

కడప పర్యటనకు నారా లోకేశ్

జమ్మలమడుగు, మే 21, ప్రభాతవార్త:

తెదేపా జాతీయ వర్కింగ్ కమిటీలో మంత్రి నారా లోకేశ్ కడప జిల్లా పర్యటన సందర్భంగా కడప అర్ అండ్ బి గెస్ట్ హౌస్ లో మంత్రివర్గం సమీపమున కడప జిల్లా తెదేపా అధ్యక్షులు భూపేష్ సుబ్బారామిరెడ్డి, శాసనసభ్యులు చైతన్యరెడ్డి, పులివెందుల నియోజకవర్గ ఇన్ ఛార్జ్ బీబీకే రవీంద్రారెడ్డి, తెదేపా జాతీయ ఉపాధ్యక్షులు హరిప్రసాద్ కలిసి పుష్పగుచ్చం ఇప్పి స్వాగతం పలికారు. 2 రోజుల జిల్లా పర్యటనకు వచ్చిన నారా లోకేశ్ కడప విమానాశ్రయం నందు తెదేపా అధ్యక్షులు చదివీరాజ్ భూపేష్ సుబ్బారామిరెడ్డి కలిసి పుష్పగుచ్చం ఇప్పి స్వాగతం పలికారు.



వైఎస్ఆర్ కడప వార్త

తెలుగు జాతీయ దినపత్రిక

శుక్రవారం 22 మే 2026

మంత్రి నారా లోకేశ్ కలిసిన జగన్ రాజు

రాజంపేట, మే 21 ప్రభాతవార్త

జిల్లా పర్యటనకు విచ్చేసిన రాష్ట్ర మంత్రి నారా లోకేశ్ బాబు కడప విమానాశ్రయంలో టిడిపి అసెంబ్లీ ఇంచార్జ్ చమర్ల జగన్మోహన్ రాజు మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. విమానాశ్రయంలో మంత్రికి రాజు ఘన స్వాగతం పలికారు. రాజంపేట అభివృద్ధికి సంబంధించి వలు విషయాలపై మంత్రితో జగన్ మోహన్ రాజు మాట్లాడారు. అలాగే లోకేశ్ పర్యటన కోసం జిల్లాకు వచ్చిన బండి సవితాను కడప ఆర్ అండ్ బి అతిథి గృహంలో జగన్ రాజు కలిశారు. నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి సంబంధించి వలు విషయాలపై చర్చించారు.



మంత్రి లోకేశ్ కు ఘనస్వాగతం



కడప మే 21 ప్రభాతవార్త:

రెండు రోజుల పర్యటనలో భాగంగా గురువారం సాయంత్రం కడప విమానాశ్రయమునకు చేరుకున్న రాష్ట్ర మంత్రి నారా లోకేశ్ కు ఘన స్వాగతం లభించింది. ఈ సందర్భంగా నేతలను మంత్రి లోకేశ్ పేరుపేరునా పలకరించారు. వారి నుంచి వినతులను స్వీకరించారు. జిల్లా ఇన్ ఛార్జ్ మంత్రి ఎన్.సవిత, జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ శ్రీధర్ చెరుకూరి, జిల్లా ఎస్పీ పెల్లె నవీకేత్ విశ్వనాథ్, ప్రభుత్వ విప్, కడప శాసన సభ్యులైన రెడ్డి గారి మాధవి రెడ్డి, జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ డా.నిధిమన, రాజం పేట నటి కలెక్టర్ భావన, ప్రొద్దుటూరు, మైదుకూరు, కమలాపురం శాసనసభ్యులు నంద్యాల వరదరాజుల రెడ్డి, పుల్లూ సుధాకర్ యాదవ్, పుల్లూ కృష్ణ చైతన్య రెడ్డి, యోగివేమన విశ్వ విద్యాలయం వైస్ ఛాన్సలర్ ప్రొఫెసర్ రాజశేఖర్, డిసిసి బి బ్యాంక్ చైర్మన్ సూర్య నారాయణ, డిసిఎంపి చైర్మన్ జయప్రకాష్, ఎంపి సిఓఎస్ చైర్మన్ యాదగిరి రామ్ ప్రసాద్, షేక్ కార్మిల్ సైబ్ ముక్తియార్, ఆర్.డి.ఎ. మురళి, డి.కె. శంకర్, సుమత్ర శైక్ పవీసి అనురాధ, టిడిపి జిల్లా అధ్యక్షులు భూపేష్ రెడ్డి, పార్టీ జాతీయ ఉపాధ్యక్షులు



హరిప్రసాద్, ఆనంతపురం పొందూపురం జోనల్ కోఆర్డినేటర్ రెడ్డి గారి శ్రీనివాసులు రెడ్డి, పార్టీ సీనియర్ నాయకులు పుల్లూ నరసింహ రెడ్డి, రాజంపేట నియోజకవర్గ ఇన్ ఛార్జ్ జగన్మోహన్ రాజు, పులివెందుల నియోజకవర్గం ఇంచార్జ్ బీబీకే రవి, బద్వేల్ నియోజకవర్గం ఇంచార్జ్ రిశేష్ కుమార్ రెడ్డి, పార్టీ నాయకులు గోవర్ధన్ రెడ్డి, పార్టీ నగర అధ్యక్షులు మన్యూర్ అలీ ఖాన్, అమీర్ బాబు, ప్రజా ప్రతినిధులు, అభిమానులు తదితరులు ఘన స్వాగతం పలికారు. కార్యక్రమ సమావేశానికి భారీ భద్రత. కడప నగర విమానంలోని రాజరాజేశ్వరి కళ్యాణ మండప సమీపంలో నిర్వహించిన నాయకులు, కార్యక్రమ సమన్వయ సమావేశానికి జిల్లా ఎస్పీ పెల్లె నవీకేత్ విశ్వనాథ్ అధ్యక్ష్యంలో కట్టుదిట్టమైన భద్రతను ఏర్పాటు చేశారు. పోలీస్ అధికారులకు ఎస్పీ డిశా నిర్దేశం చేశారు. వలు సూచనలు చేస్తూ దగ్గరుండి పర్యవేక్షిం చారు. స్పెషల్ బ్రాండ్ డీఎస్పీ ఎన్. సుధాకర్, కడప ఇంచార్జ్ డీఎస్పీ ఇ. బాలస్వామి రెడ్డి, ఎఆర్ డీఎస్పీ పి.నాగేశ్వర రావు, తదితరులు ఉన్నారు.



కాలువల్లో పూడిక తీత

అడ్డంకులు లేకుండా సరిచేయాలి



మైదుకూరు, మే 21, ప్రభాతవార్త: పట్టణ పురపాలక సంఘం పరిధిలోని డ్రైనేజీ సైట్ కాలువలు పూడిక తీత వసల్లో జేసిపి వినియోగంతో చేపడుతున్న పనులు ఒక క్రమ పద్ధతిలో చేపట్టడం లేదని పట్టణ వ్యాపార పావుల యజమానులు, గృ హా నిర్మాణ కుటుంబ సంభ్యలు వాపోతున్నారు. పూడికతీత పనుల్లో మున్సిపాలిటీ పర్యవేక్షణతో చేపట్టిన అక్కడక్కడ త్రాగునీటి సైపులు, చిన్నవి, పెద్దవి, ఉండడంతో పూడికతీత ఎక్కడ ఉండడం వల్ల ఈ సైపులు పగిలి పట్టణవాసులకు కలుషిత నీరు జరిగి గత వారం రోజుల నుండి కడప రోడ్డు 8వ వార్డు, 9వ వార్డులో ప్రజలకు ఇబ్బంది కలిగి ఉన్నాయి. అలా కాకుండా సరైన పద్ధతిలో మున్సిపాలిటీ ఇంజనీరింగ్ మరియు శానిటేషన్ అధికారులు ఈ పనులను పర్యవేక్షిస్తూ ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు జరగకుండా కాలువలు పూడికతీతలో గోడ నిర్మాణాలు దెబ్బ తినకుండా గత మూడు సంవత్సరాలుగా పూడికతీత చేపట్టకపోవడంతో పెద్ద ఎత్తున కాలువలు పూర్తి స్థాయిలో మురికి నీరు పారకుండా కాలువ నిండా వ్యర్థ పదార్థాలతో నిండిపోయిన వ్యర్థాలను క్రమ పద్ధతిలో తొలగించి పచ్చే వర్షాలానికి

పూర్తిస్థాయిలో కాలువలో నీరు పారేలా అధికారుల పర్యవేక్షణలో చర్యలు చేపట్టాలని ప్రజలు కోరుకుంటున్నారు. అంతేకాకుండా మున్సిపాలిటీ పరిధిలో సైట్ కాలువల (డ్రైనేజీ) పూడిక తీత వసల్లో మురుగు నీటి సజావు ప్రవాహానికి కాలువల పూడికను తీసివేస్తున్న త్రాగునీటి సైపులు, కాలువ నిర్మాణ కట్టడం రాళ్లకు నష్టం జరగకుండా జాగ్రత్త పడాలి. కాలువల నుండి తీసిన పూడికను (ముట్టి, ఫ్లాస్టిక్ వ్యర్థాలు తదితర) కాలువ గట్టున ఎక్కడ కాలువ నిల్వ ఉంచకూడదు, దుర్గానన రాకుండా, దోమలు వృద్ధి చెందుకుండా మున్సిపల్ వాహనాల ద్వారా తరలించాలి. నీటి ప్రవాహానికి ఆటంకం లేకుండా పూడిక తీత సమయంలో కాలువల్లో అడ్డంకులు లేకుండా అడుగు భాగాన్ని సరిచేయాలి. ఫ్లాస్టిక్ కవర్లు, వ్యర్థాలు కాలువల్లో పడకుండా తగు జాగ్రత్తలతో ప్రజలకు హెచ్చరికలు చేయాలి. పూడిక తీసిన తర్వాత బ్యాక్రియా, దోమల లార్వాలను నాశనం చేయడానికి కాలువల్లో బ్లీచింగ్ పౌడర్ మరియు ఫినాయిల్ చల్లాలి. సాధారణంగా పురపాలక సంఘం పరిధిలోని ఇంజనీరింగ్ మరియు శానిటేషన్ అధికారులు ఈ పనులను పర్యవేక్షించాలని ప్రజలు వేడుకుంటున్నారు.

ప్రతి వాహనదారుడికి లైసెన్స్ తప్పనిసరి

ట్రాఫిక్ నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే చర్యలు తప్పవు



వేంపల్లె మే 21 ప్రభాతవార్త వాహనదారులు ప్రతి ఒక్కరూ డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ కలిగి ఉండడంతో పాటు ట్రాఫిక్ నిబంధనలు తప్పనిసరిగా పాటించాలని, ఉల్లంఘిస్తే చట్టపరమైన చర్యలు తప్పవని సీఎ టి. నరసింహులు హెచ్చరించారు. గురువారం స్టానిక్ పట్టణంలోని నాలుగు రోడ్ల కూడలిలో సీబి వాహన తనిఖీలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సీబి నరసింహులు మాట్లాడుతూ, వాహన వర్తాలు, ఇన్సూరెన్స్, డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ లను పరిశీలించి నిబంధనలు పాటించని వారికి జరిమానాలు విధించినట్లు తెలిపారు. ద్విచక్ర వాహనదారులు తప్పనిసరిగా హెల్మెట్ ధరించాలని, వాహనాలకు సంబంధించిన వర్తాలు వెంట ఉంచుకోవాలని సూచించారు. సెల్ ఫోన్ మాట్లాడుతూ వాహనం నడపడం ప్రమాదకరమని తెలిపారు. ట్రాఫిక్ నిబంధనలు అతిక్రమించిన వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పోలీస్ సిబ్బంది కిరణ్ కుమార్, ఆశోక్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

లోకేశ్ పర్యటన ప్రాంతాలను పరిశీలించిన డిఎస్పి

ముద్దనూరు, మే 21 ప్రభాతవార్త:

రాష్ట్ర ఐటీ విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ బాబు శుక్రవారం మండల పరిధిలోని పెనికలపాడు గ్రా మం, కొత్తపల్లి గ్రామపంచాయతీలోని రైతు ముసలా ద్వారాకానాద్ రెడ్డి ప్రకృతి వ్యవసాయ కేంద్రాన్ని సందర్శిస్తున్న సందర్భంగా జమ్మల మడుగు డిఎస్పి వెంకటేశ్వరరావు భద్రతా ఏర్పాట్లను గురువారం పరి శీలించారు. పర్యటనలో ఎలాంటి ఘటనలు చోటు చేసుకోకుండా ముందస్తు చర్యలు చేపట్టినట్లు వివరించారు. సిబ్బంది అప్రమత్తంగా మెలిగి ప్రశాంత వాతావరణంలో పర్యటన జరిగే విధంగా పనిచేయాలని సిబ్బందికి సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీబి నగేష్ బాబు ఎర్రగుంట్ల సీబి విశ్వనాథరెడ్డి ఎమ్మెల్యేలు పాల్గొన్నారు.



హత్యరాల అపరకర్మ భవనానికి జగన్ రాజు శంకుస్థాపన

రాజంపేట, మే 21 ప్రభాతవార్త శ్రీ కామాక్షి సమేత త్రేతేశ్వర స్వామీలయ సమీపం లో జగద్గురు అద్వైత సమితి బ్రాహ్మణ సంఘం అధ్యక్షుల సన్నిధిలో హిందూ సనాతన ధర్మ సంస్కార అపరకర్మ భవన నిర్మాణ శంకుస్థాపన కార్యక్రమంలో నియోజకవర్గ ఇన్ ఛార్జ్ జగన్మోహన్ రాజు హాజరై శంకు స్థాపన చేశారు. సనాతన ధర్మ సాంప్రదాయాలను కాపాడేందుకు, స్థానికులకు ఉపయోగపడేలా ఈ భవనాన్ని నిర్మించడం అభినందనీయమన్నారు. శంకుస్థాపన ఆనంతరం చమర్ల జగన్మోహన్ రాజు పార్టీ నాయకులు, కార్యక్రమాల తో కలిసి హత్యరాల క్షేత్రంలో ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. క్షేత్రంలోని శ్రీ కామాక్షి సమేత త్రేతేశ్వర స్వామి వారిని దర్శించుకుని తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బ్రాహ్మణ సంఘం

నాయకులు, సిద్ధపటం కోర్టు ఎజిజీ గాడే ఆదినారాయణ, రాజంపేట మండలాధ్యక్షుడు మేడికొండ రవికుమార్ నాయుడు, సింగిల్ విండ్ డైరెక్టర్ ముల్లగురి సుబ్బా హృజ్యం నాయుడు, అతిథులు అలయ చైర్మన్ పూల నరసింహులు, సీనియర్ నాయకులు కొప్పురి సుబ్బా హృజ్యం నాయుడు, అమ్మ రాజంపేట గ్రామాధ్యక్షుడు కృష్ణయ్య, వరదయ్యగారిపల్లె సర్పంచ్ హరి పాల్గొన్నారు.

స్వాగతం.. సుస్వాగతం

అభివృద్ధిని కోరుకుంటున్న ముందుకు నడిచుకుంటున్న టిడిపి లోకేశ్ మంత్రివర్గం ద్వారా లోకేశ్ గ్రామ సేవ కడపలో జరిగింది. మంత్రివర్గం గ్రామ సేవ కడపలో జరిగింది. మంత్రివర్గం గ్రామ సేవ కడపలో జరిగింది.

కొండాపూరు మండలం డి.టి.ఎం.లోని తిలక్ డ్రింగ్ ఫ్లాంట్లోని డ్రింగ్ డిస్కం నుండి వచ్చిన నీరు నిండ్లంపల్లి వారికి నా నిర్మాణం ద్వారా తీసుకువచ్చాలని ప్రజలకు సమాధానాలు.

శ్రీ జిల్లా అభివృద్ధి గ్రామ సేవ కడపలో జరిగింది.

చదివినారో భూపేష్ సుబ్బారామిరెడ్డి కడప డి.టి.పి పార్లమెంట్ అధ్యక్షులు.

తనలా ఉన్నవారికి ఉపాధి ఇస్తూ..

ఒక్క అవకాశమివ్వండి. నా శరీరానికే సమస్య. నా మెదడుకు కాదు.. ఇంటర్నెట్ వైళ్ల ప్రతిసారి ఆర్కైవ్ వారికి దిశా పాండ్స్ వైపు చూడే ఇది! అయినా 17 తిరస్కరణలు తప్పలేదు. అలాంటి తన ప్రముఖ సంస్కృతి పనిచేసింది. అడైట్ గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. తనలా సమస్య ఉన్నవారికి ఉపాధి అవకాశాలు చూపిస్తోంది. ఇంతకీ ఎవరో? ఎమిటామె సమస్య! నాన్న సలహా మేరకు డిజైనింగ్ సర్టిఫికేట్ తెచ్చుకుందామని గవర్నమెంట్ ఆఫీసుకి వెళ్లింది దిశ. ఒక కళ్ళ లేని అమ్మాయిని సాయమివ్వడంతో తన దళానిని పూర్తిచేసింది. అప్పుడు అమ్మాయి 'మీ సమస్యేంటి' అనడంతో నేను 'మరుగుజ్జు' అని సమాధాన మిచ్చింది దిశ. అర్థం కాలేదా అమ్మాయి దీంతో 'నా కాళ్ళూ చేతులూ మిగతావారి కంటే చిన్నగా ఉంటాయని చెప్పింది దిశ. దానికామె అవయవాలన్నీ బాగానే పనిచేస్తున్నాయి కదా! అలాంటప్పుడు నీకు సుచ్చ లోపమున్న వ్యక్తిగా ఎందుకు చెప్పకొంటున్నావ్ అనడం దిశ. ఆలోచనలో పడిన దిశ సర్టిఫికేట్ తీసుకోకుండానే వెనదిగింది. దిశ ఎత్తు 4.2 అడుగులే. ఈమెది ముంబయి. జన్మలోపం కారణంగా అలా పుట్టింది. అబలనూ, డాన్స్ ప్రాణం. కానీ స్కూల్లో తోటివిద్యార్థులు చేర్చుకునేవారు కాదు. పెద్దయ్యాకొద్దీ పరిస్థితి మరి దారుణంగా మారింది. ఏం చేసినా ఏమిటిచేవారు. బయటికి వెళ్లాలంటేనే భయపడేది.



ఈ క్రమంలో కాలేజీలో ఫెయిల్ అయ్యింది.

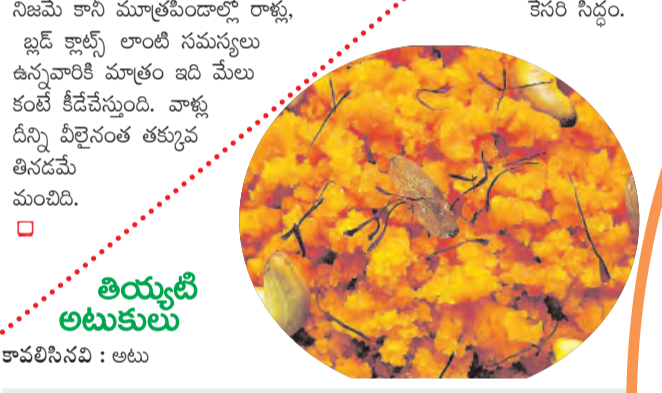
అటల్ బీహార్ కార్యక్రమం... ఆమె అమ్మానాన్నలది ఇదే సమస్య. అయినా కూతురిని అన్నింటా ప్రోత్సహించే వారు. అలాంటిది ఆమె ఫెయిల్ అయ్యేసరికి తండ్రి దిగులుపడ్డాడు. ఆయనలా చూడలేకపోయింది దిశ. అందుకే ఖాళీ సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని గ్రాఫిక్ డిజైనింగ్ చేసింది. ఆపై డిగ్రీ పూర్తియ్యింది. రెండు డిగ్రీలతో మంచి ఉద్యోగం ఖాయం. నాన్న ముందు గర్భంగా నిలబడ్డప్పుడు అనుకుంటే.. అర్థతప్పిస్తే సరే కానీ.. మీరు ఉంటే ఇతరులు ఇబ్బందిగా ఫీలవుతారు అని తిరస్కరించేవారు. అర్థత ఉన్నా రూపం కారణంగా తిరస్కరించడంతో కుంగిపోయింది. దీంతో ఆమె తండ్రి మనకీ డిజైనింగ్ సర్టిఫికేట్ ఇస్తారు. దాంతో అయినా ప్రభుత్వోద్యోగం పొందొచ్చు. ప్రయత్నించు అన్నారట. కానీ ఆ కళ్ళ లేని అమ్మాయి మాటలో దాన్ని వదిలి సొంతంగా ఉద్యోగం ప్రయత్నించింది దిశ. హెచ్.డి.ఎస్. బి.బి.సి. వంటి ఎన్నో సంస్థల్లో గ్రాఫిక్ డిజైనింగ్ పనిచేసింది. ప్రస్తుతం రిస్క ఇండియా క్రియేటివ్ హెచ్. అనుకోకుండా రైల్వే పరిశ్రమైన మరో వ్యక్తి సూపర్ డిజైన్ బాలో రాణించింది. నేషనల్ పాఠా బ్యాంకింగ్ నెట్వర్క్, మార్కెటింగ్ నెట్వర్క్ పాల్గొంటోంది.

గమనించండి దిశ. వాళ్లకి సాయపడాలని 2018లో లిటిల్ పీపుల్ ఇండియా (ఎల్.పి.ఐ) ప్రారంభించింది. దీనిద్వారా మరుగుజ్జులకు ఉద్యోగాలు, క్రీడల్లో అవకాశాలను చూపిస్తోంది. దీనికోసం కార్పొరేట్ సంస్థలతో ఒప్పందాలనూ చేసుకుంది. సినిమాలు, సర్కిల్స్.. కారణమేమిటోనో పొట్టిగా కనిపిస్తే నవ్వేవారే ఎక్కువ. కానీ ఆ ప్రభావం వారెప్పుడు చాలా ఉంటుంది దన్నది మర్చిపోతున్నారు. కాబట్టి, చాలా మంది తమ రూపాన్ని చూసుకుని భాదనపడు తుంటారు. వాళ్లలో ఆత్మవిశ్వాసం నింపాలని ఎల్.పి.ఐ ప్రారంభించింది. ఏడుగురితో మొదలైన సంస్థలో ప్రస్తుతం 650 మంది సభ్యులున్నారు. ఉపాధి, క్రీడలు.. సభ్యుల అంశాల్లో దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న నాలాంటివారికి సాయమివ్వడాన్ని దీనికోసం ఎన్.జి.ఓ.తోనూ కలిసి పనిచేస్తున్నా. పొట్టి అనేకాదు, ఇంకా ఎన్నో రకాలు ఏడిపించడం సహజమే దాన్ని మనం వట్టింపు కున్నప్పుడే ఓడిపోతాం. అలాకాకుండా వాటన్నింటినీ పక్కకునెట్టి, చుట్టూ ఉన్న అవకాశాలను అందుకుంటూ ముందుకు సాగండి. విజేతలుగా నిలుస్తూ అంటోన్న 39 ఏళ్ల దిశ టెడెక్స్ స్వీకర్ కూడా.

వారికి సాయపడాలనే.. తనలా ఎంతోమంది ఇబ్బంది పడటం

పాలకూరతో మేలు

ఇది రక్తపోటును నియంత్రించే ఉపకరణం. చూపును మెరుగుపరుస్తుంది. ఎముకలు దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఊబకాయం రాదు. గుండెజబ్బులు వచ్చే అవకాశం తగ్గుతుంది. పాలకూర తరచూ తినేవారిలో మెదడు పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటుంది. శరీరం ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఒత్తిడి, అదృశ్యం నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది. పాలకూరలో యాంటీ ఏజింగ్ గుణాలు ఉన్నందున చర్మం కాంతిమంతంగా ఉంటుంది. ఇది క్యాన్సర్లను సైతం నిరోధిస్తుంది. పాలకూరతో ఇన్ని లాభాలున్న మాట



నిజమే కానీ మూత్రపిండంలో రాళ్లు, బ్లడ్ క్లాట్స్ లాంటి సమస్యలు ఉన్నవారికి మాత్రం ఇది మేలు కంటే కీడేవస్తుంది. వాళ్ల దీన్ని వీలైనంత తక్కువ తినడమే మంచిది.

తీయ్యటి అటుకులు

కప్పులు, వందదార- కప్పు, ఆకుపచ్చ ఫుడ్ కలర్-కొద్దిగా. తయారీ: ముందుగా కొబ్బరిని గ్రెండ్ చేసి, అందులోంచి కొబ్బరి పాలు తీయాలి. సన్న సెగ మీద ఈ పాలు మరిగిస్తూ అందులో వందదార వేయాలి. అది కరిగాక అటుకులు, ఫుడ్ కలర్ వేసి కలియతిప్పి కొద్దిగా ఉడికించి దించేయాలి. ఈ తీయ్యటి అటుకుల పైన కాస్త కొబ్బరి కోరువల్లితే.. రుచి పెరగడమే కాకుండా, మరింత ఆకర్షణీయంగా ఉంటుంది.

కేసరి..

కావలసినవి: అటుకులు, చక్కెర-కప్పు చొప్పున, నెయ్యి-అర కప్పు, యాలకుల పొడి-అర చెంప, జీడిపప్పు, కిస్మిత్-అర కప్పు, కుంకుమ పువ్వు. తయారీ: ముందుగా కడాయిలో నెయ్యి వేసి అటుకులు వేయించాలి. వేడి తగ్గక కొంచెం బరకగా పొడి చేసుకోవాలి. ఇందులో నెయ్యి, కొద్దిగా నీళ్లు పోసి ఉండలు రాకుండా ఉడికించాలి. వందదార వేస్తూ కలియ జెల్లాలి.

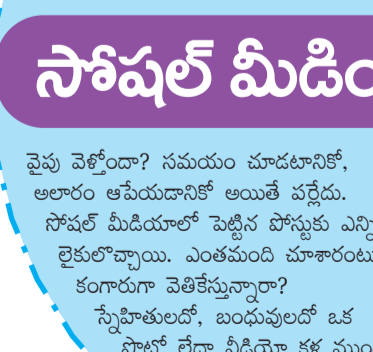
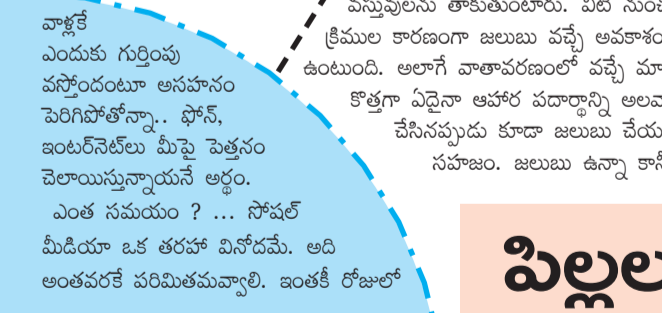
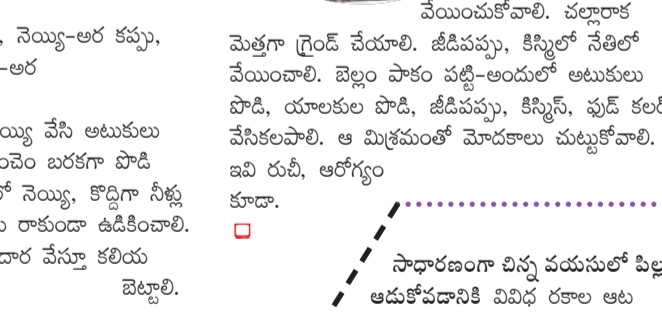
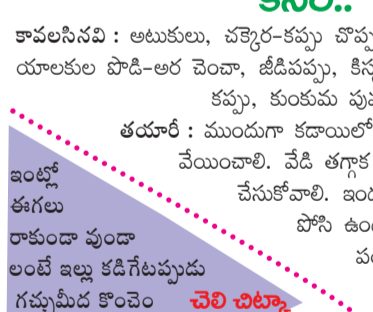
నల్లనయ్యకు నైవేద్యం

కప్పులు, వందదార- కప్పు, ఆకుపచ్చ ఫుడ్ కలర్-కొద్దిగా. తయారీ: ముందుగా కొబ్బరిని గ్రెండ్ చేసి, అందులోంచి కొబ్బరి పాలు తీయాలి. సన్న సెగ మీద ఈ పాలు మరిగిస్తూ అందులో వందదార వేయాలి. అది కరిగాక అటుకులు, ఫుడ్ కలర్ వేసి కలియతిప్పి కొద్దిగా ఉడికించి దించేయాలి. ఈ తీయ్యటి అటుకుల పైన కాస్త కొబ్బరి కోరువల్లితే.. రుచి పెరగడమే కాకుండా, మరింత ఆకర్షణీయంగా ఉంటుంది.

మోదకం

కావలసినవి: అటుకులు- రెండు కప్పులు, నెయ్యి- కప్పు, బెల్లం- పావు, యాలకుల పొడి-అర చెంప, జీడిపప్పు, కిస్మిత్-అర కప్పు, నల్లనయ్య ఫుడ్ కలర్ -కొద్దిగా. తయారీ: కడాయిలో కొద్దిగా నెయ్యి వేసి అటుకులు వేయించుకోవాలి. చల్లారాక మెత్తగా గ్రెండ్ చేయాలి. జీడిపప్పు, కిస్మిత్ నేతిలో వేయించాలి. బెల్లం పాకం పట్టి-అందులో అటుకులు పొడి, యాలకుల పొడి, జీడిపప్పు, కిస్మిత్, ఫుడ్ కలర్ వేసికలపాలి. ఆ మిశ్రమంతో మోదకాలు చుట్టుకోవాలి. ఇది రుచి, ఆరోగ్యం కూడా.

సాధారణంగా చిన్న వయసులో పిల్లలు ఆడుకోవడానికి వివిధ రకాల ఆట పన్నులను తాకుతుంటారు. వీటి నుంచి సోకే క్రిముల కారణంగా జలుబు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే వాతావరణంలో వచ్చే మార్పులు, కొత్తగా ఏదైనా ఆహార పదార్థాన్ని అలవాటు చేసినప్పుడు కూడా జలుబు చేరుతుంది సహజం. జలుబు ఉన్నా కానీ



ఈ విశ్వానికి అడ్డుడు త్రీకృష్ణుడు సర్వం తెలిసిన వ్యక్తి. తాత్విక వేత్త ఎప్పుడు ఎలా మనలకోవాలి, ఎక్కడ తగ్గలో, ఎక్కడ సెగలో బాగా తెలిసిన నేర్పరి మంచి రాజనీతివేత్త కురు. పాండవుల మధ్య సమరం జరుగరాదని, జరిగితే వచ్చే సస్యన్ని కళ్ళకు కట్టనట్లుగా సమోదనునికి తెలిపిన జ్ఞాని. పాండవులకు ముఖ్య సలహాదారుడిగా అన్నిటా తానై ఉండి సంరక్షించిన మహా మనిషి. ద్రౌపది వస్త్రహారణం జరిగిన వేళ వీరలు ఇచ్చి చెల్లెలికి రక్షణగా నిలబడిన వ్యక్తి. మాయ జూదంలో పాండవులు ఓడి పోతారని, అది వారికే లాభా దాయకమని ముందే పసిగట్టిన భవిష్యత్ విధాత త్రీకృష్ణుడు. అర్జునునికి రథ సారథిగా ఉండి యుద్ధ మెలకువలు తెలిసిన వ్యక్తి. సూర్యాస్తమయంలోగా సైందవుడిని సంహరిస్తానని చెప్పినప్పుడు, కాలాన్ని మార్చి వేసిన లోక దారి. అర్జునుని ప్రతిజ్ఞ సఫలం కావడానికి త్రీకృష్ణుని లీలనే ప్రధానం అలానే శిశు పాలుని నూరు తప్పులు క్షమిస్తానని అత్యుక్త మాట ఇచ్చి సూర్యోదయ తప్పులు చేయబోతున్నప్పుడు మాట ప్రకారం సుందర్లను ఖడ్గంతో శిశుపాలుని శిరము ఖండించి వేసే మాట జవనాటని వీరుడు. పాండవులు గమనించి పాండవుల పక్షాన చేరమని జన్మ రహస్య కర్మడికి చెప్పిన తత్వవేత్త. శకుని మాయో సాయములు తెలిసిన సూత్రదారి. కౌరవుల పంపనే ఉండి,



మహా దౌత్యవేత్త త్రీకృష్ణుడు

వారిని పాండవుల పైకి రెచ్చగట్టి, సుయోధనుని పతనం, శకుని కుయ్యలు తెలిసిన సర్వగ్గుడు కృష్ణుడు. అష్ట మహిమలను ఒకటిగా చూసిన రసగ్గుడు. సత్యభామ కోపాన్ని శాంతింప జేసిన శాంతిదాత. రుక్మిణిని అసాంతం తన పూదయంలో నిలుపుకున్న పూదయాలోలయ. గోపికలచే నృత్యాలు చేస్తూ ఆడుతూ, పాడుతూ వారి మనసును గెలిచిన ప్రేమ మూర్తి చిన్న తనలోను, పెద్ద తనలోను వెన్న అంటే మహాజ్ఞముగా జుర్రుకున్న వెన్న డొంగ విధురుని భక్తిని స్యయంగా చూసిన భక్తి పరుడు. విశ్వరూపాన్ని చూపి తన ధర్మాన్ని నిర్వర్తించమని పార్థునికి భగవద్గత బోధించిన

దగ్గరగా అయ్యాక.. నేతిలో వేయించిన జీడిపప్పు, కిస్మిత్, కుంకుమ పువ్వు వేసి కలపాలి. అంతే.. కేసరి సిద్ధం.

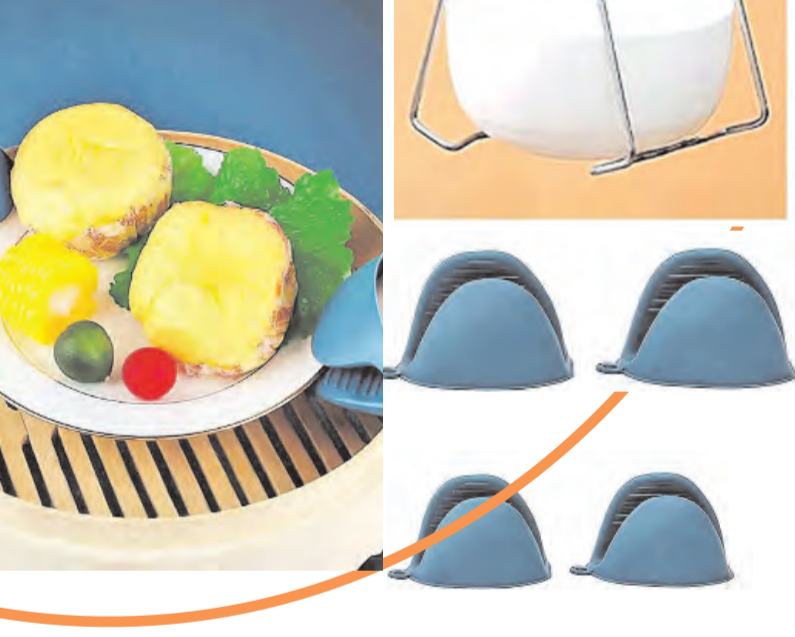
వేడి పాత్రలను దించేందుకు పటికార్ ఉపయోగించడం మనకేం కొత్త కాదు. అయితే వాటిని ఎప్పటికప్పుడు అవసరానికి తగ్గట్టు అధునాతనంగా రూపొందిస్తున్నారు. మారిన కాలానికి అనుగుణంగా అందు లేని స్టీల్ పాత్రలు, అవెన్లో వేడి చేసేందుకు పింగాణీ పాత్రలు వాడుతున్నాం. పాత రకం పటికార్ వీటికి అనుకూలం కాదు. ఎలాంటి పాత్రలైనా



చేతులు కాలవు, పాత్రలు బెసకవు !



పెసిసిపోకుండా, గట్టిగా పట్టుకునేలా డిష్ గ్రిప్పర్లు, పాట్ హోల్డర్లు వచ్చాయి. వీటితో పాత్రలే కాదు, పింగాణీ ప్లేట్లు కూడా అటూ ఇటూ మార్చడం సులువుగా ఉంటుంది. రెండున్నర కిలోల బరువు వరకూ ఒక చేత్తో పట్టుకునే బౌల్ పికర్, డిష్ హోల్డర్, అంతకంటే బరువుంటే చిన్నక్షిప్టులాగ ఉండే రెండు గ్రిప్పర్లు; అవెన్ లేదా ఎలక్ట్రిక్ కుక్కర్ లోంచి తీయడానికి వేడి తట్టుకునే గ్లోవ్స్; ప్లేట్లు, పింగాణీ పాత్రలను పట్టుకునేందుకు కింది నుంచి స్టాండ్ లా ఉండి తేలిగానే పట్టుకునే బౌల్ క్రాపియర్.. ఇలా అన్నీ కలిపి సెటిల్ లా లభిస్తున్నాయి. వీటితో చేతులకు వేడి సెగ తగలదు, పాత్రలు బెసకవు.



సోషల్ మీడియాతో ఆదాయం

వైపు వెళ్తావా? సమయం చూడటానికో, అలాంటి ఆశయదానికో అయితే వర్తేదు. సోషల్ మీడియాలో పెట్టిన పోస్టుకు ఎన్ని లైకులు వచ్చాయి. ఎంతమంది చూశారంటూ కంగాయగా వెతికేస్తున్నారా? స్నేహితులలో, బంధువులలో ఒక ఫోటో లేదా వీడియో కళ్ల ముందు ప్రత్యక్షమవుతుంది. వాళ్ల ఆనందం మరింత బాధ పెంచేస్తున్నా.. నాకన్నా

పిల్లలకు నెబ్యులైజర్ ..

సాధారణంగా అడుగుంటారు. ఎదుగుదలలో ఎలాంటి సమస్య లేదు అంటే ఆ లల్లర్ వల్ల జలుబుగా భావింపాలి. ఇతర ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల జలుబు వచ్చినప్పుడు జ్వరం రావడం, సరిగా నిద్రపోకోవడం.. వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తుంటాయి. మొదటి రకం జలుబుకి అల్లర్లకి సంబంధించిన మందులు వాడతే సరిపోతుంది. ఏదైనా

ఉల్లాసంగా, ఉత్సాహంగా..

నేటి తరం మహిళలకు ఆరోగ్య స్పృహ ఎక్కువే. నిత్యం ఉల్లాసంగా, ఉత్సాహంగా ఉండటానికి చేసే ప్రయత్నాలూ అనేకం. మరి అలా ఉండాలంటే డైట్ పరంగా ఏం చేయాలి తెలుసా. మనం తినే ఆహారమే మనల్ని నిర్ణయిస్తుందంటారు. అది ఆక్షర సత్యం. మనం ఎంత ఆహారం తీసుకుంటున్నామనే దానిమీద అంటే అందులోని కెలోరీల పరిమాణంపై మనం జీవించే కాలం ఆధారపడి ఉంటుంది. తక్కువ కెలోరీలు తీసుకునే వారిలో ట్రెయిన్ ఎజింగ్ అలస్యమవటమే కాకుండా వయసు పెరిగేకొద్దీ వచ్చే అల్టిమర్స్, సార్నిస్మస్ వంటివీ తొందరగా రాకుండా ఉంటాయి. దాంతో పాటు ఆరోగ్యం మెరుగుపడి ఆయుష్షు పెరుగుతుందని తాజా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అందుకే నీళ్లు ఎక్కువగా తాగటం, వందదారతో తయారు చేసిన పదార్థాలకు దూరంగా ఉండటం, తక్కువ కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువ ప్రోటీన్లు ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవటంతో ద్వారా కెలోరీలనూ తగ్గించుకుంటే ఎల్లప్పుడూ ఆరోగ్యంగా ఉండొచ్చు



