

సేవాభావానికి స్థానిక ప్రజలు అభినందనలు తెలిపారు.

సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్కులు అందజేసిన ఎమ్మెల్యే బండారు శ్రావణి శ్రీ



బుక్కరాయనముద్రం,నవంబర్05,అక్షర టైమ్స్ : నియోజకవర్గ పరిధిలోని పేదలకు క్యాంపు కార్యాలయంలో రూ. 31,49,207 సి.యం.ఆర్.ఎఫ్. చెక్కులు ను ఎమ్మెల్యే బండారు శ్రావణి శ్రీ పేదలకు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే బండారు శ్రావణి శ్రీ మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి ఆర్థిక ఇబ్బందులు తో బాధ పడుతున్న పేదలకు భరోసా ఇవ్వడం చాలా సంతోషమని ఎమ్మెల్యే బండారు శ్రావణి శ్రీ తెలిపారు. పేదలను ఆర్థికంగా ఆదుకుంటున్న ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు కి ఎమ్మెల్యే బండారు శ్రావణి శ్రీ ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో టిడిపి నాయకులు ఓ.బులవతి, రవీంద్ర,ఆదినారాయణ మల్లికార్జున రెడ్డి,నారాయణస్వామి రాజు, బాలు,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్ర స్థాయి పోటీలకు ధర్మవరం విద్యార్థులు నలుగురు ఎంపిక

హెడ్డాస్టర్ రామ కిష్టప్ప



ధర్మవరం,నవంబర్05,అక్షర టైమ్స్ : నవంబర్ 4వ తేదీన అనంతపురం స్టూ టౌన్ స్కూల్ లో జరిగిన ఎస్.జి.పి జిల్లా స్థాయి క్రీడా పోటీలలో ధర్మవరం ప్రభుత్వ బాలుర ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులు అద్భుత ప్రతిభ కనబరచి రాష్ట్ర స్థాయి పోటీలకు అర్హత సాధించారు అని హెడ్డాస్టర్ రామ కిష్టప్ప తెలిపారు. అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ జిల్లా స్థాయి పోటీలలో మెరిసిన విద్యార్థులలో బాస్కెట్ బాల్ (అందర్ 17): యేసు రత్నం వేదిక: ఏలూరు,నెట్ బాల్ (అందర్ 14): బాబ్జాన్ వేదిక: వెస్ట్ గోదావరి,నెట్ బాల్ (అందర్17): నాగేంద్రం వేదిక: విజయవాడ,నెట్ బాల్ (అందర్19): ఆశోక్ వేదిక: వెస్ట్ గోదావరి వేదికలలో రాష్ట్ర స్థాయి పోటీలలో పాల్గొంటారని తెలిపారు. అనంతరం హెడ్డాస్టర్ తో పాటు వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు డి. నాగేంద్ర ,విద్యార్థుల విజయంపై ఉపాధ్యాయులు ఫర్దూనా, శ్రీనివాసులు, లలితమ్మ, సునీతమ్మ, రామంజినేయులు, వర్ణావతి, రేమ్మ, నాగరాజు ఆధీనందన్ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

ఎమ్మెల్సీ పాయింట్, ఎస్పి షాపులను తనిఖీ చేసిన అర్జిడ్ మహేష్



ధర్మవరం,నవంబర్05,అక్షర టైమ్స్ : పట్టణములోని ఎమ్మెల్సీ పాయింటును పట్టణంలోని ఎఫ్.పి షాపులను ఆన్సెక్కుకంగా అర్జిడ్ మహేష్ తనిఖీ చేశారు. ఇతనినెతో భాగంగా అర్జిడ్ తో పాటు తహసీల్దార్ సురేష్ బాబు, సి.ఎన్.డి.టి., గ్రామ రెవెన్యూ అధికారులు తో కలిసి ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థ సమర్థవంతమైన అమలును నిర్ధారించుటకు తనిఖీ చేశారు. తనిఖీలు భాగంగా ఆర్డీవో స్టాక్ రిజిస్టర్లు, పంపిణీ రికార్డులు, తూకం యంత్రాలు, అత్యవసర సరుకుల నాణ్యతను సమీక్షించారు. అదేవిధంగా లబ్ధిదారుల ఆధార్ ధృవీకరణ రికార్డులు సంతక అంగీకార పత్రాలు కూడా పరిశీలించి, పంపిణీ వ్యవస్థలో పారదర్శకతను నిర్ధారించారు.అర్జిడ్ డిల్లరు నిర్ణయించిన సమయాలలో దుకాణాలు నిర్వహించాలని, ఖచ్చితమైన రికార్డులు నిర్వహించాలని, స్టాక్, ధర వివరాలను బోర్డులపై స్పష్టంగా ప్రదర్శించాలని ఆదేశించారు.అదనంగా, సేవల నాణ్యతను మెరుగుపరచడం, ఆక్రమాలు నివారించడం, లబ్ధిదారులకు సమయానుసారంగా సరుకులు అందేలా చూడడం గురించి తగిన సూచనలు అందజేశారు.ఈ తనిఖీలు ముఖ్య ఉద్దేశ్యం బాధ్యతా పద్ధతిని బలోపేతం చేయడం, అలాగే ఆర్డులైన లబ్ధిదారులకు అవసరమైన సరుకులు న్యాయంగా, పారదర్శకంగా, సమయానికి చేరేటట్లు చేయడం అని తెలిపారు.

ఉల్లాస్ - అక్షర ఆంధ్ర కార్యక్రమంలో వాలంటీర్ టీచర్స్ కు ఒకరోజు శిక్షణా కార్యక్రమం

ఎంపీడివో సాయి మనోహర్



ధర్మవరం,నవంబర్05,అక్షర టైమ్స్ : పట్టణంలోని ఎంపీడివో కార్యాలయంలో ఉల్లాస్ అక్షర ఆంధ్ర కార్యక్రమములో భాగంగా వాలంటీర్ టీచర్స్ కు ఒకరోజు శిక్షణా తరగతులను నిర్వహించడం జరిగిందని ఎంపీడివో సాయి మనోహర్ తెలిపారు.

అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ ఈ కార్యక్రమంలో వయోజన విద్య పర్యవేక్షకులు వెంకటరమణ అక్షర కేంద్రాల నిర్వహణ, వయోజనులకు బోధించే విధానం గురించి వాలంటీర్ లకు శిక్షణ ఇవ్వడం జరిగింది అని తెలిపారు. అదేవిధంగా.ఇంచార్జ్ ఎంపీడివో అబ్దుల్ నబీ మాట్లాడుతూ ఉపాధిహామీ సిబ్బందితో పాటు వాలంటీర్ లు తమ పరిధిలోని అభ్యాసకులకు 2026 సం: చూర్ని నాటికి ప్రాథమిక అక్షరాస్యత, ఆర్థిక అక్షరాస్యత, డిజిటల్ అక్షరాస్యత గురించి బోధించి సంపూర్ణ అక్షరాస్యత సాధనకు కృషిచేయాలని తెలిపారు. తరువరి ఎపీవో సూకరర్ మాట్లాడుతూ ఉపాధిహామీ సిబ్బంది వాలంటీర్ ల సహకారంతో ధర్మవరం మండలంలో సంపూర్ణ అక్షరాస్యత సాధనకు చిత్రపథ్ధితో కృషి చేయాలని తెలిపారు. అనంతరం అక్షర ఆంధ్ర వాచకాలను పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో వయోజన విద్య పర్యవేక్షకులు వెంకటరమణ, ఏ పీ ఓ. సుధాకర్,టిక్కికల్ అనీస్టెంట్స్, షీర్టీ అనీస్టెంట్స్, అక్షర ఆంధ్ర వాలంటీర్ లు పాల్గొన్నారు.

కురుబలకు ఇచ్చిన హామీలు నెరవేర్చాలి

8వ కళ్యాణదుర్గం మంత్రి పర్వతీను లిక్కుకుంటాం

కురుబ యువత రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు బిల్లే మంజునాథ్



అనంతపురం.నవంబర్05,అక్షర టైమ్స్ : కళ్యాణదుర్గంలో ఈనెల 8వ తేదీన కురుబల ఆధ్వర్యద్దనం శ్రీ భక్త కనకదాస విగ్రహవిష్కరణ, జయంతి కార్యక్రమానికి విశ్వస్థున్న మంత్రి నారా లోకేష్.. ఇచ్చిన హామీలు నెరవేర్చి విగ్రహవిష్కరణ చేయాలని కురుబ యువత రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు బిల్లే మంజునాథ్ డిమాండ్ చేశారు. ఈ మేరకు బుధవారం ఆయన ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. కుప్పం నియోజకవర్గంలో కనకదాస విగ్రహవిష్కరణ సమయంలో అప్పటి ప్రతిపక్ష నేత, ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు.. కురుబల ఓట్లు కోసం కురుబ కులానికి ఎమ్మెల్సీ, టీడీపీ బోర్డు మెంబర్, గుడికట్ల పూజులకు గౌరవ వేతనం ఇస్తానని కురుబల సాక్షిగా ప్రమాణం చేస్తూ హామీ ఇచ్చారన్నారు. ఆ హామీలు నెరవేర్చిన తరువాత మంత్రి నారా లోకేష్ విగ్రహవిష్కరణ చేస్తే భాగంబుందన్నారు. తేనిపక్షంలో రాష్ట్ర కురుబ యువత నాయకులు మంత్రి లోకేష్ను అడ్డుకుంటామని తెలిపారు. ప్రభుత్వం వచ్చి 16 నెలలవుతున్నా ముఖ్యమంత్రి హామీని నెరవేర్చకపోవడం చూస్తే.. కురుబలపై ఏమాత్రం చిత్తశుద్ధి ఉండో అర్థమవుతుందన్నారు.

డాక్టర్ కలను ఛిద్రం చేస్తున్న చంద్రబాబు

- మెడికల్ కళాశాలల పైవేటికరణను వ్యతిరేకిద్దాం

- యువజన విభాగం ఆధ్వర్యంలో ఈనెల 6న కోటి సంతకాల సేకరణ

- హాజరుకానున్న అనంత వెంకటరామిరెడ్డి, బైరెడ్డి సిద్ధార్థ రెడ్డి

- విద్యార్థులు, యువత తరలివచ్చి ప్రభుత్వానికి బుద్ధి చెబుదాం

- యువజన విభాగం జిల్లా అధ్యక్షుడు సాతే చంద్రశేఖర్ పిలుపు

అనంతపురం,నవంబర్05,అక్షర టైమ్స్ : డాక్టర్ కావాలన్న పేదలదే కలను చంద్రబాబు ప్రభుత్వం ఛిద్రం చేస్తోందని వైఎస్ఆర్సీపీ యువజన విభాగం అనంతపురం జిల్లా అధ్యక్షుడు సాతే చంద్రశేఖర్ తెలిపారు. బుధవారం వైసీపీ జిల్లా కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. ప్రభుత్వ మెడికల్ కళాశాలల పైవేటికరణకు వ్యతిరేకంగా వైఎస్ఆర్సీపీ ప్రజా ఉద్యమాన్ని చేపట్టిందన్నారు. ఇందులో భాగంగా ఈనెల 6వ తేదీన (నేడు) అనంతపురంలోని మునిసిపల్ కార్యాలయం వద్ద యువజన విభాగం ఆధ్వర్యంలో కోటి సంతకాల సేకరణ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించనున్నట్లు చెప్పారు. ముఖ్య అతిథులుగా వైఎస్ఆర్సీపీ అనంతపురం జిల్లా అధ్యక్షులు అనంత వెంకటరామిరెడ్డి, యువజన విభాగం రాష్ట్ర పర్మిగ్ (ప్రెసిడెంట్ బైరెడ్డి సిద్ధార్థ రెడ్డి హాజరువుతారని తెలిపారు. యువత, విద్యార్థులు, మేధావులు అందరూ కలిసికట్టుగా ప్రభుత్వ మెడికల్ కళాశాలలను కాపాడుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని చెప్పారు. ఈ రోజు రాష్ట్రంలో 18 ప్రైవేట్ మెడికల్ కళాశాలలు ఉంటే అందులో 12 ప్రైవేట్ మెడికల్ కళాశాలలు చంద్రబాబు పాలనలోనే అనుమతులు వచ్చాయని గుర్తు చేశారు. గతంలో ప్రైవేట్ మెడికల్ కళాశాలలను ప్రోత్సహించిన చంద్రబాబు.. ఇబ్బందు ప్రభుత్వ మెడికల్ కళాశాలలను ప్రైవేట్కు అప్పగిస్తున్నారని మండిపడ్డారు. పేద విద్యార్థులకు వైద్య విద్యను చేరువ చేయాలన్న లక్ష్యంతో పాటు ప్రజలకు సూపర్ స్పెషాలిటీ వైద్యాన్ని అందించాలని భావించి వైఎస్ జగన్మోహన్రెడ్డి హయాంలో 17 కొత్త ప్రభుత్వ మెడికల్ కళాశాలలు ఏర్పాటుకు శ్రీకారం చూడారన్నారు. గతంలోనే ఐదు మెడికల్ కళాశాలలు ప్రారంభం అయ్యాయని తెలిపారు. కోవిడ్ వంటి పరిస్థితుల్లోనూ ఓ వైపు సంక్షేమాన్ని అందిస్తూ మెడికల్ కళాశాల నిర్మాణానికి వైఎస్ జగన్ సదుంబిగించారని తెలిపారు. కూటమి ప్రభుత్వం ఆధికారంలోకి వచ్చాక అసలు మెడికల్ కళాశాలల నిర్మాణమే జరగలేదని దుష్ప్రచారం చేశారన్నారు.



ఎవరైనా ప్రభుత్వ మెడికల్ కళాశాలల్లో సీట్లు మంజూరు చేయాలని కోరతారని, కానీ చంద్రబాబు మాత్రం వద్దని చెప్పిన ఘనుడని అన్నారు. గత ఎన్నికలకు ముందు ఎక్కడకు వెళ్లినా తనకు 40 ఏళ్ల అనుభవం ఉందని, దేశంలోనే సీనియర్ నేతను.. సంపద స్పృష్టి ఎలా చేయాలో తెలిసని చంద్రబాబు ప్రచారం చేశారన్నారు. కానీ అధికారంలోకి వచ్చాక సంపద స్పృష్టి ఏమో గానీ 16 నెలల్లోనే రూ.2 లక్షల కోట్లకు పైగా అప్పులు చేశారన్నారు. ఆ డబ్బులు ఎక్కడకు వెళ్లాయో కూడా తెలియని పరిస్థితి ఉందన్నారు. కూటమి అధికారంలోకి వచ్చాక సంక్షేమ ప్రజలకు అమలు కూడా అరకొరంగా సాగుతోందన్నారు. యువతకు నిరుద్యోగ భృతి ఇస్తానని చెప్పిన హామీ ఏమైందని ప్రశ్నించారు. రూ.5 వేల కోట్లు ఖర్చు పెడితే ప్రభుత్వ మెడికల్ కళాశాలలు పూర్తవుతాయని.. కానీ నిద్రక్లం చేస్తున్నారన్నారు. పీపీపీ పద్ధతిలో చంద్రబాబు తన బినామీలు, అనుచరులకు మెడికల్ కళాశాలలను అప్పసంగా కట్టబెట్టేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారని తెలిపారు. ప్రభుత్వ నిర్ణయాన్ని వ్యతిరేకిస్తూ అనంతపురంలో గురువారం చేపట్టే కోటి సంతకాల సేకరణలో విద్యార్థులు, యువత తరలివచ్చి ప్రభుత్వానికి బుద్ధి చెప్పాలని పిలుపునిచ్చారు. సమావేశంలో వైసీపీ యువజన విభాగం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ఉమ్మడి మదన్మోహన్రెడ్డి, యువజన విభాగం జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు దాదాఖలందర్, యువజన విభాగం నగర అధ్యక్షుడు శ్రీనివాస్ దత్త, నగర కార్యదర్శి మైను, యువజన విభాగం నాయకులు హరి, నత్తురెడ్డి పాల్గొన్నారు.

అనంత అంటే అభివృద్ధి కాదు.. అవినీతిమయం

- పుచ్చల రాజా, నంగనాచి 9 నెంబర్ల మాజీ ఎమ్మెల్యే ఖుబర్దార్..

- ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి గురించి మాట్లాడితే.. నీ అవినీతి చిట్టా విప్పుతాం !

- క్యాడర్ ని నాశనం చేసిన నీవు.. ప్రజాప్రతినిధి ?

- కుల మత రాజకీయాలు చేసేది నీవే..

- టిడిపి నాయకులు నలుబోలు మధు రాయల్

అనంతపురం,నవంబర్05,అక్షర టైమ్స్ : వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ మాజీ ఎమ్మెల్యే అనంత వెంకట్రామిరెడ్డి అనంతపురం అర్బన్ నియోజకవర్గాన్ని నాశనం చేశారని తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు నలుబోలు మధు రాయల్ ఎద్దేవా చేశారు. బుధవారం తన స్వగృహంలో విలేకరుల సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా నలుబోలు మధు రాయల్ మాట్లాడుతూ.. అనంతపురం అర్బన్ ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి వెంకట ప్రసాద్ లోకల్ కారంటూ వ్యాఖ్యలు చేయడం తగదన్నారు. అనంతపురం అసెంబ్లీ నియోజవర్గంలో గెలిచిన వాళ్ళందరూ కూడా నాన్ లోకల్ అని, అందులో ఇద్దరో ఇద్దరు ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి వెంకట ప్రసాద్, మాజీ ఎమ్మెల్యే రామకృష్ణ మాత్రమే లోకల్ అని పేర్కొన్నారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే అనంత.. నీ చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులు ఏ ఒక్కరూ లోకల్ కాదని, ఎక్కడ నుండో వచ్చి ఇక్కడ ఉన్నవారని తానంటే అధికారం ఎవరు ఇచ్చారని ప్రశ్నించారు. అప్పు.. అప్పు.. అంటూ నీ పక్కన ఉన్న కదిరి నుండి వచ్చిన చింతా సోమ రెండుసార్లు నగర అధ్యక్షులుగా ఎన్నికయ్యారు. అతనికి ఏమి అర్హత ఉందని ఈ వదలి కట్టబెట్టారని ప్రశ్నించారు. రాయల్తోడి చెందిన రాజానాథ్ రమేష్ గౌడ్.. నీకు ఏం అర్హత ఉందని ఇక్కడ ఉద్ద్యోగాలు, కాంట్రాక్ట్ ఉద్యోగాలు ఇప్పిస్తూ వారి నుండి కమిషన్లు తీసుకోమని నీకు ఎవరు చెప్పారు.. నార్మలకు చెందిన సత్యనారాయణ రెడ్డి నాన్ లోకల్ కాదా.. దామెడర్ రెడ్డి, అమర్నాథ్ రెడ్డి వీళ్లంతా కూడా ఎవరో చెప్పాలని ఎమ్మెల్యే అనంతకు సవాల్ విసిరారు. ఎక్కడి నుండో వచ్చి ఇక్కడ రాజకీయాలు చేస్తారా.. మీరా మా ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి గురించి మాట్లాడేది.. ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటిపై మాట్లాడితే అర్హత మీకు ఏమి ఉందని ప్రశ్నించారు. మాజీ ఎమ్మెల్యేకి హండ్రినీవా. కృష్ణ జలాలు అంటే ఏంరో కూడా అర్థం తెలియదని పేర్కొన్నారు. హండ్రినీవాకు 2,300 క్యూసెక్కుల నీరు కాదు వచ్చేది.. 3800 క్యూసెక్కుల నీరు వస్తాయనే విషయాన్ని తెలుసుకోవాలన్నారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే అనంతకు దాదాపు 400 ఎకరాల భూమి అమ్మేమంగా సంపాదించి కూడబెట్టుకున్నారుని ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి వెంకట ప్రసాద్ తెలిపారన్నారు. రూపొగ్గ ప్రభుత్వంలో ఉండి కూడా మేము న్యాయంగా వెతుకున్నా.. వైసీపీ నేతలే మమ్మల్ని రెచ్చగట్టి విధంగా

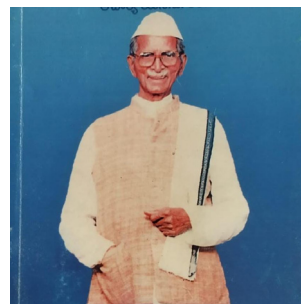


చేస్తున్నారన్నారు. అప్పట్లో దివాకర్ రెడ్డి పుణ్యమా అని ఎంపికా గెలుపొందావని, మాజీ ఎమ్మెల్యే అనంత తనకు సుదీర్ఘమైన రాజకీయ అనుభవం ఉందని గొప్పలు చెప్పుకోవడం నీకే చెట్టుతుందన్నారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే అనంతకు ఎంపీ పెన్నెన్, ఎమ్మెల్యే పెన్నెన్ వస్తుంది కదా అది చాలదా.. కూటమి ప్రభుత్వంలో పుద్గాపుల సంధన్ ఇన్నే కూడా తీసుకునే విధంగా మాజీ ఎమ్మెల్యే తయారయ్యారన్నారు. అప్పట్లో అనంత వెంకట రెడ్డికి ఎంపీ టీకెల్ ఇన్నే.. తనకు ఇప్పకుంటే పురుగుల ముందు తాగి చస్తానంటూ తలదీసి బెదిరింపులకు గురిచేసి ఎంపీ టీకెల్ దక్కించుకున్నది నిజం కాదా అని ప్రశ్నించారు. కొన్నేల్ సమావేశాల్లో నమస్కల పైన ప్రశ్నించమంటే వైసీపీ జిల్లా దుష్ప్రచారాలు చేయడం తగదని పేర్కొన్నారు. ఎమ్మెల్యే అనంతకు ప్రభుత్వంలో ఉదయమే వైస్ పోవులు తెలిచి మద్యాన్ని అమ్మకాలు చేస్తున్నారని, కూటమి ప్రభుత్వంలో మద్యం ఏరుల్ల పారుతోందని కొన్నేల్ సమావేశంలో మాట్లాడుతారు. మా ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి వెంకట ప్రసాద్ పరిశ్రమలు నెలకొల్పి ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా దాదాపు 2000 మందికి ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించారన్నారు. అలాంటి వ్యక్తి జిల్లా దుష్ప్రచారాలు చేయడం తగదని పేర్కొన్నారు. ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి దాదాపు 50 వేల రూపాయల వరకు తన సొంత డబ్బు ప్రతిరోజు ఖర్చు చేస్తుంటాడని తెలియజేశారు. ఇలాంటి వ్యక్తిని పట్టుకుని అవినీతి ఆలోచణలు చేయడం తగదన్నారు. బియ్యంలో వాటా ఉందంటూ.. చికెన్ అమ్మకాలలో వాటా ఇవ్వాలని అంటారు. అన్ని వ్యాపారాలు వైసీపీ నాయకులు, రెడ్డి కదా చేసేది.. మరి వారిని దైర్ఘ్యంగా ముందుకు వచ్చి తెలియజేయాలని పేర్కొన్నారు. సమావేశంలో నాయకులు జోగి రాజేంద్ర, ఓంకార్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భారత రైతాంగ పితా మహుడు స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు పద్మ విభూషణ్ ఆచార్య రంగ జయంతికి ఉత్సవంలో ఘన నివాళులు

ఆచార్య రంగ శిష్యుడు చర్రపల్లి వీరయ్య చౌదరి

కళ్యాణదుర్గం,నవంబర్05,అక్షర టైమ్స్ : ప్రపంచ రైతు నేత భారత రైతాంగ పిత భారత స్వాతంత్ర్యసమర యోధుడు భారత రాజ్యాంగ పరిపత్తు సభ్యులు పద్మ విభూషణ్ ఆచార్య ఎన్నిరంగా జయంతి ఉత్సవం గుంటూరు విజయ వాడ ఒంగోలు పోస్టారు పట్టణం ఇంకా అనేక ప్రాంతాల్లో జరుగుతుంది. మాచిస్సుప్పుడు నూజ్లల్లో గాంధీజీకి జై సెన్ట్రాకి జై రంగాకి జై అనిపించే వారు మా ఈజ్ ప్రెమ్ మినిస్టర్ అఫ్ఫర్ సెన్ట్రా అంటే రంగా అనేవారు భారత పార్లమెంట్ లో సమూహ ఆర్యన కుల సంవత్సరాల సంవత్సరాలు పార్లమెంటు సభ్యుడిగా సుదీర్ఘంగా ఉండి గిన్నెస్ బుక్ రికార్డ్ సృష్టించినారు రంగాజ్ పార్లమెంట్ లో ఉండగా రైతు సోదరులకు తగినంత స్థాయిలో సేవ జరుగుతుంది అని మర్రిపోవడం సాధ్యం కాదు అని అన్ని ప్రభుత్వాలు అనేవి సెన్ట్రా సహకార వ్యవసాయం పెడదామంటే వ్యతిరేకించి రైతులకు అందగా నిలుస్తామని స్వతంత్ర పార్టీ స్థాపించి అనేక రాష్ట్రాల్లో గెలిచి ప్రభుత్వాలును



మనిషి అని కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు చర్రపల్లి వీరయ్య చౌదరి ఆయన గురించి కొనియాడారు.

స్థాపించి రైతు సోదరులను కాపాడినారు మాజీ దేశ ప్రధాని రాజీవ్ గాంధీ ప్రభుత్వంలో దివ్యాత్మీ తీర్థా ఉండి పంచాయీ తీలకు డైరెక్ట్ నిధులు పెట్టించి నారు శ్రీమతి భారతీ దేవి వివాహమా దీనమ్మరు భారత దేశంలో దాత కరువుగా ఉంటే బిడ్డల్లి కంటే. కొంత సమయం పిల్లల కోసం కేటాయిండాల్ని వస్తుందిని భారతీయు లందరు మన బిడ్డలు గా భావించి సేవ చేద్దామని భారతీ దేవి ఒప్పించి పిల్లల్ని కనకుండా. జీవితాంతం భారత ప్రజలకు సేవ చేసిన ప్రపంచంలో ఏకైక రాజకీయ నాయకుడు ఆచార్య ఎన్నిరంగా గొప్ప వ్యక్తిత్వంగా.

ఘనంగా భోగేశ్వరునికి లక్షదీపారాధన మహోత్సవం



పామిడి,నవంబర్05,అక్షర టైమ్స్ : మండల కేంద్రమైన పామిడి పట్టణంలో ప్రసిద్ధి చెందిన పురాతన భోగేశ్వరుస్వామి ఆలయంలో కార్తీక పౌర్ణమి సందర్భంగా బుధవారం వేలాడిమంది భక్తులు పాల్గొని లక్షదీపారాధన మహోత్సవంలో దిగ్విజయంగా నిర్వహించారు. దేవాలయ అవరణమంతటా అంగరంగ వైభవోపేతంగా లక్ష దీపాల కాంతలతో మెరిసిపోయినది. ఈ కార్యక్రమంలో ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాలతో పాటు కర్ణాటక ప్రాంతం భక్తులు విశేషంగా పాల్గొని నిష్కాంగిస్తులై భక్తిచర్యలతో

భోగేశ్వరుని దీపారాధన మహోత్సవ సేవలో నిమగ్నులై దీపాలు వెలిగించారు. ఆలయ ప్రాంతమంతాయ శివనామ స్మరణతో మారు మ్రోగినది. వచ్చిన భక్తులందరూ వారు వారి శక్తి మేరకు మరుపులు సమర్పించుకొని పూజాపాఠ్యంలో నిమగ్నమై భజనలు నిర్వహించారు. పురోహితులు రాము చంద్రమౌళి అనిల్ కుమార్ వారు వేకువజామునుంచి భోగేశ్వరునికి అభిషేకాలు అర్చనలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని దేవాలయ కమిటీ అధ్యక్షులు పిఆర్ కె బాబు, ఆలయ కార్యనిర్వాహణాధికారి, కమిటీసభ్యులు, గ్రామ పెద్దలు, భక్తులు పాల్గొని నిమగ్నులై లక్ష దీపారాధన మహోత్సవమును దిగ్విజయముగా నిర్వహించారు.



పామిడిలో ఘనంగా సామూహిక సత్యనారాయణస్వామి వ్రతం



పామిడి,నవంబర్05,అక్షర టైమ్స్ : కార్తీక పౌర్ణమి సందర్భంగా బుధవారం పామిడి పట్టణంలోని అనఘాత్రేయ దత్త పాదకు క్షేత్రంలో వందలాది మంది భక్తులు నిష్కాంగిస్తులై భక్తిచర్యలతో సామూహిక సత్యనారాయణస్వామి వ్రతంను వైభవోపేతంగా ఘనంగా నిర్వహించారు. కార్తీక పౌర్ణమిని పురస్కరించుకొని పురోహితుడు అమరేంద్రస్వామి పాతకాలంటే న దత్తాత్రేయ,అనఘాదేవి, కార్యసిద్ధి అంజనేయస్వామి,నవగ్రహాలకు అభిషేకం,అర్చనలు నిర్వహించారు. మహా మంగళహారతి కావించారు.ఈ కార్యక్రమంలో భక్తులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని తీర్థ ప్రసాదాలతో పాటు అన్నదానం స్వీకరించారు. ఈ కార్యక్రమం టిడిపి మండల నాయకులు ఆలయ ప్రధానకార్యదర్శి ఎంపాకే లక్ష్మీనారాయణరెడ్డి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించబడినది.



ఉచిత కంటి శిబిరముల కరపత్రాలు విడుదల

రోటరీ క్లబ్ అధ్యక్షుడు నాగభూషణ



ధర్మవరం,నవంబర్05,అక్షర బ్రమ్మ : ఈనెల 9వ తేదీ పట్టణంలోని ప్రభుత్వ బాలుర ఉన్నత పాఠశాల ఆవరణలో (వన్ టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ ఎదురుగా) ఉదయం 7:00 నుండి మధ్యాహ్నం ఒంటిగంట వరకు నిర్వహించే ఉచిత కంటి అవరేషన్ శిబిరమును నర్సిసియోగం చేసుకోవాలని తెలుపుతూ, వాటికి సంబంధించిన కరపత్రాలను రోటరీ క్లబ్ అధ్యక్షులు నాగభూషణ, క్షణ్ణ సభ్యులతో కలిసి పట్టణంలోని సాంస్కృతిక మండలి లో విడుదల చేశారు. అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ రోటరీ క్లబ్ కంటి శిబిరాలతో పాటు మరెన్నో కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తూ పట్టణ గ్రామీణ ప్రజలలో స్థిరస్థాయిగా మంచి గుర్తింపు పొందింది అని తెలిపారు. ఈ శిబిరం రోటరీ క్లబ్ తో పాటు శంకర కంటి ఆసుపత్రి బెంగళూరు, జిల్లా ఆంధ్రత్వ నివారణ సంస్థ వారి సహకారంతో వైద్య శిబిరాన్ని నిర్వహిస్తున్నారని తెలిపారు. అదేవిధంగా ఈ శిబిరానికి దాతలుగా కీర్తిశేషులు గౌరకాణి పుల్లన్న, గోకాక్ పెద్దారెడ్డి, వారి కుమారుడు కోడళ్ళు గౌరకాణి ప్రవీలమ్మ గౌరకాణి రఘునాథరెడ్డి కుటుంబ సభ్యులు వ్యవహరిస్తున్నారని తెలిపారు. బీబీ, షుగర్ ఉన్నవారు పరీక్షలు చేయించుకుని రావలసిన తెలిపారు. ఉచిత వైద్య చికిత్సలు, ఉచిత ఆవరేషన్, ఉచిత భోజనం, ఉచితంగా ఆధ్వానా కూడా ఇవ్వబడుతుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ గుర్తించి పట్టణంలో పల్లెలలో శిబిర విజయవంతముకు కృషి చేయాలని తెలిపారు. శిబిరానికి వచ్చువాడు రేషన్ కార్డు లేదా ఓటర్ గుర్తింపు కార్డు రెండు జిరాక్స్ కాపీలు మూడు పాస్పోర్ట్ సైజ్ ఫోటోలు , మూడు ఫోటోలు తప్పకుండా తీసుకొని రావలసిన తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఓ.హరినాథ్, వి.శివయ్య ఎం. చంద్రశేఖర్ పెద్దారెడ్డి వై నరసింద్ర గుర్త తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్ర స్థాయి బాస్కెట్ బాల్ పోటీల్లో పాల్గొనే ఉమ్మడి

అనంతపురం జిల్లా జట్లకు ధర్మవరం బాల బాలికలు ఎంపిక

జిల్లా బాస్కెట్బాల్ అసోసియేషన్ కార్యదర్శి శశ్వేది జయచంద్రారెడ్డి



ధర్మవరం,నవంబర్05,అక్షర బ్రమ్మ : రాష్ట్ర స్థాయిలో నవంబర్ 7వ తేదీ నుండి 10 తేదీ వరకు విశాఖపట్నం నగరంలో జరిగే 11 వ ఆంధ్రప్రదేశ్ సీనియర్ ఇంటర్ జిల్లాపోటీల్లో పాల్గొనే ఉమ్మడి అనంతపురం బాస్కెట్బాల్ బాల బాలికల జట్ల నందు బాలికల విభాగంలో ధర్మవరం పట్టణానికి బి.సిస్కెట్, ఎం.యశస్వినీ, వైప్రవి, అలెక్సా, నలుగురు బాలికలు, అలాగే బాలుర విభాగంలో సంజయ్ కుమార్ ఏకంగా ధర్మవరం పట్టణానికి చెందిన 05 మంది మంది బాస్కెట్బాల్ క్రీడాకారులు ఎంపిక కావడం గర్వకారణమని ఉమ్మడి అనంతపురం జిల్లా బాస్కెట్బాల్ అసోసియేషన్ కార్యదర్శి శశ్వేది జయచంద్రారెడ్డి తెలిపారు. అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ అక్టోబర్ 28వ తేదీన అనంతపురం నగరంలోని ఇండోర్ స్టేడియంలో జరిగిన ఎంపిక నందు వీరు ప్రభిణా చూపి ఉమ్మడి అనంతపురం జిల్లా జట్లకు ఎంపికయ్యారు తెలిపారు.వీరి ఎంపిక పట్ల , జయ చంద్రారెడ్డి తో పాటు ధర్మాంబా బాస్కెట్బాల్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు మేధాపురం రామి రెడ్డి, కార్యదర్శి వాయల్యాడు హిరదు తుల్లా, తదితరులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.రాష్ట్రస్థాయిలో స్థాయిలో వీరు రాణించి ధర్మవరం పట్టణమునకు పేరు ప్రతిష్టలు తేవాలని వారు ఆకాంక్షించారు. ఎంపికైన క్రీడాకారులు బుధవారం రోజున బయలుదేరి విశాఖపట్నం కి వెళ్లారు.

ఈనెల 11, 12, 13వ తేదీలలో పట్టణములో నీటి సరఫరా ఉండదు. ఇంచార్జ్ మున్సిపల్ కమిషనర్ సాయి కృష్ణ



ధర్మవరం,నవంబర్05,అక్షర బ్రమ్మ : పట్టణములో ఈనెల 11వ, 12వ, 13వ తేదీలలో అనగా మూడు రోజులపాటు నీటి సరఫరా ఉండదు అని ఇంచార్జ్ మున్సిపల్ కమిషనర్ సాయి కృష్ణ తెలిపారు. అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ ధర్మవరం పట్టణానికి అవసరమగు త్రాగునీటిని పార్శ్వపు ధ్యాం తంబాపురం నుండి తిక్క స్వామి నగర వద్ద ఉన్న ఫిల్టర్ రేషన్ ప్లాంటుకు పెద్ద మోటర్ల ద్వారా పంపిణీ చేయడం జరుగుతున్నదని వారు తెలిపారు. తంబాపురం వాటర్ వర్క్స్ వద్ద ఉన్న మ్యూనిషర్ల చాలా సంవత్సరాలు కావడం వల్ల అది దెబ్బతిని చాలా నీరు వృధాగా పోవుచున్నదని తెలిపారు. దాని స్థానంలో కొత్త ఎమ్మెస్ మ్యూనిషర్ల తయారుచేసి బిగించడం కొరకు సుమారు మూడు రోజులు సమయం పడుతుందని తెలిపారు. కావున పట్టణ ప్రజలు గమనించి మునిసిపల్ నీటిని వృధా చేయకుండా పొదుపుగా వాడుకోవాలని తెలిపారు.

నోటి క్యాన్సర్ హెచ్చరికలు



ప్రపంచవ్యాప్తంగా నోటి క్యాన్సర్ కేసుల సంఖ్య పెరుగుతున్నది. సోరు, పెదవులు, నాలుక, గొంతు భాగాల్లో నోటి క్యాన్సర్ ప్రభావం చూపుతుంది. ఏటా వేలాది మంది ఉసురు తీస్తున్నది. తొలి దశలో వ్యాధిని గుర్తించడమే చికిత్సకు, రోగి త్వరగా కోలుకోవడానికి కీలకంగా నిలుస్తుంది. లక్షణాలు గుర్తించకపోతే క్యాన్సర్ నిర్ధారణ అలస్యమైపోతుంది. కాబట్టి, నోటి క్యాన్సర్ ముప్పు తగ్గించుకోవడానికి కొన్ని హెచ్చరికలు కనిపిస్తాయి. వాటినినిదక్షుం చేయకూడదు.

నోట్లో పండ్లు : నోట్లో ఏర్పడిన పుండ్లు రెండు వారాల్లోగా తగ్గకపోతే అనుమనించాల్సిందే. అయితే, కాన్సెన్సెర్స్ పుండ్లు త్వరగా తగ్గిపోయివుంటే, క్యాన్సర్ మాత్రం అలాగే ఉండిపోతుంది. ఈ

పుండ్లు పెదవులు, చిగుళ్లు, బుగ్గల లోపలి భాగంలో కనిపిస్తాయి. వీటినుంచి రక్తం కాలొచ్చు. లేదంటే ఇబ్బందికరంగా అనిపించవచ్చు. దంత వైద్యుల్ని కలిసి పరీక్ష చేయించుకోవడం వ్యాధిని తొలిదశలో గుర్తించడానికి వీలు కనిపిస్తుంది.

మొద్దుబారడం, నొప్పి : నోట్లో ఎదతెగకుండా నొప్పి, మొద్దుబారినట్లు ఉండటం, సోరు, గొంతు, పెదవుల భాగాల్లో మంటగా అనిపించడం నోటి క్యాన్సర్ కు సంకేతం కావచ్చు. వీటిని సాధారణంగా దంత సమస్యలుగానో, సరాల సమస్యలుగానో పొరబడుతుంటారు.

మింగడంలో ఇబ్బంది : మింగడం, నవలడం, నాలుక, దవడ కదపడంలో ఇబ్బందిగా ఉంటే తేలిగ్గా తీసుకోకూడదు. ఇది నోటి క్యాన్సర్ తొలిదశ సంకేతం కావొచ్చు. గొంతులో గడ్డలా అనిపిస్తుంది. దీంతో ఆహారం లోపలికి వెళ్లడం ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. యానీ, రిఫ్లెక్స్, ఇతర ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల కూడా ఇలా జరుగుతుంది. కానీ, ఎక్కువ రోజులు సమస్య కొనసాగితే నిద్రక్తుం చేయకూడదు.

నోటి దుర్వాసన : నోటి దుర్వాసనను చాలామంది మామూలు విషయంగా భావిస్తారు. అయితే, ఇది ఎక్కువ కాలంపాటు కొనసాగితే జాగ్రత్త వహించాలి. నోటి దుర్వాసన నోటి క్యాన్సర్ కు తొలిదశ సంకేతం కూడా అవొచ్చు.

గడ్డలు, వాపులు : నోరు, మెడ, దవడల్లో గడ్డలు, మందపాటి ప్యాచెస్, వాపు కాంటిపాటిని అంతగా పట్టించుకోరు. తెలుపు,

సీఎల్ఐ, ఓహెచ్ఐలను మంజూరు చేయాలి : ఎస్టియూ

అనంతపురం,నవంబర్05,అక్షర బ్రమ్మ : డిఎస్సీ 2025 ద్వారా రిక్రూట్ అయి నూతనంగా ఉపాధ్యాయ వృత్తిలో చేరిన వారందరికీ తప్పకుండా సీఎల్ఐ, ఓహెచ్ఐలను మంజూరు చేయాలని ఎస్టియూ జిల్లా అధ్యక్షుడు ఎన్.రమణా రెడ్డి, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఎస్.రామాంజనేయులు ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్టియూ జిల్లా అధ్యక్షులు ఎన్.రమణారెడ్డి మాట్లాడుతూ.. అక్టోబర్ 3న ఉపాధ్యాయ వృత్తిలో చేరి ఒక నెల పూర్తి అయినప్పటికీ సీఎల్ఐ, ఓహెచ్ఐలకు అర్హత లేదని జిల్లాలోని చాలా మందలాలతో, ఉన్నత పాఠశాలల్లో ఇవ్వకపోవడం చాలా అన్యాయమని, ఉద్యోగం వచ్చినదనే సంతోషాన్ని కుటుంబం, పిల్లలతో గడవడానికి నెలకు రావాల్సిన సీఎల్ఐ, ఓహెచ్ఐలను బీప్ యాప్ లో పొందుపరచకపోవడం అన్యాయమని, దాని సాకుతో సీఎల్ఐ, ఓహెచ్ఐలను ఇవ్వక పోవడాన్ని ఖండిస్తూ తప్పకుండా వారికి రావాల్సిన సీఎల్ఐ, ఓహెచ్ఐలను మంజూరు చేయాలని ఎస్టియూ జిల్లా శాఖ పక్షాన ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు.



గౌరీ నోముల కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న చెన్నకేశవ రెడ్డి



పామిడి,నవంబర్05,అక్షర బ్రమ్మ : పామిడి పట్టణంలో చెన్నకేశవరెడ్డి వీరాధీమాని నాగేష్ యాదవ్ గృహంలో కార్తీక పౌర్ణమి పురస్కరించుకొని గౌరీ నోముల కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఇందులో భాగంగా వైయస్సార్ పీఠి జిల్లా ఆర్డ్రవైజింగ్ కార్యదర్శి పెమ్మక చెన్నకేశవరెడ్డి, పామిడి పట్టణ కన్సిల్ నాగూర్ ఈశ్వర్ రెడ్డి, మండల ప్రధాన కార్యదర్శి విభాగి కాసిం, ధనంజ రెడ్డి, బొట్టు రామచంద్రయ్య, అక్రీషీ నాగేంద్ర, సరేష్ నాగేష్ తదితర భక్తులు బంధువులు పాల్గొన్నారు.

కార్తీక పౌర్ణమి శివభజన

శివాలయం కుపోటికొత్తిన భక్తులు



పెద్దపడుగుూరు,నవంబర్05,అక్షర బ్రమ్మ : కార్తీక పౌర్ణమి పర్వదినం సందర్భంగా మండల కేంద్రమైన పెద్దపడుగుూరు పేట శివాలయం ఆవరణలో భక్తులతో కీటకిటలాడుతున్నారు.అలయం కు చేరుకున్న భక్తులు కార్తీక దీపాలు వెలిగించి భక్తిశ్రద్ధలతో మొక్కులు చెల్లించుకుంటున్నారు.అలయ ప్రాంగణాలన్నీ శివనామస్మరణతో, హార హర మహాదేవ శంభో నినాదాలతో మారేగిపోతున్నాయి. భక్తుల రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకుని అలయం ఆవరణలో ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేశారు. కార్తీక పౌర్ణమి సందర్భంగా అలయాల వద్ద పండుగ వాతావరణం నెలకొంది.

విద్యుత్ షాక్ తో గొర్రె మృతి

రొక్క,నవంబర్05,అక్షర బ్రమ్మ : మండల కేంద్రంలో బుధవారం విద్యుత్ షాక్ తో గొర్రె మృతి చెందినది. మండలంలోని గిడ్డ బొమ్మనపల్లి గొల్ల హడ్డి కాంతరాజుకు చెందిన గొర్రె విద్యుత్ షాక్ గురి అయి మృతి చెందినట్లు బాధ్యుడు తెలిపారు. మండల కేంద్రంలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల మైదానంలో మేజర్ వంచాయతీకి చెందిన విద్యుత్ ట్రాన్సార్మర్ పాఠశాల మైదానంలోని చెరువుకు అనుకొని, చెరువుకు అనుకొని విద్యుత్ ట్రాన్సార్మర్ కు సు విద్యుత్ శాఖ వారు ఏర్పాటు చేశారు. ఈ క్రమంలో ట్రాన్సార్మర్ కు ఏర్పాటుచేసిన న్యూట్రల్ న్యూట్రల్ వైరుకు అటువైపు వెళ్ళిన గొర్రె మేతమేస్తూ విద్యుత్ షాక్ కు గురి అయి అక్కడే మృతి చెందినట్లు బాధితుడు కాంత రాజు తెలిపాడు. కాంత రాజు మాట్లాడుతూ గొర్రెలతోనే మన కుటుంబ పోషణ ఆధారపడి ఉందని గొర్రె మృతి చెందడంతో తనకు 10 వేలు రూపాయల వరకు నష్టం వాటినట్లు బాధితుడు కాంత రాజు ఆవేదన వ్యక్తం చేశాడు. అయితే పాఠశాల మైదానంలో విద్యార్థులు నిత్యం ట్రాన్స్మిర్మర్ కు పక్కనే సంచరిస్తూ, మైదానంలో అటలు ఆడుకుంటూ ఉంటారు అని మండల ప్రజలు అంటున్నారు. ట్రాన్సార్మర్ ఏర్పాటుచేసి విద్యుత్ శాఖ వారు దానికి భద్రత లేకుండా పదిలేయడం వల్ల ఇలాంటి ప్రమాదాలు జరుగుతున్నట్లు స్థానికులు పేర్కొంటున్నారు. విద్యుత్ శాఖ వారు ఇకనైనా సుందించి ప్రమాదాలకు నిలయంగా ఉన్న ట్రాన్సార్మర్ కు కంచె ఏర్పాటు చేసి ప్రమాదాలు నివారించవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని మండల ప్రజలు అంటున్నారు.

ఎరుపు ప్యావ్ ల రూపంలో నోటి క్యాన్సర్ లక్షణాలు బయల్పడుతాయి. గడ్డల రూపంలోనూ ఉంటాయి. కాబట్టి, క్రమం తప్పకుండా నిజీబులను సంప్రదిస్తే నోటి క్యాన్సర్ ను తొలిదశలోనే గుర్తించవచ్చు.

తగ్గించుకోవడం ఎలా : ఒక లక్ష మందిలో 11 మందికి వారి జీవితకాలంలో నోటి క్యాన్సర్ అభివృద్ధి చెందే ముప్పు ఉంటుంది. పురుషుల్లో ఈ రిస్క్ ఎక్కువ. దీనికి కొన్ని కారణాలు ఉన్నాయి.

ధూమపానం: పొగాకు ఏ రూపంలో తీసుకున్నా నోటి క్యాన్సర్ రావొచ్చు. కాబట్టి, పొగతాగడం, జిర్జాలాంటివి తినడం వూర్తిగా మారేయాలి.

మధ్యపానం: నోటి క్యాన్సర్ సహా అన్ని రకాల క్యాన్సర్లు అల్కహాల్ సేవనం ద్వారా వస్తాయి. కాబట్టి పరిమితికి మించిన మధ్యపానం మంచిది కాదు.

పెదవులకు సన్ బ్లాక్: సూర్యుడి నుంచి వచ్చే అతినిలలోహిత కిరణాల (యూవీ రేస్) బారినుంచి కాపాడుకునేందుకు పెదవులకు సన్ బ్లాక్ అప్లయ చేయడం ద్వారా నోటి క్యాన్సర్ ముప్పు తగ్గించుకోవచ్చు.

పానీపీ సంచి రక్షణ: హ్యూమన్ పాపిలోమా వైరస్ (హెపిపీవీ) కూడా నోటి క్యాన్సర్ కు ఓ కారణం. దీికూ, ఇతర జాగ్రత్తల ద్వారా హెపిపీవీ బారినపడకుండా మూసుకోవాలి.

ఆరోగ్యమ హాజరౌం : క్రమం తప్పకుండా దంతాల పరీక్ష చేయించుకోవాలి. దంత వైద్యులు నోటి క్యాన్సర్ తొలిదశ సంకేతాలను గుర్తించగలుగుతారు. తొలిదశలో గుర్తించడమే చికిత్సలో కీలకం. కాబట్టి, లక్షణాలను గమనించిన వెంటనే వైద్య సహాయం పొందాలి. తరచుగా స్ప్రీనింగ్ చేయించుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవాటు చేసుకోవాలి. నోటి ఆరోగ్యం గురించి శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. పండ్లు, కూరగాయలను భోజనంలో చేర్చుకోవాలి.

పాలకూర జ్యూస్ ను తాగుతున్నారా..? అయితే ఈ జాగ్రత్తలను పాటించాల్సిందే..!



పాలకూర మనకు ఏడాది పొడవునా అన్ని సీజన్లలోనూ అందుబాటులో ఉంటుంది. పాలకూరతో చేసే వంటలను అందరూ ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు. దీంతో అనేక కూరలు, ఇతర వంటకాలను చేయవచ్చు. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే పాలకూరను తరచుగా తినాలని పోషకాహార నిపుణులు కూడా చెబుతుంటారు. పాలకూరలో మన శరీరానికి కావల్సిన అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. దీన్ని పోషకాలకు నెలవుగా అభివర్ణిస్తుంటారు. పాలకూరను రోజూ తినడం కన్నా జ్యూస్ చేసి తాగితే మేలు అని చాలా మంది భావిస్తుంటారు. ఉదయం పరగడుపునే దీని జ్యూస్ ను తాగుతుంటారు కూడా. అయితే పాలకూర జ్యూస్ ను రోజూ తాగే వారు కొన్ని జాగ్రత్తలను తప్పక పాటించాలని, లేకపోతే లాభం కలగకపోగా నష్టం కలుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇక ఆ జాగ్రత్తలు ఏమిటంటే..

రోజుకు ఎంత తాగాలి..?

పాలకూర జ్యూస్ ను రోజుకు 120 నుంచి 240 ఎంఎల్ మోతాదులోనే తాగాలని, అంతకు మించి తాగకూడదని పోషకాహార నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పాలకూర జ్యూస్ ను వారంలో 3 లేదా 4 సార్లు తాగితే చాలు, రోజూ తాగాల్సిన పనిలేదని వారు అంటున్నారు. కేవలం పాలకూర జ్యూస్ ను మాత్రమే కాకుండా దాంతోపాటు ఇతర పండ్లు, కూరగాయలు, ప్రోటీన్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉండే ఆహారాలను తీసుకుంటే సమతుల్య ఆహారం లభిస్తుందని వారు అంటున్నారు. అయితే పాలకూర జ్యూస్ ను ఎప్పుడూ ఒక పోషక పదార్థంగా భావించాలి తప్ప తినే ఆహారానికి బదులుగా కేవలం ఈ జ్యూస్ ను మాత్రమే తాగి ఉండకూడదని అంటున్నారు. ఇతర ఆహారాలను కూడా తినాలని వారు సూచిస్తున్నారు.

ఏటామిన సి అందేలా..

పాలకూర జ్యూస్ తోపాటు ఏటామిన సి లభించేలా చూసుకోవాలి. దీంతో పాలకూరలో ఉండే ఐరన్ ను శరీరం ఎక్కువగా శోషించుకుంటుంది. అందుకు గాను పాలకూర జ్యూస్ లో కొద్దిగా నిమ్మ లేదా నారింజ రసం కలిపి తాగాల్సి ఉంటుంది. దీంతో ఐరన్ సమృద్ధిగా లభించి రక్తం అధికంగా తయారవుతుంది. రక్తహీనత తగ్గుతుంది. ఎర్ర రక్త కణాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. పాలకూర జ్యూస్ ను నేరుగా తాగితే జీర్ణ వ్యవస్థ భారం పడే అవకాశం ఉంటుంది. కనుక అందులో కొద్దిగా ఏదైనా ఇతర పండ్ల రసం లేదా నీరు కలిపి తాగితే మంచిది. పాలకూర జ్యూస్ ను తాగడం కొత్తగా మొదలు పెట్టేవారు ముందు చిన్న మొత్తంలో తాగడం మంచిది. తరువాత ఎక్కువ పరిమాణం పెంచవచ్చు. లేదంటే జీర్ణ వ్యవస్థపై భారం పడే అవకాశం ఉంటుంది.

వీరు తాగకూడదు..

కిడ్నీ స్టోన్లు ఉన్నవారు లేదా మూత్రాశయం, కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారు పాలకూర జ్యూస్ ను తాగకూడదు. పాలకూరను కూడా తినకూడదు. రక్తాన్ని పలుచగా చేసే మందులను వాడేవారు కూడా ఈ జ్యూస్ ను తాగకూడదు. కొందరికి ఫ్లేట్ అల్టిరలు ఉంటాయి. అలాంటి వారు డాక్టర్ సూచన మేరకు పాలకూర జ్యూస్ ను తాగాల్సి ఉంటుంది. పాలకూర జ్యూస్ ను తాగడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. దీంతో రోగి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది, క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదల ఆగిపోతుంది. కఠు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. కంటి చూపు మెరుగు పడుతుంది. బీబీ తగ్గుతుంది. హైబీపీ ఉన్నవారికి ఈ జ్యూస్ ఎంతగానో మేలు చేస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గతారు.

క్యాబేజీ మామిడికాయ పచ్చడి



కాపసిన పదార్థాలు

- క్యాబేజీ తురుము: కప్పు
- మామిడి తురుము: రెండు మూడు టేబుల్ స్పూన్లు
- నూనె: మూడు టీస్పూన్లు
- అవాలు: టీస్పూను
- ధనియాలు: టీస్పూను
- మెంతులు: అర టీస్పూను
- ఎండు మిరపకాయలు: రెండు
- ఇంగువ: చిటికెడు
- పసుపు: చిటికెడు
- కొత్తిమీర: నాలుగు రెబ్బలు
- పచ్చిమిరపకాయలు: రెండు (ఇష్టాన్ని బట్టి)
- ఉప్పు: తగినంత

తయారీ విధానం

కాన్స మీడియం సైజు క్యాబేజీ ముక్కలు తీసుకుని ఒక కప్పు అయ్యేంత తురిమి పక్కకు పెట్టుకోవాలి. అలాగే పచ్చి మామిడి ముక్కలు తీసుకుని రెండు మూడు స్పూన్లు తురుముగా చేసుకొని పక్కకు పెట్టాలి. పొయ్యి మీద బాణలి పెట్టి అందులో అవాలు, ధనియాలు, మెంతులు, ఎండు మిరపకాయలు వేసి వేగక కాన్స ఇంగువ కూడా జోడించి దినుసులన్నిటికీ ఒక స్పేట్ లోకి తీసి ఆరబెట్టాలి. తర్వాత అదే నూనెలో ఇండాక పక్కన ఉంచిన క్యాబేజీ, మామిడి తురుమును వేసి, ఉప్పు, పసుపు కూడా జోడించి కాన్స మగ్గనిచ్చి పొయ్యి అపయాలి. ఈ లోపు ఇండాక చేసి పెట్టుకున్న పోపుని మిక్సీలో వేసి కాన్స బరకగా పొడబెట్టి, ఈ తురుముతో చేయాలి. కావాలనుకుంటే పచ్చిమిరపకాయ ముక్కలు కూడా కలిపి, చివర్లో తరిగిన కొత్తిమీరను చల్లుకుంటే ఎండకాలపు ప్రత్యేకమైన మామిడి, క్యాబేజీ పచ్చడిని పుల్లపుల్లగా తాగించేయొచ్చు!

