

నేడు ప్రధాని మోడీ తెలంగాణ పర్యటన
నగరంలో ఆది, సోమవారాల్లో ట్రాఫిక్ ఆంక్షలు

ప్రైవరైజేషన్, 10.16, ప్రభాకరపూర్: ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ రెండు రోజుల పర్యటన నుండి తప్పుకుని రాత్రి ప్రైవరైజేషన్ రియన్ నార్మల్. ఈ సందర్భంగా ఆదివాసీ రాత్రి 7.40 గంటల నుంచి 8.10 గంటల వరకు జేగంపేట్ విమానాశ్రయం నుంచి రిసూల్ట్ పూర్తా, గ్రేన్ లాండ్ వారన్సా, రాజ్ కుష్వమ్, ఖైరతాబాద్ వారన్సా ముగియడం ప్రాధికార ఆర్డర్లు ఆమర్త్యం చేసినాయి. ఈ సమయంలో వాహా నాలను ముఖ్యపరంపర చేర్చా ఆమర్త్యపరం చేసినాయి. మరునాటి రోజున అలెన్ గిర్మ మారం ఉదయం 9.50 గంటల నుంచి 10.20 గంటల వరకు రాజ్ కుష్వమ్ నుంచి మి జేగంపేట్ వెళ్లే ముగియడం ప్రాధికార ఆర్డర్లు ఆమర్త్యం చేసినాయి. ఈ సమయంలో వాహా నాలను ముఖ్యపరం లేదా ఆమర్త్యపరం చేసినాయి. ఆమర్త్య నీటి ప్రాధికార టిప్ టిప్ ప్రసాదించి ఆదివాసీ జారీ చేశారు.

సింబ అమలును వ్యతిరేకిస్తూ
సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించిన అసదుద్దీన్ ఓవైసి

ప్రభాకరశర్మ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, మార్చి 16: పాకిస్తాన్, బంగ్లాదేశ్, ఆఫ్గానిస్తాన్ దేశాల నుండి 2014 డిసెంబర్ 31కి ముందు భారత్లో ప్రవేశించిన హిందూ, సిక్కు, క్రైస్తవ, జైన్, పార్శీ వర్గాల ప్రజలకు భారత్ పౌరసత్వాన్ని అందించే పౌరసత్వ సవరణ చట్టం(సీఏఏ) అమలును నిలిపివేయాలంటూ మజ్దన్ పార్టీ ఆధిపత్య అనమద్దీన్ ఓషేని నవరంగ్ ను ఆశ్రయించారు. సీఏఏ అమలు కొనసాగకుండా స్టే జ్ఞాప్తంంటూ ఓషేని సుప్రీంకోర్టులో పీఠీపన్ దాఖలు చేశారు. సీఏఏను ఎన్ని ఆరోపేషన్లతో పాపులేషన్ రిజిస్ట్రీ, సీఆర్ఎస్(సేషన్) రిజిస్ట్రీ ఆఫ్ సిటిజిన్స్)తో కలిపి మూడంటి పేర్కొన్నారు. పాకిస్తాన్, బంగ్లాదేశ్, ఆఫ్గానిస్తాన్ దేశాల నుండి భారత్కు వలస వచ్చి ముందుంటున్న వ్యక్తుల పౌరసత్వం ఇవ్వడానికి తామే వ్యతిరేకం కాదని స్పష్టం చేశారు. పార్శీ భవిష్యత్తులో మీరు ఎన్ని ఆర్, ఎలేఆరీని తీసుకువస్తే 17 కోట్ల మంది ముస్లింల ఉనికిని ప్రస్తావనమకుండాని అన్నారు. వారికి ఓ సొంతం దేశం అంటూ లేకుండా చేయాలనుకుంటున్నారని మండిపడ్డారు. హైదరాబాద్ ప్రజలు ఎన్నికల్లో సీఏఏకి వ్యతిరేకంగా ఓటు వేసే బీజెపిని ఓడిస్తారని ఓషేని పేర్కొన్నారు. ఓ ప్రాంతం అలాగంటూ చట్టాలు చేయలేరని, దీనికి నబబందిని సుప్రీంకోర్టు గతంలో అనేక తీర్పులు ఇచ్చిందని అన్నారు.

**ఏప్రిల్ 25 నుంచి ఓపెన్ స్కూల్
టెస్ట్, ఇంటర్ పరీక్షలు ప్రారంభం**

అపరాధ రుసుంతో 21 వరకు ఫీజు చెల్లింపునకు అవకాశం

[illegible]

గలదిని నుంచి 5.30 గంటల వరకు నిర్వహించిన సున్నపుపై ప్రత్యేక సమావేశం. ఓపెన్ సూట్లో సాఫ్ట్వేర్ నుంచి టెక్స్ట్ ఐంటర్ వరకైన ఫీజు చెల్లింపుల తత్కార్యలో అవకాశం కల్పించారు. రూ. 5000 అవధాన రుసుంకో వేసినవేనీ విద్యార్థులు లకు నెల 18 నుంచి 21 వరకుం. ఆలాగే రూ. 10000 అవధాన రుసుంకో ఇంటర్మీడియట్ విద్యార్థులకు తత్కార్యో విధానంలో వరకై ఫీజు చెల్లింపుదానికిని అవకాశం కల్పించారు. వరకై ఫీజు పెంపును సూచించారు.

విద్యుత్ ఉద్యోగులకు 2.88 శాతం డిఎ పెంపు

హైదరాబాద్, మార్చి 16, ప్రత్యేకం: తెలంగాణ విద్యుత్ సంస్థల్లో పనిచేస్తున్న ఉద్యోగులకు ఓయర్లనుండి ఆలవెన్స్ డింపు వెంటమాతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఇందులో భాగంగా 2.88 శాతం చొప్పున ఉద్యోగులకు ఉద్యోగంలోని ప్రభుత్వపు విముక్తి చేసిన ఉద్యోగుల్లో పెట్టాల్సి ఉంది. ఓయర్ల డింపులకు పరమా 5.896 శాతం డింపు ఇస్తుందా, దాన్ని 8.776 శాతానికి పెరిగిస్తున్నాయి. ఉద్యోగిని డింపు చేసిన ఏడాది జూన్ నెల 15 తేదీ నుండి ఉద్యోగి ఉన్నా ఉంటుంది. డింపులకు ఉద్యోగులకు, ఆర్థికజ్ఞులకు, పెన్షన్ద్రుకు ఉద్యోగిని ఉద్యోగంలో ఉంచుతుంది. ఉద్యోగిని ఉద్యోగం నుండి విముక్తి చేసినాల్సినా పాటా ఉద్యోగిని ఉద్యోగంలో ఉంచుతుంది.

**ఢిల్లీలో తెలంగాణ సంస్కృతికి ప్రతీకగా
తెలంగాణ భవన్ నిర్మాణం**

ఆర్ అండ్ బి మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి

[illegible]

పైవేటు హాస్టల్ నిర్వాహకుడి ఆత్మహత్య

పైదారుబాది (గవ్వపొలి), మార్చి 16, ప్రభాతపత్రం: గవ్వపొలిలో ప్రైవేటు హాస్టల్ నిర్వహిస్తున్న యువకుడుకు ఉపయోగపడే అత్యుపాత్య చేసుకున్నాడు. గవ్వపొలి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో వోటుచేసుకున్నాడు. సరిహద్దుకు సరిబరిగిందని వివరాలు పోలీసులు కనగనం ప్రకారం... ఆంధ్రప్రదేశ్ ద్వారా అంతర్వర్గ కేసునుకు జిల్లా పి.గన్నవరం పరిధిలోని ఎర్రంతెల్లి వారిచేత గ్రామస్థానికే చెందిన ఎం.దాసరాజునాథ్(29) నగరానికి వనసవచ్చి గవ్వపొలిలోని వీధినిబెంబర 3లో క్రిమిగా మెన్ పిజీ హాస్టల్ను గళ సంవత్సర కాలంగా నిర్వహిస్తున్నాడు.

తొలినాటి ఉదయం 9 గంటల ప్రాంతంలో తాను నిర్వహిస్తున్న హాస్టల్ ఆవరణలోని సీనింగ్ ప్యానకు ఉరివేసుకొని అత్యుపాత్య చేసుకున్నాడు. స్థానికుల ద్వారా సమాచారం అందుకున్న గవ్వపొలి పోలీసులు సంఘటనా స్థలికి వెళుకొని ముగ్ధతహ్సా హాస్టల్కుంబం నిమిత్తం ఉన్నానియా అనుపజ్జికిరి అనుచరించారు. కా మేరకు చేసు నమోదు చేసుకొని దర్యాప్తు చేపట్టారు. కా దుర్గాప్రసాద్ గిడిలో అటువంటి సూచన నోట్ లభించలేదని పోలీసులు తెలిచారు.

గతకొంత కాలంగా హాస్టల్ ఆద్వై విషయంలో భవన యజమానికి, దుర్గాప్రసాద్‌కు వివాదం జరుగుతుందని పోలీసులు తెలిపారు. దుర్గా ప్రసాద్ ఆత్మహత్యకు గల కారణాలు తెలియరాలేదని, దర్యాప్తు చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు.

కవిత రిమాండ్ రిపోర్టులో సంచలన విషయాలు

విక్కర్ స్కాంలో అన్ని అంశాలు తెలుసు..

ಕುಟ್ರದಾರು, ಲಬ್ಧಿದಾರುಗಾ ಷನ್ನಾರು: ಇಡಿ

హైదరాబాద్, మార్చి 16, ప్రభాతపత్రం: ఢిల్లీ లిక్కర్ స్కాంంలో అరెస్టుయిన బీజేపీ ఎన్ ఎంఎల్సీ కవిత రిపాండ్ రిపోర్టులో ఈడీ అధికారులు నందలను విషయాలను వెల్లడించారు. ఈ కేసులో కవితకు అన్ని విషయాలు తెలుసునని, అన్నీ తెలిసి కూడా ఆమె ఏమీ తెలియజేయకా వుంటుందని, ఈ కేసులో ఆమె కుట్రదారు, అడ్డదా రుగా వున్నారని ఈడీ అధికారులు తెలుసు రిపాండ్ రిపోర్టులో తెలిపారు. లిక్కర్ స్కాంలో శుక్రవారం సాయంత్రం కవితను ఈడీ అధికారులు జబ్బాడీహెడ్స్ లోని ఆమె ని వాసంలో అరెస్టు చేసి, వెంటనే జైల్లోకి తరలించడం తెలిసింది. అరెస్టు నందర్లగా జైల్లో నాలుగేడు పరిణామాలతో పాటు అరెస్టుకు దారితీసిన పరిస్థితులను, లిక్కర్ స్కాంలో కవిత అనేక గురించి ఈడీ అధికారులు రిపాండ్ రిపోర్టులో అనేక విషయాలను వెల్లడించారు. లిక్కర్ స్కాంలో కవిత కీలక మృత్యుగా వుండడంతో పాటు కు ట్రాదరుగా వున్నారని ఈడీ పేర్కొంది. ఈ స్కాంలో ప్రధాన సూత్రధారుల్లో కవిత ఒకరని ఈడీ పేర్కొంది. కవిత కుట్రదారుగా వుంటూనే అడ్డదారుగా మారి బాదగా తూటాలు పొందారు ఈడీ వెల్లడించింది. అరబింద్



నిందితుడుగా వున్న శ్రీనివాసులు రెడ్డి విరమాండు రిపోర్టులో బృందం లిక్కర్ చూపడంతో మునుపూచినవిన్నట్లు మాగుండరాజులో కవితతోపాటు క్లబ్ రూపాంతరం చెల్లింపడాని శ్రీనివాసులు రెడ్డి సూచనల మేరకు రాఘవ రెడ్డి మొదల రూపాయలను ఆప్ పేర్కొంది. ఈ దబ్బు

ప్రియమైన అందులో వాటాలు
 నందానికి ఈడీ తన ఏమియు
 నందానికి తెలియదీ డిల్లీ లెక్క
 నందానికి కవిత పాత్ర వుం
 ననానికి ఆనక సాక్ష్య
 నందానికి ఈడీ వేర్వొంద
 నందాని ముఖ్యమైనది డిల్లీలో
 కర్నూర బీజినెస్ కోసం కవిత
 ననం నంప్రదించిన డిల్లీ
 ననం అందవిదీ క్షేత్రాన్ని
 ప్రిన్సిపల్లు ఈ స్కూల్లో
 వైతాళం ఎంపి ముగిసిన
 నందాని ఇన్నాంటు ఈడీ తన
 నందాని కవి తతో పాటు ఆమె
 నందాని సెనెట్ వచ్చేందుకు ఆనక్తి
 నందాని వెళ్ళాలి క్షేత్రాన్ని
 నందాని కవి కడి తెలియదీ హై
 నీ నమయంలో ఆనీ నేతలకు
 నందాని ఇన్నాంటు ముందుగా 50
 నందాని కవిత చెప్పినట్లు మాగుం
 నందాని కడి తెలియదీ కవిత
 నందాని తనయిదు ముగిసిన
 నందాని కింద 25 కట్టు
 నందాని ఇన్నాంటు తెలియదీ ఈడీ
 నందాని ఆర్టిఫిక్ బోయనపట్టి చెప్పిన

[illegible]

పానగుల రాఘవ
వెల్లడించింది. ఇదే
సేపురితో గురించి
ండించారు ఈడీ
వనరెడ్డి, గౌరవ
లిక్చర్ స్కాల్లో
ని తేలిందని ఈడీ
యందులో కూడా కవిత
యందు వాంగమూల
యందు సమదానాలు
బ్లాదాదాని ఈడీ పే
వగులా ధ్వంసం
యందు అయిన పది
సమస్తకు ముందు
ని ఈడీ రిమాండ
వివ్వరాలను
కూడా ఆమె ఇంటికి
లేని వాదనలు
వచ్చిందని ఈడీ
ంబడి నిబంధన
రమే జరిగిందని,
అధికారాలు కూడా
నెత్తోనే తాము ఢిల్లీ
ఈడీ అధికారులు రి

ఇప్పటికే
టివీసీఎస్
ప్రకటించి

భారత రా
ండిన్స్
ప్రై అండ్
అండ్

అండ్	సె	సె	సె	సె	సె	సె	సె	సె	సె
1	2224								
2	2224								
3	2223								
4	2223								
5	2223								
6	2223								
7	2223								
8	3524								
9	3224								
10	2223								
11	2424								
12	2224								

C.P.R.O.
చేతన

తమరేపటికి వివరాల కోసం www.tender.telangana.gov.in ను దర్శించండి.
సం/- కంప్లైంట్ ఆఫ్ విక్రయదీక్షనీ & కైర్యన్ ఇ-ప్రొక్యూరింగ్ కమిటీ కార్యకర్త యూనివర్సిటీ వరంగల్, తెలంగాణ.
DIPR.No.11892-PP/CL/AdvT/1/2023-24 తేదీ: 16.03.2024

ఈశాన్య రైల్వే			బెంగల్ పట్టణ ను 24 తేది: 15.03.2024	
ఇ-ప్రొక్యురింగ్ మెంట్ సిస్టమ్ ద్వారా విండర్ల ఆటోనమస్				
భారత రాష్ట్రపతి ఆదేశము ప్రకారం టీజీ మెట్రోపాలిట్ మేనేజర్, ఈశాన్య రైల్వే (జీఆర్పిఎఫ్-2730161 తరువైన బహుముఖ సేవలకు కొం ఇ-ప్రొక్యురింగ్ మెంట్ సిస్టమ్ ద్వారా విండర్లను ఆటోనమస్ చేస్తున్నాడు. బహుము యొక్క ఫర్మా డివైజర్ల మరియు సేవలకు www.irap.gov.in పై అందుబాటులో ఉన్నాయి.				
అంకం సం	విండర్ సం	గడువు తేది	ఫిట్స్ యొక్క సేవల వివరాలు	నవరంగంపై రెజిస్ట్రేషన్ చేయబడింది
1	222241818	24/04/24	1400 HP వెహిల్ కోర్సు టెంట్ షెల్ల్ ప్లైన్	—
2	222241627	22/04/24	ఫర్మా హెయిల్ సెన్సింగ్ టెంట్ షెల్ల్ ప్లైన్	—
3	222302031	17/04/24	హెయిల్ టెంట్ కోర్సు టెంట్ షెల్ల్ ప్లైన్	ICF
4	22231088	17/04/24	టెంట్ టెంట్ కోర్సు టెంట్ షెల్ల్ ప్లైన్	—
5	22232092A	15/04/24	7050 ఫర్మా టెంట్ షెల్ల్ ప్లైన్	MCF, ICF, RCF
6	22232036B	15/04/24	ఆటోనమస్ బెంగల్ పట్టణ టెంట్ షెల్ల్ ప్లైన్	—
7	22230375	15/04/24	ఫర్మా హెయిల్ టెంట్ షెల్ల్ ప్లైన్	—
8	22231350	15/04/24	టెంట్ టెంట్ టెంట్ షెల్ల్ ప్లైన్	ICF
9	35240962	15/04/24	టెంట్ టెంట్ టెంట్ షెల్ల్ ప్లైన్	RDSO
10	22232156	08/04/24	160 KN టెంట్ టెంట్ టెంట్ షెల్ల్ ప్లైన్	RDSO
11	24240338	03/04/24	ఫర్మా టెంట్ టెంట్ టెంట్ షెల్ల్ ప్లైన్	CLW
12	22240215A	02/04/24	టెంట్ టెంట్ టెంట్ టెంట్ షెల్ల్ ప్లైన్	ICF
C.P.R.O.-IS-146			ప్రస్తుత టీజీ మెట్రోపాలిట్ మేనేజర్ గోపదత్త శర్మ	
ప్రధాన ఇంజనీర్ పాత గ్రాంట్లు				

ఊబకాయం తగ్గేదెలా ?



ప్రస్తుత సమాజంలో ఊబకాయం ఎంతో ప్రమాదకరంగా పరిణమిస్తోంది. ఆరోగ్య సమస్యల్లో ఇది ప్రధాన సమస్యగా మారుతోంది. మారుతున్న జీవన విధానంలో ఆహార అలవాట్లు మారుతుండటం ఊబకాయం (ఓబెసిటీ) వ్యాధికి కారణమని వైద్యనిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. శారీరక వ్యాయామం లేకపోవడం ఇందుకు కారణం. పెద్దలతో పాటు చిన్నారులు ఊబకాయం బారినపడడం ఆందోళన కల్గిస్తుంది.

సమస్య ఇలా.. పెద్దవారిలో సహజ చిన్నపిల్లలు 20 శాతం ఈ ఊబకాయం వ్యాధి బారినపడుతున్నారు. నెయ్యి, డాల్డా, నూనె ఆధిక మోతాదులో కలిసిన ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా తినటంతో రక్తంలో కొవ్వు శాతం పెరుగుతుంది. దీని కారణంగా ఊబకాయ బాధితుల్లో 40 శాతం మంది గుండెపోటుకు గురవుతున్నారు. ఆధిక రక్తపోటు, మధుమేహం సమస్యలు వీరిని వట్టిపెడిస్తున్నాయి. పక్షవాతం, సరాల సమస్యలు వంటివి దారితీస్తున్నాయి. గత పదేళ్లలో ఆహార అలవాట్లు ఇతరసరళా కారణాల వల్ల

చిన్నారుల్లో ఊబకాయ సమస్యలు తీవ్రంగా ఉంది. **ముందు జాగ్రత్తలు..** సమతుల్యమైన ఆహారపు అలవాట్లు రోజూ తీసుకోవాలి. వ్యాయామాన్ని కొనసాగిస్తే బరువు పెరగకండా కాపాడుకోగలుగుతాం. ఒబెసిటీకి గురయ్యాక చేసే వర్కవుట్ల కంటే ముందస్తు జాగ్రత్తలు పాటించాలి. **వ్యాయమాలు చేయాలి..** చాలామంది ఒబెసిటీకి గురవుతుంటారు. మొదటి నుంచే బరువు పెరుగుకుండా సమతుల్యత పాటిస్తే బరయ్యాన్ని కట్టితగ్గా నివారించవచ్చు.

మంచి ఆహారపు అలవాట్లు, మానసిక ప్రశాంతత, రోజూ వ్యాయమాలు చేయాలి.

జాగ్రత్తలు ఇవే..

- ★ ఊబకాయ సమస్యతో బాధపడేవారు శరీర బరువు తగ్గాలంటే వారంలో రెండు రోజులు ఉపవాసం చేయాలి. ★ 20 ఏళ్లు దాటినవారు ప్రతిరోజూ 2,500 కేలరీలు తీసుకోవాలి. ఏ ఆహారం తీసుకున్నా ఈ కేలరీలు దాటుకుండా చూసుకోవాలి. మిగిలిన రెండు రోజుల్లోకేవలం పావు వంతు అంటే 500 కేలరీలు మాత్రమే తీసుకోవాలి.
- ★ కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువగా ప్రోటీన్లు ఆధిక్యానికి ఉండే ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి. కూరగాయలతోపాటు అన్నానికి బదులు రాగి, జోన్నీ చేపలు, చికెన్ తీసుకోవాలి.
- ★ కాఫీ టీ తీసుకోవద్దు. తరచూ నీటిని తాగుతూ ఉండాలి. □

హద్దులు తప్పనిసరి..

భార్యభర్తల మధ్య ఎంత ప్రేమైనా ఉండొచ్చు, కానీ కొన్ని హద్దులు మాత్రం తప్పనిసరిగా ఉండాలి. అవే భవిష్యత్తులో మీరు ★ పెళ్లి నిశ్చయం అవగానే అతనితో ప్రతి చిన్న విషయాన్నీ చర్చించడం మొదలు పెడుతున్నారా? ఈ తీరు సరి కాదు. అప్పటికి అవి సంతోషంగా అనిపించినా తర్వాత అవే సమస్యలుగా మారతాయి. మన ఇష్టాయిష్టాలను వంతుకోవడంలో తప్పులేదు. కానీ మన గతం గురించి పూనగుల్లిపన్ను ప్రతిది వెలితే భవిష్యత్తులో వైవాహిక జీవితంలో సమస్యలు తలెత్తవచ్చు.

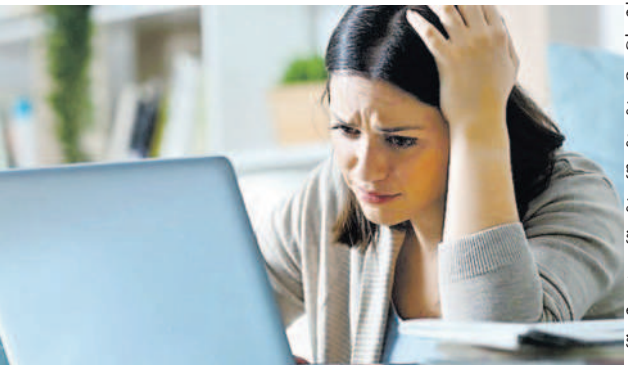
★ మీ బలహీనతలను అవతలి వారితో వివరించా వంతుకోవడమూ మంచిది కాదు. భవిష్యత్తులో అవే వారికి అయిదాలుగా మారతాయి.

★ మనమధ్యలో డబ్బు ప్రస్తావన రాకుండాదు లాంటి హద్దులు వక్రపెట్టే.. ఆర్థికాంశాల గురించి తప్పనిసరిగా మాట్లాడుకోవాలి. జీతం.. చిన్న విషయాల అనుకున్నవే పెద్దగా మారి ఇబ్బందులు తెచ్చిపెడతాయి. □



చిన్న విషయాల అనుకున్నవే పెద్దగా మారి ఇబ్బందులు తెచ్చిపెడతాయి. □

కుంగుబాటుని గుర్తించడం ముఖ్యం..



వెనుకపడుతుంటారు. అలసట, ఇతరత్రా ఆందోళనలు అన్నీ సాధారణమే అని కొట్టిపారేస్తుంటారు. కానీ, దీన్ని నియంత్రించకపోతే మరెన్నో అనారోగ్యకర దాడితీసే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు మానసిక నిపుణులు. మరి దీనిని గుర్తించాలో తెలుసా?

◆ ఒక్కసారి కంటిమీదకు కనుకూర్చు. వచ్చినా కలత నిద్దే. మరోసారి ఏదెనిమిది గంటలు నిద్రపోయాక కూడా అలసటగానే అనిపిస్తుంది. ఈ అలసట మనసునే కాదు.. శరీరాన్నీ ప్రభావితం చేస్తుంది. దాంతో ఒళ్లునొప్పులు, తలనొప్పి వంటివి సహజంగానే ఇబ్బంది పెడతాయి. వీటికి ఒత్తిడి, కుంగుబాటే కారణం కావొచ్చుట. మరి ఇలాంటి లక్షణాలు తరచూ కనిపిస్తుంటే చికిత్స తీసుకోవడానికి వెనుకాడొద్దు!

◆ చిన్నాన్ని విషయాల గుర్తుదవు.

తెలియని దిగులు వెంటాడుతుంది. దేనిమీదా ఏకాగ్రత ఉండదు. అప్పటికప్పుడు భావోద్వేగాల్లో తీవ్ర మార్పులు కనిపిస్తాయి. చిన్న విషయాలకే ఏడవడం, తీవ్రమైన కోపం, అపరాధభావం వంటివన్నీ కలగలపి కనిపిస్తుంటాయి.

◆ లైంగిక కాంక్షలు తగ్గడం కూడా కుంగుబాటు లక్షణమే.

మొదడులోని అనేక విషయాలు అలజడి లేవడమే ఇందుకు కారణం. ఎక్కువ రోజులు భాగస్వామికి దూరంగా ఉండటానికి యత్నిస్తుంటే ఓసారి వైద్యులను సంప్రదించడమే మేలు. □



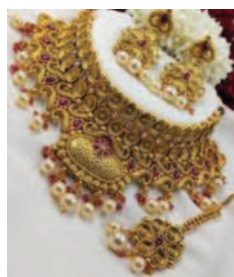
సజ్జాగింజలు, డ్రై ఫ్రూట్ తరుగు చేయాలి. ఆ తర్వాత తయారుచేసి పెట్టుకుననన పాల మిశ్రమాన్ని పోయాలి. ఆ పైన ఐస్క్రీమ్ ను చేయాలి. నల్లని ఐస్క్రీమ్ ప్లేవర్ ను వాడుకోవచ్చు. ఐస్క్రీమ్ ఎకునకకగా ఇష్టపడేవారు రెండు స్కూపిలూ వేసుకోవచ్చు. దీనిపై చాక్లెట్ ముక్కలు, డ్రైఫ్రూట్స్ తరుగుతో గార్నిష్ చేసుకుంటే నోరారించే వాక్లెట్ ఫలూడా రుచి.

పాన్ రజ్జీ ..

కావల్సినవి : తమలపాకులు-నాలుగు, జీలకర్ర-వెంచా, యాలకులు-రెండు, గుల్బంద్-పెద్ద చెంచా, కండెన్సెడ్ మిల్క్-70 ఎం.ఎల్. ఆర్గానిక్ ఘడి కలర్-పావు చెంచా, కార్బోనైట్-పెద్ద చెంచా, టూటీ ఫ్రూటీ, పుగర్ కన్ఫెట్టి (నూపర్ మార్కెట్లో దొరుకుతుంది), కొబ్బరి తురుము-రెండు చెంచాల చొప్పున, బియా గింజలు-వెంచా, పాలు-550 ఎం.ఎల్., సేవ్-పావు కప్పు, గులాబీ రేకులు, కీన్ మిస్-కొన్ని.

తయారీ : గిన్నెలో కార్బోనైట్ వేసి, 50 ఎం.ఎల్.పాలు పోసి ఉండలు లేకుండా కలిపి పెట్టుకనోలీ విననన గిన్నెలో బియాను చియిత్తనాలు వేసి, సీక్స్ రెండు చెవ్చాల సర్వఫేడర్ ను అరగ్గను సీట్లో కరిగించి ఆ మిశ్ర మంలలో బంగారు నగ లను ఒక రాత్రంతా నాననిచ్చి తెల్లవారాక బ్రష్ తో శుభ్రపరుచుకోవాలి. ఆ పిదప క్లాత్ తో తుడిచి పెట్టుకోవాలి. □

ఆభరణాలు మన్నాలంటే ..



నగలను కొనేటప్పుడు వాటి ధరగూర్చి కాక నాణ్యతగూర్చి ఆలోచించడం ముఖ్యం. * ఆభరణాలకు మురికిపడితే పాలిష్ పెట్టించకూడదు. పాలిష్ పెట్టించకండా

భయం లేదిక

పరిస్థితులు ఎప్పుడు మెరుగుపడుతాయి, వెంటాడే కుటుంబ సమస్యలు ఇలా ఒక్కటేమి! అన్నీ కలిపి మనల్ని నెమ్మదిగా ఉండనివ్వవు. ఈ పరిస్థితుల్లో దేవుడు మనకొక మంచి వాగ్దానం ఇస్తున్నాడు, 'భయపడకుడి' అని. మనం భయం లేకుండా జీవించాలంటే ఒక్కటే మార్గం, దేవుడితో పెనవేసుకుని జీవించడం. నిత్యం ప్రార్థన విజ్ఞాపనలతో దేవుడిని వేడుకుంటూ ఉండాలి. ఏ పరిస్థితుల్లోనైనా దేవుడిపై ఆధారపడి జీవించడం అలవర్చుకోవాలి. అనేకులు తమకు ఆస్తిపాస్తులు, బంధువర్గ బలం, కుటుంబసభ్యులు అంద వంటివాటిపై ఆధారపడి, నిర్భయంగా, ధైర్యంగా జీవిస్తుంటారు. అయితే మనకైతే దేవుడే మన



మన బలహీనతలను దేవుడి దేవుడు 'భయపడకుడి' అని మనకు ఆభయం ఇస్తున్నాడు. కాబట్టి ముందుగా మనం నిత్యం దేవుడితో మన అనుభంధం, అన్వేషణతో ఏవిధంగా ఉండో పరిశీలించుకుంటూ ఉండాలి. పాపపురోకంలో మనం కూడా ఎన్నో తప్పులు, పొరపాట్లను చేస్తుంటాం. అయితే మనస్సుగ్రిగా దేవుడిని క్షమాపణ వేడుకుని, సరిచేసుకుని, ఆయన రక్తంలో మనల్ని మనం శుద్ధీకరించుకుని, దేవుడి సహవాసంలో ముందుకు సాగిపోవాలి. మనం దేవుడిపై ఆధారపడి జీవిస్తున్నాం అని మనమేదో పిరికివారంగా భావించకూడదు. ఆయన సర్వాధికారి, సార్వభౌమాధికారి, సమస్త సృష్టికర్త అయిన దేవాదేవుడికి మనల్ని మనం అర్పించుకుని, జీవించడం కంటే ధన్యకర్మమని మరోకటి లేదని గుర్తించాలి. కాబట్టి ధైర్యంగా దేవుడి సన్నిధిలోకి చేరి, మన సమస్యలను, భయాలన్నీంటిని ఆయనకు విన్నవించుకుందాం.

-వి.వాణిపుత్త

లంతర్వాణి

బెంగళూరుకు చెందిన **వీణా అంబరిష** బస్సు ప్రమాదంలో కుడి కాచిని కోల్పోయింది. ఆ తరువాత డిప్రెషన్ బారిన పడింది. ఆ చీకటి నుంచి అతి కష్టం మీద బయటపడి ఆర్థికతరంగా ఆగిపోయిన చదువును కొనసాగించింది. ఆ తరువాత ఎంబీఎ చేసింది. 'కరీ దోశ' ఘడ్ స్టాల్ ప్రారంభించి తన కాళ్ల మీద తాను నిలబడుతూ ఎంతో మందికి స్ఫూర్తి ఇస్తోంది వీణా అంబరిష. కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం.. భరతనాట్యం డ్యాన్సర్ అయిన వీణ తన ఆరంగేట్రం కోసం సన్నాహాలు చేసుకుంటోంది. కాలిజీకి వెళ్లడానికి రోడ్డు దాటుతున్నప్పుడు బస్సు ఢీకొట్టడంతో ప్రమాదానికి గురైకుడికాలు కోల్పోయింది. హాస్పిటల్ నుంచి డిశ్చార్జి అయిన తరువాత వాకింగ్ స్పీక్ తో నడవడం మొదలుపెట్టింది. చాలా కష్టంగా అనిపించేది. భరతనాట్య కళాకారిణిగా పేరు తెచ్చుకోవాలని ఎన్నో కలలు కన్న వీణ తనకు జరిగిన ప్రమాదాన్ని జీర్ణింపుకోలేకపోయింది. కలల రెక్కలు విరిగిన బాధ ఆమె కళ్లలో కన్నీరై కనిపించేది.

నాకు ఇలా జరిగిందేమిటి! అని ఒకటికి పదిసార్లు అనుకోవడంవల్ల వీణ పరిస్థితి ఎక్కడి దాకా వెళ్లిందంటే.. అత్త హత్య చేసుకోవడం తప్ప మరోదారి లేదు అని బలంగా అనుకునేంతగా. అయితే వీణ తన నిర్ణయం మార్చుకోవడానికి ఒక దృశ్యం కారణం అయింది. ఆ దృశ్యం తనకు వెక్-కాలీగా పనిచేసింది. ఫిజికల్ డిజెబిలిటీ సర్టిఫికేట్ తీసుకోవడానికి విక్టోరియా హాస్పిటల్ కు వెళ్లిన వీణ ఆక్కడ ఒక మహిళను చూసింది. ఆమెకు రెండు కాళ్లు లేవు. ఆమె తన బిడ్డను లాలిస్తూ బువ్వ తినిపిస్తోంది. ఒక క్షణం ఆమె ముఖం వైపు చూసింది వీణ. రవ్వంత బాధ కూడా ఆమె ముఖంలో కనిపించలేదు. జీవనోత్సాహంతో ఆ ముఖం వెలిగిపోతోంది. తాను ఏదైతే పెద్ద సమస్యలు అనుకుంటుంటే అవి గాలిలో దూదిపింజిల్లా ఎగిరిపోయాయి. ఈ ఒక్క రివ్యం వీణ ఆలోచనలో పూర్తి మార్పు తీసుకువచ్చింది. 'ఏదో సాధించాలి' అనే ఉత్సాహం మనసులోకి వచ్చింది. ఆగిపోయిన చదువును కొనసాగించింది. మంచి మార్పులతో పరీక్షలు పాసింది. ఆ తరువాత ఎంబీఎ

పూర్తి చేసింది. బ్యాంకులలో సేల్స్ అఫీసర్ గా, ఐటీ పరిశ్రమలో సాఫ్ట్ వేర్ టెస్టర్ గా పనిచేసింది. ఒకవైపు గంటల కొద్దీ చేసేత ఉద్యోగం.. మరోవైపు పిల్లల అలానా పాలనా కష్టమనిపించింది. ఒక సాల్ అమెరికన్ కంపెనీలో పనిచేస్తున్నప్పుడు ఎడతెగకుండా జరిగే కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం.. ఇన్ ఫెక్షన్ వచ్చి హాస్పిటల్ లో పదిహేను రోజులు ఉండాలి వచ్చింది. ఈ సమయంలోనే సొంతంగా ఏదైనా చేయాలని నిర్ణయించుకుంది వీణ. దానికి ఫిటినెస్ ట్రెయినర్ అయిన ఆమె భర్త ప్రోత్సాహం తోడ్పడింది. గత సంవత్సరం బెంగళూరులో 'కరీ దోశ' పేరుతో దోశ



ప్రత్యేకత ఉంటేనే విజయం సాధిస్తాం..



సాధిస్తుంది. మరి 'కరీ దోశ' సైవల్ ఏమిటి? కరీదోశే ! తమిళనాడులోని మధురై ప్రాంతంలో 'కరీ దోశ' విలీచే

స్టాల్ మొదలు పెట్టినప్పుడు 'ఎంబీఎ చదివి ఇదేమిటి' అన్నట్లుగా మాట్లాడారు కొద్దిమంది. వారి మాటలేమీ పట్టించుకోలేదు వీణ. ప్రత్యేకత ఉంటేనే ఘడ్ స్టాల్ అయినా పెద్ద వ్యాపారమైనా విజయం

వేడి వేడి దోశ దానిపై ఆమ్మెట్, మటన్ కీమా చాలా ఫేమస్. కరీ దోశ బెంగళూరులో కూడా హిట్ అయింది. ఈ దోశ కోసం కస్టమర్లు పొద్దున్నే లైన్ కడతారు. స్టాల్ ప్రారంభించడానికి ముందు 'కరీ దోశ' రుచులలో ప్రావీణ్యం సంపాదించడానికి రెండు నెలల పాటు ఇంట్లోనే ఉంది వీణ. వంటగది తన పాఠశాలగా, ప్రయోగశాలగా మారింది. 'కరీ దోశ' స్టాల్ పొద్దున ఏడు నుంచి మధ్యాహ్నం వన్నెండు వరకు అందుబాటులో ఉంటుంది. ఇక మిగిలిన సమయంతా ఇంట్లోనే పిల్లలతో గడుపుతుంది వీణ.

చిరునవ్వు సందేశం.. బాధ లేదని ఎవరికి? బాధ పడుతూ కూర్చోవడం కంటే దాని నుంచి బయట పడడానికి కొత్తబాట వెదకాలి. మనకంటే ఎక్కువ బాధలు పడుతున్న వారు, పెద్ద పెద్ద సమస్యల్లో ఉన్న వారు ఎంతోమంది మన చుట్టుపక్కలే ఉన్నారు. అంత కష్టంలోనూ వారి పెదవి మీద కనిపించే చిరునవ్వు మనకు సందేశాన్ని ఇచ్చి ముందుకు నడిపిస్తుంది. □

వేసవిలో ఫిదా చేసే ఫలూడా !

సేమ్యా కస్టర్డ్.. కావల్సినవి : నెయ్యి-అర చెంచా, సేమ్యా-అర కప్పు,

వాడుకోవచ్చు. మొదలు చెంచా చొప్పున చాక్లెట్ సీరప్ ను గ్లాసుల్లో పోయాలి. మరికాస్త సీరప్ ను అన్ని వైపులా అతుక్కునేలా పోయాలి. కావాలనుకుంటే మరో చెంచానూ వేసుకోవచ్చు. ఇందులో రెండు చెంచాల చొప్పున సేమ్యా, నానబెట్టిన సేమ్యాను చియిత్తనాలు వేసి, సీక్స్ రెండు చెవ్చాల సర్వఫేడర్ ను అరగ్గను సీట్లో కరిగించి ఆ మిశ్ర మంలలో బంగారు నగ లను ఒక రాత్రంతా నాననిచ్చి తెల్లవారాక బ్రష్ తో శుభ్రపరుచుకోవాలి. ఆ పిదప క్లాత్ తో తుడిచి పెట్టుకోవాలి. □

చిక్కని పాలతో చల్లది ఐస్క్రీమ్ జోడీ.. చలువ చేసే సజ్జా/బియా గింజలు.. తొషకా సేమ్యా.. తియ్యది చాక్లెట్, తాజా పండ్లు.. పొషకాల డ్రైఫ్రూట్స్.. ఆకర్షించే టూటీఫ్రూటీలు.. చిట్టి చెర్రీలు.. అన్నీ కలసి.. మండే ఎండల్లో నోటికి రుచికరమైన ఫలూడాను అందిస్తున్నాయి. మరెండుకాలస్యం తయారు చేద్దామా మరి.

చిక్కని పాలు- నాలుగున్నర కప్పులు, కుంకుమ పువ్వు-పావు చెంచా, చక్కెర-పావుకప్పు, కస్టర్డ్ పౌడర్(వెనిల్లా ఫ్లేవర్)- రెండు పెద్ద చెంచాలు, సజ్జా గింజలు, దానిపై గింజలు, యాపిల్, నట్స్, టూటీఫ్రూట్-రెండు పెద్ద చెంచాల చొప్పున, డ్రాక్-అయిదు, చెర్రీ-ఒకటి. తయారీ : పొయ్యి మీద పాన్ పెట్టి నెయ్యి వేయాలి. అది వేడయ్యాక సేమ్యా వేసి చిన్న మంటపై లేత బంగారు రంగులోకి మారే వరకు వేయించి పెట్టుకోవాలి. పెద్ద గిన్నెలో పాలు పోసి, కుంకుమ పువ్వు వేసి గరితెతో కలుపుతూ ఉండాలి. మరిగే సమయంలో వేయించిన సేమ్యాను

జత చేయాలి. కానీపటి తర్వాత చక్కెర వేసి కరిగించాలి. ఏదెనిమిది నిమిషాలు మరిగించాలి లేదా సేమ్యా మెత్తబడేవరకు ఉడికించాలి. చిన్న గిన్నెలో కస్టర్డ్ పౌడర్ వేసి కప్పు పాలు పోసి ఉండలు లేకుండా కలపాలి. ఇప్పుడి కస్టర్డ్ ద్రవాన్ని మరిగే పాలలో పోసి బాగా కలపాలి. పాలు బాగా చిక్కబడి ట్రీమిగా అయ్యేవరకు కలుపుతూనే ఉండాలి. కస్టర్డ్ సేమ్యాను పెద్ద గిన్నెలోకి మార్చాలి. దీన్ని పూర్తిగా చల్లార్చి రెండు గంటలు ట్రైకెట్ పెట్టాలి. గిన్నెలో రెండు పెద్ద చెంచాల సజ్జా గింజలు వేసి, సీక్స్ పోసి పావుగంట నానబెట్టాలి లేదా అవి బాగా నాన వరకు చూడాలి. సరిగ్గ కోసం ... పొడవాటి గాజు గ్లాసుల్లో నానబెట్టిన సజ్జా గింజలు, ఆ తర్వాత చల్లని వర్షుసెల్లి కస్టర్డ్ ను వేసుకోవాలి. పై భాగంలో దానిపై గింజలు, డ్రాక్ పండ్లు, యాపిల్ ముక్కలను వేసుకోవాలి. వీటిపై నుంచి పావు కప్పు చల్లది వర్షుసెల్లి కస్టర్డ్ మరోసారి పోయాలి. చివరగా నట్స్, టూటీఫ్రూటీలు చెర్రీలతో గార్నిష్ చేసుకుంటే సరి.

పాల్స్

కావల్సినవి : సజ్జా గింజలు చెంచా, సీక్స్-కప్పు, కావల్సినవి -పెద్ద చెంచా, పాలు-అర కప్పు, వెనిల్లా ఐస్క్రీమ్ స్కూప్. తయారీ : సజ్జా గింజలను సీక్స్ లో వేసి అరగగల సానబెట్టాలి. ఇవి పూర్తిగా తినిపి పిల్లలకున్నాక, వీటిలో రోజ్ సీరప్ పోయాలి. అర కప్పు కాచి చల్లార్చిన చిక్కటి పాలను జత చేయాలి. చివరగా



ఐస్ క్రీమ్ వేసుకోవాలి. అంతే నన్నీ, టేస్టీ పాల్స్ ఫలూడా రుచి. □

