

ఉదయం లేచింది మొదలు వంట వద్దకు వెళ్లడం ప్రతి ఇద్దరికీ సాధారణ విషయమే. ఏమీం ఉన్నాయి. ఏం చేయాలి అని ఆలోచిస్తుంటాం. వేపుడుతోపాటు వస్తు లేదా వారు చేయాలా అని ఆలోచిస్తాం. అయినా కూడా ఎప్పుడైనా ఈ రెండూ అనేస్తారు. ఇంట్లో వాళ్లు. పోనీ కొత్తగా ఏమైనా చేయొచ్చా అని యూట్యూబ్ చేస్తే కొన్ని వధార్థాలను సిద్ధం చేసుకోవాలి ఉంటుంది. ఓ వైపు పిల్లల ఆవసరాలు చూస్తూ, మరోవైపు ఆఫీసుకు తయారవుతూ చూడవద్దే పదే బిజీ మహిళలకేమే అంత సమయం ఉండదు. దాతో ఏదో ఒకటి చేసి వెళ్లిపోతుంటారు. ఇక కొండమందికి వంటకాల్లో ప్రయోగాలు చేయడం ఇష్టం. వంట్లో కొత్త కొత్తరుమల్ని కొరకునే వారు ఉంటారు. ఇలాంటి వారందరి జీవ్యావాప్యాన్ని తీర్చేందుకే 'ఎవ అనుక్షణం మన వెంట ఉండే వర్సనల్ ఫేషన్ మారిపోయింది. కోరుకున్న రుమల్ని కొంగొత్తగా పరిచయమూ చేస్తోంది. ఇప్పటికే వంటల పైన బోలెడన్ని యూట్యూబ్ ఛానళ్లు వెబ్సైట్లు ఉన్నాయి. గూగుల్లోకి వెళ్లి ఓ వంటను టైప్ చేశామనుకోండి. సెకన్స్ తేడాలో అది మన కళ్లముందుకు వచ్చేస్తుంది. మరి దానికీ దీనికి తేడా ఏముందనుకోవచ్చు. కానీ ఉంది. గూగుల్లో కోరుకున్న వంటకంతో పాటు సిద్ధం చేసుకోవాల్సిన వధార్థాల జాబితా కనిపిస్తుంది. అవన్నీ రెడీ చేసుకుని వండేసరికి చాలా సమయం పట్టడం భాయం కాబట్టి ఎక్కువ మంది ఆ ఆలోచనను వక్కన పెట్టేసి అందుబాటులో ఉన్న వధార్థాలతోనే వచ్చినట్లు వండేస్తారు. అలా కాకుండా ఉన్న కూరలూ, పప్పులూ మసాలా దినుసులతోనే కాస్త వెరైటీగా ఏదయినా చేస్తే ఇంట్లో వాళ్లు 'వావ్, సూపర్, యువ్వి అంటూ లొట్టలేసుకుంటూ తింటారు కదా. ఏవ పెషేల నాయంతో అలాంటి ప్రయోగాలెన్నో చేయ చేయొచ్చు. అంటే మన ఆవసరాలూ, ఆలోగ్గం, తీసుకోవాలనుకునే పోషకాలూ, ఇష్టాలు, సందర్భాలూ, అందుబాటులో ఉండే వధార్థాలూ, ఇలా ప్రతిదాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని మరో వంటకాలనూ సూచిస్తారు ఏవ పెషేలు. ఎలా వాడుకోవచ్చుంటే.. వంటింట్లో ఉన్న వధార్థాలతో ఏదో ఒకటి చేయడం వంట వచ్చిన వాళ్లకు బిటికెలో వని. అయినా కూడా కొత్తగా

మనకూ ఉన్నారు 'ఎవ చెప్'లు



ఏం వండితే బాగుంటుందో 'చక్కెర వాడకుండా స్వీట్లు ఏమైనా చేయొచ్చా.. ఇలా ప్రతి ఆలోచననూ ఏవ పెషేతో పంపిస్తోవచ్చు. ఆ వంటకాలను స్వాగతం చేసి పెట్టుకునే సదుపాయం కూడా ఉంటుంది. అంటే మనకంటే సొంతంగా ఓ వంటల పుస్తకాన్నే రెడీ చేసుకోవచ్చు అన్నమాట. కాబట్టి 'పై పెషే ఏళ్ల 'పెషే జీవితీ, 'ఎవ పెషే రెసిపీ జనరేటర్, 'స్క్వర్డ్ లాగిన అయి చూడండి.. మన వెంట ఓ వర్సనల్ పెషే ఉన్నట్లే! అలస్యమెందుకు బ్రై చేయండి మరి! □

ఆధ్యాత్మికం

సకల జీవరాశికి మేలుచేసేది భగవంతుడు ఒక్కడే కరువు

యోగిస్తూ జల నం వ ద నం పృథ్విచేయాలి. జలాన్ని పూజించాలి. మేఘాలు వరుణుడి ఆధీనంలో ఉంటాయి. వరుణుడు వర్షాలు కురిపించడంలో నిర్లహస్సుడే కానీ, నీళ్లను నిరక్ష ధ్విచేస్తే ఆగ్రహిస్తాడని గ్రహించాలి. వరుణుడు శాంతస్వభావం గల దైవం. ఈ స్వామికి నక్షత్రాలు నేత్రాలని వాటితో విశ్వాన్ని గమనిస్తూ, ఎక్కడ కరువు సంభవించినా తక్షణం కరుణ చూపిస్తే పూజా కథలు చెబుతు న్నాయి. వరుణదేవుడు సముద్రగర్భంలో విశ్వకర్మ నిర్మించిన మణిమయ మందిరంలో కొలువుదేరి ఉంటాడు. ఓం జలబింబాయ విద్మహే నీల పురుషాయ ధీమహి తర్యో వరుణః ప్రచోదయాత్ అనే మంత్రంతో ఈ జలాధిదేవతను స్మరించాలి. పుష్కరుడు, మనువు... వరుణుడి సంతానం. వరుణ దేవుడు చతుర్భుజాంతో దర్శనం చేస్తాడు. భక్తితో ప్రార్థిస్తే ఇట్టే కరిగిపోయే దయామూర్తి. ఆ స్వామి కరుణతో అకాల వర్షాలు రావు. అతివృష్టి, అనావృష్టి ఉండవు. సకల సౌభాగ్యాలూ చేకూ

వరుణుడి కరుణ

కాలుకాలు సంభవించే దేవుడికే మొర పెట్టు కుంటారు. చెట్టుకో, పుట్టికో, రాయికో మొక్కకుంటారు. పూజలు చేస్తారు. విరాటపర్వం వదుపుతారు. కష్టాల నుంచి విముక్తి ప్రసాదించమని భక్తిశ్రద్ధలతో ప్రార్థిస్తారు. మన మొర అలకించేది, కరువు లేకుండా కరుణించేది వరుణుడి ఈ లోకాన్ని సదా సంక్షేంం చేసేవంటే వరుణుడి కరుణ అందరూ పొందాలి. వదవండి దిక్కుల పాలిస్తూ తెల్లని, చల్లగావడైన వరుణుడి ప్రస్తావన భారత, విష్ణు ధర్మోత్తర పూరాణాల్లో కనిపిస్తుంది. ఈ జలాధిదేవత మనల్ని కరుణించాలంటే. నీళ్లను జాగ్రత్తగా విని

దక్షిణాది నుంచి తూర్పుకు వేసవి ప్రత్యేక రైళ్లు

గుంతకల్లు రైల్వేస్టేషన్ 20 ప్రభాతవార్త: ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్రం మీదుగా దక్షిణాది నుంచి తూర్పుకు అన్నాం-బెంగళూరు సెక్టార్లో ప్రయాణికుల రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకుని రైల్వే శాఖ వేసవి ప్రత్యేక రైలు సర్వీసులను సదువు తున్నట్లు రైల్వే వర్గాలు తెలిపాయి. న్యూఢిల్లీ కియూ నుంచి బెంగళూరు వెళ్లే నెంబర్ 05952 ప్రత్యేక రైలు జూన్ 26వరకు ప్రతి గురువారం సాయంత్రం 6.45 గంటలకు న్యూఢిల్లీ నుండి న్యూనంది బయలుదేరి ఆదివారం ఉండుం 9 గంటలకు బెంగళూరు చేరుకుంటుంది. తిరుగు ప్రయాణంలో బెంగళూరు నుంచి న్యూఢిల్లీకియూ వెళ్లే నెంబర్ 05951 ఎన్.ఎస్.ఎస్. 11.20 గంటలకు బెంగళూరు నుంచి బయలుదేరి బుధవారం మధ్యాహ్నం 1.50 గంటలకు న్యూఢిల్లీ నుండి చేరుకుంటుంది. ఈ రైలు సర్వీసులు రాష్ట్రంలో గృహధారు, విజయవాడ, మున్నూరు, పెందర్తి, కొత్తవలస, విజయనగరం, కృతకుళం, చలన స్వేచ్ఛతోపాటు తమిళనాడు, ఒడిషా, పశ్చిమ బెంగాల్, అన్నాం రాష్ట్రాలలోని అన్ని ముఖ్యమైన స్టేషన్ల లో నిలుస్తాయి.

సాంకేతికతను అందిపుచ్చుకుంటున్న ఎపి ఆంధ్రప్రదేశ్ వ్యవసాయ సంచాలకులు ఎన్. ఢిల్లీరావు

విజయవాడ, ఏప్రిల్ 20 ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: వ్యవసాయ రంగంలో వస్తున్న ప్రతి సాంకేతికతను ఆంధ్ర ప్రదేశ్ అందిపుచ్చుకుంటుందని ఎపి వ్యవసాయ సంచాలకులు ఎన్. ఢిల్లీరావు స్పష్టం చేసారు. తిరువనంతపురంలో భారత ప్రభుత్వం నిర్వహించిన ప్రధానమంత్రి ఫాసల్ భీమా యోజన రెండు రోజుల జాతీయ సమీక్ష సమావేశంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం తరుపున వ్యవసాయ సంచాలకులు ఎన్. ఢిల్లీ రావు పాల్గొన్నారు. రెండు రోజుల పాటు జరిగిన ఈ సదస్సులో ఫాసల్ భీమా యోజన సాంకేతిక వినియోగం, అమలు పై జరిగిన ముఖాముఖీ చర్చలో ఢిల్లీ రావు మాట్లాడుతూ ప్రధాన మంత్రి ఫాసల్ భీమా యోజన పథకం అమలులో ఆంధ్ర ప్రదేశ్ ప్రభుత్వం సాంకేతిక అంశాలను వినియోగిస్తూ అమలు పరుచటమూలే జాతీయ స్థాయిలో అంచనా కొరకు ఉపగ్రహ సాంకేతికత ద్వారా యన్ టెక్ సాంకేతిక విధానం, వాతావరణ ఆధారిత భీమా అంచనాల కొరకు విండ్స్ సాంకేతిక అంశం, భవిష్యత్ కార్యాచరణ పై చర్చా కార్యక్రమంలో వివరించారు. గ్రేట్రాధాన మంత్రి ఫాసల్ భీమా యోజన పథకం రైతులకు మరింత



అప్పటికప్పుడు అన్ని దినుసులనూ చేయింది. సూరాలంటే కొంచెం పెద్ద ప్రవాసనమని.. పొడర్ కొనుక్కుంటాం. అందులో నిలబడేందుకు రసాయనాలు కలుపుతారు. అందువల్ల ఈ పొడిని ఇంట్లోనే చేసుకుందామా.. ఇది చేసేందుకు శనగ పప్పు, ఝలనియాలను ఒక దాని తర్వాత

బసిబెల్ బాత్!

ధనినియాల 4 చెంచాల చొప్పున, ఎండుకొబ్బరి తురుము 3 చెంచాలు, మినప్పప్పు, గసగసాలు 2 స్పూన్ల చొప్పున, నవ్వులు, యాలకులు వేయించాలి. వాటినికూడా తీసి.. కరివేపాకు, ఎండు ముఖమిని మెత్తగా గ్రౌండ్ చేయాలి. దీన్ని తడిచి, గాలిబొరబడని సిస్టాలో భద్రం చేసుకుంటే సరి.. ఎప్పుడంటే అప్పుడు 'బిసిబెల్ బాత్' చేసుకోవచ్చు.

ఒకటి చొప్పున వేసి చేయించాలి. అవి మంచి వాసన వస్తుండగా వల్లంలోకి తీసి, నవ్వులు, గసగసాలను చేయించి తీయాలి. తర్వాత.. నూనెనెక్కు, లవంగాలు, మిరియాలూ, యాలకులకు వేయించాలి. వాటినికూడా తీసి.. కరివేపాకు, ఎండు ముఖమిని మెత్తగా గ్రౌండ్ చేయాలి. దీన్ని తడిచి, గాలిబొరబడని సిస్టాలో భద్రం చేసుకుంటే సరి.. ఎప్పుడంటే అప్పుడు 'బిసిబెల్ బాత్' చేసుకోవచ్చు.

భార్య వేధింపులకు టెక్ ఆత్మహత్య నా బూడిదను డ్రైనేజీలో కలపండి

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 20: ఉత్తరప్రదేశ్లో టెక్ ఆత్మహత్యకు పాల్పడ్డారు. తన భార్య, ఆమె కుటుంబం తనను మానసికంగా చిత్తహింసలకు గురిచేస్తోందని ఆలోచిస్తూ ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. తన మరణం తర్వాత కూడా న్యాయం జరగకపోతే తన బూడిదను డ్రైనేజీలో కలుపాలని చెబుతూ ఒక సెల్ఫీ వీడియో తీసి దగ్గరి బంధువుకు పేర్ చేశాడు. మోహితీకె వెళ్తే.. మోహితీ యాదవ్ అనే వ్యక్తి ప్రియ అనే యువతిని ఏడేళ్లుగా ప్రేమిస్తాడు. పెద్దలను ఒప్పించి రెండేళ్ల క్రితం వివాహం చేసుకున్నాడు. ఒక సిమెంట్ కంపెనీలో ఫీల్డ్ ఇంజినీర్గా ఉద్యోగం చేస్తున్నాడు. ఈ క్రమంలోనే దంపతుల మధ్య గొడవలు తలెత్తాయి. భార్య తరపు కుటుంబం తనను వేధింపులకు గురిచేస్తోందని, బెదిరింపులకు పాల్పడుతోందని ఆరోపిస్తూ మోహితీ ఒక వీడియో రికార్డు చేశాడు. ఆ తర్వాత ఆ వీడియోను దగ్గరి బంధువుకు పేర్ చేసి ఒక హోటల్లో ఆత్మహత్యకు పాల్పడ్డాడు. '2 నెలల క్రితం నా భార్య ఒక డ్రైనేజీ

జెడియం-బిజెపిది అవకాశవాద కూటమి

బక్కర్, ఏప్రిల్ 20: బీహార్ ముఖ్యమంత్రి నితీష్ కుమార్ కేవలం కుర్చీ కోసమే పార్టీలు మారుతుంటారని కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే అన్నారు. రాష్ట్రంలో జెడియం-బిజెపి కూటమిని 'అవకాశవాద' కూటమిగా పేర్కొన్నారు. బక్కర్ లోని దాల్ సాగర్ స్టేడియంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఏర్పాటు చేసిన 'జై బాపు, జై బిమ్, జై నం విధాన్' ర్యాలీలో ఖర్గే ఆదివారం పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఈ యేడాది వివరలో బీహార్లో జరుగుతున్న ఆంధ్రీ ఎన్నికల్లో ఎన్నియే ప్రభుత్వాన్ని ఆధిరంం నుంచి తప్పించాలని ఓటర్లకు విజ్ఞప్తి చేశారు. 'నితీష్ కుమార్, బిజెపి మధ్య పొత్తు అవకాశవాద పొత్తు. ఇది రాష్ట్ర ప్రజలకు మేలు చేసేది కాదు. నితీష్ కుమార్ కేవలం కుర్చీ (సీంట్ సీటు) కోసమే పార్టీలు మారుతుంటారు. మహాత్మాగాంధీ పాతకుల జెడియం అజీ కలిగిన వారితో ఆయన చేతులు కలిపారు' అని ఖర్గే విమర్శించారు. జతీవల ముగిసింది ప్రజలను తప్పుదారి వట్టిస్తే ఒట్లు పడతాయనే అభిప్రాయం అంశాలను ఆయన ప్రస్తావించిస్తూ.. అభివృద్ధి అంశాలపై కంటే విభజన అంశాలపైనే ప్రభుత్వం ఎక్కువగా దృష్టి సారించిందని

ఎవనిసి అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే



చెప్పారు. పార్లమెంట్ సెషన్లో ఎక్కువ సమయం వక్స్ బిల్లుపై చర్చతోనే నడిచిందన్నారు. హిందువులు, ముస్లింల గురించి మాట్లాడి ప్రజలను తప్పుదారి వట్టిస్తే ఒట్లు పడతాయనే అభిప్రాయంతో మోడీ, బిజెపి నేతలు ఉంటారని, ఇక పనిచేయాలైన అవసరం ఏముందని ఖర్గే ప్రశ్నించారు.

మోడీ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ ప్యాకేజీ ఏమైంది? ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ యేడాది క్రితం ఇచ్చిన వాగ్దానం ఏమైందని ఖర్గే నిందించారు. '2015 ఆగస్టు 15న బీహార్ కు రూ. 1.25 లక్షల కోట్ల ఆర్థిక ప్యాకేజీ ఇస్తామని ప్రధానమంత్రి

ప్రకటించారు. ఆ సంగతేమైందని నితీష్ కుమార్ ను రాష్ట్ర ప్రజలు నిలదీయాలి. మోడీ అబద్ధాల ఫ్యాక్టరీ నడుపుతున్నాడు' అని ఖర్గే విమర్శించారు. ఇందుకు సంబంధించిన విడియోను సభికులకు చూపించారు. రాబోయే అంబ్లీ ఎన్నికల్లో మహాకూటమి ప్రజలు ఓటు చేయాలని కోరుతూ ఖర్గే తన ప్రసంగాన్ని ముగించారు. నేషనల్ హెల్త్ కేసు.. నేషనల్ హెల్త్ కేసులో సోనియాగాంధీ, రాహుల్ గాంధీపై ఎన్ థెర్మో మెంట్ డైరెక్టర్ జతీవల ఫ్యామిలీ నుంచి చేయడాన్ని కూడా ఖర్గే ప్రస్తావించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీని రాజకీయంగా టార్గెట్ చేసేందుకే ఇలా చేశారని, తమ నాయకులు వీటికి బెదిరిపోరని, దేశం కోసం ఇదిరంగానికే, రాజకీయానికే తన ప్రాణాలను అర్పించారని అన్నారు. 'పేదలకు బిజెపి, ఆర్ఎస్ఎస్ వ్యతిరేకమని, ముగ్గులైన సమాజం కెసం వార్షిక్పూడా ఆలోచించరని, కులం, మతం పేరుతో సమాజాన్ని విడగొట్టాలని చూస్తాయని విమర్శించారు. వక్స్ బిల్లును ఆమోదించడం వెనుక మతపరమైన విభజనలు స్పష్టించే కుట్ర ఉందని మల్లికార్జున ఖర్గే ఆరోపించారు.

నీటిలో పడిన బాలుడిని కాపాడిన యువకుడు

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 20: తమిళనాడులో జరిగిన ఒక ఘటన తాలూకా వీడియో చూడవచ్చు వైరల్ అవుతోంది. స్కూల్లో నుంచి ఇంటికి తిరిగి వచ్చే క్రమంలో ఓ బాలుడు విద్యుత్ పోకె గురికావడం... అదే సమయంలో అటవైపుగా వచ్చిన ఓ యువకుడు అది చూసి

బాలుడిని తన ప్రాణాలకు తెగించి కాపాడటం ఆ వీడియోలో ఉంది. వర్షం నీటిలో కరెంట్ తీగ తెగినవడంతో బాలుడు విద్యుత్ పోకే పడ్డాడు. ఈ ఘటన ఈ నెల 16న జరగగా శనివారం వీడియో బయటకు రావడంతో నెట్టింట వైరల్ గా మారింది. అరుంభాక్షంలో ఈ ఘటన

చదంతో అతడు బతికాడు. ఇక తన ప్రాణాలను పణంగా పెట్టి బాలుడిని కాపాడిన సెల్ఫీని తన తమిళనాడు ప్రశంసలు కురుస్తున్నాయి. అలాగే నెటిజన్లు కూడా అతడిని మెచ్చుకుంటున్నారు. సమయస్ఫూర్తితో బాలుడు కాపాడిన సెల్ఫీని రియల్ హీరో అని కొనియాడుతున్నారు.

కేన్సర్ పై ప్రతిఒక్కరూ అవగాహనతో ఉండాలి

ఎపి బిజెపి అధ్యక్షురాలు ఎంపి పురందేశ్వరి

విజయవాడ, ఏప్రిల్ 20 ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: ప్రమాదకర క్యాన్సర్ నివారణకు ప్రతిఒక్కరూ అవగాహనతో ఉండాలని ఎపి బిజెపి అధ్యక్షురాలు ఎంపి పురందేశ్వరి పిలుపునిచ్చారు. విజయవాడ పడమటలో సీటిజన్ ఫోర్స్ క్యాన్సర్ హాస్పిటల్ రిసెర్చ్ సెంటర్ నిర్మాణానికి ఆమె వచ్చుపలేగా శంకుస్థాపన చేశారు. పాముగు నియోజకవర్గం ముఖ్యమంత్రి ఈ క్యాన్సర్ ఆస్పత్రిని నిర్మించనున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపి మాట్లాడుతూ తన తల్లి బసవతారకం 1984లో క్యాన్సర్తో మృతి చెందారని ఆమె పదినే బాధన కల్గిందా మాతామని ఎంపి గుర్తుచేసుకున్నారు. ఆ ఆవేదనతోనే బసవతారకం క్యాన్సర్ ఆస్పత్రి ఏర్పాటైందని చెప్పారు. క్యాన్సర్ కేసులు క్రమంగా పెరుగుతున్నాయి. 2022లో 14 లక్షల మంది క్యాన్సర్తో మృతి చెందారు. ప్రతి 9 మందిలో ఒకరు క్యాన్సర్తో బాధపడుతున్నారు. గుట్టలు, ధూమపానం వల్ల క్యాన్సర్ బాధితుల సంఖ్య పెరుగుతోంది. అయినా వీటిని నివేదించలేకపోతున్నారు. క్యాన్సర్ వైద్యానికి యెక్కు ఖర్చును భరించేదా వారా మంది పెదరకంలో కూరుకుపోతున్నారు. క్యాన్సర్ వైద్యాన్ని ప్రజలకు అందుబాటులో తీసుకురావాలనే అవసరం ఉంది. వైద్య సదు



పాపాలు పట్టణాలు, నగరాలకే పరిమితమవుతున్నాయి. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో మెరుగైన వైద్య సదుపాయాలు పెరగాయి. క్యాన్సర్ కేసులు పెరగకుండా ముందస్తు స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు చేసుకోవాలి. ప్రతి జిల్లాల్లో క్యాన్సర్ కేర్ సెంటర్ ఏర్పాటుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ముందుకు వచ్చింది అని ఎంపి పురందేశ్వరి తెలిపారు.



