

పోలీసులు నిర్లక్ష్యానికి నిండు ప్రాణం బలి



చాట్రాయి, జూన్ 4, ప్రభాతవార్త : పోలీసులు నిర్లక్ష్యానికి నిండు ప్రాణం బలిైన సంఘటన చాట్రాయి మండలం సోమవారం గ్రామంలో జరిగింది. సేకరించిన వివరాలు ప్రకారం సోమవారం గ్రామానికి చెందిన కలవల శీను అత్తహత్య చేసుకుని మృతి చెందిన సంఘటన సోమవారం గ్రామంలో విషాదం ఛాయలు నెలకొన్నాయి. సోమవారం గ్రామానికి చెందిన కలవల శీను సోమవారం సర్పంచ్ ఉప్పాల శోభన్ బాబు మరియు అతని అనుచరులు తన ఇంటి మీదకు వచ్చి దాడి చేశారని చాట్రాయి పోలీస్ స్టేషన్లో ఫిర్యాదు చేసినప్పటికీ పట్టించుకోకపోవడంతో అవమానంతో శనివారం అత్తహత్యకు పాల్పడ్డా అదివారం విజయవాడ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతూ మృతి చెందాడు. దీనిపై అతని భార్య కలవల పుష్పావతి తిరిగి చాట్రాయి పోలీస్ స్టేషన్ లో ఫిర్యాదు చేయడంతో పాటు బాధితులపై తరిన చర్యలు తీసుకోవాలంటూ వేడుకున్నారు. దీనిపై నూజివీడు సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ అంకబాబు రంగంలోకి దిగి అత్తహత్య చేసుకునేందుకు బాధ్యులైన వారిని ఎమ్మెల్యే అరెస్ట్ చేసేందుకు చాట్రాయి స్టేషన్ కి వచ్చారు. ఈ సంఘటనలో మొత్తం 12 మందిని గుర్తించామని గ్రామ సర్పంచ్ శోభన్బాబు తో పాటు మరో పదకొండు మందిని అరెస్ట్ చేస్తున్నట్లు ఆయన విలేకరులకు చెప్పారు.



అయితే ప్రధాన మద్దతు అయినా సర్పంచ్ ఉప్పాల శోభన్ బాబును అరెస్ట్ చేయకుండా తాత్కాలిక చేస్తున్నారని వెంటనే అరెస్ట్ చేయాలంటూ సర్పంచ్ ఇంటి ముందు బాధితులు ధర్నాకు దిగారు. దీనిపై విరమించారని, నా భర్తకు అన్యాయంగా పంచాయతీ చేసి లక్ష రూపాయలు జరిమానా వేశారని దీనికి మనస్తాపన చెందటంతో పాటు మా ఇంటి పై సర్పంచ్ అనుచరులు దాడి చేయడం వలన నా భర్త చనిపోయాడని పుష్పవతి బోరున వినిపిస్తోంది. ఏది ఏమైనా చాట్రా పోలీస్ స్టేషన్ లో మృతుడికి న్యాయం జరగకపోవడం వల్లే నా భర్త మృతి చెందడం జరిగిందని చాట్రాయి పోలీసులు బాధ్యత వహించాలని వెంటనే చాట్రాయి ఎస్సై ని సస్పెండ్ చేయాలని బాధ్యతలు డిమాండ్ చేస్తున్నారన సమగ్రి విచారణ జరిపింది బాధితులకు న్యాయం చేస్తామని సీబి అంకబాబు హామీ ఇవ్వడంతో ధర్నా ఆపి అంత్యక్రియలుకు ఏర్పాటు చేశారు.



మోడీ 9 ఏళ్ల పాలనలో భారత్ అబివృద్ధి : తపన చౌదరి



ప్రభాతవార్త-ఏలూరు : మోడీ 9 ఏళ్ల పాలనలో దేశం అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు సాగుతోందని దేశభక్తి గల ప్రతి ఒక్కరూ మోడీ ప్రభుత్వానికి అండగా నిలవాలని మోడీ 9 సంవత్సరాల పాలన ప్రచార కార్యక్రమాల గోదావరి జోనల్ ఇంచార్జి, ఏలూరు పార్లమెంట్ కన్వీనర్ గారపాటి సీతారామాంజనేయ చౌదరి అన్నారు. ఏలూరు కోటదిబ్బ సర్వేక రాజా కళ్యాణ మండపంలో ఆదివారం సాయంత్రం నిర్వహించిన

సోషల్ మీడియా ప్రభావితం చేసే వ్యక్తుల ప్రత్యేక సమావేశం బిజెపి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి గారపాటి సీతారామాంజనేయ చౌదరి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రసంగించారు. మోడీ 9 ఏళ్ల పాలన సేవ, సుపరిపాలన, పేదల సంక్షేమమే ద్వేయంగా ముందుకు సాగుతోందని, కరోనా సమయంలో ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద వ్యాక్సినేషన్ డ్రైవ్ మన దేశంలో నిర్వహించారని, దేశంలో మూడుసార్ల కోట్ల వ్యాక్సేషన్లు, ఆయుష్మాన్ భారత్ పథకంలో భాగంగా ఐదు లక్షల వరకు ఉచిత వైద్య చికిత్స, ఎన్నడూ లేని విధంగా వేగవంతంగా జాతీయ రహదారుల నిర్మాణం మోడీ పాలనలోనే సాధ్యమైందని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా దేశంలో జరిగిన అభివృద్ధి సంక్షేమ కార్యక్రమాలను వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిజెపి గోదావరి జోనల్ సోషల్ మీడియా కన్వీనర్ గాదిరాజు రామరాజు, బిజెపి జిల్లా అధ్యక్షులు కొర్రెళ్ల సుధాకర్ కృష్ణ, బిజెపి జిల్లా సోషల్ మీడియా కన్వీనర్ తోట వరప్రసాద్, కోటప్రోలు కృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పండుగలాంటి ఏర్పాట్లు

- ఇప్పుడు కన్నీటిసాగుగా మారింది - జగన్ సర్కారుపై నిమ్మల విమర్శ

పాలకొల్లు - ప్రభాతవార్త : ఒక్కప్పుడు పరిపంట అంటే రైతుకు అసందాన్ని జీవనోపాధిని కల్పించేది. ఇప్పుడు పరిపంట జగన్ పుణ్యమాని రైతు కంట కన్నీళ్లు నింపుతోంది. పరిసాగించేయాలంటే రైతు వెన్నులోంచి వణుకు పుడుతోంది. ప్రతి రైతు కూడా ఏరువాకను పండుగలా చేసుకునేవారు. గ్రామాల్లో పరిసాగుకు శుభముహూర్తం పెట్టుకునేవారు. ఇప్పుడో వర్షంలేదు, కాలువలు వడల్లేదు అనలు కాలువలు మరమ్మత్తులేలేవు. పంటపోయింది ఎక్కడున్నాయో తెలియదు. స్కూలునీ తలుపులు తెరుచుకోవద్దు. లాకులకు మరమ్మత్తులేలేవు. ఇప్పటి ఏరువాక సమస్యల వాకిలిగా మిగిలిపోయింది. అయినా సరే జగన్ సర్కారు కళ్లు తిరపడలేదని నాలుగేళ్లలో రైతు రాజ్యంగా ప్రచారం చేసుకున్నారు తప్ప పరి రైతును కూకటివేళ్లతో తుంచినవారని పాలకొల్లు ఎమ్మెల్యే డి.డి.పి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి నిమ్మల రామానాయుడు విమర్శించారు. సాగు విషయంలో సర్కారుపై దృఢమెత్తారు. చంద్రబాబు పాలనలో రైతుకు గౌరవముండేది. రైతు వజ్రాన ప్రభుత్వం నిలిచేది. అలాంటిది రైతును ఇప్పుడు నిలుపునా దోచుకుంటున్నారని. ధాన్యం కొంటామంటారు సంపదీవులు. వందమంది ధాన్యం తోలితే పదిమందికి బటన్ నొక్కుతారు. పత్రికల్లో ప్రకటనలిస్తారు. ఆకౌంట్లో చూస్తే డబ్బులు వడవు. అధికారి లింకు సరిగలేదంటారు. ప్రతి గ్రామంలోనూ ఆర్టికెలను తెరిచారు. ట్రాక్టర్లకు కూడా ఆన్లైన్ పెట్టారు. రైతుకు ఆన్లైన్, భూమికి ఆన్లైన్, గోనెకు ఆన్లైన్, గింజుకు ఆన్లైన్, అయితే ఆన్లైన్ మాత్రం పనిచేయదు. పొద్దున్నా, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, రాత్రి తిరుగాలి చివరకు మళ్ళీ మర్నాడు. పాతిక బస్తాలు ధాన్యం పండితే పదిరోజులు వారి మిల్లూ తిరగాలి. ధాన్యం అమ్మకోలేక రైతులు నరకం అనుభవిస్తున్నారని ఎద్దేవాచేస్తారు. పండినట్టో పండి పది కోట్ల మీటర్ల దూరంలో మిల్లుకు ధాన్యం తోలాలి. వారు దించుకుంటారో లేదో తెలియదు. తీరా దించాక ఎదురు డబ్బులు పెట్టుబడిపెట్టాలి. బస్తాకు పది కోట్ల ధాన్యాన్ని లెక్కించి ఆ డబ్బు కడితేనే గానీ కాటాకు ట్రాక్టర్ చేరదు. ఇదంతా అధికారులకు మంత్రులకు ఏమీ తెలియనట్లు సర్వం సక్రమంగా జరుగుతున్నట్లే ప్రచారం



చేస్తున్నారు. అందుకే జగన్ పాలనలో అప్పులు పాలయ్యాయి. గతంలో సార్వక సప్తపోతే దాణ్లాలో దానిని కవర్చేసేవారు. ఇప్పుడు దాణ్లా కూడా నష్టాలు అప్పులు కష్టాలు. సాగు చేయాలంటే రైతు పారిపోయే దుస్థితికి తెచ్చారు. రైతు భరోసా కేంద్రాలు రైతు భక్షక కేంద్రాలుగా రైతు దగా నిలయాలుగా మారాయని విమర్శించారు. పరి రైతు విషయంలో జగన్ సర్కారు అనుసరించిన విధానం అత దారుణంగావుంది. చరిత్రలో ఇటువంటి చీకటిరోజులు రైతుకు మళ్ళీ రాకూడదు. అందుకే మాజీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు రైతుకు మహానాడులో చక్కటి హామీలిచ్చారు. రైతు కష్టంపోవాలంటే సర్కారు మారాల్సిందేనని నిమ్మల అన్నారు. పాలకొల్లులో ఆయన కార్యాలయంలో జరిగిన విలేజ్ల సమావేశంలో ఎమ్మెల్యే ఆంగర రామ్మోహన్, కోడి భాస్కరరావు, స్థానిక నాయకులు, మండల నాయకులు, రైతు నాయకులు పాల్గొన్నారు.

పేరుపాలెం బీచ్ లో కీనింగ్ ప్రోగ్రాం

లింగపాలెం మండలంలో భారీ వర్షం గాలికి చెట్లు కూలిపోయినవి

. లింగపాలెం ప్రభాతవార్త జూన్ 4.: లింగపాలెం మండలంలో భారీ వర్షం కి ధర్మాజీ గూడెం గ్రామంలో వెంకటేశ్వర మీసేవ ఎదుగుంట పెద్ద భారీ చెట్లు పడిపోవడంతో భారీ ట్రాఫిక్ జామ్ అయింది అలాగే కొన్ని గ్రామాల్లో చెట్లు కూలిపోయి కరెంటు లేకప్రజ నికానికి అంతరాయం కలిగింది ఈ వర్షానికి కరెంటు లేక ఇబ్బందులు పడుతున్నారు కరెంటు ననుస్థును వెంటనే పరిష్కరించాలని గ్రామ ప్రజలు కోరుతున్నారు



అక్క మృతి, తమ్ముడికి స్వల్ప గాయాలు

జీలుగుమిల్లి, జూన్-04, ప్రభాతవార్త: మండలంలో లక్ష్మీపురం దాణా వద్ద లారీ బ్రేక్ ఎదురయ్యి గాఢీకొన్న ప్రమాదంలో అక్క మృతి చెందగా, తమ్ముడు స్వల్ప గాయాలతో బయటపడ్డ సంఘటన ఆదివారం సాయంత్రం జోటుచేసుకుంది. వివరాలు వెల్లరుపాడు మండలం కన్యాయి గుట్ట చెందిన చీమల కుమారి (25) ఆమె తమ్ముడు బి నవీన్ (21) చింతలపూడి నుండి మండలంలోని మడకం వారి గూడెం గ్రామంలో ఉన్న బంధువుల ఇంటికి వస్తున్నట్లు సమాచారం. వీరిద్దరూ లక్ష్మీపురం ధాణా వద్ద కు వచ్చేసరికి లారీ వీరి బైకు ను ఢీకొనడంతో కుమారి తలకు బలమైన గాయం వల్ల మృతిచెందగా, ఆమె తమ్ముడు నవీన్ స్వల్ప గాయాలతో బయటపడ్డాడు. ఇదిలా ఉంటే మృతురాల కుమారి కి గత ఎనిమిది నెలల క్రితం వివాహం కాగా, గర్భవతి గా ఉన్నట్లు సమాచారం.



మొగలూరు సరసాపురం ప్రభాతవార్త : ఓ అందమైన తీరం పేరుపాలెం బీచ్, ఎందరికో ఆహ్లాదాన్ని అసందాన్ని పంచినా బీచ్ ఇది. అలాగే చాలా కుటుంబాల్లో పేరుపాలెం బీచ్ ఓ విడకల. ఒకటి రెండు కాదు వందల కుటుంబాలకు ఆ తీరం విశాదాన్ని మించింది. అందుకే పేరుపాలెం బీచ్ భీమిలి కృష్ణపట్నం ఆర్మీ బీచ్ గోవా లాంటి బీచ్ ల అభివృద్ధి చెందడం లేదు. పదిమంది విద్యార్థులు లాంటి వెలితే అందరూ సురక్షితంగా వెనక్కి వస్తారని నమ్మకం లేదు. ఎక్కడో ఇతర రాష్ట్రాల నుండి చదువుకుంటానికి వచ్చి గోడకుంటలూ వెళ్లిపోయిన వారు ఎంతో మంది ఉన్నారు. దీనికి ప్రధాన కారణం బీచ్ లో లోతైన ప్రదేశాన్ని గమనించలేకపోవడమే. కార్తీకమాసం అంటే పర్యటనాల్లో గట్టి భద్రత ఉన్న మిగతా రోజుల్లో ఆది సాధ్యం కావడం లేదు. కారణాలు అనేకం సిక్లలో దిగిన వారు కొంతమంది అమ్మా నాన్నలకు స్నేహితులకు కన్నీళ్లు మిగిల్చారు. బ్రతుకంతా తీరని వేదనగా మిగిలిపోయిన తల్లిదండ్రులు అందరూ ఉన్నారు. పేరుపాలెం బీచ్ ప్రమాదాలు పుట్టి అనే ప్రజాదాని ఎక్కువగా సాంతం చేసుకుంది. ఎంత అభివృద్ధి చెందిన రహదారులు మేసిన



ఈ సమస్యను తొలగించకపోతే పేరుపాలెం బీచ్ ఎప్పటికీ ప్రమాదం. అలాంటి వాటికి చెక్ పెడుతూ సబ్ కలెక్టర్ సూర్య తేజ వంటి వారు ప్రభుత్వ చీఫ్ విప్ ముదునూరి ప్రసాదరాజు వంటి వారే కళ్లెం వేయాలి. ప్రజలు కూడా సహకరించాలి

. అందుకో భాగంగా బీచ్ క్లీనింగ్ చేపట్టారు . జూన్ 5న ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవం సందర్భంగా పేరుపాలెం బీచ్ లో జరుగు బీచ్ క్లీనింగ్ కార్యక్రమం పై వివిధ శాఖల అధికారులతో సబ్ కలెక్టర్ రిచ్చు మీటింగ్ ఏర్పాటు చేసారు. ఈ మీటింగ్ లో జూన్ 5న జరుగు బీచ్ క్లీనింగ్ ప్రోగ్రాం ఏర్పాటుపై అధికారులకు సూచనలు ఇవ్వడం జరిగింది. ఇందులో సహకారం 800 మంది పాల్గొంటారని అంచనా వేయడం అయినది. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ , జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ , జిల్లా సూపర్వైజర్ ఆఫ్ పోలీస్ సరసాపురం , పాలకొల్లు మున్సిపల్ కమిషనర్లు, గ్రామా వార్డు సచివాల సిబ్బంది, వాలంటీర్లు, టెక్నాపాకులైన ప్రజలు, ఎన్సినీ మరియు ఎస్ఎస్ఎస్ వాలంటీర్లు, కాలుష్య నియంత్రణ మండల అధికారులు, ట్రాన్స్పోర్ట్ అధికారులు, పంచాయతీరాజ్ అధికారులు అందరూ పాల్గొననున్నారు. ఈ కార్యక్రమం జూన్ 5 సోమవారం ఉదయం 6 గంటలకు ప్రారంభమై ఎనిమిది గంటలకు ముగియనున్నది. ఈ కార్యక్రమం నకు వచ్చిన వారందరికీ ఆల్మాహోర ఏర్పాటు చేయడం అయినది కావున అందరూ పాల్గొని ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని కోరుతు.



బస్సు క్రిందపడి వ్యక్తి మృతి

తణుకు - ప్రభాత వార్త: ఆర్టీసీ బస్సు కిందపడి తీవ్ర గాయాల పాలైన వ్యక్తి మృతి చెందినట్లు పోలీసులు వెల్లడించారు. తణుకు ఆర్టీసీ బస్టాండ్ ఆవరణలో మతిస్థిమితం లేకుండా తిరుగుతున్న బీహార్ రాష్ట్రానికి చెందిన కిన్నె రూపాల్ (24) ఆదివారం ప్రమాదవశాత్తు ఆర్టీసీ బస్సు కింద పడ్డాడు. ఈ ప్రమాదంలో తీవ్రంగా గాయపడిన రూపాల్ తణుకు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతూ మృతి చెందాడు. గత కొంతకాలంగా మతిస్థిమితం లేకుండా తిరుగుతున్నట్లు తెలిసింది. పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.



తాజాదనాన్నిచ్చే మాస్కాలివీ !



వేసవిలో జిడ్డు, చెమట వంటి ఇబ్బందుల్ని అదిగమించి.. ముఖాన్ని మెరిపించాలంటే.. ఈ చిట్కాలు ప్రయత్నించండి. ఇందుకోసం ఇంట్లో ఉండే సహజ పదార్థాలే సరిపోతాయి. అవేంటంటే..

అలివ్ నూనె వర్షం: కొద్దిగా అలివ్ ఆయిల్ ని ముఖానికి రాసుకుని మర్చన చేయాలి. అలివ్ ఆయిల్ లో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని మృదువుగా చేస్తాయి.

చక్కెరతో స్క్రబ్: ఈ స్క్రబ్ చర్మంపై ఉండే మృతకణాలను తరిగిస్తుంది. దీని తయారీకి పంచదార, అలివ్ నూనెల్ని సమాన పరిమాణంలో తీసుకోవాలి. దీన్ని మోముకి రాసి.. మృదువుగా రుద్దాలి. ఇలా కనీసం 15 నిమిషాలు చేస్తే సరి.

సమపాళ్లలో తీసుకుని బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి రాసి ఆరనివ్వాలి. పదిహేను నిమిషాల తర్వాత చల్లదీసి నీటితో కడిగేయాలి. తేనె చర్మాన్ని తేమగా ఉంచి మృదువుగా మారుస్తుంది. నిమ్మరసంలో ఉండే సి విటమిన్ చర్మాన్ని ప్రకాశవంతంగా కనిపించేలా చేస్తుంది.

గులాబీనీరు: రోజువారీ సహజబోనర్ గా ఉపయోగపడుతుంది. ఇది చర్మ పిహెచ్ స్థాయిల్ని సమతుల్యం చేస్తుంది. ఫేస్ ప్యాక్ లు పూర్వచర్మం దీన్ని రాస్తే చర్మం కాంతిమంతంగా కనిపిస్తుంది. □

వేసవి-నిమ్మ ఫేస్ ప్యాక్:

తేనె, నిమ్మ రసాలను

నిమ్మమెనున్నదివరకూ

ఊరే ప్రపంచం.. వంటగడే

జీవితంగా బతికారు వాళ్లు. అయితే

పదాన్యుల చేయూత, ఐకమత్యమూ వారిని

పారిశ్రామికవేత్తలుగా మార్చాయి. వారివృద్ధు

బహుళజాతి సంస్థలతో పోటీ పడుతున్నాడు. సాధికారత

దిశగా అడుగులు వేస్తున్నారు. ఓ చిన్న టెక్నాలజీ సంచి

జపాన్ కు ఎగుమతి వరకూ వీరి స్ఫూర్తి

ప్రయాణంతెలుసుకుందాం...

అవకాశాలను సృష్టించుకోవడమే కాదు.. వచ్చినవి

వినయోగించుకోవడమూ తెలియాలి.

అప్పుడే అభివృద్ధిని, వాటి ఫలాల్ని

చూడగలం' అని పుల్లెల్ మండలం

గొంగూరు మహిళల విజయనీకి వారి

ఐకమత్యమూ ఓ కారణం. ఈ పల్లె సంగారెడ్డి

నుంచి సింగూరు జిల్లాకూడానికి వెళ్లే దారిలో

ఉంది. ఈ ఊళ్లో ఎక్కువ శాతం వ్యవసాయ కుటుంబాలే. సాగు ఖర్చు ఎక్కువ కావడం,

ఊళ్లో ఉపాధి దొరక్క పోవడంతో కొందరు వలసెళ్లి పోయారు. మరికొందరు అలానే

బతుకీర్చేవారు. ఆ సమయంలోనే ఐఆర్ఎస్ అధికారుల బృందం ఈ గ్రామాన్ని దత్తత

తీసుకోవడానికి ముందుకు వచ్చింది. అప్పుడు కొందరు మహిళలు ఉపాధి అవకాశాలు

కల్పించమని వారిని కోరారు. ఎన్నో చర్చల తర్వాత 'సర్వోదయ మహిళా పారిశ్రామికవేత్తల

ఆలోచనకు ఓజ్ఞ పడింది. వీరితో సబ్బులు వప్పలు, గానుగ నూనెల తయారీ చేయించాలని

అనుకున్నారు. మరి, పెట్టుబడి ఎలా? ఎక్కడో రుణాలు తీసుకోవడం కంటే తలా కొంత జమ

చేసుకుని ముందు కెళ్లడమే మంచిదన్న నిర్ణయానికి వచ్చారందరూ. ఇందులో 135 మంది

వాటాదారులున్నారు. వీరిలో 72 మంది స్థానిక మహిళలు, మిగిలిన వారిలో 63 మంది

డాక్టర్లు, సాఫ్ట్వేర్ ఇంజనీర్లు, వివిధ రంగాల్లో ఉన్నత స్థాయిలో పని చేస్తోన్న

అధికారిణులు. వీరంతా సర్వోదయ మహిళలకు అందగా నిలబడటానికి ముందుకు

వచ్చారు. రూ.50 వేల నుంచి రూ.3 లక్షల వరకూ తలా కొంత పెట్టుబడి పెట్టారు.

మొత్తం కలిపి రూ.2 కోట్లతో భవనం, యంత్రాలు, సామగ్రిని సమకూర్చుకున్నారు.

జనవరి 2022 నుంచి సంస్థ కార్యకలాపాల్ని ప్రారంభించారు.

50 రకాల ఉత్పత్తులు.. "మంజీర ట్రాండ్తో మల్టీనేషనల్

కంపెనీలతో పోటీపడాలనేది వీరి తపన. అందుకే

ఉత్పత్తుల తయారీ నుంచి మార్కెటింగ్ వరకూ

ఎక్కడా రాజీపడటం లేదు. వీరందరికీ

నిపుణులతో శిక్షణ ఇప్పించారు. టోమటో,

బొప్పాయి, గులాబీ వంటి 15 రకాల

నేచురల్ హ్యాండ్ మేడ్ సబ్బులను

వివణిలోకి తెచ్చారు. పళ్ళిలు,

పొద్దుతిరుగుడు, సువ్వులు,

కొబ్బరినూనెలను కోల్డ్

ప్రెస్



దంత ఆరోగ్యానికి లవంగం !



లవంగంలో మోసాహార వంటకాలని ఊహించలేం కదా! మసాలాల్లో దారాజులాంటి లవంగానికి కేవలం ఘాటు రుచి మాత్రమే కాదు.. బోరెడు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలూ ఉన్నాయి.
▶ పంటి నొప్పి వచ్చినప్పుడు లవంగం నూనె వాడితే ఉపశమనంగా ఉంటుంది. లవంగంలోని నూనెలు పంటిపై బ్యాక్టీరియా విస్తరించకంఉడా చేసి, దంతాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి అందుకే లవంగ

సుగుణాలన్న పేర్లని వాడితే ప్రయోజనం
▶ చురుగ్గా నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి

అవసరమైన మాంగనీస్, పీచు ఈ లవంగాల్లో అధికంగా ఉంటాయి. ఎముకలు బలంగా ఉండాలంటే లవంగాలని మోతాదు మేరకు ఆహారంలో తీసుకుంటే మంచిది.
▶ లైంగిక జీవితంలో ఎదురయ్యే సమస్యలకు లవంగాలు చక్కని పరిష్కారం. ముఖంపై నల్లని మచ్చలు,
యాక్నేవంటివి తొలగిపోవడానికి చక్కని అహారం.
▶ కానీని నీళ్లలో లవంగాలని వేసి మరిగించి దానికి కొద్దిగా తేనె, పెప్పర్ మింట్ ఆయిల్ కలిపితే చక్కని మోత్ ఫ్రెషనర్ గా మారిపోతుంది. □

వేసవి చిక్కులకు నిమ్మగడ్డి చెక్



చేసిన టీ ఎన్నో సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.
● ఈ కాలంలో ఆహారాన్ని సరిగా నిల్వచేయకపోతే ఈ-కొలి బ్యాక్టీరియా వచ్చి చేరుతుంది. అలాంటి పదార్థాలు తినడం వల్ల మూత్రా భయం ఇన్ ఫెక్షన్లు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. నిమ్మగడ్డితో చేసిన టీ మన శరీరంలో చేరిన బ్యాక్టీరియాని పేగుల్లోనే చంపేసి, ఇన్ ఫెక్షన్లు రాకుండా అడ్డుకుంటుంది.
● ఎప్పుడైనా ఆందోళనగా, విచారంగా అనిపించినప్పుడు వేడివేడిగా, నిమ్మగడ్డితో చేసిన టీని తాగి చూడండి. ఎంత ఉపశమనంగా ఉంటుందో! దీనిని చేయడం చాలా తేలిక.
బజారులో ఎండబెట్టిన రెమన గ్రానీ దొరుకుతుంది. దీనిని చెంచా తీసుకుని గ్లాసు నీళ్లలో మరిగించి, వడకట్టుకోవాలి. తర్వాత తగినంత పంచదార కలిపితే సరి. టీ సిద్ధం.
ఇది కొలిస్టాల్ ని అదుపులో ఉంచుతుంది.
● చాలాడేశాల్లో ఈ ఆకులని భోజనం తర్వాత సమలు తుంటారు. ఇలా సమలడం వల్ల నోట్లని రావడాసన పోవడమే కాక, పక్షలో రంధ్రాలు రావడానికి కారణమైన బ్యాక్టీరియా సజిందిపోతుంది.
● నెలసరికి ముందు కొందరిలో పొట్టు ఉబ్బినట్టుగా ఉంటుంది.
అలాంటి వారికి నిమ్మగడ్డితో చేసిన టీ మంచి ఉపశమనం ఇస్తుంది. □

చూడానికి మూమూలు గడ్డిలా అనిపించినా నిమ్మగడ్డి లేదా లెమన్ గ్రాస్ కి ప్రత్యేకమైన పరిమళం ఉంటుంది. దీంతో

శివనిలయం స్వశానం సందేశం

వుంది. ఆజ్ఞా సములో పున్న మానవుడి మేలు కొలిపే సందేశం ఈ పరమార్థంలో దాగి వుంది. ఈ లోకంలో మానవుడి ఏది శాశ్వతం



కాదు శాశ్వతం కాని ఈ సద్భావంపై మామో

శివుడు జగతిలో సర్వతత్వాన్ని. శివుని ఆజ్ఞా లేనిదే చీమ అయినా కుట్టదు. అనే సామెత మీరు వినే వుంటారు. పరమ శివుడి నివాసం స్వశానం, ఎందుకంటే

నిశాచరుడు కనుక ఆయన నివాసం స్వశానం ఎంచుకున్నాడు. దానిలోనే ఎంతో పరమార్థందాగి

ఎందులకు అన్న పరమ సగ్గు సత్వం ఈ స్వశానం మనకు ప్రబోధిస్తుంది. మోక్షం, సాధన కర్మవ్యం ఇవన్నీ పరమ ధర్మములు కలిగినవి శివ పంచాక్షరీ స్తోత్రంలో ఈ విషయం మనకు అర్థం కాగలదు. అందుకే ఈ దేహంపై వ్యామోహం ఎందులకు అన్న సందేహానికి సమాధానం ఈశ్వరుడు తన నివాసం స్వశానంగా మార్చుకున్నాడని శైవ భక్తులు అంటారు. ఇది ఒక ప్రబోధ సందేశం పరమత్మసందేశం చివరకు మిగలేది ఏమిటంటే.. ఆ విషయం అందరికీ విదితమే మానవుడు చివరిగా చేరుకేనది ఇక్కడికే అన్న సందేశం అందరికీ అర్థం కాగలదు. అదేది స్వశానంలో పరమ శివుడు కొలువై ఉంటాడన్నది సగ్గు సత్వం. ఈ విషయం జ్ఞానోదయం ద్వారా సనాతన ధర్మంతో ఒక సందేశం లా మిగిలింది ఇహం. పరం, అనే సగుణాలు కలబోసిన సందేశాలు అందరికీ మార్గదర్శకాలు కాగలవు. ఇక్కడేనా మానవుడు అహంకారం వీడి, స్వార్థం పరిత్యజించి, పవరోపకారం ఇదర శరీరం అన్న విషయం గ్రహించాలి. శశ్వతం కాని ఈ దేహం పాప కార్యముల కోసం గాక కానించుపుణ్యకార్యక్రమాలు అమలు చేయాలి అన్న సద్భావం గుర్తించాలి.

- ఎల్. ప్రఫుల్ల చంద్ర.

వన్నెచిన్నెల చల్లని పానీయాల గ్లాసులు



వేసవి అంటే చల్లచల్లని పానీయాలు తాగే సమయం. మరి వాటిని సాదాసీదా గ్లాసుల్లో తాగేస్తామా ఏంటి? చూడానికి ఇలా వన్నెచిన్నెలన్న గ్లాసులని ప్రయత్నించండి. ముచ్చటగా ఉంటాయి. పార్టీలకు డైనింగ్ టేబుళ్లకి కొత్త డసం మోసుకోస్తాయి.



సింగాడా.. ఈ పేరు ఎప్పుడైనా విన్నట్టుగా ఉందా? పోనీ మీరు బజారుకి వెళ్లినప్పుడు నల్లటి దుంపల్ని తోపుడు బండిమీద పెట్టి అమ్ముడం గమనించారా? చాలామంది చూసి ఉంటారు. కానీ ఆవేంటో అర్థం కాక తికమకపడు తుంటారు. అవే సింగాడాలు. ఇవో రకం నీటి దుంపలు. ఇంగ్లీష్ లో వీటిని వాటర్ చెస్ట్ నట్ అంటారు. సింగాడాలు నీటిలో దొరికే దుంపలు. తాజాగా



ఉన్నప్పుడు ఇవి వచ్చుగా, ఎర్రగా ఉంటాయి. వీటిని పచ్చిగా కూడా తింటారు. ఉడికించినవి రుచిగా ఉంటాయి. అవే మనం మార్కెట్లో చేసే నల్లని సింగాడాలు. పైకి దుంప నల్లగా ఉన్నా.. కోసి చూస్తే లోపల తెల్లగా ఉంటుంది. వీటి ఆక్రమిక కారణంగా వీటిని బ్యాట్ నట్. బుల్ నట్ అని కూడా ఉంటారు. ఉత్పాదించే ఈ దుంపల్ని

చలువ చేసే సింగాడాలు

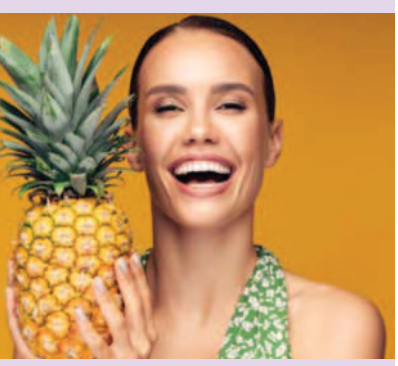


మర పట్టించి ఆ పిండితో వంకాలు కూడా చేసుకుంటారు. ● వీటికి సంతాన సామర్థ్యాన్ని పెంచే శక్తి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా హార్మోన్ల అసమతుల్యత నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తారు. ● అధిక రక్తపోటు తో బాధపడే వాళ్లు ఈ దుంపల్ని ఆహారంలో చేర్చుకుంటే మేలు కలుగుతుంది. ● కెరోలు

కొంతమంది అనాస చండుని తొక్క తీసిన నేరుగా తినడానికి ఇష్టపడితే మరికొందరు జ్యూస్ తాగడానికి ఆసక్తి చూపిస్తారు. అయితే ప్రత్యేకించి వేసవిలో దీనివల్ల అటు ఆరోగ్యవరంగానే కాకుండా ఇటు సౌందర్యవరంగా కూడా అనేక ప్రయోజనాలున్నాయంటున్నారని నిపుణులు.

చర్మమెరిగిలా... మినీస్ మరియూ అమెస్కో యూనిట్ చర్మంలో కొలాజెన్ ఎక్కువగా ఉత్పత్తయ్యేలా చేసే తద్వారా చర్మం బిగుతుగా, పట్టుతగ్గం కోల్పోకుండా చేస్తా.. అలాగే చర్మంపై పేరుకొనే మృతకణాలను తొలగించి కాంతివంతంగా మారుస్తాయి. ఇందులో

అనాసతో అందం, ఆరోగ్యం



ఉండే విటమిన్ వల్ల మొటిమలు తగ్గు ముఖం పట్టడమే కాకుండా వాటి వల్ల ఏర్పడిన మచ్చలు కూడా క్రమంగా చర్మవాయలో కలిసిపోతాయి. ఫలితంగా ప్రకాశవంతమైన చర్మాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చు. దీని కోసం తొక్క చెక్కిన ఫైనాపిల్ ముక్కు ఒకటి తీసుకుని నేరుగా చర్మంపై రుద్దుకోవాలి. కానీపు ఆరనిచ్చి తర్వాత చల్లని నీటితో శుభ్రం చేసుకుంటే సరిపోతుంది.

జుట్టు రాలకుండా... ప్రస్తుతం వయసుతో సంబంధం లేకుండా ప్రతి ఒక్కరినీ బాధపెడుతున్న సమస్య. జుట్టు రాలడం అనాసలో పుష్కలంగా ఉండే విటమిన్ సి జుట్టు రాలడం నివారించడంలో సమర్థంగా పని చేస్తుంది. అయితే ఈ ప్రయోజనాన్ని పొందాలంటే ప్యాక్స్, జ్యూస్ రూపంలో కాకుండా ఫైనాపిల్ ని రోజూ తీసుకునే ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం మంచిది. అప్పుడే సత్ఫలితాలను ఆశించే అవకాశం ఉంటుంది.

యెంట్ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా... అనాసలో విటమిన్ సి తో పాటు పొటాషియం కూడా పుష్కలంగా లభిస్తుంది. వీటిలో యెంట్ ఆక్సిడెంట్లు కూడా అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో వ్యాధినిరోధక శక్తి పెంచడమే కాదు చర్మం సమయప్రసవంతో నిగనిగలాడేలా కూడా చేస్తాయి.

అదనపు ప్రయోజనాలు...
▶ అనాస గుళ్లలో కొద్దిగా అలివ్ ఆయిల్ కలిపి పెదాలకు రాసుకుంటే అధరల్లో తేమ ఎక్కువ సమయం నిలిచి ఉంటుంది. ఫలితంగా పెదవుల పొడిబారకుండా ఉంటాయి.
పాదాలపై ఉండే చుక్క చుక్కగా పైసాపిల్ బాగా సహాయపడుతుంది.
▶ అనాసలో ఉండే మాంగనీస్ శరీరంలో ఎముకల ఎదుగుదలకు బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఫలితంగా ఎముకలు బలంగా తయారవడంతో పాటు ఆరోగ్యంగా కూడా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లల్లో ఇది చక్కని ఫలితాలనిస్తుంది. ఎక్కువ సమయం సుఖంతో సమస్యలే దరి చేరకుండా సురక్షిస్తుంది.
▶ ఫైనాపిల్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల నెలసరికి సుబిందించిన సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా పిరియడ్స్ సమయంలో బాగా నొప్పితో సతమతయ్యేవారు ఫైనాపిల్ జ్యూస్ తీసుకుంటే ఉపశమనం లభిస్తుంది. □

