

బిలేకరీలు కావాలి

ఆంధ్ర తెలంగాణ రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో
జిల్లాల వారీగా స్థానిక అసెంబ్లీ, మండల
అసెంబ్లీ, కంట్రీబ్యూటర్స్, యూత్ ఇన్ఫర్మేషన్ డెస్క్, కావాలి
తెలుగు భాష పై అవగాహన, వార్తలు రాయగల సత్తా
ఉన్న వారికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును

MOBILE : 8886090199, 9885211993,

ఆనంతపురం

తెలుగు బిస్ పత్రిక



ఆనంతపురం
శ్రీ సత్యసాయి

శుక్రవారం 16 మే 2025

అఖిల భారత రైతు కూలీ సంఘం ఆధ్వర్యంలో గోడ పత్రికలు విడుదల

కూడేరు, మే 15 (ఆనంత ప్రభ)

కూడేరు మండల కేంద్రంలో తాసిల్దార్ కార్యాలయం ఆవరణలో అఖిల భారత రైతు కూలీ సంఘం ఆధ్వర్యంలో మే 20వ తారీకున దేశవ్యాప్తంగా జరిగే సమ్మెలో భాగంగా గోడ పత్రికలను విడుదల చేయడం జరిగింది.

డిమాండ్లు

నాలుగు లేబర్ కోట్లకు నూతన మార్కెట్లో చట్టానికి వ్యతిరేకంగా మే 20వ తారీకున దేశవ్యాప్త సార్వత్రిక సమ్మె గ్రామీణ సమ్మె కార్యక్రమాన్ని దేశంలో ఉన్న అన్ని కార్మిక రంగాల కార్మికులు పాల్గొని విజయవంతం చేయాలి. అదేవిధంగా కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు వ్యతిరేకంగా జరుగుతున్న ఈ సమ్మెలో వేలాది కార్మికులు పాల్గొని విజయవంతం చేయాలి కారణం నాలుగు లేబర్ కోట్లను రద్దు చేయాలి, నూతన వ్యవసాయం మార్కెటింగ్ చట్టాన్ని ఉపసంహరించాలి ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల ప్రైవేటీకరణను ఆపివేయాలి, కార్మికులకు కనీస వేతనం 26 వేల రూపాయలు ఇవ్వాలి, ఎనిమిది గంటల పని దినాన్ని పరిరక్షించాలి, సి2ం50 ప్రకారం రైతుల పండించిన అన్ని పంటలకు గిట్టుబాటు ధర కల్పించాలి కాంక్షాక్షు అవుట్ సోర్సింగ్ స్కీం రంగాల కార్మికులను రెగ్యులర్ రైజ్ చేయాలి, ఉపాధి హామీ కూలీలకు కనీస వేతనం 600 రూపాయలు ఇవ్వాలి ఏడాదికి 200 రోజులు పని కల్పించాలి, ఈపీఎఫ్ కనీస పెన్షన్ తొమ్మిది వేల రూపాయలు ఇవ్వాలి. ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు పాత పెన్షన్ స్కీం ఓపిఎస్ ను అమలు చేయాలి, డి ఓ సి, హమాలి, మోటారు, దిగు వంటి అసంఘటిత రంగ కార్మికులకు ప్రభుత్వమే అందగా నిలవాలి అని కోరుతూ కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు వ్యతిరేకంగా ఈ సమ్మెను నిర్వహించడం జరుగుతోంది కాబట్టి



అన్ని కార్మిక రంగాల సంస్థ కార్మికులందరూ పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని కోర-
తున్నాము, ఈ సమ్మె తర్వాత ఈ చట్టాలన్నీ రద్దు చేయకపోతే కార్మికులందరినీ
కలుపుకొని ఈ పోరాటాలను మరింత ఉధృతం చేస్తామని ప్రభుత్వానికి హెచ్చరిక చేస్తా
ఉన్నాం కాబట్టి వెంటనే వీటన్నింటినీ అమలు చేయాలని కామ్రేడ్ ఈ రాయుడు
ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో, కామ్రేడ్ నంజప్ప, ఏ ఐ
కె ఎమ్ ఎస్ మండల అధ్యక్షులు కామ్రేడ్ శ్రీనివాసులు, కూడేరు మండల సహాయ
కార్యదర్శి కామ్రేడ్ ఈశ్వరయ్య, విజయవంతం కూడేరు మండల ఉపాధ్యక్షులు కామ్రేడ్
సుబ్బారాయుడు, ఏ ఐ కె ఎమ్ ఎస్ మండల కమిటీ సభ్యులు కామ్రేడ్ కొల్లాం, ఆంజనే-
యులు కలగళ్ల గ్రామ కమిటీ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొనడం జరిగింది

ఎన్.జి.ఐ.కి మొట్టికాయ

ఆనంతపురం, మే 15 (ఆనంత ప్రభ)

లావాదేవీల మెసేజ్ పంపకపోవడం బ్యాంకు సేవలోపంగా పరిగణిస్తూ
ఖాతాదారు ప్రమేయం లేకుండా ఖాతా నుంచి విత్ డ్రా అయిన మొత్తాన్ని స్టేట్
బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా తిరిగి చెల్లించాలని జిల్లా వినియోగదారుల కమిషన్
అధ్యక్షురాలు ఎం. శ్రీలత గురువారం తీర్పు చెప్పారు.
ఆనంతపురానికి చెందిన డా. అంబేద్కర్ గురుకుల కాలేజీ ప్రిన్సిపాల్ ఎన్.
సునీతా తన బ్యాంక్ ఖాతా నుంచి అనధికారంగా రూ.40,200 విత్డ్రా అయిన
విషయం తెలిస్తే ఫిర్యాదు చేసి, జిల్లా వినియోగదారుల ఫోరమ్ నుండి న్యాయం
పొందారు. ఆమె చేసిన ఫిర్యాదులో బ్యాంక్ నిర్లక్ష్యం మరియు సేవల లోపం ఉ
న్నాయని ఆరోపించారు.

వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి:

ఫిర్యాదుదారురాలు ఎన్. సునీత 1998 నుండి రెసిడెన్షియల్ స్కూల్లో పా-
రశాల ఉపాధ్యాయురాలిగా పనిచేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఉరవకొండ లోని
అంబేద్కర్ గురుకుల కళాశాల ప్రిన్సిపల్ గా పనిచేస్తున్నారు. స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్
ఇండియాలో ఆమె ఖాతా నుండి 2023 మే నెలలో ఆధార్ గుర్తింపు ఆధారిత
సేవెంట్ వ్యవస్థ (ఏఐఏఎస్) ద్వారా గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు ఐదు విడతలుగా
మొత్తంగా రూ.40,200 విత్డ్రా చేశారు. ఆమె ఈ విషయంలో బ్యాంక్ మే-
నేజర్ ను 24.05.2023న సంప్రదించి ఫిర్యాదు చేశారు. పోలీసులకు కూడా
ఫిర్యాదు చేశారు. 15 రోజుల్లో బ్యాంకు వారు దబ్బు తిరిగి జమ చేస్తామని
చెప్పిన ఆ తర్వాత స్పందించలేదని వినియోగదారుల కమిషన్ను ఆశ్రయించారు.
కమిషన్ నోటీసుల అందుకున్న స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా కమిషన్ ఎదుట
హాజరై ఖాతాదారురాలు సునీత అకౌంట్ నుంచి 40,200 మొత్తాన్ని ఐదు
విడతల్లో గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు విత్ డ్రా చేశారని తమకు ఫిర్యాదు చేశారని
కాగా ఏఐఏఎస్ లావాదేవీలు ఖాతాదారుల ఆధార్ ఆధారంగా వేలిముద్ర
గుర్తింపు ఉపయోగించి జరిగిన వాటికి బ్యాంక్ బాధ్యత వహించదని
సర్దున్నారు. ప్రతి లావాదేవీకి మొత్తంలో రూ.మెసేజ్ కూడా పంపబడిందని
తెలిపారు. అయితే, కమిషన్ పరిశీలనలో ఈ అంశం నిరూపించబడలేదు.

జిల్లా వినియోగదారుల కమిషన్ అధ్యక్షురాలు ఎం. శ్రీలత, సభ్యులు బి.
గోపీనాథ్ లతో కూడిన ధర్మాసనం ఆదివారం 06.07.2017 సర్దులలో ప్రకారం,
ఖాతాదారులకు సమాచారం ఇవ్వకుండా జరిగిన లావాదేవీలకు బ్యాంక్ బాధ్యత
వహించాల్సి ఉంటుందని తీర్పు వెలువరించారు.

బ్యాంక్ రూ.40,200 ని 6% వడ్డీతో 23.05.2023 తేదీ నుండి చెల్లించాలని
మానసిక ఒత్తిడి, సేవల లోపానికి గాను రూ.10,000 నష్ట పరిహారం
చెల్లించాలని కరస్పాండెన్స్ మరియు ప్రయాణ ఖర్చులకు రూ.5,000
చెల్లించాలని మొత్తంగా 45 రోజుల్లో ఈ మొత్తాన్ని ఫిర్యాదు దారురాలికి
చెల్లించాల్సిందిగా కమిషన్ ఆదేశించింది

అంగన్వాడీ కేంద్రంలో పాఠశాల సంసిద్ధత

- శివరాంపేట అంగన్వాడీ సంసిద్ధత కు ముఖ్య అతిథులు
- ఐసిడిసి సిడిపిఓ శ్రీదేవి
- అసిస్టెంట్ సిడిపిఓ ఎల్లమ్మ

కూడేరు, మే 15 (ఆనంత ప్రభ)

కూడేరు మండల పరిధిలోని శివరాంపేట అంగన్వాడీ కేంద్రంలో ఐసిడిసి ప్రధాన్ వారి
ఆధ్వర్యంలో పాఠశాల సంసిద్ధత ఉత్సవం ప్రారంభించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి
ముఖ్య అతిథులుగా సిడిపిఓ బి ఎస్ శ్రీదేవి, అసిస్టెంట్ సిడిపిఓ ఎల్లమ్మ , ప్రధాన్
డిప్యూటీ కోఆర్డినేటర్ రామ్మోహన్, సూపర్వైజర్ హాజరవుడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా
ఐసిడిసి సిడిపిఓ శ్రీదేవి మాట్లాడుతూ..3నుంచి 5 సంవత్సరాల పిల్లలను అంగన్వాడీ
కేంద్రానికి తప్పకుండా పంపాలని ఆమె పిల్లల తల్లిదండ్రులను కోరారు. కేంద్రం లోని
విద్యార్థులతో సమావేశం నిర్వహించారు. పాఠశాల సంసిద్ధత ఉత్సవంలో పూర్వ ప్రాథమిక
విద్యను పూర్తి చేసిన పిల్లలు తమ తల్లిదండ్రుల సమక్షంలో అక్షర ఏర్పాటు చేసిన 7



స్టాల్ లో పేర్లను నమోదు చేయించి వారితో అన్ని ఆక్టివిటీస్ చేయించి వారికి రిపోర్ట్
కార్డ్ అందించడం జరిగింది. పిల్లలు ఒకటో తరగతి చేరే లోపు వారు ఎటువంటి
అభ్యాసం చేయాలన్న విషయాలను ఐసిడిసి ప్రధాన్ కోఆర్డినేటర్ రామ్మోహన్ తల్లిదండ్రులకు
వివరించారు 5 సంవత్సరాల పూర్తి చేసిన వారందరికీ గ్రాడ్యుయేషన్ డే నిర్వహించి
వారిని సర్టిఫికేట్ తో సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమానికి అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు శ్యామల,
ఇతర అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు పాల్గొనడం జరిగింది

ఈ నెలలో 17 తేదీన స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమం విజయవంతం చేయాలి

జిల్లా కలెక్టర్ టీఎస్ చేతన్



పుట్టపర్తి, మే 15 (ఆనంత ప్రభ)

ఈ నెలలో 17 తేదీన స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమం విజయవంతం చేయాలి అని జిల్లా
కలెక్టర్ టీఎస్ చేతన్ సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. గురువారం స్థానిక
కలెక్టరేట్లోని వీడియో కాన్ఫరెన్స్ కార్యక్రమం ద్వారా ఈ నెల 17 తేదీన నిర్వహించే
స్వచ్ఛ ఆంధ్ర ఇతివృత్తం "బీట్ డి హీల్". బీట్ డి హీల్ మరియు ఆరోగ్యం మరియు
పర్యావరణంపై దాని ప్రభావాలపై అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని వీడియో
కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా అధికారులను ఆదేశించారు
ఆరోజున గ్రామాల్లో ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల పరిధిలో స్వయం సహాయక సంఘాల
మహిళలు, ఉపాధి హామీ క్రామికులు, గ్రామపంచాయతీల పారిశుధ్య కార్మికులు
తదితరులతో సమావేశం నిర్వహించారు. పాఠశాల సంసిద్ధత ఉత్సవంలో పూర్వ ప్రాథమిక
ముందస్తు జాగ్రత్తలు వివరించాలన్నారు. వారు చేయవలసిన పనులు చేయకూడని
పనులు ఏమిటో స్పష్టంగా తెలియజేయాలన్నారు. ఇందుకు సంబంధించిన
కరపత్రాలను కూడా నిర్దం చేసి ఆ రోజున ప్రజలందరికీ పంపిణీ చేయాలన్నారు.
పిల్లలు వయోవృద్ధుల పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలన్నారు.
ప్రతి ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో 5 పడకలను ప్రత్యేకించి పడకలు



బాధితులకోసం కేటాయించాలన్నారు. . అన్ని గ్రామాలు, పట్టణాల్లోనూ ముఖ్యమైన
ప్రదేశాలలో చలివేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. అందరు ప్రత్యేక అధికారులు,
జిల్లా అధికారులు, తహశీల్దార్లు, ఉద్యోగులు, ప్రజా ప్రతినిధులు మరియు వాటాదారులు
స్వచ్ఛ ఆంధ్ర దినోత్సవ కార్యక్రమంలో పాల్గొని కార్యక్రమాలు విజయవంతం చేయాలని
తెలిపారుగత నెలలో 4 లక్షల మంది సభ్యులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొంటున్నారు.
ఈ నెలలో 5 లక్షల మంది ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనాలని
లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు. కమ్యూనిటీ శానిటర్ కాంప్లెక్స్ బిత్తలపల్లి 15, అమరాపురం
9 పెండింగ్లో ఉన్నాయి. పెండింగ్లో ఉన్న అన్ని సమస్యలను పూర్తి చేయాలని
%౭౭ = ౭౭% ని ఆదేశించారు. ఈ వారం ఆరెంజ్ అలర్ట్ జారీ చేయబడింది.
మధ్యాహ్నం 12 నుండి 2 గంటల మధ్య వర్షపాతం. అన్ని వర్షపాత సమస్యలను
డివిజన్లో స్థాయి కంట్రోల్ రూమ్ ను ఏర్పాటు చేయండి. ఇది 24 గంటలు పనిచేసే
సిబ్బందిని ఏర్పాటు చేయండి. ఈ కార్యక్రమంలో డిఆర్ఓ, విజయ నారధి, డిపిఓ,
సమత, గ్రామ సచివాల నోడల్ ఆఫీసర్ సుధాకర్ రెడ్డి, డిప్యూటీ కలెక్టర్
సూర్యనారాయణ రెడ్డి, పుట్టపర్తి ఆర్డీఓ, సువర్ణ, ఇతర అధికారులు తదితరులు
పాల్గొన్నారు

యమ్.ఆర్.పి.ఎస్. రూపకర్త కి, శే.కే ఎస్. బాబు మాదిగ 15వ వర్ధంతి

ఆనంతపురం, మే 15 (ఆనంత ప్రభ)

ఆనంతపురం మాదిగల ముద్దు బిడ్డ, దళితుల బ్రతుకులలో
వెలుగుని నింపిన, ఆశా జ్యోతి, పోరాట యోధుడు.
ఆనంతపురం ఉమ్మడిజిల్లాకె కాకా ఉమ్మడితెలుగు
రాష్ట్రాలకు పేరు గాంచిన ఉధృమ వీరుడు, దళితుల ఆశాజ్యోతి
యమ్.ఆర్.పి.ఎస్. రూపకర్త కి. శే.కే ఎస్. బాబు మాదిగ పరై
దావ వ వర్ధంతి సందర్భంగా గంగ నగర్ లోని కి.కే.కే.ఎస్.
బాబుగారి ఘాట్ కి ఘనమైన నివాళులు అర్పించారు. ఈ
కార్యక్రమం లో వై.సి. ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు ఎస్.
సి. సెల్ అధ్యక్షులు వనలూరి ఓబలేసు మాట్లాడుతూ శే ఎస్
బాబు మాదిగ అతి చిన్న వయసులోదళితుల హక్కుల కోసం
తమ సుదీర్ఘ ప్రయాణంలో ఎన్నో ఉధృమాలు చేసి అతి చిన్న
వయసులోనే మరణించిన నాయకుడికి నాలుకై నాలుగు
సంవత్సరములలో శే ఎస్ బాబు మరణించడం అంటే అయిన
జాతి కోసం, చేసిన సేవలు ఎస్.సి.వర్గీకరణ కోసం ఎంత
వృద్ధుత్వంగా పోరాటం చేసాడో తెలుస్తుంది. ఈ కార్యక్రమం



లో శే.ఎస్. బాబు తనయుడు శే ఎస్ సువర్ణ రాజు
మాట్లాడుతూ శే ఎస్ బాబు గారి ఆశయాలు కోసం తన
ప్రయాణం ఉంటుందని వ్యక్తపరచారు. కార్యక్రమం లో టీవర్
రంగస్వామి, మాదిగబ్బా ఓబలేశు, శ్రీకృష్ణ పారి రామకృష్ణ
(ఆర్.కె) శే ఎస్ బాబు సానుభూతిపర్వ, మరియు ఇతర దళిత
నాయకులు యమ్.ఆర్.పి.ఎస్. త్యాగరాజు పులి మరియు
కార్యకర్తలు పాల్గొనటం జరిగింది

గొర్ల కాపరి రామలింగ కుటుంబాన్ని ప్రభుత్వ ఆదుకోవాలి

శింగంపల, మే 15 (ఆనంత ప్రభ)

గొర్ల కాపరి రామలింగ కుటుంబాన్ని ప్రభుత్వ ఆదుకోవాలని
చేతి వృత్తిదారుల సమాఖ్య రాష్ట్ర కార్యనిర్వహక అధ్యక్షులు సి
లింగమయ్య పేర్కొన్నారు. గురువారం స్థానిక సిపిఐ
కార్యాలయంలో విలేకరుల సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ
సందర్భంగా గొర్ల మేకల పెంపకం దారుల సంఘం రాష్ట్ర
కార్యదర్శి కోట్ల పోతులయ్య, చేతివృత్తిదారుల సమాఖ్య రాష్ట్ర
కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షులు సి. లింగమయ్య లు మాట్లాడుతూ...
బుద్ధవారం గొర్ల కాపరి గొల్లెలను చూసుకుంటూ సాయంత్రం
ఐదు గంటలకు వర్షం రావడంతో చెట్లపై కిందకు
పోవడంతో ఉరుములు, పెరుపులతో, పిడుగు పడి గొర్ల కాపరి
గొర్లన్న ఎక్కువ పోతాయని దాన్ని చూసుకుంటూ ఆ పిడుగు
పడటంతో అక్కడ అబ్బాయి రాము లింగయ్య అక్కడికక్కడే
మృతి చెందారన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గొర్ల కాపరిని



కుటుంబాన్ని తల్లిదండ్రులను ఆదుకోవాల్సిందిగా ప్రభుత్వాన్ని
డిమాండ్ చేస్తున్నమన్నారు. గొర్ల కాపరికి 10 లక్షల రూపా-
యలు ఎక్స్టెన్ ఇవ్వాలని విజ్ఞప్తి చేస్తున్నామన్నారు. ఈ
కార్యక్రమంలో చేతి వృత్తిదారుల సమాఖ్య జిల్లా కార్యదర్శి సిపి
హరికృష్ణ, జిల్లా అధ్యక్షులు సి నాగప్ప, గీత పనివాళ్ల సంఘం
జిల్లా కార్యదర్శి రఘు, గిరిజన సమాఖ్య రాష్ట్ర నాయకులు
రామాంజనేయులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వైఎస్సార్స్ పీ ఎన్ఆర్ఐ గ్లోబల్ కన్వెన్ట్ పర్యటనకు ఆక్లాండ్ లో ఘన స్వాగతం

శింగంపల, మే 15 (ఆనంత ప్రభ)

వైఎస్సార్స్ పీ ఎన్ఆర్ఐ విభాగ గ్లోబల్ కోఆర్డినేటర్ అలూరు
సాంబివారెడ్డి నేడు న్యూజిలాండ్ లోని ఆక్లాండ్ విమానాశ్ర-
యానికి చేరుకున్నారు. ఆయనకు వైఎస్సార్స్ పీ న్యూజిలాండ్
కన్వీసర్ బుజ్జిబాబు నెల్లూరు, కో-కన్వీసర్లు ఆనంద్ ఎర్దుడు,
సమంత్ దేవ్ హుడి గార్ల నేతృత్వంలో న్యూజిలాండ్ టీం ఘన
స్వాగతం పలికింది.



ఈ పర్యటనలో భాగంగా మే 17న ఆక్లాండ్ లో గ్లోబల్ కన్వెట్
మీటింగ్ నిర్వహించనున్నారు. ఈ మీటింగ్ లో వైఎస్ జగన్
మోహన్ రెడ్డి చేసిన ప్రజా పాలనా తత్వాన్ని, అభివృద్ధి

విజయాలను ప్రపంచం దృష్టికి తీసుకెళ్లే దిశగా చర్చించనున్నట్లు
అలూరు సాంబివారెడ్డి తెలిపారు.

బాల్యవివాహాలపై అవగాహన కార్యక్రమం



శరవకొండ, మే 15 (అనంత ప్రభ) రాకెట్ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం ఆధ్వర్యంలో రాకెట్ గ్రామంలో గురువారం రోజున హెల్త్ ఎడ్యుకేటర్ ఎస్ .ఎం.డి షఫీ కమ్యూనిటీ హెల్త్ ఆఫీసర్ నాగరంగయ్య బాల్య వివాహాల మరియు డీనేజ్ గర్భధారణ గురించి అవగాహన కలిగించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ బాల్య వివాహాల వలన చదువు పాడై భవిష్యత్తు అందకారంగా మారుతుందని ముఖ్యంగా అమ్మాయిలు శారీరకంగా మానసికంగా అనారోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కొంటురని , అధికంగా వెనుకబాటుకు కారణం అని అన్నారు. డీనేజ్ గర్భధారణ ప్రభావం పుట్టడోయే పిల్లలపై ఉంటుందని తక్కువ బరువు గల పిల్లలు పుట్టడం చనిపోయి పుట్టడం లాంటి సమస్యలు ఉంటాయని అన్నారు. అదేవిధంగా గర్భస్థ లింగనిర్ధార పరీక్షలు చట్టరీత్యా ఇది నేరమని వారు అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్టాఫ్ నర్సులు సునీత జినాతున్నిసా కుమారి బామో హెల్త్ సూపరవైజర్ స్వర్ణలత మొదలగువారు పాల్గొన్నారు.

రెవ.ఫాదర్. గుమ్మల వినోద్ ని ఊరేగింపు

ఆదోని, మే 15 (అనంత ప్రభ) ఆదోని మండలం కపటి గ్రామము నుండి రెవ .ఫాదర్ గుమ్మల వినోద్,ఎంసి కపటి గ్రామ ప్రజలకు మే 15 న పెద్ద పండగ వాతావరణం నెలకొంది కపటి గ్రామంలో నుండి ఏ ఒక్కరు రెవరెండ్ ఫాదర్ కాలేకపోయారు కపటి నుండి ఒకే ఒక్కరు వారి పేరే గుమ్మల వినోద్ వారికి కపటి గ్రామ ఆర్ సి ఎం చర్చి సంఘసలు మరియు కపటి గ్రామస్థులు మరియు ఆర్చియం చర్చి సంఘ పెద్దలు వారి ద్వారా రెవ .ఫాదర్. గుమ్మల వినోద్ గారిని ఊరేగింపుగా కొనసాగించారు వారు కపటి గ్రామ ప్రజలు పండుగ వాతావరణం భావించారు ఆర్ సి ఎం చర్చి సంఘ పెద్దలకు విచారణ గురువు సంతోష్ కుమార్ గారికి వచ్చిన ఫాదర్స్ పేరుపేరునా ధన్యవాదములు తెలుపుకున్న గ్రామ ప్రజలు దివ్య బలి పూజకు వచ్చినటువంటి ప్రతి ఒక్కరు పేరుపేరునా కృతజ్ఞతలు తెలిపిన ముఖ్యముగా వారు కుటుంబ సభ్యులకు వారి తల్లిదండ్రులకు అన్నదమ్ములకు గుమ్మల వారికి ఆర్ సి ఎం చర్చి సంఘ పెద్దలు కృతజ్ఞతలు తెలుపుచున్నాము ఇట్లు గుమ్మల జీవన్మ్య నరేంద్రుల జ్వల్లి గుమ్మల ప్రభాకర్, గంధాల ఉపదేశి యోహాను, ఉలిద్ర హనుమంతు, గుమ్మల



ప్రకాష్, పెద్ద ఏబు, గంధాల బసప్ప హనుమంతు, గుమ్మల రాజు, గుమ్మల దేవమణి, గంధాల వినో ఉ సిన్వ, గ్రామ ప్రజల ద్వారా రంగ రంగ వైభోగంగా ఈ కార్యక్రమం జరిగింది అని పెద్దల ఆశీస్సులతో వచ్చినటువంటి వారు ప్రతి ఒక్కరు నా హృదయపూర్వక నమస్కారములు తెలుపుతున్న రెవ .ఫాదర్ గుమ్మల వినోద్,ఎంసి తెలియజేయడం జరిగింది.

శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామి దేవస్థానం అభివృద్ధి కి ఈవోను కలిసిన శ్రీ విద్యుత్ షేఖర్ భారతి మహాస్వామి



ఆత్మకూరు, మే 15 (అనంత ప్రభ) ఆత్మకూరు మండలం పంపునూరు గ్రామంలో వెలసినటువంటి శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామి దేవస్థానం అభివృద్ధి పనులకు ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత ఆదేశాలతో గురువారం రోజున కడప నగరం లో శ్రీ శ్రీ శ్రీ విద్యుత్ షేఖర్ భారతి మహా స్వామి జైత్ర యాత్ర లో భాగంగా శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామి దేవస్థానము అభివృద్ధి పనులు కై ఆలయ కార్య నిర్వహణ అధికారి బి బాబును శ్రీ విద్యుత్ షేఖర్ భారతి మహాస్వామి వారి కలవడం జరిగింది .

అనంతపురం

స్వామి

Family

జైస్మి లేడెస్ టైలర్స్

కంప్యూటర్ ఎంబ్రాయిండింగ్ వర్క్

మగ్గిం వర్క్, చాలా కుమ్మలు, దిజైన్ షిజులు, పంజిజులు ప్రప్పులు

ఈ వర్క్ టెక్నిక్ రెవెన్యూ డివిజన్ లో, డి.ఎస్. కలెక్టరేట్, యెమ్.హెచ్. ఆఫీస్, డి.ఎస్. కలెక్టరేట్, యెమ్.హెచ్. ఆఫీస్, డి.ఎస్. కలెక్టరేట్, యెమ్.హెచ్. ఆఫీస్

Cell: 9346383273

కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.. ఈ పోషకాలు చాలా ముఖ్యం..!

కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే మనం ప్రపంచాన్ని చూడగలుగుతాం. అందుకు కళ్లను రక్షించుకోవడానికి ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధ తీసుకోవాలని నిపుణులు అంటున్నారు. కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, విటమిన్ ఏ మాత్రం సరిపోతుందని చాలా మంది అనుకుంటారు. కానీ కళ్లు హెల్తీగా ఉండటానికి మరికొన్ని మిటమిన్లు కూడా అవసరం. ఆ మిటమిన్లు ఏమిటో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

విటమిన్ ఏ..

విటమిన్ ఏ కంటిచూపునకు తోడ్పడుతుంది. విటమిన్ ఏ రెటీనాలో పర్ఫెక్ట్ వ్యాల్ని ఏర్పరచడానికి సహాయపడుతుంది. మొక్కల్లో విటమిన్ ఏ బీటా కెరోటిన్ రూపంలో ఉంటుంది. ఆకుకూరల్ని ఆహారంగా తీసుకున్నప్పుడు బీటా కెరోటిన్ శరీరంలోని పేగుల్లో విటమిన్ %గాగా మార-ుతుంది. రోజువారీ తీసుకునే ఆహారంలో విటమిన్ %గా 750 మి.గ్రాముల పరిమాణంలా ఉండాలి. బొప్పాయి, క్యారెట్, ఆకుకూరలు, గుడ్డు, చేపనూనె, పాలు, పసుపు పచ్చని ఫలాలు (గుమ్మడి పండు, జామ పండు), వెన్న, టమాటాలో విటమిన్ ఏ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇవి మీ డైట్లో చేర్చుకుంటే.. మీ కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

విటమిన్ ఇ..

విటమిన్ ఇ అల్ట్రా షార్ట్ వేవ్ లైట్ కి సంబంధించి ఉంటుంది. విటమిన్ ఇ శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గా పనిచేస్తుంది. ఇది ప్లీ రాడికల్స్ తో పోరాడుతుంది, కళ్ల ప్రొటీన్ నిర్మాణాన్ని రక్షించడానికి సహాయపడుతుంది. విటమిన్ ఇ పొందడానికి బాదం, పొద్దుతిరుగుడు, చే-రుశనగలు, సోయాబీన్స్ మీ డైట్లో ఎక్కువగా తీసుకోండి.

విటమిన్ సీ..

కంటి ఆరోగ్యంలో విటమిన్ సీ ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. విటమిన్ సీ.. కళ్లను యు వి కిరణాల నుంచి రక్షిస్తుంది. విటమిన్ సీ శరీరంలోని ఆక్సీకరణ సస్థాని తగ్గిస్తుంది. ఈ ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి కారణంగా.. వయస్సు పెరిగే కొద్దీ, కంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. మీ కళ్లను రక్షించుకోవడానికి సీట్రస్ కమల, బ్రోకలీ, బ్లాక్ బెర్రీలు, ద్రాక్షపండు, జామపండు, యాబో వంటి పండ్లు తీసుకోండి.

పాదాలు నల్లగా మారాయా..? ఈ టిప్స్ ఫాలో అయితే తెల్లగా నిగనిగ మెరుస్తాయి..!

అమ్మాయిలు ముఖం, చేతులు, మెడ సౌందర్యం కోసం తీసుకునేంత కేరీ పాదల విషయంలో తీసుకోరు. అందుకే చాలామంది పాదాలు నల్లగా, నిర్దిష్టంగా మారతాయి. అసలే వేసవికాలం.. ఎండకు డైరెక్ట్ ఎక్స్ పోజ్ అయ్యే భాగాలలో.. పాదాలు కూడా ఒకటి. సమ్మర్ లో ఇంకా ఎక్కువగా టాన్ పేరుకుపోయే.. నల్లగా మారతాయి. పాదాల టాన్ తొలగి ప్రకాశవంతంగా మెరువాలంటే.. కొన్ని న్యూనరల్ టిప్స్ సహాయపడతాయి.

శనగపిండి, పెరుగు..

పెరుగులో ఉండే లాక్టిక్ యాసిడ్ సున్నితమైన ఎక్స్ ఫోలియేటర్ గా పనిచేస్తుంది. దీనిలో ట్యూన్సు తొలగించే గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. శనగపిండిలోని పోషకాలు చర్మంపై పేరుకున్న డెడ్ సెల్స్, వ్యర్థాలను తొలగిస్తాయి. మీరు టాన్ ప్యాక్ తయారు చేసుకోవడానికి 1 టేబుల్ స్పూన్ శనగపిండి, 3 టేబుల్ స్పూన్ పెరుగు తీసుకుని పేస్ట్ లా తయారు చేయండి. మీ పాదాలపై ఈ ప్యాక్ అప్ చేసి.. 30 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. ఆ తర్వాత మీ చేతితో సున్నితంగా స్రుబ్ చేసి గోరువెచ్చని నీళ్లతో శుభ్రం చేయండి. ఆ తర్వాత మాయిశ్చరైజర్ అప్లై చేయండి. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు ఇలా చేస్తే.. కాళ్లపై టాన్ తొలగి ప్రకాశవంతంగా మారతాయి. బంగాళదుంప, నిమ్మరసం..

బ్లాక్ పెయిన్ట్, నల్లటి మచ్చలకు చికిత్స చేయడంలో బంగాళదుంప ఎఫెక్టివ్ గా పనిచేస్తుంది. బంగాళదుంపలో కాటెకోలేస్ అనే ఎంజైమ్ ఉంటుంది ఇది నల్లమచ్చలను దూరం చేస్తుంది. ఇది నల్లగా మారిన పాదాలకు చక్కని ఛాయను అందిస్తుంది. నిమ్మరసంలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది.. నిస్తేజంగా, నల్లగా మారిన పాదాల డెడ్ స్కిన్ సెల్స్ ను తొలగించడానికి న్యూనరల్ అప్లింజెంట్ గా పనిచేస్తుంది. ఒక బంగాళాదుంప పేస్ట్, 1 నిమ్మకాయ రసాన్ని మిక్స్ చేస్తే పేస్ట్ చేయండి. దీన్ని పాదాలకు అప్లై చేసి.. 20- 30 నిమిషాలు ఆరనిచ్చి, చల్లటి నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి. ఇలా వారం పాటు చేస్తే.. పాదాలపై టాన్ తొలగి.. కాంతివంతంగా మారతాయి.

కాఫీ, కొబ్బరి నూనె..

కాఫీ పొడి చర్మానికి మంచి స్రుబ్ గా పనిచేస్తుంది. ఇది చర్మంపై పేరుకున్న డెడ్ సెల్స్ ను తొలగిస్తుంది. కాఫీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని కాంతివంతం చేస్తాయి. కొబ్బరి నూనె చర్మాన్ని తేమపందించి, మెరుపు ఇస్తుంది. రెండు టేబుల్ స్పూన్ కాఫీ

ఈ కూరగాయలు తింటే గ్యాస్ సమస్యలు వస్తాయి..

కడుపు ఉబ్బరం.. ఇది చాలా మందిని వేధించే సమస్య. ఆహారం తిన్న తర్వాత ఈ సమస్య వస్తుంటుంది. ఇది చాలా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. ఎంతలా అంటే ఊపిరి పీల్చుకోవడం కూడా కష్టంగా ఉంటుంది. ఛాతీపై బరువుగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా కొన్ని ఫుడ్స్ తీసుకున్న తర్వాత కడుపులో గ్యాస్ ఫామ్ అవుతుంది. అవేంటో తెలుసుకోవాలి. ఈ సమస్యని పోగొట్టేందుకు మెడిసిన్ అవసరం.

న్యూట్రిషనిస్టుల ప్రకారం..

న్యూట్రిషనిస్ట్ లవనీత్ బాత్రా ప్రకారం, ఉల్లిపాయ, వెల్లుల్లి, క్యూబేజీ తింటే వెంటనే గ్యాస్ వస్తుంది. జీర్ణశక్తి బలహీనంగా ఉన్నవారికి ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. గ్యాస్ సమస్య నుండి బయటపడేందుకు ఓ రెసిపీ ఉంది. కానీ, ఏయే ఫుడ్స్ గ్యాస్ ని ఉత్పత్తి చేస్తాయని తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

న్యూట్రిషనిస్టుల చెబుతున్నదేంటంటే..

ఉల్లిపాయ వెల్లుల్లి

ఉల్లిపాయ, వెల్లుల్లిలో ఎక్కువ మొత్తంలో ప్రొక్టాన్లు ఉంటాయి. ఈ మూలకాల్లో కరిగే

పైబెర్స్ ఉంటాయి. ఇవి కడుపులో తీవ్రమైన వాయువుని సృష్టిస్తాయి.

క్రొకోలీ..

క్యూబేజీ, బ్రోకలీ, కాలీ వంటి కూరగాయల్లో రాఫినోస్ ఉంటుంది. దీనిని బాడీ తేలిగ్గా జీర్ణించుకోలేదు. ఈ కారణంగా ఉబ్బరం ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి, వీటిని తినేటప్పుడు కొన్ని చిట్కాలు పాటించాలి. బీన్స్..

పప్పుధాన్యాలు ఆరోగ్యానికి మంచిది. అయితే, బీన్స్ లో హై ఫైబర్, ఒలిగోసాకరైడ్స్ ఉంటాయి. కాబట్టి, వీటిని తిన్నప్పుడు ఉబ్బరంగా ఉంటుంది. ఇందులో బాడీలో విచ్ఛిన్నం కానీ చక్కెర పదార్థాలు ఉంటాయి.

పచ్చికూరగాయలు..

చాలా మంది పచ్చికూరగాయలతో సలాడ్ చేసుకుని తింటారు. వీటిని తినడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అందుకే వీటిని తిన్నప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఏం తినాలి. ఏవి తినకూడదో తెలుసుకోవాలి.

కూల్ డ్రింక్స్

నిజానికి చాలా మంది కడుపు ఉబ్బరంగా ఉన్నప్పుడు కూల్ డ్రింక్స్ తాగుతారు. దీని వల్ల గ్యాస్ తగ్గిపోతుందని అనుకుంటారు. కానీ, ఇందులో కార్బన్ డై ఆక్సైడ్ ఉంటుంది. ఇది కడుపులోకి ప్రవేశించినప్పుడు గ్యాస్టిక్ సాఫ్టిక్ కారణమవుతుంది. రెస్యలర్ గా తీసుకుంటే ఉబ్బరం, శ్రేష్టుల సమస్యలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

ఆయుర్వేద ట్రీట్ మెంట్..

ఆహారం తీసుకున్నాక 30 నిమిషాల తర్వాత సెలెరీ, సోంపు, జీలకర్ర కషాయాలు తీసుకుండి. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ధనియాల కషాయం తీసుకోవడం మంచిది. ఉప్పుని తగ్గించండి. నెమ్మదిగా, బాగా సమితి తినండి పుష్కలంగా నీరు తాగాలి.