



పంచాయితీలకే పరిమితమవుతున్న మీనాక్టి

సంగీత, జూలై 16, పెన్ పవర్:
తెలంగాణలో అధికారంలోకి వచ్చినప్పటికీ కాంగ్రెస్ పార్టీని అంతర్గత విభేదాలు, వరుస వివాదాలు వెంటాడుతూనే ఉన్నాయి. క్షేత్రస్థాయిలో పార్టీని బలోపేతం చేయడం, ప్రజా సమస్యలపై దృష్టి సారించడంపక్కన పెట్టి, నేతల మధ్య కమ్యూటాటివ్ నర్డుటాలు చేయడానికే హైకమాండ్ ప్రతినిధుల సమయం అంతా సరిపోతోంది. ప్రస్తుతం తెలంగాణ కాంగ్రెస్ పార్టీ వ్యవహారాల ఇంట్లా మీనాక్షీ నలరాజన్ పరిస్థితికూడా సరిగ్గా ఇలాగే తయారైంది. ఆమె గాంధీ భవన్ కు వచ్చినప్పటి నుండి నియోజకవర్గాల వారీగా ఉన్న పంచాయితీలను పరిష్కరించడానికే తన శక్త్యంతా ధారపోయూపు వస్తోంది. ఇప్పటికేకూపారెడ్డి, తుంగతుర్తి, గజ్జెల్ నియోజకవర్గాల్లోని పర్లపూరు పార్టీకి పెద్ద తలనొప్పివైతూ మారగా, తాజాగా యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు జక్కిడి శివచంద్ రెడ్డి ఎపిసోడ్, అలాగే కొండా సురేష్ పర్సన్ కడియంశ్రీవారి వివాదాలు పార్టీలో మరింత అగ్ని రాజీనామా. ఈ సమస్యలన్నింటినీ సెట్ చేయడానికి మీనాక్షీ నలరాజన్ వరుస సమావేశాలు నిర్వహిస్తూ బిజీబిజీగా గడుపుతున్నారు. దీనివల్ల ప్రజల్లోకి వెళ్లిక్షేత్రస్థాయి పరిస్థితులను పరిశీలించే అవకాశం, పార్టీని సన్నాహగతంగా బలోపేతం చేసే వ్యూహాలు అమలు చేసే సమయం ఆమెకు దొరకడం లేదనే చర్చ పార్టీ మార్గంలో నడుస్తోంది. ప్రస్తుతం తెలంగాణ కాంగ్రెస్లో ఆత్మంత హోట్ టాపిక్ గా మారింది మంత్రి కొండా సురేష్, స్వేచ్ఛ ఫునీషూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీవారి మధ్య నడుస్తున్న సరిగిపోతున్న వివాదం. ఈ ఇద్దరు సీనియర్ నేతల మధ్య పచ్చగడ్డి చేస్తే భగ్గుమనేలాఉన్న పరిస్థితులపై మీనాక్షీ నలరాజన్ ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించారు. గాంధీ భవన్ లో మంత్రి కొండా సురేష్, మీనాక్షీ నలరాజన్ తో సుమారు 15 నిమిషాల పాటు ప్రత్యేకంగా భేటీ అయ్యారు. కడియం శ్రీవారివైఖరిపై, ఆయన వ్యవహారాన్ని తీరుపై గంభీర తానున్న పిర్యారు లేఖను ఈ సందర్భంగా సురేష్ మరోసారి ఇంకాడ్ ముందుంచారు. మరోవైపు, కడియం శ్రీవారి మాత్రం ఈ వివాదంపై విపరణవైచారు అన్నటు సుమఖంగా లేనట్లు తెలుస్తోంది. తాను ఎలాంటి పాపపాటా చేయలేదని, కేవలం తన నియోజకవర్గ పనులపై సమీక్ష నిర్వహిస్తే, దాన్నే పెద్ద నేరంగా చిత్రించినట్లు కొండా సురేఖారాధ్యాంబం చేస్తున్నారని ఆయన భావిస్తున్నట్లు సమాచారం. తనలాంటి సుదీర్ఘ రాజకీయ అనుభవం ఉన్న సీనియర్ నాయకుడిని అనవసరంగా వివాదాల్లోకి లాగడం వల్ల వ్యక్తిగతంగా తనకే కాకుండా, పార్టీకి కూడా పెద్ద అత్తన నష్టం జరుగుతుందని ఆయన వాదిస్తున్నారు. ఈ వివాదంపై ఎటెసీసీ కార్యదర్శి సచిన్ సావంత్ ఇప్పటికే పూర్తి నివేదికను నిర్దం చేసి పార్టీ



హైకమాండ్‌కు సమర్పించినప్పటికీ, క్షేత్రస్థాయిలో మంటలు పట్టారదండ లేదు. ఒకవైపు వరంగల్ రాజకాయం ఇలా ఉంటే, మరోవైపు తుంగతుర్తి నియోజకవర్గంలో నెలకొన్న వర్గ విభేదాలు కూడా పార్టీని ఇరకాటంలో పడేస్తున్నాయి. ఈతుంగతుర్తి ఎమ్మిఎస్‌కు సంబంధించి భువనగిరి ఎమ్మీ చాచుల కిరణ్ కుమార్ రెడ్డిని విలిపించి మీనాక్షి నటరాజన్ సందీర్ఘంగా మాట్లాడారు. నియోజకవర్గంలో అందరినీ సమన్వయం చేసుకుంటూ ముందుకుసాగాలే తప్ప, వ్యక్తిగత విభేదాల జోరీకి వెళ్లద్దండి అమె కాంగ్రెస్ గడ్డిగానే నసిందించారు.ఇదే సమయంలో యాత్రి శంకర్‌ని అధ్యక్షుడుగా ప్రకటించారు.ఇదే సమయంలో పార్టీకి మరో పెద్ద తలవాస్తూ గామారింది.శివవరణ్ పుష్పహార శైలిపై సీనియర్ నేతలు మధుయాప్ళి, ఈశ్వరమ్మ వంటి వారు తీవ్ర ఆసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తూ పిచ్చిగురులు చేశారు. ఈ పుష్పహారాన్ని సీఎం రేంవల్ రెడ్డి, సీసీసీ చీఫ్ మహేష్ కుమార్ గౌడ్‌కూడా చాలా సీరియస్‌గా తీసుకున్నారు. అయితే, ఈశ్వరమ్మపై తాను చేసిన వ్యాఖ్యలకు గానూ శివవరణ్ రెడ్డి ఇప్పటికీ బహిరంగంగా

హైహయపణలు చెప్పినప్పటికీ, పార్థి అంతర్గత క్రమశిక్షణపై ఈ ఘటన ప్రభావం చూపించింది. అధికారంలో ఉన్న పార్థిగా ప్రజల్లోకి వెళ్లి ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలను తీసుకెళ్లడం, పార్థిని గ్రామ స్థాయి నుండి బలోపేతం చేయడం ఇంచార్జ్ మిస్టర్స్ సలహానైన ప్రధాన బాధ్యతకావాలి. కానీ, దురదృష్టవశాత్తూ నేతల మధ్య ఉన్న ఆధిపత్య పోరు, ఈగో క్లాష్ పైన కారణంగా ఆమె సమయసంతా గాంధీ భవన్లో రాజీ పడాలనితీరు చేయడానికే సరిపోతోంది. కామరెడ్డి, గజ్జెల్ నేతలతోనూ, వరంగల్లో... ఇలా ఏ నియమావళి వరకైనా గ్రూపు రాజకీయాలే కనిపిస్తున్నాయి. మినాకీ చూసినా ఎంతగా ప్రయత్నిస్తున్నప్పటికీ ఈ అంతర్గత కుమ్మూలాలులు ఎంతవరకుసర్దుమణుగుతాయనేది ప్రశ్నార్థకంగా మారింది. నేతలు తమ వ్యక్తిగత పంతాలను వక్రపై పెట్టి, పార్థి బలోపేతం వైపు దృష్టి గాలించకపోయే... ఇంచార్జ్ ఎన్ని కమిటీలు వేసినా, అన్ని సీనియర్ల మధ్యలు జరిపినాఫలితం శూన్యమనే పార్థియారం వ్యక్తమవుతోంది.

ప్పుడు...

సొంత పార్టీనేతే వ్యవహరించడంపై తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తమవుతోంది. ఇలాంటి ఒత్తిడి రాజకీయాల ద్వారా అధిష్ఠానాన్ని బెదిరించి తన పంతం నెరవేర్చుకోవాలని ఆమె చూస్తున్నట్లు స్పష్టమవుతోంది. గతంలో పలు సార్లూ విజయతాంత్రి కరిష్టాను చూసి ఆమె ఒత్తిళ్లకు లొంగి ఉండవచ్చు. కానీ, ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ పార్టీలో ఇలాంటి బెదిరింపు రాజకీయాలు సాగవని

పార్టీ సీనియర్ నాయకులు అంతర్గత చర్చల్లో స్పష్టంచేస్తున్నారు. 24 గంటలూ ప్రజల్లో ఉంటూ, పార్టీ లైన్ దాటకుండా పనిచేసి వారికే పదవులు వస్తాయని సంకేతాన్ని అధిష్ఠానం ఇప్పటికీ బలంగా పంపింది.

తాజా పరిణామాలపై కాంగ్రెస్ పెద్దలు తీవ్ర ఆగ్రహంతో ఉన్నారు. విజయవాడలో గడ్డిగా లైన్ క్లీయర్ చేయాలని నిశ్చయించుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. సాంఘిక వ్యవస్థ ఇబ్బంది పెట్టేలా వ్యవహారాన్ని ఉరుకునడి లేదని, పనిచేస్తేనే దరమలు వస్తాయనే చేరు నిజాన్ని ఆమెకు స్పష్టం చేసేందుకు ఆదిష్టానం నిర్ణయమిస్తోంది. మరి ఈ హెచ్చరికల తర్వాత విజయవాడలో తన రూల్స్ మారుస్తూ, లేక తన పంథాలోనే ఉంటుందని సాగుతూ అనేది వేచి చూడాలి.

ఏ ఉరట..
 లిగి వెనక్కి..

సమోదైనట్లు మసేజ్ వచ్చినతర్వాత.. ధృవీకరణ పూర్తయ్యాక డబ్బు నేరుగా బ్యాంకు ఖాతాలో జమ అవుతుంది. ఈ సందర్భంగా ప్రజలకు సైబర్ సెక్యూరిటీ బ్యూరో మరోసారి అలర్ట్ చేసింది. రీఫండ్ త్వరగా ఇప్పిస్తామని చెప్పి మోసగాళ్లను నమ్మవద్దని హెచ్చరించింది. ఓటీపీలు, బ్యాంక్ పాస్వర్డ్లు, ఏటీఎం వివరాలు లేదా ఇతర గోప్యమైన సమాచారాన్ని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఎవరికీ ఇవ్వద్దని సూచించింది. రీఫండ్ కోసం ఎలాంటి ఫీజు చెల్లించాల్సిన అవసరం లేదని స్పష్టం చేసింది. అదే సమయంలో సహాయం అవసరమైన బాధితులు తెలంగాణ సైబర్ సెక్యూరిటీ బ్యూరో హెల్ప్ డెస్క్కు లేదా తమ కేసును దర్యాప్తు చేస్తున్న అధికారిని నేరుగా సంప్రదించాలని సూచించింది.

14 ఏళ్ల బాలికపై గ్యాంగ్ రేప్..

నిందితుల్లో కానిస్టేబుల్

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం: పేన్ పవర్: కొత్తగూడెంలో 14 ఏళ్ల మైనర్ బాలికపై గ్యాంగ్ రేప్ జరిగింది. నిందితులలో ఒక పోలీసు కానిస్టేబుల్ వున్నారు. ప్రేమ పేరుతో ఒకరు భయపెట్టి మరో ఇద్దరు కామాంధులు. బాలికపై లైంగిక దాడికి తెగబడ్డారు. ఈ విషయం బయటకు వెలుతామని బెదిరించి మరో ఇద్దరు అత్యధికం చేసారు. బాధిత బాలిక ఫిర్యాదుతో దారుణం వెలుగులోకి వచ్చింది. పోలీసులు ఆరుగురిపై కేస్ కోర్టు చేసు నమోదు చేసారు. ఘటకు సంబంధించి నలుగురు నిందితుల అరెస్ట్ అయ్యారు. నిందితులను ముందు అటోలు, మూడు నెలల్లో న్యాయస్థానం చేసుకున్నారు. హఠాత్ ఉన్న కానిస్టేబుల్ వెంకటేశ్ అటో డ్రైవర్ గణేష్ కోసం గాలింపు చేపట్టారు.

నిలుచున్న చోటే ప్రసవం

కిందపడిన శిశువుకు గాయాలు

హైదరాబాద్ పేస్ వపరో: భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా మాతా శిశు కేంద్రంతో దారుణం చేటు చేసుకుంది. పురిణి నొప్పులతో వచ్చిన మహిళను ఆస్పత్రి వైద్యులు, సిబ్బంది వద్దించుకోలేదు. దాంతో గర్భిణి నిల్చున్నచోటే బిడ్డకు జన్మనిచ్చింది. శిశువు కిందపడినంతంత తీవ్ర గాయాలు అయ్యాయి. బిడ్డ పుట్టాక కూడా 10 నిమిషాల్లో మరణం చెందే వైద్యులు రాలేదని కుటలంపై కఠిన ఆరోపణలు. ఘటన చూసి ఇతర రోగులు భయందోళనకు గురయ్యారు. పోలీసులు విచారణ చేపట్టారు.

ఎస్ ఐ ఆర్ గడువు పొడగింపును

వినియోగించుకోవాలి:

ఆన్ లైన్ దరఖాస్తు పూర్తి చేస్తే ఎన్యూమరేషన్ ఫామ్ అవసరం లేదు.

అగస్టు 3 చివరి తేదీ... అక్టోబర్ 12న తుది ఓటర్ల జాబితా

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: రాష్ట్రంలో స్పెషల్ ఇంటినిస్టి రివిజన్ గడువును మరో పదిరోజులు పొడిగించడంపై మహేశ్వర్లం నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ ఇన్చార్జ్ కిచ్చెన్నూరి లక్ష్మారెడ్డి హర్షం వ్యక్తం చేశారు. జూలై 24 నుంచి ఆగస్టు 3 వరకు గడువును పొడిగించడం వల్ల ప్రతి ఓటర్ తమ ఓటును ఆన్లైన్లోనే చేసుకోవాలని కేబిఆర్ సూచించారు. తుక్కుగూడ కాన్గ్రెసుయంలో కాంగ్రెస్ నేతలతో ప్రత్యేకంగా సమావేశం అయ్యారు.

తప్పులు లేకుండా ఎన్యూమరేషన్ ఫామ్స్ నింపి దీశాలకు ఇవ్వాలని కోరారు. ఆనీ లైన్ దరఖాస్తు చేసుకున్న వారు మ్యానువల్ గా ఎన్యూమరేషన్ ఫామ్స్ నింపాల్సిన పని లేదని లక్ష్మారెడ్డి స్పష్టం చేశారు.

పాపాన్నిగూటి ఓటర్ల మూసూరుగా జాబితాను ఆగస్టు 10న ప్రచురించినదన్నారు. అంతంతరం ప్రజలకు అవగాహనను కల్పించే సెప్టెంబర్ 9 వరకు సవరణలు, కొత్త ఓటర్లను సమాధుల ప్రక్రియను పూర్తి చేసే తుది జాబితాను ఆక్టోబర్ 12న అధికారిగా విడుదల చేస్తారని కెచ్చెన్నూరు తెలిపారు. డిజిటిల్ అప్డేట్స్ ఇప్పటి వరకు 50 శాతానికి పైగా పూర్తి అయిందన్నారు. మిగతా ఓటర్లు సైతం ఎన్నుకొనబడే కాపామ్స్ పూర్తి చేసే ఇష్యుంట్, అన్ లైన్ దరఖాస్తులను పూర్తి చేసే ఓటరు కాపాడుకొవాలని కేబిల్ ఆర్ విప్లవీ చీకారు. కాంగ్రెస్ దూసుకు ఆగస్టు 3 వరకు అప్రమత్తంగా ఉండి ప్రజలకు, కెచ్చెన్నూరు అవగాహన కల్పించి... దూరాలకు సహకారించాలని లక్ష్యరేధి కెచ్చెన్నూరు తెలిపారు.

సింగరేణిలో మెడికల్ బోర్డు పరీక్షలు

**హిచ్‌ఎంఎస్ - తెలంగాణ రక్షణ సేన గాంధీయమార్గంలో
పాఠశాల సాధించిన సంయుక్త విజయం**

పాదపాదాధి పైన్ పవర్: మెడికల్ బోర్డు ఏర్పాటు చేయకుండా నెలల తరబడి కాలయాపన చేసిన అప్రజాస్వామిక కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం.. నింరకుల సింగరేణి యాజమాన్యం మా ఉద్యమిని దిగివచ్చిందనడం సింగరేణి కార్మికుల కష్టం సేన అభ్యుక్తలూ కవిత వ్యాఖ్యానించారు. ఎట్టకేలకు ఈనెల 17, 18 న మెడికల్ బోర్డు ఏర్పాటు చేస్తూ నిర్ణయం తీసుకున్నది.. ఇది వేలాది మంది సింగరేణి కార్మికుల గెలుపు. వారందరూ ఉద్యోగాన్ని సింగరేణి కార్మికుల హక్కు. వేలాది మంది కార్మికులు అనారోగ్య నమస్కృత మెడికల్ ఆన్ ఫిట్ కోసం దరఖాస్తు చేసుకున్నా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నెలల తరబడి మెడికల్ బోర్డు ఏర్పాటు చేయకుండా వారి ముసేవేదనకు కారణమవుతోంది. మేము ఉద్యమించామని ఇప్పుడు మాత్రమే మెడికల్ బోర్డు ఏర్పాటు చేయడం ఉద్యం.. ప్రతి నెలా మెడికల్ బోర్డు ఏర్పాటు చేయాలి. సింగరేణి కార్మికులు ఎవరిని సూచిస్తే వారికి వారందరూ ఉద్యోగం ఇస్తారు. మెడికల్ బోర్డు దరఖాస్తు చేసుకున్న కార్మికులందరినీ అన్ ఫిట్ చేయాలి అంటున్న ఆమె అన్నార్లు.

కాళేశ్వరం బ్యారేజీల పై హైకోర్టు విచారణ

కేంద్రం, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు నోటీసులు

ಆ ವಾರ್ತೆ ನಿರಾಧಾರಂ

మా అబ్బాయి డ్రగ్స్ తీసుకోలేదు .. అరెస్ట్ కాలేదు

పాపాల్ని వెంకట్రాం రెడ్డి పేరి పవర్: మా అబ్బాయి భర్త రాజ్ రెడ్డి డ్రగ్స్ తీసుకున్నట్టు.. మంగళ హోటో హోటాల్సులు అతన్నే చేసున్నట్టు జరుగుతున్న ప్రచారం లో వాస్తవం లేదు. మీడియాలో, సోషల్ మీడియాలో వస్తున్న వార్తలు పూర్తిగా నిరాధారం.. అవాస్తవమని ఎవ్వరినీ వెంకట్రాం రెడ్డి వివరణ ఇచ్చారు. గురువారం ఉదయం మంగళ హోటో హోటాల్సులు మా ఇంటికి వచ్చి ఒక డ్రగ్స్ కు సంబంధించి కేసు విచారణ జరుపుతున్నామని.. భర్త రాజ్ రెడ్డి కామన్ ఫ్రెండ్స్ ఫోన్ జాబితాలో తన ఫోన్ నెంబర్ ఉండడంతో అనుమానంతో విచారణచాల్సి ఉందని కోరారు. విచారణలో ఈ డ్రగ్స్ కేసు వ్యవహారానికి భర్త రాజ్ కు ఏ సంబంధం లేదని పోలీసులు నిర్ధారించుకున్నారు. భర్త రాజ్ కు చేసిన డ్రగ్స్ ట్రెస్ట్ లో నెగెటివ్ వచ్చింది. ఈ విషయంలో అనేక అవాస్తవాలకు, కల్పిత సమాచారం ప్రచారంలో ఉన్నాయి. నాకుమనకు ఎన్నడూ డ్రగ్స్ తీసుకోలేదు... ఈ కేసులో అరెస్ట్ కాలేదని అన్నారు.

వసతులు లేవని గురుకుల

ಬಾವಿಕ್ಲ ಅಂದ್‌ಳನ

మహాబాబాబాద్ పెన్ పవర్: కొత్తగూడ మండలంలోని గాంధీనగర్ సోసైటీ వెల్లేర్ గురుకుల పాఠశాల బాలికలు రోడ్దక్కూరు. మాకు దోమలు, పురుగులు కుట్టి శరీరం మొత్తం అలర్జి లాగా అవుతుంది. రూలే నువలరు వేసి మాతో బాటూంలు క్లీన్ చేయస్తున్నారు. ఇంటిని అడిగితే వేదీస్తున్నారని ఆరోపించారు. మేం విల్లం. తలా 20 రూపాయలు ఇస్తే బాటూంలు క్లీన్ చేయస్తాం, లేదంటే మీరే చేసుకోండి అని ప్రిన్సిపాల్ వేడేద అంటుంది. సంచక్తరం నుండి సరిగ్గా నీళ్లు రావట్లేదు. అడిగితే మామూలు కట్ చేసే డిఫెయిల్ చేసామని భయపెడుతున్నారని అన్నారు.

హైబీపీ ఎంత ఉందో లెక్కించాలంటే ఒక్కసారి రీడింగ్ సరిపోదు.. 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 రీడింగ్ రీడింగ్పై మాత్రమే ఆధారపడటం సరైన నిర్ణయం కాదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. రక్తపోటు అసలు స్థాయిని తెలుసుకోవాలంటే క్రమం తప్పకుండా కొలవడం అవసరమని సూచిస్తున్నారు. ఆసుపత్రి లేదా వైద్యుల క్లినిక్లో కొలిచే రక్తపోటు కొన్నిసార్లు వాస్తవ పరిస్థితిని ప్రతిబింబించదు. దీనికి ప్రధాన కారణం వైట్ కోట్ సిండ్రోమ్. కొంతమంది ఆసుపత్రి 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 మరింత సరైనది.



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

అనుసరించాలని సూచిస్తున్నారు. ఈ విధానంలో ఇంట్లో ఉపయోగించే అత్యల్ప ప్రజాతరగతి మోనిటర్తో ఉదయం, సాయంత్రం

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

అత్యంత సులభంగా నియంత్రించవచ్చు..

ప్రతి రీడింగ్ను 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 ఆహారాన్ని 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, మైదా ఉత్పత్తులకు దూరంగా ఉండాలి. అధిక ధైనిమిక్ ఇండెక్స్ కారణంగా ఇవి రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను వేగవంతంగా పెంచుతాయి. అధిక రక్తపోటు బాధితులు ఉప్పు, ప్యాకెజ్డ్ స్నాక్స్, ఊరగాయలు వంటి సోడియం అధికంగా ఉండే పదార్థాలను మానుకోవాలి. లేదంటే శరీరంలో నీరు నిల్వ ఉండి రక్తపోటు మరింత పెరిగే ప్రమాదం ఉంది. గుండె జబ్బులు ఉన్నవారు డీప్ ఫ్రైడ్ ఫుడ్స్, ప్రాసెస్ చేసిన మాంసం, బేకరీ పదార్థాలకు దూరంగా ఉండటం శ్రేయస్కరం. ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్ను పెంచి, రక్తనాళాల్లో

కొవ్వు పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతాయి. ఇక కీడ్నీలో రాళ్ల సమస్య ఉన్నవారు పాలకూర, రాగులు, జీడిపప్పు, దార్డ్స్, చాక్లెట్ వంటివి తినకపోవడమే మంచిది. వీటిలోని ఉండే ఆక్సలేట్లు కాల్షియంతో కలిసి రాళ్ల ఏర్పడే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. గౌట్ సమస్యతో బాధపడేవారు రెడ్ మీట్, కొన్ని రకాల సముద్ర చేపలు, మద్యానికి దూరంగా ఉండాలి. వీటిలోని ప్యూరిన్లు శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని పెంచి కీళ్ల నొప్పులు, వాపులకు దారితీస్తాయి. ఫ్లావీ 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. హైబీపీవారియిడిజం సమస్య ఉన్నవారు గోయ్బ్రోకెడ్జు ఉండే క్యాబేజీ, క్యాలిఫ్లవర్ వంటి ఆహారాలను వైద్యుల సలహా మేరకు పరిమితంగా తీసుకోవాలి. ఇవి థైరాయిడ్ హార్మోన్ల ఉత్పత్తిపై ప్రభావం చూపవచ్చు. కాబట్టి ఆహారం విషయంలో మీ ఆరోగ్య పరిస్థితిని బట్టి ఏది తినాలి, 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 పేస్ట్లో ఉండే కొన్ని రసాయనాలు క్యాన్సర్కు కారణమవుతాయని సోషల్ మీడియాలో ప్రచారం జరుగుతున్నప్పటికీ, దీనికి ఎలాంటి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. టూత్ పేస్ట్ క్యాన్సర్కు కారణమవుతుందనేది పూర్తిగా అపోహ మాత్రమేనని చెబుతున్నారు. ఈ అపోహకు కారణం ఒకేలా వినిపించే రెండు వేర్వేరు రసాయనాలను గందరగోళానికి గురి చేయడమేనని వివరిస్తున్నారు. చాలా టూత్ పేస్టులలో సోడియం లారిల్ సల్ఫేట్ (Sodium Lauryl Sulphate -- SLS) అనే పదార్థం ఉంటుంది. ఇది టూత్ పేస్ట్లో నురుగు ఏర్పడటానికి, దంతాలను శుభ్రం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే కొందరు దీనిని సోడియం లాథెల్ 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 క్యాన్సర్కు 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 పేస్టును ఉపయోగిస్తే అసౌకర్యం తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే ఇలాంటి సున్నితత్వం లేని వారిలో SLS సాధారణంగా సురక్షితంగానే ఉంటుంది.

పరిశ్రమల్లో వినియోగించినా..

కొంతమంది 99% 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 ఉందనే 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 పేస్టును ఎంపిక చేసుకోవడం మంచిదని, 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 ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ దశలో సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల శరీర పునరుద్ధరణ వేగవంతమవడంతోపాటు శక్తి పెరుగుతుంది, తల్లిపాల ఉత్పత్తికి కూడా మేలు జరుగుతుంది. ప్రసవం తర్వాత శరీరం తీవ్రమైన శారీరక ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటుంది. సాధారణ ప్రసవమైనా, సీజేరేయన్ అయినా శరీరానికి కోలుకునే సమయం అవసరం. ఈ సమయంలో ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల కండరాల పునరుద్ధరణ, గాయాలు త్వరగా మానడం, శరీర కణజాలం మరమ్మత్తు కావడంలో సహాయపడుతుంది. గుడ్లు, పనీర్, పప్పులు, టోఫూ, చికెన్ వంటి ఆహారాలను రోజువారీ భోజనంలో చేర్చుకోవడం మంచిది.

ఐరన్, క్యాల్షియం ఉండే ఆహారాలు..

ప్రసవ సమయంలో రక్తనష్టం 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 ఫ్యాట్స్) 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 ద్రవాలు తీసుకోవాలి. సాధారణ నీటితోపాటు కొబ్బరి నీరు, మణ్డిగ, 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 కార్బోహైడ్రేట్లు, 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 ఉబ్బరం తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. గోండ్ లడ్డులు, వాము నీరు, మెంతులతో చేసిన వంటకాలు ప్రసవం తర్వాత కోలుకునే ప్రక్రియకు తోడ్పడతాయి.

