



సిద్ధీలో ప్రధాని మోడీ, అడ్మినిస్ట్రేటివ్ ప్రధాని అబ్దుల్ కలాం ఆత్మీయ ఆలింగనం

తెలుగు జాతీయ దినపత్రిక

వార్త



నేపాల్‌లో తలదాచుకొన్న మావోయిస్టు అరెస్టు బెంగళూరు వరదలో కొట్టుకుపోయిన బంగారం

నల్లగొండ

fb.com/vaartha

PUBLISHED FROM NALGONDA, HYDERABAD, VIJAYAWADA, VISAKHAPATNAM, RAJAHMUNDRI, KADAPA, NIZAMABAD, ONGOLE, WARANGAL, TIRUPATHI, ANANTAPUR, KURNOOL, KARIMNAGAR, MAHABUBNAGAR, KHAMMAM, NELLORE, GUNTUR, TADEPALLIGUDEM, SRIKAKULAM

24-5-2023 బుధవారం సంపుటి : 29 సంచిక : 113 పేజీలు : 10+4 వెల : 6.50

ఈ బంధం.. బలోపేతం

సిద్ధీలో ముక్తకంఠంతో భారత్, ఆస్ట్రేలియా పిఎంలు మోడీ, అల్బనీస్

మోడీ ప్రపంచంలో ఎక్కడికి వెళ్లినా రాక్స్టర్ స్వాగతమే: అల్బనీస్

మూడో అతిపెద్ద మార్కెట్‌గా భారత్: మోడీ

సిద్ధీమే 23: భారత్ ఆస్ట్రేలియాలమధ్య ఉన్న బంధం ఏళ్లనాటిదని, అన్నిరంగాల్లోనూ పరస్పర సహకారంతో ముందుకు పోతున్నట్లు ప్రధానిమోడీ పేర్కొన్నారు. క్రికెట్‌కు మించిన అనుబంధం రెండుదేశాలమధ్య ఉందన్నారు. కామన్‌వెల్త్, క్రికెట్, ప్రజాస్వామ్యం, రెండుదేశాల ప్రజలు, రెండుదేశాల దౌస్థీతోపాటే ఇప్పుడు ఇంధనం, ఆర్థికవ్యవస్థ, విద్యారంగాలవరంగా కూడా రెండుదేశాలమధ్య విడదీయలేని బంధం నెలకొన్నదన్నారు. అన్నింటికంటే రెండుదేశాల్లోనూ ఒకరిపై ఒకరికి నెలకొన్న అపార విశ్వాసమే బంధం బలపడేందుకు దోహదంచేసిందన్నారు. సిద్ధీలో 20 వేలమందికిపైగా సిఇబిఎ, వివిధ రంగాల నిపుణులు, ప్రముఖులు హాజరైన సదస్సులో ఆయన మాట్లాడారు. మాబంధంకేవలం దౌత్యసంబంధాలకే పరిమితం >>2



మంగళవారం సిద్ధీలో జరిగిన మోడీ సభకు హాజరైన అశేష ప్రజానీకం



మంగళవారం సచివాలయంలో మంత్రులు, అధికారులతో సమీక్ష చేస్తున్న సిఎం కెసిఆర్

జూన్ 24 నుంచి 'పోడు' పట్టాల పంపిణీ

అర్బులకు ప్రభుత్వ భూముల్లో ఇళ్ల స్థలాలు

25న కలెక్టర్ల సదస్సు

జూన్ 14న నిమ్న విస్తరణ పనులకు శ్రీకారం

సమీక్ష జరిపిన సిఎం కెసిఆర్

ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, మే 23: తెలంగాణ రాష్ట్ర అవతరణ దశాబ్ది ఉత్సవాల నిర్వహణ నేపథ్యంలో రోజువారీ కార్యక్రమాలను ముఖ్యమంత్రి కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖరరావు సమీక్షించారు. పోడు భూముల పట్టాల పంపిణీ, తదితర అభివృద్ధి సంక్షేమ కార్యక్రమాలపై సిఎం కెసిఆర్ మంగళవారం నాడు సచివాలయంలో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి కెసిఆర్ పలు నిర్ణయాల తీసుకున్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర అవతరణ దశాబ్ది ఉత్సవాల నిర్వహణ నేపథ్యంలో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఘనంగా నిర్వహించేందుకు చేపట్టాల్సిన ఏర్పాట్లు, కార్యాచరణకు సంబంధించి ఈనెల 25న జిల్లా కలెక్టర్ల కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించాలని నిర్ణయించారు. ఈ సమావేశంలో మంత్రులు, జిల్లా ఎస్పీలు పాల్గొంటారు. ఇదిలా ఉండగా, జూన్ 24 నుంచి 30 వరకు గిరిజన సోదరులకు పోడు భూముల పట్టాల >>2

'సివిల్స్'లో తెలుగు మెరుపులు

తెలంగాణకు చెందిన ఉమా హరతికి 3వ ర్యాంక్

933 మందిని ఎంపిక చేసిన యుపిఎస్సీ

ఐఎఎస్-180, ఐపిఎస్- 200,

ఐఎఫ్ఎస్కు 38 మంది ఎంపిక

ఫలితాలు ప్రకటించిన సర్వీస్ కమిషన్

పవన్ దత్తా (తిరుపతి) 22వ ర్యాంక్

తరుణ్ పట్నాయక్ (రాజమండ్రి) 33

సాయి ఆశ్రిత్ (వరంగల్) 40



ఉమా హరతి (3వ ర్యాంకు)-తెలంగాణ

ఇషితా (ఫస్ట్ ర్యాంకు) యుపి

గరిమా (2వ ర్యాంకు) తీహర్

హైదరాబాద్, మే 23, ప్రభాతవార్: అఖిల భారత సర్వీసులైన ఐఎఎస్, ఐఎఫ్ఎస్, ఐఏఎస్‌తోపాటు సెంట్రల్ సర్వీసెస్ లో నియామకాల కోసం యూనియన్ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్(యూపిఎస్సీ) నిర్వహించిన సివిల్స్-2022 ఫలితాల్లో ఈ ఏడాది కూడా అమృతయిల్టాటా నిలిచారు. టాప్-4 ర్యాంకులను అమృతయిల్టాటా సొంతం చేసుకున్నారు. తెలంగాణకు చెందిన ఉమా హరతి అలిండియా 3వ ర్యాంక్‌ను సొంతం చేసుకోగా.. అలిండిమా మొదటి ర్యాంక్‌ను యూపీకి చెందిన ఇషితా కిక్ సొంతం చేసుకుంది. రెండో ర్యాంక్‌ను బీహార్‌కు చెందిన గరిమా లోహియా, 3వ ర్యాంక్‌ను తెలంగాణకు చెందిన ఉమా హరతి, 4వ ర్యాంక్‌ను యూపీకి చెందిన స్మృతి మిత్రా సొంతం చేసుకున్నారు. సివిల్స్ ర్యాంకుల్లో రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలకు చెందిన అభ్యర్థులు ర్యాంకులను సొంతం చేసుకున్నారు. >>7



పవన్ దత్తా (22వ ర్యాంకు)

సాయి ఆశ్రిత్ (40వ ర్యాంకు)

మహేష్ (200వ ర్యాంకు)

తరుణ్ (222వ ర్యాంకు)

రేపు ఎంసెట్ ఫలితాలు

జూన్ 1 నుంచి కౌన్సిలింగ్

హైదరాబాద్, మే 23, ప్రభాతవార్: తెలంగాణ ఇతో పాటు ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోనూ ఈ నెల 10 నుంచి 14 వరకు నిర్వహించిన ఎంసెట్-2023 పరీక్షల ఫలితాలను రేపు (గురువారం) విడుదల చేయనున్న ఎంసెట్ కన్సల్టర్ ప్రొఫెసర్ డీన్ కుమార్, కో కన్సల్టర్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ విజయకుమార్‌రెడ్డి మంగళవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. విద్యా శాఖ మంత్రి పి నవీతా ఇంట్రానెట్ గురువారం ఉదయం 11.30 గంటలకు జేఎన్టీయూ క్యాంపస్‌లో విడుదల చేయనున్నట్లు తెలిపారు. ఎంసెట్-2023కి సంబంధించి ప్రాథమిక కీకి విద్యార్థుల నుంచి మొత్తం 2374 అభ్యర్థులకు పచ్చినట్లు అధికారులు తెలిపారు. ఈ నెల >>2

బ్యాంకుల్లో రూ. 2వేల నోట్లు

మార్పిడి ఘరసా!

పెద్దగా క్యూలు లేవు, ఎటిఎంల వద్దే రద్దీ

ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, మే 23: చలామణి నుంచి ఉపసంహరిస్తున్న రూ.2000 నోట్లను బ్యాంకు శాఖల్లో ప్రజలు మార్చుకుని, వేరే నోట్లు తీసుకునేందుకు మంగళవారం నుంచి అనుమతించిన విషయం తెలిసిందే. ఇందుకోసం బ్యాంకుల వద్ద తగిన మేర నగదు అందుబాటులో ఉండాలి. కాగా, 2వేల నోట్లు మార్చుకునేందుకు ప్రజలు బ్యాంకుల వద్ద పెద్దగా క్యూ కట్టలేదు. ప్రధానంగా హైదరాబాద్‌లో ఏ బ్యాంకుల వద్ద ప్రజలు భారీ ఎత్తున క్యూ కట్టలేదు. సాధారణంగా తమ ఆకృష్ట ఉన్న చోట స్వల్పంగా నోట్లు >>2

21 రోజులు 'దశాబ్ది'

జూన్ 2న సచివాలయంలో ఉత్సవాలు ఆరంభం 3న రైతు దినోత్సవం, 22న అమరుల స్మారకం ఆవిష్కరణ రోజువారీ కార్యక్రమాలను ఖరారు చేసిన సిఎం కెసిఆర్



22వ ఏతదీ వరకు 21 రోజుల పాటు ఘనంగా నిర్వహించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సంతకించింది. ఈ నేపథ్యంలో ఉత్సవాల రోజువారీ కార్యక్రమాల షెడ్యూల్‌ను ముఖ్యమంత్రి కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖరరావు సెక్రటరీయట్‌లో మంగళవారం నాడు సమీక్షించి ఖరారు చేశారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర అవతరణ దశాబ్ది ఉత్సవాల రోజువారీ షెడ్యూల్ వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి. జూన్ 2: తెలంగాణ రాష్ట్ర అవతరణ దశాబ్ది ఉత్సవాలను సిఎం కెసిఆర్ ప్రారంభిస్తారు. ఆ రోజు గవేష్కరి వద్ద గల ఆలంపేరుల స్థూపం వద్ద నివాళులర్పిస్తారు. అనంతరం సచివాలయ ప్రాంగణంలో సిఎం కెసిఆర్ జాతీయ పతాకావిష్కరణ జరుపుతారు. తర్వాత దశాబ్ది ఉత్సవ సందేశాన్నిస్తారు. ఆ రోజున అన్ని జిల్లాల్లో మంత్రుల ఆధ్వర్యంలో జాతీయ పతాక వందనం, దశాబ్ది ఉత్సవ సందేశాలు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలకు ఉంటాయి. జూన్ 3: తెలంగాణ రైతు దినోత్సవంగా జరుపుతారు. రాష్ట్రంలోని అన్ని రైతు వేదికలు కేంద్రంగా వ్యవసాయశాఖ ఆధ్వర్యంలో కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తారు. జూన్ 4: పోలీస్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో సురక్షా దినోత్సవం >>2

ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, మే 23: తెలంగాణ రాష్ట్ర అవతరణ దశాబ్ది ఉత్సవాలను సిఎం కెసిఆర్ ప్రారంభిస్తారు. ఆ రోజు గవేష్కరి వద్ద గల ఆలంపేరుల స్థూపం వద్ద నివాళులర్పిస్తారు. అనంతరం సచివాలయ ప్రాంగణంలో సిఎం కెసిఆర్ జాతీయ పతాకావిష్కరణ జరుపుతారు. తర్వాత దశాబ్ది ఉత్సవ సందేశాన్నిస్తారు. ఆ రోజున అన్ని జిల్లాల్లో మంత్రుల ఆధ్వర్యంలో జాతీయ పతాక వందనం, దశాబ్ది ఉత్సవ సందేశాలు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలకు ఉంటాయి. జూన్ 3: తెలంగాణ రైతు దినోత్సవంగా జరుపుతారు. రాష్ట్రంలోని అన్ని రైతు వేదికలు కేంద్రంగా వ్యవసాయశాఖ ఆధ్వర్యంలో కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తారు. జూన్ 4: పోలీస్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో సురక్షా దినోత్సవం >>2

నిర్వహిస్తారు. శాంతిభద్రతల పరిరక్షణకు పోలీసులు చేస్తున్న కృషిని వివరించే విధంగా కార్యక్రమాలు ఉంటాయి. జూన్ 5: తెలంగాణ విద్యుత్ విజయోత్సవం జరుపుతారు. విద్యుత్ రంగంలో రాష్ట్రం సాధించిన గుణాత్మక మార్పును సభల్లో వివరిస్తారు. సింగరేణిలో సంబురాలు జరుపుతారు. జూన్ 6: తెలంగాణ పారిశ్రామిక ప్రగతి ఉత్సవం జరుపుతారు. జూన్ 7: సాగునీటి దినోత్సవం నిర్వహిస్తారు. జూన్ 8న ఉదారా వెరువుల పండుగ నిర్వహిస్తారు. జూన్ 9: తెలంగాణ సంక్షేమ సంబురాలు నిర్వహిస్తారు. జూన్ 10: తెలంగాణ సుపరిపాలన దినోత్సవం నిర్వహిస్తారు. జూన్ 11: తెలంగాణ సాహిత్య దినోత్సవం నిర్వహిస్తారు. జూన్ 12: తెలంగాణ రన్ నిర్వహిస్తారు. జూన్ 13: తెలంగాణ మహిళా సంక్షేమ దినోత్సవం నిర్వహిస్తారు. జూన్ 14: తెలంగాణ వైద్యారోగ్య దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహిస్తారు. జూన్ 15: తెలంగాణ పబ్లిక్ ప్రగతి దినోత్సవం జరుపుతారు. అవార్డు సాధించిన ఉత్తమ ప్రవాహంతీల సర్పంచులకు, ఉత్తమ మండలాల ఎంపీలకు సన్మానం చేస్తారు. జూన్ 16: తెలంగాణ పట్టణ ప్రగతి దినోత్సవం నిర్వహిస్తారు. జూన్ 17: తెలంగాణ గిరిజనోత్సవం జరుపుతారు. జూన్ 18: తెలంగాణ మంచి నీళ్ల పండుగ నిర్వహిస్తారు. జూన్ 19: తెలంగాణ హరితోత్సవం నిర్వహిస్తారు. జూన్ 20: తెలంగాణ విద్యాదినోత్సవం నిర్వహిస్తారు. ఆది >>2



అవినాష్‌కు దక్కని ఊరట

సిబిఐ అరెస్టు నుంచి రక్షించాలన్న పిటిషన్‌ను తిరస్కరించిన 'సుప్రీం'

హైకోర్టు వెకేషన్ బెంచ్‌లో రేపు విచారణ

హైదరాబాద్, మే 23, ప్రభాతవార్: మాజీ మంత్రి వివేకానంద రెడ్డి హత్య కేసులో సహ నిందితుడుగా వున్న కడప ఎంపీ అవినాష్ రెడ్డికి సుప్రీం కోర్టులో మరోసారి నిరాశ ఎదురయ్యింది. ముందస్తు బెయిల్‌పై అత్యవరంగా విచారణపడంతో పాటు సిబిఐ తనను అరెస్టు చేయకుండా తగిన ఆదేశాలు ఇవ్వాలని దాఖలు చేసిన పిటిషన్‌ను సుప్రీం ధర్మాసనం తిరస్కరించింది. అవినాష్ రెడ్డి దాఖలు చేసిన పిటిషన్‌ను జస్టిస్ జె.కె మహేశ్వరి, జస్టిస్ పిఎస్ నరసింహారావు కూడిన ధర్మాసనం మంగళవారం విచారించింది. ఈ సందర్భంగా అవినాష్ రెడ్డి తరపు న్యాయవాదులతో పాటు వివేకానంద రెడ్డి తనయ డాక్టర్ సునీతా రెడ్డి తరపు న్యాయవాదుల మధ్య వాదోపవాదాలు వాదనలు జరిగాయి. తనపై సిబిఐ సమాధి చేసిన కేసులో తెలంగాణ హైకోర్టులో ముందస్తు బెయిల్‌కు సంబంధించిన పిటిషన్ అత్యవసరంగా విచారించేలా చూడాలని అవినాష్ రెడ్డి తరపున దాఖలైన ఈ పిటిషన్‌లో ప్రతివాదిగా ఉన్న డాక్టర్ సునీతా రెడ్డి తరపు న్యాయవాదులు తమ వాదనలు వినిపించారు. అవినాష్ రెడ్డి పిటిషన్ జస్టిస్ జె.కె మహేశ్వరి, జస్టిస్ పిఎస్ నరసింహారావు కూడిన ధర్మాసనం విచారణ చేబట్టి అనేక అంశాలపై అవినాష్ >>2

మల్కపేట రిజర్వాయర్ ట్రయల్ రన్ సక్సెస్

త్వరలో సిఎం చేతుల మీదుగా ప్రారంభోత్సవానికి సన్నాహాలు

నిలసిల్లి బ్యారీ, మే 23, ప్రభాతవార్: కాశీశ్వరం ప్రాజెక్ట్ ప్యాకేజీ 9లో భాగంగా నిర్మాణం పూర్తి చేసుకున్న మూడు టీఎంసీల సామర్థ్యం గల మల్కపేట రిజర్వాయర్ ట్రయల్ రన్ సక్సెస్ అయింది. రాజన్న నిరిసిల్లి జిల్లా కోనరావుపేట మండలం మల్కపేట రిజర్వాయర్ నిర్మాణం పూర్తి కావడం, ట్రయల్ రన్ >>2



రిజర్వాయర్‌లోకి వెళుతున్న గోదావరి నీరు

కెసిఆర్ 'న్యూట్రిషన్ కిట్స్' రెడీ

జూన్ 2 నుంచి పంపిణీ ఆరంభం

ఏర్పాట్లు చేయాలని మంత్రి హరీష్ ఆదేశం

హైదరాబాద్, మే 23, ప్రభాతవార్: తెలంగాణ రాష్ట్ర అవతరణ దశాబ్ది ఉత్సవాల సందర్భంగా రాష్ట్రంలోని అన్ని జిల్లాల్లోనూ కేసీఆర్ న్యూట్రిషన్ కిట్స్ పంపిణీని ప్రారంభించనున్నట్లు వైద్య, ఆరోగ్య, ఆర్థిక శాఖ మంత్రి తన్నీరు హరీష్ రావు స్పష్టం చేశారు. 21 రోజుల దశాబ్ది ఉత్సవాల్లో భాగంగా వైద్య, ఆరోగ్య శాఖకు కేటాయించిన రోజున కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించనున్నట్లు మంత్రి తెలిపారు. ఈ మేరకు అన్ని జిల్లాల్లో అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్లు, జిల్లా వైద్యాధికారులను మంత్రి ఆదేశించారు. మంగళవారం మంత్రి నిర్వహించిన మీడియా కాన్ఫరెన్స్‌లో వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ కార్యదర్శి రిజ్జీ, ఆరోగ్య కుటుంబ సంక్షేమ విభాగం కమిషనర్ శ్రీకా మహాంతోపాటు ఇతర విభాగాల హెచ్ఎంసీలు, జిల్లా కలెక్టర్లు, వైద్యాధికారులు పాల్గొన్నారు. 2023-24లో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఉన్న 6.84 లక్షల మహిళలు లబ్ధి పొందుతారని, 14-26 వారాల సమయంలో రెండో ఏఎన్సీ సమయంలో, 27-34 వారాల సమయం >>2

లో మూడో ఏఎన్సీ సమయంలో మొత్తం రెండు సార్లు కిట్లు పంపిణీ చేయనున్నట్లు చెప్పారు. 24 జిల్లాల్లో 111 కేంద్రాల్లో కిట్లు పంపిణీ ఉంటుందని.. అందుకు అవసరమైన అన్ని చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. లబ్ధిదారుల సంఖ్యకు సరిపడా కిట్లు ఉండేలా చూడాలని మంత్రి అధికారులను ఆదేశించారు. న్యూట్రిషన్ కిట్స్ పొందేందుకు వచ్చే గర్భిణీలు ఇబ్బంది పడకుండా అన్ని సదుపాయాలు కల్పించాలన్నారు. మాతృ మరణాలను తగ్గించడానికి ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ న్యూట్రిషన్ కిట్స్ పథకానికి రూపకల్పన చేశారని మంత్రి హరీష్ రావు గుర్తు చేశారు. రాష్ట్రంలో ఇప్పటికే కొన్ని జిల్లాల్లో ప్రారంభించగా.. మంచి ఫలితాలు వచ్చాయని తెలిపారు. ప్రస్తుతం 9 జిల్లాల్లో 1.25 లక్షల మంది గర్భిణీలకు రెండు ఏఎన్సీల్లో మొత్తం రెండుసార్లు లక్షల కిట్లు పంపిణీ చేయాలని అక్టోగ్గా పెట్టుకున్నామన్నారు. మంచి ఫలితాలు ఇస్తుండటంతో మిగిలిన 24 >>2



సీమచింత కొండంత మేలు!



సీమచింతకాయల పేరు విన్నారా! వీటిని గబ్బకాయలు, పులిచింత కాయలు అని కూడా అంటారు. వీరు పల్లెటూళ్లలో పుట్టుంటే వీటి గురించి వేరే పరిచయమే అవసరం లేదు. వేసవి సేలపుల్లో కోష్టపై ఆడుకుంటూ వీటిని కోసుకొని తిన్న కోజులెన్నో ఉండి ఉంటాయి కదా? ఈ కాలంలో వివిధంగా దొరికే సీమచింత ఎంత రుచిగా ఉంటుందో.. ఎన్ని ప్రయోజనాలూ అందిస్తుంది. వచ్చినయితే వగరుగా, వండువైతే తియ్యగా ఉంటాయి. పచ్చగా ఉన్నప్పుడు తెల్లగా, పక్కానికి వచ్చాక నిండు గులాబీ రంగులో మూడటానికి భరో అందంగా ఉంటాయి. పొరల్లో, గట్టవెంబడి, రోడ్లవక్కన ఎక్కువగా దొరుకుతాయి. ఈ చెట్టు పొడవుగా ఉండి, ముళ్ళతో ఉంటుంది. నీటి శాతం అధికంగా ఉండే వీటిలో పోషక విలువలు దండిగా ఉంటాయి. క్యాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్, నియూనిన్, విటమిన్ సి దీంట్లో అధికంగా ఉంటాయి. ఈ కాయలు తింటే నోట్లో వచ్చే ఊత సమస్యలు తగ్గుతాయి. కాయలై కాదంటేయే విత్తనాలూ పనికొస్తాయ్.. సల్లగా ఉండే ఈ గింజలు నుంచి తీసిన నూనెను సబ్బుల తయారీలో వాడతారు. వీటిల్లో కొవ్వు శాతం తక్కువగానూ పైబర్ ఎక్కువగానూ ఉంటుంది. కాబట్టి బరువు పెరుగుతారనే భయం లేకుండా డైటింగ్ చేసే వారు హాయిగా తినొచ్చు. దీంట్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండేందుకు తోడ్పడతాయి. గుర్తింబలు వీటిని తీసుకుంటే కావల్సిన క్యాల్షియం అందుతుంది. నీరసాన్ని తగ్గించడమే కాకుండా, మలబద్దకాన్ని దూరం చేస్తుంది.

వేపుడు.. కావల్సిన పదార్థాలు.. పచ్చి సీమ చింతకాయలు-పావుకేజీ, ఉల్లిపాయలు-రెండు (తరిగి పెట్టుకోవాలి). పచ్చిమిర్చి-నాలుగు, కరివేపాకు-రెబ్బ, వెల్లుల్లి-అయిదు రెబ్బలు దంచి పెట్టుకోవాలి. ఉప్పు-తగినంత, కారం గతినంత, గుడ్డు-ఒకటి, తాళింపు గింజలు-వెంచా.

తయారీ: బాండిలో నూనె వేసి మరో అడుగు ముందుకేసే సమయం మిడి. సెలవుల తర్వాత కొత్త పాతాలు మొదలవుతాయి. చదువు మీద ధ్యాన తక్కువగా ఉన్నట్లు గుర్తింపు మాత్రం దాన్ని పెంచడానికి ఇదే సరైన సమయం అంటున్నారని నిపుణులు.

సెలవుల్లో చదువుతో పనిలేకుండా పూర్తిగా ఆటలపైనే పిల్లలు ధ్యాన పెడతారు. ఆ ఆటలతోనే వారిలో ధ్యానం, ఏకాగ్రత పెంచడానికి ప్రయత్నించాలి. శారీరకంగా వారు అలసిపోయేలా ఆడటానికి మైదానం, పార్కుకు తీసుకెళ్లాలి. మెదడుకు కావాల్సిన ఆక్సిజన్ అంది, నరాల వ్యవస్థ బాగా పనిచేస్తుంది. ఒత్తిడిని కలిగించే



వేడెక్కాక తాళింపు గింజలు, ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి వెల్లుల్లి వేసి వేగనివ్వాలి. దాంట్లో గింజలు తీసిన సీమ చింతకాయలు వేసి మగ్గనివ్వాలి. ఆ తర్వాత ఒక గుడ్డు సోస మేసుకోవాలి. అదీ మగ్గక ఉప్పు, కారం వేసి దింపుకోవటమే, గుబ్బకాయల పై రేడి. పెంపొందుతుంది. పోషక విలువ లున్న ఆహారమని చెబితే పిల్లలకు

వ్యక్తిగత ఇష్టానుష్ఠాన కంటే వృత్తినే ఎక్కువగా ప్రేమించారు ఈ ఇద్దరు మహిళలు. రోగులకు సేవ చేయడమే తమ జీవిత పరమావధిగా మార్చుకున్నారు. నలుగురి ఆరోగ్యంతోనే తమ సంతోషాన్ని వెలువల్తున్నారు. నర్సింగ్ వృత్తిని ఎంచుకుని తమ నిస్వార్థమైన సేవలతో ఎంతోమంది రోగులకు వైద్య సేవలందిస్తున్నరు భారత సంతతికి చెందిన ఇద్దరు నర్సులు. **శాంతి థెరెసి లక్ష్మి, జిన్నీ జెల్లె.** వీరి అసాధారణ సేవలకు గుర్తింపుగా ఈ ఏడాది అంతర్జాతీయ నర్సింగ్ అవార్డు పోటీల తుది జాబితాలో వీరికి కోటా దక్కింది. ఇందులో భాగంగా **టాప్-10లో** స్థానం సంపాదించిన ఈ ఇద్దరు నర్సుల సేవాధ్యక్తృత్వం గురించి తెలుసుకుందాం.. నివృత్త్యవస్థైన మనకు, నిస్వార్థమైన సేవలకు ప్రతీక నర్సింగ్ వృత్తి ఇలాంటి గౌరవప్రదమైన వృత్తిని ఎంచుకొని.. రోగులకు వైద్య సేవలందిస్తున్నా ఎందరో నర్సులు. తమకూ ఈ వృత్తిలోనే సంతోషం, సంతృప్తి దొరకుతున్నారంటున్నారారు శాంతి, జిన్నీ, తమ నిస్వార్థమైన సేవలకు గుర్తింపుగా వీరిద్దరూ ఈ ఏడాది ‘అంతర్జాతీయ నర్సింగ్ అవార్డు’ తుది పోటీలో నిలిచారు. దుబాయ్ ప్రధాన కార్యాలయంగా భారత్, గర్లో దేశాల్లో ఆరోగ్య సేవలందిస్తోన్న డ్రైవేట్ సంస్థ ‘ఆస్టర్ డిఎం హెల్త్కేర్’ ఏటా అంతర్జాతీయ నర్సుల దినోత్సవం సందర్భంగా ఈ అవార్డును ప్రధానం చేస్తుంది. ఇందులో గెలుపొందిన విజేతలకు అవార్డుతో పాటు 2.50 లక్షల డాలర్ల (సుమారు రూ.2.05 కోట్ల)నగదు బహుమతి అందిస్తారు. **గింజలను సేవా మూర్తి..** సాధారణంగా గింజన ప్రాంతాల్లో రోడ్డు, నీళ్లు.. వంటి కనీస సౌకర్యాలు కూడా ఉండవు. ఇక వైద్య సదుపాయాల ఊసే అక్కడ వినిపించదు. ఈ క్రమంలో చాలా వరకు తమకొచ్చిన ఆరోగ్య సమస్యల్ని మూలకా వైద్యంతోనే నయం చేసుకుంటుంటారు ఆళ్ళిడి ప్రజలు. అయితే ఇది ఆన్ని సమయాలలోనూ శ్రేయస్కరం కాదు. ఈ విషయం చెప్పినా వాళ్ళకు అర్థం కాదు. మరోవైపు తమ ఆరోగ్య సమస్యల గురించి బయటికి చెప్పకోవడాన్ని కూడా తప్పుగా భావిస్తుంటారు. ఇలాంటి మనస్తత్వాల్ని అర్థం చేసుకొని.. కొన్నేళ్లుగా గింజన ప్రజలకు వైద్య సేవలందిస్తున్నారని అందమైన నికోబార్ దీవులకు చెందిన నర్సు శృంగతి లక్ష్మి. ఓ వైపు పోర్ట్బెల్లులోని జిబి వంత ఆస్పత్రిలో పనిచేస్తూనే. మరోవైపు ఆ దీవుల్లో నివాసమండే మారుమూల గింజన ప్రజలకు సేవ చేస్తున్నారామె. దశాబ్దాలుగా వీరి సేవలోనే తరిస్తోన్న శాంతి. 2004లో వచ్చిన నూనూమి సమయంలోనూ ఇక్కడి ఒంగి దీవుల ప్రజల వెన్నంటే ఉన్నారు. వారు తీర ప్రాంతాన్ని వదిలి అడవి లోపల సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలి వెళ్తుంటే తానూ వాళ్ళతో పాటే వెళ్లి.. వాళ్ళలో ఒకరిగా గుడారం వేసుకొని మరి వారికి వైద్య సేవలందించువారామె. ఊసురున్నంత వరకు తన జీవితం గింజన సేవకే అంకితం అంటోన్న శాంతి. ఈ క్రమంలో పలు సవాళ్లు ఎదుర్కొన్నారంటున్నారు. **వాళ్ళ నమ్మం చూరగొన్నాడే..** మారుమూల గింజన ప్రాంతాలకు చెందిన ప్రజలు నిర్లక్ష్యస్థులు. ఇతరులు మంచి చెప్పినా వారు అర్థం చేసుకోలేరు. తమకు తెలిసినదే కళ్ళలో ఆన్లు భావనలో ఉంటారు. ముఖ్యంగా ఇక్కడి మహిళలు తమ ఆరోగ్య సమస్యల్ని బయటికి చెప్పకోవడానికి సిగ్గుపడుతుంటారు. అలా చెబితే తామేదో పెద్ద తప్పు చేసినట్లుగా ఫీలవుతారు. ఇలాంటి మొండి మనస్తత్వం ఉన్న వాళ్ళతో మొదట్లో మాట్లాడడం కూడా నాకు కష్టంగానే అనిపించేది. అందులోనూ వాళ్ళ భాష నాకు రాదు. నా భాష వాళ్ళకు అర్థం కాదు. ఇది సవాలుగా మారింది. అయినా వాళ్ళను నా దారిలోకి తెచ్చుకోవడం కాకుండా.. నేనే వాళ్ళ దారిలోకి వెళ్లి.. ఆయా ఆరోగ్య సమస్యలపై అవగాహన కల్పించడం మొదలుపెట్టా. దాంతో వాళ్ళలో క్రమంగా మార్పు రావడం, నన్ను అర్థం చేసుకోవడం నాకెంతో సంతోషంగా అనిపించింది. ఏళ్లుగా ఇక్కడి ప్రజలకు సేవ చేస్తున్నా. ఊసురున్నంత వరకు ఈ సేవను ఇలాగే కొనసాగిస్తా. గుర్తింపు కోసం నేనెప్పుడూ ఎదురుచూడలేదు. తాతాగా అంతర్జాతీయ నర్సింగ్ అవార్డు తుది రేసులో నిలిచినందుకు చాలా

సంతోషంగా ఉంది. ఇక్కడి దాకా వస్తానని కలలో కూడా అనుకోలేదు. అంటూ చెప్పుకోవచ్చు శాంతి. ఇలా తన నిస్వార్థమైన సేవలకు గుర్తింపుగా.. 2010లో జాతీయ ఫ్లోరెన్స్ నైటింగేల్ అవార్డు 2011లో ఉత్తమ ఆరోగ్య కార్యకర్త అవార్డు అందుకున్న అమెను.. ఈ ఏడాది ‘పద్మశ్రీ’ కూడా వరించింది. అంతేకాదు ఇండియన్ రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ షెన్ పలంటీర్ గానూ గుర్తింపు పొందారు శాంతి. **టెక్నాలజీతో సేవలు....** ఈ సాంకేతిక



శాంతి థెరెసి లక్ష్మి

సేవ చేయడమే జీవిత పరమావధిగా..



జిన్నీ జెల్లె

యుగంలో ఎన్నో సమస్యలు టెక్నాలజీతో పరిష్కారమవుతున్నాయి. ఇదే టెక్నాలజీతో వైద్య రంగంలోనూ పలు సమస్యలకు పరిష్కారం చూపవచ్చని నిరూపిస్తున్నారు. ఇండో-ఇర్లాండ్ నర్సు జిన్నీ జెల్లె వైద్య పరీక్షల్లో నాణ్యత, రోగుల ఆరోగ్య భద్రత విషయంలో ఇదే సాంకేతికతను ఉపయోగించుకొని పలు అవివృతరణలు తెర తీశారామె. కేరళలో పుట్టిపెరిగిన ఆమె ఇర్లాండ్లో స్థిరపడ్డారు. ప్రస్తుతం డబ్లిన్లో ఆస్పత్రిలో ఇన్సెక్షన్ నివారణ-నియంత్రణ నర్సింగ్ విభాగానికి ఆసిస్టంట్ డైరెక్టర్గా పనిచేస్తున్నారు. జిన్నీ, మరోవైపు యూకెలోని ఇన్సెక్షన్ నివారణ మండలిలోనూ భాగమైన ఆమె రోగికి సంబంధించిన రోగనిర్ధారణ చికిత్స ఫలితాల్ని తప్పుల్లేకుండా కచ్చితంగా అందించేందుకు ఒక సాఫ్ట్వేర్ను రూపొందించారు. ఈ చొరవ ఆమెను ఈ ఏటి అంతర్జాతీయ నర్సింగ్ అవార్డు రేసులో నిలిపింది. **లదే నా లక్ష్యం....** ప్రతి రోజూ నా బృందంతో కలిసి రోగికి సంబంధించిన సమస్యలు. ఇతర అంశాలపై చర్చిస్తాను. ఒక్కోసారి ఈ3 చర్చలు పలు క్లినికల్ ట్రయల్స్కి దారితీస్తాయి. తద్వారా కొత్త అవివృతరణలు పుట్టుకొస్తాయి. 2020లో కొవిడ్ విజృంభణ సమయంలో చూ ఆస్పత్రిలో నేను తీసుకొచ్చిన రోజుటికీ ప్రాసెస్ అటోమేషన్ వ్యవస్థ కూడా ఇలాంటిదే! ఆ సమయంలో మా పని భారాన్ని తగ్గించుకొని రోగులకు ఉత్తమ వైద్య సేవలందించే క్రమంలో ఇది మూకు ఎంతగానో ఉపయోగపడింది మేం నిర్వహించే వర్క్ షాప్స్లో భాగంగా ఆయా సమస్యల పరిష్కారానికి టీమ్ నుంచి సృజనాత్మక ఆలోచనల్ని ఆహ్వానిస్తాం. ఇక రోగికి సంబంధించిన రోగనిర్ధారణ, చికిత్స ఫలితాల్ని తప్పుల్లేకుండా కచ్చితంగా అందించేందుకు ఒక సాఫ్ట్వేర్ను రూపొందించాను. నా అవివృతరణల్ని యాప్స్గా అభివృద్ధి చేసి.. ప్రపంచంలోని ప్రతి ఆస్పత్రి వాటిని ఉచితంగా పొందేలా చేయడమే నా లక్ష్యం ప్రస్తుతం మరో ఎనిమిది సాంకేతిక ప్రాజెక్టులు ప్రారంభ దశలో ఉన్నాయి. ఇందులో ఆస్పత్రి పరిశుభ్రత విషయంలో కృత్రిమ మేధస్సు ఉపయోగించి మే తయారుచేస్తోన్న పరికరం కూడా ఒకటి టెక్నాలజీని సరైన రీతిలో ఉపయోగించుకుంటే ఎంతో సమయాన్ని ఆదా చేసుకోవచ్చు. నర్సింగ్ వంటి తీరిక లేని వృత్తిలో ఇది మరింత ఉపయోగం.. అంటూ చెప్పుకోవచ్చు జిన్నీ. ▢

పిల్లల్లో ధ్యాన తగ్గుతోందా?



కార్టూన్లో హరోస్ని ఉత్సాహంతో చూడతే ఇది తగ్గిస్తుంది. ఏకాగ్రత, గ్రహణ శక్తి పెరుగుతాయి. **భవన నిర్మాణం, రకరకాల జంతువులు, వస్తువులను ఫిగ్చర్ చేసి బుర్రకు వదులు పెట్టే సెట్స్** అందించాలి. వీటితో మెదడు చురుకుగా ఆలోచించడం మొదలుపెడుతుంది. దృఢీకరించే మరీ పట్టుదగా ఆడటంతో ఏకాగ్రతతోపాటు వేగంగా ఆలోచించే నైపుణ్యాలు పెరుగుతాయి. **పిల్లల మనసులో మనకు తెలియని ఊహలలోకం** ఉంటుంది. ఇల్లు, పక్షులు, ప్రకృతి వంటివాటి గురించి రకరకాల ఆలోచనలుంటాయి. వాటన్నింటినీ కాగితంపై పెట్టేలా ప్రోత్సహించాలి. ఆ బొమ్మలకు రంగులేయడం నుంచి డ్రేంలా తయారుచేయడం వరకు నేర్పించాలి. వాటిని వారి గదిగోడలకు అలంకరించాలి. వారి సృజనాత్మకతను ప్రశంసించాలి. దీంతో చిన్నారుల మనసు సంతోషంతో నిండుతుంది. మనసును కాగితంపై పరచినట్లుగా ఫీల్ అవుతారు. ప్రతి చిన్న విషయానికీ స్పందించి దాన్ని బొమ్మలుగా తీర్చిదిద్దుతారు. ఇవన్నీ వారిలో ఆందోళన, ఒత్తిడిని దూరం చేస్తాయి. దీంతో ఏ కొత్త విషయం చెప్పినా త్వరగా గ్రహించ గలుగుతారు. ఏకాగ్రత కూడా

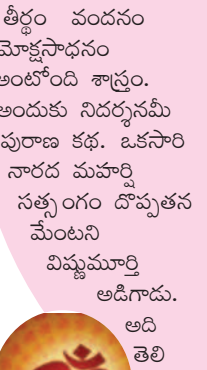
కాకపోవచ్చు. వారికి కావాల్సిన పోషకాహారాన్ని పెద్దవాళ్ళే అందిక చేయాలి. అయితే అది వారికి నచ్చేలా అందించ గలగాలి. మంచిసిట్ల మాత్రం కాకుండా పండ్లరసాలు వంటి ప్రవ పదార్థాలను ఎక్కువగాతీసుకోవాలి ప్రోత్సహిస్తే చాలు. వీటితో శారీరక సామర్థ్యంతో పాటు మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ▢

పాల పదార్థాలు.. ఇవి ఈ కాలం జీర్ణవ్యవస్థలో ఇన్ఫ్లమేషన్కి తద్వారా హరోస్నుల్లో అసమతృలతకా కారణాలువుతాయట. ఒక్కోసారి చెడు కొవ్వులు పేరుకోవడానికి దారితీస్తాయట. హరోస్ను అసమతృలత సమస్య ఉన్న వారు ఈ కాలంలో వీర్చినంత వరకూ పాలు పాలపదార్థాలను తగ్గించడమే మేలు.

చక్కెర.. తీపి పదార్థాలు, కృత్రిమ చక్కెరలు జీర్ణాశయంలోని మేలు అక్కర్లేవు. ఆ లేగదూర నడుగు అన్నాడు. నారదుడ్డి వెళ్లి దాన్ని అడిగేలోపు అది తేరిపార చూసి గిలగిల కొట్టుకుని చనిపోయింది. జరిగింది చెప్పగా ‘ఆశ్రమంలో అవు ఈన బోతోంది. ఆ లేగదూర నడుగు’ అన్నాడు విష్ణు మూర్తి. దేవర్ అడగబోతే అది కూడా ప్రాణం విడిచింది. ఈసారి

‘మహారాజుకు కొడుకు పుట్ట బోతున్నాడు. ఆ బాలుణ్ణి అడుగు అన్నాడు. అయ్యో రాకుమారుడు కూడా చనిపోతాడేమోనని భయం కలిగినా వెళ్లి అడిగాడు. ‘మహర్షి! ఈ ప్రశ్న రెండుసార్లదగావు. చక్క పిల్ల, దూడ రూపంలో ప్రాణాలు చదిలారు. మీ సంభాషణ వల్ల నాకు మరో జన్మలేదని నడచింది. సతనంగమెంటే సత్యం, శాశ్వతం, పరిపూర్ణం. ది అంతటా వెలుగులు నింపుతుంది’ అంటూ నారద మహర్షికి సమస్యరించాడు. ▢

జ్ఞానజ్యోతుల సత్సంగం



యాలంటే దండకారణ్యం వెళ్లి అప్పుడే గుడ్డు నుంచి

ఆధ్యాత్మికం

