విజయభాను

44th వార్షికోత్సవం విజయభాను

విశాఖపట్నం, ఆదివారం 11-04-2021 | VIJAYABHANU DAILY * VISAKHAPATNAM | సంపుటి : 44 సంచిక : 181 పేజీలు : 8 వెల : 1 రూపాయి

మీ శ్రేయస్సు దృష్ట్యా సభకు రాలేకపోతున్నా

సీఎం జగన్ తిరుపతి ఉపఎన్నిక ప్రచార సభ రద్దు

తిరుపతి ప్రజలకు సీఎం వైఎస్ జగన్ బహిరంగ లేఖ

కోవిడ్ కేసులు పెరుగుతున్న దృష్ట్యా సభకు రాలేకపోతున్నా..

ప్రజల ఆరోగ్యం, ఆనందం నాకు ముఖ్యం

సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి

అమరావతి: ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి తిరుపతి ఉపఎన్నిక ప్రచార సభ రద్దు అయ్యింది. కోవిడ్ కేసులు పెరుగుతున్న దృష్ట్యా సభకు రాలేకపోతున్నానని సీఎం పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు తిరుపతి ప్రజలకు సీఎం వైఎస్ జగన్ బహిరంగ లేఖ రాశారు.

"నిన్న ఒక్కరోజే 2,765 కరోనా కేసులు వచ్చాయి. చిత్తూరులో 496, నెల్లూరులో 296 కేసులు వచ్చాయి. 24 గంటల వ్యవధిలో ఈ రెండు జిల్లాల్లో కరోనాతో నలుగురు మృతి చెందారు. తిరుపతి సభకు నేను హాజరైతే వేలాదిగా జనం తరలివస్తారు. ప్రజల ఆరోగ్యం, ఆనందం నాకు ముఖ్యం. బాధ్యత కలిగిన సీఎంగా తిరుపతి సభ రద్దు చేసుకుంటున్నా. ప్రతి కుటుంబానికి కలిగిన లబ్ధికి సంబంధించిన వివరాలతో.. నా సంతకంతో ఇంటింటికి అందేలా ఉత్తరం రాశా.

మీ అందరి కుటుంబాల శ్రేయస్సు దృష్ట్యా నేను రాలేకపోయినా.. 22 నెలల్లో మీకు చేసిన మంచి మీ అందరికి చేరిందన్న నమ్మకం నాకుంది.. గతంలో వచ్చిన 2.28 లక్షల కన్నా ఎక్కువ మెజారిటీతో అభ్యర్థిని గెలిపించాలి. డా.గురుమూర్తికి ఓటు వేయాలని రాసిన ఉత్తరం మీకు చేరిందని భావిస్తున్నా. డా.గురుమూర్తిని తిరుగులేని మెజారిటీతో గెలిపిస్తారని ఆశిస్తున్నా. మీ అందరి చల్లని దీవెనలు ఓటు రూపంలో ఇస్తారని భావిస్తున్నానని" లేఖలో సీఎం వైఎస్ జగన్ పేర్కొన్నారు.

బెంగాల్‌లో కొత్త ఏడాదిలో

బీజేపీ సర్కార్

- బెంగాల్‌లో దీదీ గూండాగిరి ఇక చెల్లదు
- బెంగాల్ టీఎంసీ జాగీరు కాదు
- దీదీని, ఆమె గుండాలను ప్రజలు తిప్పికొట్టనున్నారు

ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ

కోలకతా : పశ్చిమ బెంగాల్ అసెంబ్లీ ఎన్నికలు నాలుగోదశ పోలింగ్ హింసకు దారి తీసింది. బీజేపీ, టీఎంసీ కార్యకర్తల ఘర్షణలు రణరంగాన్ని తలపిస్తున్నాయి. కూచ్ బెహార్, సీతాల్‌కుచిలో నియోజక వర్గంలో ఉద్రిక్తతలు చోటు చేసుకున్నాయి. శనివారం కూచ్ బెహార్‌లో రెండు వేర్వేరు సంఘటనలలో ఐదుగురు మరణించినట్లు సమాచారం. మరో నలుగురు గాయపడ్డారు. ఈ హింసాకాండపై ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ మమతా బెనర్జీ సర్కార్‌పై తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. ఓటరును కాల్చి చంపి ఘటన చాలా దురదృష్టకరమంటూ విచారం వ్యక్తం చేశారు. పశ్చిమ బెంగాల్ సిలిగురిలో ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభలో మాట్లాడుతూ దీదీపై సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. దీదీ, టీఎంసీ ఉగ్రవాద వ్యూహాలు బెంగాల్‌లో చెల్లవని

తరువాయి 2లో..

ఐఏఎస్‌ల నివేదిక ఆమోదంలో మార్పులు

ఉత్తర్వులు జారీ చేసిన సీఎస్

అమరావతి: ఏపీ కేడర్ అఖిల భారత సర్వీసు అధికారుల వార్షిక నివేదిక ఆమోదానికి సంబంధించి ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో మార్పులు చోటు చేసుకున్నాయి. వార్షిక పనితీరు నివేదికలు ఆమోదించే అధికారం సీఎంకు అప్పగిస్తూ ఏపీ ప్రభుత్వం ఇవాళ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. దీంతో ఇక నుంచి

తరువాయి 2లో..

బస్సులో తరలిస్తున్న రూ.3.05కోట్లు స్వాధీనం

కర్నూలు: కర్నూలు శివారు పంచలింగాల చెక్‌పోస్టు వద్ద రూ.3.05కోట్ల నగదును పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఎస్ఆర్ఎస్ ట్రావెల్స్ బస్సులో హైదరాబాద్ నుంచి బెంగళూరు తరలిస్తుండగా ఎలాంటి ఆధారాలు లేకపోవడంతో నగదును పోలీసులు సీజ్ చేశారు. డబ్బు తరలిస్తున్న బెంగళూరుకు చెందిన చేతన్ కుమార్‌ను పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. చెన్నైలోని రామచంద్ర వైద్య కళాశాలకు చెందిన నగదుగా నిందితుడు చెప్పినట్టు కర్నూలు జిల్లా ఎస్పీ ఫకీరప్ప తెలిపారు. మరో బస్సులో కిలో బంగారు ఆభరణాలను పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు.

ఏపీలో కొత్తగా 3,309 కేసులు

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో కరోనా విజృంభణ కొనసాగుతోంది. ఒక్కరోజు వ్యవధిలో 31,929 నమూనాలను పరీక్షించగా 3,309 మందికి కోవిడ్ నిర్ధారణ అయింది. అత్యధికంగా చిత్తూరు జిల్లాలో 740, అత్యల్పంగా పశ్చిమగోదావరి జిల్లాలో 26 కేసులు నమోదయ్యాయి. ఈ మేరకు

తరువాయి 2లో..

కేజీహెచ్‌లో

సీఐడీ సోదాలు

విశాఖపట్నం : ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని ప్రభుత్వ ఆస్పత్రుల్లో సీఐడీ అధికారులు వైద్య పరికరాల ఆడిట్ చేపట్టింది. ఇందులో భాగంగా విశాఖలోని కేజీహెచ్ ఆస్పత్రిలో సీఐడీ బృందాలు సోదాలు నిర్వహించాయి. ఆస్పత్రిలోని వివిధ విభాగాల్లో వైద్య పరికరాల నిర్వహణ, వార్షిక కాంట్రాక్టు, గుత్తేదారు సంస్థతో జరిగిన ఒప్పందాలు, చెల్లింపులు వంటి వాటిపై వివరాలను సేకరించింది. ఆదనపు ఎస్పీ స్థాయి అధికారి నేతృత్వంలో ఇద్దరు డీఎస్పీలు, ఆరుగురు ఇన్‌స్పెక్టర్లు, ఎనిమిది మంది సబ్ ఇన్‌స్పెక్టర్లతో కూడిన ఆరు బృందాలు వివిధ విభాగాల సిబ్బందిని ప్రశ్నించి వివరాలు సేకరించారు. కేజీహెచ్‌లో దాదాపు 3వేల పైగా పరికరాలు ఉన్నాయి. వీటి కొనుగోళ్లలో కొంతవరకు వాటి ధర కంటె ఎక్కువ ఇచ్చి కొన్నట్టు అరోపణలు రావడంతో సోదాలు నిర్వహిస్తోంది.

ఈడీ సోదాల్లో భారీగా నగదు, ఆస్తులు లభ్యం

హైదరాబాద్: ఈఎస్ఐ కుంభకోణంలో ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న వారి ఇళ్లలో ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ డైరెక్టరేట్ (ఈడీ) సోదాలు ముమ్మరం చేసింది. ఇవాళ హైదరాబాద్‌లోని పదికి పైగా ప్రాంతాల్లో సోదాలు చేసిన ఈడీ భారీగా నగదు, రూ. కోటికిపైగా విలువైన ఆభరణాలు, బ్లాంక్ చెక్కులు, ఆస్తులకు సంబంధించిన దస్త్రాలను స్వాధీనం చేసుకుంది. మాజీమంత్రి

తరువాయి 5లో..

నేడు జర్నలిస్టుల ఉగాది సంబరాలు

పలు కార్యక్రమాలు నిర్వహణ

విశాఖపట్నం : ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ అర్బన్ యూనిట్ అధ్వర్యయ్యము లో ఈ ఏడాది ఉగాది సంబరాలను వైశాఖీ జల ఉద్యాన వనంలో ఘనముగా నిర్వ హించనున్నట్టు జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనుబాబు చెప్పారు..

శని వారం ఇక్కడ వైశాఖి జల ఉద్యాన వనము లో.ఫెడరేషన్ నగరాధ్యక్షులు పి.నారాయణ్ అధ్యక్షతన కార్య వర్గ సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో గంట్ల శ్రీనుబాబు మాట్లాడుతూ

ఆదివారం ఉదయం 9గంటల నుంచి ఉగాదిసంబరాలు ప్రారంభమవుతాయని అన్నారు. అల్పాహారం అనంతరం సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు, లక్కీడీప్, అతిథుల ప్రసంగాలు, ఉగాది కవితల పఠనం ఉంటాయని చెప్పారు. అనంతరం మధ్యాహ్నం విందు ఉంటుందని చెప్పారు. కోవిడ్ నిభందనలు పాటించాలని కోరారు...నగరాధ్యక్షులు నారాయణ మాట్లాడుతూ కార్యక్రమానికి జర్నలిస్టులు తమ కుటుంబాలతో హాజరై విజయవంతం చేయాలని కోరారు. ఈ సమావేశంలో. కార్యదర్శి అనురాధ.. ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ ధవళేశ్వరపు రవికుమార్, కోశాధికారి సీతారామమూర్తి, జాతీయకౌన్సిల్ సభ్యులు శ్రీనివాసరావు, ఏపీ బ్రాడ్ కాస్టింగ్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు ఇరోతి ఈశ్వరరావు, కార్యదర్శి విజయ్..ఫెడరేషన్ కార్యవర్గ సభ్యులు ఉదయ్ కుమార్, చింతా ప్రభాకరరావు, చిన్నాఎం.వి.రాజశేఖర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విమలా రణదీవె 106వ జయంతి

విశాఖపట్నం : విమలా రణదీవె 106వ జయంతి సందర్భంగా జగదాంబవద్ద గల సిఐటియు ఆఫీస్‌లో వై.రాజు అధ్యక్షతన విమలా రణదీవెకు పూలమాల వేసి సభ నిర్వహించారు.

విమలా సర్దేశాయ్ 1915 ఏప్రిల్ 10న మహారాష్ట్రలోని ఒక మధ్యతరగతి కుటుంబంలో జన్మించారు. 15 సంవత్సరాల వయసులో విదేశీ బట్టల షాపును పికెటింగ్ చేసి అరెస్టయ్యారు. కోర్టులో క్షమాపణ చెప్పటానికి నిరాకరించి జైలుకు వెళ్ళారు. తన జీవితాంతం సామ్రాజ్యవాద వ్యతిరేకిగా నిలబడ్డారు. పేదలతో, కార్మిక వర్గంతో సంఘీభావాన్ని పెంచుకొని కమ్యూనిస్టుగా మారారు. తన తొబుట్టువులను పోషించటానికి పనిలో చేరారు.

కమ్యూనిస్టుయిన బి.టి.రణదీవెను ఆమె పెళ్లి చేసుకున్న రోజునే ఆయన అండర్‌గ్రౌండ్‌లోకి వెళ్ళారు. తన కుమారునికి రెండు సంవత్సరాల వయసు ఉండగా ఆమెకు రెండు సంవత్సరాలు జైలు శిక్ష విధించారు. ఎమర్జెన్సీతో పాటు అనేక సంవత్సరాలు అండర్‌గ్రౌండ్‌లో గడిపారు. తన కుటుంబ పోషణ కోసం కొద్ది కాలం పాటు సినిమాల్లో నటించారు.

ముంబాయి కార్మిక వర్గాన్ని సంఘటితం చేయడంలో కృషి చేశారు. 1946లో ముంబాయి కార్మిక వర్గం మరియు నేవీ తిరుగుబాటులో ఆమె భాగస్వామ్యం వహించారు. అనేక రంగాల్లోని అసంఘటిత కార్మికుల్లో పనిచేశారు. తోటికార్మికుల ఆల్ ఇండియా ఫెడరేషన్‌కు ప్రధాన కార్యదర్శిగానూ, అంగన్‌వాడీ వర్కర్లు మరియు హెల్పర్ల ఆల్ ఇండియా ఫెడరేషన్ సంస్థాపక అధ్యక్షురాలిగానూ పనిచేశారు.

సిఐటియు నాయకత్వంలో మహిళా ప్రాతినిద్యం పెంపు కోసం ఆమె పోరాడారు. పని ప్రదేశంలో మహిళలు ఎదుర్కొనే అనేక సమస్యలను పరిష్కరించారు. సిఐటియు అఖిల భారత శ్రామిక మహిళా సమన్వయ కమిటీ స్థాపించనప్పటి నుండి తన జీవితాంతం వరకు కన్వీనర్‌గా ఉన్నారు. సిఐటియు కార్యదర్శిగా, సిపిఐ(యం) కేంద్ర కమిటీ సభ్యురాలిగా బాధ్యతలు నిర్వహించారు. "వాయిస్ ఆఫ్ వర్కింగ్ ఉమెన్" "కామ్‌కాజీ మహిళ" పత్రికలకు ఎడిటర్‌గా పనిచేశారు. "భారత శ్రామిక మహిళలు"తో సహా అనేక పుస్తకాలు రాశారు 1999, జూలై 24న విమలా రణదీవె మరణించారు.

ఆమె పోరాట వారసత్వాన్ని మనం కొనసాగించాలి. అన్ని రకాల దోపిడీలు, అన్యాయాలు, అసమానతలకు వ్యతిరేకంగా రాజీలేని పోరాటాలు నిర్వహించారు. విమలారణదీవె 106వ జయంతిని "మహిళల పనిని కార్మికులు మరియు రైతుల పనిగా గుర్తించాలి". అనే అంశంపై నిర్వహించాలి. కార్మిక, రైతు వ్యతిరేక విధానాల నేపథ్యంలో సభలు జరిపాం.

మహిళల చెల్లించని శ్రమ, అసమాన వేతనాలు, భద్రత లేని మహిళా ఉపాధి, మహిళా నిరుద్యోగం మరియు వారిపై లేబర్ కోడ్‌ల ప్రభావం అంశాలపై కా॥ సిఐటియు నగర సెక్రటరీ మణి, వర్కింగ్ ఉమెన్ కన్వీనర్ ఎం. కామేశ్వరి, వర్కింగ్ ఉమెన్ జిల్లా కన్వీనర్ ఎస్. అరుణ, వర్కింగ్ ఉమెన్ కో-కన్వీనర్ ఎస్. ఇందీవర, లలిత, వి.భారతి తదితరులు పాల్గొని ప్రసగించారు.

గిరిజన యువకుడు కి ముఖ్యమంత్రి చేతుల ఉగాది పురస్కారం"

గాజువాక: విశాఖ మన్యం నుండి గిరిజన యువకుడు గండేరు నిరీక్షణరావు కు ఉగాది పురస్కారం అందుకోబోతున్నట్లు శనివారం ఒక ప్రకటన ద్వారా తెలిపారు. ఈ నెల 25 తేదీన విజయవాడ లో జరగనున్న కార్యక్రమంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వైయస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి చేతులు మీదుగా అందుకొబోతున్న నేపథ్యంలో పలువురు ప్రముఖులు, స్నేహితులు, అభిమానులు నిరీక్షణ రావుకు అభినందనలు తెలియజేశారు.

నూకాంబిక ఉత్సవాలను జయప్రదం చేయండి

- ఇన్‌చార్జ్ ఈవో నగేష్

అనకాపల్లి .....నూకాంబిక అమ్మవారి ఉత్సవాలను జయప్రదం చేయాలని, ఆలయ ఈవో నగేష్ విజ్ఞప్తి చేసారు. శనివారం ఆలయంలోని ఏర్పాటు చేసిన విలేకర్ల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. పదవ తేది రాత్రి జాతర జరుగుగుతుందన్నారు. 11న కొత్త అమావాస్య ప్రత్యేక పూజలు జరుగుతాయని చెప్పారు. 13న ఉగాది , 5 నెల 11న నెలపండుగ జరుగుతుందన్నారు. భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని జయప్రదం చేయాలన్నారు. ఈసందర్భంగా కోవిడ్ నిబందనలను ఖచ్చితంగా అమలు చేయడం జరుగుతుందన్నారు. మాస్కులు దరించి రావాలన్నారు. నిబందనలకు విరుద్దంగా వ్యవహరిస్తే చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందన్నారు. 600 ఏళ్ల చరిత్ర కలిగిన నూకాంబిక అమ్మవారి ఉత్సవం సందర్భంగా శనివారం రాత్రి సాంస్కృతిక పౌరాణిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం జరుగుతుందన్నారు. భక్తులు క్యూలైన్ పాటించాలన్నారు. దళారీలను మద్యవర్తులను ఆశ్రయించవద్దన్నారు. ఆయురారోగ్య ప్రదాయిని నూకాంబిక ఆశీస్సులు పొంది తీర్ద ప్రసాదాలు స్వీకరించి, తరించాలని భక్తులను కోరారు. శాసన సభ్యుడు గుడివాడ అమర్‌నాధ్ పార్లమెంట్ సభ్యురాలు డాక్టర్ సత్యవతి ఉత్సవాలను ప్రారంభిస్తారని చెప్పారు. భక్తులకు అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేసామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

మల్కాపురం జీవీఎంసీ పాఠశాలలో శానిటేషన్ స్ప్రే

ములగాడ: 61 వ వార్డ్ మల్కాపురం ఎలిమెంటరీ స్కూల్ లో శనివారం శానిటేషన్ స్ప్రే చేశారు. 'కరోనా ' తీవ్రత ఎక్కువతున్న దృష్ట్యా ....పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని పశ్చిమ వైకాపా ఇంచార్జ్ మాజీ ఎమ్మెల్యే మళ్ళా విజయప్రసాద్ ఆదేశాల మేరకు జి .వి.ఎం.సి.అధికారులతో మాట్లాడి , మలేరియా సిబ్బంది తో శనివారం శానిటేషన్ స్ప్రే చేయించినట్లు 5వార్డుల ఇంచార్జ్ డిపో సత్యనారాయణ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమములో వార్డు ప్రెసిడెంట్ జి.వి.ఎస్.ఎన్.రాజు (వాసు) ,లాయర్ రాజు లు పాల్గొన్నారు.

కోవిడ్ నిబంధనలు పాటిస్తూ.. ఉగాది సంబరాలు..

విశాఖపట్నం : వివేకానంద సంస్థలో..నిరాడంబరంగా.. రోజులపాటు..ఉగాది సంబరాలు. నిరుపేదలు సంతోషంగా.. పండుగ జరుపుకోవడం కోసం.. పలు సేవా కార్యక్రమాలు...

కోవిడ్ నిబంధనలు పాటిస్తూ.. వన్టౌన్లో ఉన్న శ్రీ స్వామి వివేకానందస్వచ్ఛంద సేవా సంస్థలో... నిరాడంబరంగా.. 3 రోజులపాటు..ఉగాది సంబరాలు.. నిర్వహించనున్నారు.. ఈ నెల 12, 13, 14 తేదీల్లో ఉగాది సంబరాలు భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహిస్తారు.. తెలుగు భాషను, తెలుగు వారి సంస్కృతి , సాంప్రదాయాలను కాపాడిన మహనీయులను మననం చేసుకుంటూ సంబరాలు జరుపుతారు.. నిరుపేదలు సంతోషంగా.. ఉగాది పండుగ జరుపుకోవడం కోసం.. పెద్ద ఎత్తున సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టనున్నారు. ఉగాది సంబరాలకు సంబంధించిన బ్యానర్లను సంస్థ మహిళా సభ్యులు విడుదల చేశారు. భవాని, నాగమణి, సుజాత, సావిత్రి, రత్న, రాణి ఈ బ్యానర్ విడుదల కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

ఈ నెల 12నుండి వాలంటీర్లకు సత్కారాలు : జెసీ కీర్తి చేకూరి

కాకినాడ : జిల్లాలోని గ్రామ, వార్డు సచివాలయాల పరిధిలో పనిచేస్తున్న వాలంటీర్లలో ఉత్తమ సేవలు అందించిన వారిని సేవా వజ్ర, సేవా రత్న, సేవా మిత్ర పురస్కారాలతో సత్కరించే కార్యక్రమం ఈ నెల 12న ప్రారంభం కానుందని జాయింట్ కలెక్టర్ (అభివృద్ధి) కీర్తి చేకూరి తెలిపారు. వాలంటీర్లకు సత్కార కార్యక్రమంపై శనివారం కాకినాడలోని రంగరాయ వైద్య కళాశాల ఆడిటోరియంలో జరిగిన

సమావేశంలో కాకినాడ నగరపాలక సంస్థ కమిషనర్ స్వప్నిల్ దినకర్ పుండ్కర్, జెడ్పీ సీఈవో ఎన్వీవీ సత్యనారాయణ తదితరులతో కలిసి జాయింట్ కలెక్టర్ పాల్గొన్నారు.

మొదటి పేజీ తరువాయి

బెంగాల్‌లో కొత్త ఏడాదిలో బీజేపీ సర్కార్

హెచ్చరించారు. రాష్ట్రంలో బీజేపీకి పెరుగుతున్న మద్దతు చూసి దీదీ ఆమె గూండాలకు వణికి పోతున్నారని వ్యాఖ్యానించారు.

సిలిగురిలో ఎన్నికల ర్యాలీలో ప్రధాని మోదీ ప్రస్తుత ఎన్నికల్లో మమతా బెనర్జీని, ఆమె గుండా ముఠాను తిప్పి కొడతారంటూ మండిపడ్డారు. కేంద్ర బలగాలకు వ్యతిరేకంగా ప్రజలను ప్రేరేపించడం, పోల్ ప్రక్రియలో అడ్డంకులు సృష్టించడం టీఎంసీని కాపాడలేవంటూ దీదీని ఉద్దేశించి వ్యాఖ్యానించారు. కూచ్ బెహార్ ఘటనకు బాధ్యులైనవారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన ఈసీని కోరారు. బెంగాల్‌లో కొత్త ఏడాదిలో బీజేపీ నేతృత్వంలో బీజేపీ సర్కార్ కొలువు దీరనుందని మోదీ ధీమా వ్యక్తం చేశారు. బెంగాల్‌లో నూతన సంవత్సరం ప్రారంభం కానుంది. మంచి చెడుపై విజయం సాధించబోతోందనీ, గత మూడు దశల పోలింగ్‌లో బీజేపీకి ప్రజలు భారీ మద్దతును అందించారని మోదీ పేర్కొన్నారు. నాలుగో విడత పోలింగ్ సందర్భంగా సీతాల్‌కుచిలో ఈ ఉదయం 18ఏళ్ల బీజేపీ కార్యకర్తను దుండగులు కాల్చి చంపిన ఘటన ఉద్రిక్తతకు దారి తీసింది. మరోవైపు కూచ్ బెహార్‌లో సీఆర్పీఎఫ్ బలగాలపై స్థానికులు దాడులు చేసేందుకు ప్రయత్నించగా కాల్పులు చోటు చేసుకున్నాయి. ఈ కాల్పుల్లో నలుగురు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఈ కాల్పుల ఘటనపై ఈసీ అధికారులను వివరణ కోరింది. హుగ్లీలో పోలింగ్ సరళిని పరిశీలించేందుకు వచ్చిన బీజేపీ మహిళా ఎంపీ లాకెట్ చటర్జీ వాహనంపై తృణమూల్ కార్యకర్తలు రాళ్ల దాడి చేశారు. దీంతో ఆమె కారు అద్దాలు ధ్వంసమయ్యాయి. అయితే ఆమె వ్యక్తిగత సిబ్బంది ఆమెను అక్కడినుంచి తప్పించారు. ఈ సందర్భంగా పలు మీడియా వాహనాలు ధ్వంసమయ్యాయి. కాగా మొత్తం 44 నియోజక వర్గాలకు నాలుగో దశపోలింగ్‌కు భారీ బందోబస్తు ఏర్పాటు చేసిన సంగతి తెలిసిందే.

ఐఏఎస్‌ల నివేదిక ఆమోదంలో మార్పులు

ఐఏఎస్, ఐపీఎస్, ఐఎఫ్ఎస్ అధికారుల నివేదికలు సీఎంకు అందజేయనున్నారు. అధికారుల పనితీరు, ప్రవర్తన మదింపు చేసే అధికారం కూడా సీఎంకు అప్పగించారు.

మెరుగైన ఫలితాల కోసం ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు సీఎస్ ఆదిత్యనాథ్ దాస్ వెల్లడించారు. గవర్నర్ కార్యదర్శి పని తీరు నివేదిక గవర్నర్ ఆమోదిస్తారని ఆయన వెల్లడించారు. సీఎం ఆమోదించిన నివేదికల ఆధారంగానే బదిలీలు, పోస్టింగ్‌లు ఉంటాయని సీఎస్ వివరించారు. కేంద్ర సర్వీసులకు వెళ్లడానికి అఖిలభారత సర్వీస్ అధికారులకు అవకాశం ఉన్నట్లు ఆయన స్పష్టం చేశారు.

ఏపీలో కొత్తగా 3,309 కేసులు

రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్యశాఖ బులెటిన్‌లో వెల్లడించింది. తాజా సంఖ్యతో రాష్ట్రంలో ఇప్పటివరకు నమోదైన కరోనా కేసుల సంఖ్య 9,21,906కి చేరింది.

24 గంటల వ్యవధిలో కొవిడ్ చికిత్స పొందుతూ 12 మంది మృతిచెందారు. చిత్తూరులో ముగ్గురు, నెల్లూరు, విశాఖ, శ్రీకాకుళం జిల్లో ఇద్దరు చొప్పున మృతి చెందారు. అనంతపురం, గుంటూరు, కృష్ణా జిల్లాల్లో ఒక్కరు చొప్పున ప్రాణాలు కోల్పోయారు. తాజా మరణాలతో రాష్ట్రంలో కొవిడ్‌తో మృతిచెందిన వారి సంఖ్య 7,291కి చేరింది. ఒక్కరోజులో 1,053 మంది కరోనా నుంచి పూర్తిగా కోలుకోగా.. ప్రస్తుతం 18,666 యాక్టివ్ కేసులున్నాయి. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఇప్పటివరకు 1,53,97,672 నమూనాలను పరీక్షించినట్లు ప్రభుత్వం బులెటిన్‌లో పేర్కొంది.

వార్డ్ అభివృద్ధికి 5 సూత్రాలు

- మంత్రి అవంతి

మధురవాడ : రహదారులు, వీధి దీపాలు, నీటి సదుపాయం, కమ్యూనిటీ హాళ్లు, పార్కులు వంటివి అభివృద్ధి చెందితే వార్డ్ అభివృద్ధి చెందుతుందని మంత్రి అవంతి వెల్లడించారు. శనివారం జోన్ 2 పరిధిలో గల పీఎంపాలెం అవంతి ఫంక్షన్ హాళ్ళో 14 సచివాలయాల సిబ్బందితో నిర్వహించిన సమీక్ష సమావేశంలో అయన ముఖ్య అతిధిగా హాజరయ్యారు, ఈ సందర్భంగా సచివాలయ కార్యదర్సులు, సిబ్బందికి దిశా నిర్దేశం చేసారు. వార్డ్ సచివాలయ సిబ్బంది పని తీరుపై మంత్రి అసంతృప్తి వ్యక్తం చేసారు, అధికారులు సిబ్బంది ప్రభుత్వం అందిస్తున్న పథకాలను అహురువులైన ప్రతి పేదవాడికి అందేలా చిత్తశుద్ధితో పనిచెయ్యాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా అయన మాట్లాడుతూ సచివాయల సిబ్బంది పనితీరు మెరుగుపర్చుకోవాలని అన్నారు. అభివృద్ధిలో స్థానిక గ్రామాలకు మొదటి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని తెలిపారు. అన్ని గ్రామాల్లో 5 సంవత్సరాల్లో అత్యాధునిక పద్దతిలో సుమారు కోటి రూపాలతో కమ్యూనిటీ హాళ్లు నిర్మించేలా రూపకల్పన చేస్తున్నామని తెలిపారు. అందరి సహకారంతో 6 వ వార్డును మోడరన్ వార్డుగా తీర్చిదిద్దేలా కృషి చేస్తానని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో 6 వ వార్డ్ కార్పొరేటర్ లక్ష్మి ప్రియాంక, జోనల్ కమీషనర్ బి రాము, అవంతి కళాశాల డైరెక్టర్ శ్రావణ్ కుమార్, ముత్తెం శెట్టి మహేష్, వార్డ్ అధ్యక్షుడు బొట్టా అప్పలరాజు, రోశిరెడ్డి, పిళ్ళా సత్యనారాయణ, మంచు లోహిత్, మూర్తి బాబు, పోతిన ప్రసాద్ వివిధ విభాగాల అధికారులు, సిబ్బంది తదితరులు పాల్గున్నారు.

సింహాచలం శ్రీ వరాహ లక్ష్మీ నరసింహస్వామి వారిని దర్శించుకున్న రాష్ట్ర మంత్రి ముత్తంశెట్టి శ్రీనివాసరావు దంపతులు

సింహాచలం : విశాఖ జిల్లా సింహాచలం శ్రీ వరాహ లక్ష్మీ నరసింహస్వామి వారిని.. రాష్ట్ర పర్యాటక, సాంస్కృతిక, యువజనాభివృద్ధి, క్రిడా శాఖ మంత్రి వర్యులు ముత్తంశెట్టి శ్రీనివాసరావు దంపతులు శనివారం దర్శించుకున్నారు. ఆలయానికి చేరుకున్న మంత్రి దంపతులకు ఆలయ అధికారులు స్వాగతం పలికారు. అనంతరం కప్పస్తంభం ఆలింగనం చేసుకొన్న మంత్రి దంపతులకు ప్రేత్యేక పూజలు నిర్వహించి..వేద పండితులు ఆశీర్వచనాలు అందించగా.. ఆలయ అధికారులు..తీర్థ ప్రసాదాలను అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సింహాచలం బోర్డ్ సభ్యులు, స్థానిక నాయకులు , ఆలయ అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ భూముల అమ్మకాన్ని ఆపాలి

- వామపక్షాలు ధర్నా

విశాఖపట్నం : విశాఖ నగరంలోని బీచ్ రోడ్‌లో 13.59 ఎకరాలతో పాటు మొత్తం 18 ఆస్తులు విక్రయానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించటాన్ని సిపిఐ(ఎం), సీపీఐ పార్టీలు తీవ్రంగా ఖండించాయి. తక్షణమే ఈ చర్యను ఉపసంహరించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేస్తుంది.

శనివారం బీచ్ రోడ్ లో ఉన్న ఎపిఐఐసి భూముల వద్ద వామపక్ష పార్టీలు నిరసన చేపట్టాయి. ఈ సందర్భంగా సీపీఐ రాష్ట్ర సహాయ కార్యదర్శి జెవి సత్యనారాయణ మూర్తి, సిపిఎం నగర కార్యదర్శి డా.బి.గంగారావు మాట్లాడుతూ మిషన్ బెల్డ్ ఏపి పేర నగరంలో వున్న ప్రభుత్వ భూములను పెద్దఎత్తున అమ్మకానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సిద్ధమవడం సిగ్గుచేటు. గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల సందర్భంగా విశాఖబీచ్ రోడ్లో చంద్రబాబు లూలూ సంస్థకు భూమిని అప్పనంగా కట్టబెట్టాలని చూసింది. 9.12 ఎకరాల స్థలం ఇవ్వడానికి సిద్దపడితే లూలూ సంస్థ సరిపోదని తెలిపింది. ప్రక్కనే వున్న సి.యం.ఆర్ స్థలం 3.4 ఎకరాలు కూడా తీసుకొని లూలూకు కేటాయించిన సంగతి అందరికీ తెలిసిందే. సి.యం.ఆర్ కి ఉడా నగర నడిబోడ్డులో వున్నా ఖరీదైన స్థలాలను రిజిస్ట్రేషన్ ఖర్చులు భరించి మరీ కట్టబెట్టింది. దీనిపై వామపక్షాలతో పాటు నాడు ప్రతిపక్షం లో వున్న జగన్ పార్టీ కూడా వ్యతికించింది. విశాఖ వైకాపా నాయకులూ ఉద్యమంలో కూడా పాల్గొన్నారు. మరి ఇప్పుడు జగన్ మోహన్ రెడ్డి అదే అత్యంత ఖరీదైన స్థలాలు అమ్మటానికి సిద్దపడితే ఎందుకు నోరుమేదపటం లేదని అడుగుతున్నాం. జీవీఎంసి ఎన్నికలు అయిపోయాయి కాబట్టి ఇప్పుడు భూములు అమ్మకానికి జగన్మోహన్ రెడ్డి ప్రభుత్వం తెరలేపిందని భావిస్తున్నమన్నారు.

మొదటి దశలో మొత్తం 18 ఎకరాలకు పైగా అమ్మకానికి పెట్టారు. రెండోదశలో ప్రభుత్వ కంటి ఆసుపత్రి స్థలము, విశాలాక్షి నగర్ పోలీస్ క్వార్టర్స్, ఆంధ్రా యూనివర్సిటీ, జీవీఎంసి స్థలాలతోపాటు అనేకచోట్ల రెవెన్యూ స్థలాలను కూడా అమ్మేయాలని నిర్ణయించారు.

ఈ భూములు తమ స్వార్థ ప్రయోజనాల కోసం అమ్మకాన్ని ఆపి ప్రజాప్రయోజనాలకు ఉపయోగించాలని డిమాండ్ చేసారు. లేని పక్షంలో ప్రజలను సమీకరించి ఆందోళన చేస్తామని హెచ్చరించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఐ నగర కార్యదర్శి యం.పైడిరాజు, సిపిఎం నగర కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు ఆర్కే.యస్వీ.కుమార్, నాయకులు వై.రాజు, సుబ్బారావు, రెహ్మాన్, మన్మధరావు, చంద్రశేఖర్,కాసులరెడ్డి, యల్.జె.నాయుడు, కుమారి అప్పారావు, నరేంద్ర కుమార్ చంద్ర మౌళి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కోవిడ్ పై అప్రమత్తంగా ఉండాలని ప్రజలను కోరిన ఎమ్మెల్యే అదీప్ రాజ్

సబ్బవరం:కోవిడ్ పై అప్రమత్తంగా ఉండాలని పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే అదీప్ రాజ్ ప్రజలను కోరారు శనివారం మండల కేంద్రంలో మండల పరిషత్ మీటింగు హాల్ లో అధికారులతో రివ్యూ జరిగింది ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే అదీప్ రాజ్ మాట్లాడుతూ కోవిడ్ విస్తరించకుండా తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. గ్రామాల్లో కోవిడ్ విస్తరించకుండా ఎప్పటికప్పుడు వాలేంటీర్స్ ఇంటింటికీ వెళ్లి ప్రజలకు తగు సహాయసూచనలు ఇవ్వలసిందిగా సూచించారు పండగల్లో దేవాలయాల్లో సామాజిక దూరం పాటిస్తూ సానిటైజర్ ని మాస్కులు ధరించాలని ప్రజలను కోరారు ఇప్పటికే చినగొల్లలపాలెం లో 4 కేసులు,గుల్లెపల్లి లో 7 కేసులు నమోదయ్యాయనింకా విస్తరించకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని కోరారు సంవత్సరం కిందట కోవిడ్ మహమ్మారి వచ్చిందని క్రమేపి తగ్గి ఊపిరి పీల్చుకున్నా తరుణంలో మరలా వచ్చి పడిందని దీన్ని ఎలాగైనా తరిమివేయాలని ప్రజలను కోరారు ఈ కార్యక్రమంలో రమేష్ నాయుడు,డాక్టర్స్ ,అధికారులు సబ్బవరపు ముత్యాలనాయుడు,. నారాయణ మూర్తి, బిసి సెల్ అధ్యక్షుడు కొటాన రాము,తుంపాల అప్పారావు,వడ్డాది అప్పలరాజు,మండల సముద్రం,పల్ల కృష్ణ,సబ్బవరపు శ్రీను (వీరప్ప), సబ్బవరవు సత్యనారాయణ, బైలపూడి దేముడు,బంతికోల పద్మ,దెడ్డెం పద్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఏజెన్సీలో యుద్ధ ప్రాతిపదికన వ్యాక్సిన్ కార్యక్రమం

పాడేరు : విశాఖ ఏజెన్సీలోని 11మండలాలలో వున్న 36 ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు, జిల్లా ఆసుపత్రి పాడేరు, ఏరియా ఆసుపత్రి అరకు వేలి, కమ్యూనిటీ ఆరోగ్య కేంద్రాలు ముంచింగ్ పుట్, చింతపల్లి ఆసుపత్రుల లో 1467 మందికి కోవిడ్ వ్యాక్సిన్(టీకాలు) వేసినట్లు పాడేరు ఐటిడిఎ ప్రాజెక్టు అధికారి డా.సలిజామాల వెంకటేశ్వర్ ఒక ప్రకటన లో తెలిపారు. ముఖ్యంగా తాహశీల్దార్ కార్యాలయ సిబ్బంది, ఎంపీడీవో సిబ్బంది, గ్రామ సచివాలయ సిబ్బందికి ఈరోజు కోవిడ్ వ్యాక్సిన్ వేసినట్లు ఆయన తెలిపారు. ఏజెన్సీలో ఈరోజునుంచి యుద్ధ ప్రాతిపదికన ఈవ్యాక్సిన్ కార్యక్రమం జరుగుతున్నట్లు పిఓ తెలిపారు. ముఖ్యంగా ఏజెన్సీలోని మారుమూల గిరిజన ప్రాంతాల లో నివసిస్తున్న గిరిజనులందరికీ ఈ కరోనా టీకా వేయించాలని తాహశీల్దార్లకి,ఎమ్పిడిఓ లకు,గ్రామ సచివాలయ సిబ్బందికి ఆదేశాలు జారీచేసినట్లు పిఓ తెలిపారు. గ్రామ సచివాలయ సిబ్బంది ఇంటింటికీ వెళ్లి ఈ టీకా గురించి అవగాహన కల్పించి దగ్గరుండి వారికి టీకాలు వేయించాలని ఆయన ఆదేశాలు జారీ చేసారు.

బర్మా కోలనిలో అన్న సమారాదన..

విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గం 49వార్డు బర్మా కోలనిలో నూకాంబిక అమ్మవారు పండుగ మహొత్సవం సందర్భంగా ఆలయకమిటి ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం అన్నసమారాదన కార్యక్రమం జరిగింది.

ఈ కార్యక్రమంలో అమ్మవారిని దర్శించు కున్న ప్రజలకు అన్నసమారాదన చేపట్టారు .కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిధిగా హజరైన వైసీపీ ఉత్తర నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త కె.కె రాజు అమ్మవార్లను దర్శించుకొని అన్నసమారాదన ప్రారంబించారు .కార్యక్రమంలో 49వార్డు కార్పొరేటర్ అల్లు శంకరావు,బి.యన్.రాజు,నీలి రవి,లక్ష్మణ్,దీపక్,ఐ.రవికుమార్,చంద్రమౌళి,ఆలయ కమిటీ,49వార్డు నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మాస్క్ లేకపోతే జరిమానా

అచ్యుతాపురం : ఇంటి నుండి బయటకు వచ్చే వారు ప్రతి ఒక్కరు మాస్క్ ధరించి ప్రయాణాలు చేయాలని అదనపు ఎస్ ఐ మునాఫ్ అన్నారు . శనివారం మండల కేంద్రమైన అచ్యుతాపురం నాలుగు రోడ్ల కూడలిలో మాస్క్ లేకుండా తిరుగుతున్న ద్విచక్ర వాహనదారులకు ఆయన జరిమానా విదించారు . అలాగే ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించాలన్నారు . ఈ కార్యక్రమంలో పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు .

బ్యాలట్ బాక్సులు స్ట్రాంగ్ రూమలో అభ్యర్థుల భవితవ్యం

కొయ్యూరు : పరిషత్ ఎన్నికలకు సంబంధించి గురువారం జరిగిన పోలింగ్ అనంతరం రాత్రికి 54 పోలింగ్ కేంద్రాలలో బ్యాలెట్ బాక్సులు స్ట్రాంగ్ రూమ్‌కు చేరాయి. మావోయిస్టు ప్రాబల్య ప్రాంతాలైన మతం భీమవరం, యు.చీడిపాలెం, బూదరాళ్ల పోలింగ్ కేంద్రాలతో సహా సిబ్బంది బ్యాలెట్ బాక్సులను రాత్రికి మండల కేంద్రానికి చేర్చారు. భారీ భద్రత నడుమ మండల కేంద్రంలో నూతనంగా నిర్మించిన మండల పరిషత్ కార్యాలయ భవనంలో భద్రపరిచారు. స్ట్రాంగ్ రూమ్ వద్ద ప్రత్యేకంగా సిసి కెమెరాలు ఏర్పాటు చేశారు. మండల రిటర్నింగ్ అధికారి చంద్రశేఖర్, తహశీల్దార్ తిరుమలరావు, ఎంపిడిఒ మేరీరోజ్, కొయ్యూరు, మంప ఎస్సైలు దాసరి నాగేంద్ర, సన్నిబాబు సమక్షంలో స్ట్రాంగ్‌రూమ్‌కు సీలు వేశారు. స్ట్రాంగ్ రూం వద్ద రిజర్వు పోలీసులతో రక్షణ ఏర్పాట్లు చేసినట్లు ఎస్సై తెలిపారు.

దుర్గానగర్ శ్రీ దుర్గాదేవి కి ప్రత్యేక పూజలు

గాజువాక: 71వ వార్డు దుర్గా నగర్ లో గల శ్రీశ్రీశ్రీ దుర్గా దేవి అమ్మవారి పండగ సందర్భంగా ఆలయంలో కమిటీ అధ్యక్షులు ఆకుల. అప్పలసూరి ఆద్వర్యంలో వేదపండితులు శ్రీ రవికుమార్ శర్మ ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం కమిటీ పెద్దలు బీజేపి గాజువాక కోఆర్డినేటర్ కరణంరెడ్డి. నరసింగరావు ను సాలువాతో సత్కరించి జ్ఞాపిక అందజేసారు. శనివారం జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో కే.ఎన్.ఆర్ మాట్లాడుతూ గత 10 సం.లు గా ఆలయ కమిటీ పెద్దలు అప్పలసూరి గారి ఆద్వర్యంలో గ్రామదేవత పండుగను అత్యంత వైభవంగా నిర్వహిస్తారని, దుర్గాదేవి అమ్మవారు భక్తుల కోరిన కోర్కెలు తీర్చే దేవతగా ప్రఖ్యాత గాంచిన దుర్గాదేవి అమ్మవారికి పూజలు చేయడం మా అదృష్టమని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పెద్దలు సిరసపల్లి .అప్పారావు గొంతిన.దేముడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్య ప్రాధాన్యత తెలిపిన జ్యోతిభాపూలే

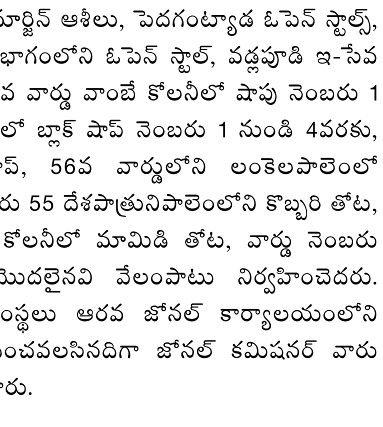
ములగాడ: విద్య ద్వారానే సమాజంలో మార్పు తీసుకు రాగలమని బలంగా విశ్వసించిన సంఘసంస్కర్త, దార్శనికుడు జ్యోతిభాపూలే అని జాతీయ సేవా పథకం జిల్లా ప్రోగ్రాం అధికారిణి ఇ.పి.యస్. భాగ్యలక్ష్మి అన్నారు. స్థానిక సెయింట్ ఆన్స్ డిగ్రీ కళాశాలలో జాతీయ సేవా పథకం ఆధ్వర్యంలో శనివారం నిర్వహించిన జ్యోతిభా పూలే జయంతి ఉత్సవాల లో ఆమె ప్రధాన వక్త గా మాట్లడుతూ - అంటరానితనానికి , కుల వివక్షత కు వ్యతిరేకంగా ఆయన ప్రజలను చైతన్య పరిచారని అన్నారు. స్త్రీల విద్యకు పెద్దపీట వేశారని, ఆ సమానతలు లేని సమ సమాజానికి కృషి చేసారని అన్నారు . జ్యోతిబా పూలేను తన గురువుగా అంబేద్కర్ భావించేవారని , అంతటి స్ఫూర్తి ప్రదాత ఆ పూలే అని జాతీయ సేవాపథకం యూనిట్ -2 ప్రోగ్రం అధికారిణి వై. అనసూయ దీవి అన్నారు. సమావేశం లో అద్యాపకాలు త్రివేణి, శిశిష, పెద్ద సంఖ్యలో విద్యార్థినులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పూలే జీవిత చరిత్రపై నిర్వహించిన క్విజ్ పోటీలులో విజేతలకు బహుమతులను అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో విద్యార్థిని లు,ఉపాధ్యాయులు తదితరులు హాజరయ్యారు.

ఆరవ జోన్లో వేలం నిర్వహణ

విశాఖపట్నం :- మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ ఆరవ జోన్ పరిధిలోగల రోడ్ మార్జిన్ ఆశీలు, షాప్ రూమ్ లు, ఓపెన్ స్టాల్స్, చెట్ల ఫల సాయం మరియు చేపల చెరువు కు తేది.12.04.2021న జివిఎంసి ఆరవ జోన్ కార్యాలయం నందు ఉదయం 11.00గంటలకు బహిరంగ వేలం నిర్వహించ బడుతుందని ఆరవ జోనల్ కమిషనర్ డి. శ్రీధర్ ఒక ప్రకటనలో తెలియజేసారు. ముఖ్యంగా వార్డు నెం. 64 నుండి 79 మరియు 85 నుండి 88వరకు రోడ్డు మార్జిన్ ఆశీలు, పెదగంట్యాడ ఓపెన్ స్టాల్స్, సుధా హొటల్ వెనుక భాగంలోని ఓపెన్ స్టాల్, వడ్లపూడి ఇ-సేవ ప్రక్కన ఓపెన్ స్టాల్, 50వ వార్డు వాంబే కోలనీలో షాపు నెంబరు 1 నుండి 10వరకు, మిందిలో బ్లాక్ షాప్ నెంబరు 1 నుండి 4వరకు, బ్లాకు-2 లో ఒక షాప్, 56వ వార్డులోని లంకెలపాలెంలో కొబ్బరితోట, వార్డు నెంబరు 55 దేశపాత్రునిపాలెంలోని కొబ్బరి తోట, 52వ వార్డులోని ఉడా కోలనీలో మామిడి తోట, వార్డు నెంబరు 88లో చేపలచెరువు మొదలైనవి వేలంపాటు నిర్వహించెదరు. ఆసక్తిగల వ్యక్తులు, సంస్థలు ఆరవ జోనల్ కార్యాలయంలోని పర్యవేక్షకులను సంప్రదించవలసినదిగా జోనల్ కమిషనర్ వారు వేలంపాటు దార్లను కోరారు.

కోవిడ్ విజృంభిస్తున్న నేపథ్యంలో ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి

- గొలుగొండ ఎస్సై ధనుంజనాయుడు



గొలుగొండ : కరోనా వైరస్ మళ్లీ విజృంభిస్తున్న నేపథ్యంలో ప్రజలు అందరూ అప్రమత్తంగా ఉండాలని గొలుగొండ ఎస్సై ధనంజయనాయుడు హెచ్చరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన స్థానిక విలేకరులతో మాట్లాడారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా కరోనా కేసులు ఎక్కువగా నమోదు అవుతున్నాయన్నారు. ప్రజలు బయటకు వెళ్ళేటప్పుడు తప్పనిసరిగా మాస్కులు ధరించాలని సూచించారు. అలాగే ఎప్పటికప్పుడు చేతులను శానిటైజర్ తో శుభ్రం చేసుకోవాలన్నారు.

పేద విద్యార్థులకు కలిగొట్ల స్నిగ్ధ శ్రీదేవి ఫౌండేషన్ చేయూత

భీమునిపట్నం : స్థానిక చిన్న బజార్ లో ఉన్న కలిగొట్ల స్నిగ్ధశ్రీదేవి ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో తాటితూరు జిల్లాపరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో 10 వ తరగతి చదువుచున్న 125 మంది పేద విద్యార్థులకు పరీక్ష ఫీజు ను స్నిగ్ధశ్రీదేవి ఫౌండేషన్ ఛైర్మన్ కలిగొట్ల శ్రీరామ్ విద్యార్థులకు అందించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ఉపాధ్యా యులు వి.శ్రీనివాసరావు కె చంద్రశేఖర్ మరియు ఫౌండేషన్ సభ్యులు వి తాతాజీ, వి లక్షణరావు అశోక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రెండవ వార్డు లో ఉన్న సమస్యల పై బిజెపి లీడర్, గనివాడ పార్వతి

: వినతి పత్రం

భీమునిపట్నం: తగరపువలస ,సంతపేట, రెండవ వార్డు, డాక్టర్ భాస్కర రావు నివాసం పక్క గల రహదారిని రాకపోకలకు లేకుండా అడ్డంగా నిర్మించిన వాణిజ్య సముదాయమైన ఐరన్ బడ్డీ ఏర్పాటు చేసిన సమస్యపై రెండవ వార్డ్ బిజెపి లీడర్, గనివాడ పార్వతి , విశాఖపట్నం మేయర్ గొలగాని హరి వెంకట కుమారిలి ని మరియు జీవీఎంసీ కమిషనర్ సృజనలిని కలిసి ఈ సమస్య గురించి వివరించారు . ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న ఈ సమస్యపై స్పందించి తక్షణమే చర్యలు తీసుకోవాల్సిందిగా కో రారు. ఈ కార్య క్రమంలో ఫణీంద్ర మాధవి చార్లెస్ లు పాల్గొన్నారు.

విజయభాను సంపాదకీయం

శాంతియుతంగా పరిష్కరించుకున్నదే కానీ....

మన దేశం ఏ సమస్యల్లో చిక్కుకున్నా సామరస్యంతో, శాంతియుతంగా పరిష్కరించుకున్నదే కానీ ఏ దేశంపైనా దాడి చేయలేదని, చైనా వలె ఆకస్మిక దురాక్రమణలకు పాల్పడలేదని పీవీ అన్నారు. దేశ రక్షణలో యువత పాత్ర ఎంతో కీలకమని పేర్కొన్నారు. చైనాతో యుద్ధం సమయంలో దేశ యువతనుద్దేశించి పీవీ నరసింహారావు రాసిన ప్రత్యేకం వ్యాసం ఇది.

గత పదిహేనేండ్లలో మన విదేశాంగ ఆంతరంగిక విధానాల్లో బింబప్రతిబింబ భావమెంత వరకు కనిపించింది? ప్రపంచ దేశాలన్నింటికీ శాంతిపాఠాలు చెప్పి మనం చిల్లర మల్లర ఆంతరంగిక వ్యవహారాల్లో అశాంతి మార్గాలను అవలంబించకూడదు. విశ్వమానవ సమైక్యతను, సమానత్వాన్ని ఉద్బోధించిన మనం అడుగడుగునా కుల, మత, వర్గ, వ్యక్తి ద్వేషాలకు అవకాశమివ్వకూడదు.

మన దేశం శాంతి కాముకదేశం. మన జాతి ఎన్నడూ ఒకరితో కయ్యానికి కాలు దువ్వలేదు. మరొక దేశంపైన దాడి చేయలేదు. ఒకరి భూభాగం పైన కన్ను వేయలేదు. విశ్వ మానవ సౌభ్రాతృత్వానికీ, శాంతియుత సహజీవనానికీ మనమే బాటలు వేశాం. ఎంత విషమ సమస్యనైనా సరే, సామరస్యం ద్వారా పరిష్కరించవచ్చునని విశ్వసించాం. ఆ విశ్వాసాన్ని పురస్కరించుకొని అనేక సమస్యల పరిష్కారంలో సముచిత పాత్ర నిర్వహిస్తూ వచ్చాం. ఇదే మన సిద్ధాంతం. ఇదే మన సంప్రదాయం.

కానీ కాలం తారుమారైంది. శాంతికాముకత్వమంటే బలహీనత అనీ, సామరస్య ప్రవృత్తి అంటే చేతగానితనమనీ, సహజీవన విధానమంటే నిష్క్రియత్వమనీ- మన పొరుగుదేశమైన చైనా పాలకులు అపార్థం చేసుకున్నారు. అవసరమున్నా లేకున్నా యుద్ధానికే అలవాటుపడ్డ వారైనందున శత్రుదేశమేదీ అనువుగా కనపడలేదని మిత్రదేశంపైనే బలమదాలను ప్రదర్శించబూనారు. ప్రపంచ చరిత్రలో ఇటీవల కనీవినీ ఎరుగని అమానుషత్వం, శఠత్వం, సామ్రా జ్య కాంక్ష వారివేనన్న శాశ్వత దుష్కీర్తిని సాధించు కున్నారు. అయితే చైనా సేనల ఆకస్మిక దురాక్రమణకు భారతదేశం మరింత కాకలు తీరిందే కానీ చలించలేదు, ఛిన్నాభిన్నం కాలేదు. దేశ చరిత్రలో ఎన్నడూలేని ఉత్సాహం, ఐక్యభావం, నవ చైతన్యం చైనా దండయాత్ర ఫలితంగా వెల్లివిరిశాయి. ఈ నవ చైతన్యాన్ని సంఘటితపరచడమే నేడు మన ప్రథమ కర్తవ్యం.

ఏ ఉద్యమమైనా యువజనుల ఉత్సాహంతోను, అనుభవజ్ఞుల సలహా సంప్రదింపులతోను ముందుకు సాగుతుంటుంది. కావున నేటి దురాక్రమణను ప్రతిఘటించే కార్యక్రమం కూడా ప్రజా ఉద్యమ స్వరూ పం దాల్చవలెనంటే యువకులే దానికి వెన్నెముకగా నిలువక తప్పదు. దేశ రక్షణ కార్యక్రమంలో యువకులు ఏం చేయాలో చెప్పాలంటే, ఇంతవరకు యువకులేం చేస్తూ వచ్చారో క్లుప్తంగా సమీక్షించడం అసంగతం కాదనుకుంటాను. స్వాతంత్ర్యాన్ని ఒకసారి సాధించామంటే చాలు, అది ఎల్లకాలం సుస్థిరంగా తనంత తానే ఉంటుందన్న భావం మన దేశంలో కనీసం పరోక్షంగానైనా ప్రబలిందని అంగీకరించాలి. స్వాతంత్ర్య సముపార్జనం సందర్భంలో అశేష త్యాగాలు చేసి అచంచల దీక్షను ప్రదర్శించిన దేశ సేవకులెందరో రంగం నుంచి రాలిపోవడమో, తప్పుకోవడమో జరిగింది. నేటి యువకుల్లో చాలామంది స్వతం త్ర వాతావరణంలోనే జన్మించినవారు, బుద్ధి తెలిసినవారు. స్వాతంత్ర్య ఫలితాలకై పరస్పరం పోటీలు పడుతున్న సందర్భంలోనే వారి చైతన్యం ప్రారంభమైంది. వారు మల్లెపూలలా కనిపించే బియ్యాన్ని మాత్రమే చూశారు. కానీ ఎన్నిసార్లు దున్నితే, ఎన్ని నెలలు కష్టపడితే, ఎన్ని వడగండ్లను సహిస్తే, ఎన్ని కొడవళ్ళతో కోస్తే, చివరికి ఎన్ని రోకండ్లతో దంచితే ఆ బియ్యం తయారయ్యాయో తెలుసుకుంటేనే కాని వాటి విలువ తెలియదు. కావున భారత స్వాతంత్ర్య సమర చరిత్రను సమగ్రంగా తెలుసుకొని కేవలం మేధాపరంగానే కాక భావనాత్మకంగా నాటి త్యాగపూరిత వాతావరణంలో తాదాత్మ్యం పొందడం నేటి యువకుల ప్రథమ కర్తవ్యమైయున్నది.

డీహెచ్ పియస్ ఆధ్వర్యంలో అంబేద్కర్ జయంతి వారోత్సవాలు

స్త్రీ విముక్తి ప్రదాత అంబేద్కర్ అని కొనియాడారు వక్తలు, ఉపాధ్యాయురాలు హేమలత

నర్సీపట్నం : స్త్రీ విముక్తి ప్రదాత డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ 130వ జయంతిని వారోత్సవాలుగా నిర్వహించేందుకు దళిత హక్కుల పోరాట సమితి నాయకులు నర్సీపట్నం డివిజన్ లో చర్యలు చేపట్టారు. దీంట్లో భాగంగా శనివారం సాయంత్రం పాల్గాట్ సెంటర్ వద్ద ఉన్న ఎస్సీ బాలికల వసతి గృహంలో అంబేద్కర్ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళు లర్పించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో డీహెచ్ పియస్ మండల అధ్యక్షులు యాదగిరి దాసు ఉపాధ్యాయురాలు హేమలత కార్యవర్గ సభ్యులు దినేష్ కుమార్, జిల్లా నాయకులు యమ్ అప్పలరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థి నిలను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ ప్రస్తుతం మహిళలు అనుభవిస్తున్న రిజర్వేషన్లు అప్పట్లో అంబేద్కర్ చేసిన కృషి ఫలితమే అన్నారు. వీరి అభివృద్ధి కోసం అప్పట్లోనే తన న్యాయ శాఖ మంత్రి పదవిని తృణప్రాయంగా అంబేద్కర్ రాజీనామా చేశారని విషయాన్ని గుర్తు చేశారు.

కరోనా సెకండ్ వేవ్ చిన్నారులపైనా ప్రభావం

న్యూఢిల్లీ: ప్రస్తుతం దేశంలోని వివిధ రాష్ట్రాల్లో కరోనా పాజిటివ్ కేసులు వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. గతేడాది కరోనా వైరస్ విజృంభించిన సమయంలోనూ పాజిటివ్ వచ్చిన చిన్నారులు చాలా అరుదు. అదే సమయంలో ఎలాంటి లక్షణాలు బయటపడలేదు. తాజాగా చిన్నారులు సైతం కరోనా బారిన పడుతున్నారు. వారిలో తక్కువ, మధ్యస్థాయి లక్షణాలు కనిపించడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. కేవలం పదేళ్ల అంతకు మించిన వారు మాత్రమే కాదు. ఏడాది నుంచి 8ఏళ్ల వయసు వారిలోనూ కరోనా లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయి. దీంతో తల్లిదండ్రులు మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాలని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

"చిన్నారుల్లో తీవ్రమైన జ్వరం వస్తోంది. శరీర ఉష్ణోగ్రత 101-102 డిగ్రీలు నమోదవుతోంది. వెంటనే జ్వరం తగ్గడం లేదు. గతవారం కరోనా బారిన పడిన పదేళ్లు అంతకు మించి వయసు ఉన్న పిల్లలకు వైద్యం చేశాం' అని ఢిల్లీలోని గంగారామ్ ఆస్పత్రి వైద్యులు డాక్టర్ ధీరేన్ గుప్త తెలిపారు. జ్వరంతో పాటు, ముక్కు దిబ్బడ, పొత్తి కడుపులో నొప్పి, విరోచనాల వంటి లక్షణాలతో చిన్నారులు బాధపడుతున్నారు. 'గతంలో చిన్నారులు కరోనా బారిన పడినా ఎలాంటి లక్షణాలు ఉండేవి కావు. ప్రస్తుతం తల్లిదండ్రుల నుంచి చిన్నారులకు కరోనా వ్యాపిస్తోంది. గతేడాది పోలిస్తే, ఇలాంటి కేసుల సంఖ్య రెండింతలుగా ఉంది. గొంతనొప్పి, నీరసం, తలనొప్పి, అలసటతో

ఎక్కువమంది చిన్నారులు బాధపడుతున్నారు' అని మ్యాక్స్ ఆస్పత్రి చెందిన సీనియన్ డైరెక్టర్, పీడియాట్రిషన్ డాక్టర్ శ్యామ్ కుక్రేజా తెలిపారు.

ఈ నేపథ్యంలో చిన్నారులకు కూడా వ్యాక్సిన్ ఇవ్వాలా? వద్దా? అన్న దానిపై చర్చ కొనసాగుతోంది. భవిష్యత్‌లో చిన్నారులకు కూడా వ్యాక్సిన్ తప్పనిసరి అన్న అభిప్రాయాన్ని కుక్రేజా వ్యక్తం చేశారు. అందుకు మరో ఏడాది కాలం పట్టవచ్చని పేర్కొన్నారు. కొత్తగా నమోదవుతున్న కేసుల్లో 30శాతం కన్నా ఎక్కువ కేసులు ఉత్పరివర్తనం చెందిన వైరస్ కారణంగా వస్తున్నాయని వైద్య నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

కవి సమయం

పరోపకారం ఇదం పుణ్యం

పరోపకార పుణ్యాయ
పాపాయ పరపీడనం అన్నది ఆర్యోక్తి
నిరంతరం అప్రమత్తతో
మెలగడమే అసలు విజయ రహస్యం
అజాగ్రత్త అపజయానికి సోపానం
పరోపకారమే లక్ష్యంగా బ్రతికే
మానవుడికి అమరత్వం సాధ్యం
రాళ్ళ దెబ్బలు తిన్నా
తియ్యని ఫలాలను అందించే చెట్లు
ఔషధం లాంటి కమ్మని
పాలను ఎల్లెడలా ఇచ్చే గోమాత
పరోపకార తత్వానికి
చక్కని నిదర్శనములు

కవిత రచన:
సి.ప్రతాప్

పంచాంగం

మాసం : అమావాస్య పూర్తి (24-0) ఉత్తరాభాద్ర ఉ.8.40 వ.రా. 8.04ల 9.48	ఆదివారం 11-04-2021

మేషం :మీ వాగ్ధాటి, నిజాయితీలు ఎదుటివారిని ఆకట్టు కుంటాయి. స్త్రీల ఆరోగ్యంలో మెళకువ అవసరం. ఆత్మీయులకు విలువైన కాను కలు అందజేస్తారు. ఉద్యోగస్తులు విశ్రాంతికై చేయు యత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. ద్విచక్ర వాహనంపై దూర ప్రయాణాలు మంచిది కాదు. **వృషభం** :బంధు మిత్రులతో ఉల్లాసంగా గడుపుతారు. మీ శ్రీమతి సలహా పాటించడం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుంది. దీర్ఘకాలికంగా ఆగిపోయిన ధనం చేతికి వస్తుంది. లక్ష్య సాధనపై దృష్టి పెట్టడానికి సరైన సమయం. స్థిరాస్తుల అభివృద్ధి, కొనుగోలు యత్నాల విషయాలలో పునరాలోచన అవసరం. **మిథునం** :ఆర్థిక పరిస్థితి నిరాశ పరుస్తుంది. వృత్తి, వ్యాపారాలు సజావుగా సాగుతాయి. దీర్ఘకాలిక రుణాలు తీరుస్తారు. బంధు మిత్రుల నుంచి విమర్శలు ఎదుర్కొంటారు. ఫైనాన్సు, చిట్‌ఫండ్ రంగాల వారికి ఖాతాదారుల నుంచి ఒత్తిడి, చికాకులు ఎదుర్కొంటారు. స్త్రీలు షాపింగ్ వ్యవహారాల్లో అపరిచిత వ్యక్తుల పట్ల మెళకువ అవసరం. **కర్కాటకం** : ఆర్థిక వ్యవహారాలు నిరుత్సాహకరంగా ఉంటాయి. రాజకీయ కళా రంగాల వారికి విదేశీ పర్యటనలు అనుకూలిస్తాయి. ప్రముఖుల కలయికతో ఒక వ్యవహారం సానుకూలం అవుతుంది. కాంట్రాక్టులు దక్కుతాయి. మీ సంతానంతో ఉల్లాసంగా గడుపుతారు. నిరుద్యోగలకు ఇంటర్వ్యూలలో మెళుకవ అవసరం. ఖర్చులు అధిక మవుతాయి. **సింహం** :ఆత్మీయుల మధ్య కానుకలు పరస్పరం ఇచ్చిపుచ్చు కుంటారు. నూతన వ్యాపారాలలో గణనీయమైన పురోభివృద్ధి సాధిస్తారు. అవగాహన లేని విషయాలకు దూరంగా ఉంటే మంచిది. దంపతుల మధ్య కొత్తకొత్త విషయాలు చర్చకు వస్తాయి. స్త్రీలకు పరిచయాలు, వ్యాపకాలు అధిక మవుతాయి. **కన్య** : వ్యాపారాల్లో గణనీయమైన పురోభివృద్ధి సాధిస్తారు. నిరుద్యో గులు ఇంటర్వ్యూల్లో రాణిస్తారు. మీ శ్రమకు తగిన గుర్తింపు, ప్రతిఫలం లభిస్తాయి. మీ మాటకు ఇంటా బయటా ఆదరణ పెరుగుతుంది. చేపట్టిన పనుల్లో స్వల్ప ఆటంకాలు ఎదుర్కొంటారు. మీ వాహనం ఇతరులకిచ్చి ఇబ్బంది లెదుర్కొంటారు. **తుల** : ఆర్థిక లావాదేవీలు, కుటుంబ సమస్యలు చక్కగా పరిష్కరిస్తారు. ప్రముఖుల కలయిక ఆశించిన ప్రయోజనం ఉంటుంది. నూతన పరిచయాలు, సంబంధ బాంధవ్యాలు మీ పురోభివృద్ధికి ఎంతగానో సహకరిస్తాయి. వృత్తి వ్యాపారాలలో ఆటంకాలను అధికమిస్తారు. స్త్రీలకు ఆరోగ్యంలో మెళకువ అవసరం. నిరుద్యోగులకు అశాజనకం. **వృశ్చికం** :స్త్రీలు పని దృష్ట్యా ఒత్తిడి, చికాకులకు ఎదుర్కొంటారు. ఏ విషయంపై అయినా స్పందించే ముందు పరిణామాలు ఎలా ఉంటాయో మరొక్కసారి ఆలోచించండి. చేతి వృత్తుల వారికి సదావకాశాలు లభిస్తాయి. ప్రేమికులకు పెద్దల నుంచి ప్రోత్సాహం, సన్ని హితుల సహకారం ఉంటాయి. నిరుద్యోగులు నిరాశ, నిస్పృహలకు లోన వుతారు. **ధనుస్సు** :ఆర్థిక వ్యవహారాలు, నూతన పెట్టుబడులకు సంబంధించి స్పష్టమైన నిర్ణయానికి వస్తారు. నిరుద్యోగులకు మధ్యవర్తుల పట్ల అప్రమత్తత అవసరం. స్త్రీలు, గృహోపకరణాలకు కావలసిన వస్తువులను కొనుగోలు చేస్తారు. దూర ప్రయాణాలలో కొత్త పరిచయాలు ఏర్పడతాయి. మీ మనసుకు ఊరట, ఉల్లాసం కలిగించే సంఘటనలు జరుగుతాయి. **మకరం** : మిత్రులకు పెద్ద మొత్తంలో ధన సహాయం చేసేటపుడు పునరాలోచన అవసరం. మిత్రులకు పెద్ద మొత్తంలో ధన సహాయం చేసేటపుడు పునరాలోచన అవసరం. మనసులో భయాందోళనలూ అనుమానాలూ ఉన్నా, ధాంభికం ప్రదర్శించి పనులు సాఫీగా పూర్తి చేస్తారు. మీ అభిప్రాయాలకు తగిన వ్యక్తితో పరిచయాలేర్పడతాయి. స్వయంకృషితో వ్యాపారాలలో బాగా రాణిస్తారు. మీ సంతానంతో ఉల్లాసంగా గడుపుతారు. **కుంభం** : కుటుంబీకులతో కలిసి నూతన ప్రదేశాలను సందర్శిస్తారు. మిత్రుల, సహోదరుల సాయంతో మీ పనులు సులువుగా పూర్తి చేయ గలుగుతారు. వృత్తి కళా రంగాలలో మీ ప్రాధాన్యత అధికమవుతుంది. అనుకోని మార్పులు ఏర్పడటంతో రోజువారీ మీ కార్యక్రమాలు సకాలంలో జరుగక అసహనం పెరుగుతుంది. హోటల్, క్యాటరింగ్ వ్యాపారులకు లాభం చేకూరుతుంది. **మీనం** : ఇంటా బయటా కూడా తలపెట్టుకున్న పనులకు ఆటంకాలు తప్పక పోవచ్చు. ప్రచారసాధనాలు, రవాణా రంగాల్లో మీ పెట్టుబడులు సత్ఫలితాల నిస్తాయి. విహార స్థలాలు, దేవాలయాలను సందర్శిస్తారు. స్థిరచరాస్తుల అభివృద్ధికి ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తారు.

పురాణాలలో స్త్రీ పురుష అంతర్భేద కధలు

భారత దేశంలో స్త్రీల పట్ల వివక్ష చూపిస్తారని ఒక అపవాదు ఉంది. కానీ మీరు చరిత్ర ని తిరగేస్తే ఇది నిజం కాదని స్పష్టమవుతుంది. పురాణాలలో ఈ సంప్రదాయానికి వ్యతిరేక ఉదాహరణలు బోలెడు కనిపిస్తాయి. అనేక సందర్భాలలో స్త్రీ పురుష తత్వాల మధ్య విభజన రేఖ అస్పష్టం గా ఉండటం మీకు కనపడుతుంది..పురాతన కవులు, రచయితలు ఈ స్త్రీ పురుష వివక్ష ని ధైర్యంగా తరచి చూసి ఒక్కోసారి మార్చడానికి కూడా ప్రయత్నించారు. మీ కర్మానుసారం మీరు ఆడ, మగ గానో, జంతువుగానో లేదా చెట్టుగానో పుడతారు. ఎలా పుట్టినా మృత్యు సమయం లో ఆత్మ జీర్ణ వస్త్రాన్ని విడిచిపెట్టినట్లు ఈ శరీరాన్ని వదిలి వెళ్ళిపోతుంది. అందుకే ఆత్మ స్త్రీ లేదా పురుష లింగం కాదు. ఇప్పుడు మనం హిందూ పురాణాలలో లింగ వివక్ష కి అందని కథలు చూద్దాము. ఈ కథలలో మగవారు ఆడవారి పాత్ర పోషించడానికి సిద్ధపడ్డ సంఘటనలు,మగవారు గా బ్రతికిన ఆడవారు,ఇంకా ఆడా మగా ఒకటే అని నిరూపించే కథలని చూద్దాము. ఇవి చదివి మీ భావాలని, కామెంట్లని దిగువ తెలియ చెయ్యడానికి సంకోచించకండి.

అర్ధనారీశ్వరుడు: అర్ధనారీశ్వర శబ్దానికి సగం స్త్రీ సగం పురుష తత్వం కలిగిన భగవంతుడని అర్థం. మహా శివుడు మరియు ఆయన దేవేరి పార్వతి యొక్క ఏక రూపం ఈ అర్ధనారీశ్వరం. ఈ రూపం పురుష స్త్రీ తత్వాల ఏకీకరణకి ప్రతీక. ఒకళ్ళు లేకుండా ఇంకొకళ్ళు లేరూని, ఒకళ్ళు ఇంకొకళ్ళ కంటే ఎక్కువ కాదు అనీ, మరియు తనలో ఈ రెండు లక్షణాలనీ ఉంచుకున్నవాడే పరిపూర్ణ జీవితం గడపవచ్చనీ ఈ రూపం మనకి తెలియచేస్తుంది.

మోహిని శ్రీ మహా విష్ణువు అవతారం గా మోహినీ అవతారం మనకి హిందూ పురాణాలలో చాలా చోట్ల కనిపిస్తుంది. ఈ రూపాన్ని గురించి మూడు ముఖ్య కథలు చెప్తారు. మొదటిది సాగర మధనం తరువాత అమృతానికి సంబంధించిన తగవు తీర్చడానికి వచ్చిన రూపం. శ్రీ మహా విష్ణువు అందమైన మోహినీ రూపం ధరించి తెలివిగా అమృతాన్ని దేవతలకి మాత్రం పంచుతాడు. రెండోది పరమేశ్వరుణ్ణి భస్మాసురుడు అనే రాక్షసుడి బారి నుండీ కాపాడిన మోహినీ అవతారం.ఈ మనోహరమైన మోహినీ అవతారం భస్మాసురుడు తననను తాను అంతం చేసుకు నేటట్లు చేసింది. మనోహరమైన మోహినిని పరమేశ్వరుడు మోహించడం వల్ల అయ్యప్ప జననమయ్యింది. అయ్యప్ప దక్షిణ భారతం లో ప్రసిద్ధి చెందిన భగవత్ స్వరూపం. ఇంక మూడోది మహా భారతంలో. అర్జునుడి కొడుకైన అరవనుణ్ణి యుద్ధం లో పాండవుల విజయం కోసం బలి ఇవ్వ వలసి వస్తుంది.కానీ అరవణుడికి చనిపోయే ముందు వైవాహిక సుఖాలని అనుభవిం చాలని కోరిక ఉంటుంది.కానీ చావు రాసి పెట్టి ఉన్న ఈ మనిషి ని పెళ్ళాడేందుకు ఏ స్త్రీ ముందుకురాకపోయేసరికి శ్రీ కృష్ణుడే మోహిని గా మారి అరవనుణ్ణి పెళ్ళాడి అతను చనిపోయాకా దఃఖిస్తాడు.

శిఖండి ద్రుపద మహారాజుకి కుమార్తె గా పుట్టిన శిఖండి ని మగ పిల్లవాడిలాగ పెంచుతారు. కొన్ని కథల ప్రకారం శిఖండి కి అమ్మాయినిచ్చి పెళ్ళి చేసారుట కూడా. శిఖండి తన స్త్రీ తత్వాన్ని

సంకీర్తన

తాను వైవాహిక జీవితం గడపడానికీ , భీష్ముడిని చంపటానికీ ఒక యక్షునికిచ్చినట్లు కూడా కొన్ని కథలు ప్రచారం లో ఉన్నాయి. చాలా కథల ద్వారా శిఖండి ఆడా ఉభయ లింగం అని తెలుస్తుం ది. బృహన్నల తనని తిరస్కరించాడన్న కోపం తో ఊర్వశి అర్జునుడిని ఒక సంవత్సరం స్త్రీగా మారతాడని శపిస్తుంది.కానీ ఈ శాపం అజ్ఞాతవాసం ఆఖరి సంవత్సరం లో విరాట మహారాజు కొలువులో బృహన్నల అనే స్త్రీలా ఉండటానికి ఒక వరంలా పనికొచ్చింది. కానీ కొంతమంది ఆ శాపం వల్ల అర్జునుడు స్త్రీగా కాకుండా నపుంసకుడిగా మారాడని కూడా అంటారు.

సుద్యుమ్న/ఇల పరమశివుడి తోట లోకి అనుమతి లేకుండా పొరపాటున ప్రవేశించడం వల్ల తన జీవితం లో సగ భాగం స్త్రీగా మారతాడని మగవాడిగా పుట్టిన సుద్యుమ్నుడికి శాపం వచ్చింది. అతను ప్రతీ నెలా తన తత్వాన్ని(లింగాన్ని) మార్చుకుంటుం డేవాడు. అతని స్త్రీ స్వరూపాన్ని ఇల గా వ్యవహరిస్తారు.

ప్రతిఘటనతో ప్రైవేటీకరణను ఎదుర్కొందాం!

- పలు దళిత,బహుజన ప్రజాసంఘాల నేతలు పిలుపు
- దళిత విముక్తి ఆధ్వర్యంలో ప్రభుత్వరంగ సంస్థల ప్రైవేటీకరణకు వ్యతిరేకంగా ప్రతిఘటనా ర్యాలీ

విశాఖపట్నం : దేశానికి పట్టుకొమ్మలుగా ఉన్న ప్రభుత్వరంగ సంస్థలను ప్రైవేటీకరిస్తూ కేంద్రప్రభుత్వం దళిత, బహుజన,ప్రజావ్యతిరేక విధానాలకు పాల్పడుతుందని పలు సంఘాల నేతలు దుయ్యబట్టారు.

దళిత విముక్తి (ఆంధ్రప్రదేశ్) ఆధ్వర్యంలో డా.బి.ఆర్.అంబేద్కర్ 130వ జయంతి సందర్భంగా శనివారం ఎల్ఐసి అంబేద్కర్ విగ్రహం నుండి ఆర్‌టిసి కాంప్లెక్స్‌మీదుగా జీవీఎంసీ గాంధీ విగ్రహం వరకూ ప్రతిఘటనా ర్యాలీని నిర్వహించారు. అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళు లర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వారంతా బ్లూ టీ షర్ట్లు ధరించి, నీలి జెండాలు,ప్లేకార్డులు చేతపట్టి ర్యాలీ పొడుగునా పెద్దఎత్తున నినాదాలు చేశారు. నగరం నడిబొడ్డున జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని ఈ ప్రాంతమంతా నీలిమయం చేశారు. ప్రభుత్వరంగ సంస్థల ప్రైవేటీకరణ ఆపాలి, స్టీల్‌ప్లాంట్ ప్రైవేటీకరణ వద్దు, ప్రైవేట్ కార్పొరేట్ పరిశ్రమలు జాతీయికరణ చేయాలి, రిజర్వేషన్లను పరిరక్షించుకుందా! రాజ్యాంగ స్ఫూర్తిని కాపాడుకుందా! అంటూ నినాదాలు చేశారు. దళితవిముక్తి కళాబృంద ఆధ్వర్యంలో ఆట, పాటలతో ప్రభుత్వ విధానాలను ఎండగట్టారు.

ఈ సందర్భంగా దళితవిముక్తి రాష్ట్రకన్వీనర్ సుర్ల వెంకట రమణ మాట్లాడుతూ రాజ్యాంగ నిర్మాత డా.బి.ఆర్.అంబేద్కర్ జాతీయికరణ చేయాలంటే కేంద్రంలో ఉన్న బీజేపీ ప్రభుత్వం ప్రభుత్వరంగ సంస్థలన్నింటినీ స్వదేశీ,విదేశీ కంపెనీలకు అమ్మేస్తూ ప్రైవేటీకరిస్తున్నారని మండి పడ్డారు. ప్రైవేట్ కార్పొరేట్ సంస్థలన్నింటినీ జాతీయం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. బిజేపీ దేశభక్తి అంటే దేశాన్ని విదేశాలకు తాకట్టు పెట్టటమా అని ప్రశ్నించారు. దళిత బహుజన ప్రతిఘటనతోనే ప్రభుత్వానికి తగిన గుణపాఠం చెప్పి ప్రభుత్వరంగ సంస్థలను కాపాడు కోవాలి పిలుపునిచ్చారు. పీవోడబ్ల్యూ రాష్ట్రప్రధాన కార్యదర్శి ఎం.లక్ష్మి మాట్లాడుతూ తరతరాలుగా అణచివేతకు గురవుతున్న దళిత,బహుజన సామాజిక వర్గాలకు ప్రైవేటీకరణ ద్వారా రిజర్వేషన్లను తొలగిస్తున్నారని, ఇది రాజ్యాంగ వ్యతిరేకమన్నారు.

ఇంకా ఈకార్యక్రమలో దళితవిముక్తి ప్రతినిధులుబి.అప్పారావు, బి.సన్యాసమ్మ, కుమార్,ప్రొ.ఎస్.సూరప్పడు,పీవోడబ్ల్యూ ప్రతినిధులు ఈ.లక్ష్మి,నాస్తిక సమాజం అధ్యక్షుడు జీడి సారయ్య, మురికివాడ నివాసుల సంక్షేమ సంఘం అధ్యక్షుడు కె.రవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అద్భుత ప్రపంచంలోకి తీసుకెళ్లిన విశాఖ తెలుగమ్మాయి ఫైనల్స్

విశాఖపట్నం : అంతర్జాతీయ ఈవెంట్ డైరెక్టర్ వీరుమామ ఆధ్వర్యంలో అంబటీ సిల్క్స్ సౌజన్యంతో నిర్వహించిన విశాఖ తెలుగమ్మాయి గ్రాండ్ ఫినాలే ఒక పండగ లా జరిగింది. పదహారనాళ తెలుగమ్మాయిలు , మహిళలు రాంప్ పై నడిచి వొస్తుంటే ,కిన్నెరసాని నడకలు, నెల వొంక చూపులు, జడ గంటలు, పాపిడి బొట్టు, వొడ్డాణాలు, దండ వొంకీలు,కాళ్లకు పట్టీలు , నుడితున బొట్టు ఇలా చూస్తూ ఉంటె ఉగాది పండుగ ముందుగానే వొచ్చిన అన్న చందం లో ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించడం లో వీరుమామ తనదయిన ముద్రని వేశారు. ఒక అందాల పోటీని పూర్తిగా సంస్కృతి జోడించి , తెలుగు వారి లోగిళ్ల లోని అందాన్ని, ఎన్నాళ్లగానో వొస్తున్న ఆచారాన్ని, గోరింటాకు ఒక్క విశిష్టతను, మన పదజాలం లో ఉన్న అద్భుతాలను , ఉచ్చారణ లో ఉన్న తీయదనాన్ని, మేళవించి అద్భుతమైన ఈవెంట్ గా మలిచారు.

చూస్తున్న సేపు మంత్రముగ్ధులు అయ్యేవిధంగా జరిగింది. కార్యక్రమం లో పలువురికి ఉగాది పురస్కారాలు సైతం ఇచ్చారు, అక్బల్ ,సుజాత, ఏ 1 ఎక్స్ప్రెస్ సినీ దర్శకులు డానీ కి కూడా ఉగాది పురస్కారం అందించారు. ఇక మొదటి ముగ్గురు విజేతలతో పాటు పది మందికి టైటిల్స్ అందించారు. ముఖ్య అతిధి గా పాల్గొన్న మేయర్ హరి కుమారి గారు మాట్లాడుతూ నేను మేయర్ అయినా తర్వాత చూస్తున్న అత్యంత ఉన్నత మైన కార్యక్రమం అని, మన తెలుగు వారందరికీ నచ్చే విధముగా ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించడం నిజంగా సంతోషమని,వీరుమామ అందరికి అంత ఆప్తుడు అయ్యాడని, ఈ కార్యక్రమం రాష్ట్ర వ్యాప్త ఫైనల్స్ కూడా ఇక్కడే నిర్వహించాలని, విజేతలకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. హీరోయిన్ తేజు, రచన, మిస్ ఇండియా ఇంటర్నేషనల్ శోభన ,మోడల్ సంతోష్ న్యాయ నిర్ణేతలుగా వ్యవహరించారు.

కార్యక్రమం లో మొదటి 10 మందికి అభిసారిక,నీలాంచల,కలువభామ, అన్నులమిన్న,గజగామిని, మనస్విని, మధురిమా, రమ్యస్మృతి, రాగమయి, స్వపనవీన టైటిల్స్ ను అందించారు.

(పెళ్లికాని వారు) విశాఖ తెలుగమ్మాయి 2021
విజేత -
మొదటి రన్నర్ -
రెండవ రన్నర్ -
(పెళ్లి ఐన వారు)- విశాఖ తెలుగు మహిళ 2021.
విజేత - మొదటి రన్నర్ -
రెండవ రన్నర్-

49వార్డు బర్మా కోలనిలో అన్న సమారాదన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న కె.కె రాజు

మురళీ నగర్ : విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గం 49వార్డు బర్మా కోలనిలో నూకాంబిక అమ్మవారు పండుగ మహోత్సవం సందర్భంగా ఆలయకమిటి ఆధ్వర్యంలో అన్నసమారాదన కార్యక్రమం జరిగింది.ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిధిగా పాల్గొని అమ్మవారిని దర్శించుకొని ప్రజలకు అన్నసమారాదన చేసిన విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త కె.కె రాజు ఈ కార్యక్రమంలో 49వార్డు కార్పొరేటర్ అల్లు శంకరావు,బి.యన్.రాజు,నీలి రవి,లక్ష్మణ్,దీపక్, ఐ.రవికుమార్, చంద్రమౌళి,ఆలయ కమిటీ,49వార్డు నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆటోబోల్తా ఒకరు మృతి

అనంతగిరి : ఆటో బోల్తా ఒకరు మృతి ఇద్దరి పరిస్థితి విషమం పెడకోట పంచాయితీ బిల్లకంభ గ్రామానికి చెందిన తొమ్మిది మంది దేవరపల్లికి నిత్యావసర సరుకులు కోసం ఉదయం బయలుదేరి వెళ్లారు తిరుగు ప్రయాణంలో జినాభడు పంచాయితీ దిబ్బపాలెం గ్రామ సమీపంలో ఆటో అదుపు తప్పి బోల్తా పడింది ప్రమాదంలో సోమేల బుచ్చయ్య 65 మృతి చెందగా ఆటో డ్రైవర్ కొర్ర తమ్మన్న శిల్ప రాములమ్మ ల పరిస్థి విషమంగా ఉంది ఆరుగురికి స్వల్ప గాయాలతో బయట పడ్డారు కోరపర్తి గ్రామస్థులు సంఘటన స్థలానికి చేరుకుని 108 కు సమాచారం అందించి గాయపడిన వారిని దేవరపల్లి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు మృతిచెందిన బుచ్చయ్య మృతదేహం సంఘటన స్థలం లోనే ఉంది స్థానికులు అనంతగిరి పోలీస్ లకు సమాచారం అందించారు.

ఈడీ సోదాల్లో భారీగా నగదు, ఆస్తులు లభ్యం

నాయిని నర్సింహారెడ్డి అల్లుడు శ్రీనివాస్‌రెడ్డి, నాయిని మాజీ పీఎస్ ముకుందరెడ్డి, నిందితురాలు దేవికారాణి ఇళ్లలో సోదాలు జరిగాయి.

ఈ కుంభకోణానికి సంబంధించి ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న ఇతర నిందితుల ఇళ్లలోనూ ఈడీ సోదాలు నిర్వహించింది. ఈ క్రమంలో నాయిని అల్లుడు శ్రీనివాస్‌రెడ్డి, ముకుందరెడ్డి బంధువు వినయ్‌రెడ్డి ఇళ్లలో భారీగా నగదు, నగలు లభించాయి. ఏడు డొల్ల కంపెనీల నిర్వాహకుడు బుర్ర ప్రమోద్‌రెడ్డి ఇంట్లోనూ నగలు, నగదును ఈడీ స్వాధీనం చేసుకుంది. ఈ డొల్ల కంపెనీల వెనుక కొందరు నేతల ప్రమేయం ఉన్నట్లు ఈడీ అనుమానిస్తోంది. ఉందనే కోణంలో ఈడీ దర్యాప్తు జరుపుతోంది. కాగా మరో ఏడు ప్రాంతాల్లో ఈడీ సోదాలు కొనసాగుతున్నాయి.

గంటా అప్పలకొండ, నూకరాజు దంపతులను ఘనంగా సన్మానించిన విజయేంద్ర వ్యాయామ మండలి

భీమునిపట్నం: ఇటీవల జి.వి.ఎమ్.సి. ఎన్నికల్లో భీమిలి జోన్ నుండి 3వ వార్డు కార్పొరేటర్ గా ఘనవిజయం సాధించిన గంటా అప్పలకొండ, నూకరాజు దంపతులను విశాఖపట్నంలో విజయేంద్ర వ్యాయామ మండలి సభ్యులు ఘనంగా. సన్మానించి, మెమెంటోను ప్రధానం చేశారు. ఈ సందర్భంగా వ్యాయామ మండలి సభ్యులు మాట్లాడుతూ.. గంటా నూకరాజు చాలా క్రమశిక్షణ గల వ్యక్తని అన్నారు. ఎంతో ఓర్పు సహనంతో ఉంటారని, జిమ్ కి వచ్చినా సరే చిన్న పిల్లాడిలా క్రమశిక్షణతో ఒదిగి ఉంటారని అన్నారు. రాష్ట్ర స్థాయిలో, జాతీయ స్థాయిలో బాక్సింగ్ లో గాని, పవర్ లిఫ్టింగ్ లో గాని, బాడీ బిల్డింగ్ లో గాని ఎన్ని పతకాలు సాధించినా ఎక్కడ చిన్న గర్వం కూడా లేకుండా ఎంతో హుందాగా ఉంటారని అన్నారు. రాజకీయాల్లో కూడా ఉంటూ ప్రజా సేవకు ఎక్కడ ఎటువంటి ఆటంకం లేకుండా నిత్యం ప్రజల మధ్యనే ఉంటూ ఎప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటారని, మహా విశాఖపట్నం నగర పాలక సంస్థ ఎన్నికల్లో అఖండ విజయం సాధించారని సభ్యులు కొనియాడిరి. గంటా నూకరాజు, అప్పలకొండ దంపతులు ఉన్నతమైన పదవులు పొందాలని ఆకాంక్షించారు .కార్పొరేటర్ గంటా అప్పలకొండ మాట్లాడుతూ నిత్యం ప్రజల మధ్య ఉంటూ ప్రజా సేవకే తన జీవితాన్ని అంకితం చేసిన నాభర్త గంటా నూకరాజుకి భార్యను కావడం నా పూర్వజన్మ సుకృతమని, నేను కార్పోరేటర్ గా మీమధ్య ఉన్నానంటే నా భర్త గంటా నూకరాజు మీద ప్రజలకు ఉండే అభిమానమని, నాకు ఇంతటి గౌరవాన్ని తెచ్చిపెట్టిన గంటా నూకరాజు అడుగుజాడల్లో నడిచి, ఆయన రాజకీయ జీవితానికి ఎటువంటి మచ్చకూడా పడనీయనని అన్నారు.టిడిపి రాష్ట్ర కార్యదర్శి, భీమిలి డివిజన్ అధ్యక్షులు గంటా నూకరాజు మాట్లాడుతూ నామీద ఇంతటి అభిమానం ఉంచి, ఎన్నికల్లో అఖండ విజయం సాదించడానికి అహర్నిశలు కష్టపడి పనిచేసిన 3వ వార్డు తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు మరియు నాకు వెన్నంటి ఉండి ఎప్పటికప్పుడు సలహాలు సూచనలు అందించి ప్రోత్సహించిన వ్యాయామ మండలి సభ్యులందరికీ శిరస్సు వంచి నమస్కారాలు తెలియజేస్తున్నానని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో విజయేంద్ర వ్యాయామ మండలి సభ్యులు మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్ పవర్ లిఫ్టింగ్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు మద్ది ప్రభాకర్, ఇంటర్నేషనల్ సిల్వర్ మెడలిస్ట్ సకల కోటేశ్వరరావు, ఇంటర్నేషనల్ పవర్ లిఫ్టర్ రామారావు, నేషనల్ పవర్ లిఫ్టర్ శ్రీనివాసరావు, ఇంటర్నేషనల్ పవర్ లిఫ్టర్ సి.హెచ్.శేషుబాబు, నేషనల్ పవర్ లిఫ్టర్, ఆల్ ఇండియా గోల్డ్ మెడలిస్ట్ కె.శివ, నేషనల్ పవర్ లిఫ్టర్ కె. దానయ్య, సంతోష్, జి.అప్పన్న బాబు, నేషనల్ పవర్ లిఫ్టర్ మరియు జిమ్ కోచ్ సంజీవ్ మరియు అనేకమంది నేషనల్, స్టేట్ పవర్ లిఫ్టర్లు పాల్గొన్నారు.

టీడీపీ దిమ్మ, జెండాను ధ్వంసం చేసిన వైసిపి యువకులు

పోలీస్‌స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేసిన టీడీపీ నాయకులు

మాకవరపాలెం : విశాఖజిల్లా నర్సీపట్నం నియోజకవర్గం మాకవరపాలెంకు చెందిన వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన యువకులు తెలుగుదేశం పార్టీ జెండా దిమ్మ, జెండాను ధ్వంసం చేసిన సంఘటన నర్సీపట్నం నియోజకవర్గంలో సంచలనం సృష్టించింది. ఈ మేరకు మాకవరపాలెం ఎస్సై కరక రాముకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ సందర్భంగా టీడీపీ నాయకులు మాట్లాడుతూ మాకవరపాలెం గ్రామంలో శుక్రవారం రాత్రి 11.30 నిమిషాల సమయంలో సర్పంచ్ ఎన్నికల్లో గెలిచిన తెలుగుదేశం పార్టీకి చెందిన ఉప సర్పంచ్ లాలం లక్ష్మణకుమార్ ఇంటిపై వైసిపికి చెందిన వ్యక్తులు ఓడిపోయామనే అక్కసుతో రాళ్ళతో దాడిచేసి గేట్లను కాళ్లతో తన్ని ఇంటిలో ఉన్నవారిని అందరినీ దుర్భాశలాడుతూ, మిమ్మల్ని చంపేస్తామంటూ వీరంగం సృష్టించారన్నారు. ఎవరూ స్పందించకపోయేసరికి అక్కడి నుంచి రామకోవెల వద్దకు చేరుకుని కోవెల పక్కన ఎన్నో సంవత్సరాలు నుండి ఉన్న తెలుగుదేశం జెండాను, జెండా కర్రను, దిమ్మను ధ్వంసం చేసి పక్కనే ఉన్న కాలువలో పడేసి సౌండ్ బాక్స్‌లను పెట్టుకుని వైసీపీ పాటలు వేసుకొని షర్టు విప్పేసి డాన్సులు చేస్తూ గ్రామంలోని వారిని వారి పిచ్చి చేష్టలతో భయభ్రాంతులకు గురిచేశారని చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా పార్టీ మండలాధ్యక్షులు రుత్తల శేషుకుమార్ మాట్లాడుతూ పార్టీ జెండా ద్వంసం చేసి వైస్ సర్పంచ్ లాలం లక్ష్మణ్‌కుమార్ ఇంటిపై దాడులకు పాల్పడిన వ్యక్తుల పై చర్యలు తీసుకోవాలంటూ మాకవరపాలెం పోలీస్‌స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేయడం జరిగిందన్నారు. వైసిపి అధికార మదంతో ఇటువంటి దుశ్చర్యలకు పాల్పడుతున్నారని, ఇటువంటి పనులు చేసిన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో శెట్టిపాలెం సర్పంచ్ అల్లు రామునాయుడు, టీడీపీ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

సుఖ సంతోషాలే ఆయుష్కారకాలు

ఆయుష్షను పెంచుకునేందుకు సంతోషంగా ఉండటమేనని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. ఈ విషయం నమ్మవచ్చంటారా...!నిజమేనని చెబుతున్నారు మానసిక వైద్యనిపుణులు. ఎవరైతే ఆనందంగా తమ జీవితాన్ని గడుపుతుంటారో అలాంటివారి ఆయుష్షు ఎక్కువగా ఉంటుందని పరిశోధకులు తెలిపారు. ఈ మధ్య జరిపిన పరిశోధనల్లో పై విషయం వెల్లడైందని పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు. కాబట్టి ఆయుష్షను పెంచుకోవడానికి మందులు, మాకులు అవసరం లేదని వైద్యులు తెలిపారు. కేవలం హాయిగా జీవితాన్ని గడపడం వస్తే చాలంటున్నారు మానసిక వైద్యనిపుణులు.

దీనికి చేయాల్సిందల్లా ఒక్కటే..అదేంటంటే...జీవితంలో ప్రతి చిన్న సమస్య వచ్చినాకూడా దానిని పెద్ద భూతద్దంలో చూసి చలించకూడదంటున్నారు మానసిక, ఆరోగ్య వైద్య నిపుణులు. జీవితంలో ఒడిదుడుకులు సహజమే. అలాగని ప్రతి చిన్న విషయానికి తల్లడిల్లిపోవాల్సిన అవసరం లేదంటున్నారు.

జీవితంలో ఒడిదుడుకులు ఎదురైనప్పుడు వాటిని సానుకూలంగా పరిష్కరించుకోవాలి. ఎవరైతే తమ జీవితంలో వచ్చే సమస్యలను సానుకూలంగా పరిష్కరించుకోగలుగుతారో అలాంటి వారి ఆయుష్షు ఎక్కువగా ఉంటుందని, వారు జీవితంలో అనుకున్నది సాధించగలరని మానసిక వైద్యనిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

మనిషిలో అరిషడ్వర్గాలు అనేటివి సహజంగా ఉండే లక్షణాలు. వీటిలో ఈర్ష్య అనే గుణం మనిషిలోని ఆయుష్షను క్షీణింపజేస్తుంది. దీంతో మనిషి త్వరగా మృత్యువుకు దగ్గరవుతుంటాడు. ఇప్పటివరకైతే కేవలం మనిషి ఆయుష్షుకు సుఖం అనేదిమాత్రం ఇదమిద్ధంగాచెప్పలేమంటున్నారు వైద్యులు. కాని పరిశోధనల్లో తేలిన విషయాలేమంటే ఎవరైతే సుఖ సంతోషాలతో మానసికంగా ఆనందాన్ని పొందుతుంటారో అలాంటివారు జీవితాంతం ఆరోగ్యంగానూ, ఎక్కువ ఆయుష్షు వరకు జీవిస్తుంటారని మానసిక వైద్యులు తెలిపారు. దీనికి చేయాల్సిందల్లా ఒక్కటే ...సానుకూల దృక్పథం(పాజిటివ్ థింకింగ్)తో ఆలోచించడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

మానసికంగా ఎవరైతే ఆనందంగా ఉంటారో, అలాంటివారు ఎక్కువ కాలం జీవిస్తారని కాలిఫోర్నియా విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన శాస్త్రజ్ఞుడు డాక్టర్. హోవర్డ్ ఎస్. క్రైడ్ తెలిపారు. దీనికి ఆయన ఉదహరిస్తూ... మనో విశ్లేషణ సిద్ధాంతాలను రూపొందించిన సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ గురించి తెలియనివారంటూ ఉండరు. అలాంటి వ్యక్తి తన జీవిత కాలంలో సంతోషంగా గడిపినందులకే ఎక్కువ కాలం జీవించారని ఆయన తెలిపారు.

660మందిపై పరిశోధన చేసిన వారిని ప్రశ్నిస్తే వారి సమాధానం ఏంటంటే.. వారు చిన్నప్పుడు ఎంత ఆనందంగా ఉన్నారో...ఇప్పుడుకూడా అంతే ఆనందంగా తమ జీవితాన్ని గడుపుతున్నారని తెలిపినట్లు పరిశోధనలో తేలిందని ఆయన వివరించారు. తమ వయసు ముదిరేకొద్దీ చాలా సంతోషంగా ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తున్నామని వారు సమాధానమిచ్చినట్లు క్రైడ్ తెలిపారు. నిరాశతో జీవితాన్ని గడిపేవారిలో రక్తపోటు సమస్య అధికంగా కనపడుతుంటుందని, నియమానుసారం ఆహారం తీసుకోకపోవడంతో శరీరంలో కొవ్వు శాతం పెరిగిపోతుంది. ఇలా నాలుగు సంవత్సరాలు జరిగితే మృత్యువుకు దగ్గరలోనే ఉన్నట్లు భావించాలని వైద్య నిపుణులు తెలిపారు.

కాబట్టి ఇలాంటి వారు తమ శరీర బరవుపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలంటున్నారు వైద్యులు. అలాగే ధూమపానం, మద్యపానం చేయకుండా నియమానుసారం వ్యాయామంతో బాటు ఆహారం కూడా తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

క్యాన్సర్‌ను నిరోధించేడం ఎలా?

క్యాన్సర్ మానవులు మరణానికి ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి. క్యాన్సర్ వ్యాధి వస్తే ప్రాణాలు పోవడం ఖాయమనే భావన చాలామందిలో ఉంది. అయితే వ్యాధిని ముందుగా గుర్తిస్తే దాని నుంచి బయటపడటం సాధ్యమేనని అంటున్నారు వైద్యులు. క్యాన్సర్ అంటే ఒకప్పుడు చికిత్సే లేని రాచపుండు. కానీ ఇప్పుడు క్యాన్సర్ గురించి అంతగా భయపడాల్సిన అవసరం ఎంతమాత్రం లేదు. చిన్నపాటి జాగ్రత్తలతో అసలు రాకుండా కూడా నివారించడం సాధ్యమే అవుతుంది. సిగట్లు, ఇతర పొగాకు ఉత్పత్తులకు దూరంగా ఉండటం, మద్యం తీసుకోవడం మానేయడం, మంచి ఆహారం తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకుంటే క్యాన్సర్ రిస్కు ఎంత ఉన్నా దాన్ని చాలావరకు జయించినట్టే. వంశంలో ఎవరైనా క్యాన్సర్ పేషెంట్లు ఉన్నవాళ్లు మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను పెంచుకోవడంతో పాటు అవసరమైన పరీక్షలు చేయించుకుంటే ఒకవేళ క్యాన్సర్ ఉన్నా మొదట్లోనే దాని మూలంతో సహా పెకిలించడం సాధ్యం అవుతుంది. క్యాన్సర్‌ను ఎంత ముందుగా గుర్తిస్తే అంత సులువుగా నయం చేయవచ్చన్నది మరువకూడదు.

1. బ్రోకలీ తినండి: బ్రోకలీ క్యాన్సర్ నిరోధించడానికి సమర్థవంతంగా పనిచేసే సూపర్ పుడ్ను లో ఇది ఒకటి. దాని ఖఅఱఝుతీఎఅఅశీ-స్త్రవఅఱష నాశనం అయినప్పటికీ, ఇది మైక్రోవేవ్ బ్రోకలీ సిఫార్సు లేదు. ఉడికించి లేదా ఆవిరి పట్టించి తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మంచిది.

2. మీ మీల్స్ వెల్లుల్లి జోడించండి: వెల్లుల్లి శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణములను కలిగి ఉంది. ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలోపేతం చేస్తుంది మరియు క్యాన్సర్ నివారించడానికి సహాయం చేస్తుంది. అనేక అధ్యయనాలు వెల్లుల్లి విశేషంగా కడుపు క్యాన్సర్ ను నిరోధిస్తుంది.

3. కొన్ని వ్యాయామాలు: ఎటువంటి వ్యాయామం లేకుండా, చురుకుదనం లేని జీవన శైలి క్యాన్సర్ కు దారితీస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలోపేతం చేస్తుంది మరియు శరీరం రసాయనాలు, ఎంజైమ్లు మరియు హార్మోన్లు నియంత్రణ సహాయపడుతుంది.

4. గాఢ నిద్ర: మానవ శరీరం అన్ని పనులు సరిగ్గా పనిచేయడానికి రోజూ కనీసం 8గంట సమయం నిద్ర అవసరం. రెగ్యులర్ గా సరైన నిద్రవల్ల ఒక ఆరోగ్యకరమైన ఎండోక్రైన్ వ్యవస్థ మరియు క్యాన్సర్ పోరాడేందుకు దాని సామర్థ్యం నిర్వహించడంలో సహాయం చేస్తుంది. ఇది కూడా ఒక ఆరోగ్యకరమైన ఎండోక్రైన్ వ్యవస్థ ప్రోత్సహించడానికి పూర్తి చీకటి లో నిద్ర అవసరం.

5. ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ నివారించండి: అనేక అధ్యయనాల ప్రకారం ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు మరియు చక్కెర గణనీయంగా ఉన్న ఆహారాలు క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని తేలింది. అన్ని హెల్తీ డైయట్ ను తీసుకోవడం వల్ల శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండి క్యాన్సర్ తో పోరాడా గుణాలు కలిగి ఉంటుంది.

6. గుడ్లు: క్యాల్షియం సప్లిమెంట్ తో పాటు విటమిన్ డి. పుష్కలంగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకోవడం వల్ల పెద్దగ్రేగు పాలిప్స్ (పెద్ద ప్రేగు క్యాన్సర్) కారకాలను తగ్గిస్తుంది.

7. నీరు: మీరు బాత్రూంలో కు వెళ్ళిన ప్రతిసారీ, నీరు ఒక గ్లాసు త్రాగడం వల్ల బ్లాడర్ క్యాన్సర్ నుండి విముక్తి పొందవచ్చుని 1996 లో మెడిసిన్ న్యూ ఇంగ్లాండ్ జర్నల్ ప్రచురించిన ఒక అధ్యయనం లో ప్రేర్కొనబడినది. ప్రతి రోజు నీటి ఆరు 8-ఔన్సు గ్లాసెస్ త్రాగే పురుషుల శరీరంలో పిత్తాశయ క్యాన్సర్ వ ప్రమాదం సన్నగిల్లిందని కనుగొన్నారు. మరొక అధ్యయనంలో మహిళలు 45 శాతం తమ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో నీరు బాగా సహాయపడిందని పెద్ద ప్రేగు క్యాన్సర్ బారీ నుండి విముక్తి పొందారని కనుగొనబడింది.

8. గ్రీన్ టీ: ఒక టీ అలవాటు పడుతుంది. గ్రీన్ టీ యొక్క వైద్యం శక్తులు వేల సంవత్సరాలుగా ఆసియా విలువ జరిగింది. వెస్ట్ లో, కొత్త పరిశోధన ఇది క్యాన్సర్లు వివిధ అలాగే గుండె వ్యాధి వ్యతిరేకంగా రక్షిస్తుంది చెబుతాడు. కొంతమంది శాస్త్రవేత్తలు EGCG అని గ్రీన్ టీ లో ఒక రసాయన ఎప్పుడూ కనుగొన్నారు అత్యంత శక్తివంతమైన anticance కాంపౌండ్స్ ఒకటిగా ఉంటుంది భావిస్తున్నారు.

9. చేపలు: ఆస్ట్రేలియన్ పరిశోధకల అధ్యయనం ప్రకారం వారానికి రెండు మూడు సార్లు చేసులు తిన్న వారికి దాదాపు రక్త క్యాన్సర్, మైలోమా, మరియు హాడ్జికిన్స్ లింఫోమా అభివృద్ధి చెందే అవకాశాలు తక్కువగా ఉన్నాయి. ఇతర అధ్యయనాల ప్రకారం మహిళల్లో గర్భాశయ క్యాన్సర్ యొక్క ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

10. అధిక క్రొవ్వులను తగ్గించండి: అధిక కొవ్వు జంతు ప్రోటీన్ తగ్గించి ఆలివ్స్ ను తీసుకోవడం ఉత్తమం. అధిక క్రొవుఉన్న మాసాంహారం తిన్నమహిళల్లో హాడ్జికిన్స్ లింఫోమా అభివృద్ధి చెంది 70 శాతం మందిలో ఈ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని కనుగొన్నారు. కాబట్టి, తక్కువ కొవ్వు ఉన్నది తినడం మంచిది. క్రొవ్వు అదికంగా ఉండే జంతు మాంసం తినడం కంటే చేపలు, పౌల్ట్రీ ఉత్పులు తినడం, ఆలివ్ నూనె వాడడం చాలా ఆరోగ్యకరం.

డిప్రెషన్‌కు గురైతే..

ఎండల్లో తిరగని మహిళల్లో నిరాశ, నిస్పృహలు ఎక్కువేనని తాజాగా అమెరికా అధ్యయనంలో తేలింది. శరీరంలో తగినంత డి విటమిన్ లేని మహిళలు ఇతరులతో పోలిస్తే అధికంగా నిరాశ, నిస్పృహలను కలిగివుంటారని తాజా అధ్యయనం తేల్చింది. ఆరోగ్యపరంగా ఎటువంటి సమస్యలూ లేకున్నా డీ విటమిన్ తగ్గితే మహిళల్లో డిప్రెషన్ పెరుగుతుందని ఒరెగాన్ స్టేట్ యూనివర్సిటీ తాజా అధ్యయనం తెలిపింది. డీ విటమిన్ లోపంతో ఉన్నవారికి మిగతావారితో పోలిస్తే త్వరగా నిరాశ ఆవహిస్తుందని వివరించింది. ఈ రీసెర్చ్ కోసం 18 నుంచి 25 సంవత్సరాల మధ్య వయసున్న 185 మంది కాలేజీ విద్యార్థినులను భాగం చేశామని వివరించారు. వారి రక్తంలోని డీ విటమిన్ పరిమాణాన్ని, డిప్రెషన్‌ను 5 వారాల పాటు పరిశీలించామని తెలిపారు. కాగా, డీ విటమిన్ సూర్యరశ్మి నుంచి శరీరానికి లభిస్తుందన్న సంగతి తెలిసిందే.

రకరకాల కారణాలతో డిప్రెషన్ వస్తుందని, వాటిల్లో డీ విటమిన్ లోపం ఒకటని అధ్యయన రచయిత డేవిడ్ కెర్ చెప్పారు. ఎముకల ఆరోగ్యానికి, కండరాల మెరుగైన పనితీరుకు డీ విటమిన్ తప్పనిసరి అని, వాతావరణ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా నిరాశా, నిస్పృహల స్థాయి మారుతోందని తెలిపారు.

మానసిక వ్యాధి:

డిప్రెషన్ అన్నది మానసికపరమైన వ్యాధి. కనుక డిప్రెషన్‌తో బాధపడే వ్యక్తిలో మనకు కన్పించే భౌతిక లక్షణాలయిన తలనొప్పి, ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్, క్రానిక్‌గా ఉండే నిస్సత్తువ, క్రానిక్‌గా వేధించే పెయిన్స్ వంటి వాటికి కారణాల కోసం పరీక్షలు చేయిస్తే ఎటువంటి ఫలితాలూ లభించవు. రిపోర్ట్సు అన్నీ నార్మల్‌గా ఉన్నప్పటికీ రోగిలో యాంగ్జయిటికి సంబంధించిన భయం, ఆందోళన, తీవ్రమైన వర్రీ, డెసిషన్ తీసుకోలేని మానసిక అస్థిరత, చిరాకు వంటి మానసికపరమైన ఇబ్బందులతో పాటు భౌతికపరమైన ఇబ్బందులు కూడా ఉన్నట్లయితే ఆ వ్యక్తి డిప్రెషన్‌తో బాధపడుతున్నాడేమో అన్న ఆలోచన ఫిజీషియన్ మదిలో మెదలాలి. వెంటనే అతడ్ని సైక్రియాటిస్ట్‌కు రిఫర్ చేయాలి. లేదా రోగికి సంబంధించిన వ్యక్తులు కూడా ఆ పని చేయవచ్చు. ఓ వ్యక్తి డిప్రెషన్‌కు గురి కావటానికి సరయిన కారణం ఉండాలన్న రూలేమిలేదు. ఏ కారణం లేకుండా కూడా ఓ వ్యక్తి డిప్రెషన్‌లోకి వెళ్లిపోవచ్చు. కనుక ఓ వ్యక్తి డిప్రెషన్‌కు ప్రత్యేకించి కారణం వెతకటం కానీ అందుకు కారణమయ్యే పరిస్థితుల్ని, వ్యక్తుల్ని నిందించటం కానీ తగదు.

ఆలోచనలను తగ్గించుకోవాలి:

డిప్రెషన్‌కు గురైన వారు నీరసంగా ఉండటం చాలా సందర్భాలలో ఉంటుంది. ఐతే ఈ నీరసాన్ని నిస్సత్తువను శారీరకమైన నీరసంగా భావించి బలానికి ఇంజక్షన్ చేయటం, సెలైన్, గ్లూకోజ్ వంటివి ఇవ్వడం జరుగుతుంది. కొన్ని సందర్భాలలో ఐతే వీటివలన ఎలాంటి ప్రయోజనం కనిపించదు. కనీసం ఎప్పుడైనా రోగి డిప్రెషన్‌కు గురయ్యాడేమోననే ఆలోచన మీలో మారాలి.డిప్రెషన్‌కు చికిత్సతో పాటు మరికొన్ని జాగ్రత్తలు అవసరం...

సరైన జాగ్రత్తలు:

ఎవరైనా సరే డిప్రెషన్ నుండి బయట పడేందుకు చికిత్స పొందే సమయంలో స్పీడ్ రికవరీ కోసం బాధితులు తమకు తాముగా తీసుకోగలిగిన జాగ్రత్తలు కూడా కొన్ని ఉన్నాయి. అది ఏమిటంటే మనకున్న మానసిక సామర్థ్యానికి తగిన విధంగా ఎవరికి వారే చిన్న చిన్న గోల్స్ పెట్టుకొని ఆ గోల్స్ సాధించే ప్రయత్నం చేయాలి. డెఫ్‌నెట్‌గా సక్సెస్‌ఫుల్‌గా సాధించగల మనుకున్న లక్ష్యాలనే ఎంచుకోవాలి. ఉదా: డిప్రెషన్ కారణంగా మీకు మీరుగా బయటకు రావడం, పదిమందిలో కల్సిపోవటం మానివేశారనుకుందాం. ఇలాంటి సమయంలో మీరు ఏర్పరుచుకోనే గోల్ ఉదాహరణకు.... మీ అంతట మీరుగా బయటకు వెళ్ళి సినిమా చూసి రావటం, ఓ ఫంక్షన్‌కో లేక దేవాలయానికో ఎవరి సాయం లేకుండా సురక్షితంగా వెళ్ళి రావటం. ఇలా ఎవరికి వారే చిన్న చిన్న గోల్స్ సెట్ చేసుకుని వాటిని జయించాలి. విజయం సాధించిన ప్రతిసారీ కూడా మన వెన్ను మనమే తట్టుకొని మరీ మనల్ని మనమే అభినందించుకుంటూ వుండాలి.

చికిత్స ముందుకు వెళుతున్న కొలదీ.. మెల్లమెల్లగా మీ మీ రెస్పాన్స్ బిలిటీస్ నిర్వర్తించే ప్రయత్నం విజయవంతంగా చేయాలి. ఒక్కసారే పది పనులు చేయాలన్న ప్రయత్నం మాత్రం చెయ్యకూడదు. ఎవరైనా సరే శారీరకంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే డిప్రెషన్ నుండి చికిత్స ద్వారా త్వరగా బయట పడగల్గుతారు. కనుక ఎటువంటి శారీరక రుగ్మతలు ఉన్నా, వాటికి కూడా తగు చికిత్స తీసుకోవటం ఎంతైనా అవసరం.

అలాగనే మంచి రోగనిరోధక శక్తితో శరీరం దృఢంగా ఉండాలంటే మంచి నిద్ర, పుష్ఠికరమైన ఆహారం ఎంతైన అవసరం.ఈ విషయాలను అశ్రద్ధ చేయకూడదు. డిప్రెషన్‌కు గురైన వ్యక్తులు ఎప్పుడూ కూడా వారికి ఇష్టమైనా సన్నివేశాలనుగాని, ఇష్టమైన వ్యక్తులుగాని, ఇష్టమైన ప్లేసెస్‌ని గాని గుర్తుకు తెచ్చుకోవడం ద్వారా డిప్రెషన్ నుంచి బయటపడే అవకాశాలు ఎక్కువగా వుంటాయి.

డిప్రెషన్ రకాలు: మేజర్ డిప్రెషన్:

ఇందులో డిప్రెషన్ లక్షణాలు తీవ్రస్థాయిలో ఉంటాయి. ఆకలిలేకపోవడం, నిద్రలేకపోవడం, పనిలో శ్రద్ధ లేకపోవడం వంటి లక్షణాలు తీవ్రస్థాయిలో ఉంటాయి.

డిస్థిమిక్ డిజార్డర్:

తక్కువస్థాయి డిప్రెషన్ లక్షణాలు దీర్ఘకాలం ఉంటాయి. అయితే ఈ లక్షణాలు కొన్నిసార్లు కనబడకుండా రోగి నార్మల్‌గా ఉన్నట్టు అనిపిస్తుంది. అయితే డిప్రెషన్ లక్షణాలు తిరిగి ఉత్పన్నం అవుతూనే ఉంటాయి.

సైకోటిక్ డిప్రెషన్:

డిప్రెషన్ లక్షణాలతో పాటు ఇల్యూజన్, హల్యునిజనేషన్ ఉన్నట్లయితే సైకోటిక్ డిప్రెషన్ అంటారు.

పోస్ట్‌నాటల్ డిప్రెషన్:

కొంత మంది స్త్రీలలో డెలివరీ తరువాత హార్మోన్ల అసమతుల్యత వల్ల డిప్రెషన్ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. దానిని పోస్ట్‌నాటల్ డిప్రెషన్ అంటారు.

సీజనల్ ఎఫెక్టివ్ డిజార్డర్:

సూర్యరశ్మి తగ్గడం వల్ల కొంతమందిలో డిప్రెషన్ లక్షణాలు వస్తాయి.

బైపోలార్ డిజార్డర్:

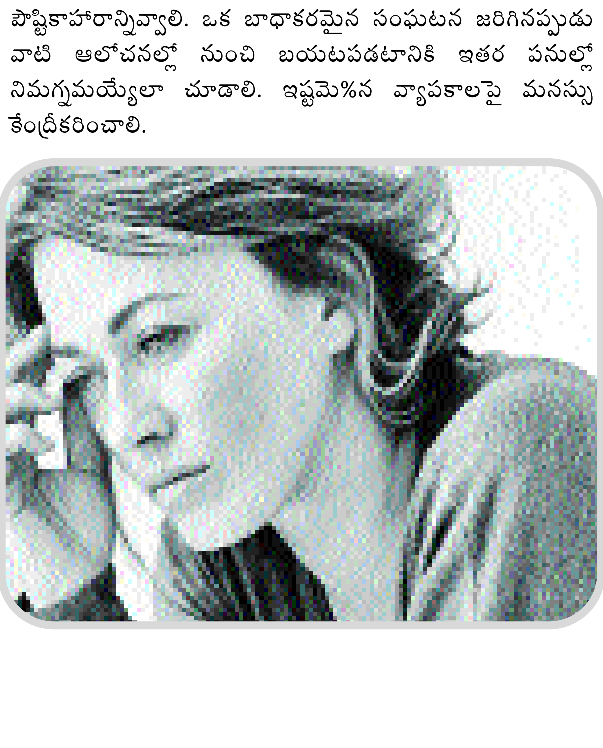
డిప్రెషన్‌లో కొంతమంది పిచ్చిగా, కోపంగా, విపరీతమె%న ప్రవర్తనను కనబరుస్తారు. వీరిలో కోపం, ఉద్రేకం తారాస్థాయికి చేరడం తరువాత నార్మల్‌కి రావడం జరుగుతుంది.

డిప్రెషన్ వల్ల కలుగు నష్టాలు:

డిప్రెషన్ శారీరక ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. ఆకలి మందగించడం, నిద్రలేమి, శృంగార జీవితం సాఫీగా లేకపోవడం వంటి సమస్యలన్నీ ఎదురవుతాయి. ఈ సమస్యకు సరైన వైద్యం అందించకపోతే ఆత్మహత్యలకు దారితీసే అవకాశం ఉంటుంది.

జాగ్రత్తలు:

డిప్రెషన్‌తో బాధపడుతున్నప్పుడు వారికి తగిన మానసిక స్థైర్యాన్ని ఇవ్వాలి. పాజిటివ్ దృక్పథాన్ని అలవాటు చేయాలి. మనస్సు, ఆలోచనలు అదుపులో ఉంచుకోవడానికి ధ్యానం చేయాలి. మెదడులోని రసాయనాల అసమతుల్యత రాకుండా ఉండటానికి పౌష్టికాహారాన్నివ్వాలి. ఒక బాధాకరమైన సంఘటన జరిగినప్పుడు వాటి ఆలోచనల్లో నుంచి బయటపడటానికి ఇతర పనుల్లో నిమగ్నమయ్యేలా చూడాలి. ఇష్టమె%న వ్యాపకాలపై మనస్సు కేంద్రీకరించాలి.



గొంతు నొప్పి, గర గరలకు మంచి చిట్కాలు

సాధారణంగా మనం తినే పదార్థాల్లో ఏమాత్రం తేడా ఉన్న అది వెంటనే గొంతుపై నాలుకపై ప్రభావం చూపిస్తుంది. గొంతులో గర గర లాడటం.. నొప్పివేయడం లాంటి జరుగుతుంది. ఎక్కువ చల్లదనం ఉన్న పదార్థాలు, ద్రవపదార్థాలు తిన్నా, తాగినా ఇలాంటి ఇబ్బంది వస్తుంది. లేదా ఎక్కవ కారం ఉన్న, మసాలా పదార్థాలు ఉన్నవి తీసుకున్నా గొంతుపై ప్రభావం చూపిస్తుంది.

ప్రతి ఇంట్లో పసుపు తప్పకుండా ఉంటుంది. దీనిలో యాంటీ బాక్టీరియల్ గుణాలు ఎక్కువ. గొంతులో మంట విపరీతంగా ఉంటే.. పాలల్లో చిటికెడు పసుపు వేసుకొని తాగాలి.

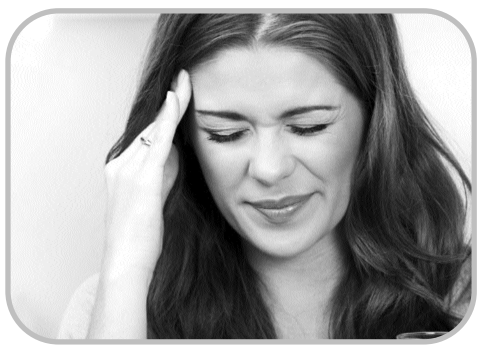
దాల్చిన చెక్క నూనెలో తేనె కలిపి తాగితే తక్షణ ఉపశమనం కలుగుతుంది. వీలైతే వేడినీటిలో తేనె కలిపి పుక్కిలించినా మంచిదే.

వెల్లుల్లిలో ఉండే యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ సెప్టిక్ గుణాలు అధికం.

వేడివేడి అన్నంలో వెల్లుల్లి, ఉప్పు, కారం కలిపి తింటే మంచిది.

గ్లాసు నీళ్లల్లో దాల్చిన చెక్క, మిరియాల పొడి, కలిపి పుక్కిలించాలి. ఇలా రోజుకు మూడుసార్లు చేయాలి. అంతే గొంతులోని గరగర మటుమాయమవుతుంది.

తలకు మసాజ్ వల్ల.. అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు



హెడ్ మసాజ్: తలకు మసాజ్ చేసుకోవడం లేదా చేయించుకోవడం వల్ల నేచురల్ గా విశ్రాంతి పొంద వచ్చు. మానసికంగా మరియు శారీరకంగా విశ్రాంతి పొందవచ్చు. తలకు మసాజ్ చేయించుకోవడం వల్ల మనస్సు మరియు శరీరం చాలా తేలికపడుతుంది. ఎక్కువ పనిచేసేవారు, ఉద్యోగులు పనిఒత్తిడితో ఒత్తిడి ఎక్కువైనప్పుడు తప్పనిసరిగా వారంలో ఒకసారి తలకు మసాజ్ చేయించుకోవడం మంచిదని నిపు ణులు చెబుతున్నారు. తలకు మసాజ్ చేయించు కోవడం వల్ల ఒత్తిడి నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది, తలలో రక్తప్రసరణ మెరుగుపరుస్తుంది, బ్లడ్ ప్రెజర్ తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా జీవకణాలను మరియు నరా లను విశ్రాంతి పరుస్తుంది. =జూ్యా మీ=జు: పొట్ట ఉదర భాగంలో మసాజ్ చేయడం వల్ల పొందే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తలకు మసాజ్ చేయించుకోవడానికి స్పా లేదా సలూన్స్ కు వెళ్ళడం మంచిది. ఇంట్లో కూడా చేసుకోవచ్చు. అలా చేసుకోవడానికి చాలా సింపుల్ అండ్ ఈజీ టిప్స్ ఉన్నాయి ... 4-5 టేబుల్ స్పూన్ల కొబ్బరి నూనెను వేడి చేయాలి. గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు, అందులో చేతి వేళ్ళు నూనెలో డిప్ చేసి తలకు పట్టించి మసాజ్ చేసుకోవాలి. లేదా గోరువెచ్చని నూనెలో కొద్దిగా కాటన్ బాల్ డిప్ చేసి తలకు మసాజ్ చేసుకోవాలి. బాడీ మసాజ్ వల్ల పొందే ఉత్తమ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఒత్తిడి లేదా తలలో ప్రెజర్ పాయింట్స్ వద్ద కొద్దిగా ప్రెస్ చేస్తూ సర్కులార్ మోషన్ లో మసాజ్ చేసుకోవడం మంచిది 5-10మసాజ్ చేసి, తర్వాత రెండు నిముషాలు విరామం తర్వాత తిరిగి తలకు మసాజ్ చేయాలి. తలకు మసాజ్ చేయడం వల్ల పొందే కొన్ని హెల్త్ బెనిఫిట్స్ ఈ క్రింది విధంగా...

మైగ్రేన్ తలనొప్పిని నివారిస్తుంది: తలకు డీప్ గా హాట్ ఆయిల్ మసాజ్ చేసుకోవడం ల్ల మైగ్రేన్ సమస్యలను నివారిస్తుంది. రెండు వేళ్ళతో మసాజ్ చేయడం వల్ల తలనొప్పి తగ్గిస్తుంది. నూనె గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు ఉపయోగించాలని గుర్తుంచుకోవాలి.

తలనొప్పి తగ్గిస్తుంది: కొన్ని నేచురల్ రెమెడీస్ వల్లనే తలనొప్పిని తగ్గించుకోవచ్చు. అయితే తరచూ ఇబ్బంది పెట్టే తలనొప్పిని హెడ్ మాసాజ్ వల్ల మాత్రమే సాధ్యం అవుతుంది. హెడ్ మసాజ్ కు కొన్ని ప్రత్యేకమైన నూనెలో ఉపయోగించడం ల్ల కూడా నొప్పి తగ్గించడంతో పాటు, మనస్సు ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

వెన్నునొప్పి నివారిస్తుంది: హెడ్ మాసాజ్ వల్ల మెడ మరియు బ్యాక్ మజిల్స్ రిలాక్స్ అవుతాయి. దాని వల్ల నొప్పి నివారించబడుతుంది. వెన్ను నొప్పి తగ్గించు కోవడానికి. సలూన్ కు వెళ్ళడం మంచిది.

నిద్రలేమిని నివారిస్తుంది: రెస్ట్ లెస్ నైట్స్, లేదా నిద్రలేమి సమస్యలకు హెడ్ మసాజ్ చెక్ పెడుతుంది. గోరువెచ్చని నూనెతో సున్నితమైన హెడ్ మసాజ్ చేసుకోవడం వల్ల మంచిగా నిద్రపట్టడానికి సహాయ పడుతుంది.

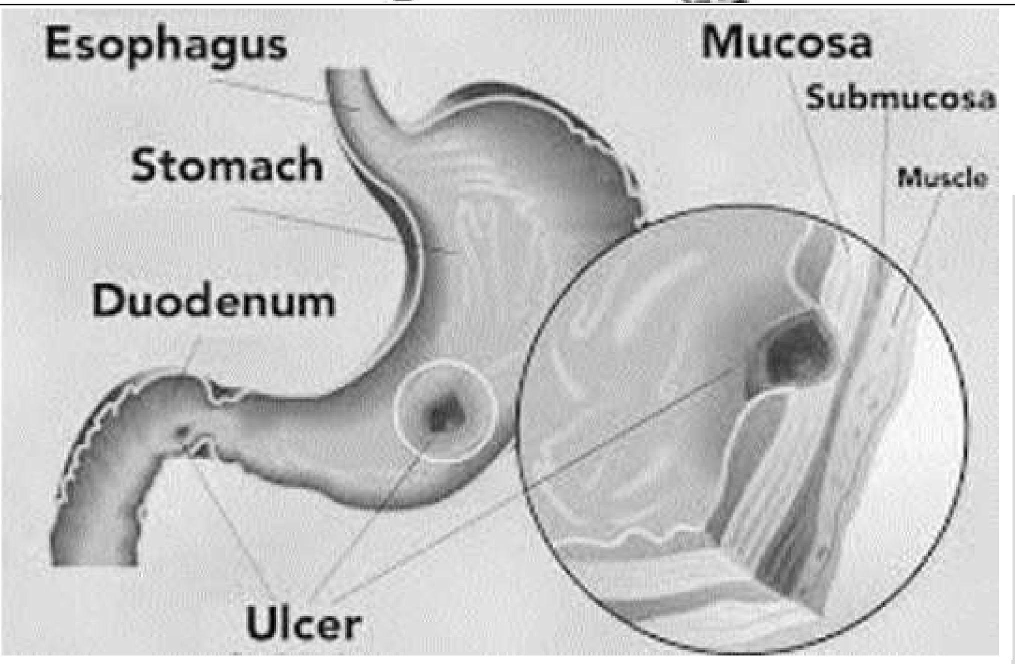
బ్లడ్ సర్క్యులేషన్ పెంచుతుంది: ఆయిల్స్ తోటి తలకు మసాజ్ చేయడం వల్ల రక్తప్రసరణ నరాలకు మెరుగ్గా ప్రవహిస్తుంది. దాంతో శరీరంలో కండరాలు రిలాక్స్ అవుతాయి. మరియు స్ట్రోక్ ను నివారించు కోవచ్చు. మనస్సు తేలికపడుతుంది.

ఏకాగ్రత మెరుగుపడుతుంది: పిల్లలు చదువులో ఏకాగ్రత లేనప్పుడు, వారికి సున్నితమైన ఆయిల్ హెడ్ మసాజ్ ఎందుకు ఇవ్వకూడదు. ఇది వారి మూడ్ ను మార్చుతుంది. చదువు మీద, ఆటల మీద ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది.

ఒత్తిడి తగ్గిస్తుంది: తలకు గోరువెచ్చని నూనెతో మసాజ్ చేయడం వల్ల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. తలకు చేతి వేళ్ళు ఒత్తుకుంటూ మసాజ్ చేసుకోవడం వల్ల మైండ్ రిలాక్స్ అవుతుంది. ఇది హైటెన్సన్ తగ్గిస్తుంది.

శరీరంను పునరుజ్జీవింపచేస్తుంది: తలకు మసాజ్ చేసుకోవడం వల్ల మొత్తం శరీరం యొక్క ఆరోగ్యాన్ని మరియు మనస్సును విశ్రాంతి పరుస్తుంది.దాంతో శరీరంను పునరుజ్జీవింపచేయడానికి సహాయపడు తుంది.

పెప్టిక్ అల్సర్



మనిషి జీవిత కాలంలో పెప్టిక్ అల్సర్లు సుమారు 11.28 శాతం ఉన్నాయి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకారం మనదేశంలో ఈ అల్సర్ల వల్ల కలిగే దుష్పరిణామాల వలన 1.2 శాతం మరణాలు సంభవిస్తున్నాయి. మన శరీరంలో ఏ భాగంలోనైనా దీరెకాలికంగా మానకుండా ఉండే పుండు లేదా వ్రణమును అల్సర్ అని అంటారు. జీరా?శయంలో గాని, ఆంత్రమూలం (జీరా?శయాన్ని ఆనుకుని ఉండే చిన్నపేగు)లో గాని ఏర్పడే పుండ్లను వైద్యపరిభాషలో పెప్టిక్ అల్సర్ అంటారు. సాధారణంగా జీరా?శయంలో ఏర్పడే పుండ్లను గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్ అని ఆంత్రమూలంలో ఏర్పడే పుండ్లను డుయోడినల్ అల్సర్ అని అంటారు.

హెలికోబాక్టర్ పైలోరి అనే సూక్ష్మక్రిములు 80 శాతం పెప్టిక్ అల్సర్లకు కారణమవుతాయి. జీరా?శయంలో అవసరానికన్నా ఎక్కువ ఆమ్లాలు ఉత్పన్నమైనప్పుడు లేదా అన్నవాహిక లోపలివైపుగా ఉండే పొరలో ఏదైనా ఇతర కారణాల చేత దెబ్బతిన్నప్పుడు ఈ ఆమ్లాలు వీటిపై ప్రభావం చూపడం వల్ల అల్సర్లు ఏర్పడతాయి.

-శారీరక, మానసిక ఒత్తిడి

-ఆహారంలో కారం, పులుపు, మసాలాలు అధికంగా వాడడం, అపరిమితంగా మద్యం సేవించడం, పొగతాగడం, దీరెకాలికంగా నొప్పి నివారించే మాత్రలు వాడడం వలన అల్సర్లు ఏర్పడే అవకాశం ఉంది.

-వంశపారంపర్యంగా వచ్చే జన్యువు వల్ల కూడా అల్సర్లు ఏర్పడవచ్చు.

డుయోడినల్ అల్సర్ లక్షణాలు

ఇది సాధారణంగా 20 నుంచి 50 సంవత్సరాల మధ్య వయసువారిలో అందులోనూ స్త్రీల కంటే పురుషుల్లో రెండు రెట్లు అధికంగా వచ్చే అవకాశం ఉంది. కడుపు పై భాగంలో మంటతో కూడిన నొప్పి, అన్నం తిన్న తరువాత ఉపశమనం కలగడం, తిన్న రెండు మూడు గంటల తరువాత నొప్పి అధికమవడం, కడుపుబ్బరం వంటి లక్షణాలు ప్రధానమైనవి. అల్సర్లు తీవ్రతరం అయినవారిలో రక్తస్రావం జరిగి మలంలో రక్తం కనబడుతుంది.

గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్ లక్షణాలు

సాధారణంగా గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్లు 50 నుంచి 60 సంవత్సరాల మధ్య వయసు స్త్రీ, పురుషులలో సమానంగా చూడవచ్చు.

మంటతో కూడిన కడుపునొప్పి, అన్నం తిన్న వెంటనే నొప్పి అధికమవడం, తేన్పులు, అన్నం అరగకపోవడం, ఛాతిలో మంట, ఆకలి మందగించడం, బరువు తగ్గడం, వాంతులవడం, వాంతి అయిన తరువాత నొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలగడం వంటివి గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్లలోని సాధారణ లక్షణాలు.

అల్సర్లు తీవ్రతరం అయితే రక్తస్రావం జరిగి కాఫీ డికాషన్ లాగా వాంతులవడం వంటి తీవ్ర పరిణామాలు ఎదురవుతాయి.

నిర్ధారణ పరీక్షలు

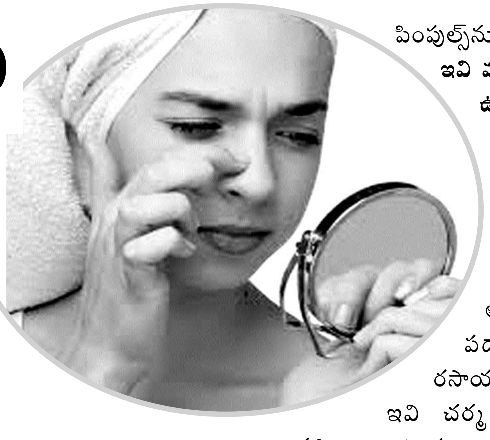
రోగి లక్షణాలను బట్టి గ్యాస్ట్రో ఇంటెస్టినల్ ఎండోస్కోపీ, బేరియం ఎక్స్‌రే, రాపిడ్ బయాప్సీ ద్వారా వ్యాధి నిర్ధారించబడుతుంది.

హోమియో చికిత్స

పెప్టిక్ అల్సర్లను జీవనశైలి వ్యాధులుగా చెప్పుకోవచ్చు. ఆహారంలో అధికంగా మసాలాలు, నూనె పదార్థాలు, టీ, కాఫీ, మద్యం సేవించడం, పొగ తాగడం, శారీరక శ్రమ తక్కువగా ఉండే జీవనశైలి, సరైన వ్యాయామం కొరవడడం, తరచు కోపం, ఉద్రేకం రావడం వంటివి వీరిలో ఎక్కువ. హోమియోపతి వైద్యం ద్వారా వ్యాధికి మూల కారణాన్ని గుర్తించి, వ్యక్తి నిర్మాణం, శారీరక, మానసిక లక్షణాలను బట్టి చికిత్స ఇవ్వడం ద్వారా వ్యాధిని సంపూర?ంగా నయం చేయవచ్చు. రక్తస్రావం కావడం వంటి తీవ్రపరిణామాలు కలుగకుండా కాపాడవచ్చు.

జెనెటిక్ కాన్‌స్టిట్యూషనల్ వైద్యం ద్వారా రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరిచి వ్యాధిని నయం చేసే సామర్థ్యాన్ని పెంచవచ్చు. ఎలాంటి దుష్పలితాలు లేకుండా సమూలంగా నిర్మూలించవచ్చు.

బ్లాక్ హెడ్స్ నుంచి రక్షణ



చర్మంలో జీవక్రియలు సక్రమంగా జరగడానికి వీలుగా సెబాషియస్ గ్రంథి నూనె పదార్థాన్ని విడుదల చేస్తుంది. ఈ నూనె ఉత్పత్తి ఎక్కువైనప్పుడు దానికి చర్మంలోని మలిన పదార్థాలు కూడా తోడయి బ్లాక్‌హెడ్స్, వైట్‌హెడ్స్‌గా ఏర్పడతాయి. ముఖం మీద చిన్న చిన్న నల్లటి మచ్చలు..ఇవంటే అమ్మాయిలకే కాదు, అబ్బాయిలకు కూడా హాడలే. ఇది ముఖాలను అందవిహీనంగా చేయటమే కాదు..కొన్ని సార్లు మానసికంగా కూడా క్రుంగదీస్తాయి. వీటినే బ్లాక్ హెడ్స్ అంటుంటారు. కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే, ఈ బ్లాక్ హెడ్స్‌ను నివారించడంలో పెద్ద కష్టమైన పనేమి కాదు. బ్లాక్ హెడ్స్ అంటే? మన చర్మం క్రింద సెబాసియస్ గ్లాండ్స్ ఉంటాయి. యుక్త వయస్సులో ఈ గ్లాండ్స్ చురుకుగా పనిచేస్తాయి. సెబమ్ అనే పదార్థాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తాయి. దీని వల్ల చర్మంపై ఎర్రగా లేదా నల్లగా ఉండే పింపుల్స్ ఏర్పడతాయి. నల్లగా ఉండే పింపుల్స్‌ను బ్లాక్ హెడ్స్ అంటారు.

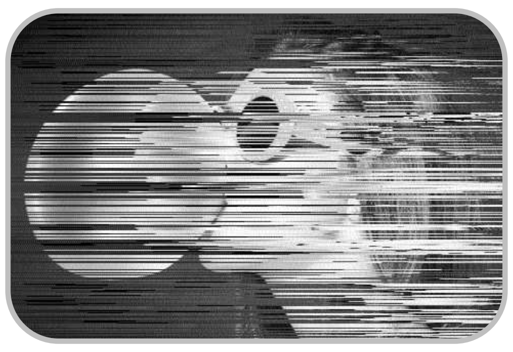
ఇవి మామూలు పింపుల్స్ కన్నా పెద్దగా ఉంటాయి. ముఖంలో బ్లాక్ హెడ్స్ తొలగించేకారణాలేమిటి?

మన చర్మానికి అవసరమైన పోషక పదార్థాలను అందచేసే క్రమంలో రక్తం నుంచి అదనంగా ఉండే నూనె పదార్థాలు, సెబమ్ మరికొన్ని రసాయన పదార్థాలు వెలువడతాయి. ఇవి చర్మ రంధ్రల నుంచి బయటకు వస్తాయి. బటయ ఉండే దుమ్ము, ధూళి కూడా ఇవి ఏర్పడటంలో ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తాయి. ఇవి ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల బ్యాక్టీరియా చేరుతుంది.

అధిక బరువును... తగ్గించుకునే మార్గాలు

ప్రస్తుత రోజుల్లో చాలా మంది ఊబకాయంతో అధిక క్యాలరీలతో బాధపడుతున్నారు. మనం రెగ్యులర్ గా తీసుకొనే ఆహారాల ద్వారా మన శరీరానికి ఎన్ని క్యాలరీలను చేరవేస్తున్నాము? ఎన్ని క్యాలరీలు ఖర్చు అవుతున్నాయి అని తెలుసుకుంటే ఆశ్చర్యం కలగక మానదు. మరియు ప్రతి రోజూ మన శరీరానికి చేరే అదనపు క్యాలరీలను వేగంగా ఏవిధంగా బర్న్ చేయాలి అన్న విషయంలో ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. మనం చేసే ప్రతి పనికీ ఎంతో కొంత ఎనర్జీ అవసరం అవుతుంది మరియు కొంత మొత్తంలో మాత్రమే క్యాలరీలు కరుగుతాయి.

బరువు తగ్గించే టాప్ 16 లోక్యాలరీ ఇండియన్ ఫుడ్స్...! మనం ఎక్కువ క్యాలరీలున్న ఫుడ్ తీసుకోవడం వల్ల, ఎక్సెస్ క్యాలరీలను కరిగించుకోవడానికి అదనపు వ్యాయామాలు చేపట్టడం జరుగుతుంది కానీ, లేదంటే శరీరంలో కొవ్వు నిల్వలు ఉండవు. అయితే, దురదృష్టవశాత్తు, మనలో చాలా మంది బిజీ షెడ్యులల్లో వ్యాయామం చేయడానికి కూడా తగినంత సమయం లేదని వ్యాయామం చేయరు. నిద్రాభంగం కలిగించే 10 హైక్యాలరీ ఫుడ్స్ కు చెక్ పెట్టండి మరి అదనపు క్యాలరీలను ఎలా బర్న్ చేయాలి? మీకోసం కొన్ని క్రేజీ పనుల ద్వారా క్యాలరీలను బర్న్ చేసుకోవచ్చు. ఈ క్రింది లిస్ట్ లో తెలిపిన క్రేజీ పనుల వల్ల వ్యాయామం కంటే ఎక్కువ క్యాలరీలను తగ్గించుకోవచ్చు...



1: మంచి ఫన్నీ జోక్స్ చెప్పుకొని 5-10నిముషాలు బిగ్గరగా నవ్వడం వల్ల మన శరీరంలో దరిదాపు 40 క్యాలరీలు ఖర్చు అవుతాయి.

2: రొమాటింక్ గా ఉండాలి. పాట్నర్‌తో శృంగారంలో పాల్గొనడం అనేది శరారీనికి ఒక మంచి వ్యాయామం వంటిది. పడకగదిలో 30 నిముషాలు పాట్నర్ తో గడపడం వల్ల శరీరంలో 200 క్యాలరీలు కరుగుతాయి.

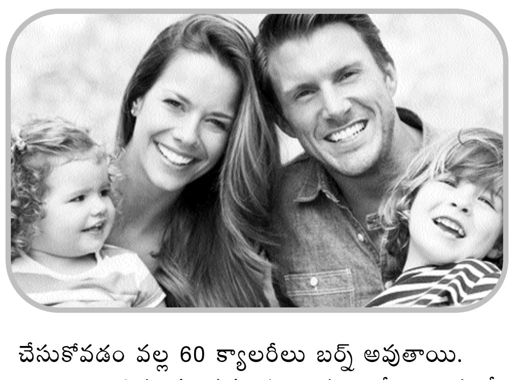
3: 5 ఇష్టపడి పెట్టే ముద్దు వల్ల కనీసం 5 క్యాలరీలు తగ్గుతాయి.

4: మీరు ఎప్పుడూ చూయింగ్ గమ్ తినే అలవాటు ఉంటే? మీకో మంచి శుభవార్త...ఒక గంట సేపు చూయింగ్ గమ్ నమలడం వల్ల ఒంట్లో 11 క్యాలరీలను తగ్గించుకోవచ్చు.

5: మీ గర్ల్ ఫ్రెండ్ కు ఒక గంట సేపు టెక్స్ట మెసేజులు చేస్తుంటే చాలు 40 క్యాలరీలు తగ్గించు కోవచ్చు.

6: మీ ఇంట్లో పెంపుడు జంతువులుంటే వాటిని బయటకు తీసుకెళ్ళడం ద్వారా చాలా సుల భంగా ఒక గంటకు 200 క్యాలరీలను కరిగించు కోవచ్చు.

7: మీ పార్ట్నర్ ను 60నిముషాలు హగ్



చేసుకోవడం వల్ల 60 క్యాలరీలు బర్న్ అవుతాయి.

8: ఎక్కువ సమయం కూర్చొనే వారికంటే ఎక్కువగా తిరిగాడే వారిలో 25శాతం క్యాలరీలు బర్న్ అవుతాయి.

9: మీ పాట్నర్ తో కల్సి 15 నిముషాలు డ్యాన్స్ చేయడం వల్ల 75 కంటె ఎక్కుంగానే క్యాలరీలు బర్న్ అవుతాయి.

10: షాపింగ్ వెళ్ళినప్పుడు, రోటరీని 30 గంట పాటు ఇటు అటు తిప్పడం వల్ల సులభంగా వంద క్యాలరీలు బర్న్ అవుతాయి.

మలబద్ధకం సమస్యకు అసలైన కారణం ఈ ఆహారాలే...

ప్రస్తుత రోజుల్లో చాలా మంది మలబద్ధక సమస్యతో బాధపడుతున్నారు . మలబద్ధం వల్ల దీర్ఘకాలంలో చాలా సమస్యలు ఎదుర్కోవల్సి వస్తుంది. మలబద్ధక సమస్యకు ప్రధాణ కారణం పౌష్టికాహార లోపం, మరియు ఒత్తిడి. ఈ సమస్యను నివారించు కోవడానికి కొన్ని ప్రత్యేకమైన ఆహారాలున్నాయి. వీటిని రెగ్యులర్ డైట్ లో చేర్చుకోవడం మంచిది. మలబద్ధకం దీర్ఘకాలిక సమస్యగా మారినప్పుడు, డాక్టర్ ను సంప్రదించడం చాలా మంచిది మరియు డాక్టర్ ను కలవడం వల్ల డైజెస్టివ్ సమస్యను డయోగ్నైస్డ్ సమస్యను నివారించుకోవచ్చు. మలబద్ధకం సమస్య ను నేచురల్ గా తగ్గించుకోవడానికి మనం రెగ్యులర్ గా తీసుకొనే ఆహారాల్లో ఫైబర్ ఎక్కువ ఉన్న (పండ్లు మరియు కూరలను) చేర్చుకోవాలి. ఇవి మలబద్ధక సమస్యను నివారించంచడంలో గ్రేట్ గా సహాయపడు తాయి . ఇవి బౌల్ మీద ఒత్తిడి పెంచి తిన్న ఆహారం స్మూత్ గా జీర్ణం అయ్యేందుకు మరియు విసర్జనకు సహాయపడుతాయి . ఎక్కువగా ద్రవాలున్న ఆహారాలు మరియు పానీయాలు తీసుకోవడం వల్ల బౌల్ మూమెంట్ కు సహాయపడుతాయి. బౌల్ మూమెంట్ ప్రాసెస్ లో మన శరీరంలోని వివిధ రకాల టాక్సిన్స్ మరియు వేస్ట్ ప్రొడక్ట్స్ తొలగింపబడుతుంది. అందు వల్ల అలా వేస్ట్ ప్రొడక్ట్స్ మన శరీరం నుండి ప్రతి రోజూ బయటకు విసర్జించకుండా నిలుపుదల జరిగినప్పుడు ఆరోగ్యపరంగా వివిధ రకాల సమస్యలను ఎదుర్కోవల్సి వస్తుంది. మలబద్ధకంను నివారించే నేచురల్ అండ్ హెల్తీ ఫుడ్స్ మలబద్ధ సమస్య నివారించుకోవడానికి కొంత మంది తక్షణ ఉపశమనం పొందడానికి కొన్ని మందులను వాడుతుంటారు, అవి విరేచనాలకు దారితీస్తాయి. మలబ్ధక సమస్యను ప్రస్తుతానికి నివారించినా, వాటికి మీరు వ్యసన పరులుగా మారుతారు . కాబట్టి, అలా మందులతో అనారోగ్య సమస్యలకు గురి కాకుండా చాలా సున్నితంగా మలబద్ధక సమస్యను నివారించుకోవడం కోసం మలబద్ధకాని కారణం అయ్యే కొన్ని ఆహారాలను లిస్ట్ ను క్రింది విధంగా సూచించండం జరిగింది. వీటికి దూరంగా ఉన్నట్లైతే మలబద్ధక సమస్యను నివారించుకోవచ్చు.

బ్రెడ్: వీట్ అండ్ బార్లీ బ్రెడ్ తో తయారుచేసిన బ్రెడ్. వీటిలో ఫ్రక్టాన్స్ మరియు గ్లూటెన్లు అధికంగా ఉంటాయి. చాలా మందిలో ఈ గ్లూటెన్స్ మరియు ఫ్రక్టాన్స్ జీర్ణం అవ్వకుండా శరీరంలోకి షోషింపకుండా ఉంటాయి. తర్వాత ఇది జీర్ణం కాకకపోతే పొట్టలో బ్యాక్టీరియా ఏర్పడే ప్రమాధం ఉంది. దాంతో పొట్టలలో గ్యాస్, పొట్ట ఉదరంలో నొప్పి, అసౌకర్యం మరియు ఇతర బౌల్ మూమెంట్ లక్షణాలు కలిగి ఉంటాయి.

రెడ్ మీట్: రెడ్ మీట్ ఒక్కటీ మలబద్ధకానికి కారణం కావకపోవచ్చు భోజనంతో పాటు రెడ్ మీట్ తీసుకొన్నప్పుడు మీరు వెజిటేబుల్స్ ను తినకుండా ఉండటం వల్ల జీర్ణక్రియకు కష్ట అవుతుంది . కాబట్టి రెడ్ మీట్ తీసుకొన్న మంచి ఆహారం తీసుకోవడం మంచిది. మాంసాహారం తీసుకొన్న సలాడ్స్ మరియు బేక్ చేసిన బంగాళదుంపలు తీసుకోవడం మర్చి పోకండి.

కుక్కీస్ వీటిని రీఫైడ్ ఫ్లోర్ తో తయారుచేస్తారు ఇవి మలబద్ధకానికి కారణం అవుతాయి. ఈ ఆహారాలు గౌట్ ఆరోగ్యానికి అంత మంచివి కావు. కాబట్టి ఇలాంటి ఆహారాలను అకేషనల్‌గా తీసుకోవాలి. రెగ్యులర్ గా తీసుకోకూడదు.

పండని పచ్చి అరటిపండ్లు: పండని పచ్చి అరటిపండ్లు తినడం వల్ల మలబద్ధకానికి గురి చేస్తుంది. బాగా పండిన అరటిపండ్లలో న్యూట్రీషి యన్స్ మరియు ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. కాబట్టి మలబద్దక నివారణకు బాగా పండిన అరటిపండ్లను తీసుకోవాలి.

చిప్స్ : బంగాళదుంప చిప్స్ లో ఫైబర్ తక్కువగా ఉంటుంది మరియు మీ పొట్టను చాలా త్వరగా ఫిల్ చేస్తుంది. అందువల్ల మీరు రెగ్యులర్ గా తీసుకొనే నార్మల్ మీల్స్ (పండ్లు మరియు కూరగాయల) ను తినకుండా మానేస్తుంటారు. పొటాటలో చిప్స్ ఎక్కువగా తినడం వల్ల మలబద్ధకానికి గురి చేస్తుంది.

చాక్లెట్: డార్క్ చాక్లెట్ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని అంటారు. కానీ మోతాదుకు మించి తీసుకోవడం వల్ల మలబద్ధకానికి గురిచేస్తుంది. ప్రేగుయొక్క సంకోచవ్యాకోచాలకు అంతరాయం కలిగిస్తుంది. ఎక్కువ చాక్లెట్స్ తినడం వల్ల మలబద్ధకానికి దారితీస్తుంది.

డైరీ ప్రొడక్ట్స్: డైరీ ప్రొడక్ట్స్ లో చీజ్ మరియు ఇతర లోఫ్యాట్ డైరీ ప్రొడక్ట్స్ లో ఫైబర్ తక్కువగా ఉంటుంది మరియు ఫ్యాట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ ఆహారాలు జీర్ణక్రియను తగ్గించి మలబద్ధకానికి గురి చేస్తాయి. కాబట్టి మీ రెగ్యులర్ డైట్ లో వెజిటబుల్ లేదా ఫ్రూట్ సలాడ్స్‌ను తీసుకోవాలి.

ముట్టుకుంటే కరెంటుషాక్ కొట్టే చేప!

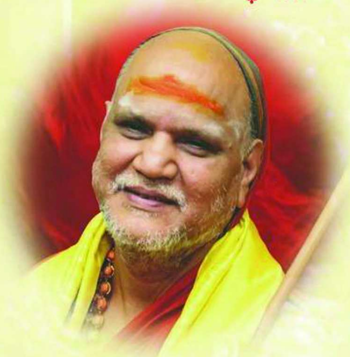
చేపలను పట్టుకుంటే కరెంటు షాక్ కొడుతుందని చెబితే బహుశా ఎవరూ నమ్మరేమో కదూ.. అయితే ఇది పచ్చినిజం. ఉత్తర అట్లాంటిక్ మహాసముద్రంలో నివసించే కాట్ ఫిష్ అని పిలువబడే చేప తనను పట్టుకున్న వారికి దాదాపు 300 వోల్టుల కరెంటు రుచిని చక్కగా చూపిస్తుంది. అయితే దీని పరిమా ణం చాలా తక్కువ ఉంటుంది కాబట్టి ఈ శక్తిని చేప శత్రువుల బారినుంచి తప్పించుకోవడానికి లేదా ఆహార సంపాదను ఉపయోగిస్తుంది. అందుకే ఈసారి నీళ్లలో దిగినప్పుడే ఏచేపనంటే ఆ చేపను పట్టుకోవ డానికి ప్రయత్నించకండి కరెంటు కొడుతుంది.

కరోన సెకండ్ వేవ్ కారణంగా కరోన నివారణ దృష్ట్యా జిల్లా ఎస్పీ బొడ్డేపల్లి కృష్ణారావు , మరియు జిల్లా పోలీస్ అధికారులు సిబ్బందితో కలసి శనివారం విశాఖపట్నం జిల్లాలో విస్తృతంగా తనిఖీలను నిర్వహించి కోవిడ్ మాస్కు డ్రైవ్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సబ్బవరం పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని గుల్లెపల్లి వద్ద జిల్లా ఎస్పీ బొడ్డేపల్లి కృష్ణారావు., మాస్కులు లేనివారిని గుర్తించి ప్రతి ఒక్కరు మాస్కు ధరించాలని అవగాహన కలిగించి మాస్కులను అందజేశారు.

కోవిడ్ వ్యాక్షినేషన్ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న కె.కె.రాజు

కంచరపాలెం : విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గం 49,48వార్డులు బర్మాకోలని,బాపూజీ నగర్లో జరుగుతున్న కోవిడ్ వ్యాక్షినేషన్ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త కె.కె రాజు ఈ కార్యక్రమంలో 49వార్డు కార్పొరేటర్ అల్లు శంకరావు,బి.యన్.రాజు,48వార్డు ఇంచార్జ్ నీలి రవి,వసంతల అప్పారావు,నరేష్,అనిల్,చందు రెడ్డి,జీవీఎంసీ సిబ్బంది,49,48వార్డు నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఓ మనసా! జీవిత యథార్థాన్ని తెలుసుకో!



పరమేశ్వరుడు జీవులను తమతమ ప్రారబ్ధ కర్మలననుసరించి అడిస్తున్నాడు. ఏది జరుగవలసిందో అది ఎవరెంత అడ్డు పెట్టినా అది జరిగే తీరుతుంది. ఏది జరగ కూడదని ఉందో అది ఎవరెంత ప్రయత్నించినా జరుగదు.

మనం చేసే సర్వ కర్మలకు (మనస్సుతో ఆలోచన, మాట్లాడే మాటలు, శరీరంతో చేసే పనులు) అన్నింటికి ఫల ప్రదాత ఈశ్వరుడే. ఆ ఫలాలు మనం ఆశించినట్లు గాక, మన అర్హతకు తగినట్లు మాత్రమే అందుతాయి. వాటిని మనం ప్రసాద బుద్ధితో (భగవత్ ప్రసాదంగా) స్వీకరించడమే శరణ్యం. (కర్తురాజ్ఞయా ప్రాప్యతే ఫలమ్ – ఉపదేశసారం).

ఏ కర్మలను అనుభవించడానికి ఈ శరీరం లభించిందో వాటిని అనుభవించే తీరాలి. వాటిని వదలివేయడం అనేది నీ ఇష్టానిష్టాల మీద ఏ మాత్రం ఆధార పడి ఉండదు.

ఏ శక్తి ఐతే ఈ శరీరానికి ఉనికి కలిగించిందో ఆ శక్తే ఈ శరీరంతో చేయవలసిన పనులన్నిటినీ చేసేలా చేస్తుంది. నీకు ఇష్టమున్నా లేకున్నా నీ పుట్టుక ప్రయోజనం పూర్తి అయ్యే తీరుతుంది.

– శ్రీశ్రీశ్రీ స్వరూపానందేంద్రసరస్వతీ మహాస్వామి

శ్రీ నూకాంబిక అమ్మవారి సేవలో చొక్కాకుల

విశాఖపట్నం : విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గం కైలాసపురం మధుసూదన నగర్ లో శ్రీ నూకాంబిక అమ్మవారి మహోత్సవాలు ఘనంగా నిర్వహించారు. భక్తుడు వాసుపల్లి అమ్మోరు నివాసంలో అమ్మవారిని ప్రతిమను ఏర్పాటు చేసి ఉత్సవాలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి వైస్సార్సీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి చొక్కాకుల వెంకటరావు ముఖ్య అతిధిగా హాజరు కాగా అమ్మోరు మిత్ర బృందం

మేళాతాలలతో ఘన స్వాగతం పలికారు. చొక్కాకుల వెంకటరావు అమ్మవారిని దర్శించుకొని తీర్థ ప్రసాదాలను స్వీకరించారు. అనంతరం జరిగిన కార్యక్రమంలో పేదలకు, వృద్ధులకు వస్త్రాలను పంపిణీ చేశారు. తదనంతరం అన్న సమారాధనను ప్రారంభించారు.

ఈ సందర్భంగా చొక్కాకుల వెంకటరావు మాట్లాడుతూ అమ్మోరు గత 30 ఏళ్ల నుంచి ఆధ్యాత్మిక, సేవా కార్యక్రమాలు చేస్తుండడం అభినందనీయం అని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అమ్మోరు మిత్రబృందం మహిళలు పాల్గొన్నారు.

నేడే బర్మా క్యాంప్ శ్రీ నూకాంబిక అమ్మవారి జాతర

- భక్తుల దర్శనార్థం అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి
- అమ్మవారి దీక్ష భక్తులకు ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు
- భక్తులు కోవిడ్ నిబంధనలు తప్పక పాటించాలి
- ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షిస్తున్న జై భారత్ నగర్ గ్రామ అధ్యక్షుడు బొగ్గు శ్రీను

కంచరపాలెం : ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాల ఆరాధ్య దేవత గ్రేటర్ విశాఖ 48 వ వార్డు బర్మా క్యాంప్ జై భారత్ నగర్ లో కొలువై ఉన్న శ్రీ శ్రీ శ్రీ నూకాంబిక అమ్మవారి కొత్త అమావాస్య జాతర ఉత్సవాలను ఘనంగా నిర్వహించేందుకు ఆలయ అధికారులు, ఆలయ ఉత్సవ కమిటీ, జై భారత్ నగర్ గ్రామ అధ్యక్షుడు బొగ్గు శ్రీను మరియు మిత్ర మండలి సభ్యులు అన్ని ఏర్పాట్లను పూర్తి చేశారు.కొత్త అమావాస్య జాతర మహోత్సవాలలో భాగంగా ప్రతినిత్యం అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహిస్తూ విశేష అలంకరణలతో అమ్మవారు భక్తులకు దర్శనమిస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా గురువారం మహా అన్నసమారాధన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు.

శుక్రవారం నాడు బొగ్గు శ్రీను ఆహ్వానం మేరకు విశాఖ శ్రీ శారదా పీఠం ఉత్తరాధికారి శ్రీ స్వాత్మానందేంద్ర సరస్వతి స్వామి వారు నూకంబిక అమ్మవారి ఆలయాన్ని సందర్శించి అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. శనివారం ఉదయం నుండి భక్తులు అమ్మవారి దర్శనార్థం తండోపతండాలుగా వస్తూ అమ్మవారికి విశేష పూజలు నిర్వహిస్తూ తమ మొక్కులు తీర్చుకున్నారు. నేడు ఆదివారం అమావాస్య సందర్భంగా నూకాంబిక అమ్మవారి దర్శనార్థం వస్తున్న భక్తులకు ఎటువంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశారు. ముఖ్యంగా అమ్మవారి దీక్ష భక్తులకు ప్రత్యేక క్యూలైన్లు ఏర్పాటు చేశారు. అమ్మవారి దర్శనార్థం వచ్చే భక్తులందరూ కోవిడ్ నిబంధనలు తప్పక పాటించాలని, అంతరాయం లోకి వచ్చే భక్తులు తప్పనిసరిగా మాస్కు ధరించాలని ముందుగానే ఆలయ అధికారులు భక్తులకు హెచ్చరికలు జారీ చేశారు.

అమ్మవారు దర్శనార్థం వచ్చే భక్తులకు తాగునీట సదుపాయంతో పాటుగా తీర్థ ప్రసాదాలను పంపిణీ చేస్తున్నట్లు ఈ ఏర్పాట్లను బొగ్గ శీను మిత్ర మండలి సభ్యులు పర్యవేక్షిస్తున్నారు.

బర్మా క్యాంపు నూకంబిక అమ్మవారిని దర్శించుకున్న విశాఖ శ్రీ శారదా పీఠం ఉత్తరాధికారి శ్రీ స్వాత్మానందేంద్ర సరస్వతి స్వామి వారితో జై భారత్ నగర్ గ్రామ అధ్యక్షుడు బొగ్గు శ్రీను

విద్యుత్ కాంతుల వెలుగులో దేదీప్య మానంగా కొనసాగుతున్న బర్మా క్యాంపు శ్రీ నూకాంబిక అమ్మవారి కొత్త అమావాస్య జాతర మహోత్సవాలు.

కొత్త అమావాస్య జాతర మహోత్సవంలో భాగంగా బర్మా క్యాంపు శ్రీ నూకాంబిక అమ్మవారి ని దర్శించుకొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన కళా హాస్పిటల్ అధినేత డాక్టర్ పైడి వెంకటరమణ మూర్తి, డాక్టర్ కళావతి దంపతులు, అనంతరం అమ్మవారి తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేసి డాక్టర్ రమణ మూర్తి దంపతులను ఘనంగా సత్కరించిన బొగ్గు శ్రీను మిత్రమండలి సభ్యులు

కొత్త అమావాస్య పర్వదినం సందర్భంగా ఆదివారం సాయంత్రం నూకాంబిక అమ్మవారి ఆలయం వెనకాల ఉన్న గుండం ప్రదేశంలో అమ్మవారి భక్తులు అగ్నిగుండ ప్రవేశం మనకు అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశారు. భక్తులు స్వీయ రక్షణలో అగ్నిగుండ ప్రవేశం చేయాలని కమిటీ సభ్యులు తెలియజేశారు.

బొగ్గు శ్రీను ఆహ్వానం మేరకు శ్రీ నూకాంబిక అమ్మవారి కొత్త అమావాస్య నవరాత్రి మహోత్సవాల్లో భాగంగా అన్నదాన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నా డాక్టర్ బొడ్డేపల్లి రఘు,

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