

### ద్రంకన్ డైవో పట్టుబడిన ముగ్గురికి జైలు శిక్ష

8 మందికి జరిమానా



నిజామాబాద్ క్రైం, బతుకమ్మ :మద్యం తాగి వాహనాలు నడిపినందువల్ల 11 మందిని పట్టుకున్నట్లు ట్రాఫిక్ ఇన్స్పెక్టర్ పి.ప్రసాద్ తెలిపారు. ట్రాఫిక్ పిసిపి మస్తాన్ అలి ఆదేశానుసారం బుధవారం వారికి కొన్నిలింగ్ నిర్వహించిన అనంతరం సెకండ్ క్లాస్ మేజిస్ట్రేట్ హైమన్ మొయిన్ వద్ద హాజరుపరచగా 8 మందికి రూ.80,000 జరిమానా విధించారు, రాఫీని సాయిలు, ఆవుల గొండ సాయి, దొండ.లక్ష్మణ్ అనే ముగ్గురు వ్యక్తులకు వారం రోజుల జైలు శిక్ష విధించినట్లు తెలిపారు.

### ఎక్కువగా ప్రాచుర్యం పొందుతున్న లింఫాటిక్ మసాజ్.. అసలేంటిది.. ఎలాంటి లాభాలను ఇస్తుంది..?

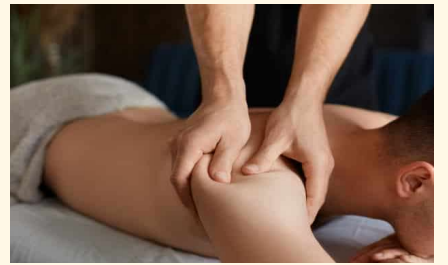
శరీరంలో బోటింగ్, వాపు, అలసట వంటి సమస్యలు తరచూ ఎదురవుతున్నాయా? అయితే తాజాగా ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చిన లింఫాటిక్ మసాజ్ అనే పద్ధతి ఈ సమస్యలకు ఉపశమనం కలిగిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే ఇది పూర్తిగా నిరూపితమైన విశిష్ట కాదని, ముఖ్యంగా డీజిల్స్ లేదా సాధారణ బోటింగ్ విషయంలో ఇంకా పరిశోధనలు కొనసాగుతున్నాయని స్పష్టం చేస్తున్నారు. లింఫాటిక్ మసాజ్ కు మరో పేరు మాస్సేజ్ లో లింఫాటిక్ డ్రైనేజ్. శరీరంలోని లింఫాటిక్ వ్యవస్థను ఉత్తేజపరచే సున్నితమైన మసాజ్ పద్ధతి. ఈ వ్యవస్థ శరీరంలో వ్యర్థాలు, టాక్సిన్లు, అదనపు ద్రవ్యాన్ని తొలగించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. సాధారణ డీప్ టిష్యూ మసాజ్ కు భిన్నంగా, ఇందులో తేలికైన, రిఫిక్షన్ స్ట్రెక్చర్ లో లింఫ్ ద్రవ ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తారు.

ద్రవ ప్రవాహాన్ని మెరుగు పరిచే మసాజ్.. బోటింగ్ సమస్య కేవలం ఆహారం వల్ల మాత్రమే కాకుండా, నీటి నిల్వ (వాటర్ రిటెన్షన్), రక్తప్రసరణ లోపం, హార్మోన్ల మార్పులు, జీర్ణక్రియ సమస్యలు, ఎక్కువసమయం కూర్చోవడం వంటి కారణాల వల్ల కూడా వస్తుంది. లింఫాటిక్ వ్యవస్థ సరిగా పనిచేయకపోతే శరీరంలో ద్రవం నిల్వ అయి భారంగా అనిపించే పరిస్థితి ఏర్పరుతుంది. ఈ మసాజ్ ద్వారా ద్రవ ప్రవాహం మెరుగుపడి చాపు, పిప్పినీ తగ్గి ఆవకాశం ఉంటుంది. అలాగే శరీరంలోని వ్యర్థాలను తొలగించే ప్రక్రియకు మద్దతు లభిస్తుంది. రక్తప్రసరణ మెరుగుపడటంతో శరీరం తేలికగా, ఉత్సాహంగా అనిపిస్తుంది. కొందరు వ్యక్తులు దీన్ని తరచూ చేయడం వల్ల జీర్ణక్రియ కూడా కొంతవరకు మెరుగుపడిందని చెబుతున్నారు.

తేలికగా, మృదువుగా.. ఒక సాధారణ లింఫాటిక్ మసాజ్ సెషన్ లో తేలికైన, స్లో స్ట్రోక్స్ ఉపయోగిస్తారు. ముఖ్యంగా మెడ, పొట్టకడపు, చేతులు, కాళ్ళపై దృష్టి పెడతారు. ఇది రిలాక్సింగ్ గా ఉండే ప్రక్రియ, తీవ్రంగా ఒత్తిడి ఉండదు. చాలా మందికి వెంటనే తేలికగా అనిపించడం సాధారణం.

ఇంట్లో కూడా కొంతవరకు ఈ మసాజ్ చేయవచ్చు. అయితే నిపుణుల మార్గదర్శకత్వంలో మాత్రమే చేయడం మంచిది. తేలికైన ఒత్తిడితో మెడ దగ్గర నుండి ప్రారంభించి, లింఫ్ నోడ్స్ దిశగా నెమ్మదిగా మసాజ్ చేయాలి. అత్యధ తీవ్రంగా ఒత్తిడి చేయడం వల్ల ప్రయోజనం ఉండదు. క్రమం తప్పకుండా చేయడం ముఖ్యమే గాని బలంగా చేయడం అవసరం లేదు.

అందరికీ సెట్ కాదు.. అయితే ఇది ప్రతి ఒక్కరికీ సరిపోదు. ఇన్ఫెక్షన్లు, గుండె సమస్యలు, కిడ్నీ వ్యాధులు లేదా ద్రవ సమతౌల్య సమస్యలు ఉన్నవారు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. సందేహం ఉంటే వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. లింఫాటిక్ మసాజ్ ఒక సహాయక పద్ధతి మాత్రమే. ఇది మాయమంత్రలా ఆన్ని సమస్యలను పరిష్కరించదు. తగినంత నీరు తాగడం, నిశ్చల వ్యాయామం చేయడం, లోతైన శ్వాస సాధన, ఉప్పు వినియోగాన్ని నియంత్రించడం, సరైన నిద్ర తీసుకోవడం మంచి అలవాట్లతో కలిపి చేస్తే దీని ప్రయోజనాలు మెరుగుపడతాయి. శరీరాన్ని చురుకుగా ఉంచడం ద్వారా లింఫాటిక్ వ్యవస్థను సహజంగా సక్రమంగా పనిచేయాలి చేయవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



## పేదోడి సొంత ఇంటికల సాకారమే ముఖ్యమంత్రి లక్ష్యం

స్టేట్ కోఆపర్టివ్ యూనియన్ కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ చైర్మన్ మానాల్ మోహన్ రెడ్డి

భీమ్ గల్, బతుకమ్మ :రాష్ట్రంలో సొంత ఇంటికలకు కంటున్న పేదరిందరి కల సాకారం చేయడమే లక్ష్యంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పని చేస్తున్నారని స్టేట్ కోఆపరేటివ్ యూనియన్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ మానాల్ మోహన్ రెడ్డి అన్నారు. మండలంలోని సికింద్రాపూర్ గ్రామంలో సూతన ఇందిరమ్మా ఇంటి గృహప్రవేశం కార్యక్రమం లో పాల్గొన్న ఆయన లభిచారులు మాట్లాడుతూ, బడా భీమ్ గల్ శంకరు ప్రసాద్, వేలూర్ మండలంలోని పడగల్ లో మేంద లింగబాయి గార్ల గృహప్రవేశం కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఇందిరమ్మా ఇండ్లు కట్టేగంగా పూర్తిచేయాలని, ఇందిరమ్మా ఇల్లు పనులు భీమ్ గల్ లో 60% ఇల్లు పనులు పూర్తి అయ్యాయని తెలిపారు. రూ.25 కోట్లు లభిచారులు భాజోత్ జమా చేయడం జరిగిందన్నారు. మరో నెల రోజుల్లో రేండ్ విడత



ప్రారంభం కానుందని అందులో మరో 3500 ఇళ్లు మంజూరు అవుతున్నారని, దశాబ్దాలుగా సొంత ఇంటి కోక నెరవేరక ఇబ్బంది పడుతున్న ప్రజాసేవకుని ఇందిరమ్మా పేరుతో అడు లక్షల రూపాయలు ఇచ్చి అవకాశం కల్పించడం జరిగిందన్నారు. లి ఇందిరమ్మా ఇళ్ల మంజూరు చేస్తున్న రాష్ట్ర గృహ నిర్మాణ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి



శ్రీనివాస్ రెడ్డికి, సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి మానాల్ ప్రత్యేక ధన్యవాదములు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమం లో భీమ్ గల్ మున్సిపల్ చైర్మన్ బోదిరే సాయి, వైస్ చైర్మన్ జెజీ సర్వన్న, కోన్సిలర్ నాగిరెడ్డి బాబు, పెద్దమూడి తండ సర్వంత్ రమేష్, గోనె గొవుల

సర్వంత్ సరేందర్, పడగల్ సర్వంత్ రాజు, ఉప సర్పంచ్ సరేందర్, కుకుసూర్ సర్వంత్ భూమారెడ్డి, సురేష్, మల్లారెడ్డి, సరేష్, నితేష్, జలం గౌడ్, దొరబాబు, బంబం గంగాధర్, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## నీవ కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన మాజీ ఎమ్మెల్యే మైనంపల్లి

వేలూర్, బతుకమ్మ :మండలంలోని ఆకూర్ గ్రామానికి చెందిన పోలీస్ స్టేషన్ ఇన్స్పెక్టర్ గౌరీ ప్రసాద్ ను మాజీ ఎమ్మెల్యే, కాంగ్రెస్ నాయకులు మైనంపల్లి హనుమంత రావు బుధవారం పరామర్శించారు. నీవ ప్రసాద్ సోదరుడు గౌరీ మల్లేష్ ఇటీవలే అనారోగ్యంతో మృతి చెందగా వారి కుటుంబ సభ్యులను పలకరించారు. మృతుడు మల్లేష్ చింతనానికి పూలమాల వేసి, నివాళులు అర్పించి శ్రద్ధాంజలి ఘటించారు.



## రోజూ మీరు తీసుకునే ఈ ఆహారాల్లో ఉప్పు అధికంగా ఉంటుందనే విషయం తెలుసా..?

చాలా మంది చేసే వంటలకు ప్రత్యేక రుచిని తీసుకురావడంలో ఉప్పు ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. వంటలు రుచిగా ఉండాలంటే ఉప్పు చేయాలిండే. అయితే రోజూవారి ఆహారంలో ఉప్పు వినియోగం గురించి చాలా మంది పెద్దగా ఆలోచించరు. కానీ అధిక సోడియం తీసుకోవడం గుండె ఆరోగ్యంపై తీవ్రమైన ప్రభావం చూపుతుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏమిటంటే మనకు తెలియకుండానే తీసుకునే సోడియంలో 70 శాతానికి పైగా ప్యాక్డ్ ఫుడ్స్, రెస్టారెంట్ ఆహారాల నుంచే వస్తోంది. ఇవి రుచికి ఉప్పుగా అనిపించకపోయినా, లోపల సోడియం మోతాదు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం ఉంటుంది. అధిక సోడియం వినియోగం కేవలం రక్తపోటు పెరగడానికే కాదు, గుండె వ్యాధులు, కిడ్నీ సమస్యలు, ఎముకల బలహీనత, మెదడు సమస్యలు వంటి అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. శరీరంలోని ద్రవ సమతౌల్యాన్ని దెబ్బతీసి, గుండెపై అదనపు ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. దీర్ఘకాలంలో రక్తనాళాలు కలిసినా మాం, గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.



తరచూ పెరుగుతుంది. అలాగే ట్రైడ్, బేకరీ ఉత్పత్తుల్లో కూడా ఉప్పు ఉండటం వల్ల అవి కూడా సోడియం వనరులుగా మారుతున్నాయి.

ఇలా చేయాలి.. బీజ్, పచ్చళ్ళు (పిక్లెస్) కూడా అధిక సోడియం కలిగిన ఆహారాలు. ముఖ్యంగా ఒక స్వూస్ నిల్వ పచ్చడిలో 300 నుంచి 600 మిల్లిగ్రాముల వరకు సోడియం ఉంటుంది. ప్యాకెడ్ పనిలో కూడా నిల్వ కోసం ఉప్పు కలుపుతారు. కనుక ఈ ఆహారాలను తీసుకునే విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండడం చాలా అవసరం. ఇక సోడియం వినియోగాన్ని నియంత్రించడానికి కొన్ని సాధారణ అలవాట్లు చాలా ఉపయోగపడతాయి. ఆహార పదార్థాలపై ఉన్న స్వూట్ టేబుల్స్ ను తప్పనిసరిగా చదవాలి. తక్కువ సోడియం ఉన్న ఉత్పత్తులను ఎంచుకోవాలి. ఇంట్లో వంట చేసుకోవడం ద్వారా ఉప్పు పరిమాణాన్ని నియంత్రించవచ్చు. రుచి కోసం తాజా కూరగాయలు, మసాలాలు ఉపయోగించడం మంచిది. సోడియం వినియోగం తక్కువగా ఉండే సాంబారు, జాగ్రత్తగా ఆహారం ఎంచుకుంటే గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం సాధ్యమవుతుంది. చాలా మంది చేసే ఈ చిన్న మార్పులు పెద్ద ప్రయోజనాలను అందిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు.. ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు సోడియం అధికంగా ఉండే ప్రధాన వనరులు. ప్రోసెస్డ్ ఫిట్స్, కాన్స్

## పిల్లలు పుట్టినప్పుడు బరువు తక్కువగా ఉంటే.. పెద్దయ్యాక స్ట్రోక్ వచ్చే చాన్స్ లు ఎక్కువే..

తల్లిగర్భంలోనే ప్రారంభమయ్యే ఆరోగ్య ప్రభా వాలు జీవితాంతం కొనసాగుతాయని తాజా పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా పుట్టినప్పుడు బరువు తక్కువగా ఉన్నవారికి పెద్దయ్యాక స్ట్రోక్ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉండొచ్చని కొత్త అధ్యయనం వెల్లడించింది. ఇప్పటి వరకు పెట్టెల బరువు, జీవనశైలి వంటి అంశాలతో ప్రాధాన్యం ఇచ్చిన వైద్యులు, ఇకపై జనన సమయంలో బరువును కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. స్వీడన్ లోని గోథెన్ లోని ఏత్సవిద్వాలయానికి చెందిన శాస్త్రవేత్తల నిర్వహించిన ఈ పరిశోధనలో దాదాపు 8 లక్షల మంది డేటాను

విశ్లేషించారు. ఈ అధ్యయనం ప్రకారం, సగటు 3.5 కిలోల కంటే తక్కువ బరువుతో పుట్టినవారికి మొత్తం స్ట్రోక్ ప్రమాదం సుమారు 21 శాతం ఎక్కువగా ఉన్నట్లు గుర్తించారు. ఇందులో రక్తనాళం బ్లాక్ అయ్యే ఇన్ఫర్మిటీ స్ట్రోక్ తో పాటు, మెదడులో రక్తస్రావం జరిగే హిమోరేజిక్ స్ట్రోక్ లు కూడా ఉన్నాయి. పురుషుల్లోనే అధికం.. లింగ ఆధారంగా చూసినా ఈ ప్రమాదం స్వల్పంగా కనిపించింది. తక్కువ బరువుతో పుట్టిన మహిళల్లో స్ట్రోక్ ప్రమాదం 18 శాతం పెరిగితే, పురుషుల్లో ఇది 23 శాతం పెరిగినట్లు

అధ్యయనం తెలిపింది. ముఖ్యంగా ఈ ప్రభావం వ్యక్తి పెద్దయ్యాక బరువు ఎలా ఉన్నా కొనసాగు తుండటం గమనార్హం. అంటే తరువాత సాధారణ బరువులో ఉన్నా, చిన్నప్పటి తక్కువ బరువు తక్కువగా ఉన్నా భవిష్యత్లో అధికంగా శాస్త్రవేత్తల అభిప్రాయం ప్రకారం తక్కువ బరువుతో పుట్టడం అనేది గర్భంలో ఎదుగుదల సరిగా జరగలేదని సూచిస్తుంది. ఇది గుండె, రక్తనాళాలు, మెదడు అభివృద్ధిపై ప్రభావం చూపి, భవిష్యత్లో రక్తపోటు నియంత్రణలో మార్పులు లేదా రక్తనాళ నిర్మాణంలో లోపాలకు దారితీసే అవకాశం ఉంటుంది.