







# పెన్ పవర్

## తెలంగాణ రెండో

# పట్టణ ప్రణాళికలో..! అవినీతి బాగోతం..?

- రెండు పర్లషన్లు...! ఒకే కమర్షియల్ కాంప్లెక్స్ పై ప్రశ్నల వెల్లువ..!
- అధికారపార్టీ నేతల సిఫార్సుల మాటున..! అనుచరుల అక్రమ కట్టడాల దందా..!

- కులమే బలంగా..! ఆ సామాజిక వర్గానికి చెందినవారికి సెటిల్మెంట్ల ప్రాధాన్యత..!
- మొదటి విడుదలలో అధికారుల వాటా..? ఆ తర్వాత తిలాపాపం తలాపిడికెడు..!
- దుండిగల్ 10వ వార్డు 'నిరంజన్' కాలనీలో..! టిజి-బిపాస్ చట్టానికి తూట్లు..!
- అక్రమార్కనే ధ్వేయంగా..! అక్రమ కట్టడాలే లక్ష్యంగా అధికారుల విధుల నిర్వహణ..?

దర్గాహా సమీపంలో, రెండు అనుమతుల ఒకటే కమర్షియల్ భవనం..

- దుండిగల్ సర్కిల్-59 'సిఎంసె'లో ఆ ఇద్దరి అధికారుల బరితెగింపు..!
- టౌన్ ప్లానింగ్ ను ఏలుతున్న కరప్పన్ అధికారుల కనుసన్నల్లో దందా..!
- నిబంధనలు పాటించరు..! అక్రమ నిర్మాణాలపై దృష్టి సారించరు..!
- టౌన్ ప్లానింగ్ వ్యవస్థ ఉన్నదే..! అధికారుల కరప్పన్ కోసమేనని నిరూపణ..?
- ఒంటెద్దు పోకడలతో పట్టణ ప్రణాళికా అధికార యంత్రాంగం..!
- ఏసీపి-టిపిఎస్ విధుల నిర్వహణపై సర్వత్రా విమర్శల వెల్లువ..?
- డిప్యూటీ కమిషనర్ దృష్టికి తీసుకెళ్ళినా "బెల్లం కొట్టిన రాయిలా" మౌనం..!
- ఉన్న బాధ్యతలకే బిక్కులేదంటే..! అదనంగా 'నిజాంపేట్' సర్కిల్లో ఇంచార్జ్..
- దుండిగల్ సర్కిల్ పట్టణ ప్రణాళికలో కొనసాగుతున్న అక్రమ కట్టడాల దందా..!
- చట్టాలు రూపొందించడం వరకేనా..! అమలుకు నోచుకోని టిజి-బిపాస్ చట్టం..!



అటు బిఆర్ఎస్ నేతకు.. ఇటు కాంగ్రెస్ యువనాయకునికి స్నేహితుడట.. ఇద్దరు నేతల ముద్దుల స్నేహితునికే సెటిల్మెంట్ల దందా అప్పగించే..! అధికారుల్లో అయినా పారదర్శకత ఉందనుకుంటే అదీలేదు.. అక్రమ కట్టడాల దందాలో, 'మొన్న' బహదూర్పల్లిలో, 1500 గజాల అక్రమ షెడ్డుకు..! రూ.లక్షల్లో వసూల్..? నేడు గండిమొసమ్మ సమీపంలో 10వ వార్డు "నిరంజన్" కాలనీలో రెండు పర్లషన్లతో ఒకటే కమర్షియల్ కాంప్లెక్స్..? పైసా పెట్టుబడి లేదు..! ప్రశ్నించే అధికారులు లేరు..! ఓ అధికారపార్టీ నాయకుల తోపాటు, బిఆర్ఎస్ మాజీ ప్రజాప్రతినిధికి కూడా స్నేహితుడేనట.. అక్రమ కట్టడాల దందాలో స్నేహితుడిని రంగంలోకి దింపారు..! అధికారుల సంగతి మేము చూసుకుంటాం అక్రమ నిర్మాణాల సంగతి, సెటిల్మెంట్ల కాంట్రాక్ట్ వ్యవహారం నువ్వు చూసుకో.. బలే చవక బేరం కదా..! దుండిగల్ సర్కిల్-59 సిఎంసె పరిధిలో ఈ కొత్తరకం అక్రమ నిర్మాణాల దందా ఆరేదీ మొదలైంది..? ఓ చోటా నాయకున్ని తన ఫ్రెండ్గా అడ్డు పెట్టుకుని అక్రమ నిర్మాణాలతో చేస్తున్న దందా ఇప్పుడు హాట్ టాపిక్ గా మారుతోంది.. అక్రమ కట్టడాలపై అధికారులు చర్యలు తీసుకోకుండా, తానే మేనేజ్ చేస్తానని ఓ క్లిక్కి నిర్మాణ దారులతో ఒప్పందం కుదుర్చుకుని అందరికీ సెటిల్మెంట్లు చేస్తున్నారనే ఆరోపణలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి..

సిఎంసె బ్యూరో, పెన్ పవర్, జూలై 12:

01

ఇప్పుడు పెన్ పవర్ దిన పత్రికలో

క్లాసీఫైడ్ యాడ్స్

కేవలం

యాడ్ 100/-కే

'ఐదు రోజులకు'

'4 సెం.మీ 4 సెం.మీ'

'మరిన్ని వివరాలకు సంప్రదించండి'

93948 55244

వరతులు పర్లిస్టాయి

## ఎన్టీఎస్పి సిఫార్సుల అమలులో ప్రభుత్వం విఫలం

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: కాశీశ్వరం ప్రాజెక్టు పునరుద్ధరణ కోసం నేషనల్ డ్యాం సేఫ్టీ అథారిటీ (ఎన్టీఎస్పి) సిఫార్సులను అమలు చేయడంలో కాంగ్రెస్ సర్కారు విఫలమైందని భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎన్.రామచంద్రరావు విమర్శించారు. ఆ సిఫార్సులను అమలుచేసి కాశీశ్వరం ప్రాజెక్టును పునరుద్ధరించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఆదివారం సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి బహిరంగ లేఖ రాశారు. "కాశీశ్వరం ప్రాజెక్టులోని మేడిగడ్డ, అన్నారం, సుంద్రిళ్ల బ్యారేజీల పునరావాస చర్యల నిర్వహణలో, ప్రాజెక్టు పునరుద్ధరణలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విఫలమైంది. ప్రాజెక్టును పునరుద్ధరించడానికి ఎన్టీఎస్పి సిఫార్సులను సకాలంలో అమలు చేయకపోవడం వల్ల అటు తాగునీరు, ఇటు సాగునీరు అందక రాష్ట్ర ప్రజలు, ముఖ్యంగా రైతాంగం తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. డిసెంబరు 2023లో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడినప్పటి నుంచి దాదాపు రెండున్నరేళ్లకుపైగా అది పలు

## తెలంగాణలో ఉన్నది హైబ్రైడ్ కాంగ్రెస్

మాజీ మంత్రి జగదీశ్ రెడ్డి విమర్శ

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: తెలంగాణకు అన్యాయం చేయడంలో భాజపా, కాంగ్రెస్ పార్టీలు ఒక్కటే అని, తెలంగాణలో ఉన్నది హైబ్రైడ్ కాంగ్రెస్ అని భాసాన సీనియర్ నేత, మాజీ మంత్రి జగదీశ్ రెడ్డి విమర్శించారు. తెలంగాణ భవన్ లో ఆదివారం ఆయన విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడుతూ.. "కాశీశ్వరం ప్రాజెక్టు ద్వారా కేసీఆర్.. సాగునీటికి ఇబ్బందులు లేని పరిస్థితి కల్పించారు. దేశంలోనే అత్యధిక డ్యాం పండించిన రాష్ట్రంగా తెలంగాణ నిలవడంలో కేసీఆర్ పాత్ర కీలకం. కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చాక రైతాంగం పరిస్థితి ఆగమైంది. మేడిగడ్డను పునరుద్ధరించాలని రిటైర్డ్ ఇంజనీర్ల సూచిస్తే.. వారిని జైల్లో పెడతా అని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి బెదిరిస్తున్నారు. సీఎం వ్యాఖ్యలపై ఎలాంటి కేసులు పెట్టాలో డిజిటీ ఆలోచించుకోవాలి. నీళ్లు నిల్వ చేస్తే భద్రావలం కొట్టుకుపోతుందని అవగాహన లేకుండా మాట్లాడుతున్నారు. దీనిపై చర్యకు మంత్రి ఉత్తమ సిద్ధమా? రేవంత్ రెడ్డి పాలనలో 60 శాతం నేరాలు పెరిగాయి. కాంగ్రెస్ వైఫల్యాలపై అసెంబ్లీలో చర్చించే ధైర్యం ఈ ప్రభుత్వానికి లేదు" అని జగదీశ్ రెడ్డి విమర్శించారు.

గండిమైనమ్మ సమీపంలోని 10వ వార్డులో నిరంజన్ కాలనీలో “జనార్ధన్ రెడ్డి, లావణ్య” భార్య భర్తలకు సంబంధించిన రెండు ఫ్లాట్లకు వేరువేరుగా అనుమతులు మంజూరు చేశారు.. “లావణ్య” ఫ్లాట్ నెంబర్: 013564/DUND/00157/IABP/ 2025.. పరిమిట్ నెం: 0094/DUND/-IABP/2025 తేదీ 30/08/2025న పర్మిషన్ మంజూరు చేయగా.. జనార్ధన్ రెడ్డి ఫ్లాట్ నెంబర్: 013555/DUND/00156/- IABP/2025.. పర్మిట్ నెంబర్: 0095/DUND/IABP/2025.. తేదీ: 30/08/2025న మంజూరు చేసినట్లు.. వేరు వేరు అనుమతులు ఉన్నాయి.. బహుదూరవల్లి స్టేట్ నెంబర్ 60, ఫ్లాట్ నెంబర్లు 90, 91,లో ఈ అనుమతులు మంజూరు చేశారు.. ఫ్లాట్ నెం.90 లావణ్యకు చెందిన 235 గజాలకు “స్టిల్ట్ ఫర్ పార్కింగ్ + 2 అంతస్తులకు” రెసిడెన్షియల్ పర్మిషన్ జారీచేశారు.. మరొకటి జనార్ధన్ రెడ్డికి సంబంధించిన ఫ్లాట్ నెంబర్ 91లో 354 గజాల స్థలానికి “స్టిల్ట్ ఫర్ పార్కింగ్ + 2 అంతస్తులకు” రెసిడెన్షియల్ పర్మిషన్ తీసుకున్నారు.. ఇంతవరకు బాగానే ఉన్నప్పటికీ.. కమర్షియల్ కాంప్లెక్స్ నిర్మాణమే వివాదానికి దారి తీస్తుంది..







# బొత్తు మేనల్లుడు ఎంపీనా లేక ఎమ్మెల్యేగానా ?



**హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:** విజయనగరం వైసీపీ జిల్లా అధ్యక్షుడిగా జిల్లా పరిషత్తు చైర్మన్ గా ఉన్న వైసీపీ సీనియర్ నేత బొత్తు నత్తనారాయణ మేనల్లుడు మజ్జి శ్రీనివాసరావు అలియాస్ చిన్న శ్రీను వచ్చే ఎన్నికల్లో ఎంపీగానా లేక ఎమ్మెల్యేగానా దేనికి పోటీ చేస్తారు అన్న చర్చ సాగుతోంది. ఎందుకంటే ఆయన రాజకీయ క్షేత్రం పూర్తిగా విజయనగరం జిల్లాగానే ఉంది. ఆయన జిల్లా అధ్యక్షుడిగా కీలక బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారు. ఆయనకు అక్కడే పట్టు ఉంది. అయితే విశాఖ జిల్లా భీమునిపట్నం అసెంబ్లీ ఇంచార్జిగా ఆయనకు

వైసీపీ అధినాయకత్వం బాధ్యతలు అప్పగించింది. దాంతో ఆయన ఈ బాధ్యతను కూడా మోస్తున్నారు. అయితే ఆయన తగినంత సమయం భీమిలిలో వైసీపీలో అభివృద్ధి చేసేందుకు ఇవ్వలేకపోతున్నారు అన్నది విమర్శగా ఉంది.

**అసలే కంచుకోటగా :**

ఇక భీమిలి అన్నది సామాన్యమైన సీటు కాదు. ఇది టీడీపీకి కంచుకోటగా ఉంది. 1983 నుంచి ఇప్పటికీ పది సార్లు అసెంబ్లీకి ఎన్నికలు జరిగితే మూడు సార్లు తప్ప మిగిలిన అన్ని సార్లూ టీడీపీ గెలిచింది. భీమిలి నియోజకవర్గంలో కాపు సామాజిక వర్గం నిర్ణయాత్మక శక్తిగా ఉంటుంది. అలాగే బీసీలు అధికం. మత్స్యకారులు యాదవులు నాగవంశీకులు ఇలా అనేక సామాజిక వర్గాలు భీమిలి రాజకీయాల్లో ప్రభావితం చేస్తాయి. చిన్న శ్రీను కాపు సామాజిక వర్గానికి చెందిన వారు కావడం, భీమిలి అసెంబ్లీలో కొంత భాగం విజయనగరం అసెంబ్లీ సీటుని అనుకుని ఉండడంతో ఆయనకు ఈ బాధ్యతకు అప్పగించారు అని అంటున్నారు. మజ్జి మంత్రి అవంతి శ్రీనివాస్ వైసీపీకి రాజీనామా చేసిన తరువాత వైసీపీ ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. అయితే భీమిలి వైసీపీకి చిన్న శ్రీను చుట్టప్ర చూపుగా వస్తున్నారు అన్న విమర్శలు సొంత పార్టీ నుంచే ఉన్నాయని

అంటున్నారు.

**వర్గ పోరుతో పార్టీ :**

ఇక స్థానికులకే వైసీపీ ఇంచార్జి బాధ్యతలు అప్పగించాలని వైసీపీలో డిమాండ్ ఉంది. గతంలో కూడా అవంతికి బాధ్యతలు అప్పగించి సీటు ఇచ్చారు. ఆయన తీరా గెలిచిన తరువాత తన సొంత వర్గానికే మేలు చేశారు అని వైసీపీలో మొదటి నుంచి ఉంటున్న వారికి అన్యాయం జరిగింది అని గుర్తు చేస్తున్నారు. ఇక వర్గ పోరు అధికం అయి 2024 లో ఘోరంగా వైసీపీ ఓటమి పాలు అయింది అని అంటున్నారు. ఇప్పుడు కూడా స్థానికేతరుడిగా చిన్న శ్రీనుని వైసీపీ వర్గాలు అంటున్నాయి. దాంతో టీడీపీకి బలమైన కంచుకోటలో వైసీపీ మరింతగా ఇబ్బందులు పడుతోంది తప్ప ఎత్తిగిలలేకపోతోంది అని అంటున్నారు.

**ఎంపీగానే వాన్స్ :**

చిన్న శ్రీనుకి వచ్చే ఎన్నికల్లో విజయనగరం నుంచి ఎంపీగా పోటీ చేసే అవకాశం ఇస్తారు అని కూడా అంటున్నారు. ఎన్నికల సమయానికి నరేన నాయకుడికి టికెట్ దక్కతుందని ఒక వైపు ప్రచారం సాగుతోంది. అయితే విశాఖ జిల్లాలో కూడా బొత్తు వావా సాగుతున్న నేపథ్యంలో చిన్న శ్రీను భీమిలి నుంచి ఎమ్మెల్యేగానే పోటీకి దిగుతారు అని అంటున్నారు. ఒకవేళ ఆయనకు ఆ ఉద్దేశం ఉంటే ఇప్పటి నుంచే పార్టీని పటిష్ఠం చేయాలని విజయనగరం జిల్లా రాజకీయాలను వదిలేసి పూర్తి కాలం వెచ్చించాలని పార్టీ నేతలు కోరుతున్నారు. అలా కాకుండా రెండు చోట్లా ఉంటే కనుక అది వైసీపీకే ఇబ్బంది అవుతుందని అంటున్నారు.

# బాంకిపూర్ ఉప ఎన్నిక : నితీన్ నచీన్ ఎం ప్రశాంత్ కిషోర్.. ఇద్దరి సత్తాకు అతిపెద్ద పరీక్ష

**హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:** బీజేపీ జాతీయ అధ్యక్షుడు నితీన్ నచీన్ సొంత నియోజకవర్గం బాంకిపూర్ ఉప ఎన్నిక ఉత్సాహ రేపుతోంది. ఐదుసార్లు ఎమ్మెల్యేగా నితీన్ నచీన్ ప్రాతినిధ్యం వహించిన ఈ నియోజకవర్గానికి ఈ నెల 30న ఉప ఎన్నిక జరుగుతోంది. నితీన్ నచీన్ రాజ్యసభకు ఎన్నిక కావడంతో ఇక్కడ ఉప ఎన్నిక అనివార్యమైంది. ఈ స్థానం నుంచి జన సురాజ్ పార్టీ అభ్యర్థిగా ప్రముఖ ఎన్నికల వ్యూహకర్త ప్రశాంత్ కిషోర్(పీకే) పోటీకి దిగడంతో రాజకీయంగా ఆసక్తి రేపుతోంది. అయితే పీకే రంగంలోకి దిగిన తర్వాత బీజేపీ తన అభ్యర్థిని మార్చివేడదుదమే హాట్ టాపిక్ అవుతోంది. ఈ పరిణామాన్ని తనకు అనుకూలంగా మార్చుకున్న ప్రశాంత్ కిషోర్ బీజేపీ తనకు భయపడిందని చెప్పుకోవడంపై విస్తృత చర్చ జరుగుతోంది. దేశంలో ఎక్కడా లేని విధంగా బీజేపీ తొలిసారిగా అభ్యర్థిని మార్చిందంటూ ప్రశాంత్ కిషోర్ చెబుతున్నారు. అయితే ఇందులో వాస్తవం లేదని బీజేపీ కొట్టిపడేస్తోంది. బాంకిపూర్ ఉప ఎన్నికకు బీజేపీ అభ్యర్థిగా తొలుత అభిషేక్ కుమార్ అనే నేతకు టికెట్ ఇచ్చారు. అయితే కుటుంబ వివాదాలు, ఇతర విమర్శలతో అభిషేక్ ను తప్పించి ఆయన స్థానంలో సీరజ్ కుమార్ సిన్హాకు టికెట్ ఇచ్చింది. అయితే ఈ పరిణామాన్ని అనుకూలంగా మార్చుకున్న ప్రశాంత్ కిషోర్ తనను తట్టుకోలేక బీజేపీ అభ్యర్థిని మార్చిందని ప్రచారం చేసుకోవడం ఆసక్తికర చర్యగా దారి తీసింది. గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఒక్కచోట గెలవని జనసురాజ్ పార్టీ అధినేత ఎలాగైనా అసెంబ్లీలో అడుగు పెట్టాలనే లక్ష్యంతో ఈ ఉప ఎన్నికల బరిలో దిగారు. దీంతో రాజకీయం ఒక్కసారిగా వేదికైంది. బీజేపీ కంచుకోటగా భావించే ఈ నియోజకవర్గం ప్రస్తుతం రాజకీయ ఉత్సాహం కేంద్ర బిందువుగా మారింది. ఒకవైపు నితీన్ నచీన్, మరోవైపు ప్రశాంత్ కిషోర్ ఉండటంతో ఈ ఎన్నిక దేశవ్యాప్తంగా ఆకర్షిస్తోంది. బాంకిపూర్ నుంచి ఐదుసార్లు ఎమ్మెల్యేగా గెలిచిన నితీన్ నచీన్ ఉప ఎన్నికల్లో బీజేపీ అభ్యర్థిని గెలిపించుకోవడం ఆయన ప్రతిష్టకు పరీక్షగా



చెబుతున్నారు. బీజేపీ అధ్యక్షుడిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన తర్వాత సొంత నియోజకవర్గంలో గెలిచి తన సత్తా నిరూపించుకోవాల్సివుందని అంటున్నారు. మరోవైపు బీజేపీ ముఖ్యమంత్రి సప్రహేల్ చౌదరికి కూడా ఈ ఎన్నిక ఒక సవాల్ గా చెబుతున్నారు. ఇదే సమయంలో జనసురాజ్ పార్టీ అధినేత ప్రశాంత్ కిషోర్ రాజకీయ భవిష్యత్తుగా ఈ ఎన్నిక మరో అవకాశంగా వ్యాఖ్యానిస్తున్నారు.ఇలా దేశవ్యాప్తంగా పేరున్న ముగ్గురు నేతలకు బాంకిపూర్ ఉప ఎన్నిక విషమ పరీక్షగా నిలవడమే హాట్ టాపిక్ అవుతోంది. బీజేపీ అభ్యర్థిని మార్చడమే కాకుండా ప్రభుత్వంపై ప్రజల్లో అసంతృప్తి ఉందని ప్రశాంత్ కిషోర్ ప్రచారం చేస్తున్నారు. ఈ ఎన్నికల్లో ఎలాగైనా

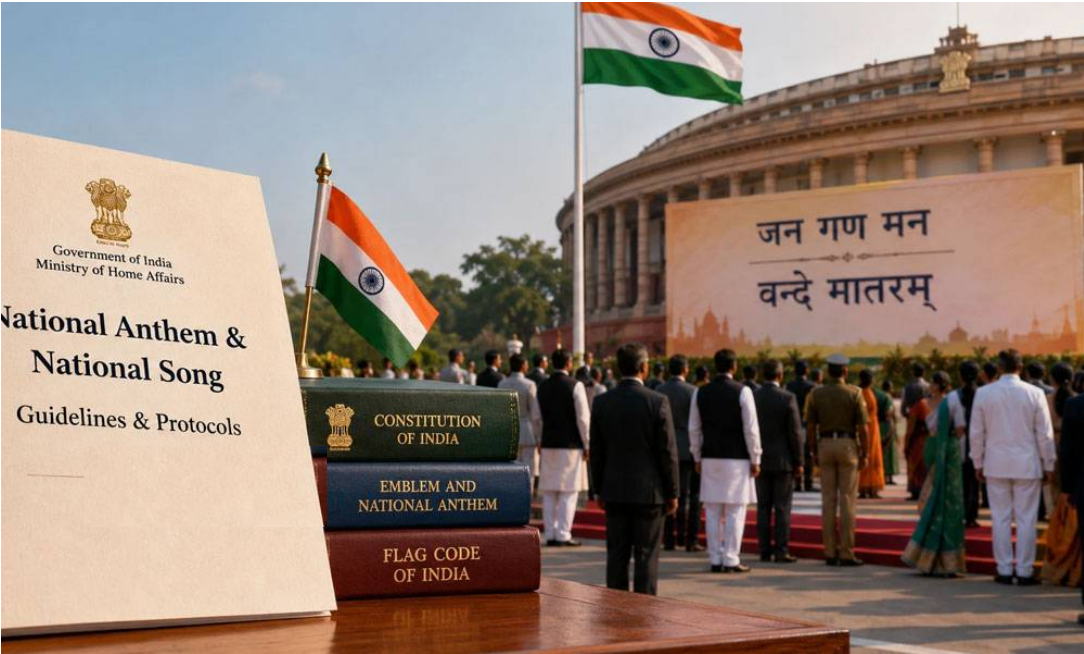
గెలవాలని ఆయన తన శక్తియుక్తులు అన్నీ ప్రయోగిస్తున్నారు. దేశంలో పలు రాష్ట్రాల్లో ముఖ్యమంత్రులను గెలిపించానని చెప్పుకున్న ప్రశాంత్ కిషోర్ సొంత రాష్ట్రంలో చరిత్రల పడటంపై గతంలో తీవ్ర విమర్శలు ఎదుర్కొన్నారు. సంస్థాగత బలం లేక ఆ ఎన్నికల్లో ఓడిపోయారని సరిపెట్టుకున్నా ఇప్పుడు ఒక అసెంబ్లీ నియోజకవర్గానికి జరుగుతున్న ఉప ఎన్నికల్లో నెగ్గలేకపోతే ఆయన పృథ్వి జీవితం కూడా ఒడిదుడుకులు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉందని పరిశీలకులు వ్యాఖ్యానిస్తున్నారు. దీంతో బాంకిపూర్ ఉప ఎన్నిక ప్రముఖ నేతలకు టెన్షన్ గా మారిందనే అభిప్రాయం వ్యక్తమవుతోంది.

# జాతీయ గీతమే ముందు ..కేంద్రం గైడ్ లైన్స్ !

**హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:** జాతీయ గీతం మనకు ఉంది రాష్ట్ర గీతం కూడా ఉంటుంది. అయితే ఈ రెండింటిలో ఏది ముందు అన్న చర్చ వస్తోంది. దానికి కొన్ని రాష్ట్రాలలో అనుసరించే విధానం బట్టి. ముఖ్యంగా తమిళనాడు విషయం తీసుకుంటే వారు అసెంబ్లీ సమావేశాలలో అయినా ప్రభుత్వ అధికార కార్యక్రమాలలో అయినా ముందు రాష్ట్ర గీతం ఆలపించిన మీదటనే జాతీయ గీతం అని అమలు చేస్తున్నారు. డిఎంకే అధికారంలో ఉన్నపుడు ఈ విధంగానే చేస్తే చరసగా రెండు బడ్జెట్ సెషన్లను ఆనాడు గవర్నర్ గా ఉన్న రవి బాయ్ కు అనే చెప్పిన నందర్భం ఉంది. ఇక విజయ్ సీఎం అయిన తరువాత ప్రమాణం నందర్భంగా జాతీయ గీతం ముందు ఆలపించారు. తరువాత రాష్ట్ర గీతం ఆలపించారు. దాంతో దాని మీద విపక్షాలు విమర్శలు గుప్పించాయి. అయితే ఏది ముందు ఏది తరువాత అన్న దాని మీద ఫలనాదే తప్పనిసరి అని గైడ్ లైన్స్ లేకపోవడం వల్లనే ఈ పరిస్థితి ఉత్పన్నం అవుతోంది అని అంటున్నారు. ఈ క్రమంలో కేంద్రం మార్గదర్శకాలు తాజాగా విడుదల చేసింది.

**ఇది తప్పనిసరి అంటూ :**

ఇక దేశంలోని రాష్ట్రాలు ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలలో గీతాల ఆలాపన క్రమాన్ని కేంద్రం సూచించింది. ముందు జాతీయ గీతంగా జనగణమన ఆలపించాలని ఆ తరువాత జాతీయ గేయం అయిన వందేమాతరం ఆలపించాలని రాష్ట్ర గీతం ఆ తరువాత వరసలో ఉండాలని దిశానిర్దేశం చేస్తూ కేంద్ర హోం మంత్రిత్వ శాఖ స్పష్టమైన మార్గదర్శకాలను జారీ చేసింది. వాటిని కేంద్రం హోం మంత్రిత్వ శాఖ దేశంలోని వివిధ రాష్ట్రాలకు కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాలకు కూడిన పంపించింది. ప్రతి అధికార కార్యక్రమాలలో జాతీయ చిహ్నాలు వాటి గౌరవాన్ని కాపాడడం ఏకరూపతను పాటించడం కొనసాగించాలని కచ్చితంగా అమలు చేయాలని కోరింది. ఈ



ఉత్తర్వులలో ఇప్పటికే ఉన్న ఆదేశాలని కూడా మరోసారి రిపీట్ చేస్తూ తాజాగా గైడ్ లైన్స్ విడుదల చేసింది.

**నిబంధనలు ఈ విధంగానే :**

ఇక జాతీయ గీతం ఆలపించే నందర్భంలో ప్రేక్షకులు తప్పనిసరిగా లేచి నిలబడి అటెన్షన్ లో ఉండాలని పేర్కొంది. అదే స్థూన్ రీల్స్ లేదా డాక్యుమెంట్స్ ప్రదర్శన సమయంలో జాతీయ గీతం వస్తే అప్పుడు నిలబడాల్సిన అవసరం లేదని కానీ నిశ్చలం పాటించాలని సూచించింది. ఇది ఎప్పటి నుంచో నిబంధనలుగా ఉన్నా కూడా మరో మారు గుర్తు చేస్తూ గైడ్ లైన్స్ ని తాజాగా పేర్కొంటున్నట్లుగా కేంద్ర హోం శాఖ

చెల్లించింది. ఇక ఈ గైడ్ లైన్స్ ప్రకారం తప్పనిసరిగా ముందు రాష్ట్రగీతం కూడా ఆలపించాల్సి వస్తే అప్పుడు వందేమాతరం ఆలపించాలని జనగణమన కూడా పూర్తిగా ఆలపించాలని ఈ రెండూ అయ్యాకనే రాష్ట్ర గీతం ఆలపించాలని పేర్కొంది. జాతీయ గౌరవాన్ని కాపాడడానికే ఈ కచ్చితమైన నిబంధనలు అని కేంద్ర హోం శాఖ స్పష్టం చేసింది. ఇదిలా ఉంటే బంకించంద్ర ఫట్టల్ రచించిన నిబంధనలకు జాతీయ గేయం హోదాను కలిగి ఉండగా, రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ రచించిన జనగణమన జాతీయ గీతంగా గుర్తింపు పొందింది.

# ఏపీ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయాలు.. అమరావతి రైతులకు గుడ్ న్యూస్



**హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:** ఆంధ్ర ప్రభుత్వం పలు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంది. ల్యాండ్ ఫూలింగ్ రైతులకు వ్యవసాయ రుణాల మాఫీ అమలు చేయాలని నిర్ణయించింది. గుంటూరు, పల్నాడు జిల్లా పరిధిలోని గ్రామాల్లో డెట్ వేవర్ స్కీముకు ఆమోదంతెలుపుతూ ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుంది. ఏపీ సీఆర్డీఏ కమిషనర్ కు రుణమాఫీ అమలు అధికారాలు మంజూరు చేసింది. 2026 జనవరి 6 నాటికి ఉన్న వ్యవసాయ రుణాలకు రుణ మాఫీ వర్తించనుంది. అమరావతి రైతులకు మరింత ఆర్థిక భరోసా కల్పించాలన్న ఉద్దేశ్యంలో ఏపీ ప్రభుత్వం ఈ కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది.

**రెండోడశ ల్యాండ్ ఫూలింగ్ లో...**

అమరావతిలో రెండోడశ ల్యాండ్ ఫూలింగ్ రైతులకు యాన్యుటీ పెంపుదలకు కూడా ఏపీ ప్రభుత్వం మరో ముఖ్యమైన నిర్ణయం తీసుకుంది. మెట్ట, జరిబు భూములకు వది వేల రూపాయల చొప్పున యాన్యుటీ పెంచాలని నిర్ణయించింది. మెట్ట భూములు ఎకరాకు ముప్పులు వేల రూపాయల నుంచి నలభై వేల రూపాయలకు పెంచింది. జరిబు భూములు ఎకరాకు యాభై వేల రూపాయల నుంచి అరవై వేల రూపాయలకు పెంచుతూ ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుంది. దీంతో అమరావతి కోసం స్వచ్ఛందంగా భూములిచ్చిన రైతులకు ప్రభుత్వం భరోసా కల్పించినట్లయింది. ప్రభుత్వం నిర్ణయం పట్ల రైతులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ నిర్ణయంతో రాజధానిలో అమరావతి నిర్మాణం కోసం ల్యాండ్ ఫూలింగ్ కింద భూమి ఇచ్చిన రైతులకు ఊరట కల్పించినట్లయింది. 2024 జూన్ 12 తర్వాత ఒప్పందం చేసుకున్న రైతులకు మాత్రమే ఇది వర్తించనుంది

**భారీ ఊరట కల్పించడంతో...**

పదేళ్లపాటు యాన్యుటీ చెల్లింపులు జరుగుతాయని చెప్పింది. సీఆర్డీఏ ల్యాండ్ ఫూలింగ్ స్కీమ్ నిబంధనల్లో నవరణలు చేస్తూ ఏపీ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. పట్టణ మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి కోసం రూ.1,122.86 కోట్ల ప్రాజెక్టులకు ఆమోదం తెలిపింది. మున్సిపల్ బౌండ్ల ద్వారా రూ. 1,010.58 కోట్లు సమీకరించనున్న కాలూమి ప్రభుత్వప్రభుత్వ గ్యారంటీ లేకుండానే బాండ్ జారీ ప్రక్రియను చేపట్టనుంది. ఏపీ సీఆర్డీఏ ప్రాజెక్టు నిర్మాణ తరగతులకు ప్రభుత్వం ఊరట కల్పించింది. ట్రంక్ రోడ్ల నిర్మాణంలో నివాసాలు కోల్పోయిన వారికి జీవన భృతి రూ.5 వేలు నుంచి రూ.10 వేలకు పెంచింది. 12 నెలలపాటు నెలకు రూ.10 వేలు చొప్పున జీవన భృతి కల్పించాలని నిర్ణయించింది. ఇంటి అద్దెతో కలిపి జీవన భృతి చెల్లింపునకు ఆమోదం తెలిపింది.

# పథకం అందాలంటే చేయాల్సిన పనులివే..లేకుంటే రావు



**హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:** తల్లికి వందనం పథకం కింద అర్హత పై ఏపీ ప్రభుత్వం కొత్త నిబంధనలను విధించింది. పథకం పూర్తి పారదర్శకంగా ఉండాలని ప్రభుత్వం అధికారులను ఆదేశించింది. తల్లికి వందనం పథకం కింద ప్రతి తల్లి ఖాతాలో ప్రభుత్వం ఒక విద్యార్థికి పదిహేను వేల రూపాయలను జమ చేస్తుంది. అందులో పాఠశాల నిర్వహణకు రెండు వేల రూపాయలు మినహాయించుకుంటుంది. అయితే తాజాగా విడుదలయిన నిబంధనల మేరకు తల్లికి వందనం పథకం కింద అర్హుల జాబితాను వార్డు సచివాలయాల్లో ప్రచురించాలని ప్రభుత్వం ఆదేశాలు జారీ చేసింది.

**డబ్బులు పడాలంటే...**

ప్రతి తల్లి బ్యాంకు ఖాతాకు ఆధార్ తో లింకు అవ్వడం తప్పనిసరి. అలాగే కేవలసీని కూడా నమర్చించాల్సి ఉంటుంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం తల్లికి వందనం పథకం అమలుకు అర్హుల జాబితాను పూర్తి పారదర్శకంగా రూపొందించాలని మంత్రి అధికారులను ఆదేశించారు. డబ్బులు రావాలంటే తప్పనిసరిగా తల్లి బ్యాంక్ ఖాతాకు ఆధార్ లింక్ అయి ఉండాలి. చీజ× (ఛీజఎక్స్) రావవసఅఅప్ర) పూర్తయి ఉండాలి. ఖజ వివరాలు అవే డేట్ చేసి ఉండాలి. అర్హుల జాబితా త్వరలో గ్రామ, వార్డు సచివాలయాల్లో ప్రదర్శిస్తారు. ఏదైనా అభ్యంతరాలుంటే ప్రభుత్వానికి తెలియజేయవచ్చని, అర్హులందరికీ తల్లికి వందనం నిధులు జమ అవుతాయని చెప్పింది.

**ఆందోళన చెందవద్దు...**

తల్లికి వందనం నిధుల విషయంలో ఎవరూ ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని, ఒక కుటుంబంలో ఎంత మంది విద్యార్థులున్నప్పటికీ అందరికీ అందచేస్తామని చెప్పారు. ప్రతి తల్లి ఖాతాలో త్వరలోనే నగదును జమ చేస్తామని ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది. పథకం విషయంలో జరుగుతున్న ప్రచారంపై ఎవరూ నమ్మవద్దని, తమ ప్రభుత్వం అర్హులందరికీ పథకాన్ని వర్తింపచేయాలన్నదే తమ ఉద్దేశ్యమని, అందుకే నిబంధనలను కఠినతరం చేయాలని నిర్ణయించామని ప్రభుత్వ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ప్రజల నుంచి పన్నుల రూపంలో వసూలు చేసే ప్రతి పైసాకు న్యాయం జరగాలన్నదే తమ ఉద్దేశ్యమని అధికారులు తెలిపారు.





# హైబీపీ ఎంత ఉందో లెక్కించాలంటే ఒక్కసారి రీడింగ్ సరిపోడు.. మరి ఏం చేయాలి..?

రక్తపోటు (హైబీపీ) గుండె జబ్బులకు ప్రధాన ప్రమాద కారకాలలో ఒకటి. అయినప్పటికీ చాలామంది సంవత్సరానికి ఒకసారి ఆరోగ్య పరీక్ష చేయించుకునే సమయంలో మాత్రమే రక్తపోటును పరీక్షించుకుంటారు. అయితే ఒక్కసారి తీసిన బీపీ రీడింగ్ పై మాత్రమే ఆధారపడటం సరైన నిర్ణయం కాదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. రక్తపోటు అసలు స్థాయిని తెలుసుకోవాలంటే క్రమం తప్పకుండా కొలవడం అవసరమని సూచిస్తున్నారు. అనుష్ర్తి లేదా వైద్యుల క్లినిక్ లో కొలిచే రక్తపోటు కొన్నిసార్లు వాస్తవ పరిస్థితిని ప్రతిబింబించదు. దీనికి ప్రధాన కారణం వైట్ కోట్ సిండ్రోమ్. కొంతమంది అనుష్ర్తి వాతావరణంలో ఆందోళన, భయం లేదా ఒత్తిడికి గురవుతారు. ఈ మానసిక ఒత్తిడి కారణంగా తాత్కాలికంగా రక్తపోటు పెరిగి, సాధారణం కంటే ఎక్కువ రీడింగ్ నమోదయ్యే అవకాశం ఉంటుంది.

## ఇలా చేయాలి..

ఈ కారణంగా సంవత్సరానికి ఒకసారి తీసిన ఒక్క రీడింగ్ ఆధారంగా ఆరోగ్య నిర్ణయాలు తీసుకోవడం కంటే, ఇంట్లోనే క్రమం తప్పకుండా రక్తపోటును పరీక్షించడం మంచిదని నిపుణులు



సూచిస్తున్నారు. దీనివల్ల నిజమైన సగటు రక్తపోటు స్థాయిని తెలుసుకునే అవకాశం ఉంటుంది. దీనికోసం 2-2-7 పద్ధతిని

అనుసరించాలని సూచిస్తున్నారు. ఈ విధానంలో ఇంట్లో ఉపయోగించే ఆర్మీ బ్లడ్ ప్రెజర్ మానిటర్ తో ఉదయం, సాయంత్రం

రోజుకు రెండుసార్లు రక్తపోటు కొలవాలి. ఇలా వరుసగా ఏడు రోజుల పాటు నమోదైన అన్ని రీడింగ్ లను రాసి, వాటి సగటును లెక్కించాలి. ఈ సగటు విలువ వ్యక్తి వాస్తవ రక్తపోటు స్థాయిని మరింత కచ్చితంగా తెలియజేస్తుంది.

## అత్యంత సులభంగా నియంత్రించవచ్చు..

ప్రతి రీడింగ్ ను తేదీ, సమయంతోపాటు నమోదు చేసుకోవడం వల్ల వైద్యుడికి కూడా సరైన సమాచారం అందుతుంది. అవసరమైతే చికిత్స లేదా మందుల విషయంలో మరింత సరైన నిర్ణయం తీసుకునేందుకు ఇది ఉపయోగపడుతుంది. రక్తపోటుతో బాధపడుతున్న వారిలో చాలామందికి తమకు ఈ సమస్య ఉందనే విషయం కూడా తెలియదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. హైబీపీ గుండె జబ్బులకు దారితీసే ప్రమాద కారకాలలో అత్యంత సులభంగా నియంత్రించగలిగే అంశమని పేర్కొంటున్నారు. అయితే దాన్ని నియంత్రించాలంటే ముందుగా దానిని గుర్తించడం అవసరం. అందుకే రక్తపోటును క్రమం తప్పకుండా కొలుస్తూ, స్థాయిలపై అవగాహన కలిగి ఉండడం దీర్ఘకాలిక గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

## ఏ వ్యాధులు ఉంటే ఏ ఆహారం ప్రమాదమో తెలుసా.. తెలియదంటే ఇప్పుడు తెలుసుకోండి..!



సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి సమతుల్య ఆహారం పునాది లాంటిదని అందరికీ తెలుసు. అయితే మనం తీసుకునే ప్రతి ఆహారం అందరిపైనా ఒకే రకమైన ప్రభావం చూపదు. కొన్ని రకాల ఆహారాల్లో సమస్యలు (Health Issues) ఉన్నప్పుడు ఆరోగ్యకరమైన నవిగా భావించే ఆహారపదార్థాలు కూడా హాని కలిగించవచ్చు. వ్యాధిని బట్టి ఆహార నియమాలను జాగ్రత్తగా పాటించడం చికిత్సలో ఒక కీలకమైన భాగంగా వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. సరైన ఆహారాన్ని ఎంచుకోవడం ద్వారా వ్యాధి తీవ్రతను తగ్గించుకోవచ్చు. మరి ఏ వ్యాధులు ఉంటే ఏ ఆహారాలు తీసుకోకూడదో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు వంటి జీవనశైలి వ్యాధులతో బాధపడేవారు చాలా అప్రమత్తంగా ఉంటారు. మధుమేహం ఉన్నవారు స్వీట్లు, చక్కెర పానీయాలు, వైదా ఉత్పత్తులకు దూరంగా ఉండాలి. అధిక గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కారణంగా ఇవి రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను వేగవంతంగా పెంచుతాయి. అధిక రక్తపోటు బాధితులు ఉప్పు, సోడియం సాల్ట్స్, ఊరగాయలు వంటి సోడియం అధికంగా ఉండే పదార్థాలను మానుకోవాలి. లేదంటే శరీరంలో నీరు నిల్వ ఉండి రక్తపోటు మరింత పెరిగే ప్రమాదం ఉంది. గుండె జబ్బులు ఉన్నవారు డిప్ డ్రైడ్ ఫుడ్స్ (ప్రాసెస్ చేసిన మాంసం, బేకర్ పదార్థాలకు దూరంగా ఉండటం శ్రేయస్కరం. ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచి, రక్తనాళాల్లో

కొవ్వు పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతాయి. ఇక కిడ్నీలో రాళ్ల సమస్య ఉన్నవారు పాలకూర, రాగులు, జీడిపప్పు, దార్జి చాక్లెట్ వంటివి తినకపోవడమే మంచిది. వీటిలోని ఉండే ఆక్సలేట్స్ కాల్షియంతో కలిసి రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. గౌట్ సమస్యతో బాధపడేవారు రెడ్ మీట్, కొన్ని రకాల సముద్ర చేపలు, మద్యానికి దూరంగా ఉండాలి. వీటిలోని ప్యూరిన్స్ శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని పెంచి కీళ్ల నొప్పులు, వాపులకు దారితీస్తాయి. స్పాటి లివర్ సమస్య ఉన్నవారు చక్కెర పానీయాలు, జంక్ ఫుడ్, మద్యపానాన్ని పూర్తిగా మానుకోవాలి. ఇవి కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోవడాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి. గ్యాస్ట్రిక్, యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ ఉన్నవారు కారం, మసాలాలు, కాఫీ వంటివి తగ్గిస్తే ఉపశమనం లభిస్తుంది. హైపోథైరాయిడిజం సమస్య ఉన్నవారు గోయ్ లోజెన్స్ ఉండే క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్ వంటి ఆహారాలను వైద్యుల సలహా మేరకు పరిమితంగా తీసుకోవాలి. ఇవి థైరాయిడ్ హార్మోన్స్ ఉత్పత్తిపై ప్రభావం చూపవచ్చు. కాబట్టి ఆహారం విషయంలో మీ ఆరోగ్య పరిస్థితిని బట్టి ఏది తినాలో, ఏది తినకూడదో తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఏవైనా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడుతుంటే, వైద్యులు లేదా డైటీషియన్ సలహా మేరకు ఆహార ప్రణాళికను రూపొందించుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.

## రోజూ మనం వాడే టూత్ పేస్టులతో క్యాన్సర్ వస్తుందా.. నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారు..?

దేశంలో క్యాన్సర్ కేసులు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో రోజువారీగా ఉపయోగించే అనేక వస్తువులపై భయాలు, అపోహలు కూడా వేగంగా వ్యాపిస్తున్నాయి. అలాంటి వాటిలో టూత్ పేస్ట్ కూడా ఒకటి. టూత్ పేస్ట్ లో ఉండే కొన్ని రసాయనాలు క్యాన్సర్ కు కారణమవుతాయని సోషల్ మీడియాలో ప్రచారం జరుగుతున్నప్పటికీ, దీనికి ఎలాంటి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. టూత్ పేస్ట్ క్యాన్సర్ కు కారణమవుతుందనేది పూర్తిగా అపోహ మాత్రమేనని చెబుతున్నారు. ఈ అపోహకు కారణం ఒకేలా వినిపించే రెండు వేర్వేరు రసాయనాలను గందరగోళానికి గురి చేయడమేనని వివరిస్తున్నారు. చాలా టూత్ పేస్ట్ లో సోడియం లారిల్ సల్ఫేట్ (Sodium Lauryl Sulphate -- SLS) అనే పదార్థం ఉంటుంది. ఇది టూత్ పేస్ట్ లో నురుగు ఏర్పడటానికి, దంతాలను శుభ్రం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే కొందరు దీనిని సోడియం లారిల్ సల్ఫేట్ (Sodium Laureth Sulphate -- SLES)తో పొరపాటు పడుతున్నారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. SLES తయారీ ప్రక్రియలో ఏర్పడే కొన్ని ఉప ఉత్పత్తులు విషపూరిత ప్రభావాలకు సంబంధించిన చర్చల్లో ఉంటాయి. ఈ రెండు రసాయనాల పేర్లు ఒకేలా ఉండటంతోనే టూత్ పేస్ట్ క్యాన్సర్ కు కారణమనే అపోహ వ్యాపించిందని అంటున్నారు.

## క్యాన్సర్ ప్రమాదం ఉంటుందా..

SLS వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం లేదని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. అయితే కొంతమందిలో ఇది నోటి లోపలి పొరను స్వల్పంగా చికాకు పెట్టే అవకాశం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా తరచూ నోటి పుండ్లు రావడం, నోటి లోపలి చర్మం అత్యంత సున్నితంగా ఉండటం లేదా దంతాలను తోమేటప్పుడు మంటగా అనిపించడం వంటి సమస్యలు ఉన్నవారిలో ఈ ప్రభావం కనిపిస్తుంది. ఇలాంటి సమస్యలు ఎదురయ్యే వారు SLS లేని టూత్ పేస్ట్ ను ఉపయోగిస్తే అసౌకర్యం తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే ఇలాంటి సున్నితత్వం లేని వారిలో SLS సాధారణంగా సురక్షితంగానే ఉంటుంది.

## పరిశ్రమల్లో వినియోగించినా..

కొంతమంది ౫౫౫ పరిశ్రమల్లో కూడా ఉపయోగించే రసాయనం కాబట్టి అది ప్రమాదకరమని భావిస్తుంటారు. అయితే ఒక పదార్థాన్ని పరిశ్రమల్లో ఉపయోగిస్తున్నారనే కారణంతోనే అది మన ఆరోగ్యానికి హానికరమని చెప్పలేమని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు.



మనం ప్రతిరోజూ ఉపయోగించే నీరు కూడా అనేక పరిశ్రమల్లో వినియోగిస్తారని, కాబట్టి ఒక పదార్థం పారిశ్రామిక వినియోగంలో ఉండనే ఒక్క కారణంతో దానిని విషపూరితమని భావించడం సరైన విధానం కాదని పేర్కొంటున్నారు. అలాగే ప్రతి టూత్ పేస్ట్ అందరికీ ఒకేలా సరిపోదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దంతాలు, చిగుళ్ల సున్నితత్వం, నోటి ఆరోగ్య పరిస్థితులను బట్టి టూత్ పేస్ట్ ను ఎంచుకొనే అవకాశం ఉంది. అవసరమైతే దంతవైద్యుడి సలహా తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

## ప్రసవానంతరం మహిళలు ఎలాంటి ఆహారాలను తీసుకోవాలి.. ఏయే సమస్యలు ఉంటాయి..?

ప్రసవం తర్వాత మహిళ శరీరం పూర్తిగా కోలుకోవడానికి, అలాగే శిశువుకు తల్లిపాలు అందించడానికి సరైన పోషకాహారం అత్యంత కీలకం. గర్భధారణ సమయంలో పోషకాహారంపై ఎంత శ్రద్ధ అవసరమో, ప్రసవానంతరం కూడా అంత ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ దశలో సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల శరీర పునరుద్ధరణ వేగవంతమవడంతోపాటు శక్తి పెరుగుతుంది, తల్లిపాలు ఉత్పత్తి కూడా మేలు జరుగుతుంది. ప్రసవం తర్వాత శరీరం తీవ్రమైన శారీరక ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటుంది. సాధారణ ప్రసవమైనా, సిజేరియన్ అయినా శరీరానికి కోలుకునే సమయం అవసరం. ఈ సమయంలో ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల కండరాల పునరుద్ధరణ, గాయాలు త్వరగా మానడం, శరీర కణజాలం మరమ్మత్తు కావడంలో సహాయపడుతుంది. గుడ్లు, పసిర్, పప్పులు, టోఫూ, చికెన్ వంటి ఆహారాలను రోజువారీ భోజనంలో చేర్చుకోవడం మంచిది.

## ఐరన్, క్యాల్షియం ఉండే ఆహారాలు..

ప్రసవ సమయంలో రక్తస్పందం జరగడం వల్ల ఐరన్ లోపం ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే శరీరంలోని ఐరన్ నిల్వలను పునరుద్ధరించేందుకు పాలకూర, బీట్ రూట్, బెల్లం, ఖర్జూరం, లీన్ మీట్ వంటి ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారాలను తీసుకోవాలి. దీంతో రక్తహీనత ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది. మంచి కొవ్వులు (హెల్త్ ఫ్రెండ్లీ) కూడా ప్రసవానంతర పోషకాహారంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. డ్రై ఫ్రూట్స్, గింజలు, విత్తనాలు వంటి ఆహారాల్లో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందించడమే కాకుండా హార్మోన్ల సమతుల్యతకు కూడా



తోడ్పడతాయి. అలాగే ఎముకల ఆరోగ్యానికి పెరుగు, పాలు, నువ్వులు, రాగి వంటి కాల్షియం అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవడం మంచిది. ప్రసవం తర్వాత, ముఖ్యంగా తల్లిపాలు ఇస్తున్న మహిళలకు తగినంత నీరు తాగడం చాలా అవసరం. శరీరంలో ప్రతి కణం సక్రమంగా పనిచేయడానికి, జీర్ణక్రియ మెరుగుపడడానికి, తల్లిపాల ఉత్పత్తి సక్రమంగా సాగడానికి హైడ్రేషన్ కీలకం. రోజుకు సుమారు 2.5 నుంచి 3 లీటర్ల వరకు ద్రవాలను తీసుకోవాలి. సాధారణ నీటితోపాటు కొబ్బరి నీరు, మజ్జిగ, చికెన్ సూప్, పప్పు సూప్ వంటి పోషక విలువలు కలిగిన ద్రవాలను కూడా ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు.

## తక్కువ మొత్తంలో ఎక్కువ సార్లు..

ప్రసవానంతరం రోజుకు మూడు పెద్ద భోజనాల కంటే తక్కువ మోతాదులో తరచూ ఆహారం తీసుకోవడం మంచిది. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరానికి నిరంతరం శక్తి అందుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఒక్కసారిగా తగ్గిపోవడాన్ని నివారించవచ్చు. దీంతో ప్రసవానంతర అలసట కూడా తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సమయంలో ప్రాసెస్ చేసిన స్నాక్స్, శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్స్, అధిక కాఫీ, మద్యం వంటి వాటిని వీలైనంత వరకు తగ్గించాలి. వీటి బదులుగా తృణధాన్యాలు, పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, గింజలు వంటి ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవడం మంచిది. ఫైబర్ తక్కువగా తీసుకుంటే మలబద్ధకం సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. సాంప్రదాయ ఆహారాల్లో అజైన్స్ (వాము), మెంతులు, జీలకర్ర, గోండ్ వంటి పదార్థాలు కూడా ప్రసవానంతర కాలంలో ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంతోపాటు కడుపు ఇబ్బంది తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. గోండ్ లడ్డులు, వాము నీరు, మెంతులతో చేసిన వంటకాలు ప్రసవం తర్వాత కోలుకునే ప్రక్రియకు తోడ్పడతాయి.

