

కొత్త సంచివాలయం రెడీ!



గురువారం సచివాలయ నిర్మాణ పూర్వగతిని అధికారులతో కలిసి పరిశీలిస్తున్న సిఎం కెసిఆర్ ప్రధానమంత్రి ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, నవంబర్ 17: సమీక్ష సచివాలయ నిర్మాణ పూర్వగతిని టీఆర్ఎస్ అధి నేత, ముఖ్యమంత్రి కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖరరావు గురు వారం హుయింగ్లో పరిశీలించారు. సిఎం పిఐఎం మం త్రులు, ఉన్నతాధికారులు ఉన్నారు. సచివాలయ ప్రాంగణంలో గంటన్నరపాటు ఉన్న కెసిఆర్ వమనల గురించి ఇంజనీర్లనూ, అధికారుల్ని అడిగి తెలుసుకున్నారు. వమలు దాదా పుగా పూర్తి కావచ్చాయి. ఇంటి నిర్మాణం చేస్తున్నారు. చాంబర్లు, నిర్మాణం చేస్తున్నారు. >>

పనుల పురోగతిని
పరిశీలించిన
సిఎం కెసిఆర్

9 లక్షల చ.
అడుగుల విస్తీర్ణం

ఆరు అంతస్తులలో
అధునాతన
సౌకర్యాలతో
నిర్మాణం

సిఎం వెంట వెళ్లిన
మంత్రి ప్రశాంత్ రెడ్డి,
అధికారులు



స్టేజిపై అస్వస్థతకు గురైన గడ్కరీ

న్యూఢిల్లీ, నవంబరు 17: కేంద్ర మంత్రి నితిన్ గడ్కరీ అస్పత్తకు గురయ్యారు. ఉత్తర బెంగాల్ లోని డార్జిలింగ్ నేషనల్ హైవేల శంకుస్థాపనకు హాజరైన సమయంలో స్టేజిపై ఆయన అస్పత్తకు గురయ్యారు. >>2

రేపు బ్యాంకు ఉద్యోగుల
దేశ వ్యాప్త సమ్మె

హైదరాబాద్, నవంబరు 17, ప్రధానవార్త: బెట్టింగ్ సాఫ్ట్వేర్ గేమ్ వ్యవస్థలపై దేశ వ్యాప్తంగా బ్యాంకు ఉద్యోగులు ఈ నెల 19వ తేదీన ఒక రోజు నమ్మెలు చెప్పేనున్నారు. అతీ ఇందులో బ్యాంకు ఎంప్లొయీస్ అసోసియేషన్ (ఎబీఈఎం) దేశ వ్యాప్తంగా బ్యాంకు ఉద్యోగుల బెట్టింగ్ సాఫ్ట్వేర్ గేమ్ వ్యవస్థలపై శనివారం నమ్మెలు చెప్పేనున్నట్లుంది. ఈ నమ్మెల్లో రంగంలోకి దిగిన బ్యాంకులకు కార్పొరేట్ లాగానే చిట్ట పైకావడం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా విల్ డ్రా, చెక్ క్యూ, డిపాజిట్ తదితర సేవల విషయంలో అంతర్జాతీయ ఏర్పాడుతుందిగా బ్యాంకు అధికారవర్గాలు భావిస్తున్నాయి. కాగా బ్యాంకు ఉద్యోగులను బెట్టింగ్ గేమ్ చేయడం పట్ల కింది



**బుచ్చిబాబు, అరుణ్ పిళ్ళైని కూడా
విచారణ జరుపుతాం: సిబిఐ**

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, నవంబర్ 17: ఢిల్లీ లెక్కా సాంగ్ కేసులో శరత్ చంద్రారెడ్డి, బినయ్ బాబులు ఈడీ కస్టోడియన్ గడువును మరో నాలుగు రోజులకు పొడిగిస్తూ సిబిఐ సెషన్ కోర్టు తీర్పు ఇచ్చింది. శరత్ చంద్రారెడ్డి, బినయ్ బాబులు ఇన్స్పెక్టివ్ డివీజన్ రివల్యూటర్లు, మరో వారంపాటు కస్టడీ ఇవ్వాలని ఈడీ వాదనలు వినియింది. విచారణ సందర్భంగా అనేక విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. ఈడీ తరపు రాయర్ వెల్లడించారు. బినయ్ బాబులు విచారణలో వెల్లడించిన విషయాలు ఆధారంగా కొన్ని సాక్షుల నిర్వహించి, కొన్ని డిజిటల్ ఆధారాలు సేకరించినట్లు ఈడీ కోర్టుకు తెలిపింది. సేకరించిన ఆధారాల ద్వారా తదుపరి విచారణ కోసం శరత్ చంద్రారెడ్డి, బినయ్ బాబులు కస్టడీ పొడిగించాలని కోరింది. ఈ సందర్భాన్ని శరత్ చంద్రారెడ్డి సహకరించడం లేదని కోర్టుకు ఈడీ తెలిపింది. అదే కేసులో బుచ్చిబాబు, అయిన పిత్తలపాడు కూడా విచారించాల్సిన అవసరం ఉందని పేర్కొంది. వీరి ద్వారా మరిన్ని విషయాలు వెలుగులోకి వస్తాయని కోర్టుకు విన్నవించింది. శుక్రవారంపాటు విచారణకు విచారణ వారి వారికి సమస్య ఇబ్బామని కోర్టుకు తెలిపింది. బుచ్చిబాబు, అరుణ్ పిత్తే ఇష్టే సైబెర్ లో ఆధారంగా కేసులో అనేక విషయాలు బయట వస్తాయని ఆశాపూరిత ఉందని, ఈ సమయంలో ఇద్దరికీ డియల్ ఇస్తే వారిని ప్రభావితం చేసే అవకాశం ఉందన్నారు. శరత్ చంద్రారెడ్డి తరపు రాయర్ వాదనలు వినిపిస్తూ.. 'కస్టడీలో ఎలాంటి విషయాలు ఈడీకి దొరకలేదు' వాదనాల్ని సమాధానం మొత్తం ఈడీ ఇవ్వలేక శరత్ చంద్రారెడ్డి వెంట్రూ, హైదరాబాద్ లోని శరత్ కన్స్ట్రక్షన్ కంపెనీ సాక్షులను కస్టోడియన్ గా ఉపయోగించి ఉపయోగించినట్లు తెలిపింది. శరత్ చంద్రారెడ్డికి సుంపించిన కంపెనీ శరత్ కన్స్ట్రక్షన్ కంపెనీ ఆధారాలు వెల్లడుస్తారు. రెండు రోజులు మాత్రమే ఈడీ కస్టడీ పొడిగించాలి' అని పేర్కొంది. ఇరుపక్షాల వాదనలు విన్న సిబిఐ సెషన్ కోర్టు న్యాయమూర్తి 4 రోజుల కస్టడీ ఇస్తూ ఆదేశాలు జారీ చేశారు. తదుపరి విచారణను సోమవారం మధ్యాహ్నం 2 గంటలకి వాయిదా వేసింది. మరోవైపు లెక్కా సాంగ్ కేసులో అల్లర్లు అయిన సమీర్ మహ్మద్ జ్యూడీషియల్ కస్టడీ గడువును కూడా పెంచారు. ఈడీ 26 మంది అయిన కస్టడీ పెంచిన సిబిఐ సెషన్ కోర్టు, శుక్రవారం, శనివారం జైలులో సమీర్ మహ్మద్ను విచారించేందుకు పోలీసులకు అనుమతి ఇచ్చింది. దీంతో తీవ్రత జైలులో 2 రోజుల పాటు ఈడీ ఆధికారాలు పరిమితమైనాయి. కాగా, శుక్రవారంపాటు వాదనలు తెలిపి, బుచ్చిబాబులు ఈడీ ఆధికారాలు ప్రశ్నించిన సాక్షులను, ఈసల 21న రాక్షసుల విచారణకు హాజరవుతారని ఈడీ కోర్టుకు తెలిపింది.

జనవరి 18 నుంచి కంటి వెలుగు

ఉచితంగా పరీక్షలు
చేసి కళ్లజోళ్లు అందజేత
అమలు తీరుపై
సిఎం కెసిఆర్ సమీక్ష

ప్రజాతాపద్రు ప్రసంగ త్రితిధి, హైదరాబాద్, నవంబర్ 17: రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఉన్న ఏడాది జనన 18 నుంచి కలిగి కలిగి వెలుగుతున్న కార్యక్రమాల నిర్వహణపై ముఖ్యమంత్రి కల్వకుంట్ల తారక రామారావు నిర్వహించారు. ఇందుకు నలుబదియింక కంటే ఎక్కువగా కార్యక్రమ అమలు తీరు, నూతనంగా నిర్మిస్తున్న గౌరవ స్పెషాలిటీ దాదాభానూ నమూనా వరకేనూ, ప్రజాసంకల్ప వైద్యం అలాపాతం సినిం కేసిఆర్ ప్రసక్తి భవనానికి గురువారం ఉన్నత స్థాయి సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సినిం కేసిఆర్ ముఖ్యమంత్రి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్వహించిన కంటి ఎక్కువగా కార్యక్రమ అమలు అలాపాదామనానా ఉన్నానని. ముఖ్యమంత్రి కంటి చూపు కోర్కెను పేదలైన వ్యవసాయ కంటి వెలుగు వరకు ద్వారా చేసి కంటి అందింది. అందింది ప్రభుత్వం ఉదాహరణ వరకైనా చేసి కంటిజోడించు అందింది. తద్వారా వారు హిందీ నానాదాని ఉన్నాయి ఉన్నాయి లేవు.

పేలం కన్నుల్లో వెలుగులు నింపి వారి ఆనందాన్ని వండుకోవడం గొప్ప విషయం, గతంలో ఆందించిన మాదిరిగానే రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా కంటి వెలుగు పథకం ద్వారా కంటి పరీక్షలు ఆందించిన కాలానికే వారందరికీ ఉచితంగా కంటి ఆధ్వర్యం నిర్వహించి అనే సినిం వ్యాప్తం నుష్టం చేశారు. ఇందుకు సంబంధించిన సిబ్బందిని కండ్లదూకు పరికరాలు తదితర అవసరమైన వ్యవస్థలను ఏర్పాటు చేసుకోవాలని సినిం సూచించారు.

ఈ సమీక్షలో మంత్రిలు వైస్సా ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి హరీశ్ రావు, ఆతర శాఖల మంత్రులు మేముల ప్రశాంత్ రెడ్డి, వీ.శ్రీనివాస్ గౌడ్, ఇంధ్రకృణ్ధిరెడ్డి, సనీతా ఇంధ్రారెడ్డి, ఎమ్మెల్యే రేణులు ఎ.జీవన్ రెడ్డి, బాల్యరెడ్డి, కంధర్ భూపాలరెడ్డి, డి.జితరెడ్డి, ఎమ్మెల్సీలు మధుసూదనాచారి, పల్లూరాజుశర్కరెడ్డి, సినిం సామెకమూర్తి,పార్థసర్థ సునల్ టీపీ సెక్రటరీ శాంతంమారి, హెల్త్ సెక్రటరీ రిజిస్ట్రీ, డింంక రమేశరెడ్డి,హెల్త్ డైరెక్టర్ గుల శ్రీనివాసరావు, కమిషనరీ హెల్త్ ఆంధ్ర సామెలి వెల్లెర్ శేతా మహాంం,ప్రభుత్వ నిర్మాణ సంస్థలను నుద్ధాల ఆరోగ్యం, డిమెడికల్ షెఫ్టాడ్రక్స్ డెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్ వైస్సా ఎల్లెర్ శ్రీనివాస్ తదితరులు హాల్గొన్నారు. గతంలో కంటి వెలుగు పథకాన్ని 2018,ఆగష్టు 15న మెడల్ జిల్లా ముర్రాపూర్లో సినిం కెఆర్ ప్రారంభించిన విషయం విధిమత.

అయితే, ఈ పథకం మేల నెలల పాటు

>>2

నెలలోగా రోడ్ల మరమ్మతులు

సిఎం కెసిఆర్ ఆదేశం

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, నవంబర్ 17: ఈ ఏడాదు డిసెంబరు రెండో వారంలో రోడ్ల మరమ్మత్తుకు వసలు పూర్తి చేయాలని ముఖ్యమంత్రి కల్వకుంట్ల చంద్రబాబునాయుడు ఆదేశించారు. రోడ్ల మరమ్మత్తులకు కోసం వార్షికంగా బిడ్డెస్ట్ పిలిచి కాపాడే పని ప్రారంభించాలి అడేశించారు. రోడ్ల నిర్వహణ పూర్తి బాధ్యత రోడ్ల భవనాలు, పంచాయితీలాక శాఖలదే అనిని సీఎం స్పష్టం చేశారు. రోడ్లపై గుంతలు తేకుచు నిరంతరం నిర్వహణ చేపట్టాలని, వేరవరక పాడైన రోడ్లను ఎప్పటికప్పుడు మరమ్మత్తులకు చేరువు సీఎం సూచించారు. గురువారం రాత్రి ఆర్ అండ్ టీ, పంచాయితీలాక శాఖ పై

ప్రగతి భవన్లో మధ్యమంత్రుల కేఆర్ కన్వెంట్ స్థాయి సమీక్ష నిర్వహించారు. రాష్ట్రంలో రోడ్డు పరిస్థితిపై మంత్రులు అధికారులతో కేఆర్ సమీక్షించారు. రోడ్డు పనుల్లోనాణ్యత పెంచే చర్యలపై అధికారులను దిశానిర్దేశ చేశారు. రాష్ట్రంలో అభివృద్ధి వలన పరిమాణం నాణాటి పెరుగుతోందని, రోడ్డులలో గణాంకాలకు అభివృద్ధి అనుగుణంగా నిబ్బాంది ఉండాలని సూచించారు. శ్రేణి స్థాయిలో మరింత మంది ఇంజనీర్లను నియమింపజేయాలని సూచించారు. ప్రతి ఐదు, ఆరు అనియోజిత మార్గాలను ఒక ఎన్.కె. టెలియోయల్ సర్కిల్ కు ఉండేలా నియమింపజేయాలని సూచించారు. పటిష్టంగా పనులు జరగాలంటే ఎన్.కె.ల సంఖ్య, కాకల సంఖ్య ఎంత ఉంటారో అలోచన చేయాలన్నారు. శాఖలో పెరుగుతున్న పనిని అనుసరించి

తొలి పైవేటు రాకెట్ ప్రయోగం నేడే

శ్రీహరికోట (తడ), నవంబర్ 17 ప్రభాతవార్త:

అంతరిక్ష పరిశోధనలో భారతకు శుక్రవారం ఒక కీలక మలుపు. ఆరు దశాబ్దాల పరిశోధనా యజ్ఞంలో పూర్తిస్థాయిలో ప్రైవేటు వారు ఒక రాకెట్‌ను అంతరిక్షం చేసి ప్రయోగిస్తున్నారు. ప్రపంచంలో మేటి ప్రైవేటు సంస్థలు స్పేస్ ఎక్స్ థదికర అంతరిక్ష పరిశోధన దిగ్విజయ పరచన మన స్వై రూట్ చేరవంది. ఎక్స్‌పెడిట్‌కృద్ విద్యార్థులు అంతరిక్షం పరిశోధన పాఠాలు నేర్చుకొని రాకెట్ల తయారీకి ముందుకు రావడం తథ్యమని శాస్త్రవేత్తలే అంటున్నారు.

శుక్రవారం ఉదయం 11.30 గంటల సమీపంలోఁటలోని సాండింగ్ రాకెట్ లాంఛెక్స్ నిలబడి విక్రమ్-ఎన్ పేరుతో భారతీయ మొట్టమొదటి ప్రైవేటు రాకెట్ అంతరిక్షానికి దూసుకెళ్లనుంది. ఇందుకు సంబంధించి ఏర్పాట్ల పూర్తయ్యాయి. ఈ రాకెట్ ప్రయోగం చిన్నది అయినప్పటికీ మన స్పేస్ టెక్నాలజీకి పెద్ద మలుపు. భూమికి 120 కిలోమీటర్ల ఎత్తులో ఈ రాకెట్ మూడు పేలోడ్లను ప్రవేశపెట్టుతుంది. వాతావరణ సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని అందిపున్నట్లవడానికి ఈ పేలోడ్లు విక్రమ్-1, విక్రమ్-2, విక్రమ్-3 పేర్లతో తయారు చేశారు.



శ్రీహరికోట నుంచి అంతరిక్షంలోకి ప్రవేశపెట్టనున్న

గతంలో శాశిరేణుడు, ఎప్పుడు రాకెట్టు తోలి ప్రవేశమ అంతరిక్ష పరిశోధనలో ప్రవేశం సహకారం ఇస్తాను ఎప్పుటి నుంచో ఉంది. ఆశాపూర్వకంగా నన్నుల శాశిరేణుడు మన శ్రీరామకోట నుండి ఇక్కడ రాకెట్టు ద్వారా ప్రయాణించి ఉన్నాడు. రాకెట్టు తయారీలోనూ, నాని విడిగా ఉన్నాడు. రూపొందించడానికి ప్రవేశం నన్నుల సహకారం తీసుకుంటున్నాడు. అయితే ఒక రాకెట్టును మొత్తం ప్రవేశం వారే తయారు చేసి వాడే వాటిని రాకెట్టు వారే ప్రయాణించడం ఇదే తోలివేసింది. నన్ను శ్రీరామకోటలోని సాధించి రాకెట్టు

జనసేతో కలిసి వోటి

టిడిపితో పాత్తు ఉండదు
జనసేన ఆ పార్టీతో కలవదు

బిజెపి ఎపి అధ్యక్షుడు సోము వీరాజు

విజయవాడ, నవంబరు 17: ప్రభాకరవార్డులపై: రాష్ట్రంలో వచ్చే సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో జెఎస్పీకే కలిసి తమ పాత్ర ఎన్నికల్లో పోటీ చేసేందుకు భారతదేశంలో ఆకాశాద్వారీ పోటీ అదృష్టవంతు సామర్థ్యం వీలైతే, తెలుగుదేశం పార్టీనంతటా పట్టి ఆని, డి.డి.పీతో తాము నష్టమంపడుకుండు వెళ్ళే ప్రసక్తి లేదన్నాడు. నవనెలతో తమతో ఉంటానని తమ పార్టీ అధిష్టానం తెలిపివేసింది. విమలరెంబారు, ఆ మేరకు మిడిరెంబారు ఆయన ముఖ్తార్-ధారు, ఈ విషయంలో ఎవరిలా అనుమతించారు. అత్యంతరాలకు తావుదేసిన నష్టం చేసారు. అదృష్టం దేకే రాజకీయంగా గత నెల నుంచి విశాఖ కేంద్రంగా కాననానకుండు. జీవనం సాగుచు కుదున్నాయి ఆ నగరంలో ఆ నవలె 15 విశాఖ గర్వన జరిగింది. ఈ గర్వనపై ఆయన రాజకీయ పార్టీల దిన్న భావాలను జెప్పినా, అధికారి పార్టీ కార్యక్రమం విజయమంతమైనప్పటి నుంతోపాని వ్యక్తం చేసింది. అదే రోజు రాత్రి జననన కార్యక్రమం విశాఖ విమలనాథాయం వస్తున్న అధికారపార్టీనెతల. ముంతల నాథనాథాయం సాగుచు చేసారు. మంతి రోజు న్యాయంగా గుమరద్యారు. వీరనాథావంతు తమ నాయకులపై వైశాఖనె న్యాయంగా యివ్వరకు చేసారు. ఆ

సంస్కర్తంలో పోలీసులు జనసహని పవనను తమ అడుపులేకీ తీసుకుని ఓ హోటల్ తరలివారు.ఇది పెద్దవివాదంగా మారింది.అధికారు పార్టీ నేతలపై జరిగిన దాడిలో జైల్పి కార్యక్రమంపై పోలీసులు కేసులు నమోదు చేసారు.న్యాయస్థానం జోక్యంలో ఈ కేసుల పరిధిలో నిందితులకు యెల్లెటూ పాతకం.కొన్ని నెలలపైనే మూడులు జరిగాయి. ఆ తరువాత జైల్పిని జనవాటి కార్యక్రమాన్ని రద్దు చేసుకున్న పరిస్థితి.ఆయన విశాఖ నుంచి విజయవాడ వచ్చి నోవాలిలో బస చేసిన సంస్కర్తంలో టీడీపీ నేత చంద్రబాబు ఆయనను కలిసారు.ఇథయ నాయకులు జోడుగా రాజీయం పొత్తులు ఎలా ఉన్నా అధికారు పార్టీపై కలిసి పోరాటం చేస్తామని ప్రకటించారు. ఈ ప్రకటనపై ఏపీ రాజయవరూర్లో నవనందం స్పృహించింది.నిజానికి ఈ ప్రకటన ముందు విశాఖ పరిణామాలపై పవన డిజెబిఎకే గోమం వీరాబా,విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి, సత్తకర్తల మూర్తిలు తీవ్రంగానే స్పందించారు.వీరాబా పవనను నేరుగా కలిసి ఆయనను పరామర్శించారు.ఇది జరిగిన తరువాత కూడా మంగళగిరి జైల్పి కార్యాలయంలో జరిగిన పార్టీలను సమావేశంలో తమ ఏ ప్రతిష్టాపై విమర్శించి చేసారు.మోడీ అంటే గౌరవం ఉందంటునే డిజెబి వ్యవస్థాపకంలో ఆలోచన చేస్తామన్నట్లు ఆన్యూపదేశంగా మాట్లాడారు.అయితే పవన విశాఖలో జిటీవల ప్రధాని పర్యటనల్లో భాగంగా ఆయనను విశాఖలు ఓ కలిసి 20 నిమిషాకు పైగా జరిగిన ఈ సమావేశంలో పవన వ్యవస్థాపకసంకల్పే ప్రధాని మోడీ పలు సమస్యలు చేసినట్లు సమాచారం. తమ పార్టీ అధికారం అడితాకు అనుగణంగా ఆడుగులు వేసేసరిని మోడీ పవన సూటిగా చెప్పారంటున్నారు.



MARUTI SUZUKI COMMERCIAL

MARUTI SUZUKI SUPER CARRY

డెక్ ఒకటి మరియు పనులు అనేకం

ఉత్తమ చెయ్యండి:

S-CNG 1.2L

DRIVE SMART. CHOOSE GREEN.

 పవన్ ట్రాక్ లో 1.2L & 1.5L పెట్రోల్ ఇంజన్	 పవన్ ట్రాక్ లో 180km/h వరకు	 పవన్ ట్రాక్ లో మేజిక్ బ్యాండ్ డ్విల్	 పవన్ ట్రాక్ లో హైబిడ్ సుప్ర్ సేఫ్టీ
---	---	--	---

SUPER CARRY PETROL

SAVE UP TO ₹48 100*

SUPER CARRY

E-BOOK TODAY AT WWW.MARUTISUZUKICOMMERCIAL.COM | FOR BULK ORDERS, MAIL AT: SUPERCARRY@MARUTI.CO.IN | FOR ENQUIRY CALL TOLL FREE NUMBER- 1800 102 1800/ 1800 1800 180.

SRI JAYARAMA MAHABUNNAGAR CALL: 80969 96677.	ADARSHA AUTOMOTIVES KARIMNAGAR CALL: 80749 17077.	PAVAN MOTORS NALGONDA CALL: 87909 02131.	ADARSHA AUTOMOTIVE WARANGAL CALL: 91333 42366.	VARUN MOTORS NIZAMABAD CALL: 88866 46815.
---	--	---	---	--

*Offer includes consumer offer, retail support, exchange offer and ISL/ corporate offer (wherever applicable) on Super Carry (Petrol- all variants). *Terms & Conditions apply. The terms and conditions are subject to change without any prior notice. For more details, please contact your nearest Maruti Suzuki Commercial dealership. Features and accessories shown may not be part of standard fitment. Black Glass Shade on the vehicle is due to the lighting effect. Images used are for illustration purposes only. Offers may vary from variant to variant. All offers shown are valid for limited period and for limited stock only. Maruti Suzuki India Limited reserves the right to discontinue offers without notice. Above offer is valid till 30th November 2022.

మిగతా కాలాలతో పోలిస్తే శీతకాలం చర్మానికి అదనపు తేమ అవసరం. అలాగని అందరికీ ఒకే రకమైన మాయిశ్చరైజర్ సరిపోదు. చర్మతీరును బట్టి ఎంచుకోవాలి. ఇదో తలనొప్పి



అనుకునేవారు. ఇంట్లోనే ప్రయత్నిస్తే పోలా !

జిడ్డు చర్మానికి... వీరికి మాయిశ్చరైజర్ అవసరమే ఉండదు. లేదని రాసినా మొటిమలు వచ్చేస్తాయనేది చాలామంది అభిప్రాయం. ఇది అపోహ అంటున్నారు నిపుణులు. 50 మి.లీ అలివీ నూనెకు 2 చెంచాల పాలు, కొన్ని చుక్కల నిమ్మరసం కలిపి దూదితో ముఖం, కాళ్ళు, చేతులకు రాయండి. అలివీ నూనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలివ్వవ. చర్మానికి పోషణను అందిస్తుంది. నిమ్మ అతిగా నూనెలను విడదీయవచ్చుకూడా చూడటమే కాదు యాక్సిడ్ విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. పాలలోని లాక్టిక్ ఆసిడ్ చర్మకణాలకు విశ్రాంతినిస్తుంది. ఈ మిశ్రమాన్ని ఫ్రీజర్లో పెడితే మూడు రోజులు వాడుకోవచ్చు. **పొడి చర్మానికి...** చూచుకుంటే ఎంత చర్మం దెబ్బతినినదం, త్వరగా వృద్ధాప్య ఛాయలు రావడం వంటివి వీరికి సాధారణం. శీతకాలం ఈ సమస్యను మరింత పెరిగేలా చేస్తుంది. సబ్బుకు బదులుగా మైల్డ్ క్లెన్సర్ ఉపయోగిస్తూ ఈ సహజ

చలికాలం పచ్చిందంటే చాలు.. రకరకాల చర్మరమస్యలను కూడా మోసుకొస్తుంది. ఫలితంగా పొడిబారిన చర్మం నిర్దిష్టంగా మారిపోయి ముఖమంతా కాంతివిహీనంగా తయారవుతుంది.



చలికాలంలో చర్మం ప్రకాశవంతంగా..



నుంచి 20 నిమిషాలు ఆరనివ్వాలి. తర్వాత గోరువెచ్చని నీళ్లతో శుభ్రం చేసు కుంటే మరింత ఫలితం కనిపిస్తుంది. చర్మంపై ఉండే మొటి మలు, వాటి పల్ల ఎర్రడిన మచ్చలు.. వంటి వాటిని తగ్గు ముఖం పట్టేలా చేయడంలో వేప ముందు వరుసలో ఉంటుంది. అలాగే చర్మం అజాగ్గా, ఆరోగ్యంగా కనిపించేలానూ చేస్తుంది.

ఆరెంజ్, గ్రీన్టీతో... ఎండబెట్టిన గ్రీన్ టీ ఆకులు కొద్దిగా తీసుకొని పొడి చేసుకోవాలి. అందులో కొద్దిగా యాపిల్ సిడాక్ వెనిగర్, ఆరెంజ్ జ్యూస్ వేసి మెత్తని మిశ్రమంలా కలుపుకోవాలి. ఈ పేస్ట్ని డల్ సిగ్నల్ ఉన్న చోట అప్లై చేసి 10 నుంచి 15నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వాలి. తర్వాత పల్లని నీళ్లతో శుభ్రం చేసుకుంటే

ప్రపంచంలో పుట్టిన ప్రతిమనిషీ, లోకం తనదేనన్న బ్రతుకు జీవించి ఉంటాడు. కర్మానుసారం సాగే జీవనం లో, ఎవరైనా తమతమ బాధ్యతల కనుగుణంగానే మనలకుంటూ, జ్ఞాన ధనంతో భగవదారాధనతో, మానసిక ప్రకాశంతో, తనకుతానే అలవరచుకుని, తోటివారికి తోడ్పడే జీవనం. అద్దె ఇంటి లాంటి ఈ భూమిని వదిలివెళ్లాలనే తరుణంలో, పూరిత పుల్ల కూడా కూడా రాదని గ్రహించి, తనకు దొరికిన జన్మనే అపూర్వంగా ప్రేమిస్తూ తనకున్న దానిలో దాన ధర్మాల వంటి మంచి పనులు చేయాలి. సంచలనంగా తనదేననే తలపుతో, సాక్షాత్తుగా అర్థాన్ని దాచు కుని, లేని లేమిని, నీటిన్నా,

కృత్రిమంగా ప్రవర్తించకుండా, పాత నెరిగి ఇతరులకు తోడ్పడాలి. లోభత్వం ప్రలోభాలు, బ్రతుకులో ఉంటే ప్రపంచమే. ఇహంలో చేసిన పుణ్యకార్యాలే తమ వెంటబుట్టాయి. అని తెలుసుకున్నవారి నడతలు, ఆదర్శప్రాయం అనిపించుకుంటాయి. పిల్లకి బిచ్చం పెట్టకుండా కాకి మెతుకు విదల్చిని, ప్రభుద్ధుల ధనం ఎందుకూ వారగారు. ఈ రకం మనుషుల మనుగడ సమాజానికే బీదపరుగులు కాగలవు. ఉండి భర్తం, లేకా దరిద్రం అన్నట్లు అడుగుడుగులా ఆర్జనవైపే చూస్తూ, బీదవారిని దోచుకునే వారు ప్రపంచంలో ఉన్నా లేకపోయినా ఒకటే. మనిషికి, మనిషికి ఒకరికి ఒకరులా ఉండే వంద కరోనాలు కూడా ఒడిపోతాయి. తన జీవితమే శాశ్వతం అనుకునే మూలలకు, ధనదాన్యం తప్ప మరొకటి



ఇంట్లోనే మాయిశ్చరైజర్ !

మాయిశ్చరైజర్స్ ప్రయత్నించండి. అరకప్పు కొబ్బరినూనెకు రెండు క్యాప్సుల్స్ విటమిన్ ఇ నూనె, రావెండర్ ఎసెన్షియల్ ఆయిల్ కొన్ని చుక్కలు కలిపి, శుభ్రమైన దబ్బాలో పోసి ఉంచుకోండి. కొబ్బరి నూనె చల్లగాలులకు దెబ్బతిన్న కణాలను మరమ్మత్తు చేస్తుంది. చర్మంలో స్థితిస్థాపకతను మెరుగుపరుస్తుంది. విటమిన్ ఇలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సూర్యరశ్మికి చర్మకణాల దెబ్బతినకుండా కాపాడటమే కాదు.. తేమని అందిస్తుంది.

► యాక్సే ఉన్న వారు.. ఆర్గాన్ ఆయిల్ వీరికి ఉత్తమ ఎంపిక. రోజూ రాత్రి దీన్ని ముఖానికి పట్టించి, ఉదయాన్నే గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి. ఉదయం స్నానం కలబంద గుజ్జుకు స్నానం గులాబీనీరు, చుక్కల టీట్రీ ఆయిల్ కలిపి రాసుకుంటే సరి. దీన్ని గాలిచొరబడని దబ్బాలో నిల్వచేసుకోవాలి. ఇవి యాక్సేనే కాదు. వాటివల్ల వచ్చే ఎరువుదనం, బ్లాక్ హెడ్స్ ని తగ్గిస్తాయి. □



సరిపోతుంది. వీటిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మానికి పోషణ అందించడం ద్వారా తిరిగి ప్రకాశవంతంగా మెరిసేలా చేస్తాయి. **కలబంద, బాదం నూనె....** చలికాలంలో తలెత్తే రకరకాల చర్మ సమస్యలకు ఒక్క ప్యాక్తో చెక్ పెట్టాలనుకునే

వారు ఈ ప్యాక్స్ ప్రయత్నించవచ్చు. కలబంద గుజ్జు ఒక చెంచా తీసుకొని అందులో అరచెంచా బాదం నూనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖం, మెడ, చేతులు.. మొదలైన ప్రాంతాల్లో అప్లై చేసుకొని 15 నుంచి 20 నిమిషాలు ఆరనివ్వాలి. ఆ తర్వాత గోరు వెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ ప్యాక్ సంతరించుకుంటుంది. □

నవ్వంగా సాగితే జీర్ణశక్తి పెంపొందడమేకాదు, నింజైన ఆరోగ్యం సొంతమవుతుంది. రాత్రిపూట ఆరు ఎండు ద్రాక్షలను గ్లాసు నీటిలో నానబెట్టాలి. ఉదయాన్నే వాటిని ఆ నీటితో సహా తాగితే మంచిది. అలానే, రోజూ ఆరేడు గ్లాసుల నీటిని తాగడం పిల్లలకు అలవాటు చేయాలి. దీనివల్ల డిప్లాడేషన్ గురి కాకుండా ఉంటారు. **వ్యాయామం..** ఉదయం లేచా సాయంత్రం పిల్లలను కాసేపు ఆరుబయట అడుగునెలా చేయాలి. ప్రస్తుతం స్పార్ట్స్ వాటిని ఆలవాటుపడిన బిచ్చారుల శరీరానికి తగిన వ్యాయామం లేక కండక్టర్ కదలిక తగ్గింది. ఆడుకోనివ్వండి లేదా ఆర గంటనీపు

గోచరించదు. అందరినీ తన వారుగా భావిస్తే పక్షపాతాలవంటి, పక్ష పాతాలకుతావుండదు. ఆనందంగా, ఉండే సంఘంలో ఆయురారోగ్యాలు అవే వస్తాయి. లేదా చేసుకున్న వారికి చేసుకున్నంత మహాదేవా అనేలా ఇతరుల బాధల కన్నీళ్ల మనకూ ప్రాప్తిస్తాయి. పది మందికి మేలు చేసేవారి జన్మధన్యం అయి, దేవుడి కృప దొరుకుతుంది. ఆహారం కలిగి వరులకు పంటకింద రాయాలి ఉండే వారు చివరకు పిండికాక తప్పదు.

నాది అనుకునేది ఏదీ నీడికాదని సుఖజీవితం అందరికీ అందుబాటులో ఉంటేనే, ఆరోగ్యం, ఐశ్వర్యాల ప్రయోజనం ఉంటుందని తెలుసుకుని మనలాల్సి. ఎన్నాళ్లు ఉన్నారో అని కాదు, ఉన్నంతలో ఎవరికి ఏమి చేసారోదీ ముఖ్యం. కష్టాలు కావాలని ఎవరూ కోరుకోరు. తోటివారి అసహాయతకు, అపవృత్తానం అందించే వారి జీవితం పునీతం అవుతుంది. తరతరాలకు అప్పులు సముపార్జించి అదే గొప్పగా తలచే వారికి, చివరకు మిగిలేది. శూన్యమే ఎంతదబ్బున్నా మెయ్యేళ్ల ఆయుషు ఎవరికీ ఉండదు. వట్టి శరీరంతోనే ఎలాపుడితే అలాగే వెళ్లాలి ఇక్కడ పేద గొప్ప భేదం ఉండదు. ఎందుకంటే అందరూ ఉండేది అద్రింట్లోనే కదా! అది భవనమే అనక్కర లేదు.

పూరి గుడిసైనా అంతే అని అందరికీ తెలుసు □

విశంతువు ఒకరు.. గృహ హింస బాధితురాలు ఇంకొకరు.. పేదరికం, అనారోగ్యంతో మంచాన పడ్డ కుటుంబ సభ్యుల కోసం మరొకరు.. ఉపాధి కోసం ఆగచాట్లు పడుతుంటే అడుకున్నారాదీ.. ఇలా వేలమంది అభాగ్య మహిళలకు శిక్షణ ఇచ్చి.. ఆదాయ మార్గాలు చూపి వారి కుటుంబాలను నిలబెడుతున్నారా పైదరాజాడికి చెందిన **రుచీనా**. ఆ వివరాలను తెలుసుకుందాం..

రుచీనా తండ్రి మిలిటరీ అధికారి. ఆయన ఉద్యోగరీత్యా దేశంలోని పలు ప్రాంతాల్లో పెరిగారామె. పేద మహిళల కోసం ఏదైనా చేయాలని చదువుకునే రోజుల్లోనే నిర్ణయించుకున్నారా. ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ నుంచి సోషియాలజీలో పిజి చేశాక టూరిజం అండ్ ట్రావెలింగ్, సోషల్ అంట్రిప్రెన్యూర్ షిప్లపై పనిచేశారు. తొమ్మిదేళ్లు సౌదీ అరేబియా రక్షణ మంత్రిత్వ శాఖలో పని చేశారు. అవేమీ సంతృప్తినివ్వలేదు. ఇండియాకు తిరిగి వచ్చేశారు. ఇక్కడే శిక్షణ, ఉపాధి సంస్థని ఏర్పాటు చేశారు. సేవా కార్యక్రమాల్లోనూ పాల్గొనడం మొదలు పెట్టారు. ముఖ్యంగా మైనార్టీ మహిళల స్థితి గతులపై అధ్యయనం కోసం హైదరాబాద్లోని పలు ప్రాంతాల్లో ఇల్లిల్లా తిరిగారు. అవిడ కుటుంబ సభ్యులతో సహా చాలా మంది వ్యతిరేకించినా మహిళా సాధికారత లక్ష్యంగా 'సఫా' సంస్థని ప్రారంభించారు. ఆ పేరుకి అర్థం.. స్వచ్ఛత, స్వేచ్ఛం.

ఇబ్బందిలేస్తే దాటి... కట్టుబాట్లు, సంప్రదాయాలూ, రకరకాల ఆంక్షలూ మొదట మహిళల్ని గడప దాటనివ్వలేదు. కోదంరు మగవాళ్లు వచ్చి.. మా ఆడవాళ్లని కావలసినవి :

నూనె-వేయించడానికి తగినంత, మైదా - 500గ్రా, వెయ్యి-ఆరు టేబుల్ స్పూన్లు , ఫిల్లింగ్ కోసం.. కోవా - 500 గ్రా, ఏలకుల పొడి - అర టీ స్పూన్, బాదం పప్పు- 25 గ్రా, ఎండుకొబ్బరి తురుము-25 గ్రా. **తయారు చేసే విధానం :** • మైదాలో నెయ్యి, తగినన్ని నీళ్లు పోసి కలిపి, ముద్దచేయాలి. • వలచని తడి క్లాత్తో మట్టి ఉంచాలి. కోవాను చిదిమి, కాగుతున్న నూనెలో వేసి, గోధుమ రంగు వచ్చే వరకు వేయించాలి. • కోవా మిశ్రమంలో



బందులోని పోషకాలు పేగుల్లోని వ్యర్థాలను బయటకు పంపించడానికి తోడ్పడతాయి. అలాగే కప్పు గోరువెచ్చని పావుచెంచా కోరిపొడి లేదా చెంచా తేనె కలిపి బిచ్చాన్నే తాగించినా ప్రయోజనం ఉంటుంది. □ **ఆడపిల్లలు డిజిటల్ మార్కెటింగ్లో వినియోగదారులకు సక్సేసా చేయగలుగుతారో లేదో అనే సందేహం చాలమందిలో ఉంటుంది. కాని ఆడ పిల్లలు ఆలోచించ కచ్చేదు.. నైపుణ్యాలను పెంచుకుంటే విజయం మీదే అంటున్నారని నిపుణులు.. ప్రస్తుతం ఈ రంగానికి చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. అది మరింత పెరుగుతోంది. అందువల్ల డిజిటల్ మార్కెటింగ్ అధ్యయన, విశ్లేషణ సామర్థ్యాలను పెంచుకుంటూ ఉండాలి. వినియోగదారులతోపాటు వివిధ మాధ్యమాల ప్రేక్షకులు, వారి ఆలోచనా విధానం, అవసరాలను గుర్తించే సామర్థ్యం ఉండాలి. అప్పుడే వారికి కావాల్సింది మీరు అందించగలరు. ఆన్లైన్ మార్కెటింగ్లో మార్కులను ఎప్పుడీకప్పుడు తెలుసుకుంటూ, ఆ దిశగా నైపుణ్యాల్ని పెంచుకోవాలి. సెల్ఫ్ ఇంజినీర్, సామాజిక మాధ్యమాల, ఈమెయిల్, ఛాట్బోట్, బ్లాగులు వంటివి అససరనిస్తూ ఉండాలి.**

చెడగొడుతున్నా రంటూ గొడవకి దిగేవారు. వారిని ఒప్పించ దానికి నానా కష్టాలూ పడ్డారామె. శిక్షణ కోసం కొన్ని నెలలు ఒక ఇన్టర్ వచ్చేవారు. వారిలో ఒకరిగా కలిసి పోవడానికి బోలానగర్లోనే కార్యాలయాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఇక్కడ కుటుంబని, ఎంజ్ఞాయదరీ, జూట్ బ్యాగులు, స్ట్రీస్ డ్రింబింగ్, శానిటరీ ప్యాడ్ల తయారీ వంటి కోర్సుల్లో శిక్షణ ఇచ్చి, ఉపాధికి తోడ్పడే వారు. ఆర్థికంగా నిలబోతుకుంటున్న వారిని చూసి మిగిలిన వాళ్లూ రావడం మొదలుపెట్టారు. 140 మందికి పైగా అనాథ, ఆసరా కోల్పోయిన చిన్నారలను ఉచితంగా చదివిస్తున్నారు. పేద పిల్లలకు ఉచిత ట్యూషన్లు, కెరియర్ గైడ్స్, కూమ్యునికేషన్ నైపుణ్యాలు అందించి ఉపాధి కల్పిస్తున్నారు.

అందరూ యజమానులే... కాలానుగుణంగా కొత్త ఆలోచనలూ చేయాలనుకున్నారు రుచీనా. సఫా సెంటర్ కి వచ్చే కొందరు వంటలు అద్భుతంగా చేస్తారనే తెలిసింది. ఆ సమయంలోనే కేరళలోని



వేలమంది అభాగ్య మహిళలకు శిక్షణ ..



కుటుంబశ్రీ కమ్యూనిటీ కివెన్ రుచీనాను ఆకట్టుకుంది. అచ్చం అలానే.. ఒంటరి స్త్రీలతో క్లౌడ్ ఏర్పాటు చేయాలంటున్నారా. మొదట 15 మందిని ఎంచుకుని స్టార్ చెఫ్లతో వంటలో మెలకువలతో పాటు కివెన్ నిర్వహణ, శుభ్రత, ప్యాకింగ్ వంటి విషయాలపై శిక్షణ ఇప్పించారు. వారితో ఏర్పాటు చేసిన 'లుక్మా కివెన్'. దీన్ని మొదట బహదూర్ పురాలో ఏర్పాటు చేయగా.. ఇప్పుడు మరో ఆరు చోట్లకు విస్తరించాయి. అలానే మరొకా ఆజాద్ యూనివర్సిటీలో లుక్మా కెఫెటేరియా కూడా ఏర్పాటైంది.

నిలుస్తున్నాయి. వేల మంది జీవితాల్లో వెలుగులు నింపుతోన్న సఫా సంస్థలో 75 మంది ఉద్యోగులు పనిచేస్తున్నారా. □

కజ్జికాయలు



పంచదార, ఏలకుల పొడి, వేయించిన బాదం, జీడిపప్పు, కిన్మిన్, కొబ్బరి తురుము వేసి, కలిపి, రెండు నిమిషాలు ఉంచాలి. తర్వాత దింపి, పల్లారనివ్వాలి. మైదాపిండి చిన్న న్ని ముద్దలు తీసుకొని, పూరిలా, ఒత్తుకొని, అందులో కోవా మిశ్రమం ఉంచి, చివరలు మూసేయాలి. ఇలా గుజియాలన్నీ సిద్ధం చేసుకున్న తర్వాత స్టా మీద కడాయి పెట్టి, నూనె కాగిన తర్వాత గుజియాలను వేసి, రెండు వైపులా గోధుమరంగు వచ్చేవరకు వేయించి, తీయాలి. □

బియ్యం. పప్పులు నిల్వ చేస్తున్న వప్పు వాటికి కొద్దిగా ఆవనూనె చేర్చండి. కీటకాల బెడద ఉండదు.



నైపుణ్యం ఉంటే విజయం మీదే

సేవలను మార్కెట్కు ఆకర్షణీయంగా పరిచయం చేయాలి. దానికి తగిన ప్రకటనలను సృజనాత్మకంగా రూపొందిస్తే ఈ రంగంలో విజయం మీదే. పొందుపరుస్తూ... ఈ కామర్స్, ఫుడ్ డెలివరీ వంటి వ్యాపారాలు అంతర్జాలం ఆధారంగానే జరుగుతున్నాయి. సామాజిక మాధ్యమాల పుణ్యమా అని ప్రతి ఒక్కరూ ఆయా ఉత్పత్తులపై అచగాహన పెంచుకుంటున్నారా. అందుబాటులో ఉన్న వాటిని పోల్చుకుని ఉత్తమమైనది ఎంచుకుంటున్నారా. దీని వల్ల వారి ఎంపిక సామర్థ్యమూ పెరుగుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో మీ ఖాతాదారుల ఉత్సాహనలకు సంబంధించి ఆకర్షణీయ అంశాల్ని ప్రముఖంగా చెప్పడం, అవసరమైన సమాచార మంతా పొందు పరచడం, దాన్ని కాలానుగుణంగా సమీకరించడం మరచకూడదు. గ్రాఫిక్ డిజైనింగ్లో నైపుణ్యాల్ని సాధిస్తే మీ ఆలోచనలు, సృజనాత్మకతకు అనుగుణంగా కావాల్సిన డిజైన్స్ మీరే చేసుకోవచ్చు. □



