



శనివారం ఉదయం విశాఖలోని ఆరేజి బీచ్ వద్ద అపూర్వ రీతిలో వేలాది మందితో జరిగిన 'యోగా దే' ప్రదర్శన దృశ్యం



11వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా విశాఖలో జరిగిన కార్యక్రమంలో న ప్రధాని మోడీ జూనికను అందచేస్తున్న సిఎం చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సిఎం పవన్ కల్యాణ్

గెస్టిన్ లో విశాఖ యోగా

విశాఖపట్నం ప్రతినీధి, జూన్ 21, ప్రభాతవార్త: ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన అంతర్జాతీయ యోగా కార్యక్రమం విశాఖ సాగర తీరాన చారిత్రాత్మక ఘట్టాన్ని ఆవిష్కరించింది. విశాఖ సిగ్గల్ సరికొత్త ప్రపంచ రికార్డును

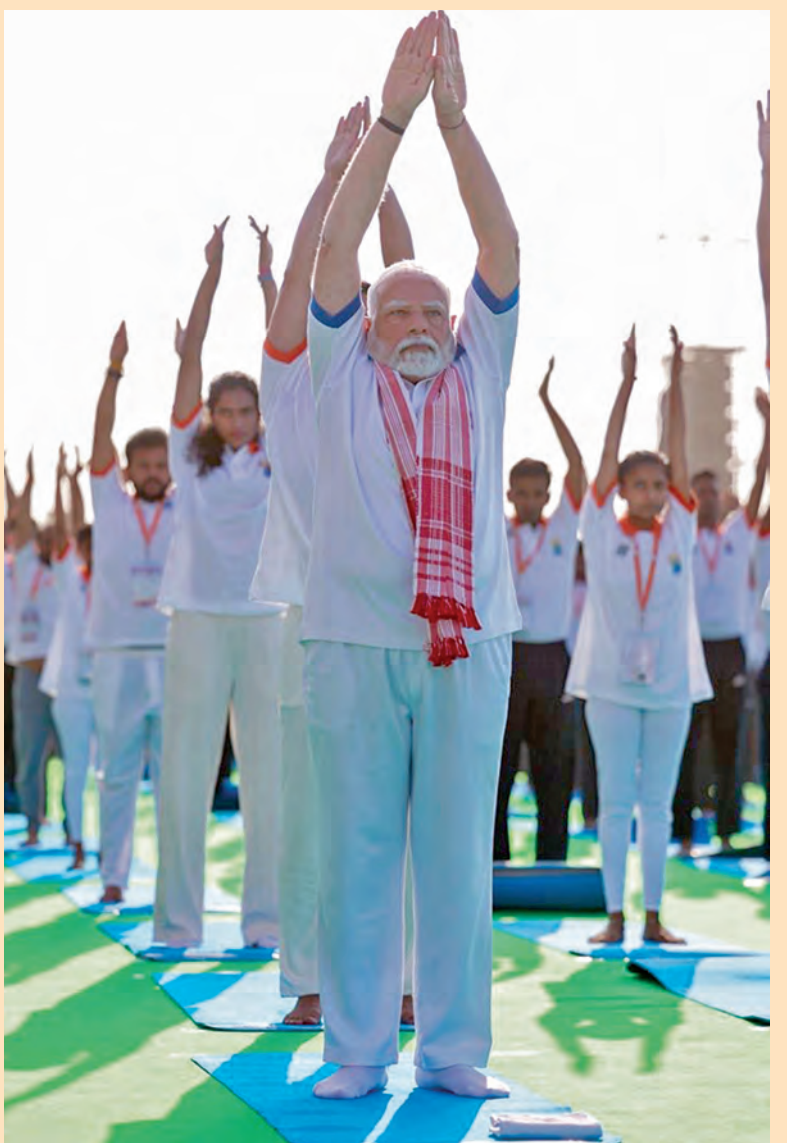
నెలకొల్పింది. 11వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం వాన్ని పురస్కరించుకొని విశాఖపట్నం వేదికగా నిర్వహించిన ఈ బృహత్ యోగా ప్రదర్శన గిన్నెస్ బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ రికార్డ్ లలో స్థానం సంపాదించింది. >>2

యోగాంధ్ర.. ఓ చరిత్ర

ప్రధాని మోడీ చొరవతో యోగాకు ప్రపంచ గుర్తింపు లభింపిక్ష్ కామన్వెల్త్ లో కూడా యోగాను ప్రవేశపెట్టాలి సెప్టెంబర్ లో యోగా సూపర్ లీగ్ ఆరంభం విశాఖ'యోగాడే'లో 3లక్షల మందిపైగా పాల్గొనడం విశేషం

11వ అంతర్జాతీయ యోగా వేడుకలో సిఎం చంద్రబాబు

విశాఖపట్నం, జూన్ 21 ప్రభాతవార్త: యోగా సాధన మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యానికి మార్గం చూపుతుందని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు అన్నారు. 11వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా విశాఖ ఆర్గే బీచ్ లో జరిగిన కార్యక్రమంలో సీఎం చంద్రబాబు పాల్గొన్నారు. అంతకుముందు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనడానికి వచ్చిన ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ చంద్రబాబు ఆహ్వానం పలికారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ, 'దేశం, ప్రాంతం, మతం, భాషతో సంబంధం లేకుండా యోగాకు ఆమోదం లభించింది. శరీరం, మనస్సు, >>2



శనివారం విశాఖలో జరిగిన యోగా దే కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ప్రధాని మోడీ

విశ్వమంతా మన యోగా

11వ సారి భారత్ బాటలో నడిచిన 175 దేశాలు

శాస్త్రవేత్తల నుంచి దివ్యాంగుల దాకా ఒకేమాట

ఆహారంలో నూనెలు 10 శాతం తగ్గించండి

ఆరోగ్యభారత్ ను ఆవిష్కరిద్దాం

విశాఖ 'యోగాంధ్ర'లో ప్రధాని మోడీ

విశాఖపట్నం ప్రతినీధి, జూన్ 21, ప్రభాతవార్త: యోగా మొత్తం ప్రపంచాన్ని ఒక తాటితో బంధించింది. ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోడీ అన్నారు. శనివారం విశాఖపట్నంలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఒక గొప్ప జాతీయ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించిన ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడును ప్రధానమంత్రి చూడడం పూర్వకంగా ప్రశంసించారు. యోగా దినోత్సవ కార్యక్రమంలో ప్రసంగించిన ప్రధాని >>2

ఆస్పత్రికి చెవిరెడ్డి

విజయవాడ, జూన్ 21, ప్రభాతవార్త ప్రతినీధి: మాజీ ఎమ్మెల్యే చెవిరెడ్డి భాస్కర్ రెడ్డి ఆస్పత్రి తకు గురియ్యారు. మద్యం కుంభకోణం కేసులో అరెస్ట్ అయిన ఆయన జిల్లా జైలులో రిమాండ్ బైటిగా ఉన్నారు. అయితే ఈరోజు శనివారం ఉదయం గుండెలో నొప్పిగా ఉందని చెప్పడంతో పోలీసు అధికారులు అప్రమత్తమయ్యారు. ముందుగా జైలులో ఉన్న వైద్యులతో పరీక్షలు చేయించారు. అప్ప ముందస్తు జాగ్రత్తగా ఆయనను విజయవాడ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ ఫిజియోథెరపీలో మాజీ ఎమ్మెల్యేకు వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించారు డాక్టర్లు. వైద్య పరీక్షలు పూర్తిఅయ్యాయి. ఈరోజు సాయంత్రం >>2

కుష్టుం మహిళపై దాడి ఉదంతం ఎన్ హెచ్ ఆర్ సి సుమోటో విచారణ

విజయవాడ, జూన్ 21, ప్రభాతవార్త ప్రతినీధి: అప్పు చెల్లించలేదని కుష్టుం మండలం నాయకులపై గ్రామంలో ఒక మహిళను చెబుతున్న కట్టెని కొట్టిన ఘటనపై మీడియాలో వచ్చిన కథనాల ఆధారంగా జాతీయ మానవ హక్కుల సంఘం సుమోటోగా విచారణ చేపట్టింది. ఈ ఘటనపై రెండు వారాల్లోపు నివేదిక సమర్పించాలని ఏపీ ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి, డిజిపీలను ఆదేశించింది. 'మీడియాలో వచ్చిన కథనం ప్రకారం భాధితురాలి భర్త వడ్డీ వ్యాపారి నుండి రూ.80,000 అప్పు తీసుకొని చెల్లించడంలో విఫలమయ్యారు. గ్రామంలోని ఇతరుల వద్ద అప్పులు చేసి వాటిని తిరిగి చెల్లించలేక పరారయ్యారు. >>2

5 రోజుల పనిదినాలు మరో యేడాది పాడిగింపు

విజయవాడ, జూన్ 21, ప్రభాతవార్త ప్రతినీధి: ఏపీ రాజధాని ప్రాంతంలో రాష్ట్రస్థాయి కార్యాలయాలలో పనిచేసే ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు మారంలో 5 రోజుల పనిదినాలను ప్రభుత్వం వారం తో యేడాది పొడిగించింది. రాష్ట్ర సచివాలయ ఉద్యోగులు సహా విభాగాధిపతులు, కార్పొరేషన్లు, ఇతర ప్రభుత్వ కార్యాలయాలకు ప్రస్తుతం వారంలో 5 రోజుల పనిదినాలు అమల్లో ఉన్నాయి. ఈ నెల 26తో గడువు ముగియ నుండగా ఆఉత్తర్వులను పొడిగిస్తూ >>2

జాతీయ రోడ్లకు కొత్తరూపు

రూ.12,152 కోట్లతో 457 కి.మీ అభివృద్ధి రూ.100కోట్లతో వంతెనల నిర్మాణం



వద్ద కలుస్తుంది. మొత్తంగా 118 కి.మీ విస్తరించనున్నారు. పామర్రు నుంచి పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా పాలకొల్లు సమీపంలో దిగవర్రు వరకు ఉన్న హైవే 165లో ఆకిమీడు నుంచి దిగవర్రు మధ్య 45 కి.మీ 4వరుసలుగా విస్తరిం చేయడం ఆమోదం తెలిపారు. దీనికి రూ.2,500 కోట్లు కేటాయించారు. వైఎస్సార్ కడప జిల్లాలో ముద్దునూరు నుంచి కడప వరకు ఉన్న ఎన్ హెచ్ 716లో 48 కి.మీ 4 వరుసలుగా మార్చనున్నారు. దీనికి రూ.1,182 కోట్లు కేటాయించారు. శ్రీసత్యసాయి జిల్లాలోని ముదిగుబ్బ నుంచి కదిరి వరకు 22 కి.మీ హైవే 4 వరుసల విస్తరణకు రూ.428 కోట్లు కేటాయించారు. మచిలీపట్నం నుంచి పొర్ల వరకు ఉన్న 8 కి.మీ హైవే 4 కేంద్ర ప్రభుత్వం గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. ఇది కత్తిపాడు ఒంగోలు హైవేలో పెడన వద్ద మొదలై, ఇలహంపట్నంపైగడల్ పూర్ హైవేలో లక్ష్మీపురం

కడపరాయచోటి హైవేలో గువ్వలవెరువు పూట్ నూరు వద్ద రూ.225 కోట్లతో 9 కి.మీ బైపాస్ నిర్మించనున్నారు. ఇదే సందర్భంలో కేంద్రం మరో నిర్ణయం తీసుకుంది. వంతెనల నిర్మాణం, అభివృద్ధికి భారీగా నిధులు కేటాయింబింది. బాపట్ల జిల్లా గూడవల్లి వద్ద లోరెవెల్ బ్రిడ్జికి రూ.21 కోట్లు, పల్లెకోన వద్ద వంతెనకు రూ.4 కోట్లు కేటాయించారు. శ్రీ సత్యసాయి జిల్లాలోని నిర్మాణానికి రూ.50 కోట్లు వెచ్చించను న్నారు. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలోని వార్షిక ప్రణాళికలో చేర్చిన ప్రాజెక్టులకు ఈ ఆర్థిక సంవత్సరం అంటే 2025-26 మార్చి 31లోపు సమగ్ర ప్రాజెక్టు నివేదికలు (డీపీఆర్ లు) సిద్ధం చేసి, మార్చి ఉన్నతాధికారుల వద్ద సాంకేతిక అనుమతులు తీసుకోవాల్సి. తర్వాత ఆర్థికపరమైన క్లియరెన్స్ ఇస్తారు. వెంటనే బెడదర్లు పిలిచి పనులు ప్రారంభిస్తారు.

నాలుగు రోజులు వర్ష సూచన

విజయవాడ, జూన్ 21, ప్రభాతవార్త ప్రతినీధి: ఆంధ్రప్రదేశ్ లో వలు ప్రాంతాల్లో రానున్న నాలుగు రోజులు వర్షాలు కురుస్తాయని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. శనివారం ఉత్తర కోస్తాంధ్ర, యానాంలలో తేలికపాటి నుంచి ఓ మోస్తరు వర్షాలు కురసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ పేర్కొంది. పలుప్రాంతాల్లో ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన వర్షం పడుతుందని తెలిపింది. కొన్ని ప్రాంతాల్లో గాలివేగం గంటకు 40 నుంచి 50 కి.మీ ఉంటుందని తెలిపింది. ఇక, దక్షిణ కోస్తాంధ్రలో కొన్ని ప్రాంతాల్లో తేలికపాటి నుంచి ఓ మోస్తరు వర్షాలు కురసే అవకాశం ఉందని పేర్కొంది. గంటకు 40 నుంచి 50 కి.మీ వేగంతో గాలులు వీస్తాయని చెప్పింది. అలాగే కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఎండ తీవ్రత కూడా నమోదయ్యే అవకాశం ఉందని తెలిపింది. రాయలసీమలో ఈరోజు కొన్ని ప్రాంతాల్లో తేలికపాటి నుంచి ఓ మోస్తరు వర్షాలు కురసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. గంటకు 40 నుంచి 50 కి.మీ వేగంతో గాలులు వీస్తాయని పేర్కొంది. అలాగే కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఎండ తీవ్రత కూడా నమోదయ్యే అవకాశం ఉందని తెలిపింది. ఈ నేపథ్యంలోనే రాష్ట్ర ప్రజలకు ఏపీ వివరాలు నిర్వహణ సంస్థ కీలక సూచన చేసింది. అల్లూరి సీతారామరాజు, >>2

వృద్ధులు, దివ్యాంగులకు 5 రోజుల ముందే రేషన్

మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్

విజయవాడ, జూన్ 21, ప్రభాతవార్త ప్రతినీధి: రాష్ట్రంలో 65 ఏళ్లు పైబడిన వృద్ధులు, దివ్యాంగులకు ఐదు రోజుల ముందే ఇళ్ళు దగ్గరకు తీసుకెళ్లి రేషన్ ఇవ్వాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. అసలే జూలైలో ఇవ్వాలని రేషన్ జూన్ 26వ తేదీ నుండి డిల్లర్ ద్వారా పంపిణీ చేస్తారు. ఈ మేరకు ఏర్పాట్లు ప్రారంభించారు. ఏండ్లయ వాహనాల పాతరా రేషన్ పంపిణీ విధానాన్ని రద్దు చేసిన ప్రభుత్వం...జూన్ నుంచి డిల్లర్ ద్వారా పంపిణీ ప్రారంభించింది. 13.14 లక్షల మంది వృద్ధులు, దివ్యాంగులకు ఇళ్ళ వద్ద ఇవ్వాలని రేషన్ సంస్కరణలో భాగంగా ప్రతి నెలా 26 నుంచి 30వ తేదీ లోపు వృద్ధులు, దివ్యాంగులకు ఇళ్ళ

వద్ద రేషన్ అందించాలని నిర్ణయించామని శుక్రవారం తెలిపారు. గిరిజన ప్రాంతాల్లో కొండలపై ఉన్న వారికి సరుకులు అందించడంలో డిల్లర్లు మరింత చొరవ తీసుకోవాలని సూచించారు. విజయవాడ లోని పౌరసరఫరాల శాఖ కమిషనరేట్ లో రేషన్ పంపిణీపై డిల్లర్లతో సమావేశమయ్యారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ సహాయంతో రేషన్ డిల్లర్ల ఆదాయం పెంచేందుకు కనరత్న చేస్తున్నామని తెలిపారు. దుకాణంలో శుభ్రత పాటించాలని, బయట బోర్డులు ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. సన్న బియ్యం పండించేలా రైతుల్ని ప్రోత్సహించాలని పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ రైస్ మిల్లర్లను కోరారు. పౌరసరఫరాల శాఖ కార్యాలయంలో మిల్లర్లతో జరిగిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రజల ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పును దృష్టిలో పెట్టుకొని ప్రభుత్వం సన్నబియ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తోంది. బియ్యం ఎగుమతులపైనా దృష్టి పెట్టాలి అని సూచించారు.

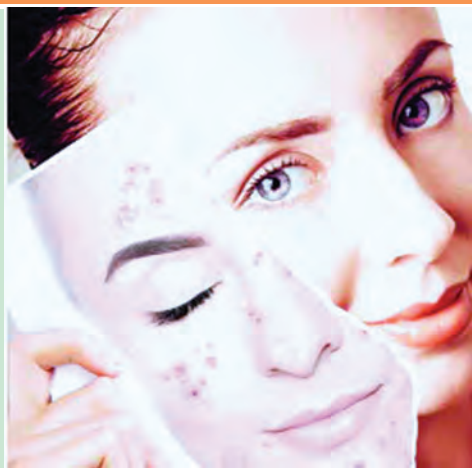


శనివారం విశాఖలో మంత్రి లోకేశ్ ను అభినందిస్తున్న ప్రధాని మోడీ

తండ్రికి తగిన తనయుడివి.. మంత్రి లోకేశ్ ను ప్రశంసించిన ప్రధాని మోడీ

విశాఖపట్నం ప్రతినీధి, జూన్ 21, ప్రభాతవార్త: అద్భుతమైన ఏర్పాట్లు.. అశేష ప్రజాసేవ.. లక్షలాది మందితో యోగా.. నాయకత్వ లక్షణాలు తండ్రికి తగ్గ తనయుడు అని నిరూపించారు అంటూ ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ బీజేపీ, విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ ను ప్రశంసించారు. అంతర్జాతీయ యోగా కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నదానికి వచ్చిన ప్రధాని వైజాగ్ లో ఏర్పాట్లు, జన సమీకరణ చూసి ఆనందభరితులయ్యారు. తాను అధికారంలోకి ఉన్న 11 ఏళ్లలో ఏ రాష్ట్రంలో లేని విధంగా >>2

రోజువారీ అలవాట్లలో అందం



కొంతమంది ముఖంపై ఎంత వెలికినా ఒక్క మొటిమైనా కనిపించదు. ఇక నల్లమచ్చల జాడే దొరకదు. మేకప్ మాయజాలం లేకుండానే న్యూచరల్ బ్యూటీనిగా కనిపించేస్తుంటారు. ఇలాంటి వాళ్ళను చూడగానే.. అందం కోసం ఎన్నెన్ని సౌందర్య చిట్టతలు తీసుకుంటారో అనిపించేస్తుంది. నిజానికి ఈ మహిమంతా చికిత్సలు, చిట్టాల్లో కాదు. వారు పాటించే రోజువారీ అలవాట్లలో ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. మరి, అవేంటో తెలుసుకొని మనమూ పాటించేద్దామా!

★ ఉదయం నిద్ర లేచిన వెంటనే, రాత్రి పడుకునే ముందు ఈ రెండు సందర్భాల్లో ముఖం శుభ్రపరచుకునేవారు చాలా తక్కువమంది. ముఖంపై మొటిమలు రావడానికి ఈ నిర్లక్ష్యమూ ఓ కారణమే అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే ఈ రెండు సందర్భాలలో పాటు.. చెమట ఎక్కువగా పచ్చినప్పుడు తప్పని సరిగా ముఖం శుభ్రం చేసుకోవాలంటున్నారు. ఫలితంగా ముఖంపై దుమ్ము, జిడ్డుదనం తొలగిపోయి చర్మ రంగ్రాహి మూసుకుపోవు. తద్వారా మొటిమలూ ఏర్పడవు. అయితే ఈ క్రమంలో చర్మతత్వానికి సరిపడే ఫేస్‌వాష్‌ను ఎంచుకోవడమూ ముఖ్యమే.

★ పక్షిణి టాయిలెట్ కంటే మొబైల్ స్క్రీన్ ఎక్కువ అవరిశుభ్రంగా ఉంటుందని పలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఫోన్ మాట్లాడేటప్పుడు, మొబైల్‌ను తాకిన చేతులతోనే ముఖాన్ని తడుముకోవడం వల్ల ఈ క్రిమిలు ముఖం పైకి చేరి మొటిమలకు కారణమవుతాయి. ఈ

సమస్య దరిచేరకుండా.. ఫోన్ స్క్రీన్‌ను ఎప్పుడీకప్పుదు శానిటైజర్‌తో శుభ్రం చేసుకోవడం తప్పనిసరి అంటున్నారు నిపుణులు ★ చేతుల్ని పడే పదే ముఖానికి తాకించే అలవాటు కొంతమందికి ఉంటుంది. ఫలితంగా చేతులకున్న నక్రిములు, మురికి ముఖం పైకి చేరి మొటిమలకు కారణ మవుతాయి. అందుకే ముఖం కడుక్కునేటప్పుడు తప్ప అసలు చేతుల్ని ముఖానికి తాకించకుండా జాగ్రత్తపడమంటున్నారు నిపుణులు.

★ రోజూ వాడే క్రమంలో మన చర్మం, జుట్టు కుదుళ్లలో ఉన్న జిడ్డు దిండు కవర్ పైకి చేరుతుంది. అది వాతావరణంలోని దుమ్మును ఆకర్షిస్తుంది. ఈ అవరిశుభ్రమైన దిండ్లనే వారాల తరబడి వాడడం, ఇతరులు వీటిని ఉపయోగించడం వల్ల ముఖంపై మొటిమ లొస్తాయి. కాబట్టి వారానికోసాచైనా దిండ్ల కవర్లను మార్చుకోవడం, ఎవరి దిండు వారే వాడుకోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు.



★ మొటిమల బెడద లేని వారు. రోజువారీ తీసుకునే ఆహారం విషయంలోనూ కచ్చితంగా వ్యవహరించాలి. ఈ సక్రమంలో కాయగూరలు, అలివీ నూనె, తృణ ధాన్యాలు, తక్కువ మొత్తంలో మాంసం వంటివి తీసుకుంటారట! వీటి ద్వారా చర్మానికి కావాల్సిన పోషకాలన్నీ అందుతాయంటున్నారు నిపుణులు.

★ ఆధిక బరువుగా మొటిమల సమస్యకు దారితీస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో వీరి శరీరంలో ఆండ్రోజెన్లు, ఇన్సులిన్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి మొటిమలు రావడానికి కారణమవుతాయి. కాబట్టి బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యమే కాదు అందం కూడా. □

తెలుసుకుందాం..

మహిళానే కాదు, ఐపిఎస్‌కు ఎంపికయ్యాక కూడా వివక్షను ఎదురొక్కా. ఐపిఎస్

శిక్షణ తర్వాత నన్ను డెస్క్ వర్క్‌కే పరిమితం చేశారు. జిల్లా ఎస్సీగా బాధ్యతలు తీసుకునేంతవరకే వీటిని ఎదుర్కొన్నా. నేటి మహిళలకు ఎన్నో అవకాశాలు, సౌకర్యాలు. ఇప్పుడు వాళ్ళకి కావాల్సినది సృష్టక, సంకల్పం, అదే సమయంలో కెరీయర్, కుటుంబం రెండింటినీ సరిగ్గా సమన్వయం చేసుకోవాలి.

అప్పుడే జీవితంలో సంతోషం ఉంటుంది. **-మంజు జయవార్, తొలితరం ఐపిఎస్ అధికారిని**

ఇంట్లో ఈగల బెడదా?

ఇంట్లో ఈగల బెడద ఉందా! డైనింగ్ టేబుల్, వంటగట్టు మీద, గడ్డుపైనా, పెంపుడు



జంతువుల చుట్టూ వారి ఇబ్బంది పెడుతుంటాయి. దీనినుంచి బయట పడాలంటే ఈ కింది చిట్కాలను పాటించేయండి. రెండు నిమ్మ చెక్కలను తీలురు వేడినీటిలో వేసి మరిగించాలి. ఆపై దానికి కొన్ని చుక్కలరొజ్జెమెర్ నూనెను కలిపి ఒక స్ప్రేబాటిల్లో పోసుకోవాలి. ఈగలు ఉన్నచోట చల్లితే సరి సమస్య పోవడమే కాదు పరిమళాలూ వెడబడ్డాయి. కప్పు సీటికి, రెండుచుక్కల వెనిగర్, అరకప్పు నిమ్మరసం కలిపి ఇంట్లోనే ఈగల మందునూ తయారు చేసుకోవచ్చు. చిన్నపిల్లలు ఉంటే ఆహారపదార్థాలు కింద పడకుండా తినరు. సోపా, కార్పెట్లు ఇలా ఎక్కడబడితే అక్కడ పడేస్తారు. వీటిని శుభ్రం చేయడమూ కష్టమే. ఇలాంటప్పుడు వంటసోదాను వీటిపై చల్లి మందపాటి బ్రష్‌తో రుద్ది, కొద్దిసేపయ్యాక దులిపేయాలి. దీంతో కంటికి కనిపించని ఈగల గుడ్లు కూడా తొలగిపోతాయి. □

తండ్రిని మించిన ప్రేమను చూపిన యేసుక్రీస్తు..

ల్లో జీవించినంతకాలం తండ్రికి ఎంతో విధేయతతో జీవించాడు. ప్రతివిషయంలోనూ తండ్రి చిత్తాని తెలుసుకుని ప్రవర్తించాడు. మనం కూడా యేసుక్రీస్తు అడుగుజాడల్లో జీవించాలి. ఎందుకంటే ఆయన మనల్ని తన బిడ్డలుగా భావించాడు కాబట్టి మనకోసం ప్రాణాల్ని నిలువలో పెట్టాడు. దేవుడు మనల్ని ఎంతగా ప్రేమించాడు అంటే తన రక్తం వివరించేటవరకూ మనకోసమే చిందించాడు. లోబడని పిల్లల కోసం ఆయన చేతులను చాచి పిలుస్తున్నాడు. యేసుప్రభువు నిజమైన దేవుడని, ఆయన మనకోసం నిలువలో మరణించాడనే సత్యాన్ని తెలుసుకుని, ఆయనను క్షమించమని వేడుకుంటే, మనం ప్రభువు బిడ్డలుగా మారిపోతాం. ఆక్షణం నుంచి మనల్ని ప్రతివిషయంలోనూ సంరక్షిస్తూనే ఉంటాడు.. ఆయన సరాలను తీర్చడం మాత్రమే కాదు.. నిత్యం మనతోనే ఉంటాడు. దేవుడు మనల్ని తన అరచితిలో చెక్కుకున్నాడు. 'తండ్రి తన కుమారులయెడల జాలివదునట్లు యెహోవా తనయందు భయభక్తులు గలవారి



వారందరి కోసం మరణించాడు. ఆ సత్యాన్ని తెలుసుకుని, ప్రభువును సేవిస్తే, నిత్యరాజ్యం ఇస్తాడు. లేకపోతే అవవాదికి ఏర్పాటు చేసిన నిత్యనరకంలో మనం వేదనతో ఉండాలి. ఆ బాధ నుంచి విడిపించేందుకే దేవుడు మరణించాడు.' ఆ ఆత్మ కలిగినవారమై మనము-అల్లా తండ్రి అని మొక్కుపెట్టుచున్నాము' (లోమ 8:15). నిజమే కూడా మనకు ఏ కష్టం వచ్చినా, బాధకలిగినా వెంటనే దేవా..తండ్రి అని పిలుస్తాం. ఎంత గొప్ప ఆనుబంధం మనకు దేవుడితో ఉందో గ్రహించవచ్చు. ఆ ఆనుబంధం నిరంతరం కలిగి ఉండాలని దేవుడి ఆకాంక్ష.

ధారపోసాడు. ఆయన ప్రేమలో ఎలాంటి కల్పం లేదు. ఈలోకంలో మనకోసం అన్నింటినీ విడిచిపెట్టి జీవించాడు. యూదులు, పరిసయ్యలు అవమానాలను భరించాడు. చివరికి మరణించి, మూడవరోజున సజీవుడిగా లేచాడు. ఆ దేవుడి ప్రేమను గుర్తించి, ఆయన చెంతకు రావాలనే ప్రభువు ప్రగాఢ కాంక్ష. మనం ఆయనను ప్రేమించడం కాదు, ఆయనే మొదట మనల్ని ప్రేమించాడు. కాబట్టి మన జీవించకముందే రోకంలోని

పెప్పర్ చికెన్..

కావలసినవి : చికెన్ : అరటిలో, అల్లం వెల్లుల్లి: 3 టేబుల్



స్వాస్తి, పసుపు: టీన్యూను, ఉప్పు: సరిపడా, ఉల్లిపాయ ముక్కలు: కప్పు, మిరియాల పొడి, ఒకటిన్నర టీన్యూను, కారం- 4. టీన్యూను, గరంమసాలా: టీన్యూను, కర్రపేసా: కట్ట, జీలకర్ర: అరటిన్యూను, యాలకులు: మూడు, దాల్చినచెక్క: అంగళం ముక్క, రకరకాల మరకలు పడు తుంటాయి. ఇవి మామూలు

మరకల్ని వదిలించే లాండ్రీ పాడ్స్



డిటర్జెంట్‌తో వదిలిపోవు. అలాగని పదే పదే ఉడికితే మృదుత్వాన్ని కోల్పో తాయి. చివరికి ఇలావుంటే ఇస్తేనే కానీ పని అవ్వదు. మీరూ ఇలాంటి పరిస్థితులు ఎదురయ్యాయా? ఇక, ఇబ్బంది అక్కర్లేదు. సులువుగా మరకల్ని వదిలించే లాండ్రీ పాడ్స్ వచ్చేతాయి. స్వయీ రిమూవర్, సాఫ్ట్‌వేర్స్, డిటర్జెంట్ సౌలభ్యం... అన్నీ కలగలిపి తయారు చేసిన వీటిని సీక్లర్లో వేస్తే చాలు కరిగిపోతాయి. దుస్తులూ సులువుగా శుభ్రపడ తాయి. మృదుత్వాన్ని కోల్పోవు. పెద్ద పెద్ద కంపెనీలూ ఇప్పుడీ పద్ధతి ఫాలో అవుతున్నాయి. మంచి ఆలోచన కదూ... మరి ఈ వల్టివర్స్ పాడ్స్ మీరూ ప్రయత్నించి చూస్తారా? □

లవంగాలు: నాలుగు, నూనె: 3

టేబుల్స్వూస్సు.

తయారు చేసే విధానం : చికెన్ ముక్కలకి కాస్త ఉప్పు, టేబుల్స్వూస్సు అల్లంవెల్లుల్లి, పసుపు చట్టించి పక్కన ఉంచాలి. 2. నాన్ స్టిక్ పాన్‌లో జీలకర్ర, దాల్చినచెక్క, లవంగాలు, యాలకులు వేసి వేయించాలి. తరవాత మిగిలిన అల్లంవెల్లుల్లి వేసి వేగగా ఉల్లిముక్కలు, ఉప్పు వేసి వేయించాలి. కారం, గరంమసాలా, కచ్చాపచ్చగా దంచిన మిరియాలపొడి వేసి నూనె బయటకు వచ్చేవరకూ వేయించాలి. ఇప్పుడు చికెన్ ముక్కలు కూడా మరో నాలుగు నిమిషాలు వేయించి,

రుచికరమైన చికెన్ స్నాక్స్ !

మాతపెట్టి ముక్క పూర్తిగా ఉడికేవరకూ ఉంచి దించాలి.



చికెన్ పావ్‌కార్డ్...

కావలసినవి : చికెన్ ముక్కలు: పావుకిలో, కార్నెడ్స్: 2 టేబుల్స్వూస్సు, గుడ్డు: ఒకటి, ట్రైడ్ పొడి: కప్పు, ఉప్పు: తగినంత, అల్లంవెల్లుల్లి: టేబుల్స్వూను, మిరియాలపొడి: పావుటీన్యూను, కారం: 2 టీన్యూను, గరంమసాలా:

టీన్యూను, నూనె : వేయించడానికి సరిపడా.

తయారుచేసే విధానం : 1. గిన్నెలో కారం, మిరియాలపొడి, అల్లంవెల్లుల్లి, మసాలా పొడి, ఉప్పు వేసి కలపాలి. 2. చికెన్ చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కోయాలి. వీటిమీద కారం మిశ్రమం చల్లి ముక్కలకి పట్టేరా బాగా కలపాలి. తరవాత కార్నెడ్స్ కూడా వేసి కలపాలి. ఇప్పుడూ విడిగా ఓ గిన్నెలో గుడ్డు తెల్లసాన, మరో గిన్నెలో ట్రైడ్ పొడి వేయాలి. ఒక్కోముక్కనీ తెల్లసానలో ముంచి ట్రైడ్ పొడిలో దొర్తించి తీయాలి. ఇలాగే అన్నీ చేయాలి. ముక్కలు బాగాకరకరలాడాలంటే మరోసారి గుడ్డుసానలో ముంచి ట్రైడ్ పొడి అల్లాలి. వీటిని ఓ పావుగంటసేపు పక్కన ఉంచాలి. 3. బాణెల్లో నూనె వేసికాగాక కొంచెం కొంచెంగా చికెన్ ముక్కలు వేసి వేయించి తీయాలి.

చికెన్ 65..



వేయించడానికి సరిపడా.

తయారు చేసే విధానం : 1. గిన్నెలో అల్లం వెల్లుల్లి తురుము, నిమ్మరసం, పెరుగు, గుడ్డుసాన పసుపు, మిరియాలపొడి, ఉప్పు: బియ్యపిసవంటి అసినన వేసి కలపాలి.ఈ మిశ్రమాన్ని చికెన్ ముక్కలకు చట్టించి కనీసం 5 గంట సేపు నాననివ్వాలి. 2. బాణెల్లో నూనె వేసి కాగాక, చికెన్ ముక్కల్ని వేయించి తీయాలి.తరవాత అందులోని నూనెని వంపేసి ఓ రెండు టేబుల్స్వూస్సు మాత్రం ఉంచి, జీలకర్ర, వెల్లుల్లి తురుము, పెరుగు కూడా వేసి కలిపి ఓ నిమిషం తరవాత వేయించిన చికెన్ ముక్కల్ని వేసి మిడియం వంట మీద ఓ రెండు నిమిషాలు ఉంచి తీయాలి. □

