"బార్" అధ్యక్ష పదవికి నీలకంఠ రావు నామినేషన్

నిజామాబాద్ సిటీ, బతుకమ్మ : నిజామాబాద్ బార్ అసోసియేషన్ 2026-27 వార్షిక ఎన్నికలలో భాగంగా అధ్యక్ష పదవికి సీనియర్ న్యాయవాది నీలకంఠ రావు మంగళవారం రెండుసెట్ల నామినేషన్ పత్రాలను దాఖలు చేశారు. పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ ధర్మల్లి రాజేశ్వర్ రెడ్డి, స్పెషల్ పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్స్ రాజారెడ్డి, దయాకర్ గౌడ్, సీనియర్ న్యాయవాదులు ఆకుల రమేష్, మంతెన రాజేందర్ రెడ్డి, అజార్ కిషన్ రావు, రాజలింగం, రాజ్ కుమార్ సుబేధార్, జక్కుల వెంకటేష్వర్, శ్రీహరి ఆచార్య, వి. భాస్కర్, ఎన్. ఎల్ శాస్త్రి, దాదన్నగారి మధుసుధన్ రావు, యునస్ ఖాన్ లు వెంటరాగా నీలకంఠ రావు నామినేషన్ వేయాడానికి బయలుదేరారు. వారి సమక్షంలో ఆయన నామినేషన్ పత్రాలు ఎన్నికల అధికారులు ఆమి ఢాల సుదర్శన్, మెట్టు నరేష్ కుమార్ కు అందజేశారు. ఈ సంద ర్భంగా నీలకంఠ రావు మాట్లా డుతూ న్యాయవాదులందరి ఆశీస్సు లతో అధ్యక్ష పదవికి నామినేషన్ వేసినట్లు తెలిపారు. వెంటనడిచిన, వెన్నుతట్టి ప్రోతహిస్తున్న న్యాయవాద కుటుంబ సభ్యులకు ఆయన కృతజ్ఞ తలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్ర మంలో న్యాయవాదులు గంగా ప్రసాద్, కర్రన్ గణేష్, బాస రాజే ష్వర్, చంద్రశేఖర్ గౌడ్, వినాయక్, ఆశ నారాయణ, రవి ప్రసాద్, ఇంతియాజ్ పాల్గొన్నారు.

ఫార్మాసిస్టు లేకుండానే మెడికల్ షాపుల నిర్వాహణ

ప్రజల ప్రాణాలతో చెలగాటం

లైసెన్స్ ఒకరిది.. నిర్వహణ మరొకరిది

నిద్ర మత్తులో డ్రగ్ ఇన్స్పెక్టర్లు

రుద్రూర్, బతుకమ్మ :జ్వరం, జలుబు, తలనొప్పి ఇలా ఏదైనా ప్రజలు నేరుగా మెడికల్ షాపు వెళ్ళి మందులు కొనుగోలు చేస్తున్నారు. డాక్టర్ ప్రిస్క్రిప్షన్, కనీసం ఫార్మసిస్ట్ లేకుండా మెడికల్ షాపు యజమానులు మందులు అందజేస్తున్నారు. యాంటిబయోటిక్స్‌తో పాటు రెండు, మూడు రకాల టాబ్లెట్లు ఇచ్చి ప్రజల అవసరాలను 'క్యాష్' చేసుకుంటున్నారు. మందులు వాడినా జబ్బు సయం కాకపోతే అప్పుడు వైద్యులను సంప్రదిస్తున్నారు. ప్రజలు నేరుగా కొనుగోలు చేస్తుండడంతో మెడికల్ షాపులు పుట్టగొడుగుల్లా వెలుస్తున్నాయి. మెడికల్ షాపు వారు ఇచ్చే మందులతో తాత్కాలికంగా ఉపశమనం పొందుతున్నా దీర్ఘకాలికంగా దుష్పరిణామాలు ఉంటాయని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం ప్రతి మెడికల్ షాప్ లో బీఫార్మసీ చేసిన ఫార్మసిస్టు ఉండాలి. కానీ రుద్రూర్ మండల కేంద్రంతో పాటు వర్ని, కోటగిరి, పోతంగల్, చందూర్, మోస్రా మండలాల్లో నిబంధనలను ఉల్లంఘిస్తూ పలు మెడికల్ షాపుల్లో ఫార్మాసిస్టు లేకుండానే, డాక్టర్ ప్రిస్క్రిప్షన్ లేకుండానే, అనుభవం లేని వ్యక్తుల ద్వారా మందులను కొనుగోలు చేస్తున్నారు. మెడికల్ షాపును నిర్వాహించాలంటే డ్రగ్ అండ్ కాస్మోటిక్ యాక్టు-1940, ఫార్మసీ యాక్టు-1948 ప్రకారంగా బీ ఫార్మసీ లేదా ఎం ఫార్మసీ పూర్తి చేసిన వారు మాత్రమే మెడికల్ షాపులను నిర్వహించాల్సి వుంటుంది. షాపు పర్మిషన్ తీసుకునే సందర్భంలో సంబంధిత పార్మసిస్టుల సర్టిఫికెట్లతో పాటు వ్యక్తిగత గుర్తింపు కార్డు ప్రతులు, చిరునామా తదితర వివరాలు దరఖాస్తుతో అనుసంధానం చేసి డ్రగ్ ఇన్స్పెక్టర్‌కు సమర్పించాల్సి వుంటుంది. అనంతరం సంబంధిత అధికారుల నుంచి అనుమతులు మంజూరైన తర్వాతే షాపులను నిర్వాహించాల్సి వుంటుంది. కొన్ని మెడికల్ షాప్ దుకాణ యజమానులే, ఆర్ఎంపీ డాక్టర్లతో రోగులకు వైద్యం చేయిస్తూ తమ మెడికల్ షాప్ దందాను మూడు పువ్వులు.. ఆరు కాయలుగా జోరుగా కొనసాగిస్తున్నారు. జ్వరం, జలుబు, దగ్గు, తలనొప్పి ఇలా ఏదైనా సరే నేరుగా మెడికల్ షాప్ కు వెళ్తే డాక్టర్ ప్రిస్క్రిప్షన్ లేకుండానే మందులు ఇస్తున్నట్లు ఆరోపణలు వెలువెత్తుతున్నాయి.

లైసెన్సు ఒకరిది నిర్వహణ మరొకరిది

మెడికల్ షాప్ లో బీ ఫార్మసీ చేసిన వారే ఉంటూ మందులు ఇవ్వాలి కానీ చాలా వరకు అద్దె లైసెన్సులు తెచ్చుకొని మెడికల్ దందా నిర్వహిస్తున్న వారే అధికంగా ఉన్నారు. సంబంధిత శాఖ అధికారుల అండ దండలతోనే ఏ టెన్షన్ లేకుండా సాఫీగా కొనసాగుతున్నాయని విమర్శలు బహిరంగంగానే వస్తున్నాయి. చిన్న క్లినిక్ నుంచి నర్సింగ్ హోమ్ వరకు ఎవరికి వారే మెడికల్ షాపులు ఏర్పాటు చేసుకుని కాస్త అనుభవం ఉన్నవారితో మందులు అమ్మి క్యాష్ చేసుకుంటున్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఆర్ఎంపీలు ఇళ్లల్లో మెడికల్ షాప్ ను తలపించేలా అన్ని రకాల మందులను తమ వద్ద ఉంచుకుని తమ వ్యాపారాన్ని కొనసాగిస్తున్నారు. నిజానికి ఆర్ఎంపీ వద్ద ఏ మందులు ఉండకూడదు. వైద్యం కోసం తమ వద్దకు వచ్చిన వారికి ప్రథమ చికిత్స మాత్రమే చేయాలి. కానీ అనేక గ్రామాల్లో బహిరంగంగానే మందులు ఇంజక్షన్లు ఇస్తున్నారని విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి.

ఇష్టంతో చదివితేనే విద్యార్థులకు సత్ఫాలితాలు

హెచ్. ఎం శివాజీ

వేల్పూర్, బతుకమ్మ :విద్యార్థులు తాము ఇష్టంగా చదివితే సత్ఫాలితాలు వాటంతటా అవే వస్తాయని అందకు విద్యార్థులు తమ ఇష్టంతో చదవాలని హెడ్ మాస్టర్ శివాజీ అన్నారు. మంగళవారం మండలంలోని రామన్నపేట్ హైస్కూల్ లో ఎస్సేస్సీ విద్యార్థుల వీడుకోలు కార్యక్రమంను నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా హెచ్. ఎం మాట్లాడుతు విద్యార్థులకు ముందుగా క్రమ శిక్షణ అవసరమని క్రమశిక్షణతో ఉంటే బంగారు భవిష్యత్తు మీసొంతమని అన్నారు. విద్యార్థులకు పరీక్షలంటే భయం ఉండకూడదాని, పరీక్షల సమయంలో విద్యార్థులు నిర్భయంగా, నిశ్చంతగా ఉండాలన్నారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థుల్లు పాటలు, డాన్స్ లు, పలు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు. పదవ తరగతి విద్యార్థులకు గ్రామానికి చెందిన పడకంటి మహేపాల్ రెడ్డి పరీక్ష అట్టలు, పెన్నులను బహుకరించి విద్యార్థులను పదవ తరగతి పరీక్షలకు ప్రోత్సహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు వేణు గోపాల్, మనోహర్, గణేష్, శ్రీకాంత్, నరేష్, శ్యాం చరణ్, సరిత, విద్యార్థిని, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఈ ఆహారాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాల్సిందే..!

నేటి తరుణంలో గుండె జబ్బుల బారిన పడే వారి సంఖ్య రోజురోజుకూ ఎక్కువవుతుందని చెప్పవచ్చు. మారిన జీవన విధానం, ఆహారపు అలవాట్లు, ఒత్తిడి, ధూమపానం, మద్యపానం, జంక్ ఫుడ్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వంటి వివిధ కారణాల వల్ల గుండె జబ్బుల బారిన పడే వారు ఎక్కువవుతున్నారు. దీంతో గుండెపోటు, స్ట్రోక్ వంటి సమస్యల బారిన పడడంతో పాటు ప్రాణాలను కూడా కోల్పోయే పరిస్థితి నెలకొంది. కనుక గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా అవసరం. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో చాలా మంది తీసుకునే ఆహారం ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. సరైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ద్వారా గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడడంతో పాటు గుండే జబ్బులు వచ్చే అవకాశం కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే కొన్ని ఆహారాల గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.

చేపలు, ఆకుకూరలు..

సాల్మన్, మాకేరెల్, సార్డిన్ వంటి చేపల్లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మంటను తగ్గించి ట్రైగ్లిజరాయిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే ఆరోగ్యకరమైన గుండె లయకు కూడా ఇవి తోడ్పడతాయి. ఓట్స్ కూడా గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. వీటిలో కరిగే ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. వీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. పాలకూర, కాలే వంటి వాటితో పాటు ఇతర ఆకుకూరలను తీసుకోవడం వల్ల గుండె పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. వీటిలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తపోటును తగ్గించి ధమనుల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో సహాయపడతాయి. అదే విధంగా బాదం, వాల్‌నట్స్, అవిసె గింజలు, చియా విత్తనాలు వంటి వాటిని తీసుకోవడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. వీటిలో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు వాపును తగ్గించడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో తోడ్పడతాయి.

బెర్రీలు..

స్ట్రాబెర్రీ, బ్లూబెర్రీ, రాస్ప్బెర్రీ వంటి వాటిల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి గుండెను ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని నుండి కాపాడడంలో, రక్తనాళాల పనితీరును మెరుగుపరచడంలో దోహదపడతాయి. ఆలివ్ ఆయిల్ లో ఆరోగ్యకరమైన మోనోశాచురేటెడ్ కొవ్వులు ఉంటాయి. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించి గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో ఇవి సహాయపడతాయి. ఈ విధంగా తగిన ఆహారాలను తీసుకుంటూ రోజూ వ్యాయామం చేయడం, ఒత్తిడి, ఆందోళనను తగ్గించుకోవడం, శరీర బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడం, జంక్ ఫుడ్ కు దూరంగా ఉండడం, ధూమపానం, మద్యపానానికి దూరంగా ఉండడం వంటివి చేయడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడడంతో పాటు గుండె జబ్బుల బారిన పడే అవకాశాలు కూడా తక్కువగా ఉంటాయని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

మహిళల్లో పెరుగుతున్న గుండె జబ్బులు..

జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిందేనని నిపుణుల హెచ్చరిక..

సాధారణంగా గుండె జబ్బులు పురుషులకే ఎక్కువగా వస్తాయని చాలా మంది భావిస్తారు. కానీ ఈ మధ్య కాలంలో మహిళల్లో కూడా గుండె జబ్బులు ఎక్కువగా వస్తున్నాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. కోవిడ్ 19 తరువాత మహిళల్లో మరణాలకు ప్రధాన కారణం ఇస్కిమిక్ హార్ట్ డిసీజ్ అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ వ్యాధిని కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ అని కూడా అంటారు. కరోనరీ ఆర్టరీల్లో ప్లాక్ అనే కొవ్వు పదార్థం పేరుకుపోవడం వల్ల ఆర్టరీలు సన్నగా మారి గుండెకు సరిగ్గా రక్తాన్ని సరఫరా చేయలేవు. ఈ ప్లాక్ లో ఒక భాగం విడిపోయి గడ్డగా ఏర్పడితే, అది ఆర్టరీని పూర్తిగా బ్లాక్ చేస్తుంది. దీంతో గుండె కండరాలకు రక్తం, ఆక్సిజన్ సరఫరా ఆగిపోయి హార్ట్ ఎటాక్ వస్తుంది. మహిళలు ఎక్కువగా ఆరోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల వ్యాధి మరింత తీవ్రమై మరణాలు సంభవిస్తున్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

ఈస్ట్రోజెన్ ముఖ్యపాత్ర..

అలాగే పురుషుల మాదిరి మహిళల్లో ఈ వ్యాధి లక్షణాలు స్పష్టంగా కనిపించవు. అధిక అలసట, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, వాంతులు, మెడ, వెన్నెముకలో అసౌకర్యం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అయితే ఈ లక్షణాలను చాలా మంది తప్పుగా అర్థం చేసుకుంటారు. ఒత్తిడి, హార్మోన్ల మార్పులు, జీర్ణ సమస్యల కారణంగా ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయని భావించి నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారు. అలాగే మహిళల్లో ఇస్కిమిక్ హార్ట్ డిసీజ్ రావడానికి గల ప్రధాన కారణాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. మహిళల్లో గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఆర్టరీలు సులభంగా విస్తరించడానికి, రక్తనాళాల్లో ప్లాక్ పేరుకుపోకుండా చేయడంలో, రక్తప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో ఈస్ట్రోజన్ ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. కానీ మోనోపాజ్ దశ తరువాత ఈస్ట్రోజన్ స్థాయి తగ్గిపోతుంది.