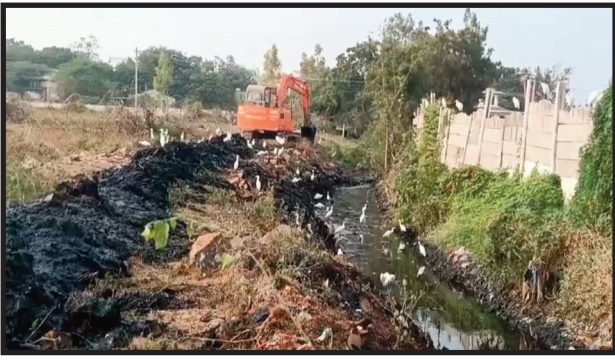


యాడికిలో పరిశుభ్రతకు ఎమ్మెల్యే జేసీ అన్నీ తీరేద్దీ ప్రత్యేక చొరవ



యాడికి జనవరి 2 (అనంత ప్రభ)
మన ఊరు పరిశుభ్రత మన బాధ్యత కార్యక్రమంలో భాగంగా యాడికి పర్వతనకు వచ్చిన ఎమ్మెల్యే శ్రీ జేసీ అన్నీ రెడ్డి పట్టణ పరిశుభ్రతకు చర్యలు చేపట్టారు. పలు వీధుల్లో ముళ్లపొదల తొలగించు, డ్రైనేజీ కాలువల శుభ్రపరిచే పనులను పర్యవేక్షించారు. చింతవనం ఆంజనేయ స్వామి గుడి ముందు ఉన్న ప్రధాన కాలువను పరిశీలించిన ఎమ్మెల్యే గత పదేళ్లుగా శుభ్రం చేయకపోవడంతో ఏర్పడిన జాకేజీని గుర్తించి వెంటనే స్పందించారు. ప్రజారోగ్యానికి ముప్పుగా మారిన ఈ కాలువను తాడిపత్రి నుండి ప్రత్యేక వాహనాలు తెప్పించి క్లీన్ చేయించారు. వారం రోజులపాటు పనులు కొనసాగి కాలువను పూర్తిగా శుభ్రం చేసి మురికినీటి సమస్యకు పరిష్కారం చూపనున్నారు. 2021 వరదల సమయంలో ఇదే కాలువ గుండా నీరు ప్రవహించిన విషయం గుర్తు చేసుకుంటూ, ఇప్పుడు కాలువ శుభ్రం అవుతుండటంపై ప్రజలు సంతోషం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

ప్రపంచ తెలుగు మహాసభలకు యాడికి కానిస్టేబుల్ విష్ణు భగవాన్ ఎంపిక



యాడికి జనవరి 2 (అనంత ప్రభ)
తెలుగు భాష వైభవాన్ని ప్రపంచానికి చాటిచెప్పే లక్ష్యంతో ఆంధ్ర సారస్వత పరిషత్తు ఆధ్వర్యంలో గుంటూరు లో నిర్వహించనున్న 3వ ప్రపంచ తెలుగు మహాసభలకు యాడికి పోలీస్ స్టేషన్ లో విధులు నిర్వహిస్తున్న కానిస్టేబుల్ విష్ణు భగవాన్ ఎంపిక కావడం పట్ల స్థానికంగా హర్షాభిరేకాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. గుంటూరు నందు 2026 జనవరి 3, 4, 5 తేదీలలో జరగనున్న ఈ ప్రపంచ తెలుగు మహాసభల సందర్భంగా, తెలుగు నేలను విలీన రాజ్యాలతో పాటు వివిధ రాజ్యాలుకు చెందిన పురాతన నాణేల ప్రదర్శనను నిర్వహిస్తున్నట్లు కానిస్టేబుల్ విష్ణు భగవాన్ తెలిపారు. ఈ ప్రదర్శన ద్వారా తెలుగు చరిత్ర, సంస్కృతి, నాగరికత విశిష్టతను ప్రజలకు తెలియజేయాలనే లక్ష్యంతో తాను పాల్గొంటున్నానన్నారు. తెలుగు భాషకు తొలి ఆధారంగా



నిలిచిన శ్రీ.శ. 575 నాటి రేనాటి చోళ రాజు ధనుంజయ ఎరికల్ ముత్తరాజు వేయించిన శాసనం గురించి కూడా ఆయన వివరించారు. ఈ శాసనం కదప జిల్లా కలమట్ల గ్రామంలో లభ్యమైందని, ఇది తెలుగు భాష చరిత్రలో కీలక మైలురాయిగా నిలిచిందని పేర్కొన్నారు. యాడికి ప్రాంతానికి గర్వకారణంగా నిలిచిన ఈ ఎంపిక భవిష్యత్తులో మరింత మందిని తెలుగు భాషా పరిరక్షణ వైపు ప్రోత్సహిస్తుందని గ్రామ పెద్దలు అభిప్రాయపడ్డారు. ప్రపంచ స్థాయిలో జరిగే ఈ ప్రతిష్టాత్మక మహాసభలకు యాడికి ప్రాంతం నుంచి విష్ణు భగవాన్ ఎంపిక కావడం పట్ల యాడికి సీఐ శ్రీనివాసులు, పోలీస్ సిబ్బంది, గ్రామ ప్రజలు ఆయనను ఘనంగా అభినందించారు. తెలుగు భాష, సంస్కృతిపై ఉన్న ఆసక్తితో పాటు చరిత్ర పరిరక్షణలో ఆయన చేస్తున్న కృషి ప్రశంసనీయమని పలువురు కొనియాడారు.

ముదిగుబ్బ తహసీల్దార్ కార్యాలయాన్ని ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసిన జాయింట్ కలెక్టర్ ఎం మోర్య భరద్వాజ్



ముదిగుబ్బ, జనవరి 2 (అనంత ప్రభ)
ముదిగుబ్బ తహసీల్దార్ కార్యాలయాన్ని కుకవారం జాయింట్ కలెక్టర్ ఎం మోర్య భరద్వాజ్ ఆకస్మికంగా సందర్శించి రెవెన్యూ శాఖ పనితీరును సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంలో భాగంగా... తహసీల్దార్ కార్యాలయంలోని వివిధ విభాగాలను పరిశీలించి, భూ రికార్డుల సవీకరణ, రీసర్వే అమలు, పట్టాదారు పాస్ పోర్టు జారీ, మ్యుటీషన్, వారసత్వ దరఖాస్తులు, పజా ఫిర్యాదుల పరిష్కారం తదితర అంశాలపై ఆర్డీతో కలిసి సమీక్షించారు. రైతులకు సంబంధించిన సేవలు వేగవంతంగా, పారదర్శకంగా అందించాలని అధికారులకు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్డీ చీ. మహేశ్, తహసీల్దార్, కార్యాలయ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అనంతపురం

శ్రీసత్యసాయి

Family

బైస్కీ లేడెస్ బైలర్స్

కంప్యూటర్ ఎంబ్రాయిండింగ్ వర్క్

మగ్గం వర్క్, ఊరి కుచ్చలు, డిజైన్ బైలర్లు, పంజాబ్ డ్రెస్సులు

వట్టివేరుతో.. అందాన్ని మెరిపించేయండి..!



వట్టి వేరు... సకల సుగుణాలకూ పెట్టింది పేరు. పురాతన కాలం నుంచి సంప్రదాయా ఔషధాలలో వట్టివేరును వాడతారు. వెట్టివేరులో బరన్, మాంగనీస్, విటమిన్ బి6 వంటి ఇతర ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. వేసవి తాపాన్ని తట్టుకోవడానికి, చాలా మంది వట్టివేరు షర్ట్ తాగుతూ ఉంటారు. దీనిలోని ఔషధ గుణాలు శరీరంలో విష వ్యర్థాలను, సూక్ష్మక్రిములను తొలగిస్తుంది. వేట్టివేరు రక్తప్రసరణను పెంచి, బీపీని తగ్గిస్తుంది. వట్టివేరు కేవలం ఆరోగ్య ప్రయోజనాలనే కాదు.. సౌందర్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. వట్టివేరులో శీతలీకరణ లక్షణాలు ఉంటాయి. దీనిలోని యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ గుణాలు మొటిమలు, అలెర్జిక్ నుంచి ఉపశమని ఇస్తాయి. వట్టివేరు వల్ల చర్మానికి ఎలాంటి ప్రయోజనాలు ఉంటాయో.. ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

వట్టివేరులో క్యూసిమోల్, వెటివోల్, బనోప్రాపెరిల్, ఫ్లేవనాయిడ్లు, ఫిటాల్స్, ఫైలోకిమిక్స్ ఉంటాయి. దీనిలో శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ, యాంటీమైక్రోబయల్ గుణాలు ఉంటాయి. దీనిలో చర్మాన్ని పునరుద్ధింపజేసే లక్షణాలు కూడా ఉంటాయి.

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



ఆహ్లాదకరంగానూ, ఔషధగుణాలపరంగానూ మారేడు వ్యక్తానికి ఎంతో ప్రత్యేకత ఉంది. మారేడు పండ్లు, కాయలు, బెరడు, ఆకులు, పువ్వులు ఇలా అన్నీ ఔషధాల్లో ఉపయోగపడేవే. వేసవి కాలంలో మనం మారేడు కాయల గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పుకోవాలి. మారేడు కాయను ఇండియన్ క్విన్స్, గోల్డెన్ యాపిల్, స్ట్రాస్ 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.

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

మారేడు జ్యూస్ సమూర్ బెస్ట్ డ్రింక్ అని డాక్టర్ అబ్రామ్ అన్నారు. ఇది శరీరానికి చల్లదనంతోపాటు ఫ్రెష్ నెస్ ఇస్తుంది. వేసవిలో ఈ పండు రసం తాగితే చాలా మంచిది. ఈ జ్యూస్ తాగితే.. ఒంట్లో వేడి పోవడంతో పాటు తక్షణశక్తి వస్తుంది. ఇది ఎండ వాతావరణానికి టూనిక్ గా 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 %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, చల్లటి నీళ్లు -జ్యూస్ కు సరిపడా. ముందుగా మారేడు పండును పగులకొట్టి లోపలి గుజ్జును వేరుచేయాలి. ఈ గుజ్జును మిక్సి జారీలో వేసి సరిపడా నీళ్లు పోసి బ్లెండ్ చేయండి. దీన్ని వడపోసి సరిపడా బెల్లం వేసుకోవాలి. చివరిగా దీనిలో దాల్చిన చెక్క, జాజికాయ పొడివేసుకుని జ్యూస్ ఎంజాయ్ చేయండి.



ఈ 5 ఆసనాలతో మీ లివర్ సేఫ్..

లివర్ ఫెయిలో అయితే, మన బాడిలో చాలా పనులు జరగవు. ఫ్యాటీ లివర్స్, లివర్ ఫ్రైటిస్, హెపటైటిస్, లివర్ ఫెయిల్యూర్, లివర్ క్యాన్సర్ వంటి సమస్యల నుండి కూడా రక్షించడం కూడా చాలా ముఖ్యం. దీనికి మంచి ఫుడ్ తీసుకోవడం, హైడ్రేటెడ్ గా ఉండం, మంచి నిద్రతో పాటు యోగాసనాలు కూడా హెల్ప్ చేస్తాయి. అవేంటంటే..

బాలానస..

బాలానసం.. ఇది చేయడం వల్ల వల్ల లివర్ కి హెల్ప్ అవుతుంది. ఎలా చేయాలంటే...

ముందుగా మీ వెన్నెముకని స్ట్రెయిట్ గా పెట్టి మోకాళ్ళపై కూర్చోవాలి. రెండు తొడలు చాతీకి తగిలేలా నెమ్మదిగా శర్టీరన్న ముందుకు వంచాలి. తల మోకాళ్ళని దాటి నేల తాకే వరకూ ముందుకు వంగండి.

తర్వాత రెండు చేతులను కాళ్ళకు ఇరువైపులా నిటారుగా చేసి నేల వైపు చూడండి. 20 నుంచి 25 సెకన్ల పాటు ఈ పొజిషన్ లో ఉండండి. తర్వాత సాధారణ స్థితికి రావాలి. కొన్ని సెకన్ల తర్వాత మళ్ళీ ఇలానే చేయండి. ఇలా రోజుకి 5 సార్లు చేయండి.

అనులోమ, విలోమ ప్రాణాయామం..

ప్రాణాయామం కూడా చాలా హెల్ప్ చేస్తుంది. ఇందులో ముఖ్యంగా అనులోమ, విలోమ ప్రాణాయామం చేయాలి. ఇందులో ముక్కుని ఓ వైపు మూసి శ్వాసన పీల్చి, కాసేపు పట్టుకుని మరో వైపు కూడా ఇలా చేయండి. ఎలా చేయాలంటే..

ముందుగా వద్యాసంలో కూర్చోండి. రెండు చేతులను మోకాళ్ళపై ఉంచండి. కుడి బొటన వేలితో కుడి ముక్కు రంధ్రాన్ని గట్టిగా పట్టుకుని ఎడమ ముక్కు రంధ్రం ద్వారా గాలి పీల్చాలి. 5 నుంచి 10 సెకన్ల పాటు ఇలా శ్వాసను పీల్చండి. తర్వాత బొటనవేలుని కుడి నాసికా రంధ్రానికి పైన వదలండి. దాని ద్వారా శ్వాస వదలండి. తర్వాత ఎడమ ముక్కు రంధ్రాన్ని మధ్య వేలితో గట్టిగా మూయాలి.

10 నుంచి 15 సెకన్ల పాటు ఇలానే చేయండి.

ధనురాసనం..

ధనురాసనం.. వంగిన విల్లు లాంటి ఈ పోజులో లివర్ కి చాలా మంచిది. మీ కడుపు నేలను తాకితే నేలపై పడుకోండి. కాళ్ళని కొద్దిగా దూరంగా పెట్టి చేతులు శరీరం వైపులా ఉంచండి.

మీ చేతులతో పాదాలను పట్టుకుని సున్నితంగా పట్టుకోండి. ఇప్పుడు గాడ్ గా పీల్చి ఛాతీ, కాళ్ళని పైకి ఎత్తండి.

మీరు ఎంతసేపు వైత్తే అంతవరకూ ఇలానే ఉండండి. తర్వాత మెల్లిగా సాధారణ స్థితికి రండి. ఈ ఆసనంతో ఊపిరితిత్తులు, కాలేయానికి చాలా మంచిది. కాలేయ పనితీరు కూడా పెరుగుతుంది.

అభోముఖ స్నానశన..

ముందుగా నిలబడాలి. ఆ తర్వాత మెల్లిగా చేతులని వంచుతూ మీ శరీరాన్ని త్రిభుజాకారంలో ఉండేలా చూసుకోండి. ఇప్పుడు నెమ్మదిగా తలని పైకి ఎత్తండి. మోకాళ్ళని కొద్దిగా వంచి కాళ్ళని బయటికి చాచాలి. శ్వాస తీసుకుంటూ వదలండి.

నవాసన..

ముందుగా చాప మీద నేరుగా పడుకోండి. రెండు చేతులని పక్కకి అనించి పెట్టండి. దీర్ఘంగా శ్వాసని పీలుస్తూ వదలండి. ఒకేసారి కాళ్ళు, శరీర భాగాన్ని నడుముపైకి ఎత్తండి. పెల్విస్ మాత్రమే నేలపై ఉండేలా చూసుకోండి. తర్వాత నెమ్మదిగా రెండు చేతులని పైకెత్తి మోకాళ్ళ మధ్య నిటారుగా ఉంచాలి. దీనిని చేయడం వల్ల శరీరంలోని కండలాలన్నీ ఫ్లెక్సిబుల్ గా మారి. కడుపు ప్రాంతంలో ఘోక చేయడం వల్ల లివర్ కి చాలా మంచిది. ఈ పొజిషన్ లో 5 నిమిషాలు ఉండాలి.