



నూతన జీవీఎంసీ కమిషనర్ తేజ్ భరత్..!

నేడో రేపా ఉత్తర్వులు

విశాఖపట్నం, మే 29 ప్రభాతవార్త

ఆంధ్రప్రదేశ్ మెట్రో కమిషనర్ గా విధులు నిర్వహిస్తున్న తేజ్ భరత్ ను జీవీఎంసీగా కమిషన్ గా నియమించాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించినట్లు విశ్వసనీయ సమాచారం. గ్రేటర్ విశాఖ లో కొద్ది నెలలుగా జీవీఎంసీ కమిషనర్ లేక ఇంచార్జ్ పాలన తో నెట్టికొస్తుంది. విశ్వసనీయత సమాచారం తో గ్రేటర్ మున్సిపల్ కమిషనర్ గా తేజ్ భరత్ నియమింపబడతాడని తెలుస్తోంది. ఇటీవలే జీవీఎంసీ కమిషనర్ గా పనిచేసిన సంపత్ కుమార్ ను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సిడిఎంఈకి బదిలీ చేసింది. ఆ తర్వాత జీవీఎంసీ కమిషనర్ నియామకంలో తీవ్ర జాప్యం జరిగింది. వివిధ కారణాలవల్ల కమిషనర్ నియామకాన్ని వాయిదా వేస్తూ వచ్చింది.

నిశాఖపట్నం అనకాపల్లి అల్లూరి సీతారామరాజు

శుక్రవారం 30 మే 2025

7

స్పీకర్ నివాసానికి వచ్చిన చిన జీయర్ స్వామి



నర్సపట్నం, మే 29, ప్రభాత వార్త : నర్సపట్నంలోని స్పీకర్ ఆయ్యన్నపాత్రుడు నివాసానికి గురువారం విచ్చేసిన చినజీయర్ స్వామిని కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి సాదరంగా ఆహ్వానించారు. గౌరవ మద్దాదలతో స్వాగతం పలికి, సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా చలు సమకాలీన అంశాలపై స్పీకర్ ఆయ్యన్నపాత్రుడు తో చినజీయర్ స్వామి ప్రత్యేకంగా చర్చించారు. భీమిలిలో అంధుల పాఠశాల స్థాయి పెంపు కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించేందుకు వచ్చారని స్వామిజీ పేర్కొన్నారు. వికాస తరంగిణి సంస్థ భాగస్వామ్యంలో మహిళలకు క్యాన్సర్ పరీక్షలు నిర్వహించి, అవసరమైన వారికి ఉచితంగా చికిత్స అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఇందుకోసం ప్రతి గ్రామంలో 20 మంది మహిళలకు శిక్షణ ఇవ్వాలని ఉద్దేశించినట్లు చెప్పారు. శిక్షణ పొందినవారు వ్యాధిని ముందుగానే గుర్తించి, మందులను ఉచితంగా పంపిణీ చేయగలరన్నారు. ఇప్పటికే తెలంగాణలో ఈ విధంగా వైద్యం అందిస్తున్నామని వివరించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ సహకారం లభిస్తే, ఈ సేవలను మరింత విస్తృతంగా అందించే ప్రణాళికలు నిర్ణయం చేస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి సంబంధించి ప్రభుత్వంతో మాత్రమే కాకుండా, శాసనసభలో ఈ అంశంపై చర్చించేందుకు పూర్తి స్థాయిలో సహకరిస్తానని స్పీకర్ ఆయ్యన్నపాత్రుడు హామీ ఇచ్చారు.

750 కేజీల గంజాయి స్వాధీనం

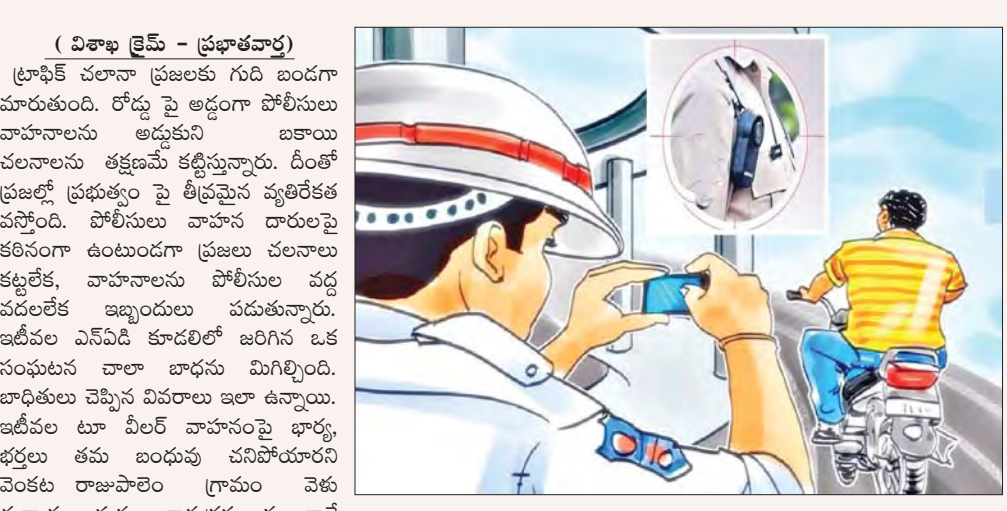
9 మందిని అరెస్టు చేసిన రోలుగుంట పోలీసులు గంజాయి విలువ రూ.37,50,000/-



అనకాపల్లి, మే 29, ప్రభాత వార్త : పెద్ద ఎత్తున గంజాయిని రోలుగుంట పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. దీని విలువ సుమారు 38 లక్షల రూపాయలు ఉంటుంది. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా గురువారం జిల్లా పోలీసు

కార్యాలయంలో విలేజరుల సమావేశం నిర్వహించి వివరాలు వెల్లడించారు. గురువారం తెల్లవారుజామున కొత్తలం - అడ్డనరం గ్రామాల ఆయల్ పామ్ తోటలో నిల్వ చేసిన అక్రమ గంజాయిని రోలుగుంట పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్నారని తెలిపారు. 750 కీలోల గంజాయితో పాటు 3 మోటార్ సైకిళ్లు, ఒక హ్యాండాయ్ వెస్ట్రా కారు స్వాధీనం చేసుకున్నారని, 9 మందిని అరెస్టు చేసారని తెలిపారు. అలాగే రూ.2,500/- సగదు స్వాధీనం చేసుకున్నారని తెలిపారు. ముందుగా రాబడిన సమాచారం మేరకు ఆధారంగా రోలుగుంట ఎస్పీ పి.రామకృష్ణారావు, కొత్తకోట ఎస్పీ ఎం.శ్రీనివాసరావు గంజాయి నిల్వ పాయింట్ పై పోలీస్ సిబ్బందితో దాడి చేసారని అన్నారు. కొంతమంది వ్యక్తులు గంజాయిని వాహనంలో తీసుకొచ్చి కొంతలం మరియు అడ్డనరం గ్రామాల మధ్య ఉన్న ఆయల్ పామ్

గుది బండలా ట్రాఫిక్ చలానాలు లబోదిబోమంటున్న వాహనదారులు



(విశాఖ క్రైమ్ - ప్రభాతవార్త) ట్రాఫిక్ చలానా ప్రజలకు గుది బండగా మారుతుంది. రోడ్డు పై అడ్డంగా పోలీసులు వాహనాలను అడ్డుకుని బకాయి చలానాలను తక్షణమే కట్టిస్తున్నారు. దీంతో ప్రజల్లో ప్రభుత్వం పై తీవ్రమైన వ్యతిరేకత వస్తోంది. పోలీసులు వాహన దారులపై కఠినంగా ఉంటుందగా ప్రజలు చలానాలు కట్టలేక, వాహనాలను పోలీసుల వద్ద వదలేక ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ఇటీవల ఎన్ఎడి కూడలిలో జరిగిన ఒక సంఘటన చాలా భారమే మిగిల్చింది. భాధితులు చెప్పిన వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి. ఇటీవల టూ వీల్ వాహనంపై భార్య, భర్తలు తమ బంధువు చనిపోయారని వెళుతుంటే రాజాపాలెం గ్రామం వెళ్తున్నారు. మరణ కార్యక్రమాలకు వాళ్లే ఆర్థిక సహాయం చేయటాన్ని వుంది. ఇలా వారు వెళుతుండగా ఎన్ఎడి కూడలిలో పోలీసులు వాహనాల తనిఖీ చేస్తున్నారు. ఈ కోవలోనే వీరి వాహనం కూడా తనిఖీ చేసి మూడు చలానాలు పెండింగ్ ఉన్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు. దీనిపై వారు ఈ సమాచారం తమకు తెలియదని, ఒక రోజు టైమ్ ఇస్తే తాము మరునాడు కడతామని

అవేదన వ్యక్తం చేశారు. దీంతో వారి సొంత గ్రామంలో డబ్బులు దండుకుని మరణించిన మనిషికి దహన కార్యాలు నిర్వహించినట్లు వారు విలపించారు. వారి వాహనం వారి కుమారుడు ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ కి వెళుతుంటాడని తెలిపారు. ఎక్కడ పోలీసులు తనను ఆపి ఫోటోలు తీయలేదని వారు చెబుతున్నారు. ఒక వేళ తమ కొడుకు ట్రాఫిక్ రూల్స్ ఉల్లంఘిస్తే ఆ సమాచారం తెలుసుకుంటే అలా కాకుండా తమ పనిపై వెళుతుంటే అడ్డుకుని చలానా వసూలు చేయడం చాలా భారకరమని విచారం వ్యక్తం చేశారు.తమకు నెలసరి రూ. 10 వేలు ఆదాయం వస్తుందని, ఇలా వేలకు వేలు పోలీస్ చలానా కడతే తాము ఎలా బతకాలని వారు పోలీసులను ప్రశ్నిస్తున్నారు. పోలీసులు ఎలాంటి సమాచారం ఇవ్వకుండా అర్థంకరంగా వట్లకుని ఇలా పనులు చేయడం చాలా భారకరం అని అవేదన చెందారు.తమకు లాగ్ ముఖ్యమైన లేదా అత్యవసర పనులపై వెళుతున్న అనేక మందిని అడ్డుకుని పోలీసులు ఇబ్బందులు పెడుతున్నట్లు వారు చెబుతున్నారు. పోలీస్ కమిషనర్ శంఖిభ్రత బాగ్గి ఇలాంటి సంఘటనలు పరిగణలోకి తీసుకుని

తరువాయి 8లో..

నర్సపట్నం మున్సిపల్ సమావేశంలో ఉద్రిక్తత

నర్సపట్నం, మే 29, ప్రభాత వార్త : నర్సపట్నం సాధారణ సమావేశం లో టిడిపి కౌన్సిలర్లు అభివృద్ధిపై మాట్లాడుతున్న సమయంలో వైసిపి కౌన్సిలర్ అడ్డుకునే ప్రయత్నంలో రసభాసగా మారింది. సభలో కౌన్సిలర్ చింతకాయల పద్మావతి మాట్లాడుతూ, కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన పది నెలల కాలంలో రూ.21 కోట్లతో నర్సపట్నం మున్సిపాలిటీ పరిధిలో రోడ్లు, డ్రైన్లు, స్కూలాల అభివృద్ధి చేపట్టామని తెలిపారు. గత నాలుగేళ్లలో నర్సపట్నంలో అభివృద్ధి లేకుండా పోయిందని విమర్శించారు. గత ప్రభుత్వంలో పేదలకు ఒక సెంటు భూమిచ్చారని అది సరిపెద్దని కూటమి ప్రభుత్వం పేదలకు రెండు సెంటు భూమి ఇవ్వడం సంతోషకర విషయమని అన్నారు. మీకర్ హౌసింగ్ కి ఏడు కోట్ల రూపాయలు మంజూరు చేసినందుకు అందుకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడుకి, కూటమి ప్రభుత్వానికి కృతజ్ఞతలు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఈ వ్యాఖ్యలపై వైసిపి కౌన్సిలర్, వైస్ చైర్మన్ కోనేటి రామకృష్ణ స్పందిస్తూ, 26 వార్డుల్లో గత 30 ఏళ్లుగా డ్రైనేజీ సరిగా అమలు కాలేదని పేర్కొన్నారు. గత 25 ఏళ్లుగా అధికారంలో ఎవరు ఉన్నారని ప్రశ్నించారు. దీనిపై పద్మావతి సమాధానంగా, “గత 25 సంవత్సరాలుగా నేను కౌన్సిలర్ గా నేను, కౌన్సిలర్ గా ఎన్నికైన తర్వాతే కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడి, కాలవ పనులు ప్రారంభించబడ్డాయి,” అని తెలిపారు. అంతేకాక, నర్సపట్నంలోని ప్రతి వార్డును అభివృద్ధి చేయడమే స్పీకర్ ఆయ్యన్నపాత్రుడు లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. 24వ వార్డ్ టిడిపి కౌన్సిలర్ ధనిమిరెడ్డి మధు మాట్లాడుతూ, “గత నాలుగేళ్లలో మీరు చేసిన అభివృద్ధి పనులపై రికార్డు చూపండి. మేము చేసిన అభివృద్ధిని రికార్డులో చూపిస్తాం,” అంటూ వైసిపి సభ్యులను సవాల్ చేశారు. ఆయన మాట్లాడుతున్న సమయంలో వైస్ చైర్మన్ రామకృష్ణతో వాగ్వాదం జరిగింది. ఈ



సందర్భంగా రామకృష్ణ అసభ్య పదజాలాన్ని ఉపయోగించారు. దీనికి ప్రతిగా ధనిమిరెడ్డి మధు ఆయనపై దేహశుద్ధికి దిగడంతో సమావేశం రసభాసగా మారింది. సమావేశం కొనసాగుతుండగానే ఈ సంఘటన జరగడం మున్సిపల్ వర్గాల్లో తీవ్ర చర్చకు దారి తీసింది. 28వ వార్డ్ కౌన్సిలర్ డబ్బీర్ శ్రీకాంత్ మాట్లాడుతూ, నర్సపట్నం మున్సిపాలిటీకి పూర్తిస్థాయిలో నిధులు మంజూరవుతున్నప్పటికీ, ఓర్వలేని వైసిపి సభ్యులు అసభ్య ప్రచారాలతో సభలో గందరగోళం సృష్టించడాన్ని

తరువాయి 8లో..

‘థగ్ లైఫ్’ చాలా గొప్ప సినిమా

ప్రేక్షకుల రుణం తీర్చుకోవడానికి తీసినసినిమా జూన్ 5న మీ అందరి రెస్పాన్స్ కోసం ఎదురుచూస్తున్నాను గ్రాండ్ ప్రీలిజ్ ఈవెంట్ లో హీరో కమల్ హాసన్

విశాఖపట్నం, మే 29, ప్రభాత వార్త : సినిప్రేక్షకులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్న సినిమాల్లో ‘థగ్ లైఫ్’ ఒకటి. కమల్ హాసన్ హీరో, రజిందర్ దర్శకుడు మణిరత్నం దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ హై-ఎక్షన్ గ్యాంగ్స్టర్ డ్రామా జూన్ 5న థియేటర్లలో విడుదలకు సిద్ధమవుతోంది. త్రిపు, శింబు కీలక పాత్రల్లో నటించిన ఈ సినిమా నుంచి ఇప్పటికే విడుదలై ప్రమాదపరల్ కంటెంట్ నేషనల్ వైడ్ గా సెన్సేషన క్రియేట్ చేసింది. హీరో నితిన్ ఫాదర్ ఎన్ సుధాకర్ రెడ్డి శ్రేష్ఠ్ మూవీస్ ద్వారా ఈ సినిమా తెలుగులో విడుదల కానుంది. గతంలో విక్రమ్, అమర్ నేలాంటి భాక్తిబద్ధు అందించిన ఈ సంస్థ ఇప్పుడు ‘థగ్ లైఫ్’ భారీగా విడుదల చేయబోతోంది. ఈ రోజు మేకర్స్ వైజాగ్ లో గ్రాండ్ గా ప్రీలిజ్ ఈవెంట్ నిర్వహించారు. ప్రీలిజ్ ఈవెంట్ లో యూనివర్సల్ హీరో కమల్ హాసన్ మాట్లాడుతూ.. అందరికీ సమస్యాలూ వైజాగ్ ప్రజలు నన్ను ఎంతగానో దగ్గరికి తీసుకున్నారు.. 21 ఏళ్ల వయసులో ఇక్కడికి వచ్చాను. అప్పటికి నా మొహం కూడా ఎవరికీ తెలియదు. షఉటింగ్ చాలా సాఫీగా జరిగింది. సినిమా రిలీజ్ అయిన తర్వాత ఎక్కడ కూడా



నడవలేని ఫ్యాన్ బేస్ ని ‘మరో చరిత్ర’ అనే చిత్రం ఇచ్చింది. తర్వాత ఏకే తుజే తేలియే సినిమా చేసినప్పుడు కూడా తెలుగు ప్రేక్షకులు మన కుర్రాడు హిందీకి వెళ్లి కొట్టాడూ అని అభినందించారు. అలాంటి వైజాగ్ సాగర సంగమం, ఏకే తుజే తేలియే శుభసంకల్పం సినిమాలు చేశాను. ఇది నాకు సొంత ఇల్లు లాంటిది. మంచి ఆర్ట్ ఎక్జర్ కనిపించినా దానికి

తరువాయి 8లో..

దేశం కోసం పని బిడ్డను వదిలి..

మాతృదేశం కోసం తమ బిడ్డల్ని ఆర్థిక పరిస్థితుల వల్ల విదేశాలకు పంపిస్తూ ఉన్నారని తెలుస్తోంది. దేశం కోసం పని చేసే బిడ్డను వదిలి దేశ సరిహద్దుల్లో విడుదల నిర్వహించే అవకాశం ఉందని తెలుస్తోంది. ఈ రెండో కోడల్ కేసులపై ముందస్తు విచారణ జరుగుతున్నది.



2012లో హైదరాబాద్ యశోద ఆసుపత్రిలో బిడ్డను పుట్టించి పూర్తి చేశారు. 'స్టాక్ సెలక్షన్ కమిషన్' ద్వారా మిలటరీ సర్పైంట్ సర్టిఫైడ్(ఎమెంజెన్సీ)లో 2018లో మూడో ప్రయత్నంలో ఉద్యోగం సాధించారు. ఇప్పటికే జైల్లో ఉన్నందున, కుందారం గ్రామానికి చెందిన ఆకుదారి నాగరాజుతో పెళ్లియ్యాలి. ఉత్తరాఖండ్ లోని దేవరూప్ శిక్షణ పొంది అక్కడే రెస్ట్రెయిన్డ్ విడుదల చేశారు. ఆ తరువాత కెన్యాలో పదోన్నతి పొంది, రాజస్థాన్ జోన్లో ఉద్యోగం చేపట్టారు. ఈ కోరికనే తన రెండో బిడ్డకు జన్మనిచ్చింది మినాక్షి అమ్మగారు.. ఆర్టిల్ నా.. అని నిర్ణయించుకోవాల్సి వచ్చినప్పుడు దేశనివారే మొగ్గు పాడారు. ఆ సమయంలో కొడుకు, పాలు తాగే



శరీరానికి పుష్కలంగా అందుతాయి. అలాగే వీటిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు.. గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ లాంటి వ్యాధుల నుంచి రక్షణనిస్తాయి.

శాకాహారుల ప్రాటీన్లు !

శరీరంలో జీవక్రియలు సక్రమంగా జరగడానికై, కండరాల బలోపేతం కావాలన్నా ప్రాటీన్లు ఎంతో అవసరం. ప్రత్యేకించి ఉపద్రవ్యాన్ని నిద్ర లేచింది మొదలు.. ఉపరి సలపని వసంతలో సత్వ బిజ్జా ఉండే మహిళలు అలుపు లేకుండా ఉత్సాహంగా ఉండాలంటే ప్రాటీన్లు అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. అయితే ఇవి ఎక్కువగా లభించే మౌనాహారం, కోడిగుడ్డను పక్కన పెట్టి శాకాహారులే ప్రాధాన్యమిస్తుంటారు కొందరు. ఇలాంటి వారు ప్రాటీన్లు పొందాలంటే ఈ పదార్థాల్ని మెనూలో చేర్చుకోవాలంటూన్నా నిపుణులు.



పచ్చి బఠాణిలు.. ఒక కప్పు పచ్చి బఠాణిల్లో 8 గ్రాముల వరకు ప్రాటీన్ ఉంటుంది. వీటిలోని యాంటీ ట్రైగ్లిసిరైడ్లు, యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు శరీరం లోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిల్ని తగ్గిస్తాయి. తద్వారా క్యాన్సర్, డయాబెటీస్ లాంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల నుంచి దూరంగా ఉండవచ్చు. ఇక వీటిలో 'ఎ', 'కె', 'సె'.. విటమిన్లు, ఫైబర్ వంటి పోషకాలు కూడా సమృద్ధిగా లభిస్తాయి.



ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. పప్పుధాన్యాల్లో ప్రాటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. వీటిలోని పీచు పదార్థాలు కూడా శరీర బరువును క్రమబద్ధీకరిస్తాయి. అదేవిధంగా వీటిలో ఉండే ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, క్యాన్సర్ డయాబెటీస్ లాంటి దీర్ఘ కాలిక వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తాయి.



చిక్నెట్లు.. చిక్నెట్ (రాజ్మా), టాకో బీన్స్.. వంటి వికర్మకాంక్షా కోసం పదార్థాల్లో ప్రాటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. వీటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే

సోయా బిన్స్.. సోయా బిన్స్లో మాంసాహారానికి సరిసమానమైన స్థాయిలో ప్రాటీన్లు ఉంటాయి. ఇందు లోని బి, డి, ఇ- విటమిన్లు, క్యాలియం, ఇరన్, జింక్, అనీస్టామోరైజ్ ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించి.. రక్తపోటును నివారిస్తాయి. సోయాలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ సమ్మేళనాలు మహిళల్లో మెనోపాజ్ దుష్ప్రభావాల్ని తగ్గించడంలో పాటు రొమ్ము క్యాన్సర్ నుంచి కూడా రక్షణ కల్పిస్తాయి.

దాంతో వివేకానంద పరగు ఆసి నిర్వహించి, స్థిమితంగా నిలబడ్డారు. తదేక దీక్షతో కోతుల వంశ చూశారు. అంతే అవి తోకముడివి పారిపోయాయి. కొన్ని సంవత్సరాల తర్వాత స్వామిజీ తర్వాత స్వామిజీ ప్రసంగిస్తూ

దైర్యమే ఆయుధం..

కోతుల సమాహారం కనిపించింది. అన్ని కోతుల ఒకసారి ఎదుర్కోవ్వే సరికి ఏం చేయాలో తోచక వెనుతిరిగారు. అవి వెంటబడివచ్చాయి. స్వామిజీ నడక వేగాన్ని పెంచారు. మర్నాటికా అంతే వేగంగా తరమసాగారు. నిన్న హయస్థితిలో స్వామిజీ అటూ ఊటూ మాన్చున్నారు. ఇంతలో దగ్గర్లో చెట్టుకింద ఓ వృద్ధుని ఉన్నాడని తెలుసుకున్నాం. భయపడకుండా దైర్యంగా ఎదుర్కో ఆసి హితవు పలికారు. దాంతో వివేకానంద పరగు ఆసి నిర్వహించి, స్థిమితంగా నిలబడ్డారు. తదేక దీక్షతో కోతుల వంశ చూశారు. అంతే అవి తోకముడివి పారిపోయాయి. కొన్ని సంవత్సరాల తర్వాత స్వామిజీ తర్వాత స్వామిజీ ప్రసంగిస్తూ

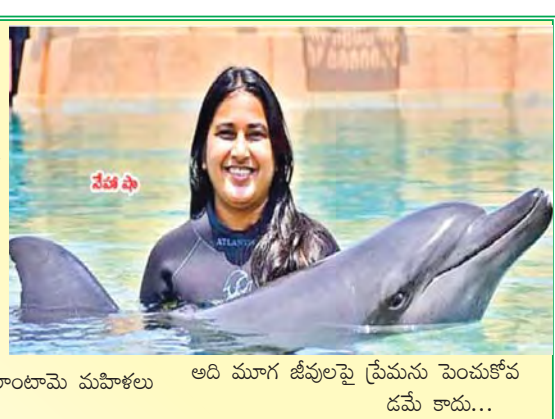


బల్లిని చూస్తే భయపడతారు. చిన్న జంటబిడ్డల కంఠం వడతారు... అన్న జంటబిడ్డల విషయంలో అనే మాటలే ఇవి. కానీ జంటబిడ్డల సమస్యలు, అనారోగ్యాలకు చికిత్స చేసే వైద్యులు... అదేనండీ వెటర్నరీ డాక్టర్లు ఎక్కువగా అమ్మయితేవని తెలుసా? అదీ దేశం ఏకంగా 70 శాతం! అక్కర్లేమే కదూ... కొండలైతే ప్రత్యేకతను చూచుకుని ఈ రంగంలో తమదైన ముద్ర వేస్తున్నారు. మగవాళ్లంతా పొలాలకెళ్తూ, బయట వ్యవహారాలు చూసుకుంటే వ్యవసాయానికి ఉపయోగి ఎప్పులు, పాలనిచ్చే గేదెలు, ఆవులు, మేకలు వగైరాలా బాధ్యత ఎక్కువగా అడవాళ్లే. వాటితో వాళ్ళి ప్రత్యేక అనుబంధం ఉండేది. తిండి పెడుతూనే, పూజలు సమయంలోనే వాటితో మాట్లాడుతుంటారు. అలాంటి వారికి వీటిని సంభాళించడం రాదని ఎలా అనుకుంటారు. ఇదే ప్రశ్నించేవారు డాక్టర్



సకర్మకాంక్ష రామచంద్రన్ దేశంలో తొలి మహిళా పశు వైద్యురాలు 1948లో... మద్రాస్ వెటర్నరీ కాలేజీ తొలిసారిగా అమ్మయితలకు అవకాశం ఇచ్చారు. అప్పటికి ఆ రంగంలో మహిళలేవరకూ లేకపోయినా డైరీలలో చేసి చేరారు సకర్మకాంక్ష. అమెతో అమ్మయితలు మహిళా వదుపు పుట్టి చేసింది... సకర్మకాంక్ష ఈ రంగంలో ఉన్నత శిఖరాల అధిరోపించి, ఇవీఆర్ఎస్, మరో జెంగల్లోని స్టాండ్స్ను పదవీ విరమణ చేశారు. ఈవిడ స్వార్థితో వెటర్నరీ రంగంలోకి వచ్చిన డాక్టర్ పుష్ప

రాజావరేణ్, అమ్మత పబ్లిక్ వంటివారు ఆ తరువాత ఎందరో అమ్మయితలు దీన్ని ఎంజుకోవడానికి కారణమయ్యారు. కానీ కుటుంబ బాధ్యతలకు తోడు ఆలోచనలు పంపకొచ్చడం, కొత్త పోకడలను తెలుసుకునే వీలు లేక అవకాశాల విషయంలో చాలా మంది వెనకబడ్డారు. ఇది గమనించి అలో ఇండియా ఆరోగ్యసేవల్లో ఆన్ లైన్ వెటర్నరీ ప్రారంభించి ఇవన్నీ పంపకునే వీలు కల్పించారు డాక్టర్ పుష్ప రాజావరేణ్. దీని శాఖలు రాష్ట్రంలోనూ ఉండేలా చూశారామె. ఈ అడుగు సానుకూల మార్పుకు



వెటర్నరీలో అమ్మయితల హవా!

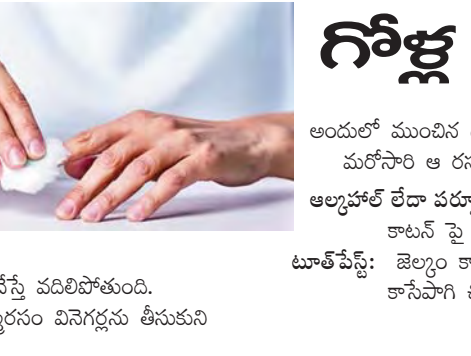
దానికీంది. మరింతమంది ఈ రంగంలోకి రావడానికి కారణమైంది. అలా వచ్చి ఈ రంగంలో తమదైన ముద్రవేసారు సోనమ్మ. అనుజ్ దేశ్పాండే.

తక్కువ, ఊరు చివర ఉంటే కోళ్ళ ఫామ్లో పనిచేస్తుంటే ఆళ్ళరమ్మేగా మరి? అయినా ఆమె పట్టుబట్టి కొనసాగుతుంది. సిద్ధివినియోగ పాల్గొని ఫామ్ అండ

అవులకు లమ్మ.. 'అమ్మయిత' అంటే అమ్మయిత అని నమ్మారు సోనమ్మ ఇవ్వా కేసు దేశం. రుచికింద ఎన్నో అనారోగ్యాల నుంచి కాపాడే శక్తి వేవారు అవుల పాలని. అవుల సంస్కృత్య పోషకం అమెను బాధించింది. సోనమ్మ వెటర్నరీ కాలేజీలో ప్రొఫెసర్. తన విద్యార్థులతో కలిసి, సమీప గ్రామాలనుండి వాటికోసం వేదకయ్యారు. ఆరు నెలలు కష్టపడితే

ప్రాణంగా చూపెట్టుకుంటున్న అది జబ్బు వదిలి. అప్పుడే వెటర్నరీ కోర్సు చదువు తున్నా దాన్ని బాగుచేయడం ఆమె వల్ల కాలేదు. అది చనిపోవడం నేహాని మరింత బాధించింది. భూమి మీద జీవులకు వైద్యం చేస్తున్నాం. సముద్రంలోని వాటి సంగతేంటన్న ప్రశ్న ఆమెను 'అక్కా వెటర్నరీ' వైపు నడిపింది. వరల్డ్ ఆక్వాటిక్ వెటర్నరీ మెడికల్ ఆరోగ్యసేవల్లో నుంచి సర్టిఫికేషన్ పొందిన తొలి భారతీయ ఆక్వా వెటర్నరీయన్ తను. చేపలు, సముద్ర జీవులతోపాటు వగదవు దిబ్బలు మొదలైన వాటి ఆరోగ్యపై దృష్టి పెడతారామె. బిల్డ్ కాదు... టైగర్ రిజర్వేలు, సముద్ర జీవులు, ఎగ్జిజిట్ పక్కల వెటర్నరీ ఆఫీసర్లుగా ఎందరో మహిళలు పనిచేస్తున్నారు. నిజానికి దేశంలో 72వేల మంది వెటర్నరీ వైద్యులు అవసరం కాగా 43 వేలమంది అందుబాటులో ఉన్నారు. పైగా ఇప్పుడు పెంపుడు జంతువుల పెంపకం, పాలు ఆరోగ్యపై దృష్టి పెడు తున్నవారి సంఖ్య పెరుగుతోంది. అంటే ఇంకా అవకాశాలు మెరుగుపడుతున్నాయి. కాస్త భిన్న కెరీర్లు కావాలనుకున్న అమ్మయితలూ ఇది మంచి అవకాశమన్నట్లే. □

ఒక్కోసారి గోళ్ళ రంగం తొలగించడానికి రిమావర్ అందుబాటులో లేకపోవచ్చు. ఇంకొన్నిసార్లు రసాయనాలతో దీన్ని వాడాలనుకోకపోవచ్చు. ఇలాంటిప్పుడు మీకి చిల్కాల పనిచేస్తాయి. డియోడెంట్ (స్నె).. గోళ్ళ రంగంపై డియోడెంట్ (స్నె) చేయండి. ఆ వెంటనే టీమ్స్ తో తుడిచేయండి. నిజానికి ఒకసారి అది పోకపోవచ్చు. ఇలా మరో రెండు సార్లు ఇలా చేసి పదిలిపోతుంది. రెమివేషన్ గర్ మిక్చుం: రెండు టేబుల్ స్పూన్స్ బొప్పిని నిమ్మరసం మిశ్రమన తీసుకుని



గోళ్ళ లిమూవర్ లేదా?

అందులో ముంచిన దూదితో గోళ్ళై రాయండి. కానీపు అలానే పదిలై మరోసారి ఆ రసంతో తుడిచేయండి. సులువుగా రంగు పోతుంది. అల్ట్రాసోన్ లేదా పర్మ్యాన్స్: ఇవి రెండూ గోళ్ళ రంగుని సులువుగా పోగొడతాయి. కాటన్ పై వీటిని స్నె చేసి మృదువుగా రుద్దితే సరి. టూత్ పేస్ట్: జెల్లం కాకుండా ఫైల్ టూత్ పేస్ట్ తీసుకుని గోళ్ళపై రాయండి. కానీవాగి చిన్న డ్రెస్ తో రుద్దితే పొడిగి ఉడిగోతుంది. ఒకసారి పోకపోతే రెండు మూడు సార్లు ప్రయత్నించండి. □

కాఫీ ప్రేమికుల కోసం..

ఓ కప్పు వేడివేడి కాఫీ తాగితే.. వర్మిటెన్స్ హార్డ్ కదా! ఇందుకు ప్రతిసారి మంటగి, పాంట్లీకి వెళ్ళనక్కర్లేదు. ఈ మగ్ వార్మర్ ఒకటి దొరగా



మామిడి పండ్లతో ఇడ్లీలు

రెండు కప్పులు చక్కెర పొడి తగినంత యాలకుల పొడి ఆర టీస్పూను మిరియాల పొడి పావు టీస్పూను పెరుగు ఆరకప్పు పాలు ఆర కప్పు ఉప్పు రుచికి తగినంత జీడివప్పు గార్నిష్ సరిపడా. తయారీ... 1. బాణానిలో రెండు స్పూన్స్ నెయ్యి వేసి జీడివప్పుని దొరగా వేయించి చక్కెర పెట్టుకోవాలి. ఆ నేతిలోనే ఇడ్లీ రవ్వను సన్నని మంట మీద వేయించుకోవాలి. 2. ఒక పెద్ద బౌల్లో మామిడి పండు గుజ్జు, చక్కెర పొడి, ఉప్పు, పెరుగు, యాలకుల పొడి, మిరియాల పొడి, వేయించిన ఇడ్లీ రవ్వ వేసి కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని రెండు గంటల పాటు నానబెట్టాలి. 3. రెండు గంటల తర్వాత ఈ పిండిలో కొద్ది కొద్దిగా పాలు పోస్తూ ఇడ్లీ పిండిలా కలుపుకోవాలి. 4. ఇడ్లీ పాత్రకు నెయ్యి కాసుకుని పిండి వేయాలి. ఉండే మామిడి పండు ఇడ్లీ రడీ..! ఐదు నిమిషాల తర్వాత సర్వీ చేసుకుంటే సరిపోతుంది. □

చేతులు మండుతున్నాయా?

పంటన్నాక ప్రతి దానిలో వచ్చి మిర్చిని తప్పుక వడుతుంటాం. కొంతమందికి వీటిని కోస్తే చేతులు మండుతాయి. దీనికి కారణం మిర్చిలో ఉండే క్యాప్సెసిన్ అనే రసాయనం. ఈ చిల్కాల పాంటిచడంతో ఉపశమన పొందవచ్చు. 1. వచ్చిమిరపకాయలు కోసిన వెంటనే టోమాటోలను కోయడమో లేదా ఆ గుజ్జుతో చేతులను శుభ్రం చేసుకుంటే మంట తగ్గుతుంది. మరో ఎక్కువ మంట అనివార్య చర్యవీటికి లేదా పురిపిండిని కలపడంతో ఉపశమనం కలుగుతుంది. 2. నిమ్మరసంలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు పుష్కలంగా ఉండి మంటను తగ్గిస్తాయి. వచ్చిమిర్చి కోస్తే సమస్య ఉన్నవారు నిమ్మచెక్క లేదా రసంతో చేతులను రుద్ది కడిగితే యాంటీసెప్టిక్ పనిచేసి



బాల్యం నుంచి నిజాయితీగా..



చాలి. చుట్టుపక్కలవారితో అనుబంధాన్ని కొనసాగిస్తూ న్నారో తెలుసుకోవాలి. స్నేహితుల ఆలోచనలను అర్థం చేసుకోవడంతోపాటు వారిపట్ల నిజాయితీగా ఉండటం వల్ల ఎటువంటి ప్రయోజనాలు ఉంటాయో కథల ద్వారాను వినిపించాలి.

అడిగి తెలుసుకోండి.. రోజూ కొంత సమయాన్ని పిల్లలతో గడపాలి. వారితో చర్చిస్తూనే వారి ఆలోచనలను పంచుకోవాలి. ఆ రోజు విశేషాలను అడిగి తెలుసుకుంటూనే ఆయా సందర్భాల్లో పిల్లలెలా ప్రవర్తించి ఉంటారో గుర్తించాలి. వారితో చర్చిస్తూనే వారి ఆలోచనలను పంచుకోవాలి. ఆ రోజు విశేషాలను అడిగి తెలుసుకుంటూనే ఆయా సందర్భాల్లో పిల్లలెలా ప్రవర్తించి ఉంటారో గుర్తించాలి.

ప్రశంసిస్తే.. మార్పుల విషయంలో మాత్రమే కాకుండా పిల్లల ప్రవర్తన ప్రశంసాపూర్వకంగా కనిపిస్తే వెంటనే అభినందించాలి. దీంతో ఇతరులను ప్రశంసించగలిగే నిజాయితీ పిల్లలూ నేర్చుకుంటారు. అసూయ, ద్వేషం వంటివి ప్రదర్శించకుండా మనస్ఫూర్తిగా ఎదుటివారి గొప్పతనాన్ని గుర్తించి అభినందించడం తెలుసుకుంటారు. దీని ద్వారా ఎదుటివారి విశ్వాసాన్ని, ప్రేమను పొందవచ్చని ప్రయోగాత్మకంగాను పిల్లలకు అర్థమవుతుంది. అందరితో సత్సంబంధాలను ఏర్పరుచుకోగలుగుతారు. □

