www.siddipetpower.com

సిద్దిపేట పవర్

తెలుగు దినపత్రిక

SIDDIPET POWER TELUGU DAILY

సంపుటి: 01 | సంచిక: 185 | హైదరాబాద్ | మంగళవారం | 28-10-2025 | పేజీలు: 05 | ఎడిటర్ : తుక్కోజు గణేష్ బాబు

పత్తిలో తేమ 12 శాతం మించకుండా చూసుకోవాలి

తెలంగాణ బ్యూరో, సిద్దిపేట పవర్ :
పత్తి విషయంలో రైతులు నాణ్యత, తేమ శాతం దృష్టిలో పెట్టుకోవాలని మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు కోరారు. పత్తిలో తేమ 12 శాతం మించితే.. కనీస మద్దతు ధర పొందే అవకాశం ఉండదన్నారు. కేంద్ర మంత్రి గిరిరాజ్‌సింగ్ చౌహాన్‌కు లేఖ రాశామని.. పత్తి రైతులకు మద్దతు ధర దక్కేలా ప్రయత్నాలు చేస్తున్నట్లు వివరించారు.

రంగంలోకి రేవంత్..

జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నిక ప్రచారానికి సిద్ధమైన సీఎం రేవంత్
రెండు విడతలుగా సాగనున్న ముఖ్యమంత్రి ప్రచారం
మతం పేరుతో బీజేపీ ఓట్లు అడుగుతోందన్న మహేశ్‌గౌడ్
ఉపఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ గెలుపుపై ధీమా వ్యక్తం చేసిన టీపీసీసీ చీఫ్
తాము వ్యక్తిగత విమర్శలు చేయబోమని స్పష్టీకరణ

తెలంగాణ బ్యూరో, సిద్దిపేట పవర్ :
జూబ్లీహిల్స్ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ ఉప ఎన్నిక ప్రచార రంగంలోకి తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి స్వయంగా దిగనున్నారు. కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి గెలుపు కోసం ఆయన విస్తృతంగా ప్రచారం చేయనున్నారు. ఈ మేరకు సీఎం పర్యటన షెడ్యూల్ ఖరారైంది. ఇందులో భాగంగా ఒక భారీ బహిరంగ సభ, పలు రోడ్‌షోల లో ఆయన పాల్గొంటారు. కాంగ్రెస్ వర్గాల సమాచారం ప్రకారం రేపు జూబ్లీహిల్స్ నియోజకవర్గ పరిధిలో భారీ బహిరంగ సభను నిర్వహించనున్నారు. 30, 31 తేదీల్లో తొలి విడత రోడ్‌షోలు ఉంటాయి. మళ్లీ నవంబర్ 4, 5 తేదీల్లో రెండో విడత రోడ్‌షోలలో సీఎం పాల్గొని ప్రచారం నిర్వహిస్తారు. ఈ ప్రచార కార్యక్రమాలపై టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్‌కుమార్ గౌడ్ ఢిల్లీలో మీడియాతో మాట్లాడారు. సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ప్రచారం మిగతా 2లో..

ఏం.. మీరు న్యూస్ పేపర్లు చదవడంలేదా?...

వీధి కుక్కల అంశంపై సుప్రీంకోర్టు ఫైర్

వీధి కుక్కల నియంత్రణపై సుప్రీంకోర్టు తీవ్ర ఆగ్రహం
ఆదేశాలు పాటించని రాష్ట్రాల చీఫ్ సెక్రటరీలకు సమన్లు
పశ్చిమ బెంగాల్, తెలంగాణ ప్రభుత్వాలకు మినహాయింపు
నవంబర్ 3న కోర్టుకు వ్యక్తిగతంగా హాజరు కావాలని ఆదేశం
దేశ ప్రతిష్ట దెబ్బతింటోందని ధర్మాసనం కీలక వ్యాఖ్య
హాజరు కాకుంటే కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరిక

నేషనల్ బ్యూరో, సిద్దిపేట పవర్ :
వీధి కుక్కల నియంత్రణ విషయంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల ఉదాసీన వైఖరిపై సుప్రీంకోర్టు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. తాము జారీ చేసిన ఆదేశాలను పాటించడంలో విఫలమైనందుకు పశ్చిమ బెంగాల్, తెలంగాణ మినహా అన్ని రాష్ట్రాలు, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాల చీఫ్ సెక్రటరీలకు (ప్రధాన కార్యదర్శులు) సమన్లు జారీ చేసింది. వారంతా నవంబర్ 3న తమ ఎదుట వ్యక్తిగతంగా హాజరు కావాలని సోమవారం ఆదేశించింది. జస్టిస్ విక్రమ్ నాథ్, జస్టిస్ సందీప్ మెహతా, మిగతా 2లో..

జూబ్లీహిల్స్‌లో పోటీ మజ్లిస్- భాజపా మధ్యే

జూబ్లీహిల్స్‌లో అసలు పోటీ బీజేపీ, ఎంఐఎం మధ్యేనన్న రాంచందర్ రావు
కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ చేసిందేమీ లేదన్న రాష్ట్ర బీజేపీ చీఫ్
ఈ ఉప ఎన్నిక 2028 ఎన్నికలకు నాంది పలకాలని వ్యాఖ్య

తెలంగాణ బ్యూరో, సిద్దిపేట పవర్ :
జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నిక సమీపిస్తున్న వేళ బీజేపీ ప్రచారంలో దూకుడు పెంచింది. ఈ ఎన్నికలో అసలు పోటీ తమకు, ఎంఐఎం పార్టీకి మధ్యేనని బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎన్. రాంచందర్ రావు కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ప్రజలు బీజేపీకి ఓటు వేయకపోతే, మజ్లిస్ సీట్ల సంఖ్య 8కి పెరుగుతుందని ఆయన పేర్కొన్నారు.
హైదరాబాద్‌లోని బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో రాంచందర్ రావు అధ్యక్షతన ఉపఎన్నికపై సమీక్ష సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశానికి కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి, పార్టీ ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు హాజరయ్యారు. జూబ్లీహిల్స్ స్థానాన్ని ఎలాగైనా కైవసం చేసుకునేందుకు అనుసరించాల్సిన వ్యూహాలపై నేతలు చర్చించారు. ప్రచారంలో నగరంలోని కార్పొరేటర్లు, పార్టీ శ్రేణులను విస్తృతంగా మిగతా 2లో..

మీ అల్లుడిని కంట్రోల్‌లో పెట్టుకోండి

కేసీఆర్‌కు మంత్రి లక్ష్మణ్ సూచన
హరీశ్ రావుపై మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ తీవ్ర విమర్శలు
కాంగ్రెస్ కేబినెట్‌ను 'దండుపాళ్యం బ్యాచ్' అనడంపై ఆగ్రహం
వెంటనే హరీశ్ రావు క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్

తెలంగాణ బ్యూరో, సిద్దిపేట పవర్ :
మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ నేత హరీశ్ రావుపై రాష్ట్ర మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. హరీశ్ రావు నోటికి వచ్చినట్లు పచ్చి అబద్ధాలు మాట్లాడుతున్నారని, కాంగ్రెస్ మంత్రివర్గాన్ని 'దండుపాళ్యం బ్యాచ్' అంటున్నారని తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. సోమవారం మిగతా 2లో..

జూబ్లీహిల్స్ చెక్‌పోస్ట్ టూ తెలంగాణ భవన్.. ఆటోలో ప్రయాణించిన కేటీఆర్..!

నాడు రాహుల్ గాంధీ ప్రయాణించిన ఆటోలో ప్రయాణం చేసిన కేటీఆర్!
మస్రత్ అలీ అనే వ్యక్తి ఆటోలో తెలంగాణ భవన్ వచ్చిన కేటీఆర్
అసెంబ్లీ ఎన్నికల సమయంలో రాహుల్ గాంధీ ఈయన ఆటోనే ఎక్కారని గుర్తు చేసిన కేటీఆర్
ఆటో డ్రైవర్లకు ఎన్నో హామీలు ఇచ్చి నెరవేర్చలేదని కేటీఆర్ విమర్శ

తెలంగాణ బ్యూరో, సిద్దిపేట పవర్ :
బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ఆటోలో ప్రయాణించారు. తెలంగాణలోని ఆటో కార్మికులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను స్వయంగా

హైడ్రా ప్రజావాణికి కబ్జా ఫిర్యాదుల వెల్లువ..

సాక్ష్యాలతో తరలివస్తున్న జనం

హైడ్రా ప్రజావాణికి పోటెత్తిన భూకబ్జా ఫిర్యాదులు
ఒక్కరోజే 52 ఫిర్యాదులు స్వీకరించిన అధికారులు
ఫొటోలు, వీడియోలతో సాక్ష్యాలు అందిస్తున్న నగరవాసులు
చెరువులు, ప్రభుత్వ భూముల ఆక్రమణలపై ఎక్కువగా ఫిర్యాదులు
హస్మత్‌పేటలో 28 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమి కబ్జాపై ఆరోపణలు
ఫిర్యాదులను నేరుగా పర్యవేక్షిస్తున్న కమిషనర్ రంగనాథ్

తెలంగాణ బ్యూరో, సిద్దిపేట పవర్ :
హైదరాబాద్‌లో భూకబ్జాలు, అక్రమ నిర్మాణాలపై నగరవాసులు నేరుగా రంగంలోకి దిగుతున్నారు. దశాబ్దాలుగా పరిష్కారం కాని సమస్యలకు హైడ్రా ప్రజావాణిలో తక్షణ పరిష్కారం లభిస్తుండటంతో, బాధితులు సాక్ష్యాలతో సహా కార్యాలయానికి క్యూ కడుతున్నారు. సోమవారం ఒక్కరోజే మిగతా 2లో..

హైదరాబాద్ శివార్లలో 100 ఎకరాల్లో భారీ గోశాల..

రంగారెడ్డి జిల్లా ఎన్కేపల్లిలో స్థలం కేటాయింపు
భూమిని నమ్ముకున్న 40 కుటుంబాలకు పునరావాసం, ఉద్యోగ హామీ
భూమిని స్వాధీనం చేసుకున్న హెచ్‌ఎండీఏ.. టెండర్ల ప్రక్రియ ప్రారంభం
నగరంలోని నిరాశ్రయ గోవులకు ఆశ్రయం కల్పించడమే లక్ష్యం

మళ్లీ వచ్చేది బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వమే

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై పోరాటం చేస్తాం.
జూబ్లీహిల్స్ లో ఓడిస్తేనే కాంగ్రెస్ కు బుద్ధి
మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు

మీ అల్లుడిని కంట్రోల్‌లో పెట్టుకోండి

మొదటిపేజీ తరువాయి

మీడియాతో మాట్లాడిన ఆయన, ఈ వ్యాఖ్యలపై హరీశ్ రావు తక్షణమే క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు.
బలహీన వర్గాలకు చెందిన మంత్రులున్న కేబినెట్‌ను ఉద్దేశించి ఇలాంటి వ్యాఖ్యలు ఎలా చేస్తారని అడ్లూరి లక్ష్మణ్ ప్రశ్నించారు. "మా మంత్రివర్గం దండుపాళ్యం బ్యాచ్ అయితే, గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంలోని మంత్రివర్గం స్టువర్ట్‌పురం దొంగల ముఠా లాంటిదా?" అని ఆయన నిలదీశారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ వర్గాల మంత్రులపై చేసిన ఈ వ్యాఖ్యలను తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నామని, హరీశ్ రావు వెంటనే తన మాటలను వెనక్కి తీసుకోవాలని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా అడ్లూరి లక్ష్మణ్ మరికొన్ని సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. "కేసీఆర్‌కు తెలియకుండానే గతంలో హరీశ్ రావు 28 మంది బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలకు సొంతంగా ఫండింగ్ చేశారు. ఈ విషయం తెలియడం వల్లే రెండోసారి బీఆర్ఎస్ అధికారంలోకి వచ్చినా కేసీఆర్ వెంటనే ఆయనకు మంత్రి పదవి ఇవ్వలేదు" అని ఆరోపించారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టులో హరీశ్ రావు అవినీతికి పాల్పడ్డారని గతంలో కవిత చేసిన ఆరోపణలను గుర్తు చేస్తూ, దీనిపై చర్చకు రమ్మంటే ఆయన తోక ముడిచారని ఎద్దేవా చేశారు. ఇప్పుడు మాజీ మంత్రి కొప్పుల ఈశ్వర్‌ను చర్చకు పంపుతానని చెప్పడం విడ్డూరంగా ఉందన్నారు. తాము అంబేద్కర్ విగ్రహం వద్ద చర్చకు రావడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామని సవాల్ విసిరారు. చివరగా, "కేసీఆర్ గారూ.. దయచేసి మీ అల్లుడిని కంట్రోల్‌లో పెట్టుకోండి" అని అడ్లూరి లక్ష్మణ్ హితవు పలికారు.

హైడ్రా ప్రజావాణికి కబ్జా ఫిర్యాదుల వెల్లువ..

మొదటిపేజీ తరువాయి

ప్రజావాణికి ఏకంగా 52 ఫిర్యాదులు అందడం పరిస్థితి తీవ్రతకు అద్దం పడుతోంది. హైడ్రా కమిషనర్ ఏవీ రంగనాథ్ నేరుగా పర్యవేక్షిస్తున్న ఈ కార్యక్రమానికి వస్తున్న ప్రజలు, తమ సమస్యలను ఫొటోలు, వీడియోల రూపంలో అధికారుల ముందుంచుతున్నారు. రోడ్లను ఆక్రమిస్తే ఫొటోలు, చెరువులను కబ్జా చేస్తుంటే వీడియోలతో సహా వచ్చి ఫిర్యాదు చేస్తున్నారు. కొందరు బాహాటంగా తమ వివరాలు వెల్లడిస్తుంటే, మరికొందరు తమ పేర్లను గోప్యంగా ఉంచాలని కోరుతున్నారు. గంటల్లో, రోజుల్లోనే తమ సమస్యలు పరిష్కారం అవుతున్నాయన్న నమ్మకంతోనే వస్తున్నామని పలువురు చెబుతున్నారు.

ప్రభుత్వ భూములు, చెరువులే లక్ష్యం

ప్రజావాణికి అందిన ఫిర్యాదుల్లో ప్రభుత్వ భూములు, చెరువుల కబ్జాలకు సంబంధించినవే అధికంగా ఉన్నాయి. మేడ్చల్‌మల్కాజిగిరి జిల్లా, బాలానగర్ మండలం హస్మత్‌పేట్‌లోని సర్వే నంబర్ 1లో ఉన్న 28.28 ఎకరాల చారిత్రక ప్రభుత్వ భూమిని స్థానిక రాజకీయ నాయకులు, వారి అనుచరులు ఆక్రమించి ప్లాట్లుగా అమ్ముతున్నారని ఓల్డ్ బోయిన్‌పల్లి వాసులు ఫిర్యాదు చేశారు.
అదేవిధంగా, శంషాబాద్ పరిధిలోని నరసింహ కుంట తూములు మూసేయడంతో పంట పొలాలు, ఔటర్ రింగ్ రోడ్డు సర్వీస్ రోడ్లు మునిగిపోతున్నాయని రైతులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. సంగారెడ్డి జిల్లా అమీన్‌పూర్‌లోని 22 ఎకరాల శాంబుని కుంట ఆక్రమణలతో ఆరేడు ఎకరాలకు పరిమితమైందని, కూకట్‌పల్లిలోని పరికి చెరువులో 12 ఎకరాలను రాత్రికి రాత్రే మట్టితో పూడ్చేస్తున్నారని స్థానికులు ఆధారాలతో సహా ఫిర్యాదు చేశారు. సాగర్ రోడ్డులో కాలనీ రోడ్లను కబ్జా చేసి ప్లాట్లుగా మార్చారని, అమీన్‌పూర్ పెద్ద చెరువు కబ్జాను అడ్డుకున్న వారిపై దాడులు చేస్తూ పోలీసులతో తప్పుడు కేసులు పెట్టిస్తున్నారని పలువురు వాపోయారు. ప్రజల నుంచి వచ్చిన ప్రతి ఫిర్యాదును హైడ్రా కమిషనర్ ఏవీ రంగనాథ్ స్వయంగా పరిశీలించారు. సమస్యల తీవ్రతను బట్టి సంబంధిత అధికారులకు వాటిని అప్పగించి, త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని ఆదేశాలు జారీ చేశారు.

ఏం.. మీరు న్యూస్ పేపర్లు చదవడంలేదా?...

మొదటిపేజీ తరువాయి

జస్టిస్ ఎన్.వి. అంజారియాలతో కూడిన ధర్మాసనం ఈ కేసును విచారించింది. యానిమల్ బర్త్ కంట్రోల్ (ఏబీసీ) రూల్స్, 2023 అమలుపై తీసుకున్న చర్యలను వివరిస్తూ అఫిడవిట్లు దాఖలు చేయాలని ఈ ఏడాది ఆగస్టులోనే స్పష్టమైన ఆదేశాలు ఇచ్చినా, చాలా రాష్ట్రాలు పట్టించుకోకపోవడంపై ధర్మాసనం అసహనం వ్యక్తం చేసింది. "అధికారులు వార్తాపత్రికలు చదవడం లేదా? సోషల్ మీడియా చూడటం లేదా? ఆదేశాలు అందకపోయినా, అఫిడవిట్లు ఇక్కడ ఉండాల్సింది. నవంబర్ 3న చీఫ్ సెక్రటరీలందరూ తప్పనిసరిగా కోర్టులో హాజరు కావాలి" అని జస్టిస్ విక్రమ్ నాథ్ నేతృత్వంలోని బెంచ్ వ్యాఖ్యానించింది.
పశ్చిమ బెంగాల్, తెలంగాణ ప్రభుత్వాలతో పాటు ఢిల్లీ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ (ఎంసీడీ) మాత్రమే అఫిడవిట్లు దాఖలు చేశాయని కోర్టు గుర్తించింది. "దేశంలో వీధి కుక్కలకు సంబంధించిన ఘటనలు నిరంతరం జరుగుతూనే ఉన్నాయి. దీనివల్ల విదేశాల దృష్టిలో మన దేశ ప్రతిష్ఠ దెబ్బతింటోంది. మేం కూడా వార్తా కథనాలను చదువుతున్నాం" అని ధర్మాసనం ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది.
ఇదే సమయంలో, ఈ కేసులో తమను కూడా భాగస్వాములను చేయాలని కోరుతూ వివిధ రెసిడెంట్స్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్లు (RWA), వ్యక్తులు దాఖలు చేసిన పిటిషన్లపై కూడా కోర్టు అసంతృప్తి వ్యక్తం చేసింది. "దేశంలోని RWA లన్నీ ఈ కేసులో పార్టీలుగా చేరతామంటే, మన ముందు కోట్లాది మంది ఉంటారు కదా? సహేతుకమైన సూచనలు చేయండి" అని ధర్మాసనం వ్యాఖ్యానించింది.
తదుపరి విచారణ తేదీన చీఫ్ సెక్రటరీలు హాజరు కాకపోతే, కఠిన చర్యలతో పాటు జరిమానాలు కూడా విధిస్తామని సుప్రీంకోర్టు హెచ్చరించింది. ఢిల్లీ విషయంలో ఎంసీడీ ఇచ్చిన నివేదిక సరిపోదని, అఫిడవిట్ ఎందుకు దాఖలు చేయలేదో ఢిల్లీ చీఫ్ సెక్రటరీ వివరణ ఇవ్వాలని ఆదేశించింది. కాగా, ఆగస్టు 22న ఇచ్చిన ఆదేశాల ప్రకారం, కుక్కల స్టెరిలైజేషన్, వ్యాక్సినేషన్ కార్యక్రమాలతో పాటు, వాటి కోసం ఏర్పాటు చేసిన షెల్టర్ల వివరాలతో అన్ని రాష్ట్రాలు నివేదికలు సమర్పించాల్సి ఉంది. ఈ కేసు తదుపరి విచారణ నవంబర్ 3న జరగనుంది.

జూబ్లీహిల్స్ చెక్‌పోస్ట్ టూ తెలంగాణ భవన్..

మొదటిపేజీ తరువాయి

తెలుసుకోవడానికి, వారికి మద్దతుగా మస్రత్ అలీ అనే వ్యక్తి ఆటోలో కేటీఆర్ తెలంగాణ భవన్‌కు వచ్చారు. ఈ సందర్భంగా కేటీఆర్ మాట్లాడుతూ, తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని ఆరు లక్షలకు పైగా ఆటో డ్రైవర్ల పరిస్థితి చాలా ఇబ్బందికరంగా ఉందని అన్నారు.
గతంలో మస్రత్ అలీ ఆటోలోనే తెలంగాణ అసెంబ్లీ ఎన్నికల సమయంలో కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ ప్రయాణించారని ఆయన గుర్తు చేశారు. నాడు ఇదే ఆటోలో ప్రయాణించిన రాహుల్ గాంధీ, ఆటో డ్రైవర్లకు ఎన్నో హామీలు ఇచ్చారని విమర్శించారు. నిన్న రాహుల్, నేడు నేను ప్రయాణించిన ఈ మస్రత్ అలీ తనకున్న రెండు ఆటోలను అమ్మి ప్రస్తుతం కిరాయి ఆటో నడుపుతున్నాడని ఆయన తెలిపారు.
ఆత్మహత్య చేసుకున్న 161 మంది ఆటో డ్రైవర్ల కుటుంబాలకు రూ. 10 లక్షల చొప్పున పరిహారం ఇవ్వాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ఆటోలో ప్రయాణించిన సమయంలో మస్రత్ అలీతో డ్రైవర్ల సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. కేటీఆర్ ఆటోలో ఉన్న సమయంలో పలువురు సెల్ఫీ దిగేందుకు ఆసక్తి కనబరిచారు.

రంగంలోకి రేవంత్..

మొదటిపేజీ తరువాయి

రెండు విడతలుగా ఉంటుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. తమ ప్రభుత్వ హయాంలో జూబ్లీహిల్స్‌లో 70 శాతం సంక్షేమ పథకాలు ప్రజలకు అందాయని తెలిపారు. బీజేపీ కేవలం మతం పేరుతో ఓట్లు అడగడంపైనే దృష్టి పెట్టిందని, హైదరాబాద్ అభివృద్ధికి చేసిందేమీ లేదని విమర్శించారు. ముఖ్యంగా కేంద్ర మంత్రి కిషన్‌రెడ్డి నగరాభివృద్ధికి ఎలాంటి కృషి చేయలేదని ఆరోపించారు.
జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నికలో కాంగ్రెస్ పార్టీ కచ్చితంగా గెలుస్తుందని మహేశ్‌గౌడ్ ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఏఐసీసీ పెద్దలు అందరినీ గమనిస్తున్నారని, అధిష్ఠానం దృష్టిలో అందరూ సమానమేనని అన్నారు. బీఆర్ఎస్ నేతలు కేసీఆర్, కేటీఆర్ లాగా తాము ప్రత్యర్థుల వ్యక్తిగత జీవితాల్లోకి తొంగిచూడమని స్పష్టం చేశారు. మాగంటి గోపీనాథ్ కుటుంబ వ్యవహారం వారి వ్యక్తిగతమని, దానితో తమకు సంబంధం లేదని తేల్చి చెప్పారు.

హైదరాబాద్ శివార్లలో 100 ఎకరాల్లో భారీ గోశాల..

- **రంగారెడ్డి జిల్లా ఎన్కేపల్లిలో స్థలం కేటాయింపు**
- **భూమిని నమ్ముకున్న 40 కుటుంబాలకు పునరావాసం, ఉద్యోగ హామీ**
- **భూమిని స్వాధీనం చేసుకున్న హెచ్‌ఎండీఏ.. టెండర్ల ప్రక్రియ ప్రారంభం**
- **నగరంలోని నిరాశ్రయ గోవులకు ఆశ్రయం కల్పించడమే లక్ష్యం**

తెలంగాణ బ్యూరో, సిద్దిపేట పవర్ :

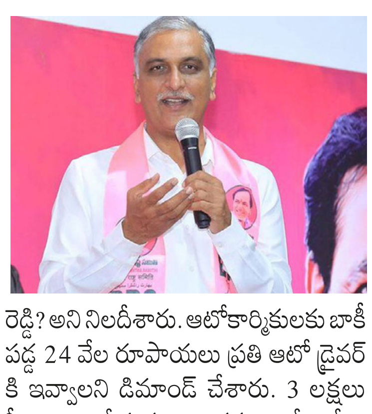
తెలంగాణ రాష్ట్రంలోనే అతిపెద్ద, అత్యంత ఆధునిక గోశాల నిర్మాణానికి అడ్డంకులు తొలగిపోయాయి. హైదరాబాద్ నగరంలో నిరాదరణకు గురవుతున్న గోవులకు సురక్షిత ఆశ్రయం కల్పించే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం ఈ ప్రతిష్ఠాత్మక ప్రాజెక్టుకు శ్రీకారం చుట్టింది. రంగారెడ్డి జిల్లా మొయినాబాద్ మండలం ఎన్కేపల్లి గ్రామంలో 100 ఎకరాల సువిశాల ప్రభుత్వ భూమిలో దీనిని ఏర్పాటు చేయనున్నారు. ఈ నిర్మాణం కోసం ప్రభుత్వం ఇటీవల రూ. 157 కోట్లతో పాలనాపరమైన అనుమతులు మంజూరు చేయడంతో పనులు వేగవంతమయ్యాయి. హైదరాబాద్ మెట్రోపాలిటన్ డెవలప్‌మెంట్ అథారిటీ (HMDA) ఆధ్వర్యంలోని హైదరాబాద్ గ్రోత్ కారిడార్ లిమిటెడ్ (HGCL) ఈ ప్రాజెక్టును పర్యవేక్షిస్తోంది. ప్రభుత్వ ఉత్తర్వుల నేపథ్యంలో రెవెన్యూ అధికారులు గోశాల నిర్మాణానికి కేటాయించిన భూమిని పూర్తిస్థాయిలో సర్వే చేసి, హద్దులు నిర్ణయించి హెచ్‌ఎండీఏకు అధికారికంగా అప్పగించారు. ప్రస్తుతం అధికారులు ఆ స్థలం చుట్టూ ఫెన్సింగ్ ఏర్పాటు చేసి, టెండర్ల ప్రక్రియను ప్రారంభించారు. ఈ ప్రక్రియ పూర్తి కాగానే నిర్మాణ పనులు మొదలు కానున్నాయి. ఈ ప్రాజెక్టుకు సంబంధించి ఒక ముఖ్యమైన మానవతా దృక్పథాన్ని హెచ్‌ఎండీఏ ప్రదర్శించింది. గోశాలకు కేటాయించిన ప్రభుత్వ భూమిని గత కొన్నేళ్లుగా సుమారు 40 నిరుపేద కుటుంబాలు సాగు చేసుకుంటూ జీవనం సాగిస్తున్నాయి. గోశాల నిర్మాణం వల్ల తమ జీవనోపాధి దెబ్బతింటుందని వారు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. స్పందించిన హెచ్‌ఎండీఏ అధికారులు వారితో చర్చలు జరిపి, ఆమోదయోగ్యమైన పరిష్కారం చూపారు.
ప్రతి కుటుంబానికి అదే ప్రాంతంలో 300 గజాల నివాస స్థలం కేటాయించడంతో పాటు కుటుంబంలో ఒకరికి గోశాలలోనే ఔట్‌సోర్సింగ్ పద్ధతిలో ఉద్యోగం కల్పిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. అధికారుల సానుకూల స్పందనతో సంతృప్తి చెందిన ఆ కుటుంబాలు భూమిని అప్పగించేందుకు అంగీకరించాయి. ఈ మెగా గోశాల నిర్మాణం పూర్తయితే హైదరాబాద్ నగరంలో వేలాది గోవులకు సురక్షితమైన ఆశ్రయం లభించనుందని అధికారులు తెలిపారు.

మళ్లీ వచ్చేది బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వమే

- **కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై పోరాటం చేస్తాం.**
- **జూబ్లీహిల్స్ లో ఓడిస్తేనే కాంగ్రెస్ కు బుద్ధి**
- **మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు**

తెలంగాణ బ్యూరో, సిద్దిపేట పవర్ :

మళ్లీ వచ్చేది బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వమేనని మాజీ మంత్రి తన్నీరు హరీష్ రావు ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ప్రజాసమస్యలపై కాంగ్రెస్ పై పోరాటం చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. తెలంగాణ భవన్ లో సోమవారం రజక సంఘం సమావేశం నిర్వహించారు. రెండేళ్ల రేవంత్ రెడ్డి పాలన చూసిన తర్వాత బూతులు తప్ప ఏం లేవని ప్రజలు భావిస్తున్నారన్నారు. కాంగ్రెస్ 6 గ్యారెంటీల గ్యారెంటీ కార్డు ఇచ్చి బాండ్ పేపర్ మీద రాసి 100 రోజుల్లో అమలు చేస్తామన్నారన్నారు. అక్కచెల్లెళ్లకు మహాలక్ష్మి వచ్చిందా? ప్రతి మహిళకు నెలకు 2500 ఇస్తామన్నారు ఇచ్చారా? ప్రతి అక్కకు చెల్లెకు రేవంత్ రెడ్డి 60 వేల రూపాయలు బాకీ పడ్డాడన్నారు. ఓట్ల కోసం ఒకనాడు ఇచ్చే పైసలు కాదు.. నువ్వు బాకీ పడ్డ అరవై వేల రూపాయలు అక్కాచెల్లెళ్ళకి ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. పిల్లలకు ఫీజు రీయంబర్స్మెంట్ బకాయిలు చెల్లించకుండా విద్యార్థులకు మోసం.. నిరుద్యోగులను రెండు లక్షల ఉద్యోగాలని మోసం చేశారన్నారు. రేవంత్ రెడ్డి పాలనలో కేసీఆర్ కిట్టు బందు.. పైసల్ బంద్ అని, ఉన్న పథకాలకు కత్తెర పెట్టిండు రేవంత్ రెడ్డి అని దుయ్యబట్టారు. రేవంత్ రెడ్డి ఒక్క ఇల్లు అయినా పేదలకు ఇచ్చాడా? అని నిలదీశారు. జూబ్లీహిల్స్ లో కాంగ్రెస్ పార్టీని ఓడగొడితే మొత్తం తెలంగాణకు లాభం జరుగుతుందని, కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన హామీలు అమలు అవుతాయన్నారు. చపాతి మేకర్, రోడ్ రోలర్ గుర్తులు పెట్టించి ఓట్లు చీల్చే ప్రయత్నం చేస్తుంది కాంగ్రెస్ పార్టీ అని మండిపడ్డారు. రేవంత్ రెడ్డిది దింపుడు కళ్లెం ఆశ అన్నారు. జూబ్లీహిల్స్ ఎన్నికలు ఇది అందరి భవిష్యత్తు, జూబ్లీహిల్స్ లో బీఆర్ఎస్ గెలిస్తే ప్రభుత్వం రాదు.. కానీ రేవంత్ రెడ్డికి అర్థం కావాలి ప్రజలను మోసం చేశానని అన్నారు. జూబ్లీహిల్స్ నియోజకవర్గం రజకుల గౌరవాన్ని నిలబెట్టే బాధ్యత బీఆర్ఎస్ పార్టీది.. కేసీఆర్ ది అని స్పష్టం చేశారు.
అనంతరం ముధోల్ నియోజకవర్గ బీజేపీ నేత సిందే దీక్షిత్ ఆయన అనుచరులు బీఆర్ఎస్ పార్టీలో చేరారు. గులాబీ కండువా కప్పి పార్టీలోకి మాజీమంత్రి హరీష్ రావు ఆహ్వానించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రేవంత్ రెడ్డి క్యాబినెట్ కచ్చితంగా. దండుపాళ్యం ముఠాఅని దుయ్యబట్టారు. మంత్రుల పంచాయతీల పరిష్కారం కోసమే క్యాబినెట్ సమావేశాలు పెట్టుకుంటున్నారా? అని నిలదీశారు. దక్కన్ యాజమాన్యాన్ని తుపాకీతో బెదిరించిన వ్యవహారంలో నిగ్గు తేల్చేందుకు సీబీఐ విచారణకు సిద్ధమా? దమ్ముంటే జ్యుడీషియల్ విచారణ జరపండి అని సవాల్ చేశారు. రెండేళ్లలో రేవంత్ రెడ్డి ఒక్క భవనం కట్టలేదు కానీ కటింగ్ మాస్టర్ గా మారారని దుయ్యబట్టారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆటోనగర్, ఆటో సంక్షేమ బోర్డు, ఆటో కార్పొరేషన్ ఏర్పాటు చేస్తామని, ప్రమాద బీమా 10 లక్షల పెంచుతామని ఇచ్చిన హామీ పత్తా లేకుండా పోయిందన్నారు. ఇస్తామన్న 12 వేల రూపాయలకి దిక్కు లేదన్నారు. లక్ష కోట్లతో మూసీ సుందరీకరణ చేస్తున్నాం.. లక్ష కోట్లతో ఫోర్త్ సిటీ నిర్మిస్తానంటున్నావు కానీ ఆటో డ్రైవర్లకు నెలకు వేయి రూపాయలు ఇవ్వలేవా రేవంత్ రెడ్డి? అని నిలదీశారు. ఆటోకార్మికులకు బాకీ పడ్డ 24 వేల రూపాయలు ప్రతి ఆటో డ్రైవర్ కి ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. 3 లక్షలు ఫీజు పెంచితే మద్యం టెండర్లపై 3 వేల కోట్లు ప్రభుత్వానికి వచ్చాయని, అందులో నుంచి 1500 కోట్లు ఆటో కార్మికులకు ఇచ్చి ఆటో కార్మికులను కాపాడాలని డిమాండ్ చేశారు. ఇప్పటివరకు 161 ఆటో కార్మికులు చనిపోయారని, ఆ కుటుంబాలు రోడ్డు మీద పడ్డాయని, చనిపోయిన ఆటో డ్రైవర్ కుటుంబానికి ఒక్కొక్కరికి 10లక్షల చొప్పున ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై పోరాటం చేస్తామని, ఆటో కార్మికులు ఎవరూ చనిపోవద్దని విజ్ఞప్తి చేశారు. జూబ్లీహిల్స్ లో కాంగ్రెస్ ఓడిపోతే కనీసం రేవంత్ రెడ్డికి బుద్ధి వస్తుంది. ఆటో కార్మికులకు ఇస్తానన్న హామీలు నెరవేరుస్తాడన్నారు. కేసీఆర్ మళ్ళీ వస్తారు.. ఆటో డ్రైవర్ ల కష్టాలు తీరుస్తారని భరోసా ఇచ్చారు.



జూబ్లీహిల్స్‌లో పోటీ మజ్లిస్ భాజపా మధ్యే

మొదటిపేజీ తరువాయి

భాగస్వామ్యం చేయాలని నిర్ణయించారు.
ఈ సందర్భంగా రాంచందర్ రావు మాట్లాడుతూ.. "జూబ్లీహిల్స్‌లో ఎంఐఎంను ఆపాలంటే బీజేపీని గెలిపించాలి. ప్రజల్లో కూడా బీజేపీని గెలిపించాలనే ఆలోచన బలంగా ఉంది" అని అన్నారు. జూబ్లీహిల్స్ నియోజకవర్గానికి బీఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్ పార్టీలు చేసిందేమీ లేదని ఆయన విమర్శించారు. 2028లో జరిగే సాధారణ ఎన్నికల్లో బీజేపీ గెలుపుకు జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నిక నాంది పలకాలని ఆయన పార్టీ శ్రేణులకు పిలుపునిచ్చారు.
మరోవైపు, నామినేషన్ల పర్వం ముగియడంతో అధికార బీఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్ పార్టీలు కూడా నియోజకవర్గంలో హోరాహోరీగా ప్రచారం చేస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో బీజేపీ కూడా ప్రచారాన్ని ముమ్మరం చేసింది. జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నికకు నవంబర్ 11న పోలింగ్ జరగనుండగా, నవంబర్ 14న ఓట్ల లెక్కింపు చేపడతారు.

వడ్ల కొనుగోలను పరిశీలించిన ఏ ఈ ఓ

చేర్యాల, అక్టోబర్ 27 (సిద్దిపేట పవర్)

చేర్యాల మండల పరిధిలోని కడవేరుగు క్లస్టర్ పరిధిలోని పోతిరెడ్డిపల్లి గ్రామంలో వడ్ల కొనుగోలు కేంద్రాన్ని వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారి ఏఈఓ శ్రావ్య పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ... 17% కంటే తక్కువ తేమ శాతం ఉండాలని రైతులకు సూచించారు.అదే విధంగా రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా అన్ని సౌకర్యాలు కల్పించామని, ఇంకా అవసరం ఉంటే కూడా కల్పిస్తామని శ్రావ్య తెలిపారు..ఈ కార్యక్రమంలో రైతులు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ రాష్ట్ర పెరిక సంఘ మహిళ ప్రధాన కార్యదర్శిగా మంచాల వరలక్ష్మి

సికింద్రాబాద్, అక్టోబర్ 27 (సిద్దిపేట పవర్):

తెలంగాణ రాష్ట్ర పెరిక (పురగిరి క్షత్రియ) సంఘ రాష్ట్ర మహిళ ప్రధాన కార్యదర్శిగా మంచాల వరలక్ష్మి ఎన్నికయ్యారు. హైదరాబాదులో సోమవారం జరిగిన సంఘ సమావేశంలో రాష్ట్ర నాయకులు అంతా కలిసి ఏకగ్రీవంగా ఆమెను ఎంపిక చేశారు. ఈ సందర్భంగా వరలక్ష్మి మాట్లాడుతూ..తనపై విశ్వాసంతో అప్పగించిన బాధ్యతకు న్యాయం చేస్తానని.. పెరిక మహిళల అభివృద్ధికి కృషి చేస్తానని చెప్పారు. విద్యా వైద్య సంక్షేమ పరంగా మహిళలకు తగిన సహాయ సహకారాలు

అందిస్తానన్నారు.

శ్రీగిరి వెంకటేశ్వర స్వామి టెంపుల్ లో ప్రత్యేక పూజలు

సికింద్రాబాద్, అక్టోబర్ 27 (సిద్దిపేట పవర్):

సీతాఫల్ మండి డివిజన్ శ్రీనివాస్ నగర్ శ్రీగిరి శ్రీ ప్రసన్న వెంకటేశ్వర స్వామి దేవాలయం లో "జీర్ణోద్ధరణపూర్వక మహా సంప్రోక్షణ, అష్టబందన మహా కుంభభిషేకం లో భాగంగా సోమవారం ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఉదయం యాగశాల ద్వారతోరణ ధ్వజ కుంభఆరాధన ,ప్రాతరారాధన, అర్చన, సాయంకాలం శ్రీ విష్ణు సహస్రనామ స్తోత్ర పారాయణం, యాగశాల ద్వారతోరణ తదితర ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఈ పూజ కార్యక్రమాల్లో ఆలయ ఈవో రాజేష్ కుమార్, ఆలయ కమిటీ అధ్యక్షులు బసవరాజు శ్రీని

వాస్, ఉపాధ్యక్షులు టి వేణుగోపాల్ రావు, వేద పండితులు, భక్తులు పాల్గొన్నారు.

ప్రధాని నరేంద్రమోడీ పరిపాలన వ్యవసాయ రంగానికి పెద్దపీఠ వేసింది

- దళారులకు పత్తిని అమ్మి రైతన్నలు మోసపోవద్దు
- కొనుగోలు నిర్వాహకులు రైతులను మోసం చేయాలనీ చూస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవు
- సీసీఐ పత్తి కొనుగోలు కేంద్రాన్ని ప్రారంభించిన ఉమ్మడి మెదక్ జిల్లా ఎంపీ రఘునందన్ రావు
- ఉమ్మడి మెదక్ జిల్లా ఎమ్మెల్సీ వంటేరు యాదవ రెడ్డి
- డీసీసీబీ చైర్మన్ చిట్టి దేవేందర్ రెడ్డి
- గజ్వేల్ ఏఎంసీ చైర్మన్ వంటేరు నరేందర్ రెడ్డి

సిద్దిపేట పవర్ గజ్వేల్ నియోజకవర్గం ప్రతినిధి :

ప్రధాని నరేంద్రమోడీ పరిపాలన వ్యవసాయ రంగానికి పెద్ద పీఠ వేస్తుందని, ఎద్దు ఏడ్చిన ఎవుసం, రైతు ఏడ్చిన రాజ్యం బాగుపడదని, దళారులకు పత్తిని అమ్మి రైతన్నలు మోసపోవద్దని, సీసీఐ పత్తి కొనుగోలు కేంద్ర యజమానులు రైతులకు సహాయ సహకారాలు అందజేయాలని మెదక్ ఎంపీ రఘునందన్ రావు సూచించారు. సిద్దిపేట జిల్లా గజ్వేల్ లో ని సాయి బాలాజీ కాటన్ ఇండ్రాస్ట్రీలో సీసీఐ పత్తి కొనుగోలు కేంద్రం ప్రారంభోత్సవానికి ముఖ్య అతిథిగా మెదక్ ఎంపీ రఘునందన్ రావు చేతులమీదుగా ప్రారంభించారు. పత్తి నింపిన వాహనాన్ని డ్రైవింగ్ చేస్తూ కొద్దిసేపు సందడి చేసారు. కాటన్ ను తేమ పరిశీలిన యంత్రంతో పరీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ దేశ ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ హయాంలో గతంలో కంటే పత్తి ధర రెట్టింపు అయ్యిందని, రైతు కంట కన్నీరు రాకుండా చూడాల్సిన బాధ్యత ప్రతి నాయుకుడి పై ఉందని గుర్తుచేస్తూ, దళారులు ఎక్కడైతే రాజ్యమేలుతారో అక్కడ రైతులు నష్టపోతారని పేర్కొన్నారు. కొనుగోలు నిర్వహకులు రైతులను మోసం చేయాలని చూస్తే కఠినమైన చర్యలు ఉంటాయని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉమ్మడి మెదక్ ఎమ్మెల్సీ యాదవ రెడ్డి, డీసీసీబీ చైర్మన్ చిట్టిదేవేందర్ రెడ్డి, భారతీయ జనతా పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడు బైరి శంకర్ ముదిరాజ్, గజ్వేల్ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ వంటేరు నరేందర్ రెడ్డి, ఆత్మ కమిటీ చైర్మన్ మల్లారెడ్డి, గజ్వేల్ ప్రజ్ఞాపూర్ మున్సిపల్ మాజీ చైర్మన్ గాడిపల్లి భాస్కర్, గజ్వేల్ బీజేపీ పట్టణ అధ్యక్షుడు మనోహర్ యాదవ్, మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్లు యాదయ్య ఉప్పాల శ్రీనివాస్ సాయి బాలాజీ కాటన్ ఇండస్ట్రీస్

నిర్వాహకులు, ఏ డి యం ప్రసాద్ రావు సీసీ దుర్గాప్రసాద్ ఎడి బాబు నాయక్ మార్కెట్ యార్డ్ కార్యదర్శి జాన్ వెస్లీ, అధికారులు, భాజాపా పార్టీ నాయకులు, టిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చిలకలగూడ, ఓయూ డివిజన్ పోలీసుల ఆధ్వర్యంలో బ్లడ్ క్యాంపు

సికింద్రాబాద్, అక్టోబర్ 27 (సిద్దిపేట పవర్):

పోలీసు అమర వీరుల సంస్మరణ వారోత్సవాల సందర్భంగా సోమవారం చిలకలగూడ,ఓయూ డివిజన్ల పోలీస్ అధికారుల అధ్వర్యంలో రక్తదాన శిభిరాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించారు. అడిక్ మెట్ నాన్ టీచింగ్ ఫంక్షన్ హాల్ లో నిర్వహించిన బ్లడ్ డోనేషన్ క్యాంపులో 300 మందికి పైగా యువకులు, పోలీసు సిబ్బంది రక్తదానం చేశారు. గాంధీ ఆసుపత్రి వైద్య సిబ్బంది వీరి నుంచి బ్లడ్ సేకరించారు. బ్లడ్ డోనెట్ చేసిన దాతలకు ఈస్ట్ జోన్ అడిషనల్ డీసీపీ నర్సయ్య,గాంధీ ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ డా.వాణి,ఏసీపీలు కే.శశాంక్ రెడ్డి,

జగన్ లు సర్టిఫికెట్లను అందచేసి, రక్తదాతలను అభినందించారు.

గాంధీనగర్ పోలీసుల ఆధ్వర్యంలో బ్లడ్ క్యాంప్

సికింద్రాబాద్, అక్టోబర్ 27 (సిద్దిపేట పవర్):

ఆపదలో ఉండే వారికి సంజీవని లాగా పనిచేసే బ్లడ్ ను యువకులు స్వచ్ఛందంగా వచ్చి డొనేట్ చేయడం అభినందనీయమని సెంట్రల్ జోన్ డిసిపి శిల్పవల్లి అన్నారు. పోలీస్ అమరవీరుల వారోత్సవాల సందర్భంగా సిటీ సెంట్రల్ జోన్ పరిధిలోని గాంధీనగర్ పోలీస్ స్టేషన్ పోలీసుల ఆధ్వర్యంలో సోమవారం మెగా బ్లడ్ క్యాంప్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా హాజరైన డీసీపీ శిల్పవల్లి బ్లడ్ డొనేట్ చేసిన యువకులకు సర్టిఫికెట్లను అందజేశారు. సామాజిక సేవ కార్యక్రమంలో పాల్గొనడం పట్ల వారిని అభినందించారు ముదిరాజ్ భవన్ లో నిర్వహించిన బ్లడ్ డొనేషన్ క్యాంపులో యువకులు భారీ సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. దాదాపు 200 మంది యువతి, యువకులు ఈ సందర్భంగా బ్లడ్ డొనేట్ చేశారు. బిజెపి సీనియర్ నాయకులు వై. సురేష్ బ్లడ్ డొనేట్ చేసి యువకుల్లో ఉత్తేజాన్ని నింపారు. వీరి నుంచి నీలోఫర్ ఆస్పత్రి సిబ్బంది రక్తాన్ని సేకరించారు. కార్యక్రమంలో ట్రాఫిక్ డిసిపి శ్రీనివాస్, గాంధీనగర్ ఇన్స్పెక్టర్ బోస్ కిరణ్, నిలోఫర్ ఆస్పత్రి సిబ్బంది, ట్రాఫిక్ పోలీసులు, గాంధీనగర్ పోలీసు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

మహిళా డిగ్రీ కళాశాల లో పోస్టర్ ప్రజెంటేషన్ కార్యక్రమం

సిద్దిపేట బ్యూరో:

స్థానిక ప్రభుత్వ మహిళా డిగ్రీ కళాశాల సిద్దిపేట వాణిజశాస్త్ర విభాగం ఆధ్వర్యంలో పోస్టర్ ప్రజెంటేషన్ కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. టాప్ 50 నీఫ్టీ కంపెనీలలో 33 కంపెనీల గురించి విద్యార్థులు పోస్టర్లు రూపొందించి వివరించారు. ఈ సందర్భంగా కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ జి జీవన్ కుమార్ మాట్లాడుతూ కామర్స్ విద్యార్థులకు వ్యాపారం గురించి, స్టాక్ ఎక్సేంజ్ లో టాప్ కంపెనీల గురించి తెలియాల్సిన అవసరం ఉందని, అది పోస్టర్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా వివరించిన విద్యార్థులను ప్రశంసించారు. ఇలాంటి కార్యక్రమాలు విద్యార్థులకు ఉపయోగకరంగా ఉంటాయని కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల వైస్ ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ శ్వేత, కోఆర్డినేటర్ డాక్టర్ స్రవంతి, వాణిజ్య శాస్త్ర విభాగ అధిపతి హరిప్రసాద్, తిరుపతి, అనిరుద్ అధ్యాపక అధ్యాపక ఇతర బృందం పాల్గొన్నారు

స్కాలర్ షిప్ లు ప్రభుత్వ బిక్ష కాదు

- విద్యార్థుల హక్కు : ఏబీవీపీ

సికింద్రాబాద్, అక్టోబర్ 27 (సిద్దిపేట పవర్) :

అఖిల భారతీయ విద్యార్థి పరిషత్ (ఎబివిపి) సికింద్రాబాద్ జిల్లా మారేడుపల్లి శాఖ ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులు స్కాలర్షిప్, ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్ బకాయిలు వెంటనే విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ సోమవారం మారేడ్ పల్లి ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ కాలేజీ గేట్ ముందు భారీ నిరసన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎబివిపి సికింద్రాబాద్ జిల్లా కన్వీనర్ చెర్క. బాలు మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి రెండు సంవత్సరాలు పూర్తవుతున్నా, గత మూడు సంవత్సరాలుగా విద్యార్థులకు చెల్లించవలసిన రూ.8,500 కోట్ల స్కాలర్షిప్, ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్ బకాయిలు విడుదల చేయక విద్యార్థుల భవిష్యత్తుతో ఆటలాడుతోందని విమర్శించారు. సకాలంలో స్కాలర్షిప్ విడుదల కాకపోవడంతో ప్రైవేట్ కళాశాలలు ఆర్థిక ఇబ్బందుల కారణంగా మూతపడే పరిస్థితి ఏర్పడిందని, అంతేకాక ప్రభుత్వ విద్యాసంస్థల్లో కూడా విద్యార్థులకు సర్టిఫికెట్లు 8 ఇవ్వడంలో సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. స్కాలర్షిప్ అనేది ప్రభుత్వ దానం కాదు, విద్యార్థుల హక్కు అని బాలు స్పష్టం చేశారు. పెండింగ్లో ఉన్న రూ.8,500 కోట్ల స్కాలర్షిప్, ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్ మొత్తాలను ప్రభుత్వం తక్షణం విడుదల చేయాలని, లేని పక్షంలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా విద్యార్థుల పక్షాన ఎబివిపి ఆధ్వర్యంలో విస్తృత స్థాయి ఉద్యమాలు చేపడతామని హెచ్చరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్ఎఫ్డీ హైదరాబాద్ మహానగర కన్వీనర్ పాండురంగ్, మారేడుపల్లి టౌన్ సెక్రటరీ కృష్ణ, వెంకట్, రామ్, శ్రీరామ్, రిషి, వినోద్, పవన్ తదితర విద్యార్థి నాయకులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ వైష్ణవి ఆర్ టి ఏ కన్సల్టెంట్ ను ప్రారంభం

- ముఖ్యతిధిగా గజ్వేల్ బీ ఆర్ యస్ పార్టీ ఇంచార్జి వంటేరు ప్రతాప్ రెడ్డి

సిద్దిపేట పవర్ గజ్వేల్ నియోజకవర్గం ప్రతినిధి :

జగదేవపూర్ మండల కేంద్రంలోని ప్రోపరేటర్ తలారి శివలింగం నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన శ్రీ వైష్ణవి ఆర్ టీ ఏ కన్సల్టెంట్ ను గజ్వేల్ నియోజకవర్గం బిఆర్ఎస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ వంటేరు ప్రతాప్ రెడ్డి మండల బి అర్ ఎస్ పార్టీ నాయకులతో కలిసి ప్రారంభించి నిర్వాహకులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ మండల ప్రజలకు శ్రీ వైష్ణవి ఆర్ టి ఏ కన్సల్టెంట్ అందుబాటులో ఉందన్నారు. శ్రీ వైష్ణవి ఆర్ టి ఏ కన్సల్టెంట్ లో డ్రైవింగ్ లైసెన్సులు, వాహన రిజిస్ట్రేషన్, కలర్ జిరాక్స్, వెహికల్ హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్, ఆల్ వెహికల్స్ నేమ్ ట్రాన్స్ ఫర్, ఫిట్నెస్, ట్యాక్సీ పేమెంట్ పర్మిట్ అందుబాటులో ఉన్నాయని అన్నారు. ఈ అవకాశాన్ని వాహనదారులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వారి వెంట పిఏసిఎస్ చైర్మన్ ఇంద్రసేనారెడ్డి టిఆర్ఎస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు శ్రీనివాస్ గౌడ్ ఎంపీటీసీల ఫోరం జిల్లా మాజీ అధ్యక్షుడు కిరణ్ గౌడ్ మాజీ కో ఆప్షన్ సభ్యులు సయ్యద్ ఏక్బాల్ స్థానిక గ్రామ బీ ఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు బుద్ధ నాగరాజు స్థానిక గ్రామ మాజీ ఉప సర్పంచ్ బింగి మల్లేశం, పిఏసిఎస్ డైరెక్టర్ భూమయ్య, పీర్లపల్లి గ్రామ మాజీ సర్పంచ్ యాదవ రెడ్డి ధర్మారం గ్రామ మాజీ సర్పంచ్ పిట్టల రాజు, బిఆర్ఎస్ పార్టీ మండల యూత్ విభాగం అధ్యక్షులు బాలకృష్ణ,మండల ఉప అధ్యక్షులు శ్రీను, బిఆర్ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు కొత్త శ్రీనివాస్ రెడ్డి కొంపల్లి శ్రీనివాస్, కొంపల్లి మహేష్ అలిమ్ మచ్చ బాబు ఐలయ్య, బాలకృష్ణ మల్లేశం బాలకిషన్ లింగం, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బద్ధకాన్ని బద్దలు చేసే యోగాసానాలు

చాలా మందికి నిద్ర లేవగానే మత్తుగా, బద్ధకంగా ఉంటుంది. ఏ పనీ చేయబుద్ది కాదు. మంచంపైనే అలా పడుకుని ఉండాలనిపిస్తుంది. శరీరవంలో శక్తే లేనట్లు నీరసంగా కూడా అనిపిస్తుంది. సరిపడా నిద్ర పోయినప్పుడు కూడా ఒక్కోసారి ఇలా అనిపిస్తుంది. గాఢ నిద్ర పోయిన సందర్భాల్లో కూడా ఈ ఫీలింగ్‌స్‌ను మనం చూస్తుంటాం. కానీ ఇది తరచూ ఉంటుంటే మాత్రం మంచిది కాదు. ఇలాంటి సమస్యను అధిగమించి ఉదయాన్నే నిద్ర లేచిన సమయంలో కూడా ఎనర్జిటిక్‌గా ఉండాలంటే సింపుల్ యోగాసానాలు కొన్ని వేస్తే సరిపోతుందని యోగి గురువులు చెప్తున్నారు. ఈ ఆసనాలను తరచూ వేయడం ద్వారా శరీరం చాలా ఎనర్జిటిక్‌గా మారుతుందని, అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు కూడా దరిచేరవని చెప్తున్నారు. మరి ఆ ఆసనాలేంటో ఒకసారి చూద్దామా..

బాలాసనం:

ఈ ఆసనం ద్వారా లెక్కలేనన్న ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఈ ఆసనం కూడా ఆందోళనను తగ్గించి మనశ్శాంతిని పెంచుతుంది. ఈ ఆసనం వేయడం ద్వారా వెన్ను, ఛాతి, భుజాలు రిలాక్స్ అవుతాయి. నీరసం, సత్తవ లేనట్లు ఉండే భావనలు తొలగుతాయి. శక్తి పెరిగిన భావన కలుగుతుంది. ఈ ఆసనం వేయడానికి ఒక చోటు మోకాళ్లపై కూర్చోవాలి. అనంతరం శరీరాన్ని వంచి మోచేతులతో నేలను తాకాలి. అతి ఒక 30 క్షణాలు ఉన్న తర్వాత మెల్లిగా సాధారణ స్థితిక చేరుకోవాలి. ఇలా రోజూ కనీసం 20 సార్లు చేస్తే అద్భుతమైన మార్పును గమనించొచ్చు. పిల్లలు బోర్లా పడుకున్న భంగిమలో ఈ ఆసనం ఉంటుంది. అందుకే దీనికి బాలాసనం అని పేరు వచ్చిందని కొందరు చెప్తుంటారు.

ధనురాసనం:

ఈ ఆసనం వేయడానికి ముందుగా బోర్లా నేలపై పడుకోవాలి. అక్కడి నుంచి మన చేతులను వెనకకు పెట్టి మన పాదాలను అందుకోవాలి. ఈ ఆసనం వేసిన సమయంలో కాళ్లు, చేతుల కండరాలపై అధిక ఒత్తిడి ఉంటుంది. మన బరువు అంతా కూడా పొత్తికడుపుపై ఉంటుంది. దీని వల్ల మలబద్ధకం లాంటి కడుపు సమస్యలు తగ్గుతాయి. శరీరంలో రక్తప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఎనర్జీ పెరుగుతుంది.

ఈ ప్రయత్నాలు చేసిన తర్వాత కూడా బద్ధకం, నీరసం, నిస్సత్తువ సమస్యలు తగ్గకుండా వైద్యులను ఆశ్రయించడం మేలని నిపుణులు చెప్తున్నారు. శరీరంలో ఏమైనా లోపాలు ఉండటం వల్ల కానీ, ఏమైనా ఆరోగ్య సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నా కానీ ఈ సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని, వీటి విషయంలో అలసత్వం, నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నారు.

గరుడాసనం:

ఈ ఆసనం వేయడం వల్ల మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా ఆందోళన వంటి భావనలు తగ్గుతాయి. రిలాక్స్ అయిన భావన కలుగుతుంది. ఒక చోట నిలబడి కాళ్లు చేతులు మెలేసినట్లు ఉండే ఈ భంగిమ అనేక ప్రయోజనాలు కలిగిస్తుంది. మన శారీరక బ్యాలెన్స్‌ను పెంచుతుంది. శరీర వ్యర్థాలను సులభంగా బయటకు పంపేలా వరీరాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది. శరీరంలో ఎనర్జీ స్థాయలను పెంచుతుంది. ఈ ఆసనం వల్ల శరీరంలో రక్తప్రసరణ మెరుగు పడి గుండె సంబంధిత సమస్యలు రాకుండా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా మెడ, భుజాల నొప్పి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది.

వీరభద్రాసనం:

ఈ ఆసనం వేయడం కూడా శరీర అవయవాలన్నీ ఫ్రీ అవుతాయి. ఈ ఆసనం మన రక్తప్రసరణను మెరుగు పరుస్తుంది. ఆక్సిజన్ సరఫరాలు పెంచుతుంది. ఎర్జీని అధికం చేస్తుంది. భుజాల సామర్థ్యాన్ని, శరీర బ్యాలెన్స్‌ను పెంచుతుంది. ఈ ఆసనం వేయడానికి నిఠారుగా నిల్చోవాలి. ఒక కాలికి వెనకు తీసుకెళ్లాలి. పెద్ద అంగ వేస్తున్న క్రమంలో నిల్చుని. ముందు కాలును వంచాలి. ఆ భంగిమలో ఉండి.. చేతులను పైకి లేపి నమస్కారం పెడుతున్న భంగిమలో ఉంచాలి. అదే విధంగా కాళ్లను మార్చి మరోసారి చేయాలి. ఇలా రోజూ చేయడం ద్వారా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

త్రికోణాసనం:

ఈ ఆసనం వేయడానికి కాళ్లను దూరంగా పెట్టి నిల్చోవాలి. ఆ తర్వాత ఒక పక్కగా వంగి చేతి వేళ్లతో పాదాలను తాకాలి. అలానే ఉండి మరో చేతిని గాల్లోకి నిఠారుగా ఉంచి మన చూపును ఆకాశం వైపు ఉంచాలి. ఈ భంగిమనలో మన శరీరం ఒక త్రిభుజాకారంలా ఉంటుంది. అందుకే దీనిని త్రికోణాసనం అంటారు. ఈ ఆసనం మనల్ని ఉత్తేజపరుస్తుంది. మలబద్ధక సమస్యను తగ్గిస్తుంది. బద్ధకంగా, నీరసంగా ఉండే భావనను పటాపంచలు చేస్తుంది. మన బ్యాలెన్స్‌ను పెంచుతుంది. ఈ ఆసనాన్ని రెండు వైపులకు వేయాలని. దీని వల్ల బాడీ చాలా రిలాక్స్ అవుతుంది.

హైబీపీ రాకూడదంటే ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిందే..

ప్రస్తుత పోటీ ప్రపంచంలో చిన్న వయసులోనే అనేక రకాల రుగ్మతలు వస్తున్నాయి. వాటిలో అధిక మందిని ఇబ్బంది పెడుతున్న సమస్య రక్తపోటు అని నిపుణులు అంటున్నారు. యువకుల్లో కూడా ఈ రక్తపోటు సమస్య అధికంగా ఉంటుందని, విద్యార్థి దశ నుంచే ఈ సమస్యలు మొదలవుతుందని వైద్యులు చెప్తున్నారు. బీపీనేగా అని కొట్టి పారేస్తే ఇది ప్రాణాంతక సమ్యగా మారొచ్చని, దీనిని గుర్తించినప్పటి నుంచి నియంత్రణకు చర్యలు చేపట్టడం మంచిదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. అయితే బీపీ ఒక్కసారి వచ్చిందంటే అది నయం కాదు. దానిని నియంత్రణలో ఉంచుకోవడం ఒక్కటే మార్గం. ఏమాత్రం ఆవేశపడినా, ఆహారంలో ఒక్కసారిగా ఉప్పు, కారాలు పెరిగినా బీపీ పెరిగి తీవ్ర స్థాయిలో ఇబ్బంది పెడుతుంది. అంతేకాకుండా హైబీపీ సమస్య ఉంటే దాంతో పాటు మరికొన్ని దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు కూడా వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. గుండె సంబంధిత సమస్యలు, డయాబెటీస్, కంటి సమసయలు వంటి వాటికి కూడా హైబీపీ కారణం కావొచ్చని నిపుణులు చెప్తున్నారు. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరు కూడా హైబీపీ సమస్య రాకుండా ముందు నుంచే జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ఉత్తమం అని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. మన జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా హైబీపీని రాకుండా చేయడమే కాకుండా.. వచ్చినా కూడా నియంత్రించడం సులభతరం అవుతుందని వైద్యులు అంటున్నారు.

బరువు:

హైబీపీని కంట్రోల్ చేయాలంటే ముందుగా మన బరువును కంట్రోల్ చేయాలని నిపుణులు చెప్తున్నారు. ఊబకాయం ఉంటే హైబీపీ వచ్చే ప్రమాదం అధికంగా ఉంటుంది. నరాలపై ఒత్తిడి పెరడం వల్ల హైబీపీ వస్తుంది. అందుకే హైబీపీ సమస్య రాకూడదంటే ముందుగా మనం మన బరువును నియంత్రణలో ఉంచుకోవాలి. మన ఎత్తును బట్టి బరువును మెయింటెయిన్ చేయాలి. అధిక బరువు ఉండకుండా చూసుకోవాలి. వ్యాయామాలు చేయడంతో పాటు శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు అందే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.

ధూమపానం, మద్యపానం నోనో:

పొగతాగడం, మద్యం సేవించడం సాధారణంగానే మన ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాలు చూపుతాయి. ఇవి తీసుకుంటే మన రక్తపోటులో హెచ్చుతగ్గులు వస్తాయి. కాబట్టి ఈ అలవాట్లకు దూరంగా ఉండాలి. ఇవి అలవాటు అయిపోయి ఉంటే మానేయడానికి ప్రయత్నించాలి. కుదిరితే సిగరెట్లు, బీడీలు తాగడం, మద్యం సేవించడం, పొగాకు ఉత్పత్తులు వాడడం పూర్తిగా మానేయాలి.

ఉప్పు, కారాలు తగ్గించాలి:

హైబీపీ రాకూడదన్నా, వచ్చిన రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉండాలన్నా నోటిని కాస్తంత అదుపులో పెట్టుకోవాలని నిపుణులు చెప్తున్నారు. ఆహారంలో ఉప్పు, కారాలతో పాటు రక్తపోటుకు ధాతువులుగా పనిచేసే వాటిని గణనీయంగా తగ్గించుకోవాలి. ఉప్పు ఎక్కువగా ఉండే ప్రాసెస్డ్, ప్యాక్డ్ ఫుడ్‌ను దూరం పెట్టాలి.

వ్యాయామం తప్పనిసరి:

తరచూ వ్యాయామం చేసే వారికి వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు చాలా స్వల్పంగా ఉంటాయి. అంతేకాకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల మన రక్తపోటు కంట్రోల్‌లో ఉంటుంది. వరీమంతా రక్తసరఫరా సాఫీగా జరుగుతుంది. హైబీపీ తగ్గుతుంది. పూర్తి ఆరోగ్యానికి కూడా వ్యాయామం చాలా మేలు చేస్తుంది. వారంలో కనీసం 150 నిమిషాల పాటు అయినా వ్యాయామాలు చేయాలి. వేగంగా నడవడం, సైక్లింగ్, స్విమ్మింగ్ వంటి వాటిని చేయడం కూడా చాలా మంచిది

ఒత్తిడి వద్దు:

వీటితో పాటుగా అధికంగా ఒత్తిడికి గురికాకుండా కూడా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఒత్తిడి పెరిగిందంటే దాంతో పాటే మన రక్తపోటు కూడా పెరుగుతూ పోతుంది. ఇదే ఒత్తిడి ఎక్కువ కాలం కొనసాగితే హైబీపీ వస్తుంది. అందుకే హైబీపీ రిస్క్‌ను తగ్గించుకోవడం కోసం రోజువారీ జీవితంలో ఒత్తిడి లేకుండా చూసుకోవాలి. డీప్ బ్రీత్ వ్యాయామం చేయాలి. దేని వల్ల మనపై ఒత్తిడి పెరుగుతుందో గుర్తించి దానిని తగ్గించుకోవాలి. స్ట్రెస్ రిలీఫ్ పనులు చేయాలి.

డైట్: హైబీపీ రాకూడదంటే మన డైట్‌ను మెయింటెయిన్ చేయడం కూడా చాలా ముఖ్యం. బీపీ రాకుండా చేసే డైట్‌ను డయాష్ అంటారు. ఇందులో పండ్లు, కూరగాయాలు, తృణధాన్యాలు, ప్రొటీన్, కొవ్వు తక్కువగా ఉండే పాల ఉత్పత్తులు కచ్చితంగా తినాలని ఉంటుంది. సోడియం, సాచురేటెడ్ ఫ్యాట్, కొలెస్ట్రాల్ తక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను ఈ డైట్‌లో తీసుకోవాలి. ఈ డైట్ పాటించడం ద్వారా హైబీపీ బాగా తగ్గుతుంది.

ఆహారం తగ్గితే ఆరోగ్యం పెరుగుతుందా?

ఈ మధ్య చాలా కామన్ గా వింటున్నాం అందరూ అడపాదడపా ఉపవాసం చేస్తున్నామని, ఇది ఒక ట్రెండ్ మాత్రమే కాదు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఇది శాస్త్రీయంగా రుజువైన పద్ధతి. ముఖ్యంగా ఒబేసిటీ ఉన్నవాళ్ళకి మెటబాలిజాన్ని మెరుగుపరచడం ద్వారా మరియు క్యాలరీ తగ్గింపుతో బరువు తగ్గడంలో మెటబాలిజాన్ని మెరుగుపరచడం ద్వారా మరియు క్యాలరీ తగ్గింపుతో బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది రక్తపోటు కొలెస్ట్రాల్ మరియు ఇన్ఫ్లమేషన్ ని తగ్గించడం ద్వారా గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది.

ఆరోగ్య నిపుణుల సలహా ఏమిటంటే ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ అందరికీ ఒకే విధంగా ఉండదు మీకు డయాబెటిస్ లాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నట్టయితే ప్రారంభించడానికి ముందు మీ పర్సనల్ ఫిజిషియన్ ని సంప్రదించండి. మీ ఆరోగ్యము జీవనశైలికి అనుగుణంగా ఫాస్టింగ్ విధానాన్ని రూపొందించుకోవాలి. ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ అనేది సాంప్రదాయ జ్ఞానం మరియు ఆధునిక శాస్త్రాల మిశ్రమం. ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ ఏ వయసులో అయినా చేయవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

భారతీయ సంస్కృతిలో ఉపవాసాలు చాలా కామన్. మతపరమైన ఉపవాసాలతో పోల్చినట్లయితే ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ భోజన సమయంపై దృష్టి పెడుతుంది. కానీ భోజనాన్ని స్కిప్ చేయడం కాదు చాలా మందిలో అపోహలు ఉన్నాయి. ఈ ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ ఆకలిని పెంచుతుంది శారీరకంగా బలహీనతను కలిగిస్తుంది అని, కానీ చాలా అధ్యయనాల్లో తేలింది ఏంటంటే ఇది నిజం కాదు. సరిగ్గా అమలు చేసినట్టయితే ఇది చాలా సురక్షితం.