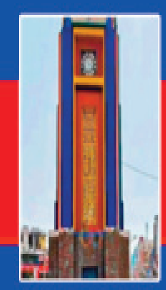
అనంత ప్రభ
తెలుగు దిన పత్రిక



అనంతపురం
శ్రీ సత్యసాయి
5
బుధవారం 30 అక్టోబర్ 2025

డిజిటల్ డైరీ ఆవిష్కరణ ప్రజల పట్ల శ్రీరామ రక్ష...!

- నేడు రెడ్ బుక్కు పాలన పట్ల విసుగు పోయిన ప్రజలు
- జిల్లాలో కార్యకర్తలు, సోషల్ మీడియా పై వేలాది అక్రమ కేసులు బనాయింపు
- భావ వ్యక్తీకరణ చేయనీయకుండా కట్టడి
- అనంత రూరల్ లో ఇళ్ల నిర్మాణాలు జరగకుండా ఆపారు
- ఒక్కో ఇంటి నిర్మాణంపై ఎమ్మెల్యే కు పది వేలు ఇవ్వాలంటా..!
- మీ అందరి పేర్లూ డిజిటల్ డైరీలో పొందుపరుస్తాం
- మేం అధికారంలోకి రాగానే ఖచ్చితంగా చర్యలుంటాయి

ఆత్మకూరు, సెప్టెంబర్ 30 (అనంత ప్రభ)

అనంతపురంలోని వైఎస్ఆర్ క్యాంప్ కార్యాలయంలో మంగళవారం రోజున రాష్ట్ర మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైయస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు రాప్తాడు మాజీ ఎమ్మెల్యే సమన్వయకర్త తోపుదుర్తి ప్రకాష్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో డిజిటల్ బుక్ క్యూఆర్ కోడ్ స్కానర్ ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా మాజీ ఎమ్మెల్యే తోపుదుర్తి ప్రకాష్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ వైఎస్ రాజశేఖర్‌రెడ్డి తీసుకొచ్చిన సంక్షేమ పథకాలను ఆదర్శంగా తీసుకుని డాక్టర్ వైయస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి స్ఫూర్తితో తెలంగాణ, తమిళనాడు రాష్ట్రాలు క్షేత్రస్థాయిలో సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేస్తున్నాయని నాడు ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో వైసిపి రాష్ట్ర మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైయస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి సంక్షేమ పథకాల తో నిరుపేద ప్రజలను ఆదుకోవడం జరిగిందిని నాడు డాక్టర్ వైయస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి పాలన గుర్తొచ్చాలా సంక్షేమ పథకాలను కొనసాగిస్తామని మాజీ ఎమ్మెల్యే ప్రకాష్ రెడ్డి అన్నారు. నేడు సంక్షేమ పథకాలతో గదినెక్కిన కూటమి ప్రభుత్వం ప్రజల సంక్షేమాన్ని మరిచి ప్రజలను సంక్షోభంలోకి నెట్టి అబద్దాలతో కాలయాపన చేస్తూ సూపర్ హిట్ సూపర్ సక్సెస్ ప్రోగ్రాములు నిర్వహిస్తూ ఉత్తుత్త ఆర్భాటాలు చేయడం సిగ్గుచేటుగా ఉందని మాజీ ఎమ్మెల్యే ప్రకాష్ రెడ్డి ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించారు. నాకు డాక్టర్ వైయస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి ప్రతిష్టాత్మకంగా ప్రజలకు సంక్షేమాన్ని అందించి

వైఎస్ రాజశేఖర్‌రెడ్డి మరువలేని నాయకుడుగా ప్రజల్లో సుస్థిర స్థానాన్ని సంపాదించుకున్నారని అందుకే రాష్ట్ర ప్రజల పాలిట దేవుడయ్యాడు. అలా ఒక గొప్ప నాయకుడుగా ప్రజలకు సంక్షేమ ని అందించి మంచి పేరు తెచ్చుకోవాలని నువ్వు చనిపోయిన తర్వాత పీడ పోయిందబ్బ అనుకునేలా చేసుకోదని కూటమి ప్రభుత్వం బాధ్యత రాహిత్యంగా వ్యవహరిస్తూ బాలకృష్ణవి బాధ్యత లేని మాటలు, స్త్రీలంటే గౌరవం లేని మాటలు మాట్లాడడం ప్రజలను ఆశ్చర్యానికి గురి చేస్తోందని అలాంటి వ్యక్తికి ఓట్లు వేస్తున్న హిందూపురం ప్రజలకు చేతులెత్తి మొక్కలని మాజీ ప్రకాష్ రెడ్డి అన్నారు. గ్లాస్ ఇలా తిప్పి మ్యాన్సన్‌హౌస్ మందు తాగితే అమ్మ పెళ్లామవుతుందా... పెళ్లాం అమ్మవుతుందా%౫%! రాప్తాడు సమన్వయకర్త తోపుదుర్తి ప్రకాష్ రెడ్డి ప్రశ్నించారు. కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చి రాగానే రెడ్ బుక్కు పాలన సాగిస్తూ ప్రజలు ఏదైనా ప్రభుత్వ పరిపాలనలో సమస్యను ప్రశ్నిస్తే సమస్యలను ప్రశ్నించిన ప్రజలపైనే అక్రమ కేసులు బనాయించి ప్రజలను భయభ్రాంతులకు గురి చేస్తున్నారని అందుకనే మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి ఒక మంచి ఆలోచనతో ప్రజలకు నేనున్నానంటూ ధైర్యంగా ప్రజల పక్షాన నిలవడం కోసం ప్రజలకు న్యాయం జరిగేలా నేడు డిజిటల్ బుక్ క్యూఆర్ కోడ్ స్కానర్ రాష్ట్రమంతా ఆవిష్కరించడం జరిగిందని

తమ అధినేత వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి అమలు చేస్తున్న డిజిటల్ డైరీ మాకు శ్రీరామరక్ష అయితే ఇప్పుడు అధికారాన్ని అడ్డుపెట్టుకుని ప్రజలను ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్న ఎంఎల్ఎలు, అధికారులకు పాశుపతాస్త్రంగా పని చేస్తుందని రాప్తాడు మాజీ ఎంఎల్ఎ, వైసిపి సమన్వయకర్త తోపుదుర్తి ప్రకాష్‌రెడ్డి అన్నారు. డిజిటల్ డైరీపై దేశవ్యాప్తంగా మంచి స్పందనతో భవిష్యత్తును కీర్తిస్తుందని ప్రజల ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నారని ఎక్కడైతే అన్యాయం జరిగిందో బాధితుల పక్షాన పోలీసులు నిలబడలేదో అలాంటి వారందరికీ వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ఇచ్చిన అభయం డిజిటల్ డైరీ మాజీ ఎమ్మెల్యే ప్రకాష్ రెడ్డి అన్నారు. సోషల్ మీడియా ప్రతినిధులు, వైఎస్సార్‌సిపి కార్యకర్తలపై కేసులు పెట్టిన అక్రమ కేసులు, తెలుగుదేశం పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత జరిగిన ఆక్రమణలు, దోపిడీలు, హత్యలు, దౌర్జన్యాలు, మానభంగాలు తదితర విషయాల్లో అన్యాయానికి గురైన వారికి ఈ ప్రభుత్వం న్యాయం చేయలేని పరిస్థితుల్లో మా ప్రభుత్వం వచ్చిన తర్వాత న్యాయం చేస్తాం. అక్రమంగా కేసులు, రౌడీషీట్లు బనాయించిన అధికారులపైనా చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుంది. కబ్జాలు, ఆక్రమణలు, దోపిడీలు చేసిన వారిపైనా చర్యలు ఉంటాయి. ఇందులో ఏ ఒక్కరికీ మినహాయింపు ఉండదు. ఇదే డిజిటల్ డైరీ యొక్క సారాంశమని జిల్లాలో నాపైన, నా సహచర సమన్వయకర్తలు, ముఖ్య నాయకులు, కార్యకర్తలు, సోషల్ మీడియా కార్యకర్తలపై అక్రమంగా వేలాది కేసులు బనాయించారు. రాష్ట్రంలో లక్ష సంఘటనలు జరిగాయి. భావ వ్యక్తీకరణ చేయనీయకుండా కట్టడి చేశారు. దేశంలో ఏ గ్రామానికైనా వెళ్లే స్వేచ్ఛను రాజ్యాంగం కల్పించిందని అలాంటి స్వేచ్ఛను ప్రభుత్వం హరించింది. పోలీసులు అధికార పార్టీకి తొత్తులుగా వ్యవహరిస్తున్నారు. డిజిటల్ డైరీ మాకు శ్రీరామరక్ష అయితే అరాచక శక్తుల పట్ల అందరి పట్ల పాశుపతాస్త్రంగా పని చేస్తుంది. మిథున్ రెడ్డిని అక్రమంగా అరెస్ట్ చేశారనీ కేవలం ముద్దాయిలు ఇచ్చిన వాంగ్మూలం ఆధారంగానే అరెస్ట్ చేశారు. ఆ ముద్దాయిలపై థర్డ్ డిగ్రీ ప్రయోగించి వారితో బలవంతంగా సంతకాలు పెట్టించారని బాధితులు జడ్జిల ఎదుటే వాపోయారు.

2014%-%19 మధ్య లిక్కర్ అమ్మకాల ద్వారా 70 వేల కోట్ల ఆదాయం పొందితే, జగనన్న హయాంలో 2019%-%24 మధ్య లక్షా 5 వేల కోట్ల ఆదాయం పెరిగింది. ఆదాయం పెరిగిన ప్రభుత్వంలో స్కాం జరిగిందా? లేదంటే ఆదాయం తగ్గిన చంద్రబాబు హయాంలో స్కాం జరిగిందా? ఆలోచించండి. ఓటుకు నోటు కేసులో చంద్రబాబు ఎలా అడ్డంగా దొరికిపోయాడో దేశానికే తెలుసు. స్కిల్ డెవలప్‌మెంట్ స్కాం కేసులో చంద్రబాబుకు ఎలాంటి బెయిల్ వచ్చిందో అందరికీ తెలుసు. ఆయన అనారోగ్య సమస్యలపై బెయిల్ వచ్చింది తప్ప మెరిట్స్‌పై కాదు. మిథున్‌రెడ్డి కేసులో ఎలాంటి సాక్షాలు లేవు. కేవలం వైఎస్సార్‌సిపిని దెబ్బతీయాలనే లక్ష్యంతో జగన్‌కు అత్యంత సన్నిహితుడైనా మిథున్‌రెడ్డిపై చర్యలు తీసుకుంటే వైఎస్సార్‌సిపి వర్గాలన్నీ కుంగిపోతాయనే ఉద్దేశంతో చేసిన కుట్రలో భాగమే అరెస్ట్.. చంద్రబాబు అధికారంలోకి వచ్చిన తొలినాళ్లలోనే జగనన్న కాలనీల్లో జరుగుతున్న ఇళ్ల నిర్మాణాలపై విచారణకు విజిలెన్స్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఇప్పటిదాకా వారు ఏమి తేల్చారు. నిర్మాణాలు చూస్తే ఎక్కడికక్కడే ఆగిపోయాయి. పేదలకు ఇళ్ల నిర్మాణాలు చేయడం చంద్రబాబుకు ఇష్టం లేదు. అవిపూర్తయితే వైఎస్సార్‌సిపికి మంచిపేరు వస్తుందనే దురుద్దేశంతోనే వాటిని ఆపేందుకు వందసాకులు వెతుక్కున్నారు. చివరకు పేదల నుంచి ఇంటికి 10%-%20 వేలు రూపాయలు వసూళ్లు చేసే కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టారని పేదల ప్రజల రక్తాన్ని జలగల్లా పీల్చుతున్నారని మీకు చిత్తశుద్ధి ఉంటే ఎన్నికల ముందు ఇళ్ల నిర్మాణానికి 5 లక్షలు ఇస్తామని చెప్పారు. ఒక్క ఇంటికైనా ఇచ్చారా? మార్చి 31లోపు పూర్తి చేసేందుకు ఆర్నెళ్ల సమయ ఉంది. మీ ఎంఎల్ఎలకు చేతనైతే లక్షా 80 వేలకు ఇళ్లు నిర్మించమని చెప్పండి.

అనంతపురం రూరల్ మండలంలో ఇళ్ల నిర్మాణాలు జరగకుండా ఆపింది పరిటాల సునీత. ఇప్పటికీ నిర్మాణ సంస్థలు, మేస్త్రీలు సిద్ధంగా ఉన్నారు. అయినా ఒప్పుకోవడం లేదని ఒక్కో ఇంటిపై ఆ ఎమ్మెల్యే లకు పది వేలు ఇవ్వాలంటు వారి అనుచరులతో ఆదేశాలు జారీ చేయడం ఎంతవరకు సమంజసమని మీరు ముడులు ఏమైనా ఇచ్చారా అని మాజీ ఎమ్మెల్యే ప్రకాష్ రెడ్డి ప్రశ్నించారు. ఇదే పద్ధతి రాష్ట్రమంతా ఉందని సంబంధిత అధికారులకూ వేలాదిమంది పేదల ఉసురు తగులుతుంది. మీ అందరి పేర్లూ డిజిటల్ డైరీలో రాసుకుంటాం. మీ అందరిపై ఖచ్చితంగా చర్యలుంటాయి. చంద్రబాబు వయసుకు తగ్గట్టు వ్యవహరించాలని అమరావతిలో కేవలం నాలుగు కంపెనీలకే వేల కోట్లు పనులు అప్పగించి వారి నుంచి కమీషన్లు దండుకుంటున్నారు. అవిచాలక రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా మట్టి, ఇసుక, చివరకు ఇళ్ల నిర్మాణాల నుంచి కూడా మీకు డబ్బులు కావాలా? ఇంత దోచుకుంటున్న నీకు మెడికల్ కళాశాలల నిర్మాణాలకు 5 వేల కోట్లు ఖర్చు చేసేందుకు మనసులు రాలేదా? జగనన్న పెద్ద మనసుతో పేదలకు ఉచిత వైద్యంతో పాటు పేద పిల్లలకు వైద్యవిద్య అందించాలనే ఉద్దేశంతో 17 మెడికల్ కళాశాలలను తీసుకొచ్చారు. అలాంటి వాటిని ప్రైవేట్‌పరం చేస్తారా.. దివంగత వైఎస్ రాజశేఖర్‌రెడ్డి తీసుకొచ్చిన సంక్షేమ పథకాలను స్ఫూర్తిగా తీసుకున్న తెలంగాణ, తమిళనాడు రాష్ట్రాలూ అమలు చేశాయి. రేపొద్దున చంద్రబాబు చనిపోయిన తర్వాత ప్రజలు గుర్తుపెట్టుకునేలా పాలన సాగించాలి. వైఎస్ రాజశేఖర్‌రెడ్డి చనిపోయిన తర్వాత దేవుడయ్యాడు. నువ్వు చనిపోయిన తర్వాత పీడ పోయిందబ్బ అనుకునేలా చేసుకోవద్దని ఇక బాలకృష్ణ బాధ్యత లేని మాటలు, స్త్రీలంటే గౌరవం లేని మాటలే మాట్లాడుతున్నారని అలాంటి వ్యక్తికి ఓట్లు వేస్తున్న హిందూపురం ప్రజలకు చేతులెత్తి మొక్కాల అన్నారు. అసెంబ్లీలో ఆయన మాట్లాడిన మాటలకు తెలుగుదేశం పార్టీకి మొహం ఎక్కడ పెట్టుకోవాలో దిక్కు తెలీడం లేదని రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వారి పార్టీకి పూర్తిగా మైనస్ అయింది. అయినా హిందూపురంలో టీడీపీకి బాలకృష్ణ తప్ప అభ్యర్థి దొరకలేదానీ 'అమ్మాయి కనిపిస్తే ముద్దయినా పెట్టాలినే నీచ సాంస్కృతికి తెరలు అయిపోయారని రాప్తాడు మాజీ ఎమ్మెల్యే తోపుదుర్తి ప్రకాష్ రెడ్డి అన్నారు

దసరా శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాల సందర్భంగా అమ్మవారిని దర్శించుకున్న మ్మెల్యే దగ్గుపాటి

- శక్తి స్వరూపిణి దుర్గామాత ఆశీస్సులతో ప్రతి కుటుంబం బాగుండాలి
- దసరా శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాల సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి
- పలు ఆలయాలు, మండపాలకు కుటుంబసభ్యులతో వెళ్లి అమ్మవారి దర్శనం
- ఎమ్మెల్యేకు ఆలయ మర్యాదలతో స్వాగతం, పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్న భక్తులు

అనంతపురం, సెప్టెంబర్ 30 (అనంత ప్రభ)

శక్తి స్వరూపిణి దుర్గామాత ఆశీస్సులతో ప్రతి కుటుంబం సుఖ సంతోషాలతో చల్లగా ఉండాలని అనంతపురం అర్బన్ ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి ప్రసాద్ కోరుకున్నారు. దసరా శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో భాగంగా ఆయన మంగళవారం నగరంలో పలు ఆలయాలు, మండపాలకు వెళ్లిన అమ్మవారిని ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి ప్రసాద్ దంపతులు దర్శించుకున్నారు. దసరా ఉత్సవాల్లో భాగంగా అంబేద్కర్ నగర్ లో స్త్రీ శక్తి మహిళా కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన మండపంలో దుర్గా మాత అలంకరణలో కొలువుదీరిన అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. బోయవీధిలోని శ్రీనివాస హాస్పిటల్ వద్ద శ్రీ కృష్ణ భవాని ఉత్సవ సమితి ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. అర్బన్ బ్యాంక్ ఛైర్మన్ జేఎల్ మురళీ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన బ్రహ్మోత్సవాల్లో ఎమ్మెల్యే పాల్గొన్నారు. జేఎల్ మురళీతో పాటు బ్యాంక్ సిబ్బంది ఎమ్మెల్యేకు ఘన స్వాగతం పలికారు. అక్కడ ప్రతి రోజు ఆధ్యాత్మికత చాటేలా కార్యక్రమాలు నిర్వహించడాన్ని ఎమ్మెల్యే అభినందించారు. అద్భుతంగా నృత్యాలు చేసిన చిన్నారులను ఎమ్మెల్యే అభినందించారు. అనంతరం పాతవూరు, కొత్తూరు అమ్మవారిశాలలో శ్రీ వాసవి కన్యకాపరమేశ్వరిదేవిని దర్శించుకున్నారు. ఆలయ నిర్వాహకులు, అర్చకులు ఎమ్మెల్యేకు ఆలయ మర్యాదలతో ఘన స్వాగతం పలికారు. అనంతరం అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ప్రతి ఏటా ఇంత పెద్ద ఎత్తున ఉత్సవాలు నిర్వహిస్తున్న ఆర్యవైశ్య సంఘం ప్రతినిధులను ఆయన అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ 9రోజుల పాటు జరిగే ఈ నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో ఇంత పెద్ద ఎత్తున భక్తులు పాల్గొనడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. ఆలయాల నిర్వాహకులు అన్ని చోట్ల ఆధ్యాత్మికతను చాటేలా ఏర్పాట్లు చేశారన్నారు.

నవరాత్రుల సమయంలో అమ్మవారు తొమ్మిది రూపాలలో దర్శనమిస్తారని విశ్వసిస్తారన్నారు. అమ్మవారు శక్తికి ప్రతీక, కాబట్టి నవరాత్రులు భక్తి, శక్తి, సంస్కృతుల సమ్మేళనంగా జరుపుకుంటారన్నారు. అమ్మవారి ఆశీస్సులతో ఏ పని చేపట్టినా ప్రజలకు విజయం చేకూరాలని ఆయన కోరుకున్నారు. అలాగే బుధవారం ఆయుధపూజను, గురువారం విజయదశమిని ప్రజలంతా సంతోషంగా జరుపుకోవాలని ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి సూచించారు

ధర్మవరం మున్సిపల్ సిబ్బందికి ఉచిత వైద్య శిబిరం ప్రారంభించిన మంత్రి సత్యకుమార్

ధర్మవరం, సెప్టెంబర్ 30 (అనంత ప్రభ)

ధర్మవరం పట్టణంలో రాష్ట్ర ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి మరియు ధర్మవరం నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు సత్య కుమార్ యాదవ్ మంగళవారం పలు ముఖ్యమైన కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు. మొదటగా పట్టణంలో నూతన భారతీయ జనతా పార్టీ కార్యాలయాన్ని ఘనంగా ప్రారంభించి కార్యకర్తలకు ఉత్సాహం నింపిన మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్, అనంతరం మున్సిపల్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన స్వచ్ఛతా హి సేవ %-% సఫాయి మిత్ర సురక్ష శివిర్ కార్యక్రమంలో జనసేన రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి చిలకం మధుసూదన్ రెడ్డి తో కలిసి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంలో సంస్కృతి సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో, వైదేహి సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ సహకారంతో మున్సిపల్ కార్మికుల కొరకు ప్రత్యేక ఉచిత వైద్య శిబిరాన్ని మంత్రి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ ౹ ఆరోగ్యంపై చాలా మంది నిర్లక్ష్యం వహిస్తూ ఉంటారు. బయటకు బాగానే ఉన్నామనిపించినా లోపల అవయవాల్లో సమస్యలు దాగి ఉండవచ్చు. కాబట్టి ముందస్తుగా పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా ప్రాణాలను కాపాడుకోవచ్చు. వ్యాధి ముదిరాక పరీక్షలు చేయడం వల్ల ప్రయోజనం ఉండదు. ముఖ్యంగా మున్సిపల్ కార్మికులు తరచూ శారీరక శ్రమతో పాటు అశ్రద్ధ వహిస్తారు కాబట్టి వారిలో అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. అందుకే ఈ వైద్య శిబిరం ప్రత్యేకంగా నిర్వహిస్తున్నాం అని తెలిపారు.

మంత్రి హైపర్ టెన్షన్, డయాబెటిస్, క్యాన్సర్ వంటి అసంక్రమిత వ్యాధులపై ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించారు. గత సంవత్సరంలోనే దేశవ్యాప్తంగా 15 లక్షల 60 వేల కొత్త క్యాన్సర్ కేసులు బయటపడ్డాయని, వారిలో 8 లక్షల 74 వేల మంది మరణించారని ఆయన గుర్తుచేశారు. దీనిని దృష్టిలో పెట్టుకొని ఉచితంగా క్యాన్సర్ పరీక్షలు నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. అంతేకాకుండా 18 సంవత్సరాల పైబడి ఉన్న యువతకు నోటి క్యాన్సర్ పరీక్షలు, యువతులకు బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్, 30 సంవత్సరాల పైబడి ఉన్న ప్రతి మహిళకు సర్వైకల్ క్యాన్సర్ పరీక్షలు అందిస్తున్నామని వెల్లడించారు. 77 శాతం మంది మహిళలు ఈ మూడు క్యాన్సర్ల కారణంగానే మరణిస్తున్నందున వాటిని అరికట్టే దిశగా ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందని ఆయన తెలిపారు.

డిజిటల్ క్యూఆర్ కోడ్ స్కానర్ ను ఆవిష్కరించిన ఎంపీపీ నారాయణరెడ్డి

కూడేరు, సెప్టెంబర్ 29 (అనంత ప్రభ)

వైస్సార్సీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి ఆదేశాలు మేరకు ఉరవకొండ నియోజకవర్గం మాజీ ఎమ్మెల్యే వై విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి పి ఏ సి మెంబెర్ వారి సూచనతో మండల ఎంపీపీ నారాయణరెడ్డి, మండల కన్వీనర్ బైరెడ్డి రామచంద్రారెడ్డి డిజిటల్ బుక్ క్యూఆర్ కోడ్ స్కానర్ ను ఆవిష్కరించారు. పార్టీ శ్రేణులు పేద ప్రజల సమక్షంలో అన్యాయానికి గురిఅయినా , మరియు గురి అవుతున్న ప్రజలు మరియు వైస్సార్సీపీ కార్యకర్తలు కోసం రూపొందించిన డిజిటల్ బుక్ కోసం ఈ క్యూ ఆర్ కోడ్ స్కానర్ ను ఆవిష్కరించబడిందని ఎంపీపీ నారాయణరెడ్డి అన్నారు. వైస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నేతలు, కార్యకర్తలతో పాటు కూటమి ప్రభుత్వంలో ఇబ్బందులు, కష్టాలు పడుతున్న ప్రజలను కాపాడుకునేందుకు డిజిటల్ బుక్ ను మాజీ సీఎం, వైఎస్సార్సీపీ అధ్యక్షులు వై. ఎస్. జగన్మోహన్ రెడ్డి ఆవిష్కరించారని మండల ఎంపీపీ నారాయ-ణరెడ్డి అన్నారు. పార్టీ కార్యకర్తకు జరిగిన అన్యాయానికి న్యాయబద్ధమైన సమాధానం రాబోయే జగన్ 2.0 లో ఇవ్వనున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. కూడేరు మండల కేంద్రంలోని డిజిటల్ బుక్ స్కానర్లలను ఆవిష్కరణ కార్యక్రమం జరిగింది. పార్టీ నేతలు, కార్యకర్తలకు అండగా నిలబడేందుకు డిజిటల్ బుక్ ను జగన్మోహన్ రెడ్డి ప్రారంభించారన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వంలో ఇబ్బంది పడ్డ ప్రతి ఒక్కరిని కాపాడుకుంటామన్నారు. రాష్ట్రంలో నేడు అరాచక పాలన సాగుతోందని విమర్శించారు. వైస్సార్సీపీ నేతలు, కార్యకర్తలు టార్గెట్ గా పోలీసుల ద్వారా అనగదొక్కే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. ఎటు చూసినా అక్రమ నిర్బంధాలు, అరెస్టులు జరుగుతున్నాయన్నారు. సోషల్ మీడియా ఎవరైనా కామెంట్లు పెడితే వారి స్వేచ్ఛకు భంగం కలిగేలా కేసుల పేరుతో వేధిస్తున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం. ఆఖరికి మీడియా స్వేచ్ఛ ను కూడా హరించే స్థాయిలో దుర్మార్గపు పాలన సాగుతోందని పేర్కొన్నారు. వీటిపై హైకోర్టు అనేక సార్లు చివాట్లు పెట్టినా ఈ ప్రభుత్వానికి బుద్ధి రావడం లేదని అన్నారు. పోలీసుల తీరుపై హైకోర్టు స్వ-యంగా ఒక కేసును సీబీఐ కి అప్పగించిందంటే ఇది ప్రభుత్వానికి సిగ్గుచేటన్నారు. ఇక అసెంబ్లీలో బాలకృష్ణతో పాటు మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు జగన్ పట్ల చేసిన వ్యాఖ్యలను తీవ్రంగా ఖండించారు. గతంలో చిరంజీవి అప్పటి ముఖ్యమంత్రి వై.ఎస్. జగన్మోహన్ రెడ్డి వద్దకు వచ్చి ఎంతో హుందాగా వ్యవహరించారని, దానిపై బాలకృష్ణ వ్యాఖ్యలు సిగ్గు చేటన్నారు. తమ నేతను, కార్యకర్తలను అవమానించిన ఏ ఒక్కరిని వదిలిపెట్టేది లేదని ఆయన అన్నారు. తమ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే చట్టప్రకారం అందరిని శిక్షిస్తామని మండల ఎంపీపీ నారాయణరెడ్డి పునరుద్ఘాటించారు. వైస్సార్సీపీ ప్రతి కార్యకర్త డిజిటల్ బుక్ ను వినియోగించుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో కూడేరు మండల పరిషత్ అధ్యక్షులు యం నారాయణ రెడ్డి, మండల పార్టీ అధ్యక్షులు బైరెడ్డి రామచంద్రారెడ్డి, ఈ కార్యక్రమం లో జిల్లా బీసీ సెల్ నాయకులు. తోపుదుర్తి రామాంజినేయులు నియోజకవర్గం సర్పంచ్ సంఘము అధ్యక్షులు రంగారెడ్డి, పార్టీ జనరల్ సెక్రటరీ అవిలిగొండ చంద్రశేఖర్, కరుట్లపల్లి సర్పంచ్ ఓబుళమ్మ, ముద్దలాపురం సర్పంచ్ ధనుంజయ, జిల్లా వాలెంటీర్స్ విభాగం అధ్యక్షులు చోళస-ముద్రం ధనుంజయ, ఎంపీటీసీ శివలాల్ రెడ్డి, రైతు విభాగం సెక్రటరీ ఎడమల ఈశ్వరయ్య, నియోజకవర్గం ఎస్సీసెల్ అధ్యక్షులు కరుట్లపల్లి అక్కులప్ప, బీసీ సెల్ సెక్రటరీ రామదుర్గం ఓబుళరెడ్డి, మరుట్ల నాగరాజు, అశోక్ కుమార్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆటంకం లేకుండా ప్రజలకు వైద్య సేవలు అందించాలి

అనంతపురం, సెప్టెంబర్ 30 (అనంత ప్రభ)

జిల్లా లోని 45 ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల యందు పనిచేస్తున్న రెగ్యులర్ డాక్టర్లు వారి యొక్క సర్వీస్ నిబంధనలలో మార్పులు కోసం ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేస్తూసెప్టెంబర్ 30 వ తేదీ నుండి స్ట్రయిక్ లో వెళ్ళినందున ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం ల యందు ప్రతి రోజు ప్రజలకు అందించేటువంటి వైద్య సేవలుకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు , ఆటంకాలు కలగకుండా రాష్ట్ర స్థాయి అధికారులు మరియు జిల్లా కలెక్టర్ గారి ఆదేశాలు మేరకు తాత్కాలికంగా వైద్యపరిషత్ ఆసుపత్రులలో పనిచేస్తున్న 28 మంది వైద్యులు ను, అలాగే ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాల పరిధిలో పనిచేసే 26 మంది వైద్యులను ప్రభుత్వం నియమించిచిందని వీరిని వివిధ ప్రాథమిక వైద్య కేంద్రాలకు నియమిస్తూ ఆదేశాలు జారీ చేయడం జరిగిందని తెలిపారు .

అలాగే అన్ని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు నందు పనిచేస్తున్న పారామెడికల్ సిబ్బంది ని కలుపుకొని ఆసుపత్రి యందు ఉదయం 9 గంటల నుండి సాయంత్రం 4 గంటల వరకు సమయ పాలన పాటించి వైద్య సేవలు అందించాలని అలాగే ఇతర సమయాల లో విధులు కు కేటాయించిన సిబ్బంది విధిగా విధులు నిర్వర్తించాల్సి ఉంటుందని వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా డి యం ఎచ్ ఓ డాక్టర్ ఈ బి దేవి ఆదేశించారు నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించినచో చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని తెలిపారు

అంతేకాకుండా జిల్లాలో ఉన్న , 104 వాహనాలలో పనిచేస్తున్న సిబ్బంది అధికారుల ఆదేశాలు మేరకు ప్రాథమిక వైద్య కేంద్రం లో నే వైద్య సేవలు అందించాలని ఆదేశించారు.

108 వాహన వైద్య సిబ్బంది అప్రమత్తంగా ఉండి వైద్య సేవలు అందించాలని సూచించారు,

పట్టణ ఆరోగ్య కేంద్రంలో వైద్య అధికారులు, సిబ్బంది సేవలు యథావిధిగా అందుబాటులో ఉంటాయని ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు .

ఎక్కడైనా వైద్య సేవలు అందించే విషయంలో నిర్లక్ష్యం లేదా ఇబ్బందులు తలెత్తితే వెంటనే చర్యలు చేపట్టడానికి జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ కార్యాలయం నందు కంట్రోల్ రూము ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని అలాంటి పరిస్థితులలో 08554 -235603 ల్యాండ్ లైన్ నంబర్ కు ఫోన్ చేయవచ్చని తెలిపారు.

వైద్య సేవలు సక్రమంగా అందేలా చూడాల్సిన బాధ్యత వైద్య శాఖ ప్రోగ్రాం అధికారులకు ప్రాంతాల వారీగా కేటాయించడం జరిగిందని డి యం హెచ్ ఓ తెలిపారు.

తాడిపత్రి మార్కెట్ యార్డ్ వైస్ చైర్మన్ ను సన్మానించిన జెసి ప్రభాకర్ రెడ్డి

యాడికి, సెప్టెంబర్ 30(ఆనంత ప్రభ)
యాడికి మండలము పచ్చారుమేకలపల్లి గ్రామానికి చెందిన పరిమి శ్రీహరిని తాడిపత్రి మార్కెట్ యార్డ్ వైస్ చైర్మన్ గా ఎన్నికయ్యారు. నూతనంగా మార్కెట్ యార్డ్ వైస్ చైర్మన్ గా నియమితులైన పరిమి శ్రీహరిని తాడపత్రి మున్సిపల్ చైర్మన్ శ్రీ జెసి ప్రభాకర్ రెడ్డి శాలువా పూలమాలతో ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో యాడికి టిడిపి మండల కన్వీనర్ గొర్తి రుద్రమ నాయుడు, మాదాల అనిల్, పరిమి చరణ్, గోపాల్ నాయుడు నెట్టికంఠయ్య తదితర టీడీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు

తాడిపత్రి మార్కెట్ యార్డ్ డైరెక్టర్ గా జూటూరు షహరాబాను నియామకము

యాడికి, సెప్టెంబర్ 30(ఆనంత ప్రభ)
యాడికి మండల కేంద్రంలోని డాక్యుమెంట్ రైటర్ జూటూరు అబ్దుల్ రజాక్ సతీమణి షహరాబాను తాడిపత్రి మార్కెట్ యార్డ్ డైరెక్టర్ గా నియమితులయ్యారు. మంగళవారం మార్కెట్ అధికారులు షహరాబానుకు నియామక ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. జూటూరు అబ్దుల్ రజాక్ సతీమణి షహరాబాను తాడపత్రి మార్కెట్ యార్డు డైరెక్టర్ గా నియామకం కావడంతో యాడికి మండల ప్రజలు ముస్లిం సోదరులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ రజాక్ మరియు షహరాబానుకు దసరా శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు

ప్రకృతి వ్యవసాయంపై రైతులకు అవగాహన కార్యక్రమం

కూడేరు, సెప్టెంబర్ 30 (అనంత ప్రభ)
కూడేరు మండల పరిధిలోని జయపురం గ్రామం నందు మంగళవారం రోజున ప్రకృతి వ్యవసాయ జడ్పీఎన్ఎఫ్ మండల కోఆర్డినేటర్లు రైతులతో ప్రత్యేక అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రైతుల తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అర్బన్ బ్యాంక్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటుచేసిన దసర వేడుకలలో పాల్గొన్న శాసనసభ్యులు దగ్గుపాటి ప్రసాద్ గారు

అనంతపురం, సెప్టెంబర్ 30 (అనంత ప్రభ)
అనంతపురం నగరంలోని అర్బన్ బ్యాంక్ చైర్మెన్ జె ఎల్ మురళీధర్ నేతృత్వంలో నిర్వహించిన దసరా ఉత్సవాలలో ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి ప్రసాద్ గారు పాల్గొన్నారు. ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి ప్రసాద్ గారికి అర్బన్ బ్యాంక్ చైర్మెన్ జె ఎల్ మురళీధర్, పాలకమండలి సభ్యులు సాదరంగా ఆహ్వానం పలికారు. దుర్గామాత అలంకరణలో దర్శనమిచ్చిన అమ్మవారిని ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి ప్రసాద్ గారు దర్శించుకున్నారు. వేద పండితులు ఎమ్మెల్యేను ఆశీర్వదించారు. అర్బన్ బ్యాంక్ చైర్మెన్ జె ఎల్ మురళీధర్ మరియు పాలకవర్గం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ వేడుకలలో పాల్గొనడం తనకు ఎంత ఆనందం ఇచ్చిందని ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి ప్రసాద్ గారు తెలిపారు. అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలను తిలకించారు. చిన్నారుల నృత్యాలు అలరించాయని ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు. అర్బన్ బ్యాంక్ పాలకవర్గం ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి ప్రసాద్ గారిని ఘనంగా సత్కరించారు.

మహిషాసుర మర్దిని దేవిగా అమ్మవార్లు

యాడికి, సెప్టెంబర్ 30(ఆనంత ప్రభ)
యాడికి మండలంలో దసరా శరన్నవరాత్రులు అంగరంగ వైభవంగా జరుగుతున్నాయి. శరన్నవరాత్రులలో 9వ రోజు మంగళవారం యాడికి మండల కేంద్రంలోని శ్రీ పెద్దమ్మ తల్లి, శ్రీ వాసవి మాత సంత మార్కెట్లో కొలువైన శ్రీ చౌడేశ్వరి దేవి మరియు కోన రోడ్డు నందుగల శ్రీ చౌడేశ్వరి దేవి శరన్నవరాత్రులలో భాగంగా తొమ్మిదవ రోజు మహిమాన్వితమైన మహిషాసుర మర్దిని దేవి అవతారం. అమ్మవారు ఉగ్రరూపంతో చేతిలో త్రిశూలం, సింహవాహినైయి దుష్ట శిక్షణ గావిస్తున్నట్లుగా భక్తులకు దర్శనమిచ్చింది. ప్రతి ఆలయంలోనూ ఉదయమే అమ్మవార్లకు అర్చకులు ఆలయ కమిటీ మరియు భక్తుల ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక పూజలు, అభిషేకాలు, హెూమాలు నిర్వహించారు. మంగళవారం సాయంత్రం మహిషాసురుడు అనే దున్నపోతులాంటి మట్టి బొమ్మను తయారు చేసి మైలారీ అని అమ్మవారి వేషధారణ ధరించిన వ్యక్తితో మహిషాసుర మర్దని కార్యక్రమాన్ని ఆలయ కమిటీ వారి ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేశారు. మహిషాసుర మర్దని అలంకారంలో ఉన్న అమ్మవార్లను దర్శించడానికి భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. పలు ఆలయాలన్నీ అమ్మవారి ఖడ్గ పద్యాలతో, సంకీర్తనలతో మారుమ్రోగాయి యి అనంతరం ఆలయ కమిటీ వారి ఆధ్వర్యంలో భక్తులకు తీర్థ ప్రసాదాలు పంపిణీ చేశారు

శ్రీ చింతల వెంకటరమణ స్వామికి పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించిన మున్సిపల్ చైర్మన్ జేసి ప్రభాకర్ రెడ్డి

తాడిపత్రి, సెప్టెంబర్ 30 (అనంత ప్రభ)
తాడిపత్రిలోని శ్రీ చింతల వెంకటరమణ స్వామి బ్రహ్మోత్సవాల సందర్భంగా తాడిపత్రి మున్సిపల్ చైర్మన్ జెసి ప్రభాకర్ రెడ్డి సతి సమేతంగా ఆచార సాంప్రదాయాలు పాటిస్తూ శ్రీ చింతల వెంకటరమణ స్వామి, శ్రీ ఆనందవల్లి అమ్మవారికి పట్టు వస్త్రాలను మంగళవారం సమర్పించారు. ఆలయ మర్యాదలతో మున్సిపల్ చైర్మన్ జేసి ప్రభాకర్ రెడ్డికి పూర్ణకుంభంతో వేదమంత్రాలు నడుమ స్వాగతం పలికారు. నేటి నుంచి అక్టోబర్ 9వ తేదీ వరకు అంగరంగ వైభవంగా శ్రీ చింతల వెంకటరమణ స్వామి బ్రహ్మోత్సవాలు జరగనున్నాయి. భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యాలకు గురికాకుండా దగ్గరుండి ఏర్పాలను సైతం పర్యవేక్షణ చేశారు. తాడిపత్రిని ది టెంపుల్ సిటీ ఆఫ్ రాయలసీమగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రయత్నం చేస్తున్నట్టు తెలిపారు. అందుకు తాడిపత్రి ప్రజానీక సైతం సహాయ సహకారాలు అందించాల్సిన అవసరం ఎంత ఉందన్నారు

శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి నందు ఆలయం నందు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన ధర్మవరపు బాలాజీ

ఆత్మకూరు, సెప్టెంబర్ 29 (అనంత ప్రభ)
రాప్తాడు నియోజకవర్గం ఆత్మకూరు మండల కేంద్రంలోని వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి దేవాలయంలో సోమవారం రాత్రి మండల ఇన్చార్జ్ ధర్మవరపు బాలాజీ ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. నవరాత్రుల్లో భాగంగా సోమవారం రోజున వాసవి అమ్మవారు సరస్వతీ దేవి అలంకారంలో భక్తులకు దర్శనమిచ్చారు. ఆలయ కమిటీ వారు తెదేపా మండలం ఇంచార్జ్ బాలాజీ ని ఆశీర్వదించారు. ఆయన వెంట మండల కన్వీనర్ బోయ గంతి శ్రీనివాసులు, హిందూపూర్ పార్లమెంట్ అధికార ప్రతినిధి శశాంక్ చౌదరి, మరియు తెదేపా నాయకులు ఆయన వెంట ఉన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్యవైశ్యులు పాల్గొన్నారు.

అందరూ కలిసిమెలిసి ఉండండి ప్రశాంతంగా జీవించండి.. ధర్మవరం , కదిరి డిఎస్పీలు...

ధర్మవరం, సెప్టెంబర్ 30 (అనంత ప్రభ)
గొడవలకు దూరంగా ఉంటూ అందరూ కలిసిమెలిసి ప్రశాంతంగా జీవించాలని ధర్మవరం, కదిరి డిఎస్పి హేమంత్ కుమార్ , శివ నారాయణస్వామి సూచించారు
.
శ్రీ సత్య సాయి జిల్లా ఎస్పీ శ్రీ ఎస్ సతీష్ కుమార్ ఐపీఎస్ గారి ఆదేశాల మేరకు.. మంగళవారం రాత్రి ధర్మవరం, డీఎస్పీ హేమంత్ కుమార్, ముదిగుబ్బ మండలంలోని జొన్నల కొత్తపల్లి గ్రామంలో గ్రామ సభ నిర్వహించారు. అదేవిధంగా కదిరి డీఎస్పీ శివ నారాయణస్వామి నల్లచెరువు గ్రామంలో గ్రామ సభ నిర్వహించారు

ఈ సందర్భంగా డీఎస్పీలు మాట్లాడుతూ మహిళలు బాలికలపై జరిగే నేరాలు, ఎస్సీ/ఎస్టీ చట్టాలు మరియు బాల్యవివాహాలు, సైబర్ నేరాలు వంటి ముఖ్య అంశాలపై గ్రామస్థులకు అవగాహన కల్పించారు.

నేరాలు నియంత్రణ కోసం పోలీసులు ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టారని అందులో భాగంగా ప్రజల కూడా మీ మీ గ్రామాలలో ఎక్కడైనా ఏ సమస్యలు ఉన్న ,అపరిచిత వ్యక్తులు ఎవరైనా సంచరిస్తున్న వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని డిఎస్పీ గారు తెలియజేశారు. ఈ గ్రామ సభలో సీఐ లు ఎస్ఐలు ,పోలీస్ సిబ్బంది గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు.

వారానికోసారి బాడీ మసాజ్ చేయించుకుంటే ఈ సమస్యలన్నీ మాయం

మనదేశంలో బాడీ మసాజ్ సెంటర్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. కానీ వాటికి వెళ్లే వారి సంఖ్య తక్కువే. కేవలం ధనవంతులు మాత్రమే బాడీ మసాజ్ సెంటర్లకు వెళుతూ ఉంటారు. బాడీ మసాజ్ అంత అవసరం లేదని అనుకుంటూ ఉంటారు చాలామంది. నిజానికి బాడీ మసాజ్ మన శరీరానికి చాలా అవసరం. ఇది ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలను కట్టడి చేస్తుంది. వారానికి ఒక్కసారి బాడీ మసాజ్ చేయించుకున్నా చాలు, ఎన్నో శారీరక, మానసిక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

%ఒత్తిడి
మసాజ్ చేయడం వల్ల శరీరంలోని కార్టిసాల్ హార్మోన్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. ఈ కార్టిసోల్ హార్మోన్ వల్లే ఒత్తిడి అధికంగా అనిపిస్తుంది. మనకి ఏదైనా ఒత్తిడిగా అనిపించింది అంటే శరీరంలో కార్టిసోల్ హార్మోన్ ఉత్పత్తి అవుతోందని అర్థం. ఈ హార్మోన్స్ స్థాయిలను తగ్గించడం ద్వారా ఒత్తిడి, మానసిక ఆందోళనలను అదుపులో ఉంచవచ్చు. ఫలితంగా మనసు శరీరం, రిలాక్స్ గా ఉంటాయి.

కండరాల నొప్పి
బాడీ మసాజ్ చేయడం వల్ల శరీరం మొత్తం రక్తప్రసరణ సవ్యంగా జరుగుతుంది. శరీరానికి ఆనందాన్,ని ప్రశాంతతను అందించే ఎండార్ఫిన్ హార్మోను విడుదల చేయడానికి బాడీ మసాజ్ సహకరిస్తుంది. దీనివల్ల కండరాల ఒత్తిడి, నొప్పి తగ్గుతాయి. ఇది శారీరక ఆరోగ్యానికి మంచిది.

నిద్ర కోసం
నిద్రపోయే ముందు మసాజ్ చేయించుకుంటే ఎంతో ప్రశాంతంగా నిద్ర పడుతుంది. బాడీ మసాజ్ చేయించుకున్న వారికి నిద్ర నాణ్యత ఎక్కువ. శరీరం, మనసు రెండూ ప్రశాంతంగా ఉంటాయి. కనుక నిద్ర కూడా సంపూర్ణంగా పడుతుంది. ఆందోళన, ఒత్తిడి లాంటివి ఉండవు.

రోగనిరోధక శక్తికి
బాడీ మసాజ్ చేయడం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. ఇవి ఒత్తిడి హార్మోన్ ను తగ్గించడమే కాదు తెల్ల రక్త కణాల ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి. తెల్ల రక్త కణాల సంఖ్య పెరగడం వల్ల మన రోగనిరోధక వ్యవస్థ సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. తక్కువ అనారోగ్యాలకి గురవుతారు. అందుకే వారానికి ఒకసారైనా కచ్చితంగా మసాజ్ చేయించుకోవాలి.

అలసట తగ్గి...
బాడీ మసాజ్‌లు వారానికి రెండు లేదా మూడుసార్లు చేయించుకుంటే మానసికంగా అలసట తగ్గుతుంది. మెదడుకు రక్త ప్రవాహం పెరుగుతుంది. దీనివల్ల ఆలోచనల్లో, నిర్ణయాల్లో స్పష్టత పెరుగుతుంది. దృష్టి మెరుగుపడుతుంది. ఉత్పాదకత, సృజనాత్మకత లాంటివి పెరుగుతాయి.

ఆపరేషన్ చేయించుకున్నాక శరీరం మొత్తం మళ్లీ సవ్యంగా రక్తప్రసరణ చేయడానికి బాడీ మసాజ్ ఉపయోగపడుతుంది. గాయాల వల్ల కలిగే నొప్పి నుంచి ఈ మసాజ్ ఉపశమనం లభిస్తుంది.

డ్రైఫ్రూట్స్ చిక్కీ ఇంట్లోనే ఇలా చక్కగా చేసేయండి

కావాల్సిన పదార్థాలు, బాదం పప్పులు - పదిహేను
జీడిపప్పులు - పది, పిస్తా పప్పులు - పది
గుమ్మడి గింజలు - మూడు స్పూన్లు, ఎండు నల్ల ద్రాక్షలు - పది
నువ్వులు - నాలుగు స్పూన్లు, బెల్లం తురుము - ఒక కప్పు
నీళ్లు - సరిపడా, నెయ్యి - ఒక చెంచా

కావాల్సిన పదార్థాలు
1. బాదం పప్పులు, జీడిపప్పులు, పిస్తాలు, ఎండు నల్లద్రాక్షలు సన్నగా తరుక్కోవాలి.
2. స్టవ్ మీద కళాయి పెట్టి డ్రై ఫ్రూట్స్‌ని వేయించి తీసి పక్కన పెట్టుకోవాలి.
3. ఇప్పుడు అదే కళాయిలో ఒక చెంచా నెయ్యి వేయాలి. అందులో ఒక కప్పు బెల్లం, కాస్త నీరు వేసి బాగా కలుపుకోవాలి.
4. బెల్లం పాకం వచ్చేలా తయారయ్యాక అందులో ముందుగా వేయించిపెట్టుకున్న నట్స్ తో పాటూ, వేయించిన నువ్వులు, గుమ్మడి గింజలు కూడా వేసి బాగా కలపాలి.
5. ఒక పళ్లానికి అడుగున నెయ్యి రాసి అందులో ఈ మిశ్రమాన్ని పోయాలి.
6. కాస్త గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు ముక్కలుగా చాకుతో కోసి, ఎండాక ముక్కలు తీసి ఒక డబ్బాలోదాచుకోవాలి. అంతే పోషకాల చిక్కీ రెడీ అయినట్టే.

చలికాలంలో డ్రైఫ్రూట్స్ తినడం చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే ఈ కాలంలోనే రోగనిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది. డ్రై ఫ్రూట్స్ తినడం వల్ల ఆ శక్తి పెరుగుతుంది. ఈ సీజన్లో వచ్చే ఎన్నో అనారోగ్యాలకు ఇవి చెక్ పెడతాయి. ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, ప్రోటీన్లు, ఫైబర్, విటమిన్ అధికంగా ఉంటాయి. శరీరంలో రక్తప్రసరణను, హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను మెరుగుపరుస్తాయి. వీటిలో ఫ్లేవనాయిడ్స్, యాంటీ యాక్సిడెంట్లు క్యాన్సర్ కణాలు పెరగకుండా అడ్డుకుంటాయి. ఫ్రీరాడికల్స్ తో పోరడతాయి.