



మంత్రుల శాఖల్లో మార్పులు!



మంగళవారం న్యూఢిల్లీలో కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ ఛేదీ అయిన సిఎం రేవంత్

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, జూన్ 10: మంత్రివర్గ పునర్వ్యవస్థీకరణతో శాఖల కేటాయింపు, మార్పులు చేర్పులపై ఢిల్లీలో మధ్యన కొనసాగుతోంది. మంగళవారం ముఖ్య మంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఎవనిని అధ్యక్షుడు మల్లి కార్జున ఖర్గే, కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీతో చర్చలు జరపగా, తాజాగా అధిష్ఠానం నుంచి పిలుపు రావడంతో ఉత్తమకుమార్ రెడ్డి చూడా చూటిన మంగళవారం సాయంత్రం ఢిల్లీకి వెళ్లారు. ఉత్తమకుమార్ రెడ్డి ఢిల్లీకి వెళ్లడంతో రాష్ట్ర రాజకీ యాల్లో కీలక మార్పులు జరుగాతాయనే ప్రచారం జరుగుతోంది. రాష్ట్ర కేబినెట్ లో కీలక మార్పులు

ఉంటాయని తెలుస్తోంది. కాంగ్రెస్ హైకమాండ్ పలువురి మంత్రుల శాఖలను మార్పులు చేసే యోచనలో ఉన్నట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. మోడీ 11వేళ్ల పాలనా వైఫల్యాల్ని జనంలోకి తీసుకెళ్లాలని రేవంత్ రెడ్డికి ఖర్గే, రాహుల్ దిశానిర్దేశం చేశారు. ఢిల్లీ పర్యటనలో ఉన్న సిఎం రేవంత్ రెడ్డి ఎవనిని అగ్రనేతలతో సమావేశమయ్యారు. మంత్రివర్గ విస్తరణచదనంతర పరిస్థితులను వారికి వివరించారు. ఎవనిని అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే, అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీతో సమావేశమయ్యారు. మంత్రివర్గ పునర్వ్యవస్థీకరణ నేపథ్యంలో పలు వరు మంత్రుల శాఖల్లో మార్పులపై చర్చించి



నట్లు, తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం రేవంత్ రెడ్డి వద్దే 11 శాఖలు ఉండగా కీలకమైన మున్సిపల్, హోం, విద్యాశాఖలు సైతం ముఖ్యమంత్రి చూస్తున్నారు. కొత్తవారికి కేటా యించే శాఖలపై సమాలోచనలు జరిపినట్లు

తెలుస్తోంది. ఎన్నో వర్గీకరణ, భీనీ కులగణనను జనంలోకి తీసుకెళ్లే లక్ష్యంతో రాష్ట్రంలో రెండు బహిరంగసభలు నిర్వహించాలని నిర్ణయించినట్లు ముఖ్య మంత్రి అధిష్ఠానానికి వివ రించారు. ఈ సభలకు రావాలని ఖర్గే, రాహుల్ గాంధీకి ఇప్పటికేనే సిఎం రేవంత్ రెడ్డి విజ్ఞప్తి చేశారు. ఇందుకు సంబంధించిన తేదీలు ఖరారు చేయాలని కోరినట్లు సమాచారం. ఈ సందర్భంగా రాబోయే >>2

ప్రపంచంలో భారత్ టాప్

యుఎన్ పిఎఫ్ నివేదిక

మన జనాభా

146 కోట్లు

న్యూయార్క్, జూన్ 10: జనాభావహారంగా ప్రపంచంలోనే ఈ ఏడాది కూడా భారత్ సంబర్ 1 స్థానంలో కొనసాగుతోంది. ఐక్యరాజ్యసమితి అనుబంధ సంస్థ ఐక్యరాజ్యసమితి పాపులేషన్ ఫండ్ (యుఎన్ పిఎఫ్) పేర్కొంది. ఈ ఏడాది బిరకెల్లా జనాభా 146 కోట్లకు చేరుకుంటుందని అంచనా వేసింది. స్టేట్ ఆఫ్ వరల్డ్ పాపులేషన్ (ఎస్టాబ్లిష్మెంట్) పేరుతో విడుదల చేసిన నివేదికలో ఈ మేరకు తెలిపింది. జననాల రేటు నిర్ణేత స్థాయి కంటే దిగువకు పడిపోయిందని వెల్లడించింది. భారత్ లో సంతానోత్పత్తి ప్రధాన సమస్యగా ఉందని వివరించింది. సమితి నివేదిక ప్రకారం ప్రస్తుతం భారత్ లో జననాల రేటు 1.9గా ఉంది. ఏ దేశంలోనైనా సగటు రేట్ 2.1కి పైగా ఉంటే జనాభా పెరుగుతుంది. భారత్ లో సంతానోత్పత్తి రేటు పడిపోయింది. జననాల రేటు తగ్గిపోయినప్పటికీ >>2

త్వరలో తెలంగాణలో ఐఐఎం! కేంద్ర విద్యా మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్

హైదరాబాద్, జూన్ 10 ప్రభాతవార్త: తెలంగాణలో ఐఐఎం ఏర్పాటుకు ప్రతిపాదనలు ఉన్నాయని కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ అన్నారు. తెలుగు సింటిమెంట్, సంస్కృతి తనకు తెలుసని అన్నారు. ఒడిశాలో కూడా తెలుగు మాట్లాడేవారు ఉన్నారని తెలిపారు. ప్రధాని మోడీ 11 ఏండ్ల పాలనపై నాంపల్లిలోని భీశెట్టి రాష్ట్ర కార్యాలయంలో ఏర్పాటుచేసిన ఫోటో ఎగ్జిబిషన్ ను కేంద్రమంత్రి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ధర్మేంద్ర మాట్లాడుతూ ప్రపంచ దేశాలతో భారత్ పోటీ పడుతుందని అన్నారు. ప్రధాన మంత్రి అవ్వాలని యోజనా కింద పట్టుకుని, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఇప్పటికే ఆరు కోట్ల ఇండ్లు కట్టామని తెలిపారు. మరో రెండు కోట్ల ఇండ్లు నిర్మించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాం. తెలంగాణలో వందల కోట్ల డాలర్ల రైల్వే, జాతీయ రహదారుల నిర్మాణం >>2

భారత్ యువకునిపై అమెరికా పోలీసుల దాష్టికం

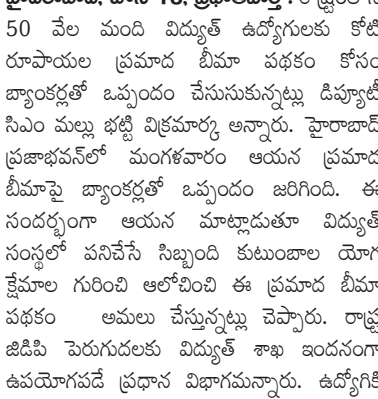
న్యూయార్క్, జూన్ 10: ఎన్నో ఆశలతో స్వయం సమృద్ధి లక్ష్యంగా అమెరికాలోకి అడుగుపెట్టిన భారతీయ విద్యార్థి పట్ల అమెరికా అధికారులు ప్రవర్తించిన తీరు ప్రస్తుతం సర్వత్రా విమర్శల పాలవుతోంది. న్యూయార్క్ ఎయిర్ పోర్ట్ లో విమానం దిగిన అతన్ని సెక్యూరిటీ అధికారులు అడ్డుకున్నారు. నేలకేసి నోకింగ్ పెట్టి పొంపించారు. ఇందుకు సంబంధించిన వీడియో



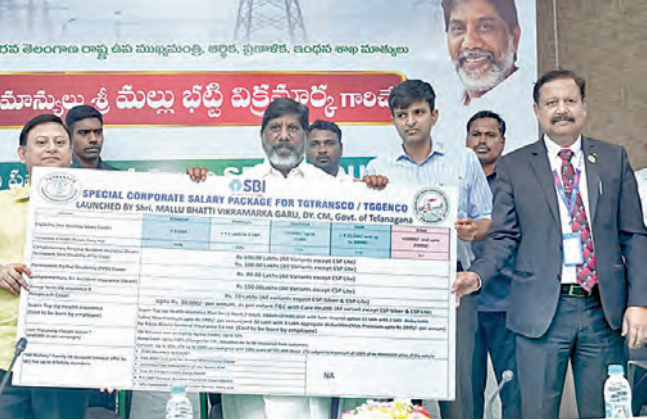
వైరల్ అయ్యింది. ఈ ఘటనను భారతీయులు తీవ్రంగా ఖండించారు. ఈ ఘటన నేపథ్యంలో భారత్ లోని యుఎస్ రాయబార కార్యాలయం తాజాగా కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. చట్టబద్ధమైన ప్రయాణికులను అమెరికా స్వాగతించునే ఉంటుందని పేర్కొంది. అయితే, చట్టవిరుద్ధమైన వారికి తమ దేశంలోకి ప్రవేశించే హక్కు లేదని పేర్కొంది. ఈ మేరకు ఎక్స్ ప్రెస్ పబ్లికేషన్, మా దేశంలోకి వచ్చే చట్టబద్ధమైన ప్రయాణికులను అమెరికా స్వాగతించునే ఉంటుంది. అయితే, చట్టవిరుద్ధమైన వారికి యుఎస్ ను సందర్శించే హక్కు లేదు. ఆక్రమ ప్రవేశం, వీసాల దుర్వినియోగం, యూఎస్ చట్టాలను ఉల్లంఘించడాన్ని మేము సహించము. వారిని మా దేశంలోకి అనుమతించ బోము' అని భారత్ లోని యూఎస్ ఎంబీసీ తన ట్వీట్ లో పేర్కొంది. ప్రస్తుతం, ఈ ట్వీట్ వైరల్ అవుతోంది. కాగా, >>2

విద్యుత్ ఉద్యోగులకు రూ. కోటి బీమా బ్యాంకర్లతో ఒప్పందం: డి.సిఎం భట్టి

హైదరాబాద్, జూన్ 10, ప్రభాతవార్త: రాష్ట్రంలోని 50 వేల మంది విద్యుత్ ఉద్యోగులకు కోటి రూపాయల ప్రమాద బీమా పథకం కోసం బ్యాంకర్లతో ఒప్పందం చేసుకున్నట్లు ఢిల్లీలోని సిఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్క అన్నారు. హైదరాబాద్ ప్రజాభివృద్ధి మంగళవారం ఆయన ప్రమాద బీమాపై బ్యాంకర్లతో ఒప్పందం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ విద్యుత్ సంస్థలో పనిచేసే సిబ్బంది కుటుంబాల యోగ క్షేమాల గురించి ఆలోచించి ఈ ప్రమాద బీమా పథకం అమలు చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. రాష్ట్ర జిడిపి పెరుగుదలకు విద్యుత్ శాఖ ఇదనంగా ఉపయోగపడే ప్రధాన విభాగమన్నారు. ఉద్యోగికి



ఉపాధిగా ఉన్నాడని ప్రమాదం ఏదైనా ఎదురైతే ఆ కుటుంబం తలకిందులవుతుందని, అటువంటి పరిస్థితులు రాకుండా ఉండడానికే ఈ ప్రమాద బీమా పథకానికి శ్రీకారం చుట్టామని వివరించారు. విద్యుత్తు సిబ్బందిలో నమ్మకం, ధైర్యార్థి ఇవ్వడం కోసం ఎలాంటి కాంట్రీబ్యూషన్ లేకుండా ఈ పథకాన్ని తీసుకువచ్చామని చెప్పారు. శాశ్వత అంగైజ్మెంట్ పొందిన వారికి 80 లక్షల పరిహారం అందుతుందని తెలిపారు. సహజ మరణం చెందితే పది లక్షల వరకు ప్రమాద బీమా ఉంటుందని, ఉద్యోగిపోతే, నలుగురు కుటుంబ సభ్యులకు కలిపి 20 లక్షల వరకు బీమా సౌకర్యం వర్తిస్తుందని తెలిపారు. దీనివారా ఉద్యోగిలో



మంగళవారం హైదరాబాద్ లోని ప్రజాభివృద్ధి విద్యుత్ ఉద్యోగులకు ప్రమాద బీమాపై బ్యాంకర్లతో ఒప్పందం కుదుర్చుకున్న ఢిల్లీలోని సిఎం భట్టి

మనోధైర్యం పెరిగడంతో పాటు, ప్రభుత్వం పైన నమ్మకం కలుగుతుందని పేర్కొన్నారు. విద్యుత్ ఉద్యోగులకు కేవలం ప్రమాద బీమానే కాకుండా పెన్షీ, విద్యావరమైన ఆర్థిక సహాయం లోను రుణాలు అందించి చేయూతను ఇవ్వసాగునని తెలిపారు. విద్య, వివాహ లోన్లకు ఉద్యోగులకు ఆర్థిక మెనులుబాటు కలుగుతుందని తెలిపారు. 2023లో పోలిస్తే 2025లో షీట్ డిమాండ్ 17,162 మెగావాట్లు వచ్చిందని వెల్లడించారు. గతంలో పోలిస్తే 2000 మెగావాట్ల డిమాండ్ అదనంగా పెరిగిన విద్యుత్ సరఫరాలో అంతరాయం లేకుండా చూసుకున్నారని చెప్పారు. రీజినల్ రింగ్ రోడ్లు, మూసి పునర్వసం, వ్యూచర్

'సినిమా సిటీ'కి భారీ ప్రణాళిక డిపిఆర్ సిద్ధం చేయాలని డి.సిఎం భట్టి ఆదేశం 14న గడ్డర్ అవార్డుల ప్రధానం

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, జూన్ 10: సినిమా సిటీ కి హైదరాబాద్ నగరాన్ని రాజధానిగా మార్చేందుకు అవసరమైన డిపిఆర్ ప్రాజెక్ట్ రిపోర్ట్ (డిపిఆర్) సిద్ధం చేయాలని డిపిఆర్ సిఐ, మంత్రుల సభ కమిటీ చైర్మన్ భట్టి విక్రమార్క సమావార శాఖ కమిషనర్, ఫిలిం డెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్ అధికారులను అవేశించారు. మంత్రులు, సభ కమిటీ సభ్యులైన మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి, దుద్దిళ్ళ శ్రీధర్ బాబు సమావేశంలో పాల్గొని పలు అంశాలపై చర్చించారు. హైదరాబాదును సినిమా సిటీగా అభివృద్ధి చేసి, దేశ, విదేశాల నుంచి సినిమా రంగం ప్రముఖులను ఆకర్షించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యం అని డిపిఆర్ సిఐ తెలిపారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో సినిమా మాటింగ్ చేయాలంటే పోలీసు శాఖ, అగ్నిమాపక శాఖ, మున్సిపల్ శాఖ వంటి వివిధ శాఖల నుంచి వీడియోలు అనుమ తులు తీసుకోవాల్సి ఉంది. ఫలితంగా >>2

మళ్ళీ చురుకుగా రుతుపవనాలు బంగాళాఖాతంలో అల్పపీడనం

హైదరాబాద్, జూన్ 10, ప్రభాతవార్త: రాష్ట్రంలో నైరుతి రుతుపవనాల కదలికతో మార్పులు చోటు చేసుకు న్నాయి. రుతుపవనాలు మళ్ళీ మరుతుగా కదలుతున్నాయి. వీటితో పాటు బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడనున్న అల్పపీడనాల ప్రభావంతో భారీ వర్షాలు కురువనున్నట్లు మంగళవారం వాతావరణ శాఖ అధికారులు తెలిపారు. ఈ నెల 11న బంగాళాఖాతంలో అల్పపీడనం ఏర్పడుతుందని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. ఇక జూన్ 14న మరో అల్పపీడనం ఏర్పడే అవకాశం ఉందని పేర్కొంది. వీటికి రుతుపవనాలు తోడవనున్నాయి. దీంతో రాష్ట్రంలో భారీ నుండి అతిభారీ వర్షాలు కురసే అవకాశం ఉందని, ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని వాతావరణ కేంద్రం హెచ్చరించింది. రుతుపవనాలు మరుగ్గా కదులుతుండటంతో దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో భారీ నుండి అతిభారీ వర్షాలు కురసే అవకాశాలున్నాయని ఐఎండి హెచ్చరించింది. ఇక మంగళవారం నుండి 13వ తేదీ వరకు రాయలసీమలో భారీ వర్షాలు కురసే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. జూన్ 12న వర్షాలతో భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని తెలిపింది. తెలంగాణ, >>2

7వేలు దాటిన కరోనా కేసులు 68 మంది మృతి

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 10: దేశంలో కరోనా వ్యాప్తి రోజు రోజుకూ పెరుగుతోంది. గత 24 గంటల్లో 300కిపైగా కొత్త కేసులు వెలుగు చూశాయి. సోమవారం ఉదయం 8 గంటల నుంచి మంగళవారం ఉదయం 8 గంటల వరకూ 324 మందికి కేసులు కరోనాతో చికిత్స పొందుతున్నవారు 6815కు చేరారు. ఒక్కరోజులోనే 324 కేసులు పెరిగాయి. అత్యధికంగా నీన్ ఒక్కరోజే కర్ణాటకలో 136 మందికి పాజిటివ్గా తేలింది. ఆ తర్వాత గుజరాత్ లో 129 కేసులు >>2

బోగన్ విద్యాసంస్థల ఏరివేత తాజాగా నాలుగు సంస్థలకు నోటీసులు జూలై మొదటి వారంలో ఎప్ సెట్ కౌన్సెలింగ్ ఉన్నత విద్యా మండలి చైర్మన్ బాలకిష్టారెడ్డి

హైదరాబాద్, జూన్ 10, ప్రభాతవార్త: తెలంగాణ ఉన్నత విద్యా మండలి రాష్ట్రంలో కొనసాగుతున్న బోగన్ విద్యా సంస్థల కట్టడికి చర్యలు ప్రారంభించింది. గతంలో వేరే రాష్ట్రంలో కొనసాగుతున్న అగ్రికల్చర్ యూనివర్సిటీ పేరుతో హైదరాబాద్ లో అడ్మిషన్లు తీసుకుని విద్యార్థులను మోసం చేసిన సమయంలో వారిపై క్రిమినల్ కేసులు నమోదు అయ్యేలా చూసిన ఉన్నత విద్యా మండలి. తాజాగా గుర్తింపు లేకుండా కొనసాగు తున్న 4 విద్యా సంస్థలకు నోటీసులు జారీ చేసింది. ఈ నెల 13లోగా పూర్తి వివరాలను ఇవ్వాలని నోటీసులో పేర్కొన్నట్లు ఉన్నత విద్యా మండలి చైర్మన్ ప్రొఫెసర్ బాలకిష్టారెడ్డి తెలిపారు. జూలై మొదటి వారంలో ఎప్ సెట్-2025 కొన్సెలింగ్ ను ప్రారంభించనున్నట్లు తెలిపారు. రాష్ట్రంలో ఉన్నత విద్యామండలి చేపడుతున్న కార్యక్రమం >>2

రాష్ట్రంలో యుఎఇ పెట్టుబడులు

మంగళవారం హైదరాబాద్ లో మంత్రి శ్రీధర్ బాబు సమక్షంలో రాష్ట్ర కంపెనీలతో ఒప్పందం కుదుర్చుకున్న యుఎఇ కంపెనీల ప్రతినిధులు

హైదరాబాద్, జూన్ 10 ప్రభాతవార్త: రాష్ట్రంలో యుఎఇకి చెందిన శైవ గ్రూప్, టారినన్ కేపిటల్ సంయుక్తంగా రూ.2125 కోట్ల పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు ముందుకొచ్చినట్లు రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ళ శ్రీధర్ బాబు వెల్లడించారు. ఇందుకు రాష్ట్రానికి చెందిన అయిదు స్థానిక కంపెనీలతో ఈ రెండు సంస్థలు మంగళవారం సవివాలయంలో అవగాహన ఒప్పందం చేసుకు

ధైర్యసాహసాల సిందూర్ సివంగి..

కంటికి కనిపించేంత దూరంలో శత్రు కప్పింపులు... మరోవైపు చొరబాట్లు... డ్రోన్ల మోత, కాల్బల శబ్దాలు... ఇలాంటి ఉద్రిక్తతల మధ్య అంతర్జాతీయ సరిహద్దుల్లో విధులు నిర్వహించడం అంటే మాటలేం కాదు... కానీ, టీఎస్ఎఫ్ అనిస్టంట్ కమాండెంట్ నేహాభండారి... ఆత్మద బోర్డర్ అవుట్‌పోస్టుని నిర్వహిస్తున్న ఆసమాన ధైర్యసాహసాలను ప్రదర్శించారు. జమ్మూ పరిధిలోని అంతర్జాతీయ సరిహద్దులో బోర్డర్ అవుట్‌పోస్టుకు కమాండ్ చేసిన ఏకైక మహిళా టీఎస్ఎఫ్ అధికారిణి నేహా భండారి. ఆమె విధులు నిర్వహిస్తున్న పోస్టుకు కేవలం 150 మీటర్ల దూరంలోనే పాకిస్తాన్ పోస్టు ఉంది. కళ్ళదుటే శత్రుదేశ సైన్యం కవాలను నిర్వహిస్తున్నా, కప్పిస్తున్నా... ఆమె ఇసుమంతైనా బెదరలేదు. నిజానికి అలాంటి సమయంలో ప్రతర్నిని ఎదుర్కోవడం అంత సులువైన విషయమేమీ కాదు. కానీ, నేహా మరికొందరు మహిళా బోర్డర్ సెక్యూరిటీ గార్డులతో కలిసి పాకీ చొరబాట్లను, దాడులను సమర్థంగా అడ్డుకోగలిగారు. ముందుండి పోరాడాలని... పాకీ రెంజర్లు మన భద్రతా బలగాలను లక్ష్యంగా చేసుకుని కాల్బలకు తెగబడుతుంటే.. నేహా బృందం సమర్థంగా తిప్పికొట్టింది. ఒకరికొకరు సమన్వయం చేసుకుంటూ... శత్రు సైన్యం స్థానాలను టార్గెట్ చేసి మరీ ప్రతిదాడి చేశారు. నిజానికి ఈ క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో డెహ్‌లీయన్ హెడ్ క్వార్టర్లకు వెళ్లడం వీరందరికీ అవకాశం ఉంది. కానీ, వారు... యుద్ధంలో ముందుండి పోరాడాలని నిర్ణయించుకున్నారు. జేకో లైన్ (శత్రు భూభాగానికి సమీపంలోని ప్రాంతం) దాటి మరీ మూడు ఫుట్స్ పోస్టులను నాశనం చేశారు.



మహిళలు ఎందుకు తక్కువ కాదని ఈ పోరాటంలో మేం నిరూపించగలిగాం. నాతో పాటు 1819 మంది మహిళా బోర్డర్ గార్డులు ఉన్నారు. ఇందులో ఆరుగురు గనీ పాకిష్టన్లో ఉంటూ శత్రు దాడిని నేరుగా ఎదుర్కొన్నారు. పాకీ వైపు నుంచి వచ్చిన డ్రోన్లు, మెర్కాటర్ షెల్స్ ను సమర్థంగా కేల్లేశాం.. ఇది మాకెంతో గర్వంగా ఉంది అంటారు నేహా. ఆమె ఉత్తరాఖండ్‌కు చెందిన ఆమె 2022లో సరిహద్దు భద్రతా దళం (టీఎస్ఎఫ్)లో చేరారు. ఆమె కుటుంబం నుంచి సైన్యంలో చేరిన మూడో తరం వ్యక్తి నేహా. తాత ఆర్మీలో, తండ్రి సిఆర్పిఎఫ్‌లో పనిచేసి రిటైర్ అయ్యారు. తల్లి కూడా ప్రస్తుతం సిఆర్పిఎఫ్ విభాగంలోనే విధులు నిర్వహిస్తున్నారు. □

అందరూ ఖైదీలే... తరచి మాన్య ఒక్కొక్కరిది ఒక్కో కథ. తెలిసో తెలియకో చేసిన తప్పు తప్పే. చేసిన వాళ్ళ శిక్షను అనుభవించాల్సిందే... మరి ఏ తప్పు చేయని ఖైదీల పిల్లల పరిస్థితి ఏంటి? జైల్లో వాళ్ళ పుట్టుక జీవితాంతం మళ్ళీగా ఉండిపోవాల్సిందేనా? పిల్లల మనుగడకు శాపం అవ్వాలిందేనా! సరైన పెంపకం లేక వాళ్ళు నేరాలు చేసి జైలు గోడలకు పరిమితం కావాల్సిందేనా? వినీత తివారీని వెంటాడిన ప్రశ్నలివి. వీటన్నింటికీ సమాధానంగా ఆమె ఏం

బతుకుతాడో ఏమో అంటూ కన్నీళ్ళు పెట్టిందో తల్లి. అన్న చనిపోయాక వదిలిన వ్యభిచారం వృత్తిలోకి లాగాలనుకున్నాడో తమ్ముడు. వాడిని చంపి ముగ్గురు పిల్లల్ని అనాధలుగా వదిలేసి జలు పాలైన మహిళ. ఇలా ఎవ్వరిని కదిపినా కన్నీటి గాఢలే. ఇవన్నీ ఒక ఎత్తయితే... జైల్లో ప్రసవించిన మహిళలకు పుట్టిన చిన్నారులు తల్లితోపాటు బందీలుగా ఉన్నారు. అప్పుడే నిర్ణయించుకున్నా వీరందరికీ ఏదైనా 'చేయాలని' అంటారు వినీతా.



బంధువుల దగ్గరకు వంపుతున్నారు. అంతేకాదు, మహిళా ఖైదీల్లో మార్పు కోసం... లైబ్రరీలు కోసం, ఆర్కడ వారు ఎంతసేపు కావాలంటే అంతసేపు వదుపుకోవచ్చు. వారి జీవిత గాఢల్ని కళ్ళుగా రాముచ్చు. ఇలా రాసిన రచనల ప్రకటన సంకలనాలుగా విడుదల చేశారు వినీత. పిల్లల మనసు తెల్లని పుస్తకంలా ఉంటుంది. తల్లిదండ్రుల అనుభవాలు, ఆచరణలే ఆ పుస్తకంలో పాఠాలు, పరిస్థితులకు తోడ్పాటి ఖైదీలుగా మారిన వీరంతా తమ పిల్లలకు మంచి భవిష్యత్తు ఇవ్వలేకపోయారని బాధపడకూడదు. అదే నా ప్రయత్నం అంటారు వినీత. □

మహిళా ఖైదీల పిల్లల కోసం..

చేశారంటే.. వినీతది మధ్యప్రదేశ్‌ని ఇండోర్. తనో సామాజిక కార్యకర్త. తల్లిదండ్రులు లేని పిల్లల్ని చేరదీసి పెంచేది. 1997లో వాళ్ళకోసం 'మన మెమోరియల్ శిక్షణ సమితి' అనే సంస్థను ఏర్పాటు చేసింది. 'సేవా కార్యక్రమాల్లో భాగంగా రక్షణబంధన రోజున ఇండోర్ జిల్లా జైలుకు వెళ్లాం. ఆర్కడ ఖైదీలకు రాబో కడుతున్న పువ్వు వాళ్ళ కళ్ళల్లో సీక్స్... కానుకగా తెలుసుకోవాల్సింది దిగా. వాళ్ళే కాదు, మహిళా ఖైదీల పరిస్థితి కూడా అంతే. భర్తను చంపి నాలుగు నెలల గర్భంతో జైలుకు వచ్చిందో మహిళ. పిల్లడు పుట్టి ఐదేళ్ళు దాటాయట. 'వచ్చే ఏడాది బాబుని ఆర్కడ నుంచి తీసుకువెళ్ళిపోతారు. ఆర్కడ మీద ఎలా

జైలులోనే పాఠశాల.. స్థానిక ప్రభుత్వం... జైలు నిర్వహణ సిబ్బంది సహాయంతో 2006లో 'కన్యా' పేరుతో పాఠశాల ప్రారంభించారు వినీత. ఖైదీల పిల్లలకు పాఠాలు చెప్పడం మొదలుపెట్టారు. పేరెంటింగ్, లుపలు, బయట ప్రపంచంలో బతకడమలాగో నేర్పుతున్నారు. ఇరవై ఏళ్ళుగా ఈ పాఠశాలను నడిపిస్తున్నారు. ఈ కోసం ఎన్నో సవాళ్ళు... పిల్లలకు పోషకాహార లోపం ఉందని గుర్తించి, దారికి సరైన ఆహారం అందించడానికి మాతాశిశు సంక్షేమ శాఖతో కలిసి పనిచేశారమె. మన్య పరిష్కారానికి అంగన్వాడీ కార్యకర్తల సహాయమూ తీసుకున్నారు. ఆరేళ్ళ నుండి పిల్లల్ని తల్లుల కోరిక మేరకు వసతి గృహాలు, వాళ్ళ



రెండుసార్లు చేసినా సరిపోతుంది. అయితే ఈ క్రమంలో నూనె ఆధారిత పాంపులను ఎంపకోవడమే మంచిది. ఎందుకంటే వీటివల్ల జుట్టు సహజమైన కర్లనెనిసి కోల్పోయే అవకాశం ఉందంటున్నారు నిపుణులు. కాబట్టి గాఢత తక్కువగా ఉండే పాంపులను ఎంచుకుంటు జుట్టుకు ఎలాంటి ద్వ్యామేజ్ జరగదు.

కర్లీ హెయిర్... కర్లీ యిర్.. ఇలాంటి జుట్టు కావాలని ప్రతి ఒక్క అమ్మయ్యా కోరుకుంటుంది. అందుకు కారణాలు

జుట్టును బట్టే తలస్నానం

లేకపోలేదు. కర్లీ హెయిర్ ఉంటే జుట్టు కాస్త పలుచగా ఉన్నప్పటికీ.. ఒత్తుగా ఉన్నట్లు కనిపిస్తుంది. ఇలాంటి కురులు అలల్లా ఎగురుతూ అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తాయనిపించే ఎలాంటి సందేహం లేదు. ఇదంతా బాగానే ఉంది కానీ ఉంగరాల జుట్టున్న వారికి ఎదురయ్యే సమస్యల్లా.. జుట్టు త్వరగా పొడిబారిపోవడమే.. కాబట్టి గాఢత తక్కువగా ఉండే పాంపుతో వారానికి ఒకటి లేదా రెండుసార్లు మాత్రమే తలస్నానం చేయడం మంచిది. అలాగే కురులు తేమను కోల్పోకుండా పట్టులా ఉండాలంటే తలస్నానం చేసే గంట

లేదా రెండుగంటల ముందు జుట్టు కుదుళ్ల నుంచి చివర్ల వరకు నూనెతో మసాజ్ చేసుకోవాలి.

పొడి జుట్టు?.. పొడిబారిన జుట్టు ఉన్న వారి సమస్యలు అన్నీ ఇన్నీ కావు. ఇలాంటి జుట్టున్న వారు తమ కేశాలకు రంగు వేసుకున్నా పాయిర్ డ్రయర్స్ వాడినా జుట్టు గడ్డిలా మారడం, కుదుళ్లలో దురద, అల్లర్లు రావడం.. వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అంతేనా.. జుట్టు చివర్లు చిట్టచివరి, ఎన్నీ జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా జుట్టు

నిర్భవమైపోవడం.. వంటి సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. అయితే ఈ సమస్యలన్నింటికీ చెక్ పెట్టాలంటే సహజమైన పాంపులను ఎంచుకోక తప్పదు. వీటిలో హానికారక రసాయనాలు ఉండవు కాబట్టి

జుట్టుకు ఎలాంటి ద్వ్యామేజ్ అయ్యే అవకాశమే ఉండదు. అలాగే పొడి జుట్టు ఉన్న వారు వారానికి రెండు సార్లు తలస్నానం చేయడం, ఈ క్రమంలో బాగా వేడిగా ఉండే సీక్స్ కాకుండా గోరువెచ్చటి సీల్జను ఎంచుకోవడం మంచిది. ఆయిల్ హెయిర్.. కుదుళ్లలో ఉండే నూనె గ్రంథులు అధికంగా నూనెలను ఉత్పత్తి చేయడం వల్ల కుదుళ్ళు, జుట్టు జిడ్డుగా మారతాయి. ఫలితంగా చుండ్రు, దురద

సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కాబట్టి ఆయిల్ హెయిర్ ఉన్న వారు రోజు విడివి రోజు తలస్నానం చేయాలి తప్పదు. అలాగే నూనె ఆధారిత పాంపులకు ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది. కండిషనర్ ను కూడా జుట్టు చివర్లకు మాత్రమే రాసుకోవాలి. తద్వారా కుదుళ్లలో అధిక నూనె ఉత్పత్తి కాకుండా నియంత్రించవచ్చు. □



బిపి అదుపులో ఉండాలంటే..

అధిక రక్తపోటు ప్రస్తుతం చాలామంది ఎడకొంటోన్న ఆరోగ్య సమస్యల్లో ఇది ఒకటి. భవనుల్లో రక్తం అధిక ఒత్తిడితో ప్రసరించడం వల్ల ఈ సమస్య తలెత్తే అవకాశాలున్నాయి. చాప కింద నీటిని వ్యాపించే ఈ వ్యాధిపై అవగాహన కలిగవడం కోసమే ఏటా మే 17న 'వరల్డ్ హైపర్టెన్షన్ డే'ని నిర్వహిస్తున్నారు. నేపథ్యంలో అధిక రక్తపోటు అదుపులో ఉంచుకోవడానికి ఉపకరించే కొన్ని సహజసిద్ధమైన మార్గాల గురించి తెలుసుకుందాం..

ఒత్తిడి కారణమా? ... ఆధిర రక్తపోటుకు మన జీవనశైలిలో చోటుచేసుకునే కొన్ని మార్పులు కారణమవుతుంటాయి. ముఖ్యంగా స్వల్పకార్యం, నిద్రలేమి, ఉప్పు అధికంగా తీసుకోవడం, వ్యాయామం చేయకపోవడం, ఒత్తిడి, గర్భ నిరోధక మాత్రలు, నొప్పి పివారిణులు ఎక్కువగా వాడడం. వంటివి ప్రధాన కారణాలుగా చెప్పుకోవచ్చు. దీనివల్ల గుండె పోటు, కిడ్నీ సమస్యలు.. వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధుల బారిన పడే అవకాశం లేకపోలేదు. కాబట్టి ఎప్పుడీకప్పుడూ టీపి చెక్ చేయించుకుంటూ, డాక్టర్ సలహాలు పాలిస్తూనే దానిననే అదుపులో ఉంచుకోవడానికి కొన్ని సహజసిద్ధమైన చిట్కాలు పాటించడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు.

పుష్కలంగా గింజలు.. పుష్కలంగా శరీరం దీహాద్రవ్యే గురికాకుండా కాపడతాయి. వల్ల కూడా ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు న్నాయి. ముఖ్యంగా వాని అదుపులో ఉండు కోవచ్చు. పుష్కలంగా గింజలు, గ సమపాక్షలో తీసుకొని మెత్తగా మిక్సీ పట్టుకోవాలి.

ఈ మిశ్రమం సాయంత్రం.. ఒక్కో చెంచా చొప్పున తీసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.. ఒక చెంచా పుష్కలంగా గింజల్ని బరకగా దం టిలో వేసి దాచావు గంట పాటు పక్కన పెట్టాలి. ఆ తర్వాత ర్ణిత వ్యవధుల్లో నాలుగు చెంచాల చొప్పున తీసుకుంటే కొన్ని ఆయుర్వేదవద్దు అంటున్నారు నిపుణులు.

నిమ్మరసం... ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చటి సీక్లలో అరచెక్క నిమ్మరసాన్ని పిండి రోజు పరగడుపునే తాగాలి. దీనిలో ఉండే విటమిన్ 'సి' యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గా పనిచేసి ప్రీరాడికల్స్ వల్ల శరీరానికి ఎలాంటి హాని దుఃఖించాదు అద్భుతవత్తు ఒక రోజు అంగిరసముని వచ్చాడు. ఆయనతో



★ తేనె కూడా అధిక రక్తపోటు నుంచి విముక్తి కలిగించ దంలో రోహానం చేస్తుంది. ఇందుకోసం రోజు పరగడుపున రెండు చెంచాల తేనె తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే తులసి రసం, తేనె సమపాక్షలో కలిపిన మిశ్రమాన్ని కూడా ప్రయత్నించవచ్చు. అలాగే రోజుకు రెండు అరటిపండ్లు తినడం, అల్లాని రోజువారీ ఆహారంలో భాతం చేసుకోవడం, కూరల్లో ఉన్న తగ్గిన దం నరకము తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం. వంటి వన్నీ అధిక రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహకరిస్తాయి. □

తరచూ మూత్ర విసర్జన చేయాల్సి వస్తుందా.. కారణం ఎక్కువసేపు మూత్రాన్ని నిలిపి ఉంచడం వల్ల మూత్రనాళంలో బ్యాక్టీరియా చేరి ఇన్ఫెక్షన్ కు కారణం కావచ్చు. కొన్ని రకాల ఆహార నియమాలు పాటించి అధికమింపవచ్చు.

దానిమ్మ.. పదే పదే మంటలతో కూడిన మూత్ర విసర్జన అవుతుంటే.. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్-సి పుష్కలంగా ఉండే దానిమ్మరసం తీసుకోవాలి. దీనివల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరిగి బ్యాక్టీరియా దాడిచేయకుండా కాపాడుతుంది.

ఉలపలు.. కాల్షియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధిక మొత్తంలో ఉండి ట్యాక్టిక్లను తొలగిస్తాయి. వేయించిన



ఉలపలను పొడి చేసి నేరుగా తీసుకున్నా, నీటిలో కలిపి తాగినా మేలే. ఇలా రెండు వారాలు చేస్తే ఫలితం ఉంటుంది. మెంతులు... ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మూత్రపిండాలకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. చెంచా మెంతుపొడిని గ్లాసు గోరువెచ్చటి నీటిలో వేసి, దంచి చిన్న అల్లం ముక్క చెంచా తేనె కలిపి రోజు రెండుసార్లు తీసుకుంటే ఉపశమనం ఉంటుంది.

బచ్చలికూర.. ఎక్కువ పోషకాలందే ఈ కూర మూత్రాశయ సమస్యతో బాధపడుతున్న వారికి, మూత్రపిండాల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు. ప్రోటీన్లు, ఐరన్, విటమిన్-ఎ మెండుగా ఉండే దీన్ని పావుకప్పు నీటిలో ఐదునిమిషాలు ఉడికించాలి. ఆపై ఆ సీక్లను వడకట్టి గోరువెచ్చగా తాగితే మంచిది. □

భగవద్భక్త

'మహాత్మా! నాకు సంతానములేకపోవుటచే నా పూర్వీకులకు పుణ్యలోక ప్రాప్తిలేక నరకానికి పోవుదురు. సంతానము కలుగు ఉపాయం తెలిపి నా పిత్రిదేవతలకు స్వర్గలోక ప్రాప్తిని కలుగజేయుదు' అని వేడుకోవాడు. అంగిరస మహాముని ప్రసన్నుడై రాజాతో తృప్త్య యాగాన్ని చేయించి యజ్ఞ శిష్యాన్ని రాజుగారి మొదటి భార్య కృతద్దుతికి ఇచ్చింపాడు. ఆమె ఒక పుత్రునికి జన్మనిచ్చింది. రాజు సంతోషించి ద్రావ్యులులకు పిలిపించి స్వస్తి వచనములను పలికించి జాత కర్మానులను చేయించాడు. విప్రలకు, పౌరులకు బంగారు, వెండి వస్త్రా భరణాలను పుష్కలంగా వంచాడు. రాజు కృతద్దుతిని,



పుత్రుడిని అధికంగా ప్రేమించి ఇతర భార్యలను నిర్లక్ష్యం చేశాడు. ఆ రాజులు ఆసూయ, ద్వేషాలతో బానిసని ఇదం పెట్టి చంపారు. ఇది భాగవతంలో పున్న చిత్ర కేహవాణ్యానం. (పుటలు-391 నుంచి 393-భాగవతసుధ- శ్రీరామకృష్ణ తపోవనం, వెన్నెన్ జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే తృప్త్య యాగం వల్ల, స్వస్తి వచనాలవల్ల, జాత కర్మాదులవల్ల ఆశించిన ఫలం దక్కలేదు. రాజు గారి కోరిక నెరవేరలేదు. భగవద్భక్తికి వేర్వేరు చేయదలచిన వ్యాస భగవానుడు ఈ కథ ద్వారా సర్వజ్ఞుడైన శ్రీహరిని ఆశ్రయించటమే సంపూర్ణశాంతినిచ్చే పర్యగాని పరిమిత జ్ఞానంగల మునుల, ప్రాపంచిక అధికారముగల రాజుల చర్యలు పూర్తి ఆనందదాయకములు కావని హెచ్చరించాడనిపిస్తుంది. అత్య విచారణ లేరని తెలిసికొని శాంతిని పొందు, అని అంగిరసముని ద్వారా చెబుతాడు

కావలసినవి : పనీర్-200 గ్రాములు, వెల్లుల్లి ముద్ద, మొక్కజొన్న పిండి-టీబుల్ స్పూన్

ఉప్పు-తగినంత, పసుపు-చిటికెడు, కారం, మిరియాలపొడి, గరం మసాలా, అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద-అర చెంచా చొప్పున, మిక్సీడ్ హార్చ్-పావు చెంచా, ట్రెడ్ పొడి-పావు కప్పు, నూనె-వేయించడానికి సరిపడా. తయారీ : పనీర్ ను పొడుగ్గా ముక్కలు కోసుకోవాలి. వాటి మీద కారం, ఉప్పు, మిరియాల పొడి, గరం మసాలా, పసుపు, అల్లం

క్రిస్పీ పనీర్ ఫింగర్స్

మిక్సీడ్ హార్చ్ వేసే.. ముక్కలు తునగకుండా కలియ తిప్పాలి. ఇలా పొడుగున్న పట్టిచిన తర్వాత ఒక పావు గంట పక్కనంచాలి. మరో పాత్రలో మైదాపిండి, మొక్కజొన్న పిండి, తగినంత ఉప్పు, మిరియాల పొడి వేసి, కొన్ని సీక్లతో ఉండలు కట్టుకుండా చిక్కగా కలపాలి. మసాలా పట్టిచిన పనీర్ ముక్కలను మొదట ఈ మిశ్రమంలో, తర్వాత ట్రెడ్ పొడిలో ముంచి తీసి, కాగుతున్న నూనెలో వేయించాలి. అంతే బంగారురంగులో కరకరలాడే పనీర్ ఫింగర్స్ సిద్ధం. □

