AP 4PG 30- 6- 2026 MONDAYqxp_Layout 1 29-06-2026 10:51 PM Page 3

అంగవైకల్యం రూపుమాపడానికే పల్స్ పోలియో చుక్కలు:

గుంతకల్లు, జూన్ 29 (అనంత ప్రభ)

గుంతకల్ 7, 8, 10, 23వ సచివాలయాల పరిధిలో ఆదివారం నిర్వహించిన పల్స్ పోలియో కార్యక్రమంలో జన విజ్ఞాన వేదిక రాష్ట్ర కార్యదర్శి యస్. హరి ప్రసాద్ యాదవ్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ చిన్నారుల భవిష్యత్తు మన చేత-ుల్లోనే ఉందని, అంగవైకల్యాన్ని రూపుమాపడానికే ప్రభుత్వం ప్రత్యేకంగా పల్స్ పోలియో కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తోందని తెలిపారు. 0 నుంచి 5 సంవత్సరాల లోపు ప్రతి చిన్నారికి తప్పనిసరిగా పోలియో చుక్కలు వేయించాలని తల్లిదండ్రులకు విజ్ఞప్తి చేశారు. పోలియో రహిత సమాజ నిర్మాణంలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో మెడికల్ ఆఫీసర్లు డాక్టర్ అరుణ, డాక్టర్ గంగాధర్, వైద్య సిబ్బంది అయోషా, విజయలక్ష్మి, వెంకటలక్ష్మి, తదితరులు పాల్గొన్నారు

చెరువుల అభివృద్ధి చేపట్టాలి.. అక్రమాలకు అడ్డుకట్ట వేయాలి

ఆదోని, జూన్ 29 (అనంత ప్రభ)

తాహేర్ వలి ఆదోని సబ్ కలెక్టర్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికలో జనసేన పార్టీ మండల అధ్యక్షులు యం.తాహేర్ వలి మాట్లాడుతూ ఆదోని మండల పరిధిలోని పెద్ద హరివాణం, ఇస్వీ, నాగనాథనహల్లి, దానాపురం, బసరకోడు తదితర గ్రామాల్లో ఉన్న ప్రభుత్వ చెరువులను అభివృద్ధి చేయాలని కోరారు. వర్షపు నీరు వృథా కాకుండా చెరువుల్లో నిల్వ ఉండే విధంగా పనులు చేపట్టాలని తెలిపారు. ప్రభుత్వ చెరువుల హద్దులు గుర్తించి అక్రమాలకు గురికాకుండా శాశ్వత గుర్తింపులు ఏర్పాటు చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. చెరువుల అభివృద్ధి వల్ల భూగర్భ జలాలు పెరగడంతో పాటు రైతులకు, పశుసంపదకు ప్రయోజనం కలుగుతుందని పేర్కొన్నారు. సంబంధిత అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి పనులు వేగవంతం చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో జనసేన నాయకులు శాంత, నవీన్, శ్యామ్, నరసన్న, మంజు తదితరులు పాల్గొన్నారు

తాడిపత్రి నూర్ భాషా ముస్లిం (దూదేకుల) సేవా సంఘం ఆధ్వర్యంలో లక్కీ... విక్కీ స్టంట్ కోచ్ శ్రీ ఎం. సాయిబాబాకు ఘన సన్మానం

తాడిపత్రి, జూన్ 29 (అనంత ప్రభ)

అనంతపురం జిల్లా తాడిపత్రి నియోజకవర్గం తాడిపత్రి పట్టణంలో నూర్ భాషా ముస్లిం (దూదేకుల). సేవా సంఘం ఆధ్వర్యంలో యువ సాహస వీరులు లక్కీ సాయి నరసింహారెడ్డి, విక్కీ గౌతమ్ కుమార్ రెడ్డిలకు శిక్షణ అందిస్తున్న ప్రముఖ స్టంట్ కోచ్ ఎం. సాయిబాబా గారిని ఘనంగా సన్మానించారు.

ఈ సందర్భంగా సంఘం నాయకులు మాట్లాడుతూ, కోచ్ ఎం. సాయిబాబా శిక్షణలో లక్కీ.... విక్కీ ప్రపంచస్థాయి సాహస విన్యాసాలు చేసి అందరి ప్రశంసలు అందుకున్నారని తెలిపారు.చేతులపై వరుసగా 100 కార్లు ఎక్కించి, కడుపుపై వరుసగా 100 బైకులు ఎక్కించుకుని సాహస విన్యాసాలు విజయవంతంగా పూర్తి చేసి అసాధారణ ధైర్యసాహసాలను ప్రదర్శించారని కొనియాడారు. ఈ సాహస ప్రదర్శనను వందలాది మంది ప్రజలు ప్రత్యక్షంగా వీక్షించగా, సోషల్ మీడియాలో కూడా లక్షలాది మంది చూసి అభినందించారని పేర్కొన్నారు.

ఇలాంటి ప్రమాదకరమైన విన్యాసాలు ఎన్నో సంవత్సరాల కఠోర సాధన, క్రమశిక్షణ, శారీరక దృఢత్వం మరియు మానసిక ధైర్యంతోనే సాధ్యమవుతాయని తెలిపారు. యు-ువత మంచి లక్ష్యాలతో ముందుకు సాగి క్రీడల్లో రాణించాలని ఈ కార్యక్రమం ద్వారా సందేశం వెళ్లిందన్నారు.

కోచ్ శ్రీ ఎం. సాయిబాబా మాట్లాడుతూ, తమపై చూపిన గౌరవానికి నూర్ భాషా ముస్లిం(దూదేకుల) సేవా సంఘం సభ్యులకు హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ సన్మానం మరింత బాధ్యతను పెంచిందని, భవిష్యత్తులో మరిన్ని అరుదైన సాహస విన్యాసాలు, జాతీయ--అంతర్జాతీయ స్థాయి రికార్డులు సాధించి దేశానికి, రాష్ట్రానికి మంచి పేరు తీసుకురావడానికి కృషి చేస్తామని అన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో భాష ముస్లిం (దూదేకుల) సేవా సంఘం అధ్యక్షులు సెక్రెటరీ ట్రెజరార్ గౌరవ అధ్యక్షులు, కార్యవర్గ సభ్యులు, ప్రముఖులు, క్రీడాభిమానులు, లక్కీ.. విక్కీ బృంద సభ్యులు పాల్గొని కోచ్ ఎం. సాయిబాబా గారిని, లక్కీ.. విక్కీని ఘనంగా అభినందిం చారు

అంబేద్కర్ గురుకుల పాఠశాలలను వెంటనే ప్రారంభించాలి

అనంతపురం, జూన్ 29 (అనంత ప్రభ)

జిల్లాలో నిర్మాణం పూర్తయిన సోమందేపల్లి, ములకలేడు ప్రాంతాల్లోని అంబేద్కర్ గురుకుల పాఠశాలలను తక్షణమే ప్రారంభించాలని ఎస్సీ, ఎస్టీ ఐక్య వేదిక రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి మధు ప్రసాద్ ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు.

ఈ మేరకు అనంతపురం కలెక్టర్ కార్యాలయం ఎదుట ఎస్సీ, ఎస్టీ ఐక్య వేదిక ఆధ్వర్యంలో రిలే నిరాహార దీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మధు ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ, గురుకుల పాఠశాలల్లో సేవలు అందిస్తున్న సేవా సుప్రీం ఏజెన్సీని రద్దు చేయాలని కోరారు. వర్కర్లకు టెండర్ నిబంధనల ప్రకారం జీతాలు, పనిముట్లు అందించకుండా ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్నారని ఆరోపించారు. దీని ప్రభావం విద్యార్థుల విద్యపై ప్రతికూలంగా పడుతోందన్నారు.

అలాగే గురుకుల పాఠశాలల్లో రెగ్యులర్ ప్రిన్సిపాళ్లు, వార్డెన్లు లేకపోవడంతో విద్యార్థుల చదువులు నత్తనడకన సాగుతున్నాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. నిర్మాణం పూర్తయిన పాఠశాలలను వెంటనే ప్రారంభించి, అవసరమైన సిబ్బందిని నియమించి విద్యార్థులకు మెరుగైన విద్యా వాతావరణం కల్పించాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు.

ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్సీ, ఎస్టీ ఐక్య వేదిక నాయకులు జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు యం.నాగభూషణం, గజ్జల వన్నూరుస్వామి, మద్దెలచెరువు ప్రకాష్, రామాంజనేయులు, కేపీ నారాయణస్వామి, ఎస్సీ సెల్ నాయకుడు రవీంద్రబాబు, మల్లి, రాప్తాడు వైఎస్సార్‌సీపీ ఎస్సీ సెల్ నాయకుడు పాలమూరు ఓబులేసు, నాయక్, సుదర్శన్, మద్దెలచెరువు వెంకీ సూరి, ముండ్ల చంద్రశేఖర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఘనంగా ఏరువాక పౌర్ణమి వేడుకలు

మంత్రాలయం, జూన్ 29 (అనంత ప్రభ)

ఓబులాపురంలో రైతుల సందడి.. ఎద్దుల పారువేట, పోటీలతో ఆకట్టుకున్న వేడుకలు

కర్నూలు జిల్లా కౌతాళం మండల పరిధిలోని ఓబులాపురం గ్రామంలో ఏరువాక పౌర్ణమి వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. పండుగ సందర్భంగా గ్రామస్తులు, రైతులు ఉత్సాహంగా పాల్గొని సంప్రదాయ పద్ధతుల్లో వేడుకలు జరుపుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన ఎద్దుల పారువేట కార్యక్రమంలో బారికి గోవిందు ఎద్దు ముందుగా రావడం ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. అలాగే రన్నింగ్ రేస్, గుండు ఎత్తుడు వంటి కార్యక్రమాలు గ్రామస్తులను ఎంతగానో ఆకట్టుకున్నాయి. యువకులు, మహిళలు, గ్రామ పెద్దలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొనడంతో గ్రామంలో పండుగ వాతావరణం నెలకొంది

శ్రీ స్వామివారి దర్శనానికి రూ.1.15 లక్షలు చెల్లించిన ఆదోని వాస్తవ్యులు బి. రాజా రఘువీరా రెడ్డి

మంత్రాలయం, జూన్ 29 (అనంత ప్రభ)

ఆదోని వాస్తవ్యులు బి. రాజా రఘువీరా రెడ్డి శ్రీ స్వామివారి దర్శనం కోసం పాలక మండలి తీర్మానం మేరకు సంవత్సరంలో ఒక రోజు దర్శన సౌకర్యం పొందేందుకు 5 మందికి గాను రూ. 1,15,000/- రూపాయలను చెల్లించారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీయుత ఉప కమిషనర్ మరియు కార్యనిర్వహణాధికారి కె. వాణి చేతుల మీదుగా బాండ్ పేపర్ అందజేసి శ్రీ స్వామివారి దర్శనం కల్పించారు. అనంతరం బి. రాజా రఘువీరా రెడ్డికి శ్రీ స్వామివారి శేష వస్త్రములు, లడ్డూ ప్రసాదములు అందజేశారు. భక్తులకు మెరుగైన దర్శన సౌకర్యాలు కల్పించడంలో దేవస్థానం చేపడుతున్న కార్యక్రమాలకు భక్తులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

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.