## చేపలు పట్టేందుకు వెళ్లి వ్యక్తి మృతి

ఎల్లారెడ్డి, బతుకమ్మ :ఎల్లారెడ్డి మండలం బ్రాహ్మణపల్లి గ్రామానికి చెందిన మాటూరి మల్లేష్ (33) చేపలు పట్టేందుకు వెళ్లి దురదృష్టవశాత్తు మృతి చెందిన ఘటన శనివారం చోటుచేసుకుంది. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, మల్లేష్ తన మిత్రుడు సాయితో కలిసి శనివారం ఉదయం రుద్రారం గ్రామ శివారులోని నిజాంసాగర్ బ్యాక్ వాటర్ వద్ద చేపలు పట్టేందుకు వెళ్లాడు. ఈ సందర్భంగా చేపలు పడుతుండగా, మరో గట్టుకు వెళ్లేందుకు వలను తన వెంట పట్టుకుని నీటిలో ఈదుకుంటూ వెళ్తుండగా, ఆ వల అతని కాళ్లకు చుట్టుకుంది. దీంతో ఈత కొట్టలేక నీటిలో మునిగి ఊపిరాడక మల్లేష్ మృతి చెందినట్లు సమాచారం. ఈ ఘటనపై మృతుడి భార్య సౌజన్య ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టినట్లు పోలీసులు తెలిపారు

## రోజూ టీ లేదా కాఫీ తాగితే మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది..

### సైంటిస్టుల అధ్యయనంలో వెల్లడి..

రోజువారీ జీవితంలో చాలా మందికి కాఫీ అంటే ఎనర్జీకి ప్రధాన ఆధారం. ఉదయం ఒక కప్పు కాఫీ లేకుండా రోజు ప్రారంభించలేని వారు కూడా ఉన్నారు. ఇప్పటికే కాఫీకి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని తెలిసిన విషయమే. తాజాగా వచ్చిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం కాఫీ లేదా టీని మితంగా తీసుకోవడం డిమెన్షియా ప్రమాదాన్ని తగ్గించి మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచవచ్చని వెల్లడైంది. ఈ అధ్యయనాన్ని మాస్ జనరల్ బ్రిఘామ్, హార్వర్డ్ టీ.హెచ్. చాన్ స్కూల్ ఆఫ్ పబ్లిక్ హెల్త్, బ్రాడ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఎంఐటీ అండ్ హార్వర్డ్ పరిశోధకుల ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు. ఈ ఫలితాలను జామా జర్నల్‌లో ప్రచురించారు. పరిశోధకులు నర్సెస్ హెల్త్ స్టడీ, హెల్త్ ప్రొఫెషనల్స్ ఫాలో-అప్ స్టడీ నుంచి సేకరించిన డేటాను విశ్లేషించారు. ఈ పరిశోధనలో మొత్తం 1,31,821 మంది పాల్గొన్నారు. వీరిని గరిష్టంగా 43 సంవత్సరాల పాటు పరిశీలించగా, సగటున 36.8 సంవత్సరాల ఫాలో-అప్ కొనసాగింది. ఈ కాలంలో 11,033 మందికి డిమెన్షియా వృద్ధి చెందినట్లు గుర్తించారు.

**18 శాతం వరకు తగ్గిన డిమెన్షియా ప్రమాదం..**

కాఫీ, టీ, డికాఫ్ కాఫీ వినియోగాన్ని ఆహార ప్రశ్నావళుల ద్వారా అంచనా వేసి, వయసు, వ్యాయామం, ధూమపానం, జన్యుపరమైన అంశాలు వంటి ఇతర ప్రభావాలను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకున్నారు. అధ్యయనం ప్రధానంగా వెల్లడించిన విషయం ఏమిటంటే, కాఫీని ఎక్కువగా తీసుకునేవారిలో డిమెన్షియా ప్రమాదం సుమారు 18 శాతం వరకు తక్కువగా ఉన్నట్లు తేల్చారు. అలాగే వీరిలో జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుదల (కాగ్నిటివ్ డిక్లైన్) తక్కువగా ఉండటంతో పాటు, మెదడు పనితీరు మెరుగ్గా ఉన్నట్లు గుర్తించారు. టీ తాగే వారిలో కూడా ఇలాంటి ప్రయోజనాలే కనిపించాయి. అయితే డికాఫ్ కాఫీకి ఈ ప్రయోజనాలు కనిపించలేదు. పరిశోధకుల అభిప్రాయం ప్రకారం, కాఫీ, టీ లోని కెఫీన్ ఈ రక్షణాత్మక ప్రభావానికి కారణమై ఉంటుందని భావిస్తున్నారు. అయితే దీనిపై మరింత పరిశోధన అవసరమని వారు స్పష్టం చేశారు. అలాగే జన్యుపరమైన ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్నవారిలో కూడా ఈ ప్రయోజనాలు సమానంగా కనిపించాయి. రోజుకు 2-3 కప్పుల కాఫీ లేదా 1-2 కప్పుల టీ తీసుకోవడం ఉత్తమ మోతాదుగా ఈ అధ్యయనం సూచిస్తోంది. దీనికంటే ఎక్కువ తీసుకున్నా పెద్దగా హానికరం కాలేదని కూడా పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు.

**డిమెన్షియా కేసులు పెరిగే అవకాశం..**

భారతీయుల దృష్టిలో చూస్తే టీ (చాయ్) చాలా మందికి రోజువారీ అలవాటు. ఇది కేవలం పానీయం మాత్రమే కాకుండా సంస్కృతిలో భాగం. 2050 నాటికి డిమెన్షియా కేసులు గణనీయంగా పెరిగే అవకాశముందని అంచనాలు చెబుతున్నాయి. నగర జీవనశైలిలో ఒత్తిడి, కాలుష్యం, కూర్చునే పనులు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల ఈ ప్రమాదం మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో కాఫీ లేదా టీని మితంగా తీసుకోవడం ఒక చిన్న ఉపయోగకరమైన మార్గంగా మారే అవకాశాలు ఉంటాయని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. అయితే దీనితో పాటు వ్యాయామం, సరైన నిద్ర, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం, ఉదాహరణకు పసుపు, ఆకుకూరలు వంటి ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు పాటించడం కూడా చాలా అవసరం. కాఫీ లేదా టీ ఒక్కటే పరిష్కారం కాదు కానీ మెదడు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునే పజిల్‌లో ఒక ముఖ్యమైన భాగంగా ఉపయోగపడే అవకాశాలు ఉంటాయని సైంటిస్టులు సూచిస్తున్నారు.

# యువతను సన్మార్గంలో నడిపించడమే సమ్మర్ క్యాంప్ ఉద్దేశ్యం

### నిజామాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ పి.సాయి చైతన్య

నిజామాబాద్ అర్బన్, బతుకమ్మ :యువతను సన్మార్గంలో నడిపించాలనే ఉద్దేశంతో యువతను ప్రోత్సహించే విధంగా ఈ సమ్మర్ క్యాంపు నిర్వహిస్తున్నారని నిజామాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ పి.సాయి చైతన్య అన్నారు. నిజామాబాద్ పోలీస్ కమిషనరేట్, నిజామాబాద్ సెక్యూరిటీ కౌన్సిల్ ఆధ్వర్యంలో శనివారం డీఎస్ఏ గ్రౌండ్ నుండి పాలిటెక్నిక్ గ్రౌండ్ వరకు నిజామాబాద్ ప్రీమియర్ లీగ్ ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ ర్యాలీని సీపీ జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఈ ర్యాలీ పాత కలెక్టరేట్ గ్రౌండ్ నుంచి కోర్టు చౌరస్తా, మున్సిపల్ కార్యాలయం, ఎన్టీఆర్ చౌరస్తా, పోలీస్ కార్యాలయం, విజయ్ థియేటర్, రైల్వే కమాన్, అయ్యప్ప దేవాలయం, మీ-సేవ, పాలిటెక్నిక్ గ్రౌండ్ వరకు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సీపీ మాట్లాడుతూ నిజామాబాద్ సెక్యూరిటీ కౌన్సిల్ ఆధ్వర్యంలో ప్రీమియర్ లీగ్ నిర్వహిస్తుండడం ఎంతో గర్వకారణమని, జిల్లా నుండి ఎంతోమంది క్రీడాకారులని దేశానికి అందించినటువంటి ఘనత జిల్లాకు ఉండడం ఎంతో సంతోషకరమైన విషయం అన్నారు. ఈ ప్రీమియర్ లీగ్ లో క్రికెట్, వాలీబాల్, కబడ్డీ, బాస్కెట్ బాల్, యోగా లాంటి క్రీడలు నిర్వహిస్తున్నారని, ఇందులో అన్ని మండలాల నుంచి క్రీడాకారులు పాల్గొంటున్నారన్నారు. ఈ క్రీడలలో గెలుపొందే వారికి ప్రైజ్ మనీ కూడా డిక్లేర్ చేయడం జరిగిందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో నిజామాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్, ఎన్ఎస్ సీ చైర్మన్ సాయి చైతన్య, డీసీపీ బస్వా రెడ్డి, జనరల్ సెక్రెటరీ కవిత రెడ్డి, సోర్ట్స్ కో-ఆర్డినేటర్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, జాయింట్ సెక్రెటరీ రజనీకాంత్, ట్రెజరర్ సంతోష్, వివిధ విభాగాల్లో జాయింట్ సెక్రెటరీలు శిరీష్, పితాని, శివప్రసాద్, గణేష్ గుప్తా, ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ టీచర్స్, నిజామాబాద్ యువత, క్రీడాకారులు, విద్యార్థులు పాల్గొని దిగ్విజయం చేశారు.

# రోడ్డు ప్రమాదాల వల్లనే ఎక్కువ మంది ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు

### రోడ్డు భద్రతా వ్యవస్థలను బలోపేతం చేయాలి

### నిజామాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ పి.సాయి చైతన్య

ఎడపల్లి, బతుకమ్మ :ప్రస్తుత కాలంలో ఇతర ప్రమాదాల కంటే రోడ్డు ప్రమాదాల వల్లనే ఎక్కువ మంది ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారని ఈ ప్రమాదాలను తగ్గించేందుకు ప్రతి ఒక్కరి ద్వారా రోడ్డు భద్రతా వ్యవస్థలను బలోపేతం చేయడమే తమ లక్ష్యమని నిజామాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ పి.సాయి చైతన్య అన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా అమలు చేస్తున్న 99 రోజుల ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా రోడ్డు ప్రమాదాలను నియంత్రించడం, ప్రజల్లో ట్రాఫిక్ నియమాలపట్ల బాధ్యతాభావం పెంపొందించడం లక్ష్యంగా "అరైవ్ అలైవ్" కార్యక్రమాన్ని ఏప్రిల్ 13 నుండి 18 వరకు జిల్లావ్యాప్తంగా విస్తృతంగా నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా శనివారం ఎడపల్లి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని మంగళ్ పహాడ్ చౌరస్తా వద్ద ప్రజలతో, డ్రైవర్లతో అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సీపీ మాట్లాడుతూ రోడ్డు ప్రమాదాలకు ప్రధాన కారణాలు అతివేగం, మద్యం సేవించి వాహనం నడపడం, డ్రైవింగ్ సమయంలో మొబైల్ ఫోన్ వినియోగం, ట్రాఫిక్ నియమాలను పాటించకపోవడం వంటి అంశాలేనని పేర్కొన్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతాయుతంగా వాహనం నడిపి, తమతో పాటు ఇతరుల ప్రాణాలను కాపాడాలని పిలుపునిచ్చారు. రోడ్డు ప్రమాదం జరిగిన వెంటనే గోల్డెన్ అవర్ లో, ప్రమాదంలో గాయపడిన వ్యక్తిని హాస్పిటల్ తరలిస్తారో, అతనికి ప్రభుత్వం నుంచి ప్రోత్సహించుటకోసం సహాయ్ పథకం కింద ఉండేటటువంటి రూ.25 వేలు అందజేస్తామని తెలిపారు.

అనంతరం ట్రాఫిక్ నిబంధనలు తెలియజేసేటటువంటి పాంపైంట్లు, పోస్టర్లను విడుదల చేసారు. రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణ కోసం ప్రతిజ్ఞ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బోధన్ ఏ.సి.పి శ్రీనివాస్, బోధన్ రూరల్ సీ.ఐ విజయబాబు, ఎడపల్లి ఎస్సై రాము, బోధన్ రూరల్ ఎస్సై మచ్చేందర్ రెడ్డి, రెంజల్ ఎస్సై చంద్రమోహన్, మోటార్ వెహికల్ ఇన్స్ పెక్టర్ శ్రీనివాస్, ఆర్టీసీ సిబ్బంది, ప్రజలు/ఆర్టీసీ డ్రైవర్లు/ఆటో డ్రైవర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## పోలీసులే రియల్ హీరోలు

### కామారెడ్డి జిల్లా ఎస్పీ యం.రాజేష్ చంద్ర

కామారెడ్డి, బతుకమ్మ :మానవ ప్రాణం విలువైనదని, ప్రతి సమస్యకి ఆత్మహత్య పరిష్కారం కాదని, సహాయం కోసం డయల్ 100 వాడాలని అని కామారెడ్డి జిల్లా ఎస్పీ యం.రాజేష్ చంద్ర పిలుపునిచ్చారు. ప్రాణాపాయ స్థితిలో ఉన్నవారిని కాపాడి 'ఖాకీ' గౌరవాన్ని చాటిచెప్పిన సిబ్బందిని ఎస్పీ శనివారం అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ బాన్సువాడ బ్యూకోల్స్ ఉరి వేసుకున్న వ్యక్తిని, రాజంపేట పోలీసులు వాటర్ ట్యాంక్ ఎక్కి ఆత్మహత్యకు యత్నించిన వ్యక్తిని, సదాశివనగర్ సిబ్బంది అర్ధరాత్రి చెరువు వద్ద ప్రాణాలు తీసుకోవాలనుకున్న వ్యక్తిని కాపాడారని తెలిపారు. అలాగే రేషన్ బియ్యం అక్రమ రవాణా, దొంగతనాల నియంత్రణలో పోలీసులు అప్రమత్తంగా ఉంటున్నారని పేర్కొన్నారు. అనంతరం అంకితభావంతో పనిచేసిన సిబ్బందికి నగదు బహుమతులు అందజేశారు.