అగాపే వృద్ధాశ్రమంలో అన్నదానం

యాడికి, ఏప్రిల్ 19 (అనంత ప్రభ)
యాడికి మండల కేంద్రంలోని రాఘవేంద్ర కాలనీలో ఉన్న అగాపే వృద్ధాశ్రమంలో మండల కేంద్రానికి చెందిన డిష్ బాబు మనవడి జన్మదిన సందర్భంగా అన్నదానం నిర్వహించినట్లు ఆశ్రమ నిర్వాహకుడు బత్తుల ప్రసాద్ తెలిపారు. తాడిపత్రిలో నివాసం ఉంటున్న మధు హమీద దంపతుల పెద్ద కుమారుడు అయాన్ మహమ్మద్ ఎనిమిదవ పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఆశ్రమంలో ఉంటున్న వృద్ధులకు అన్నదానం ఏర్పాటు చేయడం చాలా సంతోషంగా ఉందని అయాన్ తాతయ్య డిష్ బాబు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో అయాన్ అమ్మమ్మ బీబీ ఫాతిమా, మామ హాజీ, తమ్ముడు రేహాన్ హమీద్, తాత పాలమోహన్ తదితర కుటుంబ సభ్యులు పాల్గొన్నారు

రాయల చెరువులో స్వచ్ఛ ఆంధ్ర స్వచ్ఛ దివస్

యాడికి, ఏప్రిల్ 19 (అనంత ప్రభ)
దేశంలోనే అత్యంత పరిశుభ్ర రాష్ట్రంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ని తీర్చిదిద్దాలనే లక్ష్యంతో ప్రతి నెల మూడో శనివారం స్వచ్ఛ ఆంధ్ర స్వచ్ఛ దివస్ కార్యక్రమాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తున్నట్లు రాయల చెరువు పంచాయతీ అధికారి అరుణ్ కుమార్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా ప్రభుత్వం మూడో శనివారం ఈ వ్యర్థాల సేకరణ వాటిని సురక్షిత పద్ధతుల్లో రీసైక్లింగ్ చేయడం అనే థీమ్ అనుసరించి ఈ వ్యర్థ సేకరణ కేంద్రాల వద్ద పాత ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులను సేకరించినట్లు అరుణ్ కుమార్ తెలిపారు. అనంతరం సచివాలయ సిబ్బంది మరియు మహిళా ఆనిమేటర్లతో కలిసి స్వచ్ఛ ఆంధ్ర స్వచ్ఛ దివస్ పై ప్రతిజ్ఞ చేయించారు

సోమ, మంగళ,రెండు రోజులు త్రీఫేస్ విద్యుత్ సరఫరాకు అంతరాయం
-ఉదయం6గంటలనుంచి.. సాయంత్రం 7గంటల వరకు

ఉరవకొండ, ఏప్రిల్ 19 (అనంత ప్రభ)
ఉరవకొండ సబ్ డివిజన్ పరిధిలోని ఉరవకొండ, విడపనకల్, కనేకల్, వజ్రకరూర్ మండలాల్లోని రైతులు ,గృహ విద్యుత్ వినియోగదారులకు సోమవారము, ఉదయం 6 గంటల నుండి సాయంత్రం ఏడు గంటల వరకుమరియు మంగళవారం, ఉదయం 6 గంటల నుంచి సాయంత్రం 7:00 వరకు రెండు రోజులు పాటు విద్యుత్ అంతరాయం ఉంటుందని ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ భాస్కర్, ఏఈ గురుమూర్తి, ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. .132 కె.వి టవర్ నిర్మాణం దృష్ట్యా విద్యుత్ సరఫరా నిలిపివేయడం జరుగుతుందన్నారు. వినియోగదారులు ఇందుకు సహకరించాలని ఆ ప్రకటన లో పేర్కొన్నారు.

కలెక్టర్ గారి నుంచి ఎరుకల యువ సైన్యం వ్యవస్థాపకులు పోలా వీరాంజనేయులకు పిలుపు....!

ఎరుకల ప్రజా పోరాట సమితి రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు ముత్యాలమ్మ నాగార్జున నల్లబోతుల గోపాల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

అనంతపురం, ఏప్రిల్ 19 (అనంత ప్రభ)
అనంతపురం స్థానిక కలెక్టరేట్ రెవెన్యూ భవనం నందు ఏర్పాటు చేసిన ఎస్సి ఎస్టీ స్పెషల్ గ్రీవెన్స్ లో చోటు చేసుకున్న బాధితులకు ఇదేనా మీరు చేసే న్యాయం అనే శీర్షికపై కలెక్టర్ గారు బాధిత కుటుంబాన్ని స్థానిక కలెక్టరేట్ కార్యాలయానికి తీసుకురావాలని జిల్లా ఎస్సి ఎస్టీ విజిలెన్స్ అండ్ మానిటరింగ్ కమిటీ సభ్యులైన నెరమెట్ల ఎల్లన్న గారికి స్వయంగా ఫోన్ చేసి వివరాలు తెలుసుకొని తమ కార్యాలయానికి పోలా వీరా తో పాటు బాధిత యువతి ను పిలుచుకొని రావాలని తెలపగా ఇరోజు మేము వెళ్లి కలెక్టర్ గారికి గిరిజన యువతి కి జరిగిన అన్యాయం పై పూర్తిగా వివరించడం అందుకు కలెక్టర్ గారు న్యాయం చేస్తామని హామీ ఇవ్వడం జరిగింది,
ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ఎస్సి ఎస్టీ విజిలెన్స్ అండ్ మానిటరింగ్ కమిటీ సభ్యులు సాకే చిరంజీవి మరియు

కోనుప్పలపాడు గ్రామంలో స్వచ్ఛ ఆంధ్ర స్వచ్ఛ దివస్

యాడికి, ఏప్రిల్ 19 (అనంత ప్రభ)
యాడికి మండలం కోనుప్పలపాడు గ్రామంలో గ్రామ సర్పంచ్ మార్కే రామలక్ష్మి ఆధ్వర్యంలో సచివాలయ అధికారులు స్వచ్ఛ ఆంధ్ర స్వచ్ఛ దివస్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ రామలక్ష్మి మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతినెల మూడో శనివారంను స్వచ్ఛ ఆంధ్ర స్వచ్ఛ దివస్ కార్యక్రమాన్ని ప్రకటించిందని, ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా గ్రామంలో పారిశుద్ధ్యం పరిశుభ్రతను పెంపొందించేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ కొంత సమయాన్ని కేటాయించి ఈ కార్యక్రమంలో భాగస్వాములు కావాలని తద్వారా గ్రామ అభివృద్ధి మెరుగుపడుతుందని తెలిపారు. ఒక్కో నెల ఒక్కో థీమ్ తో ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తుందని, మూడవ శనివారం ఈ చెక్ అనే థీమ్ తో స్వచ్ఛ ఆంధ్ర స్వచ్ఛ దివస్ కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేసిందని తెలిపారు. అనంతరం అధికారులు మరియు విద్యార్థులతో కలసి స్వచ్ఛ ఆంధ్ర స్వచ్ఛ దివస్ పై ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. ఈ కార్యక్రమంలో టిడిపి నాయకుడు మార్కే రామాంజనేయులు, సచివాలయ సిబ్బంది, గ్రామస్తులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు

ఆయుర్వేద పద్ధతుల ద్వారా కీళ్లు, కాళ్లు నొప్పులు గ్యాస్టిక్, థైరాయిడ్ లాంటి సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం

- ఆహారం తినే విధానం తెలుసుకోవాలి
- ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు
- ఫుడ్ సప్లిమెంట్స్ అడ్వైజర్ కరణం జ్యోతిర్మయి

కూడేరు, ఏప్రిల్ 19 (అనంత ప్రభ)
ఫుడ్ సప్లిమెంట్స్ అంటే మనం నిత్యం ఆహారం లో తినే వంటింటి దినుసులు, కూరగాయలు, పండ్లు, గింజలు, వన మూలికలతో సై–వేదిక్ పద్ధతిలో మన భారత దేశపు డైరెక్ట్ సెల్లింగ్ కంపెనీ ద్వారా తయారు చేయబడిన సప్లిమెంట్స్ ద్వారా శరీరం లో వచ్చే కీళ్లనొప్పి, థైరాయిడ్, షుగర్, గ్యాస్టిక్ లాంటి సమస్యలకు ఈ సప్లిమెంట్స్ చాలా సహాయం చేస్తాయి.అనంతపురం జిల్లా లోని ఫుడ్ సప్లిమెంట్స్ సై –వేదిక్ పద్ధతి ద్వారా సమస్యలకు (సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేకుండా) శాశ్వత పరిష్కారానికి కృషి చేస్తు అందరికీ అందుబాటులో ఉంటు, కీళ్లు, కాళ్లు నొప్పులు, మొలలు, ఆయాసం ,బ్యాక్ పెయిన్, తలనొప్పి , వాపులు, అలర్జీ, షుగర్, బీపీ, గ్యాస్, మైగ్రేన్ ,పేట్టే ,లివర్, పి సి ఓ డి (ముట్టు) సరిగా రాకపోవడం పీరియడ్ పెయిన్ (ముట్టు కడుపునొప్పి) అజీర్ణం లాంటి తదితర సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారికి అనా రోగ్య సమస్యలను దృష్టిలో ఉంచుకొని శాశ్వత పరిష్కారం కోసం కృషి చేస్తు ఫుడ్ సప్లిమెంట్స్ ను అందిస్తున్నట్లు కరణం జ్యోతిర్మయి ఒక ప్రకటనలో విలేకరులకు తెలియజేశారు. ఇప్పుడు ఉన్నటువంటి సమాజంలో నిత్యం మనం తీసుకున్నటువంటి కలుషిత ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల రసాయనిక మందులతో పండించినటువంటి ఆహారన్ని తీసుకోవడం వల్ల మనకు తెలియకుండా రోజు రోజుకు ఎన్నో ఆనారోగ్య సమస్యలు పుట్టుకొస్తున్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే అలాంటి తరుణంలో అనారో గ్య సమస్యలు పరిష్కారానికి ఈ విధానం ద్వారా అనారోగ్య సమస్యలను పరిష్కరించుకోవచ్చని కరణం జ్యోతిర్మయి తెలియజేశారు. వీటికి సంబంధించి మరిన్ని పూర్తి వివరాల కోసం ఈ నెంబర్ ను 8106352173 సంప్రదించాలని ఆయుర్వేదిక్ ఫుడ్ సప్లిమెంట్స్ అడ్వైజర్ కరణం జ్యోతిర్మయి తెలియజేశారు

తాడిపత్రిలో ఉత్సాహభరితంగా రన్ ఫర్ జీసస్ ర్యాలీ

తాడిపత్రి, ఏప్రిల్ 19 (అనంత ప్రభ)
గుడ్ ఫ్రైడే, ఈస్టర్ పండుగ పురస్కరించుకొని శనివారం తాడిపత్రిలో లో నిర్వహించిన రన్ ఫర్ జీసస్ ర్యాలీ ఉ త్సాహభరితంగా సాగింది . శుభ శుక్రవారం నాడు సిలువలో మ–రణించిన ఏసు.. మరణాన్ని జయించి మూడో రోజు ఆదివారం తెల్లవారుజామున లేచి తనను ప్రేమించిన వారికి, తన శిష్యులకు కనిపించి వారితో మాట్లాడారని చెబుతుంటారు. అయితే జీసస్ సమాధిని గెలిచి బయటకు వచ్చాడని, ఒకరికి ఒకరు చెప్పుకోవడానికి క్రైస్తవులు రన్ ఫర్ జీసస్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు.
తాడిపత్రిలోని ప్రధాన కూడల వెంట సాగిన ర్యాలీలో కౌన్సిలర్ విజయకుమార్, కోఆప్షన్ మెంబర్ బింగి ప్రభాకర్, కోఆర్డినేటర్ గణేష్, దొరస్వామి, పుల్లయ్య, పాస్టర్లు సుధాకర్, విల్సన్, అనిల్ జాషువా, ప్రకాష్ బాబు, చుక్కలూరు ప్రకాష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు

రన్ ఫర్ జీసస్ లో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే అమిలినేని

అనంతపురం, ఏప్రిల్ 19 (అనంత ప్రభ)
అనంతపురం జిల్లా కేంద్రంలోని గాస్పెల్ అసెంబ్లీ చర్చి క్రిస్టియన్ సోదరుల ఆహ్వానం మేరకు రన్ ఫర్ జీసస్ ప్రారంభానికి ముఖ్యఅతిథిగా కళ్యాణదుర్గం ఎమ్మెల్యే అమిలినేని సురేంద్ర బాబు గారు హాజరయ్యారు.. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే అమిలినేని మాట్లాడుతూ నిన్నటి రోజున గుడ్ ఫ్రైడే జీసస్ మరణించిన రోజు కాబట్టి రేపటి రోజు ప్రపంచంలోని ప్రజలందరిని కాపాడి అందరికి సుఖసంతోషాలు అందించడం కోసం పునరుత్పాదకుడు అయ్యే రోజని ప్రజలందరూ బాగుండాలని ఆకాంక్షిం

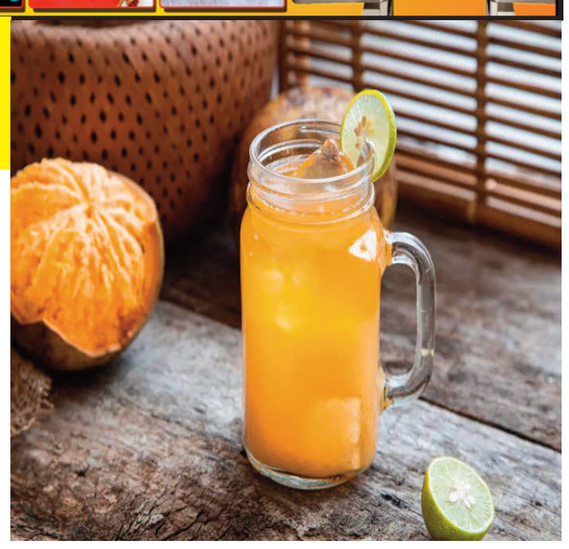
జిల్లా ఇంచార్జి మంత్రికి స్వాగతం పలికిన అంబిక లక్ష్మీనారాయణ

అనంతపురం, ఏప్రిల్ 19 (అనంత ప్రభ)
గౌరవ జిల్లా ఇంచార్జి మంత్రి మరియు రాష్ట్ర పరిశ్రమలు, వాణిజ్యం, ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ శాఖ మంత్రివర్యులు జిల్లా పర్యటనకు విచ్చేసిన సందర్భంగా. అనంతపురంలోని ఆర్.అండ్.బి గెస్ట్ హౌస్ లో జిల్లా ఇంచార్జి మంత్రి మరియు రాష్ట్ర పరిశ్రమలు, వాణిజ్యం, ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ శాఖ మంత్రివర్యులు టీజీ.భరత్ గారిని అనంతపురం పార్లమెంట్ సభ్యులు శ్రీ అంబిక లక్ష్మీనారాయణ గారు , మర్యాద పూర్వకంగా కలిసి పుష్పగుచ్చం అందజేసి ఘన స్వాగతం పలికారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ఎమ్మెల్యేలు, అధికారులు, నాయకులు మరియు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు

రైతులకు గిట్టుబాటుధర కల్పించాలి

ఉరవకొండ, ఏప్రిల్ 19 (అనంత ప్రభ)
రైతులనొట్లో కూటమి ప్రభుత్వం మట్టికొట్టించని రాజశేఖర్ రెడ్డి విమర్శించారు.చరిత్రలో ఎప్పుడూ లేని రీతిలో పంటలకు కనీసం గిట్టుబాటు ధర కూడా లేకున్నా ప్రభుత్వం అదుకోకుండా రైతులను మోసం చేసిందన్నారు.ఎన్నికలప్పుడు హామీలు ఇచ్చి ఇప్పుడు తెలుగుదేశం నాయకులు మొహం చాటేస్తున్నారు అన్నారు.ఒక్క పంటకు కూడా రేట్లు లేవు పంటలన్నీ కూలీలకు కూడా సరిపోక పొలాల్లో వదిలేస్తున్నా కూటమి ప్రభుత్వం చోద్యం చూస్తోందన్నారు.ఇప్పటికే రైతుల ఖాతాలో ఒక్క రూపాయి కూడా ప్రభుత్వం సాయం చెయ్యలేదు ఏటా ఇస్తాం అన్న ఇరవై వేల రూపాయల ఉ సే ఎత్తడం లేదు కనీసం ఇన్స్యూరెన్స్ ఇన్పుట్సబ్సిడీ కూడా ఇవ్వలేదు చరిత్రలో ఎప్పుడూ ఎదుర్కొని ధరల పతనం ఇప్పుడే చూస్తున్నాం ఒక్క పంటకు కూడా కనీస మద్దతు ధర లేదు ఇప్పటికైనా ప్రభుత్వం మేల్కొని రైతులను ఎదుకోక పోతే వైయస్సార్ సిపి రైతుల పక్షాన ఉద్యమాలు చేస్తామని హెచ్చరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో వైయస్సార్ సీపీ నాయకులు గోపాల్ రెడ్డి మహాలింగా శేషానంద సుధాకర్ తదిరులు పాల్గొన్నారు.

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.