విజయభాను

44th వార్షికోత్సవం విజయభాను

విశాఖపట్నం, శనివారం 10-04-2021 | VIJAYABHANU DAILY * VISAKHAPATNAM | సంపుటి : 44 సంచిక : 180 పేజీలు : 8 వెల : 1 రూపాయి

ఉక్కు ప్రైవేటీకరణకు వ్యతిరేకంగా తొలి తీర్మానం

తొలి కౌన్సిల్‌లో దివంగత ద్రోణంరాజు, సహా పలువురికి ఘన నివాళి

కొలువుదీరిన కౌన్సిల్

విశాఖపట్నం : మహా విశాఖ నగర పాలక సంస్థ (జీవీఎంసీ)లో తొలి కౌన్సిల్ శుక్రవారం కొలువుదీరింది. మేయర్, ఎక్స్ అఫిషియో సభ్యులు, కార్పొరేటర్లు, మున్సిపల్ అధికారులతో మినీ అసెంబ్లీని తలపించింది. జీవీఎంసీలో కొత్తగా ఏర్పాటు చేసిన కౌన్సిల్ హాల్ లో జరిగిన ఈ సమావేశానికి 33అంశాలను అజెండాగా రూపొందించగా మరో 10అంశాలను టేబుల్ అజెండాగా రూపొందించారు.

9ఏళ్ల తరువాత ప్రత్యేక అధికారుల పాలనకు తెరపడి పూర్తి ప్రజాస్వామిక పద్ధతిలో కౌన్సిల్ ప్రారంభం కావడం గమనార్హం. మొన్నటి జీవీఎంసీ ఎన్నికల్లో అధికార వైసీపీ తరపున 58మంది సభ్యులు విజయం సాధించి వారితో పాటు ప్రతిపక్ష టీడీపీ నుంచి 30మంది కార్పొరేటర్లు, ఇతర పార్టీలు, ఇండిపెండెట్లతో కలిపి మొత్తం 98మంది ఆసీనులయ్యారు. మేయర్ సీట్లో గొలగాని హరి వెంకట కుమారి కూర్చోగా, తొలివరుసలో ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు సభ్యులుగా ఎక్స్ అఫిషియోకు, ప్రాధామ్య వరుసలలో అధికార పార్టీ కార్పొరేటర్లకు, ఎడమవైపు ప్రతిపక్ష టీడీపీ కార్పొరేటర్లను అక్షర క్రమంలో కూర్చోబెట్టారు. కుడివైపునకు మరో పక్క జీవీఎంసీ

తరువాయి 8లో..

'జమ్మలమడుగు'లో వారిద్దరు కలిసి పని చేస్తారు

పార్టీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి

అమరావతి: ఏడాది క్రితమే మాజీ మంత్రి రామసుబ్బారెడ్డి మా పార్టీలోకి వచ్చారు.. కోవిడ్ తీవ్రమవడంతో క్షేత్రస్థాయిలో కలిసి పనిచేయడం ఆలస్యమైందని వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి తెలిపారు. సీఎం జగన్‌ను రామసుబ్బా౯ెడ్డి కలిశారు, పార్టీలో రామసుబ్బారెడ్డికి సముచిత గౌరవం ఉంటుందని సీఎం హామీ ఇచ్చినట్లు వెల్లడించారు. సుధీర్‌రెడ్డి కష్టకాలంలో నిలబడి పోరాడారు.. ఎమ్మెల్యేగా గెలిచారు.. వచ్చే ఎన్నికల్లో కూడా సుధీర్‌రెడ్డి మళ్లీ ఎమ్మెల్యేగా పోటీ చేస్తారు అని ప్రకటించారు.

2023లో వచ్చే శాసనమండలికి రామసుబ్బారెడ్డి అనుభవాన్ని వాడుకుంటాం.. నియోజకవర్గ విభజన జరిగితే ఇద్దరికీ చెరో స్థానం ఇస్తామని సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి తెలిపారు. జిల్లా రాజకీయాల్లో రామసుబ్బారెడ్డి కీలకంగా ఉంటారని చెప్పారు. ఎమ్మెల్యే సుధీర్‌రెడ్డితో కలిసి రామసుబ్బారెడ్డి పనిచేస్తారు అని ప్రకటించారు. సీఎం జగన్ నాయకత్వంపై మాకు సంపూర్ణ విశ్వాసం ఉంది అని రామసుబ్బారెడ్డి తెలిపారు. పార్టీలో క్రియాశీలకంగా తగిన గుర్తింపు ఇస్తామని సీఎం చెప్పారని పేర్కొన్నారు. మొదటి నుంచి పార్టీ కోసం పనిచేసిన వారికి ఇబ్బంది లేకుండా మేం పనిచేస్తాం, వచ్చే ఎన్నికల్లో సుధీర్‌రెడ్డి ఎమ్మెల్యేగా పోటీ చేస్తారు అని చెప్పారు. సుధీర్‌రెడ్డి కోసం నేను, మా కార్యకర్తలు కష్టపడి పనిచేస్తారని స్పష్టం చేశారు.

రాష్ట్రంలోని థియేటర్లలో నాలుగు షోలకే అనుమతి ఉంది

మంత్రి పేర్ని నాని

తిరుపతి: రాష్ట్రంలోని థియేటర్లలో నాలుగు షోలకే అనుమతి ఉందని ఏపీ మంత్రి పేర్ని నాని తెలిపారు. వకీల్‌సాబ్ సినిమా టికెట్ ధర గురించే భాజపా రాష్ట్ర వ్యవహారాల సహ ఇన్‌ఛార్జ్ సునీల్ దేవ్‌ధర్ గొడవ చేశారన్నారు. తిరుపతిలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు.

వకీల్‌సాబ్ సినిమాకు, భాజపా గెలుపునకు సంబంధమేంటని నాని ప్రశ్నించారు. "పువ్వు గుర్తుకు ఓటెయ్యమంటూ చెవిలో పువ్వులు పెడతారా?వకీల్‌సాబ్‌ను చూసి జగన్ భయపడుతున్నారని అంటారా?సొహ్రాబుద్దీన్ కేసులో అమిత్‌షా ఎవరికి భయపడుతున్నారు?" అని సునీల్ దేవ్‌ధర్‌ను

తరువాయి 2లో..

అతిసార బాధిత కుటుంబాలకు రూ. 3లక్షలు

పైప్‌లైన్ మార్చేందుకు రూ. 25లక్షలు

ఉప ముఖ్యమంత్రి ఆళ్ల నాని

కర్నూలు: గత కొద్ది రోజులుగా జిల్లాలో అతిసార వ్యాధి బారిన పడి పలువురు మృతి చెందిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ క్రమంలో ఉప ముఖ్యమంత్రి ఆళ్ల నాని అతిసారంతో మృతి చెదిన వారి కుటుంబాలకు 3 లక్షల రూపాయల పరిహారం ఇస్తామని హామీ ఇచ్చారు. గోరుకల్లు వాసులను ఆదుకుంటామని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి ఆళ్ల నాని మాట్లాడుతూ.. "గోరుకల్లులో పైప్‌లైన్‌ను మార్చేందుకు 25 లక్షల రూపాయలు కేటాయించాం. తాగునీటిని హైదరాబాద్, విజయవాడ ల్యాబ్‌కు పంపి పరీక్షలు చేయిస్తాం. గోరకల్లులో 24 గంటలు పని చేసేలా వైద్య శిబిరం ఏర్పాటు చేస్తాం. డయేరియా బాధితులకు ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుంది. అనారోగ్యం ఉన్నవారు ప్రభుత్వాస్పత్రికి వెళ్లాలి. అక్కడ మంచి వైద్యం అదుతుంది" అని ఆళ్ల నాని తెలిపారు.

ప్రధాని మోదీకి తెలుగు విద్యార్థిని ప్రశ్న, ఊహించని గిఫ్ట్

ప్రకాశం: 'పరీక్షా పే చర్చా' కార్యక్రమంలో ప్రధాని నరేంద్రమోదీతో మాట్లాడిన పల్లవిని రాష్ట్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ఆదిమూలపు సురేష్ అభినందించారు. ఆమె ఉన్నత విద్యకు ప్రభుత్వం పూర్తిగా సహకరిస్తుందన్నారు. మార్కాపురంలోని తన నివాసంలో మంత్రి పల్లవిని సత్కరించారు. తల్లిదండ్రులు మోహనరావు, సంపూర్ణ, ప్రధానోపాధ్యాయుడు శ్రీనివాసరావుతో కలిసి వచ్చిన పల్లవితో ఆయన మాట్లాడారు. "ఎంతో ధైర్యంగా ప్రశ్న అడిగావు.. ప్రధాని సమాధానం ఇచ్చారు. శభాష్ పల్లవి.." అంటూ ప్రశంసించారు.

ఈ సందర్భంగా మంత్రి ఆదిమూలపు సురేష్ మాట్లాడుతూ.. ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి విద్యకు అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారన్నారు. భవిష్యత్తులో "నీ లక్ష్యం ఏమిటి" అని పల్లవిని మంత్రి.. ప్రశ్నించగా తాను డాక్టర్ కావాలనుకుంటున్నట్లు చెప్పడంతో ప్రభుత్వం తరపున ఉన్నత చదువుకు సహకరిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. పల్లవి ఆన్‌లైన్ విద్యాభ్యాసానికి తమ ఇంట్లో టీవీ లేదని చెప్పగా మంత్రి అప్పటికప్పుడు టీవీతో పాటు డిక్షనరీని కూడా బహూకరించారు.

ధైర్యంగా ప్రధానిని ప్రశ్నించిన పల్లవి

'పరీక్షా పే చర్చ' కార్యక్రమానికి ఆంధ్రప్రదేశ్ నుంచి ప్రకాశం జిల్లా పొదిలి ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థిని పల్లవి ఎంపికై తన సందేహాలను వీడియో ద్వారా ప్రధాని ముందుంచింది. 'కరోనా ప్రభావంతో ఆలస్యంగా పాఠశాలలు ప్రారంభమయ్యాయి. ప్రస్తుతం పరీక్షలు

తరువాయి 2లో..

తెదేపా కార్యకర్తలే నా సైన్యం : చంద్రబాబు

తిరుపతి: తాడేపల్లి ప్యాలెస్ నుంచి ఎన్నడూ బయటకు రాని సీఎం జగన్.. తెదేపా దెబ్బకు తిరుపతి ఉపఎన్నిక ప్రచారానికి వస్తున్నారని ఆ పార్టీ అధినేత చంద్రబాబు ఎద్దేవా చేశారు. శ్రీకాళహస్తి నియోజకవర్గ తెదేపా కార్యకర్తల సమావేశంలో చంద్రబాబు మాట్లాడారు. వైకాపా అరాచకాలకు ఎదురొడ్డే తెలుగు తమ్ముళ్లను భవిష్యత్తులో సత్కరిస్తామన్నారు.

వైకాపా అరాచకాలను సహించడానికి వీల్లేదని స్పష్టం చేశారు.

పరిషత్ ఎన్నికల బరిలో తెదేపా లేనప్పటికీ వైకాపా రిగ్గింగ్‌కు పాల్పడిందని ధ్వజమెత్తారు. ఈ ధర్మపోరాటంలో తెదేపా కార్యకర్తలే తన సైన్యమని చెప్పారు.

తిరుపతి ఉప ఎన్నిక వైకాపా పతనానికి నాంది అని హెచ్చరించారు.

2021-22 విద్యా సంవత్సరానికి ప్రవేశాలను ప్రకటించిన చెన్నై శివనాడార్ యూనివర్సిటీ

విశాఖపట్నం : ఈ విద్యా సంవత్సరంలో నూతన కోర్సులు ప్రవేశ పెట్టినట్లు శివ నాడార్ యూనివర్శిటీ ప్రకటించిందని శివనాడార్ యూనివర్శిటి వైస్ ఛాన్సలర్ ఆచార్య శ్రీమన్ కుమార్ భట్టాచార్య ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు ఫిటీ, ఇన్వెస్ట్మెంట్ బ్యాంకింగ్, ఏఐ, ఐఓటీ సైబ ర్సెక్యూరిటీ లాంటి రంగాలు చాలా కీలకమని విద్యాబోధన తో పాటు అభ్యసనం పద్ధతులు ద్వారా విద్యార్థులు ప్రతిభా వంతులుగా తీర్చిదద్దడం జరుగుతుందన్నారు. కొత్తతరం ఉద్యోగాలకు సరిపోయేలా సృజనాత్మక, పురోగామి కోర్సు లతో స్కూల్ తో స్కూల్ ఆఫ్ ఇంజ నీరింగ్, స్కూల్ ఆఫ్ కామర్స్ అండ్ మేనేజ్ మెంట్ కోర్సులు అందుబాటులోకి తెచ్చామని తెలిపారు.

బ్యాచిలర్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ, కంప్యూటర్ సైన్స్ , ఇంజినీరింగ్, కోర్సుల్లో బలమైన సైద్ధాం తిక పునాదులు వ్యవస్థీకృతమైన వృత్తి నైపుణ్యం, కంప్యూటర్ సైన్స్ రంగాల్లో ప్రాక్టికల్ నైపుణ్యాలు ఉంటాయన్నారు.

వెంకన్నపాలెం లో చలివేంద్రం ఏర్పాటు

చోడవరం: - బాటసారుల దాహార్తిని తీర్చేందుకు మండలంలోని వెంకన్నపాలెం జంక్షన్ లో చలివేంద్రాన్ని శుక్రవారం ఏర్పాటు చేశారు. అమరవీరులు పొట్టి శ్రీరాములు జ్ఞాపకార్థం చలివేంద్రం ఏర్పాటు చేసి మజ్జిగను పంపిణీ చేశారు. టీ మ్యాజిక్ అర్జున్, జెర్సీ రవితేజ, ఆర్ ఆర్ సేవా సంఘం స్వామి పట్నాయక్, గుప్త, తాతాజీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కరోనా టెస్టులు

భీమునిపట్నం: చిట్టివలస జిల్లా పరిషత బాలికల పాటశాలలో 70 మందికి బాలికలకు కరోనా టెస్టులు టి వి ఏ వు హెచ్ సి డాక్టర్ ఎన్ ఆత్మన్ హరేమన్ టెస్ట్ లు నిర్వహించారు .

మొదటి పేజీ తరువాయి

రాష్ట్రంలోని థియేటర్లలో నాలుగు షోలకే అనుమతి ఉంది

ఉద్దేశించి ఆయన వ్యాఖ్యానించారు.

తిరుపతిలో వకీల్‌సాబ్ సినిమా బెనిఫిట్ షోలు ఎందుకు రద్దు చేశారంటూ నగరంలోని జయశ్యామ్ థియేటర్ వద్ద భాజపా శ్రేణులు నిరసన తెలిపాయి. ఆ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న సునీల్ దేవ్‌ధర్.. పవన్‌కే కాకుండా ఆయన సినిమాకూ సీఎం జగన్ భయపడుతున్నారని వ్యాఖ్యానించారు. ఈ నేపథ్యంలో దేవ్‌ధర్‌కు పేర్ని నాని కౌంటర్ ఇచ్చారు.

ప్రధాని మోదీకి తెలుగు విద్యార్థిని ప్రశ్న, ఊహించని గిఫ్ట్

దగ్గర పడుతుండటంతో పూర్తి స్థాయిలో దృష్టి సారించలేకపోతున్నాం. భయాన్ని వీడి ఏకాగ్రతతో పరీక్షలు రాసేందుకు ఉపాయం చెప్పండి' అని పల్లవి కోరింది.

ఇందుకు ప్రధాని 'పరీక్షలంటే భయపడవద్దు. మనల్ని మెరుగుపరచుకునేందుకు ఉపకరించేవిగా వాటిని చూడండి. కొన్నిసార్లు సామాజిక, కుటుంబ వాతావరణం కూడా విద్యార్థులపై ఒత్తిడి తీసుకొస్తుంది. ఒత్తిడి లేకపోతే విద్యార్థులు పరీక్షలను భారంగా భావించరు. కష్టంగా అనిపించిన సబ్జెక్టుల నుంచి దూరంగా పారిపోవద్దు. నా వరకు నేను కష్టమైన పనిని ఉదయాన్నే చేస్తాను. అప్పుడైతే ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. సులభమైన పనుల్ని రాత్రి పొద్దుపోయాక చేస్తుంటాను'' అని సమాధానమిచ్చారు.

విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ ప్రైవేటీకరణకు వ్యతిరేకంగా జివిఎంసి కౌన్సిల్ తీర్మానం చేయాలి!

- సిపిఎం, సిపిఐ కార్పోరేటర్ల పాదయాత్ర

విశాఖపట్నం : నూతనంగా ఎన్నికైన జివిఎంసి ప్రజా ప్రతినిధుల కౌన్సిల్ సమావేశంలో విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ ప్రైవేటీకరణ చర్యలు తక్షణమే ఆపాలని జివిఎంసి కౌన్సిల్ లో తీర్మానం చేసి కేంద్ర బిజెపి ప్రభుత్వానికి వంపాలని సిపిఎం, సిపినఐ కార్పోరేటర్లు డా. బి. గంగారావు, ఏ.జె. స్టాలిన్లు డిమాండ్ చేసారు. శుక్రవారం తొలి కౌన్సిల్ సమావేశం సందర్భంగా డాబాగార్డెన్స్ వద్ద ఉన్న డా బి. ఆర్ అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాలవేసి వామపక్షపార్టీలు జివిఎంసి మెయిన్ కార్యాలయం వరకు పాదయాత్ర చేపట్టాయి.

ఈ సందర్భంగా గంగారావు, స్టాలిన్ మాట్లాడుతూ విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ అనేక ఉద్యమాలతో ఏర్పడిందన్నారు. స్టీల్ ప్లాంట్ లాంటి ప్రభుత్వరంగ సంస్థలు ఉండటం వల్ల విశాఖనగరం అభివృద్ధి అయ్యిందన్నారు, ప్రభుత్వ పరిశ్రమలు, సంస్థలే కాకుండే అందులో పనిచేసే ఈ ఉద్యోగులు, కార్మికులు కోట్లాది రూపాయలు పన్నులు చెల్లిస్తున్నారన్నారు. ఈ పరిశ్రమల ఆధారంగా అనేక చిన్న, మధ్యతరహా పరిశ్రమలు కూడా వెలిసి లక్షలాది మందికి ఉపాధి కల్పిస్తుందన్నారు.

తద్వారా కార్పోరేషన్ కి రెవిన్యూ పెరుగుతుందన్నారు. ఇటువంటి వరిశ్రమలను రక్షించుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ నిర్ణయానికి వ్యతిరేకంగా ఒక మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ కౌన్సిల్ ఏకగ్రీవంగా తీర్మానం చేయబోతుంది.

ఇది దేశ చరిత్రలోనే చిరస్థాయిగా ఉండే అంశమని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర అసెంబ్లీలో కూడా తీర్మానం చేసే విధంగా వామపక్ష పార్టీలు రెండూ వత్తిడి తెస్తామని తెలిపారు

ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఐ నగర కార్యదర్శి ఎం. పైడిరాజు, నాయకులు వామనమూర్తి, రెహ్మాన్, మన్మధరావు సిపిఎం నగర కార్యదర్శివర్గ సభ్యులు ఆర్. కె. ఎస్.వి.కుమార్, వై.రాజు, ఎం.సుబ్బారావు, వి.కృష్ణారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చోరీల పట్ల ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండండి

- గ్రామాల్లో నిఘా నేత్రాలు ఏర్పాటుకు సర్పంచులు సహకరించండి

- చోడవరం సీఐ సయ్యద్ ఇలియాస్ మహమ్మద్

చోడవరం: - వేసవికాలం సమీపిస్తుండటంతో కొన్ని ముఠాలు పనిగట్టుకొని చోరీలకు పాల్పడుతున్నారని, ప్రజలు ఇళ్ల వద్ద అప్రమత్తంగా ఉండాలని చోడవరం సీఐ సయ్యద్ ఇలియాస్ మహమ్మద్ అన్నారు. స్థానిక విలేకరుల తో ఎస్ ఐ అట్టాడ విభూషణ రావుతో కలిసి శుక్రవారం సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సీఐ మహ్మద్ మాట్లాడుతూ వేసవి వచ్చిందంటే రాత్రి వేళల్లో చాలామంది మేడ పైన, బయట పడుకోవడం, ఇళ్లకు తలుపులు, తాళాలు వేయకుండా పడుకోవడం గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఇప్పటికీ చాలాచోట్ల జరుగుతుందన్నారు. వీడిని అదునుగా చూసుకొని సర్కిల్ పరిధిలో ఇప్పటికే చాలా చోట్ల కొన్ని ముఠాలు చోరీకి హెచ్చరిస్తున్నారు. ప్రజలు చోరీలకు అవకాశం లేకుండా తమ తమ ఇళ్ల వద్ద తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలన్నారు. సాధ్యమైనంత వరకూ విలువైన వస్తువులు ఇంటిలో భద్రపరుచుకుని తాళం వేసుకోవాలని, అలాగే ఇంటిలోపల ఒక్కరైనా ఉండాలన్నారు. ఇంటి భద్రత విషయంలో నిర్లక్ష్యం వద్దని సూచించారు.

గ్రామాల్లో ప్రధాన కూడళ్లలో లోను, దేవాలయాలు, శుక్ల ప్రార్థనా మందిరాల వద్ద సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేసుకోవాలని, ఆయా గ్రామాల్లో మంచి క్వాలిటీ ఉన్న 4 సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటుకు నూతన సర్పంచులు, ఇతర ప్రజాప్రతినిధులు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు సహకారాలు అందించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. సీసీ కెమెరా ఏర్పాటు ద్వారా నేరాల అదుపుకు ఎంతగానో తోడ్పడుతుందని, ప్రజలు సహకరించాలని కోరారు.

మే 8కి జాతీయ లోక్ అదాలత్ వాయిదా

శ్రీకాకుళం : జాతీయ లోక్ అదాలత్ మే 8వ తేదీకి వాయిదా వేయడం జరిగిందని జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి మరియు జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ అధ్యక్షులు జి.రామకృష్ణ తెలిపారు. ఈ మేరకు గురువారం ఒక ప్రకటన విడుదల చేస్తూ జాతీయ లోక్ అదాలత్ ఈ నెల 10వ తేదీన నిర్వహించవలసిందిగా గతంలో రాష్ట్ర న్యాయసేవాధికార సంస్థ నుండి ఆదేశాలు అందాయని అయితే ప్రస్తుతం దీన్ని మే 8వ తేదీకి వాయిదా వేసినట్లు సమాచారం అందిందనిఆయన తెలిపారు. ఈ విషయాన్ని కక్షిదారులు గమనించి తమ అర్జీలను మే 8వ తేదీన జరిగే జాతీయ లోక్ అదాలత్ లో పరిష్కారానికి హాజరు కావాలని ఆయన కోరారు. ఈ మార్పును కక్షిదారులు, న్యాయవాదులు, పోలీస్ అధికారులు, ఇతర శాఖల అధికారులు గమనించాలని ఆయన కోరారు. వచ్చే నెల 8 న నిర్వహించనున్న జాతీయ లోక్ అదాలత్ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఆయన విజ్ఞప్తి చేసారు.

వ్యాక్సిన్ కు ధైర్యంగా ముందుకు రండి

శ్రీకాకుళం : కోవిడ్ వ్యాక్సిన్ ని ప్రజలు ధైర్యంగా వేసుకోవచ్చుని పట్టణ కోవిడ్ ప్రత్యేక అధికారి పి వి ఎస్ ప్రసాద్ కోరారు. బర్మా కాలనీ పట్టణ ఆరోగ్య కేంద్రంలో శుక్రవారం వ్యాక్సినేషన్ తీసుకున్న అభ్యర్థులకు ప్రసాద్ అవగాహన కల్పించారు. వ్యాక్సినేషన్ సురక్షితమైనదని ప్రతి ఒక్కరూ వ్యాక్సినేషన్ తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని ఆయన పేర్కొన్నారు. కోవిడ్ వ్యాక్సినేషన్ కోవిడ్ వైరస్ సోకినప్పటికి ఇప్పటికీ ప్రాణాపాయ పరిస్థితి నుండి కాపాడుతుందని తెలిపారు. కోవిడ్ వ్యాక్సిన్ వేసుకున్న అనంతరం కూడా కోవిడ్ నిబంధనలు పాటించాలని ఆయన సూచించారు. మాస్కు ధరించాలని, భౌతిక దూరం పాటించాలని, చేతులను తరచూ శుభ్రం చేసుకోవాలని సూచించారు. వ్యాక్సినేషన్ వలన ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు ఉండవని అయినప్పటికీ శారీరక విశ్రాంతి కొంత కలిగించాలని సూచించారు. వ్యాక్సినేషన్ వలన చిన్నపాటి జ్వరం, తల తిరుగుట, నీరసం వంటి లక్షణాలు కనిపించవచ్చని వాటికి భయపడాల్సిన అవసరం లేదని సూచించారు. వ్యాక్సినేషన్ సమయంలో యాంటిబయాటిక్స్ వాడరాదని ప్రసాద్ తెలిపారు. తీవ్ర ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు వ్యాక్సిన్ ను వైద్యుల సూచనల మేరకు తీసుకోవాలని ఆయన కోరారు. కోవాక్సిన్, కోవిషీల్డ్ రెండు మంచి వాక్సిన్లని మొదటి డోస్ ఏ వాక్సిన్ వేసుకుంటే రెండవ డోస్ దానినే వేసుకోవాలని ఆయన సూచించారు. కోవిడ్ కేసులు పెరుగుతున్న దృష్ట్యా ప్రతి ఒక్కరూ అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఆయన విజ్ఞప్తి చేసారు.

శ్రీ శ్రీ శ్రీ నూకాంబిక అంబికా అమ్మవారి జాతర కొత్త అమావాస్య మహా ఉత్సవములు

శ్రీ శ్రీ శ్రీ నూకాంబిక అంబికా అమ్మవారి జాతర కొత్త అమావాస్య మహా ఉత్సవములు కంచరపాలెం 55, వార్డు గాంధీ నగర్ గ్రామం 70 ఏళ్ళ చరిత్ర గలది, 1985 అమ్మవారు కార్యక్రమాలు నెరవేర్చడం జరిగింది ఈ క్రమంలో భాగంగా ప్రతి సంవత్సరము అమ్మవారికి పుట్టక పాట నిర్వహించడం ఆనవాయితీ 10/4/2021, తేదీ అనగా శనివారం నాడు తొలి లే లు సందర్భంగా అమ్మవారి ఘట్టాలతో బయలుదేరి మొక్కుబడులు ముక్కలు ప్రతిమలతో మేళతాళాలతో నేల డాన్సులతో విద్యుత్ అలంకరణ అమ్మవారి ఊరేగింపు గ్రామంలోకి తీసుకురావడం జరుగుతుంది ఆ రోజు రాత్రి ఆ చోడవరం ది బి

డి గ్రామం వాస్తవ్యులు శ్రీ నూకరాజు బృందంచే అమ్మవారు జీవిత చరిత్ర పాట శ్రీ నూకాంబిక రూపంలో చెప్పబడును10/4/2021 ఆదివారం ఉదయం 5 గంటల నుండి అమ్మవారు తోపా దీప నైవేద్యాలతో అనంతరం భక్తులకు దర్శనం కల్పించబడును గుజరాతి అమ్మవారి ఆలయం వద్ద సాయంత్రం ఏడు గంటలకు అగ్నిగుండం అమ్మవారు ఊరేగింపు సంస్కృతిక కార్యక్రమాలు కోలాటం డబ్బులతో ఊరేగింపు జరుగుతుంది ఈ క్రమంలో ఆలయ కమిటీ గౌరవ అధ్యక్షులు స మింగి గోవిందరావు ప్రెసిడెంట్ గొర్ల అప్పారావు ఎర్ర బంగారు రాజు కోశాధికారి ఒడిసెల గణేష్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ పిల్లి అప్పారావు మహిళలు యూత్ కమిటీ విశాఖ జిల్లా బిసి ఆర్గనైజింగ్ సెక్రెటరీ. యాత కుల అధ్యక్షులు కరెడ్ల అప్పలరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు

16వ తేదీన శ్రీ సత్యదేవుని హుండీలు లెక్కింపు

అన్నవరం.....తూర్పుగోదావరి జిల్లా ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రం అన్నవరం శ్రీ వీరవెంకట సత్యనారాయణ స్వామివారి దేవస్థానం శ్రీ స్వామివారి తాలూకా హుండీ లెక్కింపు ది. 16-4-2021 వ తేదీన ఉదయం 7:30 కు తెరచుటకు సదరు సొమ్మును బ్యాంకులో జమ చేయుటకు కార్యనిర్వహణాధికారి ఉత్తర్వుల మేరకు యావన్మంది భక్తులకు, గ్రామస్తులకు తెలియజేయడమైనది.

జగన్‌కు కేసుల భయం : రామ్మోహన్‌నాయుడు

తిరుపతి: రాష్ట్ర సమస్యలపై వైకాపా ఎంపీలు పార్లమెంట్‌లో ఏనాడైన గట్టిగా మాట్లాడారా? అని తెదేపా ఎంపీ రామ్మోహన్‌నాయుడు ప్రశ్నించారు.

తిరుపతిలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో రామ్మోహన్ నాయుడు మాట్లాడుతూ.. జగన్‌ను జైలులో పెడతారనే భయంతోనే వైకాపా ఎంపీలు మాట్లాడలేక పోతున్నారన్నారని ఆరోపించారు. కేసుల నుంచి ఎలా బయటపడాలనేదే జగన్ ఆలోచన అని విమర్శించారు. చంద్రబాబు హయాంలోనే తిరుపతిలో అభివృద్ధి జరిగిందని, వైకాపా అధికారంలోకి వచ్చాక ఒక్క అభివృద్ధి కార్యక్రమమైనా చేపట్టారా?అని నిలదీశారు. ఉప ఎన్నికలో తెదేపా అభ్యర్థిని గెలిపించాలని ఓటర్లకు విజ్ఞప్తి చేశారు.

వనదుర్గ ఆలయంలో ఘనంగా చండీ హెూమం

అన్నవరం....తూర్పుగోదావరి జిల్లా ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రము అన్నవరం రత్నగిరి కొండపై కొలువైయున్న వనదుర్గమ్మ అమ్మవారి ఆలయంలో శుక్రవారం చండీ హెూమము ఘనంగా నిర్వహించారు.ఉదయం 9 గం.లకు పండితులు విఘ్నేశ్వర పూజ,పుణ్యాహ వచనం, అమ్మవారికి మూల,మంత్ర జపములు,సప్తపతి పారాయణ ములు నిర్వహించారు.11 గం.లకు పూర్ణహుతి గావించారు.పూజా కార్యక్రమాలను చల్లపల్లి. ప్రసాద్ శర్మ,చిట్టెం.నగేష్, చిట్టెం.వానం,కూచిభట్ల.ప్రసాద్ మరియు వేదపండితులు, అర్చకులు నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమంలో దేవస్థానం కార్యనిర్వహణాధికారి ఏసి రమేష్ బాబు,ఏఈవో ప్రసాద్ మరియు దేవస్థానం అధికారులు, సిబ్బంది,భక్తులు, గ్రామస్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.వేద పండితుల వేద ఆశీర్వాదములు అనంతరం తీర్ధ,ప్రసాదములు అందజేశారు.

జూన్ 7 నుంచి గీతం దూరవిద్య పరీక్షలు

సాగర్‌నగర్ : గీతం డీమ్డ్ విశ్వవిద్యాలయానికి అనుబంధంగా గల గీతం సెంటర్ ఫర్ డిస్టెన్స్‌లెర్నింగ్(సిడిఎల్) ద్వారా వివిధ అండర్ గ్రాడ్యుయేట్, పోస్టు గ్రాడ్యుయేట్ కోర్సుల అభ్యసిస్తున్న విద్యార్థులకు ఈ ఏడాది జూన్ 7వ తేదీ నుంచి పరీక్షలు నిర్వహించనున్నట్లు సిడిఎల్ డైరక్టర్ డాక్టర్ టి.శ్రీనివాస్ తెలిపారు. ఈ పరీక్షలకు ఏప్రిల్ 30వ తేదీలోగా ధరఖాస్తు చేసుకోవాలని సూచించారు. ఆలస్యరుసముతో మే 10వ తేది వరకు ధరఖాస్తు చేసుకునే అవకాసం కల్పించామన్నారు. ఈ పరీక్ష వివరాలు, ధరఖాస్తులకు వెబ్‌సైట్ cdl.gitam.edu ను పరిశీలించాల్సిందిగా ఆయన సూచించారు.

విశాఖ ఉక్కును ప్రవేటీకరణ కు వ్యతిరేకంగా అన్ని రాజ కీయపక్షాలు కలిసి పోరాటం చెయ్యాలి

విశాఖపట్నం : విశాఖ ఉక్కును ప్రవేటీకరణ కు వ్యతిరేకంగా అన్ని రాజ కీయపక్షాలు కలిసి పోరాటం చెయ్యాలని జీవీఎంసీ కార్పొరేటర్ కందులనాగరాజు పిలుపునిచ్చారు. శుక్రవారం అల్లిపురం నుంచి జీవీఎంసీ వరకూ విశాఖ ఉక్కును ప్రవేటీకరణ చేయవద్దంటూ పాదయాత్ర గా వచ్చి గాంధీవిగ్రహానికి పూలమావేసి నివాళులు అర్పించారు.అనంతరం జీవీఎంసీ కౌన్సిల్ మొదటిసమావేశానికి హాజరైయ్యారు. విశాఖ ఉక్కు ఆంధ్రుల హక్కు అంటూ నినాదాలు చేసుకుంటూ పాదయాత్ర చేసారు.కౌన్సిల్ లో మాట్లాడుతూ విశాఖ ఉక్కు తెలుగు ప్రజల ఆత్మగౌరవానికి ప్రతీక అని,కౌన్సిల్ వేదికగా ప్రవేటీకరణకు వ్యతిరేకంగా తీర్మానం చేద్దామని ప్రతిపాదించారు.విశాఖ ఉక్కుకు ఎన్నో ప్రత్యేకతలు ఉన్నాయని, లక్షలాది కుటుంబాలు విశాఖ ఉక్కుపై ఆధారపడి జీవిస్తున్నాయన్నారు. కౌన్సిల్ మొదటి సమావేశంలోనే ధాటిగా ప్రసంగించి అందరి దృష్టిని ఆకర్షించారు.

కరోనా తో బార్యా భర్తలు మృతి

భీమునిపట్నం : జీ వి ఎంసి రెండవ వార్డ్ లో ఓకె కుటుంబానికి చెందిన ఇద్దరు బార్యా భర్తలు కరోనా బారిన పడి విశాఖ కేజీ హెచ్ లో మృతి చెందిన సంఘటన స్థానికులలో భయం నెలకొంది ఈ సంఘ టన తో భీమిలి జీవి ఎం సి అధికారులు మరింత అ ప్రమంతమయ్యారు సమాచారం అందుకున్న అధికారులుఆ ఏరియా అంతా బ్లీచింగ్ తో సు బ్ర పరిచారు చుట్టు ప్రక్కల ప్రాంతాల ప్రజలు లను అప్రమత్తం చేశారు.

ప్రతీ ఒక్కరూ మాస్క్ లు దరిచాలని భౌతిక దూరం పాటించాలని సూచించారు.

వార్డు లో సమస్యల పరిష్కరానికి చొరవ చూపండి ..

మర్రిపాలెం : ఉత్తర నియోజక వర్గం పరిధి జీవీఎంసీ 53 వ వార్డు లో దీర్ఘకాళికా సమస్యల పరిష్కరానికి చొరవ చూపాలని జీవీఎంసీ కమిషనర్ సృజన ను వార్డు కార్పోరేటర్ బర్కత్ అలీ కోరారు.ఈమేరకు శుక్రవారం జీవీఎంసీ కమిషనర్ సృజన ను కలసిన బర్కత్ అలీ ఇటివలే వార్డులో పర్యాటన చేపట్టిన ఆయన వార్డు పరిథిలో సమస్యలను ప్రస్తావిస్తూ వివిద సంఘాల వారు అందజేసిన వినతి పత్రాలను కమిషనర్ సృజన కు అందజేసారు .

ఆయన వెంట 66 వ వార్డు కార్పోరేటర్ మహమ్మద్ ఇమ్రాన్ తదితరులు వున్నారు.

నేటి నుంచే శ్రీశ్రీ శ్రీ నూకాలమ్మ మహొత్సవాలు

భీమునిపట్నం : భీమిలి గ్రామ దేవత శ్రీ శ్రీ శ్రీ నూకాలమ్మ వారి మ హొత్సవాలు శనివారం నేటి

నుండి 13వ తేదీ వరకు ఘనంగా నిర్వహించనున్నామని ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ మహొత్సవాలలో పాల్గొనే భక్తులు మాస్కులు వేసుకొని. భౌతిక దూరం పాటించాలని కోరారు ఈ కార్యక్రమంలో ఉత్సవ కమిటీ అధ్యక్షులు వాసుపల్లి.ఎల్లాజీ రావు (రంగ) కార్యదర్శి అప్పికొండ.అప్పలనాయుడు, కోశాధికారి ఎచ్చెర్ల.హరి, ఆర్గనైజర్ కార్యదర్శి డింగి.దుర్గరెడ్డి,కో ఆర్డినేటర్ కొండ్రు.రామసురప్పడు, సభ్యులు , పాల్గొన్నారు.

31వ వార్డ్ లో ఉన్న లక్ష్మి కి సాయి పూజా ఫౌండేషన్ ఛైర్మన్, 31వ వార్డ్ కార్పొరేటర్ వాన పల్లి రవికుమార్ గత 9సంవత్సరాలుగా నిత్యావసర వస్తువుల ఇవడం జరుగుతుంది. ఈమె కు విద్యుత్తు ఘాతం వల్ల చేయి కాలి పోయింది..ఇంకొక చేతి వేళ్ళు కూడా కాలి పోయాయి.ఈమె కుటుంబానికి అండగా ఉండాలని ప్రతీ నెలా నిత్యావసర సరుకులను అందచేస్తున్న రవికుమార్, ఈ కార్యక్రమంలో వార్డ్ అధ్యక్షుడు సారిపల్లి మహేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డిపో డిలర్స్ తో డిప్యూటీ మేయర్ అత్మీయ సమావేశం

విశాఖపట్నం : ఉత్తర నియోజకవర్గం సాంతినగర్ వార్డు కార్యాలయంలో డిప్యూటీ మేయర్ స్థానిక 46,వ వార్డు కార్పొరేటర్ కటుమురి సతీష్ డిపో డిలర్ ల తో శుక్రవారం అత్మీయ సమావేశం నిర్వహించారు 46 వార్డులో వున్నా రేషన్ డిలర్స్ మరియు ఇంటింటికీ రేషన్ పంపిణి మొబైల్ వాహనం డ్రైవర్లు తో సమావేశం ఏర్పటుచేసిన అనంతరం వార్డు లో వున్నా ప్రజలకు అందరకీ రేషన్ పంపిణీ ఎలా అందుతున్నాయనేది,ఆయన అడిగితెలుసుకోని, ఎప్పుడు కూడా ప్రజలకు ఇబ్బందిపడకుండ వుండలని చేప్పారు ప్రతిడిపో నుంచి కూడా సక్రమంగా అందరికీ ఇంటికీ ఇంటికీ బియ్యం వెళ్ళాలని, వాహనం డ్రైవర్స్ అందరు కలిసికట్టుగా వుండలి అనిచేప్పారు ఈ కార్యక్రమంలో సర్కిల్ -2 ఆర్ ఐ మరియు వార్డు సచివాలయం విఆర్వో వంశీ,స్వప్న , డిపో డీలర్స్,మరియు రేషన్ పంపిణి మొబైల్ వాహన డ్రైవర్లు పాల్గోన్నారు.

చలివేంద్రంను ప్రారంభించిన సర్పంచ్ కూండ్రపు వి కె వెంకునాయుడు

అచ్యుతాపురం : మండల కేంద్రమైన అచ్యుతాపురం ఇందిరమ్మ కాలనీలో శుక్రవారం సర్పంచ్ కూండ్రపు విమల కుమారి వెంకునాయుడు చలివేంద్రంను ప్రారంభించారు . ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ మాట్లాడుతూ వేసవికాలంలో చలివేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయడం అభినందనీయమన్నారు . అనంతరం మజ్జిగను పంపిణి చేశారు . ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు దాసరి లక్ష్మణరావు , టింకు తదితరులు పాల్గొన్నారు .

వాక్సిన్ ప్రారంభించిన సర్పంచ్ నారాయణ మూర్తి

సబ్బవరం : మండలంలోని అంతకాపల్లి పంచాయతీలోని గ్రామ సచివాలయంలో శుక్రవారం ఉదయం గుల్లెపల్లి పిహెచ్ సి ప్రధాన వైద్యాధికారి వెంకటరమణ ఆధ్వర్యంలో కరోనా వాక్సిన్ శిబిరం కార్యక్రమం నిర్వహించారు సర్పంచ్ సబ్బవరపు సత్యనారాయణ ముఖ్య అతిధిగా పాల్గొని కరోనా వాక్సిన్ శిబిరాన్ని ప్రారంభించి ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కరోనా వాక్సిన్ తీసుకోవడంలో అపోహలు వద్దు కరోనా మళ్ళీ విజృంభిస్తున్న నేపద్యంలో 45 సంవత్సరాలు దాటిన వారందరూ కరోనా వాక్సిన్ వేయించుకోవాలి అని పిలుపునిచ్చారు ప్రజలందరూ జాగ్రత్తలు పాటించాలని,భౌతిక దూరం పాటించాలని,సానిటైజర్ వాడకం,ప్రతి ఒక్కరు మాస్క్ ధరించాలని సూచించారు ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్ లు చొక్కాకుల గోవిందా,సబ్బవరపు దేముడుబాబు,ఉపసర్పంచ్ గొర్లి అప్పారావు,పిహెచ్సి డాక్టర్ ఎన్ ఎస్.వి శ్రీనివాస్,సెక్రెటరీ రవి,గొర్లి ఎర్రి నాయుడు,రావాడ శ్రీ రామ్మూర్తి,జీ ఉదయబాస్కర్,బోకం శ్రీనివాస్,పాలకవర్గ సభ్యులు,కొల్లి దాసు,జక్కాన శ్రీను,గొంప వరలక్ష్మి,గొంప లక్ష్మీ,సచివాలయం సిబ్బంది,వాలంట్రీలు తదితరులు పాల్గొన్నారు

కరోనా పట్ల ఎవరూ నిర్లక్ష్యం వహించొద్దు

- స్వర్ణకార సంఘం కార్యదర్శి పక్కి కొండబాబు

విశాఖ సిటీ : కురుపాం మార్కెట్, ఏప్రిల్ 8, గోదావరి (విలేఖరి) ఈ రోజు వన్ టౌన్ ఏరియా ముఖ్యమంత్రి ఆరోగ్య కేంద్ర లో కొవిడ్ వ్యాక్సిన్ వేయించి విశాఖ జిల్లా స్వర్ణకార సంఘం ప్రధాన కార్యదర్శి పక్కికొండబాబు మాట్లాడుతూ.... కరోనా బారిన పడకుండా ఉండేందుకు 45 సంవత్సరం లు దాటిన ప్రతి ఒకరు కరోనా వ్యాక్సిన్ వేయించుకోవాలని కొరారు. కరోనా పట్ల ఎవరూ నిర్లక్ష్యం చేయవద్దని , అలాగె మిగతా అన్ని వర్గాలకు చెందిన ప్రజలు వ్యాక్సిన్ వేయించుకునే వరకు కరోనా నిబంధనలు పాటించాలని పిలుపునిచ్చారు.

ఈ కార్యక్రమంలో కర్రి చంద్రశేఖర్ , పట్నాల శ్రీనివాసరావు , ప్రేమ్ కుమార్ పాల్గొన్నారు.

దివీస్ యాజమాన్యం పదవతరగతి మోడల్ పేపర్ల పంపిణీ

భీమునిపట్నం : భీమిలి మండలం చిప్పాడ లో ఉన్న దివీస్ యాజమాన్యం భీమిలి మరియు బోగాపురం ప్రభుత్వ పాటశాలలో విద్యార్థులకు 21 జెడ్పీ హెచ్ పాటశాలలో 1162 విద్యార్థులకు రెండు లక్షల డెబ్బయి ఎనిమిధి వేల ఎనిమిధి వందల ఎనబై పదవతరగతి మోడల్ పేపర్లను పాటశాల ల హెచ్ ఎంలకు అందజేశారు. చిప్పాడ హై స్కూల్ లో జరిగిన కార్యక్రమంలో ది వీ స్ సంస్థ జీ ఎం వై ఎస్ కోటేశ్వర రావు మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు ఈ మెటీరియలను సులభంగా అర్థం చేసుకొని విశ్వాసం తో పరీక్షల కు సన్న ద్ధ మై ఉన్నత మార్కులు సాధించాల నీ ఆ కాంక్షించారు ఈ కార్యక్రమం లో ఛిప్పా డ సర్పంచ్ వెంపాడ రమావతి విద్యార్థులకు మోడల్ పేపర్స్ అందజేశారు.ఇందులో దివిస్ సి ఎస్ ఆర్ మేనేజర్ డి సురేష్ కుమార్ , పి శేఖర్ బాబు, ఫణి గ్రామ నాయుకులు వి రాంబాబు,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రిజర్వేషన్లు అమలు చేసే ప్రభుత్వరంగాన్ని రక్షించుకుందాం!

- ఐసిఇయు డివిజన్ కార్యదర్శి ఎన్.రమణాచలం పిలుపు

నేడు దీక్షల్లో విభిన్న ప్రతిభావంతులు

విశాఖపట్నం : విభిన్నప్రతిభావంతులకు, మహిళలకు, ఎస్సీ, ఎస్టీ, మైనార్టీలకు ఉద్యోగ, ఉపాధికల్పించే దానిలో రిజర్వేషన్లు అమలుచేసే ప్రభుత్వరంగ సంస్థలను ప్రైవేట్ పరం కాకుండా కాపాడుకోవాలని ఇన్సూరెన్సు కార్పొరేషన్ ఎంప్లాయీస్ యూనియన్ డివిజనల్ కార్యదర్శి ఎన్.రమణాచలం పిలుపునిచ్చారు.

జివిఎంసి గాంధీవిగ్రహం వద్ద విశాఖ స్టీల్‌ప్లాంట్, ప్రభుత్వరంగ సంస్థల పరిరక్షణ వేదిక ఆధ్వర్యంలో నడుస్తున్న దీక్షలు నేడు 8వ రోజుకు చేరుకున్నాయి. ఈ దీక్షల్లో వికలాంగుల హక్కుల జాతీయ వేదిక (ఎన్‌పిఆర్‌డి) విశాఖ జిల్లా కమిటీ ఆధ్వర్యంలో పెద్దఎత్తున విభిన్న ప్రతిభావంతులు కూర్చొన్నారు. వీరితో పాటు మున్సిపల్ వర్కర్స్ ఎఐటియుసి సభ్యులు కూడా ఉన్నారు. దీక్షలను రమణాచలం ప్రారంభించి మాట్లాడుతూ నరేంద్రమోడీ ప్రభుత్వం రాజ్యాంగ హక్కులను తుంగలోతొక్కి సామాజిక భద్రతలేకుండా చేస్తున్నారని ఆందోళన వ్యక్తం చేసారు. ప్రభుత్వరంగ సంస్థల్లో వికలాంగులకు, మహిళలకు, ఎస్సీ, ఎస్టీలకు రిజర్వేషన్ల ప్రాతిపదికన ఉపాధి కల్పించడమేకాకుండా కొన్ని సౌకర్యాలు కూడా పొందుతున్నామన్నారు. ఇప్పటికే ప్రైవేట్‌రంగం విస్తరించినా ఎక్కడా రిజర్వేషన్లు అమలు చేయడానికి కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు చర్యలు తీసుకోవడం లేదని ఎద్దేవాచేశారు. ఇప్పుడు ఉన్న ప్రభుత్వ సంస్థలను కూడా కార్పొరేట్ సంస్థలకు కట్టబెడితే ఈ దేశంలో రిజర్వేషన్లు పొందుతున్న వారి జీవితాలు అంధకారంలోకి పోతాయన్నారు. అందుకు విశాఖపట్నం స్టీల్‌ప్లాంట్ రక్షించుకోవాలని, ఇతర బ్యాంకులు, ఇన్సూరెన్సూ, ఆయిల్‌రంగం, విద్యుత్, రక్షణ, రైల్వే రంగాలను ప్రైవేట్‌పరం కాకుండా అడ్డుకొని మోడీకి తగిన బుద్ధి చెప్పాలన్నారు. ఇప్పటికే ప్రభుత్వరంగ సంస్థల్లో పనిచేసే ఉద్యోగులు, వారి కుటుంబసభ్యులు సైతం ఉద్యమాల్లో పాల్గొని కేంద్ర బిజెపి ప్రభుత్వ విధానాలను ఎండగడుతున్నారని గుర్తుచేసారు.

ఈ దీక్షలలో ఎన్‌పిఆర్‌డి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కోడూరు అప్పలనాయుడు, జిల్లా కార్యదర్శి బుగిరి నూకప్పారావు, అధ్యక్షులు కోరాడ అప్పలస్వామి నాయుడు, నగర అధ్యక్షులు పాల వెంకయ్య, రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యులు వెంకటరమణ, విశాఖ డిస్ట్రిక్ట్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ డెఫ్ సంఘంతో పాటు ఎఐటియుసి జిల్లా అధ్యక్షులు, వేదిక వైస్ ఛైర్మెన్ పడాల రమణ, మున్సిపల్ నాయకులు లింగాల వెంకటేష్, కాసారపు సత్యన్నారాయణ, బంగారిశివ, ప్రసాద్‌లు కూర్చొన్నారు.

సిఐటియు నగర అద్యక్షులు ఆర్.కె.ఎస్.వి.కుమార్, ఎం.సుబ్బారావు, వై.రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇగ్నో అడ్మిషన్ల గడువు పెంపు

విశాఖపట్నం : జనవరి 2021 విద్యా సంవత్సరానికి ఏప్రిల్ 15 వరకు గడువు పెంపు ఇందిరాగాంధీ జాతీయ సార్వత్రిక విశ్వవిద్యాలయం (ఇగ్నో)లో జనవరి 2021 విద్యాసంవత్సరానికి గానూ వివిధ దూరవిద్యా కోర్సులతోపాటూ ఆన్లైన్ కోర్సులలో ప్రవేశాల కోసం గడువును ఏప్రిల్ 15వతేదీవరకు పెంచింది. ఈ మేరకు విశ్వవిద్యాలయం ఒక ప్రకటన జారీ చేసింది.

సుమారు 180 దూరవిద్యాకోర్సులకు అడ్మిషన్లు జోరుగా కొనసాగుతున్నాయి. అన్ని రకాల డిప్లొమా, పిజి డిప్లొమా, డిగ్రీ, పి.జి కోర్సులలో ప్రవేశాలకు ఏప్రిల్ 15వ తేదీ వరకు అడ్మిషన్లు ఆన్ లైన్ ద్వారా పొందే వీలుంది. ఇగ్నో వెబ్సైట్ లో ఉన్న అడ్మిషన్ల లింక్ ద్వారా లేదా కింద ఇవ్వబడిన లింక్ ద్వారా అడ్మిషన్లు పొందవచ్చు.

https://ignouadmission.samarth.edu.in

విశాఖపట్నం ప్రాంతీయ కేంద్రం పరిధిలోని 5 జిల్లాల్లో ఉన్న అధ్యయన కేంద్రాలన్నిటిలో ఈ విద్యా సంవత్సరానికిగానూ ప్రవేశాలు పొందే వీలుంది.

ప్రవేశాలన్నీ ఆన్లైన్ విధానంద్వారా మాత్రమే అందుబాటులో ఉంటాయి. ఫీజులు కూడా ఆన్లైన్ ద్వారానే కట్టాల్సి ఉంటుంది.

ఎంపిక చేసిన కోర్సులలో ఎస్సి., ఎస్.టి. విద్యార్థుల కోసం పూర్తి ఫీజురాయితీ కూడా విశ్వవిద్యాలయం కల్పిస్తోంది. మరిన్ని వివరాలకోసం ఇగ్నోవెబ్సైట్ చూడవచ్చు లేదా ఇగ్నో ప్రాంతీయ కేంద్రాన్ని ఈమెయిలు ద్వారా సంప్రదించవచ్చు.

విజయభాను సంపాదకీయం

సమరం నుంచి స్వాతంత్ర్యానికి

భారత స్వాతంత్ర్య అమృతోత్సవ సంవత్సరంలో అడుగుపెట్టబోతున్నాం- తొలి శంఖారావం అప్పుడే విన్పించింది. భారత స్వాతంత్ర్యమహెూద్యమానికి పదునుపెట్టిన సత్యాగ్రహ సమర శంఖారావాన్ని గాంధీజీ మొదట దక్షిణాఫ్రికాలో వినిపించారు.గాంధీజీ 'సత్యాగ్రహం' పదానికి, ఆ అభేద్య అస్త్రానికి నూటా పదేండ్ల కిందట దక్షిణాఫ్రికాలోనే శ్రీకారం జరుపడం చరిత్రాత్మక విశేషం.

ఈ విశేషాల సంస్మరణ సముచిత రీతిలో ప్రత్యేక సంచికల ప్రచురణతో జరగాలన్న ఆలోచన వచ్చిం ది. అదే సందర్భాన, ఆరేడేండ్ల కిందట, నేను 'సమరం నుంచి స్వాతంత్ర్యానికి' పుస్తకం రాసి ప్రచురించాను. ప్రత్యేక సంచికల ప్రచురణకు సహకారం అర్థిస్తూ అప్పటి జనగామ శాసనసభ్యుడు కాసాని నారాయణ ప్రోత్సాహంతో కొందరు పెద్దల వద్దకు వెళ్లాం. అప్పుడు చాలా కీలకమైన పదవిలో ఉన్న ఒక ఐఏఎస్ ఉన్నతాధికారి 'సారీ, నాకు హైదరాబాద్ గురించి, హైదరాబాద్ స్వాతంత్ర్య పోరాటం గురించి ఏమీ తెలియదు' అన్నాడు. నేను, హైదరాబాద్ సాయుధ పోరాటంలో ఉరిశిక్ష పొందిన మాజీ కామ్రేడ్ నారాయణ ఆశ్చర్యపడ్డాం. ఆ రోజుల్లోనే మరో ఆశ్చర్యకరమైన వార్త ప్రచారంలోకి వచ్చింది. కొంతకాలం జనతా ప్రభుత్వంలో విదేశాంగ మంత్రిగా వ్యవహరించిన అటల్ బిహారీ వాజపేయి (తర్వాత మూడు పర్యాయాలు ప్రధానిగా ఆయన ప్రమాణ స్వీకారం జరిపారు) భారత పార్లమెంట్‌లో ప్రసంగిస్తూ మన ఒక ఐఏఎస్ ఉన్నతాధికారికి స్వామి వివేకానందుని గురించి తెలియదని చెప్పి ఆశ్చర్యం కలిగించారు.

అనేక విజ్ఞాన శాస్త్రాలు, విషయాలు అపార పరిశోధనలతో విస్తరించిన ఈ ఆధునిక యుగంలో ఎవరూ సర్వజ్ఞులు కాలేరు. సర్వజ్ఞత సాధించడానికి వినయపూర్వకంగా ప్రయత్నించినవారు, నిరంతరంగా శ్రమించినవారు కొందరు లేకపోలేదు. స్వాతంత్ర్య ఉద్యమ ప్రముఖ నాయకుడు, స్వతంత్ర భారత ప్రథమ ప్రధాని (పదిహేడేండ్లు ఆయన ప్రధాని:1946-64) జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ పదకొండు సంవత్సరాల జైలు జీవితంలో మూడు చారిత్రక ఉద్గ్రంథాలు రచించారు. గ్రంథాలయాలు, రిఫరెన్సు గ్రంథాలు ఏవీ అందుబాటులో లేకుండానే, మౌలానా అబుల్ కలామ్ ఆజాద్, రంజన్ పండిట్ వంటి మహా మేధావుల, విజ్ఞాన ఖనుల పాండిత్య ప్రకర్ష మీద ఆధారపడుతూ ఆయన ఈ మూడు గ్రంథాలు రాసారు. ఈ మూడు ఉద్గ్రంథాలు నెహ్రూ సర్వజ్ఞతకు అక్షర ప్రతీకలు కావడం విశేషం. స్వాతంత్ర్య పోరాటాలతో పాటు అక్షర కృషికి కూడా అంకితమైన గాంధీజీ, విశ్వకవి రవీంద్రనాథ్ టాగోర్, చక్రవర్తి రాజగోపాలచారి వంటి మహా మేధావుల సహకారం కూడా అప్పుడప్పుడు జవహర్‌లాల్ నెహ్రూకు కారాగారాలలో లభిస్తుండేది.

మొదటి రాష్ట్రపతి రాజేంద్ర ప్రసాద్ రాజర్షిగా ప్రసిద్ధి పొందారు. మొదటి ఉపరాష్ట్రపతి, రెండవ రాష్ట్రపతి సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణ ప్రపంచ ప్రఖ్యాత తత్త్వవేత్త. ఆయన కూడా సారస్వత రంగంలో జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ ఉన్నత స్థానాన్ని ఎప్పుడూ గుర్తించేవాడు. కేంద్ర సాహిత్య అకాడమీ స్థాపన జరిగినప్పుడు మొట్టమొదటి అధ్యక్షుడు జవహర్‌లాల్ అయితే బాగుంటుందని గట్టిగా చెప్పినవాడు సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణ. తొమ్మిదవ ప్రధాని పీవీ నరసింహారావు ప్రపంచ ప్రఖ్యాత మేధావి, ఆర్థిక సంస్కర్త. భారత స్వాతంత్ర్య ఉద్యమ సారథి గాంధీజీ, ఆయనకు ప్రేరణ కల్గించిన వివేకానందస్వామి, విశ్వకవి రవీంద్రనాథ్ టాగోర్, స్వాతంత్ర్య ఉద్యమానికి ఊపిరులూది ప్రాణం పోసిన బాలగంగాధర తిలక్, గోపాల కృష్ణ గోఖలే, దాదాభాయి నౌరోజీ, సరోజనీనాయుడు, నేతాజీ సుభాష్ చంద్రబోస్, అరవింద ఘోష్, వల్లభ్‌భాయ్ పటేల్, అంబేద్కర్, మదన్‌మోహన్ మాలవీయ, ఉరిశిక్ష తప్పదని తెలిసిన తర్వాత గూడ జైలు డైరీ రాసి తన విశ్వాసాలను వివరించిన భగత్‌సింగ్ వంటి త్యాగధనులు తరతరాలకు స్మరణీయులు. 1757 నుంచి (అవిభక్త బెంగాల్ ఆక్రమణకు ప్లాసీ యుద్ధం నుంచి) 1946 నావికా తిరుగుబాటు సహా దాదాపు రెండు వందల సంవత్సరాల భారత స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో లక్షలాది యోధులు స్వాతంత్ర్య పిపాసతో కావించిన త్యాగాలను స్మరించవలసిన సమయం ఇది. ప్రామాణిక స్వాతంత్ర్య ఉద్యమ చరిత్రను రూపొందించవలసిన తరుణం ఇది. స్వా తంత్ర్య ఉద్యమ చరిత్రను విస్మరించడానికి వీల్లేదు. ఇటీవల అస్సాంలో ఒక ఎన్నికల సభలో ప్రసంగిస్తూ ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ప్రాచీన అస్సాం చరిత్రలోని ఒక రాజును నిన్న మొన్నటి అస్సాం స్వాతంత్ర్య పోరాట యోధుడిగా ప్రస్తావించారట.

కరోనా వ్యాక్సిన్ వేయించుకున్న బ్రాండిక్స్ దొరస్వామి

అచ్యుతాపురం: కరోనా వైరస్ బారిన పడకుండా ప్రతి ఒక్కరూ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని బ్రాండిక్స్ ఇండియా పార్టనర్ దొరస్వామి అన్నారు. శుక్రవారం ఆయన హైదరాబాద్‌లో ఉన్న సెంచురీ ఆసుపత్రిలో కోవిడ్ వ్యాక్సిన్ తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. ప్రతి ఒక్కరూ మాస్కులు దరించి కోవిడ్ బారిన పడకుండా ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకొని కుటుంబంతో పాటు సమాజాన్ని కాపాడాలని కోరారు.

90 రోజులలో ఇప్పించాలి

అనంతగిరి : మండలం లోని బీంపోలు పంచాయతీ రాల్ల గెడ్డ గ్రామానికి చెందిన మామిడి నీలయ్య (తండ్రి)కన్నయ్య తో పాటు సుమారు 10 కుటుంబాలు పెద్ద వాగు అవతల జీవనము సాగిస్తున్నారు. వర్షాకాలం, మరియు ఏదైనా అనారోగ్యం వచ్చినప్పుడు చాలా ఇబ్బందులు పడుతున్నామని .వాడేరు రెవిన్యూ డివిజనల్ అధికారికె,శివజ్యోతి గ్గారి భ్యర్థవించుకోగా ఆమె సానుకూలంగా స్పందించిన RDO మేడం ఆ 10 కుటుంబాలకు భీంపోలు గ్రామం లో ఇళ్ల స్థలాలు (90 రోజులలో) ఇప్పించమని తహసీల్దార్ కె,వెటంకటవరప్రసాద్ మరియు వి. ఆర్. ఓ లను ఆదేశించారు.

దీపికా మహిళా క్లబ్ సహకారం అభినందనీయం

అచ్యుతాపురం : దీపికా మహిళా క్లబ్ సహకారం అభినందనీయమని వికలాంగుల ఆశ్రమ పాఠశాల కరస్పాండెంట్ పి ఎస్ టి పట్నాయిక్ అన్నారు . శుక్రవారం స్థానిక వికలాంగుల ఆశ్రమ పాఠశాలలో విద్యార్థులకు ఎన్ టి పి సి సింహాద్రి ప్రాజెక్ట్ వారి దీపికా మహిళా క్లబ్ వారు నోట్స్ బుక్స్ , ఆట వస్తువులు , బకెట్లు , మగ్గులు , మ్యాట్లు , టాయిలెట్స్ సామానులు ఉచితంగా అందజేశారు .

ఈ కార్యక్రమంలో క్లబ్ వైస్ చైర్మన్ రష్మి చౌక్సే , వెల్ఫేర్ ఇంచార్జ్ లక్ష్మీ వెంకటేశ్వర్ , ఎన్ టిపిసి సాహు (సిఎస్ ఆర్ విభాగం), పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు తదితరులు పాల్గొన్నారు .

ఆర్ట్ కాంపిటెషన్ ఒక్రిడ్జి ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్ విద్యార్థులు ప్రతిభ

భీమునిపట్నం : ఒక్రిడ్జి ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్ విద్యార్థులు పూణే లోని సెంటర్ ఫర్ ఎడ్యుకేషనల్ డెవలప్ మెంట్ ఇటీవల నిర్వహించిన జాతీయ స్థాయి కళా పోటీలలో యానిమల్ వరల్డ్ గురించి విద్యార్థుల అభిప్రాయాలను వ్యక్త పరచారు. భారత దేశంలోనే కాకుండా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా జంతు జాలాలను రక్షించాల్సిన అవసరం మరియు ఆనందాన్ని సృష్టించడం లో విద్యార్థులు విజయవంతు లయ్యా రని పాటశాల డైరెక్ట్ ర్ అమిత్ జైన్ అన్నారు. అలాగే పిల్లలకోసం ఆన్లైన్ ద్వారా సంస్థ వారు ఆర్ట్ కాంపిటె షన్ నిర్వహించారు. దేశంలోని పలు రాష్ట్ర ల నుంచి వచ్చిన అనేక ఎంట్రీలలో విదితా.ఎం మూడవ గ్రేడ్ , ఆర్యజ రెండవ గ్రేడ్ , యొక్క కళా కృతులు ఎంపిక చే య బడ్డాయి . వీరిని ప్రిన్సిపాల్ పై లా భమి డిపా టి అభినందించారు . ఆమె మాట్లాడుతూ ఇలాంటి పోటీలు పిల్లలను ఈ ప్రపంచంలోనీ బాధ్యతా యుతమైన పౌరులుగా మార్చడానికి సహాయ పడ తాయని అన్నారు.

కవి సమయం

'జిజ్ఞాశ'

అమ్మాయిలు - అమ్మాయిలు
అమలాపురం అమ్మాయిలు
అదిరిపోయి ఉన్నారు
అమృత బండాగారాలు నెలకొల్పి ఉన్నారు.
స్వీట్‌స్టాల్ మొదలుకొని
కొబ్బరిబోండాలు అమ్మే వరకు
మీరే అగుపిస్తున్నారు.
రక,రకాల స్వీట్స్ ముందుంచి
నోరూరిస్తున్నారు.
పెద్దాపురం రేట్లు కంటే
అధిక రేట్లు చెప్పుచున్నారు... ॥అ॥
పెద్ద సైజ్ కొబ్బరిబోండాలు కొట్టమంటే;
చిన్న సైజ్ కొబ్బరి బోండాలు కొట్టిస్తున్నారు
ఎం ఇలా చేసావంటే;
చిన్నసైజ్ దానిలో ఎక్కువ నీల్లుంటాయి.
పెద్దసైజ్ దానిలో ఎక్కువ గుజురుంటాది
లేతనీళ్లున్న కాయ కావాలా!
ముదర గుజ్జున్న కాయ కావాలా!
నీల్లు నమిలినట్లు చేస్తుంటారు.. ॥అమ్మాయి॥
పెట్రోల్ మీద అగ్గిపుల్ల గీస్తే;
భగ్గుమన్నటుంటాయి- వీరి బుగ్గలు
వీరి మాటలు
నడిసిరిలో పెట్రోల్ గని ఉన్నట్లుంది
వీరి పోగరు- వీరి వగరు
అరగదూ-తరగదూ వీరి సొగస్సు
ఆ, పెట్రోలు బావుల్లా... ॥అమ్మాయి॥
ఆకలాకలి ఉన్నదంటే;
మా అక్క హోటల్ ఉన్నది
పాలన్నం కావాలా!
సగ్గుబియ్యం అన్నం కావాలా!
వరి కూడన్నం కావాలా!
కొబ్బరి పాలన్నం కావాలా!
దేని రేట్ దానిదే!
పెద్దాపురం రేటు కంటే అధిక రేటు ఉంటది అన్నది... ॥అమ్మాయి॥

...కవితా రచన
యల్.సిద్ధూ

పంచాంగం

మాసం : చతుర్ధశి పూర్తి (24-0) పూర్వాభాద్ర ఉ. 7.04 వ.సా. 5,18ల 7.00	శనివారం 10-04-2021

మేషం : భార్య, భర్తల మధ్య మనస్పర్థలు సమసిపోతాయి. వైద్య రంగాల్లోనివారికి శస్త్రచికిత్సల సమయంలో ఏకాగ్రత అవసరం. స్త్రీలకు పనివారలతో సమస్యలు తలెత్తినా నెమ్మదిగా సమసిపోతాయి. **వృషభం** : ఉద్యోగస్తులు, రాజకీయ నాయకులు సభలు, సమావేశాలలో హుందాగా వ్యవహరించి అందరినీ ఆకటు కుంటారు. కానివేళలో ఇతరుల రాక ఇబ్బంది కలిగిస్తుంది. **మిథునం** : ఉపాధ్యా యులకు విద్యార్థుల వల్ల సమస్యలు తలెత్తే ఆస్కారం ఉంది జాగ్రత్త వహించండి. స్త్రీలకు అయిన వారి రాక సంతోషం కలిగిస్తుంది. సిమెంటు, కలప, ఐరన్, ఇటుక, ఇసుక వ్యాపారులకు కలిసిరాగలదు. మానసిక ఆందోళనవల్ల పెద్దల ఆరోగ్యం విషయంలో సంతృప్తి కానరాదు. విద్యార్థినులు ప్రేమ వ్యవహారాలకు దూరంగా ఉండటం క్షేమదాయకం. **కర్కాటకం** : ఆకస్మిక ప్రయాణాలు వాయిదా పడ తాయి. నిరుద్యోగులు ఒక ప్రకటన పట్ల ఆకర్షితులవుతారు. **సింహం** : స్త్రీలతో సంభాషించేటపుడు సంయ మనం పాటిం చండి. ప్రయాణాల్లో అధిక శ్రమ ఎదుర్కొనక తప్పదు. ప్లీడర్లకు, ప్లీడర్ గుమస్తా లకు వృత్తిపరమైన చికాకులు తప్పవు. పోస్టల్, ఎల్.ఐ.సి, ఏజెంట్లకు పురోభివృద్ధి. కట్టడాల అక్రమాల నిర్మాణంలో సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. నోరు అదుపులో ఉంచుకోవడం శ్రేయస్కరం. ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలు సంతృప్తిగా సాగుతాయి. **కన్య** : స్త్రీలతో సంభాషించేటపుడు సంయమనం పాటించండి. వ్యవసాయ, తోటల రంగాల వారికి నూతన ఆలోచనలు స్ఫురిస్తాయి. ఖర్చులు అధికమవుతాయి. **తుల** : స్త్రీలతో కలహములు, అన్ని కార్యముల యందు విఘ్నములు ఎదుర్కొంటారు. కొత్త పనులు చేపట్టకుండా ప్రస్తుతం చేస్తున్న వాటి పైనే శ్రద్ధ వహించండి. పత్రికా సిబ్బందికి వార్తల ప్రచురణలో పునరాలోచన మంచిది. ఏ వ్యక్తికీ అతి చనువు ఇవ్వటం మంచిది కాదు. రుణాలు, పెట్టుబడుల కోసం ప్రయత్నిస్తారు. **వృశ్చికం** : కుటుంబ అవసరాలకు, మీ సంతానం కోసం ఫీజులు, బిల్లులవు చెల్లిస్తారు. వృత్తుల్లో వారికి గుర్తింపు లభిస్తుంది. ముక్కుసూటిగా పోయే మీ తీరు ఇబ్బందులకు దారితీస్తుంది. ప్రింటింగ్, స్టేషనరీ రంగంలోని వారికి పనివారలతో చికాకులను ఎదుర్కుంటారు. **ధనుస్సు** : ఉద్యోగస్తులకు అధికారుల తీరు నిరుత్సాహం కలిగిస్తుంది. **మకరం** : ఉపాధ్యాయులకు నూతన వాతావరణం, పరిస్థితులు ఆందోళన కలిగిస్తాయి. సంఘంలో పలుకుబడి గల వ్యక్తుల సహకారంతో మీ పనులు సానుకూలమవుతాయి. **కుంభం** : గృహంలో నూతన వస్తువులను అమర్చుకోగలుగుతారు. **మీనం** : ప్రింటింగ్ రంగాల వారికి బకా యిల వసూళ్ళలో శ్రమాధిక్యత, ప్రయాసలు తప్పవు. బంధువు లకు పెద్దమొత్తంలో ధనసహాయం చేయునపుడు పునరాలోచన అవసరం. దైవ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటారు.

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.

అధికార పార్టీకి అధికారులు, పోలీసులు వత్తాసు

: శెట్టిపాలెం సర్పంచ్ అల్లు రామునాయుడు

మాకవరపాలెం : మండలంలో జరిగిన ఎంపిటిసి, జెడ్పీటీసీ ఎన్నికల్లో పోలీసులు, అధికారులు ఏకపక్షంగా అధికార పార్టీకి వత్తాసు పలుకుతున్నారని మాజీ పిఎసిఎస్ అధ్యక్షులు, శెట్టిపాలెం గ్రామ సర్పంచ్ అల్లు రామునాయుడు ఆరోపించారు. శుక్రవారం మాకవరపాలెంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకర్ల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ మాకవరపాలెం మండలంలో పని చేస్తున్న పోలీసులు పక్షపాతధోరణిలో పని చేస్తున్నారన్నారు. తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యకర్తలపై వైసిపి నాయకులు దాడి చేశారని పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసినా పట్టించుకోవడం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా వ్యవహరించాల్సిన అధికారులు అధికార పార్టీకి కొమ్ముకాయడం సమంజసం కాదన్నారు. ఈ విషయంపై మానవహక్కుల సంఘానికి కూడా ఫిర్యాదు చేస్తామని చెప్పారు. అదే విధంగా సుమారు రెండు నెలలు గడుస్తున్న మండలంలో గెలుపొందిన సర్పంచ్‌లకు నేటికి బాధ్యతలు అప్పగించలేదన్నారు. స్పెషల్ ఆఫీసర్‌కి, సర్పంచ్‌లకు తెలియకుండా పంచాయతీ అకౌంట్లలో ఉన్న నిధులను డ్రా చేసేశారని, ఏ విధంగా డ్రా చేశారో తెలియజేయాలన్నారు. అదే విధంగా గ్రామ పంచాయతీల్లో విద్యుత్‌శాఖ బిల్లులు అధికంగా ఉన్నాయని, విద్యుత్‌శాఖాధికారులు బకాయిలపై నోటీసులు జారీ చేశారన్నారు. నెల నెలా ఇవ్వడం మానేసి ఒకేసారి బిల్లులను విద్యుత్‌శాఖ అధికారులు పంచాయతీలకు పంపించడం వల్ల అధిక భారంమౌతుందన్నారు. అంతేకాకుండా గ్రామాల్లో ఉన్న విద్యుత్ దీపాలకు మీటర్లు అమర్చకుండా ఏ పద్ధతిపై బిల్లులు ఇస్తున్నారని ప్రశ్నించారు. శెట్టిపాలెం చెందిన వైసిపి ఎంపిటిసి అభ్యర్థి శుక్రవారం ఉదయం టీడీపీ కార్యకర్తలను బహిరంగంగా చంపేస్తానని, నడిరోడ్డుపై బెదిరింపులకు పాల్పడ్డారని, దీనిపై స్థానిక పోలీస్‌స్టేషన్‌లో కూడా ఫిర్యాదు చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో భీమబోయినపాలెం గ్రామ సర్పంచ్ రుత్తల నందకిశోర్, దుంగలవానిపాలెం గ్రామ సర్పంచ్ దుంగల వెంకటరమణ, శెట్టిపాలెం, భీమబోయినపాలెం, జెడ్.గంగవరం గ్రామానికి చెందిన టీడీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

దేవాదాయ శాఖ ఆర్.జే.సీ గా వేండ్ర.త్రినాధ రావు

అన్నవరం : తూర్పు గోదావరి జిల్లా రాజమహేంద్రవరంలో దేవాదాయ ధర్మాదాయ శాఖ రీజనల్ జాయింట్ కమిషనర్ గా అన్నవరం దేవస్థానం కార్యనిర్వహణాధికారి వేండ్ర. త్రినాధరావు శుక్రవారం ఉదయం బాధ్యతలు స్వీకరించారు.మొన్నటి వరకు ప్రభుత్వ ఆదేశాల ప్రకారం విజయవాడ కనక దుర్గమ్మ ఆలయ ఈవో గా ఉన్న ఎమ్.వి.సురేష్ బాబు కు పదోన్నతి కల్పిస్తూ ఆర్.

జే.సీ గా రాజమహేంద్రవరం బదిలీ జరిగినట్టుగా ఉత్తర్వులు వెలువడ్డాయి.అయితే ఆకస్మికంగా దేవాదాయ శాఖ ఉన్నతాధికారులు ఉత్తర్వులను తిరిగి మారుస్తూ అన్నవరం దేవస్థానం కార్యనిర్వహణాధికారి గా ఉన్న వేండ్ర.త్రినాధరావు కు పూర్తి అదనపు బాధ్యతలతో రీజనల్ జాయింట్ కమిషనర్ మల్టీ జోన్ 1 గా నియామకం చేసినట్లు ఉత్తర్వులు ఇచ్చారు.ప్రస్తుతం ఇచ్చిన ఉత్తర్వులు ప్రకారం వేండ్ర.త్రినాధరావు అన్నవరం దేవస్థానం కార్యనిర్వహణాధికారి తో పాటు రీజనల్ జాయింట్ కమిషనర్ గా కూడా వ్యవహరించ నున్నారు.శుక్రవారం పదవీ బాధ్యతలు స్వీకరించిన ఆర్.జే.సీ త్రినాధరావు కు దేవాదాయ శాఖ ఉద్యోగులు సహాయ కమిషనర్ అర్చక సంఘాల నాయకులు అభినందనలు తెలియజేశారు.ఈ సందర్భంగా పూర్తి అదనపు బాధ్యతలు స్వీకరించిన రీజనల్ జాయింట్ కమిషనర్ వేండ్ర.త్రినాధరావు అర్చక సంఘాల నాయకులతో మాట్లాడుతూ దేవాదాయ శాఖ తరపున పూర్తి సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని ఉద్యోగులు,అర్చకులు సమిష్టిగా అభివృద్ధికి సహకరించాలని కోరారు.

కొయ్యూరు ఎంపిపి రేసులో భజరంగి అప్పారావు

విజయం తనకే వరిస్తుందంటున్న నాయకులు, గ్రామస్థులు

కొయ్యూరు : కొయ్యూరు ఎంపిపి రేసులో భజరంగి అప్పారావు ముందు వరుసలో ఉన్నారు. కొయ్యూరు మండలం డౌనూరు, మూలపేట, గదబపాలెం, చిట్టెంపాడు పంచాయతీలో వైసిపి ఎంపిటిసి అభ్యర్థి భజరంగి అప్పారావు అత్యధిక మెజార్టీతో గెలిపిస్తారని ఆయా గ్రామస్తులు తెలుపుతున్నారు. అయితే కొయ్యూరు ఎంపిపి రేసులో అప్పారావు ఉన్నట్లు విశ్వసనీయ సమాచారం. ప్రజలందరూ దీవించి, ఎంపిపిగా ఎన్నికైతే మండలం మరింత అభివృద్ధి చెందుతుందని ఆ పార్టీ నాయకులు ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇప్పటికీ పలు పంచాయతీల సమస్యలను అరకు ఎంపీ గొడ్డేటి మాధవి, పాడేరు ఎమ్మెల్యే కొట్టగుల్లి భాగ్యలక్ష్మి దృష్టికి తీసుకువెళ్ళి ఆ సమస్యల పరిష్కారానికి అప్పారావు ఎంతో కృషి చేశారు. రాబోయే రోజుల్లో పార్టీ కోసం కష్టపడి పార్టీని ముందుకు తీసుకువెళ్ళే ఏకైక వ్యకి అప్పారావు అని కొనియాడారు. ఏదిఏమైనా ఎంపిపి రేసులో అందరి కంటే ముందుగా అప్పారావు ఉండటం గమనార్హం.

రహదారి కు స్థలాలు ఇచ్చిన వారందరకూ
ప్రభుత్వం ఇచ్చే నష్టపరిహారం అందుతుంది

అనంతగిరి : ఏజెన్సీ లోని నూతనంగా నిర్మించబోతున్న నాలుగు రోడ్ల జాతీయ రహదారి (NH 516 E) కొయ్యూరు నుండి బొడ్డవార వరకు వయా డౌనూరు, రోడ్డు విస్తరించుటకు అనంతగిరి మండలం చిల కలగెడ్డ పంచాయితీ లో, రహదారి ప్రక్కన పొలాలు గల,చిలకలగెడ్డ, వెంకయ్యపాలెం గ్రామ రైతుల తో రెవెన్యూ డివిజనల్ అధికారిణి కె.లక్ష్మీ శివ జ్యోతి శుక్రవారం అనంతగిరి స్థానిక తాహశీల్దార్ కార్యాలయం లో మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె రైతుల భూముల రికార్డులను పరిశీలించారు. రైతులతో ఆమె మాట్లాడుతూ నష్టపరిహారం చెల్లింపు విషయంలో రైతులకు ఎటువంటి నష్టము కలుగకుండా ప్రభుత్వము జారీచేసిన ధరల ప్రకారము చెల్లిస్తామని తెలిపారు. ఈ సమావేశం లో అనంతగిరి తాహశీల్దారు, కె,వెంకట వారిప్రసాద్, సర్వేయర్, శ్రీనివాస్, పాల్గొన్నారు.

ఈ-కామర్స్ ద్వారా చిన్న
కిరాణాదారులకు బెస్ట్ ప్రైస్ ప్రోత్సాహం

విశాఖపట్నం: ఫ్లిప్కార్ట్ హోల్ సేల్, భారతదేశంలో ఏర్పడిన ఫ్లిప్కార్ట్ కంపెనీ యొక్క డిజిటల్ బీ2బీ మార్కెట్ ప్లేస్ తన క్యాష్ అండ్ క్యారీ వ్యాపారం అయిన బెస్ట్ ప్రైస్ వినియోగదారుల కోసం ఆన్లైన్ షాపింగ్ ధమాకా మాసాన్ని ప్రారంభించింది. భారతదేశవ్యాప్తంగా ఉన్న చిన్న కిరాణాదారుల నుంచి పొదుపును పెంచడం, ఈ-కామర్స్ ఆర్డర్ల ద్వారా వారి యొక్క భద్రత, సభ్యుల ఇంటివద్దే వేగంగా డోర్ డెలివరీ చేయడం వంటివి ఈ ప్రచారం యొక్క లక్ష్యాలు. బెస్ట్ ప్రైస్ క్యాష్ అండ్ క్యారీ బిజినెస్ యొక్క సభ్యులు బెస్ట్ ప్రైస్ యాప్, వెబ్సైట్ ద్వారా ఆర్డర్లు చేయవచ్చు మరియు నిత్యావసర సరుకులపై 15 శాతం పొదుపును పొందడమే కాకుండా విస్తృత శ్రేణి ఉత్పత్తులను సైతం ఇంటివద్దే డెలివరీ పొందవచ్చు. ఫ్లిఫ్కార్ట్ హోల్సేల్, వాల్మార్ట్ ఇండియా సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ ఆదర్శ్ మీనన్ ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ఆన్లైన్ షాపింగ్ ధమాకా మాసం ఏప్రిల్ 30వ తేదీతో ముగుస్తుందని తెలిపారు.

రేషన్ వాహనదారులకు మరింత ఆదాయం కల్పించిన సీఎం జగన్మోహనరెడ్డి

గుడివాడ : ఇంటింటికీ రేషన్ పంపిణీ కోసం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వినియోగిస్తున్న మొబైల్ వాహనదారులకు మరింత ఆదాయం కల్పించేలా సీఎం జగన్మోహనరెడ్డి నిర్ణయం తీసుకున్నారని , దీనివల్ల వాహనదారులకు అదనంగా నెలకు రూ.5 వేలు చొప్పున అందుతోందని రాష్ట్ర పౌరసరఫరాలు, వినియోగదారుల వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి కొడాలి శ్రీవెంకటేశ్వరరావు (నాని) చెప్పారు. శుక్రవారం గుడివాడ పట్టణం రాజేంద్రనగర్లోని నివాసంలో మంత్రి కొడాలి నానిని గుడివాడ నియోజకవర్గంలోని నందివాడ మండలం తమిరిశ గ్రామానికి చెందిన పౌరసరఫరాల శాఖ మొబైల్ ఆపరేటర్ తప్పిట సతీష్ , ఆమె భార్య తప్పిట నీలిమలు కలిశారు . ఈ సందర్భంగా సతీష్ మాట్లాడుతూ నిరుద్యోగిగా ఉన్న తనకు పౌరసరఫరాల శాఖ మొబైల్ వాహనాన్ని అందజేసిందన్నారు . ఈ వాహనం ద్వారా తమిరిశ , గండేపూడి గ్రామాల్లోని 1300 బియ్యం కార్డు వినియోగదారులకు ఇంటికే రేషనను అందజేస్తున్నామన్నారు . ప్రభుత్వం నుండి వాహనం వాయిదాకు రూ . 3 వేలు , హెల్పరు రూ .5 వేలు , పెట్రోల్ కు రూ . 3 వేలు ఇస్తున్నారని , తనకు రూ .10 వేలు మిగులుతోందన్నారు . దీంతో తన కుటుంబానికి ఉపాధి దొరికిందని , ప్రతి నెలా ఆయా మొత్తాలను జమ చేస్తున్నారని తెలిపారు . తనకు ఉపాధి కల్పించిన సీఎం జగన్మోహనరెడ్డికి , మంత్రి కొడాలి నానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు . మంత్రి కొడాలి నానికి పుష్పగుచ్ఛాన్ని అందజేసి దుశ్శాలువాతో ఘనంగా సన్మానించారు . అనంతరం మంత్రి కొడాలి నాని మాట్లాడుతూ దేశంలోనే తొలిసారిగా ప్రజాపంపిణీ వ్యవస్థలో ఇంత వరకు ఏ రాష్ట్రంలో లేని వినూత్న కార్యక్రమానికి పౌరసరఫరాల శాఖ ద్వారా సీఎం జగన్మోహనరెడ్డి శ్రీకారం చుట్టారన్నారు . రేషన్ సరుకుల కోసం కార్డుదారుల్లో ముఖ్యంగా రోజువారీ కూలీలు , వృద్ధులు , రోగులు పడుతున్న అవస్థలను ప్రజాసంకల్ప యాత్ర సమయంలో సీఎం జగన్ స్వయంగా గుర్తించారన్నారు . రేషన్ సరుకులను ఇంటి వద్దే అందజేస్తానని ఆ సందర్భంగా ప్రజలకు హామీ ఇచ్చారన్నారు . అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే ఈ హామీని నిలబెట్టుకుంటూ ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరి 1 వ తేదీ నుండి ఇంటి వద్దకే రేషనను అందజేస్తున్నారని చెప్పారు . ఇందు కోసం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 9,260 వాహనాలను నిరుద్యోగులకు కేటాయించి ఉపాధి కల్పించారన్నారు . గతంలో రేషన్ షాపుల ద్వారా రంగుమారిన , నూకలశాతం ఎక్కువ ఉన్న , తినడానికి పనికిరాని బియ్యాన్ని సరఫరా చేసే వారన్నారు .

దీన్ని గుర్తించిన సీఎం జగన్ మిల్లింగ్ సమయంలోనే నూకల శాతాన్ని బాగా తగ్గించి సార్టెక్స్ చేసిన నాణ్యమైన బియ్యాన్ని అందజేయడం జరుగుతోందన్నారు . రేషన్ డోర్ డెలివరీ విధానంలో ఖచ్చితమైన తూకంతో నిత్యావసర సరుకులు అందుతున్నాయని , కలీకి అవకాశం లేదన్నారు . మొదట డోర్ డెలివరీ వాహనదారులకు ప్రతి నెలా రూ .16 వేలు చెల్లిస్తామని ప్రభుత్వం ప్రకటించిందన్నారు . క్షేత్రస్థాయిలో వాహనదారులు పడుతున్న ఇబ్బందులను గుర్తించి ఆ మొత్తాన్ని రూ . 21 వేలకు పెంచడం జరిగిందని మంత్రి కొడాలి నాని తెలిపారు .

క్రికెట్ ఫార్మెట్ లన్నింటికీ అనువైన పిచ్ లతో
గుడివాడ ఎన్టీఆర్ స్టేడియం

గుడివాడ : క్రికెట్ లో ఉన్న అన్ని ఫార్మెట్లలో పోటీలను నిర్వహించేందుకు అనువైన పిచ్ లు గుడివాడ ఎన్టీఆర్ స్టేడియంలో ఉన్నాయని రాష్ట్ర పౌరసరఫరాలు, వినియోగదారుల వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి కొడాలి శ్రీవెంకటేశ్వరరావు (నాని) చెప్పారు. శుక్రవారం గుడివాడ పట్టణంలోని ఎన్టీఆర్ స్టేడియంలో మంత్రి కొడాలి నాని విలేఖర్లతో మాట్లాడారు. ఎన్టీఆర్ టూ వైఎస్సార్ ఛారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో కొడాలి ప్రీమియర్ లీగ్ ను నిర్వహిస్తున్నామన్నారు . స్టేట్ ఇన్విటేషనల్ టీ -20 క్రికెట్ టోర్నీకి రాష్ట్రంలోని 13 జిల్లాల నుండి 13 జట్లు పాల్గొంటున్నాయని చెప్పారు . వీటితో పాటు ఏపీ స్టేట్ అడ్వకేట్స్ జట్టు , రైల్వేస్ జట్టు , ఆర్గనైజింగ్ జట్టుగా కేకే - 11 గుడివాడ జట్లు కూడా పోటీ పడుతున్నాయని తెలిపారు . ఈ నెల 25 వ తేదీ వరకు ఈ పోటీలు కొనసాగుతాయని చెప్పారు . దివంగత ఎన్టీఆర్ ఎంతో మంచి ఉ ద్దేశ్యంతో , ముందు చూపుతో గుడివాడ పట్టణంలో ఎన్టీఆర్ స్టేడియాన్ని నిర్మించారని చెప్పారు . స్టేడియంలో ఉన్న క్రికెట్ పిచ్ అన్ని ఫార్మెట్లలో పోటీలను నిర్వహించేందుకు అనువుగా ఉంటుందన్నారు . క్రికెట్ లో టీ -20 ఫార్మెట్ కు ఎంతో ఆదరణ ఉందన్నారు . గుడివాడ పట్టణంలో కూడా రాష్ట్రస్థాయి టీ -20 క్రికెట్ టోర్నమెంట్ ను నిర్వహించాలన్న ఆలోచనతో కొడాలి ప్రీమియర్ లీగ్ కు రూపకల్పన చేశామన్నారు . ఇటువంటి టోర్నీ ద్వారా క్రికెట్ క్రీడాకారుల్లోని ప్రతిభ , నైపుణ్యాలను వెలికితీయడమే ప్రధాన ఉద్దేశ్యమని చెప్పారు . క్రీడాకారులు గెలుపు , ఓటమిలకు ప్రాధాన్యమివ్వకుండా క్రీడాస్ఫూర్తిని ప్రదర్శించాలన్నారు . కైకలూరు ఎమ్మెల్యే దూలం నాగేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా యువతలో చైతన్యం తీసుకువచ్చి వారి క్రీడా ప్రతిభను ప్రోత్సహించడం కోసం కొడాలి ప్రీమియర్ లీగ్ పేరుతో స్టేట్ ఇన్విటేషనల్ టీ - 20 క్రికెట్ టోర్నమెంట్ ను నిర్వహిస్తున్న రాష్ట్ర పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి కొడాలి నాని అభినందనీయులని అన్నారు .

ఎన్టీఆర్ టూ వైఎస్సార్ ఛారిటబుల్ ట్రస్ట్ ద్వారా యువ క్రీడాకారుల ప్రతిభను ప్రోత్సహిస్తున్నారన్నారు . క్రీడాకారులు ఇటువంటి పోటీలను వినియోగించుకోవాలని ఎమ్మెల్యే దూలం నాగేశ్వరరావు విజ్ఞప్తి చేశారు . ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ మాజీ వైస్ చైర్మన్ అడపా బాబ్జి , స్టేడియం కమిటీ ఉపాధ్యక్షుడు పాలేటి చంటి , కమిటీ సభ్యులు కిలారపు రంగప్రసాద్ , బొగ్గరపు తిరుపతయ్య , వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా స్టీరింగ్ కమిటీ సభ్యుడు మండలి హనుమంతరావు , పట్టణ అధ్యక్షుడు గొర్ల శ్రీను , నందివాడ మండల అధ్యక్షుడు పెయ్యల ఆదాం , గుడివాడ వ్యవసాయ మార్కెట్ యార్డ్ ఉపాధ్యక్షుడు తోట నాగరాజు , వీకేఆర్ , వీఎన్ బీ , ఏజీకే కాలేజ్ ఆఫ్ ఇంజనీరింగ్ కార్యదర్శి వేములపల్లి వేంకటేశ్వర కోదండరామయ్య , వైసీపీ నాయకులు వల్లూరుపల్లి సుధాకర్ , పాలడుగు రాంప్రసాద్ , దేశిరెడ్డి రామ్మోహనరెడ్డి , కొండపల్లి కుమార్ రెడ్డి , ఎస్ కే బాజీ , అల్లం రామ్మోహన్ , సింగిరెడ్డి గగారిన్ , గిరి బాబాయ్ , లోయ రాజేష్ , రేమల్లి పసి , ఆర్గనైజింగ్ కమిటీ సభ్యులు మెరుగుమాల కాళీ , సత్య శ్రీనివాస్ మాస్టారు , నీరుడు ప్రసాద్ , పి బెనర్జీ (బెన్ను) , ఎస్కే కరిముల్లా , శరత్ చంద్ర , గుడివాడ డీఎస్పీ ఎన్ సత్యానందం , సీఐలు గోవిందరాజు , దుర్గారావు , బాడీ బిల్డింగ్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి మారెళ్ళ వెంకటేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు .

స్ట్రాంగ్ రూమ్‌లో భద్రపరిచిన బ్యాలెట్ బాక్సులు

గొలుగొండ : ప్రాదేశిక ఎన్నికలకు సంబంధించి గొలుగొండ మండలంలో 15 సిగ్మెంట్ల బ్యాలెట్ బాక్సులను స్థానిక మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన స్ట్రాంగ్ రూమ్‌లో భద్రపరిచారు. మండల ఎన్నికల రిటర్నింగ్ అధికారి గోపికుమార్, ఎంపిడిఒ డేవిడ్‌రాజు, డిప్యూటి తహశీల్దార్ ఆనంద్, గొలుగొండ ఎస్సై ధనుంజయనాయుడు సమక్షంలో తాళాలు వేసి సీల్ వేశారు. ఈ సందర్భంగా రిటర్నింగ్ అధికారి గోపీ కుమార్ మాట్లాడుతూ కౌంటింగ్ జరిగే వరకు స్ట్రాంగ్ రూమ్ వద్ద పోలీస్ భద్రత ఏర్పాటు చేస్తున్నామన్నారు. వీరు నిరంతరం పహారా కాస్తారని తెలిపారు.

వాలంటీర్ల రాజీనామాలు ఆమోదించవద్దు

కొయ్యూరు : కొయ్యూరు మండలం బూదరాళ్ల గ్రామ పంచాయతీ నుండి మూకుమ్మడిగా 32 మంది గ్రామ వాలంటీర్ల రాజీనామాలు సమర్పించారని, దీన్ని తక్షణమే ఆమోదించవద్దని బిజెపి మండల అధ్యక్షులు మురుకుర్తి అప్పలరాజు, జిల్లా నాయకులు కూడ నూకరాజు, అరిమెల రాజులు అన్నారు. శుక్రవారం వారు స్థానిక విలేకరులతో మాట్లాడుతూ కొయ్యూరు మండల బిజెపి నాయకులు సమగ్ర దర్యాప్తు జరిపి అధికారుల సమక్షంలో ఈ సమస్యను పరిష్కరించే ప్రయత్నంలో ఉన్నట్లు తెలిపారు. కావున తక్షణమే రాజీనామాలను ఆమోదించవద్దని కోరారు.

మహిళల ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలు

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలు అంటే సహజంగా పచ్చటి కూరగాయలు, ఆకు కూరలు, తాజా పండ్లు, గింజ ధాన్యాలు, పప్పులు మొదలైనవిగా వుంటాయి. అయితే, కొంత మంది 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 రాల టం, తలనొప్పి వంటివి కలిగించ కుండా వుంటాయి. పచ్చని కూరలు, ఆకు కూరలు, బచ్చలి, గోంగూర, బీన్స్ వంటి వాటిలో ఐరన్ అధికం. లివర్, టూనా చేప కూడా అధిక ఐరన్ కలిగి వున్నాయి.

పండ్లు - 30 సంవత్స రాలు 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, అలసట లను వదలాలంటే పండ్లు తినాలి

కాల్షియం - విటమిన్ డి, మెగ్నీషియంలతో ఇది వస్తుంది. 30 సంవత్సరాల పైన మంచి కార్బోహైడ్రేట్లు, కొవ్వులు మిమ్మల్ని రక్తపోటునుండి, గుండె జబ్బులనుండి కాపాడ తాయి. 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.

డెంగ్యూ జ్వరానికి నివారణ మార్గాలు

డెంగీ అనేది ఒక వైరస్. 'ఈడిస్ ఈజిప్టై' అనే ఒక రకం ఆడదోమ కుట్టడం ద్వారా ఈ వైరస్ ఒకరి నుంచి మరొకరికి వ్యాపిస్తుంటుంది. ఈ వైరస్ జీవితచక్రమం దోమల నుంచి మనుషులకు, మనుషుల నుంచి దోమలకు ఇది ఒక విష వలయంలా ఉంటుందన్నమాట. దోమ, దోమ కుట్టిన 5 నుంచి 6 రోజులకు జ్వరం ప్రారంభమవుతుంది. పగలు కుట్టే దోమల వల్ల ఈ విషజ్వరం వ్యాపిస్తుంటుంది. దోమలకు ఆవాసం: నిలువ నీళ్లల్లో ఈడిస్ ఈజిప్టై దోమ గుడ్లు పెడుతుంది. ఓవర్‌హెడ్ ట్యాంకులు, అండర్‌గ్రౌండ్ ట్యాంకులు, కూలర్లు, ఇంట్లోని పాత్రలు, ఫ్లవర్‌వాజులు, నీటి కుండీలు, పాతటైర్లు, పనికిరాని పడేసిన బాటిళ్లు, పాత్రలు, డబ్బాలు... ఇలా ఎక్కడ నీళ్లు నిలువ ఉండటానికి అవకాశం ఉంటే అక్కడ ఈ దోమ గుడ్లు పెడుతుంది. ఈ నీళ్ల నుండి వారం, పది రోజుల్లో లక్షలాది దోమలు తయారవుతాయి. ఇవి చల్లగా ఉండే, నీడగా ఉండే ప్రదేశాల్లో విశ్రాంతి తీసుకుంటాయి. అంటే మన ఇళ్లల్లో కర్టెన్ల వెనకా, తలుపుల వెనకా, గోడల మాటన విశ్రమించి మధ్యాహ్నం, సాయం సమయాలలో కుట్టడం ప్రారంభిస్తాయి. సాధారణంగా ఈ దోమలు అరమైలు కంటే ఎక్కువ దూరానికి తిరగలేవు. అయితే బస్సుల్లో, రైళ్లల్లో, విమానాల్లో ఇతర వాహనాల్లో చేరి ఎంతదూరమైనా వెళ్తాయి. డెంగీ జ్వరమని అనుమానించినప్పుడు ఆందోళన చెందకుండా వైద్యుని సలహా తీసుకోవడం తప్పనిసరి. అవసరాన్ని బట్టి వైద్యులు రక్తపరీక్షలు చేయించి, చికిత్స ఇస్తారు. డెంగీ లక్షణాలు : 2 నుంచి 7 రోజుల వరకూ జ్వరం తగ్గకపోవడం ఒళ్లంతా తీవ్రమైన నొప్పులుగా ఉండటం (కండరాలలో, కీళ్లలో, తలలో విపరీతమైన నొప్పి వస్తుంటుంది) చర్మంపై ఎర్రటిమచ్చలు ర్యాష్‌లాగా కనిపించడం తెల్ల రక్తకణాలు బాగా పడిపోవడం (ఇది రక్తపరీక్షలో తెలుస్తుంది) హిమోగ్లోబిన్ 16 శాతం కంటే ఎక్కువ ఉండటం బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ తగ్గిపోవడం (రక్తపరీక్షలో తెలుస్తుంది) ప్లేట్‌లెట్స్ సంఖ్య కూడా బాగా తగ్గిపోతుంది. వీటి సంఖ్య సాధారణంగా 1.5 లక్షల నుంచి 4.5 లక్షలు ఉండాలి. కానీ... డెంగీ వ్యాధిలో ప్లేట్‌లెట్స్ సంఖ్య బాగా తగ్గిపోతుంది. ప్లేట్‌లెట్స్ అనేవి రక్తస్రావం జరగకుండా ఆపే కణాలు. అవి తగ్గడం వల్ల శరీరం లోపలి భాగాల్లో రక్తస్రావం జరిగి, అది ప్రమాదకరమైన పరిస్థితికి దారితీయవచ్చు. జ్వరం వచ్చిన మూడో రోజు నుంచి రెండో వారాంతం వరకు ఎప్పు డైనా ఇలా జరగవచ్చు. (అయితే మొదటివారం లోనే ఇది కనిపించే అవకాశాలు ఎక్కువ). ఇది ప్రమాదకరమైన దశ. ఈ సమయంలో రోగిని పర్య వేక్షిస్తూ అప్రమత్తంగా ఉండాలి. చికిత్స: లక్షణాలను బట్టి చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది. రోగికి బాగా విశ్రాంతినివ్వాలి ఈ జ్వరానికి యాంటీబయాటిక్స్ పనిచేయవు. (కానీ సెకండరీ ఇన్ఫెక్షన్స్ వచ్చినప్పుడు దాన్ని నియంత్రించడానికి తగిన యాంటిబయాటిక్స్ వాడాల్సి ఉంటుంది). ఐవీ ఫ్లుయిడ్స్ ఇచ్చి బీపీని పడిపోకుండా చూసుకోవడం అవసరం. పారాసిటమాల్ మాత్రలు డాక్టర్ల సూచన మేరకు ఇవ్వాలి పథ్యం అవసరం లేదు. అయితే తాజాగా, వేడిగా ఉన్న ఆహారాన్ని ఇవ్వాలి. జ్వరం రెండు నుంచి ఏడు రోజుల్లో పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. జ్వరం తగ్గినా... తీవ్రమైన కడుపునొప్పి, మలం నల్లగా రావడం, చర్మంలో ఎర్రటి మచ్చలు, ముక్కు నుంచి రక్తం కారడం, ఒళ్లు చల్లబడటం, విపరీతంగా చెమటపట్టడం... ఈ లక్షణాలు ఉంటే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. వీటిని ప్రమాద సూచికలుగా గుర్తించాలి. వెంటనే ఆసుపత్రిలో చేర్పించి వైద్యులతో చికిత్స ఇప్పించాలి. చికత్సతో పాటు డెంగీ పేషంట్స్ ఫుడ్ డైట్ లో ఫాలో అవ్వాలి. ఈ లక్షణాలున్నప్పుడు సరైన ఆహార నియాలమాలు పాటించగలిగితే శరీరంలో మరే ఇతర భాగాలకు హాని కలగకుండా పూర్తి శరీర ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. మీరు ఈ డెంగీ ఫీవర్ నుండి త్వరగా కోలుకోవడానికి ఈ ఆహారాలు బాగా సహాయపడుతాయి. డేంగీ లక్షణాలున్నవారు వీటిని ఖచ్చితంగా తినాలనే నియమం లేదు. కానీ వీటిని తీసుకోవడం వల్ల డెంగీ పేషంట్స్ కు కోలుకోవడానికి గొప్పగా సహాయపడుతాయి. మరి అటువంటి ఆహారాలేంటో ఒకసారి చూద్దాం...

ఆరెంజ్: డెంగీ రోగికి ఒక మంచి ఆహారం సిట్రస్ పండ్లు, ఆరెంజ్ జ్యూస్ మరియు పండ్లలో పుష్కలమైన విటిమిన్ సి మరియు శక్తి నిండి ఉంటుంది. ఆరెంజ్ జ్యూస్ ను తీసుకోవడం వల్ల, ఇది జీర్ణశక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. యూరినరీ అవుట్ పుట్ ను మెరుగుపరిచి యాంటీబాడీస్ ప్రోత్సహించి రోగి త్వరగా కోలుకొనేందుకు సహాయపడుతుంది.

బొప్పాయి: డెంగ్యు పేషంట్స్ కు బొబ్బాయి ఆకులు చాలా మంచిదని డాక్టర్స్ మరియు నిపుణులు సూచిస్తుంటారు. అందుకు 2తాజా బొప్పాయి ఆకులను తీసుకొని, వాటిని మెత్తగా పేస్ట్ చేసి, వాటి నుండి జ్యూసును తీసి, ప్రతి రోజూ ఉదయం మరియు రాత్రి రెండు చెంచాల జ్యూస్ ను డెంగ్యూ రోగికి ఇచ్చినట్లైతే రోగి త్వరగా కోలుకోవడానికి అవకాశం ఉంది. డెంగీ ఫీవర్ కు ఇది ఒక బెస్ట్ హోం రెమడీ.

గంజి: ఈ ప్రాణాంతక వైరస్ తో పోరాడాలంటే డెంగీ రోగికి ఒక బెస్ట్ ఫుడ్ గంజి. గంజి తాగడం వల్ల పేషంట్ లో కొంత శక్తిని, బలాన్ని నింపడానికి సహాయపడుతుంది. గంజి తాగడానికి, మింగడానికి చాలా తేలికగా ఉంటుంది. ఇందులో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయి.

హెర్బల్ టీ: డెంగీ ఫీవర్ తో బాధపడుతున్న వారు, ఈ ఫీవర్ ను తగ్గించుకోవడానికి ఒక మంచి మార్గం నేచురల్ హెర్బల్ టీ తాగడమే. ఈ హెర్బల్ టీ అల్లం మరియు యాలకులతో తయారు చేయబడి ఉంటుంది. ఇది చాలా అద్భుతంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇది డెంగ్యు పేషంట్స్ కు ఒక మంచి ఆహారం.

కొబ్బరి బోండాం: డెంగీ ఫీవర్ తో పోరాడుతున్నప్పుడు, పేషంట్ ఎంత ఎక్కువగా కొబ్బరి బోండాం తాగితే అంత మంచిది. కొబ్బరి నీళ్ళు శరీరం ద్వారా కోల్పోయిన ఎలెక్ట్రోలైట్స్ మరియు ఇతర ట్రేస్ మినిరల్స్ ను నింపి శరీరంను డీహైడ్రేషన్ నుండి కాపాడుతుంది.

వెజిటేబుల్ జ్యూస్: డెంగ్యు ఫీవర్ తో బాధపడుతున్న పేషంట్స్ కు ఒక మంచి ఆహారం తాజాగా ఉండే క్యారెట్, కీరదోస జ్యూస్ లు మరియు గ్రీన్ లీఫీ వెజిటేబుల్. నిపుణుల ప్రకారం మనుషులకు కావల్సిన పుష్కలమైన న్యూట్రీషియన్ వీటి ద్వారా అందుతుందని, దాంతో పేషంట్స్ త్వరగా కోలుకుంటారని సూచిస్తుంటారు.

పండ్ల రసాలు: డెంగ్యు పేషంట్స్ కు చాలా ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం విటమిన్ సి ఫుడ్స్. రోగి యొక్క రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొంధించుకోవడానికి విటమిన్ సి బాగా సహాయపడుతుంది మరియు అడ్రినల్ హార్మోన్స్ నిర్మాణం కోసం ఇది చాలా ముఖ్యమైనవి.స్ట్రాబెర్రీ, జామకాయ,కివి మరియు బొప్పాయి వంటి సి విటమిన్ ఆహారాలు లైఫో సైట్స్ ఉత్పత్తిలో సహాయపడుతాయి . ఇది కూడా బాక్టీరియా మరియు వైరస్ మీద ప్రత్యక్షప్రభావం కలిగి ఉంటుంది.

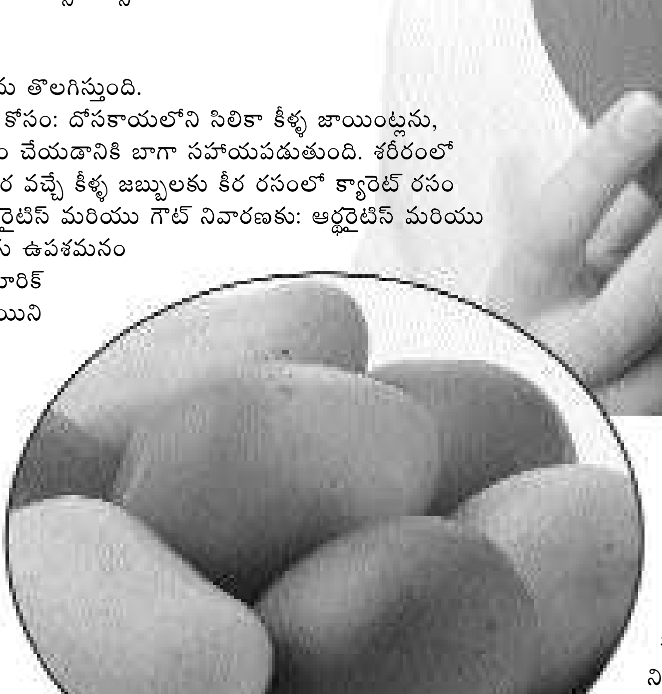
ప్రొటీన్ రిచ్ ఫుడ్: డెంగ్యు ఫీవర్ తో బాధపడే వారికి ప్రొటీన్ రిచ్ ఫుడ్స్ చాలా అవసరం. పాలు, డైరీప్రొడక్ట్స్, గుడ్లు వంటివి చాలా ముఖ్యం. ఈ వైరస్ తో పోరాడాలంటే డెంగ్యు పేషంట్ చేపలు మరియు చికెన్ కూడా తినడం వల్ల సహాయపడుతుంది.

సూప్స్: డెంగ్యు ఫీవర్ తో బాధపడే వారికి కావల్సిన శక్తిని, బలాన్ని అందివ్వడానికి సూప్స్ చాలా బాగా ఉపయోగపడుతాయి. జాయింట్ పెయింట్స్, కండరాల నొప్పుల నివారించడానికి, పేషంట్స్ లో ఆకలిని మరియు రుచిని కలిగించడానికి ఇవి బాగా సహాయపడుతాయి.

నిమ్మరసం: డెంగ్య ఫీవర్ తో బాధపడేవారిలో శరీరంలోని హానికర వైరస్ మరియు టాక్సిన్స్ ను తొలగించడానికి నిమ్మరసం బాగా సహాయపడుతుంది. ఈ జ్యూస్ తాగడం వల్ల శరీరంలో ఉండే వైరస్ మూత్రం ద్వారా బయటకు విసర్జింపబడుతుంది. మరియు శరీరంలోకి వైరస్ చేరికను తగ్గిస్తుంది.

రుగ్మతలకు దివ్యౌషధం !

వేసవి కాలం వచ్చిందంటే చాలు కర్బూజాలు, మామిడి, పుచ్చకాయలు దర్శనమిస్తుంటాయి. వీటిలో ముఖ్యంగా చెప్పుకొదగ్గవి మాత్రం కర్బూజ పండ్లు. ఇవి మామిడి పళ్లంత రంగూ రుచీ ఉండవు, పుచ్చకాయలంత ఆకర్షణీయంగానూ కనిపించవు. అందుకే చాలామంది దృష్టి వీటి మీదకు పోదు. కాని కర్బూజ పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. పుచ్చకాయలో శక్తి చాలా తక్కువ. ప్రోటీన్ తక్కువ. కొవ్వు తక్కువ. కొలెస్టరాల్ అసలు ఉండదు. పిండి పదార్థాలు ఎక్కువ. పీచు పదార్థాలు ఎక్కువ. సోడియం తక్కువ. విటమిన్లలో విటమిన్-ఎ, ఫోలేట్, విటమిన్-సిలు ఎక్కువ. రాబోయే వేసవి కాలంలో ఎండలో దాహార్తిని తీర్చుకోవాలంటే మొదట ప్రాధాన్యం ఇచ్చేది ఎర్రని పుచ్చకాయలకే. అన్ని సీజన్లలోనూ ఇవి దొరుకుతున్నా ఈ కాలంలో లభ్యమయ్యే వాటికి నాణ్యత, రుచీ ఎక్కువ. ఎ, బి, మరియు సి విటమిన్లు , పొటాషియం పుష్కలంగా ఉండే పుచ్చకాయ నుంచి ఎలక్ట్రోలైట్లు సమృద్ధిగా అందుతాయి. ఇంకా చెప్పాలంటే తక్కువ కెలోరీలు, ఎక్కువ పోషకాలు ఉంటాయి. పుచ్చకాయ జూస్ తాగేందుకు అనువైన పానీయం. ఎందుకంటే, అందులో 92% నీరు ఉంటుంది, పైగా కొలెస్ట్రాల్ లాంటివి అందులో ఉండవు.



అది వెంటనే తన ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. ఎందుకంటే నీటిని కలిగి ఉండడం వల్ల. బి విటమిన్లు శరీరానికి శక్తినందిస్తే.. పొటాషియం గుండెకు మేలు చేస్తుంది. వడదెబ్బ బారినపడి శరీరం నిస్తేజం అయిపోకుండా కాపాడుతుంది. మీరు నమ్మినా నమ్మకపోయినా ఇది నిజం. పుచ్చకాయలో కొన్ని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు నిండి ఉన్నాయి.

ఇది పుచ్చకాయలు విరివిగా దొరికే కాలం. మృదువుగా, తీయగా, రసపూరితమైన పుచ్చకాయ ఈ వేసవికి చాలా ఉపయోగకరమైనది. వాటిని తింటే దాహం తీరిపోతుంది. అందులో సందేహం లేదు. కానీ, వాటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌లు పుష్కలంగా ఉన్నాయన్న సంగతి మీకు తెలుసా?

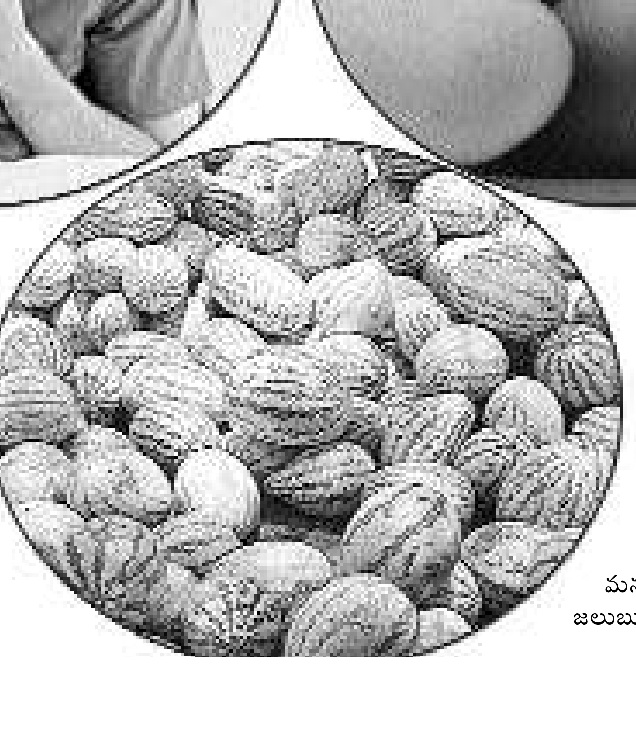
1. పురుష హార్మోనులను రెట్టింపు చేస్తుంది: వేసవి తాపాన్ని తగ్గించే పుచ్చకాయ (తర్భూజా)లో ఉండే లైకోపీన్ అనే పదార్థం పురుషుల్లో వీర్యకణాల ఉత్పత్తిని పెంచుతుందని తాజా పరిశోధనల ద్వారా తెలుస్తోంది. అంతేగాకుండా ఈ లైకోపీన్ వీర్యకణాలు ఎక్కువసేపు సజీవంగా ఉండేలా కూడా చేస్తుందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. మామూలుగా పుచ్చకాయలో 92 శాతం నీళ్లే ఉంటాయి. అందులోని 8 శాతం లైకోపీన్ మాత్రం వీర్యవృద్ధిని పెంచటమేగాకుండా ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడే ఎన్నో సులక్షణాలను కలిగి ఉంది.

2. బ్లాక్ హెడ్స్ : చర్మ రక్షణలో బాగంగా ముఖం, ముక్కు మీద ఏర్పడే బ్లాక్ హెడ్స్ ను తొలగించడం సహాయపడుతుంది.

3. గుండెకు : గుండెపోటు రిస్కును పుచ్చకాయతో తగ్గించుకోవచ్చు. పుచ్చకాయలో ఉండే ఫోలేట్‌వల్ల, విటమిన్-బి6వల్ల మహిళల్లో గుండె పోటు సంఘటనలు దాదాపు 50శాతం తగ్గినట్లు అధ్యయనాల్లో తేలింది. శరీరానికిహానికరమైన కొలెస్ట్రాల్ ఏర్పడటాన్ని అడ్డుకుంటాయి.

4. వద్ధాప్యం: వృద్ధాప్య ఛాయలను పోగొడుతుంది: వాటర్ మెలోన్ లో ఉండే లైకోపిన్, విటమిన్ సి మరియు విటమిన్ ఎ శరీరంలోని ఫ్రీరాడికల్స్ ను తొలగించడంలో బాగా సహాయపడుతుంది. అంలాగే యాంటీఆక్సిడెంట్స్ కూడా ముడతలను, కళ్ళ కింద చారలను తొలగిస్తుంది.

5. కీళ్ళ నొప్పులు: బలమైన కీళ్ళ కోసం: దోసకాయలోని సిలికా కీళ్ళ జాయింట్లను, సహాయపడే కణజాలాలకు పటిష్టం చేయడానికి బాగా సహాయపడుతుంది. శరీరంలో యూరిక్ ఆమ్లం పెరుకోవడం ద్వార వచ్చే కీళ్ళ జబ్బులకు కీర రసంలో క్యారెట్ రసం కలిపి తాగితే ఎంతో మంచిది. ఆర్థరైటిస్ మరియు గౌట్ నివారణకు: ఆర్థరైటిస్ మరియు గౌట్ నొప్పి నివారణకు ఉపశమనం కలిగించే యూరిక్ ఆమ్లస్థాయిని తగ్గిస్తుంది. ఎగ్జిమా , గౌట్ రోగులు క్రమం తప్పకుండ కీర రసం తీసుకోవడం వల్ల ఫలితం ఉంటుంది.



6.ఫ్లూ: మనందరికి తెలుసు జలుబు, దగ్గు, జ్వరం ఇటువంటి సాధారణ జబ్బుల నుండి బయటపడాటానికి వ్యాధినిరోధక శక్తి పెంచుకోవడానికి, సరైన ఆహార, పానియాలు తీసుకోవాలని. ఐతే అందులో కూడా ఫ్లూ నివారణకు సరైన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. అటువంటి సమయంలో పుచ్చకాయ బాగా సహాయపడుతుంది. ముక్కు మరియు గొంతు, మ్యూకస్ పొర యొక్క వాపు కూడా దోసకాయ గింజలు తగ్గిస్తుంది. దోసకాయ గింజలను పొడి చేసి నీటిలో కలిపి త్రాగడం వల్ల ఈ సమస్యలను సమర్థవంతంగా నియంత్రించవచ్చు. **7. బరువు తగ్గడానికి:** కాని కర్బూజ పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. కొవ్వు పదార్థాలు అత్యంత తక్కువుగానూ, పీచు పదార్థాలు అధికంగానూ ఉండే ఈ పండు బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి వరం లాంటింది.

8. కేశ సంరక్షణకు: పుచ్చకాయలో ఉండే సిలికాన్ మరియు సల్ఫర్ జుట్టు ఆరోగ్యంగా పెరగడానికి సహాయపడుతుంది. పాలకూర, క్యారెట్ రసాలకు కాస్త కీర రసం కలపి తరచు తాగితే శిరోజాలు చక్కగా పెరుగుతాయి.

9. పళ్ళు మరియు మంచి చిగుళ్ళ ఆరోగ్యానికి: దంతాల ఆరోగ్యానికి మరియు చిగుళ్ళ నుండి రక్తం కారుట, దంత క్షయం వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నవారికి పుచ్చకాయ రసం చాలా సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఉండే ఫైబర్ ఆరోగ్యకరంగా ఉంచుతుంది.

10. క్యాన్సర్: పుచ్చకాయలో ఎరుపు రంగుకు కారణమైన లైకోపీన్ అనే కెరటినాయిడ్ పదార్థం ఉంటుంది. ఇది క్యాన్సర్లను రానివ్వకుండా కాపాడటమే కాకుండా గుండె జబ్బులను, మ్యాక్యులర్ డీజెనరేషన్‌ను (కంటిలోపలి పొర క్షీణించి పోవటం) సైతం నిరోధిస్తుంది. క్యాన్సర్ నివారణకోసం పుచ్చకాయను వాడుకోవచ్చు.

పుచ్చకాయలో బీటాకెరోటిన్ ఎక్కువ మొత్తాల్లో ఉంటుంది కాబట్టి క్యాన్సర్ నిరోధకంగా పనిచేస్తుంది. ముఖ్యంగా గొంతు, ఊపిరి తిత్తుల క్యాన్సర్లను, స్వరపేటిక క్యాన్సర్లను పుచ్చకాయలోని బీటా కెరోటిన్ గణనీయంగా నిరోధించినట్లు అమెరికన్ క్యాన్సర్ సొసైటీ నివేదికల్లో ప్రచురించింది. మరో ఆసక్తికరమైన అంశం ఉంది. ఇదే బీటాకెరోటిన్ పదార్థాన్ని సప్లిమెంట్ల రూపంలో వాడినప్పుడు ఈ ప్రయోజనం కనిపించలేదు.

మొఖం మీద సన్నని వెంట్రుకలను తొలగించే ఎగ్ వైట్

చర్మ సంరక్షణ కోసం ఇంట్లో తీసుకొనే జాగ్రత్తలతో చాలా ప్రయోజనాలున్నాయి. సాధారణంగా తీసుకొనే ఆహార పానీయాలు ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు, చర్మ సంరక్షణకు సహకరిస్తుంది. ముఖంలో మొటిమలు రాకుండా కాపాడుతుంది. అయితే చర్మ సంరక్షణకు ఒక్క ఆహార పానీయాలతోటే సరిపోదు. ఆహార పానీయాలతోపాటు మరి కొన్ని ఇంటి చిట్కాలను కూడా పాటించినట్లైతే చర్మాన్ని మరింత మెరుగుపరచుకొని ఎప్పుడూ ఫ్రెష్‌గా కనపడ వచ్చు. అలాగే ముఖచర్మం కాంతివంతంగా కనబడే సమ యంలో ఏదో ఒక చిన్న లోపం తెలుస్తూనే ఉంటుంది. మొటిమలు లేకపోయినా దానికి సంబంధించిన నల్లమచ్చలు, ముఖ చర్మం నల్లగా ఉండటం, లేదా ముఖం తెల్లగా ఉన్నా ముఖం మీద సన్నని వెంట్రుకలు కనిపిస్తూ అంద విహీనంగా కనబడుతుంటాయి. మరి ఈ చిన్న చిన్న లోపాలను ఎలా సరిదిద్దుకోవాలో ముఖాన్ని ఎలా సున్నితంగా ఉండేట్లు చేయాలో చూద్దాం.

ముఖం సున్నితంగా.. కాంతివంతంగా, చర్మాన్ని బిగు తుగా ఉంచేందుకు గుడ్డు బాగా పనిచేస్తుంది. ఒక్కసారి గుడ్డును చర్మ సంరక్షణలో ఉపయోగించి, ఫలితమేంటో చూడండి. మరి గుడ్డును ఏవిధంగా ఉపయోగించాలో చూద్దాం. గుడ్డు తెల్లని సొనలో న్యూట్రియట్స్ అధికంగా కలిగి ఉండడంవల్ల చర్మం మెరుస్తుండేలా చేస్తుంది. గుడ్డుతో ఫేస్ ప్యాక్ ఎలా?

ఒక మిక్సింగ్ బౌల్ తీసుకుని అందులో గుడ్డులోని తెల్లసొన ఒక చెంచా, ఆలివ్ ఆయిల్ ఒక చెంచా, నిమ్మ రసం ఒక చెంచా వేసి బాగా మిక్స్‌చేసి ముఖానికి, గడ్డం క్రింద, మొత్తం మెడ మీద అప్లై చేయాలి. అరగంట పాటు అలాగే వదిలేస్తే చర్మం బిగుసుకుంటుంది. తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. అంతే చర్మం తాజాగా ఉండటమే కాక, బిగుతుగా ఫ్రెష్‌గా కనబడు తుంది.

ఈ ఫేస్ ప్యాక్ సాధారణ చర్మతత్వం కలవారి నుండి పొడి చర్మం వారికి కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. గుడ్డు సొనతో మరో అద్భుతమైన మార్పును తీసుకొచ్చే స్వభావం కలిగి ఉంది. అందమైన ముఖంలో చెవుల దగ్గర, చెంపలమీద, చిన్న గడ్డం మీద కంటికి కనిపించి, కనిపించని వెంట్రుకలు ఉంటాయి. అటువంటి వాటిని పూర్తిగా తొలగిస్తుంది. అందుకోసం ఒక మిక్సింగ్ బౌల్‌లో గుడ్డులోని తెల్లని సొన తీసుకొని, ఒక చెంచా పంచదార, అర చెంచా మొక్కజొన్న పిండి కలిపి బాగా మిక్స్ చేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖంలో ఎక్కడెక్కడ సన్న వెంట్రుకలు ఉన్నాయో ఆ ప్రదేశంలో అప్లై చేసి అరగంట తర్వాత స్క్రబ్ చేసి తొలగించి ముఖాన్ని శుభ్రపరచుకుంటే అద్భుతమైన మార్పు కనిపిస్తుంది. దాంతో పాటు ముఖం సున్నితంగా, మృదువుగా కనిపిస్తుంది. ముఖం ప్రకాశవంతంగా కనబడేం దుకు ఇది ఒక ఎవర్ గ్రీన్ బ్యూటీ టిప్. దీన్ని పిల్లలు, పెద్దలు, టీనేజ్ అమ్మాయిలు అందరూ ఉపయోగించవచ్చు.

ఆరోగ్యం

పేగు క్యాన్సర్ రాకుండా ఉండాలంటే ఈ ఆహారాలు తినడం తప్పనిసరి

పెద్ద ప్రేగును ప్రక్షాళన (శుభ్రం) చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇది చర్మానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. పెద్దప్రేగు శుభ్రపడటం వల్ల శరీరంలోని మలినాలు మరియు విషాలు శరీరం నుండి బయటకు ప్రవించబడుతుంది. దాంతో డిటాక్సిఫికేషన్ వల్ల చర్మం అందం పెరుగుతుంది. పెద్దప్రేగు సరిగా పనిచేయనట్లైతే మీరు మలబద్ధకం మరియు జీర్ణ మరియు పొట్టకు సంబంధించిన రోగాల భారీన పడేలా చేస్తుంది. కాబట్టి పెద్దపేగు సక్రమంగా పనిచేయాలన్నా.. మలబద్దకం మరియు జీర్ణ సమస్యలను నివారించాలన్నా ఫైబర్ రిచ్ ఫుడ్స్ బాగా సహాయపడుతాయి. వీటితో పాటు కొన్ని కోలన్ క్లీనింగ్ రిచ్ ఫుడ్స్ ను మీ రెగ్యులర్ డైట్ లో చేర్చుకోవాలి. పెద్ద పేగులో వచ్చే మలబద్దకం వంటి చాలా సాధారణ సవుస్యలను మంచి ఆహారంతోనే నివారించవచ్చు. పురుషుల్లో లైంగిక సామర్థ్యంను పెంచే ఆహారాలు అంతేకాదు... ఇదే ఆహారంతో పెద్ద పేగుకు వచ్చే తీవ్రమైన సవుస్య అయిన క్యాన్సర్ లాంటి వాటినీ సవుర్థంగా నివారించవచ్చు. పెద్దపేగులో జీర్ణమైన ఆహారం తేలిగ్గా ముందుకు కదిలేందుకు ఉపయోగపడేది ఈ పీచు పదార్థాలే. పొట్టుతో ఉండే గోధుమ, ఓట్స్, మొక్క జొన్న, జొన్న, సజ్జ, రాగి వంటి తృణధాన్యాల్లో, రాజ్మా, శనగలు, పెసలు, సోయాబీన్ వంటి పప్పుధాన్యాల్లో (పల్సెస్), తొక్కతో పాటే తినదగ్గ తాజా పళ్లు, తాజా కూరగాయల్లో ఈ పీచుపదార్థాలు ఎక్కువ. పెద్ద ప్రేగు, జీర్ణాశయంను శుభ్రం చేసే 10 ఉత్తమ హోం రెమెడీస్ వీటితో పాటు కొన్ని కోలన్ క్లీనింగ్ రిచ్ ఫుడ్స్ ను మీ రెగ్యులర్ డైట్ లో చేర్చుకోవాలి.ఈ ఫుడ్స్ తో పాటు కొన్ని హోం రెమెడీస్ కూడా అనుసరించాలి. కోలన్ శుభ్రపరచడం వల్ల చిన్న ప్రేగులో ఆరోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియాను ప్రోత్సహిస్తుంది . ఇది ఎనర్జీ ని అందిస్తుంది. కాబట్టి కోలన్ శుభ్రపరచాలనుకుంటే, డాక్టర్ ను సంప్రదించాలి. అంతకు ముందుగా మనం తినాల్సిన హెల్తీ కోలన్ క్లెన్సింగ్ ఫుడ్స్ ...

గార్లిక్: వెల్లుల్లి వాసన అంటే పడనివారు చాలా మందే ఉండవచ్చు. అయితే గుండె ఆరోగ్యాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది, అంతే కాదు పెద్దప్రేగు ను శుభ్రపరచేటటువంటి ఆహారాల్లో ఇది ఒకటి.

తృణధాన్యాలు: వీటిలో లోక్యాలరీస్, లో కొలెస్ట్రా ల్ కలిగి మరియు సులభంగా జీర్ణ అవ్వడానికి సహాయపడే ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది.

గ్రీన్ టీ: లివర్ ను డిటాక్స్ చేస్తుంది. కాబట్టి గ్రీన్ టీ ని తప్పని సరిగా త్రాగాలి. గ్రీన్ టీ బరువు తగ్గడానికి కూడా బాగా సహాయపడుతుంది.

గ్రీన్ లీఫీ వెజిటేబుల్స్: గ్రీన్ లీఫీ వెజిటేబుల్స్ ఆకుకూరలు కోలన్ (పెద్ద ప్రేగును)శుభ్రం చేయడానికి చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. (జీర్ణ కోశాన్ని) శుభ్రంగా ఉంచడానికి సహాయ పడతుంది.

నిమ్మరసం: సిట్రస్ పండ్లు, ముఖ్యంగా నిమ్మ కోలన్ (పెద్ద ప్రేగును)శుభ్రం చేయడానికి చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. ప్రతి రోజూ ఉదయం ఒక గ్లాసు లెమన్ జ్యూస్ త్రాగడం వల్ల శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేసి మరియు శుభ్రపరుస్తుంది. శరీరంలోని మలినాలను తొలగిస్తుంది.

ఫ్లాక్స్ సీడ్స్: ఫ్లాక్సీడ్స్ ల ఓమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ యాంటీఆక్సిడెంట్స్ మరియు నేచురల్ ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది.

అందువల్ల వీటిని రెగ్యులర్ డైట్ లో చేర్చుకోవడం ఒక ఉత్తమ మార్గం. ఫ్లాక్ సీడ్స్ నీటిని గ్రహించి కోలన్ ను విస్తృతపరుస్తుంది. దాంతో టాక్సిన్ మరియు మ్యూకస్‌ను శరీరం నుండి బయటకు నెట్టేస్తుంది. దాంతో పాటు, క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులను మరియు డయాబెటిస్ ను నివారిస్తుంది.

అవొకాడో: అవొకాడోలో కూడా ఓమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ అధికం. ఇవి కోలన్ ను శుభ్రం చేస్తుంది. మరియు జీర్ణ సమస్యలను నిరోధిస్తుంది.

ఓమేగా 3 ఫ్యాటీ ఆయిల్స్ పెద్ద ప్రేగు గోడకు ఒక లూబ్రికెంట్ వలే పనిచేస్తుంది. అన్ని ఆహారపు అణువులను మరియు వ్యర్థాలను మరియు విషాలను బయటకు విసర్జింపబడుతుంది.

పొట్ట ఉదర భాగంలో మసాజ్ చేయడం వల్ల పొందే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

పొట్ట ఉదరం మసాజ్ ను పురాతన కాలం నుండి అనుసరిస్తున్నారు. ఇలా పొట్ట ఉదరంలో మాసజ్ చేయడం వల్ల మంచి ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు ఎల్లప్పుడు ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. మరియు ఇది నొప్పి నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది, ఒత్తిడి తగ్గిస్తుంది మరియు డైజెస్టివ్ ట్రాక్ జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తురిది. బెల్లీ మసాజ్ వల్ల హార్డ్ వర్క్ చేయాల్సిన అవసరం ఉండదు. బెల్లీ మసాజ్ ను మీరు రెగ్యులర్ గా ప్రతి రోజూ చాలా సులభంగా మానసికంగా మరియు శారీరకంగా చేసుకోవచ్చు. బాడీ మసాజ్ వల్ల పొందే ఉత్తమ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొట్ట ఉదరం మసాజ్ చేసుకోవడానికి ముందుగా వెల్లకిలా క్రింద మ్యాట్ మీద లేదా బెడ్ మీద పడుకోవాలి. తర్వాత పొట్ట ఉదరం భాగంలో దుస్తులు తొలగించడం వల్ల చేత్తో సున్నితమైన మసాజ్ చేసుకోవచ్చు.

ఇప్పుడు రెండు చేతులను మర్దన చేయాలి. 30 సెకండ్లు మర్దన చేయడం వల్ల చేతుల్లో వేడి పుడుతుంది. ఇప్పుడు, చేతి వేళ్ళను నావల్(బొడ్డు)మీద ఉంచి సున్నితంగా మసాజ్ చేసుకోవాలి. సర్క్యులర్ మోషన్ లో మర్ధన చేయడం లేదా సున్నితంగా నావల్ చుట్టూ మసాజ్ చేయాలి. బాడీ మసాజ్ కు ఉపయోగించే 10 బెస్ట్ ఆయిల్స్ మూడు నిముషాల్లో 30 నుండి 40 సార్లు సర్క్యులర్ మోషన్ లో మర్దన చేయడం వల్ల మీరు గోరువెచ్చగా మరియు విశ్రాంతి పొందుతారు మరియు మనస్సు మీద ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. అంతే మీ అబ్డామినల్ మసాజ్ పూర్తి అయ్యింది. ఇలా 3 నిముషాల అబ్డామినల్ మసాజ్ ఒక వారం పాటు చేస్తుంటే చాలా రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొంద వచ్చు. మరి ఆ ప్రయోజనాలేంటో ఈ క్రింది లిస్ట్ ద్వారా తెలుసుకుందాం...

వెయిట్ లాస్: పొట్ట ఉదరం మసాజ్ చేయడం వల్ల కేవలం పొట్టఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు, ఆరోగ్యం మొత్తం మీద మంచి ఫలితాన్ని సూచిస్తుంది. మెటబాలిక్ రేట్ పెరగడం మరియు మంచి జీర్ణక్రియ వేగవంతం అవ్వడం వల్ల త్వరగా బరువు తగ్గుతారు . ఎవరైతే బరువు తగ్గించుకొనే క్రమంలో బాధపడుతు న్నారో.. వారికి ఇది ఒక ఎఫెక్టివ్ వెయిట్ లాస్ చిట్కా.

పొట్ట ఉబ్బరం తగ్గిస్తుంది: అజీర్ణం వల్ల పొట్ట ఉబ్బరం మరియు పొట్టలో గ్యాస్ ఏర్పడటం జరుగు తుంది.

ఈ ప్రాసెస్ లో అబ్డామినల్ మసాజ్ చాలా చక్కగా సహాయపడుతుంది. సరిగా జీర్ణం అవ్వడం వల్ల పొట్టలో గ్యాస్ చేరదు. మీ పొట్టలో గ్యాస్ చేరకుండా నివారిస్తుంది.

ఉదరంలో నొప్పి: పొట్ట ఉదరంలో మసాజ్ చేసు కోవడం వల్ల రక్తప్రసరణ బాగా జరిగి అన్ని రకాల పొట్ట సమస్యలను నివారిస్తుంది. మరియు ఇది పొట్ట ఉదరంలో నొప్పిని కూడా నివారిస్తుంది.

గ్యాస్ట్రో ఇన్టెస్టినల్ హెల్త్: రెగ్యులర్ గా టమ్మీ మాసజ్ చేయడం వల్ల గ్యాస్ట్రో ఇన్టెస్టినల్ హెల్త్ ను దీర్ఘంకాలంలో కాపాడుకోవచ్చు. దీర్ఘకాలంలో మలబద్ధకం మరియు కడుపు ఉబ్బరం సమస్యలుం డవు. మీ అబ్డామినల్ పెయిన్ ఉండదు.అబ్డామినల్ మసాజ్ వల్ల రక్తప్రసరణ జరుగుతుంది. మరియు ఆహారం పూర్తిగా జీర్ణం అయ్యేందుకు సహాయపడు తుంది.

ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన తగ్గిస్తుంది: పొట్ట ఉదరంలో మసాజ్ చేయడం వల్ల పొట్ట ఉదరం ఆరో గ్యంగా ఉండుటకు సహాయపడుతుంది. మీ మనస్సు ను ప్రశాతం పరుస్తుంది.

మరియు విశ్రాంతి కలిగి స్తుంది. ఇది మానసికంగా విశ్రాంతి కలిగిస్తుంది. మరి యు ఒత్తిడి తగ్గిస్తుంది.

స్లిమ్ గా మారవచ్చు: పొట్ట ఉదరంలో మసాజ్ చేసుకోవడం వల్ల పొట్ట ఉదరంలో మరియు నడుము వద్ద కొవ్వును కరిగించుకోవచ్చు. మీకు కావల్సిన శరీర ఆకారంను పొందవచ్చు. పొట్ట ఉదరంలో మసాజ్ చేయడం వల్ల టమ్మీని టైట్ చేస్తుంది మరియు ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది.

అబ్డామినల్ మసాజ్ ను ఎప్పుడు చేయకూడదు: ప్రెగ్నెన్సీ, గాల్ స్టోన్స్, కిడ్నీ స్టోన్స్, పునరుత్పత్తి అవయ వాల వాపు లేదా సమస్యలు, మరియు అల్సర్ మరి యు ఇంటర్నల్ బ్లీడింగ్ ఉన్నప్పుడు ఈ మసాజ్ ను చేయకూడదు.

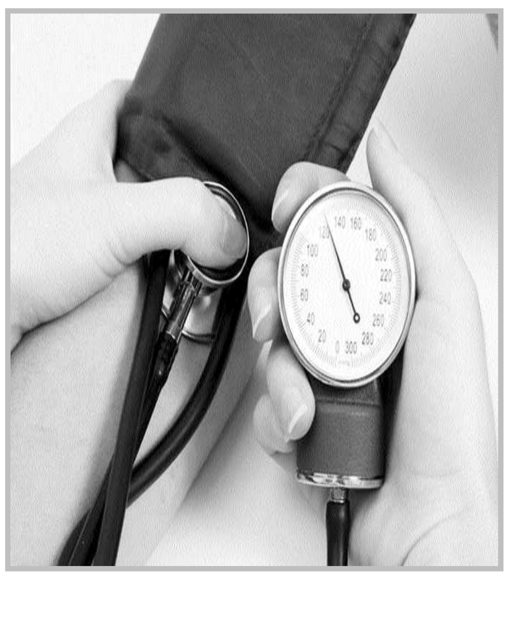
రుతుస్రావ లక్షణాలను మెరుగుపరుస్తుంది: పొట్ట ఉదరంలో లవంగాలు, ల్యావెండర్, మరియు దాల్చిన చెక్క నూనెతో మసాజ్ చేయడం వల్ల, మెనుస్ట్రువల్ క్రాంప్స్ నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఎవరైతే రుతుస్రావ సమయంలో ఉదరపొట్ట సమస్యలతో బాధపడుతుంటారో వారికి ఇది మసాజ్ చాలా ఎఫెక్టిగా పనిచేస్తుంది.

వెంట్రుకలు ఎందుకు తెల్లబడతాయి?

అమ్మానాన్నల జుట్టూ, మన జుట్టూ నల్లగా, ఒత్తుగా, నిగనిగలాడుతూ ఉంటాయి. కాని నాయనమ్మ, అమ్మ మ్మలు, తాతయ్యల జుట్టు మాత్రం తెల్లగా మెరిసి పోతూ ఉంటుంది. పిల్లలకు మాత్రం నల్లగా ఉండి, ముసలివాళ్లకు మాత్రం జుట్టు తెల్లగా ఉండేందుకు కారణమేంటో తెలుసా.

మన వెంట్రుకలు నల్లగా, ఆకర్ష ణీయంగా కనిపించేందుకు ఆయా వ్యక్తుల శరీరంలోని మెలనోసైట్ల కణాలు సహాయం చేస్తుంటాయి. వయసు పెరిగేకొద్దీ ఈ కణాల పని సామర్థ్యం తగ్గుతూ వస్తుంది. తద్వారా ఫోలికల్స్ నుండి బయటికి వచ్చే వెంట్రుకలకు తక్కువ మోతాదులో సంబంధించిన రసాయనాన్ని అందజేస్తుంది. కాబట్టి వెంట్రుకలు నల్లగా కాకుండా గోధుమరంగులో వస్తాయి. క్రమేణా మెలనోసైట్ల పని పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. ఇలాంటి సందర్భాల్లో వెంట్రుకలు వాటి సహజసిద్ధమైన ప్రొటీన్ రంగులకి అంటే తెలుపు రంగులకి వస్తాయి.

30 సంవత్సరాలు దాటిన పురుషులు... ఖచ్చితంగా చేయాల్సిన పనులు



ఒక మనిషి 18-20 సంవత్సరాల మధ్య చాలా బలంగా, శక్తివంతంగా ఉంటాడని అనేక సర్వేలు చెప్తున్నాయి! ఆ తరువాత, చురుకైన జీవనశైలి లేకపోతే క్రమంగా అతను తన బలాన్ని, గట్టి పటిమను కోల్పోతాడు. అందువల్ల, పురుషులు ఎల్లపుడూ ఆరోగ్య చిట్కాలను వ్యయమ చిట్కాలతో ప్రారంభించాలి. వయసు పెరగడం వాళ్ళ కొన్ని రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. బ్లేడ్ ప్రేసర్, మధుమేహం, ఊబకాయం సమస్యలు, పడకగది వైఫల్యాలు, నపుంసకత్వం, ఒత్తిడి వంటి రుగ్మతలు.

30ఏళ్ళ తర్వాత మగవారు చేయకూడని 9 ఖచ్చితమైన పనులు అవును, పురుషుల ఆరోగ్య చిట్కాలు సాధారణంగా వ్యాయామం మీద ఆధారపడి ఉన్నాయి, ఎందుకంటే కొన్ని దశాబ్దాలుగా యువత నుండి ఇవి విస్తరించి వస్తూ ఉన్నాయి కాబట్టి వాటిమీద నమ్మకం. కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించు కోవడానికి సహజమార్గాలు... ఆరోగ్యవం తమైన జీవితం కోసం, మంచి ఆహరం, సరైన వ్యాయామం అవసరం. పురుషులు 30 సంవత్సరాలు దాటిన తరువాత వారి సహజ టేస్టోస్తేరాన్ స్థాయిలను కోల్పోతారని గుర్తుం చుకోండి.

పరీక్షించుకోండి రక్తపోటు తక్కువగా ఉండేట్టు ప్రయత్నించండి. మీకు బ్లేడ్ ప్రేసర్ సాధారణంగా ఉన్నప్పటికీ, అది పెరగకుండా, ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి మీ వైద్యుడిని సలహాలు అడగండి.

కొద్దిగా ఫైబర్ ని తీసుకోండి మీ ఉదయపు అల్పాహారంలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే ధాన్యాలు లేదా పచ్చి కూరగాయలు ఉండేట్లు చూసుకోండి. ఈ ఆహరం అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను నిర్మూలిస్తుంది.

మీ వెన్నుపూస మీద శ్రద్ధ పెట్టండి ఊబకాయం ఉన్నవాళ్ళకు మాత్రమే వెన్నునొప్పి వస్తుందని అనుకోకండి. ఇది ఎవరికైనా, ఏ సమయంలోనైనా రావచ్చు. వెన్నునొప్పితో మీ జీవితాన్ని నరకం చేసుకోవద్దు, దాన్ని బలంగా ఉంచుకోండి.

శృంగారాన్ని ఆస్వాదించండి ప్రేమ, శృంగారం లేని జీవితం నెమ్మదిగా ఒత్తిడికి దారితీస్తుంది. ప్రేమతో కూడిన జీవితం గొప్పదని నిర్ధారిం చుకోండి.

బరువు పై దృష్టి ఉంచండి మీరు 30 సంవత్సరాల వయసు దాటినపుడు, మీ జీవక్రియలో కొద్దిగా వేగం తగ్గుతుంది. దీనివల్ల మీరు రోజు కంటే కొంచెం తక్కువ తిన్నప్పటికీ బరువు పెరుగుతారు.

క్యాలరీలు కరగడానికి మార్గాలను వెతకండి మెట్లు ఎక్కడం. పనిమీద కృషిచేయండి. ఒక కొత్త పంథాలో క్యాలరీలను కరిగించడానికి ఇలాంటి అనేక మార్గాలను ఆలోచించండి. ఇది మీరు బరువు పెరగకుండా కాపాడుతుంది.

మీ ఇష్టాలను వదిలేయండి పొగత్రాగడం, మద్యం సేవించడం మీకు అపారమైన ఆనందాన్ని కలిగించినప్పటికీ 30 సంవత్సరాల వయసు దాటిన తరువాత మీ ఆరోగ్యం కోసం వాటిని మానేయడం మంచిది.

మీ గుండెను రక్షించుకోండి చురుకైన జీవితం, కొవ్వులేని ఆహరం తీసుకోవడం ప్రధానాంశాలు. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి ఇలాంటి నియమాలను పాటించండి.

ఉక్కు ప్రైవేటీకరణకు వ్యతిరేకంగా తొలి తీర్మానం

మొదటి పేజీ తరువాయి :

విభాగాధిపతులు, ఎడమవైపు మీడియా, గ్యాలరీలో విలేకరులతో పాటు ఇతరులకు అవకాశం ఇచ్చారు. ఉదయం 11గంటలకు ప్రారంభమైన కౌన్సిల్ లో పలు కీలక అంశాలపై చర్చ జరిగింది. ఏళ్ల తరువాత వైసీపీ తొలిసారి తన జీవీఎంసీ కౌన్సిల్ లో తన గొంతు విప్పింది. అధికారపక్షంగా ఎం వైఎస్ జగన్‌కు ఆమె కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. తానూ మహిళనేనని, ఇంటిని చక్కదిద్దినట్టే విశాఖను విశ్వనగరంగా తీర్చిదిద్దుతానని, అందుకు అందరి సహకారం పడుతుందని, తోటి సభ్యులంతా సహకరించాలని, ప్రజలకు కావాల్సిన మౌలిక సదుపాయాల కల్పనపై సమష్టిగా దృష్టి సారిద్దామని ఆమె కోరారు. భగవంతుడు అన్ని విధాల మనందర్నీ ఆశీర్వదిస్తాడని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. విశాఖను సుందర నగరంగా తీర్చిదిద్దినవారందరికీ ఆమె అభినందనలు తెలిపారు. వారి బాటలోనే తానూ నడుస్తానని హామీ ఇచ్చారు. ఎందరో మహానుభావులు, అందరికీ అభివాదములంటూ కొనసాగించారు. జీవీఎంసీ మహా విశాఖ కావడానికి ప్రయత్నించినవారందరి జ్ఞాపకాలనూ మేయర్ నెమరవేసుకున్నారు. తనను ఈ స్థాయికి తీసుకువచ్చినందుకు సహకరించిన వారందరికీ పేరు పేరునా కృతజ్ఞనతలు తెఇపారు.

అనంతరం ఉత్తరాంధ్ర పెద్ద దిక్కు దివంగత ద్రోణంరాజు సత్యనారాయణ కుమారుడు దివంగత శ్రీనివాసు అంతా రెండు నిమిషాలు మౌనం పాటించి నివాళులర్పించారు. అంతేకాకుండా ఇటీవల కార్పొరేటర్‌గా ఎన్నికై ఆకస్మాత్తుగా మృతిచెందిన దాడి సూర్యకుమారి సహా పలువురి మృతికి సభ్యులు సంతాపం ప్రకటించారు.

విశాఖ ఉక్కు కర్మాగారం ప్రైవేటీకరణకు వ్యతిరేకంగా విశాఖ మహానగర పాలక సంస్థ (జీవీఎంసీ) తీర్మానం చేసింది. కార్పొరేషన్ ఎన్నికల తర్వాత జరిగిన మొదటి సర్వసభ్య సమావేశంలో ఈ మేరకు తీర్మానించారు. ఉక్కు ప్రైవేటీకరణను నిరసిస్తూ విజయసాయిరెడ్డితో పాటు ఆ పార్టీకి చెందిన మిగతా ఎంపీలు రాజీనామా చేయాలని తెదేపా, జనసేన కార్పొరేటర్లు డిమాండ్ చేశారు. కేంద్రంపై వివిధ మార్గాల్లో ఒత్తిడి తెస్తూనే ఉన్నామని వైకాపా ఎంపీ సత్యనారాయణ చెప్పారు.

టీడీపీ మాదిరిగా మాది ద్వంద్వ విధానం కాదు..

ఎమ్మెల్యే గుడివాడ అమర్‌నాథ్ మాట్లాడుతూ, స్టీల్ ప్లాంట్ ప్రైవేటీకరణకు వైఎస్సార్‌సీపీ వ్యతిరేకమన్నారు. విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ ప్రైవేటీకరణకు వ్యతిరేకంగా అసెంబ్లీలో తీర్మానం చేస్తామని సీఎం వైఎస్ జగన్ చెప్పారని ఆయన తెలిపారు. టీడీపీ మాదిరిగా మాది ద్వంద్వ విధానం కాదన్నారు. ఢిల్లీలో హోదా వద్దన్న చరిత్ర టీడీపీదని ఆయన మండిపడ్డారు. ప్రసంగానికి టీడీపీ సభ్యులు అడ్డుపడటంతో.. చంద్రబాబు పేరు ఎత్తగానే ఎందుకు ఉలిక్కిపడుతున్నారంటూ గుడివాడ అమర్‌నాథ్ ప్రశ్నించారు.

సనాతన ధర్మానికి మూలాలే గ్రామదేవత పండుగలు

- బర్మా క్యాంపు నూకంబిక అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన స్వామి స్వాత్మానందేంద్ర

కంచరపాలెం : హిందూ సంప్రదాయాలకు, సనాతన ధర్మానికి మూలాలే గ్రామ దేవత పండగ లని విశాఖ శ్రీ శారదా పీఠం ఉత్తరాధికారి స్వాత్మానందేంద్ర సరస్వతి స్వామి వారు పేర్కొన్నారు.

గ్రేటర్ విశాఖ 48 వ వార్డు బర్మా క్యాంప్ జైభారత్ నగర్ లో కొలువై ఉన్న శ్రీ శ్రీ శ్రీ నూకాంబిక అమ్మవారి ఆలయం లో జరుగుతున్న కొత్త అమావాస్య ఉత్సవాలు సందర్భంగా అమ్మవారిని దర్శించుకున్న విశాఖ శ్రీ శారదా పీఠం ఉత్తరాధికారి శ్రీశ్రీశ్రీ స్వాత్మానందేంద్ర సరస్వతి స్వామి వారు పాల్గొని అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఆలయ మర్యాదలతో స్వామి వారికి ఘన స్వాగతం పలికారు. ఈ కార్యక్రమంలో జై భారత్ నగర్ గ్రామ అధ్యక్షుడు డాక్టర్ బొగ్గు శ్రీను, ఆలయ కమిటీ ప్రతినిధులు,బొగ్గు శ్రీను మిత్రమ మండలి సభ్యులు, శ్రీరామ్ వినాయక యూత్ అసోసియేషన్ సభ్యులు పిల్లి రాజు,పుక్కళ్ళ ప్రసాద్, మరియు అధిక సంఖ్యలో యువత, మహిళలు భక్తులు, తదితరులు పాల్గొని అమ్మవారికి మొక్కులు తీర్చుకున్నారు. అనంతరం అమ్మవారికి బొగ్గు శ్రీను కుటుంబ సభ్యులు చేస్తున్న సేవలను గుర్తించి స్వాత్మానందేంద్ర స్వామి వారు బొగ్గు శ్రీను దంపతులను ఆశీర్వదించి ఘనంగా సత్కరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ ఈవో ప్రసాదరావు, ఆలయ ప్రధాన అర్చకులు బుచ్చిబాబు శర్మ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జనసేన పార్టీ అధినేత " పవర్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్ " గత 3 సంవత్సరాల తరవాత నటించిన " వకీల్ సాబ్ " చిత్రం విడుదల సందర్భంగా విశాఖజిల్లా జనసేన పార్టీ వీరమహిళల కోసం , జనసేన పార్టీ జనసైనికుల కోసం చిత్రాలయా ఐనాక్స్ లో స్పెషల్ షో వేయించిన " డా..బొడ్డేపల్లి రఘు " కి జనసేన పార్టీ వీరమహిళల తరపున , జన సైనికులు తరపున ప్రత్యేకమైన కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.

పదో తరగతి విద్యార్థులకు ఉచిత స్టడీ మెటీరియల్

ఎడ్యుకేషన్: త్వరలోనే తెలుగు రాష్ట్రాల్లో టెన్త్ పబ్లిక్ పరీక్షలు జరగనున్న నేపథ్యంలో విద్యార్థుల సౌలభ్యం కోసం...స్టడీ మెటీరియల్, సిలబస్, మోడల్ పేపర్స్, ప్రీవియస్ పేపర్స్, టెక్స్ట్‌బుక్స్, కెరీర్ గైడెన్స్, వర్క్ షీట్స్ మొదలైనవి www.sakshieducation.com లో అందుబాటులో ఉన్నాయి.

పదో తరగతి స్టడీ మెటీరియల్, సిలబస్, మోడల్ పేపర్స్, ప్రీవియస్ పేపర్స్, టెక్స్ట్‌బుక్స్, కెరీర్ గైడెన్స్, వర్క్ షీట్స్ కోసం ఈ లింక్ క్లిక్ చేయండి.. https://www.sakshieducation.com/TCLASS/Index.html

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