

డిసెంబర్ 23నుండి వైకుంఠద్వార దర్శనం

23న వైకుంఠ ఏకాదశి,24న ద్వాదశిపుడియలు, ఈనెల 10న ఆన్‌లైన్‌లో దర్శన టికెట్లు విడుదల

ఆన్‌లైన్‌లో పదిరోజులకు 2.25లక్షల టికెట్లు, ఆఫ్‌లైన్‌లో పదిరోజులకు 4.25లక్షలు ట్రిమ్‌స్లాట్ టికెట్లు

ప్రవేశం కల్గి స్తారు. ఈ ఏడాది కూడా తిరుమల ఆలయంలో డిసెంబర్ 23వ తేదీ నుండి 2024 జనవరి 1వతేదీ వరకు వైకుంఠద్వార దర్శనం కల్గించేందుకు తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం నిర్ణయించింది. ఇందుకు అవసరమైన దర్శన టికెట్లను ఆన్‌లైన్,ఆఫ్‌లైన్‌లోవిడుదల చేయడానికి సిద్ధమైంది. వైకుంఠద్వార దర్శనాలకు సంబంధించి ఈనెల 10వతేదీ ఆన్‌లైన్‌లో 300 రూపాయలు ప్రత్యేక ప్రవేశ దర్శన టికెట్లు 2.25లక్షలు విడుదల చేయనున్నట్లు టిటిడి ఇబి ఏపి ధర్మారాష్ట్ర తెలిపారు.ఇక ఆఫ్‌లైన్‌లో తిరుపతిలోని 9కేంద్రాలలో 100 కౌంటర్లలో డిసెంబర్ 22వతేదీ నుండి

19న తిరుమలేశుని పుష్పయాగం

నేడు ఆన్‌లైన్‌లో టికెట్లు విడుదల, 14నుండి డిసెంబర్ 12వరకు కార్తీకమాసోత్సవాలు: టిటిడి ఇబి ధర్మారెడ్డి

తిరుమల,నవంబరు 3ప్రభాతవార్తప్రతినిధి: శ్రీవేంకటేశ్వరస్వామి సాలకట్ట,నవరాత్రి బ్రహ్మోత్సవాలను అందిర సహకారంతో విజయవంతంగా నిర్వహించామని టిటిడి ఇబి ఏపి ధర్మారెడ్డి సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకండా వాహనసేవలతోబాటు మూలమూర్తి దర్శనం కల్పించామన్నారు. ఇదేరీతిలో తిరువానూరు పద్మావతి అమ్మవారి కార్యక్రమాలను ఈనెల 10వతేదీ నుండి 18వరకు జరిపించేందుకు విస్తృత ఏర్పాట్లు చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. శుక్రవారం ఉదయం ఆన్‌లైన్‌య్యభవనంలోయదయల్ యువర్ ఇబికార్యక్రమం జరిగింది.ఈ కార్యక్రమానికి తెరచిపునే వైకుంఠద్వార దర్శనాలకు సంబంధించి శ్రీవాణి విజిటి డ్రైక్ దర్శనాలను రోజుకు 2వేల టికెట్లు ఆన్‌లైన్‌లో విడుదల చేస్తారు. భక్తులు శ్రీవాణి ట్రస్టుకు 10వేల రూపాయలువిరాళిమిచ్చినా 300 రూపాయలు దర్శన టికెట్లు కొనుగోలు చేయాలి అంటుంది.ఈ టికెట్లు పొందిన భక్తులకు మహాఘోష(జయవిజయంపరకె)దర్శనం మాత్రమే ఉంటుంది.భక్తులు ఈ విషయాన్ని గమనించి ఆన్‌లైన్‌లో వైకుంఠ ద్వార దర్శన టికెట్లు పొంది, టిటిడికి సహకరించాలని ఇబి ధర్మారెడ్డి కోరారు.

లు వచ్చే అవకాశం ఉన్నందున మరింత భద్రతా ఏర్పాట్లుచేపడతామన్నారు. బ్రహ్మోత్సవాల్లో భక్తులకు అసౌకర్యం కలగకుండా చూస్తామన్నారు. 19వతేదీ తిరుమల ఆలయంలో పుష్పయాగం చేస్తే వం జరుగుతుందన్నారు. మధ్యాహ్నం 1 నుండి సాయంత్రం 5గంటల వరకు సుగంధపు ప్సాలతో ఉత్సవమూర్తులకు అభిషేకం చేస్తారు. పుష్పయాగం కార్యక్రమంలో పాల్గొనేందుకు భక్తులకు నేడు శనివారం ఉదయం ఆన్‌లైన్‌లో 1000టికెట్లు విడుదలచేస్తామన్నారు. పుష్పయాగం ధర 700రూపాయలుగా నిర్ణయించామన్నారు. గృహస్థ భక్తులకు ఒక లద్దా, ఉత్తరీయం, రవికె బహుమానంగా ఇస్తామన్నారు. నవంబర్ 14వతేదీ నుంచి డిసెంబర్ 12వరకు కార్తీకమాసోత్సవాలు తిరుమల,తిరుపతితోబాటు విశాఖపట్నం, గుంటూరులో కార్తీకమాసం దీపోత్సవాలు ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. 12వతేదీ దీపావళి ఆస్థానం, 24న కైశికద్వాదశి ఆస్థానం జరుపుకుంటున్నట్లు ఇబిచెప్పారు. ఇక్విబర్‌నెలలో 21.75లక్షలమంది భక్తులు స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. భక్తులు తమ మొక్కుబడుల్లో కానకల ద్వారా హండి ఆదాయం 108.65కోట్లు రూపాయలు ఆదాయం లభించింది. 1.05కోట్లు లద్దాలు విక్రయాల జరిగాయి. 8.30లక్షలమంది భక్తులు తలనీరాలు సమర్పించారు. కాగా త్వరలో భక్తులకు గోవిందకోటి పుస్తకాలు అందబాటులోకి తీసుకురానున్నట్లు ఇబి ధర్మారెడ్డి తెలిపారు. ఈ గోవిందకోటి పుస్తకాలను టిటిడి ముద్రిస్తోందని, ఆన్‌లైన్‌తోబాటు టిటిడి కర్మాణమండపాలు,సహచార కేంద్రాల్లో అందుబాటులో ఉంచుతామన్నారు.



10నుండి పద్మావతి అమ్మవారి కార్తీక బ్రహ్మోత్సవాలు

9న అంకరార్పణ, 14న గజవాహనం, 15న గురుడవాహనం,18న పంచమీతీర్థం

ఉదయం స్వర్ణరథం,రాత్రికి గురుడవాహనం, వివరంగా 18వతేదీ శనివారం అమ్మవారి పంచమీతీర్థం ఘట్టాలు నిర్వహిస్తారు. తిరుమల శ్రీవేంకటేశ్వరస్వామి బ్రహ్మోత్సవాల తరహాలోనే తిరువానూరు అమ్మవారి బ్రహ్మోత్సవాలు జరిపించేందుకు తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం ధర్మకర్మమండలి, అధికారులు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. 7వతేదీ మంగళవారం కొయ్యల కొత్తగిరి ఆస్థానం జరుగనుంది. 9వ తేదీ గురువారం లక్ష్మకుంచుల్పూన, అంకరార్పణ నిర్వహిస్తారు. అమ్మవారి వాహనసేవలు ఉదయం 8గంటల నుండి 10గంటలవరకు,రాత్రి 7గంటల నుండి 9గంటల వరకు నిర్వహిస్తారు. బ్రహ్మోత్సవాల్లో విశేషమైన పంచమీతిర్థానికి తిరుపతి చుట్టుపక్కల ప్రాంతాల నుండి లక్షలాది భక్తులు విచ్చేసి పుణ్యస్థానాలు ఆవరిస్తారు. ఇందుకు భాగంగా భద్రతా ఏర్పాట్లు,ఇతర సౌకర్యాలను కల్పిస్తున్నారు. దాదాపు 9కోట్ల రూపాయల వ్యయంతో అమ్మవారి పుష్పకోటి ఆధునీకరణ పనులు జరుగుతున్నాయి. త్వరలో నీటిని నింపి పుష్పరిణి అందుబాటులోకి తీసుకువస్తారు.



తిరుమల,నవంబరు3ప్రభాతవార్తప్రతినిధి: తిరువానూరు శ్రీపద్మావతిఅమ్మవారి కార్యక్రమాలలో భాగంగా భక్తులు విచ్చేసి పుణ్యస్థానాలను ఆవరిస్తారు.



ఆ రెండు మండపాల పునరుద్ధరణకు పురావస్తుశాఖ అనుమతులు అవసరం లేదు

ఇవి పురావస్తుశాఖ పరిధిలోకి రాదు

తిరుమల,నవంబర్ 3ప్రభాతవార్తప్రతినిధి: తిరుమలలోని పావనానాథం మార్గంలో ఉన్న పార్వతి మండపం పునర్నిర్మాణం అత్యంత సుందరంగా ఉందని,అలాగే అలిపిరి వద్ద భక్తుల విశ్రాంతి మండపం మరమ్మతులకు అస్సాగరం లేనివిధంగా శిధిలావస్థకు చేరుకుందని టిటిడి ఇబి ఏపి ధర్మారెడ్డి తెలిపారు. ఈరెండు మండపాల పునర్నిర్మాణం కోసం పురావస్తుశాఖ అనుమతులు అవసరం లేదని చెప్పారు. ఇవి పురావస్తుశాఖ పరిధిలో లేవన్నారు. పార్వతిమండపం, అలిపిరి పాదాలమండపం వద్ద విశ్రాంతిమండపాల పునర్నిర్మాణానికి సంబంధించి టిటిడి ఇబిచెప్పారు. సున్నితమైన ఇలాంటి విషయాలను వక్రీకరించి,స్వాగ్రహణం అనభ్యవహారం చేస్తే దృష్టాంత భక్తులకు అవసరమైన ఏర్పాట్లకుందని, ఇది హిందూ సమజానికి అన్యాయం చేసినట్లువుతుందని తెలిపారు.



స్వామివారి ఆశీస్సులతో ప్రపంచకవీను టీమిండియా కైవసం చేసుకోవాలి

-క్రికెటర్లు పంత్,అక్షర్

తిరుమల,నవంబర్ 3ప్రభాతవార్తప్రతినిధి: తిరుమల శ్రీవేంకటేశ్వరస్వామి ఆశీస్సులతో వరుస విజయాలతో టీమిండియా క్రికెట్‌లో దూసెకెతోందని, ఈ సారి పోటీల్లో ప్రపంచకవీను టీమిండియా కైవసం చేసుకోవాలని స్వామివారిని ప్రార్థించి, టిటిడి ఇబిచెప్పారు. ఆన్‌లైన్‌లో టిటిడి ఇబిచెప్పారు. ఆన్‌లైన్‌లో టిటిడి ఇబిచెప్పారు. ఆన్‌లైన్‌లో టిటిడి ఇబిచెప్పారు.

కొండపై అధిక ధరలను కట్టడిచేయండి

శ్రీవారి ఆలయంలో భక్తులందరికీ ఒకే దర్శనం కల్పించండి

శేషవస్త్రం నాణ్యత సరిగా లేదు

'డయల్ యువర్ ఇబి'కు భక్తులు

తిరుమల,నవంబరు 3ప్రభాతవార్తప్రతినిధి: అపద మొక్కులవాడు... అనాధరక్షకుడు శ్రీవేంకటేశ్వరస్వామి దర్శనంలో తిరుమల ఆలయంలో రకరకాల పాపంట్ల నుండి దర్శనానికి అనుమతి స్పష్టమైనది, అలాగే భక్తులందరికీ ఒకే దర్శనం కల్పించాలని కొందరు భక్తులు అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు. అంతేకాక తిరుమలకు వచ్చిన భక్తులను పార్శ్వపుడిసెంటర్లు, ట్యాక్సీలునిర్వహించాలి అధిక ధరలు వసూలుచేస్తున్నారని ఆందోళన చెందిన శేఖర్, హైదరాబాద్‌నుండి శ్రీనివాస్ ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ ప్రశ్నలకు టిటిడి ఇబి ఏపి ధర్మారెడ్డి సమాధాన మిస్తూ తిరుమలకొండపై చాలా సంవత్సరాలుగా స్థానికులు ఫార్మిటర్ సెంటర్లు, ఇతర వ్యాపారాలు చేస్తున్నారు. అధిక ఛార్జీల వసూలు నియంత్రణకు చర్యలు తీసుకుంటాం.శ్రీవారి ఆలయంలో 1980 ప్రాంతంలో కులశేఖరకుంట్ల వరకు భక్తులు వెళ్లి స్వామివారిని దర్శించుకునేవారు. ఆ తరువాత క్రమంగా రోజుకు 35వేలమంది భక్తులు దర్శనానికి రావడంతో కొలవు మండపం వరకువెళ్ళేవారు. 2006న సంవత్సరం తరువాత భక్తుల సంఖ్య అనూహ్యంగా 70వేలమందినుండి 80వేలకు పెరగడంతో జయవిజయం వద్దనుండి మహాఘోష గర్భం అమలుచేస్తున్నారు. విజయం మూడు దర్శనాలు మాత్రమే నిబంధనల ప్రకారం దర్శనం కల్పిస్తున్నారు. ఈ వ్యవస్థ అన్ని ఆలయాలలోనూ ఉండవచ్చు. తిరుమల అన్నమయ్యభవనంలో శుక్రవారం ఉదయం 'డయల్ యువర్ ఇబి'కా



ర్యక్రమం జరిగింది. టిటిడి ఇబిఇబి సదాభారత్, వీరబ్రహ్మం, సిఇ నాగేశ్వరరావు, సివిఎస్‌ఐ నరసింహాచార్య, ఎస్‌పీఐ సిఇబి పబ్లికేషన్‌లకు, టిటిడి పిఆర్‌ఐ డాక్టర్ తలారి రవి,ఇతర అధికారులతో కలసి ఇబి ధర్మారెడ్డి ఈ కార్యక్రమంలో భక్తులు ఆడిగిన 28ప్రశ్నలకు సావధానంగా సమాధానమిచ్చారు. ప్రశ్నాశీనుండి భరత్ మాట్లాడుతూ దేవుని దర్శనానికి వచ్చామని, శేషవస్త్రానికి దరఖాస్తుచేసుకుంటే ఇవ్వాలని, అయితే వస్త్రం నాణ్యతలేదని ఫిర్యాదు చేశాడు. దీనిపై స్పందించిన ఇబి మాట్లాడుతూ మీతో మాట్లాడి వివరాలు తీసుకుని తదుపరి చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. హైదరాబాద్‌నుండి శంకర్ మాట్లాడుతూ పద్ద మూడు,నాలుగు దాతల రకీతులు ఉన్నాయని, అన్నీ కలిపితే 10లక్షలు దాటుతుందన్నారు. ఈ మేరకు ప్రయోజనాలు వర్తిస్తాయో అని కోరారు. ఈ ప్రశ్నకు సమాధానంగా దాతలు విరాళం అందించిన తరువాత ప్రయోజనాలు పొందకుండా ఉన్నట్లుయితే రిసీపులను కలిపి ఒక విరాళంగా పరిగణించి కొత్త ప్రయోజనాలు వర్తింపజేస్తామన్నారు.

ప్రత్యేకార్పణగా మారింది.ఈ సేవలకు స్థానిక భక్తులు విశేష సంఖ్యలో పాల్గొంటారు. అయితే అమ్మవారికిబంగారుపుష్పాల అభిషేకానికి దేవస్థానం అధికారులు అంతగా ప్రచారం చేయలేదు.దాంతోఈ సేవలకు స్థానికులు మాత్రమే హాజరౌతున్నారు. అంతేకాక మహాన్యాయధర్మకర ఏకాదశి రుద్రభిషేకానికి ఇచ్చినట్లు వారంలో ఒక్క రోజు నిర్వహించే పూజలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి అంటుంది. కాళహస్తిశ్రీరామయ్యలో ప్రవేశిస్తే ఎవరైనా మధు రానుభూతి కల్గుతుంది.ఇక్కడి ఆలయ నిర్మాణామో స్వామి అమ్మవార్ల మహాత్మ్యమో కాని ఆలయంలోని



వెంకన్న ఆశీస్సులకు వెంకయ్యనాయుడు నేటి ఉదయం శ్రీవారి దర్శనం

తిరుమల,నవంబర్ 3ప్రభాతవార్తప్రతినిధి: మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి ఎం.వెంకయ్యనాయుడు వేంకటేశ్వరస్వామి దర్శనార్హుడై శుక్రవారం సాయంత్రం తిరుమలకు విచ్చేసారు. పద్మావతిఅతిథి గృహం నమీ

సదుపాయాన్ని మరింత మెరుగుపరుస్తామన్నారు మంత్రి మండలిలో జర్నలిస్టుల అంతా పాటు ద్వారా సేకరణకు రూ.5వేల రుణం తీసుకునేందుకు పౌరసరఫరాని కార్యరేపన్ ఆమోదం లభించినట్లు వివరించారు.ప్రతి ఒక్కరు ఆరోగ్య శ్రుతి యాప్ డౌన్‌లోడ్ చేసుకునే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని నిర్ణయించినట్లు తెలిపారు. ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలల్లో సాంకేతిక నైపుణ్యం కోసం ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలతో మాస్‌పింగ్, గ్రేస్ హైడ్రోజన్ హబ్ ఏర్పాటుకు ఎన్టీసీకి అనుమతి మంత్రి మండలి ఇచ్చిందన్నారు.ఫెర్లే అల్లాయ్

పంత్,అక్షర్

పరిశ్రమలకు విద్యుత్తు ద్వారా రైతులకు తగ్గిస్తూ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలిపారు.పాత్రికేయుల ఇళ్ల స్థలాలు విషయంలో ఎటువంటి అనుమానాలకు తావులేదన్నారు.సంతాతి కాకుండా వీటిని అం దజేస్తామని స్పష్టం చేశారు.పండ్లవాణి తాను చేసిన తప్పలకు జైలుకు వెళ్ళాడన్నారు. తప్పులు చేసి,జైలుకు వెళ్లి ఆరోగ్యకారణాలు చూపించి, పరతలలో కూడిన బెయిల్‌పై బయటకు రావడం అంటే నేరం చేయలేదని అర్థమవుతుంది. నేరం చేసి సమర్పించుకునే నీచ నైజం పండ్లవాణి మంత్రి మండలి ఇచ్చిందన్నారు.ఫెర్లే అల్లాయ్

వాగ్దానాలు అమలు సీఎం జగన్ నైజం: మంత్రి వేణు

విజయవాడ,నవంబరు3,ప్రభాతవార్తప్రతినిధి: ఎన్నికల సమయంలో వాగ్దానాలు చేసి,అమలు చేయకుండా తప్పించుకుని తిరిగి నైజం సీఎం జగన్‌కులేదని సమాచారశాఖ మంత్రి చెల్లెల్లయిన శ్రీనివాసు డిబెట్‌గోపాలకృష్ణ(డేబి) స్పష్టం చేశారు. గత ప్రభుత్వం పాత్రకెయింట్లో సహా అందరినీ శుభ్యవాగ్దానాలను ఇచ్చి మోసం చేసిందన్నారు. శుక్రవారం రాష్ట్ర మంత్రిమండలిలో జర్నలిస్టులకు ఇళ్లన్నలా కేటాయింపాలని నిర్ణయం తీసుకున్నారు.ఈ సందర్భంగా ఉపమంత్రిమంత్రులు కొట్ట సత్కారాయణ, కె.నారాయణస్వామి, బూడి

జగన్ నైజం: మంత్రి వేణు

సదుపాయాన్ని మరింత మెరుగుపరుస్తామన్నారు మెరుగునాగార్చున,జోగి రమేష్. ఆదిమూలపు సురేష్,డాక్టర్ సిద్ది అప్పలరాజు,తానేటి వసతి,కెవి ఉపశ్రీవరణ్,కారుమూరు నాగేశ్వరరావులతో కలిసి చెల్లెల్లయిన ముఖ్యమంత్రి జగన్‌ను కలుసుకున్నారు. జర్నలిస్టులకు ఇళ్ల స్థలాలు ఇస్తున్నందుకు సీఎం జగన్‌కు ధన్యవాదాలు తెలిపారు..అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో మంత్రి చెల్లెల్లయిన మాట్లాడుతూ తమ శాఖ పరిధిలోని జర్నలిస్టుల కనీస హక్కుగా ఇళ్ల స్థలాలు ఇవ్వడం మంచి నిర్ణయమన్నారు.జర్నలిస్టుల హెల్త్‌కార్డులు



వేలమందినిదాటి పరిశోధనలో పురస్కారం



స్టైమ్ రంగాల్లోకి వేలమంది మహిళలను సడిసి.. ప్రతిష్టాత్మక 'ఏమెన్ ఆఫ్ ఇంపాక్ట్' పురస్కారాన్ని అందుకున్నారు **హిమానీ ఎర్నేని**. బయాలజీలో పిహెచ్డీ అందుకోవాల్సిన ఆమె. కంప్యూటర్స్ వైపు ఎందుకొచ్చారు? ల్యాబ్లో పరిశోధనల స్థానంలో స్టాక్ ఎక్స్చేంజీలపై ఎలా పనిచేస్తున్నారు? ఆ ప్రయాణం ఆవిడ మాటల్లోనే..

నాన్నలా డాక్టర్ అవ్వాలనుకున్నా. కానీ కుదరక డిగ్రీలో చీరా. డాక్టర్ అనిపించుకోవాలని బలంగా కోరుకున్నానేమో పిహెచ్డీ వరకూ వెళ్లా. పెళ్లయ్యి అమెరికా వెళ్లడంతో అదీ పూర్తవలేదు. మాది గుంటూరు జిల్లా తడికెలపూడి. మావారు డాక్టర్ కిరణ్కుమార్ అమెరికాలో రిసెర్చ్. దీంతో నేనూ ఆకర్షింపబడ్డా. రిసెర్చ్ కోసంసాగింజొచ్చు అనుకున్నా. కానీ అసాధ్యమని తేలింది. కారణం..

పనిచేయడం గొప్ప. దానిలో చేరాలని ఎప్పుటికప్పుడు నన్ను నేను మెరుగుపరుచుకున్నా. చివరికి 2008లో లీమన్ బ్రదర్స్లో చేరడం ద్వారా ఆ కల నెరవేర్చుకోవడమే కాదు.. వైస్ ప్రెసిడెంట్ స్థాయికి ఎదిగా. అదీ అంత సులువుగా కాలేదు. వివరీతమైన పోటీ. అందుకే అదీ నా ప్రయాణంలో పెద్ద విజయమే. ప్రస్తుతం 'ఎకె స్పెషిల్' క్యాబిల్ అస్యూరిన్స్ మేనేజర్గా చేస్తున్నా. ట్రేడింగ్ అనగానే బిఎస్ఇ, ఎస్ఎస్ఇ గుర్తిస్తాయి కదా! అలాంటి 40 స్టాక్ ఎక్స్చేంజీలను ఒకే వేదికపై తెస్తూ సాఫ్ట్వేర్ తయారు చేశాం. దాన్ని ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎన్నో సంస్థలు ఉపయోగిస్తున్నాయి. దాని పనితీరు గమనించుకోవడం, లోపాలు తరిమితే సరిచేయడం మా పని.

వాళ్లకి సాయపడాలని.. 'భలేగా కొత్త కెరియర్లో స్థిరపడ్డావ్.. ఉద్యోగంలో చేరిన కొత్తల్లో చాలామంది నుంచి ఈ మాట వినేదాన్ని. అప్పుడే అమెరికా వచ్చాక వదిలిన చదువు పనికిరాక ఖాళీగా ఉండిపోయిన మహిళలు చాలామంది ఉన్నారు అన్నది. వాళ్లకి సాయపడాలనుకున్నా. 2004 నుంచి ఆసక్తి ఉన్నవారికి వారంతాల్లో బోధన ప్రారంభించా. శిక్షణాత్మక ఉద్యోగాలూ చూపిస్తా. ఇన్సైట్లో నేను సాఫ్ట్వేర్ రంగంలోకి సడిపిన మహిళలు 3 వేలకు పైబడితే! కెరియర్లో పైకి వెళ్లే కొద్దీ మీటింగ్ రూముల్లో, కాన్ఫరెన్సుల్లో ఒక్కడాన్నే మహిళని ఉండేదాన్ని. ఇల్లు, పిల్లల బాధ్యతల కోసం ఆడవాళ్లే కేరియర్ త్యాగం చేస్తున్నారు. తీరా బాధ్యతలు పూర్తయ్యాక వద్దామన్నా మీలుపడదు. లేదా వెనకపడిపోతారు. ఆలా కాకుండాని ఎవరైనా కొలుపు మనోరూపనుకుంటే ప్రత్యామ్నాయాలు చూపుతూ, వీలైనంత సాయమూ చేస్తుంటా. ఓ రోజు 'ఏమెన్ ఇంపాక్ట్' ప్రతినిధుల నుంచి ఫోన్వచ్చింది. అమెరికాలో స్టైమ్ (స్టైన్స్, టెక్నాలజీ, ఇంజనీరింగ్, మేక్స్) రంగాల్లో కాన్ఫరెన్స్కి ఆహ్వానించారు. అప్పటికా సంగతి పురస్కారాలు అందిస్తుంటే సంస్థ. అయితే ఎవరికివారు నామినేట్ చేసుకోలేరు. నన్ను నా విద్యార్థులు చేశారట. వీని ఆశ్చర్యపోయా. అదనపు సమాచారం తీసుకున్నాక కాన్ఫరెన్స్కి ఆహ్వానించారు. అప్పటికా సంగతి మర్చిపోయానేను. ఎందుకంటే వాళ్లు ఈ ప్రక్రియంతా పూర్తి చేసుకోవడానికిక, సమాచారం రూపీ చేసుకోవడానికి, వడపోతలకి రెండేళ్లు పట్టింది మరి. అప్పటికి అవార్డు దక్కతుందన్న సమస్యకం లేదు చాలా మంది సీఇఒలే. తీరా నా పేరు పిలవగానే ఆశ్చర్యపోయా 23 ఏళ్ల ప్రయాణం.. నన్ను నిరూపించుకోవాలి, ఇతరులూ నిలబెట్టుకునేలా చేయాలనుకున్నా. కానీ అమెరికా వ్యాప్తంగా వేలమందిని దాటి యాభైమందితో ఒకరిగా పురస్కారం అందుకోవడం సంతోషమేగా మరి! ▢

మనసు ఆహ్లాదంగా ఉంటేనే మొహం మెరుస్తుంది. అల సట లేని అందం కావాలంటే.. హ్యుండ్స్-ఫ్రీ హెడ్ మసాజర్ మీ ఇంట్లో ఉండాలిందే. ఈ ఎలక్ట్రీక్ స్కాల్ప్ మసాజర్.. మొత్తం నాలుగు వైద్రేషన్ మోడ్స్ తో పని చేస్తుంది. దీన్ని తలకు పెట్టుకుంటే.. రక్త ప్రసరణ పెరుగుతుంది. నిద్రలేమి దూరమై.. హాయిగా నిద్రపడుతుంది. అలసట మాయమవుతుంది. ఉద్యోగులు, డ్రైవర్లు, క్రీడాకారులు, పుష్పలు, అలసటతో ఉన్నవారు కార్మికులు, తలనొప్పి లేదా ఒత్తిడితో బాధపడుతున్న



ఒత్తిడితో బాధపడేవాళ్లకి ఇన్స్టంట్..

వాళ్లందరికీ ఇది చాలా ఉపయోగపడుతుంది. యాక్టివ్ మోడ్, రిలాక్స్ మోడ్, బ్యూటీ మోడ్, స్లీప్ మోడ్ ఇలా.. ప్రతి మోడ్ భిన్నంగా ఉంటుంది. కాపల్సిన ఆప్షన్ ను ఈజీగా ఎంచుకోవచ్చు. చూడటానికి సాల్పురుగులా ఉన్న ఈ మసాజర్ పొడవాటి పది ప్లెక్సీబుల్ టూల్స్.. చేతి వేళ్ల మాదిరిగా తలను పట్టి ఉంచుతాయి. లోపలి భాగంలో బాల్స్ లాంటి మెత్తటి నాలుగు టూల్స్ ఉంటాయి. వాటన్నిటి నుంచి తలకు వుదువైన వైద్రేషన్ లభిస్తుంది. సుమారు 15 నిమిషాలు

దీన్ని వాడితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అన్ని తెలిసిన స్ట్రెస్ కైన్.. ఆప్షన్స్ పెద్దగా తెలియని పెద్దవాళ్లకూనా దీని వాడడం సులభం. మేమీన్స్ స్ట్రెస్ చేయడానికి లేదా షట్ డౌన్ ఏయడానికి ఇవవర్ బటన్ ను 3 సెకన్లు పాటు నొక్కి ఉంచాలి. మోడ్ మారడానికి అదే బటన్ ఉపయోగపడుతుంది. హైక్వాలిటీ సిలికాన్ తో రూపొందిన ఈ డివైజ్ చాలా తేజకా. ఎక్స్ట్రీమైస్ తీసుకోవడానికి ఈజీగా ఉంటుంది. డిజైన్ ను బట్టి దీని దర ఉంటుంది.

చెలి చిట్కా

ప్రిజ్ లో పెట్టిన పసిరీ గట్టి పడితే..

వేడినీటిలో ఐదు నిమిషాలు ఉంచి తీస్తే సరి.

ఆరోగ్య భాగ్యం

లక్షణాలు

- చిగుళ్లు, దంతాలు దురద, ఇరిటేషన్ గా ఉండడం,
- నోట్స్ ఎంగిలి ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల నోటి చివర పెదవులు పగిలి, గుల్లలు రావడం ఉంటుంది. నాలుకతో పండ్లని ముందుకు తోయడం, పెదవులు, గోళ్లు కొరకొవడం,
- పంటి ఎనామిల్ పోవడం వల్ల ఏదైనా తగిలినా, వేడిగా లేదా చల్లగా ఏదైనా తిన్న, త్రాగినా జివ్వమని లాగడం,
- పంటి చిగుళ్లు దళసరిగా ఉండి దంతం లోపలే ఉండి బైటికి రాక ఇబ్బంది పెట్టడం, నోట్స్ బొమ్మల్ని వస్తువుల్ని పెట్టుకోవడంవల్ల నొప్పి బిరాకు, దొడల్ని కొరకొవడం, నోటిపూత,
- ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల వాంతులు, విరేచనాలు, ముఖంవాపు, నొప్పికి చెప్పుకోవడం, కొట్టుకోవడం, ఏడ్వడం, జ్వరం, ముఖంపై రాష్
- రావడం, దగ్గు, సైన్స్ వాపు, చిగుళ్లువాపు వంటి లక్షణాలుంటాయి.
- కాంప్లికేషన్స్: ఎత్తు పళ్లు, వంకర బింకర పళ్లు, పళ్ల సంధులు, ఛోరోసిస్, దంతాలు పసుపు వర్ణంగా మారడం, మిక్స్ డెంటిషన్, పళ్లు గారపట్టడం, దొడ సమస్యలు, పళ్లు పుట్టిపోవడం, చిగుళ్లువాపు, రక్తం రావడం, దంతాలు పడులుకావడం వంటి అనేక కాంప్లికేషన్స్ ఏర్పడతాయి.

వండ్లు పుట్టి ముక్కులు ముక్కులాగా విడిపోవుట వల్ల వచ్చే బాధలకి, రాత్రిళ్లు వచ్చే పంటి సలుపుడికి మంచి మందు. ఫ్లోంటాగో 3 ఇన్ టు 30 - వండ్లు తాకిన నొప్పి, పంటి నలుపు వున్న వైపు పడుకున్న ఎక్కువై టైమ్ ప్రకారం నొప్పి రావడం ఉంటుంది. క్రియాశీలమే 6-30 - పాల వండ్లు సకాలం కన్నా ముందుగా పనుపు పప్పుగా, నల్లగా అయి

పిల్లల్లో దంత సమస్యలు -2

జాగ్రత్తలు- చికిత్స: పాల పళ్లు సమస్యలున్నప్పుడే డాక్టర్స్ సంప్రదించాలి. శుభ్రపర్చిన వేలితో కాని, క్లాత్ లోకాని చిగుళ్లని చత్తాలి. నోటిని శుభ్రపర్చాలి. పిల్లలు నోట్స్ ఏమి పెట్టుకోకుండా చూడాలి. టీఆంగ్ టూయ్స్, శుభ్రపర్చిన బొమ్మలు ఇవ్వాలి. మెత్తని బ్రష్ తో వడ్డతి ప్రకారం, గుండ్రంగా పైకి క్రిందికి మృదువుగా బ్రష్ చేయాలి. పిల్లలకి 3 సంవత్సరాల రాగానే ఎలా బ్రష్ చేసుకోవాలో నేర్పించాలి. ఉదయం, సాయంత్రం బ్రష్ చేయించడం, నోరు పుక్కిరించడం, చిగుళ్ల మధ్యన చేయించాలి. బ్రష్ ని 2,3 నెలలకోసారి మార్చాలి. పిల్లలు, టూత్ పేస్ట్ తీసుకుండా, బ్రష్ కొరక కుండా చూడాలి. స్వీట్స్, చాక్లెట్స్, కాండీలు తియ్యని వండ్ల రసాలు, పులుపు పదార్థాలు, జింజెర్లు ఇవ్వరాదు. తగిన ప్యాక్ లో పోవడావరం ఇవ్వాలి. ఆహారంలో కార్బియం, ఫాస్ఫరస్ ఉండేలా చూడాలి. పళ్ల సంధులు లేకుండా డెంటల్ స్పేస్ మెయింటెనెన్స్ ని ఎంచుకోవాలి. ఎత్తు పళ్లు, ఎగుడు దిగుడు పళ్లని డెంటల్ క్లిప్స్ ద్వారా సరిదిద్దాలి. యుక్తవయస్సులో హార్వెస్ట్ లోపం వల్ల వచ్చేదంత సమస్యల్ని సరిదిద్దాలి. 18 సంవత్సరాల తర్వాత సర్జరీ చేయించవచ్చు. అవసరమైతే రూటికనాల్ థిరపి చేయించాలి. నోట్స్ వ్రేలువేసుకోవడం, గోళ్లు కొరకొవడం, బాటిల్ తో పాలు త్రాగించే అలవాట్లని మార్చించడం మంచిది. పిల్లలకి ఆంటిబయోటిక్స్, టెట్రాసైక్లిన్స్, పెయిన్ కిల్లర్స్ మందుల్ని ఎక్కువగా ఇవ్వరాదు. దంతాలు సకాలంలో రాకపోయినా డాక్టర్స్ సంప్రదించాలి. నోటి పరిశుభ్రత చాలా అవసరం. చికిత్స : కాలేగ్రియోఫాన్ 3 ఇన్ టు ముప్పై

మిశ్రమం

తీసుకుని రెండు చపాతీల్లా ఒత్తుకోవాలి. ఒక చపాతీపై చీజ్ మిశ్రమం పెట్టాలి. తరువాత దానిపై మరో చపాతీపెట్టి చివర వేళ్లతో ఒత్తాలి. పొడి పిండి అడ్డుకుంటూ చపాతీ కర్రతో నెమ్మదిగా ఒత్తుకోవాలి. నొవ్వు పెనం పెట్టి ఈ పరోటాను

చీరకి జోడీ పెప్లమ్ బ్లావుజులు

కుచ్చులతో చిన్నపాటి చర్మలా వచ్చే పెప్లమ్ బ్లావుజులు పలాజో, లాంగ్ స్కర్ట్ లకు భలే సప్పుతాయి కదూ! ఈసారి పంతు చీరలది. వేడుకలేవైనా మన మగువల మనసు ముట్టి చీర మీదకే! వాటికి ఆధునిక టచ్ ఇవ్వాలంటే పెప్లమ్ బ్లావుజును ఎంచుకోండి. డ్రిస్టిన్డ్ శారీల నుంచి పట్టు చీరల వరకూ ప్రతిదానికి కొత్త లుక్ ఇచ్చేస్తున్నాయిలా. అందుకే తారలూ మనసు పారేసుకుంటున్నారు. మరి.. మీ సంగతేంటి?

తిరుమల శ్రీనివాసుడు

శ్రీనివాసుడు. ఎంతో దివ్య మనోహర రూపం స్ఫురించే కళ్యాణ చక్రవర్తి నిత్యమూ సేవలే! కలియుగంలో శ్రీ వేంకటేశ్వరుడే ప్రత్యక్ష దైవం. భక్తుల ఆర్తితో పరికే దైవం తెలుగువారి ఇలవెల్పు అయిన శ్రీనివాసుడు అనగానే స్వామి కొలుచుదిరిన సప్తగిరులు, తిరుమల క్షేత్రం, ఆనంద నిలయం గుర్తుకు వస్తాయి. ఒక్కసారైనా తిరుమల క్షేత్రాన్ని దర్శించుకోవాలనీ, ఆ స్వామిని కన్నులారాచూడాలనీ అనుకోని భక్తులు ఉండరంటే అశీశయోక్తికాదు. భక్తుల కోరికలను తీర్చడంలో పారిజాతం వంటివాడు. అందరికీ సులభంగా ప్రసన్నుడయ్యే అవతారమూర్తి శ్రీవేంకటేశ్వరుడు. శ్రీవారిని దర్శించి అలయంలో కొద్దిసేపు గడవడం వల్ల మనస్సిక ప్రశాంతత కలుగుతుందని భక్తుల ప్రగాఢ విశ్వాసం. మానసిక ప్రశాంతతను ప్రసాదించే స్వామివారిని దర్శించిన భక్తులు దివ్యానుభూతులు పొందుతారు. ఆనంద నిలయంలో కొలువై ఉన్న శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు కోట్లాది మంది భక్తుల పాలిట అపద మొక్కులవాడిగా కీర్తిపబడుతున్నాడు. ఆయన కరుణాకళాకాండవల్ల చిన్న గ్రామమైన తిరుపతి నేడు మహానగరంగా రూపుదిద్దుకుంది.

ఓట్స్ రోజూ తింటే..

మినరల్స్ విటమిన్ బి6 ఒత్తిడిని దూరంచేసి, సెలకోనిన్ ను ప్రేరేపిస్తాయి. దీంతో మనసుకి తేలిక పడ్డ భావన కలుగుతుంది.

- నెలసరి సమయంలో ఉండే కడుపుబ్బరం మలబద్దకం లాంటి సమస్యలూ తగ్గిస్తుంది. మెనోపాజ్ లో సీరసం, థావోడ్యోగల్లో మార్పులు మొదలైన ఎన్నో సమస్యలకూ చెక్ పెడుతుందట. దీన్ని బీస్కెట్, మీల్, వేఫర్.. ఇలా ఏ రూపంలోనైనా తీసుకోవచ్చు. తోడుగా పండ్లు, మల్టీగ్రెయిన్స్, తేనె, పాలు వంటివి జోడించుకుంటే

 ఆదనపు ప్రయోజనాల్ని పొందొచ్చు. ▢

తగ్గలనుకునేవారికి సూచించే వాటిలో ఒట్స్ ఒకటి. వీటిని రోజూ తినడం వల్ల బరువు అడుపులో ఉండటమే కాదు. ఇంకా ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలన్నాయని తెలుసా?

- మీటిలో ఫైబర్, కార్బోహైడ్రేట్స్ ఎక్కువ. ఇవి త్వరగా అరగవు. దీంతో ఎక్కువ సమయం ఆకలిని వించదు. దీంతో త్వరగా బరువు తగ్గుతారు. ఫైబర్ చెడు కొలెస్ట్రాల్ ని తగ్గించడమే కాదు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నిలకడగా ఉంచుతుంది. రక్త పోటునూ దరిచేరినవ్వదు.

కాలసి నవ : గోధుమ పిండి- 120 గ్రాములు, ఉప్పు-తగినంత, సూనె-సరిపడా, చీజ్-అరకప్పు, తరిగిన ఉల్లిపాయలు-పావుకప్పు, పచ్చిమిర్చి-రెండు, మిరియాల పొడి-అర టీస్పూన్, గోధుమపిండి-కొద్దిగా (పొడిపిండి అద్దడం కోసం) తయారీ విధానం : ఒక మిక్సింగ్ బౌల్ లో గోధుమపిండి తీసుకుని అందులో కొద్దిగా సూనె, ఉప్పు వేసి, తగినన్ని నీళ్లు పోసుకుంటూ మెత్తటి మిశ్రమంలా కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని అరగటం పాటు పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఒక ఫ్లెట్ లో ఖురిపిన్ చీజ్, తరిగిన ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి, మిరియాల పొడి వేసి కలుపుకొని పక్కన పెట్టుకోవాలి. పిండిలో నుంచి కొద్ది కొద్దిగా

