



విద్యార్థులచే సామూహిక సరస్వతీ పూజ.

మామిడికుదురు,అక్టోబర్20 ప్రభాతవార్త.
శరన్నవరాత్రి మహాత్మ్యవార్లో భాగంగా మామిడికుదురు సెంటర్లో ఉన్న శ్రీ విజయదుర్గ అమ్మవారి ఆలయం వద్ద శుక్రవారం అమ్మవారి మూలా సక్షత్రాన్ని పురస్కరించుకుని విద్యార్థిని, విద్యార్థులచే సామూహిక సరస్వతీ పూజను అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించారు.ఆలయ అర్చకుడు చంద్రమౌళి భాస్కరశర్మ విద్యార్థులచే సరస్వతీ దేవి పూజ చేయించారు.ఈ సందర్భంగా పాయసం సత్తిబాబు,ఇంటి మహేంద్ర,అప్పన బాలాజీ ల ఆర్థిక సహాయంతో పూజల్లో పాల్గొన్న విద్యార్థిని, విద్యార్థులందరికీ పుస్తకాలు,పెన్నులు,సరస్వతీ దేవి చిత్ర పటాలను అందించారు. అధిక సంఖ్యలో విద్యార్థులు పూజల్లో పాల్గొనడంతో ఆలయ ప్రాంగణ మంతా కోలాహలంగా మారింది.

ఒక్కొక్క డ్యూక్రా గ్రూప్ కి

10 లక్షల రుణం మంజూరు చేయాలి..

ఎమ్మెల్యే గొల్లపల్లి



యానాం, అక్టోబర్ 20, ప్రభాతవార్త
యానం నియోజకవర్గం యానంలో గల అన్ని డ్యూక్రా గ్రూపులకు రుణాలు మంజూరు చేసే విధంగా గ్రూపులు తీసుకుంటున్నట్లు ఎమ్మెల్యే గొల్లపల్లి శ్రీనివాస్ అకోకి తెలిపారు. ఈ మేరకు పురుషేరిలో డి.ఆర్.డి.ఏ.అర్చన్ డవలపైంటో కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ ను కలిసినట్లు తెలిపారు. గతంలో గ్రూపుకు ఐదు లక్షలు చొప్పున రుణాలు మంజూరు చేశారని, ప్రస్తుత పరిస్థితుల దృష్ట్యా ఒక్కో గ్రూపుకు 10 లక్షల చొప్పున రుణాలు మంజూరు చేసే విధంగా

తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని డైరెక్టర్ ను కోరినట్లు ఆయన తెలిపారు. గతంలో 23 గ్రూపులకు రుణాలు మంజూరు చేయడం జరిగిందని, ప్రస్తుతం 438 గ్రూపులకు వెంటనే రుణాలు మంజూరు చేయాలని కోరినట్లు తెలిపారు. రుణాలు కోసం డ్యూక్రా మహిళలు ఎప్పటినుంచో ఎదురు చూస్తున్నారని, త్వరితగతిన రుణాలు మంజూరు చేయాలని ఎమ్మెల్యే డైరెక్టర్ ను కోరగా సానుకూలంగా స్పందించినట్లు తెలిపారు. అతి త్వరలోనే డ్యూక్రా మహిళలకు రుణాలు మంజూరు చేసే విధంగా అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని డైరెక్టర్ హామీ ఇచ్చినట్లు ఎమ్మెల్యే గొల్లపల్లి తెలిపారు.

2 5 కోట్ల అలంకరణలో మహాలక్ష్మీ దేవిగా వాసవీ మాత

అమలాపురం టౌన్, అక్టోబర్ 20 ప్రభాతవార్త.
2 కోట్ల 50 లక్షల రూపాయల కొత్త కరెన్సీ నోట్లతో శ్రీ మహాలక్ష్మీ దేవిగా దర్శనం ఇచ్చిన శ్రీ వాసవీ కన్యకా పరమేశ్వరి దేవి. దేవి నవరాత్రుల మహాత్మ్యవములలో భాగంగా అమలాపురం మెయిన్ రోడ్డులో వేంచేసియున్న శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి దేవి అమ్మవారు శుక్రవారం శ్రీ మహాలక్ష్మి దేవి అవతారంలో 2 కోట్ల 50 లక్షల రూపాయల కొత్త కరెన్సీ నోట్లతో గర్వాలయము అంతరాలయము ముఖమండపములలో అలంకరణ తో భక్తులకు దర్శనం ఇచ్చారు . ఈ కార్యక్రమం శ్రీ కన్యకా పరమేశ్వరి వైశ్య సంఘ ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు శ్రీ వాసవీ మాత ను మహా లక్ష్మీ దేవి అమ్మ వారు గా కొత్త రూపాయ నోట్లను శ్రమ తో ప్రత్యేక అలంకరణ తో తీర్చిన విధానం పలువురిని ఆబ్బుర పరిచింది. ఈ సందర్భంగా సభ్యులు మాట్లాడుతూ 40 లక్షల తో ప్రారంభించిన ఇప్పటికి ఇంత పెద్ద మొత్తంలో అలంకరణ చేసే సేవ చేసుకోవడం పూర్వ జన్మ సుకృతం గా భావిస్తున్నామన్నారు. మహాలక్ష్మీ అమ్మ వారిని అధిక సంఖ్యలో భక్తులు దర్శనం చేసుకుని పారవశ్యం చెందారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు నందిపాటి శ్రీనివాస్, నూలు రమేష్, పరదా సూరిబాబు



అక్టోబర్ 26న అధికారులు అందుబాటులో ఉండాలి

జిల్లా కలెక్టర్ మాధవీలత

ఉమ్మడి తూర్పు గోదావరి జిల్లా బ్యూరో అక్టోబర్ 20 (ప్రభాతవార్త):
అక్టోబర్ 26వ తేదీ గురువారం రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి తూర్పుగోదావరి జిల్లా పర్యటన నేపథ్యంలో ముందస్తు అనుమతి లేకుండా ఎవ్వరూ సెలవులపై వెళ్లరాదని జిల్లా కలెక్టర్ కే మాధవీ లత శుక్రవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు .ముఖ్యమంత్రి జిల్లా పర్యటన సందర్భంలో స్థానికంగా జిల్లాలో ఒక ప్రతేటు కార్యక్రమంలో పాల్గొననున్న దృష్ట్యా జిల్లా లో అందుబాటులో ఉండాలని స్పష్టం చేశారు



ఘనంగా సరస్వతి పూజ

గండేపల్లి అక్టోబర్ 20 (ప్రభాతవార్త):
దేవి నవరాత్రులు పురస్కరించుకుని శుక్రవారం మూల నక్షత్రము కావడంతో సరస్వతి దేవి అమ్మవారి పూజలు ఘనంగా నిర్వహించారు.విద్యార్థులు సరస్వతి అమ్మవారికి కుంకుమార్చన చేసే పూజించారు.పురోహితులు వైష్ణవదాసు నాగేశ్వరరావు ఆధ్వర్యంలో పూజలు నిర్వహించారు.



సర్పవరం పోలీస్ స్టేషన్ వార్షిక తనిఖీ పాల్గొన్న జిల్లా ఎస్పీ ఎన్. సతీష్ కుమార్



కాకినాడ రూరల్, అక్టోబర్ 20(ప్రభాతవార్త): కాకినాడ జిల్లా ఎస్పీ ఎన్ సతీష్ కుమార్ వార్షిక తనిఖీలో భాగంగా శుక్రవారం మధ్యాహ్నం సర్పవరం పోలీస్ స్టేషన్ ను సందర్శించారు. సి ఐ అకుల మురళీకృష్ణ పుష్పగుప్తం తో స్వాగతం పలికారు. స్టేషన్ పూస్ అధికారితో మాట్లాడుతూ పాత కేసుల దృష్టి సారించి దర్యాప్తు వేగంగా పూర్తి చేసి చార్జ్ షీట్ దాఖలు చేయాలని,ఎన్ బి దుబ్బు జారీ అయినా ముద్రాయల మీద ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని, పలు కేసులలో సీజ్ చేసిన

ఆస్తులను భద్రపరిచే ఈ -మల్టీనా వ్యవస్థను సక్రమంగా నిర్వహించాలనికొన్ని సూచనలు, సలహాలు చేశారు. బహిరంగ ప్రదేశాలలో మద్యం సేవించే వారిపై కేసులు నమోదు చేయాలని సూచించారు. స్టేషన్ లో ఉన్న అన్ని రికార్డులను క్లుప్తంగా పరిశీలించి తనిఖీ చేశారు. ఎన్ ఐ మురళీకృష్ణ, రైటర్ నాగేశ్వరరావు, రామకృష్ణ, విడుకొండలు, సతీష్ సుబ్రహ్మణ్యం పోలీస్ స్టేషన్ సిబ్బంది ఆయన వెంట ఉన్నారు.

భువనేశ్వరికి సంఘీభావం తెలిపిన పలువురు నేతలు



ఉమ్మడి తూర్పు గోదావరి జిల్లా బ్యూరో అక్టోబర్ 20 (ప్రభాతవార్త):
నారా భువనేశ్వరికి పలువురు టీడీపీ నేతలు, వివిధ పర్ధాల ప్రజలు సంఘీభావం తెలిపారు. శ్రీకాకుళం, నెల్లూర్, విజయనగరం, గోపాలపురం, చిత్తూరు, నగరికో పాటు

జత్ర ప్రాంతాల నుండి వచ్చి భువనేశ్వరికి తమ మద్దతు తెలిపారు. చంద్రబాబు అక్రమ అరెస్టుతో ప్రభుత్వాన్ని ప్రజలు తప్పుబడుతున్నారని, అరెస్టు చేసే ఆరు వారాలవుతున్నా ఆధారాలు చూపించడంలేదన్న చర్చ ప్రజల్లో ఉందన్న విషయాన్ని భువనేశ్వరి

దృష్టికి తీసుకొచ్చారు.భువనేశ్వరిని కలిసిన వారిలో మాజీ ఎమ్మెల్యే ఎస్.సి.వీ.నాయుడు, పంచాయతీ రాజ్ కాంటబర్ అధ్యక్షులు వైపీవీ రాజేంద్రప్రసాద్, వివిధ జిల్లాల నుండి సర్పంచులు, తదితరులు ఉన్నారు. నారా భువనేశ్వరి ప్రత్యేక పూజలు శుక్రవారం ఉదయం రాజమండ్రిలోని ఉమామహర్గుడేయేశ్వర స్వామి, దేవీ చౌక్ లోని బాలాత్రిపుర సుందరాదేవిని భువనేశ్వరి దర్శించుకున్నారు. దర్శన అనంతరం ప్రత్యేక పూజల్లో ఆమె పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యేలు బుచ్చయ్య చౌదరి, నిమ్మకాయల దిన్నరాజప్ప, రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఆదిరెడ్డి శ్రీనివాస్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పత్రికా రంగంలో దినదినాభివృద్ధి చెందుతున్న జాతీయ దినపత్రిక “వార్త”కు

28వ వార్షికోత్సవ శుభాకాంక్షలు

కోటివల్లి ఉమా సతీష్

సర్పంచ్ కొవ్వాడ గ్రామ పంచాయితీ

బి. సత్యన్నారాయణ

సెక్రటరీ ఇండ్రపాలెం గ్రామపంచాయితీ

జి. రమేష్ బాబు

సెక్రటరీ చీడిగ గ్రామ పంచాయితీ

A. Ravi Kumar

D.E.E.

Irrigation Sub Division

Kakinada

కు 28 వ వార్షికోత్సవ శుభాకాంక్షలు

కటకంరెడ్డి అంజనేయ కుమార్
పి.ఎ.సి. ఎన్. అర్బుక్షలు, గంగం మామిడికుదురు

బొటంరెడ్డి భగవాన్
పి.ఎ.సి. ఎన్. అర్బుక్షలు, ఈరవం

యూ.వి.వి.సత్యనారాయణ
పి.ఎ.సి. ఎన్. అర్బుక్షలు, పోర్లపూడి

ఆర్.కె. జనార్దన్ రెడ్డి
సి.జి.జి.

సి.హెచ్. రమేష్
సి.జి.జి.

వై. ఏనుబాబు
సి.జి.జి.

INTERNATIONAL SCHOOL OF TECHNOLOGY AND SCIENCES FOR WOMEN

NH-16, East gonagudem, Rajanagaram, East Godavari - 533294

B.Tech

Computer Science and Engineering
Computer Science and Engineering (Artificial Intelligence)
Artificial Intelligence and Machine Learning
Electronics & Communication Engineering
Data Science
Agricultural Engineering

Examining Body: **ISTS**

We Engineers Women Engineers Since 2010 KNOW MORE

95% ISTSians LAND A JOB AT TOP COMPANIES

Financial Assistance Pay your Fee in Easy & Affordable EMI's through Education Bank Loan

9505506111 / 9908426412 / 9989067036

www.ists.ac.in | istswomen101@gmail.com

కు 28 వ వార్షికోత్సవ శుభాకాంక్షలు

పాల్లగి డాక్టర్ బాబు

సర్పంచ్, వాకతిప్ప, యు. కొత్తపల్లి మండలం

కు 28 వ వార్షికోత్సవ శుభాకాంక్షలు

మేడే సూర్యప్రకాష్ రెడ్డి, ప్రయింకానోప గ్రామ ప్రయింకానోప, కొమరగిరి, యు. కొత్తపల్లి మండలం

కు 28 వ వార్షికోత్సవ శుభాకాంక్షలు

ప్రేమి జయేబాబు

సర్పంచ్ అమరవల్లి

కు 28 వ వార్షికోత్సవ శుభాకాంక్షలు

రావి రమేష్

సర్పంచ్, శ్రీరాంపురం యు.కొత్తపల్లి మండలం

కు 28 వ వార్షికోత్సవ శుభాకాంక్షలు

బండి రాణి, బండి రావీడు, ఎస్పీ, జస్టి దివిజన్ మానిటరింగ్ కమిటీ సభ్యుడు, యు. కొత్తపల్లి మండలం

కు 28 వ వార్షికోత్సవ శుభాకాంక్షలు

ఉమ్మడి మేరి, ఉమ్మడి జానీ, ప్రయింకానోప సెమినారీకుడు, మండల సచివాలయం కన్వీనర్, యు.కొత్తపల్లి మండలం

ఇజ్రాయెల్‌లో ఇండియన్ సూపర్ ఉమెన్..



బతికి ఉంటే బలుసాకు తిని బతకవచ్చు. అనుకునే భయానక పరిస్థితుల్లో ఉండి కూడా, తమకు ఏమైనా ఫర్వాలేదు. నిస్సహాయులైన వృద్ధులను తమకు ఏమీ కాకాడదని వారిని

కంటికి రెప్పలా కాపాడారు ఇజ్రాయెల్‌లో ఇజ్రాయెల్ నర్స్‌లుగా పనిచేస్తున్న కేరళకు చెందిన సబిత, మీరా మోహన్‌లు... దక్షిణ ఇజ్రాయెల్.. గజా సరిహద్దుకు రెండో కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న నీర్ ఓజ్ కిల్బట్స్ వట్టంలో ఒక ఇంట్లో 85 సంవత్సరాల

పాలిక్, 76 సంవత్సరాల రహేల్ దంపతులకు నలుగురు పిల్లలు. పిల్లలు వేరు వేరు ప్రాంతాలలో ఉంటున్నారు. రహేల్ అనారోగ్యంతో బాధపడుతోంది. ఆమెను చూసుకోవడానికి ఆ

రోజు ఆ ఇంట్లో సబిత, మీరా మోహన్ అనే ఇద్దరు హోమ్‌నర్స్‌లు ఉన్నారు. ఉదయం ఆరున్నర ప్రాంతంలో సైరన్ మోత వినిపించింది. ప్రజలు బాంబ్ షెల్లర్‌లలో తల దాచుకోవాలని చెప్పే సైరన్ అది. 'ఆ ఉదయం సైరన్ మోగేసరికి గుండెల్లో రైళ్లు పరుగెత్తాయి. సెకండ్ల వ్యవధిలో సేఫ్టీరూమ్‌లోకి వెళ్ళాం. ఇంతలో రహేల్ కుమార్తె సునివి ఫోన్ వచ్చింది. బయట పరిస్థితి భయానకంగా ఉంది అని ఆమె చెప్పింది. మాకు ఏం చేయాలో తోచలేదు. ఇంటిముందు, వెనుక తలుపులకు తాళాలు వేసి అమ్మానాన్నలను తీసుకొని, పాస్‌పోర్ట్, డ్రైవర్‌లు, యూరిన్ పాల్, మందులతో సెక్యూర్ రూమ్‌లోకి వెళ్ళామని ఆమె చెప్పింది. పాలిక్, అనారోగ్యంతో ఉన్న రహేల్‌ను నడిపించుకుంటూ షెల్లర్ రూమ్‌లోకి వెళ్ళాం. ఈలోపే మిలిటెంట్‌లు ఇంట్లోకి ప్రవేశించారు. అడ్డూలు బడ్డూలు కొట్టారు. వస్తువులు ధ్వంసం చేశారు. షెల్లర్‌రూమ్‌పై కాల్పులు జరుపుతున్నారు. ఐరన్ డోర్ వెనకే మా శరీరాలను గట్టిగా ఆనించి ఎన్నో గంటలపాటు నిల్చున్నాం. అదృష్టవశాత్తు ఐరన్ డోర్ ధ్వంసం కాలేదు. ధ్వంసం అయి ఉంటే ఎవరి ప్రాణాలు మిగిలేవి కావు' అంటూ ఆ భయానక ఘటనను గుర్తు తెచ్చుకుంది 39 సంవత్సరాల సబిత. కేరళకు చెందిన సబిత, మీరా మోహన్‌ల సాహసం, మానవత్వం గురించి ఢిల్లీలోని ఇజ్రాయెల్ రాయబార కార్యాలయం ఇండియన్ సూపర్ ఉమెన్ అంటూ ప్రశంసించింది. □

నేటి లలంకరణ

శ్రీ లలితా త్రిపుర సుందరి



"ప్రాతఃస్మరామి లలితా వదనారవిందం బింబాభరం పృథుల మౌక్తిక శోభినాశమే ఆకర్షదీర్ఘ నయనం మణికుండలాధ్వం మందస్మితం మృగమదోజ్జ్వల ఫాలదేశమే"

దసరా ఉత్సవాలలో ఏడవ రోజున అమ్మవారిని శ్రీ లలితా త్రిపురసుందరి దేవిగా అలంకరిస్తారు. త్రిపురాత్రయంలో రెండో శక్తి లలితా అమ్మవారు. దేవి ఉపాసకు లకు ఈమె ముఖ్యదేవత. త్రిగుణాతీతమైన కామేశ్వర స్వరూపం లలిత త్రిపురసుందరిదేవి అమ్మవారు. శ్రీ పార్వతి, శ్రీలక్ష్మి, శ్రీ సరస్వతిల శక్తులతో కూడిన దివ్యశక్తులను కలిగిన మాతగా శ్రీ లలితా త్రిపురసుందరిదేవి దర్శనమిస్తుంది. పంచదశాక్షరీ మహామంత్ర అధిష్ఠాన దేవతగా లలిత త్రిపురసుందరిని ఆరాధిస్తారు. నకల లోకాతీతమైన కోమలత్వం కలిగిన మాతృమూర్తి ఈ అమ్మవారు. చెరుకుగడ, విల్లు, పాశాంకుశాలను ధరించిన రూపంలో కుడిచేయిన శ్రీలక్ష్మీదేవి, ఎడమ చేయిన శ్రీసరస్వతీదేవి సేవలు చేస్తుండగా లలితాదేవి భక్తులను అనుగ్రహిస్తుంది. ఇరు ప్రక్కల లక్ష్మీ సరస్వతు లను పుంచుకొని, మనం ప్రార్థించిన వెంటనే దారిద్ర్య దుఃఖాలను తొలగించి, నకల ఐశ్వర్యాభిష్టాలను ఈ అమ్మ వారు సిద్ధిపజేస్తుంది. ఈమె శ్రీవిద్యా స్వరూపిణి. సృష్టి, స్థితి, సంహార రూపిణి, కుంకుమతో నిత్యపూజలు చేసే సువాసనులకు(ముత్తైదువలు) ఈ తల్లి మాంగల్య సౌభాగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తుంది.

అలంకారం : అమ్మవారిని గంధపు వర్షంతో పట్టు వీరతో అలంకరిస్తారు.
మంత్రం: "ఓం ఐం హ్రం శ్రీం శ్రీమాతేశ్వరీం" అనే మంత్రాన్ని 108సార్లు జపించాలి.
శ్రీవక్రూరిని లలితా అద్భుతరంతో కుంకుమార్చన చేస్తూ పూజించాలి.
నివేదన : గారెలు నివేదన చెయ్యాలి. మాంగల్యం కీర్తనా సువాసనిలకు పూజ చెయ్యాలి.

-భక్తజ్ఞులైన సబరాజుకుమార్, ప్రభాతవార్త, విజయవాడ

వెన్న ముద్దల బతుకమ్మ

బతుకమ్మ సంబారాల్లో 8వ రోజైన వేపకాయ బతుకమ్మ అని పిలుస్తారు. తంగేడు, గునుగు, తదితర పూలను ఎనిమిది అత్తుల్లో పేర్చి, గౌరవ్యును వాటిపై పెడతారు. ఈ రోజు **నైవేద్యం :** బెల్లం దంబి, నువ్వులు, వెన్న కలుపుతారు, వాటి ముద్దులు చేస్తారు

అందమైన దుర్గమ్మ నగలు

శరన్నరాతులు అద్వితీయమైన అందం.. అమ్మది. దసరా ఉత్సవాల్లో మాత్రమే అలంకరించే ఈ నగలతో.. బెజవాడ దుర్గమ్మ అందం రెట్టింపవుతుంది. స్వర్ణకవచం, అభయముద్రలు, త్రిశూలంతో స్వర్ణకవచాలంకృత దుర్గాదేవి మెరిసిపోతుంటే, జాల త్రిపుర సుందరిదేవి బంగారు కిరీటం, ముత్యాల హారాలతో మురిసిపోతుంది. ఇక సరస్వతీదేవి రూపం.. బంగారువీణ, వగదాల హారం, వడ్డాణంతో చూడాలికి రెండుకళ్ళూ సరిపోవు. కాసులపేరు పూలజడ ఏ రూపానికైనా ఒదిగిపోతాయి. బతుకమ్మ, దసరా అంటేనే దాండియా, గర్భా స్థూల కోలాహలం! ఈ నవరాత్రులూ యువతులు, మహిళలు 'దాండియా ఆటలు ఆడ.. సరదా పాటలు పాడ..' అంటూ తమ ఆటపాటలతో అమ్మవారిని ప్రసన్నం చేసుకుంటుంటారు. అయితే ఈ సరదా ఆటల్లో దాండియా స్టేక్స్ ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలుస్తుంటాయి. ఎందుకంటే చాలామంది అమ్మాయిలు సాధారణ కోలలతో పాటు వివిధ రకాలుగా అలంకరించిన దాండియా స్టేక్స్‌ని ఎంచుకోవడానికి ఆసక్తి చూపుతుంటారు. వారి ఆభరణాలకు తగినట్లుగానే ఏటికేడు ఆకర్షణీయంగా ముస్తాబై అతివల మనసు దోచుకుంటుంటాయివి.



కొంతమంది ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా పెద్దగా బరువు తగ్గరు.



తప్పనిసరి. నిద్ర లేకపోవడం.. కంటి నిద్రా నిద్రా పోకపోతే జీవక్రియల వేగం నెమ్మదిస్తుంది. ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. నిద్రలేమి వల్ల కూడా బరువు పెరుగుతారని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. రోజులో కనీసం ఏడు నుంచి ఎనిమిది గంటల నిద్ర ఉండేలా చూసుకోవాలి. అలాగే రోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రపోయేయడం ప్రయత్నించాలి. **సరిపడా తినక..** అవును మీరు పదిమంది కరెక్ట్. మీ శరీరానికి సరిపడా ఆహారం తీసుకోకపోతే మీ మెదడు ఇప్పటికే ఉన్న కొవ్వు నిల్వలను ఎక్కువగా ఖర్చు చేయదు. జీవ క్రియలూ మందగిస్తాయి. దాంతో కెలోరీలు ఖర్చుకావు. కాబట్టి బరువు తగ్గాలనుకునే వారు ఆహారం మానేయకుండా పోషకభరితమైన, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని మితంగా తీసుకోవాలి. **అతిగా తినడం..** బరువు తగ్గాలనుకునే వాళ్ళ ఆహారం మీద నియంత్రణ తెచ్చుకోవాలి. ఆలెలిని పెంచే జ్యూస్‌లు, కెలోరీలు ఎక్కువగా ఉండే శీతల పానీయాలు తీసుకోవద్దు. వీటికి ప్రత్యామ్నాయంగా నీళ్ళు తాగండి. పోషకాలందే ఆహారం మితంగా తీసుకోండి.

పిండి పదార్థాలు .. కార్బోహైడ్రేట్స్ ఎక్కువగా ఉండే బియ్యం, చక్కెర, ట్రైడ్ లాంటివి మిల్లెనంత వరకు తగ్గించాలి. వీటి నుంచి అందే పోషకాలు తక్కువ. అలాగే ఎక్కువ మొత్తంలో గ్లైసిమిక్ లభ్యమవుతుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచి బరువు తగ్గకుండా తప్పకుండా ఉంటుంది. కాబట్టి వాటికి ప్రత్యామ్నాయాలను ఎంచుకోవాలి. □

సంబంధిత కథలనరు చెప్పండి. ఆసక్తిగా వింటారు. పూర్వాయుక్త ప్రశ్నలు వేస్తానని చెబితే ఇంకా ఉత్సాహం చూపిస్తారు. అయితే గెలిచిన వారికి బహుమతులు ఇవ్వాలి మరి. **పిల్లలకు ఆహారంతో పాటు ఉత్తేజాన్ని కలిగించే** కార్యకలాపాలను చేయండి. అందుకు పూజా మందిరం పూజా స్థలంలో పుష్పలతో రంగులి వేయమని చెప్పాలి. పని మంచుకోవడం తెలియదమే కాదు.. మీకూ నాయంగా ఉంటారు. **దసరాకి కొందరికి బహుమతులు ఇచ్చే అలవాటు ఉంటుంది.** పిల్లలతో ఇష్టించానుంటే వారితోనే సిద్ధం చేయించండి. స్వయంగా బోమ్మలు, గ్రేటింగ్ కార్పులు వంటివి తయారు చేయండి. ఇంకా మంచిది. రంగులు వేసిన మట్టి దీపాలు ఇష్టించినా సరే స్వయంగా ఇవ్వామన్న భావన వారికి కలుగుతుంది వారి సృజనాత్మకతా బయటపడుతుంది. **పూజా ప్రసాదాల తయారీలో** నాయం చేయమనండి. వారితో లడ్డూలు చుట్టింపి బంధువులకి, స్నేహితులకి పంపేలా చేయాలి. పిల్లల సందడితో ఇల్లంతా ఆహ్లాదంగా మారుతుంది. **కొందరు పిల్లలు సౌకర్యంగా లేవంటూ సంప్రదాయ దుస్తులను ధరించరు.** వాటి తయారీ, వాటితో ముడిపడిన మన సంప్రదాయాల గురించి చెప్పండి. వేయించాక ఇంట్లో వాళ్ళందరినీ ఎలా ఉందో ఆడిగి కనుక్కోమనండి. అందరూ బాగుంది అంటే వాళ్ళూ ఉత్సాహంగా వేసుకుంటారు. □

పండగను పిల్లలకు పరిచయం చేద్దామా ?



చెప్పండి. మధ్యలో తమ మార్కుతోవాల్చిన చెడు లక్షణాలనూ ఉడవారన్న సరి. తీరు మార్చుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. **పి** మీ పిల్లలకి తమ స్నేహితులను ఆహ్వానించమని చెప్పండి. అందరినీ కూర్చోబెట్టి దసరాల

భారతదేశంలో ముఖ్యమైన పండగల్లో దసరా ఒకటి. చెడుపై మంచి విజయాన్ని సాధించిన రోజుగా విజయదశమిగా సంబరాలు చేసేఉకుంటాం. వేడుకలేనా.. మరి వాటి వెనక ఉన్న కథలూ పిల్లలకి తెలియాలిగా! కాబట్టి... **దసరాలో సరస్వతి పూజ చేస్తాం కదా!** పిల్లలను పూజలో వారి పుస్తకాలను ఉంచవమనండి. అవి దేవీ స్వరూపమని చెప్పండి. పుస్తకాలను, చదువును గౌరవించడం నేర్చుకుంటారు. **దేశంలో విజయదశమి నాడు కొన్ని ప్రాంతాల్లో రావణ దహనం నిర్వహిస్తారు కదా!** ఇంట్లో పిల్లలతో రావణుడి బొమ్మను తయారు చేయించి, దాని వెనక కథను

పిల్లల్లో రేచీకటి - 2



సరిలో కన్సిండ్ విటమిన్ 'ఎ' లోపాన్ని సరిదిద్దగట్టే కాబట్టి డాక్టర్ల పర్యవేక్షణలో ఆహార పదార్థాల ద్వారా విటమిన్ 'ఎ' అందివ్వడం అన్ని విధాలా మంచిది. అవసరాన్ని బట్టి కంటిఆధ్వాలు, కాంటాక్ట్‌లెస్స్, సర్జరీ, మందులు వాడుకోవాల్సి ఉంటుంది. కారణాన్ని బట్టి చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది. ప్రెగ్నెన్సీగా ఉన్నప్పుడే తల్లికి పోషకాహార లోపం లేకుండా విటమిన్ 'ఎ' ఇవ్వగలిగితే చాలా వరకు పుట్టుకతో లోపాలు రాకుండా అరికట్టవచ్చు. **హోమియో చికిత్స :** ఆర్థెంటిక్ నైటికం : కసురెప్పలు వుండువరకే ఉండి దశాసరిగ, ఉబ్బరించి ఉండి ఉదయాన అందుకొనిపోతాయి. రేచీకటి, వెచ్చని గదిలో కన్నులు త్వరగా అరిసిపోతాయి. చూపు సరిగా కన్సిండ్ తలనివ్వ, కండ్లు చికిలింబ మాడడం ఉండే పిల్లకు మంచి మందు. **రాసన్సులన్ :** వగలు ఆంధ్రత్వం ఉంటుంది. కన్నుల ముందు పొగమంచు ఉన్నట్లు తూర్తిళ్లు ఉంటుంది. కనుగ్రంథియం బరువుగా, పొవన్నీగా, మంటగా ఉండే వారికి ఉపయోగపడే మందు **సల్ఫర్ :** ..నడినెత్తిన వేడిగా ఉంటుంది. కన్నుల్లో మంట బాధ, ఎర్రబడడం, చర్మ వ్యాధులతో మురికిగా ఉండే పిల్లలు ముందుకు వంటి నడవనట్టి, కూర్చుండు నట్టి వారికి ఉపయోగపడే మందు. **ప్రమెనియం :** కన్నులు బాగా తెరుచుకొని ప్రకాశవంతంగా ఉంటాయి. కనుపాపలు చాలా పెద్దవై దేన్ని గ్రహించలేవు. చీకటిలో ఒంటిరిగా ఉన్నప్పుడు భయంతో నడువలేరు. నిద్ర నుంచి లేవగానే భయంతో చుట్టి చూడడానికి కాంటికి యిష్టం □

వారిలో కన్సిండ్ విటమిన్ 'ఎ' లోపాన్ని మంచి మందు కంటిలో పుల్లముక్కు గ్రుచ్చుకున్నట్లుండి ఆందోళనతో కండ్లు మూసుకొని, నులుముకొనే పిల్లలికి మంచి మందు. ఇవేగాక వ్యాధి లక్షణాల్ని బట్టి బెల్లదాన, పప్పుబిల్ల, రెక్కోపేదీయం, మెడోరినమ్, యంపేమియ మందుల్ని వాడుకోవచ్చు. □

అధోగ్య భాగ్యం

