



11లో



భారత శిక్షా స్మృతికి (ఐపీసీ)కి 186 ఏళ్ల చరిత్ర

-ఎట్టకేలకు కొత్త న్యాయ విచారణ చట్టాల రూపకల్పనకు శ్రీకారం ఎంపీ విజయసాయిరెడ్డి



విశాఖపట్నం, ఆగస్టు 19, ప్రభాతవార్త
కాలం చెల్లిన చట్టాలను రద్దుచేయడం లేదా వాటి స్థానంలో కొత్తవి తీసుకురావడం మూర్ఖులు అవసరమైన చట్టాలను సవరించడం మూర్ఖులు కాదానికి అవసరాలకు అనుగుణంగా కొత్త చట్టాలు చేయడం పార్లమెంటులో ప్రజాస్వామ్యంలో సాధారణమని రాజ్యసభ సభ్యులు వైఎస్సార్ సిపి జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి విజయసాయిరెడ్డి అన్నారు. 186 ఏళ్ల చరిత్ర కలిగిన భారత శిక్షా స్మృతికి (ఐపీసీ)కి ఎట్టకేలకు కొత్త న్యాయ విచారణ చట్టాల రూపకల్పనకు శ్రీకారం చుట్టడంపై విజయసాయిరెడ్డి ఆయన అభిప్రాయాలను శనివారం వెల్లడించారు. భారత శిక్షా స్మృతి (ఐండియన్ పీసీ-ఐపీసీ) 1860, నేర విచారణ ప్రక్రియల స్మృతి (క్రిమినల్ ప్రొసీజర్ కోడ్-సిఆర్పీసీ) 1898 భారత సాక్ష్య చట్టం (ఐండియన్ ఎవిడెన్స్ యాక్ట్) 1872ల స్థానంలో కొత్త చట్టాలను తీసుకొచ్చే ప్రక్రియ **మిగతా 11లో**

గ్రోత్ సెంటర్ భూములపై రామోజీకి మంత్రి బొత్స సవాల్

-ప్రత్యేక హోదాను ప్యాకేజీ కోసం తాకట్టుపెట్టింది చంద్రబాబే - చంద్రబాబు పాలన ఏమి బాగుందో పవన్ చెప్పాలి -సిఎం జగన్ సంక్షేమ పాలన అందిస్తున్నారు

జగదాంబ, ఆగస్టు 19, ప్రభాతవార్త
రామోజీలా దోచుకుతినడం, పేదవారి రక్తం తాగే అలవాటు తనకు లేదని ఎపి విద్యాశాఖ మంత్రి బొత్స సత్యనారాయణ మండిపడ్డారు. శనివారం ఆయన విలేజరుల సమావేశంలో మాట్లాడుతూ పరిశ్రమలకు ప్రభుత్వం రాయితీల మీద భూమి ఇస్తుందన్నారు. గ్రోత్ సెంటర్ ద్వారా ఇభనాల్ ప్యాకర్ నిర్మాణం జరుగుతుందని, కావాలంటే మాకు ఇచ్చిన భూములు అదేలేదుకు రామోజీకి ఇస్తాం.రామోజీ అక్కడే పరిశ్రమ స్థాపించాలన్నారు. గ్రోత్ సెంటర్ భూములకు 2018లో జి.ఇచ్చింది టిడిపి ప్రభుత్వమే. వినేవాడు ఉంటే చంద్రబాబు ఎవ్వరైనా చెప్పారు.అంటూ మంత్రి బొత్స మండిపడ్డారు. సిఎంజగన్ రాష్ట్రంలో సంక్షేమ పాలన అందిస్తున్నారు. ప్రజల జీవన ప్రమాణాలు పెంచడానికి సిఎం కృషి చేస్తున్నారన్నారు. చంద్రబాబులా దళాలను పెట్టి



దోచుకోలేదన్నారు. ముగ్గురు మూడు దిక్కులు తిరిగి ప్రభుత్వంపై ఆక్రమణ వెల్లుగుకొస్తున్నారని, ...చంద్రబాబు, పవన్, లోకేష్ ఎందుకు సహసం కోల్పోతున్నారంటూ మంత్రి ప్రశ్నించారు. ప్రత్యేక హోదాను ప్యాకేజీకోసం తాకట్టు పెట్టింది చంద్రబాబే..ప్రత్యేక హోదా రాష్ట్రానికి కావాలి. హోదానుమేము తాకట్టు పెట్టలేదు. మీలాగా స్వీట్లు పంపకోలేదు. రైతుల ఆత్మహత్యలు మీ హయాంలో జరగలేదా చంద్రబాబు. ఎదుట వారుపనుసుకుంటారనే సిగ్గుకూడా చంద్రబాబుకు లేదు. చంద్రబాబు పాలన ఏమి బాగుందో పవన్ చెప్పాలి. పచ్చకామెర్లు వాడికి లోకమంతా పచ్చగా కనిపిస్తుందంటూ మంత్రి బొత్స సత్యనారాయణ దుయ్యబట్టారు.

పోర్టు అథారిటీని సందర్శించిన నేషనల్ కమిషన్ ఫర్ సఫాయి కర్తచారి సభ్యులు

టీంకు సాదర స్వాగతం పలికిన డిప్యూటీ చైర్మన్ దుర్గేశ్ కుమార్



11లో



రాష్ట్ర బీజేపీ కార్యవర్గంలో విశాఖకు పెద్దపీట

పలువురికి కీలక పదవులు - ప్రధాన కార్యదర్శిగా కాశీవిశ్వనాథరాజు, ఉపాధ్యక్షులుగా మాధవ్, విష్ణుకుమారరాజు - కోశాధికారిగా ఎం.నాగేంద్ర



విశాఖపట్నం, ఆగస్టు 19, ప్రభాతవార్త
బీజేపీ రాష్ట్ర నూతన కార్యవర్గాన్ని శుక్రవారం అధ్యక్షురాలు దగ్గుబాటి పురందేశ్వరి ప్రకటించారు. అందులో విశాఖపట్నానికి పెద్దపీట వేశారు. నగరానికి చెందిన కాశీ విశ్వనాథరాజు, ప్రధాన కార్యదర్శిగా తీసుకున్నారు. ప్రస్తుతం ప్రధాన కార్యదర్శిగా వున్న మాజీ ఎమ్మెల్యే పివీఎస్ మాధవ్ను ఉపాధ్యక్షునిగా నియమించారు. ఇప్పటివరకు రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులుగా వున్న విష్ణుకుమార్ రాజును అదే పదవిలో కొనసాగించారు ఇంకా రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యుడిగా వున్న ఎం నాగేంద్రకు కోశాధికారి పదవి ఇచ్చారు. రాష్ట్ర బీజేపీ ఎం.అధ్యక్షుడు **మిగతా 11లో**

జగనన్నకు సంక్షేమం అభివృద్ధి రెండు కళ్ళు అంటున్న అవంతి



11లో

ప్రశాంతంగా ముగిసిన గ్రామ పంచాయతీ ఆకస్మిక ఎన్నికలు 2023

11లో

మన నేల.... మనదేశం కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే తిప్పల నాగిరెడ్డి

దేశవ్యాప్తంగా ఆజాదికా అమృత్ మహోత్సవ్ 75ఏళ్ళ స్వాతంత్ర్యం



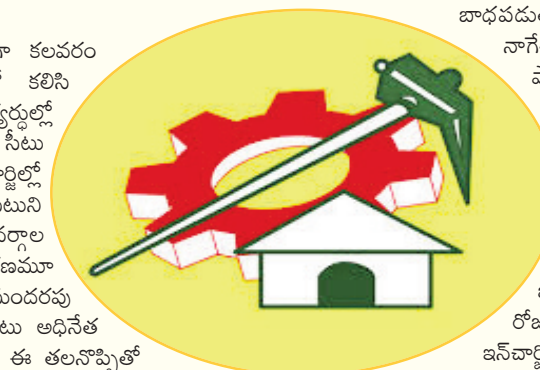
11లో



ఎన్నికల ముందు ప్రధాన ప్రతిపక్షంలో దుమారం

- యలమంచిలి నాలుగు మండలాల ఇన్ చార్జీలు రాజీనామా చేయాలని ఆదేశాలు - ప్రస్తుత పార్టీ నియోజకవర్గం ఇన్ చార్జీ సహకరించడం లేదని ఆరోపణ - షాక్ లో తెలుగు తమ్ముళ్లు - మరో ఐదు రోజుల్లో మళ్ళీ సమావేశం

విశాఖపట్నం, ఆగస్టు 19, ప్రభాతవార్త
ఎన్నికల ముందు ప్రధాన ప్రతిపక్ష పార్టీలో ఒక్కసారిగా కలవరం మొదలైంది ఇప్పటికే పోతుల అశం తేలకపోవడంతో కలిసి వస్తుందనుకున్న జనసేన వేగం పెంచడంతో టీడీపీ అభ్యర్థుల్లో కలవరం మొదలయ్యింది. ఎక్కడ పోతుల భాగంగా తమ సీటు ఎవరు పెడతారని భావిస్తున్నారో అక్కడి టీడీపీ ఇన్ చార్జీల్లో ఆభద్రతా భావం పెరిగింది. విశాఖజిల్లాలో ని అసెంబ్లీ సీటుని పోతుల భాగంగా జనసేన ఆశిస్తున్న నియోజకవర్గాల యలమంచిలి పేరు భాగానే వినిపిస్తోంది దీనికి ప్రధాన కారణమూ లేకపోలేదు ఇక్కడి యలమంచిలి నియోజకవర్గం ఇన్ చార్జీ సుందరపు విజయకుమార్ ఆ పార్టీలో కీలక పదవిలో ఉండటంతో పాటు అధినేత పవన్ కు సన్నిహితంగా మొలుగుతున్నారనే ప్రచారం ఉంది ఈ తలనొప్పితో



భాద్రపదమతున్న యలమంచిలి నియోజకవర్గం టీడీపీ ఇన్ చార్జీ ప్రగడ నాగేశ్వరరావు పరోక్షంగా తన నియోజకవర్గంలోని మండలాల ఇన్ చార్జీలకు షాక్ ఇచ్చారు స్వచ్ఛందంగా రాజీనామా చేయాలని సీనియర్ నేత పిలుపు ఈ పరిణామల నేపథ్యంలో అటు ఇన్ చార్జీలు ఇటు మండలా ఇన్ చార్జీలకు నెలకొన్న సందిగ్ధతకు తోడు శుక్రవారం యలమంచిలి నియోజకవర్గంలో జరిగిన పరిణామం టీడీపీ శ్రేణులను విస్మయపరిచింది. మాజీ ఎమ్మెల్యే మాజీ ఎంపీ పప్పుల చలవతిరావు టీడీపీ సమావేశంలో నాలుగు మండలాల ఇన్ చార్జీలను రాజీనామా చేయమని కోరారు. మండల పార్టీ భాద్యతల నుంచి స్వచ్ఛందంగా తప్పుకోవడం నిరూపించారు. గత కొద్ది రోజుల నుంచి నియోజకవర్గం మూడు మండలాలకు చెందిన మండల ఇన్ చార్జీలతో నియోజకవర్గం ఇన్ చార్జీ ప్రగడకు **మిగతా 11లో**

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం... ఆరోగ్యంగా ఉన్నవాడు ఏదైనా సాధించగలడు

ఉచిత గుండె వైద్య పరీక్ష శిబిరాన్ని ప్రారంభించిన ఆదారి



11లో

3 వికెట్లు ఆధిక్యంతో విజయం కైవసం చేసుకున్న రాయలసీమ కింగ్స్

- ఓపీఎల్-2 మ్యాచ్ లో తలపడిన బెజవాడ బ్రెగ్స్, రాయలసీమ కింగ్స్ జట్టు - మ్యాన్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్ గా నిలిచిన రాయలసీమ కింగ్స్ బ్యాట్మెన్ కె హెచ్ వీరారెడ్డి



విశాఖపట్నం, ఆగస్టు 19, ప్రభాతవార్త
ఆంధ్ర క్రికెట్ అసోసియేషన్ అధ్వర్యంలో వైజాగ్ లోని డాక్టర్ వైఎస్సార్ ఏసీఎస్ విడిసిప అంతర్జాతీయ క్రికెట్ స్టేడియంలో నిర్వహిస్తున్న ఓపీఎల్ సీజన్-2 లీగ్ **మిగతా 11లో**

శ్రీ ప్రకాష్ విద్యానికేతన్ లో ప్రపంచ ఫోటోగ్రఫీ దినోత్సవ వేడుకలు



11లో





◆ తేమకు ఉప్పు, చక్కెర.. వంటివి గడ్డ కడతాయి. కాబట్టి ఈ రెండూ కలగలిపిన స్పాక్స్ ని ఒకే బాల్లో నిల్వ చేయ కుండా విడి విడిగా భద్రపరచడం వల్ల రుచి కోల్పో కుండా, మెత్తబడకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు. ◆ పప్పులు, ధాన్యాలు, మసాలాలు, వంటి పుడి ఐటమ్స్ ని ఇంటికి తెచ్చాక బాగా ఆరబెట్టి లేదంటే ఎండలో పెట్టి నిల్వ చేయడం కొంతమందికి అలవాటు ! అయితే ఈ సీజన్ లో వాతావరణంలోని తమ ఆ

బూజు రాకుండా జాగ్రత్తలు

పదా కాలంలో తడిదనం, గాలిలో తేమ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనివల్ల పంటల్లో ఉండే కొన్ని రకాల పదార్థాలు, స్పాక్స్, పంటివి బూజు పడుతుంటాయి. ఇలా జరగకూడదంటే వాటిని నిల్వ చేసే విషయంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. అవేంటో తెలుసుకుందాం .

◆ బయటి నుంచి కొని తెచ్చుకున్న స్పాక్స్ చాలా వరకు ప్యాకెట్లలో నిల్వ చేస్తారు. అయితే వీటిని ఒక్కసారి తెరిచాక. వాటిని అలాగే వదిలేస్తే.. అవి మెత్తగా అయిపోతాయి. కొన్ని కొన్ని స్పాక్స్ ఐటమ్స్ బూజు పడతాయి కూడా! కాబట్టి స్పాక్స్ ఇంట్లో చేసినా, బయటి నుంచి తెచ్చుకున్నా గాలి చొరబడని గాజు జార్లలో నిల్వ చేయడం మంచిది. ◆ పంటింట్లో సీటి మినియోగం ఎక్కువగా ఉండడం, తడిదనం వల్ల ఆ వాతావరణం ఎప్పుడూ తేమగా ఉంటుంది. తద్వారా క్రిములు, ఫంగస్.. వంటివి వృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి నిల్వ చేసే పదార్థాలు, నిత్యావసర సరుకుల్ని తేమ లేని చోట భద్రపరచాలి. అలాగే తేమ చేరకుండా మధ్యమధ్యలో, కేవలం మూలల్లో సిలికాజెల్ ప్యాకెట్లను ఉంచాలి.

పదార్థాలు పైకి చేరి అవి మరింత మెత్తబడే అవకాశం ఉంటుంది. ఫలితంగా అవి త్వరలో పాడవుతాయి. కాబట్టి దీనికి ప్రత్యామ్నాయ యంగా వాటిని బాగా వేయింపడం, ఆటెన్షన్ వేడి చేసి చల్లారాక గాలి చొరబడని గాజు జార్లలో భద్రపరచడం మంచిది. ◆ తినగా మిగిలిన చపాతీలు, చేపల్లెను అల్పామినియం పాయిల్డ్ లో ప్యాక్ చేసి నిల్వ చేయడం వల్ల వాటి రుచి కోల్పోకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు. ◆ గోధుమ పిండి, శెనగపిండి.. వంటివి తేమ తగిలితే పాడవుతాయి. కాబట్టి వాటిని గాలి చొరబడని గాజు సీసాల్లో భద్రపరచి.. అందులో కొన్ని బిరియానీ ఆకుల్ని వేయాలి. తద్వారా ఈ ఆకులు ఏమాత్రం తేమ ఉన్నా పీల్చేసుకుంటాయి. ◆ బియ్యం, గోధుమలు, ఇతర ధాన్యాల్ని కూడా గాలి చొరబడని డబ్బాల్లో నిల్వ చేయాల్సి ఉంటుంది. అలాగే వాటిలో కొన్ని వేపుడు చేయడం వల్ల తేమ చేరకుండా ఉండడంలో పాలు పురుగులు పట్టుకుండా కాపాడుకోవచ్చు. ◆ ట్రైప్లూట్స్, నట్స్ ని గాలి చొరబడని, పొడిగా ఉండే గాజు జార్లలో నిల్వ చేయాలి. □

తరగనిది విద్య, విజ్ఞానాలే..

ఎంత పంచినా తరిగిపోని విద్య, విజ్ఞానాలే.. రాధిక అత్త అమెకు పెళ్లైన రోజు నుంచి సూరిపోసిన విషయమిది. ఆ మాటలు అమెను ప్రభావితం చేయడమే కాదు. కరమ్ ట్రస్ట్ స్థాపనకు కారణమయ్యాయి. ఇదేం అంత సులువుగా జరగలేదు. ఒక ఘటన దానికి కారణం అంటున్నారు రాధికా భర్త తోరామ్. ఆ ఘటనేంటో అది అమె జీవితాన్ని ఎలా మలుపు తిప్పిందో తెలుసుకుందాం..

కరోనా.. పేరు తలమన్న అప్పటి పరిస్థితులన్నీ కళ్ళ ముందు కదులుతుంటాయి. ముఖ్యంగా ఎస్సీటలు మహమ్మారి కారణంగా కార్పొరేట్ సంస్థలు ఇచ్చే ఫండ్స్ ఆగిపోయి నానా కష్టాలు పడ్డాయి. అనాథ, అంధ, దివాంగులకు సరైన భోజన సదుపాయాలు కూడా కల్పించలేని పరిస్థితిని ఎదుర్కొన్నాయి. ఆ బాధలే కరమ్ ట్రస్ట్ స్థాపించడానికి కారణం. మూడే ఢిల్లీ, వ్యాపారవేత్తల కుటుంబం. దేశీకి లోటు లేకుండా పెరిగాను. మెట్టినిట్లూ ఆ కోవకు చెందినదే. కానీ మా అత్త కోరిక, ఆశయం పేదవారికి విద్య చేరాలని. అందుకోసం ఆమె చేయని ప్రయత్నాలు లేవు. ఆమె తర్వాతి తరంగా నేను ఆ బాధ్యతలు చేపట్టాలని కోరుతున్నాను. మొదట 'ఊకొట్టి'నా, అప్పటికి నా చుట్టూ ఉన్న వాతావరణం అందుకు సహకరించలేదు. కానీ సందర్భం వచ్చిన ప్రతిసారి ఆమె ఈ విషయాన్ని ప్రస్తావించేవారు.

త్రామ్ న్యూఢిల్లీకి వైస్ చైర్మన్ గా, అంత అస్సైన్ సెంటర్ ట్రస్టిగా, సిఐఐ ఎడ్యుకేషనల్ ట్రస్ట్ కో-చైర్మన్ పనులతో సతమతమవుతున్న రోజులవి. ఇవి సరిపోవన్నట్టు కాన్ఫర్ అవగాహనా కార్యక్రమాలు, హస్తకళలను కాపాడే సంస్థలో వాలంటీర్స్ కూడా. సమాజానికి

నావంతు బాధ్యతగా ఇవన్నీ నిర్వహిస్తున్నా చాలనుకున్నాను. కొవిడ్ నా ఆశ్రితాయాన్ని మార్చింది. ఆ సమయంలో సీఎస్ఆర్ నిధులు ఆగిపోయాయి. అన్నీ కరోనా రిలీఫ్ ఫండ్స్ కు తరలించారు. ఎస్సీటలను వట్టింపకునే వారే లేకపోయారు. పరిస్థితులు తెలిసిపోయాయి. ఈ ఫండ్స్ పేరుతో మా ఆదాయంలో, నా జీతంలో చాలా మొత్తం డోనేషన్లుగా ఇచ్చేవాళ్ళం. అదే డబ్బును విద్య, నైపుణ్యాలను అందించడానికి వాడి ఉంటే ఇప్పుడు వీళ్ళ పరిస్థితి ఇలా అయ్యిందేదీ కాదు కదా అనిపించింది.

ఫెలోషిప్ కోసం... అత్తగారి మాటలు గుర్తొచ్చాయి. ఎప్పటి నుంచో ఆమె ఏర్పాటు చేయాలనుకుంటున్న ట్రస్ట్ నా భర్త సహాయంతో అప్పుడు చేశాను. పేద, మధ్యతరగతి ఆడపిల్లల్ని చేరదీశాం. ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో ఫెలోషిప్ ప్రదర్శించాం. పదుపుకోవాలని ఆసక్తి ఉండి ఆర్థిక కారణాల రీత్యా విద్యకు దూరమైన



ఆడపిల్లల్ని చేరదీశాం. 40 మందికిపైగా యువతులు దీనిలో ఇక్షణ పొందుతున్నారు.

ఆ కోవకు చెందినవాడే... ట్రస్ట్ పిల్లల్లో ఒక్కక్కరిది ఒక్క కథ. వీరిలో సమాజం వెలివేసిన వారు కొందరు. ఆడపిల్లలంటూ నిరాదరణకు గురైనవారు. రోజు కూలీల పిల్లలు, ఖైదీలకు పుట్టారన్న కారణంతో అదరణకు నోచుకోని వారు, ఇలాంటి భిన్న సామాజిక నేపథ్యాల వారే ఎక్కువ. వీరందరినీ కలిపింది ఒకే విషయం పదుపుకోవావలనే కోరిక. ఇలాంటి వారికి సహాయకత ఒక కొత్త తరాన్ని రూపొందిస్తున్నా అన్న సంకల్పాన్ని నాకు దక్కింది. ఈ సేవలు ఇంకా విస్తృతం చేయడానికి శాయశక్తులా ప్రయత్నిస్తున్నా. □



తోటపనితో మానసిక ఒత్తిడి దూరం



తోటపని మానసిక రోగ్యాన్ని పెంపొందిస్తుందని ఓ అధ్యయనం తేల్చింది. మొక్కల పెంపకం అలవాటు లేని వారిని ఎంపిక చేసిమరి చేపట్టారే పరిశోధన. దీని వల్ల వీరంతా ఒత్తిడికి దూరమైపట్టు గుర్తించారు. ఖైరీదా విశ్వవిద్యాలయం ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ అధ్యయనంలో ఏం తేలిందంటే.. తీవ్ర ఆనాథోగ్యంతో బిత్తల్ పొందుతున్నవారు. పలు రకాల సవాళ్లను ఎదుర్కొన్న వారిపై చేసిన ఈ అధ్యయనంలో తోటపనితో వారిలో ఆందోళన, ఒత్తిడి దూరమయ్యాయని గుర్తించారు. ఈ సారి తోటపనివైపు అసలు కన్నెత్తిన 26-49 వయోవర్గం నుంచి కొందరిని ఎంపిక చేశారు. వీరంతా పొగాకు. మత్తపదార్థాల వినియోగం, ఆందోళన, ఒత్తిడి వంటి వాటికి బిత్తల్ పొందుతున్నారని. మానసికవర్తమైన బిత్తల్లు అందుకుంటున్న వీరిని రెండు గ్రూపులుగా విభజించారు. ఒక గ్రూపును తోటపని నేర్పుకోవడానికి, మిగతా వారిని ఆర్థిక ఇక్షణకు కేటాయించారు. ఈ ఇక్షణ తరగతుల్లో వీరందరినీ కొత్త ఆలోచనలను చెప్పడం, నృజ్జనాత్మకతను ప్రదర్శించడం నుంచి ప్రణాళికాబద్ధంగా పని చేసేలా ప్రోత్సహించారు. వారానికి రెండుసార్లుగా, నాలుగు వారాల పాటు ఈ మహాశలంబర తరగతులకు హాజరయ్యారు వీరి ప్రవర్తనను కూలంకషంగా పరిశీలించడమే కాకుండా వైద్య పరీక్షల

పెంపొందుతుంది, దీన్నే 'థెరప్యూటిక్ హార్ట్లెర్నా' 19వ శతాబ్దం నుంచి పిలుస్తున్నారని అధ్యయనవేత్తలు చెబుతున్నారు. అంతేకాదు. ఈ ఇక్షణ తరగతుల్లో పాల్గొన్న వారంతా ఇకపై తాము తోట పెంపకాన్ని

నువ్వులు-చెండా చొప్పున, చింతపండు నిమ్మకాయలతో, వెల్లుల్లి రెబ్బలు-8, కరివేపాకు-నాలుగు రెబ్బలు మిరపకాయలు-20, నూనె-2 గరిబెలు.

తయారీ : కాకర కాయలను కడిగి, తడి లేకుండా తుడిచి, తొడిమలు తీసి తురమాలి. అందులో ఉప్పువేసి కాసేపు వళ్ళనపెడితే నీరు దిగుతుంది. బాణలిలో గరిబెలు నూనె వేసి వట్టి శనగపప్పును సన్నపెగ మీద వేయించాలి. కాస్త వేగన తర్వాత మినపప్పు. అది రేదా పూగార ధనియాలు వేయాలి. మూడూ వేగక జీలకర్ర, చింతపండు, వెల్లుల్లి రెబ్బలు వేసి వేయించాలి. తర్వాత నువ్వులు, కరివేపాకు, మిరపకాయలు వేసి కొన్ని క్షణాలు వేగనీయి, ఈ దినుసులన్నీ ఒక పాత్రలోకి తీసి పల్లారనిన్నాల్ని. అదే బాణలిలో నూనె వేసి సీట్ల లేకుండా తీసిన కాకరకాయ తురమును పావుగంట సేపు చెమ్మంతా పోయి పోడిపోడిలాడేలా చక్కగా వేయించి దించాలి. దినుసులన్నీ జార్లలో వేసి గ్రెండ్ చేసి అందులో ఉప్పు, వేయించిన కాకర తురము కలిపితే సరి.. ఘుమఘుమలాడే కాకరకాయ కారం సిద్ధం. ఇళ్లీ, అట్టు, అన్నం.. ఎందుకోస్తేనా బాగుంటుంది.

కాకర పప్పుడి..



స్వీట్ తినాలనిపిస్తే?

వ్యాయామం లేకపోవడం మరో కారణం. శరీరం చురుగ్గా లేనప్పుడు బద్ధకం చేయడం తప్పని సరి. ఘరగ్ క్రేమింగ్స్ డీసైడ్డేషన్ మరో కారణం. శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గినప్పుడు చక్కెర పదార్థాలు తినాలని వినిపింది. ఈ కోరిక కలగకూడదంటే వెంటనే నీళ్ళ తాగాలి. □

చెలి చిట్టా

ఇంగు వసు శుక్రమైన పస్త్రంలో మూటకట్టి.. వడియాల డబ్బాలో వేయాలి. ఇలా చేస్తే వేయించినప్పుడు అవి మంచి వాసన వస్తాయి.

కాకర కారం

కావలసిన పదార్థాలు : కాకరకాయలు-అరకిలో, ఉప్పు-తగినంత, మినపప్పు, శనగపప్పు, ధనియాలు-2 చెంచాలు చొప్పున, జీలకర్ర,

నిమ్మకాయలు-2, ఆవనూనె- కప్పు. తయారీ : పొద్దిగా వెడల్పుగా ఉండే వాటికి బదులు పొద్దుగా సన్నగా ఉండే తాజా కాకరకాయలను ఎండి తెచ్చుకోవాలి. బాగా కడిగి తడి లేకుండా ఆరబెట్టాలి. మొదలు, బివర తీసిన గుండ్రటి ముక్కలుగా తరిగి, పొడి పాత్రలో వేసి చెండా ఉప్పు వేయాలి. కాసేపటికి అందులోంచి నీళ్ళ దిగుతాయి. ఆ నీటిని తీసేసి, ఐదు నిమిషాలు ఉడకబెట్టాలి. నీళ్ళలోంచి ముక్కలను తీసి రెండు మూడు గంటలు ఎండలో శుక్రమైన వస్త్రం మీద ఆరబెట్టాలి. జీలకర్ర, మెంతులు, అవాలు, ఇంగువలను గోధుమ రంగు వచ్చేవరకూ వేయించి పొడి చేసుకోవాలి. ఎండిన ముక్కలను తడి లేని జాడీలో వేసి, గ్రెండ్ చేసిన పొడి, ఉప్పు, కారం, పసుపు, నిమ్మరసం వేసి కలిపి మూత పెట్టాలి. మూడో రోజున మూత తీసి కలిపితే పచ్చడి సిద్ధమైపోతుంది. ఇది దోశలు, అన్నం ఎందుకోస్తేనా రుచిగా ఉంటుంది.

వేపుడు

కావలసిన పదార్థాలు : కాకర కాయలు-పావుకిలో, నూనె, ఒకటిన్నర టేబుల్ స్పూన్, ఉప్పు, కారం, తగినంత, కొబ్బరికోరు- చెంచాలు, పసుపు-పావు



కాకర రుచులు

ముడుకాకుపప్పు రంగులో నొక్కలు నొక్కలుగా ఉండే కాకరకాయని మానేసే ముచ్చటేస్తుంది కదా! చేమగా ఉంటుందని కొందరు నాలుక చప్పరిస్తారు కానీ నిజానాకి కాకరతో ఘుమఘుమలాడే వంటలు చేసి మనసులు దోచుకోవచ్చు. ఆ రుచి పరిమళాలూ ఎంతో ఆహ్లాదంగా ఉంటాయంటే.. మనకు తెలియకుండానే నాలుగు ముద్దులు ఎక్కువ తినేస్తాం. చిన్న చిల్లాలను పాటిస్తే సరి. చేదంతా విరిగిపోయి కమ్మటి రుచి వస్తుంది మరి. నోచూరించే కూర, మది దోచే ఇరుగు, పసందైన స్వీటు, ఇళ్లీ దోశల్లోకి కారం, ఇవన్నీ కాకరకాయలతో అద్భుతంగా చేయొచ్చు. వీటిని ప్రయత్నించారంటే ఇంకా ఇంకా కావాలని ఆదిగి మరి తినేస్తారు మాడండి. కాకర రుచికరమే కాదు ఆరోగ్యవరంగా బెడకం కూడా.

తొలిపు దినుసులు, వెల్లుల్లి వేగన తర్వాత కరివేపాకు, ఇంగువ వేసి తరిగిన కాకరకాయ ముక్కలు చేయాలి.



కాస్త వేగన తర్వాత ఉప్పు, పసుపు వేసి తిప్పి మూత పెట్టి సన్నటి సెగ మీద మగ్గనివ్వాలి. ధనియాలు పొడి, కారం పంచదార వేసి అడుగుంటున్నా మధ్యలో కలియ తిప్పితుంటాది. బివర్లో కొబ్బరికోరు వేసికాస్త వేయించి నియ్యం వేసి దించేస్తే సరి. ఘుమ ఘుమలాడే కాకరకాయ వేపుడు సిద్ధం.

కాకర స్వీట్ ..

కావలసిన పదార్థాలు : కాకరకాయలు-పావుకిలో, నియ్యం-4 చెంచాలు, పంచదార- కప్పు, కొవ-100 గ్రాములు, ఇలాచీ పొడి-పావుస్పూన్, జీడిపప్పు-15, కొబ్బరిపాచు- కప్పు. తయారీ : కాకరకాయల్లో గింజలను తీసేసి బరకా గ్రెండ్ చేసి బొలోలోకి తీసుకోవాలి. పానీలో నియ్యవేసికరిగాక జీడిపప్పు వేయించి పక్కకు తీసిపెట్టుకోవాలి. అందులోనే కాకర తురము వేసి 8 నిమిషాలు వేయించాలి. తర్వాత పంచదార, ఇలాచీ పొడి, తురిమిన కొవ వేసికొట్టేస్తే కొబ్బరిపాచు, వేయించిన జీడిపప్పు వేసి రెండు నిమిషాలు సన్న సెగ మీద మగ్గనిస్తే సరి.. తీయని కాకరకాయ స్వీట్ సిద్ధం.

కాకర టొమాటోతో పులుసు..

కావలసిన పదార్థాలు : కాకరకాయలు-పావుకిలో, టొమాటోలు-పావు, ఉల్లిపాయలు-2, నూనె-ఒకటిన్నర టేబుల్ స్పూన్, ఉప్పు, కారం, తగినంత, నువ్వులపొడి-4 చెంచాలు, పసుపు-పావు చెండా, చింతపండు-కొద్దిగా, తొలిపుకోసం-అవాలు, మినపప్పు, జీలకర్ర, ఇంగువ. తయారీ : కాకరకాయలు కాస్త పెద్ద ముక్కలుగా కోసి కొద్దిగా రాళ్ళ ఉప్పు, కాస్త పసుపు, చింతపండు వేసి నాలుగు నిమిషాల పాటు ఉడికిస్తే చేదు విరుగుతుంది. ఆ నీళ్ళ పారబోసి చింతపండు రెబ్బలు తీసేయాలి. మూళ్ళల్లో తొలిపు వేసి ఉల్లిపాయ ముక్కలు దొరగా వేగక.. టొమాటో ముక్కలు వేయాలి. అవి కాస్త మగ్గిన తర్వాత కాకరకాయ ముక్కలు వేసి కొంతసేపు వేగనివ్వాలి. కొంచెం ఎవరు వేసి మరికొన్ని



నటించే భక్తిజీవితం వద్దు..

మనుష్యులను సంతోష పెట్టడాడనైతే క్రీస్తుదాసుడను కాకయేపోవుడును' (గలతీ 1:10). ఇది అపొస్తలుడైన పౌలు స్పాక్యం. నిజమే మనం ఏదీ చేస్తున్నా దేవుడు మానుస్తాడు అనే స్పృహతో చేయాలి. కానీ చాలాసార్లు ఈ విషయంలో తప్పి పోతుంటాం. ఆఫీసుల్లో పని చేస్తున్నప్పుడు దేవుడు మానుస్తాడు అనేవిధానంలో కాక, మన పైఅధికారులు మానుస్తారని భావిస్తూ నటించేలా పని చేస్తుంటాం. వారు ఉన్న పురుష ఒకవిధంగా లేనప్పుడు మరోవిధంగా ఉంటాం. అలాగే ఇంట్లో, సహచారీ కూడా ఇలాగే చేస్తుంటాం. ఒకవిధంగా చెప్పాలంటే విశ్వాసుల్లో ఆసలైన జీవితం ఒకలా ఉంటుంది, రహస్యమైన జీవితం మరోలా ఉంటుంది. అదివారం మన ప్రవర్తన ఒకలా ఉంటే సోమవారం నుంచి శనివారం వరకు మరోలా ఉంటుంది. దేవుడిని సంతోషపెట్టేందుకు బదులుగా అధికారులను, సేవకులను, సేవకులను,



నీవు బాగుగా తెలిసికొనియున్నావు' (కీర్తన 139:2,3). అందుకే ప్రతిరోజు మనకు దేవుడి వాక్యాన్ని చదువుకునే అలవాటు ఉండాలి. అప్పుడే మనం చేస్తున్న తప్పులను దేవుడి వాక్యం ద్వారా గుర్తించబడి, సరిచేసుకుని, క్షమాపణ వేడుకుని, దేవుడి సహవాసంలో అన్వేషంగా ముందుకు సాగిపోగలం. ప్రార్థన, పరిశుద్ధులతో సహవాసం తప్పనిసరిగా ఉండాలి. అప్పుడే మన అనుదిన జీవితంలో చేస్తున్న పొరపాట్లను సరిచూసుకుంటూ, సరిచేసుకుంటూ ఉండగలం. పరిశుద్ధుగా జీవించగలం. ఒక్కొక్క సంవత్సరం గడిచేకొద్దీ దేవుడి నీతి, పరిశుద్ధత, విశ్వాసంలో బలపడుతూ ముందుకు సాగిపోగలం. కాబట్టి మన గురి ఎప్పుడూ దేవుడిని సంతోషపెట్టేలా ఉండాలి. మనుష్యులు ఏం అనుకున్నా వర్తాలేదు, కానీ దేవుడి ఎదుట మన జీవితం సరిగ్గా ఉంటే చాలు అనుకునే భోరణిలో ముందుకు సాగిపోదాం.

-పి.వాణిపుష్ప

అంతర్వాణి

