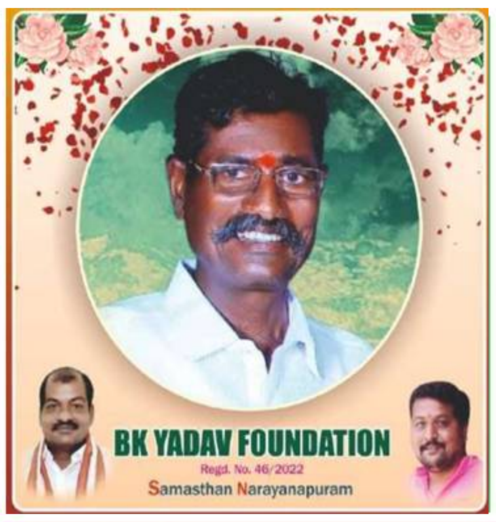




# వార్త మిర్రర్

తెలుగు దినపత్రిక

శనివారం

23 మే 2026

సంపుటి : 10 | సంచిక :14 | రంగారెడ్డి | ఎడిటర్ బి. శ్రీధర్ యాదవ్ | పేజీలు 8 | వెల 4/-


# సైప్రస్‌తో సుదృఢ బంధం

- భారత్, సైప్రస్ మధ్య ఇక వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యం
- రక్షణ సహకారంలో ఐదేళ్ల రోడ్‌మ్యాప్ ఆవిష్కరణ
- ప్రధాని మోదీతో సైప్రస్ అధ్యక్షుడు నికోస్ భేటీ
- ఆరు ఒప్పందాలపై ఇరుదేశాల సంతకాలు

న్యూఢిల్లీ: భారత్, సైప్రస్ దేశాల మధ్య బంధం మరింత బలోపేతం కానుంది. ఇరుదేశాలు తమ సంబంధాలను మరింత ముందుకు తీసుకెళ్లాయి, వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యంగా మార్చుకున్నాయి. రక్షణ సహకారం విషయంలో ఐదేళ్ల రోడ్‌మ్యాప్‌ను ఆవిష్కరించాయి. సైప్రస్ అధ్యక్షుడు నికోస్ క్రిస్టోడౌలైడ్స్ శుక్రవారం ఢిల్లీలో భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీతో సమావేశమయ్యారు. రెండు దేశాల మధ్య ద్వైపాక్షిక సంబంధాలు, పరస్పర సహకారంపై విస్తృతంగా చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా నూతన ఆవిష్కరణలు, టెక్నాలజీ, విద్య, సంస్కృతి తదితర రంగాల్లో సహకారం కోసం ఇరుదేశాలు ఆరు ఒప్పందాలపై సంతకాలు చేశాయి. ఉగ్రవాదాన్ని అరికట్టడానికి ఒక సంయుక్త కార్యవర్గాన్ని ఏర్పాటు చేసే ఒప్పందం కూడా ఇందులో ఉంది. వలసలపై ఒక సమగ్ర భాగస్వామ్యాన్ని ఏర్పాటు చేసుకోవాలని భారత్, సైప్రస్ నిర్ణయించుకున్నాయి. వ్యాపారం, వాణిజ్యం, పెట్టుబడులు, నూతన సాంకేతికతలు, విద్య వంటి రంగాల్లో సంబంధాలతోపాటు ఇండియామిడిల్ ఈస్ట్‌యూరప్ ఎకనామిక్ కారిడార్ అమలుపై నరేంద్ర మోదీ, నికోస్ క్రిస్టోడౌలైడ్స్ చర్చించుకున్నారు. ఈ భేటీ అనంతరం మోదీ ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. ఈ వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యం సైప్రస్‌లోని మౌలిక సదుపాయాలు, ఇంధనం,

- మిగతా 2వ పేజీలో

## 3 ట్రిలియన్ల ఆర్థిక వ్యవస్థే లక్ష్యం

- రుణ ప్రణాళికను విడుదల చేస్తున్న భట్టి, తుమ్మల
- తెలంగాణ వృద్ధి రేటు 10.7 శాతం... దేశ సగటు కంటే వేగంగా వృద్ధి రేటు
- పట్టణీకరణతో సేవల రంగానికి భారీ అవకాశాలు...వి ద్యార్థుల రుణాలు భవిష్యత్ పెట్టుబడులు
- బ్యాంకర్ల సమావేశంలో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క

హైదరాబాద్ : 2047 నాటికి తెలంగాణను 3 ట్రిలియన్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా నిలిపేందుకు తమ ప్రభుత్వం కృతనిశ్చయంతో పనిచేస్తోందని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క తెలిపారు. ఇది పెద్ద కల అని, రాష్ట్ర ప్రస్తుత వృద్ధి రేటు చూస్తుంటే ఇది కచ్చితంగా సాధ్యమేనని స్పష్టమౌతోందన్నారు. ప్రస్తుతం దేశ సగటు ఊవృద్ధి రేటు 8.2% గా ఉంటే, తెలంగాణ వృద్ధి రేటు

- మిగతా 2వ పేజీలో

## పెద్దపులి దాడి.. నలుగురు మృతి

- గుంజవాహి అటవీప్రాంతంలో మహిళలపై పులి దాడి
- తునికాకు సేకరించేందుకు వెళ్లిన మహిళలపై దాడి చేసిన పెద్దపులి
- నలుగురు మహిళలు మృతి

### రోడ్డుపై ధాన్యం పోసి నిరసన..

## కవిత అరెస్

- సచివాలయం వద్ద కవిత భారీ ఆందోళన
- రోడ్డుపై ధాన్యం పోసి వినూత్న నిరసన
- రైతులకు రూ.500 బోనస్ ఇవ్వాలన్న డిమాండ్
- ఉద్రిక్తత మధ్య కవిత, కార్యకర్తల అరెస్ట్

## అసెంబ్లీ రద్దు చెయ్..

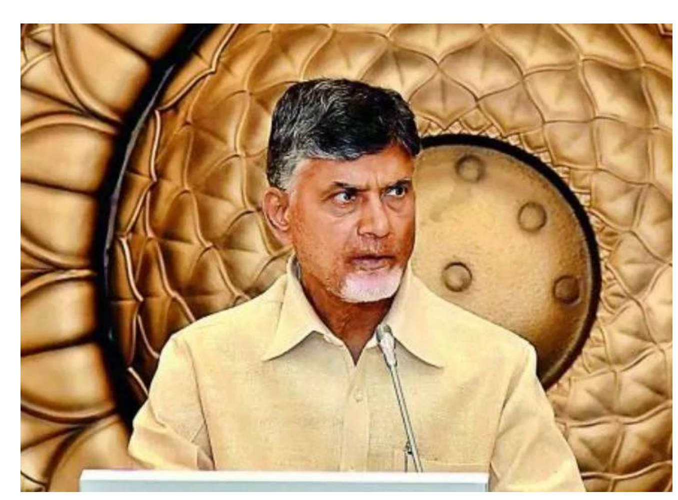
- ప్రజల తీర్పు ఏంటో చూద్దాం
- కాంగ్రెస్ పాలనపై కేటీఆర్ ఫైర్
- నెరవేరని హామీలపై తీవ్ర విమర్శలు
- రేవంత్‌కు ఓపెన్ ఛాలెంజ్.. అసెంబ్లీ రద్దు చేయాలన్న డిమాండ్
- 27 మంది ఎమ్మెల్యేలు రాజీనామాకు సిద్ధమన్న కేటీఆర్

2లో

# అగ్నిగుండంలా ఆంధ్రప్రదేశ్...

## లోకల్ సెలవులపై సీఎం చంద్రబాబు కీలక ఆదేశాలు.

- రాష్ట్రంలో ఎండల తీవ్రత, వడగాల్పులపై సీఎం చంద్రబాబు సమీక్ష
- చలివేంద్రాలు, మజ్జిగ, ఓఆర్ఎస్ ప్యాకెట్లు పంపిణీ చేయాలని ఆదేశం
- తీవ్ర ఉష్ణోగ్రతలున్న ప్రాంతాల్లో స్థానికంగా సెలవులు ప్రకటించాలని సూచన
- గ్రామీణ, పట్టణ ప్రాంతాల్లో తాగునీటి కొరత లేకుండా చూడాలని స్పష్టం
- ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని జిల్లా కలెక్టర్లకు దిశానిర్దేశం



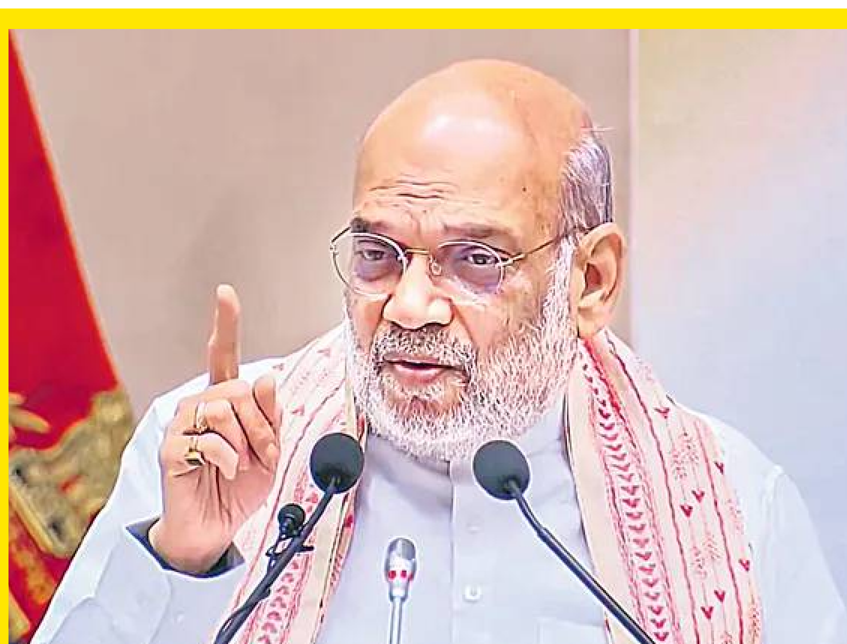
ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఎండలు నిప్పుల కుంపటిలా మారాయి. రోజురోజుకూ పెరిగిపోతున్న ఉష్ణోగ్రతలు, తీవ్రమైన వడగాడ్పుల (ఎమ్ఫ్ ఔఖజవం) నేపథ్యంలో చంద్రబాబు గవర్నమెంట్ అలర్ట్ అయింది. ప్రజలను ఈ ప్రచండ భానుడి సెగల నుంచి కాపాడటమే లక్ష్యంగా ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఉన్నతాధికారులతో ఒక హై-లెవెల్ రివ్యూ మీటింగ్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎండల తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్న

- మిగతా 2వ పేజీలో

## లోక్ సభ సీట్లపై నారా లోకేష్ వర్సెస్ షర్మిల

- నియోజకవర్గాల పునర్విభజనపై లోకేష్ గందరగోళం సృష్టిస్తున్నారని షర్మిల విమర్శ
- జనాభా నియంత్రణ పాటించిన దక్షిణాది రాష్ట్రాలను శిక్షించవద్దని కాంగ్రెస్ వాదన
- సీట్లు పెంచడం కాదు, పార్లమెంటులో సాపేక్ష ప్రాతినిధ్యమే కీలకమని స్పష్టీకరణ
- దక్షిణాది ప్రయోజనాలపై బీజేపీ స్పష్టమైన రాజ్యాంగ హామీ ఇవ్వలేదని ఆరోపణ
- సమాఖ్య స్ఫూర్తిని వదిలి టీడీపీ ఇప్పుడు బీజేపీని సమర్థిస్తోందని విమర్శ

2లో



## చొరబాట్లపై ఉక్కుపాదం: అమిత్ షా

- సరిహద్దుల్లో 'స్మార్ట్ బోర్డర్'ప్రాజెక్టు
- 6 వేల కిలోమీటర్ల భద్రతా గ్రిడ్

2లో

## మా నాన్న ఉత్తరం రాశారు, మా తాత కల కన్నారు అంటే నమ్మేవాళ్ళు ఎవరూ లేరు బ్రదర్

- జమ్మలమడుగులో రూ.3 వేల కోట్ల ఎస్ఏఈఎల్ సోలార్ ప్రాజెక్టును ప్రారంభించిన మంత్రి లోకేష్
- ఇది దార్శనికత, నమ్మకం, వేగానికి ప్రతిరూపమని వ్యాఖ్య
- మా బ్రాండ్ ఉద్యోగాల కల్పన అయితే, మీ బ్రాండ్ గొడ్డలి అంటూ పరోక్ష విమర్శలు
- రికార్డు స్థాయిలో కేవలం 11 నెలల్లోనే 600 మెగావాట్ల ప్రాజెక్టు పూర్తి
- బ్రాండ్ చంద్రబాబు, డబుల్ ఇంజిన్ సర్కార్ వల్లే అభివృద్ధి పరుగులు పెడుతోందని వెల్లడి

2లో

# రాజన్న బాటలో రైతులకు సేవ చేస్తా...

**- మూడు దశబ్దాలుగా కాంగ్రెస్ పార్టీ కి అంకితం**
**- నామినేటెడ్ పదవికి అన్ని విధాలుగా అర్హుడిని**
**- నామినేటెడ్ పోస్ట్ లో భాగంగా పిఎసిఎస్ చైర్మన్ పదవిని ఇవ్వాలి**
**- మాజీ డీసీసీ కార్యదర్శి ఏపూరి సతీష్**

తెలంగాణ ప్రభుత్వం త్వరలో భర్తీ చేయబోయే పిఎసిఎస్ ఛైర్మెన్ ల నామినేటెడ్ పదవులలో భాగంగా నారాయణపురం

సొసైటి చైర్మన్ పదవికి అవకాశం కల్పించాలని మాజీ డీసీసీ కార్యదర్శి ఏపూరి సతీష్ కోరారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ లో1992 నుండి పార్టీ కుటుంబ సభ్యునిగా, క్రియాశీల కార్యకర్త గా,బూత్ అధ్యక్షులుగా,యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకుడిగా పనిచేయడం జరిగింది. గ్రామస్థాయిలో, మండల స్థాయిలో పార్టీ అభిరుద్ధికి కృషి చేయాడం తో 2013 లో జూఖుఎం ఎన్నికల్లో 3వార్డ్ డైరెక్టర్ గా గెలిచి వైస్ చైర్మన్ గా ఎన్నిక కావడం జరిగింది. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ అధికారంలో లేనప్పటికి కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి గారికీ నమ్మిన బంటుగా ఉంటూ 24గంటలుమండల ప్రజలకు, రైతంగానికి అందుబాటులో ఉంటూ మండల సీనియర్ నాయకులను కలుపుకుని అప్పటి కెసిఆర్ ప్రభుత్వం పై

రైతాంగా సమస్యలపై, ముఖ్యంగా మండల లో కరువు కాటకాల వల్ల, సాగు జాలాల సమస్య,రాచకొండ భూ సమస్య, రైతుల పక్షాన తహసీల్దార్ జిల్లా కలెక్టరెట్ కార్యాలయాల ముందు పీకేటింగ్, ధర్నాలు, నిరసనలు చేయడం జరిగింది. 2013 – 2020 వరకు పదవికాలంలో సొసైటీ నుండి రైతులను ఆర్థికభిరుద్ధికి దీర్ఘ కలికా రుణాలు ఇప్పించి కోళ్ల ఫామ్ నిర్మించడం , స్వల్ప కలికా పంట రుణాలు ఎక్కువ మొత్తంలో ఇప్పించడం, చిరు వ్యాపారులకు రుణాలు ఇప్పించడం, విత్తనాలు,ఎరువుల కొరత, యూరియా కొరత లేకుండా చూడటం జరిగింది. ధాన్యం కొనుగోలు లో రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కల్గకుండా మార్కెట్ సౌకర్యం కల్పించడం జరిగింది. ఒక రైతుగా నిత్యం ప్రజలకు , రైతులకు సేవకు గుర్తింపుగా రాష్ట్ర కిసాన్ కాంగ్రెస్ కోదండ రెడ్డి యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా కిసాన్ కమిటీ ఉపాధ్యక్షులు నియమించగా మరింత ఉత్సహంతో మండల స్థాయిలో నే కాకుండా జిల్లా స్థాయిలో రైతులకు సేవలు అందించడం జరిగింది. నా నిజాయితీ పనితీరు,కృషి పట్టుదల,

పోరాటలను గుర్తించి నామీద నమ్మకంతో డీసీసీ, టీపీసీసీ నాయకత్వలు కలిసి మండల కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షుడిగా నియమించడం జరిగింది. మండల లో 31గ్రామాలలో బూత్ స్థాయిలో పార్టీ ని బలోపేతం చేస్తూ మండల నాయకులను ఐక్యం చేసి అన్నిశాఖ లలో కమిటీలు వేయడం వారికీ ఏ సమస్య వచ్చిన అందుబాటులో ఉంటూ అధికారులతో పనిచేయించడం జరిగింది. సర్పంచ్, ఎంపీటీసీ, ఎమ్మెల్యే,ఎంపీ ఎన్నికలో పార్టీ అభ్యర్థులు గెలుపుకోసం పనిచేయడం జరిగింది. గత 35 సంవత్సరాలుగా పార్టీ కీ పనిచేస్తున్న బీసీ బిడ్డ గా ముఖ్యంగా రైతు బిడ్డ గా నాకు స్థానిక శాసనసభ్యులు కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి ఆశీస్సులు ఉన్నాయని, రైతులను, సొసైటిని మరింత ఆర్థికభిరుద్ధి కీ కృషి చేస్తానని తెలిపారు .

# ప్రాణాంతకమైన గర్భాశయ చీలిక కేసుకు విజయవంతంగా చికిత్స

వార్త మిర్రర్ చౌటుప్పల్ ప్రతి నిధి మే 22

అత్యంత అరుదైన, ప్రాణాంతకమైన "ప్లాసెంటా పర్క్రెటా" వ్యాధితో గర్భాశయం చీలిపోయి, తీవ్ర ప్రాణాపాయ స్థితిలో ఉన్న ఓ 27 ఏళ్ల గర్భిణికి మలక్‌పేట్ యశోద సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ వైద్య బృందం విజయవంతంగా శస్త్రచికిత్స చేసి ప్రాణాలు కాపాడింది. ?28 వారాల గర్భంతో ఉన్న సదరు మహిళ తీవ్రమైన కడుపునొప్పి, అంతర్గత రక్తస్రావం, హేమరేజిక్ షాక్‌తో అత్యవసర స్థితిలో ఆసుపత్రిలో చేరారు. అప్పటికే గర్భంలోని శిశువు మరణించగా, సుమారు 3 లీటర్ల మేర అంతర్గత రక్తస్రావం జరిగి రోగి పరిస్థితి విషమించింది. ?యశోద హాస్పిటల్ కన్సల్టెంట్ గైనకాలజిస్ట్ డా. ఎం.వి. జ్యోత్స్న నేతృత్వంలో క్రిటికల్ కేర్ నిపుణులు డా. కలాధర్ ఎస్, సీనియర్ ఫిజీషియన్ డా. గుత్తా శశిధర్ రెడ్డిలతో కూడిన బహుళ విభాగాల వైద్య బృందం తక్షణమే రంగంలోకి దిగింది. రోగికి అత్యవసరంగా లాపరోటమీ శస్త్రచికిత్స నిర్వహించి, గర్భాశయ చీలికను విజయవంతంగా మరమ్మతు చేశారు. ఐసీయూలో నిరంతర పర్యవేక్షణ, సకాలంలో రక్తమార్పిడి, అత్యాధునిక క్రిటికల్ కేర్ చికిత్సతో మహిళ పూర్తిగా కోలుకోవడంతో ఆమెను సురక్షితంగా డిశ్చార్జ్ చేశారు. ఇలాంటి హై-రిస్క్ అత్యవసర పరిస్థితుల్లోనూ అత్యాధునిక సాంకేతికత, నిపుణులైన వైద్యులతో నాణ్యమైన చికిత్స అందించడానికి తాము ఎల్లప్పుడూ కట్టుబడి ఉన్నామని యశోద హాస్పిటల్స్ డైరెక్టర్ గోరుకంటి పవన్, యూనిట్ హెడ్ కె. శ్రీనివాస్ రెడ్డి, అసోసియేట్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ శ్రీనివాస్ చిదుర, ఎ వాసుకిరణ్ రెడ్డి లు తెలిపారు.

# హబ్సిగూడలో 25 స్పా సెంటర్లపై డీసీపీ ఆకస్మిక తనిఖీలు

సికింద్రాబాద్, వార్త మిర్రర్ మే 22 :

ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని హబ్సిగూడ, తార్నాక ప్రాంతాల్లో ఉన్న 25 స్పా, మసాజ్ సెంటర్లపై సికింద్రాబాద్ జోన్ పోలీసులు శుక్రవారం సాయంత్రం ఆకస్మిక తనిఖీలు నిర్వహించారు. ఈ ప్రత్యేక డ్రైవ్‌లో సికింద్రాబాద్ జోన్ డీసీపీ రక్షితమూర్తి పాల్గొని తనిఖీలను పర్యవేక్షించారు. ఈ సందర్భంగా పలు స్పా, మసాజ్ సెంటర్లను సందర్శించిన అధికారులు, నిర్వహణ నిబంధనలు పాటిస్తున్నారా లేదా అనే అంశాలను పరిశీలించారు. సిబ్బందికి అవసరమైన అర్హతా ధ్రువపత్రాలు ఉన్నాయా, ట్రేడ్ లైసెన్సులు, అనుమతులు సక్రమంగా ఉన్నాయా అనే విషయాలను పరిశీలించారు. అలాగే క్రాస్ మసాజ్ వంటి అంశాలపై ఆరా తీసి, మైనర్లను ఉద్యోగాల్లో నియమిస్తున్నారా అనే అంశాన్ని కూడా పరిశీలించారు. బయటి రాష్ట్రాల నుంచి వచ్చి పనిచేస్తున్న సిబ్బందికి సరైన గుర్తింపు, ధ్రువీకరణ పత్రాలు తప్పనిసరిగా ఉండాలని డీసీపీ సూచించారు. ప్రతి స్పా సెంటర్‌లో సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేసుకోవాలని ఆదేశించారు. నిబంధనలు ఉల్లంఘించినట్లయితే సంబంధిత కేంద్రాలను సీజ్ చేయడంతో పాటు చట్టపరంగా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని

హెచ్చరించారు. ఈ తనిఖీల్లో ఏసీపీ జగన్, డీఐ లెనిన్ బాబు, ఎస్ఐలు జయచంద్ర, చంద్రశేఖర్, కరుణాకర్ తదితర పోలీసు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

# మల్టీ పర్పస్ వర్కర్ విధానం రద్దు చేయాలి జీవో నెంబర్ 51 నీ సవరించాలి

**గ్రీన్ ఛానల్ ద్వారా వేతనాలు ఇవ్వాలి**
**సీఐటీయూ జగిత్యాల జిల్లా కమిటీ**

వార్త మిర్రర్ రాయికల్ ప్రతినిధి మే 22

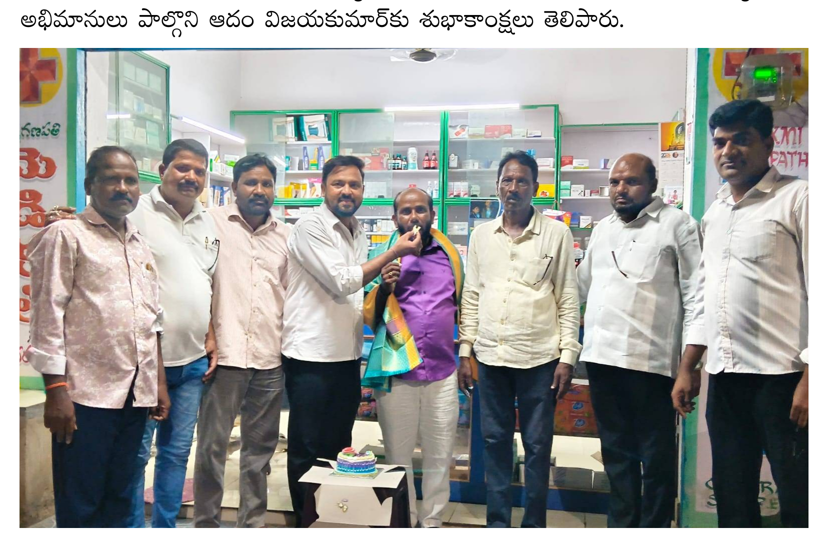
తెలంగాణ గ్రామ పంచాయతీ ఎంప్లాయిస్ అండ్ వర్కర్స్ యూనియన్ సీఐటీయూ జగిత్యాల జిల్లా వెల్గటూర్ మండల కేంద్రంలో తేది:- 21/05/2026 గురువారం రోజున వి.ఎస్.ఆర్ గార్డెన్ ఫంక్షన్ హాల్ లో జరిగిన జగిత్యాల జిల్లా కమిటీ సమావేశానికి ముందుగా మాజీ మండల అధ్యక్షులు:- కీ,,శేషులు,, మద్రి, నాంపల్లి కి పూలమాల సమర్పించి సంతాప సభ తీర్మానంలో ఒక నిమిషం మౌనం పాటించిన అనంతరం ఈ కమిటీ సమావేశం ప్రారంభించడం జరిగింది. ఈ జిల్లా కమిటీ సమావేశానికి గ్రామ పంచాయతీ యూనియన్ సీఐటీయూ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి శ్రీ ,,పాలడుగు సుధాకర్ హాజరై మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎన్నికలకు ముందు ఇచ్చిన ఎన్నికల హామీల మ్యాన్ పేస్టు అమలు చేయాలని ముఖ్యమంత్రి గ్రీన్ ఛానల్ ద్వారా వేతనాలు ఇస్తామని ఇచ్చిన హామీలు అమలు చేయాలని 2011 జనాభా ప్రాతిపాదికన కాకుండా ఇప్పటికీ పనిచేస్తున్నవారీ పేర్లు ఆన్ లైన్లో నమోదు చేయాలని, కనీసవేతనాలు అమలు చేస్తూ ప్రభుత్వమే ప్రత్యేక గ్రాంట్ కేటాయించి వేతనాలు ప్రతి నెల గ్రీన్ ఛానల్ ద్వారా వేతనాలు ఇవ్వాలని అన్నారు. జిల్లా గౌరవ అధ్యక్షులు పులి మల్లేశం మాట్లాడుతూ మల్టీ పర్పస్ వర్కర్ రద్దుచేయాలని జీవో నెంబర్ 51 నీ సవరించాలని ఇఎస్ఐ , పీఫ్ అమలు చేయాలని మాట్లాడారు. అనంతరం జిల్లా అధ్యక్షులు కోమటి చంద్రశేఖర్ మాట్లాడుతూ పెండింగ్ వేతనాలు ఇవ్వాలని, చనిపోయిన కార్మికులకు ఐదు లక్షల రూపాయలు ఇవ్వాలని, డిమాండ్ చేయడం జరిగింది. లేని పక్షం లో భవిష్యత్తులో డిమాండ్ల

పరిష్కార సాధన కోసం నిరవదిక సమ్మె చేయకతప్పదని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేస్తూ ఈ జిల్లా కమిటీ సమావేశానికి ఆహ్వానించిన వెల్గటూర్ మండల గౌరవ అధ్యక్షుడు రెడపాక శంకర్, అధ్యక్షులు గాజుల రాజయ్య, ఉపాధ్యక్షులు మ్యాకల పోచయ్య, ప్రధానకార్యదర్శి ఆరేళ్ల సత్యం, కోశాధికారి బి, అంజి, యం, భూమన్న, కే, గంగన్న, పోశవ్వ, మ్యాకల లింగయ్య , వెల్గటూర్ మండల కమిటీ సభ్యులు మరియు మండలాల అధ్యక్షులు ప్రధాన కార్యదర్శులు వాడకపురం రాజయ్య, గర్వంధుల లక్ష్మీనారాయణ, సాతల్ల రాజేందర్, బేర సంతోష్, ఎవుసం కొండయ్య, బెక్కం లక్ష్మీ రాజం, జోగవ్వ, ఇందారపు పద్మ, తిరుపతి , గుడిసె దేవయ్య, కనికరపు సత్తయ్య, వివిధ గ్రామ పంచాయతీ కార్మిక సిబ్బంది పాల్గొన్నారు,

# సికింద్రాబాద్‌లో ఘనంగా ఆదం విజయకుమార్ జన్మదిన వేడుకలు

**....సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించిన నాయకులు, కార్యకర్తలు**

సికింద్రాబాద్, వార్త మిర్రర్ మే 22 : సికింద్రాబాద్ నియోజకవర్గానికి చెందిన సీనియర్ నాయకుడు ఆదం విజయకుమార్ జన్మదిన వేడుకలు నగరంలోని పలు ప్రాంతాల్లో నాయకులు, కార్యకర్తలు ఘనంగా నిర్వహించారు. జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకుని వివిధ ప్రాంతాల్లో సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా లాలాపేట్‌కు చెందిన మున్నూరు కాపు సంఘం నాయకులు గర్ష మోహన్ రావు ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఆకుల సంపత్ కుమార్, చందుపట్ల సంజయ్ కుమార్, చందుపట్ల అరవింద్ తదితరులు పాల్గొని ఆదం విజయకుమార్‌కు పుష్పగుచ్ఛం అందజేసి, శాలువాతో ఘనంగా సత్కరించారు. అనంతరం మిఠాయిలు పంపిణీ చేసి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు పాల్గొని ఆదం విజయకుమార్‌కు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.



# అవార్డ్ గ్రహీతకు ఘన సన్మానం

వార్త మిర్రర్, మందమర్రి మే 22:

దళితరత్న అవార్డు గ్రహీత రామంచ కుమార్ ను జిల్లా కాంగ్రెస్ ప్రధాన కార్యదర్శి పుల్లూరి లక్ష్మణ్ ఘనంగా సన్మానించారు. శుక్రవారం పట్టణంలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో అవార్డ్ గ్రహీతను సన్మానించి మాట్లాడారు. దళిత ప్రజల అభివృద్ధి కోసం సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టడం అభినంద నీయమన్నారు. దళితుల అభివృద్ధికి మరిన్ని సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టి మరిన్ని అవార్డులు అందుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కొలిపాక సదానందం,రాయబారపు కిరణ్, అర్జున్, వేముల శ్రీనివాస్, బొడ్డు రమేష్, ప్రకాష్, రవికుమార్ లు పాల్గొన్నారు.

# అప్రమత్తతో మంటలార్పిన గ్రామస్తులు ఇండ్ల వరపు వ్యాపించిన మంటలు

వార్త మిర్రర్ రాయికల్ ప్రతినిధి మే 22

జగిత్యాల జిల్లా రాయికల్ మండలం ధర్మాజీ పెట్ గ్రామంలో మామిడి తోటలు అగ్నికి అహుతయ్యాయి. మంటలు ఊరి చివరి ఇండ్ల వరకు వ్యాపించడంతో గ్రామస్తులు చేరుకొని మంటలను అర్పారు. మామిడి తోట లు పూర్తిగా మంటలకు ఆహుతి అయ్యాయని రైతులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇలాంటి సంఘటనలు పునావృతం కాకుండా అధికారులు తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు.

# వడ్లు కొనుగోలు వేగవంతం చేయాలనీ ధర్నా

వార్త మిర్రర్ రాయికల్ ప్రతినిధి మే 22

జగిత్యాల జిల్లా రాయికల్ మండలం ఆలూరు వీరాపూర్ రాజనగరం రైతులు గత పది రోజుల నుండి లారీలు రావడం లేదని ఉప్పు మడుగు ఎక్స్ రోడ్ వద్ద ధర్నా కార్యక్రమం చేసారు. ఇంకో వారం రోజుల్లో రోహిణి కార్తీ ప్రారంభం కాబోతుంది. సరైన సంచులు లేక లారీలు సరైన సమయానికి రాక పోసిన వడ్లు కల్లాలలోనే ఉన్నాయి. వారం నుండి జోకిన వడ్లు సంచుల్లో ఉండి తరుగు జరుగుతుంది. అధికారులు వెంటనే స్పందించి లారీలు, సంచులు అవసరం ఉన్నన్ని పంపించాలని రైతులు డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమం లో నల్లాల స్వామిరెడ్డి, దుండిగాల రామస్వామి, భారతపు రాజేష్, సురతాని మల్లారెడ్డి, దుంపల స్వామి రెడ్డి, రామ్ రెడ్డి, రాజశేఖర్, రాజమల్లు, స్వామి, నర్సారెడ్డి, అంజన్న తదితరులు రైతులు పాల్గొన్నారు.

## అసంపూర్తి ఇళ్లకు ఊపిరి పోసిన ఉప్పల ట్రస్ట్

కల్వకుర్తి మే 22 వార్త మిర్రర్ ప్రతినిధి:-కల్వకుర్తి మండలంలోని తోటపల్లి గ్రామంలో అసంపూర్తిగా ఉన్న పేద కుటుంబాల ఇండ్ల నిర్మాణానికి ఉప్పల చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో సిమెంట్ బ్యాగులను పంపిణీ చేశారు. రాష్ట్ర మిషన్ భగీరథ మాజీ వైస్ చైర్మన్, బీఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు, ఉప్పల చారిటబుల్ ట్రస్ట్ చైర్మన్ ఉప్పల వెంకటేష్ సహకారంతో ఐదు కుటుంబాలకు మొత్తం 100 సిమెంట్ బ్యాగులు అందజేశారు. ఒక్కో కుటుంబానికి 20 బ్యాగులు చొప్పున పంపిణీ చేయడం జరిగింది.ఈ సందర్భంగా బుడ్మ వెంకటమ్మ, బుద్న లక్ష్మీదేవి, బెక్కరి నరసింహ, పేట బాలయ్య, సల్వారి బసవయ్యలకు సిమెంట్ అందజేశారు. పేదల గృహ నిర్మాణానికి తమ వంతు సహాయం అందించడం ఆనందంగా ఉందని నిర్వాహకులు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ జోగు రమణమ్మ-సత్యనారాయణ, మాజీ ఎంపీటీసీ రవీందర్ రెడ్డి, వార్డు సభ్యులు పరశురాములు, కళమ్మ, అంజనమ్మ, బంగారయ్య, చంద్రయ్యతో పాటు బీఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు మరియు గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు.

## బడంగ్పేట్ కార్యాలయంలో యస్.ఐ.ఆర్ ఆల్ పార్టీ ఓటర్ లిస్ట్ అవగాహన సమావేశం

వార్త మిర్రర్ రంగారెడ్డి జిల్లా ప్రతినిధి :మే 21 :- జి.హెచ్.యం.సి సర్కిల్ 16 బడంగ్పేట్ కార్యాలయం నందు డిప్యూటీ కమీషనర్ సమ్మయ్య సమక్షలో జరిగిన సమావేశంలో వచ్చే నెలలో చేపట్టబోయే యస్.ఐ.ఆర్ ప్రక్రియకు సంబంధించిన ఆల్ పార్టీ ఓటర్ లిస్ట్ అవగాహన కార్యక్రమం నందు పాల్గొనడం జరిగింది.ఈ సందర్భంగా ప్రతి ఒక్క ఓటుకు సంబందించి అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికి ఓటు హక్కును తప్పకుండా యస్.ఐ.ఆర్ ప్రక్రియలో ఇంటికి వచ్చే బి.యల్.ఓ లకు ప్రజలందరూ సహకరించేలా చూడాలని అన్ని కాలనీల అధ్యక్షులకు మరియు పార్టీ ఏజెంట్ లకు ఈ సమాచారాన్ని చేరవేసి ప్రత్యేక అవగాహన కల్పించాలని తెలియజేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న బి.ఆర్.యస్ పార్టీ బడంగ్పేట్ సర్కిల్ అధ్యక్షులు ఆర్కల కామేష్ రెడ్డి, రామిడి రామ్ రెడ్డి ,ఇతర పార్టీల నాయకులు, బి.యల్.ఓలు సూపర్వైజర్లు మరియు అధికారులు తదితరులు పాల్గొనడం జరిగింది.

## ఇందిరాపార్క్ ధర్నా చౌక్ వద్ద చేపట్టనున్న భారీ ధర్నాకు దేప భాస్కర్ రెడ్డికి ఆహ్వానం

వార్త మిర్రర్ రంగారెడ్డి జిల్లా ప్రతినిధి :మే 21 :- భవన నిర్మాణ రంగంలో అత్యంత కీలకమైన సెంట్రింగ్ కార్మికుల న్యాయపరమైన సమస్యల పరిష్కారం కోసం మే 22, 23 తేదీలలో ఇందిరాపార్క్ ధర్నా చౌక్ వద్ద చేపట్టనున్న భారీ ధర్నా కార్యక్రమ ఆహ్వాన పత్రికను మహేశ్వరం నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు మెంబర్ టీపీసీసీ మెంబర్ దేప భాస్కర్ రెడ్డి కి అందజేసిన రామకృష్ణ పురం డివిజన్ సెంట్రింగ్ కార్మిక సంఘం అధ్యక్షులు గాలయ్య వారి వెంట ఉపాధ్యక్షులు పాష జనరల్ సెక్రెటరీ మహేందర్,రాజు, మల్లేష్, గణేష్, యాదయ్య, అభాసు, జాకీర్, శ్రీను, యేసు తదితరులు ఉన్నారు

## వైశాఖ మాసం షష్టి సందర్భంగా ప్రత్యేక కుంకుమ పూజలు.

### - అమ్మ వారికి ముడుపు సమర్పణ

వార్త మిర్రర్ జగిత్యాల ప్రతినిధి మే 22 జగిత్యాల పట్టణ చింతకుంట లోని శ్రీ సూర్య ధన్వంతరి దేవాలయం లో శ్రీ ధనలక్ష్మి సేవా సమితి అధ్వర్యంలో వైశాఖ మాసం, శుక్ల పక్షం, శుక్రవారం షష్టి పర్వదినం పురస్కరించుకొని, మాతలు పాల్గొని అమ్మవారికి ప్రత్యేక కుంకుమార్చన, లలితా సహస్ర నామాల స్తోత్ర పారాయణం చేసారు. పారాయణం అనంతరం మాతలు అమ్మ వారికి ఓడి బియ్యం సమర్పించారు. కుంకుమ పూజ అనంతరం లక్కీ డిప్ ద్వార ఒక్కరిని ఎంపిక చేసి వారికి అమ్మ వారి శేష వస్త్రం, అమ్మ వారి ప్రసాదం తాంబూలం ఆలయ పూజారి ఆశీర్వచనములతో బహుకరించడం జరిగినది. తదనంతరం అమ్మ వారికి ముడుపులు కట్టారు. ఈ కార్యక్రమము నందు దేవాలయ ట్రస్ట్ ఫౌండర్, చైర్మన్ డాక్టర్ వడ్లగట్ట రాజన్న, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ వొడ్నాల శ్రీనివాస్, సహా కార్య దర్శి భారతాల రాజసాగర్, మహిళా సభ్యులు వొడ్నాల లత, వడ్లగట్ట స్వాతి, భారతాల గీత, హర్షిణి, వినాత్రి, గంగమ్మ, కావ్య శ్రీ, మోక్ష శ్రీ, అర్చకులు శ్రీహరి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి పర్యటన ఏర్పాట్లను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించిన-యాదాద్రి జిల్లా ఎస్ పి

వార్త మిర్రర్ తెలంగాణ స్టేట్ బ్యూరో

యాదాద్రిలో ప్రతిష్టాత్మక వేద పాఠశాల శంకుస్థాపన కార్యక్రమానికి తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి విచ్చేస్తున్న నేపథ్యంలో జిల్లా పోలీస్ ఎస్ పి శంకుస్థాపన వేదిక. హెలిప్యాడ్. కాన్వాయ్ మార్గాలను క్షేత్రస్థాయిలో సమగ్రంగా పరిశీలించారు. ఏర్పాట్లలో ఎలాంటి లోపాలు లేకుండా చూసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమానికి భారీ సంఖ్యలో భక్తులు, ప్రజా ప్రతినిధులు తరలివచ్చే అవకాశం ఉన్నందున, సాధారణ భక్తుల దర్శనానికి ఎలాంటి అంతరాయం కలగకుండా త్రాగునీరు, చలువ పందిళ్లు, వైద్య శిబిరాలను ఏర్పాటు చేయాలని స్పష్టం చేశారు. శాంతి భద్రతల ఏర్పాట్లపై జిల్లా ఎస్పీ ఈవిఐపి పర్యటన కోసం ఏర్పాటు చేస్తున్న బహుళ అంచల భద్రత వ్యవస్థను ప్రత్యేకంగా వివరించారు. తెలిపారు మరియు ప్రధాన వేదిక పరిసరాల్లో ఇన్నర్. మిడిల్. ఔటర్ పెరిమీటర్లుగా విభజించి భారీ పోలీస్ బందోబస్తును ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. ముఖ్యమంత్రి కాన్వాయ్ ప్రయాణించే మార్గాలను బాంబ్ డిస్పోజల్ స్ కార్డ్ డాగ్స్ కార్ల ద్వారా తనిఖీ చేసి శాంటేజ్ చేయాలి అని ఎస్పి తెలిపారు కొండపైకి వెళ్లే ప్రధాన మార్గాలను నిరంతరం నిఘా ఉంటుందని తెలిపారు. ట్రాఫిక్ జాములు కాకుండా చూసేందుకు. సీఎం పర్యటన సమయంలో భారీ వాహనాలు మరియు కమర్షియల్ వాహనాలకు ప్రత్యేక రూట్ డైవర్షన్లు విధించామన్నారు వీఐపీలు, ప్రజాప్రతినిధులు, దిగువన ప్రత్యేక పార్కింగ్ స్థలాలను కేటాయించామని తెలిపారు. సీసీటీవీ మెగా మరియు కమాండ్ కంట్రోల్ యాదాద్రి పరిసర ప్రాంతాలను 24/7 డ్రోన్లు మరియు సిసిటీవీల నిఘా పరిధిలోకి తీసుకొస్తామని రద్దీని ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షించడానికి ఘటన స్థలంలో తాత్కాలిక కమాండ్ కంట్రోల్ రూమ్ను ఏర్పాటు చేశామన్నారు. వీఐపీల కదిలికల వల్ల శ్రీ లక్ష్మీనరసింహస్వామి వారి దర్శనమించుకోవడానికి వచ్చే సాధారణ భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా స్థానిక పోలీసుల ప్రత్యేక దృష్టి తీసుకోవాలన్నారు

## మణిపాల్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో ధాన్యం కొనుగోళ్లపై నిరసన- గేట్ నుంచి బస్టాండ్ వరకు భారీ ర్యాలీ

### రైతులతో కలిసి బతుకమ్మ ఆడి ఆందోళన చేపట్టిన తెలంగాణ రక్షణ సేన

### వెంటనే వరి ధాన్యం కొనుగోలు చేయాలని ప్రభుత్వానికి డిమాండ్

వార్త మిర్రర్ తెలంగాణ స్టేట్ బ్యూరో

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా రైతులు పండించిన వరి ధాన్యాన్ని జాప్యం చేయకుండా వెంటనే కొనుగోలు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ తెలంగాణ రక్షణ సేన ఆధ్వర్యంలో ఆలేరు పట్టణంలో నిరసన కార్యక్రమం నిర్వహించారు.తెలంగాణ రక్షణ సేన (టి ఆర్ ఎస్) రాష్ట్ర నాయకులు కందాడి మణిపాల్ రెడ్డి నాయకత్వంలో ఆలేరు గేట్ నుండి బస్టాండ్ వరకు భారీ ర్యాలీ చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా మహిళా రైతులతో కలిసి వినూత్నంగా బతుకమ్మ ఆడి ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా నిరసన తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా కందాడి మణిపాల్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా మార్కెట్ యార్డులు, ఐకేపీ కేంద్రాల్లో రైతులు వడ్ల అమ్మకాల కోసం నెలల తరబడి ఎదురుచూస్తున్నా ప్రభుత్వం స్పందించడం లేదని విమర్శించారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం రైతుల సమస్యలను పట్టించుకోకుండా నిమ్మకు నీరెత్తినట్లు వ్యవహరిస్తోందని ఆరోపించారు.రైతులు ఎండల్లో కొనుగోలు కేంద్రాల వద్ద పడిగాపులు కాస్తూ తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నప్పటికీ, స్థానిక ఎమ్మెల్యే బీర్ల ఐలయ్య మాత్రం సైకిల్ యాత్రలతో కాలక్షేపం చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. రైతులు కష్టపడి పండించిన పంట చేతికొచ్చినా కొనుగోలు లేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.ఇప్పటికైనా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతుల పట్ల చొరవ తీసుకొని ధాన్యాన్ని వెంటనే కొనుగోలు చేసి రైతులను ఆదుకోవాలని తెలంగాణ రక్షణ సేన నాయకులు ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు.

## ఢిల్లీ నివాసి తానియా రహేజా గారి సహకారంతో బస్తీలో అల్పాహార వితరణ

### - కృష్ణ గోపాల్ సేవా సమితి ద్వారా సేవలో పాల్గొనేందుకు ముందుకు రండి- కపిల్ కుమార్ అగర్వాల్

వార్త మిర్రర్ తెలంగాణ స్టేట్ బ్యూరో

వనస్థలిపురంలో కృష్ణ గోపాల్ సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో అధిక మాసం సందర్భంగా ఢిల్లీ నివాసి తానియా రహేజా గారి సహకారంతో పేదల బస్తీలో అల్పాహార వితరణ కార్యక్రమం నిర్వహించబడింది. ఈ సేవా కార్యక్రమంలో సుమారు 250 మంది చిన్నారులు మరియు వృద్ధులు పాల్గొని అల్పాహారాన్ని ఆనందంగా స్వీకరించారు."మానవ సేవయే మాధవ సేవ" అనే సంకల్పంతో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమాన్ని సమితి సభ్యులు మరియు అన్ని అధికారులు ఎంతో ఉత్సాహంతో విజయవంతం చేశారు. అందరికీ హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు మీరు కూడా మా సమితి ద్వారా పుట్టినరోజులు, వివాహ వార్షికోత్సవాలు, పుణ్యతిథులు లేదా ఇతర సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలనుకుంటే దయచేసి మా నంబర్ను సంప్రదించాలని తెలిపారు ఫోన్ నెంబర్ 8106876999

## పచ్చ కామెర్ల వానికి లోకమంతా పచ్చగా కనిపిస్తుంది...

### మునుగోడు సమన్వయకర్త పబ్బు రాజు గౌడ్

### ఆధారాలు ఉంటే బహిరంగ చర్చకు రావాలని సవాల్

వార్త మిర్రర్ చౌటుప్పల్ ప్రతినిధి మే 22

మునుగోడు అభివృద్ధి అవినీతి మచ్చలేని నాయకుడు, శాసనసభ్యులు కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి ఆశయ సాధనలో సైనికుడిగా పనిచేస్తున్న నియోజకవర్గ నాయకులు పబ్బు రాజు గౌడ్ పై బీఆర్ఎస్ నాయకులు సోషల్ మీడియా వేదికగా నిరాధార, అసత్య ప్రచారాలు చేస్తున్నారని కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. చౌటుప్పల్ మండల కేంద్రంలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన అత్యవసర విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడుతూ ఎమ్మెల్యే రాజగోపాల్ రెడ్డిని రాజకీయంగా ఎదుర్కొనే దమ్ము, ధైర్యం లేకనే బీఆర్ఎస్ నాయకులు ఇలాంటి దిగజారుడు రాజకీయాలకు పాల్పడుతున్నారని మండిపడ్డారు. నియోజకవర్గంలో ఒక బీసీ బిడ్డ కష్టపడి, ఆర్థికంగా బలపడి సొంతంగా ఒక కారు కొనుక్కుంటే కూడా ఓర్వలేకపోతున్నారని, బీఆర్ఎస్ నేతల కుటిల బుద్ధిని ప్రజలంతా గమనిస్తున్నారని అన్నారు.పచ్చ కామెర్ల వానికి లోకమంతా పచ్చగా కనిపిస్తున్నట్లు గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో అవినీతి, అక్రమాలకు పాల్పడి, డబ్బే పరమావధిగా బతికిన వారికి, తాము కష్టపడి సంపాదించుకున్నా అవినీతిలాగే కనిపిస్తుందని ఎద్దేవా చేశారు. తామంతా నిక్కచ్చైన, నిజాయితీ గల నాయకుడు రాజగోపాల్ రెడ్డి నాయకత్వంలో పనిచేస్తున్నామని, కాంగ్రెస్ పార్టీలో గానీ, మునుగోడు నియోజకవర్గంలో గానీ అవినీతికి తావులేదని స్పష్టం చేశారు. తమపై చేస్తున్న ఆరోపణలకు సంబంధించి బీఆర్ఎస్ నాయకుల వద్ద ఏవైనా ఆధారాలు ఉంటే బహిరంగ చర్చకు రావాలని ఈ సందర్భంగా వారు సవాల్ విసిరారు.?పింక్ మీడియా వైఖరిపై ధ్వజం బీఆర్ఎస్ నాయకులు, వారి అనుకూల 'పింక్ మీడియా', పెయిడ్ సోషల్ మీడియా అకౌంట్లు కలిసి ఎన్ని కుట్రలు చేసినా, అసత్యాలు ప్రచారం చేసినా తెలంగాణ సమాజానికి, మునుగోడు ప్రజలకు రాజగోపాల్ రెడ్డి గుణగణాలు ఏంటో బాగా తెలుసని నాయకులు పేర్కొన్నారు. ఇంకొకసారి ఇలాంటి పెయిడ్ ఛానళ్లు, అకౌంట్ల ద్వారా అసత్య వార్తలను ప్రచారం చేస్తే బీఆర్ఎస్ నాయకులు తీవ్ర పరిణామాలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని వారు గట్టిగా హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో చౌటుప్పల్ వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ వెంకటయ్య, మునుగోడు ఎన్నికల సమన్వయకర్త పబ్బు రాజు గౌడ్, వ్యవసాయ మార్కెట్ వైస్ చైర్మన్, బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు ఆకుల ఇంద్రసేనారెడ్డి, మున్సిపాలిటీ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు సుర్వి నర్సింహగౌడ్, మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు బోయ దేవేందర్, మున్సిపాలిటీ మాజీ అధ్యక్షులు మొగుదాల రమేష్ గౌడ్, మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ గోశిక వినయ్ కుమార్, స్థానిక కౌన్సిలర్లు, కోఆప్షన్ సభ్యులు, వివిధ గ్రామాల సర్పంచులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ ముఖ్య నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

## గంగమ్మ తల్లికి బోనాలు

వార్త మిర్రర్ రాయికల్ ప్రతినిధి మే 22

జగిత్యాల జిల్లా రాయికల్ మండలం భూపతిపూర్ గ్రామంలో పెద్ద చెరువు కట్టపై వెలసిన గంగమ్మ తల్లికి గంగపుత్ర సంఘశీ ఆధ్వర్యంలో డప్పుల చప్పులతో, సన్నపు వల గొల్లెశీతో బోనాలు అంగరంగ వైభవంగా తీయడం జరిగినది. అనంతరం చెరువు కట్ట పైన తెప్పోత్సవం కార్యక్రమము నిర్వహించడం ఘనంగా జరిగినది. ఈ కార్యక్రమంలో సంఘ అధ్యక్షులు, క్యాషియర్, సభ్యులు, మహిళలు, పిల్లలు, తదితరులు పాల్గొనడం జరిగినది.

# ఉదయాన్నే వేడినీటిలో దీన్ని కలిపి తాగితే శరీరంలో అద్భుత మార్పులు.. లైట్ తీసుకుంటే..

నెయ్యి, వేడి నీరు, పసుపు, నల్ల మిరియాలు కలిపిన ఈ డ్రింక్ ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే అద్భుత ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అందిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంతో పాటు మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. పసుపులోని కర్కుమిన్, మిరియాల పైపెరిన్ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి, కీళ్ల నొప్పులను నివారిస్తుంది. ఉదయాన్నే వేడినీటిలో దీన్ని కలిపి తాగితే శరీరంలో అద్భుత మార్పులు.. లైట్ తీసుకుంటే.. సాధారణంగా నెయ్యి, వేడి నీటిని కలిపి ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని అంటారు. అయితే ఈ మిశ్రమానికి చిటికెడు పసుపు, నల్ల మిరియాల పొడిని కలిపి తీసుకుంటే శరీరంలో ఊహించని మార్పులు వస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ అద్భుతమైన పానీయం రోగనిరోధక వ్యవస్థ, జీర్ణవ్యవస్థకు ఎలా మద్దతు ఇస్తుందో డైటీషియన్ డాక్టర్ అర్చన బాత్రా వివరిస్తున్నారు. మలబద్ధకం నుండి రోగనిరోధక శక్తి వరకుజీర్ణవ్యవస్థకు ..నెయ్యిలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, షార్ట్-చైన్ ఫ్యాటీ యాసిడ్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. గోరువెచ్చని నీటితో నెయ్యి కలిసిన పుడు, ఇది జీర్ణవ్యవస్థకు కందెనలా పనిచేస్తుంది. ఇది మలబద్ధకాన్ని తగ్గించడంలో, ప్రేగుల ద్వారా ఆహార కదలికను మెరుగుపరచడంలో అద్భుతంగా సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా శరీరం డిటాక్సిఫికేషన్ ప్రక్రియకు మద్దతు ఇస్తుంది. కొవ్వులో కరిగే విషాన్ని శరీరం నుండి బయటకు తీసుకెళ్లడంలో సహాయపడుతుంది.ఇమ్యూనిటీపసుపులో లభించే కర్కుమిన్ అనే సమ్మేళనం శక్తివంతమైన శోథ నిరోధక, యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. కర్కుమిన్ శరీరం ద్వారా సులభంగా గ్రహించబడదు. అందుకే నల్ల మిరియాలలో ఉండే పైపెరిన్ అనే క్రియాశీల సమ్మేళనం, కర్కుమిన్ శోషణను అసాధారణంగా పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. నెయ్యి వంటి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులతో కలిపి తీసుకుంటే ఇది శరీరంలో మంటతో పాటు కీళ్ల నొప్పులను నివారిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. తరచుగా జలుబు లేదా గొంతు నొప్పితో బాధపడేవారు ఈ పానీయాన్ని తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.ఎవరు తాగొద్దు ఈ డ్రింక్ సాధారణంగా ఆరోగ్యకరమైనదే అయినప్పటికీ కొందరికి ఇది మంచిది కాకపోవచ్చు. పిత్తాశయ సమస్యలు, అధిక ఆమ్లత్వం, అధిక జిడ్డుగల చర్మం ఉన్నవారు ఈ పానీయాన్ని తీసుకునే ముందు తప్పనిసరిగా నిపుణుల సలహా తీసుకోవాలి. జీవక్రియలు నెమ్మదిగా ఉన్నవారు, నెయ్యిని ఎక్కువగా

తీసుకుంటే జీర్ణ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొత్త అలవాటును ప్రారంభించే ముందు ఎల్లప్పుడూ వైద్య నిపుణులు లేదా డైటీషియన్ సలహా తీసుకోవడం మంచిది. ఉదయాన్నే వేడినీటిలో దీన్ని కలిపి తాగితే శరీరంలో అద్భుత మార్పులు.. లైట్ తీసుకుంటే.. నెయ్యి, వేడి నీరు, పసుపు, నల్ల మిరియాలు కలిపిన ఈ డ్రింక్ ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే అద్భుత ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అందిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగు పరచడం తో పాటు మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. పసుపులోని కర్కుమిన్, మిరియాల పైపెరిన్ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి, కీళ్ల నొప్పులను నివారిస్తుంది. సాధారణంగా నెయ్యి, వేడి నీటిని కలిపి ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని అంటారు. అయితే ఈ మిశ్రమానికి చిటికెడు పసుపు, నల్ల మిరియాల పొడిని కలిపి తీసుకుంటే శరీరంలో ఊహించని మార్పులు వస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఈ అద్భుతమైన పానీయం రోగనిరోధక వ్యవస్థ, జీర్ణవ్య వస్థకు ఎలా మద్దతు ఇస్తుందో డైటీషియన్ డాక్టర్ అర్చన బాత్రా వివరిస్తున్నారు. మలబద్ధకం నుండి రోగనిరోధక శక్తి వరకుజీర్ణవ్యవస్థకు.

.నెయ్యిలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, షార్ట్-చైన్ ఫ్యాటీ యాసిడ్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. గోరువెచ్చని నీటితో నెయ్యి కలిసినప్పుడు, ఇది జీర్ణవ్యవస్థకు కందెనలా పనిచేస్తుంది. ఇది మలబద్ధకాన్ని తగ్గించడంలో, ప్రేగుల ద్వారా ఆహార కదలికను మెరుగుపరచడంలో అద్భుతంగా సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా శరీరం డిటాక్సిఫికేషన్ ప్రక్రియకు మద్దతు ఇస్తుంది. కొవ్వులో కరిగే విషాన్ని శరీరం నుండి బయటకు తీసుకెళ్లడంలో సహాయపడుతుంది. ఇమ్యూనిటీ పసుపులో లభించే కర్కుమిన్ అనే సమ్మేళనం శక్తివంతమైన శోథ నిరోధక, యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. కర్కుమిన్ శరీరం ద్వారా సులభంగా గ్రహించబడదు. అందుకే నల్ల మిరియాలలో ఉండే పైపెరిన్ అనే క్రియాశీల సమ్మేళనం, కర్కుమిన్ శోషణను అసాధారణంగా పెంచడంలో సహాయ పడుతుంది.

నెయ్యి వంటి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులతో కలిపి తీసుకుంటే ఇది శరీరంలో మంటతో పాటు కీళ్ల నొప్పులను నివారిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. తరచుగా జలుబు లేదా గొంతు నొప్పితో బాధపడేవారు ఈ పానీయాన్ని తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.ఎవరు తాగొద్దుఈ డ్రింక్ సాధారణంగా ఆరోగ్యకరమైనదే అయినప్పటికీ కొందరికి ఇది మంచిది కాకపోవచ్చు. పిత్తాశయ సమస్యలు,

అధిక ఆమ్లత్వం, అధిక జిడ్డుగల చర్మం ఉన్నవారు ఈ పానీయాన్ని తీసుకునే ముందు తప్పనిసరిగా నిపుణుల సలహా తీసుకోవాలి. జీవక్రియలు నెమ్మదిగా ఉన్నవారు, నెయ్యిని ఎక్కువగా తీసుకుంటే జీర్ణ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొత్త అలవాటును ప్రారంభించే ముందు ఎల్లప్పుడూ వైద్య నిపుణులు లేదా డైటీషియన్ సలహా తీసుకోవడం మంచిది.

# మరో కొత్త వైరస్ టెన్షన్.. కోవిడ్ కంటే డేంజర్.. ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి..

ప్రపంచం కోవిడ్ నుండి కోలుకుంటుండగా, ల బర్డ్ ఫ్లూ కొత్త ప్రమాదంగా మారింది. ఇది జంతువుల నుండి మనుషులకు వ్యాపిస్తే, కోవిడ్ కంటే తీవ్రమైన మహమ్మారి కావచ్చు. ప్రస్తుతానికి మనుషులకు చాలా అరుదుగా సోకుతున్నప్పటికీ, భవిష్యత్ పరిణామాలపై నిపుణులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అయితే కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి..మరో కొత్త వైరస్ టెన్షన్.. కోవిడ్ కంటే డేంజర్.. ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి..ప్రపంచం కోవిడ్ భయం నుండి ఇప్పుడిప్పుడే తేరుకుంటుంది. కానీ, మరో కొత్త ప్రమాదం హెచ్చరిస్తోంది. అదే, బర్డ్ ఫ్లూ వైరస్. పక్షులు, కోళ్లను ఇప్పటికే నాశనం చేసిన ఈ వైరస్, ఇటీవల జంతువులకు కూడా సోకుతోంది. ఈ వైరస్ మ్యుటేషన్ చెంది మనుషులకు వ్యాపిస్తే, అది కోవిడ్-19 కంటే కూడా తీవ్రమైన విపత్తును సృష్టించవచ్చని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.ఫ్రాన్స్‌కు చెందిన ఇన్‌స్టిట్యూట్ పాశ్చర్ నిపుణురాలు డాక్టర్ మేరీ అన్నే రామీక్స్ వెల్టి ప్రకారం.. ఈ వైరస్ మనుషులకు సోకడానికి వీలుగా రూపాంతరం చెందితే, పరిస్థితి దారుణంగా ఉంటుంది. ఈ వైరస్ మనిషి నుంచి మనిషికి వ్యాప్తి చెందగలిగితే.. అది కోవిడ్-19 కంటే పెద్ద మహమ్మారిని తీసుకురావచ్చు. కోవిడ్-19 వచ్చిన కొత్తలో మనకు దానిని ఎదుర్కొనే శక్తి లేనట్లే, ఈ %ఎ%5 వైరస్‌ను ఎదుర్కొనే శక్తి కూడా ప్రస్తుతం ప్రజలకు లేదు. ఫ్లూ వైరస్‌లు పిల్లలతో సహా ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారిని కూడా చంపగలవు. అందుకే దీనిపై జాగ్రత్త అవసరం. ప్రస్తుతానికి భయపడాల్సిన అవసరం లేదని నిపుణులు భరోసా ఇస్తున్నారు. వరల్డ్ ఆర్గనైజేషన్ ఫర్ యానిమల్ హెల్త్‌కు చెందిన డాక్టర్ గ్రెగోరియో టోర్రెస్ ప్రకారం.. మనుషులకు ఈ వైరస్ సోకడం ఇప్పటికీ చాలా అరుదు. అందుకే మన రోజువారీ జీవితాన్ని మార్చుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. ఒకవేళ మ్యుటేషన్ జరిగినా గతంలో కోవిడ్-19 ముందు ఉన్న దానికంటే ఇప్పుడు ప్రపంచం మెరుగ్గా సిద్ధంగా ఉంది. నిఘా వ్యవస్థలు, వ్యాక్సిన్‌లను తయారు చేసే సామర్థ్యం ఇప్పుడు పెరిగింది. మీరు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు వైరస్ అనేది బర్డ్ ఫ్లూలో అత్యంత ప్రమాదకరమైన రకం. జాగ్రత్తగా ఉండటానికి కొన్ని చిట్కాలు పాటించాలి.సోకినట్లు అనుమానం ఉన్న పక్షులకు లేదా జంతువులకు దూరంగా ఉండండి.కోడి మాంసం, గుడ్లను తినే ముందు బాగా ఉడికించాలి. పక్షులు లేదా జంతువులతో పని చేసే వారు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను ఖచ్చితంగా పాటించాలి.మీ చుట్టుపక్కల ప్రాంతాల్లో పక్షులు అసాధారణంగా చనిపోతే, వెంటనే అధికారులకు సమాచారం ఇవ్వండి.మరో కొత్త వైరస్ టెన్షన్.. కోవిడ్ కంటే డేంజర్.. ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి..ప్రపంచం కోవిడ్ నుండి

కోలుకుంటుండగా, %ఎ%5 బర్డ్ ఫ్లూ కొత్త ప్రమాదంగా మారింది. ఇది జంతువుల నుండి మనుషులకు వ్యాపిస్తే, కోవిడ్ కంటే తీవ్రమైన మహమ్మారి కావచ్చు. ప్రస్తుతానికి మనుషులకు చాలా అరుదుగా సోకుతున్నప్పటికీ, భవిష్యత్ పరిణామాలపై నిపుణులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అయితే కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి..ప్రపంచం కోవిడ్ భయం నుండి ఇప్పుడిప్పుడే తేరుకుంటుంది. కానీ, మరో కొత్త ప్రమాదం హెచ్చరిస్తోంది. అదే, %ఎ%5 బర్డ్ ఫ్లూ వైరస్. పక్షులు, కోళ్లను ఇప్పటికే నాశనం చేసిన ఈ వైరస్, ఇటీవల జంతువులకు కూడా సోకుతోంది. ఈ వైరస్ మ్యుటేషన్ చెంది మనుషులకు వ్యాపిస్తే, అది కోవిడ్-19 కంటే కూడా తీవ్రమైన విపత్తును సృష్టించవచ్చని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.ఫ్రాన్స్‌కు చెందిన ఇన్‌స్టిట్యూట్ పాశ్చర్ నిపుణురాలు డాక్టర్ మేరీ అన్నే రామీక్స్ వెల్టి ప్రకారం.. ఈ వైరస్ మనుషులకు సోకడానికి వీలుగా రూపాంతరం చెందితే, పరిస్థితి దారుణంగా ఉంటుంది. ఈ వైరస్ మనిషి నుంచి మనిషికి వ్యాప్తి చెందగలిగితే.. అది కోవిడ్-19 కంటే పెద్ద మహమ్మారిని తీసుకురావచ్చు. కోవిడ్-19 వచ్చిన కొత్తలో మనకు దానిని ఎదుర్కొనే శక్తి లేనట్లే, ఈ %ఎ%5 వైరస్‌ను ఎదుర్కొనే శక్తి కూడా ప్రస్తుతం ప్రజలకు లేదు. ఫ్లూ వైరస్‌లు పిల్లలతో సహా ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారిని కూడా చంపగలవు. అందుకే దీనిపై జాగ్రత్త అవసరం.ప్రస్తుతానికి భయపడాల్సిన అవసరం లేదని నిపుణులు భరోసా ఇస్తున్నారు. వరల్డ్ ఆర్గనైజేషన్ ఫర్ యానిమల్ హెల్త్‌కు చెందిన డాక్టర్ గ్రెగోరియో టోర్రెస్ ప్రకారం.. మనుషులకు ఈ వైరస్ సోకడం ఇప్పటికీ చాలా అరుదు. అందుకే మన రోజువారీ జీవితాన్ని మార్చుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. ఒకవేళ మ్యుటేషన్ జరిగినా గతంలో కోవిడ్-19 ముందు ఉన్న దానికంటే ఇప్పుడు ప్రపంచం మెరుగ్గా సిద్ధంగా ఉంది. నిఘా వ్యవస్థలు, వ్యాక్సిన్ లను తయారు చేసే సామర్థ్యం ఇప్పుడు పెరిగింది.మీరు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు వైరస్ అనేది బర్డ్ ఫ్లూలో అత్యంత ప్రమాదకరమైన రకం. జాగ్రత్తగా ఉండటానికి కొన్ని చిట్కాలు పాటించాలి.సోకినట్లు అనుమానం ఉన్న పక్షులకు లేదా జంతువులకు దూరంగా ఉండండి.కోడి మాం సం, గుడ్లను తినే ముందు బాగా ఉడికించాలి. పక్షులు లేదా జంతు వులతో పని చేసే వారు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను ఖచ్చి తంగా పాటించాలి.మీ చుట్టుపక్కల ప్రాంతాల్లో పక్షులు అసాధార ణంగా చనిపోతే, వెంటనే అధికారులకు సమాచారం ఇవ్వండి.

# ఈ బ్లడ్ గ్రూప్ ఉన్నవారికి లివర్ వ్యాధుల ప్రమాదం.. అసలు విషయం తెలిస్తే షాకే..

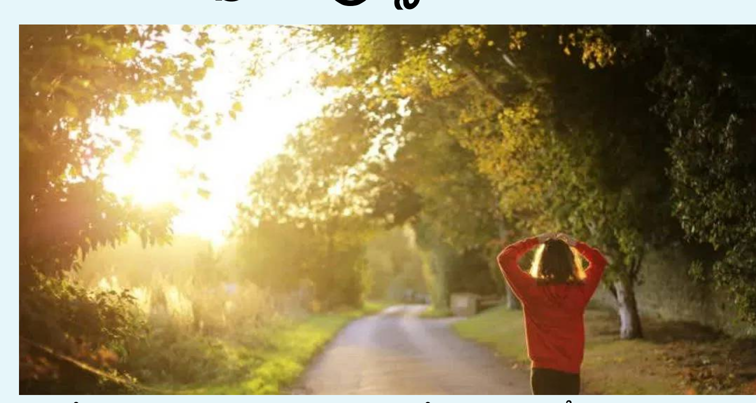
కొత్త అధ్యయనం ప్రకారం..మన బ్లడ్ గ్రూప్ కాలేయ ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. బ్లడ్ గ్రూప్ ఉన్నవారికి ఆటో ఇమ్యూన్ కాలేయ వ్యాధులైన ప్రైమరీ బిలియరీ కోలాంగైటిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువ. %దీ% బ్లడ్ గ్రూప్ వారికి ఈ ప్రమాదం తక్కువ. సరైన జీవనశైలి మార్పులు, ముందస్తు నిర్ధారణ కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి. ఈ లక్షణాలు ఉంటే వెంటనే అలర్ట్ అవ్వండి..సాధారణంగా మనం అత్యవసర పరిస్థితుల్లో మాత్రమే మన బ్లడ్ గ్రూప్ ఏంటనేది తెలుసుకోవాలనుకుంటాం. కానీ ప్రముఖ జర్నల్ ఫ్రాంటియర్స్‌లో ప్రచురించిన ఒక కొత్త అధ్యయనం ప్రకారం.. మన బ్లడ్ గ్రూప్ మన ఆరోగ్యం గురించి చాలా విషయాలను చెప్పగలదు. ముఖ్యంగా కొన్ని రక్త వర్గాలు ఉన్నవారికి ఆటో ఇమ్యూన్ కాలేయ వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందని ఈ అధ్యయనం వెల్లడించింది బ్లడ్ గ్రూప్‌కు ఎక్కువ ప్రమాదంఈ అధ్యయనం ప్రకారం..%ఆ% బ్లడ్ గ్రూప్ ఉన్నవారికి ఆటో ఇమ్యూన్ కాలేయ వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు, మన

రోగనిరోధక వ్యవస్థ పొరపాటున మన కాలేయంపై దాడి చేసి, దాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. పరిశోధకులు సుమారు 1,200 మందిని పరీక్షించగా.. వీరిలో 114 మందికి ఆటో ఇమ్యూన్ కాలేయ వ్యాధి ఉంది. కాలేయ సమస్యలు ఉన్నవారిలో రక్త వర్గం ఎక్కువగా ఉండగా ఆ తర్వాత మరియు గ్రూపులు ఉన్నాయి. బ్లడ్ గ్రూప్‌కు తక్కువ రిస్క్‌దీనికి విరుద్ధంగా బ్లడ్ గ్రూప్ ఉన్నవారికి కాలేయ వ్యాధుల ప్రమాదం చాలా తక్కువగా ఉంది. వారు ప్రైమరీ బిలియరీ కోలాంగైటిస్ అనే దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధి బారిన పడే అవకాశం తక్కువగా ఉందని పరిశోధకులు తెలిపారు. ఈ వ్యాధిలో పిత్త వాహికలు దెబ్బతింటాయి. పిత్తం కాలేయంలో పేరుకు పోతుంది. ఇది చివరికి సిరోసిస్

# చలికాలంలో గుండెపోటు ప్రమాదం ఎందుకు పెరుగుతుంది? అసలు కారణాలు ఇవే!

చలికాలంలో శరీరం ఇప్పటికే వెచ్చగా ఉండటానికి జీవక్రియను పెంచడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. మనం మార్నింగ్ వాక్ చేయవలసి వస్తే ఉదయం చలి నుండి మనల్ని మనం రక్షించుకోవాలి. మన తల, చెవులు, చేతులు, కాలి వేళ్లను కప్పుకోవాలి. మీ ఛాతీ.. గుండెపోటు వచ్చిందంటే చాలు ఎంతో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. కొన్ని సార్లు ఒక్కసారి వచ్చిన గుండెపోటుతోనే మరణాలు సంభవిస్తుంటాయి. ఒకసారి వచ్చి వెళ్లిందంటే జాగ్రత్తగా ఉండటం మంచిదని సూచిస్తున్నారు వైద్య నిపుణులు. ఈ మధ్య కాలంలో గుండెపోటు వచ్చేవారి సంఖ్య పెరిగిపోతోంది. ఉన్నట్టుండి గుండె పోటు వచ్చి కుప్పకూలిపోతున్నారు. ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్లేలోపే ప్రాణాలు గాల్లో కలిసిపోతున్నాయి. గుండెపోటు రాగానే నిమిషాల్లో ఆస్పత్రికి చేరిస్తే గోల్డెన్ అవర్స్‌గా భావిస్తారు. ఇక చలికాలంలో గుండె సమస్యలు పెరుగుతాయి. గుండె సంబంధిత వ్యాధులున్నవారు చలికాలంలో అప్రమత్తంగా ఉండాలంటున్నారు. ఉదయాన్నే చలి మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. ప్రత్యేకించి ఎవరైనా వార్మప్ లేకుండా వ్యాయామం చేస్తే లేదా సరిగ్గా దుస్తులు ధరించకపోతే ఇబ్బందులు పడే ప్రమాదం ఉంది. ఎపినెఫ్రిన్, నోర్‌పైన్‌ఫ్రైన్, కార్టిసాల్ వంటి కొన్ని హార్మోన్ల స్రావం పెరగడం వల్ల చాలా వరకు గుండెపోటులు ఉదయం 4 నుండి 10 గంటల మధ్య వస్తాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఇవి ఆక్సిజన్ డిమాండ్, రక్తపోటు పెరుగుదలను ప్రేరేపిస్తాయి. ఇది కాకుండా ఎండోథెలియల్‌ప్రొజెనిటర్ కణాల స్థాయి తగ్గడం కూడా గుండెపోటు అవకాశాలను పెంచుతుంది.

# శీతాకాలంలో డి-విటమిన్ లెవెల్స్ పెంచే 3 ఫుడ్ సీక్రెట్స్! ఎండతో పనేలేదు



ఆరోగ్యానికి అత్యంత అవసరమైన పోషకాల్లో విటమిన్-డి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది కేవలం ఎముకల బలానికే కాకుండా, కాల్షియం, ఫాస్పరస్‌లను శరీరం గ్రహించేలా చేసి, రోగనిరోధక వ్యవస్థను శక్తివంతం చేస్తుంది. విటమిన్-డి మన మానసిక స్థితిని, శక్తి స్థాయిలను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. అయితే, చలికాలంలో సూర్యరశ్మి తక్కువగా దొరుకుతున్నందున, కేవలం ఎండపైనే ఆధారపడకుండా, విటమిన్-డి స్థాయిలను పెంచుకునేందుకు ఆహార మార్గాలు తప్పనిసరి. విటమిన్-డి లోపం చాలా నెమ్మదిగా మొదలవుతుంది. అందుకే అలసట, బలహీనమైన ఎముకలు వంటి లక్షణాలు త్వరగా కనిపించవు. వృద్ధులు, రాత్రి షిఫ్టుల్లో పనిచేసేవారు, ఎక్కువగా ఇళ్లలోనే గడిపేవారు, నలుపు రంగు చర్మం ఉన్నవారు, పూర్తిగా శాకాహారం తీసుకునేవారు ఈ లోపానికి గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. ఈ లోపం రాకుండా చూసుకోవాలంటే, నిత్యం కొన్ని ఆహార మార్పులు చేసుకోవడం ఉత్తమం.కొవ్వు చేపలు, పుట్టగొడుగులే కీలకంసూర్యరశ్మి సరిగా లేనప్పుడు ఆహారమే ప్రధాన ఆధారం. సాల్మన్, ట్యూనా, మాకరెల్ వంటి కొవ్వు అధికంగా ఉన్న చేపల్లో విటమిన్-డి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఈ చేపలను వారానికి కనీసం ఒకటి రెండు సార్లు తీసుకుంటే, శరీరానికి కావాల్సిన విటమిన్-డి మోతాదు సులువుగా అందుతుంది. అంతేకాదు, వీటిలో ఉండే ఒమెగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ మెదడు, గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. శాకాహారులకు అత్యుత్తమ మార్గం పుట్టగొడుగులు (మష్రూమ్స్). కొన్ని రకాల పుట్టగొడుగులు కిరణాలకు గురైనప్పుడు విటమిన్-డి2ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. అలాగే, గుడ్డు పచ్చసొనలోనూ కొంతమేర విటమిన్-డి నిల్వ ఉంటుంది. రోజువారీ ఆహారంలో వీటిని చేర్చుకోవడం ద్వారా లోపాన్ని అధిగమించవచ్చు. ఫోర్టిఫైడ్ ఆహారాలు, పరీక్షలుసహజంగా విటమిన్-డి నిల్వ లేని కొన్ని ఉత్పత్తులకు అదనంగా దీన్ని జోడించి అమ్ముతారు. వీటినే 'ఫోర్టిఫైడ్ ఆహారాలు' అంటారు. విటమిన్-డి కలిపిన ఆవు పాలు, మొక్కల ఆధారిత పాలు, పెరుగు, సిరియల్స్, నారింజ రసం వంటివి అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటిని కొనేముందు, లేబుల్‌పై విటమిన్-డి చేర్చబడినట్లు నిర్ధారించుకోవాలి.

# ఉదయాన్నే గుడ్డు తినేవారికి అలర్ట్.. ఇలా చేస్తే బలం కాదు బద్ధకం వస్తుంది!

ఉడికించిన గుడ్డు ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో లేదా రోజులో ఎప్పుడైనా తీసుకునే అత్యంత ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం. గుడ్లు పూర్తి పోషకాల నిధి. అయితే, మీరు తరచుగా చేసే ఒక చిన్న తప్పు మీ ఆరోగ్యానికి పెను ప్రమాదంగా మారవచ్చు. మీరెంతో ఇష్టపడి, ఆరోగ్యం కోసం తీసుకునే ఉడికించిన గుడ్లను, కొన్ని ఆహార పదార్థాలతో కలిపి లేదా వెంటనే తీసుకుంటే... అవి మేలు చేయాల్సింది పోయి, మీ జీర్ణవ్యవస్థను పూర్తిగా అస్తవ్యస్తం చేస్తాయి. గుడ్లతో పాటు ఏయే ఆహారాలను తీసుకోకూడదో, ఈ డేంజరస్ కాంబినేషన్ల గురించి నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో వివరంగా తెలుసుకుందాం! గుడ్లు పోషక విలువలు అధికంగా ఉన్న అద్భుతమైన ఆహారం. చలికాలంలో ఇవి శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచుతాయి కూడా. అయితే, గుడ్లను కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలతో కలిపి తీసుకోవడం వలన లేదా గుడ్లు తిన్న వెంటనే వాటిని తీసుకోవడం వలన జీర్ణవ్యవస్థకు భంగం కలిగి, మొత్తం ఆరోగ్యానికి హానికరం అవుతుంది. ఈ ప్రతికూల కలయికలను నివారించడం చాలా ముఖ్యం.గుడ్లు తిన్న తర్వాత తీసుకోకూడని ముఖ్యమైన పదార్థాలు1. సోయా పాలు సోయా పాలలో కూడా ప్రోటీన్ అధికంగా ఉంటుంది. గుడ్లు, సోయా పాలను కలిపి తీసుకుంటే, జీర్ణవ్యవస్థపై ప్రోటీన్ లోడ్ పెరుగుతుంది. ఇది ప్రోటీన్ శోషణకు ఆటంకం కలిగించి, జీర్ణ సమస్యలకు మరియు అసౌకర్యానికి దారితీస్తుంది.