

- మిగతా 2 లో

దానిమ్మ పండు కాదండోయ్.. ఆకులతో బోలెడు లాభాలు



దానిమ్మ పండు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ముఖ్యంగా రక్త హీనత సమస్యతో బాధపడుతున్నవారికి ఇది బెస్ట్. దానిమ్మ పండు హిమాగ్లోబిన్ స్థాయిలను మెరుగు పరుస్తుంది. అంతే కాకుండా దీనిని ప్రతి రోజూ తినడం వలన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అయితే చాలా మంది దానిమ్మ పండుతోనే చాలా ప్రయోజనాలు అనుకుంటారు. కానీ అలా అనుకుంటే పప్పులో కాలు చేసినట్లేనంట. దానిమ్మపండుతో కంటే ఆకులతో బోలెడు ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అవి ఏవో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. చాలా మంది దానిమ్మ పండ్లు తినడానికే ఎక్కువ ఇష్టపడుతారు. ఎందుకంటే దానిమ్మ పండ్లు తినడానికి రుచిగా ఉండటమే కాకుండా, ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది. అయితే పండ్ల కంటే దానిమ్మ ఆకులతోనే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంట. ముఖ్యంగా కడుపు సంబంధ సమస్యలతో బాధపడే వారికి దానిమ్మ ఆకులు చాలా మంచిదని చెప్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. చాలా మంది దానిమ్మ పండ్లు తినడానికే ఎక్కువ ఇష్టపడుతారు. ఎందుకంటే దానిమ్మ పండ్లు తినడానికి రుచిగా ఉండటమే కాకుండా, ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది. అయితే పండ్ల కంటే దానిమ్మ ఆకులతోనే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంట. ముఖ్యంగా కడుపు సంబంధ సమస్యలతో బాధపడే వారికి దానిమ్మ ఆకులు చాలా మంచిదని చెప్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

1 / 5

దానిమ్మ ఆకుల్లో మంచి బెడద గుణాలు ఉన్నాయంట. అందువల వీటి రసం తాగడం వలన కామెర్ల వ్యాధి, డయేరియా, మలబద్ధకం సమస్యతో బాధపడే వారు ఆ సమస్యల నుంచి త్వరగా ఉపశమనం పొందుతారంటుంటు. ముఖ్యంగా ఇది జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేస్తుందంటు. దానిమ్మ ఆకుల్లో మంచి బెడద గుణాలు



ఉన్నాయంటు. అందువల వీటి రసం తాగడం వలన కామెర్ల వ్యాధి, డయేరియా, మలబద్ధకం సమస్యతో బాధపడే వారు ఆ సమస్యల నుంచి త్వరగా ఉపశమనం పొందుతారంటు. ముఖ్యంగా ఇది జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేస్తుందంటు.

2 / 5

అంతే కాకుండా దానిమ్మ ఆకులను మరగ బెట్టి ఆరసాన్ని ప్రతి రోజూ ఉదయం పరగడుపున లేదా రాత్రి పడుకునే సమయంలో తాగడం వలన అది శరీరానికి మంచి పోషకాలను అందిస్తుందంటు. నిద్రలేమి సమస్యను తగ్గిస్తుందంటు. అంతే కాకుండా ఈ ఆకుల రసాన్ని ప్రతి రోజూ తాగడం వలన రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుందంటు. అంతే కాకుండా దానిమ్మ ఆకులను మరగ బెట్టి ఆరసాన్ని ప్రతి రోజూ ఉదయం పరగడుపున లేదా రాత్రి పడుకునే సమయంలో తాగడం వలన అది శరీరానికి మంచి పోషకాలను అందిస్తుందంటు. నిద్రలేమి సమస్యను తగ్గిస్తుందంటు. అంతే కాకుండా ఈ ఆకుల రసాన్ని ప్రతి రోజూ తాగడం వలన రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుందంటు.

3 / 5

అలాగే సీజనల్ వ్యాధులైన దగ్గు, జలుబు సమస్యలతో బాధపడే వారికి కూడా దానిమ్మ ఆకుల రసం వరం అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. వీటిని రసాన్ని కాస్త గోరు వెచ్చగా ఉన్నప్పుడు తాగడం



వలన జలుబు, దగ్గు సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందంటు. అలాగే సీజనల్ వ్యాధులైన దగ్గు, జలుబు సమస్యలతో బాధపడే వారికి కూడా దానిమ్మ ఆకుల రసం వరం అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. వీటిని రసాన్ని కాస్త గోరు వెచ్చగా ఉన్నప్పుడు తాగడం వలన జలుబు, దగ్గు సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందంటు.

4 / 5

వీటికే కాకుండా దానిమ్మ ఆకుల పేస్ట్ చర్మ వ్యాధుల నుంచి కూడా రక్షణకల్పిస్తుందని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అందువలన తప్పుకుండా వీటిని మీ డైట్ లో చేర్చుకోవాలని వారు సూచిస్తున్నారు. (పై సమాచారం ఇంటర్నెట్ ఆధారంగా మాత్రమే ఇచ్చినది. వైద్యులు దీనిని దృవీకరించలేదు) వీటికే కాకుండా దానిమ్మ ఆకుల పేస్ట్ చర్మ వ్యాధుల నుంచి కూడా రక్షణకల్పిస్తుందని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అందువలన తప్పుకుండా వీటిని మీ డైట్ లో చేర్చుకోవాలని వారు సూచిస్తున్నారు. (పై సమాచారం ఇంటర్నెట్ ఆధారంగా మాత్రమే ఇచ్చినది. వైద్యులు దీనిని దృవీకరించలేదు)

ఈ టీ తాగితే పళ్లు పుచ్చిపోవు బ్యాక్టీరియా కూడా పారిపోతుంది



మన నోటి ఆరోగ్యం అనేది మన శరీర ఆరోగ్యం ఎంత బాగుందో చెప్పే అర్థం లాంటిది. నోరు శుభ్రంగా లేకపోతే పళ్ళ సమస్యలే కాకుండా.. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు, గుండె జబ్బులు, షుగర్ వచ్చే అవకాశం కూడా పెరుగుతుంది. అందుకే నోటిని శుభ్రంగా ఉంచుకోవడంతో పాటు మంచి ఆహారం కూడా తినాలి. కింద చెప్పిన పదార్థాలను రోజూ మీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే పళ్ళు బలంగా ఉండటమే కాకుండా చిగుళ్ళను కూడా ఆరోగ్యంగా

ఉంచుకోవచ్చు. పాలు, పెరుగు, జన్ను వంటి పాల పదార్థాలలో కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి పళ్ళ పై ఉండే ఎనామెల్ అనే బలమైన పొరను గట్టిగా చేస్తాయి. దాంతో పళ్ళు బలంగా తయారవుతాయి. రోజూ ఒక కప్పు పాలు లేదా పెరుగు తీసుకోవడం ద్వారా పళ్ళ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు. యాపిల్, జామపండు, క్యారెట్ లాంటి పండ్లను సమలదం వల్ల నోటి లోపల ఉండే చెదు బాక్టీరియాను

తొలగించవచ్చు. ఇవి కేవలం పళ్ళకు మాత్రమే కాకుండా.. చిగుళ్ళకు కూడా మంచి చేస్తాయి. ఈ పండ్లలో ఫ్లెబిర్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల చిగుళ్ళ నుండి రక్తం కారడం, చిగుళ్ళలో మలినాలు చేరడం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. పాలకూర, బచ్చనీకూర, కాలే వంటి ఆకుకూరలలో విటమిన్ %౯౫%, విటమిన్ కాల్షియం, ఫోలేట్ వంటి పోషకాలు చాలా ఉంటాయి. ఇవి చిగుళ్ళకు అవసరమైన పోషకాలను అందించి ఇన్ఫ్లెక్షన్లు తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఆకుకూరలను రోజూ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల నోటి దుర్వాసన కూడా తగ్గుతుంది. గ్రీన్ టీలో కాటెచిన్స్ అనే సహజ రసాయనాలు ఉంటాయి. ఇవి బ్యాక్టీరియాను అడ్డుకుంటాయి, వాపులను తగ్గిస్తాయి. నోటి లోపల ఏర్పడే చిగుళ్ళ వాపు, ఇన్ఫ్లెక్షన్లు తగ్గించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. ప్రతి రోజూ ఒకసారి గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల పళ్ళు పుచ్చిపోకుండా కాపాడుకోవచ్చు. బాదం, జీడిపప్పు, పిస్తా వంటి డ్రై ఫ్రూట్స్ మాత్రమే కాకుండా.. నువ్వులు, శనగలు వంటి విత్తనాలు కూడా కాల్షియం, ప్రోటీన్లతో నిండి ఉంటాయి. ఇవి పళ్ళ కణాలను బలం చేయడంతో పాటు, శక్తిని కూడా ఇస్తాయి. పళ్ళ మీద పేరుకుపోయే మలినాలను శుభ్రం చేయడానికి కూడా సహాయపడతాయి. సాల్మన్, మకెరెల్ వంటి చేపల్లో ఒమేగా 3 స్పాటిడ్ యాసిడ్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి చిగుళ్ళలో ఏర్పడే వాపును తగ్గించే సహజ ఔషధం లాగా పనిచేస్తాయి. పళ్ళ నొప్పులు, ఇన్ఫ్లెక్షన్లు దూరం చేయడంలో ఇవి సహాయపడతాయి. నోటి ఆరోగ్యం బాగుండాలంటే కేవలం బ్రష్ చేయడం, మౌత్ వాష్ వాడటంతో సరిపోదు. మంచి ఆహారపు అలవాట్లు కూడా చాలా ముఖ్యమైనవి. పైన చెప్పిన పదార్థాలను వీలైనంత వరకు మీ రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే పళ్ళు ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉంటాయి.

అబ్బాయిలకు త్వరగా బట్టతల ఎందుకు

వస్తుందో తెలుసా ఈ చిన్న తప్పులే కారణం..



అబ్బాయిలకు అమ్మాయిల కంటే భిన్నమైన సమస్యలు ఉంటాయి. అబ్బాయిలకు జుట్టు తక్కువగా పెరుగుతుంది. అందుకే వారి జుట్టు సమస్యలు భిన్నంగా ఉంటాయి. అబ్బాయిలలో సర్వసాధారణమైన సమస్యలు పొడి జుట్టు, చుంట్లు. పొడి జుట్టు, చుంట్లు సమస్యలు అన్ని కాలాల్లో వీరికి సర్వసాధారణం.. జుట్టు సమస్యలు అమ్మాయిలకు మాత్రమేకాదు అబ్బాయిలకు కూడా వస్తాయి. నిజం చెప్పాకంటే.. అబ్బాయిలకు అమ్మాయిల కంటే భిన్నమైన సమస్యలు ఉంటాయి. అబ్బాయిలకు జుట్టు తక్కువగా

పెరుగుతుంది. అందుకే వారి జుట్టు సమస్యలు భిన్నంగా ఉంటాయి. అబ్బాయిలలో సర్వసాధారణమైన సమస్యలు పొడి జుట్టు, చుంట్లు. పొడి జుట్టు, చుంట్లు సమస్యలు అన్ని కాలాల్లో వీరికి సర్వసాధారణం. వీటికి షాంపూ లేదా నూనె రాయడం చేస్తే సరిపోదు. జుట్టు సంరక్షణపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. జుట్టులో తేమను నిర్వహించడానికి, పొడిబారడాన్ని తొలగించడానికి కొన్ని సహజ నివారణలను ఉపయోగించాలి. ఇది పొడి జుట్టును పదిలంచుకోవడమే కాకుండా చుంట్ల వంటి సమస్యలను క్రమంగా నయం చేస్తుంది. దీని కోసం మీకు ఖరీదైన సెలూన్ చికిత్సలు తీసుకోవలసిన అవసరం లేదు. ఇంట్లో ఈ కింది సింపుల్ చిట్కాలు బ్రై చేయండి.. మీకు ఉంగరాల జుట్టు ఉంటే.. అది పొడిబారడం త్వరగా జరుగుతుంది. ప్రతిరోజూ మీ జుట్టుకు షాంపూ చేయడం వల్ల జుట్టు నుంచి సహజ నూనెలు తొలగిపోతాయి. అందుకే సహజ రుంధుసార్లు మాత్రమే షాంపూ చేసి, మిగిలిన రోజుల్లో మీ జుట్టును నీటితో కడిగితే సరిపోతుంది. జుట్టును సూర్య కిరణాల నుండి రక్షించుకోవాలి. కిరణాలు చర్మాన్ని మాత్రమే కాకుండా జుట్టు బయటి పొరను కూడా దెబ్బతిస్తాయి. ఈ పొర జుట్టు తేమను

అనురక్షితంగా ఉంచుతుంది. అందుకే బయటకు వెళ్ళేటప్పుడు టోపీ లేదా స్కార్ఫ్ ఉపయోగించాలి. తద్వారా మీ జుట్టు ఎండ నుంచి రక్షించబడుతుంది. జుట్టు లేదా క్లెరిన్ కలిగిన నీరు వినియోగిస్తే.. అది నెమ్మదిగా జుట్టులోని తేమను తొలగిస్తుంది. దీని ప్రభావాలను తగ్గించడానికి, నిమృత్యాదు నీరు లేదా ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ తో జుట్టును శుభ్రం చేసుకోవడం మంచిది. వేడి నీరు జుట్టును డ్రై అయ్యేలా చేస్తుంది. తల నుండి తేమను వీల్చుకుంటుంది. కాబట్టి మీ తల స్నానం చేయడానికి ఎల్లప్పుడూ చల్లని లేదా సాధారణ ఉష్ణోగ్రత కలిగిన నీటిని వాడటం మంచిది. ఇది జుట్టు మెరుపును కాపాడుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. షాంపూ ఉపయోగించిన తర్వాత జుట్టులో తేమను లాక్ చేయడానికి లీమ్-జెన్ కండిషనర్ భేదంగా పనిచేస్తుంది. దీన్ని జుట్టుకు అప్లై చేసి 20-30 నిమిషాలు అలాగే ఉంచాలి. తర్వాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి. ఇది జుట్టు మెరుగుదలను క్రమీకరించడం ప్రారంభిస్తుంది. పొడిబారడాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఈ కంటెంట్ సాధారణ సమాచారాన్ని మాత్రమే అందిస్తుంది. మరింత సమాచారం కోసం వైద్యుడిని సంప్రదించాలని గుర్తుంచుకోండి.

చీటికి మాటికి జుట్టు విపరీతంగా రాలుతుండా ఈ సింపుల్ చిట్కాల్నై చేయండి

వీటికి మాటికి జుట్టు విపరీతంగా రాలుతుండా? ఈ సింపుల్ చిట్కా బ్రై చేయండి.. మీకూ జుట్టు రాలుతుండా? దీన్ని నివారించడానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్‌కు సైతం గురవుతుంటారు. వివిధ మందులు, నూనెలు ఎన్ని ప్రయత్నించినా సరైన ఫలితాలు దక్కడం.. నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరినీ వేధిస్తున్న సమస్యల్లో జుట్టు రాలడం ఒకటి. దీన్ని నివారించడానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్‌కు సైతం గురవుతుంటారు. వివిధ మందులు, నూనెలు ఎన్ని ప్రయత్నించినా సరైన ఫలితాలు దక్కడం లేదని బాధపడే వారికి నిపుణులు చక్కని పరిష్కారం చూపుతున్నారు. ఒక్క రూపాయి కూడా ఖర్చు చేయకుండా సులభమైన పద్ధతుల్లో ఇంటి వద్దనే వీటిని బ్రై చేయవచ్చు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..

ఆహారం విషయంలో ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి

నిజానికి, మనం తినే ఆహారం మన జుట్టు, చర్మాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. అందువల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా, తాజాగా, ప్రకాశవంతంగా కనిపించాలంటే, జుట్టు బలంగా, పొడవుగా అందంగా ఉండాలంటే పోషకాహారానికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. ముఖ్యంగా ఆహారంలో విటమిన్ అధికంగా ఉండే గుడ్లు, పెరుగు వంటివి చేర్చుకోవాలి.

ఆమడం నూనె

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడంతో పాటు బయటి నుండి జుట్టును పోషించడానికి ఆమడం భేదంగా పనిచేస్తుంది. ముందుగా ఓ చిన్న గిన్నెలో నాలుగు టేబిల్ స్పూన్ల ఆమడం నూనె తీసుకోవాలి. దానిలో కొన్ని మెంతులు వేసి బాగా మరిగించాలి. చల్లరాక రాత్రి పడుకునే ముందు ఈ నూనెను తలకు పట్టించాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. రాత్రిళ్ళ అలా చేయడం వల్ల జుట్టు రాలడం క్రమంగా తగ్గుతుంది. ముగ్గురు భార్యలు, 9 మంది పిల్లలు.. పోషిచలేక దొంగగా మారిన మెగుడు! టీవ్యా వాడే వానికి అలర్జీ.. ఇవి ఎంత డేంజర్ తెలుసా?



ఇంటి కిటికీలో నుంచి రూ.500 నోట్ల వర్షం.. . . ఆరగంట తర్వాత షాంపూతో తల స్నానం చేయాలి. ఇది తలపై కొత్త జుట్టు పెరగడానికి సహాయపడుతుంది.వీటికి మాటికి జుట్టు విపరీతంగా రాలుతుండా? ఈ సింపుల్ చిట్కా బ్రై చేయండి.. మీకూ జుట్టు రాలుతుండా? కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్‌కు సైతం గురవుతుంటారు.

శనివారం 22-08-2026

ఇవి తింటే ఫుల్ ఎనర్జీగా ఉంటారు..! అలసట ఎక్కడికో ఎగిరిపోతుంది..!



పుట్టగొడుగులు మన ఆరోగ్యాన్ని చాలా రకాలుగా బాగు చేయగల శక్తి ఉన్న సహజ ఆహార పదార్థాలు. వీటిని మన ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో మంచి ప్రయోజనాలు వస్తాయి. వీటిలో ఉండే ప్రత్యేక పోషకాలు శరీరాన్ని లోపలి నుంచి బలంగా చేస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే యూంటీఆక్సిడెంట్లు మన రోగనిరోధక శక్తిని బలంగా చేస్తాయి. శరీరాన్ని హాని చేసే చెడు పదార్థాల నుండి కాపాడి, వ్యాధులను తట్టుకునే శక్తిని ఇస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే సహజ పోషకాలు శరీరంలో కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దీనివల్ల గుండెకు సంబంధించిన జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వాళ్ళకు పుట్టగొడుగులు చాలా మంచివి. వీటిలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే డైటింగ్ చేసేవాళ్ళు వీటిని తినడం మంచిది. ఇవి తిన్న తర్వాత తొందరగా ఆకలి వేయదు. తక్కువ ఆహార పదార్థాల్లో విటమిన్ %బి% ఎక్కువగా ఉంటుంది. వాటిలో పుట్టగొడుగులు ఒకటి. ఇది ఎముకల ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. పుట్టగొడుగుల్లో విటమిన్ %డి1, డీ2, డీ3, డీ5, డీ%6 వంటివి చాలా ఉంటాయి. వీటివల్ల శరీర శక్తి పెరిగి, అలసట తగ్గుతుంది. కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం.. పుట్టగొడుగుల్లో క్యాన్సర్ వ్యతిరేక గుణాలు ఉంటాయని భావిస్తున్నారు. ఇవి శరీర కణాలను కాపాడి క్యాన్సర్ రాకుండా నిరోధించగలవు. పుట్టగొడుగులు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మెదడు ఆరోగ్యానికి మంచి పోషకాలు వీటిలో ఉన్నాయి. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా చేయడంలో ముఖ్యంగా పనిచేస్తాయి. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటంతో మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. వీటిలో ధైనిమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే షుగర్ ఉన్నవాళ్ళకు ఇవి మంచిది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఫైబర్ తో పాటు సెలెనియం వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు ఉండటం వల్ల పుట్టగొడుగులు శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. చెడు పదార్థాలు బయటకు వెళ్లే ప్రక్రియను వేగంగా చేస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే విటమిన్లు, మినరల్స్ వల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది, జుట్టు అందంగా మెరుస్తుంది. పుట్టగొడుగులను రెగ్యులర్ గా ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల శరీరానికి శక్తి, మనసుకు ప్రశాంతత, శరీరం శుభ్రంగా ఉండటం అన్నీ కలుగుతాయి. అయితే, శుభ్రంగా ఉంచిన, సరిగ్గా వండిన పుట్టగొడుగులనే తినడం మంచిది.

బాదం ఎక్కువగా తింటున్నారా..?

నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో తెలుసా..?



బాదం పప్పు చాలా మంచి పోషకాలు ఉన్న ఆహారం. దీనిలో ఉండే విటమిన్లు, మినరల్స్, మంచి కొవ్వుల వల్ల శరీరానికి శక్తి వస్తుంది. ఆకలిని కూడా అదుపులో ఉంచుతుంది. అయితే ఏ ఆహారమైనా ఎక్కువగా తింటే మంచి కాదు.. కొన్ని సమస్యలు రావచ్చు. ముఖ్యంగా బాదం పప్పును ఎక్కువ తింటే కొన్ని చెడు ప్రభావాలు తప్పవు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. బాదం ఎక్కువగా తినడం వల్ల కొందరికి అల్లెలీలు రావచ్చు. దీనిలో ఉండే ప్రోటీన్లు, నూనె పదార్థాలు శరీరానికి సరిపడకపోతే దద్దుర్లు, చర్మంపై ఎరుపు రంగు మచ్చలు, అల్లెలీ లాంటి సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. బాదం పప్పులో కొంతవరకు నూనె ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీన్ని ఎక్కువ తింటే జీర్ణక్రియపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఇది కొన్నిసార్లు కడుపు నొప్పి, వాంతులు లేదా వికారం లాగా కనిపించవచ్చు. ముఖ్యంగా ఖాళీ కడుపుతో ఎక్కువ తింటే ఈ సమస్యలు మరింత ఎక్కువవుతాయి ఉండవచ్చు. బాదంలో కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దానితో పాటు కొవ్వు పదార్థాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఒక పరిమితికి మించి తింటే శరీరంలో ఎక్కువ కేలరీలు చేరి కొవ్వుగా పేరుకుపోయే అవకాశం ఉంది. ఇది చాలా కాలానికి బరువు పెరగడానికి కారణమవుతుంది. బాదం పప్పులో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. తక్కువగా తింటే ఇది అరుగుదలకు మంచిది. కానీ ఎక్కువగా తింటే గ్యాస్ రావడం, కడుపు బరువుగా అనిపించడం, కడుపు నిండిన ఫీలింగ్ వల్ల అనారోగ్యం కలగడం లాంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఫైబర్ త్వరగా అరక్టోపోవడం వల్ల ఈ రకమైన సమస్యలు ఉంటాయి. బాదంలో ఆక్సీబెల్ట్ అనే పదార్థాలు ఉండే అవకాశం ఉంది. అవి ఎక్కువైతే కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఇప్పటికే కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారు బాదం ఎక్కువగా తినడం మానుకోవడం మంచిది. బాదం తొక్కతో తినడం వల్ల లేదా సరిగ్గా శుభ్రం చేయని బాదాలు తినడం వల్ల శరీరంలో సైన్లెక్ వంటి హానికరమైన పదార్థాలు చేరే ప్రమాదం ఉంది. ఇది తక్కువగా ఉన్నా ఎక్కువగా తినడం వల్ల శరీరంపై చాలా కాలం పాటు ప్రభావం చూపవచ్చు. బాదం ఆరోగ్యానికి కచ్చితంగా మంచిది. కానీ ఎక్కువగా తింటే శరీరానికి హానికరమే. రోజుకు 5 నుంచి 6 బాదం పప్పులు మాత్రమే మితంగా తీసుకోవడం మంచిది.

ఈ పండు అన్ని సమస్యలకు పరిష్కారం..! తిని మస్తు లాభాలు పొందండి..!

పైనాపిల్ అనేది తీపి రుచితో పాటు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే పండు. ఇందులో శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది తినడం వల్ల శక్తి లభిస్తుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల మట ప్రకారం ఈ పండు ఎన్నో సమస్యలకు పరిష్కారంగా మారుతుంది. రోజూ కొంతమేర తినడం వల్ల ఆరోగ్యపరంగా మంచి మార్పులు కనపడతాయి. గుండె ఆరోగ్యం ప్రతి ఒక్కరికీ చాలా ముఖ్యం. పైనాపిల్ తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండే అవకాశం పెరుగుతుంది. ఇది గుండె పని తీరును సమతుల్యంగా ఉండే విధంగా పని చేస్తుంది. గుండె బలహీనత తగ్గి శక్తి పెరగడానికి సహాయపడుతుంది. వయసు పెరిగే కొద్దీ గుండె బలంగా ఉండటం అవసరం కాబట్టి ఈ పండు ఉపయోగపడుతుంది. జీర్ణక్రియ సరిగా లేకపోతే ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. పైనాపిల్ తినడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగువుతుంది. ఇందులో ఉండే ఎంజైములు ఆహారాన్ని త్వరగా జీర్ణం చేయడంలో సహాయపడతాయి. గ్యాస్, కడుపు బరువుగా ఉండటం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. రోజూ తక్కువ మోతాదులో ఈ పండును తినడం మంచిది. మన శరీరాన్ని రక్తింనే రోగనిరోధక శక్తి బలంగా ఉండాల్సి. పైనాపిల్ తినడం వల్ల శరీరం తక్షణం వేడి, జలుబు, దగ్గు వంటి ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి బయటపడుతుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్ %బి% శరీరానికి రక్తక్రమా పనిచేస్తుంది. మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. పుద్గావుం వచ్చిన తరువాత ఎముకలు బలహీనపడుతుంటాయి. పైనాపిల్ తినడం వల్ల ఎముకలు బలంగా మారుతాయి. ఇది దినచర్యలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఎక్కువ. ఇందులో ఉండే మాంగనీస్ అనే ఖనిజం ఎముకల నిర్మాణంలో అత్యంత పని చేస్తుంది. ఈ పండు ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు ఆహారంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పైనాపిల్ తక్కువ క్యాలరీలు కలిగి ఉండటం వల్ల ఈ పండును తిన్నా బరువు పెరగదు. పైనా ఇది తీపి రుచి కలిగినప్పటికీ ఆరోగ్యానికి హాని చేయదు. ఎక్కువ నీదీశాతం ఉండటం వల్ల కడుపు నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది. దీని వల్ల ఆకలిని తగ్గించుకోవచ్చు. చర్మం మెరువాలంటే సరైన పోషణ అవసరం. పైనాపిల్ తినడం వల్ల చర్మం ప్రకాశిస్తుంది. ముదతలు తగ్గుతాయి. ఈ పండు పొడిబారిన చర్మానికి తేమను అందిస్తుంది. వింపుల్స్ వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఆరోగ్యకరమైన చర్మం కోసం దీనిని ఆహారంలో చేర్చడం మంచిది. పైనాపిల్ గుండె, జీర్ణక్రియ, రోగనిరోధక శక్తి, ఎముకలు, బరువు నియంత్రణ, చర్మం వంటి అనేక భాగాలకు మేలు చేస్తుంది.



శ్రీ ఉరుకుంద ఈరన్న స్వామి ఆలయంలో హుందీ లెక్కింపు

శ్రావణమాసం మొదటి వారంలోనే హుందీ

రూ.96,53,938 ఆదాయం

గోల్డ్.6.గ్రాములు,300ఎర్ర

వెండి,13 కేజీల,400 గ్రామ్స్

ఆలయ ఇడి,కె,వాణి ఆధ్వర్యంలో హుందీ లెక్కింపు

చేపడుతున్న దృశ్యం....

కౌశాళం,ఆగస్టు 21, ప్రభ మనం: పవిత్ర పుణ్యక్షేత్రమైన శ్రీ ఉరుకుంద ఈరన్న ఆలయంలో శుక్రవారం 2026 శ్రావణమాసం ఉత్సవాల సందర్భంగా శ్రీ స్వామివారి హుందీ లెక్కింపు కార్యక్రమం దేవస్థానం డిప్యూటీ కమిషనర్ మరియు కార్యనిర్వహణాధికారి శ్రీమతి కె.వాణి ఆధ్వర్యంలో చేపట్టారు. శ్రావణమాసం మొదటి వారంలోనే హుందీ రూ.96,53,938,గోల్డ్.6.గ్రాములు,300ఎర్ర,వెండి,13 కేజీల,400 గ్రామ్స్, స్వామివారికి భక్తులు వేసినట్లు వారు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాలకమండలి సభ్యులు ఆధ్వర్యంలో జరిగినది. ఈ కార్యక్రమంలో హుందీ పర్యవేక్షణ ఆధికారి శ్రీ కె.కమలాకర్ గారు 15 గ్రేడ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్, కర్నూల్, దేవస్థాన పర్యవేక్షకులు మరియు సిబ్బంది,



ఆంధ్రప్రదేశ్ గ్రామీణ బ్యాంక్, ఉరుకుంద సిబ్బంది మరియు శ్రీ శ్రవణరాంధ్ర సేవాసమితి ఆలోచి వారు పాల్గొన్నారు...

భాతాదారులు అంటే స్నేహభావం...!!

ఏపీజీబీ బ్యాంకు అసిస్టెంట్ మేనేజర్ వేణు

అసిస్టెంట్ మేనేజర్ గారికి పూలమాలలు వేసి

సత్కారం చేస్తున్న దృశ్యం



పెద్దకడబూరు, ఆగస్టు 21, ప్రభ మనం: మండల కేంద్రమైన పెద్దకడబూరు లో స్థానిక ఏపీజీబీ బ్యాంకులో అసిస్టెంట్ మేనేజర్ గా ఉన్న వేణు గారు ఆనంతపురం బదిలీ



వే వెళ్తున్న సందర్భంగా శుక్రవారం సీపీఐ మండల అధ్యక్షుడు వీరేశ్వరెరె సుధం కార్యదర్శి అంజినయ్య గారు ఆధ్వర్యంలో వేణు గారికి పూలమాలలు వేసి సత్కారం చేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ బ్యాంకులో ఫ్రెండ్లీ అసిస్టెంట్ గా బాధ్యతలు నిర్వహించి ప్రతి లబ్ధి దారులకు మంచి సలహాలు సూచనలు, ఇచ్చేవారు... ఆయన తీపి జ్ఞాపకాలు మరువలేనివని ఎప్పుడు ఖాతాదారులతో ఫ్రెండ్లీగా నవ్వుతూ నవ్వుస్తూ మేనేజర్ కాకుండా స్నేహభావంతో ఖాతాదారుల సమస్యల తీరుస్తూ బదిలీపై వెళ్తుండ బాధించ దగ్గ విషయమని మా వేణు గారికి మా అందరి హృదయాల్లో ఎప్పుడీ మరవలేని మా వేణు యొక్క స్నేహభావాలు మరువలేనివనిమా యొక్క తీపి జ్ఞాపకంగా గారికి సిపిఐ పార్టీ తరపున ఆర్థిక శుభాకాంక్షలు తెలపడం జరిగింది ...ఎక్కడున్నా అంతిమభావంతో పనిచేయాలని ఆయన ఆలోచించి ఆయన్ను బాగుండాలని ప్రత్యేకంగా సిపిఐ పార్టీ తరపున ఖాతాదారుల తరపున ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు..

కంబలదినై బాట మారెమ్మ కు రాంపురం రెడ్డి సోదరులు వెండి కిరీటం విరాళం

మారెమ్మ అవ్వ కు కుటుంబం పై దీవెనలు

కురిపించాలని ప్రత్యేక పూజలు

పెద్దకడబూరు ఆగస్టు 21, ప్రభ మనం: పెద్దకడబూరు మండల పరిధిలోని కంబలదినై గ్రామ శివారులో వెలసిన శ్రీ శ్రీ బాట మారెమ్మ అవ్వ కు శుక్రవారం రాంపురం రెడ్డి సోదరులు, 1:50 వెండి కిరీటం, నాగపదగా మాలపల్లి స్వామి, గంగులపాడు రమేష్, గోల్డ్ ఫెషన్ ఆచారాలు ఆధ్వర్యంలో ఆలయ పూజల సమక్షంలో రాంపురం రెడ్డి సోదరులు ఒకటిన్నర కేజీ వెండి కిరీటాన్ని బాటమారెమ్మ అవ్వకు విరాళంగా అందించడం జరిగిందని వారు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ పూజారులు రాంపురం రెడ్డి సోదరుల కుటుంబం పై బాట మారెమ్మ అవ్వ ఆశీస్సులు ఎల్లవేళలా ఆ కుటుంబాలపై దీవెనలు కురిపించాలని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారని వారన్నారు. భక్తుల పాలిట కోరికలను బాట మారెమ్మ అవ్వ అని ప్రజలకు దీవెనలను ఇస్తూ భక్తుల ద్వారా పూజలు అందుకుంటున్న బాట మారెమ్మ అవ్వ ప్రజలపై మెందుగా ఆశీస్సులను ఇవ్వాలని వారు కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



మహానంది క్షేత్రంలో వైభవంగా వరలక్ష్మీ వ్రతం



మహానంది, ఆగస్టు 21, ప్రభ మనం: శ్రావణమాసం రెండో శుక్రవారం సందర్భంగా మహానంది పుణ్యక్షేత్రంలో సామాజిక వరలక్ష్మీ ప్రతాలను అత్యంత భక్తికర్మలతో నిర్వహించారు. దేవస్థానం ఈవో నల్లకాలువ శ్రీనివాస్ రెడ్డి పేద పండితులు రవిచంద్ర అవధాని బృందం హైందవ సంస్కృతి సాంప్రదాయ పద్ధతినే పూజలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి నంద్యాలకు చెందిన బంగారు వ్యాపారి అవ్వారు గౌరీనాథ్ సదస్యతీ దేవి దంపతులు దాతలుగా వ్యవహరించారు. ఆనంతరం మహిళలు వాయిదానాలును ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల తహసీల్దార్ రమాదేవి, ఏకాదశీ మధు, పర్యవేక్షకులు శశిధర్ రెడ్డి, బాలాజీ సేవా సమితి అధ్యక్షులు ధనంజయ రెడ్డి, పలు ప్రాంతాలకు చెందిన మహిళలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

టీడీపీ కార్యకర్తకు ఆర్థిక సాయం

రూ.15 వేల నగదు అందజేసిన యాగంటి ఆలయ చైర్మన్ బండి మోళేశ్వర్ రెడ్డి

పసుధ సౌందేష్వర్ ద్వారా రూ.10 వేల చెక్కు

అందజేసిన జిల్లా అధ్యక్షుడు శీనయ్య



బనగానపల్లి ఆగస్టు 21, ప్రభ మనం: బనగానపల్లిమండలంలోని యాగంటిపల్లి గ్రామానికి చెందిన టీడీపీ కార్యకర్త దస్తగిరి కి ఆర్థిక సాయం అందించారు. శుక్రవారం యాగంటిపల్లి గ్రామానికి చేరుకున్న యాగంటి ఆలయ చైర్మన్ బండి మోళేశ్వర్ రెడ్డి రూ.15 వేల నగదును ఆర్థిక సహాయంగా అందజేశారు. అలాగే పసుధ సౌందేష్వర్ ద్వారా రూ.10 వేల విలువైన చెక్కును ఆ సౌందేష్వర్ జిల్లా అధ్యక్షుడు శీనయ్య అందజేశారు. టీడీపీ కార్యకర్తకు అందగా నిలిచి ఆర్థిక సహాయం అందించిన మోళేశ్వర్ రెడ్డి, శీనయ్యలకు స్థానికులు, పార్టీ నాయకులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కష్టాల్లో ఉన్న కార్యకర్తలను ఆదుకోవడం అభినందనీయమని వారు పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీసీఐ ప్రతాప్, నాగరాజు, మల్లేష్ రెడ్డి, చిన్న దస్తగిరి, దైవేంద్ర దస్తగిరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శనివారం 22-08-2026

ఎమ్మిగనూరు పట్టణంలోని లక్ష్మీ పేటలో ఘనంగా వరలక్ష్మీ వ్రతం నిర్వహించారు

- 40 సంవత్సరాలుగా వరలక్ష్మీ వ్రతం నిర్వహణ

- అంగరంగ వైభవంగా ముసాబైన శ్రీ మహాయోగి లక్ష్మమ్మ అవ్వ

- ఆలయ ధర్మకర్త అడికి తిమ్మ రాజ్



ఎమ్మిగనూరు ఆగస్టు 21, ప్రభ మనం: కర్నూలు జిల్లా ఎమ్మిగనూరు నియోజకవర్గం ఎమ్మిగనూరు పట్టణంలోని లక్ష్మీ పేట నందు వెలసిన శ్రీ శ్రీ మహాయోగి లక్ష్మమ్మ అవ్వ దేవాలయము నేడు వరలక్ష్మీ వ్రతము అంగరంగ వైభవంగా ఆలయ ధర్మకర్త అడికి తిమ్మ రాజ్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ గత 40 సం.. ఈ వరలక్ష్మీ వ్రతం నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. అలంకరణ చేసి నైవేద్యము వరలక్ష్మీ లక్ష్మీ వ్రతము ఆచరించారు. వేదమంత్రాల ఉచ్ఛరణతో వరలక్ష్మీ వ్రతము నిర్వహించారు. ఆనంతరం అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. సాయంత్రము శ్రీ శ్రీ మహాయోగి లక్ష్మమ్మ అవ్వ గారిని రథోత్సవం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో భజన బృందం , పెద్దలు ,ప్రముఖులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గిరిజన సంక్షేమానికి కూటమి ప్రభుత్వం పెద్దపీట

జిజయ రాముడు నాయక్ ఆధ్వర్యంలో

సంక్షేమ పథకాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించిన, బిజినెస్ వెంకటరాముడు, అప్ప

వేణుగోపాల్, మండల అధ్యక్షుడు తిరుపాల్ నాయుడు



తుగ్గలి : ఆగస్టు 21:(ప్రభ మన న్యూస్): మండల పరిధిలోని లక్ష్మీ తాండ, గుండాల తాండ, జపాల తాండ గ్రామంలో ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ప్రజలకు చేరువ చేయడమే లక్ష్యంగా చేపట్టిన 'ఇంటింటికీ తెలుగుదేశం' కార్యక్రమాన్ని లక్ష్మీ తండ, గుండాల తండ, జపాల తాండ, గ్రామంలో నిర్వహించారు. మజిలీ జడ్చి చైర్మన్ బిజినెస్ వెంకటరాముడు, వ్యవసాయ సాసైటీ చైర్మన్ అప్పా వేణుగోపాల్, టీడీపీ మండల అధ్యక్షుడు తిరుపాల్ నాయుడు స్థానిక నాయకులతో కలిసి ఇంటింటికీ వెళ్లి ప్రజలను కలుసుకున్నారు. ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు, గ్రామీణాభివృద్ధి కార్యక్రమాలపై వివరించారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ ప్రజలకు సంక్షేమం, పథకాలు, అభివృద్ధికి కూటమి ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యత ఇస్తోందన్నారు. ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన 'సూపర్ సిక్స్' హామీల అమలుతో భాగంగా తల్లికి వందనం, ఎన్డీఆర్ భరోసా పింఛన్లు, అన్న క్యాండిమ్స్, అన్నదాత సుబీభవ, దీపపథకాలు ద్వారా వివిధ పథకాల ప్రయోజనం చేకూరుతోందని తెలిపారు. ప్రభుత్వ పథకాల ప్రయోజనాలను అర్థమైన ప్రతి కుటుంబానికి అందించేందుకు క్షేత్రస్థాయిలో ప్రజలను కలుస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. గ్రామాల, అభివృద్ధితో పాటు ప్రజల జీవన ప్రమాణాలను మెరుగుపర్చడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమన్నారు. అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలు కొనసాగుతున్నాయని తెలిపారు. ప్రజల సమస్యలను తెలుసుకుని వారి పరిష్కారానికి కృషి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎద్దులదొడ్డి శ్రీనివాసులు గోన్, వెంకటస్వామి, చంద్రశేఖర్ యాదవ్, మద్దికేర రాము, నాగార్జున, జయరాముడు నాయక్, ఎన్ టాకే నాయక్, హనుమంత నాయక్, మీటు నాయక్, రూప్తా నాయక్, వెంకట నాయక్, రాముడు, నాయక్ ఆర్. రాము నాయక్, లాలూ నాయక్, డి రాజు నాయక్, ఆర్.లక్ష్మణ్ నాయక్, సోమ నాయక్, బాలాజీ నాయక్, నాగరాజు నాయక్, ఆర్. వెంకట నాయక్, సీవే నాయక్, మల్లేష్ నాయక్, గెమే నాయక్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తుగ్గలిలో వాల్మీకి చైతన్య సభను విజయవంతం చేయండి

పగిడిరాయిలో బోయ వాల్మీకుల సమావేశం

తుగ్గలి, ఆగస్టు 21 (ప్రభ మనం, న్యూస్): తుగ్గలి గ్రామంలోని శ్రీరాముడి గుడి సమీపంలో ఈ నెల ఆగస్టు 30న నిర్వహించనున్న బోయ వాల్మీకి చైతన్య సభను విజయవంతం చేయాలని టీవీఎస్ తుగ్గలి మండల అధ్యక్షులు వి.వి. నాయుడు పిలుపునిచ్చారు. తుగ్గలి మండలం పగిడిరాయి గ్రామంలో శుక్రవారం నిర్వహించిన బోయ వాల్మీకుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ, మండలంలోని బోయ వాల్మీకులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై చైతన్య సభను జయప్రదం చేయాలని కోరారు. వాల్మీకి సమాజ సమస్యలు, హక్కులు, భవిష్యత్ కార్యాచరణపై బక్యంగా ముందుకు సాగాల్సిన అవసరం ఉందని తెలిపారు. మండలంలోని ప్రతి గ్రామం నుంచి బోయ వాల్మీకి సోదరులు, యువత, నాయకులు పెద్ద సంఖ్యలో తరలివచ్చి సభను విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సమావేశంలో టీవీఎస్ గ్రామ నాయకులు, మాజీ సర్పంచ్ గుండమ్మయ్య, మద్దికేర రాము, డీలర్ సుంకన్న, నాగార్జున, రంగన్న, గ్రామ యువజన నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



చెడిపోయిన చేతిపంపు బోరింగ్ కు మరమ్మతులు

రాష్ట్ర బ్రాహ్మణ కార్యకర్తల డైరెక్టర్ జి కె బాబూరావు



పెద్దకడబూరు ఆగస్టు 21, ప్రభ మనం: మండల పరిధిలోని గంగులపాడు గ్రామంలో రాష్ట్ర బ్రాహ్మణ కార్యకర్తల డైరెక్టర్ జి.కె బాబూరావు స్వామి ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం స్వామి సమక్షంలో శ్రీ అంజినేయస్వామి గుడి దగ్గర ఉన్న బోరింగ్ గత కొన్ని రోజులుగా పూర్తిగా చెడిపోయిందని విషయాన్ని తెలుసుకొని చేతి పంపు బోరింగ్ ను అర్హజ్ఞాపన సిబ్బంది పొలయ్య గ్రామ ప్రజలు, టీడీపీ నాయకులు, ఎన్ ఖాజా, మాబుసాబ్, ఉసేని, పాల్గొని దగ్గర ఉండి సాయం చేసి, బోరింగ్ ను మరమ్మతులు చేయడం జరిగిందని ఆయన తెలిపారు. చేతిపంపు బోరింగ్ కు మరమ్మతులు చేయడంతో స్థానిక గ్రామ ప్రజలు సంతోషం వ్యక్తం చేయడం జరిగిందని వారు తెలిపారు.