

బాల్య వివాహాల నిర్మూలనకు కృషి చేసిన సర్పంచ్ గారికి ఘన సన్మానం



అనంత, జనవరి 26 (అనంత ప్రభ)
అనంతపురం జిల్లా, అనంతపురం మండలం, సర్పంచునికుంట గ్రామంలో బాల్య వివాహాలను అరికట్టడంలో చురుకైన పాత్ర పోషించిన సర్పంచ్ సులోచన సోమవారం రోజున ఘనంగా సన్మానించారు. బాల్య వివాహాలు పిల్లల భవిష్యత్తుపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతాయని, వాటిని నివారించేందుకు గ్రామ స్థాయిలో అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తూ, ప్రజలను చైతన్యపరుస్తూ సర్పంచ్ గారు కీలకంగా వ్యవహరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రెడ్స్ స్వచంద సంస్థ ఆధ్వర్యంలో సన్మానం నిర్వహించబడింది. ఈ సందర్భంగా అనంత కౌన్సిలర్ మాట్లాడుతూ, బాల్య వివాహాల నిర్మూలనలో ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతగా ముందుకు రావాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ పెద్దలు, సచివాలయం సిబ్బంది, అంగన్వాడీ టీచర్స్, ఆశా వర్కర్ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

కోనుప్పలపాడులో ఘనంగా గణతంత్ర దినోత్సవ వేడుకలు

యాడికి, జనవరి 26 (అనంత ప్రభ)
యాడికి మండలం కోనుప్పలపాడు గ్రామంలో సోమవారం 77వ గణతంత్ర దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా క్లాస్ వన్ కాంట్రాక్టర్ చవ్వా గోపాల్ రెడ్డి పాల్గొనగా, గ్రామ సర్పంచ్ మార్కె రామలక్ష్మమ్మ అధ్యక్షత వహించారు. ఈ సందర్భంగా చవ్వా గోపాల్ రెడ్డి జాతీయ పతాకాన్ని ఆవిష్కరించి గణతంత్ర దినోత్సవ ప్రాముఖ్యతను స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు, భారత రాజ్యాంగ రచయిత డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ రచించిన రాజ్యాంగ విలువలపై ప్రసంగించారు. అనంతరం గ్రామంలో సేవలందిస్తున్న గ్రీన్ అంబాసిడర్లను సత్కరించి దుస్తులు పంచిపెట్టే చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో టిడిపి నాయకులు మార్కె



రామాంజనేయులు, రామకృష్ణ, పంచాయతీ కార్యదర్శి రామిరెడ్డి, వీఆర్డో రామాంజలరెడ్డి, సచివాలయం సిబ్బంది, గ్రామ వార్డు సభ్యులు, ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్ తో పాటు గ్రామ ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమం గ్రామంలో దేశభక్తి భావాలను పెంపొందిస్తూ, ఐక్యతకు నిదర్శనంగా నిలిచిందని పలువురు గ్రామస్తులు అభిప్రాయపడ్డారు.

మదరసా జామియా నోరూల్ ఉలూమ్ లో ఘనంగా గణతంత్ర దినోత్సవ వేడుకలు..



గోరంట్ల, జనవరి 26 (అనంత ప్రభ)
జెందా వందనం చేసిన షర్ఫుద్దీన్ అతావుల్లా 77వ గణతంత్ర దినోత్సవ వేడుకలను శ్రీ సత్య సాయి జిల్లా గోరంట్ల మండలంలోని తిప్పరాజు పల్లి వద్ద గల ముస్లిమ్స్ మైనారిటీ జామియా నోరూల్ ఉలూమ్ మదరసాలో ప్రతి ఏడాది అనవాయితీగా నిర్వహిస్తున్న 77 వ గణతంత్ర దినోత్సవ వేడుకలను ముస్లిమ్స్ మైనారిటీ పెద్దల ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సమాజ సేవకులు గోరంట్ల ఈద్గా కమిటీ మెంబర్ షర్ఫుద్దీన్ (షారుక్) మదరసా ప్రిన్సిపాల్ మౌలానా అతావుల్లా ఖరీ రహమానుల్లా, మౌలానా నూర్ మొహమ్మద్, ఆఫీస్ పసీం, ఆఫీస్ ముషారఫ్, షాహిద్ సుబహన్ తో పాటు విద్యార్థులు మదరసా సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



నిపు చేయని ప్రయత్నములన్నింటిలోను నీకు దీవెన కలుగునట్లు యెహోవా అర్పాదించును. ద్వితీ 28:8

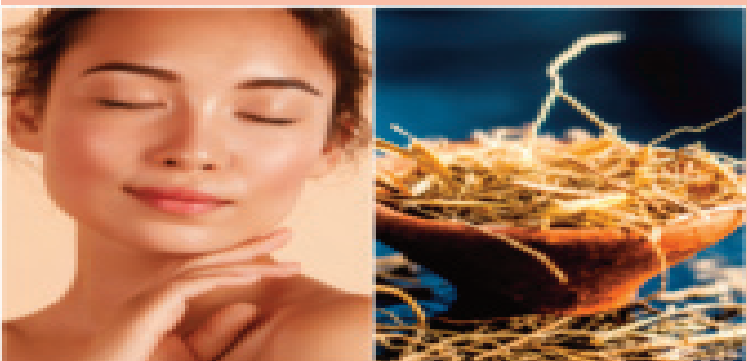
జైస్సీ లేడెస్ బైలర్స్

కంప్యూటర్ ఎంబ్రాయిండింగ్ వర్క్

మగ్గిం వర్క్ చాబి కుచ్చులు డిజైన్ బైజులు ఎంబ్రాయిడ్రీస్

మీ పద్ధతిలో గుర్తులు మిగిలే బైజులు, ఎంబ్రాయిడ్రీలు, డిజైన్స్, అందగట్టి పేజీ ఫోటో, ప్రింట్ డిజైన్స్, బైజులు, మీ సొంత కట్టడం.

వట్టివేరుతో.. అందాన్ని మెరిపించేయండి..!



వట్టి వేరు... సకల సుగుణాలకూ పెట్టింది పేరు. పూతన కాలం నుంచి సంప్రదయా జైషధారలో వట్టివేరును వాడతారు. వెట్టివేరులో బరన్, మాంగనీస్, విటమిన్ బి6 వంటి ఇతర ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. వేసవి తాపాన్ని తట్టుకోవడానికి, చాలా మంది వట్టివేరు పచ్చత తాగుతూ ఉంటారు. దీనిలోని జైషధ గుణాలు శరీరంలో విష వ్యర్థాలను, సూక్ష్మక్రిములను తొలగిస్తుంది. వట్టివేరు రక్తప్రసరణను పెంచి, బీపీని తగ్గిస్తుంది. వట్టివేరు కేవలం ఆరోగ్య ప్రయోజనాలనే కాదు.. సౌందర్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. వట్టివేరులో శీతలీకరణ లక్షణాలు ఉంటాయి. దీనిలోని యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ గుణాలు మెదలిమలు, అరెస్టిల్ నుంచి ఉపశమని ఇస్తాయి. వట్టివేరు వల్ల చర్మానికి ఎలాంటి ప్రయోజనాలు ఉంటాయో.. ఈ స్లోరీలో చూద్దాం.

వట్టివేరులో క్యూసిమోల్, వెటివెరోల్, బసోప్రాపెనిల్, ఫ్లేవనాయిడ్లు, ఫిటాల్స్, ఫ్లేటోకిమిక్స్ ఉంటాయి. దీనిలో శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ, యాంటీమైక్రోబయల్ గుణాలు ఉంటాయి. దీనిలో చర్మాన్ని పునరుజ్జీవింపజేసే లక్షణాలు కూడా ఉంటాయి.

చర్మాన్ని మెరిపిస్తుంది..

ఆయుర్వేదంలో చర్మాన్ని ప్రకాశవంతం చేసే మూలికగా.. వట్టివేరును వర్ణిస్తారు. వట్టివేరులోని ఫ్లేటోకిమిక్స్ మెలనోజెనిసిస్ను అణిచివేసే సామర్థ్యం ఉంది. మీ స్కిన్ కేర్ రౌటీన్లో వట్టివేరు, వట్టివేరు నూనె ఉపయోగిస్తే.. డార్క్ స్పాట్స్, మొటిమల మచ్చలు, టాన్ తొలగుతుంది. స్కిన్ టోన్ గణనీయంగా పెరుగుతుంది.

జిడ్డు చర్మం ఉంటే..

హార్డ్ అసమతుల్యత సేబాషియన్ గ్రంథుల హైపర్ఆక్టివిటీకి, సెబమ్ అధికంగా ఉత్పత్తి కావడానికి కారణం అవుతుంది. దీని వల్ల చర్మం జిడ్డుగా మారి, మొటిమల సమస్యకు దారితీస్తుంది. మీరు జిడ్డు చర్మంతో ఇబ్బంది పడుతుంటే.. వట్టివేరు అద్భుతంగా సహాయపడుతుంది. మీ స్కిన్ కేర్లో వట్టివేరు పొడిని యాడ్ చేసుకుంటే.. చర్మ స్రావాలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. ఇది చర్మ రంధ్రాలను బిగుతుగా మారుస్తుంది, మొటిమలు రాకుండా రక్షిస్తుంది.

చర్మ ఇన్ఫ్లేక్షన్లకు చెక్..

స్కిన్ ఇన్ఫ్లేక్షన్లకు చికిత్స చేయడానికి వట్టివేరు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఇది బ్యాక్టీరియా, ఫంగల్ ఇన్ఫ్లేక్షన్ల నయం చేస్తుంది. దీనిలోని యాంటీబ్యాక్టీరియల్, యాంటిమైక్రోబయల్ గుణాలు ఫెటిలోకాక్సస్ బ్యాక్టీరియాతో పోరాడతాయి. గాయాలు తగిలినప్పుడు.. త్వరగా నయం చేస్తుంది. వ్యూరంట్ పుండ్ల చికిత్సలో దీన్ని ఉపయోగిస్తారు.

మొటిమలకు చెక్..

వట్టివేరు మొటిమలను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇందులోని యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ గుణాలు రంధ్రాలలో బ్యాక్టీరియా వృద్ధిని నిరోధిస్తాయి. సెబమ్ స్రావాన్ని నియంత్రించి, మొటిమలను నివారిస్తాయి. మీ బ్యూటీషియన్లో వట్టివేరు పొడి యాడ్ చేసుకుంటే మంచి రిజల్ట్ ఉంటాయి.

పచ్చి మామిడి తింటే గుండెకి మంచిదా..

మామిడిపండ్ల సీజన్ వచ్చేసింది. అందరూ వీటిని హ్యాపీగా తింటూ ఎంజాయ్ చేస్తున్నారు. అయితే, కాయల్ని తినడం కూడా చాలా బెనిఫిట్స్ ఉంటాయ్. పచ్చిమామిడి కాయల్లో పోషకాలు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, డైటరీ ఫైబర్, కెరోటినాయిడ్స్ ఉంటాయి. ఇవన్నీ కూడా ఆరోగ్యానికి మంచివి.

జీర్ణక్రియ..

పచ్చి మామిడి, వివిధ జీర్ణ ఎంజైమ్స్ ప్రవించడానికి ప్రేగులను ప్రేరేపిస్తుంది. దీనిని తినడం వల్ల అసిడిటీ, అజీర్ణం, మలబద్ధకం, మార్నింగ్ సిక్నెస్ వంటి జీర్ణ సమస్యల్ని దూరం చేస్తుంది. వీటిని తినడం వల్ల వడదెబ్బ నుంచి కాపాడుకోవచ్చు. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల హైడ్రేషన్ కూడా అందుతుంది.

ఏమో విటమిన్..

పచ్చి మామిడిలో విటమిన్ ఎ, సి, ఇలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ కూడా ఇమ్యూనిటీని పెంచుతుంది. చిగుళ్ళ సమస్యల్ని దూరం చేస్తాయి. అంతేనా, వీటిని తీసుకోవడం వల్ల తెల్ల రక్తకణాలు పెరిగి వ్యాధులతో పోరాడే బలాన్నిస్తుంది.

గుండెకి చాలా మంచిది..

పచ్చి మామిడి పండ్లలో మాంగనీస్ కంటెంట్, ట్రిగ్లిజైడ్స్, కొలెస్ట్రాల్ సా-ల్యూబులు, ఫ్యాట్ యాసిడ్ స్థాయిలను బ్యాల్లెన్స్ చేస్తుంది. దీంతో గుండె జబ్బుల ముప్పు తగ్గుతుంది. మామిడి పండ్లలో మెగ్నీషియం, పొటాషియం కూడా ఉన్నాయి. అందుకే వీటిని తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం బాగుంటుంది.

చర్మం, జుట్టుకి మంచిది..



నిజానికి మామిడిలో కొల్లాజెన్ శాతం ఉంటుంది. ఇది చర్మ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అంతే కాదు. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల జుట్టు సమస్యలు దూరమై ఆరోగ్యంగా పెరుగుతుంది.

ఇమ్యూనిటీ..

పచ్చి మామిడిలో ఇమ్యూనిటీ పెంచే గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి మనల్ని జబ్బుల నుంచి కాపాడతాయి. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం.. ఓ కప్పు పచ్చి మామిడి రసంలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇవన్నీ కూడా ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి.

వేసవిలో ఈ జ్యూస్ తాగితే ఒంట్లో వేడి పోయి.. లీప్రెష్ అవుతుంది..!



ఆధ్యాత్మికంగానూ, జైషధగుణాలపరంగానూ మారేడు వృక్షానికి ఎంతో ప్రత్యేకత ఉంది. మారేడు పండ్లు, కాయలు, బెరడు, ఆకులు, పువ్వులు ఇలా అన్నీ జైషధాల్లో ఉపయోగపడేవే. వేసవి కాలంలో మనం మారేడు కాయల గురించి ప్రత్యేకంగా 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 అబ్రామ్ ముల్లాని మనకు వివరించారు.

ఈ పోషకాలు ఉంటాయి..

మారేడు పండు పోషకాల స్టోర్ హౌస్ అని చెప్పొచ్చు. దీనిలో ప్రోటీన్లు, ఫైబర్, కార్బియం, పొటాషియం, బరన్ విటమిన్ ఎ, సి, బి1, బి2 వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. బెస్ట్ సమ్మర్ డ్రింక్..

మారేడు జ్యూస్ సమ్మర్ బెస్ట్ డ్రింక్ అని డాక్టర్ అబ్రామ్ అన్నారు. ఇది శరీరానికి చల్లదనంతోపాటు డ్రైవ్స్ ఇస్తుంది. వేసవిలో ఈ పండు రసం తాగితే చాలా మంచిది. ఈ జ్యూస్ తాగితే.. ఒంట్లో వేడి పోవడంతో పాటు తక్కువశక్తి వస్తుంది. ఇది ఎండ వాతావరణానికి టూనిక్ గా పని చేస్తుంది.

జీర్ణక్రియకు మేలు చేస్తుంది..

మా రేడు పండ్ల రసం ఎముకల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. మారేడు పండులోని కార్బియం ఎముకలు, దంతాలు బలంగా ఉండేలా తోడ్పడుతుంది. మారేడు పండ్ల రసం తక్కువ శక్తిని ఇస్తుంది. రక్తహీనత దూరం అవుతుంది.. రక్తహీనత దూరం అవుతుంది..

మారేడు పండ్ల రసంలో విటమిన్ %డి2 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, చల్లదీ నీళ్లు -జ్యూస్ కు సరిపడా. ముందుగా మారేడు పండును పగులకొట్టి లోపలి గుజ్జును వేరుచేయాలి. ఈ గుజ్జును మిక్సీ జారలో వేసి సరిపడా నీళ్లు పోసి బ్లెండ్ చేయండి. దీన్ని వడపోసి సరిపడా బెల్లం వేసుకోవాలి. చివరిగా దీనిలో దాల్చిన చెక్క, జాజికాయ పొడివేసుకుని జ్యూస్ ఎంజాయ్ చేయండి.