రాష్ట్రీయ గోకుల్ మిషన్ ద్వారా పశువులకు ఉచిత వైద్య శిబిరము

యాడికి, సెప్టెంబర్ 18 (అనంత ప్రభ)

యాడికి మండలం కోనుప్పలపాడు గ్రామంలో రాష్ట్రీయ గోకుల్ మిషన్ ద్వారా గురువారం పశువులకు ఉచిత గర్భకోశ వ్యాధుల చికిత్స శిబిరాన్ని ఆంధ్రప్రదేశ్ పశుగణాభివృద్ధి సంస్థ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమములో జిల్లా పశుగణాభివృద్ధి సంస్థ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ వెంకటేష్ మాట్లాడుతూ అనంతపురం జిల్లాలో పశువులకు 90 శాతం ఖచ్చితంగా ఆడదూడలు పుట్టే లింగ నిర్ధారిత వీర్యం అందుబాటులో ఉందన్నారు. అనంతరం ఈ వైద్య శిబిరంలో 47 పశువులకు ఉచితంగా వైద్యంతో పాటు పశువులకు కావలసిన ఉచిత మందులను అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ మార్కే రామలక్ష్మమ్మ, టిడిపి నాయకుడు మార్కే రామాంజనేయులు, ఏడీలు డాక్టర్ ఖదిర్ భాష తాడిపత్రి, డాక్టర్ జి పద్మనాభం శింగనమల, వైద్యులు జె శ్రీకాంత్, ఎం సుబ్బారెడ్డి, ఎం విజయలక్ష్మి, పశు వైద్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు

స్మశాన వాటికలను శుభ్రం చేయించండి

యాడికి, సెప్టెంబర్ 18 (అనంత ప్రభ)

ఈనెల 21వ తేదీన ఆదివారం మహాలయ అమావాస్య సందర్భంగా మండల కేంద్రంలోని స్మశాన వాటికలను శుభ్రం చేయించాలని స్థానిక ప్రజలు కోరుతున్నారు. ప్రతి సంవత్సరం మహాలయ అమావాస్య రోజున పితృదేవతలకు నైవేద్యం పూజలు నిర్వహించడం ఆనవాయితీగా కొనసాగుతోంది. ఈ సందర్భంగా గ్రామస్తులు పెద్ద సంఖ్యలో స్మశాన వాటికకు చేరుకొని తమకు సంబంధించిన పితృదేవతలకు నివాళులర్పిస్తారు. అయితే ప్రస్తుతం స్మశాన వాటికలు కంపచెట్లతో చెత్తాచెదారాలతో నిండిపోయి ఉన్నాయని, ముఖ్యంగా కోన రోడ్డు లోని స్మశాన వాటిక పూర్తిస్థాయిలో దుర్గంధంతో స్మశానం లోనికి పోవడానికి కూడా సరైన దారి లేక ఇబ్బందులు పడుతున్నామని, ఎవరైనా చనిపోతే అంత్యక్రియలు నిర్వహించడానికి కూడా సరైన వసతులు లేవని స్థానికులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. వెంటనే పంచాయతీ అధికారులు, మండల అధికారులు, నాయకులు స్పందించి స్మశానవాటికల్లోని కంపచెట్లను చెత్తాచెదారాలను శుభ్రం చేయించాలని గ్రామస్తులు కోరుతున్నారు

జిల్లా నూతన కలెక్టర్ ను కలిసిన పంచాయతీ కార్యదర్శులు

యాడికి, సెప్టెంబర్ 17 (అనంత ప్రభ)

అనంతపురం జిల్లా నూతన కలెక్టర్ గా పదవీ బాధ్యతలు చేపట్టిన శ్రీ ఓ ఆనంద్ ని వారి కార్యాలయంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ పంచాయతీ కార్యదర్శులు కలసి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ పంచాయతీ కార్యదర్శుల సమాఖ్య రాష్ట్ర అధ్యక్షులు వర్ల శంకర్, రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు సాయి అరుణ్ కుమార్, పంచాయతీ కార్యదర్శులు కమలాకర్, ప్రణీత్ కుమార్, వెంకటపతి రాజు, రామ్ సతీష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

అనంతను కలిసిన జక్కంపూడి రాజా

అనంతపురం, సెప్టెంబర్ 19 (అనంత ప్రభ)

వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అనంతపురం జిల్లా అధ్యక్షులు అనంత వెంకటరామిరెడ్డిని ఆ పార్టీ యువజన విభాగం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు జక్కంపూడి రాజా గురువారం మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ప్రభుత్వ మెడికల్ కళాశాలల ప్రైవేటీకరణకు వ్యతిరేకంగా వైసీపీ ఆధ్వర్యంలో ఈనెల 19వ తేదీన 'చలో మెడికల్ కాలేజి' కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తోంది. ఇందులో భాగంగా శ్రీసత్యసాయి జిల్లా పెనుకొండలో నిర్మాణంలో ఉన్న మెడికల్ కళాశాల భవనాన్ని శుక్రవారం జక్కంపూడి రాజాతో పాటు వైసీపీ నేతలు పరిశీలించనున్నారు. ఈ క్రమంలో గురువారం రాత్రి అనంతపురానికి చేరుకున్న జక్కంపూడి రాజా.. అనంత వెంకటరామిరెడ్డిని ఆయన స్వగృహంలో కలిశారు. ఈ సందర్భంగా వైసీపీ ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు జక్కంపూడి రాజాకు ఘన స్వాగతం పలికారు. అనంతరం తాజా రాజకీయ పరిస్థితులపై వారు చర్చించారు. జక్కంపూడి రాజా వెంట వైసీపీ యువజన విభాగం అనంతపురం జిల్లా అధ్యక్షుడు సాకే చంద్రశేఖర్, శ్రీసత్యసాయి జిల్లా అధ్యక్షుడు సుధీర్‌రెడ్డి తదితరులు ఉన్నారు

ఆశా వర్కర్స్ యూనియన్ జిల్లా నూతన కమిటీ ఎన్నిక

అనంతపురం, సెప్టెంబర్ 19 (అనంత ప్రభ)

అనంతపురం జిల్లా కేంద్రంలోని గణేష్ నాయక్ భవన్ లో గురువారం రోజున ఆశా వర్కర్స్ యూనియన్ సిఐటియు గురువారం రోజున జిల్లా కమిటీ మహాసభలు నిర్వహించారు. ఈ మాజీ ఎమ్మెల్సీ డాక్టర్ గేయానంద్ మాట్లాడుతూ హక్కుల సాధన సమస్యల పరిష్కారానికి సమైక్యంగా పోరాడాలని ఆశాలకు కనీస వేతనం అమలు చేయాలని ఆశా వర్కర్స్ యూనియన్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కె.ధనలక్ష్మి ఆశా వర్కర్‌లు తమ సమస్యల పరిష్కారానికి, హక్కుల సాధనకు సమైక్యంగా ఉండి పోరాడాలని మాజీ ఎమ్మెల్సీ డాక్టర్ గేయానంద్ అన్నారు. ఈ సందర్భంగా యూనియన్ జెండాను వరలక్ష్మి ఆశ వర్కర్లు ఆవిష్కరించారు. మహాసభ సందర్భంగా ఇటీవల మృతి కార్మికులకు సంతాపాన్ని తెలియజేస్తూ నివాళులు అర్పించారు. ఆశా వర్కర్స్ యూనియన్ జిల్లా అక్షరాలు మాలతి, జిల్లా ఉపాధ్యక్షురాలు ప్రమీల అధ్యక్షతన నిర్వహించిన మహాసభకు మాజీ ఎమ్మెల్సీ డాక్టర్ గేయానంద్ హాజరయ్యారు. అనంతరం ఆశా వర్కర్స్ యూనియన్ జిల్లా నూతన కమిటి ఎన్నిక ఆంధ్రప్రదేశ్ ఆశా వర్కర్స్ యూని యన్ అనంతపురం జిల్లా నూతన కమిటి 30 మందితో 12 మంది ఆఫీస్ బేరర్స్‌లను ఎన్నుకున్నారు. జిల్లా అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శులుగా మాలతి, ఎం.నాగమణి, కోశాధికారి భారతి, ఉపాధ్యక్షులుగా సుజాత, ప్రమీల, వరలక్ష్మి, భాగ్యమ్మ, పద్మావతి, జిల్లా సహాయ కార్యదర్శులుగా కళావతి, వెంకటలక్ష్మి, దసగిరమ్మ, సరస్వతిలు ఎన్నికయ్యారు.

అమిద్యాల లో స్వస్థ నారి -సశక్త్ పరివార్ అభియాన్ వైద్య శిబిరం

ఉరవకొండ, సెప్టెంబర్ 19 (అనంత ప్రభ)

రాకెట్ల ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్ర పరిధిలోని అమిద్యాల 1 ఉపకేంద్రము నందు ఈ రోజున డాక్టర్ పావని ఆధ్వర్యంలో స్వస్థ నారి సశక్తి పరివార్ అభియాన్ వైద్య శిబిరాన్ని నిర్వహించారు.

ఉరవకొండ మండల మాజీ ఎంపీపీ సుంకురత్నమ్మ, వైద్య శిబిరాన్ని ప్రారంభించి ప్రసంగిస్తూ మహిళల ఆరోగ్యం కోసం పెద్ద పీట వేసిందని ఈలాంటి కార్యక్రమాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు

71 మంది మహిళలు శిబిరంలో వైద్య సేవలను పొందారు . సి హెచ్ ఓ నాగరంగయ్య డెప్యూటీ హెల్త్ ఎడ్యుకేషన్ ఆఫీసర్ ఎస్ ఎండి షఫీ వారికి ఈ కార్యక్రమం లో అందుతున్న సేవలు వివరించారు. పోషకాహార ఆవశ్యకత గురించి రక్తహీనత నివారణ గురించి క్యాన్సర్ పరీక్షల ఆవశ్యకత గురించి వివరించారు.

ఐసిడిఎస్ సూపర్వైజర్ ఆధ్వర్యంలో అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు పోషకార ప్రదర్శన ఏర్పాటు చేసినారు. ఈ కార్యక్రమంలో హెల్త్ సూపర్వైజర్ శేఖర్ పంచాయతీ కార్యదర్శి శ్రీరాములు, సి హెచ్ ఓ, ఎంఎల్ హెచ్ పి లు, భవాని, భారతి ,నాగసురేఖ, రూప, హిమ, బిందు, ఏఎన్ఎం లు భవ్య, రూప, ఆశాలు అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయంలో చలో మెడికల్ కాలేజ్ పోస్టర్లు విడుదల

ఉరవకొండ, సెప్టెంబర్ 19 (అనంత ప్రభ)

ఉరవకొండలోని వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయంలో చలో మెడికల్ కాలేజ్ పోస్టర్లను విడుదల చేసిన యువజన విద్యార్థి విభాగం నాయకులు

ఈ సందర్భంగా విద్యార్థి విభాగం జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు మంజునాథ్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ శుక్రవారం పెనుకొండ లోని మెడికల్ కాలేజ్ వద్ద నిరసన కార్యక్రమాన్ని జయప్రదం చేయాలని కోరారు. బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి సబితమ్మ మొన్నటి రోజున పెనుకొండ లోని వైద్య కళాశాల వద్దకు వెళ్లి నిర్మించిన భవనం కాకుండా పిచ్చి మొక్కలను చూయించి ఇక్కడ ఈ నిర్మాణం లేదని ప్రజలకు తప్పుడు సంకేతాలను పంపాలని చూస్తున్నారని శుక్రవారం రోజున వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ విద్యార్థి విభాగం యువజన విభాగం ఆధ్వర్యంలో మేమంతా అక్కడికి వస్తామని మీరు మీ ముఖ్యమంత్రి, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ ని తీసుకొని వస్తే అక్కడ ఏ ఏ నిర్మాణాలు జరిగాయున్నది మీ కళ్ళకే చూపిస్తామని సవాల్ విసిరారు. కూటమి ప్రభుత్వం మెడికల్ కళాశాలలో ప్రైవేటీకరణను వ్యతిరేకిస్తున్నామని ఈ నిర్ణయం వల్ల పేద ప్రజలకు వైద్య విద్య దూరమవుతుందని అన్నారు. గతంలో వైయస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి 8500 కోట్ల రూపాయలతో 17 మెడికల్ కాలేజీలు నిర్మాణాన్ని మొదలుపెట్టి అందులో ఐదు మెడికల్ కాలేజీలో పూర్తి అయి తరగతులు కూడా ప్రారంభమయ్యాయి. ఐదు కళాశాలలో దాదాపుగా 750 ఎంబిబిఎస్ సీట్లు అందుబాటులోకి వచ్చాయని తెలిపారు. ఈ నిర్ణయం ప్రభుత్వం వెనక్కి తీసుకొని పక్షాన విద్యా సంఘాలను మరియు కుల సంఘాలను యువతను అందరిని కలుపుకొని పెద్ద ఎత్తున నిరసన కార్యక్రమాలు తెలియజేస్తామని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో యువజన విభాగ రాష్ట్ర కార్యదర్శి రాజేష్, జిల్లా విద్యార్థి విభాగం ఉపాధ్యక్షులు మంజునాథ్ రెడ్డి, విద్యార్థి విభాగం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి నవీన్ రెడ్డి, నియోజకవర్గం అధ్యక్షుడు పురుషోత్తం, విద్యార్థి నాయకులు కాసిఫ్, వినోద్, మహేష్ ,వెలిగొండ దేవా, తదితరులు పాల్గొన్నారు

జిల్లా డిడబ్ల్యూఎంఏ లో సర్పంచులతో ప్రత్యక్ష సమీక్ష సమావేశం

మొదటి పేజి తరువాయి

ప్రయోజనాలు, వివిధ రకాల పళ్ళు, కాయలు, తేనె లాంటి కలపేతర వస్తువులు, ఉత్పత్తులు లభించి, రాష్ట్ర, దేశ ఆర్థికాభివృద్ధికి, అలాగే, స్థానిక జీవనోపాధులకు (సర్క్యులర్ ఎకానమీ) తోడ్పాటు నిస్తూ, వ్యవస్థపై ఒత్తిడి తగ్గిస్తున్నాయని గుర్తించారు. మన అనంతపురం జిల్లాలో ఉన్న వివిధ రకాల ఉమ్మడి వనరులు, వాటి ప్రయోజనాలు, ఉమ్మడి వనరుల ప్రస్తుత పరిస్థితి, ఆ ఉమ్మడి వనరుల సంరక్షణలో పంచాయితీలకు ఎదురౌతున్న సవాళ్ళు, చట్ట పరంగానూ, స్థానికం గానూ ఉన్న అవకాశాలు, అందులో ప్రజలను భాగస్వాములు చేసే అంశాల గురించి కూలంకషంగా చర్చించారు. జీవో 188 ప్రకారం ఉమ్మడి వనరులను గుర్తించడానికి, వాటి పరిరక్షణ, ఆక్రమణల తొలగింపుకు, జిల్లాస్థాయిలో జిల్లా కలెక్టర్ అధ్యక్షతన ఒక అత్యున్నత సాధికార కమిటీ ఉంటుంది. ఉమ్మడి వనరుల పునరుద్ధరణకు, ఉపాధిహామీ, వాటర్ షెడ్, ఇతర ప్రభుత్వ పథకాలు, అలాగే ఉమ్మడి వనరుల సంరక్షణ యాజమాన్యమునకు, మండల గ్రామ స్థాయిల్లో కమిటీల ఏర్పాటుకు కార్యాచరణ ప్రణాళిక గురించి చర్చించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లాలోని వివిధ మండలాల నుండి డిప్యూటీ ఎంపీడీవోలు గ్రామ పంచాయితీల సర్పంచులు, పంచాయితీ కార్యదర్శులు, అలాగే ఎఫ్ ఈ ఎస్ సంస్థ ప్రతినిధులు భక్తర్ వలి, సదాశివ, స్నేహేష్, ధనశేకరన్, తులసి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాంగ్రెస్ పార్టీ పిలుపుమేరకు ఉరవకొండలో ర్యాలీ

ఉరవకొండ, సెప్టెంబర్ 19 (అనంత ప్రభ)

రాష్ట్ర పిసిసి ఆదేశాల స పిసిసి అధ్యక్షురాలు శ్రీమతి వై షర్మిలా రెడ్డి గారి పిలుపుమేరకు ,,,ఓట్ చోర్ గద్ది చోడ్,,, అనే నినాదంతో శ్రీ రాహుల్ గాంధీ గారి ఓట దొంగతనం గురించి రాహుల్ గాంధీ గారికి మద్దతు తెలుపుతూ అనంతపురం జిల్లా ఉరవకొండ నియోజకవర్గం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా తలపెట్టిన ఓచర్ గద్దిచోడ్ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా అనంతపురం జిల్లా డిసిసి అధ్యక్షులు మరియు ఉరవకొండ నియోజకవర్గం సమన్వయకర్త శ్రీ వై మధుసూదన్ రెడ్డి గారి నేతృత్వంలో ఉరవకొండ విశ్రాంతి బంగ్లా నుండి భారీ ఎత్తున ప్లే కార్డ్ పట్టుకొని కరపత్రాలు చేతపట్టి ర్యాలీ గా స్థానిక అంబేద్కర్ విగ్రహం వరకు ర్యాలీగా పోయి కవితా సర్కిల్ నందు టెంట్ లో సంతకాల సేకరణ కార్యక్రమం

మరియు టవర్ క్లాక్ నందు సంతకాల సేకరణ కార్యక్రమం జిల్లా అధ్యక్షులు మధుసూదన్ రెడ్డి గారి ఆధ్వర్యంలో విజయవంతంగా జరిగింది అలాగే ఈ కార్యక్రమం దాదాపు రేపు నెల 15వ తేదీ వరకు ఈ కార్యక్రమం జరుగుతుందని జిల్లా అధ్యక్షులు తెలిపారు ఈ కార్యక్రమం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మరియు జిల్లా వ్యాప్తంగా వివిధ నియోజకవర్గంలో సంతకాలు స్వీకరించి ఏఐసీసీ ఆఫీస్ కి పంపించడం జరుగుతుందని ఆయన వివరించడం జరిగింది అదేవిధంగా ఓట్ చోర్ గద్దిచౌడ్, ఓట్ల దొంగ గద్ది దిగు, దొంగ ఓట్లతో గద్దెనెక్కిన నరేంద్ర మోడీ గద్దె దిగు ఇదేమి రాజ్యం ఇదేమి రాజ్యం దొంగల రాజ్యం దోపిడి రాజ్యం జై కాంగ్రెస్ జై జై కాంగ్రెస్ మల్లికార్జున కార్గే గారి నాయకత్వం వర్ధిల్లాలి సోనియా గాంధీ గారి నాయకత్వం వర్ధిల్లాలి రాహుల్ గాంధీ గారి నాయకత్వం వర్ధిల్లాలి అని స్లోగన్స్ ఇస్తూ కార్యక్రమం చేయడం జరిగినది ఈ కార్యక్రమంలో ఉరవకొండ స్థానిక నాయకులు గుంతకల్ నియోజకవర్గం నాయకులు కుందుర్పి మండల నాయకులు ఉరవకొండ నాయకులు కార్యకర్తలు

శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరస్వామి దేవాలయ అభివృద్ధి కోసం ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీతమ్మ కృషి మరువలేనిది

ఆత్మకూరు, సెప్టెంబర్ 19 (అనంత ప్రభ)

అనంతపురం జిల్లా , ఆత్మకూరు మండలం , పంపనూరు గ్రామములో వెలసిన శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామి దేవస్థానము ను రాప్తాడు నియోజకవర్గ శాసన సభ్యురాలు శ్రీమతి పరిటాల సునితమ్మ దేవాలయాన్ని అభివృద్ధి చేయాలన్నా దృఢ సంకల్పంతో శ్రీయుత దేవదాయ ధర్మదాయ శాఖ కమిషనర్ గారికి వ్రాసిన లేఖ పై దేవాదాయ శాఖ డిప్యూటీ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ గుంటూరు వారు శ్రీనివాసులు , అసిస్టెంట్ స్థాపతి కర్నూలు వారు సుబ్రహ్మణ్యం గారు , అసిస్టెంట్ ఇంజనీర్ హరిత దేవాలయము సందర్శించి అభివృద్ధి పనులపై డిప్యూటీ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ గతంలో తయారు చేసిన ప్లాన్లు మార్పు పై త్వరితగతిన ప్లాన్లు మరియు ఎస్టిమేట్ లు తయారు చేయాలని అసిస్టెంట్ స్థాపతి కర్నూలు వారిని , అసిస్టెంట్ ఇంజనీర్ నీ అదేశించడమైనది . ఈ సందర్భంగా ఆలయ కార్యనిర్వహణాధికారి బి.బాబు మాట్లాడుతూ దేవాలయ అభివృద్ధి పనులకు ప్రతి ఒక్కరు తమవంతు సహాయ సహకారాలు అందించి దేవస్థాన అభివృద్ధి కై సహకరించాలని కొరడమైనది

ముట్టాల గ్రామంలో వైద్య వైద్య శిబిరం నిర్వహించిన పి.హెచ్.సి డాక్టర్

ఆత్మకూరు, సెప్టెంబర్ 19 (అనంత ప్రభ)

రాప్తాడు నియోజకవర్గం ఆత్మకూరు మండలం ముట్టాల గ్రామం నందు మండల కన్వీనర్ బోయ శ్రీనివాసులు ఆధ్వర్యంలో ప్రభుత్వ వైద్య సిబ్బంది ద్వారా హెల్త్ క్యాంప్ నిర్వహించి గ్రామంలోని గర్భిణీలకు చిన్న పిల్లలకు వృద్ధులకు గ్రామ ప్రజలకు ఆరోగ్య పరీక్షలు నిర్వహించి వారికి అవసరమైన మందులను అందించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో మండల కన్వీనర్ బోయ శ్రీనివాసులు, ఎంపీటీసీ పారిజాతమ్మ, తెదేపా నాయకులు, పీహెచ్సీ డాక్టర్, ఎం ఎల్ హెచ్ పి లు, ఆశాలు ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

రైతు సేవ కేంద్రం వద్ద ఎరువులను పంపిణీ చేసిన వ్యవసాయ అధికారులు

ఆత్మకూరు, సెప్టెంబర్ 19 (అనంత ప్రభ)

ఆత్మకూరు మండల కేంద్రంలోని రైతు సేవా కేంద్రం వద్ద గురువారం రోజున వివిధ రకాల పంటలు సాగు చేసిన రైతులకు ప్రభుత్వం అందించే ఎరువులను రైతులకు అందించడం పంపిణీ చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక సర్పంచి ఎగ్గిడి వరలక్ష్మి భర్త వన్నూరప్ప, మండల కన్వీనర్ బోయ గంతి శ్రీనివాసులు, ఎంపీటీసీ పారిజాతమ్మ,మాజీ వైస్ ఎంపీపీ పిల్లల ప్రతాప్, సొసైటీ గంత లింగన్న, రవీంద్ర, ముట్టాల నరసింహులు ,గంతే రవీంద్ర, శ్రీనివాసులరెడ్డి, కందుల ఓబుళపతి ,అక్కులన్న, మోడిండ్ల ఆదెప్ప, గూలి కొండారెడ్డి, గంటి ప్రసాదు,గ్రామసచివాలయ సిబ్బంది, తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జగన్మోహన్ రెడ్డి ని మర్యాద పూర్వకంగా కలసిన జెన్నే చిరంజీవి

అనంతపురం, సెప్టెంబర్ 19 (అనంత ప్రభ)

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్సార్సీపీ పార్టీ అధినేత గౌ.. శ్రీ .వై.ఎస్.జగన్ మోహన్ రెడ్డి గారినీ విజయవాడ లోని తాడేపల్లి లోని క్యాంపు కార్యాలయంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ యమ్ ఆర్ పి ఎస్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు" శ్రీ దాసరి సువర్ణ రాజు గారి"సమక్షంలో మర్యాద పూర్వకంగా కలిసిన ఆంధ్రప్రదేశ్ యమ్.ఎస్.యఫ్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు జెన్నే చిరంజీవి.

దళితులకు ప్రైవేట్,కార్పొరేట్ రంగాలలో రిజర్వేషన్లు కల్పించాలని, అంబేద్కర్ గురుకుల పాఠశాలలో డిగ్రీ ,ఇంజనీరింగ్,మెడికల్ కళాశాలు ఏర్పాటు చేయాలని కోరడం జరిగింది. అదనంగా గురుకుల పాఠశాలలు ఏర్పాటు చేయాలని కోరడం జరిగింది. అందుకు ఆయన సానుకూలంగా స్పందించి జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో అన్ని విభాగాల అధ్యక్షులు ,రాష్ట్ర నాయకులు,అన్ని జిల్లాల అధ్యక్షులు కలసి మాట్లాడటం జరిగింది.

అంగన్వాడీలో గర్భవతులకు సీమంతం పండుగలు

ఉరవకొండ, సెప్టెంబర్ 17 (అనంత ప్రభ)
రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అంగన్వాడి సెంటర్ల ఆధ్వర్యంలో గర్భవతులకు సీమంతం పండుగలు నిర్వహిస్తుందని ఐసిడిఎస్ సూపర్వైజర్ శ్రీదేవి పేర్కొన్నారు. మండల పరిధిలోని రేణుమాకులపల్లి గ్రామంలోని గురువారం అంగన్వాడి సెంటర్ లో సంపూర్ణ పోషణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఐసిడిఎస్ సూపర్వైజర్ శ్రీదేవి మాట్లాడుతూ గర్భవతులతో పాటు పుట్టబోయే చిన్నారులను సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా తీర్చిదిద్దడమే ప్రభుత్వ ధ్యేయ-మన్నారు. గర్భవతి అయిన మొదటి నెల నుంచి ప్రతి ఒక్కరూ వైద్యుల సూచనలతో పాటు సలహాలు అనుసరించి అంగన్వాడి సెంటర్ల ద్వారా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అందించే సంపూర్ణ ఆరోగ్య ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవాలన్నారు. ఆకుకూరలు,కూరగాయలు,పిండి పదార్థాలు క్రమం తప్పకుండా భుజించాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అంగన్వాడీ టీచర్లు నాగలక్ష్మి, చాముండేశ్వరి,హెల్పర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు

స్వస్తి నారి సశక్త్ పరివార్ అభియాన్

ఉరవకొండ, సెప్టెంబర్ 17 (అనంత ప్రభ)
కేంద్ర ప్రభుత్వం ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపడుతున్న స్వస్తి నారి సశక్త్ పరివార్ కార్యక్రమంలో భాగంగా ఉరవకొండ మండలంలోని లత్తవరం గ్రామ సచివాలయంలో గురువారం మాజీ సర్పంచ్ బోధపాటి గోవిందప్ప ఆధ్వర్యంలో వైద్య శిబిరాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మాజీ సర్పంచ్ బోధపాటి గోవిందప్ప మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్య కుమార్, రాష్ట్ర ఆర్థిక శాఖ మంత్రి పయ్యావుల కేశవ్ ఆదేశాల మేరకు, గ్రామంలో ప్రత్యేక వైద్య శిబిరాలను నిర్వహిస్తున్నారని తెలిపారు వైద్యాధికారి లక్ష్మీ చందన, వృద్ధులకు ,గర్భవతులకు, బాలింతలకు, వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో హెల్త్ ఎడ్యుకేటర్ వెంకటరమణ, ప్రసాద్ రావు, చంద్రకళ ,జ్యోతి, ప్రియాంక , ఆశ వర్కర్లు పాల్గొన్నారు

ఒకటవ డివిజన్ ఎర్రనేల కొట్టాలలో స్మార్ట్ రేషన్ కార్డ్స్ పంపిణీ

అనంతపురం, సెప్టెంబర్ 19 (అనంత ప్రభ)
అనంతపురం ఒకటావా డివిజన్ ఎర్రనేలా కొట్టాల నందు కూటమి ఆధ్వర్యంలో ప్రతి ఇంటీ ఇంటికి స్మార్ట్ రేషన్ కార్డ్స్ పంపిణీ చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు జనసేన బిజెపి నాయకులు తో ఈ స్మార్ట్ కార్డు ని పంపిణీ చేయడం జరిగింది. ఈ స్మార్ట్ కార్డ్స్ పంపిణి కార్యక్రమం లొమునిసిపల్ కార్పోరేటర్ లాలు,మాజీ కార్పోరేటర్ చంద్రమౌళి తెలుగుదేశం ఒకటావా డివిజన్ క్లస్టర్స్ బిల్డర్ రాము,వైకుంఠం శీనా మరియు తెలుగుదేశం మిత్ర బృదాం పాలుగోన్నారు.

మాజీ మంత్రి డాక్టర్ పల్లె రఘునాథ్ రెడ్డి కి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు వెల్లువ

పుట్టపర్తి, సెప్టెంబర్ 19 (అనంత ప్రభ)
పుట్టపర్తి నియోజవర్గంలో టీడీపీ శ్రేణుల ఆధ్వర్యంలో మాజీ మంత్రి డాక్టర్ పల్లె రఘునాథ్ రెడ్డి జన్మదిన వేడుకలు గురువారం అత్యంత ఘనంగా నిర్వహించారు. మాజీ మంత్రి డాక్టర్ పల్లె రఘునాథ్ రెడ్డి కి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలపడానికి అనంతపురం ,సత్యసాయి ఉమ్మడి జిల్లాల నుంచే కాకుండా పుట్టపర్తి నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా పల్లె అభిమానులు ,టీడీపీ కుటుంబ సభ్యులు,బీజేపీ, జనసేన కార్యకర్తలు వందలాది మంది వాహనాల్లో పుట్టపర్తి ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయానికి భారీగా తరలివచ్చి మాజీ మంత్రి డాక్టర్ పల్లె రఘునాథ్ రెడ్డి కి ప్రత్యేక శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. కొత్త చెరువులో మాజీ మంత్రికి పూట పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు గజమాలతో ఘన స్వాగతం పలికారు. ముందుగా మాజీ మంత్రి డాక్టర్ పల్లె రఘునాథ్ రెడ్డి స్వర్గీయ ఎన్టీఆర్ విగ్రహానికి పూలమాలవేసి నివాళులర్పించారు. స్థానిక టిడిపి నాయకులు కార్యకర్తలు ఏర్పాటు చేసిన కేక్ కట్ చేసి సంబరాలు చేసుకున్నారు. అక్కడి నుంచి బుక్కపట్నం లో టీడీపీ శ్రేణులు పెద్ద ఎత్తున తరలివచ్చి గజమాలలతో ఘన స్వాగతం పలికారు. మాజీ మంత్రి డాక్టర్ పల్లె రఘునాథ్ రెడ్డి జన్మదినం సందర్భంగా స్థానికంగా ఏర్పాటుచేసిన రక్తదాన శిబిరంలో పాల్గొన్నారు .అక్కడి నుంచి జానకంపల్లి, కర్ణాటక నాగేపల్లి, పుట్టపర్తికి చేరుకున్నారు. సత్యమ్మ దేవాలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అక్కడే భారీ ఎత్తున గజమాలలతో క్రేన్ ద్వారా మాజీ మంత్రి కి ఘన స్వాగతం పలికారు. కూటమి పార్టీల నాయకులు, ప్రముఖులు ,కార్యకర్తలు పూలమాలతో మాజీ మంత్రిని ప్రత్యేకంగా సత్కరించారు. పుట్టపర్తిలోని వృద్ధాశ్రమం లో వృద్ధులకు పండ్లు, బ్రెడ్లు స్వీట్లు పంపిణీ చేశారు. అక్కడి నుంచి పుట్టపర్తి టీడీపీ కార్యాలయానికి విచ్చేశారు. పుట్టపర్తి నియోజకవర్గం నుంచి వందలాది మంది కార్యకర్తలు , అభిమానులు పుట్టపర్తికి విచ్చేసి మాజీ మంత్రికి భారీగా పుష్ప గుచ్చాలు అందించి ప్రత్యేకంగా కేక్ కట్ చేసి ప్రత్యేకంగా జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. మాజీ మంత్రి డాక్టర్ పల్లె రఘునాథ్ రెడ్డి జన్మదినం సందర్భంగా ఉమ్మడి జిల్లాల నుంచి కూటమి పార్టీల కార్యకర్తలు ,వివిధ ప్రముఖులు,పల్లె అభిమానులు భారీగా తరలిరావడంతో పుట్టపర్తి పల్లె క్యాంపు కార్యాలయం అత్యంత జనసంద్రంగా మారింది. మాజీ మంత్రి డాక్టర్ పల్లె రఘునాథ్ రెడ్డి జన్మదినం సందర్భంగా అక్కడికి విచ్చేసిన వారందరికి అన్నదానం ,తేనీటి విందు ఏర్పాటు చేశారు. మాజీ మంత్రి కి పుట్టపర్తి నియోజవర్గంలోని ఆమడ గూరు,ఓడి చెరువు, నల్ల మాడ,బుక్క పట్నం, కొత్త చెర-ువు, పుట్టపర్తి మండలాల టీడీపీ కన్వీనర్లు,కూటమి పార్టీల నాయకులు కార్యకర్తలు అభిమానులు,భారీగా తరలివచ్చి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో కూటమి పార్టీల నాయకులు టీడీపీ కన్వీనర్లు బోయ రామాంజనేయులు , విజయ్ కుమార్,మల్లి రెడ్డి, జయచంద్ర, మైలే శివశంకర్, గోపాల్ రెడ్డి, సామకోటి ఆదినారాయణ, పుట్టపర్తి యువ నాయకులు రామారావు, లక్ష్మీపతి, గంగాధర్ నాయుడు, ఓబులేసు, శ్రీరామ్ రెడ్డి ,పుల్లప్ప, కొత్తచెరువు చెందిన టిడిపి పట్టణ కన్వీనర్ వలిపి శ్రీనివాసులు మండల కన్వీనర్ రామకృష్ణ, మాజీ జెడ్పీటీసీ పిట్టా ఓబుల్ రెడ్డి తుమ్మల మహబూబ్ బాషా, సర్పంచులు సాగునీటి సంఘం అధ్యక్షులు, సింగల్ విండో డైరెక్టర్లు ,మార్కెట్ యార్డ్ డైరెక్టర్లు, ఎంపీటీసీలు, మాజీ ప్రజాప్రతినిధులు కూటమి పార్టీల నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

22న చలో విజయవాడ కౌలు రైతులు అసెంబ్లీ ముట్టడి కార్యక్రమం

ఉరవకొండ, సెప్టెంబర్ 17 (అనంత ప్రభ)
వేల్పుమడుగు గ్రామంలో కౌలు రైతుల సమస్యల పరిష్కారం కొరకు చలో విజయవాడ 22వ తేదీ న కార్యక్రమాన్ని జయప్రద చేయాలని కరపత్రాలు విడుదల

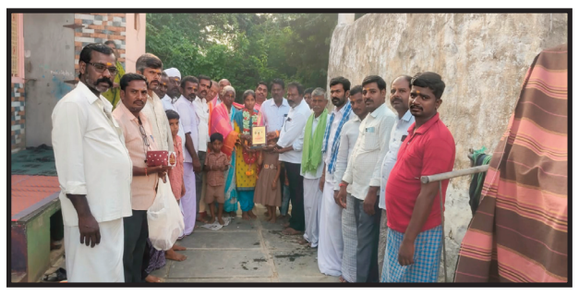
నూతన కౌలు చట్టం తీసుకురావాలని అన్నదాత సుఖీభవ పథకం ద్వారా 20 వేల రూపాయలు వెంటనే కౌలు రైతులకు జమ చేయాలని కోరుతూ

ఈనెల 22వ తేదీ సోమవారం ఉదయం 10 గంటలకు విజయవాడ నుండి చలో అసెంబ్లీ ర్యాలీని జయప్రదం చేయండి

కౌలు రైతు సోదరీ సోదరులారా!

నూతన కౌలు చట్టం తెస్తామని ఎన్నికల ముందు కూటమి ప్రభుత్వం హామీ ఇచ్చింది పాత చట్టం దుర్మార్గమైనదని ఆ లోపాలను ఆ తామ అధికారులకు సవరిస్తామని తామ అధికారంలోకీ రాగానే భూ య-జమాని సంతకంతో సంబంధం లేకుండా గ్రామ సభల ద్వారా కౌలు రైతులకు గుర్తింపు కార్డులు ఇస్తామని హామీ ఇచ్చింది దీనికోసం ముసాయి దా చట్టాన్ని ప్రజల పలు ప్రాంతాలలో రైతు కౌలు రైతు సంఘాల ప్రతినిధులు అధికారులతో అభిప్రాయా సేకరణ కోసం సమావేశాలు సదస్సులు నిర్వహించింది పాత చట్టాన్ని రద్దు చేసి కొత్త చట్టాన్ని తెస్తామని అసెంబ్లీలో వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి పర్యటించారు ఈ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి 15 నెలలు దాటిన ముసా యిదా చట్టాన్ని అసెంబ్లీలో పెట్టి ఇంతవరకు ఆమోదించలేదు కౌలు రైతుల కష్టాలు కొనసాగుతూనే ఉన్నాయి పాత ప్రభుత్వం అడుగుజాడల్లోనే నూతన ప్రభుత్వం కూడా నడుస్తుందని అనిపిస్తుంది భూస్వాములకీ భూ యజమాలకి తెలుగుదేశం కూటమి ప్రభుత్వం లొంగిపోయిందా? అనే అనుమానము కలుగుతుంది కాబట్టి ఎన్నికల ముందు హామీ ఇచ్చినట్లు అసెంబ్లీలో ప్రకటించినట్లు వెను వెంటనే ఈనెల చివరిలో జరిగే అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో అయినా ముసాయిదా చట్టాన్ని చర్చించి ఆమోదించి కొత్త చట్టం తీసుకురావాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ కౌలు రైతు సంఘం రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి డిమాండ్ చేస్తుంది కౌలు రైతులందరికీ బ్యాంకు రుణాలు ఇన్పుట్ ఫుడ్ సబ్సిడీ ఇన్సూరెన్స్ అన్నదాత సుఖీభవ ఈ క్రాప్ నమోదు చేయాలని చలో విజయవాడలో జరిగే కార్యక్రమాన్ని జయప్రదం చేయాలని ఈ కార్యక్రమంలో కౌలు రైతు సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు ఏ రంగారెడ్డి నియోజకవర్గం కౌలు రైతు సంఘం కార్యదర్శి వెంకటేష్ కౌలు రైతు నాయకులు దుర్గాప్ప విజయరామాంజనే-యులు సుంకన్న రామాంజిని నారాయణస్వామి సూరి సుంకన్న ఆంజనేయ తదితరులు పాల్గొన్నారు

మెగా డీఎస్సీలో సత్తా చాటిన వినీతకు ఘన సన్మానం
-క్రీడా కోటాలో ఉద్యోగం



వజ్రకరూరు, సెప్టెంబర్ 17 (అనంత ప్రభ)
వజ్రకరూరు మండలం, గడే హెూతూరు గ్రామానికి చెందిన కురుబ వినీత, మెగా డీఎస్సీలో స్పోర్ట్స్ కోటా కింద ఎస్.జీ.టీ. టీచర్‌గా ఎంపికయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆమెను కురుబ సంఘం నాయకులు సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమానికి హాజరైన నాయకులు చాబాల ఈశ్వరయ్య, వినీతకు శాలువా కప్పి, జ్ఞాపిక, ఆర్థిక సహాయం అందజేశారు.

ఈ సందర్భంగా ఈశ్వరయ్య మాట్లాడుతూ, తల్లిదండ్రులను కోల్పోయిన తర్వాత కూడా మేనమామ ఇంట్లో ఉంటూ, వారి కలను నెరవేర్చిన వినీత పట్టుదలను అభినందించారు. ఆమె సాధించిన విజయం అందరికీ ఆదర్శనీయమని ఆయన పేర్కొన్నారు. యువత వినీతను స్ఫూర్తిగా తీసుకుని జీవితంలో ఉన్నత శిఖరాలు అధిరోహించాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ నాయకులు లాలెప్ప, కామాటం శీన, గోపాల్, తిమ్మప్ప, ప్రసాద్, సదానంద, పూజారి లింగన్న, చాబాల శివా స్వామి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మత సామరస్యానికి ప్రతీక: జైనబ్బీ దర్గా
సీతమ్మ వారి అంశగా హిందువుల నమ్మకం.

ఉరవకొండ, సెప్టెంబర్ 17 (అనంత ప్రభ)
ఉరవకొండలో ఉన్న జైనబ్బీ దర్గా హిందూ-ముస్లిం ఐక్యతకు గొప్ప ఉదాహరణ. ఈ దర్గాని స్థానికులు పాక్ థామస్ పీరతు నీవ్రాసా హజ్రత్ బీబీ రహంతుల్లా అలైహ వారి దర్గాగా కూడా పిలుస్తారు. ఇక్కడ అన్ని మతాల ప్రజలు కలిసి ప్రా-ర్థనలు చేస్తారు. కేవలం ఉరవకొండ నుంచే కాకుండా కర్ణాటక వంటి పొరుగు రాష్ట్రాల నుంచి కూడా భక్తులు ఈ దర్గాని సందర్శించి తమ మొక్కులు చెల్లించుకుంటారు.

జైనబ్బీ దర్గా చరిత్ర, విశిష్టత

జైనబ్బీ దర్గా నిర్మాణానికి సంబంధించిన లిఖితపూర్వక ఆధారాలు లేనప్పటికీ, దీని గురించి ఒక ఆసక్తికరమైన కథనం స్థానికంగా ప్రచారంలో ఉంది. ఈ కథనం ప్రకారం, జైనబ్బీ అమ్మవారు కర్ణాటకలోని బీజాపూర్ ప్రాంతానికి చెందిన అపూర్వ సౌందర్యరాశి. దేశ పర్యటనలో భాగంగా ఆమె ఉరవకొండకు చేరుకున్నారు. ఆ సమయంలో కొందరు బ్రిటిష్ సైనికులు ఆమెను దురుద్దేశంతో వెంబడించారు. వారి నుంచి తప్పించుకోవడానికి మార్గం లేక, జైనబ్బీ అమ్మవారు భూమాతను వేడుకున్నారు. దీంతో భూమి రెండుగా చీలి ఆమెను తనలోకి తీసుకుని, తిరిగి యథాస్థితికి చేరుకుంది.

ఈ విషయం తెలుసుకున్న సైనిక కమాండర్ అహంకారంతో ఆమెను దుర్భాషలాడగా, ఆయన దృష్టి కోల్పోయారు. తన తప్పు తెలుసుకుని, అమ్మవారిని పశ్చాత్తాపంతో వేడుకోగా, ఆమె ఆయనకు తిరిగి దృష్టి ప్రసాదించినట్లు చెబుతారు. ఆ కమాండరే ఆ ప్రదేశంలో సమాధిని నిర్మించినట్లు స్థానికంగా ప్రచారం ఉంది.

హిందువుల నమ్మకం ప్రకారం, జైనబ్బీ అమ్మవారు సీతమ్మవారి అంశ. అందుకే హిందువులు కూడా ఆమెను పూజిస్తారు. ప్రతి శుక్రవారం హిందూ, ముస్లిం భక్తులు ఇక్కడ కలిసి ప్రార్థనలు చేస్తూ, మత సామరస్యాన్ని చాటుతున్నారు.

ఈ 5 ఆసనాలతో మీ లివర్ సేఫ్..

లివర్ ఫెయిల్ అయితే, మన బాడిలో చాలా పనులు జరగవు. ఫ్యాటి లివర్స్, లివర్ ఫ్రైబ్రోసిస్, హెపటైటిస్, లివర్ ఫెయిల్యూర్, లివర్ క్యాన్సర్ వంటి సమస్యల నుండి కూడా రక్షించడం కూడా చాలా ముఖ్యం. దీనికి మంచి ఫుడ్ తీసుకోవడం, హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండం, మంచి నిద్రతో పాటు యోగాసనాలు కూడా హెల్ప్ చేస్తాయి. అవేంటంటే..

బాలాసన..

బాలాసనం.. ఇది చేయడం వల్ల వల్ల లివర్‌కి హెల్ప్ అవుతుంది. ఎలా చేయాలంటే...

ముందుగా మీ వెన్నెముకని స్ట్రెయిట్‌గా పెట్టి మోకాళ్ళపై కూర్చోవాలి. రెండు తొడలు ఛాతీకి తగిలేలా నెమ్మదిగా శర్షీరన్ని ముందుకు వంచాలి. తల మోకాళ్ళని దాటి నేల తాకే వరకూ ముందుకు వంగండి.
తర్వాత రెండు చేతులను కాళ్ళకు ఇరువైపులా నిటారుగా చేసి నేల వైపు చూడండి.
20 నుంచి 25 సెకన్ల పాటు ఈ పొజిషన్‌లో ఉండండి. తర్వాత సాధారణ స్థితికి రావాలి. కొన్ని సెకన్ల తర్వాత మళ్ళీ ఇలానే చేయండి. ఇలా రోజుకి 5 సార్లు చేయండి.

అనులోమ, విలోమ ప్రాణాయామం..

ప్రాణాయమం కూడా చాలా హెల్ప్ చేస్తుంది. ఇందులో ముఖ్యంగా అనులోమ్, విలోమ ప్రాణాయామం చేయాలి. ఇందులో ముక్కుని ఓ వైపు మూసి శ్వాసన పీల్చి, కాసేపు పట్టుకుని మరో వైపు కూడా ఇలా చేయండి. ఎలా చేయాలంటే..

ముందుగా పద్మాసనంలో కూర్చోండి.
రెండు చేతులను మోకాళ్ళపై ఉంచండి. కుడి బొటన వేలితో కుడి ముక్కు రంధ్రాన్ని గట్టిగా పట్టుకుని ఎడమ ముక్కు రంధ్రం ద్వారా గాలి పీల్చాలి.
5 నుంచి 10 సెకన్ల పాటు ఇలా శ్వాసను పీల్చండి. తర్వాత బొటనవేలుని కుడి నాసికా రంధ్రానికి పైన వదలండి. దాని ద్వారే శ్వాస వదలండి. తర్వాత ఎడమ ముక్కు రంధ్రాన్ని మధ్య వేలితో గట్టిగా మూయాలి.
10 నుంచి 15 సెకన్ల పాటు ఇలానే చేయండి.

ధనురాసనం..

ధనురాసనం.. వంగిన విల్లు లాంటి ఈ పోశ్చర్ లివర్‌కి చాలా మంచిది. మీ కడుపు నేలను తాకేలా నేలపై పడుకోండి. కాళ్ళని కొద్దిగా దూరంగా పెట్టి చేతులు శరీరం వైపులా ఉంచండి.

మీ చేతలతో పాదాలను పట్టుకుని సున్నితంగా పట్టుకోండి. ఇప్పుడు గాధంగా పీల్చి ఛాతీ, కాళ్ళని పైకి ఎత్తండి.
మీరు ఎంతసేపు వీలైతే అంతవరకు ఇలానే ఉండండి.
తర్వాత మెల్లిగా సాధారణ స్థితికి రండి. ఈ ఆసనంతో ఊపిరితిత్తులు, కాలేయానికి చాలా మంచిది. కాలేయ పనితీరు కూడా పెరుగుతుంది.

అథోముఖ స్వనాశన..

ముందుగా నిలబడాలి.
ఆ తర్వాత మెల్లిగా చేతలని వంచుతూ మీ శరీరాన్ని త్రిభుజాకారంలో ఉండేలా చూసుకోండి.
ఇప్పుడు నెమ్మదిగా తలని పైకి ఎత్తండి. మోకాళ్ళని కొద్దిగా వంచి కాళ్ళని బయటికి చాచాలి.
శ్వాస తీసుకుంటూ వదలండి.

నవాసన..

ముందుగా చాప మీద నేరుగా పడుకోండి. రెండు చేతులని పక్కకి ఆనించి పెట్టండి. దీర్ఘంగా శ్వాసని పీలుస్తూ వదలండి. ఒకేసారి కాళ్ళు, శరీర భాగాన్ని నడుముపైకి ఎత్తండి.
పెల్విస్ మాత్రమే నేలపై ఉండేలా చూసుకోండి.
తర్వాత నెమ్మదిగా రెండు చేతులని పైకెత్తి మోకాళ్ళ మధ్య నిటారుగా ఉండాలి.
దీనిని చేయడం వల్ల శరీరంలోని కండరాలన్నీ ఫ్లెక్సీబుల్‌గా మారి. కడుపు ప్రాంతంలో ఫోకస్ చేయడం వల్ల లివర్‌కిచాలా మంచిది. ఈ పొజిషన్‌లో 5 నిమిషాలు ఉండాలి.