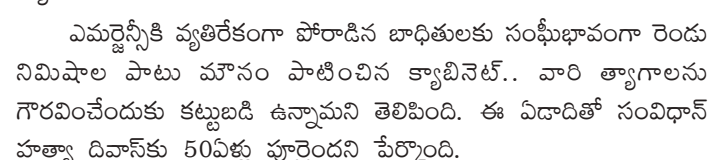
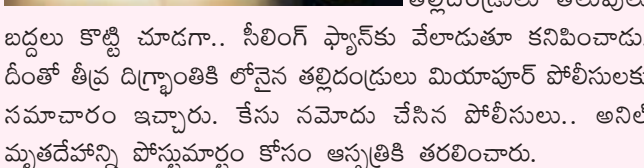


ವೆಲ: 1.00



అర్బులైన నిరుపేదలకు ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు: మంత్రి వర్కులు తుమ్మల నాగేశ్వర రావు నగరంలో పారిశుధ్య నిర్వహణ, పచ్చదనం పెంపుపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి

ఖమ్మం ప్రతినిధి (భారత శక్తి), జూన్ 25: అర్బులైన నిరుపేదలకు ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు అందాలని రాష్ట్ర వ్యవసాయ, మార్కెటింగ్, చేనేత జాతీ శాఖల మంత్రివర్కులు తుమ్మల నాగేశ్వర రావు అన్నారు. మంత్రివర్కులు, నగర మేయర్ పునుకొల్లు నీరజ, నగరపాలక సంస్థ కమీషనర్ అభిషేక్ అగస్త్య లతో కలిసి బుధవారం ఖమ్మం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధి 4వ డివిజన్ రాజీవ్ నగర్ గుట్ట ప్రాంతంలో టి.యు.ఎఫ్. ఐ.డి.సి. నిధులు 50 లక్షలతో నిర్మించనున్న సీసీ రోడ్డు నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వర రావు మాట్లాడుతూ 4వ డివిజన్ రాజీవ్ నగర్ గుట్ట ప్రాంతంలో అవసరమైన విద్యుత్ లైన్లు వేసేందుకు నిధులు చెల్లించామని, స్థానిక అధికారులు దగ్గరుండి సరిగ్గా పని చేయించుకోవాలని అన్నారు. నిరుపేదలకు ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు పూర్తి స్థాయిలో అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని మంత్రి అదేశించారు. 6వ డివిజన్ లో ప్రజలందరి భాగస్వామ్యంతో ప్రత్యేక పారిశుధ్య కార్యక్రమం చేపట్టాలని అన్నారు. ప్రభుత్వం మంజూరు చేసిన పనులు వానలు రాకముందే పూర్తి చేయాలని, డ్రెయిన్ నిర్మాణ పనులు ప్రాధాన్యతగా చేపట్టాలని అన్నారు. 100 రోజుల యాక్షన్ ప్లాన్ అన్ని డివిజన్ లలో అమలు చేయాలని, వర్షాకాలంలో అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని అన్నారు. పేదలు నివసించే ప్రాంతాల్లో అధిక శ్రద్ధతో ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలు అమలు చేయాలని అన్నారు. నగరంలో పెండింగ్ అంతర్గత రోడ్డు, డ్రెయిన్ నిర్మాణ పనులు ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని, వర్షాకాలం ముగిసిన తర్వాత వాటిని మంజూరు చేయడం జరుగుతుందని అన్నారు. డివిజన్ ను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం, పెద్ద ఎత్తున మొక్కలు నాటి పచ్చదనం పెంచడం బాధ్యతగా చేయాలని, ఖాళీ స్థలంలో నీరు నిల్వ ఉండకుండా, చెత్త పేరుకొని పోకుండా చూడాలని, పైవేట్ ఖాళీ స్థలాలకు ఫెన్సింగ్, గ్రౌండ్ లెవెలింగ్ వంటి పనులు చేపట్టాలని భూ యజమానలకు నోటీసులు జారీ చేయాలని అన్నారు. నగర మేయర్ పునుకొల్లు నీరజ మాట్లాడుతూ డివిజన్ లో అంతర్గత రోడ్డు, డ్రెయిన్ నాణ్యతతో నిర్మించుకోవాలని అన్నారు. మన ఇంటి ముందు చెత్త వేయవద్దని, కార్పొరేషన్ అధికారులకు సహకరించాలని అన్నారు. ఖమ్మం నగరాన్ని సుందరంగా తీర్చిదిద్దేందుకు కృషి చేస్తున్నామని, ప్రజలు తమ వంతు బాధ్యత నెరవేర్చాలని అన్నారు. నగరపాలక



సంస్థ కమీషనర్ అభిషేక్ అగస్త్య మాట్లాడుతూ 580 మీటర్ల మేర రోడ్డు నిర్మాణ పనులకు 50 లక్షల రూపాయలతో నేడు శంకుస్థాపన చేశామని అన్నారు. నగరాన్ని సుందరంగా తీర్చిదిద్దేందుకు రోడ్డు విస్తరణ పనులు, పేయింట్లింగ్ పనులు, పారిశుధ్య నిర్వహణ కోసం నూతన వాహనాలను కొనుగోలు చేశామని అన్నారు. నగరంలో ప్రజలకు ప్రాథమిక వసతుల కల్పన లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్నామని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర గిడ్డంగుల సంస్థ చైర్మన్ రాయల నాగేశ్వరరావు, డిప్యూటీ మేయర్ ఫాతిమా జోషి, పబ్లిక్ హెల్త్ ఇజి.వి.రంజిత్, మునిసిపల్ ఇజి కృష్ణలాల, ఖమ్మం, ఆర్డీఓ నరసింహ రావు, ఖమ్మం అర్బన్ తహసీల్దార్ హైదు, కార్పొరేట్ లు, ప్రజా ప్రతినిధులు, అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

షాపుర్ నగర్ మహిళ హత్య కేసులో నిందితుల అరెస్టు



హైదరాబాద్, భారత శక్తి ప్రతినిధి, జూన్ 25: హైదరాబాద్ షాపుర్ నగర్ లోని న్యూ ఎల్ బి నగర్ లో నివసిస్తున్న 39 ఏళ్ల శ్రీమతి సట్ల అంజలి హత్యకు పాల్పడిన నిందితులను జీడిమెట్ల పోలీసులు విజయవంతంగా గుర్తించి పట్టుకున్నారు. ఈ నేరాన్ని ఆమె సొంత కుమార్తె, చట్ట విరుద్ధ బాలుడు (సిసిఎల్)-1, ఆమె ప్రియుడు ఎ-1: పగిల్లా శివ కుమార్ మరియు మరొక సిసిఎల్-2 బాలుడితో కలిసి కుట్ర వల్ని అమలు చేసింది. పోలీసులు ఈ కేసును సమగ్ర దర్యాప్తు మరియు వేగవంతమైన చర్యతో ఛేదించారు, ఫిర్యాదు అందిన 24 గంటల్లోనే నిందితులను అరెస్టు చేశారు. కేసు వివరాలు: 24-06-2025న మధ్యాహ్నం 01:55 గంటలకు, మేడ్చల్-మల్కాజ్ గిరి జిల్లా, కొంపల్లి, గుండ్లపోచంపల్లికి చెందిన శ్రీమతి తంగెల్లపల్లి శోభ, తన చెల్లెలు శ్రీమతి సట్ల అంజలి, షాపూర్ నగర్ లోని న్యూ ఎల్ బి నగర్ లోని తన నివాసంలో అనుమానాస్పద స్థితిలో మృతి చెందిందని ఫిర్యాదు చేశారు. ఆమె శరీరం వంటగదిలో వెక్కిరిసిన స్థితిలో వది ఉందని, మెడ చుట్టూ లిగేనర్ గుర్తులు ఉన్నాయని, ఇది గొంతు కోసినట్లు సూచిస్తుంది. మృతుడి చిన్న కుమార్తెతో ప్రాథమిక విచారణలో వాస్తవాలు వెల్లడయ్యాయి, మృతుడి పెద్ద కుమార్తె (సిసిఎల్-1), 16 సంవత్సరాలు, ఎ-1: ??పగిల్లా శివ కుమార్ (డీజీ ఆఫీసరీ) తో సంబంధం కలిగి ఉంది, దీనిని మృతుడు వ్యతిరేకించాడు. దీని ఫలితంగా తరచుగా గొడవలు మరియు హెచ్చరికలు జరిగాయి, ఫలితంగా బాలుడు ఎ-1 మరియు సిసిఎల్-2 లతో కలిసి తన తల్లిని చంపడానికి కుట్ర వచ్చాడు. 23-06-2025 సాయంత్రం, సిసిఎల్ -1 పూర్వోత్సాహంగా తన చెల్లెలిని బయటకు పంపించి, ఎ-1 మరియు సిసిఎల్-2 లను ఇంట్లోకి పిలిపించింది. నిందితుడు తెల్లటి చున్నీని ఉపయోగించి మృతుడి గొంతు కోసి చంపి, మరణాన్ని నిర్ధారించేందుకు తలకు గాయం చేశాడు. హత్య తర్వాత సి సి ఎల్ -1, ఇంటికి తాళం వేసి, ఆమె చెల్లెలిని

రిపోర్టర్ పై కాంగ్రెస్ నాయకుల దాడిని ఖండించిన బిఆర్ఎస్ మాజీ జడ్పీ చైర్మన్ బదే నాగజ్యోతి

ములుగు జిల్లా ప్రతినిధి, జూన్ 25 (భారత శక్తి) : ఇందిరమ్మ ఇండ్ల మంజూరిలో అవకతవకల గురించి ఆంధ్రజ్యోతి పత్రికలో వార్త రాసినందుకు కాంగ్రెస్ నాయకులు జీర్ణించుకోలేక ఆంధ్రజ్యోతి రిపోర్టర్ శ్రీకాంత్ పై దాడి చేయడం జరిగిందని ఈ దాడిని తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నామని బదే నాగజ్యోతి అన్నారు. అధికారంలో ఉండి ప్రతిపక్షాలను గొంతు నొక్కాలని చూస్తున్న కాంగ్రెస్ నాయకులు, సమాజంలో జరుగుతున్న అవకతవకలను, లోపాలను వెలికి తీసే జర్నలిస్టులపై సైతం దాడులు చేయడం హేయమైన చర్య అని మండిపడ్డారు. ప్రజలు అన్ని గమనిస్తున్నారని, రాబోవు రోజులలో కాంగ్రెస్ పార్టీకి తగిన గుణపాఠం చెప్తారని అన్నారు. విధి నిర్వహణలో ఉండే జర్నలిస్టులపై దాడులు చేయడం ఆప్రజాస్వామ్యక చర్య అని దాడులు చేసిన వారిని కఠినంగా శిక్షించాలని అన్నారు. సమాజంలో ఎవరు తప్పు చేసినా పొరపాట్లు చేసిన పత్రికలలో రాసే బాధ్యత ఉంటుందని అన్నారు. ప్రశ్నించే జర్నలిస్టులపై



దాడులు చేయడం మంచి పద్ధతి కాదని, దాడి చేసిన కాంగ్రెస్ నాయకులు అరెస్టు చేయాలని, ప్రజాస్వామ్యంలో జర్నలిస్టులకి స్వేచ్ఛ లేకపోతే మరెవరికీ స్వేచ్ఛ ఉంటుందని అన్నారు.

అభివృద్ధి పనులకు అవసరమైన ఇసుక అందుబాటులో ఉంచాలి: జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి

-మైనింగ్ శాఖ, ఇంజనీరింగ్ శాఖల అధికారులతో సమీక్షించిన జిల్లా కలెక్టర్



ఖమ్మం ప్రతినిధి (భారత శక్తి), జూన్ 25: జిల్లాలో అభివృద్ధి పనులకు అవసరమైన ఇసుక అందుబాటులో ఉంచాలని, ఎక్కడా కొరత రావడానికి వీలు లేదని జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి అన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్, కలెక్టరేట్ లో బుధవారం మైనింగ్, వివిధ ఇంజనీరింగ్ శాఖల అధికారులతో సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి మాట్లాడుతూ ఖమ్మం జిల్లాలో జరిగే ప్రభుత్వ అభివృద్ధి, ప్రాధాన్యత కార్యక్రమాలకు ఎట్టి పరిస్థితుల్లో ఇసుక కొరతరాకుండా టిజిఎండిసి చూసుకోవాలని అన్నారు.

బొల్లి మచ్చలు” అంటు వ్యాధి కాదు !

కడప, జూన్ 25 (భారత శక్తి): బొల్లి మచ్చలు అనేవి ఒకరినుండి ఒకరికి సంక్రమించే అంటూ వ్యాధి కాదని జిజిహెచ్ (రివ్వ) డెర్మటాలజి విభాగాధిపతి డాక్టర్ పెంచలయ్య పేర్కొన్నారు. ప్రపంచ విలీలిగో డే (బొల్లి మచ్చ దినోత్సవం) సందర్భంగా బుధవారం కడప జిజిహెచ్ లోని చర్మ వ్యాధుల (డెర్మటాలజీ) విభాగంలో సంబంధిత హెచ్.ఓ. డా. పెంచలయ్య ఆధ్వర్యంలో.. బొల్లి మచ్చలపై అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. బొల్లి మచ్చలు అనేవి ఒకరినుండి ఇంకొకరికి సంక్రమించే జబ్బు కాదని, వంశపారపర్యంగా కూడా వచ్చే వ్యాధి రాదని, వివాహానికి బొల్లి వ్యాధి ఎలాంటి అడ్డుకాదని వివరించారు. బొల్లి మచ్చల వలన ఒక వ్యక్తి శారీరక, మానసిక సౌరస్థ్యంపై ఎలాంటి ప్రభావం ఉంటోందో చూపారు. వ్యాధి ప్రారంభ దశలోనే చర్మవ్యాధుల నిపుణుల పర్యవేక్షణలో వైద్యం చేయించుకోవాలని సూచించారు. కావట్టి తెల్ల మచ్చలు, బొల్లితో ఉన్న వారి పట్ల వివక్షతను చూపకుండా.. సమాజంలో అందరితో సమానంగా ఆధరించాలన్నారు. వారిని అందరితో కలివిడిగా ఉండేలా మానసిక ధైర్యాన్నిచ్చి చికిత్స



చేయించేందుకు సహకరించాలని కోరారు. ఈ అవగాహన కార్యక్రమంలో డెర్మటాలజీ విభాగం వైద్యులు డా. సుభాషిణి, డా. నరోత్తమరెడ్డి, డా. విజయ కుమారి, డా. పాలిని, పిజి వైద్యులు, మిగతా వైద్యులు తదితరులు పాల్గొని ప్రజాల్లో అవగాహన పెంపొందించారు.

విలేకరి పై కత్తితో కాంగ్రెస్ నాయకులు హత్యాయత్నం - ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న శ్రీకాంత్ రెడ్డి



ములుగు జిల్లా ప్రతినిధి, జూన్ 25 (భారత శక్తి): ములుగు జిల్లా తాడ్వాయి మండల విలేకరి చల్లకొండ శ్రీకాంత్ రెడ్డి పై కత్తితో కొందరు కాంగ్రెస్ నాయకులు హత్యాయత్నం చేశారు. ‘ఇందిరమ్మ ఇళ్లలో అవకతవకలు జరిగా యని వార్తలు రాస్తావా.. ఎంత వైద్యం నీకు ?’ అంటూ తమ కారులోకి లాగి దుర్గాపలా దుతూ పిడిగుద్దులు కురిపించారు. ఆపై కత్తి తో పొడిచేందుకు యత్నించారు. వారి నుంచి తప్పించుకున్న శ్రీకాంత్ రెడ్డి పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశాడు. ములుగు జిల్లా నల్లాపూర్ గ్రామానికి చెందిన

శ్రీకాంత్ రెడ్డి వార్తల సేకరణ సాయంత్రం తిరిగి వస్తూ.. కొమురం సారమ్మ గుడి దాటిన తర్వాత ఓ చోట ఆగి ఫోన్ మాట్లాడుతున్నాడు. కారులో అక్కడికి వచ్చిన ములుగు జిల్లా కాంగ్రెస్ కార్యదర్శి తాండాల శ్రీనివాస్, నల్లాపూర్ గ్రామ కమిటీ అధ్యక్షుడు మొక్క శ్రీనివాస్, ఇందిరమ్మ ఇండ్ల ఎంపిక కమిటీ సభ్యులు బొప్ప విసోద్, ఎనగంటి సాయికృష్ణ, పార్టీ కార్యకర్త శంకె శ్రావణ్ దాడికి దిగారు. శ్రీకాంత్ రెడ్డిని తమ కారులోకి లాగి పిడిగుద్దులు కురిపిస్తూ.. కాళ్లతో తన్ని కత్తితో పొడిచేందుకు యత్నించారు.

గట్టిగా అరుస్తూ వారిని వదిలించుకుని బయటికొచ్చిన శ్రీకాంత్ రెడ్డి రోడ్డు పైకి పరుగెత్తగా.. అటుగా వచ్చేవానిని చూసి కాంగ్రెస్ నేతలు పరారయ్యారు. ఈ దాడిలో గాయపడిన శ్రీకాంత్ రెడ్డి ఏటూరునాగారం ప్రభుత్వ ఆస్పత్రిలో చికిత్స తీసుకుంటున్నాడు. ఈ ప్రాంత వాసురాలైన గ్రామీణ అభివృద్ధి శిబి సంక్షేమ శాఖ మంత్రి సీతక్క బాధ్యులపై కఠిన చర్య తీసుకోకపోతే జర్నలిస్టులు వరిణామం వేరే విధంగా ఉంటుందని హెచ్చరించారు. ఇప్పటివరకు ములుగు నియోజకవర్గం అయినప్పటికీ తదనంతరం జిల్లా ఏర్పాటు అయినప్పటినుండి ఇప్పటివరకు జర్నలిస్టులపై ఎలాంటి దాడులు జరగలేదని, మొదటిసారిగా ఒక విప్లవ ఉద్యమరాలు సీతక్క అన్ని తెలిసినప్పటికీ ఇలాంటి సంఘటనలు జరగడం ఇదే మొదటిసారి. ఇలాంటి సమస్యలు మళ్లీ వునరావుతం కాకుండా చూడాల్సిన బాధ్యత మంత్రి సీతక్కపై బాధ్యత ఉందని ప్రజలు అభిప్రాయపడుతున్నారు. శ్రీకాంత్ రెడ్డి పై జరిగిన దాడికి నిరసనగా జర్నలిస్టులు యూనియన్లకు అతీతంగా నిరసన కార్యక్రమాలు చేపట్టారు.

జూన్ 26 న అంతర్జాతీయ మాదక ద్రవ్యాల దుర్వినియోగం, వాల్ పోస్టర్స్ విడుదల

(భారత శక్తి ప్రతినిధి) కామారెడ్డి, జూన్

25: అంతర్జాతీయ మాదక ద్రవ్యాల దుర్వినియోగం, అక్రమ రవాణా గురించి ఆశిష్ సంగ్వాస్ బుధవారం కలెక్టరేట్ లో పోస్టర్ విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, గురువారం 26 వ తేదీ ఉదయం 9:30 గంటలకు జిల్లా కేంద్రంలోని సిఎన్ఐ చర్చ్ నుండి కళాభారత వరకు ర్యాల్ గా వెళ్లి అక్కడ కార్యక్రమ నిర్వహించడం జరుగుతుందని ఈ కార్యక్రమంలో అధిక సంఖ్యలో యువత పాల్గొని ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా సంక్షేమ అధికారి ప్రమీల, ఎక్సైజ్ సూపరిండెంట్ హనుమంతరావు పాల్గొన్నారు.



మెదడులో పెను విపత్తు

పక్షవాతం చెట్టంత మనిషిని హఠాత్తుగా కుప్పకూలేలా చేస్తుంది. కాలూ చేయి చప్పుబడేలా చేసి, మంచాన పడేస్తుంది. అవయవాలు స్వాధీనంలోకి వచ్చినా ఎంతోకొంత వైకల్యం వేధిస్తూనే ఉంటుంది. పక్షవాతం బాధితుల్లో 30% మంది ఇలాంటివారే. రోజువారీ వసులకు ఇతరుల మీద ఆధారపడుతున్నవారే. కేవలం నూటికి 30 మందే మునుపటి స్థితికి చేరుకుంటున్నారు. మరో 30% మంది మృత్యువాత పడుతున్నారు. నిజానికి పక్షవాతాన్ని చాలావరకూ నివారించుకోవచ్చు. లక్షణాలను ముందే గుర్తిస్తే సమస్య తీవ్రం కాకుండానూ చూసుకోవచ్చు. ఇటీవల రామోజీ ఫిల్మ్‌సిటీలో ఇండియన్ డ్రోక్ అసోసియేషన్ నిర్వహించిన కార్యశాలకు విచ్చేసిన వైద్య నిపుణులు ముక్తకంఠంగా చెబుతున్న విషయమిదే.



సత్వర స్పందన కీలకం

పక్షవాతం కేసులు రోజురోజుకీ పెరుగుతుండటం ఆందోళనకరం. 25 ఏళ్లు దాటినవారిలో ప్రతి నలుగురిలో ఒకరు దీని బారినపడుతున్నారంటే పరిస్థితి ఎంత తీవ్రంగా ఉందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. సాధారణంగా 60 ఏళ్లు దాటినవారిలో దీన్ని చూస్తుంటాం. కానీ ఇప్పుడు 30ల్లో, 40ల్లోనూ ఎంతోమంది దీని బారినపడుతుండడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరూ దీనిపై అవగాహన కలిగిఉటం తప్పనిసరి.

రెండు రకాలు: పక్షవాతం రెండు రకాలు. ఒకటి- మెదడుకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే నాళాల్లో రక్తం గడ్డలు ఏర్పడటం వల్ల వచ్చేది (ఇస్కీమిక్). పక్షవాతం కేసుల్లో ఇదే ఎక్కువ. సుమారు 85% మందిలో ఇలాంటి రకం కనిపిస్తుంటుంది. రెండు- మెదడులో రక్తనాళాలు చిట్టిపోయి రక్తప్రాపం కావటం వల్ల తలెత్తేది (హెమరేజిక్). పక్షవాతం బారినపడుతున్న దాదాపు 15% మంది దీనికి గురవుతున్నారు.

ప్రధాన ముప్పు కారకాలు: పక్షవాతానికి అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, పొగ తాగటం.. జర్డా, గుట్టా, ఖైన్ నమలటం.. అతిగా మద్యం తాగటం, కుటుంబంలో ఇంతకుముందు ఎవరికైనా పక్షవాతం వచ్చి ఉండటం ప్రధాన ముప్పు కారకాలు. గుండె లయ తప్పటం వంటి కొన్ని గుండెజబ్బులూ కారణం కావొచ్చు. ఇలాంటివారికి రక్తం గడ్డలు ఏర్పడే ముప్పు ఎక్కువ. ఇవి మెదడు రక్తనాళాలకు చేరుకొని పక్షవాతం సంభవించొచ్చు. మరోవైపు జన్మ్య స్వభావమూ మన భారతీయులకు ముప్పు తెచ్చిపెడుతోంది. పాశ్చాత్యదేశాల కన్నా మనదేశంలో పదేళ్ల ముందే పక్షవాతం దాడి చేస్తోంది.

వీలైనంత త్వరగా చికిత్స: ఇస్కీమిక్, హెమరేజిక్ పక్షవాతాలకు చికిత్సలు రెండూ వేర్వేరే. ఒకదానికి చేసే చికిత్స మరొకదానికి భిన్నం. కాబట్టి వీటి మధ్య తేడా తెలుసుకోవటం ముఖ్యం. ఇందుకు సీటీ స్కాన్ ఉపయోగపడుతుంది. సమస్యను నిర్ధారించి ఎంత త్వరగా చికిత్స చేస్తే అంత మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. మెదడుకు రక్త

సరఫరా ఆగిపోతే ప్రతి నిమిషానికి 20 లక్షల నాడీ కణాలు చనిపోతాయి. ఇవి తిరిగి కుదురుకోవు. అందుకే ప్రతి నిమిషమూ అమూల్యమే. వీలైనంత త్వరగా చికిత్స ఆరంభించి, మెదడుకు తిరిగి రక్త సరఫరా చేయగలిగితే నాడీ కణాలు చనిపోకుండా, మెదడు మరి ఎక్కువగా దెబ్బతినకుండా చూడొచ్చు. ఫలితంగా త్వరగా కోలుకోవటానికి వీలుంటుంది. అలస్యమైనకొద్దీ నాడీ కణాలు దెబ్బతింటూనే వస్తుంటాయి. ప్రాణాపాయమూ సంభవించొచ్చు. ముఖ్యంగా అధిక రక్తపోటు మందులు క్రమం తప్పకుండా వేసుకోకపోయినా, హైబీపీ ఉన్న సంగతి తెలియక పోయినా, తెలిసి నిర్లక్ష్యం చేసినా పక్షవాతం తీవ్రంగా దాడి చేస్తుంది. తీవ్రమైన తలనొప్పి, వాంతులతో కోవూలోకి వెళ్లిపోయే ప్రమాదముంది. నాలుగున్నర గంటల్లోపు గడువును అమూల్య సమయం (గోల్డెన్ అవర్)గా భావిస్తారు. ఈ గడువు లోపు చికిత్స ఆరంభిస్తే మెదడు మరి ఎక్కువగా దెబ్బతినకుండా చూసుకోవచ్చు. ఇప్పుడు రక్తం గడ్డలను కరిగించే మంచి మందులు ఉన్నాయి. వీటిని సమయానికి ఇస్తే చాలామందిని మంచాన వడకుండా, ప్రాణాపాయం సంభవించకుండా కాపాడుకోవచ్చు. హెమరేజిక్ పక్షవాతానికి చికిత్స కష్టమనే చెప్పుకోవాలి. ఎందుకంటే నేరుగా మెదడులో రక్తప్రావాన్ని ఆపలేం. రక్తం గడ్డకట్టే ప్రక్రియలను ఉత్తేజితం చేయటం ద్వారా రక్తప్రావాన్ని తగ్గించటమో లేదా ఆపటమో చేయాలి ఉంటుంది. ఇప్పుడు ప్రయోగాత్మకంగా రక్తప్రావాన్ని ఆపే ట్రానిస్లామిక్ యూసిడ్ వంటి కొత్త మందులనూ ప్రయత్నిస్తున్నారు. కొందరికి రక్తప్రావమైన చోట చుట్టుపక్కల లేదా మెదడులో వాపు తలెత్తి తలలో ఒత్తిడి బాగా పెరుగుతుంది. వీరికి వాపు తగ్గించే మందులు అవసరం. కొన్నిసార్లు ఒత్తిడిని తగ్గించటానికి సర్జరీతో పురోగతి కొంత భాగాన్ని తొలగించాల్సి వస్తుంది. గుండెజబ్బులు గలవారిలో కొందరు రక్తాన్ని వలుచగా ఉంచే మందులు వేసుకుంటుంటారు. ఇలాంటివారికి పక్షవాతం వస్తే విరుగుడు మందులు ఇవ్వాలి ఉంటుంది.

స్వల్ప పక్షవాతం విభిన్నం: కొందరిలో పక్షవాతం స్వల్పంగా (ట్రాన్సియెంట్ ఇస్కీమిక్ ఎటాక్) వస్తుంటుంది. ఇందులో లక్షణాలు కొద్దిసేపే ఉండి, వాటంతటమే పోతాయి. దీన్ని చాలామంది తేలికగా తీసుకుంటారు. ఇది మున్ముందు నిజంగా పక్షవాతం రాబోతోంది అనటానికి హెచ్చరిక. స్వల్ప పక్షవాతం వచ్చిన తొలి మూడు రోజుల్లో లేదా వారంలో పెద్ద పక్షవాతం వచ్చే ముప్పు చాలా ఎక్కువ. కాబట్టి నిర్లక్ష్యం చేయొద్దు.

టైమ్ ఈజ్ బ్రెయిన్

ప్రస్తుతం చిన్నా పెద్దా తేడా లేకుండా చాలామంది పక్షవాతం బారినపడుతున్నారు. దీని మూలంగా ఎంతోమంది జీవనోపాధి కోల్పోతున్నారు. గుండె జబ్బుల్లో టైమ్ ఈజ్ మజిలీ అనే నానుడి ప్రచారంలో ఉంది. అంటే ఎంత త్వరగా చికిత్స మొదలెడితే గుండె కణజాలాన్ని అంత ఎక్కువగా కాపాడుకోవచ్చని. పక్షవాతం విషయంలోనూ టైమ్ ఈజ్ బ్రెయిన్ అని చెప్పుకోవాలి. ఎంత త్వరగా చికిత్స చేస్తే అంత త్వరగా కోలుకుంటారు. చికిత్స మూడు గంటలు అలస్యమైతే 30 ఏళ్ల ముందే వృద్ధాప్యంలోకి జారిపోతారు. తమ వసులు తాము చేసుకోలేరు. కుటుంబానికి భారంగా మారతారు. 30, 40 ఏళ్లలోనే పక్షవాతం బారినపడితే పరిస్థితి ఎలా ఉంటుందో ఊహించుకుంటేనే భయమేస్తుంది. కాబట్టి అంతా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. జబ్బు వచ్చాక బాధపడే కన్నా ముందు నుంచే నివారణ చర్యలు తీసుకోవాలి. జీవనశైలిని మార్చుకోవటం, అధిక రక్తపోటు సమస్య ఉంటే ముందే గుర్తించి మందులు వాడటం చాలా ముఖ్యం. తెల్ల బియ్యానికి బదులు దంపుడు బియ్యం తినాలి. అదీ మితంగానే. అలాగే వప్పులు, కూరగాయలు విధిగా తీసుకోవాలి. నెయ్యి, నూనె పదార్థాలు మితంగా తీసుకోవాలి. యోగా.. ముఖ్యంగా సూర్య సమస్కారాలు చేయటం ఉత్తమం.

మనసా.. తిండి వైపా?

ఆకలి వేసినప్పుడు తినటం మామూలే. కానీ కొందరు ఏమీ తోచనప్పుడు, విసుగు (బోర్) పుట్టినప్పుడూ తింటుంటారు. చిప్స్, జంత్రికల్.. ఏదో ఒకటి నోట్లో వేసుకొని నములు తుంటారు. విసుగు పుట్టినప్పుడు మెదడు కొంత హుషారును కోరుకుంటుంది. ఇదే చిరుతిండి వైపు దృష్టి మళ్లించేలా చేస్తుంది. ఎప్పుడో అప్పుడంటే ఏమో గానీ తరచూ ఇలా తింటుంటే చిక్కులు తప్పవు. కేలరీలు



తప్ప ఎలాంటి పోషకాలు లేని జంక్‌ఫుడ్‌తో బరువు పెరగటం, మధుమేహం, గుండెజబ్బుల వంటి సమస్యల ముప్పు పెరుగుతుంది. కాబట్టి జాగ్రత్త అవసరం. ఏమీ తోచనప్పుడు చిరుతిత్తి వైపు చూడటం కన్నా ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలను పాటించటం మేలు.

నీరు తాగటం: ఆకలి వేస్తున్నట్లు అనిపించినా కొన్నిసార్లు

దీనికి దాహం కారణం కావొచ్చు. కాబట్టి వెంటనే చిరుతిండికి బదులు ఓ గ్లాసు నీరు తాగి చూడండి. ఇది చాలాసార్లు ఆకలి తగ్గటానికి తోడ్పడుతుంది.

మనసును మళ్లించటం: విసుగు పుట్టినప్పుడు మనసును దారి మళ్లిస్తే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. అటూ ఇటూ నాలుగడుగులు వేయటం, ఇష్టమైనది ఏదైనా చదవటం, స్నేహితులతో మాట్లాడటం మేలు. దీంతో తిండి వైపు యావ తగ్గుతుంది.

ఏదైనా నమలటం: బబుల్‌గమ్, సోంపు వంటివి నోట్లో వేసుకుని నములుతుంటే అనవసరంగా చిరుతిండి తినకుండా చూసుకోవచ్చు. అంతేకాదు, తక్కువ కేలరీలతో కడపని ఎండిన భావనా కలుగుతుంది.

గర్లాకోజు స్థిరంగా: రక్తంలో గర్లాకోజు మోతాదులు తగ్గినప్పుడు చిరుతిండి తినకుండా ఆగటం కష్టం. అందువల్ల వీచు, ప్రాటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులతో కూడిన సమతుల్యహారం తినాలి. దీంతో రక్తంలో గర్లాకోజు మోతాదులు మరి ఎక్కువ, తక్కువ కాకుండా ఉంటాయి. హఠాత్తుగా చిరుతిండి తినాలనే కోరిక తగ్గుతుంది.

మనసంతో ఆలోచించి: చిరుతిండిని నోట్లో వేసుకోవటానికి ముందు కాసేపు ఆగి నిజంగా ఆకలవుతోందా? ఏమీ తోచక తినాలనిపిస్తోందా? అని ఎవరికివారో ప్రశ్నించుకోవటం మంచిది. ఎందుకు తింటున్నామనే దాన్ని గుర్తించగలిగితే మంచి నిర్ణయాలు తీసుకోవటానికి మార్గం సుగమవుతుంది.

చిరు వ్యాయామం: చిన్న వ్యాయామమైనా పెద్ద మార్పు తెచ్చిపెడుతుంది. కాసేపు నడిచినా, శరీరాన్ని సాగదీసినా ఉత్సాహం వస్తుంది. మనసుకు సహజంగా ఉల్లాసం చేకూరటం వల్ల తినాలనే యావ తగ్గుతుంది.

రోమ్ముక్యాన్సర్‌కు తేనె చికిత్స

రోమ్ముక్యాన్సర్‌కు సహజ చికిత్స ఉంటే? అదీ తీయని తేనెలాంటిదైతే? అంతకన్నా కావాల్సిందేముంది? యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కాలిఫోర్నియా, లాస్ ఏంజెలిస్ (యూసీఎల్ఎ) శాస్త్రవేత్తలు అలాంటి పీపీ కబురే అందించారు. మనుకా తేనె రొమ్ముక్యాన్సర్ కణాల వృద్ధిని 84% వరకూ తగ్గిస్తున్నట్లు గుర్తించారు. అదీ ఆరోగ్యకర కణాలకు ఎలాంటి హాని చేయకుండా, మరి పెద్ద దుష్ప్రభావాలేవీ లేకుండా. అందుకే రొమ్ముక్యాన్సర్.. ముఖ్యంగా ఈస్ట్రోజన్ గ్రాహక (ఈఆర్) పాజిటివ్ రొమ్ముక్యాన్సర్ నివారణ, చికిత్సలో ఇది ప్రత్యామ్నాయ, సహజ పద్ధతి కాగలదని ఆశిస్తున్నారు.

అటు పోషకాహారంగా ఇటు ఔషధంగా ఉపయోగపడే న్యూట్రాన్యూటికల్స్ రోజురోజుకీ ప్రాచుర్యం పొందుతున్నాయి. గ్రీన్ టీ, ఒమేగా 3 కొవ్వులు, అశ్వగంధ జీనెసెంగ్ వంటివి వీటి కోవలోకి వచ్చేస్తే. ఇలాంటి పోషణ ఔషధాల్లో మనుకా తేనె గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పుకోవాలి. మామూలుగా తేనెటీగలు రకరకాల పూల నుంచి మకరందాన్ని సేకరించి తేనెను తయారుచేస్తాయి. కానీ



మనుకా తేనె అలాంటిది కాదు. న్యూజిలాండ్, ఆస్ట్రేలియా ఆగ్నేయాసియా ప్రాంతంలో పెరిగే ఒక టీ ట్రీ (లెప్టోస్పైర్థుమ్ స్కోపేరియం) వుప్పుల మకరందాన్ని మాత్రమే తేనెటీగలు సంగ్రహించేలా చేసి, దీన్ని తయారుచేస్తారు. ఇది కాస్త జిడ్డుగా ఉంటుంది. దీనికి చాలా ఔషధ గుణాలున్నాయి. మనుకా తేనె యాంటీబ్యాక్టీరియా, యాంటీఆక్సిడెంట్ గుణాలను కలిగివున్నట్లు అధ్యయనాల్లో తేలింది. అంటే బ్యాక్టీరియాను నిర్మూలించటంతో పాటు వాపు ప్రక్రియ (ఇన్ఫ్లేమేషన్)నూ తగ్గిస్తుందన్నమాట. క్యాన్సర్ వంటి జబ్బులకు వాపు ప్రక్రియే బీజం వేస్తుండటం గమనార్హం. తాజాగా మనుకా తేనె రొమ్ముక్యాన్సర్ నివారణ, చికిత్సకు తోడ్పడగలదని యూసీఎల్ఎ ప్రాథమిక అధ్యయనంలో తేలటం ఆసక్తి కలిగిస్తోంది. సంప్రదాయ కీమోథెరపీకి సహజ, తక్కువ విషతుల్యమైన ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స రూపకల్పన దిశగా ఇది ఆశలు రేకెత్తిస్తోందని అధ్యయనానికి నేతృత్వం వహించిన డాక్టర్ డయానా మార్షాజ్ గర్వనీ చెబుతున్నారు. క్యాన్సర్ చికిత్సలో సహజ రసాయన మిశ్రమాల ప్రయోజనాలను పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవటానికి మరింత

పరిశోధనలు చేయాల్సిన అవసరమున్నప్పటికీ ఈ రంగంలో భవిష్యత్ పరిశోధనకు ఈ అధ్యయనం బలమైన పునాది వేసిందని అభిప్రాయపడుతున్నారు.

ఈఆర్ పాజిటివ్ రకమే ఎక్కువ

రోమ్ముక్యాన్సర్ బారిన పడుతున్నవారిలో 60% నుంచి 70% వరకూ ఈఆర్ పాజిటివ్ రకమే కనిపిస్తుంటుంది. ఇందులో క్యాన్సర్ కణాల్లోని గ్రాహకాలు ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్‌ను సంగ్రహించుకొని, కణితి వృద్ధి చెందేలా చేస్తాయి. ఇలాంటి రకం క్యాన్సర్ గలవారికి కణితి వృద్ధిని అడ్డుకోవటానికి యాంటీ ఈస్ట్రోజన్ చికిత్స సూచిస్తుంటారు. అయితే కొందరిలో ఈ చికిత్స పనిచేయదు. దీనికి లొంగకుండా క్యాన్సర్ మొండిగా తయారవుతుంది. వీరికి కీమోథెరపీ చేయక తప్పదు. దీంతో జుట్టు ఉడటం, నోట్లో పుండ్లు, ఆకలి తగ్గటం, అలసట, ఇన్ఫెక్షన్ వంటి దుష్ప్రభావాలు తలెత్తుతుంటాయి. మనుకా తేనెతో ఇలాంటి ఇబ్బందులు తప్పే అవకాశముంది.

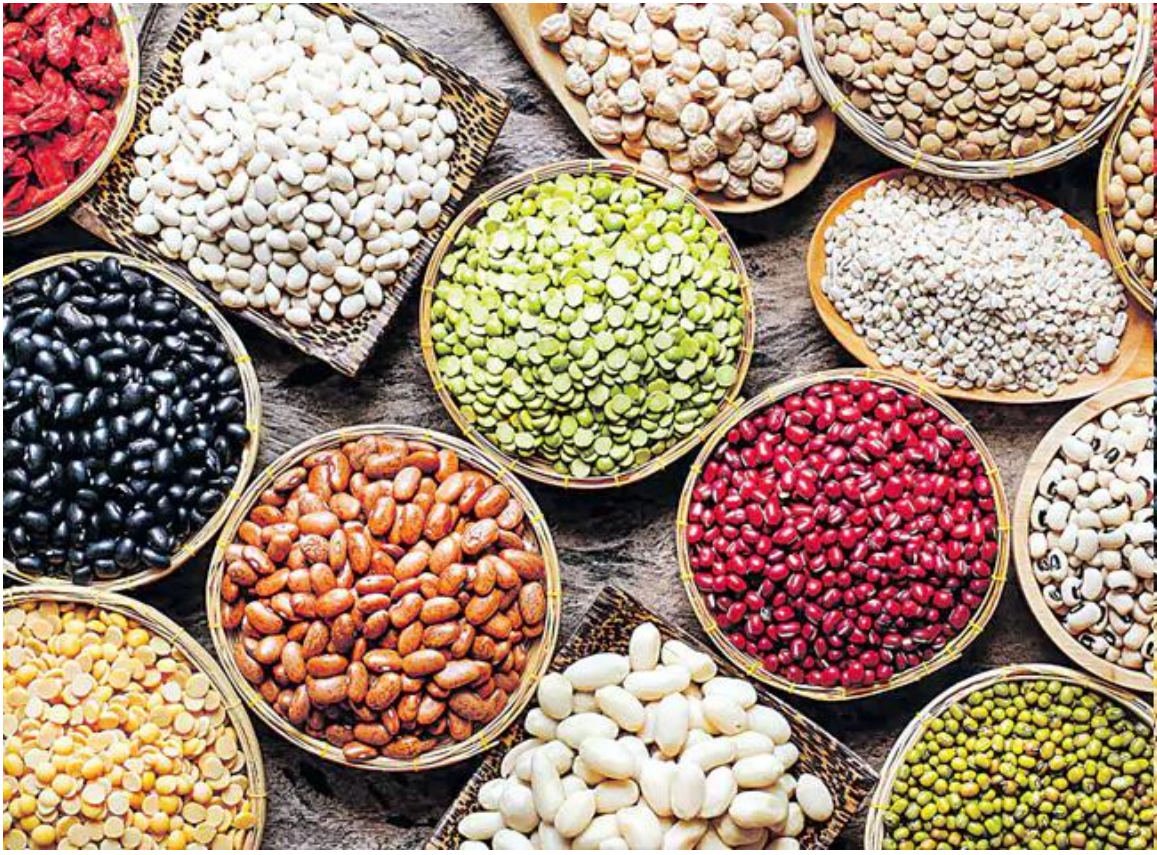
ప్రయోగం ఎలా?

పరిశోధకులు ఈస్ట్రోజన్ రిసెప్టర్ పాజిటివ్, ట్రిపుల్ నెగెటివ్ (ఇందులో కణాలకు ఎలాంటి గ్రాహకాలూ ఉండవు) క్యాన్సర్ కణాలను ప్రయోగశాలలో వృద్ధి చేశారు. కొన్ని కణాలకు మనుకా తేనె, మనుకా తేనె పొడితో చికిత్స చేశారు. మరికొన్నింటికి సంప్రదాయ చికిత్సతో పరిశీలించారు. ట్రిపుల్ నెగెటివ్ క్యాన్సర్ కణాల్లో కణితిని అడ్డుకునే ప్రభావాలు అంతగా కనిపించలేదు. యాంటీ ఈస్ట్రోజన్ చికిత్సలో విరివిగా వాడే టామోక్సిఫెన్ మందును మనుకా తేనెతో కలిపి వాడగా ఈఆర్ పాజిటివ్ రొమ్ముక్యాన్సర్ కణాల వ్యాప్తి గణనీయంగా తగ్గిపోవటం గమనార్హం. మరింత నిశితంగా కణాలను పరిశీలించగా తేనె మూలంగా రక్తంలో ఈస్ట్రోజన్ మోతాదులు, కణాల్లోని గ్రాహకాలు తగ్గినట్లు తేలింది. అంతేకాదు, కణితి కణాలు తమకు తాముగా చనిపోయేలా ప్రేరేపితం కావటం వల్ల క్యాన్సర్ వృద్ధి చెందే ప్రక్రియ కూడా అస్తవ్యస్తమైంది. అనంతరం ఎలుకల మీదా పరిశోధకులు అధ్యయనం చేశారు. మనుషుల ఈఆర్ పాజిటివ్ రొమ్ముకణాలను ఎలుకల్లో ప్రవేశపెట్టి, కణితి వృద్ధి చెందేలా చేశారు. తర్వాత కొన్నింటికి మనుకా తేనె తాగించారు. మామూలు ఎలుకలతో పోలిస్తే తేనె తాగిన వాటిల్లో కణితి వృద్ధి గణనీయంగా తగ్గముఖం వట్టింది. ఆరోగ్య కణాలకు హాని చేయకుండా మానవ రొమ్ముక్యాన్సర్ కణితి వృద్ధి, వ్యాప్తి 84% వరకూ తగ్గినట్లు బయటపడింది.

ఏంటీ ప్రయోజనం?

మనుకా తేనె వంటి సహజ రసాయన మిశ్రమాలకు కణితిని నిలువరించే గుణమున్నట్లు, హార్మోన్ రిసెప్టర్ పాజిటివ్ రొమ్ముక్యాన్సర్ల విషయంలో మరింత ప్రభావం చూపుతున్నట్లు అధ్యయన ఫలితాలు సూచిస్తున్నాయి. మున్ముందు అనుబంధ ఔషధం లేదా బలమైన ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సగా మనుకా తేనెను అభివృద్ధి చేసే అవకాశముందని భావిస్తున్నారు. క్యాన్సర్ కణాలతో పాటు ఆరోగ్యకరమైన కణాలనూ చంపే క్యాన్సర్ మందులకిది ప్రత్యామ్నాయం కాగలదని ఆశిస్తున్నారు.

బరువు తగ్గాలా?



బరువు తగ్గించే ఆహార పద్ధతిని మొదలెట్టాలని అనుకుంటున్నారా? అది పనిచేస్తుందో లేదోనని సందేహిస్తున్నారా? అయితే ఆహారంలో కేలరీలు తగ్గించటంతో పాటు ప్రొటీన్, పీచు పదార్థాలు పెంచుకోండి. యూనివర్సిటీ ఆఫ్ ఇల్లినాయిస్ పరిశోధకుల అధ్యయనం ఇదే విషయాన్ని చెబుతోంది. ఆహార పద్ధతి ఆయా వ్యక్తులకు అనుగుణంగా, దీర్ఘకాలం పాటించేలా మార్పులు చేర్పులకు అనుగుణంగానూ ఉండాలని సూచిస్తోంది. ఇందులో ఇండివిజువల్లైజ్ డైట్ ఇంప్రూవ్‌మెంట్ ప్రోగ్రామ్ (బిడిప్) అనే కొత్త బరువు తగ్గించే పద్ధతి ప్రభావాలను పరిశీలించారు. ఆహార పదార్థాల్లోని ప్రతి కేలరీకి ఎంత

ప్రోటీన్, పీచు ఉంటుందో, భోజనం చేసేటప్పుడు ప్రతిసారి ఎంత తినాలో సూచించే ప్రత్యేక టూల్‌ను పరిశోధకులు సృష్టించారు.

దీని ఆధారంగా రోజుకు 1,500 కేలరీల లోపు శక్తినిచ్చే ఆహారం.. ఇందులో 80 గ్రాముల ప్రొటీన్, 20 గ్రాముల పీచు ఉండేలా ఎవరికివారు తమకు నచ్చిన విధంగా ఆహార పద్ధతిని నిర్ణయించుకోవచ్చు. దీన్ని పాటించినవారిలో ఏడాది తర్వాత శరీర బరువులో 12.9% తగ్గటం గమనార్హం. ఎంత ఎక్కువగా ప్రొటీన్, పీచు ఎక్కువగా తీసుకుంటే అంత అధికంగా బరువు తగ్గుతున్నట్లు తేలింది.