

యాదాకి కాలువకు నీటి విడుదలపై రైతుల్లో సంతోషం



యాదాకి, జనవరి 28 (అనంత ప్రభ) యాదాకి కాలువకు గత కొన్ని రోజులుగా నీటిని విడుదల చేయడంతో యాదాకి మండలంలోని పలు గ్రామాల రైతులు ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. కాలువలో నీరు ప్రవహించడంతో వ్యవసాయ పనులకు అనుకూల పరిస్థితులు ఏర్పడుతున్నాయని రైతులు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా బుద్ధవారం తాడిపత్రి మార్కెట్ యార్డ్ వైస్ చైర్మన్ పరిమి శ్రీహరి రైతులతో కలిసి యాదాకి కాలువను పరిశీలించారు. కాలువకు వస్తున్న నీటితో యాదాకి మండల పరిధిలోని పలు గ్రామాల్లో భూగర్భ జల మట్టాలు పెరిగే అవకాశం ఉందని ఆయన పేర్కొన్నారు. దీనివల్ల రాల్చేయ కాలువలో సాగునీటి సమస్యలు కొంతవరకు తీరనున్నాయని ఆభిప్రాయపడ్డారు. యాదాకి కాలువకు నీటి విడుదలకు ప్రత్యేక కృషి చేసిన తాడిపత్రి ఎమ్మెల్యే జేసీ అస్మిత్ రెడ్డికి పరిమి శ్రీహరితో పాటు రైతులు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.

బంజారా జాతిలో మెరిసిన అక్షర వజ్రం...గంగాధర్ నాయక్ ఉద్యోగ ప్రయాణంలో మూడవ కొలువు ఎక్స్ డిఎస్సీ గా ఎంపిక.

అనంతపురం, జనవరి 28 (అనంత ప్రభ) తాజాగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించిన గ్రూప్ 2 అభ్యర్థుల నియామకాల్లో రాయదుర్గం అగ్నిమాపక శాఖ లో కానిస్టేబుల్ ఉద్యోగం చేస్తున్న సుగాలి గంగాధర్ నాయక్ కు గ్రూప్ 2 పరీక్షలలో మెరిసినందున ఎక్స్ జే ఎస్సీగా ప్రకటించింది. ఈ మేరకు సుగాలి గంగాధర్ నాయక్ రాయదుర్గం మండలం మల్లాపురం తండాలో ఓ నిరుపేద కుటుంబంలో జన్మించి 2019 వ సంవత్సరంలో సచివాలయ ఉద్యోగాలలో పంచాయతీ సెక్రటరీ, గ్రామ వార్డు సచివాలయాల శానిటేషన్ సెక్రటరీగా కొలువు సాధించాడు. అక్కడితో ఆగకుండా 2020లో అగ్నిమాపక శాఖ కొలువులలో ఫైర్ కానిస్టేబుల్ గా ఉద్యోగాన్ని అధిరోపించారు. ముచ్చటగా తన ఉద్యోగ పోరాటాన్ని ఆక్రమిస్తే ఆపకుండా తాజాగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించిన గ్రూప్-2 నియామకాల్లో ఎక్స్ జే ఎస్సీగా మెరవడం ఆ జాతికి గర్వకారణమైంది. చదువులలో తరగతులను ఎక్కినట్లు ఒక్క ఉద్యోగం సాధించిన తర్వాత కూడా ఉన్నత ఉద్యోగాలకు ప్రయత్నిస్తూ.. ప్రస్తుతం ఎక్స్ జే ఎస్సీగా బాధ్యతలు స్వీకరించనున్నారు. మూడు



ఉద్యోగాలను స్వీకరించిన ఈయన విద్యాభ్యాసం అంతా ప్రభుత్వ విద్యాలయాల్లోనే విద్యనభ్యసించి ఇంతటి శిఖరాలను అందుకోవడం చాలా గర్వకారణమని తన తల్లిదండ్రులు, బంధుమిత్రులు, సహచర ఉద్యోగులు, కొనియాడారు. ఈ నేపథ్యంలోనే ఆయనకు అందరూ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

నేరాలపై ప్రత్యేక దృష్టి - ఆర్మీ బస్టాండ్ లో నిరంతర తనిఖీలు..



పుట్లపర్తి, జనవరి 28 (అనంత ప్రభ) శ్రీ సత్య సాయి జిల్లా ఎస్పీ శ్రీ ఎన్ సతీష్ కుమార్ ఐపీఎస్ గారి ఆదేశాల మేరకు.. ధర్మవరం పట్టణం 1 టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో ఆర్టీసీ బస్టాండ్ లో బస్సు ఎక్కే సమయంలో ప్రయాణికులను (దృష్టి మళ్లించి చోరీలకు పాల్పడుతున్న వారిపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించారు. అందులో భాగంగా వన్డెస్ సి బి నాగేంద్ర ప్రసాద్, తమ సిబ్బందితో ఆర్టీసీ బస్టాండులో మైకు ద్వారా ప్రజలకు తెలియజేస్తున్నారు. చోరీలకు పాల్పడే నేరాలను అరికట్టేందుకు ప్రత్యేక డ్రెస్ నిర్వహిస్తున్నట్లు 1 టౌన్ సి బి నాగేంద్రప్రసాద్ తెలిపారు.

అనంతపురం

హృదయమిలి

Family

నీవు చేయు ప్రయత్నములన్నింటిలోను నీకు దీవెన కలుగునట్లు యెహోవా ఆజ్ఞాపించును.

Cell: 9346383273

9346383273

జెస్సీ లేడీస్ టైలర్స్

కంప్యూటర్ ఎంబ్రాయిండింగ్ వర్క్

మగ్గం వర్క్ శాల కూర్పులు డిజైన్ షూజాలు పంజాబ డ్రెస్సులు

మీ పట్ల అన్ని రకముల మెరిడే షీర్ట్లు, పంజాబ డ్రెస్సులు, మిడియల్, అనార్కలీ షీర్ట్లు, ప్యాకెడ్ డిజైనింగ్ షీర్ట్లు, మీ సొంత డిజైనింగ్.

వట్టివేరుతో.. అందాన్ని మెరిపించేయండి..!

వట్టి వేరు... నకల సుగుణాలకూ పెట్టింది పేరు. పురాతన కాలం నుంచి సంప్రదయా జైషధాలలో వట్టివేరును వాడతారు. వెట్టివేరులో ఐరన్, మాంగనీస్, విటమిన్ బి6 వంటి ఇతర ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. వేసవి తాపాన్ని తట్టుకోవడానికి, చాలా మంది వట్టివేరు షర్టు తాగుతూ ఉంటారు. దీనిలోని జైషధ గుణాలు శరీరంలో విష వ్యర్థాలను, సూక్ష్మజీవులను తొలగిస్తుంది. వట్టివేరు రక్తప్రసరణను పెంచి, బీపీని తగ్గిస్తుంది. వట్టివేరు కేవలం ఆరోగ్య ప్రయోజనాలనే కాదు.. సౌందర్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. వట్టివేరులో శీతలీకరణ లక్షణాలు ఉంటాయి. దీనిలోని యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు మొటిమలు, అల్లెల నుంచి ఉపశమని ఇస్తాయి. వట్టివేరు వల్ల చర్మానికి ఎలాంటి ప్రయోజనాలు ఉంటాయో.. ఈ స్థోరీలో చూద్దాం. వట్టివేరులో క్యూసిమోల్, వెటివెరోల్, ఐసోప్రాపెనిల్, ఫ్లేవనాయిడ్లు, ఫినాన్, ఫ్లేటోకెమికల్స్ ఉంటాయి. దీనిలో శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ, యాంటీమైక్రోబయల్ గుణాలు ఉంటాయి. దీనిలో చర్మాన్ని పునరుజ్జీవింపజేసే లక్షణాలు కూడా ఉంటాయి.

చర్మాన్ని మెరిపిస్తుంది..

ఆయుర్వేదంలో చర్మాన్ని ప్రకాశవంతం చేసే మూలికగా.. వట్టివేరును వర్గీకరించారు. వట్టివేరులోని ఫ్లేటోకెమికల్స్ కు మెలనోజెనిసిస్ ను అణిచివేసే సామర్థ్యం ఉంది. మీ స్కిన్ కేర్ రౌటీన్ లో వట్టివేరు, వట్టివేరు సూనె ఉపయోగిస్తే.. డార్క్ స్పాట్స్, మొటిమల మచ్చలు, టాన్ తొలగుతుంది. స్కిన్ టోన్ గణనీయంగా పెరుగుతుంది.

జిడ్డు చర్మం ఉంటే..

హార్డ్ న్న అసమతుల్యత సేవాషియన్ 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 కేర్ లో వట్టివేరు పొడిని యాడ్ చేసుకుంటే.. చర్మ స్రావాలు నియంత్రితం ఉంటాయి. ఇది చర్మ రంధ్రాలను బిగుతుగా మారుస్తుంది, మొటిమలు రాకుండా రక్షిస్తుంది.

చర్మ ఇన్ఫెక్షన్లకు చెక్..

స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్లకు చికిత్స చేయడానికి వట్టివేరు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఇది బ్యాక్టీరియా, ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లను నయం చేస్తుంది. దీనిలోని యాంటీబ్యాక్టీరియల్, యాంటిమైక్రోబయల్ గుణాలు స్పెషిలోకాన్స్ బ్యాక్టీరియాతో పోరాడతాయి. గాయాలు తగిలినప్పుడు.. త్వరగా నయం చేస్తుంది. వ్యూరెంట్ పుండ్లు చికిత్సలో దీన్ని ఉపయోగిస్తారు.

మొటిమలకు చెక్..

వట్టివేరు మొటిమలను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇందులోని యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు రంధ్రాలలో బ్యాక్టీరియా వృద్ధిని నిరోధిస్తాయి. సెబమ్ స్రావాన్ని నియంత్రించి, మొటిమలను నివారిస్తాయి. మీ బ్యూటీషియన్ లో 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 స్రవించడానికి ప్రేగులను ప్రేరేపిస్తుంది. దీనిని తినడం వల్ల అసిడిటీ, అజీర్ణం, మలబద్ధకం, మార్మింగ్ సిక్నెస్ వంటి జీర్ణ సమస్యల్ని దూరం చేస్తుంది. వీటిని తినడం వల్ల పదదెబ్బ నుంచి కాపాడుకోవచ్చు. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల హైడ్రేషన్ కూడా అందుతుంది.

ఏమో విటమిన్స్..

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 మాంగిఫెరిన్ కంటెంట్, ట్రిగ్లైజైడ్స్, కొలెస్ట్రాల్ సా-ల్లులు, ఫ్లావో యాసిడ్ స్థాయిలను బ్యాలెన్స్ 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.

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 ఒంటలో వేడి పోయి.. లీప్ షా 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, వైడ్ 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 ముల్లాని మనకు వివరించారు.

ఈ పోషకాలు ఉంటాయి..

మారేడు పండు పోషకాల సోర్ హౌస్ అని చెప్పొచ్చు. దీనిలో ప్రోటీన్లు, ఫైబర్, కాల్షియం, పొటాషియం, ఐరన్ విటమిన్ ఎ, సి, బి1, బి2 వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. బెస్ట్ సమ్మర్ డ్రింక్..

మారేడు జ్యూస్ సమ్మర్ బెస్ట్ డ్రింక్ అని డాక్టర్ అబ్రార్ అన్నారు. ఇది శరీరానికి చల్లదనంతోపాటు ఫ్రెష్ నెస్ ఇస్తుంది. వేసవిలో ఈ పండు రసం తాగితే చాలా మంచిది. ఈ జ్యూస్ తాగితే.. ఒంటలో వేడి పోవడంతో పాటు తక్షణశక్తి వస్తుంది. ఇది ఎండ వాతావరణానికి టానిక్ గా పని చేస్తుంది.

జీర్ణక్రియకు మేలు చేస్తుంది..

మారేడు 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 %6%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 -జ్యూస్ కు సరిపడా. ముందుగా మారేడు పండును పగులకొట్టి లోపలి గుజ్జును వేరుచేయాలి. ఈ గుజ్జును మిక్సీ జార్ లో వేసి సరిపడా నీళ్లు పోసి బ్లెండ్ చేయండి. దీన్ని వడపోసి సరిపడా బెల్లం వేసుకోవాలి. చివరిగా దీనిలో దాల్చిన చెక్క, జాజికాయ పొడివేసుకుని జ్యూస్ ఎంజాయ్ చేయండి.