

**-5**

# బౌరంపేట్ చర్యలు భేష్..! గండిమైసమ్మ సంగతేంటి..?



గ్రీన్ హిల్స్ కాలనీ అదనపు అంతస్తులు, జేరో సెటిల్మెంట్లు..



జేరో పర్మిషన్తో భారీ షెడ్డు నిర్మాణం.. ధర రూ.2.5 లక్షలట..

4

పెన్ పవర్

గురువారం 16 సెప్టెంబర్ 2026

## అక్రమ నిర్మాణాలకు..! అమ్ముడు పోతున్నారా..?

అక్రమ నిర్మాణాలకు..! అమ్ముడు పోతున్నారా..?

అక్రమ నిర్మాణాలకు..! అమ్ముడు పోతున్నారా..?



అక్రమ నిర్మాణాలకు..! అమ్ముడు పోతున్నారా..?

అక్రమ నిర్మాణాలకు..! అమ్ముడు పోతున్నారా..?

### చర్యల్లో ఈ వ్యత్యాసమెందుకు..?

ఒకే సర్కిల్ పరిధిలో కొన్నింటిపై కూల్చివేతలు. మరో నిర్మాణంపై ఉదాసీనతతో చర్యలు తీసుకోకుండా వదిలేయడం ఎందుకు..? నిబంధనలు అందరికీ ఒకేలా వర్తించవా..? బౌరంపేట్లో ఒక న్యాయం..? గండిమైసమ్మలో మరో న్యాయమా..? అన్న ప్రశ్నలు తలెత్తుతున్నాయి.. అక్రమ నిర్మాణాలపై చర్యలు నిలిచిపోవడానికి ముందుపుల ప్రభావమేనా..? లేక రాజకీయ, అధికార సిఫార్సులా..? అన్న అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.. అయితే ఇలాంటి ఆరోపణలకు సంబంధించి ఆధారాలను అధికారులు బహిరంగంగా వెల్లడించాల్సిన అవసరం ఉంది. చట్టబద్ధత లేని సిఫార్సులకు అధికారులు తలొగ్గుతున్నారా..? లేక నిబంధనల ప్రకారమే చర్యలు తీసుకుంటున్నారా..? అన్నది స్పష్టం చేయాల్సి ఉంది..



మార్కెట్లో చెందిన రెండు పర్మిషన్లతో ఒకటే కమర్షియల్ కాంప్లెక్స్..

### - 3 వీజి తరువాత

దుండిగల్ సర్కిల్-59 సిఎస్ జెడ్ టౌన్షిప్లో పరిధిలో అక్రమ నిర్మాణాలపై వరుస చర్యలు చేపట్టినా..! అధికారుల తీరుపై తీవ్ర ప్రశ్నలు లేవనెత్తుతోంది.. ఒక ప్రాంతంలో జేరో పర్మిషన్ నిర్మాణాలపై కూల్చివేతలు చేపడుతున్న అధికారులు.. మరో ప్రాంతంలో అదే తరహా, అంతకంటే ప్రమాదకర భారీ అక్రమ నిర్మాణాలపై ఎందుకు మౌనం వహిస్తున్నారన్న విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి.. ఇటీవల బౌరంపేట్ ఇందిరమ్మ కాలనీలో, 120 గజాల్లో 5 అంతస్తుల అక్రమ నిర్మాణంపై, టౌన్షిప్లో అధికారుల స్థైర్యంలో తర్వాత

ఎలాగో మళ్ళీ నిర్మాణం పూర్తివుతుంది) మొక్కుబడిగా కూల్చివేతలు చేపట్టినా..! అదే కాలనీలో సోమవారం 110 గజాల్లో జీ3 నిర్మాణం జేరో పర్మిషన్తో వెలసిన నిర్మాణానికి కూడా స్థాల్లకు రంధ్రాలు చేశారు.. ఈ విషయంలో కూల్చివేతలు భేష్ అనాల్సిందే.. అయితే అక్రమ నిర్మాణాలపై చర్యలు తీసుకున్నామని అధికారులు చూపుతున్నప్పటికీ.. ఓ మాజీ ప్రజాప్రతినిధి సిఫార్సులు చేశాడని ఆరోపణలు వస్తున్నాయి.. రాజీయే ఎన్నికలకోసం తన ఉనికిని చాటుకుంటున్నట్లు స్థానికంగా ఆరోపిస్తున్నారు.. ఏదీమైనప్పటికీ అధికార పక్ష నేతలైనా.. విపక్ష నాయకులైనా.. ప్రమాదకర అక్రమ నిర్మాణాలను ప్రోత్సహిస్తున్నారని తేటతెల్లం అవుతుంది..

- ### అధికారులకు సూటి ప్రశ్నలు..
- జేరో పర్మిషన్ నిర్మాణాలపై చర్యల విషయంలో ఒకే సర్కిల్లో భిన్న ప్రమాణాలు ఎందుకు..?
  - 1,500 గజాల్లో ఉన్న రెండు భారీ షెడ్లు ఇప్పటివరకు ఎలాంటి చర్యలు తీసుకున్నారు..?
  - అక్రమ నిర్మాణం, అదనపు అంతస్తులపై నోటీసులు ఇచ్చి ఎందుకు వదిలేశారు..??
  - కూల్చివేసిన అక్రమ నిర్మాణాలు తిరిగి మళ్ళీ వెలసినా చర్యలు ఎందుకు లేవు..?
  - రెండు చేరువేరు రెసిడెన్షియల్ పర్మిషన్లతో
  - ఒకటే కమర్షియల్ కాంప్లెక్స్ గా, మూడు చోట్ల అక్రమ నిర్మాణాలపై టౌన్షిప్లోని విభాగం తీసుకున్న చర్యలేవి..?



అవర్గ టవర్స్ కింద కూర్చోని తర్వాత, ఇలా షెడ్డు పూర్తి.. మతల్లే పంటి..

## అధికారుల ద్వంద్వ వైఖరి..

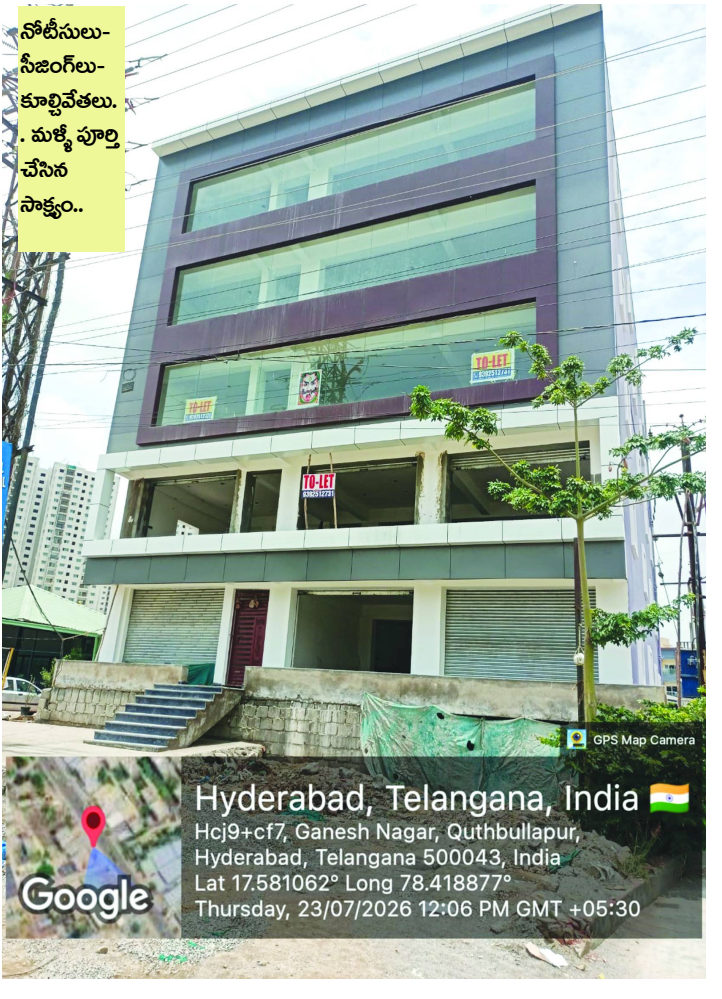
ఇదే దుండిగల్ సర్కిల్ పరిధిలోని గండిమైసమ్మ, బహుదూర్ పల్లి, సింపూరి కాలనీలో, మరొకటి అక్రమ నిర్మాణాల విషయంలో మాత్రం బౌరంపేట్ తరహా దూకుడు కనిపించక పోవడంపై అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.. ఇదిలా ఉంటే గండిమైసమ్మ ప్రాంతంలో రెండు రెసిడెన్షియల్ అనుమతుల ఆధారంగా ఒకే కమర్షియల్ కాంప్లెక్స్ భవనాలు, మూడు చోట్ల కొనసాగుతున్నాయని, వార్తలు వచ్చినా..? వీటిపై పూర్తిస్థాయి చర్యలు ఎందుకు తీసుకోవడం లేదని స్థానికులు ప్రశ్నిస్తున్నారు.. అదేవిధంగా ఎలాంటి అనుమతులు లేకుండా సుమారు 1,500 గజాల్లో రెండు భారీ అక్రమ షెడ్డు నిర్మించారన్న సమాచారాన్ని పక్కనపెట్టిన దుండిగల్ సర్కిల్-59 సిఎస్ జెడ్ టౌన్షిప్లోని యంత్రాంగం.. గచ్చిబౌలిలో కుప్పకూరిన పడంతుస్తుల ప్రమాద ఘటనతో.. వివిధ సర్కిల్లో అధికారులను అప్రమత్తం చేశారు.. అటు హైదరాబాద్ కమిషనర్, ఇటు సైబరాబాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ కమిషనర్ ఆదేశాలను బెజాతర్ చేస్తున్నారని పలువురు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.. వీటితో పాటు అక్రమ నిర్మాణం, అనుమతులకు మించి నిర్మించిన అదనపు అంతస్తులు, ఇచ్చి కూర్చోవేసిన తర్వాత కూడా తిరిగి నిర్మాణాలు చేపట్టిన సందర్భాలపై చర్యలు ఎందుకు కనిపించడం లేదన్న ప్రశ్నలు తలెత్తుతున్నాయి.



నిరంజన్ కాలనీలో రెండు పర్మిషన్లతో ఒకటే కమర్షియల్ కాంప్లెక్స్..



దీకే మహేంద్రా ఎదురుగా.. ఈ కూల్చుడేంది.. ఇలా పూర్తి చేసుడేంది సార్..



నోటీసులు-సీజింగ్లు-కూల్చివేతలు.. మళ్ళీ పూర్తి చేసిన సాక్షం..











దిల్లీలోని జంతర్‌మంతర్ వద్ద కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ప్రదర్శనలో బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ గురించి చర్చతోపాటు 'జై భీమ్' నినాదాలు మార్కెగీన కొద్ది రోజులకే, అదే వేదికపై పూర్తి భిన్నమైన స్వరం వినిపించింది. 'రిజర్వేషన్ హటాచ్ అందోళన' పేరిట రిజర్వేషన్లకు వ్యతిరేకంగా కొత్త ఉద్యమం మొదలైంది. ఈ పరిణామంతో దేశ రాజకీయాల్లో రిజర్వేషన్లపై చర్చ మరోసారి కేంద్రబిందువుగా మారింది. అయితే, అధికార బీజేపీకి ఇది కేవలం విధానపరమైన చర్చ మాత్రమే కాదు, ఎదుర్కోవాల్సిన పెద్ద రాజకీయ సవాలుగా మారింది. ఒకవైపు పార్టీకి దీర్ఘకాలంగా మద్దతిస్తున్న సాధారణ కేటగిరీ (జనరల్ కేటగిరీ) వర్గంలో అంభేద్కర్ పేరుకుపోగా, మరోవైపు గత దశాబ్దకాలంలో పార్టీ తన సామాజిక పునాదిని విస్తరించుకున్న ఇతర వెనుకబడిన తరగతులు, షెడ్యూల్డ్ కులాలు, షెడ్యూల్డ్ తెగలున్నాయి. మరికొన్ని నెలల్లో ఉత్తరప్రదేశ్ అసెంబ్లీ ఎన్నికలు జరగనున్న తరుణంలో, తన మద్దతుదారుల్లో ఏ ఒక్క వర్గాన్ని దూరం చేసుకోకుండా ఈ కొత్త డిమాండ్లకు ఎలా స్పందించాలన్నదే బీజేపీ ముందున్న అసలైన ప్రశ్న! అన్‌రిజర్వ్ కులాల ఆందోళనలను పరిష్కరిస్తూనే ఓటీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ వర్గాల్లో తన మద్దతును పార్టీ నిలుపుకోగలదా? లేక ఒక వర్గానికి భరోసా కల్పించే ప్రయత్నం మరో వర్గంలో అభద్రతా భావాన్ని సృష్టిస్తుందా? అన్నది అసక్తికరమైన ప్రశ్నగా నిలిచింది.

2014లో మోడీ శకం ప్రారంభమైనప్పటి నుంచి బీజేపీ ఒక విస్తృత కుల ఆధారిత కూటమిని నిర్మించుకుంది. అంతకుముందు లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో పార్టీ ఓట్ల వాటా దాదాపు 22 శాతం ఉంటే, అది క్రమంగా 37 శాతానికి పెరిగింది. సంప్రదాయ ఓటర్లైన అగ్రకులాలను దాటి పార్టీ తన మద్దతును గణనీయంగా విస్తరించుకున్నట్లు ఈ గణాంకాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. అగ్రకులాల ప్రయోజనాలను కాపాడేది తామేనని ఒకప్పుడు భావించిన ఆ వర్గాలు, పార్టీ విస్తృత కుల కూటమిని నిర్మించుకుంటున్న క్రమంలో తమను పక్కనబెడుతున్నారన్న భావనకు లోనవుతున్నట్లు కనిపిస్తోంది. మోడీ శకం మొదలైన తర్వాత బీజేపీ ప్రధాన ఓటు బ్యాంకులో ఇలాంటి కదలిక కనిపించడం ఇదే మొదటిసారి కావడం గమనార్హం. రిజర్వేషన్లకు వ్యతిరేకంగా ఆందోళన చేస్తున్నవారు పార్టీ అధిష్టానాన్ని కలిసినా, మెరిట్ ఆధారిత రిజర్వేషన్ల డిమాండ్‌కు బీజేపీ బహిరంగంగా మద్దతు ఇవ్వలేకపోతోంది. ఎందుకంటే అలా చేస్తే తాను జాగ్రత్తగా నిర్మించుకున్న ఓటీసీ ఓటు బ్యాంకును కోల్పోయే

ప్రమాదముంది. ఇదే సమయంలో, నిరసన తెలుపుతున్న అగ్రకులాల వర్గాలకు ఒక స్పష్టమైన రాజకీయ నాయకత్వం లేకపోవడం గమనార్హం. యువతలో ఉద్యోగావకాశాల కొరత, నాణ్యమైన విద్యకు సంబంధించిన ప్రశ్నలు ముందుకు వస్తున్నా. వీటిని అందిపుచ్చుకుని ఒక నిర్దిష్ట దిశలో నడిపించే ప్రతిపక్ష నాయకత్వం కొరవడటంతో, ఈ ఉద్యమం రాజకీయ అస్థిరతకు సంకేతంగానే మిగిలిపోతోంది. సోషల్ మీడియా ద్వారా ఏర్పడిన ఈ ఉద్యమం ఏ దిశగా పయనిస్తుందో, దాని నుంచి ఉద్భవించే రాజకీయ శక్తి ఎటువైపు మొగ్గుతుందో, రాబోయే ఐదు రాష్ట్రాల అసెంబ్లీ ఎన్నికల ఫలితాల అసంతరమే స్పష్టం కానుంది.

రిజర్వేషన్ల నిర్మూలనపై జరుగుతున్న చర్చలో లేవనెత్తుతున్న ప్రధాన వాదనల్లో ఒకటి.. ఆర్థికంగా అభివృద్ధి చెందిన దళితులకు ఇకపై రిజర్వేషన్లు అవసరం

రిజర్వేషన్ల రగడ..!

లేదన్నది. అయితే, ఎస్సీ, ఎస్టీ వర్గాలకు రిజర్వేషన్లు వారి ఆర్థిక పరిస్థితి ఆధారంగా మంజూరు కాలేదన్న విషయాన్ని ఈ వాదన విస్తరిస్తోందన్న అభిప్రాయం వ్యక్తమవుతోంది. రిజర్వేషన్ల నిర్మూలన గురించి చర్చించాలంటే, అది కేవలం ఆర్థిక స్థితిపైనే ఆధారపడకూడదని, సమాజంలో అయీ వర్గాల స్థానం, గౌరవం, ప్రాతినిధ్యం, న్యాయంవంటి విస్తృత అంశాలను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలన్న వాదన బలంగా వినిపిస్తోంది. ఆర్థికంగా వెనుకబడిన అగ్రకులాల వారికి ఇప్పటికే ప్రభుత్వం ఈడబ్ల్యూఎస్ కేటగిరీని ఏర్పాటు చేసిందని, ప్రతి వర్గం తనకు కేటాయించిన కేటగిరీలోనే పోటీపడాలి ఉంటుందని కూడా గుర్తుచేస్తున్నారు. అదే సమయంలో, ఒకే షెడ్యూల్డ్ కులాల వర్గంలోనూ కొన్ని ఉపకులాలు ఎక్కువ రాజకీయ ప్రాతినిధ్యాన్ని పొందుతుండగా, మరికొన్ని ఉపకులాలు ఇప్పటికీ వెనుకబడే ఉండటం మరో సంక్లిష్ట సమస్యగా ముందుకు వస్తోంది. దీనిపై సమగ్ర అధ్యయనం, శ్రేతపత్రం అవసరమన్న డిమాండ్ బలపడుతోంది. వర్తల్లో వైస్ చాన్సలర్ల పదవుల నుంచి న్యూనరూమల వరకు, నిర్ణయాధికార స్థానాల్లో అణగారిన వర్గాల ప్రాతినిధ్యం ఇప్పటికీ చాలా తక్కువగానే ఉందని, తాము కేవలం సంక్షేమ ప్రయోజనాలు

పనికొచ్చే పలుకు

సహనమే..

శ్రీరామ రక్ష

ఇంటర్నెట్ మన జీవితాలను సులభతరం చేయడమే కాకుండా, మన అలవాట్లను, ఓర్పునూ మార్చింది. ఒకప్పుడు ఎవరితోనైనా మాట్లాడాలంటే ఓపికగా ఉండేవాళ్ళం. ఉత్తరం రాయాలంటే వారాలు పట్టేది. తిరిగి జవాబు రావాలంటే.. మరిన్ని వారాలు ఎదురు చూడాల్సి వచ్చేది. కానీ ఇప్పుడు రిపై అలసత్తువైతనే ఏదో జరిగిపోయిందని కంగారు పడుతున్నాం. ఖాళీ దొరికితే చాలు ఆలోచనలేకా ఫోన్ చూస్తున్నాం. సమాచారం, విరోధం ఇలా ప్రతిదీ వెంటనే రావాలనుకోవడం మనలోని సహనం అనే గొప్ప గుణాన్ని పూర్తిగా తగ్గించేస్తోంది. రచయిత్రి జాయిస్ మేయర్ చెప్పిన ఒక ప్రసిద్ధ మాట ఇక్కడ గుర్తుచేసుకోవాలి: *Patience is not the ability to wait, but the ability to keep a good attitude while waiting.* అంటే, ఓపిక అంటే కేవలం వేచి చూడగలగడం కాదు, వేచి చూస్తున్నప్పుడు మంచి మనోభావాన్ని కొనసాగించగలగడం. కానీ మనం కొద్దిపాటి వేచి చూడాల్సిన సమయంలోనూ ఆందోళన, చిరాకు, అసహనానికి లోనవుతున్నాం. అంటే, సమస్య వేచి చూడటంలో లేదు, వేచి చూసేటప్పుడు మన మనసు ఎలా స్పందిస్తుందన్నదే అసలైన సవాలు. ఈ మార్పు వెనుక ఉన్న శాస్త్రీయ కారణాన్ని అర్థం చేసుకోవడం ముఖ్యం. ప్రతిసారి నోటిఫికేషన్ వచ్చినప్పుడు, మెసేజ్‌కు రిపై వచ్చినప్పుడు, మన మెదడులో డోపమైన్ అనే 'ఆనంద హార్మోన్' విడుదలవుతుంది. ఇది మళ్లీ మళ్లీ ఫోన్ చూడాలని కోరుకునేలా చేస్తుంది. దీర్ఘకాలంలో ఇది మెదడు నిర్మాణాన్నే మారుస్తుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. నిదానంగా ఆలోచించే సామర్థ్యం తగ్గి, తక్షణ సంతృప్తి కోసం అర్రులు చాచే ధోరణి పెరుగుతుంది. దీన్నే మనస్తత్వశాస్త్రంలో 'ఇన్‌స్టంట్ గ్రాటిఫికేషన్ ట్రాప్' అంటారు. ఈ మార్పు మన జీవితంపై చూపే ప్రభావం అనేక రూపాల్లో కనిపిస్తుంది. సంబంధాల్లో, ఎవరైనా మెసేజ్‌కు వెంటనే స్పందించకపోతే ప్రతికూల అర్థాలు తీసుకుంటాం. "నన్ను పట్టించుకోవడం లేదు", "ఏదో తప్పు జరిగింది" అని ఆందోళన చెందుతాం. ఎందుకంటే మనసు తక్షణ ఫలితాల కోసం ఆరాటపడుతుంది. వ్యక్తిగత ఎదుగుదలలో, నైపుణ్యాల నేర్చుకోవడానికి, అలవాట్లను మార్చుకోవడానికి అవసరమైన సమయాన్ని ఇవ్వకుండా, వెంటనే ఫలితాలు కనిపించకపోతే మధ్యలోనే పదిలేస్తాం.

ఈ పరిస్థితిని మార్చుకోవడానికి కొన్ని ఆచరణాత్మక మార్గాలు ఉన్నాయి. మొదటిది.. రోజులో కొన్ని నిర్దిష్ట సమయాల్లో మాత్రమే ఫోన్ నోటిఫికేషన్లను చూడండి. నిరంతరం అప్రమత్తంగా ఉండాల్సిన అవసరం లేదని మీ మెదడుకు నేర్పించండి. రెండోది.. ఉద్దేశపూర్వకంగా వేచి చూసే అభ్యాసం చేయండి. క్యూల్లో నిలబడినప్పుడు వెంటనే ఫోన్ తీయకుండా, చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని గమనించండి. మూడోది.. దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాలను చిన్న మైలురాళ్లుగా విభజించి, ప్రతి చిన్న పురోగతిని జరుపుకోండి. ఇది తక్షణ సంతృప్తి కోరికను ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో తీర్చుతుంది. నాలుగోది, రోజుకు కొంత సమయం పూర్తిగా డిజిటల్ పరికరాలకు దూరంగా గడవండి -పుస్తకం చదవడం, నడక వంటివి మెదడుకు నిదానంగా ఆలోచించే అలవాటును తిరిగి నేర్పిస్తాయి. గుర్తుంచుకోండి -ఓపిక పుట్టుకతో వచ్చే గుణం కాదు, అభ్యాసంతో సాధించే నైపుణ్యం. ఇంటర్నెట్ మనకు వేగాన్ని ఇచ్చి, జీవితంలో నిజంగా విలువైనవన్నీ - మంచి సంబంధాలు, లోతైన జ్ఞానం, స్థిరమైన విజయం - సమయం తీసుకునేవే. వేచి చూడాల్సిన క్షణాల్లో మీ మనోభావాన్ని ప్రశాంతంగా ఉంచుకోగలిగితే, అదే మీ నిజమైన శక్తిగా మారుతుంది.

ఓటమి ఒక్కోసారి బాధ కలిగించడం సహజమే. అంతకుముందే.. ఓటమిలో ఇతరులు మిమ్మల్ని సరిగా అర్థం చేసుకోకపోవడమే కొన్నిసార్లు ఎక్కువ బాధ కలిగిస్తుంది. నిజానికి -ఓటమి ఎదురైనా తట్టుకొని మళ్లీ నిలబడవచ్చు. గెలుపుకోసం మళ్లీ ఓటమినే ఆయుధంగానూ మలచుకోవచ్చు. కానీ, ఇతరుల మెప్పు కోసం ఎదురుచూస్కో.. నిరంతరం మిమ్మల్ని మీరు చూర్చుకుంటూ పోతే.. అది మీ వ్యక్తిత్వాన్నే నిమ్మదిగా ఉంచుతుంది. కోరి, ఇతరుల కోసం ఎదురుచూ, మీరు నిజంగా నమ్మే దాన్ని నిర్లంచుకోవడంపైనే ఎక్కువ దృష్టి కేంద్రీకరించండి.

-మహాదేవ

సంసాదకీయం

పొందేవారిగా మిగిలిపోకుండా, నిర్ణయాధికార వ్యవస్థల్లో భాగస్వాములవ్వాలని కోరుకుంటున్నామన్న అభిప్రాయం వ్యక్తమవుతోంది. ఇటీవలి యూజీసీ నిబంధనలు కొంతమేర అసంతృప్తికి, రిజర్వేషన్ల వ్యతిరేక ఉద్యమానికి కారణమయ్యాయని చెబుతున్నా, దళిత విద్యార్థుల పీసాచ్‌డీ థీసీసీల సమర్పణలో తరచూ ఎనిమిదేళ్ల వరకు జూన్యం జరుగుతుండటం, ఇంటర్వ్యూల్లో ఈ వర్గాలకు తక్కువ మార్కులు లభిస్తుండటం వంటి వాస్తవ సమస్యలను పరిష్కరించే దిశగా యూజీసీ నోటిఫికేషన్ ఒక ఫిర్యాదు పరిష్కార వ్యవస్థను, కమిటీని ఏర్పాటు చేసిందని, ఇందులో అన్ని వర్గాల ప్రతినిధులూ భాగస్వాములుగా ఉంటారని కూడా వివరిస్తున్నారు.

ఆధునికత రాకతో రోజువారీ జీవితంలో కులవివక్ష తగ్గుతున్నట్లు కనిపిస్తున్నా, ఎన్నికల ప్రజాస్వామ్యం మాత్రం కుల గుర్తింపును మరింత బలోపేతం చేస్తుండటం పెద్ద వైరుధ్యంగా నిలుస్తోంది. నేటి యువతరం రోజువారీ జీవితంలో, స్నేహతుల మధ్య కులాన్ని పెద్దగా పట్టించుకోకపోయినా, రాజకీయ అంశం ముందుకు వచ్చిన వెంటనే కుల గుర్తింపు మళ్లీ తెరకెక్కి రావడం గమనార్హం. రిజర్వేషన్ల వ్యతిరేక ఉద్యమంలో పదేపదే వినిపిస్తున్న 'మెరిట్ అనే పదం కూడా అత్యంత సాపేక్షమైనదని, దీనికి కులంతో అనివార్యంగా సంబంధం ఉండాల్సిన అవసరం లేదని, ఇది వ్యక్తిగత సామర్థ్యానికి సంబంధించిన అంశం కూడా అని విశ్లేషకులు గుర్తుచేస్తున్నారు. అసలు సమస్య పెరుగుతున్న సామాజిక అసమానతేనని, సమాజం నిరంతరం మారుతూ ఉంటుంది కాబట్టి ఈ అసమానతలకూ కొత్త కొత్త అర్థాలు వస్తుంటాయని అభిప్రాయపడుతున్నారు. మొత్తంమీద, రిజర్వేషన్లపై ప్రస్తుతం జరుగుతున్న చర్చ, కేవలం విధానపరమైన సమస్య మాత్రమే కాదు, సామాజిక న్యాయం, రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం, ఆర్థిక అసమానతల మధ్య సున్నితమైన సమతూకాన్ని సాధించాల్సిన సంక్లిష్ట సవాలుగా మిగిలిపోతోంది. ఏ వర్గానికి అన్యాయం జరగకుండా, అదే సమయంలో దశాబ్దాలుగా అణచివేతకు గురైన వర్గాలకు నిజమైన సాధికారత లభించేలా చూడటమే, భవిష్యత్తులో ఈ చర్చకు సరైన పరిష్కారాన్ని అందించగలదు.

నేపాల్ వేదన.. భారత్‌కు హెచ్చరిక!

ఇప్పుడైనా భారత్ నేర్చుకుంటుందా? తన బాధను నేపాల్ చెబుతున్నప్పటికీ, ఇన్స్టాన్టా వివధానికి నిరాకరించిన ఆ గుణపారాన్ని ఇక్కనైనా వివగలదా? హిమాలయాలు వేర్వేరు దేశాల ప్రత్యేక భాగాలు కాదు - లఫ్గానిస్టాన్ నుంచి భూటాన్ వరకు, ఇవన్నీ ఒకే సజీవ శిల, భూకంప శక్తులతో, హిమానీనద కదలికలతో, భౌగోళిక అలజడులతో నిండివున్న ఒకే ఒక్క సజీవ నిర్మాణమిది. ఎప్పుడు, ఎక్కడ, ఎంత తీవ్రతతో దాడి చేస్తుందో ఎవరూ ఊహించలేని రీతిలో అది తన మౌన ఆలోచనలను ఆకస్మిక కుదుపులతో వ్యక్తం చేస్తుంది. నదులు తమ మార్గాలనుంచి బలవంతంగా తొలగించబడటం, రాళ్లు, కొండచరియలు విరిగిపడి బురద, ఘాడికతో మానవ నివాసాలను శిథిలాలుగా, సాగవంతమైన పొలాలను బురద మయంగా మార్చుదలం.. ఇలాంటి విపత్తులు అక్కడి నుంచి ఎలా వెలువడతాయో ఎవరూ కచ్చితంగా ఊహించలేరు. 1934 నాటి నేపాల్-భిహార్ భూకంపం లేదా 1950నాటి అస్సాం భూకంపం గురించి తల్లిదండ్రుల నుంచి, తాతల నుంచి విన్నవారినీ అడిగితే, ఆ దుఃస్వప్నాన్ని వారు వివరిస్తారు. ఉత్తర భారతదేశంలో పెద్ద భూభాగాన్ని కదిపేసే సామర్థ్యం గల భారీస్థాయి భూకంపం రాబోతోందని భూకంప శాస్త్రవేత్తలు ప్రపంచానికి, ప్రత్యేకించి భారత్‌కు హెచ్చరించారు. ఈ హెచ్చరికను భారత ప్రభుత్వం పూర్తిగా విస్మరించిందని కాదు, విపత్తు నిర్వహణ సంస్థలు చెబుతున్నట్లు, ఈ ముప్పువల్ల అప్రమత్తంగా ఉండటానికి చాలా చేసింది కూడా. కానీ ఆగస్టు 27న నేపాల్‌లో సంభవించిన విషాదం తర్వాత మనం అడగాల్సిన, తెలుసుకోవాల్సిన ప్రశ్న ఏమిటంటే.. ఎగువ నేపాల్‌లో జరిగింది దిగువ నేపాల్‌లో, అంతకంటే దిగువన కూడా జరిగివుంటే, నదీతీర నివాసాలను తక్షణ వ్యూత్పన్న నుంచి కాపాడటానికి మన 'సన్నద్ధత' సరిపోయేదా? మరింత సూటిగా చెప్పాలంటే, గ్లోబల్ వార్మింగ్ ప్రేరేపిత హిమానీనద సరస్సు నిస్సోదన వరదల భయానక దృగ్విషయం గురించి, భారత్‌లో అలాంటి ముప్పు ఉన్న ప్రాంతాల్లో నివసించే ప్రజలను అధికారులు హెచ్చరించారా? ఎదుర్కోవడం ఎలాగో

సలహా ఇవ్వారా? అన్నది మనం తెలుసుకోవాలి. నిజం చెప్పాలంటే, భూకంప, హిమానీనద, వాతావరణ, భౌగోళిక పరిజ్ఞానం విషయంలో మనం అమాయకంగానే ఉన్నాం. మన భూశాస్త్రవేత్తలకు ఇదంతా తెలుసు, కానీ వారి జ్ఞానం గురు-ముష్టిలో బిగించుకున్నట్లు పరిమితంగానే ఉండిపోతోంది. బుద్ధవారం నేపాల్‌లో ఏం జరిగిందో ఇంకా పూర్తిగా అంచనా వేయాల్సి ఉంది. భూకంపమే జీవోటిఎఫ్‌కు కారణమైందా? లేక జీవోటిఎఫ్ ఫలితంగానే భూమికంపించి, జలాలయాల భయనకంగా ఉప్పొంగాయో? అన్నది త్వరలోనే తెలుస్తుంది.

ఏ క్రమంలో జరిగినా, భారత్ నేర్చుకోవాల్సిన గుణపారాలు స్పష్టంగా కేకలు వేస్తున్నాయి. మొదటిది.. ఊహ తెలిసినప్పటి నుంచి పవిత్రంగా భావించే హిమాలయాలు, 'ఖచ్చితమైన' ప్రమాదాల్ని గర్భంలో మోస్తున్నాయి. రెండోది.. ఈ ప్రమాదాలను ఇకపై కేవలం సదస్సులు, సాంకేతిక పత్రాలకే పరిమితం చేయకూడదు. మూడోది.. వీటిని యుద్ధప్రాతిపదికన స్పష్టమైన బాధితులమధ్యే మనకు తెలియజేయాలి. నాలుగోది.. కేవలం జ్ఞానాన్ని వెంచడం కాదు, కొత్త రక్షణ వ్యవస్థలో భాగస్వాములను చేయడం ద్వారా తెలియజేయాలి. ఐదోది.. మన పండిత-దౌత్యవేత్త శ్యామశరణ్ ఇటీవల ద డ్రిబ్యూన్, ద ఇండియన్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌లలో రాసిన రెండు కీలక వ్యాసాల్లో, బ్రహ్మపుత్ర నదికి భారత్ సరిహద్దుకు అవతల, పైజెన్ ఫాల్ట్‌కు అత్యంత సమీపంలో వైనా నిర్దిష్టమైన మెడోగ్ ప్రాజెక్టు (ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద జలవిద్యుత్ ప్రాజెక్టు) గురించి హెచ్చరించారు. ఈ ప్రాంతంలో పెద్ద భూకంపం సంభవిస్తే, ఈశాన్య భారత్‌లోకి భారీ వరద జలాలు, శిథిలాలు వెల్లువెత్తే ప్రమాదముందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. వైనా భూమిజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలే ఈ ప్రాజెక్టు స్థలం కింద ఫ్లీస్టోసిస్ యుగం నుంచి క్రియాశీలంగా ఉన్న పైజెన్ ఫాల్ట్‌ను గుర్తించడం గమనార్హం.

వైనాతో సరిహద్దుల్లో పరిణతితో కూడిన సభ్యతను నెలకొల్పాలన్న భారత్ ప్రయత్నాలు, మెడోగ్ ప్రాజెక్టు కలిగించే భయానక ప్రమాదం గురించి నిష్పబటమైన చర్చను కూడా ఇప్పుడు తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. ఆరోది.. అధిక-రిస్క్ మండలాల్లో ఉన్న ఆనకట్టలు, రియూక్టర్ల వంటి భారత్ సొంత నిర్మాణ ప్రమాదాలను తక్షణం సమీక్షించి, నిజమైన 'దుష్టతక్షలు'ను తొలగించడం ఇక వాయిదా వేయలేని పని. ఏడోది.. కష్టతరమైనా, అంతే ముఖ్యమైనది, అధిక-రిస్క్ మండలాల్లో మానవ జనావాసాలను క్రమబద్ధంగా, కానీ కాలపరిమితితో కూడిన రీతిలో తగ్గించడం. ఎనిమిదోది.. బాహ్య శత్రువుపై కచ్చితత్వంతో, అతిక్రమణలు లేకుండా సర్దికల్ దాడులు చేయగలిగితే, మన క్రేయస్సు కోసం ఉద్దేశించినా ఇప్పుడు ప్రమాదంగా మారిన నిర్మాణాలను నిర్మిర్థం చేయడానికి కూడా అలాంటి పౌర సమానమైన చర్యలను వినియోగించాలి.

సిఎఫ్ ఆంధ్ర్రాస్, వెరియర్ ఎల్విస్, జేబీఎస్ హార్లేస్ సంప్రదాయానికి చెందిన బ్రిటిష్ భారత భక్తురాలు మార్కోరీ నైక్ ఒకసారి అవేసంగా ఇలా అన్నారు: "ఆనకట్టలే శాపం." అన్ని ఆనకట్టలూ శాపం కాకపోవచ్చు, కానీ కొన్ని, వాటి స్థానాన్ని బట్టి, నిజంగానే శాపంగా మారతాయి. అలాగే, కొన్ని రియూక్టర్లు రాక్షసులుగా మారవచ్చు. కొన్ని వాణిజ్య దిగ్గజాలు కూడా దోపిడీపరులుగా మారవచ్చు. ఒక పెద్ద, గొప్ప దేశం తన చిన్న పౌరుగదేశపు అనుభవం నుంచి నేర్చుకోగలదు - ప్రత్యేకించి, రెండు దేశాలూ సమాధిగా మారే ప్రమాదమున్న అదే సజీవ శిలపైనే నిలబడి ఉన్నప్పుడు. నేపాల్ చెల్లించిన మూల్యం భారత్‌లో ఒక అర్థం లాంటిది. దాన్ని చూసి కూడా మనం మారకపోతే, రేపు ఈ అర్థంలో మనమే కనిపించే ప్రమాదం ఉండొచ్చు, చెప్పలేం!

ఐంటెల్లిజ్ట్ ఐంటెలు

బండారం బట్టబయలు!

తైవాన్‌లో ఒక వ్యక్తి తన భార్య వివాహేతర సంబంధాన్ని రోజో వాక్యూమ్ క్లీనర్‌తో రికార్డు చేసినందుకు ఐదు నెలల జైలు శిక్షను ఎదుర్కొన్నాడు. 2021లో వివాహపూడిన ఈ జంట తల్లిదండ్రులతో కలిసి నివసిస్తుండగా, 2023లో వారి నెలపు ఇంటికి వెళ్లినప్పుడు అనుమానాస్పద టూత్‌బ్రష్ కనిపించడంతో భర్తకు అనుమానం మొదలైంది. మొదట భార్య బుకాయించడంతో నమ్మేసినా, మూడు నెలల తర్వాత ఆమెను ఆశ్చర్యపరచాలని మొబైల్ యాప్ ద్వారా రిమోట్‌గా రోజో వాక్యూమ్ ఆన్ చేయగా, భార్య మరో వ్యక్తితో పడకగదిలో ఉండటం కంటపడింది! తక్షణమే ఎదుర్కోకుండా, న్యాయపరమైన ఆధారంగా ఉపయోగపడేలా రికార్డింగ్ కొనసాగించాడు. ఈ వీడియో ఆధారంగా భార్య, ఆమె ప్రేయుడిపై 68,000 లాల్లర్ల నష్టపరిహారం కోరుతూ కోర్టుకెళ్లగా, న్యాయస్థానం 16,500 డాలర్లు చెల్లించాలని ఆదేశించింది. అయితే, భార్య దాఖలు చేసిన ప్రతి దావాలో, సమగ్రి లేకుండా ప్రైవేటు క్షణాలను రికార్డు చేయడం చట్టవిరుద్ధమని కోర్టు తేల్చడంతో, విజయం అతడికి చేరుగా మారింది. వైవాహిక బాధ్యతలు వ్యక్తిగత గోప్యతా హక్కును అధిగమించలేని స్పష్టం చేస్తూ, అతడికే ఐదు నెలల జైలు శిక్ష, జరిమానా విధించారు!

## నెలనెలా మహిళల్లో వచ్చే హార్మోన్ల మార్పుల సమస్యలకు పరిష్కారం ఏమిటి.. నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారు..?



ప్రతి నెలా పీరియడ్స్ సమయంలో చాలామంది మహిళలు కడుపు నొప్పి, అలసట, ఉబ్బరం, మూడ్ స్వింగ్స్, తీపి పదార్థాలపై కోరిక వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటుంటారు. హార్మోన్లలో మార్పులు, రక్తస్రావం, కండరాల సంకోచాల కారణంగా ఈ సమయంలో శరీరానికి ఐరన్, మెగ్నీషియం వంటి కొన్ని పోషకాలు మరింత అవసరం అవుతాయి. అయితే రోజువారీ ఆహారంలో పాడించే కొన్ని అలవాట్లు ఈ అసౌకర్యాలను మరింత పెంచే అవకాశం ఉందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. పీరియడ్స్ సమయంలో తీవ్రమైన కడుపు నొప్పి, అలసట ఉన్నప్పుడు చాలామంది టీ లేదా కాఫీపై ఆధారపడుతుంటారు. కెఫీన్ను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల క్రాంప్స్, అలసట మరింత ఎక్కువయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. కెఫీన్లో ఉండే టానిక్స్ ఐరన్ శోషణకు అటంకం కలిగిస్తాయి. రక్తనాళాల సంకోచానికి కూడా కారణమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. దీనికి బదులుగా వెచ్చని వాము నీటిని తీసుకోవడం ఒక ప్రత్యామ్నాయంగా చెబుతున్నారు.

### చిన్న మొత్తంలో తినాలి..

పీరియడ్స్ సమయంలో హార్మోన్ల స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల మూడ్స్ను ప్రభావితం చేసే మెదడులోని రసాయనాల్లో మార్పులు వస్తాయి. ఈ సమయంలో కార్బోహైడ్రేట్లను పూర్తిగా మానేయడం వల్ల మూడ్ స్వింగ్స్, శక్తి తగ్గడం మరింత ఎక్కువయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. అందువల్ల వేడిగా, తేలికగా తీసుకునే బ్రాక్సీ ఫిల్లీ లేదా రాజ్గిరా వంటి ఆహారాలను చిన్న మొత్తంలో తీసుకోవచ్చు. పీరియడ్స్ సమయంలో తీపి పదార్థాలపై తీవ్రమైన కోరిక కలగడం కూడా సాధారణమే. ఇలాంటి సమయంలో

ప్రాసెస్ చేసిన చాక్లెట్లను ఎక్కువగా తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఒక్కసారిగా పెరిగి, మొటిమల సమస్య మరింత ఎక్కువయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. చాక్లెట్లకు బదులుగా వేయించిన శనగలు లేదా నల్ల సువ్వులను బెల్లంతో కలిపి తీసుకోవచ్చు. అలాగే సువ్వుల బెల్లం లడ్డూలను కూడా ప్రత్యామ్నాయంగా చెప్పవచ్చు.

### సులభంగా జీర్ణం అవ్వాలి..

పీరియడ్స్ సమయంలో జీర్ణక్రియకు కూడా ధృష్టి పెట్టాలి. ఈ సమయంలో శరీరానికి వేడి, సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఆహారం అవసరమవుతుంది. పచ్చి లేదా చల్లని ఆహారాలను జీర్ణం చేసుకోవడానికి శరీరానికి ఎక్కువ శ్రమ అవసరమవుతుంది. దీంతో కొందరిలో కడుపు అసౌకర్యం లేదా క్రాంప్స్ మరింత ఇబ్బంది పెడుతుంది. అందువల్ల చల్లని సలాడ్లకు బదులుగా వేడి మసూర్ దాల్ వంటి వంటి సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. పీరియడ్స్ సమయంలో విపరీతమైన అలసట, నీరసం అనిపించినప్పుడు దాన్ని సాధారణంగానే తీసుకోవడం. రక్తస్రావం కారణంగా శరీరంలోని ఐరన్ నిల్వలు తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. ఐరన్ అవసరాలను తీర్చుకోవడంలో సహాయపడేందుకు నిమ్మరసంతో కలిపిన నీటిలో నానబెట్టిన ఒక టేబుల్స్పూన్ హాలిమ్ విత్తనాలను తీసుకోవాలి. పీరియడ్స్ సమయంలో ఆహారపు అలవాట్లు కూడా శారీరక అసౌకర్యంపై ప్రభావం చూపిస్తాయి. అధికంగా టీ, కాఫీ తీసుకోవడం, కార్బోహైడ్రేట్లను పూర్తిగా మానేయడం, ప్రాసెస్ చేసిన చాక్లెట్లను ఎక్కువగా తినడం వంటి అలవాట్లకు బదులుగా వెచ్చని, సులభంగా జీర్ణమయ్యే, పోషకాలు కలిగిన ఆహారాలను ఎంచుకోవడం ద్వారా అవసరమైన పోషకాలను అందించవచ్చు.

## కిడ్నీ సమస్యతో బాధపడుతున్న వాళ్లు బీట్రూట్ తినవచ్చా..?

మధుమేహం అధిక రక్తపోటు మారిన జీవనశైలి, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధులు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో కిడ్నీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి సరైన ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యంగా బీట్రూట్ కిడ్నీ రోగులకు మంచిదా..? లేక హానికరమా..? అనే సందేహానికి నిపుణులు ఏమంటున్నారో తెలుసుకుందాం.. నేషనల్ ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డయాబెటిస్ అండ్ డైజెస్టివ్ అండ్ కిడ్నీ డిసీజెస్ ప్రకారం.. కాల్షియం ఆక్సలేట్ ఎక్కువగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు తీసుకుంటే కిడ్నీలో రాళ్లు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. అలాంటి వారు ఆక్సలేట్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను పరిమితంగా తీసుకోవాలి. బీట్రూట్ కూడా అలాంటి ఆహారాల్లో ఒకటి. అయితే కిడ్నీ బాధితులు బీట్రూట్ను పూర్తిగా మానేయాల్సిన అవసరం లేదు. కాల్షియం ఆక్సలేట్ రాళ్ల సమస్య లేకపోతే.. వైద్యులు లేదా డైటీషియన్ సలహా మేరకు పరిమిత మోతాదులో బీట్రూట్ తీసుకోవచ్చు. అంటే, బీట్రూట్ తినాలా.. వద్దా..? అనేది మీకు ఉన్న కిడ్నీ సమస్య రకాన్ని బట్టి నిర్ణయించాలి. వైద్యుల సలహా లేకుండా ఆహారంలో పెద్ద మార్పులు చేయకపోవడం మంచిది. కాల్షియం ఆక్సలేట్ రాళ్లు వచ్చే ప్రమాదం ఉన్నవారు ఈ కింది ఆహారాలను పరిమితంగా తీసుకోవాలని నిపుణులు



సూచిస్తున్నారు. వాటిలో పాలకూర, బీట్రూట్, బాదం, వేరుశనగ, చాక్లెట్, అధిక ఉప్పు,

ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, ప్యాక్ చేసిన స్నాక్స్, చక్కెర ఎక్కువగా ఉండే పానీయాలు, వీటిని కూడా తగ్గించడం మంచిది. కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారు వైద్యులు లేదా పోషకాహార నిపుణులు సూచించిన ఆహారాన్నే పాటించాలి. సాధారణంగా తగినంత

నీరు తాగడం, తాజా పండ్లు, తక్కువ ఆక్సలేట్ ఉన్న కూరగాయలు, తృణ ధాన్యాలు, అవసరమైన మోతాదులో ప్రాటీన్ తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే ఉప్పు వినియోగాన్ని తగ్గించి, ప్యాక్ చేసిన, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. వైద్యుల సూచనల మేరకు ఆహారం తీసుకోవడమే కిడ్నీల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఉత్తమ మార్గం అని చెప్పవచ్చు.

## ఉప్పు ఎక్కువగా తింటే శరీరంలో కాల్షియం లోపిస్తుందా..?

ఉప్పు మన రోజువారీ ఆహారంలో తప్పనిసరిగా ఉండే పదార్థం. ఏ వంటలోనైనా ఉప్పు లేకపోతే అసలు రుచి ఉండదు. అందుకే 'అన్నేసి చూడు.. నన్నేసి చూడు' అని ఉప్పు గర్విస్తుందని పెద్దలు చెబుతుంటారు. ఉప్పు నాడివ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. అయితే ఈ ఉప్పును అధికంగా తింటే ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాలు ఉంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకారం.. రోజుకు 5 గ్రాముల కంటే తక్కువ ఉప్పు తీసుకోవడం ఆరోగ్యకరం. అధిక ఉప్పు వాడకం రక్తపోటును పెంచుతుంది. గుండె సమస్యలకు, కిడ్నీ సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అంతేకాకుండా అధికంగా ఉప్పు తీసుకోవడంవల్ల శరీరంలో ఉన్న కాల్షియం మూత్రం ద్వారా ఎక్కువగా బయటకు వెళ్తుంది. దాంతో కాల్షియం లోపం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. కాల్షియం ఎముకలు, దంతాల బలానికి చాలా అవసరం. కాబట్టి ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకుంటే శరీరంలో కాల్షియం తగ్గి, ఎముకల బలహీనతకు దారితీస్తుంది. ఈ ఎముకల బలహీనత అనేది ముఖ్యంగా ఇప్పటికే



కాల్షియం లోపం ఉన్నవారిలో, మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. అయితే ఈ సమస్య ఉన్నవాళ్లు ఉప్పును పూర్తిగా మానేయాల్సిన అవసరం లేదు. మితంగా తీసుకుంటే ఎలాంటి సమస్య ఉండదు.

అదేవిధంగా పాలు, పెరుగు, ఆకుకూరలు వంటి కాల్షియం అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యం. సరైన ఆహార అలవాట్లు పాటిస్తే ఉప్పువల్ల వచ్చే కాల్షియం లోపాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు.

# ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు చేసే వాకింగ్.. ఎలా పనిచేస్తుందంటే..

ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య ప్రస్తుతం చాలామందిలో కనిపిస్తోంది. అధిక బరువు, మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం వంటి జీవనశైలి కారణాలతో కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. ఈ సమస్యను నియంత్రించడానికి ఆహారంలో మార్పులతో పాటు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం కూడా ముఖ్యమే. అయితే ఖరీదైన వర్సెట్స్ చేయాల్సిన అవసరం లేకుండా రోజువారీ వేగవంతమైన నడకతోనే కాలేయ ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనం పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. క్రమం తప్పకుండా బ్రిస్క్ వాకింగ్ చేయడం వల్ల శరీరం ఇన్సులిన్ను మెరుగ్గా ఉపయోగించుకునే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. నడిచేప్పుడు కండరాలు ఎక్కువ గ్లూకోజ్, శక్తిని ఉపయోగిస్తాయి. దీనివల్ల ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ మెరుగుపడి రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణకు సహాయపడుతుంది. అలాగే కాలేయంలో కొవ్వు నిల్వ అవడానికి కారణమయ్యే కొన్ని మెటబాలిక్ సమస్యలను తగ్గించడంలో ఇది ఉపయోగపడుతుంది.

### నొప్పులు, వాపులు తగ్గేందుకు..

వేగంగా నడవడం వల్ల శరీరం ఎక్కువ శక్తిని ఖర్చు చేస్తుంది. దీంతో కాలక్రమేణా శరీరంలో నిల్వ ఉన్న కొవ్వును ఉపయోగించుకునే అవకాశం పెరుగుతుంది. అలాగే కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను మెరుగుపరచడంలో, శరీరంలో వాపును తగ్గించడంలో కూడా క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం సహాయపడుతుంది. ఇవన్నీ ఫ్యాటీ లివర్కు సంబంధించిన ముఖ్యమైన కారకాలను నియంత్రించడంలో ఉపయోగపడతాయి. కాలేయ ఆరోగ్యం కోసం వారానికి 150 నుంచి 300 నిమిషాల మోస్తరు తీవ్రత కలిగిన శారీరక శ్రమ చేయాలని సూచిస్తున్నారు. అంటే రోజుకు సుమారు 30 నుంచి 45 నిమిషాల పాటు ఎక్కువ రోజులు బ్రిస్క్ వాకింగ్ చేయవచ్చు. ప్రస్తుతం వ్యాయామం చేయని వారు మొదటి రోజే ఎక్కువసేపు నడవాల్సిన అవసరం లేదు. తక్కువ సమయంతో ప్రారంభించి, క్రమంగా నడక సమయం, వేగాన్ని పెంచుకోవచ్చు. రోజువారీ జీవితంలో చిన్నచిన్న మార్పులు కూడా శారీరక శ్రమను పెంచుతాయి. లిఫ్ట్కు బదులుగా మెట్లు ఉపయోగించడం, పని మధ్యలో కొద్దిసేపు నడవడం, భోజనం తర్వాత నడవడం వంటి అలవాట్లు మొత్తం శారీరక కదలికను పెంచుతాయి. అప్పుడప్పుడు మాత్రమే వ్యాయామం చేయడం కంటే ప్రతిరోజూ కదలికను ఒక



అలవాటుగా మార్చుకోవడం ముఖ్యమని నిపుణులు సూచనలు చెబుతున్నారు.

### నడకతోనే సమస్య తీరదు..

అయితే నడకతోనే ఫ్యాటీ లివర్ పూర్తిగా నయం అవుతుందని భావించకూడదు. నడక కాలేయంలో పేరుకున్న కొవ్వును తగ్గించడంలో, రక్తంలో చక్కెర, కొలెస్ట్రాల్ వంటి మెటబాలిక్ అంశాలను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. కానీ ఫ్యాటీ లివర్ తీవ్రత, శరీర బరువు, ఆహారం, రక్తంలో చక్కెర, కొలెస్ట్రాల్, శారీరక శ్రమ, కాలేయ వ్యాధి దశ వంటి అనేక అంశాలపై ఫలితం ఆధారపడి ఉంటుంది. బరువు తగ్గడం కూడా కాలేయ ఆరోగ్యానికి

అదనపు ప్రయోజనాన్ని అందిస్తుంది. శరీర బరువులో సుమారు 5 శాతం తగ్గడం కాలేయంలోని కొవ్వును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. 7 నుంచి 10 శాతం పరకు బరువు తగ్గితే కాలేయంలోని వాపు మెరుగుపడటానికి, ప్రారంభ దశలో ఉన్న కాలేయ సమస్యను కొంతమందిలో తగ్గించడానికి అవకాశం ఉంటుంది. అయితే బరువు తగ్గడం వెంటనే కనిపించకపోయినా వ్యాయామం అవకూడదు. వ్యాయామం వల్ల బరువులో పెద్ద మార్పు లేకపోయినా కాలేయానికి ప్రయోజనం కలుగుతుంది.

### హారమూ ముఖ్యమే..

ఫ్యాటీ లివర్ను నియంత్రించడానికి నడకతోపాటు సమతుల్యమైన

ఆహారం కూడా అవసరం. కూరగాయలు, పండ్లు, సంపూర్ణ ధాన్యాలు, తక్కువ కొవ్వు కలిగిన ప్రోటీన్ ఆహారాలను తీసుకోవడం మంచిది. చక్కెర కలిగిన పానీయాలు, అధికంగా ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, సంతృప్త కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలను పరిమితం చేయాలి. నడకకు తోడు వారానికి రెండు నుంచి మూడు సార్లు డ్రైనింగ్ ట్రైనింగ్ లేదా రెసిస్టెన్స్ వ్యాయామాలు చేయడం కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ఇవి కండరాలను బలోపేతం చేయడంతోపాటు శరీరం గ్లూకోజ్ను ఉపయోగించుకునే సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. మంచి నిద్రతోపాటు మధుమేహం, రక్తపోటు, అధిక కొలెస్ట్రాల్ వంటి సమస్యలను నియంత్రించడం కూడా ఫ్యాటీ లివర్ నిర్వహణలో కీలకం. ఫ్యాటీ లివర్కు సంబంధించిన మరో ముఖ్యమైన విషయం.. ప్రారంభ దశలో చాలామందికి ఎలాంటి స్పష్టమైన లక్షణాలు కనిపించవు. ఎలాంటి అసౌకర్యం లేకపోయినా కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోయి ఉంటుంది. సమస్యను నిర్దిష్టం చేస్తే కొంతమందిలో కాలేయంలో వాపు, అపై ఫైబ్రోసిస్ లేదా మచ్చలు ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. పరిస్థితి మరింత తీవ్రమైతే సిరోసిస్, కాలేయ వైఫల్యం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కాలేయ క్యాన్సర్ ప్రమాదం కూడా పెరుగుతుంది.

### వైద్య పర్యవేక్షణ అవసరం..

అందుకే ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్నట్లు ఇప్పటికే నిర్ధారణ అయిన వారు క్రమం తప్పకుండా వైద్య పర్యవేక్షణలో ఉండటం మంచిది. అవసరాన్ని బట్టి రక్త పరీక్షలు, స్కానింగ్ లేదా ఇతర పరీక్షలను వైద్యులు సూచిస్తారు. మధుమేహం, అధిక బరువు లేదా కాలేయ పరీక్షల్లో అసాధారణ ఫలితాలు ఉన్నవారు కూడా కాలేయ ఆరోగ్యం గురించి వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. ఫ్యాటీ లివర్ను నియంత్రించడంలో రోజువారీ బ్రిస్క్ వాకింగ్ ఒక సులభమైన, అందుబాటులో ఉండే అలవాటు. రోజూ వేసే ప్రతి అడుగు కాలేయ ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడే జీవనశైలి మార్పులో భాగమే. నడకతోపాటు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, బరువు నియంత్రణ, డ్రైనింగ్ వ్యాయామాలు, మంచి నిద్ర, మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్ వంటి సమస్యల నియంత్రణను కలిపి కొనసాగిస్తే ఫ్యాటీ లివర్ ను మరింత మెరుగ్గా నిర్వహించవచ్చు.

