

వెలుతురు

రంగారెడ్డి | 05, మార్చి 2024

సంపుటి: 5 సంచిక: 285, పేజీలు: 12, వెల: రూ.5/-

తెలుగు దిన పత్రిక

బ్యూరోలు, స్టాఫ్ లిపోర్టర్లు కావాలేను

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో వెలుతురు తెలుగు దిన పత్రిక, యందు పని చేయుటకు బ్యూరోలు, స్టాఫ్ లిపోర్టర్లు కావాలేను

86398 40328

రంగారెడ్డి, బీరబాద్, మేడ్చల్ ప్రావిడెన్సీలు, నల్గొండ, సూర్యపేట, యాదాద్రి, సంగారెడ్డి, మేదక్, సిద్దిపేట, జిల్లా కేంద్రాల్లో ఉంటే పనిచేసేవారికి ప్రాధాన్యత



తెలంగాణ అభివృద్ధికి

కట్టుబడి ఉన్నాం...

రాష్ట్రాభివృద్ధిలో రాజీలేదు

- ఘర్షణాత్మక వైఖరి సరికాదు
- కేంద్రంతో సయోధ్యనే కోరుకుంటున్నాం
- ఆదిలాబాద్ సభలో సిఎం రేవంత్ రెడ్డి

ఆదిలాబాద్, మార్చి 4 (వెలుతురు): ప్రధాని మోడీ రాకను నాలుగు కోట్ల మంది ప్రజలు స్వాగతిస్తున్నారని సిఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలను సత్కరించడాలు కటిగి ఉండాలని తెలిపారు. ఘర్షణ వాతావరణం వస్తే మిగతా... 2లో

- అన్ని విధాలా సహకారం అందిస్తాం
 - ఆదిలాబాద్ కేంద్రంగా 6వేల కోట్ల పనులకు శ్రీకారం
 - విద్యుత్, రైల్వే ప్రాజెక్ట్ పనులు ప్రారంభించిన ప్రధాని మోడీ
 - తెలంగాణకు పెద్దన్నలా సహకరించాలన్న సిఎం రేవంత్
 - ఆదిలాబాద్ పర్వతంలో ప్రధానికి ఘనంగా స్వాగతం
- ఆదిలాబాద్, మార్చి 4 (వెలుతురు):** కేంద్రంలోని భాజపా ప్రభుత్వం దేశాభివృద్ధికి కృషి చేస్తోందని ప్రధాని మోడీ అన్నారు. ఆదిలాబాద్లో రూ. 7వేల కోట్ల విలువైన పలు అభివృద్ధి పనులను ఆయన వర్చువల్ గా ప్రారంభించారు. రామగుండం ఎస్టీపీసీలో 800 మెగావాట్ల విద్యుత్ కేంద్రాన్ని జాతికి అంకితం చేశారు. దీంతో పాటు రైల్వే అభివృద్ధి పనులను ప్రారంభించారు. దేశంలోని అనేక రాష్ట్రాలు అభివృద్ధిలో దూసుకెళ్తున్నాయి. తెలంగాణ ఏర్పడి పదేళ్లు అయింది. ఈ రాష్ట్ర అభివృద్ధికి కేంద్రం సహకరిస్తుందని అన్నారు. పేదలు, దళితులు, అధివాసీల అభివృద్ధికి కృషి చేస్తుంది. గత మిగతా... 2లో

వీద్యార్థులను ఉత్తమ పౌరులుగా తీర్చిదిద్దాలి..

విద్యార్థులను ఉత్తమ పౌరులుగా

- సమాజం గౌరవించేలా చేయండి
- గంజాయి లాంటి మత్తు పదార్థాలకు దూరం చేయండి
- ఉద్యోగాల కోసం కాదు.. సమాజం కోసం పనిచేయండి
- పనిచేస్తున్న ప్రభుత్వాన్ని ఆశీర్వదించండి
- నేను కూడా ప్రభుత్వ సూట్ నుంచే వచ్చారు
- ఎల్సీ స్టేడియంలో టీచర్లకు ఉద్యోగ నియామక పత్రాలు
- భారీ సభలో అందజేసిన సిఎం రేవంత్ రెడ్డి

హైదరాబాద్, మార్చి 4 (వెలుతురు): విద్యార్థులను ఉత్తమ పౌరులుగా తీర్చి దిద్దే క్రమంలో టీచర్లు వారికి మంచి సుగుణాలు అలవడేలా తీర్చిదిద్దాలని సిఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. గురుకులు టీచర్లుగా నియామకాలు అందుకున్న వారు తమ ఉద్యోగం కోసం అని కాకుండా సామాజిక బాధ్యతగా పౌరులను తీర్చిదిద్దే పని చేపట్టాలన్నారు. తెలంగాణ తులనీవనంలో ఒక్క గంజాయివనం కూడా ఉండరాదని కఠినంగా నిర్ణయించామని, విద్యార్థులు గంజాయి మత్తులకు అలవాటు పడకుండా వారిని నక్రమ మార్గంలో పెళ్లి బాధ్యత టీచర్లదేనని అన్నారు. మీ చేతుల్లోనే వారి భవిష్యత్ ఆధారపడి వుందన్నారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలలోనే చదివి తాను ఈ స్థాయికి ఎదిగానని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. ఎల్సీ స్టేడియంలో లెక్కరద్దు, టీచర్లు ఉద్యోగాలకు ఎంపికైన 5,192 మందికి నియామక పత్రాలను ఆయన అందజేశారు. మూడు నెలల్లోనే 30 వేల మందికి ఉద్యోగ నియామక పత్రాలు ఇచ్చామని పేర్కొన్నారు. ఎల్సీ స్టేడియంలోనే రైతును రాజుగా చేసే పాలనకు నాంది పడిందని చెప్పారు. తెలంగాణ సాధనలో నిరుద్యోగులు, యువత పాత్ర ఎంతో గొప్పది. వారి త్యాగాలు, బలిదానాలతోనే స్వరాష్ట్రం సాకారమైంది. ప్రత్యేక తెలంగాణ ఏర్పడితే న్యాయం జరుగుతుందని భావించారు. కానీ, కుటుంబ పాలనలో యువత ఆకాంక్షలు నెరవేరలేదు. కేసీఆర్, ఆయన కుటుంబ సభ్యుల పదవులు ఊడగాడితేనే.. తమకు ఉద్యోగాలు వస్తాయని యువత భావించారు. అనుకున్నట్లే చేయడంతో.. ఇప్పుడు ఉద్యోగాలు వస్తున్నాయని అన్నారు. ఈ ప్రభుత్వం ప్రజా ప్రభుత్వమని నిరూపించామని, ఇకముందు మరింతగా వెళ్ళేందుకు తమకు ఆశీర్వదించాలని అన్నారు. నాకు ఇంట్లో రాదని కొందరు అవహేళన చేస్తున్నారు. నేను జిల్లా పరిషత్ పాఠశాలలో తెలుగు మీడియంలో చదివా. గుంటూరు, గుడివాడకు వెళ్లి కార్కరేట్ పాఠశాలలో చదవలేదు. మిగతా... 2లో

వికసిత భారత్ కు మీ మద్దతు కావాలి

- అభివృద్ధిలో మీ భాగస్వామ్యం ఎంతో ముఖ్యం
- కాశీశ్వరం అవినీతిలో విచారణపై అనుమానాలు
- ఆదిలాబాద్ విజయ సంగ్రామ సభలో ప్రధాని మోడీ

ఆదిలాబాద్, మార్చి 4 (వెలుతురు): వికసిత భారత్ కోసం తమ పాల్గొనే కృషి చేస్తోందని ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ అన్నారు. ఇందుకోసం అనేక కార్యక్రమాలతో ముందుకు పోతున్నామని అన్నారు. ఈ పదిహేను రోజుల్లోనే చేపట్టిన అనేక అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ప్రధాని మోడీ నిరూపించారు. అభివృద్ధికి తాము ఎంతగా కట్టుబడి ఉన్నామో తెలిపారు. ప్రజలంతా తమ వికసిత భారత్ కార్యక్రమంలో భాగం కావాలని విలువునిచ్చారు. ఆదిలాబాద్లో భాజపా అధ్యక్షులతో నిర్వహించిన 'విజయ సంగ్రామ సభ'లో ఆయన మాట్లాడారు. ఇది ఎన్నికల సభ కాదని.. అభివృద్ధి ఉత్సాహమని చెప్పారు. 15 రోజుల్లో 5 ఎయిమ్సలను ప్రారంభించినట్లు తెలిపారు. అధివాసీ మహిళను రాష్ట్రపతినీ చేశామన్నారు. త్వరలో జరిగే లోక్ సభ ఎన్నికల్లో భాజపా 400 సీట్లు గెలవాలన్నారు. మిగతా... 2లో

నాలుగు స్థానాలకు బీఆర్ఎస్ అభ్యర్థుల ప్రకటన

- కరీంనగర్ కుమార్.. ఖమ్మంకు నామా
- మహబూబాబాద్ దక్కెండుకున్న మాలోత్ కవిత
- పెద్దపల్లికి మాజీమంత్రి కొప్పుల ఈశ్వర్

హైదరాబాద్, మార్చి 4 (వెలుతురు): త్వరలో జరుగనున్న పార్లమెంట్ ఎన్నికల కోసం బీఆర్ఎస్ అధినేత కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖరరావు అభ్యర్థులను ప్రకటించారు. తొలి జాబితాలో నాలుగు పార్లమెంట్ నియోజకవర్గాలకు అభ్యర్థులను ఖరారు చేశారు. కరీంనగర్ కు మాలోత్ కవిత, పెద్దపల్లికి మాజీమంత్రి కొప్పుల ఈశ్వర్, ఖమ్మంకు ప్రస్తుత నామా నాగేశ్వరరావు, మహబూబాబాద్ స్థానానికి ఎంపీ మాలోత్ కవిత పేర్లను ప్రకటించారు. ఆది, సోమవారాల్లో నాలుగు పార్లమెంట్ నియోజకవర్గాలకు చెందిన నేతలతో బీఆర్ఎస్ అధినేత వరుస సమావేశాలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా లోక్ సభ ఎన్నికలపై నేతలతో చర్చించి.. అభ్యర్థుల ఎంపికపై అభిప్రాయాలను సేకరించారు. ఈ క్రమంలో ముఖ్యనేతల అభిప్రాయం మేరకు.. సమగ్ర నిర్ణయంతో తొలి విడుదలలో నలుగురు అభ్యర్థుల పేర్లను ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా పార్లమెంట్ ఎన్నికల బరిలో నిలువ బోతున్న అభ్యర్థులకు కేసీఆర్ తుపాకీలు తెలిపారు. తొలిత మామూలుగా సంబంధించి పలు పేర్లను పరిశీలించారు. చివరకు కవిత పేరునే ఖరారు చేశారు. ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్న నాయకులకు అధ్యక్షుడు కేటీఆర్, హరిశ్ చావు, ఎంపీలు కేశవరావు, నామా నాగేశ్వరరావు, కవిత పాల్గొన్నారు. భద్రాచలం ఎమ్మెల్యే తెల్ల వెంకటరావు మిగతా... 2లో

క్యాన్సర్ బారిన ఇస్రో చైర్మన్

- స్వయంగా వెల్లడించిన సోమనాథ్

బెంగళూరు, మార్చి 4 (వెలుతురు): భారత అంతరిక్ష పరిశోధనా సంస్థ చీఫ్ సోమనాథ్ క్యాన్సర్ బారినపడ్డారు. ఈ విషయాన్ని ఆయనే స్వయంగా వెల్లడించారు. సూర్యుడిని అధ్యయనం చేసేందుకు రూపొందించిన 'ఆదిత్య ఎల్ 1' ప్రయోగం చేపట్టిన రోజే వ్యాధి నిర్ధారణ అయినట్లు తెలిపారు. ఓ మలయాళం వెబ్ ఛానెల్ కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడిన ఆయన.. ప్రస్తుతం పూర్తిగా కోలుకున్నట్లు చెప్పారు. 'చంద్రయాన్-3 ప్రయోగం సమయంలోనే ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చాయి. ఆ సమయంలో దాని గురించి నాకు స్పష్టమైన అవగాహన లేదు. కానీ, ఆదిత్య-ఎల్1 మిషన్ ప్రయోగించిన ఉదయమే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకున్నా. కొద్ది సమస్య ఉన్నట్లు గుర్తించారు. ప్రయోగం ముగిసిన తర్వాత వెన్నె వెళ్లి మరిన్ని స్కాన్లు చేయించాను. అప్పుడే నాకు ఆర్థమైంది. నా కడుపులో కణితి పెరిగిందని. మరో రెండు, మూడు రోజుల తర్వాత నిర్ధారణ అయ్యింది. అది వంశపారంపర్యంగా వచ్చే వ్యాధి' అని ఇస్రో చైర్మన్ సోమనాథ్ వెల్లడించారు. ఈ విషయం తెలిసిన వెంటనే కుటుంబసభ్యులతో పాటు సహోద్యోగులు షాక్ కు గురయ్యారన్నారు. 'సెప్టెంబర్ 2, 2023న ఆదిత్య ఎల్1 ప్రయోగం చేపట్టిన తర్వాత ఆపరేషన్ చేయించుకోవాలని వైద్యులు సూచించారు. అనంతరం శస్త్రచికిత్సతోపాటు కీమోథెరపీ కూడా చేయించుకున్నా. అలా అవన్నీ భరించాల్సి వచ్చింది. అయితే, మొత్తంగా నాలుగు రోజులే ఆసుపత్రిలో ఉన్నా. ఐదోరోజు నుంచి ఇస్రోలో రోజువారీ బాధ్యతల్లో నిమగ్నమయ్యా. తొలిత కాస్త కంగారు పడినప్పటికీ క్యాన్సర్ కు పూర్తి పరిష్కారంగా చికిత్స ఉండన్న విషయంపై ఇప్పుడు పూర్తి అవగాహన వచ్చింది' అని ఇస్రో చీఫ్ పేర్కొన్నారు.

ప్రజలకు అండగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం

- 11న భద్రాద్రిలో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం
- సిఎం రేవంత్ చేతుల మీదుగా ప్రారంభం

ఖమ్మం, మార్చి 4 (వెలుతురు): పేదవాడికి తోడు సీదగా ఉండాలనేదే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి అన్నారు. విద్యా, వైద్యం, మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించడమే ప్రభుత్వ ముఖ్య ఉద్దేశమని అన్నారు. త్వరలో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకాన్ని సిఎం రేవంత్ రెడ్డి భద్రాద్రి రామలవారి సన్నిధిలో ప్రారంభిస్తారని మంత్రి పొంగులేటి తెలిపారు. సోమవారం నాడు సత్తుపల్లిలో సంబంధిత అధికారులతో సమాజ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో మంత్రి పొంగులేటి మాట్లాడుతూ.. ప్రజలు ఆశించిన మేరకు పరిపాలన సాగిస్తున్నామని చెప్పారు. సింగరేణి ప్రభావిత ప్రజలను సింగరేణి అధికారులు ఆదుకోవాలని చెప్పారు. రెవిన్యూ సెక్టార్ లో అవినీతికి పాల్పడకుండా అధికారులు పనిచేయాలని సూచించారు. టీఎస్పీసీ ద్వారా పారదర్శకంగా నియామకాలు చేపడతామని చెప్పారు. ఇప్పటికే సుమారు 22 వేల ఉద్యోగాల ఇచ్చామని చెప్పారు. మోగ డిఎస్సీని ప్రకటించామని.. 11 వేల ఉద్యోగ నియామకాలను పార్లమెంట్ ఎన్నికల కోణం ముందుగానే చేపడతామని స్పష్టం చేశారు. మిగతా... 2లో

మెట్రిగి రెండో దశకు ముహూర్తం ఖరారు

- ఎంజీపీఎస్ నుంచి ఫలక్ గుమా వరకు 5.5 కిలోమీటర్ల మెట్రిగి
- 8న శంకుస్థాపన చేయనున్న సిఎం రేవంత్

హైదరాబాద్, మార్చి 4 (వెలుతురు): మెట్రిగి రెండో దశ నిర్మాణానికి ముహూర్తం ఖరారు. ఈ నెల 8న పాతబస్తీలో రెండో దశకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి శంకుస్థాపన చేయనున్నారు. ఎంజీపీఎస్ నుంచి ఫలక్ గుమా వరకు 5.5 కిలోమీటర్ల మెట్రిగి మార్గానికి పనులు మొదలుపెట్టనున్నారు. సూర్యారాజ్ ముఖ్యమంత్రి, చార్జినార్, శాలిబంద, ఫలక్ గుమా పద్మ నాలుగు స్టేషన్లతో ఈ కారిడార్ అందుబాటులోకి రాబోతోంది. రెండో దశలో మొత్తం 70 కి.మీ. మిగతా... 2లో

వినూత్న ఆవిష్కరణ ద్వారా ఆరోగ్య సంరక్షణ

భారతదేశంలో మెడ్ టెక్ విప్లవం

అనిష్ బిష్వా

CEO & MD, Healthium Medtech Ltd. మెడ్ టెక్

హైదరాబాద్ వెలుతురు మార్చి 04:

ఆరోగ్య సంరక్షణ రంగంలో స్వావలంబన సాధించడానికి భారతదేశం వేగంగా అడుగులు వేస్తోంది. భారతదేశంలో వైద్య సంరక్షణ సంరక్షణ రంగం వైవిధ్యంగా ఉంది. దేశ అవసరాలకు అనుకూల ఆరోగ్య సంరక్షణ చర్యలు అమలు చేయడంలో మెడ్ టెక్ రంగం పాత్ర కీలకంగా ఉంటుంది. దేశ అవసరాలకు అవసరమైన పటిష్ట ఆరోగ్య వ్యవస్థ అభివృద్ధికి అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాల కల్పన, స్వదేశీ సాంకేతిక పరిజ్ఞానం అభివృద్ధిలో మెడ్ టెక్ రంగం సహకారం అందిస్తుంది. గత పది సంవత్సరాల కాలంలో మెడ్ టెక్ రంగం అభివృద్ధికి భారత ప్రభుత్వం అనేక చర్యలు అమలు చేసింది. స్వదేశీలో వైద్యులను గుర్తించి ప్రోత్సహించడం, అంగం అభివృద్ధికి దోహదపడే విధానాల అమలు, పెట్టుబడులు ఆకర్షించడం కోసం ప్రభుత్వం కార్యక్రమాలు అమలు చేస్తోంది. ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న చర్యలు, కార్యక్రమాలు వైద్య పరికరాల అభివృద్ధికి ప్రముఖ కేంద్రంగా భారతదేశాన్ని ప్రపంచ వేదికపైకి నడిపించే లక్ష్యంతో ఉన్నాయి.

మారుతున్న పరిస్థితుల వేపథ్యంలో భారతదేశం క్లిష్టమైన వైద్య సాంకేతికత అవసరాల కోసం విదేశాలపై ఎక్కువగా ఆధారపడటాన్ని తగ్గించడానికి అవసరమైన గుర్తించింది. ఈ మార్పు కేవలం ఆర్థిక స్వయం ప్రతిపత్తి కి సంబంధించిన అంశం మాత్రమే కాదు. ప్రాథమికంగా ఆరోగ్య సంరక్షణ సవాళ్లకు వేగంగా ప్రతిస్పందించే వ్యవస్థ సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించడానికి, దేశ ప్రజల ఆరోగ్యం, క్రేయస్సు సంరక్షణకు ఉపయోగపడుతుంది. ప్రభుత్వం చేపట్టిన కార్యక్రమాలు భారతదేశ ఆరోగ్య సంరక్షణ రంగంలో కీలకమైన మార్పు సాధించడానికి దోహదపడతాయి. ఆరోగ్య రంగంలో స్వావలంబన సాధించడానికి ప్రభుత్వం చేస్తున్న కృషికి, చిత్తశుద్ధికి నిదర్శనంగా ఉన్నాయి.

ఆవిష్కరణ మరియు సహకారాన్ని ప్రోత్సహించడం:

భారతదేశంలో మెడ్ టెక్ రంగం సాధించిన అభివృద్ధి వెనుక స్వదేశీ ప్రతిభను గుర్తించడం, ప్రోత్సహించడం కీలక పాత్ర పోషించాయి. దేశంలో అవసరమైన మేధో సంపత్తి ఉందని ప్రభుత్వం గుర్తించింది. గుర్తించిన మేధో సంపత్తిని పెంపొందించడానికి, ఉపయోగించుకోవడానికి ప్రభుత్వం ఆవిష్కరణ, వ్యవస్థాపకలను ప్రోత్సహించడానికి పటిష్టమైన పర్యావరణ వ్యవస్థను అభివృద్ధి చేయడానికి ప్రభుత్వం కార్యక్రమాలు రూపొందించి అమలు చేసింది. సహకారం కోసం వ్యూహాత్మక మద్దతు, మార్గదర్శకత్వం, మార్గాలను అందించడం ద్వారా మెడ్ టెక్ విప్లవానికి మూలస్థంభంగా పనిచేసే ఆవిష్కరణల సంస్కృతిని ప్రోత్సహించి దేశంలో ప్రతిభావంతుల పూర్తి సామర్థ్యాన్ని వెలికి తీయడానికి చర్యలు అమలు చేసింది.

ప్రతిభను గుర్తించి ప్రోత్సహించడానికి ప్రభుత్వం పలు కార్యక్రమాలు అమలు చేసింది. ఫార్మా, మెడ్ టెక్ రంగంలో పరిశోధన, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ప్రోత్సహించడానికి జాతీయ విధానం రూపొందించిన ప్రభుత్వం గ్లోబల్ హెల్త్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఫెలోషిప్ వంటి

కార్యక్రమాలు అమలు చేసింది. ప్రతిభను పెంపొందించడానికి, సహకారాన్ని పెంపొందించడానికి, ఆరోగ్య సంరక్షణ రంగంలో ఆవిష్కరణలు ప్రోత్సహించడానికి భారతదేశంలో కార్యక్రమాలు అమలు జరుగుతున్నాయి. విద్యాసంస్థలు, పరిశ్రమలు, ప్రభుత్వం మధ్య సహకారాన్ని ప్రోత్సహించే పర్యావరణ వ్యవస్థను అభివృద్ధి చేయడం ద్వారా ఆవిష్కరణల వేగాన్ని వేగవంతం చేయాలని, కీలకమైన ఆరోగ్య సంరక్షణ సవాళ్లను పరిష్కరించాలని భారతదేశం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. మెడ్ టెక్ రంగంలో స్టార్టప్లు, ఆవిష్కరణలను ప్రోత్సహించడానికి పటిష్ట వ్యవస్థను అభివృద్ధి చేయడానికి వైపున ఆవిష్కరణ, సామర్థ్య నిర్మాణం మరియు వ్యవస్థాపకత శక్తి కీలకంగా ఉంటాయి.

మెడ్ టెక్ ఆవిష్కరణలకు సాధికారత:

దేశంలో మెడ్ టెక్ ఆవిష్కరణలకు సాధికారత కల్పించి, దిగుమతి చేసుకున్న వైద్య పరికరాలపై ఆధారపడటాన్ని తగ్గించడానికి రూపొందించిన వ్యూహాత్మక కార్యక్రమంలో భాగంగా ప్రభుత్వం ఇటీవల మెడ్ టెక్ మిత్ర ఫ్లాట్ ఫారమ్ను ప్రారంభించింది. సహకారాన్ని పెంపొందించడానికి, వైపున వ్యవస్థాపకలకు అందించడానికి అందించడానికి మెడ్ టెక్ మిత్ర ఫ్లాట్ ఫారమ్ కీలక వేదికగా పనిచేస్తుంది. వనరులు, మెంటర్షిప్, మార్కెట్ అవకాశాలకు ప్రాప్యతను సులభతరం చేయడం ద్వారా మెడ్ టెక్ మిత్ర ఫ్లాట్ ఫారమ్ ఆవిష్కరణలను ప్రోత్సహించడానికి, స్వదేశీ మెడ్ టెక్ పర్యావరణ వ్యవస్థ వృద్ధిని సాధించడానికి సిద్ధంగా ఉంది.

మెడ్ టెక్ రంగం వృద్ధి, అభివృద్ధిని వేగవంతం చేసేందుకు ప్రభుత్వం పటిష్ట చర్యలు అమలు చేస్తోంది. వైద్య పరికరాల తయారీ రంగానికి పిఎల్ఐ పథకం అమలు చేయడం, వైద్య పరికరాల పార్యుల స్థాపనతో భారతదేశంలో మెడ్ టెక్ రంగం గణనీయమైన అభివృద్ధి సాధించేందుకు సిద్ధంగా ఉంది. రాబోయే ఐదేళ్లలో రూ. 5,000 కోట్ల కేటాయింపులు ప్రతిపాదించడం ఫార్మా మెడ్ టెక్ రంగాలలో ఆవిష్కరణలను, వృద్ధిని ప్రోత్సహించడానికి ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉంది అన్న అంశం స్పష్టంగా తెలుస్తోంది. పెట్టుబడులు, వ్యవస్థాపకత, ఆవిష్కరణలకు అనుకూలమైన వాతావరణాన్ని అభివృద్ధి చేసి భారత దేశం వైద్య సాంకేతిక ఆవిష్కరణ, తయారీలో ప్రపంచ నాయకుడిగా ఎదగాలి అన్న లక్ష్య సాధన దిశగా భారతదేశం అడుగులు వేస్తోంది.

నియంత్రణ వ్యవస్థ క్రమబద్ధీకరణ:

మెడ్ టెక్ రంగంలో భద్రత, సమర్థత, పారదర్శకత అంశాలలో అత్యున్నత ప్రమాణాలు సాధించాలని నిర్ణయించిన ప్రభుత్వం నియంత్రణ వ్యవస్థ క్రమబద్ధీకరించింది. పటిష్టమైన నిబంధనలు అమలు చేయడం వల్ల వినియోగదారులకు సమృద్ధం కుదురుతుంది. అవిష్కరణలు, పెట్టుబడికి అనుకూలమైన వాతావరణాన్ని పెంపొందిస్తుంది. నియంత్రణ మార్గదర్శకాలను ఖచ్చితంగా అమలు చేయడం వల్ల భారతదేశంలో ప్రజాలోగ్గి ప్రయోజనాలను కాపాడుతూ, ఆవిష్కరణలను ప్రోత్సహిస్తూ సుస్థిరమైన సమతుల్యతను సాధించడానికి అవకాశం కలుగుతుంది.

2017లో సవరించిన మెడికల్ డివైజెస్ రూల్స్ అమల్లోకి రావడంతో భారతదేశంలో పటిష్టమైన నియంత్రణ వ్యవస్థ పని చేయడం ప్రారంభించింది. వైద్య పరికరాల భద్రత, సమర్థత, పారదర్శకతను



నిర్ధారించే లక్ష్యంతో రూపొందిన ఈ నియమాలు వినియోగదారులకు మరింత రక్షణ కల్పించాయి. ఆరోగ్య సంరక్షణ ఉత్పత్తుల నాణ్యతపై అంతేకాకుండా, ఇటీవల అమోదం పొందిన జాతీయ వైద్య పరికరాల విధానం వల్ల నిబంధనలను క్రమబద్ధీకరించడానికి, మౌలిక సదుపాయాలను పెంపొందించడానికి, వైద్య పరికరాల రంగంలో పరిశోధన, అభివృద్ధిని ప్రోత్సహించడానికి ప్రభుత్వం చేస్తున్న కృషికి నిదర్శనంగా ఉన్నాయి. నియంత్రణ ప్రక్రియలలో స్పష్టత, స్థిరత్వం, పారదర్శకతను అందించడం ద్వారా భారతదేశం మెడ్ టెక్ పరిశ్రమలో ఆవిష్కరణ, పెట్టుబడికి అనుకూల మైన వాతావరణాన్ని అభివృద్ధి చేయాలని నిర్ణయించింది.

వ్యూహాత్మక పెట్టుబడులు, ప్రోత్సాహకాలు:

గ్లోబల్ మెడ్ టెక్ హాల్గా అభివృద్ధి సాధించడానికి చేస్తున్న ప్రయత్నాల్లో భాగంగా పెట్టుబడులను ఆకర్షించడానికి భారతదేశం ప్రాధాన్యత ఇస్తోంది. దీనిలో భాగంగా ప్రోత్సాహకాలను అందించడం, పరిపాలనా పరమైన ప్రక్రియలను క్రమబద్ధీకరించడం, మౌలిక సదుపాయాలను బలోపేతం చేయడం ద్వారా దేశీయ, అంతర్జాతీయ పెట్టుబడిదారులకు ఆకర్షణీయమైన గమ్యస్థానంగా నిలిచింది. ఈ పెట్టుబడులు వృద్ధికి సహకరిస్తాయి. పరిశోధన, అభివృద్ధి, తయారీ ప్రయత్నాలకు దోహదపడతాయి. ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న చర్యలు భారతదేశాన్ని మెడికల్ టెక్నాలజీ ఆవిష్కరణ రంగంలో ముందంజలో ఉంచుతాయి.

వైద్య పరికరాల రంగం అభివృద్ధి, ఆవిష్కరణలను ప్రోత్సహించడానికి ప్రభుత్వం వివిధ ఆర్థిక ప్రోత్సాహకాలు అందిస్తూ అనేక పథకాలను

అమలు చేసింది. మెడ్ టెక్ రంగంలో పరిశోధన, సాంకేతికత సముపార్జన, తయారీ సామర్థ్యాలను ప్రోత్సహించడానికి మెడికల్ డ్రగ్ పార్క్లలో పెట్టుబడులతో పాటుగా ప్రొడక్షన్-లింక్డ్ ఇన్వెస్ట్మెంట్ (PLI) పథకం లాంటి అనేక పథకాలు అమలు జరుగుతున్నాయి. ఈ కార్యక్రమాలు దేశీయ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహించడమే కాకుండా ప్రపంచ మెడ్ టెక్ మార్కెట్లో భారతదేశాన్ని పోటీతీత్యక్తిగా నిలబెట్టాయి. అంతేకాకుండా, కీలక రాష్ట్రాలలో వైద్య పరికరాల పారుదల ఏర్పాటు చేయడం వల్ల మెడ్ టెక్ ఆవిష్కరణ, తయారీకి అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలు, పర్యావరణ వ్యవస్థ మరింత అందుబాటులోకి వస్తాయి.

అభివృద్ధికి చేయూత:

కేంద్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న ప్రతిష్టాత్మక ప్రణాళికలు ఫార్మా మెడ్ టెక్ రంగాల పథంలో పయనించడానికి వీలు కల్పించే విధంగా ఉన్నాయి. 5 సంవత్సరాల పాటు 5,000 కోట్ల రూపాయల ఖర్చుతో ప్రభుత్వం అమలు చేయనున్న పథకాలు అభివృద్ధి, ఆవిష్కరణల రంగం అభివృద్ధికి దోహదపడతాయి.

ఈ పథకం వల రూ. 17,000 కోట్ల అదనపు పెట్టుబడులు వస్తాయని ఆశిస్తున్నారు. దీనివల్ల భారతదేశ ఆరోగ్య సంరక్షణ సాంకేతికత, ఫార్మాస్యూటికల్ రంగాల్లో అభివృద్ధిని పురోగతిని సాధిస్తాయి. 2030 నాటికి ఫార్మా పరిశ్రమకు \$130 బిలియన్ల స్థాయికి తీసుకు వెళ్లడం లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం కార్యక్రమాలు అమలు చేస్తోంది. ఆవిష్కరణ, వ్యవస్థాపకత అభివృద్ధికి అవసరమైన పర్యావరణ వ్యవస్థను అభివృద్ధి సాధించేలా చూసేందుకు ప్రభుత్వం తీవ్ర స్థాయిలో ప్రయత్నాలు చేస్తోంది.





చలో పటేల్ గూడ, పటాన్ చెరు

సంగారెడ్డి జిల్లా

భారత విజయ సుంకల్ప బహిరంగ నేత

ముఖ్యఅతిథి

శ్రీ నరేంద్ర మోదీ గారు

భారత ప్రధానమంత్రి

తేది|| 05-03-2024

ఉదయం|| 9.00 గంటలకు

బండ్లారి మీనాక్షి గౌడ్

బిజెపి సంగారెడ్డి జిల్లా మహిళా మోర్చా కార్యదర్శి

సంపాదకీయం..

అన్నికలే లక్ష్యంగా బిజెపి అవుతుంది!

సార్వత్రిక ఎన్నికలకు ముందు జరిగిన ఐదు రాష్ట్రాల ఎన్నికల్లో బిజెపి సత్తా చాటి తనకు తిరుగులేదన్న సంతోషం ఇచ్చింది. ఈ ఫలితాలే సార్వత్రిక ఎన్నికలపై మెద్ద ప్రభావం చూపవని కాంగ్రెస్ అభ్యుత్థులు మల్లీశార్కర్లు భరోసా వారు కొద్ది పారేసినా.. ప్రజల్లో నాలుకున్న భావనలను మాత్రం తోసిపుచ్చలేం. తాజా పరిస్థితులు, బిజెపి వేస్తున్న అడుగులు మరోసారి విజయంపై ధీమాతో కమలాధిపతి ఉన్నారు.

రామేశ్వరం కేసులో ఎన్ఐఎ విచారణ

బెంగళూర్ వైట్ ఫీల్డ్లో బిజెపి ఉండే రామేశ్వరం కేసు వద్ద ఇటీవల జరిగిన ట్రాన్స్ఫోర్ట్ ఒక్కసారిగా కలకలం రేగింది. పేలుడు బరిగిన వ్యక్తి కోసం పోలీసు బృందాలు విస్తృతంగా గాలింపు చర్యలు చేపట్టాయి. సీసీటీవీ ఫుటేజీలో ఓ వ్యక్తిని గుర్తించారు.

నూచించారు. బ్రాండ్ బెంగళూరుని బాంబు బెంగళూరుగా మార్చాలని బిజెపి చేసిన ఆరోపణలపై సీఎం సిద్ధరామయ్య స్పందిస్తూ.. బిజెపి హయాంలో నాలుగు బాంబు పేలుళ్ల ఫలితాలు చూపిస్తామని పేలువారి? మంగళూరు కుక్కర్



పేలుడు ఫలితం ఏవైనా ఉన్నా కేంద్ర హోంశాఖ ఉత్తర్వులు జారీచేసింది. మార్చి 1వ తేదీ శుక్రవారం నాడు రామేశ్వరం కేసు వద్ద పేలుడు బరిగింది. ఓ వ్యక్తి వచ్చి టిప్పిన్ అర్డర్ చేశాడు. ఘడి తీసుకొని బిజెపి వద్దకొచ్చాడు. అక్కడ టిప్పిన్, బ్యాగ్ వదిలి వెళ్ళాడు. ఆ తర్వాత పేలుడు బరిగింది. సీసీటీవీ ఫుటేజీ సోఫిస్టర్ మిడియాలో తెగ చక్కన్న కొట్టించింది.

పేలుడు బరిగినప్పుడు ఎవరు అధికారంలో ఉన్నారు? మల్లీశార్కర్ లోని బిజెపి కార్యాలయం ముందే పేలుడు సంభవించినప్పుడు, ఎవరు పాలిస్తున్నారు? అని విరుచుకుపడ్డారు. తాను బాంబు పేలుడు ఫలితం మద్దతివ్వడం లేదని, దీనిని తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నానని అన్నారు. కానీ.. దీనిపై బిజెపి రాజకీయాల చేయడం మానకపోవడం ఉద్దేశించారు.

దక్షిణాదిలో అత్యధిక సీట్లు లక్ష్యం

దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో అత్యధిక సీట్లు సంపాదించడమే లక్ష్యంగా మోడీ అడుగులు వేస్తున్నారు. ఇప్పుడు పార్లమెంటు ఎన్నికలకు రంగం సిద్ధమైంది. అత్యంత బిజీ షెడ్యూల్లో కూడా ప్రధానమంత్రి సర్దారే మోడీ మూడు రోజులు పాటు దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో పర్యటనను పెట్టకున్నారు. తెలంగాణ, తమిళనాడు, ఒడిశా, రాష్ట్రంలు ఎన్నటి ప్రాధాన్యం ఇవ్వారు. దీని వెనుక చాలానే వ్యూహం ఉందని పరిశీలకులు అంటున్నారు.



కాంగ్రెస్ వారిని కుట్రగా చూడాలి. ఇక్కడ వారిని కాశీకి తీసుకువెళ్లి విశ్వనాథుని దర్శనం చేయించడంతోపాటు.. వారికో ప్రధాని మమేకమయ్యారు. ఇక, కాంగ్రెస్ కిందట ప్రధాని మోడీ ఇక్కడ నుంచి పోటీ చేయాలని భావిస్తున్నట్లు వార్తలు వచ్చాయి. అయితే, ఆయన మోడీసారి కూడా వారణాసినే ఎంచుకున్నారు.

మరోమారు బిజెపిదే అధికారం

ఆంధ్రంలో బిజెపి కనీసం 10,12 ఎంపీ సీట్లు గెలుపుకుంటుందని నిజామాద్ ఎంపీ ధర్మపురి అర్ధించారు. ప్రధాని మోడీ నాయకత్వమే దేశానికి రక్షణ అన్నారు. బిజెపిలో ఫుర్ వాసన నడుస్తోందని.. బిజెపిలో పోటీ ఎక్కువగా ఉంటుందని ఎంపీ అర్ధించారు. ప్రధాని తెలంగాణ అభివృద్ధికి ప్రత్యేక దృష్టి సారించారని మోడీ మాట్లాడుతూ.. అన్నారు.



వారిని బిజెపి వేయాలని ఆయనకు అనుకుంటున్నామని ఆయన నొక్కి చెప్పారు. ఇదే సమయంలో.. తన రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం బిజెపి కర్ణాటక ప్రతిష్ఠను దిగజార్చింది దిప్పాల్సి వేయడం కొనసాగిస్తోంది. బిజెపి నాయకులకు మైలరేజీ పొందడం కోసం ఈ అంశాన్ని బిజెపి పేర్లను తీసుకున్నాయి. ప్రజల భద్రత చాలా ముఖ్యమని ఆయన నొక్కి చెప్పారు. ఇదే సమయంలో.. తన రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం బిజెపి కర్ణాటక ప్రతిష్ఠను దిగజార్చింది దిప్పాల్సి వేయడం కొనసాగిస్తోంది. బిజెపి నాయకులకు మైలరేజీ పొందడం కోసం ఈ అంశాన్ని బిజెపి పేర్లను తీసుకున్నాయి.

భక్తులకు అండగా భగవంతుడు!

(ఆధ్యాత్మిక చింతన)

భగవంతుడు ఎల్లవేళలా తనయందు భక్తి కలిగిన వారికి ఏదో రూపంలో అండగా ఉంటానని ఉంటారు. శరణాగతి కోరుకుంటే అభయం ఇస్తాడని.. భక్తితో తనను శరుణ చేసుకున్న వారికి అండగా ఉంటానని మన పురాణాలు, ఉపనిషత్తులు చెబుతున్నాయి.



పద్మి కొనసాగుతోంది. గుడికి వెళ్లడం భక్తితో చేయాలని అంటారు. భగవంతుని మీద పరిపూర్ణమైన ప్రేమ కలిగి ఉండడమే భక్తి. ఆది అమ్మతానంద స్వరూపం. త్యాగరూపమైనది అయి ఏ కోర్కెలూ లేని స్థితిలో ఉండాలి. అదే మోక్ష అని నారద భక్తి సూత్రాలు చెబుతున్నాయి. భగవద్ధీక్షణలోని భక్తియోగం భక్తి తత్వాన్ని, లక్షణాల్ని వివరిస్తూ తెలిపింది. శ్రీమద్భాగవతం భగవద్గుణలక్షణాలను, భక్తి స్వరూపాల్ని సవివరంగా అవిష్కరించింది. మానవునికి క్రోధం, శోకం లాంటి

ఎన్నెన్నో అనుభూతులు ఉన్నా ప్రేమ లాంటి మధురమైన అనుభూతి మరేదీ లేదు! ప్రేమ పొందడం కన్నా ప్రేమించడం ఇంకా మధురం. మానవునికి స్వతహాగా ప్రేమించే లక్షణం ఉన్నా.. ఆ ప్రేమ ఒక వ్యక్తికో, ఒక వస్తువుకో మాత్రమే పరిమితమవుతుంది. అప్పుడప్పుడు మాత్రమే కనిపిస్తూ, స్వార్థభావంతో కలుషితమౌతూ, విచ్చిన్నమైపోతూ ఉంటుంది. దీనినుంచి బయటపడి ప్రేమతత్వాన్ని అలవర్చుకుంటే భగవంతుడు వశమవుతాడని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. నిష్కామంగా ప్రేమించడాన్ని సాధనం చెబుతారు. ఈ జగత్తులో భగవంతుడు సర్వవ్యాప్తి. సమస్తీ రూపమైన భగవంతుని పట్ల.. సాధకులు చేసే 'నిష్కామప్రేమ' అనే ఈ ఉపాసనాక్రమానికి కూడా 'భక్తి' అనేదే వ్యవహార మూలం. భక్తి సాధనమనే భేదరహితం కావడంవల్ల నిజమైన భక్తిలో లోపాలు ఉండవు. అసంతృప్తి భగవంతునికి అసంతృప్తి కళ్యాణ గుణాలు, రూపాలు, నామాలు ఉండవు. వాటిలో రాముడు, కృష్ణుడు, శివుడు, లలిత తదితర సంపూర్ణ దేవతామూర్తుల్ని ఉపాసనా సౌలభ్యం కోసం వేద, పురాణాలు మనకు అందించాయి. భక్తులు తమకు ఇష్టమైన ఒక దేవత మూర్తిని స్మరించిన, సమస్త దేవతలనూ, సమస్త జగత్తునూ ఆ మూర్తిలోనే ఉన్నట్లు భావించి, పరదేవతగా ఉపాసన చేసిన ద్వారా భక్తిని కలిగి ఉండాలి. మనను మరే ఇతర విషయాల మీద, ఇతర దేవతా రూపాల మీద కాకుండా... ఆ ఇష్టదేవతామూర్తి పైన నిరంతరం లాగిం కొనసాగి.. భగవంతుడు అనేక విభావలలో, అనేక కార్యాల చేస్తూ, వేర్వేరు పేర్లతో, వేర్వేరు రూపాలతో, వేర్వేరు తత్వాలూగా కనిపిస్తాడు.



వంటచేయడం రాదనే బెంగ అవసరం లేదు... బెంగ అవసరం లేదు... బెంగ అవసరం లేదు...



ఇలాంటి సందర్భాల్లో కొత్తగా ఏం వంటలు చేయవచ్చు? కుటుంబ సభ్యులకు కొత్త రుచులను ఏ రకంగా అందించాలి? ఇవి సాధారణంగా ప్రతి మహిళకీ, ప్రతి గృహిణికీ ఎదురయ్యే సందేహాలు.

దంతా సుబ్బాన్ కిచెన్ లో చూడవచ్చు.

మంజులారా కిచెన్:

జైనుల సిద్ధాంతం... 'లిప్ ఆండ్ రెట్ లిప్' (బ్రత కండి, బ్రతకనివ్వండి). ఇదే మంజులారా కిచెన్ నడిపించే మూలసూత్రం.

అర్చనా కిచెన్:

అర్చన ఓ సాఫ్ట్ వేర్ ఇంజనీర్, యోగా టీచర్. కొద్ది కాలానికి వివాహం, తల్లిగా కొత్త బాధ్యతలు.



ఆగలేదు. మరో కొత్త విభిన్న పాత్రకు సిద్ధమయ్యారు అర్చన. ఆలా మొదలైంది... అర్చనాన్ కిచెన్.

బేకర్ ఇన్ డిస్కవరీ:

బేకింగ్... ఇదోక ఆర్ట్. మన చుట్టూ ఎన్నో బేకరీలు ఉంటాయి... కానీ అన్నింటో బటమ్స్ రుచిగా ఉండవచ్చు.



విభిన్న రుచుల లోగిళ్లు...

ఆన్లైన్ వంటిళ్లు

ప్రత్యేకంగా చేయాలని నిరంతరం తపనపడేవారు. ఆ తపన నుంచి పుట్టినదే 'ఎడిబుల్ గార్డెన్'.

నిషా మధులక:

నిషా వివరించే వంటకాలను మనం కూడా చాలా సులభంగా మన ఇళ్లలో తయారుచేసుకోవచ్చు.



సుబ్బాన్ కిచెన్:

దక్షిణ భారత వంటల ప్రత్యేకం 'సుబ్బాన్ కిచెన్'. దక్షిణ భారత ఆహార పదార్థాలను ఎంతో పురాతన ప్రాశస్త్యం ఉన్నవి.

శైలన్ పుడ్:

పుడ్ బ్లాగుల్లో ప్రముఖమైన వాటిలో శైలన్ పుడ్ ఒకటి. ఇలా ఎండుకంటున్నామో తెలియాలంటే ఓసారి మీ కంప్యూటర్లో 'శైలన్ పుడ్' ఓపెన్ చేయండి.

షో మి ద కల్రీ:

వంట ఎలా చేయాలి అనేది తెలుసుకోవడం ఎంత ముఖ్యమో వంట ఎలా చేయకూడదు అనేది తెలుసుకోవడం అంతకన్నా ముఖ్యం.

చన రేకెత్తించింది. ఎందుకు ఓ వెబ్ సైట్ ప్రారంభించకూడదు అని. అంతే... దక్షిణ భారత వంటల రెసిపీలతో సైట్ సిద్ధం చేశారు.

షై డైవర్సిటీ కిచెన్:

ఇది కేవలం ఓ రెసిపీ బ్లాగ్ మాత్రమే కాదు... అపర్ల జీవితం. అపర్లకి ఓ ప్రత్యేకమైన ఆసక్తి ఉంది.

ఎడిబుల్ గార్డెన్:

నాగ్... ఈమె కేరళ, హైదరాబాద్, ఆస్ట్రేలియాలోని సిడ్నీ నగరాల్లో వివిధ ఫుల్ టైమ్, పార్ట్ టైమ్ ఉద్యోగాలు చేస్తూ...



100 వంటలు చేస్తుంది!

బెంగళూరుకి చెందిన మెకానికల్ డిప్లొమీ మునుముమలాడే భారతీయ వంటకాలు చేస్తుంది.



ఓ రోజు వంట చేయబోతున్నది. మనకు కావాల్సిన వంటకాలకు సంబంధించిన పదార్థాలను ఈ రోజు పైన ఉండే బాక్సుల్లో నింపాలి.

దుంప జాతికి చెందిన పెండలం వాడకం ఆహార పదార్థాల్లో తక్కువే.

విలువైన పోషకాలున్న ఈ దుంపలతో చేసే విభిన్నమైన వంటలు మంచి రుచినే కాదు, శరీరానికి ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తాయి.

చిప్స్

- పెండలం 1 కేజీ
కారం 1/2 కప్పు
పుట్టాల పప్పు 1 కప్పు
వేరుశనగ పప్పు 1 కప్పు



పెండలంతో వంటలు



- పులుసు
పెండలం ముక్కలు 5 కప్పులు
చింతపండు రసం 8 కప్పులు
కొత్తిమీర కొంచెం
నువ్వుల పొడి 1/2 కప్పు
కరివేపాకు కొంచెం
కొబ్బరి కోరు 1/2 కప్పు



- బియ్యప్పిండి 1 కప్పు, మెంతులు 1 చెంచా
జీలకర్ర 1 చెంచా, ఇంగువ కాస్త
పసుపు కొంచెం, ఎండుమిర్చి 5
పచ్చిమిర్చి 5, ఉల్లిముక్కలు 1 కప్పు
ఉప్పు 2 చెంచాలు
బాణలిలో పోపులు వేయించి, అందులో కొబ్బరి కోరు కలపాలి.

చింతపండు రసాన్ని మరగించాక పోపు కలపాలి. వేరే గిన్నెలో ఉల్లి, పెండలం ముక్కలు ఉడికించి, మరగించిన చింతపండు రసంలో వేయాలి.

కూర

- పెండలం ముక్కలు 2 కప్పులు
ఉప్పు 1 చెంచా
పసుపు 1/2 చెంచా
ఎండుమిర్చి 5
మినప్పప్పు, శనగపప్పు 4 చెంచాలు
ఆవాలు, జీలకర్ర 2 చెంచాలు
పచ్చిమిర్చి 6
కరివేపాకు కొంచెం



పసుపు, ఉప్పు వేసి పెండలం ముక్కల్ని నీటిలో ఉడికించి వార్చి పెట్టాలి.

అల్లం కూర

- అల్లం, పచ్చిమిర్చి పేస్ట్ 1/2 కప్పు
పెండలం ముక్కలు 4 కప్పులు
నూనె 5 చెంచాలు, ఎండుమిర్చి 4
కరివేపాకు కొంచెం,
పోపులు 4 చెంచాలు
ఉప్పు 2 చెంచాలు
పసుపు 1/2 చెంచా

ముందుగా ఉప్పు, పసుపువేసి పెండలం ముక్కలను ఉడికించాలి. బాణలిలో పోపులు వేయించి, పచ్చిమిర్చి పేస్ట్ కలపాలి. అందులో పెండలం ముక్కలు, ఉప్పు వేస్తే రుచికరమైన కూర సిద్ధం.

