సీఎం ఆమోదం తెలిపారు. వెటర్నరీ, అగ్రికల్చర్, హార్టికల్చర్ వీటన్నింటికీ ఒకే కాల్ సెంటర్, ఒకే నంబర్ ఉండాలని పేర్కొన్నారు.

వెటర్నరీ ఆసుపత్రుల్లో నాడు%--%నేడు

నాడు నేడు కింద వెటర్నరీ ఆసుపత్రుల నిర్మాణ పనులపై అధికారులు ముఖ్యమంత్రికి వివరాలు అందించారు. ఈ క్రమంలో మూడు సంవత్సరాల్లో అన్ని పశువైద్యశాలలు ఆధునీకరణ నాడు-నేడు (పశు వైద్యశాలలు) కార్యక్రమాన్ని కూడా వీలైనంత త్వరగా పూర్తి చేయాలని సీఎం జగన్ ఆదేశించారు.

మొబైల్ యాంబులేటరీ(వెటర్నరీ) సర్వీసెస్

108 తరహాలో పశువులకు కూడా అంబులెన్స్ ద్వారా వైద్య సేవలు మొబైల్ యాంబులేటరీ (వెటర్నరీ) సర్వీసెస్ ఏర్పాటుపై సమీక్షలో చర్చ జరిగింది. నియోజకవర్గానికి ఒక వాహనం మంజూరుకు సీఎం ఆమోదం తెలిపారు. తమిళనాడు తరహాలో మొబైల్ యాంబులేటరీ సర్వీసెస్ ఏర్పాటుకు అధికారులు ప్రతిపాదనలుచేశారు. దీని ద్వారా మారుమూల గ్రామాల్లో సైతం జబ్బుపడిన పశువులను ఆసుపత్రికి తరలించే ఏర్పాటు ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. అదే విధంగా వైఎస్సార్ కడప జిల్లా ఉటుకూరులో కడక్నాథ్ పౌల్ట్రీ ఫాంను పునరుద్ధరించాలని అధికారులు ప్రతిపాదనలు చేశారు. కడక్నాథ్ చికెన్కు ఉన్న మార్కెట్ డిమాండ్ను వివరించారు. ఈ క్రమంలో ఉటుకూరు పౌల్ట్రీ ఫాం పునరుద్ధరణకు సీఎం జగన్ అంగీకారం తెలిపారు.

డీజీపీకి సీఎం జగన్ అభినందన

జి. పాలరాజు తదితరులు ఉన్నారు. రాష్ట్ర పోలీసు శాఖ జాతీయ స్థాయిలో మరోసారి సత్తా చాటిన విషయం తెలిసిందే. ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం వినియోగంలో దేశంలోనే తొలి స్థానంలో ఉందని స్కోచ్, ఫిక్కీ, ఎన్సీఆర్బీ-నేషనల్ క్రైమ్ రికార్డ్స్ బ్యూరో/కేంద్ర హోంశాఖ అవార్డులను ప్రకటించాయి. వీటిలో అత్యుత్తమ పోలీసింగ్లో ఒకేరోజు ఏకంగా 13 అవార్డులను అందుకున్న రాష్ట్రంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ నిలిచింది. దేశంలోనే ఉత్తమ డీజీపీ అవార్డు కూడా రాష్ట్ర డీజీపీ గౌతమ్ సవాంగ్కే దక్కింది.

వైజాగ్ స్టీల్ ప్రైవేటీకరణకు ఒప్పుకోం

తర్వాత మాత్రమే మిగిలిన గనులను ప్రైవేట్ సంస్థలకు ఇవ్వాలని ఆయన సూచించారు. ఇప్పటి వరకు అమలులో ఉన్న టన్ను ఖనిజానికి ఇంత మొత్తం రాయల్టీ మైనింగ్ లీజుదారుడు చెల్లించే నిబంధన స్థానంలో మైనింగ్ ఆదాయంలో ప్రభుత్వం వాటా పొందేలా ఈ బిల్లులో ప్రభుత్వం ప్రతిపాదిస్తోంది. దీని వలన 50 మైనింగ్ బ్లాక్లు ప్రైవేట్ సంస్థల చేతుల్లోకి వెళతాయి. ఈ బ్లాక్ల అభివృద్ధి కోసం ప్రభుత్వం 50 వేల కోట్ల రూపాయలు పెట్టుబడి పెట్టడానికి సిద్ధమైంది.

అయితే పవర్ ప్లాంట్ల నుంచి రావల్సిన 17 వేల కోట్ల రూపాయల బకాయిలను రాబట్టలేక కోల్ ఇండియా లిమిటెడ్ ఈరోజు తీవ్రమైన ఆర్థిక వత్తిళ్ళను ఎదుర్కొంటోంది. పవర్ ప్లాంట్ల నుంచి బకాయిలను రాబట్టి కోల్ ఇండియాను ఈ సంక్షోభం నుంచి గట్టెక్కించాలి. తద్వారా ఆ సంస్థలో పని చేస్తున్న వేలాది ఉద్యోగుల భవిష్యత్తును కాపాడాలని ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు. ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలు ముఖ్యంగా విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ ప్రైవేటీకరణకు దన్ను చేకూర్చేలా ఉన్న ఈ బిల్లును నిరసిస్తూ వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ సభ్యులందరూ సభ నుంచి వాకౌట్ చేస్తున్నట్లు విజయసాయి రెడ్డి ప్రకటించారు.

పెండింగ్ పనులు 10 రోజులలోగా పూర్తిచేయాలి

కోర్టు కేసులపై సమీక్షించారు. ఈ సంధర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కోర్టు కేసులకు సంబంధించి క్రింది స్థాయి సిబ్బంది సకాలంలో తప్పని సరిగా స్పందించాలన్నారు.

కేసుల పై సంబంధిత తహసిల్థార్లు తరచు సమీక్షించుకొని తహసిల్థారు స్థాయిలోనే చర్యలు తీసుకోవాలని చెప్పారు. మొత్తం కేసులకు సంబం ధించి పెండింగు పనులను మార్చి, 31 నాటికి పూర్తిచేయాలని ఆదేశించారు. కారుణ్య నియామకాల ప్రక్రియ వెంటనే పూర్తిచేయాలన్నారు. మార్చి 22 వరకు గల కేసులను ప్రాధాన్యతా క్రమంలో కారుణ్య నియామకాల ప్రక్రియను నిబంధలన మేరకు వెంటనే చేపట్టి మార్చి, 31 నాటికి పూర్తిచేయాలన్నారు. అదే విధంగా ఎస్.సి.,ఎస్.టి. మరియు దివ్యాంగుల కోటాలో బ్యాక్ లాగ్ పోస్టులు ఏప్రిల్, 10వ తేదీకి పూర్తిచేయాలన్నారు. జూనియర్ అసిస్టెంట్స్, సీనియర్ అసిస్టెంట్స్, డిప్యూటీ తహశీల్దారు, తహశీల్దార్లకు తదితర సిబ్బందికి సంబంధించిన పదోన్నతుల పైలు పేనల్ వైజ్ సిద్ధం చేసి పెట్టాలని తెలిపారు. సిబ్బంది పై గల క్రమ శిక్షణ చర్యలకు సంబంధించి పెండింగులో విచారణలను తక్షణమే పూర్తిచేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. తలయారి నుండి పై స్థాయి వరకు గల అన్ని కేసులను 20 రోజులలోగా విచారణలను పూర్తిచేయాలని తెలిపారు. సకాలంలో విచారణలను పూర్తిచేయకపోవుట వలన వారి ప్రయోజనాలు దెబ్బతింటున్నాయని, పదోన్నతలు కోల్పోవుట, పదవీవిరమణ తరువాత యిబ్బందులు పడుతున్నారని తెలిపారు.

మెజిస్టీరియల్ విచారణ ఫైల్స్ మార్చి, 31 నాటికి పూర్తిచేయాలని పేర్కొన్నారు. ఎస్.సి. ఎస్.టి. అట్రాసిటీ కేసులకు సంబంధించిన సమాచారం తీసుకోవాలని తదుపరి చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. డ్యూటీలో గల సైనికులకు సంబంధించిన వ్యక్తిగత భూ సమస్యలను వారి కార్యాలయం నుండి పిర్యాదు వచ్చిన వెంటనే తగు చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు ఆదేశించారు.

ఈ సమావేశంలో జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ ఎం. వేణుగోపాల్ రెడ్డి, సబ్ కలెక్టర్ ఎన్. మౌర్య, జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్, ఇన్ చార్జ్ డిఆర్ఓ ఆర్ గోవిందరావు, రెవెన్యూ డివిజనల్ అధికారులు పెంచల కిషోర్, సీతారామరావు, ఉప కలెక్టర్ రంగయ్య, కలెక్టరేట్ కార్యాలయం ఎఓ రామమోహన్, కలెక్టర్ కార్యాలయంలోని ఆయా విభాగాల పర్యవేక్షకులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మృతుడి కుటుంబానికి పలువురు సంతాపం

యానాం : దరియాల తిప్ప గ్రామానికి చెందిన ధ్రువ కుమార్ (28)రాత్రి అనుమానస్పద మృతి చెందడంతో మృతుడి కుటుంబాన్ని మాజీ మంత్రి మల్లాడి కృష్ణారావు, స్వతంత్ర అభ్యర్థి గొల్లపల్లి శ్రీనివాస్ అసోక్ లు పరామర్శించి ప్రగాఢ సంతాపం తెలియజేశారు స్థానిక ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో సోమవారం ఉదయం పోస్టుమార్టం నిర్వహించి తన స్వగ్రామంలో మృతుడికి దరియాల తిప్ప గ్రామస్తులు, గొల్లపల్లి అభిమానుల సమక్షంలో సమాది కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు మృతుడుకి భార్య ఒక బాబు ఉన్నారు ఈ కుటుంబానికి అండగా ఉంటానని తన ఎన్నికల ప్రచారానికి మృతుడు కుమార్ ఎంతో సహాయ సహకారాలు అందించాడని అశోక్ అన్నారు ఈ సంఘటనపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు

ఉష్ణోగ్రతలు, సముద్ర మట్టాలు మరింత పెరిగే అవకాశం

గీతం ప్రపంచ నీటి దినోత్సవ వెబ్‌నార్‌లో డిఎస్‌టి సలహాదారు

సాగర్‌నగర్ : రానున్న సంవత్సరాలలో పగటి ఉష్ణోగ్రతలు, సముద్రమట్టాలు గణనీయంగా పెరిగే అవకాశం ఉందని దాని ప్రభావం నీటి వనరులపై ఉంటుందని భారత ప్రభుత్వ శాస్త్ర సాంకేతిక విభాగం వాతావరణ మార్పుల అధ్యయన కేంద్రం అధిపతి, ప్రభుత్వ సలహాదారు డాక్టర్ అఖిలేష్ గుప్తా పేర్కొన్నారు. గీతం డీమ్డ్ విశ్వవిద్యాలయం సైన్స్ కళాశాల పర్యావరణ శాస్త్ర విభాగం సోమవారం తేది: 22-03-2021న నిర్వహించిన ప్రపంచ నీటి దినోత్సవం వెబ్‌నార్‌లో ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్నారు. వాతావరణంలో మార్పులు కారణంగా రుతుపవనాలు గమనంలోను మార్పులు సంభవిస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. పట్టణ జనాభా పెరుగుదలకు భారీ వర్షాలకు సంబంధం ఉన్నట్లు గుర్తించామని తెలిపారు. అకస్మికంగా వరదలు (ఫ్లాష్ ఫ్లడ్స్) కారణంగా భారీ ఆనకట్టలతో పాటు సూక్ష్మ ఆనకట్టల నిర్మాణం అవసరం అని ప్రభుత్వాలకు సూచించినట్లు ఆయన తెలిపారు. వాతావరణ మార్పులపై అధ్యయనానికి దేశంలోని పట్టణ నగర ప్రాంతంలో డిఎస్‌టి తరపున 350 పరిశోధన సంస్థల ద్వారా 170 ప్రాజెక్టులు నిర్వహిస్తున్నామని వెల్లడించారు. గీతం వైస్ ఛాన్స్‌లర్ ప్రొఫెసర్ కె.శివరామకృష్ణ మాట్లాడుతూ రక్షిత నీటి వనరుల అవసరాన్ని ప్రపంచ దేశాలు గుర్తిస్తున్నాయన్నారు. భవిష్యత్‌లో మానవ మనుగడకు నీటి వనరలను సంరక్షించుకోవాలసిన బాద్యత ప్రతి ఒక్కరిపై ఉందన్నారు. నేషనల్ జియోగ్రాఫికల్ రీసెర్చి ఇనిస్టిట్యూట్ (ఎన్‌జిఆర్‌ఐ) శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ వి.బలరామ్ మాట్లాడుతూ దేశంలోని నీటి వనరలలో ప్రమాదకర రసాయనాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయన్నారు. విశాఖపట్నం, హైదరాబాద్, బెంగళూర్ నగరాలలోని ప్రదాన రహదారులు వెంట గల కాలువలు ఇతర జలాలపై జరిపిన పరిశోధనలో ప్రమాదకరమైన రసాయనాలు ఉన్నట్లు గుర్తించామాన్నారు. ప్రస్తుతం ప్రపంచంలో పుట్టిన ప్రతి బిడ్డలో వెయ్యికిపైగా పారిశ్రామిక రసాయినిక మూలకాలు ఉంటున్నట్ల పలునివేదికలు వెల్లడించడం ఆందోళన కలిగిస్తోందన్నారు. రూర్కెల ఐఐటి ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ జి.సింగ్, సిల్లాంగ్ నార్త్ ఈస్టర్న్ యూనివర్సిటి ప్రొఫెసర్ ఎస్.రామారావు, న్యూఢిల్లీ ఎయిర్‌క్వాలిటీ మేనేజ్‌మెంట్ కమిషన్ సభ్యుడు డాక్టర్ కె.జె.రమేష్ పాల్గొని ప్రసంగించారు.

కార్యక్రమంలో గీతం ప్రో-వైస్ ఛాన్స్‌లర్ ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ వారియర్, గీతం సైన్స్ కోర్సుల డీన్ డాక్టర్ ఎ.సుబ్రహ్మణ్యం, ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ సైన్స్ ప్రిన్సిపాల్ ఎమ్.శరత్‌చంద్రబాబు, పర్యావరణ శాస్త్ర విభాగం అధిపతి ప్రొఫెసర్ ఎన్.శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొని ప్రసంగించారు.

కల్లు గీత కార్మికుడుకి చేయూత

గాజువాక: యత కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్, న్యాయవాది అండీ బోయిన లక్ష్మీ ఆధ్వర్యంలో నక్క పల్లి గ్రామంలో చెట్టు మీద నుంచి పడి కల్లుగీత కార్మికుడు తన రెండు చేతులు విరిగిపోయిన గంట శ్రీనివాస్ కుటుంబానికి ఆర్థిక సహాయంతో పాటు, మూడు నెలలకు సరిపడా నిత్యవసర వస్తువులు బియ్యం పప్పులు దుస్తులు అందించడం జరిగింది. సోమవారం జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో అండీ బోయిన లక్ష్మీ మాట్లాడుతూ నక్కపల్లి గ్రామంలో కల్లుగీత కార్మికుల అయినా గంట శ్రీను చెట్టు మీద నుండి పడిపోవడం వల్ల రెండు చేతులు విరిగిపోయాయి. అతని తండ్రి చిన్నప్పుడే మరణించారు. తన తల్లిని ఇద్దరు చెల్లెలిని అతనే పోషించేవాడు ఇప్పుడు ఆ కుటుంబానికి ఆధారం లేకుండా పోవడం వలన దీన పరిస్థితుల్లో ఉన్నారని వనము శ్రీనివాసరావు ఇచ్చిన సమాచారం మేరకు వారికి ఈ సహాయాన్ని అందించినట్లు తెలిపారు.

61వ వార్డ్ కార్పొరేటర్ సూర్యకుమారి ఆకస్మిక మృతి

ములగాడ: 61వ వార్డు కార్పొరేటర్ దాడి సూర్యకుమారి ఆదివారం రాత్రి గుండెపోటుతో ఆకస్మికంగా మృతిచెందారు. పశ్చిమ నియోజక వర్గ వైకాపా కన్వీనర్ మళ్ళా విజయప్రసాద్ కు బంధువు అయిన ఆమె పశ్చిమ నియోజకవర్గంలో 61వ వార్డ్ రామక్రిష్ణపురంలో నివాసం ఉంటున్నారు. ఈ నెల 10వ తేదిన జరిగిన గ్రేటర్ విశాఖ ఎన్నికల్లో దాడి సూర్యకుమారి వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ తరపున పోటీచేసి 61వ వార్డుకు కార్పొరేటర్‌గా గెలుపొందారు. ఆమె మృతితో విశాఖ పారిశ్రామిక వాడలో విషాద ఛాయలు అలుముకొన్నాయి. ఆమె కుటుంబ సభ్యులు కన్నీరుమున్నీరుగా విలపిస్తున్నారు. వైసీపీ నేతలు, కార్యకర్తలు సైతం విషాదం వ్యక్తం చేశారు. పార్థివదేహాన్ని ప్రముఖులు పరామర్శించారు. వారి కుటుంబానికి ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలిపారు.

ఈనెల 24న అవంతి ఇన్సిట్యూట్ ఫార్మాస్యూటికల్ సైన్సెస్ కాలేజీ,లో జాబ్ డ్రైవ్

భీమునిపట్నం: తగరపువలస దగ్గర అవంతి ఇన్సిట్యూట్ ఫార్మాస్యూటికల్ సైన్సెస్ & ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర నైపుణ్యాభివృద్ధి సంస్థ ఆధ్వర్యంలో ఉపాధి కల్పన లో భాగంగా బి ఫార్మసీ, బిఎస్సీ(కెమిస్ట్రీ,అదర్స్),బికాం,బిఎ ,ఫిట్టర్,ఎంఎస్సీ కెమిస్ట్రీ, (ఆర్గానిక్,,అనాటికల్ లో ఉత్తీర్ణత సాధించిన 18నుంచి 28ఏళ్ల లోపు వయస్సు ఉన్న యువకులకు ఈనెల 24న అవంతి ఇన్సిట్యూట్ ఫార్మాస్యూటికల్ సైన్సెస్ కాలేజీ, తగరపువలస నందు లో జాబ్ డ్రైవ్ నిర్వహించనున్నట్లు ప్రిన్సిపాల్ డా. ఎం.బి వెంకటపతిరాజు తెలిపారు. ఈ డ్రైవ్ కు హెటెరో డ్రగ్స్ ఫార్మా స్యూటికల్ కంపెనీ హాజరై అర్హత కలిగిన అభ్యర్థులను ఎంపిక చేసుకోవడం జరుగుతుందనీ అన్నారు. ఆసక్తి కలిగిన నిరుద్యోగ యువకులు http://apssdc.in/industryplacements వెబ్సైట్ లో నమోదు చేసుకోవాలనీ తెలిపారు.రిపరెన్స్ నంబర్ తో పాటు రెజ్యూం, విద్యార్హత సర్టిఫికేట్ లు ఒరిజినల్, జెరాక్స్ లతో పాటు, 1పాస్ పోర్ట్ సైజ్ ఫొటో తో ఈనెల 24వ తేదీ ఉదయం జాబ్ డ్రైవ్ జరుగం స్థలం నకు హాజరు కావాలనీ ఆయన కోరారు. మరిన్ని వివరాలకు18004252422,8099461303,9182412990,9704012603 నంబర్లు ను సంప్రదించాలనీ ఆయన తెలిపారు.

భవిత కేంద్రంలో 9 మంది చిన్నారులకు ఫిజియోథెరపీ చికిత్స

- కండరాల్లో ప్రేరణకు ఫిజియోథెరపీ కీలకం

- ఫిజియోథెరపిస్ట్ ఎం. చంద్రకళ

చోడవరం: - పట్టణంలోని స్థానిక భవిత కేంద్రంలో 9 మంది చిన్నారులకు ఫిజియోథెరఫీ చికిత్సను ఫిజియోథెరపిస్ట్ ఎం చంద్రకళ అందించారు. భవిత కేంద్రంలో అంగవైకల్యం ద్వారా ఇబ్బంది పెడుతున్న చిన్నారులకు ప్రతి సోమవారం ఫిజియోథెరపీ చికిత్స అందిస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఫిజియోథెరపిస్ట్ చంద్రకళ మాట్లాడుతూ శరీర అవయవాలు కదలికలలో ఇబ్బందులు పడుతున్న వారిని సకాలంలో గుర్తించి వారికి చికిత్స అందించడం ద్వారా సాధారణ పరిస్థితికి తీసుకురావచ్చు అన్నారు. కండరాల్లో ప్రాణ ద్వారా ఎలాంటి మందులు వాడకుండానే చికిత్స అందించడం జరుగుతుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎం ఈ ఓ పి. అచ్యుతరావు, భవిత కేంద్రం ఉపాధ్యాయులు కే దేముడు నాయుడు, చిన్నారుల తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు.

విశాఖ తెలుగమ్మాయి గోడ పత్రిక ఆవిష్కరించిన మేయర్ హరి కుమారి

విశాఖపట్నం : ప్రముఖ ఈవెంట్ డైరెక్టర్ వీరుమామ ఆధ్వర్యంలో ఉగాది సందర్భంగా విశాఖ తెలుగమ్మాయి అనే సాంప్రదాయ వస్త్ర పోటీలు ఏప్రిల్ 10 న విశాఖ లో నిర్వహించాడినికి భారీగా సన్నాహాలు చేస్తున్నరు .ఈవెంట్స్ రంగంలో ఒక సూపర్ స్టార్ొన వీరుమామ ఆధ్వర్యంలో ఎటువంటి ఈవెంట్ జరిగిన అది పెద్ద విజయం సాదిస్తుందని నేను వీరుమామ ను తాను ఆర్ జె గ ఉన్నప్పటి నుండి ఎఫ్ ఎం రేడియో లో వినె వారినని . నేను మేయర్ అయ్యాక , తెలుగు వారి మొదటి పండుగ ొన ఉగాది సందర్భంగా నిర్వహించే ఈ కార్యక్రమ గోడ పత్రిక ఆవిష్కరించడం చాలా ఆనందం గా ఉందని కార్యక్రమానికి కూడా తప్పకుండ హాజరవుతానని వీరుమామ బృందానికి శు భాకాంక్షలు తెలిపారు .ఈ కార్యక్రమంలో తెలుగమ్మాయి తో పాటు ఉగాది పురస్కారాలు అండ చేస్తామని , మరిన్ని వివరాలు త్వరలో వెల్లడిస్తామని వీరుమామ తెలిపారు .

మార్చి 26 భారత్ బంద్ ను జయప్రదం చేయండి

గాజువాక : రైతు వ్యతిరేక చట్టాలను రద్దు చేయాలని, స్టీల్ ప్లాంట్ ప్రైవేటీకరణ ఆపాలని ,పెట్రోల్ డీజిల్ ధరలు తగ్గించాలని పలు సమస్యలు పరిష్కారం కోసం మార్చి 26న అఖిలపక్ష కార్మిక సంఘాలు, అఖిలపక్ష పార్టీలు భారత్ బంద్ కు పిలుపునివ్వడం జరిగింది. ఈ భారత్ బందును జయప్రదం చేయాలని కోరుతూ గాజువాక సిఐటియు ఆఫీసులో పోస్టర్ ఆవిష్కరణ కార్యక్రమం సోమవారం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో సిఐటియు నాయకులు జి. సుబ్బారావు గారు,రాంబాబు, మాట్లాడుతూ కేంద్రంలో నరేంద్ర మోడీ ప్రభుత్వం అవలంబిస్తున్న ప్రజా కార్మిక కర్షక వ్యతిరేక విధానాలకు నిరసనగా ఈ భారత్ బంద్ దేశంలో ఉన్న ప్రజానీకం అందరూ కూడా పాల్గొని మోడీని గద్దె దించాలని పిలుపునిచ్చారు. అలాగే నిత్యావసర సరుకులు విపరీతంగా పెరగడంతో కార్మికులు చాలీచాలని జీతాలతో కాలం వెళ్లదీస్తున్నారు. మోడీ ప్రభుత్వం కార్పొరేట్లకు అనుకూలంగా కార్మిక చట్టాలు తీసుకు రావడం చాలా దుర్మార్గమైన వైఖరి. వెంటనే నాలుగు లేబర్ కోర్టు రద్దు చేయాలని కోరుతూ కార్మిక సంఘాలు అన్నీ కూడా ఈ బంద్ లో పాల్గొని జయప్రదం చేయాలని కార్మికులకు పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్టీల్ మాజీ అధ్యక్షులు ఎన్. రామారావు,సిఐటియు ప్రధాన కార్యదర్శి డి రమణ, కిరీటం నాగరాజు, గొలగానిఅప్పారావు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ శారదా పీఠాన్ని సందర్శించిన డిప్యూటీ మేయర్ శ్రీధర్

విశాఖపట్నం : మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ డిప్యూటీ మేయర్ జియ్యాని శ్రీధర్, చిన్నముషిడివాడలో గల శ్రీ శారదా పీఠాన్ని సందర్శించి స్వామీ స్వరూపానందేంద్ర సరస్వతి యొక్క ఆశీస్సులు పొందారు. తదుపరి, విశాఖ విమానాశ్రయ డైరెక్టర్ రాజ్ కిషోర్ ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసారు. డిప్యూటీ మేయర్ జియ్యాని శ్రీధర్ ను విమానాశ్రయ డైరెక్టర్ మర్యాదపూర్వకంగా దుశ్శాలువాను కప్పి పుష్పగుచ్ఛంతో సన్మానించారు.

మేఘాద్రి రిజర్వాయర్ లో గల్లంతైన యువకుడి మృతదేహం లభ్యం

గాజువాక: మేఘాద్రి రిజర్వాయర్ లో గాజువాక పారిశ్రామిక ప్రాంతం అక్కిరెడ్డి పాలెంకి చెందిన పిల్లల జగదీప్ (24) మృతి చెందిన విశయం తెలిసిందే. ఆదివారం మధ్యాహ్నం స్నేహితులతో కలిసి ఈతకు వెళ్లి రిజర్వాయర్ లో మృతి చెందిన జగదీప్ రిజర్వాయర్ సిబ్బంది సమాచారం మేరకు పెందుర్తి పోలీసులు సంఘటన స్థలానికి చేరుకున్నారు. అయితే ఆదివారం రాత్రి వరకు మృతదేహం కనిపించకపోవడంతో సోమవారం ఉదయం గజ ఈతగాళ్లు తో గాలింపు చర్యలు చేపట్టి, మృతదేహాన్ని బయటకు తీశారు. జగదీప్ మృతదేహాన్ని చూసి కుటుంబ సభ్యులు స్నేహితులు కన్నీరు మున్నీరయ్యారు. పోస్ట్ మార్టం నిమిత్తం కెజిహెచ్ కి తరలించారు. పెందుర్తి పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు.

కొవిడ్ పట్ల ఆందోళన వద్దు

- ఏయూ సైకాలజీ విభాగంలో ఉచిత కౌన్సిలింగ్ - రెండో దశలో మరింత అప్రమత్తం అవసరం

విద్యార్థులకు అవగాహన సదస్సులో ఆచార్య ఎంవీఆర్ రాజు

విశాఖపట్నం : ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కరోనా రెండో దశలో విజంభిస్తున్న సందర్భంగా ప్రజలంతా అప్రమత్తంగా ఉండాలని,కొవిడ్-19కి సంబంధించి ఎటువంటి భయాందోళనలు చెందవద్దని ఆంధ్రా యూనివర్శిటి సైకాలజీ విభాగాధిపతి ఆచార్య ఎంవీ ఆర్ రాజు అన్నారు. సోమవారం సైకాలజీ విభాగంలో విద్యార్థులకు కొవిడ్ రెండో దశకు సంబంధించి తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా రాజు మాట్లాడుతూ ప్రస్తుత తరుణంలో పలుపురు ప్రజలు తీవ్ర భయాందోళనలు చెందుతున్నట్లు తమ దృష్టికి వచ్చిందన్నారు. ఇందులో భాగంగానే యాంగ్జైటీ. యాంగర్,భయం,ఫోబియా, ఒత్తిడి వంటి మానసిక సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారన్నారు. అయితే ఇటువంటి వారి కోసం ఏయూ సైకాలజీ విభాగంలో ప్రత్యేక కౌన్సిలింగ్ సెంటర్ ఏర్పాటు చేశామన్నారు. ఆయా సమస్యల పరిష్కరానికి తగిన కౌన్సిలింగ్ తీసుకుని నూరు శాతం మెరుగైన ఫలితాలను పొందవచ్చున్నారు. ఉచితంగానే కౌన్సిలింగ్ నిర్వహిస్తామన్నారు. ఇందు కోసం అవసరమైన కౌన్సిలింగ్ నిపుణులను సిద్దం చేశామన్నారు. ప్రత్యక్ష్యంగా,పరోక్ష్యంగా(ఆన్‌లైన్) సేవలు పొందవచ్చునన్నారు.

అంతేకాకుండా మెరుగైన పౌష్టికాహారం, సామాజిక దూరం,మాస్క్,శానిటైజర్లును ఉపయోగించాలన్నారు.యూరప్ దేశాల్లో కొవిడ్ రెండో దశ అధికంగా ఉందని, భారత్‌లో కూడా పలు రాష్ట్రాల్లో ఇప్పటికే ప్రారంభమైందన్నారు.దాని ప్రభావం వల్లే తెలుగు రాష్ట్రాల్లో కూడా కేసుల సంఖ్య క్రమేపీ పెరుగుతుండటాన్ని గమనిస్తున్నామన్నారు. మన దేశంలో కొవిడ్ వ్యాక్సిన్ అందుబాటులో కి వచ్చిన నేపథ్యంలో ప్రతి ఒక్కరు స్వచ్ఛదంగా వ్యాక్సిన్ వేసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. దీని వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి(భూష్టన్) పెరుగుతుందన్నారు.2020లో కొవిడ్ తీవ్ర ప్రభావం చూపించిందని, కాబట్టి చాలా మంది ప్రజలకు దీనిపై స్పష్టమైన అవగాహన కలిగి ఉన్నారన్నారు. రెండో దశలో కూడా ఏమాత్రం భయపడకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుని ప్రజలు అవగాహనతో మెగలగాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధ్యాపకులు డాక్టర్ సునీత,సుభాషిణి,శర్వాణీ,పరిశోధక విద్యార్థులు గంట్ల శ్రీనుబాబు,వి.దామోదర్ నాయుడు, రాజశేఖర్,ఇమ్రాన్‌తో పాటు ఆయా విభాగాల విద్యార్థినివిద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వీరంతా రాజుని ఘనంగా సత్కరించారు.

కమిషనర్ ను మర్యాదపూర్వకంగా కలసిన డిప్యూటీ మేయర్ : *మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ కమిషనర్ డా. జి. సృజనను ఇటీవల కార్పోరేషన్ నూతన డిప్యూటీ మేయర్ గా ఎన్నికైన జియ్యాని శ్రీధర్ మర్యాద పూర్వకంగా కలసి మెమెంటోతో సత్కరించారు. తదుపరి పాస్ పోర్టు ఆఫీసు నుండి బి.ఆర్.టి.ఎన్. రోడ్డు మీదుగా ఎయిర్ పోర్టుకు వెళ్ళే 60 అడుగుల మాస్టారు ప్లాన్ రోడ్డు ప్రతిపాదనలను సంబంధిత ఇంజినీరింగ్, పట్టణ ప్రణాళిక అధికారులతో కలసి పరిశీలించాలని కమిషనర్ ను డిప్యూటీ మేయర్ కోరుతూ వినతి పత్రాన్ని అందించారు.*

విజయభాను సంపాదకీయం

టీవీలో ప్రకటనల మీద నియంత్రణ లేదా?

టీవీల్లో రకరకాల అడ్వర్టయిజ్‌మెంట్లు చూస్తుంటాం. అలా చూసినప్పుడు చాలామందికి రకరకాల అనుమానాలు రావటంసహజం. వినుగుపుట్టేంత ఎక్కువసేపు వస్తున్నప్పుడు వీటికి అడ్డూ అదుపూ ఉండదా అని అనుమానం వస్తుంది . మరికొన్నిసార్లు మనల్ని నమ్మించటానికి అతిగా చెప్తున్నారనే అనుమానం రావచ్చు. పే చానల్స్‌వాళ్ళు నెలకింత అని చందా తీసుకుంటున్నప్పుడు మళ్ళీ ఈ అడ్వర్టయిజ్‌మెంట్లు రుద్దటం ఏమిటనే ప్రశ్న కూడా వస్తుంది. ఇదంతా ఒకవంతయితే, తప్పుదారిపట్టించే ప్రకటనలు మరికొన్ని. అలాంటి ప్రకటనలను నియంత్రించటానికి అవకాశం ఉందా, వినియోగదారులు ఫిర్యాదులు చేయవచ్చా, ఎలాంటి చర్యలుంటాయి.. అనేవి సహజంగానే వచ్చే అనుమానాలు. వీటికి సమాధానాలు పరిశీలించాలి.

ఏదైనా వస్తువుగాని, సేవగాని ప్రజల్లోకి వెళ్ళి అమ్ముడుపోవాలంటే ముందుగా దాని గురించి తెలియాలి. తెలిసిన తర్వాత నమ్మకం కలిగితే కొనటం మొదలవుతుంది. ఎంత ఎక్కువమంది కొంటే అంత ఎక్కువ లాభం కాబట్టి ప్రజలకు తెలియజేయటానికి వీలున్న మార్గాలన్నిటినీ అమ్మకందారులు వెతుక్కుంటారు. అది టీవీ కావచ్చు, పత్రిక కావచ్చు, హోర్డింగులు కావచ్చు, ఆటోలు, బస్సులు, రైళ్ళు లాంటి ప్రయాణ సాధనాలు కావచ్చు. ఎక్కడ జనం కళ్ళు పడతాయో అక్కడ ప్రచారం కోసం ప్రయత్నించటం మామూలైపోయింది. రోజుకు సగటున మూడున్నరగంటల సేపు ఇంట్లో టీవీ ముందు కూర్చుంటారనే అంచనాతో టీవీలో ప్రకటనలివ్వటానికి పోటీపడేవాళ్లు బాగానే ఉంటారు.

టెలివిజన్ అనేది వినోదం, సమాచారం, విజ్ఞానం అందించే ఒక సాధనం. వాటిద్వారా ఆకర్షించి టీవీ చూడటాన్ని ఒక బలహీనతగా మార్చి, మెల్లగా మధ్యమధ్యలో ప్రకటనలు చూపించి ఆదాయం పొందటం టీవీల పని. కొన్నిసార్లు మరీ విసుగుపుట్టేంతగా యాడ్స్ వస్తుంటాయి. అసలు ప్రోగ్రామ్స్ మధ్య యాడ్స్ చూస్తున్నామా, యాడ్స్ మధ్య ప్రోగ్రామ్స్ చూస్తున్నామా అనిపిస్తుంది. అలాంటప్పుడు మరో చానల్‌కు వెళితే అక్కడా అలాంటి పరిస్థితే ఎదురవుతుంది. ఈ పరిస్థితుల్లో 2012లో ట్రాయ్ చైర్మన్‌గా వచ్చిన రాహుల్ ఖుల్లర్ అప్పటికే యాడ్స్ మీద ఉన్న పరిమితిని అమలు చేయటానికి పూనుకున్నారు.

నిబంధనల ప్రకారం టీవీ చానల్స్ గంటకు 10 నిమిషాలపాటు వాణిజ్య ప్రకటనలు, 2 నిమిషాలపాటు సొంత కార్యక్రమాల గురించి ప్రేక్షకులకు తెలియజేసే ప్రకటనలు వేసుకోవచ్చు. దీన్నే స్థూలంగా 10o2 రూల్ అని పిలుస్తారు. దీన్ని చానల్స్ కచ్చితంగా పాటించాలని చెప్పారు. అయితే, ఇక్కడే చానల్స్ అతి తెలివి ప్రదర్శించాయి. గంటకు 12 నిమిషాల అవకాశం ఇచ్చారు కాబట్టి 24 గంటలకు 288 నిమిషాలపాటు యాడ్స్ వేసుకోవచ్చని అర్థం చెప్పుకొన్నాయి. అందుకే ప్రైమ్‌టైమ్‌లో యాడ్స్ సమయం ఎక్కువసేపు వాడుకొని అర్ధరాత్రి దాటాక జనం చూడని సమయంలో తక్కువ యాడ్స్ లెక్కచూపటం మొదలుపెట్టాయి. ఇది గమనించిన ట్రాయ్ మరింత స్పష్టంగా ఆదేశించి ఏ గంటకు ఆ గంట 10o2 నియమం వర్తిస్తుందని, రోజు మొత్తానికి కాదని చెప్పింది. దీని ప్రకారం అరగంట ఎపిసోడ్‌లో కనీసం 24 నిమిషాలపాటు ప్రోగ్రామ్ రావాల్సిందే. కానీ యాడ్స్ వేసుకోవటం మా హక్కు, మా వ్యాపారానికి అవసరం కాబట్టి ట్రాయ్ జోక్యం చేసుకోవటానికి వీల్లేదని కొన్ని చానల్స్ కోర్టుకు వెళ్లాయి. దీనిమీద స్టే వచ్చింది.

ఈలోపు ప్రతిరోజూ ఏ చానల్స్ ఈ నియమాన్ని ఉల్లంఘించి ఎంతసేపు ప్రకటనలు వేస్తున్నాయో నెలనెలా జాబితాలు విడుదల చేయటం ట్రాయ్ మొదలుపెట్టింది. సరిగ్గా ఆ సమయంలో ముందుగా జీ ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ సంస్థ ముందుకొచ్చి కోర్టు తీర్పుతో సంబంధం లేకుండా స్వచ్ఛందంగా 10o2 నిబంధనకు కట్టుబడి ఉంటామని చెప్పింది. అలా తక్కువ యాడ్స్ వస్తుంటే ప్రేక్షకులు అటువైపు వెళ్ళే అవకాశం ఎక్కువ కాబట్టి మిగిలిన చానల్స్ కూడా తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో దానికి కట్టుబడి ఉండాల్సి వచ్చింది. అందువల్ల ఇప్పుడు జనరల్ ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ చానల్స్ అన్నీ గంటకు 10 నిమిషాల వాణిజ్యప్రకటనలు, 2 నిమిషాల సొంత కార్యక్రమాల ప్రకటనలకు పరిమితమయ్యాయి. న్యూస్ చానల్స్ మాత్రం ఈ నియమాన్ని పాటించటం లేదు. వీళ్ళ వాదన ఏమంటే, అత్యధికశాతం ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ చానల్స్ పే చానల్స్ కాబట్టి వాటికి ప్రేక్షకులు నెలవారీ చందా కడతారు.

ఆ విధంగా వాటికి యాడ్స్ మీద ఆదాయంతోబాటు చందా ఆదాయం వస్తుంది.

స్థానిక సమస్యలను పరిష్కరించాలని వినతి పత్రం

భీమునిపట్నం: బీజేపీ భీమిలి కో-ఆర్డినేటర్ కంటుభుక్త రామానాయుడు ఆధ్వర్యంలో జీవీఎంసీ మూడో వార్డులో ఉన్న స్థానిక సమస్యలను పరిష్కరించాలని కోరుతూ భీమిలి జోనల్ కమీషనర్ కి ఇది వర లో వినతిపత్రం అందజేశారు. ఆ సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని భీమిలి జోనల్ కమీషనర్. సి హెచ్ గోవింద రావు ని కలిసి అభ్యర్థించారు. దానికి జోనల్ కమీషనర్ స్పందిస్తూ సమస్యలు పూర్తి అయ్యేలా చర్యలు తీసుకుంటానని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ నాయకులు కంటుభుక్త సునీత, తీగల ప్రభాకర రావు, అవనాపు రమణమ్మ, బుగత దత్తాత్రేయ, చెన్నా రాము, మద్దిల పద్మారావు లు పాల్గొన్నారు.

వలందపేట, సంగివలస కాలనీ లలో పర్యటించిన 2వ వార్డు కార్పొరేటర్ గాడు చిన్ని కుమారి లక్ష్మి

భీమునిపట్నం : జీ వి ఎం సి 2వ వార్డు కార్పొరేటర్ గాడు చిన్ని కుమారి లక్ష్మి ఓటు వేసి గెలిపించిన ప్రజలకు ధన్యవాదాలు తెలిపే కార్యక్రమంలో భాగంగా సోమవారం వలందపేట, సంగివలస కాలనీలలో పర్యటించారు. ఈ పర్యటనలో భాగంగా సంగివలస కాలనీలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలను సందర్శించి పిల్లలతో ముచ్చటి ఉపాధ్యాయుల ద్వారా వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఉపాధ్యాయులు పాఠశాల భవనం పై నుంచి వెళుతున్న హైటెన్షన్ విద్యుత్ తీగలు ప్రమాదకరంగా వున్నాయి, వాటిని తొలగించా లని కోరారు. అలాగే దోమల సమస్య ముఖ్యముగా తాగునీటి సమస్య గురించి స్థానికులను ఆడిగితేలుసుకున్నారు త్రాగు నీరు కుళాయిలు ఉండే ప్రాంతంలో డ్రైనేజీ లు కాలువులు లేకపోవడంవల్ల నీరు నిలిచిపోవడంతో భరించలేని దుర్వాసన రావడంతో ప్రజలు అనేకసమస్యలను పరిష్కరించాల నీ స్థానికులు కోరారు . విషయం అధికారులకు తెలిపి సమస్య ను త్వరలో పరిష్కారం చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో చోడిపిల్లి సాయి జయశంకర్,పిట్ట వెంకట్రావు, జగన్నాధ గణేష్ రెడ్డి, జోగ సన్యాసి రావు, ఊళ్ళ దుర్గారావు, చేట్ల గురుమూర్తి రెడ్డి, సరగడసన్యాసిరావు , సీనియర్ నాయకులు, మహిళలు, యువకులు, కార్యకర్తలు, పాల్గొన్నారు.

హిందూ ధర్మాన్ని ఆచరణలో చూపాలి

- శ్రీ స్వాత్మానందేంద్ర సరస్వతి స్వామి

- ఏజెన్సీ మీదుగా సాగిన హిందూ ధర్మప్రచార యాత్ర

- కొత్తూరులో హిందూ ధర్మ ప్రచార యాత్రకు స్వాగతం పలికిన భక్తజనం

...సీతారామాలయంలో ప్రత్యేక పూజలు

- ఎచ్చెర్ల వద్ద స్వామి శివానంద సిద్ధ విద్యా అభ్యాసాలయం సందర్శన

శ్రీకాకుళం : ఆలయానికి వెళ్లి దేవుని స్మరిస్తే చాలదని, హిందూ ధర్మాన్ని మన జీవన శైలిలో సైతం ఆచరణలో చూపించాల్సిన అవసరముందని విశాఖ శ్రీ శారదాపీఠం ఉత్తర పీఠాధిపతులు స్వాత్మానందేంద్ర సరస్వతీ స్వామి హితవు చెప్పారు. హిందూ ధర్మం పలు సవాళ్లను ఎదుర్కొంటున్న తరుణంలో దేశంలోని పీఠాధిపతులు, సాధు సన్యాసులు అనేకమంది హిందూ ధర్మ పరిరక్షణకు కృషి చేస్తున్నారని అన్నారు. విశాఖ శ్రీ శారదాపీఠం కూడా హిందూ ధర్మాన్ని పరిరక్షించే దృఢసంకల్పంతోనే ఈ యాత్రను చేపట్టిందని తెలిపారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంతో పాటు ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని 12 జిల్లాలలో పర్యటించి దేవాలయాలలో స్థితిగతులను అడిగి తెలుసుకున్నామని వివరించారు. హిందూ ధర్మ ప్రచార యాత్ర కోసం శ్రీకాకుళం జిల్లాలో పర్యటిస్తున్న స్వాత్మానందేంద్ర స్వామి సోమవారం ఏజెన్సీ ప్రాంతంలో పర్యటించారు. ఎచ్చెర్ల, ఆమదాలవలస, హీర మండలం, కొత్తూరు, సీతంపేట, పాలకొండ మీదుగా యాత్ర రాజాం చేరుకుంది. ఉదయం జరజాం సమీప సహపురం, హనుమంతపురం శివారులో ఉన్న స్వామి శివానంద సిద్ధవిద్యా అభ్యాసాలయంను స్వాత్మానందేంద్ర స్వామి సందర్శించారు. ఆ తర్వాత కొత్తూరుకు చేరిన యాత్రకు విశాఖ శ్రీ శారదాపీఠం భక్తులు బ్రహ్మరథం పట్టారు. మేళతాళాల మధ్య పూర్ణకుంభంతో స్వాగతం పలికారు. అనంతరం సీతారామాలయంలో ప్రత్యేక పూజలు చేసిన స్వామీజీ హారతులిచ్చారు. అక్కడి నుంచి సీతంపేట మీదుగా యాత్ర పాలకొండకు చేరుకుంది. ఎమ్మెల్యే కళావతి కోటదుర్గమ్మ అమ్మవారి ఆలయం వద్ద యాత్రకు స్వాగతం పలికారు. అనంతరం స్వామీజీ కోటదుర్గ అమ్మవారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు చేసారు

సమయం

గగన కుసుమం

సాక్షిగా వస్తాను
ఈ భువనం నుండి గగనానికి
సామాన్యుడి బతుకుని
కన్నీటి నదిలో
కష్టాల నావపై
పయనింప చేస్తున్న
రాజకీయ నాయకుల చరిత్రలను
వివరించడానికి
సాక్షిగా వస్తాను
విద్య వినయములకు
స్వస్తి చెప్పి
తప్పుదోవ పడుతూ
మత్తు గమ్మత్తులకు
చిత్తు చిత్తుగా
బానిసలవుతున్న
యువతీయువకుల
విలాసాలను
విశదీకరించడానికి
సాక్షిగా వస్తాను..

ఆకాశం సత్యప్రకాష్

పంచాంగం

మాసం : సప్తమి రా. 3.16 రోహిణి మ. 1.35
వ.ఉ. 6.23వరకు వ.రా. 7.41ల 9.25

ఆదివారం
23-03-2021

మేషం : మనోధైర్యం వలన అనుకున్న పనులు పూర్తి చేస్తారు. శారీరక శ్రమ, అకాల భోజనం వల్ల ఆరోగ్యం మందగిస్తుంది. చేపట్టిన పనులు నిర్విఘ్నంగా పూర్తి చేస్తారు. సామాజిక కార్య క్రమాల పట్ల ఆసక్తితో వ్యవహరిస్తారు. కళ, క్రీడల పట్ల ఆసక్తి పెంచుకుంటారు. క్రీడలు, పోటీల్లో రాణిస్తారు. ప్రముఖులతో పరిచయాలు పెంచుకుంటారు. శ్రీమతి శ్రీవారు ఆరోగ్య విషయంలో ఆందోళన పడతారు. రాజకీయ వ్యక్తులకు చికాకులు తప్పవు.

వృషభం : నూతన వ్యాపారాలు ప్రారంభిస్తారు. స్పెక్యులేషన్ కలిసివచ్చును. మీ లక్ష్యసాధనకు ప్రముఖులు, ప్రభుత్వ అధికారుల సహకారం అందుతుంది. ఆత్మీయులతో ఉల్లాసంగా గడుపుతారు. విందులు, వినోదాల్లో పాల్గొంటారు. అవివాహితులకు అనుకూలం. కొత్త పరిచయాలు ఏర్పడతాయి.

మిథునం : ఇతరులపై ఆధార పడక స్వశక్తితోనే మీ పనులు పూర్తి చేసుకోవడం శ్రేయస్కరం. చిన్నారులు, ప్రియతముల ఆరోగ్యంపై దృష్టిసారిస్తారు. వాహనం నడుపుతున్నపుడు ఏకాగ్రత వహించండి. ఆత్మీయులకు ఒక ముఖ్య సమాచారం అందించడం వల్ల మీ గౌరవ ప్రతిష్టలు ఇనుమడిస్తాయి.

కర్కాటకం : వైద్య రంగంలో వారికి శ్రేయస్కరం. తలపెట్టిన పనులలో విఘ్నాలు, చీటికి మాటికి అసహనం ఎదుర్కొంటారు. మిత్రులలో ఒకరికి వీడ్కోలు పలుకుతారు. స్త్రీలకు చుట్టు ప్రక్కల వారితో సత్సంబంధాలు నెలకొంటాయి. విద్యార్థులలో నూతనోత్సాహం చోటు చేసుకుంటుంది. వాహన యోగం పొందుతారు.

సింహం : ఖర్చులు అధికంగా ఉంటాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలకు సంబం ధించిన ఒక నిర్ణయం తీసుకుంటారు. ఆడిటర్లకు విశ్రాంతి లభించును. రాబడికి మించిన ఖర్చులు పెరగడంతో ఒకింత ఆందోళనకు గురవు తారు. స్త్రీలకు కళాత్మక రంగాల పట్ల ఆసక్తి పెంచుకుంటారు. వ్యాపారాభివృద్ధికి నూతన ప్రణాళికలు, పథకాలు అమలు చేస్తారు.

కన్య : కుటుంబీకుల మధ్య కొత్త విషయాలు చర్చకు వస్తాయి. మార్కెటింగ్ రంగాల్లో వారికి అనుకూలత. నిరుద్యోగులతు ఆశాజనకం. దైవ, శుభకార్యాల్లో చురుకుగా వ్యవహరిస్తారు. స్త్రీలు కళాత్మక రంగాల పట్ల ఆసక్తి పెంచుకుంటారు. వ్యాపారాభివృద్ధికి నూతన ప్రణాళికలు, పథకాలు అమలు చేస్తారు.

తుల : ప్రేమికుల మధ్య అభిప్రాయభేదాలు తలెత్తవచ్చు. వాహన చోదకులు వాహనం నడుపునపుడు మెలకువ వహించండి. ఆత్మీయులతో విందులు, పలు కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. వస్త్ర, బంగాలు, వెండి, లోహ, రత్న వ్యాపారస్తులకు పురోభివృద్ధి. ప్రముఖుల కలయిక ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

వృశ్చికం : స్త్రీలకు అపరిచిత వ్యక్తుల విషయంలో మెలకువ అవసకం. చేపట్టిన పనుల్లో విజయం సాధిస్తారు. ఆధ్యాత్మిక, సేవా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటారు. వృత్తి, వ్యాపారులకు సంతృప్తి, పురోభివృద్ధి. భాగస్వామి ఆరోగ్య విషయంలో జాగ్రత్త అవసరం. వస్త్రాలు, వస్తువులు అమర్చుకుంటారు.

ధనుస్సు : టెక్నికల్, ఎలక్ట్రానికల్ రంగాలలో బాగా అభివృద్ధి చెందుతారు. ఆత్మీయుల కోసం ధనం విరివిగా వ్యయం చేస్తారు. సన్నిహితుల నుంచి ఆహ్వానాలు అందుకుంటారు. స్త్రీలకు విలువైన వస్తువులు, ఆభరణాల పట్ల ఆసక్తి పెరుగుతుంది. నిర్మాణ పనులలో కాంట్రాక్టర్లు సంతృప్తి, పురోభివృద్ధి.

మకరం : మీ ముఖ్యుల కోసం ధనం బాగా వెచ్చించవలసి వస్తుంది. నూతన దంపతులకు ఎడబాటు తప్పదు. ఉద్యోగస్తులు శ్రమకు తగిన ఫలితం పొందుతారు. మీ సంతానం మొండి వైఖరి మిమ్ములను చికాకు పరు స్తుంది. దూరపు బంధువుల ఆరోగ్య విషయంలో ఆందోళన చెందుతారు. అధిక వ్యయం వల్ల ఆందోళనకు గురవుతారు. రావలసిన ధనం వాయిదాపడుట వల్ల ఆందోళనకు గురవతారు.

కుంభం : నిరుద్యోగులకు సదవకాశాలు లభిస్తాయి. మీ యత్నాలకు సన్ని హితులు అన్నివిధాలా సహకారం అందిస్తారు. కోర్టు వ్యవహారాల్లో ప్లీడర్ల తీరు ఆందోళన కలిగిస్తుంది. ప్రయాణాలు, బ్యాంకింగ్ వ్యవహారాల్లో మెలకువ వహిం చండి. విదేశీ యత్నాలు ఫలించగలవు.

మీనం : మీ సంతానం ఉన్నత విద్యావకాశాల గురించి ఆందోళన చెందు తారు. గృహంలో శుభకార్యం చేయాలనే ఆలోచన స్ఫురిస్తుంది. బంధు మిత్రుల కలయికతో నూతన ఉత్సాహం కానవస్తుంది. స్త్రీలు షాపింగ్ వ్యవహారాలలో అపరిచిత వ్యక్తులపట్ల మెళుకువ అవసరం.నిర్మాణ పనులలో జాప్యం,

ఆపదలో ఆదుకునే నారసింహుడు

సంకీర్తన

నరసింహస్వామి తన భక్తుడైన ప్రహ్లాదుడిని రక్షించడం కోసమే ఆవిర్భవించాడు కనుక, భక్తులను ఆదుకోవడంలోను .. అనుగ్రహించడంలోను ఆయన ఎంత మాత్రం ఆలస్యం చేయడని అంతా విశ్వసిస్తుంటారు. ఆ స్వామి కొలువైన ప్రాచీనమైన క్షేత్రాల్లో ప్రకాశం జిల్లా పరిధిలో గల 'సింగరాయ కొండ' ఒకటిగా కనిపిస్తూ వుంటుంది. ఈ క్షేత్రం మహిమాన్వితమైనదని చెప్పబడే ఎన్నో సంఘటనలు ఇక్కడ కథలు .. కథలుగా వినిపిస్తూ వుంటాయి.

పూర్వం ఈ స్వామిని అర్చించే పూజారి, పసివాడైన తన బిడ్డతో సహా ఆలయానికి వెళ్లి, స్వామివారికి నైవేద్యం సమర్పించి వెనుతిరిగాడట. తన బిడ్డను ఆలయంలో మరిచిపోయి వెళ్లిన ఆయనకి, చాలా సేపటి తరువాత ఆ విషయం గుర్తుకు వచ్చింది. తన మతిమరుపుకు తిట్టుకుంటూ, పరుగు పరుగున ఆలయం దగ్గరికి చేరుకున్నాడు. పిల్లవాడు ఆకలితో ఏడుస్తూ ఉంటాడని అనుకుంటూ, ఆతృతగా తలుపులు తెరిచాడు.

ఆలయంలో ఆడుకుంటోన్న పిల్లవాడిని చూసి ఆనందంతో పొంగిపోయాడు. పిల్లవాడిని అక్కున చేర్చుకుని "ఆకలి వేయలేదా?" అని అడిగితే, నరసింహస్వామి మూర్తిని చూపించి ఆయన తనకి అన్నం తినిపించాడని చెప్పాడట. స్వామి ఇక్కడ ప్రత్యక్షంగా ఉన్నాడని చెప్పడానికి ఇదొక నిదర్శనమని చెబుతుంటారు. ఇక్కడి నారసింహుడు మనసున్నవాడనీ .. మహిమగలవాడనీ .. ఆపదలో ఆదుకునే బంధువని విశ్వసిస్తుంటారు.

ఈ శకునం శుభసూచకమే !

ఏదైనా ఒక ముఖ్యమైన పనిమీద ఎక్కడికైనా వెళ్లాలని అనుకున్నప్పుడు, శకునం చూసుకుని బయలుదేరుతూ వుంటారు. కాస్త ఆలస్యమైనా మంచి శకునం చూసుకునే అడుగు బయటికి పెడుతుంటారు. ఇలా మంచి శకునం చూసుకుని బయలుదేరడం వలన, వెళ్లిన పని సఫలీకృతమవుతుందనే విశ్వాసం పూర్వకాలం నుంచీ వుంది. ఎవరికి వాళ్లు తాము తలపెట్టేకార్యాలు ఎలాంటి ఆటంకాలు లేకుండా పూర్తికావాలనే ఆశిస్తారు. అందుకే శకునానికి అధిక ప్రాధాన్యతను ఇస్తుంటారు.

ఈ నేపథ్యంలో కొన్ని శకునాలు మంచివిగా ... మరికొన్ని శకునాలు అందుకు విరుద్ధమైనవిగా చెప్పబడుతున్నాయి. ఇక కార్యసిద్ధిని కలిగించే శకునాలలో పూలు - పండ్లు కనిపిస్తూ వుంటాయి. సాధారణంగా దైవదర్శనానికి వెళ్లాలని అనుకోగానే ముందుగా గుర్తుకువచ్చేది పూలు .. పండ్లే. భగవంతుడిని పూలతో అలంకరిస్తూ .. అర్చిస్తూ వుంటారు. ఆయనకి వివిధరకాలైన పండ్లను నైవేద్యంగా సమర్పిస్తూ వుంటారు.

ఇక శుభకార్యాలలోను పూలు - పండ్లకి ప్రధానమైన స్థానం ఇవ్వబడుతుంది. ఇవి లేకుండా శుభకార్యమనేది జరగనే జరగదు. దీనినిబట్టి పూలు - పండ్లు ఎంతటి శుభప్రదమైనవో అర్థంచేసుకోవచ్చు. అందువలన పూలబుట్టతో గానీ .. పండ్లబుట్టతో గాని ఎవరైనా ఎదురురావడం శుభసూచకంగా విశ్వసించడం జరుగుతోంది. పూలతోను ... పండ్లతోను కూడిన శకునం మంచిదిగా భావించి వెంటనే బయలుదేరవచ్చని స్పష్టం చేయబడుతోంది.

మహిళలు ఆర్థిక ప్రగతి సాధించాలి

: డాక్టర్ కిల్లికృపారాణి

డ్వాక్రా బజార్ పరిశీలన... డీఆర్డీఏ పీడీ శాంతిశ్రీకి అభినందన

శ్రీకాకుళం : మహిళలు ఆర్థిక స్వావలంబన సాధించినప్పుడే దేశం అభివృద్ధి చెందుతుందని కేంద్ర మాజీ మంత్రి, వైకాపా జిల్లా అధ్యక్షురాలు డాక్టర్ కిల్లి కృపారాణ్ అన్నారు. డీఆర్డీఏ ఆధ్వర్యంలో నాబార్డు సహాయంతో స్థానిక కోడిరామ్మూర్తి స్టేడియం ఆవరణలో ఏర్పాటుచేసిన డ్వాక్రా బజార్‌ను ఆదివారం సాయంత్రం ఆమె పరిశీలించారు. జిల్లాలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో తయారవుతున్న చేనేత, జూట్ ఉత్పత్తులు, గిరిజన ప్రాంతంలో తయారైన పలు పంటలు, తేనె, ఆహార పదార్థాలు ప్రకృతి వ్యవసాయ విధానం, సారవకోట చుప్పులు, మందన పాలకోవా, వజ్రపుకొత్తూరు చేపలు, ఇతర జిల్లాలనుంచి వచ్చి ఏర్పాటుచేసుకున్న పలు వస్త్రాలు, వ్యాపార స్టాల్స్‌ను ఆమె పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా కృపారాణి మాట్లాడుతూ అపారమైన వనరులు జిల్లాలో ఉన్నాయని, వీటిని వినియోగించుకోవాల్సిన బాధ్యత పౌరులపై ఉందన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో తయారైన ఉత్పత్తులు ఇరుగుపొరుగు గ్రామాలకే తప్ప ఇతర ప్రాంతాలకు తెలిసే పరిస్థితి లేదని, డీఆర్‌డీఏ పీడీ శాంతిశ్రీ గ్రామీణ ఉత్పత్తులను వెలుగులోకి తీసుకువచ్చేందుకు చేసిన ప్రయత్నం అభినందనీయమన్నారు. ఏ బాధ్యత అప్పగించిన మహిళలు చురుకుగా, ఉత్సాహంగా పనిచేస్తారని, శాంతిశ్రీ రుజువు చేశారని కృపారాణ "ప్రశంసించారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో తయారైన వస్తువులు, ప్రకృతి ప్రసాదించిన వనరులను సద్వినియోగం చేసేందుకు ఇటువంటి స్టాల్స్ ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయని కృపారాణి అన్నారు. జిల్లాలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో స్వయం సహాయక సంఘాల ఆధ్వర్యంలో తయారుచేసిన వస్తువులతో కూడిన స్టాల్స్ గురించి పీడీ శాంతిశ్రీ కృపారాణికి వివరించారు. సందర్భాన్ని బట్టి మరిన్ని స్టాల్స్ ఏర్పాటుచేస్తామని, జిల్లాలో తయారవుతున్న వస్తువులు ఇతర ప్రాంతాల్లో కూడా మార్కెటింగ్ జరిగే పరిస్థితి ఉండాలని ఆమె ఆకాంక్షించారు. అనంతరం మాజీ కేంద్రమంత్రి కృపారాణికి డీఆర్‌డీఏ పీడీ శాంతిశ్రీ జ్ఞాపిక అందజేశారు.

డ్వాక్రాబజార్‌ను పరిశీలించిన వారిలో ఏపీడబ్ల్యుజేఎఫ్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి కొంక్యాన వేణుగోపాల్, వైకాపా నాయకులు చౌదరి సతీష్, పైడి రవి, పైడి చందు, కొంక్యాన మురళీధర్, రౌతు సూర్యనారాయణ, డీఆర్‌డీఏ జేడీఎం డాక్టర్ చింతాడ రామ్మోహన్, డీపీఎంలు ఆర్వీ రమణ, కొండలు, ఏపీఎంలు బాబూరావు, హేమలత తదితరులున్నారు.

అభిజిత్ పరిశ్రమలో కార్మికుడు మృతి

అచ్యుతాపురం : సెజ్ లో గల అభిజిత్ పరిశ్రమలో పనిచేస్తూ ప్రమాదవశాత్తు కార్మికుడు పైనుంచి కింద పడి మృతి చెందాడు . విజయనగరం జిల్లా చిన గుడిపాల గ్రామానికి చెందిన సిరపరపు శ్రీనివాసరావు అచ్యుతాపురంలో నివాసం ఉంటూ అభిజిత్ పరిశ్రమలో మెకానికల్ హెల్పర్ గా పనిచేస్తున్నాడు . సిరపరపు శ్రీనివాసరావు సోమవారం ఉదయం అభిజిత్ పరిశ్రమలో గేర్ బాక్స్ ఛేంజింగ్ దగ్గర పనిచేస్తుండగా ప్రమాదవశాత్తు పైనుంచి కింద పడడంతో తీవ్ర గాయాలయ్యాయి . వెంటనే తోటి కార్మికులు గమనించి అంబులున్స్ లో ఉష ప్రైమ్ హాస్పటల్ కు తరలించగా వైద్యులు మృతి చెందినట్లు తెలిపినట్లు స్థానిక ఎస్ఐ జి లక్ష్మణరావు తెలిపారు . విషయం తెలిసిన వెంటనే సంఘటన స్థలానికి చేరుకొని పరిశీలించామని ఎస్ఐ తెలిపారు . మృతిని బందువులు పిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తామన్నారు . మృతిని కి భార్య , ఇద్దరు పిల్లలు ఉన్నారు .

కాగా పరిశ్రమలో భద్రతా ప్రమాణాలు పాటించకపోవడం వలనే కార్మికుడు శ్రీనివాసరావు మృతి చెందాడని సిఐటియు జిల్లా కార్యదర్శి రొంగలి రాము ఆరోపించారు.

వెంటనే మృతిని కుటుంబానికి కోటి రూపాయల నష్టపరిహారం ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు .

సొవ్వలో ఘనంగా జల దినోత్సవం

అరకు : అరకులోయ నియోజకవర్గం డుంబ్రిగుడ మండలం సొవ్వలో ఘనంగా జల దినోత్సవం జరిగింది.ఇందులో భాగంగా వైకాపా నాయకులు పాండోయి.అశోక్ మాట్లాడుతూ,ప్రతి ఒక్కరూ నీటిని పొదుపుగా వాడుతూ భవిష్యత్ తరాలకు కాపాడుకోవాలని తెలిపారు.అలాగే ప్రపంచ జల దినోత్సవం భాగంగా సొవ్వ పంచాయతీ పరిధిలో ప్రతి గ్రామంలో, ప్రజలతో సర్పంచ్ పాండొయి.సాయిత నీటిని సంరక్షించాలని ప్రతిజ్ఞ చేయించారు.ప్రతి ఇంటి వద్ద ఇంకుడు గుంతలను ఏర్పాటు చేయాలన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో,పశువైద్యాధికారి శెట్టి.సంజీవ్ రావు,రత్నకుమారి,పంచాయతీ కార్యదర్శి సద్దు,వీఆర్వో రవి, డిజిటల్ అసిస్టెంట్ నందు,మహిళ ప్రొటెక్షన్ నుంచి సీతమ్మ, మాజీ సర్పంచ్ రాంప్రసాద్ వైసీపీ నాయకులు రంజిత్ కుమార్, రామారావు,స్వామి వైసీపీ ఎంపిటిసి అభ్యర్థి ఈశ్వరీ, సింహాచలం, భాగ్యరావు, తిరుమలరావు ఉపాధిహామీ నుంచి రెల్లి,బి.ఎఫ్.డి రాజేశ్వరి పలువురు వార్డు సభ్యులు,స్థానిక నాయకులు,గ్రామ వలంటీర్లు,గ్రామ పెద్దలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఓక.నెం.174/2021/సి.స/తే.14-03-2021 తహసిల్దార్ వారి కార్యాలయం, సీతమ్మధార

పత్రికా ప్రకటన

విశాఖపట్నం నగర కాపురస్తులు శ్రీ వంక కిషోర్ కుమార్ విశాఖపట్నం వారు, ఈ క్రింది పట్టికలో తెలిపిన స్థలమునకు నిరభ్యంతర ధృవీకరణ పత్రము (NOC) మంజూరు చేయవలసినదిగా కోరియున్నారు.

గ్రామము పేరు	సర్వేనెం.	విస్తీర్ణము (గజములలో)
చిన్న వాల్తెరు	42/10 పార్ట్	40 (Undivided & Unspecified)

పైన తెలిపిన భూమికి నిరభ్యంతర ధృవీకరణ పత్రము (NOC) మంజూరు చేయుటకు ఎవరికైన ఎటువంటి అభ్యంతరములు ఉన్నచో ఈ ప్రకటన అందిన 15 దినములలోగా శ్రీ తహసిల్దార్, సీతమ్మధార వారికి లిఖిత పూర్వకముగా తెలియ జేయవలసినదిగా కోరడమైనది.

తహసిల్దార్
సీతమ్మధార మండలం

రెవిన్యూ సిబ్బంది తో సమావేశమైన జోనల్ కమిషనర్ చక్రవర్తి

గోపాలపట్నం : జీవీఎంసీ 8వ జోన్ పరిధిలో ఇంటి పన్నులు నీటి పన్నులు వందకి వందశాతం వసూలు చేయాలని రెవెన్యూ సిబ్బంది ని జోనల్ కమిషనర్ చక్రవర్తి ఆదేసించారు.

సోమవారం జనల్ ఆఫీసులో రెవెన్యూ సిబ్బంది తో ఏర్పాటు చేసిన రివ్యూ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ మన జోన్ పరిధిలో శతశాతం పన్నులు వసూలు చేయాలని అలాగయితెనె మన జోన్ పరిధిలో అభివృద్ధి పనులను త్వరితగతిన చేయగలమని అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు ఈ కార్యక్రమంలో రెవెన్యూ ఆఫీసర్ ఎల్ సురేష్,రెవిన్యూ ఇన్స్పెక్టర్ ఉదయ్ భాస్కర్,ఆర్ ఐ యన్.విజయకుమారి ఇంకా ఆడ్మిన్లు సెక్రటరీలు పాల్గొన్నారు

ప్రకటన

నా క్లయింటు **B.** గీతారాణి **C/o. M.**సరస్వతి, ప్లాట్ నెం.16, **G-2**,గోపాల ఉడాలేఅవుట్,గోపాల,సింహాచలం, విశాఖపట్నం గారు వారి యిల్లు షిఫ్టింగ్ సమయంలో వారి **ఒరిజినల్ డాక్యుమెంటు నెం. 3953/2013** భూమి విస్తీర్ణం య.1.02 సెంట్లు, **Bhandavupuram(V&P), Padmanabham(M),** భీమిలి **(SRO) S.No.146/B, పట్టా నెం.633, పట్టాదారు పాసుపుస్తకం నెం.607765,** తాలుకు డాక్యుమెంటు పోయింది.కావున ఎవ్వరికైన దొరికిన యెడల ఈ క్రింది అడ్రాసుకు తెచ్చి యివ్వగలరు. తెచ్చి యిచ్చిన వారికి తగిన బహుమతి అందజేయబడును.

Visakhapatnam
22-03-2021

G.NARASINGA RAO
G.T.V.MALLESWARA RAO
ADVOCATES
D.NO. 26-1-91/B
Near Durgalamma Temple
VISAKHAPATNAM
CELL No.9440110819

అనంతపద్మనాభస్వామిని దర్శించుకున్న
బొడ్డు అప్పలనాయుడు, అప్పలకొండమ్మ దంపతులు

విశాఖపట్నం : న్యాయానికి మారుపేరు జగన్ మోహన్ రెడ్డి అని విశాఖ తూర్పు నియోజక వర్గ సమన్వయకర్త అక్కరమాని విజయనిర్మల అన్నారు.జీవీఎంసీ ఎన్నికల్లో సామాజికన్యాయం ప్రకారం గొలగాని వెంకట హరి కుమారిని మేయర్ గా ఎంపికచేసినందుకు కృతజ్ఞతగా బీచ్ రోడ్ లోని వైస్సార్ విగ్రహానికి, జగన్ మోహన్ రెడ్డి చిత్రపటానికి శనివారం పాలాభిషేకం చేసారు. నియోజక వర్గంలో ఎన్నికైన కార్పొరేటర్లు, వార్డు అధ్యక్షులు, కార్పొరేషన్ చైర్మన్లు,డైరెక్టర్లు,నాయకులు, కార్యకర్తల సందడి మధ్య జై జగన్ నినాదాల తో విజయనిర్మల సారధ్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమం వేడుకగా సాగింది. అనంతరం మేయర్ భర్త గొలగాని శ్రీనివాసు,కార్పొరేటర్లను విజయనిర్మల పరిచయం చేసారు. నాగవంశం కార్పొరేషన్ చైర్మన్ బొడ్డు అప్పలనరసమ్మ,వైసీపీ రాష్ట్ర సంయుక్త కార్యదర్శి బొడ్డు అప్పలనాయుడు లు మేయర్ కు,కార్పొరేటర్లకు అభినందనలు తెలియచేసారు. ముఖ్యమంత్రి జగన్ మోహన్ రెడ్డి పాలనలో మాత్రమే సామజిక న్యాయం జరుగుతోందని అన్ని సామాజిక వర్గాలు ఆనందంగా ఉన్నాయని బొడ్డు అప్పలనాయుడు తెలిపారు.

దేశంలోనే మొదటిసారిగా 56 బీసీ కార్పొరేషన్లు ఏర్పాటు చేసిన ఘనత జగన్ మోహన్‌రెడ్డి దని కొనియాడారు.మరో 25 సంవత్సరాలు జగన్ మోహన్ రెడ్డి ముఖ్యమంత్రిగా కొనసాగు తారని అప్పలనాయుడు ధీమా వ్యక్తం చేసారు.

ప్లాస్టిక్ ను నిషేధిద్దాం పర్యావరణాన్ని కాపాడుదాం : కాశీ పట్నం పంచాయతీ కార్యదర్శి వై.రామస్వామి

అనంతగిరి : అనంతగిరి,పర్యావరణానికి హాని కలిగించే ప్లాస్టిక్ వాడకాన్ని ప్రతి ఒక్కరు స్వచ్ఛందంగా విరమించుకోవాలని కాశీపట్నం పంచాయతీ కార్యదర్శి y.రామస్వామి అన్నారు సోమవారం ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడుతూ స్వచ్ఛతే సేవా. కార్యక్రమంలో భాగంగా అధికారులు ఆదేశాలు మేరకు ఏప్రిల్ 1 నుంచి మన్యం ప్రాంతాల్లో ప్రతి ఒక్కరు వ్యక్తిగతంగా ప్లాస్టిక్ వాడకాన్ని విరమించుకోవాలని పర్యావరణాన్ని పరిరక్షించుకోవాలని లేనిపక్షంలో రూ.1000 వరకు జరిమానా తప్పదని హెచ్చరించారు పంచాయతీ పరిధిలోని అన్ని దుకాణాలు యజమానులకు ఈవిషయం తెలియపరిచారు అదేవిధంగా వారపు సంతలో వ్యాపారం నిర్వహించుకునే ప్రతి ఒక్కరికి ఇప్పటికే దీనికి సంబంధించిన నోటిఫికేషన్లు ఇచ్చినట్టు ఆయన తెలిపారు.

అంబెడ్కర్ సర్కిల్ వద్ద ఏబీవీపీ నాయకులు నిరసన..

పాడేరు : రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా పీజీ చదుతున్న విద్యార్థులందరికి విద్య దీవెన ,వసతి దీవెన, పధకాన్ని వర్తింప జేయాలి.రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన జీవో నెంబర్ 77 ను వెంటనే రద్దు చేయాలి. ఏబీవీపీ రాష్ట్ర వర్కింగ్ కమిటీ సభ్యులు అంగనైని ఆనంద్ డిమాండ్

ఈ సందర్భంగా ఏబీవీపీ రాష్ట్ర వర్కింగ్ కమిటీ సభ్యులు అంగనైని ఆనంద్ మాట్లాడుతూఒకే ఒక్కసారి నాకు అవకాశం ఇవ్వండి పూర్తి పిజురియమెంబెర్స్ తో పాటు భోజన కోసం అదనంగా సంవత్సరానికి 20.000 వేలు ప్రతి విద్యార్థికి ఇస్తానని చెప్పిన గౌరవ ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డి గారు ఇప్పుడు అధికారంలోకి వచ్చిన తరువాత రాష్ట్రంలో పీజీ చదువుతున్న విద్యార్థులకు విద్య దీవెన, వసతి దీవెన,వర్తింపజేయదాని చెప్పడంని ఏబీవీపీ పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తోందని ఆయన అన్నారు.గతం లో దివంగత ముఖ్య మంత్రి శ్రీ వై.ఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి గారు పేద, బడుగు, బలహీన, వర్గాల పిల్లలందరూ ఉన్నత చదువులు చదవాలని ఫీజు రియంబర్స్ మెంట్ పధకాన్ని తీసుకురావడం తో వేలమంది విద్యార్థులు ఉన్నత చదువులు బీటెక్. ఎంటెక్. ఎం ఫార్మసీ. ఎంబీఏ. ఎంసీఏ. పీజీ. తదితర కోర్సులు కన్వీనర్ కోటాలో చదువుకుని, మంచి స్థితిలో వున్నారని, నాడు తండ్రి ప్రవేశపెట్టిన పధకాన్ని, నేడు తనయుడు తూట్లు పొడుస్తూ లక్షల మంది విద్యార్థులకు అన్యాయం చేస్తున్నారు,ప్రభుత్వ కళాశాల లో సీట్లు దొరకని విద్యార్థులు కన్వీనర్ కోట లో ప్రయివేట్ కళాశాల లో చేరి ఉన్నత విద్యను అభ్యసించే వారు, కానీ ఈ విద్య సంవత్సరం నుంచి జగనన్న విద్యాదీవేనా, వసతి దీవెన పధకాలను ప్రభుత్వకళాశాల లకు మాత్రమే వర్తింప జేస్తూ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీచేసింది, దీని వలన ప్రయివేట్ కళాశాల లో ఉన్నత విద్య ను అభ్యసించే విద్యార్థులు ఆర్థిక భారం తో ఉన్నత విద్యకు దూరం అవడం శోచనీయం, కాబట్టి కన్వీనర్ కోట (జగనన్న విద్య దీవెన) ను ప్రయివేట్ కాలేజీ లకి కూడా వర్తింప జేయాల్సిన అవసరం ఎంతైనా వుంది అని పేర్కొన్నారు.. మాట తప్పను, మడమ తిప్పను అనే గౌరవ ముఖ్య మంత్రి గారు పేద, బడుగు, బలహీన విద్యార్థులు పై ఈ విధమైన అనాలోచిత నిర్ణయాలను తీసుకోవడం ఆపాలని, లేనిచో ఏబీవీపీ ఆధ్వర్యంలో దశల వారి ఉద్యమాలకు పిలుపునిస్తూ, నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యేల ఇళ్లను ముట్టడి చేస్తామని ప్రభుత్వానికి హెచ్చరిస్తున్నామన్నారు.. ఈ కార్యక్రమం లో ఏబీవీపీ నగర కార్యదర్శి బి సాయి కుమార్, నగర సంయుక్త కార్యదర్శి మహేష్,నగర కార్యవర్గ సభ్యులు సంజీవ్, డిగ్రీ కళాశాల అధ్యక్షుడుమల్లేశ్,కళ్యాణ్,చిన్ని రాజు,చంటి,పాల్గొన్నారు.

IN THE HONOURABLE COURT OF THE PRINICIPAL JUNIOR CIVIL JUDGE AT BHEEMUNIPATNAM
I.A. 249/2020 IN A.S. 130/ 2020

Between:
1.Singampalli Koteswara Rao and 3 Others ...PLAINTIFF
And:
1. K. Sriramulu
2. A.Padma Rao ...DEFENDANTS

NOTICE

To:
A.Padma Rao C/o.Prof K.Sreeramulu, Andhra University staff quarters, Q.No.P1, Near Shivaji Park, Visakhapatnam Dist., and permanent resident of padmanabha Apartments, Flat No.101, opp to Dept of DOA, Near Laxmi Narasimha Temple,L.B.Colony, Shivajipalem Road, Pedawaltair, Visakhapatnam-530017.

Please take notice that the above said **O.S.No.130/2020** is instituted against you and the same is posted to **01-04-2021** for your appearance on that day at **10.30 A.M** in **I.A.No.249/2020** in the **O.S.No.130/2020**, you should appear before the afore said Honourable Court either in person or through an Advocate without fail, else the matter will be determined in your absence, EX-Parte.

P.SARAT BABU
ADVOCATE
RAMNAGAR,B.H.P.V,MINDI ROAD
VISAKHAPATNAM-530012
CELL NO.9110393414

IN THE HONOURABLE COURT OF PRINCIPAL JUNIOR CIVIL JUDGE COURT AT BHEEMUNIPATNAM
O.S. 76 / 2019

Between:
Sri Md. Khaja Mohidden ...PLAINTIFF
And:
1. Sri Jampana Vasudeva Murthy Raju
2. Smt Yerunagula Rajini ...DEFENDANTS

To:
Smt Yerunagula Rajini,
D/o late Nagabhushanrao, Hindu, age 55,
Housewife, D.No.44-23-26, Portion No 2,
Railway New Colony, Chakalipeta, Waltair(P.O),
Visakhapatnam-16. ...2nd Defendant

NOTICE/SUMMONS

Please take notice that the above matter of **O.S.76/2019** is filed by the plaintiff against the defendants and the same was posted to **06/04/2021** for your appearance in the above Honourable court at **10.30 AM**. If you failed to attend personally or through your counsel before the Honourable Court on that day, the matter will be heard and decided exparty in your absence.

Bheemunipatnam
Date : 22-03-2021

V.J.K.PATNAIK
Advocate
A.R Residency, R.C.Nagar,
Akkayyapalem
Visakhapatnam-16.

జెసిరామకృష్ణ కు కొత్తూరు గ్రామ నాయకులు మరియు ప్రజలు కొలనీ వాసులు కృతజ్ఞతలు

విశాఖపట్నం : కొత్తూరు గ్రామం బుద్ధ భూమి ని ఆనుకొని ఉన్న అంబేద్కర్ విగ్రహం వద్ద ఎస్సీ కాలనీ (కృష్ణ నగర్,అంబేద్కర్ కాలనీ)ల వద్ద ఆర్టీసీ 400 వై బస్సులకు రిక్వెస్ట్ స్టాప్ కు అనుమతించయడంపట్ల కొత్తూరు గ్రామ నాయకులు మరియు ప్రజలు కొలనీ వాసులు ఆనందం వ్యక్తం చేసారు. ప్రయాణికులకు అపుచేయాలని రిక్వెస్ట్ బస్ స్టాప్ అనుమతి కోరుతూ గాజువాక డిపో మేనేజర్ పై ప్రముఖ న్యాయవాది , మాల మహానాడు జిల్లా వర్కింగ్ ప్రెసిడెంటు జెసి రామకృష్ణ యలమంచిలి కోర్టు లోక్-అదాలత్ లో దాఖలు చేసిన పిటిషన్ కు గాజువాక ఆర్టీసీ డిపో మేనేజర్ తరపున సదరు డిపో సీనియర్ ట్రాఫిక్ ఇనస్పెక్టర్ జగ్గయ్య మరియు జి.బాబురావు లు హాజరై అక్కడ రిక్వెస్ట్ బస్ స్టాప్ కు అనుమతి ని ఇస్తున్నామని మెమో దాఖలు చేశారు.

లోక్-అదాలత్ న్యాయమూర్తి రిక్వెస్ట్ బస్ స్టాప్ ను ఏర్పాటు చెయ్యాలని తీర్పునిచ్చారు. జెసిరామకృష్ణ కు కొత్తూరు గ్రామ నాయకులు మరియు ప్రజలు కొలనీ వాసులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

ఈనెల 26 దేశ వ్యాప్త బంద్ కు నిరసనగా మద్దతు తెలపండి

చోడవరం: - ఈ నెల 26న దేశవ్యాప్తంగా చేపడుతున్న , ప్రభుత్వం రైతు వ్యతిరేక చట్టాలకు తీసుకుంటున్న చర్యలకు నిరసనగా జరుగుతున్న బంద్ కు మద్దతు తెలపాలని గోవాడ షుగర్ ఫ్యాక్టరీ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ వి సన్యాసినాయుడు కు రైతు సంఘం నాయకులు సోమవారం వినతి పత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా రైతులకు సకాలంలో కటింగ్ ఆర్డర్లు ఇవ్వాలని, చెరకు టన్ను కు కనీస మద్దతు ధర 3, 150 రూపాయలు రైతులకు చెల్లించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏపీ రైతు సంఘం అనుబంధ సంస్థ జిల్లా అధ్యక్ష కార్యదర్శులు గండి నాయన బాబు, కర్రి అప్పారావు, కౌలు రైతు సంఘం కార్యదర్శి కె రామ సదాశివరావు, డి సి సి బి మాజీ డైరెక్టర్ శరగడం జగ్గారావు, ఎస్ నాయుడు, వి సూర్యనారాయణ, చొప్పా నరసింహారావు, రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కంటి చూపుని కాపాడుకోండి

మీ కళ్ళు ప్రపంచాన్ని చూడటానికి కిటికీ వంటివి. వాటికి సమస్యలు ప్రారంభం అయినప్పుడు, అవి తీవ్రమైన సమస్యలకు కారణం అవుతాయి. అప్పుడు మీ శరీరానికి విశ్రాంతి లేకుండా పోతుంది. మీరు ప్రతి రోజు పనులు చేసుకోవటానికి కంటి చూపు చాలా ప్రధానమైనది. మీకు ప్రధాన కంటి సమస్యలు లేదా ఆందోళనలు ప్రారంభం అయినప్పుడు, మీరు ఖచ్చితంగా శాశ్వత లేదా సరైన రక్షణ లేకుండా హానికరం లేదని నిర్ధారించడానికి ఒక కంటి వెద్యుడుని సంప్రదించాలి.

కంటి ముందు మచ్చలు: కంటి ముందు మచ్చలు అనేవి మీ కళ్ళ కోసం ఆందోళన కలిగించే విషయమే. కంటి ముందు మచ్చలు చిన్న మరక లేదా దృష్టికి మీ ఫీల్డ్ అంతటా ఫ్లాట్ మచ్చలుగా ఉంటాయి. కొన్ని కంటి ఫ్లోటర్స్ మీ దృష్టిలో నీడలుగా కనబడతాయి.నిజానికి కంటి ముందు మచ్చలు మీ కంటి ద్రవంలోనే ఉంటాయి, కాబట్టి మీరు కదిలినప్పుడు అవి కూడా కదులుతాయి. మీరు వాటిని చూడటం మరియు వాటిని అక్కడ గుర్తించడానికి ప్రయత్నిస్తే, అవి మీ కన్ను కదలటం కారణంగా దృష్టి బయటకు వెళుతుంది. ఇవి ఒకటి లేదా రెండు కళ్ళలోను ఉండవచ్చు. కంటిలో ఫ్లోటర్స్ అనేవి వయస్సు- సంబంధిత మార్పులు వలన,కంటి ద్రవ భాగం నిర్మాణం వలన,గాజువంటి హ్యూమర్,వ్యర్థాల వలన వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఈ కంటి ముందు మచ్చలు కంటి గాయాలు మరియు కంటి కణితులు వలన కూడా సంభవించ వచ్చు. కంటి ముందు మచ్చలకు శస్త్రచికిత్స అవసరం లేదు. మీ దృష్టి స్పష్ట తకు ఇబ్బందిగా ఉంటే అప్పుడు లేజర్ చికిత్స చేయించుకోవచ్చు. శుభ్ర మెన ఉప్పు పరిష్కారంతో ద్రవంను భర్తీ చేయవచ్చు. ఆ తరువాత కంటి ద్వారా సహజంగా భర్తీ చేయవచ్చు.

పొడి కళ్ళు: మరొక కంటి ఆందోళనగా పొడి కళ్ళు అని చెప్పవచ్చు. కంటి లూబ్రికేట్‌గా కంటిని ఉంచేందుకు తగినంత కన్నీళ్లు నిర్వహించడం లేదని అర్థం. కన్ను మంట మరియు చాలా అసౌకర్యంగా ఉంటుంది. పొడి కళ్ళు అనేవి ఎక్కువగా కంప్యూటర్ వాడకం లేదా చాలా ఎక్కువగా బయట గాలి నుండి సంభవించవచ్చు. ఈ పరిస్థితి సుదీర్ఘ కాలం ఉంటే, ఒక వెద్యుడుని సంప్రదించాలి. పొడి కళ్ళ చికిత్సకు సాధారణంగా బయట తీసుకున్న కంటి డ్రాప్స్ వేసుకుంటే సరిపోతుంది. కానీ ఈ సమస్య దీర్ఘకాలికంగా ఉంటే, చికిత్స ప్రణాళికలో పారుదల రంధ్రలను పూరించే శస్త్రచికిత్స చేయాలి. కనురెప్పల కూడలిలో కన్నీళ్లు నిర్వహించడానికి ఈ చికిత్స అవసరం అవుతుంది.

కండ్లకలక : కండ్లకలక అనేది కంటికి బాధాకరమైన దురద మరియు ఎరు పునకు కారణమయ్యే మరొక కంటి పరిస్థితి. ఈ పరిస్థితిలో కంటికి మరియు కనురెప్పలకు వాపు కలుగుతుంది. సాధారణ కండ్లకలక సామాన్యంగా పుప్పొడి మరియు దుమ్ము వలన కలుగుతుంది. దీనిని అలెర్జిక్ కంజక్టివిటిస్ అంటారు. ఈ రుగ్మతను కంటి చుక్కల ద్వారా నయం చేయవచ్చు. అలాగే పరిమిత దుమ్ము మరియు ఇంట్లో పుప్పొడి మరియు ఒక ఇండోర్ గాలి పరిశు ద్ధుడు ఉపయోగించి నయం చేయవచ్చు.

రాపిడి: కంటి రాపిడి అనేది కార్నియా గీతలు మరియు ధూళి లేదా కళ్లద్దాలు వలన కూడా సంభవించవచ్చు. సరిగా చికిత్స చేయకపోతే రాపిడి పూతలకు దారితీస్తుంది. చెత్తను కలిగించు పనులను చేసినప్పుడు,పచ్చికలో ఉన్నప్పుడు, ఆకాశంలో గాలి ఉన్నప్పుడు సన్ గ్లాసెస్ మరియు గాగుల్స్ ధరించటం ద్వారా నివారించవచ్చు. రాపిడికి ఒక సంక్రమణ కారణమెతే, రాపిడి చికిత్సకు యాంటీబయాటిక్స్ ఉపయోగించవచ్చు

శుక్లాలు : శుక్లాలు కంటిగుడ్డు యొక్క లెన్స్ తెలుపు, మేఘావృతమైన నిక్షేపాలుగా ఉంటాయి. ఇది ఎండలో ఎక్కువగా తిరగటం,ధూమపానం,అధిక రక్తపోటు మరియు అధిక బ్లడ్ షుగర్ వంటి కారణాల వలన కలుగుతుంది. మేఘావృతం దృష్టి మీ రోజువారీ జీవితాన్ని అడ్డుకొంటుంది. అలాగే రాత్రి దృష్టిని కూడా తీవ్రంగా అడ్డుకొంటుంది.అంతేకాక శుక్లాలు కూడా ద్వంద్వ దృష్టికి కారణం కావచ్చు. కంటిశుక్లం శస్త్రచికిత్సలో మేఘాల నిక్షేపాలను తొలగిస్తే గణనీయంగా మీ దృష్టిని మెరుగుపరచవచ్చు.

కళ్ళు : కళ్ళు అనేవి మీ రోజువారీ కార్యక్రమాలకు చాలా ముఖ్యమెనవి. మీరు దృష్టి నష్టం మరియు బలహీనతను నిరోధించి మీ కళ్ళను ఆరోగ్యకరముగా ఉంచటం ముఖ్యం.

మన ముఖానికి అందాన్ని ఇచ్చేవి కళ్ళు. అటువంటి కళ్ళను మనం జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవాలి.శరీరంలో అతి సున్నితమైన భాగాలలో ఒకటి చర్మం, తర్వాత కళ్ళు. చర్మం ఆరోగ్యాన్ని ఎలా రక్షించుకుంటామో...అదే విధంగా కళ్ల ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుకోవాలి. కళ్ళు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మంచి ఆహారం తీసుకోవాలి. కళ్ళ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే సరైన విటమిన్, మినిరల్ ఫుడ్స్ తో పాటను నింపడం చాలా అవసరం. విటమిన్స్ కళ్ళు ఆరోగ్యంగా మరియు బ్రైట్‌గా ఉంచడానికి గ్రేట్‌గా సహాయపడుతుంది. కళ్ళు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే తగినంత రక్షణ అవసరం. అందుకోసం కళ్ళు ఎక్కువగా ఎండలో స్ట్రెయిన్ అవ్వకుండా చూసుకోవాలి. ఇంకా, కళ్ళను ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రం చేసుకోవడం వల్ల కళ్ళలో ఏర్పడ్డ మురికి, డస్ట్‌ను తొలగించుకోవచ్చు. అలాగే కొన్ని చిట్కాలు కూడా గొప్పగా సహాయపడుతాయి. ఈ క్రింద తెలిపిన విటమిన్స్ కొన్ని హెల్తీ ఫ్రూట్స్ అండ్ వెజిటేబుల్స్ మరియు సీఫుడ్స్‌లో ఎక్కువగా ఉండటం కనుగొనడం జరిగింది. కంటి అలసట, ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడానికి 10 మార్గాలు ఇలాంటి ఆహారాలు మీ కళ్ళ ఆరోగ్యాన్ని ఖచ్చితంగా కాపాడుతాయి. కాబట్టి మీ కళ్ళను ఆరోగ్యంగా మరియు ప్రేమతో చూసుకోవాలంటే మీ రెగ్యులర్ డైట్‌లో ఈ విటమిన్స్ రిచ్ ఫుడ్స్ ఖచ్చితంగా ఉండాల్సిందే....అలాగే నేచురల్ డ్రాప్స్‌తో కళ్ళను నెలకొకసారి శుభ్రపరుచుకోవడం వల్ల కళ్ళు బ్రైట్ గా మరియు క్లియర్ గా మరియు హెల్తీగా ఉంటాయి . మరి కళ్ల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే సింపుల్ టిప్స్ ను ఈ క్రింది విధంగా కనుగొందాం..... బాదం మిల్క్: బాదం మిల్క్ ను వారంలో రెండు సార్లు తీసుకోవడం కంటి సమస్యలుండవు. బాదంలో విటమిన్ ఇ పుష్కలంగా ఉంటుంది.

చూడముచ్చటైన 'హనీ క్యాండీలు'

కావలసిన పదార్థాలు:

క్రీం.. ఒక కప్పు, పంచదార.. ఒక కప్పు, తేనె.. ఒక కప్పు, వెన్న.. అర కప్పు, వెనిలా ఎసెన్స్.. ఒక టీ స్పూన్, గ్రీన్ ఫ్రూఫ్ కాగితం. ఒకటి, పాలరాతి బిళ్లలు.. తగినన్ని (ఒకే సైజు, ఒకే ఎత్తు, పొడవుగా ఉండేవి)

తయారీ విధానం:

వెడల్పాటి పాత్రలోకి క్రీం తీసుకుని, అందులో పంచదార, వెన్న, తేనె, వెనీలా ఎసెన్స్ ఒకదాని తరువాత ఒకటి వేయాలి. పంచదార, వెన్న కరిగేంతదాకా సన్నటి మంటపై ఉంచి కలుపుతూ ఉండాలి. మిశ్రమం గట్టిపడిందీ లేనిదీ తెలుసుకోవాలంటే అర చెంచాడు మిశ్రమాన్ని తీసుకుని బాగా చల్లటి నీటిలో వేయాలి. గట్టిపడి ఉన్నట్లయితే పట్టుకోగానే ఉండలా అవుతుంది. అలా గట్టిపడినట్లు నిర్ధారణ చేసుకున్నాక స్టౌ ఆపివేయాలి.

ఇప్పుడు గ్రీన్ ఫ్రూఫ్ కాగితాన్ని పరచి చుట్టూ

పాలరాతి బిళ్లల్ని ఉంచాలి. అందులో తేనె మిశ్రమాన్ని వంపాలి. మిశ్రమం గట్టిపడ్డాక రాళ్లను తీసివేయాలి. మందంగా ఉండే కత్తికి నూనె లేదా నెయ్యిరాసి పొడుగ్గా కోయాలి. అంతే క్యాండీలు సిద్ధం. అయితే చూడముచ్చటగా ఉంటాయి.

ఆరోగ్యం

అల్పాహారం అవసరమే!

అల్పాహారమే కదా అని మనం తరచు నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటాం. సమయం లేకపోవడం సాకుగా చూపుతూ చాలామంది ఉదయం పూట ఏమీ తినకుండా హడావిడిగా పనిలో పడుతుంటారు. రాత్రి నుంచి ఉపవాసం ఉంటూ మరుసటి రోజు మధ్యాహ్నం వరకు దాదాపు 15 గంటలకు పైగా కడుపు మాడ్చేస్తుంటారు. కొన్ని రోజులకు ఊరికే అలసిపోతుంటారు. మరికొన్ని రోజులకు రక్తహీనత. ఇలా ఆరోగ్య సమస్యలు మొదలవుతాయి. పనిమీద ఆసక్తి తగ్గిపోవడం, చిరాకు పెరగడం వంటి మానసిక సమస్యలు కూడా వస్తుంటాయి. కారణం.. శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు లోపించడం. ఈ పోషకాలు లోపించడానికి మూలం ఉదయం పూట ఆహారం తీసుకోకపోవడమే ప్రధాన కారణమని నేషనల్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ అధ్యయనంలో వెల్లడైంది.

శక్తి అందాలంటే...

మన శరీరం రోజువారీ పనులు చేయాలంటే అందుకు తగినంత శక్తి కావాలి. ఆ శక్తిని అందించేది ఆహారం. మనం తీసుకున్న ఆహారం నాలుగు గంటల్లోగా జీర్ణం అయిపోతుంది. కాబట్టి మనం ప్రతి నాలుగు గంటలకు ఒకసారి ఏదో ఒకటి తినాలి అంటారు. ఆరుగంటల సమయం గడిచిపోయినా మనం ఎటువంటి ఆహారమూ తీసుకోకపోతే శరీరానికి అవసరమైన శక్తి అందదు. సాధారణంగా మనం రాత్రిపూట ఆరుగంటల నుంచి 8 గంటల వరకు నిద్రపోతాం. ఆ తరువాత మనం లేచి రెడీ అయ్యేసరికి మరో గంట, రెండు గంటల సమయం పడుతుంది. అప్పుడు కూడా ఏమీ తినకుండా మధ్యాహ్న భోజనం వరకు వేచివుండడమంటే పొట్టలో మంట పెట్టడమే అవుతుంది. దానివల్ల రకరకాల గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు వస్తాయి.

Breakfast-family

అందుకే ఉదయాన్నే నిద్ర లేచిన తరువాత మనం తీసుకునే మొట్టమొదటి ఆహారం అల్పాహారం. దీన్నే బ్రేక్‌ఫాస్ట్ అంటాం. అంటే ఉపవాసాన్ని విడవడం. రాత్రి సమయంలో మనం ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోం కాబట్టి అది ఒకరకంగా అది ఉపవాసం లాంటిదే కదా. అందుకే అల్పాహారం బ్రేక్‌ఫాస్ట్ అయింది. సుదీర్ఘ సమయం పాటు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల శరీరంలో లోపించిన కీలకమైన పోషకపదార్థాలను ఈ అల్పాహారమే భర్తీ చేయాల్సి ఉంటుంది.

మెదడుకు మేత

ఈ అల్పాహారం ఎంత ముఖ్యమైనదో మనం గుర్తించడం లేదు. పిల్లలు, కౌమారంలో ఉన్నవాళ్లు ఇంకా పెరిగేదశలో ఉంటారు.

వీరి పెరుగుదల చక్కగా ఉండాలంటే ఉదయం పూట తీసుకునే అల్పాహారం అత్యవసరం. అది కూడా మంచి పోషక పదార్థాలు కలిగి ఉండాలి. ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. టీనేజ్‌లో ఉన్న పిల్లల్లో బరువు, ఎత్తు ఒక దశలో ఒక్కసారిగా పెరుగుతాయి. ఇది సక్రమంగా జరగాలంటే అల్పాహారం కీలకమైనది. పిల్లలు శారీరకంగా, మానసికంగా అన్ని రకాలుగా అభివృద్ధి చెందడానికి ఇదే పునాది. మెదడు చురుగ్గా ఉండాలంటే ఉదయాన్నే అల్పాహారం తీసుకోవడం తప్పనిసరి అని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఆకలితో స్కూల్‌కి వెళ్లే పిల్లలు చదువుపై ధ్యాస పెట్టలేరు. మనం అవసరమైనంత ఆహారం తీసుకోకపోతే అది మన ఆలోచనా సామర్థ్యం పైన ప్రభావం చూపుతుందని పలు పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. ఈ అధ్యయనంలో భాగంగా పిల్లల మెదడు చురుకుదనానికి పెట్టే పరీక్షల్లో ఉదయంపూట అల్పాహారం తీసుకోని పిల్లలు ఎక్కువ తప్పులు చేయగా, అలవాటుగా అల్పాహారం తీసుకునేవాళ్లు అందులో బాగా రాణించారు. పిల్లల ఆలోచనాశక్తి, గ్రహణశక్తి లాంటివి పెరగాలంటే అల్పాహారం తప్పనిసరి.

కంటి కింద నల్లవలయాల నివారణకు...

ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది కళ్లజోడును ధరిస్తున్నారు. కళ్ల జోళ్ళు దీర్ఘకాలం పాటు వేసుకోవడం వల్ల ముక్కుమీద నల్లని చారలు శాశ్వత మచ్చలుగా అభివృద్ధికి దారితీస్తుంది. కళ్లజోడును ధరించడం దీర్ఘకాలం పాటు పాటిస్తున్నట్లైతే అది ఒక అలవాటుగా మరుతుంది. కళ్ల జోడు ధరించడం వల్ల ఏర్పడే ముక్కుమీద నల్లని మచ్చలను తొలగించడానికి అవకాశం ఉంది. అందుకు కొన్ని హోం రెమడీస్ మరియు బేసిక్ టిప్స్ ఉన్నాయి. ఇవి ముక్కు మీద మచ్చలను తొలగించడం మాత్రమే కాదు తిరిగా అటువంటి మచ్చలు ఏర్పడకుండా నివారిస్తాయి. క్రింద ఇవ్వబడ్డ కొన్ని హోం రెమడీస్ కంటి అద్దాలు పెట్టుకోవడం వల్ల ముక్కుమీద ఏర్పడ్డ నల్ల మచ్చలను తొలగించుకోవచ్చు.

హీలింగ్ ప్రోత్సహించండి

మీరు కంటి అద్దాలు నిరంతరం పెట్టుకొంటున్నట్లైతే.. ముక్కుమీద నల్లమచ్చలు రాకుండా ఉండాలంటే రోజులో అప్పడప్పుడు కళ్ల అద్దాలు పెట్టుకోకుండా కళ్లకు విశ్రాంతి కలిగించండి. దాంతో నల్ల మచ్చలు ఏర్పడవు ఆ ప్రదేశంలో బ్యాక్టీరియా మరే ఇతర ఇన్ఫెక్షన్లు కలగకుండా మిమ్మల్ని కాపాడుతుంది. మీ చర్మాన్ని ముఖ్యంగా ముక్కు మీద రోజుకు రెండు సార్లు శుభ్రం చేసుకోవడం వల్ల నల్లమచ్చలను నివారించవచ్చు. దాంతో ముక్కుమీద ఎరుపుదనం తగ్గుతుంది. దురద ఇతర ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా నివారిం చుకోవచ్చు. మరియు మచ్చలు పూర్తిగా తొలగి పోతాయి.

మాయిశ్చరైజింగ్

మచ్చలు కల్యూజ్డ్ కణజాలం వల్ల ఏర్పడుతాయి. కాబట్టి వీటికి రెగ్యులర్ మాయిశ్చ రైజర్ అప్లై చేయడం వల్ల ఆ ప్రదేశం తేమగా మారి చర్మానికి రక్షణకల్పిస్తుం ది. ఇది చివరికి మచ్చలు తొలగింపునకు దారి ంతీస్తుంది. ఇది క్రమం తప్పకుండా రోజుకు రెండు సార్లు ముక్కుమీద మాయిశ్చరైజర్ రాయడం వల్ల నల్ల మచ్చలు, చారలు పూర్తిగా నయం అవుతాయి.

నేచురల్ బ్లీచింగ్

మచ్చలు ఏర్పడ్డ ప్రాంతంలో బ్లీచింగ్ చేయించుకోవడం వల్ల సాధారణ చర్మంతో పోల్చితే ఆ ప్రాంతంలో మరింత కాంతివంతంగా కనిపిస్తుంది. రసాయ నాలతో బ్లీచింగ్ చేయించుకోవడం కంటే సహజంగా టమోటో లేదా బంగాళదుంపల వైట్ తో ముక్కు మీద రుద్దడం వల్ల మచ్చలను మాయం చేసుకోవచ్చు. వీటిని ఉపయోగించే టప్పుడు తప్పనిసరిగా తాజాగా ఉన్నవి ఎంపిక చేసుకోవాలి.

టోనర్ అప్లై చేయాలి

చర్మానికి సరైన రెగ్యులర్ టోనింగ్ చేయించుకోవడం వల్ల ఇది మరో మంచి పద్ధతి. కంటి అద్దాలు రెగ్యులర్ గా ఉపయోగించడం వల్ల ఏర్పడ ముక్కుమీద మచ్చలు పూర్తిగా నివారించదలుచుకొన్నట్లైతే టోనర్‌ను తరచూ అప్లై చేస్తుండాలి. టోనర్ రాయడం వల్ల చర్మం మరింత స్ట్రాంగ్‌గా సాగే గుణాన్ని కలిగించడంతో ఈ హెల్తీ స్కిన్ మీద మచ్చలు ఏర్పడటానికి అవకాశం ఉంటుంది.

నేచురల్ రెమడీస్

సహజ చిట్కాలు అంటే కీరదోసకాయ ముక్కలు, విటమిన్ ఇ బాదాం ఆయిల్ ఓట్ మీల్-పాల మిశ్రమం తేనె వంటివి రెగ్యులర్ గా చర్మంమీద అప్లై చేసి రుద్దడం వల్ల కంటి అద్దాలు పెట్టుకోవడం వల్ల ఏర్పడ్డ మచ్చలను సులభంగా తొలగించుకోవచ్చు.

యోగాతో ఆరోగ్యం

తరుచుగా అనారోగ్యాలకు గురయ్యే మహిళలు నిత్యం యోగా చేయడం మూలంగా అరోగ్యం కుదుటపడుతుందని వె%ద్యులు సూచిస్తున్నారు. వివిధ రకాల యోగాసనాల మూలంగా శరీరం, వమనసు రెండు కూడా ప్రశాంతంగా ఉంటాయని వారంటున్నారు. మానసిక ఒత్తిడిని అధిగమించడానికి యోగా ఎంతోగానో ఉపయోగపడుతుందని, మహిళలు ఇంటి పట్టునే ఉండి ప్రతిరోజు ఈ యోగాను చేయడం మూలంగా అన్ని రకాల సమస్యలు పరిష్కారమవుతాయని వారంటున్నారు. యోగాలో భాగంగా ప్రాణాయామం గురించి ఈ వారం తెలుసుకుందాం.

ప్రాణం + ఆయామం = ప్రాణాయమం. ప్రాణమంటే జీవన శక్తి. ఆయామం అంటే విస్తరింపచేయుట లేక నియంత్రించి ఉంచుట అని అర్థం. పతంజలి మహర్షి ప్రసాదించిన యోగ సూత్ర ప్రకారం శ్వాస, ప్రశ్వాసల్ని నియంత్రించి ఉంచడమే ప్రాణాయామం అని నిర్ధారించడం జరిగింది. లోనికి పీల్చే గాలిని శ్వాస అని, బయటికి వదిలే గాలిని ప్రశ్వాస అని అంటారు. శ్వాస ప్రశ్వాసల్ని నియంత్రించడం, క్రమబద్దం చేయడం ద్వారా అంతర్గత సూక్ష్మప్రాణాన్ని కూడా అదుపులో ఉంచవచ్చు.

నియమబద్ధంగా

నాడీమండలం, రక్త ప్రసార ధమనులు, జీర్ణకోశం, మూత్రకోశం మొదలుగా గల వాటన్నిటి యందు ప్రాణం సంచరిస్తూ ఉంటుంది. ప్రాణాయామం వల్ల వాటన్నింటికి శక్తి, రక్షణ కల్పిస్తాయి. కనుకనే ప్రాణాయామేన యుక్తేన సర్వరోగ క్షయ భవేత్'' అంటే ప్రాణాయామం నియమబద్ధంగా ఆచరిస్తే సర్వరోగాలు హరించిపోతాయి అను సూత్రం ప్రచలితం అయింది. ప్రాణానికి ప్రాణ, అపాన, సమాన, ఉదాన, వ్యానమను 5 రూపాలు ఉన్నాయి. ప్రాణానికి స్థానం హృద యం. అపానానికి స్థానం గుదం. సమానానికి స్థానం నాభి. ఉదనానికి స్థానం కంఠం. వ్యానానికి స్థానం శరీరమంతా. శ్వాసక్రియకు ప్రాణం, విసర్జన క్రియకు అపానం, పాచన క్రియకు సమానం, కంఠశక్తికి ఉదానం, రక్తప్రసార క్రియకు వ్యానం తోడ్పడుతాయి.

రేచకం-పూరకం

శ్వాసను బయటకు వదిలే క్రియను రేచకం అని, లోపలకి పీల్చే క్రియను పూరకం అని, లోపల గాలిని ఉంచడాన్ని అంతర్ పూరకం అని, తిరిగి బయ టకి వదిలి ఆపి ఉంచడాన్ని బాహ్యకుంభకం అని అంటారు. ఈ క్రియలు ప్రాణాయామానికి సాధనాలు. మెడికల్ సైన్స్ ప్రకారం రెండు ముక్కు రంధ్రాల ప్రయోజనం ఒక్కటే. కాని యోగులు ఈ రెండింటికి మధ్య గల భేదం గ్రహించారు. వారి పరిశోధన ప్రకారం కుడి ముక్కు రంధ్రాన్నుంచి నడిచే గాలి కొద్దిగా ఉష్ణం కలిగిస్తుంది. అందువల్ల దీన్ని వారు సూర్య నాడి లేక సూర్య స్వరం అని అన్నారు. అట్లే ఎడమ ముక్కు రంధ్రం ప్రభావం వల్ల చల్లని దనం అందువల్ల దాన్ని చంద్రనాడి లేక చంద్రస్వరం అని అన్నారు. ఈ రెండిటికి మధ్య సమన్వయం సాదించుటకు యోగ శాస్త్రంలో ప్రాధాన్యం ఇవ్వబడింది. హ అను అక్షరం చంద్రుడికి, ట అను అక్షరం సూర్యు డికి గుర్తుగా నిర్ధారించారు. అందువల్ల హఠ యోగం వెలువడింది. హఠ యోగ మంటే చంద్ర సూర్య నాడులకు సంబంధించిన విజ్ఞానం అన్నమాట. హఠం అనగాబలవంతం అనికాదు. ప్రాణాయామ విజ్ఞానమంతా చంద్ర, సూర్య స్వరాలకు సంబంధించినదే.

ప్రాణాయామం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు...

1. ఊపిరితిత్తులు బాగా పనిచేస్తాయి.

2. శరీరానికి ప్రాణవాయువు బాగా లభిస్తుంది.

3 . రక్త శుద్ధి జరిగి అందలి చెడు అంతా బయటికి వెళ్లిపోతుంది.

4 . గుండెకు సత్తువ లభిస్తుంది.

5 . మెదడు చురుగ్గా పనిచేస్తుంది.

6 . ప్రేగులు, నరాలు, నాడులు శుభ్ర పడతాయి.

8 . శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

9 . ఆయుష్షు పెరుగుతుంది. ఇది అన్నిటికంటే మించిన విశేషం.

తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

- మైదానంలోగాని, తోటలోగాని, తలుపులు తెరచియున్న గదిలోగాని, కంబళీ లేక బట్ట లేక ఏదేనీ ఆసనం మీద కూర్చొని ప్రాణాయామం చేయాలి.

- గాలి విపరీతంగా వీస్తూ ఉంటే ఆ గాలి మధ్య ప్రాణాయామం చేయకూడదు.

- మురికిగా ఉన్న చోట, దుర్వాసన వస్తున్న చోట, పొగ వస్తున్న చోట ప్రాణాయా మం చేయకూడదు.

- సిగరెట్టు, బీడి, చుట్టపొగ వస్తున్న చోట ప్రాణాయామం చేయకూడదు.

- పొట్ట నిండుగా ఉన్నపుడు ప్రాణాయామం చేయకూడదు.

- ప్రాణాయామం చేసే ముందు, చేసిన తరువాత కూడా ఇతర యోగాసనాలు వేయవచ్చు. అయితే చివర శవాసనం వేసి కొద్దిసేపు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

ఆరోగ్యం

ఇలా చేస్తే.. సంతోషం మీవెంటే..

సంతోషం, కోపం, బాధ, ఆందోళన వంటి అనేక భావనలు మనలో సహజంగా కలుగుతాయి. వీటన్నింటికీ మన మెదడులోని రసాయనాలే కారణం. ఈ విషయం శాస్త్రీయంగా నిరూపణ అయిన అంశం. మెదడులో విడుదలయ్యే నాడీ రసాయనాల వల్లే సంతోషం కలుగుతుంది కాబట్టి ఈ రసాయనాలను అదుపులో పెట్టుకుంటే ఎక్కువ ఆనందంగా ఉండొచ్చనేది శాస్త్రవేత్తల మాట. మన చుట్టూ ఉండే పరిస్థితులు, జీవితంలో ఎదురయ్యే ఇబ్బందులు వంటివి ఒత్తిడికి గురిచేస్తాయి. ఫలితంగా ఆనందం దూరమవుతుంది. మరి ఇలాంటి సందర్భాల్లో మెదడులో హ్యాప్పీ కెమికల్స్ విడుదలయ్యేలా చూసుకుంటే మళ్లీ సంతోషాన్ని తిరిగి పొందవచ్చు. ఆనందాన్నిచ్చే రసాయనాలు విడుదలయ్యేందుకు ఏం చేయాలో.. దీనివల్ల సంతోషాన్ని ఎలా పొందాలో తెలుసుకుందాం..

చల్లని నీటితో..

ఇది రోజూ క్రమం తప్పకుండా చేసేపనే. చల్లని నీరు తీసుకుని కాస్త ముఖంపై చల్లుకోండి. దీనివల్ల గుండె వేగం తగ్గి, వేగస్ అనే ఓ కీలకమైన నాడీ సంబంధిత నరం ఉత్తేజితమవుతుంది. ఫలితంగా గుండె పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. కండరాలు ఎక్కువగా ఆక్సిజన్‌ను వినియోగించుకుంటాయి. వేగస్ ఉత్తేజితమైతే జీర్ణవ్యవస్థ కూడా బాగా పనిచేస్తుంది. మన మూడ్‌ని, ఆలోచనల్ని మార్చేందుకు పరోక్షంగా ఈ ప్రక్రియ తోడ్పడుతుంది.

సన్నిహితులతో మమేకం..

మూడ్ బాగోలేనప్పుడు ఒంటరిగా, ఒకే ప్లేస్‌లో ఉండడం మంచిది కాదు. వీలైనంత వరకు మీ స్నేహితులు, కుటుంబ సభ్యులతో గడిపేందుకు ప్రయత్నించండి. లేదా ఏదైనా బుక్‌స్టోర్, కాఫీ షాప్, షాపింగ్ కాంప్లెక్స్ వంటి పబ్లిక్ ప్లేసెస్‌కు వెళ్లండి. అక్కడి వారితో సంభాషించండి. ఇలా ఇతరులతో సరదాగా మాట్లాడడం, ఎంజాయ్ చేయడం వల్ల ఆక్సీటోసిన్ విడుదలవుతుంది. దీంతోపాటు సెరటోనిన్ కూడా మెరుగుపడుతుంది. ఈ రెండు రసాయనాలు ఉత్సాహాన్ని కలిగించేవే. అందువల్ల ఇతరులతో సన్నిహితంగా మెదలడం వల్ల మెదడుకు ఈ రసాయనాల వల్ల కొత్త శక్తి లభిస్తుంది. కేవలం తోటివారితో మాట్లాడడం మాత్రమే కాదు. గార్డెనింగ్, డ్రాయింగ్, మ్యూజిక్ వినడం వంటి పనులు కూడా చురుకుదనాన్ని కలిగిస్తాయి.

చిరునవ్వు..

సంతోషంగా ఉన్నప్పుడే నవ్వగలుగుతాం అనేది సత్యమే. కానీ నవ్వడం వల్ల కూడా సంతోషం కలుగుతుందనే విషయాన్ని గుర్తించాలి. వీలైనంత వరకు నవ్వుతూ ఉండడానికి ప్రయత్నించండి. చిరునవ్వు అయినా, బిగ్గరగా నవ్వినా సంతోషం కలుగుతుంది. కృతిమంగా నవ్వినా, సహజంగా నవ్వినా మెదడులో కలిగే స్పందనలు దాదాపు ఒకేలా ఉంటాయి. అందువల్ల ఒత్తిడి ఎక్కువైనప్పుడు, ఆనందాన్ని కోరుకున్నప్పుడు నవ్వడానికి ప్రయత్నించండి. దీనివల్ల మెదడులో సంతోషాన్ని కలిగించే రసాయనాలు విడుదలవుతాయి. దీంతో మీరు ఆనందంగా ఉండగలుగుతారు.

సూర్యకాంతితో చురుకుదనం..

వీలున్నంత వరకు సూర్యోదయం, సూర్యాస్తమయం సమయంలో ఆరుబయట తిరగండి. లేదా ఆఫీస్ వేళల్లో కాస్త సూర్యకాంతి పడేలా చూసుకోండి. అలాగని ఎండ ఎక్కువగా ఉన్న సమయంలో బయట తిరగకూడదు. సూర్యకాంతి మెదడులో సెరటోనిన్ అనే రసాయనం విడుదలయ్యేలా ప్రేరేపిస్తుంది. ఇది మెదడుకు మంచి శక్తినిస్తూ, మనల్ని ఉత్సాహంగా ఉంచుతుంది. శరీరంలో మెలటోనిన్ విడుదలయ్యేలా కూడా సూర్యకాంతి తోడ్పడుతుంది. ఇది మంచి నిద్రను అందిస్తుంది.

సహజ పోషకాలతోనే విటమిన్లు

పండ్లు, కాయగూరలను జ్యూస్‌లాగా కాకుండా కడుక్కుని వున్నవి వున్నట్టు తింటే విటమిన్లు సమృద్ధికరంగా లభిస్తాయి. ప్రపంచంలో ఉత్తమ కెమిస్టులు (రసాయన నిపుణులు) మొక్కలు, చెట్లు అని రిట్జర్స్ యూనివర్సిటీకి చెందిన పౌష్టికాహార పరిశోధకుడు యామిహోవెల్ చెప్పాడు.తాజా పండ్లలో వాతావరణాన్ని తట్టుకునే విటమిన్లు, లవణాలు, ప్లెవోనాయిడ్స్ వంటి ఫైటోకెమికల్స్ వుంటాయని ఆయన వివరించారు. ముఖ్యంగా మహిళలకు కృత్రిమ విటమిజన్లకంటే ఇవి శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని, ఎక్కువ కాలం పనిచేస్తాయని చెప్పారు.

ఎ విటమిన్ : విటమిన్ ఎ జలుబు, ఫ్లూ వంటివాటిని నిరోధిస్తుంది. ఎ విటమిన్ శరీరంలో సమృఎఎద్ధిగా వుంటే కాన్సర్ వచ్చే అవకాశం వుండదు. ఎ విటమిన్ శరీరంలో సరిపడా వుంటే ఊపిరితిత్తులు, పేగులు, మూత్రనాళాలు సరిగా పనిచేస్తాయి. చర్మం, మ్యూకస్ మెంబ్రేన్ (గొంతులో, ముక్కులో వుండే అతి సున్నితమైన పొరలు) రక్షణకు ఇవి ఉపయోగపడతాయి. వైరస్‌లు వీటిపై దాడి చేయకుండా విటమిన్ ఎ రక్షిస్తుంది. కంటిచూపును ఈ విటమిన్ పెంపొందిస్తుంది. ఎ విటమిన్ గుడ్లు, పండ్లు, కాయగూరల్లో అధికంగా వుంటుంది. బీటా కెరోటిన్ అధికంగా వుండే కారెట్లకంటే వీటిలో ఎక్కువగా వుంటుంది. క్యారట్లు, వెన్న, గుడ్లు, మామిడి పండ్లు, పాలు, తీపి బంగాళాదుంపలు, పాలకూర వంటివాటిల్లో విటమిన్ ఎ అధికంగా వుంటుంది.

బి విటమిన్ : విటమిన్ బి ఒకటి కాదు, ఇది మల్టీ విటమిన్. పౌష్టికాహార లోపాన్ని సవరించేది ఈ విటమిన్లే. ఇందులో థయామిన్ (విటమిన్ బి1), రిబోఫ్లెవిన్ (బి2), నియాసిన్ (బి3), ప్యాంటోథెనిక్ యాసిడ్ (బి5), పైరిడాక్సిన్ (బి6), బయోటిక్, ఫోలిక్ ఆసిడ్, కోబోలామిన్స్ (బి12) వుంటాయి. ఈ విటమిన్లు అన్నీ మీరు తిన్న ఆహారాన్ని శక్తిగా మార్చుతాయి. ఇందులో కొన్ని విటమిన్లు పాత, క్షీణించిపోయిన కణాల స్థానంలో కొత్త కణాలను ఇస్తాయి.

నరాలు, మెదడు కణాలను కూడా కొన్ని బి విటమిన్లు పునరుద్ధరిస్తాయి. గర్భిణీలలో వుండే సమస్యలకు ఫోలేట్ మంచి పరిష్కార మార్గం. బి6, బి12ను కలిపి తీసుకుంటే గుండె జబ్బుల ప్రమాదం తక్కువ అవుతుంది. రక్తంలో ప్రమాదకరమైన హోమిసిస్టైన్ పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఈ బి విటమిన్లు అరటి పండ్లు, ఎండబెట్టిన చిక్కుడు జాతి విత్తనాలు, పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలు, మొక్కజొన్న, గ్రీన్ బీన్స్, ఆకుపచ్చ ఆకుకూరలు, ఉల్లిపాయలు, పెరుగు మొదలైన వాటిలో వుంటుంది.

సి విటమిన్ : విటమిన్ దీనికి ఆస్కార్బిక్ ఆసిడ్ అంటారు. ఇది రోగ నిరోధక శక్తికి ముఖ్యమైనది. దీనిని క్రమంగా తీసుకుంటే ఊపిరితిత్తుల క్యా న్సర్ రాదు. ఇది వుండే పండ్లను క్రమం తప్ప కుండా తీసుకుంటే గుండె జబ్బులు, క్యా న్సర్, కీళ్ళనొప్పులు, నాడీ సంబంధ వ్యాధులు రావు. విటమిన్ సి ఎక్కడ లభ్యమవుతుందంటే- క్యాప్సికం, కాలీఫ్లవర్, కాకరకాయ, ఉసిరి, బొప్పాయి, పైనాపిల్ (అనాస), పుచ్చకాయ, మామిడిపండ్లు, జామపండ్లు, నిమ్మ, బత్తాయిలు, కమలా ఫలాలు.

డి విటమిన్ : విటమిన్ డి ముఖ్యం అంటూ ఇటీవలి అన్ని పత్రికల్లోనూ, టీవీల్లోనూ ప్రముఖంగా కన్పిస్తోంది. శరీరానికి మరీ ముఖ్యంగా ఎముకలకు కాల్షియం అవసరం. ఒక వయసు దాటిన మహిళలు, పురుషులకు ఎముకలు పలుచబడ తాయి.

అందువల్ల ఎక్కడ జారిపడినా పెద్ద ఆర్థోపెడిక్ సమస్యలు వస్తాయి. దంతాలలో అనవసర పెరుగుదలను విటమిన్ డి నియంత్రిస్తుంది. ఈ విటమిన్ అతి కొద్ది ఆహార పదార్థాల నుంచి లభ్యమవుతుంది. సూర్యరశ్మే విటమిన్ డికి ప్రధాన వనరు. ఉదయం, సాయంత్రం బయట తిరిగితే విటమిన్ డి సహజంగా శరీరంలోకి వచ్చి ఎముక లను బలోపేతం చేస్తుంది. సూర్యరశ్మితోపాటు కొన్ని ఆహార పదార్థాలను ఇక్కడ సూచిస్తున్నాం. ఆహార పదార్థాలు- గుడ్లు, పాలు, చేపలలో లభిస్తాయి.

ఇ విటమిన్ : గుండెపోటు రాకుండా రక్షించే విటమిన్ ఇది. హానికారమైన ఫ్రీర్యాడికల్స్‌ను ఇ విటమిన్ తగ్గిస్తుంది. మరియు హానికరమైన కొలెస్టాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. హానికారకమైన కొలెస్టాల్ గుండెకు వెళ్ళే ధమనుల్లో కొవ్వును పేర్చి రక్తప్రసరణకు అంతరాయం కల్గిస్తుంది. విటమిన్ కెను ఉత్తేజపరచడంలో విటమిన్-ఇ కీలక పాత్ర వహిస్తుంది. విటమిన్ ఇ ఆల్మండ్స్, పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలు, ఆకుకూరలు, మామిడిపండ్లలో సమృద్ధిగా లభిస్తాయి.

కె విటమిన్ : చిన్న గాయమైతే రక్తం అలా ఆగకుండా పోతూ వుంటుంది. శరీరంలో విటమిన్ కె తగినంతగా వుంటే రక్తం ఆగిపోతుంది. విటమిన్ కె ఎముకలను పటిష్టపరుస్తుంది. ఈ విటమిన్ మీ శరీరంలో సహజంగా మీ పేగుల్లోని బాక్టీరియా ద్వారా తయారవు తుంది. అయినా ఆహార పదార్థాల ద్వారా దీనిని పెంచుకోవాలి. విట మిన్ కె క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, పాలకూరలలో సమృఎద్ధిగా లభిస్తుంది.

తిన్న వెంటనే నీళ్లు తాగకూడదా?

మంచినీళు ఎంత ఎక్కువ తాగితే అంత మంచిదని అందరూ అనుకుంటారు. ఆ మాటా నిజమే అయినా ఆహారం తీసుకున్న వెంటనే నీళ్లు తాగడం మాత్రం మంచిది కాదట. ఆహారం తిన్న వెంటనే నీటిని తాగడం మాత్రం జీర్ణప్రక్రియను ఆలస్యం చేస్తుందట. పొట్టలోని ఆమ్లాలను డైల్యూట్ చేసి జీర్ణప్రక్రియకు ఆటంకం కల్పిస్తుందట. అలాగే తీసుకున్న ఆహారంలోని విటమిన్లను, లవణాలను శరీరం శోషించుకోకుండా అడ్డుపడుతుందట. అందుకే భోజనం చేసిన అరగంట తర్వాతే మంచినీరు తీసుకోవాలట. తప్పదనిపిస్తే చాలా తక్కువ మొత్తంలోనే తాగాలట.

ఆయురారోగ్య పుష్పాలు

సాధారణంగా పువ్వులు అనగానే దేవుడి అలంకారానికో...అమ్మాయి సిగలోనో కనిపిస్తూ ఉంటాయి. పువ్వులనగానే పవిత్ర భావనతోబాటు, శృంగార ఫీలింగ్స్ కలగడం మామూలే. అయితే మన నిత్యజీవితంలో వికసించిన పువ్వులు కొన్నయితే రుచిచూసే పువ్వులు కూడా కొన్ని ఉన్నాయి. పైగా అవి మన ఆరోగ్యానికి హామీ కూడా ఇస్తాయి. పుష్కలంగా విటమిన్లు ఉన్న ఈ తినే పూల గురించి తెలుసుకుందామా...

కుంకుమపువ్వు:

కుంకుమ పువ్వు జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. రక్తప్రసరణను మెరుగుపరిచి రక్తపోటును తగ్గి స్తుంది. కుంకుమ పువ్వును పూర్వం చైనీయుల వైద్యంలో విరివిగా వాడేవారు. వారు ఎక్కువగా కాలేయ సామార్థ్యాన్ని పెంచేందుకు ఉపయోగించేవారు. ఆయుర్వేదంలో ఉదరం పని తీరును మెరుగుపరిచేందుకు, జీర్ణక్రియ సంబంధిత సమస్యల నివారణకు ఉపయోగిస్తారు.ఆకలిని క్రమబద్ధీకరించేందుకు, జీర్ణరసాల ప్రసరణకు, మోనోపాజ్ సమస్యల చికిత్సకు కూడా కుంకుమపువ్వును వినియోగిస్తారు. దగ్గు, కడుపుబ్బరం చికిత్సకూ వాడతారు. శారీరక రుగ్మతలతో పాటు డిప్రెషన్‌ను కూడా కుంకుమ పువ్వు తొలగిస్తుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.శరీరంలో కామోద్దీపనలను పెంచే న్యూరో-ట్రాన్స్‌మిటర్లను, డోపమైన్ ఫైట్లను వృఎఎద్ధి చేస్తుంది. దీనిలో క్యాన్సర్‌ను నివారించే కీమో-ప్రివెంటివ్ లక్షణాలున్నట్లు కూడా తాజా పరిశో ధనలో గుర్తించారు. అయితే కిడ్నీ, నరాలకు ఇబ్బంది కలిగించే టాక్సిన్ దీనిలో వుంది కాబ ట్టి ఎక్కువ మోతాదులో వినియోగించవద్దని వె%ద్యుల సూచన.గర్భవతులు అయిన స్త్రీలు కుంకుమపువ్వు పాలల్లో వేసుకుని తాగితే పుట్టబోయే పిల్లలు మంచి రంగుతో పుడతారని అంటారు. అది వాస్తవమే అయినప్పటికీ కేవలం గర్భవతులే కాదు. కుంకుమ పువ్వును ఎవ్వరె%నా తీసుకోవచ్చు. కుంకుమ పువ్వు తీసుకోవడం వలన ఆరోగ్యం మరింత మెరుగవుతుందని వైద్యులు అంటున్నారు. ఎంతోకాలంగా మనం సుగంధద్రవ్యంగా వాడుతూనే ఉన్నాం. బిర్యానీలోనూ, కశ్మీరీ వంటకాల్లోనూ ఈ పువ్వును ఉపయోగిస్తాం. కుంకుమపువ్వులో యాంటీసెప్టిక్, యాంటీడి ప్రెసెంట్ గుణాలున్నాయి. క్యాన్సర్‌లతో పోరాడే యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ కూడా ఉన్నాయి.

కాలీఫ్లవర్:

గోబీ పువ్వు అని తెలుగులోనూ ఫూల్ గోబీ అని హిందీలోనూ పిలుచుకునే ఈ పువ్వు కూరలా వండుకోడానికి ఉద్దేశించినదే. గోబీ పకోడీలంటూ శ్నాక్స్ రూపంలోనూ కాలీఫ్లవర్‌ను తీసుకోవచ్చు. కాలీఫ్లవర్‌లోని సల్ఫోరఫేన్ వంటి వృఎఎక్షరసాయనాలు (ఫైటో కెమికల్స్) క్యాన్సర్లతో పోరాడతాయి. దాంతో ఈ పువ్వు క్యాన్సర్‌ను నివారిస్తుంది. సల్ఫోరఫేన్ అనే పోషకం ఆటిజమ్‌ను నివారించడంలో కూడా తోడ్పడుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అయితే ఇవి ఇంకా పరిశోధన దశలోనే ఉన్నాయి. కాలీ ఫ్లవర్‌లోని ఇండోల్-3-కార్బినాల్ అనే స్టెరాల్ కూడా క్యాన్సర్‌కు వ్యతి రేకంగా సమరం చేస్తుంది. ప్రోస్టేట్, పెద్దపేగు, రొమ్ము, ఒవేరియన్ క్యాన్సర్ల నివారణకు సమర్థమైనది. కణాలు క్యాన్సరస్‌గా మారిపోతే అందులోనే అంతర్గతంగా క్యాన్సర్‌ను హరించే విషాలను (సైటోటాక్సి న్స్)ను పుట్టించి వాటిని తుదముట్టిస్తుందీ పువ్వు.

బ్రకోలీ:

బ్రకోలీ అనేది నిజానికి ఇటాలియన్ పేరు. ఇటాలియన్ భాషలో బ్రొకోలో అంటే క్యాబేజీ తాలూకు పుష్ప శిఖరాగ్రం (ఫ్లవరింగ్ క్రెస్ట్ ఆఫ్ క్యాబేజీ) అని అర్థం. గతంలో క్యాలీఫ్లవర్ అంతటి విస్తృఎతంగా లభ్యం కాకపో యినా... ఇప్పుడు మన మార్కెట్లలోనూ చాలా ఎక్కువగానే దొరుకుతోంది. ఇందులో విటమిన్ ఏ పాళ్లు చాలా ఎక్కువ. మేని నిగారింపుకూ, మంచి కనుచూపుకూ విటమిన్-ఏ దోహదపడుతుంది. ఇక ఇందులోని పోషకాలు (ఫైటోన్యూట్రియెంట్స్) శరీరంలో పేరుకుపోయిన అనే విషాలను తొలగించే డీ-టాక్సిఫైయర్స్‌గా ఉపయోగపడతాయి.

అరటిపువ్వు: ఇందులో ప్రోటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు, పీచుపదార్థం, కొవ్వులు, క్యాల్షియమ్, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్, కాపర్, పొటాషియమ్, మెగ్నీషియమ్, విటమిన్ ఈ పుష్కలంగా ఉంటాయి. అరటిపువ్వుతో ఆరోగ్యానికి కలిగే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. అరటిపువ్వుతో కూరలను వండి తినడం వల్ల ఎన్నో ప్రయోజనాలు చేకూరతాయి. అరటిలోని పోషకగుణాలు ఇన్ఫెక్షన్స్ తగ్గించడానికి ఉపయోగపడతాయి. ఇందులో ఇథనాల్ హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను తొలగించి, గాయం త్వరగా మానడానికి ఉపయోగపడుతుంది. అరటిపువ్వు నుంచి సేకరించిన పోషకాలు మలేరియా కారక క్రిములను ఎదుర్కొంటాయని ఒక అధ్యయనం చెబుతోంది.

గులాబీ:

మన దగ్గర ఆహారంలో దీని ఉపయోగం చాలా తక్కువే అయినా చె%నీయులు తమ ఔషధాల్లో దీన్ని ఉపయోగిస్తుంటారు. ఇందులో ఫీనాలిక్స్ అనే పోషకాలు ఉన్నాయి. అవి గాయం వల్ల కలిగే మంటను తగ్గిస్తాయి. రోజాపువ్వు రేకులతో టీ కాచుకోవడం చాలా మంచిది. ఇది గుండెజబ్బు ముప్పునూ, క్యాన్సర్, డయాబెటిస్‌లనూ రిస్కును తగ్గిస్తుంది. పువ్వులకే కాదు... హీలింగ్ గుణానికీ ఇది రాజా అని చాలా మంది అంటుంటారు. అయితే దీన్ని పరిమితంగా టీ కాచుకోడానికీ లేదా ఫ్లేవర్‌గా ఉపయోగించడమే మంచిది.

మందార పువ్వు:

చాలా మంది దీన్ని పువ్వులను ఎండబెట్టుకొని టీ కాచుకొని తాగుతారు. మందారపువ్వు జీర్ణశక్తిని పెంపొందిస్తుంది. రక్తంలోని కొలెస్టాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. వ్యాధి నిరోధకశక్తిని పెంపొందిస్తుంది. శరీర జీవక్రియలు క్రమబద్ధం చేస్తుంది. ఇందులో విటమిన్-సితో పాటు అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉన్నాయి. అవి కాలేయ క్యాన్సర్ వంటి అనేక క్యాన్సర్‌లను నివారిస్తాయి. మందారపూలతో కాచిన టీ వల్ల రక్తపోటు, యాంగ్జైటీ కూడా తగ్గుతాయి. అయితే ఈ చాయ్‌ను పరిమితంగా తాగితేనే మేలు.

తామర పువ్వులు(లోటస్):

తామరపూలతో చాలామంది టీ కాచుకొని తాగుతుంటారు. అయితే ఆసియా ఖండంలో అనేకమంది తామరతూళ్లను వంటకోసం ఉపయోగిస్తుంటారు. తామరపూలలో విటమిన్ ఏ, బీ, సి లు చాలా ఎక్కువ. విటమిన్ ఏ కంటి చూపును మెరుగుపరుస్తుంది. ఇక విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్‌లో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. విటమిన్ సి అన్నది స్వాభావికమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ అన్న విషయం తెలిసిందే. దాంతో ఇది క్యాన్సర్‌లతో పోరాడుతుంది.

మాతృత్వపు మధురిమ ఆస్వాదించండి

గర్భధారణ సమయంలో శరీరంలో అనేక మార్పులు చోటు చేసుకోవడం చాలా సర్వసాధరణం. ఈ మార్పులు ప్రతి మహిళ శరీరంలోనూ ఏర్పడుతాయి. గర్భధారణ సమయంలో మహిళలకు సాధారణ జీవితాన్ని గడపాలని సూచిస్తుంటారు. అయితే గర్భధారణ సమయంలో ప్రమాదకర కార్యకలాపాలు కొన్ని ఉన్నాయి. కాబట్టి గర్భధారణ సమయంలో ఎల్లప్పుడూ సురక్షితంగా ఉండటం ఉత్తమైన మార్గం. దాని తర్వాత అన్నీ.

ఎందుకంటే గర్భధారణ అనేది 9నెలలు మాత్రమే కాబట్టి ఆ 9నెలలు మహిళలకు చాలా విలువైన సమయంగా భావించాలి. గర్భధారణ సమయంలో ఎటువంటి కార్యకలాపాలు ప్రమాదకరమైనవో మీకు తెలిసుండకపోవచ్చు. కానీ మనకు తెలసిన కొన్ని కార్యకలాపాలు మాత్రం న్యూట్రిషియన్ ఫుడ్ అధికంగా తీసుకోవాలి. దూర్రపయాణాలు చేయకూడదు. దగ్గర ప్రయాణాలె%నా తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి మరియు అధిక బరువులు మోయకూడదు మొదలగునవి. కాబట్టీ మీ గర్భధారణ సమయంలో సురక్షితంగా ఉండటానికి చాలా చాలా లౌకిక విషయాలను తెలుసుకోవల్సిన అవసరం ఉంది. ఉదా: మీకు రాక్ బ్యాండ్ యొక్క సంగీతానికి హాజరు కావడం అనేది గర్భధారణ సమయంలో ప్రమాదకర కార్యకలాపంగా చెప్పవచ్చు. గర్భధారణ సమయంలో అధికంగా వ్యాయామం చేయడంతో హార్ట్ బీట్ పెరుగుతుంది మరియు ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా పెంచుతుంది. గర్భధారణ సమయంలో ఉదర భాగంలో వ్యాక్సింగ్ చేయించుకోవడం కూడా మంచిది కాదు. ఇటువంటి కొన్ని చిన్న విషయాలు మీ గర్భధారణ సమయంలో సురక్షితమా కాదా అని గుర్తించేందుకు మరికొన్ని మీకోసం బోల్డ్ స్కై అందిస్తుంది. ఈ రిస్కీ యాక్టివిటీస్ కు గర్భాధారణ సమ యంలో దూరంగా ఉండీ ఆరోగ్యాన్ని సురక్షితం చేసు కోండి... **ఫర్నీచర్‌ను మార్చకూడదు** సాధారణంగా ఇంట్లో వస్తువులు ఫర్నీచ ర్‌ను ఇక్కడి అక్కడ.. అక్కడవి ఇక్కడ మార్చుతుంటారు. అయితే మీ గర్భ ధారణ మొదటి సెమిస్టర్ (మొదటి మూడు నెలల్లో) ఇటువంటి రీస్కీ యాక్టివిటీస్ ను నివారించడం చాలా క్షేమం. ఇది మీ మీద ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. **పిల్లలను మోయడం** మీ రెండవ ప్రెగ్నెన్సీ కంటే ముందు మీకు పిల్లలను చూసుకోవల్సిన బాధ్యత ఉంటుంది కాబట్టి, వారు 5కేజీల బరువు కంటే ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అతనిని/ఆమెను ఎత్తుకోవడం నివారించడం. లేదంటే మీ వెన్నుకు ఒత్తిడి కలిగించవచ్చు.

స్కేటింగ్ వ్యాయామంలో చాలా మంది రోలర్ స్కేటింగ్‌ను ఉపయోగిస్తారు. అయితే మహిళలు గర్భధరించి నప్పుడు, ఈ రోలర్ స్కేటింగ్ వ్యాయామాన్ని మాను కోండి. రోలర్ స్కేటింగ్ చేయడానికి మంచి బ్యాలెన్సింగ్ ఉండాలి.

జి వి. ని పరామర్శించిన కె కె రాజు

విశాఖ సిటీ : ప్రముఖ ఆడిటర్ జి. వెంకటేశ్వరరావు(జివి)కుమారుడు ఇటీవలే ఆకస్మికంగా మరణించారు. పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా పల్లంట్లలో ఆయన నివాసంకు విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త కె కె రాజు వెళ్లి వారి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించారు.

విశాఖ మేయర్ కి 78వ వార్డ్ కార్పొరేటర్ డా. బి. గంగారావు వినతి

గాజువాక : నియోజకవర్గ పరిధిలోని 78వ వార్డ్ కార్పొరేటర్ డా. బి. గంగారావు ఆధ్వర్యంలో జీవీఎంసీ మేయర్ గోలగాని వెంకట కుమారిని సోమవారం కలిసి వెంటనే జీవీఎంసీ కౌన్సిల్ సమావేశం ఏర్పాటు చేయాలని మెమోరాండం ఇచ్చారు. విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ ప్రైవేటీకరణ కు వ్యతిరేకంగా ఆ సమావేశంలో తీర్మానం ప్రవేశ పెట్టి ఏకగ్రీవం గా ఆమోదించి కేంద్ర నరేంద్రమోదీ ప్రభుత్వానికి పంపించాలని కోరారు. త్వరలో కౌన్సిల్ సమావేశం ఏర్పాటు చేస్తామని దానిలో తీర్మానం ప్రవేశపెడతానని మేయర్ గ తెలియజేసారు. మేయర్ ను కలిసిన వారిలో డా, గంగారావు తో పాటు సీపీఎం నాయకులు ఎమ్. జగ్గునాయుడు, ఆర్కేఎస్వీ కుమార్ లు పాల్గొన్నారు.

ఏప్రిల్ 1 నుంచి ఒంటిపూట బడులు

కరోనా కేసులు, ఎండల కారణంగా నిర్ణయం

తాడేపల్లి : కరోనా కేసుల తీవ్రత దృష్ట్యా ఏపీ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. 1నుంచి 10వ తరగతి విద్యార్థులకు ఒంటిపూట బడులు ఉంటాయని రాష్ట్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ఆదిమూలపు సురేష్ అన్నారు. ఏప్రిల్ 1 నుంచి ఇది అమలవుతుందని చెప్పారు. ఉదయం 7.45 నుంచి 12.30 వరకు తరగతుల అనంతరం మధ్యాహ్న భోజనం యథావిధిగా ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. కరోనా కేసులు, ఎండల కారణంగా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. పాఠశాల నుంచి విద్యార్థులు క్షేమంగా ఇళ్లకు చేర్చటంపై ఉపాధ్యాయులు శ్రద్ధ తీసుకోవాలని మంత్రి ఆదేశించారు. పాఠశాలల్లో కోవిడ్ నిబంధనలు పాటించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను కోరారు.

స్టీల్ ప్లాంట్‌లకు కోకింగ్ కోల్ కొరత ఉంది

- రాజ్యసభలో వి.విజయసాయి రెడ్డి ప్రశ్నకు మంత్రి జవాబు

న్యూఢిల్లీ : దేశంలో ఉక్కు పరిశ్రమలు కోకింగ్ కోల్ కొరతను ఎదుర్కొంటున్న విషయం వాస్తవమేనని బొగ్గు, గనుల శాఖ మంత్రి శ్రీ ప్రహ్లాద్ జోషి అంగీకరించారు. సొంత బొగ్గు గనులు లేక ప్రభుత్వ రంగ ఉక్కు పరిశ్రమలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు మీ దృష్టికి వచ్చాయా అని రాజ్యసభలో సోమవారం వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ సభ్యులు శ్రీ వి.విజయసాయి రెడ్డి అడిగిన ప్రశ్నకు ఆయన జవాబిస్తూ దేశంలో కోకింగ్ కోల్ కొరత కారణంగా ఉక్కు పరిశ్రమలు విదేశాల నుంచి వాటిని దిగుమతి చేసుకుంటున్నట్లు చెప్పారు.

స్టీల్ ప్లాంట్లకు అవసరమయ్యే కోకింగ్ కోల్ దేశంలో తగినంత పరిణామంలో అందుబాటులో లేదు. స్టీల్ ప్లాంట్‌లలో తక్కువ బూడిద పరిణామం కలిగిన (లోయాష్) కోకింగ్ కోల్‌ను మాత్రమే వినియోగిస్తారు. మన దేశంలో శుభ్రపరచని కోకింగ్ కోల్‌లో బూడిద సగటున 22 నుంచి 35 శాతం ఉంటుంది. సాంకేతికంగాను, పర్యావరణ పరిరక్షణ పరంగాను స్టీల్ ప్లాంట్‌లలో వినియోగించే కోకింగ్ కోల్‌లో బూడిద 10 నుంచి 12 శాతం మాత్రమే ఉండాలి. దేశంలో లభ్యమయ్యే కోకింక్ కోల్‌ను శుభ్రపరిచిన తర్వాత కూడా అందులో బూడిద 18 నుంచి 20 శాతం వరకు ఉంటుంది. అందుకే స్టీల్ కంపెనీలు తమకు అవసరమైన లోయాష్ కోకింగ్ కోల్‌ను అత్యధికంగా విదేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటున్నట్లు మంత్రి చెప్పారు. దేశంలో వివిధ స్టీల్ ప్లాంట్లకు ప్రభుత్వం కేటాయించిన సొంత బొగ్గు గనుల వివరాలను మంత్రి వెల్లడిస్తూ 2015లో గనులు, ఖనిజాల చట్టం సవరించిన అనంతరం ఈ ఆక్షన్ ద్వారా బొగ్గు గనుల కేటాయింపులు జరుగుతున్నట్లు చెప్పారు.

త్యాగాల పునాదుల మీద నిర్మితమైన విశాఖఉక్కు ప్రైవేటీకరణ ఘర్షనీయం. ...

విశాఖ ఉక్కు పరిరక్షణ జర్నలిస్టుల గర్జన సదస్సులో వక్తలు

విశాఖపట్నం : ఎందరో త్యాగధనుల త్యాగాల పునాదుల మీద నిర్మితమైన విశాఖఉక్కు ప్రైవేటీకరణ ఘర్షనీయమని యూపీఎస్సి మాజీ చైర్మన్, ద్రవిడ విశ్వవిద్యాలయం మాజీ వీసీ ప్రొఫెసర్ కె.ఎస్.చలం పేర్కొన్నారు. సోమవారం ఆంధ్రవిశ్వ విద్యాలయం టిఎల్ఎన్ సభాహాల్లో ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టు యూనియన్ ఆధ్వర్యంలో స్టీల్ ప్రైవేటీకరణకు వ్యతిరేఖంగా జరిగిన సదస్సులో ఆయన మాట్లాడుతూ త్యాగాల పునాదుల మీద నిర్మితమైన ఉక్కును ప్రయివేట్ పరం చేయడాన్ని తీవ్రంగా గర్హిస్తున్నా మన్నారు. విశాఖఉక్కు ఆంధ్రుల హక్కు అనే ఉద్యమ నినాదంతో జరిగిన ఉద్యమంలో నాడు 32మంది త్యాగధనులైన ఉద్యమకారులు నేలకొరిగి స్టీల్ ప్లాంట్ సాధించారని, ఈ ప్రాంత అభివృద్ధి, ఉపాధికి స్టీల్ ప్లాంట్ పట్టు కొమ్మగా నిలుస్తోందన్నారు. దేశంలో ప్రభుత్వరంగ సంస్థల్ని నిర్వీర్యం చేసి ప్రయివేటు వ్యక్తులకు, సంస్థలకు ధారాదత్తం చేస్తున్నారని, ఇటువంటి వికృతపోకడలను నిలదీయాల్సిన మీడియా తన స్వతంత్రాన్ని కోల్పోయి, చేష్టలుడిగి చూస్తూ కూర్చోవడం 21వ శతాబ్దంలోని ప్రమాదకరమైన ఉపద్రవంగా ఆయన ఆందోళన వెలిబుచ్చారు. ఆత్మనిర్భర్ భారత్ పధకం క్రింద కేటాయించిన 21 లక్షల కోట్లు ఏమయ్యాయని ఆయన ప్రశ్నిస్తూ, ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలను ఎంతకో కొంతకి తెగనమ్మడమేనా ఆత్మనిర్భర భారత్ యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం అని ఆయన నిలదీశారు. కార్పొరేట్ రంగానికి ఇస్తున్న రాయితీ లలో 10 శాతం స్టీల్ ప్లాంట్ కు ఇచ్చిన గట్టెక్కుతుంది అన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఏపీ ప్రభుత్వ జాతీయ సలహాదారు దేవులపల్లి అమర్ మాట్లాడుతూ 32వేలమంది ఉద్యోగులు పనిచేసే నవరత్నాల్లోని ఒక ప్రధాన పరిశ్రమనే ప్రయివేటు చేతుల్లోకి ఇచ్చేస్తే, మిగిలిన చిన్నా, చితకా పరిశ్రమలకు రక్షణ ఎక్కడ ఉంటుందని ప్రశ్నించారు. ప్రశ్నించాల్సిన వారు ప్రశ్నించకుండా ఊరుకుంటే దేశం మొత్తం ప్రైవేటు చేతుల్లోకి వెళ్లిపోవడానికి ఎంతోకాలం పట్టదన్నారు. ఉక్కు పరిరక్షణ పోరాట కమిటీ కన్వీనర్ అయోధ్య రామ్... ఐఎన్టియుసి అధ్యక్షులు గంధం వెంకట్రావు... ఏ ఐ టి యు సీ నాయకులు జేవి సత్యనారాయణమూర్తి తదితరులు మాట్లాడుతూ నష్టాల పేరిట విశాఖ ఉక్కు ను కార్పొరేట్ కంపెనీ లకు అమ్మాయిలని కేంద్రం నిర్ణయించింది అని అన్నారు నిజంగా కేంద్రానికి నష్టాలే కారణంగా కనిపిస్తే విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ కు సొంత నిధులు కేటాయించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఉత్తరాంధ్ర సీనియర్ జర్నలిస్ట్ ఐ జే యు జాతీయ ప్రత్యేక ఆహ్వానితులు నల్లి ధర్మారావు మాట్లాడుతూ ఓ చారిత్రాత్మక విశాఖ నగరానికి కి కేంద్రబిందువైన వైజాగ్ స్టీల్ ప్లాంట్ ప్రైవేటీకరణకు ఏ వ్యక్తి అంగీకరించడని అన్నారు. ఉత్తరాంధ్ర ఆర్థిక అభివృద్ధికి దశాబ్దాల క్రితం విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ పునాది వేసింది అని ఇప్పుడు ప్రైవేటీకరణ ద్వారా ఉత్తరాంధ్ర శిధిలం అవుతోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

ఈ కార్యక్రమంలో జై జై యు జాతీయ కార్యవర్గ సభ్యులు ఆలపాటి సురేష్ సోమసుందర్ , ఏపీయూడబ్ల్యూజే రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఐ.వి.సుబ్బారావు.. ప్రధాన కార్యదర్శి చందు జనార్ధన్.. అచ్యుతరావు.. ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్ యూనియన్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు పసుపులేటి రాము ప్రధాన కార్యదర్శి శివ ప్రసాద్.. తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్ యూనియన్ విశాఖ నగర అధ్యక్షులు రావుల వలస రామచంద్ర రావు మాట్లాడుతూ విశాఖ ఉక్కు ఉద్యమం లో ప్రతి జర్నలిస్టు భాగస్వాములు అవుతారని ప్రకటించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏపీయూడబ్ల్యూజే రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు కే రాము నగర శాఖ ప్రధాన కార్యదర్శి కే చంద్ర మోహన్... ఉపాధ్యక్షులు శ్రీరాములు... ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు గంటల ప్రసాద్, అశోక్.. రవి , విద్యార్థి నాయకులు హేమంత్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. సదస్సు అనంతరం స్టీల్ ప్లాంట్ దీక్షా శిబిరాన్ని సందర్శించి సంఘీభావం తెలిపారు.

క్యాన్సర్ విభాగం బ్లాక్ నిర్మాణానికి HPCL రూ.5 కోట్లు చెక్కు

- జిల్లా కలెక్టర్ వినయ్ చంద్ కు అందజేత

విశాఖపట్నం : కింగ్ జార్జ్ హాస్పిటల్ లోని సి.యస్.ఆర్. నిధులుతో (కార్పొరేట్ సోషల్ రెస్పాన్సిబిలిటీ ఫండ్) క్యాన్సర్ విభాగం బ్లాక్ నిర్మాణానికి హిందూస్థాన్ పెట్రోలియం కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ జిల్లా కలెక్టర్ వి. వినయ్ చంద్ కు రూ.5.00 కోట్లు చెక్కు అందజేశారు. సోమవారం జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలోని తన ఛాంబర్ లో జిల్లా కలెక్టర్ కు అందజేసిన వారిలో హెచ్.పి.సి.ఎల్. జనరల్ మేనేజర్ (హెచ్ఆర్), కె.నగేష్, సీనియర్ మేనేజర్-సిఎస్ఆర్ ఎం. కాళి ఉన్నారు. కె.జి.హెచ్ నుండి ఆంధ్రామెడికల్ కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డా. పి.వి. సుధాకర్, కె.జి.హెచ్. పర్యవేక్షకులు డా. మైథిలి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

VIJAYABHANU - Visakhapatnam
Editor : B. Chandra Sekhar, Printed and Published by him on behalf of VIJAYABHANU PUBLICATIONS ., Published and Printed at VIJAYABHANU PRESS, D.No. 9-3-17, Pithapuram Colony, Visakhapatnam - 530 003.
R.N.I. No. 32157/77. Postal Regd. No. J/VM-RNP/32 ⋆ Phone : 2564353, Fax : 0891-2569004 ⋆ e-mail: vijayabhanudaily@gmail.com