## డ్రంకన్ డ్రైవ్లో పట్టుబడిన ఇద్దరికి జైలు శిక్ష

నిజామాబాద్ క్రైం, బతుకమ్మ :మద్యం తాగి వాహనాలు నడిపినటువంటి 23 మందిని అరెస్ట్ చేసినట్లు ట్రాఫిక్ ఏసీపీ మస్తాన్ అలీ తెలిపారు. అనంతరం ఆయన ఆదేశానుసారం మంగళవారం ట్రాఫిక్ ఇన్స్ పెక్టర్ పి. ప్రసాద్ వారికి కౌన్సిలింగ్ నిర్వహించారు. అనంతరం సెకండ్ క్లాస్ మేజిస్ట్రేట్ హైమద్ మొయిద్దిన్ ముందర హాజరుపరచగా 21 మందికి ఒకరికి 10,000/- చొప్పున 210,000/-జరిమానా విదించారని, బుడిగం సంతోష్, సవర్ల శ్రీధర్ అనే ఇదరూ వ్యక్తులకు మాత్రం వారం రోజుల జైలు శిక్ష విధించినట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. అలాగే ప్రజలు మద్యం తాగి వాహనాలు నడపకూడదని హెచ్చరించారు.

## ఒకసారి అవకాశం ఇవ్వండి.. అభివృద్ధి చేసి చూపిస్తా

### 9వ వార్డులో బిఆర్ఎస్ అభ్యర్థి చింతల్ శ్రీనివాస్

బిచ్కుంద, బతుకమ్మ :కామారెడ్డి జిల్లా బిచ్కుంద మున్సిపల్ లోని తొమ్మిదవ వార్డులో బిఆర్ఎస్ అభ్యర్థి చింతల్ శ్రీనివాస్ జోరుగా ప్రచారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రాముడు ఏలిన రాజ్యంలో, గాంధీ పుట్టిన దేశంలో జీవనం గడుపుతున్న మన ఓటు విలువను తెలుసుకొని నిజాయితీగా పనిచేసే, ప్రజాసేవ చేసే నాయకులని ఎన్నుకోవాలని పేర్కొన్నారు. తనను గెలిపిస్తే అభివృద్ధి లక్ష్యంగా పనిచేస్తానని పేర్కొన్నారు. నిరంతరం వార్డు సమస్యలు తెలుసుకుని సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని తెలిపారు. ఎల్లప్పుడూ వార్డులో అందుబాటులో ఉండి వార్డు అభివృద్ధికి సహకరిస్తానని సహకరిస్తానని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిఆర్ఎస్ నాయకులు, వార్డు సభ్యులు, ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## పిల్లల కణాలు తల్లుల్లో...

గర్భావస్థలో పిల్లల కణాలు బొడ్డుతాడు గుండా తల్లి శరీరంలోకి ప్రవహించి, శాశ్వతంగా అక్కడే ఉండిపోయి, జీవితాంతం తల్లి ఆరోగ్యానికి రక్షణ కల్పిస్తూ ఉంటాయనే ఒక శాస్త్రీయ వాస్తవం వెలుగులోకొచ్చింది. ఆ వివరాలు... శాస్త్రవేత్తలు... కొడుకుల కణాలను 70 ఏళ్ల తల్లి మెదడులో, కూతుర్ల కణాలను 40 ఏళ్ల తల్లి గుండెలో కనుగొన్నారు. అయితే ఆ కణాలు కేవలం ఉనికిని చాటుకోవడమే కాకుండా, తల్లి అవయవాలతో సమన్వయమవుతూ కొన్ని జీవక్రియలకు తోడ్పడుతూ ఉండడాన్ని కూడా శాస్త్రవేత్తలు గమనించారు. క్యాన్సర్ నుంచి రక్షణ కల్పించడంతో పాటు, దెబ్బతిన్న కణజాలాలను మరమ్మత్తు చేస్తున్నట్టు, గుండెపోటు తదనంతరం గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తున్నట్టు కూడా శాస్త్రవేత్తలు కనిపెట్టారు. యూనివర్శిటీ ఆఫ్ వాషింగ్టన్లో చేపట్టిన ఒక అధ్యయనంలో, రొమ్ము క్యాన్సర్ సోకిన మహిళను పరిశీలించినప్పుడు, ఆమె శరీరంలోని క్యాన్సర్ కణుతుల్లో పిల్లల కణాలను పరిశోధకులు కనిపెట్టారు. ఈ కణాలు క్యాన్సర్ కణాలతో పోరాడుతూ, వాటిని నాశనం చేసే ప్రయత్నంలో ఉన్నట్టు కనిపించాయి. ప్రసవం తర్వాత కూడా పిల్లల కణాలను మోస్తూ జీవించే తల్లికి, ఆ కణాలు జీవితకాలం పాటు రక్షణ కల్పిస్తూనే ఉంటాయనే విషయం రుజువైంది కాబట్టి ఈ కణాలు తల్లి రోగనిరోధక వ్యవస్థను ఏ మేరకు ప్రభావితం చేస్తాయో, వ్యాధుల నుంచి కోలుకోవడంలో ఎంతటి పాత్రను పోషిస్తాయో తెలుసుకోవడం కోసం శాస్త్రవేత్తలు మరిన్ని పరిశోధనలకు పూనుకోబోతున్నారు.

# పోలింగ్ విధులపై పూర్తి అవగాహన కలిగి ఉండాలి

### పీ.ఓల శిక్షణ తరగతుల్లో అదనపు కలెక్టర్, అబ్జర్వర్

నిజామాబాద్ సిటీ, బతుకమ్మ : మున్సిపల్ ఎన్నికలకు సంబంధించి ఈ నెల 11న చేపట్టనున్న పోలింగ్ ప్రక్రియపై ప్రిసైడింగ్ అధికారులు పూర్తి అవగాహన కలిగి ఉండాలని అదనపు కలెక్టర్ అంకిత్, ఎన్నికల పరిశీలకులు సీహెచ్. సత్యనారాయణ రెడ్డి సూచించారు. ఎలాంటి సందేహాలు ఉన్నా, ముందుగానే నివృత్తి చేసుకోవాలని హితవు పలికారు. ఆర్మూర్ లోని క్షత్రియ ఫంక్షన్ హాల్ లో ప్రిసైడింగ్, సహాయ ప్రిసైడింగ్ అధికారులకు పోలింగ్ నిర్వహణ విధులపై మాస్టర్ ట్రైనర్ చే మంగళవారం అవగాహన కల్పించారు. శిక్షణ తరగతులను సందర్శించిన సందర్భంగా అదనపు కలెక్టర్, అబ్జర్వర్లు పీ.ఓ, ఏ.పీ.ఓలకు కీలక సూచనలు చేశారు. హ్యాండ్ బుక్ లో పొందుపర్చిన అంశాలను క్షుణ్ణంగా చదివి పోలింగ్ విధులపై స్పష్టమైన అవగాహన ఏర్పర్చుకోవాలని అన్నారు. ఎలాంటి పొరపాట్లకు తావులేకుండా సజావుగా పోలింగ్ ప్రక్రియ పూర్తి చేయాలని సూచించారు. శిక్షణ తరగతులను చక్కగా ఆకళింపు చేసుకోవాలని, ఎన్నికల సంఘం మార్గదర్శకాలు, నిబంధనల గురించి తెలుసుకోవాలని అన్నారు. పి.ఓలు చేపట్టాల్సిన చర్యలు, నిర్వర్తించాల్సిన బాధ్యతల గురించి క్లుప్తంగా వివరించారు. ఎన్నికల ప్రవర్తన నియమావళిని సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలని, తప్పులు జరిగితే క్రమ శిక్షణ చర్యలకు గురి కావాల్సి ఉంటుందని అన్నారు. ఓటరు జాబితాలో పేరు ఉంటేనే ఓటు హక్కు వినియోగించుకునేందుకు అనుమతించాలని సూచించారు. సమయ పాలన పక్కాగా పాటించాలని, డిస్ట్రిబ్యూషన్ సెంటర్ల నుండి పోలింగ్ మెటీరియల్ తీసుకునే సమయంలో జాగ్రత్తగా పరిశీలించుకోవాలని అన్నారు. పోలింగ్ స్టేషన్ వద్ద బి.ఎల్.ఓ సహాయక కేంద్రం ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. ఓటరు స్లిప్ ఐడి కాదని, ఎన్నికల కమిషన్ నిర్దేశించిన 18 రకాల ఐడి కార్డులలో ఏదైనా ఒక దానిని ఓటరు తీసుకురావచ్చని తెలిపారు. ఈ విషయమై విస్తృత స్థాయిలో ఓటర్లకు అవగాహన కల్పించాలని అన్నారు. రిపోలింగ్ కు ఆస్కారం లేకుండా, ప్రశాంత వాతావరణంలో సజావుగా పోలింగ్, కౌంటింగ్ ప్రక్రియలు పూర్తయ్యేలా జాగ్రత్తగా ఎన్నికలు జరపాలని సూచించారు. శిక్షణ తరగతులలో ఆర్మూర్ సబ్ కలెక్టర్ అభిగ్యాన్ మాల్వియ, పీ.ఓలు, ఏ.పీ.ఓలు, స్థానిక అధికారులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం పోలింగ్ నిర్వహణ కోసం సిబ్బందికి ఎన్నికల సామాగ్రి పంపిణీ నిమిత్తం ఏర్పాటు చేసిన డిస్ట్రిబ్యూషన్ సెంటర్, కౌంటింగ్ హాల్, స్ట్రాంగ్ రూమ్ లను ఎన్నికల పరిశీలకులు సీహెచ్ సత్యనారాయణ రెడ్డి పరిశీలించి అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు.

### భీమ్‌గల్ బీఆర్ఎస్ పార్టీ బలపరిచిన

# మున్సిపల్ కౌన్సిలర్ అభ్యర్థులు వీరే

భీమ్ గల్, బతుకమ్మ:మున్సిపల్ ఎన్నికల నేపథ్యం లో బీయర్ ఎస్ పార్టీ భీమ్ గల్ మున్సిపల్ కౌన్సిలర్ అభ్యర్థులను నిర్ణహించింది. వార్డ్ వారిగా ప్రత్యేక సర్వే నిర్వహించి ఖరారు చేసిన అభ్యర్థులకు మంగళవారం మాజీ మంత్రి, ఎమ్మెల్యే వేముల ప్రశాంత్ రెడ్డి బీ ఫామ్స్ అందజేశారు. ఎమ్మెల్యే చేయించినసర్వేల ఆధారంగా పార్టీ బలపర్చిన అభ్యర్థుల్లో ఒకటో వార్డు కౌన్సిలర్ అభ్యర్థిగా శెవ్వ అశోక్, రెండోవార్డు కౌన్సిలర్ అభ్యర్థిగా చింతలూరి పద్మ, మూడో వార్డు అభ్యర్థిగా మూత లింబాద్రి , నాలుగో వార్డ్ అభ్యర్థిగా గున్నాల బాలలక్ష్మి , ఐదో వార్డ్ కౌన్సిలర్ అభ్యర్థిగా బొదిరె లావణ్య, ఆరో వార్డ్ కౌన్సిలర్ అభ్యర్థిగా నీలం లావణ్య,ఏడో వార్డ్ కౌన్సిలర్ అభ్యర్థిగా అస్లాం, ఎనిమిదో వార్డ్ అభ్యర్థిగా పర్స నవీన్, తొమ్మిదవ వ వార్డు కౌన్సిలర్ అభ్యర్థిగా నీలం రవి,పదోవ వార్డ్ కౌన్సిలర్ అభ్యర్థిగా చింతలూరి వాణి, పదకొండవ వార్డ్ కౌన్సిలర్ అభ్యర్థిగా రాజు నాయక్,పన్నెండవ వార్డ్ కౌన్సిలర్ అభ్యర్థిగా మల్లెల అనుపమలను ఖారారు చేసి, వీరందరికి పార్టీ బీ ఫామ్ లను ప్రశాంత్ రెడ్డి అందజేశారు.

## మష్రూమ్స్ తిందాం

శరీరానికి అవసరమైన ప్రొటీన్లు పుట్టగొడుగుల్లో పుష్కలంగా ఉన్నాయి. జంతు మాంసకృత్తులు జీర్ణమవడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. కానీ పుట్టగొడుగుల్లోని మాంసకృత్తులు అత్యంత సులువుగా జీర్ణమవుతాయి. 60 ఏళ్లు దాటిన వారిలో సహజంగానే మెదడు కణాలు క్షీణించి పోతుంటాయి. ఫలితంగా మతిమరుపును కలిగించే డిమెన్షియా వ్యాధి మొదలవుతుంది. అయితే వారానికి రెండు సార్లు, మొత్తం 300 గ్రాముల ఉడికించిన పుట్టగొడుగులు తిన్నవారిలో ఈ సమస్య 50 శాతం మేరకు తగ్గడాన్ని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. అయితే వారంలో రెండు దఫాలే కాకుండా తక్కువ మోతాదులో ఎక్కువ సార్లు తినే వారికి పుట్టగొడుగుల వల్ల కలిగే ప్రయోజనం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుందని కూడా వారు కనిపెట్టారు. నాడీకణాల క్షీణత వల్ల వృద్ధుల్లో మతిమరుపుతో పాటు భాషా సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది. ఏకాగ్రత లోపిస్తుంది. అయితే పుట్టగొడుగులు ఈ లోపాల్ని చాలా వరకు పూరిస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ప్రత్యేకించి మన శరీరం తనకు తానుగా ఉత్పత్తి చేసుకోలేని ఒక అరుదైన అమినో యాసిడ్ ఉంటుంది. అది ఈ విశేష ప్రయోజనాలన్నీ కలిగిస్తుంది. అందుకే ప్రతి ఒక్కరూ ప్రత్యేకించి వృద్ధులు

పుట్టగొడుగులను ఆహారంగా తీసుకోవడంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని పరిశోధకులు నొక్కి చెబుతున్నారు.