

హాబుల్

గత వారం రోజుల వై టెలిఫోన్

ఇతర రాష్ట్రాలు, ప్రపంచ దేశాల

ముఖ్యమైన పరిణామాలు

సామాజిక, ఆర్థిక, రాజకీయ

పుస్తక సమీక్షలు

ప్రతి ఆదివారం 'వార్త' మెయిన్లో

ఒక పూర్తి పేజీ

epaper.vaartha.com WWW.VAARTHA.COM

PUBLISHED FROM VISAKHAPATNAM, VIJAYAWADA, HYDERABAD, RAJAHMUNDRY, KADAPA, NIZAMABAD, ONGOLE, WARANGAL, TIRUPATHI, ANANTAPUR, KURNOOL, KARIMNAGAR, MAHABUBNAGAR, KHAMMAM, NELLORE, NALGONDA, GUNTUR, TADEPALLIGUDEM, SRIKAKULAM

25-10-2023 బుధవారం సంపుటి : 29 సంచిక : 265, పేజీలు : 10+6 వెల : 6.50

తెలుగు జాతీయ దినపత్రిక

వార్త



అమెరికాలో పాగమంచు..

150 కార్లు ఢీకొని ఏడుగురి మృతి

5

వీసా లేకుండా ఇక

శ్రీలంకలోకి

విశాఖపట్నం fb.com/vaarthha



మంగళవారం న్యూఢిల్లీలోని రామ్ లీలా మైదానంలో రావణ దహనాన్ని ప్రారంభిస్తున్న శ్రీధారి మోడీ

వచ్చే రామనవమి అయోధ్యలోనే..

రామ్ లీలా దసరా ప్రసంగంలో ప్రధాని మోడీ

న్యూఢిల్లీ, అక్టోబరు 24: ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోడీ దేశ ప్రజలకు నవరాత్రి, విజయదశమి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. చెడుపై మంచి సాధించిన విజయానికి ప్రతీక ఈ పండుగ అని అభివర్ణించారు. అయోధ్యలో భవ్యరామాలయాన్ని చూసి భాగ్యం మనకు కలగనుందని, వచ్చే రామనవమి అయోధ్యలోనే జరుగుతుందన్నారు. ఢిల్లీలోని ద్వారక సెక్షన్ 10లో రామ్ లీలా మైదానంలో మంగళవారం జరిగిన దసరా వేడుకల్లో ముఖ్యఅతిథిగా మోడీ పాల్గొని ప్రసంగించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రధాని మాట్లాడుతూ చంద్ర యానమిషన్ విజయవంతమైన రెండునెలలైన ఈ యేడాదిలోనే విజయదశమి వేడుకలు >>2

ప్రజాసంక్షేమంతో 'టార్గెట్-175'

విజయవాడ, అక్టోబరు 24: ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: ఏపీలో వైనాట్ 175/175 అనే నినాదంపై సీఎం జగన్ స్థిరచిత్తంతో వ్యవహరిస్తున్నారు. ప్రజలకు ఇచ్చిన వాగ్దానాల అమలులో నిర్దేశిత లక్ష్యానికి మించి పనిచేయాలని సీఎం వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి కార్యకర్తలకు దిశనిర్దేశం చేసారు. రాష్ట్రంలో సీఎం జగన్ గత ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన వాగ్దానాలను దాదాపు 97శాతం వరకు అమలు చేసారు. కొన్నింటిని అమలు చేసే దిశలో ఉన్నారు. అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను, వాటి ప్రయోజనాలను వివరిస్తూ సీఎం అదేశాలతో పంత్రి, ఎంఎల్ఎ ఏ స్థాయి ప్రజాప్రతినిధి అయినప్పటికీ ఇంటింటికీ తిరిగి ప్రజలకు గడప, గడప కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించి చేసారు. విస్తృత స్థాయిలో ప్రజా సంక్షేమ కార్యక్రమాల అమలు లక్ష్యంగా జగన్ నుకు చేబుదాం, జగన్ నుకు సురక్ష కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. అనూహ్యంగా ఈ కార్యక్రమాలకు స్పందన రావడంతో ఆ పరిధిలో సమస్యలు పరిష్కరించారు. అదే సందర్భంలో జగన్ నుకు ఆలోచనలకు కార్యక్రమం ద్వారా తాజాగా మరో విజయవంతమైన కార్యక్రమం జరుగుతుంది. అక్టోబరు 26 నుంచి డిసెంబరు వరకు వైఎస్సార్ ిసీ సామాజిక

సాధికార బంపు యాత్రలు జరుగుతున్నాయి. దీంతో పాటు వై ఆంధ్రా సీన్స్ జగన్ (ఎపి జగన్ అవసరం) కార్యక్రమం నవంబరు 10 నుంచి ప్రారంభమవుతుంది. ఈ క్రమంలో సీఎం జగన్ వచ్చే ఎన్నికల్లో 175కి 175 స్థానాలు గెలవాలనే ఆశంపై దృష్టి పెట్టారు. అందుకు అనుగుణంగా ఆయన కార్యకర్తలకు లేఖలు రాస్తున్నారు. వివక్షలు చేసే ప్రభుత్వ వ్యతిరేక ప్రచారానికి ఢీబుగా ఆయన ఈ లేఖలో వివరణాత్మకంగా సంక్షేమశాఖలు వివరిస్తున్నారు. రాష్ట్రంలోని మొత్తం అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల్లో గెలుపే లక్ష్యంగా అధికార వైకాంగ్రేస్ ముందుకు అడుగులు వేస్తోంది. అందులో భాగంగా సీఎం జగన్ అదేశాలను అనుసరించి గడప, గడప కార్యక్రమంలో ఎంఎల్ఎలు, ఎంఎల్సీలు, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు విరివిగా పాల్గొనే విధంగా చర్యలు తీసుకున్నారు. ప్రజలు ఉద్యోగపడిన సందర్భాలను పార్టీకి అనుకూలరీతి మార్పు చేసుకునే విధంగా వారికి మార్గదర్శనం చేసారు. ఇవన్నీ పార్టీకి సానుకూలస్థితిలో మారడంతో ప్రజాప్రతినిధులు, పార్టీ కేంద్రను మరింత ఉత్సాహంగా ప్రజల్లోకి వెళ్ళాలని సీఎం అదేశిస్తున్నారు. రాష్ట్రంలో >>2



సాధించిన అభివృద్ధిని ప్రజలకు మరింతగా వివరించండి నూరుశాతం అసెంబ్లీ సీట్లలో గెలవాలి సంక్షేమ కార్యక్రమాలు విస్తృతంగా అమలు కేడర్ కు దిశానిర్దేశం చేసిన సీఎం జగన్



రేపటి నుంచి వైఎస్సార్స్ బస్సుయాత్ర

విజయవాడ, అక్టోబరు 24: ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: సామాజిక సాధికార యాత్ర పేరుతో అధికార పార్టీ ఈ నెల 26 నుంచి రాష్ట్రంలోని మూడు ప్రాంతాల్లో వైఎస్సార్ ిసీ బస్సు యాత్రలు నిర్వహిస్తోంది. ఉత్తరాంధ్రలో ఇద్దాపురం, కోస్తాంధ్రలో తెనాలి నుంచి రాయలసీమలో సింగంపేట నుంచి బస్సు యాత్రలు ప్రారంభమవుతాయి. ఎన్టీఆర్, డి.పి. మైన్ ఫ్యాక్టరీ సీఎం జగన్ ప్రభుత్వం చేసిన మంచిని ఈ కార్యక్రమం ద్వారా వివరిస్తారు. ప్రతి రోజు మూడు ప్రాంతాల్లోను మూడు నగలు నిర్వహించు నున్నారు. స్థానిక ఎమ్మెల్యేలు, సమన్వయకర్త అధ్యక్షులతో బస్సు యాత్రలు ప్రారంభమవుతాయి. 175 నియోజకవర్గాల్లో గెలుపే లక్ష్యంగా బస్సు యాత్ర నిర్వహించనున్నారు. గురువారం నుంచి డిసెంబరు 31 వరకు మూడు ప్రాంతాల్లో బస్సు యాత్రలు కొనసాగుతాయి. సీఎం జగన్ ఈ బస్సు యాత్రలకు సంబంధించి మార్గనిర్దేశం చేసారు. బస్సు యాత్ర >>2

బాధిత గిరిజన మహిళలకు రూ.2లక్షల పరిహారం

విజయవాడ, అక్టోబరు 24: ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: మోపిదేవి మండలం, కె.కోత్తపాలెం గ్రామానికి చెందిన గిరిజన హిళలపై దాడికి పాల్పడిన వ్యక్తులపై రాష్ట్ర ఎస్సీ కమిషన్ చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకొని శిక్షిస్తుందని రాష్ట్ర ఎస్సీ కమిషన్ సభ్యులు ఒడిశా శంకర్ నాయక్ పేర్కొన్నారు. మంగళవారం మధ్యాహ్నం ఆయన ఇటీవల మోపిదేవి మండలం, కె.కోత్తపాలెం గ్రామంలో భూ సాగును మత్రి రాజుపండ్ల అనే వ్యక్తి ఇతరులతో కలిసి యాచాది సామాజిక వర్గానికి చెందిన ముగ్గురు గిరిజన మహిళలపై దాడికి పాల్పడిన ఘటనలో మరిలివట్టుం లోని జిల్లాప్రభుత్వ సుప్రతిలో చికిత్స పొందుతున్న బాధిత మహిళలను రాష్ట్ర ఎస్సీ కమిషన్ చైర్మన్ మారుమాడి విక్టర్ ప్రసాద్ ఈ కలిసి ఆయన పరామర్శించారు. దాడి ఘటన వివరాలను ఆయన తెలుసుకున్నారు. ప్రభుత్వం అందగా ఉంటుందని బాధితులకు ధైర్యం చెప్పారు. రూ.50వేల తక్షణ పరిహార మంజూరు ఉత్తర్వులను బాధితులకు దుర్గం అందజేశారు. బాధితులకు మెరుగైన వైద్యం అందించే విధంగా చూడాలని వైద్యులు వనరులను కేటాయించారు. అనంతరం ఆయన ఆస్పత్రి ఆవరణలో మీడియాతో మాట్లాడుతూ అభంగ శుభం తెలియని గిరిజన మహిళలపై జరిగిన దాడి హేయమైన చర్య అని, దీనిని రాష్ట్ర ఎస్సీ కమిషన్ తీవ్రంగా ఖండిస్తోందన్నారు. దాడికి పాల్పడిన వారు ఎంతటి వారైనా చదిలిపెట్టబోమని, >>12

జగన్ సార్కార్ ను సాగనంపుతాం ఉమ్మడి కార్యచరణతో పోరాడుతాం

రాష్ట్రానికి పట్టిన తెగులు వదల్చడానికి టిడిపి-జనసేన వ్యాక్సిన్ రెండు పార్టీల సమన్వయ కమిటీ సమావేశంలో పవన్, లోకేశ్

ఉమ్మడి తూర్పుగోదావరి జిల్లా బ్యారీ, అక్టోబర్ 24: ప్రభాతవార్త: ఆంధ్రప్రదేశ్ భవిష్యత్తు, ప్రజల భద్రత కోసం టిడిపి-జనసేన కలితాయని, వైసిపి చెడుపోవాలంటే టిడిపి-జనసేన రావాల్సిందేనని జనసేన అధ్యక్షుడు పవన్ కళ్యాణ్ స్పష్టం చేశారు. రాజమహేంద్రవరంలో టిడిపి-జనసేన సమన్వయ కమిటీ భేటీ అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడారు. వైసిపి పాలనలో అన్ని వర్గాలనూ బెదిరిస్తున్నారని, అన్ని పార్టీల నేతలనూ ఇబ్బంది పెడుతున్నారని, ఈ అరాచక ప్రభుత్వాన్ని ఇంటికి వంపాల్సిందేనన్నారు. వైసిపి వ్యతిరేక ఓటు బిల నివారణలో గతంలోనే చెప్పానని, రాష్ట్ర అభివృద్ధి తమకు ముఖ్యం అని స్పష్టం చేశారు. అనుభవమున్న నాయకుడు ఉండాలనే 2014లో టిడిపికి మద్దతిచ్చామన్నారు. వైసిపికి తాము వ్యతిరేకంకాదని, వైసిపి అవలంబిస్తున్న అరాచక విధానాలకు మాత్రమే వ్యతిరేకమన్నారు. మద్య నిషేధం చేస్తామని చెప్పి విఫలమైతే



మంగళవారం రాజమహేంద్రవరంలో మీడియాతో మాట్లాడుతున్న జనసేన అధ్యక్షుడు పవన్, చిత్తూరు లోక్సభ తదితరులు

ప్రమాదకర మద్యం అమ్ముతున్నారని మండిపడ్డారు. ఈ రాష్ట్రానికి తెగులులా పట్టి వేసిస్తున్న వైసిపి పోవాలంటే టిడిపి-జనసేన వ్యాక్సిన్ అవసరం అని చెప్పారు. చంద్రబాబును ఆక్రమం గా జైలులో పెట్టారని, సాంకేతిక అంశాల పేరుతో వెయిల్ రాకుండా చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. చంద్రబాబుకు మద్దతు ఇవ్వేందుకే రాజ మహేంద్రవరంలో భేటీ

అయ్యామని, రాష్ట్ర ప్రజలకు భరోసా ఇవ్వేందుకు మళ్లీ ఇక్కడే కలిశామన్నారు. టిడిపి-జనసేన ఉమ్మడి మేనిఫెస్టో, కలిసి పనిచేయడం, వచ్చే ఎన్నికల్లో ఎలా ముందంజి వేస్తామనే దానిపై లోతుగా చర్చించామన్నారు. త్వరలో కీస ఉమ్మడి ప్రణాళిక ప్రకటిస్తామన్నారు. రాష్ట్ర ప్రజలకు సుస్థిరమైన ప్రభుత్వం ఇవ్వాలనే ఆంజనే తమ ప్రధాన చర్యని యాంగికంగా సాగించామన్నారు. రాష్ట్ర ప్రజల >>12

నేటి నుంచి 'నిజం గెలవాలి'

చంద్రగిరి, తిరుపతి, శ్రీకాళహస్తిలో 3రోజులు పాటు పర్యటన చంద్రబాబు అరెస్టును తట్టుకోలేక మృతించెందిన కుటుంబాలకు భువనేశ్వరి పరామర్శ

అమరావతి, అక్టోబర్ 24: ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: టిడిపి జాతీయ అధ్యక్షుడు, మాజీ సీఎం చంద్రబాబు నటీమణి నారా భువనేశ్వరి బుధవారం నుంచి 'నిజం గెలవాలి' కార్యక్రమంలో పాల్గొననున్నారు. చంద్రబాబు అరెస్టుపై పోరాటంతో భాగంగా ఆమె ఈ కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుడుతున్నారు. చంద్రబాబుపై రాజకీయ కక్షసాధింపుతోనే కేసు పెట్టారని, అసత్య ఆరోపణలతో జైల్లో పెట్టారని పేర్కొంటూ ఈ విషయాన్ని ప్రజల్లోకి మరింతగా తీసుకెళ్లాలని పోరాటం ఉద్ధేశం చేస్తున్నట్లు పార్టీనేతలు పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా చంద్రబాబుకు మద్దతుగా రాష్ట్రీలు, నగర నగలు చేపడుతున్నవారికి భువనేశ్వరి ధన్యవాదాలు తెలపనున్నారు. చంద్రబాబు అరెస్టును తట్టుకోలేక మృతించెందిన వారి కుటుంబాలను భువనేశ్వరి పరామర్శించనున్నారు. తొలిరోజైన బుధవారం చంద్రగిరి నియోజకవర్గంలో పలు కార్యక్రమాలలో భువనేశ్వరి పాల్గొనున్నారు.



చంద్రబాబు అరెస్టుతో ఆవేదన చెందిన పాకాల మండలం నేంద్రగుంట గ్రామానికి చెందిన కె. చిన్నబ్బు సెప్టెంబర్ 25న, చంద్రగిరికి చెందిన ఎ. ప్రవీణ్ రెడ్డి ఈనెల 17న ప్రాణాలు కోల్పోయారు. వారి కుటుంబాలను భువనేశ్వరి బుధ వారం పరామర్శిస్తారు. పరామర్శ అనంతరం చంద్రబాబు అరెస్టును నిరసిస్తూ ఆగలాలో చేపట్టిన నిజం గెలవాలి కార్యక్రమంలో పాల్గొంటారు. ఈ కార్యక్రమంలో మహిళలు భాగస్వాములు కానున్నారని పార్టీ వర్గాలు తెలిపాయి. గురువారం తిరుపతి, శుక్రవారం శ్రీకాళహస్తి నియోజకవర్గాల్లో 'నిజం గెలవాలి' కార్యక్రమంలో భువనేశ్వరి పాల్గొంటారు. అదేవిధంగా శ్రీకాళహస్తిలో పలు కుటుంబాలను ఆమె పరామర్శించనున్నారు.



భక్తులతో కిటకిటలాడుతున్న దేవరగట్టు

కర్తల 'సమరం'లో దేవరగట్టు

1100మందితో భారీగా మొహరించిన పోలీస్ బందోబస్తు

అల్లూరు, అక్టోబరు 24: ప్రభాతవార్త: రాష్ట్రంలో ఎంతో ప్రసిద్ధిగాంచిన హోళగుండ మండలంలోని దేవరగట్టులో వెలసిన శ్రీమాలమల్లేశ్వర స్వామి దసరా బన్ని ఉత్సవాలకు ఎంతో ప్రత్యేకత ఉంది. ప్రతి యేడాది విజయదశమి పండుగను పురస్కరించుకుని మంగళవారం ఆర్రరాత్రి శ్రీ మాలమల్లేశ్వరుడికి కళ్యాణం నిర్వహించనున్నారు. అనంతరం జైత్రయాత్ర కొనసాగునుంది. పెద్దసంఖ్యలో భక్తులు డుర్గుగోబరక్.. బహువరాక్.. అంటూ బన్నిజైత్రయాత్ర నిర్వహించనున్నారు. ఈ వేడుకలను తిలకించేందుకు రాష్ట్ర నలుమూలల నుండే కాక పొరుగున ఉన్న కర్ణాటక, మహారాష్ట్ర, తమిళనాడు, తెలంగాణ రాష్ట్రాల నుంచి లక్షలాది సంఖ్యలో భక్తులు తరలివచ్చి ఈ వేడుకలో పాల్గొంటున్నారు. ఉత్సవం జరుగుతుంది: హోళగుండ మండల పరిధిలోని దేవరగట్టు చుట్టుపక్కల ఉన్న గ్రామాలు నెరణికి, నెరణికి తాండ, కోత్తపేట గ్రామస్థులు డొబ్బనబండ వద్దకు చేరి వర్షవైశాఖాలు, కర్తలు, కార్యజ్ఞులు లేకుండా అందరూ కలిసికట్టుగా బన్ని ఉత్సవాలను జరుపుకుంటామని పాలభావం >>2

రాష్ట్రంలో హక్కుల ఉల్లంఘన

అమరావతి, అక్టోబర్ 24: ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: టిడిపి జాతీయ అధ్యక్షుడు చంద్రబాబు నటీమణి భువనేశ్వరి పిలుపునిచ్చిన 'నిజం గెలవాలి' యాత్రకు భద్రతరే ఈనెల 21న డిజిపి మెయిల్ చేస్తే, యాత్ర గురించి సమాచారం లేదనటం కోపనీయమని, టిడిపి పోలిట్ బ్యూరో సభ్యుడు వర్గ రామయ్య అన్నారు. తమ నాయకులను నారా భువనేశ్వరి చేపట్టబోతున్న 'నిజం గెలవాలి' యాత్రకు భద్రత కల్పించాలని ఆయన అన్నారు. మంగళవారం తెదేపా జాతీయ కార్యాలయంలో వర్గ రామయ్య మీడియాతో మాట్లాడారు. అధ్యక్షులగా తన భర్తను అరెస్టుచేసినందుకే భువనేశ్వరిపై మృత్యు ఈ 'నిజం గెలవాలి' యాత్ర చేపట్టబోతున్నారని అన్నారు. ఈ యాత్రకు సంబంధించి భద్రత కల్పించాలని ఈనెల 21న డిజిపి కార్యాలయానికి మెయిల్ చేయటం జరిగిందని, యాత్ర గురించి సమాచారం లేదనటం కోపనీయమన్నారు. డిజిపి కిరెడ్డి రాజేంద్రనాథ్ రెడ్డి ఇటీవల అబద్ధాలు ఎక్కువగా మాట్లాడుతున్నారని, ఆయన అభిప్రాయా భావంతో ఉన్నట్లు కనిపిస్తోందని అన్నారు. జగన్ అంటే డిజిపి ఎందుకంత భయమో అర్థం కావటం లేదన్నారు. నారా భువనేశ్వరిపై 'నిజం గెలవాలి' అని యాత్ర నిర్వహిస్తున్నట్లు భద్రత కావాలని అక్టోబర్ 21న తాను మెయిల్ చేశానని, ఆయన 23వ తేదీన యాత్ర



భారత్ లో ఉన్నామా? ఇస్లామిక్ దేశంలోనా? భువనేశ్వరమ్మ భద్రతరే 21న డిజిపి కార్యాలయానికి మెయిల్ ఇచ్చాం టిడిపి పోలిట్ బ్యూరో సభ్యుడు వర్గ రామయ్య

గురించి సమాచారం లేదని చెప్పటం కోపనీయమని పేర్కొన్నారు. జగన్, సజ్జల చేతుల్లో డిజిపి అటాచిమెంట్ మారారా? అనే అనుమానం కలుగుతోందని వర్గ రామయ్య వ్యాఖ్యానించారు. తమ నాయకులను భువనేశ్వరి యాత్ర గురించి డిజిపి తనకే తెలియదని, మమ్మల్ని ఎవరూని క్యూరీటీ అడగలేదని చెప్పటం పచ్చిఅబద్ధం అని అన్నారు. మరలా ఇంకో లేఖ రాస్తున్నారని, ఈ లేఖతోనేనా భద్రత కల్పించాలన్నారు. నిజాన్ని గెలిపించండి అంటూ కోరుతూ భువనేశ్వరమ్మ బయటకు వస్తున్నారన్నారు. నిజాన్ని గెలిపించాలనే సంకల్పంతో ఆమె ఈ యాత్రకు పూనుకు

న్నారని తెలిపారు. మానవ హక్కుల ఉల్లంఘనలో మన రాష్ట్రం డిహోర్ ను మించిపోయిందని రామయ్య పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో మానవ హక్కులకు అడుగుడునూ భంగం కలుగుతోందని అన్నారు. మానవ హక్కుల్ని జగన్ ప్రభుత్వం కాలరాస్తోందన్నారు. ఎక్కడెక్కడ మానవ హక్కుల ఉల్లంఘన కలిగిందో జాబితా మానవ హక్కుల కమిషన్ వైరస్ చేసిన అరుణ్ మిశ్రా టిడిపి ఎంపి కనకమేడల నివేదిక ఇచ్చారన్నారు. రాష్ట్రంలో రాజ్యంగం ప్రకారం ప్రభుత్వం నడపటం లేదని మిశ్రా దృష్టికి తీసుకెళ్లారని చెప్పారు. భారత్ లో >>12

ఇంతకు అప్పులెంత?: పురందేశ్వరి

3

నూతన స్థలం భూమి పూజ కార్యక్రమంలో ఏపీ మారిటైమ్ బోర్డు చైర్మన్ కాయల



విశాఖపట్నం, అక్టోబర్ 24, ప్రభాతవార్త
శ్రీకాకుళం జిల్లా రెడ్డి సంక్షేమ సంఘం అంబోలు రోడ్ శ్రీకాకుళం జైల్ రోడ్డు ఆఫీజిల్ వద్ద నూతన స్థలం భూమిపూజ మహోత్సవం కార్యక్రమానికి శ్రీకాకుళం జిల్లా రెడ్డి సంక్షేమ సంఘం అధ్యక్షుడు మేరకు రెవెన్యూ మినిష్టర్ ధర్మాన ప్రసాదరావు ఆంధ్ర ప్రదేశ్ మారిటైమ్ మిగతా 11లో



తీవ్ర తుఫాన్గా హమూన్.. ఏడు రాష్ట్రాలకు రెడ్ అలర్ట్...

11లో

విశాఖపట్నం అనకాపల్లి అల్లూరి సీతారామరాజు

వార్త

26

బుధవారం, 25 అక్టోబర్, 2023

7

పండుగపూట లోకేష్ లేఖ ద్రామాలు

అసత్య ప్రచారాన్ని ఖండించిన జైలు అధికారులు : ఎంపీ విజయసాయిరెడ్డి



విశాఖపట్నం, అక్టోబర్ 24, ప్రభాతవార్త
చంద్రబాబు స్కిల్ స్కూల్ అరెస్టుపై టీడీపీ ఆశించిన మేరకు ప్రజల నుంచి సానుభూతి స్పందన కరువవ్వడంతో చినబాబు లోకేష్ కోటగా లేఖ ద్రామకు తెలరేచుపడింది. జైలు నుంచి చంద్రబాబు ప్రజలను ఉద్దేశించి లేఖ రాసారంటూ టీడీపీ ప్రచారం మొదలెట్టినది రాజ్య సభ సభ్యులు వైకాపా జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి విజయసాయిరెడ్డి అన్నారు సోపల్ మిగతా 11లో

రెండు, మూడుసార్లు ఎన్నికల్లో ఓడిపోయి మళ్ళీ గెలవడం అందరికీ సాధ్యంకాదు

11లో

ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలాసీతారామన్తో ఎంపీ జీవీఎల్ భేటీ

పాల్గొన్న ఏపీ ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ సీనియర్ ప్రతినిధులు -రాష్ట్రంలో పారిశ్రామిక అభివృద్ధి అంశాలపై విస్తృత చర్చ




విశాఖపట్నం, అక్టోబర్ 24, ప్రభాతవార్త
విజయవాడలో కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ ఆంధ్రప్రదేశ్ వ్యవస్థాపక లో జాగంగా టీడీపీ ఎంపీ జీవీఎల్ నర సింహారావు నేతృత్వంలో ఏపీ ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ చైర్మన్ ప్రతినిధులు, సీనియర్ (ఏపీ)తో సమావేశం చేసిన సమావేశంలో వంటి పేరిందిన సంస్థలకు చెందిన ప్రతినిధులు కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలాసీతారామన్ దృష్టికి తీసుకురావడం జరిగింది. టీడీపీ రాజ్యసభ ఎంపీ జీవీఎల్ నరసింహారావు మాట్లాడుతూ మిగతా 11లో

జగనాసుర వధ.. జగనాసురుడు నశించాలి




పాంపెట్టు, జగనాసుర జగన్ దిష్టి బొమ్మ దహనం : మాజీ మంత్రి గంటా శ్రీనివాసరావు

9లో

ఘనంగా ముగిసిన దసరా ఉత్సవాలు

ఆలయ అభివృద్ధికి సహకరిస్తా : ఆడారి ఆనంద్



10లో

అన్ని విధాల అభివృద్ధిపథంలో మహా విశాఖ



ఆర్థిక రాజధాని విశాఖ ప్రగతిపథంలో ఉరుకులు పరుగులు పెడుతోంది... అన్ని రంగాలలోనూ తనదైన ముద్రను చాటుకుంటోంది... లంతర్నాటియ స్థాయిలో అందాల నగరంగా పేరుగాంచుతోంది... మెరుగైన పారిశుధ్యం, పరిపాలన, పారదర్శకతలతో ప్రజల మన్ననలను జాతీయ స్థాయిలో అందుకుంటోంది... ఇంతటి ఘనత వెనక మహావిశాఖ కమిషనర్ "సిఎం సాయికాంత్ వర్మ" చేపడుతున్న వినుత్స సంస్కరణలు, మార్పులు, చేర్పులు కీలక భూమిక పోషిస్తున్నాయి...

11లో

రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి జవహర్ రెడ్డి రాక




విశాఖపట్నం, అక్టోబర్ 24, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి
జిల్లాలో ముడు రోజులు వర్షం చివరికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి డాక్టర్ కె.ఎన్.జవహర్ రెడ్డి మంగళవారం సాయంత్రం నగరానికి చేరుకున్నారు. సాయంత్రం 3.45 గంటలకు విశాఖ విమానాశ్రయానికి చేరుకున్నారు. జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ కెఎన్ విశ్వ నాధన్, జీవీఎస్ కమిషనర్ సాయి కాంత్ వర్మ, రెవెన్యూ డివిజన్లో అధికారి హుస్సేన్ సాహెబ్లు ప్రధాన కార్యదర్శికి స్వాగతం పలికారు. అనంతరం వారింతా శారదా పీఠం వెళ్లారు.

ఘనంగా ఆంధ్రా మెడికల్ కళాశాల సెంటినరీ ఉత్సవాలు : డా.రవిరాజ్



11లో

నా ఎస్సీ, నా ఎస్టీ అంటూ కపట ప్రేమ ఒకటోసే జగనన్నకు....



ఎస్సీ ఎస్టీ విద్యార్థుల కడుపు కొట్టిద్దంటూ సుప్రీంకోర్టు చీవాట్లు... ఎస్సీ ఎస్టీ విద్యార్థులకు జీవన పథకం అమలు చేయాలి : ఎక్స్ వేదికగా మాజీ మంత్రి గంటా శ్రీనివాసరావు




విజయదశమి పండుగ సందర్భంగా కుటుంబ సమేతంగా 86వ వార్షికోత్సవ శ్రీ కాశీ అన్నపూర్ణదేవి సమేత శ్రీ విశ్వేశ్వర దేవాలయం నందు పూజా కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న విశాఖ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు దామా సుబ్బరావు దంపతులు విశాఖపట్నం, ప్రభాతవార్త

11లో

26న శ్రీకాకుళం జిల్లా నుంచి ఇచ్చాపురం తొలివిడత బస్సుయాత్ర సమిక్ష సమావేశం



11లో

దేవి నవరాత్రి మహోత్సవాల్లో సినీ నటుడు సోనూసూద్ హాల్ చల్



11లో

ఇస్కాన్ లో 50 అడుగుల రావణ దిష్టి బొమ్మ దహనం



సాగర్ నగర్ ఇస్కాన్ లో ఘనంగా దసరా వేడుకలు -హోరెత్తిన ఇస్కాన్ టెంపులు ప్రాంగణం : ఎమ్మెల్సీ వంశీకృష్ణయాదవ్

11లో

జ్వరాల సమయం జాగ్రత్త!



ఎక్కడ చూసినా వైరల్ జ్వరాలు, పుష్కల లక్షణాలే! ఇంట్లో వాళ్ళని వీటి బారినపెట్టి రక్షించాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి.

- ❖ వీటి బారిన పడేది ఎక్కువగా పిల్లలే! స్కూల్లో ఇతర పిల్లలకు దూరంగా ఉంచడం కష్టం. కాబట్టి, చేతులను కళ్ళు, నోరు, ముక్కులకు దూరంగా ఉంచమని చెప్పండి. స్కూలు బ్యాగులో శానిటైజర్ ఉంచి . దాంతో తరహా చేతులను శుభ్రం చేసుకోమనండి. చాలావరకూ ఇన్ ఫెక్షన్లకు దూరంగా ఉండొచ్చు. స్కూలు నుంచి వచ్చాక అలసిపోయి సేద తీరాలనుకుంటారు. కానీ వేడినీళ్ళతో తప్పక స్నానం చేయమనండి. అదయ్యకే స్నాన్స్ వగేరా! తినేముందు, ఏదయిన పనిచేసినా చేతులు తప్పక శుభ్రం చేసుకునేలా చూడాలి.
- ❖ తాజా ఆహారం, వేడిగా అందివ్వండి. కూరగాయలు, అకురూరలతో చేసిన సూపులు ఎక్కువగా ఇవ్వండి. గోరెవెన్నని మంచినీళ్ళు, ఎక్కువ మొత్తంలో పండ్లు వంటివి చేరిస్తే ఇంటిల్లెపాడిన అనారోగ్యాలకు దూరంగా ఉంచినవారవుతారు. రోజూ ఉదయాన్నే కాస్త ఎండలో ఉండేలా చూడటం, కొద్దిపాటి వ్యాయామాలు ఆరోగ్యాన్నిచ్చేవే.
- ❖ పేరుకే వర్షాకాలం కానీ.. ఎండలు తెగ వీసిగిస్తున్నాయ్ కదూ! చెమటలు నుంచి తప్పించుకో వడానికి ఎసి చేసుకుంటున్నార కదా!.. వీలుంటే

వాడకపోవడమే మేలు. ముఖ్యంగా ఇంట్లోవాళ్ళకి స్వస్థ సంబంధితసమస్యలున్నా జలుబు, జ్వర లక్షణాలు కనిపించినా అన్నలు వాడొద్దు. పిల్లలకు వైద్యుల సలహాతో వ్యాక్సిన్ వేయిస్తే మంచిది.- ❖ ఉద్యోగినా? బస్సుల్లో ప్రయాణాలు తప్పనిసరా? అయితే మాస్క్ తప్పక ధరించండి. ఆఫీసుల్లో సెంట్రల్ ఎసిల్లోనూ వైరస్లు విస్తరించే అవకాశాలెక్కువ శానిటైర్ అలవాటు చేసుకోండి. ఎవరైనా అనారోగ్యంగా కనిపిస్తే దూరంగా ఉండటం మేలు. మీకు అనారోగ్య లక్షణాలు కనిపించినా సెలవు పెట్టడం, మాస్క్ వాడటం మంచిది.
- ❖ నీటిలో అయోడిన్ ఆధారిత క్లీనింగ్ నిలయాపన వేసి, ఆ మిశ్రమంతో ఇంటిని తుడవండి సూక్ష్మజీవులు పనిపోతాయి. దోమల సమస్య ఉంటే వాటికి చెక్ పెట్టండి. ఇవి మలేరియా, డెంగ్యు వంటి జ్వరాలకు కారణాలే. వాటి బారిన పడొద్దంటే దోమతెరలు, రెపల్లెంటిలు వంటివి ఉపయోగించాలి. □

ఇంటిల్లెపాడి సంరక్షణలో పడి మన గురించి మనం పట్టించుకోవడమే మానేస్తాం. ఉద్యోగి సుల్లెల కే పరిస్థితి మరి దారుణం. గృహిణి తైనా, ఉద్యోగినులైనా.. బాధ్యతలను తీసు కోవడంతోపాటు కొన్ని నియమాలు పెట్టు కొని తప్పక పాటించాలంటున్నాడు నిపుణులు.

శరీరంపై దృష్టి.. ఇంట్లోవాళ్ళకు చేకరు అన్ని సమకూర్చి పెడుతుంటాం. అలాంటి మనమే తరహా జబ్బుపడితే ఎలా? శరీరంపై శ్రద్ధ పెట్టండి. చాలాసార్లు పిల్లలు మిగిల్చారనో, పాడవుతాయనో తినేస్తుంటాం. అది మంచిదికాదు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్నే తీసుకోండి. చేకర్చి తప్పక పాటించండి. నీటిని తాగడమూ నియమంలా పెట్టుకోండి.

ఈ నియమాలు పాటిస్తున్నారా !

ముఖ్యంగా ఒకే సమయానికి పడుకోవడం అలవాటు చేసుకోండి. కనీసం 7 గంటల నిద్ర ఉండేలా ప్లాన్ చేసుకోండి. వాటిని పక్కాగా పాటించండి.



ఈ చిన్న వసే.. ఇదొక్కటే సర్వేస్.. అంటూ చేతులు దాలుసుకోవండి. **పండ్లలుండాలి..** చేక కాని చేళ్ళు, సెలవుల్లోనూ ఉద్యోగులు పనిచేస్తుంటారు. తప్పనిసరి పరిస్థితులైతే సరే ! కానీ దాన్ని కొనసాగిస్తున్నారే. ఆఫీసు చేతల తర్వాత చేయడం కుదరదన్న విషయాన్ని స్పష్టంగా చెప్పేయండి. గృహిణులు కూడా సాయముడగానే కుదరదంటే ఏమనుకుంటారోనని ఇబ్బందైనా చేస్తుంటారు. ఇబ్బందిగా ఉన్నప్పుడు విషయాన్ని వెప్పేసేయండి. పిల్లల ప్రాజెక్టుల విషయం లోనూ సాయం చేయండి. ఫర్లేదు. పూర్తి చేస్తే

వాళ్ళలా నేర్చుకుంటారు? **నిరామాలు..** ఇంట్లోనే ఉండేదే! ఎంత లేట్లినామూ అనేస్తారు. కానీ ఎంత పని మనకోసం ఎదురు చూస్తుంటుంది. పని ముగిసేసరికి నీరసం ముందుకొచ్చేస్తుంది. చిన్నచిన్న విరామాలు తీసుకోండి. □

పంచ దార పాకం వడ్డక ఆయిదూరు చుక్కల నిమ్మరసం కలపండి . **చెలి చిట్కా** గణాధుడు విశ్వ శాంతి స్వయాపుడు కనుక మనం వినాయక చవితి సందర్భంగా భక్తి శ్రద్ధలతో వినాయకుడిని పూజించాలి పరమ నిష్ఠతో ఆరాధించాలి. చదువుకున్న వారు గణపతిని పూజిస్తే మంచి ఫలితం

పార్వతీదేవి ముద్దుల తనయుడు

కలుగుతుంది. 'ఓమ్ గం గణపతి' అన్న నామస్మరణతో గణపతిని ప్రసన్నం చేసుకోవాలి. శుభకార్యాల జరిగే ముందు వినాయకుడిని ప్రార్థిస్తారు విత్తూరు జిల్లా కాణిపాకంలో వెలసిన నిజహర గణపతి దర్శనం అవుతారాం. ఈ ఆలయం అత్యంత ప్రసిద్ధి పొందినది. ఈ దేవుడు ముందు అనేకమంది ప్రమాణాలు చేసి మంచికి స్పృహతో వలుకుతారు మన దేశంలో గణపతి ఆలయాల అనేకం వున్నాయి. తమిళనాడులో వీధి వీధికో గణపతి విగ్రహాలు మనకు కనిపిస్తాయి. అక్కడివారు ఉదయం లేచగానే గణపతిని ఆరాధిస్తారు. వినాయక చవితి పర్యవసానం రోజు భక్తి శ్రద్ధలతో గణపతి పూజిస్తే సకల సౌభాగ్యం

ఉపయోగించి మరీ దానే ప్రయత్నం చేస్తాం. పోనీ మార్కెట్లో పగుళ్ళు తగ్గే ట్రేం త్రై చేసినా పెద్దగా ఫలితం ఉండదు. కొబ్బరినూనె, పసుపు వంటి ఎన్నో చిట్కాలు వాడి విసిగి వేసారంటే ఉంటే ఇలా త్రైచేయడం. ట్రైచేయడం కాళ్ళ కాళ్ళ పగుళ్ళ సమస్యకు చెక్ పెట్టొచ్చు. ఎంటే ట్రైచే అని ఆశ్చర్యపోవద్దు. పోనీ నిజంగానే దాంతో ఈజీగా పగుళ్ళు తగ్గితాయంటు. ముందుగా ఓ ట్రైడ్ పైడి తీసుకుని దాన్ని యాపిల్ వెనిగర్ తో ముంచి మీ మడమను కవర్ చేసేలా ఫ్లాస్టిక్

కీమ లంగా ఉండాలి పాదాలు కాస్త చూసేందుకు అన్యవంగా ఉన్నాయో! కనీసం బయటకు వెళ్ళలేని

టైడ్తో పాదాల పగుళ్ళు మాయం..



తర్వాత ఫలితం చూసి కచ్చితంగా ఆశ్చర్యపోతారు. ఆ ప్రదేశం అంతా గట్టిగా అయ్యి నెమ్మదిగా అక్కడ చర్మం పొలుసులుగా వేసి క్లీన్ అయిపోతుంది. ఎలా అంటే! పార్సర్ కి వెళ్లి పెడిక్యూర్ చేయించుకున్న మాదిరి ఉంటాయి పాదాలు. తప్పక త్రై చేయండి.

సౌందర్య పరిరక్షణలో పసుపు పాత్ర కీలకం. అలాగే అందానికి వివిధ రకాల ఎసెన్షియల్ ఆయిల్స్ ను వాడడం కూడా పరిపాటీ! ఈ క్రమంలో పసుపు మొత్తం వేళ్ళ నుంచి తీసి అత్తవనర నూనె చక్క నైతం సౌందర్య పరంగా ఎన్నో ప్రయోజనాలున్నాయంటున్నాడు నిపుణులు.

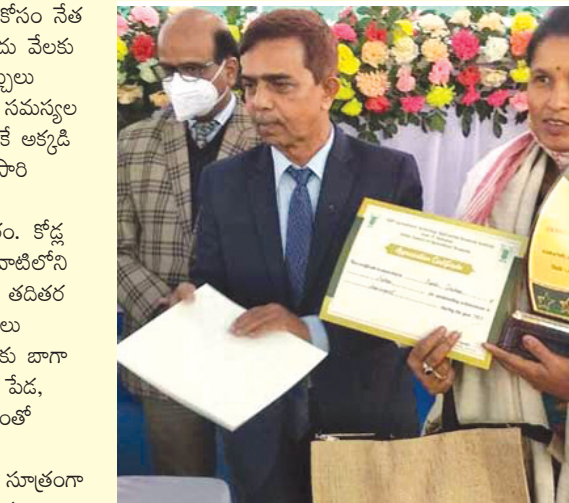
మొటిమలకు విరుగుడు ❖ సీబమ్ ఉత్పత్తి పెరగడం వల్ల చర్మంపై ఎక్కువ నూనె ఉత్పత్తి జరుగుతుంది. తద్వారా ముఖంపై మొటిమలు, మచ్చలు ఏర్పడతాయి. సీబమ్ ఉత్పత్తిని క్రమ బద్ధికిరండి.. జిడ్డుదాన్ని తొలగించడంలో పసుపు నూనె కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. తద్వారా మొటిమల జెడ తగ్గుతుంది.

❖ ఈ నూనెలో ఉండే యాంటి ఆక్సిడెంట్స్ యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు.. చర్మానికి తేమనుందించి పొడి చర్మం

అప్రమేదవానపాములు! కాయగురల వ్యర్థాలు. వంటివన్నీ కలిపి సహజనిష్ఠమైన ఎరువును తయారుచేసిందామె. ఇలా ఏడాది తిరిగేసరికి సుమారు 800 కిలోల వర్ష కంపోస్టును సిద్ధం చేసింది కనిక. సహజ ఎరువులు లభించక చాలామంది రైతులు రసాయనాలతో కూడిన ఎరువుల్ని వాడుతున్నారని దానివల్ల భూసారం దెబ్బతింటుంది. వంట నష్టం జరుగుతుంది. అదే సహజంగా తయారుచేసిన వర్ష కంపోస్టుని, ఉపయోగిస్తే.. అందులో ఎక్కువ మొత్తంలో ఉండే నైట్రోజెన్ పాస్పరస్, పోటాషియం, క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం.. వంటి పోషకాలు మొక్కలకు అందుతాయి. తద్వారా పంట ఉత్పత్తిని మరింతగా పెంచు. ఇవన్నీ దృష్టిలో పెట్టుకొనే 40-50 శాతం తేమతో కూడిన నాణ్యమైన ఎరువుల్ని తయారుచేస్తోన్నా. అంటోన్న కనిక ఏటికేడు వర్ష కంపోస్టు తయారుచేసి బెడ్డుని, ఎరువులు ఉత్పత్తిని పెంచుతూ ముందుకు సాగుతోంది. ఈ క్రమంలో



సహజ ఎరువుతో లక్షల సంపాదన



మరికొంతమంది స్థానిక మహిళల్ని పనిలో చేర్చుకొని.. వారికి ఉపాధినినీ చూపుతోంది. **అందాం లక్షల్లో** అయితే ఇలా తన వ్యాపారంలో బిజీగా ఉన్న సమయంలోనే.. 2019లో ఆసోం వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం అధ్యక్షులతో నార్త్ ఈస్ట్ అగ్రికల్చరల్ టెక్నాలజీ అంథ్రోపెన్యూరీ వా ఏర్పాటు చేసిన రెండు నెలల శిక్షణ కార్యక్రమాలనికీ హాజరైంది కనిక. ఈ క్రమంలోనే పర్యవ్యాప్త తయారీని నేర్చుకుంది. వర్ష కంపోస్ట్ కంటే ఎక్కువ

పోషకాలతో ద్రవరూపంలో ఉండే సహజ ఎరువు ఇది. ఇక అప్పుట్టుంది వర్ష కంపోస్ట్ తో పాటు పర్యవ్యాప్త కూడా ఉత్పత్తి చేస్తోందామె. ప్రస్తుతం జై వర్ష కంపోస్ట్ అనే బ్రాండ్ పేరుతో తన ఉత్పత్తుల్ని విక్రయిస్తోంది కనిక. ఆసోం వ్యవసాయ శాఖతో పాటు ఆసోం, మేఘాలయ, అరుణాచల్ ప్రదేశ్, నాగాలాండ్.. తదితర రాష్ట్రాల్లోని నర్సరీలకు కనిక వర్ష కంపోస్ట్ ఉత్పత్తులు అందుతున్నాయి. మరోవైపు పేస్ బుక్, ప్రముఖ ఈ-కామర్స్ వెబ్సైట్లలోనూ తన వర్ష కంపోస్ట్ ఉత్పత్తుల్ని అందుబాటులో ఉంచేదామె. వ్యాపారం ప్రారంభించక ముందు నా ఆర్థిక పరిస్థితి ఎలా ఉండేదంటే.. వర్షపాపి హాజరయ్యేందుకు కూడా ప్రయాణ ఖర్చులు భరించలేక నడుచుకుంటూ వెళ్ళేదాన్ని. దాచాం చేసినా కనీసం వాటర్ బాటిల్ కూడా

కొనుక్కోలేకపోయేదాన్ని. కానీ ఇప్పుడు లక్షలు సంపాదిస్తున్నా. నా కూతురిని మంచి స్కూల్లో చదివిస్తున్నా. భవిష్యత్తులో తనకు నచ్చిన రంగంలో ప్రోత్సహిస్తా. మరోవైపు ఇక్కడి ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ అంథ్రోపెన్యూరీస్ విద్యార్థులకు నెలనెలా వ్యాపార పాఠాలు చెబుతున్నా. అంటోన్న కనికను. 2021లో ఇండియన్ కోస్టల్ ఆఫ్ అగ్రికల్చరల్ రీసెర్చ్ (ఎసిఎఆర్) శాఖీయ స్థాయి వద్ద పురస్కారం సత్కరించింది. □

నెలసరి బాధకు జామ

ఈ వండు, ఆకుల్లో.. విటమిన్ సి, లైకోపెన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ విరివిగా లభిస్తాయి. ఇవి క్యాన్సర్ కణాల వృద్ధిని ఆదుకుంటాయి. వ్యాధి నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉండేవారు రోజూ ఓ వండు తింటే ఎంతో మేలు. ❖ జామకు ఇన్నులిన రెసిస్టెన్స్ గుణం ఉంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల్ని సమన్వయం చేసే శక్తి ఎక్కువ. అందుకే వీల్డే వీటి ఆకుల్ని శరీరం సరిగా స్వీకరించేలా సాయం పడుతుంది. మీ మజ్జా ప్రక్రియను మెరుగు పరుస్తుంది. సోడియం, పోటాషియం నిల్వలు.. రక్తపోటుని అదుపులో ఉంచుతాయి. ❖ జామ ఉండే విటమిన్ 'ఎ' కంటే చూపుని మెరుగుపరుస్తుంది. క్యాల్షియాక్ సమస్య రాకుండా అదుపు చేస్తుంది. ఇందులో గర్భిణులకు మేలు చేసే పోలిక్ యానిడ్ కూడా ఎక్కువే. □

అన్ని కాలాల్లోనూ చవకగా దొరికే పోషకాల వండు జామ. నెలసరి సమస్యలకు, గర్భిణులకు జామ చేసే మెలకే.. తురుము ఒకటో తర్వాత ఒకటి వేసుకోవాలి. ❖ వీటిని దోరగా వేయించుకుని.. మసాలా, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ కారం కూడా వేసి.. కలపాలి. ❖ కానీపు మూతపెట్టి చిన్న మంట మీద ఉడికించుకోవాలి. ❖ ఇందులో కీమా చేసుకుని, నిమిషాల పాటు గరిటోతో బాగా కలిపి టుమాతో జామని, నిమ్మరసం చేసుకుని దగ్గరపడేవరకూ చిన్న మంట మీదంచాలి. ❖ దగ్గరపడిన తర్వాత స్వేద ఆప్ చేసుకోవాలి. ❖ తర్వాత ప్రతిటిడ్ పైడిని పాలలో ముంచి రెండు చేతుల మధ్య పెట్టి, పాలు లేకుండా

టమాటా కీమా బాల్స్..

కవర్తో గట్టిగా మట్టేయాలి. ఇలా పగుళ్ళ ఉన్న పోటెల్లా ఇలా యాపిల్ వెనిగర్ తో ముంచిన ట్రైడ్ పెట్టి, ఫ్లాస్టిక్ కవర్తో గట్టిగా కట్టేయాలి. ఆ కీమా-పావు కీలో (మత్తగా ఉడికించుకోవాలి) టమాటా -3 (మిక్స్ పట్టుకోవాలి జామనిలా) నిమ్మరసం-1 టేబుల్ స్పూన్, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు- 1 టీస్పూన్, ఉల్లిపాయ ముక్కలు- 2 టేబుల్ స్పూన్లు, క్యారెట్, బీట్ రూట్ తురుము-2 టేబుల్ స్పూన్ చొప్పున, మసాలా, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్, కారం-1 టీస్పూన్ చొప్పున. ట్రైడ్ పైసెన్-సుమారుగా 10 (నాలుగు వైతాం చుల కటివేసి పెట్టుకోవాలి) పాలు-కొద్దిగా, ఉప్పు-తగినంత, నూనె-డిప్ (ప్రతి సరిపడా. **తయారీ:** ❖ ముందుగా టేబుల్ స్పూన్ నూనెలో ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, క్యారెట్ తురుము, బీట్ రూట్



సౌందర్య పోషణకు పసుపు నూనె

సమస్యను దూరం చేస్తాయి. ❖ ముఖంపై ముడతలు గీతలు రాకుండా చేసి.. నవ యువ్వనూ ఉండేలా ఈ నూనె తోర్చుడుతుంది. **కురులకు...** ఈ ఎసెన్షియల్ ఆయిల్ వల్ల చర్మానికి కాదు.. కురులకు కూడా చక్కని ప్రయోజనాలు చేకూరతాయి. చుండ్రు నివారించడంతోపాటు జుట్టు రాలడాన్ని ఆరికట్టడంలోనూ ఇది ఉపకరిస్తుంది. అలాగే దీనిలో యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు ఉండడం వల్ల

కుడుళ్ళలో ఎలాంటి ఇన్ ఫెక్షన్స్ రాకుండా కాపాడతాయి. దీనికోసం ఈ నూనెను నేరుగా కాకుండా మనం ఉపయోగించే సాధారణ నూనె (కొబ్బరినూనె, బాదామనూనె)లో కొన్ని మక్కలు కలపుకొని ఉపయోగించాలి. **ఇతర ప్రయోజనాలు...** ఈ నూనెలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. కాబట్టి వాపు నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి కూడా ఈ ఆయిల్ ను ఉపయోగించవచ్చు. ❖ పొద్దాల్లో పగుళ్ళను తగ్గించడానికి కూడా ఇది బాగా ఉపకరిస్తుంది. దీనికోసం కొబ్బరినూనె లేదా అముదంలో రెండు మక్కల ఎసెన్షియల్ ఆయిల్ కలిపి ఆ మిశ్రమంలో రోజూ పాదాలకు మృదువుగా మర్చన చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల తక్కువ సమయంలోనే పగుళ్ళు తగ్గడంతో పాటు పాదాలు మృదువుగా మారడం మనం గమనించవచ్చు. ❖ ఇందులో ఉండే యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలు చర్మ సంబంధిత ఇన్ ఫెక్షన్స్ రాకుండా కాపాడతాయి. ❖ కొన్ని రకాల మచ్చలను నివారించే సౌందర్య ఉత్పత్తుల్లో కూడా దీనిని వినియోగిస్తారు. .. పసుపు నూనె అత్యవసర నూనె. కాబట్టి దీన్ని నేరుగా చర్మానికి, కుడుళ్ళకు అప్లై చేయకూడదు. కొబ్బరి, జోజోబా, అలెవ్, రోజ్ హిప్.. వంటి క్యారియర్ ఆయిల్స్ లో ఈ నూనెను ఐదారు మక్కలు కలుపుకొని ఉపయోగించడం వల్ల ఎలాంటి దుష్ప్రభావాలు ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు. □



MARUTI SUZUKI ARENA

SWIFT

LIMITLESS THRILL

STUNNING LOOKS



BELIMITLESS



స్మార్ట్ ఫ్లూటి యో



ఆటో గేర్ షిఫ్ట్



క్రూయిజ్ కంట్రోల్

BENEFITS UP TO

₹ 54 000*



ALSO AVAILABLE
VIA SUBSCRIPTION.
SCAN TO KNOW MORE.
www.marutisuzuki.com/subscribe



SWIFT

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: **NORTH ANDHRA** SATTI BABU: (KAKINADA) CALL: 0883-2442410. JAYABHERI: (KRANTHI NAGAR) CALL: 7093915512, (VIZIANAGARAM) CALL: 8912505000. VARUN: (SIRIPURAM) CALL: 8912599999, (GAJUWAKA) CALL: 8912599999, (MURALINAGAR) CALL: 8912599999, (SRIKAKULAM) CALL: 8912599999, (RAJAHMUNDRY) CALL: 9985444777. S.B. MOTORS: (RAJAHMUNDRY) CALL: 0883-2442410. E-OUTLETS: VARUN: (PENDURTHY) CALL: 8912599999, (RAJAM) CALL: 8912599999. JAYABHERI: (NARSIPATNAM) CALL: 8912505000, (ANAKAPALLE) CALL: 8912505000, (MADHURWADA) CALL: 8912505000. SATTI BABU: (TUNI) CALL: 0883-2442410. S. B. MOTORS: (AMALAPURAM) CALL: 0883-2442410.

*Offer includes consumer offer, retail support, exchange bonus and ISL/ Corporate offer (wherever applicable) on select models/variants. *Terms and conditions apply. Creative Visualization. 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. Cumulative Sales. Accessories and features shown in the pictures may not be a part of the standard equipment and may vary according to the variant. Black glass shade on the vehicle is due to lightening effect. Colors shown may vary from actual body colors due to printing on paper. Images used are for illustration purposes only. Cumulative sales. Maruti Suzuki Limited reserves the right to discontinue offers without notice. Maruti Suzuki Subscribe is available in Visakhapatnam. Above offer is valid till 31st October 2023.