

మంత్రుల పర్యటనకు సర్వం సిద్ధం.. మంథనిలో అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపనలు

(పెద్దపల్లి)

పెద్దపల్లి జిల్లా మంథని నియోజకవర్గంలో రాష్ట్ర మంత్రులు దుద్దిళ్ల శ్రీధర్‌బాబు, కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి, తుమ్మల నాగేశ్వరరావుతో పాటు ప్రభుత్వ విప్ అడ్డూరి లక్ష్మణ్‌కుమార్ బుధవారం పర్యటించనున్నారు. ఈ సందర్భంగా పలు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు చేయనున్నారు. మంథని పట్టణం గంగాపురి వద్ద న్యూక్ సిల్వ్ డెవలప్‌మెంట్ బిల్డింగ్‌తో పాటు, పాత షెల్టర్ బంక్ వద్ద నాలుగు మండలాల్లోని 9 గ్రామాలకు సీఎస్ఆర్ నిధులతో ఏర్పాటు చేసిన 9 వైకుంఠ రథాలను సర్పంచులు, ప్రజాప్రతినిధులతో కలిసి మంత్రులు ప్రారంభించనున్నారు. మంథని బస్ డిపో వద్ద రూ.164.64 కోట్లతో పలు అభివృద్ధి పనులకు, బ్రిడ్జి రోడ్డు నుంచి బస్ డిపో వరకు వెడల్పు డ్రైవ్వే నిర్మాణానికి రూ.15 కోట్లు, సెంట్రల్ లైటింగ్‌కు రూ.1.20 కోట్లు, గాంధీచౌక్ నుంచి అంబేద్కర్ చౌక్ వరకు రోడ్డు విస్తరణ, సెంట్రల్ లైటింగ్‌కు రూ.59 లక్షలు, అంబేద్కర్ చౌక్ నుంచి ముత్యాలమ్మ ఆలయం వరకు రోడ్డు విస్తరణకు రూ.35 లక్షలు, క్యాంప్ ఆఫీస్ రోడ్డుకు రూ.50 లక్షలు, ఇతర వార్డుల్లో రోడ్డు పనులకు రూ.9 కోట్లతో శంకుస్థాపనలు చేయనున్నారు.

మంథని డిపో నుంచి డిగ్రీ కళాశాల వరకు రూ.21 కోట్ల సీఎఆర్‌ఎఫ్ నిధులతో, మంథని డిపో నుంచి గోదావరి వరకు 2



కిలోమీటర్ల నాలుగు లైన్ల రోడ్డు నిర్మాణానికి రూ.22 కోట్లతో పనులు ప్రారంభించనున్నారు. సూరయ్యపల్లి నుంచి కాకర్లపల్లి మీదుగా సీతంపేట వరకు 10.8 కిలోమీటర్ల రోడ్డు విస్తరణకు రూ.29.94 కోట్లు, గుంజపడుగు నుంచి ఉప్పట్ల మీదుగా విలోచవరం వరకు 10.9 కిలోమీటర్ల రోడ్డు నిర్మాణానికి రూ.8.78 కోట్లు, కూనారం నుంచి ముత్తారం వరకు 18 కిలోమీటర్ల రోడ్డు నిర్మాణానికి రూ.36.28 కోట్ల నిధులతో శంకుస్థాపనలు చేయనున్నారు. మంథని ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల మైదానంలో జరిగే బహిరంగ సభలో నాలుగు మండలాల ప్రజలకు రేషన్ (స్ట్రా) కార్డులు, కల్యాణలక్ష్మి/పాదీ ముబారక్, సీఎంఆర్‌ఎఫ్ చెక్కులు, మైనార్టీలకు కుటుంబిషన్లు, మహిళా స్వశక్తి సంఘాలకు చెక్కులను మంత్రులు పంపిణీ చేయనున్నారు.

ఏజెన్సీ ప్రాంతాలను ఆదర్శ పంచాయతీలుగా తీర్చిదిద్దాలి : మంత్రి సీతక్క



(ములుగు)

గ్రామాల అభివృద్ధిలో గ్రామ పంచాయతీల సర్పంచ్ ల పాత్ర కీలకమని, ఏజెన్సీ ప్రాంతాలను ఆదర్శ పంచాయతీలుగా తీర్చిదిద్దాలని రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి, మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి దాక్టర్ దనసరి అనసూయ (సీతక్క) అన్నారు. ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లో పీసా చట్టం అధికారాలను సద్వినియోగం చేసుకొని ఏజెన్సీ ప్రాంతాలను దేశానికే ఆదర్శంగా నిలిచే గ్రామాలగా తీర్చిదిద్దేందుకు కృషి చేయాలని తెలిపారు. మంగళవారం హైదరాబాద్ లోఎం.సి.ఆర్.హెచ్.ఆర్.డీ కేంద్ర ప్రభుత్వ సౌజన్యంతో ఏజెన్సీ ప్రాంతాలకు చెందిన మహిళా సర్పంచులకు నిర్వహిస్తున్న మూడు రోజుల శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని మంత్రి జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా సీతక్క మాట్లాడుతూ.. ఈ ఏజెన్సీ ప్రాంతాల అభివృద్ధికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పూర్తిస్థాయిలో సహకరిస్తుందని, ప్రభుత్వ పథకాలను సద్వినియోగం చేసుకొని ప్రజల జీవన ప్రమాణాలను మెరుగుపరచాలని సూచించారు. సాధారణ గ్రామ పంచాయతీలకు, పెద్దయ్యల్లో ఏరియూ గ్రామ పంచాయతీలకు చాలా తేడా ఉంటుందని, ఏజెన్సీ ప్రాంతాల ప్రత్యేక పరిస్థితులు, అక్కడి ప్రజల జీవన విధానం, సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని

పాలన సాగించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. పీసా చట్టం పై సర్పంచులు పూర్తిగా అవగాహన చేసుకోవాలని,

అదవులను, ప్రకృతిని తరతరాలుగా కాపాడుకుంటూ వస్తున్న ఆదివాసీలకు వారి హక్కులపై పూర్తి అవగాహన ఉండాలని అన్నారు. గ్రామసభ నిర్ణయాలకు ఎంతో ప్రాధాన్యత ఉంటుందని, పీసా చట్టం ఇచ్చిన అధికారాలను తెలుసుకోవడం కాకుండా వాటిని ఆచరణలో పెట్టడం ముఖ్యమని అన్నారు. ఐదేళ్ల పదవీ కాలంలో ప్రజల జీవితాల్లో శాశ్వతమైన మార్పు తీసుకువచ్చే అవకాశంగా ఉంటుందని, మూడు రోజుల శిక్షణలో నేర్చుకున్న విషయాలను గ్రామాలకు ప్రజలకు వివరించాలని సూచించారు. గ్రామాలలో రోడ్లు, భవనాలు నిర్మించడమే అభివృద్ధి కాదని, ప్రజలకు ఆదాయం పెరగడం, ఉపాధి అవకాశాలు పెరగడం, పిల్లలు చదువుకోవడం, ఆరోగ్యం మెరుగుపడటం, మహిళలు ఆర్థికంగా ఎదగడం కూడా అభివృద్ధిలో భాగమేనన్నారు.

ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లో ప్రజల ఆదాయం పెంచేందుకు ఉపాధి హామీ కార్యక్రమాలను అనుసంధానం చేసుకోవాలని, గ్రామ సభలను కేవలం అధికారిక కార్యక్రమాలుగా కాకుండా సామాజిక మార్పునకు వేదికలుగా మార్చుకోవాలని తెలిపారు. బాల్య వివాహాలను పూర్తిగా అరికట్టడం, మహిళలపై వేధింపులకు గురి కాకుండా చూడటం, పిల్లల విద్యను ప్రోత్సహించడం, రోషకాహారం, ఆరోగ్యం వంటి అంశాలపై గ్రామసభల్లో చర్చించి ప్రజలతో సామూహిక నిర్ణయాలు తీసుకోవాలని సూచించారు. మంచి పనితీరుతో గ్రామాలను అభివృద్ధి చేస్తే రాష్ట్ర స్థాయిలోనే కాకుండా జాతీయ స్థాయిలో కూడా గుర్తింపు, పురస్కారాలు పొందే అవకాశం ఉంటుందని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఎం.సి.ఆర్.హెచ్.ఆర్.డీ. డి.జీ. శాంతికుమారి, పంచాయతీరాజ్ శాఖ కమిషనర్ దివ్య దేవరాజన్, శిక్షణ కార్యక్రమ కోఆర్డినేటర్ సీతారాములు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రధాని కార్యాలయంపై ద్రోష్ల దాడి.. ఇది ఆ దేశ కుట్ర : కుర్దిస్తాన్..

(దిల్లీ)

ఇరాక్‌లోని కుర్దిస్తాన్ ప్రాంతీయ ప్రభుత్వ ప్రధాని మస్రూర్ బర్కానీ కార్యాలయంపై ద్రోష్ల దాడి జరిగింది. ఈ దాడులకు ఇరాన్ కారణమని కుర్దిస్తాన్ భద్రతా సంస్థ ఆరోపించింది. ప్రధాని కార్యాలయంతో పాటు కుర్దిస్తాన్ భద్రత, నిఘా సంస్థ ‘పరాస్త్‌న్’ అధిపతి నివాసాన్ని కూడా ద్రోష్లు లక్ష్యంగా చేసుకున్నాయని తెలిపింది. ఈ దాడుల్లో ఎలాంటి ప్రాణనష్టం జరగలేదని పేర్కొంది. కీలక ప్రభుత్వ, భద్రతా వ్యవస్థలను లక్ష్యంగా చేసుకోవడం తీవ్ర ఆందోళన కలిగించే పరిణామమని తెలిపింది. కుర్దిస్తాన్ ప్రధాని మస్రూర్ బర్కానీ ఈ దాడిని తీవ్రంగా ఖండించారు. ఇది ఏమాత్రం ఆమోదయోగ్యం కాదని, చట్టవిరుద్ధమైన చర్య అని పేర్కొన్నారు. ఈ తరహా చర్యలు ప్రాంతీయ ఉద్రిక్తతలను మరింత పెంచుతాయని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఇది కుర్దిస్తాన్ ప్రాంతీయ స్థిరత్వాన్ని దెబ్బతీసేందుకు ఇరాన్ చేసిన తీవ్రమైన చర్య అని ఆరోపించారు.

ఖండించిన ఇరాన్.. కుర్దిస్తాన్ ఆరోపణలను ఇరాన్ ఖండించింది. ఈ దాడులు తాము చేయలేదని స్పష్టం చేసింది. ఇరాన్‌పై నిందలు మోపేందుకు ఇతర శక్తులు కావాలనే ఇలాంటి చర్యలకు పాల్పడి ఉ



ండాచ్ఛని ఆ దేశ విదేశాంగ మంత్రి అబ్బాస్ అరాగ్నీ అనుమానం వ్యక్తం చేశారు. ఇరాక్‌లోని కుర్దిస్తాన్ ప్రాంతం ఇరాన్‌కు సమీపంలో ఉండటంతో గత కొంతకాలంగా ఇరు వక్షాల మధ్య ఉద్రిక్తతలు కొనసాగుతున్నాయి. ఇరాన్‌కు వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తున్న సంస్థలు, బలగాలకు కుర్దిస్తాన్‌లో స్థావరాలు ఉన్నాయన్న ఆరోపణలు ఉన్నాయి. తాజా ఘటనతో కుర్దిస్తాన్-ఇరాన్ మధ్య ఉద్రిక్తతలు మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంది.

కార్పొరేషన్‌ను నంబర్ వన్‌గా చేయడమే లక్ష్యం

రూ.500 కోట్లతో రహదారుల అభివృద్ధి.. 24 గంటల తాగునీటికి చర్యలు

రాష్ట్ర రోడ్లు, భవనాలు, సినిమాటోగ్రఫీ శాఖ మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి

(నల్గొండ)

తెలంగాణలో నల్గొండ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్‌ను నంబర్ వన్‌గా చేయాలన్నదే తన లక్ష్యమని రాష్ట్ర రోడ్లు, భవనాలు, సినిమాటోగ్రఫీ శాఖ మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి అన్నారు. నల్గొండ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ 3వ డివిజన్ పరిధిలోని ఎస్టీ కాలనీ నుంచి శేషమ్మగూడెం మీదుగా అడ్లంకి రోడ్డు వరకు రూ.9.40 కోట్ల వ్యయంతో నిర్మించనున్న ఉన్నతస్థాయి వంతెన, రోడ్డు పనులకు ఆయన శంకుస్థాపన చేశారు. అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో మంత్రి మాట్లాడారు.

నల్గొండ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలో రూ.500 కోట్లతో రహదారులు, సీసీ రోడ్ల అభివృద్ధి పనులు చేపడుతున్నాయని తెలిపారు. పనులు కొనసాగుతున్నాయన్నారు. నల్గొండ పట్టణానికి 24 గంటల పాటు తాగునీరు అందించేందుకు ఇటీవల రూ.83 కోట్లతో ముఖ్యమంత్రి చేతుల మీదుగా శంకుస్థాపన చేయించామని పేర్కొన్నారు. నీటి శుద్ధి కేంద్రం ద్వారా నెల రోజుల్లో తాగునీరు అందించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నాయని తెలిపారు.

లెప్రసీ కాలనీలో రూ.3 కోట్లతో విద్యుత్ ఉపకేంద్రం మంజూరు చేశామని, పనులు పూర్తైతే ఉన్మాయని మంత్రి తెలిపారు. సృశానవాటిక పనులు కొనసాగుతున్నాయని చెప్పారు. శేషమ్మగూడెంలో ఆలయం నిర్మించడంతోపాటు సీసీ రోడ్డు, నీటి ట్యాంక్ నిర్మించామని పేర్కొన్నారు. ఇళ్లు లేని నిరుపేదలకు 50



ఇంకరమ్మ ఇళ్లు మంజూరు చేశామని, అవసరమైతే మరో 50 ఇళ్లు మంజూరు చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామని తెలిపారు.

శేషమ్మగూడెం ప్రజలకు ప్రభుత్వం రేషన్ కార్డులు మంజూరు చేసి సన్నబియ్యం అందిస్తోందని మంత్రి అన్నారు. ప్రజలు అదగకపోయినా అభివృద్ధి పనులు చేపడతామని తెలిపారు. వారం రోజుల్లో ఉన్నతస్థాయి వంతెన, రోడ్డు పనులు ప్రారంభమవుతాయని చెప్పారు. నల్గొండ పట్టణంలోని పానగల్ సావర్కర్ రహదారి నుంచి భాస్కర్ థియేటర్ వరకు రూ.15 కోట్ల వ్యయంతో చేపట్టనున్న రోడ్డు పనులను కూడా ప్రారంభిస్తున్నామని వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ బి. చంద్రశేఖర్, నల్గొండ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ మేయర్ బురి చైతన్య, శ్రీనివాసరెడ్డి, డిప్యూటీ మేయర్ అమీర్ అలీ, 3వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ మల్లేశ్వరి అశోక్ చంద్ర, అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

కేబీఆర్ పార్కు చుట్టూ అమల్లోకి వన్ వే.. వెయ్యి మంది సిబ్బందితో బందోబస్తు..



(హైదరాబాద్)

హెచ్ సీటీ ప్రాజెక్టులో భాగంగా కేబీఆర్ పార్క్ చుట్టూ చేపట్టిన 7 ఫ్లేవర్లు, 7 అండర్ పావ్‌ల నిర్మాణ పనులను వేసవంతం చేసేందుకే వన్‌వే ట్రాఫిక్ అమలు చేస్తున్నట్లు హైదరాబాద్ సీపీ సజ్జనార్ స్పష్టం చేశారు. ఎస్ఆర్‌డీసీ పనులు, వన్‌వే ఆంక్షల అమలును ఆయన జీహెచ్‌ఎంసీ కమిషనర్‌తో కలిసి స్వయంగా పర్యవేక్షించారు. ఇప్పటికే 15 పిల్లర్ల పనులు జరుగుతున్నాయని, వన్‌వే అమలుతో ఏక కాలంలో

మరో 40 పిల్లర్ల ఫౌండేషన్ వేసేందుకు ఆటంకాలు తొలగిపోయాయన్నారు. కేబీఆర్ పార్క్ చుట్టూ ఉదయం 6 గంటల నుంచి వన్ వే అమలు చేయగా.. పీక్ అవర్స్‌లో రెండు, మూడు చోట్ల మినహా మిగతా అన్ని చోట్లా ట్రాఫిక్ సాఫీగానే కదిలిందన్నారు. ట్రాఫిక్ నియంత్రణ కోసం జాయింట్ సీపీ, డీసీపీల పర్యవేక్షణలో.. నాలుగు షిఫ్ట్‌ల్లో వెయ్యి మంది పోలీసులతో బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశామని తెలిపారు. వాహనదారులు విధిగా ట్రాఫిక్ సూచనలు పాటించి ముందుకు సాగాలని కోరారు. ఈ మేరకు ఇవాళి నుంచి ఏడాదిన్నరపాటు కేబీఆర్ పార్క్ మీదుగా ఇతర ప్రాంతాలకు వెళ్లే వాహనదారులు సహకరించాలని ట్రాఫిక్ పోలీసులు విజ్ఞప్తి చేశారు. పంజాగుట్ట నుంచి జూబ్లీహిల్స్ చెక్ పోస్టు, రోడ్ నెం.45 మీదుగా బటీ కారిడార్‌కు వెళ్లే వాహనదారులు.. కేబీఆర్ పార్క్ జంక్షన్ నుంచి బసవతారకం, ఫిల్మ్ నగర్ మీదుగా రోడ్ నెం.45 చేరుకొని అక్కడి నుంచి బటీ కారిడార్‌కు చేరుకోవచ్చని ట్రాఫిక్ పోలీసులు సూచించారు. రహదారి రెండు వైపులా వన్ వేను అమలు చేస్తున్నామని, వాహనదారులంతా సహకరించాలని కోరారు.

ఉరికి 40 నిమిషాలు.. ఇంజెక్షన్ ఇవ్వండి.. మరణశిక్ష పద్ధతిపై పిటిషన్‌కు సుప్రీం నో

(దిల్లీ)

మరణశిక్ష అమలులో ఉరితీయడానికి ఐదులు ప్రాణాంతక ఇంజెక్షన్ వాడాలని చేసిన అభ్యర్థనను సుప్రీంకోర్టు తోసిపుచ్చింది. మరణశిక్షను అమలు చేసే పద్ధతిగా ప్రస్తుతానికి ఉరితీయడమే కొనసాగుతుందని తాజాగా స్పష్టం చేసింది. దోషికి తక్కువ నొప్పి కలిగించే, వారి గౌరవాన్ని కాపాడే విధంగా ప్రత్యామ్నాయ పద్ధతులను అవలంబించాలని కోరుతూ అత్యున్నత న్యాయస్థానంలో పిటిషన్ దాఖలైంది. దీనిని తాజాగా ధర్మాసనం కొట్టివేసింది. అలాగే ఇదే అంశంపై గతంలో ఇచ్చిన తీర్పులను విస్తృత ధర్మాసనానికి అప్పగించాలన్న అభ్యర్థనను తిరస్కరించింది.

ఈ పిటిషన్‌ను న్యాయవాది రిషి మల్హోత్రా 2017లో వేశారు. ప్రాణాంతక ఇంజెక్షన్, హూటింగ్, ఎలక్ట్రిక్ షాక్, గ్యాస్ చాంబర్ వంటి పద్ధతుల్లో దోషి కొన్ని నిమిషాల్లో చనిపోతాడని పేర్కొన్నారు. ఉరితీయడం అత్యంత బాధాకరమైన ప్రక్రియ అని, క్రూరమైనది అన్నారు. రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ 21 ప్రకారం గౌరవప్రదమైన మరణం పొందే హక్కును ప్రాథమిక హక్కుగా గుర్తించాలని కోరారు. ఉరి తీసిన తర్వాత ఆ వ్యక్తి మరణించాడని ప్రకటించడానికి 40 నిమిషాలు పడుతుందని, అదే ఇంజెక్షన్ ద్వారా అయితే ఆ సమయం ఐదు నిమిషాల్లో పూర్తవుతుందని పిటిషన్‌లో పేర్కొన్నారు.



సాధ్యమైనంత తక్కువ బాధ కలిగే రీతిలో మరణశిక్షను అమలు చేయాలని ఐరాస తీర్మానం చెబుతోందని గుర్తుచేశారు.

ఈ వాదనలు విన్న సుప్రీంకోర్టు.. తమ తీర్పు అంతిమమైంది కాదని పేర్కొంది. మరణశిక్ష అమలుకు ప్రత్యామ్నాయ పద్ధతులపై మెరుగైన శాస్త్రీయ ఆధారాలు ఉన్నట్లుయితే.. భవిష్యత్‌లో ఈ అంశాన్ని పరిశీలించవచ్చని పేర్కొంది. ప్రస్తుతానికి కేంద్రం ఉరిశిక్షను కొనసాగించడానికే సుముఖత వ్యక్తం చేసింది. ఉరిశిక్ష లేక ఇంజెక్షన్‌ను ఎంచుకునే అవకాశాన్ని దోషికి ఇవాళని కోర్టు సూచించగా.. అలా చేయడం వల్ల ప్రయోజనం ఉందదని గత విచారణల్లో కేంద్రం వెల్లడించింది.

పలు భావాల సమాహారం ఫోటోగ్రఫీ

నేడు ప్రపంచ ఫోటోగ్రఫీ దినోత్సవం



నాగరికంగా మనిషి ఎదగటం మొదలైన దశలో మానవుడికి తాను చూస్తున్న వాటిని వారసత్వ సంపదగా అందించాలనే కోరిక ఉండేది. కోరిక నుండి ఉద్భవించిన మహద్భూతమే ఫోటోగ్రఫీ. ఎక్ట్రాస్ రాతి గుహల గోడల మీద సూర్యకాంతి పడిన చోట నల్లగా మారటం గమనించి, కొన్ని రసాయనాలు వెలుతురు పడిన మేర నల్లటి అత్తతిని ఏర్పరుస్తాయన్న విషయం అర్థంచేసుకుని క్రమంగా ఫోటోగ్రఫీ అవిర్భావానికి బీజం వేసాడు మానవుడు.

ఎన్నో భావాలను ఒక్క చిత్రంతో తెలిపే గొప్పదనం ఒక్క ఫోటోగ్రఫీకి ఉంది. ఈ ఆధునిక కాలంలో మానవ జీవితంతో ఫోటోగ్రఫీకి విడదీయలేని బంధం ఉంది. ఫోటోగ్రఫీకి శతాబ్దాల చరిత్ర ఉంది. రసాయనాలతో రూపొందించిన ప్లేటుపై కాంతిచర్యతో ఓ రూపాన్ని బంధించడాన్ని ఫోటోగ్రఫీ అంటారు.

రెండు గ్రీకు వదాల కలయికే ఫోటోగ్రఫీ. “ఫోటో అంటే చిత్రం”, “గ్రఫీ అంటే గీయడం” అని అర్థం. ఫోటోగ్రఫీ అంటే కాంతితో చిత్రాన్ని గీయడం. 18వ శతాబ్దంలో పారిస్‌లో నలుకు తెలుపులతో ప్రారంభమైన ఫోటోగ్రఫీ కాల క్రమంలో రంగులు అద్దుకుంటూ కొత్త పుంతలు తొక్కుతోంది. ఫోన్సాకు చెందిన లూయిస్ జే.ఎం.దాగ్యరే 1837లో ఫోటోగ్రఫీ ప్రాసెస్‌ను కనుగొన్నారు. 1839 జనవరి 9న ఫెంచ్ అకాడమీ ఆఫ్ సైన్సెస్ దాగ్యరే బ్రెవ్ ప్రాసెస్‌ను అధికారికంగా ప్రకటించింది.

పూర్తి రూపం ఇచ్చి ఫోటోగ్రఫీ అనే ప్రక్రియను ప్రపంచానికి తెలియ జెప్పేందుకు ఆ తర్వాత మరో 280 సంవత్సరాలు పట్టింది. ఈ మధ్యలో ఎందరిందరో పరి శోధకులు ప్రయోగాత్మకంగా దృశ్యాన్ని లోపాం మీద బంధించేందుకు ప్రయత్నాలు చేశారు. కానీ చివరికి ఆ ఖ్యాతి దక్కింది ఎల్.జె.ఎల్. కు, 1837 ఫ్రెంచి ప్రభుత్వం ఆకాడమీ ఆఫ్ సైన్సెస్ వారి ముందు దాగురే తాను కనుగొన్న ఒక కొత్త పరి కరాన్ని ప్రదర్శించాడు. బయటపున్న చిత్రాన్ని ఒక నల్లటి ఫలకంపై ముద్రించి, ఆ పైన దానిని ప్రాసెస్ చేసి ఆ చిత్రాన్ని శాశ్వతంగా

ప్రదర్శించ గలిగినదే ఆ ప్రక్రియ. అది జరిగింది జనవరి 9, 1839.

ఆ అద్భుత మైన అవిష్కారానికి హక్కులు పరిశోధకుడికి ఇచ్చారు. అయితే ఇది ఒక వ్యక్తి హక్కు కాకూడదని భావించిన ఫ్రాన్స్ ప్రభుత్వం, ఆ పాటోగ్రఫీ పేటెంట్ తాను కొనుగోలు చేసి, ప్రపంచానికి ఉచిత బహుమతిగా ప్రకటించిన తేదీ ఆగష్టు 19, 1839. అలా ప్రపంచమంతా పోటోలు తీసుకునే హక్కును పొందిన ఆ తేదీని ప్రపంచ పాటోగ్రఫీ దినోత్సవంగా జరుపు కుంటారు. తొలిరోజుల్లో ఫోటోలు తీయించు కొనేందుకు మనుషులు భయపడే వారంటే నమ్మగలరా! తొలినాటి కెమెరా ఫోటో కావాలంటే దాని ఎదురుగా మనిషి 45 నిమిషాలపాటు కదలకుండా కూర్చోవాలి. అయితే ఆ ‘రాకాసీ’ (కెమెరా) మనిషి లోని శక్తిని లాగేస్తుందని, ఫోటో తీయించుకుంటే జీవ శక్తి తగ్గిపోయి త్వరగా మరణిస్తారని భావించి నాడు ప్రజలు భయంతో దూరంగా సాగి పోయారు. ఫోటోలు తీయించుకుంటే ఆయుర్దాయం తగ్గుతుందనే నమ్మకం మన దేశంలోనూ చాలాకాలం ఉండేది. మనదేశంలో 1857 వరకు ఫోటోగ్రఫీ అందుబాటులోకి రాలేదు. కేవలం బ్రిటిష్ రాజు, జమీందారులు, సిపాయిలు మాత్రమే దీనిని ఉపయోగించేవారు. 1977 నుంచి ఫోటోగ్రఫీ సామాన్యులకు అందుబాటులోకి వచ్చింది. భారత్‌లో మొట్టమొదటిసారిగా లాలా దీనదయాళ్ ఫోటోగ్రఫీకి శ్రీకారం చుట్టారు. సమయం, సందర్భం ఏదైనా, నేడు ఫోటో లేని జీవితం ఊహించుకోలేం.

ఎన్నో భావాలను ఒక్క చిత్రంతో తెలిపే గొప్పదనం ఒక్క ఫోటోగ్రఫీకి ఉంది. ఈ ఆధునిక కాలంలో మానవ జీవితంతో ఫోటోగ్రఫీకి విడదీయలేని బంధం ఉంది.

అప్పుడే పుట్టిన పసిబిడ్డ నుండి, అతిమయ యాత్ర వరకు ప్రతి దశ కెమెరాతో బంధించాల్సిందే. ఇప్పుడు ప్రతి సెల్ ఫోన్ ఒక కెమెరా. సెల్ ఫోన్ వున్న ప్రతి ఒక్కరూ ఫోటోగ్రాఫిలో వైపుణ్యం పొందుతున్నారు. ఫోటోగ్రాఫర్ తీసే ఫోటో చూస్తే కలిగే ఆనందం వేరు. నలుపు తెలుపు అయినా, సప్త వర్ణాలతో తీసింది అయినా మనసును తట్టి తీరుతుంది. అలా అవిర్భవించిన ప్రపంచ ఫోటోగ్రఫీ దినోత్సవానికి ఏ యేటి కాయేడు ఆదరణ పెరుగుతోంది. ఎందరిందరో కెమెరాతో బ్రీకులు చేస్తున్నారు. తమ సృజనను ప్రదర్శిస్తున్నారు. ప్రతి సంవత్సరపు ఫోటో గ్రాఫిక్ దినోత్సవం కొత్త కొత్తగా కొనసాగుతోంది. రాష్ట్ర సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ అధ్వర్యంలో ఉత్సవాలు ఏటా నిర్వహిస్తున్నారు. ఉత్సవాల్లో భాగంగా ఫోటో ప్రదర్శనతో పాటు, ప్రపంచ ఫోటోగ్రఫీ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని రాష్ట్ర సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ అధ్వర్యంలో నిర్వహించిన రాష్ట్ర స్థాయి ఫోటోగ్రఫీ పోటీలలో గెలుపొందిన వారికి అవార్డులను ప్రధానం చేసే కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నారు.

రామకిష్టయ్య సంగంసభట్ల... 9440595494

ఘసంగా సర్వాయి పాపన్న 369వ జయంతి వేడుకలు..



ప్రత్యక్ష సాక్షి , సుల్తానాబాద్

సుల్తానాబాద్ మండలం గొల్లపల్లిసారాయణరావుపల్లి గీత పారిశ్రామిక సహకార సంఘం ఆధ్వర్యంలో సర్దార్ సర్వాయి పాపన్న 369 వ జయంతి ఉత్సవాల ను మంగళవారం గొల్లపల్లి మాజీ ఎంపీటీసీ మొలుగూరి అంజయ్య గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో ఘసంగా జరుపుకున్నారు, ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన అంజయ్య గౌడ్ మాట్లాడుతూ సర్దార్ సర్వాయి పాపన్న అణగారిన

వర్గాల అభ్యున్నతి కోసం అన్ని కులాలను కూడగట్టుకుని గోల్కొండ సామ్రాజ్యాన్ని జయించిన వ్యక్తి సర్దార్ సర్వాయి పాపన్న వారి ఆశయాలునుకొనసాగించాలని అన్నారు ,అలాగే గీతాకారికులకు రావలసినటువంటి ఎక్స్లెషియా మరియు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గీత కారికులకు వాహనాలు అందజేస్తామని ప్రకటించారు, వాటిని వెంటనే అందజేయాలి అన్నారు, అలాగే గీత కారికుల కోసం కార్పొరేషన్ ద్వారా రుణాలు అందించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గీత కారికుల కోసం వైస్ ల ద్వారా గీతా కారికులకు 25 శాతం గీత కారికులకు కేటాయించాలని మోలుగురి అంజయ్య గౌడ్ అన్నారు, అలాగే ప్రతి జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో సర్దార్ సర్వాయి పాపన్న విగ్రహం ఏర్పాటు చేయాలని మోలుగురి అంజయ్య గాడు దిమాండ్ చేశారు, ఈ కార్యక్రమంలో వడ్డకొండ రాములు, గుర్రం మల్లేశం, వార్డు సభ్యులు మోలుగురు ప్రశాంత్ ,మోలుగురి శ్రీనివాస్ ,సత్తయ్య, నాగపూర్ కొమురయ్య ఇల్లందుల సంపత్ గౌడ్, బాలసాని అనిల్ ,మోలుగురి స్వర్ణ కుమార్, సాయి దీప్, ఇల్లెందుల సాయి, గుర్రం సాయి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శివగంగేశ్వర ఆలయ ప్రారంభోత్సవానికి ఘంటా రవికుమార్ కు ఆహ్వానం..

ప్రత్యక్ష సాక్షి రంగసాయిపేట

వరంగల్ నగరంలో గల రంగసాయిపేట శివారులో ఈనెల 23వ తేదీన ఆదివారం రోజున ఉదయం 11:30 నిమిషాలకు దామెర చెరువు గుట్టపైన ప్రారంభంకి సిద్ధంగా ఉన్న శివగంగేశ్వర స్వామి మంటప ప్రారంభోత్సవానికి ముఖ్య అతిథులుగా రావలసిందిగా వరంగల్ జిల్లా భారతీయ జనతా పార్టీ అధ్యక్షులు గంట రవికుమార్ , ఎర్రబెల్లి ప్రదీప్ రావు మరియు రంగసాయిపేట యూత్ ఫోర్స్ బాధ్యులకు ఈరోజు ఆహ్వాన పత్రాలను అందజేసి ఆహ్వానించారు, ఈ కార్యక్రమంలో దామెర చెరువు స్విమ్మర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు శేర్ల అనిల్ కుమార్, ప్రధాన కార్యదర్శి ముసుకుంట్ల రాములు, ముఖ్య సలహాదారులు శెంకేపి వెంకటేశ్వర్లు, కార్యవర్గ సభ్యులు కత్తిరెపల్లి వేణులు పాల్గొన్నారు.



ప్రజారవాణాకు ఒకే వేదిక.. త్వరలో ‘మీటికెట్’ యాప్..

(హైదరాబాద్)

రాష్ట్రంలో ప్రజారవాణా వ్యవస్థను ఆధునికీకరించి ప్రయాణికులకు మరింత మెరుగైన, సౌకర్యవంతమైన సేవలు అందించేందుకు టీజీఎస్ ఆర్టీసీ సరికొత్త నిర్ణయం తీసుకుంది. ప్రయాణ రంగానికి సంబంధించిన అన్ని రకాల సేవలను ఒకే గొడుగు కిందికి తీసుకురావడమే లక్ష్యంగా మీసేవ ఆధ్వర్యంలో ‘మీటికెట్’ పేరుతో వినుత్సా మొబైల్ యాప్ ను అభివృద్ధి చేస్తోంది.

ఒకే వేదికపై అన్ని సేవలు.. సులువైన ప్రయాణం.. ఈ ‘మీటికెట్’ యాప్ ద్వారా ఆర్టీసీ బస్సులు, మెట్రో రైళ్లు, ఆటోలు, ప్రైవేట్ క్యాబ్లు వంటి ప్రధాన ప్రజారవాణా వ్యవస్థలన్నీ ఒకే డిజిటల్ ప్లాట్‌ఫామ్ పై అనుసంధానమవుతాయి. దీనివల్ల ప్రయాణికుడు ఒకే చోట ఆర్టీసీ లేదా మెట్రో టిక్కెట్ తీసుకోవడంతో పాటు, తమ తుది గమ్యస్థానానికి చేరుకోవడానికి అవసరమైన ఆటో లేదా క్యాబ్ ను కూడా ముందస్తుగా బుక్ చేసుకునే సదుపాయం లభిస్తుంది. ఈ యాప్ లో ప్రయాణికుల కోసం ఆధునిక చెల్లింపుల వ్యవస్థను అందుబాటులోకి తెస్తున్నారు. ప్రయాణికులు యాప్ ద్వారా చెల్లించిన రుసుమును ఆయా రవాణా విభాగాలు, సర్వీస్ భాగస్వాములకు ఎప్పటికప్పుడు ఆటోమేటిక్ గా జమ చేసేలా సాంకేతికతను రూపొందించారు. ఈ ఉమ్మడి ప్లాట్‌ఫామ్ లో ఆటో, క్యాబ్ డ్రైవర్లతో పాటు ఇతర రవాణాదారులు భాగస్వాములుగా చేరి నేరుగా ప్రయాణికులకు సేవలు అందించి ఆదాయం పొందవచ్చని సంస్థ ఎండ్ వై నాగిరెడ్డి తెలిపారు. వినియోగదారులకు సమయం ఆదాతో పాటు పూర్తిస్థాయి ప్రయాణ



అనుభవం లభిస్తుందని పేర్కొంది.

ఆర్టీసీ సొంత ఆటోలను కొనుగోలు చేసి నడవబోతోందంటూ ఇటీవల సోషల్ మీడియా, పలు పత్రికలు, ఇతర వేదికల్లో జరుగుతున్న ప్రచారాలపై యాజమాన్యం తీవ్రంగా స్పందించింది. ఆ వార్తల్లో ఎలాంటి నిజం లేదని తేల్చిచెప్పింది.

ఆర్టీసీ స్వయంగా ఆటోలను కొనుగోలు చేయడం కానీ, వాటిని నిర్వహించడం కానీ చేయబోదని, భవిష్యత్తులోనూ అలాంటి ప్రతిపాదన ఏదీ లేదని స్పష్టం చేసింది. తప్పుడు ప్రచారాలు నమ్మి ఆటో డ్రైవర్లు, ప్రయాణికులు ఎలాంటి అపోహలకు గురికావద్దని టీజీఎస్ ఆర్టీసీ యాజమాన్యం విజ్ఞప్తి చేసింది.

బాధితులకు న్యాయమైన పరిహారం ఇవ్వకుండా ఆ చట్టం అడ్డుకోగలదా : సుప్రీంకోర్టు



(దిల్లీ)

అణు విద్యుత్ కేంద్రంలో ప్రమాదం జరిగి ప్రజలకు నష్టం జరిగితే.. పరిహారం ఇప్పించే అధికారం కోర్టులకు ఉంటుందా? లేదా కొత్త అణు చట్టంలోని పరిమితులే వర్తిస్తాయా? అని సుప్రీంకోర్టు కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించింది. ప్రమాదం జరిగినప్పుడు సంబంధిత సంస్థ చెల్లించాల్సిన పరిహారాన్ని రూ. 3,000 కోట్లకు పరిమితం చేయడంపై దాఖలైన పిటిషన్ ను ధర్మాసనం విచారించింది. ఐఏఎస్

మాజీ అధికారి ఈఏఎస్ శర్మ నేతృత్వంలోని ప్రాఫెసర్లు, శాస్త్రవేత్తలు ఈ చట్టాన్ని సవాల్ చేశారు.

అణు ప్రమాదం జరిగితే బాధ్యత వహించే సంస్థలపై పరిమితుల (శాంతి చట్టం ద్వారా) వల్ల.. భద్రత విషయంలో నిర్లక్ష్యానికి అవకాశం ఉంటుందని పిటిషన్ తరపు న్యాయవాది వాదించారు. వాదనలు విన్న చీఫ్ జస్టిస్ సూర్యకాంత్ నేతృత్వంలోని త్రిసభ్య ధర్మాసనం.. “ప్రమాద బాధితులకు న్యాయమైన పరిహారం ఇవ్వాలని కోర్టు ఆదేశించకుండా ఆ చట్టం అడ్డుకోగలదా?” అని కేంద్రాన్ని ప్రశ్నించింది. ప్రైవేటు పెట్టుబడులను ఆకర్షించి అణు విద్యుత్ ప్రాజెక్టులను ప్రోత్సహించేందుకే ఈ పరిమితిని విధించినట్లు అభిప్రాయపడింది. అణు ఫ్యాంట్ల పర్యవేక్షణ సంస్థ నియామకాల్లో పారదర్శకతపై కూడా కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించింది. నియంత్రణ సంస్థ సభ్యుల నియామకంలో ప్రయోజనాల సంఘర్షణ ఏర్పడే అవకాశం ఉందని ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. ఈ కీలక అంశాలపై తదుపరి విచారణలో కేంద్రం ఇచ్చే వివరణపై స్పష్టత రావాల్సి ఉంది. అణు రియాక్టర్లకు సంబంధించి ‘సస్పెన్షన్ ఐజుల్ హోస్టింగ్ అండ్ అడ్వాన్స్ మెంట్ ఆఫ్ న్యూక్లియర్ ఎనర్జీ’ (శాంతి) చట్టం-2025 ముసాయిదా నిబంధనలను కేంద్ర ప్రభుత్వం శుక్రవారం విడుదల చేసిన సంగతి తెలిసిందే.

భారత్ లో ఒక్క పోస్ట్.. షేక్ అయిన అమెరికా, ఇజ్రాయెల్..!

(దిల్లీ)

పశ్చిమాసియాలో యుద్ధమేఘాలు ఎప్పుడు తొలగిపోతాయో తెలియని అనిశ్చితి నెలకొంది. ఇలాంటి సమయంలో అమెరికా-ఇరాన్ పరస్పర దాడులతో పాటు నకిలీవాళ్లు, మీమ్స్ కూడా హెడ్లైన్స్ గా మారుతున్నాయి. ఇలా భారత్ లో ఒక ఎక్స్ ఖాతాలో ప్రత్యక్షమైన పోస్ట్.. ఇటు ఇజ్రాయెల్, అటు అమెరికాను కలవరపెట్టుకు గురిచేసింది. ఇంతకీ ఏం జరిగిందంటే..? ఆగస్టు 5న భారత్ లో ఒక ఎక్స్ ఖాతాలో ఇరాన్ అణుకార్యక్రమం గురించి యూజర్ ఓ పోస్టు షేర్ చేశారు. ఇజ్రాయెల్, అమెరికా అణ్యాయదారులను కలిగి ఉన్నంతకాలం.. ఇరాన్ తన అణు ప్రయత్నాలను వదులుకోదని ఐఆర్ జిజీ కమాండర్ బ్రిగేడియర్ జనరల్ అహ్మద్ వాహిది పేర్కొన్నట్లు ఆ పోస్టులో కనిపించింది. ఆయన

ఫోటోతో పాటు అణు పరీక్షలు జరిపినప్పుడు వెలువడే పొగతో కూడిన ఏబ చిత్రాన్ని యూజర్ షేర్ చేశారు. ఇది వేగంగా వైరల్ అయింది. ఈ పోస్టుతో ఇజ్రాయెల్, అమెరికా గందరగోళానికి గురయ్యాయి. ఐఆర్ జిజీ కమాండర్ చెప్పారని పేర్కొంటూ ఈ ప్రకటనను ఇజ్రాయెల్ మీడియా ప్రసారం చేసింది. తాము అణుబాంబును తయారు చేస్తున్నామని ఇరాన్ తొలిసారి బహిరంగంగా అంగీకరించిందని పేర్కొంది. చివరకు ఇజ్రాయెల్ ప్రధాని బెంజమిన్ నెతన్యూను కూడా ఆ పోస్టుపై స్పందించారు. ఇరాన్ ఉద్దేశాలను ఇది రుజువు చేస్తోందని తెలిపారు. మరోవైపు ఐరాన్ లో అమెరికా రాయబారి మైక్ వాల్ట్ కూడా దానిని షేర్ చేశారు. కొన్నేళ్లుగా తెలిసిన విషయాన్ని ఇప్పుడు ఇరాన్ అంగీకరించిందని పేర్కొన్నారు.

పాలిటెక్నిక్ కళాశాలలో ఐటీఐల విలీనానికి తెచ్చిన జీవో 97ను వెంటనే రద్దు చేయాలి..



ప్రత్యక్ష సాక్షి హైదరాబాద్

రామంతాపూర్ ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ కళాశాలలో ఐటీఐ ల విలీనానికి తెచ్చిన జీవో 97ను వెంటనే రద్దు చేయాలని లేదంటే వెనుతా కాక్రేచ్ పార్టీ తరహాలో రాష్ట్ర వ్యాప్త ఉద్యమాలకు సైతం వెనుకాడబోమని తెలంగాణ పాలిటెక్నిక్ విద్యార్థి సంఘా ల జేపీసీ రాష్ట్ర చైర్మన్ ఎర వెల్లి జగన్ హెచ్చరిం చారు. మంగళవారం రామంతా పూర్ జే ఎస్ జి పి వద్ద పాలిటెక్నిక్ విద్యార్థులు, పూర్వ విద్యార్థుల పెద్ద ఎత్తున నిరసన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. దీనికి తెలంగాణ రాష్ట్ర పాలిటెక్నిక్ విద్యార్థి సంఘాల జేపీసీ రాష్ట్ర చైర్మన్ ఎరవెల్లి జగన్

హాజరై మాట్లాడారు.

తెలంగాణ ప్రభుత్వం విద్యా రంగాన్ని కార్పొరేట్ శక్తులకు అప్పగించేలా జారీ చేసిన వివాదాస్పద జీవో నంబర్ 97 (+.. వీ. చీ. 97)ను తక్షణమే ఉపసంహరించు కోవాలని డిమాండ్ చేశారు. దశాబ్దాల చరిత్ర కలిగిన ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ కాలేజీలను పసిడి లాంటి భూములతో సహా, పబ్లిక్-ప్రైవేట్ పార్టనరీషిప్ (పి పి పి) మోడల్ తో నడిచే ‘యంగ్ ఇండియా స్కీల్స్ యూనివర్సిటీ’ పరిధిలోకి నెట్టడం వెనుక కార్పొరేట్ ప్రయోజనాలు దాగున్నాయని, విలువైన కాలేజీ భూములను కార్పొరేట్ అవసరాలకు వాడుకోవాలని చూస్తే సహించేది లేదని హెచ్చరించారు. ప్రభుత్వం ఇప్పటికైనా మొండికెత్తాలి వీడి, జీవో 97పై పునరా లోచించకపోతే రాబోయే రోజుల్లో ఆందోళనలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తామని, సచివాలయం ముట్ట డికి కూడా వెనుకాడబోమని హెచ్చరించారు. రాష్ట్ర శాఖ ఇచ్చిన పిలుపు మేరకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ మరియు ఐటీఐ కళాశాలల్లో విద్యా సంస్థల బండ్, భారీ ధర్నా నిర్వహించారు. ఈ ఆందోళనల్లో ప్రస్తుత విద్యార్థులతో పాటు వందలాది మంది పూర్వ విద్యార్థులు కూడా పాల్గొని ప్రభుత్వ ఏకపక్ష నిర్ణయాన్ని తీవ్రంగా ఖండించారు.

హైదరాబాద్ లోని ప్రతి షాత్రుక రామంతాపూర్ జవహర్ లాల్ నెహ్రూ ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ (జే ఎస్ జి పి), కులీల కుతుబ్ షా పాలిటెక్నిక్ కాలేజీల ముందు విద్యార్థులు, పూర్వ విద్యార్థులు రోడ్డుపై బైరాయింది భారీ నిరసన ప్రదర్శనలు చేపట్టారు.

వివిధ జిల్లాల్లో జరిగిన ధర్నా కార్యక్రమాల్లో విద్యార్థి నేతలు మాట్లాడుతూ, కింది ప్రధాన డిమాండ్లు నెర వేర్చాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జే ఎస్ జి పి టి పూర్వ విద్యార్థుల సంఘం నాయకులు జనార్దన్, సుదీర్, వంశీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అల్ఫోర్డ్ ఇ-టెక్స్ స్కూల్ లో నేతాజీ సుభాష్ చంద్రబోస్ వర్ధంతి

(ప్రత్యక్ష సాక్షి, కరీంనగర్)

భారతదేశ స్వాతంత్ర్య ఉద్యమం ప్రపంచంలోని ఎన్నో దేశాలకు మార్గదర్శకమని మరియు స్వాతంత్ర్యం సాధించిన విధానం నేటికీ స్ఫూర్తి ఇస్తుందని ఇందుకు ప్రధాన కారణం దేశ నాయకులే అని అల్ఫోర్డ్ విద్యా సంస్థల అధినేత డాక్టర్ వి.నరేందర్ రెడ్డి అన్నారు.. స్థానిక కొత్తపల్లిలోని అల్ఫోర్డ్ ఇ-టెక్స్ పాఠశాలలో మంగళవారం నేతాజీ సుభాష్ చంద్రబోస్ వర్ధంతిని పురస్కరించుకుని ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమా నికి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై పాటు మాట్లాడారు. ప్రారం భానికి ముందు వారు ప్రాంగణంలో ఏర్పాటు చేసిన నేతాజీ చిత్రపటానికిపుష్పాంజలి ఘటించి వారు చేసిన సేవలను స్మరించుకున్నారు.

ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ యువత నేతాజీ సుభాష్ చంద్రబోస్ ని ఆదర్శంగా తీసుకో వాలని, ఆయన అవలం బించిన విధానాలు నేటికీ చాలా ప్రభావితం చేస్తు న్నాయని గుర్తు చేస్తూ చిన్నతనం నుండే దేశభక్తిని పెంపొందించుకొని దేశం పట్ల విధేయతను వాటి దేశ నాయకునిగా ఎదిగి ప్రజల హృదయాలలో చెరగని ముద్ర



వేసుకున్నారని కొనియాడారు. ఈ కార్య క్రమంలో పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్, ఉపాధ్యాయులు మరియు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

పుచ్చకాయల్లో కల్తీ.. ఎలా గుర్తించాలంటే..?



వేసవి వచ్చిందంటే అసలు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి అనే ఆలోచనలో పడిపోతారు. ఉష్ణోగ్రత వల్ల వాతావరణంలో మార్పులు వస్తుంటాయి. ఎండ తీవ్రత పెరిగే కొద్దీ శరీరం చల్లదనాన్ని కోరుకుంటుంది. చల్లగా ఉండే ప్రదేశంలో ఉండాలని, చల్లగా ఉండే పదార్థాలనే తినాలి అనిపిస్తుంది. అందులో ముఖ్యమైనది పుచ్చకాయ. వేసవి వచ్చిందంటే పుచ్చకాయ వంటి పండ్లకు డిమాండ్ పెరుగుతుంది. ఈ డిమాండ్ వల్ల కల్తీ చేసే ప్రమాదం కూడా పెరుగుతుంది. దీన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని, ఆహార భద్రత విభాగం ప్రజలను పుచ్చకాయలు కొనేటప్పుడు జాగ్రత్త వహించాలని సూచనలు జారీ చేసింది. కృత్రిమ రంగులతో కలిపిన కుట్టిపోయిన పుచ్చకాయల విక్రయాన్ని అరికట్టేందుకు భాగంగా, ఇటీవల తిరువూర్లోని విక్రయ కేంద్రాల్లో అధికారులు దాడులు నిర్వహించారు. ఈ దాడిలో అధికారులు 1,100 కిలోల లోపాలన్న పుచ్చకాయలను స్వాధీనం

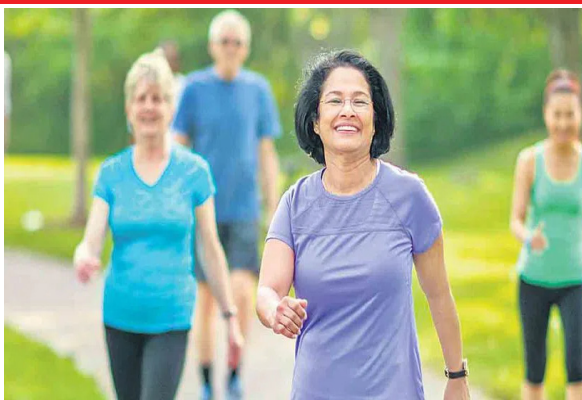
చేసుకున్నారు. అలాగే, నాణ్యత లేని 60 కిలోల పుచ్చకాయలను అధికారుల బృందం స్వాధీనం చేసినట్లు కూడా తెలిపారు. దీన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని, ఈ సీజన్లో సరైన పుచ్చకాయలను కొనడానికి 10 చిట్కాలను ఇక్కడ పేర్కొన్నారు. పుచ్చకాయ ఎలా ఉంది అని తనిఖీ చేయడానికి ఒక సులభమైన మార్గం దాని ఆకారాన్ని చూడటం. ఎల్లప్పుడూ ఒకే ఆకారంలో సమానమైన రూపంలో ఉన్న దాన్ని ఎంచుకోండి. ఆకారం లేదా పరిమాణంలో అసమానతలు అసమాన పక్వత లేదా సరైన పెరుగుదల పరిస్థితులు లేకపోవడాన్ని సూచిస్తాయి. ఇది పండు రుచి ఆకృతిని ప్రభావితం చేయవచ్చు. పుచ్చకాయ బయట తొక్కును పరిశీలించి, దానికి శక్తివంతమైన రంగులు వున్నవైన, గట్టి ఆకృతి ఉన్నాయో లేదో చూడాలని కూడా సూచించబడింది. పండిన పుచ్చకాయ సాధారణంగా లోతైన ఆకుపచ్చ రంగులో ముదురు గీతలు లేదా మచ్చలతో ఉంటుంది. లేత రంగులో ఉన్న మెత్తని

మచ్చలు ఉన్న పుచ్చకాయలను నివారించండి, ఎందుకంటే ఇవి చెడిపోవడాన్ని సూచించవచ్చు. భారత ఆహార భద్రత, ప్రమాణాల అధికార సంస్థ ప్రకారం, పుచ్చకాయను రెండు భాగాలుగా కోసి, పత్తిని తీసుకుని కొంత సమయం పుచ్చకాయపై రుద్దాలి. పుచ్చకాయ ఎరుపు రంగు నిజమైనదైతే, పత్తి బంతి ఎర్రగా మారదు. ఇది పుచ్చకాయ నిజమైనదని, దాని రంగుతో ఎటువంటి జోక్యం జరగలేదని చూపిస్తుంది. అలాగే, కొంతమంది విశ్రేణులు పుచ్చకాయను ఎర్రగా కనిపించేలా ఇంజెక్షన్ చేస్తారు. కాబట్టి పత్తితో రుద్దినప్పుడు దాని రంగు ఎర్రగా మారుతుంది. పత్తి ఎర్రగా మారడం అంటే పుచ్చకాయలో ఇంజెక్షన్ లేదా రసాయనాలు ఉపయోగించబడ్డాయని సూచిస్తుంది. ఇది మన ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. కాబట్టి అలాంటి పుచ్చకాయలను తీసుకోవడం మానుకోండి. పండిన పుచ్చకాయ దాని పరిమాణానికి బరువుగా అనిపించాలి. ఎందుకంటే ఇది అధిక నీటి సాంద్రత, రసవంతమైనదని సూచిస్తుంది. పుచ్చకాయను ఎత్తి, దాని బరువును ఇతర సమాన పరిమాణంలో ఉన్న కాయలతో పోల్చండి. బరువైన పుచ్చకాయలు సాధారణంగా ఎక్కువ రసవంతంగా మరియు రుచికరంగా ఉంటాయి. పుచ్చకాయ ఉపరితలంపై చిన్న గోధుమ రంగు మచ్చలు లేదా గీతలు కనిపిస్తాయి. ఈ మచ్చలు పండులో అధిక చక్కెర సాంద్రత ఉందని అది తీపిగా రుచికరంగా ఉంటుందని సూచిస్తాయి. ఉత్తమ రుచి అనుభవం కోసం గుర్తించదగిన షుగర్ స్పాట్స్ ఉన్న పుచ్చకాయలను చూడండి.

నిపుణుల ప్రకారం, పుచ్చకాయ దిగువ భాగాన్ని, అంటే అది పెరుగుతున్నప్పుడు నేలపై ఉంచి ఔల్లీ ని కూడా పరిశీలించాలి. పూర్తిగా పండిన పుచ్చకాయకు క్రిమీ లేదా బంగారు-పసుపు రంగు ఫీల్డ్ స్పాట్స్ ఉంటుంది. ఇది అది తీగపై పూర్తిగా పండినట్లు సూచిస్తుంది. పుచ్చకాయ ముక్కుపై తెల్ల కాగితం లేదా దీప్య పేపర్ ను రుద్ది, రంగులు కాగితానికి అంటుకోకపోతే రసాయనాలు లేవని నిర్ధారించుకోండి. కొన్నిసార్లు పుచ్చకాయలను గోడనాలలో నేలపై బహిరంగంగా నిల్వ చేస్తారు. ఇక్కడ ఎలుకలు వాటిని కొరుకుతాయి. బాహ్య గుర్తులపై దృష్టి పెట్టి, సంక్రమణ ప్రమాదాన్ని నివారించడానికి జాగ్రత్త వహించాలని సూచిస్తున్నారు.

నడకే దివ్యాషధం

జీవనశైలిలో మార్పులు, శారీరక శ్రమ తగ్గడం వల్ల.. హృద్రోగ బాధితులు పెరుగుతున్నారు. 30 ఏండ్లకే గుండె జబ్బులను స్వాగతిస్తున్నారు. ఇలాంటివారు సరైన జీవనశైలిని పాటించడం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపర్చుకోవచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా, నడకను దినచర్యలో భాగం చేసుకుంటే.. హృదయం తేలికపడుతుందని అంటున్నారు. రోజూ కనీసం అరగంట వాకింగ్ చేస్తే.. ఆరోగ్యాన్ని నియంత్రించే ఉంచుకోవచ్చని చెబుతున్నారు. గుండె జబ్బు వచ్చిందంటే.. వ్యాయామానికి దూరం అవుతుంటారు. కేవలం మందులు, ఆహారంలో జాగ్రత్తలతోనే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చని అనుకుంటారు. వ్యాయామం చేస్తే గుండెపై భారం పడుతుందన్న, ఇట్టే అలసిపోతామని అనుకుంటారు. కానీ, హృద్రోగులకు నడకకు మించిన వ్యాయామం లేదు. మందులు, ఆహారంతోపాటు రోజూ అరగంట నడక వల్ల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. మొదటి ఐదు నిమిషాలు చాలా నెమ్మదిగా నడవాలి. దీంతో వ్యాయామానికి శరీరం సిద్ధమవుతుంది. నిదానంగా వేగాన్ని పెంచుకుంటూ పోవాలి. మళ్లీ వేగాన్ని నెమ్మదిగా తగ్గించుకుంటూ



రావాలి. అలాకాకుండా ఒకేసారి నడక వేగాన్ని తగ్గిస్తే.. తలతిరగడం లాంటి సమస్యలు ఎదురయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఎక్కువ వేగంతో తక్కువ దూరం నడవడం కన్నా.. తక్కువ వేగంతో ఎక్కువ దూరం నడిస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. కడుపు నిండా తిన్న తర్వాత వాకింగ్ చేయడం అంతమంచిది కాదు. నడక వల్ల గుండె వేగంతోపాటు శ్వాసరేటు క్రమబద్ధంగా పెరుగుతుంది. రక్తంలో ఆక్సిజన్ స్థాయిలూ పెరిగి.. గుండె, ఊపిరితిత్తులు బలోపేతం అవుతాయి. రోజూ అరగంట నడవడం వల్ల రక్తపోటు తగ్గడంతోపాటు, రక్తంలో గ్లూకోజ్ అదుపులో ఉంటుంది. కొలిస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. కండరాల సామర్థ్యం మెరుగువుతుంది.

బాధ్యతల్లో బంటి!



కార్పొరేట్ సంస్థల విజయాల్లో మహిళా నాయకులు కీలకపాత్ర పోషిస్తున్నారు. అదే సమయంలో.. వారి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం లో మాత్రం వెనకబడి పోతున్నారు. నాయకత్వ బాధ్యతల్లో ఉన్న మహిళలు.. ఆ విధుల్లో బండిలుగా మారుతున్నారు. అనేక మానసిక, శారీరక ఆరోగ్య సమస్యలను కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. ఈ విషయాలను పలు అధ్యయనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. సంస్థల అభివృద్ధి కోసం కృషిచేస్తున్నవారి శ్రేయస్సును కార్పొరేట్ సంస్థలు గాలికి వదిలేస్తున్నాయని విమర్శిస్తున్నాయి. కార్పొరేట్ సంస్థలను విజయతీరాలకు చేర్చాలంటే ఎన్నో అడ్డంకులను అధిగమించాలి. మరెన్నో సవాళ్లను ఎదుర్కోవాలి. ఈక్రమంలో నాయకత్వ స్థానాల్లో కీలకంగా ఉన్న మహిళలకు తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. ఈ సమస్య కంటికి కనిపించకుండా.. చాపకింది నీరులా విస్తరిస్తున్నదట. ఫలితంగా, లేడీజ్ ను ఎక్కువగా బర్న్ అవుట్ అవుతున్నారు. ఈ సంగోళం.. భవిష్యత్తులో తీవ్రమైన దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీసే ప్రమాదం ఉన్నదని మానసిక నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇందుకు ప్రధాన కారణం.. మహిళలు ద్విపాత్రాభినయం చేయడమేనని చెబుతున్నారు. నాయకత్వ స్థానాల్లో ఉన్న మహిళలు.. వ్యూహాత్మక నిర్ణయాలు తీసుకోవడంతోపాటు ఊపిరి సలపని వసులతో సతమతం అవుతుంటారు. అదే సమయంలో ఇంటి బాధ్యతలను కూడా నిర్వహిస్తుంటారు. ఇక పురుషులతో పోలిస్తే.. మహిళా నాయకులపైనే అధిక అంచనాలు ఉంటున్నాయి. ఈ కారణం కూడా వారిపై ఒత్తిడిని పెంచుతున్నదని ప్రముఖ కన్సల్టింగ్ సంస్థలు నిర్వహించిన అధ్యయనాల్లో తేల్చాయి. ఉన్నత



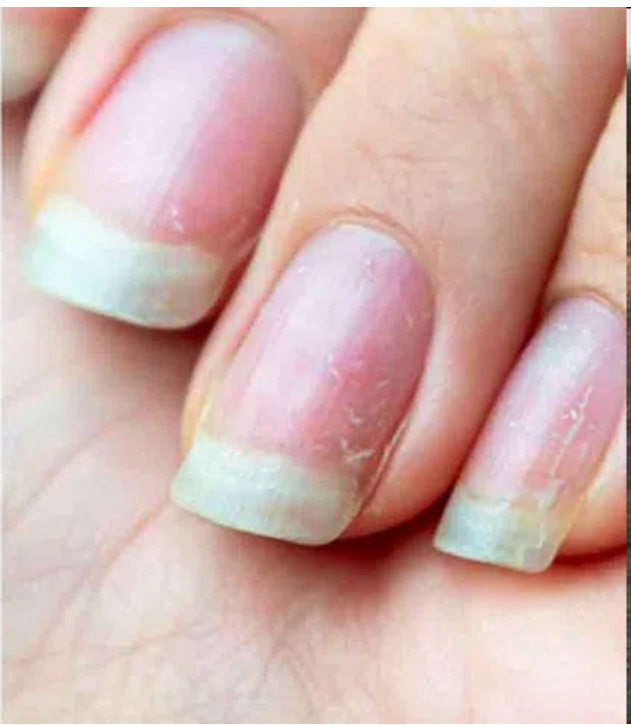
స్థానాల్లో ఉండే పురుషుల్లో 31 శాతం మంది మెంటల్ బర్న్ అవుట్ అవుతుండగా.. మహిళల వాటా 43 శాతం ఉన్నదని వెల్లడిస్తున్నాయి. పెద్దస్థాయిలో పని ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటున్న మహిళల్లో హృద్రోగాలు వచ్చే అవకాశం 50% ఎక్కువగా ఉన్నదని తేలింది. ఆందోళన, నిరాశలో కూరుకుపోయే ప్రమాదం పురుషులతో పోలిస్తే.. 1.6 రెట్లు ఎక్కువ. అధిక ఒత్తిడితో పనిచేసే మహిళల్లో నిద్రలేమి, జీవక్రియలు మందగించడం, రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పనితీరు కూడా తగ్గే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. బర్న్ అవుట్స్.. రక్తపోటు, మధుమేహం ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ కూడా హెచ్చరిస్తున్నది. అయితే.. మహిళా నాయకుల్లో ఈ వర్క్ ఓవర్లోడ్, బర్న్ అవుట్ ను పరిష్కరించడం కేవలం వ్యక్తిగత బాధ్యత కాదనీ, నేరుగా ఎదుర్కోవాల్సిన సంస్థాగత సవాలు అని అంటున్నారు మానసిక నిపుణులు. కార్పొరేట్ కంపెనీలు తమ మహిళా నాయకుల ఆరోగ్యం, శ్రేయస్సును కాపాడటానికి విశ్వసనీయ వ్యూహాలను అభివృద్ధి చేయాలని సూచిస్తున్నారు. సౌకర్యవంతమైన పని వసతులు, మానసిక ఆరోగ్య వనరులు, నిర్మాణాత్మక మార్గదర్శక కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని చెబుతున్నారు. చివరగా.. వ్యాపారంలో విజయం సాధించాలంటే.. దానికి నాయకత్వం వహించేవారి ఆరోగ్యంపైనా శ్రద్ధ చూపాలి. అందులోనూ మహిళలపై మరింత ఎక్కువ ఘోష పెట్టాలి. వారి ఆరోగ్యం, మానసిక శ్రేయస్సుకు ప్రాధాన్యతనిచ్చే సంస్థలు.. అగ్రశ్రేణి ప్రతిభను నిలుపుకోవడంతోపాటు మరింత స్థిరమైన అభివృద్ధిని సాధిస్తాయని నిపుణులు చెప్పుకొస్తున్నారు.

వేసవికి.. వేప ఐరుగుడు

వేసవి ఉక్కుపోతకు చెమట ఎక్కువ పడుతుంది. సాయంత్రానికి శరీరమంతా తడిసి ముద్దవుతుంది. కాటన్ బట్టలు వేసుకున్నా.. కంపు వాసన కొడతాయి. ఫలితంగా దురద, దానివెంటే దద్దుర్లు ఇబ్బంది పెడతాయి. ఇక ఏవైనా చర్మ సమస్యలు ఉంటే.. అవి మరింతగా విజృంభిస్తాయి. వీటినుంచి ఉపశమనం పొందడానికి వేలకు వేలు పోనీ.. రకరకాల క్రిములు కొనాల్సిన పనిలేదు. అవి వాడినా.. సమస్య పూర్తిగా పరిష్కారం కాదు. సహజ సిద్ధంగా, వీధుల్లో దొరికే 'వేపాకు'తోనే వీటికి చెక్ పెట్టొచ్చు. వేసవి సమస్యలను నివారించవచ్చు. మార్కెట్లో దొరికే ఖరీదైన క్రిములు, లోపన్న అందరికీ ఉపశమనం కలిగించలేవు. సహజసిద్ధమైన దివ్యోషధంగా పేరున్న వేపాకులు.. వేసవిలో వచ్చే అనేక సమస్యలకు పరిష్కారం చూపుతాయి. రూపాయి ఖర్చులేకుండా.. పూర్తిగా నిర్మూలిస్తాయి.

వేపనీటితో స్నానం..: ఒక కుండలో రెండు లీటర్ల నీటిని తీసుకొని, అందులో 15 నుంచి 20 తాజా వేపాకులు వేయాలి. ఈ నీటిని 10 నుంచి 15 నిమిషాలపాటు మరిగించాలి. నీరు వెచ్చగా ఉన్నప్పుడే.. స్నానపు నీటిలో కలపాలి. ఆ నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల.. అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. వేపాకులకు బ్యాక్టీరియా, ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లను నాశనంచేసే సామర్థ్యం ఉంటుంది. వేపాకులు యాంటి బ్యాక్టీరియల్, యాంటి ఫంగల్, యాంటి ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి దురద నుంచి ఉపశమనాన్ని కలిగించడంతోపాటు ఇన్ఫెక్షన్ నుంచి చర్మాన్ని రక్షిస్తాయి. ప్రతిరోజూ వేపనీటితో స్నానం చేయడం వల్ల చెమట కారణంగా శరీరం నుంచి వచ్చే దుర్వాసన తగ్గుతుంది. దురదతోపాటు దద్దుర్ల బాధ తప్పుతుంది. శరీరంలో ఉత్పత్తి అయ్యే బ్యాక్టీరియా నశించిపోతుంది. చర్మం వుదువుగా, ఆరోగ్యంగా మారుతుంది.

వేపతో పసుపు..: చర్మ సమస్యలు కూడా ఉన్నట్లయితే.. వేసవిలో మరింత ఇబ్బంది పడాల్సి వస్తుంది. అలాంటివారు వేపాకులకు పసుపును కలిపితే మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. 8 నుంచి 10 వేపాకులను మెత్తగా గ్రైండ్ చేసి.. అందులో అర టీస్పూన్ పసుపు కలపండి. ఈ పేస్టును దురద ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతంలో అప్లయ్ చేయాలి. 20 నిమిషాలపాటు అలాగే ఆరనిచ్చి.. గోరువెచ్చని నీటితో కడిగేయాలి. పసుపులో యాంటి సెప్టిక్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇవి వేపతో కలిసి.. చర్మపు చికాకును తగ్గిస్తాయి. దురద నుంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. ముఖ్యంగా తామర, సోరియాసిస్ లాంటి ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లతో బాధపడేవారికి మంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.



ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయా..?

అయితే ప్రోటీన్ల లోపం ఉండేమా చెక్ చేసుకోండి..!

మన శరీరానికి స్థూల పోషకాలు, సూక్ష్మ పోషకాలు రెండూ అవసరం అన్న విషయం విదితమే. ఈ క్రమంలోనే ప్రోటీన్లు స్థూల పోషకాల కిందకు వస్తాయి. అంటే ప్రోటీన్లను మనం నిత్యం ఎక్కువ మొత్తంలో తీసుకోవాలన్నమాట. ప్రోటీన్లు మన శరీరంలో అనేక విధులను నిర్వహిస్తాయి. ప్రోటీన్ వల్ల జీవక్రియలు సరిగ్గా నిర్వహించబడతాయి. అలాగే కండరాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి. రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పటిష్టంగా మారుతుంది. అయితే కొందరు నిత్యం కార్బోహైడ్రేట్లు లేదా కొవ్వులను అధికంగా తింటుంటారు. ప్రోటీన్లను సరిగ్గా తీసుకోరు. దీంతో ప్రోటీన్ల లోపం ఏర్పడుతుంది. ఇది వస్తే ప్రమాదంలో పడినట్లే అని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. కనుక ప్రోటీన్ల లోపం ఏర్పడకుండా చూసుకోవాలి. అయితే మన శరీరానికి ప్రోటీన్లు సరిగ్గా లభించకపోతే అప్పుడు మన శరీరం కొన్ని సంకేతాలను తెలియజేస్తుంది. అవేమిటంటే..

జుట్టు ఆరోగ్యం..: ప్రోటీన్లను సరిగ్గా తీసుకోకపోతే మన శరీరంలోని కండరాలకు శక్తి సరిగ్గా లభించదు. దీంతో కండరాలు బలహీనంగా మారి నొప్పి వస్తాయి. రోజూ మీరు చేసే చిన్న చిన్న పనులను కూడా చేయలేకపోతుంటారు. కండరాలను టన్ చేస్తే చాలు తీవ్రమైన నొప్పి ఉంటుంది. ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తుంటే ప్రోటీన్ల లోపం వచ్చిందని అర్థం చేసుకోవాలి. అలాగే ప్రోటీన్ల లోపం జుట్టు ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావం చూపిస్తుంది. ప్రోటీన్ల లోపం ఉంటే జుట్టుకు పోషణ లభించదు. దీంతో జుట్టు వలుచగా మారతుంది. బలహీనమవుతుంది. జుట్టు నిద్రీపంగా కనిపిస్తుంది. జుట్టు కుదుకు కూడా బలహీనంగా మారి జుట్టు రాలుతుంది. ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తున్నా కూడా ప్రోటీన్ల లోపం ఉందని అర్థం చేసుకోవాలి.

రోగ నిరోధక వ్యవస్థ..: మన శరీర రోగ నిరోధక వ్యవస్థ సాఫీగా పనిచేయాలంటే అందుకు ప్రోటీన్లు అవసరం అవుతాయి. అయితే ప్రోటీన్ల లోపం ఉంటే దాని ప్రభావం రోగ నిరోధక వ్యవస్థపై కూడా పడుతుంది. దీంతో ఇమ్యూనిటీ తగ్గిపోతుంది. ఫలితంగా తరచూ దగ్గు, జలుబు, ఫ్లు బారిన పడుతుంటారు. లేదా ఈ వ్యాధులు వస్తే ఒక పట్టాన తగ్గవు. నెలల తరబడి అలాగే ఉంటాయి. ఈ లక్షణాలు కూడా ప్రోటీన్ లోపాన్ని తెలియజేస్తాయి. అలాగే ప్రోటీన్ల లోపం ఉంటే శరీరానికి శక్తి సరిగ్గా లభించక తీవ్రమైన అలసట, నీరసం ఉంటాయి. చిన్న పని చేసినా కూడా విపరీతంగా అలసిపోతారు. మెట్లు ఎక్కలేకపోతుంటారు. ఆయాసం వస్తుంది. శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు తగ్గినట్లు అనిపిస్తుంది. బలహీనంగా మారిపోతారు. ఇవన్నీ ప్రోటీన్ల లోపం ఉందని చెప్పే లక్షణాలే. **నొప్పులు, వాపులు..:** ప్రోటీన్ల లోపం ఉంటే ఉన్నట్లుండి నడకే గా బరువు పెరగడమో లేదా తగ్గడమో జరుగుతుంది. అధిక బరువు ఉన్నవారు బరువును తగ్గించుకోలేకపోతుంటారు. అలాగే పాదాలు, అర చేతులతోపాటు శరీరంలోని ఇతర భాగాల్లోనూ వాపులు కనిపిస్తాయి. ఆ ప్రాంతంలో నొక్కితే సొట్టడిన చర్మం లోపలికి పోతుంది. ఆయా భాగాల్లో విపరీతమైన నొప్పి ఉంటుంది. నొప్పిని భరించలేకపోతుంటారు. ప్రోటీన్ల లోపం కారణంగా శరీరంలో ద్రవాల అసమతుల్యత ఏర్పడి అలా జరుగుతుంది. కనుక ఈ లక్షణాలను కూడా ప్రోటీన్ల లోపంగానే భావించాలి. ప్రోటీన్ల లోపం ఉంటే గోర్లకు సరిగ్గా పోషకాలు లభించవు. దీంతో గోర్లు బలహీనంగా మారి విరిగిపోతుంటాయి. గోర్లు పలుచగా మారిపోతాయి. అలాగే కొందరి గోర్లు రంగు కూడా మారుతాయి. ఇలా పలు లక్షణాలను బట్టి ప్రోటీన్ల లోపం వచ్చిందని అర్థం చేసుకోవచ్చు. దాక్టర్ వద్దకు వెళితే సరైన చికిత్స అందిస్తారు. ప్రోటీన్ల లోపం పోవాలంటే ప్రోటీన్లు ఉండే ఆహారాలను రోజూ తినాల్సి ఉంటుంది.

