అనంత ప్రభ
తెలుగు దిన పత్రిక

అనంతపురం 5
శ్రీ సత్యసాయి
బుధవారం 30 ఏప్రిల్ 2025

ఐ.యఫ్.టి.యు.ఆధ్వర్యంలో మేడే పోస్టర్ ఆవిష్కరణ

జిల్లా ఐ.యఫ్.టి.యు.కమిటీ సభ్యులు..బి.ఎర్రిస్వామి

అనంతపురం.(అనంత ప్రభ) అనంతపురం రాజీవ్ కాలనీ పంచాయతీ టీచర్ రామయ్య కాలనీ నందు ఐ ఎఫ్ టి యు మే దేసందర్భంగా 139 వ కార్మిక దినోత్సవంగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా జరుపుకోవడం జరుగుతుంది గోడు పోస్టర్స్ విడుదల చేయడం జరిగింది కార్మిక చట్టాలు సుప్రీంకోర్టు తీర్పు మేరకు సమాన పనికి సమాన వేతనం కల్పించాలని మాట్లాడడం జరిగింది ఐఎఫ్టియు జిల్లా అధ్యక్షులు యేసు గారు మాట్లాడుతూ కార్మిక వర్గాన్ని కట్టు బానిసత్వానికి గురి చేసే లక్ష్యంతో ఆర్ఎస్ఎస్ బిజెపి సర్కార్ తెచ్చే లేబర్ కోట్లు పెద్దకై పోరాటాల్ని తీవ్రతం చేద్దాం మరియు ఐఎఫ్టియు జిల్లా కమిటీ సభ్యుడైనటువంటి ఎర్రి స్వామి మాట్లాడుతూ కాంట్రాక్ట్ ఔట్సోర్సింగ్ స్కీం వర్కర్లు క్రమబద్ధకరణ కోసం ఉద్యమిధం ఐఎఫ్టియు 139 వ మేడే పిలుపుమేరకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా విజయవంతం చేయాలని కోరుకుంటూ ఐఎఫ్టియు పిలుపునివ్వడం జరిగింది మరియు ఏ కె ఎం ఎస్ అఖిలపక్ష రైతు కూలి సంఘం జిల్లా కమిటీ సభ్యులు అయినటువంటి పెద్దన్న మాట్లాడుతూ మేడే విప్లవస్ఫూర్తితో ప్రపంచ కార్మిక వర్గం భారత కార్మిక వర్గం హక్కుల సౌకర్యాలు వేతనాల కోసం పోరాటాలు చేసి ఫలితమే నేడు కార్మిక వర్గం అనుభవించే ఈపాటి కార్మిక చట్టాలు బిజెపి ఆర్ఎస్ఎస్ మోడీ సర్కార్ పాసిస్ట్ పాలన కార్మిక వర్గానికి రైతాంగానికి ఇతర పీడిత వర్గాలకు శాపంగా మారింది అది దేశభక్తి స్వదేశీ జాతీయత మేకింగ్ ఇండియా వికాస్ భారత్ వంటి నినాదాలతో ప్రభుత్వ రంగం సహజ వనరులు దేశ సంపదను కారు చౌకగా స్వదేశీ విదేశీ

కార్పొరేట్ సంస్థలకు అప్పగిస్తుంది కార్పొరేట్ల పెట్టుబడుల రక్షణకు వారి లాభాలు పెంచుటకు మోడీ వారి ప్రతినిధిగా సిఈఓగా పనిచేస్తున్నారు . మరియు అరుణోదయ జిల్లా కార్యదర్శి చంద్రప్ప గారు మాట్లాడుతూ నాలుగు లేబర్ కోడ్స్ బిల్లు తేవకముందే స్టార్ట్ అప్ ఎస్ యు జెడ్ పెద్ద మాల్స్ కి కార్మిక చట్టాలు అమలు నుండి నహింపు ఇచ్చింది ఇన్ఫోసిస్ ఎల్ అండ్ టి జిందాల్ ఆదాని అంబానీ సమస్యలు వారానికి 7 గంటల నుండి 90 గంటలు పని దినం కోసం తమ చైర్మన్లు సీఈవో ద్వారా మానసిక యుద్ధం సాగిస్తున్నాయి మరియు పట్టణ పేదల సంఘం వీరనారప్ప ఐఎఫ్టియు నాగిరెడ్డి తదితర కార్మికులు పాల్గొనడం జరిగింది

అన్ని ప్రభుత్వ కార్యాలయాలలో విరివిగా మొక్కలు నాటాలి అందుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలి

పుట్టపర్తి, ఏప్రిల్ 29 (అనంత ప్రభ)

అన్ని ప్రభుత్వ కార్యాలయాలలో విరివిగా మొక్కలు నాటాలి అందుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ టీఎస్ చేతన్ ఆదేశించారు. మంగళవారం స్థానిక కలెక్టరేట్లోని మిని కాన్ఫరెన్స్ హాల్ నందు అటవీశాఖ, ఎన్ హెచ్ ఎ, ఆర్ అండ్ బి, పంచాయతీరాజ్ శాఖ, వివిధ శాఖల అధికారులతో 2025 సంవత్సరమునకు మొక్కలు నాటే కార్యక్రమం పై ముందిస్తు ఏర్పాట్లపై సంబంధిత అధికారులతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఫారెస్ట్ అధికారి చక్రపాణి తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జూన్ 5వ తేదీన ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవం, ప్రపంచ పరిరక్షణ దినోత్సవం సందర్భంగా అన్ని ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో, దేవాలయాలు, చర్చిలు, మసీదులు, , చెరువు గట్లపై, బంజారా భూములు, మొదలైన ప్రదేశాలలో విరివిగా మొక్కలు నాటే కార్యక్రమం చేపట్టాలని సంస్థాగతంగా నాటేందుకు ఎన్ని మొక్కలు అవసరమో జాబితాను డీఎఫ్ఓకు సమర్పించాలి. మీకు ఎంత అవసరమో

ప్లాంటేషన్ను సాధించడానికి ఒక వారంలోపు సైట్లను గుర్తించడం. అధికారులను ఆదేశించారు32 మండలాలకు చెందిన మండల ప్రత్యేక అధికారులు మరియు సంబంధిత శాఖల హెచ్ఓడీలకు డి ఎఫ్ ఓ జాబితాన సమర్పించాలని తెలిపారు.174065 హెక్టార్ల భూమి నందు 10 లక్షల 43 వేల మొక్కలు నాటాలని తెలిపారు, మునగ, కరివేపాకు, నిమ్మ, దానిమ్మ, మొదలైన మొక్కలను కూడా నాటాలని తెలిపారు, జాతీయ రహదారుల వెంట విరివిగా మొక్కలు నాటాలని అందుకు జాతీయ రవాణా అధికారులు ప్రణాళికలు అమలు చేయాలని తెలిపారు. పవర్ ప్రజెంటేషన్ను తిలకించారు

డి ఆర్ డి ఎ, పంచాయతీరాజ్ శాఖ, పరిశ్రమల శాఖ, వ్యవసాయ అనుబంధ రంగాల అధికారుల ఆధ్వర్యంలో కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పి డి నరసయ్య, డిపిఓ సమత, జిఎం ఇండస్ట్రీ నాగరాజు, ఇతర అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

మైనర్ బాలిక అదృశ్యం?!

- ఫోక్సో చట్టం నమోదు చేయాలి.
- అపహరణ, చీటింగ్ కేసు నమోదు చేయాలి,
- నిద్ర మత్తులో అధికార యంత్రాంగం.
- బాలికను అప్పగించకపోతే ఆత్మహత్య శరణ్యం.
- నిద్రమత్తులో ఐసిడిఎస్ అధికారులు యంత్రాంగం,

ఉరవకొండ, ఏప్రిల్ 29 (అనంత ప్రభ)

విడపనకల్లు మండల పరిధిలోని వేల్పుమడుగు గ్రామానికి చెందిన ఓ మైనర్ బాలిక అదృశ్యమైంది. అభం శుభం తెలియని ఆ మైనర్ బాలికను నమ్మించి ఓ వ్యక్తి మోసగించాడు. ఈ వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి.

వేల్పుమడుగు గ్రామానికి చెందిన ఆటో డ్రైవర్ తిరుమలేశు, అదే గ్రామానికి చెందిన పట్టుమని 15 ఏళ్లు లేని మైనర్ బాలికను మాయ మాటలు చెప్పి లొంగదీసుకున్నారు. కాగా తిరుమలేష్ కు వివాహం అయింది ఇద్దరు సంతానం. ఈ నేపథ్యంలో ఆటో తిరుమలేశు గ్రామానికి చెందిన మైనర్ బాలికను లొంగ దీసుకున్నారు. ఒక నెల క్రితం అమ్మాయిని తిరుమలేష్ బలవంతంగా మోటార్ సైకిల్ మీద లాక్కెళ్ళాడు. ఇద్దరూ మహిళలను తోసి బైక్ మీద అపహరించి లాక్ కెళ్లాడు. పోలీసుల దృష్టికి బాధితురాలు తల్లిదండ్రులు ఫిర్యాదు చేశారు. అయితే పోలీసులు స్పందించి ఆటో తిరుమలేశు, మైనర్ బాలికకు కౌన్సిలింగ్ ఇచ్చారు. వేరువేరుగా ఉండాలని మైనర్లతో వివాహం చట్ట విరుద్ధమని తెలిపారు. ఈ క్రమంలో గ్రామానికి చెందిన కొందరు సమక్షంలో మైనర్ తీరీ బాలికకు వివాహం జరిగేంతవరకు గ్రామంలోకి రాకూడదని ఆంక్షలు విధించారు అయినప్పటికీ నెల క్రితం ఆటో తిరుమలేశు ద్విచక్ర వాహనంలో వచ్చి మైనర్ బాలికను బలవంతంగా ఎత్తుకెళ్లారు. అడ్డొచ్చిన ఇద్దరు మహిళలను తోసేశారు. బాధితుల తల్లిదండ్రులు, తమ కూతురిని తమకు అప్పగించి తమ కూతురిని ఎత్తుకెళ్లిన ఆటో తిరుమలేసు పై చీటింగ్ కేసు, అపహరణ కేసు, నమోదు చేసుకుని చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని బాధితుల తల్లిదండ్రులు జిల్లా ఎస్పీని డిమాండ్ చేశారు. పోలీసులు స్పందించకపోతే మైనర్ బాలిక తల్లిదండ్రులు ఆత్మహత్య చేసుకుంటామని హెచ్చరించారు. తప్పు చేసిన ఆటో తిరుమలేష్ పై పోక్సో చట్టం కేసు నమోదు చేయాలని కోరుతున్నారు

రాప్తాడు మార్కెట్ యార్డు చైర్మన్ గా బోయపాటి సుధాకర్

- ఎమ్మెల్యే సునీతమ్మ కు శుభాకాంక్షలు తెలిపిన మార్కెట్ యార్డు చైర్మన్
- రైతులకు ఏ ఇబ్బంది లేకుండా పని చేయండి ఎమ్మెల్యే
- ప్రభుత్వానికి మంచి పేరు చేస్తాం చైర్మన్ సుధాకర్

రాప్తాడు, ఏప్రిల్ 29 (అనంత ప్రభ)

రాప్తాడు మార్కెట్ యార్డు నూతన కమిటీ సభ్యులను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. ఇందులో చైర్మన్, వైస్ చైర్మన్ తో పాటు మొత్తం 15మంది సభ్యులతో కూడిన కమిటీని ప్రకటించారు. ఇందులో చైర్మన్ గా వేపకుంట బోయపాటి సుధాకర్, వైస్ చైర్మన్ గంగులకుంట కృష్ణయ్యలు ఉన్నారు. డైరెక్టర్లుగా దేవరకొండ సాలమ్మ, ఎస్.శివ లక్ష్మీ, చెన్నకేశవ నాయుడు, పోతన్న, బాలు నాయక్, రఘునాథ్ రెడ్డి, జెన్నె నాగలక్ష్మి, రామాంజినమ్మ, లక్ష్మీనరసమ్మ, అంకె మంజునాథ్, వరలక్ష్మి, రఫీ, గోనుగుంట్ల సౌమ్యలు నియమితులయ్యారు. ఇందులో 8మంది ఓసీలు, నలుగురు బీసీలు, ఇద్దరు ఎస్సీలు, ఒక ఎస్టీకి అవకాశం కల్పించారు. చైర్మన్ సుధాకర్ తదితరులు రామగిరి మండలం వెంకటాపురంలో ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత కలిసి కమిటీని ప్రకటించారు. ఈసందర్భంగా ఎమ్మెల్యే సునీత మాట్లాడుతూ పార్టీ కోసం కష్టపడి పని చేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ గుర్తింపు ఉంటుందన్నారు. మార్కెట్ యార్డ్ అభివృద్ధి కోసం సభ్యులంతా కలిసి పని చేయాలన్నారు. మార్కెట్ యార్డులో సేవలు మరింత పెంచాలని.. రైతులకు ఏ ఇబ్బంది లేకుండా చూసుకోవాల్సిన బాధ్యత మీపై ఉందన్నారు. ప్రభుత్వానికి, ఎమ్మెల్యే సునీతకు మంచి పేరు వచ్చే విధంగా పని చేస్తామని చైర్మన్ సుధాకర్ తెలిపారు

తాడిపత్రి ఆర్టీసీ ఉద్యోగుల రిలే నిరాహార దీక్షలు

- సోమ, మంగళవారము రెండు రోజుల నిరాహార దీక్షలు
- బాబు మరియు మహేశ్వర్ ఆధ్వర్యంలో రిలే నిరాహార దీక్షలు
- రిలే నిరాహార దీక్షకు హాజరైన జిల్లా కార్యదర్శి
- నేషనల్ మజ్దూర్ యూనిటీ అసోసియేషన్

తాడిపత్రి, ఏప్రిల్ 29 (అనంత ప్రభ)

రాష్ట్ర కమిటీ పిలుపు మేరకు తాడిపత్రి ఆర్టీసీ డిపో నందు తాడిపత్రి ఎన్. ఎం. యు. ఏ. అధ్యక్షులు కేజీ ఎన్ బాబు, తాడిపత్రి డిపో చైర్మన్ సి. మహేశ్వర్ ఆధ్వర్యంలో రెండవ రోజు రిలే నిరాహార దీక్షలు చేశారు. ఆర్టీసీ ఉద్యోగుల రిలే నిరాహార దీక్ష శిబిరానికి పరిశీలకులుగా అనంతపురం జిల్లా కార్యదర్శి పి నారాయణ హాజరై ఉద్యోగుల సమస్యల పైన మాట్లాడుతూ... ఆర్టీసీ ఉద్యోగుల ఉద్యోగ భద్రత సంర్కులర్ 1/2019 అన్ని డిపోలలో వెంటనే అమలు చేయాలి. అక్రమ సస్పెన్షన్ రిమూవల్స్ ను ఆపాలి. గత నాలుగు సంవత్సరములుగా ఆగిపోయిన ప్రమోషన్లను వెంటనే ఇవ్వాలి.

మహిళా ఉద్యోగులకు ప్రభుత్వ జీవో ప్రకారం పిల్లల సంరక్షణ సెలవులు మంజూరు చేయాలి.

ఈ హెచ్ ఎస్ స్థానంలో పాత వైద్య విధానాన్ని కొనసాగించాలి.

ఏపీఎస్ ఆర్టీసీ లో మాదిరిగానే క్యాడర్ స్ట్రెంత్ అమలు చేయాలని వీటితోపాటు పలు డిమాండ్లను వెంటనే అమలు చేయాలని, పలు సమస్యల పైన పరిష్కారం చెయ్యకపోతే సమ్మె ను మరింత ఉధృతం చేయటానికైనా వెనకాడబోమని యాజమాన్యానికి తెలియజేశారు.

ఈ కార్యక్రమంలో పీజీ శశికళ కండక్టర్, టి ఎస్ కుమారి కండక్టర్, ఎన్.ఆర్ కుమారి కండక్టర్, ఎస్ రమణయ్య, వి ఆర్ శేఖర్, సి. నీలకంఠయ్య, పి రాజు, కె బి రంగయ్య, డి ఆర్ ఎస్ గౌడ్, జి లక్ష్మయ్య, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సుంకులమ్మ తల్లి ఆలయ గోపురం నిర్మాణముకు తనవంతు సాయం అందించిన జనసేన తోట ఓబులేసు దంపతులు

శింగనమల, ఏప్రిల్ 29 (అనంత ప్రభ)

సింగనమల మండల పరిధిలోని నాగులగుడ్డం గ్రామంలో ఎస్సీ కాలనీలో గల సుంకులమ్మ తల్లి దేవస్థానం పై గోపురం నిర్మాణం లో భాగంగా ఆలయ నిర్వాహకులు జనసేన పార్టీ సింగనమల మండలం అధ్యక్షులు తోట ఓబులేసు సంప్రదించి ఆలయ గోపురం నిర్మాణం కొరకు తమ వంతు బాధ్యతగా వ్యవహరించాలని కోరడం జరిగింది.అందుకుగాను తోట ఓబులేసు గార్ల దంపతులు ₹2516 రూపాయలు నగదు మరియు ఆలయంలోకి గుడిగంట కావాలని ఆలయ నిర్వాహకులు కోరగా ₹2000 రూపాయలు

విలువగల గంటను తమ వంతు సహాయంగా అందించడం జరిగింది

AP 4PG 30 04 2025 WEDNESDAY qxp_Layout 1 30-04-2025 05:37 AM Page 2

ఉమ్మడి,అనంత జిల్లా డీసీఎంఎస్ చైర్మన్ గా నెట్టెం వెంకటేశులు

రాప్తాడు, ఏప్రిల్ 29 (అనంత ప్రభ)

రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని నామినేటెడ్ పోస్టులను భర్తీ చేయడంతో ఉమ్మడి అనంతపురం జిల్లాల డి సి ఎం ఎస్ చైర్మన్ రాప్తాడు నియోజకవర్గం కనగానపల్లి మండల టిడిపి నాయకులు నెట్టెం వెంకటేష్ ఎన్నికయ్యారు. డీసీఎంఎస్ చైర్మన్ గా ఎన్నికైన సందర్భంగా ఆయనకు ముఖ్యమంత్రికి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. అదేవిధంగా శ్రీ సత్య సాయిజిల్లా హిందూపురం పార్లమెంట్ తెదేపా బీసీ సెల్ అధ్యక్షులుగా కుంటిమద్ది రంగయ్య ఎన్నికైన సందర్భంగా కూటమి ప్రభుత్వానికి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు

మార్కెట్ యార్డ్ డైరెక్టర్ గా ఎన్నికైన గంగుల రఘునాథ్ రెడ్డి, బాల నాయక్

ఆత్మకూరు, ఏప్రిల్ 29 (అనంత ప్రభ)

ఆత్మకూరు మండలం సనప గ్రామ తెలుగుదేశం పార్టీ సీనియర్ నాయకులు గంగుల రఘునాథరెడ్డి, కరంతోట బాల నాయక్ రాప్తాడు నియోజకవర్గం మార్కెట్ యార్డ్ డైరెక్టర్ గా ఎన్నుకున్నందుకు రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి కి మరియు ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీతకు వారు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. మార్కెట్ యార్డ్ డైరెక్టర్ పదవి ద్వారా ప్రజలకు మరింత సేవ చేసేందుకు అవకాశం కల్పించిన ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీతకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు

ఆర్థిక శాఖ మంత్రిని కలిసిన ఉమ్మడి అనంతపురం జిల్లా ఎడిసిసి బ్యాంక్ చైర్మన్

అనంతపురం, ఏప్రిల్ 30 (అనంత ప్రభ)

విజయవాడ లో సచివాలయంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఆర్థిక శాఖ మంత్రివర్యులు ప య్యావుల కేశవ్ గారిని కలిసిన ఉమ్మడి అనంతపురం జిల్లా ఎడిసిసి బ్యాంక్ చైర్మన్ ముంటిమడుగు కేశవరెడ్డి ఆయనతోపాటు తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి ఆలం నరసా నాయుడు గారు తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర కార్యనిర్వాహక కార్యదర్శి సీనియర్ నాయకులు గడ్డం సుబ్రహ్మణ్యం అనంతపురం తెలుగుదేశం పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి జి శ్రీధర్ చౌదరి రాష్ట్ర కార్యనిర్వాహ కార్యదర్శి రామలింగారెడ్డి తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి రాయల్ మురళి మంత్రి గారిని కలిసి నాయకులు పుష్పగుచ్చం అందజేసి కృతజ్ఞతలు తెలియజేసిన కేశవరెడ్డి గారు

తలకాయ కూర వండడం రావడం లేదా? ఇలా అయితే సింపుల్

తలకాయ కూర మటన్ విభాగం కిందకే వస్తుంది. మేక, గొర్రెల తలలతోనే ఈ కూరను వండుతారు. అందుకే మటన్ తినడం వల్ల కలిగే లాభాలన్నీ ఈ కూర తిడనం వల్ల కలుగుతాయి. మటన్లో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. కాబట్టి మహిళలు అధికంగా తింటే మంచిది. వీరికి రక్తహీనత సమస్య అధికంగా ఉంటుంది. ఈ మటన్లో బి విటమిన్లు అధికంగా లభిస్తాయి.గర్భిణులు మటన్ తినడం వల్ల పుట్టబోయే బిడ్డకు చాలా లాభాలు కలుగుతాయి. మటన్లో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటు, గుండెజబ్బులు, కిడ్నీ సంబంధ వ్యాధులు రాకుండా కాపాడతాయి. ఇందులో ఉండే కాల్షియం దంతాలు, ఎముకల గట్టిదనానికి సహకరిస్తాయి. తలకాయ కూర సులువుగా ఎలా వండాలో చూడండి.

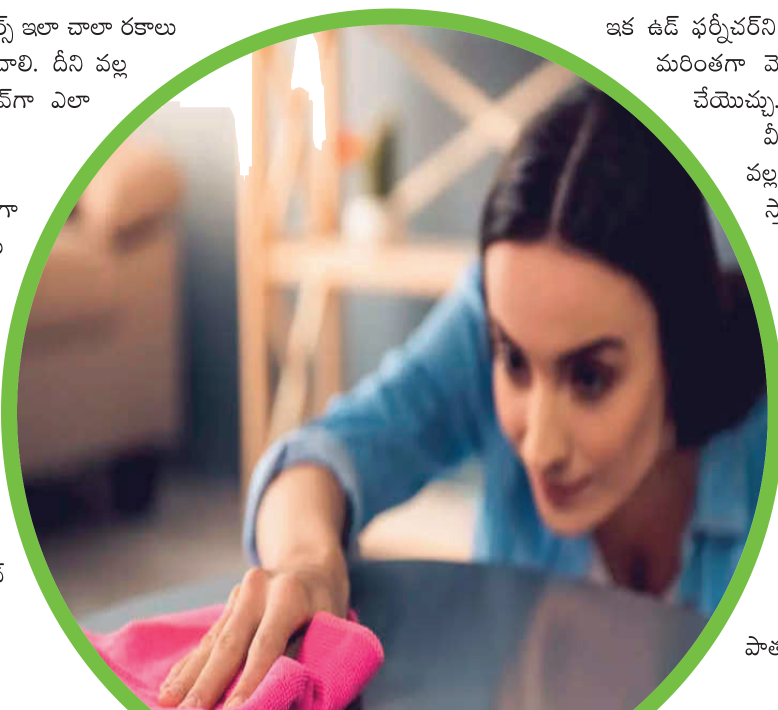
%కావాల్సిన పదార్థాలు

తలకాయ మాంసం - అరకిలో
ఉల్లిపాయ - ఒకటి
అల్లం వెల్లుల్లి పేస్టు - రెండు స్పూన్లు
కారం - ఒక స్పూను
పసుపు - ఒక స్పూను
గరం మసాలా - ఒక స్పూను
కొత్తమీరు తరుగు - నాలుగు స్పూనులు
ధనియాల పొడి - ఒక స్పూను
ఉప్పు - రుచికి సరిపడా
కొబ్బరి తురుము - ఒక స్పూను
మిరియాల పొడి - అరస్పూను
(కొబ్బరి తురుము మీకు నచ్చితే వేసుకోవచ్చు. వేయకపోయినా రుచి బాగానే ఉంటుంది)

తయారీలో ఇలా

1. తలకాయ కూరను బాగా కడిగి పెట్టుకోవాలి.
2. ఉల్లిపాయలు నిలువుగా సన్నగా తురమాలి. స్టవ్ పై కుక్కర్ పెట్టి అందులో నూనె వేయాలి.
3. నూనె వేడెక్కాక ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి వేయించాలి.
4. అల్లం వెల్లుల్లి పేస్టు కూడా వేయించాలి. పసుపు, కారం కూడా కలపాలి.
5. అందులో తలకాయ కూర వేసి మూత పెట్టి రెండు విజిల్స్ వచ్చేదాకా ఉడికించాలి.
6. స్టవ్ మీద మరో కళాయి పెట్టి కుక్కర్లోని కూరను ఇందులోకి మార్చాలి.
7. ఉప్పు కూడా వేసి కాసేపు ఉడికించాలి.
8. ముక్క 90 శాతం ఉడికిపోయాక మిరియాల పొడి, ధనియాల పొడి, గరం మసాలా, కొబ్బరి తురుము వేసి ఉడికించాలి. అప్పటికే కూర బాగా ఉడికి మంచి వాసన వస్తుంది.
9. స్టవ్ కట్టేశాక పైన కొత్తిమీర చల్లి సర్వ్ చేయాలి. నాన్ వెజ్ ప్రియులెందరికీ తలకాయ కూరంటే ప్రాణం. ప్రత్యేకంగా వండుకుని తింటారు. ఇలా వండుకుని తింటే చాలా టేస్టీగా ఉంటుంది.

బేకింగ్ సోడాతో ఇలా చేస్తే ఫర్నీచర్‌పై మరకలు పోతాయి



ప్రతి ఇంట్లోనూ ఫర్నీచర్ ఉంటాయి. సోఫా, మ్యాట్రెసెస్, చైర్స్ ఇలా చాలా రకాలు ఉంటాయి. వీటిని క్లీన్ చేసేందుకు చాలా టిప్స్ పాటించాలి. దీని వల్ల సోఫాలు చక్కగా క్లీన్ అవుతాయి. మరి అలా ఎఫెక్టివ్‌గా ఎలా దులపాలో ఇప్పుడు చూద్దాం.

ముందుగా మ్యాట్రెసెస్, సోఫా ఇంట్లోని సోఫాని ముందుగా దుమ్ముపోయేలా పొడి గుడ్డతో దులపండి. ఇంట్లో వాక్యూమ్ క్లీనర్ ఉంటే దానిని కూడా వాడొచ్చు.

దుమ్ము దులిపేటప్పుడు కేవలం ఫర్నీచర్ ముందుగానే కాకుండా, మూలలు, వెనకాల మొత్తంగా పూర్తిగా దులపండి.కొన్నింటికి పాకెట్స్ ఉంటాయి. వాటిని కూడా చక్కగా క్లీన్ చేయండి.

ఇప్పుడు గోరువెచ్చని నీటిలో కొద్దిగా వెనిగర్ వేసి అందులో క్లాత్‌ని ముంచి దానిని స్క్వీజ్ చేసి చక్కగా ఫర్నీచర్‌ని క్లీన్ చేయండి. దీని వల్ల ఫర్నీచర్ చక్కగా క్లీన్ అవుతాయి.

ఇత్తడి వస్తువులు కూడా..

ఇంట్లో ఇత్తడి వస్తువులు కూడా ఉంటాయి. ఇవి కూడా త్వరగా మసకబారిపోతాయి. వీటిని కూడా చక్కగా క్లీన్ చేసుకోవచ్చు. ఇందుకోసం అరకప్పు డిష్ వాష్, ఓ టీస్పూన్ ఉప్పు, కొద్దిగా పిండిని కలిపి వీటిపై చల్లి తేలిగ్గా క్లీన్ చేయొచ్చు. దీంతో వస్తువులు చక్కగా తెల్లగా మెరుస్తాయి.

ఉడ్ ఫర్నీచర్..

ఇక ఉడ్ ఫర్నీచర్‌ని తుడిచేందుకు పొడి వస్త్రాన్ని వాడండి. వీటిని మరింతగా మెరిసేలా చేయాలంటే వ్యాక్స్, పాలిష్ కూడా చేయొచ్చు.

వీటిమూలల్లో కర్పూరం, నాఫ్తలీన్ బాల్స్ వేయడం వల్ల అవి తేమని గ్రహించి పురుగు పట్టకుండా చూస్తాయి. కాబట్టి, రెగ్యులర్‌గా వీటిని చక్కగా ఇలా క్లీన్ చేసుకోవచ్చు.

అదే విధంగా, దుమ్ముని క్లీన్ చేయాలంటే డిష్ వాష్ తీసుకుని నీటిలో కలిపి అందులో సాఫ్ట్ క్లాత్‌ని ముంచి బయటికి తీసి పిండి తడి గుడ్డతో ఫర్నీచర్‌ని రుద్దాలి.

తర్వాత పొడిగుడ్డతో తుడిచి వీటిని చక్కగా తుడవండి.

ఇలా క్లీన్ అయిన ఫర్నీచర్‌ని పూర్తిగా ఆరబెట్టండి.

పాతపాలిష్‌ని తొలగించడం..

కొన్ని వస్తువులు పాత పాలిష్‌తో చూడ్డానికి అంత బాగుండవు. వీటిని క్లీన్ చేయాలంటే.. ముందుగా కొద్దిగా టీ బ్యాగ్స్ తీసుకుని వేడినీటిలో వేసి డికాషన్ చేయాలి. ఇది గోరువెచ్చగా అయ్యే వరకూ ఉంచి గుడ్డపై దీనిని పోస్తూ కొద్దికొద్దిగా తుడవాలి. టీ నుంచి వచ్చే టానిక్ యాసిడ్ వుడ్‌ని క్లీన్ చేస్తుంది.

మరకలు దూరమవ్వాలంటే..

పైనాపిల్ హల్వా, ఇలా చిటికెలో చేసేయచ్చు

పైనాపిల్ పేస్ట్రీలు, కేకులు అంటే ఎంతో మందికి ఇష్టం. వాటి ఫ్లేవర్ మనసును లాగేస్తుంది. ఇంట్లోనే చాలా తక్కువ సమయంలో సులువుగా పైనాపిల్ హల్వాను చేసుకోవడం ఇక్కడ చెప్పాం. ఇది రుచితో పాటూ ఎంతో ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది. పిల్లలకు చాలా నచ్చేలా ఉంటుంది దీని టేస్ట్. ఎలా చేయాలో చదవండి మరి.

కావాల్సిన పదార్థాలు

పైనాపిల్ ముక్కలు - రెండు కప్పులు
పంచదార - 200 గ్రాములు
కోవా - అర కప్పు
నెయ్యి - రెండు స్పూనులు
యాలకుల పొడి - ఒక టీస్పూను
జీడిపప్పులు - నాలుగు
కిస్‌మిస్‌లు - ఎనిమిది

తయారీ ఇలా

1. పైనాపిల్ పండ్లను చిన్న ముక్కలుగా కోసుకోవాలి.
2. ముక్కలు పొడిపొడిగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. నీళ్లు ఉండకూడదు.
3. స్టవ్ పై కళాయి పెళ్లి నెయ్యి వేయాలి. అందులో పైనాపిల్ ముక్కలను వేసి వేయించాలి.
4. ముక్కలు కాస్త వేగి మెత్తగా అవుతాయి. ఆ సమయంలో పంచదార, కోవా ముద్ద కూడా వేసి బాగా కలపాలి.
5. యాలకుల పొడి, జీడిపప్పులు తురుములు కూడా వేసి బాగా కలపాలి.
6. అంతా దగ్గరగా ముద్దలా అయ్యేదాకా కలియబెట్టాలి. స్టవ్ చిన్న మంట మీద ఉండేలా చూసుకోవాలి. లేకుంటే మాడిపోయే ప్రమాదం ఉంది. చివరగా కిస్‌మిస్‌లు చల్లి స్టవ్ కట్టేయాలి. అంతే టేస్టీ పైనాపిల్ హల్వా రెడీ అయినట్టే. మీరు వండుతున్నప్పుడే మంచి సువాసన వస్తుంది హల్వా.
7. ఒక ప్లేటులో పైనాపిల్ హల్వాను వేసి ముక్కలుగా కోసుకోవాలి.

తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలో...

పైనాపిల్ పండు కొయ్యడం కష్టమని చాలా మంది కొనడానికే ఇష్టపడరు. కానీ దాని వల్ల ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఈ పండు ఒక్కసారి మూడు ముక్కల దాకా తినగలరు. ఆ తరువాత కొంచెం నాలుక పూసినట్టు అవుతుంది. అదే ఇలా హల్వా చేసుకుంటే ఎంతైనా తినేయగలరు. ఈ పండులో 85 శాతం నీరే. చక్కెర 13 శాతమే ఉంటుంది. వీటిలో %ూ, దీ, జ% విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీని తినడం వల్ల మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు కూడా కరుగుతాయని పలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఈ పండుకు కాస్త తేనె రాసుకుని తింటే శక్తి పెరుగుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి అనాస చాలా మేలు చేస్తుంది. ఈ పండు రసం గొంతు నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. దీనిలో ఉండే పోషకాలు చర్మాన్ని మెరిపిస్తాయి. కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో కూడా ఇవి ముందుంటాయి.