



వార మిత్ర

ఆదివారం,
ఫిబ్రవరి 8, 2026

తెలుగు దినపత్రిక

సంపుటి : 10

సంచిక : 14

రంగారెడ్డి

ఎడిటర్ జి. శ్రీధర్ యాదవ్

పేజీలు 8

వెల 4/-

విగాటికైనా కాంగ్రెస్ పుట్టి ముంచెట్టడే...

సీఎం రేవంత్ పై బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్
ప్రసిడెంట్ కేటీఆర్ ధ్వజం

బీజేపీతో కలిసి బీఆర్ఎస్ ను దెబ్బతీసే
ప్రయత్నం చేస్తుండు

ఇచ్చిన హామీల సంగతి పక్కన పెట్టి
తిట్లదండకం అందుకుండు

కామారెడ్డి, సిరిసిల్ల జిల్లాల్లో ప్రచారం



2లో

ఎమ్పీస్ పైళ్లలో అనిల్ అంబానీ పేరు...

మహిళాను ఏర్పాటు చేయాలని కోరినట్లు వెల్లడైన
చాటింగ్ వివరాలు

అమెరికా న్యాయశాఖ విడుదల చేసిన
డాక్యుమెంట్లలో సంచలన విషయాలు

వ్యాపారం, ఇతర అంశాలపై ఇద్దరి మధ్య నిరంతర
సంప్రదింపులు

ఈ ఆరోపణలపై స్పందించేందుకు నిరాకరించిన
అనిల్ అంబానీ ప్రతినిధి



ఎఫ్ఎస్ఎల్లో భారీ అగ్ని ప్రమాదం 'కీలక ఆధారాలు ఆహుతి'?

ఛా పూర్తిగా కాలిపోయిన పలు కంప్యూటర్లు, హార్డ్ డిస్క్లు

ఛా ఓటుకు నోటు, ఎమ్మెల్యేల కొనుగోలు, ఫోన్ ట్యాపింగ్ సహా పలు కేసుల్లో కీలక ఆధారాలు బూడిద!

ఛా ప్రమాదంలో ఆఫీస్ బాయ్ కి అస్వస్థత.. ప్రభుత్వాస్పత్రికి తరలింపు

ఛా సురక్షితంగా బయటపడ్డ మరో ముగ్గురు ఉద్యోగులు షార్ట్ సర్క్యూట్ తోనే మంటలు: డీసీపీ శిల్పవల్లి

ఛా భవనంలో అత్యంత కీలకమైన మొదటి అంతస్తులో ప్రమాదంపై భిన్నాభిప్రాయాలు

ఛా ఓటుకు నోటు కేసులో ఆధారాలు మాయం చేసేందుకే... కేటీఆర్

హైదరాబాద్ లోని ఫోరెన్సిక్ సైన్స్ లాబొరేటరీ కార్యాలయంలో చోటుచేసుకున్న అగ్నిప్రమాదం భారీ నష్టాన్ని మిగిల్చింది. నేర పరిశోధనలో అత్యంత కీలకమైన సాక్ష్యాధారాలను భద్రపరిచే చోట మంటలు చెలరేగడంతో, పలు కేసుల్లో సేకరించిన భౌతిక ఆధారాలు (ఫ్రాప్రూవ్స్) జుజుబునవలె (జుజుబునవలె) పూర్తిగా అగ్నికి ఆహుతయ్యాయి. ఈ ప్రమాదంపై డిప్యూటీ ఫైర్ ఆఫీసర్ శ్రీదాస్ క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడుతూ విస్తృతంగా వివరాలను వెల్లడించారు. మంటలు వ్యాపించిన తీరు, జరిగిన అగ్ని స్పష్టం, కేసులపై పడే ప్రభావం గురించి ఆయన వివరించారు.

సోషల్ మీడియాలో విద్యార్థుల గాఢ...

బురద రోడ్డుపై విద్యార్థుల ఆవేదన.. సోషల్ మీడియాలో వీడియో వీడియో చూసి చలించిపోయిన డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ గజ్జలవారిపల్లికి రూ.86 లక్షలతో తక్షణమే రోడ్డు మంజూరు కూటమి ప్రభుత్వంలో ఉదయగిరిలో రూ.55 కోట్ల రోడ్ల పనులు ఈ రోడ్డు మంజూరుతో విద్యార్థులు, రైతుల కష్టాలకు తెర



2లో

ఎనిమిదేళ్లు ఇందిరమ్మ రాజ్యమే..

వికారాబాద్ ను ప్రపంచ పర్యాటక కేంద్రంగా మారుస్తాం

ఛా వికారాబాద్ జిల్లాలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పర్యటన

ఛా నారాయణపూర్ లో ప్రజాపాలన -ప్రగతిబాట బహిరంగ సభ

ఛా స్వయం సహాయక సంఘాల మహిళలకు ఇందిరా మహిళా శక్తి చెక్కుల పంపిణీ

ఛా రెండేళ్ల పాలనలో ఎన్నో సంక్షేమ పథకాలు తీసుకొచ్చాం

ఛా గత పాలకులు చేసిన తప్పులను సరిదిద్దకుంటూ ముందుకెళ్తున్నాం -సీఎం

వికారాబాద్ జిల్లాలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పర్యటించారు. ఈ పర్యటనలో భాగంగా నారాయణపూర్ లో నిర్వహించిన ప్రజాపాలన-ప్రగతిబాట బహిరంగ సభ పాల్గొన్నారు. స్వయం సహాయక సంఘాల మహిళలకు ఇందిరా మహిళా శక్తి చెక్కుల పంపిణీ చేశారు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి. ఈ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రతిపక్షాలపై విమర్శలు గుప్పించారు. గత ప్రభుత్వం చేసిన అప్పులను, తప్పులను సరిదిద్దకుంటూ తమ ప్రభుత్వం రాష్ట్ర ప్రగతి కోసం ముందుకు వెళుతోందని ఆయన స్పష్టం

మాట కాదు మార్పు కావాలంటే అభివృద్ధికి ఓటు వేయండి

అంజలి TV

పైళ్ల శేఖర్ రెడ్డి గారి నాయకత్వం వల్లగాని

జిఆర్ఎస్ పార్టీ 28వ వార్డు కౌన్సిలర్ అభ్యర్థి గుమ్మల సరిత మల్లేశం గారి

కారు గుర్తుకే మన ఓటు

కల్లెట్ల చంద్రకళ గెలుపు బాధ్యత మీది.. మీ వార్డు అభివృద్ధి బాధ్యత నాది!

ప్రతి నిరుపేద కుటుంబానికి ఇందిరమ్మ ఇండ్లు అందిస్తా - కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి



చందూరు వార్త మిర్చర్ ప్రతినీధి : చందూరు మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో భాగంగా 1.వ వార్డు అభ్యర్థి కల్లెట్ల చంద్రకళ - మారయ్య సాగర గెలుపుకై ప్రచారంలో పాల్గొన్న మునుగోడు శాసనసభ్యులు కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి, వారు ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ మీ వార్డులో కల్లెట్ల చంద్రకళ- మారయ్య సగరని గెలిపించుకునే బాధ్యత మీది అన్నారు. మీ వార్డు అభివృద్ధి బాధ్యత నేను తీసుకుంటానని తెలిపారు. ప్రతి ఒక్క నిరుపేదకు ఇందిరమ్మ ఇండ్లను అందిస్తానని తెలిపారు స్థలం లేని వారికి కూడా ప్రభుత్వ స్థలంలో ఇందిరమ్మ అందిస్తానని హామీ ఇచ్చారు ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ప్రజా ప్రతినిధులు, కౌన్సిలర్ గా పోటీ చేస్తున్న అభ్యర్థులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు పాల్గొన్నారు



28వ వార్డు కౌన్సిలర్ అభ్యర్థి గుమ్మల సరిత- మల్లేశం గెలుపుకై-- షేక్ల శేఖర్రెడ్డి ప్రచారం

హామీలు ఎగ్గొట్టే చేతికి కాదు.... ఇచ్చిన హామీలు నిలబెట్టుకునే కారుకు ఓటు వెయ్యాలి



యాదాద్రి వార్త మిర్చర్ ప్రతినీధి : భువనగిరి మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో భాగంగా 28వ వార్డు అభ్యర్థి గుమ్మల సరిత మల్లేశం గెలుపుకై బిఆర్ఎస్ జిల్లా నాయకులు దాక్షర్ రౌకల శ్రీనివాస్



ఆధ్వర్యంలో మాజీ ఎమ్మెల్యే పైళ్ళ శేఖర్ రెడ్డి విస్తృత ప్రచారం నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ హామీలు ఇచ్చి ఎగ్గొట్టే చేతికి ఓట్లు వేయద్దని, ఇచ్చిన హామీలను నిలబెట్టుకునే బిఆర్ఎస్ అభ్యర్థి గుమ్మల సరిత మల్లేశం కారు గుర్తుకు ఓటు వేసి గెలిపించాలని తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో 28వ వార్డు ప్రజలు , బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఎఫ్ఎస్ఎల్ఎల్ భారీ అగ్ని ప్రమాదం

పోలీసు స్టేషన్ పరిధిలోని ఏసీ గార్డ్లో జరిగింది. ఉదయం 10.20 గంటల ప్రాంతంలో ప్రయోగశాల మొదటి అంతస్తు నుంచి పొగలు రావడాన్ని ఆఫీస్ బాయ్ క్రిష్ణ చూశారు. వెంటనే అగ్నిమాపక సిబ్బందికి సమాచారమిచ్చారు. అప్పటికే ఆఫీసులో ఉన్న ముగ్గురు సిబ్బందితో కలిసి దట్టంగా వ్యాపించిన మంటలను ఆర్పివేసే ప్రయత్నం చేశారు. ఈ క్రమంలో పొగదాటికి తట్టుకోలేక క్రిష్ణ అస్వస్థతకు గురికాగా, చికిత్స నిమిత్తం ఉస్మానియా ఆస్పత్రికి తరలించారు. మిగిలిన సిబ్బంది సురక్షితంగా ఉన్నారు. అగ్నిమాపక సిబ్బంది హుటాహుతిన బదు పైరింజన్లు, ఒక రోబో, రెండు వాటర్ ట్యాంకులతో ఘటనాస్థలానికి చేరుకున్నారు. ఎంతో శ్రమించి మధ్యాహ్నం 1.30 గంటల వరకు మంటలను పూర్తిగా అదుపులోకి తెచ్చారు. నార్త జోన్ డిజిజి శ్వేతా, ఖైరతాబాద్ జోన్ డీసీపీ శిల్పవల్లి అక్కడికి చేరుకుని పరిస్థితిని సమీక్షించారు. పగటి పూట అగ్ని ప్రమాదం చోటుచేసుకోవడంతో పెను ప్రమాదం తప్పినట్లయింది. ప్రమాదం సంభవించిన భవనం పక్కనే నవజాత శిశు సంరక్షణా కేంద్రం నిల్దోఫర్ ఆసుపత్రి ఉంది. మరొకవైపు అపార్ట్మెంట్లు ఉన్నాయి. రాత్రి వేళలో జరిగి ఉంటే పరిస్థితి మరోలా ఉండేదని అంటున్నారు. ఎఫ్ఎస్ఎల్ అధికారుల ఫిర్యాదుతో నాంపల్లి పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. ప్రమాదం షార్ట్ సర్క్యూట్తోనే జరిగిందా..? లేక ఇంకా ఏదైనా కారణమా అనే కోణంలోనూ దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

అధికారులు స్పష్టం చేస్తే...
ప్రమాదంలో హార్డ్ డిస్కులు, కేసుల ఫైల్స్, కంప్యూటర్లు, పేపర్స్, ప్లాస్టిక్ కవర్స్, శాంపిల్స్కు సంబంధించిన రసాయనాలు, ప్లాస్టిక్ వస్తువులు ఎక్కువగా ఉండడంతో దట్టమైన పొగలు వ్యాపించాయని అగ్నిమాపకశాఖ అధికారులు తెలిపారు. అయితే, కాలిపోయిన వస్తువుల్లో ఓటుకు నోటు కేసు, ఎమ్మెల్యేల కొనుగోలు కేసు, ఫోన్ట్యాపింగ్ కేసులకు సంబంధించి మొత్తం సమాచారం ఎఫ్ఎస్ఎల్లోనే ఉందా? అవన్నీ ఒరిజినల్స్ ఉన్నాయా..? లేదా ఎఫ్ఎస్ఎల్లో ఉన్నవి కేవలం సమానా కాపీలా..? అన్నది అధికారులు స్పష్టం చేస్తే కానీ బయటకు వచ్చే అవకాశం లేదు. అయితే గతంలో ఇక్కడ పనిచేసిన అధికారి ఒకరు మాత్రం ఈ ప్రధాన కేసుల ఆధారాలు ఇక్కడ ఉండే అవకాశం లేదని చెబుతున్నారు. కేసుల దర్యాప్తులో భాగంగా విశ్లేషణ కోసం ఎఫ్ఎస్ఎల్లోకు పంపే ఏ రకమైన ఆధారాలైనా.. విశ్లేషించి నివేదిక రూపొందించిన తర్వాత వాటిని సంబంధిత పోలీస్ స్టేషన్లకు లేదా ఎక్కడి నుంచి విశ్లేషణ కోసం పంపారో ఆయా యూనిట్లకు పంపుతారని తెలిపారు. కొన్ని కేసుల్లో కోర్టులు సైతం ఎఫ్ఎస్ఎల్లోకు ఆధారాలు పంపుతాయని, అలాంటి కేసుల్లో విశ్లేషణ తర్వాత సదరు వస్తువులు, ఆధారాలను తిరిగి కోర్టులకే అప్పగిస్తామని పేర్కొన్నారు. అదేవిధంగా ఆధారాల విశ్లేషణ తర్వాత రూపొందించే నివేదికలకు సంబంధించిన కాపీలను మాత్రం ఎఫ్ఎస్ఎల్లో రికార్డు కోసం భద్రపరుస్తారని పేర్కొన్నారు. శనివారం జరిగిన అగ్నిప్రమాదంలో బహుశా అలాంటి నివేదికలకు సంబంధించిన ప్రత్యేక కాలిపోయే అవకాశం ఉండొచ్చని వివరించారు.

ఈ ల్యాబ్లో ఏం చేస్తారంటే..
రాష్ట్రంలో జరిగే నేర పరిశోధనకు ఈ ప్రయోగశాల శాస్త్రీయ సహాయం అందిస్తుంటుంది. హత్యలు, దోపిడీలు, లైంగిక దాడులు, మోసాలు వంటి కేసులకు సంబంధించిన సాక్ష్యాధారాలు

రేపంత్రి ద్రోహ చరిత్ర
ఆదర్శరెడ్డి, బీఆర్ఎస్ అభ్యర్థులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు, ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. సిద్దిపేట జిల్లా గజ్జెల్లోని ఆర్అండ్ఆర్ కాలనీలో శనివారం కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ శ్రేణుల మధ్య ఘర్షణ ఉద్రిక్తతకు దారితీసింది. ఈ కాలనీలోని ఏటిగడ్డకిష్టాపూర్లో బీఆర్ఎస్ ఎన్నికల ప్రచార సభకు మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు వస్తున్నారనే సమాచారంతో ఆ కాలనీకి చెందిన కాంగ్రెస్ నాయకులు ఆయనను అడ్డుకోవడానికి ప్రయత్నించారు. దీంతో అక్కడే ఉన్న బీఆర్ఎస్ నాయకులు పోటీగా నినదాలు చేశారు. ఈ ఘటన నేపథ్యంలో హరీశ్ రావు ఆర్అండ్ఆర్ కాలనీకి రాకుండానే తూప్రాన్కు వెళ్లిపోయారు. దీంతో బీఆర్ఎస్ గజ్జెల్ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి వంటేరు ప్రతాప్రెడ్డి, ఎమ్మెల్యే యాదవరెడ్డిలు ఇక్కడికి చేరుకొని సభను కొనసాగించే ప్రయత్నం చేస్తుండగా... కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ నాయకులు పరస్పరం చెప్పులు విసురుకుంటూ బాహాబాహీకి దిగారు. ఏసీపీ నర్సింహులు, గజ్జెల్ ఇన్స్పెక్టర్ రవికుమార్ ఆధ్వర్యంలో పోలీసులు లాఠీఛార్జి చేసి ఇరువర్గాలను చెదరగొట్టారు.

ఉప్పల్లో కబ్బాదారులకు హైద్రా పాక్.. రూ.85 కోట్ల పార్కు స్థలాలు స్వాధీనం

బాబానగర్, నాచారంలలో మొత్తం 7వేల గజాల భూమికి రక్షణ ప్రజావాణిలో స్థానికుల ఫిర్యాదుతో రంగంలోకి దిగిన హైద్రా అధికారులు

కబ్బాకు గురైన స్థలాల చుట్టూ ఫెన్సింగ్, బోర్డులు ఏర్పాటు అక్రమ లేఅవుట్ను గుర్తించి చర్చలు తీసుకున్న యంత్రాంగం

ఉప్పల్ మండలంలో కబ్బాకు గురైన విలువైన పార్కు స్థలాలను హైదరాబాద్ డిజాస్టర్ రెస్పాన్స్ అండ్ అసెట్ ప్రొటెక్షన్ ఏజెన్సీ (హైద్రా) అధికారులు శనివారం స్వాధీనం చేసుకున్నారు. రెండు వేర్వేరు ప్రాంతాల్లో సుమారు రూ.85 కోట్ల విలువ చేసే 7వేల గజాల పార్కు భూములను కాపాడారు. స్థానికులు ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో చేసిన ఫిర్యాదుల మేరకు అధికారులు ఈ చర్యలు చేపట్టారు. 1980లో వేసిన బాబానగర్ కాలనీ లేఅవుట్లో 3వేల గజాల స్థలాన్ని పార్కు కోసం కేటాయించారు. అయితే కాలక్రమేణా ఈ స్థలాన్ని కొందరు అక్రమంగా 500 గజాల చొప్పున ప్లాట్లుగా విభజించి విక్రయించారు. దీనిపై స్థానికులు ప్రజావాణిలో ఫిర్యాదు చేయడంతో హైద్రా అధికారులు రంగంలోకి దిగారు. క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి, అసలు లేఅవుట్ పత్రాలను ధ్రువీకరించుకున్నారు. ఇప్పటికే కొంత భాగంలో నిర్మాణాలు జరగడంతో, మిగిలిన 2వేల గజాల స్థలాన్ని స్వాధీనం చేసుకుని ఫెన్సింగ్ వేశారు. ఇది పార్కు స్థలమని పేర్కొంటూ బోర్డులను ఏర్పాటు చేశారు. ఇదే తరహాలో, ఉప్పల్ మండలం నాచారంలోని కార్మికేయ నగర్లో కూడా పార్కు కోసం కేటాయించిన 5వేల గజాల స్థలాన్ని అధికారులు కాపాడారు. ఈ రెండు ప్రాంతాల్లో స్వాధీనం చేసుకున్న భూముల మొత్తం విలువ రూ.85 కోట్లుగా అంచనా వేశారు. ప్రభుత్వ భూములను కాపాడిన హైద్రా అధికారులకు సానిక ప్రజలు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

కేసీఆర్ను కాపాడుతున్నారన్న ాంవంత్ రెడ్డి... తీవ్రంగా స్పందించిన కిషన్ రెడ్డి

ముఖ్యమంత్రికి చేతకాక తమపై నిందలు వేస్తున్నారని ఆగ్రహం కేసీఆర్పై చర్యలు తీసుకుంటామంటే ఎవరు అడ్డుకుంటారని ప్రశ్న

మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్, బీఆర్ఎస్ నాయకులు కేబీఆర్, హరీశ్ రావులను ఎప్పుడు అరెస్టు చేస్తారని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి ఇటీవల ప్రశ్నించడం తెలిసిందే. వారిని కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి కాపాడుతున్నారని ఆయన ఆరోపించారు. ఈ ఆరోపణలపై కిషన్ రెడ్డి స్పందించారు. ముఖ్యమంత్రికి చేతకాక వారిపై చర్యలు తీసుకోవడం లేదని విమర్శించారు. కానీ బాధ్యతారాహిత్యంతో తమపై విమర్శలు చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. కేసీఆర్తో కలిసి ఉన్నామని చెప్పుకోవాలని వ్యాఖ్యానించారు. కిషన్ రెడ్డి వల్లనో, కేంద్ర ప్రభుత్వం వల్లనో చర్యలు తీసుకోవడం లేదని మాపై నిందలు వేయవద్దని అన్నారు. నాంపల్లిలోని బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడుతూ, కేసీఆర్పై చర్యలు తీసుకుంటామంటే రేపంత్ రెడ్డిని ఎవరు అడ్డుకున్నారో చెప్పాలని నిలదీశారు. రాష్ట్రంలో చర్యలు తీసుకోవాల్సింది ముఖ్యమంత్రి, ఇక్కడి ప్రభుత్వం కాదా అని ప్రశ్నించారు. తన పేరు లేదా కేంద్రం పేరు చెప్పి రేపంత్ రెడ్డి ఎక్కువ రోజులు తప్పించుకోలేరని అన్నారు. కేసీఆర్పై చర్యలు తీసుకోవాలని ఏ ఒక్కరోజైనా రాహుల్ గాంధీ రేపంత్ రెడ్డిని ప్రశ్నించారా అని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ప్రధాని మోదీని అడ్డుకోవడం కోసం సోనియా గాంధీ కుటుంబం, కేసీఆర్ కుటుంబం ఒక్కటయ్యాయని ఆరోపించారు. మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్ పార్టీలకు బుద్ధి చెప్పాలని పిలుపునిచ్చారు.

జాతర ముగింపు.. టన్నుల కొద్దీ చెత్త, జంతు వ్యర్థాలతో... మురికికూపంలా మేడారం

మేడారం మహాజాతర ముగింపుతో భారీగా పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలు

ఆసియాలోనే అతిపెద్ద గిరిజన జాతర మేడారం న వృక్క - సారల వృ మహాజాతర వైభవంగా ముగిసింది. అయితే, కోట్లాదిగా తరలివచ్చిన భక్తులు వెనుదిరిగిన అనంతరం మేడారం పరిసరాలు టన్నుల కొద్దీ చెత్తతో నిండిపోయాయి. ఈ వ్యర్థాలను తొలగించడం అధికార యంత్రాంగానికి, పారిశుధ్య సిబ్బందికి పెను సవాల్గా మారింది. మేడారంతో పాటు కన్నెపల్లి, నార్కాపూర్, కొంగల గట్టు వంటి ప్రాంతాల్లో దాదాపు 3 వేల టన్నుల చెత్త ింపించినట్లు అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా జంతు, కోళ్ల వ్యర్థాలు కుళ్లిపోవడంతో ఆ ప్రాంతమంతా తీవ్ర దుర్గంధం వెదజల్లుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో సుమారు 6 వేల మంది పారిశుధ్య కార్మికులు యుద్ధప్రాతిపదికన శుభ్రతా కార్యక్రమాల్లో నిమగ్నమయ్యారు. అయితే, ఈ పనుల్లో పాల్గొంటున్న కార్మికులు తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. “కోర్టు, ప్లాస్టిక్ క్లీనింగ్ అని చెప్పి ఇక్కడికి తీసుకొచ్చారు. కానీ ఇక్కడ జంతువుల తోట్లు, తలకాయలు, కోళ్ల వ్యర్థాలు గట్టలుగా పడి ఉన్నాయి. వాటిని హుస్సూబేనే వాంతులు వస్తున్నాయి. ఇంత గలిజీ పని మేమెప్పుడూ చేయలేదు” అని కొందరు కార్మికులు వాపోయారు. అమ్మవార్ల దయతోనే ఈ పని చేస్తున్నాం అని వారు కన్నీటిపర్యంతమయ్యారు. జాతరలో పోగైన వ్యర్థాల్లో దాదాపు 48 శాతం ప్లాస్టిక్, గాజు కీసీల వంటివి ఉండటం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. సుమారు 100 టన్నుల ఖాళీ బాటిళ్లతో చాలా వరకు పగిలిపోయి ప్రమాదకరంగా మారాయి. మిగిలిన 52 శాతం బియ్యం, బెల్లం వంటివి భూమిలో కలిసిపోయేమీదా ఉన్నాయి. ప్రస్తుతం ఈ వ్యర్థాలను వేరు చేసి, మేడారం ప్రాంగణాన్ని శుభ్రపరిచే పనులు ముమ్మరంగా కొనసాగుతున్నాయి.



పాప మిగిలే రాయకల్ ప్రతినిధి ఖిలపాద 7

జనతాల్ప జిల్లా రాయకల్ పట్టణంలో బీజేపీ అభ్యర్థులను గెలిపిస్తేనే వార్డుల్లోని సమస్యలు దూరమవుతాయని బీజేపీ జిల్లా మినికల్ ఇన్చార్జి గడ్డం శ్రీనివాస్ అన్నారు. శనివారం సైనిక వీసీ అగర్వాల లో ఏర్పాటుచేసిన పాత్రికేయుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతున్నాడు.

బీజేపీ గార్వోల పార్టీ రంగులు మార్చిన ఉపనరపేద్రెలా మాలలు మారుస్తుందని, తెలంగాణ రాష్ట్రం సాధన తర్వాత రాష్ట్రానికీ కాదా కుక్కా ఉంటానని, దళితున్న ముఖ్యమంత్రిగా చేస్తామని కెసిఆర్ ముఖ్యమంత్రి గడ్డెన్కి కాలేశ్వరం ప్రాజెక్టులో డబ్బులు దండుకున్నారని అరోపించారు. ప్రపంచంలో ఎక్కడా లేని కుంభకోణాలు చేసిన ఘనత కేసీఆర్ కుటుంబానికీ బీజేపీని పార్టీకి దక్కుతుందని ఎద్దేవా చేశారు. బీజేపీని పార్టీని స్వయంగా కేసీఆర్ కు తాకుతు కలిత నే మిమ్మల్నుందని, రాష్ట్రంలో మోసం, దగా, కుంభకోణాలు, అధికార దుర్మినియోగాలు కేవలం బీజేపీని పార్టీకి చెందుతావని, కేసీఆర్ తర్వాత ముఖ్యమంత్రి పదవిని ఎక్కుండుకు రేపంత్ రెడ్డి, అమలకు నోచుకొని 6 గ్యారంటీలు, 420 హోమీలను మేనిఫెస్టోలో పెట్టి ప్రజలను మభ్య పెట్టారని, ముఖ్యమంత్రి హోదాలో ఉండి తెలంగాణలో లంకె బిందెలు ఉన్నాయని అనుకుంటే కాళీ కుండలు ఉన్నాయని తెలంగాణ ప్రజల గౌరవానికీ భంగం కలిగేలా మాట్లాడడం సబబు కాదని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా అధ్యక్షులు యాదగిరి బాబు, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి నలువల తిరుపతి, కోశాధికారి దశరథ్ రెడ్డి, పట్టణ అధ్యక్షుడు కర్నూ మల్లాదిల్లి, నాయకులు ధర్మపురి, మచ్చ నారాయణ, భాగ్యలక్ష్మి ముశర్కంరెడ్డి తిరుపతి, లక్ష్మీనారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా శ్రీ భ్రమరాంబ సమేత జ్యోతిర్లింగాల మహా పడిపూజా..

మాదాపూర్ వార్త మిర్రర్ : మాదాపూర్ లో ఘనంగా శ్రీ భ్రమరాంబ సమేత జ్యోతిర్లింగాల మహా పడి పూజా కార్యక్రమాన్ని మాదాపూర్ లోని కుమ్మరి బస్టి లో శనివారం ఘనంగా నిర్వహించారు.శ్రీ భ్రమరాంబ సమేత మల్లికార్జున స్వామి జ్యోతిలింగం, శ్రీ గణపతి, శ్రీ సుబ్రహ్మణ్య స్వామి పూజా కార్యక్రమాలు శ్రీ ఆనందిచారి గురుస్వామి కరకమలములచే ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ యొక్క పూజ కార్యక్రమానికి అన్నదాత ప్రభువులు శ్యాములేటి దంపతులు చంద్రయ్య, లక్ష్మమ్మ అన్నదాత ప్రభువులుగా సేవలందించారు. ఈ పూజ కార్యక్రమానికి భక్తులు స్థానికులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించారని పూజ నిర్వాహకులు తెలిపారు. ఈ పూజ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథులుగా బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ మాదాపూర్ డివిజన్ అధ్యక్షులు శ్రీనివాస్ గౌడ్, బిక్షుపతి, లక్ష్మణ్ శ్యామ్ లేటి రాజేశ్ , శ్యామ్ లేటి అభిలాష్ ,యూదగిరి, గడ్డ కుమార్,తదితరులు భక్తులు స్థానికులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని ఆధ్యాత్మిక భావాన్ని పెంపొందించారు.



కొండమల్లేపల్లి లో మాతా రమబాయి 128 వ జయంతి

క్యాటెండర్ అవిస్మరణ చేసిన రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు దళిత రత్న డాక్టర్ బులి వెంకన్న

కొండ మల్లేపల్లి ఫిబ్రవరి 07 వార్త మిర్రర్::దేవరకొండ నియోజకవర్గం లోని కొండమల్లేపల్లి అంబేద్కర్ విగ్రహం వద్ద మాత రమాబాయి 128వ జయంతి కార్యక్రమాన్ని ఆల్ ఇండియా సమత సైనిక్ దళ్ కొండమల్లేపల్లి కన్వీనర్ మేడరి ప్రసాద్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా ఆ సంఘం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు దళిత రత్న డాక్టర్ బులి వెంకన్న పాల్గొని బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాలవేసి తల్లి రమాబాయి చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి జ్యోతి ప్రజాలన చేశానారు అనంతరం వారు రమాబాయి సేవలను మరువలేని బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ చదువులకు. శ్రమించి కూడాపెట్టిన పైనలను మని ఆర్డర్ చేసి తను వస్సులండి బాబా సాహెబ్ అంబేద్కర్ చదువు పోవడం కోసం పూర్తిస్థాయిలో సహకరించిన గొప్ప మహనీయురాలని ఆ.తల్లి.జయంతి చేసుకోవడం చాలా అదృష్టంగా భావించాలని భారత రాజ్యాంగ నిర్మాణానికి నగభాగమైన తల్లి రమాబాయి సేవలను కొనియాడారు తనంతరం బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ జీవిత స్థాపించబడిన ఆల్ ఇండియా సమతా సైనిక్ 2026 నూతన క్యాలెండర్ ఆవిష్కరణ ఆ సంఘం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు బులి.వెంకన్న చేతుల మీదుగా అవిస్మరణ చేశారు. వారు మాట్లాడుతూ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ స్వయాన స్థాపించిన ఈ సమస్తని అన్ని గ్రామా



స్థాయిలో బలోపేతం చేసి బాబాసాహెబ్ ఆలోచన విధానాన్ని ముందుకు తీసుకుని వెళ్లాలని సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో దళ్. నియోజకవర్గ . న్యాయ సలహాదారులు.నక్కా వెంకటేశ్ నియోజకవర్గ కార్యదర్శి ఖండేలా వెంకన్న.దళ్ సభ్యులు కూర దేవేందర్ కుర సాలయ్య. వస్సులకిష్టయ్య యాదగిరి.ముత్త తదితర.దళ్ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా శ్రీ భ్రమరాంబ సమేత జ్యోతిర్లింగాల మహా పడిపూజా..

మాదాపూర్ వార్త మిర్రర్ : మాదాపూర్ లో ఘనంగా

శ్రీ భ్రమరాంబ సమేత జ్యోతిర్లింగాల మహా పడి పూజా కార్యక్రమాన్ని మాదాపూర్ లోని కుమ్మరి బస్టి లో శనివారం ఘనంగా నిర్వహించారు.శ్రీ భ్రమరాంబ సమేత మల్లికార్జున స్వామి జ్యోతిలింగం, శ్రీ గణపతి, శ్రీ సుబ్రహ్మణ్య స్వామి పూజా కార్యక్రమాలు శ్రీ ఆనందిచారి గురుస్వామి కరకమలములచే ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ యొక్క పూజ కార్యక్రమానికి అన్నదాత ప్రభువులు శ్యాములేటి దంపతులు చంద్రయ్య, లక్ష్మమ్మ అన్నదాత ప్రభువులుగా సేవలందించారు. ఈ పూజ కార్యక్రమానికి భక్తులు స్థానికులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించారని పూజ నిర్వాహకులు తెలిపారు. ఈ పూజ కార్యక్రమంలో శ్యామ్ లేటి రాజేశ్ , శ్యామ్ లేటి అభిలాష్ ,యూదగిరి, గడ్డ కుమార్,భక్తులు స్థానికులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని ఆధ్యాత్మిక భావాన్ని పెంపొందించారు.



చల్లగా ఉందని రోజంతా వేడి నీళ్లే తాగుతున్నారా..? ఏమౌతుందో తెలిస్తే..

శీతాకాలంలో రోజుకు ఎన్ని గ్లాసుల వేడి నీళ్లు తాగవచ్చు? రోజంతా వేడి నీళ్లు తాగడం సరైనదేనా?ఒక రోజులో ఎంత వేడి నీరు తాగాలి? బరువు తగ్గాలన్నా లేదా కడుపు నొబింధిత సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందాలన్నా చాలా మంది ఎక్కువగా వేడి నీటిని ఆశ్రయిస్తారు. వేడి నీరు తాగడం ప్రయోజనకరమని నమ్ముతారు. అయితే ఒక రోజులో ఎంత వేడి నీళ్లు తాగాలి..రోజంతా వేడి నీరు త్రాగడం సరైనదేనా అనే విషయాలు తప్పక తెలుసుకోవాలి..చల్లగా ఉందని రోజంతా వేడి నీళ్లే తాగుతున్నారా..? ఏమౌతుందో తెలిస్తే..శీతాకాలంలో చలి వాతావరణం వల్ల మనం తక్కువ నీరు తాగుతాము. ఎందుకంటే చలి దాహాన్ని తగ్గిస్తుంది. కొన్నిసార్లు మనం వనిలో బీజీగా ఉండటం లేదా సామరీతనం వల్ల కూడా నీళ్లు తాగడం మర్చిపోతుంటాము.. కానీ మన శరీరాలకు వేసవిలో ఎంత హైడ్రేషన్ అవసరమో తప్పక గుర్తించుకోవాలి. అందువల్ల చాలా మంది చలి కాలంలో వేడి నీళ్లు తాగాలని చెబుతుంటారు. అయితే, ప్రతిసారీ వేడి నీళ్లు తాగడం మంచిదేనా..? ఒక రోజులో ఎంత వేడి నీళ్లు తాగాలి..? ఇలాంటి సందేహాలకు నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో ఇక్కడ చూద్దాం!శరీరానికి గోరువెచ్చని నీరు ఎందుకు అవసరం?:శీతాకాలంలో శరీర జీవక్రియ కొద్దిగా నెమ్మదిస్తుంది. చల్లటి నీరు తాగడం వల్ల శరీరం చల్లగా అనిపిస్తుంది. దానిని వెచ్చగా ఉంచడానికి ఎక్కువ శక్తి అవసరం. వెచ్చని లేదా గోరువెచ్చని నీరు శరీరానికి మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. జలుబును నివారించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. చలికాలంలో వేడినీళ్లు తాగటం వల్ల శరీరం నిర్వహికరణ మెరుగుపడుతుంది. రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. జీర్ణక్రియ బలపడుతుంది. గొంతు నొప్పి, జలుబు నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది.ఇవి కూడా చదవండిఇంట్లోనే ఈజీగా మీ బంగారు నగలు పాలిష్ చేసుకోవచ్చు! సింపుల్ టిప్స్ఆరోగ్యవంతుడైన వ్యక్తి రోజుకు 2.5 నుండి 3 లీటర్ల నీరు తాగాలని చెబుతున్నారు. శీతాకాలంలో మీరు ఈ నీటిని గోరువెచ్చగా లేదా కొద్దిగా వేడిగా తాగవచ్చు. అంటే రోజంతా 8 నుండి 10 గ్లాసుల వెచ్చని నీరు తాగొచ్చునని చెబుతున్నారు. కానీ ఇంత నీరు తాగడం అంటే మీరు ఒకేసారి ఎక్కువ మొత్తంలో తాగాలని కాదు, రోజంతా తక్కువ మొత్తంలో తాగుతూ ఉండాలి. కొన్ని

సమయాల్లో కడుపు నిండా తాగాలి. ఉదాహరణకు.. ఉదయం నిద్ర లేవగానే ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగాలి. అదే, అల్పాహారం తర్వాత భోజనం మధ్య ఒకటి లేదా రెండు గ్లాసులు తాగొచ్చు. ఇక సాయంత్రం ఒక గ్లాసు. నిద్రపోయే 30 నిమిషాల ముందు ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.రోజంతా వేడి నీళ్లు మాత్రమే తాగడం మంచిదేనా?:రోజంతా గోరువెచ్చని నీరు మాత్రమే తాగడం అందరికీ అవసరం లేదు. ఇది సరైనది కూడా కాదు. నీరు చాలా వేడిగా ఉంటే, అది అంతర్గత శరీర కణజాలాలను దెబ్బతీస్తుంది. గొంతు లేదా కడుపు లైనింగ్ను కాల్చేస్తుంది. వేడి నీటిని మరిగే కంటే గోరువెచ్చగా తాగడం మంచిది.చల్లగా ఉందని రోజంతా వేడి నీళ్లే తాగుతున్నారా..? ఏమౌతుందో తెలిస్తే..శీతాకాలంలో రోజుకు ఎన్ని గ్లాసుల వేడి నీళ్లు తాగవచ్చు? రోజంతా వేడి నీళ్లు తాగడం సరైనదేనా?ఒక రోజులో ఎంత వేడి నీరు తాగాలి? బరువు తగ్గాలన్నా లేదా కడుపు నొబింధిత సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందాలన్నా చాలా మంది ఎక్కువగా వేడి నీటిని ఆశ్రయిస్తారు. వేడి నీరు తాగడం ప్రయోజనకరమని నమ్ముతారు. అయితే ఒక రోజులో ఎంత వేడి నీళ్లు తాగాలి..రోజంతా వేడి నీరు త్రాగడం సరైనదేనా అనే విషయాలు తప్పక తెలుసుకోవాలి..చల్లగా ఉందని రోజంతా వేడి నీళ్లే తాగుతున్నారా..? ఏమౌతుందో తెలిస్తే..చలి వాతావరణం వల్ల మనం తక్కువ నీరు తాగుతాము. ఎందుకంటే చలి దాహాన్ని తగ్గిస్తుంది. కొన్నిసార్లు మనం వనిలో బీజీగా ఉండటం లేదా సామరీతనం వల్ల కూడా నీళ్లు తాగడం మర్చిపోతుంటాము.. కానీ మన శరీరాలకు వేసవిలో ఎంత హైడ్రేషన్ అవసరమో తప్పక గుర్తించుకోవాలి. అందువల్ల చాలా మంది చలి కాలంలో వేడి నీళ్లు తాగాలని చెబుతుంటారు. అయితే, ప్రతిసారీ వేడి నీళ్లు తాగడం మంచిదేనా..? ఒక రోజులో ఎంత వేడి నీళ్లు తాగాలి..? ఇలాంటి సందేహాలకు నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో ఇక్కడ చూద్దాం!శరీరానికి గోరువెచ్చని నీరు ఎందుకు అవసరం?:శీతాకాలంలో శరీర జీవక్రియ కొద్దిగా నెమ్మదిస్తుంది. చల్లటి నీరు తాగడం వల్ల శరీరం చల్లగా అనిపిస్తుంది. దానిని వెచ్చగా ఉంచడానికి ఎక్కువ శక్తి అవసరం. వెచ్చని లేదా గోరువెచ్చని నీరు శరీరానికి మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. జలుబును నివారించడంలో



కూడా సహాయపడుతుంది. చలికాలంలో వేడినీళ్లు తాగటం వల్ల శరీరం నిర్వహికరణ మెరుగుపడుతుంది. రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. జీర్ణక్రియ బలపడుతుంది. గొంతు నొప్పి, జలుబు నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది.ఇంట్లోనే ఈజీగా మీ బంగారు నగలు పాలిష్ చేసుకోవచ్చు! సింపుల్ టిప్స్ఆరోగ్యవంతుడైన వ్యక్తి రోజుకు 2.5 నుండి 3 లీటర్ల నీరు తాగాలని చెబుతున్నారు. శీతాకాలంలో మీరు ఈ నీటిని గోరువెచ్చగా లేదా కొద్దిగా వేడిగా తాగవచ్చు. అంటే రోజంతా 8 నుండి 10 గ్లాసుల వెచ్చని నీరు తాగొచ్చునని చెబుతున్నారు. కానీ ఇంత నీరు తాగడం అంటే మీరు ఒకేసారి ఎక్కువ మొత్తంలో తాగాలని కాదు. రోజంతా తక్కువ మొత్తంలో తాగుతూ ఉండాలి. కొన్ని సమయాల్లో కడుపు నిండా తాగాలి. ఉదాహరణకు.. ఉదయం నిద్ర లేవగానే ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగాలి. అదే, అల్పాహారం తర్వాత భోజనం మధ్య ఒకటి లేదా రెండు గ్లాసులు తాగొచ్చు. ఇక సాయంత్రం ఒక గ్లాసు. నిద్రపోయే 30 నిమిషాల ముందు ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.రోజంతా వేడి నీళ్లు మాత్రమే తాగడం మంచిదేనా?:రోజంతా గోరువెచ్చని నీరు మాత్రమే తాగడం అందరికీ అవసరం లేదు. ఇది సరైనది కూడా కాదు. నీరు చాలా వేడిగా ఉంటే, అది అంతర్గత శరీర కణజాలాలను దెబ్బతీస్తుంది. గొంతు లేదా కడుపు లైనింగ్ను కాల్చేస్తుంది. వేడి నీటిని మరిగే కంటే గోరువెచ్చగా తాగడం మంచిది.

వందేళ్లయినా కిడ్నీలు చెడిపోకుండా కాపాడే సూపర్ ఫుడ్..! కానీ, వాటి జోలికి అస్సలు పోవద్దు..

కిడ్నీ సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారు తమ ఆహారంలో పుష్కలంగా ఆకుపచ్చ కూరగాయలను చేర్చుకోవాలి. కాబిష్పవర్, క్యాబేజీ, రెడ్ బెల్ పెప్పర్స్, వెల్లుల్లి వంటి తాజా కూరగాయలతో సహా వివిధ రకాల కాలానుగుణ రంగురంగుల పండ్లు, కూరగాయలను తీసుకోవాలి.. మీ కిడ్నీలు కలకాలం చెడిపోకుండా ఉండాలంటే ఎలాంటి ఆహారాలు తినకూడదు.. ఎలాంటి ఆహారాలు తీసుకోవాలి..? అనే విషయాలను తెలుసుకుందాం..చందేళ్లయినా కిడ్నీలు చెడిపోకుండా కాపాడే సూపర్ ఫుడ్..! కానీ, వాటి జోలికి అస్సలు పోవద్దు..ఉరుకులు పరుగుల ప్రస్థుత కాలంలో చాలామంది వలు అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. ముఖ్యంగా కిడ్నీలకు సంబంధించిన వ్యాధులతో సతమతమవుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో మూత్రపిండాల (కిడ్నీలు) ఆరోగ్యం పై

దృష్టిసారించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.. మనశరీరంలోని అతి ముఖ్యమైన అవయవాల్లో మూత్రపిండాలు ఒకటి.. ఇవి రక్తాన్ని వడపోసి శుద్ధి చేస్తాయి. వ్యర్థ పదార్థాలు, అదనపు నీటిని మూత్రం రూపంలో బయటకు పంపుతాయి. అలాగే, శరీరంలోని %జూన% స్థాయిలను, ఉప్పు స్థాయిలను నియంత్రిస్తాయి.. రక్తపోటు, ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తిని పర్యవేక్షిస్తాయి.అయితే.. మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి, మనం మన ఆహారం వల్ల శరీర వానచాలి. ముందుగా, ఎక్కువ ఉప్పు, ఎక్కువ ప్రోటీన్ తినడం మానుకోవాలి.. ఎందుకంటే ఇవి మూత్రపిండాలపై చాలా ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయని.. అని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.ఎల్లప్పుడూ సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి. ఆపిల్, బెల్గిన్, పైనాపిల్, నారింజ %–% ఇతర కాలానుగుణ పండ్లు వంటి తాజా పండ్లను



చేర్చుకోండి. ఈ పండ్లలో పొటాషియం తక్కువగా ఉంటుంది. యాంటీఆ క్సిడెంటు అధికంగా ఉంటాయి. ఫైబర్ %–% విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉండే ఈ పండ్లు వాపును తగ్గిస్తాయి. ఇంకా మూత్రపిండాల కణాలను రక్షిస్తాయి.కిడ్నీ రోగులు తమ ఆహారంలో పుష్కలంగా ఆకుపచ్చ కూరగాయలను చేర్చుకోవాలి. కాబిష్పవర్,

ప్రతిరోజూ 15 నిమిషాలు కేటాయిస్తే

ఒత్తిడిని సులభంగా ఎదుర్కోవచ్చని తెలుసా?



ఈ రోజుల్లో ఒత్తిడి లేని సగటు మనిషి లేదంటే అతిశయోక్తి కాదు. సాంకేతికత, మారిన జీవనశైలి.. ఇలా ఒత్తిడికి ఎన్నో కారణాలు ఉన్నాయి. ఉద్యోగం, కుటుంబం, ఆరోగ్య సమస్యలు, సోషల్ మీడియా.. అన్నీ కలిసి ఒత్తిడిని పెంచేస్తూ శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తున్నాయి. తలనొప్పి, ఆందోళన ..ఈ రోజుల్లో ఒత్తిడి లేని సగటు మనిషి లేదంటే అతిశయోక్తి కాదు. సాంకేతికత, మారిన జీవనశైలి.. ఇలా ఒత్తిడికి ఎన్నో కారణాలు ఉన్నాయి. ఉద్యోగం, కుటుంబం, ఆరోగ్య సమస్యలు, సోషల్ మీడియా.. అన్నీ కలిసి ఒత్తిడిని పెంచేస్తూ శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తున్నాయి. తలనొప్పి, ఆందోళన, నిద్ర లేకపోవడం%౯% ఇవన్నీ సాధారణమే అవుతున్నాయి.కానీ వీటిని ఎదుర్కొనే మూ్యజీక్ మార్గం ఏంటంటే? యోగా! ముఖ్యంగా ప్రాణాయామం (శ్వాస వ్యాయామాలు). రోజుకి ఒక్క గంట కాలేదా, ఒత్తిడిగా ఉన్నప్పుడు 10-15 నిమిషాలు చేసినా మంచి ఫలితం ఉంటుంది. మనసు కూల్గా, శరీరం ఫ్రెష్గా ఉంటాయి. ఏ ఆసనాలు ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయో తెలుసుకుందాం.. పధ్యాసనంయోగా మొదలు పెట్టేందుకు మొదటి ఆసనం ఇది. మామూలుగా కూర్చునే స్థితి. మార్లింగ్ టైంలో ఫ్రెష్ ఎయిర్ ఉన్న ఫ్లేస్లో కూర్చోండి. కాళ్లు క్రాస్‌లెగ్గిగా పెట్టుకోండి. నిలారుగా కూర్చుని చేతులు మోకాళ్ల మీద పెట్టుకోవాలి. కళ్లు మూసుకుని ప్రాణాయామం చేయాలి. ఇది మనసుకి ప్రశాంతత ఇస్తుంది. శ్వాస తప్ప మరేమీ ఆలోచించకుండా చేస్తుంది. డ్రైన్ వచ్చినప్పుడు ఈ పోజ్లో కూర్చొని డీప్ బ్రీత్ తీసుకుంటే మనసు

మార్నింగ్ లేవగానే చేతులు, కాళ్లల్లో

తిమ్మిర్లు వస్తున్నాయా? కారణాలు ఇవే!

%సమ్మత్రిష్ట జుతీవ%: మధ్యం సేవించడం వల్లఅతిగా మధ్యం సేవించడం వల్ల కూడా సరాలు, కణజాలం దెబ్బతింటుంది. ఇందులోని విటమిన్ బి12, ఫోలేట్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు తగ్గిపోతాయి. ఇది సరాల మీద చాలా చెడు ప్రభావం చూపుతుంది. దీని వల్ల పాదాలు..శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచు కోవడానికి రకరకాల ప్రయత్నాలు చేయాల్సి ఉంటుంది. ఆరోగ్యంగా తినడం, సమయానికి వ్యాయామం చేయడం వంటివి. కానీ కొన్నిసార్లు అలాంటి కొన్ని లక్షణాలు శరీరంలో కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. అసలు కారణం అర్థం చేసుకోవడం కష్టంగా అనిపిస్తుంది. ఈ సమస్యలలో ఒకటి చేతులు, కాళ్లలో జలదరింపు. తరచుగా ఈ సమస్య నిరంతరం కూర్చోవడం లేదా నిలబడి ఉండటం, శరీరంలోని ఏదైనా భాగంపై ఎక్కువసేపు బరువు పెట్టడం వల్ల సంభవిస్తుంది. కానీ మీరు దీన్ని చేయకపోతే, ఇప్పటికీ ఈ సమస్య సంభవిస్తుంది. అప్పుడు మీరు దానికి కారణాన్ని తెలుసుకోవాలి.చేతులు, కాళ్లలో జలదరింపుకు కారణమేమిటి?చేతులు, కాళ్లలో జలదరింపునకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. విటమిన్ లోపం వల్ల కూడా ఈ సమస్య రావచ్చు. సరాలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కొన్ని విటమిన్లు అవసరం. విటమిన్ %డి%12, విటమిన్ %డి%6, విటమిన్ %డి%1, విటమిన్ %జూ%, విటమిన్ %డి%9 లేదా ఫోలేట్ వంటివి. విటమిన్ %డి%12 కణాలకు శక్తిని ఉత్పత్తి చేయడానికి అవసరమైన మూలంగా పరిగణించబడుతుంది. శరీరంలో ఏదైనా విటమిన్ లోపం ఉంటే ఈ సమస్య రావచ్చు.ఇది కూడా చదవండి: %ఐ్యుర్బి అజాం%: మీ ఇంటి ప్రవేశ ద్వారం వద్ద ఈ పనులు అస్సలు చేయకూడదు.. వాస్తవ నిపుణుల హెచ్చరికమధుమేహం:మధుమేహం వల్ల కాళ్లు, కాళ్లలో, కొన్నిసార్లు చేతులు, చేతుల్లో జలదరింపు ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెర అధిక మొత్తంలో సరాల నష్టం కలిగిస్తుంది. ఈ సమస్య వల్ల శరీరంలోని సరాలకు సరఫరా చేసే రక్తనాళాలు కూడా దెబ్బతింటాయి. సరాలకు తగినంత ఆక్సిజన్ లభించనప్పుడు. అవి సరిగ్గా పనిచేయవు. చుట్టుపక్కల కణజాలాల నుండి సిరలపై ఎక్కువ ఒత్తిడి ఉన్నప్పుడు, సిరలు ఎండిపోవడం జరగవచ్చు. శరీరంలోని అనేక భాగాలలోని సరాలు కుదించబడి చేతులు లేదా పాదాలను ప్రభావితం చేస్తాయి. దీనివల్ల జలదరింపు, తిమ్మిరి లేదా నొప్పి వస్తుంది.కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్ కిడ్నీలు శరీరానికి అనుగుణంగా సరిగా పనిచేయనప్పుడు కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్ వస్తుంది. అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి సమస్యలు మూత్రపిండాల వైఫల్యానికి కారణమవుతాయి. మూత్రపిండాలు సరిగా పనిచేయనప్పుడు, ద్రవం, వ్యర్థ పదార్థాలు శరీరంలో



పోషకాల గని బెల్లం.. ఇలా తిన్నారంటే తక్షణ శక్తి, రెట్టింపు లాభాలు..



బెల్లం కాల్షియం, మెగ్నీషియం, విటమిన్స్ నిండిన సహజ స్వీటెనర్. ఇది శరీరానికి శక్తినిచ్చి, జీర్ణశక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. రక్తహీనత, ఋతు సమస్యలు, మలబద్ధకం వంటి వాటికి సహాయపడుతుంది. సువ్వులు, పసుపు, నెయ్యి వంటి వాటితో కలిపి తీసుకుంటే రోగనిరోధక శక్తి, జుట్టు ఆరోగ్యం, ఎముకల బలం పెరుగుతాయి. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతో కూడిన బెల్లం మన పూర్వీకుల గొప్ప కానుక.బెల్లం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. తియ్యటి బెల్లంలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలతో సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. వీటితో పాటు, ఇందులో విటమిన్లు బి-కాంప్లెక్స్, సి, డి2, ఇ పుష్కలంగా ఉంటాయి. కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, బి-కాంప్లెక్స్, విటమిన్లు సి, డి2, ఇ లతో సమృద్ధిగా ఉంటుంది. దీన్ని తరచుగా తినడం వల్ల శరీరానికి చాలా మేలు జరుగుతుంది. ఇవి శరీరానికి త్వరగా శక్తిని అందించడంలో సహాయపడతాయి. జీర్ణ సమస్యలు, మలబద్ధకం, ఋతు నొప్పులు, రక్తహీనతకు పూర్వీకులు దీనిని ఉపయోగించారు. బెల్లం రక్తహీనత సమస్యను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తపోటును నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. రెట్టింపు ప్రయోజనాల కోసం బెల్లంను కొన్ని పదార్థాలతో కలిపి తీసుకోవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు.సువ్వులు, బెల్లం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల దగ్గు, జలుబు, జ్వరం సమస్యలు తగ్గుతాయి. పప్పు ధాన్యాలతో కలిపి తినడం వల్ల శరీర శక్తి పెరుగుతుంది. ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతుంది. పసుపుతో కలిపి తింటే రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. మెంతుల పొడితో కలిపి తీసుకుంటే,