



'నటశేఖర' కృష్ణకు తీవ్ర అస్వస్థత

ఆసుపత్రిలో చికిత్స
అందిస్తున్న వైద్యులు

పూర్వరాధిపతి (గజ్జిబాది), నవంబరు 14
ప్రధానకార్య: తెలుగు చిత్రపరిశ్రమ సీనియర్ నటుడు, సెలబ్రిటీస్టార్, పట్టమనేని కృష్ణ అత్యంత ఆసక్తిగా ఆతంవలో విషయంగా ఉన్న ఆర్థురాలి గుండెపోటు రావడంతో కుటుంబ సభ్యులు కృష్ణను చికిత్స నిమిత్తం కాంటన్ సెంటర్ అనుపరిశోధించి తరలివచ్చారు. ప్రస్తుతం నెలకు నాలుగో వెంటిలేటర్ మీద ఉంచి చికిత్స అందిస్తున్నారు. కుటుంబం నభ్యులు ఆసుపత్రి చేరుకొని కృష్ణ ఆరోగ్య పరిస్థితిపై పర్యవేక్షిస్తున్నారు. కృష్ణ(80) గొప్పాచలం వద్ద కిరాడలో పరిధిలో నానోగ్ రిహాబిలిటేషన్ నివాసం ఉంటున్నారు. ఆదివారం ఆర్థురాలి రాదిన తరువాత దాదాపు 1 గంట పాతంలో తీవ్ర అస్వస్థతకు గురయినట్లు తెలుస్తోంది కుటుంబం సభ్యులు ఆయనను వెంటనే స్థానంగా ఉన్న కాంటన్సెంటర్ ఆసుపత్రికి తరలించారు. ఆర్థురాలి 1.30 ప్రాంతంలో కేరళా ఆసుపత్రిలో చేర్చగా ఆస్పిటల్ గుండెట బులో కృష్ణ అపస్థితి స్థితికి వెళ్లారు. దీంతో ఆసుపత్రి వైద్యులు ఐన యుక్త తరలిని 20నిమిషాల సిపిఆర్ చికిత్స చేయడంతో కార్డియక్ ఆరిస్థి నుంచి బయటకు

>>>2



నేడు టీఆర్ఎస్ కీలక భేటీ

బిఆర్ఎస్ విస్తరణ, బజెట్పై

వ్యూహాలే అజెండా
ప్రధానమంత్రి ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్.
నవంబరు 14: టీఆర్ఎస్ పరిపాలన, తెలంగాణ సమాఖ్యపై కల్లకంపంపై చంద్రబాబురావు దూకుడు పెంచారు. నీఎం కౌన్సిల్ అధ్యక్షుడైన మంగళసూరి తెలంగాణ భవన్ లో పార్టీ నేతలతో జరిగిన సమన్వయ వార్తా సమావేశం జరుగుచున్నది. టీఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర కార్యవర్గంతో సంయుక్త సమావేశం జరుగుచున్నది. మధ్యాహ్నం 2 గంటలకు సమావేశం జరుగుచున్నది. సమావేశంలో ముచ్చేర్లలు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు పాటు టీఆర్ఎస్ రాష్ట్రస్థాయి నేతలు పాల్గొని నున్నారు. అయితే, ఈ సమావేశం బీసీఎస్సీ విస్తరణ, దిశిజిపిపై వ్యూహాలే లాంఛనపాటిపై కౌన్సిల్ సర్పంచున్నారు.

నేడు 8 మెడికల్ కాలేజీలకు
కెసిఆర్ శ్రీకారం

ప్రజాతాపద్రు ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్
నవంబర్ 14: రాష్ట్రంలో ప్రజలకు మెరుగైన
వైద్యం అందించడంలో పాటూ వైద్య
విద్యనూ మరింత చేరువ చేసే లక్ష్యంతో
ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన ఎనిమిది ముఖ్య
కళ కాలేజీలు ప్రారంభానికి ముహూర్తం
ఖరారైంది. తెలంగాణ సర్కార్ నూతనంగా
నిర్మించిన ఈ 8 మేడికల్ కాలేజీలను
మంగళవారం మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు
మహమ్మదజల్లీ కౌన్సిల్ ప్రగతి భవన్ లో
ఏకకాలంలో ఆన్లైన్ ద్వారా తరగతులను
ప్రారంభించనున్నారు. మంగళవారంనాడు
8 ప్రభుత్వ మేడికల్ కాలేజీల్లో ఏకకాలంలో
తరగతులు మొదలుపాడుకొన్నాయి. సంగ
తర్కీ, మహబూబాబాద్, మంచిర్యాల,
జిజ్జాకల్ సహా వనపర్తి, కొత్తగూడెం, నాగార్
కర్నూల్, రామగుండం వైద్య కళాశాలల్లో
విద్యార్థిదళ మొదలు కానుంది. దీంతో
మేడికల్ కాలేజీల్లో ఎంబీబీఎస్ మొదలు
సంవత్సరం కోర్సు చదివే విద్యార్థుల
విద్యా సంవత్సరం ప్రారంభం కానుంది.



హైదరాబాద్, నవంబర్ 14, ప్రధానతాపూ: రాష్ట్రంలో రాజకీయంగా నలవలనం రేకన ముయినాబాద్ ఫాం హాన్ ఫుటనలో అరెస్టయ చవలలోగడ జైల్లోయ వున్న రామచంద్రబాబ్, సింహాయజులన, నందుకుమారలన నాంవల్లి కోర్టు డియిటీ ఇచ్చింది. ఈ కేసులో ముగ్గురు నిందితుల దాఖలు చేసుకున్న బయలు పిటిషన్లను ఎసిటి కోర్టు గోమహారం కోట్టిచేసింది. నిందితుల బయలు పిటి షన్లపై ఇప్పటికే విచారణ పూర్తవడం తెలిసింది. దీనిపై గోమహారం మధ్యాహ్నం డోలీయల తనపైన పిటి తన వాదనలు వినిపించారు. ఈ కేసు తీర్పుమైనదని, ఈ క్రమంలో ముగ్గురు నిందితులకు బయలులెన్నే వారు పారిపోయేందుకు అంబారు వుండుంది, సాక్షులన, ఆధారాలన తారమరుచేసే అకసాం వుం డుంది అయన కోర్టుకు వివరించారు. ఇదే అంశంపై నిందితుల నుట్టిం కోర్టు

ఫాంహౌస్ కేసుపై
వేగంగా సిట్ విచారణ



రోడ్డుపై బైతాయించి నిరసన తెలుపుతున్న కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి

అటు టీఆర్ఎస్ ర్యాలీ..
ఇటు రాజగోపాల్ ధర్మా

చుండూరు ఉబ్రిక్తం.. నిరసనను భగ్నం చేసిన పోలీసులు

నాలుగు లక్షల మందితో ప్రగతి భవన్ ముట్టడిస్తా: రాజగోపాల్

మునుగోడు, నవంబర్ 14 ప్రభాతవార్త: గొల్ల కురుమలకువారి థాణాలో జమచేసిన గొర్రెల పశుకల పైకమును తకణమే విడుదల చేయాలని, మునుగోడు ఉపవిభాగ జ్యూనియర్ ఐ.ఎం.ఎస్. అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను చేపట్టకపోతోనాల్గు లక్షల మందితో ప్రగతి భవన్‌ను ముట్టడిస్తామని బిజినెస్ న్యాయకులు, మాజీ ఎమ్మెల్యే కోమటిరెడ్డి రాజగోపాలారెడ్డి తీర్పు రాసా. సోమవారం మునుగోడు పట్టణ వెళ్ళి ద్రంలోని అంబేద్కర్ చౌరస్తా వద్ద బిజినెస్ ఆధ్వర్యంలో గొల్ల కురుమల ఛోరపాటా నిరసన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించా. ఇదే తరుణంలో మునుగోడు

రాజగోపాల్
కుమారుడి సంస్థలో
జిఎస్ టీ సోదాలు

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినధి, హైదరాబాద్, నవంబర్ 14: రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి వస్తుల చెల్లింపులో పెద్ద ఎత్తున అవకతల వకలకు పాల్పడుతున్నారని అందిన విశ్వసనీయ సమాచారం మేరకు రాష్ట్ర వాణిజ్య పనుల

ಅಭಿಷೇಕ್, ನಾಯರ್‌ಕು ಬೆಯಿಲು

ఇడి కేసులో ఐదు రోజుల కస్టడీ
అపూవర్గా మారిన చినేష్ ఆరోరా
ఢిల్లీ లిక్కర్ కేసులో కీలక పరిణామం

[illegible]

ఫాం హౌస్ కేసులో ఆ
ముగ్గురికి బెయిలు తిరస్కరణ
నిందితులకు ఎసిబి కోర్టు ఝలక్

సింహయాజి, నందకుమార్,
రామచంద్ర భారతిపై లోతైన విచారణ
‘సుప్రీం’లో పిటిషన్
వచ్చేవారానికి వాయిదా

లోనూ పిటిషన్ల హక్కులు చేసేన విషయంను ఆ యన గుర్తు చేశారు. అయితే పిపి దానవంతు అడ్డంకి రావడం అడ్డుకున్నారు. పోలీసులు వెబుకున్నందుకు ఆపరేషన్లు చేసిన అయన తెలిపారు. కాకే నువ్వారు క్రిమినల్ కుట్రగా ఆయన అవ్వడాన్నారు. ఇరువరలా దానవంలు విన్న తరువాత ముగ్గురు పులిగారు తెలుసుకున్నారు. పిటిషన్లు న్యాయమూర్తి పిలిచిన్ చేశారు. తేను తీర్పు దృష్ట్యా కా సమయంలో పిడిమితులకు తెలుసులు ఇవ్వడం కుదరదన న్యాయమూర్తి స్పష్టం చేశారు. ఇదిరావరలా ఇండ్లలో పులులన అడ్డుకున్న అంతున్నందుకు

సికిందరాబాద్ రైల్వే స్టేషన్ అభివృద్ధికి

రూ.719 కోట్లు

26 అత్యాధునిక విప్లవాలు,

42 ఎస్కలేటర్లు

36 నెలల్లో నిర్మాణం పూర్తి:
కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి

హైదరాబాద్ (ఆంధ్రప్రదేశ్), నవంబర్ 14, ప్రభాతకావ్య: సికింద్రా అబ్దుల్ నాసర్ రైల్వే స్టేషన్‌గా మార్చేందుకు రూ. 719.30 కోట్ల కార్యక్రమాలు చేపట్టేందుకు ఏపూర్లో ఏర్పాటు నిధిం చేసినట్లు తెలంగాణ మంత్రి కే.జే.లక్ష్మణ్ రివైట్ తెలిపారు. సుమారు 60 కిలోమీటర్ల పొడవు చేసిన విలేజ్‌కు నమావేశం అయిన మాట్లాడుతూ మోడర్ సికింద్రాబాద్ రైల్వే స్టేషన్‌ను ఆత్మాభివృద్ధి రైల్వే స్టేషన్ 719.30 కోట్లు నిధులు విడుదలైనట్లు అయిన తెలిపారు. సికింద్రాబాద్ రైల్వే స్టేషన్‌గా మార్చేందుకు ప్రయత్నాల కారణాలే యధాపాటు 3 ఫేసిల్‌లో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు జరుగుతాయన్నారు. మూడు 3 ఫేసిల్‌లో పూర్తి అవుతాయన్నారు. 1874లో నిర్మింపబడిన స్టేషన్ అతి పురాతనంగా ఉన్న సికింద్రాబాద్ రైల్వే స్టేషన్ తెలంగాణ ప్రభుత్వ ఉన్నాయన్నారు. రాజ్‌తో 40 సంవత్సరాలలో పెరిగిన రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకొని అభివృద్ధిచేస్తున్నాయన్నారు. అభివృద్ధి అభ్యుదయ స్టేషన్ నిర్మింపుకు జరుగుతున్నాయి. ప్లాట్‌లను విడుదల చేసిన విధంగాని సౌకర్యంం ట్రావెల్ అవకాశం ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు వివరించారు సీకారాంం ట్రావెల్ అవకాశం ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు వివరించారు.



సోమవారం సికిందరాబాద్ రైల్వే స్టేషన్ ఆధునీకరణపై ప్రసంగిస్తున్న కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి, చిత్రంలో రైల్వే జిఎం అరుణ్ కుమార్ జైన్ తదితరులు

రెడ్డ రాకపోకలకు స్టేషన్లో సైన్ బోర్డులు, బోగ్ కోచ్ నెంబర్లు, సీసీటీవి కెమెరాలు, వైబ్రేయ్ సౌకర్యాలు కల్పిస్తున్నామన్నారు. వరంగల్, ఖాజుపేట ప్రాంతాల్లో రైల్వే వ్యా గన్ పీఠాడికల్ వర్కుషాపీను 150 ఎమ్బీఎల్ సెలెక్టింగ్యును భూ సేకరణ చేశామ న్నారు. రూ.384కోట్లు వ్యాగన్ వర్కుషాపీను సెలెక్టింగ్యునాన్నారు. 3 లేల ఎంపిటి ఉద్దోగ అవకాశాలు లభిస్తున్నాయి. అదే విధంగా వైదారాబాద్ ముఖ నగ రంలో ఎంఎం.టిఎస్ సెలెక్ట్ షేన్ పూర్తి చేయడానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందన్నారు. ఆయితే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయంతో జాప్యం జరుగుతుందన్నారు. సీకింగ్ బ్రాహ్మణ నుంచి విజయవాడకు వంద ఛార్జ్ క్లెక్టివ్ ను ప్రవేశపెడుతున్నామన్నారు. సీకింగ్బ్రాహ్మణ నుంచి సెటిలైజ్మెంట్ రైల్వే కన్సెప్ట్ ఖమ్మం కుదిరి చలోర

చంపేసి..

35

ముక్కలు కోసి

ధిల్లీ అంతా విసిరి!

ప్రియదే కాలయముడు!

స్వాధీర్ణి, నవంబరు 14: ఢిల్లీలోదారుణ ఘటన వెలుగుచూసింది. ఓ యువకుడు తన ప్రేయ్యిని అత్యంత దారుణంగా హత్య చేశాడు. హత్యచేసిన ఆనంతరం మృతదేహాన్ని 35 ముక్కలుగా చేశాడు. వాడిని 18 రోజుల పాటు రిఫ్రీజరేటర్లో పెట్టి నగరంలోని పలుప్రాంతాల్లో పడేశాడు. ఈ ఘటన స్థానికంగా సంఘటనం సృష్టించింది. ఆప్టాబ్ ఆఫీస్ ఆన్ వ్యక్తి శ్రద్ధా ఆన్ ఆమ్మాయి ప్రేమించుకున్నారు. వీరి ప్రేమకు వారి తల్లి దండ్రులు ఒప్పుకోకపోవడంతో వారు ఇంట్లో నుంచి వారిపోయినట్లున్నా. ఢిల్లీలోని మెట్రోలి ప్రాంతంలో ఇల్లు అద్దెకు తీసుకుని సహజీవనం చేస్తున్నారు. ఈ

దేశరాజధాని

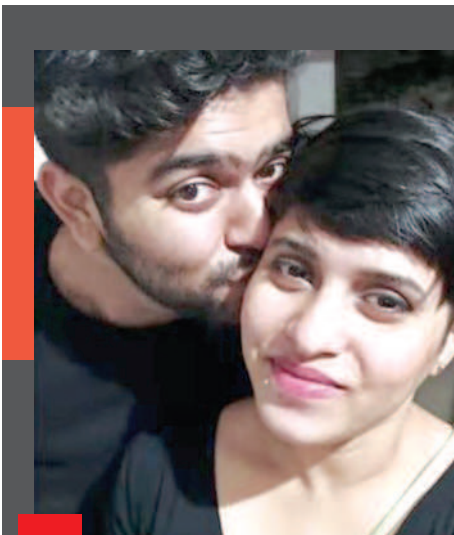
ధిల్లీలో దారుణం

పెళ్లిచేసుకోమన్నదని

హతమార్ద్రాడు

అప్టాబ్ను అరెస్టు చేసిన పోలీసులు

»2



ప్రియుడే కాలయముడు!

న్యూఢిల్లీ, నవంబరు 14: ఢిల్లీలోనూరులకు పైబడి వెలుగుచూసిన, ఓ యువకుడు తన డ్రియూటర్‌ను అత్యంత దారుణంగా హత్య చేశాడు. హత్యచేసిన అనంతరం మృతదేహాన్ని 35 ముక్కలుగా చేశారు. వాటిని 18 రోజుల పాటు రివ్లీజరిబట్లో పెట్టి నగరంలోని పలుప్రాంతాల్లో విసేశాడు. ఈ ఘటన స్థానికంగా సంచలనం సృష్టించింది. ఆఫ్రైతే అమీన్ అనే వ్యక్తి శ్రద్ధా అనే అమ్మాయిని దేయించుకున్నాడు. వీరి ప్రేమకు వారి తల్లి దండ్రులు ఒప్పుకోకపోవడంతో వారు ఇంట్లో నంచి పారిపోయివచ్చారు. ఢిల్లీలోని మెహ్రాలీ ప్రాంతంలో జ్వలనం జరిగిన తీసుకుని నవాజీవండు చేస్తున్నారు. ఈ

నిరంతర కృషితో మహిళలకు చేయూత



• సిరపేలు వేసేటప్పుడు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.
• ఎన్నిరోజులకు ఒకసారి డాక్టర్ చెక్ప్ అవసరమవుతుంది.
1-4 ఏళ్ల తోపు వారికి...
• పాప/బాబు ఎదుగుదల సాధారణంగానే ఉందా?
• పాటి ట్రైనింగ్ ఇవ్వడానికి ప్రత్యేక పద్ధతులు ఏవైనా ఉన్నాయా? ఈ క్రమంలో ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.
• సాధారణంగా పిల్లలకు మూలు ఎప్పుడు వస్తుంటాయి? ఈ విషయంలో గమనించాల్సిన అంశాలేమిటి?
• వయసుకు తగ్గ బరువు ఉందా?
• ఈ సమయంలో వారిలో వచ్చే కీలక మార్పులు ఏంటి? అవి సాధారణంగానే ఉన్నాయని తెలుసుకోవడం ఎలా?
• ఇప్పటినుంచే వారికి క్రమశిక్షణ అలవాటు చేయాలంటే ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?

పిల్లల గురించి డాక్టర్‌ని అడుగుతున్నారా?

పిల్లల పెంపకంలో మొదటి అయిదు సంవత్సరాలు ఎంతో కీలకం. ఈ సమయంలోనే వారిలో అనేక కీలక మార్పులు చోటు చేసుకుంటుంటాయి. అందుకే అయిదేళ్ల వయస్సు వచ్చే చాలా జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలంటారు. పెద్దవాళ్లు. ఈ సమయంలో వారిలో జరిగే ప్రతి మార్పును గమనిస్తూ ఉండాలి. ఏదైనా సందేహం వస్తే వెంటనే డాక్టర్‌ని సంప్రదించాలి. ఈ క్రమంలో గమనిస్తూ ఉండాలి. ఏదైనా సందేహం వస్తే వెంటనే సంప్రదించాలి. ఈ క్రమంలో డాక్టర్ వద్దకు వెళ్లినప్పుడు పిల్లల గురించి ఏ విషయాలు అడగాలో తెలుసుదామా..

- చిన్నారుకి పాలు ఎంతసేపు పట్టాలి? పాలు ఇచ్చేటప్పుడు గ్యాస్ ఎంత ఉండాలి? పీడింగ్ విషయంలో ఏదైనా నియమాలు పాటించాలా?
- బేబీ సరిపడినంత సేపు నిద్రపోతోందని తెలుసుకోవడం ఎలా?
- దైవధను వాడచ్చా?



ఒక వేళ వాటిని ఉపయోగిస్తే ఎన్ని గంటలకోసరారి మారి మార్చాలి.
• పాపాయికి విటమిన్ డి పరిపడినంత అందుతోందని ఎలా తెలుసుకోవాలి? ఇందుకోసం

• ఒకవేళ పాప/బాబుకి ఆటిజం వంటి సమస్యలు ఉంటే తెలుసుకోవడం ఎలా? వాటి లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయి. వీటితో పాటు ఇతర సందేహాలు ఏవైనా ఉంటే వాటిని పేపర్‌పై రాసుకోవడం మంచిది. తద్వారా డాక్టర్ వద్దకు వెళ్లినప్పుడు మర్చిపోయా అవకాశం ఉండదు.

◆ సీతా ఫలం తినడం పల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చర్మం ముడతలు పడదు, మృదుత్వం, సునువుదనం వస్తాయి. యాంటీ ఏజెన్సీని క్రిమీలూ పని చేస్తుందంటే అతిశయోక్తి కాదు. కురులు దృఢంగా, పట్టుకుప్పులా ఉంటాయి.

వయసును దాచే.. సీతాఫలం



◆ రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ తగ్గులూ వస్తుంది. మధుమేహం ఉన్నవారు కూడా తగిన మోతారాలో ఈ పండు తినొచ్చు. జలుబు, దగ్గు ఉంటే మాత్రం దీనికి దూరంగా ఉండటం మంచిది.

చర్మానికి, గ్లిజిరిన్ !

ఫలితమే.. యాక్సీ, అల్బర్, ఇన్సెక్షన్, వీటికి గ్లిజిరిన్ తో పరిష్కారం చెప్పేయొచ్చు..
• ఒక టేబుల్ స్పూన్ ముల్తాని ముట్టికి రెండు టేబుల్ స్పూన్స్ రోజువారీ, అర స్పూన్ గ్లిజిరిన్ కలిపి ముఖానికి పట్టించాలి. 15 నిమిషాల తర్వాత కడిగేయాలి. ఇది చర్మాన్ని మృదువు చేయడంతోపాటు మెరిపిస్తుంది.
• అరటిపండు గుట్టులో స్పూన్ అలావేరా గుట్టు, అరవేదా గ్లిజిరిన్, రెండు టేబుల్ స్పూన్స్ కొబ్బరిపాలు కలిపి తలకు పట్టించాలి. ఇరవై నిమిషాల తర్వాత గాఢత తగ్గుతున్న పాంపుతో కడిగేస్తే సరి. జుట్టును కుదుళ్ల నుంచి చివరి వరకూ తేమనందించి ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. • రోజువారీ, కొబ్బరినూనె అరకప్పు చొప్పున, అలోపీరా గుట్టు, బాండు నూనెలను పావు కప్పు చొప్పున తీసుకుని, వీటికి ఒక టేబుల్ స్పూన్ చొప్పున గ్లిజిరిన్, ఇ విటమిన్ ఆయిల్ చేరకీ బాగా కలపాలి. దీన్ని రోజూ రాత్రిపూట మాయిశ్మరైజర్‌గా రాసుకుని చూడండి. చర్మానికి తేమను అందించడంతోపాటు యావస్యంగా కనిపించేలానూ చేస్తుంది. □



నెలకోసారి కళ్లపైని మిక్సీలో వేసి తిప్పితే.. ఢైడ్లు పడును కోల్పోకుండా ఉంటాయి.

నిజమైన భక్తి

నోములు, ప్రతాలు చేయటం, ఉపవాసాలుండటం, జాగరణ చేయటం-ఇలాంటి వన్నీ భక్తి సంతకాలని మనం అనుకోవటం. ఒక సారి వందరేపురంలో ఆషాఢ శుద్ధ ఏకాదశి రోజున అసంఖ్యాకులైన భక్తి జనులు రాత్రితా ఉపవాసంతో భజనలు చేశారు. మరునటి రోజు ఉదయమే చంద్ర భాగానది తీరాన అచ్చటపూర్ణ రోడ్లెలు కాలుస్తున్నారు. అంత మందిలో ఎవరు నిజమైన భక్తులో తేల్చుకోవాలని పాదురంగడు ఒక కుక్క రూపంలో రోడ్లెలు కాలే చోటుకి వెళ్లి రోడ్లెలు ఎత్తుకపోవటానికి



ప్రయత్నించాడు. ఎవరి దగ్గరకు వెళ్లినా కట్టెతో, రాళ్లతో తరిమేశారు ఆ కుక్కను. చివరకు ఏకనాథుని భార్య రోడ్లెలు చేస్తున్న చోటుకువెళ్లి ఆ కుక్క ఒక రోడ్లెను నోటితోపట్టుకొని

పరుగులు తీసింది. వెంటనే దాన్ని గమనించి ఏకనాథుడు నేతిగొన్న పట్టుకొని ఆ కుక్కవెంట పరుగెత్తుతూ, 'స్వామి'. ఓ వితలా! ఆ రోడ్లెను అలాగే తినకు, ఈ నెయ్యిలో ఆడుకొని తిను, వట్టి రోడ్లె తింటే కడుపు పట్టుకొంటుంది, నా మాట విను, ఆగ్' అని అతడంటు మొదలుపెట్టాడు. చూద్దాం, ఎంత దూరం వస్తాడో అని ఆ కుక్క బాగా దూరంగా వెగంగా పోయింది. అయినా ఏకనాథుడు వదలేదు. గట్టి గట్టిగా అరుస్తూ ఆ కుక్కవెంటబడ్డాడు. పాండురంగడు ప్రత్యక్షమై 'ఏకనాథా! ఇంతమందిలో నిజంగా ఏకాదశి ప్రతాన్ని చేసిన అసలేన భక్తుడవు నీవొక్కడివే' శునివైవశ్యపాతే చపట్టితాన్న మ దర్శిను' అనునా ఉపదేశాన్ని ఆచరణలో పెట్టావు' అని చెప్పి అంతర్ధానవయ్యాడు. నోములు, ప్రతాలు, పూజలు, పునస్కారాలు, ఉపవాసాలు, జాగరణలు, భజనలు, కీర్తనలు ఇవికాదు భక్తిని లక్షణాలు సర్వభూతములయిదు సమభావం, ప్రేమ ఇవి ఇవే ఆధ్యాత్మిక పరగతికి సోపానాలు

పునరుద్ధరించుకోవాల్సిన అవసరం కూడా ఆ ఆటా మగలదే అంటున్నారు నిపుణులు. దంపతుల మధ్య చికాకులు, కోపాలు, అలకలు వంటివి సహజమే. అయితే ప్రతిసారి అప్పటికప్పుడు క్షమాపణలు అడిగి పరిస్థితిని చక్కదిద్దుకోవడం అలవాటైతే ఇది శాశ్వత పరిష్కారం కాదు. నాలుగైదున్నాడెలా సారి చెప్పినా.. అయిదేసారి భాగస్వామికి



పార్లర్లో హెయిర్ వాష్ జాగ్రత్త

ఈ తరహా సిండ్డ్రమ్ పార్లర్‌లో హెయిర్ వాష్ చేయించుకునేటప్పుడు మాత్రమే కాదు.. దంత పరీక్షలు చేయించుకునేటప్పుడు, టెస్టిస్ ఆడే క్రమంలో, కొన్ని రకాల యోగాసనాలు చేసేటప్పుడు, మధుమేహం-పైపరీటెస్.. వంటి అనారోగ్యాలన్నప్పుడు, వంశపారంపర్యంగా.. ఇలాంటి సందర్భాల్లో కూడా ఈ సమస్య తరెత్తవుంటున్నాయి నిపుణులు. అందుకే ముందు నుంచే కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించడం ఉత్తమం అని చెబుతున్నారు. అవేంటంటే..
◆ మెదడు

ఉండడం మంచిది. ◆ ఒకవేళ పార్లర్లో హెయిర్ వాష్, ఇతర సౌందర్య చికిత్సలు చేసేటప్పుడు మెదడు ఎక్కువసేపు ముంచాల్సి వస్తే.. దాన్ని సౌకర్యవంతమైన సరస్థిని అందించడం, మధ్యమధ్యలో సాధారణ స్థితికి వచ్చి రికావ్ వడం.. వంటివి చేయడం తప్పనిసరి.
◆ తలస్నానానికి మరీ వేడిగా, మరీ చల్లగా కాకుండా.. గోరువెచ్చగా ఉండే నీళ్లను ఉపయోగించాలి.
◆ పైసెర్వోస్ని అనారోగ్యాలన్న వారు ఈ విషయంలో మరింత జాగ్రత్తపడడం మంచిది. □

కాకర కాదు.. కాసర !



మాధానికి కాకర కాదుల్లానే ఉంటాయి. పరి మాణం మాత్రం ఇంపూలే! కొద్దిగా చేదుగా ఉండాయి కాబట్టి కాసర కొన్నిచోట్ల చిట్టి కాకర అని పిలుస్తారు. చేదుపల్ల కాకర అంటే మెచ్చని వారూ దీన్ని ఇష్టపడతారు.
కాబానిస పదార్థాలు : కాసర కాయలు-పావుకేజీ, మజ్జిగ-చిన్నగ్గును, చింతపండు-కొద్దిగా, ఉప్పు, కారం-తగినంత, పచ్చినిసగప్పు-గుప్పెడు, కొబ్బరి-చిన్న ముక్క, వెల్లుల్లి రెబ్బలు 4-5, బెల్లం-రుచికి తగినంత, కరివేపాకు-రెబ్బ, పసుపు-చిటికెడు జీలకర్ర-చెంచా, నూనె-సరిపడా, ఉల్లిపాయ-ఒకటి (చిన్నది).
తయారీ : మజ్జిగలో చింతపండు, ఉప్పు వేసి, దానిలో ఈ కాసర కాయల్ని వేసి పొయ్యి మీద పెట్టాలి. అయిదు నిమిషాలపై స్టవ్ కట్టేయాలి. బియ్యల గిన్నెలో కాయల్ని వడకట్టేసుకోవాలి. ఇప్పుడు వెల్లుల్లి రెబ్బలు , పచ్చినిసగపప్పు, కరివేపాకు, కొబ్బరి, జీలకర్ర, చిన్న ముక్క బెల్లం వేసి మిక్సీ పట్టుకోవాలి. పొయ్యి మీద బాణలి పెట్టి నూనె పోసి.. కాకర పక్కన పెట్టిన కాసర కాయల్ని వేయాలి. అవి కొద్దిగా వేగక ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసుకోవాలి.



ఇవి ఎరువు రంగులోకి వచ్చాక ముందే మిక్సీ వట్టి ఉంచుకున్న పొడి వేసి, మరో అయిదు నిమిషాలయ్యాక దింపేస్తే సరి. అన్నం, జొన్నలోట్టె రెండింటికీ బాగుంటుంది. □

