



శుభాంశు శుక్రా అంతరిక్ష యానం

మరో ముగ్గురితో కలిసి వ్యోమయాత్ర
నేడు అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష కేంద్రంలో అనుసంధానం

రాకెట్ శర్మ తర్వాత చరిత్ర సృష్టిస్తున్న శుభాంశు అభినందలు తెలిపిన రాష్ట్రపతి ముర్ము, ప్రధాని మోడీ

న్యూయార్క్, జూన్ 25: భారత అంతరిక్ష యాత్రల చరిత్రలో మరో మైలురాయి అవిచ్ఛిన్నమైంది. భారత వాయుసేనకు చెందిన గ్రూప్ కెప్టెన్ శుభాంశు శుక్రా యాక్సెస్-4 మిషన్లో భాగంగా అంతరిక్షంలోకి విజయవంతంగా పయనమయ్యారు. ఈ అంతర్జాతీయ బృందానికి ఆయన సారథ్యం వహిస్తున్నారు. ఈ చారిత్రాత్మక ప్రయోగం పట్ల రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము, ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ శుభాంశుకు శుభాకాంక్షలు, మిషన్ బృందానికి అభినందనలు తెలిపారు. రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము స్పందిస్తూ, "భారత నుంచి గ్రూప్ కెప్టెన్ గా వెళ్లిన శుభాంశు శుక్రా >>2

పెట్టుబడులు రావాలి, పేదరికం పోవాలి

- వెనుకబడిన ప్రాంతాల్లో పెట్టుబడులు పెడితే భారీ ప్రోత్సాహకాలు
- సమాజంలో అసమానతలు తొలగించడమే లక్ష్యం
- రాష్ట్రాభివృద్ధిలో భాగస్వాములు కండి
- ఫిక్సిడ్ జాతీయ కార్యవర్గ సమావేశంలో సిఎం చంద్రబాబు నాయుడు

విజయవాడ, జూన్ 25 ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: దేశ పురోగతిలో ఐటీ కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది సీఎం చంద్రబాబు తెలిపారు. టెక్నాలజీని ముందుకు తీసుకెళ్లడంలో ఇది ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది న్నారు. రానున్న రోజుల్లో సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో వివిధ రకాల డ్రోన్స్ అభివృద్ధితో మానవాళికి అనేక రకాలైన సేవలు అందించాలంటే వచ్చేసేవలు చెప్పారు. విజయవాడలో నిర్వహించిన ఫిక్సిడ్ జాతీయ కార్యవర్గ సమావేశంలో సిఎం పాల్గొని మాట్లాడారు. ప్రభుత్వ ప్రాధాన్యతలు ఏవే వరంగా

లపై ఉన్నాయన విషయాన్ని కూడా పెట్టుబడి దారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. పాలసీ మేకర్ గా పేద రికం లేని సమాజాన్ని భావితరాలకు అందివ్వడమే తన బాధ్యత అని స్పష్టం చేశారు. ఈ సందర్భంగా పేదలకు ఉపయోగపడే మధ్య అంతరాలను తగ్గించాలంటూ చంద్రబాబు ఛాన్సెస్ గా ప్రసంగించారు. గత ఐదేళ్ల పాటు సీఎం పెట్టుబడిదారులు మరిచిపోవాలి.. ఆభూతం మళ్లీ రావాలి.. పెట్టుబడిదారులకు ఎటువంటి భయాలు లేకుండా పెట్టుబడులు పెట్టుకోవచ్చని భరోసానిచ్చారు.

పెట్టుబడులు మొదలుకుని.. రాజకీయాల వరకు.. చరిత్ర మొదలుకుని.. భవిష్యత్తు అంశాల వరకు ఇలా వివిధ అంశాలపై చంద్రబాబు తన అంతరంగాన్ని పారిశ్రామిక వేలతలు వివరించారు. వందేళ్ల తర్వాత టెక్నాలజీలో ఎవరూ అందుకోలేని ప్రజాభివృద్ధి నగరాన్ని రాజధాని అమరావతి ఉండేలా ప్రణాళికలు రూపొందిస్తున్నారని. నేను ఈసారి ఏమీ పాటుగా లేను. ప్రభుత్వం కొనసాగేలా అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నాను. స్వర్ణాంధ్ర విజన్ 2047ను సాకారం చేసేందుకు తమ వైపు



బుధవారం విజయవాడలో ఫిక్సిడ్ జాతీయ కార్యవర్గ సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న సీఎం చంద్రబాబు, పాల్గొన్న ఫిక్సిడ్ ప్రతినిధులు



రెండు రోజుల సిట్ కస్టడీకి కాకాణి

విజయవాడ, జూన్ 25 ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: గ్రామో ఆక్రమణ తవ్వకాల కేసులో వైఎస్సార్ నేత కాకాణి గోవర్ధన్ రెడ్డిని కస్టడీకి ఇవ్వాలంటూ సిట్ పిటిషన్ దాఖలు చేసింది. దీనిపై విచారణ చేపట్టిన న్యాయస్థానం ఆయన్ను 2 రోజుల కస్టడీకి అనుమతించింది. డిఎస్పీ రామాంజనేయులు నేతృత్వంలోని సిట్ బృందం ఆయన్ని ప్రశ్నించుతుంది. మరో రెండు అక్రమాలపై రోజుకో రోజు అభియోగం వెలుగు చూసేంది. అధికార అంశతో దోచుకునేందుకు కృష్ణవల్లం పోర్టు దగ్గర ఏర్పాటుచేసిన ఆఫీసులకు టోల్ గేటు గుట్టు వీడిందని పోలీసులు చెబుతున్నారు. న్యూరాజ్ కేసుం సాంతంగా రాజ్ కేసుం కంటిపై పొద్దులు చేసే తర్వాత రూ.కోట్ల దండుకున్న విషయాన్ని పోలీసులు గుర్తించారు.

సిట్ విచారణకు మోహన్ రెడ్డి గైర్బాజరు

విజయవాడ, జూన్ 25 ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: మద్యం కుంభకోణం కేసులో నిందితునిగా ఉన్న చెవిరెడ్డి మోహన్ రెడ్డి సిట్ వాచరణకు గైర్బాజరుయ్యారు. సిట్ నోటీసులను అనుసరించి బుధవారం మోహన్ రెడ్డి విచారణకు హాజరు కావాల్సి ఉంది. ఎపి మద్యంకుంభకోణం కేసులో సిట్ అధికారులు దర్యాప్తును వేగవంతం చేశారు. ఇప్పటికే ఈ కేసులో తోమ్మిది మందిని అరెస్ట్ చేసి.. వారిని విచారిస్తున్నారు. తాజాగా ఈ కేసుకు సంబంధించి మరో మంత్రి చెవిరెడ్డి భాస్కర్ రెడ్డి కూడ ఉంటున్నాడని చెబిరెడ్డి మోహన్ రెడ్డి సిట్ అధికారులు నోటీసులు జారీ చేశారు. లిక్కర్ సామ్ కేసులో బుధవారం సిట్ ఎదురు విచారణకు హాజరుకావాల్సిందిగా నోటీసుల్లో పేర్కొన్నారు. అయితే విచార >>2

మంత్రి నారాయణతో బ్రిటిష్ డిప్యూటీ హైకమిషనర్ భేటీ

విజయవాడ, జూన్ 25 ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: సీఎం చంద్రబాబు మంచి విజన్ ఉన్న నాయకుడని బ్రిటిష్ డిప్యూటీ హై కమిషనర్ గారికి వివరించిన ప్రశంసించారు. ఎపి రాజధాని రూపొందించే అంశంపై మంత్రి నారాయణతో మంతనాలు జరిగిన సందర్భంగా మంత్రి నారాయణతో మంతనాలు జరిగిన సందర్భంగా మంత్రి నారాయణతో మంతనాలు జరిగిన సందర్భంగా మంత్రి నారాయణతో మంతనాలు జరిగిన సందర్భంగా >>2

క్యాడర్ త్యాగాలే పార్టీకి జవజీవాలు!

- ఉత్తమ కార్యకర్తల సదస్సులో ఐటీ, విద్యాశాఖ మంత్రి నారాలోకేశ్
- జులై 2 నుంచి ఇంటింటి ప్రచారం
- కూటమి సర్కారుకు ప్రధాని సహకారం

క్యార్డర్లలో పాల్గొనేవారు. గత ఎన్నికలకు ముందు టిఎస్ పీ - 6, బాబు మూరేటి - భవిష్యత్తుకు గ్యారంటీ, ఎన్నికల తర్వాత మన డిడిపీతో పాటు, పార్టీ సభ్యత్వం కార్యక్రమాల్లో కార్యకర్తలంతా చురుకైన పాల్గొని విజయవంతం చేశారన్నారు. వీటిని నిర్ణయాల్లో ఏమీ పాటుగా తప్పకుండా ప్రాచారం చేయాల్సి అవసరం ఉందన్నారు.

పార్టీ క్యాడర్ త్యాగాలను మరచకం
పార్టీ కార్యకలాపాలను డిడిపీల్లో విధానంలో అభినాతన సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో అనుసంధానించి, వనోదయ వారిని గుర్తించాలన్నదే తమ విధానంగా ఆయన చెప్పారు. అనేక కష్టనష్టాల ఎదుర్కొని పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చిన రోజుల ఆధ్వర్యంగా, కృషి మరియు పుణ్యక్షేత్రం, అన్నింటా సమ

పాల్గొనేవారు. గత ఎన్నికలకు ముందు టిఎస్ పీ - 6, బాబు మూరేటి - భవిష్యత్తుకు గ్యారంటీ, ఎన్నికల తర్వాత మన డిడిపీతో పాటు, పార్టీ సభ్యత్వం కార్యక్రమాల్లో కార్యకర్తలంతా చురుకైన పాల్గొని విజయవంతం చేశారన్నారు. వీటిని నిర్ణయాల్లో ఏమీ పాటుగా తప్పకుండా ప్రాచారం చేయాల్సి అవసరం ఉందన్నారు.

విత్ స్థానం కల్పించాలన్నదే తమ అభిమతమన్నారు. తెలుగుదేశంపార్టీ ఒక సమస్య కుటుంబమని, పార్టీ అంతర్గత సమస్యలన్నింటినీ అధినేత దృష్టికి ఎప్పటికప్పుడు తీసుకెళ్లి, తగ్గరితిన పరిష్కరించేందుకు తాను నిత్యం కృషి చేస్తున్నట్లు మంత్రి లోకేశ్ చెప్పారు. కొన్ని నిర్ణయాల్లో ఏమీ పాటుగా తప్పకుండా ప్రాచారం చేయాలని, వాటిని సహజంగా తమ దృష్టికి తెచ్చే, పునరాపుతం కాకుండా నిరవిచ్ఛిన్నంగా ఉండాలి.

జులై 2 నుంచి గడపగడపకు కార్యక్రమం
జులై 2వ తేదీ నుంచి ప్రతి ఒక్క కార్యకర్త గడపగడపకు వెళ్లి, గత ఏడాది కాలంలో ప్రభుత్వం సాధించిన ఘన విజయాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని లోకేశ్ సూచించారు. బాబు సూపర్ -6 కార్యక్రమాలన్నింటినీ ఒక్కొక్కటిగా >>2

ప్రభుత్వ విధానాలకు వ్యతిరేకంగా 'లికారింగ్ చంద్రబాబు మేనిఫెస్టో'



విజయవాడ, జూన్ 25 ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: బాబు మ్యాగిక్. మోసం గ్యారంటీ. అన్నికల ముందు చంద్రబాబు ఇచ్చిన హామీలు. అమలు చేయకపోవడం ప్రజల్లో ఎందరికీ ముప్పు. "లికారింగ్ చంద్రబాబుని మ్యానిఫెస్టో కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు ఛైన్స్ గా పార్టీ అధ్యక్షుడు శ్రీనివాస రావు తెలిపారు. అందుకే ఈరోజు రాష్ట్రంలో డ్రెస్ డస్ కార్యాలయంలో పార్టీ విస్తృతస్థాయి సమావేశంలో బుధవారం మాట్లాడుతూ చంద్రబాబు మ్యానిఫెస్టోను గుర్తుతెస్తూ, "లికారింగ్ చంద్రబాబుని మ్యానిఫెస్టో" పేరుతో వైయస్సార్స్ 5

రాష్ట్రమంతా విద్యుత్ సమావేశంలో జగన్
వారల బువారే కార్యక్రమం చేపడడామన్నారు. ఇందుకు సంబంధించి క్యూఆర్ కోడ్ అవిష్కరణ జగన్ అవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమం ఇంటింటికి చేర్చేలా కార్యక్రమం చేపట్టాలన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో ప్రభుత్వం మారే సంవత్సం అవుతోంది. ఇంత తక్కువ వ్యయంతో ఒక ప్రభుత్వంపై వ్యతిరేకత ఈ స్థాయిలో గతంలోనే ఇంత దారుణమైన ప్రజా వ్యతిరేకత కనిపిస్తోంది. చంద్రబాబునాయుడు ఈ వ్యతిరేకత మధ్య, ప్రజలకు మంచి చేయాలింది హోయ, ప్రజలను తప్పో దోపిడీదారులను చూస్తున్నారు. అందుకే ఈరోజు రాష్ట్రంలో డ్రెస్ డస్ పాటిటివ్ తో పాటు, ఆజీవితే చూస్తున్నాం. రెడ్ బుక్ పాలన చూస్తున్నాం. గత వైయస్సార్స్ ప్రభుత్వం, ప్రస్తుత ప్రభుత్వం మధ్య స్పష్టంగా తేడా కనిపిస్తోంది. మన 5 ఏళ్ల పాలనలో విద్య >>2

'జల హోరతి' కార్పొరేషన్ ఏర్పాటు

విజయవాడ, జూన్ 25 ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: తెలుగురాష్ట్రాల్లో వివాదంగా మారిన బసవర్ష లింగ ప్రాజెక్టుపై ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. బసవర్ష ప్రాజెక్టును స్థాపించేందుకు పూర్తిగా వివాదం తీసుకోకుండా జలహోరతి కార్పొరేషన్ ఏర్పాటు చేశారు. ప్రాజెక్టు నిర్మాణం కోసం తాజాగా 'జలహోరతి కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్' అనే ప్రత్యేక నిర్మాణ సంస్థను ఏర్పాటు చేసింది. ఈ మేరకు ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు కూడా జారీ చేసింది. సముద్రంలోకి వుద్ధాగా పోతున్న గోదావరి జలాలను తీసుకుని, వర్షాల ప్రాంతాలకు సాగునీరు, తాగునీరు అందించడమే ఈ సంస్థ ప్రధాన లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. అమరావతిని జలవనరుల కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దడం.. ఈ కార్యక్రమంలో కార్పొరేషన్ ద్వారా అమరావతి, గవర్నర్ పేట ప్రాంతంలో ఉన్న జలవనరుల శాఖ కార్యాలయం ఆధారంగా నడపబడుతుంది. ఇది పాలవరం

ప్రాజెక్టులను సమర్థవంతంగా నిర్వహించేలా సామాన్యంగా ఏర్పాటు చేసిన ఈ జలహోరతి కార్పొరేషన్ ఏర్పాటు చేసిన.. గోదావరి నుంచి సముద్రంలోకి వుద్ధాగా పోతున్న నీటిని సముద్రం వినయించేందుకు వనోదయం. ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం తాజాగా కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. జలవనరుల శాఖ 'జలహోరతి కార్పొరేషన్' అనే వంద శాతం రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సంస్థగా ఒక స్టాప్ చేర్చిన చర్యని వెబ్సైట్ నుంచుగా స్థాపించింది. ఈ సంస్థను పోలవరంబసవర్ష లింగ ప్రాజెక్టు విజయవంతంగా నిర్వహించడానికి ఏర్పాటు చేయవచ్చని స్పష్టంగా అధికారిక ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొంది. ఈ సంస్థకు ముఖ్యమంత్రి చైర్మన్ గా, జలవనరుల మంత్రి వైస్ చైర్మన్ గా, ముఖ్య కార్యదర్శి బాధ్యతలు చేపట్టనున్నారు.



కవ్వీనెయ్యితో భోలేబాబా డెయిలీకి రూ.240కోట్లు లబ్ధి!

రసాయనాలు కలిపిన నెయ్యి సరఫరా 60లక్షల కిలోల నకిలీ నెయ్యి టిటిడికి పంపిణీ
తిరుమల, జూన్ 25 ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: తొలినుండి అలా అనుకున్నట్లే కలియగల ప్రత్యేకమైన తిరుమల శ్రీవేంకటేశ్వరస్వామి లద్దానూనా నెయ్యిని తయారు చేసే విధానాలను వాడేన నకిలీ నెయ్యి సరఫరా తగ్గరితిన పరిష్కరించేందుకు తాను నిత్యం కృషి చేస్తున్నట్లు మంత్రి లోకేశ్ చెప్పారు. కొన్ని నిర్ణయాల్లో ఏమీ పాటుగా తప్పకుండా ప్రాచారం చేయాల్సి అవసరం ఉందన్నారు.

జులై 2 నుంచి గడపగడపకు కార్యక్రమం
జులై 2వ తేదీ నుంచి ప్రతి ఒక్క కార్యకర్త గడపగడపకు వెళ్లి, గత ఏడాది కాలంలో ప్రభుత్వం సాధించిన ఘన విజయాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని లోకేశ్ సూచించారు. బాబు సూపర్ -6 కార్యక్రమాలన్నింటినీ ఒక్కొక్కటిగా >>2



మరింత ఇబ్బందిగా అనిపించేది. ముఖ్యంగా బయట దొంగల దాడులకు గురికావడం వల్ల ఆ భాగంలో నోష్టు మరలత తీవ్రమవుతుంది. ఇదే సమస్య గురించి తన తల్లితో పంచుకోగా క్లాత్ వాడమని సూచించింది. అయితే, మొదట్లో దీన్ని తిరగకొనిపెట్టినా.. ఆ తర్వాత క్లాత్ వాడకం వల్లే తన సమస్య క్రమంగా తగ్గుతుందని చెబుతోంది. మంచి ఉమ్మడి కుటుంబం.. ఇంట్లో ఆదవాళ్లమందరం ఒకచోట చేరి ఆస్తి

మహిళల ఆరోగ్య సమస్యల కోసం..

నెలసరి.. ప్రతి నెలా మహిళల్లో ఇది సహజంగా జరిగే ప్రక్రియ అయినా ఇప్పటికీ దీని చుట్టూ ఎన్నో అపోహలు, మూఢనమ్మకాలు, వీటి కారణంగా ఎంతోమంది మహిళలు తమ ఆరోగ్య సమస్యలను బయటపెట్టలేకపోతున్నారు. అందుకే ఈ మహిళల్ని బద్దలకోట్ల ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. గుజరాత్ కు చెందిన గీత సోలంకీ, ఫ్యాస్టిక్ శ్యానిటర్ ప్యాన్ల కారణంగా దీనేజీలోనే తీవ్ర ఆస్కార్లన్నీ ఎదుర్కొన్న ఆమె. దీన్ని ప్రత్యామ్నాయంగా, సిగ్నల్ (ఫ్రెండ్లీగ,వార్యపరణహితంగా ఉండేలా శ్యానిటర్ ప్యాన్ల) తయారు చేయాలన్న ఆలోచన చేసింది. ఇదే క్లాత్ ప్యాన్ల తయారీకి శ్రీకారం చుట్టింది. ఇవే ఇప్పుడు లక్షల మంది గ్రామీణ మహిళలకు నెలసరి నెస్టాలూ మారినోయాలు.

విషయాల గురించి మాట్లాడుకునేవాళ్లం. శ్యానిటర్ ప్యాన్ల వాడకం గురించి తన మా కజిన్ తమ అనుభవాలు, అభిప్రాయాలు పంచుకునే వారు ఫ్యాస్టిక్ తయారుచేసిన ప్యాన్ల వాడకం వల్ల తామెంత ఆస్కార్లన్నీ గుర్తి చెప్పారు. ఇదిలా ఉంటే నాకున్న వెజైనల్ సమస్య కారణంగా ఈ ప్యాన్ల కంటే క్లాత్ ఉత్తమమనిపించింది. నెలసరి సమయంలో అమ్మ సలహాతో దీన్ని వాడడం మొదలుపెట్టాకే సమస్య సక్రమంగా తగ్గుముఖం పట్టడం గమనించా. ఈ ఆలోచనతోనే 2018లో 'యునీ ప్యాన్స్' అనే సంస్థను ప్రారంభించా. అప్పటికే మార్కెట్లో ఉన్న క్లాత్ ప్యాన్లని పరిశీలింపి.. వాటిలోని లోపాలన్నీ గుర్తించి నెలసరి రక్తాన్ని సమర్థంగా పీల్చుకోనే క్లాత్ మెటీరియల్ గురించి లోతుగా పరిశోధన చేశాకే.. నా సోదరితో కలిసి ఈ వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించా.. అంటోంది గీత.



కుటుంబని నేర్పొస్తామని చెప్పి ఆస్తి ఉన్న వారిని పనిలో చేర్చుకున్నాం. అప్పటిదాకా ఎండలో కూలి పనిచేసే చెమటోడ్ల వారు అలా సీడలో పనిచేయడానికి వీలుగా భావించారు. తయారీలో శ్రీక్షణ ఇచ్చాం. ఆ తర్వాత తమ నెలసరి అనుభవాల గురించి వర్తకు వచ్చేవి. ఆపై తమ నెలసరి అనుభవాల గురించి ఒకరితో ఒకరు బహుశా పంచుకోవడమూ గమనించా మార్పు మొదలైందనిపించింది. అలా 11 మంది మహిళా సిబ్బందితో మొదలైన మా సంస్థలో ఇప్పుడు సుమారు 200 మంది దాశా పనిచేస్తున్నారు.

మా 'కిటి'లో ఏమంటాయంటే.. తొలుత తయారుచేసిన క్లాత్ ప్యాన్లని వలపును స్థానిక మహిళలకు అందింపి.. వాళ్లొచ్చిన ఫీడ్బ్యాక్ సహాయంతో అందులో మార్పులు చేర్పులు చేశారు గీత. అలా తుది ఉత్పత్తిని తీసుకొచ్చామే. అయితే కేవలం క్లాత్ ప్యాన్ల అందించడంతోనే సరిపెట్టకొనలేదు. వాటిని క్లాత్ ప్యాన్ల, లీక్ప్రూఫ్ స్ట్రోబ్ ఫాన్, హాట్ వాటర్ బ్యాగ్, సబ్బు, చంటి పప్పులన్నీ కలిపి యునీప్యాన్ల కిటిగా రూపొందించి మార్కెట్లోకి తీసుకొచ్చారు. తమను పీల్చుకునే గుణం ఉన్న నాలుగు లెయర్లతో మా క్లాత్ ప్యాన్లను రూపొందించాం. ఆఖరి లెయర్లో మియల్ ఫ్యాబ్రిక్ వాడం. ఇది లీక్ కాకుండా రక్షణ కల్పిస్తుంది. ఇక సాధారణ ప్యాన్లకి వింగ్లీ అనుసంధానమై ఉన్నట్లు.. మా ప్యాన్లకి క్లాత్తో తయారుచేసిన వింగ్లీ ఉంటాయి. వాటికి రెండు బటన్లు అమర్చాం. ఈ బటన్లతో ప్యాన్లని ప్యాన్లలోకి అనుసంధానించుకోవచ్చు. ఈ క్లాత్ ప్యాన్లని శుభ్రం చేసుకోని తిరిగి ఉపయోగించు కోవచ్చు. ఏదాని పాటు మనోలా నాణ్యమైన మెటీరియల్తో వీటిని తయారుచేశాం. అలా తాము రూపొందించిన క్లాత్ ప్యాన్ల గురించి చెబుతున్నారా గీత.

ప్రస్తుతం గుజరాత్ వ్యాప్తంగా సుమారు 190 మంది కల్యాణీలు పనిచేస్తున్నారు. ఇక మరోవైపు 'అడే' పేరుతో మరో కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిన గీత.. ఈ వేదికగా నెలసరి ఆహార కారణంగా వివిధ పనులకు దూరమై ఉపాధి కోల్పోయిన మహిళలకు చేయూతను అందిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో స్వల్ప రెస్టరంట్లలో వారికి వంట పనులు అప్పగిస్తూ నెలసరి సహజ ప్రక్రియ కాసి కళంకం కాదని నిరూపిస్తున్నారు. ఇక ఇదే నేపథ్యంలో ఇదే పేరుతో రూపొందించిన దాక్య మెంటరికి 2022లో 'కేన్స్ క్రియేటివిటీ ఫెస్టివల్' లో 'సిల్వర్ గ్లాస్ లయన్' అవార్డు దక్కింది. □



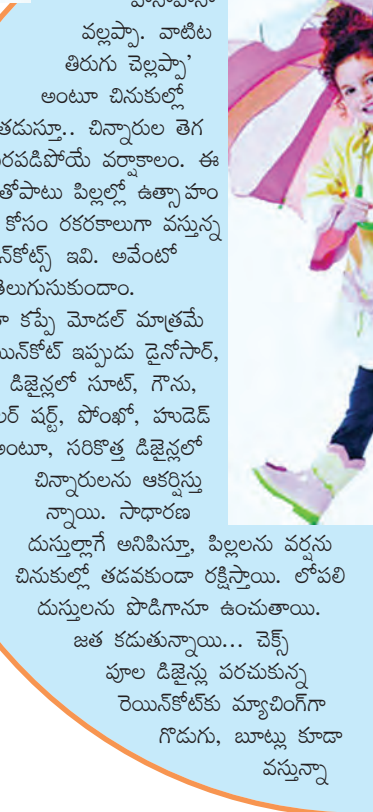
ఆ ఆహారంతో అతివలకు దీర్ఘాయుష్షు!

ధాన్యాలు, గింజల్ని తీసుకోవడమూ.. వేపలకీ, గుడ్లకీ ప్రాధాన్యం ఇవ్వడమూ. పంటల్లో అలివీ నూనెనే ప్రధానంగా వాడటమూ.. ఎప్పుడోకాసి మటన్ లాంటివాటిని ముట్టక పోవడమూ.. క్షుద్రంగా ఇదే మెడిటరేనియన్ ఆహార విధానమంటే కచ్చితంగా ఇలాగే ఉండాలని లేదు. దీనికి కాస్త దగ్గరగా ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకున్నా సరే మహిళల ఆరోగ్యాల్లో చక్కటి మార్పులు వచ్చాయంటున్నారు ఈ పరిశోధకులు. ఆమెరికాలోని సరబిగమ్ అండ్ విమెన్స్

హెల్సులో శాస్త్రవేత్తలు ఇందుకోసం 25 వేల మంది స్త్రీలను.. సాతికేళ్ల పాటు పరిశోధించారు. వాళ్లలో ఈ ఆహారాన్ని తీసుకుంటున్నవారిలో జీవక్రియ (మెటబాలిజం) రేటు చక్కగా ఉండటం, సడవయసు దాటినా సహజం ఇప్పుటిన్ తగ్గక పోవడం, చెడు కొవ్వు పెరగక పోవడం చూశామంటున్నారు. ఆ కారణంగానే ప్రాణాంతక వ్యాధులు వాళ్లదరికి రాలేదని చెబుతున్నారు. □

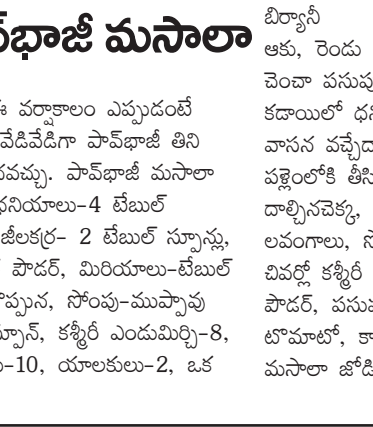


చిన్నారుల మ్యాచింగ్ రెయిన్కోట్స్



పండును చూస్తేనే నోహరిపోతుంది. కండ తక్కువ, గింజ పెద్దది కనుక ఎన్ని తిన్నా తిన్నట్టే ఉండదు. ఇవి రుచిలోనే కాదు, ఆరోగ్యం అందించడంలోనూ ముందుంటాయి. వీటితో ఎన్ని కాథాలూన్నాయంటే. + నేరేమపండ్లు తినటం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన క్యాలరీలు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, ఖాస్ఫరం, సోడియం, యోనిక్, థియోఫిన్, ఫోలిక్ యాసిడ్, ఎ.బి1, బి2, బి3, బి6, సి-విటమిన్లు అందుతాయి. + రక్తపోటును తగ్గిస్తాయి, కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిని నియంత్రిస్తాయి. గుండెకు మేలు చేస్తాయి. + బరువు తగ్గటంలో తోడ్పడతాయి. + కీళ్లనొప్పులను నివారిస్తాయి. + కంటిమాపును మెరుగుపరుస్తాయి. గొంతులో వచ్చే సమస్యలను నివారిస్తాయి. + జుట్టు రాలదు. కుడుపు దృఢంగా ఉంటాయి. + శరీరంలో చేరిన మలినాలను హరించేస్తాయి. + కాలేయాన్ని సంరక్షిస్తాయి. + మూత్రపిండాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. + వర్షం కాంతితో మెరిసేలా చేస్తాయి. + మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. + రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. + జీర్ణ ప్రక్రియ సాఫీగా ఉంటుంది. + రక్త హీనతతో బాధపడుతున్న వారు వీటిని తీసుకోవటం వల్ల సత్వర ప్రయోజనం ఉంటుంది. + రక్తహీనతతో బాధపడుతున్న వారు వీటిని తీసుకోవటం వల్ల సత్వర ప్రయోజనం ఉంటుంది. □

సల్ఫర్, థియోఫిన్, రిబోఫ్లేవిన్, ఫోలిక్ యాసిడ్, ఎ.బి1, బి2, బి3, బి6, సి-విటమిన్లు అందుతాయి. + రక్తపోటును తగ్గిస్తాయి, కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిని నియంత్రిస్తాయి. గుండెకు మేలు చేస్తాయి. + బరువు తగ్గటంలో తోడ్పడతాయి. + కీళ్లనొప్పులను నివారిస్తాయి. + కంటిమాపును మెరుగుపరుస్తాయి. గొంతులో వచ్చే సమస్యలను నివారిస్తాయి. + జుట్టు రాలదు. కుడుపు దృఢంగా ఉంటాయి. + శరీరంలో చేరిన మలినాలను హరించేస్తాయి. + కాలేయాన్ని సంరక్షిస్తాయి. + మూత్రపిండాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. + వర్షం కాంతితో మెరిసేలా చేస్తాయి. + మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. + రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. + జీర్ణ ప్రక్రియ సాఫీగా ఉంటుంది. + రక్త హీనతతో బాధపడుతున్న వారు వీటిని తీసుకోవటం వల్ల సత్వర ప్రయోజనం ఉంటుంది. + రక్తహీనతతో బాధపడుతున్న వారు వీటిని తీసుకోవటం వల్ల సత్వర ప్రయోజనం ఉంటుంది. □



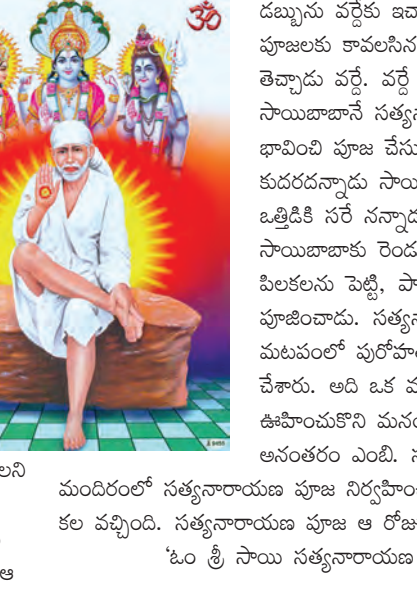
పావ్ భాజీ మసాలా

బియానీ అకు, రెండు అంగుళాల దాల్చినచెక్క, చెంపా పసుపు సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలి. కడాయిలో ధనియాలు, జీలకర్రలను మంచి వాసన వచ్చేదాకా వేయించాలి. వాటిని వల్లెలొకి తీసి.. బియానీ అకు, దాల్చినచెక్క, మిరియాలు, యాలకులు, లవంగాలు, సోంపులను వేయించాలి. చివర్లో కళ్ళిరి ఎండుమిర్చిని కూడా వేయించాలి. ఇక తినాలనిపించి సప్పుడు ఉల్లి, లోహాబ్, క్యాప్సికం, బంగాళదుంపం, బలాజీలతో-పావ్ భాజీ మసాలా జోడించాలి. పావ్ లను వెన్నతో వేయించి.. భాజీతో తింటే మస్ట్ మజానే కదా! □

దబ్బును వర్తకం ఇచ్చారు. పూజలకు కావలసిన సరంజామా తెచ్చారు వర్తే. వర్తే గడుసరి భక్తుడు. సాయిబాబానే సత్యనారాయణునిగా భావించి పూజ చేసుకుంటానన్నాడు వర్తే. కుందరరణ్నాడు సాయి. కాసి భక్తుని ఒత్తిడికి సరే నన్నాడు సాయి. సాయిబాబాకు రెండు వైపులా అరటి పిలకలను పెట్టి, పాలవెల్లిని కూడా కట్టి పూజించారు. సత్యనారాయణ ప్రత కథను మటవంలో పురోహతుడు చదివారు. అందరూ శ్రవణం చేశారు. అది ఒక మధుర మనోహర దృశ్యం. దానిని ఊహించుకోని మనం ఆనందించాలి. సాయిబాబా మహాసమాధి ఆనంతరం ఎంబి. సహస్ర బుద్ధి అను భక్తులకు సాయి సమాధి మందిరంలో సత్యనారాయణ పూజ నిర్వహించి నష్టం, నివేదనలు సాయి సమాధిలోనికి చేరినట్లు కల వచ్చింది. సత్యనారాయణ పూజ ఆ రోజు జరిగినట్లు సంస్థానం వారు ధృవీకరించారు. ఓం శ్రీ సాయి సత్యనారాయణ స్వామినే నమః □

ఓం సత్యనారాయణ స్వామినే నమః

సాయిబాబా ద్వారకామాంలలో దర్శనమిస్తున్న చిత్రాన్ని భావితరాలకు అందించిన కీర్తి శ్యామరావు జయకరకు చెందుతుంది. ఆయన అనేక అనుభవాలను సాయి సన్నిధిలో పొందాడు. 1917 ఆషాఢమాసం (సుమారు జూలై నెలలో వచ్చేది)లో జరిగిన సంఘటన ఆయన తెలిపారు. వర్తే అనే భక్తుడు సత్యనారాయణ పూజను చేసుకుంటాను అనుమతి ఇవ్వమన సాయిని ఆర్థించాడు. సాయి సరే అన్నాడు. వర్తే సాయి గడుసు పిండం. వర్తే నా దగ్గర దబ్బు లేదు ఇవ్వమని సాయినే అడిగాడు. సాయిబాబా వద్ద ఆ సమయంలో దబ్బు లేదు. సాయిబాబా అప్పుడు శ్యామరామ్ జయకరను చూపారు. అతడు ద్వారకామాంల సభామండపంలో కూర్చుని ఉన్నాడు. జయకర అనేకసార్లు సాయి సన్నిధిలో చూచాడు వర్తేను. అంతేగాని ఎట్టి పరిచయం లేదు ఆయనకు. వర్తే సరాసరి జయకర వద్దకు వచ్చి తాను సత్యనారాయణ పూజ చేసుకోవటానికి దబ్బును జయకర వద్ద నుండి తీసుకోమన్నారని సాయి అన్నాడు. దబ్బు ఎంతకాలాని అడిగాడు జయకర రెండు రూపాయల అయిదు అణాలు అవుతుందని వర్తే చెప్పాడు. జయకర జేబులో ఉన్న దబ్బుంతా తీసి రెక్కరించాడు. సరిగ్గా రెండు రూపాయల అయిదు అణాలు మాత్రమే ఉన్నాయి. ఇది సాయిబాబాని చమత్కారమని భావించాడు జయకర. ఆ



సర్కారానందం, హలాసనం పశ్చిమోత్తరానందం తదితర పది ఆసనాలను ఎంపిక చేసు కున్నాను. ఉదయం ఒక గంట, సాయంత్రం ఒక గంట సాధన చేశాను. అయితే మరుసటి రోజు జ్వరం వచ్చి నొప్పులు వచ్చాయి. సహజంగా యోగ సాధన చేస్తే కీళ్ళు, కాళ్ళ కండరాలు, నరాలు శక్తివంతం అవుతాయని అంటారు. మరి నాలో ఇలాంటి ప్రతికూల పనుస్యలు ఎందుకు వచ్చాయో అర్థం కావడం లేదు. అయితే తిరిగి యోగ సాధన కొనసాగించాలని భావిస్తున్నాను. దీనికి తగిన జాగ్రత్తలు సూచించగలరు. - ఒక రోజు, గుంటూరు.

జవాబు : అమ్మా యోగాసనాల వల్ల ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. శారీరక శక్తి, మానసిక ప్రశాంతత చేకూరుతుంది. బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. పలు శారీరక రుగ్మతలను నియంత్రించడంలో ఉంటాయి. తొలి నుంచి యోగ సాధన చేసే వారితో రోగాలు, రుగ్మతలను ఎదుర్కొనే శక్తి ఉంటుంది. యోగాసనాలు నివారణ, నియంత్రణ చికిత్సా సాధనాలుగా ఉపయోగపడతాయి. అయితే ప్రారంభ దశలోనే యోగాను అతిగా సాధన చేయడం వల్ల దుష్ఫలితాలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది. శారీరక స్థితి, శక్తి సామర్థ్యం తదితర అంశాలను బట్టి ఈ సన్నాయి ఉంటాయి. ముఖ్యంగా అతిసాధన వల్ల అంతర్గత గాయాలు అయ్యే అవకాశం ఉంది. కండరాల నొప్పులు బెబుకులు, కండరాల పక్షిణ్యం, అలసాపి, అతనుల వకారం లాంటివి రావచ్చు. అందుకా జ్వరం కూడా రావచ్చు. అయితే యోగాను సురక్షితంగా చేయడానికి పలు జాగ్రత్తలు పాటించాలి. ప్రాథమిక దశలో యోగ నిపుణుల

సాధనపడం వీలు కాదు. నెమ్మది నెమ్మదిగా సాధన చేస్తుంటే పరిపూర్ణత రావడానికి నెల, రెండు నెలలు పట్టవచ్చు. యోగ సాధన సమయంలో నొప్పులు, బాధలు అనిపిస్తే ఆపవాలి. నెమ్మది నెమ్మదిగా స్థాయి పెంచాలి. నొప్పులు, అలసట అనిపించినప్పుడు శవాసనంలో విశ్రాంతి తీసుకోవడం మంచిది. మీరు తొలి రోజే కళ్ళ మైత్ర ఆసనాలను ఉదయం, సాయంత్రం గంటా కొప్పున సాధన చేయడం వల్ల సమస్యలు వచ్చాయి. ఇక మీదట జాగ్రత్తగా సాధిస్తూ సాధన ప్రారంభించండి. యోగ సాధన ఖాళీ కడుపుతో చేయాలి. ఆసనాలు చేయడానికి ముందు వాకింగ్ అవ్వే చేయాలి. అంటే శరీరాన్ని సంసిద్ధం చేయాలి. దీనికి కొన్ని పద్ధతులు ఉన్నాయి. గాలి వెలుతురు పరిశుభ్రత ఉండేలా ప్రవేశాన్ని ఎంపకోండి. నెమ్మది, నెమ్మదిగా సాధన చేస్తూ వారం, వారం సమయం కొద్దిగా పెంచుకుంటూ వచనాధిక సాధించండి. □

