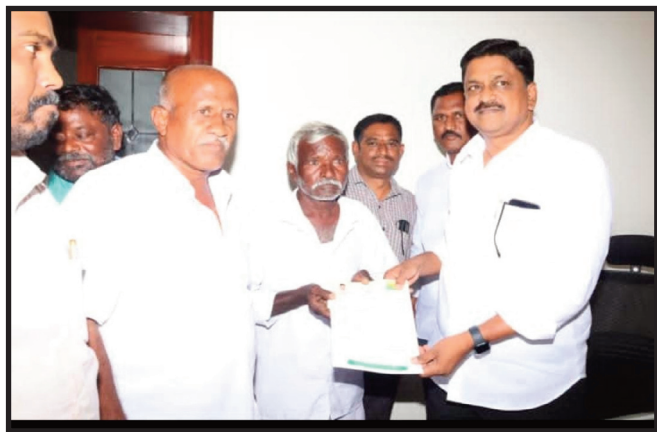


ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి కింద 25655 రూపాయల చెక్కును లింగజేశ్



ఉరవకొండ , ఏప్రిల్ 5 (అనంత ప్రభ) పర్యాయం శ్రీనివాసులు గారు మరియు పర్యాయం కేశవ్ అధ్యక్షులలో నింబగల్లు గ్రామానికి చెందిన మీనుగ నారాయణ స్వామికి ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి కింద 25655 రూపాయల చెక్కును అందజేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో తెలుగుదేశం పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు కొంక సిద్ధప్ప, ఏరూరు పర్యాయం పాల్గొన్నారు.

బాబు జగ్జీవన్ రావ్ సేవలు చిరస్మరణీయం

యాడికి, ఏప్రిల్ 5 (అనంత ప్రభ)

ప్రజల కోసం బిరుదు బలహీన వర్గాల అభ్యున్నతి కోసం జీవితాన్ని అంకితం చేసిన మహానుభావుడు బాబు జగ్జీవన్ రావ్ అని ఆయన సేవలు చిరస్మరణీయమని ఎమ్మార్పీఎస్ యువసేన నాయకుడు గండికోట లక్ష్మణ్ అన్నారు. గండికోట లక్ష్మణ్ ఇతర ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులు, కార్యకర్తలతో కలిసి బాబు జగ్జీవన్ రావ్ జయంతి సందర్భంగా ఆయన విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా లక్ష్మణ్ మాట్లాడుతూ పేదల ఆశాజ్యోతి డాక్టర్ బాబు జగ్జీవన్ రావ్ అని, డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ రాజ్యాంగాన్ని రూపొందిస్తే దానికి చట్టం రూపంలో అమలుపరచడానికి జగ్జీవన్ రావు కృషి మరువలేనిదని అలాంటి మహనీయుల అడుగుజాడల్లో నడవాలని అన్నారు



ఈ లడ్డూ రోజుకోకటి తిన్నారంటే మీ సీమస్యలన్నీ దూరం

మహిళలు అలివ్ విత్తనాలు ఎందుకు తినాలి? అలివ్ గింజల్లో పైబర్, ప్రోటీన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. గ్రెలిన్ అని పిలిచే ఆకలి హార్మోన్లను అణచివేసేందుకు సహాయపడతాయి. సంక్రమిత కలిగిస్తాయి. ఈ విత్తనాలతో తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. జీవక్రియ, మలబద్ధకం సమస్యకి చికిత్సలో సహాయపడతాయి. అలివ్ విత్తనాలు తీసుకుంటే మహిళల ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. అలివ్ లడ్డూలు మహిళలు ప్రతిరోజు ఒక అలివ్ విత్తనాలతో చేసిన లడ్డూ తింటే మంచిది. రక్తహీనత సమస్య నుంచి బయట పడొచ్చు. ఈ లడ్డూని ఇంట్లోనే చాలా సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. కావాలైన పదార్థాలు, అలివ్ విత్తనాలు - ఒక కప్పు

శ్రీరామనవమి పర్వదిన శుభాకాంక్షలు

ఉరవకొండ , ఏప్రిల్ 5 (అనంత ప్రభ) అనంతపురం జిల్లా ప్రజలందరికీ, ముఖ్యంగా ఉరవకొండ నియోజకవర్గం ప్రజలందరికీ శాసనమండలి ప్రిబిలిజ్ కమిటీ చైర్మన్ ఎమ్మెల్యే వైబిశివరామిరెడ్డి శ్రీరామనవమి పర్వదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన దేశవ్యాప్తంగా జరుపుకునే అచ్చమైన పండగ శ్రీరామనవమి అని రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో తెలుగు వాకిలన్నీ పండగ శోభాయమానంతో కళకళలాడుతూ అచ్చమైన తెలుగుదనం ఉట్టిపడేలా ఈ పండుగ అందరికీ శుభాలను చేకూర్చాలని పండగ సందర్భంగా బంధువులు, మిత్రులు, ప్రజలందరూ శుభాకాంక్షలతో, ఆయనారోగ్యాలతో, సంతోషంగా గడపాలని ముఖ్యంగా రైతులకు సకాలంలో వర్షాలు పడి పంటలు సమృద్ధిగా పండి ఆనందంగా ఉండాలని వారికి ఆర్థికంగా కలిసి రావాలని ఆకాంక్షించారు. లోకకళ్యాణం కోసం భగవంతుడు శ్రీరాముని రూపంలో మానవ జన్మ పొందారని, యావత్తు మానవాళికి శ్రీరాముని జీవితం ఆదర్శప్రాయమని



ఆయన తల్లిదండ్రుల పట్ల, తమ్ముళ్ల పట్ల, భార్యపట్ల చూపించిన గౌరవము అభిమానము ప్రస్తుత కుటుంబ వ్యవస్థకు ఆదర్శనీయమని అంతేకాకుండా తన రాజ్యంలోని ప్రజల పట్ల తాను చూపిన ప్రేమాభిమానాలు రాజు అంటే రాముడిలా ఉండాలి అనే అంతగా పరిడవల్సిందని ఆయన ఆశీస్సులు యావత్తు మానవాళికి ఎల్లవేళలా తోడుండాలని ఆయన కోరుతూ ప్రతి ఒక్కరికి శ్రీరామనవమి పర్వదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

సిఎంఆర్ ఎఫ్ ₹ 75,440 చెక్కును పంపిణీ చేసిన ఆర్థిక శాఖ మంత్రివర్గులు శ్రీ పర్యాయంల కేశవ్



ఉరవకొండ , ఏప్రిల్ 5 (అనంత ప్రభ) నియోజకవర్గం పట్టణం మండలం చాలా గ్రామం చెందినవర్గాల కొమ్మే కేశవ్కు ₹75,440.00 శనివారం నాడు మంత్రిగారి క్యాంప్ కార్యాలయంలో సిఎంఆర్ఎఫ్ (సిఎం రిలీఫ్ ఫండ్) ఆర్థిక శాఖ మంత్రివర్గులు పర్యాయంల కేశవ్ గారు చెక్కును పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆర్థిక శాఖ మంత్రి పర్యాయంల కేశవ్ గారు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం కష్టాల్లో ఉన్న వారికి వివిధ అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతూ మెరుగైన చికిత్స కోసం ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి కింద ఆర్థిక సాయం అందించి అడుగుతుందన్నారు. ఈ సందర్భంగా చెక్కులు అందుకున్న లబ్ధిదారులు మంత్రి గారికి సన్మానించి, కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్ సి. ఎస్. సామి గారు, చాలా గ్రామ కమిటీ అధ్యక్షుడు జే. లింగమూర్తి గారు, ఎస్. మహేష్, కేశవ్ సర్పంచ్ మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అనంత ప్రభ

Family

WHERE LIFE BEGINS & LOVE NEVER ENDS

క్యాబేజీ తింటే బరువు తగ్గుతారా? ఏ వేళల్లో తింటే మంచిది?

క్యాబేజీ అంటే చాలా మందికి నచ్చదు. కారణం దాని నుంచి వచ్చే పచ్చి వాసన. కానీ ఇది తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, కాంపౌండ్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి క్యాన్సర్ కారకాలని నిరోధించి శుభ్రపరుస్తాయి. బరువు తగ్గడానికి సహాయం చేస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థకి సరిగా ఉండేలా చేస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. సీరం కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలని తగ్గిస్తుంది. బరువు తగ్గడంలో క్యాబేజీ ఎలా పని చేస్తుంది?

ఇందులో పైబర్, వాటర్ కంటింటే సమృద్ధిగా ఉంటుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. పొట్ట(గట్)ను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. జీవక్రియని మెరుగుపరిచి టాక్సిన్స్ ని బయటటికి పంపేందుకు సహకరిస్తుంది. దీన్ని పులియబెట్టి తీసుకుంటే ప్రోబయోటిక్స్ ని పెంచుతుంది. ఇది గట్ ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఒక కప్పు క్యాబేజీ తీసుకుంటే 33 కేలరీలు అందుతాయి. కొవ్వు అనలు ఉండదు. పైబర్ ఎక్కువగా ఉండటం పొట్ట ఎక్కువ సేపు నిండుగా ఉన్న అనుభూతి కలిగిస్తుంది. కొవ్వును రక్తంలో శోషించకుండా బయటటికి తీస్తుంది. క్యాబేజీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. విటమిన్-సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. క్యాన్సర్ కణాల పురోగతిని నిరోధిస్తుంది.

ఎర్ర క్యాబేజీలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అంథోసైనిన్లు ఎర్లడటాన్ని నెమ్మదిస్తాయి. ఇప్పటికే శరీరంలో ఉన్న క్యాన్సర్ కణాలని కూడా చంపుతుంది. క్యాబేజీలో ఉండే గ్లూటామైన్ అనే అమైనో యాసిడ్ బలమైన యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ పింజెట్ గా పనిచేస్తుంది. విటమిన్ కె ఉండటం వల్ల మెదడు ఆరోగ్యానికి మంచిది. క్యాబేజీలో దాదాపు 20 రకాల ఫైబర్లున్నాయి, 15 ఫినాల్స్ ఉన్నాయని పరిశోధకులు వెల్లడించారు. ఇది కార్టయో వాన్యూటర్ ప్రమాదాలని తగ్గిస్తుంది. కాల్షియం, పొటాషియం రక్తపోటుని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ ముప్పు కూడా ఉంటుంది జాగ్రత్త

క్యాబేజీ చల్లని వాతావరణంలో పెరుగుతుంది. సహజంగా పోషకాలని కోరుకునే మొక్క. బ్యాక్టీరియా, శిలీంధ్రాలు,ఇతర పరాన్నజీవులు ద్వారా సంక్రమణకి గురవుతుంది. అందుకే దీన్ని తీసుకునే ముందు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఆయుర్వేదం ప్రకారం క్యాబేజీ తీసుకోవడం వాత, పిత్త, కఫాల్లో మార్పులు



తీసుకొస్తుంది. క్యాబేజీ చల్లని వాతావరణంలో పెరుగడం వల్ల వాతాన్ని పెంచుతుంది. వాత తీవ్రతని తగ్గించడానికి అకుకూరలు మెత్తగా కోసి అందులో వేసుకుని తినొచ్చు. సుగంధ ద్రవ్యాలు, నూనెతో బాగా ఉడికించుకుని తీసుకోవచ్చు. శీతాకాలం, వసంతకాలంలో ఇది పిత్త, కఫ దోషాలని పెంచుతుంది. వాత సమస్య ఉన్న వాళ్ళు దీన్ని తింటే జీర్ణం కావడం కష్టం. వెనిగర్ తో పులియబెట్టి తీసుకుంటే మంచిది. థైరాయిడ్ హార్మోన్స్ పనితీరుకి అంతరాయం కలిగిస్తుంది. హైపోథైరాయిడిజం ఉన్న వారు అనలు తినకపోవడమే మంచిది.

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందటం కోసం క్యాబేజీ తక్కువగా తీసుకోవాలి. అకుకూరలు తినడం వల్ల పొట్ట ఉబ్బరం, పొట్టి కడుపు అనారోగ్యంగా ఉంటుంది. మితంగా తీసుకోవడం వల్ల వాతం పెరగకుండా ఉంటుంది. పిత్త సీజన్(సెప్టెంబర్-అక్టోబర్), కఫ సీజన్(మార్చి-ఏప్రిల్). ఈ సమయంలో పచ్చి క్యాబేజీ తీసుకోకుండా వండిన దాన్ని మాత్రమే తినాలి.

వేసవిలో తియ్యటి పండ్లతో బేస్టీ ఐస్ క్రీములు ఇంట్లోనే చేసేయండిలా

వెనిల్లా, చాకోలెట్, ఇట్టర్ స్వాట్... ఇలా రకరకాల ఐస్ క్రీములు బయట దొరుకుతాయి కదా, ఎప్పుడూ వాటినే తింటే బోరింగ్. ఇంట్లోనే కాక పండ్లు ఐస్ క్రీములు తయారుచేసుకోండి. ఆరోగ్యకరం కూడా. మామిడి, కివీ, పుచ్చకాయలతో మూడు రకాల ఐస్ క్రీములు తయారు చేసుకోవచ్చు.

మ్యాంగో ఐస్ క్రీమ్
కావాలైన పదార్థాలు
కొబ్బరిపాలు - అరటిబిరు
మామిడి పండు - ఒకటి
వెనిల్లా ఎసెన్స్ - ఒక స్పూను
మాపుల్ సిరప్ - అరకప్పు

తయారీ ఇలా
మామిడి పండ్లు గుజ్జను మిక్సీలో వేసి మెత్తగా చేసుకోవాలి. దాన్ని తీసి ఒక గిన్నెలో వేయాలి. కొబ్బరిపాలు, వెనిల్లా ఎసెన్స్ వేసి బ్లెండర్లో బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని మామిడి పండ్లు గుజ్జను గిన్నెలో వేసి బాగా గిలకొట్టాలి. మాపుల్ సిరప్ను కూడా మామిడి గుజ్జలో వేసి బాగా కలపాలి. ఐస్ క్రీమ్ మోల్డ్ లో పీదీని వేయాలి. నాలుగంటల పాటు ఫ్రిజర్లో ఉంచితే మ్యాంగో ఐస్ క్రీమ్ రెడీ అయిపోతుంది.

వాటర్ మెలన్ ఐస్ క్రీమ్
కావాలైన పదార్థాలు
పుచ్చకాయ - అర ముక్క
నిమ్మరసం - రెండు స్పూన్లు
చక్కెర - రుచికి సరిపడా

తయారీ ఇలా
పుచ్చకాయ గింజలను తీసి ముక్కలుగా చేసుకోవాలి. బ్లెండర్లో వేసి గుజ్జలా చేసుకోవాలి. ఆ గుజ్జను ఒక గిన్నెలో వేయాలి. ఆ గిన్నెలో చక్కెర పొడి, నిమ్మరసం కూడా వేసి బాగా కలపాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని ఐస్ క్రీమ్ మోల్డ్ లో పీదీని ఫ్రిజర్లో పెట్టాలి. నాలుగంటల తరువాత తీసి చూస్తే ఐస్ క్రీమ్ రెడీ.

కివీ ఐస్ క్రీమ్

కావాలైన పదార్థాలు
కివీ పండ్లు - నాలుగు
చక్కెర - పావు కప్పు
క్రీమ్ - మూడు కప్పులు
వెనిల్లా ఎసెన్స్ - అర స్పూను

తయారీ ఇలా
కివీ పండ్ల బయటి పొరను తీసి చిన్న ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. వాటిని మిక్సీలో వేసి మెత్తగా చేసుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో చక్కెర, క్రీమ్, వెనిల్లా ఎసెన్స్ వేసి బాగా కలపాలి. హ్యాండ్ బ్లెండర్ తో బాగా విస్క చేయాలి. ఇప్పుడు దానిలో ముందుగా వేసి పెట్టుకున్న పేస్టును కలపాలి. బాగా కలిపాక ఒక ట్రేలో వేయాలి. ఆ ట్రేను ఫ్రిజర్లో ఏడు నుంచి ఎనిమిది గంటల పాటు ఉంచితే కివీ ఐస్ క్రీమ్ రెడీ అయినట్లే.



పొట్టక్లీన్ అవ్వాలా? ఇవిగో చిట్కాలు

ఇది చిన్న, పెద్ద ప్రేగులను శుభ్రపరిచే పాత టెక్నిక్. దీన్ని ఖాళీ పొట్టతో ఉడయానే చేయాలి. ఇందుకోసం పది గ్లాసుల గోరువెచ్చని నీటిలో చిటికెడు ఉప్పు కలుపుకుని తాగేయాలి. ఈ నీటిని తీసుకునేటప్పుడు లోతైన శ్వాస తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ నీరు తాగాక సీంపుల్ గా ఉండే యోగసనాలు వేయాలి. ఇలా శారీరక శ్రమ చేయడం వల్ల పేగుల్లో కదలిక ఉంటుంది. పేగుల మూలల్లో ఉన్న వ్యర్థాలు కూడా మలం ద్వారా బయటికి పోతాయి.

పీచు ఆహారం ఆహారంలో పీచు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మసాలాలు, నూనెలు దట్టించిన ఆహారాన్ని రోజూ తినడం వల్ల పేగుల్లో వ్యర్థాలు చేరుతాయి. పీచు నిండిన కూరగాయలను ఉడికించి తినాలి. అలాగే పండ్లను అధికంగా తీసుకోవాలి. ఇవి కొన్నిరోజుల పాటు తీసుకోవడం వల్ల పేగులు శుభ్రపడతాయి. ఆ సమయంలో మాంసం, తీపి, కారం, మసాలాలు వేసిన పదార్థాలు తినకూడదు.

హైడ్రేషన్ జి వ్యాధులను నయం చేయడానికి నీరు చాలా అవసరం. కాబట్టి దానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. మీరు తినడానికి 30 నిమిషాల ముందు, భోజనానికి ఒక గంట తర్వాత ఒక గ్లాసు నీరు త్రాగాలి. అలా చేయడం వల్ల పేగు సరైన పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. పేగులను డిటాక్స్ చేయాలంటే మజ్జిగ, నిమ్మరసం తాగాలి. ఇది శరీరానికి కావల్సినంత శక్తిని అందిస్తుంది, అదే సమయంలో పెద్ద పేగులను కూడా శుభ్రపరుస్తుంది.