



అందరికీ ఆరోగ్య దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు గుర్తుంచుకోవాలని ముఖ్యమంత్రి విజయలక్ష్మి:

- 1. BP : 120/80
2. పల్స్: 70 - 100
3. ఉష్ణోగ్రత: 36.8 - 37
4. శ్వాస: 12-16
5. హిమోగ్లోబిన్: మగ -13.50-18 స్త్రీ - 11.50 - 16
6. కొలెస్ట్రాల్: 130 - 200
7. పోటాషియం: 3.50 - 5
8. సోడియం: 135 - 145
9. ట్రిగ్లైజరైడ్స్: 220
10. శరీరంలో రక్తం మొత్తం: PCV 30-40%
11. చక్కెర స్థాయి: పిల్లలకు (70-130) పెద్దలు: 70 - 115
12. ఐరన్: 8-15 మి.గ్రా
13. తెల్ల రక్త కణాలు %బిడిజ: 4000 - 11000
% 14. ఫ్లేట్లెట్స్: 1,50,000 - 4,00,000
15. ఎర్ర రక్త కణాలు %=బిజ%: 4.50 - 6 మిలియన్లు.
16. కాల్షియం: 8.6 -10.3 mg/dL
17. విటమిన్ %బి3: 20 - 50 ng/ml.
18. విటమిన్ %బి12: 200 - 900 pg/ml.
% 40/50/60 సంవత్సరాల వయస్సు గల వ్యక్తులకు ప్రత్యేక చిట్కాలు:
1- మొదటి సూచన: మీకు దాచాం లేదా అవసరం లేకపోయినా అన్ని సమయాలలో నీరు

త్రాగాలి, అతి పెద్ద ఆరోగ్య సమస్యలు మరియు వాటిలో ఎక్కువ భాగం శరీరంలో నీటి కొరత కారణంగా ఉంటాయి. రోజుకు కనీసం 2 లీటర్లు.
2- రెండవ సూచన: శరీరం నుండి సాధ్యమైనంత ఎక్కువ పని చేయండి, నడక, ఈత లేదా ఏదైనా క్రీడ వంటి శరీర కదలికలు ఉండాలి.
3-3వ చిట్కా: తక్కువ తినండి... ఎక్కువగా తినాలనే కోరికను విడనాడండి... ఎందుకంటే అది ఎప్పుడూ మంచినీ తీసుకురాదు. మిమ్మల్ని మీరు కోల్పోకండి, కానీ పరిమాణాన్ని తగ్గించండి. ప్రాటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని ఎక్కువగా వాడండి.
4- నాలుగవ సూచన: ఖచ్చితంగా అవసరమైతే తప్ప వాహనాన్ని ఉపయోగించవద్దు. మీరు కిరాణి సామాను తీసుకోవడానికి, ఎవరినైనా కలవడానికి లేదా ఏదైనా పని చేయడానికి ఎక్కడికైనా వెళుతున్నట్లయితే, మీ పాదాలపై నడవడానికి ప్రయత్నించండి. ఎలివేటర్లు, ఎస్కలేటర్లు ఉపయోగించకుండా మెట్లు ఎక్కండి.
5- 5వ సూచన కోపాన్ని విడిచివేయండి, చింతించడం మానేయండి, విషయాలను విస్మరించడానికి ప్రయత్నించండి. సమస్యాత్మక పరిస్థితులలో మునిగిపోకండి, అవి అన్ని ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేస్తాయి మరియు ఆత్మ యొక్క కీర్తిని తీసివేస్తాయి.

సానుకూల వ్యక్తులతో మాట్లాడండి మరియు వారి మాటలు విన్నండి.
6- ఆరవ సూచన ముందుగా, దబ్బుతో ఉన్న అనుబంధాన్ని వదులుకోండి మీ చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులతో కనెక్ట్ అవ్వండి, నవ్వండి మరియు మాట్లాడండి! దబ్బు మనుగడ కోసం, దబ్బు కోసం జీవితం కాదు.
7. ఏడవ గమనిక మీ గురించి లేదా మీరు సాధించలేని దేని గురించి లేదా మీరు ఆశ్రయించలేని దాని గురించి చింతించకండి. దానిని విస్మరించండి మరియు మరచిపోండి.
8- ఎనిమిదవ నోటీసు దబ్బు, పదవి, పలుకుబడి, అధికారం, అందం, కులం మరియు ప్రభావం ఇవన్నీ అహోన్న పెంచుతాయి. వినయం మనుషులను ప్రేమతో దగ్గర చేస్తుంది.
9- తొమ్మిదవ చిట్కా మీ జుట్టు తెల్లగా ఉంటే, అది జీవితాంతం అని కాదు. ఇది మంచి జీవితానికి నాంది. ఆశాజనకంగా ఉండండి, జ్ఞాపకశక్తితో జీవించండి, ప్రయాణం చేయండి, ఆనందించండి. జ్ఞాపకాలను సృష్టించండి!
10- 10వ సూచనలు మీ చిన్నాల్లను ప్రేమ, సానుభూతి మరియు ఆప్యాయతతో కలవండి! వ్యంగంగా ఏమీ అనకండి! మీ ముఖం మీద చిరునవ్వు ఉండండి! గతంలో ఎంత పెద్ద పదవిలో ఉన్నా, వర్తమానంలో దాన్ని మరచిపోయి అందరితో కలిసిపోండి!

మెన్ చార్జీలు విడుదల చేస్తాం



పెండింగ్ మెన్ చార్జీలు విడుదల చేస్తాం

వసతి గృహాల్లో ఖాళీలు త్వరలో భర్తీచేస్తాం

రాష్ట్ర సాంఘిక సంక్షేమ శాఖా మంత్రి డా.దోలా శ్రీ బాల వీరాంజనేయస్వామి

సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ వసతి గృహాలకు పెండింగ్ బకాయిలు త్వరలో విడుదల చేస్తామని, వసతి గృహాల్లో ఖాళీలు భర్తీ చేస్తామని రాష్ట్ర సాంఘిక సంక్షేమ శాఖా మంత్రి డా.దోలా శ్రీ బాల వీరాంజనేయస్వామి తెలిపారు. వెలగపూడిలోని సవివాలయంలో మూడవ రోజు మంత్రి ప్రజల సువి వినతులు స్వీకరించారు. ఎస్.ఎఫ్.ఐ విద్యార్థి సంఘ నాయకులు, సోషల్ వెల్ఫేర్ రెసిడెన్షియల్ ఎంప్లాయిస్ ఫెడరేషన్ సభ్యులు వివిధ పధాల ప్రజలు మంత్రిని కలిసి వినతి పత్రాలు అందించారు.

ఈ సందర్భంగా సోషల్ వెల్ఫేర్ రెసిడెన్షియల్ ఎంప్లాయిస్ ఫెడరేషన్ సభ్యులు తమ సమస్యలు మంత్రి దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. వైసీపీ 5 ఏళ్ల పాలనలో సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ వ్యవస్థ అంద పాతాళంలోకి వెళ్లిపోయిందని, కనీసం తమకు వేతనాలు కూడా సరిగా ఇవ్వలేదన్నారు. సరిపడా ఉద్యోగులు లేక ప్రైవేట్ శాఖ అధనంగా ఇతర ప్రాంతాల్లో మరొక పాఠశాలకు ఇన్చార్జిగా నియమించడంతో పని భారంతో ఇబ్బందులు పడుతున్నామని, ఖాళీలు భర్తీ చేయాలని మంత్రిని కోరారు. గత ప్రభుత్వంలో కనీసం తమ సమస్యలు కూడా చెప్పుకునే వీలు ఉండేదని కాదని మంత్రికి తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ... త్వరలో ఖాళీలు భర్తీచేస్తామని, సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ పాఠశాలకు, పూర్వ వైభవం తీసుకొస్తామని విద్యార్థులకు అన్ని సౌకర్యాలు కల్పిస్తామని మంత్రి అన్నారు.

అసంతరం ఎస్.ఎఫ్.ఐ విద్యార్థులు మంత్రిని కలిసి వసతి గృహాల్లో మెన్ చార్జీలు పది నెలలుగా బకాయిలు ఉన్నాయని పెండింగ్ బకాయిలు విడుదల చేయాలన్నారు. పెరిగిన ధరలకు అనుగుణంగా మెన్ చార్జీలు పెంచాలని, వసతి గృహాల్లో విద్యార్థులకు ఉచితంగా శానిటరీ ప్యాప్స్ అందజేయాలని ప్రతి నెల మెడికల్ క్యాంపులు నిర్వహించాలని మంత్రిని కోరారు. వీటిపై మంత్రి సానుకూలంగా స్పందించారు.

పెండింగ్ బకాయిలు త్వరలో విడుదల చేస్తామని మా ప్రభుత్వంలో విద్యార్థివృద్ధికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తామని విద్యార్థులకు ఏ లోటు లేకుండా చూస్తామని మంత్రి తెలిపారు.

rajadhanivartalu.com

ఆంధ్రప్రదేశ్ అభివృద్ధి

కార్యచరణ పై చర్చా గాఢి

రాజధాని వార్తలు, అమరావతి: జన చైతన్య వేదిక ఆంధ్రప్రదేశ్ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ఈనెల 13వ తేదీ గుంటూరులోని రామస్వపేట ఒకటవ లైన్ లో గల జన చైతన్య వేదిక హాలులో ఆంధ్రప్రదేశ్ అభివృద్ధి కార్యచరణ పై చర్చా గోష్ఠిని నిర్వహిస్తున్నట్లు జన చైతన్య వేదిక రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పల్లంరెడ్డి లక్ష్మణరెడ్డి ఒక ప్రకటనలో

తెలిపారు. ప్రధాన వక్తగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ పూర్వ సెక్యూరీటీ చీఫ్ సెక్రటరీ డాక్టర్ పి.వి రమేష్ ఐఎయస్ రిటైర్ ప్రసంగిస్తారు. డాక్టర్ పి.వి రమేష్ 35 సంవత్సరాల పాటు ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వంలో, కేంద్ర ప్రభుత్వంలో మరియు వివిధ దేశాలలో కృషిచేసి అత్యధిక విషయాలలో అపారమైన అనుభవాలను గ్రహించారని పల్లంరెడ్డి లక్ష్మణరెడ్డి తెలిపారు. జన చైతన్య

వేదిక రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పల్లం రెడ్డి లక్ష్మణ రెడ్డి అధ్యక్షతన జరిగే చర్చా గోష్ఠిలో షౌర సంస్థల, ప్రజాసంఘాల నేతలు ఆంధ్రప్రదేశ్ అభివృద్ధి కాముకులు అధిక సంఖ్యలో హాజరై చర్చా గోష్ఠిని జయప్రదం చేయాలని పల్లంరెడ్డి లక్ష్మణ రెడ్డి తెలిపారు.

BUY / SELL AP CAPITAL AMARAVATI CRDA PLOTS - 9440662699

అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో జూ పార్కుల అభివృద్ధి



పర్యాటకులను ఆకర్షించేలా ప్రత్యేక కార్యక్రమాలకు రూపకల్పన అరుదైన జంతువుల దిగుమతి, ప్రదర్శనపై దృష్టి కొత్త జూ పార్కుల ఏర్పాటుకు నివేదికలు రూపొందించండి జూ పార్కుల అభివృద్ధిలో కార్యారంభం భాగస్వాముల్ని చేయండి కార్యారంభం సంస్థలను ఆకర్షించేందుకు ఉప ముఖ్యమంత్రితో తేనీటి సేవనం(టి వీట్ డిప్ల్యూటీ సీఎం) కార్యక్రమం జూ పార్క్ అథారిటీ ఆఫ్ ఆంధ్రప్రదేశ్ 14వ గవర్నర్ బాడీ సమావేశంలో ఉప ముఖ్యమంత్రివర్గం, అటవీశాఖ మంత్రి పవన్ కళ్యాణ్

సమావేశంలో రాష్ట్రంలో ఉన్న జూ పార్కుల నిర్వహణ, ఆదాయ వ్యయాల వివరాలను శ్రీ పవన్ కళ్యాణ్ గారికి అధికారులు వివరించారు. జూ పార్క్ అథారిటీ ఆఫ్ ఆంధ్రప్రదేశ్ గౌరవ చైర్మన్ హెమాదాల్ రాష్ట్రంలో జూ పార్కులు, పర్యావరణపాత పర్యాటక రంగ అభివృద్ధి తదితర అంశాలపై అధికారులతో చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీ పవన్ కళ్యాణ్ గారు మాట్లాడుతూ.. అంతర్జాతీయ స్థాయి ప్రమాణాలతో జూ పార్కులను అభివృద్ధి చేయాలని, పర్యావరణపాత కార్యక్రమాలతో పర్యాటకులను మరింత ఆకట్టుకునేలా తీర్చిదిద్దాలని సూచించారు. జూ పార్కుల అభివృద్ధికి పబ్లిక్ ప్రైవేటు భాగస్వామ్య (పీపీపీ) విధానంలో నిధులు సమకూర్చడం, అరుదైన ఆకర్షణీయంగా ఉండే జంతువులను దిగుమతి చేసుకోవడం వంటి అంశాల మీద దృష్టి సారించాలని ఆదేశించారు. పర్యాటకులను ఆకర్షించే విధంగా వన్యప్రాణుల సంరక్షణతో చక్కటి అనుభూతులు (వైల్డ్ లైఫ్ ఎక్స్ పీరియన్స్) కలిగేలా ఏర్పాట్లు చేయాలన్నారు. జూ పార్కుల అభివృద్ధిలో కార్యారంభం భాగస్వాముల్ని చేయాలని, పరిశ్రమల సిఎస్ఆర్ నిధులతో జూ పార్కులకు అవసరమైన అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టాలన్నారు. పారిశ్రామికవేత్తలు వ్యక్తిగతంగా జంతువులను దత్తత తీసుకోవడం, అభివృద్ధికి దాతల సహకారం తీసుకోవడం వంటి కార్యచరణలు రూపొందించాలని సూచించారు. ఈ

కార్యక్రమాన్ని ప్రమోట్ చేసేందుకు తిరుపతి, విశాఖ పర్కటన్లో ప్రత్యేక సమావేశాలు ఏర్పాటు చేయాలని తెలిపారు. అవసరమైతే పారిశ్రామికవేత్తలు, కార్పొరేట్ సంస్థల ప్రతినిధులను జంతు ప్రదర్శనశాలల అభివృద్ధిలో పాలుపంచుకోవాలని సూచించారు. ఉప ముఖ్యమంత్రితో తేనీటి సేవనం (టి వీట్ డిప్లూటీ సీఎం) అనే కార్యక్రమాన్ని రూపొందించాలని చెప్పారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా కొత్త జంతు ప్రదర్శన శాలల ఏర్పాటుకు ఉన్న అవకాశాలను పరిశీలించి, జోన్ల వారీగా జూపార్కుల ఏర్పాటు అంతంపై నివేదిక రూపొందించాలన్నారు. పర్యాటకం, పర్యావరణపాత పర్యాటక అభివృద్ధికి సంబంధించిన సమాచాలపై చర్చించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాన్ని టూరిజం హబ్ గా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యంగా పని చేస్తామని చెప్పారు. సమావేశంలో అటవీశాఖ డీసీసీఎఫ్ (హెచ్.బి.ఎఫ్.ఎఫ్.) శ్రీ చిరంజీవి చౌదరి, పర్యాటక శాఖ కమిషనర్ శ్రీ కె. కన్నబాబు, అటవీ శాఖ ఉన్నతాధికారులు శ్రీ ఎ.కె.నాయక్, డాక్టర్ శాంతిప్రియం పాండే, శ్రీ శరవణన్, డాక్టర్ ఎస్.నాగేశ్వరరావు, శ్రీ శ్రీకాంతనాథ రెడ్డి, శ్రీ సి.సెల్వం, శ్రీమతి మంగమ్మ, శ్రీమతి ఎస్.నాగరాణి, ఎస్సీ యూనివర్సిటీ వెటెరినరీ డిప్లొమాల్ డీన్ డాక్టర్ కె. వీరబ్రహ్మయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

BUY / SELL CAPITAL AMARAVATI CRDA LPS PLOTS - 9440662699



https://vitap.ac.in





RAJADHANI CLASSIFIEDS Ad. Call 9440662699, rajadhanivartalu.com

COMPANIES

- ఏపీ యస్ యస్ డి సి హెల్త్ లైన్... Sri Venkateswara panbrokers... Hareesh Video Shooting... S RICE Traders... Madeena Trading Company...

EDUCATIONAL

- కల్లం ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ, గుంటూరు... IVY Overseas, Vijayawada... VIVA School, Nambur... SPRITS Colleges, Kadapa... Centuriaon University Rollavaka, AP...

HOSPITALS

- అగ్రస్థ మెటర్నిటీజి ఆండ్ టి మల్టీ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్... Manipal Hospitals, Vijayawada, 0866-2469700... Sri Sivanath Ayurvedic Clinic Vijayawada, 09440 162256...

REAL ESTATE

- New Sneha Builders & Developers, Kurnool, AP... గాలిసా రియల్ ఎస్టేట్, అమరావతి... Apartments for Sale, Attractive Price, Crystal Constructions, Gated Community, NRI Hospital Road...

RESTAURENTS

- New Continental Park Hotel Vijayawada, 0866-6679999... అయ్యప్ప బిర్యాని హాస్, ఇటలీయన్... Hotel Ilapuram, Vijayawada 0866-2575251... Lemontree Premier, Vijayawada, 0866-6919999...

NGO's

- శ్రీ శారదా పీఠం, విశాఖపట్నం 0891-2763332... జ్ఞానసందం, బనవోలు చర్చ్ 8790878542... Christian Rights Protection Service of India, Vijayawada 79897 88645...

MATRIMONIAL

- కావ్యశ్రీ మ్యూజిక్ లింక్స్:1వ, 2వ, రైట్ మ్యూజిక్, టోసు,సంబంధాలు... Post your Alliances ad on Rajadhani Vartalu NewsPaper...

BUY / SELL CAPITAL AMARAVATI CRDA LPS PLOTS - 9440662699

పతనమైన ఆర్థిక వ్యవస్థను పునరుద్ధరణకావాలి... ఆంధ్రప్రదేశ్ లో గత ఐదు సంవత్సరాల కాలంలో ఆర్థిక వ్యవస్థ పతనమైందని, 14 లక్షల కోట్లకు అప్పులు పెరిగాయని ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ పూర్వ స్టాఫ్ చీఫ్ సుజాత దాక్షర్ పి.వి. రమేష్ పేర్కొన్నారు.

జనాభా చేతిలో 44 శాతం ఆస్తులు, 24 శాతం ఆదాయం కలిగి ఉన్నారని, అట్లడుగు ఉన్న 50శాతం ప్రజలు కేవలం ఐదు శాతం ఆస్తులు కలిగి ఉన్నారని అన్నారు. ప్రజలలో కష్టపడే తత్వం, పని సంస్కృతిని, వైపుబాటలను పెంచాలన్నారు.

Collage of news articles including: BPCL EYES MASULA FOR REFINERY PROJECT, AP best place to invest, CM tells VinFast, BPCL, Naidu's 1st Wish of Petrochem Hub, Oil Refinery Granted, GOVT READY TO PROVIDE LAND, FACILITIES, SAYS NAIDU.

Portrait of Pattan Hussain Khan with text: ప్రముఖ ఇంజనీర్ మాజీ కేంద్రమంత్రి కేవల్ రావు జయంతి జన వైతన్య వేదిక అధ్యక్షులలో ఈనెల 15వ తేదీ సాయంత్రం 5 గంటలకు...