



www.bharathasakshi.com

భారత్ సాక్షి

తెలుగు దినపత్రిక
VOICE OF INDIAN

Published from Khammam, Warangal, Kurnool, Vijayawada, Kadapa, Hyderabad & Guntur



సంపుటి: 13 సంచిక: 11

ఖమ్మం శనివారం, 28 జూన్ 2025

పేజీలు: 8

వెల: 1.00

పురపాలక ఎన్నికలపై తెలంగాణ ప్రభుత్వానికి హైకోర్టు నోటీసులు

హైదరాబాద్: పురపాలక ఎన్నికలపై తెలంగాణ ప్రభుత్వానికి హైకోర్టు నోటీసులు జారీ చేసింది. నకాలంలో ఎన్నికలు ఎందుకు నిర్వహించబడలేదో కారణం చెప్పాలని నోటీసులో పేర్కొంది. పురపాలక ఎన్నికలపై తదుపరి విచారణను హైకోర్టు ఈనెల 11వ తేదీకి వాయిదా వేసింది.



ప్రపంచ పోలీసు క్రీడలకు ఆతిథ్య దేశంగా భారత్ ఎంపిక: అమిత్ షా

దిల్లీ: ప్రతిష్టాత్మకమైన 2029 ప్రపంచ పోలీసు, అగ్నిమాపక క్రీడలకు ఆతిథ్య దేశంగా భారత్ ఎంపికైనట్టు కేంద్ర హోంశాఖ మంత్రి అమిత్ షా తెలిపారు. గుజరాత్ లోని అహ్మదాబాద్ వేదికగా ఈ క్రీడలు నిర్వహించనున్నట్లు చెప్పారు. ఈ అవకాశం దక్కడం ప్రతి భారతీయుడికి గర్వకారణమని పేర్కొన్నారు.



“పోలీసు క్రీడల నిర్వహణకు భారత్ ప్రతిష్టాత్మక బిడ్ను గెలుచుకొంది. కేంద్ర ప్రభుత్వం నిర్మించిన విస్తారమైన క్రీడా మౌలిక సదుపాయాలకు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గుర్తింపు లభించింది. 1985 నుంచి రెండేళ్లకు ఒకసారి ప్రపంచ పోలీసు, అగ్నిమాపక క్రీడలు జరుగుతున్నాయి. ఇప్పటివరకు 20 సార్లు ఈ పోటీలు జరిగాయి. అమెరికా 8, కెనడా 5, యూఆర్ 4, బ్రిటన్ 2, చైనా ఒకసారి ఈ క్రీడలు నిర్వహించాయి. 2007 నుంచి 2023 వరకు భారత్ పోలీసు సిబ్బంది 1400 పతకాలు గెలుచుకున్నారు” అని అమిత్ షా వివరించారు.

మళ్లీ ఫోన్ ట్యాపింగ్ జరగకూడదంటే..

కేసీఆర్, కేటీఆర్ కు శిక్షపడాలి: విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి

%హైదరాబాద్: ఫోన్ ట్యాపింగ్ పై ఫిర్యాదు చేసినందుకే తనపై తప్పుడు కేసులు పెట్టారని భాజపా ఎంపీ కొండా విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి అన్నారు. ఫోన్ ట్యాపింగ్ చేసినందుకు మాజీ సీఎం కేసీఆర్, మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ జైలుకు వెళ్లాలన్నారు. ఈ కేసు విచారణలో భాగంగా శుక్రవారం ఆయన సిట్ ఎదుట హాజరయ్యారు. జూబ్లీహిల్స్ పోలీస్ స్టేషన్ లో ఆయన్ని అధికారులు ప్రశ్నించారు. వాంగ్మూలం నమోదు చేసుకున్నారు.



అనంతరం విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. ఫోన్ ట్యాపింగ్ నిరూపించేందుకు అవసరమైతే కేంద్రం సాయం తీసుకోవాలన్నారు. “ఈ అంశాన్ని పార్లమెంట్ లో లేవనెత్తుతాం. మళ్లీ ఫోన్ ట్యాపింగ్ జరగకుండా ఉండాలంటే కేసీఆర్, కేటీఆర్ కు శిక్షపడాలి. గతంలో నా ఫోన్

చాలాసార్లు ట్యాప్ అయ్యింది. దీనిపై గతంలోనూ నేను ఫిర్యాదు చేశాను” అని విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి అన్నారు. అసెంబ్లీ ఎన్నికల వేళ తెలిపారు.

విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి ఫోన్ ట్యాపింగ్ అయినట్లు అధికారులు కూడా గుర్తించారు. సీడీఆర్ లిస్టులో ఆయన నంబర్ ఉన్నట్లు సిట్ తెలిపింది.

స్వేచ్ఛను ఎప్పుడూ తేలిగ్గా తీసుకోవద్దు: జైశంకర్

ఒకే ఒక్క కుటుంబం వల్ల దేశంలో అత్యున్నత పరిస్థితి ఏర్పడిందంటూ కేంద్ర మంత్రి జైశంకర్ కాంగ్రెస్ ను పరోక్షంగా దుయ్యబట్టారు. కుర్చీ కోసం వారు ఏదైనా చేస్తారంటూ విమర్శలు గుప్పించారు. ఎమ్మెల్యే ప్రకటించి 50 ఏళ్లు పూర్తయిన నేపథ్యంలో దిల్లీలో నిర్వహించిన ఓ కార్యక్రమంలో ప్రసంగిస్తూ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. కాంగ్రెస్ హయాంలో విధించిన ఎమ్మెల్యే వల్ల దేశవ్యాప్తంగా చాలామంది జైళ్లో మగ్గులైన పరిస్థితి ఏర్పడిందని గుర్తుచేశారు. దేశంలో కాంగ్రెస్ హయాంలో అవినీతి పెరిగిపోవడం, డ్రవ్వోల్పుణం ఎక్కువవడం వల్ల ప్రభుత్వానికి ప్రజాదరణ బాగా పడిపోయిందని జైశంకర్ అన్నారు. స్వేచ్ఛను ఎప్పుడూ తేలిగ్గా తీసుకోవద్దనే పాఠాన్ని అత్యవసర పరిస్థితి నుంచి దేశం

నేర్చుకుందని అన్నారు. అంతర్గత కారణాల వల్ల దేశ భద్రతకు ముప్పు వాటిల్లినట్లు పేర్కొంటూ నాటి రాష్ట్రపతి ఫక్రుద్దీన్ అలీఅహ్మద్ 50 ఏళ్ల క్రితం 1975 జూన్ 25న ఎమర్జెన్సీ ప్రకటించారని జైశంకర్ పేర్కొన్నారు. ఎమ్మెల్యే నమయంలో కాంగ్రెస్ భారత రాజ్యాంగ విలువలను వక్రపెట్టిందని.. ప్రజల ప్రాథమిక హక్కులు నిలిపివేసినందున ఆగ్రహం వ్యక్తంచేశారు. అప్పట్లో దేశ పౌరులు, పత్రికల ప్రాథమిక హక్కులు, స్వేచ్ఛ తీవ్ర అణచివేతకు గురయ్యాయని, సుమారు 1.5 లక్షల మంది జైలు పాలైనట్లు తెలిపారు. అందువల్లే జూన్ 25ను ‘నందియాన్ హత్య దివస్’గా జరుపుకున్నామన్నారు. కొంతమంది వ్యక్తులు రాజ్యాంగాన్ని పట్టుకొని ప్రజల్లో

తిరుగుతారో కానీ.. వారి ఉద్దేశాలు మాత్రం రాజ్యాంగ విలువలకు వ్యతిరేకంగా ఉంటాయని విమర్శించారు. తాము చేసిన తప్పుల గురించి కాంగ్రెస్ నేతలు ఎప్పుడూ విచారం వ్యక్తంచేయరని.. వారి నిర్ణయాల తప్పని ఒప్పుకోరని దుయ్యబట్టారు. మాజీ ప్రధాని ఇందిరాగాంధీ హయాంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విధించిన అత్యవసర పరిస్థితికి 50 ఏళ్లు పూర్తవడంతో నాటి పరిస్థితులకు వల కార్యక్రమాలను నిర్వహించింది. రాజ్యాంగ విలువలు, ప్రజాస్వామ్య హక్కులు, ఎమ్మెల్యే నుంచి నేర్చుకోవాల్సిన పాఠాలపై అవగాహన పెంచేందుకు ఈ కార్యక్రమాలను దేశవ్యాప్తంగా నిర్వహించినట్లు కేంద్ర సాంస్కృతిక వ్యవహారాల శాఖ వెల్లడించింది.

బేసిన్ కు బాసిన్ కు తేడా తెలియని సీఎం రేవంత్.. హరీష్ ఎద్దేవా

హైదరాబాద్, జూన్ 27: బనకచర్లపై పీవీటీ పేరుతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి (కాలయాపన చేస్తున్నారని మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు విమర్శలు గుప్పించారు. శుక్రవారం ఏబీఎన్ - ఆంధ్రజ్యోతితో మాజీ మంత్రి మాట్లాడుతూ.. డ్రైవర్స్ కోసమే కాంగ్రెస్ ప్రజాప్రతినిధులకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి (పవర్ పాయింట్ ప్రజంటేషన్ ఇచ్చారని మండిపడ్డారు. 2016 ఎజెండా మినిట్స్ పై రేవంత్ రెడ్డితో చర్చకు సిద్ధమని స్పష్టం చేశారు. ఇరు రాష్ట్రాలు కూర్చుని ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసుకుందామని మాత్రమే కేసీఆర్ అన్నారు.. తెలంగాణకు ఆమోదయోగ్యం లేకుంటే ఒప్పుకునేది లేదని 2016 మీటింగ్ లో ఆయన చెప్పారని గుర్తుచేశారు. బనకచర్లపై కేంద్ర జలశక్తి మీటింగ్ లో ప్రభుత్వం తెలంగాణ వాదనను గట్టిగా వినిపించాలని డిమాండ్ చేశారు. %గాడిచీ% ఛానల్ ఫోలో అవ్వండి విషయం లేకనే.. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి బూతులు ఎత్తుకున్నారని వ్యాఖ్యలు చేశారు.



బేసిన్ కు బాసిన్ కు తేడా తెలియని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అంటూ ఎద్దేవా చేశారు. బీఆర్ఎస్ ఒత్తిడితోనే ఎంపీల మీటింగ్ ఏర్పాటు చేశారన్నారు. బీఆర్ఎస్ అధికారంలో ఉన్నప్పుడు బనకచర్ల కార్పొరేషన్ ఏర్పడలేదని, టెండర్స్ విలవలేదని చెప్పుకొచ్చారు. చేతులు కాలినాక.. ఆకులు పట్టుకున్న చందంగా

బీజేపీ తీరుందని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. తెలంగాణకు నష్టం జరగకముందే బనకచర్లను ఆపేలా.. కేంద్రమంత్రులు కిషన్ రెడ్డి బండి నంబర్ చర్చలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. బనకచర్లపై రైతులతో కలిసి సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయిస్తామని మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు పేర్కొన్నారు.

రథయాత్రలో అపశ్రుతి.. బీభత్సం సృష్టించిన ఏనుగు..

శుక్రవారం అహ్మదాబాద్ లో జరిగిన 148వ జగన్నాథ రథయాత్రలో అపశ్రుతి చోటుచేసుకుంది. ఊరేగింపుగా వెళ్తున్న సమయంలో ఉన్నట్టుండి ఉత్పల ఏనుగు రోడ్డుకు అడ్డంగా అటుఇటు పరుగెడుతూ కలకలం రేపింది. దీంతో రథయాత్రలో పాల్గొన్న భక్తులు హడలెత్తిపోయారు. మావటి వాళ్లు కాసేపట్లోనే ఏనుగును నియంత్రించడంతో అంతా ఊపిరిపీల్చుకున్నారు. ఆ తర్వాత ఉత్పలంలో పాల్గొన్న కొన్ని ఏనుగులను పోలీసులు వక్కకు తరలించారు. ఈ ఘటనలో కనీసం ఇద్దరు భక్తులు గాయపడినట్లు తెలుస్తోంది.



శుక్రవారం తెల్లవారజామున 4 గంటలకు కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా జమాల్ పూర్ లోని జగన్నాథ ఆలయంలో మంగళ హారతి నిర్వహించగా.. గుజరాత్

ముఖ్యమంత్రి భూపేంద్ర పటేల్ ‘పహింద్’ (బంగారు చీపురుతో ఊడ్చడం) ఆచారం నిర్వహించారు. ఆ తర్వాత 148వ రథయాత్ర ప్రారంభమైంది. 16 కిలోమీటర్ల పొలు సాగే ఈ ఊరేగింపులో ఉదయం

10.15 గంటల సమయంలో అపశ్రుతి చోటుచేసుకుంది. అహ్మదాబాద్ నగరంలోని ఖాదియా ప్రాంతం గుండా జగన్నాథ రథయాత్ర సాగుతుండగా ఈ ఘటన జరిగింది.

భారీ ఉగ్రకుట్రను భగ్నం చేసిన పంజాబ్ పోలీసులు

చండీగఢ్: పాకిస్థాన్ ఐఎన్ఐ సహకారంతో భారీ ఉగ్రకుట్రను జరిగిన షాన్ ను పంజాబ్ పోలీసులు శుక్రవారనాడు భగ్నం చేశారు. టెర్రర్ మాడ్యూల్ అటకట్టించారు. ఉగ్ర కుట్రకు పన్నాగం వచ్చిన ఒక మైనర్ తో సహా ముగ్గురు వ్యక్తులను అరెస్టు చేశారు. వీరిని బబ్బర్ ఖల్సా ఇంటర్మీషన్ లుకు చెందిన వారిగా గుర్తించారు. భారీ ఉగ్రకుట్రను భగ్నం చేయడం ద్వారా విలువైన ప్రాణాలను కాపాడగలిగామని డీజీపీ గౌరవ్ యాదవ్ తెలిపారు. అమృత్ సర్ లో లక్షిత హత్యలు, పోలీసు స్టేషన్లపై దాడులకు ఈ టెర్రర్ మాడ్యూల్ ప్లాన్ చేసినట్లు చెప్పారు.



‘ఇంటెలిజెన్స్ సమాచారంతో రాష్ట్ర ప్రత్యేక ఆవరేషన్ సెల్ ఈ ఆవరేషన్ నిర్వహించింది. పాక్ ఐఎన్ఐ సహకారం కలిగిన బబ్బర్ ఖల్సా ఇంటర్మీషన్ లు టెర్రర్ మాడ్యూల్ ను విజయవంతంగా పట్టుకున్నారు. యాకేకు చెందిన నిషాన్ సింగ్, పాకిస్థాన్ కు చెందిన టెర్రరిస్ట్ హరీందర్ రింగాలు దీనిని ఆవరేట్ చేస్తున్నారు. బీకెఐతో అసోసియేషన్ కలిగిన ఒక జువనైల్, మరో ఇద్దరిని అరెస్టు చేశాం’ అని డీజీపీ తెలిపారు.

ఈ ఆవరేషన్ లో రెండు హ్యాండ్ గ్రెనేడ్లు, ఒక పిస్తోలు, మందుగుండు సామగ్రిని స్వాధీనం చేసుకున్నామని డీజీపీ

చెప్పారు. పట్టుబడిన ఇద్దరిని అమృత్ సర్ రూరల్ కు చెందిన సెహజ్ పాల్ సింగ్, విక్రమ్ జిత్ సింగ్ గుర్తించామని, మరో జువనైల్ కూడా ఉన్నాడని తెలిపారు. భారతీయ న్యాయ సంహిత, పేలుడు పదార్థాల చట్టంలోని వివిధ సెక్షన్ల కింద మొహాలి పోలీస్ స్టేషన్ ను ఎఫ్ఐఆర్ నమోదైందన్నారు. రాష్ట్రంలో టెర్రర్ నెట్ వర్క్ ను విచ్ఛిన్నం చేసి, సంస్థాగత

నేరాలను నిర్మూలించడం ద్వారా శాంతి, సామరస్య స్థాపనకు పంజాబ్ పోలీసులు కృతనిశ్చయంతో ఉన్నారని వివరించారు. దీనికి ముందు ఏప్రిల్ లో పంజాబ్ పోలీసులు ఐఎన్ఐ సహకారం ఉన్న ఖలిస్థాన్ టెర్రర్ మాడ్యూల్ కు చెందిన 13 మందిని అరెస్టు చేశారు. రెండు రాకెట్ బ్రాండ్ల గ్రెనేడ్లు, రెండు హ్యాండ్ గ్రెనేడ్లు, ఐఈడీలు, ఆర్డీఎక్స్, ఇతర మందుగుండు సామగ్రిని స్వాధీనం చేసుకున్నారు.

పంటలు నాశనం చేసే కీటకాలపై అవగాహన సదస్సు



మందమిరి, జూన్ 27 (భారత శక్తి): మందమిరి మండలం గుడిపల్లి వెంకటాపూర్ గ్రామ రైతులకు శుక్రవారం వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారి ముత్యం తిరుపతి పత్తిలో సమగ్ర కీటక యాజమాన్యంపై అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారి మాట్లాడుతూ, పత్తి సాగులో భాగంగా రైతులు పొలం చుట్టూ రక్షక పంటలుగా జొన్న మొక్కజొన్న వంటి పంటలు రెండు మూడు వరసల్లో నాటి నట్టయితే పంటకు కీడు చేసే పురుగుల దాడికి రక్షక పంటలుగా ఉపయోగపడి ప్రధాన పంటను శత్రువుల భారీ నుండి రక్షిస్తాయని, పత్తిలో ఎరపంటలుగా బెండ, బంతి వంటి పంటలు 10 వరుసలకు ఒక వరుస నాటుకున్నట్లయితే అవి కాయ దోలును పురుగులను, రసం పీల్చే పురుగులను ఆకర్షించి పురుగు ఉధృతిని అంచనా వేయుటకు,నివారించడంలో తోడ్పడతాయని తెలిపారు. అదేవిధంగా అంతర పంటలుగా కంది పెసర వంటి పప్పు ధాన్య పంటలు

బడు నుంచి పది వరుసలకు ఒక వరుస వెతుకు ఉన్నట్లయితే శత్రు పురుగులను ఆకర్షించడమే కాకుండా మిశ్ర పురుగులకు కూడా ఆవాసంగా ఉపయోగపడతాయని, ప్రధాన పంట ద్వారా నష్టం వాటిల్లినప్పుడు ఈ అంతర పంటల ద్వారా కొంత ఆదాయాన్ని పొందవచ్చునని, నత్రజని స్థిరీకరణ జరిగి భూసారం కూడా పెరుగుతుందని తెలిపారు.

కావున పత్తి సాగు చేస్తున్న రైతు సోదరులందరూ పైన తెలిపిన విధంగా ఎర పంటలు, రక్షక పంటలు, అంతర పంటలు సాగుచేసి పర్యావరణాన్ని కలుషితం కాకుండా కాపాడుతూ, రసాయనిక పురుగు మందుల ద్వారా జరిగే అధిక ఖర్చులను తగ్గించుకొని, జీవ వైవిధ్యాన్ని పెంపొందించే దిశగా పత్తిని సాగు చేస్తూ అధిక దిగుబడులు సాధించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రైతులు జూబిడి రాజన్న, భారతపు తిరుపతి, సలేంద్ర పోష మల్లు, దాడి కుమార్, మల్లేష్ తదితరులు ఉన్నారు.

నూతన చికెన్ సెంటర్ ను ప్రారంభించిన అమీన్ పూర్ మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ తుమ్మల పాండురంగారెడ్డి

అమీన్ పూర్, జూన్ 27 (భారత శక్తి):

అమీన్ పూర్ మున్సిపల్ పరిధిలోని సుల్తాన్పూర్ గ్రామంలో మన్నే శివ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన నూతన చికెన్ సెంటర్ ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో శుక్రవారం మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ తుమ్మల పాండురంగారెడ్డి పాల్గొన్నారు. నేటి తరం యువత ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల కోసం ఎదురు చూడకుండా స్వయం ఉపాధి వైపు అడుగులు వేయడం సంతోషకరమన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపీ దేవానందం, మాజీ జెడ్పీసీ సుధాకర్ రెడ్డి, సీనియర్ నాయకులు గూడెం మధుసూదన్ రెడ్డి, యాదగిరి యాదవ్, రాజు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



కాంగ్రెస్ విధించిన ఎమర్జెన్సీ భారత ప్రజాస్వామ్యంలో చీకటి అధ్యాయానికి - 50 సంవత్సరాలు



(భారత శక్తి ప్రతినిధి) కామారెడ్డి, జూన్ 27: కాంగ్రెస్ విధించిన ఎమర్జెన్సీ భారత ప్రజాస్వామ్యంలో చీకటి అధ్యాయానికి - 50 సంవత్సరాలు కార్యక్రమంలో భాగంగా శుక్రవారం బీజేపీ జిల్లా కార్యాలయంలో నాడు జరిగిన ఆక్రందనల దృశ్యమాలిక ఎగ్జిబిషన్ నిర్వహించి అనంతరం బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు నీలం చిన్న రాజులు అధ్యక్షతన కామారెడ్డి జిల్లా సదస్సు నిర్వహించడం జరిగింది.

ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన బీజేపీ రాష్ట్ర ఉ పాధ్యక్షుడు, మాజీ ఎమ్మెల్యే ఎన్ వి ఎస్ ఎస్ ప్రభాకర్ మాట్లాడుతూ, ఎమర్జెన్సీ గ్రహణం స్వాతంత్ర్య భారత చరిత్రలో చీకటి అధ్యాయం అని, ప్రజాస్వామ్య పునాదులను కదిలించడానికి నాటి ప్రధాని

ఇందిరా గాంధీ నియంతగా వ్యవహరించిన తీరు అత్యంత దౌర్భాగ్యం అని అన్నారు. భావ ప్రకటనా స్వేచ్ఛకు భంగం కలిగిస్తూ, పౌర హక్కులను కాలరాస్తూ 21 నెలల పాటు సాగిన నియంతృత్వ, నిరంకుశ ప్రభుత్వ నిర్బంధాలను ఎదిరించి ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణపై పాటుపడిన వీరులందరికీ జోహార్లు అని అన్నారు. దేశంలో ఇందిరాగాంధీ నియంత పాలనలో విధించిన ఎమర్జెన్సీకి యాభై సంవత్సరాలు పూర్తి అయ్యాయని అన్నారు.

అతిథిగా విచ్చేసిన బీజేపీ గిరిజన మోర్పు రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కళ్యాణ్ నాయక్ మాట్లాడుతూ జూన్ 15, 1975 ప్రజాస్వామ్యానికి పాతరేసి, నియంతృత్వం రాజ్యమేలిన రోజు దేశమంతా అధికార దాహమనే చీకటితో నిండిన రోజు స్వాతంత్ర్యాన్ని కాలరాసి, రాక్షసత్వం రాజ్యమేలిన రోజు వ్యక్తి స్వేచ్ఛకు సమాధి కట్టి రాజ్యాంగాన్ని పరిహసించిన రోజు అని అన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ విధించిన “ఎమర్జెన్సీ” భారత దేశ చరిత్రలో ఒక చీకటి అధ్యాయంగా మిగిలిన దుర్దినం అని, ఎమర్జెన్సీ ఎత్తివేయుటకు పాటుపడి, రాజ్యాంగ విలువలను కాపాడుటకు జైళ్లలో మగ్గిన ఎందరో మహనీయుల సేవలను స్మరించుకుంటూ రాజ్యాంగ పరిరక్షణకు పాటుపడదాం అని పిలుపునిచ్చారు.

అనంతరం ఎమర్జెన్సీ కాలంలో ఉద్యమంలో పాల్గొన్న రంజిత్ మోహన్, రాజిరెడ్డి గార్లను సన్మానించడం జరిగింది.

ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ మాజీ అధ్యక్షులు అరుణా తార, బాణాల లక్ష్మారెడ్డి, రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు పైలా కృష్ణారెడ్డి, బీజేపీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శిలు నరేందర్ రెడ్డి, రవీందర్ రెడ్డి, నాయకులు వేణు , రవీందర్, లింగారావు, రాజగోపాల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మైనర్ బాలిక న్యూడ్ వీడియోలు రికార్డు చేసి స్నేహితులకు షేర్ చేసిన మైనర్ బాలుడు.

భారత శక్తి ఉమ్మడి అదిలాబాద్ జిల్లా బ్యూరో, జూన్ 27: అదిలాబాద్ జిల్లా గుడిహత్పూర్ మండల పరిధిలోని ఒక గ్రామానికి చెందిన బాలుడు (16) సామాజిక మాధ్యమం ద్వారా ఒక బాలిక (16) కు దగ్గరయ్యాడు.తనకు నగ్నంగా వీడియో కాల్ చేయాలని, లేకపోతే చాట్ మొత్తం ఆమె తల్లిదండ్రులకు చూపిస్తానని బాలికను బెదిరించిన బాలుడు.

దీంతో భయపడిన బాలిక నగ్నంగా వీడియో కాల్ చేయగా, వీడియో కాల్ రికార్డు చేసి తన స్నేహితులకు పంపిన బాలుడు.గత కొంత కాలంగా శారీరకంగా, మానసికంగా వేధించడంతో తల్లిదండ్రులకు విషయం చెప్పిన బాలిక..

తల్లిదండ్రుల ఫిర్యాదు మేరకు, ఇద్దరు మైనర్లు, వంశీకృష్ణ(20), పవర్ తరుణ్(18), గుండలూర్ వరుణ్(18), కారణ్ సుధీర్(28), మురళీశే విరల్(23), సాబ్బె బాలవంత్ సింగ్(18) అనే 8 మందిపై పోక్సో కేసు నమోదు చేసి రిమాండ్ కు తరలించిన పోలీసులు...!!



బాసర ఆర్టియూకేటీలో సోన్స్, ఎన్సిసి కోటా ధ్రువపత్రాల పరిశీలన

భారత శక్తి ఉమ్మడి అదిలాబాద్ జిల్లా బ్యూరో, జూన్ 27: నిర్మల్ జిల్లా రాజీవ్ గాంధీ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ నాల్వేడ్ టెక్నాలజీస్ (ఆర్టియూకేటీ), బాసరలో మహబూబ్ నగర్ కేంద్రానికి చెందిన సోన్స్ మరియు ఎన్సిసి కోటా ఆధారిత విద్యార్థుల ధ్రువపత్రాల పరిశీలన శుక్రవారం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమాన్ని విశ్వవిద్యాలయ ఉ పకులపతి ప్రొఫెసర్ ఏ. గోవర్ధన్, ఓఎస్డి ప్రొఫెసర్ ఈ. మురళీధర్షన్ పర్యవేక్షించారు. ఈ సందర్భంగా వీసీ ప్రొఫెసర్ గోవర్ధన్ మాట్లాడుతూ

“యూనివర్సిటీ చాలా సమర్థంగా, సజావుగా ముందుకు సాగుతోంది. మేం విద్యా నాణ్యతకు, విద్యార్థుల అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నాం. ప్రతి సమస్యను పట్టుదగా పరిష్కరిస్తూ, సమర్థవంతంగా యూనివర్సిటీ నడవడం మా ముఖ్య ఉద్దేశ్యం” అని అన్నారు. ఎన్సిసి కోటాలో విద్యార్థులు సమర్పించిన క్యాంప్ సర్టిఫికేట్లు, రిపబ్లిక్ డే పరేడ్ (ఆర్టీసీ) సర్టిఫికేట్లు, బి అండ్ సి

సర్టిఫికేట్లు పూర్తిగా పరిశీలించబడ్డాయి. సోన్స్ కోటా కోసం 31 క్రీడల జాబితాలో లభించే ఆటల ఆధారంగా రాష్ట్ర, జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిలో పొందిన ప్రమాణపత్రాలను ఖచ్చితంగా ధ్రువీకరించారు. క్రీడా సంఘాల గుర్తింపు, పోటీల స్థాయి, తేదీ, మరియు అర్హత ప్రమాణాలను బట్టి జాగ్రత్తగా తనిఖీ చేయబడింది.



సహకరించారు. సోన్స్ ఎన్సిసి అధికారుల సమక్షంలో ధ్రువీకరణ ప్రక్రియ పూర్తిగా పారదర్శకంగా, నిష్పక్షపాతంగా సాగింది.

ప్రైవేట్ బడి.. అంతులేని దోపిడీ -ఫీజుల పేరుతో వేల రూపాయలు వసూళ్లు చేస్తూ దండా..

భారతశక్తి ఉమ్మడి అదిలాబాద్ జిల్లా బ్యూరో, జూన్ 27: నిర్మల్ జిల్లాలో విద్యార్థులపై నిర్మించి ప్రయోజకులను చేసే దిశగా వనిచేయాల్సిన ప్రైవేట్ పాఠశాలలు అక్రమార్క నకు పాల్పడుతున్నాయి. ఫీజుల పేరుతో వేల రూపాయలు వసూళ్లు చేస్తూ దండా సాగిస్తున్నాయి. వీటిలో పాటు బట్టల వ్యాపారం కూడా మొదలు పెట్టి విద్యార్థులపై వరుపు తీస్తున్నారు. ఏ దశలో దేని పదలకుండా అక్రమ సంపాదన కై అడ్డదారులు వెతుకుతున్నారు. దీంతో అన్ని విధాలుగా విద్యార్థుల నుంచి డబ్బు వసూళ్లు చేస్తున్నారు. తల్లిదండ్రులకు ఫీజుల భారం మోపుతున్నారు. ప్రతి ఏడాది ఇదే తంతు జరుగుతున్న ప్రైవేట్ ఆగడాలను నియంత్రించడంలో ప్రభుత్వ విద్యాశాఖ నిమగ్న నీరత్నినట్లుగా వ్యవహరిస్తుంది.

బడిలో బట్టల వ్యాపారం..

పాఠశాలలో యాజమాన్యమే బట్టల వ్యాపారం మొదలు పెట్టింది. విద్యా ప్రమాణాలు అందివాల్సిన ప్రైవేట్ పాఠశాలలు ఆదనంగా అక్రమంగా సంపాదించే వనరుల పై దృష్టి సారిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా నిర్మల్ జిల్లా పరిధిలో సుమారు 80 పైబిలుకు ప్రైవేట్ పాఠశాల వరకు ఉన్నాయి. వీటిలో కార్పొరేట్ పాఠశాలలుగా చెప్పుకుంటున్న, పాఠశాల యాజమాన్యాల సూల్లో డ్రస్ లను విక్రయిస్తున్నారు. మార్కెట్లో అనేక సూల్లో డ్రస్ ల దుకాణాలు ఉ న్నువ్పటికీ అక్కడ కొనుగోలు చేస్తే అనుమతించలేమని తల్లిదండ్రులను హెచ్చరిస్తున్నారు. దీనివల్ల విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు చేసేదేమీ లేక యాజమాన్యం చెప్పిన ధరలకే సూల్లో డ్రస్ లను కొనుగోలు చేయాల్సిన పరిస్థితి నెలకొందని తల్లిదండ్రులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అవే డ్రస్సులు బయట దుకాణాల్లో ఒక జత రూ.500 ఉంటే ఆ పాఠశాలలో రూ. 1000 నుంచి 1500 వరకు ధర ఉంది. వట్టణంలో ఉన్న ఓ పాఠశాలలో ఒక్క యూనిఫామ్ కు రూ. 4500 లకు విక్రయిస్తున్నారు. ఇంత భారీ మొత్తంలో వసూలు చేస్తున్నా అధికారులు నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్నారనే ఆరోపణలు వస్తున్నాయి.

వివిధ పేర్లతో బురిడీ కొట్టిస్తున్న విద్యా సంస్థలు..

షే, ఒలంపియార్డ్, టెక్నో, సీబీఎస్ ఈ, ఐబిటీ, కార్పొరేట్

జిల్లాకు బాసటగా ఐ ఎన్ బి,బిల్ గేట్స్ ఫౌండేషన్:జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీధర్ చెరుకూరి -గ్రామీణ ప్రాంత ప్రజల పౌష్టికాహారం మెరుగు పరిచేందుకు సహకారం

వైఎస్ఆర్ కడప జిల్లా, జూన్ 27(భారత శక్తి): జిల్లాలోని గ్రామీణ ప్రాంత ప్రజల పౌష్టికాహారం మెరుగుపరిచేందుకు ఐ ఎన్ బి, బిల్ గేట్స్ ఫౌండేషన్ బాసటగా నిలుస్తున్నాయని జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీధర్ చెరుకూరి ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. ఎనాక్స్ ప్రాజెక్ట్(ఎన్బిబిల్ అగ్రికల్చర్ న్యూట్రీషన్ కన్సల్టేన్స్ ట్రు టెక్నికల్ సపోర్ట్) లో భాగంగా భారతీ ఇన్సిట్యూట్ ఆఫ్ పబ్లిక్ పాలసీ, ఇండియన్ ఇన్సిట్యూట్ ఆఫ్ బిజినెస్(% భాగస్వామ్యం తో జిల్లాలో పౌష్టికాహారం లోపం ఉన్న వారిని గుర్తించి పౌష్టికాహారం పెంపొందించడానికి జిల్లా కలెక్టర్ ఆధ్వర్యంలో గురువారం ఆన్లైన్ జూమ్ సమావేశం జరిగింది.

జూమ్ సమావేశం లో జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీధర్ చెరుకూరి మాట్లాడుతూ...భారతి ఇన్సిట్యూట్ ఆఫ్ పబ్లిక్ పాలసీ ఐఎస్సీ వారి ఆధ్వర్యంలో బిల్ గేట్స్ ఫౌండేషన్ సహకారంతో జిల్లాలోని పౌష్టికాహార లోపంతో ఉన్న మహిళలకు పిల్లలకు న్యూట్రీషన్ ఫుడ్ అందించేందుకు ఎనాక్స్ ప్రాజెక్ట్ ద్వారా ఆకాంక్షిత జిల్లాలో భాగంగా మొదటగా చింతకొమ్మడిన్మి, జమ్మలమడుగు మండలాలలో అమలుచేసి తర్వాత జిల్లా వ్యాప్తంగా అమలు చేసేందుకు ఒప్పందం కుదిరిందన్నారు.గ్రామీణ కుటుంబాలకు పోషక ఆహారాన్ని అందుబాటులోకి తీసుకురావడానికి పోషక అంశాలపై భారతీయ ఇన్సిట్యూట్ ఆఫ్ పబ్లిక్ పాలసీ ఇండియన్ సూల్ ఆఫ్ బిజినెస్ సహకారంతో జిల్లాలో అధ్యయనం చేయనున్నారని తెలిపారు. ఇందులో భాగంగా ఎనాక్స్ ప్రాజెక్టులో సాంకేతిక మద్దతు ద్వారా పోషకార లోపం ఉన్న కుటుంబాలలోని మహిళలు పిల్లలపై దృష్టి సారించి జిల్లాలో పౌష్టికాహార లోపంతో బాధపడుతున్న వారందరికీ పౌష్టికాహారం అందించడానికి కృషి చేస్తున్నామని తెలిపారు. పౌష్టికాహార, ప్రోటీన్ ఆహార పదార్థాలను కొనలేని స్థితిలో

స్థాయిలో విద్యనందిస్తామని తల్లిదండ్రులను బురిడీ కొట్టిస్తున్నారు. అనుమతులు అడ్డగోలుగా ఇవ్వడం వలన రకరకాల పేర్లతో నిర్వహణ చేస్తూ అధిక ఫీజులను వసూలు చేస్తున్నారు. బరువులు మోయలేని నర్సరీ ఎల్వేజీ విద్యార్థులకు అధిక మొత్తంలో ఘనకాలు కొనిపించి సొమ్ము చేసుకుంటున్నారు. దీంతో ఎల్వేజీ విద్యకే నుమారు అర లక్ష ఖర్చు అవుతుందని తల్లిదండ్రులు వాపోతున్నారు. ప్రమాణాలు పాటించకుండా విద్యా సంస్థలు నిర్వహిస్తూ కనీస సౌకర్యాలు కూడా సమకూర్చడం లేదు. చాలా పాఠశాలల్లో క్రీడా స్థలాలు, వాష్ రూమ్లు, తాగునీరు వంటి వసతులు సక్రమంగా ఉండటం లేదని ఆరోపణలు ఉన్నాయి.

మామూళ్ల మత్తులో అధికారులు..

ప్రైవేట్ పాఠశాలలు నిర్వహిస్తున్న యాజమాన్యాలు నిబంధనలు పాటించకపోయిన విద్యాశాఖ అధికారులు పట్టించుకోవడం లేదు. అటువైపు వెళ్లకపోవడంతో యథేచ్ఛగా అధిక ఫీజులు, యూనిఫామ్ దండా చేస్తున్నారు. ఈ సమయంలో ప్రైవేట్ యాజమాన్యాల నుంచి అధికారులకు లక్షల రూపాయల మామూళ్ల అందజేస్తున్నట్లు విమర్శలు వస్తున్నాయి. రాజకీయ పలుకుబడి గల వ్యక్తుల ఒత్తిడి మేరకు చర్యలు తీసుకోవడం ఇబ్బందికరంగా ఉన్నదని అధికారులు చర్చించుకుంటున్నారు. జిల్లా ఉన్నత స్థాయి అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని విద్యార్థి విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు కోరుతున్నారు.

చాలామంది ప్రజలు ఉన్నారని వారందరికీ అందుబాటులో సరసమైన ధరల్లో పౌష్టికాహారం బహుళ రంగ మార్కెట్ల ద్వారా ప్రజలకు అందించడానికి ఈ సంస్థలు కృషి చేస్తున్నాయని తెలిపారు.

జిల్లాలో పోషకాహార

లోపాన్ని తగ్గించడం,

వివిధ మార్కెట్ల ద్వారా

న్యూట్రీషన్ ఫుడ్ ను

అందంబాటులోకి

తీసుకురావడం వంటి

వాటిపై దృష్టి

సారిస్తూ వని

తెలిపారు.పోషకాహారాన్ని

అందించడానికి డిజిటల్

ఈ వోచర్లను కూడా

అందుబాటులోకి తీసుకురావడానికి

ప్రయత్నాలు

జరుగుతున్నాయని తెలిపారు.డిజిటల్ ఓచర్ల ద్వారా న్యూట్రీషన్

ఫుడ్ ను బయట మార్కెట్లో తక్కువ ధరకే పొందవచ్చునని

తెలిపారు.అలాగే ప్రతిరోజు పాలు,గుడ్లు తీసుకోవడం పట్ల ప్రజల్లో

అవగాహనను పెంచడం జరుగుతుందన్నారు. అలాగే సేంద్రియ

పద్ధతిలో వంట ఉత్పత్తులకు ప్రోత్సాహం అందిస్తున్నామని

తెలిపారు.రాయలసీమ జిల్లాలలో కడప జిల్లాను లీడింగ్ హార్టికల్చర్

హబ్ గా మార్చడంలో బాగంగా ఐ ఎస్సీ సర్వే ను ఉ

పయోగించుకొని ఉద్యాన శాఖ, ఐ ఎస్సీ సమన్వయంతో పోషక

విలువలు అధికంగా ఉండే పండ్ల తోటలపై దృష్టి సారించి

న్యూట్రీషన్ ఆహార పదార్థాలను అందుబాటులోకి తీసుకురానున్నట్లు

ఆ ప్రకటనలో తెలిపారు.



తిండి + బద్ధకం + బరువు

బరువు తగ్గటమనేది అంత త్వరగా సాధ్యమయ్యేది కాదు. దీనికి సమయం పడుతుంది. ఓపికతో ఆహార, వ్యాయామ నియమాలను పాటించటం అత్యవసరం.

అధిక బరువుతో మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు వంటి దీర్ఘకాల సమస్యల ముప్పు పెరుగుతుంది. కొన్నిరకాల క్యాన్సర్లు



తలెత్తొచ్చు. వయసు మీద పడుతున్నప్పుడు చురుకుదనమూ తగ్గిస్తుంది. అందుకే బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలని డాక్టర్లు చెబుతుంటారు. అలాగని మరి త్వరగా బరువు తగ్గటమూ మంచిది కాదు. దీనికి ఒక పద్ధతి ఉంది.

బరువు పెరగటానికి ప్రధాన కారణం- శరీరానికి అవసరమైన వాటి కన్నా ఎక్కువ కేలరీలను తీసుకోవటం. ఖర్చు కాకుండా మిగిలిపోయిన కేలరీలు కొవ్వుగా మారిపోయి, స్థిరపడే ప్రమాదముంది. సమతుల్యహారం తినకపోవటం, నిద్రలేమి, తగినంత శ్రమ చేయకపోవటం వంటి రకరకాల అంశాలు దీనికి కారణమవుతుంటాయి. బరువు పెరగటంలో జన్యువులు కూడా పాలు పంచుకుంటాయి. కొన్నిరకాల మందులూ దీనికి దోహదం చేయొచ్చు. కాబట్టి వీటన్నింటినీ దృష్టిలో పెట్టుకోవటం ఎంతైనా అవసరం. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలితో బరువును అదుపులో పెట్టుకోవటం పెద్ద కష్టమేమీ కాదు. చిన్న చిన్న మార్పులైనా పెద్ద ప్రభావమే చూపుతాయి.

లెక్క ప్రకారం..

శరీర ఎత్తు, బరువుల నిష్పత్తి

(బీఎంఐ) ఆధారంగా బరువును లెక్కిస్తారు. ఇది 25లోపు ఉండటం మంచిది. 25 నుంచి 29.6 మధ్యలో ఉంటే అధిక బరువుగా.. 30, అంతకన్నా ఎక్కువంటే ఊబకాయంగా పరిగణిస్తారు. బరువును లెక్కించటానికి బీఎంఐ తెలికైన, సత్వర మార్గమే అయినప్పటికీ.. ఇందులో కొవ్వు

తగ్గించుకోవాలి. అయితే అందరికీ ఒకే రకమైన ఆహార వద్ద తిండి వయోగవదుతుందని చెప్పలేం. క్రమం తప్పకుండా కొనసాగించగలిగే ఆహార పద్ధతే అన్నింటికన్నా మంచిది. రకరకాల కూరగాయలు, వండ్లు, పొట్టుతియని ధాన్యాలు, వెన్న తీసిన పాలు, పాల పదార్థాలు.. మంసాహారాలైతే చికెన్, చేపల వంటివన్నీ సమపాళ్లలో తీసుకోవటం ముఖ్యం. మన ఇష్టాయిష్టాలకు అనుగుణంగా ఆయా వదార్థాలను ఎంచుకుంటే మధ్యలో కట్టు తప్పకుండా చూసుకోవచ్చు. కేలరీలను లెక్కించుకొని తినటం ఎలా సాధ్యమని చాలామంది ప్రశ్నిస్తుంటారు. మితంగా తినేలా చూసుకుంటే చాలావరకు కేలరీలను తగ్గించుకోవచ్చు. చిన్న పళ్లాన్ని ఎంచుకుంటే వడ్డించుకునే వదార్థాల పరిమాణమూ తగ్గుతుంది. అలాగే ఆహారాన్ని పూర్తిగా నములుతూ, అన్నాదిన్నా తినటం మంచిది. గబగబా మింగేస్తే కడుపు నిండిన విషయం మెదడుకు తెలియదు. దీంతో మరింత ఎక్కువ తినే ప్రమాదముంది.

శ్రమ సాయం

ఆహారంతో లభించిన కేలరీలు ఖర్చు కావటానికి శారీరక శ్రమ తోడ్పడుతుంది. వారానికి కనీసం 150 నిమిషాల సేపు ఒక వాదిరి నుంచి తీవ్రమైన వ్యాయామం చేయాలనేది నిపుణుల నూచన. గుండె, శ్వాస వేగాలను పెంచే వ్యాయామాలైతే మరి మంచివి. వేగంగా నడవటం, ఈత కొట్టటం, డ్యాన్స్ చేయటం వంటివన్నీ ప్రమాదముంటుంది. నెమ్మదిగా, క్రమంగా తగ్గే బరువు స్థిరంగా కొనసాగుతూ వస్తుందని తెలుసుకోవాలి.

తిండి మీద ధ్యాన

బరువు తగ్గటానికి ఆహారం ద్వారా లభించే కేలరీలను తగ్గించుకోవటంతో పాటు కేలరీలు ఎక్కువ ఖర్చయ్యేలా శారీరక శ్రమ చేయటం తప్పనిసరి. రోజులో శరీరం ఖర్చు చేసే కేలరీల కన్నా సుమారు 500 తక్కువ కేలరీలు తీసుకుంటే బరువు తగ్గుతుందన్నది నిపుణుల నూచన. దీంతో వారానికి సుమారు 900 గ్రాముల బరువు తగ్గే అవకాశముంది. కాబట్టి కేలరీలు ఎక్కువగా ఉండే వదార్థాలు, సంతృప్తి కొవ్వు పదార్థాలు, వసస్థుతి వంటి ట్రాన్స్‌ఫ్యాట్స్

మధుమేహానికి మంచి మందేబి?

మధుమేహం చికిత్స అనగానే డాక్టర్లు ముందుగా ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, వ్యాయామంతో పాటు మెట్‌ఫార్మిన్ మందు సూచిస్తారు. అప్పటికే గ్లూకోజు మోతాదులు తగ్గకపోతే రెండో మందును జోడిస్తారు. అయితే ఈ అదనపు మందుల్లో ఏది మంచిది? ఏది బాగా పనిచేస్తుంది? అనే దానిపై శాస్త్రవేత్తలు ఇటీవల ఒక అధ్యయనం నిర్వహించారు. మెట్‌ఫార్మిన్‌తో పాటు సిటాగ్లైటైడ్, లిరాగ్లైటైడ్, గ్లిమిపిరైడ్, ఇన్సులిన్ గ్లైకోన్ యూ-100 మందులో ఏదో ఒకదాన్ని ఇచ్చి ఐదేళ్ల పాటు పరీక్షించారు. ఇవన్నీ గ్లూకోజు తగ్గటానికి తోడ్పడుతున్నట్లు తేల్చారు. మిగతావాటితో పోలిస్తే లిరాగ్లైటైడ్, ఇన్సులిన్ గ్లైకోన్ ఒకింత ఎక్కువ ప్రభావం చూపుతున్నట్లు గుర్తించారు. అయితే అధ్యయనం ముగిసేసరికి



నాలుగంట మూడొంతుల మందిలో ఇంకా గ్లూకోజు నిర్ణీత మోతాదుల స్థాయికి చేరకపోవటం గమనార్హం. రక్తంలో గ్లూకోజు, గుండెజబ్బు, ఇతర సమస్యల విషయంలోనూ మందుల ప్రభావాల్లో తేడాలు కనిపించాయి. ఉదాహరణకు- లిరాగ్లైటైడ్ లేదా ఇన్సులిన్ గ్లైకోన్ వాడినవారిలో గ్లూకోజు మోతాదులు ఎక్కువ

కాలం నిర్ణీత లక్ష్యాలకు చేరుకున్నారు. కానీ లిరాగ్లైటైడ్ వాడినవారికి జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం పెరిగింది. మధుమేహ నియంత్రణలో ఆయా వ్యక్తులకు అనుగుణంగా మందుల ఎంపికపై నిర్ణయం తీసుకోవటానికి ఈ అధ్యయన ఫలితాలు తోడ్పడగలవని భావిస్తున్నారు.

ఉప్పు ఒత్తిడి

వంటకాలకు ఉప్పు రుచిని తెచ్చిపెరుతుంది. కానీ ఎక్కువగా వాడితే వంటనే చెడగాడుతుంది. కషాయంగా మార్చేస్తుంది. ఆరోగ్యం విషయంలోనూ అంతే. ఉప్పు వాడకం మితిమీరితే అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బుల ముప్పు పెరుగుతుంది. అంతేకాదు.. ఇది మానసిక ఒత్తిడికి దారితీస్తుందంటే నమ్ముతారా? కార్డియో వ్యాస్కులర్ రీసెర్చ్ పత్రికలో ప్రచురితమైన అధ్యయనం ఇదే చెబుతోంది. ఉప్పు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం తింటే ఒత్తిడికి కారణమయ్యే హార్మోన్ మోతాదు 75% వేరకకు పెరుగుతున్నట్లు యూనివర్సిటీ ఆఫ్ ఎడిన్బరో పరిశోధకులు గుర్తించారు మరి. మామూలుగా ఎలుకలు ఉప్పులేని లేదా అతి తక్కువ ఉప్పు గల

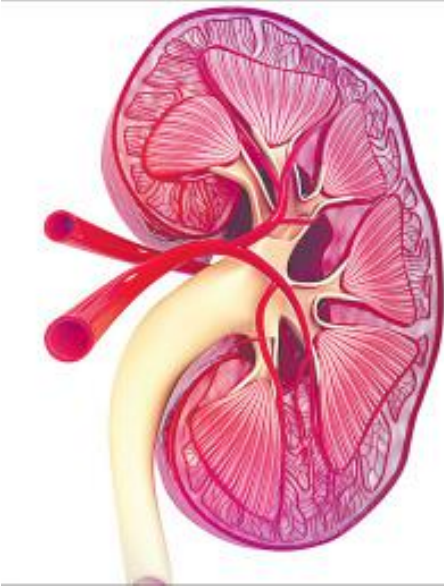


నైశం రెట్టింపు కావటం విశేషం. ఒత్తిడికి శరీరం స్పందించే తీరును మెదడులోని ప్రోటీన్లు నియంత్రిస్తుంటాయి. ఉప్పు ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు ఈ ప్రోటీన్లను ఉత్పత్తి

చేసే జన్యువుల వనితీరూ పుంజుకుంటున్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. ఆందోళన, కోపం వంటి ప్రవర్తన మార్పులకూ అధిక ఉప్పు దారితీస్తుందేమో తెలుసుకోవాలని పరిశోధకులు ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఏదేమైనా ఉప్పు తక్కువగా తినటం ఎంతైనా మంచిది. ఇది శరీరానికి కాదు, మనసుకూ మేలు చేస్తుంది. ఉప్పు వాడకాన్ని పెద్దవాళ్లు రోజుకు 5 గ్రాముల కన్నా మించకుండా (ఒక చెంచా లోపు) చూసుకోవాలనేది ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ సిఫారసు. కూరల్లో వేసుకునేదే కాదు.. పచ్చళ్లు, చిరుతిళ్ల వంటి వాటిలోని ఉప్పు ఇందులోని భాగమే. కానీ మనలో చాలామంది రోజుకు 9 గ్రాముల కన్నా ఎక్కువగానే ఉప్పు తింటున్నారు. కాబట్టి ఇప్పటికైనా కట్టు తెరవటం మంచిది.

రక్తం వేరైనా కిడ్నీ మార్పిడి

కిడ్నీ మార్పిడి! మనిషిని చావు కోరల్లోంచి బయటపడేసే అద్భుత మార్గం!! నిరంతరం రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తూ.. వృద్ధులను, విషతుల్యాలను వేరు చేసి.. వాటిని మూత్రం రూపంలో బయటికి పంపించే కిడ్నీలు పూర్తిగా చేతులెత్తేసినప్పుడు డయాలిసిస్ లేదా కిడ్నీ మార్పిడి తప్ప మరో మార్గం లేదు. వీటిల్లో కిడ్నీ మార్పిడి ఉత్తమమైంది. కానీ అవసరమైన సంగతుల్లో కిడ్నీ దాతలు



అందుబాటులో లేకపోవటమే పెద్ద సమస్య. దాతలు దొరికినా రక్తం గ్రూపు సరిపడకపోవటం మరో సమస్య. ఇక్కడే ‘ఏబీఓ ఇన్‌కంపాటబుల్ కిడ్నీ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్‌షన్’ ప్రక్రియ అడుగుతుంది. రక్తం గ్రూపు సరిపడకపోయినా సురక్షితంగా కిడ్నీ మార్పిడికి వీలు కల్పించటం దీని ప్రత్యేకత. కాబట్టే దీనికి రోజురోజుకీ ప్రాధాన్యం పెరుగుతోంది.

మన శరీరంలో నిరంతరం ఎన్నో జీవక్రియలు జరుగుతుంటాయి. ఈ క్రమంలో ఎన్నెన్నో వృద్ధులు, విషతుల్యాల పుట్టు కొస్తుంటాయి. వీటిల్లో కొన్ని రక్తంలో కలుస్తాయి. ఇవి ఎప్పటికప్పుడు బయటకు పోతేనే శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. లేకపోతే చెత్త కుప్పలా తయారవుతుంది. కిడ్నీలు విఫలమైతే జరిగేది ఇదే. దీర్ఘకాల కిడ్నీజబ్బు చివరిదశలోకి చేరుకున్నా.. మందులతో ఇక ఎలాంటి ప్రయోజనం లేదని భావించినప్పుడు డయాలిసిస్.. లేదా కిడ్నీ మార్పిడే శరణ్యం. అయితే ఇంట్లోనే ఉండి చేసుకునే పెరిటోనియల్ డయాలిసిస్‌తో అయినా.. అనువత్రిలో డయాలిసిస్‌తో అయినా 50-60 శాతమే రక్తం శుద్ధి అవుతుంది. హిమో డయాలిసిస్ కోసం వారానికి మూడు సార్లు అనువత్రికి వెళ్లాల్సి వస్తుంది. ఇందుకు ఖర్చు ఎక్కువే అవుతుంది. ఇన్‌ఫెక్షన్ ముప్పు పొంచి ఉ

ంటుంది. దీంతో రోజువారీ జీవితం అస్తవ్యస్త మవుతుంది. అందుకే దాతలు అందుబాటులో ఉంటే ముందు కిడ్నీ మార్పిడికే మొగ్గు చూపుతారు. ఇది సహజ కిడ్నీ మాదిరిగానే పనిచేస్తుంది. రోజువారీ జీవనం మెరుగవుతుంది. జీవనకాలమూ పెరుగుతుంది. అయితే ప్రస్తుతం కిడ్నీ మార్పిడి అవసరమైనవారిలో 5% మందికి కిడ్నీలు అందుబాటులో ఉంటున్నాయి. మిగతా 95% మంది ఎదురు చూపులు చూస్తున్నవారే. దీనికి ప్రధాన కారణం దాతలు దొరక్కపోవటం. అవయవ మార్పిడి చట్టం ప్రకారం కుటుంబ సభ్యులెవరైనా అవయవ దానం చేయొచ్చు. తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో కమిటీ సూచనల మేరకు ఇతరుల నుంచి అవయవాలు తీసుకోవచ్చు. జీవన్మృతంల అవయవాలనూ మార్పిడి చేయొచ్చు. అయితే దాతలు దొరికినా అన్నిసార్లు రక్తం గ్రూపు సరిపోవాలనేమీ లేదు. కొన్నిసార్లు కుటుంబ సభ్యుల రక్తం గ్రూపులూ వేరుగా ఉండొచ్చు. కిడ్నీ దాతల్లో సుమారు 40-50% మంది ఇలా వేరే రకం గ్రూప్ రక్తం

గలవారే ఉంటున్నారు. మనదేశంలో ఏటా సుమారు 2.20 లక్షల మందికి కిడ్నీ మార్పిడి లేదా డయాలిసిస్ అవసరమవుతోందని అంచనా. వీరిలో 7వేల నుంచి 8వేల మందే కిడ్నీ మార్పిడికి నోచుకుంటున్నారు. మిగతావాళ్లంతా డయాలిసిస్ చేసుకుంటూ జీవన్మృతంల అవయవాల కోసం ఎదురు చూస్తున్నవారే. జీవన్మృతంల కిడ్నీ దొరికినా కూడా కొందరు గుండె వైఫల్యం వంటి సమస్యలతో మార్పిడి చేయలేని స్థితికి చేరుకుంటుంటారు కూడా. ఇలాంటి ఇబ్బందులను తప్పించటానికి ‘ఏబీఓ ఇన్‌కంపాటబుల్ కిడ్నీ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్‌షన్’ ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. దీనిపై అవగాహన పెరిగితే కిడ్నీల కోసం ఎదురుచూస్తున్నవారిలో 30-40% మందికి ఊరట లభించినట్టే.

ఎలా చేస్తారు?

ముందుగా రక్తపరీక్షతో తిరస్కరించే యాంటీబాడీల సంఖ్యను లెక్కిస్తారు. ఇవి 1:8 నిష్పత్తిలో ఉంటే పెద్ద ఇబ్బందేమీ ఉండదు. కొందరికివి 1:16 నుంచి 1:128, 1:256 వరకు ఉండొచ్చు. ప్లాస్మాఫెరెసిస్ ప్రక్రియతో వీటిని తొలగిస్తారు. దీన్ని 3, 4 సార్లు చేయాల్సి ఉంటుంది. ఎందుకంటే ఏబీఓ/ఏబీల సంఖ్య ఒకేసారి తగ్గదు. చికిత్స చేస్తున్నకాడ్ని క్రమంగా తగ్గుతూ వస్తుంటుంది. ఇవి 1:8 కన్నా తక్కువకు

చేరుకునేంతవరకు ప్లాస్మాఫెరెసిస్ చేస్తారు. యాంటీబాడీలు మరి పెద్ద మొత్తంలో ఉంటే ఇమ్మ్యూనో ఆడ్జర్‌వ్స్ చికిత్స. చేస్తారు. యాంటీబాడీలు 1:8 లోపు చేరుకున్నాక మామూలు కిడ్నీ మార్పిడిగానే మార్పిడి చేస్తారు. ప్లాస్మాఫెరెసిస్ చేయటానికి రెండు వారాల ముందే రిట్యుక్సిమాబ్ ఇంజెక్షన్ కూడా ఇస్తారు. ఇది చాలా కీలకం. కొత్తగా తిరస్కరించే యాంటీబాడీలు ఉత్పత్తి కాకుండా చూడటానికిది అత్యవసరం. దీని మూలంగానే ప్లీజ్‌యి తొలగించాల్సిన అవసరం తప్పిందని చెప్పుకోవచ్చు.

మార్పిడి తర్వాత..

తొలివారాల్లో కిడ్నీ పనితీరు బాగుంటే యాంటీబాడీ పరీక్ష అవసరమేమీ ఉండదు. కిడ్నీ పనితీరు తగ్గితే మాత్రం యాంటీబాడీ పరీక్ష చేస్తారు. సాధారణంగా కిడ్నీ మార్పిడి అనంతరం రెండు నుంచి నాలుగు వారాల్లోపు తిరస్కరించే యాంటీబాడీలు ఉత్పత్తి అవుతుంటాయి. ఒకవేళ వీటి సంఖ్య పెరిగితే మరోసారి ప్లాస్మాఫెరెసిస్ అవసరమవుతుంది. మార్పిడి చేశాక నాలుగు వారాల తర్వాత తిరస్కరించే యాంటీబాడీలు పుట్టుకొచ్చినా ఎలాంటి నష్టముండదు. అప్పటికి శరీరం కిడ్నీని సొంతం చేసుకుంటుంది. సహజ కిడ్నీలాగే పనిచేస్తుంది. రక్తం గ్రూపు సరిపోయినవారి నుంచి తీసుకున్న కిడ్నీ మార్పిడిగానే ఇది పని చేస్తుండటం విశేషం. సాధారణంగా రక్తం గ్రూపు సరిపోయినవారి నుంచి తీసుకున్న కిడ్నీలు 98-97% మందిలో సాఫీగా పని చేస్తుంటాయి. రక్తం గ్రూపు సరిపోనివారి నుంచి తీసుకున్న కిడ్నీ మార్పిడి సైతం ప్లాస్మాఫెరెసిస్ తర్వాత 96% వరకు విజయవంతమవుతోంది.

ఎన్నో ప్రయోజనాలు

ఒకే రక్తం గ్రూపు దాతలు దొరకనప్పుడు ఈ చికిత్స పద్ధతిలో వేరే రక్తం గ్రూపు వారి కిడ్నీని మార్పిడి చేయటమే మంచిది. లేకపోతే జీవన్మృతంల కిడ్నీ కోసం వేచి చూడాల్సి ఉంటుంది. లేదా జీవితాంతం డయాలిసిస్ చేయించుకోవాల్సి ఉంటుంది. డయాలిసిస్ మీదుండే వారిలో చాలామంది జీవన్మృతంల కిడ్నీ దొరికితేపే మరణిస్తుండటం గమనార్హం. కొందరు మార్పిడి శస్త్రచికిత్సను తట్టుకోలేని స్థితికి చేరుకుంటుంటారు కూడా. అందువల్ల డయాలిసిస్ మీదుండేవారికి రక్తం గ్రూపు సరిపోయిన వారి కిడ్నీ దొరకనప్పుడు ఏబీఓ ఇన్‌కంపాటబిలిటీ మార్పిడి ప్రక్రియను నిజంగా ప్రాణదాయనిగా చెప్పుకోవచ్చు. పైగా జీవన్మృతంలతో పోలిస్తే జీవించి ఉన్నవారి నుంచి తీసిన కిడ్నీలు మరింత సమర్థంగా పనిచేస్తాయి కూడా.

ఇ-సిగరెట్లతో పిప్పిపళ్లు



కలిగిస్తోందని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. నోరు ఎండిపోయినప్పుడు బ్యాక్టీరియా దంతాలకు పట్టుకొని ఉండిపోయే అవకాశం

మలంలో ఎర్ర లైటు

ట్రాఫిక్ సిగ్నల్ వద్ద ఎర్ర లైటు పడితే ఎంతటి వాహనమైనా ఆగిపోవాల్సిందే. కాదని ముందుకు సాగితే ప్రమాదాన్ని కొని తెచ్చుకున్నట్టే. శరీరం కూడా ఆరోగ్యానికి సంబంధించి ఇలాంటి సంకేతాలు, హెచ్చరికలు చేస్తూనే ఉంటుంది. వీటిని సకాలంలో గుర్తించి, స్పందిస్తే పెను ప్రమాదాన్ని తప్పించుకోవచ్చు. అఖం శుభం తెలియని విన్యాసాల విషయంలో ఇది అత్యంత అవసరం. అలాంటి హెచ్చరికల్లో ఒకటి మలంలో రక్తం పడటం. శిశువులైతే నోటితో సమస్యను చెప్పుకోలేరు. కాస్త పెద్ద పిల్లలకు మాలలోచ్చినా అదొక సమస్యని అనుకోకపోవచ్చు. పెద్దవాళ్లుగా మనమే గమనించి, జాగ్రత్త పడాల్సి ఉంటుంది.మలంలో రక్తం పడితే ఎవరికైనా ఆందోళన కలుగుతుంది. పిల్లల్లోనైతే ఇది మరింత కలవరం కలిగిస్తుంది. నిజానికిది అరుదైనదేమీ కాదు. తరచూ చూసేదే. మలంలో కొద్దిగా రక్తం కలిసిగా చాలా ఎక్కువగా ఉన్నట్లు కనిపిస్తుంది. దీంతో తల్లిదండ్రులు తీవ్ర ఆందోళనకు లోనవుతుంటారు. మంచి విషయం ఏంటంటే- పిల్లల్లో ఇది చాలావరకు దానంతటదే కుదురుకోవటం.