

మోటార్ వెహికల్ సినిరా దీప్తి వాహన డ్రైవర్ మరియు యజమానికి కు సూచనలు



ఆదోని, నవంబర్ 1 (అనంత ప్రభ) కర్నూలు జిల్లా ఆదోని పట్టణంలో మోటార్ వెహికల్ సినిరా దీప్తి డ్రైవర్కు యజమానులకు సలహా సూచనలు మోటార్ వెహికల్ సూచనలు తెలియజేశారు వెహికల్ అధికారి శశిర దీప్తి మాట్లాడుతూ వాహనం నడిపేటప్పుడు అన్ని పేషర్లు ఇన్సూరెన్స్ ఆర్ సి డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ పాలిషర్ సర్టిఫికేట్ టాక్స్ ఉండాలని అలాగే ఎవరైతే వాహనం నడిపే డ్రైవర్లు ప్రజలకు బస్సు ఎక్కిన వెంటనే వారికి ఎమర్జెన్సీ డోరు ఎక్కడ ఉంటుందో తెలిపాలని అలాగే ఫైర్ ఎమర్జెన్సీ ఎక్కడుంటుందో తెలిపి వారికి సూచించాలని తెలిపారు లాంగ్ ప్రయాణం ఉండేవారు 8 గంటలు నడిపే తప్పుడు ఇద్దరు డ్రైవర్లు కస్టనర్ ఇద్దరు ఉండాలని తెలిపారు ఐదున్నే టెక్నాలజీ తో డ్రైవర్ సీట్లు లో ఒక అలారం పెట్టిస్తామని ఎవరైతే జాగ్రత్తగా కిటికీలు తిరగడం లేదంటే పిల్లలు దాంట్లో దూరడం ఇలాంటివి చేసినప్పుడు ఒక అలారం అనేది మోగుతుందని వారిని లేపుతుందని తెలిపారు అందరూ వెహికల్ ని బాగా కండిషన్ చెక్ చేసుకుని ప్రయాణకులకు సలహా సూచనలు ఇవ్వాలని నీ పేషర్లో కండిషన్ యజమానికి ఉండాలని బాధ్యతగా రైటంగా ఉండాలని డ్రైవర్లు జాగ్రత్త పడకుండా చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలని తెలిపారు

శ్రీ సత్య సాయి మొదటి దేవాలయం, రోడ్డు దివ్య కల్యాణం ఆస్థానం, ఆదివారం

జైస్సీ లేడెస్ టైలర్స్

కంప్యూటర్ ఎంబ్రాయింగ్ వర్క్

మగ్గి వర్క్, శాలి కుచ్చలు, డిజైన్ రిజిటలు, ఎంబ్రాయింగ్

మీ పట్టుకొని మొదటి దేవాలయం, రోడ్డు దివ్య కల్యాణం ఆస్థానం, ఆదివారం

Cell: 9346383273

అనంతపురం జాతీయ సేవా పథకం ప్రత్యేక శిబిరం

రాయదుర్గం, నవంబర్ 1 (అనంత ప్రభ) రాయదుర్గం ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల విద్యార్థులు చే జాతీయ సేవా పథకం సేవకులు 74 ఉద్యోగం నందు ఆరవ రోజు జాతీయ సేవ పథకం ప్రత్యేక శిబిరం లో భాగంగా ఆంధ్ర అవతరణ దినోత్సవం గురించి ప్రజలకు తెలియజేస్తూ మద్రాసు రాష్ట్రం నుంచి మన ఆంధ్ర రాష్ట్రంగా ఏర్పడడానికి కృషిచేసిన పొట్టి శ్రీరాములు గారి గురించి కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ డి విజయలక్ష్మి గారు వివరించారు ఈ కార్యక్రమంలో అనంతపురం రోడ్డు విద్యుత్ సప్లైస్ చుట్టుపక్కల శుభ్రం చేసి ముండ్ల కంపల్ని తొలగించారు మరియు వివిధ వార్డులలో మురికి కాలువలను శుభ్రపరచి మరియు చుట్టుపక్కల గార్ల తొలగించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ దుర్గమ్మ మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు గత వారం నుంచి మా గ్రామంలో చాలా చక్కగా పిచ్చి మొక్కలను ముండ్ల



కంపల పొదలను రోడ్డు ఇరువైపులా మరియు వివిధ వార్డులలో మీరు చేయడం చాలా ఆనందదాయకం కావున మీరు చక్కగా చదివి భావి భారత పౌరులుగా ఎదగాలని సమాజానికి మీరు సహాయ సహకారాలు అందించాలని నేను కోరుతున్నాను. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ సింగల్ విండో అధ్యక్షులు జెకె జయన్న ఇతర గ్రామ ప్రజలు, కళాశాల అధ్యాపకులు డి శ్రీనివాసులు, కె వీరేష్, సుబ్రహ్మణ్యం స్వామి జాతీయ సేవా పథకం ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్ జి ఓబులేష్ గారు పాల్గొనడం జరిగింది.

పొట్టి శ్రీరాములు విగ్రహానికి పూలమాల తో స్త్రీలించుకున్న సూర్య భాషా మున్సి (దూడేకుల) సేవా సంఘం

తాడిపత్రి, నవంబర్ 1 (అనంత ప్రభ) అనంతపురం జిల్లా తాడిపత్రి నియోజకవర్గ తాడిపత్రి పట్టణం ఈరోజు 01 - 11 - 2025 తేదీవారం ఉదయం ఆంధ్ర రాష్ట్రం అవతరణ దినోత్సవం సందర్భంగా మన తాడిపత్రిలోని పోలీస్ స్టేషన్ సర్కిల్ వద్ద యున్నా అమరజీవి శ్రీ పొట్టి శ్రీరాములు గారి విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఆ మహనీయుని ఘనంగా స్మరించుకున్న జిల్లా సమాచార హక్కు వైస్ ప్రెసిడెంట్ కోటేగంటి నవీ రసూల్



కాసిం కులేర్ పెయింటింగ్ ప్రెస్, అబ్దుల్ రజాక్ మీడియా కార్యవర్గ సభ్యులు పాల్గొన్నారు

తాడిపత్రి సూర్య భాషా మున్సి (దూడేకుల) సేవా సంఘం. ప్రెసిడెంట్: డి. కోటేగంటి హుస్సేన్ పీరా. సెక్రటరీ: వి. హుస్సేన్ పీరా. ట్రెజరరీ: గూడూరు. మహబూబ్ సాహెబ్. గౌరవాధ్యక్షులు బి బాబా మహమ్మద్ అలీ, డి మహబూబ్ బాషా, సంఘం ఛక్రధర్, కోటి గంటి నవీ రసూల్, డి షాఫి పెయింటర్ షాఫ్, కడియాల పెద్ద హాజీ, సింగనపల్లి దస్తగిరి మెకానిక్,

ప్రజల పిలుపు %- బీజేపీ స్పందన గిరిరాజు కాలనీలో శుభ్రత కార్యక్రమం ప్రారంభం

ధర్మవరం, నవంబర్ 1 (అనంత ప్రభ) ధర్మవరం పట్టణంలోని గిరిరాజు కాలనీలో నెలల తరబడి పరిస్థారం లేని డ్రైనేజ్ సమస్యను గుర్తించి, ప్రజల ఆవేదనను దృష్టిలో ఉంచుకొని బీజేపీ చొరవ తీసుకుంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ ఆదేశాల మేరకు, ఆయన నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ హరీష్ బాబు శనివారం స్వయంగా గిరిరాజు కాలనీకి వెళ్లి డ్రైనేజ్ కాలువ శుభ్రపరిచే పనులను ప్రత్యక్షంగా పర్యవేక్షించారు. కాలువలో మురుగు నీరు నిల్వవడంతో దుర్వాసన, దోమల సమస్యలు తీవ్రమై ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్న విషయం తెలుసుకున్న హరీష్ బాబు, మునిసిపల్ ఇబ్బందిని సమన్వయం చేస్తూ తక్షణమే శుభ్రత కార్యక్రమం చేపట్టాలా చేశారు. ప్రజల సమక్షంలో కాలువలో పేరుకుపోయిన మురుగును తొలగించి, నీరు సాఫీగా వెళ్లాలా చర్యలు తీసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా హరీష్ బాబు మాట్లాడుతూ “ప్రజల సమస్యలు మా సమస్యలే. మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ ఎప్పటికప్పుడు ప్రజల సమస్యలపై దృష్టి సారిస్తున్నారు. ఆదేశాల మేరకు ధర్మవరం పట్టణంలోని ప్రతి కాలనీలో శుభ్రత, డ్రైనేజ్, రోడ్ల సమస్యలను క్రమంగా పరిష్కరిస్తాం. ప్రజల ఇబ్బందులు తొందరగా తొలగించడం బీజేపీ ధ్యేయం,” అని అన్నారు.



ఒకే ఇంట్లో 6 మందికి పింఛన్, 36 వేలు అందించిన ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి

అనంతపురం, నవంబర్ 1 (అనంత ప్రభ) అనంతపురం కూటమి ప్రభుత్వం ప్రతి నెల ఒకటవ తేదీన జరిగే ఎన్టీఆర్ సామాజిక పింఛన్ పంపిణీ కార్యక్రమంలో ఒక ఆశ్చర్యకర సంఘటన కనిపించింది. అనంతపురం నగరంలోని 26వ డివిజన్ హమాల్ కాలనీలో ఒకే ఇంట్లో 6 మంది దివ్యాంగుల పింఛన్ వస్తోంది. హమాల్ కాలనీలో నివాసముంటున్న నయ్యర్ తో పాటు అతని ఇద్దరు కొడుకులు, ఇద్దరు కోడళ్లు, ఒక సహవర్తు ఉన్నారు. వీరంతా మూగవారు కావడంతో అందరికీ ప్రభుత్వం 6వేల చొప్పున పింఛన్ మంజూరు చేసింది. నేడు ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి ప్రసాద్ పింఛన్ పంపిణీలో భాగంగా హమాల్ కాలనీలో పర్యటించారు. ఈ క్రమంలో ఒకే ఇంట్లో ఆరు మందికి పింఛన్ వస్తోందని చెప్పడంతో దగ్గుపాటి ఆశ్చర్యం వ్యక్తం చేశారు. వారికి పింఛన్ అందజేయగా.. చేతులెత్తి నమస్కారం చేశారు. మాకు విధి వినై చూపు చూసినా.. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు మాత్రం దేవునిలా ఆదుకుంటున్నారన్నారు. వీరికి ప్రభుత్వం తరుఫున ఇల్లు మంజూరు చేసినట్లు ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి ప్రసాద్ తెలిపారు. దీంతో ఆ కుటుంబ సభ్యులు ఆనందం వ్యక్తం చేశారు.



శ్రీ సత్య సాయి మొదటి దేవాలయం, రోడ్డు దివ్య కల్యాణం ఆస్థానం, ఆదివారం

జైస్సీ లేడెస్ టైలర్స్

కంప్యూటర్ ఎంబ్రాయింగ్ వర్క్

మగ్గి వర్క్, శాలి కుచ్చలు, డిజైన్ రిజిటలు, ఎంబ్రాయింగ్

మీ పట్టుకొని మొదటి దేవాలయం, రోడ్డు దివ్య కల్యాణం ఆస్థానం, ఆదివారం

Cell: 9346383273

అనంతపురం

హృదయమిలి

Family

శ్రీ సత్య సాయి మొదటి దేవాలయం, రోడ్డు దివ్య కల్యాణం ఆస్థానం, ఆదివారం

Cell: 9346383273

అనంతపురం

జైస్సీ లేడెస్ టైలర్స్

కంప్యూటర్ ఎంబ్రాయింగ్ వర్క్

మగ్గి వర్క్, శాలి కుచ్చలు, డిజైన్ రిజిటలు, ఎంబ్రాయింగ్

మీ పట్టుకొని మొదటి దేవాలయం, రోడ్డు దివ్య కల్యాణం ఆస్థానం, ఆదివారం

Cell: 9346383273

పాట్లక్లీన్ అవ్వాలా? ఇవిగో చిట్కాలు

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

పీచు ఆహారం
అహారంలో 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
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.

క్యాబేజ్ తింటే బరువు తగ్గుతారా? ఏ వేళలో తింటే మంచిది?

క్యాబేజ్ 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 క్యాబేజ్ ఎలా పని చేస్తుంది?

ఇందులో ఫైబర్, వాటర్ కంటెంట్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. పొట్ట/గోణు ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. జీవక్రియని మెరుగుపరిచి టాక్సిన్స్ ని బయటటి పంపేందుకు సహకరిస్తుంది. దీన్ని పులియబెట్టి తీసుకుంటే ప్రోబయోటిక్స్ ని పెంచుతుంది. ఇది గట్ ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఒక కప్పు క్యాబేజ్ తీసుకుంటే 33 కేలరీలు అందుతాయి. కొవ్వు అసలు ఉండదు. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటం పొట్ట ఎక్కువ సేపు నిండుగా ఉన్న అనుభూతి కలిగిస్తుంది. కొవ్వును రక్తంలో శోషించకుండా బయటటి తీస్తుంది. క్యాబేజ్ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. విటమిన్-సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. క్యాన్సర్ కణాల పురోగతిని నిరోధిస్తుంది.

ఎర్ర క్యాబేజ్ లోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అంథోసెనిన్లు ఏర్పడటాన్ని నెమ్మదిస్తాయి. ఇప్పటికే శరీరంలో ఉన్న క్యాన్సర్ కణాలని కూడా చంపుతుంది. క్యాబేజ్ లో ఉండే గ్ల్యుటామైన్ అనే అమైనో యాసిడ్ బలమైన యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ ఏంజైమ్ గా పనిచేస్తుంది. విటమిన్ కె ఉండటం వల్ల మెదడు ఆరోగ్యానికి మంచిది. క్యాబేజ్ లో దాదాపు 20 రకాల ఫ్లేవనాయిడ్లు, 15 ఫిటాల్స్ ఉన్నాయని పరిశోధకులు వెల్లడించారు. ఇది కాల్షియం వాస్కులర్ ప్రమాదాలని తగ్గిస్తుంది. కాల్షియం, పొటాషియం రక్తపోటుని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ ముప్పు కూడా ఉంటుంది జాగ్రత్త

క్యాబేజ్ చల్లని వాతావరణంలో పెరుగుతుంది. సహజంగా పోషకాలని కోరుకునే మొక్క బ్యాక్టీరియా,



శీలీంద్రాలు, ఇతర పరాన్నజీవులు ద్వారా సంక్రమణకి గురవుతుంది. అందుకే దీన్ని తీసుకునే ముందు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఆయుర్వేదం ప్రకారం క్యాబేజ్ తీసుకోవడం వాత, పిత్త, కఫాల్లో మార్యులు తీసుకొస్తుంది. క్యాబేజ్ చల్లని వాతావరణంలో పెరగడం వల్ల వాతాన్ని పెంచుతుంది. వాత తీవ్రతని తగ్గించడానికి ఆకుకూరలు మెత్తగా కోసి అందులో వేసుకుని తినొచ్చు. సుగంధ ద్రవ్యాలు, నూనెతో బాగా ఉడికించుకుని తీసుకోవచ్చు. శీతాకాలం, వసంతకాలంలో ఇది పిత్త, కఫ దోహాలని పెంచుతుంది. వాత సమస్య ఉన్న వాళ్ళు దీన్ని తింటే జీర్ణం కావడం కష్టం. వెనిగర్ తో పులియబెట్టి తీసుకుంటే మంచిది. థైరాయిడ్ హార్మోన్లు పనితీరుకి అంతరాయం కలిగిస్తుంది. హైపోథైరాయిడిజం ఉన్న వారు అసలు తినకపోవడమే మంచిది.

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందటం కోసం క్యాబేజ్ తక్కువగా తీసుకోవాలి. ఆకుకూరలు తినడం వల్ల పొట్ట ఉబ్బరం, పొత్తి కడుపు ఆసౌకర్యంగా ఉంటుంది. మితంగా తీసుకోవడం వల్ల వాతం పెరగకుండా ఉంటుంది. పిత్త సీజన్ (సెప్టెంబర్-అక్టోబర్), కఫ సీజన్ (మార్చి-ఏప్రిల్). ఈ సమయంలో పచ్చి క్యాబేజ్ తీసుకోకుండా వండి దాన్ని మాత్రమే తినాలి.