

ಜಾಲಲ ಆರೋಗ್ಯಮೆ ವ್ರಭುತ್ವ ಲಕ್ಷ್ಯಂ

ప్రతి అంగన్‌వాడీ కేంద్రానికి ఫస్ట్‌ఎయిడ్ కిట్
సమగ్రశిశు అభివృద్ధి సేవాపథకం అమలు

చిన్నారులకు బాలల దినోత్సవ
శుభాకాంక్షలు తెలిపిన సిఎం జగన్



విజయవాడ,నవంబరు 14, ప్రభాతవార్తప్రతినిధి:బాలలకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని అందించడం,మంచి విద్య,వైద్యం,పోషక విలువలతో కూడిన ఆహారాన్ని అందించడం కీలక లక్ష్యంగా తమ ప్రభుత్వం పనిచేస్తుందని సీఎం వైఎస్ జగన్మోహన్రెడ్డి తెలిపారు.ప్రతి అం గనవాడ్ కేంద్రానికి షస్ ఎయిడ్ కిట్ అందిస్తున్నామని తెలిపారు.

పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నామన్నాడు. గ్రామీణ స్థాయిలో గ్రంథాలయ వ్యవస్థలో అత్యంత ఆధునికమార్పులు తీసుకుని వస్తున్నట్లు తెలిపారు. బాలల దినోత్సవం, 58వ జాతీయ గ్రంథాలయ వారోత్సవాల సందర్భంగా సీఎం జగన్ సోషల్ (టీఎల్ఎర్)వేదికగాను, సీఎంవో నుంచి విడుదల చేసిన

ప్రకటనలోనూ, విభాగంకేటలు తెలిపారు. వరుషం, విలువలు ఇవే
పిల్లలకు ఉపయోగం ఇచ్చే గోపూత్రం, సమూహ వికాసానికి వారే వస్తున్న
కొమ్మలు, ప్రేమ, స్నేహం, సమభావంతో పిల్లలు చరిత్రగా మారుతారు.
పాఠశాలలందరికీ బాలల దినోత్సవ శుభాధారాలను సీఎం జనని
తీసుకుని వేదికగా తెలిపారు. రాష్ట్రంలోని అన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాల
లకు బాలగిర్లాడే సదుపాయం కల్పించనున్నట్లు సీఎం తెలిపారు.
వారు, బాలల భవిష్యత్తు దృష్టితో ఉంచుకుని ఆకస్సం ను సగృహీతులను
తీసుకుని వచ్చామన్నారు. బాలలలో ఆరోగ్య సమస్యలను గుర్తించి
వాటిని పరిష్కరిస్తున్నామన్నారు, వారిలో క్షమానన, ఆకలి సమస్యలను
పరిష్కరించే దిశలో అంగీనవాడల ద్వారా పోషకాహారం అంది
స్తున్నామన్నారు. బాలలలో కటిన్ సమస్యలను పరిష్కరించే చర్యలు
కంటేవేలగు కార్యక్రమాన్ని అమలు చేస్తున్నామన్నారు. విస్తృ
తరాలకు స్వల్ప అంగీకరం, అలంబం పూర్తి చర్యగాయాల పరిశో
ధనానికి తక్షణ వైద్య సేవలను అందించే విధంగా సమగ్రతకు అభివృద్ధి
సాధించామనే పరిశోధన రాష్ట్రంలోని 55,607 అంగీనవాడల అవీ
కేంద్రాలకు ప్రాథమికతీర్మానం అందించే కిక్కు పంచించామనే

టిడిపికి సిఐడి నోటీసులు

18లోగా పార్టీ ఖాతాల వివరాలు అందజేయాలని సూచన

విజయవాడ, నవంబరు 14, ప్రభాకరవార్త ప్రతినిధి:
 సింగర్ల స్వామి కేసులో తెలుగుదేశం పార్టీకి ఏపీ నేతల సహకారం లేదని నలుగురు జారీ చేసిన ఉపాధిపతి నమోదు నంబరిందించిన భాతాల వివరాలను ఈ నెల 18వ తేదీలోపుగా తమకు అందజేయాలని ఈ నేతలను ఢిల్లీ నుండి పంపిస్తామని తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యకర్తలకు హామీ ఇచ్చింది. సి ఐ డీ కాన్స్టేబుల్ వెలి గుప్తాకార్యాలయం కార్యదర్శి అశోక్ పాటుకు ఈ నేతలను సేదీనములు అందించారు. చంద్రబాబు సింగర్ల స్వామి కేసులో కీలక నిందితులను ఉన్నారు. ఆయనకు ఈ నేతలకు నిధులను దొంగ్గొన కంపెనీలతో పాటు, టీడీపీ భాతాళు జమచేయించినట్లు సి ఐ డీ అభిప్రాయపడింది. ఇందుకు నంబరిందించి నెలకు అపరిమితమెంట్ కేసులో జమ అయిన నగదు వివరాలను తెలిపాలని సి ఐ డీ టీడీపీని

కేరండి, సివిల్ అధికారుల పార్టీ క్లాతాలకు జమ
అయిన నగదు వివరాలు తెలపాలంటూ తమ
వేధింపులను తీరీసి జప్తుకీ వ్రాక్కురు
అక్రమించింది. అయితే ఇంకా విచారణ పరిధికి
రాదను. ఈ క్రమంలో సివిల్ టీడీపీకి నోటీసులు
అందజేసింది. సిగ్గులే చెలవలమంటే కేసులో
చంద్రశానిని మరి కొంత మెండ్లు ఆర్జీత నేరాల
అపొందించింది. ఈ కేసులో 52 రోజుల పాటు
చంద్రశాని రిమాండ్లో ఉన్నారు. ప్రస్తుతం
ఆయన ఆరోగ్యకారణాలతో మధ్యంతర డెయిల్
బయటకు వచ్చారు.

ఈ బెయిల్ ఈ నెల 24 నాటికి ముగియ
నున్నది. ఈ క్రమంలో కేసుకు సంబంధించి
టీడీపీకి కొన్ని నిధులు అందినట్లు సీపడీ ఆరోపిం
చింది. నేడు నోటీసులు ఇచ్చింది.

రేపటి నుంచి రాష్ట్రంలో కులగణన ఆరంభం

5 గ్రామ, వార్డు సచివాలయాల్లో ఫైలట్ ప్రాతిపదికన మొదలు: మంత్రి చెల్లుబోయిన వేణుగోపాలకృష్ణ

పాపాచారి, నంబూరి 14, ప్రధానవార్త: ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్రెడ్డి తన ద్వారానివ్వబడిన ఒక కార్యక్రమమున నిర్వహించిన శ్రీకాశం మహాధ్వజ ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం చేపట్టిన సున్నపు కలగణన కార్యక్రమం చేపట్టినందుకు దీనికి సంబంధించి ఈనెల మూడో తేదీన కేబినెట్ సమావేశంలో మంత్రిమండలి కలగణనకు ఆమోదం తెలిపినందున మంత్రి చిట్టెబాబుయిన వెణ్కగపాలకృష్ణమూర్తి కేంద్రస్థానం, రాష్ట్రంలోని అన్ని పధాల నిర్వహించుకు నానాజిక, సాధారణ, సురక్షాకల్పించడమే లక్ష్యంగా సున్నపు కల గణనకార్యక్రమాన్ని చేపడుతున్నాం. వెనుకబాటు పధాల గుర్తింపుకు ఆహ్వానం: రాష్ట్రంలో దాదాపు 139 బిలియన్ కులాల ఆంధ్రులు నెరవేరదానికి ఈ కార్యక్రమం దోహదపడుతుంది. సున్నపు కల గణనకు దాగూ ఈ రాష్ట్రంలో అనేక వెనుకబాటు పధాల గుర్తింపే ఆహ్వానం లభిస్తున్నందున అలా 15న రాష్ట్రంలో తొలుత 5 గ్రామ వార్డు సచివాలయాల పరిధిలో ప్రైవేట్ ప్రాథమికదిన ఈ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టి, నిర్వహణ, విధానపరమైన అంశాలను సున్నపు కలగణన దిగి రాష్ట్రమంతటా ఈ బృహత్ కార్యక్రమాన్ని అనుసరించుకున్నాం. కలగణనకు సంబంధించి వివిధ కల సంఘాలు పాజీదనున్నాయి. ఆయన కలగణన కలగణన స్థితిగతులు, వారు క్షేత్రంలో అనుభవిస్తున్న నానాజిక ఆంధ్రప్రదేశ్ కులాల పధాలను పరిశీలించు నానవలసిన సీక్రెటరీ.

[illegible]

సోదరి అధికారులుగా జాయింట్ కలెక్టర్లు ఈ కార్యక్రమానికి సీనియర్ ఐఎఎస్ సినియర్ అధికారుల ఉన్న ప్రభావిత శాఖ కార్యదర్శి అధ్యక్షులుగా ఉండి, సోపం, మైసూర్, ఎన్టీ వెటర్నరీశాఖలోపాలు సచివాలయ వ్యవస్థ ద్రిప్పివలె సెక్రటరీలు ఇందులో భాగస్వాములను చేసామన్నారు. అదేవిధంగా ఇప్పటికే టీబీఆర్ డాష్టం లో జరిగిన కులగణన పరిశీలించేందుకు ప్రత్యేక అధికారుల బృందాన్ని

**‘జగనన్న విద్యాకానుక’లో
రూ.120 కోట్ల అవినీతి
ఢిల్లీలో తీగలాగితే ఎపిలో డొంక కదులుతోంది..**

బడిపిల్లలకు మార్కెట్‌లోని బూట్లు, బ్యాగులు
ఇచ్చి మోసం: జనసేన పిఎస్ ఛైర్మన్ పాదెండ్ల
అమరావతి, నవంబర్ 14, ప్రభాకర్‌వార్ ప్రతినిధి: రాష్ట్రంలో వైఎస్సార్ పాలనలో జరుగుతున్న అవినీతి అంతా ఇంతా కాదని, పైకి అంతా పాదర్పకం అంటూ ప్రచారం చేసుకుని, లోలోపల మాత్రం వేలకోట్లను వైఎస్సార్ నేతల జేబులో చేసుకుంటున్నారని జనసేన పార్టీ రాజీయ వ్యవహారాల పిడిపి ఛైర్మన్ నాదెండ్ల మనోహర్ స్పష్టం చేశారు. అకాబలో చూసినా వేల కోట్ల ప్రజాధనాన్ని దోచిపెట్టిన మనో వైఎస్సార్ నేతల ఎలా కాపెట్టుకున్నారు జనసేన లెక్కలు, ఆధారాలు నవంబర్ 14 నుంచి ప్రతిరోజూ ప్రభుత్వంలో జరిగిన అవినీతి పాపాలను మీడియా సమక్షంలో ప్రజల ముందు బయటపెడతామని చెప్పామని అందులో భాగంగా తొలిరోజున మంగళవారం విద్యాకాంక్ష ఆధ్వర్యంలో ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థులు జనసేన విద్యాకాంక్ష పేరుతో జరిగిన ఛార్ అవినీతిని, దోచిపెట్టిన బయటపెడుతున్నామని మనోహర్ బెల్లెరియాలో. మంగళవారం ఆకర్షణ జనసేన కేంద్ర కార్యాలయంలో అయిన మీడియాతో మాట్లాడారు. వైఎస్సార్ ప్రభుత్వం వచ్చిన దగ్గర నుంచి పెద్ద పిల్లలకు హాజరుకు విద్యాకాంక్ష పేరుతో ప్రతి దుయోధి

ఎయుకి నాక్ ఏ ప్లస్ ప్లస్ ర్యాంక్
వర్దిటీ చరిత్రలో తొలిసారిగా 3.74 గ్రేడింగ్



విశాఖపట్నం, నవంబర్ 14, ప్రధానవార్త: ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం కొత్త చరిత్రను లిఖించింది. దేశంలోని ప్రభుత్వ విశ్వవిద్యాలయాలకు మార్గదర్శిగా నిలబడి ఆత్మకృష్ణత్వ ఘనతను సాధించింది. జీడీపిల ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయాన్ని సందర్శించిన నేషనల్ అకేడమిక్ అకాడమీ ఆఫ్ సైన్స్ (ఎఎస్ఎస్) కమిటీ ఎయూకా నాక్ ఎ ష్నన్షన్ ర్యాంక్ 3.74(గ్రేడ్) సాధించింది. మంగళ వారం ఉదయం ఏయూ అకడమిక్ సెనేట్ మండ్రింగును ఏయూజువీసిన వికెటర్లు నమూనెలో: వివరాలను ఏయూ వీసీ ఆచార్య విజివీడి ప్రసారార్థి వెల్లడించారు. ఈసందర్భంగా ఆయన మహాజ్ఞాపకతూ 98%వత్సరాల ఏయూ చరిత్రలో సుదర్భాజ్ఞాలతో లిఖించి రోజుగా ఇది నిలుస్తుందన్నారు. దేశంలోని అతితక్కువ విశ్వవిద్యాలయాలకు అరుదుగా దక్కే విశాఖాన్ని ఏయూ సాధించిందన్నారు. దేశంలోనే ఆత్మకృష్ణంగా నిలుస్తూ 3.74 స్కోర్ని సాధించిందన్నారు.విశ్వవిద్యాలయాల విభాగంలో దేశంలో ఇప్పటి వరకు కేవల మూడు వర్సీ లిఖి మాత్రం 3.70స్కోర్లు దాటారుని దేశంలో 3.74స్కోర్తో ఏయూజువీసారు. ఎన్ఐఆర్ఐవీ ర్యాంక్

గోరేగూడ జవరాల విభాగంలో మొదటి 100 స్థానాలలో
పొందిన నాక్ స్కోర్లో 3.74 స్కోర్ కలిగిన ఏకైక
స్టూడెంట్ గా ఉండగలిగాడు. ఎయిమ్స్ నాక్ గుర్తింపు రాసుకున్న
పరిశోధనాత్మకంగాను, ఉద్యమించినా, ఉన్నాననే
నే ప్రేమించుకున్నా. భాగంగా నాకు చెందిన ఏదైనా
భవ్యమైన ఎయిమ్స్ ప్రతిష్టాభాగాన్ని సమాచారాన్ని ప్ర
కటించి, పరిశీలించి రాకెట్ గా ఇది నిలుస్తుందన్నారు.
దేశంలోని ఎయిమ్స్ క్యాంపస్ స్థాపించే అవకాశం
అప్పుడు నాక్ రాకెట్ పరిశోధనా ఎయిమ్స్ ఇన్స్టిట్యూట్
లో ఎమిన్స్ హోదాకు దశాబ్దం చేసే అవకాశం
పొందినందున. అది విపరీత ఎయిమ్స్ విదేశాలలో
తన తన క్యాంపస్ ప్రారంభించే అవకాశం
అని నాకు తెలియజేసింది. రెన్స్సెస్ నిధులు మంజూరుకు ఈ
స్కోర్ లో ఎంతో ఉపయోగంగా నిలుస్తుందన్నారు.
నాకు అలాంటి అధ్యయనం: నాక్ కమిటీ ఎయిమ్స్
అందర్నూ పిన సమయంలో నాకు అంతాను ప్రత్య
క్షానికి పరిశీలించినందున. కలిపించి టీచింగ్ లెక్చరర్
ని ఉన్నా. సుదూరం సహజం సుదూరం ప్రాగ్మేట్
సమాప్తమైన గవర్నెన్స్ లీడర్షిప్, ఇన్స్టిట్యూట్ టీచింగ్
స్టూడెంట్ అనే అలాంటి పరిశీలించినందున. ఎయిమ్స్
జనరల్ లో విద్యార్థులకు బోధించుకున్న గ్రేస్ కెమిస్ట్రీ
నాక్ కమిటీ ప్రత్యేకంగా అభివృద్ధిచేసిన
విద్యార్థులకు టీచింగ్ ఇంటర్మీడియట్ స్టేజీమెంట్
సమయం ఉన్నత విద్యకు మార్గనిర్దేశం అవకాశాలు
లిటింగ్ లో మొదటి మూర్తులను నాక్ అందించి
నాడు. నాడు నేను పదకం న్యూరల్ లో ఎయిమ్స్
లిటింగ్ పురాతన భవనాలను పరిశీలించడం సందర్భం

చడంలో చేసిన కృషిని మౌలిక వసతులను పూర్తి స్థాయిలో పరిశీలించి మార్పులను అందించారన్నారు.

[illegible]

ముఖ్యమంత్రి ఆలోచనను ఆచరణలో పెట్టడం దీనిని ప్రశంసలు లభించడం వల్ల సంతోషం వ్యక్తం చేస్తూ ముఖ్యమంత్రికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఇతర విశ్వవిద్యాలయాలు దీనిని అనుసరించాలని నాణ్య నిబ్బెలు సూచించారన్నారు.

శాశ్వత ఉత్పాదాలకు కొత్త జీవీ:
 త్వరలో శాశ్వత ఉత్పాదాలను జరుపుకోవాల్సిన ఏయూసీ
 సాదా ర్యాంకింగ్ కి శాశ్వత అందిస్తుండవచ్చు ఖేటోర్
 అధికారికంగా 37.5%స్థానములలో శ్రీధా సమతలకు
 కల్పనకు నేపథ్యంలో యూజీ కన్వెన్షన్ కి ఏయూ అభివృద్ధి
 ఇస్తుండవచ్చు. కాల్పకము లో ఏయూ రెక్టర్ ఆహ్వాన
 కె సముత, రిజిస్ట్రార్ ఆహ్వాన ఎం జెమ్మి స్టీవెన్
 బహుమతి సమన్వయకర్త ఆహ్వాన లి లలిత, భాస్కర్, రి.
 జీవీసీసీ, ఉత్పాదక వి శ్రష్ట మోహన్ ప్రిన్సిపల్, డి.ఎన్.ఎ.
 అధికారిలు, ఉత్పాదన పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

తెలుగు రాష్ట్రాల మీదుగా
నేటి నుంచి ఛాట్
పండుగ ప్రత్యేక రైళ్లు

గుత్తకల్ల రైల్వే, నవంబర్ 14 ప్రధానపార్టీ : బీహార్, తూర్పు ఉత్తర ప్రదేశ్ లలో భక్తి శ్రద్ధలతో ఆసాదించిన దేశస్థావారు మధ్య జరుపుకున్న పాణి వ్యాధి వ్యాప్తి వందు గను పురస్కరించుమకుని తెలుగు రాష్ట్రాల్లో నివసిస్తున్న యాభాగం సౌకార్యాలకు ప్రత్యేక శాఖ అయిన నెల 15న యుద్ధవారి సంబంధ ప్రత్యేక శాఖ సర్వీసులను నడుపుతున్నట్లు రైల్వే వర్గాల తెలిపాయి. బీహార్, తూర్పు ఉత్తర ప్రదేశ్ ప్రాంతాల ఈ నెల 17న శుభవారం నుంచి 20 సోమవారం వరకు నాలుగురోజులపాటు భక్తి శ్రద్ధలతో జరుపుకునే ఈ వందకు నేటి మధ్యరేలే తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఆదికంగా ఉండే బీహార్, తూర్పు ఉత్తర ప్రదేశ్ వాసుల రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకుని తెలుగురాష్ట్రాల కిన్నిగా తిరిగి వలు ప్రత్యేక శాఖ ఏర్పడినది.

పెంకుకూరు-బర్రోని-పెంకుకూరు ప్రత్యేక రైల్వే : పెంకుకూరు నుంచి బర్రోని వేళ్లే నెంబర్ 06227 ప్రత్యేక ఎక్స్ ప్రెస్ రైలు ఈ నెల 15 బుధవారం నాయంబ్రం 4:35 గంటలకు పెంకుకూరు నుంచి బయల్దేరి, ఈ నెల 17న శుక్రవారం మధ్యాహ్నం 12:45 గంటలకు బర్రోని చేరుకుంటుంది. తిరుగు ప్రయాణంలో బర్రోని నుంచి పెంకుకూరు వేళ్లే నెంబర్ 06228 ప్రత్యేక ఎక్స్ ప్రెస్ రైలు ఈ నెల 21న మంగళవారం మధ్యాహ్నం 1:00 గంటలకు బర్రోని నుంచి బయల్దేరి, ఈ నెల 23న గురువారం నాయంబ్రం 5:15 గంటలకు పెంకుకూరు చేరుకుంటుంది. ఈ రైళ్ళు మార్గ మధ్యంలో కృష్ణరాజపురం, వైట్ ఫీల్డ్, జోలార్ పేట, కాడగోడి, పెరంబరం, గూడూరు, నిల్లూరు, బాంగేలు, విజయవాడ, పరంగల్లు, బెల్లూరి, నాగిపూర్, ఇటార్పీ, జాబల్ పూర్, కత్తి, మాజిక్ పూర్, మొగగ నరాయ, బక్ర, అరా, పాటిపర్లుక్ హాజీ పూర్ అ రా రైళ్ళ స్టేషన్లలో నిలువాయి.

ప్రజాసంక్షేమంపై సర్కార్ కు ఏదీ త్రద్ద?

అమరావతి, నవంబర్ 14, ప్రభాతవార్త ప్రతినాటి: రాష్ట్రంలో బడుగు, బలహీనవర్గాల సుక్షేమానికి, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు కేంద్ర ప్రభుత్వం కేటాయిస్తున్న నిధులను అవినీతి, దుబ్బారా కార్యక్రమాలకు దానట్లైంది జగన్ ప్రభుత్వం తీరని ద్రోహాపేస్తోందని తెదేపా పోలిట్ బ్యూరో సభ్యుడు యనమల రామకృష్ణుడు ఆరోపించారు. 94వ పైగా కేంద్ర పథకాలకు జగన్ ప్రభుత్వం వ్యూహికి గ్రాంట్ విడుదల చేయకపోవడంతో నాలుగేళ్లలో వేలకొట్టే రూపాయలకు రాష్ట్ర పోర్ట్ ఫోలాల్ని వచ్చిందన్నారు. బడుగు, బలహీన వర్గాల అభివృద్ధికి దూరమవుతున్న పేర్కొన్నారు. వ్యవసాయం నుంచి ఆరోగ్య శాఖ వరకు, వర్తించు నుంచి నాగనీటి ప్రాజెక్టులకు కూడా జలా ప్రతి రంగానికి కేరం ప్రభుత్వం విడుదల చేస్తున్న నిధులన్నింటినీ దారిమళ్లించటమే ఎజెండాగా జగన్ రెడ్డి కుట్రల పాలన కొనసాగిస్తున్నారని దృఢపెట్టారు. నాలుగున్నరేళ్లలో 71,449 కోట్ల నిధులు కేంద్ర నుంచి వచ్చిన వినిమిదల వ్యవధిలో దారిమళ్లించి అవినీతి, ఆక్రమాలకు పాల్పడుతున్నారని న్యాయ, ఏడా పెడా ప్రజలపై భారాలు వేయటం, ఆస్తులు అమ్మేయటం, అధిక వడ్డీలకు అప్పులు తేటటం తప్ప, అభివృద్ధి, సుక్షేమం అనే ఊస లేకుండా జగన్ రెడ్డి పరిపాలన కొనసాగిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు.

కేంద్రం విడుదల చేసిన
నిధులు దారిమళ్లంపు
రాష్ట్రం కోల్పోయిన నిధులకు
జగన్ బాధ్యత వహించాలి
టిడిపి పాలిట్ బ్యూరో
సభ్యుడు యనమల
రామకృష్ణుడు ధ్వజం



వివేకానందస్వామి... ఇందుకు జగన్ రెడ్డి దాద్రత వహించినట్లుగా... దేశంలో ఎక్కడా లేని విధంగా వ్యక్తిగత ప్రజాధానికీ ప్రభావస్వానికీ జగన్ రెడ్డి దుర్వినియోగం చేసుకున్నారని దుయ్యబట్టారు. 75 వరకుగా జగన్ పిఎల్ ఏస్ పేర్లు పెట్టుకోవటం రాకరిక పోకడలకు నిదర్శనం కాదా? అని ప్రశ్నించారు. మూలధన వ్యయం కోసం పాల్పిన రూ. 4వేల కోట్లు నిలిచిపోవటానికి జగన్ రెడ్డి బుద్ధిమంతులు. పేద, మధ్యతరగతి ప్రజల సొంత ధనానికి కూడా నిరవేద్యంగానే కేరళ ప్రభుత్వం మంజూరు చేసిన రూ. 3,084 కోట్లు నిధులను దారివ్యర్థంగా చేసినవలసి పేర్కొన్నారు... ఏడాదికి 5 కలక్షల ఇళ్లు నిర్మిస్తామన్న వాటిని జగన్ ప్రభుత్వం అమలు చేసినందుకా కేరళం ఇళ్ల నిర్మాణం కోసం ఇవన్న ధనాన్ని కూడా దారివ్యర్థం చేసేటటువంటి నిలవనీడ కుండా చేస్తూనే ఉన్నారని అన్నారు. కరవ సామం కోసం కేరళం నుంచి వచ్చిన రూ. 900 కోట్లు నిధులను కూడా తులకు ఇవ్వని విషయం వాస్తవం కాదా? అని

ప్రస్తుంచారు. 14.15 అగ్రిక సంఘ పంచాయతీల అభివృద్ధి కేడాయించిన నిధులను సర్దుచేల డిజిటల్ కీలును అక్రమంగా వాడి రూ.8,660 కోట్ల నిధులను మరల పోనాల్సినావు. పంచాయతీల ఖాతానిల్లో నిధులను పోనాల్సినచటం రాజ్యాంగ విరుద్ధమన్న విషయం వైకాపా పెద్దలకు తెలియదా? అని అడిగేశారు. ప్రభుత్వ చర్యలో పంచాయతీలను పూర్తిగా నిర్దోషమై వేరాయామని, పొరబడకుండా, ముచిసిన వంటి పథకాలకు కూడ బిల్లులు చెల్లింపలేని దుస్థితికి దిగజూర్చారన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో శాశ్వత ఆస్తులు నిర్మిస్తూ ప్రజలకు స్థానికంగా ఉపాధి కల్పించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ఉపాధి హామీ పథకం కింద భవన నిర్మాణ పనులకు పంచాయతీలచి గ్రామీణ ప్రజలకు తీరని ద్రోహం చేస్తున్నారని అన్నారు. నాలుగున్నరేళ్లలో రూ. 7,879 కోట్ల నిధులను దాచుకునిచి లబ్ధిదా మంది ప్రజలు ఇతర ప్రాంతాలకు వలసపోయేలా చేశారని యనమల అపోచంచారు.

కొలంబో, నవంబరు 14: శ్రీలంక రాజధాని కొలంబో నుండి భూకంపం వణికింది. భూకంప తీవ్రతకేంద్రం సగటునై 6.2 మా నవమైంది. మం గళవారిం ఒక్కసారిగా భూమి కంపించిందంతో స్థానికులంతా భయంతో ఇళ్ల నుంచి బయటికి వరుగులు తీసారు. భూ ప్రకంపనల తీవ్రతకు కొన్ని చోట్ల వేళ్లు కదలకు వగుళ్లు ఏర్పడినట్లు అక్కడి మీడియా పేర్కొంది. కొలంబోకి ఆగ్నేయ దిశగా 1320 కిలోమీటర్ల దూరంఓల 10 కిలోమీటర్ల దూరం భూకంప కేంద్రాన్ని గుర్తించారు. ఈ మేరకు నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ సీస్మోజీ వెల్లడించింది. అయితే అన్ని ప్రాంతాల్లో గరిష్ఠ విపరాళిమీ బయటికి రాలేదు. అయితే తాజా భూకంపం వల్ల శ్రీలంకకు పెద్దగా నష్టం లేదని అమెరికా జేయోలాజికల్ సర్వే అండ్ మెన్స్ బ్యూరో పేర్కొంది. మరోవైపు భారత్లోని లద్దాఖ్లోనూ భూమి స్వల్పంగా కంపించింది. భూకంప తీవ్రత 4.4గా నవమైంది. మధ్యాహ్నం 1.08 గంటల ప్రాంతంలో కొన్ని సెకన్లపాటు భూమి కంపించినట్లు స్థానికులు చెబుతున్నారు.

కార్గిలేకు వాయవ్య దిశలో 314 కిలోమీటర్ల దూరం, 20 కిలోమీటర్ల లోతులో భూకంప కేంద్రాన్ని గుర్తించారు. సోమవారం సాయంత్రం తజకిస్థాన్లోనూ భూమి కంపించిన సంగతి తెలిసిందే. సాయంత్రం 5.46గంటల సమయంలో 4.9శీవ్రతతో భూమి కంపించింది.



వ్యర్థంకాకుండా ఎలా ఆపాలా.. అని ఆలోచించింది. ఈ క్రమంలోనే 2016లో కాలిఫోర్నియాలోని బ్రెడ్ స్పెషలిస్ట్, ఫుడ్ హిస్టోరియన్ విలియం రెబెల్ దగ్గర ఇంటర్వ్యూ చేరింది **రుబె డ్యాం.** చందల ఎక్స్ నాడే పానీయాల తయారీ దారు, (ట్రీవర్స్), రొట్టె, బ్రెడ్స్ తయారీదార్లు (బేకర్స్) కలిసి పనిచేసే వారిని తెలిసింది. కొన్నిసార్లు ఆర్థికంగా ప్రతికూల పరిస్థితులు ఏర్పడినప్పుడు మిగిలి పోయిన బ్రెడ్ ట్రీవర్స్, గింజలు, ఈస్టును ట్రీవర్స్ బేకర్స్ ఇచ్చి పుచ్చుకునేవాళ్ళు. అని వాళ్ళు పదార్థాలు వృథా కాకుండా, తక్కువ ఖర్చులో ఆహారాన్ని తయారు చేసేవారు. అని ఎలిజబెత్ తెలుసుకుంది. భారత్ లో కూడా ఇలా చేసి ఫుడ్ వేస్ట్ కాకుండా

తయారు చేసే విక్రయిస్తోంది. పిప్పినుంచి తయారు చేసినవే అయినా ఇవి ఎంతో రుచిగా ఉండడం విశేషం సేవింగ్ గ్రెయిన్స్, ఉత్పత్తులు ఆఫ్ టెన్ లోనేగాక, ఆన్ లైన్ లోకూడా లభ్యమవుతున్నాయి. స్థానిక బేకర్ థాగస్ట్ మ్యంట్ సేవింగ్ గ్రెయిన్స్ ను విస్తరిస్తోంది ఎలిజబెత్. రోజుకీ వస్తాం వేల కేజీలు... రకరకాలుగా ఫుడ్ వేస్ట్ అవడం చాలా భాదంగా అనిపించేది. రుబెల్ ను కలిసాక ఈ సమస్యకు చక్కటి పరిష్కారం దొరికింది. దాంతోనే సేవింగ్ గ్రెయిన్స్ ను ప్రారంభించాను. టీర్, ఆల్ట్రావోల్ ను తయారు చేసేందుకు గోధుమలు, ఓట్స్, బార్లీలను నానబెట్టి మొలకలు వచ్చిన తరువాత, చక్కెరలతో ఉడికిస్తారు. తరువాత మెత్తగా రుద్ది రసాన్ని వేరు చేసి టీర్, ఆల్ట్రావోల్ ను తయారు చేస్తారు. పానీయం వేరు చెయ్యగా మిగిలిన పిప్పిని పశువులకు దాణగా



బడియాన్ని పక్కకు నెట్టండిలా..

ఉద్యోగినులు వెనకడుగు వేస్తుంటారు. అమ్మో మావల్ల కాదంటూ చేతులెత్తేస్తుంటారు. అన్ని విషయాల్లో పురుషులతో సమానంగా పోటీ పడుతున్నాం. ఇందులో మాత్రం ఎందుకు వెనకబడాలి. ఒక్కసారి ఇలా ప్రయత్నించి చూడండి..

- ◆ ఏదైనా అంశంపై మాట్లాడే అవకాశం వచ్చినప్పుడు విషయావగాహన ముఖ్యం మీరు పనిచేస్తున్న సంస్థ గురించి పూర్తిగా తెలుసుకుంటే ఇది సాధ్యమవుతుంది. ఏదైనా విషయం నిరభ్యంతరంగా చెప్పాలంటే మనకి దానిపై కనీస అవగాహన ఉండాలి ముఖ్యం. అప్పుడే ధైర్యంగా మాట్లాడగలం.
- ◆ చాలా మంది వేదికపైకి వెళ్లినప్పుడు అదేమిని సజ్జెస్ట్ చేసే సమాచారాన్ని ఇచ్చి ప్రేక్షకుల సహనాన్ని పరీక్షిస్తుంటారు. సమాచారం ఇవ్వడం ఎంత ముఖ్యమో వాళ్ళు దాన్ని గ్రహించడమూ అంతే అవసరం. కాబట్టి వాళ్ళను ఆకట్టుకోవడానికి మీ సంభాషణి హాస్యాన్ని జోడించి చూడండి.

- ◆ ఆఖరిగా వెళ్ళొచ్చినో, ఎవరో చెబితేనే మాట్లాడవచ్చులే అని వేచిచూడకుండా మీరే ధైర్యంగా మొదట మాట్లాడండి. దీనివల్ల చాలా అంశాలు చెప్పేందుకు అవకాశం దొరుకుతుంది మీ సంభాషణ ప్రారంభించే ముందు లేదా ముగించేటప్పుడు తప్పులుంటే సరిదిద్దాల్సిందిగా క్షమాపణలు చెప్పండి చాలు. మంచి చక్కగా గుర్తువు పొందుతారు. □

వ్యర్థాలను చక్కగా వినియోగించుకుంటే..

కొంత మంది ఆకలితో అలమటిస్తుంటే మరోకరు టన్నుల కొద్దీ ఆహారం వివిధ రకాలుగా వ్యర్థాల రూపంలో మట్టిపాలవుతోంది. ఈ మధ్య కాస్త అవగాహన రావడంతో ఫంక్షన్లలో మిగిలిన ఆహారాన్ని ఆశ్రమాలకు దానంగా ఇస్తున్నారు. అయితే వందీన ఆహారమే కాకుండా, కొన్ని రకాల పదార్థాలు, పానీయాలు తయారీయ్యాక వేస్తే పోవకాలున్న పదార్థాలు చెత్తలోకి వెళ్లిపోతున్నాయి. వీటిని మనం చక్కగా వినియోగించుకుంటే.. బిస్కెట్లు, బ్రెడ్, రోటీలు చేసుకోవచ్చని చెబుతోంది ఎలిజబెత్ యార్ల్స్. టీర్ తయారీగా మిగిలి పోయిన వ్యర్థాలతో బిక్కి, లడ్డు, నూడుల్స్ తయారు చేసే మరీ రుచి చూపేమతోంది ఎలిజబెత్..



వేస్తుంటారు. పశువుల తిన్నప్పటికీ, ఎక్కువ మొత్తంలో వర్తంగా పోతుంది. ఒక్క బెంగళూరులోనే రోజు వన్యం వేలకేజీల ధాన్యాలను పానీయాలు తయారీలో వాడుతున్నారు. రోజుకీ ఇంత అంతే ఇంక ఏదాదికి చాలా ఎక్కువ అవుతుంది. దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న ట్రీవరీలు లక్షల కేజీల ధాన్యాలను ఉపయోగిస్తున్నాయి. ఇలా ఉత్పత్తయ్యే పిప్పిని ఫుడ్ గా మార్చడం వల్ల ధాన్యాల వ్యర్థంగా పోవు. సేవింగ్ గ్రెయిన్స్ ద్వారా ఎంతోమంది ఆకలి కూడా తీర్చవచ్చు అని ఎలిజబెత్ చెబుతోంది. □

చూడవచ్చు అనుకుంది. సేవింగ్ గ్రెయిన్స్.... లాక్ డౌన్ సమయంలో కాస్త ఎక్కువ సమయం దొరకడంతో ఎలిజబెత్ వ్యర్థాల నుంచి ఫుడ్ తయారు చేయాలని నిర్ణయించుకుంది. టీర్ తయారైన తరువాత పడే వ్యర్థాలను రుచికరమైన ఆహారంగా మార్చాలనుకుని 2021లో 'సేవింగ్ గ్రెయిన్స్' ప్రారంభించింది. టీర్ తయారీగా మిగిలిన పిప్పిని పిండిగా మార్చి తరువాత ఆ పిండితో బ్రెడ్, రోటీలు, గ్రనోలా, కుకీస్, టీ బిస్కెట్స్, లడ్డులు, బిక్కిలు

పిల్లల్లో అలర్జీలు ఎందుకొస్తాయంటే..



పరిశీలించారట. అందులో ఆరు వందల మంది అల్లర్జీ

రైసిటీస్, ఆస్మా, అలాపిక్ డెర్మటైటిస్, ఫుడ్ అలర్జీలతో బాధపడుతున్నట్లు గుర్తించారు. దాంతో మూడు సమతుల్యత లోపించినట్లు

తర్వాత సీక్స్ కడిగేయాలి. పాలూ గుడ్డు కఠిం: మూడు చెంచాల యాపిల్

పేస్టులో చెంచా పాలు, గుడ్డు తెల్లసాన వేసి బాగా కల పాలి. దీన్ని ముఖం, మెడకు రాసి ఇరవై నిమిషాలపాటు ఆలా వదిలేయాలి. ఆ తర్వాత గోరుమెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. వారానికోసారి ఇలాచేస్తే తేడా మీకే తెలుస్తుంది. □

యాపిల్ తో అందం

ఆరోగ్యానికి యాపిల్ మేలు చేస్తుందనే సంగతి తెలిసిందే. దీంతో అందానికి మెరుగులు దిద్దుకోవచ్చు. అదేలాగంటే..

చర్మం ఏదైనా: మీది జిడ్డు, పొడి, సాధారణ చర్మం.. ఏదైనా కావచ్చు. ఈ పూతను ప్రయత్నిస్తే ముఖం చక్కగా కాంతులి సుతుంది. చెంచా యాపిల్ గుజ్జులో అరచించా తేనె వేసి కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖా నికి రాసి పావుగంట తర్వాత గోరు వెచ్చని సీక్స్ తో శుభ్రం చేసుకోవాలి.

మెరవాలంటే: రెండు చెంచాల యాపిల్ గుజ్జులో చెంచా దానిమ్మ రసం, పెరుగు వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి పూత లా వేయాలి. బాగా



సబ్బాతో ముఖం కాంతులీనుతుంది!

మంచి ఆరోగ్యకరమైన ఆహార జనగానే కూరగాయలు, పండ్లు, డ్రై ఫ్రూట్స్ ఇవే గుర్తొస్తాయి. కానీ వీటితోపాటు ఆరోగ్యానికి మంచివి, కొన్ని వ్యాధుల తీవ్రం కాకుండా నిరోధించే మంచి ఔషధగుణాలు కలిగినవి కూడా ఉన్నాయి. వాటిలో ఈ సబ్బాగింజలు ఒకటి. వీటిని బేసిల్ విత్తనాలు అని కూడా అంటారు. ఇవి ఆరోగ్యానికి, కాదు ముఖ సౌందర్యాన్ని ఇమిడుదీంపచేయంలోనూ ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఈ సబ్బా గింజలు ఆరోగ్య పరంగానూ, ముఖ సౌందర్యానికి ఎలా ఉపయోగపడుతోందో చూద్దాం.

ఆరోగ్యకరంగా...

- ◆ మధుమేహాన్ని నియంత్రిస్తాయి. ప్రతీరోజు రెండు న్యూన్ సబ్బాగింజలు తీసుకుంటే ఈజీగా బరువు తగ్గతారని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.
- ◆ ఎక్కువగా తినాలన్న కోరికను నియంత్రిస్తుంది.
- ◆ భోజనానికి ముందు సబ్బా గింజలను పెరుగులో కలిపి, కొన్ని కూరగాయ ముక్కలనూ జోడించి తీసుకుంటే మనకు తెలియకుండానే తక్కువగా ఆహారం తీసుకుంటాం.
- ◆ నానాబెట్టిన సబ్బాగింజలను నానబెట్టి తీసుకుంటే అద్భుతమైన ఔషధంలా పనిచేస్తుంది.
- ◆ ఏరోరకంగా సబ్బాగింజలను తీసుకుంటుంటే కడుపు మంటను నియంత్రించడమే గాక శరీరంలోని కార్బోహైడ్రేట్లను గ్లూకోజ్ గా మారకుండా నియంత్రిస్తుంది.

మరింత కాంతిమంతం...

సబ్బాగింజలను నీటిలో నానబెట్టి, పేస్టు చేయాలి. ఈ పేస్టులో టీస్పూను బాదం నూనె వేసి కలపాలి. ఈ



పేస్టుని ముఖానికి పూతలా రాయాలి. పదినిమిషాలు ఆదాక మరోసారి పూత వేయాలి. పూర్తిగా ఆదాక చల్లటి నీటితో ముఖాన్ని కడిగేయాలి. దీంతో ముఖం కాంతిమంతంగా, డ్రైమ్ గా కనిపిస్తుంది. □

దారపాళ్ళిగులే ఆభరణాలు

దుస్తులు సంప్రదాయమైనా, పాశ్చాత్యమైనా ఒక్కోదానికి ప్రత్యేకంగా సగలుంటాయి. అలాకాకుండా అన్నింటికీ సరిపోయేలా ఉంటే బాగుంటుంది కదా! అందుకే తయారయ్యాయి ఈ టన్నుల్ జ్యువెల్లర్. షాంకీల నుంచి గాజులు, ట్రాన్సిలెక్స్, నెక్లెస్లు ఇలా అన్నింటికీ ఒదిగిపోతున్నాయి. ఓసారి చూసేయండి. నచ్చితే ఆన్ లైన్ లో కొనుక్కోవచ్చు. కాస్త శ్రమ పడితే మీరే తయారుచేసుకోవచ్చు.



విటమిన్ లోపం..

బి120

లోపంగా భావించాలి.

చర్మం: చర్మం మీద ఎర్రని, పొట్టుతో కూడిన రాపిడలేపాటు, వెంట్రుకల రాలులుతూ ఉంటే నీటిలో కరిగే బయోటిన్ (విటమిన్ బి7) లోపంగా గుర్తించాలి.

తిమ్మిర్లు: అరవేతులు, పాదాల్లో చురుక్కుమనడం, తిమ్మిర్లు ఉన్నా మొద్దుబారినా బి విటమిన్ (ఫోలేట్, బి6, బి12)లోపమని అర్థం చేసుకోవాలి.

కండరాల సౌష్ట్యం: కాలి బొటనేళ్ళ, పిక్కలు, పాదాలు, కాళ్ళలో పొట్టు ఉంటే మెగ్నీషియం, కాల్షియం, పొటాషియం లోపం ఉందని తెలుసుకోవాలి. □



మాడుకు కాఫీ !



ఇలా తరచూ చేస్తే నలుపుదనం పోతుంది. పలిగిన పాదాలకు నిమ్మరసం పట్టింది కాసేపు మర్చు చేసి కడిగేయాలి. ఆ తర్వాత పాలు లేదా క్రీమ్ అప్లై చేస్తే సరి. ఇలా చేస్తూ ఉంటే పగుళ్ళ తగ్గి ఆక్కిడి చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. పావుచప్పు అలవ్ సూనెలో నాలుగైదు చుక్కల నిమ్మ రసం కలిపి గోళ్ళను అందులో ముంచాలి. ఇలా చేస్తే అవి అందంగా ఆరోగ్యంగా మారతాయి. □

