



140 కోట్ల ప్రజలే నా కవచం



పదేళ్ల యుపిఎ పాలన కుంభకోణాలమయం
రాహుల్ వ్యాఖ్యలకు దీటుగా స్పందించిన ప్రధాని మోడీ
రాష్ట్రపతి ప్రసంగానికి ధన్యవాద తీర్మానంపై సమాధానం

న్యూఢిల్లీ, ఫిబ్రవరి 8: పదేళ్ల యువని పాలనలో దేశంలో అవినీతి, హింస పెచ్చుమీరిపోయాయని, దేశాన్ని పూర్తిగా సంక్షోభంలోనికి నెట్టివేసాడని ప్రధానిమోడీ పార్లమెంటులో దుయ్యబట్టారు. రాష్ట్రపతి ప్రసంగానికి ధన్యవాదాలు తెలిపే తీర్మానంపై ప్రసంగించిన మోడీ ముందులోజూ రాహులీపేసిన కుంభకోణాలే జరిగిందని, హింస పెచ్చుమీరిపోయిందని యువని పాలనలో

ప్రతి అవకాశాన్ని సంక్షోభంలోకి నెట్టివేసేందుకు కృషిచేసారని దుయ్యబట్టారు. అయితే కాంగ్రెస్ పార్టీ మాత్రం నిరంతరం మోడీని తిడ్డిపోసేందుకు ప్రాచాన్యతనిచ్చిందని, అయితే మోడీకి దేశంలోని 140 కోట్లమంది కవచంలా ఉన్నారని ఆయన గుర్తుచేసారు. దేశంలో ప్రతివ్యక్తులు ఒక నిరూపణ వారంతో ఉన్నారని, దేశంలో జీవగతులన్నీ అభివృద్ధిని పొరు నిరూపణ లేకపోతున్నారని ఎద్దేవా చేసారు. ఎందుకంటే గతంలోని దశాబ్దం

వర్సిటీల్లో బోధనేతర సిబ్బంది రిటైర్మెంట్

62 యేళ్లకు పెంపు

● మెడికల్ సర్వీసుల రిక్రూట్మెంట్ బోర్డు ఏర్పాటు ● పలు జిల్లా కేంద్రాలు, పట్టణ, గ్రామీణ మండలాలుగా విభజన ● భారీగా ఉగాది వేడుకలు ● నందిగామలో యా. 34.48 కోట్లతో 100 పడకల ఆసుపత్రి ● కేబినెట్ సమావేశంలో నిర్ణయాలు

విజయవాడ, ఫిబ్రవరి 8, ప్రధానతార్వప్రతినిధి: రాష్ట్ర ప్రజలకు పూర్తి స్థాయిలో ప్రయోజనం కలిగినవాల నన్నీ ప్రభుత్వం చేసేట లక్ష్యమని సిఎం జగన్మోహన రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. ప్రభుత్వం తీసుకునే ప్రవృత్తి నిర్ణయం, అమలు చేసే పథకం అర్హతపై అందరిలోనూ వర్తింపచేయాలన్నదే తమ ఉద్దేశమన్నారు. రాష్ట్రాన్ని పారిశ్రామికీకరించే దిశలో అత్యంత వేగవంతంగా ముందుకు తీసుకుని వెళ్తున్నామన్నారు. ఆ దిశలోనే అతని వర్గం నిర్ణయాలు తీసుకుంటున్నారని ప్రభుత్వం ప్రతి రంగంగా ప్రాధాన్యతతో కూడినవిగానే తీసుకుంటుందన్నారు. ఆ దిశలోనే కార్యాచరణ ఉంటుందన్నారు. రాష్ట్రంలో వచ్చే ఊదాని అత్యంత వేడుకగా నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. రాష్ట్ర మంత్రుల సంబరాలు జరిగే విధంగా చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. సిఎం పైఎస్ జగన్మోహనరెడ్డి అధ్యక్షతన సమావేశం మొదటి భాగ్లో క్యాబి నెట్ సమావేశం ముందిరంలో బుధవారం ఉదయం రాష్ట్ర మంత్రివర్గం జేట్ అయింది. ఈ సమావేశంలో పలు అంశాలపై చర్చింది నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ప్రధానంగా 70 అశెండా అంశాలపై క్యాబినెట్ చర్చింది. వైద్య ఆరోగ్యశాఖలో రిక్టార్లనుండి వైద్యకర్తల వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేయాలని కేబినెట్ నిర్ణయం తీసుకుంది. ఏపీ మెడికల్ సర్గిసన్

రిక్రూటింగుపై బోర్డు ఏర్పాటుకు మంత్రి మండలి గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. యూనివర్సిటీల్లో నాన్ టీచింగ్ స్టాఫ్ వదవి కేరళముఖ వయసుపై 62 ఏళ్లుకు పెంచాలని కేబినెట్ తీర్మానం చేసింది. జైలలో ఉన్నట్లు ఇల్లా ప్రశ్నల్ని ద్వారా రామాయపట్టణం పోర్టులో రెండు క్యాస్టివ్ బెర్దులను కేటాయించేందుకు నిర్ణయించింది. నామినేషన్ వర్షతిలో జైన్లపై ఉన్న బెర్దు కేటాయించ జరుగుతుంది. కా నంవ్వుకు 250 ఎకరాల భూమిని ప్రభుత్వం బోర్డు ద్వారా కేటాయించేందుకు ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుంది. కొన్ని జిల్లా కేంద్రాలను అప్పన్,రూల్స్ మండలాలు విభజించేందుకు నిర్ణయింపగల ఆమోదం తెలిపింది. విజయనగరం, ఏలూరు, వీరుపట్టణం, ఒంగోలు, నంద్యాల, ఆనంతపురం, చిత్తూరు జిల్లా కేంద్రాలను పట్టణ, గ్రామీణ మండలాలుగా విభజిస్తారు. తాడేపల్లి గూడెంలో వీరును నవడివిజన్ ఏర్పాటుకు మంత్రి వర్గం ఆమోదం తెలిపింది, స్టేట్ ఇన్స్టిట్యూట్ ప్రమాదనబోర్డులో ప్రతిపాదించిన ఆనకాపల్లి జిల్లా పుడిమడకలో ఎన్టీపిసి ఆఫ్ఫీయర్లలో గ్రీన్ ఫ్లాడ్జ్ జన్ గ్రీన్ ఆమ్మోనియా. గ్రీన్ విభుధాల్ ఫ్లాడ్జ్ జన్ సాంధ్యిక బంధనాలను ఉత్పత్తి చేసే న్యూ ఎస్ర్ట్ పంపు ద్వారా మంత్రివర్గం నిర్ణయం తెలి



పింపి. రెండుపది విడతలో ఈ ప్రాజెక్టుకు రూ.1.10 లక్షల కోట్లు పెట్టుబడులు వస్తాయి.మొత్తం 61వేల మందికి ఉపాధి లభిస్తుంది.దీనితో పాటు స్టేట్ ఇన్వెస్మెంట్ ప్రమాదపనిబోర్డు మరో 8 ప్రాజెక్టు లకు మళ్లవల్సి, కడియం, శ్రీకాళహస్తి, రామాయ పట్టణం, కర్నూలు, నంద్యాల, అనంతపురం, తిరు వరగి, ఎన్టీకల్లో ఎంఎంఎల్లకు ప్రాజెక్టు బోగాపురంలో ఐదే పార్కు ప్రతిపాదన

ఎస్ఎస్ఎల్ఐ డి2
రేపే ప్రయోగం

నేడు ఫార్లో
ఎంఆర్ఆర్ సమావేశం
ఇస్రో ఛైర్మన్ సోమనాథ్
ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాట్లు

శ్రీహరికోట (తడి), ఫిబ్రవరి 8 ప్రభాతవార్త: శ్రీహరికోటలోని సచేంద్రవన్ అంతర్జాతీయ కేంద్రం ఈ ఏడాది తొలి రాకెట్ ప్రయోగానికి సిద్ధమైంది. ఇక్కడి మొదటి ప్రయోగ వేదిక నుంచి ఎస్ఎస్ఎల్వీ డి2 రాకెట్ను శుక్రవారం ఉదయం ప్రయోగిస్తున్నారు. భారతీయ ఉపగ్రహ ప్రయోగ వాహక నౌకలో ఇది 6వ ప్రయోగం. కాకతీయ చేరువు ఆగస్టు 7న ఈ సీరీస్లోని తొలి ప్రయోగం ఎస్ఎస్ఎల్వీ డి1 విఫలమైంది. మళ్లీ జలుబుతోని రాకెట్ను రూపొందించి ప్రయోగిస్తున్నారు. స్థాల్త శాస్త్రజ్ఞుల రాండ్ మోహిత సీనీరల్ ఈ రాకెట్ విజయవంతమైతే 6వ తరహా రాకెట్ కూడా అంతర్జాతీయ ఉపగ్రహాలను చేర్చిన భారత శాస్త్రవేత్తలు డిక్రింపుకుంటారు. 120 టన్నుల బరువతో మూడు ఘన ఇంధన బూన్లన్న కలిగిన సరికొత్త రాకెట్ ఇది. 10 కిలోల నుంచి 500 కిలోల వేరియేషన్లను కలిగిన ఉపగ్రహాల గ్రేడిని అలవోకగా అంతరిక్షంలోకి ప్రవేశపెట్టడానికి ఈ ఎస్ఎస్ఎల్వీ రాకెట్ను ఐదువేల మేట్రావేల్ల రూపొందించారు. మిసి శాటిలైట్లు, మైక్రో శాటిల్లీలు, నానో ఉపగ్రహాలను తక్కువ ఎత్తులో చేర్చడానికి శాస్త్రవేత్తలు ఈ రాకెట్ ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని నమ్ముతున్నారు. తక్కువ ఖర్చుతో కూడిన ఎస్ఎస్ఎల్వీ చిన్నతరహా రాకెట్లు ప్రయోగంలో భారత శాస్త్రవేత్తలకు ఎక్కువ ఆదాయాలు తీసుకొస్తుందని చెప్పున్నారు. పైగా తక్కువ ఎత్తులోకి ఉపగ్రహాలను ప్రవేశపెడుతున్న కారణంగా భూమి చుట్టూ ఎక్కువసమయం ప్రదక్షణలు చేసే అవకాశం ప్రాంతాలను గుర్తించే సామర్థ్యం ఈ ఉపగ్రహాలు కలిగి ఉండాలి. ఈ కారణంగా ఎస్ఎస్ఎల్వీ తరహా రాకెట్ల చిన్ననే అయినప్పటికీ ఇంకా ప్రతిష్టాపాతంగా తీసుకుంటుంది. అయితే

పాగమంచులో
ప్రమాదం
ఇద్దరు దుర్మరణం

అంతేకీ దూరం! ఫిబ్రవరి 8 ప్రభాతవార్త: దట్టంగా వచ్చిన పొగమంచు రెండు నిండు ప్రాణాలను బలిపీఠమవుతుంది. గుంటూరు- కర్నూలు రహదారిపై సంతోషపూరితంగా ముందులో వాహనమార్గంపై అల్టిమేటం వచ్చడం ముందరగా వెతుకు జామను- రిలీఫ్ తోటలో ట్రక్ వాహనాన్ని ఎదురుగా వస్తున్న ఆర్టీసీ బస్ ఢీకొట్టడంతో ట్రక్ క్యాబినలోని ఇద్దరు వ్యక్తులు ఆక్కడి కర్బుడి కన్ను మూశారు. ఈ దుర్ఘటనలో ప్రతాపం జిల్లా పోలీస్ మండలం మొలపేరు గ్రామానికి చెందిన దగ్గుపూడి వెంకటేశ్వరరాజ్ (36), కలనుగూడ వెంకటేశ్వరరాజ్ (45) మృతి చెందారు. వివరల్లోకి వెళితే... ములపేరు గ్రామానికి చెందిన దగ్గుపూడి వెంకటేశ్వరరాజ్ తన చేతో వండిన గుంటూరు ఎమ్మెల్యే తన ఫ్రంట్లో ట్రావెలరునుంచి దూరంగా దిగికి తరిలిపోయేందుకు సిద్ధమవగా అదే గ్రామానికి చెందిన కొంకనగూడ వెంకటేశ్వరరాజ్ కూడా తన మిర్చిని కూడా తీసుకుపోయినంతలో ఇరువురు తలలు మిర్చి పరిధంలో వుండగా నాలుగవ నాడు అంతం >>2



ప్రయోగానికి సిద్ధంగా
ఎస్ఎస్ఎల్వి రాకెట్



'ఉత్తమ శకట' రూపశిల్పి ఆమె..

కిరణ్ బేడి స్ఫూర్తితో యూనిఫాం సర్వీసులో చేరాలని చిన్నప్పుడే నిర్ణయించుకున్నా. **లక్ష్మినాగ్ ల ప్రోత్సాహంతో....** ఎలక్ట్రానిక్స్, కమ్యూనికేషన్ లో ఎంట్రి చేశా. ఆయనా కేంద్ర సాయుధ సిఆర్పిఎఫ్ లో చేరాలన్న కల మాత్రం అలానే ఉండేది. సాధారణంగా ఏ కుటుంబంలోనైనా ఇలాంటి సవాళ్లతో కూడుకున్న వృత్తిలోకి ఆడపిల్లల్ని పంపించడానికి ఆలోచిస్తారు. కానీ మా అమ్మానాన్న మాత్రం నన్ను ప్రోత్సహించారు. నా లక్ష్యాన్ని తెలుసుకొని వెన్నుతట్టారు. యూపిఎస్సీ నిర్వహించిన పరీక్షలో మొదటిసారి విఫలమయ్యా. అయినా పట్టుదతో మరోసారి ప్రయత్నించి విజయం సాధించా. ప్రస్తుతం తెలంగాణ రాష్ట్రం జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లాలోని కాటారంలో 58వ బెటాలియన్ లో ఆసిస్టెంట్ కమాండెంట్ గా విధులు నిర్వహిస్తున్నాను.

దేశరక్షణలో నాటికేని చాటి ఆ శకటాన్ని రూపొందించడమే కాదు.. ముందుంటే సడిపించారామె. ఇటీవల ఢిల్లీలో జరిగిన గణతంత్ర వేడుకల్లో ప్రజాదరణ పొందిన 'ఉత్తమ శకటం'గా ప్రశంసలందుకొన్న దీని రూపకర్త.. జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లాలో కాటారంలో 58వ బెటాలియన్ లో సిఆర్పిఎఫ్ ఆసిస్టెంట్ కమాండెంట్ గా విధులు నిర్వహిస్తున్న కోమల్ ప్రీత్ కార్. తన చిన్ననాటి కలని నిజం చేసుకున్న వైనాన్ని తెలుసుకుందాం. నేను పుట్టి పెరిగిందంతా హరియాణాలోని రతియా పట్టణంలో నాన్న కళాశాల ప్రిన్సిపల్. అమ్మ లెక్చరర్. ఇద్దరూ ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయులే. నేను, తమ్ముడు ఇదే మా కుటుంబం. చిన్నప్పుడు గణతంత్ర వేడుకల్లో వివిధ సాయుధ బలగాలు చేసే విన్యాసాలు, మార్చ్ లని టివిలో చాలా ఇష్టంగా చూసేవాన్ని. ఆ జ్ఞాపకాలు నాలో బలంగా నాటుకుపోయాయి.

గొప్ప అనుభూతి... ఈసారి గణతంత్ర వేడుకలు నాటికే క్లిసి ప్రతిబింబించేలా జరిగాయి. కేంద్ర హోంమంత్రిత్వశాఖ ఆధ్వర్యంలో తొలిసారిగా సిఆర్పిఎఫ్ తరపున మహిళలతో మార్చ్, శకటాల ప్రదర్శన చేపట్టాం. సాయుధ బలగాల్లో మహిళలు మగవారితో సమానంగా రాణించగలరనే ఉద్దేశంతో 'సిఆర్పిఎఫ్ లో నాటికే' అనే ఇతివృత్తంతో శకట ప్రదర్శన నిర్వహించాం. దీనికి నాయకత్వం



పండగ వేళల్లో, వేడుకలప్పుడు ఇల్లంతా మెరిసేలా చేస్తాం. అసలే దుమ్ముతో పసి! తుమ్ములు, దగ్గు.. అలర్జీల సమస్యలా? ఈ చిట్కాలను పాటించేయండి.

గౌరవెన్నీని నీటిలో తేనె కలిపి, రోజుకు రెండు మూడు సార్లు తాగండి. ఉపశమనం దొరుకుతుంది. దుమ్ము కాస్త లోపలికి వెళ్లిందంటే తుమ్ములు మొదలవుతాయి కొందరిలో! నిమ్మ, సిట్రస్ ఫలాలను ఎక్కువగా తీసుకోండి. వీటిల్లోని విటమిన్ సి అల్లెలను దూరం చేస్తుంది. ఇన్ ఫ్లమేషన్ ను తగ్గించి సమస్యను అదుపులోకి తెస్తుంది. గుమ్మడిలో పువ్వులంగా ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల దగ్గు నుంచి ఉపశమనమిస్తాయి. పుదీనా ఆకులతో టీ చేసుకొని రోజులో మూడుసార్లు తాగండి. ఇందులో పంచదారకు బదులుగా బెల్లం లేదా తేనె వేసుకోవాలి. కాస్త నిమ్మరసమూ చేర్చుకుంటే రుచి బాగుంటుంది. పుదీనాలో ఉండే యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ, మెతాల్ గుణాలు తుమ్ములు, ముక్కు దురద వంటివి తగ్గిస్తాయి దుమ్ము కారణంగా వచ్చే తుమ్ములు, ముక్కు కారడాన్ని తగ్గిస్తాయి. యాకాల్ ఫిష్ ఆయిల్ లో యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలుంటాయి. ఇది తుమ్ములనే కాదు.. ఆగకుండా వచ్చే దగ్గు నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఆర స్పూను కొబ్బరి నూనెలో 3,4 చుక్కల యాకాల్ ఫిష్ ఆయిల్ కలిపి గొంతు, గుండె మీద రాస్తే సరి. వేడి నీటిలో కొన్ని చుక్కలు వేసి,

సంబంధ సమస్యలకు పుదీనా చక్కటి ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. జలుబు, గొంతునొప్పి లాంటి వాటిని వెంటనే తగ్గిస్తుంది. ఒక గిన్నెలో వేడినీటిని తీసుకుని దాంట్లో కొన్ని చుక్కల పుదీనా నూనె వేసి అవిరి పట్టు కున్నా ఉప శమనం అభిస్తుంది.

మా అమ్మాయికి 18 ఏళ్లు. మాది పల్లెటూరు. మాకు ఒక్కతే అమ్మాయి. అవురూపంగా పెంచాం. అమ్మాయి పట్టణానికి వెళ్లి చదువుకోవాలంటే భయపడుతున్నది. కొద్ది ఆలస్యంగా ఇటీవల ప్రభుత్వ కళాశాలలో దిగి చేర్చించాం. అక్కడ హాస్టల్ పెట్టాం. అయితే ఆమె హాస్టల్లో ఉండనని ఏడుస్తోంది. అమ్మను వదిలి ఉండలేనని, పట్టణంలో ఒక ఇల్లు తీసుకుని అమ్మ తోడుగా ఉంటే చదువుకుంటానని చెప్పుతున్నది. లేదంటే ఇంటికి వచ్చి పాఠశాలలో ఉన్న కాలేజీలో చదువుతానని మొదిలేస్తోంది. ఆమె పట్టణంలో చేరిన గ్రూపు మా పాఠశాల కాలేజీలో లేదు. పైగా ఇక్కడ ఆరోగ్యపరమైన, చాలీచాలని లెక్కరకతో కాలేజీ జరిగే జరగకుండా ఉంది. మేము కూలి పనులు చేసి జీవనం సాగిస్తుంటాం. పట్టణంలో బాడుగ ఇల్లు తీసుకుని బిడ్డను చదివించే స్థానం లేదు. ప్రభుత్వ కాలేజీ దానికి అనుబంధంగా ఉన్న హాస్టల్ ఆయితే ఖర్చు లేకుండా చదివించవచ్చు. బాగా చదువుకుని ఉద్యోగం వస్తే ఆమె జీవితం బాగుపడుతుందని ఆశపడుతున్నాం. అయితే తాను హాస్టల్లో ఉండి చదువుకోలేనని ఏడుస్తోంది. కాలేజీ పేరుపెత్తితే ఏడుస్తున్నది. చేతులు చల్లబడిపోతున్నాయి. ఆకలి మందగించి అన్నం తినడం కూడా తగ్గించి వేసింది. ఒక్కసారి గుండెదడ వస్తోంది. ఆమె మొండితనం చూసి వినగిపోయిన మా ఆయన రోజు కొట్టి భయపెట్టి కాలేజీకి పంపించాలని చూస్తున్నాడు. వదలమిది ఏళ్లు చదువు వచ్చిన అమ్మాయికి ఈ భయం ఏమిటో అర్థం కావడం లేదు. చిన్న పిల్లలను కొట్టి భయపెట్టి స్కూలుకు పంపడం చూశాం కాని ఇలా వయసుకు వచ్చిన పిల్లలను భయపెట్టి కాలేజీకి పంపడం ఎక్కడా చూడలేదు. ఇంతకు ముందు అమ్మాయిని ఒప్పించి కాలేజీకి పంపడం సాధ్యమవుతుందా లేదా అన్నది అర్థం కావడం లేదు. మాకు తెలిసిన వారిని అడిగితే సైకాలజిస్టుకు చూపిస్తే మంచిదన్నారు. సైకాలజిస్టు అయితే హిప్పాలిజం ద్వారా అమ్మాయిని మారుస్తారని చెప్పారు. అది నిజమేనా లేక ఇంకేదైనా మార్గం ఉందా? చెప్పగలరు. - ఒక సోదరి, నెల్లూరు.

జవాబు: అమ్మో మీ అమ్మాయి తీవ్రమైన భయం, ఆందోళనకు గురవుతున్నదని అర్థమవుతున్నది. ఈ భయాందోళనలు చిన్న వయసుల్లోనే కాదు యువత, వృద్ధుల్లో కూడా ఉంటుంది. ఆరోగ్యపరమైన దృక్పథంలో లోపం పరిస్థితులను బట్టి సర్దుకోలేకపోవడం, చాలా సున్నితమైన స్వభావం హాస్టల్ అనుభవాల కారణం వలన అంశాలు దీనికి కారణం. సాధారణంగా ఒక మోస్తరు భయాందోళనలు వివేకం కలిగిస్తే తగ్గిపోతాయి. కొందరిని అనుసరించి, వివరించి, ప్రోత్సహించి, అభ్యుత్సాహం కల్పించి మార్పువచ్చు. అయితే కొద్దిగా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు కొన్ని లింగీ పద్ధతుల ద్వారా తగ్గించవచ్చు. ఆ పద్ధతి భయం ఆందోళనకు గల కారణాలను అడిగి తెలుసుకుని పూర్తిగా విశ్లేషించాలి. వాటికి అనుగుణంగా వివేకం కలిగిస్తే ధైర్యం వస్తుంది. దీనినే కాన్సైడ్ లిహిషియర్ థెరపీ అంటారు. అలాగే సిస్టమాటిక్ డిస్సెన్సిటైజేషన్ పద్ధతి ద్వారా వారిలో తట్టుకునే శక్తిని పెంచవచ్చు. అంటే కొద్దికొద్దిగా సమస్యకు లేదా భయానికి దగ్గర చేయడం అన్నమాట. దీని ప్రకారం ఆ అమ్మాయిని నెమ్మది నెమ్మదిగా కాలేజీకి హాస్టల్ కు అలవాటు చేయడం ఆమె అమ్మను వదిలి ఉండలేనంటున్నందున, ప్రిన్సిపాల్, వారైనా అనుమతి తీసుకుని కొద్దిరోజులు తగ్గిని హాస్టల్ లో ఉంచడం ద్వారా భయాన్ని తగ్గించవచ్చు. నెమ్మదిగా అలవాటు అయిన తరువాత ఆమెను హాస్టల్లో ఉంచే తల్లి ఇంటికి వెళ్లవచ్చు. ఈ దశలో ఆమె తరగతిలోని

తట్టుకునే శక్తి పెంచుతుంది. యోగ, ధ్యానం లాంటివి ఆచరించడం వల్ల కూడ మంచి ప్రయోజనం ఉంటుంది. కాగా ఆమెలో అల్ట్రం నిర్దేశించి, ఆ లక్ష్య సాధన పటం దృష్టి నిలిపేలా చేస్తే మనసు డైవర్ట్ అవుతుంది. అలాగే ఆమె చదువులో ఏదైనా సమస్య ఉన్నాయా, హాస్టల్ రూములో ఉన్నవారిపట్ల ఏమైనా ఇబ్బందులు ఉన్నాయో అన్నది కూడ తెలుసుకుని పరిష్కరించాలి. సమస్య మరీ తీవ్రంగా ఉంటే మాత్రం సైకియాలిస్టును కలిసి చికిత్స చేయిస్తే మంచిది. □



నల్ల నువ్వులు
✦ నల్ల నువ్వులతో లడ్డులు తయారుచేసుకోవడం, వీటిని నలాష్ట్రలో గార్గిష్ కోసం వాడడం, బ్రెడ్-స్కూటిస్-సూప్స్ తయారీలో భాగం చేయడం. ఇలా నల్ల నువ్వులకు ఎన్నో రకాలుగా వాడవచ్చు.
✦ రోజూ 2. గ్రాముల వోపున వీటిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుందని కొన్ని అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది.
✦ ఇక ఇందులో ఉండే కొన్ని సమృద్ధులు

వీటి వల్ల ప్రయోజనాలెన్నో !

నలుపు, నీలం.. మొదలైన రంగుల్లో ఉండే కొన్ని పదార్థాలను భౌతిక షడ్భుగ్గా చెప్పకోవడం తెలిసిందే. ఆంధోసయన్స్ అనే పిగ్మెంట్లు వీటిలో అధికంగా ఉంటాయట. వీటిలో ఉండే పోషకాలు రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించి వివిధ అనారోగ్యాల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తాయి. నల్ల ద్రాక్ష, నల్ల నువ్వులు కూడా ఇదే కోవకు చెందుతాయి. ఈ క్రమంలో వీటి వల్ల కలిగే కొన్ని ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకుందాం...



నల్ల ద్రాక్ష.....
పుల్లపూగ-తియ్యతియ్యగా ఎంతో రుచిగా ఉండే నల్ల ద్రాక్ష వండల్లో ఎన్నో పోషకాలు నిండి ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు.
✦ ఇవి కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.
✦ కొవ్వులు కూడా చాలా తక్కువగా ఉండడం వల్ల బరువు తగ్గాలనుకునే వారు, గుండె జబ్బులున్నవారు వీటిని తీసుకోవచ్చు.
✦ వీటిని నేరుగానైనా తినవచ్చు. నలాష్ట్ర, స్కూటీస్, జామ్స్, రూపల్ నైనా ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు.

క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు.. వంటి సమస్యలు దరిచేరకుండా కాపాడతాయి.
✦ నల్ల నువ్వుల్లో విటమిన్ బి, జింక్, మెగ్నీషియం, కాపర్, ఆస్కానియోటెడ్ కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి చాలితల్లో పాల ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి.
✦ ఎండ వల్ల చర్మ ఆరోగ్యం దెబ్బతినకుండా ఉండాలన్నా జాబ్బు ఒత్తిగా పెరగాలన్నా నల్ల నువ్వుల్ని ఆహారంలో చేర్చుకోవడంతోపాటు దీంతో తయారుచేసిన సూసెస్ కూడా ఉపయోగించడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. □

దుమ్ముతో తిప్పలా?



ఆవిరి పీల్చినా ఉపశమనం ఉంటుంది.
✦ అల్లర్ల లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు ఆహారంలో ఎక్కువ మొత్తంలో నెయ్యిని చేర్చుకోండి. దీనిలోని యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు కూడా సమస్యను తగ్గిస్తాయట. అయితే కళ్లు తిరగడం, గుండె నొప్పిలా అనిపించడం, వివరీతమైన కళ్ల మంట వంటివి ఉంటే మాత్రం వైద్యులను సంప్రదించడం తప్పనిసరి. □

అందానికి మీనాకారి !

మీనా అంటే పర్షియన్ భాషలో స్వర్ణం అని అర్థం. మీనాకారి అంటే నేరుగా స్వర్ణం నుంచి దిగవచ్చిన అందం అని అర్థం. నీలిరంగుని ప్రత్యేక పద్ధతిలో సగలపై అద్దే ఈ కళ మొగలుల ద్వారా ప్రాచీనంలోకి రావడంతో.. మొగల్ మీనాకారి అయ్యింది. ప్రస్తుతం ఈ మొగల్ మీనాకారి పనితనంతో చేసిన గాజులు, సగలు బ్రెండుగా మారాయి. చూడముచ్చటైన అందాలతో అమ్మయల మనసు దోచుకుంటున్నాయి.

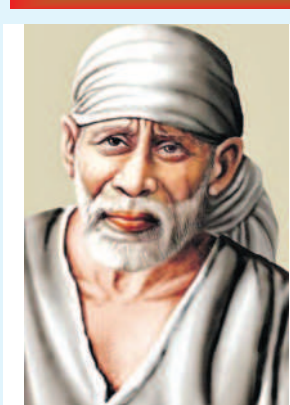
పంచరత్న హల్దీ ..



సారి తీయాలి.
✦ బాణలిలో బెల్లం, పంచ దార వేసి అవి మునిగేవరకూ నీళ్లు పోసి గరిబితో తిప్పుతూ చిక్కని ఉండ పాకం వచ్చేవరకూ ఉడికించాలి. ఇప్పుడు అందులో కిబ్బరి, రుట్టిన ఖర్జూర మిశ్రమం వేసి, నెయ్యి కూడా వేసి బాగా తిప్పుతూ ఉడికించాలి. మిశ్రమం దగ్గరగా బాగా చిక్క బిడ్డగ గగనగోలు వల్లా. ఇప్పుడు దీన్ని మరో సారి కలిపి నెయ్యి రాసిన ప్లేట్ లో వేసి అలాక ముక్కలుగా కోయాలి. □

పలసినవి : ఖర్జూరాలు : 20, ఎండుద్రాక్ష : పావు కప్పు, బెల్లంతురుము : అరకప్పు, పంచదార : పావుకప్పు, బాదం, జీడిపప్పు: 2 టీస్పూన్లు
తయారు చేసే విధానం : ✦ ఖర్జూరాల్లో గిజలు తీసి ఓ బాణలిలో వేయాలి. అందులో ఎండుద్రాక్ష కూడా వేసి అవి మునిగేవరకూ నీళ్లు పోసి మెత్తగా అయ్యేవరకూ ఉడికించి దించాలి. ✦ మిక్సిలో బాదం, జీడిపప్పు వేసి కాస్త గరుకుగా ఉండేలా పొడి

భగవంతుడే గొప్ప !



దూరంగా మిణుకు, మిణుకు మంటు ఒక దీపం కనిపించింది. ఆ ఇంటికి వెళ్లి తలుపు తట్టగానే ఒకామె తలుపు తీసి 'ఇది వెళ్ళావునా. ఎందుకు వచ్చావు? అన్నది. అతడు కారణం చెప్పాడు. 'అయితే అందుకు ఖరీదు చెల్లించాలి' అంది ఆమె. నా దగ్గర డబ్బులు లేవు అన్నాడు అతను. నీకు నిప్పు కావాలంటే నీ రెండు కళ్ళల్లోని ఒక కంటి గుడ్డు కావాలి అంది. అతను వెంటనే కట్టి తన కంటి గుడ్డును తీసి ఇచ్చి ఆమె ఇచ్చిన నిప్పుతో ఇంటికి వెళ్ళాడు. తెల్లవారుతోంది గురువు గారికి వేడి నీటిని సిద్ధం చేసాడు. అన్నాడు. అదీదైనానికి గురువు ఇచ్చే గౌరవం.

‘ఎదో మంటు గా ఉండి నీరు కారు తోంది. అందుకే కట్టుకట్టాను అని సమాధాన మిచ్చాడు. అంతా బాగానే ఉన్నది. ఏది కట్టు విప్ప అది గురువు అదేశం. శిష్యుడు కట్టు విప్పాడు. పోయిన కన్ను స్థానంలో కన్ను వచ్చింది. అశ్చర్యపోయాడు శిష్యుడు. ఇది భగవంత్ గురులీల. ఇప్పుడు వచ్చి కన్ను కొంచెం చిన్నగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే ధైవతో సమానంగా అతే కన్ను ఇవ్వకాడను గదా! అన్నాడు. అదీదైనానికి గురువు ఇచ్చే గౌరవం.

- యం.పి.నాథన్



సాయిబాబా
ఇతరులతో సంభాషిస్తూ ఫిబ్రవరి 20(1912)న 'భగవంతుడే అందరి కంటే గొప్పవాడు' అన్నార వడే వడే. సాయిబాబామే మరోకసారి 'ఎవరైతే గురువు యొక్క మహిమను, గొప్పతనమును గ్రహించెదరో, ఎవరైతే గురువుని హరిహర బ్రహ్మల (త్రిమూర్తుల) అవతారమని గ్రహించెదరో వారి దస్యలు' అంటారు. గురువు ఎప్పుడూ తాను భగవంతుని కంటే అధికదనని చెప్పాడు. సాయి అనేక దివ్య లీలలను ప్రదర్శించినా అప్పటి తన గురు ప్రసాదమని, భగవంతుని కృపే అన్నార గాని తన గొప్పతనమని ఎలాడూ చెప్పలేదు. అన్ని మతాలలోనూ అంతే. ఒక ఉదాహరణ : ఫరీదుద్దీన్ గంజ్ శకర్ గురువు కుతుబుద్దీన్ భక్తియార్ కారి. గురూజీ ఒకసారి ఫరీద్ గృహానికి వచ్చేవాడు. ఆ గురువుకి

అధ్యాత్మికం నిర్ధర లేవగానే వేడి నీటితో

కంటికి ఆ కట్టెమీదే అని ప్రశ్నించాడు గురువు గారు.

