

సిద్దిపేట పవర్

తెలుగు దినపత్రిక

SIDDIPET POWER TELUGU DAILY

సంపుటి: 01

సంచిక: 165

హైదరాబాద్

మంగళవారం

02-09-2025

పేజీలు: 05

ఎడిటర్ : తుక్కోజు గణేష్ బాబు

హరీశ్ రావు, సంతోష్ నాపై కుట్రలు చేశారు: కవిత సంచలన ఆరోపణలు

- వారిద్దరు తనపై ఎన్నో కుట్రలు చేశారన్న కవిత
- రేవంత్తో వారికి లోపాయికారీ ఒప్పందం ఉందని ఆరోపణ
- కేసీఆర్ కు అంటిన మరక వెనుక హరీశ్ రావు లేరా? అని ప్రశ్న

సిద్దిపేట(పవర్), హైదరాబాద్ :

తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కవిత సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు, మాజీ ఎంపీ సంతోష్ తనపై ఎన్నో కుట్రలు చేశారని, అయినప్పటికీ తాను నోరు మెదపలేదని ఆమె ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. హరీశ్ రావు, సంతోష్ వెనుక రేవంత్ రెడ్డి ఉన్నారని సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. వారి మధ్య లోపాయికారీ ఒప్పందం ఉందని ఆమె అన్నారు. అందుకే రేవంత్ రెడ్డి వారిద్దరిని ఏమీ అనడం లేదని అన్నారు.

హైదరాబాద్ లో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడుతూ, కాళేశ్వరంలో చిన్నభాగం కుంగితే మొత్తం ప్రాజెక్టు పోయిందని



రాధాంతం చేస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. తన తండ్రి కేసీఆర్ పక్కనున్న కొందరు చేసిన పని వల్లే ఆయనకు చెడ్డపేరు వచ్చిందని, అందులో ఐదేళ్ల పాటు ఇరిగేషన్ శాఖ మంత్రిగా ఉన్న హరీశ్ రావు

పాత్ర లేదా? అని ప్రశ్నించారు. సంతోష్, హరీశ్ రావు, మేమూ ఇంజనీరింగ్ వల్లే కేసీఆర్ కు చెడ్డపేరు వచ్చిందని ఆమె అన్నారు. ఈరోజు కేసీఆర్ బిడ్డగా నేను ఎంతో బాధపడు

తున్నానని అన్నారు. కేసీఆర్ మీద సీబీఐ దర్యాప్తు వేశాక పార్టీ ఉంటే ఏంటి, లేకపోతే ఏంటి అని ఆమె ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఇది తన తండ్రి పరువుకు సంబంధించిన విషయమని ఆమె అన్నారు. తన లేఖ గతంలో బయటకు వచ్చినప్పటికీ తాను ఎవరి పేర్లనూ బయటపెట్టలేదని తెలిపారు. కేసీఆర్ జనం కోసం పనిచేస్తే అవతలి వాళ్లు అస్సలు పెంపు కోసం పనిచేశారని ఆరోపించారు.

కేసీఆర్ హిమాలయ పర్వతం లాంటి వారని కవిత అన్నారు. నాకు పెళ్లి చేసేందుకు కూడా మా నాన్న ఇబ్బంది పడ్డాను.. అలాంటి దేవుడి లాంటి వ్యక్తికి సీబీఐ దర్యాప్తుకు ఆదేశించడం బాధగా ఉందని అన్నారు. కేసీఆర్ ను నిన్ను అన్ని మాటలు అంటుంటే ఒక్కరు కూడా నోరు విప్పకపోవడం ఏమిటని ప్రశ్నించారు. బీసీ రిజర్వేషన్లు బిల్లు పెడతారు కానీ సుఫీం కోర్టు వరకు వెళ్లి ఎందుకు పోరాడటం లేదని ప్రశ్నించారు. బీహార్ కోసం తెలంగాణ బీసీ బిల్లును బలి చేస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. సీబీఐ కాదు.. ఇంకే విచారణ జరిపినా కేసీఆర్ కడిగిన ముత్యంలా బయటకు వస్తారని ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

చంద్రబాబు, పవన్, కేసీఆర్, జగన్ కు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నా... తెలుగువాడికి అవకాశం వచ్చింది: రేవంత్ రెడ్డి

- ఉప రాష్ట్రపతి బరిలో నిలిచిన జస్టిస్ సుదర్శన్ రెడ్డికి మద్దతు ఇవ్వాలని విజ్ఞప్తి
- రాజకీయంగా ఉన్న భిన్నభావాలను పక్కన పెట్టాలన్న రేవంత్ రెడ్డి
- ఇండియా కూటమి అభ్యర్థికి మద్దతివ్వాలన్న ముఖ్యమంత్రి

సిద్దిపేట(పవర్), హైదరాబాద్ :

ఉప రాష్ట్రపతిగా తెలుగు వ్యక్తిని గెలిపించుకునే అవకాశం వచ్చిందని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. ఈ మేరకు మద్దతు ఇవ్వాలని తెలుగు రాష్ట్రాల రాజకీయ ప్రముఖులకు ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు. 'ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, ఏపీ ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్, మాజీ ముఖ్యమంత్రి లు కేసీఆర్, జగన్, మణ్ని పార్టీ అధినేత అనంద్ రెడ్డిని ఒప్పైనిలకు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాను. రాజకీయంగా ఉన్న భిన్నభిప్రాయాలను పక్కన పెట్టి సుదర్శన్ రెడ్డికి మద్దతు ఇవ్వాలి' అని రేవంత్ రెడ్డి విజ్ఞప్తి చేశారు.

ఇండియా కూటమి ఉపరాష్ట్రపతి అభ్యర్థిగా సుదర్శన్ రెడ్డిని పార్టీలు, రాజకీయాలకు అతితగా ప్రకటించామని రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. ఇండియా కూటమి ఆలోచనను ఆయన గౌరవించారని తెలిపారు. హైదరాబాద్ లో జస్టిస్ సుదర్శన్ రెడ్డితో కలిసి ముఖ్యమంత్రి మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భం



గా మాట్లాడుతూ, ప్రస్తుతం ఉపరాష్ట్రపతి ఎన్నికకు అత్యంత ప్రాధాన్యం ఉందని అన్నారు.

రాజ్యాంగాన్ని మార్చి రిజర్వేషన్లు రద్దు చేయాలనే ఆశించాలో ఎన్నోయే అభ్యర్థిని నిలబెట్టేదని రేవంత్ రెడ్డి ఆరోపించారు. రాజ్యాంగాన్ని పరిరక్షించి ప్రజాస్వామ్యాన్ని కాపాడాలనే ఉద్దేశంతో ఇండియా కూటమి జస్టిస్ సుదర్శన్ రెడ్డిని బరిలోకి దింపిందని చెప్పారు. ఎన్నికలు, రాజకీయాలు, వివాదాలపై ఎప్పుడైనా మాట్లాడుకోవచ్చని, కానీ తెలుగు వ్యక్తికి అవకాశం వచ్చిందని స్పష్టంచేశారు.

నిమ్మలో ఉచిత గుండె ఆపరేషన్లు..!

- పుట్టుకతో గుండె వ్యాధులతో బాధపడుతున్న చిన్నారులకు నిమ్మ ఉచిత శస్త్రచికిత్సలు
- సెప్టెంబర్ 1 నుండి 21 వరకు ప్రత్యేక వైద్య శిబిరం
- బ్రిటిష్ వైద్యుల సహకారంతో ఆపరేషన్లు
- ఆరోగ్యశ్రీ, సీఎంఆర్ఎఫ్ ద్వారా మొత్తం ఖర్చు భారం రాష్ట్ర ప్రభుత్వమే

సిద్దిపేట(పవర్), హైదరాబాద్ :

మన సమాజంలో అత్యంత బాధ కలిగించే నిజం ఏమిటంటే, పుట్టుకతోనే గుండె సంబంధిత వ్యాధులతో చిన్నారులు బాధపడటం. అధికంగా బలమైన కుటుంబాలు పెద్ద ఆసుపత్రుల్లో ఆధునిక చికిత్స పొందగలిగినా, పేద మరియు మధ్యతరగతి కుటుంబాలు మాత్రం చికిత్స కోసం తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతుంటాయి. చాలా మంది తల్లిదండ్రులు తమ బిడ్డల ప్రాణాల ను కాపాడటానికి అధిక సహాయం కోసం ఇతరులను చేతులుకట్టి వస్తారని తెలిపారు.



ఇలాంటి సమస్యలకు పరిష్కారంగా హైదరాబాద్ లోని నిమ్మ ఆసుపత్రి తీసుకున్న నిర్ణయం మానవ త్యాగిని నిదర్శనంగా నిలుస్తోంది. పుట్టుకతోనే గుండె సంబంధిత వ్యాధులతో బాధపడుతున్న చిన్నారులకు

ఉచిత శస్త్రచికిత్సలు చేయనున్నట్లు నిమ్మ వైద్యశాల ప్రాథమిక నిర్వహణ అధికారి తెలిపారు. సెప్టెంబర్ 1 నుంచి 21 వరకు నిమ్మలో ప్రత్యేక శిబిరం నిర్వహించబడుతుంది. బ్రిటిష్ వైద్యుల సహకారంతో ఈ శిబిరంలో

చిన్నారులకు ఉచితంగా శస్త్రచికిత్సలు చేయనున్నట్లు ఆయన వెల్లడించారు. ముందుగా పిల్లలకు వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించి, శస్త్రచికిత్స అవసరమైన వారికి తక్షణమే ఆపరేషన్లు చేస్తారని తెలిపారు.

ఈ శస్త్రచికిత్సలకు అయ్యే మొత్తం ఖర్చును రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆరోగ్యశ్రీ, సీఎంఆర్ఎఫ్ ద్వారా భరిస్తోంది. అంటే తల్లిదండ్రులకు ఒక్క రూపాయ భారమూ పడదని నిమ్మ అధికారులు హామీ ఇచ్చారు. ప్రొఫెసర్ బీరప్ప వివరాల ప్రకారం, నిమ్మ ఆసుపత్రి పాత భవనంలోని సీటీపీఎన్ కార్యాలయంలో డా. అమర్వే రావు, డా. ప్రవీణ్, గా.గోపాల్ వంటి నిపుణుల వైద్యులు పిల్లలను పరీక్షించనున్నారు. ప్రతి మంగళవారం, గురువారం, శుక్రవారం ఉదయం 8 గంటల నుంచి సాయంత్రం 4 గంటల వరకు ఈ పరీక్షలు జరుగుతాయి. పిల్లల తల్లిదండ్రులు అంతకుముందు తీసుకున్న రిపోర్టులు, సీటీస్కాన్ డాక్యుమెంటు తప్పనిసరిగా వెంట తీసుకురావాలని ఆసుపత్రి అధికారులు సూచించారు.

కాళేశ్వరాన్ని ఏటిఎంగా మార్చుకున్నారు.. వారి వద్ద కోట్ల రూపాయలు దొరకడం ఏంటి?

- కాళేశ్వరాన్ని ఏటిఎంగా మార్చుకున్నారు
- ఏఈ, ఎస్ఈ ల వద్ద కోట్ల రూపాయలు దొరకడం ఏంటి?
- కాళేశ్వరం లింకాన్ని సీబీఐకి అప్పగించడం అనేది గొప్ప నిర్ణయం

సిద్దిపేట(పవర్), హైదరాబాద్ :

కాళేశ్వరాన్ని కామధేనువుగా మార్చుకున్నారనే తమ మాట నిజం అయ్యిందని ప్రభుత్వ ఏపీ ఆడి థ్రీ నివాస అన్నారు. బీఆర్ఎస్ అగ్ర నేతలు కాళేశ్వరాన్ని ఏటిఎంగా మార్చుకున్నారని, ఏఈ, ఎస్ఈ ల వద్ద కోట్ల రూపాయలు దొరకడం అంటే ఏమిటి? అని ప్రశ్నించారు. అసెంబ్లీలో జరిగిన చర్చ అనంతరం అన్ని వర్గాల, పక్షాల సూచనల మేరకు గొప్ప నిర్ణయాన్ని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ తీసుకున్నారు ప్రకటించారు. కాళేశ్వరం అంశాన్ని సీబీఐకి అప్పగించడం అనేది గొప్ప నిర్ణయం అని కొమయారావు. కాళేశ్వరం కమిషన్ నివేదికపై కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం సీబీఐ విచారణకు ఆదేశించారు.



శింపిని వివరం తెలిసింది.

ప్రభుత్వ ఏపీ ఆడి థ్రీ నివాస మాట్లాడుతూ... 'నిన్ను అసెంబ్లీలో జరిగిన చర్చ అనంతరం అన్ని వర్గాల, పక్షాల సూచనల మేరకు గొప్ప నిర్ణయాన్ని నిం

రేవంత్ రెడ్డి తీసుకున్నారు. సీబీఐ కాళేశ్వరం అంశాన్ని అప్పగించడం అనేది గొప్ప నిర్ణయం. ఎలాంటి వ్యవస్థాపక లేకుండా సీబీఐ అప్పగించడం అంటే పారదర్శకంగా ఉన్నామని సందేహం ఇవ్వడం. గతంలో సీబీఐకి అప్పగించాలని బీజేపీ సూచించింది. కాళేశ్వరాన్ని కామధేనువుగా మార్చుకున్నారనే మాట నిజం అయ్యింది. బీఆర్ఎస్ అగ్ర నేతలు కాళేశ్వరాన్ని ఏటిఎంగా మార్చుకున్నారు. ఏఈ, ఎస్ఈ ల వద్ద కోట్ల రూపాయల దొరకడం అంటే ఏమిటి? మాజీ మంత్రులు నిన్ను హరిష్ రావు, కేటీఆర్, ఇతర బీఆర్ఎస్ సభ్యులు బాడీ లాంగ్వేజ్ ఏ విధంగా ఉందో అందరూ చూశారు. బీజేపీ ఐదీయాలజీని మా కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎప్పుడూ విమర్శిస్తుంది. ఈ రెండు పార్టీలు విరుద్ధ భావజాలం కలిగినవి.. ఎప్పుడూ కలవరలేదు' అని అన్నారు.

'గతంలోనే మా ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వస్తే కాళేశ్వరంపై విచారణ చేస్తామని చెప్పాం. కేంద్ర సంగ్రహ ఉన్న సీబీఐకి అప్పగించారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర పరిధిలో ఉన్న సంస్థలకు ఇస్తే.. కక్షపాధింపు చర్యలకు పాల్పడతారని ఆరోపిస్తారు. అందుకే కేంద్ర సంస్థలకు అప్పగించడం జరిగింది. సీబీఐని గతంలో ఆయా అంశాలపై విమర్శించారు. కానీ కాళేశ్వరం అంశం ప్రత్యేక అంశంగా పరిగణించడం జరిగింది. మేము విమర్శలు తావు లేకుండా కేంద్ర దర్యాప్తు సంస్థకి అప్పగించాం. పారదర్శకంగా ఈ విచారణ జరగాలి. రాష్ట్ర ప్రయోజనాల దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నాం. గతంలో అమిత్ షా, మోడీలు కూడా కాళేశ్వరాన్ని అడ్డు పెట్టుకుని కేసీఆర్ సంపాదించారని అన్నారు. కేసీఆర్ కుట్ల కోణంతో ఇదంతా చేశారు. కేసీఆర్ నాయత్వంలో జరిగిన ఈ కుంభకోణాన్ని వెలికి తీసేందుకు ఈ విచారణ జరుగుతుందని నమ్ముతున్నా' అని ఆడి థ్రీ నివాస పేర్కొన్నారు.

బీఆర్ఎస్ అధికారిక వాట్సప్ గ్రూపుల నుంచి కవిత పీఆర్ఎస్ తొలగింపు

- కవిత వ్యాఖ్యల ఎఫెక్ట్
- బీఆర్ఎస్ అధికారిక వాట్సప్ గ్రూపుల నుంచి కవిత పీఆర్ఎస్ తొలగింపు
- కవిత ఎక్స్, ఇన్స్టా, ఫేస్ బుక్ ల నుంచి లిన్ పాలో లింకులన్నీ బీఆర్ఎస్ నేతలు, కార్యకర్తలు.

సిద్దిపేట(పవర్), హైదరాబాద్ :

ఎమ్మెల్యే కవిత చేసిన సంచలన వ్యాఖ్యలు బీఆర్ఎస్ పార్టీలో తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్నాయి. కాజీగా కవిత పీఆర్ఎస్ పార్టీ అధికారిక వాట్సప్ గ్రూపుల నుంచి తొలగించినట్లు సమాచారం. పార్టీ అంతర్గతంగా ఆమెపై వ్యతిరేక వాతావరణం పెరుగుతోందని ఇదే సంతేమని భావిస్తున్నారు. ఇదే సమయంలో బీఆర్ఎస్ నేతలు, కార్యకర్తలు సోషల్ మీడియా వేదికల్లోనూ కవితకు దూరమవుతున్నట్లు కనిపిస్తోంది. ఆమె ఎక్స్ (ట్విట్టర్),



ఇన్స్టాగ్రామ్, ఫేస్ బుక్ అకౌంట్లను ఫాలో అవుతున్న పలువురు నేతలు, కీలక కార్యకర్తలు అనిఫాలో చేస్తున్నారని పార్టీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. కవిత వ్యాఖ్యల వల్ల పార్టీ ఇమేజ్ దెబ్బతింటోందని, ఆ ప్రభావం రానున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో కనిపింపే అవకాశం ఉందని రాజకీయ విశ్లేషకులు అంచనా వేస్తున్నారు. ఇదే సమయంలో కవిత చేసిన ఆరోపణలు, పార్టీ లోపల తలెత్తుతున్న విభేదాలు బీఆర్ఎస్ భవిష్యత్తుపై ఎంతవరకు ప్రభావం చూపుతాయో చూడాలి.

సిద్దిపేట(పవర్), సూర్యాపేట :

కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుపై కాంగ్రెస్ పార్టీ చేస్తున్న కుట్రలకు నిరసనగా సూర్యాపేటలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ ధర్మా నిర్వహించింది. బీఆర్ఎస్ పార్టీ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ఆదేశానుసారం సూర్యాపేట నియోజకవర్గంలో రైతులు, కార్యకర్తలతో పెద్దఎత్తున ధర్మా నిర్వహించినట్లు మాజీ మంత్రి జగదీశ్ రెడ్డి ఎక్స్ వేదికగా తెలిపారు.

తెలంగాణ వరప్రదాయాని అయిన కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టును శాశ్వతంగా మూసేసి నీటి జలాలను అంధ్రకు తరలించేందుకు రేవంత్ కుట్ర చేస్తున్నారని ఆరోపించారు.

బీజేపీ, కాంగ్రెస్ కలిసి చేస్తున్న ఈ కుట్రలను ఎదుర్కొంటామని, బెదిరింపులు కేసులు తమ పార్టీకి కొత్త కాదని పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రయోజనాల కోసం ఎన్ని పోరాటాలైనా, త్యాగాలైనా చేస్తామని స్పష్టం చేశారు.

భాగంగానే ఈ కుట్ర జరుగుతున్నదని విమర్శించారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టును సీబీఐకి అప్పజెప్పడం అంటే ఆ ప్రాజెక్టును భూరిగా మూసేయడమనే పేర్కొన్నారు. నిన్నటిదాకా సీబీఐ గురించి వ్యతిరేకంగా మాట్లాడిన రేవంత్ రెడ్డి ఒక్క రోజులోనే మాట ఎందుకు మార్చాడని జగదీశ్ రెడ్డి ప్రశ్నించారు. దీని వెనుక ఉన్న శక్తులు ఏవో, వాటి ఉద్దేశాలు ఏమిటో.. ప్రజలకు తెలియజేప్పాలని పార్టీ శ్రేణులను కోరారు. ఇది చచ్చితంగా కాంగ్రెస్, బీజేపీ చేస్తున్న కుట్ర అని విమర్శించారు. కాళేశ్వరం కేసును కాంగ్రెస్ పార్టీ సీబీఐకి ఇచ్చినా, మరే ఏజెన్సీకి ఇచ్చినా భయపడేది లేదని సవాల్ చేశారు.

కేంద్రంతో కలిసి కాంగ్రెస్ చేస్తున్న కుట్రలను ఎదుర్కొంటామని, బెదిరింపులు కేసులు తమ పార్టీకి కొత్త కాదని పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రయోజనాల కోసం ఎన్ని పోరాటాలైనా, త్యాగాలైనా చేస్తామని స్పష్టం చేశారు.



కాళేశ్వరం ప్రాజెక్ట్ పైన కాంగ్రెస్ పార్టీ చేస్తున్న కుట్రలకు నిరసనగా పార్టీ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ గారి ఆదేశానుసారం సూర్యాపేట నియోజకవర్గంలో రైతులు

కార్యకర్తలతో పెద్ద ఎత్తున ధర్మా నిర్వహించడం జరిగింది



వైభవంగా గణనాథునికి గరక పూజ

- సామూహిక కుంకుమార్చనలో పాల్గొన్న మహిళలు
- ఘనంగా లక్ష్మీ గణపతి హోమం
- అన్నదాన కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసిన భక్తులకు కృతజ్ఞతలు

దుబ్బాక సిద్దిపేట పవర్, న్యూస్ సెప్టెంబర్ 1

ప్రతినధి

వినాయక సమరాత్రి ఉత్సవంలో భాగంగా వీర సవర్కర్ ఆధ్వర్యంలో నెలకొల్పిన గణనాథుని వద్ద సోమవారం రోజున మహిళలచే సామూహిక కుంకుమార్చన, లక్ష దర్పారథతో గణనాథుని ప్రత్యేక పూజ అనంతరం గణపతి హోమం

మనంగా నిర్వహించే భక్తులకు అన్నదాన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఇట్టి కార్యక్రమంలో ప్రత్యేక ఆహ్వానితులుగా దుబ్బాక సీని పాలెపు శ్రీనివాస్, ఎస్సీ కీర్తి రాజులు పాల్గొని పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వీరు సవర్కర్ గణేష్ మండపం అధ్యక్షులు చింత మణికంఠ స్వరాజ్ గుప్త మాట్లాడుతూ... నేడు నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో భక్తులు పెద్ద ఎత్తున తరలి రావడం చాలా సంతోషకరంగా ఉందన్నారు. ఆ గణనాథుని ఆశీస్సులతో దుబ్బాక ప్రాంత ప్రజలు సుఖ సంతోషాలతో అన్న ఐశ్వర్యాలతో ఉండాలని ఆ భగవంతున్ని ప్రార్థించమన్నారు. ఇట్టి అన్నదాన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న భక్తులకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.



తిమ్మాపూర్ అనంతసాగర్ గ్రామాలను సందర్శించిన అడిషనల్ డైరెక్టర్ తెలంగాణ డాక్టర్ అమర్ సింగ్

- జిల్లా వైద్య అధికారి ధన్ రాజ్ సిద్దిపేట పవర్ గజెల్ నియోజకవర్గం:

అడిషనల్ డైరెక్టర్ తెలంగాణ డాక్టర్ అమర్ సింగ్ జిల్లా వైద్య అధికారిగా అధికారి డాక్టర్ ధనరాజ్ తో కలిసి జిల్లాలోని తీగర్ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం పరిధిలోని తిమ్మాపూర్, అనంతసాగర్ గ్రామాలను టీ హాట్ ను అతిక్రమంగా తనిఖీ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఈ తనిఖీలో భాగంగా జ్వరపీడిత గ్రామాల్లో నిర్వహిస్తున్న వైద్య శిబిరాన్ని సందర్శించి వివరాలను అడిగి తెలుసుకుని రికార్డులను దోమ మందు పిచికారి చేస్తున్న ఇండ్లను ఆయన పరిశీలించారు. గ్రామాల్లోని విధులు తనకు స్వయంగా సంతోషిస్తూ దోమలు అభివృద్ధి చెందే ప్రదేశాలను, మురికి కాల్వలను, నీరు నిలువ ఉన్న పాత్రలు, పూల తొట్టెలు, కూలర్లు, వాడివడేసిన బైర్లు, కొబ్బరి చిప్పలు, కొబ్బరి బోండాలు, ఓవర్ హెడ్ ట్యాంకులు, రోక్కు, పగిలిన సిసాలు, పగిలిన పొయిన పాత్రల్లో, బైర్లలో, కొబ్బరి చిప్పల్లో పాత కుండలు మొదలగు నీటి నిల్వలు ఉండే పాత్రలను ఆయన స్వయంగా పరి

శీలించారు. వారు మాట్లాడుతూ, నీటి నిల్వ ఉన్న పాత్రల్లో తోక పురుగులు ఉంటే ఆ నీటిని తీసి గింపాలని, ఆ నీటిని తొలగించకపోతే, ఈరోజు తోక పురుగులే లేవు దోమలుగా వృద్ధి చెందుతాయని అత్యధిక దోమలు వలన వచ్చే వ్యాధులు డెంగ్యూ, మలేరియా, చికెన్ గున్యా, ఫైలేరియా మొదలగు వ్యాధుల నుండి రక్షించుకోవచ్చు అని సూచించారు. అత్యధిక సిబ్బంది సిబ్బంది గ్రామాలను తనిఖీ చేసి నిర్మాణం చేయడంతో ప్రత్యేక డైరీ తోపాటు, ఇంటింటికీ వెళ్లి జ్వర సర్వే తోపాటు ఇతర ఆరోగ్య సమస్యల గురించి అడిగి తెలుసుకోవాలని, దోమలు పట్టుకుండా పట్టుకుండా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తల పైన ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో డి.యం హెచ్ ఓ డాక్టర్ ధనరాజ్, డ్యూటీ డి.యం హెచ్ ఓ డాక్టర్ శ్రీనివాస్, డాక్టర్ అరుణ్ కుమార్ ప్రోగ్రామ్ ఆఫీసర్ మలేరియా వైద్యాధికారులు డాక్టర్ రాజశేఖర్, ఎవీడమల ఇన్స్పెక్టర్ సోఫాన్, హెచ్ ఇవ్ చక్రవర్తి యస్ యు ఓ శ్రీనివాస్ వైద్య సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తిమ్మాపూర్ ఘటనపై సమగ్ర విచారణ జరుపాలి

- అడిషనల్ కలెక్టర్ గరిమ అగర్వాల్ కి వివరి

సిద్దిపేట పవర్ గజెల్ నియోజకవర్గం : జగదేవపూర్ మండలం తిమ్మాపూర్ గ్రామంలో గత కొన్ని రోజులుగా విష జ్వరాలు డెంగ్యూతో ప్రజల ఇబ్బంది పడి డెంగ్యూతో ముగ్గురు మృతి చెందిన విషయంలో పారశు ద్యం పనులు సక్రమంగా నిర్వహించ లేదని జిల్లా కలెక్టర్ గ్రామ కార్యదర్శిని సస్పెండ్ చేస్తూ ఉత్తర్వులు ఇచ్చారు. ఈ సేవద్దలో డిపీఓ ఇచ్చిన నివేదికలో గ్రామ కార్యదర్శి ఒకరిని బాధ్యులను చేస్తూ కలెక్టర్ కి నివేదిక ఇచ్చారు. ఈ విషయంలో కిందిపాటు ఉద్యోగి దళితడు కాబట్టి అతని ఒక్కడినే బాధ్యులను చేశారు. ఇది కచ్చితంగా కుల వ్యవస్థ కింద వర్తిస్తుందని గ్రామ స్పెషల్ ఆఫీసర్ అయిన ఎంపీడివో రెడ్డిని ఎందుకు బాధ్యులను చేయలేదు. డిపీఓ ఇచ్చిన నివేదిక పైన సమగ్ర విచారణ జరపాలని ఈ రోజు జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో అడిషనల్ కలెక్టర్ గరిమ అగర్వాల్ ని కలిసి వినతవ్రతం అందజేసిన గ్రామస్థులు ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ గ్రామంలో విషజ్వరాల వల్ల జయభాంతులకు గ్రామస్థులు గురవు తున్నారని గ్రామస్థుల ఆరోగ్యం పట్ల ప్రత్యేక దృష్టితో కింది రోజుల పాటు పర్యవేక్షణ కొనసాగించాలని కోరారు. జగదేవపూర్ మండల ఎంపీడివో పద్దెనా సమస్య ఉందని చెప్పుకుంటున్నారాం అంటే కనీసం ఫోన్ కూడా లిఫ్ట్ చేయడం లేదన్నారు. ఎంపీడివో రామిరెడ్డిపైన కచ్చితంగా మండలంలో సమగ్ర విచారణ జరిపి చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. అడిషనల్ కలెక్టర్ గరిమ



అగర్వాల్ స్పందిస్తూ మీరు ఇచ్చిన దరఖాస్తు పైన సమగ్ర విచారణ చేసిస్తూ బాధ్యుల పైన చర్యలు తప్పకుండా తీసుకుంటాం. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మార్పీఎస్ మండల అధ్యక్షుడు పోసానిపల్లి రాజు తిమ్మాపూర్ గ్రామానికి సంబంధించిన పోసానిపల్లి నాయులు, గుండ్ల సుధర్శన్, పోసానిపల్లి స్వామి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తిమ్మాపూర్ డ్రైనేజీ నిర్మాణాలకు నిధులు కేటాయిస్తున్నాం విష జ్వరాలపై శాంపిల్స్ సేకరించి డిట్రికీ పంపిస్తున్నాం జిల్లా అడిషనల్ కలెక్టర్ గరిమ అగర్వాల్ తిమ్మాపూర్ లో డ్రైనేజీ కోసం నిధులు కేటాయిస్తున్నాం సోమవారం గ్రామంలో ఎన్నిమీటర్ల డ్రైనేజీ అవసరం ఉందో ఎన్నిమేషన్ చేయమని అధికారులను పంపించాం అదేవిధంగా విష జ్వరాల పైన శాంపిల్స్ స్వీకరించి డిట్రికీ పంపించాం నివేదికలు వచ్చిన తర్వాత చట్ట పరమైన చర్యలు కచ్చితంగా తీసుకుంటాం. తిమ్మాపూర్ లో హెల్త్ క్యాంపు పెట్టి ఎప్పటికీ వున్న ప్రజల యొక్క ఆరోగ్య పరిస్థితులను తెలుసుకుంటున్నాం పూర్వయ్యే వరకు ప్రత్యేక శ్రద్ధ మానిస్తాం

ఎన్నిడిసియల్ లో ఎస్సీ, ఎస్టీ లైజనింగ్ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేయాలి

దుబ్బాక సిద్దిపేట పవర్ న్యూస్ సెప్టెంబర్ 1 ప్రతినధి

గ్రామస్థ ఎస్సీ, ఎస్టీ కమిషన్ చైర్మన్ శ్రీ. బక్కి వెంకటయ్య ఆదేశం. ఎన్నిడిసియల్ లో ఎస్సీ, ఎస్టీ ఉద్యోగుల నియమాకాలు, బదిలీలు, ప్రమాదపనులలో రూల్ ఆఫ్ రిజర్వేషన్ పాటించకపోతే ఉపేక్షించబోమని రాష్ట్ర ఎస్సీ, ఎస్టీ కమిషన్ చైర్మన్ బక్కి వెంకటయ్య అన్నారు. అదేవిధంగా ఎస్సీ, ఎస్టీ ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారానికి ఎన్నిడిసియల్ లో ఎస్సీ ఎస్టీల ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారానికి ఎస్సీ ఎస్టీ లైజనింగ్ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని ఎన్నిడిసియల్ అధికారులను ఆదేశించారు. మాన్యువల్ విద్యుత్ భవన్ లో ఎన్నిడిసియల్ లో ఎస్సీ, ఎస్టీ రూల్ ఆఫ్ రిజర్వేషన్ పై సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సమీక్ష సమీక్షలో ఎస్ఎస్సీ కమిషన్ చైర్మన్ బక్కి వెంకటయ్య మాట్లాడుతూ ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రతి మూడు నెలలకోసారి పిఎస్ సి సమావేశాలను ఏర్పాటు చేయాలని చెప్పారు. ఈ సమావేశంలో ఎస్సీ ఎస్టీ ఉద్యోగ సంఘాలను ఎందుకు పిలవలేదని అధికారులను నిలదీసి వారి సమావేశానికి పిలవాలని ఆదేశించారు. ఎస్సీ ఎస్టీ ఉద్యోగ సంఘాల నాయకులు దానయ్య శ్రీరామ్ నాయక్ లు తమ సమస్యల పై చర్చించి వినతిపత్రాలు అందజేశారు. ఉద్యోగ సంఘాల నాయకులు లేవనెత్తిన సమ



స్యం నియండ్ దృష్టికి తీసుక వెళ్లి పరిష్కరిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారం పై నెల రోజులలో యాక్షన్ టెకెస్ రిపోర్టు సమర్పించాలని చైర్మన్ అధికారులను ఆదేశించారు. కమిషన్ ఎస్సీ ఎస్టీ లకు కన్సీడియన్ గా పని చెప్పాడని కమిషన్ కార్యాలయానికి వచ్చి పిర్వాదులు ఇవ్వాలని సూచించారు. సమీక్షా సమావేశం అనంతరం చైర్మన్ వెంకటయ్య ఎన్నిడిసియల్ అధికారులు తాలువాతో సన్యానించి కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఈ సమావేశంలో చైర్మన్ వెంకటయ్య తో పాటు కమిషన్ సభ్యులైన కుంభం నీలా దేవి, సభ్యులు రేణి కుంభ ప్రవీణ్, జిల్లా శంకర్, రాముబాబు నాయక్, ఎన్నిడిసియల్ ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ వి.మోహన్ రావు, పిఎల్ డైరెక్టర్ ప్రభాకర్, సైన్స్ డైరెక్టర్ తిరుపతి రెడ్డి, డి.వి.ఎస్ నేతలు కొరివి వినయ కుమార్, పి. శంకర్, చుండు రాజేందర్ లు పాల్గొన్నారు.



పుస్తక పఠనం మంచి అలవాటు

చేర్చాలి, సెప్టెంబర్ 1 (సిద్దిపేట పవర్)

రూమ్ టు రీడ్ రాష్ట్ర హెచ్ కేఎస్ వారి చేర్చాలి మండలంలోని నాగపర్తి జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో సోమవారము నాడు రీడర్స్ కార్యక్రమమును నిర్వహించారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సహకారంతో రాష్ట్ర విద్యాశాఖ సమన్వయంతో 'రూమ్ టు రీడ్' అనే పద్ధతినంద సంస్థ సెప్టెంబరు ఒకటో తేదీ నుండి 15వ తేదీ వరకు మారథాన్ అనే కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు. భాగంగా తెలంగాణ రాష్ట్ర హెచ్ కే సర్వీసు వారి సోమవారం రోజున నాగపర్తి పాఠశాల వారి విచ్చేసి విద్యార్థులచే ఉదయం 11 గంటల నుండి 11:30 వరకు పుస్తక పఠనం చేయించారు. ఈ సందర్భంగా కే సర్వీసు వారి గారు మాట్లాడుతూ పుస్తక పఠనం ఒక మంచి, గొప్ప అలవాటని, ఇది పాఠశాలకు ఎంతో మేధావక్తిని పెంపొందించుతుందని అన్నారు. దీనిని ప్రతి పాఠశాలలో ప్రతిరో

జు ప్రతి విద్యార్థి తో పాటు ఉపాధ్యాయులందరూ పుస్తక పఠనం గావించాలని అన్నారు. ఈ అనేక కార్యక్రమము ప్రపంచంలో 27 దేశాల్లో మరియు మనదేశంలో 14 రాష్ట్రాల్లో అమలు చేస్తున్నామని అన్నారు. సిద్దిపేట జిల్లాలో ప్రస్తుతం 30 పాఠశాలలో అమలు చేస్తున్నామని అందులో భాగంగా చేర్చాలి మండలంలో ఏడు పాఠశాలల్లో అమలు చేస్తున్నామని తెలిపారు. ఈ విధమైన రీడింగ్ పట్ల యువకుల్లో, విద్యార్థుల్లో శ్రవణ మరియు జీవన వైపువ్యాలు మెరుగవుతాయని తెలిపారు ఈ సందర్భంగా పాఠశాల సిబ్బంది కేఎస్ వారి గారిని ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు ఎలుకట్ల బలయ్య ఉపాధ్యాయులు ఎస్ కృష్ణమూర్తి టి పద్మ విజయ్ కుమార్ జి ప్రకాష్ రెడ్డి సి హెచ్ యాదగిరి కే నర్సయ్య కుమార్ జి శ్రీధర్ ఎం శ్రీనివాసరావు బి దీక్షావత్తి ఎంపి ఉమర్ మంజుల తదితరులు పాల్గొన్నారు.



సిద్దిపేట నియోజకవర్గ ప్రజలు సుఖసంతోషాలతో ఉండాలి..

- శ్రీ సిద్ది వినాయక నవరాత్రుల అన్నదాన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న
- రాష్ట్ర యూత్ కాంగ్రెస్ నేత పూజల గోపీకృష్ణ

సిద్దిపేట పట్టణ లోని బాల గంగాధర్ తిలక్ యూత్ ఆధ్వర్యంలో నేడు నిర్వహించిన అన్నదాన కార్యక్రమం లో వారి ఆహ్వానం మేరకు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న రాష్ట్ర యూత్ కాంగ్రెస్ ప్రధాన కా

ర్యదర్శి పూజల గోపీ కృష్ణ గారు. అనంతరం స్వామి వారికి ప్రత్యేక పూజలు చేసి తీర్థప్రసాదాలు తీసుకోవటం జరిగింది. సిద్దిపేట ప్రజలు శుక సంతోషంతో వర్షిణి అని కోరడం జరిగింది. అనంతరం యూత్ సభ్యులు పూజల గోపీ కృష్ణ గారిని గణగంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కమిటీ సభ్యులు సాయి నాథ్ గౌడ్, విజయ్ మోహన్, రాజేందర్, సరెన్, మరియు చెంది శ్రీనివాస్, సాయి ప్రతాప్, వంశీ, అశోక్, సాయి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



సిద్దిపేట జిల్లా ఫివర్సెన్ ప్రధాన కార్యదర్శి గుండె వెంకట్ ని ఘనంగా సన్మానించిన చిన్నకోడూరు గంగపుత్ర సంఘం మహిళలు

చిన్నకోడూరు సెప్టెంబర్ 1, న్యూస్.

సిద్దిపేట జిల్లా చిన్నకోడూరు మండల కేంద్రంలో సోమవారం నాడు గంగపుత్ర సంఘం మహిళా విభాగం ఆధ్వర్యంలో సిద్దిపేట జిల్లా ఫివర్సెన్ ప్రధాన కార్యదర్శి గుండె వెంకట్ ని ఘనంగా సన్మానించాడు. ఈ కార్యక్రమంలో గంగపుత్ర సంఘం సభ్యులు మహిళలు భారీగా పాల్గొన్నారు. వారు చేసిన సేవలను కొనియాడారు. వారి అభిప్రాయం మేరకు

మెట్టు సాయి కుమార్ కి మహిళల సమస్యను తెలుపగా మహిళల కొరకు మహిళా సొసైటీని ఏర్పరుస్తానని హామీ ఇచ్చారని ఈ సందర్భంగా గుండె వెంకట్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మహిళా అధ్యక్షురాలు పంపర్తి వినోద్, గుండు మల్లవ్వ, లక్ష్మి, గంగపుత్ర సంఘం అధ్యక్షుడు గుడి సెలక్మయ్య, బీసీ ఏ కులాల ఉపాధ్యక్షుడు పంపర్తి కనకయ్య, కనుగుల లక్ష్మయ్య, రమేష్, దానయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పాత పెన్సన్ స్కీం అమలు చేయాలి

సికింద్రాబాద్, సెప్టెంబర్ 01 (సిద్దిపేట పవర్) :

నో కాంటిబ్యూషన్ పెన్సన్ స్కీమ్ (NCPS) రద్దు చేసి పాత పెన్సన్ స్కీమ్ (OPS) అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ టీజీఈ జేపీఎస్ ఆధ్వర్యంలో ఈరోజు సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశానికి టీజీఈ జేపీఎస్ యూనియన్ కోఆర్డినేటర్ జి.వి.కృష్ణారావు

హాజరయ్యారు. ఆర్టీసీ కళ్యాణం ఆడిటోరియంలో జరిగిన ఈ సమావేశంలో ఎయిడెడ్ నాన్ టీచింగ్ స్టాఫ్ అసోసియేషన్ సభ్యులు, ఫిజికల్ డైరెక్టర్ లక్ష్మయ్య, వైస్ ఛైనిడెంట్ రాజేందర్, అనిల్, సాయికుమార్, విజయకుమార్, శోభా, లావణ్య, పద్మ, కె.శాకు, అభిషేక్, శ్రీనివాస్, గౌరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



యూరియా కోసం రోడ్డెక్కిన రైతులు

సిద్దిపేట పవర్ గజెల్ నియోజకవర్గం :

జగదేవపూర్ మండల కేంద్రంలో రైతులకు సరఫరా యూరియా అందించాలని కోరుతూ జాతీయ రహదారి పైన 200 మందికి పై ధర్నాకు దిగారు. ఈ క్రమంలో రైతులు వెకువ జామునే సొసైటీ కార్యాలయం వద్దకు చేరుకోగా యూరియా బస్సులు రాలేదు అని తెలియడంతో మూకుమ్మడిగా కలిసి వెళ్లి ధర్నాకు దిగారు. రైతులకు బాటగా నిలిచిన టీఆర్ఎస్ నాయకులు సిఎం డోన్ డోన్ అంటూ రైతులు ఆందోళన చేశారు. వ్యవసాయ అధికారి అక్కడికి చేరుకుని రైతులతో మాట్లాడి మరో రెండు మూడు రోజుల్లో యూరియా



పస్తుందని రైతులందరికీ అందించే ఏర్పాటు చేస్తామని రైతులు ఎవరు ఆందోళన చెందవద్దని రైతులకు హామీ ఇచ్చారు. డింకో రైతులు ధర్నా వరమించారు. ఈ కార్యక్రమం లో బద్ద నాగరాజు చిలుకూరి మధు సూదన్ రెడ్డి ధాచారం కనకయ్య కొంపల్లి మహేష్ బాబు ఇద్దరూ రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాహుల్ గాంధీ బిష్టి వాక్యాలు సరైనవి కావు

చేర్చాలి, సెప్టెంబర్ 1 (సిద్దిపేట పవర్)

భారత ప్రధాని గౌరవనీయులు శ్రీ నరేంద్ర మోడీ మాతృమూర్తి పై కాంగ్రెస్ నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ చేసిన అసభిత వ్యాఖ్యలను నిరసిస్తూ చేర్చాలి మండల కేంద్రంలో చేర్చాలి బిజెపి మండల అధ్యక్షులు కర్క తిరుపతి రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో ఈరోజు రాహుల్ గాంధీ దిష్టిబొమ్మను దహనం చేయడం జరిగింది... బీహార్లో జరిగిన ఒక ఎన్నికల రాల్పిలో రాహుల్ గాంధీ చేసిన వ్యాఖ్యలను అభ్యంతరకరంగా ఉన్నాయని వాదించి ఉపసరించుకోవాలని బిజెపి నాయకులు డిమాండ్ చేశారు ఈ నిరసనలో బిజెపి రాష్ట్ర నాయకులు బారుగు సురేష్ గౌడ్, రాష్ట్ర కాన్గ్రెస్

మెంబర్ నర్ర మహేందర్ రెడ్డి, సీనియర్ నాయకులు పోతుగంటి రాందాస్, బిజెపి మండల ప్రధాన కార్యదర్శి తొట బాలరాజు, పట్టణ ప్రధాన కార్యదర్శి పంగ సిద్ది లింగం, మన్యో నత్త వర్ధన్, కాటం సురేందర్, కుర్రారం బాల సరస్వయ్య, ఈడి రెడ్డి, మండల ఉపాధ్యక్షులు బయ్యారపు యాదగిరి, కేతోజ్ చంద్రశేఖర్ వారి, పట్టణ ప్రధాన కార్యదర్శి కాలకుంట్ల మనీష్, మండల కార్యదర్శి పోలోజ్ రవి వారి, గుడ్ల ఆంజయ్య, వెలుగల వినయ కుమార్, ఉత్తపల్లి సురేష్, రవీందర్ రెడ్డి, మారబోయిన మహేష్, కేతోజ్ నాయకుమార్ వారి, చిన్నపల్లి రాజు, గుంటి రాములు, బిట్ల వెంకటేష్, ఖాత నాగరాజు, అవుల నవీన్, సందీప్, శ్రీకాంత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



శ్రీ విజ్ఞేశ్వర కమిటీ ఆధ్వర్యంలో అన్నప్రసాద కార్యక్రమం

నంగునూరు, సెప్టెంబర్ 1 (సిద్దిపేట పవర్)

నంగునూరు మండలం నర్సెట్ల గ్రామంలో శ్రీ విజ్ఞేశ్వర కమిటీ ఆధ్వర్యంలో అన్న ప్రసాద కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించారు. మాజీ ఎంపీటీసీ శనిగిరం బాబు సహకారంతో అన్న

ప్రసాద కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడం జరిగింది కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపీటీసీ శనిగిరం బాబు విశ్వేశ్వర కమిటీ సభ్యులు, గ్రామ ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో అన్నప్రసాద కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు



బొప్పాయితో బోలెడు లాభాలు !

బొప్పాయి పండు ఎంతో ఆరోగ్యకరమైనదని.. పోషకాల గని అని ఆహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా మహిళలు 30 దాటాక ఈ పండును కచ్చితంగా తీసుకోవాలంటున్నారు. బొప్పాయిలో ఎటువంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయో ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం..

సీ విటమిన్ పుష్కలం..!

బొప్పాయిలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఈ విటమిన్ గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. బొప్పాయిలో ఫోలేట్, విటమిన్ ఎ, పైబర్, కాపర్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం పుష్కలంగా లభిస్తాయి, ఇవి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.

గుండెకు మంచిది..!

బొప్పాయిలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఈ పండు గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తాయి. అసిడిటీ ప్రాప్తం ఉన్నట్లకు కూడా..! జీర్ణ సంబంధిత వ్యాధులతో బాధపడేవారికి, పైతం బొప్పాయి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది: బొప్పాయిలో ఉండే ఎంజైములు మెరుగైన జీర్ణక్రియ కారణంగా జీర్ణక్రియకు సహాయపడతాయి.

రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది: విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉన్న ఈ పండును తినడం వల్ల మీ రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది, బాక్టీరియా, వైరల్ వ్యాధులతో పోరాడే సామర్థ్యాన్ని శరీరం చేస్తుంది. బొప్పాయి విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి అధికంగా ఉన్న పండు.. ఇది మీ రోగనిరోధక శక్తిని వేగంగా పెంచుతుంది.

వెయిట్ లాస్ కోసం కూడా..!

బరువు తగ్గాలనుకునే మహిళలకు బొప్పాయి చాలా మేలు చేస్తుంది. ఇందులో ఎక్కువ పైబర్, తక్కువ కేలరీలు ఉంటాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో, దీన్ని తినడం ద్వారా, మీ కడుపు చాలా సేపటి వరకు నిండినట్లు అనిపిస్తుంది. అంతేకాకుండా దీనిని అతిగా తినకూడదు, బరువు తగ్గడం సులభం అవుతుంది. ఇక స్త్రీల చర్మం 30 ఏళ్ల తర్వాత వదులుగా మారడం ప్రారంభమవుతుంది, అలాంటి పరిస్థితుల్లో మహిళలు తమ ఆహారంలో బొప్పాయిని తీసుకోవాలి. విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, బీటా కెరోటిన్ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్న ఈ పండు ముడతలు రాకుండా చేస్తుంది.



కొండలెక్కండి.. కేలరీలు కరిగించుకోండి..!

నడక ఎంత మంచిదో ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. ప్రస్తుత ఉరుకులు, పరుగుల జీవితంలో నడక అందరికీ అత్యవసరం. అయితే నడకలో కూడా అనేక రకాలు ఉన్నాయి. ఎలా నడిస్తే మన ఆరోగ్యం బాగుంటుంది? బరువు తొందరగా తగ్గుతాం? అన్న విషయాలపై నిపుణులు పలు సూచనలు చేస్తున్నారు.

హంసనడక.. నత్తనడక పనికిరాదు..!

చాలా మంది వాకింగ్ చేస్తున్నామంటూ చిన్నగా నడుస్తూ ఉంటారు. ఇటువంటి హంసనడక వల్ల పెద్దగా ఉపయోగం ఉండదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. గంటకు కనీసం 5 నుంచి 6 కిలోమీటర్ల వేగంతో నడవాలని సూచిస్తున్నారు. నడక వేగం పెరిగితేనే గుండె వేగం పెరిగి శక్తి ఖర్చు అవుతుందట. ఇది క్యాలరీలు బర్నింగ్ ను పెంచుతుంది. చదునైన ఉపరితలంపై నడవడం కంటే వాలుపై నడవడానికి ఎక్కువ శక్తి అవసరం. కొండలు, గుట్టలు ఎక్కడం వల్ల ఎక్కువ కేలరీలు కరిగించుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. వయసు పెరిగే కొద్దీ జీవక్రియ మందగిస్తుంది. ఫలితంగా, డీనేజర్లు పెద్దల కంటే ఎక్కువ కేలరీలు బర్న్ చేస్తారు. ఆడవారితో పోలిస్తే మగవారు కండరాలు బలంగా ఉండటం కారణంగా ఎక్కువ కేలరీలు బర్న్ చేస్తారు. ఫిట్ వ్యక్తులు తక్కువ కేలరీలు ఖర్చు చేస్తారు. వారి శరీరం మరింత సమర్థవంతంగా మారుతుంది. ఫిట్ నెస్ లేని వ్యక్తులు ఎక్కువ కేలరీలు ఖర్చు చేస్తారు. ఎందుకంటే వారు కష్టపడి పనిచేయాలి. శరీర బరువును బట్టి కేలరీలు వివిధంగా ఖర్చవుతాయి. 55 కిలోల బరువున్న వ్యక్తి గంటకు 5 కి.మీ వేగంతో నడిచినట్లయితే, అతను కిలోమీటరుకు 50 నుండి 60 కేలరీలు బర్న్ చేసే అవకాశం ఉంటుంది. కానీ, నిర్దిష్ట పంఖ్య వేగం, స్థానాన్ని బట్టి మారుతుంది. 70 కిలోల బరువున్న వ్యక్తి కిలోమీటరుకు 60 నుండి 75 కేలరీలు బర్న్ చేస్తాడు. చదునైన నేలపై మితంగా నడవడం తక్కువ, ఎత్తైన ప్రదేశంలో నడవడం కంటే ఎక్కువ కేలరీలను బర్న్ చేస్తుంది. 90 కిలోల బరువున్న వ్యక్తి ఇక కిలోమీటరు నడవడం ద్వారా 80 నుండి 100 కేలరీలు బర్న్ చేయవచ్చు.

చేస్తారు. ఫిట్ వ్యక్తులు తక్కువ కేలరీలు ఖర్చు చేస్తారు. వారి శరీరం మరింత సమర్థవంతంగా మారుతుంది. ఫిట్ నెస్ లేని వ్యక్తులు ఎక్కువ కేలరీలు ఖర్చు చేస్తారు. ఎందుకంటే వారు కష్టపడి పనిచేయాలి. శరీర బరువును బట్టి కేలరీలు వివిధంగా ఖర్చవుతాయి. 55 కిలోల బరువున్న వ్యక్తి గంటకు 5 కి.మీ వేగంతో నడిచినట్లయితే, అతను కిలోమీటరుకు 50 నుండి 60 కేలరీలు బర్న్ చేసే అవకాశం ఉంటుంది. కానీ, నిర్దిష్ట పంఖ్య వేగం, స్థానాన్ని బట్టి మారుతుంది. 70 కిలోల బరువున్న వ్యక్తి కిలోమీటరుకు 60 నుండి 75 కేలరీలు బర్న్ చేస్తాడు. చదునైన నేలపై మితంగా నడవడం తక్కువ, ఎత్తైన ప్రదేశంలో నడవడం కంటే ఎక్కువ కేలరీలను బర్న్ చేస్తుంది. 90 కిలోల బరువున్న వ్యక్తి ఇక కిలోమీటరు నడవడం ద్వారా 80 నుండి 100 కేలరీలు బర్న్ చేయవచ్చు.



ఇవి తిన్నారంటే మీ లివర్ ఖతమ్..!

కేవలం మద్యపానం, ధూమపానం చేసేవాళ్లకు మాత్రమే లివర్ డ్యామేజ్ అవుతుందని చాలా మందిలో ఓ నిశ్శతాభిప్రాయం ఉంటుంది. కానీ కొన్ని రకాల ఫుడ్స్ కూడా లివర్ ను డ్యామేజ్ చేస్తాయట. లివర్ అనేది మన శరీరంలో ఎంతో కీలకమైన ఆర్గాన్. కాబట్టి దీన్ని కాపాడుకోవడం అత్యవసరం. మరి లివర్ పాడవ్వకుండా ఉండాలంటే ఇటువంటి ఫుడ్ కు దూరంగా ఉండాలని చెబుతున్నారు నిపుణులు. లివర్ లో ఉన్న గొప్ప లక్షణం ఏమిటంటే.. మూడు వంతులు పాడైపోయినా మళ్లీ దానంతట అదే బాగవుతుంది. కానీ మొత్తం పాడైపోతే మనల్ని ఎవరూ కాపాడలేరు.. కాబట్టి లివర్ ను కాపాడుకోవాలి. లివర్ బాగుండాలంటే ఈ కింది ఫుడ్స్ కు దూరంగా ఉండండి.



చక్కెర, మైదా పదార్థాలు

చక్కెర ఎక్కువగా తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి హానికరం. ఎందుకంటే ఇందులో కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. బేకరీ ఫుడ్స్, వైట్ బ్రెడ్, వైట్ రైస్, పేస్టీలు, పాస్తా, స్వీట్లు ఇవన్నీ కూడా మైదాతో తయారు చేస్తారు. మైదాలో జీరో కార్బో, ఫ్రాటీన్ ఉంటాయి. కాబట్టి ఇవి మన ఆరోగ్యానికి మంచిది కావు.

పిండిపదార్థాలు

కార్బోహైడ్రేట్లు కూడా ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోకూడదు. ఇవి కాలేయాన్ని డ్యామేజ్ చేస్తాయి. దీని వల్ల ఫ్యాటీ లివర్ గా మారుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

రెడ్ మీట్, ప్రాసెస్ చేసిన ఫుడ్స్ :

మనలో చాలా మంది జంగ్ ఫుడ్, ప్రాసెస్ చేసిన ఫుడ్స్, రెడ్ మీట్ ఎక్కువగా తీసే అలవాటు ఉంటుంది.

రసాయనాలతో తయారు చేసిన ప్రాసెస్ ఫుడ్ కాలేయానికి హాని కలిగిస్తుంది.

కూల్ డ్రింక్స్:

శీతలపానీయాలు అత్యంత డేంజరస్ అని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వీటిని తాగితే లివర్ తొందరగా పాడైతుందని అంటున్నారు. చక్కెర, థీమీ పదార్థాలు ఎక్కువగా తినడం వల్ల కాలేయానికి మంచిది కాదని ఇదంతా లివర్ లో పేరుకుపోయి కొవ్వుగా మారుతుందని చెబుతున్నారు. ఫలితంగా కాలేయం పనితీరు దెబ్బతిస్తుంది. ఉష్ణ కూడా ఎక్కువగా తీసుకుంటే కాలేయం ప్రమాదంలో పడుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు వైద్యులు చెబుతున్నారు.

