



నా చిన్నప్పుడు.. ఇలాంటి ఇల్లుంటే! 26

పేదలకు ఇళ్లపంపిణీలో ప్రధాని మోడీ భావోద్వేగం



శుక్రవారం పోలాపూర్‌లో పిఎం ఆవాసయోజన పథకం కింద ఇళ్లు పంపిణీ చేస్తున్న ప్రధాని మోడీ

నా చిన్నప్పుడు.. ఇలాంటి ఇల్లుంటే!

పేదలకు ఇళ్లపంపిణీలో ప్రధాని మోడీ భావోద్వేగం

పోలాపూర్,(ఘహారావు), జనవరి 19: పోలాపూర్‌లో ప్రధాని ఆవాసయోజన అర్హునీ పథకం కిందపడ ప్రజలకు ఇళ్లను అందచేసే కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ప్రధానిమోడీ తీవ్ర భావోద్వేగానికి లోనయ్యారు. తన బాల్యం గుర్తుచేసుకుంటూ కన్నీటి పర్యంతంయ్యారు. పిఎం ఆవాస యోజన కింద నిర్మించిన దేశంలోనే అతిపెద్ద స్థానాటిని నేడు ప్రారంభించామని, దీనిపై 2014లో నేను న్యాయంగా హామీ ఇచ్చానని, ఆ వాగ్దానం నెరవేరడం దాన్ని చూడటానికి రావడం ఇవన్నీ కూడా పరిపూర్ణ క్షణాలని అన్నారు. ఈ ఇళ్లను చూస్తుంటే తనకు బాల్యం గుర్తువచ్చిందని, చిన్నతనంలో నాకూర్చా ఇలాంటి ఇంట్లో నివసించే అవకాశం వచ్చే ఎలా ఉండేదో అని ఆలోచిస్తూ అంటూ గడ్డద స్వరంతో మాట్లాడారు. ఉబికి వస్తున్న కన్నుటిని పైకి కనిపించకుండా మోడీ తనప్రసంగం కొనసాగించారు. ఈ స్థానాటిలో మొత్తం 90 వేల ఇళ్లను పేదలకు పంపిణీచేసారు. వీటిలో పోలాపూర్‌లోనే 15 వేల ఇళ్లను అర్జిదారులకు అందించారు. సభలో మాట్లాడుతూ 22వ తేదీ రామాలయ ప్రారంభోత్సవానికి అయోధ్యకు రావడని, ప్రతి ఒక్కరూ ఆమహానీత్య పుణ్యపురస్కరించుకుని ఇళ్లల్లో రావజ్యోతిని వెలిగించాలని పిలుపు నిచ్చారు. శ్రీరాముడి నిశ్చాయంతో మా ప్రభుత్వం అదర్బంగా తీసుకుందని, మనపిలువను, కట్టుబాట్లను గౌరవించాలని ఆ భగవంతుడు భోదించాడని, అదే బాటలో నడుస్తూ పేదల సంక్షేమం వారి సాధికారతకేసం పనిచేస్తున్నట్లుప్రధాని చెప్పారు.

‘థేమ్స్’లా మూసీ

» వెంట చేపట్టిన సమగ్ర అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ఆక్రమీ కార్పొరేట్ అప్లైడ్ డైరెక్టర్ సియాస్ థోస్టర్,థోర్ ఆఫ్ అండన్ ఆథారిటీ హాడ్ రాజ్ కేపాల్ లివీ సిఎంకు వివరించారు. అందులో భాగంగా ఎదురైన సవాళ్లు, పరిష్కారాలు, ఖర్చు యిన నిధులు, భాగస్వామ్యమైన సంస్థలు, అందంగా తీర్చిదిద్దేందుకు అనుసరించిన అత్యుత్తమ విధానాలన్నీ ఈ సందర్భంగాచర్చించారు. ‘నదులు, సరస్సులు,సముద్ర తీరం వెంట ఉన్న సగరాలన్నీ చారిత్రకంగా అభివృద్ధి చెందాయి. హైదరాబాద్ సీటీకి అటువంటి ప్రత్యేకత ఉంది. అటు మూసీ నది తెలంగాణ,జటు హుస్సేన్‌సాగర్ చుట్టూ, ఉస్మాన్ సాగర్ లాంటి నదీ వ్యవస్థ కేంద్రంగా హైదరాబాద్ అభివృద్ధి చెందింది. పునరుజ్జీవ ప్రాజెక్టు ద్వారా తిరిగి మూసీకి పునర్నివేషణం తీసుకు వస్తే నదులు, సరస్సులతో హైదరాబాద్ మరింత శక్తివంతంగా తయారవుతుంది. అని ముఖ్యమంత్రి

SINGAM KUIL ORANGE FRIDAY			ROSA DEAR GOLD FRIDAY		
DrawDate on:19/01/24			DrawDate on:19/01/24		
DAY - SINGAM SERIES	Dr No:222		DAY - ROSA SERIES	Dr No:222	
1st Prize Rs.100000/-	176775		1st Prize Rs.100000/-	995573	
2nd Prize Rs.7000/-	22132		2nd Prize Rs.7000/-	66076	
3rd Prize Rs.3500/-			3rd Prize Rs.3500/-		
05187 06188 07405 11768 16000			25102 26697 37118 47049 54252		
32536 38787 42692 59806 99716			66702 69256 88491 94412 95215		
4th Prize Rs.200/-			4th Prize Rs.200/-		
05945 1903 2444 3006 3323 3726 4827			1333 2555 3641 4760 5089 6726 8350		
5974 6169 8595			8446 8879 9976		
4th Prize Rs.100/-			5th Prize Rs.100/-		
0602 3885 4028 6494 6813 7121 8369			0300 0600 1094 1212 6789 7872 9106		
8989 9042 9107			9122 9776 9934		
6th Prize Rs.50/-			6th Prize Rs.50/-		
0274 1708 3610 5508 6732 7991 9144			0012 0632 2740 4416 6382 7915 9168		
0435 1762 4038 6011 6768 8115 9154			0094 0949 3041 4443 6529 8014 9374		
0635 1782 4201 6035 6782 8117 9374			0120 1021 3068 4592 6638 8117 9395		
0648 2072 4255 6039 6846 8133 9495			0162 1114 3113 4688 6706 8146 9449		
0821 2385 4275 6112 7085 8227 9533			0210 1179 1469 3270 4806 6198 9473		
0871 2594 4311 6294 7090 8358 9555			0251 1026 3511 4892 6906 8348 9494		
0904 2642 4341 6366 7206 8458 9564			0323 3239 5297 6624 8379 9734		
0936 2648 4533 6433 7448 8472 9755			0297 2196 3404 5319 7110 8449 9736		
1171 2718 4851 6539 7666 8356 9813			0318 2224 3587 5584 7156 8611 9801		
1198 3024 4951 6559 7666 8356 9813			0368 2253 3738 5609 7164 8695 9859		
1276 3250 4813 6566 7766 8575			0389 2272 3840 5876 7218 8949		
1291 3246 4942 6611 7905 8694			0394 2309 4017 6006 7309 8997		
1383 3405 5340 6646 7941 8890			0405 2493 4243 6111 7359 9017		
1482 3437 5365 6692 7953 8911			0520 2544 4393 6229 7836 9074		
1533 3492 5454 6730 7985 9071			0540 2594 4413 6234 7838 9090		

THANGAM VAIRAM CHARM FRIDAY			NALLANERAM MANI CHARM FRIDAY		
DrawDate on:19/01/24			DrawDate on:19/01/24		
DAY - THANGAM SERIES	Dr No:222		DAY - NALLANERAM SERIES	Dr No:222	
1st Prize Rs.100000/-	332990		1st Prize Rs.50000/-	563704	
2nd Prize Rs.7000/-	81829		2nd Prize Rs.7000/-	96661	
3rd Prize Rs.3500/-			3rd Prize Rs.3500/-		
07748 24646 31647 45598 45894			07425 16212 17780 20323 29629		
53457 90619 93227 97429 97873			45608 45705 55052 56401 99389		
4th Prize Rs.200/-			4th Prize Rs.200/-		
0417 1017 2223 2757 3902 4724 5327			0542 1488 2052 2581 2918 4779 5490		
5627 8666 9934			8060 9054 9438		
5th Prize Rs.100/-			5th Prize Rs.100/-		
0746 1403 2262 3049 4491 5786 7070			0312 0885 1508 2604 3194 3359 6149		
9383 9594 9728			8804 9342 9403		
6th Prize Rs.50/-			6th Prize Rs.50/-		
0009 1794 2997 4156 5922 7196 9150			0062 1885 3828 5148 6563 7342 9227		
0127 1949 3019 4397 6034 7328 9280			0253 1920 3842 5651 6570 7346 9299		
0279 2050 3069 4440 6091 7507 9309			0322 2015 3850 5689 6624 7385 9363		
0500 2148 3110 4531 6126 7612 9389			0266 1338 3161 4637 5365 7286 9177		
0532 2169 3143 4624 6129 7612 9481			0177 0330 2062 3986 5824 6723 7752 9376		
0724 2233 3189 4996 6154 7681 9627			0531 2145 4194 5910 6816 8024 9741		
0881 2261 3303 5009 6199 7685 9781			0410 2084 3429 4717 5671 7558 9346		
1019 2429 3727 5126 6244 7861 9836			0363 0538 2336 4245 6022 6851 8164 9758		
1329 2492 3751 5240 6473 7890 9860			0581 2388 4280 6118 6852 8176 9762		
1416 2557 3760 5276 6551 8021 9860			0699 2469 4334 6208 6883 8216 9859		
1433 2743 3762 5457 6664 8260			1143 2633 4416 6224 7129 8241 9906		
1514 2755 3858 5672 6668 8650			1192 3004 4565 6225 7176 8611		
1631 2809 3895 5717 6989 8692			1406 3055 4631 6315 7159 8951		
1767 2892 4047 5829 7125 9114			1444 3112 4841 6344 7179 8951		
			1642 3769 4883 6452 7218 9111		
			1842 3779 4910 6480 7232 9209		

KUMARAN VISHNU STORM FRIDAY			SWARNALAXMI SERIES		
DrawDate on:19/01/24			DrawDate on:19/01/24		
DAY - KUMARAN SERIES	Dr No:222		1st Prize Rs.50000/-	351652	
1st Prize Rs.50000/-	622405		2nd Prize Rs.7000/-	73806	
2nd Prize Rs.7000/-	43918		3rd Prize Rs.3500/-		
3rd Prize Rs.3500/-			16582 27604 49227 49845 51324		
30595 31922 44919 54308 54878			62140 62867 84135 84926 95481		
79049 83766 85840 95427 98797			4th Prize Rs.200/-		
0841 1295 3266 4499 5291 5483 5827			2607 4055 4210 4285 4492 4719 4746		
6654 7866 9087			5533 6828 7017		
5th Prize Rs.100/-			5th Prize Rs.100/-		
0110 3617 4610 6147 7132 7732 7916			0558 1371 3436 5173 6716 6927 7152		
8401 8650 8794			7734 8802 9947		
6th Prize Rs.50/-			6th Prize Rs.50/-		
0601 1648 2766 4058 5614 7681 9176			0088 1661 2991 4815 6059 7144 8778		
0804 1690 2890 4167 5618 7703 9206			0158 1739 3012 4996 6143 7147 8882		
0909 1697 2895 4401 5901 7738 9218			0203 1763 3040 5021 6180 7227 8909		
0974 1711 2918 4481 6190 7840 9344			0244 1905 3195 5056 6275 7313 8996		
0999 1765 2971 4494 6254 7998 9496			0430 1970 3459 5334 6339 7349 9224		
1109 1780 3042 4522 6521 8081 9547			0529 2022 3662 5369 6524 7353 9259		
1208 1787 3065 4809 6606 8283 9575			0585 2072 3669 5411 6594 7394 9296		
1209 2001 3073 4855 6705 8365 9580			0702 2370 3877 5444 6772 8304 9492		
1222 2088 3209 4910 6887 8529 9820			0728 2450 4031 5455 6793 8407 9743		
1274 2159 3328 4925 6919 8582 9832			0752 2522 4038 5501 6819 8417 9778		
1327 2263 3374 4953 6941 8680			0886 2599 4088 5584 6827 8433		
1360 2407 3394 5075 7075 9038			0908 2694 4147 5652 6858 8521		
1438 2556 3429 5228 7105 9090			0982 2884 4218 5826 6883 8753		
1563 2673 3465 5358 7237 9134			1613 2906 4367 5870 6959 8664		
1589 2699 3620 5407 7365 9174			1653 2997 4639 5971 6963 8709		



‘సీతారామ’ దోపిడి!

» వహిస్తున్న పౌరసంబంధాలశాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి, వ్యవసాయశాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరావు పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా భట్టి విక్రమార్కు మాట్లాడుతూ తెలంగాణ తెచ్చుకున్నదే నీళ్ల కోసం ఆ నీళ్ల పేరిట జరిగిన దోపిడి చూస్తే కదవ్వు తరుక్కు పోతున్నది అని అన్నారు. ఈదోపిడి నుంచి రాష్ట్రాన్ని కాపాడటానికి ప్రజలు సహకరించాలని ఆయన కోరారు. దుమ్ముగుడెం, రాజీవ్‌సాగర్ కోసం అంచనా వ్యయం రూ. 1618 కోట్ల ఆ రెండు ప్రాజెక్టుల కోసం రూ .1552 ఖర్చు చేస్తే పూర్తి అయ్యేవి రీడిజైన్ చేసే సీతారామ అని పేరు పెట్టి రూ.18500 కోట్లు అంచనా వ్యయం అని లెక్కగట్టి సీతారామ ప్రాజెక్టు పేరు మీద 22వేల 900 కోట్లు ఖర్చుచేశారు. ఇప్పటికే 9వేల కోట్లు రూపాయలు ఖర్చు చేసినా ఒక్క ఎకరాకు నీరు అందలేదని ఆయన ఆరోపించారు. సీతారామలో భారీ కుంభకోణం జరిగింది. సీతారామసాగర్‌ను మంథ్రుల బృందం రెండు మూడురోజుల్లో విజిట్ చేస్తామని ఉత్తమేకుమారరెడ్డి తెలిపారు. రోజురోజుకు జరుగుతున్నపుడు విషయాలు చూస్తే కౌఆర్ ఆయన కుటుంబసభ్యులు కలిసి స్వంతతల్లి భారత దేశంలో ఎన్నడూ చేయనంత భారీ కుంభకోణం జరిపారని ఆయన ఆరోపించారు. వేల కోట్ల రూపాయలు మర్రినియోగం చేశారు. అసెంబ్లీ సాక్షిగా కేసీఆర్ అన్ని అబద్ధాలు చెప్పారు. సీతారామ ప్రాజెక్టు కోసం 18వేల కోట్లు ఖర్చు చేశారు కానీ ఒక్క ఎకరాకు నీరు రాలేదు. 2014లోఈ ప్రాజెక్టుపై 1400 ఖర్చు చేస్తే అయిపోయే ప్రాజెక్టును పదేళ్లు గడిచినా పూర్తి చేయలేదు 7500 కోట్లు అడనంగా ఖర్చు చేశారు అని ఆయన ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. నిబంధనలు పాటించిన అధికారులపై చర్యలు తీసుకుంటాం చట్టప్రకారం చర్యలు పుంచామ అని ఆయన తెలిపారు. కెఆర్ఎంజిఐఐఐఐ ప్రాజెక్టును అప్పగించడం:మంత్రి ఉత్తమ్ రాష్ట్రంలోని ప్రాజెక్టులకు జాతీయ హోదా కోసం బీఆర్ఎస్ పాలకులు గత పదేళ్లలో సరైన ఫార్మాటలో దరఖాస్తు చేయలేదని ఇప్పుడు రాజకీయాల కోసం మాట్లాడటానికి మాజీ మంత్రి హరీంద్రాపుకు సిగ్గుబాట వుండాలని సీటీపేదరుల,పౌరసరఫరాలశాఖ మంత్రి ఉత్తమేకుమారరెడ్డి విమర్శించారు. శుక్రవారం విలేజరులతో సవివాలయంలో మాట్లాడుతూ కాశీగర్భంపై రూ.94వేల కోట్లు ఖర్చుచేస్తే కనీసం లక్ష ఎకరాకు కూడా నీటి సౌకర్యం కల్పించలేదని ఆయన ఆరోపించారు. జరిగేషన్‌శాఖను పూర్తిగా ద్వ్వంసం చేశారని ఆయన దుయ్యబల్లారు.పదేళ్ల బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం నీటి వాటాలో ఒక్క చుక్క ఎక్కువ తీసుకోవ్వారా అని ఆయన ఆయన ప్రశ్నించారు.జాతీయ హోదా ఎక్కడ లేదని కేంద్ర జలశక్తి మంత్రిత్వ శాఖనే తెలిపింది.ఇప్పుడు ఇతర మార్గాల ద్వారా 60శాతం నిధులు మాత్రమే ఇస్తామని తెలిపింది. జాతీయహోదా కల్పించే విధానం కేంద్రం అనుసరించినపుడు మౌనంగా వున్న హరీంద్రాపు ఇప్పుడు విధానం మారిన తరువాత జాతీయహోదా అంటూ మాట్లాడుటం తగదని అన్నారు. కృష్ణా నది నిర్వహణ బోర్డుకు తెలంగాణలోని ఏ ప్రాజెక్టును అప్పగించబోమని ఉత్తమేకుమారరెడ్డి తెలిపారు. రాజకీయాలు చేయను అంటూనే హరీంద్రాపు రాజకీయాలు మాట్లాడుతున్నారని ఆయన మండి పడ్డారు. కృష్ణానదిపై ఉన్న ప్రాజెక్టులపై చర్చజరుగుతోందని తెలిపారు. తెలంగాణ మాత్రం ఈ విషయంలో ఏలాంటి జవాబు ఇవ్వలేదని మేం కేంద్రం ప్రతిపాదనను అంగీకరించమని నిర్ద్యుద్ధంగా తెలిపామని ఆయన వివరించారు. అంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి జగన్‌మోహన్‌రెడ్డితో ఆల్లెలై తీసుకొని సంగమేశ్వర ద్వారా కృష్ణజరాలు తీసుకెళ్ళడానికి సహకరించారని ఆరోపించారు. సంగమేశ్వరనుంచి నీటిని తరలిచే జగన్‌తో ఎందుకు మాట్లాడలేదని అడిగారు. కేసీఆర్ 10.5శాతం 11శాతం వడ్డీకి లోన్ను తీసుకోవ్వారు . బీఆర్ఎస్ అప్పులకు18వేల కోట్లు వడ్డీలు కట్టాల్సి వస్తున్నదని అని ఆయన అన్నారు.

వివరించారు. తన విజన్ 2050కు అనుగుణంగా ఈ ప్రాజెక్టును చేపట్టేందుకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి లండన్ అధికారులు సానుకూలతతో చర్యలు జరిపారు. నదీ ఒడ్డున అభివృద్ధి కార్యక్రమాలతో పాటు నదీ సందర్భణకు అత్యున్నత ప్రాధాన్యమిచ్చినట్లు ఆక్రమీ అధికారులు వివరించారు. నదీ జలానాను సస్థి రంగా ఉంచుట,ఎంచుకున్న ప్రాజెక్టు ద్వారా స్థానికులకు ఎక్కువ ప్రయోజనం ఉండే రెవెన్యూ మోడల్‌ను ఎంచుకోవాలని చెప్పారు. ఈ ప్రాజెక్టును మరింత అత్యుత్తమంగా తీర్చిదిద్దే కొత్త విధానాలు ఎప్పటికప్పుడు గమనించాలి తో పాటు, ప్రాజెక్టు నిర్వహణపై నిరంతరం దృష్టిపెట్టాలన్నారు. హైదరాబాద్‌లో ముసీ నదిని పునరుజ్జీవితం చేసేందుకు చేస్తున్న ఆస్తిప్రయత్నాలకు తమమద్దతు ఉంటుం దని థోర్ ఆఫ్ అండన్ ఆథారిటీ హామీ ఇచ్చింది. ఈ ప్రాజెక్టుకు నిర్విషమైన సహకారం అందించే దుకు భవిష్యత్తులో మరిన్ని చర్యలు జరపాలని ఇరు పక్షాలమధ్య అంగీకారంకలిగింది. సిఎం రేవంత్‌తో పాటు సిఎం ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీవేపాద్రి,మున్సిపల్ ఆఫీసర్స్, అర్బన్ డెవలప్‌మెంట్ ఆథారిటీ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ దాస్ కిషోర్,సిఎం స్పెషల్ సెక్రటరీ బి.అజిత్రేడ్డి, హెచ్‌ఎంఏఐ జాయింట్ కమిషనర్, మూసీ రివర్ డెవలప్‌మెంట్ కార్పొరేషన్ ఎంఓ అప్రూపాటి తదితరులు ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్నారు.

ప్రజాస్వామ్యమే సమస్యలకు పరిష్కారం - లండన్‌లో సిఎం రేవంత్

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, జనవరి19: లండన్ పర్యటనలో ఉన్న ముఖ్య మంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి భారతీయ ములానాన్న టీవీవీ పార్కమెంట్ సభ్యులను కలుసుకున్నారు. చారిత్రా తత్వ మైన వస్టే మినిస్టర్ పార్కెన్‌లో ఈ భేటీ జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ.. భారత్,బ్రిటన్ మధ్య బలమైన బంధం లలో ఒకటైన ప్రజాస్వామ్యం, ఇప్పుడు ప్రపంచం ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలకు పరిష్కారానికి ప్రజాస్వామ్యన్నీ పటిష్ట పరచడమే అత్యవసరం' అని పేర్కొన్నారు..నాది గ్రామీణ ప్రాంతం,కేవలం ప్రజాస్వామ్యం వల్లనే నేను ఈ స్థాయికి చేరుకున్నాను.నాకు ఈ అవకాశం వచ్చినట్లే, దేశంలో ప్రతి ఒక్కరూ అభివృద్ధి చెందే అవకాశం ప్రజాస్వామ్యన్నీ పటిష్టం చేస్తేనే సాధ్యమవుతుందో' అని చెప్పారు. ఆక్రమి నుంచి లండన్ అర్బన్ లేబర్స్, అభివృద్ధి ఎరియల్ వ్యూరూలకు పరిశీలించారు. 72 అంత స్థుల ఫైభానలో,309 మీటర్ల పొడవు ఉన్న థేమ్స్ నది లండన్ ఉత్తరం వైపు ప్రాచీన నగరంతో అనుకం పశ్చిమ భాగాన్ని ఎలా కలుపుతుందో పరిశీ లించారు.

డిల్లీ సహా అన్ని నగరాల్లో హై అలర్ట్

మిస్ అమెరికాగా ఎయిర్ ఫోర్స్ అధికారిణి!



కొలరాడోకు చెందిన 22 ఏళ్ల మాడిసన్ మార్క్ మిస్ అమెరికా 2024 అందాల పోటీల్లో విజేతగా నిలిచి కిరీటాన్ని దక్కించుకుంది. ఆమె ఎయిర్ ఫోర్స్ అధికారిణిగా బాధ్యతలు నిర్వహిస్తూ మిస్ అమెరికా టైటిల్ గెలుచుకుని

చరిత్ర సృష్టించింది. కొలరాడోకు ప్రాతినిధ్యం మహిస్తున్న మార్క్ ఓ పక్కన అధికారిణిగా బాధ్యతలు నిర్వహిస్తూ ఈ ఘనత సాధించి అందర్నీ ఆశ్చర్యపరిచింది. ఈ విషయాన్ని ఆమె ఇన్స్టాగ్రామ్ వేదికగా నేటిజనంతో పంచుకుంది. మీకు ఆశాశ్రమ హద్దు! మిమ్మల్ని ఆపగలిగే వారే లేరు. రెండు పదవల మీద కాలు వేయలేం అనే వాళ్లకు నా విజయమే ఓ సమాధానం. మీ ఆభిరుచి ఎంతటి కష్టమైనా తట్టుకుని సాధించేలా చేయగలదు. అని ఇన్స్టాగ్రాంలో రాసుకొచ్చింది. మార్క్, అందుకు సంబంధించిన వీడియో నెట్టింట తెగ వైరల్ అవుతోంది. ఇక మార్క్ మే 2023లో మిస్ కొలరాడో కిరీటం కూడా గెలుచుకుంది. ఆమె ఎయిర్ ఫోర్స్ అకాడమీ నుంచి ఫిజిక్స్ పట్టా పొందే కొద్ది రోజుల ముందే ఈ విజయం సాధించింది.



అంటోంది మార్క్. మీపై మీరు నమ్మకం ఉంటే మిమ్మలని మీరు ఒక్కచోటకే పరిమితం చేయాల్సి వస్తోంది. ధైర్యంగా అడుగు వేయండి. అని ఆత్మవిశ్వాసంగా చెబుతోంది మార్క్.

మార్క్ ఒక పక్క ఎయిర్ ఫోర్స్ లో రెండవ రెస్పెన్సిబిల్ గా కఠినతరమైన బాధ్యతలు చేపట్టడమేగాక మిస్ హార్వర్డ్ కెన్సిడి స్కూల్ లో పబ్లిక్ పాలసీలో మాస్టర్స్ డిగ్రీని కూడా చేస్తూ.. ఈ మిస్ అమెరికా అందాల పోటీకి ప్రీసేర్ అయ్యింది. నాకు ఇష్టమైన రెండు విభిన్న రంగాలను చేపట్టి సాధించడం చాలా అద్భుతంగా ఉందని

ఈ అందాల పోటీకి తాను ఎయిర్ ఫోర్స్ లో జాయిన్ అయ్యేందుకు తీసుకున్న శారీరక శిక్షణ ఎంతగానో ఉపయోగపడిందని చెప్పుకొచ్చింది. కాగా ఈ మిస్ అమెరికా అందాల పోటీల్లో మార్క్ మిస్ అమెరికా కిరీటాన్ని దక్కించుకోగా, టెక్సాస్ కు చెందిన ఎల్లి బ్రూక్స్ రన్వరమ్ గా నిలిచింది.



ఉల్లి కన్నీళ్లు పెట్టించాద్దంటే...

కూర ఏదైనా తప్పనిసరిగా ఉండేది ఏమిటంటే.. ఉల్లిపాయ గుర్తొస్తుంది. పోషకాలు, అందించే రుచి సరే కానీ, కొన్నప్పుడే బాధ. కనీశ్చ తెప్పించేస్తుంది మరి. దానివల్ల చేతులు కోసుకునే సందర్భాలు ఎక్కువే కదా? ఈ తిప్పలన్నీ తప్పాలంటే చేసేయండిలా!

❖ ఉల్లిపాయలోని నల్లగర్ర కళ్లు మందలా చేస్తాయి. మధ్యకి కోసి నీటిలో వేయడమో, పక్కన పెట్టేంత సమయమో లేనప్పుడు వెనిగర్ నాయం తీసుకోండి. ఉల్లిని తరిగే ముందు వాపింగ్ బోర్డ్ మీద కొంచెం దీన్ని పూస్తే సరి. వెనిగర్ కంటిని ఇబ్బంది పెట్టే ఎంజైములను అడ్డుకుంటుంది.

దీంతో కళ్లు మందవు. ❖ ఉల్లిగడ్డను కొని ముందు ఓ పావుగంట పొట్టు తీసి, ఫ్రీజర్ లో పెట్టండి. ఇలా చేయటం వల్ల దానిలోని లిక్విడ్ గడ్డకడుతుంది. కోసేటప్పుడురసం తక్కువగా బయటకు వస్తుంది. ఇక కళ్లు మందే అవకాశం లేనట్లే ! ❖ పొయ్యి మీద బాండ్ పెట్టి, అది వేడేక్కేలోగా పకావకా ఉల్లిపాయలను కోయడం మనకు వెన్నతో పెట్టిన విద్య. ఈ సారి కాస్త స్వేద దగ్గరగా జరిగి కోయండి. ఈ వేడికి దానిలోని రసాయనాలు బలహీన పడతాయట.

మీరే కొద్దిసేపు వేడికి దగ్గరగా దాన్లుంచినా మంచిదే! ❖ కోసేప్పుడు ఎటువైపు ముందు కోస్తున్నాం అన్నదాన్ని బట్టి దానిలోని రసాయనాల గాఢత తగ్గడం, పెరగడం ఆధారపడి ఉంటాయట. కాబట్టి ముందు ఉల్లిగడ్డ వేరు భాగాన్ని తొలగించండి. ఎక్కువ గాఢత ఉన్న ఎంజైములు ఈ భాగంలోనే ఎక్కువగా ఉంటాయి. ముందు దీన్ని తొలగించడం వల్ల అవి కాస్త బలహీనపడతాయట. దీంతో కళ్లు మంటులా తగ్గుతాయి. లేదా కట్టిక కాస్త నిమ్మరసంసారి, ఆపై తరగితా చాలావరకూ ఫలితం ఉంటుంది. □

పాత బట్టలను కొత్తగా..

కొత్తగా మెరిసిపోవాలంటే కొత్త డ్రెస్సులు వేసుకోవాల్సిందేనా! ట్రెండీకు తగినట్టు ఉండాలంటే మార్కెట్లో రెడీమేడ్ గా ఉండే వాటిని కొనుగోలు చేయాల్సిందేనా! ఈ మాటలకు కాలం చెల్లిపోయేలా వినూత్నంగా ఆలోచన చేస్తున్నారని నేటి మహిళలు. పర్యావరణ అనుకూలంగా ఫ్యాషన్ లోనూ మార్పులు చేసుకుంటున్నారు. అప్ సైక్లింగ్ పేరుతో పాత డ్రెస్సులను, చీరలను కొత్తగా అవేడేట్ చేస్తున్నారు. ఈ యేడాది వచ్చిన ఈ మార్పు రాబోయే రోజులను మరింత పర్యావరణ హితంగా మార్చేయనున్నారు అనేది ఫ్యాషన్ డిజైనర్ మాట.



చాలమంది ఏదో అత్యవసర

బాగా నమిలి తినడం మంచిది..



వ్యాయామం అందుతుంది. ఆహారాన్ని నమిలేటప్పుడు వెలువడే లాలాజలం దంతాలకు హాని చేసే బ్యాక్టీరియాను నాశనం చేసి దంతకాయాన్ని తగ్గిస్తుంది. అంతేకాకుండా సమలదం తిన్నామన్న భావన కలగదు. దీంతో మనకు తెలియకుండానే ఎక్కువ తినేస్తాం. ఫలితంగా శరీర బరువు కూడా పెరిగిపోతుంది. అదే నిదానంగా.. ఆహారాన్ని బాగా నమిలి మింగడం ద్వారా అదనంగా ఆహారాన్ని తీసుకునే వీలుండదు. ఫలితంగా బరువు పెరిగే అవకాశం కూడా తక్కువే.

పోషకాలు లభింపజేయాలి... ఆహారాన్ని బాగా నమిలి మింగడంవల్ల అది పూర్తిగా జీర్ణమై దానిలోని పోషకాలన్నీ శరీరానికి అందుతాయి. మన లాలా జలంలో ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసే

ఎంజైములు ఉంటాయి. అవి ఆహారంతో కలవడం వల్ల అది తక్కువ సమయంలోనే జీర్ణమైపోతుంది. అలాగే జీర్ణవ్యవస్థకు సంబంధించిన సమస్యలు ఎదురవకుండా ఉంటాయి. అదే గలగడా తీసేటప్పుడు దాన్ని సరిగ్గా నమిలేమని చింతించండి. కొన్ని సందర్భాల్లో ఆహారం పూర్తిగా జీర్ణ కాకపోవచ్చు కూడా. దీని కారణంగా శరీరానికి పోషకాలు సరిగ్గా అందవు. అలాగే అరగని ఆహారం

జీర్ణాశయంలో ఉంటే హానికారక బ్యాక్టీరియా పెరిగే ప్రమాదం ఉంటుంది. దీనివల్ల కడుపుబ్బరంగా అనిపించడం, కడుపునొప్పి మలబద్దం. వంటి సమస్యలు తలెత్తి అవకాశాలుంటాయి. కాబట్టి ఇలాంటి ఇబ్బందులు తెత్తకుండా ఉండాలంటే ఆహారాన్ని బాగా నమిలి మింగడం మంచిది.

దంతాలకు వేలు... మనం ఆహారాన్ని ఎంత ఎక్కువగా నమిలేతే మన దంతాలకు అంత ఎక్కువగా మేలు జరుగుతుందంటున్నారని నిపుణులు. నమ్మలదం నల్లదవడం వల్లదవడం మంచి తగినంత, సూర్య మేయించడానికి సరిపడా, నీల్లు : తగినన్ని, అల్లంవెల్లుల్లి ముద్ద : టీసన్నాను, టీన్స్ ముక్కలు : 2 టేబుల్ స్పూన్లు, క్యారెట్ ముక్కలు : 2 టేబుల్ స్పూన్లు, క్యాబేజీ తురుము : పావుకప్పు, క్యాబ్జిమ్ ముక్కలు, టేబుల్ స్పూన్లు, రెడీబిల్లీసాస్ : టీసన్నాను సోయాసాస్ : 2 టేబుల్ స్పూన్లు, ఉల్లికాడలతురుము : 2 టేబుల్ స్పూన్లు, కార్న్ ఫ్లోర్ : టీసన్నాను, ఉడికించిన నూడుల్స్ : 2 కప్పులు

తయారచేయువిధానం : బాణలిలో టేబుల్ స్పూన్లు సూర్యవేసి కాగక అల్లం, వెల్లుల్లి వేసి వేయించాలి. తరువాత చిటికెడు ఉప్పువేసి కలపాలి. టీన్స్ ముక్కలు, క్యారెట్ ముక్కలు, క్యాబేజీ తురుము, క్యాబ్జిమ్ ముక్కలు, టేబుల్ స్పూన్లు, రెడీబిల్లీసాస్, సోయాసాస్ వేసి కలపాలి. క్యాబ్జిమ్ ముక్కలు, రెడీబిల్లీసాస్, సోయాసాస్ వేసి కలపాలి.

తరువాత ఉల్లికాడల తురుము కూడా వేసి వేగనివ్వాలి. ఇప్పుడు కార్న్ ఫ్లోర్ పల్లినట్టుగా వేసి ఉడికించిన నూడుల్స్ వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ఓ బిల్లుల ప్లేటులో వేసి అరగివ్వాలి. - ఓ గిన్నెలో మైదాపండి, వాము, ఉప్పు, కొద్దిసూర్య



వేసి కలపాలి. తరువాత కొంచెం కొంచెంగా నీల్లు పోసి ముద్దలా కలిపి మూతపెట్టి కాసేపు నాననివ్వాలి. తరువాత పిండిని చిన్నముద్దల్లా చేసి పూరిల్లా వేతాలి. దీన్ని నానకి కోసి ఒక్కో నాగన్నా త్రాకడాకారంలో చుట్టి అందులో నూడుల్స్ మిళితమార్చి పెట్టి అతికించాలి. ఇలాగే అన్నీ చేసి కాగిన సూర్య వేయించి తీయాలి. □

శక్తి స్వరూపిణి



విష్ణువును శరణు కొరతారు. మహిషాసురుడిని ఒక స్త్రీమూర్తి చేత సంహరించవచ్చని ఆయన చెబుతాడు. ముందుగా బ్రహ్మ విష్ణులనుండి తేజోరాసి అవిద్యలుస్తుంది. శివుడి వెండిలాగా ధగధగరాదుతున్న మరో కాంతి పుంజం మణి కాంతలతో వేదజల్లుతూ కనిపిస్తుంది.

విష్ణుమూర్తి నుండి నీలం రంగుతో మూర్తిభవించిన సత్యగుణాలాగా పున్న మరో తేజస్సు వెలువడుతుంది. ఇలా సకల దేవతల నుండి అప్పటికప్పుడు తేజస్సులు వెలువడి ఒక దివ్య తేజోరాసి అయిన స్త్రీ మూర్తిగా రూపం దాల్చుతుంది. తరువాత దేవతలందరూ తమ ఆయుధాలను పోలి పున్న ఆయుధాలను ఆమెకు బహుకరించడం జరుగుతుంది. ఇలా అనేక ఆయుధాలు ధరించిన ఆమె శక్తి స్వరూపిణిగా అవతరించి, సింహ వాహనాన్ని అధిష్టించి మహాశక్తి రూపం దాల్చుతుంది. పదిరోజులు మహిషాసురుడు సైన్యంతో తలపడి భీకరమైన యుద్ధం చేసి, చివరి రోజు అత్యంత బలవంతుడయిన మహిషాసురుణ్ణి సంహరిస్తుంది. అందుకే కాళికాదేవికి మహిషాసురమర్ధిని అని పేరు వచ్చింది. మహిషాసురమర్ధిని విజయం సాధించిన శుభదినం విజయదశమి. మహిషాసుర పీడవిరగడైన ఆ రోజును ప్రజలందరూ సంతోషంతో మహిషాసురమర్ధిని విజయదశమి జరుపుకుంటారు. దుర్గాధ్వలపై విజయం సాధించి, అఖిల లోకావేశ కీర్తివబడే సర్వశక్తిస్వరూపిణి కనకదుర్గ. ఎన్ని రూపాలున్నా కీర్తిచినా, అగ్నించినా అవన్నీ ఆదిపరాశక్తి జగన్మాతకే చేరుతాయి.

- కాయల నాగేంద్ర

