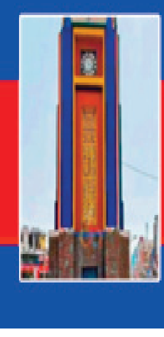
అనంత ప్రభ
తెలుగు దిన పత్రిక



అనంతపురం
శ్రీ సత్యసాయి
5
సోమవారం 20-01-2025

అమిత్ షా రాజీనామా చేయాలని సిపిఐ, కాంగ్రెస్ నిరసన

అంబేద్కర్ విగ్రహం వద్ద నిరసన తెలుపుతున్న నాయకులు

ఉరవకొండ, జనవరి 19 (ఆనంత ప్రభ)

భారత పార్లమెంటు సాక్షిగా రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ ను అవమానించిన కేంద్ర హెూం మంత్రి అమిత్ షా తక్షణం తన పదవికి రాజీనామా చేసి దేశ ప్రజలకు క్షమాపణ చెప్పాలని, డిమాండ్ చేస్తూ ఆదివారం ఉరవకొండలో అంబేద్కర్ విగ్రహం వద్ద సిపిఐ, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు నిరసన కార్యక్రమాన్ని చేపట్టారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని ఉద్దేశించి సిపిఐ పార్టీ నియోజకవర్గ కార్యదర్శి మల్లికార్జున, కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి సోనియా శీనా, పార్టీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు బ్యాళ్ల ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ పేరును అనేకసార్లు సంబోధించాల్సిన అవసరం లేదని, దానికి బదులు దేవుడిని తలుచుకుంటే స్వర్గం ప్రాప్తి లభిస్తుందని కించపరిచే విధంగా మాట్లాడిన అమిత్ షా ను దేశం క్షమించదని అన్నారు.

ఆర్ఎస్ఎస్ మతోన్మాదశక్తి దేశంలో బీజేపీని నడిపిస్తుందని, రాజ్యాంగం స్థానంలో మనుధర్మ శాస్త్రాన్ని తీసుకురావాలని ప్రయత్నం చేస్తుందని వారు దుయ్యబట్టారు. దేశంలో బడుగు, బలహీన వర్గాలు ఆరాదించే దైవం డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ అని, అట్లాంటి భారత రాజ్యాంగ నిర్మాతను అవమానించడం దారుణమైన చర్యని అన్నారు. అమిత్ షా రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఐ పార్టీ వజ్రకరూరు కార్యదర్శి సుల్తాన్, కనేకల్ కార్యదర్శి గౌస్, పార్టీ సీనియర్ నాయకులు పురిడి తిప్పయ్య, గన్నే మల్లేష్, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు అబ్బాస్, కుడాల రమేష్, వీరితోపాటు తోపుడు బండ్లు కార్మిక సంఘం నాయకులు చెన్నా రాయుడు, గంగాధర్, కూరగాయల వ్యాపార సంఘం నాయకులు అయ్యప్ప రెడ్డి, శాంతి మహిళలు పాల్గొన్నారు.

జగనన్న కాలనీ లో అనర్హుల ఇంటి పట్టాలపై, జిల్లా కలెక్టర్ విజిలెన్స్ కమిటీతో విచారణ జరిపించండి

కూడేరు, జనవరి 19 (ఆనంత ప్రభ)

కూడేరు మండల కేంద్రంలోని జగనన్న కాలనీలో జిల్లా కలెక్టర్ విజిలెన్స్ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో విచారణ జరిపించాలని సిపిఎం పార్టీ మండల కమిటీ డిమాండ్ చేస్తున్నది. ఈ సందర్భంగా సిపిఎం పార్టీ జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు ఎం కృష్ణమూర్తి మాట్లాడుతూ కూడేరు మండల కేంద్రంలో జగనన్న కాలనీలో నిరుపేదలకు కేటాయించిన ఇంటి పట్టాలను, అనర్హులకు పట్టాలు ఇచ్చారని ఇచ్చిన పట్టాలను లక్షల రూపాయలు అమ్ముకొని సొమ్ము చేసుకున్నారని మండలంలో ప్రచారం జోరుగా సాగుతుందని దీని మీద స్వయనా జిల్లా కలెక్టర్ ఆధ్వర్యంలో విచారణ జరిపించి పేదలకు న్యాయం చేయాలని సిపిఎం పార్టీ గా మండల కమిటీ డిమాండ్ చేస్తోంది. స్థానికంగా పేదలు ఇల్లు లేనటువంటి వారు బాడుగ ఇండ్లలో బాడుగలు చెల్లించుకునే పరిస్థితి లేక ఇంటి స్థలం కోసం ఇంటి కోసం అనేకసార్లు రెవెన్యూ అధికారులకు అర్జీలు ఇచ్చుకున్నప్పటికీ నిజమైన పేదలకు ఇంటి పట్టాలు గాని ఇంటి స్థలాలు గాని ఇవ్వకుండా అధికారులు ఏకపక్షంగా కూడేరులో స్థానికంగా ఇల్లులు ఉన్న వారికే మరి జగనన్న కాలనీలలో ఇల్లు పట్టాలు పొందారని ఇచ్చారని అక్రమంగా పట్టాల పొందిన వారి పట్టాలను ప్రభుత్వం రద్దు చేయాలని నిజమైన నిరుపేదలకు అన్యాయం జరిగిందని అధికారులు పేదల పట్ల నిర్లక్ష్యం చేస్తూ ఆఫీసుల చుట్టూ తిప్పుకున్నారే తప్ప పేదలకు న్యాయం చేయలేదన్నారు. దీనిమీద స్వయనా జిల్లా కలెక్టర్ సమగ్ర విచారణ జరిపించి చర్యలు తీసుకోవాలని జగనన్న కాలనీలో నిజమైన పేదలకు ఇంటి స్థలం లేనటువంటి వారిని గుర్తించి పేదలకు ఇంటి స్థలాలు ఇవ్వాలని అందులో పేదలకు పట్టాలిచ్చి ఆదుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. జగనన్న కాలనీలో 160 మందికి పైగా ఇల్లు సాంక్షన్ చేస్తే నేటికీ పూర్తి కాలేదన్నారు. తక్షణమే కూడేరు మండల కేంద్రంలో ఇల్లు లేనటువంటి పేదలను గుర్తించి ఇల్లు లేని ప్రతి ఒక్కరికి మూడు సెంట్లా స్థలం పట్టాయిచ్చి ప్రభుత్వమే పక్కా ఇల్లు నిర్మించాలని డిమాండ్ చేశారు. జగనన్న కాలనీలో అనర్హులు పట్టా తీసుకొని లక్షల రూపాయలు సొమ్ము చేసుకున్న వారిపైన క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేసి తక్షణమే ప్రభుత్వం స్వాధీనం చేసుకుని నిరు పేదలకు పంపిణీ చేయాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఎం పార్టీ మండల కార్యదర్శి ఎస్ కరీం సాబ్ మండల నాయకులు సి మల్లికార్జున,చిన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బెట్టింగ్ ఆడుతూ అప్పుల పాలైన యువకుడు ఆత్మహత్య

ఉరవకొండ, జనవరి 19 (ఆనంత ప్రభ)

ఉరవకొండ పోలీస్ సర్కిల్ పరిధిలోని బెలుగుప్ప మండలం గంగవరం గ్రామానికి చెందిన లాలు సాబ్ అని యువకుడు బెట్టింగ్ ఆడుతూ, తాగుడుకు బానిసై అప్పులు పాలై జీవితం పై విరక్తి చెంది ఆదివారం గడ్డి పురుగుల మందు తాగి ఆత్మహత్యకు పాల్పడ్డాడు. బెట్టింగ్ లాడుతూ ఆటో డ్రైవర్ లాలు సాబ్ ఫైనాన్స్ అమౌంట్ కట్టకపోవడంతో ఆటోను ఫైనాన్స్ వారు తీసుకువెళ్లారు. దీంతో మనస్థాపానికి గురై ఈ సంఘటనకు పాల్పడ్డాడు. బెట్టింగులకు తాగుడుకు బానిసై దాదాపు రూ. 5 లక్షలు అప్పుడు చేశాడు. అప్పులు బాధ ఎక్కువ కావడంతో ఆత్మహత్యకు పాల్పడ్డాడు. ఈ సంఘటన తెలిసిన వెంటనే ఉరవకొండ రూరల్ సీఐ గౌస్, బెలుగుప్ప ఎస్ఐ శివ సంఘటన స్థలాన్ని పరిశీలించారు. ఈ సంఘటనపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

కడదరకుంటలో గ్రామ దేవత శ్రీ పెద్దమ్మ ఊరు దేవర

కూడేరు, జనవరి 19 (ఆనంత ప్రభ)

కూడేరు మండలం స్థానిక మండల పరిధిలోని కడదరకుంట గ్రామంలో 20 వ తేదీ సోమవారం నుండి 21 - 1-2025 మంగళవారం వరకు గ్రామదేవత శ్రీ పెద్దమ్మ దేవర (ఊరు దేవుర) నిర్వహించనున్నట్లు స్థానికులు తెలియజేశారు. స్వస్తిశ్రీ క్రోధ నామ సంవత్సరం హేమంత రుతువు పుష్య బహుళ సూర్యోదయనికి ముందు 1:50 నిమిషములకు కన్య లగ్నం నందు మంగళవారం 21-1-2025 శుభలగ్నం నందు కడదరకుంట గ్రామంలో గ్రామ పెద్దలు గ్రామ ప్రజల ఆధ్వర్యంలో గ్రామదేవత శ్రీ పెద్దమ్మ అమ్మవారి దేవర నిర్వహించినట్లు గ్రామ పెద్దలు తెలియజేశారు. అలాగే 20-1-2025 న సోమవారం సాయంత్రం 6 గంటలకు గంగపూజ, పిదప సాయంత్రం 7 గంటలకు నేటి బాణంతో అమ్మవారి దేవర కార్యక్రమం ప్రారంభమగును. 21 -1-2025 మంగళవారం వేకువ జామున 1:50 నిమిషములకు గ్రామ దేవత శ్రీ పెద్దమ్మ జాతర నిర్వహించబడును. కావున బంధుమిత్రులు, శ్రేయోభిలాషులు, పాల్గొని భక్తశ్రద్ధలతో గ్రామ దేవత శ్రీ పెద్దమ్మ జాతర విజయవంతం చేయవలసిందిగా గ్రామ పెద్దలు తెలియజేశారు.

శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన ఆలయ అర్చకులు

ఆత్మకూరు, జనవరి 19 (ఆనంత ప్రభ)

ఆత్మకూరు మండలం స్థానిక మండల పరిధిలోని పంపునూరు గ్రామంలో వెలసినటువంటి శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామి వారికి ఆదివారం విశిష్టమైన దినం కావడంతో స్వామివారికి పాలాభిషేకం, పంచామృతాభిషేకం, అలంకరణ, ఆకు పూజ, అర్చన, మహా నైవేద్యం, మంగళహారతి, మరియు కుజదోష , కాలసర్పదోష, సర్పదోష నివారణ కొరకు స్వామివారికి మూలమంత్ర, బీజాక్షర హెూమామ నిర్వహించడమైనది ఈ హెూమం మరియు అభిషేకాల యందు భక్తులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని స్వామి వారిని దర్శించుకుని తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించారు. అలాగే శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామి దేవాలయం నందు ఆలయ ప్రహరీ గోడ సాంప్రదాయ పద్ధతిలో నూతన శోభ సంతరించుకుంది భక్తుల ఆధ్యాత్మిక , భగవంతునిపై భక్తి శ్రద్ధను పెంపొందించే విధంగా ఆలయ కార్య నిర్వహణ అధికారి బి. బాబు ఎంతో కృషి చేసినట్లు ఆలయ అర్చకులు తెలియజేశారు. శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామి దేవస్థానం నందు దేవాలయ ప్రహరీ గోడలు నిర్మించి దాదాపు 15 సంవత్సరాలు పూర్తయినా ఇప్పటివరకు ప్రహరీ గోడలకు సరైన రీతిగా రంగులు వేయబడలేదు.

ప్రస్తుతం ఈ దేవస్థానం యొక్క కార్యనిర్వాహణాధికారి ఈ పరిస్థితిని గమనించి దేవాలయం పరిశుభ్రంగా ఉండాలని , దేవస్థానానికి విచ్చేసే భక్తులకు దేవాలయం లో అడుగడుగునా ఆధ్యాత్మికత మరియు భగవంతునిపై భక్తి పెంపోందిచ్చేలా ఉండాలని భావించి గత ఐదు రోజుల నుండి ప్రత్యేక శ్రద్ద తీసుకొని దేవాలయం లో పని చేసే సిబ్బంది అందరి సహాయ సహకారాలతో ప్రహరీ గోడలకు మరియు దేవాలయం లో ఉన్న ఇతర కాంపౌండ్ గోడలకు సాంప్రదాయ రీతిగా అధ్యాత్మిక శోభతో రంగులు వేయించడమైనది

చట్ట వ్యతిరేక కార్యక్రమాలకు పాల్పడితే కఠిన చర్యలు

యాడికి, జనవరి 19(ఆనంత ప్రభ)

చట్ట వ్యతిరేక కార్యక్రమాలకు పాల్పడితే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని యాడికి సీఐ ఎం ఈరన్న తెలిపారు. ఆదివారం యాడికి మండల పరిధిలోని సమస్యాత్మకమైన బోయరెడ్డిపల్లి గ్రామములో ఉన్న రెండు వర్గాలను పిలిపించి కౌన్సిలింగ్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సి ఐ మాట్లాడుతూ గ్రామంలో ఏ విధమైన సమస్యలు లేకుండా, అసాంఘిక కార్యక్రమాలు, నేర చరిత్రకు స్వస్తి పలికి సమాజంలో మంచి ప్రవర్తనతో మెలగాలని, ప్రతి ఒక్కరూ వారి వారి పిల్లల పట్ల శ్రద్ధ వహించి ఉన్నత చదువులు చదివించి వారికి మంచి భవిష్యత్తు ఉండేలా చూడాలని సూచించారు. అదేవిధంగా వాహనాలు నడిపేటప్పుడు తప్పకుండా హెల్మెట్ ధరించాలని, అధిక వేగం, మద్యం సేవించి మరియు సెల్ఫోన్ మాట్లాడుతూ డ్రైవింగ్ చేయకూడదని, పరిమితికి మించి ప్రయాణికులను తీసుకువెళ్లకూడదని మొదలైన ట్రాఫిక్ నియమాలపై అవగాహన కల్పించారు, ఏమైనా సమస్యలు ఉంటే పోలీసు వారికి తెలియజేయాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పోలీస్ సిబ్బంది మరియు గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు

వక్స్ బోర్డు ఆధ్వర్యంలో జామియా మసీద్..

పామిడి, జనవరి 19 (ఆనంత ప్రభ)

పామిడి పట్టణంలోని జామియా మసీదు ముతవల్లి కాలపరిమితి ముగియడంతో వక్స్ బోర్డ్ అధికారులు స్వా- ధీనం చేసుకోవడం జరిగింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ వక్ఫర్డు ప్రాసెసింగ్ ప్రకారం అనంతపురం జిల్లా వస్కష్ బోర్డ్ కు సంబంధించిన ఇన్స్పెక్టర్ రహీమ్ మరియు సిబ్బంది ఇస్మాయిల్ శనివారం పామిడి జామీయా మసీదును వక్స్ బోర్డు ఆధీనంలోకి తీసుకున్నారు.(మెయిన్ బజార్ లో ఉన్న పెద్ద మసీదు) జామియా మసీదు ముతవల్లి కాలపరిమితి ముగియడంతో వారు తొలగించి నోటీసు బోర్డు అతికించి స్వాధీన పరుచుకున్నట్లు మత పెద్దలు తెలిపారు. ఇప్పటి నుంచి వక్బార్డు ఆధ్వర్యంలో మసీదు కార్యకలాపాలు కొనసాగుతాయని తెలపడం జరిగింది..

AP 4PG 20 01 2025 MONDAY qxp_Layout 1 19-01-2025 09:34 PM Page 2

త్రాగునీటి సమస్యను తీర్చిన టిడిపి నాయకులు

యాడికి, జనవరి 19(ఆనంత ప్రభ)

యాడికి మండల కేంద్రంలోని రజక వీధి, కొండకింద వీధులలో త్రాగునీటి సమస్య ఉందని తెలుసుకున్న యాడికి టిడిపి మండల కన్వీనర్ గొర్తి రుద్రమ నాయుడు తాడిపత్రి ఎమ్మెల్యే జేసీ అస్మిత్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు సమీపంలోని బోరు వద్ద నుండి పైప్ లైన్లు ఏర్పాటుచేసి కొళాయిలను ఏర్పాటు చేయడంతో కాలనీవాసులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కోడూరు నీలకంఠరెడ్డి, పామిశెట్టి గోపి, తాంద్ర విక్రమ్, మహమ్మద్, వెంకటేష్, బాలు, హాజీ భాష, వెంకటాద్రి, ఫిరోజ్, చందు తదితర టిడిపి నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు

పూల రజాక్ కూతురి వివాహానికి హాజరైన ప్రముఖులు

యాడికి, జనవరి 19(ఆనంత ప్రభ)

యాడికి మండల కేంద్రంలోని లాలెప్ప కాలనీకి చెందిన పూల రజాక్ కూతురు వివాహం మండల కేంద్రంలోని కోన రోడ్డు జే ఎం ఫంక్షన్ హాల్ నందు ఆదివారం ఘనంగా జరిగింది. ఈ వివాహ వేడుకలకు యాడికి మండల వైసీపీ సీనియర్ నాయకుడు బాల రమేష్ బాబు, విశ్రాంత ఉపాధ్యాయురాలు కుండా చౌడమ్మ, మాజీ సర్పంచ్ రమేష్, భాస్కర్ రెడ్డి, శ్రీరామ గ్రూప్స్ అధినేత రామిరెడ్డి, కంబగిరిస్వామి, మాదన పుల్లయ్య, పప్పు ధన, యాడికి మండల సచివాలయ సిబ్బంది, తదితరులు హాజరై నూతన వధూవ-రులను ఆశీర్వదించారు

రుణాల లక్ష్యం అధిగమించాలి

అనంతపురం, జనవరి 19 (ఆనంత ప్రభ)

'కాపు యాక్షన్ ప్లాన్'కు సంబంధించి స్వయం ఉపాధి పథకం కింద బ్యాంకులకు కేటాయించిన రుణ మంజూరు లక్ష్యా లను అధిగమించాలని కలెక్టర్ వి.వినోద్‌కుమార్ సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. శనివారం కలెక్టరేట్‌లోని మినీ కాన్ఫరెన్స్ హాలులో జిల్లా సంప్రదింపుల కమిటీ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ 344 యూనిట్లకు రూ.11.55 కోట్లు మంజూరయ్యాయన్నారు. జిల్లాలోని 13 బ్యాంకుల ద్వారా అర్హులైన లబ్ధిదారులకు రుణాలు మంజూరు చేస్తామన్నారు. రూ. 2 లక్షల యూనిట్ విలువ కలిగిన 77 యూనిట్లు, రూ.2 లక్షల నుంచి రూ.3 లక్షల యూనిట్ విలువ కలిగిన 167 యూనిట్లు, రూ.3 లక్షల నుంచి రూ.5 లక్షల యూనిట్ విలువ కలిగిన 100 యూనిట్లు ఉన్నాయన్నారు. రుణ మంజూరు ప్రక్రియను వీలైనంత త్వరగా పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. సమావేశంలో బీసీ కార్పొరేషన్ ఈడీ సుబ్రహ్మణ్యం, ఎల్‌డీఎం నర్సింగరావు, జిల్లా వ్యవసాయాధికారి ఉమామహేశ్వరమ్మ, పరిశ్రమల శాఖ జీఎం శ్రీధర్, నాబార్డు డీడీఎం అనురాధ, పశు సంవర్ధక శాఖ జేడీ వెంకటస్వామి, డీసీసీబీ సీఈఓ సురేఖరాణి, బ్యాంకర్లు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ వైఫల్యాలపై ప్రజాస్వామ్య పద్ధతిలో పోరాటం

అనంతపురం, జనవరి 19 (ఆనంత ప్రభ)

అధికారంలోకి వచ్చిన ఏడు నెలల్లోనే కూటమి ప్రభుత్వం తీవ్ర వ్యతిరేకతను మూటగట్టుకుంది. ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీలపై గ్రామ స్థాయి నుంచి పోరాటాలకు శ్రీకారం చుడదాం. ప్రజా సమస్యలే అజెండాగా ఉద్యమాలు చేద్దాం అని వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడు అనంత వెంకటరామిరెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. శనివారం నగరంలోని వైఎస్సార్‌సీపీ కార్యాలయంలో ఆయన అధ్యక్షతన పార్టీ జిల్లా కమిటీ సమావేశం నిర్వహించారు. పార్టీ నియోజకవర్గాల సమన్వయకర్తలు విశ్వేశ్వరరెడ్డి, తలారి రంగయ్య, మెట్టు గోవిందరెడ్డి, కేతిరెడ్డి పెద్దారెడ్డి, వీరాంజనే-యులు, ఎమ్మెల్సీ మంగమ్మ, జెడ్పీ చైర్‌పర్సన్ గిరిజమ్మ, పంచాయతీ రాజ్ విభాగం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు వెన్నపూస రవీంద్రారెడ్డితో పాటు పార్టీ కార్యవర్గ సభ్యులు, అనుబంధ సంఘాల అధ్యక్షులు హాజరయ్యారు. ముందుగా దివంగత నేత వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళు లర్పించారు. ఈ సందర్భంగా అనంత వెంకటరామిరెడ్డి మాట్లాడుతూ క్షేత్రస్థాయి నుంచి పార్టీని మరింత బలోపేతం చేద్దామన్నారు. త్వరలోనే నియోజకవర్గ, మండల స్థాయి కమిటీలను ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. జిల్లా పార్టీ కార్యాలయంతో పాటు అన్ని అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల్లోనూ పార్టీ కార్యాలయాలు అందుబాటులోకి తెస్తామన్నారు. సమన్వయకర్తలు, జిల్లా కమిటీ నాయకులు కార్యాలయాల్లో అందుబాటులో ఉండాలని సూచించారు. ప్రజలకు ఏ సమస్య వచ్చినా మన పార్టీ ఆఫీస్ గుర్తుకు రావాలని, అక్కడికి వెళ్తే సమస్య పరిష్కారమవుతుందన్న భరోసా కల్పించాలన్నారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు ఇప్పటినుంచే సమాయత్తం కావాలని పిలుపునిచ్చారు. జిల్లాలో రెవెన్యూ, పోలీసు వ్యవస్థలు నిర్వీర్యమయ్యాయని, కలెక్టర్, ఎస్పీ ఆదేశాలకంటే ఎమ్మెల్యేల ఆదేశాల అమలుకే ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారని విమర్శించారు. హామీల అమలులో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు విఫలమయ్యారని దుయ్యబట్టారు. అప్పులు చేసి మరీ అమరావతిలో ఖర్చు చేయాలని చూస్తున్నారని ఆక్షేపించారు. విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ ప్రైవేటీకరణ చేయొద్దంటూ గత వైఎస్సార్‌సీపీ ప్రభుత్వం తీర్మానం చేసిందని, వైఎస్ జగన్ కృషి వల్లే విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్‌కు రూ.11,500 కోట్లు మంజూరు చేశారని తెలిపారు. ఇప్పటికీ స్టీల్ ప్లాంట్‌పై ప్రైవేటీ కరణ కత్తి వేలాడుతోందన్నారు.

శివ మాలధారణ తో శ్రీసుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన పార్లమెంట్ అధికార ప్రతినిధి

ఆత్మకూరు, జనవరి 19(ఆనంత ప్రభ)

ఆత్మకూరు మండలం స్థానిక మండల పరిధిలోని పి. సిద్ధరాంపురం గ్రామానికి చెందిన తెదేపా పార్లమెంట్ అధికార ప్రతినిధి మాజీ సర్పంచ్ శశాంక్ చౌదరి, శివ మలధారణతో పంపనూరులోని ప్రసిద్ధిగాంచిన పుణ్యక్షేత్రం శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామి వారికి ఆదివారం రోజున ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం స్వామివారిని దర్శించుకుని గుడి చుట్టూ స్వామివారికి ప్రదక్షిణలు చేసిన అనంతరం తీర్థ ప్రసాదాలు స్వీకరించారు

కలలో కూడా ఊహించలేదు

అనంతపురం, జనవరి 19 (ఆనంత ప్రభ)

మాది తాడిపత్రి. నాన్న ఎం.శంకర్, అమ్మ ఎం.రమ. నాన్న సెలూన్ షాపు నిర్వహిస్తున్నాడు. డిప్లొమాలో కోర్ సబ్జెక్టుపై పట్టు సాధించాలి. నైపుణ్యాలు పెంపొందించుకునేలా శిక్షణ ఇచ్చారు. అధ్యాపకులు మాపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించి శిక్షణ ఇవ్వడంతో నాకు రాయల్ ఎన్‌ఫీల్డ్ కంపెనీలో ఉద్యోగం వచ్చింది. చైన్నైలో పని చేయాల్సి ఉంది. ఇంత త్వరగా ఉద్యోగం వస్తుందని కలలో కూడా ఊహించలేదు. సంతోషంగా ఉంది.

కరివేపాకుని ఇలా తింటే షుగర్ ఉన్నవారికి మంచిదట..

కరివేపాకు ఆరోగ్యానికి నిజంగా చాలా మంచిది. అంతేకాకుండా, దీనిని వాడడం వల్ల జుట్టు సమస్యలు కూడా దూరమవుతాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. దీనిని అనేక రకాలుగా తీసుకుంటాం. కరివేపాకు పచ్చడి, వంటల్లో వాడడం, కరివేపాకు రైస్ ఇలా ఎన్నో రకాలుగా వాడతాం. దీంతో ఆరోగ్యంతో పాటు జుట్టుకి హెల్ప్ చేస్తుంది. అయితే, జుట్టు రాలడాన్ని దూరం చేసేందుకు కరివేపాకుని ఎలా వాడాలో ఇప్పుడు చూద్దాం.

జుట్టు ఆరోగ్యానికి..

కరివేపాకు జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గించడమే కాకుండా నెరసిపోవడాన్ని కూడా దూరం చేసి జుట్టు పెరిగేలా చేస్తుంది. ఇక మైగ్రేన్ వంటి తలనొప్పులని కూడా దూరం చేస్తుంది. దీంతో పాటు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను దూరం చేసి బరువు తగ్గడానికి హెల్ప్ చేస్తుంది. హార్మన్ల సమస్యల్ని దూరం చేస్తుంది.

జుట్టుకి కరివేపాకు..

కరివేపాకు హెయిర్ మాస్క్, హెయిర్ ఆయిల్‌ని వాడడం వల్ల చుండ్రు, జుట్టు రాలడం, తెల్లబడడం వంటి సమస్యలన్నీ దూరమవుతాయి. దీంతో పాటు జుట్టు పెరిగేలా చేస్తుంది.

చుండ్రు దూరం..

కరివేపాకుని మిక్సీ పట్టి మజ్జిగలో కలిపి పేస్టలా చేయండి. దీనని తలకు పట్టించాలి. ఆరిపోయాక నీటితో కడగాలి. వారానికి రెండు, మూడు సార్లు ఇలా చేస్తే సమస్య దూరం..

నోటి దుర్వాసన..

చాలా మందికి అనేక కారణాలతో నోటి నుండి దుర్వాసన వస్తుంది. అలాంటి సమస్యకి కరివేపాకుతో చెక్ పెట్టొచ్చు. దీని కోసం 5 తాజా కరివేపాకులని తీసుకుని 5 నిమిషాల పాటు నమలాలి. తర్వాత మీ నోటిని నీటితో క్లీన్ చేసుకోండి. దీంతో నోటి దుర్వాసన దూరం.

బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్..

షుగర్ పేషెంట్స్‌కి కరివేపాకు బాగా హెల్ప్ చేస్తుంది. దీనిని చట్నీలా చేసుకుని తినడం, వారి డైట్‌లో యాడ్ చేసుకోవాలి. కరివేపాకులోని ఫ్లేవనాయిడ్స్ బాడీలోని కార్బోహైడ్రేట్స్ నుండి గ్లూకోజ్‌కి జీవక్రియను నిరోధిస్తాయి. దీంతో రక్తంలో చక్కెర నిల్వల్ని నియంత్రించడంలో సాయపడతాయి.

మీ జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచే.. ఆహారాలు ఇవే..!

జీర్ణ సమస్యలు సాధారణంగా.. అనారోగ్యకరమైన ఆహారం, నిశ్చల జీవనశైలి కారణంగా ఎదురవుతూ ఉంటాయి. మనం తీసుకునే ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడంతోపాటు.. శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను శోషించుకొని వ్యర్థాలను బయటకు నెట్టేయడంలో జీర్ణవ్యవస్థ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థ సరిగ్గా పని చేయకపోతే.. మలబద్ధకం, యాసిడ్ రిఫ్లక్స్, ఎసిడిటీ, గ్యాస్, అజీర్ణం, త్రేనుపు, గుండెల్లో మంట, ఇరిటేబుల్ బౌల్ సిండ్రోమ్ వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో, పనితీరును మెరుగుపరచడంలో కొన్ని ఆహార పదార్థాలు సహాయపడతాయి. మీ జీర్ణ వ్యవస్థను రక్షంచే ఆహారాలు ఏమిటో తెలుసుకోవాలంటే.. ఈ స్టోరీ చదివేయండి.

పెరుగు..

మీ జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించే మరో అద్భుతమైన ఆహారం పెరుగు. పెరుగులోని ప్రోబయోటిక్స్ గట్ మైక్రోబయోమ్ సమతుల్యతను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. మనం తీసుకున్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణమై, కడుపుబ్బరం వంటి సమస్యలను దూరం చేసే మంచి బ్యాక్టీరియాను ఉత్పత్తి చేయడంలో పెరుగు సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. దీన్ని ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే.. జీర్ణక్రియ సాఫీగా జరిగి, తేన్పులతో పాటు ఇతర జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు దూరం అవుతాయి.

అల్లం..

వికారం, ఉబ్బరం, అజీర్ణం వంటి జీర్ణ సమస్యలకు చికిత్స చేయడానికి అల్లాన్ని ఎన్నో శతాబ్దాలుగా వాడుతున్నారు. అల్లంలో జింజెరోల్స్, షోగోల్స్ అనే సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థలో మంటను తగ్గిస్తుయి. జీర్ణక్రియను ప్రోత్సహించడలో సహాయపడతాయి. అల్లం జీర్ణవ్యవస్థలోని కండరాలను సడలించడంలో సహాయపడుతుంది. ఉబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలను నివారిస్తుంది. రోజుకు రెండు లేదా మూడు సార్లు చిన్న అల్లం ముక్కను తీసుకోవడం వల్ల తేన్పుల సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందచ్చు.

ఓట్స్..

ఓట్స్‌లో కరిగే ఫైబర్ మెండుగా ఉంటుంది. ఇది పేగు కదలికలను నియంత్రించడంలో, మలబద్ధకాన్ని నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. కరిగే ఫైబర్ ఫైబర్ పేగులో జెల్ లాంటి పదార్థాన్ని ఏర్పరుస్తుంది, ఇది జీర్ణవ్యవస్థ ద్వారా ఆహార మార్గాన్ని నమ్మెదిస్తుంది. దీంతో.. శరీరం పోషకాలను మరింత సమర్థవంతంగా గ్రహించుకోగలదు.

బొప్పాయి..

బొప్పాయిలో పపైన్ అనే ఎంజైమ్ ఉంటుంది. పాపైన్ ప్రొటీయోలైటిక్ ఎంజైమ్, అంటే ఇది జీర్ణవ్యవస్థలో ప్రోటీన్లను విచ్ఛిన్నం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది గ్యాస్, ఉబ్బరం, గ్యాస్ వంటి జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. బొప్పాయిలో ఫైబర్ ఉంటుంది, ఇది ప్రేగు కదలికలను నియంత్రిస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని దూరం చేస్తుంది.

పుదీనా..

పుదీనా.. ఉబ్బరం, అజీర్ణం, వికారం వంటి జీర్ణ సమస్యలకు చికిత్స చేయడానికి ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. పుదీనాలో.. జీర్ణాశయ కండరాలను సడలించడానికి సహాయపడే సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇది ఉబ్బరాన్ని నివారించడంలో, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో తోడ్పడుతుంది. పుదీనా జీర్ణవ్యవస్థలో మంటను తగ్గిస్తుంది, ఇరిటేటబుల్ బౌల్ సిండ్రోమ్ సమస్యను పరిష్కరిస్తుంది.

తీపి పదార్ధాలు తినాలన్న కోరిక పెరిగిపోతోందా? అయితే జాగ్రత్త ఈజీ..రుచేసుకోవచ్చు

తీపి పదార్థాలను తినాలన్న కోరిక అందరికీ ఉంటుంది. కాస్త తీపి తిన్నాక ఆ కోరిక తగ్గిపోతుంది. కానీ కొందరికి రోజురోజుకి తీపిగా ఉండే పదార్థాలను తినాలన్న కోరిక ఎక్కువైపోతూ ఉంటుంది. అలా తీపి ఆహారాల కోరిక పెరుగుతుందంటే అంటే భవిష్యత్తులో కొన్ని రకాల మానసిక సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉందని చెప్పే ఒక హెచ్చరికగా భావించాలి. అల్జీమర్స్ వ్యాధి... జ్ఞాపకశక్తి, ఆలోచన , సామాజిక సామర్థ్యాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. తీపి ఆహారం తినాలన్న కోరిక అధికంగా ఉన్నవారికి సమీప భవిష్యత్తులో ఈ అల్జీమర్స్ వ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నారు అధ్యయనకర్తలు. దీన్నే డిమెన్షియా అని కూడా అంటారు. డిమెన్షియా అంటే చిత్త వైకల్యం అని కూడా చెప్పుకోవచ్చు. ఇది మెదడులోని వ్యక్తిత్వం, ప్రవర్తన, మాట తీరు గురించి పని చేసే భాగాలపై ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఇది మెదడులో ఫ్రంట్ టెంపోరల్ లోబ్స్‌లో ఉన్న న్యూరాన్లకు నష్టం కలిగేలా చేస్తుంది. నిజానికి ఈ సమస్య 40 సంవత్సరాల నుండి 60 సంవత్సరాల మధ్య ఉన్న వ్యక్తులకు వస్తుంది. ఇలాంటివారు తీపి పదార్థాలు తినాలన్న కోరిక పెరుగుతుంటే, తినకుండా తమను తాము నియంత్రణలో ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

ఏమిటీ లింక్?

అమెరికా నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ చెబుతున్న ప్రకారం ఆహారంపై ఉన్న ఆసక్తికి, డిమెన్షియా వచ్చే అవకాశానికి మధ్య బంధం ఉంది. ప్రవర్తనలో మార్పులు, తీపి పదార్థాలను అధికంగా కోరుకోవడం వంటి వన్నీ కూడా డిమెన్షియా రాకకు సంకేతాలుగా చెబుతున్నారు. అతిగా తినడం, అతిగా మద్యం సేవించడం, తినేటప్పుడు మర్యాదలు పాటించకపోవడం వంటివి కూడా భవిష్యత్తులో డిమెన్షియా వచ్చే రాకను సూచిస్తున్నట్టే. ఇవే కాదు ఇంకా అనేక లక్షణాలు ఉన్నాయి. తదేకంగా చూడడం, వ్యక్తులతో అధికంగా మాట్లాడడం, చేసే పనిపై దృష్టి పెట్టలేకపోవడం, చేసిన పనే పదేపదే చేయడం వంటివి కూడా భవిష్యత్తులో ఈ వ్యాధి రాకకు సూచనలే.

చికిత్సఃజి

ఈ వ్యాధికి చికిత్స లేదు. అయితే లక్షణాలను మాత్రం మందుల ద్వారా తగ్గించవచ్చు. వైద్యులు ఈ వ్యాధి బారిన పడిన వారికి యాంటీ డిప్రెసెంట్స్ ఇస్తుంటారు. ఇది అతిగా తినడం, విచిత్ర ప్రవర్తనలను తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి. అలాగే ఫిజియోథెరపీని కూడా సూచిస్తారు. స్పీచ్ థెరపీ ద్వారా కమ్యూనికేషన్ నైపుణ్యాలను మెరుగుపరచడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఏది ఏమైనా అతి స్వీట్లు తినడం మాత్రం ఆరోగ్యానికి అనర్ధదాయకం