



● ప్రభుత్వ కాలేజీల్లో మహిళలకు



విజయవాడ, అక్టోబరు 30, ప్రభాతవార్త ప్రతినధి:
రాష్ట్రంలోని అన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో మహిళా ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థినిల పూర్తి స్థాయిలో రక్షణ కల్పించేందుకు ప్రభుత్వం పూర్తి స్థాయి కార్యాచరణను చేపట్టింది. ఇందుకు భాగంగా బాలికల, సంరక్షణ పట్టాలు, దిశ యాచ్ పై అవగాహన కల్పించేందుకు చర్యలు చేపట్టింది. ఈ దశలో ప్రతి ప్రభుత్వ పాఠశాలకు, కళాశాలలో అవగాహన సదస్సు నిర్వహిస్తోంది. దిశ యాచ్ పై అవగాహనను నిర్దేశించిన మహిళా పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది ఈ అంశంపై నిర్దేశిత సమయంలో విద్యార్థిసంఘాలకు వెళ్లే వెసులుబాటు కల్పించింది. వార్డు/గ్రామ సచివాలయాల రెవెన్యూలో మహిళా ఉపాధ్యక్షులను

పాఠశాలలపై ప్రత్యేక పర్యవేక్షణ పెట్టాలని ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఇందుకు సంబంధించి సిఎం వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి అత్యంత జాప్యతగా పనిపించారని వాటిని విమర్శించిన కారాగృహాధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేసారు.

అంతేకాకుండా పాఠశాలలు, కళాశాల విద్యార్థిని అట్టి తరచు ఇంటర్నల్ కావాలని ప్రీ. ఎఫ్ సంక్షేమ శాఖకు ఆదేశాలు జారీచేసారు. ఎఫ్ నమూనా, పోరసంబంధాల శాఖ అందించిన సమాచారాన్ని అనుసరించి సిఎం జగన్ అధికారులకు ఈ విషయంలో కీకాడేశాలు ఇవ్వారు. ఈ నిందర్పరాలలో ఆయన ప్రతి మహిళ పోలీసుని విద్యార్థినిపై నిరంగుణాన్ని నిర్దుష్టంగా నిర్దుష్టంగా ప్రత్యేక మార్గదర్శ

కాలు జారీ చేస్తున్నామన్నారు. ప్రతి పాఠశాలల్లోను విద్యార్థులకు మత్తుమందులవలన కలిగి ఆనధాలు, ఇతర ప్రమాదాలపైన, ధోర్త్యే పట్టంపైన అవగా నన కల్పిస్తామన్నారు. ఈ విద్యు నంపత్తుల నుంచి సూతన పాఠశాల విద్యువిధానం అమలు లోకి తీసుకుని పచ్చినట్లు తెలిపారు. ఆరు కేసిగిరల్లో ఈ విద్యువిధానం ఉంటుందని, క్రమంగా అమలు లోకి తీసుకుని పంపిస్తున్నారు. సూతన విద్యు విధానంగా అనుగుణంగా అధికారులు సూక్ష్ మ్మాపింగ్ పూర్తి చేస్తున్నారున్నారు. అందుకు అనుగుణంగా ఏ ఏడాది జూలైతో మొదల్, 2023 జూలై, 2024జూలై జూలై దశలలోగా ఆరు కేసి గిరీల సూక్ష్మ అందుబాటులోకి వచ్చేయన్నారు.

ప్రతి హైస్కూల్, హైస్కూల్ షున్ స్కూల్స్ని కూడా నిషేధించక ఆటోయేవనలో ఉంచానన్నారు. ఉపాధ్యాయులను బోధించే వనులకు వినియోగించవద్దని నిషం ఘోస్ జగన్మోహన్రెడ్డి న్యూస్ చేసారు. విద్యావ్యవస్థలో మంచి సంస్కరణలను తీసుకునివచ్చామన్నారు. ఇవి సభ్యతలూ సాధించే దిశలో ఉపాధ్యాయులను సేవలను అందించామో చానన్నారు.మన ప్రభుత్వ పాఠశాలలో గమనిస్తే ఉపాధ్యాయులకు ఉన్నత విద్యావంతులగునన్నారు. వారి సేవలను సరిగ్గా వినియోగించుకుంటే నాణ్యమై విద్యను సాధించగలమన్నారు. పాఠశాల నిర్వాహణ విషయంలో ప్రధాన్

పాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు



కుప్ప కూలిన
కేబుల్ వంతెన

90 మంచి పైగా మృతి

మృతుల సంఖ్య పెరిగే అవకాశం

గుజరాత్‌లోని మాఛ్చనదిలో దుర్లుటన

మార్చి(గుజరాత్), లక్షలకు పై 30: గుజరాత్‌లోని మోర్బీ జిల్లాలోని మూన్సన్‌దిలో ఆదివారం సాయంత్రం ఒక కేబుల్ వంతెన కూలిపోవడంతో సందర్భుకుగా వచ్చిన వారోల సమూహం 100 మందిని కల్పా గల్లంత చేయ్యారు. ఆదివారం శేలపు దింగంవలెనా వంతెనను అరిగిపోయేదేరుకు సందర్భుకుగా పోలికలు. 500 మందిని కల్పా వంతెనపై రావడంతో బరువుకు వంతెన అరిగిపోయి కూలిపోయిందని చెప్పబడ్డారు. ఇప్పటివరకూ 91 మంది చనిపోయినట్లు ఆదివారం ప్రకటించారు. మరికొంతమంది ఆహారం ఇప్పటికీ తెలియలేదు. మృతులనుగల్ప మరీతంపెనుగుతుందని సిబ్బంది వెల్లడించారు. గతవారానికి ఈవంతెనకు మరగమూడు డేస్ నాలుగు రోజులు శ్రీతమ్మ ప్రారంభించారు. బ్రిటిష్ రాంరాణి >>2

మరో రూ. 2
పెరిగిన
విజయ పాలు
కేపటినుంచి అమలు 2

ఆత్మనిర్భర్ భారత్‌కు రక్షణ, ఏరోస్పేస్ రంగాలు



నవోదయ, లక్ష్మీకూటం ౩౮: భారత్‌ను అత్యున్నతభారత్‌గా తీర్చిదిద్దడంలో రక్షణ
రంగం, ఏరోస్పేస్ రంగాలు ముఖ్యమైన రంగాలుగా నిలిచాయని, 2025 నాటికి
దేశ రక్షణరంగ తయారీ 25 బిలియన్ డాలర్లకు చేరుతుందని ప్రధానిమోదీ ఆ
న్నారు. గుజరాత్లో మూడవరోజుల పర్యాటక సమ్మెల మోడి నవోదయ
సి295 రావాడా విమానాల తయారీ కేంద్రానికి శంకుస్థాపనచేసారు. 2 వేలా
కోట్ల వ్యయంతో టాటూల భాగస్వామ్యంలో ఎయిర్బస్ సంస్థ ఈప్రాజెక్టును
చేపడుతోంది. విమానాలుతయారంగంలో అత్యున్నత స్థాయిచేయుకు దేశంలోనే
అతిపెద్ద ప్రొజెక్టు అని మోడి అన్నారు ఉత్తరప్రదేశ్, బీహార్‌లందు
ఏర్పాటుచేసిన రక్షణరంగ కారిడ్లు కూడా ఇందుకు దోహదించేవాయని, భారత్

అమ్రావతిలో
కూలిన భవనం
ఐదుగురు మృతి

అవధానము, అల్పజీవులు 30: మహాకాష్టలోని అవధానమి నగరంలో అధివారం శిథిలావస్థలో ఉన్న రెండవంపులభవనం కున్నకూలంతలో ఉన్న రెండవంపు ముగిసినదారు. మరో ఇద్దరు తీవ్రంగా గాయపడినట్లు భావించు తెలిపారు. మత్స్యవాహనం రెండు గంటలపైబారంతలో ఈసంఘటన జరిగినది. నగరంలోని ప్రధానచౌకీప్రాంతంలో ఉన్న భవనం కున్నకూలంలో. ఐదుగురు మరణించగా మరో ఇద్దరు గాయపడినట్లు అవధానమి పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ ఆర్పిఎన్ తెలిపారు.

భవనం కూలిపోవడంతో శిథిలాకరించబెక్కుకున్నవారి మృతదేహాలను రెన్నాట్టాబీమ్ బయటకు తీసు కొచ్చినది. అయితే సహాయక చర్యలు ఇంకా పనిపొగుతున్నాయని ఘటనపై విచారణజరిపిన బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని జిల్లా కలెక్టర్ పవన్చౌకర్ తెలిపారు. ఈభవనం పాతబడి శిథిలావస్థకు చేరువడడంతో అవధానమి మున్నె నేటి కార్పొరేషన్ ఈ ఏడాదిజులైలో కూల్చివేతు కు పోలీసుబిచ్చును పౌరసంఘరాల అధికారి తెలిపారు.

మహారాష్ట్ర ఉపవ్యూహసీనిం దేవేంద్ర ఘడ్కవిన్ విచారం వ్యక్తదేస్తూ సింం సహాయ నిధింంచి మృతుల కుటుంబాలకు ఐదువర్షల చొప్పున ఆర్థిక సాయం అందించాలని ఏక్సనాథ్విడిన్ సర్టిఫికేంబర ఆన్సారు. గాయపడినవారి వైద్యభర్తులన్నీ ప్రభుత్వమే భరిస్తుందన్నారు. ఈ ఘటనపై విచారణ జరవాలని డివిజన్ కమిషనరున్ ఆదేశించినట్లు ఘడ్కవిన్ ట్వీట్చేసారు.



21వేల కోట్లతో ఎయిర్బస్ రవాణా విమానం తయారీ ప్రాజెక్టు

వదోదరలో శంకుస్థాపన చేసిన మోడీ

రక్షణ ఏర్పాటుచేసినరంగంలో భారీ మొత్తంలో పెట్టుబడులు రావడం దేదో తొలినాటి అన్నాదు. బీజేపీ అధికారంలోకి వచ్చాక కీలక ఆర్థిక సంస్కరణలున్నప్పటికీ దానివల్లే తయారీ రంగంలోపెద్దమొత్తంలో పెట్టుబడులు వస్తున్నట్లు మోడీ అన్నాడు. విమానయానరంగంలో అత్యంతవేగంగా అభివృద్ధిచెందతున్న దేశంగా భారత్ గుర్తింపు పొందింది.

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా యూరోప్రాకీర్త ఎక్కువగా ఉన్న మూడు దేశాల్లో త్వరలోనే భారత్ చోటునుపొందివస్తుంది మోడీ తెలిసారు. ఐరోపాకు చెందిన యుఎస్బిసీ సంస్థ ఇతర దేశాల్లో సీ295 విమానాలను తయారుచేయడం ఇదే తొలిసారి. భారత్ యామన్లోనే సేవలనుపొందే అవకాశం ఆక్రే 748 రవాణా విమానాలన్నానైనా పొందే యుఎస్బిసీకు చెందిన సీ295 రవాణా విమానాలనుప్రవేశపెట్టాలని లోక పరిషత్ సెక్రెటరీబులోన్ కేంద్రం నిర్ణయించింది. ఇందుకోసం 56 విమానాలను అందించేందుకు యుఎస్బిసీతో 21,935కోట్లతో ఒప్పందంకుదిరింది. 2023 సెప్టెంబరు నుంచి 2025 ఆగస్టువరపు 16 విమానాలను అప్పటికికప్పించి ఎగిరే నిబంధనతో యుఎస్బిసీ భారత్కు అందజేస్తుంది. మిగిలిన 40 విమానాల భారత్లో, అసెంబ్లీంగ్ టూటూగ్రూపుకు చెందిన అద్యాన్సీడీ సిస్టమ్స్ >>2

ప్రభుత్వ అప్రజాస్వామిక విధానంపై
పోరాడుతూనే ఉంటాం
 పిఎసి సమావేశంలో పవన్

పవన్‌పై రాజకీయ కుట్ర జరుగుతోందన్న నాదెండ్ల మనోహర్
జనసేన రాష్ట్ర కార్యాలయంలో జరిగిన సమావేశంలో పలు తీర్మానాలు



విజయవాడ, అక్టోబరు 30, ప్రభాతవార్తప్రతినిధి: రాష్ట్ర ప్రభుత్వ అప్రజాస్వామిక విధానాలపై పోరాడుతున్న ఉద్యమానికే జనసేన అధినేత వవస రక్షణకు స్పష్టం చేసారు.సామాన్యుల హక్కులకు కార్యకర్తల అభివృద్ధి పోరాటాన్ని మునుగుడ సాధిస్తోందన్నారు.రాజ్యాంగంలో హక్కులు, బాధ్యతలు ఉందనికే సమయమన్నారు. వీటికే భంగం కలిగితే జనసేన పార్టీ చూస్తూ ఊరుకొనడం ప్రజలను ఇళ్ల గృలాలు,శాలలను డేరుతు వంబింది కనిస

పాగాలను అమలు చేయని జగన్మోహన్రెడ్డిని స్థిరంగా ఎదుర్కోబాడమన్నారు. ప్రజల్ని తమ కార్య కరలను తప్పుడు కేసులతో పెట్టి భయభీష్ణులను. ప్రస్తుతాన్ని ప్రభుత్వాలతో భంగంపాలే తప్పవన్నారు. జననీన రాష్ట్ర క్రైమిక కార్యాలయాలతో ఆహ్వానిత బట్టిక ఆకౌంట్స్ కమిటీ (పిసిసి) సమావేశం అధివారం అధ్యక్షుడు. పార్టీ వ్యూహానుసారము పవన్ కల్యాణ్ ఆసక్తికర జరిగిన ఈ సమావేశంలో చల్ల కీలక తీర్మానాలను ఆమోదం తెలిపారు.పవన్ విశాఖ వర్తుటన సంధర్భంగా జిటీవల చోటు చేసుకున్న పరిస్థితులు,వర్తూతను అడ్డుకునెందుకు అధికార వైకాంగునిపార్టీ చేసిన దాడులు.భయనక పరిస్థితిని ఈ సమావేశం ఖండించింది.

ఆ మేరకు తీర్మానాన్ని ఆమోదించింది. దుశ్శర్యను ఖండిస్తూ పార్టీలకు అతీతంగా సంఘీభావం తెలిపిన కేంద్రమంత్రి మురళీధరన్, టిడిపి అధినేత చంద్ర బాబు, సిపిఎం నేత డాక్టర్ నారాయణ, బిజెపి నాయకుల ప్రధాన కార్యదర్శి దగ్గుబాటి పురంధేశ్వర్ దేవి, బిజెపి రాష్ట్రాధ్యక్షుడు సోమ వీరాణ, లోక్ సత్తా నాయకులు డాక్టర్ జయ ప్రకాష్ నారాయణ, బాబ్జీ, తెలంగాణకు చెందిన వలుపురు సేతులు, పౌరసమాజం నుంచి వివిధ సంస్థల ప్రతినిధులు, మేధావులు, ఆక చర్యలు తప్ప మట్టారని సమావేశంలో వెల్లడించారు. >>2



ప్రపంచం గుర్తించిన తెలుగుమేధావి రామకృష్ణారావు

కోనేరు రామకృష్ణారావు భవన్ ప్రారంభం, ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు

రుషికొండ (విశాఖపట్నం), అక్టోబర్ 30, ప్రభా తవార్త : ప్రముఖ తత్వవేత్త, గాంధేయవాది, గీతం మాజీ ఛాన్స్లర్ పద్మశ్రీ స్వర్ణయ ధ్రాఫినర్ కోనేరు రామకృష్ణారావు భవన్‌ను ఆదివారం భారత మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి డాక్టర్ ఎమ్.వెంకయ్యనాయుడు ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ స్వర్ణయ కోనేరు రామ కృష్ణారావు ప్రపంచం గుర్తించిన తెలుగు మేధావి అని విద్యావేత్తగా, తత్వవేత్తగా దేశానికి గుర్తింపు తెచ్చారని కొనియాడారు. ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం విద్యార్థిగా తనకు కోనేరు రామకృష్ణారావు మాటలు ప్రేరణగా నిలిచి భారత ఉపరాష్ట్రపతి పదవి వరకు నడిపించాడన్నారు. గీతంకు అంతర్జాతీయంగా గుర్తింపు తెవడంలో స్వర్ణయ కోనేరు భారతీయ సంస్కృతిని సంద్రాయాల ఎంతో ఉన్నతమైనదని ప్రేమ, శాంతి వసుధైక కుటుంబం వంటి భావనతో ప్రపంచంలో ఆగ్రస్థానంలో నిలవాలన్న ఆకాంక్ష తప్ప పడరాదు ఆక్రమణ ఆలోచన భారతీయుల వారసత్వంలో లేవన్నారు. గాంధీ మహాత్ముని ఆశాయలను అర్థం చేసుకుని అందించిన కోనేరు రామకృష్ణారావు తన కుటుంబ సభ్యులను ఎంతగా



ఆదివారం జరిగిన సభలో మాట్లాడుతున్న మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు

ప్రభావితం చేశారో వారు గీతంకు అందించిన భారీ విరాళం ద్వారా ఆద్రమవుతోందన్నారు. విజ్ఞానాన్ని పంచడం, సంపదను సృష్టించడం, సమాజ హితానికి పంపిపెట్టడం గొప్ప ఆలోచనగా అభివర్ణించారు. ఒకప్పటి నందం, తక్కువ విశ్వవిద్యాలయాలు ప్రపంచానికి విజ్ఞానాన్ని పంచాయని గీతం వంటి విద్యాసంస్థలు ఆ దిశగా ఎదగాలన్న ఆకాంక్షను వ్యక్తం చేశారు. కోనేరు రామకృష్ణారావు కుటుంబ సభ్యులు ఇచ్చిన విరాళం సద్వినియోగం కాగలదన్న ఆశాభావాన్ని

వెలిబుచ్చారు. గీతం అధ్యక్షుడు ఎమ్ శ్రీధర్ తే మాట్లాడుతూ గీతం వ్యవస్థాపకుడు డాక్టర్ ఎమ్విఎస్ఎం మూర్తి హఠాస్ఫరణం అనంతరం విశ్వవిద్యాలయం బాధ్యతలు స్వీకరించడానికి కోనేరు రామకృష్ణారావు వెన్నుటి ఉన్నారని తెలిపారు. విద్యార్థులలో విలువలు పెంచడానికి అవసరమైన విధంగా గీతం శిక్షణ ఇస్తుందన్నారు. గీతం ద్వారా పలు సామాజిక కార్యక్రమాలను గ్రామీణ ప్రాంతాలను ఆకర్షణ్యత పెంపు మానసిక ఆరోగ్య కేంద్రాల ఏర్పాటుకు స్ఫూర్తి కోనేరు రామకృష్ణారావు కుటుంబ సభ్యులు పోల్గొన్నారు.

అభివృద్ధి,సంక్షేమాలకు చిరునామా ఆంధ్రప్రదేశ్



జగ్గయ్యపేటలో గడప గడపకు మన ప్రభుత్వం కార్యక్రమంలో ప్రభుత్వపిఠ ఉదయభాను

జగ్గయ్యపేట, అక్టోబరు 30, ప్రభాతవార్త : భారతదేశంలోని ఏ రాష్ట్రంలో లేని విధంగా ఆంధ్ర ప్రదేశ్లో అభివృద్ధి-సంక్షేమ కార్యక్రమాల అమలవుతున్నాయని, ప్రతి గడపకు ప్రభుత్వ పథకాల ఫలాలు అందుతున్నాయని ప్రభుత్వపిఠ, జగ్గయ్యపేట ఎంఎల్ఎ సామినేని ఉదయభాను అన్నారు. ఆదివారం ఎన్టీఆర్ జిల్లా జగ్గయ్యపేట పట్టణంలో 4వ సచివాలయం పరిధిలోని 12వ వార్డు విద్యాసగర్లో నిర్వహించిన గడప గడపకు

మన ప్రభుత్వం కార్యక్రమంలో ఆయనపాల్గొని ఇంటింటికి తిరిగి ఇప్పటి వరకు వారు ప్రభుత్వం నుండి పొందిన అట్టికి సంబంధించిన కరపత్రాలను అందజేస్తూ వారి సమస్యలు తెలుసుకుని అక్కడికక్కడే అధికారులకు సూచనలు జారీచేశారు. గత ప్రభుత్వంలో జన్మభూమి కమిటీలు చుట్టూప్రజలు తిరిగివారని, వారు సిఫార్సు చేసిన వారెక ప్రభుత్వ పథకాలు అందేవని విమర్శించారు. రాష్ట్రంలో ఎక్కడా నేడు అలాంటి పరిస్థితిలేవన్నారు.

4న జగ్గయ్యపేటలో చంద్రబాబు బాదుడే బాదుడు

జగ్గయ్యపేట, అక్టోబరు 30, ప్రభాతవార్త : అభివృద్ధి లేకుండా కేవలం విద్యనం, హింస, ఆక్రమకేసులు, ప్రతిపక్ష నాయకులు, కార్యకర్తలను ఇబ్బందుల పాలేయించుట తెలుగుదేశం పార్టీ ఆధిపత్య, మాజీ సీఎం నారా చంద్రబాబు నాయుడు సవరించిన 4న జగ్గయ్యపేటకు విచ్చేసి బాదుడే బాదుడు కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర దుస్థితి గురించి వివరిస్తారని మాజీమంత్రి, విజయవాడ పార్లమెంట్, ఎన్టీఆర్ జిల్లా టీడీపీ అధ్యక్షులు నెట్టం రఘురామ్, టీడీపీ జాతీయ కోశాధికారి, మాజీ ఎంఎల్ఎ శ్రీరాం రాజగోపాల్ (తాతయ్య) తెలిపారు. ఆదివారం ఎన్టీఆర్ జిల్లా జగ్గయ్యపేట పట్టణంలో యలమంచిలి రాఘవ కార్యాలయంలో ఏర్పాటుచేసిన విలేకరుల సమావేశంలో చంద్రబాబు జగ్గయ్యపేట పర్యటన వివరాలను ఆపార్టీ నాయకులు వెల్లడించారు. మాజీమంత్రి రఘురామ్ మాట్లాడుతూ సీఎం వైఎస్ జగన్మోహన్రెడ్డి సంక్షేమం పేరుతో బూటకపు బున్లోకొద్దు కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిన పాన్సాన్ని, ప్రజలపై అనేక రకాలగా మోపిన భావాలను తెలుగుదేశం పార్టీ వ్యతిరేకిస్తుందన్నారు. ప్రతిపక్షంలో ఉన్నప్పుడు జగన్మోహన్రెడ్డి బాదుడే బాదుడు అంటూ విమర్శలు చేశారని నేడు వాస్తవంగా వైసిపి దుష్టచరణతో బాదుడే బాదుడు అనేది ప్రతిరోజూ ప్రజలకు అనుభవంలోకి వస్తున్న ఉండన్నారు. పప్పు గ్రాలు, సూనెలు నిత్యావసర వస్తువుల ధరలు ఏమాదు లేనివిధంగా పెరిగిపోయి సామాన్యులు జీవించటమే కష్టంగామారిన

రోడ్ షో, బహిరంగ సభల ఏర్పాట్లపై జిల్లా టీడీపీ కసరత్తు

పరిస్థితులను జగన్మోహన్రెడ్డి గుర్తించలేక అసమర్థపరిపాలన చేస్తున్నారని యుద్ధబుద్ధులు. రకరకాల పెద్దతో కరెంటు ఛార్జీలు పెంచారని, రైతులకు ఏనాడు లేని విధంగా అన్యాయం చేస్తూ మీటర్లు పెట్టటం దారుణమన్నారు. ఆస్తిసమృలును పెంచి చెత్త వస్తువులను తొలినాగా ప్రజలపై విధించారని, ప్రజల్ని మూడు రాజధానుల పేరుతో అమరావతిని హృత్తిగా నాశనం చేయడానికి దుష్టపన్నాగం వస్తుతున్నారని ఆరోపించారు. చట్టబద్ధంగా వెనక్కు తీసుకోలేని విధంగారాజధాని నిర్మాణానికి రైతులతో ఒప్పందం చేసుకుని అమరావతిని రాజధానిగా తెలుగుదేశం ప్రభుత్వం చేస్తే మూడు ప్రాంతాల సెంటిమెంట్ను తెల్చి రాష్ట్ర ప్రజల మధ్య వైషమ్యాలు సృష్టించే కుట్రలకు పాల్పడుతున్నారని విమర్శించారు. వీటన్నింటినీ, ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను చంద్రబాబు ప్రజలకు విడమర్చి చెప్పారన్నారు.

ఈనెల 4వ తేదీన నంది గామలో రోడ్ షో హర్తిచేసుకుని చంద్రబాబు జగ్గయ్యపేటకు విచ్చేస్తారని పేర్కొన్నారు. మాజీ ఎం ఎల్ఎ శ్రీరాం రాజగోపాల్ మాట్లాడుతూ గతంలో చంద్రబాబు నాయుడు ప్రజలపై ఎలాంటి భారం మోపకుండా సుపరిపాలనచేస్తే నేడు ప్రతి రంగాన్ని, అన్ని వ్యవస్థలను జగన్మోహన్రెడ్డి నాశనం చేశారన్నారు.



ఆదివారం మీడియా సమావేశంలో ప్రసంగిస్తున్న మాజీమంత్రి నెట్టం రఘురామ్, టీడీపీ జాతీయ కోశాధికారి శ్రీరాం రాజగోపాల్

అన్ని రకాలుగా పెరిగి పోతున్న ధరలకు అదుపులేకుండా పోయిందన్నారు. ప్రజల్ని వైతన్యపంతుల్ని చేసేందుకు చంద్రబాబు స్వయంగా బాదుడే బాదుడు కార్యక్రమానికి వివేక్ గ్రస్తున్నారని ఈవర్తకులను విజయవంతం చెయ్యాలని వారు విజ్ఞప్తిచేశారు. కాగా సమావేశంలో స్థానిక టీడీపీ నాయకులు శ్రీరాం సుబ్బారావు, ముల్లంగి

రామకృష్ణారెడ్డి, బొడ్డా రామకృష్ణ, కట్టా వెంకట సర్వసోహారావు, గట్టిడి దుర్గాప్రసాదు, మేకా వెంకటేశ్వర్లు, మైనేని గొడ్డారెడ్డి, యలమంచిలి రాఘవ, పేకే సత్తార, గింజపల్లి రమేష్, కల్యాణం ఈవర్తకులను విజయవంతం చెయ్యాలని వారు విజ్ఞప్తిచేశారు. కాగా సమావేశంలో స్థానిక టీడీపీ నాయకులు శ్రీరాం సుబ్బారావు, ముల్లంగి

నాలుగైదు నాలుకలతో మాట్లాడుతున్న పవన్

విజయవాడ, అక్టోబరు 30, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: పవన్ కల్యాణ్ నాలుగైదు నాలుకలతో మాట్లాడుతున్నారని ఏపీ మాజీ మంత్రి పేర్ని వెంకట్రామయ్య (నాని) విమర్శించారు.ఆయన ఎప్పుడు ఏమీ మాట్లాడింది ఆయనకే గుర్తులేదా అని ఏదైవాచేశారు. కర్నూలు రాజధాని కావాలని తన హృదయంలో ఉందని ఒక సారి, విశాఖ రాజధాని కావాలని ఒక సారి ఆయన మాట్లాడిన విషయం గుర్తు మకోవాలన్నారు.చంద్రబాబు పేదలకు మూడు సెంటిమీ భూమి ఇస్తానని నమ్మించి మోసం చేసారన్నారు.దీనిపై పవన్ ఆయన ప్రభుత్వ మద్దతు దారుగా వ్యవహరించారో తప్పించి స్పందించలేదన్నారు. జగన్సన్ని ఇళ్ళపై సోపర్ ఆడివే చేస్తారంటూని వ్యంగ్యంగా వ్యాఖ్యానించారు. మంగళగిరిలో జరిగిన జనసేన రాజకీయ వ్యవహారాల కమిటీ సమావేశంలో రామకృష్ణారావుకు భారతదేశం తెలుగు వారు అన్నా ఎంతో అభిమానం అని తెలిపారు. నాటి ప్రధాని జవహర్లాల్ నెహ్రూ నుంచి స్వర్ణయ ఎన్టీఆర్ వరకు కోనేరు రామకృష్ణారావు సంబంధాలు కలిగి ఉండేవారని తెలిపారు. గీతం పట్ల ఆయనకు గల ఆసక్తితో సామాజిక కార్యక్రమాలకు నిధులు అందించాలని భావించేవారని ఆమెనకూ తాము ఆయన కోరికను తీర్చినట్లు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో గీతం వైస్ ఛాన్సలర్ ప్రొఫెసర్ దయానంద సిద్ధపట్టం, ప్రొఫెసర్ జయలంకర్ వారియర్, ప్రొఫెసర్ వై.గతమరావు, ప్రొఫెసర్ బి గీతాంజలి, రిజిస్ట్రార్ ప్రొఫెసర్ డి గుణాశంకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. కోనేరు రామకృష్ణారావు కుటుంబ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

మాజీ మంత్రి పేర్ని నాని



రాజకీయాలు చేస్తున్నారన్నారు. తుని రైల్వే స్టేషన్పై దాడులకు పాల్పడిందెవరో ప్రజలకు తెలుసునన్నారు.కాపు యువకులపై ఆక్రమ కేసులు పెడితే సీఎం జగన్ అధికారంలోకి వచ్చిన తరువాత వాటిని రద్దు చేసారన్నారు.ముద్రగడపై దాడి సమయంలో పవన్ ఎందుకు ప్రశ్నించలేదన్నారు. కోసీమ జిల్లాకు అదేద్యోగ పేరుకు మొదట మృత్యువలీకే ఆ తరువాత మాట మార్చారన్నారు.మంత్రి ఇంటిపైన.ఎంఎల్ఎ ఇంటిపైన దాడి చేసింది జనసేన కార్యకర్తలు కాదా అని ప్రశ్నించారు. పవన్ను చంద్రబాబు అడిస్తున్నారన్నారు.

పట్టపగలు మహిళ దారుణ హత్య

అల్లుడే హంతకుడంటున్న కుటుంబ సభ్యులు మల్లేరులో ఉద్రిక్తత..భారీగా మోహరించిన పోలీసులు



హత్యకు గురైన రోజా, ఆందోళనకారులను అదుపులోకి తీసుకుంటున్న పోలీసులు

గంగవరం, అక్టోబరు 30, ప్రభాతవార్త: విత్తూరు జిల్లా పలమనేరు నియోజకవర్గం గంగవరం మండలంలో ఆదివారం పట్టపగలే ఒ వివాహిత తన ఇంట్లోనే దారుణ హత్యకు గురైంది. కుటుంబ సభ్యుల కథనం మేరకు వివరాలిరాఉన్నాయి. చౌడేపల్లె మండలం కాటేరికి గ్రామానికి చెందిన ఇబ్బకు కుమార్తె రోజా(26)కు గంగవరం మండలం కల్లుపల్లె వందాయతీ మల్లేరు గ్రామానికి చెందిన ఆదివృనాయుడు కుమారుడు యాదగిరితో రెండేళ్ళ క్రితం పెద్దల సమక్షంలో వివాహం జరిగింది. వివాహం జరిగినప్పటి నుంచి తమ కుమార్తెను తన భర్తతోపాటు ఆత్త మామలు వేదించి హింసించేవారని, అల్లుడు తమ కుమార్తె పట్ల ఒక ఉన్నాదిలాగా ప్రవర్తించేవాడని రోజా తల్లిదండ్రులు వాపోయారు. తమ కుమార్తెను ఇంట్లోకి రానివ్వకుండా, భోజనం కూడా తనంత తానుగా కాక అత్తమామలు పెడితేనే తినాలని,తమ కుమార్తెను ఇంట్లోకి రానివ్వకుండా పక్కనే ఉన్న పశువుల పాక లాంటి పెద్దలలో ఉంచి అంటరాని వారలాగా మానేవారని భార్యన విలపించారు.ఈ నేపథ్యంలో ఆదివారం మధ్యాహ్నం తమ కుమార్తెను గుర్తుతెలియని దుండగులు బంగారు నగల కోసం గొంతు కొనారు ఇంకా హత్య చేసి నగలను అవహరించుకు పోయారని తమ అల్లుడు తమకు భోక్ ద్వారా

సమాచారం ఇచ్చాడని తెలిపారు. తమ కుమార్తెకు సంబంధించిన నగలను తమ అల్లుడు,అత్త మామలు వివాహం జరిగిన రెండు నెలలకే లాకు న్నారని,తమ కుమార్తె మెడలో కూడా వసుపు దారంతోనే తాళి బొట్టు ఉండేదని, దొంగ తనానికి వచ్చిన దుండగులు ఇంట్లో బీరువారో ఉన్న నగలను దోచుకోకుండా వెళ్ళారా అని,పట్టపగలు జాతీయ రహదారికి ఆసకొని ఉన్న ఇంట్లోకి వచ్చి ఎవరు హత్య చేస్తారని వారు ప్రశ్నించారు.తన కుమార్తె హత్యకు గురైందని తెలుసుకున్న కుటుంబ సభ్యులు,బంధువులు మూకుమ్మడిగా దాడికి ప్రయత్నించారు. దీంతో గ్రామంలో తీవ్ర ఉద్రిక్తత పరిస్థితి నెలకొంది.పథకం ప్రకారం మా కుమార్తెను అల్లుడే హత్య చేసి ఉండవచ్చని కుటుంబ సభ్యులు ఆరోపించారు.వివరాల తెలుసుకున్న పలమనేరు డీఎస్పి గంగయ్య తమ సిబ్బందితో కలిసి సంఘటన స్థలాన్ని పరిశీలించి మృతురాలి బంధువులను అదుపుచేసి వెంటనే క్లాస్ టీమను, పోలీస్ జాగిలం రమ్మించారు.

ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ వాస్తవాలను వెలికి తీసి అసలైన హంత కులను త్వరలో పట్టుకుంటామన్నారు.మృతదేహాన్ని శవ పరీక్ష నిమిత్తం పలమనేరు ప్రభుత్వాసుపత్రికి తరలించి కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

బంగారు వీధుబిపట్టి మాయం ఘటనపై

ఆలయ ఉపప్రధాన అర్చకుడిపై సస్పెన్షన్ వేటు

ఎఇజు సూపరెండెంట్లు, టెంపుల్ ఇన్స్పెక్టర్లు మెమోలు జారీ

ఆలయ చైర్మన్ మోహన్రెడ్డి వెల్లడి **కాకిజాలం, అక్టోబర్ 30 ప్రభాతవార్త:** సత్య ప్రమాణాలకు నెలపైన కాకిపాకం శ్రీవరసిద్ధి వినాయకస్వామి వారికి భక్తులు సమర్పించిన వీధుదీపట్టి మాయం ఘటనపై ఆలయ ఉప ప్రధాన అర్చకులు ధర్మేశ్వర్ గురుకులను సస్పెండ్ చేస్తూ దేవాదాయ శాఖ అధికారులు ఆదివారం ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. అలాగే ఆలయ ఏకః, ఇద్దరు సూపరెండెంట్లు, ఇద్దరు టెంపుల్ ఇన్స్పెక్టర్లకు వార్ని మెమోలు జారీ చేసి వివరణ కోరినట్లు తెలిపారు. వారి ఇప్పే వివరణను బట్టి వారిపై తక్షణమే చర్యలు పునఃదాయని చైర్మన్ తెలిపారు. అలాగే దేవస్థానంలో అప్రవేశ స్టాంప్ ఉద్యోగిగా పనిచేస్తూ తిరుమల వద్దని సస్పెన్షన్ బిల్డింగ్ అధికారులకు పట్టబడిన కరుణాశర్మను శాశ్వతంగా విధుల నుండి తొలగిస్తున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. ఈఘటనలో దేవస్థానం ఏకః హరిహరధరరెడ్డి పాత ఎంత మేరకు వుందో విచారించి చర్యలు తీసుకోనున్నట్లు తెలిపారు. ఇదిరా వుండగా భవిష్యత్తులో వీధుదీపట్టి మాయం ఘటనలు వంటివి పునరావృతం కాకుండా

జరిపి దేవాదాయ పట్టం నిబంధనలను అతిక్రమించి దాతలు అందించిన వీధుదీపట్టిని అధికారులకు అప్పగించకుండా తన వద్దనే పెట్టుకున్న ఆలయ ఉప ప్రధాన అర్చకులు ధర్మేశ్వర్ గురుకులను ఆదివారం సస్పెండ్ చేసినట్లు ఆలయ చైర్మన్ వెల్లడించారు. అలాగే ఈ ఘటనలో బాధ్యతారాజీవిత్యంగా వ్యవహరించిన ఆలయ ఏకః, ఇద్దరు సూపరెండెంట్లు, ఇద్దరు టెంపుల్ ఇన్స్పెక్టర్లకు వార్ని మెమోలు జారీ చేసి వివరణ కోరినట్లు తెలిపారు. వారి ఇప్పే వివరణను బట్టి వారిపై తక్షణమే చర్యలు పునఃదాయని చైర్మన్ తెలిపారు. అలాగే దేవస్థానంలో అప్రవేశ స్టాంప్ ఉద్యోగిగా పనిచేస్తూ తిరుమల వద్దని సస్పెన్షన్ బిల్డింగ్ అధికారులకు పట్టబడిన కరుణాశర్మను శాశ్వతంగా విధుల నుండి తొలగిస్తున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. ఈఘటనలో దేవస్థానం ఏకః హరిహరధరరెడ్డి పాత ఎంత మేరకు వుందో విచారించి చర్యలు తీసుకోనున్నట్లు తెలిపారు. ఇదిరా వుండగా భవిష్యత్తులో వీధుదీపట్టి మాయం ఘటనలు వంటివి పునరావృతం కాకుండా



మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న ఆలయ చైర్మన్ మోహన్రెడ్డి, ఏకః రవీంద్రబాబు, శేఖర్ స్వామిలు

రామాయలు విలువగల వజ్రాలు పొందిన 320 గ్రామాల బంగారు వీధుదీపట్టిని స్వామివారికి ప్రతి రోజూ అలంకరించేందుకు కానుకగా సమర్పించారు. ఇందుకు సంభంధించి అప్పటికప్పుడు రజీదులు ఇవ్వకుండా ఆలయ ఉప ప్రధాన అర్చకుడు ధర్మేశ్వర్ గురుకులే తన వద్దనే వుంచుకున్నారు. ఈనేపథ్యంలో దాతలు నెల ఆదివారం అలంకరించు సంపర్కంగా వేలూరు గోలకల్ టెంపుల్ స్వామిజీ శ్రీనారాయణి అమ్మన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై సుమారు 18 లక్షలు

భక్తుల మనోభావాలు దెబ్బతినకుండా భక్తులు ఇప్పే ప్రతి కాసుక దేవస్థానంక చెందే విధంగా ఏరోజుకు ఆరోజు రికార్డులో నమోదు చేసి ఈః దృష్టికి తీసుకువచ్చే విధంగా చర్యలు చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. ముఖ్యంగా ఐదు వేల రూపాయలకు తక్కువ విలువగల కాసులను హుందీలో వేసి విధులకు అనువంశి అవారాలను వద్దని, భక్తులు స్యామివారికి విరాళాలు చెల్లించి ఆలయ అభివృద్ధికి సహకరించాలని చైర్మన్ మోహన్రెడ్డి తెలిపారు.

వేలమందికి వెలుగునిస్తోంది..



నాన్వి ఐఎస్ అధికారి. కూతురు అన్ని సభ్యుల్లో ఫెయిల్ బడ్డం.. మొద్దు' అని ఇంటి, బయట అంటుంటే, దీర్ఘకాలికంగా బాధపడుతున్న ఆ చిన్నారులకి ఏం చెప్పాలో తెలిసేదికాదు. ఆ సమస్య నుంచి బయటపడి ఐరాస సాయంతో తనలాంటి కొన్ని వేలమందికి అందగా నిలుస్తోన్న 24 ఏళ్ల అక్షయ అఖిలన్ గూర్చి తెలుసుంది. నాన్వి ఐఎస్ అధికారి కావడంతో చిన్నతనంలోనే దేశమంతా తిరిగి. ఆయన స్వచ్ఛంద పదవీ విరమణ తీసుకున్నాక.. చెన్నైలో స్థిరపడ్డాం. చిన్నప్పుడు పడుచంటే బాగా భయపడేదాన్ని ఎంత చదివినా గుర్తుండేది కాదు. చక్కగా రాయనూలేదు. ఒత్తిడి చేస్తే చిరాకు. కోపం అన్ని పరీక్షల్లోనూ ఫెయిల్. బడిలో అమ్మానాన్నల్ని పిలిచి 'మీ అమ్మాయి కోసం మరో స్కూల్ చూసుకోండి' అనేవారు. బడ్డకస్తురాల్లోని ఇంట్లోనూ అనుకోనేవారు. ఎంత చెప్పినా నా సమస్యంతో వాళ్లకి అర్థమయ్యేది కాదు. అప్పుడే 'తార జమీన్ పర్' హిందీ సినిమా వచ్చింది. దాన్ని ఎన్నిసార్లు చూశానో నా ఇబ్బంది ఇదే అని అమ్మానాన్నలకు ఆ సినిమా చూపించా. వాళ్లు కంగారుపడి మానసిక వైద్యుల్ని సంప్రదించారు. నాకు 'డిప్రెషన్' యా' ఉందని వాళ్లు తెల్పారు. ప్రత్యేక తరగతులు కొన్ని లింగ్ సాయంతో చదివించారు. పదోతరగతికి వచ్చేసరికి జ్ఞాపకశక్తి మెరుగయ్యింది. నాన్న అధికారులతో మాట్లాడి నాకోసం అదనపు సమయం, స్పెల్లింగ్ విషయంలో వెసులుబాటు లాంటి అనుమతులు తీసుకున్నాడు. పదిలో 70శాతం, ప్లస్ 1 ప్లస్ టూలోనూ 80 శాతం మార్కులు తెచ్చుకున్నా. **ఐరాస అవ్వడం...** క్రమంగా చదువుపై ఆసక్తి పెరిగింది. ముఖ్యంగా సైకాలజీ మీద ఇష్టం ఏర్పడింది. సైకాలజీ, మానవహక్కుల్లో నాలుగు డిగ్రీలు చేశా. ప్రస్తుతం భారత్ యూనివర్సిటీలో లా చేస్తున్నా. మానవహక్కుల్లో పిజి చేస్తున్నప్పుడు నాలాంటి వారికి ఇక్కరాజ్యసమితిలో ఇంటర్నాషివ్ అవకాశముందని తెలిసింది. దరఖాస్తు చేసుకుంటే చాలా పదపోతల తర్వాత మానవహక్కులు, డబ్ల్యూహెచ్లో విభాగాల్లో ఇంటర్నాషివ్ అనుమతించారు. 2019లో.. 8 నెలల జైనివాలోనే ఉన్నా. భారత్లోని జాతికలు, ఆడవాళ్ల మానసిక పరిస్థితి. మానవహక్కులపై అధ్యయనం

చేసి ఐరాసకు నివేదిక ఇచ్చా. మన దేశంలో మానవహక్కుల చట్టాలు వానే ఉన్నా. అమల్లోనే ఇబ్బంది ఉందని నా అధ్యయనంలో తెలిసింది. నాన్న కోరిక మేరకు సివిల్స్ రాధామణి ఉండేది. దానికి మించిన సేవ అవసరముందని హక్కుల పోరాటాన్ని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నా. **సివిల్స్ మించిన లక్ష్యంతో..** మహిళలు, యువతలో మానసిక ఆరోగ్యంపై అవగాహన తేవాలనే లక్ష్యంతో.. 2020లో 'పైబిస్సన్ ఫౌండేషన్' పేరుతో సోషల్ మీడియా పేజీ మొదలుపెట్టా అనూహ్య స్పందన వచ్చింది. చదవలేక పోతున్నా కొన్ని లింగ్ దబ్బుల్లేవు. నా మానసిక స్థితి సరిగా లేదు. డ్రెడ్స్ ఇచ్చేవాళ్లు కావాలి.. ఇలా ఎంతో మంది సంప్రదించారు. ఒక్కడాన్నే మొదలుపెట్టినా, తర్వాత నాతో చేయి కలవడానికి 500 మంది వరకూ ముందు కొచ్చారు. ప్రభుత్వంతో కలిసి పనిచేసే అవకాశమూ వచ్చింది. వీటికి డబ్బులు కావాలి కదా.. అందుకే 'జాబ్స్ లింక్', కృత్రిమిక్స్ ఇక్కడ సంతకాలు స్వాగతించాను. వాటిపై ఆదాయంతో ఫౌండేషన్ కోసం పెద్ద సంఖ్యలో కొన్ని లింగ్ నియమించుకోగలిగా. మానవ హక్కుల న్యాయవాదులు బృందంతో.. మహిళల మీద దాష్టీకాలపై పోరాడుతున్నాం. పాఠశాలల్లో పార్శ్వపరణ పాఠాలు నేర్పుస్తున్నాం. ఐరాసతో కలిసి లింగ్ సమానత్వంపైన అవగాహన కార్యక్రమాలు చేస్తున్నాం. ఏడాదిన్నరలో తమిళనాడు, ఎంపి, తెలంగాణల నుంచి 40 వేల మందికి పైగా మహిళలకు ప్రయోజనం చేకూర్చగలిగామన్నది తృప్తినిచ్చే అంశం. పరిష్కారం కోసం ఆలాం... ఈ ఏడాది 'తమిళనాడు యూత్ ఫర్ సస్టేనబుల్ డెవలప్ మెంట్ గోల్డ్' సమావేశం నిర్వహించారు. 300 మంది యువత లాల్సని నరేంద్రరావు నూచించారు. వాటితో ఐరాసమిటికి నివేదిక అందినా. నా తపనని గుర్తించి యుకేకి చెందిన డెయిర్వర్ల సంస్థ విద్యపై అవగాహన కల్పించేందుకు 'గ్లోబల్ యూత్ అకాడమి'గా నిర్వహించింది. థెరపిస్టుగా మిథులు నిర్వహిస్తున్నా. మానవ హక్కుల కోర్సులో కేసులూ వాదిస్తున్నా. ఆపదలో ఉన్న మహిళల కోసం ఎంత చేసినా తక్కువ. □

నేలలోని పోషక ధాతువుల రూపంలో పంటకు పోషణనిచ్చి మనిషికి సహకరిస్తారనే భావంతో భక్తులు అన్ని రకాల కూరగాయలతో శుభిగా వండి సమర్పించు కుంటారు. దీపావళి రోజున చాలా ప్రాంతాలలో శుభిగా పగలు ఉపవాసముంది. బియ్యము పైన శివపార్వతులను ప్రతి

కేదారము అనగా వరిపంట పండే మూసాణమని అర్థము. కేదారేశ్వరుడు ప్రధానంగా ప్రహార ధాన్యమైన వరికి అధిపతి, అంటే మనకు అవసరమైన జవసత్వాలు నిచ్చి, తద్వారా సంతానోత్పత్తి ఆరోగ్యకరంగా జరిగి వంశాభివృద్ధి జరిగేలా అనుగ్రహిస్తాడు. కార్తీక మాసములో చంద్రుడు కృత్తిక నక్షత్రంతో కలిసి పున్న రోజు కార్తీక పౌర్ణమి, కార్తీక మాసపు సోమవారాలలోను కేదారేశ్వరప్రతం ఆచరించిన వాళ్లుకు సరిసంపదలు, అన్న వస్త్రాలలో లోబలేకుండా పుంటుందని భక్తుల నమ్మకం. ఉత్తర భారతంలో గోధుములు ప్రధాన పంటగా



కేదారేశ్వర వ్రతము



పున్నపూడికి, కేదారేశ్వరుని పూజకు వరి కంకులను సమర్పించి అక్కడ లభించే సూహసనాభరతమైన బియ్యముతో తయారుచేసిన పొంగలిని దేవునికి నివేదిస్తారు. అంటే, శివుడు

స్థింపకుని, 21 వత్తులు, పనుపుకొమ్ములు, ఎందు కుర్రాల్లా, బియ్యముతో చేసిన ఫలహారాలతోబాటు, 21 ముదులున్న తోరణమును తయారుచేసి ప్రతమావరించడం అనాదిగా వస్తున్న ఆచారం. ప్రతంలో 21వ సంఖ్యకు ప్రాముఖ్యత ఎందుకంటే, శిశువు పుట్టినప్పుడు ఏక విశంభి(21) దోషాలుంటాయి. కేదారుని పూజించడం వల్ల ఈ దోషాలు

కూరలతో చంద్రుని. ఫలాలతో బుధుని, త్రావూలు ఉపదారంతో కుజుని సేవించిన ఫలం ఈ ప్రతాన్ని చేయడం వల్ల లభిస్తుంది. అనగా, కేదారేశ్వరి పూజించడం వల్ల పరోక్షంగా మొత్తం సమగ్రహాలను పూజించిన ఫలం దక్కతుంది. కావున, ఆ ఆదిదంపతుల వలె భార్యాభర్తలు సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో సంతానవంతుల్ని చిరకాలం వర్ణిల్లడానికి ఈ ప్రతాన్ని దంపతులూ కూర్చుని ఆచరించటం ముఖ్యం. కాబట్టి, ఈ ప్రతహారవిధిని నకల జనులకూ, కేదారేశ్వరుని అనుగ్రహశీర్వాదాల ప్రాప్తిపై దానిని కోరుకుందాం. ప్రభుం ప్రాణనాథం విభుం విశ్వనాథం జగన్నాథ నాథం నదానంద భాషాం భవద్విష్ణు భూతేశ్వరం భూతనాథం శివం శంకరశంఖుమీశానమీదే ఓం నమః శివాయ.

కావలసిన పదార్థాలు : జీడిపప్పు:



ఒక కప్పు, పంచదార-నగం

- దేగల అనితాసుం

మనం సమర్పించే నైవేద్య పన్నులలో 21 దోషాలకు ఒక్కొక్కటి బొప్పిన సమర్పణ చేసేలా. ఈ ప్రతాన్ని తొలుత హిమవంతుని పుత్రికగా జన్మించిన పార్వతీమాత నియమ నిష్ఠలతో ఆచరించి ఆ పరమశివుని తనపురో సగభాగం పొందిందని పురాణాలలో చెప్పబడింది. సూర్యుడు అన్ని సూర్యవంశో శివుని మూడోకన్నులో కాలాగ్ని రూపంలో దాగివున్నాడు. పాలు-పెరుగుతో శుక్రుని, తేనెతో గురువును, నెయ్యితో శశివర్చుని,

కప్పు, నీళ్లు, అయిదు స్నాన్లు, నెయ్యి- ఒక స్నాన్లు తయారు చేసే విధానం : ముందుగా మిక్సీలో జీడిపప్పు వేసి మెత్తటి పొడిగా చేసుకోవాలి. పప్పుగా కానీ జారుగా కానీ ఉండకుండా జాగ్రత్త పడాలి. ఓ

తయారీ విధానం : ముందుగా ఖర్బూజ గింజలను మిక్సీలో వేసి పొడి చేసి చక్కన పెట్టాలి. స్వేదన పాత్రపెట్టి అరకన్ను నీళ్లు పోసి, పంచదార వేసి చిన్నమంటపై మరిగించాలి. పంచదార పానం చిక్క బడిన తరువాత ఖర్బూజ గింజల పొడి చల్లాలి. పొడి చల్లకన్ను సమయం లో ఉండలు లేకుండా ఉండటం కోసం కలియబెడుతూ ఉండాలి. కొద్ది కొద్దిగా నెయ్యి వేయాలి. మిశ్రమం బాగా చిక్కబడిన తరువాత నెయ్యి రాసిన ప్లేట్లోకి మార్చుకోవాలి. తరువాత మీకు నచ్చిన ఆకారాల్లో కట్ చేయాలి. అంతే.. తియ్యని ఖర్బూజ బర్రిరేడి. □



కొన్నిటికి దూరంగా..



డైట్ పేరుతో కొందరు కొన్ని ఆహార పదార్థాలనే తింటుంది. ఫలితం బాగున్నా మనసంతా నిరుత్సాహమే! కారణం తెలియడంలేదామెకు కొన్ని ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండటమే ఇందుకు కారణమంటున్నారని నిపుణులు. అవేంటో సూచిస్తున్నారీలా..

- మనసు బాగ లేదనిపిస్తే ఒకేమీ 3 ఫాటీ యాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉండే ఆహారాన్ని ప్రయత్నించండి. అక్రూట్, బాదం, వేరుశనగ, సాల్మన్, ట్యూనా చేపలు, బియా వీటినా, సోయాబీన్స్, ఆవిసెలు వంటివాటిని ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. మెదడులోని రక్తప్రసరణను ఇవి సమతుల్యం చేస్తాయి. దాంతో మానసిక అందోళన దూరమవుతుంది.
- లాక్డౌన్ తర్వాత మహిళలకు ఉద్యోగమేకాదు, కుటుంబపరంగానూ ఒత్తిడి, నవ్యాళ్లు పెరిగాయి. వీటి ప్రభావం వడదీ మనసంపైనే. ఇందుకు బెర్రీస్, పెరుగు, బాదం, డార్క్ చాక్లెట్, అరటిపండ్లు, గడ్డు తీసుకోవాలి. ఇవి సెరోటోనిన్ స్థాయిలను పెంచి మానసిక స్థితిని

ప్రభావం చూపేవే. ప్రొటెయిన్ రిచ్ ఫుడ్స్ అయిన పెరుగు, ట్రోన్ ట్రెడ్, బలానీ, వెల్లుల్లిపంటి వీటికి మంచి బెఫిట్లు. అలాగే చక్కెర, ప్రాస్టె ఫుడ్స్ కూ దూరంగా ఉండటంతో పుడ్స్ కూ దూరంగా ఉండటంతో సమస్య ఇప్పుడు సర్వసాధారణమై పోయినదాన్ని ఆశ్చర్యపోనవసరం లేదు. ఆహారంలో ఆకుకూరలు, పోషకాలతో లోపం, మాంసాహారం, బ్రెకోలి, పాలు ఇందుకు ఇంకా చుప్పుడాన్నాలు చేర్చుకోవాలి. □

పిల్లల జుట్టు నెరసిపోతుంటే..



వయసు పైబడి కొద్ది తెల్లనెట్లుకలు రావడం అనేది ఒకప్పుటి మాట! కానీ ప్రస్తుతం మాత్రం చదువుకోనే పిల్లలకి కూడా జుట్టు నెరసిపోవడం మన చూస్తూనే ఉన్నాం. ఒకరకంగా చెప్పాలంటే.. పిల్లల్లో ఈ సమస్య ఇప్పుడు సర్వసాధారణమై పోయినదాన్ని ఆశ్చర్యపోనవసరం లేదు. ఆహారంలో పోషకాలతో లోపం, మాంసాహారం, బ్రెకోలి, పాలు ఇందుకు ఇంకా చుప్పుడాన్నాలు చేర్చుకోవాలి. □

పిల్లల జుట్టు నెరసిపోతుంటే.. వయసు పైబడి కొద్ది తెల్లనెట్లుకలు రావడం అనేది ఒకప్పుటి మాట! కానీ ప్రస్తుతం మాత్రం చదువుకోనే పిల్లలకి కూడా జుట్టు నెరసిపోవడం మన చూస్తూనే ఉన్నాం. ఒకరకంగా చెప్పాలంటే.. పిల్లల్లో ఈ సమస్య ఇప్పుడు సర్వసాధారణమై పోయినదాన్ని ఆశ్చర్యపోనవసరం లేదు. ఆహారంలో పోషకాలతో లోపం, మాంసాహారం, బ్రెకోలి, పాలు ఇందుకు ఇంకా చుప్పుడాన్నాలు చేర్చుకోవాలి. □

కొన్ని రోజులకు తెల్లజుట్టు సమస్య తగ్గుముఖం పట్టే అవకాశం ఉంటుంది. పాలమీద కూడా పిల్లల్లో తెల్లజుట్టు సమస్యను తగ్గిస్తుంది. వారానికి రెండు సార్లు పిల్లల జుట్టుకు పాలమీదతో మరద్దన చేయడం వల్ల కొన్నాళ్లకు చక్కటి ఫలితం కనిపిస్తుంది. దీనికి బదులుగా తాజా నెయ్యిని కూడా ఉపయోగించవచ్చు.



చెలి చిట్కా

టీన్స్ లో కొద్దిగా వెనిగర్ చేర్చితే బాగా వేగడమే కాదు రంగుమార కుండా ఉంటాయి.

వర్షాలు.. అన్నీ కలగలసిన ఇలాంటి వాతావరణంలో శరీరం అనారోగ్యానికి గురవడం లేదా మరుకుదనం కోల్పోయి మొద్దుబారినట్లుండటం కద్దు. అలాంటి స్థితి నుంచి బయట పడేందుకు కృష్ణఫలం.

- బిట్టో కాలియం, మెగ్నీషియం, భాస్వరం, పొటాషియం, ఫోలేట్ యాసిడ్, పీచు, విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు దండిగా ఉంటాయి.
- ఇందులోని విటమిన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. కండరాలు, రక్తనాడులకు మంచి చర్యం ముదతలు పడదు. నిగిరింపు వస్తుంది. తాపం తగ్గుతుంది. మంట, గాయాలు, అలసటల నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

కృష్ణఫలం తింటున్నారా..



ఎముకలు దృఢంగా ఉంటాయి. ఊపిరితిత్తులు బలోపేతమౌతాయి. తొలగుతాయి.

- కళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.
- ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.
- నిద్రలేమిని, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లను నివారిస్తుంది.
- హృద్రోగాలను అరికడుతుంది.
- చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను నివారిస్తుంది.
- ముమ్మేదాన్ని అదుపులో

ఉంచుతుంది. జీర్ణప్రక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.

- ఈ వండు అన్ని చోట్లా లభించదు. రైతుబజార్ లేదా ఆర్గానిక్ మార్కెట్లలో దొరుకుతుంది. దీన్ని చెక్క తీసి యాత్రాతరంగా తీసుచ్చు. లేదా జ్యూస్, మిల్క్ షేక్, న్యూడ్ల రూపంలో తీసుకోవచ్చు. □

వాతావరణానికి తగినట్లుగా చర్యం స్పందిస్తుంది. చలి గాలులు వీచేటప్పుడు చర్మం కుచించుకు పోతుంది. ముఖంపై ముడతలు మొదలుపెట్టాయి. పొడిగా, పగిలిపట్టుగా మారు తుంది. ఇలా కాకుండా తాజాగా ఉండేలా ముఖాన్ని సంరక్షించు కోవాలంటే సౌందర్య నిపుణులు ఇంట్లోనే చేసుకునే కొన్ని మాయి కృతేజ్ఞతను చెబుతున్నారు. త్వరితగతిన చర్యాన్ని మెరిపించే వీటిని సులువుగానూ తయారు చేసుకోవచ్చు.

- కోడిగడ్డు పసుపురాసను ఓ గిన్నెలో విడిగా తీసు కోవాలి. అందులో వెండా నిమ్మరసం, రెండు మక్కల అవకాడో నూనె, చిటికెడు సీసాల్ట్ వేసి మిక్సీలో మయోనెజ్ ను తయారుచేసుకోవాలి. • మాయిశ్చ రైశోగ గుజా పుష్కలంగా ఉండే దీన్ని రెండు వెంచాలు తీసుకుని వెండా జేబీ అయితే కలిపి ముఖానికి రాసి మర్చన చేయాలి. 20 నిమిషాల తర్వాత శుభ్రం చేసుకుంటే పసిపిల్లల చర్మంలా మృదువుగా మారడమే కాదు మెరుపులను తుంది. • కోడిగడ్డు లోని పసుపురాసకు

చలిలో-చర్మం జాగ్రత్త

గుజ్జకు సమాన పరిమాణంలో తేనె, బాదామనూనె కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి, మెదకు రాసి ఓ అరగంట ఆరనివ్వాలి. తర్వాత శుభ్రం చేసుకుంటే చాలు. • రెండు వెంచాల కొబ్బరి నూనెకు సమాన పరిమాణంలో తేనె కలిపి ముఖం, మెదకు మర్చన చేయాలి. ఓ అరగంట ఆగి నీటితో కడిగితే చాలు ముఖం తేమగా ఉంచుతుంది. • అరటి పండును గుజ్జలా చేసి, రెండు వెంచాల తేనె కలిపి ముఖానికి వట్టింపాలి. 20 నిమిషాలు ఆరనిచ్చి గేరు వెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. □

కాబట్టి ఒకవేళ మీ పిల్లల్లో ఈ సమస్య ఉన్నట్లుంటే వెంటనే డాక్టర్ నలవో మేరకు తగిన మందులు వాడి చుండ్రును వీరేనంత త్వరగా తగ్గించుకోవడం మంచిది.

- కొన్ని సమస్యలు పంశచారంపర్వంగా రావడం మనం గమనిస్తూనే ఉంటాం. వాటిలో జుట్టు తెల్లబడడం కూడా ఒకటి. పిల్లల తల్లిదండ్రులతో, వారి తాతమ్మలతో ఈ సమస్య ఉంటే వారికి కూడా చిన్నతనంలోనే వచ్చే అవకాశాలుంటాయి.
- విటమిన్ బి12 లోపం, అనీమియా, థైరాయిడ్, ఒత్తిడి.. వంటి ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్న చిన్నారుల్లోనూ తెల్ల

రసం తాగించినట్లుంటే కేవలం తెల్లజుట్టు కాదు. చుండ్రు, జుట్టు రాల్లే సమస్యలు కూడా క్రమంగా తగ్గిపోతాయి.

- అలాగే పిల్లలకు పదే పదేద తలస్నానం చేయించడం, గాఢత ఎక్కువగా ఉండే పాంపులు వాడడం.. వంటివి ఎంత తగ్గస్తే అంత మంచిది. □
- మరుగ్గా, చలాకిగా ఉండే అమ్మాయిలు కూడా నెలసరి చచ్చిందంటే ఇబ్బంది పడిపోతారు.
- కొత్త మాన్ని ఎవరో లాగేసుకున్నట్లుగా నీరసంగా, నిస్సత్వంగా కనిపిస్తారు. కొండరైతే పీరియడ్స్ సమయానికి రాకపోవడం లేదా ముందుగానే వచ్చేయడం, విపరీతమైన కడుపునొప్పి లాంటి సమస్యలతో బాధపడుతుంటారు. ఇలా నెలసరిలో అవసరవ్వవలసిన నివారిస్తుంది కృష్ణఫలం.
- సీతాఫలం, రామాఫలం తెలుసుకాని చాలామందికి కృష్ణఫలం గురించి తెలిదు. అరటి, జామల్లా దీనికంటగా ప్రచారం లేనప్పటికీ ఎంతో మేలు చేసే పండ్డి. ఊడా, పసుపు, ఆకుపచ్చ రంగుల్లో లభించే ఈ ఫలం ప్యాప్లన్ ప్రూటోగా ప్రసిద్ధం, పోషక భరితం, శ్రేష్టం కనుక దీన్ని తినడం అలవాటు చేసుకోమంటున్నారని నిపుణులు.
- చలికాలంలో అడుగుపెట్టాం కదూ! వగలంతా ఎండ, రాత్రిపూట చలి, మధ్యమధ్యలో

