

నాగిరెడ్డిపల్లిలో పొలం పిలుస్తుంది కార్యక్రమం



కూడేరు, జనవరి 27 (అనంత ప్రభ)
కూడేరు మండలం నాగిరెడ్డిపల్లిలో వ్యవసాయ అధికారులు మంగళవారం రోజున పొలం పిలుస్తుంది" కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రైతులకు రబీ పంట సాగు లో మెలకువలు గురించి తెలియజేయడం జరిగింది. సూక్ష్మ పోషకాలు మరియు పంట సాగులో వాటి వినియోగ ప్రాముఖ్యత గురించి తెలియజేశారు. వేరుశనగలో సూక్ష్మ పోషకాలు అయిన జిప్సం వాడుకోవాలని తెలియజేయడం జరిగింది. ఏపీ ఎఫ్ ఆర్ రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకోవాలని తెలియజేయడం జరిగింది. ఏపీ ఎఫ్ ఆర్ ఇంకా చేసుకొని రైతులు సంబంధిత రైతు సేవా కేంద్ర సిబ్బంది దగ్గర వెళ్లి చేయించుకోవాలి అని తెలియజేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో మండల వ్యవసాయ అధికారి ఏవో శుభకర్ మరియు గ్రామ ఉద్యాన సహాయకులు రాజకుమార్, గ్రామ రైతులు పాల్గొన్నారు.

అనంతపురం జిల్లాలో ప్రతి గ్రామంలో మాదిగల స్వశాసన వాటికను ఏర్పాటు చేయాలి. ఏ. పి. యం. ఆర్. పి. ఎన్. అధ్యక్షులు. బి. సి. ఆర్. దాన్.

అనంతపురం, జనవరి 27 (అనంత ప్రభ)
అనంతపురం సూతనజిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ కు అహ్మదాబద్ కలెక్టర్ (జి.సి.) గారికి మరెస్ బి.సి.ర్. దాన్ అధ్యక్షులలో దబ్బల శ్రీరాములు, రసూరి శివ, దొడైప్ప, జె. శేఖర్, నాగమ్మ శాంతి, తిప్పన్న, బి. నాగరాజు, పెద్దలయ్య, రవిశాల తదితరులు శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ మర్యాదపూర్వకంగా అహ్మదాబద్ కలెక్టర్ కు ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ, ఉమ్మడి అనంతపురం జిల్లాలో జిల్లా పరిషత్ లెక్కల ప్రకారం గతంలో పనిచేసిన జాయింట్ కలెక్టర్--డిప్యూటీ కలెక్టర్ రోశయ్య గారి కాలం నుంచి ఇటీవల పనిచేసిన జాయింట్ కలెక్టర్ శివనారాయణ శర్మ గారి వరకు మొత్తం 10,985 సి/3 గ్రామాలలో దళితుల మౌతదేహాలను పూడ్చుకునేందుకు నరైన శృశాన స్థలాలు లేవని పలు మార్లు సంబంధిత జాయింట్ కలెక్టర్ దృష్టికి తీసుకువచ్చినట్లు తెలిపారు. అయితే ఇప్పటివరకు కేవలం (485)నాలుగు



వందల ఎన్నబాదు ఐదు గ్రామాలకు మాత్రమే మె-త్తంపిరు మంది జాయింట్ కలెక్టర్ శృశాన స్థలాలను కేటాయించారని, ఇంకా మిగిలిన 613 గ్రామాలలో దళితులకు శృశానాలకు స్థలాలు లేక తీవ్ర ఇబ్బందులుగురి ఎదురవుతున్నాయని వివరించారు. మిగిలినజిల్లా లో ప్రతి గ్రామాలలోనూదళితులకు వెంటనే శృశాన స్థలాలను కేటాయించి, దళితులకుస్వచ్ఛమైన న్యాయం చేయాలని సూతన జాయింట్ కలెక్టర్ గారిని కోరారు. ఈ సమావేశంలో కూలా సంఘం నాయకులు పాల్గొన్నారు

బి సి డి ఎన్ సూపర్వైజర్ విజయకుమారికి సత్కారం



యాడికి జనవరి 26 (అనంత ప్రభ)
గణతంత్ర దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని డెస్ట్ సూపర్వైజర్ అవార్డు అందుకున్న యాడికి, నిట్టూరు సెక్టార్ సూపర్వైజర్ కె. విజయ కుమారికి యాడికి హైస్కూల్లో నిర్వహించిన సెక్టార్ మీటింగ్ లో చిరు సత్కారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె సేవలను కొనియాడుతూ అంగన్వాడి వ్యవస్థను సమర్థవంతంగా ముందుకు నడిపించడంలో ఆమె చేసిన కృషి అభినందనీయమని పలువురు ప్రశంసించారు. పిల్లల సంక్షేమం, మహిళల ఆరోగ్యం, పోషణ కార్యక్రమాల అమలులో ఆమె అంకితభావంతో పనిచేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అంగన్వాడి వర్కర్లు హేమావతి, రమణకుమారి, శివపార్వతి, నాగసులోచన, శారదత్ పాటు సెక్టార్ పరిధిలోని అంగన్వాడి వర్కర్లందరూ పాల్గొని విజయ కుమారికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు

కళ్యాణదుర్గం నియోజకవర్గ పార్టీ గ్రామ వార్డ్ -- స్థాయి కమిటీల సంస్థాగత నిర్మాణ కార్యక్రమ సన్నాహక సమావేశం

అనంతపురము, జనవరి 27 (అనంత ప్రభ)
అనంతపురము మాజీ పార్లమెంట్ సభ్యులు డి కళ్యాణదుర్గం నియోజక వర్గ వై.యస్.ఆర్. కాంగ్రెస్ పార్టీ సమన్వయకర్త శ్రీ తలారి రంగయ్య గారి అధ్యక్షంలో, కళ్యాణదుర్గం నియోజకవర్గ పార్టీ గ్రామ వార్డ్ -- స్థాయి కమిటీల సంస్థాగత నిర్మాణ కార్యక్రమ సన్నాహక సమావేశంలో ఉమ్మడి అనంతపురము జిల్లా ప్రజా పరిషత్ చైర్ పర్సన్ శ్రీమతి బోయ గిరిజమ్మ గారు పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమంలో చైర్ పర్సన్ గారు మాట్లాడుతూ నియోజక వర్గ నాయకులు మరియు కార్యకర్తలు సంఘీభావన పనిచేసి వై.యస్.ఆర్. కాంగ్రెస్ పార్టీ సంస్థాగత నిర్మాణానికి ప్రతి ఒక్క కార్యకర్త సైనికుడిలా కృషిచేసి రాబోయే స్థానిక సంస్థల మరియు సాధారణ ఎన్నికలలో వై.యస్.ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీని భారీ మెజారిటీతో గెలిపించాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో అనంతపురము జిల్లా వై.యస్.ఆర్.సి.పి అధ్యక్షులు డి మాజీ ఎమ్మెల్యే శ్రీ అనంత వెంకటరామి రెడ్డి గారు, మాజీ



మంత్రి డి శింగనమల నియోజక వర్గ సమన్వయ కర్త శ్రీ సాకే శైలజానాథ్ గారు, హిందూపురం మాజీ ఎంపి శ్రీ గోరంట్ల మాధవ్ గారు, ఎమ్మెల్యే శ్రీమతి మంగమ్మ గారు, అనంతపురం పార్లమెంట్ పరిశీలకులు శ్రీ పోరెడ్డి నరేష్ రెడ్డి గారు, కళ్యాణదుర్గం నియోజకవర్గం పరిశీలకులు శ్రీ మహాధర్ రెడ్డి గారు పార్టీ పాలిటిక్ అక్టివిటీ సెక్రటరీ శ్రీ వజ్ర భాస్కర్ రెడ్డి గారు, సియస్ మెంబర్ శ్రీ ఉమా మహేశ్వర నాయుడు గారు, సీనియర్ నాయకులు తిప్పెస్సామి గారు, నియోజక వర్గ జడ్పీటీసీలు, యంపిసి లు, సర్పంచులు, ఇతర ప్రజా

జిల్లాలో రోడ్డు సేఫ్టీపై ఉద్యమంలా అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించిన పోలీసులు

అనంతపురము, జనవరి 27 (అనంత ప్రభ)
జిల్లాలో రోడ్డు ప్రమాదాలను తగ్గించి ప్రజల్లో రోడ్డు భద్రతపై అవగాహన పెంపొందించడమే లక్ష్యంగా జిల్లా పోలీసులు రోడ్డు సేఫ్టీ కార్యక్రమాలను ఉద్యమంలా ప్రారంభించారు. ఐదు రోజుల పాటు జిల్లా వ్యాప్తంగా "రోడ్డు సేఫ్టీ మిషన్"లో భాగంగా పలు రూపాల్లో అవగాహనా కార్యక్రమాలు చేపట్టారు. ఈ కార్యక్రమాల్లో భాగంగా రహదారులు, ముఖ్య జాడల్లో అవగాహన ర్యాలీలు, ప్రత్యేక అవగాహన సమావేశాలు నిర్వహించారు. అలాగే పాంపైల్ట్ పంపిణీ, ట్రాఫిక్ నిబంధనలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించడం, ద్విచక్ర వాహనదారులకు హెల్మెట్ వినియోగం, నాలుగు చక్రాల వాహనదారులకు సీట్ బెల్ట్ ప్రాధాన్యతపై వివరాలను విద్యాసంస్థలు, బస్ స్టాండ్లు, మార్కెట్ ప్రాంతాలలో ప్రత్యేకంగా అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు.



మద్యం సేవించి వాహనం నడపడం, అతివేగం, మొబైల్ ఫోన్ వినియోగం వంటి ప్రమాదకర అలవాట్ల వల్ల జరిగే నష్టాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. ప్రతి ఒక్కరూ రోడ్డు నిబంధనలు పాటిస్తే ప్రమాదాలను నివారించవచ్చని ఆయా పోలీసులు తెలిపారు. రోడ్డు సేఫ్టీ మిషన్ ద్వారా ప్రజల్లో భాద్యతాయ-త్వమైన మార్పు తీసుకురావడమే లక్ష్యంగా ముందుకూ ఇలాంటి కార్యక్రమాలు కొనసాగి-స్తామని పోలీసులు వెల్లడించారు

లంచం తీసుకుంటూ ఏసీడీకి దొరికిన వీఆర్సీ...



హిందూపురం, జనవరి 27 (అనంత ప్రభ)
హిందూపురం రూరల్ మండలం కిరికేర సచివాలయం 3లో విఆర్ఓ గా విధులు నిర్వహిస్తున్న వారిత ఇంటి పొజిషన్ సర్టిఫికేట్ మంజూరు కొరకు 5,000 లంచం తీసుకుంటూ ఏసీడీకి దొరికిన వీఆర్సీ...

జైస్సీ లేడెస్ టైలర్స్

కంప్యూటర్ ఎంబ్రాయింగ్ వర్క్

మగ్గం వర్క్, శాటి కాన్పులు, డిజైన్ టైలర్లు, పరిశీలనా డ్రెస్సులు

మీ పట్టు బట్టలను మెరుగ్గా మార్చండి, అలాగే మీ పట్టు బట్టలను మెరుగ్గా మార్చండి, అలాగే మీ పట్టు బట్టలను మెరుగ్గా మార్చండి.

Cell: 9346383273

అనంతపురం

హృదయమిలి

Family

జైస్సీ లేడెస్ టైలర్స్

కంప్యూటర్ ఎంబ్రాయింగ్ వర్క్

మగ్గం వర్క్, శాటి కాన్పులు, డిజైన్ టైలర్లు, పరిశీలనా డ్రెస్సులు

మీ పట్టు బట్టలను మెరుగ్గా మార్చండి, అలాగే మీ పట్టు బట్టలను మెరుగ్గా మార్చండి, అలాగే మీ పట్టు బట్టలను మెరుగ్గా మార్చండి.

Cell: 9346383273

ఈ 5 పాటేస్తే బరువు తగ్గడం ఖాయం..

బరువు తగ్గాలనుకుకోవడం ఈజీనే. కానీ, బరువ పెరగకుండా ఫుడ్ క్రేవింగ్స్ ని కంట్రోల్ చేసుకోవడం కష్టం. దీనికోసం కొన్ని పాటించాలి. అవేంటి.. వాటిని వాడడం వల్ల కలిగే లాభాలు ఏంటి.. దీంతో బరువు తగ్గతారా తెలుసుకోండి.

బెస్ట్ ఫ్రెండ్..

బరువు తగ్గడానికి ముందుగా ఏం తినాలి.. ఏం తినకూడదు. ఏ వర్కౌట్స్ చేయాలి. ఎలా చేయాలి. అనేది ఆలోచించాలి. ఆ విధంగానే బరువు తగ్గాలి. వీటిలో మీరు ఎంత బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారనేది నిర్ణయించుకోవాలి. ఆ విధంగానే దానికి కట్టుబడి ఉండాలి.

హెల్త్ డైట్..

అదే విధంగా, మంచి హెల్త్ ఫుడ్ తీసుకోవాలి. కార్బోహైడ్రేట్స్ బదులు హెల్త్ ఫుడ్స్ తీసుకోవాలి. తృణధాన్యాలు తీసుకోవాలి. చికెన్ చేపలు, బీన్స్, శనగల పండివి తీసుకోవాలి. దీని వల్ల త్వరగా బరువు తగ్గుతారు.

ఇష్టమైన వర్కౌట్..

మీరు వర్కౌట్ కూడా ఎంచుకోవచ్చు. ఇవన్నీ ఎనర్జిటిక్ గా ఉండాలి. మీకు వీలున్న టైమ్ లో నచ్చిన ఎక్సర్ సైజ్ చేయొచ్చు. అందులో డ్యాన్స్ కూడా ఉండువచ్చు. ఏవైన సరే మీకిష్టమైన వర్కౌట్స్ చేయొచ్చు. ఇందులో మీరు ప్రయోగాలు కూడా చేయొచ్చు.

మంచి పార్టనర్..

మీరు బరువు తగ్గాలనుకున్నప్పుడు మీ చుట్టూ ఉన్న పరిస్థితులు వాటికి ఫ్రెండ్ లే. అందులో ఫ్రెండ్స్ తో బయటికి వెళ్ళడం లాంటివి కూడా ఉన్నాయి.

మంచి నిద్ర

హెల్త్ గా బరువు తగ్గడానికి మంచి మార్గాలు కూడా ఉన్నాయి. ఇందుకోసం ఒత్తిడిని దూరం చేసి కంటి నిద్ర ఉండేలా చూసుకోండి. దీని వల్ల త్వరగా బరువు తగ్గుతారు.

గమనిక: ఆరోగ్య నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఏ చిన్న సమస్య ఉన్నా వైద్యులను సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.

