www.akshratimes.com
తెలుగు దినపత్రిక
అక్షర టైమ్స్
మా అక్షరం ప్రజల పక్షం
ఆనంతపురము జిల్లా / శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా

ఎస్ఐఆర్‌పై టీడీపీ శ్రేణులకు దిశానిర్దేశం..

ప్రజల్లో అవగాహనకు డైమండ్ ఇర్ఫాన్ ప్రత్యేక కార్యాచరణ

కదిరి,జూన్11.అక్షర టైమ్స్: భారత ఎన్నికల సంఘం చేపట్టిన ఎస్.ఐ.ఆర్ (స్పెషల్ ఇంటెన్సివ్ రెవిషన్) కార్యక్రమంపై ప్రజలకు పూర్తి అవగాహన కల్పించేందుకు తెలుగుదేశం పార్టీ శిక్షణ తరగతుల ద్వారా పార్టీ శ్రేణులకు ప్రత్యేక శిక్షణ అందిస్తున్నామని కదిరి పట్టణ తెలుగు దేశం పార్టీ అధ్యక్షుడు డైమండ్ ఇర్ఫాన్ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా పట్టణ అధ్యక్షుడు డైమండ్ ఇర్ఫాన్ మాట్లాడుతూ నిజాంవలి కాలనీలో రాష్ట్ర తెలుగుమహిళా కార్యనిర్వాహనాకార్యదర్శి పీట్ల రమణమ్మ,అయూబ్ ఖాన్,మాజీ కౌన్సిలర్ మహబూబ్ బాషా ఇస్మత్,హరి ఆధ్వర్యంలో ఓటరు పరిశీలన, అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరి పేరు ఓటరు జాబితాలో నమోదు కావడం, తప్పులు ఉంటే సరిదిద్దుకోవడం, కొత్త ఓటర్ల నమోదుపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించడం వంటి అంశాలపై శిక్షణ తరగతుల్లో వివరంగా చర్చిస్తున్నామని అన్నారు. ప్రజాస్వామ్యంలో ఓటు హక్కు అత్యంత విలువైనదని, ప్రతి అర్హత కలిగిన పౌరుడు తన ఓటు హక్కును వినియోగించుకునేందుకు ముందుగా ఓటరు జాబితాలో తన పేరు సరిగా ఉందో లేదో ధృవీకరించుకోవాలని తెదేపా పట్టణ అధ్యక్షులు డైమండ్ ఇర్ఫాన్ సూచించారు. ఈ విషయంలో పార్టీ నాయకులు, బూత్ కన్వీనర్లు, కార్యకర్తలు ఇంటింటికీ వెళ్లి ప్రజలకు అవగాహన కల్పిస్తున్నారని తెలిపారు. ఎన్నికల సంఘం నిబంధనలకు అనుగుణంగా ప్రతి ఒక్కరూ తమ వివరాలను సరిచూసుకొని అవసరమైన మార్పులు, చేర్పులు చేసుకోవాలని డైమండ్ ఇర్ఫాన్ కోరారు. ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణలో ప్రతి ఓటు కీలకం. ఓటరు జాబితా పరిశీలనలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలి అని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలుగుదేశం పార్టీ సీనియర్ నాయకులు టోపీ , హైదర్, పట్టణ మైనార్టీ సెల్ అధ్యక్షుడు హైదర్,అజీముల్లా తెలుగు యువత పట్టణ ప్రధాన కార్యదర్శి అర్బజ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కార్యకర్తల నుండి వసూలు పై ప్రభుత్వ దిష్టికి తీసుకొని వెళ్తాం..

టిఎన్టియుసి పార్లమెంట్ అధ్యక్షుడు నాగభూషణం

ధర్మవరం,జూన్11.అక్షర టైమ్స్: రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మినీ అంగన్వాడీ కేంద్రాలను మెయిన్ అంగన్వాడి కేంద్రాలుగా మార్చడం జరిగింది అని, మొదటి విడుదల 4685 రెండో విడతగా 340 కేంద్రాలను మార్చడం జరిగింది అని, దీనికి ప్రధాన కారణము శ్రీ శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి ఉమ్మడి సంధ్యారాణి నారా లోకేష్ సూచనల మీదకు కేంద్ర ప్రభుత్వం పూర్తిస్థాయి ఆమోదం తెలిపింది అని రాష్ట్రంలో తెలుగు నాడు అంగన్వాడి బలోపేతానికి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమం చేపట్టడం జరిగింది అని, కొంతమంది రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ముఖ్యంగా రాయలసీమ ప్రాంతంలో మినీ అంగన్వాడీ కేంద్రాలను మెయిన్ అంగన్వాడీ కేంద్రాలుగా చేసింది మేమే అని చెప్పుకుంటూ కొన్ని పార్టీల నాయకులు కార్యకర్తలు నుండి 5000 నుంచి 11500 వరకు వసూలు చేయడం దారుణమని. ఈ విషయంనురాష్ట్ర ప్రభుత్వం దృష్టికి వెళ్లడం జరిగిందని టీఎన్ టియుసి పార్లమెంటు అధ్యక్షులు నాగభూషణం తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా వారు విలేకరులతో మాట్లాడుతూ దీనిపై స్పందించిమాట్లాడుతూ మంత్రులు లోకేష్ బాబు ఉమ్మడి సంధ్యారాణి సంబంధించిన అధికారులను ఆదేశించడం జరిగిందన్నారు. కావున ఏ ఒక కార్యకర్త ఎలాంటి డబ్బులు ఇవ్వకూడదు అని, ఎవరైనా సంఘాల పేరుతో బెదిరిస్తే సంబంధిత అధికారులకు తెలియజేయాలని తెలిపారు. టిఎన్టియుసికి అనుబంధంగా ఉన్న తెలుగు నాడు అంగన్వాడి యూనియన్ సభ్యులకు తెలియజేయాలని తెలిపారు.కావున ఎటువంటి వసూళ్లకు పాల్పడినా చట్టపరమైన చర్యలు చేపడతామని లేకపోతే ఇంకా ఒక ఎంక్వైరీ కమిషన్ను కూడా వేస్తామని అధికారులను మంత్రి ఆదేశించడం జరిగిందన్నారు. కావున ఏ ఒక్కరూ ఇలాంటి బెదిరింపులకు భయపడకుండా మా దృష్టికి తీసుకురావాలని తెలియజేశారు. కార్యక్రమంలో టి ఎన్ టి యు సి ధర్మవరం పట్టణ నాయకులు చిల్లా బొట్టుకృష్టప్ప, మరస సాయి, లింగమయ్య, రాజప్ప తదితరులు పాల్గొన్నారు.

32 ఏళ్లుగా పేదల ఆస్తిని కాపాడాం..

ఇప్పుడు ఇళ్లు కట్టుకోండి: ఎమ్మెల్యే అస్మిత్ రెడ్డి

తాడిపత్రి,జూన్11.అక్షర టైమ్స్: 32 సంవత్సరాల క్రితం బీడీ కార్మికులకు మంజూరైన ఇంటి స్థలాలను తమ కుటుంబం ఇప్పటి వరకు కాపాడుతూ వచ్చిందని తాడిపత్రి ఎమ్మెల్యే జేసీ అస్మిత్ రెడ్డి అన్నారు. హుస్సేనాపురం గ్రామపంచాయతీ పరిధిలో గురువారం 100 మంది బీడీ కార్మికులకు ఇంటి పట్టాలు, గృహ నిర్మాణ మంజూరు పత్రాలను ఆయన పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ అప్పటి ఎమ్మెల్యే జేసీ దివాకర్ రెడ్డి బీడీ కార్మికుల కోసం మంజూరు చేయించిన స్థలాలను గత ప్రభుత్వం రద్దు చేసి ఇతరులకు కేటాయించేందుకు ప్రయత్నించిందని ఆరోపించారు. పేదలకు అన్యాయం జరగకుండా కోర్టును ఆశ్రయించి న్యాయపోరాటం చేసి ఆ స్థలాలను కాపాడామన్నారు. ఇప్పుడు అర్హులైన లబ్ధిదారులకు ఇంటి పట్టాలతో పాటు గృహ నిర్మాణ పత్రాలను అందజేయడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. పేదల సొంతింటి కలను సాకారం చేయడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని పేర్కొన్న ఆయన, అర్హులైన కుటుంబాలకు రెండు సెంట్ల స్థలంతో పాటు రూ.2.50 లక్షల గృహ నిర్మాణ ఆర్థిక సహాయం అందిస్తున్నామని తెలిపారు. కాలనీల్లో రోడ్లు, తాగునీరు, విద్యుత్, డ్రైనేజీ వంటి మౌలిక వసతులు కల్పించేందుకు చర్యలు చేపడుతున్నామని చెప్పారు. మంజూరైన వారందరూ త్వరగా ఇళ్ల నిర్మాణాలు చేపట్టాలని ఎమ్మెల్యే పిలుపునిచ్చారు.

మోడీ ఆరోగ్యంగా ఉండాలని చౌడేశ్వరి అమ్మవారి ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు

అమడగూరు,జూన్11.అక్షర టైమ్స్: భారత ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ వరుసగా ప్రజల చేత ఎన్నికై 4,399 రోజుల పాటు దేశానికి సేవలందిస్తూ 12 సంవత్సరాల పాలన పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా, ఆయన ఆయురారోగ్యాలతో దీర్ఘకాలం దేశానికి సేవ చేయాలని కోరుతూ అమడగూరు మండల కేంద్రంలోని శ్రీ చౌడేశ్వరి అమ్మవారి ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన బీజేపీ కిసాన్ మోర్చా రాష్ట్ర కార్యదర్శి చింతా శరత్ కుమార్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ., సాధారణ కుటుంబంలో జన్మించిన ఒక భారతీయ జనతా పార్టీ కార్యకర్త ప్రపంచ స్థాయిలో గుర్తింపు పొందుతూ, ప్రపంచంలోనే అత్యంత ప్రభావవంతమైన నాయకులలో ఒకరిగా నిలవడం ప్రతి కార్యకర్తకు గర్వకారణమని అన్నారు.నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వంలో భారతదేశం ప్రపంచ వేదికపై విశిష్ట స్థానం సంపాదించిందని, దేశ అభివృద్ధి కోసం ఆయన నిరంతరం శ్రమిస్తున్నారని కొనియాడారు. అలాంటి నాయకుడికి దేశ ప్రజలందరూ అండగా నిలవాలని పిలుపునిచ్చారు.గత 12 సంవత్సరాల కాలంలో ప్రతి పేద కుటుంబానికి ఉచిత బియ్యం, ఆయుష్మాన్ భారత్ ఆరోగ్య భద్రత, రైతులకు అనేక సంక్షేమ పథకాలు, మహిళా సాధికారత కార్యక్రమాలు, మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి వంటి ఎన్నో సంక్షేమ కార్యక్రమాలను విజయవంతంగా అమలు చేశారని పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో కౌలు రైతుల రాష్ట్ర కో-కన్వీనర్ ఎస్. హనుమంత్ రెడ్డి బీజేపీ కిసాన్ మోర్చా జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు ఇందుకూరి సురేంద్ర రెడ్డి బీజేపీ సీనియర్ నాయకులు ఐ. రాము సుబ్బిరెడ్డి ఉత్తప్ప మెరువ రాంమోహన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శాస్త్రీయ సమాజ నిర్మాణం కోసం భాగస్వాములు కండి : జన విజ్ఞాన వేదిక

రాయదుర్గం,జూన్11.అక్షర టైమ్స్: శాస్త్రీయ దృక్పథంతో ఆలోచించే సమాజ నిర్మాణం కోసం జనవిజ్ఞాన వేదికలో చేరి భాగస్వాములు కావాలని శాస్త్రీయ అధ్యక్షుడు శివానంద రాయదుర్గం జోన్ జనవిజ్ఞాన వేదిక అధ్యక్షు డు మద్దిలేటి శివానంద పిలుపునిచ్చారు. గుమ్మగట్ట మండలం సిరిగేదొడ్డి గ్రామంలో సోమవారం నుండి గురువారం వరకు నాలుగు రోజులపాటు గుమ్మగట్ట మండలం జెవివి అధ్యక్షు డు తిప్పే స్వామి అధ్యక్షతన నిర్వహించిన సమ్మర్ క్యాంపు లో భాగంగా విద్యార్థులకు వివిధ అంశాలపై శిక్షణ శిబిరం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా విద్యార్థులకు నైతిక విలువలు, శాస్త్రీయ దృక్పథం, సైన్స్ ఆవశ్యకత, గణితంలో చతుర్విధ ప్రక్రియ, డ్రాయింగ్, పాటలు, పద్యాలు పాటిస్తూ వారిలో నూతన సృజనాత్మకతను వెలికి తీసే కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా శివానంద మాట్లాడుతూ వేసవి సెలవుల్లో విద్యార్థులకు ప్రతి ఏడాది ఇలాంటి శిక్షణ కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. జోన్ కార్యదర్శి నాగరాజు మాట్లాడుతూ నేటి నుండి 15 రోజులపాటు జన విజ్ఞాన వేదిక సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. శాస్త్రీయ దృక్పథం, సైన్స్ పట్ల అవగాహన, సమాజం పట్ల బాధ్యత ఉన్న ప్రతి ఒక్కరు జె వి వి సభ్యత్వ నమోదును తీసుకొని జనవిజ్ఞాన వేదిక కార్యక్రమాల్లో భాగస్వాములు కావాలని కోరారు. మూఢనమ్మకాలను విడనాడి శాస్త్రీయ దృక్పథాన్ని పెంపొందించుకోవాలని కోరారు. శిక్షణ శిబిరంలో సభ్యత్వ నమోదు పోస్టర్ను విడుదల చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జె వి వి సీనియర్ నాయకులు రిటైర్డ్ ఉపాధ్యాయులు సత్యనారాయణ, జగదీష్, మద్దిలేటి ప్రభాకర, మారెన్న తాడూరి రామదాసు, సింహాద్రి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉపాధ్యాయులు ప్రధానోపాధ్యాయులు

ప్రభుత్వ ఆదేశాను ప్రకారం టీం వర్క్ తప్పనిసరిగా చేయాలి

ఎంఈఓ లు రాజేశ్వరి దేవి,గోపాల్ నాయక్

ధర్మవరం,జూన్11.అక్షర టైమ్స్: ధర్మవరం మండలం అర్బన్, రూరల్ పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు ఉపాధ్యాయులకు పాఠశాల పునః ప్రారంభ శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు టీం వర్క్ తప్పనిసరిగా చేయాలని ఎంఈఓ లు.. రాజేశ్వరి దేవి, గోపాల్ నాయక్ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ పాఠశాల పై కప్పు వర్షం పడడం వల్ల వర్షపు నీరు నిలిచి ఉంటుంది అని,కాబట్టి వెంటనే అడ్డొచ్చిన చెత్తను తొలగించి, నీళ్లు కిందికి పంపించాలి అని తెలిపారు. ఈ పని ఆయాల ద్వారానో వేరే వారి ద్వారా చేపించాలి విద్యార్థులతో చేపించకూడదని తెలిపారు.తరగతి గదులను శుభ్రంగా ఉండేటట్లు చూడాలి అని, ట్యాంకులను, ఆర్ఓ ప్లాంట్లను క్లోరినేషన్ చేపించి శుభ్రంగా ఉంచాలన్నారు.. ఆయాల ద్వారా టాయిలెట్లను శుభ్రపరిచి రన్నింగ్ వాటర్ ఉండేటట్లు చూడాలి అని తెలిపారు. . మొదటి రోజు నుంచి మెనూ ప్రకారం మధ్యాహ్న భోజనం చేపట్టాలి అని,మీకు ఇచ్చినటువంటి ఎస్ ఆర్ కె వి ఎం 11 ఇట్లు సరిగా ఉన్నాయో? ఏదైనా తక్కువ వచ్చాయా? ఎక్కువ ఉన్నాయా? సరిచేసి మాకు తెలపాలన్నారు. అడ్మిషన్ డ్రైవ్ చేపట్టాలి అని, లీప్ యాప్ లో మొదటి రోజు మీ హాజరును నమోదు చేయాలి అని తెలిపారు. తల్లితండ్రులకు లీప్ యాప్ డౌన్లోడ్ చేపించి అన్ని కార్యక్రమాల గురించి అవగాహన కల్పించాలి అని అన్నారు. మీ దగ్గర మీ రోల్ ని బట్టి డ్యూయల్ డిస్కులు ఎక్కువగా ఉన్నట్లయితే వెంటనే ఎంఈఓ తెలియజేయాలి అని తెలిపారు. మోడల్ స్కూల్ అన్నీ కూడా మీకు సంబంధించిన మనబడి మన భవిష్యత్ కార్యక్రమం కింద వెంటనే పనులు ప్రారంభించాలి అని తెలిపారు. (మేజర్ మైనర్ వర్క్, టాయిలెట్స్ విత్ రన్నింగ్ వాటర్) ఇవి రెండు ఎస్ఎంసి ద్వారా తప్పనిసరిగా జరగాలన్నారు. పనులు ప్రారంభించక ముందు మీ ఏరియా ఇంజనీర్ ద్వారా ఎస్టిమేషన్ యాప్ లో అప్లోడ్ చేయాలి అన్నారు, మనబడి మన భవిష్యత్తు ఫేస్2 సంబంధించిన ఓచర్లు, బిల్లులు అప్లోడ్ చేయాలి అన్నారు. పైన చెప్పినటువంటి అన్ని పనులు వెంటనే చేపట్టి విద్యార్థులకు పండగ వాతావరణం లో పాఠశాలకు ఆహ్వానించాలని తెలిపారు.

ప్రమాదవశాత్తు చెట్టు కింద విరిగి పడడంతో పెను ప్రమాదం తప్పింది

సమాచారం తెలుసుకున్న వెంటనే 14వ వార్డు ఇన్చార్జ్ కిరోసిన్ పోతలయ్య దగ్గరుండి చెట్లను తొలగించారు

ధర్మవరం,జూన్11.అక్షర టైమ్స్: జగజీవన్ రామ్ నగర్ లో పెద్దమ్మ గుడి ముందర ఉన్న కరెంటు పోల్ పైన వేప చెట్టు కొమ్మలు అల్లుకుపోయిన దానివల్ల కరెంటు షార్ట్ సర్క్యూట్ అయినది.వార్డు ప్రజలు ఆందోళనకు గురవుతున్నారు. వార్డు ప్రజలు 14వ వార్డు ఇన్చార్జ్ కిరోసిన్ పోత లయ్య ని కలిసి విషయం వివరించారు.ధర్మవరం నియోజకవర్గం తెలుగుదేశం పార్టీ ఇంచార్జ్ పరిటాల శ్రీరామ్ ఆదేశాల మేరకు, పట్టణ అధ్యక్షులు పరిసే సుధాకర్, శ్రీశైలం పురుషోత్తం, సూచనల మేరకు, కరెంటు ఎఇ ని కలిసి మున్సిపాలిటీ డిఇ సహకారంతో రోవర్ ని తెప్పించి చెట్టు కొమ్మలు క్లీన్ చేయించడం జరిగినది.

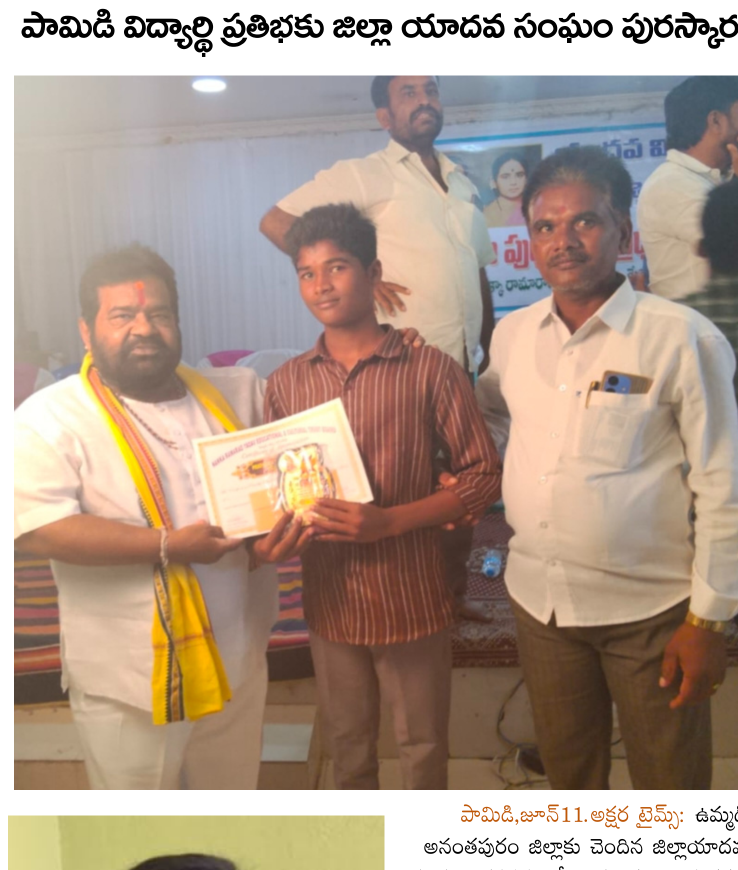
కసాపురం ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రం శ్రీ నెట్టికంటి ఆంజనేయస్వామి దేవస్థానానికి బ్యాటరీ కారు కొనుగోలు చేసిన ఆలయం సిబ్బంది

గుంతకల్,జూన్11.అక్షర టైమ్స్:-ప్రతినిధి గుమ్మనూరు హరి గుంతకల్ పట్టణం ప్రముఖ కసాపురం పుణ్యక్షేత్రం శ్రీ నెట్టి కంటి ఆంజనేయ స్వామి దేవస్థానం, కసాపురం. స్వామి వారి దర్శనార్థము విచ్చేయు భక్తులు, దాతలు, స్థానికులు, సూర్యరశ్మి ఽ వర్ష ప్రభావం వలన ఎటువంటి ఇబ్బంది లకు గురి కాకూడదు అని. పార్కింగ్ ప్రాంతం నుండి ఆలయం ముందు భాగమునకు తీసుకుని వెళ్లి, తిరిగి పార్కింగ్ ప్రాంతమునకు తీసుకొని వచ్చుటకు అవసరమైన బ్యాటరీ కారు కొనుగోలు నిమిత్తం ఈవో మేడేపల్లి విజయరాజు , ప్రధాన అర్చకులు శ్రీ రాఘవాచార్యులు , ఏఈఓ వెంకటేశ్వరుడు , అర్చకులు భరద్వాజ శర్మ, గుమస్తా డి నాగేశ్వర్ రెడ్డి ఈరోజు బెంగళూరు పట్టణమునకు వెళ్లి 8 సీటర్ల కారును దేవస్థానం నిధులతో (6,35,250/- రవాణా ఛార్జి వెరసి)కొనుగోలు చేశారు . ఈ కార్యక్రమంలో కసాపురం ఆలయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ప్రజా ఫిర్యాదులను వెంటనే పరిష్కరించాలి

రాయదుర్గం,జూన్11.అక్షర టైమ్స్: రాయదుర్గం తాసిల్దార్ సూర్య ప్రతాప్ ను 28వ వార్డ్ ఇంచార్జ్ మాజీ పురపాలక సంఘ సభ్యు డు పోరాళ్ళు ధనార్జున10 వ వార్డ్ ఇంచార్జ్ గుద్దేటి లోకేష్ తాసిల్దార్ తో మాట్లాడుతూ రాయదుర్గంలో ప్రజాపిర్యాదులు ప్రజా సమస్యలతో మేము ఆఫీసుకు వచ్చినప్పుడు చిన్న చిన్న సమస్యలు పరిష్కరించవలసిందిగా కోరదమైనది దానిపై తాసిల్దార్ స్పందిస్తూ నా పరిధిలో ఉన్న సమస్యలను సాధ్యమైనంతవరకు పరిష్కరిస్తామని తెలియజేశారు తాసిల్దార్ సానుకూలంగా స్పందించినందుకు మేము సంతోషం వ్యక్తం చేశారు అనంతరం తాసిల్దార్ సూర్య ప్రతాప్ ను సన్మానించడం జరిగింది.

పామిడి విద్యార్థి ప్రతిభకు జిల్లా యాదవ సంఘం పురస్కారం



పామిడి,జూన్11.అక్షర టైమ్స్: ఉమ్మడి అనంతపురం జిల్లాకు చెందిన జిల్లాయాదవ సంఘం భవనములో బుధవారం 10వ.తరగతి యందు విశేష ప్రతిభ కనబరిచి 500 పైగా మార్కులు సాధించిన విద్యార్థులకు జిల్లా యాదవ సంఘం ప్రతిభా పురస్కారం తోపాటు శాలువాతో సత్కరించి, ప్రశంసాపత్రం,షీల్డ్, నగదు 1000 రూపాయలును అందజేశారు. ఈపురస్కారాన్ని కదిరిపల్లి గ్రామానికి చెందిన జిలక నాగార్జునయాదవ్,నాగలక్ష్మి దంపతుల కుమారుడు జిలక రాజమోహన్ యాదవ్ పామిడి శ్రీసరస్వతీ విద్యా మందిరంలో చదివి 10వ.తరగతిలో 530 మార్కులను సాధించినందుకు జిల్లాయాదవసంఘం అధ్యక్షుడు రామకృష్ణయాదవ్,మరియు సంస్థ అధ్యక్షులు పోతుల నాగరాజుయాదవ్ ల చేతుల మీదుగా పురస్కారమును అందుకున్నడు. వారు సన్మానించి ప్రశంసాపత్రం, షీల్డ్ తోపాటు 1000 రూపాయల పారితోషకంను అందజేశారు. అందులకు విద్యార్థి తల్లిదండ్రులు వారికి ఆనందముతో అభినందనలు తెలిపారు.

పామిడి పంచాయతీ కార్యాలయంను ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసిన డిపిఓ

పామిడి,జూన్11.అక్షర టైమ్స్: మండల కేంద్రమైన పామిడి మేయర్ పంచాయతీ కార్యాలయంను గురువారం జిల్లా పంచాయతీశాఖ అధికారి నాగరాజు నాయుడు ఆకస్మికంగా తనిఖీ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా రికార్డులన్నీ క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు. పలు అంశాలపై వివరణలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. పట్టణంలో సీజన్ వ్యాధులు వ్యాపించకుండా చూడాలని, శుభ్రత పరిశుభ్రతను సక్రమంగా నిర్వహించాలని వారానికి ఒకసారి వచ్చే స్వచ్ఛ పథంను ఒకే ప్రాంతం కాకుండా కొన్ని ప్రాంతాలను ఎన్నుకొని శుభ్రపరచాలని సూచించారు. తాగునీరు సమస్య తలెత్తుకోకుండా జాగ్రత్త పడాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ ఎంపీడీవో (ఈవో) అశ్వర్ధ నాయుడు, కార్యాలయము సూపరిండెంట్ ఖాజా మహమ్మద్ సిబ్బంది కార్మికులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గుంతకల్ పట్టణం నందు ఎన్టీఆర్ అన్న క్యాంటీన్ పరిశీలించిన మున్సిపల్ కమిషనర్ లక్ష్మీదేవి

గుంతకల్,జూన్11.అక్షర టైమ్స్: ప్రతినిధి గుమ్మనూరు హరి గుంతకల్ పట్టణం నందు గురువారం ఉదయం ఎన్టీఆర్ అన్న క్యాంటీన్లు పరిశీలించిన మున్సిపల్ కమిషనర్ లక్ష్మీదేవి మాట్లాడుతూ ప్రతిరోజు క్యాంటీన్ వందల్లో జనాభా వచ్చి ప్రతి ఒక్కరు భోజనం చేసి వెళ్తుంటారు అలాగే క్యాంటీన్ ను ప్రతిరోజు పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని క్యాంటీన్ సిబ్బందికి తెలియజేశారు అలాగే ప్రజలకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా చూసుకోవాలని చెప్పిన మునిసిపల్ కమిషనర్ లక్ష్మీదేవి ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ సిబ్బంది అన్న క్యాంటీన్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

గుంతకల్ వన్ టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ లో డ్రగ్స్ నిర్మూలనపై అవగాహన సదస్సు నిర్వహించిన డిఎస్పి

గుంతకల్,జూన్11.అక్షర టైమ్స్: ప్రతినిధి గుమ్మనూరు హరి గుంతకల్ పట్టణంలో గుంతకల్ డిఎస్పి శ్రీనివాసులు మాట్లాడుతూ.. జిల్లా ఎస్పీ జగదీష్ ఆదేశాలు మేరకు గుంతకల్ వన్ టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ లో డ్రగ్స్ నిర్మూలనపై అవగాహన సదస్సు నిర్వహించి అలాగే మదకద్రవ్యాలు మత్తు పదార్థాలు వినియోగం వల్ల దుష్ట పరిణామాలు యువతపై వాటి ప్రభావం వివరించి అలాగే డ్రగ్స్ రహిత సమాజ నిర్మాణానికి ప్రతి ఒక్కరూ సహకరించాలని పిలుపునిచ్చారు డ్రగ్స్ వాడకం యువత వాటిని వాడకూడదని చెప్పారు వాటిని ఎవరైనా కొనుగోలు చేసిన అమ్మిన వారికి శిక్ష కలిగిస్తుందని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో వన్ టౌన్ సి ఏ మనోహర్, ఎక్స్చేంజ్ సిఏ శివ సాగర్ పలువురు సిఏలు మరియు ఎస్ఐలు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఆరోగ్యానికి ఏది మంచిది..? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారు..?

ఆహార పదార్థాలకు తీపి రుచి రావాలంటే చాలా మంది బెల్లం లేదా పంచదారను వాడుతుంటారు. అయితే ఆరోగ్యపరంగా ఈ రెండింటిలో ఏది మంచిదో తెలుసుకోవడం అవసరం. ఎందుకంటే ప్రస్తుత కాలంలో మనం తినే తీపి పదార్థాల ప్రభావం మన ఆరోగ్యంపై తీవ్రంగా పడుతోంది. బెల్లాన్ని తక్కువ స్థాయిలో మాత్రమే ప్రాసెస్ చేస్తారు. అది సహజ స్వరూపంలోనే ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇక పంచదార విషయానికి వస్తే.. అది పూర్తిగా రిఫైన్ చేయబడిన పదార్థం. దీని తయారీలో ఉండే సహజ పోషకాలు పూర్తిగా పోతాయి. అందువల్ల ఇది శరీరానికి ఏ ప్రయోజనమూ ఇవ్వదు.. కేవలం తీపి మాత్రమే అందిస్తుంది. బెల్లంలో మన ఆరోగ్యానికి అవసరమైన ఐరన్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు లభిస్తాయి. ఇవి శరీరంలో రక్తహీనతను తగ్గించడంలో, ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. మరోవైపు పంచదారలో మాత్రం గ్లూకోజ్ తప్ప వేరే పోషకాలు ఉండవు. బెల్లం సహజమైన లాక్సేటివ్ లా పని చేస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో తోడ్పడుతుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా పాత బెల్లం శరీరానికి ఇంకా మెరుగైన ఫలితాలను అందించగలదు. బెల్లంలో ఉండే ఐరన్, మన శరీరంలోని హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. రక్తహీనతతో బాధపడే వారికి ఇది మంచి సహాయకారి. బెల్లం తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉన్న ఆహార పదార్థం. అంటే దీన్ని తీసుకున్న తర్వాత రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అకస్మాత్తుగా పెరగవు. ఇది మధుమేహ వ్యాధి ఉన్నవారికి మంచిది. ఇక పంచదార విషయానికి వస్తే.. దాని గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. తినగానే రక్తంలో షుగర్ స్థాయిలు ఒక్కసారిగా పెరిగిపోతాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి ముప్పుగా మారుతుంది ప్రస్తుత కాలంలో మనం తినే రిఫైన్డ్ పంచదారతో తయారైన పదార్థాల వాడకం పెరగడం వల్లే షుగర్, బరువు పెరగడం, గుండె సమస్యలు వంటి వ్యాధులు పెరుగుతున్నాయి. దీని వల్ల ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావాలు ఎక్కువవుతున్నాయి. తీపి రుచి కోసం పంచదారకు బదులుగా బెల్లాన్ని వాడటం ఆరోగ్యానికి చాలా మేలైన ఎంపిక. బెల్లం సహజంగా తయారవుతూ.. శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందిస్తుంది. కాబట్టి రోజువారీ ఆహారంలో బెల్లాన్ని సరైన విధంగా వినియోగిస్తే ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపర్చుకోవడంలో సహాయపడుతుంది.

ప్రతిభావంతులైన యాదవ విద్యార్థినీ--విద్యార్థులకు ప్రతిభా పురస్కారాలు

పామిడి,జూన్11.అక్షర టైమ్స్: ఉమ్మడి అనంతపురం జిల్లాకు చెందిన ప్రతిభావంతులైన యాదవ విద్యార్థినీ--విద్యార్థులను ప్రోత్సహించే లక్ష్యంతో జిల్లా యాదవ సంఘం భవనములో జిల్లాఎడ్యుకేషన్ ట్రస్ట్ మరియు జిల్లాయాదవ సంఘం సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ప్రతిభా పురస్కారాల కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా 10వ తరగతి మరియు ఇంటర్ లో విశేష ప్రతిభ కనబరిచిన ప్రభుత్వ పాఠశాల మరియు కాలేజీలలో చదివిన 160 మంది విద్యార్థులకు ప్రతిభా పురస్కారాలు అందజేసి వారిని ఘనంగా సత్కరించారు. ఈసందర్భంగా యాదవ సంఘం జిల్లాట్రస్ట్ చైర్మన్ పోతుల నాగరాజుయాదవ్, యాదవ సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు రామకృష్ణయాదవ్ మాట్లాడుతూ విద్యే సమాజ ప్రగతికి బలమైన పునాది అని పేర్కొన్నారు. ఆర్థిక ఇబ్బందుల కారణంగా ఏ విద్యార్థి కూడా ఉన్నత విద్యకు దూరం కాకూడదని,అవసరమైన సహాయ సహకారాలు అందించేందుకు ట్రస్ట్, సంఘం తరఫున నిరంతరం కృషి చేస్తామని తెలిపారు.అంతేకాకుండా, ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు లక్ష్యంగా గ్రూప్స్ మరియు ఇతర పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధమవుతున్న విద్యార్థులకు కోచింగ్, స్టడీ మెటీరియల్ అందించేందుకు అవసరమైన ఆర్థిక సహకారాన్ని కూడా ట్రస్ట్ మరియు యాదవ సంఘం చేయూతనిస్తుందని ప్రకటించారు. ప్రతిభతో పాటు పట్టుదల ఉన్న విద్యార్థులను గుర్తించి వారి భవిష్యత్తు నిర్మాణానికి అండగా నిలవడమే తమ లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు. యాదవ సమాజంలోని ప్రతి కుటుంబాన్ని ఒకే వేదికపైకి తీసుకురావాలనే ఉద్దేశంతో వెబ్సైటు ద్వారా అందరినీ ఏకం చేయాలని సంఘం నాయకులు ఆన్లైన్ విధానాన్ని రూపొందించారని, ఈవేదిక ద్వారా విద్య, ఉపాధి, సామాజిక సంక్షేమం వంటి అంశాలపై పరస్పర సహకారం మరింత బలోపేతం అవుతుందని పేర్కొన్నారు.అదేవిధంగా, యాదవ సంఘానికి శాశ్వత గుర్తింపుగా సంఘ భవనం నిర్మాణానికి అవసరమైన చర్యలను చేపడుతున్నట్లు వెల్లడించారు. సమాజంలోని ప్రతి ఒక్కరి సహకారంతో ఆలక్ష్యాన్ని త్వరలోనే సాకారం చేసేందుకు కృషి చేస్తామని తెలిపారు.ప్రతిభను గుర్తించి ప్రోత్సహించడం ద్వారా విద్యార్థుల్లో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించడంతో పాటు, భావితరాలకు స్ఫూర్తినిచ్చే విధంగా ఈకార్యక్రమం విజయవంతంగా సాగింది. కార్యక్రమంలో ట్రస్ట్ చైర్మన్ డా.. పోతుల నాగరాజు,సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు రామకృష్ణ యాదవ్, కార్మిక వెల్ఫేర్ చైర్మన్ వెంకటశివుడు యాదవ్,కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్స్ ఆమ్లెట్ మస్తాన్ యాదవ్, కేసయ్య యాదవ్, ట్రస్ట్ మరియు సంఘం నాయకులు నాగభూషణం, శ్రీనివాసులు, లక్ష్మినరసప్ప,మాధవ్, పూజారి రాజశేఖర్, ప్రభాకర్, కృష్ణమూర్తి, సదశివా, నారాయణస్వామి, నరసింహులు, శ్రీధర్,గోపినాథ్, నాగేశ్వరావు,అవుల చక్రధర్,పోతుల రాధాకృష్ణ,చంద్రశేఖర్,జైపాల్, గోపాల్, సత్యనారాయణ, నాగేశ్వరి, యుగంధర్, వరదరాజులు,హేమంత్, సాయినాథ్, శ్రీ రాములు, పార్థ సారధి, సందీప్, రుద్రనంద, రాధమ్మ, రవి, గణేష్ బాబు, వీర, చంద్రాయుడు, పామిడిపెరమసాని.రామాంజినేయులు, సురేంద్ర,ఇప్పేరుశైలు, సభ్యులు, యాదవ సంఘం నాయకులు, ప్రముఖులు,విద్యార్థులు వారి తల్లిదండ్రులు,పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ఖరీఫ్ లో మెరుగైన దిగుబడులే లక్ష్యం అధికారులకు దిశనిర్దేశం : ఎమ్మెల్యే కాలవ

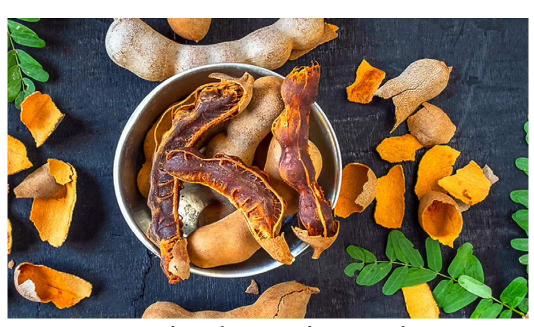
రాయదుర్గం,జూన్11.అక్షర టైమ్స్: ప్రస్తుత ఖరీఫ్ లో ఎల్ నినో ప్రభావం వల్ల ఎదురయ్యే సమస్యలను దృష్టిలో ఉంచుకొని మెరుగైన పంట ల దిగుబడులు సాధించేలా పంటల సాగు విధానంలో రైతులకు అవసరమైన సాంకేతిక సూచనలు, సలహాలు సకాలంలో ఇవ్వాలని వ్యవసాయ సిబ్బందిని ఎమ్మెల్యే కాలవ శ్రీనివాసులు ఆదేశించారు. రాయదుర్గం పట్టణంలోని ఆర్ అండ్ బి అతిథి గృహంలో వ్యవసాయ అధికారులు, సిబ్బందితో ఖరీఫ్ సాగు పై గురువారం ఆయన ప్రత్యేక సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ, ఖరీఫ్ సాగుకు అవసరమైన విత్తనాలు, ఎరువులు సకాలంలో రైతులకు అందేలా చూడాలన్నారు, ఎల్ నినో ప్రభావం వల్ల వర్షాలు తక్కువగా ఉంటాయన్న నిపుణుల హెచ్చరికల నేపథ్యంలో తదనుగుణంగా ప్రణాళికలు తయారు చేయాలన్నారు. ముఖ్యంగా వేరుశనగకు ప్రత్యామ్నాయంగా కంది, ఆముదం సాగు వైపు రైతులు ముగ్గు చూపుతున్నారని, వీటితో పాటు ఉలవ, కొర్ర పంటలను ప్రోత్సహిస్తూ తగిన సాంకేతిక సలహాలు ఇవ్వాలన్నారు. నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా రైతులు పండించే పంటల విషయంలో సకాలంలో అవసరమైన సాంకేతిక సహకారం అందిస్తే, అధిక దిగుబడులు సాధించడానికి వీలవుతుందన్నారు. బొమ్మనహాల్ , కనేకల్ మండలాల్లో ఎక్కువ విస్తీర్ణంలో వరి సాగు చేస్తున్నందున యూరియా కొరత రాకుండా ప్రభుత్వానికి ముందస్తు ప్రణాళికలతో నివేదికలు పంపాలన్నారు. రైతు సేవా కేంద్రాలు, రైతు సహకార పరపతి సంఘాల ద్వారా ఎరువుల విక్రయాలు అధిక మోతాదులో పారదర్శకంగా జరిగేలా చూడాలన్నారు. సబ్సిడీ విత్తనాల విషయంలో ముందస్తు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసుకోవాలన్నారు. ప్రతి రైతు ఏ రకం పంట, ఎంత విస్తీర్ణంలో సాగు చేశారో తప్పనిసరిగా వాటి వివరాలు ఈ క్రాపింగ్ లో పొందుపరచాలన్నారు. ప్రభుత్వం ద్వారా రైతులకు అందే రాయితీలు, ఇతర సహాయం అర్హులైన వారికి అందించాలన్నారు. నియోజకవర్గంలో వివిధ పంటల సాధారణ సాగు విస్తీర్ణం లెక్కల్లో తేడాలున్నాయని, వీటిపై దృష్టి పెట్టి నివేదికలు సరిచేసి ప్రభుత్వానికి పంపాలన్నారు. తదనుగుణంగా అవసరమైన విత్తనాలు, ఎరువుల ప్రతిపాదనలు పొందుపర్చాలని ఆదేశించారు. వర్ష భావాన్ని తట్టుకొనే పంటల సాగువైపు రైతులను ప్రోత్సహించాలన్నారు. దానివల్ల రైతుకు పంట నష్టాలు తగ్గి, మెరుగైన ఫలితాలు అందుతాయని సూచించారు. పంటలకు సోకే తెగుళ్ల విషయంలో రైతులకు సకాలంలో మెరుగైన సూచనలు, సలహాలు ఇస్తూ పంట నష్టం వాటిల్లకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని ఎమ్మెల్యే కాలవ ఆదేశించారు. సమావేశంలో వ్యవసాయ శాఖ సహాయ సంచాలకులు పద్మజ, నియోజకవర్గ పరిధిలోని మండల వ్యవసాయ అధికారులు, వ్యవసాయ విస్తరణాధికారులు పాల్గొన్నారు.

రెండేళ్ల పాలనా కానుకగా చంద్రబాబు పార్కు:

ఎమ్మెల్యే కాలవ శ్రీనివాసులు

రాయదుర్గం,జూన్11.అక్షర టైమ్స్: రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు పరిపాలనకు రెండేళ్లు పూర్తవుతున్న సందర్భంగా ఆయన పేరిట పార్కును పారంభించడం ఆనందంగా ఉందని ఎమ్మెల్యే కాలవ శ్రీనివాసులు పేర్కొన్నారు. పట్టణంలోని బళ్లారిరోడ్డులోని శాంతినగరులో రూ.40 లక్షల వ్యయంతో ఆధునికీకరించిన చంద్రబాబు నాయుడు పార్కును గురువారం సాయంత్రం ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ, సుమారు 30 సంవత్సరాల క్రితం అప్పటి మున్సిపల్ చైర్మన్ పూజారి జితేంద్రప్ప ఆధ్వర్యంలో ఈ పార్కును ఏర్పాటు చేశారన్నారు. తరువాత సరైన నిర్వహణ లేక పార్కు ఆనవాళ్లు మాయమయ్యాయన్నారు. ప్రజలకు ఉపయోగపడే విధంగా ఈ పార్కును తిరిగి అభివృద్ధి చేయాలని నిర్ణయించి, అధికారంలోకి వచ్చిన తరువాత రూ.40 లక్షలతో సమగ్రంగా ఆధునికీకరించినట్లు చెప్పారు. పార్కుకు కొత్త రూపు తీసుకువచ్చి, పిల్లలు ఆడుకునేందుకు, కుటుంబాలు ఆహ్లాదకర వాతావరణంలో సమయం గడపడానికి అనుకూలంగా తీర్చిదిద్దినట్లు తెలిపారు. ముఖ్యంగా శాంతినగర్ పరిసర కాలనీల ప్రజలకు ఇది ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.ప్రజలంతా దీనిని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. తాను మంత్రిగా ఉన్న సమయంలో పట్టణ శివార్ల ప్రాంతంలో నగరవనాన్ని అభివృద్ధి చేసిన విషయాన్ని గుర్తు చేశారు. ప్రస్తుతం దానిని మరింత అభివృద్ధి చేసే చర్యలు కొనసాగుతున్నాయని తెలిపారు. పట్టణంలోని ఇతర పార్కులను కూడా దశలవారీగా అభివృద్ధి చేసి, రాయదుర్గం ప్రజలకు మరిన్ని ఆహ్లాదకర వేదికలను అందుబాటులోకి తీసుకురావడానికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని ఎమ్మెల్యే కాలవ స్పష్టం చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో పట్టణ అధ్యక్షుడు బండి కృష్ణ మూర్తి, మాజీ చేనేత కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ టంకశాల హనుమంతు,భలే శంకర్ ,ఎల్లప్ప,పూజారి శివ, నాయకుల తిప్పస్వామి, మల్లికార్జున,రావుత్ రాజశేఖర్, వేణు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వంట రుచిని పెంచే ఆరోగ్య నిధి చింతపండు ప్రయోజనాలు తెలిస్తే అస్సలు విడిచిపెట్టరు



చింతపండును రోజువారీ వంటలలో ఉపయోగిస్తే దాని నుండి మనం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు అంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. చింతపండులో విటమిన్ సి, విటమిన్ బి, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. చింతపండును రోజూ తినడం ద్వారా, అనేక ప్రాణాంతక వ్యాధుల నుండి మనల్ని మనం రక్షించుకోవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. అదేలాగో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే చింతపండు తీసుకోవడం వల్ల శరీర జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. చింతపండు మంచి ప్రేగు కదలికను ప్రోత్సహిస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. అధిక బరువు ఉన్నవాళ్లు చింతపండును తీసుకోవడం వల్ల బరువు కంట్రోల్లో ఉంటుంది. ఊబకాయం సమస్యతో బాధపడేవారు చింతపండు తీసుకుంటే మంచిది. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే చింతపండు తీసుకోవడం వల్ల శరీర జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. చింతపండు మంచి ప్రేగు కదలికను ప్రోత్సహిస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. అధిక బరువు ఉన్నవాళ్లు చింతపండును తీసుకోవడం వల్ల బరువు కంట్రోల్లో ఉంటుంది. ఊబకాయం సమస్యతో బాధపడేవారు చింతపండు తీసుకుంటే మంచిది.

1 / 5

చింతపండు శరీరం గ్లూకోజ్ వినియోగాన్ని పెంచడమే కాకుండా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కూడా నియంత్రిస్తుంది. గుండె సమస్యల్ని పోగొట్టడానికి చింతపండు బాగా పనిచేస్తుంది. చింతపండు చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను కరిగిస్తుంది. చింతపండు తింటే శరీరంలో మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెరుగుతుంది. దీంతో గుండె సమస్యలు రావు. చింతపండు శరీరం గ్లూకోజ్ వినియోగాన్ని పెంచడమే కాకుండా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కూడా నియంత్రిస్తుంది. గుండె సమస్యల్ని పోగొట్టడానికి చింతపండు బాగా పనిచేస్తుంది. చింతపండు చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను కరిగిస్తుంది. చింతపండు తింటే శరీరంలో మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెరుగుతుంది. దీంతో గుండె సమస్యలు రావు.

2 / 5

షుగర్ ఉన్న వాళ్లు చింతపండు తీసుకుంటే మంచిది. షుగర్ ఉన్న వాళ్ళు చింతపండు తీసుకోవడంతో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. దీంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కంట్రోల్ అవుతాయి. చింతపండును తీసుకోవడం వల్ల చర్మం హైడ్రేట్‌గా ఉంటుంది. పొడి చర్మం సమస్య దరి చేరదు. చర్మం పగలడం వంటి సమస్యలు రావుషుగర్ ఉన్న వాళ్లు చింతపండు తీసుకుంటే మంచిది. షుగర్ ఉన్న వాళ్ళు చింతపండు తీసుకోవడంతో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. దీంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కంట్రోల్ అవుతాయి. చింతపండును తీసుకోవడం వల్ల చర్మం హైడ్రేట్‌గా ఉంటుంది. పొడి చర్మం సమస్య దరి చేరదు. చర్మం పగలడం వంటి సమస్యలు రావు.

3 / 5

జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి చింతపండు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. చింతపండులో పొటాషియంతో పాటుగా పాలీఫినాల్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. చింతపండులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ రాడికల్స్ వలన కలిగే నష్టాన్ని తగ్గించగలవు. చింతపండును తీసుకోవడం వల్ల ఆకలి కంట్రోల్ అవుతుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి చింతపండు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. చింతపండులో పొటాషియంతో పాటుగా పాలీఫినాల్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. చింతపండులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ రాడికల్స్ వలన కలిగే నష్టాన్ని తగ్గించగలవు. చింతపండును తీసుకోవడం వల్ల ఆకలి కంట్రోల్ అవుతుంది.

4 / 5

చింతపండులో యాంటీ ఇన్ఫ్లమెటరీ గుణాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి వాపు, మంటను తగ్గించడానికి ఉపయోగపడతాయి. చింతపండు తింటే ఆర్థరైటిస్ లాంటి సమస్యలను కూడా తగ్గుతాయి. చింతపండును తీసుకోవడం వలన రోగ నిరోధకశక్తి కూడా పెరుగుతుంది. వివిధ రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దూరంగా ఉండొచ్చు. ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. చింతపండులో యాంటీ ఇన్ఫ్లమెటరీ గుణాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి వాపు, మంటను తగ్గించడానికి ఉపయోగపడతాయి. చింతపండు తింటే ఆర్థరైటిస్ లాంటి సమస్యలను కూడా తగ్గుతాయి. చింతపండును తీసుకోవడం వలన రోగ నిరోధకశక్తి కూడా పెరుగుతుంది. వివిధ రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దూరంగా ఉండొచ్చు. ఆరోగ్యం బాగుంటుంది.