

కాంటారెడ్డి తిరుపతిరెడ్డి ఆధ్వర్యంలో బీఆర్ఎస్ లో చేరికలు

రామాయంపేట, మే 16 (సిరి న్యూస్) శనివారం నాడు రామాయంపేట పట్టణానికి చెందిన యువకులు సుమారు 50 మందికి పైగా నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ కాంటారెడ్డి తిరుపతిరెడ్డి ఆధ్వర్యంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీలో చేరడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా పార్టీలో చేరిన యువకులు మాట్లాడుతూ తిరుపతిరెడ్డికి మద్దతుగా, తిరుపతిరెడ్డి నాయకత్వాన్ని కోరి అతను చేస్తున్నటువంటి సామాజిక కార్యక్రమాలకు ఆకర్షితులై వారి వెంట నడుస్తామని ప్రకటించారు.



www.siridaily.com RNI TG TEL/ 26/A0381

సిరి

People's Voice వార్తపత్రిక

ఆదివారం 17-05-2026

సంపుటి (Volume) : 2 సంచిక (Issue) 133

MEDAK, SANGAREDDY, SIDDIPET పేజీలు : 4



కొబ్బరి నీళ్లు మేలు

- పుష్కలంగా ఔషధాలు
- శరీర ఉష్ణోగ్రతల నియంత్రణ
- శీతల పానీయాలకంటే కొబ్బరి నీళ్లు బెటర్
- జీర్ణక్రియ మెరుగు.. వేసవిలో తాగితే ఎంతో మేలు అంటున్న వైద్యులు

3



సంగారెడ్డి, సిరి న్యూస్: వేసవికాలం అనగానే మండే ఎండ, అధిక చెమట, అలసట, నీరసం వంటి సమస్యలు గుర్తుకు వస్తాయి. వేసవికాలంలో శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుకోవడం చాలా అవసరం. చెమట ద్వారా శరీరం ద్రవాలను ఎక్కువగా కోల్పోతుంది. దీని వల్ల డీ హైడ్రేషన్ బారిన పడే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. శరీరం హైడ్రేటెడ్ గా ఉండడం వల్ల శరీర ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. జీర్ణక్రియ సరిగ్గా జరుగుతుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రత నియంత్రణలో ఉంటుంది. మెదడు పనితీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. కనుక వేసవిలో ద్రవాలతో పాటు ద్రవాలు ఉన్న ఆహారాలను తీసుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యంగా బయట ఎక్కువగా పనిచేసే వారు ద్రవాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. అయితే చక్కెరలు ఎక్కువగా ఉండే శీతల పానీయాల కంటే కొబ్బరి నీటిని తీసుకోవడం వల్ల మరిన్ని ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

విద్యారంగానికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యత

టీజిఐఐసి చైర్ పర్సన్ నిర్మల జగ్గారెడ్డి



సంగారెడ్డి, మే 16 (సిరి న్యూస్): కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విద్యారంగానికి అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని టీజిఐఐసి చైర్ పర్సన్ నిర్మల జగ్గారెడ్డి అన్నారు. ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక లో భాగంగా సంగారెడ్డి ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో జరిగిన విద్యా వారోత్సవాలకు నిర్మల జగ్గారెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. కళాశాలలో ఆన్లైన్ తరగతుల కోసం సూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన మానిటర్ లను

ఆమె లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. విద్యార్థులతో కలిసి ముచ్చటించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్మల జగ్గారెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ కళాశాల విద్యార్థినులు అన్ని రంగాల్లో ముందుండాలని అన్నారు. భవిష్యత్తు పై స్పష్టమైన దృష్టితో ఇప్పటి నుండే కష్టపడాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ నాయకులు కూన సంతోష్, ప్రిన్సిపాల్ సునీత, లెక్చరర్ శ్రీనివాస్, కళాశాల సిబ్బంది పాల్గొన్నారు



జనగణన ప్రక్రియలో అందరూ భాగస్వాములు కావాలి

జిల్లా కలెక్టర్ ప్రతిమా సింగ్

రామాయంపేట, మే 16 (సిరి న్యూస్) జనగణన 2027లో భాగంగా సమగ్ర, ఖచ్చితమైన గణాంకాల రూపకల్పనలో జనగణన కీలకమని, జనాభా

గణన, గృహ బాబితా కార్యక్రమానికి ప్రజలు పూర్తి సహకారం అందించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ప్రతిమా సింగ్ అన్నారు. శనివారం రామాయంపేట మండలం అక్కన్నపేట గ్రామంలో జనగణన 2027 ఇండ్ల లెక్కింపు కార్యక్రమాన్ని

ఆర్డీఓ రమాదేవి, ఠానిల్లార్ ఎంపీడీవో, గ్రామ సర్పంచ్ బక్కయ్య గారి యాదగిరి తో కలిసి క్షేత్రస్థాయిలో కలెక్టర్ పర్యటించి, హోస్ లిస్టింగ్ (ఇంటింటి సర్వే) ప్రక్రియను కలెక్టర్ స్వయంగా పర్యవేక్షించారు.

మిగతా 2లో..





శని అమావాస్య ప్రత్యేక పూజలు

తూప్రాన్ పెద్ద చెరువు కట్ట పైన స్వయంభుగా వెలసిన శ్రీ శ్రీ శ్రీ విరాంజనేయ స్వామి దేవాలయంలో శని అమావాస్య శనీశ్వర స్వామివారికి తైలాభిషేకాలు పూజలు నిర్వహించిన గుడి ప్రధాన పూజారి ఆత్రేయ శర్మ భారీగా తరలివచ్చిన భక్తజనం శని అమావాస్య రోజు శనీశ్వర భగవానుడికి తైలాభిషేకాలు సువుల తో పూజిస్తే ఏళ్ళనాటి శని దోషాలు పోతాయని సూచించారు

తూప్రాన్ మే 16 సిరి న్యూస్: తూప్రాన్ పట్టణం లోని పెద్ద చెరువు కట్టపై స్వయంభుగా వెలిసిన ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రం శ్రీశ్రీశ్రీ విరాంజనేయ స్వామి దేవాలయంలో శనివారం ఉదయం నుండి శని దేవుడికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు శని అమావాస్య శని దేవుడికి అత్యంత విశేషమైన రోజు టైలా అభిషేకంతో పూజ చేస్తే వచ్చే ఫలితాలు శని దోష నివారణ ఏళ్ళనాటి శని, అష్టమ శని, అర్ధాష్టమ శని నడుస్తున్న వారికి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అని ఆలయ పూజారి సలక ఆత్రేయ శర్మ తెలిపారు శని వక్ర దృష్టి వల్ల వచ్చే అడ్డంకులు, అనారోగ్యాలు, ఆర్థిక ఇబ్బందులు తగ్గుతాయి. శని మహారథ, అంతరథ ప్రభావం తగ్గుతుంది కర్మ ఫలితాలు శని దేవుడు కర్మకారకుడు. ఈ రోజు భక్తితో పూజిస్తే చేసిన పాపాలకు ప్రాయశ్చిత్తం లభిస్తుంది న్యాయం, ధర్మం వైపు నడిపిస్తాడని సోమరితనం, బద్ధకం పోయి కష్టపడే తత్వం

లభిస్తుందని ఉద్యోగం, వ్యాపారం ఆటంకాలు తొలగి అభివృద్ధి కలుగుతుంద శని అమావాస్య రోజు టైలాభిషేకం శనీశ్వరుడికి సువుల నూనెతో అభిషేకం చేయాలి హనుమాన్ పూజ శని బాధలు ఉన్నవారు హనుమంతుడిని పూజిస్తే శనీశ్వరుడు బాధించడు అని నమ్మకం మనం చేసిన కర్మలకు ఫలితం ఉంటుందని భయపడకుండా భక్తి శ్రద్ధలతో పూజిస్తే తప్పకుండా అనుగ్రహిస్తాడు ఆలయం లో ఆంజనేయ స్వామి దాతృత్రేయ సాయిబాబా సత్యనారాయణ స్వామి వినాయక నవగ్రహాలు శివాలయం కలిగిన ప్రసిద్ధ ఆలయం అని ప్రతి శనివారం మంగళవారం ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహిస్తామని శని అమావాస్య రోజు శనీశ్వర భగవానుడిని పూజిస్తే ఏళ్ళ నాటి గ్రహ దోషాలు పోతాయని గుడి ప్రధాన పూజారి ఆత్రేయ శర్మ తెలిపారు



కాంటారెడ్డి తిరుపతిరెడ్డి ఆధ్వర్యంలో బీఆర్ఎస్ లో చేరికలు

రామాయంపేట, మే 16 (సిరి న్యూస్) శనివారం నాడు రామాయంపేట పట్టణానికి చెందిన యువకులు సుమారు 50 మందికి పైగా నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి కాంటారెడ్డి తిరుపతిరెడ్డి ఆధ్వర్యంలో బీఆర్ఎస్ వార్డ్ లో చేరడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా వార్డ్ లో చేరిన యువకులు మాట్లాడుతూ తిరుపతన్నకు మద్దతుగా, తిరుపతన్న నాయకత్వాన్ని కోరి అతను చేస్తున్నటువంటి సామాజిక కార్యక్రమాలకు ఆకరితులై వారి వెంట నడుస్తామని ప్రకటించారు.

కాంటారెడ్డి తిరుపతిరెడ్డి మాకు అండగా ఉంటారని బీఆర్ఎస్ వార్డ్ లో చేరడం జరిగిందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రామాయంపేట పట్టణానికి చెందిన యువకులు మద్దూరి భానుచందర్, మార్కు సతీష్ సాగర్, ఎం.డి. సల్యాన్, శ్రీకాంత్, దోమ కొండ భాను సాగర్, మెట్టు గణేష్, ఎరువుల ప్రసాద్ గొల్లపర్తి ప్రసాద్, సువ్వుఆస్ సంజయ్ బన్నీ తదితర ముఖ్య నాయకులు పాల్గొన్నారు



జనగణన ప్రక్రియలో అందరూ భాగస్వాములు కావాలి

మొదటిపేజీ తరువాయి.. ఎన్యూమరేటర్లకు ప్రజలు ఖచ్చితమైన వివరాలను అందించాలని సూచించారు. సేకరించిన వివరాలన్నీ గోప్యంగా ఉంటాయని.. ప్రజలు ఎలాంటి ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని భరోసా ఇచ్చారు. అనుభవజ్ఞులైన సిబ్బందిని జనగణన సూపర్ వైబర్లు, ఎన్యూమరేటర్లుగా నియమించి వారికి అవసరమైన శిక్షణ అందించడం జరిగిందన్నారు జనగణన ప్రక్రియ చాలా ముఖ్యమైనదని, జనగణనలో భాగస్వాములు అయ్యే బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరికీ ఉందన్నారు ఈ నెల 11 నుండి జూన్ 9 వరకు జరిగే ఇండ్ల గణన సర్వేను పారదర్శకంగా, నిర్ణీత గడువులోగా పూర్తి చేయాలని ఎన్యూమరేటర్లకు కలెక్టర్ తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో మెదక్ ఆర్ డి ఓ రమాదేవి, తాసిల్దార్ రజిని, ఎంపీడిఎ, గ్రామ సర్పంచ్ బక్కయ్య గారి యాదగిరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



కొబ్బరి నీళ్లు మేలు

- పుష్కలంగా ఔషదాలు
- శరీర ఉష్ణోగ్రతల నియంత్రణ
- శీతల పానీయాలకంటే కొబ్బరి నీళ్లు బెటర్
 - జీర్ణక్రియ మెరుగు
- వేసవిలో తాగితే ఎంతో మేలు అంటున్న వైద్యులు

తాగడం వల్ల దీనిలో ఉండే సహజ చక్కెరలు, మెగ్నీషియం శరీరానికి స్థిరమైన శక్తిని అందిస్తాయి. కొబ్బరి నీరు సహజంగానే డయూరెటిక్ గా పని చేస్తుంది. ఇది మూత్రవిసర్జనను పెంచి శరీరంలో విషాలను, వ్యర్థపదార్థాలను బయటకు పంపుతుంది. దీంతో మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల వంటి సమస్యలు తగ్గడంతో పాటు చర్మం కాంతివంతంగా తయారవుతుంది. కొబ్బరి నీటిలో విటమిన్ సి, విటమిన్ బి, పొటాషియం, క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరం మొత్తం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి.



వారి బిడ్డలకు ఈ పోషకాలు అందుతాయి. కొబ్బరి నీరు తల్లి పాలలో చేరి లారిక్ యాసిడ్ను పెంచుతుంది. దీనిలో యాంటిఫంగల్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ వైరల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. కాబట్టి చిన్నపిల్లలు అనేక ఇన్ ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షించబడతారు.

- పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు రక్త పోటును తగ్గించడంలో సహకరిస్తాయి.

- కొబ్బరి నీరు మూత్రకోశ ఇన్ ఫెక్షన్లు, మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

సంగారెడ్డి, సిరి న్యూస్ : వేసవికాలం అనగానే మండే ఎండ, అధిక చెమట, అలసట, నీరసం వంటి సమస్యలు గుర్తుకు వస్తాయి. వేసవికాలంలో శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుకోవడం చాలా అవసరం. చెమట ద్వారా శరీరం ద్రవాలను ఎక్కువగా కోల్పోతుంది. దీని వల్ల డిహైడ్రేషన్ భారిన పడే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. శరీరం హైడ్రేటెడ్ గా ఉండడం వల్ల శరీర ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. జీర్ణక్రియ సరిగ్గా జరుగుతుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రత నియంత్రణలో ఉంటుంది. మెదడు పనితీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. కనుక వేసవిలో ద్రవాలతో పాటు ద్రవాలు ఉన్న ఆహారాలను తీసుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యంగా బయట ఎక్కువగా పనిచేసే వారు ద్రవాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. అయితే చక్కెరలు ఎక్కువగా ఉండే శీతల పానీయాల కంటే కొబ్బరి నీటిని తీసుకోవడం వల్ల మరిన్ని ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

డీ హైడ్రేషన్ రాకుండా..

కొబ్బరినీటిని తాగడం వల్ల డిహైడ్రేషన్ తగ్గడంతో పాటు శరీరం కోల్పోయిన ఎలక్ట్రోలైట్స్ తిరిగి అందుతాయి. ఇది సహజమైనది, ఇందులో క్యాలరీలు కూడా తక్కువగా ఉంటాయి. వేసవికాలంలో కొబ్బరి నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. కొబ్బరి నీరు శరీరాన్ని త్వరగా హైడ్రేట్ చేస్తుంది. ఎండలో ఎక్కువగా తిరిగిన తరువాత కొబ్బరి నీటిని తీసుకోవడం మంచిది. చెమట కారణంగా శరీరం ముఖ్యమైన ఖనిజాలను కోల్పోతుంది. కొబ్బరి నీటిని తాగడం వల్ల పొటాషియం, సోడియం, మెగ్నీషియం, క్యాల్షియం వంటి ఎలక్ట్రోలైట్స్ తిరిగి శరీరానికి అందుతాయి. శరీరంలో ద్రవసమతుల్యం పునరుద్ధరించడంతో పాటు కండరాల నొప్పులు తగ్గుతాయి. కొబ్బరి నీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రతలు అదుపులో ఉంటాయి. అలసట, చర్మంపై రాఫెస్, తలనొప్పి వంటి ఎండ సంబంధిత సమస్యలు తగ్గుతాయి.

కిడ్నీ స్ట్రోన్లకు పరిష్కారం..

వేసవిలో జీర్ణక్రియ సమస్యలు తలెత్తడం సహజం. కొబ్బరి నీటిని తీసుకోవడం వల్ల దీనిలో ఉండే బయో ఆక్సిజ్ ఎంజైమ్స్, సహజ ఆల్కలైన్ గుణాలు జీర్ణాశయానికి ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తాయి. దీంతో ఆమ్లత్వం, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. వేసవికాలంలో శక్తిని త్వరగా కోల్పోతూ ఉంటారు. అటువంటి సమయంలో కొబ్బరి నీటిని

గుండె ఆరోగ్యానికి..

కొబ్బరి నీటిలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. కనుక ఈ నీటిని తాగడం వల్ల బీపీ అదుపులో ఉండడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఈ విధంగా కొబ్బరి నీరు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొబ్బరి నీరు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవే అయినప్పటికీ వీటిని కూడా మితంగా తీసుకోవాలని వారు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా మూత్రపిండాలు వ్యాధులు, క్రానిక్ కిడ్నీ డిసీజ్, అధిక రక్తపోటు, పొటాషియం ఉన్న ఆహారాలను మితంగా తీసుకునే వారు కొబ్బరి నీటిని వైద్యుల సూచన మేరకు తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు

- ఈ నీటిలోని కాల్షియం ఎముకల్ని, పళ్ళను దృఢంగా ఉంచి, కండరాల బలోపేతానికి సహకరిస్తుంది.
- శరీరంలో సహజ లవణాల్ని కోల్పోయినప్పుడు కలిగే అలసట నుంచి కొబ్బరి నీరు కాపాడుతుంది. విరోచనాలతో ఇబ్బంది పడే వారు శరీరం డిహైడ్రేషన్ కాకుండా ఉండేందుకు కొబ్బరి నీరు తాగాలి.
- మెగ్నీషియం, క్యాల్షియం, పొటాషియం, సోడియం వంటి పోషకాలు ఉన్న కొబ్బరి నీరు తాగడం వల్ల గర్భవతులకు మలబద్ధకం, జీర్ణకోశంలో సమస్యలు తలెత్తవు.
- పాలిచ్చే తల్లులు ఈ నీళ్లు తాగితే పాల ద్వారా

