

వరుసగా ఐదో ఏడాది..

“వైఎస్సార్ నేతన్న నేస్తం”
... నేతన్నకు ఆపన్న హస్తం

రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 80,686 మంది నేతన్నలకు రూ. 193.64 కోట్లను తిరుపతి జిల్లా వెంకటగిరిలో నేడు బటన్ నొక్కి నేరుగా లబ్ధిదారుల ఖాతాల్లో జమ చేయనున్న గౌరవ ముఖ్యమంత్రి శ్రీ. వై.ఎస్. జగన్ మోహన్ రెడ్డి..

epaper.vaartha.com WWW.VAARTHA.COM

తెలుగు జాతీయ దినపత్రిక

వార్త



వరుసగా ఐదో ఏడాది..

“వైఎస్సార్ నేతన్న నేస్తం”
... నేతన్నకు ఆపన్న హస్తం

నేతన్నలు తమ కాళ్ల మీద తాము నిలబడేలా.. క్రమం తప్పకుండా ప్రతి ఏటా అదే కుటుంబానికి ఆర్థిక సాయం అందిస్తూ.. నేడు అందిస్తున్న సాయంతో కలిపి అర్జున ప్రతి నేతన్నకు కేవలం “వైఎస్సార్ నేతన్న నేస్తం” ద్వారా ఇప్పటివరకు జగనన్న ప్రభుత్వం అందించిన మొత్తం సాయం రూ. 1,20,000..

విజయవాడ fb.com/vaarthathat

PUBLISHED FROM VIJAYAWADA, HYDERABAD, VISAKHAPATNAM, RAJAHMUNDY, KADAPA, NIZAMABAD, ONGOLE, WARANGAL, TIRUPATHI, ANANTAPUR, KURNOOL, KARIMNAGAR, MAHABUBNAGAR, KHAMMAM, NELLORE, NALGONDA, GUNTUR, TADEPALLIGUDEM, SRIKAKULAM

21-7-2023 శుక్రవారం సంపుటి : 29 సంఠిక : 171, పేజీలు : 10+4 వెల : 6.50

మగ్గానికి మహర్దశ తీసుకొచ్చి, దేశంలో ఎక్కడా లేని విధంగా నేతన్నల జీవితాల్లో వెలుగులు నింపుతున్న జగనన్న ప్రభుత్వం..

వరుసగా ఐదో ఏడాది..

“వైఎస్సార్ నేతన్న నేస్తం”

... నేతన్నకు ఆపన్న హస్తం

అర్జునై ఉండి స్వంత మగ్గం కలిగిన ప్రతి చేనేత కుటుంబానికి ఏడాదికి రూ. **24,000** ఆర్థిక సాయం అందిస్తున్న జగనన్న ప్రభుత్వం..

రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 80,686 మంది నేతన్నలకు రూ. 193.64 కోట్లను తిరుపతి జిల్లా వెంకటగిరిలో నేడు బటన్ నొక్కి నేరుగా లబ్ధిదారుల ఖాతాల్లో జమ చేయనున్న గౌరవ ముఖ్యమంత్రి శ్రీ. వై.ఎస్. జగన్ మోహన్ రెడ్డి..

నేతన్నలు తమ కాళ్ల మీద తాము నిలబడేలా.. క్రమం తప్పకుండా ప్రతి ఏటా అదే కుటుంబానికి ఆర్థిక సాయం అందిస్తూ..

నేడు అందిస్తున్న సాయంతో కలిపి అర్జునై ప్రతి నేతన్నకు కేవలం “వైఎస్సార్ నేతన్న నేస్తం” ద్వారా ఇప్పటివరకు జగనన్న ప్రభుత్వం అందించిన మొత్తం సాయం రూ. **1,20,000..**

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి శ్రీ. వై.ఎస్. జగన్ మోహన్ రెడ్డి

జగనన్న ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన నాటి నుండి “వైఎస్సార్ నేతన్న నేస్తం” క్రింద రూ. **969.77** కోట్లు, నేతన్నల పెన్షన్ కోసం రూ. **1,396.45** కోట్లు, ఆపాకీ చెల్లించింది రూ. **468.84** కోట్లు (గత ప్రభుత్వ బకాయిలు రూ. **103** కోట్లతో కలిపి)

... మొత్తంగా ఇప్పటివరకు కేవలం ఈ 3 పథకాల ద్వారానే నేతన్నల సంక్షేమం కోసం చేసిన వ్యయం రూ. **2,835.06** కోట్లు..

చేనేత వస్త్రాలకు అంతర్జాతీయ మార్కెటింగ్ సౌకర్యం..

చేనేత వస్త్రాలకు ఆన్లైన్ ద్వారా అంతర్జాతీయ మార్కెటింగ్ సౌకర్యం కల్పించి నేతన్నల ఆదాయం పెంచేందుకు ప్రముఖ ఈ-కామర్స్ సంస్థలైన

వంటి వ్యాపార దిగ్గజాలతో ఒప్పందాలు చేసుకున్న జగనన్న ప్రభుత్వం.. తద్వారా చేనేత వస్త్రాలకు పటిష్టమైన మార్కెటింగ్ సౌకర్యం..

గత ప్రభుత్వం నేతన్నల కోసం ఐదేళ్లలో కేవలం రూ. 442 కోట్లు మాత్రమే ఖర్చు చేస్తే, మనందరి జగనన్న ప్రభుత్వం కేవలం నాలుగేళ్లలోనే దాదాపు **9** రెట్లు అధికంగా రూ. **3,706** కోట్లు ఖర్చు చేసింది.

“వైఎస్సార్ నేతన్న నేస్తం”కు సంబంధించిన సహాయం, ఫిర్యాదుల కొరకు **జగనన్నకు చెబుడోం 1902** టోల్ ఫ్రీ నంబర్

ఈ పథకం అమలు తర్వాత చేనేత కార్మికులు తమ మగ్గాలను డబుల్ జాకార్డ్, జాకార్డ్ లిఫ్టింగ్ మెషిన్ తదితర ఆధునిక పరికరాలతో అప్గ్రేడ్ చేసి క్రొత్త డిజైన్లతో నాణ్యమైన వస్త్రాలను ఉత్పత్తి చేస్తూ వారి జీవితాలను మెరుగుపర్చుకున్నారు..

జగనన్న ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన నాటి నుండి ఇప్పటి వరకు నేతన్నల సంక్షేమం కోసం వివిధ పథకాల ద్వారా అందించిన లబ్ధి..

పథకం	అందించిన లబ్ధి (రూ.కోట్లలో)
వైఎస్సార్ నేతన్న నేస్తం	969.77
నేతన్నల పెన్షన్	1,396.45
ఆపాకీ చెల్లించింది (గత ప్రభుత్వ బకాయిలతో కలిపి)	468.84
ఇళ్ల స్థలాలు	272.60
వైఎస్సార్ రైతు భరోసా	151.20
వైఎస్సార్ ఆరోగ్యశ్రీ	73.64
వైఎస్సార్ చేయూత	71.56
వైఎస్సార్ ఆసరా	68.76
జగనన్న అమ్మఒడి	59.02
హౌసింగ్ (డిజిటి)	56.75
వైఎస్సార్ ఉచిత పంటల బీమా	25.06
జగనన్న విద్యా దీవెన	23.68
జగనన్న తోడు	15.15
వైఎస్సార్ సున్నా వడ్డీ (మహిళలు)	13.61
వైఎస్సార్ బీమా	10.42

...వీటితోపాటు వైఎస్సార్ ఆరోగ్య ఆసరా, జగనన్న వసతి దీవెన, రైతులకు ఇన్పుట్ సబ్సిడీ, వైఎస్సార్ సున్నా వడ్డీ పంట రుణాలు, కోవిడ్ సహాయం, జగనన్న చేదోడు, వైఎస్సార్ కాపు నేస్తం, వైఎస్సార్ వాహన మిత్ర, వైఎస్సార్ ఈబీసీ నేస్తం, వైఎస్సార్ కళ్యాణమన్న, వైఎస్సార్ మత్స్యకార భరోసా, అర్జుకులు, పార్శ్వ, ఇమామ్లకు సాయం తదితర పథకాల ద్వారా నేతన్నలకు ఇప్పటి వరకు జగనన్న ప్రభుత్వం అందించిన లబ్ధి..

రూ. **3,706.16** కోట్లు..

నాగరికత నేర్పిన నేతన్న బాగుందాలి.. చేనేతల జీవితాలు రంగుల మయం కావాలి.. శ్రీ.గుడివాడ అమర్నాథ్, చేనేత, జొర, సరిశ్రమలు, వాణిజ్యం, మౌలిక వసతులు మరియు ఇతర శాఖా మార్కెట్లు

గమనిక: రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి శ్రీ. వై.ఎస్. జగన్ మోహన్ రెడ్డి గారు తిరుపతి జిల్లా, వెంకటగిరి లో 21 జూలై, 2023 ఉదయం 9.30 గంటలకు బటన్ నొక్కి “వైఎస్సార్ నేతన్న నేస్తం” లబ్ధిదారుల ఖాతాల్లో ఆర్థిక సాయం నేరుగా జమ చేస్తారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని అన్ని ప్రముఖ న్యూస్ ఛానెళ్లలో లైవ్ లో వీక్షించవచ్చు.. జాతీయవాదం: కమిషనర్, సమాచార, పౌర సంబంధాల శాఖ, ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం

వర్షాకాలంలో బయటి నుంచి ఇంటికొచ్చే వాళ్ల ద్వారా బురద, క్రిములు.. వంటివన్నీ ఇంట్లోకి చేరతాయి. అందుకోసా నేలపై అంటుకున్న మురికి, మరకలు ఓ పట్టాన పడలేవు. అలాగని వాటిని పదిలేసి చేజేతులా



అనారోగ్యలు కొనితెచ్చుకోలేం. కాబట్టి వానాకాలంలో ఇంట్లోని ఫ్లోర్ని ఎప్పుడీకప్పుడు శుభ్రం చేయాలి. తద్వారా ఇంటిని క్రిమి రహితంగా ఉంచుకోవచ్చు. అందుకోసం ఏం చేయాలి చూద్దాం రండి..

తేమ పీల్చుకోకుండా... వర్షాకాలంలో గాలిలో తేమ ఎక్కువగా ఉంటుంది. పైగా తరహా వర్షాలు కురుస్తూ ఉంటాయి. దీంతో ఫ్లోర్ కాన్స్ చెమ్మగా మారుతుంది. సోప్ స్కాన్, గ్రానైట్ తరహాఫ్లోర్ అయితే ఈ విషయంలో కాన్స్ జాగ్రత్త పాటించాలి. ఎందుకంటే వీటికి తేమను పీల్చుకోనే గుణం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీంతో ఏదైనా మరక అయితే అది వెంటనే గట్టిపడిపోతుంది. ఇక దాన్ని పదిలించడం కష్టమవుతుంది. అందుకే వాటిపై మార్బుల్ సీలర్ చేయడం మంచిది. ద్రవరూపంలో ఉండే దీన్ని మెత్తటి పెయింట్ బ్రష్ లేదా శుభ్రమైన వస్త్రం సాయంతో అప్లై చేస్తే సరిపోతుంది. లేదా ఫ్లోర్ పాలిషింగ్ చేయించడం ద్వారాకూడా తేమను పీల్చుకోనే గుణాన్ని తగ్గించవచ్చు.

వేడినీటితో... వర్షాకాలంలో రోడ్ల పైకి చేరే మురుగు



అన్ని సీజన్లలోనూ దొరికే చిక్కుడు కాదు అల్లీ చాలా మంది తెలిగ్గా తీసుకుంటారు. కానీ ఇవి మహిళల ఆరోగ్యానికి గట్టి మేలే చేస్తాయి.
 • మనలో చాలా మందిలో ఉండే సమస్య రక్తహీనత. చిక్కుడు ఈ సమస్యను దూరం చేస్తాంది. చిక్కుడులో ఐరన్

మహిళలకు చిక్కుడు మంచిది



పోషిస్తుంది. తొలి త్రైమాసికంలో ఫోలేట్ సరైన మోతాదులో అందకపోతే స్వారల్ ట్యూట్ లోపాలు వస్తాయి. దీనివల్ల శిశువుల్లో మెదడు, వెన్నుపాము ఎదుగుదల సరిగ్గా ఉండదు.
 • దీళ్ళో ఎక్కువ మోతాదులో ఉండే మెగ్నీషియం, మాంగనీస్, కాపర్.. దంతాలూ, ఎముకల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా ఇవి పర్యాధిక మహిళల్లో ఎముకల సమస్యల్ని దూరం చేస్తాయి.
 • చిక్కుడులో విటమిన్ ఇ, కె ఉంటాయి. గాయాలైనపుడు రక్తం గడ్డ కట్టడంలో విటమిన్-కె, ఆక్సీజన్ తీసుకువెళ్లే ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తిలో విటమిన్-ఇ సాయపడతాయి.
 • పొటాషియం, మెగ్నీషియం, రక్త నాణాలపైన లెక్టిడ్ పడకుండా చేసి గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేశారున్నాయి. చిక్కుడులో ఈ రెండు అధికంగా ఉంటాయి.
 • చిక్కుడులో పీచు పుష్కలంగా ఉంటుంది. జీర్ణక్రియలో ఇది చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. పోషకాల గని అయిన చిక్కుడులో క్యాలరీలు మాత్రం చాలా తక్కువ. కాబట్టి బరువు నియంత్రణకి నాయకతాయి. అందుకే చిక్కుళ్ళను తరహా మీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోండి.

అధిక మోతాదు లో లభిస్తుంది. హిమోగ్లోబిన్ లో ఉండే ఐరన్.. ఆక్సిజన్ రవాణాలో, నిల్వలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.
 • కాబోయే తల్లులు తమ ఆహారంలో చిక్కుళ్ళను తప్పక చోటివ్వాలి. వీటిలో అధిక మోతా దులో డొరికే ఫోలేట్.. కణాల ఉత్పత్తి, అవయవ నిర్మాణంలో కీలక పాత్ర

పోషిస్తుంది. తొలి త్రైమాసికంలో ఫోలేట్ సరైన మోతాదులో అందకపోతే స్వారల్ ట్యూట్ లోపాలు వస్తాయి. దీనివల్ల శిశువుల్లో మెదడు, వెన్నుపాము ఎదుగుదల సరిగ్గా ఉండదు.
 • దీళ్ళో ఎక్కువ మోతాదులో ఉండే మెగ్నీషియం, మాంగనీస్, కాపర్.. దంతాలూ, ఎముకల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా ఇవి పర్యాధిక మహిళల్లో ఎముకల సమస్యల్ని దూరం చేస్తాయి.
 • చిక్కుడులో విటమిన్ ఇ, కె ఉంటాయి. గాయాలైనపుడు రక్తం గడ్డ కట్టడంలో విటమిన్-కె, ఆక్సీజన్ తీసుకువెళ్లే ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తిలో విటమిన్-ఇ సాయపడతాయి.
 • పొటాషియం, మెగ్నీషియం, రక్త నాణాలపైన లెక్టిడ్ పడకుండా చేసి గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేశారున్నాయి. చిక్కుడులో ఈ రెండు అధికంగా ఉంటాయి.
 • చిక్కుడులో పీచు పుష్కలంగా ఉంటుంది. జీర్ణక్రియలో ఇది చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. పోషకాల గని అయిన చిక్కుడులో క్యాలరీలు మాత్రం చాలా తక్కువ. కాబట్టి బరువు నియంత్రణకి నాయకతాయి. అందుకే చిక్కుళ్ళను తరహా మీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోండి.

భోగభాగాలూ, ఆయుర్వారోగ్యాలూ, సుఖశాంతిలకు నిలయం స్వర్గం. ఆ స్వర్గానికి అధిపతి, దేవతలకూడా ఇందుడు. అంతటి భోగాలు అనుభవిస్తాడు కనుకనే ఇంద్రభోగాలనే పదం వాడుతుంటాం. ఆ ఇంద్రుడే తూర్పు దిక్కుకు అధిపతి కూడా. అదిత, కశ్యపుల తొలి సంతానం ఇంద్రుడు. వేదాలు, ఉపనిషత్తులు, రామాయణ, భారత, భాగవతాల్లో ఇంద్రుడి ప్రస్తావన కనిపిస్తుంది. పూర్వం వర్షాల కోసం ఇంద్రుణ్ణి అర్చించేవారు. అదే ఆయన గర్వానికి కారణమైంది. గోవర్ధనగిరిని ఎత్తి కృష్ణుడు ఇంద్రుణ్ణి అణచాడు. ఇంద్రుడు అనేది వ్యక్తి పేరుకాదు. పదవ పేరు. ఇంద్ర పదవిని పొందాలంటే నూరు యజ్ఞాలు చేయాలి. ఒక్కొక్క మన్వంతరంలో ఒక్కొక్కరు ఇంద్రుడుగా ఉన్నట్లు పురాణాలు



దేవేంద్ర వైభవం



అవేసి పోడకోవ చారాలతో పూజించడం అనవాయితీ.

తలకు నూనె అవసరమే..

అమడుం ఇలా ఏదో ఒక నూనెతో తలకు మసాజ్ చేయాలి. నూనె తలలోకి ఇంకి మాడు పల్లబడుతుంది. హాయిదనం కలుగుతుంది. ఒక గంట తర్వాత తలస్నానం చేస్తే సరి. కుడుళ్ళకు కావాల్సిన తేమ అంది, కురులు మృదువుగా మారతాయి.
 2. వేగంగా పని ముగుస్తుందని తల అరబెట్టేందుకు డ్రెయ్యర్లు వాడతాం. వాటి పర్యవసానాలు ఏంటో తర్వాత తెలుస్తాయి. వీటి నుంచి వెలువడే వేడికి వెంట్రుకలు గడ్డిలా తయారవుతాయి. అవి తిరిగి జీవం నింపుకోవాలన్నా.. ఆరోగ్యంగా ఎదగాలన్నా కనీసం వారినికోసానైనా నూనెతో మసాజ్ తప్పనిసరి.
 3. తలపై చుండ్రుకు చెమట కూడా కారణమే. దీనికి దురద, దద్దుర్లు అదనమై ఇబ్బంది పెడతాయి. ఇలాంటిప్పుడు కొద్దిగా వేపనూనెతో మాడుకు మసాజ్ చేస్తే చుండ్రు సమస్య తగ్గిపోతుంది.
 4. వెంట్రుకల్లో నూనె పాళ్ళు తగ్గడం కూడా తెల్లబడడానికి కారణమే. కాన్స్ వేపాకు, కరివేపాకు వేసి, కాగబెట్టిన నూనెను పట్టించండి. శిరోజాల నల్లగా నిగనిగలాడతాయి. లెక్టిడ్ కూడా తగ్గుతుంది.



పోషకాలుండేలా.. మట్టి బలంగా ఉంటేనే మొక్కలకు ఆరోగ్యంగా పెరుగుతాయి. అలాగన రసాయనికీ ఎరువులను వాడొద్దు. ఇవి క్రమేపీ మట్టిని బలహీనపరుస్తాయి. పోషకాలు తగ్గి, మట్టి

తోట మట్టిలో పోషకాలుండేలా..



సహజత్యాన్ని కోల్పోతుంది. అలాకాకుండా వ్యర్థాలతోనే మట్టిని పోషకాలమయంగా మార్చుకోవచ్చు.
ఎరువు తయారీకి: ఇంటి వ్యర్థాలతో సేంద్రియ ఎరువులను తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇది మట్టిని పోషకాలమయం చేస్తుంది. మొక్క ఎదుగుదలకు

పనిచేస్తున్నారు.

సంస్కృతికి ప్రతిబింబాలు.. అలాంటి అద్భుత కళా రూపాల్లో చేనేత కూడా ఒకటి. మగువల మనసు దోచు కునే ఈ పనితనం వెనుక ఎంతో చరిత్ర దాగుంది. మరెన్నో కథలనూ తనలో ఇముడ్చుకుంది. దాన్నే వెలికి తీయాలనుకున్నాడు ఫ్యాబ్రిక్ సైబల్స్ **హేమలత**, 'పునరుజ్జీవన ట్రస్ట్'ని స్థాపించి అరుదైన నేత పనితనాన్ని ప్రపంచానికి పరిచయం చేస్తున్నారు.

'భారతదేశం విభిన్న సంస్కృతుల సమైక్యం. ఇక్కడ ప్రతి కళకూ చరిత్ర ఉంటుంది. ఇందులో చీర ఓ సంప్రదాయం' అంటారు హేమలత బెంగళూరులో పుట్టి పెరిగిన ఆమెకు సంప్రదాయాలన్నా, కళారూపాలన్నా ఎనలేని మక్కువ. అదే ఆమెను కర్ణాటకలోని పురాతన నేత కళ పునరుద్ధరణపై దృష్టి సారించేలా చేసింది.

యాంసీలోని కాన్సాన్ స్టేట్ యూనివర్సిటీలో పనిచేసి 2014లో భారత్ కి తిరిగి వచ్చారామె. చేనేత కళలపై ఆసక్తితో 'ఫ్యాబ్రిక్స్ అండ్ ట్రాప్స్'లో డాక్టరేట్ చేశారు. ఆ సమయంలో చేనేత గ్రామల్లోని నేత కార్మికులతో మాట్లాడినప్పుడు.. ఎంతో మంది నేతన్నలు వృత్తిని వదిలేసిన తీరు, ఎన్నెన్నో కళారూపాలూ, నైపుణ్యాలూ మరుగున పడిపోతున్న వైనం ఆమెను కదిలించాయి. ఆ తర్వాత..కళాకారులు, స్థానిక వేలి వృత్తి నిపుణులకు చేయూతనిస్తూ అవసరం దశకు చేరుకున్న నేత నైపుణ్యాలకు అదరణ కల్పించాలను కున్నారు. దాని కోసమే 'పునరుజ్జీవన ట్రస్ట్'ని ఏర్పాటు చేశారు. కర్ణాటకలోని చేనేత కార్మికులు, కళాకారులతో కలిసి

మీద వెలికి పట్టుకున్నారు హేమ. మరో 20 రకాల పురాతన చేనేత పద్ధతుల్లోనూ నేసే పనిలో పడ్డారు. ఇందుకోసం నిపుణు లైన పని వారూ, నూలు వడికేవారు. రంగులద్దే వారు, ఎంబ్రాయి డరీలు చేసేవారు. క్విల్టింగ్, బ్లాక్ ప్రింటింగ్.. వంటి కళాకారాలందరినీ ఈ వేదికపైకి తెచ్చి ఆ ఉత్పత్తు లను మార్కెట్లో చేస్తున్నారు. తర్వాత తరం వారికి ఈ కళల్ని పరిచయమూ చేస్తున్నారు. ఉత్తర కర్ణాటకలో నాజార్ వర్గ డెవలప్మెంట్ కార్యక్రమంలో భాగంగా వివిధ ప్రాంతాల్లో బెత్తాపాకులకు వీవీఎం టెక్నిక్స్ నూ నేర్పిస్తున్నారు.

ఇబ్బందులన్నీ... ప్రాథమిక కల్చరల్ నేత వీరలకు వైభవం తీసుకు రావడం అంత సులువైన పనేమీ కాదు. ఎందుకంటే చేనేత కార్మికులు పని దొరకట్టే తెచ్చి వదిలేశారు. తిరిగి వారిని ఆ వృత్తిలో కొనిసాగేలా చేయడానికి చాలా కాలమే పట్టిందామెకు తరహా చేనేత వీరలతో వివిధ ప్రాంతాల్లో ఎగ్జిబిషన్స్ ఏర్పాటు చేసి తమ ఉత్పత్తులపై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించడం ప్రారంభించారు. ఆధునిక

చేసుకోవడానికి కావాల్సిన ప్రాటీన్ అందించా ల్పించే.
 • తిండి ఆపేస్తే బరువు

తగ్గతారంటే అపోహ! కావాల్సిన పరిమాణాల్లో అహారాన్ని అందిస్తూనే స్టెంట్ ట్రెయినింగ్ వర్గలా చేయండి. రెటోరీలు తగ్గడమే కాదు. మనసుకీ ఉల్లాసం.
 • బరువు తగ్గే క్రమంలో ఎవరినీ అనుసరించొద్దు. ప్రతి ఒక్కరి శరీరమూ ప్రత్యేకమే. మీ బరువు ఎత్తు ఆధారంగా రోజులో ఎంత ఆహారం, శారీరక శ్రమ అవసరమో తెలుసుకోని దాని ప్రకారం ప్లాన్ చేసుకోండి. ఇవన్నీ పాటిస్తే బరువు తగ్గే క్రమమూ ఉల్లాసంగా మారుతుంది.

అవసరమయ్యే సూక్ష్మజీవులను అందిస్తుంది. ఓ గ్ల్యూకోస్ తీసి వంటింటి వ్యర్థాలను నింపి ఆకులు, గడ్డితో కప్పాలి. మార్కెట్లో దొరుకుతున్న కంపోస్ట్ బ్యాక్కుని కూడా దీనికి వినియోగించొచ్చు.
వ్యర్థాలతో: పాతచెక్క, కార్టోఫ్ ముక్కలు, రానిన ఆకులు, కొమ్మలు, కాగితాలను కలిపి కంపోస్ట్ చేయొచ్చు. వంటింటి వ్యర్థాలైన పండ్లు, కూరగాయల తొక్కలు, వడలిక పూలు, కుళ్లిన కాడలు, గడ్డి వంటివన్నీ ఎరువు తయారీకి పనికొస్తాయి. ఇందులో వ్యర్థ ఆహారపదార్థాలు, చీదపట్టిన కొమ్మలు వంటివి మాత్రం కలపకూడదు. గోతిలో వేసిన ఈ చెత్తపై కొంత మట్టికప్పి బయరు నెలలపాటు మూసేయాలి. పొడిపొడిగా మారే ఈ మట్టిలో మొక్కలకుకావాల్సిన పోషకాలుంటాయి.
పెరటి ఎరువు.. కూరగాయల మొక్కల కోసంప్రత్యేకంగా పెరటి ఎరువును తయారు చేసుకోవచ్చు. పెడ, కోడి మాంసం, చేపల వ్యర్థాలను రంపపు పొట్టు, కోడి పెంటను గోతిలో నింపి నీళ్లు చల్లి కప్పి ఉంచాలి. నాలుగైదు వారాల తర్వాత ఇది ఎరువుగా మారుతుంది. దీన్ని మొక్కలు నాణ్యమైన వాటి మొదళ్లలో వేస్తే ఇందులోని

బీట్ రూట్-200 గ్రాములు, కోవా-50 గ్రాములు, జీడిపప్పు- 15 గ్రాములు, పంచదార-150 గ్రాములు, నెయ్యి - 20 గ్రాములు, ఎండుద్రాక్ష- 10 గ్రాములు, బాదం-10 గ్రాములు, యాలకులు10గ్రాములు.

తయారీ విధానం : బీట్ రూట్ పొట్టు తీసి నన్నగా తరగాలి. స్వేదన చేయి పెట్టి నెయ్యి

వేసి వేడి అయ్యాక బీట్ రూట్ తురురు చేసి వేగించాలి. బాగా వేగిన తరువాత పంచదార, కోవా వేసి మరో మూడు నిమిషాల పాటు వేగించుకోవాలి. తరువాత కొన్ని బాదం పలుకుల, జీడిపప్పు, యాలకుల పొడి వేసి మరికాసేపు వేగనివ్వాలి. చివరగా బాదం, జీడిపప్పు, ఎండుద్రాక్షతో గార్నిష్ చేసి సర్వ్ చేసుకోవాలి.
 •



ప్రాచీన కళలకు ప్రాణం పోస్తూ..

తరాలకు ఆకట్టుకోవడం కోసం శతాబ్దాల నాటి వీరలకు ఫ్యాషన్ టవ్ ఇస్తున్నారు. తాజాగా భారతీయ మహిళా శాస్త్రవేత్తల సంఘం సర్వర్వోత్తమ వేడుకల్లో 37 మంది సీనియర్ శాస్త్రవేత్తలు వీటిని ధరించి వేదికపై నందడి చేయడంతో మరోసారి ఈ ట్రెన్డ్ పెరు, హేమ కృషి వారల్లో నిలిచాయి. ఇద్దరితో ఆరంభమైన వీర ప్రయాణంలో 55 మంది నేతన్నలూ, 20మంది రంగులద్దే కార్మికులూ తోడయ్యారు. వందల మందికి పరోక్షంగా ఉపాధి లభిస్తోంది. ఎగుమతులతో కోట్ల రూపాయల టర్నోవర్ ని అందుకుంటోంది. వీటన్నింటి కన్నా ముఖ్యంగా అంతరించి పోయా మనకున్న నైపుణ్యాలనుకాపాడాలగడం ఎక్కువ తృప్తిని ఇస్తోందంటారు హేమ.



దుస్తుల మీద సాన పడితే.. ఆ ప్రాంతంలో గ్రిజిరినీ, సమ్మి నీళ్లు చల్లి గంటయ్యాక రుద్ది ఉతికితే మరకలు మాయం.
 •



చెలి చిట్కా

కావలసినవి :
 బీట్ రూట్-200 గ్రాములు, కోవా-50 గ్రాములు, జీడిపప్పు- 15 గ్రాములు, పంచదార-150 గ్రాములు, నెయ్యి - 20 గ్రాములు, ఎండుద్రాక్ష- 10 గ్రాములు, బాదం-10 గ్రాములు, యాలకులు10గ్రాములు.

తయారీ విధానం : బీట్ రూట్ పొట్టు తీసి నన్నగా తరగాలి. స్వేదన చేయి పెట్టి నెయ్యి



బీట్ రూట్ హల్వా

