

నేటి సాయంత్రానికి విజయవాడలో సాధారణ స్థితి నెలకొనాలి: సీఎం చంద్రబాబు

ఉత్తరాంధ్రలో భారీ వర్షాల దృష్ట్యా ఆ ప్రాంత మంత్రులకు సీఎం చంద్రబాబు బాధ్యతలు అప్పగించారు.



విజయవాడ, (05.05.2023) 10: ఉపాధి కమిషన్ ఛీఫ్ అధికారి... ప్రజాపక్షం... విజయవాడలో సాధారణ స్థితి నెలకొనాలి...

అమరావతిలో హ్యాపీనెస్స్ ప్రాజెక్టుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అనుమతి

రాజధాని పరిధిలో నివాస సముదాయాల ప్రాజెక్టు హ్యాపీనెస్స్ కు సవరించిన అంచనాలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆమోదం తెలిపింది.

అమరావతి, (05.05.2023) 10: రాజధాని పరిధిలో నివాస సముదాయాల ప్రాజెక్టు హ్యాపీనెస్స్ కు సవరించిన అంచనాలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆమోదం తెలిపింది.



ప్రజాశాసనసభలో వర్ష పడవల తొలగింపు ప్రక్రియ ప్రారంభం

ప్రకాశం బ్యారేజీ వద్ద పడవల తొలగింపు ప్రారంభమైంది. జలవనరుల శాఖ ఇంజనీర్లు 2 భారీ క్రేన్లను తీసుకొచ్చి ఈ ప్రక్రియను మొదలు పెట్టారు.



విజయవాడ, (05.05.2023) 10: ప్రకాశం బ్యారేజీ వద్ద పడవల తొలగింపు ప్రారంభమైంది. జలవనరుల శాఖ ఇంజనీర్లు 2 భారీ క్రేన్లను తీసుకొచ్చి ఈ ప్రక్రియను మొదలు పెట్టారు.

పిఠాపురంలో వరదలో చిక్కుకున్న ముగ్గురు యువకులు

పిఠాపురం, (05.05.2023) 10: కాకినాడ జిల్లాలో భారీ వర్షాలకు వచ్చిన వరదలో ముగ్గురు యువకులు చిక్కుకున్నారు. పిఠాపురం మండలం రావల్ వద్ద గొర్రెకండి కాలువ వరద ప్రవాహాన్ని చూసేందుకు గ్రామానికి చెందిన యువకులు ఎస్. శివ, దుర్గాప్రసాద్, బి.శివ వెళ్లారు.



త్వరలో 'ఆపరేషన్ బుడమేరు': మంత్రి నారాయణ

వరద బాధితులకు ఆహారం, తాగునీరు పంపిణీలో ఇబ్బంది లేకుండా చూశామని మంత్రి నారాయణ తెలిపారు.

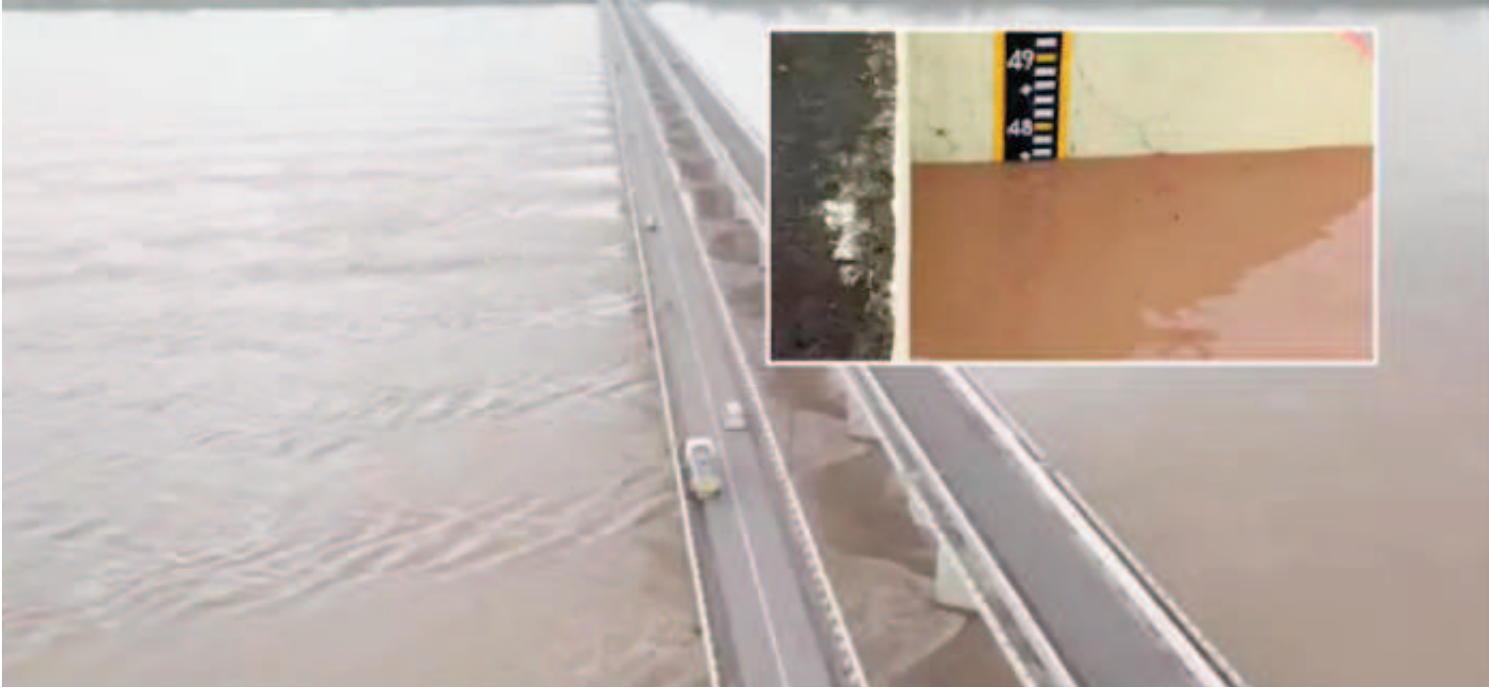


విజయవాడ, (05.05.2023) 10: వరద ఆధిక్యతలకు ఆహారం, తాగునీరు పంపిణీలో ఇబ్బంది లేకుండా చూశామని మంత్రి నారాయణ తెలిపారు.

గోదావరి నీటిమట్టం 47 అడుగులు..

కాసేపట్ల రెండో ప్రమాద హెచ్చరిక

ఎగువ ప్రాంతాల నుంచి వస్తున్న వరదతో భద్రాచలం వద్ద గోదావరి నీటిమట్టం పెరుగుతోంది. సోమవారం 26 అడుగులు ఉన్న గోదావరి నీటిమట్టం.. ఈ రోజు (మంగళవారం) మధ్యాహ్నానికి 47 అడుగులు దాటి ప్రవహిస్తోంది.



భద్రాచలం, (05.05.2023) 10: సోమవారం నుంచి ఇప్పటి వరకు గోదావరి నీటిమట్టం ఎగువ ప్రాంతాల నుంచి వస్తున్న వరదతో భద్రాచలం వద్ద 20 అడుగులకు పైగా వేగంగా పెరిగింది.

భారీ వర్షాలతో ఉత్తరాంధ్ర అతలాకుతలం..

కోతకు గురైన రహదారులు

భారీ వర్షాలకు ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాలు అతలాకుతలం అవుతున్నాయి. బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన అల్పపీడనం తీవ్ర వాయుగుండంగా మారడంతో ఎడతెరిపి లేకుండా వర్షాలు కురుస్తున్నాయి.

అనకాపల్లి, (05.05.2023) 10: వర్ష తాండవ నది వంతెన పైనుంచి వరద భారీ వర్షాలకు ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాలు అతలాకుతలం అవుతున్నాయి.

వర్షాలతో అపరిశుభ్రత..

విష జ్వరాలు

డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లా ముమ్మడివరం నియోజకవర్గం పరిధిలోని నాలుగు మండలాల్లో గత నాలుగు రోజులుగా కురిసిన భారీ వర్షాలకు రోడ్లన్నీ జలమయమయ్యాయి.



కేంద్ర పన్నుల్లో రాష్ట్రాల నిధుల వాటా 50 శాతానికి పెంచాలి: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

కేంద్ర పన్నుల్లో రాష్ట్రాల నిధుల వాటాను 50 శాతానికి పెంచాలని తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆర్థిక సంఘాన్ని కోరారు.



హైదరాబాద్, (05.05.2023) 10: వెచ్చించాల్సిన పరిస్థితి నెలకొంది. రుణాలు, వడ్డీ కేంద్ర పన్నుల్లో రాష్ట్రాల నిధుల వాటాను 50 శాతానికి పెంచాలని తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆర్థిక సంఘాన్ని సరిగా లేకపోతే రాష్ట్ర పురోగతిపై ప్రభావం పడుతుంది.

జగన్ ఐదేళ్ల పాలన అంతా అరాచకం : తెదేపా

ప్రకాశం బ్యారేజీ గేట్లను పడవలతో ఢీకొట్టిన ఘటన వైకాపా అధినేత వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి, సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి, నందిగం సురేష్, తలశీల రఘురాంల కుట్రనని తెదేపా పాలిట్ బ్యారేజీ సభ్యుడు వర్ష రామయ్య ఆరోపించారు.



అమరావతి, (05.05.2023) 10: నేరపూరితమేనన్నారు. జాతీయ సంపదైన ప్రకాశం ప్రకాశం బ్యారేజీ గేట్లను పడవలతో ఢీకొట్టిన ఘటన వైకాపా అధినేత వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి, సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి, నందిగం సురేష్, తలశీల రఘురాంల కుట్రనని తెదేపా పాలిట్ బ్యారేజీ సభ్యుడు వర్ష రామయ్య ఆరోపించారు.

విజయవాడలో విరిగిపడిన కొండచరియలు.. ఒకరి మృతి

విజయవాడలో కొండచరియలు విరిగిపడ్డాయి. మాచవరం ప్రాంతంలోని జరిగిన ఈ ఘటనలో ఒకరు మృతి చెందగా ఇద్దరికి గాయాలయ్యాయి.



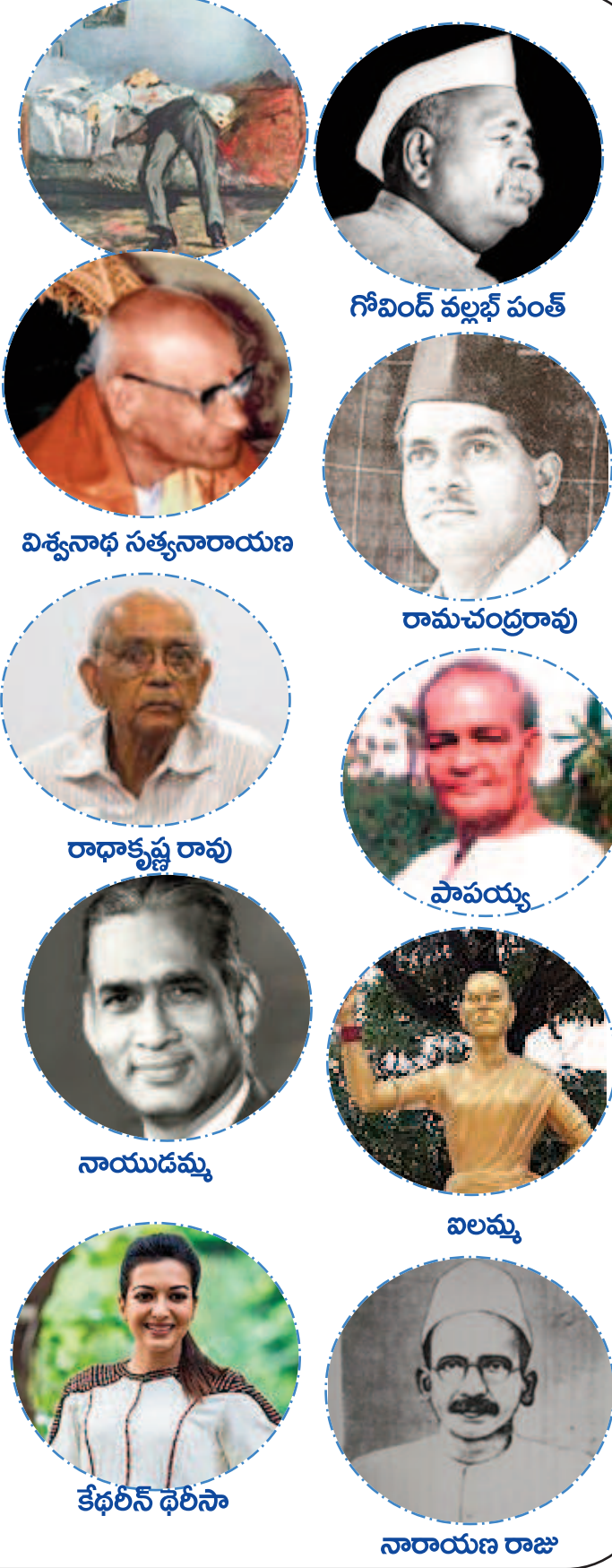
పటమల, (05.05.2023) 10: క్రమంలో బాగా తడిచిన కొండచరియలు విరిగి కూలింపై విజయవాడలో కొండచరియలు విరిగిపడ్డాయి.



చరిత్రలో

నేటి ప్రత్యేకత

- 2003: ప్రపంచ ఆత్మహత్యల నివారణ దినోత్సవం
- 1887: భారతదేశ స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు గోవింద్ వల్లభ్ పంత్ జననం (మ.1961).
- 1895: కవి సాహెబ్ విశ్వనాథ సత్యనారాయణ జననం (మ.1976). (చిత్రంలో)
- 1905: తెలుగు చలనచిత్ర సంగీతదర్శకుడు ఓగిరాల రామచంద్రరావు జననం (మ.1957).
- 1920: గణిత, గణాంక శాస్త్రజ్ఞుడు కల్పాచారి రాధాకృష్ణ రావు జననం.
- 1921: భారతీయ చిత్రకారుడు పద్మావి పాపయ్య జననం (మ.1992).
- 1922: భారతదేశ రహాయణ శాస్త్రవేత్త యలవర్తి నాయుడమ్మ జననం. (మ.1985)
- 1985: తెలంగాణా పీఠవనిత చాకలి ఐలమ్మ మరణం (జ.1895).
- 1992: దక్షిణ భారత సబ్ కేథరిన్ థెరిసా జననం.
- 1944: భారత స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు సర్దార్ దండు నారాయణ రాజు మరణం. (జ.1889)



విరాట్ కోహ్లా భారత జట్టులో ఉన్న ఆస్ట్రేలియన్ స్ట్రీవ్ స్మిత్

భారత స్టార్ బ్యాటర్ విరాట్ కోహ్లా పై ఆస్ట్రేలియా ఆటగాడు స్ట్రీవ్ స్మిత్ ప్రశంసలు కురిపించాడు. కోహ్లా అద్భుతమైన బ్యాటర్ అని, గొప్ప వ్యక్తి అని పేర్కొన్నాడు.



నవంబర్ 22 నుంచి ఆస్ట్రేలియా వేదికగా బోర్డర్-గవాస్కర్ ట్రోఫీ ప్రారంభం కానుంది. ఈ సిరీస్లో గత రెండు పర్యటనల్లోనూ టీమ్ ఇండియానే విజయం సాధించింది. ఇప్పుడు కూడా సిరీస్ ను నిలబెట్టుకుని హాట్ ట్రాక్లోకి సాధించాలని భారత జట్టు చూస్తోంది. ఈ సారి భారత్ దూకుడు కళ్లం వేయాలని కంగారులు ప్రణాళికలు రచిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే భారత స్టార్ బ్యాటర్ విరాట్ కోహ్లా పై ఆస్ట్రేలియా ఆటగాడు స్ట్రీవ్ స్మిత్ ప్రశంసలు కురిపించాడు. ఇద్దరి మధ్య ఉన్న ఫ్రెండ్ షిప్ గురించి మాట్లాడాడు. కోహ్లా అద్భుతమైన బ్యాటర్ అని, గొప్ప వ్యక్తి అని పేర్కొన్నాడు. "మా ఇద్దరి మధ్య ఫ్రెండ్ షిప్ ఉంది. తరచూ మెసేజ్లు చేసుకుంటూ టచ్లో ఉంటాం. కోహ్లా గొప్ప వ్యక్తి, అద్భుతమైన బ్యాటర్. మాటలు, చేతల్లో కోహ్లా ఆస్ట్రేలియన్ అని నమ్ముతాను. ఈ సమస్యల్లో (బోర్డర్-గవాస్కర్ ట్రోఫీ) అతనితో పోటీ కోసం ఎదురుచూస్తున్నా. అతను బరిలోకి దిగి విధానం, సవాళ్లను స్వీకరించే తీరు, ప్రత్యర్థిపై వెచ్చేయి సాధించడానికి చేసే పోరాటం ఆస్ట్రేలియన్లు ఉంటుంది. అతను బహుశా భారత జట్టులో ఉన్న ఆస్ట్రేలియన్ అని చెప్పా. కోహ్లా కంటే మెరుగైన ప్రదర్శన చేయాలని, అతడిని అధిగమించాలనే ఆలోచన నాకు ఉండదు. మైదానంలోకి వెళ్లి సాధ్యమైనన్ని ఎక్కువ పరుగులు చేసి జట్టు విజయంలోనా పాత్ర పోషించడానికి ప్రయత్నిస్తాను" అని స్ట్రీవ్ స్మిత్ వివరించాడు. ఆస్ట్రేలియా గడ్డపై కోహ్లాకి మంచి రికార్డు ఉంది. అక్కడ 13 మ్యాచ్లు ఆడి 54.08 సగటుతో 1352 పరుగులు చేశాడు. అత్యధిక స్కోరు 169. బ్యాటర్. మాటలు, చేతల్లో కోహ్లా ఆస్ట్రేలియన్ అని

భక్తులకు కొంగుబంగారంగా బాలత్రిపురేశ్వరి సుందరి

కాలిచిన వారికి సంతాన ప్రాప్తి



శ్రీశ్రీ నారాయణాచారి బాలత్రిపుర సుందరి అమ్మవారి శక్తి పీఠం

- మధ్యం భూతాన్ని తరమికొట్టే శక్తిపీఠం
- ఆంధ్రప్రదేశ్లో రెండవశక్తి పీఠంగా సుగలి తాండలో కొలువుదీరిన అమ్మవారు
- ఆదివారం ప్రత్యేక పూజలకు పోటెత్తుతున్న భక్తులు
- ప్రతి సంవత్సరం అమ్మ జాతరకు ఇతర జిల్లాల భక్తులతో కొలాహలం

నంద్యాల జిల్లా పాణ్యం మండల కేంద్రం నుండి 5 కిలోమీటర్ల దూరంలో సుగాలితాండలో భక్తులు కొంగుబంగారంగా భావించి కొలిచే శ్రీశ్రీశ్రీ నివాసంపాటి బాలత్రిపుర సుందరి అమ్మవారి శక్తి పీఠం కొలువుదీరింది. ఆంధ్రప్రదేశ్లో మొదటి శక్తిపీఠం త్రిపురాంతకంలో కొలువుదీరగా ఈ శక్తిపీఠం రెండవదిగా ప్రసిద్ధి చెందింది. ప్రతి ఆదివారం ఇక్కడ అమ్మవారి శక్తిపీఠం ప్రత్యేక పూజలకు జిల్లా నుండి భక్తులు పోటెత్తుతారు. ఈ పూజలలో పాల్గొన్న భక్తులు ఎక్కువగా సంతానం కోసం అమ్మవారికి వడి బియ్యంకట్టడం జరుగుతుంది. దీంతో వారికి అతి త్వరలో సంతానం కలుగుతుందని భక్తులు నమ్ముతారు. అమ్మవారి అనుగ్రహంతో సంతానం కలిగిన దంపతులు తమ మొక్కులను చెల్లించుకోవడం ఆనవాలుతీగా వస్తుంది. రాష్ట్రంలోని ప్రముఖ దేవస్థాలలో, శక్తిపీఠంలో లేని విధంగా ఈ అమ్మ శక్తి పీఠంలో మధ్యంకు బానిసైన వారిని ఈ మామూర్తి బారి నుండి వదిలించే మాలను ధరింపజేసే సంప్రదాయం ఇక్కడ ఉండటం విశేషం. దీంతో మధ్యంకు బానిసైన వారిని వివిధ జిల్లాల నుండి మహిళలు ఇక్కడకు తీసుకొని వచ్చి మధ్యం మానివేసేందుకు మాలలు వేయిస్తారు. మాలలు ధరించిన వారు అమ్మవారు అనుగ్రహంతో మధ్యంపై మక్కువ పోతుందని మానేసి కొత్త జీవితాన్ని గడుపుతారని నమ్ముతారు.

అలయ నిర్మాణానికి అమ్మవారు సంకల్పించారు

● పిరాధిపతి సాయి శంకర్ నాయక్

గత మూడు తరాలుగా అమ్మవారిని మా కుటుంబం గురువులచే నిర్మించడం జరిగింది. శక్తి పీఠం అమ్మవారి చేతులలోని తులసి మాలను మధ్యం సేవించే వారికి మొదటి ధరింపజేయడంతో మధ్యం మానే యడం జరుగుతుంది. అమ్మవారి అనుగ్రహంతో సంతానం. లేని వారికి సంతాన ప్రాప్తి, అనారోగ్యంతో పాలైన వారికి ఆరోగ్యం కుదుటపడటమే కాకుండా కుటుంబ శాంతి లభిస్తుంది. ఈ గుడి నిర్మించి దాదాపుగా గుడిని నిలిపి 9 సం.. అవుతుంది ప్రతి ఆదివారం అమ్మ వారు పూసిన స్వామి ప్రజల కోరకు వారికి ఉన్న సమస్యలకు పరిష్కారం లభిస్తుండటంతో ప్రతి ఆదివారం ప్రజలచేత బాలత్రిపుర సుందరిమాతను ఘనంగా పూజలతో కొలుస్తారు. ప్రతి సంవత్సరం మార్చిలో అమ్మ వారి జాతరకునంద్యాల ఇతర జిల్లాల నుండి కడప, ఆనంతపురం, తెలంగాణ, ఖమ్మం, నాగర్ కర్నూల్, ప్రకాశం జిల్లా, కర్నూల్, డౌన్, ఆత్మకుంకూరు, శ్రీశైలం అన్ని వర్గాలవారు అమ్మయింటికి బోణాలు, పట్టు చీరలు, పసుపు కుంకుమలతోవారి కోర్కె మేరకు అమ్మవారికి సమర్పించు కుంటున్నారు.



మధ్యం మానేయడానికి తులసిమాల వేస్తున్న పిరాధిపతి శంకర్ నాయక్

పి.రవికుమార్ (నంద్యాల అర్జన్, లిసెంజ్ సూపర్)

జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలూ..?

'రాళ్లు తిని అరిగింపుకోవాల్సిన పయసులో ఈ అరుగుదల సమస్యలేంటో..' అంటూ కొందరు వాపోతుంటారు.. కానీ వృత్తి ఉద్యోగాల రీత్యా సమయం లేక బయటి ఆహారమే తీసుకుంటారు కొంతమంది. ఇదే కొన్ని సందర్భాల్లో జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలకు కారణమవుతుందంటున్నారు నిపుణులు.. 'రాళ్లు తిని అరిగింపుకోవాల్సిన పయసులో ఈ అరుగుదల సమస్యలేంటో..' అంటూ కొందరు వాపోతుంటారు.. కానీ వృత్తి ఉద్యోగాల రీత్యా సమయం లేక బయటి ఆహారమే తీసుకుంటారు కొంతమంది. ఇదే కొన్ని సందర్భాల్లో జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలకు కారణం వుంటుంటున్నారు నిపుణులు. నూనె పదార్థాలు, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్, ఎక్కువగా కొవ్వులున్న ఆహారం.. వంటివన్నీ త్వరగా జీర్ణం కాకపోవడం వల్ల గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలొస్తుంటాయి. అయితే ఇలాంటి జీర్ణ సంబంధిత సమస్యల్ని తగ్గించుకోవడానికి కొన్ని వంటింటి చిట్టాలు ఉపకరిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు.



సమస్యలొస్తుంటాయి. అయితే ఇలాంటి జీర్ణ సంబంధిత సమస్యల్ని తగ్గించుకోవడానికి కొన్ని వంటింటి చిట్టాలు ఉపకరిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు.

పుదీనా, తులసి..



పుదీనా ఆకులు, తులసి ఆకులు శుభ్రంగా కడిగి.. పావు లీటరు నీటిలో వేసి మరిగించాలి. నీరు సగానికి ఇగిరిపోయిన తర్వాత స్లాట్ మీద నుంచి దించాలి. ఆ నీరు గోరు వెచ్చగా అయిన తర్వాత వడకట్టకుండా ఆకులతో సహా తీసుకోవాలి. క్రమం తప్పకుండా దీన్ని తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు తగ్గడమే కాదు.. శరీరంలోని మలినాలు తొలగిపోతాయి. రోగ నిరోధకశక్తి పెరుగుపడుతుంది. కాంతివంతమైన చర్మమూ సొంతమవుతుంది.

ఇంగువ..

ఉదయాన్నే పరగడుపున పావు స్కూప్ ఇంగువని గ్లాసు నీటిలో కలుపుకొని తాగితే మలబద్ధకం నయమవుతుంది.

అజీర్తికి జీలకర్ర దివ్యోషధం..!

కడుపు ఉబ్బరంగా ఉన్నప్పుడు లేదా ఎసిడిటీ వేసి బాగా మరిగించాలి. నీరు సగానికి వచ్చాక స్లాట్ బాధిస్తున్నప్పుడు కాస్త జీలకర్రను ఆపేయాలి. ఆపై చల్లారాక జీలకర్ర కషాయాన్ని నమలడం వల్ల ఉపశమనం కలుగుతుంది. వడగట్టి, పరగడుపున తాగాలి. ఇలా చేయడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. గ్యాస్ట్రిక్ సమస్య తగ్గముఖం పడుతుంది. అంతేకాకుండా ఊబకాయం నుంచి కూడా విముక్తి పొందచ్చు. జీలకర్రకు బదులుగా వామును ఉపయోగించినా మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అయితే వామును తక్కువ మోతాదులో వాడాలంటున్నారు నిపుణులు. ఒక స్కూప్ జీలకర్రకు బదులుగా పావు స్కూప్ వామును మాత్రమే వాడాలి.



అల్లం రసం..



అజీర్తికి, పైత్యానికి అల్లం రసం వాడటం పూర్వ కాలం నుంచే అలవాటుగా ఉంది. ఈ క్రమంలో అల్లం ముక్కను తురిమి అర గ్లాసు నీటిలో వేయాలి. నీరు సగానికి వచ్చే వరకూ మరిగించాలి. కాస్త చల్లారిన తర్వాత వడగట్టి ఈ కషాయాన్ని తాగితే అజీర్తి తగ్గుతుంది. పై చిట్టాలను పాటించినా ఉపశమనం కలగకపోయినా, సమస్య ఎక్కువైనా.. వెంటనే వైద్యుల్ని సంప్రదించి చికిత్స తీసుకోవాలి.