

2 రాష్ట్రం

భట్టి విక్రమార్కుతో పాంగులేటి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి భేటీ

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, **హైదరాబాద్**, **జూన్‌22**:సిఎల్పీ నేత మల్లు భట్టి విక్రమార్కుతో మాజీ ఎఎస్ పొంగులేటి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి భేటీ అయ్యారు. నల్లగొండ జిల్లా నకిరేకల్‌లో వీరిద్దరూ సమావేశమయ్యారు. వదబెల్లి కారణంగా రెండు రోజులుగా అస్సన్నతకు గురైన భట్టిని పొంగులేటి వరామర్చించారు. ఆయన అలోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం ఇద్దరు నేతలు ఏకాంతంగా చర్చలు జరిపారు. త్వరలో పొంగులేటికి కాంగ్రెస్‌లో చేరనున్నారనే ప్రచారం నేపథ్యంలో వీరిద్దరి భేటీకి ప్రాధాన్యం ఎర్పడింది. మరోపైపు ఖమ్మంలో భట్టి పాదయాత్రకు ముగింపు సభ, పార్టీలో చేరికల అంశంపై నేతలిద్దరూ చర్చించినట్లు తెలుస్తోంది.

కాంగ్రెస్, బిఆర్ఎస్ ఒక్కటే

» వేల కోట్ల రూపాయలు ఆక్రమగా సంపాదించి, ఆ డబ్బును ఓటర్లకు పంచి ఎన్నికల్లో గెలవాల్సిన దుర్మార్గువు అలోచనలో ఇక్కడి అధికారి పార్టీ కుందన్నారు. ఓమ్మలతో ప్రజలను ఎక్కువసార్లు మభ్యపెట్టలేరన్నారు. గతంలో జరిగిన హుజూరాబాద్, హైదరాబాద్ కార్పొరేషన్ ఎన్నికలుఇందుకు స్ఫూర్తిఅన్నారు. మోదీ నాయకత్వంలో దేశంలో స్థిరమైన ప్రజాతన్మం ఉంటుందన్నారు. అవినీతి పార్టీలు ఏకమైతే దేశం కుక్కలు చింపిన విస్తరపుతుందన్నారు. బలిదానాలుచేసి తెమ్మకున్న తెలంగాణ..ఈ రోజు కల్వకుంట్ల చిటుంగిపై అమర్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిజెపి సెంటిల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు డాక్టర్ ఎన్.గౌతమ్మోపు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నైరతి పవనాలు

» రోజుల్లో మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షాలు కురిసిన అవకాశం ఉందని పేర్కొంది. గురువారం ములుగు, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, ఖమ్మం, నల్లగొండ, నూర్పాపేట, యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లాల్లో అత్యధికృద ఉరుములు,మెరుపులతో భారీ వర్షాలు కురిశాయి. శ్రీకృపారం నుంచి శనివారం వరకు భూపాలపల్లి,ములుగు,భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, ఖమ్మం, నల్లగొండ, నూర్పాపేట జిల్లాల్లో,శనివారం నుంచి ఆదివార ఉదయం వరకు ఆదిరాబాద్,కుప్రంధిం అసిఫాబాద్, మంచిర్యోలు, నిజామాబాద్, జగిత్యాల,రాజన్న సీరిరెడ్డి,కరీంనగర్, పెద్దపల్లి,నంగారెడ్డి,జిల్లాల్లో భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని, ఈ మేరకు ఎల్లో అల్ట్రే జారీ చేసింది.

SINGAM KUIL VIOLET THURSDAY		ROSA DEAR PLATINUM THURSDAY	
DrawDate on:22/06/23		DrawDate on:22/06/23	
DAY - SINGAM SERIES Dr No:192	DAY - KUIL SERIES Dr No:192	DAY - ROSA SERIES Dr No:192	DAY - DEAR SERIES Dr No:192
1st Prize Rs.100000/- 769195	1st Prize Rs.100000/- 127934	1st Prize Rs.100000/- 862419	1st Prize Rs.100000/- 593973
2nd Prize Rs.7000/- 08514	2nd Prize Rs.7000/- 00291	2nd Prize Rs.7000/- 19423	2nd Prize Rs.7000/- 74550
3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-
000528 11470 32311 47510 49306	03698 18517 25491 43966 65612	07003 07462 20415 23979 24663	05775 13118 33997 49234 50328
64261 69863 75043 86948 93861	70195 73708 82384 82805 84600	36259 57908 58764 63784 67138	62674 65887 82013 92350 97637
4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-
1917 2405 3061 3172 3528 3724 5311	0426 0443 2147 2907 4120 5006 5182	0594 0632 1578 2344 2622 3780 5702	0000 0230 1462 1847 2671 4283 5477
6395 9665 9767	7585 8208 9427	7971 8717 9102	5582 7420 9647
5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-
0835 1229 1461 2883 3938 5088 8113	0607 1047 1267 1277 1429 2122 5815	1058 1782 2023 2179 3630 5600 7386	2224 4556 5053 5157 5550 6282 7511
9035 9462 9873	7084 7175 9055	7836 8099 9605	7777 8238 9827
6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-
0164 1835 3520 4829 6013 7571 8909	0220 2249 3524 4727 6379 7681 9488	0052 1915 3470 5503 6208 7905 8825	0054 1371 2194 4083 5629 6448 8964
0275 2003 3621 4847 6018 7687 8930	0598 2033 3681 4752 6658 7737 9530	0210 2026 3566 5510 6422 8041 8868	0061 1428 2322 4136 5702 6593 9116
0346 2054 3668 4936 6037 7802 9053	1237 2476 3756 4948 6709 8144 9549	0341 2096 3638 5512 6637 8102 8951	0063 1484 2341 4173 5712 6710 9218
0460 2113 3683 4999 6102 7864 9078	1399 2660 3799 5067 6777 8210 9698	0350 2269 3781 5615 6641 8123 9067	0072 1517 2714 4388 5959 6864 9351
0501 2490 3922 5074 6369 7930 9461	1400 2967 3916 5075 7016 8312 9750	0772 2273 3820 5779 6781 8198 9399	0140 1565 2817 4414 5969 7160 9427
0645 2572 4083 5114 6373 7939 9509	1403 3083 4290 5212 7108 8465 9834	0799 2312 3822 5819 6969 8314 9551	0197 1562 2822 4555 6031 7275 9446
0712 2623 4103 5313 6417 8032 9541	1462 3090 4351 5213 7122 8513 9859	0829 2350 4079 5820 7087 8345 9719	0199 1664 2963 4619 6082 7367 9587
0779 2920 4152 5333 6642 8043 9583	1471 3100 4351 5214 7232 8536 9866	0955 2053 4226 5879 7139 8411 9753	0388 1697 2976 4635 6163 7442 9701
0989 2344 4205 5346 6941 8367 9662	1586 3130 4394 5247 7249 8612 9937	1015 2591 4579 5884 7164 8451 9762	0340 1702 3301 5001 6179 7624 9727
1016 2989 4336 5549 7044 8397 9783	1615 3185 4560 5614 7336 8823 9972	1052 2652 4716 5919 7168 8547 9903	0665 1724 3624 5009 6233 7976 9808
1064 3142 4379 5567 7120 8611	1741 3270 4574 5620 7402 9067	1203 2705 4803 5924 7299 8592	0806 1726 3649 5018 6283 8073
1187 3152 4490 5665 7147 8707	1753 3282 4581 5717 7509 9111	1385 2774 4958 5934 7466 8653	0824 1828 3685 5118 6307 8090
1280 3193 4591 5798 7157 8759	1795 3415 4652 6259 7514 9167	1438 2899 4971 6064 7555 8679	1133 1882 3803 5278 6316 8481
1373 3250 4633 5980 7183 8823	1929 3437 4647 6264 7543 9181	1769 3179 5381 6511 7731 8749	1185 1952 3914 5308 6395 8635
1606 3261 4766 5994 7485 8894	2129 3491 4652 6377 7637 9193	1883 3419 5486 6182 7874 8757	1197 2014 4039 5589 6437 8751

THANGAM VAIRAM GAME THURSDAY		NALLANERAM MANI GAME THURSDAY	
DrawDate on:22/06/23		DrawDate on:22/06/23	
DAY - THANGAM SERIES Dr No:192	DAY - VAIRAM SERIES Dr No:51	DAY - NALLANERAM SERIES Dr No:192	DAY - MANI SERIES Dr No:51
1st Prize Rs.100000/- 388468	1st Prize Rs.50000/- 612187	1st Prize Rs.50000/- 926445	1st Prize Rs.50000/- 452805
2nd Prize Rs.7000/- 45108	2nd Prize Rs.7000/- 87532	2nd Prize Rs.7000/- 28060	2nd Prize Rs.7000/- 23079
3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-
00805 03481 05429 07078 13450	24633 27200 30487 61834 67589	09295 15626 25817 35750 38960	04785 04975 43940 67074 72525
31761 57396 61291 80621 86037	74710 78892 81462 81752 92645	40235 53872 70214 80161 88331	73104 80547 84844 96604 99692
4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-
0829 1800 2038 4996 5434 6469 6963	0227 0738 1026 2008 6082 6124 7222	1173 2685 3414 4010 5759 7040 7053	0879 0905 3123 3373 3451 3901 3957
7200 7409 9245	7424 8758 9687	7735 7862 8296	4567 5168 8965
5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-
1517 2028 2153 3312 5213 6203 7220	0156 0565 2163 2328 3190 3286 4760	0546 1622 1666 5328 5867 6450 6635	0642 1034 2257 4173 5220 5305 5908
7795 9043 9254	6996 8022 9485	6986 8042 9485	6633 6834 9421
6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-
0226 1620 3372 4836 6211 7789 8929	0002 2052 3875 4905 6307 7645 9146	0037 2283 3331 4335 5655 7876 9317	0021 1637 3055 4724 6241 7548 8634
0406 1685 3497 4842 6345 7839 9028	0085 2127 3896 4956 6466 7668 9258	0065 2352 3474 4390 5819 7917 9319	0022 1678 3077 4756 6256 7585 8775
0432 1828 3507 4855 6378 7841 9038	0130 2155 3937 4964 6543 7953 9354	0087 2426 3537 4415 5968 7912 9342	0287 2045 3171 4781 6295 7588 8847
0502 1926 3599 5035 6520 7880 9148	0519 2208 3967 4966 6564 7966 9581	0325 2450 3562 4460 5993 8281 9417	0337 2110 3632 5001 6521 7716 8939
0568 1967 3838 5041 6588 7944 9395	0594 2232 4017 4970 6805 8010 9648	0362 2455 3604 4524 6066 8385 9512	0349 2221 3699 5003 6522 7801 9060
0625 2182 3847 5364 6625 8164 9424	0597 2286 4038 5111 7026 8167 9662	0500 2572 3640 4504 6091 8602 9583	0604 2268 3689 5048 6512 7173 9267
0703 2286 3868 5377 6665 8257 9494	0682 2333 4093 5230 7053 8194 9736	0568 2601 3677 4644 6138 8606 9684	0719 2280 3846 5174 6675 7850 9515
0741 2352 3944 5495 6767 8482 9596	0744 2385 4017 5242 7944 9838	0794 2551 3690 4777 6164 8644 9697	0774 2320 3901 5352 6683 7867 9693
0767 2396 4080 5524 7060 8537 9933	0846 3137 4428 5255 7144 8437 9838	0904 2776 3781 4829 6500 8788 9796	0976 2370 3933 5557 6992 7964 9790
0788 2389 4228 5566 7133 8583 9930	0896 3156 4448 5395 7267 8642 9921	0920 2806 3795 4861 6805 8861 9816	0990 2410 4044 5608 7106 8049 9947
0876 2538 4391 5705 7328 8650	1006 3247 4486 5661 7482 8697	0955 2938 3920 4947 7271 8923	1085 2055 4242 5634 7144 8051
0895 2655 4504 5746 7366 8730	1226 3267 4507 5815 7507 8857	1592 3018 4014 5016 7476 7409 9095	1226 2508 4380 5697 7173 8267
1134 2975 4633 5843 7591 8788	1392 3596 4579 5900 7602 8907	1807 3157 4225 5252 7644 9125	1267 2514 4394 5709 7298 8278
1241 2985 4612 5882 7602 8803	1442 3772 4595 5941 7618 9083	1817 3165 4252 5372 7647 9275	1472 2562 4634 5968 7345 8386
1614 3320 4796 6019 7625 8843	2010 3856 4819 6112 7623 9102	2061 3286 4313 5553 7803 9307	1499 3049 4680 6232 7352 8584

DrawDate on:22/06/23		DrawDate on:22/06/23	
DAY - KUMARAM SERIES Dr No:192	DAY - VISHNU SERIES Dr No:192	SWARNALAXMI SERIES Dr No:192	DAY - LION SERIES Dr No:51
1st Prize Rs.50000/- 344199	1st Prize Rs.50000/- 936344	1st Prize Rs.50000/- 281891	1st Prize Rs.50000/- 256906
2nd Prize Rs.7000/- 67937	2nd Prize Rs.7000/- 54905	2nd Prize Rs.7000/- 46332	2nd Prize Rs.7000/- 89127
3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-
20177 26199 29206 34771 37281	10874 21198 23166 41562 52096	13541 24781 35550 35745 46804	12746 24328 34321 45503 56404
45103 54625 60897 73000 78539	62898 79862 82027 83286 90830	57929 68116 79647 81206 92328	67338 78732 78677 89912 91633
4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-
0368 0715 1664 3813 4042 4331 4523	1351 1411 2862 3171 3763 4249 5486	1149 1774 2544 2702 3663 4209 4491	0301 0712 1329 1533 3589 5192 6773
4969 7859 9651	8592 8823 8836	4833 5229 6978	8101 8285 8749
5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-
0025 1559 2326 2375 2607 3063 7638	0529 0700 4792 5302 5601 6635 7441	0097 1403 1424 1761 5378 6496 7888	0568 1259 1663 2615 3249 3527 4218
7793 7841 9832	8849 9053 9260	7899 8346 9463	7617 9684 9913
6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-
0345 1089 2165 4564 6139 7823 9006	0003 1318 2589 4001 5944 7293 8892	0054 1037 2993 3843 6139 7568 8945	0144 1524 2526 4425 5917 7195 8865
0311 1103 2410 4696 6162 7940 9077	0009 1539 2678 4512 5991 7418 9318	0160 1069 3015 3916 6246 7573 8956	0130 1554 2617 4534 5996 7246 9027
0403 1229 2453 4698 6282 7909 9284	0071 1594 2750 4523 6063 7656 9346	0356 1183 3051 4079 6277 7756 9127	0500 1638 2681 4547 6012 7281 9309
0421 1252 2643 4905 6501 8064 9376	0169 1675 2957 4547 6093 7936 9617	0385 1220 3077 4223 6283 7796 9315	0572 1747 2685 4643 6117 7336 9506
0472 1270 2719 5211 6638 8429 9456	0226 1676 2970 4553 6157 8001 9632	0517 1503 3087 4329 6374 7846 9234	0584 1829 2704 4728 6201 7413 9539
0521 1410 2739 5361 6648 8456 9669	0427 1866 3059 4809 6252 8140 9643	0563 1543 3093 4535 6461 7874 9301	0590 2006 2822 4741 6300 7429 9630
0556 1415 2749 5399 6797 8497 9708	0496 1878 3084 5244 6399 8195 9679	0569 1645 3121 4661 6484 7848 9310	0606 2007 2828 4752 6397 7607 9793
0569 1417 2895 5413 6846 8570 9808	0592 2005 3138 5033 6461 8200 9711	0618 1861 3141 4821 6527 7966 9346	0844 2053 3082 4760 6481 7640 9998
0639 1587 2937 5428 6884 8604 9862	0662 2070 3177 5343 6667 8491 9723	0623 1998 3158 4321 6539 8000 9416	0859 2069 3442 4791 6588 7770 9994
0646 1663 3205 5511 6992 8622 9943	0757 2149 3214 5375 6870 8584 9873	0714 2079 3266 5448 6649 8094 9586	0909 2125 3539 5070 6580 7792 9996
0664 1684 3537 5520 7018 8673	0806 2150 3271 5456 6887 8640	0737 2359 3390 5606 6658 8348	0934 2214 3637 5259 6677 7819
0777 1799 3909 5536 7134 8730	0851 2258 3585 5705 6900 8661	0787 2394 3442 5944 6936 8389	1018 2255 3666 5650 6678 7912
0852 1944 4110 5963 7416 8741	0889 2529 3607 5711 6995 8732	0792 2550 3423 5907 7010 8630	1105 2310 4205 5746 6912 8163
0954 2130 4118 6069 7532 8746	0910 2546 3640 5828 7155 8784	0794 2617 3471 5936 7199 8739	1116 2488 4236 5776 6924 8316
1027 2144 4138 6127 7576 8984	0986 2547 3985 5859 7191 8785	1031 2663 3660 6022 7472 8902	1359 2503 4388 5689 7126 8386

కాటుక కన్ను దాటుతోంటే..

- కడిగిన ముఖానికి మాయిశ్మరైజర్ రాసేప్పుడు కళ్ళ కింది ప్రాంతాన్ని పదిలేయండి. తర్వాత ఒక టిష్యూతో కళ్ళ చుట్టూ నూనెలు లేకుండా అద్దాలి. ఇయర్ బడ్ లేదా దూడితో కాటుక రాసే ప్రాంతాన్ని నెమ్మదిగా తుడిచి, అప్పుడు కాటుక రాసే సరి.
- స్కర్ఫ్ ఫ్రీ రకాలు మార్కెట్లో జోలెడు. అవీ పని చేయడం లేదని వాపోయే అమ్మాయిలే ఎక్కువ. కనుక కింది భాగంలో కాంపాక్ట్ పౌడర్ని అద్దాక కాటుక రాసి చూడండి. ఫలితం ఉంటుంది.
- కాటుక అద్దే ముందు ఫ్రైమర్ను కళ్ళ చుట్టూ రాయండి. కాటుక కరిగే సమస్య చాలావరకూ ఆగిపోతుంది.
- కాటుక ఎక్కువగా కనుమూలల్లోనే కరుగుతుంది. కాబట్టి, మూలల్లో పలుచగా.. మధ్యలో మందంగా ఉండేలా రాయండి. లుక్ బాగుంటుంది, కళ్ళ నిండా అవుతుందన్న సమస్య ఉండదు. □



మూఢనమ్మకాలకు వ్యతిరేకంగా..

మంత్రగత్తెవంటూ.. అవమానించి అమానుషంగా దాడికి పాల్పడితే ప్రాణాలకు తెగించి మైక్లడూరం పరుగెత్తారామె. అప్పుడామె పేరు **చుట్టి మహాత్**, రెండు దశాబ్దాల తర్వాత అదే ఊరి జనంతో చుట్టి దేవిగా ప్రశంసలందు కుంటున్నారామె. మూఢనమ్మకాలకు వ్యతిరేకంగా పోరాడి పద్మశ్రీ పుస్కారాన్ని అందుకున్నారు. చుట్టి పుట్టింది పెదకుటుంంలో. ఝార్ఖండ్లోని భోరాది గ్రామానికి చెందిన ఈమెకి అక్కడ చాలామంది వల్లేనే బాల్య వివాహమైంది. రెండు పదుల్లోనే ముగ్గురు పిల్లలు పుట్టారు. ఆ గ్రామంలో మంత్రవిద్యలు, మూఢనమ్మకాలూ ఎక్కువ. బంధువులమ్మాయి అనారోగ్యానికి చుట్టి మంత్రాలే కారణమంటూ ఆరోపించారంతా. భూతవైద్యం దృవీకరిస్తే చుట్టిని నిలదీశారు. తనకే పాపం తెలిదన్నా ఎవరూ నమ్మ లేదు. రూ.500 అపరాధం చెల్లించమన్నారు గ్రామ పెద్దలు.

ఓంటరిగా... ఊరంతా అవమానిస్తుంటే చేయూతనివ్వాలన్న భర్త, అత్తమామలు చుట్టిని దూరం పెట్టారు. మరుసటి రోజు కూడా ఆ అమ్మాయి ఆరోగ్యం కుదుట పడకపోవడంతో.. ఆ రాత్రి గ్రామస్థులు మూకుమ్మడిగా చుట్టిని ఇంట్లోంచి బయటకు తీశారు. 'నాపై దాడి చేశారు. తూలానాడారు. చంపడానికి ప్రయత్నించారు. ఓంటరిని చేసి దాడి చేయడంతో ఒక్కంతా గాయాలయ్యాయి. ఆ రాత్రిని జీవితంలో మరవలేను. అక్కడే ఉంటే చంపేస్తారని అర్థమైంది. అడుగేయడానికి శక్తి లేకపోయినా పిల్లలను బతికొచ్చుకోవడం కోసం పరుగు ప్రారంభించా. ముగ్గురు పిల్లలతో మైక్లడూరం ప్రయాణించా' అంటుందామె.

నీడ కోసం..... ఊరి నుంచి బయట కొచ్చిన చుట్టి ప్రాణాలు అరచేతపెట్టుకొని నడిచి దాటింది. మొదట బంధువులింటికి వెళ్లాను. వాళ్ళ

నీడనివ్వలేమన్నారు. అక్కడి నుంచి 35 కిలోమీటర్ల దూరంలోని పుట్టింకి వెళ్లాను. కానీ నావల్ల వారికి ప్రమాదం జరగకూడదనుకున్నా. అయితే చేతిలో పిల్లలతో ఎక్కడికెళ్లాలో తెలియక అక్కడే ఉండిపోయా. కొద్ది రోజులకే అమ్మ చనిపోయింది. దాంతో గ్రామశివారులో ఓ చెట్టు కింద బిన్ను గుడిసె వేసుకుని పిల్లలతో ఉన్నా. కూలిపనులు చేసి పిల్లలను పోషించేవాన్ని. నెలలు గడిచాయి. నా సమస్యకు పరిష్కారం కోసం ష్రీ లింగ్ ఎయిడ్ కమిటీ' సభ్యులను కలిశా. అక్కడ మీడియా వల్ల బయటి ప్రపంచానికి నా గురించి తెలిసింది. నా జీవితాన్ని నేషనల్ జాగ్రఫి ఛానెల్లో డాక్యుమెంటరీ చేశారు. సోషల్ అండ్ హ్యూమన్ అవేరెన్స్ ఎస్సీవో వాళ్ళు వచ్చి నన్ను ప్రచారానికి తీసుకెళ్లడంతో బయటి ప్రపంచం తెలిసింది. మంత్రగత్తెల పేరుతో హత్యలకు గురవుతున్న లేనిపోని ఆరోపణలతో ఊరి నుంచి వెలికి గురవుతున్న నారాంటివారు చాలా మందే ఉన్నారని గుర్తించా. ఈ మూఢ నమ్మకాలకు వ్యతిరేకంగా పోరాడాలనుకున్నా. సామాజిక



మార్పు వచ్చినప్పుడే నారాంటి వారు అందరిలా జీవించగలరని అర్థమైంది. చట్టరంగానూ పరిష్కరణకు ప్రయత్నించా. ఎస్సీవో సహ కారంతో గ్రామాలన్నీ తిరిగి నారాంటి వారిని గుర్తించి వారి పద్ధి ఫిర్యాదులు తయారీ : గెస్టెంలో శనగపిడి, బియ్యపిండి, ఉప్పు, కారం, వాము, జీలకర్ర పొడి, వంటనోదా వేసి, తగినన్ని నీళ్ళు పోసి బజ్జీ పెట్టి నూనె పోయాలి. ఇది వేడయ్యాక ఇడ్లీ ముక్కలను బజ్జీపిండిలో మంచి కాగుతున్న నూనెలో వేసి బంగారు రంగు వచ్చేవరకు వేయించాలి. టేస్టీ ఇడ్లీ బజ్జీలు రడీ. వీటిని టామాటో సాస్తో తింటే చాలా బాగుంటాయి.

వన్నె తెచ్చే వెదురు



పచ్చ దనాస్పీ, ప్రకృతిని ఇష్టపడని వారుండరు. అందుకే నేమో! ఆధునికత తెచ్చిన సౌకర్యాలను ఎన్నుకొని పర్యావరణ హితమే తమ అభిమతం అంటున్నారు. ఈ తరం మగువలు. అలా ఒకప్పుడు వాడిన వెదురు తట్టెలు, బుట్టలకూ వంటింట్లో వోటిస్తున్నారు. తయారీదారులు కూడా వీరి మక్కువ చూసి ఎన్నెన్నో డిజైన్లతో వంట పాత్రల్ని అందుబాటులోకి తెచ్చేశారు. వీటిల్లో కొన్ని మోమాలు వంటి స్టీమ్ వంటకాలు తయారీకి ప్రత్యేకమైనవి అయితే, మరికొన్ని చపాతీలూ, రోటీలూ.. వంటి పదార్థాలను తాజాగా ఉంచడం కోసం చేసినవి ఇవి. మీకూ సచ్చాయా మరి.

మాట్లాడి వారి ఆలోచనలు, అజ్ఞానాలను తెలుసుకోవాలి. పిల్లలతో చర్చించి వారి మనసులో దాగున్న భయందోషాలను బయటకు తేగలగాలి. పిల్లల మనసును పంపకొనే స్నేహితుల్లా మారాలి. అప్పుడే ఏ సమస్య వచ్చినా తల్లిదండ్రులు పరిష్కరిస్తారనే భరోసా పిల్లల్లో మొదలవుతుంది. ఏ సమస్యనైనా పరిష్కారం కోసం అమ్మా నాన్నతో పంచుకోవడానికి వెనుకాడరు. ఆ సమ్మతం వారిని ఒత్తిడికి లోనవ్వనివ్వదు.

ఆర్థికపరంగా.. చిన్నప్పటి నుంచి పిల్లలకు డబ్బు విలువ తెలిసేలా పెంచాలి. అప్పుడే కాలేజీస్టాయిలో ఏదో అవసరాలకు ప్రాధాన్యత దేనికి ప్రాముఖ్యతనివ్వాలనే దానిపై అవగాహన ఉంటుంది. తమ చదువు వెనుక తల్లిదండ్రుల కష్టాన్ని తెలుసుకోగలుగుతారు. వాటికి అడుగుడుగునా పొంచి ఉండే సైబర్ రాక్షసుల గురించి అవగాహన కలిగిపోయి. ఆ తర్వాత

కాలేజీలో అడుగుపెడుతుంటే..



భాషాభేదంతో తరగతిలో పాఠాలను అనుసరించలేక పడుపులో వెనకబడతే కించపరచకూడదు. సమస్యను తెలుసుకొని పరిష్కరించడానికి ప్రయత్నించాలి. ప్రోత్సాహించి ముందడుగు వేయించాలి. ఆ ధైర్యమే వారికి ఆత్మ విశ్వాసాన్ని నింపే లక్ష్యాన్ని సాధించేలా చేస్తుంది. □

శ్రీలక్ష్మి దేవి కటాక్షం

అక్కిదేవి క్షీర సాగరంలో జనియించిన పుత్రిక కోరిన వరాలు ఇచ్చే కల్పవల్లి అన్న బిళ్ళకర్తములు ప్రసాదించే అమృతావ సౌందర్యలహరి శ్రీ లక్ష్మిదేవి. అక్కిదేవి కరుణా కణాక్షాలు ఉంటే చాలు. మనిషికి సకల సౌభాగ్యములు సిద్ధించగలవు. శ్రీ లక్ష్మిదేవిని భక్తి శ్రద్ధలతో కొలిచిన వారికి, కష్టభాగ్యరాలూ సంప్రాప్తస్తాయి. కోట్లాదికోట్ల భక్తులకు కొంగబంగారం. శ్రీ లక్ష్మిదేవి, పరమ నిష్ఠతో ఆదర్శ స్త్రీలక్ష్మి ప్రసంగం కాగలదు. సుఖ సంతోషాలతో తులనలతో వారిని నిత్యం అక్కిదేవి నివసిస్తుంది. తొలి సంధ్య, మలిసంధ్య నిదురపోకుండా, వంటూ శాంతి స్వభావంతో మాట్లాడేవారింట శ్రీలక్ష్మిదేవి నివసిస్తుంది. ఉదయం లేవగానే సౌభాగ్యదయం కాక మునుసే వాకిట్లో ముగ్గు వేసి గడపకు వస్తువు, కుంకుమ పెట్టి పరిశుభ్రత పాటించాలి. నెమ్మదిగా మాట్లాడే వారి ఇంటి, సత్య ధర్మ పాటించే



వారి ఇంటి, ధనమును గౌరవించే వారికి శ్రీ లక్ష్మిదేవి కరుణిస్తుంది కనుక అన్న అక్కి ప్రత్యేక పూజలు చేసి భక్తి శ్రద్ధలతో కొలిస్తే లక్ష్మి దేవి కరుణాకాక్ష క్షంబు లభించగలవు. గోమాతను పూజించే వారింటి, బంగారంలోను, అక్కిదేవి నివసిస్తుంది. శుక్రవారం, మంగళవారం లక్ష్మీదేవికి అత్యంత ప్రీతికరం దసరా పండుగ దేవి సవరాత్రి సమయాలతో దుర్గా, లక్ష్మి, సరస్వతి దేవతలను ముగ్గురినీ రోజూ ఆరాధిస్తారు. ఈ పండుగలలో లక్ష్మిదేవి ఆరాధన ప్రధాన ఆచారం అన్నలక్ష్మి దేవి ప్రతిరూపంలో ధనలక్ష్మి, ధాన్యలక్ష్మి, విద్యాలక్ష్మి, ధైర్యలక్ష్మి, విజయలక్ష్మి, సంతానలక్ష్మిలు కలవు. కొత్తగా శుభకార్యములలో శ్రీలక్ష్మిదేవిని పూజిస్తారు. ఆరాధిస్తారు. అదేవిధంగా అక్కయ తృతీయ పండుగనాడు సైతం శ్రీ లక్ష్మిదేవిని భక్తి శ్రద్ధలతో కొలుస్తారు. సత్య వంతుల యందు, తామర పువ్వులు, ఏనుగు దీపములు మంగళ కర్పన వస్తువుల యందు, తెల్లని వస్తువులు, సువర్ణ ఆభరణములు యందు ప్రతి నిత్యం సంతోషం వెల్లి విరిసే ఇంటి లక్ష్మిదేవి నివసిస్తుంది.

ఎల్. ప్రభుల చంద్ర

ఉదయం అల్పాహారంలో చాలామంది ఇడ్లీ తింటారు. సాయకాలంపూట స్నాక్స్లా బజ్జీల్లాంటివి ఇష్టపడుతుంటారు. అయితే ఈ రెండింటినీ కలిపి తింటే ఎలా ఉంటుంది? ఇడ్లీ కూడా బజ్జీలు వేసుకోవచ్చు. ఒక్కోసారి ఇడ్లీ మిగిలిపోతుంటాయి. అలాంటి సమయంలో ఇలా బ్రె చేసి చూడండి. **కావాల్సినవి :** ఇడ్లీలు-నాలుగు (నిలుపుగా ముక్కలుగా కోసి పెట్టుకోవాలి), శనగపిండి-అయిదు చెంచాలు, బియ్యపిండి-రెండు చెంచాలు, ఉప్పు-తగినంత, కారం, జీలకర్ర పొడి, వాము-అరచించా బొప్పన, వంటనోదా చిటికెడు, నూనె-వేయించడానికి సరిపడా.



ఇడ్లీ బజ్జీ

అభిప్రాయం నచ్చకపోతే!

కానీ ఇద్దరి మధ్యా దూరం పెరగడానికి మాత్రం ఇవే చాలా సార్లు కారణమవుతాయి. కాబట్టి.. **అవతలి వ్యక్తి చెప్పింది నచ్చకపోతే తిరస్కరించడంలో తప్పు లేదు.** కానీ వాడుకాదుకోవద్దు. అలాగని నచ్చకపోయినా నటిస్తూ వస్తే అది ఒత్తిడి పెంచి, అవతలి వ్యక్తిపై వ్యతిరేకతకు దారి తీయొచ్చు. కాబట్టి, మధ్య మార్గాలను ఆలోచించండి. **బంధం అనేది ఆట కాదు. కాబట్టి, వాడవల్లో గెలవడానికి ప్రయత్నించకండి. అవతలి వ్యక్తి ఏదో అన్నారని మీరూ నాలుగు మాటలు అనేస్తే అపాం**



ఎక్స్‌రేసైజ్ తర్వాత ఏం తినాలి?

◆ ప్రోటీన్ అమైనో ఆసిడ్లను అందించి, శరీరం పుంజుకునేలా చేస్తుంది. ఇందుకు కనీసం 20-40 గ్రా. ప్రోటీన్ అవసరం. ఇది గుడ్లు, పెరుగు, టీజ్, చికెన్, ప్రోటీన్ షార్, ట్యూనా చేపల్లో పుష్కలంగా ఉంటుంది. **◆** కార్బోహైడ్రేట్లు కోల్పోయిన గ్లైకోజెన్ను తిరిగి పొందేలా చేస్తాయి. ప్రోటీన్లతో పోలిస్తే ఇది మూడు రెట్లు అధికంగా అవసరం. కనీసం 60-120 గ్రా. కావాలి. ఇవి పాలు, చిలగడదంప, క్విన్వా, ఓట్స్ బంగాళా దంప.



తినమంటారేంటి అనుకోకండి. జీవక్రియలకు కొవ్వు చాలా అవసరం. తక్కువ మోతాదులో అయినా తప్పక తీసుకోవాలి. శరీరానికి శక్తి అందించడంలో దీనికి ప్రధాన పాత్ర. మంచి కొవ్వును ఇచ్చే అవకాశ్, నట్స్, గుమ్మడి, పొద్దు తిరిగిదు విత్తనాలను తీసుకుంటు సరిపెతుంది. **◆** వ్యాయామంలో ఎలక్ట్రోలైటు చెమట రూపంలో బయటకు వెళ్ళిపోతాయి. కాబట్టి, నీటిని ఎక్కువగా తాగాలి. చండ్ర రసాలు, గ్లూకోజ్ నీళ్లు వంటివి సాయపడతాయి. □

