

రాష్ట్రంలో ధరణి తీసేస్తే దళారుల రాజ్యమే



సభలో ప్రసంగిస్తున్న సిఎం కెసిఆర్ సత్తుపల్లి / ఇల్లెందు టౌన్, ప్రభాతవార్త: కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వస్తే ధరణి రద్దుచేస్తామని రాహుల్‌గాంధీ కూడా మాట్లాడుతున్నారని ధరణి లేకపోతే రాష్ట్ర రైతాంగం మళ్ళీ దళారుల చేతుల్లో బలికావాలిందేనని సిఎం కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖరరావు



బుధవారం ఇల్లెందు ప్రజా ఆశీర్వాద సభకు హాజరైన ప్రజలు

కాంగ్రెస్‌ను గెలిపించి కష్టాల్లో పడొద్దు 2 వేల కోట్ల నిధులతో గ్రామాల అభివృద్ధి వచ్చే మార్చి నుంచి రేషన్ కార్డుదారులకు రూ. 5 లక్షల బీమా సత్తుపల్లి, ఇల్లెందు ప్రజా ఆశీర్వాద సభల్లో సిఎం కెసిఆర్

జిప్సు నగదు అభ్యర్థుల వ్యయంలోకి ఇసి కీలక నిర్ణయం

రాష్ట్రంలో ఎన్నికల ఏర్పాట్లపై సమీక్ష

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, నవంబర్ 1: తనిఖీల్లో పట్టుబడిన నగదు, కానుకలపై కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం (ఈసీ) కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. నగదు, కానుకల విలువను అభ్యర్థుల ఎన్నికల వ్యయంలో కలపాలని ఈసీ ఆదేశాలు జారీ చేసింది. నామినేషన్ల ఖరారు తర్వాత ఆయా అభ్యర్థుల ఖాతాకు జమ చేయాలని సూచించింది. అక్రమ మద్యం, ద్రగ్స్ కట్టడికి ఆధునికంగా

ఆలోచించాలని పేర్కొంది. మునుగోడు ఉప ఎన్నిక అనుభవాల నేపథ్యంలో గుర్తుల కేటాయింపు, బ్యాంకల్ షాంల ముద్రణ, ఎన్నికల నిర్వహణ, తనిఖీలు సహా ఎక్కడా ఎలాంటి లోపాలు లేకుండా పూర్తి స్థాయిలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం బుధవారంనాడు రాష్ట్ర అధికారులకు సూచించింది. సీనియర్ డిప్యూటీ ఎన్నికల కమిషన్లర్ నితీష్ వ్యాస్, ధర్మేంద్రశర్మ హైదరాబాద్‌లో ఎన్నికల ఏర్పాట్లను సమీక్షించారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రధాన ఎన్నికల అధికారి వికాస్ రాజ్ ఇతర అధికారులతో సమావేశమై ఏర్పాట్లు సన్నద్ధత గురించి ఆరా తీశారు. అంశాల

>>2



కల్వకుర్తి విజయభేరి సభలో రాహుల్

మహబూబ్ నగర్ బ్యూరో / నాగర్ కర్నూల్ ప్రతినిధి, నవంబర్ 1, ప్రభాతవార్త: ధరణి పోర్టల్ తీసుకొచ్చి పేదలను నిలుపునా దోచేస్తున్నారని, ధరణి పోర్టల్ వల్ల కేసీఆర్ కుటుంబమే బాగుపడిందని, 20లక్షల కుటుంబాలు నష్టపోయాయని ఏపీసీ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ తెలిపారు. నాగర్ కర్నూల్ జిల్లాలోని కల్వకుర్తి, మహబూబ్ నగర్ జిల్లాలోని జడ్పర్ల నియో కవజకవర్గంలో నిర్వహించిన కాంగ్రెస్ విజయభేరి సభలో ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై ప్రసంగించారు. పోటీ దొరల తెలంగాణ ప్రజల తెలంగాణ వధ్య నడుస్తున్నదన్నారు. తెలంగాణ ప్రజల

>>2

బిఆర్ఎస్ కాలం చెల్లు

దొరల తెలంగాణ కాదు, ప్రజల తెలంగాణ తెస్తాం 'ధరణి'తో లాభం కెసిఆర్ కుటుంబానికే మోడీ, కెసిఆర్ ఒక్కటే.. వారికి ఎంఐఎం తోడు కాంగ్రెస్ రాగానే ఒబిసి గణన చేపడతాం

కల్వకుర్తి, జడ్పర్ల విజయభేరి సభల్లో కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్



బుధవారం కల్వకుర్తి విజయభేరి సభకు హాజరైన జనం

నేడు మేడిగడ్డకు రాహుల్

కుంగిన వంతెనను

పరిశీలించనున్న కాంగ్రెస్ అగ్రనేత

మంధని - ప్రభాతవార్త: తెలంగాణ ప్రభుత్వం లక్షలకోట్లు వెచ్చించి నిర్మించిన కాళేశ్వర ప్రాజెక్టుకు గుండెకాయలాంటి మేడిగడ్డ బ్యారేజీ పిల్లల్ల కుంగిపోయి ప్రాజెక్టు భవితవ్యం ప్రశ్నార్థకంగా మారగా నేడు గురువారం కాంగ్రెస్ పార్టీ అధినేత రాహుల్ గాంధీ మేడిగడ్డ బ్యారేజీని పరిశీలించటానికి రానున్నారు. తెలంగాణలో రాహుల్ గాంధీ ఎన్నికల ప్రచారం జరుగుతుండటంతో గురు

వారం మంధని నియోజకవర్గంలోని భూపాలపల్లి జిల్లాలోని కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టును రాహుల్ గాంధీ సందర్శించనున్నారు. లక్షల కోట్లు వెచ్చించి నిర్మించిన కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు 5 సంవత్సరాలలోనే కుంగిపోవటంతో ప్రాజెక్టు నిర్మాణంలో నాణ్యత ప్రమాణాలు సాంకేతి ప్రమాణాలు ఏవిధంగా ఉన్నాయో బాగా ప్రపంచానికి తెలిసింది. కాగా తెలంగాణలో ఎన్నికల ప్రచారం నిర్వహిస్తున్న రాహుల్ గాంధీ ప్రతి ఎన్నికల సభలో కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు దానిలో జరిగిన అవినీతి గురించి ప్రస్తావిస్తున్న రాహుల్ గాంధీ నేరుగా గురువారం కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టును సందర్శించటానికి రానుండటం సంచలనం

>>2

పోస్ట్ పోస్ట్

పోటీలో లేను.. బజెపి జాతీయ ఉపాధ్యక్షురాలు డికి లరుణ

హైదరాబాద్, నవంబరు 1 ప్రభాతవార్త: ఈ సారి ఆసంఖ్యీ ఎన్నికలకు దూరంగా ఉంటున్నట్లు బిజెపి జాతీయ ఉపాధ్యక్షురాలు డికి లరుణ పేర్కొన్నారు. బుధవారం ఆమె మీడియాతో మాట్లాడారు. తాను ఆసంఖ్యీ ఎన్నికలలో పోటీ చేయడం లేదని, తన గద్దాల నియోజకవర్గంలో బిసి అభ్యర్థికి అవకాశం ఇస్తామన్నారు. తమ పార్టీ బిసి ముఖ్యమంత్రి నిరాశతో ముందుకు వెళుతుందన్నారు. అందుకే తన స్థానంలో బిసి అభ్యర్థికి అవకాశం ఇవ్వాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు తెలిపారు.

>>2

బిజెపి విజయం తధ్యం: ఈటల

హైదరాబాద్, నవంబరు 1 ప్రభాతవార్త: తెలంగాణలో రాబోయే ఎన్నికలలో బిజెపి విజయం సాధించడం తధ్యం అని బిజెపి ఎమ్మెల్యే ఈటల రాజేందర్ అన్నారు. ఢిల్లీలో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. వ్యక్తులు అటూ ఇటూ మారుతూ ఉండొచ్చు కానీ ప్రజలు మాత్రం నిశ్చితాభిప్రాయంతో ఉన్నారన్నారు. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ కెసిఆర్ మళ్ళీ అధికారంలోకి రావద్ద. మళ్ళీ కెసిఆర్ అధికారంలోకి వస్తే ప్రజలు బతికి బుట్టకట్టరన్న అభిప్రాయంతో ఉన్నారన్నారు. అనేక సంవత్సరాలుగా అనేక విషయాల మీద అదగగ్గిన కెసిఆర్ కాళేశ్వరం మీద సమాధానం చెప్పడం లేదన్నారు. డబుల్ బెడ్ రూం ఇళ్ల విషయంలో, ఉద్యోగాలు ఇచ్చే విషయంలో ఎల మోసం చేశారో కళ్లకు కట్టినట్లు కనిపిస్తుందన్నారు. ఖచ్చితంగా తెలంగాణ ప్రజలు ఈ సారి ఆ పార్టీని కెసిఆర్ బంగారాభాతంలో ముంచుకు ఖాయం అన్నారు. చంద్రబాబునాయుడు బయటకు వచ్చిన తరువాత కాంగ్రెస్ పార్టీని లేపే ప్రయత్నం చేసుకుంటూ ఉన్నారన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ గత చరిత్ర అంతా కూడా కళ్ల ముందు

>>2

బిజెపి తుది జాబితా నేడే!

26 స్థానాలు కోరిన జనసేన 10 సీట్ల ఇవ్వాలనుకుంటున్న కమలం పార్టీ

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, నవంబర్ 1: తెలంగాణ శాసనసభ ఎన్నికల్లో తలపడనున్న అభ్యర్థుల తుది జాబితాను గురువారం విడుదల చేయాలని బిజెపి అధిష్ఠానం నిర్ణయించింది. ఇప్పటికే రెండు విడతల్లో 53 స్థానాలకు పార్టీ అభ్యర్థులను ప్రకటించింది. మిగతా స్థానాల్లో అభ్యర్థులు ఎంపిక, మిత్రపక్షం జనసేనకు సీట్ల కేటాయింపుపై కసరత్తు చేస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలోనే నియోజకవర్గాల వారీగా ఆశావాహులు, వారి బలాబలాలు, సామాజిక సమీకరణాలపై ఓ నిర్ణయానికి వచ్చి నియోజకవర్గానికి రెండు, మూడు సీట్లతో ఒక జాబితాను రూపొందించారు. అయితే జనసేన 26 స్థానాలు కోరుతున్న విషయాన్ని బిజెపి జాతీయ అధ్యక్షుడు జేపీ నడ్డా దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కిషన్ రెడ్డి, ఈ క్రమంలో తెలంగాణలో ఆ పార్టీ బలం ఆధారంగా... జనసేనకు 10 స్థానాల వరకు ఇవ్వాలని సూత్రప్రాయంగా ఓ నిర్ణయానికి బిజెపి నేతలు వచ్చారు. ఈ నేపథ్యంలో పార్టీ పార్లమెంటులో బోరు బుధవారం సాయంత్రం సమావేశమై అభ్యర్థుల ఎంపికపై కసరత్తు చేసింది. గురువారం ఉదయం తది జాబితాను విడుదల చేయనున్నారు. సుదీర్ఘ కసరత్తు అనంతరం, పాత, కొత్తల కలయికగా బిజెపి అభ్యర్థులను ఎంపిక చేసినట్లు తెలిసింది. ఆతర పార్టీల నుంచి తాజాగా కొంత మంది చేరిన నేపథ్యంలో వారిలో కొందరిని అభ్యర్థులుగా ఖరారు చేయవచ్చని పార్టీ వర్గాలు పేర్కొంటున్నాయి. జనసేన పార్టీ కోరుతున్న స్థానాలు జీహెచ్ఎంసీ, ఖమ్మం



జిల్లాలో ఉన్నట్లు కమలం పార్టీ నేతలు తెలిపారు. ప్రధానంగా కూకట్‌పల్లి, శేరిలింగంపల్లి, మేడ్చల్, ఆశ్వారావుపేట, నాగర్ కర్నూల్, ఖమ్మం, వై. కొత్తగూడెంలో పాటు మరో రెండు సెగ్మెంట్ల విషయంలో చర్చలు జరుగుతున్నాయని చెబుతున్నారు. గ్రేటర్ హైదరాబాద్ పరిధిలో ఆంధ్ర ప్రాంత ఓటర్లు పెద్ద సంఖ్యలో ఉన్న కూకట్‌పల్లి, శేరిలింగంపల్లి, ఎల్లీనగర్ వంటి స్థానాలను తమకే కేటాయించాలని జనసేన కోరుతుంది. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో సరిహద్దులు ఉన్న ఖమ్మం, నల్లగొండ జిల్లాల్లో మిగతా స్థానాలను కేటాయించే అవకాశం ఉంది. బిజెపి తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి ఒక రోజు ముందే పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షులు జేపీ నడ్డాతో సమావేశమయ్యారు. బిజెపి తెలంగాణ ఎలక్షన్ ఇన్‌చార్జ్ ప్రకాశ్ జవడేకర్, తెలంగాణ వ్యవహారాల ఇన్‌చార్జ్ తరుణ్ ముగ్గి, సునీల్ బిస్మిల్ తదితరులు కూడా ఈ భేటీలో పాల్గొన్నారు. ఈ రోజు కూడా మరోసారి కసరత్తు చేశారు. బిజెపి కేంద్ర ఎన్నికల కమిటీ తుది కసరత్తు నిర్వహిస్తోంది. తెలంగాణలోని 119 స్థానాల్లో రెండు విడతలుగా 53 స్థానాలకు అభ్యర్థులను ప్రకటించారు. మిగతా 66 స్థానాల్లో జనసేన ఇవ్వనున్న స్థానాలను మినహాయించి అభ్యర్థులను ఎంపిక చేసేందుకు తెలంగాణ కోర్ కమిటీ నేతలు ప్రాథమిక జాబితాను సిద్ధం చేశారు. బుధవారం సాయంత్రం 6 గంటలకు బిజెపి హెడ్ క్వార్టర్స్ లో జేపీ నడ్డా అధ్యక్షతన బిజెపి సెంట్రల్ ఎలక్షన్ కమిటీ సమావేశం జరిగింది. ఈ భేటీలో కేంద్ర మంత్రులు అమితోషా, రాజీవ్ గాంధీ పాటు కమిటీ సభ్యులుగా ఉన్న దేవేంద్ర పద్మవీర్, డాక్టర్ కె.లక్ష్మణ్ తదితరులు హాజరయ్యారు. నవంబర్ 25న రాజస్థాన్, నవంబర్ 30న తెలంగాణ రాష్ట్రాల్లో పోలింగ్ జరగనున్న నేపథ్యంలో ఈ రెండు రాష్ట్రాలకు సంబంధించి అభ్యర్థుల ఎంపిక ప్రక్రియను త్వరగా పూర్తి చేసి ప్రచారంపై దృష్టి పూర్తిగా కేంద్రీకరించాలని బిజెపి అధిష్ఠానం భావిస్తోంది.

'అన్నారం'లో 'బుంగ'లు!

లక్షల కోట్ల కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టులో మరో 'లీకేజీ'

మంధని-ప్రభాతవార్త: తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రతి ప్లాన్ కు లక్షలకోట్లు వెచ్చించి నిర్మించిన కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు పనులు ఇంకా పూర్తి స్థాయిలో ముగింపుదశకు రాక ముందే ఒక్కొక్కటిగా సాంకేతిక లోపాలు బయటపడుతున్నాయి. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుకు గుండె

కాయలాంటి మేడిగడ్డ ప్రాజెక్టులోని కొన్ని పిల్లల్ల కుంగిపోవటంతో బ్యారేజీలోని నీటికి కిందకు వదిలేసే కుంగిపోయిన పిల్లలను సాంకేతికంగా మరమ్మత్తులు చేసే పనిని ప్రాజెక్టు ఇంజనీర్లు ముగిసిపోయారు. ఇది జరిగి వారం రోజులు కూడ కాకముందే ఇదే ప్రాజెక్టు పరిధిలోని సరస్వతి (అన్నారం) బ్యారేజీలోని మూడు పిల్లల్ల కింది నుండి పెద్ద పెద్ద బుంగలు ఏర్పడటంతో బ్యారేజీలోని నీరు క్రమక్రమంగా కిందకు పోతున్నాయి. బుధవారం అన్నారం వద్ద కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టులో భాగంగా నిర్మించిన సరస్వతి బ్యారేజీలో 38 నుండి 40 పిల్లల మధ్య ప్రాజెక్టుకు బుంగ ఏర్పడటంతో వరదనీరు విడుదల అయ్యే ప్రాంతంలో అడుగు నుండి నీరు పైకి ఉబికి వస్తుంది. దీనితో చుట్టుపక్కల గ్రామాల ప్రజలు భయాందోళనకు గురవుతున్నారు. మూడు వరదగట్టి కింది నుండి బుంగ ఏర్పడి ప్రాజెక్టులోని నీరు కిందకు వెళ్లిపోతుండటంతో అధికారులు

మూడు పిల్లల్ల కింద నుండి తొంగి చూసిన బుంగలు

కిందకి పోతున్న బ్యారేజీలోని నీరు

అన్నారం పిల్లల్ల కింద ఏర్పడిన బుంగలు

>>7

చర్లపల్లి జైలుకు 'కత్తి దాడి' రాజు సంచలనం కోసమే

చేశానని వెల్లడి

సిద్దిపేట, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: సిద్దిపేట జిల్లా దొలాబాద్ మండలం సూరంపల్లి ఎన్నికల ప్రచారంలో మెదక్ ఎంపి, బిఆర్ఎస్ దుర్మార్గక అభ్యర్థి కొత్త ప్రభాకర్ రెడ్డిపై కత్తితో దాడి చేసిన హత్యా యత్నం కేసులో నిందితుడు ఘటా రాజును అరెస్టు చేసి రిమాండ్ కు తరలించినట్లు సీపీ ఎన్. శ్రీకృష్ణ తెలిపారు. సీపీ కార్యాలయంలో బుధవారం ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆమె అందించిన వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి. మిరుదొడ్డి మండలం పెద్దవెప్పాల గ్రామానికి చెందిన ఘటా రాజు(40) అనే నిందితుడు ఎంపి ప్రభాకర్ రెడ్డిపై ఈనెల 30న ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా సూరంపల్లిలో బాధితు కుటుంబీకులను చంపబర్చించి బయటకు వచ్చి వాహనం ఎక్కుతుండగా మీమ్మల్లి కలవరానికి వచ్చినని కత్తి తీసుకొని కుడి వైపు కడుపులో పొడిచి

>>2

వేలమంది మహిళలకు ఆత్మరక్షణ విద్య



వినలేని, మాట్లాడలేని ఒక అమ్మాయిపై ఆత్మాచారం జరిగిందని తెలిసి చిలవల్లాడారామె. ఇటువంటివాటికి ఎదురు తిరగాలంటే ఆత్మరక్షణ విద్య ఒక్కటే సరైనదనుకున్నారు. వేలమంది మహిళలకు ఆత్మరక్షణ విద్యని అందించి రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము చేతులమీదుగా జాతీయస్థాయి పురస్కారాన్ని అందుకున్నారు రాజస్థాన్‌కు చెందిన ఆకారాణి సుమన్.. రాజస్థాన్‌లోని అర్వార్‌లో ఉన్న ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాలలో ఆకారాణి హిందీ అధ్యాపకురాలు. ఆ ఒడికి సమీపంలో ఓ బదిలీ అమ్మాయిపై ఆత్మాచారం జరిగిందని తెలిసి ఎంతో బాధపడ్డారామె. 'ఆ సంఘటన సన్నుతాన్ని

రోజులు వెంటాడింది. ఆడపిల్లలకు రక్షణ కల్పించడానికి నావంతు ఏదైనా చేయాలనుకున్నా' అంటారామె. **అవగాహన....** 'ఆ ఆత్మాచార ఘటన తర్వాత తల్లిదండ్రులు ఆడపిల్లలని బడికి పంపడానికి భయపడేవారు. చాలామంది మాన్పించేశారు. ఇక ఇలా కాదని నేను కాలేజీలో నేర్చుకున్న ఆత్మరక్షణ కళను తిరిగి గుర్తు చేసుకున్నా సాధన చేశాను. ఈ విద్యను పిల్లలకు నేర్పడానికి పై అధికారులకు నా ఆలోచన చెప్పాను. వాళ్లు ఒప్పుకోవడంతోపాటు రాజస్థాన్ పోలీసు ఆకాడమీలో సెల్ఫ్‌డీఫెన్స్‌లో ట్రైనింగ్ కూడా ఇప్పించారు. అలా ఈ విద్యను మొదట 10 మందికి నేర్పించా. వారు మిగతా పిల్లలకు నేర్పేలా శిక్షణ ఇచ్చారు. ఆపద వస్తే తమని తాము, అలాగే చుట్టూపక్కలవారినేలా రక్షించుకోవాలో అవగాహనకలిగించడం మొదలుపెట్టా. ఎవరైనా దాడి చేస్తే ఎలా స్పందించాలి, ఎలా ఆత్మరక్షణ చేసుకోవాలనేది చెప్పడాన్ని అందరికీ నాపై భరోసా వచ్చింది. శిక్షణ తీసుకొనే పిల్లల సంఖ్య పెరిగింది దీంతోపాటు ఇంటింటికి వెళ్లి డ్రాప్ అప్‌తో అయిన పిల్లలను బడికి పంపాలని తల్లిదండ్రులకు సప్లైచేస్తే దాన్ని డీని పై మరింత అవగాహన పెంచడం కోసం స్థానిక అధికారుల సాయంతో వీధి నాటకాలు వేసేదాన్ని. రెండోశకు విద్యార్థినులు తిరిగి బడి బాట వట్టారంటారు ఆకారాణి. **ఆ సంఘటన....** అర్వార్‌లోని తనగాజీలో 2018లో చోటు చేసుకొన్న ఓ సంఘటన మహిళలందరినీ భయభ్రాంతులకు గురి చేసింది. ఓ వివాహితపై ఆమె భర్త ఎదుటే కొందరు దుండగులు సామాహిక ఆత్మాచారానికి పాల్పడ్డారు. ఇది నా ఆలోచనను మరింత విస్తృతమయ్యేలా చేసింది. అప్పటివరకు విద్యార్థినులకు మాత్రమే ఆత్మరక్షణ అనుకున్న నేను మహిళలకూ దీన్ని నేర్పించాలనిపించింది. గ్రామాల్లో వర్గపాఠాలు నిర్వహించడం ప్రారంభించా. మహిళలందరినీ



నావద్దకు శిక్షణకు రావడం ప్రారంభించారు. జిల్లాలోనే కాకుండా రాష్ట్రమంతా పర్యటించా. నావద్ద ట్రైనింగ్ తీసుకొన్న కొందరు శిక్షకులుగా మారి మరికొందరికి నేర్పేలా చేశా. బదిలీ, అంద భారతీయుల కూడా ప్రత్యేక శిక్షణ నిర్వహిస్తున్నా. ఇప్పటివరకు 50వేలమందికిపైగా శిక్షణనిచ్చా. ఈ కృషికి తాజాగా కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి ఉత్తమ ఉపాధ్యాయుని అవార్డుతో సత్కరించి గౌరవించడంతో నా బాధ్యత మరింత పెరిగింది. ఆఘాతాలకు ఎదురు తిరిగి పోరాడే తత్వాన్ని అందరిలోనూ నింపడానికి ప్రయత్నిస్తున్నానంటున్న ఆకారాణి కృషి స్ఫూర్తిదాయకం. □

అలంకరణ కిట్ అంతా ఉంటే కానీ మేకప్ వేసుకోవడం, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం సాధ్యం కాదని అనుకుంటాం. కానీ, అవి అందుబాటులో లేనప్పుడు ప్రత్యామ్నాయంగా ఇవి ఉపయోగపడతాయి. **► అలంకరణ తొలగించుకోవడానికి** క్లెన్సింగ్ అండ్‌బాటర్ లేనప్పుడు కానీస్కి పాలతోనూ ముఖాన్ని



అవి లేకపోతేనేం..

శుభ్రపరచుకోవచ్చు. **► ఇన్‌సెక్ట్ ప్రత్యామ్నాయంగా** మసాలాని వాడుకోవచ్చు. నన్ను బ్రష్‌ని మసాలా బాటిల్‌లో ముంచి లైసర్‌గా వాడుకోవచ్చు. **► ఫౌండేషన్ లేనప్పుడు** కస్టి లర్‌ను ఉపయోగించండి. ఫ్లైలెటర్ అయిపోయినా ఎంకంగార్‌కర్మేడు ఇఫోడోతో గీసేయండి.

► బ్లష్‌కి బదులుగా లిప్‌స్టిక్‌ని వాడొచ్చు. గులాబీ రంగుని ఎండుకుని అక్కడక్కడా చుక్కలా పెట్టి చుక్కత రాస్తే సరి. చెక్కిల్ బలే అందంగా మెరిసిపోతాయి. **► పెర్ఫ్యూమ్ పరిమళం** ఎక్కడున్న సేపునిలిచి ఉండాలంటే ఆ ప్రాంతంలో కానీ వ్యాజలిన్ రాసి చల్లలే సరి. □

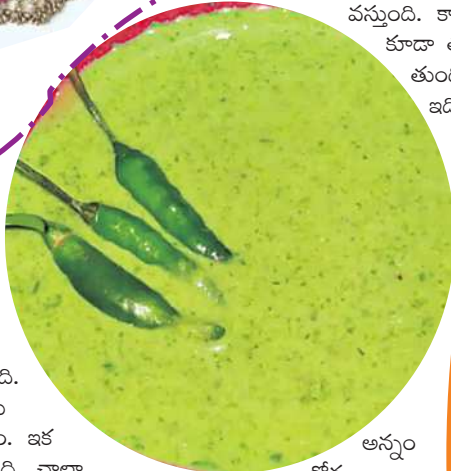
గర్భాశయం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే..

ఉంతుంది. ఆహారంలోని వ్యర్థాలని బయటకు నెట్టి అంతరగత వాపులు రాకుండా చూస్తుంది. **► కాలియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం** అధికంగా ఉండే కూరగాయల్ని తినాలి. ఇవి గర్భాశయంలో పైబ్రాయిడ్స్ ఏర్పడకుండా కాపాడతాయి. **► విటమిన్ సి** ఉండే పండ్లను రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. ఇవి బయోఫ్లేవనాయిడ్స్‌ను పెంచే గర్భాశయంలో కణుతులు ఏర్పడకుండా రక్షిస్తాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. **► విటమిన్ డి, కాలియం** అధికంగా ఉండే పాలు, పెరుగు ఉత్పత్తులను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. **గ్రీన్‌టీ తాగినా** మంచిదే. **► గుమ్మడి, అవిసె,**



నువ్వులు వంటి గింజలును ఉదయాన్నే తీసుకుంటే వీటిలో ఉండే ఒమీగా-3, ఫ్లావోనాయిడ్లు గర్భాశయ ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడతాయి. □

కెంపులు, పచ్చలు అందెలలో..



దుస్తులకు తగ్గ నగలను తప్పనిసరిగా అమర్చుకుంటే తరం! అందియూ మాత్రం సాదాసీదాగా ఉంటే ఏం మెచ్చుతుంది? వారికోసమే వచ్చాయీ పట్టిలు. బంగారు వర్ణంలో. పచ్చలు, కెంపులు సహా భిన్న రాళ్లు, ముత్యాలూ జోడించుకొని భలేగున్నాయి కదూ! పంపిణీతో వస్తోంటే.. మరికొన్ని వెండికే బంగారు నీరు అద్దకొని దొరుకుతున్నాయి. వేడుకలకు సరిపోయినా అనిపిస్తోన్న వీటిలో మీ ఎంపికేదే?

మిర్చి పచ్చడి

వస్తుంది. కారం కూడా తగ్గుతుంది. ఇది

అన్నం పోతే, పచ్చని నులు ఎందులోనైనా బాగుంటుంది. □

వివేకంతో ఉద్వేగాల అదుపు సాధ్యం !



జాగ్రత్తలు ఉంటాయి. ఇతర జీవరాశులకు లేని బుద్ధి, వివేకం మనసులకు ఉంటుంది. అది పెంచకం, పరిసరాలు, పరిస్థితులను బట్టి అభివృద్ధి చెందుతుంది. కొందరు భావింపినట్లు చట్టాలు, కోర్టు తీర్పులు వల్ల ఇలా జరుగుతుందని భావింపడం కూడా పొరపాటు. అలాగే మీడియా ప్రభావం వల్ల యువతే చెడిపోతున్నారని చెప్పడం కూడా సహేతుకం కాదు. అలా అని నాటి ప్రభావాన్ని కాదన లేము బలహీనమైన మనసు లేదు ఉద్వేగ లోపాలు ఉన్నవారి మీద చట్టాలు, మీడియా ప్రేరణలుగా పనిచేయవచ్చు. ఇది మరింత అర్థం కావాలంటే రామాయణంలో శూర్యణ ప్రవర్తన చూస్తే అర్థం అవుతుంది. ఆ రోజుల్లో ఇలాంటి చట్టాలు, మీడియా లేకపోయినా ఆమె ఎలా ప్రవర్తించిందో మనకు తెలుసు అలాగే తపోనిష్ఠా గరిష్ఠమైన ఆమె అన్ని రావణుడు సీతను అపహరించి నర్మనాశం అయ్యాడు. కాబట్టి అప్పటికి ఇప్పటికీ ఆలోచనలు, హాస్యం మనషిని పాదుసామ్రాజ్యం అర్థం అవుతుంది. పశువులు ఎదకు వచ్చినప్పుడు వగ్గలు తెంచుకుని పారిపోతాయి. అంటే హాస్యం ప్రభావం ఎలా ఉంటుందో అర్థం చేసుకోండి. కాబట్టి మీ స్నేహితులను వివేకతోరెగ్గలు, ఉద్వేగ లోపాలవల్ల అలా ప్రవర్తిస్తున్నారని విషయం అర్థం చేసుకోండి. ఆమెలో వివేకం పెంచగలిగితే ఆలోచనలను అదుపుచేయవచ్చు. కాబట్టి సైకాలజీస్టుల కలిసికొన్న లింగ్ చేయిస్తే ఆమెలో తప్పుక మార్పు వస్తుంది. ఇంతేదైనా శృంగార పరమైన రుగ్మతలు ఉంటే చికిత్స అవసరం కావచ్చు. □

- ఒక సోదరి, బెంగళూరు.

జవాబు : అమ్మా మీరు చాలా మంచి ప్రశ్నవేశారు. కొందరు ఎందుకు వివేక రహితంగా దిగజారి ప్రవర్తిస్తారు అన్నది అనేక

- యం.పి.సాయిబాద్

అధ్యాత్మికం
భగవంతుడు అందగాడే. వర్ణింపాలని అందం ఆయనది. సాయిబాబా అందగాడే. కానీ ఎవరు అనగలరు? నేను చాలా అందంగా ఉన్నాను కదూ! అన్నాడు సాయి ఒకసారి రేగేతో, ఆయనవి అనేక అనుభవాలున్నాయి సాయితో. బివి సరసింహమ్మ గారితో తనకు 1915 'రామనవమి నాడు కలిగిన అనుభవాలను ఒకటి, రెండు వివరించాడు. సామాన్యంగా భక్తులు సాయనాథునకు దక్షిణ సమర్పిస్తారు. వస్త్రాలను సమర్పిస్తారు. గ్రంథాలను సమర్పిస్తారు. సాయికి ఇష్టమైతే వస్త్రాలను గానీ, ధనాన్నిగానీ తనకు ఇవ్వని వారికి కూడా ఇస్తారు. అదే మహా ప్రసాదం. 1915 శ్రీరామనవమి మార్చి 25వ తేదీన జరిగింది. రేగే తన ఊరి నుంచి వస్తే ఒక జిన్నె పట్టు శాలువ కొన్నాడు సాయికి సమర్పించాలని అంది 5 అడుగుల చత్రప్రకారంగా 8 అం.జరి అందుతో నాజాకుగా ఉన్నది. దానిని ముడత పెట్టుగాలిది 6 అంగ. ఇవే బూ 6 అం. ఇవే బూ 1 అం. అంత ఆయనది. గుప్పెట్లో ఇమిడి పోయేటంత నాజాకుగా ఉన్నది. దానిని సాయయే

నేనందంగా లేనా?



గడ్డె కింద పెట్టాడు. దీనిని సాయి ఎప్పు చూచేటట్లు? ఎప్పు ధరించేటట్లు? అనే ఆలోచన రేగేకు రాలేదు. సాయి తన కానుకను ధరించి స్వీకరించాలి. అదే అతని ప్రగాడ కోరిక. భక్తులందరూ సమర్పించిన వస్త్రాలను సాయి తిరిగి వారికే ఇచ్చి వేసాడు. బాబా లేచి నిలబడి పరుపును (గడ్డెను) దులపండి అని ఆజ్ఞా పించాడు. ఆ పరుపు కింద పొట్టాం కనపడింది. దానిని సాయి తీసుకొని ఇది ఎవరిది? దీనిని ఎవ్వరికీ ఇవ్వను. ఇది నాది అని భుజాలపై కప్పుకు

న్నాడు శాలువ ను. రేగే వంక చూచి దీనిని కప్పుకుంటే నేను అందంగా ఉన్నాను కదూ అని ఆడిగారు. భగవంతుని అందాన్ని ఇనుమడింపవేసేది భక్తుల ప్రేమయే. ఈ సంఘటన చాలు -భక్తుని ప్రేమను సాయి ఎలా గౌరవిస్తాడో ఆ మార్చి 25 సంఘటనవలె, సాయి ప్రేమను మనం పొందుదము గాతా !

వ్యధ

