

విజయవాడ,డిసెంబరు 24.ప్రభాతవార్తప్రతినిధి: కృష్ణా జలాలకు సంబంధించి ఎపి,తెలంగాణా రాష్ట్రాల నడుమ వివాదం కొనసాగుతుంది.ఆంధ్రప్రదేశ్ పునర్విభజన చట్టంలోని సెక్షన్ 89 ప్రకారం ఇచ్చిన మార్గదర్శకాలను, అంతర్జాత్య జల వివాద చట్టం సెక్షన్ 3 ప్రకారం 2023 అక్టోబర్ లో ఇచ్చిన తదుపరి సూచనలను కలిపి విశాలానన్ తెలంగాణ వాదనను ఏపీ వ్యతిరేకించింది. బ్రిజేష్ కుమార్ బ్రెయిన్ లోకు ఆంధ్రప్రదేశ్ ఇచ్చిన సమాధానం ప్రకారం కేంద్ర ప్రభుత్వం జారీ చేసిన రెండు నోటిఫికేషన్లు పరస్పరం భిన్నమైనవని పేర్కొంది. తెలంగాణ వాదిన తప్పుగా అర్థం చేసుకుందని తెలిపింది. అంతర్జాత్య జల వివాద చట్టంలోని

కృష్ణా జలాలపై ఇంకా ఎడతెగని వివాదం

తెలంగాణ వాదనను వ్యతిరేకించిన ఎపి

వేర్వేరుగానే చర్చలు జరగాలని ట్రిబ్యునల్ కు విన్నపం

సెక్షన్ 5(23), 12లోని అధికారాలను వినియోగించుకొని పునర్విభజన చట్టంలోని సెక్షన్ 89లోని నిబంధన ఎ, బి కింద తదుపరి నివేదిక ఇవ్వాలని 2014 మే 15న కేంద్ర జలవనరుల మంత్రిత్వశాఖ బ్రెయిన్ లో ని ఆదేశించిందని ఏపీ పేర్కొంది. అంతర్జాత్య జల వివాద చట్టం ప్రకారం ఏర్పాటైన బ్రెయిన్ లో ప్రాజెక్టుల వారి కేటాయింపులు

చేయనివక్తంలో చేయాలని, నీటి లభ్యత తక్కువగా ఉన్నప్పుడు ప్రాజెక్టుల వారీగా నీటి విడుదలకు ఆపరేషన్ ప్రోటోకాల్ నిర్ణయించాలని సూచించిందని తెలిపింది. ఆ ప్రకారం నిర్ణయించిన తేదీకి ముందు ప్రాజెక్టుల వారీగా బ్రెయిన్ లో ఆవార్డులు ఉన్న వక్తంలో వాదిన పునర్విభజన ద్వారా ఏర్పడే రాష్ట్రాలు గౌరవించాల్సి ఉంటుందని ఏపీ వివరించింది. దీనికి సంబంధించి సాక్షియాల సేకరణ గత సంవత్సరం మార్చి 23తో ముగిసిన తర్వాత సెక్షన్ 89 కింద ప్రధాన కేసు వాదనలు 2023 అక్టోబర్ 18న ప్రారంభమైనట్లు తెలిపింది. అంతర్జాత్య జల వివాద చట్టం సెక్షన్ 3 ప్రకారం తదుపరి టర్పు ఆఫ్ రెఫరెన్స్ ను 2023

అక్టోబర్ 6న కేంద్ర ప్రభుత్వం జారీ చేసిందని పేర్కొంది. దీనిని సవాల్ చేస్తూ ఆంధ్రప్రదేశ్ 2023 అక్టోబర్ 31న సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించిందని వెల్లడించింది. బ్రెయిన్ లో ఎదుట ఏపీ వాదనలు వినిపించాలని, రిట్ పిటిషన్ తుది తీర్పునకు లోబడి ఉంటుందని 2023 నవంబర్ 7న సుప్రీంకోర్టు చెప్పిందని వివరించింది. తాము దాఖలు చేసిన రిట్ పిటిషన్ సుప్రీంకోర్టులో పెండింగ్ లో ఉన్న నేపథ్యంలో తెలంగాణ కోరినట్లుగా రెండూ కలిపి వాదనలు వినడానికి వీల్లేదని తెలిపింది. మొదట పునర్విభజన చట్టంలోని సెక్షన్ 89 ప్రకారం వేరుగా వాదనలు వివాల్సిని అవసరం ఉందని బ్రెయిన్ లోకు ఆంధ్రప్రదేశ్ విన్నవించింది.

ఫైబర్ నెట్ నుంచి 410 మంది తొలగింపు

అవసరానికి మించి గతంలో నియమించారన్న చైర్మన్ జివిరెడ్డి ఆర్థిక అక్రమాలపై ఉక్కుపాదం మోపుతున్నట్లు హెచ్చరిక

విజయవాడ,డిసెంబరు 24.ప్రభాతవార్తప్రతినిధి: వైకాంగ్ నేత పార్టీ ప్రభుత్వంలో ఏపీ ఫైబర్ నెట్ నుంచి వివాదాస్పద దర్శకుడు రాంగోల్ వర్ధకు రూ.1.50 కోట్లు ఆక్రమంగా చెల్లించారని ఏపీ ఫైబర్ నెట్ చైర్మన్ జీవరెడ్డి ఆరోపించారు. దర్శకుడు రామ్ గోపాల్ వర్ధకు నోటీసులు ఇచ్చి డబ్బు చెల్లించేందుకు 15 రోజులు సమయం ఇచ్చామని గుర్తించారు. నిర్ణీత గడువులోగా డబ్బు చెల్లించకపోతే వర్ధపై కేసు నమోదు చేస్తామని హెచ్చరించారు. జగన్ ప్రభుత్వం ఏపీ ఫైబర్ నెట్ లో ఆక్రమంగా ఆర్థిక లేకున్నా ఉద్యోగులను నియమించిందని ఏపీ ఫైబర్ నెట్ చైర్మన్ జీవరెడ్డి అన్నారు. స్థిర ఆర్థికస్థితిపై భక్తే ఏపీ ఫైబర్ నెట్ కార్యాలయంలో మం గళవారం ఏర్పాటు చేసిన పాత్రికేయుల సమా వేశంలో చైర్మన్ జీవ రెడ్డి మాట్లాడుతూ గత పాఠకులు 5 ఏళ్లలో అవసరానికి మించి ఎక్కువ మంది ఉద్యోగులను ఎమిట్ చేసిన నియమావళి, ఉత్తర్వులు, లేకుండా కనీసం విచారణ లేకుం



డాన్ వాట్సుప్ మెసేజ్ పెడితే వారికి ఉద్యోగాలు ఇవ్వారన్నారు. తీసుకున్నవారు సంస్థ కోసం పని చేస్తే వర్ధాలేదు కాని వారు శాసనసభ్యుల ఇంట్లో వంట పనులు, పార్లమెంట్ సభ్యుల ఇంట్లో డ్రైవర్ గా పనిచేస్తూ ఫైబర్ నెట్ నుంచి జీతాలు తీసుకుంటున్నారన్నారు. పని ఏమో వారికి సిఫార్సు లు లేఖలు ఇచ్చిన వారి ఇళ్లలో జీతం ఏమో ఫైబర్ నెట్ కార్యాలయంలో తీసుకుంటు న్నార న్నారు. వారికి కనీసం అపాయింట్ మెంట్ లేటర్స్ కూడా లేకుండా డైరెక్ట్ గా పేరోల్స్ లోకి తీసుకున్నారన్నారు. అందుకే అలా గుర్తించిన 410 మందిని తొలగిస్తున్నామన్నారు. న్యాయపరంగా సమన్వయ రాకుండా సలహా తీసు కున్నారే ఉద్యోగులను తొలగించాలని నిర్ణయం తీసుకున్నామని చెప్పారు. వైసీపీ నేతల ఆదేశాలతో అర్హతలు లేకుండా ఉద్యోగులను నియమించారని గుర్తించారు.కొందరు ఫైబర్ నెట్ లో నియ మితకుల్ని వైసీపీ మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు, నేతల ఇళ్లలో పనిచేశారని చెప్పారు. >>2

మహిళలకు మరింత ఉపాధి

కోవర్కొంగ్ స్టేస్, వర్క్ ఫ్రం హోం తో మానవవనరుల సమర్థ వినియోగం రాష్ట్రంలో 5 చోట్ల రతన్ టాటా ఇన్స్టిట్యూట్ హబ్ లు వర్కొంగ్ స్టేస్ అభివృద్ధిపై జరిపిన సమీక్షలో సిఎం చంద్రబాబు



ఏర్పాటులో 2025 డిసెంబర్ వరకానికి 1.50 లక్షల సీట్లు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు అధికారులు వివరించారు. ఒక్కో సీటుకు 5060 వదరపు అడుగుల విస్తీర్ణం అవసరమని.. ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు భవనాల్లో ఈ వర్కొంగ్ సెంటర్లు ఏర్పాటు చేస్తామని అధికారులు తెలిపారు. ఇప్పటివరకు ప్రైవేటు, ప్రభుత్వ భవనాల్లో 22 లక్షల వదరపు అడుగుల స్థలాన్ని గుర్తించామని అధికారులు ముఖ్యమంత్రికి తెలిపారు. రాష్ట్రంలో ప్రస్తుతం ఎంతమంది వర్క్ ఫ్రం హోమ్ లో పనిచేస్తున్నారు, వారి అవసరాలు ఏంటనే సమాచారం సేకరించాలని అధికారులకు సీఎం సూచించారు. అదే విధంగా ఇప్పటికే నిర్ణయించినట్లు రతన్ టాటా ఇన్స్టిట్యూట్ హబ్ లు ఏర్పాటుకు రాష్ట్రంలో 5 చోట్ల భవనాలను గుర్తించాలని సీఎం ఆదేశించారు. ఆ ప్రాంతంలోని పరిశ్రమలను, విద్యా

సంస్థలను ఇన్స్టిట్యూట్ హబ్ లకు అనుసంధానం చేయాలని సీఎం నిర్దేశించారు. రాజధాని అమరావతి జిల్లా లోని రోడ్డు (జిఆర్ఆర్) ఎల్లెన్ మెంటల్ లో ఎక్కువ వంపులు లేకుండా చూడాలి; రాజధాని అమరావతి జిల్లా లోని రోడ్డు (జిఆర్ఆర్) ఎల్లెన్ మెంటల్ లో ఎక్కువ వంపులు లేకుండా చూడాలని జాతీయ రహదారుల సంస్థ అధికారులకు సీఎం చంద్ర బాబు సూచించారు. జిఆర్ఆర్ లో ఏడు జాతీయ రహదారుల్ని అను సంధానించాలని సీఎం తెలిపారు. మంగళవారం జరిగిన సీఆర్డీఏ అధికారి సమావేశంలో జిఆర్ఆర్ ఎల్లెన్ మెంటల్ ను ఎన్ హెచ్ఎఫ్, సీఆర్డీఏ, ఆర్ఆర్డీఏ అధికారులతో చంద్రబాబు సమీక్షించారు. జిఆర్ఆర్ ప్రతిపాదిత మ్యాప్ ను అధికారులు సీఎంకు చూపించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన కొన్ని సూచనలు >>2



ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ లో ప్రసిద్ధి చెందిన మెరికొలోని వందేళ్ల చరిత్రగలిగిన చర్చి సిఎం చంద్రబాబు క్రిస్టన్ శుభాకాంక్షలు విజయవాడ,డిసెంబరు 24.ప్రభాత వార్తప్రతి నిధి:తెలుగు ప్రజలందరికీ ఏపీ ముఖ్య మంత్రి చంద్రబాబునాయుడు “ఎక్స్” వేదిక క్రిస్టన్ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.ఈ పోస్టు లో సీఎం చంద్రబాబు సర్వ మానవాళికి శాంతి సంపాదించిన యుగకర్త యేసు క్రీస్తు జన్మదినం ప్రపంచానికి మందలక దినం. క్రీస్తుని పర్యదినం అన్నారు.ఈ సందర్భంగా క్రైస్తవ సోదర సోదరిమణులకు నా శుభాకాంక్షలు . ప్రేమ మార్గంలో ఎవరి మనసునైనా జయించవచ్చునని >>2



కాకాణి అనుచరుడిపై కేసు నమోదు 14 రోజులు లిమాండ్ వెంకటాచలం(నెల్లూరు), డిసెంబరు 24. ప్రభాతవార్త: మాజీ మంత్రి కాకాణి గోవర్ధన్ రెడ్డి ముఖ్యఅనుచరుడు జిల్లా వైసీపీ ఊపా ధ్యక్షుడు మండల వెంకటేశయ్య పై లైంగిక వేధింపు దాడికేసును వెంకటాచలం పోలీసులు నమోదు చేశారు.విద్యుత్ శాఖలో పని చేస్తూ భర్తపై చంద్రబాబు అతని ఉద్యోగం భర్తకు ఇప్పిస్తానని మాయ మంటలు పెప్పి లైంగిక దాడికి పాల్పడ్డాడని బాధితు రాలు వెంకటాచలం పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసింది.కేసు నమోదు చేసిన వెంకటాచలం పోలీసులు నెల్లూరు వద్ద శేషయ్యను అదుపు లోకి తీసుకొని నెల్లూరు రూరల్ పోలీస్ స్టేషన్ కి తరలించారు.శేషయ్యను అరెస్టు చేశారని విషయం తెలుసుకున్న మాజీమంత్రి కాకాణి గోవర్ధన్ రెడ్డి,ఎమ్మెల్యే చంద్రబాబ్ రెడ్డి భారీగా వైసీపీ నాయకులు,కార్యకర్తలు నెల్లూరు రూరల్ పోలీస్ స్టేషన్ చేరుకు న్నారు.శేషయ్యని ఎదురు అరెస్టు చేశారని పోలీసులతో వాగ్వాదానికి దిగారు. రాత్రి అంతా నెల్లూరురూరల్ పోలీస్ >>2

టెలిడిల్ డిజిటల్ కార్పొరేషన్ సేవలు



అహారభద్రత విభాగం ఏర్పాటు భక్తుల నుండి అభిప్రాయసేకరణకు నిర్ణయం తీరుమలలో క్యాంపేన్లు ప్రముఖ బ్రాండెడ్ హోటళ్లకు కాంట్రాక్టు అన్నప్రసాదం విభాగంలో 258మంది కాంట్రాక్ట్ సిబ్బంది నియామకం టిటిడి ధర్మకర్తలమండలి కీలక నిర్ణయాలు తీరుమల,డిసెంబరు 24ప్రభాతవార్తప్రతినిధి:వెంకటేశ్వరస్వామి దర్శనం కోసం తీరుమలకు వచ్చే భక్తులకు మరింత మెరుగైన సేవలందించేందుకు అభిప్రాయసేకరణ (సీడిబిఎల్)విధానం చేపట్టాలని తీరుమల తీరుపతి దేవస్థానం ఆమోదించింది. ఇందుకోసం ఫీడ్ బ్యాక్ మేనేజిమెంట్ సిస్టం ఏర్పాటుచేసి, ఏపీ డిజిటల్ కార్పొరేషన్ సహకారంతో భక్తుల నుండి అభిప్రాయాలు తీసుకోవాలని నిర్ణయించింది. భక్తుల ఆరోగ్యం దృష్ట్యా ఆహారపదార్థాలను తనిఖీ చేసేందుకు టిటిడిలో ఆహారభద్రత విభాగం (ఫుడ్ సేఫ్టీ)ఏర్పాటుకు ఆమోదించింది.అందుకు అనుగుణంగా సీనియర్ ఫుడ్ సేఫ్టీ అధికారి ఏర్పాటును శ్రీలక్ష్మీదేవివాస మేనేజర్ కార్పొరేషన్ ద్వారా భర్తీ చేయాలని ఆమోదం తెలిపింది. తీరుమల >>2

తీరుమల,డిసెంబరు 24ప్రభాతవార్తప్రతినిధి:వెంకటేశ్వరస్వామి దర్శనం కోసం తీరుమలకు వచ్చే భక్తులకు మరింత మెరుగైన సేవలందించేందుకు అభిప్రాయసేకరణ (సీడిబిఎల్)విధానం చేపట్టాలని తీరుమల తీరుపతి దేవస్థానం ఆమోదించింది. ఇందుకోసం ఫీడ్ బ్యాక్ మేనేజిమెంట్ సిస్టం ఏర్పాటుచేసి, ఏపీ డిజిటల్ కార్పొరేషన్ సహకారంతో భక్తుల నుండి అభిప్రాయాలు తీసుకోవాలని నిర్ణయించింది. భక్తుల ఆరోగ్యం దృష్ట్యా ఆహారపదార్థాలను తనిఖీ చేసేందుకు టిటిడిలో ఆహారభద్రత విభాగం (ఫుడ్ సేఫ్టీ)ఏర్పాటుకు ఆమోదించింది.అందుకు అనుగుణంగా సీనియర్ ఫుడ్ సేఫ్టీ అధికారి ఏర్పాటును శ్రీలక్ష్మీదేవివాస మేనేజర్ కార్పొరేషన్ ద్వారా భర్తీ చేయాలని ఆమోదం తెలిపింది. తీరుమల >>2

సిఐడి మాజీ డిజి సంజయ్ పై ఎసిబి కేసు

ఆయన విజయవాడ వదలి వెళ్లారాదని ఆడేశం విజయవాడ,డిసెంబరు 24.ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: సంజయ్, ఎ2గా సౌత్ కా టెక్నాలజీస్ అండ్ వైఎస్సార్ టీవీతో అత్యంత సన్నిహితంగా వ్యవహరించిన సీఐడి మాజీ డిజి ఎస్.సంజయ్ పై ఎసిబి కేసు నమోదు చేసింది. గత ప్రభుత్వ హయాంలో అగ్రమాపకశాఖ డిజి, సీఐడి విభాగాధిపతిగా పనిచేసిన ఆయన నిధుల దుర్వినియోగానికి పాల్పడ్డారంటూ విజిలెన్స్ అండ్ ఎన్ ఫోర్స్ మెంట్ ఇచ్చిన నివేదిక ఆధారంగా ప్రభుత్వం సంజయ్ పై ఎసిబి విచారణకు ఆదేశించింది. దీనిపై అవినీతి నిరోధక చట్టంలోని సెక్షన్ 17ఎ కింద అనుమతి కోరుకు ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి ఎసిబి అధికారులు లేఖ రాశారు. సీఎన్ నీరబ్ కుమార్ నుంచి అనుమతి లభించడంతో సంజయ్ పై కేసు నమోదు అయ్యింది. ఇటీవలే సంజయ్ ను సస్పెండ్ చేసిన ప్రభుత్వం ప్రాంతీయ కార్యదర్శి చేసిన అనుమతి ఇచ్చింది. ఎ1గా



2027 చివరికి 'జమిలి'

మళ్ళీ వచ్చేది వైఎస్సార్ ప్రభుత్వమే కడప ముఖ్యనేతలు, కార్పొరేటర్లతో భేటీలో మాజీ సిఎం జగన్



పులివెందుల, డిసెంబరు 24. ప్రభాతవార్త: కష్టాలు వచ్చినప్పుడు వ్యక్తిత్వాన్ని అమ్ముకోకూడదని, కష్టాలు అనేవి శాశ్వతం కాదని మనమందరం కలిసికట్టుగా పని చేయాలని , మోసపూరిత హామీలతో చంద్రబాబు నాయుడు అధికారంలోకి వచ్చాడని మనం అబద్ధాలు ఆడలేకే ప్రతిపక్షంలో ఉన్నామని మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైకాపా ఆడినేత వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి అన్నారు. పులివెందుల పర్యటనలో భాగంగా మొదటి రోజు వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి బెంగళూరు నుంచి ఇడుపుల పాయకు చేరుకుని వైఎస్సార్ కేసేట్ వద్ద దీపం

గతనేత వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డికి నివాళులు అర్పించిన అనంతరం అధిమానులకు అభివాదం చేస్తూ అనంతరం ఇడుపులపాయ ఎస్టేట్లోని వర్ధ నం దు జరిగిన క్రిస్టన్ వేడుకల్లో కుటుంబ సభ్యులకు కలసి పాల్గొన్నారు. అనంతరం కడప ముఖ్య నేతలు, కార్పొరేటర్లతో ఆయన సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఎన్నికలకు ముందు అలవి కాని హామీలు ఇచ్చిన చంద్రబాబు.. ఇప్పుడు వాటి ఊపి ఎత్తడం లేదని, ప్రజలు అన్ని గమనిస్తున్నారని పులి

వెండుల పర్యటనలో అన్నారు. కష్టాలు అనేవి శాశ్వతం కావు, కష్టాలు వచ్చినప్పుడు వ్యక్తిత్వాన్ని అమ్ముకోకూడదని మనమందరం కలిసికట్టుగా పని చేయాలి అని దేశ చరిత్రలోనే ఏ ఒక్కరూ చేయని మంచి పనులు చేశామని, కేవలం అబద్ధాలు చెప్పలేకపోవడంతోనే ప్రతిపక్షంలో ఉన్నామన్నారు. మోసపూరిత హామీలతో చంద్రబాబు నాయుడు అధికారంలోకి వచ్చారన్నారు. కానీ,మేనిస్టేషన్ ను చెల్లబెట్టలే వేసిన సంప్రదాయాన్ని మనం మార్చామని >>2



నేడు 'క్రిస్మస్' పండుగ. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఈ పండుగను ఆర్థాలతో సంబరాలను జరుపుకుంటున్నారు. క్రీస్మస్ పండుగ అంటే క్రైస్తవ ఆరాధనలకు సంబంధం లేనివిధంగా ఈ పండుగ ఉత్సవాలు జరగడం భాద్యకరం. యేసుక్రీస్తు జన్మించినప్పుడు తూర్పుదేశపు జ్ఞానులు బేత్లేహంకు వచ్చి, యూదుల రాజుగా జన్మించినవాడు ఎక్కడ ఉన్నాడు? మేం ఆయనను పూజించేందుకు వచ్చామని హేలోను చక్రవర్తి వద్దకు వెళ్లి ఆడిగారు (మత్తయి 2:2). వారు ఆశాచలం నక్షత్రాన్ని చూసి, దేవుడిని ఆరాధించేందుకు వచ్చారు. కానీ ఊర్లోకి రాగానే తమ సొంత జ్ఞానాన్ని ఆధారం చేసుకుని, రాజువద్దకు వెళ్లారు. తద్వారా అక్కడ చంటిబిడ్డలు చనిపోవాల్సి వచ్చింది. మళ్లీ వారు నక్షత్రంవైపు చూసినప్పుడు యేసువద్దకు రాగల్గారు. ఆయనను చూసి, తమ కానుకలను విప్పి, ప్రభువుకు సమర్పించారు. బంగారు, సొంబ్రాణి, బోజము అర్పించారు. బంగారం ఆయన రాజరికానికి, బోజము ఆయన పాలనకు, సొంబ్రాణి ఆయన త్యాగానికి చిహ్నంగా ఉన్నాయి. చనిపోయేందుకు జన్మించాడు యేసుక్రీస్తు ఈలోకానికి వచ్చింది

అందరూ ఆరాధించారు లూకా సువాద్ర మొదటి, రెండవ అధ్యాయాలను గమనిస్తే... ఎలీసబెత్, మరియ, జెకర్యా, గెరెల కావరాలు, సుమయెను, అన్న అనే వీరంతా ప్రభువును ఆరాధించారు. ఎలీసబెత్ మరియ వద్దకు వచ్చి, 'నా ప్రభువు తల్లి నావద్దకు వచ్చింది' (1:43) అని అన్నది. అంటే ఆమెకు ప్రభువు విమోచకుడు. మరియ కూడా 'నా ఆత్మ నా రక్షకుడైన దేవునియందు ఆనందించెను' (లూకా 1:48) అని ఆయనను కీర్తించింది. జెకర్యా అనే యాజు కుడు సర్వమానవాళి రక్షణ

ఉదయించే లోకరక్షకుడు



శాంతిగాజేను హైలెట్ చేస్తున్నాం. శాంతిగాజేను తనకున్న ధనంలో పేదలకు ఇచ్చాడు. పేదర్ని ప్రేమించాడు. అంతే కానీ, ప్రభువును చూపించాల్సిన మనం శాంతిగాజేను అధికంగా చూపిస్తున్నాం. అల్లరితోకాడిన ఆటపాటలతో సంఘాలను అవహేళన చేస్తున్నాం. క్రీస్మస్ అంటే మనసులో దేవుడి ప్రేమను నింపుకుని, మనకోసం మరణించిన దేవుడిని కొనియాడుతూ, సంతోషించాలి. ఆ సంతోషం ఇతరులకు పంచాలి. వారు ప్రభువును సేవించేలా మార్చాలి. ఇదే దేవుడు మనకు ఇచ్చిన గొప్ప భాగ్యం. కాబట్టి క్రీస్మస్ సందర్భంగా కాలంతోపాటు కొట్టుకొచ్చిన పద్ధతులు, సంప్రదాయాలను వదిలేసి, నిజమైన యేసుక్రీస్తును అర్థవంతంగా పండుగ జరుపుకుందాం.

- పి.వాణిపుష్ప



తిరుప్పావై

10వ పాశురము

నోత్తుచ్చువర్కమ్ పుగుగిన
అమ్మనాయ్!
మాత్రముమ తారాల్ వాళల్
తిలనాదన్,
నాత్తు త్తూయడి నాయణన్,
నమ్మాల్
పోత్తప్పడై తరుమ పుణ్ణియనాల్,
పడ్దారనాల్,
కూత్తత్తిన వాయప్పన్
కుచ్చుకరణనుమ్.
తోత్తమునక్కే పెరున్మయిల్ తాన్
తన్నాన్,
ఆత్త అనన్మలై యాయ్!
అరుంగలమే!
తేత్తమాయ్ వన్మ తిలవేలో
రెమ్మానాయ్



ఇంకొక గోపిక ముందుగానే నోమునోచినది. సుఖానుభవము పొందుచున్నది. తలుపులు తెరువకపోయినతో మాట్లాడ గాఢనిదురను నీకు కప్పంగా ఇచ్చెన నిదురమత్తును. వదులు, పైకము వీడు అని గోపికను మందలిస్తున్నాడు. తులసీమాలల అలంకరణతో కిరీటముగల నారాయణుడు, పుణ్యస్వరూపుడు అయిన కృష్ణుణ్ణి మంగళా. శాననములు పాడిన ఖివరిఖి యను వాయిద్యమును మన కిప్పును. మాకందరకు మణిరత్నంలాంటి దానిని పొగుడుతూ త్వరగా వచ్చి తలుపు తీయవచ్చూ అని వేలు పలి గోపికలు లోచలి గోపికను కోరుతున్నారు. **ఫలం:** "అన్ని కష్టాలు తీరుటకొరక"

చలికాలంలో చర్మం ఫైలం!



చలికాలంలోపాడే చర్మ సమస్యలూ మొదలవుతాయి. శీతగాలులకు ఒంట్లో తేమ తగిపోయి... చురచు, చర్మం పగిలిపోవడం లాంటి ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. వేడివేడి సిక్వెల్ స్నానం చేయడం కూడా.. సమస్యను పెంతుతుంది. ముఖ్యంగా శీతకాలంలో పొడి చర్మం.. ప్రతిఒక్కరినీ ఇబ్బంది పెడుతుంది. జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులవల్ల చలికాలంలో పొడి చర్మం సమస్యనుంచి బయటపడొచ్చు. చలికాలంలో చర్మ సంరక్షణకు అందరూ ఆసక్తిపడేది.. జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులవల్ల చలికాలంలో పొడి చర్మం సమస్యనుంచి బయటపడొచ్చు. మాయిశ్చరైత్యం, క్రీమ్స్ నే! అయితే, వీటి రక్షణంతా బయటి నుంచే! అదికూడా తాత్కాలికంగానే! పొడిచర్మం సమస్య పూర్తిగా పరిష్కారం కావాలంటే.. చర్మం లోపలి నుంచీ

ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. ఇందుకోసం ఆహారపు అలవాట్లలో కొన్ని మార్పులు - చేర్పులూ చేసుకోవాలి.

+ చర్మం రోజంతా తేమగా ఉండాలంటే..

శరీరానికి తగినంత నీరు అందించాలి. అందుకే, దాహమైనా.. కాకున్నా రోజుకు కనీసం 8 గ్లాసుల మంచినీళ్లు తాగాలి.

+ చలికాలం తీసుకునే ఆహారంలో నెయ్యి, నువ్వుల నూనె ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఇవి చర్మాన్ని లోపలి నుంచి హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుతాయి.

+ స్నానానికి ముందు గోరువెచ్చని నూనెతో శరీరాన్ని మర్చన చేసుకోవడం వల్ల చర్మానికి కావాల్సిన పోషణ అందుతుంది. రక్త ప్రసరణ పెరిగి.. చర్మం తేమగా ఉంటుంది. ఇందుకోసం బాదం, నువ్వులు, కొబ్బరి నూనెలు ఎంచుకోవడం మంచిది.

+ రెస్టలర్ గా ఉపయోగించే నబ్బులను పక్కన పెట్టండి. ఇవి చర్మంలోని సహజ నూనెలను తొలగిస్తాయి. దాంతో చర్మం పొడిబారుతుంది. కలబంద, వసుపు, వేప లాంటి సహజ వదార్థాలన్న నబ్బులను వాడండి. ముఖ్యంగా సున్నిపిండితో స్నానం చేయడం అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. □



అరటి దోశ

తయారీ విధానం ముందుగా

బియ్యం కడిగి నాలుగు గంటలపాటు నాన బెట్టాలి. అరటికాయను చెక్కుతీసి ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. మిక్సీ గిన్నెలో బియ్యం, అరటికాయ ముక్కలు, కొబ్బరి తురుము, జీలకర్ర, ఉప్పు, ఎండుమిర్చి వేసి కొద్దికొద్దిగా నీళ్లు పోస్తూ రుబ్బుకోవాలి. స్టవ్ మీద పెసం వేడయ్యాక పిండి మిశ్రమాన్ని పలుచని దోశల్లా వేసుకుని రెండు వైపులా నూనె వేస్తూ కాల్చుకుంటే కరకరలాడే ఫలహారం సిద్ధం. □



తెలుసుకుందాం..

ఈ ప్రపంచంలో అత్యంత పవీర్వత్తు ముఖం ఎవరిదో తెలుసా? బెల్లా హాడిడి. గోల్డెన్ రేషియా ఆఫ్ బ్యూటీ ఫై సైంటిస్టిక్ కొలమానం ప్రకారం.. ఈమె ముఖం

పిల్లలకు కథలు చెప్పాల్సింది... వారిని నిద్రపుచ్చడానికే కాదు. వారివి ఊహారోకంలోకి తీసుకెళ్లి మనసం తల్లిలేవడానికే నంటారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా మాట వినివి చిన్నారులకు దగ్గరవ్వాలన్నా ఇదే చక్కటి పరిష్కారమని సూచిస్తున్నారు. పిల్లలు టీవీలకూ, పోనులకూ అతుక్కుపోకూడదన్నా చదుగ్గా

పిల్లలతో 'ఊ' కొట్టించాల్సిందే!

ఉండాలన్నా... వారికోసం కొంత సమయాన్ని కేటాయించండి. అప్పుడు వారికిష్టమైన పాత్రలతో,



చెప్పండి. వారిని మీ చిన్నారితో పోలుస్తూ... వీరాముడు కూడా అప్పు సీలానే చేసినాడంటే ఖచ్చితం అని చెబుతుంటే ఉత్సాహంగా వింటారు. తమని తాము మార్పుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు.. పనివాళ్లుకు బాల్కునం నుంచే కథలు చెప్పడం వల్ల వారిలో వినగలిగే సామర్థ్యం కూడా పెరుగుతుందట. ఎందుకీవారి మాటలను పూర్తిగా వినకపోవడం వల్లే ఎన్నో సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతాయి. దీన్ని అధిగమించొచ్చు. కొత్త పదాలను నేర్చుకోవడం, నలుగురిలోనూ మాట్లాడటం, సందేహాలను వ్యక్తపరచడం వంటివి అలవరుచుకుని చదువుల్లోనూ ముందుదగలరట.

మరో చేయాలి... వంట చేయడం ఆదవాళ్ల పనిగానే చూడకూడదు. మగవాళ్ళూ ఆ బాధ్యతల్ని పంచుకోవాలి. ఇప్పటికీ వంటరాణి మగవారైతే ఆన్లైన్ వీడియోలు, చుక్క బుక్స్ ని చూసి నేర్చుకోవచ్చు. అలానే పిల్లలకూ కొన్ని పనులు చెప్పాలి. దీనివల్ల వాళ్లకు జీవనసైబిల్ యాల్ తోపాటు బాధ్యతలూ తెలుస్తాయి. అమ్మలకూ కొంత సాయమందినట్లు ఉంటుంది. ప్రేమగా చేసిపెడతారు కదా ప్రశంసించండి.. 'థాంక్స్' చిన్న మాటే కానీ వాళ్లలో ఎంతో ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది. వందలాదికీ కావాల్సిన పన్నుపుల్లనీ సమకూర్చాలి. బిమ్మి, ప్లాగును వంటి చిన్న సాకారాలను కిచెన్ లో అమర్చి వంటకు సహకరించాలి. కుటుంబంలోనో కష్టపడతానన్న మహిళలకు చేసే విరుసాయం ఇదే. ఆదవాళ్ళ ఆరోగ్యంగా ఉంటే కుటుంబం బాగుంటుంది.

తద్వారా సమాజమూ బాగుంటుంది. □

ఇప్పుడంతా స్మార్ట్ యుగం. హార్డ్ వర్క్ అన్న పేరుకన్నా స్మార్ట్ వర్క్ అన్న పదానికి ఇప్పుడు క్రైష్ ఉంది. తక్కువ శ్రమతో ఎక్కువ ఉత్పత్తిని ఇవ్వడం అన్నది ఇటు పనిచేసేవారికీ హాయిగొలిపే అంశమే. మీరూ స్మార్ట్ వర్క్ గా మారిపోవాలను కుంటే ఇదిగోండి కొన్ని టిప్స్.

పనితీరు, ఇంటిసౌకర్య, పూర్వాభ్యాసం, ప్రారంభించబోయే ముందే ఆ రోజు ఏం చేయాలి అన్నదాని మీద అవగాహన ఉండాలి. స్టాండ్ బై కాల్స్, వీడియో, క్లయింట్ మీటింగ్, ఇంటర్వ్యూల్ డిస్కస్షన్.. ఇలాంటివిన్నీ ఎప్పుడెప్పుడు ఉంటాయి అన్నది ఒకసారి అవలోకించుకుంటే, ఆ సమయానికి మిమ్మల్ని మీరు చక్కగా ప్రెజెంట్ చేసుకోగలుగుతారు. ఏ గ్యాప్ దగ్గర విరామి తీసుకోవచ్చు. ఏ సమయం లో పనిచేసు కోవచ్చు అన్నది తెలుస్తుంది. **ప్రాధాన్యతా క్రమంలో..** పనిచేసేప్పుడు కూడా ఏ పని ఎక్కువ



తప్పు కుండా నో చెప్పండి. రెకపోతే లేనిపోని గందర గోళానికి గొర్రె సకాలంలో ఏ పనిపూర్తి చేయ లేరు. ఇంటర్ వెల్ ఉండాలి: సుదీర్ఘ సమయం పనిచేస్తూ

ఉండటం అంటే హార్డ్ వర్క్ చేయడమే. కానీ, శ్రమం తప్పుకుండా డ్రైవ్ తీసుకుంటూ పనులు పూర్తి చేస్తే అది ఒత్తిడిగా అనిపించదు. అధ్యయనాలు చెబుతున్న విషయం ఏమిటంటే ఇలాంటిప్పుడు పనులు త్వరగా పూర్తవుతాయట కూడా.

సత్వర స్పందన: ఏదైనా ఇమ్మా మీ దగ్గరకి వచ్చినప్పుడు, ఒక మెయిల్ కు రెస్పాండ్ అవ్వాలి వచ్చినప్పుడు వెనవెంటనే దానికి రిప్లై ఇవ్వండి. అవసరమైన వారి దృష్టికి ఆ సమస్యను తీసుకెళ్లండి. దీని తర్వాత ఆ టాస్కుకు సంబంధించిన పని మొదలుపెట్టండి. వెంటనే స్పందించడం అన్నది స్మార్ట్ వర్క్ ల లక్షణాల్లో ప్రధానమైనది. □

వంటచేయడం ఆనందం, ఆరోగ్యం



పక్కా కొలతలతో చేయాలి. అంటే పూర్తి శ్రద్ధ పెట్టాలన్నమాట దానితో మనపై మనకు నియంత్రణ ఉంటుంది. వదార్థాలను సిద్ధం చేసుకోవడం, సరైన సమయంలో ఒకదాని తర్వాత మరొకటి చేయడం, కలియబెడుతుండడం వంటివిన్నీ మనకు ధ్యాసంతో సమానమైన ప్రయోజనాలను ఇస్తాయని పరిశోధనలు అంటున్నాయి. ప్రశాంతంగా, మైండ్ గా, సృజనాత్మకంగా ఉండగలము. ఆత్మ విశ్వాసం పెరగడంతోపాటు నెగటివ్ ఆలోచనలూ దూరమవుతాయట. అంతేకాదు వంటల్లో సృజనాత్మకత ప్రదర్శించేవాళ్ళు రోజురోజు జీవితంలో ఆనందంగా ఉంటున్నట్లు పాజిటివ్ సైకాలజీ ఇబ్బర్డ్ ప్రమంబించింది. భవద్వేగాలపరంగా ఆరోగ్యంగా ఉండాలన్నా కుకింగ్ ఉపయోగపడుతుంది. కుంగుబాటు, అందోళన డిజార్డర్, ఎడిపానీడ్ వంటివి ఉన్నవాళ్ళకూ థెరపిస్టులు ప్రస్తుతం కుకింగ్

తరగతులను సూచించినట్లుగానే దాని ప్రాధాన్యతను అర్థం చేసుకోవచ్చు. **మంచిదే కానీ..** మనసు పెట్టి చేస్తే వంట కూడా థెరపీనే కానీ మనదేశంలో వండిపెట్టడం పూర్తిగా ఆదవాళ్ల బాధ్యత, స్టాటిస్ట్ స్టడీ ప్రకారం... మనదేశంలో 80శాతానికిపైగా మహిళలకు ఇంటిపని, వంటపనితోనే సమయం గడిచిపోతోందట. తమకోసం అరగంట కూడా కేటాయించలేకపోతున్నారు. ఇక, గాలూస్ నర్స్ ప్రకారం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆదవాళ్ళు రోజుకు రెండుసార్లు వస్తారు. మనదేశం విషయానికొస్తే మహిళలు దాదాపుగా రోజుకు మూడు సార్లు, ప్రతిరోజూ, జీవితాంతం... పండుంటారు. ఎంత శ్రమ చెప్పండి. గృహిణిగా ఉన్నా, ఉద్యోగం చేస్తున్నా... ఈ పని మాత్రం ఆదవాళ్లదే పిల్లల సంరక్షణ, ఇంటి పనులు, ఉద్యోగం.. వీటన్నింటితోపాటు వంట అంటే.. అది భారమే కానీ, ఆనందం అనిభూతి కాదు. దీనితోపాటు పాతకాలం నాటి వంట సామర్థ్యం ఉన్న ఇంట్లో అయితే ఆదవాళ్ళ మరొక అలసిపోతారు. ఎప్పుడో ఒకసారి వంటపనిలో ఆటవిడుపులా ఉంటుందేమో రోజూ పని చేసేవారిలో ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది.

నో చెప్పండి: చెప్పిన ప్రతి పనికి తలూపడం కాకుండా, ముందుగా మీ దగ్గర ఉన్న పనులకు పట్టే సమయాన్ని వాటి ప్రాధాన్యత అంచనా వేసుకోండి. అవి ఇవి చేయడం కష్టం అనిపిస్తే

స్మార్ట్ వర్క్ గా మారిపోండి..



18 చుక్కలు
4 వరుసలు
4 సరి చుక్కలు



కాసర సింధు, రంగారెడ్డి గుడిమ, ప.గో.జిల్లా

ముగ్గులకు ఆహ్వానం
మా చిరునామా
ఎడిటర్, 'చెలి' వార్త, సం.396, లోయర్ ట్యాంక్ బండ్, డివిడి మిల్స్ పక్కన, హైదరాబాద్-80. e mail: cheli@vaartha.com

