

**తలంబ్రాలు**  
తండ్రిగారి  
మందిరం  
ఆంధ్రజ్యోతి  
TALAMBALU  
For Booking Contact:  
23558233, 9985921380  
ప్రతి ఆదివారం

www.andhrajyothy.com

# ఆంధ్రజ్యోతి

ANDHRAJYOTHI

**శ్రీధాంజలి**  
మానవతకు స్ఫూర్తాను...  
పరమాత్మకు ప్రతిభాను...  
రాజీయ గురువుకు కన్నీటి పందిరి...  
నివాసము: 22.03.2020  
పాఠశాల: TTI అనుబంధం,  
వల్లిపూడి జిల్లా, తెలంగాణ  
డి.వి.వి. సీతారామయ్య గారు  
TDP వ్యవస్థాపక కన్వీనర్  
మాజీ APPSC సభ్యులు  
జనం: 08.12.1929  
మరణం: 12.03.2020  
అవ్యసించినవారు  
మంచినీటి బాణాసరికి  
మాజీ సీఎస్ నేత  
మరణం అభిమానులు

శుక్రవారం 20-3-2020 పేజీలు: 12 + 16 వెల (Price) : Rs. 6.50 సంపుటి (Volume) : 60 పంపిక (Issue) : 335 శ్రీవికారానామ సంవత్సరం, ఉత్తరాయణం, శిశిరంతువు, పాల్వాసానం, బహుళపక్షం, తిది, ద్వాదశి ఘాతి, నక్షత్రం: శ్రవణం సా. 5.06 తదుపరి దనిష్ఠ, వర్షం: రా. 9.31-11.17, దుర్భుహార్యం: ఉ. 8.47-9.35, మ. 12.47-1.35, అమృతముడియలు: శే. ఉ. 7.28, రాహుకాలం: ఉ. 10.30-12.00, నూర్యోదయం: 6.29, సూర్యోదయం: 6.29 విజయవాడ సబ్

Vijayawada | Hyderabad | Mahaboobnagar | Tirupathi | Visakhapatnam | Anantapur | Karimnagar | Tadepalligudem | Warangal | Guntur | Kurnool | Nellore | Srikakulam | Rajamahendravaram | Khammam | Kadapa | Ongole | Nallagonda | Nizamabad and Bangalore

## ఎల్లుండి జనతా కర్ఫు

స్వచ్ఛందంగా పాటిద్దాం: మోదీ



కరోనాకు మందలేదు.. మనకేం ఫరవాలేదన్న ఉదాసీనత వద్దు సామాజిక దూరం పాటించండి.. భయపడి కొనుగోళ్లు వద్దు నిత్యావసరాలకు కొరత రావీయం.. ఇళ్ల నుంచి బయటకు రాకండి ప్రయాణాలు మానండి.. వర్క్ ఫ్రం పోం చేయండి ప్రపంచయుద్ధాల కంటే కరోనా ప్రమాదకరం.. జాతికి మోహి సందేశం

50 గంటలు నిరీక్షించి వెనక్కి విధిలేక మనీలా ఎయిర్ పోర్టు నుంచి తిరిగి వెళ్లిన తెలుగు విద్యార్థులు 3 రోజులూ నరకయాతన.. ఎంబీసీపై తల్లిదండ్రుల ఆగ్రహం 22 నుంచి అంతర్జాతీయ విమానాలు రద్దు

## సర్వం బండ్

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సినిమా హాళ్లు, మార్ట్ మూసివేత తిరుమల, ఇతర ప్రధాన ఆలయాలు సైతం

128 ఏళ్ల తర్వాత మళ్లీ ఇప్పుడే శ్రీవారి దర్శనం బండ్ నేటి నుంచి వారం అమల్లో.. ఘాట్ రోడ్డు, నడక మార్గాలు మూత కల్యాణకట్ట, అన్నదానం సైతం.. ఏకాంతంగానే కైంకర్యాలు, సేవలు యూపీ భక్తుడికి కరోనా లక్షణాలతో టీటీడీ కీలక నిర్ణయాలు దుర్గమ్మ అంతరాలయ దర్శనం రద్దు.. నేటి నుంచి సత్యదేవుడి ప్రణామాలా స్వీమ్, జిమ్, పబ్లికా బండ్.. సమావేశాలు, వేసవి శిబిరాలు రద్దు వర్క్ ఫ్రం పోంపై ప్రైవేటుకు ఆదేశాలు.. మండపాలకు కొత్త ఆర్డర్లు రెస్టారెంట్లు, బార్లలో జాగ్రత్త.. శుభకార్యాలు వాయిదా వేసుకోండి: మంత్రి

ఎక్కడి వాళ్లు అక్కడే గవ్ మువ్ కరోనా కట్టడికి మరన్ని కఠిన నిర్ణయాలు వెలుపడ్డాయి. ఇప్పటికే విద్యా సంస్థలకు సెలవులు ప్రకటించిన ప్రభుత్వం... తాజాగా ఢిల్లీలో మార్ట్, పబ్లికా మూసివేసింది. ఆధునిక చరిత్రలో తొలిసారిగా తిరుమలలో భక్తులకు దర్శనం బండ్ అయ్యింది. మరన్ని ఆలయారోహణ ఇదే పరిస్థితి.

**ధైర్యం నింపండి!**  
ప్రజలను భయానికి గురి చేయొద్దు: సీఎం జగన్ స్వీయ క్వారంటైన్ లో ఇళ్లకే రేషన్ సరుకుల పంపిణీ పర్యవేక్షణకు ర్యాపిడ్ టీమ్లు

## రాష్ట్రంలో మరొకరికి

మూడో పాజిటివ్ కేసు విశాఖలో నమోదు

మక్కా నుంచి వచ్చిన వ్యక్తికి నిర్ధారణ ఇంకా ధ్రువీకరించని వైద్యాధికారులు పెరుగుతున్న అనుమానితులు ఒంగోలు వాసికి సవర్ణలు చేసిన ఆర్టీసీ ఉద్యోగికి కరోనా లక్షణాలు ఇంటర్ మూల్యాంకనం బహిష్కరణ ఏఎన్ యూ పరీక్షలు వాయిదా

విదేశాల నుంచి వచ్చిన వారిపై కొరవడిన నిఘా 4 వేల మంది ఆచూకీ కోసం ఆరోగ్య శాఖ కసరత్తు

టెన్స్, ఇంటర్ పరీక్షలు యధాతథం

విద్యార్థికి, విద్యార్థికి నడుమ మీటరు దూరం ఉండాలి జలుబు, దగ్గు ఉన్న వారిని వెర్చు కూర్చోబెట్టి పరీక్ష రాయించాలి 31 వరకు విద్యార్థులను మూసివేయాలి విద్యా మంత్రి సురేశ్ స్పష్టీకరణ

**6 Layer PLASTO GOLD**  
త్రాగునీటి కొరకు సురక్షితం  
9130028815, 9130076937

**KAPIL GROUP**  
40 Years of Excellence  
కపిల్ చిట్టా తోడుంటే కనక మహాలక్ష్మి మీ వెంట  
కపిల్ చిట్టా మీ కలలకు సాకారం

## ఎం జరుగుతోంది

రంగంలోకి రాజ్ భవన్

అమరావతి, మార్చి 19 (ఆంధ్ర జ్యోతి): రాష్ట్రంలో స్థానిక ఎన్నికల ప్రక్రియ సాగిన తీరు, అధికార పార్టీ దౌర్జన్యాలపై వచ్చిన ఆరోపణలు, యంత్రాంగం అలసత్వంపై కేంద్రం దృష్టి సారించింది. 'స్టానిక్' పరిస్థితి తులను ఘనగుచ్చినట్లు వివరిస్తూ, తనకు భద్రత కల్పించాలని రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషనర్ (ఎన్ఈసీ) నిమ్మగడ్డ రమేష్ కుమార్ రాసిన లేఖపై కేంద్రం స్పందించింది. లేఖ అందిన 24 గంటల్లోనే ఆయన కోరినట్లుగా కేంద్ర బలగాలతో భద్రత కల్పించింది. ఆ తర్వాత గవర్నర్ విశ్వభూషణ్ హరిచందన్ రంగంలోకి దిగారు. రాష్ట్రంలోని పరిస్థితులపై 'సంఘర్ష' సమాచారాన్ని కేంద్రం ముందు పెట్టడమే లక్ష్యంగా ఆడుగులు వేశారు. గురువారం రాత్రి ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సీలం సాహెబ్ డిజిపీ మగతా 2వ పేజీలో...

సీఎన్, డిజిపీలకు పిలుపు సీఎంసో ముఖ్య కార్యదర్శికి ముగ్గులతో గంటసేపు భేటీ రాష్ట్రంలో ఏం జరుగుతోంది? ఎన్ఈసీ లేఖలోని అంశాలే కీలకం శాంతి భద్రతలపై డిజిపీ వివరణ ఎన్ఈసీకి సీఎన్ లేఖపై గవర్నర్ ప్రశ్న అప్పటికే కరోనా తీవ్రత లేదన్న సీఎన్ కొన్ని పత్రాలు తీసుకున్న విశ్వభూషణ్ విపక్షాల నుంచి సమాచార సేకరణ కేంద్రానికి త్వరలో సమర్థ నివేదిక

## ముగిసిన నిర్భయ కాండ!

ఉదయం 5.30కి ఉరితీత!

దోషుల పిటిషన్లను తోసిపుచ్చిన కోర్టులు చివరి క్షణంలో హైకోర్టును ఆశ్రయించిన దోషులు సుప్రీం తీర్పు పైన అని తేల్చిచెప్పేసిన హైకోర్టు తొలిసారిగా నలుగురికీ ఒకసారి ఉరి అమలు

## మధ్యప్రదేశ్లో నేడే బలపరీక్ష

సాయంత్రం 5 గంటల్లోగా పూర్తిచేయండి అసెంబ్లీ స్పీకర్ ప్రణాపతికి సుప్రీం కోర్టు ఆదేశం 16మంది రిటెయ్జుకు భద్రత కల్పించాలని సూచన

## మీకు తెలుసా?

ఛాతి నొప్పికి కారణం గ్యాస్ట్రిక్ సమస్య కూడా అని.

టోల్ ఫ్రీ : 1800 313 1818

పుల్లిటితేస్తులు తల తిరగడం తల నొప్పి • గురక వికారం / వాంతులు హెర్నియా • అల్సర్ ఛాతి నొప్పి / మంట

ఈ లక్షణాలతో మీరు బాధపడుతున్నారా వెంటే సంప్రదించండి : **92461 99911**

**పాజిటివ్ హోమియోపతి**  
\* సమస్య ఏదైనా సులువైన సురక్షితమైన పద్ధతిలో చికిత్స \*

www.positivehomeopathy.com  
Dr.Kiran's Homeo LIFE A Unit of Positive Homeopathy

ఆంధ్రప్రదేశ్ : నెల్లూరు • విజయవాడ • రాజమండ్రి • వైజాగ్ • తిరుపతి • కర్నూలు • గుంటూరు • కాకినాడ | కర్ణాటక

**ABN**  
We Report. You Decide.

## టివీ షోకులకు శుభవార్త

మార్చి 1వ తేదీ నుంచే ట్రాన్స్ కొత్త నిబంధనలు అమలు

చూ.130/- లో 200 ఉపరి ఛానల్ చూ.150/- లో 400 ఉపరి ఛానల్

26 డిజి ఛానల్స్ టీవీకి అందను

- ✓ మీకు నచ్చిన ABN ఛానల్ ను అదిగి మరీ పెట్టించుకోండి మీకు నచ్చిన ఛానల్ ను మాత్రమే చూడవచ్చు
- ✓ వినియోగదారుడు ఎంపికనున్నప్పటి ఎంపికను, లోకల్ కేబుల్ ఆపరేటర్లు ఇవ్వాలి.
- ✓ సవరించిన ధరలను డిపిఓలు వెబ్ సైట్లో ఉంచాలి.
- ✓ మీరు అదిగిన ఛానల్ ను ఇచ్చికవితే ట్రాన్స్ కి ఫిర్యాదు చేయండి.

e-mail: dacc@tral.gov.in

ట్రాన్స్ కొట్టే సందర్భం!

011 - 23664381  
011 - 23664545  
011 - 23220018

**HONDA**

## మిమ్మల్ని ఆశ్చర్యపరిచే ఒక గొప్ప అడుగు

హోండా అమెజ్ ఇప్పడు **BS6** లో లభిస్తుంది పెట్రోల్ & డీజిల్

**i-DTEC**  
అత్యధిక శక్తివంతం మరియు ఎదురులేని ఇంధన సామర్థ్యం కలిగిన డీజిల్ ఇంజన్

**AMAZE** / THE BIG MOVE

**100% On Road Finance** **EMI 9666** Price Starts at **₹ 6 09 900**

BS6 కారు టెస్ట్ డ్రైవ్ కొరకు మీ దగ్గరలో ఉన్న హోండా డిలీవర్షిను వెంటనే సంధించండి

Special offers for Government employees, pensioners, CSD & CPC customers, select corporates and self employed professionals (Doctors, CAs, Lawyers and Teachers). T&C apply.

Available in Petrol and Diesel  
• **i-DTEC** • **CVT**  
For more information, SMS #Honda to 58380 | www.hondacarindia.com  
hondacarindia | hondacarindia

Honda **Auto Terrace** Honda **ProCARE** **3** YEAR WARRANTY UNLIMITED **LOYALTY BONUS** for existing Honda owners

**Sundaram Honda** 11, MG Road, Labbipet, Vijayawada Call: 76758 00509  
www.sundarammotors.com









కుటుంబ కదంబం

మహువా మొయిల్రా

నవనీత రవి రాజా

మోమాత్రీ సంకర్

**శుభ్రత సందేశం!**

కరోనా వైరస్ రోజురోజుకూ విజృంభిస్తుంటే, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంటూ ప్రముఖులు, సెలబ్రిటీలు వివిధ మాధ్యమాల ద్వారా సూచనలు చేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా చేతులు శుభ్రంగా ఉంచుకునేందుకు శానిటైజర్లు వాడాలని చెబుతున్నారు. బడ్జెట్ సమాచేశాలకు హాజరైన మహిళా ఎంపీలు మహావా మొయిల్రా, ఒకప్పటి నటి నవనీత రవి రాజా, హేమాద్రి సింగ్ల పాల్గొంటే ఆవరణలో శానిటైజర్ చేతులు శుభ్రం చేసుకుంటున్న దృశ్యం.

**నిర్భయకు న్యాయం జరిగింది**

ఎన్నో ఏళ్ల నిరీక్షణకు తెరపడే రోజు ఇది. 'నిర్భయ'ను కిరాతకంగా హత్యచారం చేసిన దోషులకు దారులన్ని మూసుకుపోయాయి. ఇక ఊరే మిగిలింది. ఈ నేపథ్యంలో అందరి దృష్టి తలారీ **పవన్ కుమార్ జల్లాద్** పడింది. ఢిల్లీలోని తీహార్ జైలు అధికారుల అభ్యర్థన మేరకు నలుగురు నేరస్థులకు ఉరితాళ్లు విగించేందుకు సిద్దమైన ఆయన జీవన చిత్రం ఇది...



న్యూస్ మేకర్

పవన్ కుమార్ జల్లాద్.. ఇప్పుడీ పేరు దేశమంతా మారుమోగుతోంది. 'జల్లాద్ అంటే తలారి' అయినను ఇది వంశపారంపర్యంగా వచ్చిన వృత్తి. 1988లో పాటియాలా కేంద్ర కారాగారంలో ఇద్దరినీ ఉరి తీసినప్పుడు... తాత కల్వారామ్ కు పవన్ సహాయకుడిగా వ్యవహరించారు. అలా 21 ఏళ్ల పయనంలో ఆయన వృత్తి జీవితం ప్రారంభమైంది. పవన్ తండ్రి కూడా తలారీనే! పాటియాలా జైల్లో తాతకు సహాయకుడిగా ఉండడంవల్ల చాలా విషయాలు తెలుసుకోగలిగాను. న్యాయసూత్రాలకు లోబడి ఉరిశిక్షను ఎలా అమలు చేయాలి అనుభవం గడించాను. అందుకే వృత్తిలో అడుగుపెట్టాకే ఆ మొట్టమొదటి రోజు నాలో ఎలాంటి భావోద్వేగాలు లేవు! అంటారు పవన్. నేరం చేసినవాడు శిక్ష అనుభవించాల్సిందేనన్నది ఆయన చెప్పే మాట.

**ఇదే మొదటిసారి...**  
నిబంధనల ప్రకారం 'నిర్భయ' కేసులో నలుగురు దోషులు... ముఖేష్ సింగ్, వినయ్ శర్మ, అక్షయ్ సింగ్, పవన్ గుప్తా లను ఒకేసారి ఉరి తీయాలి. నిజానికి ఇది అంత సామాన్యమైన విషయం కాదు. దీని కోసమే మీరల్లో ఉండే పవన్ ను తీహార్ జైలు అధికారులు ప్రత్యేకంగా పిలిపించారు. జీవితంలో తాను ప్రొఫెషనల్ తలారిగా మారిన తరువాత ఎవరి సహాయం లేకుండా ఉరిశిక్ష అమలు చేయడం వననకు ఇదే తొలిసారి. అయినా ఆయన ఎంతో నిర్భయంగా ఉన్నారు. 'నలుగురినీ ఒకేసారి ఉరి తీయడానికి ప్రత్యేకమైన డిక్రీ కే ఏమీ అవసరం లేదు. సహాయకులూ అక్కర్లేదు. నేరొక్కడినే చాలు' అంటారు పవన్. 'ప్రతీకారం తీర్చుకోవడం తప్ప మరేదీ లేదు' అనేది ఉరిశిక్ష గురించి

**అవగాహన**

కరోనా వైరస్ హడలెత్తిస్తోంది. ఈ దశలో ఎవరికి వారు వ్యక్తిగత శుభ్రత పాటించడం చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యంగా ఎక్కువ సార్లు చేతులు శుభ్రం చేసుకోవడం అవసరం. అయితే చాలామందికి చేతులు శుభ్రం చేసుకోనే విధానంపై అవగాహన ఉండదు. ఇంతటి చేతులెలా కడుక్కోవాలి? నిపుణులు ఏమంటున్నారంటే...

- ☛ కొన్ని వేల బ్యాక్టీరియాలు, వైరస్లు చేతుల్లో దాగుంటాయి. వేస్ట్ హ్యాండ్ల ద్వారా ఇవి ఒకరి నుంచి మరొకరికి విస్తరిస్తుంటాయి. కరోనా వైరస్ ఇందుకు పెద్ద ఉదాహరణ. దగ్గడం, తుమ్మడం ఉపయోగిస్తున్నారు. 10 శాతం మంది చేతులు శుభ్రం చేసుకోవడానికి ఆసక్తి చూపించడం లేదట!
- ☛ చేతులు శుభ్రం చేసుకునే సమయంలో పైపైన కాకుండా చేతి వేళ్ల మధ్య కూడా శుభ్రం చేసుకోవాలి. అప్పుడే వైరస్ హర్షిణి తొలగించుకోవడానికి నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.
- ☛ కొందరు వేడి నీళ్లతో శుభ్రం చేసుకుంటే అన్ని క్రిములు చనిపోతాయని అనుకుంటున్నారు. కానీ వేడి నీళ్ల క్రిములుపై ప్రభావం చూపించని అంటున్నారు నిపుణులు.
- ☛ చేతులు శుభ్రం చేసుకోగానే నరిపొడు, పొడి తుప్పులుతో తుడుచుకోవాలి. చేతులు తడిగా ఉంటే వైరస్ మళ్ళీ వ్యాపించే అవకాశం ఉంటుంది. చేతులు ఆరబెట్టుకోవడానికి జ్యోనైర్స్ను ఉపయోగిస్తే మరీ మంచిది.
- ☛ చేతులు శుభ్రం చేసుకున్న తరువాత కుశాయిని ఆపు చేయడానికి నేరుగా చేతులను కాకుండా, టిష్యూ పేపర్ ను ఉపయోగించాలి.
- ☛ చేతులు సబ్బుతో శుభ్రం చేసుకోవడం మేలు. అల్ట్రాసోన్ ఉన్న శానిటైజర్స్ ను కూడా ఉపయోగించవచ్చు. 60 శాతం అల్ట్రాసోన్ ఉన్న శానిటైజర్లు కరోనా వైరస్ ను నిర్మూలిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

**ఇలా చేయండి!**

- ☛ ముందుగా చేతులను నీళ్లతో కడగండి. తరువాత శానిటైజర్, లేదా సబ్బు తీసుకోండి.
- ☛ అరవేలిపై మరో అరవేలితో రుద్దండి.
- ☛ చేతిని తిరిగిస్తే వేళ్లపై, మణికట్టుపై రాయండి.
- ☛ రెండు చేతి వేళ్లు ముడిపెనునట్లుగా చేసి, వేళ్లతో చేతి మధ్య రుద్దండి.
- ☛ ఒక చేతి వేళ్ల మధ్య మరో చేతి వేళ్లతో రుద్దండి.



**ధోతీ ధమ్మాల!**

కుర్చీ అడుగున దరించే ప్యాంట్ వైబ్రేటింగ్ ఉంటేనే డ్రెస్ మొత్తానికీ అందం చేకూరుతుంది. ఇందుకోసం బోడీస్ను రకాల ప్యాంటులకు అందబాటులో ఉన్నాయి. అయితే వాటన్నింటిలో 'ధోతీ ప్యాంట్' తాజా ఫ్యాషన్ ట్రెండ్ గా మారింది. మరీ మీరూ ట్రెండ్ కు తగ్గట్టు ఇవే ప్యాంట్ ను ఎంచుకోండి!

- ☛ కుర్చీ పొట్టిగా ఉన్నా, పొడవుగా ఉన్నా... స్లీవ్ ఉన్నా, లేకున్నా ధోతీ ప్యాంట్ చక్కగా సూటవుతుంది. వీటిలో 'ఫైయిన్' దరించాలనే లక్ష్యం లేదు. డిజైన్ ఉన్నవీ ఎంచుకోవచ్చు.
- ☛ అనార్కులీ, అంబెరెద్గా, స్టైలుట్... మోడల్ ఏదైనా కుర్చీకి కూర్చుంటే రూపం తేవాలంటే ధోతీ ప్యాంట్ ఎంచుకోవాలి. అయితే ఈ ప్యాంట్ ఎంచుకునేటప్పుడు యాంకిల్ లెంగ్త్ ఉండేలా చూసుకోవాలి. కురచగా ఉంటేనే ఈ తరహా ప్యాంట్లు అందంగా కనిపిస్తాయి.
- ☛ క్యాజువల్ వేర్ గా దరించదగిన ఈ ప్యాంట్లకు శాండిల్స్, ప్లాట్ ఫ్యాషన్ సూటులు, డ్రెస్, నంద్యాలను బల్జీ వై హీల్స్ కూడా దరించవచ్చు.

**కొవిడ్-19 (కరోనా)... ప్రపంచాన్ని వణికిస్తోన్న ఈ వైరస్ ఇప్పటికే చాలామందిని పొట్టనబెట్టుకుంది. వేల మంది ఐనాలేషన్ సింబల్లో ప్రత్యేక చికిత్స పొందుతున్నారు. అలాంటి ప్రమాదకర వైరస్ ను ఓడించింది అమెరికాకు చెందిన 37 ఏళ్ల ఎలిజబెత్ ప్లీడర్. చికిత్స అనంతరం పూర్తి ఆరోగ్యంతో ఇంటికి చేరిన ఆమె ప్రజలకు ఒక నమ్మకం ఇవ్వాలనే ఆలోచనతో తన అనుభవాలను ఫేస్ బుక్ లో పంచుకుంది. ప్రస్తుతం ఆమె చేసిన పాస్ట్ తెగ వైరల్ అవుతోంది. కరోనా వైరస్ ను తను ఎలా జయించిందంటే...**

**కరోనాను జయించింది!**

"మేము ఉండి వాషింగ్టన్ లోని సియోటిల్ లో నేను బయో టెక్నాలజీ కంపెనీలో మార్కెటింగ్ మేనేజర్ గా చేస్తున్నా. ఫిబ్రవరి 22న ఒకరోజు జరిగిన చిన్నపార్టీకి హాజరయ్యా. ఫిబ్రవరి 25వ తేదీన నేను జలుబు, జ్వరం, తలనొప్పి, ఒళ్లనొప్పులతో బాధపడ్డా. అయితే ఎప్పుడోసారి అలానే ఉంటుంది అనుకొని ఆపీసుకు వెళ్లాను. ఆ వారం అంతా ఆపీసు పనిలో బిజీగా ఉండిపోయా. ఒకరోజు మధ్యాహ్నం తలనొప్పి మొదలైంది. దాంతోనే జ్వరం, ఒళ్ల నొప్పులు పెరిగాయి. దాంతో ఆపీసు నుంచి ఇంటికి వచ్చేసి ఏడు నిద్రపోయా. లేచి చూసేసరికి ఒళ్ల మరీ వేడైంది. 103 డిగ్రీల జ్వరం. తెలియకుండానే వజుకు రావడం మొదలైంది. దాంతో మందులు తెలియజేసి వేసుకున్నా. జ్వరం మరీ ఎక్కువైతే నన్ను ఎమ్బెస్సీ రూమ్ లోకి తీసుకుపోతుంది నా స్నేహితురాలికి పోన్ చేశాను. కానీ జ్వరం మెల్లగా తగ్గడంతో హూమ్స్ ను ఆపివేసి. మరుసటి రోజు కరోనా వైరస్ గురించి, అది నోకిన వారిలో కనిపించే లక్షణాలు గురించి వార్తలు తెలియజేస్తే చదివా. అయితే నాకు శ్వాసతీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, దగ్గు వంటి కరోనా లక్షణాలు లేకపోవడంతో నాకేం కాలేదు. అయినా నాకేంకాదు అ వైరస్ వస్తుంది అనుకున్నా. అంతేకాదు డాక్టర్ వద్దకు వెళ్లి ఇంటికి వెళ్లి పండ్ల రసాలు ఎక్కువగా తాగు అని చెబుతారు అంటే అని భావించాను."



విరోధనాలు కూడా అయ్యాయి. దగ్గు, జలుబుతో గొంతునొప్పి, శ్వాస పీల్చుకోవడం కష్టం అవుతోంది. జ్వరం లక్షణాలు 10-16 రోజుల పాటు ఉంటాయి. చాలామంది దగ్గు ఉంటే పరీక్షలు చేయించుకోవడాన్ని నిరర్థకం చేస్తుంటారు. నేను 30లో ఉన్నాను కాబట్టి తొందరగా కొలుకున్నా. వైరస్ నోకానే మొదటి మూడు రోజులు తలనొప్పి, జ్వరం (తొలి మూడు రోజులు అదేవనిగా, అతర్వాత వస్తూ పోతూ), ఒళ్లనొప్పులతో బాధపడ్డా. కొందరికి విరోధనాలు కూడా అయ్యాయి. దగ్గు, జలుబుతో గొంతునొప్పి, శ్వాస పీల్చుకోవడం కష్టం అవుతోంది. జ్వరం లక్షణాలు 10-16 రోజుల పాటు ఉంటాయి. చాలామంది దగ్గు ఉంటే పరీక్షలు చేయించుకోవడాన్ని నిరర్థకం చేస్తుంటారు. నేను త్వరగా స్పందించడంతో నా శాంపిల్స్ ను దగ్గరైన కింగ్ కౌంటీ పబ్లిక్ హెల్త్ డిపార్ట్ మెంట్ కు పంపారు. అక్కడే నాకు కరోనా ఉందని తెలియింది. 7 రోజుల పాటు ఐసోలేషన్ లో ఉండనున్నారు. డాక్టర్లు చెప్పిన జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ నెమ్మదిగా వైరస్ బారి నుంచి సురక్షితంగా బయటపడ్డాను. కరోనా విజృంభిస్తున్న ఈ సమయంలో నా అనుభవాన్ని ఫేస్ బుక్ లో పెడితే అందరికీ ఉపయోగపడుతుంది నా స్నేహితులు కోరడంతో పోస్ట్ చేశాను. కరోనా లక్షణాలు కనిపిస్తే ఏమాత్రం అలసత్వం ప్రదర్శించకుండా పరీక్షలు చేయించుకోండి. లేదంటే కరోనాను వ్యాప్తి చేసినవారవుతారు. అందరూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలని కోరుకుంటున్నా."















**పంచాంగం అందుకోండి**  
22-03-2020 ఆంధ్రజ్యోతి ఆదివారం అనుబంధాన్ని శ్రీ శార్వరి నామ సంవత్సరం పంచాంగము - 2020-21 రూపంలో ఆంధ్రజ్యోతి దినపత్రికతో పాటు అందుకోండి

శ్రీ శార్వరి నామ సంవత్సరం పంచాంగము - 2020-21 రూపంలో ఆంధ్రజ్యోతి దినపత్రికతో పాటు అందుకోండి

శుక్రవారం అనుబంధాన్ని 22-03-2020 ఆంధ్రజ్యోతి ఆదివారం అనుబంధాన్ని

శుక్రవారం అనుబంధాన్ని

శుక్రవారం అనుబంధాన్ని

శుక్రవారం అనుబంధాన్ని

**స్వాధీర్షి:** దేశంలో వచ్చేనెల 15 వరకు బోర్లమెట్లు, సెలెక్ట్ ట్రయల్స్ను నిర్వహించడానికి ఆయా క్రీడా సంఘాలను కేంద్ర క్రీడా మంత్రిత్వ శాఖ ఆదేశించింది. ఈ మేరకు భారత ఒలింపిక్ సంఘం (ఐఓఎం), జాతీయ క్రీడా సమాఖ్య (ఎన్ఐఎఎఫ్), బీసీసీఎలకు లేఖ రాసింది. దీంతో శుక్రవారం పటియాలలో జరగాల్సిన భారత గ్రాండ్ ప్రీ అథ్లెటిక్స్ పోటీలు వాయిదా పడ్డాయి. అలాగే ఒలింపిక్ శిక్షణ శిబిరంలో ఉన్నవారిని ఎవరూ కలుసుకోవడానికి వీలేదని పలు మార్గదర్శకాలను జారీ చేసింది. 'క్వారంటైన్ ప్రాజెక్ట్' కి పాటించకుండా బయటి నుంచి వచ్చే కోటీలు, సహాయక సిబ్బంది తదితరులు క్రిస్టిన్ అథ్లెటిక్స్ కలసుకోవాలని వారిని సూక్ష్మ తగా ఉండే విషయంలో అన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలని జనాలు పెద్ద ఎత్తున గమనించడం నిషేధించింది. అయితే ఒలింపిక్స్ ఆర్డర్ సాధించినవారు లేదా బెడ్ అవకాశానికి దగ్గరగా ఉన్నవారి విషయంలో దీన్ని మినహాయించింది. ఎందుకంటే వారు శిక్షణను కోల్పోతే బోక్సర్స్ గేమ్స్ సన్నాహకాలకు గణ్యత వహించుట అని క్రీడాశాఖ మంత్రి కిరణ్ రిజిజు తెలిపారు.

**ఏప్రిల్ 15 వరకు ఆటలేవ్!**

అథ్లెటిక్స్ క్వారంటైన్ లో... కరోనా ప్రభావిత దేశాల నుంచి భారత్ కు వచ్చిన అథ్లెటిక్స్ నేరుగా క్వారంటైన్ తరలిస్తామని క్రీడా మంత్రి రిజిజు స్పష్టం చేశారు. ముఖ్యంగా చైనా, దక్షిణ కొరియా, ఇరాన్, ఇటలీ, స్పెయిన్, ఫ్రాన్స్, జర్మనీ నుంచి వచ్చిన వారు కేంద్ర మార్గదర్శకాలను పాటించాలని తెలిపారు.

- క్రీడా శాఖ ఆదేశం
- ఆ తర్వాతే ఏపిఎల్ భవిష్యత్తు కూడా

వాల్చీవేనన్నారు. విదేశాలనుంచి ఎవరు వచ్చినా కేంద్ర ఆదేశాలను పాటిస్తున్నారని, అథ్లెటిక్స్ ఇందుకు మినహాయింపు కాదని తెలిపారు. ప్రస్తుతం జర్మనీలో ఉన్న చెస్ దిగ్గజం ఆనంద్ అక్కడే స్వీయ నిర్వహణలో ఉండగా, యూరప్ లో తమ శిక్షణను ఆపివేసి భారత్ కు వచ్చిన ఏసీఐ ఫోగట్, నీరజ్ చోప్రా కూడా కరోనా రిపోర్టులో నెగెటివ్ వచ్చినా క్వారంటైన్ లో ఉన్నారు.

జపీఎల్ గురించి తెలదీ 15 తర్వాతే.. జపీఎల్ భవిష్యత్తు కూడా వచ్చే నెల 15న తేలుతుందని మంత్రి రిజిజు తెలిపారు. 15తర్వాతే కేంద్రం నూతన మార్గదర్శకాలను విడుదల చేస్తుంది. క్రికెట్ ఒలింపిక్ క్రీడ కాదు. దీన్ని బీసీసీఎలకు టుండి. అయితే, క్రికెట్ మాన్వల్ కౌన్సెల్ వేలాదిమంది వస్తుంటారు. కాబట్టి వారి ఆరోగ్యం అన్నింటికన్నా ముఖ్యం అని రిజిజు అన్నారు.

**ఇంటి నుంచే 'ఐఓపి' విధులు**

స్వాధీర్షి: భారత ఒలింపిక్ సంఘం (ఐఓఎం) అధికారులను ఇంటి నుంచే విధులు నిర్వహించాల్సిగా సూచించారు. ఈ సోమ వారం నుంచి ఇది అమల్లోకి రానుంది. ఇప్పటికే కరోనాతో ఐఓపి తమ కార్యకలాపాలన్నీ రద్దు చేసుకుంది. ఇక ఇంటి నుంచి విధులు నిర్వహించే విషయంలో ఎలాంటి ఇబ్బంది రాకుండా ఏర్పాట్లు చేశామని ఐఓపి సభ్యుడు కరు తెలిపారు. అయితే ఆర్థిక ఏడాది ముగింపు లెక్కలు ఉండడంతో ఆ శాఖకు సంబంధించిన ఉద్యోగులు మాత్రం రావాలని తెలిపింది. ఇప్పటికే బీసీసీఎల కూడా తమ సిబ్బందికి వర్క్ ప్రొవీడర్స్ సౌకర్యాన్ని కల్పించింది.

**ఆన్ లైన్ లో రగ్బీ ఆటగాడి అంతిమ యాత్ర**

అండన్: కరోనా భయంతో వేల్స్ మాజీ రగ్బీ ఆటగాడు మాథ్యూ జె వాల్స్ యాత్రను ఆన్ లైన్ లోనే వీక్షించే అవకాశం కల్పించనున్నారు. 41 ఏళ్ల మాథ్యూ వాల్స్ కు మరణం వస్తే మరణించాడు. ఈ నెల 31న కార్మికలో భారీ ఎత్తున శవ యాత్ర నిర్వహించాలనుకున్నారు. కానీ, కరోనా ప్రబలిన నేపథ్యంలో కుటుంబ సభ్యులు, కొద్ది మంది ఆశ్రయించిన సమకాలీన రగ్బీ ఆటగాడు యాత్రను ఆన్ లైన్ లో ప్రసారం చేయనున్నారు. మాథ్యూ 14 ఏళ్ల కెరీర్ లో వివిధ క్రీడలలో 300 మ్యాచ్ లు ఆడాడు. అతను 2011లో రిటైర్మెంట్ ప్రకటించాడు.



**టోకోక్యోకు ఒలింపిక్ జ్యోతి**

ఏప్రిల్ 15: ఒలింపిక్స్ వాయిదాపై ఊహగానాలు ఎలా ఉన్నా నిర్వహణ కోసం జరిగే సంప్రదాయ కార్యక్రమాలు యథావిధిగా జరుగుతూనే ఉన్నాయి. కీలక మట్లమైన ఒలింపిక్ జ్యోతిని బోక్సర్స్ గేమ్స్ నిర్వహకులకు గ్రీన్ అవుగిచ్చింది. అయితే ఎంతో అట్టహాసంగా జరగాల్సిన ఈ ప్రక్రియ కోవిడ్-19 కారణంగా ప్రాంతీకం లేకుండానే బాగో స్టేడియంలో ముగించారు. 1896లో ఆదునికే ఒలింపిక్ గేమ్స్ జరిగిన స్టేడియంలో గురువారం జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో గ్రీన్ ఒలింపిక్ కమిటీ చీఫ్ సైలోన్ కావ్రలోన్ చేతుల మీదుగా జ్యోతిని బోక్సర్ గేమ్స్ ప్రతినిధి నవోకే ఇమోటో అందుకున్నారు. ఆ తర్వాత ప్రత్యేక విమానంలో శుక్రవారం బోక్సర్స్ చేరుకుంటారు. అక్కడ ఈనెల 28న ఒలింపిక్ జ్యోతి రిలే ఆరంభమవుతుంది.

**విశ్వక్రీడలు ఆలస్యం కావచ్చు!** ప్రపంచ అథ్లెటిక్స్ చీఫ్ సెబాస్టియన్ కో

అండన్: కరోనా వైరస్ నేపథ్యంలో ఒలింపిక్స్ నిర్వహణపై రోజురోజుకూ సంబంధాలు పెరుగుతూనే ఉన్నాయి. ఈ సందర్భంగా ప్రపంచ అథ్లెటిక్ సమాఖ్య ఆధ్వర్యం సెబాస్టియన్ కో మాట్లాడుతూ, పెడ్యూల్ ప్రకారం ఒలింపిక్స్ జూలైలో కాకుండా ఆలస్యంగా జరిగే అవకాశం ఉండవచ్చు. అయితే ఇప్పుడే ఓ నిర్ణయానికి రాలేమీ ఉంది. ప్రస్తుత పరిణామాల దృష్ట్యా గేమ్స్ ఆలస్యమయ్యే విషయాన్ని కొట్టివేయలేం. ఎందుకంటే ఇప్పుడు ఏదైనా సాధ్యమే. కానీ ఇప్పటికప్పుడు ఏదో ఒక నిర్ణయం తీసుకునే స్థితిలో ఐఓపి లేదు. మరోసారి సమావేశమై వాయిదాపై చర్చించాలని బోక్సర్స్ ఒలింపిక్ గేమ్స్ కౌన్సిల్ చేసిన కమిషన్ లో కూడా సభ్యులైన సెబాస్టియన్ కో వివరించారు.

Mahindra Rise

**ఉగాది శుభాకాంక్షలు**

బోలెరో పికప్ యొక్క భారోసా ఇప్పుడు BS6 లో! అదే EMI మరియు డౌన్ పేమెంట్ తోపాటు!

**BOLERO PICKUP**  
INDIA'S NO.1 PICK-UP

**BOLERO MAXITRUCK PLUS**

**BOLERO CITY PICKUP**

₹16,000.00 ల EMI\*  
₹54,999.00 ల డౌన్ పేమెంట్\*

AUTOMOTIVE MANUFACTURERS PVT. LTD. : VIJAYAWADA, GUDVADA, MACHILIPATNAM, H. JUNCTION, NUZZVIDU, TIRUVURU: 77997 39117.

**వాయిదా వేస్తే మంచిది**

**స్వాధీర్షి:** కరోనా మహమ్మారి ప్రపంచాన్ని వణికిస్తున్న నేపథ్యంలో బోక్సర్ ఒలింపిక్స్ ను వాయిదా వేస్తే మంచిదిని భారత జ్యూడింటర్ చీఫ్ కోచ్ పుల్లెల గోపీచంద్ అభిప్రాయపడ్డారు. విశ్వక్రీడలను వాయిదా వేయాల్సి ఉంది క్రీడా వర్గాల నుంచి బలంగా వినిపిస్తోంది. కానీ, ముందుగా నిర్ణయించిన పెడ్యూల్ ప్రకారమే ఒలింపిక్స్ జరుగుతాయని ఆశిస్తున్నట్లు అంతర్జాతీయ ఒలింపిక్ కమిటీ (ఐఓపి) వెబ్సైట్ లో విశ్వక్రీడలకు సంబంధించి కొన్ని అనుమానాలున్నాయి. మెగా టోర్నీకి ఇంకా సమయం ఉన్నా, సన్నాహకాలను ఆరంభించాల్సిన సమయం ఇది. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో అందరూ ఊపిరి పీల్చుకోవాలంటే ఐఓపి తక్షణం ఏదో ఒక నిర్ణయం తీసుకోవాలి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రయాణాలపై ప్రతిబంధాలున్నాయి. ఆరోగ్య పరంగా భయానక వాతావరణం నెలకొంది. ఇలాంటి కఠిన పరిస్థితుల్లో ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యం, భద్రతను గురించే ఎక్కువగా ఆలోచిస్తున్నారు. వీటిని దృష్టిలో ఉంచుకొని ఒలింపిక్స్ ను వాయిదా వేస్తే మంచిది అని గోపీ చెప్పారు.

**సవ్యలాటగా ఉందా?**

ఐఓపిపై కళ్లవే ఆర్రహం

స్వాధీర్షి: ప్రపంచమంతా కోవిడ్-19 మహమ్మారితో వణికిపోతూ అన్ని కార్యక్రమాలను రద్దు చేసుకుంటుంది. అథ్లెటిక్స్ ఒలింపిక్ శిక్షణను కొనసాగించాలంటూ అంతర్జాతీయ ఒలింపిక్ కమిటీ (ఐఓపి) సూచించడంపై భారత స్పాల్ట్ పబ్లిటీ పౌరుపల్లి కళ్లవే మండిపడ్డారు. ప్రస్తుతం ఐఓపి వ్యవహారం మాన్యుట్టి నన్నులాటా కనిపిస్తోంటుంటూ వ్యంగ్యంగా వినిపిస్తుంది. ఇలాంటి సందర్భాలను మూసివేస్తే, శిక్షణను కొనసాగించడంపై ఐఓపి వెబ్సైట్ లో ఆర్థమంటిని కళ్లవే ప్రశ్నించారు.

**పెంచుకోండి వ్యాయపు మైలేజ్**

**15% ఎక్కువ మైలేజ్**

**TVS Jupiter** ఎక్స్ పలెస్ లాభం

90% ఫండింగ్ చేయబడుతుంది | EMI ₹ 2,222 | ₹ 64,118 నుండి ప్రారంభం

FOR ALL INSTITUTIONAL/BULK REQUIREMENTS PLEASE MAIL corporate.customersupport@tvsmotor.com