

కులగణనకు కేబినెట్ చిక్

ఉన్నత పాఠశాలలో నైపుణ్యాభివృద్ధి కేంద్రాలు

ఆర్అండ్బిలో 467 పోస్టుల భర్తీకి కేబినెట్ ఆమోదం

జర్నలిస్టుల ఇళ్ల స్థలాలకు అనుమతి

హైద్రోజన్, గ్రీన్ అమ్మోనియా ఉత్పత్తిపైంట్కు గ్రీన్ సిగ్నల్

విజయవాడ,నవంబరు3,ప్రధానకార్య ప్రతినిధి: ఏపీ మంత్రి మండలి సమావేశం సీంం జగన్ ఆధ్వర్యతన సమాచారములో జరిగింది.3వ ఆదిత్యం అంశాలు కీలకంగా జరిగిన ఈ మండలి బేరీలో 2023వ కీలక తీర్మానాలు చేసారు. ముఖ్యమంత్రి కట్టేగారు ఆర్డర్ డ్రాఫ్ట్-వేలకన మంత్రి మండలి ఆమోదంతెలిపింది. రాష్ట్రంలో కులగణన సర్వే చేపట్టాలనే ప్రతిపాదనకు తేలికపాటి గ్రనీసంగుర్తి ఇచ్చింది. స్థైర్య వాస్తవికతలనే ప్రమాణ పరిశీలనకు తెలిపింది. సమావేశం తెలిపింది. 69,5656 మందికి ఈ

ವರಿಷತವು ದ್ವಾರಾ ಜಡೆಗೈಯಲ ಬಡ್ತಿನಾಯ್ತು. ರೂ. 4,640 ಕ್ಕೆಷ್ಟು ಪೆಟ್ಟುಬಡೆದಿ
ತೊ ವಿಶ್ವರೂಪ ಜಿಲ್ಲೆ. ಭಗವಾನ್‌ರೂ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಬನ್ನಲು ತರುವರೆ ವಿಶ್ವರೂಪ.
ವಿಜಯನಗರರಜ್ಜಿ. ಎನ್‌ಕೆಲಬರೆ ಜೊನೆನಿಬ್ಬವೂಬಡೆದ್ಪಿರಿಯೆ ರೂ. 531
ಕೆಷ್ಟು ಪೆಟ್ಟುಬಡೆದ್. ಎನ್‌ಕೆಲಬು ವೆನ್ನೆರು. ಲಿತ್‌ತಕುಂ ಜಿಲ್ಲೆ ಅಮ್ಮತಾಪುರಂ
ಎನ್‌ಕೆಜಡೆರೆ ಸ್ವರೇ ಕಂಪೆನೆ ಆಪ್ತುರುರೆ ರೂ.166 ಕ್ಕೆಷ್ಟು ಪೆಟ್ಟುಬಡೆದಿ
ಆಪ್ತಿದಿವೆವುಂ ಬಂಜೆರೆಜಿಲ್ಲೆ ಎಲ್ಲಾಂಟೆ ಫ್ರಾಂಕ್ಸ್ ತರುಂ ಯುನಿಟ್ಸ್.
ನವಲರಜಿಲ್ಲೆ ಕುಳ್ಳಪ್ಪುಜಿಲ್ಲೆ ಕ್ಕೊರೆ ಅಲ್ಲಾ ಬವರೆಮಿಬಡೆದ್ ನರಮಾಕೆ
ತನ ಆನ ಪುಟ್ಟಪ್ಪುಜಿಲ್ಲೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಮರುಕುಡೆನಿಬಡೆದ್ ನರಮಾಕೆ



౪౦ నిర్దయం చేయ. వీటిపైఎడిటి ఎన్ఎస్ఐలి ఆహ్వానం తెలిపింది. ఘోర వనో స్థానం కోట్ల తరహా, సాంస్కృతికాయతర పర్యావరణభారత ప్రాంతీ హై క్రాస్ లోని ఆహ్వానంకు ఉత్తమ స్థానాలు ఎన్ఎస్ఐలి ఆహ్వానం తెలిపింది.డిసికి రూ.6,174 ఖర్చు పెట్టుకుంది.అవుతుంది.ఇవి కాక తూర్పుగూడపల్లి జిల్లా కడిమిం వద్ద రూ.43వలె కొట్టుకోవడం అం ద్రా వేమర విమర్శించి విస్తరణ,విశాఖ పట్టణం జిల్లా ఆహ్వానంపురం ఎన్ఎస్ఐటిలో ఎమ్మీ టైర్ విమర్శించి విస్తరణను రూ.6,795కోట్లు పెట్టుకుంది చేపట్టాలని సమవేశంలో నిర్దయించారు.తిరుపతి జిల్లా శ్రీకాళహస్తి సమీపంలో అలక్ష్మీనగర్ విమర్శించి కంపెనీ రూ.933 కోట్లు పెట్టుకుంది విస్తరించేందుకు. ఏలూరు జిల్లా కర్నూరు వద్ద రూ.114 కోట్లు పెట్టుకుంది విస్తరించేందుకు. విశాఖ పట్టణం జిల్లా పద్మనాభ మండలం పువ్వుపర్తి రూ.50 కోట్లు పెట్టుకుందిలో బండ్ల ఫుడ్స్ విమర్శించి ఏర్పాటుకు ఎన్ఎస్ఐలి ఆహ్వానం తెలిపింది.సంబంధిత ప్రతిభాధనను మంత్రి మంధిరి సమవేశం ఆహ్వానించింది. వైఎస్సార్లో సన్నా వేదత రుజువు,వైఎస్సార్లో కర్మాధ్యక్షమును-ఆది తోహా మూడో విదత,జగన్మంత్రి విద్యాధిదేవ మూడో విదతను పెట్టారు లభించింది. జర్నల్స్మంత్రి ఇళ్ల స్థలాం కేటా యం పునరు పర్యవేదాను సీంం జగన్ డివీయం

» 2

⇒ 2

చంద్రబాబుపై కేసులు
రాజకీయ కుట్రలే
సిఎంపై గవర్నర్ కేంద్రానికి ఫిర్యాదు
చేయాలి: మీడియాతో టిడిపి నేతలు

అమరావతి, నవంబర్ 3. ప్రధానకార్యక్రమం: పిల్లల నిలవ పిల్లల వసతిపై ప్రజలంతా ఆలోచన చేయాలని, కక్షనూ ఉంచేయక ద్వేషంగా బతుకుతున్న జనగణ సమస్య నిలవగా చంద్రబాబు తప్పుచేసారని ఆధారాలు చూపిస్తోంది. నాలుగోసంవత్సరం అనారోగ్యం అని టీడీపీ కేరళా ప్రభుత్వంపై విమర్శించింది. ఇంకావచ్చునని జనగణ రివీల్ చేస్తోంది. 40వేల కోట్ల ఇనుక దోపిడీని టీడీపీ అధినేత చంద్రబాబు ఆధారాలతో నవ ప్రజల ముందు పెట్టారని ఆరోపించింది. ఆయనపై ఇనుక కేసు పెట్టానిది విమర్శించింది. నాలుగోశ్రేణి టీడీపీ నేతలపై అదేవిధ చంద్రబాబుపై పోలీస్ తప్పుడు కేసులకు సంబంధించి ఏ ఒక్కరినీ అయినా ఈ ప్రభుత్వం చార్జీషీట్ చేయలేదని అనిపించింది. రాజకీయ సంబంధాలపై ఛార్జీగా పెడుతున్న కేసులు కాబట్టి చార్జీషీట్లు వేయటంలేదని అన్నారు. శుభవారం టీడీపీ శాశ్వత కార్యాలయంలో పార్టీ ఫిలిట్ బ్యూరో సభ్యుల బొండా కూడా కూడాపాల్గొనగల సందర్భాదుతో బాధ్యత చేపట్టాలని ఆహ్వానించారు. ఎవరి పేరు చెప్పినానూ, ఇచ్చిన ఆస్కారానూ ఎవరి భర్త కనిపించినానూ. ఎవని చరమిణినిచ్చినా

⇒ 2



యధావిధిగా చంద్రబాబు బెయిలు షరతులు

రాజకీయ ర్యాల్లీల్లో పాల్గొన రాదు
మీడియాతో మాట్లాడ కూడదు
- హైకోర్టు తీర్పు

[illegible]

జగన్ ఆర్థిక వ్యవహారాల కేసు సిబిఐకి 'సుప్రీం' నోటీసులు



విజయవాడ,నవంబరు2,ప్రభాతవార్తప్రతినిధి:

కాకిపాతం, నవంబర్ 3 ప్రభాతవార్త: లేవనెత్తిన ప్రశ్నలకు సమాధానం ఇవ్వాలని కామర్శ ప్రభుత్వం మీద ఉదీ.మేము ప్రశ్నలు చేసినట్లుగా కౌన్సిల్ ఒంగోరి మీద సెనె రాష్ట్రాల మీద మాడంఅనేది ప్రభుత్వ నిరవకత్వమేనని బిజెపి మాన్యమైనా దగ్గుపాటి పురస్కారం ద్వజమెత్తాల. శుక్రవారం కాకిపాతం పట్టణంలోని సెనె అమె ప్యూమారి దగ్గుపా సంతరం బెంగురల-తిరుపతి నిక్సీ లేనే రోడ్డు వద్ద అమె వేలకరలతో మళ్ళూరాల. ఉనందగృహ ప్రస్తుతం తెలంగాణలో బిజెపి, జనసేన పార్టీల వద్ద పార్టీ వుందని. అలాగే రాష్ట్రంలో కూడా పునదని ఉపాధ్యక్ష కొనసాగింకందని గుప్తచేర. అయితే ఢిల్లీలో పార్టీల విషయం బిజెపి పార్టీ ప్లానెస్ నిర్వహణలో ఉంటుందని తెలిపారు. సాధారణంగా ఇతర పార్టీలు విషయం సమయంలోకాలంగా ఎన్నికల ఒకటి నెలం నెల ముందు తీసుకుంటుంటారు పురస్కారం తెలిపారు. ప్రస్తుత రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇంకా విధానం వల్ల నిర్మాణ

రంగం పూర్తిగా చదవబోయిందని తెలిపారు. లేట్స్, భవనాలు నిర్మాణం పూర్తిగాయిదీయడంవల్ల తెలిపారు. దీనిలో రాష్ట్రంలో నువ్వారు 35 నువ్వారు 45 లెట్ల కుటుంబాలా భవనం నిర్మాణం కార్యక్రమాల తెలిపారు. ఆలో నువ్వారు ఇవ్వవలసి రేపేలో జేసేటని చెప్పి ఇవ్వవలసి ఆలోనియ్యవలసి బోట్స్ నువ్వారు నిర్వహించే పాత్ర వారు కుటుంబాలా ఆలోగారు చిటికి పోట్లన్నాయని తెలిపారు. దిజిటల్ దేశంలో నవ్వే నాన్, నవ్వే వికాస్ ఆలోగా నిజమైన నాన్వెజన్ నాయుడు జేసేదని తెలిపారు. ఆలో చంద్రబాబు ఆలో అమ్మగారు చిటికినియ్య మొట్టమొదటిగా గంం ప్రియిందే దిజిటల్ ప్లాట్ ఆని ఆలో తెలిపారు. ఆయన వంతు ఎన్ఫోర్స్మెంట్ లేకుండా వారికి నోటీసుని ఇవ్వకుండా వెళ్ళే పోట్లనవ్వగారు ఆలో వేయండి ఇవ్వమని గంం ప్రియిందే తమపాత్రనేనవ్వారు. ఆలో వెళ్ళకుండా నవ్వవేళంలో దిజిటల్ పోట్లతల్లా ఆలోవ్వవలసి. బాగ్గిళ్ళు నాయుడు, ఉపాధ్యక్షుడు కె.వి.పెద్దివెన్నానో తదితరుల పాత్రలన్నారు.

దేవరకద్ర-కృష్ణా మధ్య విద్యుత్ రైలుమార్గం పూర్తి

దక్షిణ మధ్య రైల్వే జిఎం జైన్
గుంతకల్లు రైల్వే, నవంబర్ 3 ప్రధానకార్య: రానున్న రోజుల్లో
దక్షిణాది నుంచి వివిధ ప్రాంతాలకు విద్యుత్ రైళ్లతో నిర్వహిం
చున్నట్లు దక్షిణ మధ్య రైల్వే జనరల్ మేనేజర్ ఆరుణ్
చమరాజ్జెన్ తెలిపారు. దక్షిణ మధ్య రైల్వే హైదరాబాద్
డివిజన్లోని మహబూబ్ నగర్-కృష్ణాలో మీదుగా జనరైల్వేకు
విద్యుత్ రైళ్లకు నిర్వహించేందుకు ఏర్పాటు చేసి రైలు మార్గా
లను వివసనం చేసినట్లు ప్రస్తుత రైలు నెట్వర్క్కు విద్యుద్దీకరణ
ప్రాజెక్టు మునుగు యుద్ధ ప్రాతిపదికన పూర్తి చేసింది. తరువరి
దోడకొండ, కొత్తగూ, నిల్వెలూని రైన్ విద్యుద్దీకరణ ప్రాజెక్టు, దేవ
రకడ-కృష్ణా మధ్య 64కిలోమీటర్ల విద్యుత్ రైలు మార్గాన్ని

[illegible]

**కాంగ్రెస్కు షర్మిల మద్దతు
ఆమె పార్టీ విధానం: సజ్జల**

విజయవాడ, నవంబరు 3, ప్రభాతవార్త ప్రతినీధి: కాంగ్రెసుకు మద్దతు ఇవ్వాలన్న వైఎస్ పర్మిలమ్మ నిర్ణయం ఆమె పార్టీ విధానమైన అలంక కావొచ్చునని ఏపీ ప్రభుత్వం నలబందూరు నజీబు రామచంద్రారెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు. శుక్రవారం ఆయన మీడియాలో మాట్లాడుతూ కాంగ్రెసుకు ఏపీలో పున్నదీం అందించిన దివంగత వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి కుటుంబానికి ఆ పార్టీ తీరని అన్యాయం చేసేదన్నారు. వైఎస్ కుటుంబాన్ని కాంగ్రెస్ ఇబ్బంది పెట్టేదన్నారు. సోనియా దగ్గరికి వెళ్ళినప్పుడు జగన్తో పాటు పర్మిలమ్మ కూడా వచ్చిందన్నారు. పర్మిలమ్మ తెలంగాణ మెట్టింటినింది ఆడవడమ అన్నారు. ఆమె తెలంగాణ రాష్ట్ర రాజకీయాలలో చురుగ్గా ఉన్నారన్నారు. అక్కడి స్థానికాంశాలు, పార్టీవారమైన విధానం నీర్వయం చేశారని పర్మిలమ్మ అన్నారు. మద్దతిచ్చి ఉండొచ్చునన్నారు. సీఎం జగన్, తమ పార్టీ కచ్చితంగా కాంగ్రెస్ విధానాన్ని సమీక్షిస్తుందన్నారు. ఇతర రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో సీఎం జగన్ నాన్నా పట్టింతుకున్నారు. భారతీయ జనతా పార్టీ అధ్యక్షురాలు దగ్గుపాటి పురందేశ్వరి బీజేపి మునుగులలో టీడీపీ రాజకీయాల వేస్తున్నారన్నారు. ఆమె కేసలం చంద్రబాబును తిరిగి సీఎంపి



చేయాలనే ఉద్దేశంతో వ్యవహరిస్తున్నారన్నారు. చంద్రబాబు ఆయన ప్రభుత్వ హయాంలో ఆనేక ఆక్రమాలకు పాల్పడ్డారన్నారు. ఉచిత ఇసుక పేరుతో ఆక్రమాలకు పాల్పడ్డారన్నారు. ఇనుక పారిశ్రీ లబ్ధి చేకూర్చేలా రెండున్నర ఇసుక పాలీసీని మూర్తీ రన్నారు. టీటీపీ నాయకులు ఇనుక ద్వారా ఆక్రమా లకు పాల్పడ్డారన్నారు. పురంలోశ్వరి ఫిర్యాదు చేసే చంద్రబాబుపై కేసు ఎందుకు పెడతారని నష్టల ప్పాఖ్యానించారు.

డిసెంబర్ 23నుండి వైకుంఠద్వార దర్శనం

23న పైకుంఠ ఏకాదశి, 24న ద్వాదశిపుడియలు, ఈనెల 10న ఆన్‌లైన్‌లో దర్శన టీకెట్లు విడుదల ఆన్‌లైన్‌లో పదిరోజులకు 2.25లక్షల టీకెట్లు, ఆఫ్‌లైన్‌లో పదిరోజులకు 4.25లక్షలు టిఎస్‌సెల్ టికెట్స్

3^ኛ

**పరాకాష్ఠకు చేరిన
దళితుల అణచివేత**
టిడిపి నేత లోకేష్

అమరావతి, నవంబర్ 3, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: రాష్ట్రంలో నాలుగున్నరేళ్ల సైకో పాలనలో దళితులకు రక్షణ లేకుండా పోయిందని, జగన్ రెడ్డి ప్రభుత్వంలో డాక్టర్ సుధాకర్ నుంచి దళిత డ్రెవర్ సుబ్రహ్మణ్యం



గాజా గగనతలంలో అమెరికా డ్రోన్లు

గాజా, నవంబరు 3: హమాస్ అపహరించిన బందీల జాడ తెలుసుకునేందుకు అమెరికా డ్రోన్లు రంగంలోకి దిగాయి. తాజాగా గాజా గగనతలంలో అమెరికా నిఘా డ్రోన్లు చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. బందీలను దాచిన ప్రదేశాలకు సంబంధించిన



ఇంటెలిజెన్స్ ను సేకరిస్తున్నాయి. దాదాపు వారం క్రితం నుంచే ఇవి గాలింపు చేపట్టాయని ఇజ్రాయేల్ అధికారి ఒకరు వెల్లడించారు. పదుల

సంఖ్యలో ఆమెరికన్లు మామూల వద్ద బంధీలుగా ఉన్నారు. ఇజ్రాయేలకు తమ దేశాన్ని రక్షించుకునే పాత్రందని జోష్విడెన్ పేర్కొన్నారు. ఆయన వాషింగ్టన్లో మాట్లాడుతూ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. తనను తారు రక్షించుకోనేందుకు ఇజ్రాయేల్ చేసే ప్రయత్నాలకు ఆమెరికా మద్దతు ఉంటుందని ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. అదే సమయంలో గాజాలోని ప్రజలకు మానవతా సాయం అందిస్తామని ఆమెరికా పేర్కొంది. కానీ సమావేశంలో చిల్లీ అధ్యక్షుడు లూయిస్ ఉన్నారా బోరిక్, డోమినికన్ రిపబ్లిక్ అధ్యక్షుడు లూయిస్ ఉన్నారా

గాజాలో పౌర మరణాలు జరగకుండా ఏమైనా నిబంధనలు విధించి ఇజ్రాయేల్‌కు ఆయుధాలను సరఫరా చేస్తారా? అని అమెరికా ఉపాధ్యక్షురాలు

కపూరా హ్యోరేనీను లండన్లోని బైబిల్ కలెక్షన్ ప్రకారం. దీనికి ఆమె అనుమతిని¹ మేం ఇచ్చాము. మధ్యతరగతి వాళ్ళినిగూర్చి. ఒక విషయం నున్నదే చేయవల్సివచ్చినాడు. అక్టోబరు 7న 1400 మంది ఆహ్వానం ప్రసంగాలు పంపిశారు. ఓ కార్యక్రమానికి హాజరైన వందల వందలమంది హాజరు చేశారు. అందుకే మేము మధ్యతరగతి ఇన్ఫ్రాడానికి రూపొంది నిబంధనలను విడిచివేయబట్టాము.² అందుల్లో ఎలా చేయాలనిది మేము ఇజ్రాయేల్లోనే చెప్పవచ్చుకొంటేమిదో అని నున్నదం చేశారు. ఆమెరికా ఉపగ్రహం రేకపోతినే దానిని రోజుకోసం ఇజ్రాయేల్లో ఉపగ్రహంపైనుండి దానిని ఆగ్రహం కల ఆహ్వానంలా అలీ ఖమేసీ పేర్కొన్నారు. ఆయన ఈ మేరకు ఎక్స్ ప్లైట్ మెసేజీ చేశారు. ఇజ్రాయేల్లోను యూదు నంనంతో చేస్తాల్సివచ్చింది. ³ యూదు నంనంత గురించి అందరిందం చెబుతోంది. అది నిన్ను పంపియంగా. మీరందరకొరతే ఉంది. ఆమెరికాను మధ్యతరగతి రేకపోతినే కన్నా రోజుకోసం కుప్పకూలిపోయేదే అని తన ట్యూటోరల్ పేర్కొన్నారు.



రాయపూర్, నవంబర్ 3: పత్రికగిడ్: ఆనంబ్లి ఎన్నికల బిజెపి మేనిస్ట్రేషన్ కేరల్ హోం మంత్రి ఎమ్మెల్యే శుక్రవారం విడుదల చేసారు. మోడీని గ్యారంటీ 2023 'మేమే రాయపూర్లో' జరిగిన కార్యక్రమంలో ఈ మేనిస్ట్రేషన్ రిజిస్ట్రేషన్. రాజీవ్ అయిడ్జెల్ పత్రికగిడ్, పుర్రు అభివృద్ధి చెందిన రాష్ట్రంగా తీర్చిదిద్దడానికి ఈ నవంబరు అమెరికా హోమ్ ఇన్వెస్ట్. పత్రికగిడ్ మండి సింగం రమణమణి ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. కృషి ఉన్నది యోజనా కీంద వారాన్ని 21 క్వింటలం వంటిని సేకరించును, వివాహాల మహాపాళంపందం యేడాది 2.12.2001 వచ్చున భావాల నిర్ణయం ఉన్నది అమెరికా చెప్పారు. రేండ్జెల్ లో లక్షలు ఉన్నాయి భర్త చేసేమని హోమ్ ఇన్వెస్ట్ ప్రధానమంత్రి

'మోడీ గ్యారంటీ' 2023 పేరుతో మేనిఫెస్టో విడుదల

యూజన కింద 18 లక్షల ఇళ్లు నిర్మిస్తామని, ట్యాప్ల వద్దా ఇంటింటికీ సరఫరామైన నీళ్లు దిస్తామని, కౌలు రైతులకు వార్షికంగా 10,000 న్యాయం అందుతున్నది, కేటగా 0 జన్ బెహదీ కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేస్తామని, దీనికి ముందు, మహారాష్ట్ర అసెంబ్లీలో జరిగిన సమీక్ష ప్రధానసభలో లోక్ సభ మాట్లాడుతూ, కాంగ్రెస్ హయాంలో దేశాన్ని కుంభకాణితులని, బీదలను అధికంగా ఉన్నారని అనిపిస్తోంది. పాల్వేటి వాళ్లున్న జిల్లాలకు ప్రత్యేకత అన్నారని, ముఖ్యమంత్రి భూషేష్ టిలకర్ కాంగ్రెస్ ప్రీమియర్ సింఠ అని అనిపించినా, రాష్ట్ర ఖజానాను కాంగ్రెస్ పార్టీకి అప్పగించా మారాష్ట్ర అలోపించారు. కాంగ్రెస్ హయాంలో మత మార్చివారు పెరిగి కుంటూరులో, రాజ్యాంగం ప్రతి మనిషికి కుల సన్నిధి మతవిశ్వాసాల పాటించే హక్కు

జప్తినిస్తున్నది" పేద గిరిజనుల మతమార్పిడికి రాష్ట్ర ప్రయత్నాలకాన్ని కాంగ్రెస్ వినియోగిస్తోందని ఆరోపించారు. ఫలితంగా రాష్ట్రంలోని ప్రజల జంప్స్, గ్రామంలో ముఖ్యులు తరపుతున్నారని కాంగ్రెస్ భద్రతల పరిస్థితి క్షీణిస్తోందని ఆనాడు. కాంగ్రెస్ 90 అసెంబ్లీ స్థానాలను పతనీకరించి అసెంబ్లీకి తొలి విడతగా నవంబర్ 7న 20 నియోజకవర్గాల్లో పోలింగ్ జరగనుంది. తక్కిన 70 నియోజకవర్గాల్లో నవంబర్ 13న తుది విడత పోలింగ్ ఉంటుంది. డిసెంబర్ 17న ఫలితాలు వెలువడతాయి. పతనీకర్ణంలో జరిగిన 2018 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ 90 సీట్లను 68 సీట్లకు గెలుచుకుని అధికారంలోకి వచ్చింది. బిజెపి కేటాం 51 సీట్లకు పరిమితమైంది. మహిళా సిపిఎం ఆజీత్ జోగి సారథ్యంలో జనతా కాంగ్రెస్ గెలుచుకుంది (జై) 51 సీట్లు, బిఎస్పి 2 సీట్లు గెలుచుకున్నాయి.

ప్రమాదస్థాయిలో ఢిల్లీలో వాయు నాణ్యత

స్వాధీని, నవంబరు 3: ఢిల్లీలో మరోసారి కామిషన్ తీవ్రత ప్రదానహక్కును చేపంది. షుక్రవారం తెల్లవారుజామున నగరంలోని చాలా ప్రాంతాల్లో నీలి నాణ్యత తీవ్రమయికి చేరుకుంది. మొత్తంగా సింథల్ నీలూబ్లండ్స్ బోర్డు గణాంకాల ప్రకారం వాయునాణ్యత సూచి 346గా నమోదైంది. లోడి రోడ్, జవాంగేరీపురి, ఆరేవుపురి, ఐజిఐ ఎయిర్పోర్టు టీ3 వద్ద గురుముఖ తీవ్రత చాలా ఎక్కువగా ఉంది. ఈ ప్రాంతాల్లో వరుసగా 438, 491, 486, 463గా వాయు నాణ్యత నమోదైంది. లోడి రోడ్డు ఢిల్లీ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ నీటిని బల్బుల్లతోంది. ఉత్తరహిందకోరిని నీలవర్ణం నీలూరి 62, నెహ్రూ 1, నెహ్రూ 116 వద్ద గా నాణ్యత పరిధికి తీవ్రంగా ఉన్నట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. ఆనవసరమైన నీర్వాజన సులభత తక్షణమే నీలివేషాలుని ఆధికారులు



అదేకాలు జూరేదేశారు. కావ్యార్థం సమస్యలతో బాధపడలేదే వారి సంగ్రహ గణనియముగా పెరిగింది. ఇల్లా ఉంది వర్గ, జలము, కళ్ళ నుంచి నీరు కారడం, కళ్ళ ముందడం వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు' అని నీలలే మోడీ అనే వైద్యుడు వెల్లడించారు. ఈ సంగీతుల సేవ్యంలోని రాజధానిలో ఐదు రోజుల పాటు నిర్వాహ పనులు చేపట్టకూడదని ఢిల్లీ పర్యావరణ మంత్రి గోపాల్ రాయ్ అదేకాలు జూరేదేశారు. వాస్తవాల నుంచి వచ్చే యాము కాలావ్యాసాన్ని తగ్గించేందుకు నగరంలో రెడే సిగ్నల్ పడగాని దింపాలి అని జరిగి కావ్యార్థమాని చేపట్టారు. వాంఛే పాటు 1,000 నిలవేజీ డ్రైవేజీ ఐబ్బులను ప్రవేశపెట్టేందుకు యథాకాలు చేసినారు.

**పాము విషంతో రేవ్ పాల్సీ
చగ్గిబాస్ ఒదిది విజేతపై కోను!**

నోయిదా, నవంబరు 3: నోయిదాలోని సెక్టార్ 49లో జరుగుతున్న ఓ రేవేపార్టీపై పోలీసులు గురువారం రాత్రి దాడి చేశారు. ఈ నందర్బంగా ఐదుగురు వ్యక్తులపై కేసులు నమోదు చేశారు. బీగ్ బాస్ బడిటి హిందీ సీజన్-2 విజేత, ప్రముఖ నాటక నాటల్ మీడియా కన్వెన్షన్స్లో ఎల్విజ్ యాదవ్ పేరును కూడా ఎఫ్ఐఆర్లో చేర్చారు. ఈ విషయాన్ని పోలీసులు వెల్లడించారు. కొన్ని కేసులను స్వాధీనం చేసుకోగా వాటిలో ఐదు ప్రాముఖ్యం, ఒక అతడే బిలువ, రెండు తలల పాము, రౌబల్ స్కేట్ ఉన్నాయి. మీడితో పాటు పార్టీలో 20 ఎంఎల్ పాము విషాన్ని కూడా గుర్తించి సీజ్ చేశారు. ఎల్విజ్ ఒక పామును చేతిలో బట్టకొని ఆడుతున్న వీడియో బయటకు రావడంతో అతడిపై కేసు పెట్టినట్లు పోలీసులు చెప్పారు. ఈ దాడి నందర్బంగా ఆరెస్టు చేసిన వారిని ప్రస్తుతం, ఎల్విజ్ పేరు బయటకు వచ్చింది. ఎల్విజ్ నిర్బహించే పార్టీలకు తరచూ పాములను సగరగా చేస్తుంటామని వారు తెల్లడించారు. ఐదుగురినీ క్షార మొత్తంలో బట్టు తీసుకుండామని ఆగ్రహించారు. ఈ ఘాటలో



మనహారా లాల్ ఖుర్షి దిగిన ఘోరోనను సామంతుల మాధ్యమమున పేదచేసారు. ఎవ్వరికైనా సాహసించిన నమ్మోదమున తెలిసినది. అతడు రేవే పార్థిలను నిరహస్యముగఁబడఁచి, పాము విషం మత్తు వాటిల్లో వాడతానని పోలీసులు ఆరోపించారు. ఇకఁగానే వ్యక్తిని అనుం వేదీకర్తు ప్రమాణి చేసారు. మరొకవైపు ఆయన భ్రష్టులకు సాక్షివారికి, బజరలో ఘనియూ. వంశీ ప్రతిభా మంతులను కర్రలతో కొడుతుంటు. ఇతడు వేదీయారో మహాకలను దూషిస్తుంటాడు' అని ఆరోపణలు చేసారు.

పోలీసులే టార్గెట్.. పాకిస్థాన్లో భారీ బాంబు దాడి!

ఇస్లామాబాద్, నవంబరు 3: పాకిస్థాన్లో మల్లీ ఉగ్రవాదులు రెచ్చిపోయారు. హోలీసులే లక్ష్యంగా డేరా ఇస్మాయిల్ ఖాన్లో భారీ బాంబుదాడి జరిగింది. ఈ మేరకు పాక్కు చెందిన డాన్ పత్రిక



పేర్కొంది. ఈ ఘటనలో ఐదుగురు మరణించగా.. మరో 20 మంది తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. తక్షణమే భద్రతా బలగాలు అక్కడకు చేరుకొని సహాయక చర్యలు చేపడుతున్నాయి. పోలీసు గన్మీ బృందాన్ని లక్షంగా చేసుకొని బాంబు ఫేలినట్లు మహమ్మద్

**అమెరికాలోకి అక్రమంగా ప్రవేశం,
యేడాదిలో 97వేల మంది భారతీయుల అరెస్టు**

పాపింగిటన్, నవంబర్ 3 : గణేశాచిత్ పోలీస్.. ఈ ఏడాది ఆమెరికాలోకి ఆక్రమకారుల వప శిశువేంకట ప్రభుత్వం నవంబర్ 3న భారతీయుల నంఖ్య ఐదు రెట్లు పెరిగిందని యూఎస్ కన్సల్స్ అండ్ భిర్స్ ప్రొటెక్షన్ ఆధికారుల తెలిపారు. గత ఏడాది కాలంలో ఆమెరికాలోకి ఆక్రమకారుల ప్రవేశవేయడం ప్రభుత్వానిన 973ల మంది భారతీయులను అరెస్ట్ చేసినట్లు యూఎస్ కన్సల్స్ అండ్ భిర్స్ ప్రొటెక్షన్ (యునైటెడ్ ఆధికారుల తెలిపారు. అతకు ముందు ఏడాదిలో పోలీసు ఈ నంఖ్య అరెస్ట్ రెట్లు పెరిగిందని వెల్లడించబడింది. తాజా ఆక్రమ వలసలకు నం బంధించి యూనైటెడ్ డేటా విడుదల చేసింది. గ గణాంకాల ప్రకారం 2019-20లో 19,883 మంది. 2020 -2021లో 30,662 మంది 2021-2022 మళ్ళ 63,927 మంది అరెస్టు కాగా, 2022 ఆక్రమ నంబి 2023 నెఫ్టెంబర్

వరకు 96,917 మంది భారతీయులు ఆరెన్యూయన్లు యూసీసీపీ తెలిసింది. వీరిలో 30,010 మంది కేవల సరిహద్దుల్లో 41,770 మంది మెక్సికో బోర్డర్ ఆరెన్యూ చేసినట్లు తెలిసింది. ఆరెన్యూయన వారిని నాలుగు కేటగిరీలు విభజించినట్లు తెలిసింది. మైనర్స్ అని వచ్చేవారు, కుటుంబంగా వచ్చేవారు, ఒంటరిగా వచ్చే పెద్దలు, ఒంటరిగా వచ్చే పిల్లలు, 2022-23లో 84వేల మంది భారతీయులు ఆమెరికాలో ఆక్రమంగా ప్రవేశించగా 730 మంది పిల్లలు ఒంటరిగా సహజరీతి తెలిసింది. వీరింతా ఫ్రాన్స్ నుంచి మెక్సికోకు చేరుకుని ఆక్రమీ సుంచి బస్సులను ఆక్రమ తీసుకుని ఆమెరికా సరిహద్దులకు చేరుకుంటున్నట్లు గుర్తించమని ఆమెరికా గెనెటల్ సెక్రటరీ లాంక్ థోర్ తెలిపారు.. ఆక్రమంగా

ప్రవేశించేందుకు ప్రయత్నించే వారంతా స్వదేశంలో తమకు రక్షణ లేదని చెబుతున్నారని



లాంకిహౌర్ వెళ్లిపోయారు. దీంతో అంతర్జాతీయ నీతినిగడచలేదనిబడి వారికి ఆశ్రయం కల్పించాల్సి వస్తోందన్నారు. ఏటా అమెరికా లోకి 20లక్షల మంది ఆక్రమంగా ప్రవేశిస్తున్నారు. అమెరికాలో మీనా సమస్యలు కూడా ఆక్రమ వలసలు పెగడ దానికి కారణం కావచ్చని అంతర్జాతీయ వ్యవహారాల నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

ప్రియార్థం ఖగ్గే సైతం నీనిం వీరంపై కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. అధిష్ఠానం ఆశీర్వాద ముఖ్య మంత్రి వదవి చేపట్టినందు తాను సీక్రెట్స్ చేసినట్లు అన్నారు. శుభకార్యాల విలే కరులు అడిగిన ప్రశ్నకు సమర్థ ధానంగా ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ముఖ్య మంత్రి వదవి చేపట్టాలని హైకమాండ్ నన్ను అడిగితే... నేను సరే అంటాను అని అన్నారు. దీంతో ప్రియార్థం ఖగ్గే వ్యాఖ్యలు కర్తవ్యం రాజకీయాల్లో మరోసారి చర్చనీయాంశంగా మారాయి. మరోమైపు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని చూర్చిందని రాష్ట్ర బాబాబా నాయకులకు కేంద్రపై వదలి

తేజాపా రూ. వెయ్యికోట్లు పంపారని
 ఖాతాకి ఖర్చు అర్జిపించారు. అంతకుముందు
 గ్రేన్ మెయిల్స్ పాస్ పోర్ట్ మారితే రూ. 50కోట్లు
 నిపుణుల వద్దకి ఇస్తామని కోరుందని భాజపా
 నాయకులు ఈ మార్చివారి కాలంగ్రేన్ రాష్ట్రవ్యాప్త
 పాస్ పోర్ట్ గనిగ అర్జీపించారు. రాజకీయ
 లో నలవలనంగా మారింది. గురువారం
 మూడు అంశంపై సిద్ధుద్ధావేశం
 బాధ్యులమారు. రాష్ట్రంలో అతిథి కార మాన్యు ప్రసక్తి
 ని బెడకొలెటూ తానే ఈ పదవి
 సాగుతూమని తేల్చిపెట్టారు. ఓసారి ఆవర్తన
 పంపింది. పిమ్మట సాంస్కృతికత మరేసారి
 కాగే చేయవచ్చని ప్రయత్నిస్తున్నారు. కానీ
 సాగుతూమారున సైతం భాజపాపై
 తరలు చేశారు.

చత్తీస్‌గఢ్‌లో డైవర్ వధ రూ.5కోట్ల నగదు స్వాధీనం

రాష్ట్రపతి, నవంబర్ 3 : ఆంధ్రప్రదేశ్ విస్తీర్ణం జరుగుతోన్న తరుణంలో మహాదేవ్ యాష్ ప్రమాణార్పణ చేసినగడ్డకు భారీరైలులో గనుడు నరవరా వేసినందుకు ప్రయత్నిస్తున్నట్లు నమోదారం. ఆంధ్రప్రదేశ్ విస్తీర్ణం వేక ఫలితగడ్డలో కీలకపరిణామం చేపట్టుతున్నందు. కలకత్తాలోని జి. డ్రైవర్ ఇంధన్ ఎన్ఫోర్స్ మెంట్ డైరెక్టర్ రేట్(ఇడి)సాధనలు జరిపింది. ఈ క్రమంలో భాగంగా నోట్ల కట్టలను ఖాళీ గుర్తింబించి, ఆ నగదు మొత్తంగా రూ. 1కోట్లుగా పేర్కొంది రాష్ట్రపతిలోని జి. హోటల్లోని ఖాళీ ఖాళీ ఖాళీ రూ. 3.12కోట్లు కలిపి మొత్తంగా రూ. 4.12 కోట్లు వేసినందుకు



గిరిలో వద్ద గతంలో ఇతడు డ్రైవర్గా పనిచేసినట్లు సమాచారం. అసెంబ్లీ ఎన్నికల సందర్భాల్లో తరచుగా ఆయనకు మహాదేవ్ యాచే గారు టిఫిన్ పంపిస్తే ఫ్రీటీనిగ్గడకు భారీసెల్యూల్ నగదు పంపాడు ప్రయత్నం చేస్తున్నారని విశ్వసనీయ భావారంశం కంటేరీ అందింది. దీంతో రంగంలోకి న ఆధికారాలను వసు బీమాను ఆక్రమిస్తున్నారని అందించినట్లు సమాచారం. వాటిలోని నగదు వివేకం కు మొత్తం రూ. 10కోట్ల వరకు ఉన్నట్లున్నట్లు అంచనా. ఇందులో కొందరు పట్టే అధికారుల భాతాలు కూడా ఉండటం సాధ్యం. మహాదేవ్ బెల్ట్రోంగ్ యాచే గారు అటుగూ ఉన్నారంటే పదబ్రహ్మ, రవి గిరిలో ఫ్రీటీనిగ్గడకు చెందినవారే. ప్రస్తుతం న యూపిఎ కేంద్రంగా ఈ కార్యకలాపాలు సుసన్నులను అనుమతించునన్నారు.

జల్ జీవన్ మిషన్ స్కామ్

జైహార్, నవంబరు 3: రాజస్థాన్‌లో సంచలనం సృష్టించిన జిల్లా జేపీఎన్ మిషన్ కుభాజీకాంలో ఆరోగ్యశాలలు ఎదుర్కొంటున్న వారిపై జిడి దాడులు కొనసాగుతున్నాయి. ప్రభువారం ఏకకాలంలో దాష్ట్యంలోని 25 ప్రాంతాల్లో జిడి దాడులు నిర్వహించింది. జైహార్‌లోని పబ్లిక్ హెల్త్ ఛాంసీనింగ్ విభాగానికి చెందిన ఐఎఎన్ అధికారి

నూపేదీ కూడా ఇందులో ఉన్నారు. మనీలాండ్‌లోని నిరర్థక చట్టం నిలబెందుట ప్రకారం సంబంధిత ప్రభుత్వం దర్మాస్తు చేస్తున్నామని అధికారాన్ని వ్యవహరిస్తారు. సెస్టుంంలో కూడా ఈ చేసులో ఇండి యాన్‌సెన్‌గేషన్ చేసింది. తీర్ శాస్త్రి బ్యూరోవెల్ కలిపి యజమానిని కడమేనందన్ జైన్, డి గణపత్ బ్యూరోవెల్ కలిపి యజమానిని మహేశ్ మిట్టల్‌తో పాటు మరింతవంద ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు లంఘనా ఇవ్వడందంలో పాలుపంచుకున్నారని రాజాన్‌గిరి అవినీతి నిర్ధేశ కూడా (ఎఫ్‌ఐ) ఎఫ్‌జిఆర్ సమాధి చేసింది. జరి జేషన్ మిన్‌వల్ తోగారు కెంద్రవ నుంచి డిల్లీ వరకు వివిధ స్థాయిల్లో ఆలంకార బహిరంగం ఎఫ్‌ఐఐ నమోదారు అందింది. దింత్ అత్యధిక దీనిన కా బిరోకరాల్ దర్మాస్తు ప్రారంభించి కేంద్ర ప్రభుత్వం చాలా రాష్ట్రాల్లో జరి జేషన్ మిన్‌వల్ వశకూర్ ప్రారంభించింది. దీని ముఖ్య ఉద్దేశం మారుమూల ప్రాంతాలకు కూడా సృష్టించే తాగదీని అందింది అందియందు. ఈ వశకం అమర్లో రాజాన్‌గిరి రాజాన్‌గిరి బహిరంగం అతోడనూ వచ్చాయి. త్వరలో రాష్ట్రంలో అసెంబ్లీ ఎన్నికలు జరుగనున్న వేళ జరి దాదలు రాజీవ్ చేడిని తాతాయి. అధికార వివేక నష్టం ముందు మూల మంగలు తాతాయి చేరాయి. ప్రజలకు ప్రజ్ఞావక్తలు లభ్యంగా చేసుకునేందుకు డిజిజి అధికారం మేరకు కేంద్ర సంస్థలు వ్యవహారస్తున్నాయని ముఖ్యమంత్రి శాంతి కంబోజ్ అత్యధికారం కూడా ఈ ఆలోచనల్లో డిజిజి నేతలకు అందిస్తున్నారు. కాంగ్రెస్‌బాల్లో అసెంబ్లీతో కారుకురేపాయిందుకు, రాష్ట్ర ప్రజలు ఈ పార్టీని విడిచిపో సాగనంపేందుకు సిద్ధమయ్యారని విమర్శించారు.

జ్ఞానవాపి మసీదులో ఎఎస్ఐ సర్వే పూర్తి

సవనంబరి3 : జ్ఞానవాది మనీషుల్ భారత రాష్ట్రాన్ని సర్వే (వినిపి) చేపట్టిన సర్వేయ్యునిది. అయితే నివేదిత సమర్థులచేయదు. నివేదిత గమ్యుల్లోనంత నవంబరి 17వ తేదీ భారతానికి కోర్కె సమయం ఇచ్చింది. జ్ఞానాని మనీషు ప్రాంగణంలో శాస్త్రీయ సర్వేయ్యారిని, నివేదిత ఇవ్వడానికి భారత పురావస్తు నిర్వహించు)కు వారణాసి కోర్కె మంజూరు చేయించింది. ఈ నాటి 17 వరకు సమయమింసా

జిల్లాస్థాయీయమూర్తికి విశ్వేష్ట గురువారం ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. సర్వేకు ఉపయోగించిన పరిశోధనా వివరాలతో పాటు సర్వేనివేదిక ప్రస్తావనలతో నిధిం చేసేందుకు ట్రెండ్ కేంద్రం, అందుకు కర్ఫురం చేసే అంశంకరించినది ప్రభుత్వ స్థాయీయమది అనిపిస్తోంది. శ్రీవాస్తవ మీడియంకు వెల్లడించారు. ఇదిలా ఉంటే... ఆక్టోబర్ 5వ తేదీన జ్ఞానవాని సర్వే కోసం నాలుగు వారాల గడువు ఇచ్చిన వారణాసి కర్ఫురం తర్వాత మరొక ఉండబోయిన నష్టం చేసింది.

పునరావాస కేంద్రంలో
 9 గ్రి ప్రమాదం - 27 మంది మృతి

హైదరాబాద్, నవంబర్ 3: ఇరాన్ లో ఘోర అగ్నిమాంధం చోటు చేసుకుంది. ఉత్తర ఇరాన్ లో గుడ్డు పురుగువాన కేంద్రంలో మంటలు చెలరేగాయి. ఈ ఘటనలో 27 మంది మృతిచిన్నారు. మరో 17 మంది తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. నిత్య అధికారులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం .. ఇరాన్ రాజధాని టెహ్రాన్ ను 200 కి.మీ. దూరంలో ఉన్న గిరాన్ ప్రావిన్స్ లోని తారాగ్ లోని ప్రాంతంలో ఉపరితల ద్రవ్యాలు తీసుకునే సాగు నీటికై ఉండే పునరావ శేంద్రంలో

శుక్లవారం ఉదయం అగ్నిప్రమాదం చోటు చేసుకుంది. పెద్ద ఎత్తున మంటలు ఎగిసి పడటంతో ఆ ప్రాంతమంతా దట్టమైన దొంగ అగ్నిపీడినది. ప్రమాద గురించి సమాచారం అందుకున్న అగ్నిమాపక సిబ్బంది వెంటనే అత్యధిక చెరుకుని సహాయక చర్యలు చేపట్టారు. ప్రస్తుతం మంటలు అదుపులోకి వచ్చాయని, ప్రమాదంలో గాయపడిన వారిని స్థానిక ఆసుపనలోకి తరలించి చికిత్స ఇస్తున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు.

ఊహించని జనసందోహం... ఊహకందని ప్రజాదరణ

-దాదాపుగా 50 కిలోమీటర్లు సాగిన సమాజిక సాధికార బస్సుయాత్ర
-పోటెన్షియల్ అభిమాన గళం - సర్పంచ్ దొరబాబు



విశాఖపట్నం, నవంబర్ 3, ప్రభాతవార్త
మాడుగుల నియోజకవర్గంలో సాగిన సామాజిక సాధికార బస్సుయాత్ర కన్నుల పండుగగా సాగింది. ఉప ముఖ్యమంత్రి బూడి ముత్యాలనాయుడు నాయకత్వంలో జరిగిన యాత్ర కనీవినీ ఎరుగని రీతిలో సాగింది. ఇనుక వేస్తే రాసంత జనం ఎటుమాసినా అభిమాన గళం సాక్షాత్తు మాడుగుల - మిగతా 11లో



ఓటింగ్ ప్రక్రియలో ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలి

-పశ్చిమ నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త ఆడారి



11లో



శనివారం, 4 నవంబర్, 2023

సామాజిక సాధికార బస్సుయాత్ర సక్సెస్

-ఆశ్చర్యపోయిన సీఎం నిఘా వర్గాలు -ఆరా తీసిన సీఎం నిఘా వర్గాలు



విశాఖపట్నం, నవంబర్ 3, ప్రభాతవార్త
మాడుగుల నియోజకవర్గంలో పంచాయితీరాజ్ శాఖ మంత్రి దీపట్ల సీఎం బూడి ముత్యాల నాయుడు నాయకత్వంలో జరిగిన సామాజిక సాధికార బస్సుయాత్ర కనీవినీ ఎరుగని రీతిలో జరిగింది. మన బూడన్న నాయకత్వంలో దాదాపు 50 కిలోమీటర్లు పాటు సాగింది. సీఎం నిఘా వర్గాలను సహితం ఆశ్చర్యపరిచింది. రాష్ట్రంలో ఒక సభకు ఇంత జనము రావడం ఇదే మొదటిసారి అని, అందరికీ జగనన్న పార్టీ అంటే ఈర్ష్య కలిగి విభంగా జరిగింది. జగనన్నకు ప్రజాదరణ తగ్గలేదనడానికి ఒక చక్కటి నిదర్శనం. సీఎం నిఘా వర్గాలు ఆరా తీసాయి.

రుషికొండపై చురుగ్గా సీఎం క్యాంపు కార్యాలయం పనులు

కార్యాలయాలు, అధికారుల కోసం భవనాల గుర్తింపు - సుప్రీంకోర్టు తీర్పులో ఊహించిన పనులు యంత్రాంగం - హైకోర్టులో తేల్చుకోండి

విశాఖపట్నం, నవంబర్ 3, ప్రభాతవార్త ప్రతినీధి
రుషికొండలో సీఎం క్యాంపు కార్యాలయ పనులు చకాచకా సాగుతున్నాయి. ఇక్కడ కార్యాలయం ఏర్పాటుకు పర్యవేక్షణ కమిటీ గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇవ్వడమే కాకుండా, శుక్రవారం ఆయా నిర్మాణాలపై వేసిన కేసును సుప్రీంకోర్టు డిస్మిస్ చేయడంతో ప్రభుత్వానికి ఊరట కలిగింది. అయితే ఈ కేసు ప్రస్తుతం హైకోర్టులో ఉందని, అక్కడ తేల్చుకోవాలని సుప్రీంకోర్టు ధర్మాసనం పేర్కొంది. ఇదిలా ఉంటే డిసెంబర్లో ఎట్టి పరిస్థితుల్లో సీఎం క్యాంపు కార్యాలయాన్ని ప్రారంభించాలని యంత్రాంగం పనిచేస్తోంది. సీఎం క్యాంపు కార్యాలయం, నివాసం వంటి, తదితర విషయాలపై పర్యవేక్షణ కమిటీ - మిగతా 11లో



గ్రేటర్లో ఏసీబీ గుబులు!

- జీఏఎంసీ జోన్-8లో ఆకస్మిక సోదాలు



11లో



ఆరోగ్యాంధ్రప్రదేశ్ జగనన్న ఆరోగ్య సురక్ష లక్ష్యం

వైసిపి పశ్చిమ నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త ఆడారి



11లో

పదవుల కోసం బిజెపిని తాకట్టుపెడుతున్న పురందేశ్వరి

-రాజ్యసభ సభ్యుడు విజయసాయిరెడ్డి

జగదాంబ, నవంబర్ 3, ప్రభాతవార్త
పురందేశ్వరి పదవుల కోసం బిజెపిలో చేరి ఆ పార్టీని టీడీపీకి తాకట్టుపెట్టే దానికి పనిచేస్తున్నారే కానీ, ఆమెకు తన పార్టీపై ప్రేమ, అభిమానం లేవు, మొదట టీడీపీ...తర్వాత ఎన్డీఆర్ టీడీపీ, తర్వాత బిజెపి, మళ్ళీ కాంగ్రెస్...ప్రస్తుతం బిజెపి..ఇలా వరుసగా నాలుగుసార్లు పార్టీలు మారిన చరిత్ర పురందేశ్వరిదని రాజ్యసభసభ్యుడు విజయసాయిరెడ్డి పేర్కొన్నారు. బిజెపిలో చేరిన తర్వాతైనా ఆమె వల్ల ఒక్క ఓటు అయినా అదనంగా పార్టీకి వచ్చిందా అంటే..ఇంకా పార్టీ ఓట్లను టీడీపీకి మళ్లించారని చెప్పాల్సి ఉంటుంది. ఎయిర్ ఇండియా ఇండిపెండెంట్ డైరెక్టర్గా కేంద్రంలో ఒక బాధ్యతా యు తమైన పదవిలో ఉండి ఆ విమానయాన సంస్థ సమృద్ధికి విషయంలో మీరు మధ్యధర్మం చేసి ఆ సంస్థ నుంచిముడుపులు తీసుకున్నది వాస్తవం కాదా? అని ఆయన ప్రశ్నించారు. మీ నిజాయితీని నిరూపించుకోవడానికి సిబిఐ విచారణకు సిద్ధమేనా? ఆ మేరకు కేంద్రానికి రాయగలరా? అన్నారు. ఎవీలో మధ్యం స్కాం అంటు ఆరోపణలు చేసి, మీరు మీ కుటుంబసభ్యులు మధ్యం సిండికేట్ ప్రోత్ ధ్రతో మీ భర్త వెంకటేశ్వరరావు, మీ కుమారుడు హితేష్, గీతం భర్త బేలారాడి ముడుపులు తీసుకు న్నది నిజంకాదా? అన్నారు. హైదరాబాద్ ఫైనాన్సియల్ డిస్ట్రిక్ట్లో అత్యంత ఖరీదైన విల్లాను ఎలా నిర్మిస్తు న్నారా? ఆ విల్లాకు సొమ్ములు పెడుతున్నది ఎవరు? అని విజయసాయిరెడ్డి పురందేశ్వరిని టిప్పిల్లో ప్రశ్నించారు.



వేర్వేరు రోడ్డు ప్రమాదం.. ఇద్దరి మృతి




11లో

ఎంపికు అడుగడుగునా జన నీరాజనం

- 12వ వార్డులో గడపగడపకు మన ప్రభుత్వం కార్యక్రమం నిర్వహణ




11లో

రెండోరోజూ ఐసిఐడి 25వ కాంగ్రెస్ వేడుకలు




11లో

చంద్రబాబు మళ్ళీ ముఖ్యమంత్రి కావాలి

- భవిష్యత్తుకు గ్యారెంటీ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే రామకృష్ణబాబు




11లో



వేలమందినిదాటి పరిశోధనలో పురస్కారం



సైమ్ రంగాల్లో వేలమంది మహిళలను సడిపి... ప్రతిష్టాత్మక 'విమెన్ ఆఫ్ ఇంపాక్ట్' పురస్కారాన్ని అందుకున్నాడు హిమాని ఎర్నేని. బయాలజీలో పిహెచ్డి అందుకోవాల్సిన ఆమె. కంప్యూటర్స్ వైపు ఎందుకొచ్చారు? ల్యాబ్లో పరిశోధనల స్థానంలో స్టాక్ ఎక్స్చేంజీలపై ఎలా పనిచేస్తున్నారు? ఆ ప్రయాణం ఆవిడ మాటల్లోనే.. నాన్నలా డాక్టర్ అవ్వాలనుకున్నా. కానీ కుడరక డిగ్రీలో చీరా. డాక్టర్ అనిపించుకోవాలని బలంగా కోరుకున్నానెమో పిహెచ్డి వరకూ వెళ్ళా. పెళ్ళయ్యి ఆమెరికా వెళ్ళడంతో అదీ పూర్తవలేదు. మాది గుంటూరు జిల్లా తడికెలపూడి. మావారు డాక్టర్ కిరణ్మూర్తి అమెరికాలో రిసెర్చ్. దీంతో నేనూ అక్కడ రిసెర్చ్ కోసంపోయాను అనుకున్నా. కానీ అసాధ్యమని తేలింది. కారణం..

మావారిది బయాలజీమెట్రిక్స్. నాడేమో బయాలజీ. మొక్కలపై పరిశోధనలే అరుదుక్కడ. ఏడాది ప్రయత్నమే కాదు. చదువే పూర్తి అయ్యింది అనిపించింది. పోనీ అక్కడ ఆదరణ ఉన్నదే నేర్చుకుందాం అనుకున్నప్పుడు 'ఐటి' కనిపించింది. ఎంఐఎస్ అనే కోర్సులో చేరా. అంటే బయాలజీ నుంచి కంప్యూటర్ ఇంజనీరింగ్ విద్యార్జనయ్యా అన్నమాట. అందుకే అందరూ గంట పదిపదిలే నేను 5 గంటలు కష్టపడేదాన్ని. అదనపు అసైన్మెంట్స్ చేసేదాన్ని. ఎలాగైతేనేం కోర్సు పూర్తయ్యేనాటికి టూవర్గ్ నిలిచా. నేనూ ఎవరికీ తీసిపోనన్న సమృద్ధిమంతుని సందర్భమిది. చదువు పూర్తవుతూనే ఉన్నాను. లిస్ట్లో లిమిట్ బ్రదర్స్ వంటి ప్రముఖ సంస్థల్లో వివిధ హోదాల్లో పనిచేశా. అప్పట్లో వాల్ స్ట్రీట్ సంస్థల్లో పనిచేయడం గొప్ప. దానిలో చేరాలని ఎప్పటికప్పుడు నన్ను నేను మెరుగుపరుచుకున్నా. చివరికి 2008లో లిమిట్ బ్రదర్స్లో చేరడం ద్వారా ఆ కల నెరవేర్చుకోవడమే కాదు.. వైస్ ప్రెసిడెంట్ స్థాయికి ఎదిగా. అదీ అంత సులువుగా కాలేదు. వివరణమైన పోటీ. అందుకే అదీ నా ప్రయాణంలో పెద్ద విజయమే. ప్రస్తుతం 'ఎక్స్ ప్లెజ్'లో క్యాలిఫోర్నియాలో మేనేజర్గా చేస్తున్నా. ట్రేడింగ్ అనగానే బిఎస్ఐ, ఎస్ఎస్ఐ గుర్తొస్తాయి కదా! అలాంటి 40 స్టాక్ ఎక్స్చేంజీలను ఒకే వేదికపై తెస్తూ సాఫ్ట్వేర్ తయారు చేశాం. దాన్ని ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎన్నో సంస్థలు ఉపయోగిస్తున్నాయి. దాని పనితీరు గమనించుకోవడం, లోకాలూ తరెత్తితే సరిచేయడం మా పని.

వాళ్ళకి సాయపడాలని... 'భలేగా కొత్త కేరియర్లో స్థిరపడ్డాం.. ఉద్యోగంలో చేరిన కొత్తలో చాలామంది నుంచి ఈ మాట విన్నాం. అప్పుడే అమెరికా వచ్చాక వదిలిన చదువు పనికొరకే భాగీగా ఉండిపోయిన మహిళలు చాలామంది ఉన్నారు అర్థమైంది. వాళ్ళకు సాయపడాలనుకున్నా. 2004 నుంచి ఆసక్తి ఉన్నవారికి వారంతాల్లో భోధన ప్రారంభించా. శిక్షణయ్యాక ఉద్యోగాలూ మాపిస్తా. ఇన్వెస్ట్మెంట్ నేను సాఫ్ట్వేర్ రంగంలోకి సడిపిన మహిళలు 3 వేలకు పైబడితే! కేరియర్లో పైకి వెళ్లే కొద్దీ మీటింగ్ రూముల్లో, కాన్ఫరెన్సుల్లో ఒక్కడాన్నే మహిళని ఉండేదాన్ని. ఇల్లు, పిల్లల బాధ్యతల కోసం ఆడవాళ్ళే కేరియర్ త్యాగం చేస్తున్నారు. తీరా బాధ్యతలు పూర్తయ్యాక వద్దామన్నా మీలపడదు. లేదా వెనకపడిపోతారు. అలా కాకుండాదని ఎవరైనా కొలుపు మానేయాలనుకుంటే ప్రత్యామ్నాయాలు మాపుతూ, వీలైనంత సాయమూ చేస్తుంటా. ఓ రోజు 'విమెన్ ఇంపాక్ట్' ప్రతినిధుల నుంచి ఫోన్వచ్చింది. అమెరికాలో సైమ్ (సైన్స్), టెక్నాలజీ, ఇంజనీరింగ్, మేక్స్) రంగాల్లో మహిళల ప్రాతినిధ్యాన్ని పెంచుతాన్న వారికి ఏటా పురస్కారాలు అందిస్తుంది సంస్థ. అయితే ఎవరికివారు నామినేట్ చేసుకోలేరు. నన్ను నా విద్యార్థులు చేశారట. వీని ఆశ్చర్యపోయా. అదనపు సమాచారం తీసుకున్నాక కాన్ఫరెన్స్కి ఆహ్వానించారు. అప్పుటికా సంగతి మర్చిపోయాన్నేను. ఎందుకంటే వాళ్ళు ఈ ప్రక్రియలో పూర్తి చేసుకోవడానికి ఈ సమాచారం కూడా చేసుకోవడానికి, వడపోతలకి రెండేళ్ళ పట్టింది మరి. అప్పటికీ అవార్డు దక్కుతుందన్న సమృద్ధి నుంచి లేదు చాలా మంది సీజిఆర్. తీరా నా పేరు విలపంగానే ఆశ్చర్యపోయా 23 ఏళ్ళ ప్రయాణం.. నన్ను నిరూపించుకోవాలి, ఇతరులూ నిలదొక్కుకునేలా చేయాలనుకున్నా. కానీ అమెరికా వ్యాప్తంగా వేలమందిని దాటి యాభైమందిలో ఒకరిగా పురస్కారం అందుకోవడం సంతోషమేగా మరి! □

మనసు అజ్ఞానంగా ఉంటేనే మొహం మెరుస్తుంది. అల సట లేని అందం కావా లంటే.. చక్రం-స్రీ హెడ్ మసాజర్ మీ ఇంట్లో ఉండా ల్సిందే. ఈ ఎలక్ట్రాక్ సాగర్ మసాజర్.. మొత్తం నాలుగు వైతేషన్ మోడ్స్లో పని చేస్తుంది. దీన్ని తలకు పెట్టు కుంటే.. రక్త ప్రసరణ పెరుగు తుంది. నిద్రలేమి దూరమై.. హాయిగా నిద్రపడుతుంది. అలసట మాయమవుతుంది. ఉద్యోగులు, డ్రైవర్లు, శ్రీదాకారులు, వృద్ధులు, అలసటతో ఉన్నవారు కార్మికులు, తలనొప్పి లేదా ఒత్తిడితో బాధపడుతున్న



ఒత్తిడితో బాధపడేవాళ్ళకి ఇన్ స్టంట్ ..

వాళ్ళందరికీ ఇది చాలా ఉపయోగపడుతుంది. యాక్టివ్ మోడ్, రిలాక్స్ మోడ్, బ్యూటీ మోడ్, స్లీప్ మోడ్ ఇలా.. ప్రతి మోడ్ భిన్నంగా ఉంటుంది. కావల్సిన ఆప్షన్ ను ఈజీగా ఎంచుకోవచ్చు. చూడటానికి సాల్టెరుగలా ఉన్న ఈ మసాజర్ పొడవాటి పది ఫ్లెక్సిబుల్ టూల్స్.. చేతి వేళ్ళ మాదిరిగా తలను పట్టి ఉంచుతాయి. లోపలి బాగాంట్ బాల్స్ లాంటి మెత్తటి నాలుగు టూల్స్ ఉంటాయి. వాటన్నిటి నుంచి తలకు మృదువైన వైబ్రేషన్ లభిస్తుంది. సుమారు 15 నిమిషాలు

దీన్ని వాడితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అన్ని తెలిసిన స్టార్టర్స్ కైనా.. ఆప్షన్స్ పెద్దగా తెలియని పెద్దవాళ్ళకూనా దీని వాడడం సులభం. మెషిన్ ను స్టార్ట్ చేయడానికి లేదా షట్ డౌన్ ఏయడానికి ఇవ్వర్ బటన్ ను 3 సెకన్ల పాటు నొక్కి ఉంచాలి. మోడ్ మార్చడానికి అదే బటన్ ఉపయోగపడుతుంది. హైక్వాలిటీ సిలికాన్తో రూపొందిన ఈ డివైజ్ చాలా తేజస్వీ. ఎక్కువైనా తీసుకెళ్ళడానికి ఈజీగా ఉంటుంది. డిజైన్ ను బట్టి దీని దర ఉంటుంది.

చీరకి జోడి పెప్లమ్ బ్లావుజులు

కుచ్చులతో చిన్నపాటి చక్కరా వచ్చే పెప్లమ్ బ్లావుజులు చలాతో, లాంగ్ స్కర్ట్లకు భలే సమ్మతాయి కదా! ఈసారి వంతు చీరలది. వేడుకలేవైనా మన మగువల మనసు మళ్ళీ చీర మీదకే! వాటికీ ఆధునిక టవ్ ఇవ్వాలంటే పెప్లమ్ బ్లావుజులు ఎంచుకోండి.. డ్రీస్టివ్డ్ శారీల నుంచి పట్టు చీరల వరకూ ప్రతిదానికి కొత్త లుక్ ఇచ్చేస్తున్నాయిలా. అందుకే తారలూ మనసు పారేసుకుంటున్నారు. మరి.. మీ సంగతేంటి?



చెలి చిట్కా

ప్రిజ్ లో పెట్టిన పనీర్ గట్టి పడితే..

వేడినీటిలో ఐదు నిమిషాలు ఉంచి తీస్తే సరి.

ఆరోగ్య భాగ్యం

లక్షణాలు

- చిగుళ్ళు, దంతాలు దురద, ఇంటిపెన్సా ఉండడం, నోట్స్ ఎంగిలి ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల నోటి చివర్లు పెదవులు పగిలి, గుల్లలు రావడం ఉంటుంది. నాలుకతో వండ్లని ముందు కు తోయడం, పెదవులు, గోళ్ళు కొరకొవడం, పంటి ఎనామల్ పోవడం వల్ల ఏదైనా తగిలితే, వేడిగా లేదా చల్లగా ఏదైనా తిన్న, త్రాగినా జిప్సమ్ ను రాగడం, పంటి చిగుళ్ళు దగ్గరంగా ఉండి దంతం లోపలే ఉండి బైటికి రాక ఇబ్బంది పెట్టడం, నోట్స్ బొమ్మల్ని వస్తువుల్ని పెట్టుకోవడంవల్ల నొప్పి చిరాకు, దొడల్ని కొరుక్కొవడం, నోటిపూత, ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల వాంతులు, విరేచనాలు, ముఖంవాపు, నొప్పికి చెప్పల్సిరావడం, కొట్టుకోవడం, ఏడ్వడం, జ్వరం, ముఖంపై రాష్ రావడం, దగ్గు, సైనిక్ వాపు, చిగుళ్ళవాపు వంటి లక్షణాలుంటాయి.
- కాంప్లిక్స్ డెన్స్: ఎత్తు పళ్ళు, వంకర టింకర పళ్ళు, పళ్ళు నందులు, ఫ్లోరోసెస్, దంతాలు పనువు వర్తంగా మారడం, మిక్స్డ్ డెంటిషన్, పళ్ళు గారవట్టడం, దొడ నమస్సులు, పళ్ళు పుట్టిపోవడం, చిగుళ్ళవాపు, రక్తం కావడం, దంతాలు వదులుకావడం వంటి అనేక కాంప్లిక్స్ డెన్స్ ఏర్పడతాయి.
- జాగ్రత్తలు- చికిత్స: పాల పళ్ళు నమస్సులున్నప్పుడే డాక్టర్ ని సంప్రదించాలి.
- శుభ్రపర్చిన వేలితో కాని, క్లాత్ లోకాని చిగుళ్ళని వతాలి. నోటిని శుభ్రపర్చాలి. పిల్లలు నోట్స్ ఏమీ పెట్టుకోకుండా చూడాలి. టీటింగ్ టాయ్స్, శుభ్రపర్చిన బొమ్మలు ఇవ్వాలి. మెత్తని బ్రష్ తో పద్మ ప్రకారం, గుండ్రంగా పైకి క్రిందికి మృదువుగా బ్రష్ చేయాలి.
- పిల్లలకి 3 సంవత్సరాల రాగానే ఎలా బ్రష్ చేసుకోవాలో నేర్పించాలి. ఉదయం, సాయంత్రం బ్రష్ చేయించడం, నోరు పుక్కలించడం, చిగుళ్ళ మధ్యన చేయించాలి. బ్రష్ ని 2,3 నెలలకోసారి మార్చాలి. పిల్లలు, టూత్ పేస్ట్ తీసుకుండా, బ్రష్ కొరక కుండా చూడాలి. స్వీట్స్, చాక్లెట్స్, కాండిలు తియ్యని వండ్ల రసాలు, పులుపు వదాల్చాలి, జింజీఫర్ ఇవ్వరాదు. తగిన పాళ్ళలో పోషకాహారం ఇవ్వాలి. ఆహారంలో కార్బియం, ఫాస్ఫరస్ ఉండేలా చూడాలి. పళ్ళు నందులు లేకుండా డెంటల్ స్పెషియల్ మెయింటెనెన్స్ డిస్ ని ఎంచుకోవాలి. ఎత్తు పళ్ళు, ఎరుసు దిగుడు పళ్ళని డెంటల్ క్లిన్ డ్వారా సరిదిద్దాలి. యుక్తవయస్సులో హార్మోన్స్ లోపం వల్ల వచ్చేదంత సమస్యల్ని సరిదిద్దాలి. 18 సంవత్సరాల తర్వాత సర్టిఫై చేయించవచ్చు. అవసరమైతే రూటినెనల్ థిరేప్ చేయించాలి. నోట్స్ ట్రైలువేసుకోవడం, గోళ్ళు కొరుక్కొవడం, బాటిల్ తో పాలు త్రాగించే అలవాట్లని మాన్పించడం మంచిది. పిల్లలకి అంటిబయోటిక్స్, టెట్రాసైక్లిన్స్, పెయిన్ కీల్లర్స్ మందుల్ని ఎక్కువగా ఇవ్వరాదు. దంతాలు సకాలంలో రాకపోయినా డాక్టర్ ని సంప్రదించాలి. నోటి పరిశుభ్రత చాలా అవసరం.
- చికిత్స : కాల్యేరియాఫాస్ 3 ఇన్ టు ముప్పే

పిడు

కొండలపై ఆనంత స్వర్ణమయమైన ఆనందనిలయంలో అశీరాదం కోటి బ్రహ్మాండ నాయకుడు, అదిమద్వాంతరహేతుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు కొలువై, కోట్లాది మంది భక్తుల పాలిట కొంగు బంగారంగా కీర్తింపబడుతున్నాడు. తిరుమల శ్రీనివాసుడు ఉత్సవాల దేవుడు. తెల్లవారుజామున మూడు గంటలకు సుప్రభాత సేవ నుంచి ఆర్ధరాత్రి 12.30 గంటలు ఏకాంశసేవ వరకు ఎన్నో విశేష ఉత్సవాలు తిరుమలలో శ్రీవారికి నిర్వహిస్తారు. అలవైకుంఠలో సాక్షాత్తు శ్రీమహావిష్ణువే కలియుగంలో

తిరుమల శ్రీనివాసుడు

శ్రీవేంకటేశ్వర స్వామిగా స్వయంభువుగా ఆవిర్భవించిన దివ్య మహావీర రూపం శ్రీనివాసుడు. ఎంతో దివ్య మహావీర రూపం స్ఫురించే కళ్యాణ చక్రవర్తి నిత్యమూ సేవలే! కలియుగంలో శ్రీ వేంకటేశ్వరుడే ప్రత్యక్ష దైవం. భక్తుల ఆర్తితో పలికే దైవం తెలుగువారి జలవేల్పు అయిన శ్రీనివాసుడు అనగానే స్వామి కొలువుదీరిన సప్తగిరులు, తిరుమల శ్రేణులు, ఆనంద నిలయం గుర్తుకు వస్తాయి. ఒక్కసారైనా తిరుమల శ్రేణుల్ని దర్శించుకోవాలని, ఆ స్వామిని కన్నులారాచూడాలని అనుకోని భక్తులు ఉండడంతో అతిథియోక్తికాదు. భక్తుల కోరికలను తీర్చడంలో పారిజాతం పండివాడు. అందరికీ సులభంగా ప్రసన్నుడయ్యే అవతారమూర్తి

శ్రీవేంకటేశ్వరుడు. శ్రీవారిని దర్శించి అలయంలో కొద్దిసేపు గడపడం వల్ల మానసిక ప్రశాంతత కలుగుతుందని భక్తుల ప్రగాఢ విశ్వాసం. మానసిక ప్రశాంతతను ప్రసాదించే స్వామివారిని దర్శించిన భక్తులు దివ్యానుభూతులు పొందుతారు. ఆనంద నిలయంలో కొలువై ఉన్న శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు కోట్లాది మంది భక్తుల పాలిట ఆపద మొక్కులవాడిగా కీర్తింపబడుతున్నాడు. తిరుమల కరణాకటాక్షాలవల్లే చిన్న గ్రామమైన తిరుపతి నేడు మహానగరంగా రూపుదిద్దుకుంది.

ఆధ్యాత్మికం

ఓట్స్ రోజూ తింటే..

మినరల్స్ విటమిన్ బి6 ఒత్తిడిని దూరంచేసి, నెరబోనిస్ ను ప్రేరేపిస్తాయి. దీంతో మనసుకీ తేలిక పడ్డ భావన కలుగుతుంది. నెలసరి సమయంలో ఉండే కడుపుబ్బరం మలబద్దకం లాంటి సమస్యలనూ తగ్గిస్తుంది. మెనోపాజ్ లో నీరసం, భావోద్వేగాల్లో మార్పులు మొదలైన ఎన్నో సమస్యలకూ చెక్ పెడుతుందట. దీన్ని బిస్కెట్, మీల్, వేప్స్, ఇలా ఏ రూపంలోనైనా తీసుకోవచ్చు. తోడుగా పండ్లు, మల్లిగెయిన్స్, తేనె, పాలు వంటివి జోడించు కుంటే

అదనపు ప్రయోజనాల్ని పొందొచ్చు. □

తగ్గలనుకునేవారికి సూచించే వాటిలో ఓట్స్ ఒకటి. వీటిని రోజూతినడం వల్ల బరువు అదుపులో ఉండటమే కాదు. ఇంకా ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయని తెలుసా?

• వీటిలో ఫైబర్, కార్బోహైడ్రేట్స్ ఎక్కువ. ఇవి త్వరగా అరగవు. దీంతో ఎక్కువ సమయం ఆకలిని పించదు. దీంతో త్వరగా బరువు తగ్గుతారు. ఫైబర్ చెడు కొలెస్ట్రాల్ ని తగ్గించడమే కాదు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నిలకడగా ఉంచుతుంది. రక్త పోటునూ దరిచేరనివ్వదు.

చీజ్ పరోటా

మిత్రమం తీసుకుని రెండు చపాటీల్లా ఒత్తుకోవాలి. ఒక చపాటీపై చీజ్ మిక్సం పెట్టాలి. తరువాత దానిపై మరో చపాటీపెట్టి చివర్లు వేళ్ళతో ఒత్తాలి. పొడి పిండి అద్దుకుంటూ చపాటీ కర్రతో నెమ్మదిగా ఒత్తుకోవాలి. స్టవ్ పైన పెట్టి ఈ చరోటాను

కాలసిన వి :

- గోధుమ పిండి- 120 గ్రాములు, ఉప్పు-తగినంత, సూనె-సరిపాటు, చీజ్-అరకప్పు, తగిన ఉప్పు-పావుచప్పు, పచ్చిమిర్చి-రెండు, మిరియాల పొడి-అర టీస్పూన్, గోధుమపిండి-కొద్దిగా (పొడిపిండి అద్దడం కోసం)
- తయారీ విధానం : ఒక మిక్సింగ్ బౌల్ లో గోధుమపిండి తీసుకుని అందులో కొద్దిగా సూనె, ఉప్పు వేసి, తగినన్ని నీళ్ళు పోసుకుంటూ మెత్తటి మిక్సరులా కలుపుకోవాలి. ఈ మిక్సరుని అరగంట పాటు పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఒక ఫ్లేట్ తో తురిమిన చీజ్, తగిన ఉప్పు, మిరియాల పొడి వేసి కలుపుకొని పక్కన పెట్టుకోవాలి. పిండిలో నుంచి కొద్ది కొద్దిగా

