

మైనారిటీల సంక్షేమానికి



విజయవాడ, అక్టోబరు 14, ప్రభాతవార్త ప్రతినీధి: క్రైస్తవులతో సహా మైనార్టీ వర్గాల సంక్షేమానికి ప్రత్యేక కార్యచరణను చేపట్టి ఆమలు చేస్తున్నామని ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి స్పష్టం చేసారు. క్రైస్తవులదరికి ప్రతి జిల్లా కేంద్రంలో కమ్యూనిటీ హాలు ఉండాలనే అంశంపై ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటుందన్నారు. క్రైస్తవ మిషనరీల ఆస్తుల విషయంలో ప్రభుత్వం దృష్టి పెడుతుందన్నారు. వీటిని కట్టాచేసేందుకు ప్రయత్నించే శక్తుల

ప్రత్యేక కార్యాచరణ

**క్రైస్తవ మిషనరీలు, చర్చిల ఆస్తుల పరిరక్షణ
త్వరలో క్రైస్తవ భవనం అందుబాటులోకి**

కులమతాలకు అతీతంగా సంక్షేమం: సిఎం జగన్

చర్యలను పూర్తిస్థాయిలో నియంత్రిస్తామన్నారు. పురాతన ప్రాచీనాలయాల పరిరక్షణ విషయం ప్రభుత్వం కీలకం తీసుకుంటుందన్నారు., క్రైస్తవ మతాన్ని అనుసరించే దళితులకు ఎస్సీ రిజర్వేషన్ కల్పించాలనే డిమాండ్ పై కేంద్రంతో సంప్రదింపులు జరుపుతున్నామన్నారు. ఈ విషయంలో ఇప్పటికే ఎసి అసెంబ్లీ తీర్మానంచేసి కేంద్రానికి పంపిందన్నారు. అయితే విషయం న్యాయస్థానం పరిధిలో ఉందన్నారు. న్యాయపరమైన చిక్కులు పరిష్కారమైతే, ప్రభుత్వం తక్షణం కేంద్రం అనుమతితో చట్టం తేవడానికి ప్రయత్నం చేస్తుందన్నారు. క్రిస్టియన్ మైనార్టీ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ జాన్ వెస్లీ

ఆధ్వర్యంలో క్రైస్తవ సంఘాల ప్రతినిధులు పలు సమన్వయపై సిఎం జగన్ నేను కలుసుకుని వినతి పత్రం సమర్పించారు. ఆయనకు విరుసత్కారం చేసి ప్రార్థనలు చేసారు. ఈ సందర్భంగా సిఎం జగన్ మాట్లాడుతూ దళిత క్రైస్తవులను ఏస్సీలుగా పరిగణించాలనే విషయంలో తానుపాదయాత్రలో చేసిన వాగ్దానానికి కట్టుబడి ఉంటామన్నారు. మతం మారినంత మాత్రన పేద రికం పోతుందా అని మీరు ప్రశ్నించారు. నిజమే ఆ దిశలో ఆలోచించిస్తున్నామనే పేదరిక నిర్మూలన దిశలో ప్రభుత్వం ఎన్ని అడ్డంకులు ఎదురైన ముందుకు సాగుతుందన్నారు. పెత్తందారులు వారి

వర్గ ప్రయోజనాలను ఆలోచించి ఇబ్బందులు పెడు తున్నా తమ ప్రభుత్వం ముందడుగులు వేస్తూ పోతుందన్నారు. ఈ ప్రభుత్వం మతాలు, కులాలు, వర్గాలకతీతంగా పేదరికమే అర్హతగా సంక్షేమం అందిస్తుందన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన వివిధ సంక్షేమ కార్యక్రమాలతో నిరుపేదలకు మేలు జరుగుతుందన్నారు. పారదర్శకంగా, వివక్షలేకుండా వారికి పథకాలు అందుతున్నాయన్నారు. పాస్ పోర్టుకు గౌరవ వేతనం ఇచ్చి సహకారం అందిస్తున్నామన్నారు. క్రైస్తవులకు న్యూజన్ వాటికలు కేటాయిం చేం దుకు కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నామన్నారు. చాలా ప్రాంతాల్లో ఈ సమస్య >>2



**భారత్ దెబ్బకు
పాక్ చిత్తుచిత్తు!**

7వికెట్లతో టీం ఇండియా ఘన విజయం -వివరాలు 'ఆట'లో

రూ. 20 వేల కోట్లతో మత్స్యరంగానికి ప్రోత్సాహం

**రాష్ట్రంలో మత్స్యరంగం అభివృద్ధికి రూ. 2,500 కోట్లు మంజూరు
దేశంలో 30% మత్స్యసంపద ఎపిలోనే**

**త్వరలోనే జువ్వలదిన్నె ఫిషింగ్ హార్వర్ జాతికి అంకితం
కేంద్ర మత్స్య, పశుసంవర్ధకశాఖ మంత్రి పురుషోత్తం రూపాల వెల్లడి**



శనివారం నెల్లూరులో ఏర్పాటుచేసిన సింహపురి సేంద్రీయ మేళాను ప్రారంభిస్తున్న కేంద్రమంత్రి పురుషోత్తం రూపాల

నెల్లూరు, అక్టోబరు 14 ప్రభాతవార్త-విద్య: ప్రధానమంత్రి మత్స్య సంపద యోజన పథకం ద్వారా దేశంలోని మత్స్యరంగాన్ని ప్రోత్సహించేందుకు రూ. 20వేల కోట్లు ఖర్చు చేయ నున్నామని కేంద్ర మత్స్య, పశుసంవర్ధక, పాడిపరిశ్రమల శాఖ మంత్రి పురుషోత్తం రూపాల పేర్కొన్నారు. శనివారం సగరంలోని స్థానిక విఆర్ సి మైదానంలో ఏర్పాటుచేసిన సింహపురి సేంద్రీయ మేళాను ఆయన రాష్ట్రమత్స్యశాఖమంత్రి సీదీరి అప్పలరాజుతో కలిసి ప్రారంభించారు. తొలుత సేంద్రీయ, మత్స్యఉత్పత్తుల, ఆహార పదార్థాలు, విరుధాన్యాల స్టాల్స్ ను మంత్రులు సందర్శించారు. అనంతరం ఏర్పాటుచేసిన సభలో ఈ సందర్భంగా కేంద్ర మంత్రి పురుషోత్తం మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో మత్స్యరంగ అభివృద్ధికి కేంద్ర పూర్తి సహాయ సహకారాలు అందిస్తుందన్నారు. ఇప్పటికే రూ. 2500కోట్లరూపాయలతో ఏర్పాటుచేసిన ప్రాజెక్టులను ఆంధ్రాకు ఇవ్వాలని జరిగిందన్నారు. మరో రెండు ప్రాజెక్టులకు కూడా తమ రాష్ట్రానికి ఇవ్వాలని ప్రశ్నా ప్రతినిధులు కోరుతున్నారని, దీనిపై త్వరలోనే మంచి నిర్ణయం తీసుకుంటామన్నారు. ప్రధానమంత్రి మత్స్యసంపద యోజన పథకంకింద అత్యధికంగా ఆంధ్రా >>2

చంద్రబాబు ఆరోగ్యం బాగానే ఉంది
ఆయన వ్యక్తిగత డాక్టర్ల సూచనతోనే మందులు వాడుతున్నాం
కోర్టు ఆదేశాన్ని ఎసి ఏర్పాటు
కోస్తా జిల్లాల జైళ్లశాఖ డివిజన్ రివికరన్

శనివారం రాజమండ్రిలో మీడియాతో మాట్లాడుతున్న జైళ్లశాఖ డివిజన్ రివికరన్ ఉమ్మడి తూర్పుగోదావరి జిల్లా బ్యూరో, అక్టోబరు 14, ప్రభాతవార్త : రాజమండ్రి సెంట్రల్ జైల్లో రిమాండ్ ఖైదీగా ఉన్న మాజీ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఆరోగ్య, భద్రత విషయంలో అప్రమత్తంగాఉంటూ అన్ని చర్యలు తీసుకుంటున్నామని కోస్తా జిల్లాల జైళ్ల శాఖ డివిజన్ రివికరన్ స్పష్టం చేశారు. శనివారం రాజమండ్రిలో మీడియాతో మాట్లాడిన ఆయన పలు అంశాలను వివరించారు. చంద్రబాబు నాయుడుకు రాజమండ్రి ప్రభుత్వాసుపత్రి నుండి 5గురు ప్రత్యేక వైద్య నిపుణులు ఆధ్వర్యంలో వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించడం జరిగిందన్నారు. వీరిలో ఆస్పియేట్ ప్రొఫెసర్ విభాగం సిపావీఎమ్ శివకుమార్, ఆసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ డెర్మటాలజీ విభాగం డాక్టర్ సిపావీఎమ్ సునీత దేవి, ఆసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ అనస్నీషీ >>2



బాంబుదాడులతో ధ్వంసమైన గాజా నగరం

హమాస్ టాప్ కమాండర్ హతం

ఉధృతరూపందాల్చిన గాజా 'వార్'
1,300 భవనాలు నేలమట్టం
2,215కు పెరిగిన మృతులు
24 గంటల్లో గాజా ఖాళీ చేయాలని ఇజ్రాయేల్ పంకుం

జెరూసలెం, అక్టోబరు 14: ఇజ్రాయేల్-పాలస్తీనా యుద్ధంలో హమాస్ సీనియర్ కమాండర్ మృతి చెందినట్లు ఇజ్రాయేల్ సైన్యం తెలిపింది. గాజాస్ట్రిప్ లో జరిగిన వైమానిక దాడిలో హమాస్ ఉగ్ర గ్రూప్ లోని సీనియర్ సభ్యుడు మురార్ అబూ మురాద్ నీ హతమార్చినట్లు ఇజ్రాయేల్ డిఫెన్స్ ఫోర్స్ (ఐడిఎఫ్) వెల్లడించింది. అబూమరాద్ గత వారం ఇజ్రాయేల్ ప్రజలను ఊచకోత కోసం టైమ్ లో ఉగ్రవాదులకు దిశానిర్దేశం చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు. అతడిని లక్ష్యంగా చేసుకున్న ఇజ్రాయేల్ మట్టుబెట్టింది. అయితే హమాస్ శనివారం కూడా ఇజ్రాయేల్ పై దాడులను కొనసాగించింది. ఈ దాడుల్లో వందల సంఖ్యలో ప్రజలు ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. ఇప్పటివరకు ఇజ్రాయేల్ లో 13 వందలకుపైగా మరణించగా.. ఇజ్రాయేల్ ఎదురుదాడుల్లో గాజాలో 1500 మందికిపైగా మృతి చెందారు. ఇజ్రాయేల్ లో దాదాపు 1500 మంది హమాస్ ఉగ్రవాదులు హతమయ్యారని ఇజ్రాయేల్ పేర్కొంది. ఇజ్రాయేల్-హమాస్ యుద్ధం మరింత తీవ్రరూపం దాల్చుతోంది. >>2



సరిక్రొత్త డిజైన్ ల బంగారు ఆభరణాలతో ఈ పండుగ సంబరాలను జరుపుకోండి.

VVS EF నాణ్యత గల డైమండ్స్ ప్రత్యేక ధర ₹60000 కాపీరేటు

HDFC BANK

FESTIVE TREATS Upto ₹5000* Instant Discount Only on HDFC Bank Credit Cards

Offer: 15% Instant Discount on HDFC Bank Credit Cards. Validity: 15th Oct to 15th Nov 2023. *T & C apply. Attractive offers on online purchase also.

VAIBHAV JEWELLERS

Relationships, By Design

నవగ్రహ శాంతి హోమం పైడిపాల సూరిబాబు దంపతులు

-హజరైన రాష్ట్ర టీడిపి ఉపాధ్యక్షులు జ్యోతుల నెహ్రూ
-భగవంతుడి ఆశీస్సులతోచంద్రబాబు సంపూర్ణ
ఆయురారోగ్యాలతో సత్య శినుడిగా బయటకు రావాలి నెహ్రూ

జగ్గంపేట/గండ్లపల్లి అక్టోబర్ 14 (ప్రభాతవార్త) : రిలే నిరాహార దీక్ష శిబిరం వద్ద కాకినాడ జిల్లా టీడిపి అధ్యక్షులు జ్యోతుల నవీన్ తలపెట్టిన తొమ్మిది రోజుల నవగ్రహ శాంతి హోమం మూడవరోజు మల్లిశాల క్లస్టర్ ఇంచార్జ్ పైడిపాల సూరిబాబు, చంద్రావతి దంపతులు హోమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి రాష్ట్ర టీడిపి ఉపాధ్యక్షులు జ్యోతుల నెహ్రూ హాజరై పూజా కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ న్యాయపోరాటం, ధర్మపోరాటంతో పాటు భగవంతుడి ఆశీస్సులతో చంద్రబాబు సత్య శీలుడుగా కడిగిన బయటికి రావాలని ఆయనకు సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలతో రాష్ట్రానికి మళ్ళీ ముఖ్యమంత్రి అవ్వాలని ఈ నవగ్రహ శాంతి హోమం నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్సీఎస్ అఫ్లరాజు, కొత్త కొండబాబు, మల్లిసాల సర్పంచ్ సర్వసిద్ధి నూక రత్నం లక్ష్మణరావు, మల్లిశాల ఎంపీటీసీ1 కనవరెడ్డి సూర్య కుమారి రామకృష్ణ, రేఖ బుల్లి రాజు, సుంకవపిల్లి వీర వెంకట సత్యనారాయణ, దావర్తి సీతారామయ్య, చింతల కన్నారావు, డేగల సత్తిబాబు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



హాస్పిటల్ సమైక్య కృషితో సాధించిన విజయం “టైమ్స్ బెస్ట్ బిజినెస్” అవార్డు....
: అవార్డు మరింత బాధ్యత పెంచినది
: ట్రస్ట్ హాస్పిటల్ ఎం.డి కల్యాణ్ చక్రవర్తి

కాకినాడ అక్టోబర్ 14(ప్రభాతవార్త) ఆత్మాధునిక వైద్య సదుపాయాలతో విశిష్ట సేవలు అందిస్తున్న ట్రస్ట్ హాస్పిటల్ కు అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకమైన టైమ్స్ బెస్ట్ బిజినెస్ అవార్డు 2023 తమ హాస్పిటల్ కు రావడం పట్ల ట్రస్ట్ మల్టీ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్స్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ వై కల్యాణ్ చక్రవర్తి , వైద్యులు,హాస్పిటల్ సిబ్బంది హర్షం వ్యక్తం చేశారు . అవార్డు పొందిన నేపథ్యంలో శనివారం హాస్పిటల్ ఆవరణలో యాజమాన్యం, వైద్య బృందం మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు. సమావేశంలో ఎం.డి కల్యాణ్ చక్రవర్తి మాట్లాడుతూ 2023 టైమ్స్ బెస్ట్ బిజినెస్ అవార్డుల ప్రధానోత్సవం గాను టైమ్స్ సంస్థ గత నెల 29 న విజయవాడలో నిర్వహించిన కార్య క్రమంలో ప్రముఖ అధిరులుగా విచ్చేసిన శ్రీయూ శరణ్,మెక్సీన్ కోర్ ఫిర్మాదా చేతులు మీదుగా తమ హాస్పిటల్ తరుపున అవార్డును తాను అందుకున్నానని అన్నారు. ఈ అవార్డు రావటం, గౌరవప్రదమైన గుర్తింపు పొందడం తమకు ఎంతో గర్వకారణంగా ఉందని, ఆ అవార్డు తమ వైద్యబృందం, నర్సింగ్,ఆసుపత్రి సిబ్బంది సమైక్య కృషితో సాధించిన విజయం అని అన్నారు ఈ అవార్డు ఆనుపత్రిలో ఆరోగ్య ప్రమాణాలు పెంపొందించడంలో మా నిరంతర అంకితభావానికి, గణనీయమైన కృషికి అద్దంపడుతుందని,తాము మరింత పారదర్శంగా సేవలు నిర్వహించటానికి దోహదం చేస్తుందన్నారు. ఈ సందర్భంగా హాస్పిటల్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్లు డాక్టర్.ఎస్.సి.హెచ్.ఎస్ రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ తమకు ప్రతిష్టాత్మకమైన అవారు రావటంచాలా సంతోషకరమని,భవిష్యత్ ప్రణాళికలో భాగంగా ప్రస్తుతం ఉన్న 200 వడకల సామాన్యస్థాని మరింత విస్తరించడం, అదనపు శాఖలను ప్రారంభించడం స్వరా ఆపాధారణ వైద్య సేవలను ప్రజలందరికీ అందుబాటులోకి తీసుకువస్తామని,హాస్పిటల్ సేవలు మరింత విస్తృతం చేస్తామన్నారు.అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో, నిష్ణాతులైన వైద్యబృందంతో, అత్యున్నత సాంకేతిక ప్రమాణాలతో, 24/7 అత్యవసర సేవలతో అన్ని వైద్య విభాగాలు ఒకేచోట కలిగి, గత 13 సంవత్సరాలుగా నవ్యాంధ్ర ప్రజలకు వైద్య సేవలందిస్తూ, వైద్యరంగంలోనే తలమానికంగా తమ హాస్పిటల్ నిలబడిందని,ముఖ్యంగా ఇప్పటి వరకు 65కు పైగా కిడ్నీ మార్పిడి శస్త్ర చికిత్సలు విజయవంతముగా నిర్వహించి, ప్రతీ శాఖలోనూ అత్యుత్తమ వైద్యసేవలందిస్తున్నామని టైమ్స్ బెస్ట్ బిజినెస్ అవార్డు రావడం తమ హాస్పిటల్ కు మన జిల్లాకు గర్వకారణమన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి హాస్పిటల్ డైరెక్టర్లు డా.ఆర్ శ్రీనివాస్ మూర్తి,డా.బి.సురేంద్రనాథ్,డా.డి.వి.ఎస్ సోమయాజులు,డా.సాన ప్రవీణ్, డా.ఎం ఫణి రఘవ భూషన్,డా.యు రామకృష్ణ,డా.ఎన్ ఉమ,డా.యు కిషోర్, డా.పి.వి.నిశాంత్,డా.సూర్య ప్రకాష్ నాయుడు,డా.చంద్రమౌళి,డా.నందిష్,డా.వి.రఘవ,డాక్టర్ స్వాతి హాస్పిటల్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



విద్య వైద్యానికి పెద్దపీట రాష్ట్ర హోమ్ మంత్రి వనిత

శాశ్వహది అక్టోబర్ 14 (ప్రభాతవార్త): రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విద్య వైద్యం కోసం అధిక ప్రాధాన్యత నిస్సించిన రాష్ట్ర హోమ్ శాఖ మంత్రి డా. తానేటి వనిత పేర్కొన్నారు. జాతీయ ఆరోగ్య మిషన్ నిధులు 50 లక్షలతో మలకపల్లి గ్రామం లో నిర్మించే ఆస్పత్రి అదనపు గదుల నిర్మాణానికి మంత్రి వనిత భూమి పూజ చేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం పేద ప్రజలకు అన్ని రకముల వైద్య సేవలు అందుబాటులోకి తెస్తుందని, దీనితో పాటు మౌలిక వసతులు కూడా కల్పిస్తోందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి విచ్చేసిన మంత్రి మొదటిగా మండల వైకాపా మాజీ అధ్యక్షులు, మలకపల్లి సొసైటీ అధ్యక్షులు కుంట - ముక్కల కేశవ్ గృహనికి విచ్చేసి అనంతరం భూమి పూజ లో పాల్గొన్నారు. పి.ఎల్ సి. డాక్టర్ ప్రైవేట్, తహసీల్దార్ టి.రాధిక మలకపల్లి సొసైటీ అధ్యక్షులు కుంటముక్కల కేశవ నారాయణ, సర్పంచ్ రాపాక రాజేశ్వర్, జడ్పీ వైస్ చైర్మన్ పోసిన శ్రీభక్తి, ఏఎస్సీ చైర్మన్ వల్లభ శెట్టి శ్రీనివాస్, ఎంపీటీసీ జొన్నకూటి పోసారాజు, ఎంపీటీసీలు పూడి దుర్గ, నూదిన అనంత లక్ష్మి, కనీన వేతన చట్ట సలహా సభ్యులు పుప్పాల వెంకటరావు, పోసిన శ్రీకృష్ణదేవరాయలు, ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షులు నిర్మలా గంగారావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బల్లిపాడు లో ఇంటి పట్లాల పంపిణీ

ప్రతి పేదరిక మహిళకు స్వంత ఇంటి కల తీరాలని ముఖ్య మంత్రి జగన్ సవరణలు అమలుచేస్తూ ప్రతి ఒక్కరికీ ఇంటి స్థలం ఇచ్చి గృహ నిర్మాణాలు చేస్తున్నారన్నారు. మండలం లోని బల్లిపాడు గ్రామప్రజలకు ముందుగా టి.మెట్ల గ్రామంలో కేటా యింపగా, ఆ ప్రదేశాన్ని లబ్ధిదారుల అంగీకరించక పోవటం తో తిరిగి బల్లిపాడు గ్రామానికి దగ్గరలో మరో స్థలాన్ని గుర్తించి 30 మందికి కేటాయించినట్లు తెలిపారు. 90 రోజుల దరఖాస్తులు లో మరో 10 మందికి పట్టాలు ఇవ్వటానికి సిద్ధం చేసినట్లు తహసీల్దార్ రాధిక తెలిపారు. లబ్ధి దారులకు మంత్రి పట్టాల ను అందచేశారు. కార్యక్రమానికి వచ్చిన మంత్రి వనిత కి గ్రామ సర్పంచ్ శివరామ్ కృష్ణ ఉప సర్పంచ్ దయామని, పంచా యతీ కార్తవర్ధి హేమంతి పూల టోకే లతో స్వాగతం పలికారు. కార్యక్రమంలో వైకాపా మండల నాయకులు కాకర్ వెంకటేశ్వరరావు, గనిశెట్టి బంగారారాజు, కో - అప్పన్ మెంబెర్ కటారా, ఏ.ఎస్సీ వల్లభశెట్టి శ్రీనివాస్, నాయకులు అందుగల రవి, తదితరులు పాల్గొన్నారు. సమావేశం లో అర్హత ఉన్నప్పటికీ ఇంటి స్థలం రాలేదని మంత్రి ఎదుట చెప్పగా, ధరఖాస్తు చేసుకోమని తెలిపారు





తూర్పుగోదావరి, కాకినాడ

డా.బి.ఆర్ అంబేడ్కర్ కోనసీమ

వారం

తెలుగు జాతీయ దినపత్రిక

15 ఆదివారం, అక్టోబర్ 2023

6

కోనసీమ తిరుమల వాడపల్లి వెంకన్న ఆలయానికి పోటెన్షియల్ భక్తులు

ఆదాయం 31 లక్షలు (ఆలయ ఈవో ముదునూరి సత్యనారాయణ రాజు వెల్లడి)

అశ్రయపురం,అక్టోబర్ 14(ప్రభాత వార్త)

కోనసీమ తిరుమల వాడపల్లి శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి వారి దర్శనానికి శనివారం పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు పోటెత్తారు. కాగా స్వామి వారికి ఈ ఒక్క రోజే 31 లక్ష 30 వేల 203 రూపాయలకు పైగా ఆదాయం లభించినట్లు ఆలయ ఈవో ముదునూరి సత్యనారాయణ రాజు వెల్లడించారు. తెల్లవారుజాము నుంచి భక్తులు వివిధ మార్గాల ద్వారా కాలినడకన సైతం వాడపల్లి గ్రామానికి చేరుకుని గౌతమీ గోదావరి నదిలో పుణ్యస్నానాలు ఆచరించి క్యూలైన్లో నిలబడి స్వామిని దర్శించి మొక్కులు తీర్చుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయంలో ఆలయ చైర్మన్ రుద్రరాజు రమేష్ రాజు, కమిటీ సభ్యులు పి సురేష్ రాజు, రెడ్డి చందీ రవిదేవి, మెర్ల వెంకటేశ్వరరావు, మన్యం భాను, రొట్టె రాజేశ్వరి రాజబాబు, కే శాంధాంబ శ్రీనివాస్, ఏపుగంటి కవకారావు, శనగల సత్యనారాయణ, వాడపల్లి వెంకట సత్య సాయి, ఆలయ పర్యవేక్షకులురాపాక శ్రీనివాస్,



సిబ్బందినారాయణ, రామానుజన్, ఆలయ అధ్యక్షులు సిబ్బంది భక్తుల సౌకర్యార్థం వసతుల కల్పనకు, ఉచిత అన్నదానం తీర్చిపెట్టాల

పంటిజీకి సహాయ సహకారాలు అందించారు. అలాగే అశ్రయపురం ఎస్సె బి వై కిరణ్ కల్పనకు, ఉచిత అన్నదానం తీర్చిపెట్టాల

నియంత్రించి ఆలయం ఆవరణలో సాంతిభద్రతల అదుపునకు కృషి చేశారు.

చంద్రబాబు నాయుడు ఆరోగ్య పరిస్థితి బాగానే ఉంది

-చంద్రబాబు వ్యక్తి గత డాక్టర్ లు సూచనలతో మందులు మార్చి వాడతానన్నారు

-వైద్యాధికారులు రోజుకు 3సార్లు వైద్యపరీక్షలు చేస్తున్నారు

-ఏసీ అవసరమైతే కోర్టు ఆదేశాలతో ఏర్పాటు చేస్తాం

-కోస్తా జిల్లాల జైళ్ల శాఖ డీఐజీ రవికిరణ్

ఉమ్మడి తూర్పు గోదావరి జిల్లా బ్యూరో

అక్టోబర్ 14 (ప్రభాతవార్త): రాజమండ్రి సెంట్రల్ జైల్లో రిమాండ్

ఔదీగా ఉన్న మాజీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ఆరోగ్య, భద్రత విషయంలో అప్రమత్తంగా ఉంటూ అన్ని చర్యలు తీసుకుంటున్నామని కోస్తా జిల్లాల జైళ్ల శాఖ డీఐజీ రవికిరణ్ స్పష్టం చేశారు. శనివారం రాజమండ్రిలో మీడియాతో మాట్లాడిన ఆయన పలు అంశాలను వివరించారు. చంద్రబాబు నాయుడుకు రాజమండ్రి ప్రభుత్వాసుపత్రి నుండి బదుగురు ప్రత్యేక వైద్య నిపుణులు ఆధ్వర్యంలో వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించడం జరిగిందన్నారు. వీరిలో అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్ జనరల్ మెడిసిన్ విభాగం డాక్టర్ మార్గండేయలు, అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్ జనరల్ సర్జరీ విభాగం డాక్టర్ సిహెచ్ వివి శివకుమార్, అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ డెర్మటాలజీ విభాగం డాక్టర్ సి హెచ్ వి సునీత దేవి, అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ అనస్టిషియాలజీ విభాగం డాక్టర్ ఎన్ వి ఎస్ మహేంద్ర, పాథాలజీ విభాగం డాక్టర్ ఎస్ హిమజా బృందం చంద్రబాబును ప్రత్యేకంగా పరీక్షలు నిర్వహించి ఆయనతో స్వయంగా మాట్లాడి చంద్రబాబు



యొక్క ఆరోగ్య నివేదికను ఇవ్వడం జరిగిందని డి బి జి రవి కిరణ్ తెలిపారు. చంద్రబాబు వాడుతున్న మందులను డాక్టర్లు పరిశీలించారని ఆయన వ్యక్తిగత డాక్టర్లు ఇచ్చిన మందులనే ఆయన ప్రస్తుతం వాడుతున్నారని అందులో ప్రత్యేకంగా మార్చి వాడాలని చంద్రబాబుకు తెలివినా తన వ్యక్తిగత డాక్టర్లు నిర్ణయం మేరకే తాను వాడతాను తప్ప ప్రత్యేకంగా మార్చి

వాడనని తెలిపారన్నారు.చంద్రబాబు ప్రత్యేక హోదా కలిగిన వ్యక్తి అని ఆయనను ఆ హోదాలోనే చూస్తున్నామె తప్పు ఆయనను ఏ విధంగా కించపరచడం లేదని డిజిపి వివరించారు.మూలాభావ్ 45 నిమిషాల పాటు ఉంటుందని సమయం అవుతుందని చెప్పామే తప్ప ఏ ఒక్కరిని దూషణతో మాట్లాడలేదంటూ డిజిపి రవికిరణ్ తెలిపారు.

అన్నవరం సత్యదేవుని ముత్తంగి సేవ ఆభరణాలను పరిశీలించిన పీఠాధిపతులు

ఉమ్మడి తూర్పు గోదావరి జిల్లా బ్యూరో అక్టోబర్ 14 (ప్రభాతవార్త): అన్నవరం సత్యనారాయణ స్వామివారి సన్నిధిలో త్వరలో ప్రారం భించ సున్న ముత్యాల సేవ కోసం ఆభరణాలు నిధ్యమయ్యాయి. శుక్రవారం సాయంత్రం వీడిన విశాఖలో శ్రీ శారదా పీఠాధిపతులు స్వరూపానందేంద్ర, స్వాత్మా నందేంద్ర స్వాముకు చూపించారు. ముత్యాల ఆభరణాల తయారీలో వైపు జ్ఞాన్ని చూసి పీఠాధిపతులు ప్రశంసించారు. 16వ తేదీన ముత్యాల ఆభరణాలను అలంకరించి ఈ సేవను ప్రారంభించనున్నారు. ఈమేరకు పీఠాధిపతులు స్వరూపానందేంద్ర, స్వాత్మానందేంద్ర స్వాములను ఆలయ వర్గాలు ఆహ్వానించాయి. ప్రత పురోహితుల సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఈ ఆభరణాలను హైదరాబాదుకు చెందిన సుధీర్ శర్మ తయారు చేసారు. సుమారు మూడు కిలోల బరువైన ముత్యాలు, మణులు, నవరత్నాలను ఆభరణాల కోసం వినియోగించినట్లు ప్రత పురోహితుల సంఘం మాజీ అధ్యక్షులు నాగాభట్ల రవిశర్మ పీఠాధిపతులకు వివరించారు. సేవ కోసం ప్రత్యేకంగా ముత్యాల గొడుగును కూడా తయారు చేయించామని అన్నారు. ఇక ప్రతి సోమవారం ముత్యాల ఆభరణాలను అలంకరించి, ముత్తంగి సేవను నిర్వహిస్తామని ఆలయ ఏసీ రమేష్ బాబు తెలిపారు. సత్యనారాయణ స్వామి, అనంతలక్ష్మి సత్యపతి దేవి, ఈశ్వరులకు అలంకరించేందుకు ఆభరణాలు సిద్ధంగా ఉన్నాయని తెలిపారు. విశాఖ శారదా పీఠాధిపతులను కలిసిన వారిలో సూపరింబెండెంట్ మూర్తి, వేద పండితులు పురుషోత్తమ శర్మ, కొంపెల్ల మూర్తి తదితరులు ఉన్నారు

శరన్నవరాత్రులకు ముస్తాబు అవుతున్న దుర్గా మీనాక్షి ఆలయం

శంఖవరం అక్టోబర్ 14 ప్రభాతవార్త కోరిన కోర్కెలు తీర్చే కల్పవల్లిగా గ్రామ దేవతలుగా విరాజిల్లుతున్న అమ్మవారి ఆలయాల్లో శరన్నవరాత్రి పేరుకలు అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించేందుకు ముస్తాబు చేపడుతున్నారు సీతయ్యమ్మపేట పంచాయతీ పరిధిలో గల దుర్గా మీనాక్షి అమ్మవారి ఆలయంలో శరన్నవరాత్రులు నేటి ఉదయం 5 గంటలకు ఆలయ వ్యవస్థాపక ధర్మకర్త తులసి గుర్రప్ప వనవదు తులసి సాత్విక్,సౌందర్య దంపతులు తోపాటు కుటుంబ సభ్యుల చేతుల మీదుగా కలన ప్రతిష్ఠతో నవరాత్రి ప్రారంభం కానున్నాయి, తొమ్మిది రోజులు పాటు భక్తులు సమర్పించిన వివిధ వీరల అలంకరణతో నిత్యం సహస్ర పూజతో పాటు ప్రత్యేకంగా కుంకుమ పూజలు నిర్వహించనున్నామని ఆలయ పురోహితులు సతీష్ కుమార్ శర్మ తెలిపారు అదే విధంగా కత్తిపూడి లో గల కనకనర్మాలయం శంఖవరం శివారు న గల వన దుర్గా ఆలయం తోపాటు పలు గ్రామాల్లో గల అమ్మవారు ఆలయాలను ప్రత్యేక అలంకరణ తో ఆలయ నివాసుకులు సన్నద్ధం చేశారు ఆలయాల కు భారీ విద్యుత్ అలంకరణ చేపట్టారు.

నేటి అలంకరణ

శ్రీ బాలాత్రిపుర సుందరీ దేవి



“ప్రీతికారారసన గర్వితానల శిఖాసాక్షిం కళాం చిత్రతీం సావర్థాంబర ధారిణీం పరసుధావతాం త్రినేత్రజ్వలామ్ వందే పుస్తక పాశమంకుశధరాం ప్రగృహ్నితామంజుళాం తాంగోరీం త్రిపురాంపరాత్మరకళాం శ్రీపత్ర సంచారిణీమ్”

శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాలలో మొదటి రోజు దుర్గమ్మ బాలాత్రిపుర సుందరిగా భక్తులకు దర్శనమిస్తుంది. త్రిపురుని భార్య త్రిపుర సుందరీదేవి, అంటే ఈశ్వరుడి భార్య అయిన గౌరిదేవి అని అర్థం. మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తం, అహంకారం త్రిపుర సుందరీదేవి అధీనంలో ఉంటాయి. అభయహస్త ముద్రతో, ఆశ్రమాల ధరించిన ఈమెను ఆరాధిస్తే మనోవికారాలు తొలగిపోతాయి. ఈతల్లి నిత్యసంతోషాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. త్రిపుర సుందరీదేవి శ్రీపత్రంలోని త్రిపురాత్రయంలో మొదటి దేవతగా భక్తులచే పూజలందుకుంటుంది. బోధక విద్యకు ఈమె అధిష్ఠాన దేవతగా నిలిచివుంటుంది. అందుకే ఉపాసకులు త్రిపుర సుందరీదేవి అనుగ్రహం కోసం బాలార్చన చేస్తారు. సత్యంతానాన్ని అనుగ్రహించే దేవతగా త్రిపురసుందరీదేవి భక్తుల పూజలందుకుని వారిని అనుగ్రహిస్తుంది. ఈ రోజు రెండు నుంచి పదేళ్లలోపు బాలికలను అమ్మవారి స్వరూపంగా పూజచేసి కొత్త బట్టలు పెట్టాలి.

అలంకారం : అమ్మవారిని లేత గులాబీ వర్ణంతో లేదా కనకాంబరం వర్ణంతో పున్న పట్టుబీరను అలంకిస్తారు.
మంత్రం : “ఓం ఐం హ్రీం శ్రీం బాలా త్రిపుర సుందర్యై నమోనమః”
అనే మంత్రాన్ని 108 సార్లు జపించాలి.
నైవేద్యం : అమ్మవారికి బెల్లం పరమాన్నం కట్టెపొంగలి చేయాలి.
-భట్టిప్రోలు నటరాజకుమార్, ప్రభాతవార్త, విజయవాడ

మహిళా సాధికారత కోసం ..

మహిళా సాధికారత కోసం తన కెరియర్ను వదులుకున్నారా ఈమె. చేతవ్యాప్తంగా వేలాదిమందికి పుట్టగొడుగుల పెంపకంలో శిక్షణనిచ్చి ఆర్థికస్వావంబన కల్పించారు. ‘మహిళా రేడీ ఆఫ్ ఇన్ఫర్మేషన్’గా పేరు తెచ్చుకున్న డాక్టర్ హిరేషా చర్మం మనోగతమిది.

నాన్న సైన్యంలో కమాండెంట్. దీంతో చేత సరిహద్దు ప్రాంతాల్లోనే నా బాల్యమంతా గడిచింది. నాసిక్లో డిగ్రీ, చెన్నై నేషనల్ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ హెన్ ఆర్ట్లో హ్యూమన్ రిసోర్స్లో మాస్టర్స్ చదివా. దూరవిద్యలో ఎంబిఎ తర్వాత టాటా టెలికాంలో రెండేళ్లు ఉద్యోగం చేశా. ఆ అనుభవంతో ‘హంజెన్ టెక్నాలజీస్’ 2010లో హంజెన్ కన్సల్టెంట్స్ ప్రాకంభించా. ఉత్తరాఖండ్ను 2013లో వరద ముంచెత్తింది. సహాయక చర్యల్లో పాల్గొనడానికి ఓ ఎన్టీవీతో కలిసి.. దుస్థులు ఆహారం, నిత్యావసర వస్తువులూ అందించా. మగవాళ్లు పట్టణాలకు వలస వెళ్లడంతో పిల్లలు, మహిళలే అక్కడెక్కువ కనిపించారు. నిరక్షరాస్యతతో వారిపట్టి ఉపాధిలేదు. అడవి నుంచి కట్టలు తెచ్చి అమ్మి పిల్లలను పోషిస్తుంటారు. అక్కడి నుంచి తిరిగి వచ్చిన తర్వాతా వారే గుర్తొచ్చేవారు. నావంటు సాయమేదైనా చేయాలనిపించింది. శిక్షణ ఇచ్చి.... ఆ చర్యత ప్రాంతాల్లో పుట్టగొడుగుల పెంపకం విజయవంతం అవుతుందని తెలిసింది. అందులోనే వారికి శిక్షణనిస్తే నుంచిదనిపించి అధ్యయనం ప్రారంభించా. నిపుణులను కలుసుకున్నా. సోలాన్లోని ఐసిఎఆర్- డైరెక్టరేట్ ఆఫ్ మహిళా రిసెర్చ్ (డిఎమ్ఆర్) సెంటర్లో శిక్షణ తీసుకున్నా. ప్రభుత్వ శిక్షణ తరగతుల్లో చేరి మెలకువలు తెలుసుకొన్నా. మా క్యారెర్లోని చిన్న గదిలో ఆయిస్బర్ పుట్టగొడుగులు పెంచా.

ఆ తర్వాత ఉత్తరాఖండ్కెళ్లి మహిళలను కలుసుకొని వీటి పెంపకం ద్వారా ఉపాధి పొందొచ్చంటే ఎవరూ నమ్మలేదు. వాటి వల్ల కలిగే లాభాలను వివరించా. ఉచిత శిక్షణనిచ్చి, దానికి కావాల్సినవన్నీ అందించా. మొదట అయిదుగురు, ఆ తర్వాత 10 మంది వచ్చారు. ఇప్పుడా సంఖ్య 5 వేలకు చేరింది. వారు పండించేవాటిని మార్కెటింగ్ చేయడానికి 2015లో ‘హన్ ఆగ్రి కేర్’ ప్రారంభించా. రూ.60 లక్షల బ్యాంకు రుణంతో యూనిట్ను మొదలుపెట్టా. తెలంగాణలోనూ... టైనా వెళ్లి ఈ సాగు గురించి మరింత తెలుసుకొన్నా, డీఎమ్ఆర్ సహకారంతో హిమాచల్ప్రదేశ్, మధ్యప్రదేశ్, జమ్మూ-కశ్మీర్, మహారాష్ట్ర తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్లో వేలమంది మహిళలకు శిక్షణనిప్పించి ఆర్థిక స్వావంబన పొందేలా చేస్తున్నా. హైదరాబాద్ మల్లారెడ్డి విశ్వవిద్యాలయం వెజ్టాగ్ భారతీయ ఇంజనీరింగ్ సైన్ అండ్ టెక్నాలజీ ఇన్స్టిట్యూట్ యూనివర్సిటీ సహకారంతో మహిళలకు శిక్షణ ఇప్పిస్తున్నా. ఈ సాగుకావాల్సిన సెంటియ ఎరువును ప్రభుత్వమే అందించేది. కొవిడ్లో పంపిణీ అగింది. దీంతో సొంతంగా ఎరువు తయారీ నేర్పించా. ఇది కూడా వారికి ఉపాధి మార్గమైంది. అలాగే



ఆర్డర్లు లేక పండించిన పుట్టగొడుగులు వృథా కాకుండా పచ్చళ్లు అప్పుడాయి, కుకీస్ వంటివాటి తయారీలో శిక్షణనిచ్చా. టైనా, ఇండోనేషియాలో నుంచి మెడిసిన్లో మహిళామేలు వనకు దిగుమతి అవుతుంటాయి. వీటి పెంపకాన్ని నేర్పుకొని శిక్షణనిచ్చా. మిగతవాటికన్నా వీటి ధర 5వ రెట్లు ఎక్కువ. గతంలో ఉపాధి లేనివారంతా నెలకిప్పుడు రూ.15 వేల ఆదాయం పొందుతున్నారు. విదేశాలకూ ఎగుమతి చేస్తున్నారు. అలాగే ‘హన్ ఆగ్రి కేర్’ టర్నోవర్ రూ.3 కోట్లు. ఎంటర్ప్రైజింగ్ ఉమెన్ ఆంధ్ర ప్రెస్టార్, ‘మహిళా రేడీ ఆఫ్ ఉత్తరాఖండ్ వంటి 50కి పైగా అవార్డులను అందుకోవడం గర్వంగానూ ఉంది. □



ఆరోగ్యానికి నేతి కాఫీ



బ్లాక్, వాక్వెల్, కోల్డ్.. అంటూ బోలెడు కాఫీలు తాగుంటారు. మరి.. ఫీ కాఫీ? కాఫీలో నెయ్యంతో అని అశ్చర్యపోకండి. ఆరోగ్యానికి ఇది చాలా మంచిది అంటున్నారు

నిపుణులు. ● అమ్మాయిలు, మహిళల్లో హార్మోనుల్లో అసమతౌల్యత పెద్ద సమస్య. ఫీ కాఫీ ఆ సమస్యను అదుపులోకి తేవడంలో సాయపడుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. ఆరోగ్యం బాగుండాటి, బరువు తగ్గాలి అనుకునే వారికి ఫీ కాఫీ ఉత్తమ ఎంపిక. కప్పు కాఫీలో టేబుల్ స్పూను నెయ్యి కలిపి పరగడుపునే తీసుకోమంటున్నారు. దీనివల్ల తర్వాత ఏం తీసుకున్నా శరీరంలో ఇన్సులిన్ శాతం పెరగకుండా చూసుకుంటుందట. మధు మేహం, మెటబాలిజం సమస్యలున్న వారు దీనిని ప్రయత్నించవచ్చు. కెఫిన్తో కొందరిలో ఆందోళన రాండివి పెరుగుతాయట.

కాదు. త్వరగా శక్తి నిస్తుంది. దీన్నే కొవ్వు పదార్థంగా చూస్తూ కాఫీ.. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తూ శరీరంలో పేరుకున్న కొవ్వును తగ్గిస్తుంది. అలా బరువును అదుపు చేయడంలోనూ సాయపడుతుంది. పాలు, నెయ్యి పదని వారు మాత్రం డైటీషియన్ సలహా తీసుకోడం మంచిది. ● మెటబాలిజం మెరుగు పడాలంటే ఉదయాలను కొవ్వు, ప్రోటీన్లతో కూడిన ఆహారంతో మొదలు పెట్టాలి. అలాంటివారూ ఫీ కాఫీని పరగడుపున ఎంచుకోవచ్చు. వ్యాయామానికి ముందు దీన్ని తీసుకుంటే శరీరానికి ఇంధనంగా పనిచేస్తుంది. అయితే రోజులో రెండుసార్లు మించి మాత్రం ఈ కాఫీ వద్దు. ముఖ్యంగా సాయంత్రం 5 తర్వాత దీన్ని తీసుకోవద్దు. నిద్రలేమికి కారణమవుతుంది. □

అలాంటి వాటిని నెయ్యి తగ్గిస్తుంది. ●.. నెయ్యి ఆహారాన్ని తేలికా జీర్ణం చేయడమే

అత్యున్నత శుద్ధి పాద్యమినాడు అటుకులు పెట్టతారు. కాబట్టి అటుకుల బతుకమ్మ అని పిలుస్తారు. తంగెలు, గునుగు, తదితర పూలను రెండు ఎత్తుల్లో పేర్చి, గోరమ్మను వాటిపై పెడతారు. ఈ రోజు నైవేద్యం : బెల్లం, అటుకులు



తయారీ : ముందుగా కడాయిలో నెయ్యి వేసి అటుకులు వేయించాలి. వేడి తగ్గక కొంచెం బరకా పొడి చేసుకోవాలి. ఇందులో నెయ్యి, కొద్దిగా నీళ్లు పోసి ఉండలు రాకుండా ఉడికించాలి. పంపదార వేస్తూ కలియబెట్టాలి. దగ్గరగా అయ్యాక.. నేతిలో వేయించిన జీడివప్పు, కిస్మిన్, కుంకుమ పువ్వు వేసి కలపాలి. అంతే కేసరి.

బెల్లం మిఠాయి.. కావలసినవి : అటుకులు-2 కప్పులు, కొబ్బరి పొవడంలో తురుము-కప్పు, సాందర్య పోషణలో భాగంగా చాలామంది హాయిర్ డైలు చేసుకోవడం కామన్.

అయితే కొన్ని సందర్భాల్లో అవి చర్మానికి అంటుకొని అక్కడ మచ్చలాగా ఏర్పడుతుంది. ఇక ఎంత రుద్దినా ఓ పట్టాన పడవు. అయితే ఇలాంటి మచ్చల్ని తొలగించుకోవడానికి ఇంట్లోనే కొన్ని సహజసిద్ధమైన చిట్కాలున్నాయంటున్నారు సాందర్య నిపుణులు. మరి తెవంటో తెలుసు కుదాం..

● వెనిగర్లో ముంచి కాటన్ బాల్తో మచ్చ పడిన చోట రుద్దడం వల్ల అక్కడి మృత చర్మం తొలగి పోయి, మచ్చ పడిన ప్రదేశం తిరిగి కాంతివంత మవుతుంది.



అటుకుల ప్రసాదాలు

మిశ్రమంతో మోదకాలు చుట్టుకోవాలి. ఇవి రుచి, ఆరోగ్యం కూడా.

లడ్డు

కావలసినవి : అటుకులు-రెండు కప్పులు, పంపదార-కప్పు, కొబ్బరితురుము-అర కప్పు, యాలకుల పొడి- అర చెండా, నెయ్యి-తగినంత, జీడివప్పు, కిస్మిన్- అరకప్పు. తయారీ : కడాయిలో కాస్త నెయ్యి వేసి అటుకులు వేయించాలి. అవి కాస్త మేగక కొబ్బరి తురుము, యాలకుల పొడి వేసి ఇంకాస్త వేయించాలి. చల్లారాక గ్రెండ్ చేసి.. ఒక గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. అందులో జీడివప్పు, కిస్మిన్, పంపదార పొడి, నెయ్యి వేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని బాగా కలియబెట్టి.. చిన్న ఉండలుగా చుట్టుకోవాలి. ఇంకా తియ్యగా కావాలనుకుంటే.. మిక్స్డ్ ఫ్రైట్ జామ్ కొద్దిగా కలపవచ్చు. ఇవి వారం పాటు తాజాగా ఉంటాయి.



తియ్యటి అటుకులు...

కావలసినవి : అటుకులు-రెండు కప్పులు, కొబ్బరి పాలు-రెండు కప్పులు, పంపదార-కప్పు, ఆకుపచ్చ పుడ్ కలర్-కొద్దిగా. తయారీ : ముందుగా కొబ్బరిని గ్రెండ్ చేసి, అందులోంచి కొబ్బరి పాలు తీయాలి. నన్న సగ మీద ఈ పాలు మరిగిస్తూ అందులో పంపదార



నిమ్మ కాయను చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి. ఒక ముక్కను తీసుకొని దాంతో మచ్చ పడిన చోట అలాగే ఉంచిన తర్వాత గోరువెచ్చటి నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. దుస్తులపై పడిన మరకల్ని తొలగించడానికి మనం డిటర్జెంట్ ఉపయోగిస్తుంటాం. అయితే దీంతో చర్మంపై పడిన దై మచ్చల్ని కూడా పోగొట్టవచ్చు. ఇందుకోసం కాస్త డిటర్జెంట్ను పచ్చి పడిన చోట రాసి చేతివేళ్లతో నెమ్మదిగా రుద్దాలి. ఆపై గోరువెచ్చటి నీటిలో ముని వేళ్లతో రుద్దాలి. కొంతసేపటి తర్వాత గోరువెచ్చటి నీటితో కడిగేస్తే చక్కటి ఫలితం ఉంటుంది. ఒకవేళ ఈ చట్టాలను రాత్రి పడుకునే ముందు పోయింది నెమ్మదిగా రుద్దాలి. కానీపు అలాగే ఉంచిన తర్వాత గోరువెచ్చటి నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. దుస్తులపై పడిన మరకల్ని తొలగించడానికి మనం డిటర్జెంట్ ఉపయోగిస్తుంటాం. అయితే దీంతో చర్మంపై పడిన దై మచ్చల్ని కూడా పోగొట్టవచ్చు. ఇందుకోసం కాస్త డిటర్జెంట్ను పచ్చి పడిన చోట రాసి చేతివేళ్లతో నెమ్మదిగా రుద్దాలి. ఆపై గోరువెచ్చటి నీటిలో ముని వేళ్లతో రుద్దాలి. కొంతసేపటి తర్వాత గోరువెచ్చటి నీటితో కడిగేస్తే చక్కటి ఫలితం ఉంటుంది. ఒకవేళ ఈ చట్టాలను రాత్రి పడుకునే ముందు పోయింది నెమ్మదిగా రుద్దాలి. కానీపు

వేయాలి. అది కరిగాక అటుకులు, పుడ్ కలర్ వేసికలియబెట్టికొద్దిగా ఉడికించి దించేయాలి.ఈ తియ్యటి అటుకుల పైన కాస్త కొబ్బరి కోరు చల్లెత్తే.. రుచి పెరగడమే కాకుండా, మరింత ఆకర్షణీయంగా ఉంటుంది. □

ఆడ,మగ తేడాలెందుకు?

అన్నం తిన్న కంపం నుంచి తాగిన కాఫీ కప్పు వరకు ఇంట్లో అక్క లేదా చెల్లి కడగాల్సిందే. అడపిల్లలా నీకెందుకూ ఆ పనులు అంటూ అబ్బాయలను మందలించే అలవాట్లు ప్రస్తుతం కాస్తంత తగ్గాయి. అయినా ఎవరి పని వాళ్లు చేసుకోవడాన్ని బాల్యం నుంచే అలవరచడం మంచిది. ఇంట్లో ప్రతి పనినీ చేసే విధానాన్ని పిల్లలకు అలవరచాలి. అవసరం అయితే పనుల్ని విభజించి కొన్ని పనులు ఒక వారం ఒకరికి, తర్వాత మరోకరికి కేటాయించాలి. ఫలానా పని అమ్మాయిలదే అని కాకుండా ఏ వస్తేనా ఎవరైనా చేయవచ్చు అనే అలోచనాధోరణి చిన్నప్పటి నుంచే ఆడ, మగ ఇద్దరికీ అలవాటవ్వాలి. అడపిల్లలు, మగపిల్లలనే తేడా లేకుండా సమానంగా పనులు నేర్పించగలిగితే వారిలో పెద్దదోరణి ఉండవచ్చు.



పెంమతాయి.సమానంగా బాధ్యతలు నిర్వహించే తీరు అలవడుతుంది. మర్యాదలో.. తల్లిదండ్రులు ఒకరికొకరు గౌరవ, మర్యాదలిప్పిస్తేనే తల్లిని తండ్రి అగౌరవ పరచడం, మాటలతో వేధించడం వంటివిన్నీ పిల్లల మనసులో ముద్రపడతాయి. అడపిల్లలదే గౌరవం ఉండక్కర్లేదు అనే భావం మగపిల్లల మనసులో పేరుకుపోయే ప్రమాదం ఉంది. ఆ తర్వాత వాళ్లు కూడా తల్లినే కాదు. బయటి అమ్మాయిలను కూడా అగౌరవపరచడానికి వెలుకాడరు. అలాకాకుండా పెద్దవాళ్ల మంచి ప్రవర్తన పిల్లలకు పాఠాలుగా మారితే, వారు శారీరక, మానసిక వికాసం పొందుతారు. మంచి వ్యక్తులుగా ఎదుగుతారు. □

అంతర్వాసి

-వి.వాణిపుష్ప

