

పోల్ చేశారు 9 సీట్లలో ఎంఐఎం పోటీ -అసదుద్దీన్ ఓవైసి

హైదరాబాద్ (చార్మి నార్), నవంబరు 3 ప్రభాతవార్త : తెలంగాణ రాష్ట్రంలో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం హయాంలో అభివృద్ధి బాగా జరిగిందని, ఎన్నికల్లో తొమ్మిది అసెంబ్లీ స్థానాలలో ఎంఐఎం పోటీ చేయనున్నదని ఎంఐఎం అధ్యక్షుడు, హైదరాబాద్ ఎంఐఎం అసదుద్దీన్ ఓవైసి అన్నారు. దారుసలాంలోని పార్టీ ప్రధాన కార్యాలయంలో శుక్రవారం ఏర్పాటు చేసిన విలేజ్ నవమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ 2014నుంచి ఇంత వరకు రాష్ట్రం అన్ని రంగాలలోనూ పురోగతిని సాధించిందని తెలిపారు. గతంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాల అధికారంలో ఉన్న సమయంలో

నోటిఫికేషన్ విడుదల నామినేషన్లు మొదలు ● 10 వరకు స్వీకరణ ● తొలిరోజు తుమ్మల, మహేశ్వర్ రెడ్డి, స్వతంత్ర అభ్యర్థులు దాఖలు

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, నవంబరు 3: తెలంగాణ అసెంబ్లీ ఎన్నికల నగరా మోగింది. కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం శుక్రవారం గెజిట్ నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది. అధికారులు ఫారం-1 నోటిసును జారీ చేసిన అనంతరం నామినేషన్ స్వీకరణ ప్రారంభమైంది. నోటిఫికేషన్ ప్రకటించిన తర్వాత 119 నియోజకవర్గాల్లో ఎన్నికల నిర్వహణకు నామినేషన్ స్వీకరించడం ప్రారంభించారు. ఈనెల 10 వరకు అభ్యర్థులు ప్రతి రోజు ఉదయం 11 నుంచి... మధ్యాహ్నం 3 వరకు నామినేషన్లు దాఖలు చేయవచ్చు. ఈనెల 13న నామినేషన్ల పత్రాల పరిశీలన చేపట్టనుందగా... ఈనెల 15 వరకు ఉపసంహరణకు గడువు విధించారు. నామినేషన్ల దాఖలు సమయంలో అభ్యర్థులు ఖచ్చితంగా నిబంధనలు పాటించాలని ఇది స్పష్టం చేసింది. ఒక్కో అభ్యర్థి ఒక్కో నియోజకవర్గం నుంచి గరిష్టంగా నాలుగు నామినేషన్లు చేయవచ్చు. అయితే డిపాజిట్ మాత్రం ఒకదరఖాస్తుకు మాత్రమే తీసుకుంటారు. ఒక అభ్యర్థి రెండుకు మించి నియోజకవర్గాల్లో

పోటీ చేయరాదు. నామినేషన్ల దాఖలులో... ఆర్ఎస్, ఎల్ఎస్ కార్యాలయం సమీపంలోని వంద మీటర్ల పరిధిలోకి గరిష్టంగా మూడు వాహనాలనే అనుమతిస్తారు. నామినేషన్ ప్రక్రియ, కార్యాలయం వెలుపుల పీడీయో, సిసిటీవి ద్వారా రికార్డు చేస్తారు. అభ్యర్థులు నామినేషన్లను ఆన్లైన్లోనూ సమర్పించవచ్చని, ఇది అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చిన సువిధ పోర్టల్ ద్వారా ఆ సదుపాయం ఉందని అధికారులు చెప్పారు. కాగా, వారాలు, వర్త్యులు, ముహూర్తాలు, తిథుల ప్రకారం ఈనెల 7, 9 తేదీల్లోనే ఎక్కువ మంది నామినేషన్ వేసి అవకాశం ఉంది. అయితే తొలిరోజు(శుక్రవారం) వివిధ నియోజకవర్గాల్లో నామినేషన్ల దాఖలు ప్రారంభమైంది. ఖమ్మంలో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు నామినేషన్ దాఖలు చేశారు. కాంగ్రెస్ ప్రకటించిన పథకాలలో గెలుస్తానని ధీమా వ్యక్తంచేశారు. అలం పూర్లో రసవత్తరమైన రాజకీయం మొదలైంది. అక్కడ అబ్రహంకు కౌసర్ టీకెట్ ప్రకటించిన వృద్ధికి ఆయనకు ఇంకా డిమాండ్ >>7



శుక్రవారం కోరుట్ల పట్టణంలో జరిగిన ప్రజా ఆశీర్వాద సభలో ప్రసంగిస్తున్న సిఎం కెసిఆర్, హాజరైన జనసందోహం



చేసింది చూడండి.. సాధించిన తెలంగాణను దొంగల చేతికి అప్పగించాడు 24 గంటల కరెంటు కావాలా! 3 గంటలు చాలా? కాంగ్రెస్ చేతికి పగ్గాలిస్తే మళ్ళీ అంధకారమే కోరుట్ల ప్రజా ఆశీర్వాద సభలో సిఎం కెసిఆర్

కోరుట్ల/మేటిపల్లి, నవంబరు 3, ప్రభాతవార్త: 24గంటల కరెంట్ ఉండాలంటే బీఆర్ఎస్ అధికారంలోకి రావాలని, తెలంగాణ రాష్ట్రంలో అన్ని వర్గాల సంక్షేమం, అభివృద్ధి కోసం వృషి చేస్తున్న బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం రాబోయే ఎన్నికల్లో ఘన విజయం సాధించడోతుందని ముఖ్యమంత్రి కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖరరావు అన్నారు. పట్టణంలోని కెసిఆర్ కాలనీ సమీపంలో, పెద్దగుండు వద్ద ప్రజా ఆశీర్వాద సభ నిర్వహించారు. ఈ సభకు సుమారు 70వేలమందికి పైగా జనం తరలిరాగా, సభ ప్రాంగణం సరిపోకా రోడ్డుపైన బారు తీరి కెసిఆర్ ప్రసంగాన్ని విన్నారు. ముందుగా కెసిఆర్ హెలికాప్టర్ ద్వారా మధ్యాహ్నం 4.35నిమిషాలకు దిగగా, 4.43నిమిషాలకు సభ ప్రాంగణానికి చేరుకున్నారు. సభకువచ్చిన ముఖ్యమంత్రి కెసిఆర్కు ఎమ్మెల్యే విద్యాసాగర్ రావు, బీఆర్ఎస్ అభ్యర్థి కల్వకుంట్ల నంజయ్య మూర్తిలు ఘన స్వాగతంపలికారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి కెసిఆర్ >>2

కెసిఆర్ సమక్షంలో బిఆర్ఎస్ లోకి కాసాని



మర్కుట్, నవంబరు 3 (ప్రభాతవార్త): మండల పరిధిలోని ఎర్రపల్లిలో గల సిఎం కెసిఆర్ వ్యవసాయ క్షేత్రంలో శుక్రవారం కాసాని జ్ఞానేశ్వర్ ముదిరాజ్ కెసిఆర్ సమక్షంలో బిఆర్ఎస్ లో చేరారు. ఈ సందర్భంగా బిఆర్ఎస్ అధినేత సిఎం కెసిఆర్ మాట్లాడుతూ ఎన్నికల తర్వాత ముదిరాజ్ లతో సహవేషమవుతానని, 119 సీట్లలో 112మాత్రమే మన రెక్కల్లోకి వస్తాయన్నారు. తమాషాకి అభ్యర్థి >>2

బిఆర్ఎస్ లోకి మరిన్ని చేరికలు

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, నవంబరు 3: కెసిఆర్ మళ్ళీ గెలవకపోతే హైదరాబాద్ అభివృద్ధి ఆగిపోతుందని బిఆర్ఎస్ వర్గంలో డ్రెసిడెంటి, మంత్రి కల్వకుంట్ల తారక రామారావు అన్నారు. శుక్రవారం సాయంత్రం తెలంగాణ భవన్ లో ఖైదరాబాద్ నియోజకవర్గానికి చెందిన గోపర్థన్, హిమాయత్ నగర్ కార్పొరేషన్ మహాలక్ష్మి తదితర వివిధ పార్టీల నేతలు బిఆర్ఎస్ లో చేరిన నేపథ్యంలో వారికి ఉడువాల కప్పి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. ఈ కుందర్పుంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పట్టుక నుంచి విపరీతాక చూసుకునేలా సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేస్తున్నామని, బిఆర్ఎస్ పాలనలో హైదరాబాద్ విశ్వనగరంగా ఎదిగిందని, హైదరాబాద్ లో ఉంటే అమెరికాలో ఉన్నట్లుందని రజనీకాంత్.. హైదరాబాద్ లోనే ఇల్లు కొనుక్కోవాలని అనిపిస్తోందని బిజెపి ఎంపీ నర్సి డియోలత్ అన్నారు ఆయన గుర్తు చేశారు. వివరకు గంగనగర్ కూడా దుబారు కంటే హైదరాబాద్ బాగుంటుందని అన్నారు కెబీఆర్ తెలిపారు. తొమ్మిదిన్నరేండ్ల కింద రాష్ట్రం ఏర్పడప్పుడు హైదరాబాద్ లో చాలా మందికి అనుమానాలు ఉండే... ఎంజరుగతది, ఎట్టుయి తది హైదరాబాద్ మహానగరం విశ్వనగరంగా ఎదిగే క్రమంలో ఒక్కొక్కటి చేసుకుంటూ పోతున్నామని, కరెంటి సమస్యను పరిష్కరించుకున్నామని తెలిపారు. 14రోజులకు ఒకసారి నీళ్లు వచ్చే పరిస్థితి నుంచి, ట్యాంకర్లు బుక్ చేసుకునే పరిస్థితి నుంచి ఇవాళ రోజు తప్పించి రోజు నీళ్లు ఇవ్వకుంటున్నామని తెలిపారు. ఈ పద్ధతిలో కర్నూలేదు, చాలా పటిష్టంగా శాంతిభద్రతలు కాపాడుకున్నామని తెలిపారు. హైదరాబాద్ ను ప్రపంచంలోనే ఒక మంచి నగరంగా తీర్చిదిద్దకునేందుకు ఎన్నో కొత్త పనులను, కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నామని కెబీఆర్ తెలిపారు. హైదరాబాద్ అభివృద్ధి అందరికీ కనిపిస్తోందని, కానీ, కాంగ్రెస్, బిజెపి వంటి కనిపించట్లేదని ఆరోపించారు. హుస్సేన్ సాగర్ వెంట పోతుంటే కొత్త నగరానికి వచ్చినట్లుందని కెబీఆర్ పేర్కొన్నారు. అందరికీ వర్షహం, సెక్టరియల్, అమరుల సార్వకం... ఎంతో అద్భుతంగా ఆ ప్రాంతాన్ని మార్చాయని తెలిపారు.

ఇక ప్రలోభాలకు చెక్ 4 సెట్ల నామినేషన్లు.. ఒకదానికే డిపాజిట్ రైతుబంధు నిలిపివేతకు ఎవరూ ఫిర్యాదు చేయలేదు ఐటీ సోదాలు మామూలుగా జరిగేవే



సిఇఓ వికాస్ రాజ్

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, నవంబరు 3: శుక్రవారం వచ్చిన నోటిఫికేషన్ తో నామినేషన్ల ప్రారంభం ఆయోధ్యుని, ఆదివారం మినహా మిగతా రోజుల్లో నామినేషన్ల స్వీకరిస్తారని మినహా మిగతా రోజుల్లో నామినేషన్ల స్వీకరిస్తారని రాష్ట్ర ఎన్నికల ప్రధానాధికారి వికాస్ రాజ్ తెలిపారు. ఒక్కో అభ్యర్థి గరిష్టంగా 4సెట్ల నామినేషన్ల దాఖలు చేయవచ్చని అయితే డిపాజిట్ మాత్రం ఒక్కదానికే చెల్లించాలని తెలిపారు. అభ్యర్థులు అఫిడవిట్ లో

అన్ని కాలమ్స్ తప్పనిసరిగా నింపాలని సిఇఓ స్పష్టం చేశారు. శుక్రవారం సాయంత్రం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. ఈనెల 30వ తేదీన 13 నియోజకవర్గాల్లో సాయంత్రం 4 గంటల వరకు, మిగతా వోట్ల 5 గంటల వరకు పోలింగ్ నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. అయితే 10వ తేదీవరకు నామినేషన్ల స్వీకరిస్తామని, మూడువాహనాలకు అనుమతి... ఐదుగంటి మాత్రమే ఆర్వో ఆఫీసులోకి అనుమతి ఉంటుందని తెలిపారు. నామినేషన్ వేసే అభ్యర్థులు ఒక రోజు ముందు కొత్త బ్యాంక్ ఆకౌంట్ ఓపెన్ చేసి అందులో నుంచే ఖర్చు చేయాలని నూచించారు. డిపాజిట్ కోసం ఖర్చు లేదా చలాన్ ఇవ్వాలని, చెక్స్ తీసుకోరని వివరించారు. నామినేషన్ ఉపసంహరణ >>2

ఓటర్ల తీర్పుకోసం ఎదురుచూపు బిజెపి జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి బండి సంజయ్

కరీంనగర్ ప్రభాతవార్త: కరీంనగర్ లో అసెంబ్లీ ఎన్నికల ఫలితాలు, ఓటర్ల తీర్పు కోసం యావత్ తెలంగాణ ఎదురుచూస్తోందని బిజెపి జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి, ఎంపీ బండి సంజయ్ కుమార్ అన్నారు. అంగలం, అర్ల బలం లేకున్నా, రాజకీయ వారసత్వం లేకపోయినా మీరిచ్చిన ధైర్యంతోనే ఎంపీగా గెలుపొంది సిఎం కేసీఆర్ ను ఢీ కొట్టినవి తెలిపారు. శుక్రవారం రేకుర్లలోని సాయి మహాలక్ష్మి ఫంక్షన్ హాలులో జరిగిన బిజెపి కరీంనగర్ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ వైస్ జోన్ నాయకులు, పోలింగ్ బూత్ అధ్యక్షులు, కార్యకర్తల విస్తృత స్థాయి సమావేశంలో బండి సంజయ్ పాల్గొని మాట్లాడారు. ఫాం వాళ్ళికి పరిమితం అయిన ముఖ్యమంత్రి కెసిఆర్ ను ధర్మా చౌకకు గురిజేస్తామని అని అన్నారు. అసెంబ్లీ అభ్యర్థిగా మళ్ళీ మీ ముందుకొచ్చిన నన్ను, మళ్ళీ ఆశీర్వదించి భారీ మోజారిటీతో గెలిపించాలని ఆయన ప్రజలను కోరారు. భూ కష్టాలు, ఆక్రమించు చేస్తూ అవినీతికి పాల్పడేటోళ్ళకు ఓటు ద్వారా బుద్ధిచెప్పాలన్నారు.



శుక్రవారం మీడియాతో మట్లాడుతున్న పర్వల

ఎన్నికల్లో పోటీ చేయను.. కాంగ్రెస్ కు మద్దతిస్తున్నా

**పాలేరునుంచి పోటీ చేయాలన్నదే నా కోరిక
రాహుల్ గాంధీకి రాసిన లేఖలో పర్వల**

హైదరాబాద్, నవంబరు 3 ప్రభాతవార్త: వైఎస్ఆర్ తెలంగాణ పార్టీ అసెంబ్లీలో ఎన్నికలలో పోటీ చేయడంలేదు. ఈ విషయాన్ని ఆ పార్టీ అధ్యక్షురాలు వైఎస్ పర్వల ప్రకటించారు. శుక్రవారం పార్టీ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడుతూ తాను ఇప్పుడు తీసుకున్న నిర్ణయం ప్రజల కోసమే అన్నారు. కెసిఆర్ మీద ప్రజలకు తాా స్థాయిలో వ్యతిరేకత ఉందని, >>2

మరమ్మతు కాదు.. మళ్ళీ నిర్మించాల్సిందే



పగుళ్లుతీసిన పంతున గోడలు

- మేడిగడ్డ వంతెన కుంగుబాటులో నిర్మాణ లోపాలు ● బ్యారేజ్ లోడ్ తో ఇసుక కొట్టుకు పోయి బలహీనపడ్డ పియర్స్ ● లిజిర్యాయర్ లో నీళ్లు నిల్వచేయడం తగదు ● ప్రాజెక్టు ప్లానింగ్ డిజైనింగ్ లో ప్రభుత్వ వైఫల్యం
- రాష్ట్రానికి చేరిన కేంద్ర ప్రభుత్వ ద్వారా సేఫ్టీ అధికారి కమిటీ నివేదిక

హైదరాబాద్, నవంబరు 3, ప్రభాతవార్త: మేడిగడ్డ మర్మతులు చేసినా బాగు పడదని పునాదుల నుంచి పుననిర్మాణం చేయాల్సిందే అని జాతీయ ద్వారా సేఫ్టీ అధికారి అభిప్రాయపడ్డది. మేడిగడ్డ బ్యారేజ్ కుంగుబాటుకు నిర్మాణ లోపాలతోపాటు భూభౌగోళిక అంతర్గత స్వభావంలో ఉన్న భైరుద్వారా కారణమంటూ భారత ప్రభుత్వ ద్వారా సేఫ్టీ అధికారి నివేదిక

వెల్లడించింది. ఈ మేరకు శుక్రవారంనాడు రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి ఈ నివేదిక చేరింది. గత నెల 21 తేదీన మేడిగడ్డ బ్యారేజ్ కుంగిపోవడంతో భారత ప్రభుత్వ జలశక్తి మంత్రిత్వశాఖ అధ్యక్షురాలైన నేషనల్ ద్వారా సేఫ్టీ అధికారి కమిటీ గతనెల 24, 25తేదీలలో మేడిగడ్డ లక్ష్మీబ్యారేజీని సందర్శించింది. ఎన్డిఎస్ 20 అంశాలకు సంబంధించి >>2



పగుళ్లుతీసిన పంతున పైభాగం

మంత్రి శ్రీనివాస్ గౌడ్ కు సుప్రీంకోర్టు నోటీసులు

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, నవంబరు 3: తెలంగాణ పర్యాటక శాఖ మంత్రి శ్రీనివాస్ గౌడ్ కు సుప్రీంకోర్టు నోటీసులు ఇచ్చింది. గత ఎన్నికల్లో శ్రీనివాస్ గౌడ్ ఎన్నిక వివాదంపై సుప్రీంకోర్టులో వివాదం జరిగింది. 2018 ఎన్నికల్లో తప్పుడు అఫిడవిట్ సమర్పించాలని శ్రీనివాస్ గౌడ్ పై పిటీషన్ దాఖలైంది. మహబూబ్ నగర్ వాని రాఫువేందరరాజు పిటీషన్ న ఇటీవల హైకోర్టు కొట్టివేసింది. హైకోర్టు తీర్పును సవాల్ చేస్తూ సుప్రీంకోర్టును రాఫువేందరరాజు ఆశ్రయించారు. రాఫువేందరరాజు పిటీషన్ పై జస్టిస్ అనిరుద్ధప్రసాద్, జస్టిస్ జేలా త్రివేది ధర్మాసనం విచారణ జరిపింది. రాఫువేందర రాజు పిటీషన్ కు సమాధానం చెప్పాలని ధర్మాసనం నోటీసులు జారీ చేసింది. విచారణను సుప్రీంకోర్టు నాలుగు వారాలకు వాయిదా వేసింది.

వేలమందినిదాటి పరిశోధనలో పురస్కారం



స్టైమ్ రంగాల్లోకి వేలమంది మహిళలను సడిపి.. ప్రతిష్టాత్మక 'ఏమెన్ ఆఫ్ ఇంపాక్ట్' పురస్కారాన్ని అందుకున్నారు **హిమానీ ఎర్నేని**. బయాలజీలో పిహెచ్డీ అందుకోవాల్సిన ఆమె. కంప్యూటర్స్ వైపు ఎందుకొచ్చారు? ల్యాబ్లో పరిశోధనల స్థానంలో స్టాక్ ఎక్స్చేంజీలపై ఎలా పనిచేస్తున్నారు? ఆ ప్రయాణం ఆవిడ మాటల్లోనే..

నాన్నలా డాక్టర్ అవ్వాలనుకున్నా. కానీ కుదరక డిగ్రీలో చీరా. డాక్టర్ అనిపించుకోవాలని బలంగా కోరుకున్నానేమో పిహెచ్డీ వరకూ వెళ్లా. పెళ్లయ్యి అమెరికా వెళ్లడంతో అదీ పూర్తవలేదు. మాది గుంటూరు జిల్లా తడికెలపూడి. మావారు డాక్టర్ కిరణ్కుమార్ అమెరికాలో రిసెర్చ్. దీంతో నేనూ ఆకర్షింపబడ్డా. రిసెర్చ్ కోసంసాగిందొచ్చు అనుకున్నా. కానీ అసాధ్యమని తేలింది. కారణం..

పనిచేయడం గొప్ప. దానిలో చేరాలని ఎప్పుటికప్పుడు నన్ను నేను మెరుగుపరుచుకున్నా. చివరికి 2008లో లీమన్ బ్రదర్స్లో చేరడం ద్వారా ఆ కల నెరవేర్చుకోవడమే కాదు.. వైస్ ప్రెసిడెంట్ స్థాయికి ఎదిగా. అదీ అంత సులువుగా కాలేదు. వివరీతమైన పోటీ. అందుకే అదీ నా ప్రయాణంలో పెద్ద విజయమే. ప్రస్తుతం 'ఎకై స్ట్రీట్'లో క్యాబిటీ అస్యూరిన్స్ మేనేజర్గా చేస్తున్నా. ట్రేడింగ్ అనగానే బిఎస్ఇ, ఎస్ఎస్ఇ గుర్తిస్తాయి కదా! అలాంటి 40 స్టాక్ ఎక్స్చేంజీలను ఒకే వేదికపై తెస్తూ సాఫ్ట్వేర్ తయారు చేశాం. దాన్ని ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎన్నో సంస్థలు ఉపయోగిస్తున్నాయి. దాని పనితీరు గమనించుకోవడం, లోపాలు తరిమితే సరిచేయడం మా పని.

వాళ్లకి సాయపడాలని.. 'భలేగా కొత్త కెరియర్లో స్థిరపడ్డావ్.. ఉద్యోగంలో చేరిన కొత్తల్లో చాలామంది నుంచి ఈ మాట వినేదాన్ని. అప్పుడే అమెరికా వచ్చాక వదిలిన చదువు పనికిరాక ఖాళీగా ఉండిపోయిన మహిళలు చాలామంది ఉన్నారు అక్కడనుంచి. వాళ్లకు సాయపడాలనుకున్నా 2004 నుంచి ఆసక్తి ఉన్నవారికి వారంతాల్లో బోధన ప్రారంభించా. శిక్షణాత్మక ఉద్యోగాలూ చూపిస్తా. ఇన్సైట్లో నేను సాఫ్ట్వేర్ రంగంలోకి సడిపిన మహిళలు 3 వేలకు పైబడితే! కెరియర్లో పైకి వెళ్లే కొద్దీ మీటింగ్ రూముల్లో, కాన్ఫరెన్సుల్లో ఒక్కడాన్నే మహిళని ఉండేదాన్ని. ఇల్లు, పిల్లల బాధ్యతల కోసం ఆడవాళ్లే కేరియర్ త్యాగం చేస్తున్నారు. తీరా బాధ్యతలు పూర్తయ్యాక వద్దామన్నా మీలుపడదు. లేదా వెనకపడిపోతారు. ఆలా కాకుండాని ఎవరైనా కొలుపు మనోరూపనుకుంటే ప్రత్యామ్నాయాలు చూపుతూ, వీలైనంత సాయమూ చేస్తుంటా. ఓ రోజు 'ఏమెన్ ఇంపాక్ట్' ప్రతినిధుల నుంచి ఫోన్వచ్చింది. అమెరికాలో స్టైమ్ (స్టైన్స్, టెక్నాలజీ, ఇంజనీరింగ్, మేక్స్) రంగాల్లో కాన్ఫరెన్స్కి ఆహ్వానించారు. అప్పటికా సంగతి పురస్కారాలు అందిస్తుంటే సంస్థ. అయితే ఎవరికివారు నామినేట్ చేసుకోలేరు. నన్ను నా విద్యార్థులు చేశారట. వీని ఆశ్చర్యపోయా. అదనపు సమాచారం తీసుకున్నాక కాన్ఫరెన్స్కి ఆహ్వానించారు. అప్పటికా సంగతి మర్చిపోయానేను. ఎందుకంటే వాళ్లు ఈ ప్రక్రియంతా పూర్తి చేసుకోవడానికిక, సమాచారం రూపి చేసుకోవడానికి, వడపోతలకి రెండేళ్లు పట్టింది మరి. అప్పటికి అవార్డు దక్కతుందన్న సమస్యకం లేదు చాలా మంది సీఇఒలే. తీరా నా పేరు పిలవగానే ఆశ్చర్యపోయా 23 ఏళ్ల ప్రయాణం.. నన్ను నిరూపించుకోవాలి, ఇతరులూ నిలబోకున్నారేలా చేయాలనుకున్నా. కానీ అమెరికా వ్యాప్తంగా వేలమందిని దాటి యాభైమందితో ఒకరిగా పురస్కారం అందుకోవడం సంతోషమేగా మరి! ▢

మనసు ఆహ్లాదంగా ఉంటేనే మొహం మెరుస్తుంది. అల సట లేని అందం కావాలంటే.. హ్యుండ్స్-ఫ్రీ హెడ్ మసాజర్ మీ ఇంట్లో ఉండాలిందే. ఈ ఎలక్ట్రీక్ స్కాల్ప్ మసాజర్.. మొత్తం నాలుగు వైద్రేషన్ మోడ్స్ తో పని చేస్తుంది. దీన్ని తలకు పెట్టుకుంటే.. రక్త ప్రసరణ పెరుగుతుంది. నిద్రలేమి దూరమై.. హాయిగా నిద్రపడుతుంది. అలసట మాయమవుతుంది. ఉద్యోగులు, డ్రైవర్లు, క్రీడాకారులు, పుష్పలు, అలసటతో ఉన్నవారు కార్మికులు, తలనొప్పి లేదా ఒత్తిడితో బాధపడుతున్న



ఒత్తిడితో బాధపడేవాళ్లకి ఇన్స్టంట్..

వాళ్లందరికీ ఇది చాలా ఉపయోగపడుతుంది. యాక్టివ్ మోడ్, రిలాక్స్ మోడ్, బ్యూటీ మోడ్, స్లీప్ మోడ్ ఇలా.. ప్రతి మోడ్ భిన్నంగా ఉంటుంది. కావల్సిన ఆవస్థను ఈజీగా ఎంచుకోవచ్చు. చూడటానికి సాల్టెరుగులా ఉన్న ఈ మసాజర్ పొడవంటి పది ప్లెక్సీబుల్ టూల్స్.. చేతి వేళ్ల మాదిరిగా తలను పట్టి ఉంచుతాయి. లోపలి భాగంలో బాల్స్ లాంటి మెత్తటి నాలుగు టూల్స్ ఉంటాయి. వాటన్నింటి నుంచి తలకు వుచ్చువైన వైద్రేషన్ లభిస్తుంది. సుమారు 15 నిమిషాలు

దీన్ని వాడితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అన్ని తెలిసిన స్ట్రెస్ కైన్.. ఆవస్థ పెద్దగా తెలియని పెద్దవాళ్లకూనా దీని వాడడం సులభం. మేమీన్స్ స్ట్రెస్ చేయడానికి లేదా షట్ డౌన్ ఏయడానికి ఇవవర్ బటన్సు 3 సెకన్లు పాటు నొక్కి ఉంచాలి. మోడ్ మారడానికి అదే బటన్ ఉపయోగపడుతుంది. హైక్వాలిటీ సిలికాన్తో రూపొందిన ఈ డివైజ్ చాలా తేజకా. ఎక్స్ట్రీమైస్ తీసుకోవడానికి ఈజీగా ఉంటుంది. డిజైన్ ను బట్టి దీని దర ఉంటుంది.

చెలి చిట్కా
ప్రిజ్ లో పెట్టిన పసిరీ గట్టి పడితే..
వేడినీటిలో ఐదు నిమిషాలు ఉంచి తీస్తే సరి.

ఆరోగ్య భాగ్యం
లక్షణాలు
• చిగుళ్లు, దంతాలు దురద, ఇరిటేషన్ గా ఉండడం, నోట్లో ఎంగిలి ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల నోటి చివర పెదవులు పగిలి, గుల్లలు రావడం ఉంటుంది. నాలుకతో పండ్లని ముందుకు తోయడం, పెదవులు, గోళ్లు కొరకొవడం, పంటి ఎనామిల్ పోవడం వల్ల ఏదైనా తగిలినా, వేడిగా లేదా చల్లగా ఏదైనా తిన్న, త్రాగినా జివ్వమని లాగడం, పంటి చిగుళ్లు దళసరిగా ఉండి దంతం లోపలే ఉండి బైటికి రాక ఇబ్బంది పెట్టడం, నోట్లో బొమ్మల్ని వస్తువుల్ని పెట్టుకోవడంవల్ల నొప్పి బిరాకు, దొడల్ని కొరకొవడం, నోటిపూత, ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల వాంతులు, విరేచనాలు, ముఖంవాపు, నొప్పికి చెప్పలేనంతగా ఉండడం, ఎద్దడం, జ్వరం, ముఖంపై రాష్ రావడం, దగ్గు, సైనేస్ వాపు, చిగుళ్లువాపు వంటి లక్షణాలుంటాయి. థ్రోటోసైన్, దంతాలు వస్తువు వర్తంగా మారడం, మిక్స్ డెంట్రిషన్, పళ్లు గారపట్టడం, దొడ సమస్యలు, పళ్లు పుట్టిపోవడం, చిగుళ్లువాపు, రక్తం రావడం, దంతాలు పడులుకావడం వంటి అనేక కాంప్లికేషన్స్ ఏర్పడతాయి.

కారణాలు - చికిత్స: పాల పళ్లు సమస్యలున్నప్పుడే డాక్టర్స్ సంప్రదించాలి. శుభ్రపర్చిన వేలితో కాని, క్లాత్ లోకాని చిగుళ్లని చత్తాలి. నోటిని శుభ్రపర్చాలి. పిల్లలు నోట్లో ఏమి పెట్టుకోకుండా చూడాలి. టీఆంగ్ టూయ్స్, శుభ్రపర్చిన బొమ్మలు ఇవ్వాలి. మెత్తని బ్రష్ తో వడ్డతి ప్రకారం, గుండ్రంగా పైకి త్రింకి మృదువుగా బ్రష్ చేయాలి. పిల్లలకి 3 సంవత్సరాల రాయానే ఎలా బ్రష్ చేసుకోవాలో నేర్పించాలి. ఉదయం, సాయంత్రం బ్రష్ చేయించడం, నోరు పుక్కిరించడం, చిగుళ్లు మర్చన చేయించాలి. బ్రష్ ని 2,3 నెలలకోసారి మార్చాలి. పిల్లలు, టూత్ పేస్ట్ తీసుకుండా, బ్రష్ కొరక కుండా చూడాలి. స్వీట్స్, చాక్లెట్స్, కాండ్లు తియ్యని పండ్ల రసాలు, పులుపు పదార్థాలు, జింజర్బెడ్ ఇవ్వరాదు. తగిన ప్యాల్స్ పోషకాహారం ఇవ్వాలి. ఆహారంలో కార్బియం, ఫాస్ఫరస్ ఉండేలా చూడాలి. పళ్లు సంధులు లేకుండా డెంటల్ స్పెసి మెయింటెయన్స్ ని ఎంచుకోవాలి. ఎత్తు పళ్లు, ఎగుడు దిగుడు పళ్లుని డెంటల్ క్లిప్స్ ద్వారా సరిదిద్దాలి. యుక్తవయస్సులో హార్మోన్స్ లోపం వల్ల వచ్చేదంత సమస్యల్ని సరిదిద్దాలి. 18 సంవత్సరాల తర్వాత సర్జరీ చేయించవచ్చు. అవసరమైతే రూటిన్ కాలి డెంటల్ చెయించాలి. నోట్లో వ్రేలువేసుకోవడం, గోళ్లు కొరకొవడం, బాటిల్ తో పాలు త్రాగించే అలవాట్లని మార్చుంచడం మంచిది. పిల్లలకి ఆంటిబయోటిక్స్, టెట్రాసైక్లిన్స్, పెయిన్ కిల్లర్స్ మందుల్ని ఎక్కువగా ఇవ్వరాదు. దంతాలు సకాలంలో రాకపోయినా డాక్టర్స్ సంప్రదించాలి. నోటి పరిశుభ్రత చాలా అవసరం. **చికిత్స :** కాలేజ్ రియూఫాన్ 3 ఇన్ టు ముప్పి

డాక్టర్. కె.ఉమాదేవి, తిరుపతి

పండ్లు పుట్టి ముక్కలు ముక్కలుగా విడిపోవుట వల్ల వచ్చే బాధలకి, రాత్రిళ్లు వచ్చే పంటి సలుపుడికి మంచి మందు. ఫ్లోంటాగో 3 ఇన్ టు 30 - పండ్లు తాకిన నొప్పి, పంటి సలుపు వున్న వైపు పడుకున్న ఎక్కువై టైమ్ ప్రకారం నొప్పి రావడం ఉంటుంది. క్రియాశీలమే 6-30 - పాల పండ్లు సకాలం కన్నా ముందుగా పనువు పప్పుగా, నల్లగా అయి

పిల్లల్లో దంత సమస్యలు -2



ఉడిపోయినప్పుడు, దంతాలు పుట్టి పోయినప్పుడు ఇది వాడగల మందు. కాఫీ 12-30: చాదుస్తున్నట్లు నొప్పి సములుతున్నప్పుడు వెచ్చని పానీయాలు త్రాగినప్పుడు ఎక్కువై పన్నీళ్లు నోట్లో ఉన్నంత వరకు రిలీఫ్ గా ఉండి సరాల నిస్తాణతో బాధపడే వారికిది మంచి మందు. ఇవేగా స్టాప్ శాగ్రియా, ఆసిడ్ ఫ్లోర్, స్పెషిలియా కేముమిల్క్, మెర్క్సోల్, మెగ్నీషియా కార్బ్ మందుల్ని వాడాలి. ▢



చీరకి జోడీ పెప్లమ్ బ్లావుజులు

కుచ్చులతో చిన్నపాటి చర్మలా వచ్చే పెప్లమ్ బ్లావుజులు పలాజో, లాంగ్ స్కర్ట్ లకు భలే సప్పుతాయి కదూ! ఈసారి పంతు చీరలది. వేడుకలేవైనా మన మగువల మనసు ముట్టి చీర మీదకే! వాటికి ఆధునిక టచ్ ఇవ్వాలంటే పెప్లమ్ బ్లావుజును ఎంచుకోండి. డ్రిప్స్ వర్డ్ శారీల నుంచి పట్టు చీరల వరకూ ప్రతిదానికి కొత్త లుక్ ఇచ్చేస్తున్నాయిలా. అందుకే తారలూ మనసు పారేసుకుంటున్నారు. మరి.. మీ సంగతేంటి?

పిల్లలు పుట్టాక సహజం గానే మన ఎముకల్లో క్యాల్షియం తగ్గిపోతుంది. దీనిలోని మినరల్స్ ఎముకల ఆరోగ్యానికి సాయపడతాయి. మెనోపాజ్ తర్వాత చాలామంది మహిల్స్ ఎదురయ్యే ఆస్టియోపోరోసిస్ నూ అధుకుంటుంది. ▢ అందరూ తినాక తినడం, అలసంగా పడుకోవడ మనకలవాటి! దీనికితోడు మరునటిరోజు చేయాల్సిన పనులతో బుర్రతా నింపేసుకుంటాం. దీంతో గాఢనిద్ర త్వరగా దరిచేరదు. ఉదయానికి నీరసం. అందుకే ఉదయన్నే ఓట్స్ తీసుకోండి. సత్తువనిస్తుంది. సాయంకాలం స్నాక్స్ గా తీసుకుంటే. దీనిలోని అప్రోనోయిడ్లు, ఇతర స్కూటియంట్లు మెలటోనిన్ ను విడుదలయ్యేలా చేస్తాయి. ఇది గాఢనిద్రను అందిస్తుంది. దీనిని

ఓట్స్ రోజూ తింటే..



ఆదనపు ప్రయోజనాల్ని పొందొచ్చు. ▢

తగ్గలనుకునేవారికి సూచించే వాటిలో ఓట్స్ ఒకటి. వీటిని రోజూతినడం వల్ల బరువు అడుపులో ఉండటమే కాదు. ఇంకా ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయని తెలుసా? ▢ వీటిలో ఫైబర్, కార్బోహైడ్రేట్స్ ఎక్కువ.ఇవి త్వరగా అరగవు. దీంతో ఎక్కువ సమయం ఆకలిని వించదు. దీంతో త్వరగా బరువు తగ్గుతారు. ఫైబర్ చెడు కొలెస్ట్రాల్ ని తగ్గించడమే కాదు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నిలకడగా ఉంచుతుంది. రక్త పోటునూ దరిచేరినప్పుడు.

తిరుమల శ్రీనివాసుడు

శ్రీనివాసుడు. ఎంతో దివ్య మనోహర రూపం స్ఫురించే కళ్యాణ చక్రవర్తి నిత్యమూ సేవలే! కలియుగంలో శ్రీ వెంకటేశ్వ రుడే ప్రత్యక్ష దైవం. భక్తుల ఆర్తితో పరికే దైవం తెలుగువారి ఇలవెల్పు అయిన శ్రీనివాసుడు అనగానే స్వామి కొలుచుదినం సప్తగిరులు, తిరుమల క్షేత్రం, ఆనంద నిలయం గుర్తుకు వస్తాయి. ఒక్కసారైనా తిరుమల క్షేత్రాన్ని దర్శించుకోవాలనీ, ఆ స్వామిని కన్నులారాచూడాలనీ అనుకోని భక్తులు ఉండరంటే అశీశయోక్తికాదు. భక్తుల కోరికలను తీర్చడంలో పారిజాతం వంటివాడు. అందరికీ సులభంగా ప్రసన్నుడయ్యే అవతారమూర్తి శ్రీవేంకటేశ్వరుడు. శ్రీవారిని దర్శించి అలయంలో కొద్దిసేపు గడవడం వల్ల మనస్సిక ప్రశాంతత కలుగుతుందని భక్తుల ప్రగాఢ విశ్వాసం. మానసిక ప్రశాంతతను ప్రసాదించే స్వామివారిని దర్శించిన భక్తులు దివ్యానుభూతులు పొందుతారు. ఆనంద నిలయంలో కొలువై ఉన్న శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు కోట్లాది మంది భక్తుల పాలిట అపద మొక్కులవాడిగా కీర్తింపబడుతున్నాడు. ఆయన కరుణాకళాకాండవల్ల చిన్న గ్రామమైన తిరుపతి నేడు మహానగరంగా రూపుదిద్దుకుంది.



చీజ్ పరోటా

కాల్చుకోవాలి. కొద్దిగా నూనె వేసుకుంటూ రెండు వైపులా కాల్చుకోవాలి. సాయంత్రం స్నాక్స్ గా ఈ పరోటాలు సర్వే చేసుకోవచ్చు. ▢

