

విలేజ్ కమిటీలు కావాలి

ఆంధ్ర తెలంగాణ రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో
జిల్లాల వారీగా స్థానిక సంస్థలకు, మండల
అధికారి, కలెక్టర్, డిఎస్ఆర్, యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా
తెలుగు భాష పై అవగాహన, వార్తలు రాసుకోగల సత్తా
ఉన్న వారికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడుతుంది

MOBILE : 8886090199, 9885211993,

ఆనంతపురం

తెలుగు బిస్ వార్త

ఆనంతపురం

శ్రీ సత్యసాయి

5

సోమవారం 19 మే 2025

సింగపూర్ వైఎస్ఆర్ఆర్ఎస్ గోబల్ కనెక్ట్ సమావేశం విజయవంతం

సింగపూర్, మే 17 (ఆనంత ప్రభ)

వైఎస్ఆర్ఆర్ఎస్ గోబల్ కనెక్ట్ అలూరు సాంబశివారెడ్డి ఆధ్వర్యంలో నేడు ఆక్టోబర్ లో గోబల్ కనెక్ట్ సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశానికి పెద్ద సంఖ్యలో ప్రవాసాంధ్రులు హాజరై తమ మద్దతును తెలిపారు.

ఈ సందర్భంగా అలూరు మాట్లాడుతూ జగనన్న పాలన అంటే మాటలు కాదు సంతోషం, అభివృద్ధి, నిజాయితీ కలసిన ప్రజా పాలన అన్నారు. జగనన్న పరిపాలన గణాంకాలతో దృవీకరించబడిన అభివృద్ధి

సాంబశివారెడ్డి ప్రసంగంలో స్పష్టంగా వివరించారు పాలనా రంగంలో:

- 15,004 గ్రామ/వార్డ్ సచివాలయాలు
- 2.6 లక్షల వాలంటీర్లు సేవల్లో
- స్పందన ద్వారా లక్షలమంది సమస్యలు పరిష్కారం

ఆరోగ్య రంగం:

- 17 ప్రభుత్వ మెడికల్ కాలేజీలు
- ఫ్యామిలీ డాక్టర్ వ్యవస్థ
- ఆరోగ్యశ్రీ పరిధి 3,00,000 చికిత్సలకుపైకి విస్తరణ
- 10,000 వైఎస్ఆర్ ఆరోగ్య క్లినిక్స్

విద్యా రంగం:

- నాడు-నేడు ద్వారా 50,000 పాఠశాలలు ఆధునికీకరణ
- ట్యూబ్‌లు, బైజూస్ కంటెంట్, టీ టీ ఇన్ఫోఎల్, సిబి ఎస్ సి నిలబెట్
- అమృతాబి, విద్యా దీవెన, వసతి దీవెన ద్వారా లక్షల మందికి మద్దతు

ఆర్థికాభివృద్ధి:

- ₹13 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడి ఉపసంహరణ
- ₹4.47 లక్షల కోట్ల డిజిటి నేరుగా లబ్ధిదారుల ఖాతాల్లోకి
- 6.16 లక్షల ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు, 28.89 లక్షల ప్రైవేట్ ఉద్యోగాలు
- జి ఎస్ డిపి వృద్ధిరేటు 11.43% (దేశంలో నెంబర్ వన్)



అధికారులు:

ఈ అభివృద్ధికి అధికారంగా కాగ్ నివేదికలు, కేంద్ర గణాంకాలు ఉన్నాయి. ప్రచారం కాదు ప్రమాణాలు, పని ఫలితాలు.

వివక్షల అబద్ధ ప్రచారం పై స్పందిస్తూ లిక్టర్ కేసు నకిలీ రాజకీయ కుట్ర, టిడిపి జె ఎస్ పి కూటమి స తప్పుడు హామీలతో ప్రజలను మోసం చేయడం.... ఇవన్నీ ప్రజల దృష్టిని మళ్లించేందుకు చేసే ప్రయత్నాలేనని అన్నారు.

వైఎస్ఆర్ఆర్ఎస్, సోషల్ మీడియా పాత్రపై పిలుపు

మీ సోషల్ మీడియా పోస్ట్ ఇప్పుడు ప్రజలకు నిజం చెప్పే ఆయుధం.”

సోషల్ మీడియాలో నిజాలు చెప్తూ, పచ్చ మీడియాను ఎదుర్కొనాలి.జగనన్న నాయకత్వం ఎలా ఉంటుందో ప్రపంచానికి తెలియజేయాలి

నిజం మాట్లాడే గొంతులుగా, అభివృద్ధిని ప్రదర్శించే వేదికలుగా వైఎస్ఆర్ఆర్ఎస్ ముందుకు రావాలి.

ఆక్టోబర్ మీటింగ్ చాలా ఉత్సాహంగా జరిగింది. ఈ స్ఫూర్తిని రేపటి సింగపూర్ మీటింగ్ కి తీసుకెళ్తున్నానని అలూరు సాంబశివారెడ్డి తెలిపారు

ఈ కార్యక్రమానికి సింగపూర్ ఎన్నారై కన్వీనర్ మురళి కృష్ణ, కోటి రెడ్డి మరియు వైఎస్ఆర్ఆర్ఎస్ అభిమానులు హాజరయ్యారు. సంఘటితంగా, స్పష్టమైన లక్ష్యంతో, జగనన్న నాయకత్వాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్లాలని అందరూ ప్రతిజ్ఞ చేశారు

ఒకటవ డివిజన్ తెలుగుదేశం సభ్యత్వ కార్యక్రమం పంపిణీ మాజీ కార్పొరేటర్ చంద్రమౌళి మిత్రబృందం



ఆనంతపురం, మే 18 (ఆనంత ప్రభ)

ఆనంతపురం ఈరోజు ఆనంతపురంకూటమి యమ్.యల్.ఏ.దగ్గపాటి ఆదేశాల మేరకు ఒకటావా డివిజన్ లో తెలుగుదేశం నాయకుల ఆధ్వర్యంలో యమ్.జి.కాలనీ (ఎగ్రనెలకొట్టాల) నందు ప్రతి ఇంటి ఇంటికి తెలుగుదేశం సభ్యత్వకార్డ్ పంపడం జరిగింది.ఈ కార్యక్రమం కాలనీ తెలుగుదేశం నాయకులు మాజీ కార్పొరేటర్ చంద్రమౌళి కాంట్లాక్టర్ రామ్మ,బోయనగమ్ మరియు తెలుగుదేశం కార్యకర్తలు పాలుగోన్నారు.

స్వరా మల్టీ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ ప్రారంభోత్సవంలో పాల్గొన్న ఆనంతపురం ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి ప్రసాద్



ఆనంతపురం, మే 18 (ఆనంత ప్రభ)

ఆనంతపురం నగరంలో మారుతి నగర్ లో నూతనంగా ప్రారంభిస్తున్న స్వరా మల్టీ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ యాజమాన్యం వారి ఆహ్వానం మేరకు నేడు రాష్ట్ర ఆర్థికశాఖ మంత్రి పయ్యపుల కేశవ్ గారితో కలిసి ఆనంతపురం ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి ప్రసాద్ గారు హాజరై రిబ్బన్ కటింగ్ చేసి, జోష్తో ప్రజ్ఞులన చేసి హాస్పిటల్ ను ప్రారంభించారు

అంకూర్ భాస్కర్ కంపెనీతో కొత్త రకం విత్తనాలపై రైతులకు అవగాహన కార్యక్రమం

- శ్రీ 101 కొత్తరకం పరి తో అధిక దిగుబడులు
- అంకూర్ శక్తి సన్నని కొత్త రకం పరి విత్తనం
- ఎక్కువ పిలకలు తొడగడం అధిక గింజల దిగుబడి
- అంకూర్ కంపెనీ శక్తి కొత్తరకం పరి విత్తనాలనే అధిక దిగుబడులు సాధ్యం
- అంకూర్ కంపెనీ సేల్స్ ఆఫీసర్ రామకృష్ణ



కూడేరు, మే 18 (ఆనంత ప్రభ)

కూడేరు మండల పరిధిలోని జయపురం గ్రామం నందు రైతు ఎగ్రిస్మామి తోటలో దాదాపు 4 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో ఇటీవల అంకూర్ కంపెనీ శక్తి కొత్త రకం పరి విత్తనాలతో పంటల సాగు చేయడంతో అధిక దిగుబడి సాధించినట్లు రైతు ఎగ్రిస్మామి తెలియజేశారు. అంకూర్ కంపెనీ శక్తి పరి విత్తనాలతో పరి పంట సాగుచేసి పంట కోతకు సిద్ధంగా ఉన్న సమయంలో అంకూర్ శక్తి కంపెనీవారు పరి పంటను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి రైతులతో అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. కొత్త రకం అంకూర్ శక్తి కంపెనీ వారి పరి విత్తనాలతో ఆరున్నర సన్నటి రకంతో పరి విత్తనాలతో పంటలో ఎక్కువ పిలకల

తొడగడం మరియు అధిక గింజల సామర్థ్యంతో దిగుబడి ఆనందంగా ఉండడంతో రైతులు ఇలాంటి కొత్త రకం విత్తనాలు వాడడం వల్ల అధిక దిగుబడులు పొందవచ్చని అంకూర్ కంపెనీ ప్రెవేట్ లిమిటెడ్ సేల్స్ ఆఫీసర్ రామకృష్ణ కొత్త రకం అంకూర్ శక్తి పరి విత్తనాలపై రైతులకు అవగాహన కల్పించారు. అదేవిధంగా శ్రీ 101 అనే కొత్త రకం పరి విత్తనం పరిశోధన ఉన్నట్లు పరిశోధన పూర్తి అయి రైతులు శ్రీ 101 పరి రకం విత్తనాలను రైతులకు అందుబాటులోకి తెస్తున్నట్లు ఇలాంటి కొత్త రకం పరి విత్తనాలతో పరి పంటలు అధిక దిగుబడులు సాధించవచ్చు సేల్స్ ఆఫీసర్ రామకృష్ణ రైతులకు తెలియజేశారు.

గ్రామ ఉత్సవం: నాగారెడ్డి పల్లిలో ఎడ్డుల పోటీ



పుట్టపర్తి, మే 18 (ఆనంత ప్రభ)

నాగారెడ్డి పల్లి శ్రీ రామల గ్రామంలో నిర్వహించిన ఎడ్డుల పోటీ, గ్రామీణ సంస్కృతిని, సంప్రదాయాలను ఉల్లంఘించకుండా పండగల సమయంలో జరగడం ఒక ప్రత్యేక సందర్భం. ఇది గ్రామస్థుల మధ్య సాన్నిహిత్యాన్ని పెంచడంతో పాటు, పాడి పంటల ప్రాధాన్యతను కూడా పునరుద్ధరించే అవకాశాన్ని అందించింది.

ఈ పోటీలో గెలుపొందిన రైతులకు ఎంపీపీ గొడ్డుమర్రి అదినారాయణ యాదవ్ గారు బహుమతులు అందజేశారు. ఆయన మాట్లాడుతూ, “ఈ పోటీల ద్వారా పాడి పంటల ప్రాధాన్యతను తెలియజేయడం ముఖ్యం. విజేతలు కేవలం ప్రదర్శనలో మాత్రమే కాదు, గ్రామానికి గర్వం కలిగిస్తారు” అని తెలిపారు.

- గెలుపొందిన రైతులు
1. మొదటి బహుమతి: సురేష్, నిడుమామిడి గ్రామం - “తాను చేసిన కృషికి ఈ విజయం మద్దతు” అని చెప్పారు.
 2. రెండవ బహుమతి: రాజా నాయుడు, లింగప్ప గారి పల్లి, బుక్కపట్నం - “ఈ పోటీ, అనేక ఆశలను పెంపొందించింది” అని అభిప్రాయపడ్డారు.
 3. మూడవ బహుమతి: రెడ్డప్ప గారి చలపతి, లింగప్ప గారి పల్లి, బుక్కపట్నం - “సంస్కృతి మరియు సంప్రదాయాలను ప్రదర్శించే అవకాశం” అని తెలిపారు.
 4. నాలుగో బహుమతి: ఎర్రబిల్లి సూరి, ఎస్. బ్రాహ్మణపల్లి గ్రామం - “ఈ పోటీ లు, మన గ్రామాన్ని పరిచయం చేసాయి” అని అన్నారు.
- ఈ కార్యక్రమం, పాడి పంటల సంస్కృతిని, సంప్రదాయాలను ప్రదర్శించడానికి ఒక వేదికగా నిలిచింది. ఎంపీపీ గారు మాట్లాడుతూ, “గ్రామంలో పాడి పంటలతో కళకళలాడాలని కోరుకుంటున్నాను” అని అన్నారు. ఇది గ్రామస్థుల ఆనందాన్ని పెంచడం

కాకుండా, వారి సంస్కృతిని కూడా ప్రదర్శించింది.

- సాంస్కృతిక ఉత్సవం: ఈ పోటీ, గ్రామీణ జీవనశైలిని ప్రతిబింబించే ఒక సందర్భంగా ఉంది.
- సామాజిక క్రీడలు: “సమూహంలో పాల్గొనడం ద్వారా, మనం విద్య, సామరస్యాన్ని పెంచుకోవచ్చు” అని ఎంపీపీ గారు అన్నారు.
- భవిష్యత్ తరాలకు అవినీతి: “ఈ పోటీల ద్వారా మన గ్రామీణ క్రీడలను భద్రంగా భవిష్యత్తుకు అందించాలి” అని ఆయన వివరించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీపీపీ మంజునాథ్, మాజీ సర్పంచ్ వెంకటరమణ, గ్రామ పెద్దలు, రైతులు, ప్రజలు, నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సమూహం, గ్రామానికి చెందిన నాయకులు మరియు అభిమానులతో కూడి, ఉత్సాహాన్ని విజయవంతం చేశారు. ఈ పోటీలు, గ్రామీన ప్రాధాన్యతను మరియు పాడి పంటల ఉత్సాహం సందర్భంగా నిర్వహించబడిన ఉత్సవం, గ్రామ ప్రజల సమైక్యతను మరియు ఉత్సాహాన్ని పెంచడానికి దోహదపడింది.

“గ్రామీణ సంస్కృతిని అభివృద్ధి చేసేందుకు, ఈ పోటీలు ఒక ఆదర్శమైన ఉదాహరణ” అని చెప్పవచ్చు. నాగారెడ్డి పల్లి గ్రామంలో జరిగిన ఈ ఉత్సవం, సాంస్కృతిక విలువలను, సామాజిక సంబంధాలను విస్తరించేందుకు ఒక ప్రత్యేకమైన అవకాశంగా నిలుస్తుంది.

అమ్మా అయిన అడగందే అన్నం పెట్టడు అన్నట్లుగా రాయలసీమకు దక్కేదేం లేదు, కొత్తగా వచ్చేదేం లేదు..!

కళ్యాణదుర్గం, మే 18 (ఆనంత ప్రభ)

కళ్యాణదుర్గం. (ఆనంత ప్రభ)కళ్యాణదుర్గం. ఈరోజు వై.ఎస్.ఆర్.రాష్ట్ర మహిళా అధ్యక్షులు.శ్యామల ఆధ్వర్యంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆర్.డి.టి.పైన అనుసరించి చర్యలకు గాను బైక్ ర్యాలీ చేయడం జరిగింది.వై.ఎస్.%శీతీ%.పార్టీ అభిమానులు మరియు విద్యార్థులు భారీగా రాలి లో పాలుగోన్నారు.ఈ ర్యాలి లో పత్రిక ముకంగా రాష్ట్ర అధ్యక్షులు శ్యామల మాట్లాడుతూ ఉమ్మడి జిల్లాలోనే కాదు కర్నూల్ మరియు ఇతర జిల్లాలో ఆర్.డి.టి.ప్రజలకు అందుబాటు లో సేవ చేయడం ముందుగా ఉంటుంది.గత కొన్ని ఏళ్ళుగా ఆనంతపురం ప్రజలను తల్లిలా చూసుకొని నడిపించిన ఆర్.డి.టి (ఆర్.డి.టి) నేడు ఆర్థిక సంక్షోభంలో నెట్టుకుంటూ పోతుంటే... కేంద్ర,రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు రెండూ చేతులు కట్టుకుని చూస్తున్నారు.

కులం, మతం, ప్రాంతం అనే తేడాలు లేకుండా నిస్వార్థంగా సేవ చేసిన ఆర్.డి.టి. సంస్థపై కొందరు రాజకీయం చేయడమేంటి? సేవ చేయని వాళ్ళకు తిరగబడి, సేవ చేసినవారిపై తూట్లు పొడవడం దేనికి సంతకం?

రాయలసీమకు గుండుసున్నా ఇచ్చినట్లే... ఇప్పుడు ప్రజల



ప్రాణంగా నిలిచిన సేవా సంస్థ పై కుట్రలు చేసేందుకు ప్రయత్నాలు జరుగుతుంటే.. మౌనంగా ఉండలేం!

కూటమికి ఆనంతపురం మీద ప్రేమ ఉందా? రాయలసీమ మీద పట్టింపు ఉందా? లేక కేంద్రంతో పొత్తు పెట్టుకున్నారని ఆగిపోయిన నిధుల కోసం ఎందుకు ఒక్క మాట కూడా చెప్పటం లేదు?

ఆర్.డి.టి.కి సంబంధించిన యస్.సి.ఆర్.ఐ.ఫండ్ విడుదల చేయాలని కోరుతూ ఈరోజు ఆనంతపురం జిల్లా కళ్యాణదుర్గంలో జరిగిన బైక్ ర్యాలీలో పాల్గొని, ఆర్.డి.ఓ.గారికి వినతిపత్రం అందించడం జరిగింది

“యువగళం పాద యాత్ర హామీలను మరచిన నారా

ఆనంతపురం, మే 18 (ఆనంత ప్రభ)

2023 ఫిబ్రవరి 21 తేదీ న తిరుపతి జిల్లా కాళహస్తి నియోజకవర్గం తొండమానుపురం నందు యువగళం పాద యాత్ర లో భాగంగా స్థానిక మున్సిల సమావేశంలో నారా లోకేశ్ గారు మున్సిల మైనారిటీలతో మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలో వచ్చిన వెంటనే రాష్ట్రంలో “ఇస్లామిక్ బ్యాంకు” ఏర్పాటు చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు కానీ కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలో వచ్చి ఇప్పటికీ ఒక సంవత్సరం కావస్తున్నా ఇప్పటి వరకు ఇస్లామిక్ బ్యాంకు ఏర్పాటు విషయమై ఎటువంటి చర్యలు తీసుకోలేదు, ఎన్నికల్లో కూటమి పార్టీలు మున్సిలకు ఎన్నో హామీలు ఇచ్చారు వాటిలో ముఖ్యమైనవి ఇప్పటి వరకు ఒక్కటి కూడా ఇవ్వలేదు, ఇచ్చిన హామీల్లో ముఖ్యంగా ఇస్లామిక్ బ్యాంక్ , మరియు హాజ్ యాత్రకు వెళ్ళు హాజీలకు లక్ష రూపాయలు, దులహన్ పథకానికి లక్ష రూపాయలు, మున్సిల మైనార్టీలకు యాభై సంవత్సరాలకే పించిన అన్నాదు, నూర్ బాషా



కార్పొరేషన్ ఏర్పాటు అన్నారు, రంజాన్ పండుగ నాడు రంజాన్ తోఫా ఇస్తామన్నార ఇంకా ఎన్నో హామీలను మున్సిలకు ఇచ్చినారు కానీ ఇప్పటి వరకు కూటమి నాయకులు ఇచ్చిన హామీలు ఒక్కటి కూడా నెరవేర్చలేదు, నారా లోకేశ్ గారు “యువగళం పాద యాత్ర” బుక్కును ప్రధాని మోడీ గారితో అవిష్కరించిన సందర్భంగా ఆ “యువగళం” పాద యాత్ర లో నారా లోకేశ్ గారు ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను కూడా తూచా తప్పుకుండా అమలు చేయాలని డిమాండు చేస్తున్నాము.

శ్రీభక్తుల కోరికలు తీర్చే ప్రత్యేక దైవం శ్రీగుండు నాగప్ప స్వామి శ్రీనాగదేవత

కూడేరు, మే 18 (అనంత ప్రభ)
కూడేరు మండల పరిధిలోని కొర్రకోడు, చోళనమండ్రం గ్రామాల మధ్యన వెలసినటువంటి పురాతన ఆరాధ్య దైవం మరియు భక్తుల కోరికలు తీర్చి కొంగుబంగారంగా వెలసినటువంటి శ్రీ గుండు నాగప్ప స్వామి శ్రీ నాగదేవతకు ఆదివారం రోజున ఆలయ పూజారులు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ పూజ కార్యక్రమంలో భక్తులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని స్వామివారిని దర్శించుకుని మ్రొక్కులు తీర్చుకున్నారు. అనంతరం తీర్థప్రసాదాన స్వీకరించారు. భక్తుల దర్శన నిమిత్తం చుట్టుపక్కల ప్రాంతాలనుండి వచ్చినటువంటి భక్తులకు ఎటువంటి అపొకర్నం కలవకుండా ఆలయ సన్నిధిలో పెద్ద ఎత్తున అన్నదాన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు.



సింగనమలలో ఆపరేషన్ సింధూర్ విజయవంతం సందర్భంగా భారత సైనికులకు మద్దతుగా తిరంగా ర్యాలీ

శింగనమల, మే 18 (అనంత ప్రభ)
ఆపరేషన్ సింధూర్ తో భారతదేశం యొక్క త్రివిధ దళాల శక్తిని, యుద్ధనీతిని మన సర్వమత ధర్మాన్ని ప్రపంచ దేశాలకు పరిచయం చేసిన శ్రీ నరేంద్ర మోడి త్రివిధ దళాల సైనికులకు ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తూ, ఎన్టీవీ కూటమి ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలో సింగనమల మండల కేంద్రంలో ఆదివారం రోజున పాల్గొలకతీతంగా తిరంగా ర్యాలీని నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ సింగనమల మండల అధ్యక్షులు ఓబిరెడ్డి, జనసేన పార్టీ సింగనమల మండల అధ్యక్షులు తోట ఓటలేను, టిడిపి నాయకులు ఆదినారాయణ, అంజన్ రెడ్డి, ఆర్ఎస్ఎస్ నాయకులు శంకర్ రెడ్డి, కూటమి పార్టీల నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు. ఈ ర్యాలీ



శింగనమల మండల కేంద్రం రామాలయం నుంచి ఆర్టీసీ బస్టాండ్ వద్ద వరకు సాగింది. అమరవీరులకు జోహార్లు... భారత్ మాతాకీ జై, వందేమాతరం అంటూ నినాదాలు చేస్తూ ర్యాలీని ఘనంగా నిర్వహించారు.

శ్రీసుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామికి విశేష పూజా కార్యక్రమాలు నిర్వహించిన ఆలయ అధ్యక్షులు

ఆత్మకూరు, మే 18 (అనంత ప్రభ)
ఆత్మకూరు మండల పరిధిలోని వంపనూరు గ్రామంలో వెలసినటువంటి ప్రసిద్ధిగాంచిన పుణ్యక్షేత్రం శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామి భక్తుల కోరికలు తీర్చే కొంగుబంగారంగా వెలిశారు. శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామి వారికి ఆదివారం రోజున ఆలయ అధ్యక్షులు విశేష పూజ కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఈ పూజ కార్యక్రమాల యందు భక్తులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని స్వామివారిని దర్శించుకుని తీర్థ ప్రసాదములు స్వీకరించారు.



అనంతపురం స్వామి

Family

జైస్సీ లేడెస్ టైలర్స్

కంప్యూటర్ ఎంబ్రాయింగ్ వర్క్

మగ్గం వర్క్, చాలి కూర్పులు, దిబ్బె బిజ్జీలు, ఎంబ్రాయింగ్ కుర్చీలు

మీ పట్టుకుంటే, మీరు మెరుకుగా ఉంటారు. మీరు మెరుకుగా ఉంటే, మీరు మెరుకుగా ఉంటారు. మీరు మెరుకుగా ఉంటే, మీరు మెరుకుగా ఉంటారు.

అధిక రక్తపోటును అదుపులో ఉంచాలా? పాలలో ఇది కలుపుకొని తాగండి



ప్రపంచంలో అధిక శాతం మంది హైపర్ టెన్షన్ లేదా హైబీపీతో బాధపడుతున్నట్లు అంచనా. చాలామందిలో హై బీపీ తీవ్ర స్థాయికి చేరుకునే వరకు పట్టించుకోరు. ఆ తర్వాత వైద్యుడు వద్దకు పరుగులు తీస్తారు. తలనొప్పి, జ్వరం, ఒళ్ళు నొప్పులు, దగ్గు వంటివి బీపీ పెరిగితే కనిపించే లక్షణాలు. ఒకప్పుడు పయసు పెరిగాక మాత్రమే హైబీపీ వచ్చేది. ఇప్పుడు 18 ఏళ్ల వయసు నుంచి కూడా హైపర్ టెన్షన్ లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ప్రతి ముగ్గురిలో ఒకరికి హైబీపీ ఉంటున్నట్లు వైద్యుల అంచనా.

ఇది ఎందుకు వస్తుందో కచ్చితంగా చెప్పలేము. వంశపారంపర్యంగా కూడా హైపర్ టెన్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా ఆధునిక కాలంలో ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తినడం తగ్గించేసింది యువత. ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్, పిజ్జాలు, బిర్రలు, నిల్వచేసిన మాంసం, కూల్ డ్రింకులు, ఫ్రీజ్ లో ఎక్కువ కాలం నిల్వ చేసిన పదార్థాలు తినడం వల్ల కూడా హైబీపీ వస్తున్నట్లు అంచనా. ఉప్పు అధికంగా వాడడం వల్ల హై బీపీ త్వరగా వచ్చేస్తుంది. టెన్షన్ కూడా హైబీపీ వచ్చే అవకాశాన్ని పెంచుతున్నట్లు వైద్యులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా ట్రాఫిక్ లో ఎక్కువగా తిరిగేవారు ఈ టెన్షన్ బారిన పడుతున్నారు.

ఆయుర్వేదం ప్రకారం అధిక రక్తపోటు వాత, పిత్త, కఫ అనే మూడు దోషాలలో అసమతుల్యత వల్ల వస్తుంది. శరీరంలో టాక్సిన్స్ చేరడం, చెడు జీవనశైలి, వ్యాయామం లేకుండా నిశ్చలంగా ఉండడం, జీవక్రియ సరిగా జరగకపోవడం వంటివి కూడా అధిక రక్తపోటుకు కారణాలు. అయితే ఆయుర్వేదంలో అధిక రక్తపోటును నియంత్రించే ఉంచే ఒక అద్భుత ఔషధం ఉంది.

ఇదొక్కటి చాలు హైబీపీ బారిన పడినవారు దాన్ని అదుపులో ఉంచాలనుకుంటే ఆయుర్వేదం చిట్టాను సూచిస్తోంది. ప్రతిరోజూ ఉదయం పాలలో రెండు మూడు గ్రాముల అర్జున బెరడు పొడిని కలుపుకొని తాగాలి. ఇది రక్తపోటును తగ్గించడమే కాదు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే శక్తివంతమైన ఔషధం.

దీన్ని ఎలా చేయాలంటే ఈ పానీయాన్ని ఇంట్లో సులభంగా చేసుకోవచ్చు. ముందుగానే అర్జున చెట్టు బెరడు పొడిని కొని ఇంట్లో పెట్టుకోవాలి. ఒక కప్పు పాలను మరిగించి గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు ఈ పొడిని వేయాలి. ఇలా రోజుకు రెండుసార్లు ఈ పాలను తాగడం వల్ల మార్పు మీకే కనిపిస్తుంది. రక్త పోటు అదుపులో ఉంటుంది. అలాగే తాజా ఆకుకూరలు, కూరగాయలు తింటూ క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. దీని వల్ల రక్తపోటు పెరగదు. అర్జున చెట్టు ఎక్కడైనా కనిపిస్తే దాని బెరడు ఒలిచి ఎండబెట్టుకుని పొడి చేసి దాచుకోండి.

భోజనం తర్వాత ఇలా చేయాలంటున్న ఆయుర్వేదం - శతపత్ని అంటే?

మరుగ్గా ఉండేందుకు కేవలం తినే భోజనం మాత్రమే కాదు, తిన్న తర్వాత చేసే పనుల మీద కూడా శ్రద్ధ పెట్టాలని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. మనదేశానికి చెందిన పురాతనమైన శతపత్ని అనే ఒక కాన్సెప్ట్ ఉంది. దీని ప్రకారం భోంచేతాక షికారుకు వెళ్లమని చెబుతున్నారు. అలాగే భోజనం తర్వాత 100 అడుగులు నడవాలనే సూచన కూడా ఉంది. దీనిని పట్టావళి అంటారు. నితికా కోట్ల అనే ఆయుర్వేద డాక్టర్ ఇన్స్టిట్యూట్ ద్వారా దీనిపై పలు అసక్తికర విషయాలు వెల్లడించారు.

పూర్వకాలం నుంచి జీర్ణక్రియకు తోడ్పడే మంచి అలవాటుగా పట్టావళి రుజువైంది. భోజనం చేసిన తర్వాత 100 అడుగుల దూరం నడవడం జీర్ణవ్యవస్థకు చక్కని అలవాటుగా పరిణమిస్తుందని నితికా కోట్ల అంటున్నారు. వాకింగ్ లేదా జాగింగ్ శరీరాన్ని ఫిట్ గా ఉంచే మంచి వ్యాయామంగా నిపుణులు చెబుతున్నారు. కేవలం ఫిట్ గా ఉండడం బరువు అదుపులో పెట్టుకోవడం మాత్రమే కాదు ఇది జీర్ణవ్యవస్థను కూడా క్రమశిక్షణలో ఉంచుతుంది. భోజనం తర్వాత వంద అడుగులు నడవడం వల్ల కలిగే లాభాల గురించి మరో ఆయుర్వేద నిపుణులు డాక్టర్ శ్రీవాస్తవ వివరించారు

జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తుంది. భోజనం తర్వాత నడిస్తే ఎక్కువ కాలంలను బర్న్ చెయ్యడం సాధ్యమవుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. ట్రైజిజిరాన్ డియంట్రిజిక్ తోడ్పడుతుంది. తీసుకున్న ఆహారంలోని పోషకాలు కూడా త్వరగా శరీరానికి అందుతాయి.



డయాబెటీస్ తో బాధపడుతున్నవారు భోజనం తర్వాత చిన్నగా నడిస్తే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉన్నట్లు స్పార్ట్స్ మెడిసిన్ అనే జర్నల్ లో పేర్కొన్నారు. ఆయుర్వేదంలో సూచించిన ఈ పురాతన చిట్కా శత్రువుల చాలా ప్రయోజనకర ప్రక్రియ. భోజనం తర్వాత నిద్రపోయే అలవాటు ఉంటుంది చాలా మందిలో. అది శరీరంలో కఫం, కొవ్వు పెరగడానికి కారణం అవుతుంది. అంతేకాదు జీర్ణక్రియ కూడా నెమ్మదిస్తుంది. భోజనం తర్వాత వెంటనే నీళ్లు తాగడం కూడా జర్ణలియ నెమ్మదించడానికి కారణం కావచ్చని ఆయుర్వేద నిపుణులు అంటున్నారు. అంతేకాదు ఈ అలవాటు బరువు పెరగడానికి కూడా కారణం అవుతుందట. భోజన సమయంలో లేదా భోజనం తర్వాత వెంటనే నీళ్లు తాగకూడదు. రెండు భోజనాల విరామ సమయంలోనే నీళ్లు తాగడం మంచిదనేది నిపుణుల సూచన.

శెనగపిండి కోవా, చూస్తేనే నోరూరిపోతుంది

శెనగపిండి అనగానే అందరికీ గుర్తొచ్చేది పకోడీలే, బజ్జీలే. కానీ వీటితో తీయటి కోవాలు కూడా తయారు చేయచ్చు. కోవా పేరు చెబితేనే నోరూరిపోతుంది చాలా మందికి. పాలను విరగొట్టి చేసే కోవాలో అధికంగా తింటూ ఉంటారు. ఈసారి శెనగపిండితో వండి చూడండి, చాలా టేస్టిగా ఉంటాయి. ఒక్కసారి తింటే మళ్లీ మళ్లీ తినాలనిపిస్తుంది. నోరూరిపోవడం ఖాయం.

- కావాల్సిన పదార్థాలు
- శెనగపిండి - ఒక కప్పు
 - పాల పొడి - పావు కప్పు
 - నెయ్యి - అర కప్పు
 - కొబ్బరి తురుము - అర కప్పు
 - పంచదార పొడి - ముప్పావు కప్పు
 - పాలు - ఒక కప్పు

- తయారీ ఇలా
- ముందుగా స్వేద మీద కళాయి పెట్టి అర స్పూను నెయ్యి వేయాలి. అందులో శెనగపిండి వేసి వేయించాలి.
 - అది కొంచెం రంగు మారాక మరికొంచెం నెయ్యి వేసి కలపాలి. రెండు మూడు నిమిషాలు వేయించాలి.
 - అందులో పాల పొడి, కొబ్బరి తురుము వేసి వేయించాలి.
 - అన్నింటినీ బాగా కలిపేలా గరిటతో కలపాలి.
 - రెండు నిమిషాలు తరువాత పాలు వేసి బాగా కలపాలి.
 - రెండు మూడు నిమిషాలు వేయిస్తే కళాయి అడుగు నుంచి మిశ్రమం పదిలి అంతా కలిపి ఓ ముద్దలా చూరుతుంది.
 - ఇప్పుడు పంచదార పొడి వేసి కలపాలి.
 - పంచదార కరిగి ఆ మిశ్రమంలో కలుస్తుంది. రెండు మూడు స్పూన్ల నెయ్యి కూడా వేసి కలపాలి.
 - మిశ్రమం దగ్గరగా కోవాలా అయ్యే వరకు ఉంచి మంటను కట్టేయాలి.
 - మిశ్రమం కాస్త చల్లారాక చేతికి నెయ్యి రాసుకుని కోవాలా ఒత్తుకోవాలి.
 - ఒక ముక్క కావాలనుకుంటే నల్ల ను కూడా కలుపుకోవచ్చు. కోవాపై ఒక బాదం పప్పునో, జీడిపప్పునో పెట్టుకోవచ్చు.



శెనగపిండి ఉపయోగాలు... శెనగపిండితో చేసే వంటకాలు అధికంగా పకోడీలు, బజ్జీలు, మోతిచూర్, బేసన్ లడ్డూలే. కానీ కోవా కూడా చేయచ్చుని తెలుసా? ఇది చాలా టేస్టిగా ఉంటుంది. శెనగపిండి మితంగా తింటే చాలా మంచిది కూడా. ఒక శెనగపిండి డార్లా 356 కేలరీల శక్తి అందుతుంది. ప్రోటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు, విటమిన్ బి6, ఐరన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, ఫైబర్ కూడా అందుతుంది. అన్నట్లు ఇది గ్లూటెన్ ఫ్రీ కూడా. కాబట్టి గోధుమల కన్నా మంచిదనే చెప్పుకోవాలి. దీని గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ విలువ కూడా తక్కువ. కాబట్టి డయాబెటిక్ రోగులకు కూడా మేలే జరుగుతుంది. ఇందులో ఉండే పీచు పదార్థాలు గుండెకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. శెనగపిండితో చేసిన వంటకాలు తినడం వల్ల బరువు కూడా పెరగదు. అల్లెర్జిలు కూడా రావు. ఏవైనా అల్లెర్జిలు ఉన్న వారు శెనగపిండి తో చేసే వంటకాలు తినడం వల్ల వారికి ఆ లక్షణాలు తగ్గుతాయి. రక్తహీనత ఉన్న వారికి శెనగపిండి మంచి ఎంపిక. ఇది రక్తహీనత సమస్యను తగ్గిస్తుంది. రక్తపోటును నివారిస్తుంది. ఇది ఎదిగి పిల్లలకు చాలా అవసరం. దీనిలో గ్రోత్ హార్మోన్లు అధికం.