

కలెక్టర్ హోమీతో చలో దోమాడె నిరసన పోరాట ర్యాలీ వాయిదా

కాకినాడ ,
మే 04, (ప్రభాతవార్త) :
జిల్లాలోని పెదపూడి మండలం, దోమాడ గ్రామంలో గత 12 రోజులుగా అక్కడ నివాసిన్లుకు జరిగిన అన్యాయంపై నిరసన దీక్షలు చేపట్టడం లో భాగంగా పేదలకు న్యాయం కోసం పోరాడుతున్న నాయకు లకు జిల్లా కలెక్టర్ న్యాయం చేస్తానని హామీ ఇవ్వడంతో వారు ఆ నిరసనను వాయిదా వేశారు. మే 5వ తేదీ సోమవారం ఈ నిరసన కార్యక్రమానికి నాయకులు పిలుపునిచ్చారు. జిల్లా ఉన్నత అధికారుల నుండి చలో దోమాడ నిరసన పోరాట కార్యక్రమాన్ని వాయిదా వేయాలని బాధితులకు న్యాయం చేస్తామని 3 సెంటలు, భూమి, నష్టపరి హారం



అందిస్తామని ఉన్నత అధికారుల నుంచి ఫోను ద్వారా సమాచారం రావడంతో 5న జరగవలసిన నిరసనను వాయిదా వేస్తున్నట్లు నాయకులు సిద్ధాంతం కొండబాటు, తోటి చంగల్ రావు, ఎనుగుపల్లి కృష్ణ, పెండ్యాల రాము, దారా లోహరాజు, ఉల్లం రవి, మురారి రవికుమార్, లింగం నాని బాబులు కలెక్టర్ కార్యాలయానికి వచ్చి అధికారులని కలిసిన అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని తాత్కాలికంగా వాయిదా వేస్తున్నామని న్యాయం జరిగే వరకూ పోరాటం ఆగదని బాధితులతో వచ్చి ఈ విషయంలో కలెక్టర్ సానుకూలంగా స్పందించడంతో వాయిదా వేస్తున్నామని నాయకులు వెల్లడించారు.

నదీ జలాలను పరిరక్షించుకోవాలి : రాతు



రాజమహేంద్రవరం ,మే 04, (ప్రభాతవార్త)
రోజురోజుకీ కలుషితమవుతున్న నదీజలాలను పరిరక్షించుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని, ది గోదావరి స్విమ్మర్స్ క్లబ్ శాశ్వత గౌరవ అధ్యక్షులు, మాజీ ఎమ్మెల్యే రాతు సూర్య ప్రకాశరావు అన్నారు. గోదావరి స్విమ్మర్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో స్థానిక పుష్కర ఘాట్ లో స్వచ్ఛ గోదావరి

కోనసీమ జిల్లా జర్నలిస్టు సంఘ అధ్యక్షులకు సత్కారం

అమలాపురం , మే 04, (ప్రభాతవార్త) :
అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లా ఏపీయూడబ్ల్యుఆర్ అధ్యక్షుడుగా ఎన్నికైన మండేల బాబి, జిల్లా ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా జర్నలిస్టు అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడుగా ఎన్నికైన కొడ్రపాటి ప్రదీప్ కుమార్ లను సత్కరించిన రాష్ట్ర కార్మిక శాఖ మంత్రి వాసంశెట్టి సుభాష్, తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి మెట్ల రమణబాబు, అమలాపురం అర్బన్ డెవెలప్ మెంట్ అథారిటీ చైర్మన్ అల్లాడ స్వామినాయుడు, మాజీ ఎమ్మెల్యే అయ్యాజీ వేమూ, మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ చిక్కావ గణేష్, టీడీపి నాయకుడు గంధం పక్షరాజు, బిజెపి నాయకులు నల్లా పవన్, ఛాంబర్ అధ్యక్షుడు



బోసం సత్రిబాబు, మాజీ ఎంపీపీ ఈశ్వరరావు, మాజీ మున్సిపల్ చైర్ వర్గన్ పెచ్చెట్టి విజయలక్ష్మి తదితరులున్నారు.

ఈ నెల 7 నుంచి 13 వరకూ సత్యదేవుని ఆర్థిక సేవలు నిలుపుదల



అన్నవరం , మే 04, (ప్రభాతవార్త) :
శ్రీ స్వామివారి దివ్య కళ్యాణ మహోత్సవములు సందర్భంగా ది.07.05. 2025వ తేదీ నుండి ది.13.05.2025వ తేదీ వరకు శ్రీ స్వామి వారికి జరుగు ఆర్థిక సేవలు నిలుపుదల చేయనున్నట్లు దేవస్థానం ఇఓ వీర్

వలస కూలీల చిన్నారులకు గ్రామీణ ఆటల పోటీలు

రావులపాలెం, మే 04, (ప్రభాతవార్త) :
రావులపాలెం పరిసర ప్రాంతాలలో నివసిస్తున్న వలస కూలీల చిన్నారులు మరియు బిక్రాటన చేసుకునే చిన్నారులకు శ్యామ్ జూడుగర్ మాయా ఈబడి ద్వారా గ్రామీణ ఆటల పోటీలను నిన్న ఈరోజు నిర్వహించారు. తొక్కుడు బిల్ల తాడాట బొంగరాలాట గోలీలాట ఉప్పలగుప్ప వంటి గ్రామీణ ఆటల్లో ప్రతిభ చూపిన సుమారు 30 మంది చిన్నారులకు ఈరోజు బహుమతులతో పాటు దుస్తులను శ్యామ్ జూడుగర్ మోగా మ్యూజిక్ ఫ్యామిలీ



సభ్యులు పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమంలో మ్యూజిక్ ఫ్యామిలీ సభ్యులు శ్యామ్ అన్నపూర్ణ మోహితీ సీత తేజశ్రీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తలుపులమ్మ లోవ కు పోటెత్తిన భక్తులు



తుని (రౌతులపూడి),మే 04, (ప్రభాతవార్త)
తుని మండలంలోని శ్రీ తలుపులమ్మ లోవ దేవస్థానంకు ఆదివారం భక్తులతో కిక్కిరిసింది .అలయం తెరుచు సమయములో ఉదయం

గం. 6.00 ల నుండి సాయంత్రం గం.6.00 ల వరకు మాత్రమే సుమారు40,000 మంది శ్రీ అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. ప్రసాదముల విక్రయం ద్వారా రూ 1,83,600లు,పూజా టికెట్లు ద్వారారూ 67,890లు,కేశకండన టికెట్లు ద్వారా రూ17,960లు వాహనపూజలు టికెట్లు ద్వారా రూ4,830 లు, కాబోజీలు ద్వారారూ87,716లు ఇతర మిసితే నియన్ డొనేషన్లు ద్వారా రూ95,242 లు వెరసి మొత్తం రూ 4,57,238 లుఅదాయం వచ్చినదని కార్య నిర్వహణాధికారి పి.విశ్వనాధరాజు తెలిపారు.

ముగిసిన రాష్ట్రస్థాయి బీచ్ కబడ్డీ ఛాంపియన్ షిప్ పోటీలు..విజేతలు వీరే

- బాలికల్లో కృష్ణా జిల్లా,పురుషులలో నెల్లూరు జిల్లు విజయకేతనం : ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన మంత్రి నాదెండ్ల

ఉమ్మడి తూర్పుగోదావరి
జిల్లా బ్యూరో / కాకినాడ రూరల్ , మే 04, (ప్రభాతవార్త) :
కాకినాడ రూరల్ మండలం సూర్యరావుపేట ఎస్టేట్ బీచ్ లో రాష్ట్రస్థాయి బీచ్ కబడి ఛాంపియన్ షిప్ ఫైనల్ పోటీల లో మహిళ ల జట్లు లో కృష్ణా జిల్లా,చిత్తూరు జిల్లా జట్లు ,పురుషుల విభాగం లో ప్రకాశం ,నెల్లూరు జిల్లా జట్లు హోరాహోరీగా తలపడ్డారు.మహిళా విభాగం లోకృష్ణా జిల్లా జట్లు,పురుషుల విభాగం లో నెల్లూరు జిల్లా జట్లు అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచి విజేత గా ఛాంపియన్ ట్రోఫీని గెలుచుకున్నారు.ఆదివారం సాయంత్రం ఘనంగా ఆంధ్ర కబడ్డీ అసోసియేషన్, కాకినాడ జిల్లా కబడ్డీ అసోసియేషన్ సౌజన్యంతో కాకినాడ రూరల్ శాసనసభ్యులు పంతం నానాజీ ఆధ్వర్యంలో కాకినాడ రూరల్ మండలం సూర్యపేట వద్ద ఉన్న ఎస్టేట్ బీచ్ లో నిర్వహిస్తున్న 12వ అంతర జిల్లాల రాష్ట్ర బీచ్ కబడ్డీ ఛాంపియన్షిప్ 2025 ముగింపు ఉత్సవానికి ముఖ్య అతిథులుగా పౌరసంఘరా కాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్, ఎమ్మెల్సీలు పేరా బత్తుల రాజశేఖర్ , కర్ర పద్మశ్రీ, శాసనసభ్యులు జ్యోతుల నైహూ, నల్లమిల్లి రామకృష్ణారెడ్డి, అయిత బత్తుల ఆనందరావు,కాకినాడ రూరల్ శాసనసభ్యులు పంతం నానాజీ, ఆంధ్రప్రదేశ్ కబడ్డీ అసోసియేషన్ ప్రెసిడెంట్ వెంకట రెడ్డి ఇతర ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు. కాకినాడ రూరల్ ఎమ్మెల్యే పంతం నానాజీ అధ్యక్షతన



జరిగిన సభా కార్యక్రమంలో మంత్రి నాదెండ్ల క్రీడాకారులను పరిచయం చేసుకుని రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 13 ఉమ్మడి జిల్లాల క్రీడాకారుల గౌరవ వందనం స్వీకరించి బెలాన్ లను ఎగురు వేశారు. కాకినాడ రూరల్ శాసనసభ్యులు పంతం నానాజీ మాట్లాడుతూ ఆంధ్ర కబడ్డీ అసోసియేషన్ సహకారంతో కాకినాడ జిల్లా కబడ్డీ అసోసియేషన్ మొట్ట మొదటిసారిగా కాకినాడ బీచ్ లో రాష్ట్రస్థాయి 12వ అంతర జిల్లా రాష్ట్ర బీచ్ కబడ్డీ ఛాంపియన్షిప్ నిర్వహించుకోవడం చాలా గర్వంగా ఉందన్నారు. కబడ్డీ పోటీలలో విజేతలకు ప్రథమ, ద్వితీయ, తృతీయ బహుమతులను మంత్రి నాదెండ్ల చేతులు మీదుగా క్రీడాకారులకు అందజేశారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ కబడ్డీ అసోసియేషన్ ప్రెసిడెంట్ వెంకట రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఈ పోటీల్లో మంచి ప్రదర్శన చేసిన క్రీడాకారులను మే 15 నుంచి 20 వరకు మచిలీపట్నంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న అంతర్జాతీయ బీచ్ కబడ్డీ పోటీలకు ఎంపిక చేయడం జరుగుతుందన్నారు. కార్యక్రమంలో కాకినాడ జిల్లా పార్లమెంటు సభ్యుడు ఉదయ్ శ్రీనివాస్, ఎస్సీ బిందు మాధవ్, కుడా చైర్మన్ తుమ్మల బాబు, జిల్లా క్రీడా అభివృద్ధి అధికారి బి శ్రీనివాస్ కుమార్, ఎంపీపీ నందిపాటి అనంతలక్ష్మి, జనసేన పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు కరెడ్ల గోవిందు, మాదారావు తాతాజీ, శ్రీరంగం శ్రీనివాస్, నల్లం శ్రీరాములు,పోసిన రాము, సోదీ ముసలయ్య, జీని శ్రీనివాస్, ఎంపీటీసీలు, వాకలపూడి సూర్యారావుపేట పంచాయతీ కార్యదర్శులు పిడుగు పాండురంగారావు, ఎం లక్ష్మీదేవి, ఇతర అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పేకాట శిబిరంపై పోలీసుల దాడి



సీతానగరం , మే 04, (ప్రభాతవార్త) :
మండల పరిధిలోని మిర్రిపాడు గ్రామ శివారులో ఆదివారం పేకాట శిబిరంపై సీతానగరం ఎస్ఐ డి రామ్ కుమార్ మరియు సిబ్బంది ఆకస్మిక దాడి చేశారు. ఈ దాడిలో పేకాట ఆడుతున్న ఏడుగురు వ్యక్తులను అదుపులోకి తీసుకుని వారి వద్ద నుంచి 7,500 నగదును స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఈ ఘటనపై కేసు నమోదు చేశామని, నిందితులను కోర్టులో హాజరుపరుస్తామని ఎస్ఐ రామ్ కుమార్ తెలిపారు. మండలంలో ఎక్కువైన కోడిపండాలు, పేకాట వంటి చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని ఆయన హెచ్చరించారు.

అకాల వర్షంతో రైతులు బెంబేలు



కె.గంగవరం, మే 04, (ప్రభాతవార్త) :
గంగవరం ,పాతకోట ,కోటిపల్లి, కుందూరు ,తామరపల్లి, చుట్టుపక్కల గ్రామాల్లో అకాల వర్షం వల్ల ధాన్యం తడిసిపోయి రైతులు ఇబ్బందులు పడ్డారు.గంగవరం గ్రామంలో ఉదయం 10.00ల నుంచి సుమారుగం 12.00ల వరకు ఏకధాటిగా వర్షం కురవడం వల్ల ధాన్యం తడిసిపోయినాయి. సుమారు మూడు, నాలుగు నెలలు కష్టపడి పండించిన ధాన్యం వర్షంలో తడిసిపోవడం వల్ల రైతులు ఇక్కట్లు పడుతున్నారు.

అయోధ్య రాముని ధనుస్సు, విల్లుకు ప్రత్యేక పూజలు



కాట్రోనికోన ,
మే 04, (ప్రభాతవార్త)
హైదరాబాద్ కు చెందిన చల్లా శ్రీనివాస్ శాస్త్రి గారు ఆర్థిక సహాయం తో 13 కేజీల వెండి, 1కేజీ బంగారంతో తయారుచేసిన అయోధ్య రాముల వారికి బహుకరించే వెండి ధనుస్సు ,విల్లు,గదలకు కాట్రోనికోన మండలం కుండలేశ్వరం లోని శ్రీ పార్వతి కుండలేశ్వర స్వామి వారి ఆలయంలో ప్రధాన అర్చకులు కాళ్ళకూరి కామేశ్వర శర్మ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. దేశంలోని పలు ప్రముఖ దేవాలయాల లో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన తర్వాత అయోధ్య రాముల వారికి వీటిని బహుకరించడం జరుగుతుందని,గతంలో పాదాలు బహుకరించామని చల్లా శ్రీనివాస్ శాస్త్రి తెలిపారు.

మురుగనీరు పారేందుకు డ్రైనేజీ నిర్మించాలి

అంబాజీపేట, మే 04, (ప్రభాతవార్త) :
అంబాజీపేట కొర్రపాటివారిపాలెం వారపు సంత సమీపంలో నివాస గృహాల నుండి మురుగునీరు పారేందుకు డ్రైనేజీ సౌకర్యాన్ని కల్పించాలని మాచవరం గ్రామ సర్పంచి భర్త, టిడిపి నాయకుడు నాగాబత్తుల వెంకట సుబ్బారావును స్థానిక యువత, మహిళలు కోరారు. సుమారు 200 మీటర్ల పొడవైన డ్రైనేజీని గత దాదాపు 40 ఏళ్ళ క్రితం నిర్మించారని, కాలక్రమేణి డ్రైనేజీ పలుచోట్ల కృంగిపోవడంతో మురుగునీరు పారే అవకాశం లేకుండా పోయిందన్నారు. చిన్నపాటి వర్షానికి వీధులు కాలువలా మారుతున్నాయని, వీటితో పాటు దోమల సంతతి విపరీతంగా పెరిగి రోగాల పాలవుతున్నామని అవేదన వ్యక్తం చేశారు. త్వరతిగతిన డ్రైన్ నిర్మించాలని సుబ్బారావును కోరారు.గత ప్రభుత్వం నుండి పంచాయతీకి నిధులు ఏమీ లేవని,



ప్రస్తుత పాలక ప్రభుత్వంలో ఉపాధి హామీ పథకం నిధులతో రహదారులు నిర్మిస్తున్నామన్నారు. ఉపాధి హామీ పథకం నిధులతో డ్రైన్ కట్టేందుకు అవకాశం లేదని, త్వరలో 15వ ఆర్థిక సంఘం నిధులు పంచాయతీకి వస్తున్నాయని వాటి ద్వారా డ్రైనేజీ నిర్మిస్తామని స్థానిక నివాసితులకు హామీ ఇచ్చారు. సుబ్బారావుతో పాటు వార్డు సభ్యులు కొర్రపాటి వెంకటేశ్వరరావు (ఫిట్టి) ఉన్నారు.

కళాకారునికి ఘన సన్మానం



మామిడికుదురు ,మే 04, (ప్రభాతవార్త)

మామిడి కుదురు మండలం నగరం గ్రామానికి చెందిన ప్రముఖ బుర్రకథ కళాకారుడు కవి మంగం సత్యనారాయణకు ఆదివారం ఘన సన్మానం లభించింది.అంబేద్కర్ కవులు,గాయకుల సమ్మేళనంలో సత్యనారాయణను సన్మానించారు. సత్యనారాయణ ఇటీవల పలు అవార్డులను అందుకున్నారు. ఇతనితో పాటు మామిడికుదురు గ్రామానికి చెందిన గంటి చంద్రశేఖర్ కూడా సత్కారం పొందారు.

సత్యదేవుని కళ్యాణానికి ఎమ్మెల్యే సత్యప్రభకు ఆహ్వానం

మే 7 నుండి 13 వరకు స్వామివారి కల్యాణ వేడుకలు



శంకరం , మే 04, (ప్రభాతవార్త) :
అడిగిన వరాలు ఇచ్చే అన్నవరం సత్యదేవుని దివ్య కళ్యాణ మహోత్సవాలు మే 7 నుండి 13 వరకు నిర్వహించు నున్నార కళ్యాణ మహోత్సవాలకు సంబంధించిన శుభలేఖను ఆదివారం . ప్రత్తిపాడు ఎమ్మెల్యే వరువుల సత్యప్రభకు కు దేవస్థానం కార్యనిర్వాహణాధికారి వీర్ల సుబ్బారావు చైర్మన్ ఐ.వి రోహిత్ లు శుభలేఖను అందజేశారు స్వామివారి కల్యాణ మహోత్సవాల్లో పాల్గొనాలని కోరారు. కళ్యాణ మహోత్సవంలో భాగంగా ఏడో తేదీన స్వామి అమృవార్షం పెండి కొడుకు పెండి కుమార్తె చేయుట, ఎనిమిదో తేదీ రాత్రి 9 గంటలకు స్వామి అమృవార్ష దివ్య కళ్యాణ మహోత్సవం తొమ్మిదో తేదీన స్వామి అమృవార్షకు అరుంధతి నక్షత్ర దర్శనం, పదో తేదీన స్వామి అమృవార్ష సమక్షంలో పండిత నదస్యం, 11వ తేదీన స్వామి అమృవార్ష వసవిహార మహోత్సవం

వాడపల్లి 'వెంకన్న'దివ్య చరిత్ర నృత్య రూపక ప్రదర్శన



త్యే బండారు సత్యానందరావు ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసి జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు.భారీ సంఖ్యలో భక్తులు విచ్చేసి స్వామి వారి దివ్య చరిత్ర నృత్య రూపక ప్రదర్శనను తిలకించారు.వాడపల్లి, లోబ్ల గ్రామ సత్యస్వామి బాలవికాస్ 78మంది చిన్నారులుచేసిన ప్రదర్శనభక్తులను ఎంతగానో ఆకట్టు కుంది. ముందుగా ఎమ్మెల్యే బండారు సత్యానందరావు కు అలయ ఈట, అర్చకులు, వేదంపండితులు అలయ మర్యాదలతో స్వాగతం పలికారు. స్వామి వారి దర్శనం అనంతరం వేద ఆశీర్వాదనం అందించారు. వారికి ఈట స్వామి వారి ప్రసాదాన్ని అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమం లో దివ్యుడి కమీషన్ నల్లం సూర్య చక్రధరరావు, ఆత్మేయపురం మండల టీడీపీ అధ్యక్షులు ముదునూరి వెంకటరాజు, కరంశెట్టి శ్రీనివాసరావు,లోబ్ల సర్పంచ్ కాయల జగన్నాధం, వాడపల్లి గ్రామ టీడీపీ నాయకులు వెంకటేష్, మన్యం పర్వత వర్ధనరావు సత్య స్వామి బాలవికాస్ సభ్యులు దేవస్థానం సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దున్నుల శుభ్రతలో మెళకువలు

బ్రాండ్‌ల దున్నులకు ప్రత్యేకంగా ట్యాగ్ ఉంటుంది. అందులో వాటిని శుభ్రపరిచే విధానం నుంచి ఆరంభమై, పట్టి తడితర వివరాలలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలన్నీ పొందుపరచి ఉంటాయి. వాటిని పాలిస్టే ఎక్కువకాలం ఆ వస్త్రం మున్నుతుంది. ఎంట్రామడర్, ప్యాటిక్ పెయింటింగ్ చేసిన దున్నులైతే నాణ్యత తగ్గకుండా జాగ్రత్తపడితే మరిన్ని రోజులు ఆకర్షణగా కనిపిస్తాయి. చిన్న మరక పడినా భూటైన్ రసాయనాలన్నీ లిక్విడ్స్ తో మొత్తం డ్రస్సును శుభ్రపరస్నే కాలక్రమేనా అది కళను కోల్పోతుంది. కొన్నిరకాల పప్రాప్రైటే త్వరగా విరిగిపోయే ప్రమాదమూ ఉంది. దీనికి బదులుగా మరకలు పడిన ప్రాంతంలో మాత్రం సున్నితమైన డిటర్జెంట్ లేదా సహజమైన స్పెయిన్ రిమావర్సిన్ ఉపయోగించి శుభ్రపరిచి ఆరనివ్వాలి. ఆ తర్వాత వస్త్రం మొత్తాన్నీ సాధారణంగా ఉతికితే సరిపోతుంది. దున్నులను చల్లనినీటిలో శుభ్రపరచాలి.



ముదురు వస్త్రంలో ఉన్నవాటిని మొదటిసారి ఉతికితే ముందు అరబెజ్ నీళ్లతో రెండువెంపాల కట్టుపు వేసి అయిదు నిమిషాలపాటు నాననివ్వాలి. దాంతో రంగు దిగకుండా ఉంటుంది. ఆ తర్వాత తేలికపాటి డిటర్జెంట్ తో శుభ్రపరిచి ఆరనిస్తే చాలు. కొన్ని డ్రెస్లకు అదనంగా బొత్తలుంటిని చిన్న కవర్ అటాచ్ చేసి ఉంటుంది. బయటపడేయ కుండా దాన్ని భద్రపరచాలి. బటన్ ఉడిసప్పుడు ఆ డ్రెస్సును వక్రన పడేయకుండా, ఆ పోట

కోతడాన్ని కట్టుకోవాలి. చిన్నగా కట్టు ఉడిసప్పుడు లేదా మరేదైనా మరమ్మత్తు ఉంటే నేర్చుకుని భాగ చేసుకోవాలి. ఇన్స్ట్రీ ముందుగా ఆ వస్త్రానికి తగ్గ వేడిని చెక్ చేయాలి. అలాగే అలమరలో కుక్కేయకుండా మడిచి వరసగా సర్దడం లేదా హ్యాంగర్లకు వేయడం అలవరుచు కుంటే దున్నులు ఎక్కువ కాలం మున్నుతాయి. అలమరలలో దున్నుల స్థానాన్ని అప్పుడప్పుడు మార్చుతూ ఉండాలి. లేదంటే కంఠికి కనిపించేవాటిని మానవ్రమే ధరిస్తాం. మిగతావన్నీ అడుగుకు వెళుతుంటాయి. నెలకొనసారి లేదా సీజన్ మారినప్పుడల్లా దున్నులను బయటకు తీసి వినియోగించేమీ లేదా ఆనవారమైన వాటిని విడదీసి తిరిగి సర్దాలి. కొన్నింటిని రీస్టైల్ చేయొచ్చు. అలాగే వాడనివాటినివిరాళంగా ఎస్సీలకు అందించడం అలవరచుకోవాలి.

సిజేరియన్ తర్వాత తల్లులు ఎంత విశ్రాంతి తీసుకుంటే అంత త్వరగా కోలుకోవచ్చని చెబుతున్నారు నిపుణులు. కుట్టపై ఒత్తిడి వడకుండా అవి త్వరగా మానిపోవడానికి ఇది దోహదం చేస్తుందట! అయితే కొత్తగా తలైన వారికి రోజులో చాలా సమయం పాపాయితోనే సరిపోతుంది. వారికి పాలిస్టెం, డ్రైవర్లు/దున్నులు మార్చడం, వారిని నిద్రపుపుడం, ఇలా వారు నిద్రపోయినప్పుడు ఇంటిపని ఏదైనా ఉంటే చేసుకోవడం.. ఇలా ఈ పనులతోనే రోజంతా బిజీబిజీగా గడిచిపోతుంది. ఇక నిద్రపోవడానికి సమయమెక్కడిది? అని చాలామంది తల్లులు ఆందోళన చెందుతుంటారు. దీంతో వారిలో మోసాసే ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఇది ఇటు బాలింతలకు, అటు శిశువుకు.. ఇద్దరికీ మంచిది కాదు. కాబట్టి తల్లైన తొలినాళ్లలో నిద్రలేమిని, ఒత్తిడిని జయించాలంటే ఇతర పనులు వక్రన పెట్టి పాపాయి నిద్రపోయినప్పుడే తల్లులూ నిద్రకు ఉపక్రమించాలని నిపుణులు సలహా ఇస్తున్నారు. ఇలా ఈ సమయంలో ఎక్కువ సమయం విశ్రాంతి తీసుకోవడం వల్ల దీర్ఘకాలంలో నడుం నొప్పి సమస్య కూడా రాకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు! పాలిస్ట్రీ కోలుకుంటారు... పాలిస్ట్రీ ప్రక్రియ కొత్తగా తలైన మహిళలకు ఎంతో ప్రయోజనకరం

అంటున్నారనిపుణులు. ప్రసవానంతరం పెరిగిన బరువు తగ్గడం దగ్గర్నుంచి కుట్టు త్వరగా మానిపోవడానికి, తిరిగి సౌందర్యాన్ని పెంపొందించుకోవడానికి, వెంటనే మళ్ళీ గర్భం ధరించకుండా

అన్న నియమనిబంధనలు ఇప్పటికీ చాలా ఇళ్లలో ఉండడం మనం చూస్తూనే ఉంటాం. అయితే పాలిస్ట్రీ తల్లులకు ఎలాంటి పథ్యాలు అవసరం లేదని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. గర్భిణిగా ఉన్న

సిజేరియన్ తర్వాత తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

కుండడానికి.. ఇలా ఎలా చూసినా బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్ బాలింతలకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అయితే పిల్లలకు పాలిస్ట్రీ క్రమంలో తల్లులు కూర్చునే పొజిషన్ కూడా ఇక్కడ కీలకమే అంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో భాగంగా ముందుకీ, వెనక్కి వంగిపోకుండా నిటారుగా కూర్చుని చిన్నానికి పాలిస్ట్రీని ఉంటుంది. ఇలా చేయడం వల్ల సిజేరియన్ కారణంగా దీర్ఘకాలంలో నడుంనొప్పి రాకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు! ఇక ఈ క్రమంలో మీకు, మీ చిన్నారికి సౌకర్యవంతంగా ఉండడం కోసం నిపుణుల సలహా మేరకు ఫీడింగ్ పిల్లను కూడా వాడవచ్చు!

సమయంలో సంపూర్ణ పోషకాలు లభించే పదార్థాలన్నీ ఎలాగైతే తీసుకుంటారో ప్రసవానంతరం కూడా అవే ఆహార నియమాలు పాటించాలని, తద్వారా సిజేరియన్ నొప్పుల నుంచి త్వరగా కోలుకోవచ్చని సలహా ఇస్తున్నారు. అలాగే పాలు ఎక్కువగా ఉత్పత్తి కావడం కోసం ఆకుకూరలు, వెల్లుల్లి, కోడిగుడ్డు, పాలు, పాల పదార్థాలు, మాంసం, ఓటీమిల్, సోంపు.. వంటివన్నీ రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం ముఖ్యం. ఇక సిజేరియన్ కారణంగా శరీరం కోల్పోయిన నీటి స్థాయిని తిరిగి భర్తీ చేసుకోవడానికి పాల ఉత్పత్తికి బాలింతలు రోజుకు రెండు నుంచి మూడు లీటర్ల నీరు తాగడం మంచిదట!

సోంప్ షర్ట్

ఇది వేసవిలో చల్లని పానీయంగా చాలా మందికి ఇష్టమైనది. సోంపు గింజలను నీటిలో నానబెట్టి, ఆ నీటిని మగగ లేదా తేనెతో కలిపి షర్ట్ తయారు చేస్తారు. ఇది జీర్ణవస్తువు మేలు చేస్తుంది. అంతేగాక శరీరానికి చల్లదనాన్ని ఇస్తుంది. ఒక గ్లాసు నీటిలో రెండు లేబల్ సోంపు గింజలను వేసి రాత్రింతా నానబెట్టాలి. నానిన సోంపు గింజలను నీటిని వడకట్టి గింజలను వక్రన పెట్టాలి. వడకట్టిన సోంపు నీటిలో రుచి తగినంత మగగ లేదా తేనె కలపాలి. సోంపు షర్ట్ చల్లగా తాగడానికి ఐస్ వేసుకోవచ్చు. లేదా ఫ్రీజ్లో పెట్టి అయినా తాగవచ్చు. జీర్ణవస్తువు మేలు చేస్తుంది. శరీరానికి చల్లదనాన్ని ఇస్తుంది. బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. వేసవి ఎండ నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి చల్లని రుచికరమైన జ్యూస్ తీసుకోవాలనిపిస్తే సోంపు షర్ట్ తీసుకోవచ్చు.

ఆధ్యాత్మికం

దుష్కృత్యం, శిష్టకృత్యం ద్వేయంగా తన భక్తులని కాపాడే భగవానుడు శ్రీకృష్ణభగవానుడు ఉపయోగించే శంఖం పేరు పొందజన్యం. మహాభారత యుద్ధంలో ఈ శంఖం పొందువులకు విజయాన్ని తెల్పి పెట్టెంది. కొరవులకు ఘోర పరాజయం వచి చూసాయి. పొందజన్యం అనే శంఖం

సమూర్లో సన్ స్ట్రీస్

వాడడం సర్వసాధారణం. ప్రధానంగా రెండు రకాల సన్ స్క్రీమ్లు ఉంటాయి. మినరల్ రెండోది కెమికల్. మినరల్ సన్ స్క్రీమ్ నోల్ జింక్ ఆక్సైడ్, టైటానియం డయాక్సైడ్ లాంటి క్రియాశీల ఖనిజ పదార్థాలు ఉంటాయి. ఇవి యువ కిరణాలను నిరోధిస్తాయి. ఇక కెమికల్ సన్ స్క్రీమ్లు అధికశక్తి గల యువ కిరణాలను గ్రహిస్తాయి. చర్మాన్ని దెబ్బతీయ కుండా నిరోధిస్తాయి. ఇవేకాకుండా మా రెగ్యులోర్ కాంబినేషన్ సన్ స్క్రీమ్లు సన్ స్క్రీమ్లోని ఇన్ గ్రేడియెంట్స్ థైరాయిడ్ హార్మోన్లు, టెస్టోస్టెరాన్, ప్రొజెస్టెరాన్ స్థాయిలను దెబ్బతీస్తాయని సూచిస్తున్నాయి. అయితే ఇవి తక్కువస్థాయి ఆధారాలతో కూడిన ఆధ్వర్యనాలు మాత్రమే.

పాంచజన్యం

పూరిస్తే చాలు ముల్లోకాలు దద్దరిల్లుతాయి. ఈ పాంచజన్యం శంఖం శ్రీ కృష్ణుడికి ఎలా లభించిందో మనం తెలుసుకుందాం. తమ విద్యాభ్యాసం పూర్తి అయిన తరువాత బలరామకృష్ణులు తమ గురువు శాండిపని మహామహిష వద్దకు వెళ్లారు. తమకి విద్యాభోధన గావించిన శాండిపని మునికి గురుదక్షిణ ఇవ్వాలనుకున్నారు.

పాంచజన్యం

అనే శంఖాన్ని తీసుకుని యమపురికి చేరుకున్నారు. అక్కడ ఈ శంఖం శ్రీ కృష్ణుడు పూరించగా ఆ శబ్దానికి యమలోకం తలకిందెదురైంది. అది విని యమధర్మరాజు వెంటనే బయటకు వచ్చి శ్రీ కృష్ణుడికి అభినందన చేసి, 'స్వామి ఆజ్ఞాపించండి' అని అడిగాడు.

భగీరథునికి ఎపి సిఎం చంద్రబాబు నివాళి



భగీరథ జయంతి సందర్భంగా ఆయన చిత్రపటానికి నివాళి అర్పిస్తున్న సీఎం చంద్రబాబు

విజయవాడ,మే 4,ప్రభాతవార్తప్రతినిధి: భగీరథ మహర్షి జయంతి సందర్భంగా ఉండవల్లి సిపానంలో ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా మహాత్మాజీతూ జలం ఉన్నచోటే సంస్కృతి, నాగరికతలూ సొంతం జరుగుతుంది. ప్రజలు శ్రేయస్సుకోసం గంగను భూమిపైకి తీసుకువచ్చిన మహర్షి భగీరథుని త్యాగం, దృఢనిశ్చయం మన భారతీయ సంప్రదాయానికి గొప్ప ముద్ర వేసాయి. ఆయన స్ఫూర్తితోనే కూటమి ప్రభుత్వం సాగునీటి రంగాన్ని ప్రాధాన్యతగా తీసుకుంది. పోలవరం ప్రాజెక్టును సాకారం చేసి భగీరథుని కలను నెరవేర్చే దిశగా కృషి చేస్తున్నాం.శ్రీ భగీరథ మహర్షి జయంతిని రాష్ట్ర ఉత్సవంగా నిర్వహించడం మన సంస్కృతిపై గౌరవానికి నిదర్శనమన్నారు. గంగను భువితీ తెచ్చిన ఆ మహానీయుడిని స్మరించడం మన భారతీయ సంప్రదాయానికి గొప్ప ముద్ర వేశాయని మంత్రి నారా లోకేశ్ అభివర్ణించారు.భగీరథుని స్ఫూర్తితోనే కూటమి ప్రభుత్వం సాగునీటి రంగాన్ని ప్రాధాన్యతగా తీసుకుంటు ఉన్నామని. పోలవరం ప్రాజెక్టును సాకారం చేసి

భగీరథుని కలను నెరవేర్చే దిశగా కృషి చేస్తున్నామని తెలిపారు. భగీరథ మహర్షి జయంతిని రాష్ట్ర ఉత్సవంగా నిర్వహించడం మన సంస్కృతిపై గౌరవానికి నిదర్శనమని మంత్రి నారా లోకేశ్ పేర్కొన్నారు. **కరోర శ్రమతో ఎంతటి ఆశయానైనా సాధించవచ్చు: మాజీ సీఎం జగన్** నేడు భగీరథ మహర్షి జయంతి. ఈ సందర్భంగా వైఎస్సార్సీపీ ఆధినేత వైఎస్ జగన్ నగర కులస్థలకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. “ఎక్కడెక్కడా ఈ మేరకు చేసిన ఘోష్టలో కరోర శ్రమ, పట్టుదలతో ఎంతటి ఆశయాన్ని అయినా సాధించగలమని నిరూపించిన మహానీయులు

భారీ వర్షాల వల్ల ఇబ్బంది కలుగుకుండా చర్యలు

ఎపి రెవెన్యూ మంత్రి అనగాని **విజయవాడ మే 4 ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి:** భారీ వర్షాల వలన ఎవ్వరికీ ప్రాణ నష్టం,ఆస్తి నష్టం జరుగుకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. రాష్ట్ర రెవెన్యూ రిజిస్ట్రేషన్,స్టాంప్స్ శాఖా మంత్రి అనగాని సత్వప్రసాద్ ఆదేశాలు జారీ చేసారు.. రాష్ట్రంలో వివిధ ప్రాంతాల్లో భారీగా కురుస్తున్న భారీ వర్షాల దృష్ట్యా ఆయన అధికారులతో వర్షువల్ల సమాచారం నిర్వహించారు.ఈ విషయంలో రెవెన్యూ యంత్రాంగం అంతా అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. భారీ వర్షాల వల్ల ప్రజలకు ఎలాంటి ఆసౌకర్యం కలగకుండా చూసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఈదురు గాలులతో టెక్కు పడిపోయినందున వాటిని తొలగించి ప్రజల రవాణాలో తగ్గ చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశాలు. భారీ వర్షాల వల్ల మంచీరు, విద్యుత్ సరఫరాకు అటువంటి అటంకం లేకుండా చూసుకోవాలని సూచించారు. వర్షాలతో నష్టపోయిన వంటల విపరాలను సేకరించాలని ఆదేశించారు. స్థానిక సంస్థలతో సమన్వయం చేసుకుంటూ, మురుగు కాల్వలలో నీరు నిల్వడం లేకుండా పారుదల

రూ.1.674 కోట్ల ధాన్యం బకాయిలు చెల్లింపు: మంత్రి నాదెండ్ల విజయవాడ,మే 4,ప్రభాతవార్తప్రతినిధి: గత శ్రవణం పానంలో రైతులకు ఇవాల్సిన రూ.1.674 కోట్ల ధాన్యం బకాయిలను చెల్లించినట్లు పౌర సరఫరాలశాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ పేర్కొన్నారు.గత ప్రభుత్వం రైతుల జీవితాలతో ఆడుకుందన్నారు.ధాన్యం కొనుగోళ్లలో ఆక్రమాలకు పాల్పడిందన్నారు.బకాయిలు చెల్లించని కారణంగా రైతులు భారీగా నష్ట పోయారన్నారు.తమ కూటమి ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యతగా చెల్లించిందని . ఈ మేరకు ఆయన ఎన్టీఆర్ పార్టీ చేశారు. ఖరీదే సీజన్లో 5.65 లక్షల మంది రైతుల నుంచి 35.94 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేసి 24 గంటల్లోనే రూ.8,277.59 కోట్లు వారి ఖాతాల్లో జమచేసినట్లు మంత్రి నాదెండ్ల పేర్కొన్నారు. ఈ రకే సీజన్లో 1,16,627 మంది రైతుల నుంచి 12.38 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేసి 24 గంటల్లో రూ.2,722.81 కోట్లు జమ చేశామన్నారు.ఏమీ రాజధాని నిర్మాణ పనులకు ప్రధాన మంత్రి శ్రీకారం చుట్టిన నేపథ్యంలో ఇక ఎటువంటి ఆందోళనలు ఉండవన్నారు.



జైలులో వల్లభనేని వంశీకి అస్వస్థత **విజయవాడ,మే 4,ప్రభాతవార్తప్రతినిధి:** జైలులో తీసుకోవారు.గుండెసంబంధిత బిస్కెట్ పాలు, వల్లభనేని వంశీ అస్వస్థతకు గురయ్యారు. జిల్లా జైలు నుండి ప్రభుత్వాసుపత్రికి జైలు నిబ్బంది

