

8 కోట్లతో ఏటేగట్టు ప్రతిష్ఠ పనులు

- గత ప్రభుత్వంలో ఒక్క రూపాయి నోచుకోలేదు.
- బూరుగుపల్లి, కే ఎస్ పాలెం గ్రామాల్లో అభివృద్ధి పనులకు ప్రారంభోత్సవాలు, శంకుస్థాపనలు చేసిన మంత్రి రామానాయుడు.

పాలకొల్లు, జూన్ 22, మనం ప్రతినిధి : గోదావరి ఏటిగట్టు పరివాహక గ్రామాల ప్రజలకు వరద వస్తే ఎటువంటి భయం లేకుండా భద్రత కల్పించేలా ఎనిమిది కోట్లతో ఏటిగట్టు పటిష్ఠ పనులు చేపట్టినట్లు రాష్ట్ర జల వనరుల శాఖ మంత్రి డాక్టర్ నిమ్మల రామానాయుడు తెలిపారు. మన రైతు మన రామానాయుడు కార్యక్రమంలో భాగంగా ఎలమంచిలి మండలం బూరుగుపల్లి, కేఎస్ పాలెం గ్రామాల్లో కోటి ఏడు లక్షలతో సిమెంట్ రహదారులకు ప్రారంభోత్సవం, రక్షిత మంచినీటి పథకాలకు శంకుస్థాపనలు కూటమి నాయకులతో కలిసి మంత్రి రామానాయుడు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయా గ్రామాల్లో మంత్రి రామానాయుడు కు గ్రామస్తులు, రైతులు ఘన స్వాగతం పలికారు. పెద్ద సంఖ్యలో మహిళలు పూల వర్షం కురిపించి దీవించారు. ఆ గ్రామాల్లో కార్యక్రమాలకు మంత్రి రామానాయుడు మోటార్ సైకిల్ పై వర్మదించారు. ఈ సందర్భంగా జరిగిన సభలో మంత్రి రామానాయుడు మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వ పది నెలల్లో పెద్ద ఎత్తున అభివృద్ధితోపాటు సంక్షేమ కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తున్నామన్నారు. గత వైసిపి ప్రభుత్వం లో గోదావరికి వరదలు వస్తే ఏటిగట్టుకు గండి పడకుండా గ్రామస్తులే కాపాడుకున్నారని, గత మంత్రులు వచ్చారు చూశారాని ఒక్క రూపాయి



కూడా మంజూరు చేయలేదన్నారు. తమ ప్రభుత్వం ఎనిమిది కోట్లతో పాటు సిమెంట్ రహదారులకు, తాగునీటికి, కాలువలా అభివృద్ధికి పెద్ద ఎత్తున నిధులు తీసుకురావడం జరిగిందని మంత్రి రామానాయుడు వివరించారు. పనిచేసే ప్రభుత్వానికి పని చేయలేని ప్రభుత్వానికి, పనిచేసే నాయకులకు పనిచేయలేని నాయకులకు తేడా ఇదేనన్నారు. గత డిడిపి ప్రభుత్వంలో

పాలకొల్లు- దొడ్డిపట్ల ఆర్ అండ్ బి రహదారిని 20 కోట్లతో అభివృద్ధి జరిగిందన్నారు. జగన్ రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితిని చిన్నాబిన్నం చేసి ఖాళీ చిల్లు కొండను అప్పగించాడని.... పరిపాలన దక్షత గల చంద్రబాబు ఆయనకు తోడుగా పవన్ కళ్యాణ్, వీరికి అండగా మోడీల కలయికతో రాష్ట్రంలో అభివృద్ధి సంక్షేమ దిశగా మంచి పాలన సాగుతుందన్నారు. రాష్ట్ర రాజధానితో పాటు

పోలవరం ప్రాజెక్టు నిర్మాణం, విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ నిలబెట్టుకోవడం, విశాఖ రైల్వే జోన్ సాధించుకోవడం వంటివి జరుగుతున్నాయన్నారు. రాష్ట్రంలో కూటమి%౪౭% ప్రభుత్వాన్ని ప్రజలు ఆశీర్వదించాలని మంత్రి రామానాయుడు కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు బోసం నాని, కడలి గోపి, పీతల శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రైవేట్ స్కూల్స్ లో అడ్డగోలు దారిపిడి...!

- అమలు కాని జీవో నంబర్ ఎంఎస్ 1
- ఇష్టారాజ్యంగా వ్యవహరిస్తున్న ప్రైవేట్ విద్యాసంస్థలు
- పాఠశాలలోనే యూనిఫామ్, పుస్తకాల, స్టేషనరీ వస్తువుల అమ్మకాలు
- విద్యాహక్కు చట్టానికి తూట్లు
- లబోదిబోమంటున్న తల్లిదండ్రులు
- ఉదాసీన వైఖరిలో విద్యాశాఖాధికారులు
- చోద్యం చూస్తున్న జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి (డీఈవో)

ంత్రైసరు జీతాలతో దుర్భర జీవితం తమతోనే ముగిసిపోవాలని, తామెలాగూ చదువుకోలేకపోయాం.. కనీసం బిడ్డలనైనా ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దాలని, పిల్లలను ఉన్నత శిఖరాలకు చేర్చాలని పరితపించే మధ్య తరగతి తల్లిదండ్రులకు ‘కార్పొరేట్ స్కూల్స్’ తీరు నిరాశ మిగులుస్తోంది. ఆర్థిక స్తోమత లేకపోయినా పిల్లలను ప్రతి ఒక్కడూ ప్రైవేట్ పాఠశాలల్లో చేర్పించేందుకే ఆసక్తి కనబరుస్తుండడంతో దానిని క్యాచ్ చేసుకునేందుకు ప్రైవేటు పాఠశాలలు పోటీ పడుతున్నాయి. దీనికి చరోక్షంగా సర్కార్ మరియూ అధికార యంత్రాంగం తొత్తుటగా వ్యవహరిస్తున్నాయి.

రాజమహేంద్రవరం, జూలై 23, మనం స్కూల్ : ఎవరైనా, ఏదైనా దోచుకోవాలంటే ఎన్నో జాగ్రత్తలు నడుమ, భయం భయంగా చేస్తుంటారు. కాని తూర్పుగోదావరి జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి (డీఈవో) వాసుదేవరావు పుణ్యమా...! ప్రైవేట్ స్కూల్స్ నేరుగా దోచుకుంటున్నప్పటికీ పిల్లి కళ్ళు మూసుకుని పాలు తాగుతూ నన్నెవరూ చూడలేదు అనే సామెతకు అద్దం పడుతుంది ఆయన తీరు. స్కూల్స్ తీసి పది రోజులు గడిచాయి. దాదాపు 99 శాతం విద్యార్థులు స్కూల్స్లో జాయిన్ కావడం జరిగింది. విద్యా హక్కు చట్టం జీవో నెంబర్ ఎంఎస్-1కు అనుగుణంగా ప్రైవేట్ స్కూల్స్ నడుచుకోవాల్సినప్పటికీ వాటిని భేఖాదర్ చేస్తూ ఇష్టా రాజ్యాంగ వ్యవహరిస్తున్నప్పటికీ విద్యాశాఖ అధికారులు నిమృకు నిరెత్తినట్లు వ్యవహరిస్తున్నారు.

అందని ద్రాక్షగా కార్పొరేట్ విద్య:

కార్పొరేట్ విద్య మధ్య, పేదతరగతి కుటుంబాలకు అందని ద్రాక్షగా మిగిలింది. ఎల్వేజీ, యూకేజీ



చదువులకే వుసైలతాడు తాకట్టు పెట్టాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఒక చిన్న చిన్న సాధారణ స్కూల్లోనే ఎల్వేజీ, యూకేజీ చదువులకు 40 వేల నుండి లక్ష రూపాయల వరకు గుంజుతున్నారంటే దోపిడీ ఏ స్థాయిలో ఉందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఇంత జరుగుతున్నప్పటికీ తూర్పుగోదావరి జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి (డీఇఓ) కు కనీసం పిష్టైనా కుట్టినట్లు లేదు. యదేచ్ఛగా విద్యా హక్కు చట్టం జీవో ను ఉల్లంఘిస్తున్నప్పటికీ ఆయా స్కూల్స్ పై శాఖాధికారులు చర్యలు తీసుకున్న డాఖలాలు లేవు.

పాఠశాలల్లోనే పుస్తకాల విక్రయాలు...

ప్రైవేట్ పాఠశాలల్లో పుస్తకాలు, నోట్ పుస్తకాలు అమ్మవద్దని స్పష్టమైన నిబంధనలు ఉన్నా పట్టించుకునేవారే కరువయ్యారు. అడ్మిషన్ తీసుకోగానే తమ పాఠశాలలోనే పుస్తకాలు, యూనిఫామ్, షూస్, బై, టెబ్లీ లను సైతం విక్రయిస్తున్నారు. ఇంత జరుగుతున్నా అధికారులు మాత్రం పట్టించుకోవడం లేదు.

ఫీజులు ఎక్కువ.. వసతులు తక్కువ..

ప్రైవేట్ పాఠశాలల్లో ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన ఫీజుల కంటే అధిక మొత్తంలో ఫీజులు వసూలు చేస్తున్న యాజమాన్యాలు వసతులు కల్పించడంలో నిర్లక్ష్యం వహిస్తున్నారనే ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. కొన్ని పాఠశాలల్లో సామర్థ్యానికి మించి ఇరుకు గదుల్లో 30మంది నుంచి 50మంది వరకు విద్యార్థులను కూర్చోబెట్టి బోధిస్తుండటం, ఓకే తరగతి గదిలో రెండు మూడు క్లాసులను నిర్వహిస్తుండడంతో పాఠ్యాంశాలు అర్థమయ్యేదెలా అని తల్లిదండ్రులు వాపోతున్నారు. మరోవైపు కొన్ని పాఠశాలల్లో వందలాదిమంది విద్యార్థులుంటే.. మరుగుదొడ్లు, మూత్రశాలలు తక్కువ సంఖ్యలో ఉండటం వల్ల క్యూలో నిలబడి వెళ్లాల్సిన దుస్థితి నెలకొంది.

విద్యాహక్కు చట్టం.. ఏం చెబుతోంది?

ప్రతి పాఠశాల ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన ఫీజుల వివరాలను, అధ్యాపక సిబ్బంది, క్యాపిసిటీవేన్ నోటీస్ బోర్డులో పెట్టాలి. ప్రభుత్వ గుర్తింపు పొందిన ప్రతి కార్పొరేట్, ప్రైవేట్ పాఠశాలల్లో 25 శాతం సీట్లను పేద, ఎస్సీ, ఎస్టీ విద్యార్థులకు కేటాయించి ఉచిత విద్యను అందించాలి. విద్యాసంస్థ పెరకు ఇంటర్నేషనల్, ఐంటీ, ఒలంపియాడ్, కాన్ఫెస్ట్, ఈ-టెక్స్ వంటి వదాలను చేర్చకూడదు. జీవో 88 ప్రకారం 200 మంది విద్యార్థులు చదివే పాఠశాలలో 700 చదవవు మీటర్ల విస్తీర్ణంలో క్రీడా మైదానం ఉండాలి. పాఠశాలలో అడ్మిషన్ కోసం డౌన్ షెడ్లు, ఇతర ఫీజులు వసూలు చేయడం, పిల్లలు లేదా వారి తల్లిదండ్రులను ఇంటర్వ్యూ చేయడం నిబంధనలకు విరుద్ధం. ప్రాథమిక విద్య పూర్తయ్యేంత వరకు ఏ విద్యార్థిని వెనక్కి వంచడం, తొలగించడం, బోర్డు పరీక్షల్లో ఉత్తీర్ణులు అవ్వాలనడం కుదరదు. ఆరు సంవత్సరాలు చచ్చిన పిల్లలు మాత్రమే పాఠశాలలో జాయిన్ చేయించుకోవాలి.

జగ్గయ్య పేటల్ దారుణ హత్య

సిబి పి వెంకటేశ్వర్లు ఆధ్వర్యంలో దర్బాస్తు గంటల్లోనే నిందితుని అదుపులోకి తీసుకున్న పోలీసులు

జగ్గయ్యపేట, జూన్ 22 మనం న్యూస్ : జగ్గయ్యపేట పట్టణంలో నిత్యం రద్దీగా ఉండే ఎస్పీఆర్ సర్కిల్ రైతు బజార్ వద్ద ఆదివారం ఉదయం రక్తపు మడుగులో పడి ఉన్నప్పైతడేహం కలకలం రేపింది. ఎవరో రాయితో తలపై మోడి చంపారంటూ అందిన ఫిర్యాదు మేరకు ఉన్నతాధికారుల ఆదేశాలతో దర్బాస్తు ప్రారంభించిన సిబి పి వెంకటేశ్వర్లు ఆధ్వర్యంలో దర్బాస్తు ప్రారంభించినసర్కిల్ పోలీసులు నిందితుని గంటలలోనే అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఆదివారం ఉదయం వేకువజామున పట్టణంలోని ఎస్పీఆర్ సర్కిల్ రైతుబజార్ ఎదురుగా గల అంబేద్కర్ విగ్రహం వద్ద ఓ యువకుని మృతదేహం పడి ఉంది. తన కుమారునితలపై రాయితో కొట్టి హత్య చేసినట్లు మృతుడు వెంకయ్య తల్లి అభిమల్ల మఱి పట్టణ పోలీస్ స్టేషన్లో ఫిర్యాదు చేశారు. ఎస్పీఆర్ జిల్లా పోలీస్ కమిషనర్ ఎస్సీ రాజశేఖర బాబు ఆదేశాలతో సిబి పి వెంకటేశ్వర్లు ఆధ్వర్యంలో పోలీస్ బృందాలు దర్బాస్తు ప్రారంభించారు. పట్టణంలో



ఏర్పాటు చేసిన సీసీ కెమెరాలు ఆధారంగా ఆధునిక సాంకేతికతను అందిపుచ్చుకొని గంటలలోనే నిందితుని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఆదివారం సాయంత్రం పట్టణ సర్కిల్ కార్యాలయంలో సిబి పి వెంకటేశ్వర్లు ఏర్పాటు చేసిన పాత్రికేయుల సమావేశంలోహత్య కేసు వివరాలను తెలియజేశారు.మృతుడు అభిమల్ల వెంకయ్య కామతాలు ఏరుకుంటూ జీవనం సాగిస్తాడని ప్రతిరోజు పని చేయగా వచ్చిన డబ్బుతో మద్యం తాగేవాడని తెలిపారు. ఈ క్రమం లోచెప్పలు కుట్టుకునే విలియంపేటకు చెందిన అల్లు రి కృష్ణ తో పరిచయం ఏర్పడి అది స్నేహంగా మారిందని 21వ తేదీ శనివారం రాత్రి ఇద్దరు



మద్యం పావు వద్ద గొడవపడ్డారని అల్లారి కృష్ణ మృతుడు వెంకయ్యనిఎలావైనా చంపుతానని బెదిరించినట్లు,అక్కడ ఉన్నవారు ఇరువురిని విడదీసి పంపించినట్లు తెలిపారు. 22వ తేదీ ఆదివారం తెల్లవారుజామున ఉదయం 5 గంటల ప్రాంతాల్లో అంబేద్కర్ విగ్రహం వెనుక ఒంటరిగా ఉన్న వెంకయ్యను కృష్ణ రాయితో కొట్టి చంపి పారిపోయాడని తెలిపారు. అందిన ఫిర్యాదు మేరకు ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని అందిప్పిచ్చుకొని సీసీ కెమెరాల ద్వారా నిందితుని గుర్తించి నిందితుడు కృష్ణను అదుపులోకి తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ద్వారా నిందితుని అదుపులోకి తీసుకొని ఏవారిచందంలో సహకరించిన నిబ్బందిని సి బి పి వెంకటేశ్వర్లు అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జగ్గయ్యపేట ఎస్సై జి రాజు, చిల్లకల్లు ఎస్ఐ సూర్య శ్రీనివాస్ సర్కిల్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

రోజూ ఉలవలను తినడం మరిచిపోకండి..

వీటితో కలిగే లాభాలు తెలిస్తే పెంటనే తింటారు..!



మన పూర్వీకులు తినే ఆహారం అప్పట్లో చాలా భిన్నంగా ఉండేది. వారు బలవర్ధకమైన ఆహారం తినేవారు. అందుకనే 60 లేదా 70 ఏళ్లు వచ్చే వరకు కూడా చురుగ్గా పనిచేసేవారు. వారి ఆయుర్దాయం కూడా ఎక్కువగానే ఉండేది. అలా వారు తిన్న ఆహారాల్లో ఉలవలు కూడా ఒకటి. ఉలవలు అంటే గుర్రాలకు పెట్టే ఆహారంగా భావిస్తారు. కానీ ఉలవలను మనం కూడా తినవచ్చు. మన బామ్మలు ఉలవలతో చారు తయారు చేసి తాగేవారు. ఉలవలను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఉలవల్లో మన శరీరానికి కావల్సిన అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మనకు ఎంతో మేలు చేస్తాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉలవలు చాలా బలవర్ధకమైన ఆహారమని వారు అంటున్నారు.

బరువు తగ్గేందుకు..

ఉలవల్లో ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఉలవల్లో వాటి బరువులో సుమారుగా 24 శాతం మేర ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. కనుక ఇవి చాలా బలాన్ని ఇస్తాయి. నాన్ వెజ్ తినని వారు ప్రోటీన్ కోసం ఉలవలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. ఉలవల్లో ఫైబర్ సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఉలవలను తినడం వల్ల ప్రోటీన్లు, ఫైబర్ రెండింటినీ పొందవచ్చు. దీంతో ఆకలి నియంత్రణలో ఉంటుంది. ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. కడుపు నిండిన భావనతో ఉంటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. జీర్ణ క్రియ మెరుగు పడుతుంది. మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. మేగర్లు మలం సరిగ్గా కడులుతుంది. దీంతో విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది.

కిడ్నీల ఆరోగ్యానికి..

ఉలవల్లో డైయలైటిక్ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల వీటిని రోజూ తింటే శరీరంలో అధికంగా ఉండే నీరు మూత్రం ద్వారా బయటకు పోతుంది. బరువు తగ్గుతారు. శరీరంలోని టాక్సిన్లు, ఇతర వ్యర్థాలు సులభంగా బయటకు పోతాయి. శరీరం అంతర్గతంగా శుభ్రంగా మారుతుంది. దీంతో కిడ్నీలు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. మూత్రం ధారాళంగా వస్తుంది. మూత్రాశయ సమస్యలు, ఇన్ ఫెక్షన్ తగ్గుతాయి. ఉలవల్లో ఉండే పలు రకాల సమృద్ధుల వల్ల కిడ్నీ స్ట్రోన్లు ఏర్పడకుండా చూసుకోవచ్చు. కిడ్నీ స్ట్రోన్లు ఉన్నా కూడా అవి కరిగిపోయేలా చేస్తాయి. కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తాయి.

దయాబెటిస్ సమస్యకు..

ఉలవల గ్లైసిమిక్ ఇండెక్స్ విలువ చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల వీటిని తింటే షుగర్ లెవల్స్ పెరగవు. పైగా వీటిల్లో ఉండే ఫైబర్ షుగర్ లెవల్స్ను తగ్గించేందుకు సహాయం చేస్తుంది. దీంతో దయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటుంది. కనుక షుగర్ ఉన్నవారు నిరభ్యంతరంగా ఉలవలను తినవచ్చు. అధిక బరువు తగ్గులనుకునే వారికి ఉలవలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇవి శరీరంలో వేడిని పుట్టిస్తాయి. మెటబాలిజంను పెంచుతాయి. దీంతో క్యాలరీలు ఖర్చవుతాయి. కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. ఉలవల్లో అనేక రకాల యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. పాలిఫినాల్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ ఉంటాయి. ఇవి డ్రీ ర్యాడికల్స్ బారి నుంచి శరీరాన్ని రక్షిస్తాయి. ఆక్సికరణ ఒత్తిడి, శరీరంలో అంతర్గతంగా వచ్చే వాపులను తగ్గిస్తాయి.

దీని కారణంగా కణాలకు జరిగే నష్టాన్ని నివారించవచ్చు. గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. ఇలా ఉలవలను రోజూవారి ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

లో బీపీ ఉందా..? అందుకు కారణాలు ఏమిటి,

దాని లక్షణాలు, ఏ ఆహారం తినాలో తెలుసుకోండి..!

ప్రస్తుతం చాలా మందికి హైబీపీ వస్తున్న విషయం విదితమే. ఇందుకు అనేక కారణాలు ఉంటాయి. అయితే కొందరు లో బీపీతో కూడా బాధ పడుతుంటారు. లో బీపీ సమస్య ఉంటే కొందరిలో ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించవు. కానీ కొందరికి మాత్రం పలు లక్షణాలు కనిపిస్తుంటాయి. లో బీపీ సమస్య వచ్చేందుకు కూడా కొన్ని కారణాలు ఉంటాయి. అయితే లక్షణాలు లేకుండా లోబీపీ ఉంటే పెద్దగా ఆందోళన చెందాల్సిన పనిలేదని, కానీ లక్షణాలతో లో బీపీ ఉంటే మాత్రం కచ్చితంగా జాగ్రత్తలను పాటించాలని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. డి.హైడ్రేషన్ బారిన పడిన వారిలో సహజంగానే లో బీపీ వస్తుంటుంది. శరీరంలోని ద్రవాలు వేడి లేదా పలు ఇతర కారణాల వల్ల త్వరగా ఖర్చవుతాయి. దీంతో ఎలక్ట్రోలైట్స్ అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. ఫలితంగా డి హైడ్రేషన్ బారిన పడతారు. ఇలాంటి సమయాల్లో లో బీపీ వస్తే మాత్రం చాలా ప్రమాదమని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

కారణాలు ఇవే..

కొందరు రోజూతా ఎలాంటి పనిచేయకుండా బద్దకంగా ఉంటారు. లేదా నిరంతరం కంప్యూటర్ ఎదుట కూర్చుని పనిచేస్తూ ఎలాంటి వ్యాయామం కూడా చేయరు. అలాగే నిద్ర కూడా ఎక్కువగా పోతుంటారు. అతిగా నిద్రిస్తుంటారు. దీంతో శరీర పృథురం నంబండ్ వ్యవస్థ పనితీరు దెబ్బ తింటుంది. రక్త సరఫరా సరిగ్గా ఉండదు. ఇది లో బీపీకి దారి తీస్తుంది. గర్భంతో ఉన్న మహిళలు కూడా కొన్ని సార్లు లోబీపీ బారిన పడే అవకాశాలు ఉంటాయి. గర్భంతో ఉన్న సమయంలో మహిళల్లో హార్మోన్స్ అసమతుల్యత కొన్ని సార్లు ఏర్పడుతుంది. దీంతో రక్త నాళాలు వెడల్పుగా మారుతాయి. దీని వల్ల బీపీ తగ్గుతుంది. అయితే ఎలాంటి లక్షణాలు లేకుండా లో బీపీ ఉంటే కంగారు పడాల్సిన

పనిలేదు. కానీ ఏవైనా లక్షణాలు ఉంటే మాత్రం కచ్చితంగా డాక్టర్ ను కలవాల్సి ఉంటుంది.

లక్షణాలు..

వయస్సు మీద పడడం, గుండె సంబంధిత సమస్యలు ఉండడం, గుండె సాధారణం కన్నా తక్కువ వేగంగా కొట్టుకోవడం, హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ అవడం, థైరాయిడ్ సమస్యలు, షుగర్ లెవల్స్ పడిపోవడం, పోషకాహార లోపం వంటి కారణాల వల్ల కూడా లోబీపీ వస్తుంది. లోబీపీ వచ్చినప్పుడు కొందరిలో లక్షణాలు కనిపించవు. కానీ కొందరిలో లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. లో బీపీ ఉన్నవారిలో తల తిరిగినట్లు అనిపిస్తుంది. కొందరికి స్తుపా కోలోనీతున్నట్లు అవుతుంది. కంటి చూపు మసకగా మారుతుంది. తీవ్రమైన అలసట, వీరనం వస్తాయి. వికారంగా ఉంటుంది. చేసే పనిమీద ధ్యాన పెట్టడం కష్టంగా మారుతుంది. ఆందోళన, కంగారు ఉంటాయి. శరీరం చల్లగా మారుతుంది. పొట్టలో అసౌకర్యం ఏర్పడుతుంది. ఈ లక్షణాలు తరచూ కనిపిస్తూ బీపీ తక్కువగా ఉంటే మాత్రం కచ్చితంగా డికిక్కిన తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

తీసుకోవాల్సిన ఆహారం..

లో బీపీ ఉన్నవారు డాక్టర్ సూచన మేరకు మందులను వాడాలి. అలాగే పలు రకాల ఆహారాలను తరచూ తీసుకోవడం వల్ల కూడా ఈ సమస్య నుంచి సులభంగా బయట పడవచ్చు. హైబీపీ మందిగా లోబీపీ మరి అత్యంత ప్రమాదకరం ఏమీ కాకపోయినా లక్షణాలు తరచూ కనిపిస్తుంటే మాత్రం ఆక్సెడ్ చేయకూడదు. ఇక లో బీపీ ఉన్నవారు సోడియం ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా కాన్స్ ఉప్పు వేసి వేయించిన పచ్చిలు, బాదంపప్పు, వాల్ నట్స్, జీడిపప్పు వంటివి తినివాలి. అలాగే ఊరగాయలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. సముద్రపు ఉప్పు లేదా హిమాలయన్ సాల్ట్ ను ఉపయోగించాలి. నీళ్లను ఎక్కువగా తాగుతుండాలి. ఎలక్ట్రోలైట్స్ అధికంగా ఉండే కొబ్బరి నీళ్లను సేవించాలి. పండ్ల రసాలను తాగుతున్నా ఫలితం ఉంటుంది. మోతాదులో టీ, కాఫీలను తాగవచ్చు. దార్జి చాక్లెట్ లను తింటే వాటిల్లో ఉండే ఫ్లేవనాయిడ్స్ బీపీని కంట్రోల్ చేస్తాయి. ఇలా లో బీపీ ఉన్నవారు పలు జాగ్రత్తలను పాటిస్తే ఈ సమస్య నుంచి సురక్షితంగా ఉండవచ్చు.

భారతీయ సనాతన ధర్మం పరిరక్షణే ధ్యేయంగా

ప్రతి ఒక్కరూ భగవద్గీత పఠించాలి

జగ్గంపేట ఎమ్మెల్యే జ్యోతుల నెహ్రూ

జగ్గంపేట జూన్ 22: మనం న్యూస్ : భారతీయ సనాతన ధర్మం పరిరక్షణ ధ్యేయంగా ప్రతి ఒక్కరూ భగవద్గీత పఠించాలని జగ్గంపేట ఎమ్మెల్యే, టి.డి.డి బోర్డు సభ్యులు జ్యోతుల నెహ్రూ అన్నార.కాకినాడ జిల్లా జగ్గంపేటనియోజకవర్గం,గుండేపల్లి మండలం జెడ్ రాగంపేట మోహన్ కృష్ణ రెసిడెన్షియల్ భారతీయ ధర్మ పరిషత్ రాష్ట్ర కా ర్యునిర్వాహక, అధ్యక్షులు పాలచర్ల నాగేంద్ర చౌదరి, ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం భగవద్గీత పఠిణీ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి శాసనసభ్యులు తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం పాలక మండలి సభ్యులు జ్యోతుల నెహ్రూ చేతులు మీదుగా భగవద్గీత పఠిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ముందుగా భగవద్గీత పుస్తకం నాగేంద్ర చౌదరి జ్యోతుల నెహ్రూ కి అందజేసి ఘనంగా సత్కరించి జ్ఞాపికా అందించారు. అనంతరం నెహ్రూ చేతుల మీదుగా పలువురు హిందువులకు భగవద్గీత పుస్తకాలు అందజేశారు. నాగేంద్ర చౌదరి చేసే సేవా కార్యక్రమాల విశ్రాటకు తిలకించి అభినందించిన ఎమ్మెల్యే నెహ్రూ. ఈ సందర్భంగా జ్యోతుల నెహ్రూ నాగేంద్ర చౌదరి చేసే సేవా కార్యక్రమాల గో సంగర్షణ కార్యక్రమం గురించి తెలుసుకొని అభినందించారు, నాగేంద్ర చౌదరి మాట్లాడుతూ, సనాతన ధర్మపరిరక్షణ కు, ధర్మ రక్షణ కొరకు, హిందువుల్లో చైతన్యం తేవడం కోసం చేసే కార్యక్రమం ,మనకి మతం లేదు, అంతా ఒకటే హిందూ మతం, అంటూ ప్రజలకు తెలియజేస్తూ అందరిని ధర్మ మార్గంలో నడవాలని సూచిస్తూ గోసంక్షణ కార్యక్రమం, ద్వారా గోవులను రక్షిస్తానని ,నాగేంద్ర చౌదరి తెలియజేశారు, ఈ కార్యక్రమంలో చూర్వాట్ వైర్లస్ భరత్ కుమార్, మండల టిడిపి అధ్యక్షులు మారిశెట్టి భద్రం, బోధి రెడ్డ సుబ్బారావు, బద్ది సురేష్, ముమ్మపల్లి వీరాజు, కురుమల శ్రీను, రెడ్డి సాయి మణిదీప్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



పారిశుధ్య అధికారులు, కార్మికులకు గోదావరి

స్విమ్మర్స్ క్లబ్ సత్కారం

పుష్కరాలరేవును పరిశుభ్రంగా ఉంచుతున్నందుకు రౌతు అభినందనలు



రాజుపహేంద్రవరం, జూన్ 22, మనం న్యూస్ : పవిత్ర గోదావరి తీరాన ఉన్న పుష్కరాలరేవులో నిత్యం పుణ్య స్నానాలు చేసేందుకు వచ్చే భక్తులు,యాత్రికుల కోసం రేవును పరిశుభ్రం చేస్తున్న పారిశుధ్య అధికారులు, కార్మికులు అభినందియ్యాలని మాజీ ఎమ్మెల్యే, పుష్కర ఘాట్ గోదావరి స్విమ్మర్స్ క్లబ్ శాశ్వత గౌరవ అధ్యక్షుడు రౌతు

సూర్యప్రకాశరావు కొనియాడారు.క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం నగరపాలక సంస్థ పారిశుధ్య విభాగం శానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్ అల్లం దుర్గా ప్రసాద్, శానిటరీ మేట్రిలు గుత్తుల వెంకటరమణ,పాముల రాజ్ కుమార్, సీ.హెచ్. కిరణ్ బాబు, పారిశుధ్య కార్మికులు పిల్లెల్లి శంకరాపు,బంగారు నాగశేషు,నిమ్మకాయలు బృందావని,గురజాడకు గంగాభవానీలను ఘనంగా శాలువాలతో సత్కరించి,రౌతు చేతుల మీదుగా మెమోంట్లు అందచేశారు.ఈ సందర్భంగా రౌతు సూర్యప్రకాశరావు మాట్లాడుతూ గోదావరి నదికి ఎన్ని స్నానాలు రేవులు ఉన్నా పుష్కరాల రేవుకు ఉన్న ప్రాముఖ్యత, ప్రాధాన్యతం దృష్ట్యా ఇక్కడ స్నానమాచరించాలని భక్తులు, యాత్రికులు కోరుకుంటారని అన్నారు. ఇతర నదులకు లేని విధంగా గోదావరి నది మధ్యలో కూడా ఇసుక దిబ్బలు ఉంటాయని,తమ గోదావరి స్విమ్మర్స్ క్లబ్ సభ్యులు అక్కడకూ వెళతారని ఆయన పేర్కొన్నారు.పుష్కరాల రేవును నిరంతరం పరిశుభ్రంగా ఉంచేందుకు శానిటరీ మేట్రి గుత్తుల వెంకటరమణ ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారని రౌతు అభినందనలు తెలిపారు.ఈ రేవులో నిత్యం పరిశుభ్రత ఉంటుందని ఆయన అన్నారు.సన్యాస కార్యక్రమంలో గోదావరి స్విమ్మర్స్ క్లబ్ శాశ్వత గౌరవ అధ్యక్షులు నందం లక్ష్మణమూర్తి,మాదాల వెంకటేశ్వరాపు, అధ్యక్షులు గుమ్మల వెంకటరమణ, కామర్లపల్లి పాలవర్తి దుర్గా ప్రసాద్, ఎక్స్క్యూటీవ్ సభ్యులు కాకర్ల కృష్ణమూర్తి (జాకి),కొండేటి భీమరావు, ఎం.జె.డీ.సీ,నిరవధి నాగేశ్వరాపు, తొంబెపు ప్రకాశరావు,సుంకర శివశంకర్,చెల్లెట్లయిన వీరబాబు,క్లబ్ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

నానబెట్టిన వాల్ నట్స్ తో అద్భుతమైన

ఆరోగ్యప్రయోజనాలు..?

వాల్ నట్స్ లో ఉండే పోషకాలు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అయితే, వాటిని రాత్రిపూట నానబెట్టి తింటే, దాని ప్రయోజనాలు రెట్టింపు అవుతాయని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మెదడు ఆకారంలో కనిపించే డ్రై ఫ్రూట్ అయిన వాల్ నట్స్ ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. ముఖ్యంగా మెదడు పనితీరుకు దీనిని అద్భుతమైన ఆహారంగా పరిగణిస్తారు.



తరచూ ఇంటి పెద్దలు జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుందని వాల్ నట్స్ తినమని సలహా ఇస్తుంటారు. అయితే, ఈ వాల్ నట్స్ ను రాత్రిపూట నీటిలో నానబెట్టి తింటే దాని పోషక విలువలు మరింత పెరుగుతాయని, శరీరం వాటిని సులభంగా జీర్ణం చేసుకోగలడని మీకు తెలుసా? నానబెట్టిన వాల్ నట్స్ తినడం ద్వారా ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి, ముఖ్యంగా వీటిని తమ దైనందిన ఆహారంలో ఎవరు చేర్చుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

నానబెట్టిన వాల్ నట్ లను ఎవరు తినాలి..?

వాల్ నట్స్ అద్భుతమైన పోషక విలువలను కలిగి ఉంటాయి, ముఖ్యంగా కొన్ని రకాల వ్యక్తులకు ఇవి మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.

మెదడు పనితీరుకు..

వాల్ నట్స్ ను “మెదడు ఆహారం” అని పిలుస్తారు. దీనికి కారణం వాటిలో ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, విటమిన్-ఇ , యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండటమే. ఈ మూలకాలన్నీ మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి, జ్ఞాపకశక్తిని బలపరుస్తాయి. కాబట్టి, విద్యార్థులు, నిపుణులు లేదా మెదడుకు ఎక్కువ పని చెప్పేవారికి నానబెట్టిన వాల్ నట్స్ చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. ఇది మనస్సును మరింత చురుకైనా ఉంచుతుంది.

గుండె జబ్బుల ప్రమాదం ఉన్నవారు..

గుండె జబ్బులతో బాధపడేవారికి లేదా ఈ వ్యాధుల ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్నవారికి, నానబెట్టిన వాల్ నట్స్ తినడం ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు మరియూ ఫైబర్ కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. అలాగే, వాల్ నట్స్ లో ఉండే మెగ్నీషియం మరియూ పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రించడంలో తోడ్పడతాయి.

బలహీనమైన ఎముకలు ఉన్నవారు..

వాల్ నట్స్ లో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలను బలోపేతం చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. కాబట్టి, బలహీనమైన ఎముకలు ఉన్నవారు లేదా ఆస్టియోపోరోసిస్ ప్రమాదం ఉన్నవారు నానబెట్టిన వాల్ నట్స్ ను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల ఎముకల సాంద్రత పెరుగుతుంది.

జీర్ణ సమస్యలతో పోరాడుతున్న వ్యక్తులు..

వాల్ నట్స్ లో సహజంగా టానిన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది, ఇది కొంతమందికి పోషకాలు సరిగా గ్రహించకుండా లేదా జీర్ణ సమస్యలను కలిగించవచ్చు. కానీ, బలహీనమైన వాల్ నట్స్ ను తినడం వల్ల టానిన్ శాతం తగ్గుతుంది. దీనివల్ల జీర్ణశక్తి తక్కువగా ఉన్నవారికి కూడా వాల్ నట్స్ లోని పోషకాలు సులభంగా అందుతాయి. వాల్ నట్స్ లో ఉండే ఫైబర్ కూడా జీర్ణశక్తియకు ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

నానబెట్టిన వాల్ నట్స్ ను ఎలా తినాలి..?

నానబెట్టిన వాల్ నట్స్ ను తినడం చాలా సులువు. రాత్రి ఒక కప్పు నీటిలో 4 నుంచి 5 వాల్ నట్స్ ను నానబెట్టండి. ఉదయం వాటిని తొక్క తీసిన తర్వాత (లేదా తొక్కతో సహా) తినండి. మీకు కావాంటే, వీటితో పాటు పాలు కూడా తాగవచ్చు.

