

విశాఖ ఉక్కు సోదాట

జెండాను సరికిలిస్తున్న తిరయన్

విశాఖ ఉక్కు సోదాట

జెండాను సరికిలిస్తున్న తిరయన్

విశాఖ ఉక్కు సోదాట

జెండాను సరికిలిస్తున్న తిరయన్

విశాఖ ఉక్కు సోదాట

జెండాను సరికిలిస్తున్న తిరయన్

విశాఖ ఉక్కు సోదాట

జెండాను సరికిలిస్తున్న తిరయన్

విశాఖ ఉక్కు సోదాట

జెండాను సరికిలిస్తున్న తిరయన్

విశాఖ ఉక్కు సోదాట

జెండాను సరికిలిస్తున్న తిరయన్

విశాఖ ఉక్కు సోదాట

జెండాను సరికిలిస్తున్న తిరయన్

తిరుపతి ఉపఎన్నికల్లో ప్రజాస్వామ్యం ఖూనీ

రాష్ట్రపతి, గవర్నర్ కలుగజేసుకోవాలి

రిపోలింగ్కు ఆదేశించాలి

మాజీ మంత్రి అయ్యన్నపాత్రుడు డిమాండ్

..వార్డు మెయిన్లో

రంజన్ వేళలు

ఇష్టాం (సోమ)

6.17

సహరి (మంగళ)

4.15

ఉష్ణోగ్రత

గరిష్ఠం

కనిష్ఠం

అయిర్ పోర్టు

35.4°

27.2°

నాల్గేరు

33.6

28.0

అనకాపల్లి

35.2°

26.6°

చింతపల్లి

33.2°

21.0°

ఆంధ్రజ్యోతి

ఆంధ్రజ్యోతి దినపత్రికలో అన్ని రకాల ప్రకటనలు (అద్వైతమొట్టొ కొరకు)

9985411639

ఆంధ్రజ్యోతి దినపత్రిక చందాదారులుగా చేరాల్సిన పత్రిక సరఫరాలో ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్నా ఈ వెబ్సైటును సందర్శించవలెను.

9985411029

సెషియల్ డీఎస్సీకి నిరీక్షణ

మన్యంలో వెయ్యికిపైగా ఉపాధ్యాయ పోస్టులు ఖాళీ

2013, 2019లో జీవోలు విడుదలైనా భర్తీ చేయని వైనం

సెషియల్ డీఎస్సీకి నిరీక్షణ

మన్యంలో వెయ్యికిపైగా ఉపాధ్యాయ పోస్టులు ఖాళీ

2013, 2019లో జీవోలు విడుదలైనా భర్తీ చేయని వైనం

సెషియల్ డీఎస్సీకి నిరీక్షణ

మన్యంలో వెయ్యికిపైగా ఉపాధ్యాయ పోస్టులు ఖాళీ

2013, 2019లో జీవోలు విడుదలైనా భర్తీ చేయని వైనం

epaper.andhrajyothy.com

ఆంధ్రజ్యోతి

ఆంధ్రజ్యోతి దినపత్రికలో అన్ని రకాల ప్రకటనలు (అద్వైతమొట్టొ కొరకు)

9985411639

ఆంధ్రజ్యోతి దినపత్రిక చందాదారులుగా చేరాల్సిన పత్రిక సరఫరాలో ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్నా ఈ వెబ్సైటును సందర్శించవలెను.

9985411029

వేసవిలో మేనూ మార్చాలి

మన శరీరానికి ఇంధనం ఆహారం...ఆహారానికి చోదక శక్తినిచ్చేది మంచి నీరు లేదా లిక్విడ్స్... ఈ రెండింటి విషయంలో ఎంత సమతౌల్యం పాటిస్తే శరీరానికి లంత మేలు జరుగుతుంది. సాత్విక ఆహారం, పోషకాలతో కూడి లిక్విడ్స్ తీసుకుంటే వేసవి కాలంలో శరీరం సేదబిరుతుంది. లలాకాకుండా దొరికింది తింటే అనారోగ్యం చుట్టుముట్టే ప్రమాదం ఉంది. ఎటువంటి ఆహారాన్నైనా శరీరం కొంతవరకు జీర్ణించుకోగలదు. లంతకు మించితే ఇబ్బందులు తప్పవు. అందుకే వేసవిలో ఆహారం విషయంలో మేనూ మార్చాల్సిందే అంటున్నారు నిపుణులు.

(విశాఖపట్నం-ఆంధ్రజ్యోతి)

స్ట్రెస్ ఫుడ్ అంటే ఇష్టమో మసాలా ఆహారంపై మమకారమో వేడివేడి వేపుడు పదార్థం కోసం ఎదురు చూస్తున్నారా? అయితే కొంచెం అలోచించండి. నెత్తిమీద ఎండ పడుతోందా? మరోవైపు శరీరం అలసిపోతోంది. ఈ పరిస్థితుల్లో శరీరాన్ని సేదదీర్చే చలువ పదార్థాలు కాకుండా ఎదవడితే అది, మరీ ముఖ్యంగా ఉష్ణజ్వాలను రగిల్చే ఆహారం తిన్నారే సమస్యలు కొనితెచ్చుకున్నట్లే. కారాలు, మసాలాల ఆహారానికి ఎంత దూరంగా ఉంటే అంతమంచిది. జీవ్య చాపల్యాన్ని అదుపులో ఉంచుకోకుంటే వేసవిలో ఇబ్బందులు తప్పవు. కారం, మసాలాలతో చాలా ప్రమాదం. దీనివల్ల రోజువారీ వ్యవహారాలను నిర్వహించడంలో కొన్ని రకాల ఇబ్బందులు తప్పవు. ముఖ్యంగా వేసవిలో బయటి ఆహారం మరీ ప్రమాదకరం. బానుడి తాపం అధికంగా ఉన్న రోజుల్లో స్ట్రెస్ ఫుడ్స్ దూరంగా ఉండడం వల్ల కొన్ని రకాల ఇబ్బందుల నుంచి బయటపడొచ్చు. ముఖ్యంగా పిల్లలను బయటి పదార్థాలు తినకుండా కట్టిడి చేయడం ఉత్తమమని సూచిస్తున్నారు. రెగ్యులర్ డైటకు బిస్కెట్లు వేసవిలో మేనూ మార్చుకోవడం ఉత్తమమని డైటీషియన్లు సూచిస్తున్నారు. వేసవిలో ఆహారం విషయంలో ఎటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలన్న అంశంపై నిపుణులతో మాట్లాడి 'ఆంధ్రజ్యోతి' ఆంధ్రస్థున్న ప్రత్యేక కథనం ఇది.

పోషకాహారం తప్పనిసరి

నగర జీవనమంతా ఉరుకులు, పరుగులతో సాగు



తుంది. ఉదయం నుంచి రాత్రి పడుకునేంత వరకు వివిధ రకాల పనులతో బిజీగా గడుపుతుంటారు. పనిచేసే క్రమంలో ఆకలిని తీర్చుకోవడానికి ఏదో ఒకటి తినేందుకు అధిక శాతం మంది ఆసక్తి చూపిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా సమోసా, బర్ఫర్లు, పిజ్జాలు వంటి వాటితోనే అధిక శాతం మంది కడుపు నింపుకుని రోజువారీ పనిలో పడిపోతుంటారు. వేళ కాని వేళల్లో ఏది పడితే అది తినడం వల్ల ప్రశాంతతను కోల్పోవడంతోపాటు పుడే పాయిజనింగ్ జరిగేందుకు అవకాశముందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అధికశాతం మంది శ్రమకు తగ్గ ఆహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల అనారోగ్యానికి గురవుతుంటారని, ముఖ్యంగా వేసవిలో పోషకాలు కలిగిన ఆహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల పలు రకాల ఇబ్బందులను ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

పరిమితంగా తింటే మంచిది

వేసవిలో ఆహారం ఎంత పరిమితంగా తింటే అంత మంచిది. ముఖ్యంగా ఆహారంలో మసాలా దీనునలు, కారం, నూనె వంటివి పరిమితంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. నెయ్యి, వెన్న, మాంసం వంటి వాటి జోలికి వెళ్లకపో

వడమే ఉత్తమమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా బయట లభించే ఫ్రైడ్ ఫుడ్, జంక్ ఫుడ్ వంటి వాటితో పుడే పాయిజనింగ్ వంటి సమస్యలు ఎదురు కావచ్చని, బయటి ఆహారం తీసుకునేటప్పుడు మంచి నీటిని అధిక శాతం మంది అక్కడే తాగుతుంటారని, దీని వల్ల ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. జంక్ ఫుడ్, ఫ్రైడ్ ఫుడ్, మసాలాలు, అయిల్ అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలకు వేసవికాలంలో దూరంగా ఉండడం మంచిది. అదే సమయంలో మధ్య పానం, స్పోర్టింగ్ వంటి వాటితోను ఇబ్బందేనని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

టిఫిన్ 9 గంటల్లోపు పూర్తి చేయాలి..

ఉదయం 8 గంటల నుంచి 9 గంటల్లోపే టిఫిన్ పూర్తి చేయాలి. టీ, కాఫీకి బదులుగా మజ్జిగ్, అంబలి, పెరుగు వంటివి తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. నిమ్మ రసం, కమలా పండ్ల రసం తీసుకోవడం మంచిది. అరగంట తరువాత నాలుగు ఇడ్లీలు, లేకపోతే నూనె లేని చపాతీలు, టమాటో, పచ్చి కొబ్బరి చట్నీ, సాంబారు తీసుకోవడం మంచిది. పూరీలు, ఉప్పా, వడ, బొండాలు వంటి అయిల్తో కూడిన టిఫిన్ కు దూరంగా ఉండాలి. ఉదయం 11 గంటల సమయంలో గ్రీన్, రెమనీ టీ తీసుకోవడం మంచిది. వీలైతే పాలు, మజ్జిగ్, లక్నో తీసుకోవచ్చు.

మధ్యాహ్నం భోజనం ఇలా

కచ్చు టోజునం లేదా రెండు చపాతీలను ఆకు కూరలు, కూరగాయలతో తీసుకోవడం మంచిది. పెరుగు లేదా మజ్జిగ్ తప్పనిసరిగా ఆహారంలో ఉండేలా చూసుకోవాలి. వేసవి కాలంలో సాధారణంగానే ఎక్కువ నీటిని తీసుకునేందుకు ఆసక్తి చూపిస్తాం. ఆహారం తీసుకునే సమయంలో మాత్రం వీలైనంత వరకు తక్కువ నీటిని తీసుకోవాలి. ఆహారం తీసుకునే సమయంలో ఎక్కువగా నీటిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు ఎదురుకావచ్చు. మధ్యాహ్నం 9 గంటల సమయంలో కచ్చు వెజిటబుల్ సలాడ్, మజ్జిగ్ లేదా ఏదైనా పండ్ల రసం తీసుకోవడం మంచిది.

- » ఎండమండిపోతున్న వేళ శరీరాన్ని సేదదీర్చాలి
- » ఇందుకోసం సాత్విక ఆహారం మంచిది
- » వేపుళ్లు, స్ట్రెస్ ఫుడ్స్ కు దూరంగా ఉంటే మేలు
- » ఇంట్లో పోషకాహారాన్ని తయారు చేసుకోవాలి
- » కాయగూరలు, ఆకుకూరలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి

ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి

- » ఉదయం టీ, కాఫీలు అలవాటున్న వాళ్ళ వాటికి బదులుగా వేడి నీళ్ళను తాగడం మంచిది. అదే సమయంలో పాలు తీసుకోవడం మరింత ఉత్తమం.
- » బానుడి తాపం నుంచి ఉపశమనం పొందేందుకు జ్యూస్లు, చల్లని పానీయాలు తాగేందుకు అధిక శాతం మంది ఆసక్తి చూపిస్తుంటారు. జ్యూస్, ఇతర పానీయాల్లో ఐస్ లేకుండా చూసుకోవడం మంచిది. ముఖ్యంగా ఐస్ వినియోగం వల్ల గొంతు ఇంపెక్ట్ క్లస్ట్ బారినపడి అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.
- » కొబ్బరి బొండాలు, నిమ్మ రసాలు, ఇతర జ్యూస్లు ఎక్కువగా తీసుకోవడం మంచిది.
- » రాత్రి ఆహారం, ట్రైకోట్ పెట్టిన ఆహారం తినక పోవడమే మంచిది.
- » కొవ్వు ఉండే ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండడం మంచిది. పచ్చళ్లు, నానీవెజ్ జోలికి వెళ్లకూడదు.
- » ఎర్రటి మాంసాన్ని వినియోగించకూడదు.
- » ఆహార పదార్థాల్లో పరిశుభ్రమైన పంట నూనెను వినియోగించాలి.

రాత్రి భోజనం ఇలా

వేసవిలో రాత్రి భోజనానికి చాలా ప్రాధాన్యం ఉంది. కచ్చు వెజిటబుల్ సలాడ్తోపాటు రెండు పుల్లూలు, జొన్న కొద్ది వంటివి తీసుకోవాలి. వీటితోపాటు ఆకు కూరలు, కాయగూరలు, మజ్జిగ్ ఉండాలి. పాలు తీసుకోవడం ఉత్తమం. పిల్లలకు వీలైనంత వరకు రాత్రి పడుకునేటప్పుడు స్మూత్ గా ఉండే ఆహారాన్ని పెట్టాలి. పాలు ఇవ్వడం మంచిది. అవసరమైన పండ్ల జ్యూస్ ను అందించాలి. రాత్రి 9 గంటల్లోపే రాత్రి భోజనం పూర్తి చేసుకోవడం మంచిది. రాత్రి భోజనం స్మూత్ గా ఉండేలా చూసుకోవాలి. వేపుడు పదార్థాలకు మేసూలో చోటివ్వకూడదు.

బధిరులు ఉన్నతంగా రాణించాలి: మంత్రి



బధిరులకు ప్రశంసాపత్రాలను అందజేస్తున్న మంత్రి ముత్తంశెట్టి శ్రీనివాసరావు సిరిపురం, ఏప్రిల్ 18: అత్యవినాశనం, ధృఢ సంకల్పంతో బధిరులు ఉన్నతంగా రాణించాలని రాష్ట్ర పర్యాటక శాఖా మంత్రి ముత్తంశెట్టి శ్రీనివాసరావు పేర్కొన్నారు. సిరిపురంలోని వీఎంఆర్టీఏ చిల్డ్రన్ ఎడికేషన్ అధివారం జిల్లా బధిరుల సంఘం 95వ వార్షికోత్సవాన్ని మనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన మంత్రి మాట్లాడుతూ అనేకసార్లు ద్వారా 95 ఏళ్ల పాటు వివిధ సేవా కార్యక్రమాలను నిర్వహించడం అభినందనీయమన్నారు. అనంతరం పలు విభాగాల్లో ప్రతీక కనబరిచిన బధిరులకు మంత్రి ప్రశంసాపత్రాలు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో బధిరులు, అనేకసార్లు నిర్వాహకులు డి.చంద్రశేఖర్, మౌనిక, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వీటిడి బస్సుల్లో తగ్గిన ఓఆర్

ద్వారకావనస్థపన, ఏప్రిల్ 18: కరోనా సెకండ్ వేవ్ నేపథ్యంలో వీటిడి బస్సుల్లో రోజురోజుకూ ప్రయాణీకుల సంఖ్య తగ్గుతున్నది. అత్యవసరమైతే తప్ప ప్రజలు ప్రయాణాలు చేయడం లేదు. దీంతో వీటిడి విశాఖ రీజియన్ లో నగలు ఆక్యుపెన్సీ రేషియో(ఓఆర్) శనివారం 49 శాతం, ఆదివారం 48 శాతంగా నమోదైంది. కరోనా సెకండ్ వేవ్ కు ముందు 68 శాతంగా ఉన్న ఆక్యుపెన్సీ రేషియో గణనీయంగా తగ్గుతున్నది. కాగా, వీటిడి బస్సుల్లో నీటింగ్ కెపాసిటీకి మించి ప్రయాణీకులను అనుమతించవద్దని అధికారులు సిబ్బందికి సూచిస్తున్నారు. అవసరమైతే ఆయా రూట్ లలో మరిన్ని బస్సులు నడపాలని ఆదేశించారు.

తొట్లకొండను పరిరక్షించుకోవాలి



తొట్లకొండపై ప్లకార్డులు ప్రదర్శిస్తున్న జయల్ తొట్లగండి, తదితరులు

భీమనపట్నం, ఏప్రిల్ 18: అమావ్ వారసత్వ సంపదగా ఉన్న చీవ్ రోడ్డులో తొట్లకొండ బౌద్ధ శైలాన్ని పరిరక్షించుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని హరిటిజ్ నేరేటర్ జయల్ తొట్లగండి అన్నారు. ప్రపంచ వారసత్వ దినోత్సవం సందర్భంగా ఆదివారం తొట్లకొండపై ఆమె బృందం పర్యటించింది. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ చారిత్రక ప్రాధాన్యం ఉన్న తొట్లకొండను కాపాడుకోవాల్సిన బాధ్యత మనందరిపై ఉందన్నారు. ఇటువంటి వారసత్వ సంపదలను భావితరాలకు అందించి, మన దేశ సంస్కృతి సంప్రదాయాలను వారికి తెలియజేయాలన్నారు. చారిత్రక, పురాతన కట్టడాలపై అవగాహన కల్పించడానికే ప్రపంచ హరిటిజ్ డేను నిర్వహించడం జరుగుతుందన్నారు. ఈ సందర్భంగా పర్యాటకులకు బౌద్ధ శైల ప్రాధాన్యతను ఆమె వివరించారు. కార్యక్రమంలో పలువురు హరిటిజ్ పరిరక్షకులు పాల్గొన్నారు.

గుండెపోటుతో ఆంధ్రజ్యోతి విలేకరి మృతి

మాడుగుల, ఏప్రిల్ 18: విశాఖ జిల్లా కెటేటపాడు మండలానికి చెందిన సీనియర్ పాత్రికేయుడు (ఆంధ్రజ్యోతి), చోడవరం ఏవీయూడబ్ల్యూజే (ప్రెస్ క్లబ్) అధ్యక్షుడు గాలి రాజశేఖర్ (38) ఆదివారం గుండెపోటుతో మృతిచెందారు. మూడు రోజుల క్రితం అనారోగ్యానికి గురైన ఆయన ఆస్పత్రిలో వైద్య పరీక్షలు చేయించుకున్నారు. మందులు తీసుకుంటూ ఇంటిపద్ధతీ చికిత్స పొందుతున్నారు. ఆదివారం ఉదయం తొమ్మిది గంటల సమయంలో ఇంటి మేడపై నుంచి కిందకు దిగుతుండగా కళ్ళ తిరిగి పడిపోయారు. ఆస్పత్రికి తరలించేందుకు కుటుంబ సభ్యులు సన్నద్ధం అవుతుండగా ప్రాణాలు కోల్పోయారు. రాజశేఖర్ కి తల్లిదండ్రులతోపాటు భార్య స్వరూప, ఇద్దరు కుమార్తెలు శ్రావ్య (11), భవ్య (8) ఉన్నారు. రాజశేఖర్ మృతిపట్ల పలువురు పాత్రికేయులు, రాజకీయ పార్టీల నాయకులు సంతాపాన్ని వ్యక్తం చేసి, కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించారు.

ఈడబ్ల్యూఎస్ లిజర్వేషన్లు రాజ్యాంగబద్ధం

కేంద్రం ప్రకటించిన 10 శాతం అమలు చేయాలి

రిజర్వేషన్ హోదా వేదిక అధ్యక్షుడు నరసింహమూర్తి



సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న చైర్మన్ యామిజాల నరసింహమూర్తి

డాబార్గెన్, ఏప్రిల్ 18: అధికంగా వెనుకబడిన వర్గాలకు (ఈడబ్ల్యూఎస్) రాజ్యాంగబద్ధంగా అవకాశం ఉన్న పది శాతం రిజర్వేషన్ అమలు చేయాలని ఈడబ్ల్యూఎస్ రిజర్వేషన్ హోదా వేదిక చైర్మన్ యామిజాల నరసింహమూర్తి డిమాండ్ చేశారు. విద్య, ఉద్యోగాల్లో రిజర్వేషన్ అమలుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తక్షణం చర్యలు చేపట్టాలని కోరారు. (ప్రెస్ క్లబ్) ఆదివారం ఏర్పాటుచేసిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. నిరుపేద, మధ్య తరగతి ఓసీ విద్యార్థులు, నిరుద్యోగుల ప్రయోజనాలను పరిరక్షించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం రాజ్యాంగం బద్ధంగా పదిశాతం రిజర్వేషన్ కల్పించిన విషయాన్ని గుర్తు చేశారు. కానీ రిజర్వేషన్లు అమలు చేయక పోవడం వల్ల గడచిన రెండేళ్లలో వేలాది మంది ఓసీ ఉద్యోగాల్లో అవకాశం కోల్పోయారన్నారు. ఈ సమావేశంలో వేదిక కో చైర్మన్ కె.వి.వి.సత్యనారాయణ, కర్నూరు జనపాఠశాల నాగేంద్రకుమార్, తెన్నేటి సునీల్ కర్కర్, రావిశ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీరామ నవమి వేడుకలను ఏకాంతంగా నిర్వహించాలి

కారదా పీఠాధిపతి స్వరూపానందేంద్ర సరస్వతి

పెందుర్తి (విశాఖ సీటీ), ఏప్రిల్ 18: ఈ నెల 21న జరగనున్న శ్రీరామ నవమి వేడుకలను ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని ఆలయాల్లో ఏకాంతంగా నిర్వహించాలని విశాఖ కారదా పీఠాధిపతి స్వరూపానందేంద్ర సరస్వతి పేర్కొన్నారు. కరోనా ఉధృతి కారణంగా ఇరు రాష్ట్రాల ప్రభుత్వాలకు స్వామిజీ వేసిన సూచనలను వినమిడిడివాడలోని కారదా పీఠం శ్రీకారం ఆదివారం విడుదల చేసింది. శ్రీరామ నవమి వేడుకలను ఏకాంతంగా నిర్వహించేలా దేవదాయ శాఖ అన్ని దేవస్థానాలకు ఆదేశాలు ఇవ్వాలని పీఠాధిపతి సూచించారు. అలాగే అన్ని రామాలయాల్లో సీతారాముల కళ్యాణం ఏకాంతంగా జరిగేలా చూడాలని కోరారు. కరోనా వ్యాప్తితో కుంభమేళా ప్రారంభం నుంచి హరిద్వార్ మాట్ వద్ద పీఠం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న అన్న ప్రసాద వితరణ సేవలు తక్షణమే నిలిపివేస్తూ నిర్ణయం తీసుకున్నామని వివరించారు.



హృదయ ఆవిష్కరణను యూనిట్ సభ్యులు

'రైతు, కార్మిక శంఖారావం' దృశ్యమాలిక



బైక్ ర్యాలీలో పాల్గొన్న పలు సంఘాల నాయకులు, కార్మికులు

'శంఖారావం' కార్యక్రమానికి హాజరైన వారినుద్దేశించి ప్రసంగిస్తున్న అశోక్ థావరె

విశాఖ ఉక్కు పరిరక్షణ పోరాట కమిటీ, ఏపీ రైతు సంఘాల సమన్వయ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో రామకృష్ణా బీచ్ లో ఆదివారం 'రైతు, కార్మిక శంఖారావం' పేరిట బహిరంగ సభ విజయవంతంగా ముగిసింది. బహిరంగ సభకు ముందు నగరం నుంచి బీచ్ వరకు భారీఎత్తున బైక్ ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి భారతీయ కిసాన్ యూనియన్ నేత రాజీసింగ్ తిరాయత్, అలిండియా కిసాన్ సభ జాతీయ నాయకులు అశోక్ థావరె, బలకరజీసింగ్ లు మాట్లాడుతూ ఉక్కు కర్మాగారం పరిరక్షణకు ప్రస్తుతం చేస్తున్న పోరాటాన్ని ఉధృతం చేయాల్సిన అవసరం ఉందని పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో నాయకులు, కార్మికులు పెద్దసంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ఫిషింగ్ హార్బర్ లో... ఏదీ భౌతిక దూరం! గుంపులు గుంపులుగా వ్యాపారులు, కొనుగోలుదారులు

విశాఖపట్నం, ఏప్రిల్ 18 (ఆంధ్రజ్యోతి): కరోనా సెకండ్ వేవ్ భయపెడుతోంది. అత్యంత వేగంగా విస్తరిస్తోంది. ఇందుకు పెరుగుతున్న కేసులే సాక్ష్యం. అయినా చాలామందిలో నిర్లక్ష్యం, నిర్లక్ష్య భోరితీ యధాలాపంగా కొనసాగుతోంది. ఆదివారం ఫిషింగ్ హార్బర్ లో పరిస్థితి చూస్తే ఆశ్చర్యం వేసింది. సామాజిక నిర్లక్ష్యం ఏ స్థాయిలో ఉండే అర్థమవుతుంది. వ్యాపారులు, కొనుగోలుదారులు గుంపులు గుంపులుగా సంబరించారు. బోటిక దూరం మాట్లే లేదు. మాస్క్ వేసుకున్న వారు కూడా అంతంత... పరిస్థితి క్లిష్టంగా ఉన్న సమయంలోనూ అధికారులు ఇటువంటి మార్పులపై చర్యలు చేపట్టకపోతే ఎల్లా అన్న వాడు వినిపిస్తోంది. కొవిడ్ మాజీ రెక్కా... అన్నట్టుగా ఎంతో మంది ప్రవర్తిస్తూ... కనీసం మాస్క్ ధరించేందుకు ఆసక్తి చూపించడం లేదు. నగరంలో ఈ పరిస్థితి చూస్తుంటే. రానున్న రోజుల్లో పరిస్థితి ఎక్కడికి వెళుతుందో అర్థం కావడం లేదని పలువురు పేర్కొంటున్నారు. ముఖ్యంగా ఆర్టీ బీచ్, ఫిషింగ్ హార్బర్ వంటి చోట్ల వందలాది మంది ప్రజలు గమిగూడుతున్నప్పటికీ కనీసం మాస్కులు వేగంగా వ్యాప్తి చెందుతుందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. యాన్నే మర్చిపోతున్నారు. ఇది అత్యంత ప్రమాదకరమని, దీనివల్ల వైరస్ శరవేగంగా వ్యాప్తి చెందుతుందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

మహిళల కోసం ప్రత్యేకంగా మామూరి సిల్డ్ ప్రారంభం

మద్దిలపాలెం, ఏప్రిల్ 18: మద్దిలపాలెంలోని సీఎంఆర్ సెంట్రల్ లో మహిళల కోసం ప్రత్యేకంగా ఆదివారం మామూరి సిల్డ్ విహారం ప్రారంభించారు. సెంట్రల్ గ్రౌండ్ ఫోర్ లో ఏర్పాటు చేసిన ఈ విహారం జీవీఎస్ కమిషనర్ జనీతావతి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ మహిళలకు అలంకారప్రాయమైన వీరలతో ప్రత్యేక విహారంను సీఎంఆర్ సెంట్రల్ లో ఏర్పాటు చేయడం అభినందనీయమన్నారు. దేశ వ్యాప్తంగా పలు రకాల సిల్డ్ వీరలను ఇక్కడ



జిహారామ ప్రారంభిస్తున్న జీవీఎస్ కమిషనర్ సుజిత

వినియోగదారులకు అందుబాటు కారలను ఆదేశవడం గొప్ప విషయం

లోకి తీవడమే కాకుండా చేతనే కూడా మన్నారు. సీఎంఆర్ సెంట్రల్ అధినేత

వేయనున్నట్లు తెలిపారు. ప్రీవ్యాకు సీనికలుడు ప్రసన్న కుమారితోపాటు ఇతర అతిథులు హాజరుకావాల్సిన తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో యూనిట్ సభ్యులు కొత్త అమర్చా, వికీకరణకార, అర్థిక అజయ, బి.మనోజ్ కుమార్, వివేక్ చర్ల, శ్రావణ్ గిరిదర్, ప్రతాప్ రెడ్డి, దేవీప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

22న ఓటీటీలో 'కృష్ణామృతం' విడుదల

డాబార్గెన్, ఏప్రిల్ 18: 'కృష్ణామృతం' చిత్రాన్ని ఈనెల 22న ఓటీటీలో విడుదల చేస్తున్నట్లు చిత్రదర్శకుడు సుమంతవర్మ తెలిపారు. ప్రెస్ క్లబ్ లో

ఆదివారం ఏర్పాటుచేసిన విలేకరుల సమావేశంలో చిత్రం పోస్టర్ ను ఆవిష్కరించారు. చిత్రం శ్రీవ్యాస సోమవారం ద్వారకానగరంలోని రిసార్ట్ ఇనిస్టిట్యూట్ లో

CLASSIFIEDS

LOANS

★ లోకేష్ గోల్డ్ లోన్స్ :- బ్యాంక్ / ప్రైవేట్ తాకట్టులో వున్న బంగారాన్ని విడిచిపెట్టి అదే రోజు మార్కుల రేటుకు కొనబడును. సంప్ర : 98484 88068 / 77992 23300.

AJV_2110

★ మా వద్ద అన్ని రకముల లోన్స్ ఇవ్వబడును. వ్యక్తిగత, వ్యాపార, ఆస్తి, గృహ, వ్యవసాయం, డిజిటల్ ప్రాజెక్ట్ లోన్స్ ఇవ్వబడును ఫోన్: 8130736427

AJH_000195

హార్డ్ కస్టమర్ హోంకేర్

★ హార్డ్ కస్టమర్ హోంకేర్ ను 24 గంటలు వృద్ధులను, సేమిష్టు, పిల్లలను చూసుకోవడానికి, వంట, ఇంటిని శ్రీ / పురుషుల కాపడెమ. శ్రీ 24వ 3వ + ఫోను, వైట్. సంప్ర : 9963114535

AJV_044888

For Classifieds Contact : **9963231176**
9966165093

పాఠకులకు ముఖ్య గమనిక

కానీపై ప్రకటనలకు ప్రతిస్పందించే ముందు తగిన రీతిలో నిజానిజాలు క్లుప్తంగా వివరించుకోవలసిందిగా ప్రకటకులకు సూచించడమైనది. ప్రకటనదారు ప్రకటించిన లేదా ప్రచురించిన క్లెయిమ్లతో ఆంధ్రజ్యోతి సంస్థకు ఏ విధమైన సంబంధం లేదు. ప్రకటనలకు సంబంధించి పాఠకులు బ్యాంక్ ఆకౌంట్ ద్వారా/ఇతరత్రా నెట్ బెంబెడిన/క్రెయిట్స్ కు, చట్ట వ్యతిరేక మోసాలకు ప్రకటనదారునితో జరుగుబడు లావాదేవీలకు ఆంధ్రజ్యోతి సంస్థ/యూజుమాన్యం ఎటువంటి బాధ్యత వహించదు. పాఠకులు ఈ విషయాన్ని ముఖ్యంగా గమనించగలరు. మేనేజర్ - ఐడిఎల్