

శ్రీశైలం జలాశయానికి భారీగా వరద ప్రవాహం కొనసాగుతోంది. వర్షాలతోపాటు జూరాల, సుంకేసుల ప్రాజెక్టుల నుంచి శ్రీశైలం జలాశయానికి 3,17,910 క్యూసెక్కుల వరద నీరు వచ్చి చేరుతోంది. శ్రీశైలం నుంచి అవుట్ ఫ్లో 3,02,231 క్యూసెక్కులు కాగా.. 8 స్పిల్ వే గేట్ల ద్వారా 2,16,152 క్యూసెక్కుల నీటిని దిగువకు విడుదల చేస్తున్నారు. పోతిరెడ్డిపాడు హెడ్ రెగ్యులేటర్ నుంచి 20 వేల క్యూసెక్కులు, ఎడమ గట్టు విద్యుత్ కేంద్రం నుంచి 35,315 క్యూసెక్కులు, కుడిగట్టు విద్యుత్ కేంద్రం నుంచి 30,764 క్యూసెక్కుల నీటిని విడుదల చేస్తున్నారు.

2008 మాలేగావ్ బాంబు పేలుడు కేసు..

ఏడుగురు నిర్దోషులుగా విడుదల

ముంబయి: దేశవ్యాప్తంగా సంచలనం సృష్టించిన 2008 నాటి మాలేగావ్ పేలుడు కేసులో ముంబయిలోని ప్రత్యేక కోర్టు కీలక తీర్పు వెలువరించింది. ఈ కేసు లో అభియోగాలు ఎదుర్కొంటున్న మాజీ ఎంపీ ప్రజ్ఞా రాకూర్, లెఫ్టినెంట్ కర్నల్



ఎలాంటి బలమైన ఆధారాలేవు” అని తీర్పు వెలువరించే సమయంలో కోర్టు వెల్లడించింది.

ఈ కేసులో ఆరుగురు మృతుల కుటుంబాలకు రూ.2 లక్షల చొప్పున నష్టపరిహారం ఇవ్వాలని న్యాయస్థానం ఆదేశించింది. క్షతగాత్రులకు రూ.50వేల ఆర్థికసాయం ఇవ్వాలని సూచించింది. తీర్పుపై మాజీ ఎంపీ ప్రజ్ఞా రాకూర్ హర్షం వ్యక్తంచేశారు. ఈ కేసు కారణంగా గత 17 ఏళ్ల పాటు తన జీవితం నాశనం అయ్యిందన్నారు. తనను బాధ పెట్టిన వారిని దేవుడే శిక్షిస్తారని అన్నారు. మరోవైపు, ఈ తీర్పును తాము హైకోర్టులో సవాల్ చేయనున్నట్లు బాధిత కుటుంబాలు వెల్లడించాయి.

ఏంటి కేసు..?

ప్రసాద్ పురోహిత్ సహా మొత్తం ఏడుగురు నిందితులను ఎన్ఐఐ కోర్టు నిర్దోషులుగా తేల్చింది. ఈ మేరకు గురువారం తీర్పు వెలువరించింది.

ఈ కేసు దర్యాప్తు, ప్రాసిక్యూషన్ వాదనలో చాలా టేటుపాట్లు ఉన్నాయని కోర్టు తెలిపింది. “ఈ కేసుకు ఉపా (చట్టవ్యతిరేక కార్యకలాపాల నిరోధక) చట్టం వర్తించదు. ఈ పేలుడుకు వినియోగించిన మోటార్బైక్.. మాజీ ఎంపీ ప్రజ్ఞా రాకూర్ పేరు మీద రిజిస్టర్ అయిందని ప్రాసిక్యూషన్ చేసిన వాదనకు తగిన సాక్ష్యాధారాలు లేవు. బైక్కు అమర్చిన బాంబు వల్లే పేలుడు సంభవించిందని చెప్పేందుకు కూడా ఆధారాలేవు. ఉగ్రవాదానికి మతం లేదు. ఎందుకంటే ఏ మతం కూడా హింసను ప్రోత్సహించదు. కానీ, కేవలం ఊహగానాలు, నైతిక ఆధారాలతో ఎవరినీ కోర్టులు శిక్షించవు. బెనిఫిట్ ఆఫ్ డౌబ్ మినహా ఈ కేసులో

మహారాష్ట్ర లోని మాలేగావ్ ప్రాంతంలో 2008 సెప్టెంబరు 29న పేలుడు సంభవించింది. ఓ మసీదు సమీపంలో మోటార్ సైకిల్కు అమర్చిన బాంబు పేలడంతో ఆరుగురు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. మరో 100 మందికి పైగా గాయపడ్డారు. అప్పట్లో ఈ కేసు పెను సంచలనం సృష్టించింది. ఈ ఘటనపై ప్రజ్ఞా రాకూర్, పురోహిత్తో పాటు రమేష్ ఉపాధ్యాయ్, అజయ్ రహీర్కార్, సుధాకర్ ద్వివేది, సుధాకర్ చతుర్వేది, సమీర్ కులకర్ణి ప్రధాన నిందితులుగా కేసు నమోదైంది.

ఈ కేసులో తొలుత దర్యాప్తు ప్రారంభించిన ఏటీఎన్.. ప్రస్తుత సాక్షి (40వ నంబరు) సహా పలువురి వాంగ్మూలాలు అప్పట్లో నమోదుచేసింది. అప్పై కేసు దర్యాప్తు బాధ్యతలను ఎన్ఐఐ స్వీకరించింది. ఈ కేసులో 220 మంది సాక్షులను విచారించగా.. వారిలో 15 మంది అంతకుముందు తాము ఇచ్చిన వాంగ్మూలానికి విరుద్ధంగా మాట్లాడటం గమనార్హం.

సింగపూర్ పర్యటనతో

45వేల కోట్ల పెట్టుబడులు: నారా లోకేశ్



అమరావతి: సీఎం చంద్రబాబు సింగపూర్ పర్యటన విజయవంతమైందని, ఐదేళ్లలో రూ.45 వేల కోట్ల పెట్టుబడులకు ఒప్పందాలు కుదిరాయని మంత్రి నారా లోకేశ్ తెలిపారు. గురువారం సచివాలయంలో మీడియాతో మంత్రి మాట్లాడారు. తాము ఎంవోయూలు చేరుబ్దేదని, నేరుగా కార్యరూపంలోకి తెస్తున్నామని చెప్పారు. పెట్టుబడులు పెట్టాలని జూమ్కాల్ ద్వారా ఆర్గెల్లార్ మిత్రులను ఆహ్వానించినట్లు తెలిపారు. దేశంలోనే అతిపెద్ద స్టీల్ ప్లాంట్, డేటా సెంటర్లు ఏపీలో ఏర్పాటు కాబోతున్నట్లు వెల్లడించారు.

“2019-24 మధ్య ఏపీ బ్రాండ్ను జగన్ నాశనం చేశారు. అమరావతిని సంయుక్తంగా అభివృద్ధి చేద్దామని సింగపూర్ కోరింది. ఆ దేశ ప్రభుత్వం చెప్పే మాటలు వినకుండా గత ప్రభుత్వం

ఒప్పందాలను రద్దు చేసింది. పారదర్శకతలో సింగపూర్ అగ్రస్థానంలో ఉంటుంది. అలాంటి దేశంపై అవినీతి ముద్ర వేశారు. అమర్ రాజా, లులు సహా పలు కంపెనీలను జగన్ తరిమేశారు. కానీ, కర్ణాటకకు బెంగళూరు, తమిళనాడుకు చెన్నై, ఏపీకి చంద్రబాబు ఉన్నారు. ఐటీ పటంలో విశాఖను పెట్టాలని నిర్ణయించుకున్నాం.

హెరిటేజ్కు కూడా ఇవ్వలేదు.. టీసీఎస్కు ఇచ్చాం

ఏ రాష్ట్రం ఇవ్వని విధంగా టీసీఎస్కు ఎకరా రూ.99పైసలకే భూమి కేటాయించాం. దీనిపై వైకాపా నేతలు కోర్టుకెళ్లారు. తక్కువ ధరకు భూముల్ని మేం హెరిటేజ్కు కూడా ఇవ్వలేదు.. టీసీఎస్కు ఇచ్చాం. ఉద్యోగాలు వస్తాయని రూ.99పైసలకే భూములు ఇస్తున్నాం. అందులో తప్పేంటి? వైకాపా తెచ్చిన పెట్టుబడులకంటే మా ప్రభుత్వం 14 నెలల్లో తెచ్చిన పెట్టుబడులే ఎక్కువ.

పెట్టుబడులు రాకుండా ఈ-మెయిల్ పంపించారు

ఏపీకి పెట్టుబడులు రాకుండా సింగపూర్ అధికారులకు మురళీ కృష్ణ అనే వ్యక్తి ఈ-మెయిల్ పంపించారు. రేపేమాపో ఏపీలో ప్రభుత్వం మారిపోతుందని అందులో పేర్కొన్నారు. మురళీకృష్ణకు వైకాపా నేతలతో సంబంధాలున్నాయి. పెట్టుబడుల కోసం తమిళనాడులో డీఎంకే, ఏఐడీఎంకే కలిసికట్టుగా పనిచేస్తాయి. ఏపీలో మాత్రం పెట్టుబడులు రాకుండా కంపెనీలకు వైకాపా లేఖ రాస్తోంది. ఇలా లేఖలు పంపితే పెట్టుబడులు పెట్టడానికి ఎవరు ముందుకొస్తారు? ఇలా చేస్తే నష్టపోయేది తెలుగువారే” అని మంత్రి లోకేశ్ అన్నారు.

శ్రీవారి ఆలయం ముందు రీల్స్ చేస్తే కఠిన చర్యలు.. తితిదే హెచ్చరిక

తిరుమల: తిరుమల శ్రీవారి ఆలయం ముందు, మాడ వీధుల్లో కొంతమంది వెకిలి చేష్టలు, డ్యాన్స్లతో సోషల్ మీడియా



రీల్స్ చేస్తుండటంపై తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం (తితిదే) ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. ఇలాంటి వీడియోలు చిత్రించేవారిని తితిదే విజెట్స్ నిబంధించి గుర్తించి కఠిన చర్యలు తీసుకుంటారని హెచ్చరించింది. భక్తుల మనోభావాలను దెబ్బతీసే ఈ తరహా చర్యలు ఆధ్యాత్మిక వాతావరణానికి విఘాతం కలిగిస్తున్నాయని తితిదే పేర్కొంది. పవిత్రమైన క్షేత్రంలో ఇలాంటి అభ్యంతరకర, అసభ్యకర చర్యలు అనుచితమని.. ఇక్కడ కేవలం ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలకే పరిమితం కావాలని సూచించింది. తిరుమల క్షేత్రం భక్తి, ఆరాధనలకు నిలయమనే విషయాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ గుర్తుంచుకోవాలని పేర్కొంది. శ్రీవారి దర్శనార్థం వచ్చే లక్షలాది మంది భక్తుల మనోభావాల పట్ల గౌరవం చూపడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని.. క్షేత్ర పవిత్రతకు భంగం కలిగేలా వ్యవహరించే వ్యక్తులపై కేసులు నమోదు చేసి చట్టపరమైన చర్యలు చేపడతామని తితిదే తెలిపింది.

ఎమ్మెల్యేల అనర్హత పిటిషన్పై సుప్రీంకోర్టు సంచలన తీర్పు..



హైదరాబాద్, జులై 31: తెలంగాణలో

పార్టీ ఫిరాయించిన ఎమ్మెల్యేల అనర్హత పిటిషన్పై సుప్రీంకోర్టు సంచలన తీర్పునిచ్చింది. బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేల పిటిషన్ను అనుమతించిన సుప్రీం ధర్మాసనం.. వీలైనంత త్వరగా లేదా 3 నెలల్లో స్పీకర్ నిర్ణయం తీసుకోవాలని ఆదేశించింది. అయితే, ఫిరాయింపు ఎమ్మెల్యేలపై సుప్రీంకోర్టు వేటు వేయాలంటూ బీఆర్ఎస్ చేసిన విజ్ఞప్తిని తోసివచ్చారు సీజేఐ గవాయ్. అదే సమయంలో హైకోర్టు డివిజన్ బెంచ్ ఇచ్చిన తీర్పును సుప్రీంకోర్టు కొట్టివేసింది. స్పీకర్ నిర్ణయానికి కాలపరిమితి విధించాలనే అంశంపై పార్లమెంట్ నిర్ణయం తీసుకోవాలని సీజేఐ గవాయ్ ఆదేశించారు.

కాగా, ఎమ్మెల్యేలు పార్టీ ఫిరాయింపుల కేసుపై సుప్రీంకోర్టులో సుదీర్ఘ వాదనలు జరిగాయి. స్పీకర్ తగిన సమయంలో నిర్ణయం తీసుకోవాలనే అంశంలో కోర్టులు జోక్యం చేసుకోవచ్చు లేదా అనే దానిపై సుప్రీంకోర్టులో సుదీర్ఘ వాదనలు నడిచాయి. ఈ వాదనల అనంతరం ఈ విధాది ఏప్రిల్ 3వ తేదీన తీర్పు రిజర్వ్ చేశారు జస్టిస్ బీఆర్ గవాయ్

ధర్మాసనం.

సుప్రీంకోర్టు ధర్మాసనం తీర్పు వివరాలు..

‘పార్టీ మారిన 10 ఎమ్మెల్యేలపై అనర్హత చర్యలను వీలైనంత త్వరగా లేదా 3 నెలల్లోపు నిర్ణయించాలి. ఏ ఎమ్మెల్యే అయినా.. స్పీకర్ ప్రక్రియను పాడిగించాలని అడగకూడదు. అలా చేస్తే స్పీకర్ ప్రతికూల నిర్ణయాలు తీసుకోవచ్చు. రాజకీయ ఫిరాయింపులు జాతీయ చర్చనీయాంశంగా మారింది. దాన్ని అరికట్టకపోతే.. ప్రజాస్వామ్యాన్ని దెబ్బతీసే శక్తి దానికి ఉంది. వివిధ సందర్భాల్లో ఈ అంశంపై పార్లమెంటులో చేసిన వివిధ ప్రసంగాలను కూడా పరిశీలించాం. రాజీవ్ పైలట్.. దేవేంద్ర నాథ్ మున్షి లాగా.. అనర్హత చర్యలపై స్పీకర్ నిర్ణయం తీసుకోవడం కోర్టుల ముందు జాప్యాన్ని నివారించడమే. పార్టీ మారిన వారిపై చర్యలు తీసుకునే అధికారం స్పీకర్కు కట్టబెట్టారు. ఆర్థికల్స్ 136, 226, 227 లకు సంబంధించి న్యాయ నమీక్ష అధికారాలు చాలా పరిమితంగా ఉన్నాయి. తెలంగాణ హైకోర్టు సింగిల్ జడ్జి ఆదేశాల్లో జోక్యం చేసుకోవడంలో డివిజన్ బెంచ్ తప్పు

చేసింది. స్పీకర్ ఒక న్యాయనిర్దేశ అధికారిగా వ్యవహరిస్తూనే హైకోర్టు, సుప్రీంకోర్టు అధికార పరిధికి లోబడి ఉండే ట్రిబ్యునల్గా వ్యవహరిస్తారు.’ అని తీర్పులో స్పష్టం చేసిన ధర్మాసనం.

‘స్పీకర్ అలా వ్యవహరిస్తూనే రాజ్యాంగపరమైన రక్షణని పొందలేదు. తెలంగాణ హైకోర్టు డివిజన్ బెంచ్ 2014 నవంబర్ 22న తీర్పును వక్రవ సేదతున్నాము. ఒక ముఖ్యమైన నిర్ణయంలో శాసనసభ స్పీకర్లు ప్రజాస్వామ్యానికి ప్రమాదం కలిగించే ఫిరాయింపుదారులపై చర్యలు తీసుకునే విషయంలో అలస్యం చేస్తారు. కాబట్టి, ఫిరాయింపు నిరోధక చట్టం కింద ఎమ్మెల్యేల అనర్హతపై ప్రస్తుతం ఉన్న యంత్రాంగాన్ని పార్లమెంటు సమీక్షించాల్సి అవసరం ఉంది. ఇటువంటి చర్యలు సంవత్సరాల తరబడి సాగడం వల్ల అర్థరహితంగా మారుతుంది. ఈ అంశంపై సుప్రీంకోర్టు నోటీసు జారీ చేసిన తర్వాత మాత్రమే స్పీకర్ నోటీసు జారీ చేయడం దురదృష్టకరం. ‘అవరోషన్ సక్సెస్- పేషెంట్ డైడ్’ అన్న సూత్రం ప్రజాస్వామ్యానికి మంచిదా కాదు’ అని సుప్రీంకోర్టు అభిప్రాయపడింది.



పార్లమెంటు ఆవరణలో బాలయ్య సందడి..

ఎంపీ కలిశెట్టి సైకిల్పై సవాల్

దిల్లీ: పార్లమెంటు ఆవరణలో నటుడు, హిందూపురం ఎమ్మెల్యే సందమూరి బాలకృష్ణ సందడి చేశారు. కేంద్రమంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్, పార్టీ ఎంపీలతో కలిసి లోక్సభ స్పీకర్ ఓం బిర్లాను మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. కేంద్ర మంత్రి మనోహర్లాల్ ఖట్టర్తో భేటీ అయ్యారు. తన నియోజకవర్గ

అభివృద్ధికి సంబంధించిన పలు వినతులు సమర్పించారు. అంతకుముందు బాలకృష్ణకు తెదేపా ఎంపీ కలిశెట్టి అప్పలనాయుడు తాను రోజూ పార్లమెంటుకు వచ్చేందుకు ఉపయోగించే సైకిల్ను చూపించారు. దీంతో బాలయ్య అక్కడ సరదాగా కాసేపు సైకిల్ నడిపారు.

చవకబారు వ్యాఖ్యలు చేసిన వ్యక్తికి జగన్ పరామర్శ సిగ్గుచేటు: మంత్రి అనిత

%అమరావతి: జైల్ల యాత్ర పేరుతో మాజీ సీఎం జగన్ విచిత్ర వేషాలు చేస్తున్నారని ఏపీ హెంకా శాఖ మంత్రి వంగలపూడి అనిత మండిపడ్డారు. మహిళలను ఎవరైనా కించపరిస్తే వారిని ప్రోత్సహిస్తామనే జగన్ ధోరణి సీఎంగా ఉన్నప్పుడు మారలేదని.. ఇప్పుడూ పోలేదని విమర్శించారు. చెల్లి వరుసయ్యో మహిళా నేతపై వ్యక్తిత్వ హసనం చేసిన వారికి జగన్ మద్దతు పలకటాన్ని ప్రజలు అర్థం చేసుకోవాలని కోరారు. నెల్లూరులో జగన్ పర్యటనపై మంత్రి అనిత మీడియాతో మాట్లాడారు.

“వైకాపా మాజీ ఎమ్మెల్యే ప్రసన్నకుమార్రెడ్డి వ్యాఖ్యలను కోర్టులు తప్పుపట్టాయి. సభ్య సమాజం ఛీకొడుతుంటే జగన్ ఒక్కరే

వారికి మద్దతిస్తున్నారు. రాజకీయాంగా ప్రశాంతిరెడ్డిని ఎదుర్కోలేక చవకబారు వ్యాఖ్యలు చేసిన ప్రసన్నకుమార్రెడ్డికి జగన్ పరామర్శ సిగ్గుచేటు. ఆస్తి పంపకాల విషయంలో తల్లిచెల్లెల్లు కోర్టులో గెలిచానని వీరంగం చేసే వ్యక్తిని జగన్లోనే చూశా. జగన్ చేసేది వరామర్కలా? బల ప్రదర్శనలా? వరామర్కల పేరుతో బలప్రదర్శనలు చేస్తే పోలీసులు అనుమతులు ఇవ్వాలా? సాక్షి టీవీలో జగన్ నెల్లూరు పర్యటనలో ఫేక్ విజావల్స్ ప్రసారం చేశారు. లేని జనాల్ని చూపించటానికి బంగారుపాత్ర్యం విజావల్స్ నెల్లూరు పర్యటనగా చూపించారు. విశ్వసనీయత, పత్రికా విలువల గురించి గొప్పగా లెక్కర్లు ఇచ్చిన భారతిరెడ్డి ఈ ఫేక్ వీడియోలపై ఎం సమాధానం చెప్తారు?” అని మంత్రి అని ప్రశ్నించారు.

కొత్త రేషన్ కార్డులు పంపిణీ చేసిన ఎమ్మెల్యే..



ఉమ్మడి అదిలాబాద్ జిల్లా బ్యారో (భారత శక్తి)జూలై 31:నిర్మల్ జిల్లా టైంసా ప్రభుత్వం ఇచ్చే రేషన్ బియ్యం పంపిణీలో కేంద్ర ప్రభుత్వానిదే పెద్ద చాలా అని ఎమ్మెల్యే పవార్ రామరావ్ పటేల్ అన్నారు. సూరలోక గార్డెన్ లో లబ్ధిదారులకు కొత్త రేషన్ పంపిణీ చేసిన సందర్భంగా మాట్లాడారు.రేషన్ బియ్యం కోసం కిలోకు 40 రూపాయలు కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇస్తుందన్నారు. గత పాలకులు 10సంవత్సరాల పాటు రేషన్ కార్డు లు ఇవ్వక పోవడం తో పేద ప్రజలు ఎన్నో ఇబ్బందులు పడ్డారన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అర్హులైన వారందరికీ రేషన్ కార్డులు అందించడం మంచి పరిణామం అన్నారు.నా హయాంలో నియోజకవర్గం లో 17 వేల కుటుంబాలకు రేషన్ కార్డులు అందించడం సంతోషంగా ఉందన్నారు.కార్డుల పంపిణీ ప్రక్రియ నిరంతరాయంగా ఉంటుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో తహసీల్దార్ ప్రవీణ్ కుమార్, ఎం. పి. డి. వో. సుధాకర్ రెడ్డి, మాజీ ప్రజా ప్రతినిధులు, నాయకులు, పాల్గొన్నారు.

పాత ఇండ్ల కూల్చివేతకు అధికారుల నిర్లక్ష్యం..



ఉమ్మడి అదిలాబాద్ జిల్లా బ్యారో (భారత శక్తి) జూలై 31:నిర్మల్ జిల్లా టైంసా మండల%శీ% దేగాం గ్రామంలో బస్టాండ్ ముందర హైవే రోడ్డు పక్కనే ఉన్న రోడ్డున వెళ్లే ఎంతోమంది దానిని చూసి ఇంకా కూల్చలేదే అని చెప్పన్నారు. మొన్ననే కుబీర్ మండల కుప్పి గ్రామంలో ప్రభుత్వ పాఠశాల భవనం కూలి నలుగురు విద్యార్థులు గాయాల పాలయ్యారు. అయినా కూడా అధికారులలో చలనం రావడం లేదు. స్పష్టంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేసినప్పటికీ, కాలం చెల్లిన పాత ఇళ్లను కూల్చివేయడంలో సంబంధిత అధికారులు నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్న వైనం బయటపడింది. టైంసా మండలంలోని దేగాం గ్రామంలో ఈ పరిస్థితి స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. స్థానికంగా అనేక పాత ఇండ్లు ప్రమాదకర స్థితిలో ఉన్నా, అధికారులు చర్యలు తీసుకోవడంలో వెనుకడుగు వేస్తున్నారు.ప్రభుత్వం తరపున మున్సిపల్, రెవెన్యూ శాఖలు ఉమ్మడిగా చట్టపరమైన ప్రక్రియ ద్వారా పాత, ప్రమాదకర నిర్మాణాలను తొలగించాల్సిన బాధ్యత ఉన్నా, ఇప్పటివరకు ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోలేదని గ్రామస్థులు వాపోతున్నారు. ఈ విషయంలో మండల ఎంపీటీవో, ఎమ్మార్వో లాంటి కీలక అధికారులు స్థానిక పరిస్థితిని చూసి కూడా చూస్తోన్నట్లే పదిలేస్తున్నారని ప్రజలు ఆరోపిస్తున్నారు.దేగాం గ్రామంలో ఓ పాత ఇల్లు పూర్తిగా వినియోగానికి నిస్సారమైన స్థితిలో ఉన్నా, ఇప్పటివరకు కూల్చివేత జరగలేదు. వర్షాకాలంలో ఇలాంటి నిర్మాణాలు మరింత ప్రమాదానికి గురిచేయవచ్చని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. గ్రామంలోని ఓ వృద్ధ మహిళ మాట్లాడుతూ, “పక్కనే ఉన్న పాత ఇల్లు ఏ మినిట్లో అయినా కూలిపోవచ్చు. పిల్లలు బయట ఆడుకోవాలన్నా భయంగా ఉంది. అధికారులు ఎన్నిసార్లు చెప్పినా ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదు” అని ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది.ప్రజల శ్రేయస్సు కోసం తీసుకోవాల్సిన అత్యవసర చర్యలపైనా ప్రభుత్వం ఇప్పటికే స్పష్టమైన మార్గదర్శకాలు ఇచ్చినప్పటికీ, ఫీల్డ్ స్థాయిలో ఆదేశాల అమలు లేకుండా పోతోంది. స్థానిక నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు ఈ విషయంపై స్పందించి వెంటనే చర్యలు తీసుకునేలా సంబంధిత అధికారులపై ఒత్తిడి తీసుకురావాలని గ్రామస్థులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.ఈ తరహా నిర్లక్ష్యం కొనసాగితే, రానున్న రోజుల్లో ఊపించని ప్రమాదాలు సంభవించే అవకాశం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు.

శాకాహారుల పులస - చికెన్ కన్నా వెలీ కాన్స్టెబి - తింటే సూపర్? టేస్టీ..



ఉమ్మడి అదిలాబాద్ జిల్లా బ్యారో (భారత శక్తి)జూలై 31:మార్కెట్లో బోడ కాకరకు మంచి గిరాకీ, కిలో రూ.200-350 వలుకుతున్న వైనం, బోడకాకరతో వలు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు.తెలుగు రాష్ట్రాల్లో బోడ కాకర (ఆగాకర) గురించి తెలియని వారుండరంటే అతిశయోక్తి కాదు. ఇది అన్ని కూరగాయల్లా ఏడాదంతా దొరకదు. పులస చేప మారిన ప్రత్యేక సీజన్లోనే దొరుకుతుంది. ఈ సీజన్ (జూలై, ఆగస్టు)? వచ్చిందంటే చాలు మార్కెట్లోకి వెళ్లి వీటిని కొనుగోలు చేస్తుంటారు. ప్రస్తుతం వీటి ధర చికెట్? కంటే ఎక్కువగా ఉండటం విశేషం. అసలు బోడకాకర కాయకు ఎందుకంత డిమాండ్?? వాటిలో ఉండే పోషకాలేంటి? అంత ధర ఉన్నప్పటికీ ప్రజలు కొనుగోలు చేసేందుకు ఎందుకు ఆసక్తి చూపుతున్నారు? తదితర విషయాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.ఏడాదిలో రెండు నెలలు మాత్రమే పండే బోడ కాకర కాయలు మార్కెట్లో అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం వాటి సీజన్? రావడంతో ప్రజలు ఎక్కువగా కొనుగోలు చేస్తున్నారు. సూర్యాపేట పట్టణంలోకి ఇప్పుడిప్పుడే వాటిని అమ్మేందుకు తీసుకువస్తున్నారు. వీటి ధర కిలో రూ.200-350 వరకూ వలుకుతోంది. సీజన్లో ఒక్కసారైనా వీటిని తినేందుకు ప్రజలు ఆసక్తి చూపిస్తారు.ఇతర ప్రాంతాల నుంచి దిగుమతి : బోడ కాకరను ఎక్కువగా అదిలాబాద్, ప్రాంతాల్లో సాగు చేస్తుంటారు. స్థానికంగా ఎక్కడా ఈ పంట సాగు చేపట్టరు. పట్టణాల్లో డిమాండ్ ఉండటం వల్ల వ్యాపారులు ఆయా ప్రాంతాల నుంచి దిగుమతి చేస్తున్నారు. ఎక్కువగా నిర్మల్ ప్రాంతంలో రైతులు ఈ పంటను పండిస్తారు. నెల పదిహేను రోజులు వ్యాపారులు వీటిని మార్కెట్లో విక్రయించి లాభాలను ఆర్జిస్తుంటారు.

బోడ కాకరకాయలు యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ, యాంటీ మైక్రోబయల్ గుణాలు కలిగి ఉంటాయి. వీటితో ఇన్ ఫ్లెక్స, దగ్గు, జలుబు, చెవి నొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది. కంటితో పాటు వక్షపాతం, వాపు లాంటి అనారోగ్య సమస్యలను నివారిస్తాయి. శిశువు ఎదుగుదలకు ఇది ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది. గర్భిణులకు మంచి ఫుడ్?. కనీసం వారానికి రెండుసార్లు తింటే మంచిదని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు

ఎల్లారెడ్డి ఎమ్మెల్యే మదన్ మోహన్ ఆధ్వర్యంలో అధికారులతో సమీక్ష సమావేశం..

కామారెడ్డిజి

(భారత శక్తి ప్రతినిధి) జూలై 31: ఎల్లారెడ్డి నియోజకవర్గంలో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలపై ఎమ్మెల్యే మదన్ మోహన్ అధికారులతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో వివిధ శాఖల అధికారులు, విభాగాధిపతులు పాల్గొన్నారు. ముఖ్యంగా ఇందిరమ్మ హౌసింగ్ పథకం అమలు, గ్రామీణ పారిశుధ్య సమస్యలు, మిషన్ భగీరథ వసుల పురోగతి తదితర అంశాలపై ఎమ్మెల్యే నమీక్షించారు.ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణం వేగవంతంగా కొనసాగించాలని, అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ ఇళ్లు అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

గ్రామాల్లో పారిశుధ్య నిర్వహణలో నిర్లక్ష్యం ఉండకూడదని, ప్రతి గ్రామ వంచాయతీలో తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు.మిషన్ భగీరథ పథకం కింద గ్రామాలకు నీటి సరఫరా సజావుగా ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను కోరారు. ప్రజలకు నీటి తాకిడి సమస్యలు లేకుండా చూడాలన్నారు. ఎమ్మెల్యే ప్రతి ఒక్క అధికారితో ప్రత్యేకంగా చర్చిస్తూ, నియోజకవర్గ అభివృద్ధిలో తమ పాత్రను బాధ్యతగా నిర్వహించాలని కోరారు.ఈ సమావేశంలో ఆర్డీవో, డీఎల్పీఓ, ఎంసీపీటీఓ, (ఈఈ),

అరుదైన ఏ నెగటివ్ బ్లడ్ రక్తదానం చేసిన రక్తదాతలు..



సూర్యాపేట జిల్లా బ్యారో(భారత శక్తి) జూలై 31:చూజూర్ నగర్ పట్టణంలోని సింధు హాస్పటల్ లో నేరేడునర్ల కి చెందిన నకిరేకంటి ప్రసాద్ అనే వ్యక్తి కి సర్దరీ నిమిత్తం రెండు యూనిట్ల ఏ నెగటివ్ రక్తం అత్యవసరంగా కావాలని నగేష్ జనచైతన్య ట్రస్ట్ సభ్యులకి తెలియచేయడంతో వెంటనే ట్రస్ట్ సభ్యులు స్పందించి ఏ నెగటివ్ బ్లడ్ గ్రూప్ డోసర్ లు అనిల్ మరియు సీతారాంపురం కి చెందిన రాజు లతో మాట్లాడి రెండు యూనిట్ల ఏ నెగటివ్



చంద్రపూర్ నుంచి బోడ కాకరగాయలను తీసుకొస్తున్నాను. రోజుకు 25 కిలోల వరకు అమ్ముతున్నాను. ప్రస్తుతం మార్కెట్లో ఈ కూరగాయలకు డిమాండ్ ఉండటంతో చాలా మంది వీటిని కొనుగోలు చేసేందుకు ముందుకొస్తున్నారు. ధర అధికంగా ఉన్నప్పటికీ వెనకాడటం లేదు.

బోడకాకర కూర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు :సీజనల్?గా లభించే కాయగూరలు, పండ్లలో చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలుంటాయి. అలాంటి వాటిలో బోడకాకర కూడా ఒకటి. మరీ దీనివల్ల కలిగే లాభాలేంటో చూద్దామా...

బోడ కాకరకాయలో పోషకాలతో పాటు ఔషధ గుణాలు కూడా ఎక్కువే.

పీచు(ఫైబర్?) అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. దీన్ని ఆహారంలో చేర్చుకుంటే జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగుతుంది.

బోడకాకరను తింటే రక్తపోటు(బీపీ) నియంత్రిణలో ఉంటుంది.

దీనిలోని యాంటీలిపిడ్ పెరోక్సిడేటివ్ సమ్యేశనాలు

ధమనుల ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడతాయి.ఈ కాయల్లోని యాంటీ అలర్జిక్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ సమ్యేశనాలు వైరల్ ఇన్ ఫెక్షన్లను అడ్డుకుంటాయి.

వీటిని తినడం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

తక్కువ కెలోరీలుండే కూరగాయ బోడ కాకర. కాబట్టి బరువు తగ్గాలనుకునే వారు దీన్ని తమ ఆహారంలో భాగంగా చేర్చుకోవచ్చు.

ఇది శరీరానికి కావాల్సిన తేమను కూడా అందిస్తుంది.దీనిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంటల్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ శ్రీ రాడికల్స్ ను అడ్డుకుంటాయి.ఇది కాలేయాన్ని రక్షించి, శరీరంలో కొవ్వు పేరుకు పోకుండా చూస్తుంది.ఇందులోని కెరోటినాయిడ్స్ కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు ఉపయోగపడతాయి.ఇవి రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను క్రమబద్ధీకరిస్తాయి. కాబట్టి మధుమేహులు కూడా వీటిని తీసుకోవచ్చు.మలబద్ధకం ఉన్నవారు దీన్ని ఆహారంలో భాగంగా చేర్చుకుంటే ఆ ఇబ్బంది క్రమంగా తగ్గిపోతుంది.



ఎమ్మార్వోలు, అసిస్టెంట్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్లు (ఏఈఈ), పంచాయతీ సెక్రటరీలు, ఇతర ప్రభుత్వ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

నూతన రేషన్ కార్డులతో పేద ప్రజలకు ఆహార భద్రత -జిల్లా కలెక్టర్



ఉమ్మడి అదిలాబాద్ జిల్లా బ్యారో (భారత శక్తి)జూలై 31:ప్రభుత్వం

అందజేస్తున్న నూతన రేషన్ రేషన్ కార్డుల వల్ల పేద ప్రజలందరికీ ఆహార భద్రత కలుగుతుందని జిల్లా కలెక్టర్ అభిలాష్ అభినవ్ అన్నారు. గురువారం తానూర్ మండల కేంద్రంలోని రైతువేదికలో ముధోల్ శాసనసభ్యులు పవార్ రామారావు పటేల్ తో కలిసి లబ్ధిదారులకు నూతన రేషన్ కార్డులు పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, నూతన రేషన్ కార్డుల పంపిణీతో ప్రజలకు మేలు కలుగుతుందని తెలిపారు. తానూర్ మండలానికి గాను 1853 నూతన రేషన్ కార్డులు మంజూరు కాగా, 2575 రేషన్ కార్డుల్లో కుటుంబ సభ్యుల పేర్లు అదనంగా చేర్చడం జరిగిందన్నారు. అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికి ఖచ్చితంగా రేషన్ కార్డులు అందిస్తామని అన్నారు. ప్రజలు ఎప్పుడైనా నూతన రేషన్ కార్డుల కొరకు గానీ, కుటుంబ సభ్యుల పేర్లు చేర్చుటకు గాను దరఖాస్తులు చేసుకోవచ్చని తెలిపారు. రేషన్ కార్డులు పొందిన వారు క్రమం తప్పకుండా తమ కోటా బియ్యాన్ని పొందాలన్నారు. ప్రభుత్వం నాణ్యమైన బియ్యాన్ని అందిస్తుందని, ప్రజలు వాటిని వినియోగించుకోవాలని తెలిపారు.ముధోల్ ఎమ్మెల్యే పవార్ రామారావు పటేల్ మాట్లాడుతూ, నూతన రేషన్ కార్డుల పంపిణీ సంతోషకరమైన విషయం అని అన్నారు. పేదలకు ప్రతి నెలా బియ్యం అందిస్తున్నందుకు గానూ కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. నూతన రేషన్ కార్డుల పంపిణీతో ప్రజలకు ఇబ్బందులు తీరుతాయని అన్నారు.ఈ నూతన రేషన్ కార్డుల పంపిణీ కార్యక్రమంలో జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) కిషోర్ కుమార్, ఆర్డీఓ కోమల్ రెడ్డి, పౌర సరఫరాల శాఖ అధికారి రాజేందర్, మండల ప్రత్యేక అధికారి శ్రీనివాస్, తహసీల్దార్ మహేందర్, ఇతర అధికారులు, రేషన్ కార్డుల లబ్ధిదారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పచ్చదనం పెంపొందించడంలో ప్రతీ ఒక్కరూ బాధ్యతగా వ్యవహరించాలి..

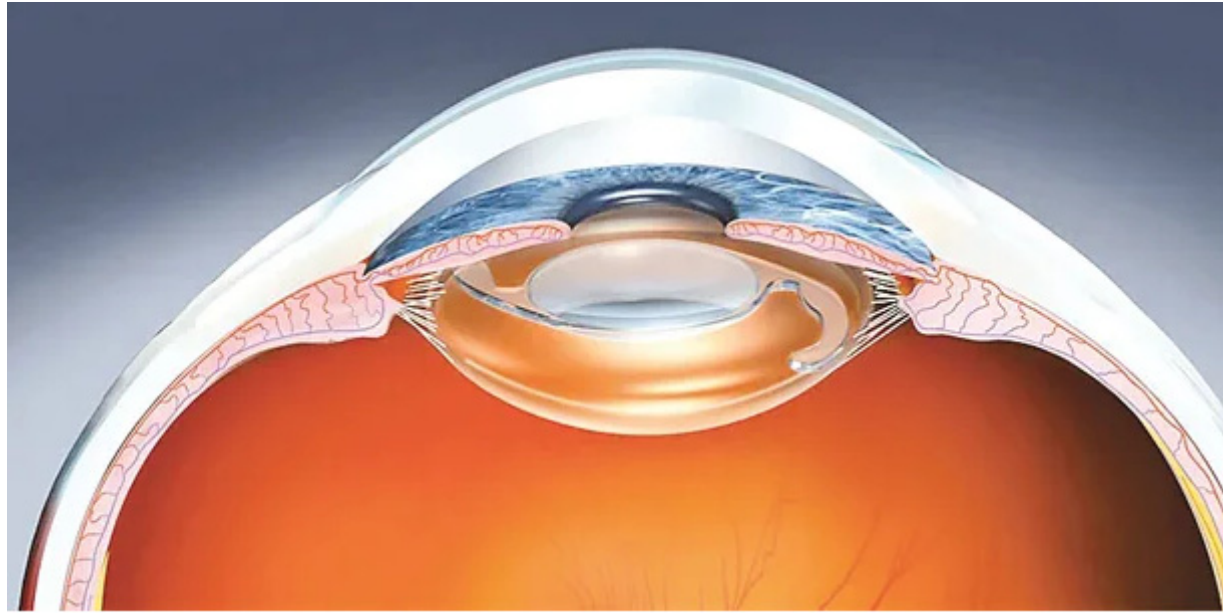


సూర్యాపేట జిల్లా బ్యారో (భారత శక్తి) జూలై31:పచ్చదనం పెంపొందించడంలో ప్రతీ ఒక్కరూ బాధ్యతగా వ్యవహరించాల్సిన అవసరం ఉందని మున్సిపల్ కమిషనర్ హస్తంతరెడ్డి అన్నారు.వన మహోత్సవం ,100 రోజుల కార్యవరణ ప్రణాళిక కార్యక్రమాల్లో భాగంగా,గురువారం సూర్యాపేట స్థానిక సాంఘిక సంక్షేమ గురుకుల పాఠశాల, కళాశాల ప్రాంగణంలో ఆయన గురుకుల సాస్ట్రీ ఫిఫ్త్ జోన్ జోనల్ ఆఫీసర్ ఎస్. విద్యా రాణి,విద్యార్థులతో కలిసి మొక్కలు నాటారు.ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు మొక్కలు నాటి వాటిని సంరక్షించాలంటూ సూచించారు.ఇప్పటి వరం విద్యార్థులు భవిష్యత్ వర్యావరణ రక్షకులు కావాలన్నారు.వన మహోత్సవంలో భాగంగా వర్యావరణ పరిరక్షణకు కోసం విద్యార్థులు మొక్కలు నాటాలని కోరారు.విద్యార్థుల ఉత్సాహం,మొక్కలతో క్యాంపస్ కళకళలాడుతూ ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది.ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ జీవి విద్యాసాగర్, సానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్ శ్రీనివాస్, టీపీఓ సోమయ్య, ఎన్ఫోర్స్మెంట్ ఇంజనీర్ శివప్రసాద్, నర్సరీ ఇంకార్జ్ వసుంధర,ఉప ప్రిన్సిపల్ బి.యూదయ్య, జి. రమేష్, ఉపాధ్యాయులు అన్నపూర్ణ, నరేష్, కృష్ణారెడ్డి, రహీం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వలస కూలీలు దిక్కు..

అదిలాబాద్, జూలై 31

బెజ్జంకి మండలంలో వరి నాట్ల ప్రారంభమైన వేళ కూలీల కొరత రైతులను తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురి చేస్తోంది. గతంలో గ్రామాల మహిళలు వరి నాట్లో చురుకుగా పాల్గొనగా, ఇప్పుడు ఆ దృత్యం కనిపించడం లేదు. దీంతో గత రెండుమూడేళ్లుగా రైతులు వలస కూలీలపై ఆధారపడుతున్నారు. మహారాష్ట్ర, గడ్చిరోలి, చంద్రపూర్, బీహార్, చత్తీస్గఢ్, ఒడిశా వంటి రాష్ట్రాల నుంచి వలస కూలీలు వచ్చి వరి నాట్లు వేస్తున్నారు.గ్రామాల్లోని కొందరు రైతులు వీరికి పశువుల పాకలు, పాత ఇళ్ళలో వసతి కల్పిస్తున్నారు.



శుక్లా ఆపరేషనా? జాగ్రత్తలు పాటించాలి

శుక్లా సమస్య గలవారికి మబ్బుగా అయిన కంటి సహజ కటకాన్ని (కాటరాక్ట్) తొలగించి దాని స్థానంలో కృత్రిమ కటకాన్ని (ఇంట్రాఆక్యులర్ లెన్స్) అమర్చుతారు. చాలామంది దీన్నుంచి త్వరగానే కోలుకుంటారు. అయినప్పటికీ సర్జరీ అనంతరం కొన్ని రోజుల పాటు తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవటం తప్పనిసరి.

కంటి సంరక్షణ: చేతులతో కంటిని రుద్దద్దు. తెలిసో తెలియకో కంటిని రుద్దితే కుట్టు పడలవ్వచ్చు. కుట్టు లేని సర్జరీ అయినా కూడా చేత్తో రుద్దితే నయం కావటం ఆలస్యం కావచ్చు. ఇది ఇన్ ఫెక్షన్ కు దారితీయచ్చు. ఒకవేళ కంటి నుంచి నీరు కారుతున్నా దురద పెడుతున్నా శుభ్రమైన గుడ్డతో లేదా తడి దూది ఉండతో నెమ్మదిగా తుడుచుకోవాలి. ప్రకాశవంతమైన వెలుగు, ఎండ, దుమ్ముధూళి కంటిపై పడకుండా చలువ కళ్లద్దాలు ధరించాలి. నిద్రిస్తున్నప్పుడు తెలియకుండా కంటిని రుద్దుకోకుండా చూడటానికి వారం వరకూ కంటి మీద రక్షణ షీల్డ్ పెట్టుకోవాలి.

తల స్నానం వద్దు: సర్జరీ అయ్యాక తొలి 10 రోజుల వరకూ తల స్నానం చేయొద్దు. చుబుకం కింది నుంచే స్నానం చేయాలి. తడి తువ్వాలతో ముఖం

తుడుచుకోవాలి. తొలి పది రోజుల వరకూ మామూలు నీటితో ముఖం కడుక్కోవద్దు. నేరుగా కళ్లలోకి నబ్బు, షాంపూ, నీరు వెళ్లకుండా చూసుకోవాలి. సర్జరీ అయిన కంటిని నేరుగా తాకొద్దు.

దెబ్బ తగలనీయొద్దు: కంటిని దెబ్బతీయగల పనులేవీ చేయొద్దు. దెబ్బలు తగలటం, ఇన్ ఫెక్షన్లు తలెత్తకుండా చూసుకోవటానికి నెల వరకూ పిల్లలతో ఆడుకోవటం, ఈత కొట్టటం వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి.

బరువులు ఎత్తొద్దు: నెల వరకూ మరీ బరువైన వస్తువులు ఎత్తొద్దు. వీలున్నంతవరకూ గట్టిగా దగ్గటం, తుమ్మటం, వినర్లన సమయంలో ముక్కుటం, ముందుకు వంగటం వంటివి చేయొద్దు. ఇలాంటివి కంటిపై ఒత్తిడి పెరిగేలా చేస్తాయి.

మందులు నక్రమంగా: చూపు మెరుగుపడినట్లు అనిపించినా కూడా డాక్టర్ చెప్పినట్లుగా కంటి చుక్కల మందును క్రమం తప్పకుండా వాడుకోవాలి.

సమస్యలను గమనించాలి: తీవ్రమైన నొప్పి, చూపులో మార్పులు, కంటిపై మిరుమిట్లు, ఎరుపు ఎక్కువగా అవటం, వికారం, వాంతి, దగ్గు మరీ ఎక్కువగా

రావటం వంటివి గమనిస్తే వెంటనే డాక్టర్ ను సంప్రదించాలి.

డాక్టర్ సలహా తర్వాత డ్రైవింగ్: సర్జరీ నుంచి కోలుకున్నాక డాక్టర్ ను సంప్రదించిన తర్వాతే వాహనం నడపాలి. శుక్లా ఆపరేషన్ అనంతరం ప్రపంచం కాస్త ప్రకాశవంతంగా కనిపించొచ్చు. చలువ కళ్లద్దాలు, డ్రైవింగ్ కళ్లద్దాలు ధరించటం ద్వారా హెడ్ లైట్లు వెలుగు అంతగా కళ్లలోకి వెళ్లకుండా చూసుకోవచ్చు.

చేసుకోదగినవి

శుక్లా సర్జరీ అయిన మూడు రోజుల తర్వాత షేవింగ్ చేసుకోవటం మొదలెట్టొచ్చు.

టీవీ చూడటం వంటి పనులను రెండు, మూడు రోజుల తర్వాత చేయొచ్చు. వారం అనంతరం తేలికైన ఇంటి పనులన్నీ చేసుకోవచ్చు.

చేతులను తరచూ శుభ్రం చేసుకోవాలి. నబ్బు, నీటితో చేతులను కడుక్కోకుండా కళ్లను తాకొద్దు.

శుభ్రమైన వేడి నీటిలో దూదని అద్ది రోజుకు రెండు మూడు సార్లు కళ్లను శుభ్రం చేసుకోవాలి.

కొన్ని రకాల రొమ్ముక్యాన్సర్లకు సర్జరీ ఆలస్యమైతే ప్రమాదమే

సాధారణంగా హార్మోన్ రిసెప్టర్-పాజిటివ్, హెచ్ఈఆర్2 నెగెటివ్ రకం రొమ్ము క్యాన్సర్లకు ముందుగా సర్జరీ చేస్తుంటారు. వీటికి సర్జరీని వాయిదా వేయొద్దని, ఆలస్యమైనకొద్దీ క్యాన్సర్ తో మరణించే ముప్పు పెరుగుతోందని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ ఓక్లహోమా కాలేజ్ ఆఫ్ మెడిసిన్ పరిశోధకులు గుర్తించారు. ఈ ముప్పు 42 రోజుల నుంచి మొదలవుతుందగా.. 60 రోజులు వేడిచేసరికి 21%, 90 రోజులకు 79%, 120 రోజులకు 183% వరకూ ఎగబాకు తుండటం గమనార్హం. ఇది చాలా ముఖ్యమైన విషయమని అధ్యయనానికి నేతృత్వం వహించిన టోక్మీ టనక చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే 42 రోజులు చాలా త్వరగా గడచిపోతాయి. అయితే ఈ క్యాన్సర్లకు చికిత్స ఆలస్యం కావటం పెరుగుతున్నట్లు ఇటీవలి అధ్యయనాలు చెబుతుండటం ఆందోళనకరమని వివరిస్తున్నారు. కొన్నిసార్లు క్యాన్సర్ నిర్ధరణ అయ్యాక ఆపరేషన్ ముందు ప్రక్రియకు చాలా రోజులు పట్టొచ్చు. ఇంటి పనులు, కుటుంబ బాధ్యతల పేరుతో క్యాన్సర్ బాధితులు సర్జరీ తేదీని వాయిదా వేయొచ్చు. కొందరు మరో డాక్టర్ సలహా తీసుకోవటానికి సమయం తీసుకోవచ్చు. ఒకవేళ సర్జరీ అనంతరం కీమోథెరపీ అవసరమైతే సంతానాన్ని కనే వయసులో



ఉన్నవారు అందాలను భద్రపరచుకోవాలని అనుకోవచ్చు. అయితే ఇలాంటి క్యాన్సర్లకు వీలైనంత త్వరగా సర్జరీ చేయటమే మంచిదని తాజా అధ్యయనం సూచిస్తోంది. రొమ్ముక్యాన్సర్ గలవారిలో చాలామందికి 60 రోజుల్లోనే సర్జరీ చేయాలని కమిషన్ ఆన్ క్యాన్సర్ 2022లో సిఫారసు చేసిందని, కానీ కొందరికి అంతకన్నా ముందే సర్జరీ అవసరపడొచ్చని టనక చెబుతున్నారు. చికిత్స ఆలస్యం కావటం వల్ల తలెత్తే విపరీత పరిణామాలను ప్రజలు అర్థం చేసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఇంతకీ ఇలాంటి రకం క్యాన్సర్లకు చికిత్స ఆలస్యమైతే మరణించే

ముప్పు ఎందుకు పెరుగుతోంది? అప్పటికే లోపలికి చొచ్చుకెట్టిన క్యాన్సర్ల మాదిరిగా కాకుండా ఇవి నెమ్మదిగా వృద్ధి చెందటం, మార్పు చెందటానికి మరింత ఎక్కువ అవకాశముండటం ఒక కారణం కావొచ్చని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. బయాప్సీ మూలంగా తలెత్తిన వాపు ప్రక్రియ ప్రతిన్యందన కణితిని వృద్ధి చెందేలా చేయొచ్చని అనుకుంటున్నారు. బయాప్సీ అనంతరం ఎన్ఎన్ఎబిడి రకం నొప్పి మందులు వాపు ప్రక్రియను అణచి పెడుతున్నట్లు టనక గత సంవత్సరం ఎలుకల మీద నిర్వహించిన ప్రయోగంలో నిరూపించారు.



శాక ప్రోటీన్

వయసు, బరువు, శారీరక శ్రమను బట్టి మనకు ప్రోటీన్ అవసరం ఆధారపడి ఉంటుంది. సాధారణంగా కిలో శరీర బరువుకు రోజుకు సుమారు ఒక గ్రాము ప్రోటీన్ కావాలి. అంటే 60 కిలోల బరువు గలవారికి రోజుకు 60 గ్రాముల ప్రోటీన్ అవసరమన్నమాట.

ఆరోగ్య ప్రయోజనాల దృష్ట్యా ఇటీవల శాకాహారానికి ప్రాధాన్యం పెరుగుతోంది. అయితే దీంతో ప్రోటీన్ అంతగా లభించదని చాలామంది భావిస్తుంటారు. నిజానికి శాకాహారంలోనూ మంచి ప్రోటీన్ అందించే పదార్థాలు చాలానే ఉన్నాయి.

గింజపప్పులు (నట్స్): వీటిల్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులతో పాటు నాణ్యమైన ప్రోటీన్ కూడా లభిస్తుంది. ఉదాహరణకు- 100 గ్రాముల బాదంతో 21 గ్రాముల ప్రోటీన్ అందుతుంది. అదే పిస్తాల్లో 20 గ్రాములు, జీడిపప్పులో 18 గ్రాములు, అక్రోట్లో 15 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటుంది. మనకు విరివిగా అందుబాటులో ఉండే వేరుశనగలో ప్రతి కిలో 25 గ్రాముల ప్రోటీన్ లభిస్తుంది. సాంకేతికంగా ఇది పప్పు జాతికి చెందినదే అయినా చాలామంది నట్స్ గానే భావిస్తారు.

పప్పులు: మనదగ్గర బొబ్బర్లు, శనగలు, కందులు, ఉలవలు, రాజ్మా వంటి 20 రకాలకు పైగా పప్పు దినుసులున్నాయి. ఇవి మంచి ప్రోటీన్ గనులు. ఉదాహరణకు- 100 గ్రాముల శనగలతో 20 గ్రాముల ప్రోటీన్ లభిస్తుంది.

సోయా: ఇది గొప్ప ప్రోటీన్ వనరు. సోయా గింజలు, సోయా చిక్కుడులో 40%

వరకు ప్రోటీన్ ఉంటుంది. సోయా పోడితో చేసిన నగట్స్, సోయా పాలతో చేసిన ట్రోఫ్ సైతం మంచి ప్రోటీన్ కలిగుంటాయి. సోయా నగట్స్ చవక కూడా.

కూరగాయలు: ప్రోటీన్ విషయంలో కొన్నిరకాల కూరగాయలూ మంచివే. ప్రతి 100 గ్రాముల బ్రోకలీలో సుమారు 3 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటుంది. ఉడికిస్తే దీని మోతాదు మరింత పెరుగుతుంది.

పుట్టగొడుగులతో సుమారు 4 గ్రాములు, పచ్చి బటానీలతో 5 గ్రాములు, పాలకూరతో 3 గ్రాములు లభిస్తుంది.

నిండు గింజ ధాన్యాలు: తప్పదుతో కూడిన నిండు గింజ ధాన్యాలూ మేలే. ప్రతి 100 గ్రాముల దంపుడు బియ్యంలో దాదాపు 3 గ్రాములు, గోధుమలో 13 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటుంది. ఇక క్విన్సాతో 4 గ్రాములు, ఓట్స్ తో 13 గ్రాముల ప్రోటీన్ లభిస్తుంది.

ఒత్తిడి, ఊబకాయంతో

క్లోమ క్యాన్సర్ ముప్పు

%క్లోమ (పాంక్రియాస్) క్యాన్సర్ బారినపడకూడదని అనుకుంటున్నారా? అయితే జీవనశైలి మీద శ్రద్ధ వహించండి. అనారోగ్యకర ఆహారం, దీర్ఘకాల మానసిక ఒత్తిడి రెండూ కలిసి పాంక్రియాస్ క్యాన్సర్ త్వరగా ముంచుకురావటానికి దోహదం చేస్తున్నట్లు యూసీఎల్ఎ తాజా అధ్యయనం సూచిస్తోంది మరి. ఒత్తిడి, ఊబకాయం మూలంగా క్లోమ కణాల్లో తలెత్తే మార్పులు క్యాన్సర్ కు దారితీస్తున్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. ముఖ్యంగా ఒత్తిడితో ముడిపడిన నాడీ నమాచార వాహకాలు, ఊబకాయానికి సంబంధించిన హార్మోన్లు సీఆర్ఈబీ అనే ప్రోటీన్ ను ప్రేరేపిస్తున్నట్లు కనుగొన్నారు. ఈ ప్రోటీన్ క్యాన్సర్ వృద్ధి కావటంతో ముడిపడి ఉండటం గమనార్హం. ఒత్తిడి హార్మోన్లు బీటా ఆడినర్మిక్ రిసెప్టర్/పీకేఎ మార్గాన్ని ఉత్తేజితం చేస్తాయి. ఊబకాయం సంబంధ సంతకాలేమో ప్రధానంగా పీకేఎ మార్గాన్ని ఉపయోగించుకుంటాయి. ఒత్తిడి, ఊబకాయం రెండూ ఇలా ఒకేరకం యంత్రాంగాల ద్వారా క్లోమ క్యాన్సర్ వృద్ధిని ప్రోత్సహిస్తున్నట్లు ఈ అధ్యయన ఫలితాలు సూచిస్తున్నాయి. అధిక కొవ్వు ఆహారం ఒక్కటే క్లోమ కణితుల వృద్ధికి దారితీస్తున్నట్లు ఎలుకలపై నిర్వహించిన ప్రయోగాల్లో గుర్తించారు. అయితే ఎలుకలను ఒంటరిగా ఉంచినప్పుడు తలెత్తిన ఒత్తిడితో మరింత తీవ్రమైన కణితులు ఏర్పడటం గమనార్హం.



మెదడులో ఆయా భాగాలను పుర్రె వెలుపలి నుంచి విద్యుత్ ప్రచోదనంతో ప్రేరేపించటం ద్వారా కొన్ని పక్షవాత అనంతర లక్షణాలు తగ్గే అవకాశముందని సిరాక్స్ యూనివర్సిటీ అధ్యయనంలో బయటపడింది. పక్షవాతం తర్వాత మాట్లాడటం, అర్థం చేసుకోవటం, చదవటం, రాయటంలో ఇబ్బంది పడుతున్నవారిని పరిశీలించి ఈ విషయాన్ని గుర్తించారు. వీరికి కనీసం మూడు రోజుల విరామం వొప్పున రెండు సెషన్లు పాటు ట్రాన్స్ క్రేనియల్ డైరెక్ట్ కరెంట్ స్టిమ్యులేషన్ (టీడీసీఎస్) పరికరంతో విద్యుత్ ప్రచోదనాన్ని ప్రసారం చేశారు. ఈ పరికరం స్పృశి లేకుండా, కోత అవసరం లేకుండానే మెదడులోకి ప్రచోదనాన్ని పంపిస్తుంది. ముందుగా వీరికి ఏకాగ్రత పరీక్ష పెట్టి ఈ చికిత్స చేశారు. ఈఈజీ పరికరంతో మెదడు పనితీరును సమోదు చేశారు. కంటిపాప సైజును పరిశీలించారు. చికిత్స తర్వాత మరోసారి ఏకాగ్రత పరీక్ష నిర్వహించారు. జ్ఞాపకశక్తి, భాష, ప్రణాళిక వంటి కార్య నిర్వహణ సామర్థ్యానికి ఏకాగ్రతే కీలకం. కంటిపాప బాగా పెద్దగా అయితే ఏకాగ్రత మెరుగుపడినట్లు భావించొచ్చు. అయితే చాలామందికి పెద్దగా ఏకాగ్రత మెరుగుపలేదు. కానీ అలసట తగ్గినట్లు తేలింది. టీడీసీఎస్ మెదడులోని ఆయా మార్గాలను ప్రభావితం చేయటం ద్వారా నిన్నుత్తు తగ్గటానికి తోడ్పడుతున్నట్లు అధ్యయన ఫలితాలు సూచిస్తున్నాయి.

మూత్ర ఇన్ ఫెక్షన్లకు కొత్త మందు

%మహిళలు, 12 ఏళ్లలోపు అమ్మాయిల్లో మామూలు మూత్రకోశ ఇన్ ఫెక్షన్ల చికిత్స కోసం అమెరికాలోని ఎఫ్డీఏ కొత్త మందుకు అనుమతించింది. ఇలాంటి సమస్యకు ఒక కొత్తరకం యాంటీబయాటిక్ మాత్రకు ఆమోదం లభించటం దాదాపు 30 ఏళ్లలో ఇదే మొదటిసారి. మూత్రకోశ ఇన్ ఫెక్షన్లు తరచూ కనిపిస్తుంటాయి. ముఖ్యంగా మహిళల్లో ఎక్కువ. ఇతరతా సమస్యలేవీ లేకపోయినా వీటి బారినపడతుంటారు. మహిళల్లో దాదాపు సగం మంది తమ జీవితంలో ఎప్పుడో అప్పుడు ఈ ఇన్ ఫెక్షన్లకు గురవుతారన్నా అతిశయోక్తి కాదు.

కొందరికివి మళ్లీ మళ్లీ వస్తుంటాయి. చికిత్స చేయటమూ కాస్త సవాల్ తో కూడుకున్నదే. ఎందుకంటే బ్యాక్టీరియా మందులను తట్టుకునే సామర్థ్యం సంతరించుకుంటూ వస్తుండటం వల్ల ప్రామాణిక యాంటీబయాటిక్ మందులు అంతగా పనిచేయటం లేదు. దీంతో కొత్త చికిత్సల అవసరం ఏర్పడుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో జెపోటిడాసిన్ అనే మందుకు ఆమోదం తెలిపారు. ఇది బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందటానికి తోడ్పడే రెండు కీలక ఎంజైమ్ లను అడ్డుకోవటం ద్వారా పనిచేస్తుంది. రెండు ఎంజైమ్ ల మీద దాడి

చేస్తుండటం వల్ల బ్యాక్టీరియా అంత త్వరగా మందును తట్టుకునే సామర్థ్యాన్ని సంతరించుకోలేదు. కాబట్టి ప్రామాణిక యాంటీబయాటిక్ మందులకు లొంగని మూత్ర ఇన్ ఫెక్షన్లకు జెపోటిడాసిన్ మంచి అవకాశంగా కనిపిస్తోంది. ఒక మాదిరి మూత్ర ఇన్ ఫెక్షన్ తో బాధపడుతున్న 3వేలకు పైగా మహిళలు, అమ్మాయిల మీద దీన్ని పరీక్షించగా మామూలుగా వాడే యాంటీబయాటిక్ మందు కన్నా మెరుగ్గా పనిచేస్తున్నట్లు వెల్లడైంది. దుప్రభావాలూ పెద్దగా కనిపించలేదు.