విలేకరులు కావలెను
ఆంధ్ర తెలంగాణ రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో
జిల్లాల వారీగా స్టాఫ్ రిపోర్టర్స్, మండల
రిపోర్టర్, కంట్రిబ్యూటర్స్, యాడ్ ఎగ్జిక్యూటివ్స్, కావలెను
తెలుగు భాషపై అవగాహన, వార్తలు రాయగల సత్తా
ఉన్న వారికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును
JBN NEWS 24/7
MOBILE : 8886090199, 9885211993,

అనంత ప్రభ
తెలుగు దిన పత్రిక

అనంతపురం
శ్రీ సత్యసాయి
5
సోమవారం 25 ఆగష్టు 2025

స్త్రీ శక్తి ఉచిత బస్సు కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే బండారు శ్రావణి శ్రీ

శింగనమల, ఆగష్టు 24 (అనంత ప్రభ)
సూపర్ సిక్స్ పథకాలు అమలు.. మరోపక్క మహిళలకు ఉచిత బస్సు పథకాన్ని చూసి వైసీపీ పార్టీకి బుగులు రేగుతుందని, ఆడబిడ్డల ఆశీర్వాదంతో సీఎం చంద్రబాబు మరింత అద్భుతమైన పాలన అందిస్తారని ఎమ్మెల్యే బండారు శ్రావణి శ్రీ అన్నారు.లి

శింగనమల మండల కేంద్రంలో సూపర్ సిక్స్ పథకంలో భాగంగా మహిళలకు స్త్రీ శక్తి ఉచిత బస్సు ప్రయాణంపై స్త్రీ శక్తి విజయోత్సవ సభ నిర్వహించారు. శింగనమల మండల కేంద్రానికి బస్సులో మహిళలుతో కలిసి ఎమ్మెల్యే బండారు శ్రావణి శ్రీ ప్రయాణించారు.అనంతరం మహనీయులు డాక్టర్ అంబేద్కర్ విగ్రహానికి మహిళలుతో కలిసి పూల మాల వేసి, నివాళులర్పించారు. ఆ తర్వాత స్త్రీశక్తి విజయోత్సవ సభకు హాజరైనారు. ఈ సభలో ఎమ్మెల్యే బండారు శ్రావణి శ్రీ మాట్లాడుతూ ప్రతి మహిళను ఆర్థికంగా బలోపేతం చేయడం లక్ష్యంగా కూటమి ప్రభుత్వం ముందుకు పోతుందన్నారు. ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న ప్రతి పథకంలో మహిళలకు బలోపేతం చేస్తుందని, వారిని ఆర్థికంగా నిలపడమే లక్ష్యంతో ముందుకు పోతుందన్నారు. మహిళలకు అనేక సంక్షేమ పథకాలను అందిస్తూ అన్ని విధాలుగా తోడుగా నిలుస్తున్నందుకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ విద్యాఐటి శాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ నియోజకవర్గ మహిళల తరపున ఎమ్మెల్యే బండారు శ్రావణిశ్రీ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

"ఉచితంగా బస్సులో" వెళ్లి తమ పిల్లలను బడిలో చేర్పించి "తల్లికి వందనం" డబ్బులు అందుకొని తిరిగి అదే బస్సులో ఇంటికి వెళ్లి " ఉచితంగా అందుకున్న గ్యాస్ సిలిండర్" ద్వారా మంచి ఒంటలను చేసుకొని తినవచ్చు తెలిపారు.

ఇటువంటి మంచి కార్యక్రమాలు చేస్తుంటే వైసిపి ప్రతి పనికి తప్పుడు ప్రచారాలు చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. 4 వేలు, 6 వేలు, 15 వేలు గా పెన్షన్

పెంచిన ఘనత సీఎం చంద్రబాబుకే దక్కుతుందన్నారు.

తల్లికి వందనం కింద చదువుతున్న పిల్లలందరికీ ఆర్థిక సహాయం, దీపం పథకం కింద ఏడాదికి 3 గ్యాస్ సిలిండర్లు అమలుతో వైసీపీ పార్టీ ఖాళీ అవుతోందని భయాందోళనతో ప్రభుత్వం పై దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు.
వెరిఫికేషన్లో అర్హత ఉన్న పెన్షన్లను మళ్లీ తిరిగి తీసుకుంటామని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ప్రకటించారని, ఎవరు భయపడాల్సిన అవసరం లేదని స్పష్టం చేశారు.

ప్రభుత్వం చేస్తున్న సుపరిపాలనతో ప్రతి వర్గం సంతోషంగా ఉందని, ఇది జీర్ణించుకోలేక వైసీపీ పార్టీ నాయకులు ప్రజలకు మభ్యపెట్టె కార్యక్రమాలు చేస్తున్నారని, అటువంటి కార్యక్రమాలను ప్రజలు ఎవరు నమ్మవద్దన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో పెద్ద ఎత్తున నియోజకవర్గ మహిళలు,ఆరు మండలాల కన్వీనర్లు,రాష్ట్ర మరియు జిల్లా స్థాయి కూటమి పార్టీల నాయకులు,కార్యకర్తలు, ప్రజలు,తదితరులు పాల్గొన్నారు

నూతన బేసిక్ ప్లాన్ తో బిఎస్ఎన్ఎల్ ఫైబర్ టీవీ నెట్వర్క్

- బిఎస్ఎన్ఎల్ ట్రిపుల్ ప్లే బేసిక్ ప్రణాళిక
- కేవలం 400 రూపాయలకే అందిస్తున్న సరికొత్త ప్లాన్
- 20 మెగా బిట్స్ ఫర్ సెకండ్ (ఎం.బి) స్పీడ్ అన్ లిమిటెడ్ ఇంటర్నెట్ బిఎస్ఎన్ఎల్

అనంత, ఆగష్టు 24 (అనంత ప్రభ)
అనంతపురం బిఎస్ఎన్ఎల్ టెలికాం సర్కిల్లో జిల్లాలలోని కేబుల్ ఆపరేటర్ అనుసరించి భారత సంచార్ నిగమ్ లిమిటెడ్ వినియోగదారుల కోసం కేవలం 400 రూపాయల తక్కువ ధరకే మెరుగైన సేవలను అందించడానికి ట్రిపుల్ ప్లే (ఎఫ్ టిటిహెచ్) ఫైబర్ టీవీ బేసిక్ ప్లాన్ ప్రారంభించింది. దాంతో ఈ ప్లాన్ లో 20 మెగా బిట్స్ ఫర్ సెకండ్ వేగంతో (స్పీడ్) అపరమిత ఇంటర్నెట్, అపరమిత వాయిస్ కాల్స్ మరియు 400 ఫ్రీ చానల్స్ తో పాటు దాదాపు అన్ని తెలుగు పే చానల్స్ లను (44 ఛానేలను) వీక్షించవచ్చని ఈ ప్లాన్ లో 9 ఓటీటీలు కూడా ఉన్నాయి. లోకల్ కేబుల్ ఆపరేటర్లు బిఎస్ఎన్ఎల్ లో (టీ ఐ పి) గా నమోదు చేసుకుని ఇప్పటికే ఉన్న (ఏపీఎస్ ఎఫ్ ఎల్)కస్టమర్లను బిఎస్ఎన్ఎల్ కి మార్చవచ్చు. మరియు కొత్త ఫైబర్ కనెక్షన్లను కూడా అందించవచ్చు. ఆసక్తిగల లోకల్ కేబుల్ ఆపరేటర్లు అనంతపురం, ధర్మవరం, పుట్టపర్తి, హిందూపూర్, కదిరి, గుంతకల్లు,రాయదుర్గం, మరియు తాడిపత్రి పట్టణాలలో తమకు సమీపంలో ఉన్న బిఎస్ఎన్ఎల్ డివిజన్ కార్యాలయం లేదా అనంతపురంలో ఉన్న పిజిఎం కార్యాలయాన్ని సంప్రదించగలరని కేబుల్ ఆపరేటర్ల సౌకర్యార్థం నేటి నుండి పైన తెలిపిన డివిజనల్ కార్యాలయాలలో (టీ ఐ పి/ ఎల్ సి ఓ మేళా నిర్వహించడం జరుగుతోందని లోకల్ కేబుల్ ఆపరేటర్స్ ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవలసిందిగా అనంతపురం ప్రిన్సిపల్ జనరల్ మేనేజర్ టెలికాం షేక్ ముజీబ్ తెలిపారు

ధర్మవరం పట్టణంలో అటల్ బిహారి వాజ్‌పాయి స్మారక క్రికెట్ టోర్నమెంట్ సీజన్-2

ధర్మవరం, ఆగష్టు 24 (అనంత ప్రభ)
ధర్మవరం పట్టణంలోని ఆర్డిటి మైదానంలో జరుగుతున్న అటల్ బిహారి వాజ్‌పాయి స్మారక క్రికెట్ టోర్నమెంట్ సీజన్-2లో ఐదవ రోజు, ఆదివారం నిర్వహించిన పోటీలు క్రికెట్ అభిమానులకు ఉత్కంఠభరిత అనుభూతిని కలిగించాయి. ఈ రోజు జరిగిన రెండు మ్యాచుల్లో నాలుగు జట్లు తమ ప్రతిభను ప్రదర్శించి క్రీడాభిమానులను అలరించాయి. మొదటి మ్యాచ్‌లో నాయక్ వారియర్స్ మరియు చత్రపతి శివాజీ-లెవెన్స్ జట్లు తలపడ్డాయి. ఈ మ్యాచ్‌కు బీజేపీ నాయకులు కోళ్ల మొరం భాస్కర్ రెడ్డి టాస్ వేసి ప్రారంభించారు. ఉత్కంఠభరితంగా సాగిన ఈ పోరులో నాయక్ వారియర్స్ జట్టు సమన్వయం, ధైర్యం, పట్టుదలతో మెరిసి 28 పరుగుల తేడాతో ఘన విజయం సాధించింది. జట్టు ఆటగాళ్ల కృషి, జట్టు భావం ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్నాయి. రెండవ మ్యాచ్‌లో కొత్తచెరువు గాంధీనగర్-లెవెన్స్ మరియు బసంపల్లి జట్లు తలపడ్డాయి. ఈ మ్యాచ్‌కు బీజేపీ నాయకులు పోతుకుంట శ్రీనివాసులు టాస్ వేసి ప్రారంభించారు. ప్రారంభం నుంచి చివరి వరకు ఉత్కంఠభరితంగా సాగిన ఈ పోరులో బసంపల్లి జట్టు సాహసోపేతమైన ఆటతీరుతో 3 వికెట్ల తేడాతో విజయం సాధించింది. ముఖ్యంగా చివరి ఓవర్లలో బసంపల్లి జట్టు ప్రదర్శన ప్రేక్షకులను ఉత్సాహపరిచింది. ఈ రోజు జరిగిన రెండు మ్యాచుల్లో అద్భుతమైన ప్రదర్శన కనబరిచిన పరుశురాం ఎం.17 (నాయక్ వారియ-

ర్స్) మరియు సోము (బసంపల్లి)లకు ప్లేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్ అవార్డులు దక్కాయి. తమ అసాధారణ ప్రతిభ, సాహసోపేత ఆటతీరుతో ఈ ఇద్దరు ఆటగాళ్లు మ్యాచ్‌ను తమ పక్షాన నిలబెట్టడంలో కీలక పాత్ర పోషించారు. రోజురోజుకూ ఉత్కంఠభరితంగా మారుతున్న ఈ అటల్ బిహారి వాజ్‌పాయి స్మారక క్రికెట్ టోర్నమెంట్ సీజన్-2 పోటీలు క్రీడాభిమానుల్లో విశేష ఆసక్తి రేకెత్తిస్తున్నాయి. ప్రతి జట్టు విజయ లక్ష్యంతో పోరాడుతుండగా, యువ ఆటగాళ్ల ప్రతిభను వెలికితీయడానికి ఈ టోర్నమెంట్ ఒక అద్భుత వేదికగా నిలుస్తోంది. ఈ కార్యక్రమంలో కోచ్ రాజశేఖర్, కోచ్ పృధ్వి, బిజెపి నాయకులు శ్యామ్ రావు, పోతుకుంట రాజు, సోమ్లా నాయక్, చిన్న లింగమయ్య, పోతుకుంట శ్రీనివాసులు, కోళ్లమూరం భాస్కర్ రెడ్డి, రమేష్, నిమ్మలకుంట శీను, పోతునాగుపల్లి రాజశేఖర్ రెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు

గణేష్ ఉత్సవ కమిటీల నిర్వాహకులతో నగర పోలీసుల శాంతి కమిటీ సమావేశం

ధర్మవరం, ఆగష్టు 24 (అనంత ప్రభ)
గణేష్ ఉత్సవాల ప్రశాంత నిర్వహణకు ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు, మత పెద్దలు సహకరించాలని అనంతపురం డీఎస్పీ వి.శ్రీనివాసరావు పిలుపు
గణేష్ మంటపాలు, పందిళ్ళ ఏర్పాటుకు తప్పనిసరిగా అనుమతులు పొందాలి
గణేశ్ ఉత్సవాల నిర్వహణలో అల్లర్లు, ఘర్షణలకు తావులేకుండా సభ్యులు బాధ్యత వహించాలని పిలుపు
ఉత్సవాల నిర్వహణలో ప్రతీ ఒక్కరూ మతసామ-రస్యాన్ని పాటించాలని...ఇతర మతాల వారికి ఎటువంటి
ఇబ్బందులు గురి చేయకుండా కమిటీ సభ్యులు బాధ్యత వహించాలి
సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల పేరిట అశ్లీల నృత్యాలు, రికార్డింగు డాన్సులు నిర్వహిస్తే చట్టపరమైన చర్యలు తప్పవు
ప్రతి పండుగ ప్రశాంత వాతావరణంలో శాంతియ-

ంతంగా జరుపుకోవాలని సదుద్దేశంతో అన్ని మతాల పెద్దలతో పీస్ కమిటీ సమావేశం ఏర్పాటు చేశామని....మత సామరస్యానికి ప్రతీకగా నిలవాలి. సోషల్ మీడియాలో వచ్చే అసత్య ప్రచారాలపై స్పందించవద్దు.గమయ్య, పోతుకుంట శ్రీనివాసులు, కోళ్లమూరం భాస్కర్ రెడ్డి, రమేష్, నిమ్మలకుంట శీను, పోతునాగుపల్లి రాజశేఖర్ రెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు

జిల్లా పోలీసు అధికారులతో నేర సమీక్ష సమావేశం

పుట్టపర్తి, ఆగష్టు 24 (అనంత ప్రభ)
వినాయక ఉత్సవాలలో ప్రతి సంవత్సరం లాగే పోలీస్ అధికారులు అందరూ గట్టిగా పనిచేసి ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా ఎప్పటికప్పుడు ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని జిల్లా ఎస్పీ శ్రీమతి వి.రత్న ఐపీఎస్ గారు ఆదేశించారు.
జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయంలోని కాన్ఫరెన్స్ హాల్లో శనివారం నేర సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు.
సబ్ డివిజన్లో వారీగా, పోక్సో మిస్సింగ్ గ్రేవ్, నాన్ గ్రేవ్ పెండింగ్ కేసులు పైన డిఎస్పీలు, సిఐలు, ఎస్సైల తో మాట్లాడుతూ
వారి వారి పోలీస్ స్టేషన్లలో ఉన్న పెండింగ్ కేసులను ఆధారంగా జిల్లా ఎస్పీ గారు సమీక్షించారు.
నేర పరిశోధన మరియు న్యాయ ప్రక్రియలో ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలు, డిజిటల్ రికార్డులు మరియు ఆన్‌లైన్ డేటా వంటివి సాక్ష్యాలుగా ఉంటూ నేరస్తులకు శిక్ష పడుటలో న్యాయ వ్యవస్థను మరింత సమర్థవంతంగా, పారదర్శకం మరియు వేగవంతంగా ఉపయోగపడుతుందన్నారు.
ఆధారంగా కేసుల పెండింగ్ కు గల కారణాలను, కేసుల దర్యాప్తులో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలపై పలు సలహాలు, సూచనలు చేశారు.
గణేష్ ఉత్సవాలను ప్రశాంతంగా నిర్వహించేందుకు ఇప్పటినుండే అధికారులు ప్రణాళిక సిద్ధం చేసుకోవాలన్నారు.సింగల్ విండో విధానం ద్వారా ఆన్లైన్లో వెబ్సైట్ ద్వారా ప్రతి ఒక్కరు దరఖాస్తు చేసుకుని అనువ-ంతులు పొందాలన్నారు. ఉత్సవాలలో ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. గత ఏడాది ఈ ఉత్సవాలలో గొడవలు పడి కేసులు నమోదైన వారితో పాటు పాత నేరస్తులను ముందస్తుగా ఎలాంటి గొడవలు జరగకుండా బైండోవర్ చేయాలన్నారు.వినాయక ఉత్సవ కమిటీ వారితో మరియు పీస్ కమిటీ వారితో సమావేశం ఏర్పాటు చేసి వినాయక విగ్రహ ప్రతిష్ట నుండి నిమజ్జనం వరకు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి తెలియజేయాలన్నారు.ప్రధాన పట్టణ ప్రాంతాలలో ఏర్పాటు చేసే పెద్ద పెద్ద విగ్రహాల వద్ద సీసీ కెమెరాలు కూడా ఏర్పాటు చేసుకునే విధంగా కమిటీ వారికి సూచించాలన్నారు.ఆయా మండపాల వద్ద అగ్ని ప్రమాదాలు జరగకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకునే విధంగా చూడాలన్నారు. మీ స్టేషన్ పరిధిలో ఏర్పాటుచేసిన వినాయక విగ్రహాల గురించిన పూర్తి సమాచారం స్టేషన్ అధికారి వద్ద ఉండాలని

ఎరుకల సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులుగా సాకే పురుషోత్తం ఎంపిక.

ఉరవకొండ , ఆగష్టు 24 (అనంత ప్రభ)
ఎరుకల జాతి అభివృద్ధి కోసం ఎరుకల జాతి ఐకమత్యం కోసం ఎరుకల జాతి హక్కుల సాధన కోసం సామాజిక సేవా దృక్పథంతో, అభివృద్దే ద్యేయంగా, జాతి ఉనికిని, ఆత్మగౌరవాన్ని కాపాడుట కోసం, సంఘం బలోపేతం చేయుటకోసం, రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కుంభ రాంబాబు కమిటీ సమిష్టి నిర్ణయం మేరకు అనంతపురం జిల్లా ఉరవకొండ కు చెందిన ఎరుకుల సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులుగా సాకే పురుషోత్తం ఎంపికయ్యారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర అధ్యక్షులు సాకే చిరంజీవి మాట్లాడుతూ ఎరుకల తెగ ఆత్మీయులు, నీతికి నిజాయితీకి మంచికి మారుపేరు, ఉత్సాహవంతులు సాకే పురుషోత్తం సేవలు జాతికి, సంఘానికి, అవసరమని భావించి వారిని ఆహ్వానించడంతో వెంటనే అంగీకరించడం శుభపరిణామం అన్నారు.

ఆదివారంరాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులుగా రాష్ట్ర కమిటీ సమిష్టి నిర్ణయంతో ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకోవడం జరిగిందన్నారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు సాకే పురుషోత్తం మాట్లాడుతూ తనకు రాష్ట్ర కమిటీలో వేసుకున్నందుకు రాష్ట్ర కమిటీకి కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.

ప్రవేట్ స్కూల్లో నీస మౌలిక సదుపాయాలు ఉపయోగిస్తున్నారా? లేదా?

తాడిపత్రి, ఆగష్టు 24 (అనంత ప్రభ)
అనంతపురం జిల్లా తాడిపత్రి పట్టణంలోని ప్రవేట్ స్కూల్లో నందు కనీస మౌలిక సదుపాయాలు, విద్యార్థుల సామర్థ్యాలు, వారు స్కూల్ డ్రెస్ , ఐడెంటి కార్డ్స్, టై బెల్టు, షూస్ కచ్చితంగా ఉపయోగిస్తున్నారా? లేదా? స్టడీ అవర్స్ , మరియు, పాఠశాల పనిగంటలు, ఏకంగా ఉదయం 8:30 నుంచి రాత్రి 9 గంటల వరకు, మధ్యలో ఒక గంట పాటు మాత్రమే భోజన విరామం ఇది తాడిపత్రిలోని ప్రవేట్ పాఠశాలల తీరు.

26న ఉచిత మొక్కలు పంపిణీ.

ఉరవకొండ , ఆగష్టు 24 (అనంత ప్రభ)
ఈనెల 26వ తేదీ జై కిషన్ కార్యాలయం దగ్గర ఉచిత మట్టి వినాయకులు ,మొక్కల పంపిణీ కార్యక్రమం ఉంటుందని-నాగమల్లి ఓబులేష్ తెలిపారు. టి పవన్ కుమార్ , టి సుమలత ఆదర్శ దంపతుల (కవల పిల్లలు టి. ఓమిశా , టి .ఓమాన్స్ పుట్టిన సందర్భంగా) సహకారంతో జై కిసాన్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత మట్టి వినాయకులు మొక్కలు పంపిణీ కార్యక్రమం మంగళవారం శ్రీకారం చేపట్టామన్నారు. ఉరవకొండలో జై కిసాన్ ఫౌండేషన్ కార్యాలయం ముందర ఫైర్ ఆఫీస్ ఎదురుగా ఉదయం 11 గంటలకు మట్టి వినాయకులను , మొక్కలు ఉచితంగా ఇవ్వడం జరుగుతుందన్నారు. ఈ అవకాశాన్ని పుర ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోగలరని విన్నవిస్తున్నాం.

న్యాయస్థానాలలో నామినేటెడ్ పీపీ పోస్టులలో బీసీ న్యాయవాదులకు 50 శాతం కల్పించాలి :సాకేనరేష్

ధర్మవరం, ఆగష్టు 24 (అనంత ప్రభ)
సత్యసాయి జిల్లా ధర్మవరంలో స్థానిక పెన్షనర్స్ భవన్ లో బిసి న్యాయవాదుల సంఘం జిల్లా కార్యవర్గ సమావేశం జిల్లా అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శి మేకల రామాంజినేయులు, కంసల అశోక్ కుమార్ ల ఆధ్వర్యంలో జరిగింది, ఈ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా బీసీ న్యాయవాదుల సంఘం రాష్ట్ర కన్వీనర్ సాకేనరేష్ హాజరై మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో కూటమి ప్రభుత్వం ఇచ్చిన హామీ ప్రకారం న్యాయస్థానాలలో పీపీ, ఏపీపి, జీపీ, ఏజిపి వంటి నామినేటెడ్ పదవులలో 50 శాతం ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు, రాష్ట్రంలో కూటమి ప్రభుత్వం అధికారం కోసం బీసీలు ఎంతో కృషి చేశారని కావున నామినేటెడ్

పదవులలో తగిన ప్రాధాన్యత కల్పించాలని కోరడమైనది ఈ కార్యక్రమంలో బీసీ న్యాయవాదుల సంఘం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు కంసల కిషోర్ కుమార్, రాష్ట్ర కార్యదర్శి శ్రీనివాసులు, నారాయణ స్వామి, లక్ష్మీనారాయణ, నరసింహులు, గంగాద్రి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామి వారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన ఆలయ కమిటీ

ఆత్మకూరు, ఆగష్టు 24 (అనంత ప్రభ)
ఆత్మకూరు మండలం పంపనూరు గ్రామంలో ప్రసిద్ధిగాంచిన శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామి దేవస్థానం ఆదివారం రోజున ఉదయన్నే పాలాభిషేకం, పంచామృత అభిషేకం, అలంకరణ,ఆకుపూజ ,అర్చన, పల్లకి సేవ,మహానైవేద్యం , మం-ళమంగళహారతి నిర్వహించడమైనది, భక్తులు స్వామివారి అభిషేకం నందు పాల్గొనడమైనది.

వట్టివేరుతో.. అందాన్ని మెరిపించేయండి..!

వట్టి వేరు... సకల సుగుణాలకూ పెట్టింది పేరు. పురాతన కాలం నుంచి సంప్రదయా ఔషధాలలో వట్టివేరును వాడతారు. వెట్టివేరులో ఐరన్, మాంగనీస్, విటమిన్ బి6 వంటి ఇతర ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. వేసవి తాపాన్ని తట్టుకోవడానికి, చాలా మంది వట్టివేరు షర్బత్ తాగుతూ ఉంటారు. దీనిలోని ఔషధ గుణాలు శరీరంలో విష వ్యర్థాలను, సూక్ష్మక్రిములను తొలగిస్తుంది. వేట్టివేరు రక్తప్రసరణను పెంచి, బీపీని తగ్గిస్తుంది. వట్టివేరు కేవలం ఆరోగ్య ప్రయోజనాలనే కాదు.. సౌందర్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. వట్టివేరులో శీతలీకరణ లక్షణాలు ఉంటాయి. దీనిలోని యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు మొటిమలు, అలెర్జీల నుంచి ఉపశమని ఇస్తాయి. వట్టివేరు వల్ల చర్మానికి ఎలాంటి ప్రయోజనాలు ఉంటాయో.. ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.
వట్టివేరులో క్యూసిమోల్, వెటివెరోల్స్, ఐసోప్రొపెనిల్, ఫ్లేవనాయిడ్లు, ఫినాల్స్, ఫైటోకెమికల్స్ ఉంటాయి. దీనిలో శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీమైక్రోబయల్ గుణాలు ఉంటాయి. దీనిలో చర్మాన్ని పునరుజ్జీవింపజేసే లక్షణాలు కూడా ఉంటాయి.

చర్మాన్ని మెరిపిస్తుంది..

ఆయుర్వేదంలో చర్మాన్ని ప్రకాశవంతం చేసే మూలికగా.. వట్టివేరును వర్గీకరించారు. వట్టివే-రులోని ఫైటోకెమికల్స్‌కు మెలనోజెనిసిస్‌ను అణిచివేసే సామర్థ్యం ఉంది. మీ స్కిన్ కేర్ రొటీన్‌లో వట్టివేరు, వట్టివేరు నూనె ఉపయోగిస్తే.. డార్క్ స్పాట్స్, మొటిమల మచ్చలు, టాన్ తొలగుతుంది. స్కిన్ టోన్ గణనీయంగా పెరుగుతుంది.

జిడ్డు చర్మం ఉంటే..

హార్మోన్ల అసమతుల్యత సేబాషియస్ గ్రంథుల హైపర్యాక్టివిటీకి, సెబమ్ అధికంగా ఉత్పత్తి కావడానికి కారణం అవుతుంది. దీని వల్ల చర్మం జిడ్డుగా మారి, మొటిమల సమస్యకు దారితీస్తుంది. మీరు జిడ్డు చర్మంతో ఇబ్బంది పడుతుంటే.. వట్టివేరు అద్భుతంగా సహాయపడుతుంది. మీ స్కిన్ కేర్‌లో వట్టివేరు పొడిని యాడ్ చేసుకుంటే.. చర్మ స్రావాలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. ఇది చర్మ రంధ్రాలను బిగుతుగా మారుస్తుంది, మొటిమలు రాకుండా రక్షిస్తుంది.

చర్మ ఇన్ఫెక్షన్లకు చెక్..

స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్లకు చికిత్స చేయడానికి వట్టివేరు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఇది బ్యాక్టీరియా, ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లను నయం చేస్తుంది. దీనిలోని యాంటీబ్యాక్టీరియల్, యాంటీమైక్రోబయల్ గుణాలు స్టెఫిలోకాకస్ బ్యాక్టీరియాతో పోరాడతాయి. గాయాలు తగిలినప్పుడు.. త్వరగా నయం చేస్తుంది. ప్యూరెంట్ పుండ్లు చికిత్సలో దీన్ని ఉపయోగిస్తారు.

మొటిమలకు చెక్..

వట్టివేరు మొటిమలను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇందులోని యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు రంధ్రాలలో బ్యాక్టీరియా వృద్ధిని నిరోధిస్తాయి. సెబమ్ స్రావాన్ని నియంత్రించి, మొటిమలను నివారిస్తాయి. మీ బ్యూటీ ప్యాక్స్‌లో వట్టివేరు పొడి యాడ్ చేసుకుంటే మంచి రిజల్ట్ ఉంటాయి.

పచ్చి మామిడి తింటే గుండెకి మంచిదా..

మామిడిపండ్ల సీజన్ వచ్చేసింది. అందరూ వీటిని హ్యాపీగా తింటూ ఎంజాయ్ చేస్తున్నారు. అయితే, కాయల్ని తినడం కూడా చాలా బెనిఫిట్స్ ఉంటాయ్. పచ్చిమామిడి కాయల్లో పోషకాలు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, డైటరీ ఫైబర్, కెరోటినాయిడ్స్ ఉంటాయి. ఇవన్నీ కూడా ఆరోగ్యానికి మంచివి.

జీర్ణక్రియ..

పచ్చి మామిడి, వివిధ జీర్ణ ఎంజైమ్స్ స్రవించడానికి ప్రేగులను ప్రేరేపిస్తుంది. దీనిని తినడం వల్ల అసిడిటీ, అజీర్ణం, మలబద్ధకం, మార్నింగ్ సిక్‌నెస్ వంటి జీర్ణ సమస్యల్ని దూరం చేస్తుంది. వీటిని తినడం వల్ల వడదెబ్బ నుంచి కాపాడుకోవచ్చు. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల హైడ్రేషన్ కూడా అందుతుంది.

ఏయే విటమిన్స్..

పచ్చి మామిడిలో విటమిన్ ఎ, సి, ఇలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ కూడా ఇమ్యూనిటీని పెంచుతుంది. చిగుళ్ళ సమస్యల్ని దూరం చేస్తాయి. అంతేనా, వీటిని తీసుకోవడం వల్ల తెల్ల రక్తకణాలు పెరిగి వ్యాధులతో పోరాడే బలాన్నిస్తుంది.

గుండెకి చాలా మంచిది..

పచ్చి మామిడి పండ్లలో మాంగిఫెరిన్ కంటెంట్, ట్రైగ్లిజరైడ్స్, కొలెస్ట్రాల్ సా-యిలు, ఫ్యాటీ యాసిడ్ స్థాయిలను బ్యాలెన్స్ చేస్తుంది. దీంతో గుండె జబ్బుల ముప్పు తగ్గుతుంది. మామిడి పండ్లలో మెగ్నీషియం, పొటాషియం కూడా ఉన్నాయి. అందుకే వీటిని తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం బాగుంటుంది.

చర్మం, జుట్టుకి మంచిది..

నిజానికి మామిడిలో కొల్లాజెన్ శాతం ఉంటుంది. ఇది చర్మ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అంతే కాదు. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల జుట్టు సమస్యలు దూరమై ఆరోగ్యంగా పెరుగుతుంది.

ఇమ్యూనిటీ..

పచ్చి మామిడిలో ఇమ్యూనిటీ పెంచే గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి మనల్ని జబ్బుల నుంచి కాపాడతాయి. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం.. ఓ కప్పు పచ్చి మామిడి రసంలో విటమిన్ ఎ , విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇవన్నీ కూడా ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి.

వేసవిలో ఈ జ్యూస్ తాగితే ఒంట్లో వేడి పోయి.. రీఫ్రెష్ అవుతుంది..!

ఆధ్యాత్మికంగానూ, ఔషధగుణాలపరంగానూ మారేడు వృక్షానికి ఎంతో ప్రత్యేకత ఉంది. మారేడు పండ్లు, కాయలు, బెరడు, ఆకులు, పువ్వులు ఇలా అన్నీ ఔషధాల్లో ఉపయోగపడేవే. వేసవి కాలంలో మనం మారేడు కాయల గురించి ప్రత్యేకకంగా చెప్పుకోవాలి. మారేడు కాయను ఇండియన్ క్విన్స్, గోల్డెన్ యాపిల్, స్టోన్ యాపిల్, వుడ్ యాపిల్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ పండ్లను జామ్స్, జెల్లీలు, శీతలపానీయాలు, జ్యూస్, షర్బత్ తయారు చేసుకుంటూ ఉంటారు. వేసవికాలంలో మారేడు పండ్లు తినడం, జ్యూస్ తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి.. ఆయుర్వేద నిపుణుడు డాక్టర్ అబ్రార్ ముల్తానీ మనకు వివరించారు.

ఈ పోషకాలు ఉంటాయి..

మారేడు పండు పోషకాల స్టోర్ హౌస్ అని చెప్పొచ్చు. దీనిలో ప్రొటీన్లు, ఫైబర్, కాల్షియం, పొటాషియం, ఐరన్ విటమిన్ ఏ, సి, బి1, బి2 వంటి పోషకాలు ఉంటాయి.

బెస్ట్ సమ్మర్ డ్రింక్..

మారేడు జ్యూస్ సమ్మర్ బెస్ట్ డ్రింక్ అని డాక్టర్ అబ్రార్ అన్నారు. ఇది శరీరానికి చల్లదనంతోపాటు ఫ్రెష్‌నెస్ ఇస్తుంది. వేసవిలో ఈ పండు రసం తాగితే చాలా మంచిది. ఈ జ్యూస్ తాగితే.. ఒంట్లో వేడి పోవడంతో పాటు తక్షణశక్తి వస్తుంది. ఇది ఎండ వాతావరణానికి టానిక్‌గా పని చేస్తుంది.

జీర్ణక్రియకు మేలు చేస్తుంది..

మా రేడు పండ్ల రసం ఎముకల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. మారేడు పండులోని కాల్షియం ఎముకలు, దంతాలు బలంగా ఉండేలా తోడ్పడుతుంది. మారేడు పండ్ల రసం తక్షణ శక్తిని ఇస్తుంది. రక్తహీనత దూరం అవుతుంది..

రక్తహీనత దూరం అవుతుంది..

మారేడు పండ్ల రసంలో విటమిన్ %దీ%2 ఉంటుంది. ఇది ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. రోజూ మారేడు పండ్ల జ్యూస్ తాగితే రక్తలేమి దూరం అవుతుంది.
జ్యూస్ ఇలా తయారు చేసుకోండి..

జ్యూస్ ఇలా తయారు చేసుకోండి..

పండిన మారేడు - ఒకటి, బెల్లం - రుచికి సరిపడా, దాల్చిన చెక్కపొడి - పావు టీస్పూను, జాజికాయ పొడి - పావు టీస్పూను, చల్లటి నీళ్లు -జ్యూస్‌కు సరిపడా.
ముందుగా మారేడు పండును పగులకొట్టి లోపలి గుజ్జును వేరుచేయాలి. ఈ గుజ్జును మిక్సీ జార్‌లో వేసి సరిపడా నీళ్లు పోసి బ్లెండ్ చేయండి. దీన్ని వడపోసి సరిపడా బెల్లం వేసుకోవాలి. చివరిగా దీనిలో దాల్చిన చెక్క, జాజికాయ పొడివేసుకుని జ్యూస్ ఎంజాయ్ చేయండి.