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

అనంత ప్రభ
తెలుగు దిన పత్రిక

అనంతపురం శ్రీ సత్యసాయి 5
సోమవారం 15 సెప్టెంబర్ 2025

విజయవంతమైన ధర్మవరం చేనేతల కాంచీపురం స్టడీ టూర్

- మంత్రుల ప్రోత్సాహం - ధర్మవరం చేనేతలకు కాంచీపురం స్టడీ టూర్ గొప్ప అనుభవం
- దిగ్విజయంగా ముగిసిన ధర్మవరం చేనేతల కాంచీపురం స్టడీ టూర్ యాత్ర
- మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్, మంత్రి సవితమ్మ మార్గదర్శకత్వంలో విజయవంతమైన ధర్మవరం చేనేతల కాంచీపురం స్టడీ టూర్.
- బస్సు సహా అన్ని సౌకర్యాలను ఏర్పాటు చేసిన మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్
- చేనేతల అభివృద్ధికి సత్యకుమార్-సవితమ్మ మంత్రుల సంయుక్త కృషి

ధర్మవరం, సెప్టెంబర్ 14 (అనంత ప్రభ)

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ ఆదేశాలపై, చేనేత %ఒ% జౌళి శాఖ మంత్రి వర్యులు సవితమ్మ సూచనల మేరకు ధర్మవరం చేనేతలకు ఒక చారిత్రాత్మకమైన అవగాహన యాత్ర విజయవంతంగా నిర్వహించబడింది. దేశంలోనే అతి పెద్దదిగా ప్రతిష్టాత్మకంగా అమలు కానున్న ధర్మవరం మెగా హ్యాండ్‌లూమ్ క్లస్టర్ అభివృద్ధి దిశగా ఈ కాంచీపురం హ్యాండ్‌లూమ్ క్లస్టర్ స్టడీ టూర్ ఎంతో ప్రయోజనకరంగా నిలిచింది. ఈ అధ్యయన యాత్రలో ధర్మవరం నుండి వెళ్ళిన చేనేతకారులు, కాంచీపురం హ్యాండ్‌లూమ్ క్లస్టర్‌లో జరుగుతున్న పద్ధతులు, ఆధునిక పరికరాల వినియోగం, కొత్త డిజైన్‌ల రూపకల్పన, మరియు మార్కెటింగ్ వ్యూహాలను ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించారు. ఆధునిక మార్పులు, సాంకేతిక అభివృద్ధి, మార్కెట్ ధోరణులను తెలుసుకోవడం ద్వారా తమ నైపుణ్యాన్ని మరింత అభివృద్ధి చేసుకోవడానికి చేనేతలకు ఈ టూర్ తోడ్పడనుంది. అలాగే, ఈ సందర్భంగా చేనేతలు కాంచీపురంలోని ప్రసిద్ధి పొందిన ఆలయాలను సందర్శించి, తమ ఐక్యత, క్రమశిక్షణను ప్రతిఫలింపజేసి ధర్మవరం చేనేత కార్మికులు దేశానికి ఆదర్శంగా నిలిచారు.

ఈ విజయవంతమైన యాత్ర అనంతరం, మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ త్వరలోనే చేనేతలతో స్వయంగా సమావేశమై, వారి అభిప్రాయాలు, సూచనలు సేకరించి, ధర్మవరం మెగా హ్యాండ్‌లూమ్ క్లస్టర్ అభివృద్ధికి సమగ్ర కార్యాచరణ ప్రణాళిక సిద్ధం చేస్తారని పార్టీ వర్గాలు వెల్లడించాయి. ధర్మవరం చేనేతలకు చరిత్రాత్మక ప్రాధాన్యం ఉన్న ఈ అధ్యయన యాత్ర, భవిష్యత్తులో వారి జీవిత ప్రమాణాలను మెరుగుపరిచే దిశగా ఒక కీలక అడుగుగా నిలిచింది. ఈ కార్యక్రమం లో చేనేత %ఒ% జౌళి శాఖ కమీషనర్ రేఖరాని, గుంటూరు జిల్లా ఏ.డీ వనజ, శ్రీ సత్య సాయి జిల్లా ఏ.డీ రామకృష్ణ, ఏ.డీ.ఓ లు సుబ్బనాయుడు, శీనా నాయక్, రాజేశ్వరి, బీజేపీ పార్టీ చేనేత నాయకులు గిర్రాజు నాగేష్, నేషనల్ అవార్డు గ్రహీత డిజైనర్ నాగరాజు తో పాటూ 30 మంది ధర్మవరం చేనేత కార్మికులు పాల్గొన్నారు

పుట్టపర్తి చిత్రావతి వద్ద జరుగుతున్న అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించిన మాజీ మంత్రి డాక్టర్ పల్లె రఘునాథ్ రెడ్డి

పుట్టపర్తి, సెప్టెంబర్ 14 (అనంత ప్రభ)

పుట్టపర్తి మున్సిపాలిటీలోని చిత్రావతి నది పరివాహక ప్రాంతంలో జరుగుతున్న అభివృద్ధి పనులను ఆదివారం పుట్టపర్తి నియోజకవర్గ టిడిపి ఇన్చార్జ్ మాజీ మంత్రి డాక్టర్ రఘునాథరెడ్డి పరిశీలించారు. చిత్రావతి నది పరివాహక ప్రాంతంలో జాయ్ లుక్కాస్ జ్యువెలరీ కంపెనీ ఆధ్వర్యంలో సిఎస్ఆర్ నిధులతో స్నానపు ఘాట్స్, పుడా చిల్డ్రన్ పార్క్ అభివృద్ధి పనులను స్థానిక కూటమి పార్టీల ప్రజాప్రతినిధులు కూటం పార్టీల నాయకులు తో కలిసి మాజీమంత్రి డాక్టర్ పల్లె రఘునాథ్ రెడ్డి జరుగుతున్న పనులను పరిశీలించారు. ఆ ప్రాంతంలో జరుగుతున్న పనులపై అక్కడే ఉన్న సంబంధిత ఇంజనీర్లతో ప్రత్యేకంగా అడిగి తెలుసుకున్నారు. చిత్రావతి నది పరివాహక ప్రాంతంలో ఎలాంటి చెత్తాచెదారం లేకుండా ఎంతో పరిశుభ్రంగా ఉంచాలని స్థానికులకు సూచించారు.

అంతకుముందు పుట్టపర్తి టూరిజం గెస్ట్ హౌస్ సాయి ఆరామం లో టిడిపి మైనార్టీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి షేక్ మహమ్మద్ రఫీ మాజీ కౌన్సిలర్ షేక్ దిల్షాద్ గారి కుమారుడు షేక్ నౌషాద్ వివాహానికి మాజీ మంత్రి డాక్టర్ పల్లె రఘునాథ్ రెడ్డి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా నూతన వరుడు షేక్ నౌషాద్ ను మాజీ మంత్రి డాక్టర్ పల్లె రఘునాథ్ రెడ్డి ఆశీర్వదించారు. మాజీ మంత్రి తో పాటు టిడిపి సీనియర్ నాయకులు టిడిపి కన్వీనర్ బోయ రామాంజనేయులు ,సాలక్క శ్రీనివాసులు , గంగాధర్ నాయుడు , సామకోటి ఆదినారాయణ ,టీడీపీ యువ నాయకులు రామారావు, కౌన్సిలర్ లక్ష్మీపతి, సింగల్ విండో అధ్యక్షులు శ్రీరామ్ రెడ్డి , ముమ్మినేని వెంకట్ రాముడు, మార్కెట్ యార్డ్ డైరెక్టర్ నిజాం ,మాజీ సింగల్ విండో అధ్యక్షులు ఓబులేసు , శుభచంద్ర , గంగాధర్ ,ఉమాపతి, సుధాకర్ , జయప్రకాష్, పుల్లప్ప సురేష్ చౌదరి, మురళి కృష్ణ ప్రసాద్, కూటమి పార్టీల నాయకులు అబ్దుల్లా ,లాయర్ హరికృష్ణ, సూర్యనారాయణ రామాంజనేయులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

తలుపూరు లో భార్య భర్తల పై దాడిని ఖండించిన వైస్ ఎంపీపీ

- అసలైన భూ యాజమానుల పై అధికార పార్టీ తమ్ముళ్లు దండయాత్ర
- ఆసుపత్రి పాలైన గోసుల కొండా, గోసుల ఎర్రమ్మ
- భార్యా భర్తల పై దాడి చేసిన వారిని వెంటనే అరెస్ట్ చేయండి
- వైస్ ఎంపీపీ విజయ్ కుమార్ నాయక్

ఆత్మకూరు, సెప్టెంబర్ 14 (అనంత ప్రభ)

ఆత్మకూరు మండల పరిధిలోని తలుపూరు లో శనివారం రోజున జరిగిన ఒక భూ వివాదంపై అధికార పార్టీ తెలుగు తమ్ముళ్లు అక్రమాలను ఆరుబయటపెడుతూ భార్యాభర్తల పై దాడికి పాల్పడిన ఘటనపై మండల వైస్ ఎంపీపీ తీవ్రంగా ఖండించారు. జరిగిన ఘటనపై మండల ప్రజా పరిషత్ ఉపాధ్యక్షులు విజయ్ కుమార్ నాయక్ మాట్లాడుతూ మండల పరిధిలోని తలుపూరు గ్రామంలో సర్వేనెంబర్ 69 లో 5:00 ఎకరాల పొలంలో గోసుల కొండా , గోసుల ఎర్రమ్మ తన సొంత పొలంలో వ్యవసాయ పనులు చేస్తుండగా అధికార పార్టీ తమ్ముళ్లు దౌర్జన్యానికి దిగిన వ్యవహారం మండల వ్యాప్తంగా చర్చనీయాంశమైంది. భూమి తనదంటే..తనదేనంటూ రెండు కుటుంబాల మధ్య భూ వివాదం కాస్త చిలికి చిలికి గాలివానగా మారడంతో అదే అదునుగా తలుపూరు గ్రామానికి చెందిన ఒకే రక్త సంబంధీకులైన తెదేపా వర్గానికి చెందిన అధికార పార్టీ ముఠాలు తెదేపా ముసుగులో స్థానిక నియోజకవర్గ తెదేపా ప్రజా ప్రతినిధుల నాయకుల పేర్లు చెప్పి .... ఇప్పుడే అక్కయ్య దగ్గర మాట్లాడితిమి అని చెప్పి.. ప్రజలను భయభ్రాంతులకు గురిచేస్తున్నారని...నిజంగా... అక్కయ్య వెనకేసుకుంటారా..! ఆమె పేరు.. వాడుకుంటున్నారా..? ఆ సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామి కే తెలియాలి. అయితే ఆమె మండల పర్యటనకు వచ్చినప్పుడు వెంట తిరగడం సామాజిక మాధ్యమాలలో వైరల్ చేయడం ద్వారా ముఖ్య అనుచరగణం అన్న భ్రమలు కలిగించి మండల స్థాయి అధికారులను బెదరగొట్టి మండల స్థాయిలో అధికారులతో పని చేయించేది మేమే ఆఫ్టర్ అధికారులు ఎంత అంటూ విర్రవీగుతూ అదే క్రమంలోని గోసుల కొండా, గోసుల ఎర్రమ్మ ల పై ముందస్తుగా దాడి చేయడానికి ఆ పొలంలోకి చొరబడి.. పొలం దున్నుతున్న గోసుల కొండా గోసుల ఎర్రమ్మ లను అధికార పార్టీ మూకలు (ఒకే సామాజిక వర్గానికి చెందిన అధికార పార్టీ తమ్ముళ్లు) రాజకీయ అండదండలతో పొలం పనులు చేస్తున్న గోసుల కొండా , గోసుల ఎర్రమ్మ లపై విచక్షణారహితంగా కర్రలతో దాడి చేయగా గోసుల ఎర్రమ్మ కు తలకు బలమైన గాయాలు తగిలి ఆసుపత్రి పాలయ్యారు. దాంతో రెండు కుటుంబాల సమస్యగా రెండు కుటుంబాల మధ్య నెలకొన్న వివాదం వివాదాస్పదంగా మారడంతో ఆ గ్రామంలో శాంతిభద్రతల సమస్య రేకెత్తడంతో ఆందోళన నెలకొందని అయితే కురుబ గోసుల కొండా , గోసుల ఎర్రమ్మ ప్రస్తుతం వైసిపి లో కొనసాగుతున్నారనే అక్కసుతోనే రాజకీయ అండతో కర్రలు చేతపట్టి పొలంలోకి చొరబడి గోసుల కొండా ,గోసుల ఎర్రమ్మ పై విచక్షణారహితంగా దండయాత్ర చేశారని ప్రస్తుతం వివాదం సద్దుమణిగినప్పటికీ సమస్య జటిలంగా మారి నివురు కప్పిన నిప్పులా పాకడంతో పోలీస్ ఉన్నత అధికారులు ఈ భూ వివాదాన్ని తీవ్రంగా పరిగణించి దాడి చేసిన టిడిపి మూకలను వెంటనే అరెస్ట్ చేసి శిక్షించాలని మండల వైస్ ఎంపీపీ విజయ్ కుమార్ నాయక్ అన్నారు.

జిల్లావ్యాప్తంగా పలు పోలీస్ స్టేషన్ ల పరిధిలోని రౌడీషీటర్లకు, నేరచరిత్ర కలిగిన వారికి కౌన్సిలింగ్ నిర్వహించిన పోలీసు అధికారులు

అనంతపురం, సెప్టెంబర్ 14 (అనంత ప్రభ)

నేర ప్రవృత్తికి స్వస్తి పలికి సమాజంలో మంచి పౌరులుగా మెలగాలని... చట్ట వ్యతిరేక కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉండాలని సూచనలు

జిల్లా ఎస్పీ శ్రీ పి.జగదీష్ ఆదేశాల మేరకు జిల్లాలో నేరనియంత్రణ శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో భాగంగా జిల్లా వ్యాప్తంగా పోలీసు అధికారులు వారి పోలీస్ స్టేషన్ల పరిధిలో నివసిస్తున్న రౌడీ షీటర్లు ,నేరచరితులు,చెడు నడత కలిగిన వ్యక్తులకు సత్ప్రవర్తనతో జీవించాలని సూచిస్తూ కౌన్సెలింగ్ చేపట్టారు. నేర ప్రవృత్తికి స్వస్తి పలకాలని, చట్ట వ్యతిరేక కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉండాలని తెలియజేశారు.

అనంతరం ప్రస్తుతం వారు జీవిస్తున్న విధానం, జీవనోపాధికి చేస్తున్న వృత్తులపై ఆరా తీశారు. అసాంఘిక, చట్ట వ్యతిరేక కార్యకలాపాలలో పాల్గొనరాదని... మీపై నిరంతరం నిఘా ఉంటుందని... చట్ట వ్యతిరేక కార్యకలాపాలలో పాల్గొంటే తప్పనిసరిగా చట్టప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని పోలీస్ అధికారులు హెచ్చరించారు.

తోపుదుర్తి భాస్కర్ రెడ్డి అంతిమ యాత్రకు అడుగడుగునా నీరాజనం..!

- ఉదయం 8 గంటలకు ప్రారంభమై 11 గంటలకు తోపుదుర్తికి చేరుకున్న యాత్ర..!
- భారీగా తరలివచ్చిన అభిమానులు, వైఎస్ఆర్‌సీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు..!
- కన్నీటి పర్యంతమైన కుటుంబ సభ్యులు..!
- 1.45 గంటలకు ముగిసిన అంత్యక్రియలు..!

అనంతపురం, సెప్టెంబర్ 14 (అనంత ప్రభ)

వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు తోపుదుర్తి భాస్కర్ రెడ్డి భౌతికకాయానికి ఆదివారం కన్నీటి వీడ్కోలు పలికారు. ఉదయం 8 గంటలకు అనంతపురం నగరంలోని రామచంద్రానగర్ ఇంటి వద్ద నుంచి ప్రారంభమైన అంతిమ యాత్రకు అడుగడుగునా నీరాజనం పలికారు. రుద్రంపేట, కట్టకిందపల్లి, యాలేరు, సనప, రంగాపేట మీదుగా 11 గంటలకు ఆత్మకూరు మండలం తోపుదుర్తి గ్రామానికి చేరుకుంది. గ్రామ గ్రామాన ప్రజలు ఘనంగా నివాళి అర్పించారు. వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, అభిమానులు, కార్యకర్తలు భారీగా తరలివచ్చారు. తోపుదుర్తి భాస్కర్‌రెడ్డిని కడచూపు చూసిన కుటుంబ సభ్యులు కన్నీటి పర్యంతమయ్యారు. మధ్యాహ్నం 1.45 గంటలకు వ్యవసాయ క్షేత్రంలో అంత్యక్రియలు ముగిశాయి. రాప్తాడు మాజీ ఎమ్మెల్యే,నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త తోపుదుర్తి ప్రకాష్‌రెడ్డి, వైసిపి అనంతపురం, శ్రీసత్యసాయి జిల్లాల అధ్యక్షులు అనంత వెంకటరామిరెడ్డి, ఉషశ్రీచరణ్, తోపుదుర్తి ఆత్మారామిరెడ్డి, తోపుదుర్తి రాజశేఖర్‌రెడ్డి, తోపుదుర్తి చంద్రశేఖర్‌రెడ్డి, మాజీ ఎమ్మెల్యే విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి, మాజీ ఎంపీ తలారి రంగయ్య, జెడ్పీ చైర్పర్సన్ బోయగిరిజమ్మ, తదితరులు పాల్గొన్నారు

మంత్రి సత్య కుమార్ యాదవ్ జన్మదినం సందర్భంగా ధర్మవరం లో మెగా రక్తదాన శిబిరం

ధర్మవరం, సెప్టెంబర్ 14 (అనంత ప్రభ)

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి వర్యులు సత్య కుమార్ యాదవ్ ప్రేరణతో ఏర్పడిన సత్యన్నసేన అనేక సేవా కార్యక్రమాలను చేపట్టుతూ ప్రజాసేవలో ముందంజలో కొనసాగుతోంది. ఈ నెల 16వ తేదీన మంత్రి జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకుని, ధర్మవరం పట్టణంలో ప్రత్యేక కార్యక్రమాలను నిర్వహించేందుకు సిద్ధమైంది. ఈ సందర్భంలో భాగంగా, సెప్టెంబర్ 15వ తేదీన సోమవారం ఉదయం 10 గంటల నుండి ధర్మవరం ఎన్డీఏ కార్యాలయం ప్రాంగణంలో మెగా రక్తదాన శిబిరం ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు సత్యన్నసేన ప్రతినిధులు మరియు మంత్రి నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ హరీష్ బాబు తెలిపారు. ఈ శిబిరంలో వందలాది మంది ప్రజలు, కార్యకర్తలు, యువతీ యువకులు పాల్గొని రక్తదానానికి ముందుకు రావాలని పిలుపునిచ్చారు.

రక్తదానం అనేది ప్రాణదానం అన్న భావనతో ప్రతి ఒక్కరు ఈ పవిత్ర కార్యక్రమంలో భాగస్వాములు కావాలని వారు కోరారు. మంత్రి సత్య కుమార్ యాదవ్ స్ఫూర్తితో జరుగుతున్న ఈ కార్యక్రమం ధర్మవరం పట్టణంలో ఒక గొప్ప సేవా యజ్ఞంగా నిలిచిపోతుందని సత్యన్నసేన ప్రతినిధులు పేర్కొన్నారు

నూతన జిల్లా ఎస్పీ కి అభినందనలు తెలియజేసిన పోలీస్ అధికారులు సిబ్బంది

పుట్టపర్తి, సెప్టెంబర్ 14 (అనంత ప్రభ) శ్రీ సత్య సాయి జిల్లా ఎస్పీ గా శ్రీ ఎస్ సతీష్ కుమార్ ఐపీఎస్ ఆదివారం నూతనంగా బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లాలోని ఉన్న డిఎస్పీలు విజయ్ కుమార్, నరసింగప్ప, హేమంత్ కుమార్ ,శివన్నారాయణ స్వామి , ఆదినారాయణ , ఏ ఆర్ డి ఎస్ పి శ్రీనివాసులు , ఏవో సుజాత సూపర్డెంట్ సరస్వతి మల్లికార్జున ఎస్పి గారి సిసి చిరంజీవి,ఆర్ఐలు వలి, మహేష్ పాటు జిల్లాలోని సిఐలు ,ఎస్ఐలు , పోలీస్ సిబ్బంది కార్యాలయంలోని అన్ని విభాగాల అధికారులు, డిపిఓ సిబ్బంది నూతన ఎస్పీ గారిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి బొకేలు అందజేసి అభినందనలు తెలియజేశారు.

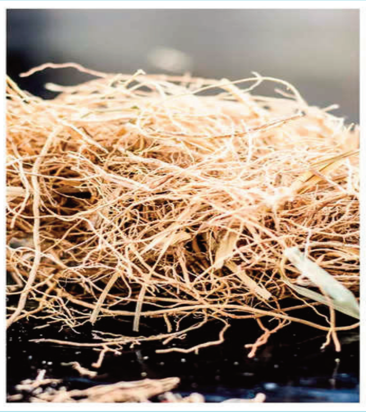
ధర్మవరం ఎన్డీఏ కార్యాలయంలో 16వ తేదీన మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ అందుబాటులో ఉంటారు - హరీష్ బాబు

ధర్మవరం, సెప్టెంబర్ 14 (అనంత ప్రభ)
ఈ నెల 16వ తేదీన మన ప్రియతమ నాయకులు, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్య కుమార్ యాదవ్ జన్మదినోత్సవం సందర్భంగా మంత్రివర్యులు ధర్మవరం ఎన్డీఏ కార్యాలయంలో అందుబాటులో ఉంటారని మంత్రి నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ హరీష్ బాబు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రివర్యులను కలుసుకోబోయే కూటమి నాయకులు, కార్యకర్తలు మరియు ధర్మవరం నియోజకవర్గ ప్రజలు పూలదండలు, పుష్పగుచ్ఛాలు, శాలువాలు, బొకేలు వంటి వాటిని తీసుకురావద్దని, వాటికి బదులుగా నోటుబుక్కులు, పెన్నులు, పెన్సిళ్లు, టవాళ్లు, బెడ్‌షీట్లు వంటి సామగ్రిని తీసుకురావాలని మంత్రివర్యులు సూచించారని హరీష్ బాబు తెలిపారు. మంత్రివర్యులు పేర్కొన్నదేమిటంటే – విద్యాభ్యాసం కొనసాగిస్తున్న అనాథ పిల్లలకు నోటుబుక్కులు, పెన్నులు, పెన్సిళ్లు ఉపయోగపడతాయి. వృద్ధాశ్రమాలలో ఉన్న వృద్ధులకు టవాళ్లు, బెడ్‌షీట్లు అందించడం ద్వారా వారికి ఉపయుక్తమవుతుంది. వ్యక్తిగత సన్మానం కంటే సమాజానికి ఉపయోగపడే కార్యక్రమం చేయడం గొప్పదని మంత్రివర్యులు అభిప్రాయపడ్డారని హరీష్ బాబు అన్నారు. మంత్రి సూచనల మేరకు ఈ విషయాన్ని ప్రజలకు తెలియజేస్తున్నానని హరీష్ బాబు పేర్కొన్నారు.

ఈ నెల 24న శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామి హుండీ లెక్కింపు

ఆత్మకూరు సెప్టెంబర్, 14 (అనంత ప్రభ) అనంతపురం జిల్లా , ఆత్మకూరు మండలం , పంపనూరు గ్రామములో వెలసిన శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామి దేవ-స్థానం నందు తేది 24-9-2025 , బుధవారం ఉదయం 9 గంటలకు దేవ-స్థానంలో హుండీ లెక్కింపు హిందు దేవదాయ ధర్మదాయ శాఖ అధికారుల సమక్షంలో లెక్కింపబడును . ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనువారు సాంప్రదాయ దుస్తులు (పంచ ,కండువా) ధరించి పాల్గొనవలసినదిగా ఆలయ కార్యనిర్వాహణాధికారి బి బాబు తెలియజేశారు

ఈ సమ్మర్ డ్రింక్‌తో చాలా సమస్యలు దూరం..



కొన్ని ఆయుర్వేద మొక్కలు, మొక్కల మూలాల్లో ఎక్కువగా ఖనిజాలు ఉంటాయి. అందుకే ఇవి ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఈ నేపథ్యంలోనే వట్టివేరుని సమ్మర్‌లో వాడడం చాలా మంచిదని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఈ వేర్లలో ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీంతో దీనిని ఎక్కువగా ఔషదాలలో వాడతారని డాక్టర్ మిహిర్ ఖత్రి చెబుతున్నారు.

వట్టివేరు ఎలా వాడతారంటే..

వట్టివేరు.. దీనిని ఓ రకమైన సుగంధ గడ్డి. ఇది ఇండియాలో కొన్ని ప్రాంతాల్లో, ఆసియా దేశాల్లో సాగు చేస్తారు. ఈ హెర్బ్ ఔషధ ప్రయోజనాల కోసం, సుగంధ ద్రవ్యాలు, సౌందర్య సాధానాలలో వాడతారు. అయితే, దీనిని వాడడం వల్ల ఎండ వేడి నుంచి ఉపశమనం కూడా లభిస్తుంది. కాబట్టి, దీనిని షర్బత్‌లలో వేసుకుని తాగుతారు.

లాభాలు..

ఈ వట్టివేరుని వాడడం వల్ల కడుపు నొప్పి, మలబద్ధకం, తలనొప్పికి తగ్గుతుంది. ఈ వట్టివేరుని వాడడం వల్ల నాడీ వ్యవస్థ శాంతంగా మారి బ్రెయిన్‌కి రక్త ప్రసరణ మెరుగ్గా మారుతుంది. అంతేకాకుండా, ఈ వట్టివేరు సారం బాడీని శాంతపరిచి, ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. నిద్రలేమిని దూరం చేసి జీర్ణ సమస్యలని దూరం చేస్తుంది..

తలనొప్పికి మందులా..

ఎండాకాలంలో చాలా మందికి విపరీతమైన తలనొప్పి వస్తుంది. దీంతో ఈ వేర్లని నీటిలో నానబెట్టి ఆ నీటిని తాగొచ్చు. ఆ వేర్లని మెత్తని పేస్టులా నూరి దానిని తలపై పట్టిలా వేసుకుని కాసేపయ్యాక క్లీన్ చేయండి. తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

హైడ్రేట్ కోసం..

ఎండాకాలంలో ఎంత నీరు తాగితే అంత మంచిది. అదే విధంగా శరీరాన్ని చల్లబరిచే పదార్థాలు తీసుకోవాలి. ఇందులో భాగంగా వట్టి వేర్లని ఓ గ్లాసులో వేసి ఓ నాలుగైదు గంటలు నానబెట్టి లేదా రాత్రంతా నానబెట్టి ఉదయాన్నే తాగాలి. దీని వల్ల డీహైడ్రేషన్ సమస్య దూ-రమవుతుంది.

కుండలో నీటిలో..

అదే విధంగా.. మీరు కుండని వాడుతుంటే అందులో ఈ వట్టివేరుని ఓ తెల్లని వస్త్రంలో మూటలో కటి ఆ నీటిలో వేయండి. ఈ నీర్నుని తాగుతుండండి. రెండు, మూడ్రోజులకి ఓ సారి ఈ వట్టివేరుని మార్చండి. ఇలా నానిన వట్టివేరుని పారేయాల్సిన అవసరంలేదు. దీని వల్ల అందానికి మేలు కలుగుతుంది. ఎలా అంటే..

అందం కోసం..

నీటిలో నానబెట్టిన వట్టివేర్లని పారేయకుండా దానిని మెత్తగా నూరాలి. దీనిని ప్యాక్‌లా అయ్యాక ముఖానికి వేయాలి. దీంతో ముఖంపై ఉన్న మచ్చలు, మొటిమలు దూరమై ముఖం అందంగా మారుతుంది.

చెమట వాసన దూరం..

ఈ ఎండాకాలంలో చెమట ఎక్కువగా పడుతుంది. అలాంటప్పుడు ఈ వట్టివేరు చెమటని కూడా దూరం చేస్తుంది. అలాంటప్పుడు వట్టివేర్లని నీటిలో వేసి మరిగించి స్నానానికి వాడే నీటిలోకలిపి స్నానం చేయండి. దీంతో సమస్య దూరం.

ఇమ్మ్యూనిటీ..

ఎన్నో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉన్న ఈ వట్టివేరుని ఇమ్యూనిటీని పెంచుతుంది. అందుకే, ఇమ్యూనిటీ పెరగాలంటే ఈ వట్టివేరని తీసుకోవడం మంచిది.

థైరాయిడ్ పేషెంట్స్.. వేసవి కాలంలో ఈ పండ్లు తింటే మంచిది..!

ఎండాకాలం మొదలైంది. సీజనల్ మార్పుల కారణంగా.. థైరాయిడ్ పేషెంట్స్ లక్షణాలు తీవ్రం అవుతాయి. వేసవిలో సహజంగా డీహైడ్రేషన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. థైరాయిడ్ సమస్యతో బాధపడేవారిలో వేసవిలో అలసట, నిస్సత్తువ, డీహైడేషన్ వంటి సమస్యలు వేధిస్తూ ఉంటాయి. వేసవి కాలంలో థైరాయిడ్ స్థాయిలను కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోవడానికి, మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్‌గా ఉంచడానికి తీసుకోవలసిన పండ్లు ఏమిటో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

పైనాపిల్..

పైనాపిల్‌లో విటమిన్ బి, సి, మాంగనీస్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ పండులో ఉండే విటమిన్ బి మీ శరీరానికి శక్తిని అందిస్తుంది. దీనిలోని విటమిన్ సీ యాంటీఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. కాల్షియం శోషణకు, రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి, నరాల పనితీరును మెరుగుపరచడానికి మాంగనీస్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. థైరాయిడ్ పేషెంట్స్‌కు బలహీనత, అలసట సాధారణం. విటమిన్ బి అలసటను దూరం చేస్తుంది. పైనాపిల్‌లో ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి థైరాయిడ్ లక్షణాలు తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. పైనాపిల్‌ను ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తినవచ్చు. ఇది ప్రొటీన్లను విచ్ఛిన్నం చేస్తుంది, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. భోజనం తర్వతా పైనాపిల్ తినవద్దు, భోజనానికి అరగంట ముందు తీసుకోవచ్చు.

100 గ్రాముల పైనాపిల్‌లో ఈ పోషకాలు ఉంటాయి..
కేలరీలు: 82 కిలో కేలరీలు, డైటరీ ఫైబర్: 2.3 గ్రా, కొవ్వు: 0.20 గ్రా, ప్రోటీన్: 0.89 గ్రా పొటాషియం: 109 మి.గ్రా,కార్బోహైడ్రేట్లు: 13 గ్రా, విటమిన్ బి: 5%, విటమిన్ సి: 79%

ఆరెంజ్..
ఆరెంజ్‌లో విటమిన్ సీ మెండుగా ఉంటుంది. హైపోథైరాయిడిజంతో బాధపడేవారు.. ఆరెంజ్ ఎక్కువగా తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. విటమిన్ సీ రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలపరు-స్తుంది. శరీరంలో ఒత్తిడి హార్మోన్ స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. ఆందోళన, రక్తపోటు, డిప్రెషన్ వంటి సమస్యలను నివారిస్తుంది. మీ సలాడ్‌లో ఆరెంజ్ తీసుకోవచ్చు. ఆరెంజ్‌ను భోజనం తర్వాత.. అల్పాహారంగా తీసుకోవచ్చు.
100 గ్రాముల ఆరెంజ్‌లో ఈ పోషకాలు ఉంటాయి..
కేలరీలు – 147 కిలో కేలరీలు
ఫైబర్: 3 గ్రా, ప్రోటీన్: 1 గ్రా, చక్కెర: 12 గ్రా, విటమిన్ ఎ: 1%, విటమిన్ సి: 64%
కాల్షియం: 6.4 మి.గ్రా, పొటాషియం: 181 మి.గ్రా, నీరు: 84%, బెర్రీస్..,బెర్రీస్..

బ్లూ బెర్రీస్.. థైరాయిడ్ హార్మోన్ ఉత్పత్తిని ప్రేరేపిస్తుంది. బెర్రీస్‌లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు మెండుగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే ఫ్లేవనాయిడ్ కంటెంట్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇది మెదడులోని ప్రోటీన్లు, ఎంజైమ్‌ల ఉత్పత్తి ప్రోత్సహించి, మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. బెర్రీస్‌లో ఎల్లాజిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది యాంటీఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేసి, క్యాన్సర్ కణాలను నియంత్రిస్తుంది. దీనిలోని యాంటీఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు.. థైరాయిడ్ పేషెంట్స్‌కు మేలు చేస్తాయి. థైరాయిడ్ డిజార్డర్ ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. థైరాయిడ్ ఉన్నవారు లంచ్ , డిన్నర్‌లో కొన్ని బెర్రీలను తీసుకోవచ్చు. స్నాక్స్‌గా కూడా తినవచ్చు.

కూల్ వాటర్ తాగితే పిల్లలు పుట్టరా..

సమ్మర్‌లో చాలా మంది చల్లని నీరు తాగుతుంటారు. కొంతమంది అయితే, ఏ కాలమైనా చల్లని నీటినే తీసుకుంటారు. దీని వల్ల ఆరోగ్యంపై ఎఫెక్ట్ పడుతుందని చెబుతున్నారు. మరీ ముఖ్యంగా మగవారు ఎక్కువగా చల్లని నీరు తాగితే ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ సమస్య వస్తుందని చెబుతున్నారు
కారణం..

సాధారణంగా నీరు తాగితే మంచిదే. కానీ, ఎక్కువగా చల్లని నీరు తాగడం వల్ల బలహీనమైన స్పెర్మ్ వస్తుందని. దీంతో ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ సమస్య ఉంటుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అందుకే ఈ విషయంలో జాగ్రత్తలు అవ-సరమని చెబుతున్నారు.

ఐస్ వాటర్ తాగితే..

సాధారణంగా ఎక్కువగా కూల్ వాటర్ తాగితే సాధారణంగానే శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుంది. ఇలా చాలా చల్లగా ఉన్నప్పుడు, స్క్రోటమ్‌లో స్పెర్మ్స్ ఉత్పత్తి తగ్గి బలహీనమైన స్పెర్మ్ రిలీజ్ అయ్యే అవకాశం ఉంది.

స్క్రోటమ్..

సరైన స్మెర్మ్ రిలీజ్ కోసం స్క్రోటమ్ టెంపరేచర్ బాడీలోని మిగిలిన ఉష్ణోగ్రత కంటే కాస్తా తక్కువగ ఉండాలి. కానీ, ఎక్కువగా చల్లని నీరు తాగితే అది ఓవర్ కూలింగ్ అయి స్క్రోటమ్‌కి రక్తప్రసరణ అవ్వదు. దీంతో స్పెర్మ్ అంత నాణ్యతగా ఉండదు. పైగా తక్కువగా రిలీజ్ అవుతుంది.

రక్తనాళాల సంకోచం

ఎక్కువగా చల్లని నీరు తాగితే వాసోకాన్‌స్ట్రిక్షన్ సమస్యలు వసా-యి. స్క్రోటమ్‌లోని రక్తనాళాలు ఇరుకుగా మారతాయి. ఇలా అయినప్పుడు జననాంగాలకు రక్తప్రసరణ తగ్గుతుంది. దీంతో అంగస్తంభన, స్పెర్మ్ ఉత్పత్తి లోపం వంటి సమస్యలు వస్తాయి.

ఐస్ వాటర్ తీసుకోవద్దా..

మొత్తానికీ, అసలు కూల్ వాటర్ తాగొద్దా అంటే.. అదేం లేదు అని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అప్పుడప్పుడు ఐస్ వాటర్ తాగడం వల్ల ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు. అదే పనిగా ప్రతిసారి కూల్ వాటర్ తాగితే మాత్రం ఈ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి, ఈ విషయంలో మగవారు కచ్చితంగా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు.

ఇలా స్వీట్ నిమ్మ పొడిని రెడీ చేస్తే, ఇనిస్టెంట్‌గా నిమ్మరసం ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు తాగొచ్చు

అప్పుడు తాగొచ్చు
వేసవిలో మండే ఎండల్లో ఇంటికి రాగానే చల్లని పానీయాన్ని తాగాలనిపిస్తుంది. ఎండల్లో తిరగడం వల్ల చెమట ద్వారా సోడియం బయటకు పోతుంది. దీనివల్ల డిహైడ్రేషన్ బారిన పడే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి ఇంట్లోకి రాగానే చక్కెర, ఉప్పు కలిపిన నిమ్మరసాన్ని తాగడం వల్ల చాలా ఉపయోగం ఉంది. అయితే నిమ్మకాయ కోసి, పిండి, నీళ్లలో కలిపి, పంచదార, ఉప్పు కలిపి ఈ రసాన్ని తయారు చేస్తారు. రోజు నిమ్మకాయ కోయాల్సిన అవసరం లేకుండా నిమ్మ పొడిని తయారు చేసుకుంటే సరి. తాగాలనిపించినప్పుడు గ్లాసు నీటిలో రెండు చెంచాల పొడి కలుపుకుని తాగితే తాజా నిమ్మరసం తాగిన ఫీలింగ్ వస్తుంది. ఇలా చేయడం వల్ల పని కూడా సులభతరం అవుతుంది. ఇనిస్టెంట్ నిమ్మరసం కోసం నిమ్మ పొడిని ఎలా తయారు చేయాలో చూద్దాం.

1. ముందుగా నిమ్మకాయలను కోసి రసం తీసి పెట్టుకోవాలి.
2. మిక్సీలో పంచదార వేసి మెత్తని పొడిలా చేసుకోవాలి.
3. పెద్ద ట్రే పై ఈ పంచదార పొడిని కాస్త ఉప్పును, నిమ్మ రసాన్ని చల్లుకొని, ఆ మిశ్రమాన్ని చేతులతో బాగా కలపాలి.
4. ఆ ట్రేపై ఒకే చోట కుప్పలా కాకుండా ఈ పొడిని ఎండబెట్టడానికి వీలుగా ట్రే అంతా విస్తరించేలా చేయాలి.
5. దీన్ని ఎండలో నాలుగైదు రోజులు ఎండబెట్టాలి. దుమ్ము ధూళి పడకుండా పైన ఏదైనా కవర్ చేయడం మంచిది.
6. నాలుగైదు రోజుల్లో అది పొడిలా మారిపోతుంది. దీన్ని గాలి చొరబడని డబ్బాలో వేసి ఉంచుకోవాలి.
7. ఇది మూడు నాలుగు నెలల వరకు నిల్వ ఉంటుంది.

ఎండలో నుంచి ఇంటికి వచ్చాక చల్లని నీళ్లలో ఈ పొడిని వేసుకుని తాగితే డీహైడ్రేషన్ బారిన పడకుండా ఉంటారు.

నిమ్మరసం తాగితే...
నిమ్మకాయల్లో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుందని అందరికీ తెలుసు. ఇది శరీర రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. శరీరంలోని కణాలను నాశనం చేసే ఫ్రీ రాడికల్స్ నుంచి ఇది మనల్ని కాపాడుతుంది. అజీర్తితో బాధపడే వారికి కూడా నిమ్మరసం ఎంతో మేలు చేస్తుంది. మీ శరీరం పోషకాలను శోషించుకునేలా చేస్తుంది. పేగు కదలికలను మెరుగుపరిచి కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు రాకుండా అడ్డుకుంటుంది. నిమ్మరసం తాగడం వల్ల ముఖంపై మొటిమలు వచ్చే అవకాశం తగ్గుతుంది. కాఫీ, టీలు తాగే బదులుగా నిమ్మరసం తాగడం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. అధిక బరువుతో బాధపడే వారి సంఖ్య పెరిగిపోతోంది. రోజును పరగడుపున గ్లాసు నిమ్మరసంతో ప్రారంభించడం వల్ల బరువు పెరిగే అవకాశం తగ్గుతుంది. బరువును తగ్గించడంలో ఇది నేచురల్ రెమెడీగా పనిచేస్తుంది. వికారం, వాంతులు వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గించడానికి నిమ్మరసం సాయం చేస్తుంది. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మనల్ని హానికారక వైరస్‌ల నుంచి కాపాడుతాయి. ముఖంపై ముడతలు, గీతలు వంటివి త్వరగా రాకుండా ఉండాలన్న రోజూ నిమ్మరసం తాగాలి.