విలేకరులు కావలెను
ఆంధ్ర తెలంగాణ రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో జిల్లాల వారీగా స్టాఫ్ రిపోర్టర్స్, మండల రిపోర్టర్, కంట్రిబ్యూటర్స్, యాడ్ ఎగ్జిక్యూటివ్స్, కావలెను
తెలుగు భాష పై అవగాహన, వార్తలు రాయగల సత్తా ఉన్న వారికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును
JBN NEWS 24/7
MOBILE : 8886090199, 9885211993,

అనంత ప్రభ
తెలుగు దిన పత్రిక

అనంతపురం
శ్రీ సత్యసాయి
5
మంగళవారం 06 మే 2025

ఆర్డీటీ కోసం ప్రజా ఉద్యమం తథ్యం

- ఆలస్యం చేయకుండా ఆర్డీటీకి ఎఫ్‌సీఆర్‌ఏ రెన్యూవల్ చేయాలి
- ఢిల్లీకి వెళ్లి మాట్లాడండి అంటూ ప్రజాప్రతినిధులకు సలహాలివ్వద్దు
- ముఖ్యమంత్రిగా చంద్రబాబే స్వయంగా ప్రత్యేక చొరవ చూపాలి
- ఆర్డీటీ అంటే స్వచ్ఛంద సంస్థ కాదు.. ఇక్కడి ప్రజల భావోద్వేగం
- ఆర్డీటీని కేంద్రం మతం కోణంలో చూడొద్దని విజ్ఞప్తి
- వైసీపీ అనంతపురం జిల్లా అధ్యక్షుడు అనంత వెంకటరామిరెడ్డి
- అనంతపురం కలెక్టరేట్ ఎదుట రిలే నిరాహార దీక్షలకు సంఘీభావం

అనంతపురం, మే 5 (అనంత ప్రభ)

ఆర్డీటీకి ఫారిన్ కాంట్రిబ్యూషన్ రెగ్యులేషన్ (ఎఫ్‌సీఆర్‌ఏ) రిజిస్ట్రేషన్‌ను రెన్యూవల్ చేసే విషయంలో ఇంకా ఆలస్యం జరిగితే ప్రజా ఉద్యమం తథ్యమని వైసీపీ అనంతపురం జిల్లా అధ్యక్షులు అనంత వెంకటరామిరెడ్డి హెచ్చరించారు. తాను ఒక పార్టీకి ప్రతినిధిగా ఈ మాటలు చెప్పడం లేదని, జిల్లా పౌరుడిగా.. ఇక్కడ ఆర్డీటీ అందిస్తున్న సేవలను దగ్గరగా చూసిన వాడిగా చెబుతున్నానని అన్నారు. ఆర్డీటీకి ఎఫ్‌సీఆర్‌ఏ రెన్యూవల్ డిమాండ్ చేస్తూ అనంతపురం కలెక్టరేట్ ఎదుట ఎస్సీ, ఎస్టీ సంఘాల జేఏసీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు సాకే హరి అధ్యక్షతన సోమవారం రిలే నిరాహార దీక్షలు చేపట్టారు. ఈ దీక్షలకు అనంత వెంకటరామిరెడ్డి సంఘీభావం తెలిపి మాట్లాడారు. ఆర్డీటీ అనేది స్వచ్ఛంద సంస్థ మాత్రమే కాదని, ఇక్కడి ప్రజల జీవితాల్లో భాగం.. భావోద్వేగం అని అన్నారు. వెనుకబడిన ఈ జిల్లాలో ప్రజల కష్టాలను గమనించిన ఫాదర్ విన్సెంట్ ఫెర్రర్ ఆర్డీటీ ద్వారా ఎన్నో సేవా కార్యక్రమాలను చేపట్టారని గుర్తు చేశారు. ఆర్డీటీకి విదేశాల్లో ఉన్న ఎంతో మంది దాతలు ఆర్థికంగా చేయూత అందించారన్నారు. ఐదున్నర దశాబ్ధాలుగా ఆర్డీటీ ఎంతో మంది జీవితాల్లో వెలుగులు నింపిందని తెలిపారు. అలాంటి సంస్థకు ఎఫ్‌సీఆర్‌ఏ రెన్యూవల్ చేయకపోవడంతో ఆర్డీటీ సేవలకు అంతరాయం ఏర్పడిందన్నారు. దీని ఫలితంగా ప్రజలంతా ఆందోళన చెందుతున్నట్లు చెప్పారు. ఇప్పటికే కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు తాను విజ్ఞప్తి లేఖలు రాశానని గుర్తు చేశారు. ఇక్కడి ప్రజాప్రతినిధులు కూడా సీఎం చంద్రబాబు దృష్టికి తీసుకెళ్లారన్నారు. ఈ క్రమంలో మీరు కేంద్రం వద్దకు వెళ్లి మాట్లాడండి అంటూ చంద్రబాబు తప్పించుకునే ధోరణలో మాట్లాడడం తగదన్నారు. రాష్ట్రానికి ముఖ్యమంత్రిగా ఆర్డీటీని కాపాడాల్సిన బాధ్యత చంద్రబాబుపై ఉందన్నారు. సంస్థ కార్యకలాపాలు సజావుగా సాగేలా సీఎం చంద్రబాబే ప్రత్యేక చొరవ తీసుకోవాలని కోరారు. కేంద్రంలో, రాష్ట్రంలో ఎన్డీయే ప్రభుత్వాలే అధికారంలో ఉన్నాయని గుర్తు చేశారు. ప్రజలు అండగా ఉన్న ఆర్డీటీని గుప్పెట్లో పెట్టుకోవాలని భావించొద్దని అన్నారు. ఆర్డీటీ సేవలు ఆగితే ఆ సంస్థకు వచ్చే నష్టం ఏమీ లేదని, కానీ ఇక్కడి ప్రజలు తీవ్రంగా నష్టపోతారన్నారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, వెనుకబడిన ప్రాంతాల్లోని ప్రజలకు నష్టం జరుగుతుందని తెలిపారు. ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణలోని ఎన్నో ప్రాంతాల్లో ఆర్డీటీ సేవా కార్యక్రమాలు చేస్తోందని చెప్పారు. కేంద్రం కూడా ఆర్డీటీని మతం కోణంలో చూడొద్దని సూచించారు. ఆర్డీటీకి ప్రజల అండ ఉందని, ఎఫ్‌సీఆర్‌ఏ రెన్యూవల్ విషయంలో ఇంకా ఆలస్యం జరిగితే ఈ రోజు సాకే హరి నాయకత్వంలో ప్రారంభమైన ఆందోళనలు అనతికాలంలోనే ప్రజా ఉద్యమంగా మారుతాయని హెచ్చరించారు. చంద్రబాబు కూడా రాయలసీమ వాసేనని, ఆర్డీటీ అందిస్తున్న సేవలు ఎలాంటివో ఆయనకు కూడా తెలుసన్నారు. మాయమాటలు చెప్పి కాలయాపన చేయకుండా తక్షణం ఆర్డీటీ కార్యకలాపాలు సజావుగా సాగేలా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు బాధ్యత తీసుకుని కేంద్రంతో మాట్లాడాలని సూచించారు

స్కిల్ హబ్ లో శిక్షణ పొందిన 60 మంది మహిళలకు కుట్టు మిషన్ల పంపిణీ

హిందూపురం, ఏప్రిల్ 5 (అనంతప్రభ)

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర నైపుణ్యాభివృద్ధి సంస్థ ఆధ్వర్యంలో తెలుగు చేనేత పారిశ్రామిక శిక్షణా కేంద్రం, స్కిల్ హబ్ లో టైలరింగ్ లో శిక్షణ పొందిన 60 మంది నిరుద్యోగ మహిళలకు కుట్టు మిషన్ల పంపిణి కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది.

ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా శ్రీ అనగాని సత్యప్రసాద్ గారు, రెవిన్యూ అండ్ స్టాంప్స్ మినిస్టర్, హిందూపురం శాసనసభ్యులు శ్రీ నందమూరి బాలకృష్ణ గారు, సత్యసాయి జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీ టీఎస్ చేతన్ గారు, మడకశిర శాసనసభ్యులు ఎమ్మెస్ రాజు గారు పాల్గొనడం జరిగింది.

ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా హిందూపురం శాసనసభ్యులు శ్రీ నందమూరి బాలకృష్ణ గారు మాట్లాడుతూ ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన స్కిల్ హబ్స్ లో శిక్షణ తీసుకొని యువత లక్ష్యసాధన దిశగా చిత్తశుద్ధితో కష్టపడి పని చేస్తే ఎంతటి కష్టతరమైన పనికూడా విజయవంతం అవుతుందని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం యువత ఉద్యోగాలు పొందేలా చాలా పథకాలను చేపట్టిందని, అందులో భాగంగానే నైపుణ్య హబ్ లను ఏర్పాటు చేసిందని, జిల్లా యువత ఇటువంటి సౌకర్యాలను ఉపయోగించుకొని, ఉన్నత ఉద్యోగాలు పొందాలని అన్నారు. విద్యార్థులు చిన్నప్పటి నుంచి క్రమశిక్షణ అలవరుచుకొని ఇష్టంతో కష్టపడి చదివి అన్ని రంగాలలో పట్టుసాధించి నైపుణ్యత కలిగి ఉంటే ఉద్యోగం మనల్ని వెతుక్కుంటూ వస్తుందన్నారు. ఆ దిశగా నైపుణ్యం విషయంలో కూడా యువతీ, యువకులు సీరియస్‌గా ముందుకు సాగాలన్నారు. మహిళలు వీటి ద్వారా ఉపాధి పొంది తమ కుటుంబానికి ఆసరాగా నిలబడాలని సూచించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రివర్యులు శ్రీ చంద్రబాబు నాయుడు గారు చెప్పిన విధంగా ప్రతి ఇంటికి ఒక పరిశ్రామికవేత్త తయారవ్వాలని తెలియజేశారు. కుట్టు మిషన్లు పొందిన మహిళలందరూ వారి డైలీ దైనందిక జీవితంలో రోజురోజుకు వారి ఆర్థిక స్థాయిని పెంపొందించుకుంటూ ముందుకు సాగాలని తెలియజేశారు.

ఘనంగా 7 వ పౌష్టికాహార పక్షోత్సవాల అవగాహన సదస్సు మరియు కిషోరి వికాసం శిక్షణ కార్యక్రమం

పెనుకొండ, ఏప్రిల్ 5 (అనంతప్రభ)

ఈరోజు అనగా 5/5/2025 వ తేది పెనుకొండ స్థానిక అర్బన్ కాలనీ ఐసి డి ఎస్ కార్యాలయం నందు మహిళా కార్యదర్శులకు, అంగన్వాడీ కార్యకర్తలకు, కిషోరి బాలికలకి శిక్షణ మరియు పోషణ పక్వాడ అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులు గా ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర బిసి సంక్షేమ మరియు చేనేత జవ్లీ శాఖ మంత్రి వర్యులు పాల్గొన్నారు. ఈ ఈ సందర్భంగా మంత్రివ-ర్యులు మాట్లాడుతూ గర్భవతులు మంచి పౌష్టికాహారం తీసుకుని ఆరోగ్యవంతమైన బిడ్డ లకి జన్మనివ్వాలని, బాలింతలు తప్పకుండ పౌష్టికహారం తీసుకుంటే పిల్లలకు పాలు బలవర్ధకంగా ఉంటాయని, పిల్లలకు పోషకాలతో కూడిన ఆహారాన్ని ఇవ్వాలని, కిషోరి బాలికలు మంచి సమతుల ఆహారం తీసుకుని చదువులలో ముందుకెళ్లాలని, తల్లిదండ్రులు కి మంచి పేరు తీసుకురావాలని, మొబైల్ వాడకం తగ్గించాలని, యుక్తవ-యసు చెడు ఆకర్షణ లకు లోను కాకుండా వారి సొంత కాళ్ల మీద నిలబడాడనికి ఒక లక్ష్యం ఏర్పరుచుకోవాలని,మహిళాసాధికారత సాధించడానికి మనసి ఎం నారా చంద్రబాబు నాయుడు అన్ని విధాలుగా సహాయ సహకారాలు అందిస్తున్నారని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీ సత్య సాయి జిల్లా మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ పిడి మాట్లాడుతూ గర్భవతి అయినప్పటి నుండి బిడ్డ కు 2 సంవత్సరాల వరకు పౌష్టికహారం, వైద్య పరీక్షలు, తగినంత విశ్రాంతి, ప్రశాంత వాతావరణం కల్పించి నట్టయితే ఆరోగ్యవంతులైన పిల్లలు జన్మిస్తారని, బాలింత లకు మంచి పౌష్టికహారం అందించాలి అని తద్వారా చంటిబిడ్డలకు సమృద్ధిగా పాలు ఉత్పత్తి అవుతాయని, 6 నెలల తర్వాత పిల్లలకు తల్లిపాలతో పాటు అనుబంధ పోషకాహారం అందించాలని, పిల్లలకు బేకరీ ఉత్పత్తులు, పానీ పూరి, చాక్లెట్, బిస్కెట్ లాంటివి కాకుండా ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు, పాలు, నెయ్యి, లాంటి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని అలవాటు చేయాలని, గర్భిణీలకు, బాలింతలకు రక్తహీనత నియంత్రించేందుకు ప్రభుత్వం సరఫరా చేస్తున్న పౌష్టికాహారం ఎంతో దోహదపడుతుందని అన్నారు. అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు అందరూ

గ్రామాలలో పిల్లలలో ఎవరూ పౌష్టికాహార లోపానికి గురి కాకుండా తల్లులకు కౌన్సిల్లింగ్ ఇవ్వాలని, అలాగే గ్రామాలలో ఎక్కడ కూడా బాల్య వివాహాలు జరగకుండా చూడాలని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా పెనుకొండ డీస్పీ గారు మాట్లాడుతూ మహిళల కి సంబందించిన చట్టాలు, పొక్సో చట్టం గురించి, బాల్య వివాహ నిరోధక చట్టం గురించి అవగాహన కల్పించారు. అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు వివిధ రకాల పౌష్టికాహారాలను ప్రదర్శించారు. ఈ ప్రదర్శనను మంత్రివర్యులు తిలకించడం జరిగింది. అనంతరం సామూహిక సీమంతాలు, అన్నప్రాసన మంత్రివర్యులు చేతులమీదుగా నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో సీడీపీఓ జి. శాంతలక్ష్మి గారు, పెనుకొండ మున్సిపల్ కమీషనర్ సతీషకుమార్ గారు, ఎమ్మార్వో శ్రీధర్ గారు, వెలుగు ఏపీఎం సాధికా గారు , సి ఐ రాఘవన్ గారు, ఎస్ ఐ వెంకటేశ్వర్లు, పెనుకొండ మాజీ సర్పంచ్ చంద్రకాంతమ్మ గారు, పెనుకొండ పట్టణ టీడీపీ మహిళా అధ్యక్షురాలు రమణమ్మ గారు,ఐసి డి ఎస్ సూపర్వైజర్లు లు ఎం. సుజాతమ్మ, అనురాధ, పుష్ప, ఎర్రమ్మ, వెలుగు సీసీ లు, అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు, మహిళా కార్యదర్శులు యానిమెటర్ లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పాఠశాల ల అసంబద్ధత విధానాలపై ఏపీటీఎఫ్ ఉద్యమ బాట.... జిల్లా అధ్యక్షులు రాయల్ వెంకటేష్...

కళ్యాణదుర్గం, మే 5 (అనంత ప్రభ)

రాష్ట్రంలో కొన్ని సంవత్సరాలుగా విద్యారంగం తీవ్ర సంక్షోభంలో నెట్టివేయబడుతోందని ప్రభుత్వ బడులు సహజ మరణం చెందేలా ప్రభుత్వాల వైఖరి ఉంటుందని ఏ పి టి ఎఫ్ జిల్లా అధ్యక్షులు రాయల్ వెంకటేష్ పేర్కొన్నారు ఉపాధ్యాయులు డిమాండ్ల సాధన కోసం ఏ పి టి ఎఫ్ ఉపాధ్యాయ బృందం చేపట్టిన ఉద్యమ బాట కార్యక్రమంలో సోమవారం కళ్యాణదుర్గం తహసిల్దార్ కార్యాలయ ఆవరణంలో చేపట్టిన నిరసన కార్యక్రమంలో భాగంగా రాయల్ వెంకటేష్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో కొన్ని సంవత్సరాలుగా విద్యారంగం తీవ్ర నిర్లక్ష్యానికి గురవుతుందని జీవో నంబర్ 117 పేరు మీదుగా గ్రామీణ విద్యారంగాన్ని విచ్ఛిన్నం చేస్తే ప్రస్తుత ప్రభుత్వం అదే జీవోను రద్దు చేస్తామనే అజెండాతో గత ఎన్నికల్లో ప్రధాన అస్త్రంగా చేసుకుని గెలుపొంది నేడు దీని రద్దు పేరు మీదుగా ప్రభుత్వ విద్యారంగాన్ని సరి చేయకపోగా ఏ మాత్రం శాస్త్రీయత హేతుబద్ధత లేనటువంటి అసంబద్ధమైన అశాస్త్రీయమైన విద్యారంగాన్ని మరింత అతలాకుతలం చేసే విధంగా పాఠశాలల స్వరూపాలనే రూపు మార్చే విధంగా వ్యవహరించేందుకు కంకణం కట్టుకుందని ఈ సందర్భంగా రాయల్ వెంకటేష్ ప్రభుత్వ వైఖరి పై మండిపడ్డారు అదే విధంగా 12వ పి ఆర్ సి ని జూలై 2023 నుంచి అమలు చేయాలని బకాయి పడ్డ డిఏలను తక్షణమే విడుదల చేయాలని సమాంతర భోజనం మాధ్యమాన్ని పునర్దించాలని పాఠశాలల విద్యారంగంపై ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని ఉపాధ్యాయుల సమస్యలపై ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టే విధంగా జిల్లా వ్యాప్తంగా ఈనెల తొమ్మిదవ తేదీ నుంచి నిరసన కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నట్లు ధర్నా కార్యక్రమంలో

భాగంగా 14వ తేదీ రాష్ట్ర రాజధానిలో నిరసన కార్యక్రమం చేపట్టబోతున్నామని ఈ సందర్భంగా ఆయన పేర్కొన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా అధ్యక్షులు రాయల్ వెంకటేష్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి జి పాతిరెడ్డి జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు లక్ష్మంపల్లి బి బొమ్మయ్య సీనియర్ నాయకులు బి వెంకటేశ్వర్లు జిల్లా కార్యదర్శి నరేష్ రాష్ట్ర కౌన్సిలర్ పి కృష్ణ జీవో కమిటీ కన్వీనర్ బాల రామ్మోహన్ జోన్ సీనియర్ నాయకులు చెన్నకేశవ ప్రత్యేక ఆహ్వానితులు నాగరాజు రవి రామాంజనేయులు రమేష్ బాబు తిమ్మప్ప మురళి రాపా నారాయణస్వామి శాలివాహన శర్మ బి ఎర్రి స్వామి ఎండి రామప్ప చంద్ర రాజు రియాజ్ గోవర్ధన తదితరులు పాల్గొన్నారు

సమిష్టి కృషి తో పార్టీను మరింత బలోపేతం చేద్దాం

అనంతపురం,ఏప్రిల్ 5 (అనంతప్రభ)

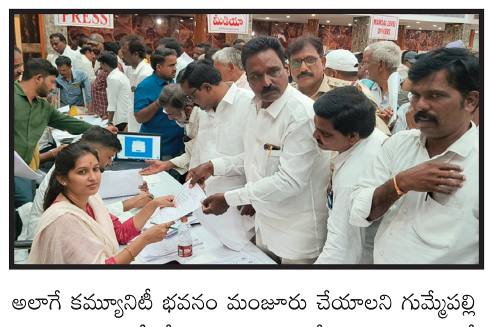
వైయస్సార్ సీపీ లో కష్టపడుతున్న ప్రతి ఒక్కరికి సముచిత స్థానం కల్పిస్తామని, అందరూ సమిష్టిగా పని చేసి పార్టీ పటిష్ఠకు కృషి చేయాలని వైయస్సార్ సీపీ జిల్లా అధ్యక్షులు అనంత వెంకటరామిరెడ్డి పేర్కొన్నారు. వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అనంతపురం నగరం అనుబంధ విభాగాలలో కార్యవర్గ సభ్యులుగా నియమితులైన నేతలు పెద్ద ఎత్తున తరలివచ్చి వైయస్సార్ సీపీ జిల్లా అధ్యక్షులు అనంత వెంకటరామిరెడ్డి ను కలిసి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా అనంత వెంకటరామిరెడ్డి మాట్లాడుతూ.. కూటమి ప్రభుత్వం ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయకుండా వైయస్సార్ సీపీ కార్యకర్తల పై కక్ష్యపూరితంగా వ్యవహరిస్తున్నారని, కూటమి నేతలు సాగిస్తున్న అరాచక

పాలనను గురించి ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్తూ, పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేయాలని చెప్పారు. పార్టీలో కష్టపడిన ప్రతి ఒక్కరికి గుర్తుంపు తప్పకుండా ఉంటుందన్నారు. కార్యక్రమంలో పలువురు నాయకులు పాల్గొన్నారు.

సమస్యలు పరిష్కరించాలని కోరుతూ ఎమ్మెల్యే బండారు శ్రావణి శ్రీ మరియు జాయింట్ కలెక్టర్ కి వినతిపత్రం అందజేత

శింగనమల, మే 5 (అనంత ప్రభ)

బుక్కరాయసముద్రం మండల కేంద్రంలో శిరిడి సాయి కళ్యాణమండపంలో జిల్లా స్థాయి ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికలో అనంతపురం తెలుగుదేశం పార్టీ అధికార ప్రతినిధి మరియు రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్ చాంబర్ కార్యనిర్వాహక కార్యదర్శి దేగల కృష్ణమూర్తి గుమ్మేపల్లి సర్పంచ్ దేగల లలితమ్మ పలు సమస్యలపై సింగనమల గౌరవ శాసనసభ్యురాలు బండారు శ్రావణ శ్రీ మరియు జాయింట్ కలెక్టర్ శివ నారాయణ శర్మ వినతి పత్రం సమర్పించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా సింగనమల మండలం గుమ్మేపల్లి గ్రామము నుండి ఏ కుల నాగేపల్లి లింకు రోడ్డు లేనందున 3 కిలోమీటర్లు రోడ్డు ఏర్పాటు చేయాలని. కల్లుమడి నుండి గుమ్మేపల్లి మీదుగా పాపినే పాళ్యం క్రాస్ వరకు బీటి రోడ్డు దెబ్బతినది దెబ్బతిన్న రోడ్డును మరమ్మతులు చేయాలని. అలాగే ఏ కుల నాగేపల్లి నుండి ఇల్లూరు గ్రామం వరకు గత ప్రభుత్వం కంకర వేసి అర్ధాంతరంగా ఆగిపోయినది నిలిచిపోయిన రోడ్డును మళ్లీ పునరుద్ధరించి బీటీ రోడ్డు వేయాలని . గుమ్మేపల్లి గ్రామపంచాయతీకి ఓవర్ హెడ్ ట్యాంకు ఏర్పాటు చేయాలని



అలాగే కమ్యూనిటీ భవనం మంజూరు చేయాలని గుమ్మేపల్లి గ్రామపంచాయతీలో గత తెలుగుదేశం ప్రభుత్వంలో మంజూరైన అంగన్వాడి భవనాలు అర్ధాంతరంగా నిలిచిపోవడం జరిగింది కావున మన ప్రభుత్వంలో వాటికీ నిధులు మంజూరు చేసి వాటిని పూర్తి చేయాలని. భవనాల అర్ధాంతరంగా నిలిచిపోవడంతో అక్కడున్న అంగన్వాడి పిల్లలు ప్రైవేట్ ఇళ్లలో అంగన్వాడి కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తున్నారు కావున ఈ సమస్యలపై స్పందించి గ్రామపంచాయతీ అభివృద్ధికి తోడ్పడాలని గౌరవ శాసనసభ్యురాలు బండారు శ్రావణ శ్రీ మరియు జాయింట్ కలెక్టర్ శివ నారాయణ శర్మ వినతి పత్రం సమర్పించడం జరిగింది

ఇండియన్ ఆర్మీకి విరాళం పంపిన వంశీ హాస్పిటల్.డాక్టర్.విజయపాల్ రెడ్డి

అనంతపురం, మే 5 (అనంత ప్రభ)

అనంతపురం.అనంతపురం వంశీ ప్రైవేట్ హాస్పిటల్ డాక్టర్.విజయపాల్ రెడ్డి దేశ సేవకోసం తమ వంతుగా తమ దేశం కోసం నేను సైతం ఇండియన్ ఆర్మీకి తమ ఉడతా భక్తిగా విరాళం కొంత అమౌంట్ పంపించడం జరిగింది. మన దేశంలో మనం ఐ.పి.యల్. క్రికెటర్లు కోసం, సినిమా హీరోల కోసం, రాజకీయ నాయకుల కోసం, కులం కోసం, మతం కోసం రోజు తిట్టుకుంటు కొట్టుకుంటు ఉన్నాము. కాని దేశ సరిహద్దులో మన కోసం ఎండ వాన, తిండి నీరు, భార్య బిడ్డలు, తల్లిదండ్రులు ఏమి పట్టించుకోకుండా ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు మన సైనికులు. వీర మరణం పొందిన మన సైనికుల కుటుంబాలకు లేదా గాయపడిన మన సైనికులకు

సేవ చెయ్యడం లేదా సహాయం చెయ్యడం మన కనీస ధర్మం.

ప్రైవేట్ ల్యాబ్ టెక్నీషియన్ నూతన అధ్యక్షునిగా కృష్ణ ప్రసాద్
రాష్ట్ర సోషియల్ మీడియా కోఆర్డినేటర్ గా బాబ రహమత్ ఎన్నిక

అనంతపురం,ఏప్రిల్ 5 (అనంతప్రభ)

అనంతపురం జిల్లా ప్రైవేట్ ల్యాబ్ టెక్నీషియన్ అసోషియేషన్ నూతన అధ్యక్షులుగా కృష్ణ ప్రసాద్ ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు. అనంతపురంలోని ఎన్. జీ.వో హెరీమ్ లో ఆదివారం జరిగిన సమావేశంలో ప్రవేట్ ల్యాబ్ టెక్నీషియన్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులతోపాటు ఇతర కార్యవర్గ సభ్యులను ఎన్నుకొని వారిచేత ప్రమాణస్వీకారం చేయించారు. నూతన కార్యవర్గంలో రాష్ట్ర సోషియల్ మీడియా కోఆర్డినేటర్ గ గౌరవ సలహాదారుడిగా

బాబ రహమత్ (మైక్రో ల్యాబ్)ఎన్నుకోవడం జరిగింది.నూతన అధ్యక్షులుగా కృష్ణ ప్రసాద్, ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీగా మనోజ్ కుమార్, కోశాధికారిగా నాగేంద్ర నియమితులయ్యారు. నూతన కార్యవర్గానికి ల్యాబ్ టెక్నీషియన్ సభ్యులంతా కూడా అభినందనలు తెలిపి ప్రశంసించారు

లో వడదెబ్బ పై అవగాహన కార్యక్రమం

ఉరవకొండ, ఏప్రిల్ 5 (అనంతప్రభ)

రాకెట్ల ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్ర హెల్త్ ఎడ్యుకేటర్ ఎస్ ఎం డి. షఫీ మరియు సూపర్వైజర్ జి శేఖర్ ఈ రోజు మోపిడీలో వడదెబ్బ పై అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు . ఈ కార్యక్రమంలో హెల్త్ ఎడ్యుకేటర్ ఎస్ ఎం డి. షఫీ మాట్లాడుతూ వేసవి తీవ్రత పెరుగుతున్న దృశ్య ఉదయం 10 గంటల నుండి సాయంత్ర 4 గంటల వరకు బయట ఎండలో తిరగ రాదని ఎక్కడికైనా వెళ్లేటప్పుడు వెంట నీరు తీసుకెళ్లలని ,నల్లటి దుస్తులు ధరించరాదని,తెల్లటి కాటన్ దుస్తులు ధరించాలని కాలికి చెప్పులు, తలకు టోపి లేదా తలపాగా ధరించి,వెంట నీరు తీసుకొని బయటకు వెళ్లాలని చెప్పారు ఎవరైనా ఎక్కువ సమయం ఎండలో పనిచేస్తే తలనొప్పి, తలతిరగడం నీరసం జ్వరం నాలుక ఎండిపోవడం స్పృహకోల్పోవడం లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే చెట్టునీడకు తరలించి ప్రథమ చికిత్స అందించి ఆసుపత్రికి తరలించాలని సూచించారు. వేసవికాలంలో గృహంలో లభించే ద్రావపదార్థాలు బాగా తీసుకోవాలని, పుచ్చకాయ కొబ్బరిబోండం లాంటి అధిక నీరు గల వాటిని తీసుకోవాలని సూచించారు.అనంతరం వారందరికీ వడదెబ్బ కు సంబంధించిన కరపత్రాలు పంపిణి చేశారు.

ఈ కార్యక్రమంలో ఏఎన్ఎం పద్మావతి హెల్త్ అసిస్టెంట్ ముకుందర్ మరియు ఆశాలు పాల్గొన్నారు

ఈ - పాస్ మిషన్ అపహరణ

రాయదుర్గం, ఏప్రిల్ 5 (అనంతప్రభ)

రాయదుర్గం టౌన్: స్థానిక కోతిగుట్టలోని 17వ నంబర్ స్టోరు డీలర్ రామకృష్ణను బెదిరించి ఆ వార్డు టీడీపీ ఇన్‌చార్జ్ అశోక్ దౌర్జన్యంగా ఈ%-%పాస్ మిషన్ ఎత్తుకెళ్లాడు. బాధితుడు తెలిపిన మేరకు... డీలర్ షిప్ దక్కించుకునేందుకు అశోక్ దౌర్జన్యాలు తారాస్థాయికి చేరుకున్నాయి. ఈ క్రమంలోనే అధికారులపై ఒత్తిళ్లు తీసుకెళ్లడంతో పలుమార్లు తనిఖీలు చేసి 6ఏ కేసు నమోదు చేసేందుకు విశ్వ ప్రయత్నాలు చేశాడు. కానీ ఎలాంటి అవకతవకలు జరగలేదని నిర్ధారణ కావడంతో అధికారులు సైతం అడుగు ముందుకు వేయలేకపోయారు. దీంతో ఈ నెల 3న స్టోర్ వద్ద నిత్యావసర సరుకులు పంపిణీ చేస్తున్న సమయంలో అశోక్ అక్కడకు చేరుకుని దౌర్జన్యంగా ఈ%-%పాస్ మిషన్ ఎత్తుకెళ్లాడు. దీంతో కార్డుదారులకు రేషన్ పంపిణీ నిలిచిపోయింది.స్టోరు పరిధిలో మొత్తం 936 కార్డులు ఉండగా 625 కార్డులకు రేషన్ పంపిణీ జరిగింది. ఇంకా 300లకు పైగా లబ్దిదారులకు సరుకులు పంపిణీ చేయాల్సి ఉంది. శనివారం నుంచి లబ్దిదారులు స్టోరు వద్ద వచ్చి తిరిగి మిషన్ లేకపోవడంతో నిరాశతో వెనుదిరుగుతున్నారు. ఘటనకు సంబంధించి పోలీసులు, తహసీల్దార్, సీఎస్‌డీటీకి ఫిర్యాదు చేసినా ఇప్పటి వరకూ ఎలాంటి పరిష్కారం దక్కలేదు. ఈ%-%పాస్ యంత్రం అపహరణపై సీఐకు ఫిర్యాదు చేస్తే కనీసం కేసు కూడా నమోదు చేయలేదని బాధితుడు వాపోయాడు. ఈ అంశంపై నేరుగా కలెక్టర్‌కు ఫిర్యాదు చేయనున్నట్లు రామకృష్ణ తెలిపారు

ప్రజా సమస్యల వేదిక లో బండారు శ్రావణి
అక్కడే ఉన్న జాయింట్ కలెక్టర్ కి పిఏ కాలనీ సమస్యలు పై మెమోరాండం

శింగనమల, మే 5 (అనంత ప్రభ)

ప్రజా సమస్యల వేదిక లో సింగనమల నియోజకవర్గ శా-సనసభ్యులు బండారు శ్రావణి అక్కడే ఉన్న జాయింట్ కలెక్టర్ పిఏ కాలనీ సమస్యలు పై మెమోరాండం ఇవ్వడం జరిగింది బుక్కరాయసముద్రం చెరువు కట్ట కింద ఫంక్షన్ హాల్ నందు జరిగినది పీఏ కాలనీ సెంటర్ జై లు,, పీఏ కాలనీ లో స్టోర్ లేక ఇబ్బందులు పడుతున్నారు.పిఏ కాలనీ నుండి బుక్కరాయసముద్రం మండల కేంద్రంలోకి వచ్చి రేషన్ తీసుకుపోవుటకు కష్టంగా ఉన్నది.ముసలి వాళ్లు ఫిజికల్ హ్యాండ్ క్యాప్డ్, నడవలేని వాళ్లు చాలామంది ఉన్నారు. నిరుపేదలు మండల కేంద్రంలో రావడానికి చార్జీలు పెట్టుకుని రాలేకపోతున్నారు. తక్షణమున ప్రజలకు రేషన్, సరుకులు అక్కడే స్టోర్ ఏర్పాటు చేయాలి.అలాగే ఆరు సంవత్సరాల నుంచి తాగునీరు లేక ఇబ్బంది పడుతున్నామని మున్సిపల్ కార్మికులు రాక ఎక్కడికక్కడ చెత్త కుప్ప లు దర్శనమిస్తున్నాయని మురికి కాలువలు లేక డ్రైనేజ్ ఎక్కడికక్కడ నిలిచిపోతున్నది రోడ్లో సరిగా లేక ఇబ్బందులు పడుతున్న బుక్కరాయసముద్రం మండలం పీఏ కాలనీ ప్రజలు మొర వినండి,అని అఖిల భారత రైతు, కూలి సంగం

ఆధ్వర్యంలో ప్రజా సమస్యల వేదికలో మెమోరాండం ఇవ్వడం జరిగినది ఎమ్మెల్యే స్పందించి వెంటనే ఆ సమస్యలు పరిష్కరించండి అని కలెక్టర్ తెలిపినారు అనంతపురం జిల్లా నుండి అఖిల భారత రైతు కూలీ సంఘం జిల్లా కార్యదర్శి నాగరాజు ఏఐకేఎంఎస్ జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి కృష్ణ మరియు ఏఐకేఎంఎస్ సింగనమల నియోజకవర్గం జిల్లా కమిటీ సభ్యుడు రామాంజనేయులు బుక్కరాయసముద్రం మండలం పిఏ కాలనీ నుండి స్థానిక ప్రజలు నాగార్జున భాగ్యమ్మ కొండమ్మ రామలక్ష్మి జయలక్ష్మి నాగమణి సావిత్రమ్మ పుల్లమ్మ దాదాపు 30 మంది వరకు పాల్గొ నీ వేమరాన్ని ఇవ్వడం జరిగింది పైన కనపరిచిన సమస్యలు వెంటనే పరిష్కరించాలని అధికారులు కోరడమైనది.

సబ్సిడీ ధరలకే వ్యవసాయ యంత్రపరికరాల పంపిణీ

కూడేరు. మే 5 (అనంత ప్రభ)

కూడేరు మండలం లో గత ఖరీఫ్ మరియు రబీ సీజన్లలో పలు రైతు సేవ కేంద్రాల పరిధిలో జరిగిన పొలం పిలుస్తోంది కార్యక్రమం లో వ్యక్తిగత వ్యవసాయ పరికరాల కొరకు రైతులు చేసిన పలు విజ్ఞప్తుల మేరకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జిల్లాలోని అన్నిమండలాలకు వ్యవసా-య వ్యవసాయ శాఖ మరియు అగ్రోస్ సంస్థ ఉమ్మడి ఆజమాషీ ద్వారా రైతులకు యంత్ర పరికరాలను మంజూరు చేసింది. అందులో భాగంగా సుమారు 5 లక్షల విలువైన 30 వ్యవసాయ యంత్ర

పరికరాలు అనగా గొర్లు, గుంటకలు,9 మరియు 5 మడకలు, బోదుల గుంటకలు,బూమ్ స్ప్రేయర్లు, హోండా హెచ్ టి పి, పవర్ స్రేయర్ల కు దరఖాస్తు చేసిన మండల రైతులకు

అందచేయడం జరిగింది. ఇందులో భాగంగా ఈ రోజు ఇప్పేరు రైతు సేవా కేంద్ర పరిధిలోని నాగిరెడ్డి పల్లె గ్రామానికి చెందిన శ్రీ శివ శంకర్ మరియు శ్రీమతి

లక్ష్మిదేవి లకు హోండా కంపెనీ హెచ్ టి పి స్ప్రేయర్లను అందజేయడం జరిగినది.ఈ స్ప్రేయర్ మె-ంత్తం ఖరీదు 43350/- రూపాయలు కాగా అందులో 50% సబ్సిడీ అంటే సగం ధరకే అనగా ,21675/- రూపాయలకే అందజేయడం జరిగినది. కార్యక్రమం లో మండల వ్యవసాయ అధికారి విజయకుమార్, వీహెచ్ఏ రాజకుమార్ మరియు లబ్ధిదార రైతులు పాల్గొన్నారు

నేడు కమ్మూరులో పెద్దమ్మ మారెమ్మ
గ్రామ దేవతలకు బోనాల సమర్పణ

కూడేరు,ఏప్రిల్ 5 (అనంతప్రభ)

కూడేరు మండల పరిధిలోని కమ్మూరు గ్రామం నందు గ్రామ దేవతలైన పెద్దమ్మ మారెమ్మ పరుస ను గ్రామ పెద్దల గ్రామ సర్పంచ్, చిన్న రంగారెడ్డి ప్రజల ఆధ్వర్యంలో నేడు మంగళవారం ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నారు, ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ రంగారెడ్డి మాట్లాడుతూ కమ్మూరు గ్రామం నందు గత 31 సంవత్సరాల నుండి గ్రామదేవతలైన పెద్దమ్మ మారెమ్మ పరుసను గ్రామ పెద్దలు గ్రామ ప్రజలు ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నామని, అమ్మవారి ప్రత్యేక పూజ కార్యక్రమాలతో దేవతలను ప్రత్యేకంగా అలంకరించి విశేష పూజలు నిర్వహించి ఉదయం నుండి సాయంత్రం వరకు అన్నదాన కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేసి, అలాగే సోమవారం రాత్రి పరుసు సందర్భముగా పౌరాణిక నాటకములు ఏర్పాటు చేసి మంగళవారం ప్రతి ఇంటి నుండి బోనాలు తో బయలుదేరి పెద్దమ్మ మారెమ్మకు బోనాల సమర్పించి, ఆ తర్వాత

అమ్మవారికి మ్రొక్కులు భక్తులు తీర్చుకుంటారు అని అన్నారు, అలాగే ముత్యాలమ్మ గ్రామ దేవతకు ప్రత్యేక పూజలు ప్రత్యేక అభిషేకాలు అమ్మవారికి నిర్వహించి పూర్వకాలం నుండి ఆనవాయితీగా పెద్దమ్మ మారెమ్మ పరుసను గ్రామ ప్రజలు కలిసికట్టుగా నిర్వహిస్తున్నట్లు గ్రామ పెద్దలు, గ్రామ ప్రజలు, కమ్మూరు గ్రామపంచాయతీ సర్పంచ్ చిన్న రంగారెడ్డి, మాజీ సర్పంచ్ పెనకచర్ల ఎర్రి స్వామి విలేకరులకు తెలియజేశారు.

హాకీ అకాడమీలకు ఎంపికైన సనప విద్యార్థులు

ఆత్మకూరు, మే 5 (అనంత ప్రభ)

ఆత్మకూరు మండలం సనప గ్రామానికి చెందిన ముగ్గురు హాకీ క్రీడాకారులు వివిధ హాకీ అకాడమీ లకు ఎంపికయ్యారు లక్ష్మి భోపాల్ లోని జాతీయస్థాయి హాకీ అకాడమీకు, స్వీటీ హైదరాబాదులోని స్పోర్ట్ అథారిటీ అఫ్ ఇండియా అకాడమీకి, మంజూషా ఎస్ఆర్ఎం చెన్నై కు ఎంపికైనట్లు సనప హై స్కూల్ వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు గట్టు నాగరాజు తెలిపారు. లక్ష్మీ ప్రస్తుతం కర్ణాటకలోని మడికెర స్పోర్ట్స్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా హాస్టల్లో శిక్షణ పొందుతుంది. స్వీటీ,మంజుష ఆర్.డి.టీ హాకీ అకాడమీ అనంతపురం లో శిక్షణ పొందుతున్నారు (వీరు ముగ్గురు సనప హై స్కూల్ నందు 6%ష్ఠ% - 8వ తరగతి వరకు చదివినారు) జాతీయస్థాయి హాకీ అకాడమీకి ఎంపికైన క్రీడాకారులు మున్ముందు అంతర్జాతీయ హాకీ పోటీలలో పాల్గొనే భారత జట్టుకు ఎంపికయ్యే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందని పాఠశాల వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు గట్టు నాగరాజు తెలిపారు.

రాష్ట్ర ఆర్థిక మంత్రిని కలిసిన దళితులు,
న్యాయం చేస్తామన్న మంత్రి

కూడేరు, మే 5 (అనంత ప్రభ)

కూడేరు మండలం స్థానిక మండల పరిధిలోని కడదరకుంట గ్రామానికి చెందిన దళిత కుటుంబాలు సోమవారం రోజున అనంతపురంలోని మంత్రి స్వగృహంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి పూలకు గుచ్చాన్ని అందజేశారు. ఇటీవల కడదరకుంట గ్రామంలో దళిత, కురుబ రెండు కుటుంబాల మధ్య జరిగిన భూ వివాదంపై మంత్రిని కలిసి దళితులు గోడును వెలుబుచ్చుకున్నట్లు సమాచారం, కడదరగుంట సర్వేనెంబర్ 27 లో దశాబ్ద కాలంగా దళిత, కురుబ రెండు కుటుంబాల మధ్య వివాదాస్పదంగా నడుస్తున్న భూమిని దళితులకు న్యాయం జరిగేలా చూస్తామని చెప్పడంతో దళితుల ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేస్తూ మంత్రికి కృతజ్ఞతలు చెబుతూ

ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక

పుట్టపర్తి, ఏప్రిల్ 5 (అనంతప్రభ)

జిల్లా ఎస్పీ శ్రీమతి వి.రత్న ఐపీఎస్ గారు ఈరోజు జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయంలోని కాన్ఫరెన్స్ హాలులో నిర్వహించిన "ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక " కార్యక్రమానికి 70, పిటీషన్లు వచ్చాయి. జిల్లా నలమూలల నుంచివచ్చినఫిర్యాదు దారుల నుండి అర్జీలను స్వీకరించారు. పిటీషనర్లతో ముఖాముఖి మాట్లాడి సమస్యలను

అడిగి తెలుసుకొని, వారి ఫిర్యాదులను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు. కుటుంబ కలహాలు, రస్తా వివాదాలు, భర్త/అత్తారింటి వేధింపులు, భూ-ఆస్థి వివాదాలు, తదితర సమస్యలపై ఫిర్యాదుదారులు స్వేచ్ఛగా విన్నవించుకున్నారు. సదరు సమస్యలపై సంబంధిత పోలీసు అధికారులతో స్వయంగా ఫోన్లోమాట్లాడి సత్వర న్యాయం అందించేలా కృషి చేయాలని, బాధితులకు చట్ట పరిధిలో తక్షణ న్యాయం అందించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఎస్పీ గారు ఆదేశించారు. సదరు పిటీషన్లపై తీసుకున్న చర్యలకు సంబంధించిన నివేదికను జిల్లా పోలీసు ప్రధాన కార్యాలయానికి పంపాలని సూచించారు. వికలాంగులు, వృద్ధులు, మహిళల ఫిర్యాదులకు మొదట ప్రాధాన్యతనిస్తూ సత్వరమే సమగ్ర విచారణ జరిపి, వారి సమస్యలను పరిష్కరించాలని సూచించారు. ఈకార్యక్రమంలో ఎస్పీ గారితో పాటు డీఎస్పీలు విజయకుమార్, ఆదినారాయణ , లీగల్ అడ్వైజర్ సాయినాథ్ రెడ్డి, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు

డస్ట్ అలర్జీ ఉందా.. ఇంటిని ఇలా క్లీన్ చేయండి..

అలర్జీ.. చాలా సమస్యలకి ఈ చిన్న సమస్య కారణం. దీని వల్ల ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. ఇంట్లోని చిన్న దుమ్ము వల్ల ఈ సమస్య ఎక్కువగా వస్తుంది. అలాంటప్పుడు ప్రతి మూలని చక్కగా క్లీన్ చేయడం అనేది చాలా ముఖ్యం. కానీ, మనం అలా చేయలేం. ఎలా క్లీన్ చేయాలో తెలియదు. అలాంటివారికి ఓ అవగాహన కోసమే ఈ టిప్స్.

ఇంట్లోని క్రిములే కారణం..

ఆస్తమా, ఇతర బ్రీథింగ్ ప్రాబ్లమ్స్ రావడానికి ఇంట్లోని దుమ్ము కారకాలు ముఖ్య కారణం. వీటిని తొలగిస్తే చాలా వరకూ సమస్యలు దూరమవుతాయి. అందుకే ఎప్పటికప్పుడు ఇంటిని క్లీన్ చేస్తుండాలి. ఎంత క్లీన్ చేసినా, చేసే టైమ్‌లో, చేశాక కూడా కొన్ని క్రిముల వల్ల చాలా సమస్యలు వస్తాయి. అలాంటి వారు కొన్ని టిప్స్ పాటించడం మంచిది.

మాస్క్..

ఇల్లు క్లీన్ చేసేటప్పుడు మాస్క్ వాడాలి. ముఖ్యంగా అలర్జీ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు డిస్పోజబుల్, ఉతికిన మాస్క్‌లను వాడండి. ఇవి కూడా స్కిన్ ఫ్రెండ్లీగా ఉండాలి. చర్మానికి ఇబ్బంది పెట్టకుండాలి. కాటన్ మాస్క్‌లు వాడండి.

క్లీన్ చేశాక..

చాలా మంది మైక్రోఫైబర్ క్లాత్స్, కాటన్ టవల్స్‌తో ఇంటిని క్లీన్ చేస్తుంటారు. వీటితో క్లీన్ చేశాక చక్కగా వాటిని నీటితో ఉతకడం మంచిది. మాప్స్ హెడ్స్ క్లీన్ చేయాలి. ఎప్పటికప్పుడు మాప్ హెడ్స్ క్లీన్ చేయడం మంచిది.

డిస్పోజబుల్ మంచివి..

సింథటిక్ డస్టింగ్ వైప్స్ వంటి వాటికి దుమ్ము త్వరగా ఆకర్షిస్తాయి. అందుకే వీటిని వాడాక మళ్ళీ వాడకపోవడమే మంచిది. ఇవి తక్కువ ధరకే లభించడమే కాకుండా క్రిములని కూడా

దూరం చేస్తాయి. కాబట్టి వీటిని వాడడం చాలా మంచిది.

క్లీనర్స్..

చాలా మంది క్లీనింగ్ కోసం డిటర్జెంట్స్, స్టెయిన్ రిమూవల్ ప్రోడక్ట్స్ తీసుకుంటారు. అయితే, వాటిని వాడే ముందు లేబుల్స్ చేయడం మంచిది. ఇవి కూడా సువాసన లేనివి ప్లేన్‌వి తీసుకోవడం మంచిది. వైట్ వెనిగర్, బేకింగ్ సోడాతో కూడా క్లీన్ చేయొచ్చు. వీటిలో చక్కగా నిమ్మరసం కలిపి క్లీన్ చేయండి.

వారానికి ఓసారి దుప్పట్లు..

చాలా మంది పడక బట్టల్ని అంతగా పట్టించుకోరు. కానీ, ఎక్కువగా అలర్జీ కారక క్రిములు వీటిపైనే ఉంటాయి. కాబట్టి, వీటిని కచ్చితంగా వారానికి ఓసారైనా క్లీన్ చేయాలి. క్లీన్ చేశాక కచ్చితంగా ఎండలో ఆరబెట్టాలి.

కళ్లు బాగా కనిపించాలంటే.. ఇవి కచ్చితంగా తినాలి..!

మన శరీరంలోని జ్ఞానేంద్రియాల్లో అతి ముఖ్యమైనవి కళ్లు. కళ్లు సరిగ్గా పనిచేయకపోతే.. ఏ పని సరిగ్గా చేయలేం. చదవడానికి, రాయడానికి, సాధారణ పనులు చేయడానికీ కష్టంగా మారుతుంది. ప్రస్తుతం ఉన్న వాతావరణ పరిస్థితులు, కాలుష్యం, ఆహారపు అలవాట్లు, లైఫ్‌స్టైల్, మొబైల్ ఫోన్ల వాడకం కారణంగా.. దృష్టి సమస్యలతో భాదపడేవారి సంఖ్య రోజు-రోజుకూ ఎక్కువవుతోంది. దృష్టి సమస్యలతో బాధపడేవారు, కంటి చూపును రక్షించుకోవాలనుకునేవారు.. వారి డైట్ ఏ పోషకాలు చేర్చుకోవాలో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం

లుటిన్, జియాక్సంతిన్..

లుటిన్, జియాక్సంతిన్ మన కంటిలో ఉండే.. కెరోటినాయిడ్లు. ఇవి సూర్యరశ్మి నుంచి కంటిని రక్షిస్తాయి. ఇవి లైట్ ఫిల్టర్‌గా పనిచేస్తాయి, యూవీ కిరణాల వల్ల కంటి కణజాలాలు దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. అరోగ్యకరమైన కంటి కణాలకు హాని చేసే ఫ్రీ రాడికల్స్, అన్‌స్టేబుల్ మాలిక్యూల్స్ నుంచి జియాక్సంతిన్ రక్షిస్తుంది. లుటిన్ జియాక్సంతిన్ పొందడానికి.. మీ డైట్‌లో ముదరు ఆకుపచ్చ కూరలు, గుడ్లు, పసుపు, ఆరెంజ్ రంగు పండ్లు, బ్రోకలీ, మొక్కజొన్న, బఠానీ, కాలే వంటి ఆహార పదార్థాలు తీసుకోండి.

విటమిన్ సి ని ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్ అని కూడా అంటారు. విటమిన్ సి ఆక్సిజన్ తీసుకోవడం, కంటి లోపల ఆక్సిజన్ తక్కువ స్థాయిని నిర్వహించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. లెన్స్, విట్రస్‌లో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి, కంటి శుక్లాలం ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి విటమిన్ సి సహాయపడుతుంది. విటిమిన్ సి అధికంగా ఉండే... కివి, క్యాప్సికమ్, టమాటా, బ్రోకలీ, పాలకూర, జామ కాయ, సిట్రస్ పండ్లు, ద్రాక్ష పండ్లు మీ ఆహారంలో చేర్చుకోండి.