

మిశ్రమ పంటల సాగుతో అధిక దిగుబడులు సాధించవచ్చు



తుగ్గలి, జూన్ 18 (మనం స్వాగ్ం): ఇటీవల మండలంలో కురిసిన వర్షాలతో వ్యవసాయ పనులు ఊపందుకున్నాయి. రైతులు ముమ్మరంగా కంది ను విత్తుతున్నారు. రైతులు పంటల సాగులో తగిన జాగ్రత్తలు పాటించి

అధిక దిగుబడులు సాధించాలని రైతులకు వ్యవసాయ అధికారి సురేష్ బాబు సూచించారు. కంది పంటను ఒంటరిగా సాగు చేయడం కంటే సజ్జతో మిశ్రమ పంటగా సాగు చేయడం వల్ల రైతులకు ప్రయోజనం ఉంటుందని తెలిపారు. కంది--సజ్జ మిక్స్డ్ పంట సాగు చేయాలని రైతులను కోరారు. అలాగే వేరుశనగ సాగు చేసే రైతులు కూడా కంది పంటను అంతర పంటగా వేసుకోవాలని సూచించారు. వేరుశనగ, కంది పంటలను 6:1 నిష్పత్తిలో సాగు చేయడం ద్వారా నేల సారవంతత పెరగడంతో పాటు రైతులకు అదనపు ఆదాయం లభిస్తుందని పేర్కొన్నారు. కంది విత్తనాలు విత్తే ముందు తప్పనిసరిగా క్లోరోపైరిఫాస్తో విత్తన శుద్ధి చేసుకోవాలని సూచించారు. విత్తన శుద్ధి చేయడం వల్ల వేరు పురుగు ఆశంపకుండా పంటను కాపాడుకోవచ్చని తెలిపారు. ప్రస్తుత వాతావరణ పరిస్థితులను దృష్టిలో ఉంచుకుని రైతులు వ్యవసాయ శాఖ సూచనలు పాటిస్తూ తాగ్రియ వద్దతల్లో సాగు చేపట్టాలని కోరారు.

బెల్ స్టార్ గోల్డ్ లోన్స్ బ్యాంకును సందర్శించిన ఎమ్మెల్యే కేఈ శ్యామ్ కుమార్:

మనం స్వాగ్ం తుగ్గలి జూన్ 18: మండల పరిధిలోని ఆర్.ఎస్ పెంచేకల్ లో ఇటీవల ప్రారంభమైన బెల్ స్టార్ గోల్డ్ లోన్స్ బ్యాంకును గురువారం పత్తికొండ ఎమ్మెల్యే కేఈ శ్యామ్ కుమార్ సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా మాజీ సర్పంచ్ మసాలా శీను, డిటీపీ నాయకులు డాక్టర్ చంద్ర, చాంద్ బాబ్, నాగరాజు తదితరులతో పాటు బ్యాంకు సిబ్బంది ఎమ్మెల్యేకు ఘన స్వాగతం పలికారు. అనంతరం ఎమ్మెల్యే కేఈ శ్యామ్ కుమార్ ను తాలువా, పూలమాలతో సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ బెల్ స్టార్ గోల్డ్ లోన్స్ బ్యాంకు సేవలు పెంచేకల్ ప్రాంత ప్రజలకు, ముఖ్యంగా వ్యాపారులు, రైతులు, అవసరమైన వారికి ఉపయోగపడ తాయని తెలిపారు. ప్రజలకు మెరుగైన ఆర్థిక సేవలు అందించే విధంగా బ్యాంకు సిబ్బంది కృషి చేయాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమం లో డిటీపీ మండల కన్సిగ్నర్ తిరుపాల్ నాయడు, మండల నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.



నేడు తుగ్గలి కు జిల్లా కలెక్టర్ సిరి రాక:

❖పిజిఆర్ఎస్ ద్వారా ప్రజల నుండి దరఖాస్తులు స్వీకరణ:

❖తహసీల్దార్ రవి:



మనం స్వాగ్ం తుగ్గలి జూన్ 18 : నేడు మండల కేంద్రమైన తుగ్గలి కు కర్నూలు జిల్లా కలెక్టర్ సి.రి.జయింట్ కలెక్టర్ సూరుల్ ఖమర్ వస్తున్నట్లు తుగ్గలి తహసీల్దార్ రవి తెలియజేశారు. గురువారం ఆయన పాత్రికేయులకు తెలియజేస్తూ శుక్రవారం ఉదయం 9 గంటలకు తుగ్గలిలో ని సాధనా విధ్యాని కేతన్ ఇంగ్లీష్ మీడియం స్కూల్ నందు ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా కర్నూలు జిల్లా కలెక్టర్ సి.రి.జయింట్ కలెక్టర్ సూరుల్ ఖమర్, పత్తికొండ శాసనసభ్యులు కే. ఈ శాంబాబులు హాజరై తుగ్గలి మండల వ్యాప్తంగా అన్ని గ్రామాల ప్రజలకు సంబంధించిన ప్రజా సమస్యల దరఖాస్తులు స్వీకరిస్తారని వారు తెలియజేశారు. కావున శుక్రవారం రోజున జరిగే ప్రజా సమస్య పరిష్కార వేదిక కార్యక్రమానికి మండల పరిధిలోని గల అన్ని శాఖల అధికారులు తప్పకుండా హాజరుకాలని ఆయన తెలియజేశారు. కావున ఈ ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికను మండల వ్యాప్తంగా గల ప్రజలందరూ సద్వినియోగం చేసుకోవాలని తహసీల్దార్ రవి ప్రజలకు తెలియజేశారు.

రైతులకు సబ్సిడీపై వేరుశనగ విత్తనాల పంపిణీ

తుగ్గలి, జూన్ 18 (మనం స్వాగ్ం): మండల పరిధిలోని పగిడిరాయి గ్రామంలో గురువారం రైతులకు ప్రభుత్వం సఫరా చేసిన సబ్సిడీ వేరుశనగ విత్తనాలను డిటీపీ సీనియర్ నాయకులు ఈశ్వర్ రెడ్డి పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఎమ్మెల్యే కేఈ శ్యామ్ కుమార్ కృషితో మండలంలోని రైతులకు సకాలంలో సబ్సిడీపై వేరుశనగ విత్తనాలు, అవసరమైన మందులు అందుతున్నాయని తెలిపారు. రైతులకు ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సబ్సిడీ పథకాలను సద్వినియోగం చేసుకొని అధిక దిగుబడులు సాధించాలని ఆయన సూచించారు. రైతు సంక్షేమమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిటీపీ నాయకులు సరై మీసాల సుంకయ్య, డిలర్ సుంకన్న, గుమ్మల రాధాకృష్ణ, వ్యవసాయ శాఖ సిబ్బంది, రైతులు పాల్గొన్నారు.



మండల టాపర్లుగా నిలిచిన విద్యార్థినిలకు నగదు ప్రోత్సాహంతో సన్మానం



తుగ్గలి, జూన్ 18 (మనం స్వాగ్ం): మండల పరిధిలోని రాతన గ్రామ సమీపంలోని ప్రభుత్వ బాలికల గిరిజన ఆశ్రమ పాఠశాలలో చదివిన మణికుమారి పదో తరగతిలో 564 మార్కులు, వనజ 550 మార్కులు సాధించి మండల టాపర్లుగా నిలిచారు. వారి విజయాన్ని గుర్తించిన పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయురాలు రోజా రాణి, ఉపాధ్యాయులు గురువారం విద్యార్థినులను ఘనంగా సన్మానించి నగదు ప్రోత్సాహాలను అందించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రధానోపాధ్యాయురాలు రోజా రాణి మాట్లాడుతూ జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ ఎ. సి.రి రెండుసార్లు పాఠశాలను సందర్శించి విద్యార్థులకు సూచనలు, సలహాలు అందించడంతో పాటు అవసరమైన వౌలిక వసతులు కల్పించారని తెలిపారు. ఉపాధ్యాయులు సమష్టి కృషితో ఈ విదారి పాఠశాల 89.47 శాతం ఉత్తీర్ణత సాధించినదన్నారు. మండల టాపర్లుగా నిలిచిన మణికుమారి, వనజ లు మాట్లాడుతూ ప్రధానోపాధ్యాయురాలు, ఉపాధ్యాయులు పాఠాలు సులభంగా అర్థమయ్యేలా బోధించడంతో పాటు నిరంతరం ప్రోత్సహించారని తెలిపారు. వారి మార్గదర్శకత్వం వల్లే మన మార్కులు సాధించగలిగామని పేర్కొన్నారు. ప్రధానోపాధ్యాయురాలు రోజా రాణి బాధ్యతలు స్వీకరించిన తర్వాత గణనీయమైన మార్పు సాధించిందని విద్యార్థులు తల్లిదండ్రులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. తమ పిల్లలు మండల స్థాయిలో గుర్తింపు పొందడం వల్ల అనందం వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లోనూ సరైన మార్గదర్శకత్వం, కృషి ఉంటే గ్రామీణ, గిరిజన విద్యార్థులు ఉన్నత విజయాల సాధించగలరనేందుకు ఈ విద్యార్థినుల విజయం నిదర్శనంగా నిలిచింది.

పీకలబెట్ట దేవాలయాల్లో హుండి చోరీ కలకలం

❖రూ.5,800 నగదుతో హుండికి యత్నం

❖ఇద్దరు మైనర్ బాలుర పట్టివేత



పెద్దకడవూరు జూన్ 18, ప్రభుత్వ మనం: మండల పరిధిలోని పీకలబెట్ట గ్రామంలో శివాలయం, అంజనేయస్వామి దేవాలయాల్లో హుండి చోరీ ఘటన స్థానికంగా కలకలం రేపింది. గురువారం ఉదయం సుమారు 8 గంటల సమయంలో గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు హుండిని పరుగెగ్గి అరిచారు ఉన్న రూ.5,800 నగదును అపహరించారు. చోరీ అనంతరం నగదుతో చూరపుతున్న ఇద్దరు మైనర్ బాలురను స్థానికులు అప్రమత్తంగా పట్టుకుని పోలీసులకు అప్పగించారు. ప్రాథమిక విచారణలో వారు పెద్దతుంటలం గ్రామానికి చెందిన వాగా గుర్తించినట్లు ఎన్ఐఐ మాడుతి తెలిపారు. ఈ ఘటనపై పీకలబెట్ట గ్రామానికి చెందిన బోయ నాగరాజు ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు కేసు సమోదా చేసినట్లు తెలిపారు. కేసుకు సంబంధించి పూర్తి వివరాలు సేకరిస్తూ దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. దేవాలయాల్లో చరునగా భద్రతా లోపాలు వెలుగుచూస్తుండటంతో హుండిలు, అలయ ఆస్తుల రక్షణకు కట్టడిద్దమైన చర్యలు చేపట్టాలని గ్రామస్థులు కోరారు.

గొడ్డలి పార్టీకి రాబోయే రోజుల్లో తగిన గుణపాఠం చెబుతాం

- ❖రెండేళ్ల లో రూ 488.62 కోట్లతో అభివృద్ధి. సంక్షేమం అభివృద్ధికి దాదాపు రూ 350 కోట్లు - సంక్షేమానికి రూ 138.62 కోట్లు
- ❖జీసీలు అంత బక్కుమత్తుతో ఉండాలి.
- ❖ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన డిడిపి జిల్లా అధ్యక్షురాలు గుడిసె కృష్ణమ్మ
- ❖ప్రతి డిడిపి కార్యకర్తకు అండగా ఉంటా
- ❖మంత్రాలయం డిడిపి నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ ఎన్. రాఘవేంద్ర రెడ్డి

మంత్రాలయం , జూన్ 18, మనం స్వాగ్ం : గొడ్డలి పార్టీకి రాబోయే రోజుల్లో తగిన గుణపాఠం చెప్పడం జరుగుతుందని మంత్రాలయం డిడిపి నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ ఎన్ రాఘవేంద్రరెడ్డి అన్నారు. గురువారం మండల పరిధిలోని మాధవరం గ్రామంలోని తెదేపా కార్యాలయంలో కూటమి ప్రభుత్వం రెండేళ్ల పాలనలో అభివృద్ధి, సంక్షేమ పథకాలపై విజయోత్సవ సభను ఏర్పాటు చేశారు. అంతకు ముందు డిడిపి పార్టీ వ్యవస్థాపకులు స్వర్ణయ నందమూరి తారక రామారావు చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళు లర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ,బీజే శాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ అతీస్థులతో మంత్రాలయం నియోజకవర్గం లో రూ .కోట్ల రూపాయలు నిధులు తెచ్చి ఎన్నో అభివృద్ధి పనులు, సంక్షేమ పథకాలు గ్రామాలలో సీసీ రోడ్లు తాగునీటి సృష్టిం ది నియంత్రణ పాలన చేస్తూ వారిని నిత్యం పేర్కొన్న భయభ్రాంతులకు గురి చేస్తూ పట్నం గడుపుకుంటున్నావు సీవు కాదా అని విమర్శించారు. డిసీలంత బక్కుమత్తుతో ఉండే



రాబోయే స్థానిక సంస్థ ఎన్నికల్లో తెదేపా పార్టీ అభ్యర్థులను గెలిపించుకోవడంకు ప్రతి కార్యకర్త కష్టపడే పని చేయాలన్నారు.

డిడిపి జిల్లా అధ్యక్షురాలు గుడిసె కృష్ణమ్మ మాట్లాడుతూ : రెండేళ్ల కూటమి పాలనలో రాష్ట్రం అభివృద్ధి, సంక్షేమం పై పరుగులు తీస్తోంది. గత వైసీపీ పాలనలో ప్రజలను ఇబ్బందులకు గురి చేసిన పరిస్థితులకు ముగింపు పలికి, కూటమి ప్రభుత్వం ప్రజల సమృత్తాన్ని నిలబెట్టుకుందని తెలిపారు.

మంత్రాలయం సౌన్డెడ్ వైర్లస్ ఎన్.రాఘవేంద్ర రెడ్డి మాట్లాడుతూ: మంత్రాలయం నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి ఎన్. రాఘవేంద్ర రెడ్డి నిరంతరం కృషి చేస్తున్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేస్తూ ప్రతి గ్రామంలో అభివృద్ధి ఫలాలు అందిస్తోంది.ఇది ఓర్పుకోలేక వైసీపీ వాళ్ళు విషయా ప్రచారం మానుకోవాలి.మా ఇంచార్జ్ సత్త ఎంతో రాబోయే స్థానిక సంస్థ ఎన్నికల్లో చూపిస్తాం అన్నారు. భాగంగా పోలీసు బందోబస్తు- ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జవగకుండా ఏమిన్న హాశేన్ పీర్, డిఎస్సీ ఉపేంద్ర బాబు, 13 మంది సిఐ టి, 11 మంది ఎస్సె టి, 11 ఎస్ఐఐ, హెడ్ కానిస్టేబుల్, 40 మంది హోంగార్డులు, 18 మంది ఏఆర్ కానిస్టేబుల్, 36 మంది కానిస్టేబుల్ బందోబస్తు ఏర్పాటు చేసినట్లు మాధవరం ఎస్సె విజయ కుమార్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో నరవ రమాకాంత్ రెడ్డి,నరవ శశి రెఖ,ముత్తరెడ్డి,బనలదొడ్డి ఈర్స్స, వైర్లస్ డిప్యూటీ,మార్కెట్ యార్డ్ వైర్లస్ సర్పిరెడ్డి,నాలుగు మండలాల అధ్యక్షులు గోపాల్ రెడ్డి, పల్లెపాడు రామిరెడ్డి, సురేష్ నాయుడు,బనలదొడ్డి పల్లికార్డున,సానెటి వైర్లస్సు నాడిగిసెని ఆయస్సూ,రాఘవమ్మ,వెంకటవతి రాజు,మారెప్ప,సర్పచ్చ,మీసేప అంజనేయ్య,మరియు అశోక్ రెడ్డి,మాధవరం శ్రీనివాసులు,అడివప్ప గొడ్,తోవి రామకృష్ణకురువ పీరేడ్డి,కుంబులూరు చిన్న లక్ష్మయ్య, చావిడి వెంకటేశ్,



జైసీడ్,హోళగూడా కోసిగియ్య, సాళనూరు కోసిగియ్య, సంజీవగిసి ఈర్స్స,పీరేష్,వరదరాజు, పవన్,మల్లి,అధిక సంఖ్యలో కూటమి నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొని విజయోత్సవ సభను ఘన విజయవంతం చేశారు.

కొత్తాళం మండల కేంద్రంలో కెనరా బ్యాంకులో

మద్ద దళారులను తాలగిండాని

- ★బ్యాంకులో రైతుల అప్పులు మద్ద దళారులతో కట్టిస్తే బ్యాంకు సిబ్బందికి ,మేనేజర్ కు చూటా ఎంత ?
- ★రైతుల అప్పులు కట్టటప్పుడు అసలు కాకుండా, వడ్డీ మాత్రమే కట్టించుకోవాలి....
- ★రైతు సంఘం డిమాండ్.!



మండలంలో అరు బ్యాంకులు ఉన్నాయి. ఏ బ్యాంకుల్లో కూడా కెనరా బ్యాంకులో ఉన్నటుంటి మద్ద దళారుల వ్యవస్థ లేదు. రైతులే నేరుగా బ్యాంకుకు పోయి మేనేజర్ తో మాట్లాడి స్టాంపు ఉన్నవాళ్ళు అసలు ,వడ్డీ కలిపి కడతారు. స్టాంపు లేని వాళ్ళు వడ్డీ మాత్రమే కట్టి రెస్పండ్ చేయించుకుంటారు అలాంటి పద్ధతి కెనరా బ్యాంకులో లేదు. ఇక్కడ మద్ద దళారులకు ,బ్యాంకు సిబ్బందికి ,మేనేజర్ గారికి లోపాయికారీగా ఒప్పందాలు చేసుకొని లావాదేవీలు జరుగుతున్నాయని ఆయన అన్నారు. రైతు అప్పు మద్ద దళారులు కడితే సంవత్సరానికి, సంవత్సరానికి అప్పు పెరుగుతుంది తప్ప ,



రైతుకు అప్పు సమస్య తీరదు అని ఆయన అన్నారు .కనుక ఇప్పటి నుంచైనా బ్యాంకు బ్యాంకు సిబ్బంది, మేనేజర్ గారు మేల్కొని బ్యాంకులో మద్దదళారుల వ్యవస్థను రద్దు చేయాలని లేకపోతే రైతులను సమీకరించి బ్యాంకు ముందు ఆందోళన కార్యక్రమాలను చేయగలమని ఆయన హెచ్చరించినాడు. ఈ కార్యక్రమంలో రైతు సంఘం మండల కార్యదర్శి బి తరన్న రైతు సంఘం నాయకులు సత్యప్ప ,ఈర్స్స, వెంకటేశ్ ,నారాయణ, రాఘవేంద్ర తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎన్టీపి కూటమి అధ్వర్యంలో రెండు సంవత్సరాల సుపరిపాలన

స్వరాంద్రప్రదేశ్ సభ విజయవంతం

టిడిపి ఇన్చార్జ్ ఎన్ రాఘవేంద్ర రెడ్డి, జనసేన పార్టీ ఇన్చార్జ్ వాల్మీకి బి లక్ష్మన్న, బిజెపి ఇన్చార్జ్ ఎన్ విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి.



మంత్రాలయం, జూన్ 18, ప్రభుత్వ మనం: మండల పరిధిలోని మాధవరం గ్రామంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర రెండేళ్ల సుపరిపాలన, స్వరాంద్రప్రదేశ్ సభ విజయవంతమైంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో ఎన్టీపి కూటమి ప్రభుత్వం రెండేళ్ల పరిపాలన పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా డిడిపి ఇన్చార్జ్ ఎన్ రాఘవేంద్ర రెడ్డి, జనసేన పార్టీ ఇంచార్జ్ వాల్మీకి బి లక్ష్మన్న, బిజెపి ఇంచార్జ్ ఎన్ విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి అధ్వర్యంలో సభ జరిగింది. డిడిపి జిల్లా అధ్యక్షురాలు అడి గుడిసె కృష్ణమ్మ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. సభను ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు. సభ అధ్యక్షుడిగా అశోక్ రెడ్డి గారు ఉన్నారు. ఈ సమావేశంలో మంత్రాలయం జనసేన పార్టీ ఇన్చార్జ్ వాల్మీకి బి లక్ష్మన్న మాట్లాడుతూ మన దేశ ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ గారు, మన రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రివర్యులు నారా చంద్రబాబు నాయుడు గారు, రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి వర్యులు శ్రీ తే పవన్ కళ్యాణ్ గారు నాయకత్వంలో ఎన్టీపి కూటమి ప్రభుత్వం రూఙాంధ్రప్రదేశ్ నుంచి స్వరాంద్రప్రదేశ్ దిశగా పరుగులు పెడుతుందని అన్నారు. రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రివర్యులు శ్రీ తే పవన్ కళ్యాణ్ గారు దగ్గర ఆశ్చర్యం ముఖ్యమైన శాఖు వంచాయతీరాజ్ శాఖ ఉంది. ఈ వంచాయతీరాజ్ శాఖకు దేశంలోనే బెస్ట్ శాఖ అచ్చారు వచ్చింది. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు గారు, రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి శ్రీ కె పవన్ కళ్యాణ్ గారు, బీజే శాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ గారు ఈ ముగ్గురు రాష్ట్రం కోసం అపార్యుతలు కృషి చేస్తున్నారని అందువల్లనే ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం అభివృద్ధి దేశాల్లో పరుగులు పెడుతుందనిఅన్నారు. మంత్రాలయం డిడిపి ఇన్చార్జ్ ఎన్ రాఘవేంద్ర రెడ్డి గారు మాట్లాడుతూ మంత్రాలయం నియోజకవర్గంలో దాదాపు 350 కోట్ల రూపాయలు పైగా అభివృద్ధి కోసం ఖర్చు పెట్టామని నేను ఎమ్మెల్యేగా గెలవలేకపోయానా ఎక్కడ రాజీ పడకుండా మంత్రాలయం నియోజకవర్గాన్ని అభివృద్ధి చేసే చూపించామనిఅన్నారు. వైయస్సార్



కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎమ్మెల్యే మంత్రాలయ నియోజకవర్గాన్ని కొంచెం కూడా అభివృద్ధి చేయలేదని రాఘవేంద్ర రెడ్డి అన్నారు. తాను చేసిన అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు అన్నీ కూడా ఎన్ రాఘవేంద్ర రెడ్డి గారు సభకు వివరించారు. డిడిపి యువ నాయకుడు మంత్రాలయం సింగల్ వింక్ అధ్యక్షు డు ఎన్ రామకృష్ణారెడ్డి గారు మాట్లాడుతూ వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ చేసిన అభివృద్ధి ఏమీ లేదని నాలుగు సార్లు ఎమ్మెల్యేగా గెలిచిన బాల నాగిరెడ్డి గారు మంత్రాలయం నియోజకవర్గం ఏమీ అభివృద్ధి పరచలేదని ఆవేశంగా మాట్లాడారు. 2029 ఎన్నికల్లో డిడిపి తరపున ఎమ్మెల్యే సీటు రాఘవేంద్ర రెడ్డి గారిని గెలిపించి చూపిస్తామని అన్నారు.కోసిగి మార్కెట్ యార్డ్ వైర్లస్ సర్పిరెడ్డి గారు,ఎన్ విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి గారు, ఎన్ రమకాంత్ రెడ్డి గారు, ఎన్ శశిరేఖ మేదంగారు, చావిడి వెంకటేశ్ గారు, సురేష్ నాయుడు గారు, ఆర్ లక్ష్మయ్య గారు, వెంకటేశులు గారు, డిడిపి సీనియర్ నాయకులు బస్సుల దొడ్డి ఈర్స్స, మేదలగిరి వక్కల అభివృద్ధి కార్యక్రమాల గురించి ప్రసంగించారు. జనసేన పార్టీ నాయకులు రామాంజనేయులు గారు, చిన్న గారు, బజార్ అప్ప గారు (అబ్రహం) సభను ఉద్దేశించి అభివృద్ధి కార్యక్రమాల గురించి ప్రసంగించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిడిపి నాలుగు మండలాల అధ్యక్షులు గోపాల్ రెడ్డి, మల్లికార్జున, పల్లిపాడు రామిరెడ్డి, సురేష్ నాయుడు మరియు జనసేన పార్టీ నాలుగు మండలాల అధ్యక్షులు బివి రవిచంద్ర, జి బజార్ అప్ప, వీరారెడ్డి, సుమిత్ర జనసేన పార్టీ సీనియర్ నాయకులు కొత్తాళం రామాంజనేయులు, ఎన్ చిన్న, అలీ భాష, ఎన్ ఏ టిబి, వైర్లస్సు మారెప్ప, డిప్యూ సల్తాన్ డిడిపి నాయకులు ముత్తిరెడ్డి, అడివప్ప గొడ్, మరయు నియోజకవర్గంలోని ముఖ్య నాయకులు కార్యకర్తలు మహిళలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు. ఎన్టీపి కూటమి సభ సూపర్ సక్సెస్ అయిందని సభకు వచ్చిన ప్రతి ఒక్కరూ ప్రశంసించారు.



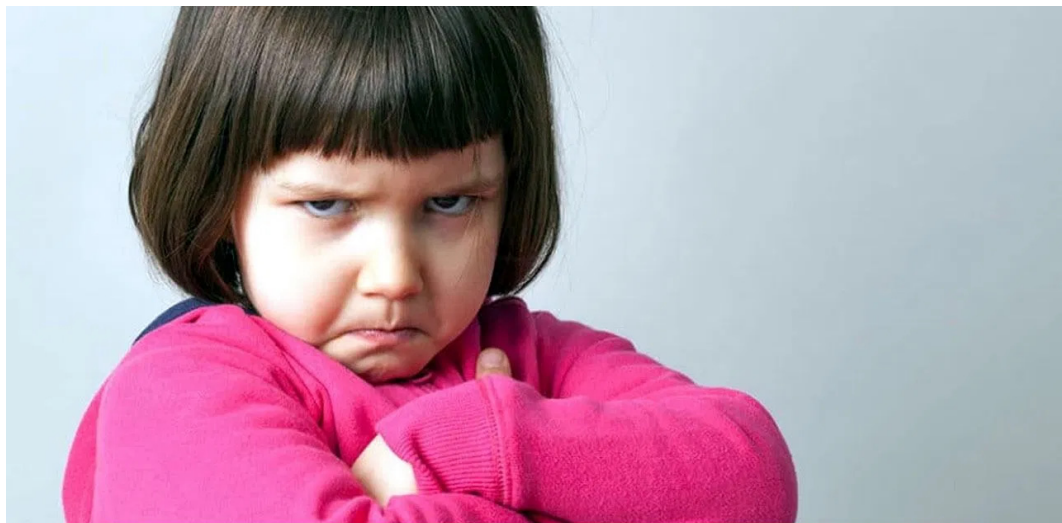
మారెన్న భౌతికకాయాన్ని పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించిన వైఎస్సార్ సీపీ నేత

మంత్రాలయం , జూన్ 18,మనం న్యూస్ : కొత్తాళం మండల పరిధిలోని నదిచాగి గ్రామానికి చెందిన వైసిపి సీనియర్ నాయకులు పోస్ట్ మారెన్న బుధవారం గుండెపోటుతో మరణించారు. విషయం తెలుసుకున్న వైఎస్సార్ సీపీ కర్నూలు జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు వై.ప్రదీప్ రెడ్డి గురువారం గ్రామానికి చేరుకొని మారెన్న మృతదేహానికి పూలమాలవేసి నివాళులర్పించారు.అనంతరం కుటుంబ సభ్యులకు రాంపురం రెడ్డి సోదరులు కుటుంబం ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటామని భరోసా ఇచ్చారు. ఆయనతో పాటు రామన్న గౌడ్, మాజీ ఎంపీటీసీలు కే.ఈశప్ప గౌడ్, టి.లింగప్ప గౌడ్, మరియు నాయకులు కార్మికర్లు కూడా ఉన్నారు..



పిల్లల కోపమంతా మొండితనం కాదు

వారిలో ఈ 6 లక్షణాలు కనిపిస్తే అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకండి!



పిల్లల ప్రవర్తనలో ఆకస్మిక మార్పులు వస్తున్నాయా..

బాల్యం అనేది ఎంతో సున్నితమైన సమయం కాబట్టి పిల్లల్లో కనిపించే కోపం, చిరాకు లేదా విచారాన్ని కేవలం అల్లరి, మొండితనం అని కొట్టిపారేయకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. జాతీయ ఆరోగ్య మిషన్ (సీఎస్) ప్రకారం, పిల్లల ప్రవర్తనలో వచ్చే ఆకస్మిక మార్పులు వారు ఎదుర్కొంటున్న మానసిక ఒత్తిడి లేదా ఆందోళనకు సంతకాలు కావచ్చు. చిన్న చిన్న విషయాలతో కోపపడటం, నిరంతర నిరాశ, కారణం లేని తలనొప్పి, కడుపునొప్పి వంటి 6 ముఖ్యమైన లక్షణాలను సకాలంలో గుర్తించి, వారితో స్నేహపూర్వకంగా మాట్లాడటం ద్వారా భవిష్యత్తులో వచ్చే పెద్ద మానసిక సమస్యలను నివారించవచ్చు. బాల్యం అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలోనూ అత్యంత సున్నితమైన , భారవోధేగభరితమైన సమయం. ఈ వయస్సులో పిల్లల మనస్తత్వం చాలా మృదువుగా ఉంటుంది. అయితే చాలా మంది తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలు చూపించే కోపం, విపరీతమైన చిరాకు లేదా ఆకస్మిక విచారాన్ని కేవలం వారి మొండితనం లేదా అల్లరి అని భావించి తేలికగా

విస్మరిస్తుంటారు. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఇది చాలా పెద్ద పోరాటాలు. పిల్లలు తమ మనసులోని భయాలను, ఒత్తిళ్లను లేదా బయటి వ్యక్తుల నుండి ఎదురైన చెడు అనుభవాలను మాటల రూపంలో స్పష్టంగా వ్యక్తపరచలేనప్పుడు, వాటిని శారీరక మార్పులు లేదా కోపం రూపంలో బయటపెడుతుంటారు. జాతీయ ఆరోగ్య మిషన్ (సీఎస్) నివేదికల ప్రకారం, పిల్లలలో మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన (యాంగ్విటీ) లేదా కుంగుటూ (డిప్రెషన్) ఉన్నప్పుడు కనిపించే 6 ప్రధాన లక్షణాల వివరాలు ఇక్కడ చూద్దాం. పిల్లలలో గమనించవలసిన ఆ 6 ముఖ్యమైన లక్షణాలు నిరంతర నిరాశ లేదా ఆసక్తి లేకపోవడం: పిల్లలు సాధారణంగా ప్రతి విషయానికీ ఎంతో ఉత్సాహంగా ఉంటారు. అలా కాకుండా వారు పడేవడే తీవ్రమైన నిరాశకు గురవుతున్నా లేదా గతంలో ఇష్టంగా చేసిన పనులపై, ఆటలపై ఆకస్మాత్తుగా ఆసక్తిని కోల్పోతున్నా దానిని తీవ్రంగా పరిగణించాలి. తలనొప్పి , కడుపునొప్పి ఫిర్యాదులు: ఎటువంటి స్పష్టమైన శారీరక అనారోగ్య కారణం లేకపోయినప్పటికీ, పిల్లలు

తరచుగా కడుపునొప్పి లేదా తలనొప్పి వస్తోందని ఫిర్యాదు చేస్తుంటే అది మానసిక ఒత్తిడికి సంకేతం కావచ్చు. మనసులోని ఆందోళనలు పిల్లల్లో ఇలా శారీరక నొప్పుల రూపంలో వ్యక్తమవుతుంటాయి. చిరాకు విపరీతంగా పెరగడం: ప్రతి చిన్న విషయానికీ విపరీతంగా చిరాకు పడటం, అకారణంగా చినుగు ప్రదర్శించడం కూడా పిల్లల అంతర్గత మానసిక అకాంక్షని సూచిస్తుంది. ఆకస్మిక భారవోధేగ మార్పులు: పిల్లల మూడ్స్ చాలా వేగంగా మారడం, అంటే ఒక నిమిషం క్రితం వరకు ఎంతో సంతోషంగా ఉన్న పిల్లలు హఠాత్తుగా తీవ్రమైన విచారంలోకి లేదా కోపంలోకి మారిపోవడం వంటి ఆకస్మిక మార్పులు వారి మనస్సు తీవ్రమైన ఒత్తిడిలో ఉందనడానికి బలమైన నిదర్శనం. ప్రతి చిన్న విషయానికీ కోపం తెచ్చుకోవడం: చిన్నపాటి విషయాలతో విపరీతంగా కోపించుకోవడం, ఇంట్లో వాళ్లతో లేదా తోటి పిల్లలతో పడేవడే గొడవ పడటం వంటి ప్రవర్తనను కేవలం మొండితనం అనుకోకూడదు. సహాయం కోసం.. కొన్నిసార్లు పిల్లల ప్రవర్తనలో వచ్చే ఆకస్మిక మార్పులు వారు లోలోపల ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందుల నుండి బయటపడటానికి పెద్దల సహాయాన్ని కోరి నిశ్శబ్ద ఆర్తనాదంగా భావించాలి. తల్లిదండ్రులు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు జాతీయ ఆరోగ్య మిషన్ (సీఎస్) తల్లిదండ్రులకు ఒక ముఖ్యమైన విజ్ఞప్తి చేస్తోంది. పిల్లలలో కనిపించే ఈ ప్రవర్తన మార్పులు పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయులు లేదా తోటి విద్యార్థుల నుండి ఎదురవుతున్న ఒత్తిడి, స్నేహితులతో సమస్యలు, కుటుంబంలో జరిగే కలహాలు లేదా వారిలోని ఒంటరితనానికి సంకేతంగా ఉండవచ్చు. ఎవరైనా ఏదైనా తప్పుగా చెప్పి భయపెట్టితూ పిల్లలు ఇలాగే ప్రవర్తిస్తారు. అందుకే పిల్లలలో ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే వారిని చిన్న విషయాలతో తిట్టడం లేదా కొట్టడం వంటి పనులు అస్సలు చేయకూడదు. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు మొదటి , ఉత్తమ స్నేహితులుగా మారాలి. ప్రతిరోజూ వారితో నిష్పటంగా, సానుకూలంగా మాట్లాడటం అలవాటు చేసుకోవాలి. వారు చెప్పే ప్రతి మాటను మద్దతు అద్దుకోకుండా క్రద్దగా వినాలి. ఒకవేళ ఈ మార్పులు చాలా రోజుల పాటు అలాగే కొనసాగుతూ ఉంటే, ఏమాత్రం అలసట చేయకుండా వెంటనే అనుభవజ్ఞులైన బాలల మనస్తత్వవేత్త (చైల్డ్ సైకలాజిస్ట్) లేదా కొన్నిసార్లు సలహాదాని సరైన సలహా తీసుకోవడం ద్వారా పిల్లల భవిష్యత్తును సురక్షితంగా కాపాడుకోవచ్చు.

సమ్మర్ లో ఈ ఫ్రూట్స్ తినకపోతే చాలా మిస్ అయినట్టే

మ్యాంగోస్ మాత్రం కాదు

భారతదేశంలో వేసవి ఎండలు మండిపోతుంటాయి, కానీ అదే సమయంలో ప్రకృతి మనకు రుచికరమైన, పోషక విలువలను పండ్లను అందిస్తుంది. విదేశీ పండ్ల కంటే మన దేశీ బెల్లీల ఆరోగ్యాన్ని ఇవ్వడమే కాకుండా, శరీరానికి చలన చేస్తాయి. విటమిన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతో నిండిన ఈ వేసవి పండ్ల గురించి, వాటి ప్రత్యేకతల గురించి వివరంగా తెలుసుకుందాం! వేసవి కాలం రాగానే దాహం, అలసట సహజం. ఈ సమస్యలను అధిగమించడానికి మార్కెట్లో దొరికే కృత్రిమ కూల్ డ్రింక్స్ కంటే, మన స్థానిక బెల్లీలే ఉత్తమం. మన ఆహార సంప్రదాయాల్లో భాగమైన జామూన్, ఫల్గా వంటి పండ్లు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. అద్భుతమైన రుచి, పోషకాలను అందించే ఆ దేశీ బెల్లీల గురించి తెలుసుకుందాం!

వేసవిలో అభింశే అద్భుతాలు

వేసవి ఎండల నుంచి రక్షణ పొందడానికి మరియు శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలను అందించడానికి మనకు దొరికే స్థానిక పండ్లు ఎంతో సహాయపడతాయి. విదేశీ బ్లాబెర్లు, రాస్బెర్లీల కోసం వెతకాల్సిన అవసరం లేదు, మన భారతదేశంలోనే ఎంతో కాలంగా వాడుకలో ఉన్న అద్భుతమైన బెల్లీలు ఎన్నో ఉన్నాయి. జామూన్ (నేరేడు): వేసవిలో అందరూ ఎదురుచూసే పండు ఇది. దీని ముదురు ఊడా రంగు, తీపి మరియు పులుపు కలిసిన రుచి ఎంతో బాగుంటుంది. ఫల్గా: చిన్నపాటి ఊడా రంగు పండు ఇది. దీన్ని చల్లని పానీయాలు చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు, ఇది శరీరానికి తక్షణ ఉల్లాసాన్ని ఇస్తుంది. కరోదా: వీటిని ఎక్కువగా పచ్చట్లు, చట్నీలు చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. వీటి పుల్లని రుచి వంటకాలకు ప్రత్యేకతను తెస్తుంది. మల్బరీ: దేశవ్యాప్తంగా లభించే ఈ పండ్లు చాలా రసభరితంగా, తియ్యగా ఉంటాయి. రస్బెర్లీ (జుబ్బావ ఫ్రతీశింపవెవతీపి), మామూ: ఇవి కొన్ని ప్రాంతాలకే



సమ్మర్ ఈ ఫ్రూట్స్ తినకపోతే చాలా మిస్ అయినట్టే



పరిమితమైనా, స్థానికులు వీటిని ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు. ఇవి సంప్రదాయ ఆహారంలో భాగం.

ఆరోగ్యంపై ప్రభావం

ఈ పండ్లు కేవలం రుచికరమే కాదు, ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీర కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. విటమిన్-సి అధికంగా ఉండటం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. పీచు పదార్థం (ఫైబిఎవల్) జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు వేసవిలో మనల్ని హైడ్రేటెడ్గా ఉంచుతుంది. సీజనల్ పండ్లను తినడం వల్ల తాజాగా

పండించిన పంటను మనం ఆస్వాదించవచ్చు. ఇవి ఎక్కువ దూరం ప్రయాణించి రావు కాబట్టి, వాటి పోషకాలు అలాగే ఉంటాయి. వీటిని నేరుగా తినవచ్చు లేదా జ్యూస్లు, డెజర్లలో వాడుకోవచ్చు. మీరు తదుపరిసారి మార్కెట్కు వెళ్ళినప్పుడు, ఈ దేశీ బెల్లీలను ఎంచుకోండి. వేసవిని సహజమైన రుచులతో, ఆరోగ్యంతో ఆస్వాదించండి. మన దేశీయ పండ్ల వైభవాన్ని గుర్తించి, వాటిని మన దైనందిన ఆహారంలో భాగంగా మార్చుకుందాం. ఇవి మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడమే కాకుండా, మన సంప్రదాయాలను కూడా గౌరవించేటట్లు అవుతుంది.

శ్రీ మఠం లో వైకాపా సీనియర్ నేత సీతారామిరెడ్డి



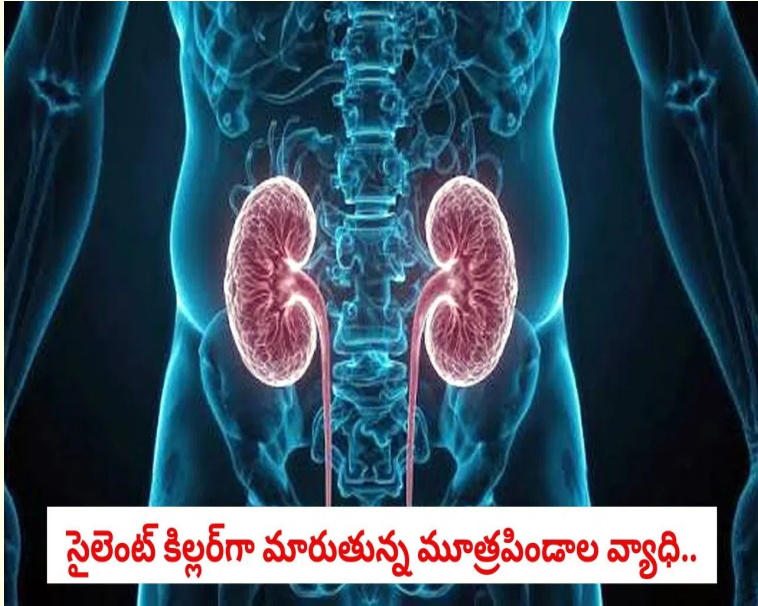
మంత్రాలయం , జూన్ 18,మనం న్యూస్: ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రమైన మంత్రాలయం రాఘవేంద్రస్వామి దర్శనార్థం వైఎస్సార్ సీపీ కార్యనిర్వాహక సభ్యులు పత్తికొండ అసెంబ్లీ పరిశీలకులు వై.సీతారామిరెడ్డి గురువారం వచ్చారు. వీరికి వైకాపా నాయకులు స్వాగతం పలికారు. వారు ముందుగా గ్రామ దేవత మండలమును దర్శించుకొని పూజలు చేసి మంగళహారతి ఇచ్చారు. అనంతరం రాఘవేంద్రస్వామి మూల బృందావనాన్ని దర్శించుకున్నారు. వారికి మఠం పీఠాధిపతులు సుభద్రేంద్ర తీర్థులు శేషవర్రం కమ్మి , మంత్రాశ్రితలు ఇన్ని ఆశీర్వదించారు. వారి వెంట మఠం సూపరింటెండెంట్ పూణికి రాఘవేంద్ర , వైఎస్సార్ సీపీ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

MRI పని అయిపోయిందా రేడియేషన్ లేకుండా శరీరం మొత్తం చెక్.. కొత్త స్కానర్ సంచలనం!



కృత్రిమ మేధ (AI) వైద్య రంగంలో విప్లవాత్మక మార్పులు తీసుకువస్తున్న వేళ, ఇప్పుడు ఎంఆర్ఐ (MRI) స్కానింగ్కు ప్రత్యామ్నాయంగా ఓ కొత్త సాంకేతికత చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఏబి ఇమేజ్ జనరేషన్ మోడల్తో ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుర్తింపు పొందిన మిడ్జెర్నీ సంస్థ తాజాగా “మిడ్జెర్నీ స్కానర్” అనే విస్తృత వైద్య పరికరాన్ని పరిచయం చేసింది. ఈ పరికరం కేవలం ఒక నిమిషంలోనే పూర్తి శరీరాన్ని స్కాన్ చేసి, ఎంఆర్ఐకు సమానమైన ఫలితాలను అందించగలదని కంపెనీ చెబుతోంది. కృత్రిమ మేధ (AI) వైద్య రంగంలో విప్లవాత్మక మార్పులు తీసుకువస్తున్న వేళ, ఇప్పుడు ఎంఆర్ఐ (MRI) స్కానింగ్కు ప్రత్యామ్నాయంగా ఓ కొత్త సాంకేతికత చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఏబి ఇమేజ్ జనరేషన్ మోడల్తో ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుర్తింపు పొందిన మిడ్జెర్నీ సంస్థ తాజాగా “మిడ్జెర్నీ స్కానర్” అనే విస్తృత వైద్య పరికరాన్ని పరిచయం చేసింది. ఈ పరికరం కేవలం ఒక నిమిషంలోనే పూర్తి శరీరాన్ని స్కాన్ చేసి, ఎంఆర్ఐకు సమానమైన ఫలితాలను అందించగలదని కంపెనీ చెబుతోంది. మిడ్జెర్నీ సీఈఓ డేవిడ్ హోల్ట్ ఈ ప్రాజెక్ట్ను వివరించినట్లైతే, అత్యంత ఆశాజనకమైనదిగా అభివర్ణించారు. ఈ స్కానర్ అల్ట్రాసౌండ్ సాంకేతికత ఆధారంగా పనిచేస్తుందని తెలిపారు. స్కానింగ్ సమయంలో వ్యక్తి సుమారు ఒక నిమిషం పాటు నీటిలో నిలబడాలి. పరికరంలోని సెన్సార్లు వివిధ కోణాల నుంచి అల్ట్రాసౌండ్ తరంగాలను శరీరంలోకి పంపి, తిరిగి వచ్చే సంతకాలను విశ్లేషిస్తాయి. అనంతరం కండరాలు, కొవ్వు, ఎముకలు, అంతర్గత అవయవాల వివరాలతో కూడిన 3బి మ్యాప్ను రూపొందిస్తాయని డేవిడ్ హోల్ట్ వివరించారు. ఈ సాంకేతికతలో అత్యంత ఆకర్షణీయమైన అంశం భద్రత. సాధారణ ఎంఆర్ఐల మాదిరిగా అయస్కాంత క్షేత్రాలు లేదా సీటీ స్కాన్ల మాదిరిగా రేడియేషన్లు ఇది ఉపయోగించదు. కేవలం ధ్వని తరంగాలు, నీటితోనే స్కానింగ్ జరుగుతుంది. దీంతో రేడియేషన్ ప్రమాదం ఉండదని కంపెనీ చెబుతోంది. అంతేకాకుండా ఎంఆర్ఐ పరీక్షలకు 30 నుంచి 90 నిమిషాల వరకు సమయం పట్టగా, ఈ స్కానర్ కేవలం ఒక నిమిషంలోనే ప్రక్రియను పూర్తి చేయగలదు. అయితే ఈ పరికరం ప్రస్తుతం అభివృద్ధి ప్రారంభ దశలోనే ఉంది. ఇంకా వైద్యవరంగా పూర్తిస్థాయి ధృవీకరణ పొందలేదు. రోగినర్ధారణ కోసం వినియోగించాలంటే అమెరికా ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ ఆడ్మినిస్ట్రేషన్ (FDA) అనుమతి అవసరం. వచ్చే ఏడాది శాన్ఫ్రాన్సిస్కోలో తొలి “మిడ్జెర్నీ స్కాన్”ను ప్రారంభించి ఈ స్కాన్లను ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని కంపెనీ యోచిస్తోంది. భవిష్యత్తులో పూర్తి శరీర స్కానింగ్ను సాధారణ ఆరోగ్య పరీక్షగా మార్చడమే తమ లక్ష్యమని సంస్థ వెల్లడించింది.

కిడ్నీలు ఫెయిల్ అవ్వడానికి ముందు శరీరం ఇచ్చే 5 ముఖ్య సంకేతాలు ఇవే.. పారపాటున కూడా నిర్లక్ష్యం చేయకండి!



సైలెంట్ కిల్లర్ గా మారుతున్న మూత్రపిండాల వ్యాధి..

మానవ శరీరంలో పేరుకుపోయే వ్యర్థాలను, అదనపు ద్రవాలను వదలడాని రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడంలో మూత్రపిండాలు (కిడ్నీలు) కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అయితే ప్రస్తుత కాలంలో కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధులు వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. ఈ వ్యాధుల అత్యంత ప్రమాదకరమైన లక్షణం ఏమిటంటే, ఇవి ప్రారంభ దశలో ఎలాంటి స్పష్టమైన లక్షణాలను చూపించవు. వ్యాధి తీవ్రరూపం దాల్చే వరకు చాలా మంది దీనిని గుర్తించలేరు. అయినప్పటికీ, కిడ్నీల పనితీరు దెబ్బతినడానికి ముందు శరీరం కొన్ని ప్రాథమిక సంకేతాలను ఇస్తుంది. వాటిని సకాలంలో గుర్తించి వైద్యులను సంప్రదించడం ద్వారా ప్రాణాంతక పరిస్థితుల నుండి బయటపడవచ్చు. మానవ శరీరం సజావుగా సాగడానికి అవయవాల పనితీరు ఎంతో ముఖ్యం. అందులోనూ శరీరంలోని రక్తాన్ని నిరంతరం వడపోస్తూ, విష పదార్థాలను , అదనపు నీటిని మూత్రం రూపంలో బయటకు పంపే ప్రధాన బాధ్యత మూత్రపిండాలదే. వీటితో పాటు శరీరంలో ఎలక్ట్రైట్ల సమతుల్యతను కాపాడటంలో కూడా ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అయితే, కిడ్నీలు దెబ్బతినడం ప్రారంభించినప్పుడు ఆ ప్రభావం మొత్తం శరీరంపై పడుతుంది. కిడ్నీ వ్యాధుల బారిన పడే వారి సంఖ్య రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నప్పటికీ, ప్రారంభంలో ఈ వ్యాధి తీవ్రత బయటకు తెలియకపోవడం వల్ల చాలా మంది ప్రాణాల మీదకు తెచ్చుకుంటున్నారు. నేషనల్ కిడ్నీ ఫౌండేషన్ నివేదిక ప్రకారం, మూత్రపిండాల వైఫల్యానికి ముందు శరీరం పంపే 5 ప్రధాన సంకేతాలను సకాలంలో గుర్తించడం ద్వారా కిడ్నీలను సురక్షితంగా కాపాడుకోవచ్చు. ఆ ముఖ్యమైన సంకేతాల వివరాలు ఇక్కడ చూద్దాం. కిడ్నీలు దెబ్బతినే ముందు కనిపించే 5 ప్రధాన సంకేతాలు నిరంతర అలసట , నీరసం: ఎలాంటి శారీరక క్రమ చేయకపోయినా రోజంతా విపరీతమైన అలసట, నీరసం అవరించడం కిడ్నీ సమస్యకు తొలి సంకేతం కావచ్చు. మూత్రపిండాల రక్తాన్ని సరిగ్గా శుద్ధి చేయలేనప్పుడు శరీరంలో విషపదార్థాలు (టాక్సిన్స్) పేరుకుపోతూ మెదలబడుతుంది. దీనికి తోడు కిడ్నీల పనితీరు మందగించడం వల్ల రక్తపీత (అనీమియా) ఏర్పడి, శరీరం శక్తిని కోల్పోయి నిరంతరం బలహీనంగా మారుతుంది. శరీర భాగాలలో వాపులు: శరీరంలో పేరుకుపోయే అదనపు ద్రవాలను బయటకు పంపడం కిడ్నీల ముఖ్య విధి. ఈ ప్రక్రియకు అటంకం కలిగినప్పుడు శరీరంలో నీరు పేరుకుపోతుంది. ఫలితంగా పాదాలు, బిలమండలు, చేతులు , ముఖం వాపునకు గురవుతాయి. ముఖ్యంగా ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే కళ్ల చుట్టూ విపరీతమైన వాపు కనిపించడం మూత్రపిండాల లోపాన్ని సూచిస్తుంది. మూత్రవిసర్జనలో మార్పులు: కిడ్నీల ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన మార్పులు మొదట మూత్రవిసర్జనలోనే కనిపిస్తాయి. తరచు మూత్రానికి వెళ్లాల్సి రావడం, ముఖ్యంగా రాత్రి వేళల్లో ఎక్కువసార్లు నిద్రలేవడం, మూత్రం పోసేటప్పుడు విపరీతంగా నరుగు రావడం దీనికి ప్రధాన సంకేతాలు. అలాగే మూత్రం రంగులో మార్పులు రావడం లేదా మూత్రవిసర్జన సమయంలో తీవ్రమైన ఇబ్బంది కలగడం వంటివి జరిగితే వెంటనే అల్టర్ అవ్వాలి. చర్మం పొడిబారడం , దురద: రక్తం నుండి వ్యర్థాలను కిడ్నీలు సరిగ్గా వడపోయలేనప్పుడు, రక్తంలో హానికరమైన పదార్థాల స్థాయిలు విపరీతంగా పెరుగుతాయి. ఈ రసాయనాల ప్రభావం చర్మంపై స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. చర్మం విపరీతంగా పొడిబారడం, శరీరం అంతటా నిరంతరం దురద పెట్టడం లేదా చర్మంపై ఎర్రటి వికాసం వంటి సమస్యలు కిడ్నీల వైఫల్యానికి దారితీసే అంతర్గత మార్పులను బహిర్గతం చేస్తాయి. ఆకలి మందగించడం , వికారం: మూత్రపిండాల అవరోధం మందగించి శరీరంలో విషపదార్థాలు పేరుకుపోయినప్పుడు జీర్ణవ్యవస్థ దెబ్బతింటుంది. దీనివల్ల ఆకలి పూర్తిగా మందగిస్తుంది. కొంతమందికి నిరంతరం వికారం, వాంటులు రావడం లేదా నోరు ఎప్పుడూ చేదుగా, దుర్వాసనతో అరివించడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఈ ఇబ్బందులు ఎక్కువ కాలం కొనసాగితే ఖచ్చితంగా వైద్య పరీక్షలే అవసరమవుతాయి. ఎవరికి ప్రమాదం ఎక్కువ? ఎటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? మధుమేహం (షుగర్), అధిక రక్తపోటు (బీపీ), తీవ్రమైన ఊబికాయం ఉన్నవారికి , కుటుంబంలో అప్పుడికే ఎవరైనా కిడ్నీ వ్యాధులు ఉన్న చరిత్ర (స్టామిలీ హెర్సెల్) ఉంటే వారికి మూత్రపిండాల వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇటువంటి వారు ఎలాంటి లక్షణాలు లేకపోయినా క్రమం తప్పకుండా ప్రతి ఏటా మందుస్తవ ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం ఉత్తమం.