

సెప్టెంబరు, 14న జాతీయ లాగిక్ అధాలత్...

- కక్షిదారులు సన్నిహితులను చేసుకోండి...
- లాగిక్ అధాలత్ కేసుల్లో రాష్ట్రంలోనే ఐదో స్థానం
- రాజీయోగ్యమైన కేసులు గుర్తింపు
- ప్రధాన న్యాయమూర్తి సి. పురుషోత్తమకుమార్ వెల్లడి...

ఏలూరు, సెప్టెంబరు, 12: ప్రభాతవార్త : రాష్ట్ర న్యాయసేవాధికార సంస్థ ఆదేశాల ప్రకారం ఉమ్మడి పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా వ్యాప్తంగా 3వ జాతీయ లాగిక్ అధాలత్ ను సెప్టెంబరు 14న నిర్వహిస్తున్నట్లు ఉమ్మడి పశ్చిమగోదావరి జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి సి. పురుషోత్తమకుమార్ తెలిపారు. గురువారం స్థానిక జిల్లాకోర్టులో ఉమ్మడి పశ్చిమగోదావరి జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి సి. పురుషోత్తమకుమార్ పాతికేయుల సమావేశంలో మాట్లాడుతూ ఈసల 14న జిల్లా వ్యాప్తంగా జాతీయ లాగిక్ అధాలత్ ను నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ జాతీయ లాగిక్ అధాలత్ సందు కేసులు పరిష్కరించడానికి ఉ

మ్మడి పశ్చిమగోదావరి జిల్లా వ్యాప్తంగా 4543 కేసులను రాజీయోగ్యమైనవిగా గుర్తించడమైనదని చెప్పారు. ఈ కేసుల పరిష్కార నిమిత్తం జిల్లావ్యాప్తంగా 33 లాగిక్ అధాలత్ బెంచులను ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. దూర ప్రాంతాల్లో ఉండే రాజీవేనకోడల వినవారం ఆన్ లైన్ ద్వారా కేసులు పరిష్కరించుకోవచ్చని తెలిపారు. దీనికి సంబంధించిన ప్రతి కోర్టులో ప్రత్యేక విభాగం ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని చెప్పారు. ముందస్తు మధ్యవర్తిత్వం ద్వారా 72 కేసులను రాజీ చేయడం జరిగిందని వెల్లడించారు. ఈ జాతీయ లాగిక్ అధాలత్ లో రాజీయోగ్యమైన అన్ని క్రిమినల్ కేసులు, సివిల్ తగాదాలు,

యాక్సిడెంట్ కేసులు, చిల్డ్ ఫండ్, కుటుంబ వివాదాలు, టెలిఫోన్ మరియు బ్యాంకు కేసులను రాజీ చేసుకోవచ్చన్నారు. గత లాగిక్ అధాలత్ సందు 1538 పెండింగ్ కేసులను రాజీ చేయడం ద్వారా రాష్ట్రంలో జిల్లా 5వ స్థానంలో ఉందని ఈ జాతీయ లాగిక్ అధాలత్ సందు కూడా మరిన్ని కేసులు పరిష్కరించడానికి న్యాయవాదులు, కక్షిదారులు, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవల్సిందిగా తెలిపారు. సమావేశంలో పర్సనెంట్ లాగిక్ అధాలత్ చైర్ పర్సన్ ఎ. మేరీగ్రేస్ కుమారి, జిల్లా న్యాయసేవాధికార సంస్థ కార్యదర్శి కె. రత్నప్రసాద్, ఆంధ్రప్రదేశ్ బార్ అసోసియేషన్ సభ్యులు బి.వి. కృష్ణారెడ్డి, ఏలూరు బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు ఎ. విజయ్ కుమార్ ఉన్నారు.



వరద ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో పర్యటించిన ఎమ్మెల్యే చిరి బాలరాజు, ఆర్డీ కె. అద్దయ్య...



వేలేరుపాడు, సెప్టెంబరు, 12: ప్రభాతవార్త: వేలేరుపాడు మండలం వరద ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో గురువారం పోలవరం శాసనసభ్యులు చిరి బాలరాజు, జంగారెడ్డిగూడెం ఆర్డీ కె. అద్దయ్య పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా వేలేరుపాడు మండలం తిరుమలపురం గ్రామంలో ప్రభుత్వం తరఫున 25 కేటీల బియ్యం, కందిపప్పు, పంచదార, పామయిల్, బంగాళాదుంపలు బాగతులకు పంపిణీ చేశారు. అదే విధంగా ఆయా ప్రాంతాల వారి ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని అదనంగా టమాటాలు పచ్చిమిర్చి, దొంగ, బెండ, వంకాయ వంటి కూరగాయలు పంపిణీ చేశామని ఎమ్మెల్యే బాలరాజు తెలిపారు. మండలంలోని వరద ప్రభావిత ప్రాంతాలైన ముత్యాలపాడు, రేపాకగొమ్మ, రుద్రవృక్షోట, లలో పర్యటించి ముంపు ప్రాంత ప్రజల సమస్యలను తెలుసుకున్నారు. వాటిని పరిష్కరించే విధంగా చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. బాధితులకు ప్రభుత్వం అందగా ఉంటుందని భరోసా ఇచ్చారు. పర్యటనలో ద్వపా పిడి ఎ. రామ, తహశీల్దార్ డివి సత్యనారాయణ, చెల్లెల్ల దొర, జనసేన పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శి గడ్దమనగం రవి కుమార్ , జిల్లా సంయుక్త కార్యదర్శి మధు తేజ, స్థానిక నాయకులు గణేష్ కుమార్ ఆదినారాయణ , మెదినీ సుజయ్ , సుధాకర్, శంకరం పాల్గొన్నారు.



వరద సప్తం సమోదుకు ప్రత్యేక యాత్న...

పంట నష్టాల వివరాల సమోదును పరిశీలించిన ఏలూరు ఆర్డీ ఎన్ఎన్ కె భాజావతి...

ఏలూరు సెప్టెంబరు, 12: ప్రభాతవార్త : వరద సప్తాలకు సంబంధించి సమాచారాన్ని రెండు రోజుల్లో పూర్తిచేయాలని ఏలూరు డివిజన్ లోని తహశీల్దార్లను రెవిన్యూ డివిజన్ ఆధికారి ఎన్ఎన్ కె భాజావతి ఆదేశించారు. గురువారం పెదపాడు మండలం అప్పసవీడు సచివాలయంలో పంట నష్టాల వివరాల సమోదు ప్రక్రియను ఆర్డీ భాజావతి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా పంట నష్టం, పశు నష్టం, ఇళ్ల నష్టం, తదితర వాటిపై ఆరా తీశారు. వరదల వల్ల పంట సాగు అంచనా వేయడానికి ప్రత్యేక యాచ్ ను ప్రభుత్వం రూపొందించినట్లు తెలిపారు. వరద మూలంగా జరిగిన నష్టాలు, వరద బాధిత ప్రజల డేటాకు సంబంధించిన అన్ని వివరాలు యాచ్ లో సహజం చేయబడ్డాయన్నారు. వీరి వెంట తహశీల్దారు డి. ప్రసాద్, తదితరులు ఉన్నారు.

వారిష్షి ఉద్గరూపం

- మూడో వరదలో మహాగండం
- లంకల్లో జనజీవనం అస్తవ్యస్తం
- వరి పై పూర్తిగా ఆశ వదులుకున్న రైతులు



నిర్లక్ష్యం చేసి పాడికి పంటకు ఊపిరిగా నిలిచే మురుగు కాలువలను పంట కాలువలు ఏ మాత్రం మరమ్మత్తు చేయకుండా అటకెక్కించిన వైసెం వల్ల ఇప్పుడు నరకం అనుభవిస్తున్నారు. నెలల తరబడి ఉపాధి లేకుండా పోయింది. మరో రెండు మూడు అడుగులు ధవళేశ్వరం వద్ద పెరిగితే ఉభయగోదావరి జిల్లాలో అనేక పట్టణాలు గ్రామాలు బతుకు బెజవాడే. గురువారం నాటి పశ్చిమ గోదావరి ఉద్భవించి చూస్తే పర్యవసాక ప్రాంత ప్రజలు హడలిపోయారు. భయంతో పాడికి పోతున్నారు. దాదాపు జూన్ నుంచి ఇప్పటివరకు లంక ప్రజలు పడుతున్న అపస్థల అన్నీ ఇన్ని కావు. వరద తీసింది కదా అని ఇంటికి వెళ్లేసరికి భారీ వర్షాలు మొదలు. వర్షం తగ్గింది కదా అనుకునేసరికి మళ్ళీ వరద హెచ్చరిక. నీళ్లు కన్నీళ్లు పెట్టించడమే మా బ్రతుకు భయాన్ని కూడా వెంటాడేలా చేశాయి. నరసాపురం గోదావరి గట్టు పొడవున వరద ఉద్భవించి భయంకరంగా కనబడింది. పంట రాకపోకలు నిలిచిపోయాయి. కర్షణ పెద్ద మునిపోయింది. గోదారి తల్లి పది అడుగుల దివ్య



మునిగిపోయి తల్లి పాదాలు దాటి గోదారి ప్రవహిస్తోంది. మూడు నాలుగు వార్షికోక్తి వరద నీరు ప్రవేశించింది. ఇంజన్లు పెట్టి తిరిగి గోదారిలోకి తోడుతున్నారు. ఇంకా దనరా ముసురు దీపావళి ముసురు ఉంది. డిసెంబర్ లోగా తుఫాన్లు ఉంటాయి. ఎన్ని విపత్తులు దాటుకోవాలో... ఎన్ని వాయుగుండం గండాలు దాటాలో కదా.... అమ్మో నీళ్లు... నీళ్లు, కష్టం నష్టం కన్నీళ్లు.

గ్రంధి షణ్ముఖ్ ను అభినందించిన జిల్లా కలెక్టరు వేదలవాడ నాగరాణి



భీమవరం సెప్టెంబర్ 12 ప్రభాతవార్త : జిల్లా కలెక్టరు వదలవాడ నాగరాణి కి, ప్రభుత్వ మాజీ ఐఫ్ గ్రంధి శ్రీనివాస్ మునుము గ్రంధి షణ్ముఖ్ విజయవాడ ముంపు బాధిత ప్రజలను ఆదుకోవడానికి తనవంతుగా రూ.20,850 చెక్కును అందచేసారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టరు మాట్లాడుతూ ఇటీవల కురిసిన భారీ వర్షాల నేపథ్యంలో విజయ వాడలో కొన్ని డివిజన్లు అతలాకుతలమై ఆ ప్రాంత ప్రజలు అన్ని విధాలుగా నష్టపోయారని, వారిని ఆదుకోవడానికి తాము సైతం అంటూ చిన్నారులు కూడా ముందుకు రావడం అందరికీ స్ఫూర్తిదాయకమన్నారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా ప్రజలు, విద్యార్థుల సస్థల ముందుకు వచ్చి రాత్నక్షణంలో విజయవాడ ముంపు బాధితులను ఆదుకుంటున్నారన్నారు. రెండవ తరగతి చదువుతున్న గ్రంధి షణ్ముఖ్ తన వంతు సాయంగా బంధువులు నుండి, తన పాతెల్ల మని రాత్నక్షణంగా ఇవ్వడం సంతోషకరమని, ఈ సందర్భంగా చిన్నారి గ్రంధి షణ్ముఖ్ ను జిల్లా కలెక్టరు వదలవాడ నాగరాణి అభినందించి, ఆశీర్వదించారు.

కక్షతో రెండు స్కూటీలు దగ్గం

ప్రభాతవార్త తణుకు రూరల్ : తణుకు మండలం వేల్పూరు గ్రామ మాజీ ఉపసర్పంచ్, డిడిపి నాయకుడు రెడ్డి సరేంద్ర ప్రసాద్ కు చెందిన రెండు స్కూటీలు దగ్గం అయ్యాయి. ఇంటి ఆవరణలో ఉంచిన రెండు స్కూటీలను గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు దగ్గం చేశారు. మంగళవారం ఆర్ధరాత్రి ఈ ఘటన జరిగినట్లుగా అనుమానిస్తున్నారు. పీసీ డివీ ఫుటేజీ పరిశీలించిన తణుకు రూరల్ పోలీసులు నిందితులను గుర్తించినట్లు తెలిసింది. గతంలో గౌరవం అవహించిన కేసులో నిందితులు ఈ ఘటనకు గాధులుగా అనుమానిస్తున్నారు. తణుకు మండలం వీరభద్రవరం గ్రామానికి చెందిన రెవెన్ షాపు యజమాని అనుచరులు ఈ ఘటనకు పాల్పడినట్లు తెలిసింది.

తపాలా (పోస్ట్ ఆఫీస్) సేవలు ప్రజలు వినియోగించుకోవాలి ఏఎస్సీ. షణ్ముఖారావు

నూజివీడు, సెప్టెంబర్ 12 ప్రభాతవార్త: తపాలా కార్యాలయం ద్వారా కేంద్ర ప్రభుత్వం అనేక సేవలు అందజేస్తుందని ప్రజలు వినియోగించుకోవాలని నూజివీడు పోస్టల్ ఏఎస్సీ డి షణ్ముఖారావు అన్నారు. గురువారం ఆయన రమణకృష్ణేట ఉపతపాల కార్యాలయంలో జరిగిన సమావేశంలో మాట్లాడుతూ కమ్యూనికేషన్ సేవలతో పాటు రైస్ ఇన్సూరెన్స్ ప్రజలకు (ఆర్. డి) రెంకింగ్ డిపాజిట్ల కేవలం 5 సంవత్సరాలకి ప్రజలకు తిరిగి వడ్డీతో సహా చెల్లించబడుతుందన్నారు. షిఫ్ట్ డిపాజిట్లు, వృద్ధులకు , మహిళలకు, ప్రత్యేకంగా కూడా ఇతర బ్యాంకులు కంటే అత్యధిక వడ్డీ చెల్లించబడుతుందన్నారు. సుకన్య సమ్మిద్ధి యోజన పథకం ద్వారా 9 సంవత్సరాల లోపు బాలికలకు ప్రత్యేక పథకం కొనసాగించబడుతుందన్నారు. బీమా కైములు కూడా సత్కరమే పరిష్కారం చేయబడును అన్నారు. పోస్టల్ సిబ్బంది కూడా పట్టణాలు, గ్రామాలలో ప్రజలను కలిసి ఈ పథకాలను వారికి తోడ్పడే విధంగా కృషి చేయాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పెయిల్ వర్మి ఏనుటాలు, ఎస్ పి ఎం రామారావు, 12 క్రాండ్ ఆఫీస్ ల పోస్ట్ మాస్టర్లు, పోస్ట్ మాన్స్ లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దృష్టికి తెస్తే... దారికి తెస్తా

- పట్టణ సమస్యలపై అవగాహన
- మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు
- నిరంతరం పర్యవేక్షణ
- ఆకస్మికల విషయంలో ప్రత్యేక దృష్టి
- పన్ను పన్నుకలలో రెండో స్థానం
- నగరంపై కొత్త కమిషనర్ దృష్టి

ప్రభాతవార్త... నరసాపురం : నరసాపురం మున్సిపల్ కమిషనర్ గా ఎం అంజయ్య బాధ్యతలు స్వీకరించి కొద్ది రోజుల్లోనే పట్టణ సమస్యలపై అవగాహన తెచ్చుకున్నారు. పట్టణంలో ప్రధానంగా ఆకస్మికలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని ప్రజా ప్రతి నిధుల దృష్టికి తెచ్చి వాటి పరిష్కారానికి కృషి చేస్తామన్నారు. పట్టణ పారిశుధ్యం వీధి దీపాలు మంచిదీ సరఫరా రోడ్ల నిర్మాణం పై ఎప్పటికీ అప్పుడు మిగతా సిబ్బందితో కలిసి చర్చించినట్లు తెలిపారు. గురువారం ఆయన చాంబర్లో మీట్ ది మైన్ ఏర్పాటు చేశారు. స్థానిక సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. జిల్లాలో ఇంటి పనుల పన్నుకలలో పట్టణం రెండో స్థానంలో ఉందని మొదటి స్థానంలోకి వెళ్లేలా కృషి చేస్తామన్నారు. 15వ ఆర్థిక సంఘం నిధులు తదితర అంశాలపై మాట్లాడారు. పశ్చిమ వరద ఉద్భవించగా ఉన్నందున గోదావరి ప్రాంత వార్తలను ఆప్రమత్తం చేశామని వరద నీటిని



ఇంజన్లు ఉపయోగించి గోదావరిలోకి తోడుతున్నారన్నారు. వరద కారణంగా నష్టం లేదని గట్టు కూడా పశ్చిమంగా ఉందన్నారు. కలెక్టర్ ఆదేశాల మేర పూర్తిగా అప్రమత్తంగా ఉన్నామని అవసరమైన చర్యలు తీసుకున్నామన్నారు. ఆవులు ప్లాస్టిక్ కవర్ల సమస్యపై చర్యలు చేపట్టామని తెలిపారు. పారిశుధ్య సిబ్బంది తక్కువగానే ఉన్నారని వాటి భర్తీ విషయమై నాయకులూ కృషి చేస్తామన్నారు. పట్టణానికి పప్పుల రూపంలో ఇంతవరకు 2.24 కోట్ల పన్నులు అయిందన్నారు. 82 శాతం మేర పనులు పన్నులు చేసినట్లు తెలిపారు. కాటన్ ప్యాన్లు బాలయ్య పార్కు మరింత అభివృద్ధి చేసేలా కృషి చేస్తామన్నారు. మున్సిపల్ కార్యాలయ రోడ్లను అభివృద్ధి చేసి మురుగు లేకుండా చూస్తామన్నారు. రెవెన్యూ ఇన్స్పెక్టర్ అడ్డాల నానాజీ పాల్గొన్నారు.

బాలికల హాస్టల్ తనిఖీ చేసిన జడ్డే



ప్రభాతవార్త నర్సాపురం : నర్సాపురం మండల న్యాయ సేవాధికారి సంస్థ అధ్యక్షులు మరియు 10 వ ఆంధ్రప్రదేశ్ జిల్లా న్యాయ మూర్తి ఆదేశాల మేరకు స్ర్నిపల్ సివిల్ జడ్జి (జూనియర్ డివిజన్) ఆర్ పరశురామ్ స్థానిక రామ్

పేట లో ఉన్న బి. సి నక్షేమ కళాశాల బాలికల వసతి గృహాన్ని ఈరోజు సాయంత్రం ఆకస్మిక తనిఖీ చేశారు. బాలికలతో సేదగా మాట్లాడి హాస్టల్ లో అందిస్తున్న ఆహార పదార్థాలు, వైద్య సదుపాయం గురించి, మంచిని, ద్రవ్య, పరిసరాల శుభ్రత వంటి వాటిపై ఆరా తీశారు. పంటశాలను తనిఖీ చేసి ఆహార పదార్థాలను రుచి చూసి తల్లిదండ్రులకు దూరంగా ఉన్న పిల్లలకు మంచి ఆహారం అందివాలని, తాజా కూరగాయలు మాత్రమే వాడాలని పరిసరాల పరిశుభ్రంగా ఉంచాలని వార్డెన్ కు సూచనలచేసి, బాలికలు ఉంటున్న గదులను పరిశుభ్రంగా ఉంచాలన్నారు. రిజిస్టర్ లను, స్టోర్ రూం లను పరిశీలించారు. కష్టపడి, లక్ష్యంతో చదివితే తప్పకుండా ఉన్నత శిఖరాలను చేరుకొని, తల్లిదండ్రులకు, స్కూల్ కి, మంచి కీర్తిని తీసుకురావాలని బాలికలకు తెలిపారు. ప్రతి విద్యార్థి భారత రాజ్యాంగం చట్ట అవగాహన కలిగి ఉంది అందరి చాక్కులు విధులు భంగం కలగకుండా బాధ్యతతో ఉండాలి. నేటి సోపర్ మీడియా కు దూరంగా ఉండాలన్నారు. విద్యార్థులు కాలేజీ కి వెళ్లి వచ్చే సమయాల్లో ఏమైనా సమస్యలు ఉంటే న్యాయ సేవా కమిటీ కి దరఖాస్తు చేయడం లేదా 1098 టోల్ ఫ్రీ నెంబర్ కి ఫోన్ ద్వారా తెలుపాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు చేగోండి బాలాజీ, లీగల్ సర్వీసెస్ కమిటీ సభ్యులు మరియు న్యాయవాదులు సి. హెచ్ దానయ్య నాయుడు, వై.డి ఫణిశర్, న్యాయవాది శ్రీనివాస్, పట్టణ సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ ముత్యాల రావు, బి. సి కళాశాల బాలికల వసతి గృహం వార్డెన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.





చెంది
ఎన్నో అ
వాడింది.. అ
ఒకొకొక సమయ
భాగం చేసుకున్న
తనకు సంపూర్ణ ఆరోగ్య
చుట్టూ ఉన్న వారిలో అ
ఆలోచనతోనే ఓ యూట్యూ
ప్రస్తుతం 70 లక్షల వీక్షణల
మంది ఫాలో అవుతోన్న యూట

ఏను మాత్రమే మంగడన్న... ఢిల్లీకి చెందిన సుభా
చిన్మత్తం నుంచి బొద్దుగా ఉండేది. ఈ ఆధిక బరువు రాగానూ స్వూల
కాదుగాం 13 బిజిమింవంటి వలు అత్య్గ సమస్యల అవే ముట్టుముట్టాయి.
ఈ క్రమంలో వరి పొద్దు వయస్లో తెలుసుకొని డాక్టర్లను పిలిచి, ఏళ్లు గడిచే క్లాద్
లనరి సమస్యల కూడా తలెత్తడంతో ఆమెను పిసిఓని ఉన్నట్లు వైద్యులు
ధ్వరించారు. వీటికి తోడు జుట్టు కూడా బాగా రాలిపోయేదంటోంది సుభా.
అలాగా అల్పాహారంతో రోజు ప్రారంభిస్తాను.. నేను మాత్రం ఏడు రకాల
కాయలతో రోజు ప్రారంభిస్తానని. ఇన్ని జీవవైరి వ్యాధులు, చాలామందిలో
ని సహజమైన దాక్తురు చెప్పారు. అయినా మననలో ఏదో తెలియని భయం.
అల్పమంతా ఇలా మందులు, చికిత్సలతోనే గడిచేయవలసింది. ఈ అనారోగ్యాలతో
లేరం పైనే కాదు.. మనస పైన ప్రతికూల ప్రభావం వడింది. నాకు కలిగి
ఉన్నది.. పడికూ అత్యవసల్ ఎవరోని ఎంమకోవకపోయారు..

లక్షల మందిలో ఆరోగ్య స్పృహ కల్పిస్తూ..

నుంచి బయటపడ్డట్లు తెలుసు
కున్నా. మా మనసులు కలి
శాయి. ఆశ్చర్యంగా ఒక్కటి
కావడంతో పెళ్లి చేసుకోవాలను
కున్నాం. ఇక వివాహం తర్వాత
ఇద్దరూ కలిసి మా యూట్యూ
బ్ ఛానల్ ద్వారా ఆందరిలో ఆ
నంద్రుల పట్ల అవగాహన
పెంచడం మొదలు
పెట్టా. మలాలోని
ఆనాలోగ్గాలు మరెవరూ
ఎదుర్కోకుండా చేయాలనే
ఆ దేవుడు మమ్మల్ని ఇలా
కలిపాడేమో అనిపిస్తుం
టుంది. ఆంధ్రోలో క్రాన్ట్
వారియర్. 70 లక్షల

వ్యూహంలో పెన్సి: ఇక పెన్సి తనాననే తన యూబాటులో తూనలేని పరిస్థితులలో ముందుకు తీసుకెళ్లడం ప్రాధానించి చిందు తూ. ఈ క్రమంలోనే ఆ ఆంగ్లాన్ని నంబంబించిన, దీ కాళిక వ్యాధుల నుంచి బయట పడేందుకు పాలెంబానాన అనునందుమాల, నాల్గివ్యాధుల వధులను, పచ్చడి ప్రక్కతిలో ననుయత గడవడం వల్ల కలిగి ప్రయోజనాలు, వ్యాధులమాల యోగా, ధ్యానం వంటి ఆపా అకు సంబంధించిన కంబిండ్స్ వీడియోల రూపంలో షాన్స్ చేస్తున్నారని నుగా హన్స్.

100

కాలేజీ టైప్స్.. బల్బింగ్ పాయింట్.. ఇలా సూర్యునిగిం దశలో పలు అనారోగ్యాలి ఎదుర్కొన్న ఆమె.. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవాటు చేసుకోవాలని, తద్వారా ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి బయటపడాలని అనుకుంది. కానీ ఆడెలాగ్ ఆమెకు అర్థం కాలేదు. ఈ ఆలోచనలతోనే కాలేజీలో చేరిన ఆమెకు అక్కడి మెంటర్లు పలు సూచనలు చేశారు. నీకున్న అనారోగ్యాలకు మందులు పరిష్కారం కాదు. ప్రకృతితో మమకరించుకున్నా.. సాత్వికాహారం నీ జీవనశైలిగా మార్చుకోవాలి. అప్పుడే ఫలితం ఉంటుందని మా కాలేజీలో కొందరు లెక్చరర్లు నలవలచిస్తారు. నేను నవదీపిని కూడా ఆరోగ్యగర్వి సంబంధించిన కోర్సు కాబట్టి.. నేను నేర్చుకున్న విషయాల్నే ఆచరణలో పెట్టడం ప్రారంభించా. సాత్వికాహారం యని జీవనశైలిగా మార్చుకోవాలి. అప్పుడే ఫలితం ఉంటుందని మా కాలేజీలో సాత్వికాహారం అంటే సమాజసేవగా వండించి తీసుకునే శాకాహారం. ఈ వద్దతిలో పచ్చి వదారాల్లే ఎక్కువగా తీసుకోవాలి ఉంటుంది. మువ్వగా ఆయా కాలాల్లో దొరికే వండ్లు, కాయగూరలు, ధాన్యాలు, పప్పులు, నీ డ్రైఫ్రూట్స్..

ఆధునిక సప్తపది !



కాలం
హాయిగా
ఆనందంగా
సాగు
తుంది.

కాలంలో
జ్వలరాతోహేమి
పిల్లలకు అలర్జిక్
ప్రమాదం పొంది ఉంటు
వాతావరణ, పరిసరాల ప్ర
తోహేమి ఆహారం కూడా క్
అలర్జిక్ దారి తీస్తుంది. దీనిని
నిరోధించడానికి జాగ్రత్తలం
తెలుసుకుందాం..

సురక్షితమైన ఆహారానికే పెద్దపే
పిల్లలకు అలర్జిక్ ఆహారం తీసు
గుర్తించాలి. సాధారణంగా గుడ్లు,
గోధుమలు, సోయా వంటివి

పాపు
కప్పు
కొబ్బరినూనెలో
ందు బిర్యానీ
ల వేసి వేడి
ంది. తరవాత దింది,
పప్పుగా ఆయ్యక తలంతా
ప్పుదుపుగా మర్చన చేయాలి.
య్యక తలన్నానం చేస్తే సరి.
నూనీ ఆక్సీడెంట్లు మామమీద నూనెలు
దబ్బుకుండా చేస్తాయి. యాంటీ ఫంగల్,
క్రీమీలో గుణాలు మంధ్రమన దరిచేరనీయవు. దురద,

దులకు బిర్యానీ

కారణంగా వచ్చే దుర్వాసనతో పెడ పెడతాయి.
అంతేకాదు బిర్యానీ ఆకులనీ విటమిన్లు
ఎస్సెయియల్ ఆయిల్ హాయిర్ పాలిలిక్
మీద ప్రభావం చూసి, కురలలు
వేగంగా ఎరిగిలా చేస్తాయి.
వర్షంలో తడివాక జుట్టు గడ్డిలా
తయారవుతుంది.
అంపూర్లనీ రసాయన
నాలు, కాలుష్యం,
హెయిర్ స్టైలింగ్
ఉత్పత్తులు,
ఇందుకు కొంత
కారణమే.
ఈ

కురులకు బిర్యానీ ఆకు

యాక్సేలను
తగ్గించడంతోపాటు వాటి

కారణంగా వచ్చే దుర్ఘానసకి వెళ్లేవటం.
అంతేకాదు బిర్యాని ఆకులోని విటమిన్లు,
ఎస్సెన్షియల్ ఆయిల్ హార్నింగ్ ఫాలోల్ కల్
మీద ప్రభావం చూసి, కరలులు
వేగంగా ఎరిగటా చేస్తాయి.
వర్షంలో తడినాక జీవాన్న గ
తయరవుతుంది.
పాంపూల్లోని రసాయనాలు,
నాలు,కాలుష్యం, హెయిల్ స్ట్రీమ్
చేయాలి. ముందుగా ఉత్పత్తులు
జుట్టున్నప్పుడు వస్తుంటే
జులు, పాల ఉత్పత్తులు, కాణిక
జాని తీస్తాయి. వండ్లు, ఈ

A portrait of a woman with long, dark, wavy hair, wearing a yellow top with a floral pattern. She is looking over her shoulder with her hand on her head.

అల్లవారూకాడైసి, ఆకు మంచి
గడ్డుపు తేదీ దాటని మందు.
వాటిని పరిశీలించుకుని
మరీ ఎంచుకోవాలి. 

తాజాగా అప్పటికప్పుడు
వండిన ఆహారాన్ని అందిం
చాలి. ఇంట్లో తయారుచేసే
కూరగాయల సూప్స్, బాగా
ఉడికించిన కూరలతో భోజనం
ఎర్రాటూ చేయాలి. తాజా

సమస్యకీ బిర్యానీ
ఆకు మంచి
మందు.

పిల్లలు అలర్జీలకు దూరంగా..

కూర గాయలు, బియ్యం వంటివాటివ్వ ప్రమాదం తక్కువ ఉంటుంది. అలాగే స్వాక్ష్ణ్ ఫుడ్స్ కొనేటప్పుడు వాటి బుల్స్ ను క్షణంగా చూసి

A young girl with dark hair and a brown top is sitting at a table. In front of her is a glass bowl filled with various fruits, including apples, lemons, and oranges. To the right of the bowl is a tall glass filled with white milk. The background is a solid light blue color. The image is part of a larger graphic with a red and white striped border on the left side.

పండ్ల సలాడ్ ఇవ్వడం మంచిది.

ప్రత్యామ్నాయాలు... పాలవర్ణ ఆర్థిక సోపానంపైన గుర్తిస్తే వాటికి ప్రత్యామ్నాయంగా ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న బాండ్, ఓటీఎస్ మిల్లీ అందించాలి. గుడ్డుకు బదులుగా బియ్యం గింజలు ఇవ్వాలి. పిల్లలకు కావాలి ప్రాటీన్లు అందుతాయి. ఆలాగే షీప్స్, చికెన్లకు వంటివన్నీ విలమిస్తూ, ఖాజుజంతుకానినన కలిసేలా నమలతూ ఆహారాన్నివ్వాలి. ఖజుజానీకి నమరుపాలన సాధించడం, ఆహారపు విలువలపై అవగాహన కలిగించడం

మంచిది. అలాగేన నిల్వ
ఉంచిన ఆహారానికి
దూరంగా ఉంచడం
శ్రేయస్కరం.

మూలంగానే చ
తినేవాళ్ళు ఎందరో ఉంటా
తినడానికి ఎంతో రుచిగా ఉంటా
పిండి కలపాలంటేనే కానీ విస్తృతంగా ఉంటా
పనిని సులువు చేసేందుకు వచ్చిందే నీడింగ్ అంటే రోలింగ్ మ్యాట్ గెనె
ంపుతుంటే రొట్టెల పీట మీద పడా
కూ చేతులతోపాటు, పీటకూ పిండి
ంటుంది. కానీ ఈ నిలితానే మ్యాట్స్ మీ
ంటి సమస్యే ఉండదు. పిండి కలపడ

బరువు తగ్గడానికో.

ರೇದಾ

కూరల్లోని పెరుగు మిగిలిపోయినా మరునటి రోజు తినడానికి కొంతమంది ఇష్టపడరు. అలాంటప్పుడు దాన్ని బయటపెడేయడం కాకుండా.. వంటింట్లో కొన్ని మంచికా, ఇతర వసలు కోసం వాడని ఇష్టంబులన్నాడు నిపుణులు. తద్వారా వాటి దుని పెరగడంతో పాటు ఆరోగ్యాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చులన్నాడు. అలాంటి తెలుసుకోవడం..

◆ మిగిలిపోయిన పెరుగును అలాగే తినడానికి ఇష్టపడని వారు దాన్ని వడ్డ రసాల, స్కూటీన్ తయారీలోనూ వాడవచ్చు. ఈ ప్రక్రియలో స్కూటీన్ చేసే ప్రక్రియలోనే ఖైదర్‌లో వడ్డ, తెనె, కొన్ని ఐస్‌ముక్కలతో పాటు కొద్దిగా పెరుగు చేసే.. ఖైదర్

◆ మంసాహారం వండే ముందు వాటిని మ్యార్గరేట్ ప్రక్రియలో పెరుగును కూడా కలిపితే.. మంసం గా తగ్గరా ఉడుపులను అలాగే కూర రు



♦ సలాద్ కార్మిక్/డ్రస్టింగ్ కోసం కొత్తిమీర/స్పర్షి
అలిప్ నూనె.. వంటివి వాడుతుంటాం. అయితే
తీగలగా పోస్ట్.. సలాద్ నేరూరస్తుంది. తింటుం
తగులుతుంటుంది. ♦ చిప్స్, క్రాకర్స్, కాల్చిన
వివిధ రకాల వదార్లతో తయారుచేసిన డిస్టింగ్
సానీల్ ముంచుకొని తింటుంటాం. అయితే ఈడి
తయారీలో కార్టింగా పెరుగునూ ఉపయోగిస్తే.. వాళ్ల
రుచి. చిక్కుడునూ పెరుగుతుంది.

◆ అంతేకాదు.. పెరుగుతోనూ రుచికరమైన డిష్
తయారచేసుకోవచ్చు. పెరుగును ఒక క్లాత్లో వేసి
అందులోని నీటిని తీసివేయాలి. ఇప్పుడు దీన్ని బా
చిలికితే ప్రీమిగా తయారవుతుంది. ఇందులో మీ
తగినజుట్టుగా చిల్లి ఫ్లేక్స్, మిరియాల పొడి
కలుపుకోవచ్చు. కాబాంబంటే నన్నగా తరిగిన ఉల్లివ
ముక్కలు, స్వీట్స్ కార్టూన్స్.. వంటివి జత చేసుకుంటే
మీకు రుచిగా ఉంటుంది.

◆. మిగిలిపోయిన పెరుగుతో రైతా, మజ్జిగ చారా పెరుగు కలుపుకొని తేనె పెరుగు ఉపయోగము చేయవచ్చును. ◆ క్రీడి తీగలా పుల్లపు చూడాలి. తేనె

గంటల పాటు డీప్ ఫ్రీజ్ లో పెట్టేయండి. తద్వారా కాదు. ఆరోగ్యానికీ మంచిది. పిల్లలకిస్తే యమ్మిగ్రా వంటకాల్లో పెరుగు ఉపయోగించడం తెలిసిందే! వినువరపు కూడా కలిసిజే. కూరకు బదల

చకచకా చేసేయ్



మన దేశంలో
కలుపుకు
♦ కేక్
పెరుగు
ఉపయోగం
మృదుల
♦ క్రీమ్
తీగల
పల్లపు
కూడా.
కేక్

గంటల పాటు డీప్ ఫ్రీజ్ లో పెట్టేయండి. తద్వారా కాదు. ఆరోగ్యానికీ మంచిది. పిల్లలకిస్తే యమ్మిగ్రా వంటకాల్లో పెరుగు ఉపయోగించడం తెలిసిందే! వినువరపు కూడా కలిసిజే. కూరకు బదల

చకచకా చేసేయ్

చుట్ట!

పండ్ల



మంత్రం.. యంత్రం.. తంత్రం !

జపయోగవేదే. ఆక్షరాల సంఖ్యను బట్టి
మంత్రాలకు పేర్లున్నాయి. 6 ఆక్షరాలంటే జాల,
12 మర్కటాలతో హేమోరి, 15 ఆక్షరాల మంత్రాన్ని
యోసాని, 24 ఆక్షరాలుంటే పూర్వ ఆంధరాల.
ఆక్షరాల పరిమితి లేదంటే అది మూలామంత్రం.
మంత్రాన్ని తేజారూపామైన విష్ణుని యంత్రం.
ఇది దేవతన ఆపవేదిక అంటే కేంద్రం,
అలంబన, దీక్షాక్షరాలతో కూడిన వక్రం.
నరకశిఖిలు, త్రిపుణాలు, బహు భుజాలు,
వృత్తాలు, కోణాలతో రూపొందిన
యంత్రంలో ఆయా
దేవతావక్త్రుల
దీక్షాక్షరాలంటాయి. ఇవి
రాగినిరులన్న లిఖించి ఉంటాయి
అలయంలో విగ్రహాన్ని
ప్రతిష్ఠించేటప్పుడు పేరి



మహర్షులు సాధనతో వీటిని
ఆవిష్కరించారు.

ఆదా,తి,కం

చకచకా చేసేయొచ్చు !

రొట్టె చేయడం కూడా చకచకా
అయిపోతాయి. చాలా సౌలభ్యంగా ఉండే
ఈ మ్యాట్ నచ్చితే మీరూ ఒకటి
కొనుక్కోండి. పైగా దీన్నీ శుభ్రం
చేయడం కూడా చాలా తేలిక. 

