



ఇక భారీగా సోలార్ విద్యుత్ ప్లాంట్లు



విజయవాడ, జూలై, 23, ప్రభాతవార్తప్రతినిధి: వ్యవసాయరంగానికి అవసరమైన విద్యుత్తు అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఏపీలో భారీ సూర్యరశ్మి ఆధారిత సోలార్ ఎనర్జీ ఉత్పాదక ప్లాంట్లను ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేస్తోంది. ఇందులో భాగంగా 10వేల మోగావట్ల సోలార్ విద్యుత్తు ఉత్పత్తి ప్లాంట్లు ఏర్పాటు చేస్తుంది. అంతేకాకుండా జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయి ఉత్పాదక పరిశ్రమలకు రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులకు అవకాశం కల్పి

● సొర విద్యుత్ కేంద్రాలలో పెట్టుబడులకు ముందుకు వస్తున్న జాతీయ, అంతర్జాతీయ సంస్థలు ● పవన విద్యుత్కు కూడా ప్రోత్సాహం : సిఎం జగన్

స్తుంది. ఆ దిశలో ముందుకు వస్తున్న పలు కంపెనీలతో ఒప్పందాలు చేసుకుంది. దీంతో పాటు గాలి ఆధారిత విద్యుత్తు ఉత్పాదక ప్రాజెక్టుల ఏర్పాటుకు అవకాశం కల్పిస్తుంది. ప్రభుత్వం వ్యవసాయరంగానికి తోడ్పడిగంటల పాటు ఉచిత విద్యుత్తును నిరాటంకంగా అందజేస్తోంది. ఈ క్రమంలో విద్యుత్తు ఉత్పత్తికి అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని సిఎం జగన్ ప్రకటించారు. ఇదే సందర్భంలో డోమెస్టిక్ అవసరాలకు విద్యుత్తు అందించడానికి ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలను వినియోగించుకుంటామని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో వ్యవసాయాన్ని బలమైన ఆర్థిక వ్యవస్థగా తీర్చిదిద్దు తామని, ఇందుకు అవసరమైన అన్ని చర్యలు తీసుకుంటామని ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి స్పష్టం చేసారు. విద్యుత్తు సరఫరాతో పాటుగా వ్యవసాయరంగానికి పలు నడుమాయాలు, రైతులకు అవసరతలకు అనుగుణంగా చర్యలు తీసుకుంటున్నామన్నారు. రైతు భరోసా కేంద్రాలలో పాటుగా

వారికి మార్కెటింగ్, యాంత్రీకరణంలాల్లో ప్రభుత్వం అండగా నిలుస్తోందన్నారు. రైతులందరికీ వగటి పూట వ్యవసాయ అవసరాల కోసం తోడ్పడిగంటల పాటు నిరాటంకంగా విద్యుత్తును సరఫరా చేస్తుందన్నారు. ఉచిత విద్యుత్తు, మోటార్లు బిగింపు, రైతులకు అవగాహన తదితరంకాలపై సిఎం జగన్ ఆధికారులకు కీలక ఆదేశాలను జారీ చేసారు. క్షేత్ర స్థాయిలో గ్రామసచివాలయాల ఉద్యోగులు, గ్రామ వాలంటీర్లు ఉచిత విద్యుత్తు మోటారుల గురించి రైతులకు నేరుగా వివరించాలన్నారు. వ్యవసాయ మోటార్లు అమర్చినంత మాత్రం చేత రైతులకు అదనంగా ఒక్క రూపాయి కుడా పడడం నార్దు. మీటర్లు ఏర్పాటు చేయడం వలన ప్రతి 15 సీమిపాలకు ఒక పర్యాయం విద్యుత్తు సరఫరాను గురించి తెలుసుకునే వీలు కలుగుతుందన్నారు. దీని వల్ల ఎటువంటి అంతరాయం కలుగకుండా తోడ్పడి గంటల పాటు విద్యుత్తు సరఫరా చేయవచ్చునన్నారు. విద్యుత్తు టిల్లుల మొత్తాన్ని ప్రభుత్వం

నేరుగా రైతుల బ్యాంకు ఖాతాల్లో జమచేస్తుందన్నారు, ఆతరువాత రైతులు అదేనగదును విద్యుత్తు టిల్లు కింద డిస్కంకు చెల్లిస్తారన్నారు. ఈ మొత్తం ప్రక్రియలో రైతులకు ఏ మాత్రం భారం పడదన్నారు. ఈ విషయమై రైతులకు పూర్తి అవగాహన కల్పించాలన్నారు. ఆ మేరకు అన్ని గ్రామ సచివాలయాల్లో పోస్టర్లు తప్పని సరిగా ప్రదర్శించాలన్నారు. నాణ్యమైన విద్యుత్తును పగటిపూట తోమ్మిది గంటల పాటు సరఫరా చేయడానికి మీటర్లు వ్యవస్థను అందుబాటులోకి తీసుకుని వచ్చినట్లు ఆధికారులు రైతులకు అర్థమయ్యే విధంగా చెప్పాలన్నారు. ఆ ప్రక్రియలో భాగంగా గ్రామ, మండల, డివిజన్, జిల్లా స్థాయిలో ఏర్పాటు చేసిన కమిటీలు ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంపై విస్తృతంగా అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలన్నారు. ప్రజలకు ముఖ్యంగా రైతులకు మెసిక్ క్షియరుగా ఉండాలన్నారు. ఎక్కడా అతోపా లకు అవకాశం ఇవ్వకూడదన్నారు. (ట్రాన్స్) >>2



కృష్ణానదికి వచ్చి చేరుతున్న వరద నీరు

కృష్ణకు భారీగా వరద

ప్రకాశం బ్యారేజి
17 గేట్లు కొంత
మేర ఎత్తివేత
పంటకాల్వలకు
నీరు విడుదల

విజయవాడ, జూలై 23, ప్రభాతవార్తప్రతినిధి: కృష్ణానదికి వరద నీరు భారీగా వచ్చి చేరుతుంది. అంధ్రా, తెలంగాణా ప్రాంతాల్లో కరువు స్తున్న పర్యాలకు ఎగువ నుంచి వరద నీరు భారీగా దిగువకు తరలివస్తుంది. దాంతో కృష్ణానది వరపట్ల తొక్కుతుంది. విజయవాడ ప్రకాశం బ్యారేజీ వద్దకు వరద నీటి ప్రవాహం క్రమంగా వచ్చి చేరుతుంది. వరద ఉధృతి అధికంగా లేనప్పటికీ అనకట్టు గేట్లు కొంత మేరకు ఎత్తి దిగువకు వదులుతున్నారు. దిగువకు నీరు వదులుతున్న నదిలో అంత ఉధృతి కనిపించడంలేదు. బ్యారేజీకి ఎగువన వానలకు పొంగుతున్న వాగులు, వంకలు, కట్టలేరు, మున్నేరు, పాలేరు, వైరా ఉపనదుల నుంచి వచ్చి కలుస్తున్న వరద నీటితో నది ఉప్పొంగుతుంది. ఇదే సందర్భంలో ప్రకాశం బ్యారేజీకి >>2



అవసరమైతే
స్వతంత్రంగా పోటీ
-సుభాష్ చంద్రబోస్

రామచంద్రాపురం, జూలై 23, ప్రభాతవార్త : గత ముప్పై ఏళ్లుగా తన విజయంలో భాగం పంచుకుంటూ, తన వెంట ఉండే పార్టీ నాయకులను, కార్యకర్తలను ఇబ్బందులకు గురి చేస్తూ సహించనని, వైఎస్సార్స్ అధిష్ఠానం సహకరించకపోతే రామచంద్రాపురం నియోజకవర్గంలో స్వతంత్రంగా పోటీ చేసేందుకు వెనుకాడనని రాజ్యసభ సభ్యులు పిల్లి సుధాక్షి చంద్రబోస్ తెల్పిచెప్పారు. వైఎస్సార్స్ ఆవిర్భావం నుండి తన వెంట ఉన్న పార్టీ కేడర్లను మంత్రి వేణుగోపాలకృష్ణ నాలుగేళ్లుగా ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నారని బోస్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసారు. మంత్రి వేణు, రాజ్యసభ సభ్యుడు బోస్ల మధ్య సఖ్యత కుడిర్చేందుకు సిఎం జగన్మోహన్ రెడ్డి చేసిన ప్రయత్నాలకు సహకరించనని చెప్పినన్నారు. పార్టీ శ్రేణులతో మంత్రి వేణు ఎన్ని రోజులు >>2

హీరో బ్యానర్ కడుతూ
విద్యుద్ధాతానికి ఇద్దరు
యువకులు మృతి
పల్నాడు జిల్లాలో విషాదం

నరసరావుపేట (పల్నాడు జిల్లా), జూలై 23 ప్రభాతవార్త : మండలంలోని కోటప్పకొండ వద్ద ఉన్న యక్కలవారిపాలెం గ్రామంలో విషాదం చోటుచేసుకుంది. సిసిహీలో సూర్య పుణ్ణిలోజు సందర్భంగా ఆయనకు శుభాకాంక్షలు చెబుతూ బ్యానర్ కడుతున్న ముగ్గురు యువకులను మృతిచెందగా ఒకరికి తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. కట్టుబడివారిపాలెం గ్రామానికి చెందిన నన్నా వెంకటేష్ (19), జె. పంగులూరు గ్రామానికి చెందిన పాలూరి సాయి (20) మృతిచెందారు. మృతిచెందిన విద్యార్థులు డిగ్రీ డిగ్రీయను సంవత్సరం చదువుతున్నారు. కాగా జె. పంగులూరు గ్రామానికి చెందిన సాయి ఒక్కడే కుమారుడు కావడం, తండ్రి స్వతం లేకపోవడంతో విద్యార్థి తల్లితోపాటు వారి కుటుంబసభ్యులు విషాదంలో ఉన్నారు. తమ కుమారుడు చదువుకోని తమను బాగా చూసుకుంటాడని ఆశించామని తల్లి వాపోయింది. అదే విధంగా నన్నా వెంకటేష్ కళాశాలలో ఉత్పాహంగా ఉండేవాడని కుటుంబ సభ్యులు తెలిపారు. అయితే ఈ వ్యవహారానికి సంబంధించి కొందరు ప్రజా సంఘాల నాయకులు నిరసన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఆయన కళాశాలల యోజనావ్యూహ న్యాయం చేయాలంటూ కార్యక్రమంలో నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. జరిగిన సంఘటనపై ఎవ్వరికీ గోపరిడ్డి శ్రీనివాసరెడ్డి న్నందించారు. మృతి చెందిన కుటుంబాల వారికి ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేశారు. విద్యార్థుల మృతి వల్ల దిగ్భ్రాంతిని వ్యక్తం చేశారు.



కృష్ణాయపాలెం, వెంకటపాలెంలో సిఎం చర్యలను ఏర్పాట్లను ఆదివారం పరిశీలించిన మంత్రులు ఆదిమూలపు సురేష్, రజనీ, జోగి రమేష్, చిత్రలో కలెక్టర్ ఎం. వేణుగోపాలరెడ్డి ఉన్నారు

సిఆర్ డిఎ పరిధిలో పేదలకు ఇళ్ల నిర్మాణం

నేడు సిఎం
శంకుస్థాపన
కృష్ణాయపాలెం,
వెంకటపాలెం
గ్రామాల్లో ఏర్పాట్లు
పూర్తి: మంత్రి
ఆదిమూలపు

అమరావతి, జూలై 23, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: సిఆర్ డిఎ పరిధిలో పేదలందరికీ ఇళ్ల పథకం లేఅవుట్లో సిఎం జగన్మోహన్ రెడ్డి ఇళ్ల నిర్మాణాలకు శంకుస్థాపన, బహిరంగ సభ కార్యక్రమాలకు సంబంధించిన ఏర్పాట్లను ఆదివారం మంత్రులు ఆదిమూలపు సురేష్, విడదల రజనీ, జోగి రమేష్, బాపట్ల ఎంపి సందీగం సురేష్, సిఆర్ డిఎ కమిషనర్ వివేక్ యాదవ్, జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. వేణుగోపాలరెడ్డి, ఎమ్మెల్యే తలశిల రఘురామ్, రాష్ట్ర గృహనిర్మాణ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ లక్ష్మీపా, తెనాలి సబ్ కలెక్టర్ గీతాంజలి శర్మ పరిశీలించారు. తుళ్లూరు మండలం వెంకటపాలెంలో సిఎం బహిరంగ సభావేదిక, గ్యాలరీల నిర్మాణాను పరిశీలింపి, ఇతర ఏర్పాట్లపై ఆధికారులకు సూచనలు చేశారు.. మంగళగిరి మండలంలోని కృష్ణాయపాలెం లేఅవుట్ 3లో ఇళ్ల శంకుస్థాపనకు సంబంధించి సిఎం ఆవిష్కరణచసన్నా పైలాన్, లేఅవుట్లో >>2

కొత్తగా 'బిసివైపి' ఆవిర్భావం

రాష్ట్రానికి పట్టిన గ్రహణాన్ని
వదిలించడానికే కొత్తపార్టీ
ఆచార్య నాగార్జున యూనివర్సిటీ
ఎదుట ప్రజా సింహగర్జన

భారీ వర్షాన్ని సైతం లెక్కచేయకుండా
తరలివచ్చిన లక్షలాది మంది జనం
-బోడే రామచంద్రయాదవ్

మంగళగిరి, జూలై 23, ప్రభాతవార్త : రాష్ట్రంలో దశాబ్దాలుగా వణిచిన పీడ వదిలించేందుకు జూలై 23వ తేది రాష్ట్ర చరిత్రలో నిలిచిపోతుందని రామచంద్రయాదవ్ అన్నారు. ఆచార్య నాగార్జున యూనివర్సిటీ ఎదుట ఆదివారం సాయంత్రం ప్రజా సింహగర్జన బహిరంగ సభ నిర్వహించారు. పారిశ్రామికవేత్త పుంగనూరుకు చెందిన బోడే రామచంద్రయాదవ్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో భారత చైతన్య యువజన పార్టీగా నామకరణం చేసి జెండాను ఆవిష్కరించారు. అనంతరం రామచంద్రయాదవ్ మాట్లాడుతూ ఘనచరిత్ర ఉన్న ఆంధ్రరాష్ట్రం ఏస్థితిలో ఉంది. రాష్ట్రంలో రైతులు, యువకులు, మహిళల పరిస్థితి ఎలా



పార్టీ ఆవిర్భావ సభలో ప్రసంగిస్తున్న పార్టీ అధ్యక్షుడు బోడే రామచంద్రయాదవ్

ఉంది. ఎలా ఇబ్బందులు పడుతున్నారో, రైతుల వలసలు పెరిగి అత్యవశ్యలు పెరిగాయి. పార్టీలు వస్తున్నాయి, నాయకులు వస్తున్నారు కానీ రైతుల వలసలు ఆపే పరిస్థితులు పాలకులు లేరని ఆవేదన వ్యక్తంచేశారు. రైతులు నీటి ప్రాజెక్టు పేర్లు వేలకట్ట దోపిడీ చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. ఎర్రపందనం దోపిడీ జరుగుతుందన్నారు. దీర్ఘకాలం రాష్ట్రాన్ని పాలించిన కాంగ్రెస్, టిడిపి పార్టీలు రాష్ట్రానికి చేసింది కానీ శూన్యం అన్నార. విజయవాడ, గుంటూరు నగరాల మధ్య రాజధాని అభివృద్ధిచేసే అవకాశం ఉన్న టిడిపి తన సొంత సామాజిక వర్గ అభివృద్ధి కోసం టిడిపి పనిచేసిందని ఆరోపించారు. వైఎస్సార్స్ >>2

మరోసారి ఢిల్లీకి 'యమున' ముప్పు



ఇక తిరుమలలో
ప్రీవెయిడ్ ట్యాక్సీలు!
బ్రహ్మాత్మవాలకు ముందే భక్తులకు ఊరట

ప్రభాతవార్తప్రతినిధి-తిరుమల: తిరుమలకొండపై భక్తులు ట్యాక్సీడ్రైవర్ల చేతిలో నిలువబడిపడి గురికాకుండా చర్యలు తీసుకునేందుకు తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం, తిరుపతి జిల్లా పోలీసు యంత్రాంగం చర్యలు చేపడుతోంది. ఎన్నో వ్యయ తిరుమలకు చేరుకోవడానికి, తిరుమలలో పలుప్రాంతాల సందర్శనకు ప్రైవేట్ ట్యాక్సీడ్రైవర్ల చేతలో దగాపడుతున్నారనే ఆరోపణలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. తమ చేతిలోని డబ్బులు ట్యాక్సీలకు ఖర్చై యితే తిరుగుప్రయాణం ఎలా అనే ఆవేదన కూడా ఆధికాతం మంది భక్తులు వ్యక్తం చేస్తున్నారు. దేశ విదేశాలనుంచి తిరుమలకు వస్తున్న భక్తులు ఎక్కువ శాతం మంది తిరుపతిలో ప్రైవేట్ ట్యాక్సీలను ఆశ్రయిస్తుంటారు. ఇంకా 20శాతంమంది వరకు భక్తులు దేశంనలుమాలల నుండి తిరుమలకు తమ తమ సొంత వాహనాల్లో వస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. మరో 10శాతంమంది భక్తులు రైళ్లు, బస్సుల్లో తిరుపతికి చేరుకున్న తరువాత వారివారి స్టేషన్, వీలునుబట్టి ప్రైవేట్ ట్యాక్సీలపై ఆధారపడుతున్నారు. దాదాపు 40శాతంమంది యాత్రికులు తిరుపతి-తిరుమల, తిరుమల-తిరుపతి మధ్య ఆర్టీసీ బస్సుల్లోనే ప్రయాణిస్తున్నట్లు అంచనా. ఈ రెక్కన బస్సుల్లో తిరుమలకు చేరుకున్న భక్తులు జాలాజీ ప్రధాన ఆర్టీసీ బస్టాండ్, ఆలయం సమీపంలోని రాంభగవా బస్టాండ్ల నుంచి అద్దె గడుల కోసం సిఆర్ఓ, పద్మావతి వివారణ కార్యాలయం, ఎంఐసీ వివారణ కార్యాలయాలకు చేరుకోవాలంటే ఉచిత బస్సులు నడుస్తున్నా ప్రైవేట్ ట్యాక్సీలను వినియో

గిస్తుంటారు. ఇక బసచేసిన కాజేటి ప్రాంతాల నుంచి ఇష్టదైవమే గోవిందుని దర్శనానికి వెళుకుంటే 15క్యూకాంప్లైన్, ఏటిసి క్యూలైన్, ఏటిజిహాన్ క్యూలైన్, వెళుకుంటే 2 క్యూలైన్ల వద్దకు చేరుకోవడానికి ట్యాక్సీలే శరణ్యం. ఈ నేపథ్యంలో తిరుమలలో ఏకంగా ఒక భక్తునికి 50 రూపాయలు లెక్కన జీపు, కార్లు, ఇతరత్రా వాహనాల్లో 200 రూపాయల నుండి 500 రూపాయల వరకు డిమాండ్ చేస్తున్నారనేది భక్తుల ఫిర్యాదులు. ఉచిత బస్సులు (దర్శనదాం) తిరుగుతున్నా చాలా వరకు భక్తులకు అందాబాటులో ఉండవనీ ఆరోపణలు. ఇక తిరుమల నుంచి తిరుపతికి ఆర్టీసీ బస్సుల్లో 90 రూపాయలు టిక్కెట్ వసూలుచేస్తున్నాయి. విద్యార్థి ఆర్టీసీ బస్సుల్లో 100 రూపాయలు టిక్కెట్ ధరగా నిర్ణయించారు. బస్సుండుల్లో దిగితే భక్తులు తమ గమ్యస్థానాలకు చేరుకోవడానికి ట్యాక్సీలపైనే ఆధారపడాల్సి వస్తుంది. **ధరల నియంత్రణకే ప్రీవెయిడ్ ట్యాక్సీలు:** తిరుమల కొండపై భక్తులు గిడులు పొందడానికి వివారణ కార్యాలయాల వద్దకు వెళ్ళాలన్నా, దర్శనానికి చేరుకోవాలన్నా ప్రైవేట్ ట్యాక్సీలే భక్తులకు యాత్రికులపై ఆధారపడి దాదాపుగా 4వేల వరకు ట్యాక్సీలు ఉన్నాయి. తిరుమలలోనే 1,500వరకు ట్యాక్సీలు స్థానికంగా తిరుగుతుంటాయి. ఇక తిరుమలలో స్థానిక ఆలయాలు పావనివాసం, జివాలి, ఆకాగంగి, వేణుగోపాలస్వామి ఆలయం, శిరాకోటేశం, శ్రీహరిపాదాలు ఇలా భక్తులు సందర్శించడానికి సుమఖత చూపుతు >>2

చిన్న వయసులో మధుమేహం



చిన్న వయసులోనే మధుమేహమా ?

ఆహార మార్పుల పల్లన, వాతావరణం పల్లనో చిన్న వయసులోనే చాలామంది మహిళలు మధుమేహం పాలవుతున్నారు. దాంతో పాటు ఎన్నో ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు కూడా వేధిస్తున్నాయి. వీటన్నిటిని ఆదుపులో ఉంచేందుకు కొన్ని ఆహార పద్ధతులను పాటించాలంటున్నారు నిపుణులు ఆవేంటో తెలుసుకుందాం.

తీన్స్.. మధుమేహం ఉన్నవారికి ఎక్కువగా ఆకలి వేస్తుంటుంది. రిఫైన్డ్ పదార్థాలతో చేసిన ఏ వంటకాలు తిన్నా మగ్గి పెరుగుతుంది. భోజనంలో

భాగంగా టీన్స్ తీసుకుంటే దీనిలో ఉన్న పీచుపళ్ళు కడుపునిండినట్లుగా అనిపిస్తుంది. తొందరగా ఆకలి వేయదు.

బచ్చలి కూర.. ఏ కాలంలోనైనా దొరుకుతుంది. డైటరీ ఫైబర్స్, విటమిన్లు, థోరోఫిల్, క్యాల్షియం, జింక్ వంటి భోజనాలు ఇందులో ఉంటాయి. బచ్చలికూర రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది.

గోధుమలు.. చపాతీలు తినమని వైద్యులు నలదా ఇస్తుంటారు. దాంట్లో కూడా ప్రాసెస్ చేసిన మైదా పదార్థాలు తినకూడదు. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతాయి. కాబట్టి పూర్తి ఘోటతో ఉన్న గోధుమ పిండితో చేసిన

చపాతీలు, పుర్ణలు, రొట్టెలు తినచ్చు.

వెల్చుల్లి.. దాల్చినచెక్కను రోజూ ఉదయాన్నే టీలో వేసుకొని తాగడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలున్నాయి. శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ని తగ్గించి, మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ని పెంచుతుంది. నెలసరి సమయంలో వచ్చే సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. అంతే కాక మధుమేహాన్ని ఆదుపులో ఉంచుతుంది. వెల్చుల్లి ఉపయోగించడం వల్ల రక్తంలో ఇన్సులిన్ స్థాయి పెరుగుతుంది. అది రక్తంలో చెక్కెర స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. □

పరాయి చేతలో నిరూపించకోవడం అంత సులభం కాదు.. అలాగని అసాధ్యమూ కాదని సమ్మిన్ యురైకెట్టి పద్మజా నాయుడు టెక్స్టైల్ నిపుణురాలిగా ఎదిగారు. మూడు సంస్థలను స్థాపించారు. సింగపూర్‌లని టాప్-50 మహిళా వ్యాపారవేత్తల్లో ఒకరిగా డ్రెసిడెంట్ ప్రశంసలు అందుకున్నారు. ఈ విజయానికి తన తల్లి ఇచ్చిన స్ఫూర్తి కారణం అంటారామె..

మా అమ్మ సౌభాగ్య ప్రొఫెసర్, నాన్న డాక్టర్. మేం ముగ్గురం. అమ్మానాన్నలది అసంతృప్తం అయినా వాళ్ళిద్దరి ఉద్యోగాలరిత్యా కాకనాడ, విశాఖపట్నం, శ్రీకాకుళం, తిరుపతి రాజమండ్రి, కర్నూలు ఇలా చాలా ప్రాంతాలు తిరిగాం. చివరికి అమ్మ కర్నూలు సిల్వర్ జూబ్లీ కాలేజీలో జూనియర్ హెడ్గా పనిచేసి అక్కడే స్థిరపడ్డారు. నేను పద్యావతి డిగ్రీ కాలేజీలో చదువుకున్నా ఆ రోజుల్లోనే అమ్మ పివాడి చేసింది. నేనూ బాగా చదువుకోవాలన్న పట్టుదలతో గుజరాత్‌లోనిఎమ్ఎస్ యూనివర్సిటీలో కోటింగ్, అండ్ టెక్నొలజీలో మాస్టర్స్ చేశా. అక్కడే మంచి ఉద్యోగం వచ్చింది. అదే సమయంలో ఉమ్మడి ఎమిలో జ్యూట్ సర్వీస్ సెంటర్ పెడుతున్నారని తెలిసి దరఖాస్తు చేసుకున్నా. ఎగుమతుల విభాగంలో అడ్మినిస్ట్రేటివ్ ఆఫీసర్‌గా ఉద్యోగం జనవరినాటి ఆధునిక అవసరాలకుతగినట్లుగా మార్చి ఉత్పత్తులు అందించడం, వాటి నాణ్యత, ఎగుమతులు నా పని. అక్కడ చేరిన ఏడాదికి నా వివాహమైంది. మావారు తోటిలే శంకర్ ఇంజనీర్. నా ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేసి ఆయనతో సింగపూర్ వెళ్ళిపోయా. అక్కడ అనిదేశాల వాళ్ళు ఉంటారు. మొదట్లో అన్ని భాషలు, సంస్కృతుల మధ్య గెలువగలనా అని భయపడ్డా. నా నైపుణ్యాలు మెరుగుపరుచుకోవడానికి రిటైల్ మేనేజిమెంట్‌లో పిజి డిప్లోమా చేశాను కొన్ని రోజులకే ఓ ట్రైటన్ సంస్థలో డిజైనింగ్గా ఉద్యోగం వచ్చింది. అక్కడ ఏదో తెలియని విషయం అడిగితే విదేశీయురాలాకామే 'మాస్టర్స్ చేసానన్నా' అ మాత్రం తెలియదా అంది. అప్పుట్టుంటే ప్రతి పని చేసే స్వయంగా నేర్పు కోవడం మొదలుపెట్టాను. ఆ పట్టుదల వల్లనేమా ఓ నగల దుకాణం మార్కెటింగ్ వ్యవహారాలు చూసి అవకాశం వచ్చింది. అలా డిజైనింగ్ నగల సంస్థ 'ఇష్టారా'లో చేరా. కొద్దికాలానికే

మేనేజిమెంట్ హోదాకి చేరుకున్నా. ఇండియా నుంచొచ్చే సీసీ, సంగీత ప్రముఖుల కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం వంటివి చూసుకునేదాన్ని. చేనేతకు అందంగా.. జ్యూట్‌బోర్డ్‌లో నాతో కలిసి పనిచేసిన ఐఎస్ఆర్ అధికారి ఒకరు చేనేత కార్మికుల కోసం సింగపూర్‌లో ఏమైనా చేయగలరా? అని అడిగారు. మనదేశంలో రాష్ట్రానికో ప్రత్యేకమైన నేత కళ ఉంటుంది. కదా వాటిని సింగపూర్‌లో పరిచయం చేయాలనుకున్నా. స్నేహితురాలు జెసికాతో కలిసి 'ఆక్స్ టీప్స్' ప్రారంభించా. దేశం మొత్తం తిరిగి వివిధ రాష్ట్రాల నేత కార్మికులతో మాట్లాడి ఆ వీరలను సింగపూర్ ప్రదర్శనకు ఉంచేవాళ్ళం. ఆ క్రమంలోనే కొవిడ్ వచ్చింది. ఆ సమయంలో చాలా మంది చేతి పనివాళ్ళు, కుటీర పరిశ్రమల వాళ్ళు పనిలేక ఇబ్బంది పడ్డారు. గ్రాఫికర్ యూనివర్సిటీ వైస్ ఛాన్సలర్ జ్యోతితో కలిసి చిరువ్యాపారుల



ఉత్తమ మహిళా వ్యాపారవేత్తగా ప్రశంసలు..

కోసం ఓ సంస్థను మొదలుపెట్టా. పేరు శిల్పి, యాసీ, ఉత్తరాఖండ్, హిమాచల్‌క వెండిన మహిళలు స్థానికంగా లభించే తేనె, మైనం వంటి ఉత్పత్తులు ఇక్కడ ఉచితంగా అమ్ముకోవచ్చు. తగిన సదుపాయాలు కల్పిస్తాం. ప్రస్తుతం శిల్పి స్టాళ్లని జిమ్కాస్ట్రాట్, రాజీతే, ముక్తేశ్వర్, అల్మోరా, ముస్సోరీల్లో ఉంచాం. 'టోయర్స్' వూరిగా నా ఆద్యర్శంలో నడుస్తున్న సంస్థ. వ్యాపార ప్రకటనలని స్థానిక భాషల్లో అందించడం 'టోయర్స్' పని. ప్రస్తుతం సింగపూర్ లోని పదిహేను ఛానల్స్‌లో టైలెంట్ అయ్యి వారికి ప్రకటనలు చేస్తున్నాం. రియల్, బెంగళూరు సంస్థలతోనూ ఒప్పందాలు జరిగాయి. గత ఏడాది సింగపూర్ ప్రభుత్వం నుంచి ఉత్తమ మహిళా వ్యాపారవేత్తగా ప్రశంసలు అందుకున్నా.

ప్రభుత్వ ఆద్యర్శంలోని డ్రెస్స్ కేర్ ఫౌండేషన్‌కోసం.. శారీకన్వెక్ట్ పేరుతో ఒక గ్రూప్‌ని మొదలుపెట్టా. 3 వేలమంది సభ్యులు. మేముతా కలిసి.. బీరల్లో వాతావన నిర్వహించి ఫండ్ రైజ్ చేసి ఆ మొత్తాన్ని ఈ ఫౌండేషన్‌కోసం ఇస్తున్నాం. నేను చిత్రకళాని కూడా. చిత్రాల ద్వారా వచ్చిన ఆదాయాన్ని ఈ సంస్థకే ఇస్తున్నా.

పదేళ్లు పోయి.. అమ్మ సౌభాగ్య.. ఓ స్వార్థిదాత. కర్నూలులో కోట్లాది రూపాయలు విలువ చేసే ప్రభుత్వ భూమిని కట్టాకాకుండా పదేళ్ళపాటు పోరాడారు. 83 ఏళ్ళ వయసులో ఆర్డర్లెనితో బాధపడుతూ కూడా స్థానిక మహిళలని కూడగట్టి సంఘాన్ని స్థాపించి.. ఈ స్థలాన్ని అందమైన పార్క్‌గా మార్చారు. తన శిష్యుల్లో ఐఎఎస్‌లూ, ఐఎఎస్‌లూ ఎంతోమంది ఉన్నారు. వాళ్ళందరినీ ఒక మొక్కనాటి గురుదక్షిణా ఇవ్వగలరు. తన జీతంలో అధిక భాగాన్ని ఈ పార్క్ కోసమే కేటాయించారామె. ప్రభుత్వం నుంచి సారితమిత్ర అవార్డుని అందుకున్నారు. □

పనీర్ పరోటా



కావలసినది: గోధుమ పిండి - మూడు కప్పులు, నెయ్యి-రెండు టేబుల్‌స్పూన్లు, బాదం పలుకులు - అరకప్పు, జీడి పప్పు-అరకప్పు, పనీర్-అరకప్పు, ఎండుద్రాక్ష- పావుకప్పు, బెల్లం-పావు కప్పు వాము-ఒక టీస్పూన్, యాల కుల పొడి - ఒక టీస్పూన్, దాల్చిన చెక్కపొడి - ఒక టీస్పూన్, ఉప్పు-తగినంత. **తయారీ విధానం :** బాదం, జీడిపప్పు పలుకులను పొడి

చేసుకోవాలి. పనీర్‌ను చిన్నచిన్న ముక్కలుగా చేసుకోవాలి. ఒక పోలోలోకి వాటిని తీసుకుని అందులో ఎండుద్రాక్ష, బెల్లం వాము, యాలకుల పొడి, దాల్చిన చెక్కపొడి వేసి కలుపుకోవాలి. మరొక పోలోలో రెండు కప్పుల గోధుమపిండి తీసుకుని కొద్దిగా ఉప్పువేసి, కొద్దిగా నీళ్ళుపోసి మెత్తటి మిగ్గెలం కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడుపరోటాలు చేసుకోవడానికి మిగ్గెలూన్ని చిన్న చిన్న భాగాలుగా చేసుకోవాలి. ఒక్కో భాగాన్ని పొడి పిండిలో అద్దుతూ పరోటా చేసుకోవాలి. దాని మధ్యలో ఒక చెంపా డ్రై ఫ్రూట్ పనీర్ మిగ్గెలూన్ని పెట్టాలి. తరువాత పరోటా చివరలు దగ్గరకు ఒత్తాలి. పచాతీ కర్రతో మళ్ళీ పరోటా తయారు చేసుకోవాలి. వీటిని పానీష్టె నెయ్యి వేసుకుంటూ రెండు వైపులా కాల్చుకోవాలి. వేడి వేడిగా తింటే ఇవి చాలా రుచిగా ఉంటాయి. □

వారిని ఆడుకోనివ్వండి..



బడులు ఉన్నాయి. 'ఇక ఆటలన్నీ బంద్' అనేయకండి. రోజూ కొంత సమయమైనా వారిని

ఆడుకోనివ్వండి. అప్పుడే, వారిలో సృజనాత్మకత, సామాజిక చొరవ, మోటార్‌స్కిల్స్ వంటివి అలవడతా యంటారు మానసిక నిపుణులు.

సామాజిక చొరవ: ఈ

రోజుల్లో ఎక్కువమంది పిల్లలకు ఆటవిడుపు టివీనే అవుతోంది. ఆపార్ట్‌మెంట్లు సంస్కృతి, స్వచ్ఛత పనితీరు, మారిన జీవనశైలి వంటివన్నీ ఇందుకు కారణాలే. ఒంటరిగా గడిపే అలవాటు గ్యాడ్జెట్‌తోనే కాలక్షేపం చేసే విధానం మనిషి, ఎదుగుదలపై. వ్యక్తిత్వ వ్యవహారాలపైనా తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తాయి. అందుకే రోజూ కుదరకపోయినా వారంతాల్లోనైనా సరే. పిల్లలు తోటివారితో కలిసి ఏర్పాటు చేయండి. ఇలా ఇతర చిన్నారలతో కలిసి ఎగరడం, దూకడం, పరుగెత్తడం వంటివన్నీ వారికి సహజంగానే మోటార్ స్కిల్స్ ని నేర్పిస్తాయి. మిగతా చిన్నారలతో సమస్యయాన్ని అలవాటుచేస్తాయి. **విటమిన్ 'బి':** నేటి పిల్లల్లో ఈ విటమిన్ లోపం ఎక్కువగానే కనిపిస్తోంది. సెలవు రోజుల్లో కనీసం అర్థగంటైనా సరే వాళ్లని ఆరుబయలు ఎండకి ఆడుకోనివ్వడమే దీనికి పరిష్కారమంటున్నారు దీనివల్ల ఎముకలు, చర్మ ఆరోగ్యానికి డోజా ఉండడని చెబుతున్నారు.

రోగ నిరోధక శక్తికి ... మీ పిల్లలకి తరచూ ఏ జలుబు, జ్వరాలు వస్తున్నాయో? దానికి ఆటలే విరుగుడు. మట్టిలో ఆడుకోవడం వల్ల అందులోని హాని చేయని సూక్ష్మజీవులు వారిలో రోగ నిరోధకశక్తిని పెంచుతాయట. పైగా ఆరుబయలు ఆటలవల్ల ఆకలి పెరుగుతుంది. అప్పుడు సరైన సమయానికి తిండి, నిద్రా చేరువవుతాయి. అంతేకాదు ఈ క్రీడలన్నీ వారి చిట్టి బుర్రల్లో కొత్త ఆలోచనలు పుట్టించేందుకు సాయపడతాయి కూడా.

కాకపోతే ఆటనుంచి వచ్చాక స్నానం చేయడం అలవాటు చేయాలి. □

ప్రశాంతత అనేది కొరకంటే వచ్చేది కాదు. సాధన ద్వారా పొందాలి. ముందు అహంకారం పోవాలి. అప్పుడే ప్రశాంతత అలవడు తుంది. వ్యక్తికి ఎన్నో సమస్యలున్న ప్రశాం తంగా జీవించడం నేర్చుకోవాలి. మాటలు బాగా తగ్గించుకోవాలి. అనవసరమైన వాటి జోలికి వెళ్లక పోవడమే ఉత్తమం. ఏ సమస్య వచ్చినా తొనకకూడదు ధైర్యంతో అడుగువేయాలి. విగ్రహ శక్తి లేకనే రామణుడు ఆజానుపాయుడూ. ప్రశాంతతతో ఉన్నాడు కనుకనే ధర్మరాజుకు విజయం దక్కింది యుద్ధంలో అందరినీ పోగొట్టుకున్నా ధృతరాష్ట్రం ప్రశాంతత అలవర్చుకోలేదు. పైగా పగతో రగిలిపోయాడు పాండవులు సజీవులుగా ఉండటంతో వాళ్ళల్లో ఒకరినైనా అంతం చేయాలనే చెడు ఆలోచన కలిగింది. మహాభారత యుద్ధంలో భీముడే చాలా వరకు కౌరవ సమూహాన్ని సంహరించాడు. యుద్ధం అంతా ఆతని చుట్టే తిరిగింది. అది తెలిసి ధృతరాష్ట్రం భీముడి నే లక్ష్యం చేసుకున్నాడు. విజయం సిద్ధించిన తర్వాత పిన తండ్రి ఆశీస్సులు తీసుకోవడానికి పాండవులు తమ సమక్షానికి వస్తున్నారని తెలిసి ధృతరాష్ట్రం భీముడినే లక్ష్యం చేసుకున్నాడు విజయం సిద్ధించిన తర్వాత పిన తండ్రి ఆశీస్సులు తీసుకోవడానికి పాండవులు తమ సమక్షానికి వస్తున్నారని తెలిసి ధృతరాష్ట్రం భీముడిని ఆలింగనం చేసుకుని

ధృతరాష్ట్ర కౌగిలి

చంపాలని లోలోపల రగిలిపోతున్నాడు. పాండవులు వచ్చినారాని తెలియగానే 'నాయనా భీమా యుద్ధంలో నీడే పై చేయి అంటు కదా, రా నాయనా నిన్ను మనస్ఫూర్తిగా అలింగనం చేసుకోవాలని ఉంది అనగానే, భీముడు విజయ గర్వంతో ముందుకు పోతుండగా, వెంటనే శ్రీ కృష్ణుడు ప్రత్యక్షమై సైన్యంలో భీముని వారిచి కాంస్య భీముని విగ్రహం ధృతరాష్ట్రాన్ని ముందు ఉంచాడు. ఎందుకంటే భృత రాష్ట్రానికి చేయి ఎనగల అంతు ఉంది. తన కౌగిలితో ఎవరైనా చిక్కుకుంటే అంతం అయిపోవాల్సిందే అందుకే ధృతరాష్ట్ర కౌగిలి అనే పేరు వచ్చింది. తన ముందు భీముడు ఉన్నాడు అని తెలియగానే ధృతరాష్ట్రం భీమునిని (కాంస్య) విగ్రహాన్ని భీమా భీమా అంటూ గట్టిగా కౌగిలితో బంధించాడు ఆశ్చర్యపోయాడు. తను కౌగిలింపకున్నది విగ్రం అని తెలిసి బోరున విలపించాడు. అది చూసి శ్రీకృష్ణుడు 'మామా అందరినీ పోగొట్టుకున్నా నీకు ప్రశాంతత లేదు పగతోనే ఉన్నావు. ముందు ప్రశాంతత అలవర్చుకో. తీర్పు యాత్ర ద్వారా హృదయ శుద్ధి చేసుకో ప్రశాంతత వస్తుంది. అని హతబోధ చేశాడు. కనుక ఆతో, పగతో ఉండకు సాధ్యమైనంత వరకు మనం ప్రశాంతతంగా జీవించాలి.

- కనుమ ఎల్లారెడ్డి



ఆధ్యాత్మికం

