

జగన్ పెద్ద వెన్నుపోటు దారుడు
జిల్లా టీడిపి అధ్యక్షులు గండి బాబ్జి

వివరాలు 8లో..

గుణపారం నేర్వని జగన్
వెన్నుపోటుకు కేరాఫ్ వైకాపా అధినేత రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్ గణబాబు ఎద్దేవా...

వివరాలు 8లో..

నిశాఖపట్నం అనకాపల్లి అల్లూరి సీతారామరాజు

26

వార్త

బుధవారం 04 జూన్ 2025

7

ప్రత్యేక అవసరాలు గల పిల్లల పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపించాలి..

ప్రతి పాఠశాలలో తప్పనిసరిగా క్రీడా మైదానం ఉండాలి...

నూతన పాఠశాల విద్యా విధానంలో వారంలో మూడో శనివారం నో బ్యాక్ డే...

ఎమ్మెల్యే సుందరపు విజయ్ కుమార్..

ఎలమంచిలి ,జూన్ 03, ప్రభాతవార్త:



పట్టణంలోని మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో మండల సర్వసభ్య సమావేశం మంగళవారం నిర్వహించారు. ఎంపీపీ బోదుపు గోవింద్ అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా ఎమ్మెల్యే సుందరపు విజయకుమార్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే సుందరపు విజయకుమార్ మాట్లాడుతూ ఉపాధ్యాయులు ప్రత్యేక అవసరాలు గల పిల్లల పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ సహించాలని వారు పుట్టుకతోటే దేవుడితో సమానమని అన్నారు. ఎమ్మెల్యేగా పదవి చేపట్టిన అప్పటినుండి ప్రత్యేక అవసరాలు గల పిల్లలకు ఏదో ఒకటి చేయాలని ఉద్దేశంతో అప్పటినుండి ఓ ప్రత్యేక కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడం

▶▶ తరువాతి 8లో..

డిప్యూటీ కమిషనర్ ఆఫ్ పోలీస్‌ను కలిసిన కె.కె. రాజు



విశాఖపట్నం, జూన్ 3, ప్రభాత వార్త :

విశాఖపట్నం వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షులు,విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త కె.కె రాజు గారి ఆధ్వర్యంలో వైసీపీ శ్రేణులు విశాఖపట్నం అదనపు డిప్యూటీ కమిషనర్ ఆఫ్ పోలీస్ (అడ్మిన్) కి వినతి పత్రం ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా వై.యస్.ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులలో రేపు జరుగు వెన్నుపోటు దిసం అని నిరసన ర్యాలి కి అనుమతి కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో శాసనమండలి సభ్యురాలు మరియు వైఎస్ఆర్పిసి రాష్ట్ర మహిళా విభాగం అధ్యక్షురాలు వరుడు కళ్యాణి, నియోజకవర్గ తూర్పు సమన్వయకర్త మొల్లి అప్ప రావు, పార్టీ కార్యాలయం పర్యవేక్షకులు రవి రెడ్డి, వై.యస్.ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ విశాఖపట్నం మహిళా విభాగం అధ్యక్షురాలు పేదాద రమణీకుమారి, జిల్లా ఎస్.సి విభాగం అధ్యక్షులు బోని శివరామకృష్ణ, విశాఖ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి డ్రోణరాజు శ్రీవత్సవ, జిల్లా అధికార ప్రతినిధి పళ్ళ దుర్గ, సీనియర్ నాయకులు సతీష్ వర్మ ,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏ ప్రభుత్వం చేయని విధంగా తొలి ఏడాదిలోనే 70 శాతం హామీలను అమలు చేసిన కూటమి ప్రభుత్వం.. ప్రగడ

ఎలమంచిలి ,జూన్ 03, ప్రభాతవార్త : పట్టణంలోని తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యాలయంలో రాష్ట్ర రహదారుల అభివృద్ధి కార్పొరేషన్ వైర్లస్ ఎలమంచిలి నియోజకవర్గ తెలుగుదేశం పార్టీ ఇన్చార్జ్ ప్రగడ నాగేశ్వరరావు పత్రిక విలేజరుల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రగడ నాగేశ్వరావు మాట్లాడుతూ కుంభకోణాల నుండి ప్రజల రృష్టిని మళ్లించడానికే వైసీపీ పార్టీ డ్రామాలు ఆడుతున్నదని, వైసీపీ ప్రభుత్వంలో తొలి ఏడాదిలో 10 శాతం హామీలు కూడా అమలు చేయకుండా అప్పటి ప్రభుత్వం వ్యవహరించిందని, మా కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రాగానే తొలి ఏడాదిలోనే 70% హామీలను అమలు చేసిందని, ఐదేళ్లలో 85% హామీలను అప్పటి ప్రభుత్వం ఎగనామం పెట్టిందని, జగన్మోహన్ రెడ్డి కాంగ్రెస్ పార్టీని అడ్డం పెట్టుకుని లక్షల కోట్లు దోచుకున్నారని,ఎత్తుకొని పెంచిన బాబాయిని గొడ్డలు తో వెన్నుపోటు పొడిచారని, ఆస్తి కోసం తల్లిని , చెల్లని ఇంటి నుండి గింటిని కుటుంబ వ్యవస్థకే వెన్నుపోటు పొడిచారని, గత ఐదేళ్ల పాలనలో 85% హామీలను ఎగనామం పెట్టి ప్రజలకు వెన్నుపోటు పొడిచారని, మద్యం నిషేధనను మాట చెప్పి విషపూరిత మద్యం ను పేదలకు అందజేశారని, నిరుద్యోగలకు మోగా డీప్లీ అని పేరు చెప్పి వెన్నుపోటు పొడిచారని, అన్నా క్యాంపేన్ రద్దుచేసి పేదలకు ,కార్మికులకు వెన్నుపోటు పొడిచారని, బీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ,మైనారిటీ సబ్ ప్లాన్ నిధులు లక్ష కోట్లు దారి మళ్లించి సామాజిక న్యాయానికి వెన్నుపోటు పొడిచారని, కూటమి పాలనలో మొదటి నెలలోనే పింఛను నాలుగువేలకి పెంచి అమలు చేశారని, నెలకు 2720 కోట్లు అదేవిధంగా ఏడాదికి 34 వేల కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నారని , 16,347 పోస్టులతో డీఎస్సీ నోటిఫికేషన్ ఇచ్చి ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు మొదటి సంతకం చేసి మాట నిలబెట్టుకున్నారని, దీపం పథకం క్రింద మూడు సిలిండర్లు ఉచితంగా ఇస్తున్నారని, ఇప్పటికీ కోటి సిలిండర్లు



ఇచ్చారని, ఈ పథకం కోసం ఏడాదికి 2684 కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నారని, కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రాగానే రోడ్లపై గుంతలు పూడ్చే కార్యక్రమం చేపట్టారని, ఇప్పటికీ 1200 కోట్లు ఖర్చు చేసి 20 వేల కిలోమీటర్లు రోడ్లు బాగు చేశారని,మళ్లీ వర్షాలు వచ్చి చెత్తనిస్సో రోడ్లను బాగు చేస్తున్నారని ఇది నిరంతర ప్రక్రియ అని, మృత్యు కాడ్డ ఉపాధిని చెబుతినే 217 జీవోను రద్దు చేశారని, మృత్తికారుల సేవలో పథకం ద్వారా 20వేల ఆర్థిక సాయం కింద 259 కోట్ల రూపాయలు ఇప్పటికే అందజేశారని, 203

అన్నా క్యాంపేన్లు తెరిచి పేద వాళ్ళు కడుపు నింపుతున్నారని, 21 దేవాలయాల్లో నిత్యం అన్నదాన కార్యక్రమం ప్రారంభిస్తున్నారని, చెత్త పన్నును రద్దు చేశారని, గత ప్రభుత్వం పన్ను వేసింది గాని 83 లక్షల టన్నుల చెత్తను తీయలేదని, ధాన్యం రైతులకు గత ప్రభుత్వం బకాయి పెట్టి 1674 కోట్లు విడుదల చేశారని, కూటమి ప్రభుత్వంలో 990 కోట్లు పంచాయతీలకు కేటాయించారని, 4500 కోట్లతో గ్రామాలలో 30 వేల పనులకు శ్రీకారం చుట్టారని, 94 కేంద్ర ప్రయోజిత పథకాలలో 73 పథకాలను పునరుద్ధించారని, 2025 26 బడ్జెట్లో బీసీల కోసం 47,456 కోట్లు కేటాయించారని, నాయ బ్రావ్యూణుల వేతనాలు 25వేలకు పెంచారని, చేనేతలకు జీప్సీ ఎత్తివేసారని, పవర్ లూమ్స్ కు 500 యూనిట్లు, హ్యాండ్లూమ్స్ కు 200 యూనిట్లు విద్యుత్ ఉచితంగా అందిస్తున్నారని, గీత కార్మికులకు 10% మద్యం పావులు కేటాయించారని, స్వచ్ఛతలకు ప్రత్యేకంగా కార్పొరేషన్ ఏర్పాటు చేశారని, సోలార్ విద్యుత్ పథకంలో బీసీలకు 3 వేల కిలో వాట్లు గాను మొత్తం 98 వేల సబ్సిడీ అందిస్తున్నారని, అధికారంలోకి వచ్చే తొలి ఏడాదిలోనే 70% హామీలను చేసిన ప్రభుత్వం మరొకటి లేదని, సంక్షేమం అభివృద్ధి సమపాలన లో చేయిస్తున్న నాయకుడు నారా చంద్రబాబునాయుడు అని అన్నారు. అసలైన వెన్నుపోటు దారుడు జగన్మోహన్ రెడ్డి , వెన్నుపోటు అంటూ ధర్మాల చేయడం దొంగ దొంగ అన్నట్లుగా ఉందని, జగన్మోహన్ రెడ్డి , వైసీపీ పార్టీ చేస్తున్న దుష్ప్రచారం తిప్పి కొట్టి ప్రజలు అభివృద్ధి సంక్షేమ వైపు నడవాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర కార్యదర్శి , యాదన్ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ ధూళి రంగనాయకులు, ఎలమంచిలి మండల అధ్యక్షులు ఇత్తంశెట్టి సన్యాసినాయుడు, పట్టణ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు గొర్లె నానాశి ,ఆదిమూర్తి పాల్గొన్నారు.



విశాఖపట్నం, జూన్ 3, ప్రభాత వార్త : సింగపూర్‌కు చెందిన మాండై వైల్డ్ లైఫ్ గ్రూప్ ప్రతినిధులు విశాఖపట్నంలోని ఇందిరా గాంధీ జూలాజికల్ పార్క్‌ను సందర్శించారు. ఈ పర్యటన విశాఖ పార్లమెంట్ సభ్యులు శ్రీభరత్ ఆహ్వానంపై నిర్వహించబడింది. ఈ సందర్భంగా, మాండై ప్రతినిధులు జూ అభివృద్ధి, నిర్వాహణ, పర్యాటక ప్రమోషన్, మరియు వన్యప్రాణుల సంరక్షణపై లోతుగా అవగాహన కలిగి, పార్క్‌లోని వివిధ విభాగాలను పరిశీలించారు. ఇందిరా గాంధీ జూలాజికల్ పార్క్ క్యూరేటర్ మంగమ్మ, జూ ప్రస్తుత సౌకర్యాలు, ప్రాజెక్టులు, మరియు భవిష్యత్తు అవసరాలపై వివరంగా చెప్పారు. ఈ సందర్భంలో మాండై వైల్డ్ లైఫ్ గ్రూప్ సీఈవో మైక్ బార్న్, మార్క్ క్రిమెడ్స్, సుభాష్ చంద్రన్, కెరీన్ ఎస్ట్ కా యా పాల్గొన్నారు. పర్యాటక ఆకర్షణగా విశాఖ జూను మరింత అభివృద్ధి చేయాల్సిన అవసరాన్ని ఎంపీ శ్రీభరత్ ఈ సందర్భంగా వివరించారు. సింగపూర్ మాండై జూ పంటి అంతర్జాతీయ ప్రమాణాల పర్యాటక కేంద్రముగా విశాఖ జూను తీర్చిదిద్దే దిశగా పలు సూచనలు చేశారు. అంతర్జాతీయ భాగస్వామ్యాలతో విశాఖ జూ అభివృద్ధికి తోడ్పాటు కల్పించేందుకు చర్యలు చేపడతామని తెలిపారు.

విశాఖ జూ అభివృద్ధిపై మాండై వైల్డ్ లైఫ్ ప్రతినిధుల పర్యటన

ఎంపీ శ్రీభరత్ ఆహ్వానం మేరకు విచ్చేసిన సింగపూర్ ప్రతినిధులు

విశాఖపట్నం, జూన్ 3, ప్రభాత వార్త :

సింగపూర్‌కు చెందిన మాండై వైల్డ్ లైఫ్ గ్రూప్ ప్రతినిధులు విశాఖపట్నంలోని ఇందిరా గాంధీ జూలాజికల్ పార్క్‌ను సందర్శించారు. ఈ పర్యటన విశాఖ పార్లమెంట్ సభ్యులు శ్రీభరత్ ఆహ్వానంపై నిర్వహించబడింది. ఈ సందర్భంగా, మాండై ప్రతినిధులు జూ అభివృద్ధి, నిర్వాహణ, పర్యాటక ప్రమోషన్, మరియు వన్యప్రాణుల సంరక్షణపై లోతుగా అవగాహన కలిగి, పార్క్‌లోని వివిధ విభాగాలను పరిశీలించారు. ఇందిరా గాంధీ జూలాజికల్ పార్క్ క్యూరేటర్ మంగమ్మ, జూ ప్రస్తుత సౌకర్యాలు, ప్రాజెక్టులు, మరియు భవిష్యత్తు అవసరాలపై వివరంగా చెప్పారు. ఈ సందర్భంలో మాండై వైల్డ్ లైఫ్ గ్రూప్ సీఈవో మైక్ బార్న్, మార్క్ క్రిమెడ్స్, సుభాష్ చంద్రన్, కెరీన్ ఎస్ట్ కా యా పాల్గొన్నారు. పర్యాటక ఆకర్షణగా విశాఖ జూను మరింత అభివృద్ధి చేయాల్సిన అవసరాన్ని ఎంపీ శ్రీభరత్ ఈ సందర్భంగా వివరించారు. సింగపూర్ మాండై జూ పంటి అంతర్జాతీయ ప్రమాణాల పర్యాటక కేంద్రముగా విశాఖ జూను తీర్చిదిద్దే దిశగా పలు సూచనలు చేశారు. అంతర్జాతీయ భాగస్వామ్యాలతో విశాఖ జూ అభివృద్ధికి తోడ్పాటు కల్పించేందుకు చర్యలు చేపడతామని తెలిపారు.



రెవెన్యూ అధికారులు రీ సర్వే మర్చిపోయాారా?

జిల్లా కలెక్టర్ ఎ. ఎస్. చినేష్ కుమార్

పాడేరు,జూన్3 ప్రభాతవార్త:.

రెవెన్యూ అధికారులు భూములు రీ సర్వే ప్ర క్రియ మర్చిపోతున్నారని జిల్లా కలెక్టర్ ఎ. ఎస్. చినేష్ కుమార్ హెచ్చరించారు. భూముల సర్వే సక్రమంగా నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. జూన్ నెహ్రూరునాటికి మ్యుటీషన్లు ప్రక్రియ పూర్తి చేయాలన్నారు. రీ సర్వే చేయడానికి 13 నోటిఫికేషన్ జారీ చేయకపోతే షోకాజ్ నోటీసులు జారీ చేస్తామని తాహశీల్దారులను హెచ్చరించారు. మంగళవారం క్యాంపు కార్యాలయం నుండి 22 మండలాల రెవెన్యూ అధికారులు, సర్వే అధికారులతో వీడియో కార్యరెన్సు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రీ సర్వేలో నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. మ్యుటీషన్లు ప్రక్రియ పక్కాగా చేపట్టాలన్నారు. వ్యవసాయ భూములకు నీటి వినియోగం చేసే చోట నీటి సమృద్ధును పన్నుల్ని చేయాలని ఆదేశించారు. రంపచోడవరం డివిజన్లో మ్యుటీషన్లు, రీ సర్వే ప్రక్రియం సంతృప్తికరంగా జరగడం లేదని వేగం పెంచాలన్నారు. మ్యుటీషన్లు రికార్డులను



సక్రమంగా నిర్వహించాలన్నారు. హైకోర్టు ఆదేశాల మేరకు ప్రభుత్వ భూముల ఆక్రమణలను తొలగించాలన్నారు. ఆక్రమణలకు గురైన ప్రభుత్వ భూములను సర్వే చేసి రిపోర్టు సమర్పించాలన్నారు. రెవెన్యూ అధికారులు, ఎంపిడి ఓలు, పంచాయతీ అధికారులను సంయుక్తంగా సర్వే నిర్వహించి దురాక్రమణ చేసిన భూములను గుర్తించాలని చెప్పారు. అభ్యంతరకరమైన పోరంబోకు భూములను ఆక్రమిస్తే తొలగించి అభ్యంతరంలేని పోరంబోకు భూములలో ఇళ్ల స్థలాలు కేటాయించాలని సూచించారు. గతంలో జారీ చేసిన ఇళ్ల స్థలాల పట్టాలను పునఃపరిశీలించాలని ఆదేశించారు. ఇళ్ల పట్టాలు ఇచ్చిన వారికి వేరే చోట ఇళ్లు లేదా ఇళ్ల స్థలాలు ఉంటే గతంలో ఇచ్చిన ఇళ్ల పట్టాలను రద్దు చేసి ఇళ్లు లేని పేదలకు కేటాయించాలని స్పష్టం చేసారు. ఈ సమావేశంలో పాడేరు సబ్ కలెక్టర్ శౌర్యమన్ పటేల్, రంపచోడవరం సబ్ కలెక్టర్ కల్పశ్రీ (పర్యవర్త డి ఆర్ ఓ కె. పద్మలత, సర్వే సహాయ సంచాలకులు కె. దేవేంద్రుడు, 22 మండలాల తాహశీల్దారులు, సర్వేయర్లు, వి ఆర్ ఓలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హేమాంబిక అమ్మవారిని దర్శించుకున్న విశాఖ డైరీ చైర్మన్ ఆడారి ఆనంద్ కుమార్...



ఎలమంచిలి జూన్03, ప్రభాతవార్త:

మున్నిపాలిటి పరిధిలో గల పెద్దపల్లి గ్రామంలో వెలిసిన శ్రీ వేమాంబికా అమ్మవారి పండుగ మహోత్సవం సందర్భంగా విశాఖ డైరీ చైర్మన్ ఆడారి ఆనంద్ కుమార్ అమ్మవారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఆలయ కమిటీ వారు అమ్మవారి తీర్థ ప్రసాదాలను ఆడారి ఆనంద్ కుమార్కు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కూటమి నాయకులు పాల్గొన్నారు.

చుక్కలు
వేసి బాగా కలపాలి.
ఆ మిశ్రమాన్ని
ముఖానికి రాసుకుని
కాసిపు పుప్పొవుగా
మధన చేసుకోవాలి.
తర్వాత పల్లని నీటితో
ముఖం శుభ్రం
చేసుకోవాలి. జలా
నేయడం పల్ల చర్మం
మళ్ళీ కొత్త కళన
నంతరించుకుంటుంది.
వృద్ధాప్య ఛాయలు
రాయకుండా...

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే తీవ్రమైన ఆంధ్రలోనూ ప్రత్యేకించి వంపదాచకు దూరంగా ఉండానన్నది తెలిసిందే. కానీ ఆరోగ్యాని చెరువు చేసే వంపదార సాంద్రతను పరిరక్షణలో ముఖ్యం తీవర పాత్ర పోషిస్తుందంటూనూ నిపుణులు.

మరి అది ఎలాగో చూద్దాం రండి..
లేలేశ అధరాలకు....

సాధారణంగానే పెదవుల మీద కొద్దిగా చక్కెర రాస్తే వ్యూతజ్వాల తొలగిపోయి మృదువుగా మారతాయి. కొద్దిగా చక్కెర తీసుకుని అందులో పాలు, తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమంతో రోజూ రాత్రి పూట చదుకొనే ముందు ముద్రపాలకు మెట్టగా ముగ్గురే పేసుకునేటే గులాబీబాదామి లేలేత అధరాలు సుందరమవుతాయి. అయితే ఈ చిట్కాని చర్మం ముడతలు చక్కెర రాస్తే చర్మం పగులుతుంది. అలాగే చక్కెర నన్ననీ గేతులు కూడా కనిపించే కుండా చేస్తుంది. దీంతోనే కొద్దిగా చక్కెర తీసుకుని అందులో నిమ్మరసం



ఎప్పుడో ఓసారి కాకుండా రెండు లేదా మూడు రోజులకోసారి పాటిసేనే సత్యలితాలు పొందవచ్చు.

ఎసెన్షియల్ ఆయిల్తో..
చర్మం పొడిబారి నిర్ద్వివంగా మారినప్పుడు చక్కెరని

ఉపయోగించి తిరిగి దాన్ని సాధారణ స్థితికి తీసుకురావచ్చు. దీనికోసం కొద్దిగా చక్కెర తీసుకుని అందులో మీకు నచ్చిన ఎస్సెన్షియల్ ఆయిల్ కొన్ని

పిల్లలు
మట్టిలో ఆడుతుంటే... వడ్డని చెప్పేస్తాం. చేతులు
మురికి చేసుకుంటున్నారని కానీ, ఇది వారిలో
న్యాసినిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాదు... మనిన్నో
ఆరోగ్యకర ప్రయోగం అందిస్తుందని తెలుసా?

2024లో ఓ అమెరికన్ సైన్స్ జర్నల్లో ప్రచురితమైన అధ్యయనం...
మట్టిలో ఉండే 'మైకోవ్యాక్టీరియం వ్యాక్స్' అనే సూక్ష్మజీవులు... చిన్నారుల శరీరంలోకి ప్రవేశించి రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తాయని వెల్లడిస్తోంది. అంతేకాదు, ఇవి సెలకోనిన్ ఉత్పత్తిని పెంచి మానసిక ఆనందాన్ని పెంచుతాయట. అలర్జీలు, ఆస్తమా వంటి వ్యాధుల ప్రమాదాన్నీ తగ్గస్తాయ. ఇక, మట్టి టెక్స్చర్, పల్లనం, వాసన... వంటివి ఇంటియజ్ఞానాన్ని

సామకం దన్నే రాజాన్ని
 ఉంటాడు. ఆయనకు
 నూరుమంది భార్యలు, రానీ ఒక్క
 ఒక్క పుత్రుడు. అతనిపేరు జంబవంతు.
 తల్లరిందరూ అతన్ని అల్లారు
 ముద్దుగా పిలిచారు. ఒక రోజు అ
 వాని తోడమీద చీమవారిదే. వాడు గుర్రంపెట్టి
 రామకృష్ణమఠం.

విడువసేతు తల్లులందరూ తల్లిదండ్రుల పోయారు. సోమ కుని దుఃఖానికి అంతలేదు. మంత్రులతో, బుద్ధిజ్ఞులతో తన బాధను చెప్పుకొని నలహోను కోర్గాడు బుద్ధిజ్ఞులారా రాజుతో, మనరాజుని ని భార్యను నరుచుమని నంతానవతులు కావటానికి ఒక యజ్ఞం చేపెన్నాం. ఆ యజ్ఞానికి నియమం ఏ ఏత్రక పుత్రులు జయితుడిని యజ్ఞవపువుగా చేసి అతడి కడుపులోని వసన హోమం చేసి ఆ హోమన రాజులందరూ వాసన మాడాలి, అన్నారు. ఆ రాజు అంగకరించి ఆ యజ్ఞాన్ని జరిపించాడు. నూరుగురు భార్యలు పుత్రుల్ని కన్నారు. వారు పెద్దవారి మోక్షపత్రాలలో తండ్రిని మించిన వారయ్యారు. (అరణ్య పర్వము)

ఆధ్యాత్మికం 293) శ్రీమందాంధ్ర - రాచమడుగు శ్రీని
భారతము-

విష్ణుడు మ చిన్న చెయ్యి కలిగినా తల్లెల్లిదొహతుంది తల్లి
హృదయం. అందుకే వాళ్లు పెరిగి పెద్దనా, ప్రమాణజులైనా వాళ్లనే కం-
పించుకుకొని ఉంటుంది. అలాంటిది తమ దైవ్యుల్ని దేశ రక్షణ కోసం
పవనంపడవమంటే ఎంత దైర్ఘ్యం కావాలి. అలాంటి దైర్ఘ్యసాహసాలకు
మూడుపెరుగా నిలుస్తున్నది అమ్మలు. తమ కుతుళ్లు, కొడుకులల్ని అత్యం-
సాహసోపేతమైన రక్షణ రంగంలో ప్రోత్సహించి ఆదర్శంగా నిలిచారు.
విష్ణులే కొడుకు అమ్మలు అడుగుజాడల్లో నడుస్తూ త్రివిధ దశాల్లో
అడుగుపెడితే.. మరికొందరు తమ తల్లుల ప్రోత్సాహంతో దేశ రక్షణలో
భాగపడతారు. అలాంటివ్రేమే మదర్స్ గ్రోపుంచి తెలుసుకుందాం..

ముగ్గురిని యుద్ధకామికి పంపి!..

త్రివిధ దశాల్లో చేరడమంటే ప్రాణాల్ని వణంగా పెట్టడమే!
ఇలాంటి వృత్తిలోకి ఇంట్లో నుంచి ఒకరిని పంపడమే గొప్ప విషయం
అనుకుంటే.. తన ముగ్గురు కొడుకుల్నీ భారత ఆర్మీలోకి పంపిన



మాతృమూర్తి **జమునదేవి**. ఉత్తరాఖండ్ లోని కరౌలీ అనే చిన్న గ్రామం ఆమెది. సైన్యంలో చేరాని, దేశ సేవ చేయడం చిన్నతన నుంచే కలలు కనే తన కొడుకుల అనికైని గుర్తింపదామె. వారిని ఆ దిశగా ప్రోత్సహించడమే కాదు... దేశ సేవలోని గొప్పతనాన్ని బాల పిల్లల పాఠాలుగా చెబుతూ వారిని మరికట్టే తయారుచేసింది. జాత తన దేశభక్తిని చాటుకున్న ఆమె కొడుకులు ఆ రాష్ట్రంలోని ఆయా రెజిమెంట్లలో సైనికులుగా విడుదల నిర్వహిస్తున్నారు. 'పీళ్లు నా ఆజీవుకావాలి... తమ జీవితాన్ని దేశసేవకు అంకితం చేశారు. అప్పుడు త్వరగా నా కొడుకులే కాదు... మాత ముద్దుపిల్లలు కూడా!'

తల్లి కొడుకులు ఒకే చోట..

అల్లీకాచర్లకులు/అల్లీకాచర్లకుల్ని త్రివిధ దశాల్లో చేర్చడమే అరుదగుదురట... ఒకే చోట ద్వివిధం ముగిచేసుకొని అక్కడే బాధ్యతను స్వీకరించడం అరుదుగా ఉంటుంది వాస్తవం. అలాంటి మాజీ **మేజర్ స్టూఆరచర్లపేర్**, అమె కొడుకు లెఫ్టినెంట్ రజత రంజన్ కిరీట్ విషయంలో ఇది అనారమైంది... స్వత 1995లో చెన్నైలోని ఆఫీస్లో ద్వివిధం అనాధమీదే శిక్షణ పూర్తి చేసి స్వస్థంలో చేరారు. కొన్నేళ్ళ త్రితం మేజర్గా పదవీ విరమణ చేశారు. అమెనే స్ఫూర్తిగా తీసుకున్న అమె



పూర్తి చేసుకొని విడుదల చేశాడు. ఇలా 27 ఏళ్ల ఒకే వ్యవధితో తల్లి కొడుకులు ఒకే చోట, ఒకే తరుహాలో శిక్షణ పూర్తిచేసుకొని బాధ్యతలు స్వీకరించడం...దీనికి సంబంధించి రక్షణ శాఖ టీవీలో చేరువడంతో అప్పట్లో ఈ తల్లికొడుకులు వార్తల్లో నిలిచారు. తన స్ఫూర్తితో తన కొడుకు కూడా అర్మీలోని రావడం, దేశసేవలో సంఘోషగా ఉండంటూ మురిసిపోతున్నారూ మాజీ మేజర్ స్మిత.

చేసింది. ఉన్నత చదువు చెప్పించింది. అతడిని సైన్యంలో పంపించాలని కున్న బాజీ.. ఆ దిశగానే అతడిని తయారు చేసింది. 2014లో నిరహించిన ఎన్నో పరీక్షల్లో ఆలిండియా 13వ ర్యాంకు క్లి తీశా.. 2017లో ఆర్మీలో లెఫ్టినెంట్గా విధుల్లో చేరాడు. నా భర్త దేశానివల్లో వీరపరంజం పొందాడు.. అంటే తన అమరుడయ్యాడు.

అందుకే నన్ను నేను విశేషమైనా
ఎప్పుడూ భావించలేదు. దేశసేవలో
తరించాలనుకున్న నాభర్త నజీబ్‌పం
తరించాలన్న ఉద్దేశంతో నా కొడుకును
ఆర్మీలోకి పంపాలనుకున్నా. నా
ఆశయాన్ని నిజం చేసిన తనతండ్రినే
నా భర్తను మామస్థానా. అంటూ
ఎమోషనలయ్యారు బిబిత.

పాలమ్మి కూతురిని ప్రోత్సహించి !..
నాలుగురు ఆడపిల్లలు, ఒక
అబ్బాయిని పెంచి పోషించాలంటే.



భర్తపోయినా కొడుకుని పంపి ! సాధారణంగా ఇంట్లో కుటుంబం సమృద్ధిగా సైన్యంలో చేరి మరణిస్తే.. మరో వ్యక్తిని సైన్యంలోకి పంపే ధైర్యం చేయరు. కానీ రాజస్థాన్‌లోని కోటాకు చెందిన **బిబి తాశర్ఫ్** ఈ ధైర్యం చేశారు. ఆమె భర్త సుభాష్‌శర్మ ఆర్మీలో సేవలందించారు.

1996లో టీఎన్ఎఫ్ డిప్యూటీ కమాండర్‌గా విధులు నిర్వహించే సమయంలో వీరమరణ పొందారాయన. అప్పుడు వీళ్ళ బాబు క్లితిష్ శర్మ వయసు తొమ్మిది నెలలు. ఆయితే తన భర్త పోయినా బిబిత ఆధైర్యపడలేదు. తన కొడుకును పెంచి పెద్ద

పాటల్లో చెప్పలేం. హిమాలయలోకి లోని మండికి వెందిన **ద్రుమతి కేసిడి** ఇదే ఆంధ్రీతి. 2017లో భర్తను కోల్పోయిన ఆమె.. బంలరి తల్లిగారు ఐదుగురు పిల్లల్ని పెంచారు. పాలమ్మతూ, కూలి నలుగురు పాత్రలు వాళ్లను చదివింది. అమెది ఆమె నలుగురు కూతుళ్లలో చిన్న కూతురు కరిప్పా తాకాడికి భారత సైన్సులో చేరాలన్నది చిన్ననాటి కల. ఇలా తన కూతురి ఇష్టాన్ని తెలుసుకున్న ద్రుమతి ఆమెను ఇదే దిశగా ప్రోత్సహించింది. ఈ క్రమంలో మండిలోని ప్రభుత్వ కళాశాలలో టీచు చదువుతున్నప్పుడే ఎస్సెసీలో చేరింది. పాత్ర వాళ్ల కాలేజీ నుంచి ఎస్సెసీలో చేసిన ముదటి విద్యార్థి అమ్మాయే! అటు ఆర్మీలో చేరాలని కోతో పాటు పోలీస్సాసినరీ కావాలని లక్ష్మణ్ని బెట్టుకుంది తను. ఈ పరీక్షలకు సిద్ధమవడానికే 20 కోట్ల మొత్తాన్ని ద్రుమతీకేసిడి. ఉదయం 7 గంటలకు అల్లర్లు నుంచి వెళ్లి తిరిగివచ్చే సరికి లాల్లి 4 అవుతుంది. ఏదైతేనే.. ఆర్మీ రిక్రూటింగ్మేనే పరక్ష రాసి అందులో ఉత్తీర్ణత సాధించింది. గతేడాదే శిక్షణ పూర్తిచేసుకున్న పా కూతురు ఆర్మీలో రెజిస్ట్రేషన్గా ఉద్యోగం సంపాదించింది. ఆ తల్లిగా ఇంతకంటే గర్వించదగ్గ విషయం నామోంచింది. బలంగా ఎమోషనల్ అవుతుంది. ❏

ఇప్పటికీ నానమ్మను ఉపయోగపడని సామానుగా పోలీసు..
పిల్లలు హేళన చేస్తుంటారు. అలాగే భావిస్తూ వాళ్ళకు పంక
రింపు కరెక్టలే ఇంటిల్లిపాడి మధ్య ఉంటూనే వృద్ధులు ఒంటరి
తనాన్ని అనుభవిస్తారు. గతకాలానికి సంబంధించిన వివేచా
లు మనకు అందించే పద్మభూషిణి పిచ్చ వాళ్ళను సరికొత్త
చాలి. ఇప్పటికే పంకరిత కాలం వాళ్ళు సంతోషంగా జీవిస్తారు.
ఏదైనా ప్రత్యక్షమైన రోదా నూతన సంతకరంగా అంటూ
జీవితంలో తీర్మానాల పట్టిక తయారు చేస్తుంటాం.
కెయిర్, ఆరోగ్యం కోసం ఇక్కడ ఎలా ఉండో ప్రభాళిక
లు చేసుకుంటాం. అలాగే కొన్ని వృద్ధుల సంగరక్షణ
మనకుకూడా మనకు మనం కొన్ని తీర్మానాలు చేసుకోవాలి.
ఇంటిల్లిపాడి ఉండగా. ఎవరో ఒకరి కాకుండా ప్రతి ఒక్కరూ



పాక్షతే ఆత్మీయంగా ఉండాలి. ముఖ్యకవశికలను బట్టి వారి మనసులో ఏమింది గురించి విజ్ఞులకూ నేర్పించాలి. శారీరక, మానసికాలోగ్యాలిని సంబంధించి వారిలో కలిగే పాప మూర్ఖుని కూడా కనిపెట్టాలి. రోజులో వాళ్ళ కోరిం కొంత సమయ్యాన్ని కేటాయించాలని తీర్మానం చేసుకుంటే, ఆ సుభాషణలో వారి మనసు అర్థమవుతుంది. పరిశరించి కానీవు మూఢాజ్ఞలే వాలు. వారి మనసులో గూఢాకట్టుకున్న ఒంటరితనం క్షణాల్లో మారుమవుతుంది.

అనుభవాలను చెప్పిస్తే.. రోజు వారి నుంచి ఒక జీవితానుభవాన్ని అడిగి తెలుసుకోవాని వారు మనమే తీర్మానం చేసుకోవాలి. కనీసం వారికి తెలిసిన వ్యక్తుల నుంచి వాళ్ళున్నదమనకు రేలా ఏదైనా పోరాణికగాకాదు చెప్పమనడం.. పంటివన్నీ వారిని మానసికంగా ఉత్తేజితులను చేస్తాయి. ఉత్సాహంగా గతకాలాన్ని సెమరుచేసుకుంటారు. అప్పటి అనుభవాలను పంపంతుంటారు. అది వారిని సంతోషంగా ఉంది అక్కర్లేన్నీ పెంపంతుంది.

కాసిపు నడిస్సె.. ఇంటి వరండా లేదా గార్డెన్లో పది నిమిషాలు వారిని నడిపించాలనే తీర్మానం తీసుకోవడం కూడా మంచిది. ఆది వారోక్ వ్యాయామం అవుతుంది. చెట్లు మధ్య నడిచేటప్పుడు వాళ్ళ మనసినా తేలికగా ఉంటుంది. గతంలో పాశ్చాత్యుల జాగ్రత్తలను, విల్లెల పెంపకంలో వాళ్ళ తీసుకున్న జాగ్రత్తలను ప్రతినెన్నా, ప్రస్తుతకాలంలో వారు గుర్తించిన మార్పులను చెప్పమనాలి. ఇప్పటి విల్లెలు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలతోపాటు నవహాలు, సునహాలు తీసుకోవాలి. ఇవన్నీ వారితో అభ్యుస్థానాన్ని సులభంలాంచాలి. కామెంట్లకు పనికిరాదవడంలో ఆత్యుస్థానత ఉంటే దాన్నించి బయటపడతారు.

స్వేపాం చేయాలి.. వాళ్ళను సుస్పృహితులుగా
స్వీకరించాలి. ప్రేమించాలి. కెరెయర్ లేదా నిత్యజీవితంలో
ఎదురుదెబ్బ అట్టిడి, ఆందోహనలను చెప్పవలసి వుంటున్నప్పుడు,
సమస్య వివరించే వేరేవెంట్రానాని వాళ్ళవంటే హామీలు.
అనుభవంతో వాళ్ళందరినీ సలహాలు ఇంటో ఉపయోగ
పడతాయి. జీవితంలో అల్పజ్ఞులను చేరుకునేలా చేస్తాయి.
వారిని అనుభవాల సాధనలు ముందుకు నడిపిస్తాయి. వారి
చేతుల ద్వారా సాధ్యమైన ప్రేమతో మనకు కళ్ళం వస్తే
చెప్పడానికి ఒకరున్నారు. భరోసావంతులు. 

మనకు కూడా చక్కని
తేలికపాటి ఉండాలి.

చర్య వెండి నల్లగా మారిపోతుంది. ఫలితంగా అది మెరుపుని కోల్పోతుంది అందుకే వెండి వస్తువులను పీలైనంత వరకు గాలి తీసు తగలని ప్రదేశంలో భద్రపరచాలంటారు. అయితే ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా... ఒక్కోసారి ఇవి నల్లగా మారి మెరుపు కోల్పోతుంటాయి.

ఇలాంటిప్పుడు కొన్ని ఇంటి చిట్టాల్లో తిరిగి వాటిని మెరిపించవచ్చుంటున్నారని నిపుణులు చెబుతారు.

● **వెండి నిగ్గత్తే... వెండి**
నగలు, వస్తువులపై బాగా మురికి

ఇన్నో మ్యూయను హోగట్టి హయాంగా నిధువట్టేలా చేస్తుంది.

● మెదదుకు మేలు చేస్తుంది. మానసిక ఒత్తిడి, అలౌకిక వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశామనం పొందుతుంది. ●

చర్య హిందూజుల సహృదయమవుతుంది. చర్య హిందూ సమస్య ఉత్పన్నం కాదు. రక్ష

రాష్ట్రం

బలహీనత

గ్రామీణులు. అలానే, జిల్లాల లాదుతూ

మారుత

చర్య వెండి నల్లగా మారిపోతుంది. మెరుపుని కోల్పోతుంది అందువలన వరకు గాలి తేమ భద్రపరచాలంటారు. తీసుకున్నా... ఒక్కొక్క మెరుపు కోల్పోతే ఇలాంటివి ముగ్ధ విశ్వాసాల మెరిపి నివ

నగ్గ బియ్యంతో కివడి, పాయసం ఏది చేసినా సుహృదగా ఉంటుంది. పల్లగా జాప కాచి ముజ్జగ కలిపి తాగితే చి, బలం కూడా. కర్రపెండలతో తయారయ్యే సుగ్గబియ్యంలో ఏమెం సుగ్గజాలున్నాయో చూడమూ...

● తెల్లటి పుల్లూ ఆకట్టుకునే సుగ్గబియ్యం ప్రాణిస్తు, పీచు, క్యాల్షియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, విటమిన్లుతో మంచి పోషకాహారం.

● తక్షణ శక్తినిస్తుంది కనుక ఉపయోగం విరమించాక కివడి లేదా పాయసం చేసి తింటారు. ● వేడి తక్కువ వల్ల గోధుమలు సరిపడని వాళ్ళే ఇది మంచి ప్రత్యామ్నాయం. ● వి రక్తపోటును, కాలెస్ట్రాల్ స్థాయిను ముంత్రిస్తాయి. గుండెజబ్బును అరికడ తాయి.

ఇన్నోమ్యూనును పోగొట్టి తయారగు నిద్రపట్టేలా చేసే ● మెదడుకు వే చేస్తుంది. మాన ఆరోగ్యన పండి ఉపక మనం బి చర్య సంరక్షకులు రక్త పీనత సమ నలా

ఉన్నాయి. కొందరి ఒళ్లు రావాలి అనుకునే వాళ్ళకే సగ్గరియ్యం తినటం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుంది.

కల్లని ప్రిల్లల పిల్లలు కలిగిట్టు
బుట్టిజాలకు ఊడిందడమప్పు.
పించిన ఆ బుట్టిజాకు
అదే భారతంలోని స్వప్నంగా
మలలమమాడి పావనబట్టా
రమకా ఇప్పరాయి, ఎవ్వరూ
ఇలా, భారత, భాగవతాలనుండి
తెలివైన వారు గ్రహించాల్సి
దాగునడచునీలీ ఏనాటికైనా
మూలు ఎన్నోన్నీ ఉన్నాయి
లాది మనం
భాగునడచరాలి.
అప్పుడైన
మి.

శనరసిండి. లేదా బియ్యసిండిని చేయాలి. చే

● ముందు
● చేప
ముక్కలను
0 నిమి
ను పాలలో
వెట్టా
పాలు
లి, ఇలా
వట్ట నీచు
చే
పు రుచి
ముక్కలకు
ను కొద్దిగా
దీసి

జోడిస్తే.. ప్రి కరకలదుతుంది.
● ఉబ్బిపాయల్లో తగినంత
తేమ ఉండుంది కనుక
మనా తాన్వను గ్రౌండ్
చేసినందుకు నీళ్లు ఆవనరం
లేదు. దానీకి బదులు
చెండా నీమ్మగరం
ఉపయోగించవచ్చు.
● ఉబ్బి, అల్లం, వెల్లుల్లి
పేస్తే, పసుపు, కారం
ధనియాల పొడి, జీలకర్ర
పొడి, గరం మసాలా,
ఉప్పు కలిపి ముక్కలా
చేయండి. చేపముక్కలతో ఈ మిక్చుమాని పట్టి
అరగిదు ప్రత్యేక పెజ్యాలి. 4 ఫివ్స్ ప్రి

యథావధానం చేపలతో చేయొద్దు. చేపలను ముక్కలుగా కొన్ని చేస్తేనే భాగుంటుంది. దీనికి ఎక్కువ నానా అవసరం లేదు. • నూనె మరి వేడిగా ఉంటే నానబెట్టిన చేప ముక్కలు పాత్రకు అంటుకుంటాయి. తగినంత సెగంటే వేయించాలి.

- ఎక్కువ మోతాదులో చేయాలివస్తే అనీ ఒకసారే వద్దు. కొన్ని కొన్ని ముక్కల కొప్పున వేయించండి. ఎక్కువ మొత్తంలో ముక్కలు వేస్తే నూనె ఎక్కువ పీల్చుకుంటుంది. పైగా ముక్కలు సరిగా వేగవు.
- చేపముక్కలను రెండు పైపులా బంగారు రంగు వచ్చేవరకు వేయించాలి. చవస్తే అనిపించే రుచి రావాలంటే పాపునాన పడుతుంది. □

