

దీడిపీ నాయకుడిని పరమార్చించిన ఎమ్మెల్యే అమిలినేని

కళ్యాణదుర్గం, ఆగష్టు 27 (అనంత ప్రభ) బ్రహ్మచర్యముద్రం మండలం పాలవెంకటాపురం గ్రామానికి చెందిన దీడిపీ నాయకుడు అమరా రామ్మోహన్ చౌదరి గారికి గుండెపోటు రావడంతో హుటాహుటిన బెంగళూరు ఆస్పర్ ఆసుపత్రిలో చికిత్స తీసుకుంటున్న విషయం తెలుసుకుని ఆసుపత్రికి వెళ్లి ఆయన యోగక్షేమాలు తెలుసుకుని వైద్యులతో మాట్లాడి మెరుగైన వైద్యం అందించాలని చెప్పిన ఎమ్మెల్యే అమిలినేని సురేంద్ర బాబు గారు..



వినాయక ఉత్సవాల్లో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే అమిలినేని



కళ్యాణదుర్గం, ఆగష్టు 27 (అనంత ప్రభ) కళ్యాణదుర్గం పట్టణంలోని విద్యానగర్ కాలనీ వాసుల ఆహ్వానం మేరకు గణపతి ఉత్సవాల్లో పాల్గొని విగ్నేశ్వరుడిని దర్శించుకుని, నియోజకవర్గంలోని ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.. స్థానిక మహిళలతో కలిసి ఎమ్మెల్యే అమిలినేని సురేంద్ర బాబు గారు కోలాటం ఆడారు..

వినాయకుని ప్రతిష్ఠించిన ప్రాంతాలను పరిశీలించిన పోలీసు అధికారులు.

పుట్టపర్తి, ఆగష్టు 27 (అనంత ప్రభ) వినాయక పండుగను పురస్కరించుకొని జిల్లా ఎస్పీ గారి ఆదేశాలతో జిల్లా వ్యాప్తంగా వినాయక విగ్రహాలు ప్రతిష్ఠించిన ప్రాంతాలు అన్నిటినీ జిల్లా పోలీసు అధికారులు సిబ్బంది పరిశీలించారు. వినాయక మండపాల వద్ద కమిటీ సభ్యులు నిబంధనల మేరకు ఎటువంటి జాగ్రత్తలు చేపట్టారు అన్న విషయాలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఎటువంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా ఉండేందుకు ముందస్తు చర్యల్లో భాగంగా పోలీసు వారు అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నారు.



ఈ వేడుకలు అందరూ కలిసిమెలిసి చేసుకోవాలని ఎలాంటి గొడవలకు వెళ్లకుండా ప్రశాంతంగా ఈ వినాయక పండుగను జరుపుకోవాలని పోలీసు అధికారులు ప్రజలకు సూచించారు.

పారా లీగల్ వలంటీర్ పోస్టులకు దరఖాస్తుల ఆహ్వానం

అనంతపురం, ఆగష్టు 27 (అనంత ప్రభ) నల్లా వీర్ పరివార్ సహాయక యోజన % - %2025 కార్యక్రమంలో భాగంగా లీగల్ సెల్ సర్వీస్ అథారిటీ పారా లీగల్ వలంటీర్ల కోసం దరఖాస్తులు స్వీకరిస్తున్నట్లు సైనిక సంక్షేమ అధికారి తిమ్మప్ప తెలిపారు. ఈ మేరకు మంగళవారం ఓ ప్రకటన విడుదల చేశారు. ఆసక్తి ఉన్న జిల్లాలోని మాజీ సైనికులు, వితంతువులు, వీరనారీలు సెప్టెంబర్ 5 లోపు దరఖాస్తు చేసుకోవాలి. కనీసం డిగ్రీ అర్హత ఉ



ందాలి. పూర్తి వివరాలకు 08554-241146లో సంప్రదించవచ్చు.

కూడేరు బిఎస్ఎస్ఎల్ కాలనీ నందు

విఘ్నేశ్వరునికి ప్రత్యేక పూజలు



కూడేరు, ఆగష్టు 27 (అనంత ప్రభ) కూడేరు మండల కేంద్రంలోని జడ్పీఐఎస్ సూర్య అపోజిట్ ఉన్నటువంటి బిఎస్ఎస్ఎల్ కాలనీ నందు వినాయక యూత్ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో బుధవారం రోజున శ్రీ విజ్ఞనాయకునికి విద్యుత్ దీపాల అలంకరణతో భక్తితీర్థం నడుమ వివిధ పూజ పుష్పాలతో స్వామివారిని అలంకరించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ పూజా కార్యక్రమాలలో భక్తులు పాల్గొని స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. అనంతరం తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించారు.

జాతీయ స్థాయి క్విజ్ పోటీలకు తాడపత్రి విద్యార్థిని

తాడిపత్రి, ఆగష్టు 27 (అనంత ప్రభ) స్థానిక ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల విద్యార్థిని గౌసీయా జాతీయ స్థాయి క్విజ్ పోటీలకు ఎంపికైంది. ఈ మేరకు ఆ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ వెంకటనారాయణ తెలిపారు. ఏటీ ఎయిడ్స్ నివారణ సంస్థ ఆధ్వర్యంలో మంగళవారం విజయవాడ వేదికగా జరిగిన రాష్ట్ర స్థాయి క్విజ్ పోటీల్లో ప్రథమ స్థానంలో నిలిచి సెప్టెంబర్ 7న ముంబయిలో జరిగే జాతీయ స్థాయి పోటీలకు అర్హత సాధించినట్లు తెలిపారు. ప్రతిభ చాటిన గౌసీయాను కళాశాల అధ్యాపకులు రాజేష్, హరిప్రసాద్, హేమలత, సహా విద్యార్థులు అభినందించారు.

అనంతపురం

హృదయమిలి

Family

బైస్సీ లేడెస్ టైలర్స్

కంప్యూటర్ ఎంబ్రాయింగ్ వర్క్

మగ్గం వర్క్ చాలి కుచ్చలు డిజైన్ బైబిలులు మంజూర ప్రస్తుతులు

మీ థింగ్స్ యొక్క రెండు మెటర్ల బైబిలులు, మంజూర ప్రస్తుతులు, చిరునామా, అవార్డు ప్రాక్టీస్, పాల్, పుస్తకం, బైబిలు, బైబిలు, మీ మనస్సు కల్పించండి

Cell: 9346383273

కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.. ఈ పోషకాలు చాలా ముఖ్యం..!



కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే మనం ప్రపంచాన్ని చూడగలుగుతాం. అందుకు కళ్లను రక్షించుకోవడానికి ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధ తీసుకోవాలని నిపుణులు అంటున్నారు. కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, విటమిన్ ఏ మాత్రం సరిపోతుందని చాలా మంది అనుకుంటారు. కానీ కళ్లు హెల్తీగా ఉండటానికి మరికొన్ని మిటమిన్లు కూడా అవసరం. ఆ విటమిన్లు ఏమిటో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

విటమిన్ ఏ..

విటమిన్ ఏ కంటిచూపునకు తోడ్పడుతుంది. విటమిన్ ఏ రెటీనాలో వర్తదవ్యాధి ఏర్పరచడానికి సహాయపడుతుంది. మొక్కల్లో విటమిన్ ఏ బీటా కెరోటిన్ రూపంలో ఉంటుంది. ఆకుకూరల్ని ఆహారంగా తీసుకున్నప్పుడు బీటా కెరోటిన్ శరీరంలోని పేగుల్లో విటమిన్ గా%గా మార-తుంది. రోజువారీ తీసుకునే ఆహారంలో విటమిన్ గా% 750 మి.గ్రాముల పరిమాణంలా ఉండాలి. బొప్పాయి, క్యారెట్, ఆకుకూరలు, గుడ్డు, చేపనూనె, పాలు, పసుపు పచ్చని ఫలాలు (గుమ్మడి పండు, జామ పండు), వెన్న, టమాటాలో విటమిన్ ఏ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇవి మీ డైట్లో చేర్చుకుంటే.. మీ కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

విటమిన్ ఇ..

విటమిన్ ఇ అల్ట్రా టోకోఫెరోల్ మాలిక్యుల్ డైక్టర్లో ఉంటుంది. విటమిన్ ఇ శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్గా పనిచేస్తుంది. ఇది ప్లీ రాడికల్స్ పోరాడుతుంది, కళ్ల ప్రొటీన్ నిర్మాణాన్ని రక్షించడానికి సహాయపడుతుంది. విటమిన్ ఇ పొందడానికి బాదం, పొద్దుతిరుగుడు, వేరుశనగలు, సోయాబీన్స్ మీ డైట్లో ఎక్కువగా తీసుకోండి.

విటమిన్ సీ..

కంటి ఆరోగ్యంలో విటమిన్ సి ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. విటమిన్ సీ.. కళ్లను యు వి కిరణాల నుంచి రక్షిస్తుంది. విటమిన్ సి శరీరంలోని ఆక్సికరణ సక్రాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఈ ఆక్సికరణ ఒత్తిడి కారణంగా.. వయస్సు పెరగే కొద్దీ.. కంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. మీ కళ్లను రక్షించుకోవడానికి సిట్రస్ కమల, బ్రోకలీ, బ్లూ బెర్రీలు, డ్రాక్షఫండు, జామపండు, యాబిల్ పంటి పండ్లు తీసుకోండి.

పాదాలు నల్లగా మారాయా..? ఈ టిప్స్ ఫాలో అయితే తెల్లగా నిగనిగ మెరుస్తాయి..!

అమ్మాయిలు ముఖం, చేతులు, మెడ సౌందర్యం కోసం తీసుకునేంత కేరీ పాదాల విషయంలో తీసుకోరు. అందుకే చాలామంది పాదాలు నల్లగా, నిర్దిష్టంగా మారతాయి. అసలే వేసవికాలం.. ఎండకు డైరెక్ట్ ఎక్స్పోజ్ అయ్యే భాగాలలో.. పాదాలు కూడా ఒకటి. సమ్మర్లో ఇకా ఎక్కువగా టాన్ పేరుకుపోయి.. నల్లగా మారతాయి. పాదాల టాన్ తొలగి ప్రకాశవంతంగా మెరవాలంటే.. కొన్ని న్యాయరల్ టిప్స్ సహాయపడతాయి.

శనగపిండి, పెరుగు.. పెరుగులో ఉండే లాక్టిక్ యాసిడ్ సున్నితమైన ఎక్స్ఫోలియేటర్గా పనిచేస్తుంది. దీనిలో ట్యూన్సు తొలగించే గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. శనగపిండిలోని పోషకాలు చర్మంపై పేరుకున్న డెడ్ సెల్స్, వ్యర్థాలను తొలగిస్తాయి. మీరు టాన్ ప్యాక్ తయారు చేసుకోవడానికి 1 టేబుల్ స్పూన్ శనగపిండి, 3 టేబుల్ స్పూన్ పెరుగు తీసుకుని పేస్ట్లా తయారు చేయండి. మీ పాదాలపై ఈ ప్యాక్ అప్ చేసి.. 30 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. ఆ తర్వాత మీ చేతితో సున్నితంగా స్క్రబ్ చేసి గోరువెచ్చని నీళ్లతో శుభ్రం చేయండి. ఆ తర్వాత మాయిశ్చరైజర్ అప్లై చేయండి. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు ఇలా చేస్తే.. కాళ్లపై టాన్ తొలగి ప్రకాశవంతంగా మారతాయి. బంగాళదుంప, నిమ్మరసం..

బ్లాక్ హెడ్స్, నల్లటి మచ్చలకు చికిత్స చేయడంలో బంగాళదుంపు ఎఫెక్టివ్గా పనిచేస్తుంది. బంగాళదుంపలో కాటెకోలేస్ అనే ఎంజైమ్ ఉంటుంది ఇది నల్లమచ్చలను దూరం చేస్తుంది. ఇది నల్లగా మారిన పాదాలకు చక్కని ఛాయను అందిస్తుంది. నిమ్మరసంలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది.. నిస్సేజంగా, నల్లగా మారిన పాదాల డెడ్ స్కిన్ సెల్స్ను తొలగించడానికి న్యాయరల్ అప్రొజెంట్గా పనిచేస్తుంది. ఒక బంగాళాదుంప పేస్ట్, 1 నిమ్మకాయ రసాన్ని మిక్స్ చేసి పేస్ట్ చేయండి. దీన్ని పాదాలకు అప్లై చేసి.. 20- 30 నిమిషాల ఆరనిచ్చి, చల్లటి నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి. ఇలా వారం పాటు చేస్తే.. పాదాలపై టాన్ తొలగి.. కాంతివంతంగా మారతాయి.

కాఫీ, కొబ్బరి నూనె.. కాఫీ పొడి చర్మానికి మంచి స్క్రబ్గా పనిచేస్తుంది. ఇది చర్మంపై పేరుకున్న డెడ్ సెల్స్ను తొలగిస్తుంది. కాఫీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని కాంతివంతం చేస్తాయి. కొబ్బరి నూనె చర్మాన్ని తేమపందించి, మెరుపు ఇస్తుంది. రెండు టేబుల్ స్పూన్ కాఫీ



పొడితో, రెండు టేబుల్ స్పూన్ కొబ్బరి నూనె పేస్ట్లా చేయండి. ఈ మిక్స్చుర్ పాదాలకు అప్లై చేసి 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. ఆ తర్వాత చేతివేళ్లతో సున్నితంగా స్క్రబ్ చేయండి. ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీళ్లతో శుభ్రం చేయండి. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు చేస్తే పాదాలపై పేరుకున్న టాన్ సులభంగా

చక్కెర, నిమ్మరసం.. నిమ్మరసంలోని సిట్రిక్ యాసిడ్కు యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ బాక్టీరియల్ గుణాలు మెండుగా ఉంటాయి. ఈ గుణాలు చర్మాన్ని కాంతివంతంగా మారుస్తాయి. చక్కెర ఎక్స్ఫోలియేటర్గా పనిచేస్తుంది. మూడు టేబుల్ స్పూన్ చక్కెరలో, 1 స్పూన్ నిమ్మరసం వేసి మిక్స్ చేయండి. దీన్ని పాదాలకు అప్లై చేయండి. దీన్ని సుమారు 5 నుంచి 7 నిమిషాల పాటు వృత్తాకారంలో స్క్రబ్ చేయండి. ఆ తర్వాత 10 నిమిషాల పాటు ఆరనిచ్చి.. నీటితో శుభ్రం చేయండి. ఆ తర్వాత మాయిశ్చరైజర్ అప్లై చేయండి. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు చేస్తే.. కాళ్ల ప్రకాశవంతంగా మెరు-స్తాయి.

ఈ కూరగాయలు ఔంటే గ్యాస్ సమస్యలు వస్తాయి..



కడుపు ఉబ్బరం.. ఇది చాలా మందిని వేధించే సమస్య. ఆహారం తిన్న తర్వాత ఈ సమస్య వస్తుంటుంది. ఇది చాలా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. ఎంతలా అంటే ఊపిరి పీల్చుకోవడం కూడా కష్టంగా ఉంటుంది. ఛాతీపై బరువుగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా కొన్ని పుడ్లు తీసుకున్న తర్వాత కడుపులో గ్యాస్ ఫామ్ అవుతుంది. అవేంటో తెలుసుకోవాలి. ఈ సమస్యని పోగొట్టేందుకు మెడిసిన్ అవసరం.

న్యూట్రిషనిస్టుల ప్రకారం.. న్యూట్రిషనిస్ట్ లవనీత్ బాత్రా ప్రకారం, ఉల్లిపాయ, వెల్లుల్లి, క్యూబేజ్ తింటే వెంటనే గ్యాస్ వస్తుంది. జీర్ణశక్తి బలహీనంగా ఉన్నవారికి ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. గ్యాస్ సమస్య నుండి బయటపడేందుకు ఓ రెసిపీ ఉంది. కానీ, ఏయే పుడ్లు గ్యాస్ని ఉత్పత్తి చేస్తాయని తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

న్యూట్రిషనిస్టుల చెబుతున్నదేంటంటే.. ఉల్లిపాయ వెల్లుల్లి

ఉల్లిపాయ, వెల్లుల్లిలో ఎక్కువ మొత్తంలో ప్రక్షాన్లు ఉంటాయి. ఈ మూలకాల్లో కరగే

పైబర్న్ ఉంటాయి. ఇవి కడుపులో తీవ్రమైన వాయువుని సృష్టిస్తాయి.

బ్రెకోలీ.. క్యూబేజ్, బ్రోకలీ, కాలే వంటి కూరగాయల్లో రాఫినోస్ ఉంటుంది. దీనిని బాడీ తేలిగ్గా జీర్ణించుకోలేదు. ఈ కారణంగా ఉబ్బరం ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి, వీటిని తినేటప్పుడు కొన్ని చిట్కాలు పాటించాలి. బీన్స్..

పప్పుధాన్యాలు ఆరోగ్యానికి మంచిది. అయితే, బీన్స్లో హై ఫైబర్, ఒలిగోసాకరైడ్స్ ఉంటాయి. కాబట్టి, వీటిని తిన్నప్పుడు ఉబ్బరంగా ఉంటుంది. ఇందులో బాడీలో విచ్ఛిన్నం కానీ చక్కెర పదార్థాలు ఉంటాయి.

పచ్చికూరగాయలు.. చాలా మంది పచ్చి కూరగాయలతో సలాడ్ చేసుకుని తింటారు. వీటిని తినడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అందుకే వీటిని తిన్నప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఏం తినాలి. ఏవి తినకూడదో తెలుసుకోవాలి. కూల్ డ్రింక్స్ నిజానికి చాలా మంది కడుపు ఉబ్బరంగా ఉన్నప్పుడు కూల్ డ్రింక్స్ తాగుతారు. దీని వల్ల గ్యాస్ తగ్గిపోతుందని అనుకుంటారు. కానీ, ఇందులో కాల్షియం డై ఆక్సైడ్ ఉంటుంది. ఇది కడుపులోకి ప్రవేశించినప్పుడు గ్యాస్టిక్ నొప్పికి కారణమవుతుంది. రెగ్యులర్గా తీసుకుంటే ఉబ్బరం, శ్రేష్ట సమస్యలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

ఆయుర్వేద ట్రీట్మెంట్.. ఆహారం తీసుకున్నాక 30 నిమిషాల తర్వాత సెలెరీ, సోంపు, జీలకర్ర కషాయాలు తీసుకుండి. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ధనియాల కషాయం తీసుకోవడం మంచిది. ఉప్పుని తగ్గించండి. నెమ్మదిగా, బాగా సమిలి తినండి పుష్కలంగా నీరు తాగాలి.