

‘హరితం... సుందరభరితం ‘ మున్సిపల్ ప్రాంగణంలో హరిత వెలుగు



నరసాపురం ప్రభాతవార్త : మున్సిపల్ ఆఫీస్ ప్రాంగణం వివిధ పూల మొక్కలు, అందమైన రంగుల రంగుల మొక్కలతో పచ్చని

లాన్ లాన్ తో సుందరం గా తీర్చి దిద్దటం జరిగింది.. మరియు వాటర్ పాంటన్ ఆకర్షణ గా నిలిచింది. మొక్కలతో స్వాగతం ఆకర్షణ గా నిలిచింది. శనివారం ప్రసారానికి ఈ సుందర గార్డెన్ ను ప్రారంభించారు. ఆఫీస్ సిబ్బంది,



ఆఫీస్ కి వచ్చే వారికి మానసిక ఆహ్లాదం అందించే విధంగా దీనిని ఎక్కడైనా చేసినట్లు కమిషనర్ డా. వెంకటేశ్వర రావు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమం లో మున్సిపల్ ఛైర్మన్ శ్రీ వెంకటరమణ శైవ్ ఛైర్మన్ నాగిని, వార్డ్ సభ్యులు కొన్నిలక్షలు పాల్గొన్నారు.



ఏలూరులో నిరాటంకంగా కొనసాగుతున్న ఎన్డీ దేహదారుడ్య పరీక్షలు

ప్రభాతవార్త-ఏలూరు : ఏలూరు నగరంలో గత కొన్ని రోజులుగా జరుగుతున్న ఎన్డీ అభ్యర్థుల దేహదారుడ్య పరీక్షలు శనివారం కూడా నిరాటంకంగా కొనసాగాయి. ఆంధ్ర ప్రదేశ్ పోలీసు రిక్రూటింగ్ బోర్డు ద్వారా ఏలూరు రేంజి పరిధిలోని 6 జిల్లాలో ట్రిబియన్ పరీక్షలో ఎంపికైన అభ్యర్థులకు ఫిజికల్ మేజేర్మెంట్ పరీక్ష (పిఎంఐ) ఫిజికల్ అప్లికేషన్ పరీక్షలను ఏలూరు జిల్లా పోలీస్ ప్రధాన కార్యాలయంలో గల పెరేడ్ గ్రౌండ్ లో నిర్వహించారు. శనివారం జరిగిన ఈ వెంట్రూకు మొత్తం 800 మంది అభ్యర్థులకు అడ్మిట్ కార్డ్ లు ఇవ్వగా పోలీస్ పరీక్షలకు 575 మంది హాజరయ్యారు. అదే విధంగా అభ్యర్థులకు ఎటువంటి అసౌకర్యాల కలగకుండా అధికారులతో బంధంపై నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఏలూరు రేంజ్ డివిజన్ అసోక్ మాట్లాడుతూ పోలీస్ పరీక్షలకు హాజరయ్యే అభ్యర్థులు తేలికపాటి అల్పాహారాన్ని భుజించాలని అలాగే అభ్యర్థులు మెటాలిక్ స్ట్రాప్స్ ఉన్న షూస్ ను వినియోగించరాదని, ప్లాస్టిక్ స్ట్రాప్స్ ఉన్న షూలను మాత్రమే వినియోగించాలని డివిజన్ స్పెషల్ చేతారు. ఈ ఎంపికల్లో కాకినాడ జిల్లా ఎన్డీ సబ్ డివిజన్ కుమార్, ఏలూరు జిల్లా అదనపు ఎన్డీ అడ్మిన్ ఎంజెవి.భాస్కర రావు, డిఎస్సీలు, సిబిలు, ఎస్ఐలు మరియు మహిళా పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



నరసాపురం లో పవన్ జన్మదిన వేడుక



ప్రభాతవార్త నరసాపురం : జనసేన పార్టీ అధ్యక్షులు కొడేదెల పవన్ కళ్యాణ్ జన్మదిన వేడుకలు నరసాపురం నియోజకవర్గంలో నరసాపురం నియోజకవర్గ జనసేన పార్టీ ఇంచార్జి, సభ్యులు మరియు రాష్ట్ర మత్స్యకార విశాఖ విభాగ చైర్మన్ బొమ్మిడి నాయక ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఉదయం

వేములదీవి వెస్ట్ పంచాయితీ కాపులకొడవ లో శ్రీ శైవ వెంకటేశ్వర స్వామి వారి గుడి దగ్గర ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం నరసాపురం జనసేన పార్టీ కార్యాలయంలో నియోజకవర్గ నాయకులు, కార్యకర్తలు, జనసేనకులు, వీర మహిళల సమక్షంలో కేక్ కట్టింగ్ చేశారు. అనంతరం నియోజకవర్గ లోని వికలాంగులకు నిత్యావసర సరకులు పంపిణీ చేశారు. అనంతరం నరసాపురం నియోజకవర్గం రెడ్డి గ్రామాలను సందర్శించి అక్కడి అడవడుమలకు వీరలు పంపిణీ చేసి వారు అక్కడ ఎదురుకుంటున్న సమస్యలు తెలుసుకుని జనసేన పార్టీ తరపున వారికి భరోసా ఇచ్చి అనంతరం వారితో కేక్ కట్టింగ్ చేయించి సందడి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో నియోజకవర్గ నాయకులు, కార్యకర్తలు, జనసేనకులు, వీర మహిళలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ప్రజల గుండెల్లో శాశ్వతముద్ర వేసుకున్న మహానేత వైయస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి: వైసీపీ కన్వెన్షన్ పీవీఎల్ నరసింహారాజు

కాళ్ళ సెప్టెంబరు 2, (ప్రభాతవార్త) : పేద ప్రజల గుండెల్లో శాశ్వతముద్రని వేసుకున్న మహానేత నాయకుడు దివంగత ముఖ్యమంత్రి వై.యస్. రాజశేఖర్ రెడ్డి అని వైసీపీ కన్వెన్షన్, డిసినబి చైర్మన్ పి.వి.ఎల్. నరసింహారాజు అన్నారు. మండలంలోని వైయస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి 14వ వర్తంతి మహానేత ముఖ్యమంత్రి నిర్వహించారు. ముందుగా వైయస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం పేద ప్రజలకు దుస్తులు, పండ్లు పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పేద ప్రజలకు ఎన్నో సంక్షేమ పథకాలు అందించింది వైఎస్సార్ రాజశేఖర్ రెడ్డి అన్నారు. రాష్ట్ర శ్రేణులు కార్యరేషన్ చైర్మన్ పాతపాటి శ్రీనివాసరాజు మాట్లాడుతూ దివంగత ముఖ్యమంత్రి రాజశేఖర్ రెడ్డి పేద విద్యార్థులకు ఫీజు రియంబర్స్ లో, ప్రజలకు విద్య వైద్య సదుపాయాలు అందించటం, 108 వైద్య సేవలు, ఆరోగ్యశ్రీ పథకం ద్వారా వైద్య సేవలు అందించి ఎంతోమందికి ప్రాణ బిక్ష పెట్టిన మహానేత వ్యక్తి రాజశేఖర్ రెడ్డిని ఆయన చేసిన సేవలు ప్రజల గుండెల్లో శాశ్వత స్థానం సంపాదించుకున్నారన్నారు. తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం బోర్డు మాజీ మెంబర్ గోకరాజు



రామరాజు మాట్లాడుతూ ప్రజలకు ఎన్నో సేవలు చేసిన దివంగత నేత రాజశేఖర్ రెడ్డిని ప్రజలు ఎన్నటికీ మరువలేరన్నారు.

ప్రజల గుండెల్లో చిరస్మరణీయుడు రాజశేఖర్ రెడ్డి.



ఆగిరెవల్లి సెప్టెంబర్ 2 ప్రభాతవార్త : స్థానిక బస్టాండ్ నెంబర్లో దివంగత ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి 14 వర్తంతి సందర్భంగా శనివారం ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాలవేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ ఏడో ప్రజల కోసం అనేక సంక్షేమాల చేసి ఆరోగ్యశ్రీ, 108ల ప్రవేశపెట్టిన మహా మనిషి రాజశేఖర్ రెడ్డి. ఈ కార్యక్రమంలో మండల పార్టీ అధ్యక్షులు పల్లె నరసింహారావు, జిల్లా పార్టీ కార్యదర్శి మచ్చనాబాబు, ఎంపీపీ అనాప ఇషాక్, జెడ్పీటీసీ పిన్ని బోయిన వీరబాబు, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు సుజనా పవన్ జ్యోతి కుమారి ఎంపీటీసీ గోపీనాథ్, నాయకులు శ్రీనివాసరావు, మురళీమోహనరావు, నందూరి భాస్కర్ ప్రసాద్, నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

ఉంగుటూరులో. ఉవ్వెత్తున సాగిన పాదయాత్ర



ఉంగుటూరు నియోజకవర్గం తెలుగుదేశం పార్టీ జాతీయ కార్యదర్శి యువ గణం సారథి నారా లోకేశ్ 201 వ రోజు పర్యటన మరింత ఉత్సాహంగా తేజంగా సాగింది. రహదారులు అభిమానులతో నిండిపోయాయి. మహిళలు పెద్ద ఎత్తున తరలివచ్చారు లోకేశ్ పలువురు చేతివత్తుల వారి వద్దకు వెళ్లి జీవన సమస్యలపై అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రభాతవార్త నిడమర్తి



వైయస్సార్ తోనే రాష్ట్రం సుభిక్షం



తాడేపల్లిగూడెం, సెప్టెంబర్ 2 ప్రభాతవార్త : వై.యస్.రాజశేఖర్ రెడ్డి తోనే రాష్ట్ర సుభిక్షంగా మారింది రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి (దేవదాయ ధర్మదాయ శాఖ) కొట్టా న త్యానారాయణ అన్నారు. 2004 లో వై.యస్.రాజశేఖర్ రెడ్డి ముఖ్యమంత్రి కావడానికి ముందు చంద్రబాబు హయాంలో వర్షాలు లేక కరువు కాటకాలతో రాష్ట్ర అల్లాడిపోయిందన్నారు. రాజశేఖర్ రెడ్డి ముఖ్యమంత్రి అయ్యాక వర్షాలు కురిసి రాష్ట్ర సుభిక్షమైందన్నారు. దివంగత నేత, ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర మాజీ ముఖ్యమంత్రి డాక్టర్ వై.యస్.రాజశేఖర్ రెడ్డి 14వ వర్తంతి సందర్భంగా జరిగిన కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడారు. తొలుత తాడేపల్లిగూడెం నియోజకవర్గం వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయంలో డాక్టర్ వై.యస్.రాజశేఖర్ రెడ్డి చిత్ర పటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. జోహార్ వైయస్సార్ అంటూ నివసించారు. రెండు నిమిషాలు మానం

పాటింది క్రధాంజలి ఘటించారు. అనంతరం స్థానిక ఓవర్ బ్రిడ్జి నెంబర్లో వైయస్సార్ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రజల మనసు గెలిచిన మహనీయుడు డాక్టర్ వై.యస్.రాజశేఖర్ రెడ్డి అని కీర్తించారు. ఆయన మరణం రాష్ట్రానికే కాదు దేశానికే తీరిని లోటన్నారు. దేశంలోనే ఆదర్శపాత్రమైన ముఖ్యమంత్రిగా పేరు పొందారన్నారు. జల యజ్ఞం చేసుకో సాగనీటి ప్రాజెక్టులు కట్టి రాష్ట్రాన్ని సుఖ్యమం చేసారన్నారు. తాడేపల్లిగూడెంలో ఆయనకు అవినాభన సంతకం ఉందన్నారు. మన ఊరును ఎంతో అభిమానిస్తూ అభివృద్ధికి కోట్లాది రూపాయలు నిధులు ఇచ్చారన్నారు. ఓవర్ బ్రిడ్జి సెంటర్ ఒకానొకప్పుడు సింగిల్ రోడ్లతో చాలా దారుణంగా ఉండేది, అలాంటి పరిస్థితుల్లో ఈ సెంటర్ అభివృద్ధికి ఆ రోజుల్లో మూడు కోట్ల రూపాయలు నిధులు అప్పగించినట్లు ప్రకటించారన్నారు. తాడేపల్లిగూడెంకు నాలుగు లైన్ల రహదారులు ఆయన సహకారంతోనే చేయగలిగాను అన్నారు. ఎర్ర కాలువ అధునికీకరణ, ఎర్ర కాలువపై బ్రిడ్జిలు నిర్మాణానికి ఆనాటి ముఖ్యమంత్రి వై.యస్.రాజశేఖర్ రెడ్డి ఎంతో సహకరించారన్నారు. అంతే కాకుండా కాకలు తీరిన రాజకీయ యోధులు సైతం చేయలేని కొద్దేరు పై బ్రిడ్జి నిర్మాణం, నియోజకవర్గంలో గ్రామాలను అనుసంధానం చేస్తూ రోడ్ల నిర్మాణానికి నిధులు ఇచ్చారన్నారు. ట్రాఫిక్ సమస్య సమస్యలను సకంట్ ఫై ఓవర్, అంతర్జాతీయంగా గుర్తింపు వచ్చేలా డాక్టర్ వైయస్సార్ హోటల్స్ యూనివర్సిటీ వంటివి రాజశేఖర్ రెడ్డి మన నియోజకవర్గానికి

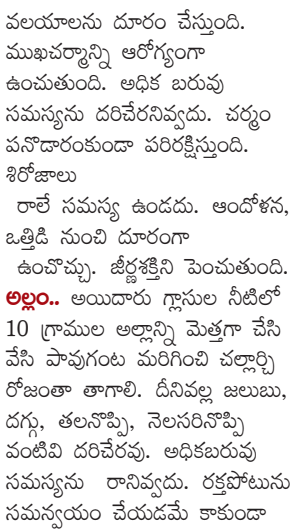
ప్రజల గుండెల్లో చిరస్మరణీయుడు వైయస్సార్ : ఆళ్ళ నాని -వైఎస్ఆర్పిపి జిల్లా పార్టీ కార్యాలయంలో ఘనంగా వైఎస్ఆర్ వర్తంతి

ప్రభాతవార్త-ఏలూరు : ప్రజాసేవ వరమాపధిగా సుపరిపాలన అందించి వైయస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి ప్రజల మనసుల్లో చిరస్మరణీయులుగా నిలిచిపోయారని మాజీ ఉప ముఖ్యమంత్రి, వైఎస్ఆర్పిపి ఏలూరు జిల్లా అధ్యక్షులు, ఎమ్మెల్యే ఆళ్ళ నాని పేర్కొన్నారు. దివంగత మహానేత వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి 14వ వర్తంతి సందర్భంగా ఏలూరులోని జిల్లా పార్టీ కార్యాలయంలో శనివారం నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. వైఎస్ఆర్ చిత్రపటానికి పుష్పమాలవేసి ఘన నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఆంధ్రప్రదేశ్ చరిత్రలో వైఎస్ఆర్ మరణం అత్యంత దురదృష్టకరమని, ఆయన మరణంతో రాష్ట్రమంతా శోకసంద్రంలో మునిగిపోయిందన్నారు. ఆరోగ్యశ్రీ, ఫీజు రియంబర్స్ వంటి పథకాలతో పేదల జీవితాల్లో వెలుగులు నింపిన వైఎస్ఆర్ అకాల మరణంతో తమకున్న అంద కోర్కెయివేసిన ప్రజలు తల్లిదండ్రుల పోయారని అన్నారు. ప్రజల గుండెల్లో వైఎస్సార్ చిరస్మరణీయులు, ఆయన ఆశయాల సాధనకు వైఎస్ జగన్ కృషి చేస్తున్నారని అన్నారు.

-బాటకపై హామీలతో ప్రజలను వంచించిన చంద్రబాబు :-
500 మైళ్ళ బాటకపై హామీలు ఇచ్చి ఒక్క హామీని కూడా అమలు చేయకుండా చంద్రబాబు ప్రజలను మోసం చేశారని ఆరోపించారు. చంద్రబాబు నాయుడి దుష్ట పరిపాలనలో ప్రజలు మగ్గిపోతున్న తరుణంలో వైఎస్ఆర్ తన పాదయాత్రతో ప్రజలకు వైద్యం, భరోసా కల్పించి తిరుగులేని ప్రజా మద్దతుతో ముఖ్యమంత్రి అయ్యారని అన్నారు. స్వయంగానాలో రాష్ట్ర ప్రజల ఆకాంక్షలను పరిష్కరించేలా రాష్ట్ర విభజనకు చంద్రబాబు సహకారం అందించారని దుయ్యబట్టారు. వైఎస్సార్ జీవించి ఉంటే రాష్ట్ర విభజన జరిగేది కాదని అన్నారు.
-ఎన్నికల్లో వైఎస్ జగన్ కు అండగా ఉండాల్సి :-
తమకు అధికారం దక్కువనే ఆశ్చర్యంతో దుష్ట శక్తులపై ఏకమై ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డిపై దుర్మచ్చలారం చేస్తున్నారని, జగన్ కు అండగా నిలబడటమే వైఎస్సార్ కు మనమిచ్చే నివాళి అన్నారు. రానున్న ఎన్నికల కురుక్షేత్రంలో వైఎస్ఆర్పిపి అఖండ మోహనీటీ గెలిచింది వైఎస్.జగన్ మోహన్ రెడ్డిని మరోసారి ముఖ్యమంత్రిని చేసేందుకు పార్టీ

త్రేణులంతా కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు పేదలకు వస్త్రధారణ చేశారు. వైఎస్సార్ సేవా దశ అధ్యక్షులు ఏర్పాటు చేసిన ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన రక్షణ శిబిరాన్ని ప్రారంభించారు. కార్యక్రమంలో నగర మేయర్ షేక్ సుర్రహన్, డిప్యూటీ మేయర్ లు గుడిదేని శ్రీనివాసరావు, సుదీర్ బాబు, వైసీపీ నగర అధ్యక్షుడు బొడ్డాని శ్రీనివాస్, పిల్లగొళ్ళ శ్రీకృష్ణ, కో-ఆర్డినేట్ సభ్యులు ముస్తూరు జాన్ గురునాథ్, మంచెం మైబాబు, పలువురు కార్పొరేటర్లు, కార్పొరేషన్ చైర్మన్లు, అనుబంధ విభాగాల అధ్యక్షులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు, కదితరులు పాల్గొన్నారు.





అందరూ సన్నిధి నలోగ్నిం మన సొంతకావాలంటే
 పోవకపోవకపోవాలంటే రోజు ఆరేడుగ్నం నీ నీని తాగలని
 చెబుతున్నావు వ్యక్తిని ప్రజలు. ఆ నీటికి వలు రకాల
 పోవకపోవక కలిపి తాగితే అందరికీ ననబందింది మరీని
 ప్రయోజనాల మన సొంతమతాయుట

జీలరకం, ఆరు గ్నం నీటికి రెండు వెంపాల
 జీలరకం వేసి వానినిమీసాల ముగిరించి వల్లగ్ని తాగితే
 శరీరంలోని వ్యక్తిని బయటకు వంటి, అధికబయపుకు
 దూరంగా ఉంచుతుంది. వల్లగ్ని తోగ్నింగా మెరిసేలా
 మారుస్తుంది. జీర్ణశక్తిని మెరుగుచుస్తుంది. నెలసరి
 నమయ్యుంది కావాలి రోజున అదిస్తుంది.

రక్తంలో వెదు కొల్పోవాలంటే దూరం చేస్తుంది.

పొడినా... లీనిని నీటిలో 15-20 వేదనా వలం మేసి
 తాగితే అనిరించి మునసరి రోజు తాగితే చాలా ముఖ్యంపై
 పిగ్నించేవన, నల్లని మున్నులు కంది చుట్టూ ఏర్పడే నల్లని

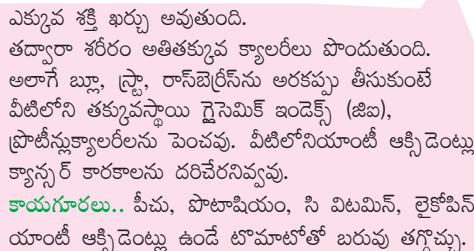
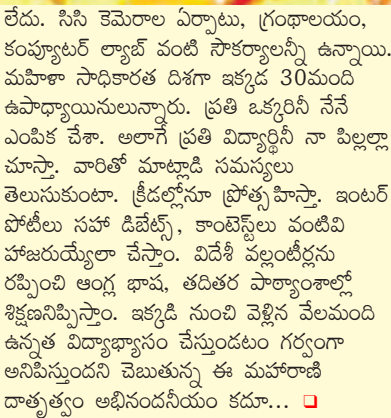
రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెరగకుండా చూస్తుంది.

తేనె... గోరువెచ్చని గ్లూస్ నీటిలో రెండు వెంచాల ఆక్సాన్ తేనె కలిపి తాగితే గొంతుకు సంబంధించిన అనార్థాలు దరిచేరవు. పొత్తికడుపులో కొప్పును తగ్గిస్తుంది. ఎటువంటి ఇన్సుల్లను చూడకుండా చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ చర్మరక్షణలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. తేనెలోని ప్రీటాకెల్సీన్ వృద్ధాప్యవాయులను త్వరగా దరిచేరనివ్వవు.

సోంపు... రెండు వెంచాల సోంపును కప్పు వేడినీటిలో పది నిమిషాలు నాననిచ్చు చల్లాల్ని తాగిలి. నెలసరి నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం అందుతుంది. నోటి దుర్వాసనను దూరం చేస్తుంది. శిరోశాలలు రాత్రీ సమస్త ఉండదు. అధిక రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. నోటికేసి మెరుగుపడిలి, రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. శ్లేష్మ నువ్వులను దరిచేరనివ్వవు. ❑

తెలివాళ్లకు అమ్మానాన్న
సాయమందించేవారు. కానీ పిల్లలను
చదివించుకునే స్తోమత ఆ పేదవాళ్లకు
ఉండేది కాదు. ఎప్పటికైనా అటువంటివా
ఉచిత విద్యను అందించాలని
అనుకోనేదాన్ని గుర్తు తెచ్చుకుంటారేమె.

ప్రొత్సాహంతో... నిరసనపడల్లో ఉన్నా కూడా... శైలజాకట్‌వో తన కలను మరిచిపోవడం. పేద పిల్లలకు స్కూల్లో ఏర్పాటు చేయాలనే లక్ష్యం ఆమెను వెంటాడుతూనే ఉంది. ఆత్మార్పిత ఆడుగు పెట్టాక తన లక్ష్యాన్ని భర్తతో చెప్పారని ఇప్పటికీ భర్త ఇక్కడ చంద్ర కట్‌వో ఆమె ఆశయానికి తోడుగా నిలిచాడు. నా ఆలోచన మారాలనే నచ్చింది. తన ప్రొత్సాహంతో అంటే ఆమె కిక్కిరిస్తే పడల్లో స్థానాన్ని సాధించి, 2000లో నర్సరీ నుంచి పదోతరగతి వరకు ఉండేలా 'వ్యాప్టీ ఆర్ట్స్' స్కూల్ ప్రారంభించింది. స్కూల్ పేద కుటుంబాలు పిల్లల ప్రవేశానికి ప్రాముఖ్యతనిచ్చా. ఇక్కడ చాలామంది మేధావులే తరలి వచ్చడం చేరాడు. 35 మందికి ఇక్కడ అంతా ఉంది. లింగజేడను



కష్టరేలో పీచు అధికం, తక్కువ తీసుకున్నా కడుపు నిండినట్లుంది. ఎక్కువ ఆకలి వేయదు. బ్రకెట్లోని క్యాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, విటమిన్ కె.బి12 ఎముకలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. బి12, ఫోలేట్ యూసిడ్ రక్తహీనత రాకుండా కాపాడతాయి. మొదడును చురుకుగా ఉంచుతాయి. ముఖ్యంగా బిరుదు సమస్యను దూరం చేస్తుంది. కీరహోసలో నీటితాళంతోపాటు విటమిన్లు, ఖనిజాలు, పీచు ఎక్కువ. ఇది తీర్థమవడానికి అధిక శక్తి అవసరం.

పండ్లు : పుష్కాయంలో నీటితాళం ఉన్నదే ఎ, బి6, సి విటమిన్లు లైకపిన్ మిక్చర్ వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. పచ్చల్బాగలను దరి చేరనివ్వదు. రక్తహీనును ఆదుపులో ఉంచుతుంది. రక్తహీనతను తగ్గిస్తుంది.

శరీరంలో క్యాలరీలు పెరగటంపై ప్రత్యేకంగా ఆహారం తీసుకుంటాం. కొన్ని రకాల ఆహారంలో క్యాలరీలు తగ్గుతాయంటున్నా నిపుణులు.

ఈ నెగెటివ్ క్యాలరీ ఫుడ్..

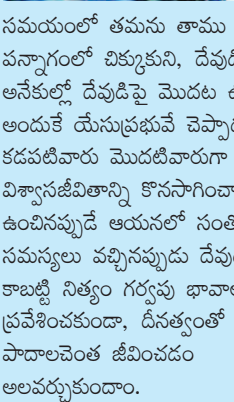
రెండు రకాలు.. క్యాలరీలు రెండు రకాలు. ఆహారం ద్వారా పెరిగే క్యాలరీల్లో మొదటి రకంలో పోషక గుణాలు తక్కువగా ఉండి బరువును మాత్రమే పెంచడానికి సహకరిస్తాయి. రెండో రకంలో పీచు, నీరు అత్యధికంగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ శక్తి అవసరం. శరీరానికి వచ్చే క్యాలరీల కన్నా జీర్ణమవుతూనే ఎక్కువ ఖర్చు అవుతుంది. ఈ నెగెటివ్ క్యాలరీ ఫుడ్

మాత్రమే బరువు సమస్యను దూరంగా ఉంచుతుంది.

ఆకుకూరలో.. సెలరీ ఆకు కూరలో పీచు ఎక్కువ. ఎసి విటమిన్లు, ఫోలేట్ పుష్కలం. జీర్ణం కావడానికి

ప్రభువునందు ఆనందించును, కూర్చొని ఆముని
మరల చెప్పుదును ఆనందించును, అందుకంటే ప్రతి విశ్వానికి
దేనినిగర్భియి వంతనదడకుచు, గాని ప్రతి ప్రాణజీవితం అదే వాదా మ
విశయములోని ప్రాణని విజ్ఞానములమీదే మనల్ని జీవించేసేయించు
కొరతల మనిన నుంచి, చెడు

దేవునికి తెలియజేయండి" (ఫిలిప్పీ 4:4, 5, 6). నిజంగా మనం యేసుక్రీస్తును విశ్వసిస్తే మనం నిత్యం ఆనందించగలం. కాగాదని మనకు బాధలు, కష్టాలు లేవని కాదు. అనారోగ్యసమస్యలు రావని కాదు. కుటుంబ సమస్యలు వెంటాడవని కాదు. సమస్యలు ఎవైనా సరే నిజంగా మనం దేవుడిని హృత్తుకుని జీవిస్తే, మన సంతోషాన్ని ఎవరూ దొంగలించలేరు. బాధలు, హింసలు, కష్టాలు ఎవైనా సరే వాటినిబట్టి నుంచి విడిపించే దేవుడికి మనం మొట్టమొట్టమొదటం. అందుకే పౌలు చాలా సృష్టంగా చెబుతున్నాడు. దేనిగూర్చి చింత పడవద్దని. నిజమే ఉదయం లేచిన దగ్గర నుంచి రాత్రి వరకునేవరకు మనన్నీ ఎన్నో సమస్యలు వెంటాడుతుంటాయి. తద్వారా మన మనసు కూడా చింత, దిగులుతో నిండి ఉంటుంది. ఇదే దిగులుతో మనం ఉదాల్చిన పని లేదు. సాధ్యమైతే మోకాళ్ళపై ఉండి దేవుడికి విన్నపించు కోవడం అలవర్చుకోవాలి. అలా ఉండాలి లేకపోతే నివారు



టోమాటోసాస్, కారం కూడా వేసి బాగా ఇండులో వేయించిన పుట్టబడులు వేయబడ్డాయి.

అదే మసల్ని ఉంచి దూరం చేయడం వేసి కాదు, అన్నింటినీ వేసి వండం, తగ్గించుకోవడం, సుతతో దేవుడిని వెంబడించడం వంటివి. ప్రార్థన మసల్ని దీనత్వంలో జీవించేలా చేస్తుంది. నేడు 'గర్బం' అనేది అనేకులను విశ్వాసం నుంచి తొలగిపోయేలా చేస్తుంది. బైబిల్ వాక్యాలు బాగా తెలుసని, చక్కగా ప్రసంగించగలమని, ప్రార్థించగలమని, పాటలు చక్కగా పాడగలమని, సంగీత వాయిద్యాలను వినగలమని వామయంచగలమని ఇలా తమకున్న తలాంతుల(గ్రాంట్స్)ను బట్టి గర్విస్తున్నారు. దేవుడిని మనపరచాల్సిన చిన్నిపుకుంటూ గర్విస్తున్నారు. సాతాను గర్వింపనుచు తొలగిపోతున్నారు. తద్వారా శ్రీ కృతి, ప్రేమ చల్లారిపోతున్నది. మొదటివారు కడపటివారుగాను, పుత్రులని. మన చాలా జాగ్రత్తగా దేవుడిపై విశ్వాసం ఉంటే జీవించగలం. ఆశ్రయించగలం. మనలో ముప్పు కలవడం ద్వారా మరింతరిలాక్స్ డిగ్, రిఫ్రెష్ డిగ్ ఉన్న రిపొడవపు, దావెండ్ల వానన నాజ్కత్తను మెరుగుపరుస్తుంది.

పావుకప్పు గులాబీ నీళ్లలో
చెంచా బేకింగ్
సోడా కలిపి అందులో ముంచి న
దూదితో హ్యాండ్ బ్యాగ్ లో ప
తుడవండి.

క్రీములు దూరమవుతాయి.
మంచి సువాసనా
వస్తుంది. 

చిల్
ప్రూమ్ ..

కావాల్సినవి :
పుట్టగొడులులు 600గ్రా,
నా 5 చెంచాలు,



అల్లం వెట్టుల్లి పేస్ట్ మూడు చెంచాలు.
తయారీ : ముందుగాపుట్ట గొడుగులని
పసుపు వేసి కడిగి, నిలువుగా తరిగి
పెట్టుకోవాలి. ఒక పాత్రలో
పుట్టగొడుగులు కూడా వేసుకుని
బాగా కలిపి.. నూనెలో
కరకరలాడేలా వేయించుకుని పక్కన
పెట్టుకోవాలి.

వేయించుకోవాలి. ఉల్లిపాయలు,
ఉప్పు, సోయాసాస్, చిల్లీసాస్,
న్న పిండి కలిపిన నీళ్లను వేసుకోవాలి.
కలిపితే చాలు చిల్లీ ముష్రూమ్ సిద్ధం.

కావాలి నవీ : వచ్చి బలాణిలు కప్పు, పుట్ట గోడుగులు-పావుకేజీ, నెయ్యి-రెండు చెంచాలు, ఇంగువ-చిటికెడు, జీలకర్ర-పావుచెంచా, సన్నగా తరిగిన అల్లం- అరచెంచా, గరం మసాలా- రెండు చెంచాలు, ధనియాలపొడి రెండు



ఈ
నూనెతో
హాయిగా నిద్ర
పడుతుంది...
స్నానపు నీటిలో
కొన్ని చుక్కల
లావెండర్ ఆయిల్ను



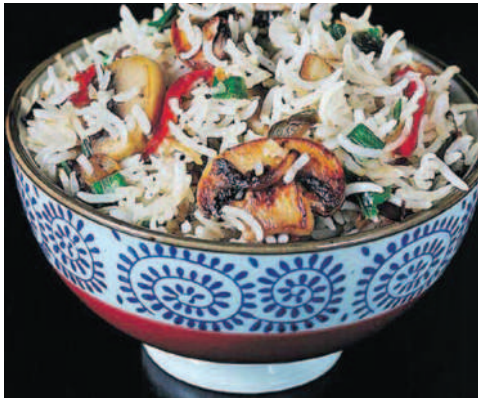
వెంబాలు,
ఉప్పు-రుచికి
తగినంత చిల్లీపెక్స్- అరచెండా,
పసుపు-తగినంత,
పెరుగు- అరకప్పు,
పచ్చిమిర్చి నాలుగు,
కొత్తిమీర తరుగు
చెండాన్నర.
తయారీ :
పానోల్

ಚಲಿ
ವಿಟ್ಟಾ

నయ్యువేదీ చేసుకుని ఇందులో జీలకర్ర, ఇసుగు, అల్లం
 తరుగు వేసి మయింపువేళాలి. మంట తగ్గించుకుని అందులో పెరుగువేసి గరిటెతో కలియ
 తిప్పుకోవాలి. పెరుగు నుంచి నయ్యు వేరయ్యేంతవరకూ వేడిచేయాలి. అప్పుడు గండుసాచా
 కొత్తిమీర, చునుపు ఉప్పు చిల్లిపేస్ చేసుకోవాలి. అ తర్వాత వచ్చివున్న సిచ్చి బలాణేలు, శుభ్రం చేసిన
 పుట్టగొడుగులు వేసి అన్ని అంతుని బాగా ఉడకచేసిచ్చి దింపువేళాలి. దొబ్బెలోకి బాగుంటుంది.

కావాలి నవీ నూనె-చెంచనూర్, వెల్లుల్లి
రెబ్బలు-రిండు, ఉట్టికాడులు-రిండు
(నన్నూ తరిగి పెట్టుకోవాలి), తరిగిన క్యాప్సి కమ్
ముక్కలు-అరకప్పు, పుట్టిగిడులు-కప్పు,
నవ్విమిర్లి-రిండు, సోయాసాఫ్-చెంచా,
కెప్పగి-అరచెంచా, సోయూసాఫ్-చెంచా
ఉప్పు-తగినంత, పొడిగా వార్చిన
అన్నం-ఉప్పునూర్

తయారీ : ఒక పాన్ లో కొద్దిగా నూనె వేసుకుని



వర్ధాకాలంలో దొరికే పుట్టగిడుగుల గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే రుచిలో నాన్ వెజ్ట్ పోటినిస్తాయి. పోషకతల్లో సూపర్ ఫుడ్ హోదాని సొంతం చేసుకున్నాయి. కొవ్వు, సోడియం ఉండని ఈ పుట్టగిడుగులతో పిల్లలు, పెద్దలకిష్టన వంటకాలు ఏం చేసుకోవచ్చు తెలుసుకుందాం..

మెత్తగా కాకుండా వేయించుకోవాలి. ఆ తర్వాత సోయాసానె, వెనిగర్ వేసి మరో నిమిషం పాటు వేడిచేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత ఆస్త్రం, మిరియాలపూడి, ఉప్పు, సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపొరకని వేసి కలిపితే ఫ్రైడ్ రైస్ సిద్ధం. పచ్చి బఠాణీలు, క్యారెట్ ముక్కలు వేసుకుని అదనంగా పోషకాలు అందుతాయి.

కావాల్సినవి : పుట్టగొడుగులు-200 గ్రా,
జీలకర్రపొడి-పావుచెంచా, పసుపు-కొద్దిగా
తందూరి మసాలా- పావుచెంచా,

కాబాల్ని నవి : పట్టణాదుగులు-200 గ్రా.
జీలకర్రపొడి-పావుచెండా. పసుపు-కోడిగడ్డి
తందూరి మసాలా- పావుచెండా,
కారం-అరచెండా, అల్లంపెల్లల్లి పేస్ట్.
పేస్ట్-అరచెండా, నిమ్మరంగ-చెండా, ఉప
తగినఉప్పు, నూనె-అరచెండా,
నియ్యం-చెండా, పెరుగు-రెండు చెండాలు
నూనెగిండి-రెండు చెండాలు, కచ్చాపచ్చా
రందని పుడినా పేస్ట్-చెండా.
తయారీ : ఒక పాత్రలో పట్టణాదుగులు,
కారం, పసుపు, జీలకర్రపొడి,
తందూరి మసాలా, అల్లంపెల్లల్లి పేస్ట్,
నిమ్మరంగం, ఉప్పు, నూనె వేసి బాగా క
లపింపించాళు పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇవ
పానోల్లో నియ్యమేసి అది గోధూమి రంగ
నూనెగిండి వేసి ముదురు చేద్దాము అం
పచ్చెంతుకపరకా దోరగా వేయించుకోవాలి.
పెట్టుకుని ముఠాను మిశ్రమంలో పెరుగు
వేయించిన నూనెగిండి వేసి ఒ గంటపా
వీటిని నూనోల్లో దోరగా వేయించుకుంటే



కావాలనిప : పుట్టగిడుగులు : 200౫, వెబ్సైట్ రెచ్చలు-మూడు (సన్నగా పలుకుల్లా తరగరా), బియ్యంపాడి-కప్పు, కారం-చెందానన, మియ్యంపాడి- పాపెంచెనా కనూరిమేటి-చెందా, ఉప్పు-తగినంత, నూనె-తగినంత, బ్రెడ్(కంట్టే)పాడి- ముమ్మత్తుకప్పు, బొంబాయప్ప-రెండు చెందాలు, ముక్కజొన్నపిండి-రెండు చెందాలు.

తయారీ : బియ్యపిండికాచి, వెబ్సైట్ పలుకులు, ఉప్పు, మియ్యంపాడి, కనూరిమేటి వేసి చిన్నగా కలిపి పుట్టగిడుగులని అందులో నేనుకేవాలి. మరొక్కరైతే బ్రెడ్(కంట్టే)పాడి, బొంబాయప్ప, ఉప్పు, ముక్కజొన్న పిండిని కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు పిండిలోని పుట్టగిడుగులని తీసి బ్రెడ్(కంట్టే)పాడిలో అడ్డుకుని నూనెలో దోరగా వేయించుకోవాలి.



