బాలాజీ ఫార్మసీ కళాశాలలో ప్రాంగణ నియామకాలు

అనంతపురం,జూన్12.అక్షర టైమ్స్: స్థానిక రుద్రంపేట బైపాస్ వద్ద గల బాలాజీ ఫార్మసీ కళాశాలలో ఈ శుక్రవారం ఫార్మా.డి విద్యార్థులకు ప్రాంగణ నియామకాలు నిర్వహించారు. తిరుపతి నందు గల అమర హాస్పిటల్ లో క్లినికల్ ఫార్మాసిస్ట్ గా పని చేయుటకు ఈ ప్రాంగణ నియామకాలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అమర హాస్పిటల్ చైర్ పర్సన్ రమాదేవి గౌరినేని పాల్గొని విద్యార్థులకు పలు సూచనలు చేసారు. ఈ నియామకాలలో 30 మంది ఫార్మ్ డి విద్యార్థులు పాల్గొనగా, 11 మంది అన్ని రౌండ్లను విజయవంతంగా పూర్తి చేసి నియామక పత్రాలను పొందారు. ఈ సందర్భంగా కళాశాల చైర్మన్ డా.పల్లె వెంకట కృష్ణ కిషోర్ మాట్లాడుతూ.. ఫార్మసీ కోర్సు చాలా విలువైనదని ఔషధ వాడకం గురించి ప్రజలకు అవగాహన కల్పించడంలో విద్యార్థులు ఎల్లవేళల సిద్ధంగా ఉండాలని తద్వారా సమాజ సేవలో తమవంతు పాత్ర పోషించాలని సూచించారు. కళాశాల యాజమాన్య ప్రతినిధి శ్రీకాంత్ మాట్లాడుతూ.. సమాజంలో ఫార్మసిస్ట్ కు చాలా గౌరవం ఉందని ఫార్మ్ డి విద్యార్థులు క్లినికల్ ఫార్మాసిస్ట్ గా పని చేస్తూ ఔషధ వాడకం పట్ల అవగాహన కలిగించాలని సూచించారు. కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డా. ప్రదీప్ కుమార్ విద్యార్థులను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ.. కళాశాల లోని సదుపాయాలను, బోధన సిబ్బంది సలహాలను ఉపయోగించుకొని మీ భవిష్యత్తు ను తీర్చిదిద్దుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రాంగణ నియామకధికారి తిప్పేరుద్ర పాల్గొన్నారు.

www.akshratimes.com
తెలుగు దినపత్రిక
అక్షర టైమ్స్
మా అక్షరం ప్రజల పక్షం

ఆనంతపురము జిల్లా / శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా

చంద్రబాబు పాలనకు చర్చిలో ప్రత్యేక ప్రార్థనలు

అనంతపురం,జూన్12.అక్షర టైమ్స్: రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు నాయకత్వంలో రాష్ట్రం అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు సాగాలని ఆకాంక్షిస్తూ శుక్రవారం నగరంలోని జీసస్ కంపాషన్ చర్చిలో బిషప్ శామ్యూల్ శ్రీనివాస్, రెవరెండ్ డాక్టర్ వి.మోషెస్ అనీల్ కుమార్, బిషప్ డాక్టర్ ఎం.జాన్సన్ బాబు ప్రార్థనలు నిర్వహించారు. తెలుగుదేశం పార్టీ క్రిస్టియన్ సెల్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఈటె స్వామిదాసు ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ ప్రార్థనా కార్యక్రమంలో క్రైస్తవ సంఘ ప్రతినిధులు, పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రార్థనలు నిర్వహించిన వారు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుకు ఆయురారోగ్యాలు, దీర్ఘాయుష్షు ప్రసాదించాలని దేవుని వేడుకున్నారు. రాష్ట్ర ప్రజలకు సంక్షేమ ఫలాలు అందేలా ప్రభుత్వం చేపడుతున్న కార్యక్రమాలు విజయవంతం కావాలని, అన్ని వర్గాల ప్రజలు సుఖశాంతులతో జీవించాలని ప్రార్థించారు. ఈ సందర్భంగా టిడిపి క్రిస్టియన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు మాట్లాడుతూ.. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు నాయకత్వంలో రాష్ట్రంలో అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలు వేగవంతంగా అమలవుతున్నాయని అన్నారు. మౌలిక సదుపాయాల కల్పన, రహదారుల అభివృద్ధి, పెట్టుబడుల ఆకర్షణ, పరిశ్రమల స్థాపన, ఉపాధి అవకాశాల పెంపు, విద్యా వైద్య రంగాల బలోపేతానికి ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందని పేర్కొన్నారు. అలాగే రైతుల సంక్షేమం, మహిళా సాధికారత, యువతకు ఉపాధి అవకాశాల కల్పన, పేదల జీవన ప్రమాణాల మెరుగుదలకు ప్రభుత్వం పలు కార్యక్రమాలు చేపడుతోందని తెలిపారు. రాష్ట్రం అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి సాధించి దేశంలో ఆదర్శ రాష్ట్రంగా నిలవాలని ఆకాంక్షించారు. అనంతరం చర్చి పాస్టర్లు చంద్రబాబు నాయకత్వానికి దేవుని ఆశీర్వాదాలు లభించాలని, రాష్ట్రం మరింత అభివృద్ధి చెందాలని ఆకాంక్షిస్తూ ప్రార్థనలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాస్టర్ డేవిడ్, పాస్టర్ ఐజక్ పలువురు క్రైస్తవ మత పెద్దలు, విశ్వాసులు, తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు రత్నం, నాగేంద్రమ్మ పాల్గొన్నారు.

చెత్త సేకరణ పై నిర్లక్ష్యం చేయవద్దు

పెద్దవడుగూరు,జూన్12.అక్షర టైమ్స్: గ్రామాల్లో చెత్తను సేకరించడంలో కార్మికులు నిర్లక్ష్యం చేయవద్దని జిల్లా పంచాయతీ అధికారి నాగరాజు నాయుడు సూచించారు. శుక్రవారం మండలంలోని వీరన్నపల్లి, కొండూరు గ్రామాల్లో ఆయన పర్యటించి డ్రైనేజీ కాలువలు, చెత్త సేకరణ, ఐవీఆర్ఎస్ వంటి అంశాలపై ఆరా తీశారు. ప్రస్తుతం గ్రామాల్లో చెత్త సేకరణ కేంద్రాలు ఎలా పనిచేస్తున్నాయని తెలుసుకున్నారు. కార్మికులు చెత్తను విధిగా తీసుకెళ్తున్నారా లేదా వాటిపై ప్రజలతో చర్చించారు.అనంతరం చెత్త, ఐవీఆర్ఎస్ కాల్స్ ప్రజలను అడిగి అవగాహన కల్పించారు. కొత్తగా నిర్మిస్తున్న పంచాయతీ కార్యాలయ భవనాన్ని పరిశీలించి త్వరగా పనులు పూర్తిచేసేలా చూడాలని సిబ్బందికి సూచించారు. ఆయన వెంట ఉప ఎంపీడీవో శ్రీదేవి, పంచాయతీ కార్యదర్శులు మధు, మహబూబ్‌బాషా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రక్తదాన శిబిరానికి విశేష స్పందన

రాయదుర్గం,జూన్12.అక్షర టైమ్స్: ఒక చుక్క రక్తం ఎంతో మంది ప్రాణాలను నిలబెడుతుంది. జిల్లా ఎస్సీ ఎస్టీ విజిలెన్స్ మానిటరింగ్ కమిటీ మెంబర్ వెంకటరమణ బాబు ఆంధ్రప్రదేశ్ యూనియన్ ఆఫ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్ రాయదుర్గం వారు ఆవలదట్ల ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో ఏర్పాటు చేసిన రక్తదానం శిబిరంలో ఆయన రక్తదానం చేశారు .అన్ని వర్గాలకు చెందిన పేదలు, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ఉన్న వారికి రక్తం అందక ఇబ్బంది పడకూడదనే ఉద్దేశంతోనే ఈరోజు స్వచ్ఛందంగా రక్తదానం చేశాను అన్నారు. రక్తం దానం చేయడం వల్ల మనకు ఎలాంటి బలహీనత రాదని పైగా కొత్త రక్తం తయారై ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది ప్రతి ఒక్కరూ భయాన్ని వీడి రక్తదానం చేయడానికి ముందుకు రావాలి అన్నారు.బాబూ జగ్జీవన్ రామ్, డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ వంటి మహనీయుల ఆశయాలకు అనుగుణంగా సమాజ సేవలో భాగస్వామ్యం కావడమే లక్ష్యన్నారు .మీరందరూ కూడా రక్తదానం చేసి, ఆపదలో ఉన్నవారికి ప్రాణదాతలు కండి.”ఆయన పిలుపునిచ్చాడు. అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ అనంతపురం వారు రెడ్ క్రాస్ వారు ఇచ్చిన సర్టిఫికెట్ వెంకటరమణ బాబు అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ ఓ .ఆనంద్, విలేకరులు మహమ్మద్ అయూబ్, కమలాక్షి, మరియు కేశీ చే లక్ష్మీనారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నూతన సీఐ ఎం సుబ్బరాయుడు స్వాగతం పలికిన టిడిపి నాయకులు

బుక్కరాయసముద్రం,జూన్12.అక్షర టైమ్స్: బుక్కరాయసముద్రం మండల సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ గా బాధ్యతలు స్వీకరించిన ఎం.సుబ్బరాయుడుని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన తెలుగుదేశం పార్టీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు బండి ఆదినారాయణ మండల తెలుగుదేశం సీనియర్ నాయకులు పెద్దప్ప, జొన్న రామయ్య, రేగడి కొత్తూరు ఈశ్వరయ్య, ఎంపీపీ భర్త బుల్లె నారాయణస్వామి, మాజీ సర్పంచులు నాగర్జున, మల్లికార్జున, కొర్రపాడు ఆదినారాయణ, సంజీపురం గోవింద్ రెడ్డి, నారాయణస్వామి, బొమ్మలాటపల్లి శివారెడ్డి, వెంకటరెడ్డి, ఈశ్వరయ్య, నాగలింగ, గంపన్న, బి కొత్తపల్లి చంద్ర, నాయుడు,ముసలన్న, బుల్లె రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు

యోగాంధ్రపై వ్యాసరచన పోటీలు

పెద్దవడుగూరు,జూన్12.అక్షర టైమ్స్: యోగాంధ్ర నిర్వహణలో భాగంగా శుక్రవారం పెద్దవడుగూరులోని ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులకు వ్యాసరచన పోటీలను నిర్వహించారు. శుక్రవారం ఈ పోటీలకు పలువురు విద్యార్థులు పోటీపడగా, వాటిని ఎంపీడీవో భారెన్ సాహెబ్, మండల విద్యాధికారులు రాముడు, గురుప్రసాద్, ఇన్‌చార్జ్ ప్రధానోపాధ్యాయులు రామతులసి, పుల్లయ్య పరిశీలించి తనిఖీ చేశారు. ఈ నెల 21న నిర్వహించే యోగాంధ్ర కార్యక్రమంలో పోటీలో విజేతలకు బహుమతులు ప్రదానం చేయనున్నట్లు ఎంపీడీవో తెలిపారు.

వెన్నుపోటు పాలనపై ‘అనంతా’గ్రహం

- ‘చంద్రబాబు రెండేళ్ల వెన్నుపోటు’పై గళమెత్తిన వైసీపీ శ్రేణులు
- లలిత కళాపరిషత్ వద్ద నల్లబెలూన్లు ఎగురవేసి నిరసన
- టవర్ క్లాక్ వరకు వైఎస్ఆర్‌సీపీ శ్రేణుల భారీ ర్యాలీ.. మానవహారం
- కూటమి ప్రభుత్వం దిష్టిబొమ్మతో శవయాత్ర

అనంతపురం,జూన్12.అక్షర టైమ్స్: ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయని సీఎం చంద్రబాబు.. గడిచిన రెండేళ్లలో ప్రజలను వెన్నుపోటు పొడిచిన వైనంపై వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఉద్యమించింది. వైసీపీ అనంతపురం అర్బన్ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త, జిల్లా అధ్యక్షులు అనంత వెంకటరామిరెడ్డి ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం అనంతపురం నగరంలో వైసీపీ శ్రేణులు కదం తొక్కాయి. ముందుగా చంద్రబాబు మోసాలకు నిరసనగా లలిత కళా పరిషత్ వద్ద వైసీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలతో కలిసి అనంత వెంకటరామిరెడ్డి నల్లబెలూన్లు ఎగురవేశారు. ఆ తర్వాత కూటమి ప్రభుత్వం వైఫల్యాలతో పాటు డీఎస్సీ నియామకాల్లో అన్యాయానికి గురైన వారికి సంఘీభావంగా ప్లకార్డులు ప్రదర్శిస్తూ నగరంలోని టవర్ క్లాక్ వరకు పెద్ద ఎత్తున ర్యాలీ చేశారు. అక్కడ మానవహారంగా నిరసన ప్రదర్శన చేపట్టారు. కూటమి ప్రభుత్వం దిష్టిబొమ్మతో శవయాత్ర నిర్వహించి ప్రభుత్వానికి హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా కాసేపు పోలీసులు, వైసీపీ నాయకులకు మధ్య వాగ్వాదం జరిగింది. అనంతరం రెండేళ్లుగా సీఎం చంద్రబాబు చేసిన మోసాలను అనంత వెంకటరామిరెడ్డి ఎండగట్టారు. బీజేపీ, టీడీపీ, జనసేన పార్టీలు ఎన్నికల్లో అనేక హామీలు ఇచ్చి అధికారంలోకి వచ్చాయన్నారు. రెండేళ్లు గడిచినా హామీల అమలులో మాత్రం విఫలం చెందాయని మండిపడ్డారు. సీఎం చంద్రబాబు, విద్యాశాఖ మంత్రిగా నారా లోకేష్‌లో తొలి సంతకం చేసిన డీఎస్సీని అక్రమాలకు నిలయంగా మార్చాన్నారు. తక్షణం డీఎస్సీ నియామకాలపై సీబీఐ దర్యాప్తు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. సూపర్ సిక్స్‌లో భాగంగా నిరుద్యోగ యువతకు రూ.3 వేల భృతి.. ఆడబిడ్డ నిధి కింద మహిళలకు ప్రతి నెలా రూ.1500 ఇవ్వకుండా వెన్నుపోటు పొడిచారని మండిపడ్డారు. 50 ఏళ్లకే ఇస్తామన్న పింఛన్ ఏమైందని అనంత వెంకటరామిరెడ్డి ప్రశ్నించారు. ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను ప్రశ్నిస్తే అక్రమ కేసులు పెడుతున్నారని, పోలీసులతో పాలన సాగిస్తున్నారని తెలిపారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనార్టీ, యువత, విద్యార్థులు, మహిళలు, ఉద్యోగ వర్గాలకు ఇచ్చిన హామీలను తక్షణం నెరవేర్చాలని డిమాండ్ చేశారు. అనంతపురం జిల్లా కేంద్రంలో ప్రజాప్రతినిధులే అక్రమాలకు పాల్పడుతున్నారని విమర్శించారు. నకిలీ రిజిస్ట్రేషన్లు, భూదందాలు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. కూటమి ప్రభుత్వ హామీల అమలు కోసం వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆందోళనలు కొనసాగిస్తుందని స్పష్టం చేశారు. కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్సీలు, పార్లమెంట్, నియోజకవర్గ పరిశీలకులు, ప్రజాప్రతినిధులు, ముఖ్య నేతలు, కార్యకర్తలు పెద్దఎత్తున పాల్గొన్నారు.

రాప్తాడు, ధర్మవరం నియోజకవర్గాల్లో విద్యుత్ సమస్యలు పరిష్కరించండి

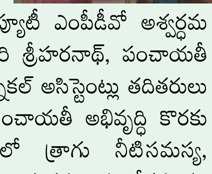
- విద్యుత్ శాఖ మంత్రి గొట్టిపాటికి ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత వినతి
- తిరుపతిలో జరిగిన బహిరంగసభలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే సునీత
- మంత్రి లోకేష్ తో పాటు పలువురు మంత్రులతో భేటి
- రెండేళ్లలో జరిగిన అభివృద్ధి, సంక్షేమం వైసీపీకి కనిపించడం లేదంటూ విమర్శలు

అనంతపురం,జూన్12.అక్షర టైమ్స్: రాప్తాడు, ధర్మవరం నియోజకవర్గాల్లో విద్యుత్ సమస్యలు పరిష్కరించాలని విద్యుత్ శాఖ మంత్రి గొట్టిపాటి రవికుమార్ ను ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత కోరారు. కూటమి ప్రభుత్వం రెండేళ్లు పూర్తైన సందర్భంగా రెండేళ్ల నమ్మకం, అభివృద్ధి, సంక్షేమం పేరుతో తిరుపతిలోని దామినేడులో జరిగిన బహిరంగ సభలో ఎమ్మెల్యే సునీత పాల్గొన్నారు. విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేష్, విద్యుత్ శాఖ మంత్రి గొట్టిపాటితోపాటు పలువురు మంత్రులతో భేటి అయ్యారు. రాప్తాడు నియోజకవర్గంలో ఉన్న విద్యుత్ సమస్యలను మంత్రి గొట్టిపాటి దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. ప్రధానంగా కొత్త సబ్ స్టేషన్లు మంజూరు, పెండింగ్ లో ఉన్న 485 విద్యుత్ ట్రాన్స్ఫార్మర్లు మంజూరు చేయడంతో పాటు 1520 కొత్త వ్యవసాయ విద్యుత్ కనెక్షన్లకు అనుమతులు ఇవ్వాలని కోరారు. 366 కిలోమీటర్లు మేర ఎల్.టి. కేబుల్, 161 కిలోమీటర్లు కండక్టర్, 4వేల 8వందల కరెంట్ పోల్స్ మంజూరు చేయాలి కోరారు. అలాగే 6మండలాలలో విద్యుత్తు ఏఈ ఉద్యోగాలను వెంటనే భర్తీ చేయాలన్నారు. 6సెక్షన్లలో మెరుగైన విద్యుత్ సౌకర్యాన్ని కల్పించడానికి ఒక్కొక్క సెక్షన్ లో 5 నుంచి 6 మంది ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్స్ నియామకం కూడా చేపట్టాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. అలాగే కారుణ్య నియామకాల గురించి కూడా ప్రస్తావించారు. ఇటు ధర్మవరం నియోజకవర్గంలోని సమస్యలను కూడా పరిటాల శ్రీరామ్ తరుపున మంత్రికి వినతిపత్రం అందజేశారు. నియోజకవర్గంలోని ధర్మవరం రూరల్, బత్తలపల్లి, ముదిగుబ్బ, తాడిమర్రి మండలాలలో దరఖాస్తు చేసుకున్న రైతులకు వ్యవసాయ విద్యుత్ కనెక్షన్లు మంజూరు చేయాలని కోరారు. ఎమ్మెల్యే సునీత చెప్పిన అంశాలపై మంత్రి గొట్టిపాటి సానుకూలంగా స్పందించారు. వెంటనే వీటన్నింటినీ పరిశీలించాలని, సీఎండీని ఆదేశించారు. అలాగే సీఎండీకి కూడా రెండు నియోజకవర్గాల తరుపున వినతి పత్రాలు అందజేశారు. మరోవైపు రెండేళ్ల నమ్మకం బహిరంగసభలో పాల్గొన్న సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే సునీత మాట్లాడుతూ.. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చినప్పటి నుంచి జరుగుతున్న అభివృద్ధి, సంక్షేమం వైసీపీ నేతల కళ్లకు కనిపించడం లేదని విమర్శలు చేశారు. అమరావతి, పోలవరం, రైల్వే జోన్ తో పాటు అన్ని ప్రాంతాలను సమానంగా అభివృద్ధి చేస్తున్నారన్నారు. పెట్టుబడులు కూడా రాష్ట్రానికి పెద్ద ఎత్తున వస్తున్నాయని.. వీటిని జీర్ణించుకోలేకనే వైసీపీ నిరసన కార్యక్రమాలు చేస్తోందన్నారు. ప్రజలు ఏ నమ్మకంతో కూటమిని గెలిపించారో.. దానిని వమ్ము చేయకుండా ఇచ్చిన హామీలు నెరవేరుస్తూ రాష్ట్రంలో సుపరిపాలన సాగిస్తున్నట్లు ఎమ్మెల్యే సునీత స్పష్టం చేశారు.

రేపేలయన్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరం

పామిడి,జూన్12.అక్షర టైమ్స్: స్థానిక పామిడి పట్టణంలోని వాసవి కళ్యాణ మండపం (అమ్మవారి శాల)నందు 14వ.తేదీ ఆదివారం లైన్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో ప్రఖ్యాతి చెందిన బెంగుళూరు శంకర కంటిఆసుపత్రి చెందిన వైద్య నిపుణులచే ఉచిత కంటి మెగా వైద్య శిబిరాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు లైన్స్ క్లబ్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు, ప్రభుత్వ ఆయుష్ వైద్యాధికారి డాక్టర్ నల్లపాటి తిరుపతి నాయుడు మరియు మండల లైన్స్ క్లబ్ అధ్యక్షుడు రఘువీరరావు, మరియు లైన్స్ క్లబ్ సభ్యులు తెలిపారు .బెంగళూరు శంకర కంటిఆసుపత్రి కంటి వైద్య నిపుణులు కంటి చూపు మందగించిన వారిని పరీక్షించి అవసరమైతే అన్ని రకాలకంటి ఆపరేషన్లకు ఉచితముగా ఆపరేషన్లు చేస్తారు .శంకర కంటి ఆసుపత్రి వారు ప్రత్యేక బస్సుల్లో బెంగళూరుకు తీసుకెళ్లి ఆపరేషన్లు అనంతరం తిరిగి పామిడికి చేరుస్తారని లైన్స్ క్లబ్ సభ్యులు తెలియజేశారు కంటి వైద్య శిబిరానికి హాజరయ్యే వారు రెండు ఆధార్ కార్డు జిరాక్స్, రెండు పాస్పోర్ట్ సైజు ఫోటోలు తీసుకొని రావాలని తెలియజేశారు .ఉచిత కంటి మెగా వైద్య శిబిరాన్ని పామిడి మండల ప్రజలు మరియు పామిడి చుట్టూ ప్రక్కల ఉన్నటువంటి మండలాల ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని డాక్టర్ నల్లపాటి తిరుపతినాయుడు మరియు రఘువీర్ కోరారు.

జిపి డిపి పంచాయతీ అభివృద్ధిపై శిక్షణ తరగతులు



పామిడి,జూన్12.అక్షర టైమ్స్: ఆర్.జి.యస్.ఎ. కార్యాచరణ ప్రణాళిక 2026-27 మేరకు గ్రామ పంచాయతీ అభివృద్ధి ప్రణాళిక(జి.పి.డి.పి) మరియు బ్లాక్ పంచాయతీ అభివృద్ధి ప్రణాళిక(బి.పి.డి.పి) తయారు చేయుటకుగాను మండలంలోని గ్రామానికి స్థాయి అధికారులకు, గ్రామ పంచాయతీ ప్రత్యేక అధికారులకు, ప్రజా ప్రతినిధులకు మరియు వి.ఓ. సభ్యులకు పామిడి మండల పరిషత్ కార్యాలయము నందు ఎంపీడీవో తేజోష్ణ ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం ఒకరోజు శిక్షణా కార్యక్రమము నిర్వహించడం జరిగినది. ఈ కార్యక్రమము నందు మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారి తేజోష, డిప్యూటీ ఎంపీడీవో అశ్వర్థమ నాయుడు, ఏపీవో ఆదినారాయణమ్మ, రంగనాయకులు, పరిపాలనాధికారి శ్రీహరనాథ్, పంచాయతీ కార్యదర్శులు, సచివాలయాల సిబ్బంది, ఇంజనీర్లు, డిజిటల్ఆపరేటర్లు,టెక్నికల్ అసిస్టెంట్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీడీవో తేజోష్ణ మాట్లాడుతూ గ్రామపంచాయతీ అభివృద్ధి కొరకు ప్రణాళికలు తయారు చేయాలని,గ్రామాలలో, వలస ప్రాంతాలలో త్రాగు నీటిసమస్య, డ్రైనేజీలు,సీసీరోడ్లు, ఇతరత్రా మౌనిక సదుపాయాలపై తదితర అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను వేగవంతం చేయాలని తెలిపారు. వీటిపై ఒకరోజు శిక్షణా కార్యక్రమమును నిర్వహించడమైనది.

శ్రీ శిరిడీ సాయిబాబా ఆలయ నిర్మాణానికి రూ.10,000 విరాళం అందజేసిన టిడిపి నాయకుడు రాగే మురళి

అనంతపురం/రూరల్,జూన్12.అక్షర టైమ్స్: అకుతోటపల్లి గ్రామంలోని ఎన్‌టీఎస్ కాలనీలో నిర్మాణంలో ఉన్న శ్రీ శిరిడీ సాయిబాబా ఆలయానికి టిడిపి మండల క్లస్టర్ ఇన్‌చార్జి రాగే మురళి తనవంతు సహాయంగా రూ.10,000 (పది వేల రూపాయలు) విరాళంగా అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా ఆలయ నిర్మాణ కమిటీ చైర్మన్ జ్యోతి కి విరాళాన్ని అందజేసి, ఆలయ నిర్మాణ కార్యక్రమం విజయవంతంగా పూర్తికావాలని ఆకాంక్షించారు. సమాజంలో ఆధ్యాత్మిక విలువలు పెంపొందించడంలో దేవాలయాలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో టిడిపి నాయకులు జె. అనిల్ చౌదరి, పూల నారాయణస్వామి, ఈ. ప్రవీణ్ గౌడ్, మండల చంద్రశేఖర్, పూల నాగరాజు, కుమ్మర రామకృష్ణ, ఈ. నవీన్ గౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అక్రమ ఇసుక రవాణాపై పోలీసుల ఉక్కుపాదం

ట్రాక్టర్ల స్వాధీనం

- మైన్స్ అండ్ జియాలజీ శాఖకు అప్పగింత
- నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవు : ఎస్ఐ కృష్ణవేణి యాదవ్

తాడిమరి,జూన్12.అక్షర టైమ్స్: తాడిమర్రి మండలంలోని దాడితోట, నాయనపల్లి గ్రామాల పరిధిలో ఉన్న చిత్రావతి నది పరివాహక ప్రాంతంలో అక్రమంగా ఇసుక తరలింపుకు పాల్పడుతున్న ట్రాక్టర్లపై పోలీసులు ప్రత్యేక నిఘా ఏర్పాటు చేసి శుక్రవారం దాడులు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అక్రమ ఇసుక రవాణా చేస్తున్న రెండు ట్రాక్టర్లను గుర్తించిన తాడిమరి ఎస్ఐ కృష్ణవేణి యాదవ్ నేతృత్వంలోని పోలీసు బృందం వాటిని స్వాధీనం చేసుకుని పోలీస్ స్టేషన్‌కు తరలించింది. అనంతరం సంబంధిత ట్రాక్టర్లను మైన్స్ అండ్ జియాలజీ శాఖ అధికారులకు అప్పగించగా, నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ఇసుక రవాణా చేసిన వాహనాలపై శాఖ అధికారులుఒక్కక్క ట్రాక్టర్ కు 10,000 వరకు జరిమానాలు విధించారు. ప్రభుత్వ అనుమతులు లేకుండా ఇసుక తవ్వకం, రవాణా చేయడం చట్టవిరుద్ధమని అధికారులు స్పష్టం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్ఐ కృష్ణవేణి యాదవ్ మాట్లాడుతూ, సహజ వనరుల పరిరక్షణ ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని తెలిపారు. అక్రమ ఇసుక తవ్వకాలు, రవాణా వల్ల భూగర్భ జలాలు తగ్గిపోవడంతో పాటు పర్యావరణానికి తీవ్ర నష్టం కలుగుతుందని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ ఆదాయానికి గండి కొట్టే విధంగా జరిగే అక్రమ కార్యకలాపాలను ఏమాత్రం ఉపేక్షించబోమని హెచ్చరించారు. చిత్రావతి పరివాహక ప్రాంతాల్లో నిరంతరం ప్రత్యేక తనిఖీలు కొనసాగుతాయని, రాత్రి వేళల్లో కూడా నిఘా బృందాలు గస్తీ నిర్వహిస్తున్నాయని తెలిపారు. అక్రమ ఇసుక రవాణా, నిల్వలు లేదా తవ్వకాలపై సమాచారం ఉన్న ప్రజలు వెంటనే పోలీసులకు తెలియజేయాలని కోరారు. మరోసారి అక్రమ ఇసుక రవాణాకు పాల్పడినట్లయితే కేవలం జరిమానాలతోనే కాకుండా సంబంధిత వ్యక్తులపై క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేసి కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ఎస్ఐ కృష్ణవేణి యాదవ్ హెచ్చరించారు.

రక్తదానం ప్రాణదానం తో సమానం

రక్తదాన శిబిరం ఏర్పాటు స్ఫూర్తిదాయకం

రాయదుర్గం,జూన్12.అక్షర టైమ్స్: రక్తదానంచేయడంద్వారఒక ప్రాణాన్నికాపాడినవారమవుతారని రక్తదానం ప్రాణ దానంతో సమానమని జిల్లా కలెక్టర్ ఓ .ఆనంద్ తెలిపారు.శుక్రవారంఉదయంరాయదుర్గం నియోజకవర్గం లోని ఆవులదట్ల గ్రామంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ యూనియన్ ఆఫ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్ (ఏపీయూడబ్ల్యూజే) ఆధ్వర్యంలో నియోజకవర్గ పరిధిలో నిర్వహించిన మెగా రక్తదాన శిబిరాన్ని జిల్లాకలెక్టర్ కార్యక్రమాన్ని ముఖ్యంగా అతిథిగా విచ్చేసి మెగా బ్లడ్ క్యాంప్ ను సందర్శించారు. ఈసందర్భంగానిర్వాహకులనుఅభినందిస్తూభవిష్యత్తులో కూడా స్ఫూర్తిదాయకంగా ప్రజలకుఉపయోగపడేవిధంగా పలు సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని సూచించారు. ఇంత పెద్ద ఎత్తున మానవతా దృక్పథంతో నిర్వహించినఈకార్యక్రమంలో పాల్గొనడం తనకెంతో సంతోషంగా ఉందన్నారు. అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ మీడియాతో మాట్లాడుతూ రక్త దాతలు రక్తదానం చేసి సాటి మనిషి ప్రాణాలు కాపాడడంలో మించిన దానం మరొకటి లేదని రక్తదానం చేసి ప్రాణదాతలు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. రక్తదానం చేయడంలో ఎలాంటి అపోహలు పెట్టుకోవద్దని సూచించారు. అన్ని వర్గాల ప్రజలకు అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ఉన్నవారికి రక్తం అందక ఇబ్బంది పడకూడదని ఉద్దేశంతోఈరోజుస్వచ్ఛందంగా రక్తదానం చేయడం ఎంతో స్ఫూర్తిదాయకం ఆదర్శనీయ మైందన్నారు.ముఖ్యంగా పేదలకుఎంతోఉపయోగకరంగా ఉంటుందన్నారు. ముఖ్యంగా ప్రమాద సమయాల్లో, గర్భిణీ స్త్రీల ప్రసవాలకు ఇతర ముఖ్య సమయాలలో రక్తదానం చేయడం వల్ల ఎలాంటి బలహీనత రాదని అంతేగాక శరీరంలో కొత్త రక్తం తయారై ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుందని ప్రతి ఒక్కరు భయాన్ని విడి విరివిగా రక్త దానం చేయడానికి ముందుకు రావాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోరారు. తాను కూడా కాలేజీలో విద్యార్థి దశలో ఉన్నప్పుడు అనేక సందర్భాల్లో రక్తదానం చేశానని జిల్లా కలెక్టర్ గుర్తు చేశారు. జిల్లాలో అనీమియా వ్యాధితో బాధపడుతున్న రోగులకు కూడా రక్తదానం లాంటిసేవలు ఎంతో ఉపయోగంగాఉంటుందన్నారు. సమాజ సేవలో భాగంగా ఏపీయూడబ్ల్యూజే ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన బృహత్తర కార్యక్రమం ఆపదలో ఉన్న వారికి ఎంతగానోదోహదపడుతుందని జిల్లా కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు.రక్తదాతలు ప్రభుత్వ బ్లడ్ బ్యాంక్ రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ లేదా ప్రైవేట్ సంస్థలలో స్వచ్ఛందంగా రక్తదానం చేయాల్సిందిగా కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డా .ఈ.బీ.దేవి, మెడికల్ ఆఫీసర్ డా. రాజేంద్రప్రసాద్ జిల్లా అధ్యక్ష కార్యదర్శులు ప్రవీణ్, అయూఫ్ , తాలూకా అధ్యక్షుడు కమలాక్షుడు తాలూకా జనరల్ సెక్రెటరీ గురు ప్రసాద్ ,ప్రచార కార్యదర్శి ఆవుల మనోహర్ కౌన్సిల్ మెంబర్ కె.పి. కుమార్ యూనియన్ నాయకులు జర్నలిస్టులు ప్రజలు రక్తదాతలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

తాడిమర్రి లో ఖేతి బచావో అభియాన్‌పై రైతులకు అవగాహన కార్యక్రమం

తాడిమర్రి,జూన్12.అక్షర టైమ్స్: భారత ప్రభుత్వం వ్యవసాయ భూములను పరిరక్షిస్తూ, నేల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచే లక్ష్యంతో చేపట్టిన "ఖేతి బచావో అభియాన్ -- సేవ్ ది ఫీల్డ్స్" కార్యక్రమంపై తాడిమర్రి మండలంలో రైతులకు అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా వ్యవసాయ అధికారులు మాట్లాడుతూ, నేల ఆరోగ్య పరిరక్షణ, సమతుల్య ఎరువుల వినియోగం, సుస్థిర వ్యవసాయ పద్ధతుల అమలు ద్వారా ప్రతి యూనిట్ భూమి నుంచి అధిక దిగుబడులు సాధించవచ్చని తెలిపారు. రసాయనిక ఎరువుల వినియోగాన్ని క్రమంగా తగ్గించి, సేంద్రియ ఎరువులు, పచ్చి ఆకు ఎరువుల వినియోగాన్ని పెంచడం ద్వారా నేల సారాన్ని, ప్రకృతి పర్యావరణాన్ని, మానవ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడవచ్చని వివరించారు. తాడిమర్రి మండలంలోని 10 రైతు సేవా కేంద్రాల పరిధిలోని రైతులు తమ భూముల మట్టి నమూనాలను పరీక్ష చేయించుకుని, భూసార స్థాయిని తెలుసుకుని దానికి అనుగుణంగా ఎరువుల యాజమాన్యం చేపట్టాలని సూచించారు. భవిష్యత్ తరాలకు సంపద కంటే ఆరోగ్యవంతమైన భూములను అందించడం గొప్ప బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు. రైతులు ప్రతి సంవత్సరం ఒకే పంటను సాగు చేయకుండా పంట మార్పిడి విధానం పాటించాలని, దీనివల్ల నేల ఆరోగ్యం దెబ్బతినకుండా సుస్థిర వ్యవసాయం సాధ్యమవుతుందని తెలిపారు. అలాగే బీడు, బంజరు మరియు తక్కువ వర్షపాతం ఉన్న భూముల్లో ప్రకృతి వ్యవసాయ విధానంలో పీఎండీఎస్ పద్ధతిని అనుసరించాలని సూచించారు. ఈ విధానంలో గోపంచతము, గోవుపేడ, బంకమట్టి, బూడిద వంటి జీవామృతాలతో శుద్ధి చేసిన 10 నుంచి 15 రకాల విత్తనాలను వర్షాకాలానికి ముందే పొడి భూమిలో విత్తడం ద్వారా తక్కువ వర్షపాతం ఉన్నా రైతులకు ఏదో ఒక పంట ద్వారా ఆదాయం లభిస్తుందని తెలిపారు. ఈ పద్ధతిలో ఆకుకూరలు, తీగజాతి కూరగాయలు, దుంప జాతులు, టమాటా, మిరప, వంకాయ, బెండ, అలసంద, కంది, సజ్జ, ఆముదం, చిక్కుడు, గోరుచిక్కుడు తదితర పంటలను సాగు చేసి ప్రతి నెల ఆదాయం పొందవచ్చని వివరించారు. తక్కువ నీటితో కూడిన ప్రాంతాల్లో కూడా ఈ ప్రకృతి వ్యవసాయ విధానం రైతులకు లాభదాయకంగా ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక సహాయ వ్యవసాయ సంచాలకులు లక్ష్మానాయక్, రైతు సేవా కేంద్రం అధికారులు కుమారి రుక్మిణి, శివ, విజయ, గౌతమి, తిరుమలేశు, వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారి వైష్ణవి, మండల వ్యవసాయ అధికారి, అలాగే తాడిమర్రి, నర్సంపల్లి, నిడిగల్లు గ్రామాల రైతులు పాల్గొన్నారు.

అక్షర యజ్ఞం -- జ్ఞాన ప్రస్థానం,పుస్తకావిష్కరణ

విద్యార్థుల అభ్యసన సామర్థ్యాల పెంపునకు ఉపాధ్యాయుల వినూత్న కృషి

కదిరి,జూన్12.అక్షర టైమ్స్: ప్రాథమిక విద్యలో విద్యార్థుల అభ్యసన సామర్థ్యాలను మరింత మెరుగుపరిచే లక్ష్యంతో రూపొందించిన "అక్షర యజ్ఞం -- జ్ఞాన ప్రస్థానం" అభ్యసన పుస్తకాల ఆవిష్కరణ కార్యక్రమం కదిరి ఎంఆర్సీ ప్రాంగణంలో ఘనంగా జరిగింది. ఒకటవ తరగతి నుంచి ఐదవ తరగతి వరకు విద్యార్థులలో పునాది అక్షరాస్యత, సంఖ్యా పరిజ్ఞానం (యఫ్ ఎల్ ఎన్) లక్ష్యాలను సాధించే దిశగా 15 వేలకుపైగా ప్రశ్నలతో తరగతి వారీగా రూపొందించిన ఈ ప్రత్యేక పుస్తకాలను మండల విద్యాశాఖ అధికారి-1 శ్రీ చెన్నకృష్ణ, ఎంఈఓ-2 శ్రీ ఓబుల్ రెడ్డి, యూటీఎఫ్ జిల్లా అధ్యక్షులు డి. శ్రీనివాసులు ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. ప్రాథమిక స్థాయిలో విద్యార్థులలో చదవడం, రాయడం, గణితంపై పట్టు పెంపొందించేందుకు ఇలాంటి అభ్యసన పుస్తకాలు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయని తెలిపారు. విద్యార్థుల పూర్వ జ్ఞానాన్ని వెలికితీసి, వారి సామర్థ్యాలను మరింత పదును పెట్టేందుకు ఈ పుస్తకాలు మార్గదర్శకంగా నిలుస్తాయని పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమానికి విచ్చేసిన ప్రధానోపాధ్యాయులు వెంకటాచలం, వరప్రసాద్ రాజు, నాగరాజు, రమణారెడ్డి, రామకృష్ణారెడ్డి, యూటీఎఫ్ రాష్ట్ర కౌన్సిలర్ తాహెర్ వలి, జిల్లా నాయకులు మధుసూదన్, రెడ్డి రాజేశ్, షమీమ్, భార్గవ్, ఫయాజ్, సునీత తదితరులు మాట్లాడుతూ.. ప్రభుత్వ పాఠశాలల బలోపేతానికి, విద్యార్థులలో నాణ్యమైన అభ్యసనాన్ని పెంపొందించడానికి ఈ పుస్తక రచన ఎంతో దోహదపడుతుందని అన్నారు. ఉపాధ్యాయులు బోధనలో ఈ పుస్తకాలను ఆధారంగా చేసుకుని విద్యార్థుల స్థాయికి అనుగుణంగా ముందుకు వెళ్లేందుకు వీలుగా రూపొందించడం అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు.2025 డీఎస్సీ ద్వారా ఎంపికై కొత్తగా ఉపాధ్యాయ వృత్తిలో చేరిన చాంద్ బాషా వేసవి సెలవుల్లోనూ ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థుల అభివృద్ధిని దృష్టిలో పెట్టుకుని ఈ పుస్తకాలను రూపొందించడం ప్రశంసనీయమని పలువురు కొనియాడారు. ఈ సందర్భంగా పుస్తక రచయిత చాంద్ బాషా, వారి తండ్రి బాబా ఫక్రుద్దీన్‌లను ఘనంగా సత్కరించారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్‌కు ఉపయోగపడేలా జ్ఞాన ప్రస్థానానికి బాటలు వేసే ఈ ప్రయత్నం ఆదర్శంగా నిలుస్తుందని వక్తలు అభిప్రాయపడ్డారు.

హాకీ ఆంధ్రప్రదేశ్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా ధర్మాంబా అథ్లెటిక్స్ అసోసియేషన్ 75 సంవత్సరాలు వజ్రోత్సవాల

- ముఖ్యఅతిథిగా విచ్చేసిన జిల్లా కలెక్టర్ ఏ.శ్యాం ప్రసాద్

ధర్మవరం,జూన్12.అక్షర టైమ్స్: హాకీ ఆంధ్రప్రదేశ్ ఆధ్వర్యంలో ధర్మాంబా అథ్లెటిక్స్ అసోసియేషన్ 75 సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకున్న వజ్రోత్సవాల సందర్భంగా జరుగుతున్న 16వ రాష్ట్రస్థాయి సీనియర్ పురుషుల హాకీ టోర్నమెంట్ కు సత్యసాయి జిల్లా కలెక్టర్ ఏ.శ్యాం ప్రసాద్ ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో హాకీ ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రెసిడెంట్ చాణుక్య రాజు, జనరల్ సెక్రటరీ హర్షవర్ధన్, వైస్ ప్రెసిడెంట్ బి సూర్యప్రకాష్, ధర్మాంబా అథ్లెటిక్స్ అసోసియేషన్ గౌరవాధ్యక్షులు, పళ్లెం వేణుగోపాల్,ఆర్డీటి స్పోర్ట్స్ డైరెక్టర్ సాయికుమార్ ధర్మవరం మున్సిపల్ కమిషనర్ వెంకటరమణయ్య , డిస్ట్రిక్ట్ స్పోర్ట్స్ డెవలప్మెంట్ ఆఫీసర్ బి.కిషోర్ ధర్మవరం ఫిజికల్ డైరెక్టర్లు హాజరయ్యారు కలెక్టర్ క్రీడాకారులచే క్రీడా వందనం స్వీకరించారు. 1950 నుంచి రాష్ట్రస్థాయి జాతీయస్థాయి పోటీలలో ప్రతిభ కనపరిచి న సీనియర్ క్రీడాకారులను సన్మానించడం జరిగినది ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ధర్మవరంలో హాకీ కోర్టుకు భూ సేకరణకు తన వంతు సహాయం చేయడం జరుగుతుందని తెలపడం జరిగినది ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ జిల్లాల హాకీ కోచ్ లు మరియు మేనేజర్లు, హాకీ శ్రీ సత్య సాయి జిల్లా అసోసియేషన్ సభ్యులు పాల్గొనడం జరిగింది

యోగ వల్ల ఆరోగ్యం కుదుటపడుతుంది. మున్సిపల్ కమిషనర్ వెంకటరమణయ్య

ధర్మవరం,జూన్12.అక్షర టైమ్స్: యోగ అభ్యాసం వల్ల మనిషికి చక్కటి ఆరోగ్యం వస్తుందని మున్సిపల్ కమిషనర్ వెంకటరమణయ్య, డిప్యూటీ డి ఎం ఎల్ హెచ్ ఓ భాగ్యలక్ష్మి, ఇన్చార్జి డిఎస్పి నర్సింగప్ప తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు 12వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా పట్టణంలోని చెన్నకేశవ స్వామి ఆలయ ఆవరణ ముందు ఉదయం యోగా అవగాహన కార్యక్రమాన్ని యోగ మాస్టర్స్ నిర్వహించారు. యోగ మాస్టర్స్ నరసింహులు, సోమశేఖర్ రెడ్డి, తిరుపతయ్య, ఈశ్వరయ్య, లక్ష్మయ్య, రామన్న తదితరులు యోగా వలన కలిగే ప్రయోజనాలను వివరిస్తూ, యోగాను అభ్యసింప చేశారు. ఈ అవగాహన కార్యక్రమంలో పట్టణములోని పలు యోగ మాస్టర్స్ శిష్య బృందం 500 మంది పాల్గొన్నారు. ముఖ్య అతిథులు మాట్లాడితే దేశవ్యాప్తంగా కాకుండా ప్రపంచవ్యాప్తంగా యోగాకు ఒక సముచితమైన స్థానం ఉన్నదని, ఆరోగ్యం సరిగా ఉండాలి అంటే యోగా తప్పనిసరి అని వారు స్పష్టం చేశారు. యోగ అభ్యసన చేయుటకు వయస్సుతో నిమిత్తం లేదని తెలిపారు. కావున పట్టణ, గ్రామీణ ప్రాంత ప్రజలందరూ కూడా యోగాను అభ్యసింప చేసుకోవాలని వారు స్పష్టం చేశారు. ఈ అవగాహన పట్ల పట్టణ వాసులు సంతృప్తిని వ్యక్తం చేశారు.

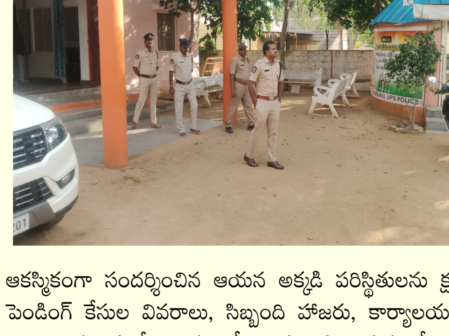
దివ్యాంగుల జీవితాల్లో వెలుగులు నింపిన ఫ్రెండ్స్ ట్రస్ట్

- 16 మంది దివ్యాంగులకు ఉచితంగా ఎలక్ట్రికల్ సైకిళ్ల పంపిణీ
- శ్రీ సత్యసాయి జిల్లాలో తొలిసారిగా వినూత్న సేవా కార్యక్రమం

కదిరి,జూన్12.అక్షర టైమ్స్: సమాజంలో అండగా నిలవాల్సిన వారికి చేయూత అందిస్తూ ఫ్రెండ్స్ ట్రస్ట్ మరో మానవతా కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టింది. శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా తలుపుల మండల కేంద్రం మరియు కదిరి నియోజకవర్గ పరిధిలోని దివ్యాంగులకు ఉచితంగా ఎలక్ట్రికల్ సైకిళ్లను పంపిణీ చేశారు. ఫ్రెండ్స్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో 16 మంది దివ్యాంగులకు అందించిన ఈ ఎలక్ట్రికల్ సైకిళ్ల పంపిణీ కార్యక్రమం తలుపుల మండల పరిషత్ కార్యాలయం వద్ద ఘనంగా ప్రారంభమైంది. కార్యక్రమానికి హాజరైన ప్రముఖులు జెండా ఊపి ప్రారంభించగా, నాలుగు కూడళ్ల వరకు ర్యాలీ నిర్వహించారు. దివ్యాంగులు కొత్త ఎలక్ట్రికల్ సైకిళ్లతో పాల్గొనడం కార్యక్రమానికి ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. ఈ సందర్భంగా ఫ్రెండ్స్ ట్రస్ట్ ఫౌండర్ మన్సూర్ మాట్లాడుతూ.. దివ్యాంగుల జీవన ప్రమాణాలను మెరుగుపరిచే లక్ష్యంతో సత్యసాయి జిల్లాలోనే తొలిసారిగా ఎలక్ట్రికల్ సైకిళ్ల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టినట్లు తెలిపారు. దివ్యాంగులకు స్వయం ఆధారిత జీవనానికి ఈ సైకిళ్లు ఎంతో ఉపయోగపడతాయని, ముఖ్యంగా విద్యార్థులు పాఠశాలలకు వెళ్లేందుకు, రోజువారీ అవసరాలకు సులభతరం అవుతాయని పేర్కొన్నారు. ఎలక్ట్రికల్ సైకిళ్లు అందుకున్న దివ్యాంగులు ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. ఇప్పటివరకు తమ జీవితంలో ఇలాంటి సహాయం ఎవరూ చేయలేదని, తమ కష్టాలను గుర్తించి అండగా నిలిచిన ఫ్రెండ్స్ ట్రస్ట్‌కు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సొసైటీ సింగిల్ విండో అధ్యక్షులు ఓబుల్ రెడ్డి, ఎంపీడీవో శ్రీనివాస్ రెడ్డి, హోమియోపతి వైద్యులు డాక్టర్ లక్ష్మీనరసయ్య, శ్రేయోభిలాషులు అంజనబాబు, ఈశ్వరయ్య, ప్రభుత్వ అధికారులు, ఫ్రెండ్స్ ట్రస్ట్ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు. దివ్యాంగుల ముఖాల్లో చిరునవ్వులు నింపిన ఫ్రెండ్స్ ట్రస్ట్ సేవా కార్యక్రమంపై పలువురు ప్రశంసలు వ్యక్తం చేశారు.

పోలీసు సేవలు ప్రజలకు చేరువ కావాలి

- కొత్తచెరువు పోలీస్ స్టేషన్, ధర్మవరం డీఎస్పీ కార్యాలయాన్ని తనిఖీ చేసిన ఎస్పీ



కొత్తచెరువు,జూన్12.అక్షర టైమ్స్: ప్రజలకు సత్వర న్యాయం అందించే దిశగా పోలీసు వ్యవస్థ మరింత బాధ్యతాయుతంగా పనిచేయాలని శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా ఎస్పీ ఎస్. సతీష్ కుమార్ ఐపీఎస్ స్పష్టం చేశారు. శుక్రవారం కొత్తచెరువు పోలీస్ స్టేషన్‌తో పాటు ధర్మవరం డీఎస్పీ కార్యాలయాన్ని ఆకస్మికంగా సందర్శించిన ఆయన అక్కడి పరిస్థితులను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు.స్టేషన్ రికార్డులు, పెండింగ్ కేసుల వివరాలు, సిబ్బంది హాజరు, కార్యాలయ పరిశుభ్రత, ప్రజల ఫిర్యాదుల స్వీకరణ విధానాలను పరిశీలించిన ఎస్పీ, ప్రతి ఫిర్యాదును సీరియస్‌గా తీసుకుని చట్టపరమైన చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. ఫిర్యాదుదారులతో సానుభూతితో వ్యవహరించి వారికి పోలీసు వ్యవస్థపై విశ్వాసం పెరిగేలా చూడాలని సూచించారు. జిల్లాలో నేరాల నియంత్రణకు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని, ముఖ్యంగా బహిరంగ ప్రదేశాల్లో మద్యం సేవించడం, అసాంఘిక కార్యకలాపాలపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ తనిఖీలను నిరంతరం నిర్వహిస్తూ ప్రమాదాల నివారణకు కృషి చేయాలని సూచించారు. రాత్రి వేళల్లో గస్తీని మరింత పటిష్టం చేసి అనుమానాస్పద వ్యక్తుల కదలికలపై నిఘా పెంచాలని, శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో ఎలాంటి అలసత్వం ప్రదర్శించవద్దని హెచ్చరించారు. ప్రజలకు నాణ్యమైన, పారదర్శక పోలీసింగ్ అందించడమే లక్ష్యంగా ఇటువంటి ఆకస్మిక తనిఖీలు నిరంతరం కొనసాగుతాయని ఎస్పీ పేర్కొన్నారు.

సమస్యలు లేని గ్రామంగా తీర్చిదిద్దాలి

- అన్ని సమస్యలను వేగంగా పరిష్కరించాలి

రాయదుర్గం,జూన్12.అక్షర టైమ్స్: వరుసగా నాల్గవ శుక్రవారం రాయదుర్గం మండలం 74 ఉడేగోళం గ్రామంలో ఒక నెల - ఒక నియోజకవర్గం - నాలుగు సందర్శనలు కార్యక్రమం. లో పాల్గొన్న జిల్లా కలెక్టర్ ఓ.ఆనంద్. రాయదుర్గం మండలంలోని 74 ఉడేగోళం గ్రామంలో వరుసగా నాల్గవ శుక్రవారం ఒక నెల - ఒక నియోజకవర్గం - నాలుగు సందర్శనలు కార్యక్రమం నిర్వహించగా, ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ ఓ.ఆనంద్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రజలు, రైతుల నుంచి సమస్యలను తెలుసుకుని వారి నుంచి వినతి పత్రాలను జిల్లా కలెక్టర్ స్వీకరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఇందుకుముందు మూడువారాలపాటు 87 అర్జీలను ప్రజల నుంచి జిల్లా కలెక్టర్ స్వీకరించగా, అందులో 67 అర్జీలను పరిష్కరించడం జరిగింది. మిగిలిన 20 అర్జీలను పరిష్కరించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నారు.నాల్గవ శుక్రవారం 48 అర్జీలను జిల్లా కలెక్టర్ స్వీకరించారు. అనంతరం మండల స్థాయి అధికారులతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఇందులో ఏ రకమైన అర్జీలు వచ్చాయి అనేది అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రజల నుంచి స్వీకరించిన అర్జీలను వేగంగా నిర్దేశిత గడువులోపు పరిష్కరించాలని జిల్లా కలెక్టర్ అధికారులను ఆదేశించారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ రాయదుర్గం మండలం 74 ఉడేగోళం గ్రామంలో ఒక నెల - ఒక నియోజకవర్గం - నాలుగు సందర్శనలు కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగిందని, వరుసగా నాలుగు వారాల పాటు జిల్లా వ్యాప్తంగా ప్రతి గురువారం తహసిల్దార్లు వారి మండలంలో ఒక గ్రామాన్ని విజిట్ చేయడానికి పెట్టుకోవడం జరిగిందని, జిల్లాలో 32 గ్రామాల్లో ఈ కార్యక్రమాన్ని చేపడుతున్నామన్నారు. తహసీల్దార్లకు ఎలాంటి సమస్యలు వస్తున్నాయి అనేది స్వయంగా క్షేత్రస్థాయిలో చూడడానికి ఈ కార్యక్రమంలో అవకాశం ఉంటుందన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్ కూడా ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా నెలకు నాలుగు వారాలు పాటు ప్రతివారం ఒకే గ్రామానికి వెళ్లడం జరుగుతుందన్నారు. ప్రభుత్వ విప్, రాయదుర్గం ఎమ్మెల్యే సహకారంతో ఈ కార్యక్రమాన్ని ఉడేగోళం గ్రామంలో నాలుగు వారాల పాటు నిర్వహించడం జరిగిందన్నారు. రాబోయే నెలలో ఉరవకొండ నియోజకవర్గంలో ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరుగుతుందన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో కళ్యాణదుర్గం ఆర్డీవో వసంత బాబు, తహసీల్దార్ సూర్యప్రతాప్, ఆయా శాఖల అధికారులు, స్థానిక నాయకులు, ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

కొనసాగుతున్న యోగ శిక్షణా తరగతులు

హిందూపురం,జూన్12.అక్షర టైమ్స్: యోగాంధ్ర 2026 సందర్భంగా లేపాక్షి లో యోగ శిక్షణ తరగతులు కొనసాగుతున్నాయి. ఆశ్రయ సేవా ట్రస్ట్ భవనం నందు పిల్లలకు ప్రతిరోజు సాయంత్రం ఐదు గంటల నుండి 6:30 గంటల వరకు శ్లోకాలు, ప్రోటోకాల్ , ఆసనాలు , ప్రాణయమ, ధ్యానము, జ్ఞానము నేర్పించబడుతుంది. ఇందులో భాగంగా 30 మంది పిల్లలు , ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్ మరియు ఆయుష్ యోగ టీచర్ బి. శ్రీనివాసరెడ్డి చిన్నారులకు యోగాసనాలు వేయించి ఈనెల 21న ప్రపంచ యోగ దినోత్సవ సందర్భంగా పిల్లలు అందరూ కూడా కార్యక్రమంలో పాల్గొని యోగాసనాలు వేసే విధంగా శిక్షణ ఇచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఆశ్రయ సేవా ట్రస్ట్ ఫౌండర్ నళినాక్షి,శివకుమార్ పాల్గొన్నారు.

కుమ్మరపేట మస్జిద్ షెడ్ నిర్మాణానికి నిసార్ యాసీన్ ఖాన్ చేయూత

- ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకున్న సిమ్స్ హాస్పిటల్ ఎండీ..
- రూ.43 వేల చెక్కు అందజేత

కదిరి,జూన్12.అక్షర టైమ్స్: సేవా కార్యక్రమాల్లో తనదైన గుర్తింపు చాటుకుంటున్న కదిరికి చెందిన సిమ్స్ హాస్పిటల్ ఎండీ నిసార్ యాసీన్ మరోసారి మానవత్వాన్ని చాటుకున్నారు. తలుపుల మండలం తలుపుల కుమ్మరపేటలోని మస్జిద్ షెడ్ నిర్మాణానికి తనవంతు సహాయాన్ని అందించి ఆదర్శంగా నిలిచారు.గత రంజాన్ మాసంలో కుమ్మరపేట మస్జిద్‌ను నిసార్ యాసీన్ సందర్శించిన సమయంలో షెడ్ నిర్మాణం అవసరాన్ని మసీదు పెద్దలు ఆయన దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. దీంతో స్పందించిన ఆయన నిర్మాణానికి అవసరమైన సహాయాన్ని అందిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. ఇచ్చిన మాట ప్రకారం గురువారం మస్జిద్ షెడ్ నిర్మాణం కోసం రూ.43 వేల విలువైన చెక్కును మసీదు పెద్దలకు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా తలుపుల మాజీ సర్పంచ్ ఫయాజ్, ఇస్మాయిల్, బాబా ఫక్రుద్దీన్ మాట్లాడుతూ.. నిసార్ యాసీన్ చేస్తున్న సేవా కార్యక్రమాలను అభినందించారు. సమాజ శ్రేయస్సు కోసం ఆయన భవిష్యత్తులో మరిన్ని సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని ఆకాంక్షించారు. అల్లాహ్ ఆయనకు మరింత శక్తి, ఆయురారోగ్యాలు ప్రసాదించాలని ప్రార్థించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మహబూబ్ బాషా, వసీం యాసీన్, గ్రామస్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బాల్యవివాహాల నివారణతోనే సమస్యకు పరిష్కారం

- అన్ని శాఖల సమన్వయంతో ముందస్తు చర్యలు
- కొత్తచెరువులో ఏఎన్ఎంలు, ఎంఎల్‌హెచ్‌పీలకు ప్రత్యేక శిక్షణ

కొత్తచెరువు,జూన్12.అక్షర టైమ్స్: టీనేజ్ గర్భధారణలు సమాజానికి, ముఖ్యంగా తల్లి-శిశు ఆరోగ్యానికి తీవ్రమైన ముప్పుగా మారుతున్న నేపథ్యంలో వాటి నిర్మూలనకు అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని నిపుణులు సూచించారు. మహిళాభివృద్ధి మరియు శిశు సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో స్థానిక ఎంపీడీవో కార్యాలయంలో టీనేజ్ ప్రెగ్నెన్సీ నిర్మూలన, చైల్డ్ సెక్స్ రేషియో పరిరక్షణ, పీసీపీఎన్‌డీటీ చట్టంపై ఒకరోజు శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమానికి పుట్టపర్తి రెవెన్యూ డివిజన్ పరిధిలోని ఏఎన్ఎంలు, ఎంఎల్‌హెచ్‌పీలు హాజరయ్యారు. డీసీపీఓ మహేష్ మాట్లాడుతూ జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు గ్రామస్థాయిలో విస్తృత అవగాహన కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. గ్రామాల్లో బాల్యవివాహాలను గుర్తించి అరికట్టడం ద్వారా టీనేజ్ గర్భధారణలను గణనీయంగా తగ్గించవచ్చన్నారు. కిశోర బాలికలకు, వారి తల్లిదండ్రులకు సరైన సమయంలో అవగాహన కల్పించడం అత్యంత అవసరమన్నారు.రిసోర్స్ పర్సన్ డాక్టర్ అపర్ణ మాట్లాడుతూ టీనేజ్ గర్భధారణ వల్ల తల్లి, శిశువుల ఆరోగ్యంపై దీర్ఘకాలిక ప్రతికూల ప్రభావాలు ఉంటాయని చెప్పారు. ముందస్తుగా ప్రమాదంలో ఉన్న బాలికలను గుర్తించి కౌన్సిలింగ్ నిర్వహించడం ద్వారా సమస్యను నివారించవచ్చన్నారు. ఐసీడీఎస్, వైద్య ఆరోగ్య శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేస్తూ అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నాయని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో డీపీహెచ్ఎన్‌వో రేణుక, సీడీపీఓ జయంతి, స్టాటిస్టికల్ ఆఫీసర్ కళాధర్, డీసీపీయూ సిబ్బంది, ఏఎన్ఎంలు, ఎంఎల్‌హెచ్‌పీలు పాల్గొన్నారు.

తాసిల్దారుగా పదోన్నతి పొందిన పూజారి ముకుందకు సన్మానం

ధర్మవరం,జూన్12.అక్షర టైమ్స్: పట్టణంలోని ఆర్డీవో కార్యాలయంలో డిప్యూటీ తాసిల్దారుగా విధులు నిర్వర్తిస్తున్న పూజారి ముకుంద కు జిల్లా కలెక్టర్ ద్వారా తహసిల్దార్ పదోన్నతి గావించడం జరిగిందన్న ఉత్తర్వులు అందాయి. ఈ సందర్భంగా ఆర్డీవో కార్యాలయంలో అభినందన సభను ఆర్డీవో కార్యాలయ సిబ్బంది ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆర్డీవో సువర్ణ ఆధ్వర్యంలో ఈ కార్యక్రమం జరిగింది. అనంతరం ముకుంద చేసిన సేవలను వారు కొనియాడుతూ కార్యాలయ అధికారులు, సిబ్బంది ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్డీవో కార్యాలయ అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

రాజకీయ పార్టీల బి ఎల్ ఎ లకు ప్రత్యేక శిక్షణ కార్యక్రమం

హిందూపురం,జూన్12.అక్షర టైమ్స్: మండల పరిధిలో ఎన్నికల సంఘం ఆదేశాల మేరకు చేపడుతున్న ప్రత్యేక ఓటరు జాబితా సవరణ (సర్) కార్యక్రమం నిర్వహణలో భాగంగా రాజకీయ పార్టీల బూత్ లెవల్ ఏజెంట్లకు (బి ఎల్ ఎ లు) శిక్షణ కార్యక్రమం స్థానిక తాసిల్దార్ కార్యాలయం నందు నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమానికి తెలుగుదేశం పార్టీ, వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ లకు చెందిన బి ఎల్ ఏ లు హాజరై ఎన్నికల ప్రక్రియకు సంబంధించిన వివిధ అంశాలపై అవగాహన కల్పించారు. శిక్షణ కార్యక్రమంలో తహసీల్దార్,డిప్యూటీ తహసీల్దార్,ఎన్నికల డిప్యూటీ తహసీల్దార్ పాల్గొని ఎన్నికల సంఘం జారీ చేసిన మార్గదర్శకాలను వివరించారు. ఓటరు జాబితా సవరణ ప్రక్రియలో రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధుల పాత్ర, బిఎల్ఎ ల విధులు, అభ్యంతరాలు మరియు దరఖాస్తుల పరిశీలన విధానం, ఓటరు నమోదు మరియు మార్పులు, ఓటరు జాబితా పరిశుభ్రతకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై సమగ్రంగా వివరించారు.అలాగే ఎన్నికల ప్రక్రియలో పారదర్శకత, నిష్పాక్షికత మరియు ప్రజల భాగస్వామ్యాన్ని పెంపొందించేందుకు రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులు ఎన్నికల అధికారులతో సమన్వయంగా పనిచేయాలని సూచించారు. ఎన్నికల సంఘం నిర్దేశించిన నిబంధనలు, విధానాలను ప్రతి బి ఎల్ ఎ క్షుణ్ణంగా అవగాహన చేసుకుని తమ పరిధిలోని ఓటర్లకు అవసరమైన సహాయ సహకారాలు అందించాలని కోరారు.ప్రత్యేక ఓటరు జాబితా సవరణ కార్యక్రమం విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు అన్ని రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులు, మరియు ఎన్నికల సిబ్బంది సమిష్టిగా కృషి చేయాలని అధికారులు పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఎన్నికల శాఖ సిబ్బంది, సంబంధిత అధికారులు మరియు రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

వెన్నుపోటుకీ రెండేళ్లు కార్యక్రమంపై కదం తొక్కిన దుర్గం ప్రజలు

రాయదుర్గం,జూన్12.అక్షర టైమ్స్: చంద్రబాబు వెన్నుపోటుకు రెండేళ్లు పేరుతో నిరసనలుస్వచ్ఛందంగా హాజరైన మహిళలు రైతులు నిరుద్యోగులు డిఎస్సి బాధితులు చంద్రబాబు మోసాల పై కట్టలు తెంచుకొన్న జనాగ్రహం కిందన ధరలు నిత్యవసర వస్తువుల ధరలు పెంపు డీఎస్సీ అక్రమాలపై ప్రకార్డుల ప్రదర్శన ప్రభుత్వ వైఖరి పై నిరసనగా నినాదాలు. సమన్వకర్త మెట్టు గోవిందరెడ్డి రెడ్డి మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వం పై గ్రమలాలో మొదలైన మార్పు చంద్రబాబు ఇచ్చిన హామీలు గాలికి వదిలేసి ప్రజలను తీవ్రంగా మోసం చేసాడని ఎన్నికల సమయంలో చంద్రబాబు నాయుడు అలువుగాని హామీలు ఇచ్చి ప్రజలను అన్యాయం చేయడంతో నాడు జగనన్న ప్రభుత్వం ఉన్నప్పుడు ప్రజలకు చేసిన మంచి కార్యక్రమాలను సంక్షేమ పథకాలను గుర్తు చేసుకుంటూ మాకు జగనన్న ప్రభుత్వం కావాలని నాంది పలికారు అని తెలియజేసారు.. ఇచ్చిన హామీలు నెరవేర్చకపోతే రాబోయే స్థానిక ఎన్నికల్లో ప్రజలు ఈ కూటమి ప్రభుత్వానికి బుద్ధి చెప్తారని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర జిల్లా నియోజకవర్గం మండలాల నుండి ఎన్నుకోబడిన అనుబంధ సంఘాల నాయకులు కార్యకర్తలు నాయకులు ఎంపీపీలు మాజీ సర్పంచులు ఎంపీటీసీలు మండలాల కన్వీనర్లు పార్టీ శ్రేణులు ఇతర ముఖ్య నాయకులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు...పట్టణంలో వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ వైసిపి పిలుపు మేరకు శుక్రవారం నాడు వినాయక సర్కిల్లో రాయదుర్గం నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త మెట్టు గోవిందరెడ్డి మరియు వైస్సార్సీపీ రాష్ట్ర సంయుక్త కార్యదర్శి మెట్టు విశ్వనాథరెడ్డి ఆధ్వర్యంలో రాయదుర్గం పట్టణం లో జరిగిన వెన్నుపోటు కు రెండేళ్లు కార్యక్రమం కు నాలుగు మండలాల నుండి వైయస్సార్సిపి నాయకులు కార్యకర్తలు రైతులు భారీగా తరలివచ్చి వెన్నుపోటుకు రెండేళ్ల కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ కౌన్సిలర్లు శారదా దేవి, ఈ విద్య, మరియు ఉషారాణి, పోరాళ్ల శివ, పోరాళ్ళ గోవిందరాజులు, గౌని లావణ్య, గౌని శ్రీరామ్ రెడ్డి, మేకల శ్రీనివాసులు, చందన రామాంజనేయులు, గోల్డ్ ఇస్మాయిల్, వీటీపీ గోవింద, వైసిపి నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొని విజయవంతం చేశారు.

పామిడిలో దిగ్విజయముగా యోగాంధ్ర కార్యక్రమాలు

పామిడి,జూన్12.అక్షర టైమ్స్: మండల కేంద్రమైన పామిడి పట్టణంలో యోగాంధ్రలో భాగంగా గత నెల 21 నుంచి క్రమంతప్పకుండా ప్రతిరోజు యోగ శిక్షణా తరగతులను నిర్వాహరాలు సంధ్య నేతృత్వంలో టిసి ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలలో యోగ శిక్షణా తరగతులు నిర్వహిస్తున్నారు. శుక్రవారం ఉదయం 6 గంటల నుంచి 7 గంటల వరకు, సాయంత్రం 5 గంటలనుంచి 6 గంటల వరకు పోలీస్ స్టేషన్ పైన భాగములో పోలీసులకు యోగా శిక్షణ తరగతులను నిర్వహించారు.

విద్యార్థులకు పఠన సామాగ్రి వితరణ

అనంతపురం,జూన్12.అక్షర టైమ్స్: నిత్యసురభి చారిటబుల్ ట్రస్ట్, పుట్టినిల్లు ఆశ్రమం ఆధ్వర్యంలో చైర్ పర్సన్ డాక్టర్. ఎస్.నిర్మలమురళి ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులకు పఠన సామాగ్రిని అందించారు. నగరంలోని ఆదర్శనగర్ శివారు ప్రాంతంలో ఉన్న విద్యార్థులు 6 మంది 10వ తరగతిలో ఉత్తమ మార్కులు కనబరిచారు. వీరి 6మంది కుటుంబాలకు నిత్యసురభి చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ట్రస్టు ఆధ్వర్యంలో 31 రకాల నిత్యవసర వస్తువులతోపాటు విద్యార్థులకు అవసరమయ్యే పఠన సామగ్రిని అందించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్మలమురళి మాట్లాడుతూ.. విద్యార్థులకు సహకారం అందించటానికి ట్రస్ట్ సభ్యులు హుబ్లీ ప్రాంతంలో ఎయిర్ పోర్ట్ లో డీజీఎంగా పనిచేస్తున్న ఆర్.శ్రీనివాసులు వారి సతీమణి లక్ష్మీ వారి కుమారుడు కళ్యాణ్ చరణ్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఈ కార్యక్రమానికి సహకారం అందించినట్లు తెలిపారు. పేదరికంలో ఉన్నప్పటికీ విద్యలో అత్యధిక మార్కులు సాధిస్తూ విద్యలో రాణిస్తున్న విద్యార్థులకు వీలున్న ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక రూపంలో సహాయం చేయాలన్నారు. ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో మరింత మంది విద్యార్థులకు సహాయ సహకారాలు అందించడానికి కృషి చేస్తామని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ట్రస్ట్ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎస్ఐఆర్‌పై బూత్ లెవల్ ఏజెంట్లకు అవగాహన సదస్సు

తాడిమర్రి,జూన్12.అక్షర టైమ్స్: ధర్మవరం రెవెన్యూ డివిజనల్ అధికారి (ఆర్‌డీఓ)ఆదేశాల మేరకు, తాడిమర్రి తహసీల్దార్ రెడ్డి లక్ష్మి ఆధ్వర్యంలో ఎస్ఐఆర్ కార్యక్రమానికి సంబంధించి బూత్ లెవల్ ఏజెంట్ల (బీఎల్ఏలు) కోసం అవగాహన సదస్సు ను శుక్రవారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా తహసీల్దార్ రెడ్డి లక్ష్మి మాట్లాడుతూ, ఓటరు జాబితాల ప్రత్యేక సవరణ ప్రక్రియలో బీఎల్ఏల పాత్ర ఎంతో కీలకమని తెలిపారు. ఎస్ఐఆర్ కార్యక్రమం ద్వారా అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరూ ఓటరు జాబితాలో నమోదు కావడం, అర్హత లేని పేర్లను తొలగించడం, వివరాల్లో మార్పులు చేర్పులు చేయడం వంటి అంశాలపై సమగ్ర అవగాహన కల్పించారు. అలాగే ఓటరు నమోదు, మార్పులు, చేర్పులు, తొలగింపుల ప్రక్రియలో అనుసరించాల్సిన విధివిధానాలు, అవసరమైన పత్రాలు, ఎన్నికల సంఘం నిర్దేశించిన మార్గదర్శకాల గురించి వివరించారు. ఎన్నికల ప్రక్రియ పారదర్శకంగా, సమర్థవంతంగా నిర్వహించేందుకు బీఎల్ఏలు అధికారులతో సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు. ఈ అవగాహన సదస్సులో పాల్గొన్న బూత్ లెవల్ ఏజెంట్లు తమ సందేహాలను వ్యక్తం చేయగా, వాటికి అధికారులు తగిన వివరణలు అందించారు. కార్యక్రమంలో ఎన్నికల సిబ్బంది, రెవెన్యూ శాఖ అధికారులు మరియు బీఎల్ఏలు పాల్గొన్నారు

సన్నబడాలని ఉందా? ఈ సంప్రదాయ పిండితో బరువు తగ్గడం ఎంత ఈజీనో

శరీర బరువు అదుపులో ఉంచుకోవాలని ఆశించేవారికి శుభవార్త! మన సంప్రదాయ భారతీయ ఆహారంలో ఒక అద్భుతమైన పోషకాహారం ఉంది. అదే సత్తు. కేవలం రుచిలో గొప్పదైన ఈ ఆహారం, బరువు తగ్గడానికి కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ప్రొటీన్లు, పీచు పదార్థాలు పుష్కలంగా ఉండే సత్తు, మిమ్మల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతూనే బరువును నియంత్రించడంలో ఎలా సాయపడుతుందో ఇప్పుడు చూద్దాం. సత్తు, శనగలు లేదా ఇతర పప్పులను ఎండబెట్టి, వేయించి, మెత్తగా చేసిన పిండి. ఇది ప్రొటీన్, ఫైబర్, ఐరన్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలతో నిండిన సంప్రదాయ భారతీయ సూపర్‌ఫుడ్. బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి సత్తు గొప్ప ఎంపిక. ఇది త్వరగా కడుపు నింపుతుంది, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. దీనితో అనవసరమైన చిరుతిళ్లు తగ్గించుకోవచ్చు, బరువు తగ్గించే ఆహారంలో ఇది ఉత్తమమైనది.

అధిక ప్రొటీన్:

సత్తులో ఉండే ప్రొటీన్ కండరాల నిర్మాణానికి సాయపడుతుంది, ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉంచుతుంది. దీంతో అనవసరంగా తినడం తగ్గుతుంది, బరువు తగ్గడానికి ఇది కీలకం.

ఫైబర్ పుష్కలం:

సత్తులో గల ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం నివారిస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణవ్యవస్థ పోషకాలను సరిగా గ్రహిస్తుంది, జీవక్రియ మందగించడం వల్ల వచ్చే బరువు పెరుగుదలను అడ్డుకుంటుంది.

జీవక్రియను పెంచుతుంది:

ఐరన్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం లాంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు సత్తులో ఉంటాయి. ఇవి జీవక్రియ ప్రక్రియలకు మద్దతు ఇస్తాయి. జీవక్రియ పెరిగితే క్యాలరీలు సమర్థంగా ఖర్చవుతాయి, వేగంగా బరువు తగ్గవచ్చు.

రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ:

సత్తుకు తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉంది. అంటే ఇది శక్తిని నెమ్మదిగా విడుదల చేస్తుంది, రక్తంలో చక్కెర అకస్మాత్తుగా పెరగడాన్ని, తగ్గడాన్ని నివారిస్తుంది. స్థిరమైన రక్తంలో చక్కెర ఆకలి బాధలను నియంత్రిస్తుంది, ఎక్కువగా తినే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

శరీర శుద్ధికి సాయం:

సత్తు సహజమైన డిటాక్సిఫైయర్‌గా పనిచేస్తుంది, శరీరం నుండి విష పదార్థాలను బయటకు పంపుతుంది. శుభ్రమైన వ్యవస్థ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది, జీవక్రియను పెంచుతుంది, వ్యర్థాలను సమర్థంగా తొలగించడం ద్వారా బరువు తగ్గడానికి సాయపడుతుంది.

తక్కువ క్యాలరీలతో శక్తి:

అధిక క్యాలరీల ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలకు భిన్నంగా, సత్తు సహజమైన శక్తి బూస్టర్. ఇది అనవసరమైన కొవ్వులు, చక్కెరలు లేకుండా నిరంతర శక్తిని అందిస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి వ్యాయామానికి ముందు లేదా తర్వాత ఇది అద్భుతమైన పానీయం.

బరువు తగ్గడానికి సత్తును ఐదు మార్గాల్లో తినవచ్చు:

సత్తు పానీయం:
రెండు చెంచాల సత్తును ఒక గ్లాసు నీరు, చిటికెడు ఉప్పు, నిమ్మరసం కలుపాలి. ఈ పానీయం తక్కువ క్యాలరీలతో, ప్రొటీన్‌తో నిండి ఉంటుంది, గంటల తరబడి కడుపు నిండుగా ఉంచుతుంది. ఉదయం దీనిని తాగడం వల్ల జీవక్రియ నియంత్రణలో ఉంటుంది, రోజు మొత్తం ఆకలి తగ్గుతుంది.

సత్తు మజ్జిగ:

సత్తును మజ్జిగ, జీలకర్ర పొడి, నల్ల ఉప్పుతో కలిపి తాగాలి. ఇది ప్రొటీన్ నిండిన, జీర్ణక్రియకు అనుకూలమైన పానీయం. మజ్జిగ జీర్ణక్రియకు, గట్ ఆరోగ్యానికి సాయపడుతుంది, సత్తు ప్రొటీన్, ఫైబర్ అందిస్తుంది. సత్తు రోటీ లేదా పరాటా: సత్తును గోధుమ పిండితో కలిపి పోషకమైన రోటీ లేదా పరాటా చేయాలి. ఈ కలయిక నిరంతర శక్తిని అందిస్తుంది, ఆకలి బాధలను తగ్గిస్తుంది, ఎక్కువగా తినకుండా చేస్తుంది.

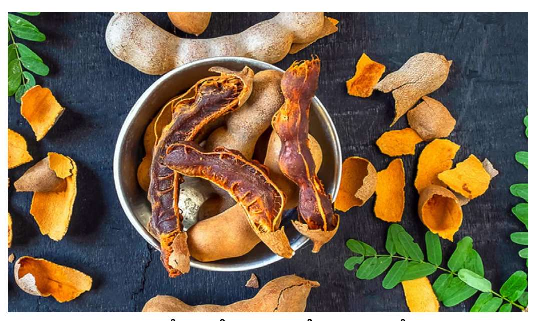
సత్తు లడ్డూ:

సత్తును బెల్లం, కొద్దిగా నెయ్యి కలిపి లడ్డూలు చేయాలి. ఈ ఆరోగ్యకరమైన శక్తి లడ్డూలు తీపి కోరికలను తీరుస్తాయి, బరువు పెరగకుండా చూస్తాయి. చక్కెర చిరుతిళ్లకు ఇది మంచి ప్రత్యామ్నాయం.

సత్తు చిల్లా:

సత్తు, తరిగిన కూరగాయలు, మసాలా దినుసులతో పిండి కలిపి పాన్‌కేక్‌లా కాల్చాలి. ఈ ప్రొటీన్ అధికంగా ఉండే వంటకం తేలికైనది, కడుపు నింపేది. ఇది ముఖ్యమైన పోషకాలను అందిస్తూ క్యాలరీల తీసుకోవడాన్ని నియంత్రిస్తుంది. ఈ వివిధ రూపాల్లో సత్తును రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా బరువు తగ్గించవచ్చు, అదే సమయంలో సరైన పోషణను, శక్తిని పొందవచ్చు.

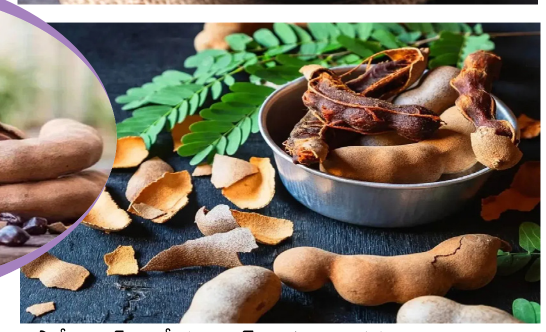
వంట రుచిని పెంచే ఆరోగ్య నిధి చింతపండు ప్రయోజనాలు తెలిస్తే అస్సలు విడిచిపెట్టరు



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.

పాలలో లవంగాల పొడి కలిపి తాగితే ఎన్ని లాభాలో తెలుసా..?

ప్రాచీన ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో లవంగానికి ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. దీని వాసనతో పాటు ఆరోగ్యానికి ఇచ్చే మేలు వల్ల ఇది మన జీవితంలో భాగమైంది. లవంగాలను పొడి చేసి పాలలో కలిపి తాగితే ఇది సాధారణ పానీయంగా కాకుండా శరీరానికి ఎన్నో రకాల లాభాలను అందించే ఔషధంగా మారుతుంది. లవంగాల్లో ప్రోటీన్, ఐరన్, కాల్షియం, కార్బోహైడ్రేట్లు వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి తగినంత శక్తిని అందించి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. పాలతో కలిపిన లవంగాల పొడి ఈ పోషకాలను శరీరానికి త్వరగా అందజేసే శక్తిని కలిగి ఉంటుంది. లవంగాన్ని పాలలో కలిపినప్పుడు.. అందులో కార్మినేటివ్, స్టిమ్యులెంట్ లక్షణాలు బలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని రక్తప్రసరణను మెరుగుపరచడమే కాకుండా.. రక్తపోటును కూడా నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అధిక బీపీ సమస్య ఉన్నవారు ఈ పానీయం రోజూ తాగితే క్రమంగా ఆ సమస్యలో ఉపశమనం కనిపించవచ్చు. ఏకధాటిగా పని చేసి అలసటకు లోనయ్యే వారు లేదా శారీరక శక్తి తగ్గినట్లు అనిపిస్తే లవంగాల పొడి కలిపిన పాలు తాగడం వల్ల తక్షణ శక్తిని అందుకోవచ్చు. ఈ మిశ్రమం శరీరంలోని బద్ధకాన్ని పోగొట్టి చురుకుదనాన్ని పెంపొందించగలదు. ముఖ్యంగా ఉదయాన్నే లేదా రాత్రి నిద్రకు ముందు తాగితే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. లవంగాల్లో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, మెటబాలిజాన్ని వేగంగా నడిపించే గుణాలు.. శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఫలితంగా బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది సహాయకారిగా మారుతుంది. ఆహారం సరైన రీతిలో జీర్ణమవడానికి ఇది దోహదం చేస్తుంది. పేగుల వ్యవస్థను శుభ్రపరచడం, హానికరమైన బ్యాక్టీరియా చేరకుండా చూడడం లవంగాల ముఖ్యమైన లక్షణాల్లో ఒకటి. పాలతో కలిపిన లవంగాల పొడి మిశ్రమం గ్యాస్ సమస్యలు, కడుపులో గందరగోళాలు, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గించగలదు. దీని వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా పనిచేస్తుంది. ఇంకా లవంగ పాలను నిత్యం తాగడం వల్ల ఎముకలు, దంతాలు బలంగా మారతాయి. ముఖ్యంగా వయస్సుతో వచ్చే ఎముకల బలహీనత, బోలు ఎముకల వ్యాధిని తగ్గించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. ఇందులోని కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, మాంగనీస్ వంటి ఖనిజాలు ఎముకల పటుత్వాన్ని పెంపొందిస్తాయి. సాధారణంగా మనం లవంగాన్ని వంటలలో రుచి కోసం ఉపయోగిస్తుంటాము. కానీ దీన్ని పొడిగా తయారు చేసి పాలలో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి చాలా విలువైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఇది సహజసిద్ధమైన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ డ్రింక్ రోజువారీ ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటే శారీరక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అయితే అధిక మోతాదులో తీసుకోకూడదు. మితంగా మాత్రమే తీసుకోవాలి.