



సోమవారం హైదరాబాద్ లోని ఓ పరీక్షా కేంద్రంలోకి వెళ్తున్న గ్రూప్-1 అభ్యర్థులు

# మొదలైన గ్రూప్ - 1

## మొదటి రోజు ఇంగ్లీష్ పరీక్ష

### అరగంట ముందే గేట్లు మూసేసిన అభికారులు

#### 27 వరకు కొనసాగనున్న పరీక్షలు

**హైదరాబాద్, అక్టోబరు 21, ప్రభాతవార్త:** తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిన తరువాత మొదటిసారిగా నిర్వహిస్తున్న గ్రూప్-1 మొదటి పరీక్షలకు సోమవారం ప్రశాంతంగా ప్రారంభమయ్యాయి. పరీక్షలను వాయిదా వేయాలన్న అభ్యర్థుల ఆందోళనల మధ్య పోలీసులు గట్టి బందోబస్తు ఏర్పాటు చేయడంతో.. పరీక్షలు సాఫీగా ప్రారంభమయ్యాయి. మొదటి పరీక్షలు ఈ నెల 27 వరకు కొనసాగుతున్నాయి. మొదటి రోజైన సోమవారం క్యాంపైంట్లో టెస్ట్ అయిన జనరల్ ఇంగ్లీష్ పరీక్ష జరిగింది. మధ్యాహ్నం 2 గంటలకు పరీక్ష కాగా.. మధ్యాహ్నం 1.30 గంటల లోపుగా వచ్చిన అభ్యర్థులను మాత్రమే పరీక్షా కేంద్రాల్లోనికి అనుమతించారు. ఆ తరువాత వచ్చిన వారిని పోలీసులు అనుమతించలేదు. ఒక్క నిమిషం అలస్యంగా వచ్చిన కొందరు అభ్యర్థులను పరీక్షా కేంద్రాల్లోనికి అనుమతించలేదు. సికింద్రాబాద్ లోని ఒక పరీక్షా కేంద్రంలో అలస్యంగా వచ్చిన అభ్యర్థి గోడదూకి లోనికి వెళ్లడానికి ప్రయత్నించగా పోలీసులు అరెస్టు చేసి బయటికి తీసుకొచ్చారు. సాయంత్రం 5 గంటల వరకు పరీక్ష కొనసాగింది. మొదటి పరీక్షలను వాయిదా వేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ కొందరు అభ్యర్థులు హైకోర్టు

### వాయిదాకి సుప్రీం నో

#### నవంబర్ 20లోపు విచారణ పూర్తి చేయాలి

**హైదరాబాద్, అక్టోబరు 21, ప్రభాతవార్త:** తెలంగాణ రాష్ట్రంలో నిర్వహించే గ్రూప్-1 పరీక్షలను వాయిదా వేయాలని కోరుతూ దాఖలైన

# ట్రాఫిక్ సమస్యకు ఎవితో చెక్

ఫ్రెండ్లీ పోలీసింగ్ సాధారణ పౌరులకే నేరగాళ్లపై కఠిన చర్యలు పోలీసులకు ఇచ్చే నష్ట పరిహారం పెంపు అమరవీరుల సంస్థరణ సభలో సిఎం రేవంత్

**సోమవారం హైదరాబాద్ లో పోలీసు అమరవీరుల సంస్థరణ సభలో సిఎం రేవంత్, డిజిపి జితేందర్, సిపి ఆనంద్**

**హైదరాబాద్, అక్టోబరు 21, ప్రభాతవార్త:** ఫ్రెండ్లీ పోలీసింగ్ ఇకముందు సాధారణ పౌరులకే పరిమితమని, నేరగాళ్ల విషయంలో కఠినంగా వుండాలని సిఎం రేవంత్ రెడ్డి పోలీసులను కోరారు. ఫ్రెండ్లీ పోలీసింగ్ను అందరికీ అమలు చేయడం వల్ల అనర్ధాలు వస్తున్నాయని చట్టాన్ని గౌరవించే సామాన్యులకు మాత్రమే అమలు చేయాలని ఆయన తెలిపారు. గోషామూల్ లోని శివకుమార్ లాల్ పోలీసు స్టేడియం వద్ద పోలీసు అమరవీరుల సంస్థరణ దినోత్సవం సందర్భంగా సోమవారం ఉదయం జరిగిన కార్యక్రమంలో సిఎం రేవంత్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా సిఎం ఆనంద్ విషయాలపై పోలీసు శాఖకు దిశా నిర్దేశం చేశారు. రాష్ట్రంలో శాంతి భద్రతలు పటిష్టంగా వున్నప్పటికీ అభివృద్ధి జరుగుతుందని, పెట్టుబడులు వస్తాయని, ఇవన్నీ జరగాలంటే బలమైన పోలీసు వ్యవస్థ వుండాలని ఆయన అన్నారు. తెలంగాణ పోలీసు శాఖ దేశానికి తలమానికంగా వుందని ఆయన కొనియాడారు. సైబర్ నేరాల నివారణకు సైబర్ సెక్యూరిటీ బ్యూరో చేబడు తున్న చర్యలను ఇటీవల కేంద్రం ప్రశంసించడం ఇందుకు ఉదాహరణగా ఆయన తెలిపారు. రాష్ట్రంలో డ్రగ్స్ మూఝమ్మరిని తరిమి కొట్టాలని, సైబర్ నేరాలను తుడిచి పెట్టాలని, ఈ విషయంలో

# 108 తరహాలో విద్యుత్ అంబులెన్సులు

## టోల్ ఫ్రీ నంబర్ - 1912

### అత్యవసర సేవల కోసం ఏర్పాటు: డి.సిఎం భట్టి

**సోమవారం హైదరాబాద్ లో విద్యుత్ అంబులెన్సును ప్రారంభిస్తున్న డి.సిఎం భట్టి విలేజ్ వద్ద**

**ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, అక్టోబరు 21:** తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం దేశంలో ఎక్కడా లేనిరీతిలో ప్రజలకు మెరుగైన విద్యుత్ సేవలు అందించేందుకు అంబులెన్సు (108) తరహాలో ప్రత్యేక వాహనాలను సమకల్పించింది. గ్రేటర్ హైదరాబాద్ నగరంలో విద్యుత్ సరఫరాలో ఎక్కడైనా అంతరాయం ఏర్పడితే వెనువెంటనే పునరుద్ధరించేందుకు అంబులెన్సు తరహాలో సిడిడి(సింగిల్ డ్రైవ్ డౌన్) విభాగాన్ని పటిష్ట పరిచేందుకు అన్ని డివిజన్లలో ప్రత్యేక వాహనాలను అందుబాటులోకి తీసుకొస్తున్నామని డిప్యూటీ సీఎం ముఖ్య భట్టి విలేజ్ వద్ద తెలిపారు. ఇవి 24 గంటల పాటు అందుబాటులో ఉంటాయని వివరించారు. అత్యవసర విద్యుత్ సేవల పునరుద్ధరణకు ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక వాహనాలను సోమవారం నాడు ప్రారంభించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ విద్యుత్ సరఫరాలో అంతరాయం ఏర్పడితే వినియోగదారులు 1912 టోల్ ఫ్రీ నంబర్ కు కాల్ చేస్తే వెంటనే అత్యవసర సేవల సిబ్బంది అందుబాటులోకి వస్తారని తెలిపారు. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ మహానగరంలో 57 నవీ డివిజన్లు ఉన్నాయని, ప్రతి డివిజన్ కు ఒక వాహనాన్ని కేటాయిస్తున్నామన్నారు. రోజుకోవాడు కలగొంటున్న విద్యుత్ డిమాండ్, వినియోగదారుల సంఖ్యకు అనుగుణంగా సేవలను విస్తరిస్తున్నామన్నారు. ఎక్కడైనా అంతరాయం ఏర్పడితే తక్షణమే సిబ్బంది అవసరమైన యంత్ర పరికరాలతో హైద్రా

# నవంబర్ 1 నుంచి రిజిస్ట్రేషన్లకు కొత్త ఛార్జీలు

## నిబంధనల ప్రకారం యేడాదికోసారి భూముల మార్కెట్ విలువ సవరణ 2021లో చివరి సారిగా భూముల విలువలు, రిజిస్ట్రేషన్ ఛార్జీల పెంపు

**హైదరాబాద్, అక్టోబరు 21, ప్రభాతవార్త:** తెలంగాణలో భూముల మార్కెట్ విలువలు పెంచాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన నేపథ్యంలో నవంబరు 1 నుంచి సవరించిన రిజిస్ట్రేషన్ విలువల అమలులోకి రానున్నాయి. కాంట్లాక్టు విజెస్సీ అయిన సెంటిం ఫర్ ఎస్టేట్ గవర్నెన్స్ ఆఫ్ ఇండియాన్ స్టేట్స్ (సిఈఐఎస్) ఇస్సీ నవీడికపైనే ఆధారపడకుండా రిజిస్ట్రేషన్ శాఖ అధికారుల నుంచి కూడా ప్రతిపాదనలు పరిశీలించి తుది నిర్ణయం తీసుకోనున్నారు. కాగా, ప్రస్తుతం చదవబడుతున్న ఛార్జీ ధర రిజిస్ట్రేషన్ శాఖ విలువ ప్రకారం నగరాల్లో నగటున రూ.3200గా ఉంది. దీన్ని 30శాతం రూ.960 మించకుండా పెంచే ఆలోచనలో ప్రభుత్వం ఉంది. సాగుభూములు, స్థలా విషయంలో ఇప్పుడున్న విలువను సవరించి గణం ధర రూ.1000 ఉంటే దాన్ని సవరించి రూ.2 వేలకు పెంచాలనే ప్రతిపాదనలు ఉన్నాయి. తెలంగాణలో భూముల మార్కెట్ విలువను సవరించేలా చట్టాలు తీసుకోవాలని వ్యవసాయ

# చత్తీస్ గఢ్ లో ఎదురుకాల్పులు

## బదుగురు మావోయిస్టులు మృతి పోలీసులకు గాయాలు మహారాష్ట్ర, చత్తీస్ గఢ్ సరిహద్దుల్లో ఘటన

**చర్ల ప్రభాతవార్త:** మహారాష్ట్ర గద్చిరోలి జిల్లా సరిహద్దు చత్తీస్ గఢ్ ప్రాంతంలోని నారాయణపూర్ జిల్లా కోపర్ బుప్రగాడ్ అటవి ప్రాంతంలో బద్రతా బలగాలుకు మావోయిస్టులకి భీమర ఎదురుకాల్పులు రిగాయి. కోటి భాద్రాగడ్ డివిజన్ అటవి ప్రాంతంలో మావోయిస్టులు పెద్ద ఎత్తున సమావేశం అయ్యారన్న ఇంటిలిజెన్స్ సమాచారం మేరకు భద్రతా బలగాలు సెన్ట్రి ఆపరేషన్ చేపట్టారు. భద్రతా బలగాలుకు మావోయిస్టులు తారసపడటంతో ఇరువురి మధ్య కాల్పులు జరిగాయి. ఈ కాల్పుల్లో ఐదుగురు మావోయిస్టులు మృతి చెందారు. కాల్పుల అనంతరం ఆ ప్రాంతాన్ని పరిశీలించిన భద్రతా బలగాలుకు మావోయిస్టుల సామాగ్రి లభ్యమైయ్యాయి. త్వరలో మహారాష్ట్రలో

# పూడికే పుత్తడి!

**28317 క్యూబిక్ మీటర్ పూడికే 1టిఎంసీ నీటితో సమానం**  
**28317 క్యూబిక్ మీటర్లలో 8వేల క్యూబిక్ మీటర్ల ఇసుక పూడికలోని ఇసుకతో రూ.1710.60 కోట్లు సేనరేజీ ఆదాయం**  
**జిఎన్టీ రోడ్డుపనులు ఆదాయంతో పాటు వ్యవసాయాభివృద్ధి**

**హైదరాబాద్, అక్టోబరు 21, ప్రభాతవార్త:** తెలంగాణ నీటిపారుదలశాఖ ప్రాజెక్టుల్లో పేరుకుపోయిన పూడిక పుత్తడిగా మారి ప్రభుత్వానికి కాసుల వర్షం కురిపించబోతున్నది. రాష్ట్రంలోని 159 భారీ, మధ్యతరహా ప్రాజెక్టుల్లో 280 టిఎంసీల నీటిసామర్థ్యం పూడిక కారణంగా కోల్పోయింది. నీటిపారుదలశాఖ గణాంకాలు వివరిస్తున్నాయి. ఈ ప్రాజెక్టుల్లో పూడిక తోలగన్న అందులో ఇసుక నుంచే రూ.1710 కోట్లు సేనరేజీ కింద మరో 59 కోట్లు సేజిఎన్టీ, ఎన్ఐఎన్టీ ద్వారా, సర్వీసుటాక్స్ రోడ్ రిపేర్ టాక్స్ కింద మరో వంద కోట్లు ఆదాయం ప్రభుత్వానికి వచ్చే అవకాశం ఉంది. ప్రాజెక్టులలో 28317

క్యూబిక్ మీటర్ల పూడికే వేరేతే ఒక టిఎంసీ నీటి నిలుపుకోనే సామర్థ్యం తగ్గుతుంది. ఒక టిఎంసీ నీటి పరిమాణం తగ్గించిన పూడికలో కనిష్టంగా 7నుంచి 8వేల క్యూబిక్ మీటర్ల ఇసుక ఉంటుంది. మిగతావి మట్టి ఇతర వ్యర్థద్రావణాలు ఉంటాయి. తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రాజెక్టుల్లో పూడిక తీయడం అత్యధిక ప్రాధాన్యత అంశంగా తీసుకొంది. కేంద్ర జలశక్తి మంత్రిత్వశాఖ నేషనల్ ఫ్రేమ్ వర్క కింద 14 ప్రాజెక్టులలో పూడికపై అధ్యయనం చేసింది. తెలంగాణ ఇంజనీరింగ్ రిసెర్చ్ లాబ్ 8 ప్రాజెక్టులను అధ్యయనం చేసింది. వీటిలో 18 ప్రాజెక్టులలో పూడిక తీసేందుకు ప్రభుత్వం గ్లోబల్ టెండర్స్ పిలిచేందుకు సన్నద్ధం అవుతోంది. ఆధునికయంత్రాలతో పూడికనుంచి ఇసు



కను వేరుచేసి దానిని కూడా విక్రయించి ప్రాజెక్టుల అభివృద్ధికి ఖర్చు చేయాలనే సంకల్పంతో నీటిపారుదలశాఖ కార్యవరణ రూపొందించుకొంటున్నట్లు తెలిసింది. గోదా వరిలో సెడిమెంటేషన్ అధికంగా ఉండటంతో అక్కడి ప్రాజెక్టులో చేసిన పూడికలో అత్యధికంగా

# ప్రజలపై విద్యుత్ భారం 18వేల కోట్లు

## విద్యుత్ నియంత్రణ మండలిని కలిసిన కెటిఆర్ బృందం కాంగ్రెస్, బిజెపి నేతలవి రహస్య ఒప్పందాలు: కెటిఆర్

**ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, అక్టోబరు 21:** విద్యుత్ చార్జీల పెంపు ప్రతిపాదనలకు తిరస్కరించాలని బిఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మాజీ మంత్రి కల్వకుంట్ల తారక రామారావు, మాజీ విద్యుత్ శాఖ మంత్రి జగదీశ్ రెడ్డి డిమాండ్ చేశారు. ఈ మేరకు విద్యుత్ నియంత్రణ మండలి (ఈఆర్పీ) చైర్మన్ రంగాచారి కలిసి వారు వినతి పత్రాన్ని అందించారు. తర్వాత తెలంగాణ భవన్ లో మీడియాతో కెటిఆర్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వివిధ పేర్లు చెప్పి రూ.18,500 కోట్ల విద్యుత్ భారాన్ని ప్రజలపై మోపేందుకు సిద్ధమైందన్నారు. ఇంత భారీగా ప్రజలపై విద్యుత్ భారాన్ని మోపడం దారుణం. ఇప్పటికే ప్రభుత్వ అనారోగ్య నిర్ణయాల వలన వ్యవసాయ రంగం నుంచి మొదలయ్యే రంగం నుంచి విద్యుత్ భారం కూరుకుపోయాయని కెటిఆర్ ద్వజమెత్తారు. గృహ వినియోగదారులకు సైతం స్థిర చార్జీల పేరుతో విద్యుత్ భారం వేసేలా ప్రభుత్వం ప్రయత్నాలు చేస్తుందని పారిశ్రామిక రంగానికి సంబంధించి అన్ని కేటగిరీలకు ఒకటే రేటు నిర్ణయించాలన్న ప్రయత్నం చేస్తుందన్నారు. ట్రాఫిక్ చార్జీల పేరుతో ప్రజలపై విద్యుత్ ద్వారా



దక్షిణ కొరియా రాజధాని సియోల్ లో పర్యటిస్తున్న తెలంగాణ మంత్రుల బృందం

# సియోల్ లో పర్యటిస్తున్న మంత్రుల బృందం

## మావో లిసోర్స్ లికవరీ ప్లాంట్ సందర్శన

**హైదరాబాద్, అక్టోబరు 21 ప్రభాతవార్త:** దక్షిణ కొరియా రాజధాని సియోల్ లో తెలంగాణ మంత్రులు, అధికారుల బృందం పర్యటిస్తోంది. మంత్రులు పొన్నం ప్రభాకర్, పొన్నం రేణి సుధాకర్ రెడ్డి, ఎంపిలు శామల కిరణ్ కుమార్, మేధుల గద్దాల విజయలక్ష్మి, పురపాలక శాఖ ప్రస్థావర్ సెకటరీ దానకిషోర్ తో పాటు పలువురు ఎమ్మెల్యేలు, అధికారులు ఉన్నారు. సియోల్ లో చెత్త నుంచి విద్యుత్ ఉత్పత్తి చేసే మావో లిసోర్స్ రికవరీ ప్లాంట్ లను ఈ బృందం సందర్శించింది. మావో ప్లాంట్ లో రోజుకు వెయ్యి టన్నుల వ్యర్థాలను ఈ సైక్లింగ్ చేసి విద్యుత్ ఉత్పత్తి చేస్తున్నారు. వ్యర్థాల రి సైక్లింగ్ కు వేస్ట్ టూ ఎనర్జీ టెక్నాలజీని సియోల్ నగర పాలక సంస్థ వాడుతోంది. పర్యావరణంపై దుష్ప్రభావం పడకుండా ఆధునిక సాంకేతికతను వినియోగిస్తోంది. మరో 10 సంవత్సరాలలో పూర్తిగా భూ ఉపరితలం నుంచి తొలగించి భూగర్భంలో అతిపెద్ద ప్లాంట్ ను నిర్మించేందుకు సియోల్ నగర పాలక సంస్థ ప్రయత్నాలు చేస్తుంది. ఈ సందర్భంగా దానకిషోర్ మాట్లాడుతూ సియోల్, హైదరాబాద్ నగర నమూనాలు ఒకేలా ఉంటాయని తెలిపారు.

















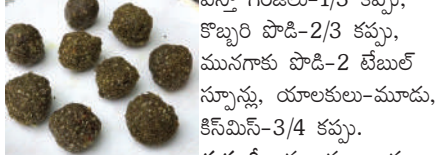
# ఆరోగ్యానికి మునగాకు లడ్డూ..

మారుతున్న జీవనశైలి, ఆహారపుటలవాళ్లు, కాలవ్యయం కారణంగా చాలామంది మహిళలు.. జాబ్ల రాజదండం, గోళ్లు పొడిచారడం.. వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. కొంతమంది ఆరోగ్యకరమైన, జన్యువరమైన కారణాల వల్ల కూడా ఈ సమస్యలతో బాధపడుతుంటారు. అయితే ఇలాంటి సమస్యలకు సహజసిద్ధమైన పదార్థాలతోనే చెక్ పెట్టుకుంటున్నారు. అయితే ఇలాంటి సమస్యలకు సహజసిద్ధమైన పదార్థాలతోనే చెక్ పెట్టుకుంటున్నారు నిపుణులు. ఈ నేపథ్యంలోనే ప్రముఖ పోషకాహార నిపుణులు. సోపల్ మీడియా ఇన్ఫుయెన్సర్ సిప్రతే కథారియా మునగాకుతో చేసిన లడ్డూ తినడం వల్ల జాబ్ల రాజదండం సమస్యను తగ్గించవచ్చుంటున్నారు. ఇది జాబ్ల, గోళ్లు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది చెబుతున్నారు. దీనికి సంబంధించిన మీడియా నెట్టింబ వైరల్గా మారింది. లక్షల కొద్దీ వ్యూస్ని సొంతం చేసుకున్న ఈ లడ్డూ తయారీ గురించిన మరిన్ని వివరాలు తెలుసుకుందాం.. కావాలని పదార్థాలు : గుమ్మడి గింజలు: 1/3 కప్పు, పిస్తా గింజలు-1/3 కప్పు, కొబ్బరి పొడి-2/3 కప్పు, మునగాకు పొడి-2 బేబుల్ స్పూన్లు, యాలకులు-ముడు, కిసిమిన్-3/4 కప్పు.



లడ్డూని రోజుకు ఒకటి చొప్పున తీసుకోవాలి.

- వయోజనాలు ...**
- కొబ్బరి పొడిలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి జాబ్ల, గోళ్లకు పోషణ అందించడంతోపాటు హైడ్రేట్గా ఉంచడానికి సహాయపడతాయి.
  - పిస్తాలో బయోటిన్, విటమిన్-కేఆర్ పాలు ఒమోగ-3, ఒమోగ-6 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి జాబ్ల కుదుళ్లను దృఢంగా చేసి పెరుగుదలను ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడతాయి.
  - కిసిమిన్లో ఐరన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల అధికంగా ఉంటాయి. • మునగాకుల్లో విటమిన్ ఎ, సి, విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్, ఆమ్లం యూనిక్స్, ఐరన్ జింక్, క్యాల్షియం, కాపర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, మాంగనీసు, సిలికా, ఒమోగ3, ఒమోగ-6 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి పర్చుం, జాబ్ల, గోళ్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో సహాయపడతాయి. □



కడాయి తీసుకుని అందులో కొబ్బరి పొడి, పిస్తా గింజలు, గుమ్మడి గింజలు వేసి దోరగా వేయించాలి. ఆ తర్వాత కిసిమిన్ కుడా దోరగా వేయించాలి. వీటన్నింటినీ మిక్సి బోలోలో తీసుకుని మునగాకు పొడి, యాలకులను జత చేసి మిక్సిచేట్టుకోవాలి. వచ్చిన ముగ్గున్నా ఉండర్లై చేసుకుంటే లడ్డూలు రెడి. ఈ



సరిపోకపోవచ్చు. కాబట్టి వాటికి బదులుగా కొన్ని సీలింగ్ క్రిమ్స్ ని చక్కెరగా ఉంచుకుంటే వని సులువవుతుంది. వీటితో పాలు ప్యాకెట్లని పూర్తిగా సీల్ చేయడానికి ఓ మిసి బ్యాగ్ సీలర్ కూడా ఉపయోగపడుతుంది. • కొలతల స్పూన్లు, మిక్సింగ్ బోల్స్ ని అందుబాటులో ఉంచుకుంటే అవసరమన్నప్పుడు వెంటనే వాడుకోవచ్చు. త్యాగం కొలత సరిగ్గా సరిపోతుంది. తక్కువ పదార్థాల కోసం పెద్ద బోల్స్ ని వాడే

## ఎంత చేసినా కిచెన్లో పని ఓ పట్టాన పూర్తవుతుంది. అలాగని ఇతర పనులు వదులుకొని ఎక్కువ సమయం వంటగదిలోనే ఉండిపోతే.. అయితే కొన్ని చిన్న చిన్న వస్తువులు/యాక్సెసరీస్ ని అందుబాటులో ఉంచుకుంటే కిచెన్లో పని చక్కగా పూర్తవుతుందింటున్నారు నిపుణులు. ద్వారా సమయం కూడా ఆదా అవుతుంది. అలాంటి కిచెన్ టూల్స్ ఇవి.

- వదార్లను అవుట్ గా కట్టడం సరిపోతుంది. ప్యాక్ చేయడానికి లేదా సీల్ వాళ్లు ఆరోగ్య సూత్రాలు చేయడానికి చాలామంది పాటించడం కొంచెం ఎక్కువే. రబ్బరును ఉపయోగించడం కొంచెం ఎక్కువే. గిన్నెంట్లను. అయితే పాతల్లో వండటానికి ప్రయత్నిస్తారు. అన్నింటినీ మించి కారం తక్కువగా వాడతారు. కూరలూ, చిరుతిళ్లూ.. ఏవీ కోసం ఇవి సైస్ని ఉండకపోగా కొంచెం తియ్యాలి ఉంటాయి. గుజరాతలో ఇప్పుడు తినే పదార్థాల్లో కిచెన్లో ఒకటి. ఇది సారకాయతో చేసే రొట్టె. తమ తమ ఇష్టాన్ని బట్టి ఇతర దుంపలు, కూరకాయలు

## నోరూలిం చే సారకాయ రొట్టె

జతచేస్తారు. ఇంతకీ ఈ వంటకం ఎలా చేస్తారంటే.. బియ్యం, కందిపప్పు, శనగపప్పు, మినపప్పు, పెసరపప్పులను నానబెట్టి గ్రెండ్ చేయాలి. అందులో కస్తూ పెరుగు, కొన్ని స్పైజ్ ఫోన్ ఇడ్లీ పిండిలా తయారు చేయాలి. సారకాయ, క్యారెట్ల తరుగు, అల్లం, పచ్చిమిర్చి ముద్ద, పాలకూర, కొత్తిమీర, ఉప్పు, కారం, పంచదార, జీడిగం గోదా, నిమ్మరసం.. వీటన్నింటినీ పిండిలో కలిపి, అవెన్ బేక్ చేసి.. తాలింపు వేస్తే ఘనమవుతుంది 'హండెడ్' తయారైపోతుంది. వింటనే నోరూలింకోంది? అయితే మీరు చేసి చూడండి. □

ఒకప్పుడు వంగ దేశములో మూడవదాసు అనే భక్తుడు ఉండేవాడు. అతని భార్య మరణించిన తర్వాత తన ఆస్తిని తాం పెదలకు పంచి ఒక పసుపు వచ్చని వస్త్రాని ధరించి జగన్నాథుని దర్శనానికి వెళ్ళాడు. అక్కడ జగన్నాథుని

## మాధవదాసు

దర్శించి దేవాలయానికి కొంత దూరంలో ఏకాంతంగా కూర్చొని ధ్యానంలో నిమగ్నమయ్యాడు. జగన్నాథుడు అర్చకులు తనకు పెట్టిన నైవేద్యాన్ని అలాగే అంగారపు తట్టలో తెచ్చి మాధవదాసు ముందుంచాడు. మాధవదాసు కళ్ళు తెరిచి చూసినంత తన ముందు మధుర వదార్లున్నాయి కానీ ఎవరూ లేరు. వాటిని భజించి మాధవదాసు మళ్ళీ ధ్యానంలోకి వెళ్ళిపోయాడు. అక్కడ అలయంలో బంగారు తట్ట పోయిందని అలజడి రేగింది. సముద్ర తీరంలో ధ్యానం చేస్తున్న మాధవదాసు ముందు ఆ తట్టను చూసి రక్షకభటులు అతన్ని పట్టుకొ వెళ్ళి నిర్మాణంగా కొట్టారు. మాధవదాసు ఏ - రాచమడుగు శ్రీనివాసులు

అధ్యాత్మికం

'ఆడపిల్లవి.. వ్యాపారం చేయగలవా.. అనుభవం ఉందా.' మగవారితో మార్కెట్లో పోటీపడలేవు, 'పెళ్ళి చేసుకొని వెళ్ళిపోతే.. మా పెట్టుబడులు వున్నా. అంటూ బిజినెస్ చేయాలనుకునే మహిళలకు చుట్టూ ఎన్నో ప్రశ్నలు, మరెన్నో అనుమానాలు. ఇవి వారి అడుగులకు సంకెళ్లు. అయితే, ఈ బంధనాలను తెచ్చుకుని ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని రాజీంపాటనుకునే స్త్రీలకు తాము అండగా నిలబడతాం అంటోంది 'వి-హాట్ వారి కలలకు రెక్కలుచ్చి.. వ్యాపారవేత్తలుగా స్థిరపడేలా తోడుంటామంటోంది. ప్రీ శక్తికి ప్రతిరూపంగా నిలుస్తావు ఆ సంస్థ సిజిఎఫ్ సీఐ పబ్లికేషన్ వివరాలు తెలుసుకుందాం. ఆడవాళ్ళ పనికి లెక్కగట్టకపోయినా, గుర్తింపు ఇవ్వకపోయినా.. ప్రపంచాన్ని నడిపిస్తావు ఆతి పెద్ద కార్మిక శక్తి మాత్రం స్త్రీలే. ఆమెకు కాస్త బలమందిస్తే



నిరూపించుకోవాలన్న ఆలోచన కలిగింది. దాంతో ఇంజనీరింగ్ విద్యలో ధియరీతో పాటు ప్రయోగాత్మక విద్య అవసరం అని భావించి ట్రాన్స్ పార్వేషన్ ఎన్ట్రీ టెస్ట్ అనే స్టాంప్ స్థాపించా. తరవాత సంగారూ వెళ్ళిపోయా. అక్కడ ఓ టెక్ కంపెనీ ఏర్పాటులో ఫౌండర్ గా మెంబర్ గా పనిచేసే అవకాశం లభించింది. ఈ సంస్థ సంగారూ, ధాయిలాండ్, అందోనేషియాలో కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తోంది. ఇప్పుడు క్రొద్ పండింగ్ స్టార్టప్ ని నిర్వహించా. ఈ జర్నల్లో మహిళలు ఎదుర్కొంటున్న సవాళ్లన్నీ ఆర్థం చేసుకోగలిగా. అందుకే వీటి పరిష్కారానికి మహిళలు పరస్పరం సహకరించుకోవాలి. ఒకరికొకరు స్ఫూర్తినిచ్చాలి అనే నినాదంతో ఇండియాకి తిరిగి వచ్చి ఏంజెల్ సమితిని ప్రారంభించా. ఇందుకోసం

## మహిళలు పరస్పరం సహకరించుకోవాలి..

చాలు ఆద్యుతాలు చేయగలదని నా నమ్మకం. అందుకే, నా ఆలోచనలు ఎప్పుడూ మహిళాసాధికారత కోసం కృషి చేసే దిశగానే సాగుతున్నాయి. అందులో భాగంగానే ఇప్పుడు వి-హాట్ వేదికగా వారికి చేయూతనిచ్చే కార్యక్రమాల్ని రూపొందించాం. అయితే, ఈనాటి నా ప్రయాణానికి పునాది తెలియజేసిన ఆరంభంలోనే పడింది. **అప్పడే మొదటి సారి విన్నా...** నేను పుట్టి పెరిగిందా హైదరాబాద్ లోనే. ఇక్కడే హైదరాబాద్ పబ్లిక్ స్కూల్లో చదివా. అందరవల్లాలానే నేనూ ఐటి రంగంలో స్థిరపడాలని కలలు కన్నా సినిమాలో ఇంజనీరింగ్ చేశా. సత్వం స్కూల్ ఆఫ్ లీడర్ షిప్ లో తొలి ఉద్యోగం ఇప్పుడే ప్రారంభంలో ఉన్న ఎం పవర్ మెంట్, లీడర్ షిప్, ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని క్రొద్, మెంబర్ గా.. చంటి వదార్లు 2008లో మొదటి సారి అక్కడే విన్నా. ఆ ప్రయాణం ఎన్నో విషయాలను నేర్పించింది. వ్యాపారవేత్తగా నన్ను నేను



దేశవ్యాప్తంగా పలు వేదికలు ఏర్పాటు చేసి టెక్నాలజీ మహిళా వ్యాపారవేత్తలు ఒకటాటిమీదకు వచ్చే ప్రయత్నం చేయగలిగా. **వి-హాట్ ఏం చేస్తుంది...** పదహారేళ్లుగా స్టార్టప్ రంగంలో పనిచేసిన అనుభవం తెలుగుదేశం ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తావు వి హాట్ సిజిఎఫ్ కొత్త బాధ్యతల్ని అందించింది. ఇది నా లక్ష్యానికి దగ్గరగా ఉన్న పని కావడంతో నేనూ ఉత్సాహంగా విషయం చేరిపోయా. జీవితంలో మహిళలు చాలారకాల పాతల్లో ఒదిగిపోతారు. ఎన్నో రకాల బాధ్యతలు నిర్వహిస్తారు. అయినా వారి శ్రమకు గుర్తింపు దక్కదు. వారి లక్ష్యాలకు సరైన మద్దతు, సహకారం దొరకదు. అందుకే తమ లక్ష్యాల్ని కలల్ని నెరవేర్చుకోవాలనే మహిళలకు వి-హాట్ అండగా నిలబడుతుంది. ప్రీ ఇంటర్నేషన్, యాక్సిలరేషన్ కార్యక్రమాలతో ఐడియా దశ నుంచి వారి ఉత్సాహం మార్కెట్లో వెళ్లవరకూ ఎవరికీ ఏది అనుసరమా గుర్తింపు తెలియేది సొల్యూషన్స్ ని అందిస్తాం. ఆలోచనా

## కంద బలానికి..

గింజలకి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. ఎందుకంటే ఇందులో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులని పంపిణీ చేసే ప్రాతీ ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఈ గింజలతో చేసే స్నాక్లు, లడ్డూలు మేలు చేస్తాయి. **అవసరాలు:** శరీరం కొవ్వుతో నిండిపోయి ఓ ఆకృతింటూ లేకుండా బరువు పెరిగే వారు క్రమంలో 'అమ్మ బోర్ కొడుతోంది.. ఈ చూడు మినగానే వాలామంది కాసేపు టివి చూసుకో అనేస్తారు. స్పీగ్ చూపించడం ఇష్టం లేని తల్లిదండ్రులే ఆటలు ఆడుకోవనో, బొమ్మలు గీయమనో చెబుతారు. సరేనని వెళ్తారు.. మళ్ళీ కొద్ది సేపటికే 'బోర్' అంటూ విసిగిస్తారు. మనల్ని పని చేసుకోనివ్వడం లేదనో.. బాగా అల్లరించి చేస్తున్నారనో

## ఫోన్ ఎంతసేపు ఇచ్చారు ?

అవుతారని తిరిగి ట్యాబ్లెట్ చేతిలో పెట్టగానే మూజిక్ చేసినట్టుగా గోలంతా మాయం అంటే అది వారిని కంట్రోల్ చేస్తోందనగా ఆర్గం? **మనదే కాదు..** ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇదే పరిస్థితి మెడికల్ కమ్యూనిటీ వాళ్లు, పాలీసీ మేకర్స్ కూడా దీన్నే సమస్యగా చూస్తున్నారు. స్పీడన్ ప్రెజెంటేషన్లతో పిల్లల స్క్రీన్ సమయం మీద నియంత్నం చేయడానికి రూపొందించినట్లు. దాని ప్రకారం రెండేళ్లలో వారికి ఫోన్ ఇవ్వడానికి లేదు. పెద్దపిల్లలైనా పరిమితికి మించి డిజిటల్ స్క్రీన్ చూపించడం నిషిద్ధమే! ఇవి పిల్లల ఆలోచనలను కట్టెయడమే కాదు.. నిద్ర దూరం చేస్తాయి. డిప్రెషన్ కి దారితీస్తాయి. అందుకే అది దూరమైతే కోపం, గోడప ఎంతో, పొడవడం, ఎదుటివారిని కొట్టడం వగైరా! నిజానికి ఇది పిల్లల్లో ఇతరులపై దాడిచేసే గుణాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది. కాబట్టి బలవంతంగానైనా దూరంగా ఉండండి అంటే 'యెనిసెప్' ఏక్స్ టా. బోర్ కొడుతోందన్నా వాళ్లలా వదిలేయమంటోంది. ఈ చర్య కొనసాగి విరాళుని భరించడం నేరుచతుంటుంది. బోర్ కొట్టడమూ మంచిదేనట. వాళ్లలోంచి పుణ్యనాథులకు తన బయటకు తీసుకుందా. ఇది చెప్పినంత సులువు కాదు. కానీ చేయక తప్పదు. చేస్తారా మరి? □

## నూనె తకువా.. రుచి ఎక్కువ

నూనె తక్కువగా వాడాలి. రుచి మాత్రం అందించాలి అనుకుంటున్నారా.. ఆలాలంటున్నది ఎలాంటి సంతోషం లేకుండా ఈ సీసాలను వాడుకోవచ్చు. వీటికే స్పేస్ చేస్తే నూనె బిందువులు వడివడవు. అలా ఆలా వడతాయి. వంటకాలను నూనెలో ముంచి తీయాలని అవసరమే ఉండదు. ఓ వక్ర ఆరోగ్యాన్ని పదిలంగా కాపాడుకుంటున్న మరోవక్ర ఎప్పుడూ రకరకాల రుచులను ఆస్వాదిస్తావు. ప్రగా వీటిని వాడటం, శుభ్రం చేసుకోవడం కూడా తెలికే. చూడవచ్చని ఈ సీసాలు వంటింట్లో ఎక్కువ స్థలాన్ని ఆక్రమించుకుంటూ ఓ వక్రం ఒదిగిపోతాయి కూడా □

## చిన్న విషయాలూ మర్చిపోతున్నారా?

రోజూ మనం కలిసి మాట్లాడే స్నేహితురాలితో అయినా ఉన్నట్టుండి ఒక్కసారి తన పేరు వెంటనే గుర్తు రాదు. నచ్చిన సినిమాని ఎన్నో సార్లు చూస్తుంటాం.. అయినా హిరోయన్ పేరు అడిగితే టక్కుల చెప్పలేకపోతాం. కొన్ని సందర్భాల్లో అయితే ఇంటి తాళం వెలి ఎక్కువ పెట్టామో కూడా గుర్తు రాదు. చాలామందికి ఇలాంటి పరిస్థితి ఏదో ఒక సందర్భంలో ఎదురవుతుంది. ఇలా చిన్న చిన్న విషయాలను సైతం మరచిపోవడానికి వృత్తిపరమైన ఆందోళన, ఒత్తిడి వంటివి కారణమవుతాయంటున్నారు నిపుణులు. ఇలాంటి మతిమరపును దూరం చేసుకోవాలంటే రోజూ ఆరి జీవనశైలిలో కొన్ని అంశాలి అలవాటుగా మార్చుకోవాలంటున్నారు.

**పజిల్తో పనులు..** రోజూ పజిల్లు వడవడం చాలామందికి ఉండే అలవాటు. అయితే చాలా పజిల్లో సుదాకు, పిజ్జిలో పొడుపు కథలు, ఆజిక్లతో ముడిపడి ఉండే ప్రశ్నలు.. వంటివి కూడా ప్రయత్నిస్తారు. కానీ ఇవన్నీ పిల్లల కోసమనే లేదంటే అంతగా ఆలోచించేదికంటే లేదనే వాటిని వదిలేస్తుంటారు చాలామంది. కానీ ఈ పజిల్లీ పూర్తి చేస్తున్నప్పుడు మన మెదడు చాలా చురుకుగా పనిచేస్తుంది. ఎక్కువ వ డం నింపామో కూడా గుర్తుపెట్టుకుంటుంది. అందుకే రోజూ ఏదో ఒక సమయంలో వీటిని సాధన చేయడం ద్వారా మతిమరపును దూరం చేసుకోని జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకో వచ్చుంటున్నారని నిపుణులు.

**యోగా...** మతిమరపుకి మరో ప్రధాన కారణం తీవ్రమైన ఒత్తిడి. ఆమ్లంలో పని భారం అధికంగా ఉన్నా లేదంటే ఏ వస్త్రేనా సరిగ్గా పూర్తికావాలి.. ఒకే సమయంలో ఒకటి కంటే ఎక్కువ పనులు చేయాల్సి వచ్చినా.. మన మెదడుపై ఒత్తిడి వదుతుంది. ఈ క్రమంలో చాలా విషయాలో మనకు తెలియకండానే మతిమరపు వస్తుంది. దీనికి యోగా చక్కటి పరిష్కారం అంటున్నారు. నిపుణులు. యోగా సాధన చేయడం వల్ల మనకు ప్రకృతిగా మారుతుంది. ఫలితంగా మనలో ఒత్తిడి తగ్గిపోతుంది. దీనితో పాటు ధ్యానం కూడా ఒత్తిడిని దూరం చేసే ఏకాంతమైన సమయం నిపుణులు చెబుతున్నారు.

**తగినంత నిద్ర...** నిద్ర మెదడుకు పూర్తి విశ్రాంతినిస్తుంది. అందుకే సరిపడనంత సేపు నిద్రపోకోవాలే మెదడు పనితీరు తగ్గిపోతుంది. ఫలితంగా సమయానికి ఏమీ గుర్తురావు. అలాగే మెదడు కూడా ఒత్తిడికి గురవుతుంది. కాబట్టి రోజూ ఏదైనామీది గంటలు కచ్చితంగా నిద్రపోవాలి. దీనివల్ల ఉదయం లేవగానే మనకు ఉల్లాసంగా, శరీరానికి ఉత్సాహంగా అనిపిస్తుంది. మద్దకం దూరమై మెదడుకూ ప్రకృతితో చేతులుతుంది. ఇవన్నీ మతిమరపును దూరం చేసేవే! అంతేకాదు.. ఉదయాన్నే నిద్ర లేకే వారోసా మెదడు చురుగ్గా పనిచేస్తుంది పలు అధ్యయనాలలోనూ వెల్లడైంది.

**లిఫ్ట్ చేద్దాం...** మీరు చేతికి వాటి ఎలా పెట్టుకుంటారు? లైం చూడటానికి వీలుగా అంటారు? అయితే ఈసారి అలా కాకుండా వాటిని తిరిగి పట్టుకోండి. ఎందుకంటే ఇవి మన జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంటుంది. తిరిగి వాటి పెట్టుకున్నప్పుడు మెదడు సమయం తెలుసుకోవడానికి కాస్త ఇబ్బంది వడతాం. కానీ అలవాటుయ్యే కొద్దీ సమయం చూడడం సులభమవుతుంది. అంటే ఏదెలా వాటి పెట్టుకున్నా సమయాన్ని గుర్తింపగలిగే సామర్థ్యం మెదడుకూ అలవడుతుంది. దాన్ని మెదడు చురుకుడం పెరుగుతుంది. రోజూ వ్యాయామం చేయడం కాఫీ, టీలకు దూరంగా ఉండడం, సక్రిమీటివీటిని పెంచుకోవడం వంటి అలవాట్ల వల్ల కూడా మెదడు చురుకై మతిమరపు సమస్య దూరమవుతుంటున్నారని నిపుణులు. □

