అనంత ప్రభ
తెలుగు దిన పత్రిక

అనంతపురం శ్రీ సత్యసాయి 5

సోమవారం 18 ఆగష్టు 2025

కామ్రేడ్ శివన్న సేవలు మరువలేనివి

సిపిఐ పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శి నారాయణస్వామి

ఉరవకొండ, ఆగష్టు 17 (అనంత ప్రభ)
సమ, సమాజ స్థాపన కోసం, తాను నమ్మిన సిద్ధాంతం కోసం అహర్నిశలు కష్టపడుతూ తుది శ్వాస విడిచే వరకు కమ్యూనిస్టు పార్టీలో కొనసాగిన కామ్రేడ్ శివన్నసేవలు మరువలేనివని సిపిఐ పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శి నారాయణస్వామి తెలిపారు. ఆదివారం స్థానిక సిపిఐ పార్టీ కార్యాలయంలో కామ్రేడ్ శివన్న సంస్కరణ సభ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు కేశవరెడ్డి పాల్గొన్నారు. కామ్రేడ్ శివన్న చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో జిల్లా కార్యదర్శి నారాయణస్వామి మాట్లాడుతూ శివన్న మరణం భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీకి, వారి కుటుంబానికి తీరని లోటని పేర్కొన్నారు. ఉరవకొండ నియోజకవర్గంలోపేద బడుగు బలహీన వర్గాల ప్రజల హక్కుల కోసం మరియు రైతాంగ సమస్యలపై అలుపెరుగని ఎన్నో పోరాటాలు కామ్రేడ్ శివన్న నిర్వహించారని వారు తెలిపారు. ఉరవకొండ ప్రాంతంలో సిపిఐ పార్టీని బలోపేతం చేయడంలో శివన్న కృషి మరువలేనిది అన్నారు. పార్టీలకి అతీతంగా అందరితో స్నేహ సంబంధాలను పెంపొందించుకున్న వ్యక్తి కామ్రేడ్ శివన్న అని పేర్కొన్నారు. ఉరవకొండ పట్టణంలో సిపిఐ పార్టీ కార్యాలయాన్ని నిర్మించడంలో ప్రముఖ పాత్ర పోషించారన్నారు. రైతులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలపై అనేక పోరాటాలను నిర్వహించారని తెలిపారు. నియోజకవర్గంలో సీనియర్ కమ్యూనిస్టు పార్టీ నాయకులు కామ్రేడ్ రాకెట్ల నారాయణరెడ్డి, చాయాపురం రంగన్న, కోటిరెడ్డి నాయకత్వంలో జరిగిన అనేక పోరాటాలలో ఆయన కలిసి పనిచేశారని తెలిపారు. పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు కేశవరెడ్డి మాట్లాడుతూ నిత్యం రైతు, కార్మిక సమస్యలపై ఆయన తన గలాన్ని వినిపిస్తూ వచ్చారని పేర్కొన్నారు. శివన్న యొక్క ఆశయాలను కొనసాగించాల్సిన అవసరం ఉందని తెలిపారు. ఇంకా ఈ

సంస్మరణ సభలో మాజీ కమ్యూనిస్టు పార్టీ నాయకులు రాకెట్ల అశోక్ కుమార్, రైతు సంఘం నాయకులు వెంకటేశులు, సిపిఐ పార్టీ జిల్లా సమితి సభ్యులు చెన్నారాయుడు, జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు నాగార్జున, శివన్న యొక్క సేవలను కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో కామ్రేడ్ శివన్న సోదరుడు బసవరాజు, కుమారుడు పురుషోత్తం, కూతురు నాగవేణి, ఏఐవైఎఫ్ జిల్లా నాయకులు ధనుంజయ సిపిఐ పార్టీ ఉరవకొండ నియోజకవర్గం నాయకులు రమణ,నాగేంద్ర, రసూల్, సుల్తాన్, బండయ్య, మల రాముడు, అశేన్ భాష హనుమంతు, నారాయణమ్మ, విద్యార్థి సంఘం నాయకులు చందు, పెద్ద సంఖ్యలో పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు

ధర్మవరంలో ఉగ్రవాద అనుమానితుడి అరెస్టుపై మంత్రి సత్య కుమార్ స్పందన

ధర్మవరం, ఆగష్టు 17 (అనంత ప్రభ)
శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా, ధర్మవరం పట్టణంలో ఇటీవల చోటుచేసుకున్న ఉగ్రవాద అనుమానితుల అరెస్టు ఘటనపై రాష్ట్ర ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ మరియు వైద్య శాఖ మంత్రి సత్య కుమార్ యాదవ్ స్పందించారు. మంత్రి మాట్లాడుతూ, కేంద్ర నిఘా సంస్థల ఆధారాలు, స్థానిక పోలీసుల అప్రమత్తతతో ఈ అరెస్టులు జరిగినట్టు తెలిపారు. ఉగ్రవాద సంబంధాలున్న అనుమానితుడి అదుపులోకి తీసుకొని విచారణ కొనసాగుతున్నదని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో కుట్ర కోణం ఉన్న అవకాశాన్ని విస్మరించలేమని పేర్కొంటూ, ధర్మవరంలో ప్రశాంతతను చెడగొట్టే అలజడులు సృష్టించాలనే ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నట్టు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ధర్మవరం శాంతియుత పట్టణం. ఇక్కడ సామాజిక సౌహార్దాన్ని భంగపరచే యత్నాలను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ సహించము. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఉగ్రవాద మద్దతుదారులపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటాయి. ప్రజలు ప్రశాంతంగా ఉండాలని, అలజడులకు తావివ్వకూడదని విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాను. ఈ ఘటనపై మరిన్ని వివరాలు అధికారిక నిఘా సంస్థల నివేదికల ద్వారా త్వరలో వెలుగులోకి వస్తాయి. అప్పటి వరకు ఊహాగానాలకు లొంగకుండా, సహనంతో ఉండాలని అందరినీ కోర-ంతున్నాను. అంతేకాక, ధర్మవరం ప్రజల భద్రత, సమాజంలో శాంతి, సౌహార్ద వాతావరణాన్ని కాపాడడం రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన బాధ్యత అని మంత్రి యాదవ్ పునరుద్ఘాటించారు

రైతులు%-%మిల్లర్ల సమస్యలపై మంత్రి సత్య కుమార్ యాదవ్ భరోసా

ధర్మవరం, ఆగష్టు 17 (అనంత ప్రభ)
రాయలసీమ దాల్ మరియు ఫ్రైడ్‌గ్రామ్ మిల్లర్స్ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు ఆదివారం ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్య కుమార్ యాదవ్ గారిని కలసి ముఖ్యమైన వినతి పత్రాన్ని సమర్పించారు. రైతుల దగ్గర నుంచి లేదా మార్కెట్ యార్డ్ వెలుపల శనగలను కొనుగోలు చేసే సందర్భంలో మార్కెట్ ఫీజు మినహాయింపు ఇవ్వాలని అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు కోరారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ వ్యవసాయ ఉత్పత్తి మరియు పశువుల మార్కెట్ చట్టం, 1966 ప్రకారం, మార్కెట్ యార్డ్‌లో జరిగే లావాదేవీలకు మాత్రమే మార్కెట్ ఫీజు చెల్లించాల్సి ఉంటుందని. కానీ ప్రస్తుతం మార్కెట్ కమిటీలు, రైతుల పొలాల్లో లేదా గిడ్డంగుల్లో కొనుగోలు చేసిన శనగలపై కూడా మార్కెట్ ఫీజును వసూలు చేస్తున్నాయి. ఇది చట్ట విరుద్ధమే కాకుండా రైతులకు మరియు మిల్లర్లకు ఆర్థిక భారాన్ని మోపుతోందని వారు పేర్కొన్నారు. ఇతర రాష్ట్రాలైన మహారాష్ట్ర, కేరళల్లో ఇలాంటి కొనుగోళ్లపై ఫీజు రాయితీ కల్పించిన విషయాన్ని కూడా ప్రతినిధులు గుర్తు చేశారు. ఒక్కో దాల్ మిల్‌లో కనీసం 50 మంది కార్మికులు పనిచేస్తున్నారని, ఫీజు రాయితీ ద్వారా రైతులు, మిల్లర్లు, కార్మికులు అందరూ లాభపడతారని వారు వివరించారు.

ఈ సందర్భంలో మంత్రి సత్య కుమార్ యాదవ్ స్పందిస్తూ, రైతుల సమస్యల విషయంలో ప్రభుత్వం ఎల్లప్పుడూ సానుకూల దృక్పథం కలిగి ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. రైతుల వద్ద నుంచి నేరుగా కొనుగోలు చేసే సందర్భంలో అనవసరమైన రుసుములు విధించడం చట్టపరంగానూ సరికాదని, ఇటువంటి సమస్యలను నిర్లక్ష్యం చేయబోమని ఆయన స్పష్టంచేశారు. అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు లేవనెత్తిన అంశాలను వెంటనే వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు తో చర్చించి, అవసరమైతే

సంబంధిత అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించి తగిన చర్యలు తీసుకుంటామని మంత్రి భరోసా ఇచ్చారు. రైతులు, మిల్లర్లు, కార్మికులు మూడు వర్గాలూ లాభపడే విధంగా ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకునేలా కృషి చేస్తామని తెలిపారు. రైతు క్షేమమే ప్రభుత్వానికి ప్రథమ కర్తవ్యము. రైతులకు అన్యాయం జరగకుండా, మిల్లర్లకు అనవసర భారం పడకుండా తగిన మార్గదర్శకాలు రూపొందించేలా మేము చర్యలు తీసుకుంటాం అని మంత్రి సత్య కుమార్ యాదవ్ హామీ ఇచ్చారు. అలాగే, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని రైతులకు ఇతర రాష్ట్రాల్లో ఉన్నట్లే సమానమైన సౌకర్యాలు లభించేలా చూడాలని కూడా ఆయన మంత్రి అచ్చం నాయుడును కోరారు. దీనివల్ల రాష్ట్రంలోని వ్యవసాయ రంగం మరింత బలోపేతం అవుతుందని, మిల్లర్లకు ఉపశమనం లభిస్తుందని విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్.వి. సుబ్బయ్య, కొండ వెంకటనారాయణ, తలుపుల సురేంద్రనాథ్, కిషోర్ బాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు

అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికి సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ - మంత్రి సవితమ్మ

పెనుకొండ, ఆగష్టు 17 (అనంత ప్రభ)
ఆర్థిక స్థోమత లేక అనారోగ్యాల బారిన పడుతున్న పేదలకు సీఎం సహాయ నిధి కార్పొరేట్ వైద్యంతో స్వస్థత పొందేందుకు ఎంతగానో దోహదపడుతుందని మంత్రి సవితమ్మ తెలిపారు. పట్టణంలోని స్థానిక క్యాంపు కార్యాలయంలో మంత్రి సవితమ్మ చేతుల మీదుగా పెనుకొండ నియోజకవర్గంలోని 34 మంది లబ్ధిదారులకు రూ.19,52,195 లక్షలు విలువ చేసే చెక్కులను పంపిణీ చేశారు. పార్టీలకు అతీతంగా కేవలం అర్హతే ఆధారంగా సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ నిధులు అందిస్తున్నారన్నారు. ఇప్పటికే నియోజకవర్గంలో దాదాపు రూ.3 కోట్లకు పైగా నిరుపేదలకు సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ అందజేయడం జరిగిందన్నారు. అనంతరం చెక్కులు అందుకున్న వారు మాట్లాడుతూ వైద్య సహాయం కోసం సీఎం చంద్రబాబు అందించిన నిధులు తమకు అందేలా కృషి చేసిన మంత్రి సవితమ్మ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు..

చెక్కులు పంపిణీ చేసిన లబ్ధిదారుల వివరాలు .

గోరంట్ల మండలం :
1) వడిగేపల్లి సరస్వతి 23,400 2)గుమ్మయ్య గారిపల్లి శివప్ప 72,348 3)మల్లాపల్లి మంజునాథ్ 86,658 4గోరంట్ల జయమ్మ 30,000
5) వడిగేపల్లి శ్రీరాములు 95,257
6) కమ్మల వాండ్లపల్లి రంగప్ప 68,836 7)మల్లాపల్లి శ్రీధర్ 55,227

పరిగి మండలం
1) మోద గ్రామానికి చెందిన గాయత్రి 20,464
2)బిందు నగర్ హిందూజ 20,464 3)పరిగి మారుతి ప్రసాద్ 1,30,000 4)కోడిగేపల్లి పూజిత 20,524
5)బిందు నగర్ అమృత 72,295

6)కోనాపురం నాగరాజు 20,000 7)హొన్నంపల్లి సరస్వతమ్మ 35,350

పెనుకొండ మండలం
1)కురుబావాండ్లపల్లి ప్రశాంత్ 56,346 2)పెనుకొండ లక్ష్మీనారాయణ 95,278
3)పెనుకొండ అశోక్ కుమార్ 31,084
4)వెంకటరెడ్డి పల్లి అస్వర్తమ్మ 41870 5)నాగులూరు సిద్ధరామప్ప 50,000
6) కురుభవాండ్ల పల్లి తేజశ్రీ 48,000
7) పెనుకొండ నాగరాజు కుమార్ 18,000
8) కోనాపురం హర్ష వర్ధన్ 30,514
9) గుట్టురు రామాంజనేయులు 25,437
10) దుద్దేబండ తరుణ్ 20,000

వడ్డే ఓబన్న విగ్రహ ఏర్పాటుకై ప్రతి ఒక్క వడ్డేరు సహకరించాలి

అనంతపురం, ఆగష్టు 17 (అనంత ప్రభ)
అనంతపురం అర్బన్ ప్రెస్స్ క్లబ్ లో వడ్డెర సంఘం నాయకులు సమావేశం ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది ఈ సమావేశంలో వడ్డెర్ల సంఘం ఆధ్వర్యంలో నాయకులు.కి.శే. వడ్డే ఓబ్బన్న విగ్రహం అనంతపురం లో ఏర్పాటు చేయాలని వడ్డేర్లు అందరూ కలిసి వడ్డే సంఘం నాయకులు తో మాత్రమే విరాళాలు సేకరించి వడ్డేర్లంతా కలిసి ఒక కమిటీగా ఏర్పడి వడ్డే ఓబ్బన్న విగ్రహం విగ్రహ ప్రతిష్ట చేయాలని నిర్ణయించడం జరిగింది.

ఈ సందర్భంగా ఒక కమిటీ ఏర్పాటు చేసి ఆ కమిటీలో ప్రతి ఒక్క వడ్డేర్ని సమానంగా చూడాలన్నారు. వడ్డే ఓబన్న విగ్రహ ఏర్పాటుకు వడ్డే

కులస్తులు ప్రతి ఒక్కరూ సహాయ సహకారాలు అందించాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వడ్డే గోపాల్ కృష్ణ,దేవర్ల మురళి మల్లెల జయరాం పోలా ఇతర నాయకులు కుల సంఘం నాయకులు పాలుగోన్నారు

శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామి వారికి శ్రావణమాసం ప్రత్యేక పూజలు

ఆత్మకూరు, ఆగష్టు 17 (అనంత ప్రభ)
ఆత్మకూరు మండలం పంపనూరు గ్రామంలో వెలసినటువంటి శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామి వారికి శ్రావణమాసం చివరి ఆదివారం కావడంతో ఆలయం నందు స్వామివారికి ఆలయ కమిటీ విశేష పూజా కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. అదేవిధంగా ఆదివారం చివరి శ్రావణ మాసం కావడంతో ఆలయ సన్నిధిలో ధర్మవరం శ్రీ లలిత నాట్య కళా నికేతన్ గురువులు బాబు బాలాజీ, రామ లాలిత్య శిష్య బృందం 15 మంది చిన్నారులచే భక్తి సంప్రదాయ పద్ధతుల్లో కూచిపూడి,నాగిని నాట్యం,కుంభజ్యోతి

నాట్యం,కోలాటం లాంటి నృత్య ప్రదర్శనలు భక్తులను ఎంతగానో ఆకట్టుకున్నాయి. శ్రీ లలిత నాట్య కళ నికేతన్ గురువులను, శిష్యులను ఆలయ కార్యనిర్వాహణాధికారి బి.బాబు శాలువాలతో ఘనంగా సన్మానించారు.

సిపిఐ నూతన జిల్లా నాయకత్వాన్ని సన్మానించిన ఏఐఎస్ఎఫ్

ఉరవకొండ, ఆగష్టు 17 (అనంత ప్రభ)
ఈనెల 12,13 తేదీలలో అనంతపురం లో జరిగిన భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ జిల్లా మహా-సభలలో నూతనంగా ఎన్నికైన జిల్లా కార్యదర్శి కామ్రేడ్ పాళ్యం నారాయణస్వామి , ఉరవకొండ పట్టణంలోని కమ్యూనిస్టు పార్టీ సీనియర్ నాయకులు కామ్రేడ్ శివన్న గారి సంస్మరణ సభకు వచ్చిన సందర్భంగా స్థానిక సిపిఐ కార్యాలయంలో ఏఐఎస్ఎఫ్ నియోజకవర్గ కార్యదర్శి తగ్గుపర్తి చందు ఆధ్వర్యంలో వారికి పూలమాలవేసి శాలువా కప్పి ఘనంగా సత్కరించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ నూతనంగా ఎన్నికైన జిల్లా నాయకులు గతంలో ఏఐఎస్ఎఫ్ విద్యార్థి

సంఘంలో పనిచేసి నేటి వరకు కూడా ప్రజల పక్షాన పోరాడుతూ భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శిగా ఎదగడం హర్షించదగ్గ విషయం అని కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఐఎస్ఎఫ్ నియోజకవర్గ నాయకులు రాజు,రాజేష్,లాలు స్వామి,ప్రమోద్, ఎల్లప్ప, కార్తీక్, సురేష్,రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సర్పంచుకు ఘన సన్మానం

ఉరవకొండ, ఆగష్టు 17 (అనంత ప్రభ)
జాతీయస్థాయిలో సర్పంచ్లందరిలో కెల్లా వజ్రకరూర్ సర్పంచ్ మోనాలిసా కు ఆన్లైన్ పోటీలలో మొదటి బహుమతి వచ్చిన సందర్భంగా ఉరవకొండ జడ్పీటీసీ ఏసీ పార్వతమ్మ ,మాజీ ఎంపీపీ ఏసీ ఎర్రిస్వామి ,ఏసీ పవన్ ,సర్పంచ్ మోనాలిసా దంపతులను ఆదివారంఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ సర్పంచ్ ఆన్లైన్లో మొదటి బహుమతి వచ్చినందుకు వారి కుటుంబానికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.

ఎంపీడీవో కుమారుడువివాహానికి హాజరైన టిడిపి నాయకులు

ఉరవకొండ, ఆగష్టు 17 (అనంత ప్రభ)
అనంతపురం నగరంలో ఉరవకొండ ఎంపీడీవోరవి ప్రసాద్ కుమారుని వివాహ రిసెప్షన్ కు లత్తవరం మాజీ సర్పంచ్ బోధపాటి గోవిందప్ప, ఇంద్రావతి మాజీ సర్పంచ్ వెంకటేష్ , వ్యాసాపురం సర్పంచ్, సీతారాముడు , పెద్ద ముష్టురు బోస్, నిమ్మగల్లు గంగాధర్, కోక సిద్ధప్ప, కౌకుంట్ల భాస్కర్, హాజరై నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించారు.వధూవరులను ఆశీర్వదిస్తున్న టిడిపి నాయకులు

సుద్దుల మహేష్ వివాహ వేడుకకు హాజరైన మాజీమంత్రి సాకే శైలజనాథ్

కూడేరు, ఆగష్టు 17 (అనంత ప్రభ)
కూడేరు మండలం చోళసముద్రం గ్రామానికి చెందిన మాజీ ప్రెసిడెంట్ సుద్దుల బాల్ గంగాధర్ సోదరుడు వైసిపి నాయకులు సుద్దుల వెంకటేష్ తనయుడు మహేష్, చందన వివాహ శుభకార్యానికి ఆదివారం రోజున మాజీ మంత్రి సాకే శైలజనాథ్ హాజరయ్యారు. అనంతరం నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించారు. మాజీ మంత్రి సీనియర్ నాయకులు సాకే శైలజనాథ్ వెంట మాజీ సింగల్ విండో ప్రెసిడెంట్ కొర్రకోడు వద్దే గంగాధర్, రాష్ట్ర బీసీ సెల్ అధ్యక్షులు జల్లిపల్లి దేవేంద్ర, సర్పంచ్ చంద్రశేఖర్ యాదవ్, వెంకట్రాంరెడ్డి, పలువురు వైసిపి నాయకులు నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించారు.

ఆ ఆడియో కాల్స్ నావి కాదు... రాజకీయ కుట్రలో భాగంగానే చేస్తున్నారు - ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి

అనంతపురం, ఆగష్టు 17 (అనంత ప్రభ)
తన పేరు మీదుగా ప్రచారం అవుతున్న ఆడియోలపై ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి స్పందన
గత 16 నెలలుగా అర్బన్ నియోజకవర్గంలో నాపై కుట్రలు జరుగుతున్నాయి
నేను మొదటి నుంచి నందమూరి కుటుంబానికి అభిమానిని
బాలకృష్ణ, ఎన్టీఆర్ సినిమాలంటే ఇష్టంగా చూసేవాడిని
కానీ నేను జూనియర్ ఎన్టీఆర్ ను దూషిస్తున్నట్టుగా ఆడియో కాల్స్ సృష్టించారు
ఈ ఆడియో కాల్స్ ఓ భోగస్.. ఎలాంటి నిజాలు లేవు
దీనిపై జిల్లా ఎస్పీకి ఫిర్యాదు చేశాను.. ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి
కచ్చితంగా పోలీసులు విచారణ చేసి చర్యలు తీసుకుంటారు
ఈ ఆడియో కాల్స్ వల్ల జూనియర్ అభిమానులు మనసును నచ్చుకొని ఉంటే.. నా వైపు నుంచి క్షమాపణ చెబుతున్నాను
నా ప్రమేయం లేకున్నప్పటికీ ఇందులో నా పేరు ప్రస్తావించారు కాబట్టి.. ఈ క్షమాపణలు చెబుతున్నాను
నారా, నందమూరి కుటుంబాలకు నేను ఎప్పటికీ విధేయుడునే... ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి

ముట్టాల సొసైటీ అధ్యక్షులు గంతి లింగన్నకు ఘన సన్మానం

ఆత్మకూరు, ఆగష్టు 17 (అనంత ప్రభ)
రాప్తాడు నియోజకవర్గం ఆత్మకూరు మండలం ముట్టాల ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార సొసైటీ అధ్యక్షునిగా బోయ గంతి లింగన్న ఎన్నికైన సందర్భంగా ఆదివారం రోజున మండల కేంద్రంలోని తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యాలయంలో మదిగుబ్బ గ్రామ కమిటీ అధ్యక్షులు దాలి నరసింహులు ఆధ్వర్యంలో ఆ గ్రామ నాయకులు యువత పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై ఆయనకు గజమాలతో సన్మానించి అభినందనలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి తెలుగుదేశం నాయకులు పెద్ద ఎత్తున హాజరయ్యారు.

శ్రీ గుండు నాగప్ప స్వామి నాగదేవతకు శ్రావణమాసం ప్రత్యేక పూజలు

కూడేరు, ఆగష్టు 17 (అనంత ప్రభ)
కూడేరు మండల పరిధిలోని కొర్రకోడు చోళసముద్రం గ్రామాల మధ్య వెలసినటువంటి అతి పురాతన కాలం నాటి శ్రీ గుండు నాగప్ప శ్రీ నాగదేవత భక్తుల కోర్కెలు తీర్చే కొంగబంగారంగా వెలిశారు. శ్రీ నాగదేవతకు శ్రావణమాసం చివరి ఆదివారం కావడంతో స్వామివారికి ఆలయ కమిటీ విశేష పూజా కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. శ్రీ నాగదేవత యొక్క శక్తి స్వరూపం విశిష్టత సంతానం లేనివారు సంతాన ప్రాప్తి,అదేవిధంగా నాగ దోషం ఉన్నవారు,వివాహం కాని వారు శ్రీ నాగదేవతకు భక్తిశ్రద్ధలతో ప్రతి ఆదివారం అనగా మూడు వారాలపాటు స్వామివారికి ప్రదక్షిణలు చేసి స్వామివారిని దర్శించుకుంటే భక్తుల కోరికలు నెరవేరుతాయని స్థానిక పూర్వీక పెద్దలు చెబుతున్నారు.

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, ఇరిటేటబుల్ బౌల్ సిండ్రోమ్ వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో, పనితీరును మెరుగుపరచడంలో కొన్ని ఆహార పదార్థాలు సహాయపడతాయి. మీ జీర్ణ వ్యవస్థను రక్షించే 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 నెమ్మదిస్తుంది. దీంతో.. శరీరం పోషకాలను మరింత సమర్థవంతంగా గ్రహించుకోగలదు.

బొప్పాయి..
బొప్పాయిలో పపైన్ అనే ఎంజైమ్ ఉంటుంది. పాపైన్ ప్రోటీయోలైటిక్ 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 సింద్రోమ్ సమస్యను పరిష్కరిస్తుంది.

తీపి పదార్థాలు 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.

చికిత్సజి
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 అనర్థదాయకం