



తెలంగాణ-ఆంధ్ర సరిహద్దులో

ఘోర ప్రమాదం

ఆటోను లారీ ఢీకొన్న ఘటనలో
ఆరుగురు కూలీలు దుర్మరణం

పలువురికి తీవ్ర గాయాలు

మృతులందరు నల్లగొండ
జిల్లావాసులు

**5 లక్షల పరిహారం ప్రకటించిన
తెలంగాణ సిఎం కెసిఆర్**



ప్రమాదంలో నుజ్జునుజ్జుఅయిన ఆటో

దాచేపిడి (నల్లూడుజిల్లా), మే 17, ప్రభాతకవ్వా:
 కూలీలతో మన్నన్ను ఆదోను లారీ డి కోవడంలో
 ఫోరీ రోడ్డు ప్రమాదం జరిగి ఇరుగుదూరు
 వలెవున్న గురజాల వైద్యశాలకు, మిర్యాలగూడ
 వైద్యశాలకు తలలించారు. చికిత్స పొందుతు
 మిర్యాలగూడకు వైద్యశాలలో ఒకరు మృతి
 కలెదారు. ఈ ప్రమాదానికి సంబంధించి పివరా
 లిలా ఉన్నాయి.
 నల్లూడు జిల్లా దాచేపిడి మండలంలోని
 పొందుగల చెక్ పోస్టు వద్ద బుధవారం తెల్లవారు
 జామున ఈ సంఘటన జరిగింది. పోలీ
 సులు తెలిపినవివరాలు ఇలా ఉన్నాయి. ➤2

ప్రజాభ్యుదయానికే మహాక్రతువు

అప్పోత్తర శత కుండాత్తక చండీరుద్ర, రాజశ్యామల సుదర్శన సహిత
మహాలక్ష్మి యజ్ఞం మహాపూర్ణాహుతిలో పాల్గొన్న సిఎం జగన్

విజయవాడ, మే 17 ప్రతాపరెడ్డిపత్రిక: ప్రజా సంక్షేమం, రాష్ట్రభ్యుత్థయం కోసం నిర్వహించిన ఆయుధ మహా క్రతువులో పాల్గొని భాగ్యం తనకు కలిగినందుకు సంతోషంగాఉందని ముఖ్యమంత్రి పివెసి జగన్మోహనరెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు. దీక్ష, యుగఫలం రాష్ట్ర ప్రజలకు మరింత మంచి చేయాలని, మహాక్షిద్ధివే కళ్ళూరం అంధరికి లింగివా లనార్చు. గత ఆరు రోజులగా విజయవాడ నున్నగంధరి ఇందిరా గాంధీ సంగమాలకు సన్నద్ధ క్షిద్ధిమైనానందం జరుగుతున్న ఆక్షిద్ధివేత కుండా త్యక్త చంద్రి దుర్ల, రాజ్యాసల సుదర్శన సీతా మహాక్షిద్ధి మహా యుగం బుధువార ముగిసింది.మహా యక్షజ్ఞం మహా సంగళిలో సింం జగన్ నాధ వలీచరు.108 కుండాతల, నాలుగు ఆనమనాల్లో,500ల మంది రుత్తికలతో మహావక్షిద్ధి నిర్వహించారు.ఈ మహావక్షిద్ధిలో ప్రతీ రోజు ఉదయం యాగ క్రతువులు నిర్వహించారు.సామంత్రం ఆరు గంటల సుంది, గ్నైత్రతలయగండ్లపాలు,వచనాలు, సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలు జరిగాయి..బీతో పాలు ప్రధాన అంశాలుకు చెందిన దేవతా మూర్తుల

కలాకాణ్డ మహాేశ్వరులు నిర్వహించారు. ఈ క్రతువు పూర్ణహరి కార్యక్రమంలో సినిం జగన్ పాల్గొన్నారు. తాడేపల్లిగిరి శివ నీవాన గృహం లోని యోగాశాలా చేరుకున్న సినిం జగన్ కు శేష వర్తల అంబేద్కర్ వేదాధ్యక్షవనాలలో వేదపండితుల వేదాశీస్సుల నడుమ ఉప ముఖ్య అధ్యక్షుల (దేవదాయ) కొట్టు నత్తనగారయిన, దేవదాయ శాఖ కమిషనరీ శ్రీరామ న తత్వనగారయిన, వెలుపుల అధ్యాత్మిక, తాతా వేత్తలు ఘనస్వాగతం చేశారు. అదేమీ క్షేత్ర మండపంలో శ్రీమహాశివ అమ్మవారి పట్టుబేరను సినిం జగన్ నమర్చించారు. అమ్మవారికి సినిం జగన్ కు ప్రత్యేక పూజలను నిర్వహించారు.

కలి వని సినిం ప్రత్యేకంగా తెప్పించిన స్వర్ణప్రతిమ రూపంలో ఉన్న అమ్మవారికి సినిం జగన్ అభిషేకం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆరు రోజుల పాటు జరిగిన ఈ మహాేశ్వరుల భాగీరా వివిధయతపత్నెందన్నారు. ప్రభువు, రాష్ట్ర శ్రేయస్సులకు ఈ కల రక్షమైన యాగ తపస్సుల చేయడం దేశంలోనే ఇది మొదటిగా జరిగిందన్నారు. జానాట్లగా

➤2



యాగపూర్ణాహుతి కార్యక్రమంలో సిఎం జగన్

ఉద్యోగుల బదలీలకు గ్రీన్ సిగ్నల్

విజయవాడ, మే 17, ప్రభాకరవార్త ప్రతినిధి: ప్రభుత్వం ఉద్యోగుల బదిలీలకు గ్రేడ్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. ఉద్యోగుల బదిలీలపై నిషేధాన్ని తొలగించినందుకు నిలుపుదల చేస్తూ ప్రభుత్వం ఉద్యోగుల జాబ్ చేసింది. ఈ రోజు 22 నుంచి 31 వరకు బదిలీలకు అవకాశం కల్పిస్తూ ఆర్థిక శాఖ అనేకానేక ఇచ్చింది. ఉద్యోగుల బదిలీలకు సంబంధించి మార్గదర్శకాలు విడుదల చేస్తూ ఉత్తర్వులు వెలువరించింది. ఏప్రిల్ 30 నాటికి ఐదేళ్ల నర్యం పూర్తయిన వారికి బదలీ ఉన్నవినరని ఉత్తర్వుల్లో స్పష్టం చేసింది. ఏప్రిల్ 30 నాటిక రెండేళ్ల నర్యం పూర్తయిన వారికి బదిలీకి అవకాశం కల్పిస్తూ స్పష్టం చేసింది. తొలి

ఉత్తర్వులు జారీ

పిండి. గిరిజనప్రాంతాల్లో భర్తచేసే ఇతర ప్రాంతాలపై వృష్టి సారినైనా ప్రభుత్వం తెలిసింది. వాణిజ్యపన్నులు, రిజిస్ట్రేషన్ల శాఖలు, ఎక్సైజు, పూర్వా, వ్యవసాయ శాఖలు బదలీల ప్రక్రియ పూర్తి చేయాలని ప్రభుత్వం ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొంది. ఎసిటి కేసులు, విజిటర్స్ విచారణ ఉన్నవారి వివరాలు చెప్పాలనిఆర్థిక శాఖ ఆదేశాలు జారీ చేసింది. జూన్ 1 నుంచి ఉద్యోగుల బదలీలపై మళ్లీ నిషేధం ప్రకటించండి ఆర్థికశాఖ ఉత్తర్వులో స్పష్టం చేసింది. బదిలీలు పూర్తి పారదర్శకతను నిర్ధారించాలని

అపేక్షించింది. బదలీల కోరే వారు నిబంధనలను అనుసరించి ఆన్‌లైన్‌లో దరఖాస్తు చేసుకోవాల్సి వుంటుంది. రెండు సంవత్సరాలు సర్వీసు పూర్తయిన వారికి బదలీ కోరే అర్హత లభిస్తోంది.అయితే ఆయా ప్రాంతాల్లో ఖాళీలు అనుసరించి బదలీలు చేస్తారు. కచ్చితంగా బదలీలో ఎంతోలో సర్వీసు అయిదేళ్లు ఒక చోట పూర్తయిన వారికి ప్రాధాన్యతను ఇస్తారు. ఈ ప్రక్రియలోనే ఒక ప్రాంతం నుంచి మరోచోటికి పరస్పర బదలీలు కూడా సర్వీసు నిబంధనలను అనుసరించే జరుగుతాయి.అయితే బదలీలు ప్రక్రియకు సంబంధించి కేవలం 10 రోజుల వ్యవధిని మాత్రమే ఇచ్చింది.

**ఖరీఫ్ సీజన్లో
రూ.1.08 లక్షల కోట్ల
ఎరువుల సబ్సిడీ
కేంద్ర కేబినెట్ ఆమోదం**

న్యూస్ డి.ఎం 17: కేంద్ర కేబినెట్ బుధవారం సరఫరా నష్టి డిసీంద 1.08 లక్షల కోట్లు రూపాయలు మంజూరు చేసింది. బుధవారం ప్రధాని మోడీ అధ్యక్షతన జరిగిన ఆర్థిక ముహూర్తాల కేబినెట్ కమిటీ 2023-24 ఫార్మ్ సీజన్ గాను గణనీయ డిస్ట్రీస్ అమోదింబింది. దీనివల్ల సరఫరా రిటైల్ ధరలు పెరగడానికి అవకాశం ఉందదని కేబినెట్ అభి

మాజీ మంత్రి అఖిల ప్రియకు జైలు

టిడిపి నాయకుడు ఎవి సుబ్బారెడ్డిపై దాడికేసులో
భర్త భార్గవ్ సహా మరో ఇద్దరు అరెస్టు
నంద్యాల, ఆళ్లగడ్డలో ఉద్రిక్త వాతావరణం



నింద్యాల, మే 17, ప్రభాతకార్య: యువగళం లోకేష్ పార్లమెంటులో భాగంగా నంద్యాల నియోజకవర్గంలోని కొత్తపల్లి గ్రామం దగ్గర మంగళవారం రాత్రి అతని ఆరోగ్యం చెరుగు పడి, టిడిపి కార్యకుడు ఎమి నంబూద్రిప్పే మాత్రం మంత్రి అశీల ప్రియ, ఆమె వర్ధియులు కలిసి దాడిచేసి నంపులను పారకుతున్న విధితోమే. కునంపులనన్న పోలీసులు అశీల ప్రియన్న పరికొందరన్న హతాశం. అయితోనే కేసు నమోదుచేయబడింది. అయితే అశీల ప్రియ తన తన చుట్టూ పట్టుకొని లాగారని అందుచే ఆవిధంగా చేయాలని వచ్చినందున తనకు న్యాయం చేయాలని టిడిపి రాజేంద్రనాథ్ రెడ్డికి ఫిర్యాదు చేయడంతో ఎమి

MARUTI SUZUKI ARENA

Presenting

WAGONR

with factory-fitted

S-CNG

INCREDIBLE FUEL EFFICIENCY

34.05[#] km/kg

SOLID PERFORMANCE

Retuned Suspension and Intelligent Injection System for drivability across terrains.

ENHANCED SAFETY

Leak-proof Design and Integrated harness for total assurance.

**FACTORY FITTED
S-CNG**

WAGONR

SAVE UP TO

₹50 100*

WAGONR

E-book today at www.marutisuzuki.com or visit your nearest Maruti Suzuki dealership. | Maruti Suzuki vehicles are now available under CSD & CPC* | For bulk order, mail at: nishant.vijayvergia@maruti.co.in.

AUTHORISED DEALERS: **CENTRAL ANDHRA:** VISHNU CARS PVT. LTD.: (NELLORE) CALL: 9100776888. **NOVELTY REDDY & REDDY:** (BHIMAWARAM) CALL: 9948814222. **MITHRA AUTO:** CALL: 8297174444. **SANTOSH:** CALL: 9209094999. **VARUN:** CALL: 9885260333. **BHARGAVI:** (NELLORE) CALL: 9848074447. **JAYALAKSHMI:** (GUNTUR) CALL: 7093522444, (ONGOLE) CALL: 9618599433. **REDDY & REDDY MOTORS:** (ELURU) CALL: 9133377574. **E-OUTLETS:** **VARUN:** (GUDIWADA) CALL: 9885260333, (JAGGIAHPET) CALL: 9885260333, (NUZVID) CALL: 9885260333. **MITHRA AUTO:** (MACHILIPATNAM) CALL: 8886063493. **JAYALAKSHMI:** (CHIRALA) CALL: 9100980063, (TENALI) CALL: 9100790152, (NARASARAOPET) CALL: 9959963538. **BHARGAVI:** (KAVALI) CALL: 7658923339, (GUDUR) CALL: 7658923339. **REDDY & REDDY:** (JANGAREDDY GUDAM) CALL: 9912911455, (TANUKU) CALL: 9553514455.

*Offer includes consumer offer, retail support and ISL/ Corporate offer (wherever applicable) on WagonR (S-CNG-variant only). *Terms & Conditions apply. The terms and conditions are subject to change without any prior notice. All offers are brought to you by Maruti Suzuki dealers only. Offers may vary from variant to variant. All offers shown are valid for limited period & for limited stock only. For more details, please contact your nearest ARENA dealership. Accessories and features shown in the pictures may not be a part of the standard equipment and may vary according to the variant. The black glass shade on the vehicle is due to lightning effect. Images used are for illustration purposes only. *As certified by test agency under rule 115(G) of central motor vehicle rule, 1989. Creative visualization. Colors shown may vary from actual body colors due to printing on paper. Maruti Suzuki India Limited reserves the right to discontinue offers without notice. Above offer is valid till 31st May 2023.

పాదుపు సంఘాలకు కొత్త చైతన్యం..



ఎనిమిదో తరగతి చదువుకుని, పద్మాలుగేశ్వరి పెళ్లి చేసుకున్న ఓ వేదింటి అమ్మాయి ఐఎఎస్ఎల్ అబ్దుర్రహ్మాన్ అర్థిక పాఠాలు చెబుతుంటే ఆశ్చర్యమేగా? జాతీయ స్థాయిలో పాదుపు సంఘాలని చైతన్యవంతం చేస్తూ తాజాగా కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి మన్ననలు పొందారు పరంగల్ పనిత ఉప్పునూతుల శోభారాణి.

చిన్న మొత్తాలతో సాధిస్తున్న విజయాల గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. దేశంలోని న్యాయం సహాయక సంఘాల్లో 9 కోట్ల మంది మహిళలున్నారు. ఆజాదీకా అమ్మత్ మహాత్మావల్ భాగంగా పాదుపు సంఘాల్లో ఈ ఏడాది చివరకు మరో కోటి మందిని చెర్చించాలన్నది ప్రభుత్వ లక్ష్యం. మరి పాదుపు సంఘాల పనితీరు గురించి, వాటిలో మహిళలు సాధిస్తున్న విజయాల గురించి అద్భుతంగా చెబితేనే కదా కొత్తవారు ఆకర్షితులయ్యేరు. అందుకే అయిదు రాష్ట్రాల్లో సంఘాల గురించి అద్భుతంగా చెప్పే మహిళలకు గౌరవమీట ద్వారా పోటీలు నిర్వహించారు. అందులో మన తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచి ఎంపికైన ఓకే ఒక్కరు 'ఉప్పునూతుల శోభారాణి, ఆమె సంఘాల గురించి చెప్పిన తీరుకు కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి మంత్రి గిరిరాజుహిసంగ్ ఆశ్చర్యపోయారు. మీ పేరు చిన్నదే కానీ చేసే పని గొప్పది అంటూ ఆయన ప్రసంగంలోనే శోభను కొనయా

దారు. గతంలోనూ ట్రైని ఐఎఎస్ఎల్కు పాదుపు పాఠాలు చెప్పారామో. అయితే ఆ పాఠాలన్నీ తన అనుభవంలోనే రావడం విశేషం.

జాత్య వివాహంతో.... ఎనిమిదో తరగతిలోనే చదువు మాన్పించి.. 14 ఏళ్లకే పెళ్లి చేశారు అమ్మాయిని. మహబూబాబాద్ జిల్లాలోని బొల్లెపల్లి గ్రామం ఆమె అత్తారిల్లు. భర్త వెంకన్న సైకిల్ దుకాణం నడిపేవారు. కటిక పేదరికంలో కనీసం తినడానికి తిండి కూడా లేని పరిస్థితులు. అయినా శోభ చదువుపై ఇష్టం వదులుకోలేదు. ఇంటి, వంట పని చేసి వదో తరగతి చదివేందుకు స్థానిక ప్రభుత్వ పాఠశాలకు వెళ్లేవారు. ఇక చదివినట్లే అంటూ తోటి విద్యార్థులు గేలి చేసినా శోభ కంగిపోలేదు. కష్టపడి చదివి పదో తరగతి మొదటి శ్రేణిలో ఉత్తీర్ణత సాధించారు. బతుకుదెరువు కోసం వరంగల్ జిల్లా గోసుకొండ మండలం జూనియర్ కళాశాలకు వెళ్లారు. న్యాయం సహాయక సంఘాల (ఎన్ హెచ్ఎస్) బలోపేతం అవుతున్నాయి. శోభ సభ్యురాలిగా చేరి చిన్న మొత్తాల్లో పాదుపు చేయడం మొదలు పెట్టారు. హిందీ నేర్చుకొని రిపోర్ట్ పర్సన్ గా తన ప్రస్థానాన్ని ప్రారంభించారు. తన వాక్యాభ్యుదానికి సానపెట్టుకుని 20 రాష్ట్రాల్లో వేల మంది మహిళలకు పాదుపు పాఠాలు నేర్పారు. శోభ మాట్లాడే తీరు చూసి అప్పటి 'సెర్చ్' అధికారులు మున్సిరల్ శిక్షణ ఐఎఎస్ఎల్కు పాదుపు సంఘాల గురించి చెప్పే అవకాశాన్ని సైతం ఇచ్చారు. శోభ హిందీలో వివరించి వివరించు ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. మరోవక్క కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయంలో ఓమి పూర్తి చేశారు. తాను పనిచేస్తున్నది గ్రామీణాభివృద్ధి సంస్థలో కాబట్టి రెండేళ్ల

క్రితం ఎంఎ రూరల్ డెవలప్ మెంట్లో పిజి పూర్తి చేశారు. తన ఇద్దరభివృద్ధులను టిబెట్ చదివిస్తున్నారు. 'సంధ్య అని.. తనకు తెలుగు తప్ప హిందీ రాదు. తనకే నెమ్మదిగా హిందీ నేర్చిందా. ఇప్పుడు ఆమె సంఘంలో ఉత్సాహంగా పనిచేయడమే కాదు. పుస్తకాలు, లెక్కలు చూడడం కూడా నేర్చుకొంది. టిబెట్ చదువుతోంది. ఉత్తరప్రదేశ్, బీహార్ లాంటి రాష్ట్రాల్లో పాదుపు గురించిన అవగాహన చాలా తక్కువ. శిక్షణ ఇవ్వాలని వెళ్లే ఆదవాళ్లు బయటకు కూడా వచ్చేవారు కాదు. మగవాళ్లు దురుసుగా ఉండేవారు. ఓపిక వట్టి కథలు చెబుతూ, ఆటపాటలతో వాళ్లని ఆకట్టుకుని ఆదవాళ్లకి పాఠాలు చెప్పేవాన్ని మొదట్లో నన్ను రావద్దని వారించిన మగవాళ్లే తర్వాత 'సారీ దీదీ' అని చెప్పిన సందర్భాలు కోకోల్లులు. నేను శిక్షణ ఇచ్చిన వాళ్లలో ఎంతోమంది ప్రధానమంత్రిని కలిసి ఆయన ప్రశంసలు పొందేవారు. అలాంటి వారంతా తిరిగి కాల్ చేసి మీ వల్లే మారే ఈ ఆత్మవిశ్వాసం.. అంటే జీవితంలో ఇంతకన్నా సంతృప్తి ఉంటుందా? అనుకోనేదాన్ని అంటారు శోభ.



చాలా మందికి చిన్న వయసులోనే జుట్టు ఎక్కువగా తెల్లబడటం చూస్తుంటాం. అలాంటప్పుడు మార్కెట్లో దొరికే రకరకాల హెయిర్ డైలను వాడుతుంటారు. దాంతో జుట్టు బలహీనంగా మారి రాలతుంది. అలా కాకుండా ఇంట్లోనే సహజంగా హెయిర్ డై ని తయారు చేసుకోవచ్చుంటున్నాని నిపుణులు. ఎలాగో చూద్దామా.

బీటోహాట్ తో....
బీటోహాట్ చిన్న ముక్కలుగా కోసిమిక్స్ గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. దాంట్లో చెండా తేనె, చెండా కొబ్బరినూనె, కలిపి మెత్తని పేస్టులాగా మిక్స్ చేసుకోవాలి. దీన్ని తలకు పట్టించి గంట



జుట్టుకి రంగు వేస్తున్నారా?

తర్వాత రసాయనాలు తక్కువగా ఉన్న పౌష్ట్య తల స్నానం చేయాలి. ఇది తలలో రక్తసరఫరాని మెరుగుపరిచి, జుట్టు ఆరోగ్యంగా, ఒత్తుగా కనిపించేలా చేస్తుంది.

కాఫీపాడితో.... అరకప్పు కాఫీ డిక్టేషనుకు అరకప్పు హెయిర్ కండిషనర్ తీసుకోవాలి. దీంట్లో అరచెండా కఫీ పొడిని కలపాలి. ఇది జుట్టుకి సాధారణంగా మెరిసి రంగు వచ్చేలా కణాలను ఉత్తేజపరుస్తుంది. దీన్ని తలకి పుట్టింది గంట తరువాత నీళ్లతో తలను శుభ్రం చేసుకుంటే సరి. కురులు, సహజం నిగిరింపు సంతరించుకుంటాయి.

దాల్చిన చెక్కతో.... అరకప్పు దాల్చిన చెక్కపొడికి అరకప్పు కండిషనర్ తీసుకోవాలి. ఈ

మిశ్రమాన్ని తలకు పట్టింది గంట తర్వాత మైల్ పౌష్ట్య తల శుభ్రం చేసుకోవాలి. దాల్చిన చెక్క మూడుకు పట్టింపు వల్ల కుదుళ్లకు తేమ అంది, సహజంగా మెరుగుస్తుంది.

ఇండిగోతో.... కప్పు హెన్నా పొడిలో మూడు చెంచాల పెరుగు వేసి తగినన్ని వేడి నీళ్లు పోసుకుంటూ గట్టి మిశ్రమంలా కలపాలి. దాన్ని ఎనిమిది గంటల పాటు అలాగే వదిలేసి ఇందులోకికప్పు ఇండిగో పొడి తీసుకోవాలి. ఈ రెండింటికీ సరిపడా నీళ్లు పోసి కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు తలకు పట్టింది, నీళ్లతో కడగాలి. ఒక రోజు తర్వాతనే పౌష్ట్య ఉపయోగించాలని గుర్తుంచుకోండి. అంతే నల్లగా నిగినిగలాడే కురులు మీ సొంతమవుతాయి. □

నవతరానికి నయా డిజైన్లు



వేసుకున్న ప్రతి నగ కొత్తగా కనిపించాలనుకుంటుంది ఈ తరం. అందుకే క్యాజువల్ నుంచి ట్రెడిషనల్ దుస్తుల వరకూ అన్నింటి మీదకూ నవ్వే నయా డిజైన్లు ఎంచుకుంటుంది. అలాంటివే ఈ పొడవాటి పెండెంట్లు. సవరత్నాల గలుసులైనా, అచ్చం బంగారంతో చేసిన హారమైనా సరే.. ఈ లాంగ్ లాకెట్స్ ని జత చేయడం ఓ ట్రెండ్. ఓ సారి చూస్తే చాలు. మీ మనసుని దోచేస్తాయివి.



అవకాయ నిల్వకు జాగ్రత్తలు

నిల్వ ఉండాలంటే అందులో పదార్థాల పాళ్లు ఎంత ముఖ్యమో, కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం కూడా అంతే ముఖ్యం. ఉదాహరణకు పెట్టే స్థలం తప్పని సరిగా శుభ్రంగా, పొడిగా ఉండాలి. చేతులకు కూడా తడి ఉండకూడదు. తరిగిన ముక్కల్ని పొడిగా ఉండే కాటన్ వస్త్రంతో తుడిచి పెట్టుకోవాలి బయట ముక్కలు కొట్టించుకుంటే నాస్టిక్ తప్పనిసరిగా తుడవాలి. కాయ మెత్తగా ఉన్నా, పండినా పక్కన పెట్టేయండి. అవి పచ్చడి రుచిని పొందుస్తాయి. టెంకతో సహా ముక్కలు కొన్న మంచిది. పచ్చడి ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉంటుంది. అవకాయలో నాడే ఆవాలు, వెల్లుల్లి, ఉప్పు, కారం, మెంతులు వంటివాటిని ముందుగా ఎండలో ఉంచి తడి లేకుండా చేసుకుని వాడుకోవాలి. అవకాయ కాల్చి ఎంచుకునేప్పుడు రంగుతోపాటు నాణ్యత తెలుసుకోవాలి. కొన్ని కాయలు మరీ పూజుగా ఉంటాయి. అలా కాకుండా కచ్చుగా ఉండే ప్రత్యేక రకాల్ని ఎంచుకోవాలి. ఇందులో

అవకాయ నిల్వకు జాగ్రత్తలు

దోడ్డుపుని మాత్రమే వేయాలి. బజారులో దొరికే ఐయిడెక్ట్ ఉప్పుని మాత్రమే నిల్వ పచ్చడికి వాడాలి. వేరుసెగనలేదా నున్నప్పుడు నూనె పచ్చడి రుచిని పెంచుతుంది. అవకాయ కలిపిన తర్వాత సెరామిక్ జారీలు, జాడీలు, గాజుపాతల్లో మాత్రమే నిల్వ చేయాలి. పొడిగా ఉండే ప్రదేశంలోనే ఉంచాలి. ప్యాస్టిక్ వాడకూడదు. ఇలా చేస్తే పచ్చడి ఏడాది పొడవునా నిల్వ ఉంటుంది. □



సాల్స్ను స్వీకర్త చేసి ఆ స్వీకర్త స్నానం చేస్తే నోప్పులు పోతాయి. ఆవార్లో ఉండే నల్లర శరీరంపై చర్మ ఇన్ ఫ్లెక్షన్లు రాకుండా కాపాడు తుంది. నొప్పి, వాపును తగ్గిస్తుంది. చర్మంలో రక్తప్రసరణ బాగా జరిగితే చూస్తుంది. కీళ్ల నొప్పులు, కండరాల అలసట

ఆవాలతో నొప్పులు మాయం!



నుంచి సాంత్యం పొందుతారు. □



ఆవాల ను, ఆవ పిండిని రకరకాల వంటకా ల్లో వేసుకుని తినడం అందరికీ తెలిసినదే. అయితే ఇవి శరీర లోపలి ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచివో, శరీరం పైభాగంలో తలెత్తే రకరకాల నొప్పులు, అలసిన కండరాలకు మంచి మందులా పని చేస్తాయంటున్నారో భారత సంప్రదాయ వైద్య నిపుణులు. స్నానం చేసే ముందు నీళ్లలో రెండు బేటులన్నానైనా ఆవ పొడితో పాటు కొద్దిగా ఎప్పుడో

సాయి లీలల - సమాధి పూర్వం జరిగినా, సమాధి అనంతరం జరిగినా ఒకటిగానే ఉంటాయి. ఏదో ఒక ఉదాత్త లక్షణాన్ని అలవరచుకోమంటాయి భక్తు లను. శ్రీ పీఠర్యుక్త హైదరాబాద్ నివసింపే సాయి భక్తుడు. పట్టికే సెక్టారులో ఆఫీసరు హోదాలో పని చేస్తున్నాడు. రష్యాకు ఇంజనీర్లను ఆయన 10 మార్కులలా వంపవలసి ఉన్నది. అందుకోరకు ఢిల్లీలోని వారితో మాట్లాడు తూనే ఉన్నాడు. సాయి భక్తుడు కనుక సాయిని ప్రార్థించి ఢిల్లీ బయలుదేరాడు. ఆయన ఢిల్లీకి వెళ్లటం మొదటిసారి. గెన్న హాసెల్ వసతి దొరకంది. ఇంకా సాయి కరుణే అనుకున్నాడు 25 ఫిబ్రవరిన. రష్యా ఎంబిసికి వెళ్లాడు. పనులన్నీ చక చక్క జరిగాయి. రెండవ తేదీ మార్చినాడు వచ్చి, ఆ ఇంజనీర్ల వీసాలు తీసుకు వెళ్లండి అని చెప్పారు. ఈలోగా తన తండ్రికి పేద



ఎక్కి హరిద్వార్ చేరాడు. ఎవరో ఒక పురోహతుడు వెతుక్కుంటూ వచ్చినట్లుగా వచ్చాడు. ఆ పురోహితుడే పిండ ప్రధానం ఏర్పాట్లు అతి చక్కగానూ, చక్కగానూ చేశాడు. అన్ని పనులు తన పొరవరే కప్పింది. 2వ తారీకున ఎంబిసికి వెళ్లాడు. ఆఫీసరు ఇతనని కలిసేందుకు కూడా అనుమతించలేదు. తన పని పూర్తి అవుతున్నాకే ఇంకా ఎంతో కాలం పట్టట్లు కనిపించింది. చివరకు బసకు చేరగానే సాయినాథుడు మనసులో మెదిలాడు.

నన్ను మరచు వారిని..

