రాయదుర్గం గార్మెంట్ రంగానికి మీరే శక్తిగా ఎదగాలి.

రాయదుర్గం, జనవరి 4 (అనంత ప్రభ)

రాయదుర్గం గార్మెంట్స్ రంగానికి అవసరమైన శక్తిగా ప్రతి ఒక్కరూ ఎదగాలని కుట్టు శిక్షణా కార్మికులకు ఎమ్మెల్యే కాలవ శ్రీనివాసులు ఉద్బోధించారు. ఏపీ స్కిల్ డెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్ ఆధ్వర్యంలో వెలుగు సంస్థ రాయదుర్గం పట్టణంలోని సి.ఎఫ్.సి సెంటర్ లో ఏర్పాటు చేసిన కుట్టు శిక్షణ కేంద్రాన్ని ఆదివారం ఆయన పునఃప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ... 2014లో తాను తొలిసారి రాయదుర్గం ఎమ్మెల్యేగా గెలుపొందినప్పుడు టాటా ట్రస్ట్ తో పాటు మరికొందరి సహకారంతో ఈ శిక్షణా కేంద్రం ప్రారంభింపచేశామన్నారు. కొంతకాలం నడిచినా తర్వాత వివిధ కారణాల వల్ల ఇది మూతపడిందన్నారు. 2024లో చంద్రబాబు నాయకత్వంలోని కూటమి ప్రభుత్వం తిరిగి అధికారం చేపట్టాక నేడు పున ప్రారంభించడం ఎంతో ఆనందంగా ఉందన్నారు. నేడు గార్మెంట్స్ పరిశ్రమంలో లేబర్ కొరత చాలా ఎక్కువగా ఉందన్నారు. ఇక్కడ తగిన తర్ఫీదు పొంది మంచి టైలర్ గా మారితే రాయదుర్గం వస్త్ర పరిశ్రమకు మీ సేవలు ఎంతగానో ఉపయోగపడతారన్నారు. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే... పరిశ్రమకు మీరే ఓ శక్తిగా తయారవుతారన్నారు. మీమీ గ్రామాల్లో, కుటుంబాల్లో మీకున్న పరిస్థితులు ఎలావున్నా ఇక్కడ శ్రద్ధగా శిక్షణ పొందితే జీవితంలో మీకు ఒక భరోసా లభిస్తుందన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్ను ఇక్కడికి పిలిపించి ఇదంతా చూపించి శిక్షణ కోసం డబ్బులు కూడా మంజూరు చేయించామన్నారు. దాంతో మళ్లీ ఈరోజు శిక్షణ కేంద్రాన్ని ప్రారంభించుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. ఒక బ్యాచ్ కి వందమంది చొప్పున ట్రైనింగ్ అయ్యే అవకాశం ఉంటుందన్నారు. జూకి మిషన్లపై శిక్షణ నాణ్యతతో పాటు స్పీడుగా ఉండటంతో ఉత్పత్తి కూడా ఎక్కువచేసే అవకాశం ఉందన్నారు. దీన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాల్సిన బాధ్యత అందరిపై ఉందని ఎమ్మెల్యే విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పట్టణ అధ్యక్షుడు బండి కృష్ణ మూర్తి, జిల్లా అధికార ప్రతినిధి పసుపులేటి నాగరాజు, కౌన్సిలర్లు బుళ్లారి జ్యోతి, కురుబ ప్రశాంతి, బండి భారతి,బుదురు తిప్పేస్వామి,ఎల్లప్ప, ఆటో వెంకటేశులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

వైసిపి నాయకులపై టిడిపి నాయకులు దాడి చేయడం పైశాచిక చర్య - గౌని ప్రతాప్ రెడ్డి

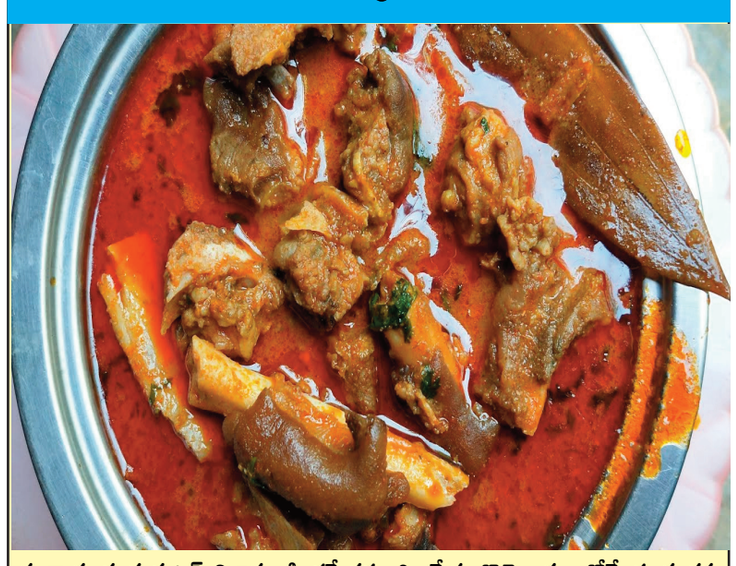
రాయదుర్గం, జనవరి 4 (అనంత ప్రభ)

మాజీ తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు ప్రస్తుత రాయదుర్గం నియోజకవర్గం వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్చార్జి అయిన మెట్టు గోవింద్ రెడ్డి గారి పై దాడి చేయడం తగదు.

తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు దాడి చేయడం పైశాచిక చర్య,అని కాంగ్రెస్ పార్టీ రాయదుర్గం ఇన్చార్జి గౌని ప్రతాప్ రెడ్డి, అన్నారు

బొమ్మనహాళ్ మండలంలో ఉన్న 16 మంది ఎంపీటీసీలు స్థానాలలో వైయస్సార్సీపి తరఫున గెలిచిన 15 మంది ఉన్నారు కాబట్టి అక్కడ 11 మంది ఎంపీటీసీలు వైఎస్సార్సీపీ క్యాండిడేట్ కి ఎంపీపీగా సపోర్ట్ చేయడం నచ్చని బొమ్మనహాల్ తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు ప్రజాస్వామ్యాన్ని అపహాస్యం చేస్తూ మెట్టు గోవిందరెడ్డి మరియు ఇతర వైఎస్ఆర్సిపి నాయకులను దుర్భాషలాడుతూ వారిపై దాడి చేయడం పిరికిపంద చర్యని ఏదైనా సమస్యలు ఉంటే రాజకీయంగా ఎదుర్కోవాలి తప్ప వ్యక్తిగతంగా దాడులు చేయడం హర్షించదగ్గ పరిణామం కాదని ఇకపైనైనా స్థానిక పోలీసులు దాడి చేసిన తెలుగుదేశం గుండాలపై కఠినమైన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. ఇది ముమ్మాటికీ ప్రతిపక్షాల గొంతు నొక్కేయాలన్న తెలుగుదేశం పార్టీ ప్లాన్లో భాగంగానే జరిగినట్టు తెలుస్తోందని వీటన్నిటినీ ప్రజలు గమనిస్తున్నారని కూటమి నేతలు ఇకపైనైనా విచక్షణతో బాధ్యతతో మెలగాలని ఆయన సూచించారు. తెలుగుదేశం పార్టీ వారు చేసిన దాడి ప్రజాస్వామ్యాన్ని అవహేళన చేసే విధంగా ఉంది అని రాయదుర్గం నియోజకవర్గం భారత జాతీయ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు గౌని ప్రతాప్ రెడ్డి అన్నారు అలాగే మాజీ తెలుగుదేశం పార్టీ నేత అయిన మెట్టు గోవిందరెడ్డి గారికి ఈరోజు ప్రజాస్వామ్యం మరియు నీతి నిజాయితీ గుర్తొచ్చిందని, చెప్పేవి శ్రీరంగనీతులు చేసేవి చెత్త పనులు అన్నట్టు మెట్టు గోవింద రెడ్డి గారు ప్రజాస్వామ్యం గురించి మాట్లాడటం విడ్డూరంగా ఉందని. బొమ్మనహాళు మండల ప్రజాపరిషత్తులో వైసీపీకి సభ్యుల మెజారిటీ ఉన్నప్పటికీ అనైతికంగా ప్రజాస్వామ్యానికి వ్యతిరేకంగా ఎంపీపీ పదవిని కైవసం చేసుకోవడానికి టిడిపి ప్రయత్నం చేస్తుందని అలా చేయడం ప్రజాస్వామ్యానికి వ్యతిరేకం, ప్రజాస్వామ్య విలువలకు విరుద్ధం అంటూ ప్రజాస్వామ్యం గురించి ప్రజాస్వామ్య విలువల గురించి మెట్టు గోవింద రెడ్డి గారు మాట్లాడడం దెయ్యాలు వేదాలు వల్లించినట్టుగా ఉంది. గతంలో కాంగ్రెస్ పార్టీకి అన్ని స్థానిక సంస్థలలో పూర్తిస్థాయి మెజారిటీ ఉన్నప్పటికీని తన ధన బలంతో కుట్ర కుతంత్రాలతో కాంగ్రెస్ పార్టీలోనే విభేదాలు సృష్టించి తాడిపత్రికి సంబంధించిన ఎంపీటీసీలు జడ్పీటీసీలు మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లను హోల్సేల్ గా కొని ఎమ్మెల్సీగా అడ్డదారిలో గెలిచి తను ఏదో అద్భుతాలు సాధించినట్లు తాను సత్య హరిశ్చంద్రుడని తనకు ఇతర పార్టీ వారు కూడా ఓటు వేసినట్టు బిల్డప్ ఇవ్వడం జరిగింది. కాంగ్రెస్ పార్టీకి పూర్తిస్థాయి మెజారిటీ ఉన్నప్పటికీని, మెట్టు గోవిందరెడ్డి గారి ధన బలం వలన అతని కుట్ర కుతంత్రాల వల్ల అప్పుడు 2011 లో కాంగ్రెస్ పార్టీ తరఫున పోటీ చేసిన మా అన్నగారైనా పాటిల్ వేణుగోపాల రెడ్డి గారు ఓటమి పాలు కావడం జరిగింది. ఇది ఎలాంటి సందేశమిచ్చిందో ఆరోజు అందరికీ తెలుసు ఆరోజు కూడా కాంగ్రెస్ పార్టీలో ఉన్న మేము ఆ దురాగతాలని ఎప్పటికీ మర్చిపోలేము. ప్రజలు కూడా మర్చిపోలేదు.తన పార్టీకి బలం లేకపోయినా కూడా మెట్టు గోవింద రెడ్డి గారు ఎమ్మెల్సీగా నామినేషన్ ఎలా వేశారు ఏ ఉద్దేశంతో వేశారు అడ్డదారిలో గెలవాలనే కదా మరి అలాగే అడ్డదారిలో గెలిచారు కదా మరి అప్పుడు గుర్తుకు రాని ప్రజాస్వామ్య విలువలు ఇప్పుడు గుర్తుకు వస్తున్నాయా ? నీతులు చెప్పడానికే ఉంటాయా మీకు ఆచరించడానికి ఉండవా అంటూ ప్రజలు నవ్వుకుంటున్నారు. తన కుట్ర కుతంత్రాలను ప్రజలు మర్చిపోయారని అనుకోవడం మీ భ్రమ మాత్రమే ప్రజలకు అన్ని గుర్తున్నాయి. తప్పులెన్నువారు తమ తప్పులెరగరు విశ్వదాభిరామ వినరవేమ అన్నట్టు మెట్టు గోవిందరెడ్డి గారికి ఇతరుల తప్పులు కనబడినట్టు తన తప్పులు కనబడకపోవడం హాస్యాస్పదం.ఏదేమైనప్పటికీ ఇప్పుడు ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ పైన నిందలు వేస్తూ తమ పబ్బం గడుపుకుంటున్న తెలుగుదేశం పార్టీ మరియు వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ దొందు దొందే అన్న విషయాన్ని తేటతెల్లమ్ చేస్తుంది, రెండు పార్టీలు రెండు పార్టీల నాయకులకి అధికారమే పరమావధి అన్న విషయం ఇక్కడ ప్రజలు గమనించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. ప్రజాస్వామ్యానికి విలువనిచ్చే పార్టీ మరియు నాయకులు కాంగ్రెస్ పార్టీలోనే ఉన్నారన్న విషయాన్ని ప్రజలు గుర్తిస్తున్నారు అని నేను నమ్ముతున్నాను అని గౌని ప్రతాప్ రెడ్డి తెలిపారు.

తలకాయ కూర వండడం రావడం లేదా? ఇలా అయితే సింపుల్

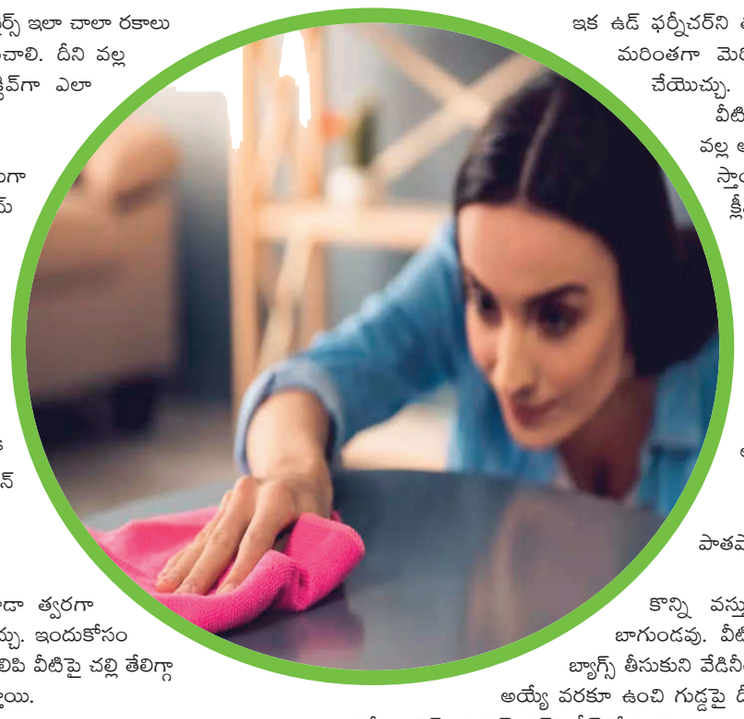


తలకాయ కూర మటన్ విభాగం కిందకే వస్తుంది. మేక, గొర్రెల తలలతోనే ఈ కూరను వండుతారు. అందుకే మటన్ తినడం వల్ల కలిగే లాభాలన్నీ ఈ కూర తిడనం వల్ల కలుగుతాయి. మటన్లో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. కాబట్టి మహిళలు అధికంగా తింటే మంచిది. వీరికి రక్తహీనత సమస్య అధికంగా ఉంటుంది. ఈ మటన్లో బి విటమిన్లు అధికంగా లభిస్తాయి.గర్భిణులు 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, నాప్తలీన్ 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 మంచి 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 పెట్టి 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 %సా, 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.