విజయభాను

44th వార్షికోత్సవం విజయభాను

విశాఖపట్నం, గురువారం 01-04-2021 VIJAYABHANU DAILY ★ VISAKHAPATNAM సంపుటి : 43 సంచిక : 172 పేజీలు : 8 వెల : 1 రూపాయి

అవినీతి, వివక్ష ఎట్టిపరిస్థితుల్లో ఉండకూడదు

నూతన ప్రజా ప్రతినిధులకు సీఎం వైఎస్ జగన్ దిశానిర్దేశం

మేయర్లు, డిప్యూటీ మేయర్లు, ఛైర్మన్ల వర్క్‌షాప్‌కు హాజరైన సీఎం

విజయవాడ: నగర పాలక సంస్థల మేయర్లు, డిప్యూటీ మేయర్లు, ఛైర్మన్ల వర్క్‌షాప్‌కు ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా నూతన ప్రజాప్రతినిధులకు ఆయన దిశానిర్దేశం చేశారు. నూతనంగా ఎన్నికైన ప్రజాప్రతినిధులకు సీఎం అభినందనలు తెలిపారు. “దేవుడి దయ, ప్రజల దీవెనలతో విజయం సాధించాం. మనపై ప్రజలు ఉంచిన బాధ్యత మరింత పెరిగింది. ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనార్టీలకు 67 పదవులు ఇచ్చాం.

మహిళలకు 52 పదవులు ఇచ్చాం. పరిశుభ్రతకు అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా చెత్త సేకరణకు 8 వేల వాహనాలను కేటాయించాం. ప్రతి ఇంటికీ రక్షిత మంచినీరు అందించాలి. అవినీతి, వివక్ష ఎట్టిపరిస్థితుల్లో ఉండకూడదని” సీఎం అన్నారు. పేదలకు ఇళ్ల పట్టాలు తరువాయి 2లో..

ఎస్ఈసీగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన నీలం సాహ్ని

- కలెక్టర్లు, ఎస్పీలతో ఎస్ఈసీ వీడియో కాన్ఫరెన్స్
- జెడ్పీటీసీ, ఎంపీటీసీ ఎన్నికలపై ఎస్ఈసీ కసరత్తు..
- నేడు రాజకీయ పార్టీల నేతలతో నీలం సాహ్ని సమావేశం

విజయవాడ: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషనర్‌గా నీలం సాహ్ని గురువారం బాధ్యతలు చేపట్టారు. ఇప్పటి వరకు ఎస్ఈసీగా బాధ్యతలు నిర్వహించిన నిమ్మగడ్డ రమేశ్‌కుమార్ పదవీకాలం నిన్నటితో ముగిసింది. దీంతో నీలం సాహ్ని విజయవాడలోని ఎన్నికల కమిషన్ కార్యాలయంలో ఇవాళ ఉదయం పదవీ బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఏపీ తొలి మహిళా ఎస్ఈసీగా ఆమె గుర్తింపు పొందారు. కమిషన్ కార్యదర్శి కన్నబాబు, ఉద్యోగులు కొత్త ఎస్ఈసీకి అభినందనలు తెలిపారు. ఎస్ఈసీగా తనను ఎంపిక చేసిన గవర్నర్‌కు ఈ సందర్భంగా నీలం సాహ్ని ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ప్రభుత్వ యంత్రాంగం, ప్రజల సహకారంతో పరిషత్ ఎన్నికలు పూర్తి చేస్తామని ఆమె తరువాయి 2లో..

సి.యం.జగన్ సుపరిపాలనే స్థానిక సంస్థల్లో ప్రజల తీర్పు..

ప్రజాభీష్టం మేరకు స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులతో సమన్వయం చేసుకోండి..

మెరుగైన సూచనలు, సలహాలతో మీమీ స్థానిక సంస్థల అభివృద్ధిలో భాగస్వాములుకండి..

రాష్ట్ర మంత్రి బొత్స సత్యనారా యణ..

విశాఖపట్నం : పురపాలకసంఘాల ఎన్నికలలో వచ్చిన ఫలితాలే ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన రెడ్డి పాలనకు ప్రతిరూపమని రాష్ట్ర పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధి శాఖా మంత్రి బొత్స సత్యనారాయణ పేర్కొన్నారు. స్థానిక ఏ-కన్వెన్షన్ సెంటరులో గురువారం 11 మున్సిపల్ కార్పోరేషన్స్, 75 మున్సిపాల్టీల, నగరపంచాయతీల రెండవ రోజు సదస్సులో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈసందర్భంగా మంత్రి బొత్స సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ సియం చేసిన పనులే ఈ రోజు ఇంతమంది ప్రజాప్రతినిధులు స్థానిక సంస్థలకు ఎన్నిక కావడం ప్రత్యక్ష నిదర్శనమన్నారు. రెండురోజుల అవగాహనా సదస్సులో పురపాలక సంస్థల పరిపాలనా వ్యవస్థ, మేయర్లు, డిప్యూటి

మేయర్లు, ఛైర్మన్లు, డిప్యూటి ఛైర్మన్ల విధి విధానాలు, బాధ్యతలపై అవగాహన కల్పించామన్నారు. అవగాహనతో పాటు వారి సందేహాలను తరువాయి 8లో..

రజనీకాంత్‌కు దాదా సాహెబ్ ఫాల్కే అవార్డ్

చెన్నై: సినీ రంగంలో అత్యున్నత పురస్కారంగా భావించే దాదా సాహెబ్ ఫాల్కే అవార్డ్‌ను 2019కి గాను రజనీకాంత్ అందుకోను న్నారు. ఈ విషయాన్ని కేంద్రమంత్రి ప్రకాశ్ జవడేకర్ కొద్ది సేపటి క్రితం ప్రకటించారు. 51వ దాదా సాహెబ్ ఫాల్కే అవార్డ్ సూపర్ స్టార్ రజనీకాంత్ అందుకోనున్నట్టు ఆయన తెలియజేశారు. 1969 నుండి ఈ అవార్డులని ప్రకటిస్తుండగా, ఇప్పటి వరకు 50 మంది ఈ అత్యున్నత పురస్కారాన్ని అందుకోగా, ఈ అవార్డు అందుకున్న 50వ వ్యక్తి అమితాబ్ బచ్చన్.

హిందీ చిత్ర సీమ నుండి 32 మంది దాదా సాహెబ్ ఫాల్కే అవార్డును అందుకున్నారు. మిగతా 18 మంది ఇతర భాషల నుండి ఎంపికయ్యారు. 2018కి గాను బిగ్‌బీ 66వ జాతీయ చలన చిత్రాల పురస్కారాల్లో భాగంగా అత్యున్నత సినీ జీవిత సాఫల్య పురస్కారమైన దాదా సాహెబ్ ఫాల్కే అవార్డు అందుకున్నారు. కాగా, తమిళనాడు ఎన్నికలు ఏప్రిల్ 6న జరగనుండగా, ఎలక్షన్స్ ముందు కేంద్రం ఈ అవార్డ్ ప్రకటించడం చర్చనీయాంశంగా మారింది. రజనీకాంత్ 2000లో పద్మభూషణ్, 2016లో పద్మ విభూషణ్ పురస్కారాలు అందుకున్న విషయం తెలిసిందే.

అత్యున్నత పురస్కారం: తలైవా భావోద్వేగం

ప్రతిష్టాత్మక దాదాసాహెబ్ ఫాల్కే అవార్డు కేంద్రం ప్రకటించిన నేపథ్యంలో తమిళ సూపర్ స్టార్ రజనీకాంత్ స్పందించారు. 2020 సంవత్సరానికిగాను తనను అత్యుత్తమ పురస్కారానికి ఎంపిక చేయడంపై తలైవా సంతోషం వ్యక్తం తరువాయి 2లో..

ఎన్ఐఏ సోదాలు.. కీలక ఆధారాలు లభ్యం

తనిఖీలపై వివరాలు వెల్లడించిన జాతీయ దర్యాప్తు సంస్థ

హైదరాబాద్: తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని 31 ప్రాంతాల్లో ఉన్న పౌరహక్కులు, ప్రజా సంఘాల నేతల ఇళ్లల్లో సోదాలు చేసినట్లు జాతీయ దర్యాప్తు సంస్థ (ఎన్ఐఏ) వెల్లడించింది. తెలంగాణలోని రంగారెడ్డి, హైదరాబాద్, మేడ్చల్, మెదక్‌తో పాటు ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని శ్రీకాకుళం, విశాఖ, తూర్పు గోదావరి, ప్రకాశం, గుంటూరు, కృష్ణా, కర్నూలు, కడప జిల్లాల్లో సోదాలు నిర్వహించినట్లు తెలిపింది. సోదాల్లో 40 సెల్‌ఫోన్లు, 44 సిమ్ కార్డులు, 70 హార్డ్‌డిస్క్‌లు, మైక్రో ఎస్డీ కార్డులు, 19 పెన్‌డ్రైవ్‌లు, ఆడియో రికార్డర్స్, ఆయుధాలు, మావోయిస్టు సాహిత్యం, జెండాలు, ప్రెస్ నోట్లతో పాటు రూ.10 లక్షల నగదు స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు ఎన్ఐఏ అధికారులు వివరించారు.

తెలంగాణలోని పలువురు పౌరహక్కులు, ప్రజా సంఘాల నేతల ఇళ్లల్లో నిన్న సాయంత్రం 4 గంటల నుంచి ఇవాళ తెల్లవారుజామున 3 గంటల వరకు ఎన్ఐఏ సోదాలు నిర్వహించడంతో పాటు వారిని ప్రశ్నించింది. తెలంగాణకు చెందిన న్యాయవాది రఘునాథ్, డప్పు రమేశ్, జాన్, మహిళా సంఘం కార్యకర్త శిల్ప ఇళ్లల్లో తెల్లవారుజాము వరకు ఎన్ఐఏ అధికారులు సోదాలు నిర్వహించారు. అనంతరం తరువాయి 2లో..

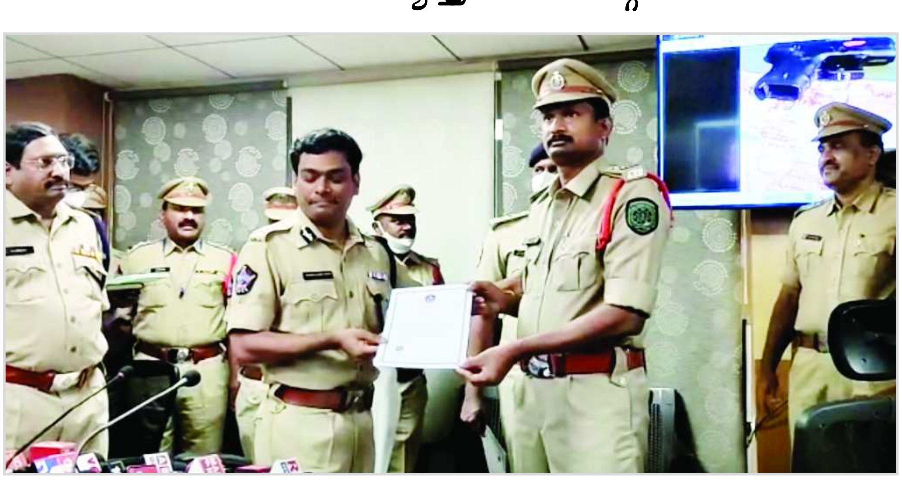
జెడ్పీటీసీ, ఎంపీటీసీ ఎన్నికల నోటిఫికేషన్ విడుదల

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో జెడ్పీటీసీ, ఎంపీటీసీ ఎన్నికలకు నోటిఫికేషన్ విడుదలైంది. ఈ నెల 8న జెడ్పీటీసీ, ఎంపీటీసీ ఎన్నికలకు పోలింగ్ నిర్వహించనున్నారు, 10న ఫలితాలు ప్రకటించనున్నారు. ఉదయం 7 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు పోలింగ్ జరుగనుంది. అవసరమైనచోట్ల ఈనెల 9న రీపోలింగ్ నిర్వహించనున్నారు. గత ఏడాది మార్చి 14న ఎన్నికల ప్రక్రియ నిలిచిన చోట నుంచే ప్రక్రియ కొనసాగనుంది.

ఎట్టకేలకు చిక్కిన పోలమాంబ అమ్మవారి చోరీ దొంగలు...

- తమిళనాడుకు చెందిన తండ్రి కొడుకులే నిందితులు - వివరాలు తెలియజేసిన సిపి సిన్హా....

- కేసు దర్యాప్తులో చురుగ్గా పని చేసిన సి.ఐ లకు ప్రశంస పత్రాలు ...



విశాఖపట్నం : ఎట్టకేలకు పోలమాంబ ఆలయం లోని బంగారం, నగదు, వెండి చోరీకి పాల్పడిన వారిని క్రైం పోలీసులు పట్టుకున్నారు.

ఈ సందర్భంగా గురువారం సాయంత్రం పోలీస్ కమిషనరేట్ లోని కాన్ఫరెన్స్ హాల్ లో జరిగిన విలేకరుల సమావేశంలో సి పి మనీష్కుమార్ సిన్హా ఇందుకు సంబంధించిన వివరాలను తెలియజేశారు.

స్థానిక పెదవాల్తేరు లోని శ్రీ కరకచెట్టు పోలమాంబ ఆలయంలో గత నెల 20వ తేదీ రాత్రి దొంగలు చొరబడి అమ్మవారి బంగారు ఆభరణాలు, వెండి వస్తువులు, హుండీ పగులగొట్టి నగదును దోచుకు పోయిన విషయం తెలిసిందే. దొంగలు పోలీసులకు చిక్కకుండా సీసీ కెమెరాల హార్డ్ డిస్క్ ను పట్టుకుపోయారు. మరుసటి రోజు ఉదయం చోరీ జరిగినట్లు గుర్తించారు ఆలయ ఈవో నీలిమ స్థానిక క్రైం పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ మేరకు రంగంలోకి దిగిన క్రైమ్ పోలీసులు, హుండీ పగల కొట్టడానికి తరువాయి 2లో..

డ్రైనేజీ మట్టి తీశారు రోడ్డుమీద వదిలేసారు

సిపిఐ పార్టీ పాడేరు మండల కార్యదర్శి కూడ రాధాకృష్ణ

పాడ్డేరు : దాటుతున్న డ్రైనేజీ మట్టి తొలగించని పాడేరు మేజర్ పంచాయతీ అధికారులు పాడేరు ఈవోకు ఫిర్యాదు చేసినా పట్టించుకోని వైనం వాహనదారులకు రాకపోకలకు తీవ్ర ఇబ్బంది. విశాఖపట్నం జిల్లా పాడేరు మేజర్ పంచాయతీ పాడేరు ఐటీడీఏ రేకుల కొలని , డంపింగ్ యార్డ్ కి వెళ్లే రోడ్డు సైడు కాలువలు మట్టి వెంటనే తొలగించాలని సిపిఐ పార్టీ పాడేరు మండల కార్యదర్శి కూడా రాధాకృష్ణ ఒక ప్రకటనలో డిమాండ్ చేశారు. వారు మాట్లాడుతూ: సైడ్ కాలవలు మట్టి తీసి, రోడ్డు మీద వదిలేసి నెలరోజులు దాటుతున్న, నేటి వరకు మట్టి తొలగించని పంచాయతీ అధికారులు. పాడేరు పంచాయతీ ఈవో కు అనేక మార్లు ఫిర్యాదు చేసినా పట్టించుకునే కరువైందని వారన్నారు. రోడ్డుకు మట్టి ఉండడంతో, వాహనదారులకు రాకపోకలకు తీవ్ర అంతరాయం కలుగుతుందని, మట్టి తొలగించక పోవటం వలన తీవ్రంగా దుమ్ము, ధూళి ఇళ్లల్లోకి వెళుతుందని, చుట్టుపక్కల నివాసగృహాలు కుటుంబాలు దుమ్ము ధూళి వల్ల అనేక ఇబ్బందులు పడుతున్నారని, తక్షణమే డ్రైనేజి కాలువల మట్టి తొలగించాలని , సిపిఐ పార్టీ పాడేరు మండల కార్యదర్శి కూడ రాధాకృష్ణ ఒక ప్రకటనలో డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో నిరుద్యోగుల సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు వైకుమార్, ప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అత్యంత క్లిష్టమైన వెన్నుముక శస్త్రచికిత్సతో తల్లీబిడ్డల ప్రాణాలను కాపాడిన మెడికవర్ వైద్యులు

విశాఖపట్నం : మెడికవర్ హాస్పిటల్స్, వైజాగ్ - చీఫ్ కన్సల్టెంట్ న్యూరోసర్జన్,డాక్టర్ సురేష్ తాతినేని నేతృత్వంలో విజయవంతంగా శస్త్రచికిత్స ప్రవల్లిక, 22 సంవత్సరాల వయసు కలిగిన మహిళ. గత నెల రోజులుగా ఆమె తీవ్రమైన వెన్ను నొప్పితో బాధపడుతుండటంతో పాటుగా క్రమక్రమంగా ఆమె కాళ్లలో శక్తి కూడా సన్నగిల్లింది. మూడవ నెల గర్భిణి కూడా అయిన ఆమె దాదాపు నెల రోజులుగా పూర్తిగా మంచానికే పరిమితం అయ్యారు. నగరంలో కొన్ని ఆస్పత్రులలో ఆమె చికిత్స చేయించుకున్నప్పటికీ ఆమెకు బాధలు ఎక్కువ కావడంతో మెడికవర్ హాస్పిటల్‌కు వచ్చారు. మెడికవర్ హాస్పిటల్స్ చీఫ్ కన్సల్టెంట్ న్యూరోసర్జన్ డాక్టర్ సురేష్ తాతినేని ఆమెను పరిశీలించిన తరువాత స్పాస్టిక్ క్వాడ్రి పారాపెరాసిన్ బారిన ఆమె పడినట్లు గుర్తించారు. స్పాస్టిక్ క్వాడ్రి పారాపెరాసిన్ అంటే రెండు కాళ్లూ చచ్చుబడిపోవడం. అనంతరం ఆమెకు ఎంఆర్ఐ తో పాటుగా తగిన పరీక్షలు చేయగా టీ1 కాక్ స్పైన్‌గా గుర్తించడం జరిగింది. దీనినే స్పైన్ టీబీ అని కూడా అంటారు. టీబీ స్పైన్ వల్ల టీ1 వర్టికల్ బాడీ పూర్తిగా దెబ్బతింది. దీనితో చీము లోపలకు వెళ్లిపోయి వెన్నుముక మీద తీవ్రమైన ఒత్తిడి పడి అది దెబ్బతినేలా చేస్తూ చివరకు కాళ్లు చచ్చుబడిపోయేలా చేసింది.

ఈమె స్థితిని గురించి వైజాగ్‌లోని మెడికవర్ హాస్పిటల్‌లో చీఫ్ కన్సల్టెంట్ న్యూరోసర్జన్ డాక్టర్ సురేష్ తాతినేని మాట్లాడుతూ "స్పాస్టిక్ క్వాడ్రి పారాపెరాసిన్ స్థితిలో ఆమె రెండు కాళ్లూ క్రమక్రమంగా చచ్చుబడిపోయాయి. దీనికి తోడు ఆమెకు అప్పర్ డార్సాల్ స్పైన్ అంటే థొరాసిక్ స్పైన్‌లో పైపు భాగం లో సమస్య ఉండటంతో సాధారణంగా చేసే సర్వైకల్ విధానంతో కాకుండా అత్యంత క్లిష్టమైన సర్వైకో థొరాకో అప్రోచ్ తో శస్త్రచికిత్స చేశాం. సర్వైకల్ విధానంతో టీ1 భాగం అంటే ఈమె స్థితికి కారణమైన వర్టికల్ బాడీ తీసేసి, చీమును డ్రైన్ చేసి సీ7 నుంచి టీ 2 వరకూ ఫిక్స్ చేసి ఈ శస్త్ర చికిత్స చేయడం జరిగింది. ఇది అత్యంత క్లిష్టమైన శస్త్ర చికిత్స. మరీ ముఖ్యంగా గర్భిణిలకు ఈ శస్త్రచికిత్స అంటే చాలా కష్టం. శస్త్రచికిత్స జరిగిన వారం రోజులకు ఆమె రెండు కాళ్లలోనూ శక్తి వచ్చింది. తల్లితో పాటుగా లోపలి పిండం కూడా ఆరోగ్యంగా ఉన్నారిప్పుడు" అని అన్నారు. తన రెండు కాళ్లలోనూ తిరిగి శక్తిని తీసుకువచ్చిన డాక్టర్లకు ప్రవల్లిక ధన్యవాదములు తెలిపారు.

వైకాపాలోకి టిడిపి నాయకులు

విశాఖపట్నం : తెలుగుదేశం పార్టీ సభ్యులైన మరియు వివిధ విభాగాల్లో 31 వార్డులో పని చేసినటువంటి వార్డు స్థాయిలో మరియు జిల్లా స్థాయిలో సభ్యులందరూ తెలుగుదేశం పార్టీకి రాజీనామా చేసి దక్షిణ నియోజకవర్గ శాసన సభ్యులు వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్ చేతులమీదుగా కండువా స్వీకరణ మరియు పార్టీ తీర్థం పుచ్చుకోవడం జరిగింది. వీరిలో తెలుగుదేశం పార్టీ జిల్లా స్థాయిలో పని చేసిన సకురు రామకృష్ణ త్రినాథ్ (శివాలయం ట్రస్ట్ చైర్మన్) పట్టాభి (ఎల్లమ్మ తల్లి ట్రస్ట్), బీసీ సెల్ ప్రెసిడెంట్ సిరం అప్పలరాజు, మంగరాజు దస్పల్ల శివాలయం ట్రస్ట్ మెంబెర్, సినీ హీరో నందమూరి బాలకృష్ణ అభిమానుల సంఘ జిల్లా కార్యదర్శి ఉల్లి రమణ వార్డు టిడిపి ప్రధాన కమిటీ కార్యదర్శి గాద పార్వతి బూత్ అధ్యక్షులు చిలక మోహన్, గుత్తుల శ్రీను సూర్యకుమారి, ఎర్ర రామకృష్ణ, దుర్గా రెడ్డి, వడాల సతీష్, టిడిపి యువత నాయకుడు కిరణ్, రాజా బాబు వార్డు టిడిపి కార్యదర్శులు పిలక దుర్గ, శ్రీదేవి శ్రీనివాస్, బాణాల కృష్ణ, చంద్రశేఖర్, సూరిబాబు, సన్యాసమ్మ మరియు విశాఖ సెంట్రల్ పార్క్ మొబైల్ ట్రక్ వెండర్స్ అసోసియేషన్ సభ్యులు శ్రీకాంత్ మరియు వారి సభ్యులు, మూకుమ్మడిగా వైసిపి తీర్థం తీసుకున్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో లో వార్డు వైసిపి నాయకులు దొడ్డి బాపు ఆనంద్, మాజీ కార్పొరేటర్ సాయి లక్ష్మి , పల్లా శ్రీనివాస్, మొకర గోపి, దొడ్డి రామానంద్, కర్రి ధనలక్ష్మి, రాంబాబు, నవీన్, లక్ష్మణ్, మిగిలిన వార్డు నాయకులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

మాస్కులతోనే ప్రచారం

శ్రీకాకుళం : జెడ్పిటిసి, ఎం.పి.టి.సి ఎన్నికల్లో కోవిడ్ నియమ నిబంధనలను పాటించాలని రాష్ట్ర ఎన్నికల కమీషనర్ (ఎస్.ఇ.సి) నీలం సహాని అన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్లతో రాష్ట్ర ఎన్నికల కమీషనర్ గురువారం వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. జెడ్పిటిసి, ఎం.పి.టి.సి స్థానాలకు ఎక్కడ నిలిచిందో అక్కడ నుండి ఎన్నికల ప్రక్రియ ప్రారంభం అవుతుందని ఆమె అన్నారు. ఎన్నికల ప్రక్రియ ప్రకటించినప్పటి నుండి 6 రోజులు మాత్రమే సమయం ఇవ్వడం జరుగుతుందని చెప్పారు. పోస్టల్ బేలెట్ ముద్రణపై తగిన ప్రణాళికలు ముందుగానే రూపొందించుకోవాలని ఆమె పేర్కొన్నారు.

జిల్లాలో జోరుగా కోవిడ్ వ్యాక్సినేషన్

శ్రీకాకుళం : జిల్లాలో కోవిడ్ వ్యాక్సినేషన్ కార్యక్రమం వేగంగా సాగుతోంది. వ్యాక్సిన్ తీసుకొనుటకు ప్రజల నుండి మంచి స్పందన వస్తుంది. దీంతో పెద్ద ఎత్తున తరలివస్తున్నారు. జిల్లాలో ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలలో వాక్సినేషన్ కార్యక్రమం జరుగుతుండగా బుధవారం నాటికి ప్రతి మండలంలో గుర్తింపబడిన ఒక్కొక్క గ్రామ సచివాలయం లోనూ, ఆరు మున్సిపాలిటీ ప్రాంతాల్లో వార్డు సచివాలయంలోను వ్యాక్సినేషన్ కార్యక్రమం ప్రారంభం జరిగింది. ఏప్రిల్ ఒకటో తేదీ, గురువారం నుండి 6 మున్సిపాలిటీల్లో ఉన్న 16 పట్టణ ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో కూడా ఈ కార్యక్రమం ప్రారంభమైంది. ఇందులో శ్రీకాకుళంలో 6 కేంద్రాలు, రాజాంలో 2, పాలకొండలో 1, ఆమదాలవలస 2, పలాసలో 3, ఇచ్ఛాపురంలో 2 కేంద్రాలు ఉన్నాయి. వీటి సంఖ్యను రానున్న నాలుగు, ఐదు రోజుల్లో భారీగా పెంచే చర్యలు చేపడుతున్నట్లు అదనపు జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖాధికారి డాక్టర్ జగన్నాథ రావు తెలిపారు. జిల్లాలో 1,44,004 మంది మార్చి 31 నాటికి వ్యాక్సినేషన్ ను తీసుకున్నారని జగన్నాధ రావు తెలిపారు. ఇందులో వైద్య ఆరోగ్య శాఖకు చెందిన అధికారులు, సిబ్బంది మొదటి విడతలో 17,639., రెండో విడతలో 13,937 మంది వ్యాక్సినేషన్ పూర్తి చేసుకున్నారు. ఫ్రంట్ లైన్ వర్కర్లుగా ఉన్న అధికారులు, సిబ్బంది మొదటి విడతగా 20,716 మంది ., రెండవ విడతలో 11,091 మంది, పోలీసులలో మొదటి విడతలో 3,166 మంది, రెండవ విడతలో 159 మంది ఇప్పటికే పూర్తి చేసుకున్నారని ఆయన చెప్పారు. 60 సంవత్సరాలు పైబడి వయస్సు కలిగిన వారిలో మొదటి విడత ఇప్పటికే 55,593 మంది పూర్తి చేసుకోగా , రెండవ విడతలో 240 మంది పూర్తి చేసుకున్నారని ఆయన చెప్పారు. 45 సంవత్సరాలు పైబడి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వ్యక్తుల్లో మొదటి విడతలో 21,412 మంది వ్యాక్సినేషన్ తీసుకోగా , రెండవ విడతలో ఇప్పటి వరకు 60 మంది వ్యాక్సినేషన్ తీసుకున్నారని ఆయన తెలిపారు. గురువారం నుండి నిర్వహిస్తున్న వార్డు పరిధిలో గల వ్యాక్సినేషన్ కార్యక్రమాన్ని జాయింట్ కలెక్టర్ డాక్టర్ కే.శ్రీనివాసులు వివిధ సచివాలయాల్లో పరిశీలించారు. రాజాం శాసనసభ్యులు కంబాల జోగులు కూడా వ్యాక్సినేషన్ కార్యక్రమాన్ని సత్యనారాయణ పురం లో పరిశీలించారు.

న్యాయం చేయాలని పంచాయతీ కార్యదర్శులు విజ్ఞప్తి

మాకవరపాలెం : పంచాయతీ కార్యదర్శుల అధికారాలను కుదిస్తు ప్రభుత్వం జారీ చేసిన జీవో నెంబర్ రెండును రద్దు చేయాలని మాకవరపాలెం మండలానికి చెందిన పంచాయతీ కార్యదర్శులు కోరారు. ఈ మేరకు నర్సీపట్నం ఎమ్మెల్యే పెట్ల ఉమాశంకర్‌గణేష్‌ను వారు నర్సీపట్నంలో కలిసి వినతి పత్రం అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పంచాయతీ కార్యదర్శులు రాజారావు, శివప్రసాద్, సంతోష్, బాలదొర, నాగేశ్వరరావు, గంగరాజు పాల్గొన్నారు.

45 ఏళ్లు నిండిన వారు కోవిడ్ వ్యాక్సిన్ వేయించుకోవాలి

మాకవరపాలెం : కోవిడ్ వ్యాక్సిన్ పట్ల ప్రజలు అపోహలు వీడాలని మాకవరపాలెం ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం వైద్యాధికారి శ్రీవిద్య అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ కోవిడ్ వ్యాక్సిన్ వేయించుకోవడం వల్ల ఎటువంటి ఇబ్బందులు ఉండవని, 45 ఏళ్ల వయస్సు దాటిన వారంతా వ్యాక్సిన్ వేయించుకోవాలని అన్నారు. ఈ నెల 1వ తేదీ నుండి సచివాలయాల వారీగా వ్యాక్సిన్ వేస్తారని, ఆసుపత్రి వద్ద ప్రతీ రోజు వ్యాక్సిన్ వేయనున్నట్లు ఆమె తెలిపారు.

దివిస్ యాజమాన్యం విద్యార్థులకు నోట్ పుస్తకాలు పంపిణీ

భీమునిపట్నం: భీమిలి మండలం లో గల ఎం పి పి స్కూల్ చిప్పా డ మరియు శ్రీరామ్ నగర్ పాటశాల లో 75 మంది విద్యార్థులకు ముప్పయి ఎనిమిది వేల రెండు వందల రూపాయల విలువ గల నోట్ పుస్త కా లను దివిస్ యాజమాన్యం గురువారం అందజేశారు.

ఈ సం దర్భంగా దివిస్ జీ ఎం వై ఎస్ కోటేశ్వర రావు మాట్లాడుతూ పిల్లలు బాగా చదువు కొని ఉన్నత శిఖరాలకు ఎదగాలని ఆకాంక్షించారు.ఈ కార్యక్రమంలో చిప్పాడ గ్రామ సర్పంచ్ వెంపాడ రమావతి, ఉపాధ్యాయులు డి రాము, దివిస్ సి ఎస్ ఆర్ మేనేజర్ డి సురేష్ కుమార్ , సిబ్బంది మహేంద్ర, శేఖర్ బాబు పాల్గొన్నారు.

మొదటి పేజీ తరువాయి

ఎస్ఈసీగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన నీలం సాహ్ని

వెల్లడించారు. కలెక్టర్లు, ఎస్పీలతో ఎస్ఈసీ నీలం సాహ్ని వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. జెడ్పీటీసీ, ఎంపీటీసీ ఎన్నికల కొనసాగింపుపై ఎస్ఈసీ కసరత్తు చేస్తున్నారు. ఈ వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌లో సీఎస్ ఆదిత్యనాథ్ దాస్, వైద్య ఆరోగ్యశాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి అనీల్ కుమార్ సింఘాల్, వైద్య ఆరోగ్యశాఖ కమిషనర్ కాటమనేని భాస్కర్, పంచాయతీ రాజ్ శాఖ కమిషనర్ గిరిజా శంకర్, అదనపు డీజీలు డాక్టర్ రవిశంకర్ అయ్యన్నార్, సంజయ్, ఎన్నికల కమిషన్ కార్యదర్శి కన్నబాబు పాల్గొన్నారు.

ఆంధ్రప్రదేశ్ ఎన్నికల కమిషనర్‌గా గురువారం ఉదయం బాధ్యతలు స్వీకరించిన నీలం సాహ్ని.. అనంతరం గవర్నర్ బిశ్వభూషణ్‌ను కలిశారు. రాష్ట్రంలో ఎన్నికల ప్రక్రియపై గవర్నర్‌తో చర్చించారు. ఎస్ఈసీ నీలం సాహ్నిని చీఫ్ సెక్రటరీ ఆదిత్యనాథ్ దాస్ కలిశారు. మిగిలిన ఎన్నికల నిర్వహణపై ఎస్ఈసీతో సీఎస్ చర్చలు జరిపారు. జెడ్పీటీసీ, ఎంపీటీసీ ఎన్నికల షెడ్యూల్‌పై ఎస్ఈసీ, సీఎస్ చర్చించారు. ఎన్నికల ప్రక్రియను సత్వరం పూర్తిచేయాలని ఎస్ఈసీని సీఎస్ కోరారు. రేపు(శుక్రవారం) రాజకీయ పార్టీల నేతలతో ఎస్ఈసీ సమావేశం నిర్వహించనున్నారు.

రజనీకాంత్‌కు దాదా సాహెబ్ ఫాల్కే అవార్డ్

చేశారు. ఈ సందర్భంగా తనగురువు, సోదరుడుతోపాటు సినీ పరిశ్రమ లోని పెద్దా చిన్నా, కేంద్ర, రాష్ట్ర రాజకీయ నేతలతోపాటు, స్నేహితులు, అభిమానులు అందరికీ పేరు పేరునా అందరికీ ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఈ మేరకు ఆయన ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. ముఖ్యంగా తనను ఈ పురస్కారానికి ఎంపిక చేసినందుకుగాను ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీకి, జ్యూరీకి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అలాగే తన స్నేహితుడు రాజ్ బహదూర్, తనలోని నటనా నైపుణ్యాన్ని గుర్తించిన బస్ డ్రైవర్, తన ఉన్నతికి కారణమైన సోదరుడు రావు గైక్వాడ్‌తో పాటు తనను రజనీకాంత్‌గా సినీ పరిశ్రమకు పరిచయం చేసిన గురువు కె బాలచందర్ కి కూడా ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. అంతేకాదు తన దర?్శకులు,నిర్మాతలు, టెక్నీషియన్లు, మీడియాకు, తమిళ ప్రజలకు, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న అభిమానులకు ఈ అవార్డు అంకితమని రజనీ ప్రకటించారు. ఈ నేపథ్యంలో సినీ, రాజకీయ, ఇతర రంగ ప్రముఖుల నుంచి ఆయనకు అభినందనల వెల్లువ కురుస్తోంది. భారతీయ సినిమా పితామహుడుగా భావించే దాదాసాహెబ్ ఫాల్కే పేరుతో 1963లో ఈ అవార్డును ప్రారంభించారు. అయితే దివంగత పాపులర్ నటుడు శివాజీ గణేషన్, దర్శకుడు కె.బాలచందర్ తర్వాత ఈప్రతిష్టాత్మక అవార్డును పొందిన తమిళ సినీ రంగానికి చెందిన మూడవ వ్యక్తిగా రజనీకాంత్ నిలిచారు.

ఎట్టకేలకు చిక్కిన పోలమాంబ అమ్మవారి చోరీ దొంగలు...

ఉపయోగించిన ఇనుప వస్తువు ఆధారంగా కేసు మిస్టరీని ఛేదించారు. తమిళనాడులోని నాగపట్నం దరి, తామరాకుల ప్రాంతంలో నివాసం ఉంటున్న పి ఉమేష్, అతని కొడుకులు యు ధీరజ్(19), మరో కుమారుడు(16) కలిసి ఈ చోరీకి పాల్పడినట్లు వారు గుర్తించారు. దొంగతనానికి ఉపయోగించిన ఇనుప వస్తువు పూర్ణ మార్కెట్ లోని దేవి భవాని హెూమ్ నీడ్స్ లో కొనుగోలు చేసినట్టు తెలుసుకొని అక్కడ సీసీ కెమెరాల ద్వారా చోరీకి పాల్పడ్డ తండ్రి కొడుకులు ముగ్గురిని పట్టుకొని వారి నుండి 248 గ్రాముల బంగారం, 3.25 లక్షల రూపాయల నగదును, వెండి వస్తువులను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. చోరీకి పాల్పడిన తండ్రి కుమారులు తమిళనాడు నుండి నగరానికి చేరుకొని ఇక్కడి విజయవాడ లాడ్జి లో దిగి ఆలయంలో చోరీ పాల్పడిన అనంతరం కన్యాకుమారి ప్రాంతానికి వెళ్లి పోయినట్టు సిపి సిన్హా తెలిపారు. చోరీకి పాల్పడిన ఉమేష్, అతని కుమారుడు ధీరజ్ లను అరెస్ట్ చేసి జైలుకు పంపగా, రెండో కుమారుడుని జువైనల్ హెూమ్ కు తరలించినట్టు ఆయన తెలిపారు. క్రైమ్ పోలీసులు ఎంతో చాకచక్యంగా చిన్న ఆధారంతో దొంగల గుట్టును రట్టు చేశారన్నారు. కేసు దర్యాప్తులో చురుగ్గా పని చేసిన సీఐలు సిహెచ్ సింహాద్రి నాయుడు, జి రామచంద్ర రావు, బి శ్రీనివాసరావు, కె రామారావు, ఎం అవతారం, పి సూర్యనారాయణ, ఎస్సైలు కే శ్యామ్ సుందర్, పీ ఉమా వెంకటేశ్వరరావు, గణపతి రావు, ఎన్ వి భాస్కరరావు, బి లుథర్ బాబు, పి.సూరిబాబు, శివ, కే మధుసూదనరావు, సోమేశ్వర రావు, క్రైమ్ పోలీస్ సిబ్బందిని ఈ సందర్భంగా సిపి అభినందించి ప్రశంసాపత్రాలను అందజేశారు.

ఎన్ఐఏ సోదాలు.. కీలక ఆధారాలు లభ్యం

ఈ నలుగురికి నోటీసులు ఇచ్చారు. ఈ రోజు ఎన్ఐఏ కార్యాలయంలో హాజరు కావాల్సిందిగా నోటీసుల్లో పేర్కొన్నారు. హైకోర్టులో కేసులున్నందున ఈ నెల 3న తేదీన హాజరవుతానని న్యాయవాది రఘునాథ్ ఎన్ఐఏ అధికారులకు విజ్ఞప్తి చేయడంతో అందుకు అంగీకరించారు. అయితే ఎన్ఐఏ సోదాలను ప్రజసంఘాలు, పౌరహక్కుల సంఘం నేతలు తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నారు. భావ ప్రకటనా స్వేచ్ఛను హరించివేస్తున్నారని పలువురు నేతలు విమర్శించారు.

అవినీతి, వివక్ష ఎట్టిపరిస్థితుల్లో ఉండకూడదు

పంపిణీ చేశామని, లాభాపేక్ష లేకుండా మధ్య తరగతివారికి తక్కువ ధరకు ఇళ్ల స్థలాలు అందిస్తున్నామని సీఎం తెలిపారు. పేదల కాలనీలను ఆహ్లాదకరంగా తీర్చిదిద్దాలన్నారు.అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ సంక్షేమ పథకాలు అందుతున్నాయన్నారు. 22 నెలల పాలనలో రూ.లక్ష కోట్ల సంక్షేమాన్ని అందించామని సీఎం పేర్కొన్నారు. నాడు-నేడు ద్వారా పాఠశాలల రూపురేఖలు మార్చామన్నారు. రైతులకు మేలు చేసేందుకు ఆర్‌బీకేలు నిర్మించామని సీఎం వైఎస్ జగన్ పేర్కొన్నారు.

పోలీసులకు చిక్కిన నిత్య పెళ్లికొడుకు

విశాఖపట్నం: విశాఖలో సంచలనం రేపిన నిత్య పెళ్లికొడుకు అరుణ్ కుమార్‌ను ఎట్టకేలకు పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. ప్రేమ, పెళ్లి పేరుతో మహిళలకు వల వేసి వారిని మానసికంగా, శారీరకంగా వేధింపులకు గురి చేస్తున్న మోసగాడి ఉదంతం నిన్న వెలుగులోకి వచ్చింది. పోలీస్ బాస్ గౌతమ్ సవాంగ్ ఆదేశాలతో విశాఖ పోలీసులు అరుణ్‌కు మార్‌పై కేసు నమోదు చేసి అరెస్టు చేశారు. వివిధ కోణాల్లో ప్రశ్నిస్తున్నారు. ఇప్పటి వరకు అరుణ్‌కుమార్ పెళ్లి పేరుతో ఎంతమందిని మోసం చేశాడనే వివరాలు రాబడుతున్నారు. నిందితుడి నుంచి వచ్చిన సమాచారం మేరకు బాధితులను సంప్రదించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. అరుణ్ కుమార్ చేతిలో మోసపోయిన వారు నేరుగా తమకు ఫిర్యాదు చేయాలని పోలీసులు స్పష్టం చేశారు. ఇప్పటికే ఈకేసులో ఫిర్యాదు చేసిన ఇద్దరు బాధిత మహిళల నుంచి పోలీసులు సమాచారం సేకరించారు. అరుణ్ కుమార్ కారణంగా ఇబ్బందులు పడుతున్న వారు చాలా మంది ఉన్నట్టు తెలుస్తోంది. నిందితుడి చరవాణి ఆధారంగా లభ్యమైన వివరాలు పరిశీలిస్తు న్నారు. వ్యభిచారం, గంజాయి అక్రమ రవాణాకు పాల్పడుతున్నట్టు ఆధారాలు సేకరించారు. ఈ కేసులో ఫిర్యాదు చేసిన ఓ మహిళ భర్త అనుమానాస్పద మృతి కేసులోనూ పోలీసులు విచారణ చేస్తున్నారు. అరుణ్‌కుమార్ ఇంటిలో మారణాయుధాలు ఉండటం పలు అనుమానాలకు తావిస్తోంది.

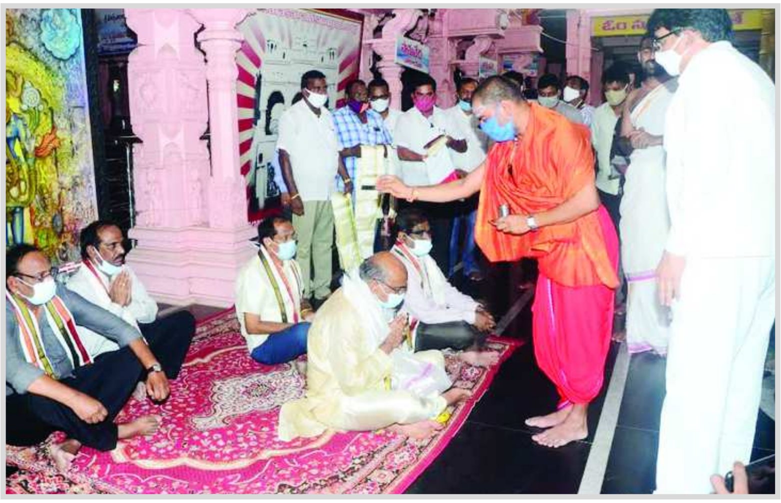
నిందితుడిని అదుపులోకి తీసుకుని విచారిస్తున్న పోలీసులు ఇతనికి ఎవరి సహకారం ఉండేదనే కోణంలో ప్రశ్నిస్తున్నారు. కొద్ది రోజుల క్రితం ఫిర్యాదు అందినా నిర్లక్ష్యం వహించిన పోలీసుల పాత్రపైనా దృష్టి పెట్టినట్టు తెలుస్తోంది.

90 వార్డు కార్పొరేటర్ రమణను సత్కరించిన తాపీ మేస్త్రి సంఘం

గోపాలపట్నం : 90 వార్డు పరిధి లక్ష్మీ నగర్ ఎఫ్ బ్లాక్ లో గల శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహ తాపీ మేస్త్రి సేవా సంఘం సభ్యులు కార్పొరేటర్ బొమ్మిడి రమణను కలిసి శుభాకాంక్షలు తెలిపి ఘనంగా సత్కరించారు, ఈ కార్యక్రమంలో సేవా సంఘం ప్రెసిడెంట్ కే.సూరిబాబు, సెక్రటరీ జి.సత్యం, సభ్యులు జి.కృష్ణ, దోమరాజు, వార్డు టిడిపి ప్రెసిడెంట్ ఎలమంచిలి ప్రసాద్ ,విశాఖ జిల్లా కార్యదర్శి నరవ పైడ్రాజు, పోలిశెట్టి రాజు, పోతల సతీష్, దాలిపోయిన గోపి, రమేష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కోవిడ్ 19 వ్యాక్సిన్ వేయించుకుంటున్న 96 వార్డు కార్పొరేటర్ పీలా శ్రీనివాసరావు

అరసవల్లి శ్రీ సూర్యనారాయణ స్వామిని దర్శించుకున్న ఎ.పి.ఇ.ఆర్.సి ఛైర్మన్



శ్రీకాకుళం : ఆంధ్రప్రదేశ్ ఎలక్ట్రిసిటి రెగ్యులేటరి ఛైర్మన్ జస్టిస్ సి.వి.నాగర్జునరెడ్డి గురువారం ఉదయం అరసవల్లి శ్రీ సూర్యనారాయణ స్వామిని దర్శించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ సూర్యనారాయణ స్వామిని దర్శించుకోవడం ఎంతో ఆనందంగా వుందని తెలిపారు. దేశంలోనే ప్రసిద్ధిగాంచిన సూర్యనారాయణస్వామి దేవాలయాలు రెండే రెండు ఉన్నాయన్నారు. మొదటిది కోణార్క్ లో ఉండగా. రెండవది శ్రీకాకుళం లో అరసవల్లి రెండవ స్థానం లో ఉండటం మన అదృష్టం అని అన్నారు. ఎందుకంటె సూర్యనారాయణ స్వామి అందరికి ఆరోగ్యం ప్రసాదించే ఆరోగ్యపు ప్రధాత అని అన్నారు. ఆ భగవంతుని యొక్క ఆశీస్సులు , దీవెనులు మన రాష్ట్ర ప్రజలందరికి కలగాలని కోరుకోవడం జరిగిందని తెలిపారు. అనంతరం కార్యనిర్వహణ అధికారి వి.హరిసూర్యప్రకాష్, ఆలయ ప్రధాన అర్చకులు ఇప్పిలి శంకర్ శర్మ సి.వి.నాగర్జునరెడ్డిని స్వామి వారి చిత్రపటంతో ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎలక్ట్రిసిటీ సిబ్బంది సబ్ ఇంజనీర్ ఎన్.రమేష్, డివిజనల్ ఇంజనీర్ పాత్రుడు, డివిజనల్ ఇంజనీర్ (టెక్నికల్) గిరీష్ రావు, అసిస్టెంట్ డివిజనల్ ఇంజనీర్ శ్రీనివాసులు, అసిస్టెంట్ ఇంజనీర్ కమలాకర్, అసిస్టెంట్ ఇంజనీర్ సురేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వైస్సార్ బీమా కార్డులు పంపిణీ చేసిన ఎమ్మెల్యే అన్నం రెడ్డి అదీప్ రాజ్

సబ్బవరం:మండల కేంద్రంలో మండల పరిషత్ బుధవారం కార్యాలయంలో వైస్సార్ బీమా కార్డులు పంపిణీ కార్యక్రమం జరిగింది ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిధిగా ఎమ్మెల్యే అన్నం రెడ్డి అదీప్ రాజ్ పాల్గొని వైస్సార్ బీమా కార్డుల పంపిణీ చేశారు ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ వైస్సార్ బీమా అందరికి లబ్ది పొందాలని ఉద్దేశంతో మా ప్రభుత్వం చేస్తోంది అని అన్నారు అంతేకాకుండాజగనన్న ప్రభుత్వం ఇప్పటికే 90 శాతం సంక్షేమ కార్యక్రమాలు అమలు చేసింది ప్రజల కోసం అనేక సంక్షేమ కార్యక్రమాలు చేపట్టిందన్నారు ఇంటింటికీ రేషన్ ,వృద్దాప్య పెంక్షన్ ,రైతు భరోసా,విధార్థుల కొరకు ఫీజ్ రీయింబర్స్మెంట్ పధకాలను ప్రవేశ పెట్టిందన్నారు వాలేంటరీ వ్యవస్థ దేశంలోనే జగనన్న ప్రభుత్వం మొదటి గా ప్రవేశపెట్టిందన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో BC సెల్ అధ్యక్షుడు కోటాన రాము,తుంపాల అప్పారావు, వనం అచ్చి0 నాయుడు,సబ్బవరపు ముత్యాల నాయుడు, సబ్బవరపు నారాయణ మూర్తి, వడ్డాది అప్పలరాజు,పళ్ళ కృష్ణ,గవర శ్రీను, వైస్సార్ నాయకురాలు B. పద్మ, షేఖ్.బాబురావు,ఎంపీడీఓ రమేష్ నాయుడు, సిబ్బంది,ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పౌరహక్కుల ఇళకళ్ళపై ఎన్ఐఎ దాడులకు ఖండన

విశాఖపట్నం : విశాఖ నగరంతో పాటు ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాల్లో పౌరహక్కుల సంఘాలు, ప్రజాసంఘాల నాయకుల ఇళ్ళపై జాతీయ భద్రతా సంస్థ(ఎన్ఐఎ) అక్రమంగా దాడులు చేయడాన్ని సిపిఐ(ఎం) గ్రేటర్ విశాఖ నగర కమిటీ తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నది. తక్షణమే ఈ కుట్ర పూరిత దాడులు నిలిపివేయాలని డిమాండ్ చేస్తున్నాం.

విశాఖ నగరంలో పౌరహక్కుల సంఘాల నాయకులు, అడ్వకేట్స్‌గా ఉన్న కె.పద్మ, కె.ఎస్.చలం ఇండ్లపై దౌర్జన్యపూరితంగా దాడులు చేసి భయభ్రాంతులకు గురిచేశారు. బిజెపి కేంద్రంలో అధికారంలోకి వచ్చినప్పటినుండి తన మతోన్మాద చర్యలను, కార్పొరేట్ ఆర్థిక విధానాలకు వ్యతిరేకంగా పోరాడు తున్న పార్టీల నాయకులపై, ప్రజాసంఘాలు, పౌరహక్కుల నేతల ఇండ్లపై దాడులు చేయడం,ఉపా వంటి భయంకరమైన కేసులు బనాయిస్తున్నారు. మొత్తం రాజ్యాంగ వ్యవస్థలను, పౌరహక్కులను ఖూనీ చేస్తూ ఫాసిస్ట్ దాడులకు పాల్పడుతున్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ అనుమతులు కూడా తీసుకోకుండా ఫెడరల్ స్ఫూర్తిని తుంగలో తొక్కి రాష్ట్రాల్లోకి చొరబడి దాడులు, అరెస్ట్‌లు, అక్రమ కేసులుకు తెగబడుతున్నారు. ఈ కుట్రపూరిత బిజెపి దాడులను అన్ని రాజకీయ పార్టీలు, ప్రజాతంత్ర వాదులు, మేధావులు అందరూ ఖండించవలసిందిగా సిపిఐ(ఎం) విజ్ఞప్తి చేస్తున్నది.

పాడేరు మోదకొండమ్మ జాతర మే 16,17,18

పాడేరు : ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాల ఆరాధ్య దైవమైన ఏజెన్సీ ప్రజలకు ఇలవేల్పుగా రాష్ట్ర పండుగగా గుర్తింపు పొంది పాడేరులో విలసిల్లుతున్న శ్రీ శ్రీ శ్రీ మోదకొండమ్మ అమ్మవారి పండుగ(జాతర)మహోత్సవములు మే నెల 16,17,18 తేదీలలో జరుపుటకు ఏర్పాట్లు చేయనున్నట్లు పాడేరు స్థానిక శాసన సభ్యురాలు కొట్టగుల్లి భాగ్యలక్ష్మి తెలిపారు. బుధవారం ఉత్సవాల నిర్వహణ పై పాడేరు ఐటిడిఎ ప్రాజెక్టు అధికారి వెంకటేశ్వర్ డా. సలిజమాల వారితో వారి బంగళాలో దేవాలయ కమిటీ సభ్యుల తో సమావేసం నిర్వహించారు. ఈసందర్భంగా శాసన సభ్యురాలు మాట్లాడుతూ గత రెండు సంవత్సరాలుగా పండుగ మహోత్సవములు ఎన్నికలు, కరోనా కారణంగా జరుపలేదని ఈసారి పండుగను ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టి ఉత్సవాలు ఘనంగా జరిపించుటకు ప్రాజెక్టు అధికారి తో చర్చించారు. మోదకొండమ్మ అమ్మవారి పాదాల వద్ద కూడా మంచినీటి సదుపాయం మరుగుదొడ్లుఏర్పాటుచేయమని అలాగే పాడేరు జాతరకు వచ్చు ప్రజలకు ఇబ్బందులకు గురికాకుండా పారిశుధ్య పనులు,మంచినీటి సౌకర్యం, రవాణా మొదలగు విషయములపై కోరగా సానుకూలంగా స్పందించిన పిఓ పండుగ ముందు ఏర్పాటుచేస్తామని అన్నారు. సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు గిరిజన నాగరికత చాటిచెప్పే దిమ్సా, కోయ నృత్యాలు , కళాజాత, ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు ఏర్పాట్లు చేయనున్నట్లుగ ఎమ్ఎల్ఎ.కె. భాగ్యలక్ష్మి తెలిపారు. ప్రభుత్వం తరుపున ఐటిడిఎ నుంచి జాతర నిర్వహణ ఖర్చు నిమిత్తం కొంత నిధులు మంజూరు చేయాలని కమిటీ సభ్యులు కోరారు. ఐటిడిఎ ప్రాజెక్టు అధికారి మాట్లడుతూ పండుగ మూడు రోజులు పాడేరు లో గట్టి పోలీసుల బందోబస్తు ఏర్పాటుచేస్తామని, మంచినీటి సదుపాయం , మొబైల్ మరుగుదొడ్లు,రవాణా సదుపాయంఏర్పాటుచేయనున్నట్లు ప్రాజెక్టు అధికారి తెలిపారు. అలాగే మతాబు (మందుగుండ) సామగ్రి వెలిగించుటకు ప్రత్యేక స్థలాన్ని ఏర్పాటుచేయనున్నట్లు ప్రాజెక్టు అధికారి తెలిపారు.

ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ ఉత్సవ కమిటీ అధ్యక్షులు కొట్టగుల్లి సింహాచలం నాయుడు ,ఆలయ కమిటీ ప్రధాన కార్యదర్శి కొట్టగుల్లి సుబ్బారావు, శివరాత్ర నాగేశ్వరరావు, బూరెడ్డి రామోహన్ నాయుడు, వెయ్యాకులసత్యనారాయణ, బోనంగిరమణ,దామోదరం ,రమేశ్,గోపి నాయుడు తదితర కమిటీ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

అగ్నిప్రమాదంలో ఇళ్లు కోల్పోయిన బాధితులకు చేయూత

కొయ్యూరు : అధైర్యపడవద్దు...మీకు అండగా మేమున్నామని అరకు ఎంపి గొడ్డేటి మాధవి, నేను సైతం ఫౌండేషన్ ఫౌండర్ శివప్రసాద్ అన్నారు. కొయ్యూరు మండలం రాజేంద్రపాలెం పంచాయితీ శనివారపుపాడు గ్రామంలో గత మూడు రోజుల క్రితం జరిగిన అగ్ని ప్రమాదంలో ఇళ్లు కోల్పోయిన బాధితుల కుటుంబాలకు అండగా నిలబడ్డారు. గ్రామాన్ని సందర్శించడానికి సుమారు 5 కిలోమీటర్లు మేరకు భీకరమైన, దుర్భేద్యమైన అడవి మార్గంలో కాలినడకన నడుచుకుంటూ వెళ్లి సందర్శించిన బాధిత కుటుంబాలకు పరామర్శించారు. ప్రమాద కారణాలు, ఆస్థి నష్టం వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. బాధితుల కుటుంబ సభ్యుల దీనస్థితిని చూసి చలించిపోయి, నేను సైతం ఫౌండేషన్ ద్వారా ఎంపి చేతుల మీదగా 25 కేజీల బియ్యం, ఐదు కేజీల బంగాళదుంపలు, నిత్యావసరాలు, రగ్గులు, వంట పాత్రలు అందజేశారు. బాధితుల కుటుంబాలను అండగా ఉంటానని హామీ ఇచ్చి ధైర్యం చెప్పారు. పక్కనే ఉన్న కొయ్యూరు మండల తహసీల్దార్‌కు చెప్పి ప్రభుత్వం నుండి పక్కా గృహాలు మంజూరు చేయాలని ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపి దంపతులకు బాధిత కుటుంబ సభ్యులు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైసీపీ నాయకులు గొడ్డేటి మహేష్, బడుగు రమేష్, తహశీల్దార్ తిరుపతిరావ, జెడ్పీటీసీ అభ్యర్థి నూకరాజు, రాజులమ్మ, ఎంపీటీసీ అభ్యర్థి బిడిజన అప్పారావు పాల్గొన్నారు.

కోవిడ్‌పై గీతం ఎన్ఎస్ఎస్ అవగాహన

సాగర్‌నగర్ : గీతం డీమ్డ్ విశ్వవిద్యాలయం మేనేజ్‌మెంట్ కళాశాల విద్యార్థులు జాతీయ సేవా పథకం (ఎన్ఎస్ఎస్) తరపున గురువారం స్థానిక అక్కయ్యపాలెంలోని నగరపాలక సంస్థ పాఠశాలలో కోవిడ్-19పై అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. గీతం ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రామ్ కో-ఆర్డినేటర్ డాక్టర్ ఎ.శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ గీతం ఇంజనీరింగ్, సైన్స్, ఫార్మశీ, ఆర్కిటెక్చర్, మేనేజ్‌మెంట్, నర్సింగ్, వైద్య విద్యార్థులు దాదాపు వెయ్యి మంది ఎన్ఎస్ఎస్ వలంటీర్లుగా నగర పరిధిలో వివిధ కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారని తెలిపారు. కరోనా సమయంలో ప్రజలలో అవగాహన కల్పించడానికి గీతం మేనేజ్‌మెంట్ కళాశాల విద్యార్థులు ఎన్ఎస్ఎస్ తరుపున చేస్తున్న కృషిని అభినందించారు. కార్యక్రమంలో ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రామ్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ షేక్‌షంషుద్దీన్ ఆధ్వర్యంలో ఎన్ఎస్ఎస్ వలంటీర్లు సింధూ, నిహారికా పాల్గొని మాస్కులు, శానిటైజర్‌లతో పాటు నోటు పుస్తకాలు, కలర్ పెన్సిల్‌లను డ్రాయింగ్ పుస్తకాలను పాఠశాల విద్యార్థులకు పంపిణి చేశారు.

స్టీల్‌ప్లాంట్, ప్రభుత్వరంగ సంస్థల రక్షణకు, రిలే నిరాహారదీక్షలు జయప్రదం చేయండి

విశాఖపట్నం : వైజాగ్ స్టీల్‌ప్లాంట్‌ను 100 శాతం ప్రైవేటీకరించాలన్న మోడీ ప్రభుత్వ నిర్ణయం వెనక్కి తీసుకోవాలని గత 2 నెలలుగా ఆందోళన జరుగుతుంటే! స్టీల్‌ప్లాంట్ మాత్రమే కాదు మొత్తం ప్రభుత్వరంగ సంస్థలను ప్రైవేటీకరిస్తామని కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. ఇది ఉద్యమాలనుకించపరచడమే. ప్రజల సంపదను తనకు అనుకూలురైన కార్పొరేట్లకు దోచిపెట్టడమే.

మోడీ ప్రభుత్వ ప్రజా వ్యతిరేక చర్యలపై ఉద్యమాన్ని వివిధ రూపాల్లో ఉధృతం చేయాలని నిర్ణయించాము. దీనిలో భాగంగా ఏప్రిల్ 2న ఉదయం 10గం॥లకు జివియంసి గాంధీ విగ్రహం వద్ద రిలే నిరాహార దీక్షలు ప్రారంభమవుతాయి. దీక్షలు దీర్ఘకాలం కొనసాగుతాయి. దీక్షలు ప్రారంభ కార్యక్రమానికి సిఐటియు రాష్ట్ర కార్యదర్శి వి.ఉమామహేశ్వరరావు, ఎఐటియుసి రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు డి. ఆదినారాయణ, ఐఎన్‌టియుసి ప్రధాన కార్యదర్శి బోగవిల్లి నాగభూషణం, హెచ్ఎంఎస్ రాష్ట్ర నాయకులు డి.కె. శర్మ, వైఎస్ఆర్‌టియుసి ప్రధాన కార్యదర్శి వై,మస్తానప్ప, టిఎన్‌టియుసి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి బొడ్డు పైడిరాజు, సిఎఫ్ఐటియుఐ జాతీయ అధ్యక్షులు ఎన్. కనకారావు, ఐఎఫ్‌టియు రాష్ట్ర కార్యదర్శి పి. ప్రసాద్, ఎఐఎఫ్‌టియు రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి జె. కిషోర్‌బాబు, ఎఐసిటియు రాష్ట్ర నాయకులు కె. శంకరరావు, విద్యార్థి, యువజన, మహిళా, ప్రజా సంఘాలు, విశాఖ ప్రభుత్వరంగ సంస్థలకు చెందిన నాయకులు ప్రసంగిస్తారు.

ఈ ప్రారంభ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని, అనంతరం కొనసాగే ఉద్యమంలో అన్ని తరగతుల ప్రజానీకం భాగస్వాములు కావాలని విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాము.

కలిగొట్ల స్నిగ్ధశ్రీదేవి ఫౌండేషన్ వారు రిక్షా కార్మికుడు కు నిత్యవసరసరకులు పంపిణీ

భీమునిపట్నం: భీమిలిలో గొల్లవీధికి చెందిన 50 సంవత్సరాలనుండి రిక్షా కార్మికుడుగా ఉన్న నిరుపేద ఐన పంచదార్ల నాగ కు కలిగొట్ల స్నిగ్ధశ్రీదేవి ఫౌండేషన్ చైర్మన్ కలిగొట్ల శ్రీరామ్ నెలకు సరిపడా బియ్యం, పప్పులు, పంచదార, నూనె, సబ్బులు, టీ పొడి,మొదలగు సరకులు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఫౌండేషన్ సభ్యులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

46వ వార్డు లో సమస్యలపై దృష్టి సారించిన కార్పొరేటర్ కటుమూరి సతీష్

తాటి చెట్ల పాలెం : ఉత్తరనియోజకవర్గం 46వ వార్డు పరిధి లక్ష్మినగర్ లో కాలువులు ,గెడ్డలు రక్షణకు చర్యలు రిటర్నింగ్ వాళ్ళు ,డ్రైనేజీ ఏర్పాటు చెయ్యలని వార్డు కార్పొరేటర్ కటుమూరి సతీష్ స్థానిక బుత్ కన్వినర్ స్థానిక ప్రజలు ఫిర్యాదు చేశారు. వేంటనే అ యొక్క సంఘటన స్థలానికి వచ్చి లక్ష్మినగర్ అన్ని ప్రాంతాలల్లో పర్యటించారు. ప్రాంతాలలో ఉన్న గెడ్డలకు రక్షణ గోడలు లేవు అని దీంతో వర్షలు కురిసే సమయంలో గెడ్డకు ఇరు పక్కల మట్టి కురుకు పోయి,మరియు డైనేజీ సమస్యలు ,శానిటేషన్ సమస్యలు, అదే విధంగా గెడ్డ భాగన్న రక్షణ గోడనిర్మించి ప్రజల సాచికర్యాకంగా గెడ్డపై వంతేన నిర్మాణం చేయాలనీ చేప్పారు పలు సమస్యలపై తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నమని స్థానికులు వివరించారు. అయన దృష్టికి తిసుకువచ్చారు. స్థానిక సమస్యలపై స్పందించిన సమస్య పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని ఎవరు ఇబ్బంది పడకుండా హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో వార్డు వర్క ఇన్స్పెక్టర్స్ సురేష్ , గంగాధర్ ,మరియు టౌన్ ప్లానింగ్ విజయ , శానిటేషన్ డిపార్మెంట్ రాకేష్ వర్మ ,సచివాలయం ఏడ్మిన్ శ్రావణ్ ,యమ్యునిటీ డిపార్మెంట్ లలిత్ ,వాలంటిర్లు వార్డు కార్యకర్తలు కె.చిన్నా ,జి అప్పారావు ,మహేష్ ,స్థానిక ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

31వ వార్డ్ లో కోవీషీల్డ్ వెక్సిన్ కార్యక్రమాన్ని భీమ్ నగర్ హెల్త్ సెంటర్ నందు ప్రారంభించిన వార్డ్ కార్పొరేటర్ వాన పల్లి రవికుమార్, సచివాలయం వార్డ్ ఇంఛార్జి రామ తల్లి, వార్డ్ అధ్యక్షుడు సారిపల్లి మహేష్, ఓమ్మీ రవికుమార్, మురళీ కృష్ణ, రామకృష్ణ, అశా వర్కర్ పార్వతి పాల్గొన్నారు..

ఎమ్మెల్యే వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్ ని కలిసిన స్టేట్ యూత్ కార్యదర్శి మాన్యాల శ్రీనివాస్

విశాఖపట్నం : 29వ వార్డు నాయకులు మరియు స్టేట్ యూత్ కార్యదర్శి మాన్యాల శ్రీనివాస్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా గురువారం విశాఖ దక్షిణ నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్ ని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి ఆశీర్వాదం తీసుకున్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో పీతల వాసు 29వ వార్డు ప్రెసిడెంట్ , కనకల ఈస్వర్ నాగవంశం కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్, బుద్దల అనురాధ ex. కార్పొరేటర్ నీలాపు లక్ష్మీ సౌత్ మహిళా ప్రెసిడెంట్, బెవర మహేష్ స్టేట్ బీసీ సెల్ సెక్రటరీ, కోరాడ సురేష్ స్టేట్ యూత్ సెక్రటరీ, ఆరుగుల రాజు, కనకల రాజు, ఎర్రంశెట్టి రాజా,పీతల తేజ,ఊటగెడ్డ సంతోష్, కాయిత సతీష్, బుర్రెడ్డి, ఊటగెడ్డ సంతోష్, బొట్టా రాము ,బొట్టా మళ్ళీ, తుపాకులు రమేష్, మౌళి, రెహణ, బుద్దల హరి,మరియు వైస్సార్సీపీ ముఖ్య నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గున్నారు.

విజయభాను

సంపాదకీయం

పరివర్తన... నాటకం...

రంగస్థలం ప్రాముఖ్యాన్ని చెబుతూ 1962 లో ప్యారిస్‌లో మొజీన్ కోకటియ్ ఒక వ్యాసం రాశారు. అది విస్తృత చర్చకు దారితీసింది. అప్పటినుంచి ప్రపంచవ్యాప్తంగా కళా రంగాల్లో నిష్ణాతులు ఒకరు మార్చి 27 నాడు నాటకరంగ పోకడలు, విశిష్టతలను సోదాహరణగా వివరిస్తూ పత్ర సమర్పణ చేయడం ఆనవాయితీగా వస్తున్నది. ఈ సందర్భంగా వివిధ దేశాల రంగస్థల కళాకారులంతా వారి వారి రంగస్థల వేదికలపై ఘనంగా ప్రదర్శనలు, చర్చలు జరుపుతారు. ఏ కళారూపమైనా ఆలోచనతో మొదలై సృజనాత్మకతతో ముగియాలి. అప్పుడే ఆ కళ దేశ భాషలు సంస్కృతి సంప్రదాయాలకు అతీతంగా నిలుస్తుంది. అంతర్జాతీయ సమస్యలను ప్రపంచ దేశాలకు ఏకీకృతంగా చూపించగలుగుతుంది.

మూస పద్ధతిలో ప్రదర్శిస్తున్న నాటకాల పోకడలకు కొత్త బీజం వేస్తూ రచయితలు సామాజిక సమస్యలను ఇతివృత్తంగా తీసుకోవాలి. సామాజిక సమస్యలను, మహిళల స్థితిగతులను ఎత్తిచూపి మార్పుకోసం దారులు వేయాలి. మానవ హక్కులను ఎత్తిపట్టాలి. సహజత్వంతో కూడిన సందేశాలతో, సార్వజనీనకంగా ఉన్న రచనలతో సమగ్రంగా చూపించే ప్రయత్నాలు చేయాలి.

నాటకరంగంలో సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించడం ప్రధానాంశం. నేటి ఆధునిక సౌకర్యాలు, టెక్నాలజీ సాయంతో నాటకాలను ప్రదర్శించడానికి ప్రయోక్తలు టెక్నీషియన్స్ ఎన్నో అధ్యయనాలు చేస్తున్నారు. సంగీతంలోనూ లైటింగ్‌లోనూ పాత్రల ఫ్రీజింగ్ లాంటివి సాంకేతికంగా చొప్పించి వాస్తవికంగా చూపించడానికి కృషి చేస్తున్నారు.

మన రాష్ట్రంలోనూ నాటక రంగంలోని అంశాలను కళారూపంగా దృశ్యరూపంగా చూపించటానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. సమస్యలను నాటకంలో సృజనాత్మకతతో ముగించగలిగినప్పుడు కళ దేశ భాషలకు సంస్కృతి సంప్రదాయాలకు అతీతంగా నిలుస్తుంది.

నాటక దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న రంగస్థల నిష్ణాతులు తమ అనుభవాలను, కొత్త ప్రయోగాలను, సిద్ధాంత వ్యాసాలను నాటక ప్రియులకు అందిస్తున్నారు. గతేడాది పాకిస్థాన్‌లోని ప్రముఖ నాటక రచయిత షాహిద్ నదీమ్ విలువైన సందేశాన్ని అందించారు.

సమకాలీన జీవన వైఫల్యాలతో పాటు మనుషుల బతుకు వ్యథలను చూపించగలిగే నాటకమే ప్రజాదరణ పొందుతుంది. అవే సామాజిక ప్రయోజనాన్ని సాధించగలుగుతాయని నాటక రచయిత పీవీ రమణ అంటారు. దీనికితోడు తెలంగాణ భాషా సాంస్కృతిక శాఖ ఆధ్వర్యంలో యువజన ఉత్సవాలను ఏటా నిర్వహిస్తూ కళాభిమానులను నాటక అభిమానులను ఇతోధికంగా ప్రోత్సహించటం హర్షణీయం.

నాటకం మరింత పరిఢవిల్లడానికి విశ్వవిద్యాలయాలు కృషిచేయాలి. నాటకం దశ- దిశ గురించి చర్చలు, ప్రదర్శనలు నిర్వహించాలి. సమాజ గమనానికి వెలుగుదారులు వేసే నాటకరంగ అభివృద్ధికి ప్రభుత్వాలు పెద్ద పీట వేయాలి. నాటకరంగంలో కృషిచేస్తున్న వారిని తగు విధంగా ప్రోత్సహించాలి.

తమిళనాడు రాష్ట్రంలో పవిత్ర పుణ్యక్షేత్రం అరుణాచలంలో గురువారం గిరిప్రదక్షణ చేసి అరుణాచలేశ్వరడుని దర్శించుకున్న నెల్లిమర్ల ఎమ్మెల్యే బడుకొండ అప్పలనాయుడు, విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త కె.కె రాజు తదితరులు.

ఘనంగా అనకాపల్లి సర్పంచ్ నారాయణమూర్తి జన్మదిన వేడుకలు

- ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే అదీప్ రాజు, మాజీ సర్పంచ్ చొక్కుకుల గోవింద

సబ్బవరం: విశాఖపట్నం రూరల్ సబ్బవరం మండలం అంతకా పల్లి పంచాయతీ సర్పంచ్ సబ్బవరపు నారాయణమూర్తి జన్మదిన వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ వేడుకలకు మండలంలోని ప్రముఖులతో పాటు పెందుర్తి నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే అన్నంరెడ్డి అదీప్ రాజ్, అంతకా పల్లి మాజీ సర్పంచ్ చొక్కాకుల గోవిందు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన కేక్ కట్ చేసి సర్పంచ్ నారాయణ మూర్తి కి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. అంత కా పల్లి పంచాయతీకి మండలంలోనే ప్రత్యేక స్థానం ఉందని పంచాయతీ అభివృద్ధికి పాటుపడాలని ఎమ్మెల్యే అదీప్ రాజు తెలియజేశారు. గత పంచాయతీ లో సర్పంచ్ చొక్కాకుల గోవింద పంచాయతీ అభివృద్ధికి అహర్నిశలు కృషి చేశారని ఎమ్మెల్యే అదీప్ రాజు పేర్కొన్నారు. ఇదే స్ఫూర్తితో చొక్కాకుల కుటుంబీకుల సహాయసహకారాలతో జిల్లాలోని నెంబర్ వన్ పంచాయతీగా అభివృద్ధి పదంలో నడిపించాలనే ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మేడపురెడ్డి జగన్నాథం,

జీవీఎంసీ 38 వ వార్డు కార్పొరేటర్ గోడి విజయలక్ష్మి, నరసింహాచారి లు వార్డు వార్డులో పర్యటిస్తూ సమస్యలు పరిష్కరించేదిశగా అడుగులు వేస్తున్నారు.గురువారం వార్డులో పర్యటించి సానిటరీ అధికారులతో ఎప్పటికప్పుడు చెత్తను శుభ్రం చెయ్యాలని,దోమలు వ్యాప్తిచెందకుండా ఫాగింగ్ చేయించాలని ఆదేశించారు.అలాగే వార్డు పరిధిలోని అర్హులైన వృద్ధులకు పించెను అందచేశారు.అలాగే జోనల్ కమిషనర్ ఫణి రామ్ ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి వార్డు సమస్యలపై చర్చించారు.వేసవిలో మంచినీటి కొరత లేకుండా చూడాలనిప్రజల దాహార్తి తీర్చేవిధంగా చలివేంద్రాలు ఏర్పాటుచేయాలని కోరారు.ఎన్నికల్లో ఘన విజయం సాధించిన విజయలక్ష్మి నరసింహచారిలకు జోనల్ కమిషనర్ అభినందనలు తెలిపారు.

కవి సమయం

'అభ్యుదయ కిరణం - గురువు'

మనిషిని ఆదివాసి నుండి
అనంత లోకాలపై ఆధిపత్యానికి
సోపానాలు వేస్తూ
మానవ మేథోసంపత్తును
ఉన్నత శిఖరాలకు చేరుస్తున్న
ఒక వెలుగు కిరణం... గురువు
'విద్య ఒక తపస్సు
జీవితానికి అది... ఓ ఉషస్సు'
అన్న సూక్తిని నిజం చేస్తూ
అనుక్షణం శోధిస్తూ...
అనునిత్యం బోధిస్తూ...
విద్యార్ధులకు విద్యా బుద్ధులు నేర్పి
శిష్యోన్నతే గురుదక్షిణగా భావించి
దిశ నిర్ధేశనంలో దిక్సూచియైన
దైవ స్వరూపుడు
మా గురువర్యులు

...కవితా రచన
ఆర్.శంకర్

పంచాంగం

మాసం : పంచమి మ 1.38 అనురాధ ఉ. 10.26
అనురాధ ఉ. 10.26 వ.సా. 3.40 5.09

శుక్రవారం
02-04-2021

మేషం : ఆంతరంగిక సమస్యలకు పరిష్కార మార్గం కానవస్తుంది. ముఖ్యుల రాకలు పెరుగుతాయి. ఆటోమొబైల్, ట్రాన్సుపోర్టు, మెకానికల్ రంగాలలోని వారికి చికాకులు తప్పవు. గృహోపకరణాలు కొనుగోలు చేస్తారు.

వృషభం : బ్యాంకులు, ఆర్థిక సంస్థలతో పనులు పూర్తవుతాయి. ఉద్యోగస్తులకు స్థానమార్పిడి, కొత్త బాధ్యతలు చేపట్టే ఆస్కారం ఉంది. రాజకీయ నాయకులు తరచు సభా సమావేశాలలో పాల్గొంటారు. బంధుమిత్రలతో పట్టింపులు ఎదుర్కొంటారు. ఉమ్మడి వ్యాపారం సౌమ్యంగా సాగుతుంది.

మిధునం :మీ పాత సమస్యలు పరిష్కారం కాకపోవడంతో కొంత నిరుత్సాహానికి గురవుతారు. కష్ట సమయంలో సన్నిహితులకు అండగా నిలుస్తారు. సోదరులతో సత్సంబంధాలు నెలకొంటాయి. శ్రమకు తగిన ఫలితం దక్కుతుంది. ఆర్థిక విషయాలలో కొన్ని ఒడిదుడుకులు ఎదుర్కొన్నప్పటికీ ముఖ్యుల సహకారం వలన సమసిపోతాయి.

కర్కాటకం : కళాకారులకు రచయితలకు, పత్రికా రంగంలోని వారికి పురోభివృద్ధి కానరాగలదు. అలౌకిక విషయాలపట్ల ఆసక్తి పెరుగుతుంది. ఆరోగ్య సమస్యలు తప్పవు. వస్త్ర, బంగారు, వెండి రంగాలలోని వారికి సంతృప్తి కానవస్తుంది. కోర్టు వ్యవహారాలు వాయిదా పడటం మంచిది.

సింహం : ఉద్యోగస్తులకు పై అధికారుల నుంచి చికాకులు తప్పవు. శ్రమాధిక్యత వల్ల అస్వస్థతకు లోనవుతారు. కళాకారులకు, రచయితలకు, పత్రికా రంగాలలోని వారికి అనుకూలమైన కాలం. ఉపాధ్యాయులకు ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. స్థిరాస్తి అమ్మకం చేయాలనే మీ ఆలోచన మరికొంత కాలం వాయిదా వేయడం మంచిది.

కన్య : నూతన దంపతులకు కొత్తకొత్త ఆలోచనలు స్ఫురిస్తాయి. స్థిరాస్తి క్రయవిక్రయాలకు సంబంధించిన వ్యవహారాలలో మెళకువ అవసరం. దైవ కార్య క్రమాల పట్ల ఏకాగ్రత వహిస్తారు. ప్రత్యర్థులతో రాజీ కుదురుతుంది. న్యాయవాదులు చికాకులు ఎదుర్కొంటారు. బ్యాంకింగ్ వ్యవహారాలలో మెళకువ అవసరం.

తుల : కాంట్రాక్టర్లకు, బిల్డర్లకు పనివారలతో చికాకులు తప్పవు. ధనం నిల్వ చేయాలనే మీ ఆలోచన ఫలించదు. ఉద్యోగస్తులకు బాధ్యతలు అధికం అవ్వడంతోపాటు, ఒత్తిడి, చికాకులను ఎదుర్కొంటారు. ఆపద సమయంలో మిత్రులు అండగా నిలుస్తారు. శత్రువులు మిత్రులుగా మారుతారు.

వృశ్చికం : స్త్రీలు అపరిచిత వ్యక్తుల పట్ల అప్రమత్తంగా వ్యవహరించండి. బంధువుల రాక వల్ల మీ కార్యక్రమాల్లో అంతరాయం ఏర్పడుతుంది. వస్త్ర, బంగారు, వెండి వ్యాపారస్తులకు లాభదాయకంగా ఉంటుంది. మీరు చేసే కృషి వల్ల మీ ప్రతిభ వెలుగులోకి వచ్చి మంచి విజయం సాధిస్తారు. నిరుద్యోగులకు ఆశాజనకం.

ధనుస్సు : చిన్నతరహా పరిశ్రమలలోని వారికి వృత్తులలోని వారికి సంతృప్తి కానవస్తుంది. మధ్యవర్తిత్వం వహించుటవల్ల మాటపడతారు. బంధువుల రాకతో గృహంలో సందడి కానవస్తుంది. భాగస్వాముల మధ్య మనస్పర్థలు తలెత్తినా సమసిపోగలవు. కమ్యూనికేషన్స్, ఏజెన్సీ రంగాలలో వారికి సంతృప్తి కానవస్తుంది.

మకరం :పత్రిక, ప్రైవేటు సంస్థలలోని వారికి మార్పులే అనుకూలిస్తాయి. ప్రేమికులు ప్రతి విషయంలోనూ మితంగా వ్యవహరించడం క్షేమదాయకం. కోర్టు వ్యవహారాలు వాయిదాపడటం మంచిది. రాజకీయాలలోని వారు ప్రత్యర్థులు పెరుగుతున్నారని గమనించండి. నిర్మాణ పథకాలలో చురుకుగా పాల్గొంటారు.

కుంభం : ప్రింటింగ్ రంగాల వారికి శ్రమించిన కొలదీ ఆదాయం అన్నట్లుగా ఉంటుంది. ప్రయాణాల్లోను, వాహనం నడుపుతున్నపుడు మెళకువ వహించండి. ఇంటా బయటా ప్రతికూల పరిస్థితులు ఎదుర్కొంటారు. ఒక వ్యవహారం నిమిత్తం పెద్దలతో సంప్రదింపులు జరుపుతారు. మీ సంతానం వైఖరి మీకు చికాకు కలిగిస్తుంది.

మీనం : మీరు తలపెట్టిన పనిలో ప్రోత్సాహం లభిస్తుంది. పత్రికా రంగంలో వారికి పురోభివృద్ధి కానవస్తుంది. సోదరీ, సోదరుల మధ్య అవగాహన కుదరదు. స్త్రీలకు తల, కళ్లు, నరాలకు సంబంధించిన చికాకులను ఎదుర్కొంటారు. ఉద్యోగస్తులకు పై అధికారుల నుంచి ప్రశంసలు అందుతాయి. మీ శ్రీమతి ఇచ్చిన సలహా పాటించడం మంచిది.

సంకీర్తన

కష్టాలు తీర్చు కాలాంజనేయుడు

ఆయా క్షేత్రాలలో .. వివిధ రూపాలలో పూజలు అందుకుంటూ ఉంటాడు. భక్తాంజనేయుడు .. దాసాంజనేయుడు .. యోగాంజనేయుడు .. ప్రసన్నాంజనేయుడుగా ఆయన భక్తులచే పూజాభి,షేకాలు అందు కుంటూ ఉంటాడు. అలాంటి హనుమంతుడు 'కాలాంజనే యుడు'గా పూజలు అందుకునే ఆలయం హైదరాబాద్ - అత్తాపూర్ లోదర్శనమిస్తుంది. ప్రాచీనకాలం నాటి 'అనంత పద్మనాభస్వామి' ఆలయ ప్రాంగణంలో కాలాంజనేయస్వామి కొలువుదీరి కనిపిస్తుంటాడు. అక్కన్న - మాదన్నలు ఈ ఆలయాన్ని నిర్మించినట్టుగా చెబుతారు. ఇక్కడ హనుమంతుడు నల్లని రూపంలో దర్శనమిస్తూ ఉంటాడు గనుక, కాలాంజనేయస్వామిగా పిలుస్తుంటారు. స్వామివారికి సిందూరం కాకుండా సంపెంగ తైలం పూయడం ఇక్కడి ప్రత్యేకత. స్వామివారు ఇరువైపులా శంఖు చక్రాలు కలిగి ఉండటం విశేషం. ఇక్కడి స్వామి వారిని పూజించడం వలన .. అంకితభావంతో ఆయనని సేవించడం వలన కష్టాలు తొలగిపోతాయని భక్తులు చెబు తుంటారు. దోషాలు .. పాపాలు తొలగిపోయి ఆయురారోగ్యాలు చేకూరతాయని విశ్వసిస్తుంటారు.

శని ప్రభావాన్ని తొలగించే శివుడు

సాధారణంగా కొన్ని శైవ క్షేత్రాలలో రాహు .. కేతు సంబంధమైన పూజలు, శని ప్రభావాన్ని తొలగించే పూజలు జరుగుతుంటాయి. అలాంటి ప్రాచీనమైన క్షేత్రాలలో ఒకటిగా ఆదిలాబాద్ జిల్లాలోని 'సిరిచెల్మ' దర్శనమిస్తుంది. ఇక్కడ స్వామి స్వయంభువుగా వెలిశాడని స్థలపురాణం చెబుతోంది. స్వామి ఇక్కడ ప్రత్యక్షంగా తిరుగాడటం జరిగిందని చెబుతుంటారు.ఈ గ్రామస్తులంతా స్వామిని అత్యంత భక్తిశ్రద్ధలతో పూజించేవారట. అలాంటి గ్రామం ఒకసారి తీవ్రమైన కరువు బారినపడటం జరిగింది. ఎక్కడా నీళ్లు లేకపోవడంతో, గ్రామస్తులకు ఏం చేయాలో పాలుపోక ఆందోళన చెందసాగారు. అలాంటి పరిస్థితుల్లో స్వామివారు ఒక బాలుడి రూపంలో వచ్చి వాళ్లకి ధైర్యం చెప్పాడు. ఆ తరువాత తెల్లవారేసరికి స్వామి ఆ గ్రామంలో పెద్ద చెరువును తవ్వాడు. అప్పటి నుంచి ఆ చెరువు వాళ్ల జీవనాధారంలో ప్రధాన భాగమైంది.స్వామివారు ప్రత్యక్షంగా వచ్చి తమ కష్టాలను తీర్చాడు కనుక, అందుకు కృతజ్ఞతగా ఆ గ్రామ స్తులు ఆయనని అను నిత్యం సేవిస్తూ వస్తు న్నారు.

తమ గ్రామాన్ని సదారక్షి స్తున్నవాడు ఆ సదా శివుడేనని విశ్వసిస్తుం టారు. ఆయా పుణ్య తిథుల్లో ఆయనని మరింతగా సేవించి తరిస్తుంటారు. స్వామిని ఆరాధించడం వలన సమస్త పాపాలు .. దోషాలు నశిస్తాయని అనుభవపూర్వకంగా చెబుతుంటారు.

దళిత యువకుని హత్యకేసులో నిందితుడి అరెస్ట్

కాకినాడ : కిర్లంపూడి మండలం వీరవరం గ్రామంలో దళిత వర్గానికి చెందిన యువకుని హత్యకేసులో ముద్దాయిని అరెస్ట్ చేయడం జరిగిందని జిల్లా ఎస్పీ అద్నాన్ నయీం అస్మి వెల్లడించారు. గురువారం జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడారు. గ్రామానికి చెందిన సింగం యేసు బాబు ఆదే గ్రామం లో జెడ్పి హైస్కూల్ వద్ద కోడి మాంసం మరియు చికెన్ పకోడి దకాణాన్ని నడుపుతు జీవనం సాగిస్తున్నాడు. అతని కుమారుడు సింగం శివ గణిప్ స్థానిక హైస్కూలో 10 వ తరగతి చదువుకుంటూ మరియు ఖాళీ సమయంలో తన నాన్నకు సహాయపడుతుంటాడు. గత నెల 28 న రాత్రి 7.30 గంటలకు ఒసి వర్గానికి చెందిన నిందితుడు అయిన తిరుమలశెట్టి వెంకట నాగేశ్వర రావు ఆ కొవ్వూరి వీరబాబు చికెన్ పకోడి కోసం పిర్యాది షాప్ దగ్గరకు వచ్చి అడుగగా, ఆదే సమయంలో షాప్ దగ్గర వేరే బేరాలు ఉండడంతో నిందితుడు అడిగిన చికెన్ పకోడి ఇవ్వడం ఆలస్యం అయినది. దానితో నిందితుడు కోపంతో ఫిర్యాదిని తిడుతూ చికెన్ పకోడి పాప్ లో గల ఆయిల్ పాత్రలో (కళాయి) నిందితుడు వెంట తెచ్చుకొన్న సగం తిన్న బజ్జీని అందులో విసిరాడు, ఈ సెంటర్ మాది నీకు నేనంటే భయం లేదా అని నువ్వు ఈ సెంటర్లో ఎలా వ్యాపారం చేస్తావో చూస్తాను అని కులం పేరుతో తిట్టి కోపంతో ఊగిపోతు తన కారులో వెళ్లిపోయాడు.జరిగిన సంఘటన అంతా ఫిర్యాది ఫోన్ ద్వారా నిందితుడి నాన్నకు తెలియజేశాడు, దానిపై నిందితుడు నాన్న నిందితుడు వీరబాబును మందలించాడు. ఆ కారణంగా నిందితుడు మరలా తన స్కార్పియో కారు నెం.ఏపి05ఏజి 6567లో తిరిగి వచ్చి చంపాలనే ఉద్దేశంతో సింగం శివ గణేష్ను,చికెన్ పకోడి దుకాణాన్ని తన కారుతో బలంగా గుద్దినాడు.అక్కడ ఉన్న ఫిర్యాది తప్పించుకొనగా ఫిర్యాది కుమారుడుకి బలమైన గాయములు అయినవి.అంతట నిందితుడు తన కారు దిగి నామీద నానాన్నకు చాడీలు చెప్తావా అని దుకాణాం దగ్గర ఉన్న కర్రతో ఫిర్యాదిని కొట్టగా బలమైన గాయములు అయినవి.అంతట ఫిర్యాది ప్రాణాపాయంలో ఉన్న తన కుమారుడిని హాస్పిటల్ కు తీసుకుని వెళ్ళటానికి అక్కడే ఉన్న వారి సహాయంతో వారి మోటార్ సైకిల్పై హాస్పిటల్కు తీసుకుని వెళుతుండగా నిందితుడు వారిని అడ్డుకుని హాస్పిటల్కు వెళ్లడానికి వీలు లేదని తన కారులో నుండి జాకీరాడ్ తో సదరు మోటార్ సైకిల్ డూమ్ను బద్దలకొట్టి మోటార్ సైకల్ యజమానిని అదే రాడ్తో ఎడమ చేతి పైన కొట్టడం జరిగింది.అదే సమయంలో పిర్యాది నిందితుడుని తన కుమారుడిని హాస్పిటల్కు తీసుకుని వెళ్ళటానికి బ్రతిమాలగా నిందితుడు తన చేతిలో ఉన్న జాకీ రాడ్తో మరలా ఫిర్యాదిని కొట్టి అక్కడ నుండి నిందితుడు పెళ్ళిపోయినాడు.అనంతరం చికిత్స కోసం అదే గ్రామానికి చెందిన సుబ్బరావు కారులో కాకినాడలోని సిద్ధార్థ హాస్పిటల్ తరలించగా పిర్యాది కుమారుడు సిద్ధార్థ హాస్పిటల్ నందు చికిత్స పొందుతూ 28 తేదీ రాత్రి మరణించాడు. తరువాత అతని శవాన్ని కాకినాడ జీజీహెచ్కు తరలించడం జరిగింది.

ఈ సంగతి తెలిసిన వీరవరం గ్రామస్తులు అన్ని కులాలు వారు ముద్దాయి దౌర్జన్యాన్ని ఖండించారు.కొంతమంది అతని ఇంటిపై దాడి చెయ్యటానికి కూడా వెళ్లారు.ఈ సంగతి తెలిసిన స్థానిక పోలీసు స్టేషన్ ఎస్సై,సిబ్బంది వెంటనే ఆగ్రామానికి వెళ్ళడం జరిగింది.అది విధంగా జగ్గంపేట సిఐ మరికొంతమంది సిబ్బంది వెళ్లారు.జిల్లా కేంద్రం నుండి అదనపు పోలీసులను పంపడం జరిగింది.అక్కడ ప్రజలకు నచ్చచెప్పి ముద్దాయిపై చట్టపరంగా చర్యలను తీసుకోవడం జరుగుతుందని చెప్పడం జరిగింది.

ఆరాత్రి ఇతర సంఘటనలు ఏవీ జరగకుండా తగిన బందోబస్తు చేయడం జరిగిదన్నారు.అనంతరం ఫిర్యాది ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు నిందితుడుపై కిర్లంపూడి పోలీసు స్టేషన్ నందు క్రైం నెం 70/2021యు/సె.302. 307,324, 341, 427 ఐపిఎస్ 3 (1)(ఆర్)(ఎస్), 3 (2) (వి) యాక్టు 1989 29.03.2021కేసు నమోదు చేసి నిందితుడిని అరెస్ట్ చేసి కోర్టుకు తరలించడం జరిగిందని ఆయన అన్నారు.

దుర్గ మాంబ అమ్మవారిని దర్శించుకున్న మాజీ మంత్రి బండారు

లంకెలపాలెం: గ్రేటర్ విశాఖ 79 వ వార్డు లంకెలపాలెం గ్రామ దేవత అయిన దుర్గ మాంబ అమ్మవారి పండుగ సందర్భంగా మాజీ మంత్రి బండారు సత్యనారాయణ మూర్తి అమ్మవారిని దర్శించుకొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరూ మాస్కు ధరించి సామాజిక దూరం పాటించాలని ప్రజలకు సూచించారు. కార్యక్రమంలో 79 వ వార్డు కార్పొరేటర్ రౌతు శ్రీనివాస్, మాజీ సర్పంచ్ కర్రి రామ జోగి నాయుడు, సాంబ శివ తదితరులు పాల్గొన్నారు .

అస్థి పన్ను వసుల్లో జోన్ -5 కి మొదటి స్థానం

విశాఖపట్నం : విశాఖ లో అస్థి పన్ను వసుల్లో జోన్ -5 కి మొదటి స్థానం లబించిందని జీవీఎంసీ జోన్ -5 కమిషనర్ పొందూరు సింహచలం అన్నారు . ఈమేరకు అస్థి పన్ను వసుల్లో ప్రతిభ కనబరచిన జీవీఎంసీ జోన్ -5 సిబ్బందికి గురువారం అబినందించారు . 2020 - 2021 అర్థిక సంవత్సరానికి సంబందించి 44 కోట్ల రూపాయల మేర అస్థి పన్ను వసులు చేయడం జరిగిందన్నారు . ఆస్తిపన్ను వసుల్లో అసిస్టెంట్ కమిషనర్ రామన్నారాయణ , వెంకట అప్పరావు , సయ్యద్ సుభాన్ , కొరాడా శివ సిబ్బంది తీవ్రంగా శ్రమించారని పెర్కొన్నారు .ప్రజలు సకాలంలో అస్థి పన్ను చెల్లించి నగరాభివృద్ధికి సహకరించాలని ఈసందర్బంగా కోరారు .

ఏప్రిల్ 10 న విశాఖ లో ఘనంగా జరగనున్న తెలుగమ్మాయి మెగా ఫైనల్ కు సన్నాహక సెషన్స్ లో వీరుమామ ఆధ్వర్యంలో మహిళలు అద్భుతంగా ప్రతిభ కనబరుస్తున్నారు . మొత్తమ్ 75 మందిని ఎంపిక చేయగా వారిలో రోజుకు 15 మందికి గ్రూమింగ్ ఇప్పిస్తున్నారు . సెమిస్ ఈ నెల 3 న హోటల్ సింకా గ్రాండ్ లో మరియు మెగా ఫైనల్ 10 న జరుగుతుందని,విశాఖ చరిత్ర లో ఒక మెయిలు రాయి లా ఈ ఈవెంట్ ఉండబోతుందని ఈవెంట్ డైరెక్టర్ వీరుమామ తెలిపారు..

ఘనంగా శ్రీ శ్రీ శ్రీ నూకాలమ్మ చాటింపు కార్యక్రమం

భీమునిపట్నం : భీమిలి గ్రామదేవత శ్రీశ్రీశ్రీ నూకాలమ్మ వారి ఉత్సవాలు ఏప్రిల్ 10 నుంచి 13 వరకు నిర్వహిస్తున్న నేపథ్యంలో అమ్మవారి ప్రతి రూపంను బుధవారం భీమునిపట్నం పురవీధుల్లో ఊరేగించారు. అమ్మవారి ప్రతి రూపాన్ని తంగేడు పూలతో చక్కగా అలంకరించి, చిడతలు, గరడీలు, మేళతాళాలతో ఊరేగించి తెల్లవారుజామున నాలుగు గంటలకు గరగను పాతబస్టాండ్ వద్ద ఉన్న అమ్మవారి చదునుపట్టు వద్దకు తీసుకుని వచ్చారు. ఇక్కడ 10 రోజులు ఉంచుతారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ ఈఓ కీర్తి శ్రీనివాసరావు,పూజారులు చౌదరి సత్యరాజ్, నూకా వెంకటేష్, మారుతి, ఉత్సవ కమిటీ అధ్యక్షులు వాసుపల్లి ఎల్లాజీ రావు(రంగ), ప్రధాన, కార్యదర్శిఅప్పికొండ అప్పలనాయుడు, కోశాధికారి హెచ్చర్ల హరి, ఆర్గనైజింగ్ కార్యదర్శి డింగి . దుర్గారెడ్డి, కో ఆర్డినేటర్ కొండ్రు రామ సూరప్పుడు, ఆలయ నిర్మాణ కమిటీ ప్రధాన కార్యదర్శి గంటానూకరాజు, సభ్యులు వైలపిల్లి.లక్ష్మణరావు,వి.కొండబాబు,ఎ.నర్సింగరావు, కె.ముత్యాలరావు, పి యోగి, కె నాగరాజు, అత్యధిక సంఖ్యలో భక్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీఎం జగన్ హయాంలో గుడివాడ నియోజకవర్గంలో రూ .750 కోట్లతో అభివృద్ధి పనులు

గుడివాడ : సీఎం జగన్మోహనరెడ్డి హయాంలో గుడివాడ నియోజకవర్గంలో రూ . 750 కోట్లతో అభివృద్ధి పనులను చేపట్టడం జరిగిందని రాష్ట్ర పౌరసరఫరాలు , వినియోగదారుల వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి కొడాలి శ్రీవెంకటేశ్వరరావు (నాని) చెప్పారు. కృష్ణాజిల్లా గుడివాడ పట్టణం పెదకాల్వ సెంటర్లో రూ . 16.10 కోట్ల వ్యయంతో చేపట్టిన గుడివాడ - కంకిపాడు రోడ్డు విస్తరణ , రివిట్ మెంట్ పనులకు బందరు ఎంపీ వల్లభనేని బాలశౌరితో కలిసి శంఖుస్థాపన , భూమిపూజ నిర్వహించి శిలాఫలకాన్ని ఆవిష్కరించారు . అనంతరం జరిగిన సభలో మంత్రి కొడాలి నాని మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత సీఎం జగన్మోహనరెడ్డి నవరత్నాలను పటిష్టంగా అమలు చేస్తున్నారని చెప్పారు . అయితే అప్పులు చేసి పేదలకు పంచుతున్నారంటూ శత్రువులైన తుప్పు , పప్పు నాయుడు చంద్రబాబు , లోకేష్ లు , పవన్ కళ్యాణ్ తో పాటు ఏబీఎన్ , టీవీ 5 , ఈటీవీల్లో డిబేట్లు పెట్టి రోజూ ఊదర కొడుతున్నారన్నారు . సీఎం జగన్ ఎంత అప్పు తెచ్చారు , రాష్ట్రం ఎంత నాశనం అయింది , ఎంత డబ్బును దుబారాగా పేదలకు పంచారు , దీనివల్ల రాష్ట్రం ఏం కోల్పోయిందనే దానిపై చర్చించడం నిత్యకృత్యంగా మారిందన్నారు . జగన్ సంక్షేమ కార్యక్రమాలను చూసి శత్రువులందరూ ఏడుస్తున్నారన్నారు . అయితే అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు మాత్రం జరగడం లేదని పదే పదే విమర్శలు చేస్తున్నారన్నారు . రాష్ట్రంలో గుడివాడ లాంటి 175 నియోజకవర్గాలు ఉన్నాయన్నారు . జగన్ ముఖ్యమంత్రి అయిన తర్వాత గుడివాడకు రూ .22 కోట్లతో బస్టాండ్ నిర్మాణం జరుగుతోందన్నారు . ఎన్టీఆర్ హయాంలో నిర్మించిన ఏరియా ప్రభుత్వాసుపత్రి శిథిలావస్థకు చేరితే రూ . 12 కోట్లతో పునర్నిర్మాణం చేస్తున్నామన్నారు . గుడివాడ నియోజకవర్గం పరిధిలోని కవుతరం నుండి నిడుమోలు వరకు రూ . 30 కోట్లతో రోడ్డును నిర్మిస్తున్నామన్నారు . గుడివాడ పట్టణం పెదకాల్వ సెంటర్ నుండి రైల్వే స్టేషన్ వరకు రూ . 3 కోట్ల 40 లక్షలతో 30 అడుగుల మేర సీసీ రోడ్డుకు శంఖుస్థాపన చేశామన్నారు . అలాగే గుడివాడ - కంకిపాడు రోడ్డులోని పెద ఎరుకపాడు దగ్గర నుండి మండల కేంద్రమైన పెదపారుపూడి వరకు రివిట్మెంట్ వాల్ , 10 మీటర్ల రోడ్డును రూ .16 కోట్లతో నిర్మిస్తున్నామన్నారు . వీటితో పాటు 15 వ ఆర్థిక సంఘం నిధులు , జనరల్ ఫండ్స్ , ప్రభుత్వం ఇచ్చే అదనపు గ్రాంట్లు మొత్తం రూ .25 కోట్లతో రోడ్లు , డ్రైన్లు వంటి మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించామన్నారు . గుడివాడ పట్టణంలో పేదలకు ఇళ్ళు ఇచ్చేందుకు రూ .94 కోట్లతో 181 ఎకరాల భూమిని కొనుగోలు చేశామన్నారు . మట్టి ఫిల్లింగ్ , రోడ్ల నిర్మాణం , విద్యుత్ సౌకర్యం , డ్రైనేజ్ వ్యవస్థ వంటి మౌలిక వసతులకు మరో రూ . 85 కోట్లు కేటాయించామన్నారు . 7 వేల ఇళ్ళ నిర్మాణానికి రూ . 140 కోట్లు ఖర్చు చేయనున్నామన్నారు . చంద్రబాబు హయాంలో టీడ్కో గృహాల పేరుతో ఒకటి , రెండు ఇళ్ళ నిర్మాణాన్ని ప్రారంభించి గ్రాఫిక్స్ రిలీజ్ చేసి వెళ్ళిపోయాడన్నారు. రివర్స్ టెండరింగ్ ద్వారా 8,912 టిడ్కో ఇళ్ళ నిర్మాణాన్ని పూర్తిచేసే పనిలో నిమగ్నమయ్యామన్నారు . కాంట్రాక్టర్లకు చెల్లించాల్సిన గత ప్రభుత్వ బకాయిలు రూ . 270 కోట్లు చెల్లించామన్నారు . గుడివాడ పట్టణంలో ఇచ్చే 17 వేల ఇళ్ళకు రూ . 600 కోట్లు సీఎం జగన్ కేటాయించారన్నారు . రోడ్లు , బస్టాండ్ , ఆసుపత్రులను రూ .150 కోట్లతో నిర్మిస్తున్నామన్నారు . గుడివాడ నియోజకవర్గంలోనే రూ . 750 కోట్లు , మచిలీపట్నం ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాల , హాస్పిటల్కు 45 ఎకరాల భూమిని సేకరించి రూ .550 కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నారన్నారు . రాష్ట్రంలోని ఒక్కో నియోజకవర్గానికి తక్కువలో తక్కువగా రూ . 500 కోట్లు , ఎక్కువగా రూ . 1500 కోట్ల వరకు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు కేటాయిస్తున్నారన్నారు.

బందరు ఎంపీ వల్లభనేని బాలశౌరి మాట్లాడుతూ గుడివాడ - కంకిపాడు రోడ్డు నిర్మాణాన్ని ఇక్కడ ప్రజలు ఎంతో కాలంగా కోరుకుంటున్నారన్నారు . ఈ రోడ్డుకు నిధులు మంజూరు చేయాలని మంత్రి కొడాలి నాని సీఎంను కోరగా రూ . 16. 10 కోట్లు మంజూరయ్యాయన్నారు . వచ్చే రెండు , మూడు నెలల్లో గుడివాడలో రెండు ఓవర్ బ్రిడ్జిల నిర్మాణానికి అనుమతులు తెస్తామన్నారు . రూ . 3 కోట్లతో గుడివాడ పట్టణంలోని పార్క్ స్కూల్ , ఏకేటీపీ బాలికల ఉన్నత పాఠశాలను అభివృద్ధి చేసి రాష్ట్రంలోనే మోడల్ పాఠశాలగా నిలుపుతామన్నారు . సీఎం జగన్ పాలనకు పంచాయతీ , మున్సిపల్ , కార్పోరేషన్ ఎన్నికల్లో ప్రజలు పట్టం కట్టారన్నారు . త్వరలో జరిగే తిరుపతి పార్లమెంట్ ఉప ఎన్నికలో అత్యధిక మెజార్టీతో వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థి విజయం తథ్యమన్నారు . మున్సిపల్ మాజీ వైస్ చైర్మన్ అడపా బాబ్జి మాట్లాడుతూ మంత్రి కొడాలి నాని హయాంలో ఎన్నడూ లేని అభివృద్ధి గుడివాడ నియోజకవర్గంలో జరుగుతోందన్నారు . భవిష్యత్తులో మరిన్ని అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు జరుగుతాయని చెప్పారు . సభకు వైసీపీ పట్టణ అధ్యక్షుడు గొర్ల శ్రీను అధ్యక్షత వహించారు . ఈ కార్యక్రమంలో వైసీపీ రాష్ట్ర నేత దుక్కిపాటి శశిభూషణ్ , పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు , పార్టీ నాయకులు , కార్యకర్తలు , వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు .

ఉత్పత్తి లాభాల్లో దూసుకుపోతున్న విశాఖ స్టీల్ప్లాంట్

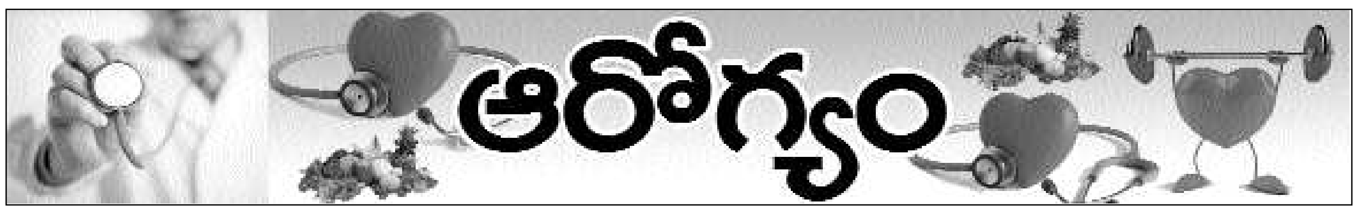
గాజువాక: ఉత్పత్తి లాభాల్లో విశాఖ ఉక్కు దూసుకుపోతోందని విశాఖ ఉక్కు పరిరక్షణ పోరాట కమిటీ కన్వీనర్ శ్రీ జె. అయోధ్య రామ్ అన్నారు.

గురువారం ఉక్కునగరం లోని సిఐటియు కార్యాలయంలో విశాఖ ఉక్కు పరిరక్షణ పోరాట కమిటీ ఆధ్వర్యంలో మీడియా ప్రతినిధులతో సమావేశం నిర్వహించారు.

ఈ సందర్భంగా జె. అయోధ్య రామ్ మాట్లాడుతూ విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ రికార్డు స్థాయిలో ఒక్క మార్చి నెలలో 3267 కోట్ల అమ్మకాలు జరిపి 300 కోట్లు లాభాలు ఆర్జించిందని ఆయన అన్నారు. గత నాలుగు నెలల్లో సుమారు 800 కోట్లు లాభాలు, గత యేడాది కాలంలో సుమారు రూ. 1240 కోట్లు ఉత్పత్తి లాభం అర్జించినట్లు ఆయన వివరించారు. గత ఆర్థిక సంవత్సరంలో విశాఖ స్టీల్ప్లాంట్లో టర్నోవర్ 13శాతం, ఉత్పత్తి కూడా మరో 5 శాతం పెరిగిందని ఆయన తెలిపారు. మూడు బ్లాస్ట్ ఫర్నేస్లు ఉన్నప్పటికీ ఒకటి మాత్రమే పని చేసిందని ఆయన అన్నారు. ఉత్పత్తిలో ఐరన్ ఓర్ కొనుగోలు వల్ల మరో రూ. 6 వేల భారం పడిందని దీనితో పాటు ప్లాంట్ విస్తరణ కోసం తెచ్చిన అప్పులకు వడ్డీల రూపంలో మరో రూ. 1500 కోట్లు ప్లాంట్ చెల్లించాల్సి వచ్చిందన్నారు. ఇన్ని ఇబ్బందులు ఉన్నప్పటికి వీటన్నింటినీ అధిగమించి ఉక్కు కార్మికులు స్టీల్ప్లాంట్కు లాభాలు తెచ్చిపెడుతుంటే ప్రైవేటీకరణ ఎలా చేస్తారని ప్రశ్నించారు. గడిచిన 20 ఏళ్లలో కేంద్రం ఒక్క రూపాయి కూడా స్టీల్ప్లాంట్కు పెట్టుబడి రూపంలో ఇవ్వలేదన్నారు. స్టీల్ప్లాంట్ తిరిగి కేంద్రానికి డివిడెంట్ల రూపంలో, ఉద్యోగుల ఇన్కంట్యాక్స్ రూపంలో చెల్లించారని గుర్తు చేశారు. సొంత గనులు కేటాయిస్తే సంవత్సరంలో రూ. 2,500 కోట్ల లాభాలు తీసుకొస్తామని ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

పోరాట కమిటి చైర్మన్ మంత్రి రాజశేఖర్ మాట్లాడుతూ దేశానికే తలమానికంగా విశాఖ స్టీల్ను కార్మికులు తీర్చిదిద్దారని తెలిపారు. నాణ్యతలో నెంబర్ వన్గా ఉన్న కర్మాగారాన్ని కాపాడుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. విభజన హామీలు అమలు కాకాపోయినా,. తెలుగు రాష్ట్రాల మీద కుట్రతో ప్రైవేటీకరణ చేయడానికి కేంద్రం పూనుకుందన్నారు. రాబోయే కాలంలో రిజర్వేషన్లు అమలు కావాలన్నా వాటని కాపడుకోవాలన్నా స్టీల్ప్లాంట్ వంటి స్టీల్ప్లాంట్ వంటి ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలను కాపాడుకోవాలన్నారు.

పోరాట కమిటి కొ కన్వినర్ కె.ఎస్ఎన్ రావు మాట్లాడుతూ కరోనా వల్ల తీవ్రఇబ్బందులు ఎదురైనప్పటికీ స్టీల్ప్లాంట్ లాభాల బాటలో పయనించిందని అన్నారు. ఉక్కు రక్షణ కోసం రాబోయే రోజుల్లో విశాఖ ఉక్కు పరిరక్షణ పోరాట కమిటి చేయబోయే కార్యక్రమాలను విజయవంతం చేసి స్టీల్ప్లాంట్ను కాపాడుకునేందుకు ప్రజలంతా స్వచ్ఛందంగా ముందుకు రావాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సమావేశంలో వైటి. దాస్, జె. సింహాచలం,గంధం వెంకటరావు, సంపూర్ణం, జి. బోసుబాబు, బొడ్డు పైడిరాజు, వై. మస్తానప్ప, దాలినాయుడు, దొమ్మేటి అప్పారావు, సీహెచ్. సన్యాసిరావు, వరసాల శ్రీనివాస్,డి. సురేశ్ బాబు, రసూల్ బేగ్, నెల్లి అప్పలరాజు, వి.ప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



కర్లింగ్ హెయిర్ సాఫ్ట్ గా...

కర్లి హెయిర్(రింగుల జుట్టు)ఎల్లప్పుడూ ట్రెండీగా ఫాషన్‌గా కనబడుతుంది. మీకు తక్కువ జుట్టు ఉన్నట్లైతే లేదా మీ జుట్టు లిప్ ఉంటే, వాటిని కర్ల్ చేయడానికి కొంత వాల్యూమ్‌ను జోడించాల్సిన అవసరం ఉంది. మీ రింగుల జుట్టుకు సరైన జాగ్రత ఇస్తే కానీ, ఈ రింగు జుట్టు ఆకర్షనీయంగా ఉంటుంది. కర్లింగ్ హెయిర్‌కు సాధారణంగా హీట్ ట్రీట్మెంట్, డ్రైయర్స్ రోలర్స్‌ను ఉపయోగించడం వల్ల జుట్టు రాలడం లేదా జుట్టు ఎండిపోవడానికి లేదా పొడిబారడానికి దారి తీస్తుంది. రింగు రింగుల జుట్టు సాధారణంగా ఉండే జుట్టుకంటే పెళుసుగా ఉండటమేగాకుండా, పొడి పొడిగా ఉంటుంది. అదే విధంగా సాధారణ జుట్టుకంటే రింగుల జుట్టు వాతావరణ పరిస్థితులకు వెంటనే ప్రభావితం అవుతుంది. కాబట్టి రింగుల జుట్టు ఉన్నవారు ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధ తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. కర్లింగ్ హెయిర్‌కు కెమికల్స్‌లో క్వాలీటీ హెయిర్ ప్రొడక్ట్స ఉపయోగించడం వల్ల మీ జుట్టుకు హాని కలిగించే ప్రభావం ఎక్కువ. కఠినమైన రసాయనాలు వేడి చుండ్రుకు, జుట్టు చికాకు ఇతర చర్మ సమస్యలకు కారణమవుతుంది. అందుకోసం ఇక్కడ మీ కర్లింగ్ హెయిర్ మృదువెన మెరిసి ఉంచేందుకు మీ కోసం కొన్ని సులభంగా చిట్కాలు అందిస్తున్నాం. పరిశీలించండి...

షాంపుతో షవర్ బాత్:

షాంపుతో వారానికోసారైనా తప్పకుండా తల స్నానం చేయాలి. దానివల్ల జిడ్డులేకుండా ఉంటుంది. మాయిశ్చరైజింగ్ షాంపు అయితే జుట్టుని పొడిగా ఉంచడానికి తోడ్పడుతుంది. వారంలో వీలయినన్ని సార్లు షాంపుతో తలస్నానం చేసినా జుట్టు జిడ్డులేకుండా ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది. షాంపూ వాడని రోజుల్లో జుట్టుని వేడినీటితో కడగాలి. దీనివల్ల పోషణ ఇచ్చే సహజనూనె పదార్థాలు కోల్పోకుండా జుట్టు ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది.

కేశాలు తేమగా ఉన్నప్పుడు హెయిర్ స్టైల్:

తలస్నానం తర్వాత, తలలోని నీటిని మొత్తాన్ని పిండేయాలి. జుట్టు తడిగా ఉన్నప్పుడే మీకు కావల్సిన హెయిర్ స్టైల్‌ను (మీకు నచ్చిన విధంగా దువ్వకొని)తర్వాత జుట్టు ఆరనివ్వాలి. ఇది దీర్ఘకాలం అందంగా కర్లింగ్ హెయిర్ మృదువుగా ఉండటానికి జుట్టుకు సహాయం చేస్తుంది.

క్వాలిటీ ప్రొడక్ట్స ఉపయోగించడం:

నాణ్యతలేని ఉత్పత్తులు, కఠిన రసాయనాలతో తయారు చేసిన ఉత్పత్తులు కర్లింగ్ హెయిర్, తలమాడు మీద ఎక్కువ ప్రభావం చూపెడుతుంది. బలమైన రసాయనాలు దీర్ఘకాలం పాటు ఉపయోగించడం వల్ల అది మీ జుట్టుకు చాలా ప్రమాధకరంగా మారుతుంది. మరి మీ రింగుల జుట్టును మృదువుగా మరియు మెరిసేలా ఉంచుకోవాలంటే, మీ కేశాలకు నప్పే, మంచి క్వాలిటి ఉన్న

హెయిర్ ప్రొడక్ట్స్‌ను మాత్రమే ఉపయోగించాలి.

ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్:

ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ తలలో చర్మంపైపొర మూసివేయుండా ఉంచడానికి కర్లింగ్ హెయిర్ ను మృఎఎదువుగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది . గోరువెచ్చని నీటిలో ఒక చెంచా ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ను వేసి, తలస్నానం చేసిన తర్వాత చివరగా ఈ నీటిని తలమీద పోసుకోవాలి. ఇది మీ కేశాలను తడుపుతూ మీ కేశాలకు కండీషనర్ గా పనిచేస్తాయి.

బేకింగ్ సోడా:

బేకింగ్ సోడాలో ఆల్కలీన్ ఉంటుంది. ఇది మీ చర్మం పైపొరను పెంచడానికి మీ కర్లింగ్ హెయిర్ మృఎఎదువుగా సాఫ్ట్‌గా చేయడానికి సహాయపడుతుంది . కాబట్టి ఒక టేబుల్ స్పూన్ బేకింగ్ సోడాను, మూడు చెంచా కర్లీ ఫ్రెండ్లీ కండీషనర్‌లో వేసి తలకు అప్లై చేయాలి. గోరు వెచ్చని నీటితో తలమీద పోసుకోవాలి.

ఎయిర్ డ్రై కర్ల్స: మీ కేశాలను సహజంగా తడి ఆరబెట్టుకోవాలి. ఒక వేళ మీరు ఆతురుతలో ఉంటే, డ్రైయర్‌ను తక్కువ హీట్‌లో పెట్టి తడి ఆరుపుకోవచ్చు. వాతావరణంలో అధిక ఉష్ణోగ్రత వల్ల మీ కేశాలను పెళుసుగా లేదా కర్లింగ్ హెయిర్ రఫ్‌గా మారడం చేస్తుంది. కాబట్టి మీ హెయిర్‌కు అతి తక్కువ వేడి వర్తింపజేస్తే మీ కర్లి హెయిర్ మరింత తేమ కలిగి ఉంటుంది.

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 వినియోగించు కుంటాయి. 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. కృత్రిమంగా 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.

యోగాతో అనునిత్యం ఆరోగ్యం

తరుచుగా అనారోగ్యాలకు గురయ్యే మహిళలు నిత్యం యోగా చేయడం మూలంగా అరోగ్యం కుదుటపడుతుందని వైద్యులు 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, క్రమబద్ధం 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.

రొమ్ము క్యాన్సర్‌ను తగ్గించుకోవాలనుకుంటే...

మహిళల్లో చాలామంది రొమ్ము క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతుంటారు. అలాంటివారు ప్రతిరోజు గ్రీన్ టీ సేవిస్తుంటే రొమ్ము క్యాన్సర్‌ను నిరోధించవచ్చంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ప్రతి రోజు నాలుగు నుంచి ఆరు కప్పులు గ్రీన్ టీని తీసుకోవడం ద్వారా క్యాన్సర్ కణాలను అదుపు చేయవచ్చు. అలాగే కొవ్వు పదార్థాల వాడకాన్ని కూడా చాలా వరకు తగ్గించాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. పాలతో తయారుచేసే పదార్థాలుకానీ, కొవ్వు అధికంగా ఉండే ఇతర పదార్థాలను వీలయినంత తక్కువగా వినియోగించాలి. శరీరంలో కొవ్వు శాతం అధికంగా చేరితే ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరం. పైగా కొవ్వు అధికంగా చేరితే క్యాన్సర్‌ను కొని తెచ్చుకున్నట్లేనంటున్నారు వైద్యులు. మనం ఆహార పదార్థాలలో రుచికోసం ఉప్పును వాడుతుంటాం.

తరచూ ఉప్పు అధికంగా తీసుకోవడంవలన క్యాన్సర్ రావడానికి ఆస్కారముందని వైద్యులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. కాబట్టి ఉప్పు వాడకాన్ని వీలయినంతగా తగ్గించాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

కెంటకీలో కొద్దిలో నెగ్గిన హిల్లరీ

ఫ్రాంక్‌ఫర్ట్ : అమెరికా అధ్యక్ష పదవికి తుది అభ్యర్థుల ఖరారు కోసం జరుగుతున్న ప్రైమరీలలో ఆసక్తికర పరిణామాలు చోటుచేసు కుంటున్నాయి. డెమొక్రటిక్ అభ్యర్థి రేసులో ముందంజలో ఉన్న హిల్లరీ క్లింటన్ తాజాగా కెంటకీలో తన ప్రత్యర్థి బెర్నీ శాండర్స్‌పై స్వల్ప ఆధిక్యతతోనే నెగ్గారు.

2008నాటి ప్రైమరీలో అప్పుడు బరాక్ ఒబామాపై 35శాతం పాయింట్లతో ఆధిక్యం సాధించిన ఆమె ఇప్పుడు శాండర్స్‌పై కేవలం అరశాతం మాత్రమే ఎక్కువ పొందడం చర్చనీయంగా మారింది. అక్కడ హిల్లరీ కుటుంబానికి దశాబ్దాలుగా బలమైన రాజకీయ మూలాలున్నాయి. దీంతోపాటు ఓరెగాన్‌లో కీలక విజయం సాధించడంతో ఆమె ప్రత్యర్థి శాండర్స్ వైట్‌హౌజ్‌పై ఆశను ఇంకా వదులుకోలేదు. ఓరెగాన్ ప్రైమరీలో ఆయన 53శాతం ఓట్లు పొందగలిగారు.

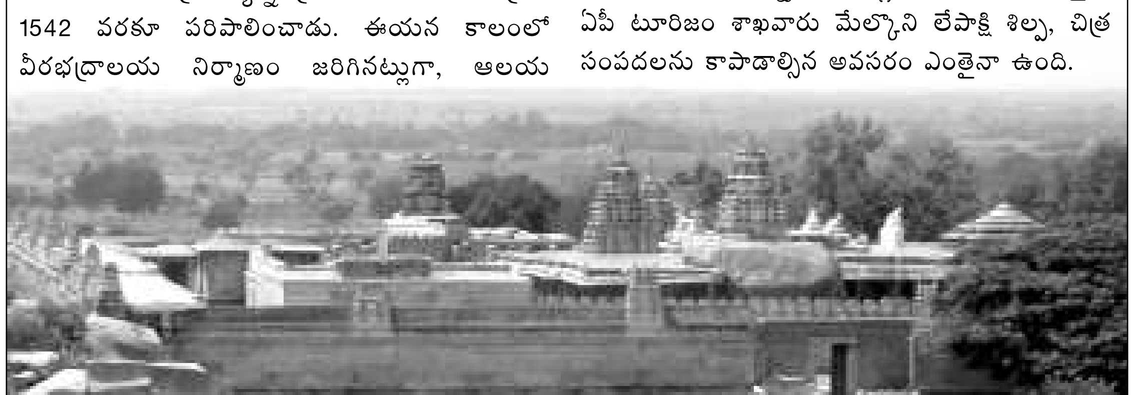
ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం, అనంతపురం జిల్లాకు చెందిన ఒక చారిత్రక పట్టణమే లేపాక్షి.. ఇది బెంగళూరుకు 120 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటుంది. హైదరాబాదు, బెంగళూరు రోడ్డుకు ఎడమవైపు నుంచి 16 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటుంది. ఈ లేపాక్షి ఊరిలోకి ప్రవేశించగానే అతిపెద్ద ఏకశిల నంది విగ్రహం ఠీవిగా కూర్చున్న భంగిమలో మనకు ఆహ్వానం పలుకుతుంది. పురాతత్వశాఖవారి లెక్కల ప్రకారం ఈ లేపాక్షి బసవన్న 8.1 మీటర్ల పొడవు, నాలుగున్నర మీటర్ల ఎత్తుతో మహా లింగానికి ఎదురుగా ఉంటుంది. ఇది భారతదేశంలోనే అతిపెద్ద నంది శిల్పంగా పేరుగాంచింది. తంజావూరు బృహదీశ్వరాలయం, మైసూరులోని చాముండి హిల్ బెంగళూరులోని బసవన్న గుడిలలో ఉండే నంది విగ్రహాలకంటే లేపాక్షి విగ్రహమే పెద్దది. మంచి ఆరోగ్యంతో ఉండే చక్కటి కోడెగిత్త విగ్రహమే లేపాక్షి. గంటలు, లోహపు బిళ్లలతో కూడిన పట్టీలు మొదలైన ఎన్నో అలంకరణలు ఉన్నప్పటికీ, ప్రత్యేకంగా చెప్పుకోవాల్సింది మాత్రం నంది మెడలో కనిపించే రెండు గరుడ పక్షులు, వాటి ముక్కుల్లో వేలాడే ఏనుగులే. అది ఆ పక్షుల శక్తిని, పరిమాణాన్ని సూచిస్తుంది.

అలాగే నంది కుడి ఎడమపక్కలలో నృసింహస్వామి ముఖం చెక్కబడి ఉంటుంది. విగ్రహం కుడివైపున నిలబడి నంది దృష్టిలోంచి చూస్తే వీరభద్రాలయంలోని నాగరాజు ఏడు పడగల విగ్రహం కొంత స్పష్టతతో కనిపిస్తుంది. విజయనగర రాజులకాలంలో నిర్మించబడిన వీరభద్రాలయం గోడలమీద, పైకప్పుమీద అనేక కుడ్య చిత్రాలు మనోహరంగా వ్రాయబడి ఉన్నాయి. ఇక్కడి ముఖ్య విశేషమే లేపాక్షి బసవన్న. వీరభద్రాలయం కూర్మశిల అనే కొండమీద నిర్మించబడింది. కొండ ఆకారం తాబేలు రూపంలో ఉండటంవల్ల దీనికి ఆ పేరు వచ్చింది. విజయనగర ప్రభువుల కాలంలో లేపాక్షి పెద్ద వాణిజ్య కేంద్రంగానూ, యాత్రాస్థలంగానూ విలసిల్లింది. అచ్యుతదేవరాయలు విజయనగర సామ్రాజ్యాన్ని క్రీ.శ. 1530 నుంచి క్రీ.శ. 1542 వరకూ పరిపాలించాడు. ఈయన కాలంలో వీరభద్రాలయ నిర్మాణం జరిగినట్లుగా, ఆలయ గోడల్లోని రాతలు ధృవపరుస్తున్నాయి.

ఇక లేపాక్షికి ఆపేరెలా వచ్చిందంటే.. సీతమ్మ తల్లిని రావణుడు చెరబట్టి తీసుకెళ్తుంటే, ఆమెను కాపాడబోయి గాయపడ్డ జటాయువును శ్రీరామచంద్రుడు లే పక్షి అని పిలిస్తే, జటాయువు లేచి నిలుచుందని, అందుకే ఈ స్థలానికి లేపాక్షి అనే పేరు వచ్చిందని చెబుతుంటారు. మరో కథ ప్రకారం చూస్తే.. అచ్యుతరాయలు కోశాధికారి విరూపణ్ణ రాజు అనుమతి లేకుండా ప్రభుత్వ ధనంతో ఆయల నిర్మాణం చేపట్టారు. నిర్మాణం చాలావరకూ పూర్తయి, కల్యాణ మంటపం నిర్మాణం జరుగుతున్న సమయంలో రాజుగారికి ఈ విషయాన్ని విరూపణ్ణ వ్యతిరేకులు చేరవేశారు. దీంతో విరూపణ్ణ ముందుగానే రాజు విధించబోయే శిక్షను తనకు తానుగా విధించుకుని రెండు కళ్ళనూ తీసివేసి కల్యాణ మంటపం దక్షిణమున ఉండే గోడకు విసిరి కొట్టాడట. అలా కళ్లు విసిరికొట్టిన ఆనవాళ్ళుగా అక్కడి గోడపైనుండే ఎర్రటి గుర్తులను స్థానికులు చూపుతుంటారు కూడా. అలా లోప అక్షి (కళ్లులేని) అనే పదాల ద్వారా ఏర్పడిందే లేపాక్షి అని చెబుతారు.

లేపాక్షికి 200 కిలోమీటర్ల దూరంలో మధ్యయుగాలనాటి నిర్మాణ కళతోకూడిన ఒక పురాతన శివాలయం నెలకొని ఉంది. ఆ ఆలయంలో దాదాపు ముప్పై అడుగుల ఎత్తు ఉండే శివలింగాన్ని పెద్ద పాము చుట్టుకుని ఉన్నట్లుగా ఉండే శివలింగం ఉంటుంది. ఇంకా ఈ ఆలయంలో చక్కటి చాతుర్యంతో కూడిన స్తంభాలు, మండపాలు, అనేక శివలింగాలు ఉంటాయి. ఈ ఆలయంలో ఇప్పటికీ పూజలు నిర్వహిస్తుంటారు కూడా.

లేపాక్షికి వెళ్లాలంటే.. హిందూపురం నుండి ప్రతి గంటకు బస్సులు ఉన్నాయి. ఇక వసతి విషయానికి వస్తే, అక్కడో టూరిస్టు గెస్ట్‌హౌస్ ఉంది. ఇదిలాఉంటే.. లేపాక్షి వీరభద్ర ఆలయంలోని శిల్పాలలో ఎక్కువభాగం పాక్షికంగా దెబ్బతిని కనిపిస్తాయి. ఈ విషయంలో పెద్దగా జాగ్రత్తలేవీ తీసుకున్న ఆనవాళ్లు కనిపించవు. ఇకనైనా ఏపీ టూరిజం శాఖవారు మేల్కొని లేపాక్షి శిల్ప, చిత్ర సంపదలను కాపాడాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.



బరువు తగ్గించే కొబ్బరినూనె!

కొబ్బరినూనె సాధారణంగా ప్రతి ఇంటిలోను వాడుతూంటారు. కొబ్బరి నుండి తీసే ఈ నూనెలో అనేక ఔషధ మరియు ఆహార ప్రయోజనాలున్నాయి. కొబ్బరినూనెతో అనేక వంటకాలు కూడా చేస్తారు. కొబ్బరి చెట్లు అధికంగా వుండే కేరళ వంటి రాష్ట్రంలో కొబ్బరినూనె వాడకం ఎంతో విరివిగా చేస్తారు. కొబ్బరినూనె దాని రుచికే కాక, బరువును తగ్గించేందుకు కూడా వాడతారు. బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి సరైన వంట నూనె కొబ్బరినూనె. మరి కొబ్బరి నూనె బరువును ఎలా తగ్గిస్తుందనే అంశంపై కొన్ని వాస్తవాలు పరిశీలించండి.

బరువు తగ్గేటందుకు కొబ్బరినూనె వాడకం ..

1. కొబ్బరి నూనె తేలికగా జీర్ణం అవుతుంది. దానికి కారణం అందులో ఫ్యాటీ యాసిడ్లు తక్కువ కనుక తేలికగా జీర్ణం అయిపోతుంది. శరీరంలో కొవ్వు నిల్వలు ఏర్పడకుండా కూడా వుంటుంది.
2. కొబ్బరినూనెలోని ట్రిగ్లీ సెరైడ్స్ జీవక్రియను పెంచి, ఫ్యాటీ యాసిడ్లను శక్తిగా మారుస్తాయి.
3. కొబ్బరి నూనె వాడకం ద్వారా మీరు తినాలనే కోరికలను తగ్గించుకోగలరు. ఈ నూనెలో కార్బోహైడ్రేట్లు అధికం. కేలరీలు అధికంగా వుండి ఆకలిని నియంత్రిస్తాయి.
4. బరువు తగ్గాలంటే మీ ఆహారంలో కొబ్బరి నూనె తప్పక చేర్చండి. వంటనూనెలలో ఆహారాలు వేయించే బదులుగా కొబ్బరి నూనె లో వేయించి మార్పు గమనించండి.
5. మీ లోని జీవ క్రియ పెంచేటందుకుగాను వ్యాయామానికి ముందు ఒక టేబుల్ స్పూన్ కొబ్బరినూనె ఒక గ్లాసు వేడి నీటిలో వేసి తాగితే బరువు కూడా తగ్గుతుంది.
6. కొబ్బరినూనె జీర్ణక్రియ మెల్లిగా జరిగేలా చేసి ఆకలి లేకుండా చేస్తుంది. అంతేకాదు రక్తంలోని బ్లడ్ షుగర్ స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది.
7. బరువు పెరగటం, ఆకలి, అలసటలకు సంబంధించిన కేండిడా అనే ఒక ఈస్ట్ ను కొబ్బరినూనె అరికడుతుంది.
8. కొబ్బరినూనెనుండి ప్రయోజనాలు అధికంగా పొందాలంటే, దానిని రీఫైన్ చేయరాదు. స్వచ్ఛమైన కొబ్బరి నూనెను మాత్రమే వాడాలి. కనుక బరువు తగ్గాలనుకునేవారు తమ ఆహారంలో రుచికరమైన కొబ్బరినూనె చేర్చి బరువు, ఆరోగ్యం రెండూ పొందవచ్చు.

మహిళల ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలు!

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలు అంటే సహజంగా పచ్చటి కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, తాజా పండ్లు, గింజధాన్యాలు, పప్పులు మొదలైనవిగా వుంటాయి. అయితే, కొంతమంది మహిళలకు 30 సంవత్సరాల వయసు పైబడినవరికి విటమిన్లు, ప్రొటీన్లు అధికంగా వుండే ఆహారాలు కావాలి. వ్యాధులతో పోరాడటానికి, సంతానోత్పత్తికి, ఆరోగ్యకరమైన శరీరంకొరకు వీరికి ఈ ఆహారాలు ప్రధానం. మీరు కనుక 30 సంవత్సరాలుపైబడిన మహిళలైతే, విటమిన్లు, ప్రొటీన్లు అధికంగా వుండే ఆహారాలను మీ రోజువారీ ఆహారంలో తప్పక చేర్చండి.

30 సంవత్సరాలు పైబడిన మహిళలకు ఆహారం!

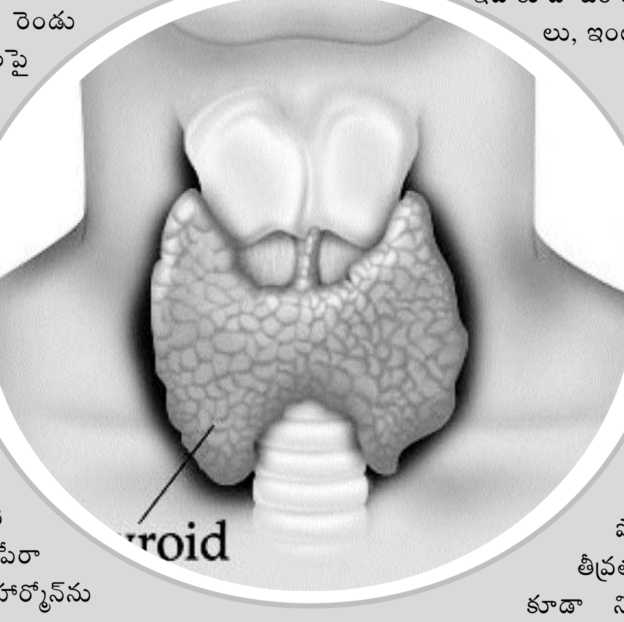
ఐరన్ అధికంగా - మహిళ ప్రతినెలా తన శరీరంనుండి పిరియడ్ కారణంగా కొంత ఐరన్ నష్టపోతుంది. ఐరన్ తగ్గితే అది మిమ్మల్ని బలహీనపరచి శరీరంలో రక్తహీనత ఏర్పరుస్తుంది. ఐరన్ అధికంగా వుండే ఆహారాలు, అలసట పొగొట్టి, రక్తహీనత, జుట్టు రాలటం, తలనొప్పి వంటివి కలిగించకుండా వుంటాయి. పచ్చని కూరలు, ఆకు కూరలు, బచ్చలి, గోంగూర, బీన్స్ వంటి వాటిలో ఐరన్ అధికం. లివర్, టూనా చేప కూడా అధిక ఐరన్ కలిగి వున్నాయి.

పండ్లు - 30 సంవత్సరాలు పైబడిన మహిళకు పచ్చి లేదా తాజా పండ్లు మంచి పోషకాలనిస్తాయి. వీరికి ఐరన్, కాల్షియం రెండూ ప్రధానం. బొప్పాయి, బఠాణీ, ఆలివ్, స్ట్రాబెర్రీ, ఆరెంజ్, కేన్ బెర్రీలు జంక్ ఫుడ్ బదులుగా తినండి. ఆకలి, అలసటలను వదలాలంటే పండ్లు తినాలి కాల్షియం - విటమిన్ డి, మెగ్నీషియంలతో ఇది వస్తుంది. 30 సంవత్సరాల పైన మంచి కార్బోహైడ్రేట్లు, కొవ్వులు మిమ్మల్ని రక్తపోటునుండి, గుండె జబ్బులనుండి కాపాడతాయి. కొవ్వు తక్కువగా వున్న పాల ఉత్పత్తులు, గోంగూర, బచ్చలి, వేపిన చేపలుసల్మాన్, టూనా, కొవ్వు తక్కువవుండే జున్ను, గుడ్లు, వెన్నతీసిన పాలు , గింజలు తినాలి. జంతు సంబంధిత ప్రొటీన్లు శరీరంనుండి కాల్షియం తీసుకుంటాయి. కనుక వీటిని తగ్గించండి. సాధ్యమైన మేరకు మొక్కల సంబంధిత ఆహారాలు తినాలి.

కొవ్వులు - చెడు కొల్లెస్టరాల్ తగ్గాలంటే మోనోశాట్యురేటెడ్ ఆహారాలు తినాలి. ఇవి గుండె జబ్బులు, రక్తపోటు, షుగర్ వ్యాధి రాకుండా చేస్తాయి. బాదంపప్పులు, జీడిపప్పులు, బీఫ్, ఓట్ మీల్, పస్తా, బ్రౌన్ బ్రెడ్, వాల్ నట్స్, నువ్వులు, గుమ్మడి గింజలు మొదలైనవి మోనో శాట్యురేటెడ్ కొవ్వులు కలిగి వుంటాయి. మొక్క సంబంధిత నూనెలు ఆలివ్ నూనె, కెనోలా నూనె, గ్రేప్ సీడ్ నూనె, అవిసె గింజల నూనె మొదలైనవి కూడా 30 ఏళ్ళ మహిళలకు మంచివే. ఈ వయసు మహిళలు, ఆహారం ఒకటే తీసుకుంటే చాలదు. శారీరక సౌష్టవం కొరకు క్రమం తప్పకుండా కొంత సమయం రోజూ వ్యాయామం కూడా చేయాలి. తగినంత నీరు తాగి శరీరంలోని మలినాలు విసర్జించాలి.

టీనేజ్ అమ్మాయిల్లో థైరాయిడ్ సమస్య

ఇటీవల కాలంలో థైరాయిడ్ సమస్య ఎక్కువగా టీనేజ్ అమ్మాయిల్లో కనిపిస్తోంది. టీనేజ్‌లో ఉండగానే ఈ వ్యాధిని గుర్తించి తగిన పోషకాహారం, వైద్యుడు సూచించిన మందులు వాడినట్లయితే 40-50 సంవత్సరాల మధ్యకాలంలో వచ్చే రుతు సంబంధ వ్యాధుల నుండి రక్షించుకోవచ్చునని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. మానవ శరీరంలోని వినాళ గ్రంథులలో ఈ థైరాయిడ్ ఒక గ్రంథి. మన శరీర వ్యవస్థనంతటినీ మెదడు తన అదుపులో ఉంచుకుంటుంది. ఒక ప్రణాళిక ప్రకారం మెదడు తన దైనందిన కార్యక్రమాలను నిర్వహించేందుకు రెండు అత్యంత కీలకమైన వ్యవస్థలపై ఆధారపడుతుంది. అందులో ఒకటి నాడీ వ్యవస్థ. రెండవది వినాళ గ్రంథి వ్యవస్థ దీనినే ఎండోక్రైన్ వ్యవస్థ అంటారు. ఈ ఎండోక్రైన్ వ్యవస్థలో అతి ముఖ్యమైన గ్రంథి థైరాయిడ్ గ్రంథి. సాధారణంగా థైరాయిడ్ గ్రంథి రెండు గ్రంథుల సముదాయం. అవి థైరాయిడ్ గ్రంథి ఒకటి మరొకటి పేరా థైరాయిడ్ గ్రంథి. థైరాయిడ్ గ్రంథి తైరాక్టిన్, (టి 4), ట్రై అయిడో తైరోనిన్ (టి 3) అనే హార్మోన్లను విడుదల చేస్తుంది. పేరా థైరాయిడ్ గ్రంథి పేరా థైరాయిడ్ హార్మోన్‌ను విడుదల చేస్తుంది. కాల్షియం వినియోగాన్ని నియంత్రిస్తుంది. నేడు థైరాయిడ్ సమస్య ప్రతి ఆరుగురు మహిళల్లో ఒకరికి తప్పక ఉంటోందని సర్వేలు సూచిస్తున్నాయి.



వెనకటికాలంలో పోషకాహార ఫలితంగా ఎక్కువగా థైరా యిడ్ సమస్య ఉండేదికాదు. అయితే ఇటీవలకాలంలో ఈ థైరాయిడ్ గ్రంథి అస్తవ్యస్తంగా మారి ఆడవారు, చిన్న పిల్ల లలో ఎక్కువగా బాధపడటం మనం చూస్తున్నాం.

వ్యాధికి మూలం : శరీరంలో వ్యాధినిరోధక వ్యవస్థ మనల ను శరీరంలో రోగాలను వృద్ధిచేసే సూక్ష్మక్రిములనుండి రక్షి స్తుంది. అయితే రోగనిరోధకశక్తి తక్కువగా ఉండే అపరిపక్వ ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వలన, విషతుల్యమైన ఆహారం శరీ రంలో పంపించడం వలన మనలో రోగ నిరోధక శక్తి నశించి. అంతర్గత వ్యతిరేకశక్తులు అధికం అయ్యాయి. కలుషితమైన నీరు తాగడం, ఆధునిక ఆహారపు అలవాట్లు, వాయుకాలుష్య వంటి ప్రాకృతిక అసహజాలవలన కూడా థైరాయిడ్ సమస్య లు అధికమవుతున్నాయి.చెట్లు నరికివేత ప్రక్రియతో ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గిపోయి కార్బన్ డైయాక్సైడ్ శాతం వాతావరణంలో పెరిగిపోవడం కూడా ఈ సమస్యకు కారణం. ఇటీవల కాలం లో రోగాలను త్వరితగతిన తగ్గేందుకు కొన్నిరకాలైన మందు ల ప్రభావంతో థైరాయిడ్ సమస్య అధికమవుతోంది. అలాగే కొన్నిరకాలైన ఎలర్జీకలి గించే ఆహారపదార్థాలను తెలియకుం డా తినేయడంతో జలుబు,తుమ్ములు,దగ్గు,ఆస్మా, చర్మంకమి లిపోవడం,జుట్టు రాలి పోవడం, కళ్లుమంటలు, దురద వంటి వ్యాధుల తీవ్రతను తొలిదశలోనే గుర్తించలేకపోవడం.

మానసిక ఒత్తిడి : ఆహారపుఅలవాట్లకు తోడు మనం నిత్యం అనేక సమస్యలతో సతమతం అవుతుంటాం. అధిక ఒత్తిడితో అనేకమానసిక రుగ్మతలకుగురవు తున్నాము. థైరాయిడ్ సమ స్యకు ఇది కూడా ఒక కారణంగా చెప్పవచ్చు. ఆర్థిక సమస్య లు, ఇంటి సమస్యలు, బైటి సమస్యలు ఇలా ఉదయం లేచిన దగ్గరనుంచి రాత్రి పడుకోబోయేదాకా అనేక ఒత్తిళ్లకు గురవు తుంటాము. అయితే నేటి ఆధునిక కాలంలో మగవారి కన్నా ఆడవారిలోనే ఈ ఒత్తిడి శాతం అధికంగా ఉండటం గమనా ర్హం. ప్ర తి రో జూ ఇం టి ల్లి పా ది చాకిరీచేసుకుంటూ తాను కూడా ఆఫీసుకు వెళ్లి మళ్లీ వచ్చీరాగానే వంటపనులు చేస్తూ ఒక యంత్రంలా పనిచేసుకుంటూ పోతున్న ఆడవారిలో మానసిక ఒత్తిడి తీవ్రత అధికంగా ఉండి ఆహారవేళల్లో కూడా నియమ నిబంధనలు పాటించక పోవడంతో థైరా యిడ్ ప్రభావం వారి లో ఎక్కువగా ఉంటోందని తేలింది.

అయోడిన్ లోపంతో : అయోడిన్ తక్కువగా ఉండే ఆహారపదార్థాలను ఎక్కువగా తినడం వలన శరీరంలో హైపర్ థైరాయిడ్ఏర్పడుతుంది. ఇదిఎక్కువగాఅడవి, కొండ ప్రాంతా లలో నివసించేవారిలో అధికంగా కనిపిస్తుంది. వారు తీసుకు నే ఆహారంలో అయోడిన్ శాతం తక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే వారు పండించే భూముల్లో కూడా అయోడిన్ శాతం ఎక్కువ వర్షాల వలన భూసారంతో కొట్టుకునిపోవడం వలన కూడా ఈ సమస్య వస్తుంది.

థైరాయిడ్ లక్షణాలు : థైరాయిడ్ లోపం ఉన్నవారిలో చేతులు వణకడం, ఎక్కువ వేడిని తట్టుకోలేకపోవడం, అధి కంగా చెమటలు పట్టడం, గొంతు వాపు, శ్వాసపీల్చుకోవడం కష్టంగా మారడం, అధికబరువు, ఆకలి మందగించడం, కొం దరు అధిక బరువుఉంటారు. మరికొందరు అతిగానూ చిక్కిపోతారు. కొందరు పెద్ద వారిలో బరువు తగ్గిపోవడం, విరేచనాలు కలుగుతుంటాయి. ఆహారం రుచిగాఉండక పోవడం, పల్సు రేటు పెరగడం, మెట్లు ఎక్కలేకపోవడం, మాట రాకుండా ఆయాస పడటం, వాంతి వచ్చినట్లుండటం, కాళ్లు నొప్పులు, కండరాలు బలహీనంగా ఉండటం, అరచేతులు ఎర్రగా మారడం కని పిస్తుంది.

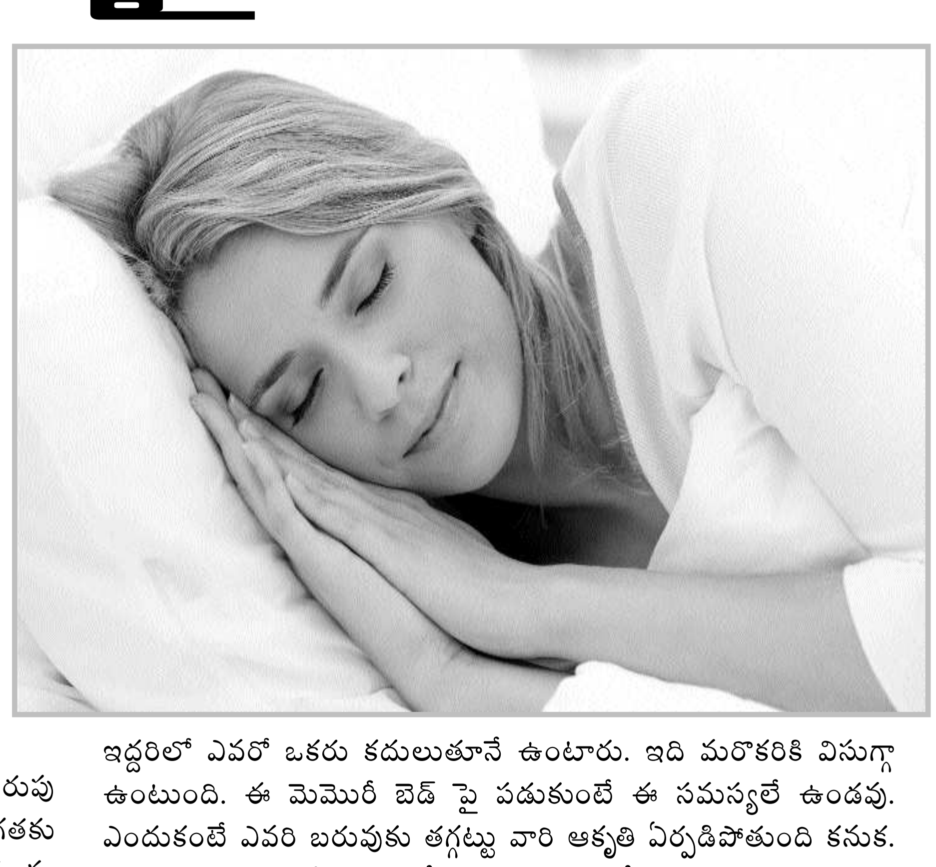
చర్మం ముడుతలను తగ్గించే 'ఖర్బూజా పండు'

❍ పావుకప్పు ఖర్బూజా పండు గుజ్జులో రెండు టీస్పూన్ల పాలను కలిపి ముఖానికి ప్యాక్‌లా వేసుకుని శుభ్రం చేసుకుంటే చర్మంపైన ముడుతలను తగ్గిస్తుంది. అంతేకాకుండా చర్మం కూడా మృదువుగా తయారవుతుంది. ❍ ఖర్బూజా గింజలను ఎండబెట్టి, గింజలపై పొట్టు తీసివేసి మెత్తగా నూరుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి ప్యాక్‌లా వేసుకోవాలి. తరువాత మెల్లిగా మర్దనా చేసుకున్నట్లయితే చక్కటి స్క్రబ్‌లాగా పనిచేసి శ్వేదగ్రంథులను తెరచుకునేలా చేస్తుంది. దాంతో చర్మం చూడగానే ఇట్టే ఆకట్టుకునేలా మెరిసిపో తుంది. ❍ ఖర్బూజా పండు ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది. ఈ పండును క్రమం తప్ప కుండా తీసుకున్నట్లయితే ఎసిడిటీ, అల్సర్ల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. శరీరంలో లవణాలు, నీటి శాతం తగ్గటంవల్ల వచ్చే మూత్రనాళ ఇన్‌ఫెక్షన్లను కూడా దూరమవు తాయి. ఈ పండు తొక్కను కషాయంలాగా కాచి కొబ్బరినీటితో కలిపి తీసుకుంటే మూత్ర సంబంధ వ్యాధులు తగ్గుముఖం పడతాయి.

సుఖవంతమైన నిద్రతో ఆరోగ్యం

నిద్ర సుఖమెరగదు. ఎక్కడ పడుకుంటే ఏం అనుకునే వాళ్ళ సంఖ్యం ఎక్కువే కానీ ఎలా పడితే అలా పడుకుంటే ఉన్న నిద్ర కాస్త ఎగిరిపోతుంది. పరిసరాలను మైమరచి కునుకు తీయాలంటే మెత్తని పరుపు ఉండాల్సిందే. ఆదమరచి నిదురపోవడంలో ఉండే ఆనందం అంతా ఇంతా కాదు. పానుపు మెత్తగా ఉండే సౌకర్యంగా ఉంటే ఇక మీ ఇంట్లో టీవీ చుట్టూ ఎవరూ చేరరు. అంతా మంచంమీదే కబుర్లు చెప్పుకుంటారు.

అంత మహిమ గల పరుపులు ఏమున్నాయనేగా మీ సందేహం! దూది పరుపులు, పీచు పరుపుల స్థానానే ఇప్పుడు మార్కెట్‌లో టెక్నాలజీ పరుపులు సిద్ధమై వూరిస్తున్నాయి. పడుకోగానే మెత్తగా కూరుకుపోయే మెమెరీ ఫోమ్ పరుపులొచ్చాయి. మేఘాలలో తేలిపోతున్న అనుభూతినిచ్చే లాటెక్స్ పరుపులున్నాయి. ఎలా కావాలంటే అలా మనల్ని ఒదిగిపోయేలా చేసే ఎలక్ట్రిక్ పరుపులొచ్చాయి. నిజంగానే గాలిలో తేలేలా చేసే గాలి పరుపులూ ఉన్నాయి.



మీరు మెచ్చేట్లు..

మీకు ఎలాకావాలంటే అలా ఒదిగిపోయే పరుపు కావాలంటే మెమొరీ ఫోమ్‌ని ఎంచుకోవాల్సింది. మీ బరువు ఆకారాన్ని బట్టి పరుపు దానంతట అదే అడ్జెస్ట్ అవుతుంది.అంతేకాకుండా ఇది ఉష్ణోగ్రతకు అనుగుణంగా మార్పులు చెందుతుంది. ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత వద్ద సాఫ్ట్‌గాను తక్కువ ఉష్ణోగ్రత వద్ద గట్టిగాను మారుతూ ఉంటుంది. అంటే మీ బాడీ టెంపరేచర్, మీ శరీరాకృతి, బరువులను బట్టి మీకు సౌకర్యంగా తన రూపును మార్చుకుంటుంది. ఇది నిజంగా ఒక అద్భుత సృష్టి అనే చెప్పాలి. దీనివల్ల చాలా లాభాలు కూడా ఉన్నాయి.ఈ ఫోమ్ బెడ్ మీద ఎంత మంది పడుకున్నా అందరికీ కమ్‌ఫర్ట్‌గా ఉంటుంది. సాధారణంగా భార్యాభర్తలు పడుకున్నపుడు ఇద్దరి బరువూ ఒకేలా ఉండదు కనుక ఇద్దరిలో ఎవరో ఒకరు కదులుతూనే ఉంటారు. ఇది మరొకరికి విసుగ్గా ఉంటుంది. ఈ మెమొరీ బెడ్ పై పడుకుంటే ఈ సమస్యలే ఉండవు. ఎందుకంటే ఎవరి బరువుకు తగ్గట్టు వారి ఆకృతి ఏర్పడిపోతుంది కనుక. చాలా మంది నిద్దర్లో మెడ పట్టేసింది, నడుం పట్టేసిందని అంటుం టారు. కాని ఈ ఫోమ్ మీ మెడ, నడుంనొప్పులను ఇట్టే తీసేస్తుంది.వెన్నుముకకు మంచిది. మొత్తానికి ఇది మీ తలనుండి కాళ్ళ వరుకు ఎంతో సపోర్టింగ్‌గా ఉం టుంది. ఇన్ని సౌకర్యాలు ఉన్న ఈ బెడ్ చాలా ఖరీదేమో అనుకోకండి. సామాన్యులకు కూడా దీని ధర అందుబాటులోనే ఉంది.

మీ వెంటే

మూవింగ్ బెడ్‌పైపై పడుకుంటే బంతిలా ఎగురుతారు.దీనిలో స్ప్రింగ్ లు ఉండవు కాని బౌన్స్ అవుతారు. దీనిలో ఎక్కువ పొరలు ఉండడం వలనే ఇది ఇంత మెత్తగా ఉండడానికి కారణం.గదిలోని ఉష్ణోగ్రతను బట్టి దాని తత్వాన్ని మార్చుకుంటుంది.ఇది చాలా తేలికగా ఉండడం వలన ఎక్కడికైనా తీసుకువేళ్ళే అవకాశం ఉంటుంది. నిద్రలేమితో బాధపడుతున్న వారికిది సరైన మందు. డాక్టర్లు కూడా వీటినే వాడమని చెబుతున్నారు. ఏఏమైనా సర్జరీలు చేయించుకున్న వాళ్ళకి చేయించుకునే వాళ్ళకి ఇది చాలా సౌకర్యంగా ఉంటుంది. శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు రక్త ప్రసరణ బాగా జరిగేవిధంగా చేస్తుంది. నిద్రలో ఉన్నపుడు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఏమైనా సమస్యలున్నా ఈ అడ్జస్టబుల్ బెడ్ వలన ఉపశమనం కలుగుతుంది.

ఎయిర్ బెడ్

ఒకసారి ఈ బెడ్‌పై పడుకుంటే మరే బెడ్‌పై పడుకోడానిక ఇష్టపడరు. ఈ బెడ్ మొత్తం ఖరీదైన యాంటీ మైక్రో బయల్ కాటన్‌తో కప్ప బడి ఉంటుంది. దీని అడుగు భాగంలో గ్రిప్‌టైట్ నాన్ స్లిప్ అమర్చి ఉంటుంది. బెడ్‌ని శుభ్రం చేసుకునేటప్పుడు ఈ కవర్‌ను తీసేయొచ్చు. ఇది గాలితో నిండి ఉండేది కనుక గదిలో ఎక్కడ కావాలంటే అక్కడ సులువుగా దీనిని పెట్టుకోవచ్చు. ఈ బెడ్ పై మీరు ఎలా పడుకోవలనుకుంటే అలా మీకు అనుగుణంగా ఉంటుంది. మెడ, నడుము నొప్పులకు ఇక టాటా చెప్పేయొచ్చు.

సొంతింటి మసాజ్

దీని పేరు కంట్రోల్ బెడ్. ఇది మీ తల నుండి కాలి వరుకు మీకు ఎన్ని వందల రకాల మలుపులు తిప్పాలనుకుంటే అన్ని రకాల ఆకారాలలో పెట్టుకోవచ్చు. ఇదంతా ఒక చిన్న కంట్రోల్‌తో సాధ్యం. మీబెడ్‌కి ఒక సందేశం ఇచ్చిశరీరానికి మసాజ్ చేయిం చుకోవచ్చు. వైర్‌లెస్ చేతి రిమోట్ ద్వారా ఈ సందేశాలన్నీ ఇవ్వొచ్చు. ఈ ఎలక్ట్రికల్ సామాగ్రి అంతా బెడ్ అడుగు భాగంలో అమర్చబడి ఉంటుంది.

సి.యం.జగన్ సుపరిపాలనే స్థానిక సంస్థల్లో ప్రజల తీర్పు..

విశాఖ నగర అభివృద్ధికి సహకరించండి...

విజయవాడ లో జరుగుతున్న మేయర్, డిప్యూటీ మేయర్, మున్సిపల్ చైర్మన్ల శిక్షణ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డిని మర్యాదపూర్వకంగా కలుసుకుని మహా విశాఖ నగర అభివృద్ధికి సహకరించవలసిందిగా కోరుతున్న గ్రేటర్ విశాఖ మేయర్ గొలగాని హరి వెంకట సూర్యకుమారి, డిప్యూటీ మేయర్ జియ్యని శ్రీధర్ తదితరులు.

కూడా తీర్చేవేదికగా కార్యక్రమాలు నిర్వహించి అధికారులతో సందేహాలను నివృత్తి చేశామన్నారు. ప్రజలు కోరుకుంత విధంగా పరిపాలన అందించాలని, వీరే మళ్లీ మాప్రతినిధి గా నిలవాలని ప్రజలు కోరుకోవాలని మంత్రి బొత్స సత్యనారాయణ తెలిపారు. ప్రజాసమస్యల పరిష్కారానికి, నగరాభివృద్ధికి కృషి చేసే విధి విధానాలలో అధికారులతో సమన్వయం చేసుకోవాలన్నారు. ప్రజలకు మరింత మెరుగైన పరిపాలన అందించేందుకు స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులతో సమన్వయం చేసుకుంటూ సంక్షేమ అభివృద్ధి కార్యక్రమాల అమలుకు కలిసి ముందుకు వెళ్లాలన్నారు. ప్రభుత్వానికి ప్రజలకు వారధిగా స్థానిక సంస్థలకు ఎ న్నుకోబడిన ప్రజాప్రతినిధుల వ్యవహార శైలి ఉండాలని మంత్రి కోరారు. రాష్ట్రంలో ఎన్నడూ కనీ వినీ ఎరుగని విధంగా గత 22 నెలల కాలంలో ముఖ్యమంత్రి వై.యస్. జగన్మోహన రెడ్డి అందించిన అవినీతిరహిత, వివక్ష లేని పారదర్శక పాలనే మనందరికీ దిక్సూచి అని బొత్స సత్యనారాయణ తెలిపారు.

రెండవ రోజు మున్సిపల్ కార్పోరేషన్ ల, మున్సిపాల్టీల, నగరపంచాయతీల ప్రజాప్రతి నిధులకు నిర్వహించిన కార్యశాలలో పట్టణాభివృద్ధి ప్రణాళిక, లింకురోడ్ల నిర్మాణం, మధ్యఆదాయవర్గాల కుటుంబాలకు ఇళ్ల నిర్మాణం అంశం పై వీడియో ప్రదర్శన అందించడంతో పాటు విజయగాథలను ప్రదర్శించారు. పురపాలకసంఘాల పరిధిలో పనులు వాటి విధి విధానాలను తెలియబరిచారు. పట్టణ ప్రాంతాల్లో పన్నుల, పన్నేతర వసూళ్ల పై పవర్ పాయింట్ ప్రజంటేషన్ నిర్వహించడం ద్వారా అధికారులు అవగాహన కల్పించారు. ఈసదస్సులో పురపాలకపరి పాలనాశాఖా ముఖ్యకార్యదర్శి వై. శ్రీలక్ష్మి, హౌసింగ్ బోర్డు, పబ్లిక్ హెల్త్, సిడియంఎ, యండి టిడ్కో ఉన్నతాధికారులు ఆయా శాఖల పరిధిలో చేపడుతున్న కార్యక్రమాల వివరాలను వివరించారు.

ఈసమావేశంలో ఉపముఖ్యమంత్రి ధర్మాన కృష్ణదాసు, మంత్రులు వెలంపల్లి శ్రీనివాసరావు, పేర్ని వెంకట్రామయ్య (నాని), యంపి బాలశౌరి, ముఖ్యమంత్రి కార్యక్రమాల కోఆర్డినేటర్ తలశిల రఘురామ్, బ్రాహ్మణకార్పోరేషన్ చైర్మన్ మల్లాది విష్ణు, 11 మున్సిపల్ కార్పోరేషన్ మేయర్లు, డిప్యూటి మేయర్లు, 75 మున్సిపాల్టీల, నగరపంచాయతీల ఛైర్మన్లు, వైస్ చైర్మన్లు, ట్రాన్స్పర్టు ముఖ్యకార్యదర్శి యంటి. కృష్ణబాబు, పురపాలకసంఘాల అధికారులు యం. మల్లిఖార్జుననాయక్, మెప్మా యండి, డిటిసిపి రాములు, ఇయన్ సి చంద్రయ్య,యండి స్వచ్ఛాంధ్ర సంపత్ కుమార్, జిల్లా కలెక్టరు ఏ.యండి. ఇంతియాజ్, వియంసి కమిషనరు ప్రసన్న వెంకటేష్, జాయింట్ కలెక్టరు కె. మాధవిలత, తదితరులు ఉన్నారు.

డిప్యూటీ సీఎం ధర్మాన కృష్ణదాస్ ను విజయవాడ క్యాంపు కార్యాలయంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన గ్రేటర్ విశాఖ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ మేయర్ గొలగాని వెంకట హరి సూర్యకుమారి దంపతులు.

కోవిడ్ వ్యాక్సిన్ తీసుకున్న సీఎం జగన్

గుంటూరు: ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి కోవిడ్ వ్యాక్సిన్ వేయించుకున్నారు. గుంటూరులోని భారత్‌పేటలోని 140వ వార్డు సచివాలయానికి సతీమణి వైఎస్ భారతితో కలిసి వెళ్లిన ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్.. కోవిడ్ వ్యాక్సిన్ తీసుకున్నారు. అనంతరం వార్డు/గ్రామ సచివాలయాల్లో వ్యాక్సినేషన్ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు.

సీఎం జగన్ మాట్లాడుతూ.. కేంద్ర మార్గదర్శకాల ప్రకారమే వ్యాక్సినేషన్ కార్యక్రమం కొనసాగుతుంది. మూడు నెలల్లో రాష్ట్రంలో వ్యాక్సినేషన్ కార్యక్రమాన్ని పూర్తి చేస్తాం. గ్రామాల్లో వ్యాక్సినేషన్‌పై వాలంటీర్లకు అవగాహన కల్పిస్తారు. ఇంటింటికీ వెళ్లి 45 ఏళ్లు దాటినవారి వివరాలను వాలంటీర్లు దగ్గరుండి సేకరిస్తారు. ఏ రోజు వ్యాక్సినేషన్ జరుగుతుందో ముందుగానే వాలంటీర్లు చెబుతారు. ప్రతీ మండలంలోని పీహెచ్‌సీల్లో వ్యాక్సినేషన్ కార్యక్రమం నిర్వహించనున్నారు. అని తెలిపారు.ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ వ్యాక్సిన్ తీసుకున్న వ్యాక్సిన్ కేంద్రం, వ్యాక్సిన్ రూమ్, అబ్జర్వేషన్ రూమ్‌ను హోం మంత్రి మేకతోటి సుచరిత, కలెక్టర్ వివేక్‌యాదవ్‌లు బుధవారం పరిశీలించిన సంగతి తెలిసిందే.

వైద్య విద్యార్థులలో నైపుణ్యానికి గీతం ప్రాధాన్యత

వెల్‌నెస్ సెంటర్ ప్రారంభోత్సవంలో గీతం అధ్యక్షుడు శ్రీభరత్

విశాఖపట్నం : దేశంలోని వివిధ రాష్ట్రాల నుంచి ఎన్నో వ్యయ ప్రయాసులతో గీతం ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్స్ అండ్ రీసెర్చి (జిమ్‌సర్) వైద్య కళాశాలలో ప్రవేశం పొందిన విద్యార్థులను దేశం గర్వించ తగ్గ వైద్య నిపుణులుగా తీర్చిదిద్దడానికి అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నామని గీతం అధ్యక్షుడు ఎమ్.శ్రీభరత్ పేర్కొన్నారు. విదార్థుల కోసం జిమ్‌సర్ వైద్య కళాశాల ఆవరణంలో నూతనంగా ఏర్పాటైన వెల్‌నెస్ సెంటర్‌ను గురువారం ఆయన ముఖ్యఅతిధిగా హాజరై ప్రారంభించారు. దేశంలో ప్రభుత్వం వైద్య విద్యపై అధిక మొత్తంలో వ్యయం చేస్తోందని ఈ కారణంగా ప్రతి విద్యార్థి భాద్యతతో వృత్తినైపుణ్యాన్ని పెంచుకోవాలని సూచించారు. గీతం విద్యార్థులకు వైద్య విద్యతో పాటు తమకు నచ్చిన కోర్సులను ఆన్‌లైన్‌లో ఉచితంగా చదివేందుకు వీలుగా కురసెర సంస్థతో ఒప్పందం చేసుకున్నామని ఆయన వెల్లడించారు. కరోనా వైరస్ వంటి నూతన వైరస్‌ల వ్యాప్తిపై వైద్య విద్యార్థులు, అద్యాపకులు అధ్యయనం చేయాలని కోరారు. విద్యార్థులు శారీరకంగా, మానసికంగా ఒత్తిడులకు గురికాకుండా గీతం వెల్‌నెస్ సెంటర్ అండగా నిలవాలన్నారు.

గీతం వైస్ ఛాన్సలర్ ప్రొఫెసర్ కె.శివరామకృష్ణ మాట్లాడుతూ వైద్య విద్యలో నైపుణ్యం సాధించాలంటే విద్యార్థులు కోర్సును ఇష్టపడి చదివితే వత్తిడులు దరిచేరవన్నారు.

జిమ్‌సర్ ప్రో-వైస్ ఛాన్సలర్ డాక్టర్ సి.వి.రావు మాట్లాడుతూ వైద్య విద్యార్థులు ప్రతి అంశాన్ని లోతుగా విశ్లేషించుకుని అర్థం చేసుకునే సామర్థ్యం పెంచుకోవాలన్నారు. సహ విద్యార్థులతో బృంద చర్చల ద్వారా వృత్తి నైపుణ్యం పెరుగుతుందని సూచించారు. గీతం రిజిస్ట్రార్ ప్రొఫెసర్ డి.గుణశేఖరన్, జిమ్‌సర్ వైద్య కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ జ్యోతి పద్మజ, జిమ్‌సర్ ఆస్పత్రి సూపరెంటెండెంట్ డాక్టర్ ద్వారకానాథ్, గీతం వెల్‌నెస్ సెంటర్ కో-ఆర్డినేటర్‌లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దువ్వాడ శ్రీనివాస్ అనే నేను...

ఎమ్మెల్సీగా ప్రమాణస్వీకారం చేసిన దువ్వాడ

శాసనమండలి సభ్యునిగా దువ్వాడ శ్రీనివాస్ అమరావతిలో శాసనమండలి చైర్మన్ షరీఫ్ ఛాంబరులో ఉప ముఖ్యమంత్రి వర్యులు ధర్మాన కృష్ణదాస్ సమక్షంలో దువ్వాడ ప్రమాణస్వీ కారం చేయడం జరిగింది.

రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సలహాదారు, వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి సోదరుడు, పారిశ్రామికవేత్త సజ్జల దివాకర్‌రెడ్డి ఇటీవల స్వర్గస్తులైనారు. వారి కుటుంబ సభ్యులను డిప్యూటీ సీఎం ధర్మాన కృష్ణదాస్ గుంటూరులోని వారి నివాసంలో గురువారం సాయంత్రం పరామర్శించారు. సజ్జల ను పరామర్శించిన వారిలో బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి సిహెచ్ వేణుగోపాల్, ఎస్టీ కమిషన్ చైర్ పర్సన్ కుంభా రవిబాబు తదితరులు ఉన్నారు.

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