విలేకరులు కావలెను
ఆంధ్ర తెలంగాణ రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో జిల్లాల వారీగా స్టాఫ్ రిపోర్టర్స్, మండల రిపోర్టర్, కంట్రిబ్యూటర్స్, యాడ్ ఎగ్జిక్యూటివ్స్, కావలెను
తెలుగు భాష పై అవగాహన, వార్తలు రాయగల సత్తా ఉన్న వారికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును
JBN NEWS 24/7
MOBILE : 8886090199, 9885211993,

అనంత ప్రభ
తెలుగు దిన పత్రిక

అనంతపురం
శ్రీ సత్యసాయి
5
బుధవారం 05 - 03 - 2025

నకిలీ నోట్ల ముఠా గుట్టు రట్టు

అనంతపురం, మార్చి 4 (అనంతప్రభ)

అనంతపురము పట్టణములో నకిలీ కరెన్సీ చలామణి పై అనంతపురము జిల్లా జిల్లా ఎస్. పి.శ్రీ పి. జగదీష్, ఐ. పి. ఎస్. గారి ఆదేశాలమేరకు, అనంతపురము టౌన్ డి. ఎస్. పి. శ్రీ వి.శ్రీనివాస రావ్ గారి పర్యవేక్షణలో అనంతపురముఒకటావా టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ ఇన్స్పెక్టర్ శ్రీ జి. రాజేంద్రనాథ్ యాదవ్ గారు పెట్టిన ప్రత్యేక నిఘా మేరకు, రాబడిన సమాచారము మేరకు, అనంతపురము ఒకటావా పోలీస్ స్టేషన్ టౌన్ ఇన్స్పెక్టర్ జి. రాజేంద్రనాథ్ యాదవ్, ఎస్. ఐ. డి.శ్రీనివాస్ వారి సిబ్బంది అనంతపురము టౌన్, ఎస్. జె. ఆర్. కన్వీషన్ వద్ద, నొస్సాం మురళీమోహన్ రెడ్డి, సాకే రామాంజనేయులు. ఏ పొట్టి రామాంజి, యలమకూరి రామాంజనేయులు అలియాస్ దుబ్బ రామాంజి లకు దేవరకొండ రవీంద్ర దొంగ నోట్లు ఇస్తుండగా అరెస్టు చేసి అతని వద్ద నుండి అరువై నకిలీ ఐదు వందలు రూపాయల నోట్లు స్వాదీనము చేసుకున్నారు.

వారు విచారణలో ఇచ్చిన వాంగ్మూలం ఆధారంగా, అనంతపురము టౌన్, బుడ్డప్ప నగర్ పడిగల సుకుమార్ ఇంటివద్ద ప్రధాన నిందితుడు దూదేకుల ఖాసిం, బోయ పవన్ కుమార్, పడిగల సుకుమార్
మరియు బొమ్మినేని అశోక్ చౌదరి లను అరెస్ట్ చేసి వారి వద్ద నుండి 36 నకిలీ 500 రూపాయల నోట్లను, ఒక లాప్ టాప్, కలర్ ప్రింటర్, పేపర్ కట్టర్, కలర్ జిరాక్స్ పౌడర్, పేస్ట్, అప్ లను స్వాదీనము చేసుకున్నారు.

ప్రధాన నిందితుడు దూదేకుల ఖాసిం, బోయ పవన్ కుమార్, పడిగల సుకుమార్, బొమ్మినేని అశోక్ చౌదరి మరియు దేవరకొండ రవీంద లు స్నేహితులు. సదరు ఖాసిం గతములో శ్రీ సత్య సాయి బాల వికాస్ స్కూల్ నందు కంప్యూటర్ ఆపరేటర్ గా పనిచేస్తూ, నకిలీ సర్టిఫికేట్ లు తయారు చేస్తూ అనంతపురము 3 టౌన్ పోలీసు వారికి పట్టుబడి జైలు కు పోయి వచ్చినాడు. ఖాసిం ఇంటిక దగ్గర నివాసము వుంటూ, పెద్దవడుగురు మండలం నందు పంచాయతీ సెక్రెటరీ గా పనిచేస్తు, కొన్ని అవకతవకలకు పాల డి సస్పెండ్ అయిన కృష్ణా రెడ్డి ఖాసిం కలిసి వారికి వున్న ఆర్థిక ఇబ్బందుల నుండి బయట పడేందుకు నకిలీ కరెన్సీ తయారు చేయాలని బోయ పవన్ కుమార్, పడిగల సుకుమార్, బొమ్మినేని అశోక్ చౌదరి మరియు దేవరకొండ రవీంద్ర లతో పథకము వేసినారు. ఇందుకు కృష్ణా రెడ్డి లాప్ టాప్, ఇవ్వగా, దేవరకొండ రవీంద్ర 20 వేల రూపాయలు డబ్బు ఇవ్వగా, సదరు డబ్బుతో అనంతపురము టౌన్, కమలా నగర్ నందు ఒక ప్రింటర్, పేపర్ కట్టర్, కలర్ జిరాక్స్ పౌడర్ పేస్ట్, బ్రష్ లను కొని, అశోక్ చౌదరి 10 వేల రూపాయలు ఇవ్వగా బెంగళూర్ నందు పేపర్ కొని బుడ్డప్ప నగర్ లో గల సుకుమార్ ఇంటిలో నకిలీ కరెన్సీ ని తయారు చేసినారు. సదరు నకిలీ కరెన్సీ ను ధర్మవరం టౌన్ కు చెందిన సత్య నారాయణ అలియాస్ సత్తి కి ఇచ్చినట్లు తెలిసినది.
సదరు విషయము పై అనంతపురము 1 టౌన్ పోలీసు స్టేషన్ కేసు నమోదు చేసి ధర్యాప్తు చేపట్టడమైనది. ఈకేసులో మరో ముఖ్య నిందితుడు కృష్ణా రెడ్డి, సత్య నారాయణ లను అరెస్ట్ చేయవలసి వుంది

అరెస్ట్ అయిన నిందితులు

1. దూదేకుల ఖాసిం. వయస్సు 33 సం లు. తండ్రి దూదేకుల ఖాసిం. డోర్ నెం12/3/319, సాయిబాబా టెంపుల్ దగ్గర, హౌసింగ్ బోర్డు కాలనీ, అనంతపురము టౌన్,
2. బోయ పవన్ కుమార్. వయస్సు 42 సం.లు తండ్రి ఓబులేసు, డోర్ నెంబర్ : 28-1-847. హెచ్ పి గ్యాస్ దగ్గర. బుడ్డప్ప నగర్, అనంతపురం టౌన్,
3. పడిగల సుకుమార్, వయస్సు 55 సం లు తండ్రి లేట్ ప్రభాకర్ డోర్ నెంబర్ 28-1-544, బుడ్డప్ప నగర్, అనంతపురం
4. బొమ్మినేని అశోక్ చౌదరి, వయస్సు 38 సం.లు తండ్రి నారాయణస్వామి, జీడిపల్లి గ్రామం, బెలుగుప్ప మండలం అనంతపురం జిల్లా.
5. నేస్సాం మురళీమోహన్ రెడ్డి, వయస్సు 35 తండ్రి లేట్ ఆదినారాయణ, చిక్కేపల్లి గ్రామం. పెద్దపప్పూరు మండలం. అనంతపురం,
6. సాకే రామాంజనేయులు, అలియాస్ పొట్టి రామాంజి, వయస్సు 40 తండ్రి లేట్ కొండన్న. కళాకారుల కాలనీ రాప్తాడు మండలం, అనంతపురం,
7. దేవరకొండ రవీంద్ర, వయస్సు 39 సం లు తండ్రి లేట్ నారాయణ, డోర్ నెంబర్ 6-3-905 సంఘమిత్ర నగర్, అనంతపురం, 9676085612.
8. యలమకూరి రామాంజనేయులు. అలియాస్ దుబ్బ రామాంజి వయస్సు 42 తండ్రి రంగన్న, నాయక్ నగర్, మారెమ్మ గుడి ఎదురుగా అనంతపురం,

నవోదయం 2.0పై విస్తృతంగా అవగాహన కల్పించాలి

జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ వినోద్ కుమార్

అనంతపురం, మార్చి4 (అనంతప్రభ)

నవోదయం 2.0పై విస్తృతంగా అవగాహన కల్పించాలని జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ వినోద్ కుమార్.వి, ఐ.ఏ.ఎస్ ఆదేశించారు. మంగళవారం అనంతపురం కలెక్టరేట్ లో ప్రొహిబిషన్ %డ% ఎక్సైజ్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో నవోదయం 2.0 కార్యక్రమానికి సంబంధించిన కళాజాత ప్రచార వాహనాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ పచ్చ జెండా ఊపి ప్రారంభించారు.

ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ నాటుసారాను నిర్మూలించడానికి ప్రభుత్వం నవోదయం 2.0 కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిందని, నవోదయం 2.0పై నెల రోజులపాటు కళాజాత ద్వారా నాటుసారాపై అవగాహన కల్పించాలన్నారు. ఇందులో అధికారులు అందరినీ భాగస్వామ్యం చేయాలన్నారు. గ్రామాలు, పట్టణాలలో అవగాహన సదస్సులు, ప్రచార కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం ద్వారా నాటుసారా వినియోగం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య, సామాజిక, ఆర్థిక దుష్ప్రభావాలను వివరించాలని, నాటుసారా సేవించడం వల్ల కలిగే ప్రమాదాలపై ప్రజలలో అవగాహన పెంచాలన్నారు. రెండు నెలల పాటు నిర్వహించే ఈ కార్యక్రమం అమలుపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలన్నారు. క్షేత్రస్థాయిలో అధికారులంతా ప్రభుత్వ లక్ష్యాన్ని చేరుకునేలా పని చేయాలన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో ప్రొహిబిషన్ %డ% ఎక్సైజ్ శాఖ డిప్యూటీ కమిషనర్ నాగమద్దయ్య, అసిస్టెంట్ కమిషనర్ మునిస్వామి, సూపరింటెండెంట్ రామ్మోహన్ రెడ్డి, సిఐలు జయనాథ్, సత్యనారాయణ, ఎస్ఐలు జాకీర్ హుస్సేన్, కృష్ణారెడ్డి, కళాజాత బృందం సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

సింగనమల విద్యారంగ సమస్యలను అసెంబ్లీ వేదికగా మాట్లాడినందుకు ఎమ్మెల్యే ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు

శింగనమల, మార్చి 4 (అనంతప్రభ)

అసెంబ్లీ వేదికగా సింగనమల నియోజకవర్గ విద్యారంగ సమస్యలపై గళం వినిపించిన ఎమ్మెల్యే బండారు శ్రావణి శ్రీ ఎస్ఎఫ్ఐ విద్యార్థి సంఘం నాయకులు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు ఈ సందర్భంగా ఎస్ఎఫ్ఐ జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి రాచేపల్లి సూర్య ప్రకాష్, ఉపాధ్యక్షుడు తరిమెల గిరి మాట్లాడుతూ..!దశాబ్దాలుగా విద్యారంగంలో అత్యంత వెనుకబడిన సింగనమల నియోజకవర్గం సమస్యల పరిష్కారానికి అసెంబ్లీ సమావేశాల వేదికగా విద్యాశాఖ మంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కరించాలని ఎస్ఎఫ్ఐ ఆధ్వర్యంలో గత నెల 19వ తేదీన ఎమ్మెల్యే శ్రావణ శ్రీ వినతిపత్రం అందించామన్నారు. అందులో భాగంగా సింగనమల నియోజకవర్గం లోని సింగనమల మండలంలో ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల ఏర్పాటు చేయించాలని, నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా ప్రహరీ గోడల నిర్మాణం చేయించాలని, గత ప్రభుత్వం లో అవినీతి జరిగిన నాడు నేడు పనుల మీద విచారణ జరిపించి చర్యలు తీసుకుని తిరిగి ఖర్చు చేయించాలని, కేజీబీవీలు, మోడల్ స్కూల్ లకు సంబంధించి సీట్ల సంఖ్య పెంచాలని, గార్లదిన్నె మండలంలోని మైనారిటీ గురుకుల పాఠశాలలో మౌలిక సదుపాయాలు, అదనపు గదులు నిర్మించాలని మంత్రి లోకేష్ అలాగే అసెంబ్లీ వేదికగా విద్యారంగ

సమస్యలపై గళం వినిపించాలని కోరమని అన్నారు. అందుకు అప్పుడు ఎమ్మెల్యే స్పందించి తప్పకుండా అసెంబ్లీ వేదికగా ఈ సమస్యలపై విద్యామంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కారానికి కృషి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఇచ్చిన మాటని నిలబెట్టుకుంటూ అసెంబ్లీ వేదికగా సింగనమలలోని విద్యారంగ సమస్యలను విద్యాశాఖ మంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లారని అన్నారు. సమస్యల పట్ల స్పందించిన ఎమ్మెల్యే ఎస్ఎఫ్ఐ తరఫున ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలుపుతున్నామన్నారు. అలాగే సంబంధిత సమస్యలను త్వరగా పరిష్కరించేలా చొరవ చూపాలని కోరారు.

తాడిపత్రి లోని పురాతన దేవాలయాలకు పూర్వ వైభవాన్ని సంపాదించడమే లక్ష్యంగా

తాడిపత్రి ఎమ్మెల్యే జేసీ అస్మిత్ రెడ్డి, జెసి ప్రభాకర్ రెడ్డిల కృషి

తాడిపత్రి, మార్చి 4 (అనంతప్రభ)

తాడిపత్రి పట్టణంలోని అతి పురాతనమైన దేవాలయాలు శ్రీ చింతల వెంకటరమణ స్వామి శ్రీ బుగ్గ రామలింగేశ్వర స్వామి దేవాలయాలను ఢిల్లీకి చెందిన ఆర్కియాలజీ మరియు ఎండోమెంట్ అధికారులు గోపీనాథ్ జన, సాంబశివ కుమార్, ప్రవీణ్ కుమార్ కలిసి పరిశీలించారు. ఒకప్పుడు తాడిపత్రి ప్రాంతం పురాతన దేవాలయాలకు ప్రసిద్ధి కాంచిందని అయితే అనంతర కాలంలో జరిగిన పరిణామాల దృష్ట్యా దేవాలయాలు గత పూర్వ వైభవాన్ని కోల్పోయాయి అన్న ఉద్దేశంతో వాటికి తిరిగి పూర్వవైభవాన్ని తెచ్చేలా కృషి చేయడంలో తాడిపత్రి ఎమ్మెల్యే జేసీ అస్మిత్ రెడ్డి ఆయన తండ్రి మునిసిపల్ చైర్మన్ జెసి ప్రభాకర్ రెడ్డిలు ఢిల్లీలో ఆర్కియాలజీ మరియు ఎండోమెంట్ శాఖలతో గత ఎనిమిది నెలలుగా చర్చలు జరుపుతూ కృషి చేస్తున్నారన్నారు.

అందులో భాగంగానే తాడిపత్రి ఆలయాలకు పూర్వ వైభవాన్ని తీసుకువచ్చే క్రమంలో సంబంధిత ఎండోమెంట్ ఆర్కియాలజీ అధికారులు తాడిపత్రిలోని ప్రసిద్ధ పురాతన ఆలయాలను సందర్శించడం జరిగిందని ఆలయాలను సందర్శించిన అధికారికి ప్రత్యేక స్వాగతం పలుకుతూ ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు చేయించారు. అనంతరం టి

గౌతమి డిగ్రీ కళాశాల నందు సమాచార హక్కు చట్టంపై అవగాహన

తాడిపత్రి, మార్చి 4 (అనంతప్రభ)

అనంతపురం నగరంలోని సాయి నగర్ నందు గల గౌతమి డిగ్రీ కళాశాల నందు 3.3.2025. సోమవారం ఉదయం 11 గంటలకు సమాచార హక్కు చట్టంపై అవగాహన కల్పించుటకు సమాచార హక్కు పరిరక్షణ జిల్లా జాయింట్ సెక్రెటరీ. పాము రాయి భాను ప్రకాష్ గారు మరియు జిల్లా అధ్యక్షులు ఎ హెూన్నూరప్ప, గారు హాజరు కావడం జరిగింది కళాశాలకు వెళ్లిన తర్వాత ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ విద్యా శంకర్ గారిని కలిసి సమావేశం ఏర్పాటు చేయడం కోరడమైనది అనంతరం సమావేశానికి డాక్టర్. విద్యాశంకర్ విద్యార్థిని విద్యార్థులు అందర్నీ మరియు అధ్యాపకులను సమావేశం పరచి సమావేశానికి అధ్యక్షత వహించడం జరిగినది సమావేశానికి హాజరైన ప్రిన్సిపల్ మాట్లాడుతూ సమాచార హక్కు చట్టాన్ని వివరించుటకు వచ్చిన భాను ప్రకాష్ గారిని.ఎ హెూన్నూరప్ప, గారిని వేదిక మీదికి ఆహ్వానించడం జరిగింది అనంతరం భాను ప్రకాష్ గారుమాట్లాడుతూ సమాచార హక్కు చట్టం విద్యార్థులు తెలుసుకోవడం వల్ల ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయని ముఖ్యంగా మార్కుల సీటు అడుగుటకు గాని లేదా ఉద్యోగాలకు వెళ్లినప్పుడు గాని మెరిట్ లిస్టు అడగడం గానీ చట్ట ఉపయోగ పడుతుందని తెలిపారు అదేవిధంగా మొన్న జరిగిన గ్రూప్-2 పరీక్షల నందు సమాచార హక్కు చట్టానికి సంబంధించి మూడు ప్రశ్నలు కూడా అడగడం జరిగినది కావున మీరు భవిష్యత్తులో గ్రూప్ పరీక్షలు రాయువారు గాని సివిల్స్ పరీక్షలకు హాజరు అవే వారు గానీ ఈ చట్టం ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని తెలిపారు అనంతరం జిల్లా అధ్యక్షుడు.ఎ హెూన్నూరప్ప, గారు మాట్లాడుతూ సమాచార హక్కు చట్టం గురించి చట్టం ఏ విధంగా వాడుకోవాలో అనే విషయం గురించి దరఖాస్తు చేయు విధానం గూర్చి అధికారులు సమాచారం ఇవ్వకుంటే విధించే జరిమానా ల గురించి స్వచ్ఛందంగా అధికారులే వెల్లడి చేయవలసిన సమాచారం గురించి సవి వివరంగా వివరించండి జరిగినది అనంతరం విద్యార్థినీ విద్యార్థులు అడిగినా సమూహాలు అన్నిటిని సమాధానాలు చెప్పడం జరిగింది అడిగిన వారందరికీ సమాచారం హక్కు చట్టం పుస్తకములను మరియు భారత రాజ్యాంగం పుస్తకాలను ఆర్టిఐ జాయింట్ సెక్రెటరీ పాము రాయి భాను ప్రకాష్ ద్వారాను మరియు క్యాటరింగ్ సాయి ట్రస్ట్ ద్వారా ఉచితంగా పంపిణీ చేయడం జరిగింది హాజరైన విద్యార్థులకు అధ్యాపకులకు అందరికీ కూడా ఉచితంగా పంచడం జరిగింది చివరగా జాతీయగీతంకు సమావేశం ముగించడం జరిగినది

దోమల నియంత్రణ కార్యక్రమం

ఉరవకొండ, మార్చి 4 (అనంతప్రభ)

జాతీయ కీటక జనత వ్యాధి నియంత్రణ భాగం ఇచ్చే సూచనలను మరియు సలహాలను గ్రామాలలో క్షేత్ర స్థాయిలలో ఆశ ఆరోగ్య కార్యకర్తలు వైద్య ఆరోగ్య సిబ్బంది వాటిని పాటించి దోమ కాటు నుండి తద్వారా దోమల ద్వారా వచ్చే డెంగ్యూ మలేరియా తదితర వ్యాధుల నుండి రక్షణ పొందే లాగున చూడాల్సిన అవసరం ఆశ ఆరోగ్య కార్యకర్తల పైన ఎంతైనా ఉన్నదని మంగళవారం నాడు పెద్దకోకుంట్ల ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో జరిగిన సమీక్ష సమావేశంలో వైద్యాధికారి డాక్టర్ పి వి అనికేత్ ఉరవకొండ డివిజన్ మలేరియా సబ్ యూనిట్ అధికారి బత్తుల కోదండరామిరెడ్డి తెలిపారు గ్రామాలలో సెప్టిక్ ట్యాంక్ గ్యాస్ పైపులకు ర్యాలీలు అమర్చే లాగున చూడాలని పూల కుండీలలో ఇంటి పైకప్పు పై నీరు నిల్వ కూడా కు దదన్నారు ప్రతి శుక్రవారం తప్పనిసరిగా డ్రై డ్ పాటించి అన్ని నీటి నిల్వలను పాత్రులను శుభ్రపరిచి తిరిగి నీరు వారానికోసారి నింపుకోవాలని లాగున ప్రజలను ముఖ్యంగా మహిళలను అవగాహన పరచాలన్నారు పనికిరాని వాడను వస్తువులను ఇంటిపైన ఇంటి పరిసరాలలో లేకుండా షెడ్డు గోడౌను స్టోర్ రూమ్లలో ఉంచుకునే లాగున ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలన్నారు దోమల బెడద నుండి రక్షణ పొందుటకు ప్రజలు తప్పనిసరిగా దోమతెరలు వాడే లాగున ప్రజలకు తప్పనిసరిగా వైద్యానికి సిబ్బంది గ్రామాలలో అవగాహన కల్పించాలన్నారు ఈ సమావేశంలో హెల్త్ ఎడ్యుకేషన్ వెంకటరమణ మండల ఆరోగ్య విస్తరణ అధికారి గోవిందు హెల్త్ సూపర్వైజర్లు జి చౌడప్ప శ్రీమతి నాగరత్న వైద్యా ఆరోగ్య సిబ్బంది మండలంలోని ఆశ ఆరోగ్య కార్యకర్తలు

తదితరులు పాల్గొన్నారు మధ్యాహ్నం రెండు గంటలకు రాకెట్ల ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో వైద్యాధికారి అధ్యక్షతన జరిగిన వైద్యా ఆరోగ్య సిబ్బంది సమావేశంలో కోదండరాం రెడ్డి ప్రసంగిస్తూ మండలంలో సీజనల్ వ్యాధులు ప్రబలకుండా తగిన నివారణ చర్యలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఇబ్బంది పై ఎంతైనా కలదన్నారు జాతీయ కీటక జనతా వ్యాధుల నియంత్రణ కార్యక్రమం కరపత్రాలను ఇంటింటికీ గ్రామాలలో పంపిణీ చేయాలని సిబ్బందికి ఆయన పంపిణీ చేశారు దోమల ద్వారా వచ్చే మలేరియా డెంగ్యూ చికెన్ గున్యా మెదడువాపు బోధవ్యాధి వంటి వ్యాధులు రాకుండా కాపాడడానికి దోమల నియంత్రణ చర్యలు తీసుకోవడానికి అనంతపురం జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ వి వినోద్ కుమార్ గారు కంకణం పట్టుకుని రేపటి రోజున బుధవారం నాడు ఉదయం 10 గంటలకు అనంతపురం రెవిన్యూ భవన్లో అనంతపురం జిల్లాకు సంబంధించిన ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల వైద్యాధికారులతో సీజనల్ వ్యాధుల పైన సమీక్ష సమావేశం జరుపనున్నారన్నారు

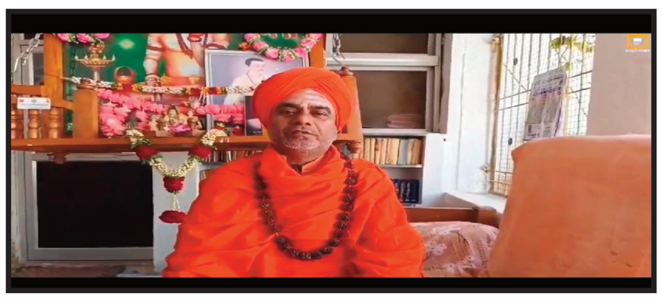
గవిమఠ బ్రహ్మోత్సవాల పై విజయ వంత సమీక్ష

ఉరవకొండ, మార్చి 4 (అనంతప్రభ)
పట్టణంలో వెలసిన గవి మఠం చంద్రమౌళేశ్వర స్వామి బ్రహ్మోత్సవాలను అన్ని శాఖ అధికారులు సహకారంతో విజయవంతం చేద్దామని గుంతకల్లు ఆర్డీవో శ్రీనివాసులు తెలిపారు. మంగళవారం ఉరవకొండలో తాసిల్దార్ కార్యాలయంలో గవి మఠం బ్రహ్మోత్సవాలకు సంబంధించి అన్ని ప్రభుత్వ శాఖ అధికారులతో ఆయన కీలక సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఈనెల 9, 10 తేదీలలో జరుగు బ్రహ్మ రథోత్సవం, లంక దహనం కార్యక్రమానికి వేలాదిమందిగా భక్తులు తరలివస్తారని ఈ సందర్భంగా ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా ప్రశాంతంగా రథోత్సవం జరిగేందుకు అలాగే వేలాదిగా తరలివచ్చే భక్తులకు సౌకర్యాలు కూడా కల్పించాల్సిన అవసరం ఉందని తెలిపారు. అందరి సహకారం సమన్వయంతో విజయవంతంగా బ్రహ్మోత్సవాలను ముగిద్దామని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో గవి మఠం దేవస్థానం ఆలయ అసిస్టెంట్ కమిషనర్ రాణి, తాసిల్దార్ మహబూబ్ బాషా, గ్రామ పంచాయతీ కార్యదర్శి గౌస్ సాహెబ్, ఎస్సై జనార్ధన్ నాయుడు, వీరితో పాటు అగ్నిమాపక, విద్యుత్తు, రోడ్లు భవనాలు శాఖ అధికారులు ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్నారు.

హాల్ టికెట్ నంబర్లు దొరక్క విద్యార్థుల అవస్థలు. ఆందోళన లో విద్యార్థులు

ఉరవకొండ, మార్చి 4 (అనంతప్రభ)
పరీక్ష కు ప్రశాంతంగా వెళ్ళాల్సిన విద్యార్థుల్లో సర్వత్రా ఆందోళన, అలజడి నెలకొంది. పరీక్ష కేంద్రంలో నంబర్లు వెదుకులాటలోవిద్యార్థుల విలువైన సమ-యం వృథా అయ్యింది. అటెండర్లు, వర్కల్లు సమాచారం అడిగితే వారు సరిగా స్పందించడం లేదంటూ విద్యార్థి సంఘాలు నేతలు ధ్వజ మెత్తారు. ఉరవకొండ ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల లో మంగళవారం మొదటి సంవత్సరం పరీక్ష రాయడానికి వచ్చినటువంటి విద్యార్థుల హాల్ టికెట్ నెంబర్లు బయట అతికించినటువంటి హాల్ టికెట్ చార్ట్ లో కనబడకపోవడం లేదు. దీనితోవిద్యార్థులు కలత చెందారు.ఇదేంటి అని అడిగిన విద్యార్థుల పైన తల్లిదండ్రుల పైన హుకుం చలాయిస్తున్నటువంటి అక్కడి అటెండర్లు వర్కర్లు హాల్ టికెట్ నెంబర్లు చాట్ లో లేకపోవడంపై చాలామంది విద్యార్థులు ఆలస్యంగా ఎగ్జామ్ హాల్ లో ప్రవేశించడం జరిగింది. దీనివల్ల వారికి ఎంత నష్టం జరుగుతుందో ప్రిన్సిపాల్ కు కనపడటం లేదా హాల్ టికెట్ నెంబర్ లేకుండా హాల్ టికెట్ చాట్ ను ఎలా ప్రిపేర్ చేస్తారు ప్రిన్సిపల్ నిర్లక్ష్యానికి ఇది నిలువెత్తు నిదర్శనం.
విద్యార్థుల భవిష్యత్తుతో ఆడుకుంటున్నటువంటి ప్రిన్సిపల్ పై తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని విద్యార్థులు వారి తల్లిదండ్రులు ఉన్నత అధికారులను డిమాండ్ చేశారు.

ఘనంగా చంద్రమౌళీశ్వర స్వామి కంకణ ధారణ వేడుకలు



ఉరవకొండ, మార్చి 4 (అనంతప్రభ)
ఉరవకొండ పట్టణంలోని గవి మఠం చంద్రమౌళి స్వామి వార్ల బ్రహ్మోత్సలో భాగంగా మంగళవారం రాత్రి కంకణ ధారణ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు.అనంతరం గవి మఠం ఆలయంలో ప్రత్యేకంగా పూజలు, అభిషేకాలు నిర్వహించారు. గవి మఠం ఆలయం నుండి ఎదురు బసవన్న గుడి వరకు ఊరేగించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సహాయ కమిషనర్ మేనేజర్ కె రాణి, గవి మఠం సిబ్బంది గోపి, నారాయణస్వామి, అర్చకులు, భక్తులు పాల్గొన్నారు.

బ్రహ్మోత్సవాలు ప్రారంభం. భక్తుల్లో మొదలైన సంతోషం

ఉరవకొండ, మార్చి 4 (అనంతప్రభ)
గవిమఠ సంస్థానంలో శ్రీ చంద్రమౌళీశ్వర స్వామి బ్రహ్మోత్సవ వేడుకలు మంగళవారం ఘనంగా ప్రారంభించారు. వేడుకల్లో భాగంగా మొదటి రోజు కంకణ ధారణ జరిగింది. ఉదయం గవి సిద్దేశ్వర దేవస్థానంలో స్వామివారికి సుప్రభాత, పంచామృతాభిషేకాలు జరిగాయి. రాత్రికి కంకణ ధారణ జరిగింది. భక్తులు కంకణాలు ధరించారు. స్వామివారి ఉత్సవ విగ్రహాలను రథంపై ప్రతిష్టాపించారు. ప్రతిష్టాపన పూజలు చేసిన అనంతరం రథాన్ని గవి మఠ సంస్థానం నుంచి స్థానిక ఎదురు బసవేశ్వర గుడి వరకు లాగారు. ఓం హర హర శంభో అంటూ భక్తి ప్రపత్తులతో రథాన్ని లాగారు.
ఈ కార్యక్రమంలో దేవదాయ ధర్మాదాయ శాఖ సహాయ కమిషనర్ కే రాణి, సిబ్బంది సీనియర్ ఉద్యోగస్తులు ఏళ్ల నారాయణస్వామి, గుగ్గిళ్ల గోపి, రఘు, భక్తాదులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

రాకెట్ల ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో ఆశాడే

ఉరవకొండ, మార్చి 4 (అనంతప్రభ)
రాకెట్ల ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో వైద్యాధికారి డా. పావని ఆధ్వర్యంలో ఆశా డే నిర్వహించారు ఈ కార్యక్రమంలో అజండాలోని ముఖ్యమైన అంశాలైన వివాహవయస్సు, పోషకాహారం, టీనేజ్ ప్రెగ్నెన్సీ ల నివారణ, ప్రెగ్నెన్సీ కిట్స్ పంపిణీ వడదెబ్బ కిటకజనీత వ్యాధుల నివారణ అనే అంశాలపై ఆశా కార్యకర్తలకు శిక్షణ కార్యక్రమంలో చర్చించారు. డా. పావని మాట్లాడుతూ అమ్మాయి లకు 18 సంవత్సరాలు అబ్బాయిలకు21 సంవత్సరాలు నిండాకే పెళ్లి చేయాలని అంతకంటే తక్కువ వయస్సులో పెళ్లి చేస్తే బాల్య వివాహంగా పరిగణనలోకి తీసుకోవడం జరుగుతుందని వివరించారు. బల్య వివాహం చట్టరీత్యా నేరమని ఏ వివాహాలకు పాల్పడిన అమ్మాయి మరియు అబ్బాయి తల్లిదండ్రులకు రెండేళ్లు జైలు శిక్ష లక్ష రూ-పాయల జరిమానా విధిస్తారని అన్నారు.
బల్య వివాహాల వలన అనేక అనర్థాలు కలుగుతాయని ముఖ్యంగా టీనేజ్ ప్రెగ్నెన్సీ లు కలిగి తల్లిపిల్లలపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపించే అవకాశాలు ఉన్నయని వివరించారు
తల్లి శారీరిక మానసిక అనారోగ్యంతో బాధపడే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని పుట్టబోయే పిల్లలలో చనిపోయి పుట్టడం తక్కువ బరువు తో జన్మించడం పుట్టాక మరణించడం లాంటి సమస్యలు ఉత్పన్నం అవుతాయని కావున తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు సరైన ఇడోచ్చాకే పెళ్లి చేయాలని, చదించడం పై దృష్టి సారించాలని పెళ్లికి తొందరా పడరాదని కోరారు.
ఆడవారిలో రక్తహీనత రాకుండా మంచి పోషకాలు గల ఆహారం తీసుకోవాలని సూచించారు.
ఎండాకాలం వడదెబ్బ తగలకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, కిటకజనిత వ్యాధులు వ్యాప్తి చెందకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో సి హెచ్ ఓ నాగరంగయ్య హెల్త్ ఎడ్యుటర్ ఎస్ ఎం . షఫీ మలేరియా సబ్ యూనిట్ అధికారి కోదండరామి రెడ్డి హెల్త్ సూపర్వైజర్ లు శేఖర్ స్వర్ణలత ఆశాలు పాల్గొన్నారు

అంగరంగ వైభవంగా సుంకల పార్వతీ దేవి రథోత్సవం

ఉరవకొండ, మార్చి 4 (అనంతప్రభ)
ఉరవకొండ నియోజకవర్గం పరిధిలోని విడపనకల్లు మండలం పాల్తూరు గ్రామములో సుంకల పార్వతీ దేవి రథోత్సవం మంగళవారం అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించారు. రథోత్సవం సందర్భంగా సుంకల పార్వతీ దేవి ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు, అభిషేకాలు ఘనంగా నిర్వహించారు. అమ్మవారి ఉత్సవ మూ-ర్తులను భాజాబంత్రీల నడుమ ఊరేగించి రథోత్సవం కొలవదీర్చారు. రథోత్సవం తిలకించడానికి జిల్లా నలుమూలించే కాక కర్ణాటక ప్రాంతానికి చెందిన భక్తులు తరలివచ్చి పూజలు, అభిషేకాలు చేయించుకుని మొక్కుబడులు తీర్చుకున్నారు. రథోత్సవం పైకి భక్తులు అరటి పండ్లు విసిరి మొక్క బడులు తీర్చుకున్నారు. ఉరవకొండ రూరల్ సీఐ గౌస్ ఆధ్వర్యంలో గట్టి పోలీసు బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు. ఈ రథోత్సవం లో టీడీపీ నాయకులు, మండల కన్వీనర్ బీడీ మారయ్య, నాయకులు కాలువ మారయ్య, గడ్డం మారయ్య, పాల్తూరు హెచ్ఎం జి వెంకటస్వామి, పురహితుడు సంగమేశ్వర స్వామి, సర్పంచ్ భ్యులా రాణి భర్త రాజశేఖర్, టీడీపీ సీనియర్ నాయకుడు గంగన్న, పుండుకూరు సుంకన్న, ఉప సర్పంచ్ పురన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.

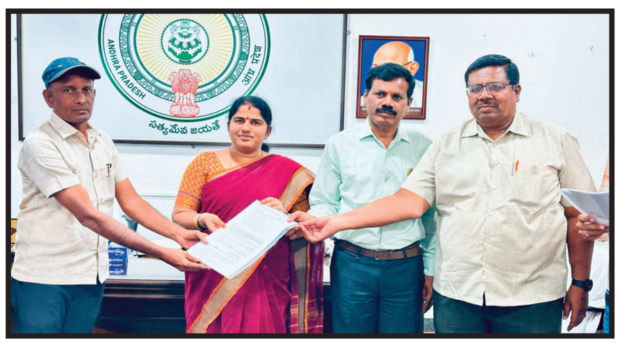
శ్రీ సంగమేశ్వర స్వామి నూతన రథము నిర్మాణనికి విరాళాన్ని అందజేసిన పెద్దాయప్ప గారి శ్రీనివాసులు

కూడేరు, మార్చి 4 (అనంతప్రభ)
కూడేరు మండల కేంద్రంలోని పూర్వకాలం నాటి శ్రీ సంగమేశ్వర స్వామి రథం శిథిలావస్థకు చేరుకున్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. దాంతో నూతన రథ నిర్మాణానికి శ్రీ సంగమేశ్వర స్వామి ఆశీస్సులతో గ్రామ పెద్దలు గ్రామ ప్రజలు స్వచ్ఛందంగా నూతన రథ నిర్మాణ పనులకు సంకల్పించారు. అందరూ భాగంగా నూతన రథ నిర్మాణం పనులు ప్రారంభమయ్యాయి.శ్రీ సంగమేశ్వర స్వామి ఆశీస్సులతో రథ నిర్మాణం కోసం దాతలు విరాళాలు ఇవ్వడానికి విరివిరిగా ముందుకు వస్తున్నారు.ఇటీవల సోమవారం రోజున కూడేరు మండల కేంద్రానికి చెందిన పెద్దాయప్ప గారి శ్రీనివాసులు తండ్రి శ్రీరాములు సోమవారం రోజు శ్రీ సంగమేశ్వర స్వామి ఆలయ సన్నిధిలో గ్రామ పెద్దలకు మరియు గ్రామ ప్రజలకు 25116-00 రూపాయలను నూతన రథ నిర్మాణం కొరకు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా పెద్దాయప్ప గారి శ్రీనివాసులకు ఆలయ సన్నిధిలో పెద్దల సమక్షాన శాలువాను కప్పి అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కుసాలు నాగరాజు, కుమ్మర ఓబులప్ప, బట్టల దుకాణదారుడు ఎస్.సుధాకర్ నాయుడు, అంకే రమేష్, నరసింహులు ఉన్నారు అదేవిధంగా ఏప్రిల్ లో జరుగు శ్రీ శ్రీ సంగమేశ్వర స్వామి బ్రహ్మోత్సవాలకంతా రథ నిర్మాణాన్ని పూర్తి చేయాలని గ్రామ పెద్దలు సంకల్పానికి కూడేరు గ్రామానికి చెందిన కొంతమంది దాతలు మరియు ఇతర ప్రాంతాలకు చెందిన కొంతమంది దాతలు స్వామివారి రథ నిర్మాణానికి విరాళాలను అందజేయడానికి ముందుకు వస్తున్నారు. శ్రీ సంగమేశ్వర స్వామి బ్రహ్మోత్సవాలకు సమయం తక్కువ ఉన్నందున రథ నిర్మాణం త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలంటే దాతలు శ్రీ సంగమేశ్వర స్వామి ఆలయ సన్నిధికి సహాయ సహకారాలు అందించవలసిందిగా మనవి.

ఏఎన్ఎం, జి ఎన్ ఎం ట్రైనింగ్ చేసిన వారికి స్టాప్ నర్సులు గా పోస్టింగ్ ఇవ్వండి

కూడేరు, మార్చి 4 (అనంతప్రభ)
అనంతపురం జిల్లాతో పాటు ఇతర జిల్లాలలో కొంతమంది విద్యార్థినిలు మూడు సంవత్సరాల పాటు ఏఎన్ఎం మరియు జిఎన్ఎమ్ ట్రైనింగ్ చేసి స్టాఫ్ నర్సు పోస్టింగుల కోసం ఎదురుచూస్తున్న వారికి సత్వరమే కడప రీజినల్ డైరెక్టర్స్ తక్షణమే కౌన్సిలింగ్ జరిపి ప్రాథమి ఆరోగ్య కేంద్రాలలో ఏఎన్ఎం లుగా పోస్టింగ్ ఉత్తర్వులు ఇవ్వవలసిందిగా ఏపీ మెడికల్ అండ్ హెల్త్ ఎంప్లాయిస్ యూనియన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు బత్తుల కోదండరామిరెడ్డి మంగళవారం రోజున కూడేరు ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో జరిగిన విలేకరుల సమావేశంలో డిమాండ్ చేశారు. అలాగే గ్రామ వార్డు హెల్త్ కార్యదర్శులకు అనంతపురం జిల్లాలో ఖాళీగా ఉన్న ఏఎన్ఎం పోస్టుల లో ప్రమోషన్ ఇవ్వవలసిందిగా తమ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర శాఖ గతంలో రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్యశాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి ఎం టి కృష్ణ బాబు కు చేసిన విజ్ఞప్తి మేరకు వారు ఉత్తర్వులు ఇచ్చే నెలలు గడుస్తున్న అనంతపురం జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారులు ఇప్పటికి ప్రమోషన్లు ఇవ్వకుండా కాలయాపన చేస్తూ వారి ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్నారని ఈ విష-యమై తాము గత వారం రోజుల క్రిందట అనంతపురం జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అడిషనల్ డైరెక్టర్ ఆఫ్ హెల్త్ కెవి ఎన్ ఎస్ అనిల్ కుమార్ కు 50 మంది సచివాలయం సిబ్బందితో కలిసి తమ అసోసియేషన్ జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి కి విన్నతి పత్రం ఇవ్వడం జరిగింది.అయినప్పటికీ నేటి వరకు వారికి ఏఎన్ఎం ప్రమోషన్లు ఇవ్వకపోవడం సచివాలయంలో వైద్య కార్యదర్శులపై అధిక పని భారాన్ని మోపడం చాలా దారుణం అన్నారు.

ముగ్గురు సీనియర్ అసిస్టెంట్ లకు పరిపాలనాధికారులుగా పదోన్నతులు



అనంతపురం, మార్చి 4 (అనంతప్రభ)
అనంతపురం ఈరోజు స్థానిక జిల్లా ప్రజా పరిషత్ కార్యాలయంలోని, చైర్ పర్సన్ గారి చాంబర్ నందు, జిల్లా ప్రజా పరిషత్ యాజమాన్యం క్రింద పనిచేస్తున్న ముగ్గురు సీనియర్ అసిస్టెంట్ లకు పరిపాలనాధికారులుగా పదోన్నతులు కల్పిస్తూ, శ్రీ కె.నర్సింగ రావు - యం.పి.పి సోమందపల్లి, శ్రీ జి.శ్రీనివాస రెడ్డి - యం.పి.పి నల్లమాడ మరియు శ్రీ టి.ఫణి శేకర్ రెడ్డి రెడ్డి - యం.పి.పి అగలి కి నియమిస్తూ పదోన్నతుల ఉత్తర్వులను అందించారు. ఈ సందర్భంగా చైర్ పర్సన్ గారు మాట్లాడుతూ పదోన్నతి పొందిన ఉద్యోగులు జిల్లా ప్రజా పరిషత్ కు మంచి పేరు తీసుకువచ్చేలా మరింత భాద్యతగా ప్రజలకు సేవలు అందించాలని దిశా నిర్దేశం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ప్రజా పరిషత్ ముఖ్య కార్యనిర్వహణ అధికారి శ్రీ రామచంద్రా రెడ్డి గారు, ఉప ముఖ్య కార్యనిర్వహణ అధికారి శ్రీ వెంకట సుబ్బయ్య గారు , ఎస్టాబ్లిష్మెంట్ సెక్షన్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఆర్డిటి ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ అన్నే ఫెర్రర్ కి దక్కిన రామన్ లుల్ అవార్డు

అనంతపురం, మార్చి 4 (అనంతప్రభ)
అనంతపురం ఆర్ డి టి సంస్థ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ అన్నే ఫెర్రర్ని స్పెయిన్లోని బాలెరిక్ దీవుల ప్రభుత్వం మార్చి 1న ప్రతిష్టాత్మకమైన రామన్ లుల్ అవార్డుతో సత్కరించినది. పాల్మాలో మార్చి 1వ తేదీ శనివారం నాడు ఆమెకు ప్రదానం చేసిన ఈ అవార్డు, గ్రామీణ ఆంధ్రప్రదేశ్ అంతటా స్థిరమైన సామాజిక మార్పును పెంపొందించడంలో దశాబ్దాలుగా ఆమె చేసిన అంకితభావాన్ని గుర్తించింది. ఆమెకు అరుదైన అవార్డు దక్కడంతో ఆర్ డి టి సంస్థ యావత్ సిబ్బంది అనంతపురం జిల్లా ప్రజలు ఆర్డిటి సంస్థ ప్రతినిధులు సంతోషం వ్యక్తపరుస్తున్నారు...

కామ్రేడ్ కోండపల్లి పోతన్నగారి 5వ వర్ధంతి

శింగనమల, మార్చి 4 (అనంతప్రభ)
కామ్రేడ్ పోతన్న మరణించిఐదు సంవత్సరములు అయినా ఆయన జ్ఞాపకాలు మరువనిది పోతన్నగారుపేద,బడుగు బలహీన వర్గాలకోసము పనిచేసిన వ్యక్తి అటువంటీ వ్యక్తి మరణించడము ఉద్యమాలకు తీరని లోటు అందుకోసము అయన అశయాలనుఅనుగుణంగా పేధల అంధాల్సిన నివేశన స్థలాలు, పక్కాగృహలు,సరైన వైద్యసధుపాయాలు,భూమిలేని నిరుపేదలకోసము ధున్నేవానిది భూమి,అనేనినాధముతో ముందుకు తీసుకోని బడుగు బలహీన వర్గాలకోసము ముంధుకు వెళ్తామని తేలియచేయడము జరిగింది.
ఈ కార్యక్రమంలో కుటుంబసభ్యులు,నాగమునెమ్మ,చంద్రశేఖర్ ,రాము,కళా,ఏపిరైతు సంఘం నియోజకవర్గ అధ్యక్షులు మధు యాదవ్,చేనేతమండల కార్యదర్శి,చేనేత మధు, సిపిఐ సీనియర్ నాయకులు నారప్ప, మరియు ఆదినారాయణ పాల్గొనడం జరిగింది.

విద్యతోనే భవిష్యత్ తరాలకు నాంది,సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ రాజు

కూడేరు, మార్చి 4 (అనంతప్రభ)
కూడేరు మండలం స్థానిక మండల కేంద్రంలోని కేజీబీవీ పా-ఠశాల లో కూడేరు సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ రాజు మార్చి 8 జరుగు మహిళా దినోత్సవ సందర్భంగా మంగళవారం రోజున విద్యార్థినిలకు అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. విద్యార్థినిలు పూర్తిస్థాయిలో విద్యను అభ్యసించినప్పుడే భవిష్యత్తులో ఉద్యోగాలు తో పాటు అనేక రంగాలలో సమాజంలో పురుషులతో పాటు స్త్రీలు కూడా సమానత్వాన్ని సాధించగలరు. సమాజంలో మహిళలకు యొక్క ప్రాముఖ్యత చాలా ముఖ్యమైనది భవిష్యత్తులో అనేక రంగాలలో మహిళలను ఉన్నతమైన గొప్ప స్థాయికి ఎదిగినవారిని చూశాం , ఈ సమాజంలో శక్తి అంతా కూడా మహిళల నుండి వచ్చినదేనని మహిళా దినోత్సవ సందర్భంగా విద్యార్థినిలకు అవగాహన కల్పించారు. అదేవిధంగా సమాజంలో మనం అందరము కూడా సాధారణంగా మహిళా సాధికారత అని అంటూ ఉంటాం , మహిళలను ఉద్యోగాలలో కావచ్చు, మహిళా స్వతంత్ర సమయోధులు కావచ్చు, అనేక రంగాలలో మహిళా సాధికార దిశగా అడుగులు వేస్తావున్నా కూడా సమాజంలో ఎక్కడో ఒకచోట వెనకబడినట్లు కనిపిస్తోంది. ఎందుకంటే మహిళ తన అభిప్రాయాన్ని , స్వతంత్రాన్ని, స్వేచ్ఛను చెప్పుకునే స్థాయిలో లేకపోవడం మనం చూస్తూనే ఉన్నాం , ఈ సమాజానికి లో ప్రతిదీ కూడా పురుషుడే నిర్ణయిస్తా ఉన్నాడు. కాబట్టి మహిళ అంటే ఇంకా గొప్ప గొప్ప ఉన్నతమైన పదవులను అధిరోహించాలి. అప్పుడే మహిళా సాధికారతను పూర్తిస్థాయిలో సాధించగలం, ఈ సృష్టిలో మహిళ అంటేనే ఈ సమాజానికి ఒక ఆదర్శం, అందుకే ఇప్పుడున్నటువంటి సమాజంలో ప్రతి విద్యార్థినిలు కూడా భవిష్యత్తులో ఏ రంగాలలో అయినా కూడా సాధికారత దిశగా ముందుకు అడుగులు వేస్తూ పురుషుడుతో పాటు సమాన స్థాయికి ఎదగాలిని ఆకాంక్షిస్తున్నా స్త్రీ అన్ని రంగాలలో ఎదగాలంటే మొట్టమొదటి విద్య పూర్తిస్థాయిలో విద్యను అభ్యసించినప్పుడే అన్ని రంగాలలో అందరితో పాటు సమానంగా ఒక విశిష్టమైన గొప్ప స్థాయిలో ఎదగగలరు.ఈ సృష్టిలో ముఖ్యమైనది అమ్మ యొక్క బాధ్యత చాలా గొప్పది. అందుకే మహిళలు సాధికారత సాధించాలంటే ఒక మహిళ ఇంకొక మహిళకు సాధికారత సాధించే విషయంలో ఒకరికి ఒకరు తోడ్పాటు అందిస్తూ దేశానికి ఆదర్శంగా నిలిచేలా ఒకరిని ఒకరు గౌరవించుకుంటూ మహిళా సాధికారతను సాధిస్తూ ముందుకు అడుగులు వేయాలని సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ రాజు విద్యార్థినిలకు అవగాహన కల్పించారు.

వజ్రకరూరు పి.హెచ్.సి ని ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసిన జిల్లా సికిల్ సెల్ నోడల్ ఆఫీసర్ గంగాధర్ రెడ్డి

ఉరవకొండ, మార్చి 4 (అనంతప్రభ)
వజ్రకరూరు మండల కేంద్రంలోని స్థానిక ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం నందు మంగళవారం వైద్యాధికారి డాక్టర్ తేజస్వి, డాక్టర్ సర్దార్ వలి ఆధ్వర్యంలో ఆశాడే సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. అనంతరం వజ్రకరూరు ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంను జిల్లా సికిల్ సెల్ మోడల్ ఆఫీసర్ గంగాధర్ రెడ్డి ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. పలు రికార్డులను పరిశీలించారు. వార్డులను, తనిఖీ చేశారు. ఎల్ సి డి సిడి, ఆర్ సి హెచ్, లెప్రసి, మరియు వ్యాధి నిరోధక టీకాల కార్యక్రమాలు, మాతా శిశు సంరక్షణ కార్యక్రమాలు, ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి లోనే కాన్పులు, జనని శిశు సంక్షేమ కార్యక్రమాలు, గర్భిణీలకు ప్రభుత్వ అందించే కిల్కారి సేవలు, సికిల్ సెల్ వ్యాధి గురించి అప్రమత్తంగా ఉండాలని తెలియజేశారు.
అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ.... సికిల్ సెల్ ఉన్నవారి రక్తకణంలోని ఒక జన్యువు సికిల్ సెల్గానూ, ఒకటి మామాలుగానూ ఉన్నట్లయితే అటువంటి వారిని సికిల్ సెల్ క్యారియర్లు అంటారు. వీళ్లకి మామూలుగా ఎటువంటి ఆరోగ్య సమస్యలు ఉండవు. అయితే వివాహం చేసుకున్న దంపతుల ఇద్దరికీ ఇటువంటి లక్షణాలు ఉన్నట్లయితే వారికి పుట్టే పిల్లలకు రక్తకణంలోని రెండు జన్యువులూ వంపు తిరిగి ఉంటాయి. అటువంటి పిల్లలకు పుట్టుకతోనే ఆరోగ్య సమస్యలు మొదలవుతాయి. సాధారణ రక్త కణాల జీవితకాలం 120 రోజులైతే సికిల్ రక్త కణాల జీవిత కాలం 20 నుంచి 25 రోజులు మాత్రమే. సికిల్ రక్త కణాలు నశించి పోయేంత వేగంగా కొత్త ఎర్రరక్త కణాలు ఉత్పత్తి కాకపోవడంతో ఈ వ్యాధి ఉన్నవారు రక్తహీనతకు గురవుతారు. అంతేకాక సికిల్ రక్తకణాలు వంపుతిరిగి ఉండటం వల్ల సన్నటి రక్తనాళాల్లో సరిగ్గా ప్రవహించలేక శరీర భాగాలకు ఆక్సిజన్ అందటం తగ్గిపోతుంది. అందువల్ల ఈ వ్యాధి ఉన్నవారు తగిన చికిత్స తీసుకోకపోతే తక్కువ వయసులోనే పది, పదిహేనేళ్ల లోపు చనిపోతారు. ఈ కార్యక్రమంలో హెల్త్ ఎడ్యుకేషన్ ఆఫీసర్ సత్యనారాయణ, జిల్లా కో ఆర్డినేటర్ ఫ్లోరిసిస్ ప్రివినేషన్ ఇంచార్జ్ ఆంజనేయులు, వైద్య అధికారులు తేజస్వి, సర్దార్ వలి, సత్యనారాయణ, ఎం పి హెచ్ ఈ ఓ గురు ప్రసాద్, సూపర్వైజర్స్ నాగ శంకర్,సుశీల, మరియు ఏఎన్ఎంలు, ఎం ఎల్ హెచ్ పి లు, ఆశ ఆరోగ్య కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పొట్ట క్లీన్ అవ్వాలా? ఇవిగో చిట్కాలు

శంఖ ప్రక్షాళన

ఇది చిన్న, పెద్ద ప్రేగులను శుభ్రపరిచే పాత టెక్నిక్. దీన్ని ఖాళీ పొట్టతో ఉదయానే చేయాలి. ఇందుకోసం పది గ్లాసుల గోరువెచ్చని నీటిలో చిటికెడు ఉప్పు కలుపుకుని తాగేయాలి. ఈ నీటిని తీసుకునేటప్పుడు లోతైన శ్వాస తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ నీరు తాగాక సింపుల్‌గా ఉండే యోగసనాలు వేయాలి. ఇలా శారీరక శ్రమ చేయడం వల్ల పేగుల్లో కదలిక ఉంటుంది. పేగుల మూలల్లో ఉన్న వ్యర్థాలు కూడా మలం ద్వారా బయటికి పోతాయి.

పీచు ఆహారం

ఆహారంలో పీచు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మసాలాలు, నూనెలు దట్టించిన ఆహారాన్ని రోజూ తినడం వల్ల పేగుల్లో వ్యర్థాలు చేరుతాయి. పీచు నిండిన కూరగాయలను ఉడికించి తినాలి. అలాగే పండ్లను అధికంగా తీసుకోవాలి. ఇవి కొన్నిరోజుల పాటూ తీసుకోవడం వల్ల పేగులు శుభ్రపడతాయి. ఆ సమయంలో మాంసం, తీపి, కారం, మసాలాలు వేసిన పదార్థాలు తినకూడదు.

హైడ్రేషన్‌జి

వ్యాధులను నయం చేయడానికి నీరు చాలా అవసరం. కాబట్టి దానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. మీరు తినడానికి 30 నిమిషాల ముందు, భోజనానికి ఒక గంట తర్వాత ఒక గ్లాసు నీరు త్రాగాలి. అలా చేయడం వల్ల పేగు సరైన పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. పేగులను డిటాక్స్ చేయాలంటే మజ్జిగ, నిమ్మరసం తాగాలి. ఇది శరీరానికి కావల్సినంత శక్తిని అందిస్తుంది, అదే సమయంలో పెద్ద పేగులను కూడా శుభ్రపరుస్తుంది.

క్యాబేజీ తింటే బరువు తగ్గుతారా? ఏ వేళలో తింటే మంచిది?

క్యాబేజీ అంటే చాలా మందికి నచ్చదు. కారణం దాని నుంచి వచ్చే పచ్చి వాసన. కానీ ఇది తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, కాంపౌండ్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి క్యాన్సర్ కారకాలని నిరోధించి శుభ్రపరుస్తాయి. బరువు తగ్గడానికి సహాయం చేస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థకి సరిగా ఉండేలా చేస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. సీరం కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలని తగ్గిస్తుంది.

బరువు తగ్గడంలో క్యాబేజీ ఎలా పని చేస్తుంది?

ఇందులో ఫైబర్, వాటర్ కంటెంట్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. పొట్ట(గట్)ను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. జీవక్రియని మెరుగుపరిచి టాక్సిన్స్ ని బయటకి పంపేందుకు సహకరిస్తుంది. దీన్ని పులియబెట్టి తీసుకుంటే ప్రోబయోటిక్స్ ని పెంచుతుంది. ఇది గట్ ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఒక కప్పు క్యాబేజీ తీసుకుంటే 33 కేలరీలు అందుతాయి. కొవ్వు అసలు ఉండదు. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటం పొట్ట ఎక్కువ సేపు నిండుగా ఉన్న అనుభూతి కలిగిస్తుంది. కొవ్వును రక్తంలో శోషించకుండా బయటకి తీస్తుంది. క్యాబేజీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. విటమిన్-సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. క్యాన్సర్ కణాల పురోగతిని నిరోధిస్తుంది.

ఎర్ర క్యాబేజీలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆంథోసైనిన్లు ఏర్పడటాన్ని నెమ్మదిస్తాయి. ఇప్పటికే శరీరంలో ఉన్న క్యాన్సర్ కణాలని కూడా చంపుతుంది. క్యాబేజీలో ఉండే గ్లుటామైన్ అనే అమైనో యాసిడ్ బలమైన యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ ఏంజెట్ గా పనిచేస్తుంది. విటమిన్ కె ఉండటం వల్ల మెదడు ఆరోగ్యానికి మంచిది. క్యాబేజీలో దాదాపు 20 రకాల ఫ్లేవనాయిడ్లు, 15 ఫినాల్స్ ఉన్నాయని పరిశోధకులు వెల్లడించారు. ఇది కార్డియో వాస్కులర్ ప్రమాదాలని తగ్గిస్తుంది. కాల్షియం, పొటాషియం రక్తపోటుని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి.

ఈ ముప్పు కూడా ఉంటుంది జాగ్రత్త

క్యాబేజీ చల్లని వాతావరణంలో పెరుగుతుంది. సహజంగా పోషకాలని కోరుకునే మొక్క, బ్యాక్టీరియా, శిలీంధ్రాలు,ఇతర పరాన్నజీవులు ద్వారా సంక్రమణకి గురవుతుంది. అందుకే దీన్ని తీసుకునే ముందు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఆయుర్వేదం ప్రకారం క్యాబేజీ తీసుకోవడం వాత, పిత్త, కఫాల్లో మార్పులు తీసుకొస్తుంది. క్యాబేజీ చల్లని వాతావరణంలో పెరగడం వల్ల వాతాన్ని పెంచుతుంది. వాత తీవ్రతని తగ్గించడానికి ఆకుకూరలు మెత్తగా కోసి అందులో వేసుకుని తినొచ్చు. సుగంధ ద్రవ్యాలు, నూనెతో బాగా ఉడికించుకుని తీసుకోవచ్చు. శీతాకాలం, వసంతకాలంలో ఇది పిత్త, కఫ దోషాలని పెంచుతుంది. వాత సమస్య ఉన్న వాళ్ళు దీన్ని తింటే జీర్ణం కావడం కష్టం. వెనిగర్ తో పులియబెట్టి తీసుకుంటే మంచిది. థైరాయిడ్ హార్మోన్ల పనితీరుకి అంతరాయం కలిగిస్తుంది. హైపోథైరాయిడిజం ఉన్న వారు అసలు తినకపోవడమే మంచిది.

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందటం కోసం క్యాబేజీ తక్కువగా తీసుకోవాలి. ఆకుకూరలు తినడం వల్ల పొట్ట ఉబ్బరం, పొత్తి కడుపు అసౌకర్యంగా ఉంటుంది. మితంగా తీసుకోవడం వల్ల వాతం పెరగకుండా ఉంటుంది. పిత్త సీజన్(సెప్టెంబర్-అక్టోబర్), కఫ సీజన్(మార్చి-ఏపిల్). ఈ సమయంలో పచ్చి క్యాబేజీ తీసుకోకుండా వండిన దాన్ని మాత్రమే తినాలి.

వేసవిలో తియ్యటి పండ్లతో టేస్టీ ఐస్ క్రీములు ఇంట్లోనే చేసేయండిలా

వెనిల్లా, చాకొలెట్, బట్టర్ స్కాచ్... ఇలా రకరకాల ఐస్ క్రీములు బయట దొరుకుతాయి కదా, ఎప్పుడూ వాటినే తింటే బోరింగ్. ఇంట్లోనే తాజా పండ్లు ఐస్ క్రీములు తయారుచేసుకోండి. ఆరోగ్యకరం కూడా. మామిడి, కివీ, పుచ్చకాయలతో మూడు రకాల ఐస్ క్రీములు తయారు చేసుకోవచ్చు.

మ్యాంగో ఐస్ క్రీమ్

కావాల్సిన పదార్థాలు

కొబ్బరిపాలు - అరలీటరు
మామిడి పండు - ఒకటి
వెనిల్లా ఎసెన్స్ - ఒక స్పూను
మాపుల్ సిరప్ - అరకప్పు

తయారీ ఇలా

మామిడి పండ్లు గుజ్జును మిక్సీలో వేసి మెత్తగా చేసుకోవాలి. దాన్ని తీసి ఒక గిన్నెలో వేయాలి. కొబ్బరిపాలు, వెనిల్లా ఎసెన్స్ వేసి బ్లెండర్లో బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని మామిడి పండ్లు గుజ్జున గిన్నెలో వేసి బాగా గిలక్కొట్టాలి. మాపుల్ సిరప్‌ను కూడా మామిడి గుజ్జులో వేసి బాగా కలపాలి. ఐస్ క్రీమ్ మౌల్డ్ లో వీటిని వేయాలి. నాలుగ్గంటల పాటూ ఫ్రీజర్లో ఉంచితే మ్యాంగ్ ఐస్ క్రీమ్ రెడీ అయిపోతుంది.

....

వాటర్ మెలన్ ఐస్ క్రీము

కావాల్సిన పదార్థాలు

పుచ్చకాయ - అర ముక్క
నిమ్మరసం - రెండు స్పూన్లు
చక్కెర - రుచికి సరిపడా

తయారీ ఇలా

పుచ్చకాయ గింజలను తీసి ముక్కలుగా చేసుకోవాలి. బ్లెండర్లో వేసి గుజ్జులా చేసుకోవాలి. ఆ గుజ్జును ఒక గిన్నెలో వేయాలి. ఆ గిన్నెలో చక్కెర పొడి, నిమ్మరసం కూడా వేసి బాగా కలపాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని ఐస్ క్రీమ్ మౌల్డ్‌లో వేసి ఫ్రీజర్లో పెట్టాలి. నాలుగ్గంటల తరువాత తీసి చూస్తే ఐస్ క్రీమ్ రెడీ.

....

కివీ ఐస్ క్రీమ్

కావాల్సిన పదార్థాలు

కివీ పండ్లు -నాలుగు
చక్కెర - పావు కప్పు
క్రీమ్ - మూడు కప్పులు
వెనిల్లా ఎసెన్స్ - అర స్పూను

తయారీ ఇలా

కివీ పండ్ల బయటి పొరను తీసేసి చిన్న ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. వాటిని మిక్సీలో వేసి మెత్తటి పేస్టులా చేసుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో చక్కెర, క్రీమ్, వెనిల్లా ఎసెన్స్ వేసి బాగా కలపాలి. హ్యాండ్ బ్లెండర్ తో బాగా విస్క్ చేయాలి. ఇప్పుడు దానిలో ముందుగు చేసి పెట్టుకున్న పేస్టును కలపాలి. బాగా కలిపాక ఒక ట్రేలో వేయాలి. ఆ ట్రేను ఫ్రీజర్లో ఏడు నుంచి ఎనిమిది గంటల పాటూ ఉంచితే కివీ ఐస్ క్రీమ్ రెడీ అయినట్టే.

ఈ లడ్డూ రోజుకోకటి తిన్నారంటే మీ సమస్యలన్నీ దూరం

మహిళలు ఆలివ్ విత్తనాలు ఎందుకు తినాలి?

ఆలివ్ గింజల్లో ఫైబర్, ప్రోటీన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. గ్రెలిన్ అని పిలిచే ఆకలి హార్మోన్లను అణచివేసేందుకు సహాయపడతాయి. సంతృప్తిని కలిగిస్తాయి. ఈ విత్తనఆలౌ తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. జీవక్రియ, మలబద్ధకం సమస్యకి చికిత్సలో సహాయపడతాయి. ఆలివ్ విత్తనాలు తీసుకుంటే మహిళల ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి.

ఆలివ్ లడ్డూలు

మహిళలు ప్రతిరోజు ఒక ఆలివ్ విత్తనాలతో చేసిన లడ్డూ తింటే మంచిది. రక్తహీనత సమస్య నుంచి బయట పడొచ్చు. ఈ లడ్డుని ఇంట్లోనే చాలా సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు.

కావాల్సిన పదార్థాలు, ఆలివ్ విత్తనాలు- ఒక కప్పు

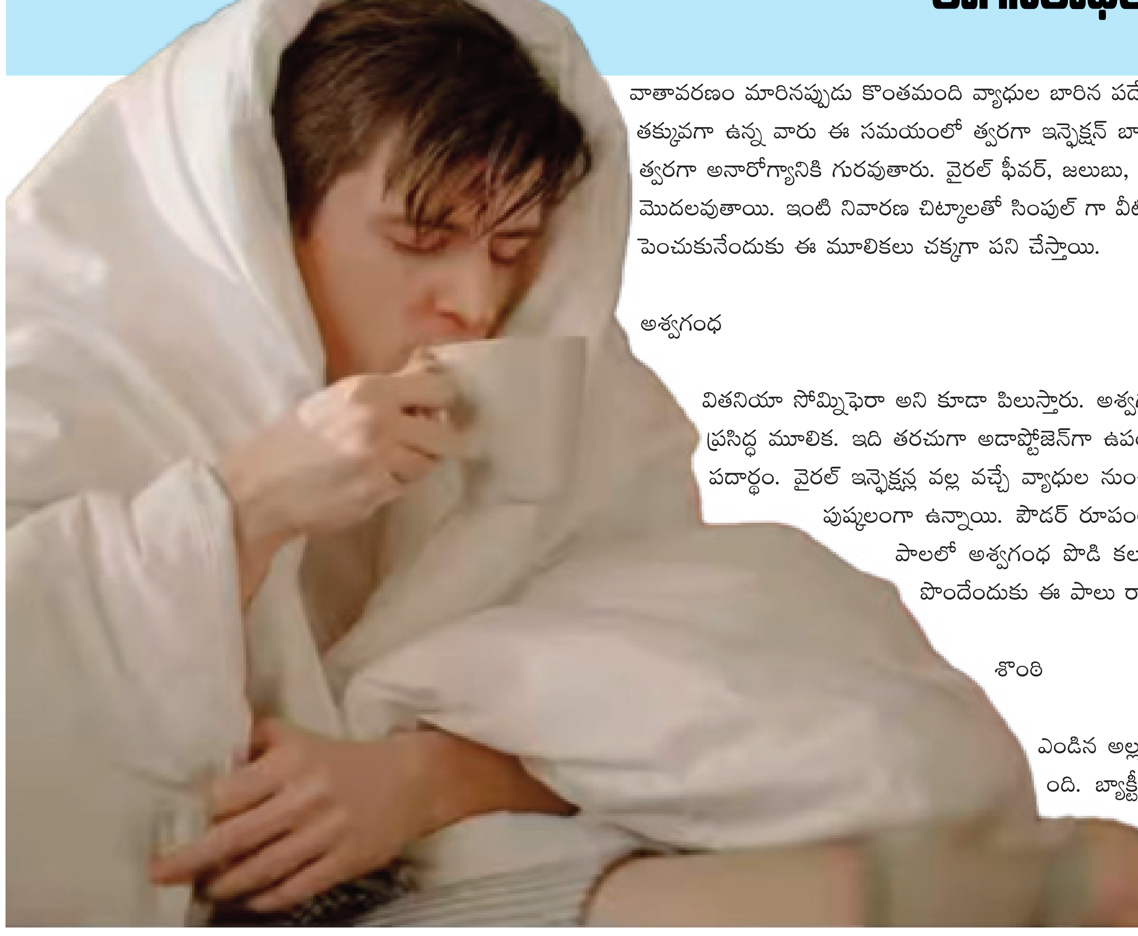
తురిమిన కొబ్బరి- అరకప్పు, యాలకుల పొడి- అర టీ స్పూన్

బెల్లం పొడి- పావు టీ స్పూన్, బాదం రేకులు- జీడిపప్పు- అర కప్పు

తయారీ విధానం

ఆలివ్ విత్తనాలు నీటిలో బాగా నానబెట్టుకోవాలి. తర్వాత ఒక పాన్ తీసుకుని అందులో నానబెట్టిన ఆలివ్ గింజలు, బెల్లం, కొబ్బరి వేసి బాగా కలపాలి. మీడియం మంట మీద వాటిని ఉడికించుకోవాలి. అందులో తరిగి పెట్టుకన్న జీడిపప్పు, బాదం వేసుకుని కలుపుకోవాలి. చల్లారిన తర్వాత లడ్డూలు మాదిరిగా చిన్న చిన్న ఉండలు చేసుకోవాలి. అంతే చాలా సింపుల్ టేస్టీ గా ఉండే ఆలివ్ విత్తనాల లడ్డూలు రెడీ అయిపోయినట్టే. వీటిని ఒక గాలి చొరబడని కంటైనర్ లో పెట్టుకుని ఫ్రిజ్ లో నిల్వ చేసుకోవచ్చు.

రోగనిరోధక శక్తి పెంచుకోవాలంటే ఇవి తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సిందే



వాతావరణం మారినప్పుడు కొంతమంది వ్యాధుల బారిన పడే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్న వారు ఈ సమయంలో త్వరగా ఇన్ఫెక్షన్ బారిన పడతారు. బయటి ఆహారం తినడం వల్ల త్వరగా అనారోగ్యానికి గురవుతారు. వైరల్ ఫీవర్, జలుబు, గొంతు నొప్పి, కడుపు ఇన్ఫెక్షన్, కఫం సమస్య మొదలవుతాయి. ఇంటి నివారణ చిట్కాలతో సింపుల్ గా వీటి నుంచి బయట పడొచ్చు. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకునేందుకు ఈ మూలికలు చక్కగా పని చేస్తాయి.

అశ్వగంధ

వితనియా సోమ్నిఫెరా అని కూడా పిలుస్తారు. అశ్వగంధ ఆయుర్వేద వైద్యంలో ఉపయోగించే ఒక ప్రసిద్ధ మూలిక. ఇది తరచుగా అడాప్టోజెన్‌గా ఉపయోగించబడుతుంది. ఆరోగ్యాన్ని ఇచ్చే సహజ పదార్థం. వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల వచ్చే వ్యాధుల నుంచి రక్షించే యాంటీ వైరల్ గుణాలు ఇందులో పుష్కలంగా ఉన్నాయి. పౌడర్ రూపంలో తీసుకోవచ్చు. కొద్దిగా పంచదారతో పాటు పాలలో అశ్వగంధ పొడి కలుపుకుని తీసుకోవచ్చు. ఉత్తమ ప్రయోజనాలు పొందేందుకు ఈ పాలు రాత్రిపూట తీసుకుంటే మంచిది.

శొంఠి

ఎండిన అల్లం యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. బ్యాక్టీరియా వల్ల కలిగే ఇన్ఫెక్షన్స్ నుంచి మిమ్మల్ని రక్షించడానికి బాగా పని చేస్తుంది. శొంఠి పాలు తాగితే ఎంతటి జలుబు, దగ్గు, కడుపు ఉబ్బరం సమస్య అయినా చిటికెలో తగ్గిపోతుందని నిపుణులు సూచిస్తారు. ఇందులో విటమిన్ ఏ, సోడియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం, ఫైబర్, కాల్షియం, జింక్ ఉన్నాయి. రోగనిరోధక వ్యవస్థని బలోపేతం చేస్తుంది. జింజె రోల్స్, షోగోల్స్ అనే సమ్మేళనాలు ఇందులో ఉన్నాయి. %ఎ%యాంటీ మైక్రోబయల్ లక్షణాలని కలిగి ఉంటుంది. వైరస్ లతో పోరాడుతుంది.

అర్జున్ బార్క్

అర్జున్ బెరదుని టెర్మినలియా అర్జున అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది ఆయుర్వేద వైద్యంలో ఉపయోగించే అద్భుతమైన మూలిక. అర్జున్ చెట్టు బెరడు శతాబ్దాలుగా ఔషధాల్లో ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇందులో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, కాపర్, జింక్, పొటాషియం వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు ఉన్నాయి. ఇవన్నీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో దోహదపడతాయి. దీన్ని తీసుకుంటే జలుబు, జ్వరం, ఒళ్ళు నొప్పులు వంటి వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్స్ లక్షణాలను తగ్గిసాయి.

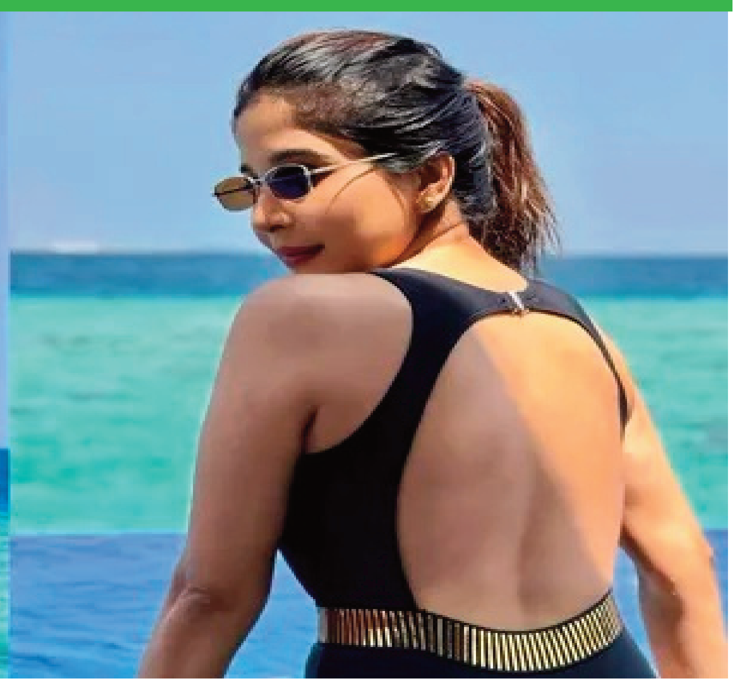
పసుపుజి

ఎన్నో ఏళ్ల నుంచి పసుపుని ఔషధాల్లో ఉపయోగిస్తున్నారు. భారతీయులు వంటల్లో తప్పనిసరిగా వేసుకుంటారు. పసుపులో కర్కుమిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. రోగనిరోధక వ్యవస్థని బాలహీనపర్చే కొన్ని రకాల బ్యాక్టీరియా, వైరస్లతో పోరాడుతోంది. వేడి పాలతో కలిపి పసుపుని తీసుకుంటే జలుబు, గొంతు నొప్పి తగ్గిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.

ఈ వేసవిలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకునేందుకు ప్రయత్నించాలి. శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడం కోసం ద్రవ పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. పుచ్చకాయ, కొబ్బరి నీళ్ళు, చెరుకు రసం వంటి వాటిని తీసుకుంటూ మిమ్మల్ని మీరు హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవాలి.

AP 4PG 05 03 2025 WEDNASDAY qxp_Layout 1 04-03-2025 10:13 PM Page 4

స్విమ్ సూట్‌లో సాక్షి అగర్వాల్.. నెవ్వర్ బిఫోర్ గ్లామర్ షోతో బిగ్‌బాస్ బ్యూటీ..!



మెగా రియాలిటీ షో బిగ్‌బాస్ ద్వారా పాపులర్ అయిన నటీనటులు మనదేశంలో ఎంతో మంది ఉన్నారు. వీరిలో అందాల భామ సాక్షి అగర్వాల్ కూడా ఒకరు. నటనతో పాటు అందంతోనూ ఈ అమ్మడు సెగలు రేపుతుంటారు. తమిళనాట క్రేజీ హీరోయిన్‌గా గుర్తింపు తెచ్చుకున్న సాక్షి అగర్వాల్.. సోషల్ మీడియాలో హాట్ హాట్ ఫోటో షూట్‌లతో టాప్ లేపుతుంటారు. తాజాగా ఆమె చేసిన ఫోటో షూట్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. ఈ వివరాల్లోకి వెళితే..

20 జూలై 1990న ఉత్తరాఖండ్‌లోని నైనిటాల్‌లో జన్మించిన సాక్షి అగర్వాల్ చెన్నై, బెంగళూరులలో చదువుకున్నారు. అనంతరం మార్కెటింగ్ కన్సల్టెంట్‌గా కెరీర్ ప్రారంభించిన సాక్షి మాలిక్.. తొలుత టాటా కన్సల్టెన్సీ సర్వీసెస్, టీసీఎస్‌లో ఉద్యోగం చేశారు. అయితే ఓ ఛారిటీ షో కోసం మోడలింగ్ చేస్తున్న క్రమంలో ఆమె ప్రతిభను గుర్తించిన దర్శకులు పలు వాణిజ్య ప్రకటనల్లో అవకాశాలిచ్చారు. ముఖ్యంగా కోలీవుడ్ స్టార్ సూర్యతో కలిసి మలబార్ గోల్డ్ అండ్ డైమండ్స్‌కు చేసిన యాడ్ ఫిల్మ్ సాక్షి కెరీర్‌ను మలుపు తిప్పింది.

2013లో ఉద్యోగానికి స్వస్తి చెప్పిన సాక్షి మాలిక్.. నటిగా స్థిరపడాలని నిర్ణయించుకున్నారు. తొలుత మ్యూజిక్ ఆల్బమ్స్‌లో నటించిన సాక్షి.. నయనతార – ఆర్యలు నటించిన రాజారాణిలో ఓ చిన్న పాత్రలో మెరిశారు. ఆ తర్వాత కన్నడలో సాఫ్ట్‌వేర్ గండ, యూగన్, తిరుట్టు వీసీడీ తదితర చిత్రాల్లో నటించారు. ఈ క్రమంలో కోలీవుడ్ సూపర్‌స్టార్ రజనీకాంత్ నటించిన కాలాలో ఆయనకు కూతురిగా అలరించింది. అనంతరం విశ్వాసం, సిండ్రెల్లా, అర్నామనై 3, భఘీరా తదితర చిత్రాల్లో సాక్షి నటించారు. 12 ఏళ్ల కెరీర్‌లో తమిళ, కన్నడ, మలయాళ భాషల్లో నటించారు సాక్షి అగర్వాల్. ప్రస్తుతం ఆమె గెస్ట్ చాప్టర్ 2, ది నైట్ చిత్రాల్లో నటిస్తున్నారు.

తమిళ బిగ్‌బాస్ సీజన్ 3లో కంటెస్టెంట్‌గా ఎంట్రీ ఇచ్చిన సాక్షి అగర్వాల్ .. తన మైండ్ , అందంతో హౌస్‌కు గ్లామర్ సోగసులు అద్దారు. దాదాపు 49 రోజుల పాటు బిగ్‌బాస్ హౌస్‌లో ఉన్న సాక్షి తుది వరకు వెళ్లలేకపోయారు. అయితే బిగ్‌బాస్ ద్వారా ఆమె బుల్లితెర ప్రేక్షకులకు బాగా దగ్గరయ్యారు. కెరీర్ పీక్స్‌లో ఉన్నప్పుడే తన చిన్ననాటి స్నేహితుడు నవనీత్‌తో ప్రేమలో పడి, ఆయనను పెళ్లి చేసుకున్నారు సాక్షి. ఈ ఏడాది జనవరి 2న గోవాలోని ఓ విలాసవంతమైన హోటల్‌లో జరిగిన వీరి పెళ్లి వేడుకకు పలువురు ప్రముఖులు హాజరై కొత్త జంటను ఆశీర్వదించింది. ప్రస్తుతం భర్తతో కలిసి హనీమూన్‌ను ఎంజాయ్ చేస్తున్నారు సాక్షి అగర్వాల్.

సోషల్ మీడియాలో యాక్టీవ్‌గా ఉండే సాక్షి అగర్వాల్.. ఎప్పటికప్పుడు తన సినిమాలు, షోలు, ఇతర వ్యక్తిగత వివరాలను అభిమానులతో పంచుకుంటూ ఉంటారు. తాజాగా బ్లాక్ కలర్ స్విమ్ సూట్‌లో ఆమె చేసిన ఫోటోషూట్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. మరి ఇంకేందుకు ఆలస్యం సాక్షి అందాలపై మీరూ ఓ లుక్కేయండి.

సినిమా

చిరంజీవికి అలా.. బాలయ్యకు ఇలానా? అల్లు అరవింద్‌నే అడగండి..

మెగా ఫ్యామిలీ, అల్లు కుటుంబానికి మధ్య విభేదాలు తారాస్థాయికి చేరుకొన్నాయనే విషయాల గురించి మీడియాలో ఎక్కువగా చర్చ జరుగుతున్నది. ఈ రెండు కుటుంబాలు నర్మగర్భంగా మాట్లాడే తీరు ఆ వివాదాస్పద అంశానికి బలం చేకూరేలా కనిపిస్తుంటుంది. అయితే సాధారణ ప్రజలకు ఆ కుటుంబాల మధ్య గతంలో ఉన్న సఖ్యత, బంధాలు లేవనే అపోహ మాత్రం ఏర్పడింది. అయితే ఈ విషయాలపై రెండు కుటుంబాలకు ఆప్తుడైన తండేల్ నిర్మాత బన్నీ వాసు వెల్లడించిన వివరాల్లోకి వెళితే..

ఇటీవల కాలంలో అల్లు ఫ్యామిలీకి నందమూరి బాలకృష్ణ అత్యంత చేర–వైనట్టు బయట వాళ్లకే కాకుండా సినిమా వర్గాలకు అనిపిస్తుంది. అయితే ఈ క్రమంలో బాలయ్యకు పద్మభూషణ్ అవార్డు రావడంపై అన్ని వర్గాల నుంచి స్పందన వ్యక్తమైంది. అయితే సినీ పరిశ్రమ ఈ సందర్భాన్ని పు–రస్కరించుకొని భారీ సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేసి.. ఆయనకు సన్మానం చేయాలనే ఆలోచనలో సినిమా పరిశ్రమ ఉందనే వార్త ఫిలిం నగర్‌లో చక్కర్లు కొడుతున్నది.

అయితే బన్నీ వాసును ఈ విషయంపై మెగాస్టార్ చిరంజీవికి పద్మభూషణ్ వస్తే ఎలాంటి సన్మానం చేయలేదు. మెగా హీరోలు, మెగా కుటుంబం పెద్దది అనే ఫీలింగ్ ఇండస్ట్రీలో ఉంది. ఆ సన్మాన కార్యక్రమాన్ని ఎందుకు నిర్వహించలేదని మీడియా అడిగిన ఓ ప్రశ్నకు ఆయన సరైన రీతిలో స్పందించారు.

పద్మ భూషణ్ అవార్డు అందుకొన్నందుకు చిరంజీవికి సన్మానం చేయకపోవడం.. బాలకృష్ణకు చేయాలనే ప్లాన్ చేయడం లాంటి విషయాలను అరవింద్ గారి లాంటి పెద్ద వాళ్లను అడిగితే బాగుంటుంది. అది చాలా పెద్ద విషయం. నా వయసుకు, నా స్థాయికి మాట్లాడే విషయం కాదు. అరవింద్ గారినే అడిగితే మంచింది. ఈ పరిస్థితుల్లో నేను ఏం మాట్లాడినా బాగుండదు. ఆ విషయం గురించి నేను మాట్లాడితే కరెక్ట్ కాదు అంటూ బన్నీ వాసు తప్పించుకొన్నారు.

నంద్యాల వివాదం తర్వాత నాకు, పవన్ కల్యాణ్‌కు మధ్య గ్యాప్ వచ్చిందనే విషయం సరికాదు. అందులో వాస్తవం లేదు. పవన్ కల్యాణ్ మెచ్యూరిటీ లెవెల్స్ వేరేగా ఉంటాయి. ఆయన ఇలాంటి విషయాలను మనసులో పెట్టుకోని చూడరు. ఎవరు ఏం చేస్తున్నారు? ఎవరు ఎలాంటి వారు? అనేది ఆయనకు ఫుల్లుగా క్లారిటీ ఉంది. నా విషయంలో ఆయన బన్నీతో కలిపి చూడరు.పార్టీకి ఏం చేస్తున్నాను? పార్టీ కోసం ఎలా ఉ ంటున్నారనేది ఆయన చూస్తారు అని బన్నీ వాసు వివరణ ఇచ్చారు.

వెంటాడుతోన్న గేమ్ ఛేంజర్.. దిల్‌రాజుపై కేసు, 350 మంది మూకుమ్మడిగా

గ్లోబల్ స్టార్ రామ్ చరణ్ – క్రియేటివ్ డైరెక్టర్ శంకర్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన గేమ్ ఛేంజర్ ఎన్నో అవాంతరాలను దాటుకుని సంక్రాంతి కానుకగా జనవరి 10న ప్రేక్షకుల ముందుకొచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. అయితే మిక్స్‌డ్ టాక్ కారణంగా ఈ సినిమా దారుణ పరాజయాన్ని మూటకట్టుకుంది. అయినప్పటికీ చరణ్ – శంకర్ క్రేజ్‌తో పడుతూ , లేస్తూ తన ప్రయాణాన్ని కొనసాగించినా జరగాల్సిన నష్టం జరిగిపోయింది. అయితే నిర్మాత దిల్‌రాజ్‌కు ఇప్పటికీ గేమ్ ఛేంజర్ షాకుల మీద షాకులిస్తోంది.

గేమ్ ఛేంజర్ చిత్రంలో రామ్ చరణ్ సరసన బాలీవుడ్ ముద్దుగుమ్మ కియారా అద్వానీ హీరోయిన్‌గా నటిస్తుండగా, అంజలి , ఎస్‌జే సూర్య, శ్రీకాంత్, సునీల్ ఇతర ముఖ్య పాత్రలు పోషించారు. శ్రీ వెంకటేశ్వర క్రియేషన్స్ బ్యానర్‌పై దాదాపు రూ.450 కోట్లకు పైగా భారీ బడ్జెట్‌తో గేమ్ ఛేంజర్ నిర్మించారు దిల్‌రాజు. ఆర్‌ఆర్‌ఆర్ తర్వాత రామ్ చరణ్ నటిస్తున్న సినిమా కావడంతో పాటు దిగ్గజ దర్శకుడు శంకర్ తన కెరీర్‌లోనే తొలిసారిగా ఓ స్ట్రెయిట్ తెలుగు చిత్రానికి దర్శకత్వం వహించిన నేపథ్యంలో గేమ్ ఛేంజర్‌పై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి.

అయితే మార్నింగ్ షో నుంచే మిక్స్‌డ్ టాక్ తెచ్చుకున్న గేమ్ ఛేంజర్‌కు సోషల్ మీడియాలో నెగిటివ్ ప్రచారం మరింత దెబ్బ తీసింది. కొందరైతే ఏకంగా గేమ్ ఛేంజర్ హెచ్‌డీ ప్రింట్‌ను తీసి ఆన్‌ల–ైన్‌లో స్ట్రీమింగ్ చేయడంతో ఈ సినిమాపై భారీ ఎఫెక్ట్ పడింది. ఇక సినిమా ఫస్ట్ డే కలెక్షన్స్ విషయంలోనూ దుమారం రేగింది. కావాలని ఫేక్ కలెక్షన్స్ వేశారంటూ సోషల్ మీడియాలో కామెంట్ల వర్షం కురిసింది. ఈ సినిమాతో నిర్మాత దిల్‌రాజ్ తీవ్ర నష్టాల్లో కూరుకుపోయారు.

గత కొన్నేళ్లుగా సరైన హిట్ లేని దిల్‌రాజు.. ఖర్చుకు వెనుకాడకుండా గేమ్ ఛేంజర్‌ను నిర్మించారు. అయితే ఈ సినిమా అనుకున్న స్థాయిలో సక్సెస్ కాకపోగా ఆయనను పీకల్లోతు అప్పుల్లో ముంచెత్తిందని ఫిలింనగర్ టాక్. మూలిగే నక్క మీద తాటికాయ పడిన చందంగా దిల్‌రాజు నివాసం, కార్యాలయాలపై ఆదాయపు పన్ను శాఖ అధికారులు దాడులు నిర్వహించడం టాలీవుడ్‌లో కలకలం రేపింది. అయితే ఇదే సంక్రాంతికి అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వంలో వచ్చిన సంక్రాంతికి వస్తున్నాం చిత్రం లాభాల పంట పండించడంతో దిల్‌రాజు కాస్తంత కోలుకున్నారు.

తాజాగా ఈ స్టార్ ప్రొడ్యూసర్‌కు మరో గట్టి షాక్ తగిలింది. తమకు ఇవ్వాల్సిన పేమెంట్ ఇవ్వలేదంటూ దిల్‌రాజుపై కొందరు జూనియర్ ఆర్టిస్టులు కేసు పెట్టారు. గేమ్ ఛేంజర్ సినిమాలో పనిచేసేందుకు 350 మంది ఆర్టిస్టులు హైదరాబాద్‌కు వచ్చారు. వీరికి రోజుకు రూ.1200 చొప్పున పేమెంట్ ఇస్తామని కో డైరెక్టర్ స్వర్గం శివ హామీ ఇచ్చారట. అయితే సినిమా రిలీజై రోజులు గడుస్తున్నా నేటి వరకు ఆ డబ్బులు చెల్లించకపోవడంతో ఈ 350 మంది జూనియర్ ఆర్టిస్టులు పోలీస్ స్టేషన్ మెట్లెక్కి తమకు న్యాయం చేయాల్సిందిగా ఫిర్యాదు చేశారు. ప్రస్తుతం ఈ వ్యవహారం ఫిలింనగర్‌లో హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. మరి దీనిపై దిల్‌రాజు ఎలా స్పందిస్తారో వేచి చూడాలి.

ఛావా ఫస్ట్ రివ్యూ.. రష్మిక మందన్న ఫెర్ఫార్మెన్స్ ఎలా ఉందంటే?

నేషనల్ క్రష్ రష్మిక మందన్న, మోస్ట్ టాలెంటెడ్ హీరో వికీ కౌశల్ జంటగా రూపొందిన చిత్రం ఛావా. మరాఠా కింగ్ చత్రపతి సంభాజీ మహారాజ్ జీవితంలో జరిగిన కీలక సంఘటనల ఆధారంగా రూపొంది ఈ సినిమాకు లక్ష్మణ్ ఉటేకర్ దర్శకత్వం వహించారు. ఈ సినిమా ఫిబ్రవరి 14వ తేదీన ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్‌గా విడుదల కానున్నది. ఈ క్రమంలో ఈ సినిమాపై ప్రముఖ క్రిటిక్ తనదైన శైలిలో రివ్యూ అందించారు. ఈ సినిమాపై సినీ విమర్శకుడు విశ్లేషణ ఏందనే వివరాల్లోకి వెళితే..

ఛావా సినిమా విషయానికి వస్తే.. శివాజీ సాంత్ రచించిన మరాఠీ నవల ఛావా ఆధారంగా తెరకెక్కింది. ఈ సినిమాను దినేష్ విజన్ నిర్మాణ సారథ్యంలో మడోక్ ఫిల్మ్స్ బ్యానర్‌పై నిర్మించారు. ఈ మూవీకి ప్రముఖ మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ ఏఆర్ రెహ్మాన్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో ఛత్రపతి సంభాజీ మహారాజ్‌గా వికీ కౌశల్, మహరాణి యేసుభాయ్‌గా రష్మిక మందన్న, ఔరంగజేబ్‌గా అక్షయ్ కుమార్,అశుతోష్ రాణా, దివ్య దత్తా, దయాన పెంటీ తదితరులు నటిస్తున్నారు.

చారిత్రాత్మక నేపథ్యంగా రూపొందిన ఛావా సినిమాను అత్యంత భారీగా నిర్మించారు. భారీ సెట్స్, పురాతన కాలం క్యాస్టూమ్స్‌ను డిజైన్ చేశారు. అలాగే టాప్ యాక్టర్లు, టెక్నీషియన్స్ పనిచేశారు. అలాగే దేశవ్యాప్తంగా ఈ సినిమాను క్రేజీగా ప్రమోట్ చేశారు. దాంతో ఈ సినిమా బడ్జెట్ భారీగా పెరిగిపోయింది. ఈ సినిమాను సుమారుగా 130 కోట్ల రూపాయలతో నిర్మించినట్టు ట్రేడ్ వర్గాలు వెల్లడించాయి.

ఛావా చిత్రాన్ని దుబాయ్‌కు చెందిన క్రిటిక్ ఉమేర్ సంధూ సెన్సార్ ప్రీమియర్‌ను చూసి తన రివ్యూను అందించారు. రష్మిక నటించిన ఈ సినిమా యావరేజ్‌గా కూడా లేదు అని షాకింగ్ కామెంట్ చేశాడు. ఈ మూవీ చాలా లౌడ్‌గా, ఇరిటేటింగ్‌గా ఉంది అని కామెంట్ చేశాడు. ఇంకా ఈ సినిమా అంతగా ఆకట్టుకొనేలా ఉండదనే విధంగా ట్వీట్లు చేస్తున్నాడు.

ఛావా సినిమాలో వికీ కౌశల్ పెర్ఫార్మెన్స్ డిజాస్టర్. రాజుల వేషంతో బాగా కనిపించడం లేదు. రష్మిక మందన్న ఈ సినిమాకు స్పెషల్ ఎట్రాక్షన్. హిస్టారికల్ స్ట్రిప్టులో బూతులు కూడా ఎక్కువగానే ఉన్నాయి. చరిత్రను వక్రీకరించి సినిమాను రూపొందించారు. ఓవరాల్‌గా ఈ సినిమా యావరేజ్‌గా కూడా లేదు. వీఎఫ్ఎక్స్ వర్క్ నాసిరకంగా ఉంది అంటూ ఉమేర్ సంధూ తనదైన శైలిలో తన రివ్యూను పోస్టు చేశారు.

అయితే ఉమేర్ సంధూ ఇచ్చే రివ్యూలు అంచనాలకు దూరంగా ఉంటాయి. ఎక్కువగా కొందరిని టార్గెట్ చేసి రివ్యూ ఇస్తారనే వాదన సోషల్ మీడియాలో ఉంది. ఈ క్రమంలో ఛావాపై ఆయన ఇచ్చిన రివ్యూను జాగ్రత్తగా పరిశీలస్తున్నారు. ఈ మూవీ ఎలా ఉంటుందనేది సినిమా రిలీజ్ తర్వాతే తెలుస్తుంది. థియేట్రికల్ ఎక్స్‌పీరియెన్స్ ఉన్న సినిమా అనే ఫీలింగ్‌ను ట్రైలర్లు, ప్రమోషనల్ కాంటెంట్ ద్వారా స్పష్టమైంది.

PRINTED, PUBLISHED & and OWNED by T VIJAYANAND, And PRINTED at M/S JBN PUBLICATIONS, # 2/381-A - RAGITHOTA PALEM, Near SHALOM CHURCH, Tadipatri - 515411 Anantapuram District, Andra Pradesh. Published at M/S JBN PUBLICATIONS, # 2/381-A, RAGITHOTA PALEM, Near SHALOM CHURCH, Tadipatri - 515411 Anantapuram District, Andra Pradesh. PIN - 515411. Editor T VIJAYANAND, RNI NO: APTEL/2015/72694. Cell : 8886090199. E-mail ID : ananthaprabha@gmail.com