



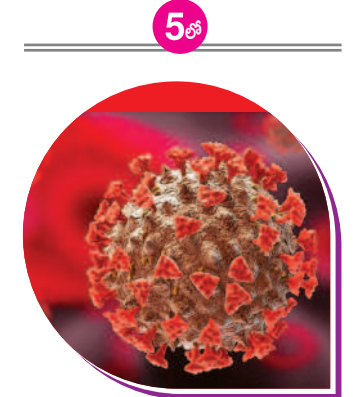
పరువునష్టం కేసు: రాహుల్ కు బెయిలు జైలుశిక్ష తీర్చుపై 13న విచారణ

సూరత్, ఏప్రిల్ 3: క్రిమినల్ పరువు నష్టం కేసులో కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీకి బెయిల్ లభించింది. సోమవారం గుజరాత్ లోని సూరత్ సెషన్స్ కోర్టు ఆయనకు ఈ నెల 13వరకూ బెయిల్ మంజూరు చేసింది. అయితే, కిందికోర్టు తనకు విధించిన రెండేళ్ల జైలుశిక్ష తీర్చుపై స్టే విధించాలని రాహుల్ చేసిన అభ్యర్థనపై ఇప్పుడే తీర్పు చెప్పలేమని తెలిపింది. దానిపై ఏప్రిల్ 13న విచారి సామన్ పేర్కొంది. తనకు బెయిల్ మంజూరైన నేపథ్యంలో రాహుల్ ట్వీట్ చేశారు. 'ప్రజాస్వామ్యస్థాని' >>2

లైంగిక వేధింపుల కేసు: కళాక్షేత్ర ఫౌండేషన్ ప్రాఫెసర్ అరెస్టు

చెన్నై, ఏప్రిల్ 3: లైంగిక వేధింపుల కేసులో కళాక్షేత్ర ఫౌండేషన్కు చెందిన అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ హరిపద్మనకు చెన్నై పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. అతనిపై క్రిమినల్ కేసు నమోదు చేసినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. నిందితుడు హరిపద్మన్ కళాక్షేత్ర ఫౌండేషన్కు చెందిన రుక్మిణిదేవి కాలేజ్ ఆఫ్ ఫైన్ ఆర్ట్స్ లో అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ గా పని చేస్తున్నాడు. 2015 నుంచి 2019 వరకు కళాశాలలో విద్యార్థినియైన ఓ మహిళాపూర్వ విద్యార్థిని ఫిర్యాదు మేరకు ఆయనపై అరెస్ట్ చేశారు. మరో ముగ్గురిపైనా ఇతర విద్యార్థినులు ఫిర్యాదు చేశారు. మొత్తం నలుగురిని ఉద్దేశ్యాలనుంచి తొలగించాలన్న డిమాండ్ తో కొన్ని రోజులుగా విద్యార్థినులు ఆందోళన చేస్తున్నారు. దీనిపై రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి స్టాలిన్ తోపాటు మహిళా కమిషన్ తరఫులు రాశారు. నలుగురు నిందితులు తమపై లైంగిక వేధింపులకు పాల్పడుతున్నారని, అనభ్య వదజ్ఞాలంతో దూషిస్తున్నారని విద్యార్థినులు ఆరోపిస్తున్నారు.

మూడున్నర దశాబ్దాలనాటి ఊచకోత కేసు కొట్టివేత



ఒక్క రోజులో

11 మంది మృతి

మరింత పెరిగిన
కరోనా కేసులు

న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 3: భారత్ కరోనా కొత్త కేసులు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. గడచిన 24 గంటల్లో 3641 కొత్తకేసులు నమోదయ్యాయి. దీనితోక్రియాశీల కేసుల సంఖ్య భారత్ లో 20,219కి పెరిగింది. ఆరోగ్యశాఖ ప్రకటించింది. అలాగే కొత్తగా గడచిన ఒక్కరోజులో 11 మందిపరిహోషడంతో మొత్తం మృతుల సంఖ్య 5,30,892కి పెరిగింది. గత 24 గంటల్లో 1800 మంది బాధితులు కోలుకున్నారు >>2

ఇడి దూకుడు



హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 3, ప్రభాతవార్త: రాష్ట్రంలో సంవలనం రేపిన పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ (టిఎస్పిఎస్సీ) పేపర్ లీక్ స్కాంపై ఇక కేంద్రదర్శాపు సంస్థ ఎన్ఫోర్స్ మెంట్ డైరెక్టరేట్ (ఈడీ) విచారణ మొదలుకానుందని సమాచారం. ఈ కేసులో మనీలాండరింగ్ కోణం ఉందని వార్తలు రావడం, ఇదే అంశమై పిసిసి అధ్యక్షుడు రేచంట్ రెడ్డి ఫిర్యాదు చేయడం తెలిసిందే. పీలుసింగ్ నేపథ్యంలో ఈడీ

చైర్మన్ ను ప్రశ్నించిన సిట్ ఆ కంప్యూటర్లను ఇతరులు ఎలా అపరేట్ చేశారంటూ ప్రశ్నల వర్షం

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 3, ప్రభాతవార్త: రాష్ట్రంలో సంవలనం రేపిన పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ (టిఎస్పిఎస్సీ) పేపర్ లీక్ స్కాంపై సిట్ అధికారులు విచారణ వేగం వుంజుకుంది. ఈ కేసుకు సంబంధించి ఇప్పటివరకు నేరగాళ్ల అరెస్టు వారి వాంగ్మూలం తీసుకున్న సిట్ అధికారులు >>2

లీకేజి స్కాంలో సిట్ అరెస్టు చేసిన నిందితులను కస్టడిలోకి తీసుకునే చాన్స్ షమీం వ్యవహారంపై ఆరా

అధికారులు ఈసీఐ (ఎన్ఫోర్స్ మెంట్ కేస్ ఇన్ఫర్మేషన్ రిపోర్ట్) నమోదు చేసినట్లుగా తెలిసింది. దీని ఆధారంగా ఈడీ అధికారులు టీఎస్పిఎస్సీ పేపర్ లీక్ స్కాంపై విచారణ జరపనున్నారని సమాచారం. గత నెల 12వ తేదీన వెలుగు మాసాన ఈ స్కాంలో మొదట ఏక పరీక్ష ప్రశ్నా పత్రం మాత్రమే వెలుగు మాసాన ఆ తరువాత గ్రూప్ వన్ ప్రిలిమిన్స్ కూడా లీకైపోయింది. దీని తరువాత మరో 13 పరీక్షల ప్రశ్నా పత్రాలు వెలుగు మాసాన లీకై వెళ్లడం జరిగింది. ఈ స్కాంకు సంబంధించి టీఎస్పిఎస్సీ కార్యదర్శి అనితా రామచంద్రన్ పీఎ ప్రవీణ్, బోర్డు సభ్యుడు లింగారెడ్డి పిఎ రమేష్ తో పాటు సెక్యూరిటీ ఆఫీసర్ షమీం, అవుట్ సోర్సింగ్ ఉద్యోగి రాజశేఖర్, మాజీ ఉద్యోగి సురేష్ తో పాటు బయటి వ్యక్తులు మరో తొమ్మిది మందిని అరెస్టు చేశారు. ఈ స్కాంలో గ్రూప్ వన్ ప్రిలిమిన్స్ ప్రశ్నా పత్రం లీకేజీలో ఎలాంటి డబ్బులు చేతులు మారలేదని సిట్ అధికారులు తేల్చారు ఏక పరీక్ష ప్రశ్నా పత్రం లీకేజీలో 40 లక్షల రూపాయల వరకు చేతులు మారాయని తేల్చారు. ఇందులో అధికారికంగా వెలుగు మాసాని 20 లక్షల రూపాయలుగా తెలిసింది. ఇందులో ప్రవీణ్ పది లక్షల రూపాయలు తీసుకోగా మిగతా డబ్బులను రేణుక అమ్మ భర్త డాక్టర్ నాయక్ తీసుకున్నట్లు తెలిసింది. దీంతో పాటు ఈ స్కాంలో కీలకంగా వ్యవహరించిన >>2

15న కోర్టుకు సిట్ నివేదిక

నేటి నుంచి ముగ్గురు నిందితుల విచారణ

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 3, ప్రభాతవార్త: రాష్ట్రంలో సంవలనం రేపిన పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ (టిఎస్పిఎస్సీ) పేపర్ లీక్ స్కాంలో మూడవ దశగా అరెస్టుయిన క్షాంత, రాజేందర్, తిరుపతయ్యలను మూడు రోజుల పాటు సిట్ కస్టడీకి ఇస్తూ నాంపల్లి కోర్టు సోమవారం తీర్పునిచ్చింది. వీరిని వారం రోజుల పాటు కస్టడీకి ఇవ్వాలని ఈ కేసును విచారిస్తున్న సిట్ అధికారులు కోరడం తెలిసిందే.

దీనిపై శనివారం నాడు వాదనలు ముగియడం విధితమే. దీనిపై నాంపల్లి కోర్టు సిట్ అధికారులు కోరినట్లుగా వారంరోజులు కాకుండా మూడు రోజులు మాత్రమే కస్టడీకి ఇచ్చింది. మంగళవారం నుంచి గురువారం వరకు వీరిని కస్టడీలోకి తీసుకునేందుకు కోర్టు అనుమతించింది. ప్రస్తుతం ఈ ముగ్గురు చంబల్ గోడ జైల్లో వున్నారు. టీఎస్పిఎస్సీ పేపర్ లీక్ స్కాంలో ఏక పరీక్ష ప్రశ్నా పత్రం వ్యవహారంలో వీరి పాత్ర వెలుగు మాసాన ఆ లస్యంగా వీరిని అరెస్టు చేశారు. వీరిని కస్టడీలోకి తీసుకోవడంతో ఈ స్కాంలో అరెస్టుయిన >>2

కూల్ రూఫ్ ఉంటేనే.. ఆక్యుపెన్సీ సర్టిఫికేట్

తెలంగాణలో కొత్త నిబంధన.. ప్రారంభించిన మంత్రి కెటిఆర్

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 3: వాతావరణంలో పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతల ప్రభావం ఇళ్లు, వాణిజ్య భవనాలు, కార్యాలయాలపై తగ్గించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన తెలంగాణ కూల్ రూఫ్ విధానం 2023-28'ను మున్సిపల్ శాఖ మంత్రి కల్వకుంట్ల తారక రామారావు సోమవారం నాడు ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా కెటిఆర్ మాట్లాడుతూ కూల్ రూఫ్ పాలసీ భవిష్యత్తు తరాలకు ఉపయోగపడే కార్యక్రమమన్నారు. విధానాలు రూపొందించటం, చట్టాలు చేయడం చాలా సులువైన... కానీ వాటి అమలు కష్టమని అభిప్రాయపడ్డారు. 'కూల్ రూఫ్ పల్ల మీటర్ కు రూ.300 మాత్రమే ఖర్చు అవుతుంది. కరెంట్ బిల్లులు తగ్గి అవకాశం ఉన్నందున పెట్టిన పెట్టుబడి తిరిగి వస్తుంది. కూల్ రూఫ్ కోసం ముందుకొచ్చేవారికి శిక్షణ అందిస్తాం. కూల్ రూఫ్ టాప్ ముందు.. తన ఇంటికే చేయించినట్లు మంత్రి వెల్లడించారు. రూఫ్ తోపాటు గోడలకు కూడా మెయింట్ చేస్తే... ఇంకా చల్లగా ఉంటుందని ఆసక్తి. దీనిని తప్పనిసరి చేస్తున్నామని... కూల్ రూఫ్ ఉంటేనే ఆక్యుపెన్సీ సర్టిఫికేట్ ఇస్తామని కెటిఆర్ స్పష్టం చేశారు. హైదరాబాద్ లో పాటుగా మున్సిపాలిటీలో దీన్ని అమలు చేయాలని తెలిపారు. భవన నిర్మాణదారులకు వీటిపై అవగాహన కల్పించాలని, ప్రజలకు అవగాహన కల్పిస్తే 100 శాతం అమలువుతుందన్నారు. త్వరలో 'మన నగరం' అనే కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించాలని నిర్ణయించామని తెలిపారు. దీనిలో భాగంగా భవన నిర్మాణ వ్యర్థాలను సేకరించి కూల్ రూఫ్ కు ఉపయోగిస్తామని తెలిపారు. హైదరాబాద్ నగరంలో 100 చ.కి.మీ. మేర, రాష్ట్రంలోని మిగిలిన ప్రాంతంలో 300 చ.కి.మీ. విస్తీర్ణంలో కూల్ రూఫ్ ఏర్పాటు చేయాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం లక్ష్యంగా పెట్టుకుందని వివరించారు. >>2



సోమవారం మీడియాతో మంత్రి కెటిఆర్

'పోలవరం' ముంపుపై తక్షణమే సర్వే

ఎపి సర్కార్, ప్రాజెక్టు అధికారికి సిద్దబ్బుని ఆదేశం

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 3: పోలవరం ప్రాజెక్టు ముంపుపై తక్షణమే సర్వే చేపట్టాలని ప్రాజెక్టు అధికారి, ఏపీ ప్రభుత్వానికి కేంద్ర జలసంఘం స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేసినట్లు తెలంగాణ సీటీపార్లమెంట్ శాఖ తెలిపింది. తెలంగాణ ఒత్తిడి నేపథ్యంలో ముంపుపై అధ్యయనం కోసం నియమిత కాలపరిమితిని విధించినట్లు పేర్కొంది. పోలవరం ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన ముంపు, ఇతర అనేక సాంకేతిక అంశాలపై సిద్దబ్బాన్ని ఢిల్లీలో సమావేశం నిర్వహించింది. పోలవరంపై సోమవారం కేంద్ర జల సంఘం నిర్వహించింది. చైర్మన్ కుష్మిందర్ వోరా అధ్యక్షతన ఢిల్లీలో భోటి ఆయన్యారు. తెలంగాణ నుంచి ఈఎస్సీ నాగేంద్రరావు, కొత్తగూడెం సీఈఓ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, సిఎం ఓఎస్సీ శ్రీధర్ రావు దేశపాడే, అంతర్ రాష్ట్ర బోర్డు గోదావరి డైరెక్టర్ నుభుమ్యుల్యం ప్రసాద్, ఏపీ ఈఎస్సీ నారాయణరెడ్డి, పోలవరం సీఈఓ సుధాకర్ బాబు, ఒడిశా నుంచి ఈఎస్సీ అశుతోష్ బాబు, పత్తన్ గెడ్డ సీఈఓ నగరియా, సిద్దబ్బాన్ని పిపిఎ అధికారులు పాల్గొన్నారు. తెలంగాణ తరపున ఇంజనీర్లు మరోమారు వాదనలు బలంగా వినిపించారు. పోలవరం ప్రాజెక్టు ముంపుపై సర్వే నిర్వహణను ఏపీ తాత్కాలికం చేస్తుందన్నా తీవ్రంగా నిరసించిన తెలంగాణ... సిద్దబ్బాన్ని గతంలో ఆదేశాలు జారీ చేసినా అంధప్రదేశ్ అసంబద్ధ వాదనలతో సర్వేకు ముందుకు రాలేదని తప్పుపట్టింది. పోలవరం ఎఫ్ఆర్ఎల్ నీటిని నిల్వ చేసినప్పుడు... తెలంగాణ భూభాగంలో ఏర్పడుతున్న ముంపును గురించాలని పేర్కొంది.



స్వమిత్ర పథకం అమలు చేయండి

సిఎం కెసెఆర్ కు కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి లేఖ

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 3 ప్రభాతవార్త: గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఆస్తిద్రవీకరణ పత్రాలను అందించే స్వమిత్ర పథకాన్ని రాష్ట్రంలో అమలు చేయాలని సిఎం కెసెఆర్ కు కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి బలంగా లేఖ రాసారు. గ్రామీణ భారతదేశంలో ప్రజలకు వారి గృహాలకు సంబంధించిన ఆస్తి ద్రవీకరణ పత్రాలను అందించి, తద్వారా ఆర్థిక స్థిరత్వాన్ని తీసుకురావాలన్న ఉద్దేశంతో జాతీయ పంచాయితీరాజ్ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని ఏప్రిల్ >>2

న్యాయానికి సిబిఐ బ్రాండ్ అంబాసిడర్

ఎంతటివారినినా సరే! అవినీతిలో ఉపేక్షించవద్దు

ఫోరెన్సిక్ సైన్స్ ను బాగా ఉపయోగించుకోవాలి

సిబిఐ డైమండ్ జూబ్లీ వేడుకల్లో ప్రధాని మోడీ

సోమవారం న్యూఢిల్లీలో సిబిఐ డైమండ్ జూబ్లీ వేడుకల్లో ప్రధాని మోడీ

న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 3: కేంద్ర దర్శాపు సంస్థ సిబిఐ న్యాయానికి బ్రాండ్ అంబాసిడర్ గా మారినదని ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ ఆనాడు. అందుకే న్యాయం కోసం ప్రతిఒక్కరూ సిబిఐ విచారణ కాలాని డిమాండ్ చేస్తుంటారని వ్యాఖ్యానించారు. ఈ సంస్థ సామాన్య ప్రజకు నమ్మకాన్నిచ్చిందని చెప్పారు. సోమవారం ఢిల్లీలో సిబిఐ డైమండ్ జూబ్లీ వేడుకల ప్రారంభ కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడుతూ 'ఏదైనా కేసు పరిష్కారం కాకపోతే, దానిని సిబిఐకి అప్పగించాలనే డిమాండ్ ఇప్పటికీ వినిపిస్తూనే ఉంటుంది. సమర్థవంతమైన సంస్థలు లేకుండా అభివృద్ధి చెందిన దేశాన్ని నిర్మించడం సాధ్యం కాదు. అవినీతి అనేది ప్రజాస్వామ్యం, న్యాయవ్యవస్థకు అతిపెద్ద అవరోధంగా మారింది. ఈ అవినీతి నుంచి భారత్ ను విముక్తి చేయడం ఈ సంస్థ ముందున్న అతిపెద్ద బాధ్యత. 10 ఏళ్లక్రీతం అవినీతికి పాల్పడేందుకు పోటీ ఉండేది. ఆ సమయంలో పెద్ద పెద్ద కుంభకోణాలు జరిగాయి. అయితే వ్యవస్థలు వారికి అనుకూలంగా ఉండడంతో నిందితులు భయపడేవారు కాదు. మాప్రభుత్వం నల్లధనం, బిహూ ఆస్తులపై యుద్ధ ప్రాతిపదికన చర్యలు ప్రారంభించింది. దింతోపాటు అవినీతికి దారితీసే పరిస్థితులపై పోరాడుతోంది. మీరు శక్తిమంతమైన వ్యక్తులపై చర్యలు తీసుకోవాల్సి

ఉంటుంది. ఆ విషయం నాకు తెలుసు. వారు ఏళ్ల తరబడి వ్యవస్థలో ఉన్నారు. ఇప్పటికీ వారు కొన్ని రాష్ట్రాల్లో అధికారంలో ఉన్నారు. కానీ మీరు మీ పనిపై మాత్రమే దృష్టిపెట్టండి. అవినీతిపరుల్ని ఎట్టి పరిస్థితుల్లో వదలొద్దు' అంటూ ప్రధాని అధికారులకు సూచించారు. దర్శాపు సంస్థలను కేంద్ర ప్రభుత్వం తమ సొంత అవసరాలకు వాడుకుంటోందని, ప్రభుత్వ విధానాలను విమర్శిస్తోన్న ప్రతిపక్ష నేతలపై ఈడీ, సిబిఐ, ఐటీ సంస్థల నుంచి నోటీసులు వస్తున్నాయని వివక్ష నేతలంతా తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అయితే ఈ విమర్శలపై మోడీనుంచి అంతస్థాయిలో కౌంటర్ వచ్చిన సంగతి విధితమే. అవినీతికి వ్యతిరేకంగా గతంలో ఎవ్వరూ చేయనిరీతిలో తమ ప్రభుత్వం కొరడా రుళిపిస్తుందంటూ వివక్షలన్నీ ఏకతాటిపైకి వస్తున్నాయన్నారు. తప్పుడు అభియోగాలు తమను అడ్డుకోలేవన్నీ, అవినీతిపరులపై చర్యలు విషయంలో వెనక్కి తగ్గలేదని ని స్పష్టం చేశారు. ఎలాంటి రాజకీయ శక్తి కూడా అవినీతిని అడ్డుకోలేదని దేశంలో ప్రస్తుతం అదే వ్యవస్థ నడుస్తోందని ప్రధాని పేర్కొన్నారు. సిబిఐ అధికారులు అవినీతిపై ఎలాంటి వెనుకంజవేయకుండా చర్యలుచేట్టాలని దర్శాపులో కూకటివేళ్లతో అవినీతిని పెకలించాలని ఆయన కోరారు. >>2

పోడు రైతులకు హక్కు పత్రాలివ్వాలి



చెన్నూరు నియోజకవర్గం పోలంపల్లి గ్రామంలో సోమవారం లేఖను విడుదల చేస్తున్న భట్టి

బిఆర్ఎస్ విధానాలను ఎండగట్టిన సిఎల్పీనేత భట్టి సిఎం కెసెఆర్ కు బహిరంగ లేఖ

19వ రోజుకు చేరిన పాదయాత్ర

ఉమ్మడి ఆదిరాజాద్ బ్యూరో, ప్రభాతవార్త: మంచెర్లాల జిల్లా చెన్నూరు నియోజకవర్గం పోలంపల్లి గ్రామంలో సిఎల్పీ ఏక భట్టి విక్రమార్కు సోమవారం రైతులకు హక్కు పత్రాలు ఇవ్వాలని, ప్రజా సమస్యలపై స్పందించాలని డిమాండ్ చేశారు. సిఎం కెసెఆర్ కు లేఖ రాశారు. అధివాసులు, గిరిజనులు అధికంగా నివసించే ఉమ్మడి ఆదిరాజాద్ జిల్లాలో పాటు, ఖమ్మం, వరంగల్, నల్గొండ తదితర జిల్లాల్లో కూడా పోడు భూముల సమస్యతో గిరిజనులు అనేక ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారు. పీపుల్స్ పాదయాత్రలో అనేక మంది గిరిజనులు వచ్చి పోడుభూముల సమస్యను తన వద్ద >>2

దున్నులతో మాయ చేయొచ్చు..



కొంత మంది ఎత్తు తక్కువగా ఉన్నామని అత్యున్నతతకు లోనవుతుంటారు. ఎత్తు చెప్పులను ఆశ్రయిస్తుంటారు. వీటితో దీర్ఘకాలంలో అనారోగ్యం బడులుగా ఆహారంలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవలసివస్తుంది. కొంతమందికి కొన్ని మార్పులు చేసుకోవలసివస్తుంది. కొంతమందికి కొన్ని మార్పులు చేసుకోవలసివస్తుంది.

కనపించేలా చేస్తాయని ఒకటి రంగు ఉన్నవైతే ఇంకా మంచిది. మూడు నాలుగు రంగులతో ఉన్న చీరలు శరీరాన్ని భాగాల కింద విడగొట్టినట్లు చేసి, పొట్టిగా కనపడేలా చేస్తాయి. కాబట్టి రంగులనూ జాగ్రత్తగా ఎంచుకోవాలి.

కుర్చీల్లో.. డ్రెస్సుల విషయంలోనూ పై భాగం కంటే నడుము కింద భాగం పొడవుగా ఉండేవి ఎంచుకోవాలి. అంటే 40-60 నిమిషాల్లో ఉండాలి. ముఖ్యంగా లాంగ్ ప్రాకీలు, అనార్కలీలు ఈ పద్ధతిలో ఉండేలా చూసుకోవాలి. పలాజో, పటియాలా అయితే మరీ ఎక్కువ లూజుగా ఉన్నవి వద్దు అవి ఎత్తు తక్కువే కాదు లావుగా కనిపించేలానూ చేస్తాయి. డ్రెస్ సైజ్ కటింగ్లు మరీ కిందకి రాకుండా నడుము పైకి ఉండేలా చూసుకోవాలి. టాప్ బిగుతుగా ఉంటే పైజామా కొంచెం లూజు ఉండాలి.

పొడవుగా వస్త్రం.. జీన్స్ కూడా పొడవుగా ఉన్నవి ఎంచుకోవద్దు. మడమ వరకూ ఉన్నవి తీసుకొని డి. టీషర్ట్, జీన్స్ టాప్స్ లాంటివి టక్ చేసుకుంటే నడుము దగ్గరినుంచి కింది భాగం పొడవుగా కనిపిస్తుంది. కాబట్టి టక్ చేసుకునే వీలున్న టాప్లు ఎంచుకోండి. మోకాలి వరకూ ఉండే కుర్చీల కంటే కొంచెం కింది వరకూ ఉండేవి ఇలాంటివారికి బాగా నవ్వుతాయి.

నెక్ డిజైన్లు.. ఖాళీలైనా, డ్రెస్సులైనా వీ నెక్ మెడకు ప్రాధాన్యమివ్వండి. కొంచెం పొడవుగా అనిపిస్తాయి. ఖాళీలు మరీ పొడవుగా ఉండే వాటికంటే మోచేయి. హాఫ్సీట్స్ వంటివి కుట్టించుకోవడమే మేలు. పొడవుగా కనిపించాలంటే హీల్స్ ఒక్కటే కాదు. ఇలా చిన్న చిన్న విభాగంతోనూ మాయ చేయొచ్చు. ఇంకేం. ప్రయత్నించి చూడండి మరి! □

1993 ముంబయి పేలుళ్లు, తెల్లీ స్టాంపు కుంభకోణం, 26/11 ఉగ్రదాడి, నాగ్ పురే నక్సల్ మర్డర్ కేస్.. ఇంకా ఎన్నో! ఈ కేసులన్నీ పరిష్కరించినది ఒక్కరే. ఫోరెన్సిక్ యూనిఫాంతో అత్యున్నతంతో కనిపించే ఆ వ్యక్తిని ఊహించుకున్నారా? కానీ వీటిని పరిష్కరించినది చీర, నడుమీన పెద్ద బొట్టుతో సంప్రదాయానికి అడ్డం పట్టే ఓ మహిళ! దేశంలో తొలి మహిళా ఫోరెన్సిక్ నిపుణురాలు.. అయిదు దశాబ్దాలుగా 'సేవలందిస్తున్నారూ! డాక్టర్ రుక్మిణి కృష్ణమూరి.. ఆమె గురించి తెలుసుకుందాం...

ముంబయి మాతంగం రైల్వేస్టేషన్! అక్కడో రైల్వే అగ్ని ప్రమాదం. కొత్తగా ఉద్యోగంలో చేరారు రుక్మిణి. ప్రమాదం జరిగిన చోటికి వెళ్లడంతోనే 'సీకెం' తెలుసని పై అధికారి ఆహ్వానించాడు. తన అపాయింట్మెంట్ లెటర్ని చూపిం.. అది నా బాధ్యతల్లో భాగం. వెళ్లకుండా నేనెలా పని చేయాలి అన్నారామె. ఆశ్చర్యపోయిన పై అధికారి వెంటనే అనుమతిచ్చారు. ప్రమాదానికి కారణం కిరోసిన్ అని గుర్తించినావీద నివేదిక ఇవ్వారు. ఆ తర్వాత అది ప్రజారవాణాలో అగ్ని ప్రమాదాలకు కారణమయ్యే వాటిని తీసుకెళ్లడాడనే చట్టానికి కారణమైంది. ఒక ఎమ్మెల్యే భార్యను కిరోసిన్ పోసి అంటించి, గదికి తాళం వేశాడు. క్రెం సీన్లో సేకరించిన శాంపిల్స్లో కిరోసిన్ ఆధారాల్లేవు. అయినా కిరోసిన్ పోసి అంటించడం వల్లే ఆమె పనిపోయిందని నివేదికవ్వారు రుక్మిణి. వాదప్రతి వాదాలన్నీ జరిగాయి. కోర్టు నుంచి అవిడకి పిలుపొచ్చింది. 'ఆమె ఒంటపై నగలు కరిగిపోయాయి. అంటే దాదాపు 800 డిగ్రీల వేడి ఉందని అర్థం. అంతవేడిలో కిరోసిన్ అవశేషాలుండవు' అని చెప్పి శిక్ష వడేలా చేశారు.

రుక్మిణి కృష్ణమూరి.. చూడటానికి శాంతంగా ఉంటారు. పని విషయంలో ఎంత నిక్కచ్చిగా ఉంటారన్నదానికి ఉదాహరణలే ఈ సంఘటనలు. ఈవిడ ఈ తత్వానికి పెరిగిన వాతావరణమూ కారణమే! ఆడపిల్లలతో జరుపనుకునే మధ్యతరగతి కుటుంబంలో అయిదో సంతానంగా పుట్టారమె. ఆబ్రాయిల కంటే అమ్మాయి తక్కువని చెప్పే అమ్మ అభిప్రాయాన్ని మార్చాలనుకొని పట్టుదలగా చదివారు. ఆసెటికల్ కేమిస్ట్రీలో పీజి, పిహెచ్డి చేశారు. మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఫోరెన్సిక్ సైన్స్ ల్యాబోరేటరీలో సెంటిస్టగా చేరి, డైరెక్టర్ స్థాయికి ఎదిగారు. కొత్తలో పై అధికారి ఈవిడను చూసి ఫోరెన్సిక్ రంగంలో అమ్మాయిలేం చేస్తారన్నారట. ఆ మాటను నవాలిగా తీసుకొని పనిచేసినావిన తర్వాత ఎన్నో కీలక

కేసులను పరిష్కరించారు. 93 ముంబయి పేలుళ్లు, తెల్లీ స్టాంపు కుంభ కోణం, 26/11 ఉగ్రదాడి, కింగ్ ఫిషర్ ఎవయర్లైన్స్ స్కామ్ లాంటి పెద్ద కేసులే కాదు. గ్యాంగ్స్టర్ కేసులు, వరకట్న హత్యలు, అత్యాచారాలు, హత్యలు వంటివెన్నో పరిష్కరించారు. 1993లో ముంబయిలో 12 చోట్ల టెర్రస్టుల దాడులపై ఈవిడిచిని నివేదిక ఇంటర్పోల్ దర్యాప్తుతో సరిపోలింది. అప్పుడెన్నో ప్రశంసలు అందుకున్నారామె. ఫ్రాన్స్, హాంగ్కాంగ్, చైనా, లండన్, అమెరికా నడచి ఎన్నో దేశాల్లో ఫోరెన్సిక్ అంశాలపై ప్రసంగించారు కూడా.

సామాన్యుల కోసమని!... దేశంలోని టాప్ ఫోరెన్సిక్ సెంటిస్టుల్లో రుక్మిణి పేరు ఉంటుంది. 2012లో వదవీ విరమణ పొందినా పని నుంచి విశ్రాంతి తీసుకోలేదు. ప్రభుత్వ ఫోరెన్సిక్ నిపుణుల సేవలు పోలీసులు, ఇతర దర్యాప్తు సంస్థలకే! వాటిని సామాన్యులు, ప్రైవేటు సంస్థలకు చేరువ చేయాలనుకుని 'హెలిక్ ఆడ్వయిజరీ' ప్రారంభించారు. లై డిటెక్టింగ్,



దేశంలో తొలి మహిళా ఫోరెన్సిక్ నిపుణురాలు..



డిఎన్ఎ టెస్టింగ్, సైబర్ ఫోరెన్సిక్, స్పీకర్ ఐడెంటిఫికేషన్, నాల్గో నాలిసిస్, బ్రెయిన్ స్కేన్ల వల్ల ప్రొఫైలింగ్ వంటి అధునాతన సేవల్ని అందిస్తున్నారామె. ముంబయి, నాగ్ పురే, పుణె, ఔరంగాబాద్, నాసిక్, అమరావతిల్లో ఆరు అధునాతన ల్యాబోరేటరీలనూ ఏర్పాటు చేసినావిన 110 రెసిడ్స్ పేషంట్ల రాశారు. 12 జాతీయ, అంతర్జాతీయ పురస్కారాలు అందుకున్నారామె. సినిమాల్లో క్రెం సీన్స్లో ఫోరెన్సిక్ పరికరాల వినియోగంపై నలవేలూ ఇప్పున్న ఈమె 72 ఏళ్ల వయసులోనూ కేసులను పరిష్కరిస్తుంటుంటున్నాడు. కార్పొరేట్ ఫోరెన్సిక్ సెంటర్ని ప్రారంభించి శిక్షణని ఇస్తున్నారు. తాజాగా ఆమె కథ సినిమాగానూ రానుంది. □

పరీక్షల సమయంలో ఎప్పటికప్పుడు సమయం చాలా తక్కువగా ఉన్నట్లే అనిపిస్తుంది. ఎవరికైనా అది సహజమే! అందుకే ఒక ఆస్పర్ తర్వాత మరొక ఆస్పర్ వేగంగా రాసుకుంటూ వెళుతుంటారు.

ఒక రకంగా అది అవసరం కూడా! కాకపోతే, ఈ క్రమంలో మనసు ఎంతో కొంత ఉద్వేగానికి లోనవుతూ ఉంటుంది. అందువల్ల..

► ఒక ఆస్పర్ రాయడం పూర్తయిన తర్వాత ఒకటి రెండు నిమిషాలు ఖాళీగా ఉండి రికార్డ్స్ కాపీల అవసరం. అలా ఖాళీగా ఉండడం వల్ల రెండు నిమిషాల సమయం వృథా అవుతుంది కదా అనిపించవచ్చు, కానీ, అలా ఓ రెండు నిమిషాలు ఆగి ఆలోచించడంవల్ల పరిమితం లాభం కలుగుతుంది.

► మరొకగా ఉండే ఆ రెండు నిమిషాలు మనసు పూర్తిగా స్తబ్ధంగా ఉంటుందనేమీ కాదు. ఆ తర్వాత రాయబోయే ప్రశ్నను పరిశీలిస్తూ ఉంటుంది. ఆస్పర్లోని అంశాల గురించి మనసు ఆలోచించుకుంటుంది. ఆలోచనా క్రమంలో ఏదైనా తేడా ఉంటే సరిచేసుకుంటుంది.

► ఆ ఒకటి రెండు నిమిషాల విరా మువల్ల కలిగే మరో ప్రయోజనం



బాగా రాయలేని వాటిని స్పష్టంగా గుర్తించి, బాగా రాయగలిగే వాటిని ఎంచుకోవడం ఆ విరామంలో సాధ్యమవుతుంది. ► ఆస్పర్లకూ ఆస్పర్లకూ మధ్య తీసుకునే ఆ స్వల్ప విరామంవల్ల మనసు తేలిక పడుతుంది. ఆ తర్వాత రాయబోయే ఆస్పర్లను మరింత ప్రభావవంతంగా రాసి శక్తి కలుగుతుంది.

► చీల్చితే, ఆ విరామ సమయంలో బలంగా శ్వాస తీసుకుని వదిలితే మరింత మంచిది. అలా చేయడంవల్ల ఒత్తిడి తగ్గి, పరీక్షల్ని మరింత ఉత్సాహంగా రాయగలిగే మనోబలం ఏర్పడుతుంది.

వనవాస ఘటన. తండ్రి దశరథుడు వినోబా క్రైకు ఇచ్చిన మాట ప్రకారం తమ్ముడు భరతుని పట్టాభిషేకం కోసం అడవులకు వచ్చాడు రాముడు. తోడుగా సీతమ్మ తల్లి, సీదగా లక్ష్మణుడు, మునుల దర్బనాలతో, ఋషిపుంగవుల దొవ్వలతో, దేశాలతో, పవనపుని పరిసరాల్లో సాగుతున్న వనవాసంలో అనుకోని ఘటన స సీతమ్మ అవహారం.

వేలాడే గంట

రామచంద్రునికి వాసరాలైన సుగ్రీవుడు. హనుమంతునితో స్నేహం కుదరించి. వాసరాలాగా అన్న స్థానంలో కూర్చున్న సుగ్రీవుడు సీతమ్మ జాడ కనిపెట్టడానికి నలుదిక్కులకూ వాసరాలి వంపాడు. రావణ లంకలో ఉన్న అమ్మ జాడను హనుమన్న కనిపెట్టాడు. యుద్ధం తప్పి వేరే మార్గం లేదని నిర్ణయించిన రాముడు కీమ సైన్యాన్ని, భల్లూక పటాలంతో జతకూర్చాడు. ఇద్దరు మానవుల కోసం యుద్ధానికి సిద్ధపడ్డామని కోరుట. ఎలుగుబంట్లు. రామ-రావణ యుద్ధం ఘోరంగా సాగుతోంది. రామ లక్ష్మణుల బాణధాటికి, కపివీరుల ప్రతాపానికి ఎందరో రాక్షస వీరులు రాలిపోయారు. రావణాసురుని కుమారులు కూడ ఎందరో ప్రాణాలు పోగొట్టుకున్నారు. ఇక మిగిలిన ఇద్దరే. రావణుడు-

అధ్యాత్మికం



వస్త్రంలో వేసి మూట కట్టి.. దాన్ని బియ్యం డబ్బాలో పడేస్తే సరి.

మనలో చాలామందికి తరచుగా కాళ్ల నొప్పులు వస్తుంటాయి. వంట చేసినంతసేపూ నిలబడటం వల్ల నొప్పి లేవ్వని సరిపెట్టుకుంటాం. నిజానికి దీనికి రోషకాహారం తీసుకోవడం ఒక కారణమైతే శరీరానికి సరైన వ్యాయామం లేకపోవడం రెండో కారణం. ఈ బాధ నుంచి ఉపశమనానికి జాను శీర్షాసనం వేసి చూడండి.

చెలి చిట్కా

మనలో చాలామందికి తరచుగా కాళ్ల నొప్పులు వస్తుంటాయి. వంట చేసినంతసేపూ నిలబడటం వల్ల నొప్పి లేవ్వని సరిపెట్టుకుంటాం. నిజానికి దీనికి రోషకాహారం తీసుకోవడం ఒక కారణమైతే శరీరానికి సరైన వ్యాయామం లేకపోవడం రెండో కారణం. ఈ బాధ నుంచి ఉపశమనానికి జాను శీర్షాసనం వేసి చూడండి.

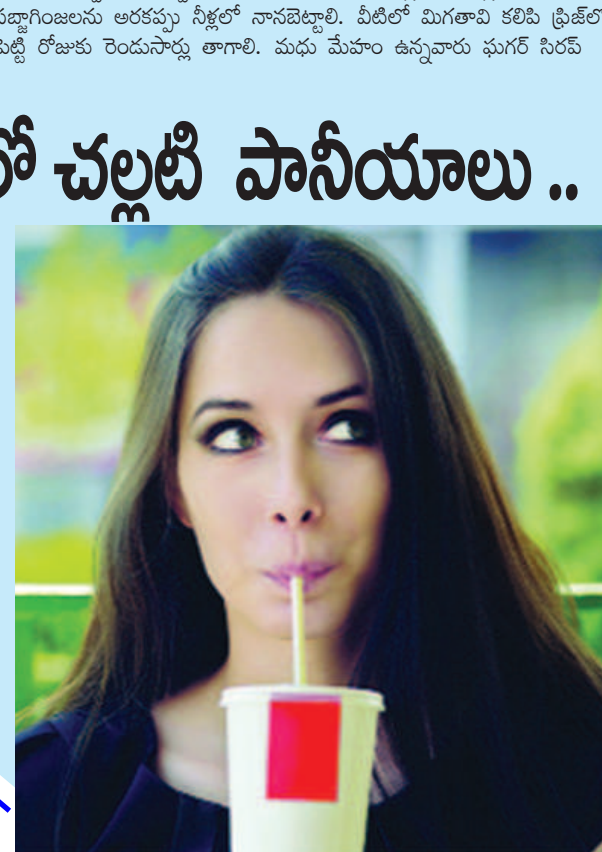
కాళ్ల నొప్పులకు ఉపశమనం



తగ్గుతాయి. జీర్ణప్రక్రియ మెరుగువుతుంది. థంబి భాగాలు, మెడ, భుజాలు, వెన్ను పట్టినట్లు ఉండటం తగ్గుతుంది. నెలసరి ఇబ్బందులు తొలగుతాయి. కాలేయం, మూత్రపిండాల ఉత్తేజితం అవుతాయి. మోనోపాజ్ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. జాగ్రత్తలు... శరీరాన్ని ఎంతవరకూ వంశగతిగతే అంతవరకే వంచండి. కాలికి పొట్టు, ఉదరభాగం ఒక్కరోజులోనే తాళాలనుకోవద్దు. సాధనతో అది నెమ్మదిగా సాధ్యపడుతుంది.

• ముడిచిన కాలి పాదం రెండో కాలి తొడ వరకూ వెళ్లడం కష్టమనిపిస్తే మోకాలి వద్ద పెట్టుండి. కొద్దికొద్దిగా జరుపుతూ కొన్ని రోజుల తర్వాత తొడ వద్ద తీసుకోవచ్చు. • కాళ్ల నొప్పులతో అసౌకర్యంగా ఉంటే మడిచిన మోకాళ్ల కింద మెత్తటి దుప్పటి పెట్టండి. • నడుం నొప్పితో బాధపడుతున్నవాళ్లు ఈ ఆసనం చేయకూడదు. □

వేసవిలో చల్లటి పానీయాలు ..



బదులుగా కొద్దిగా ఉప్పు వేసుకోవచ్చు. ఇవి కాకుండా ప్రాతే జ్యూసులు, వెజిటబిల్ జ్యూసులు, నూప్స్, రసం, సాంబార్, పప్పుచారు, నూర్తీ.. ఇవన్నీ కూడా మనం తీసుకునే ఆహారంలో నీటి శాతాన్ని పెంచుతాయి. వీటితోపాటు రెస్టారెంట్స్ నీళ్లు తాగాలి. రోజుల రెండున్నా సాగు చేయడం వల్ల చర్మం సైడ్లే అవుతుంది. □

మామిడికాయ లస్సీ



కావల్సినవి: కొద్దిగా పులు పు తక్కువగా ఉన్న పచ్చి మామిడి కాయ - ఒకటి, పక్కెర- కప్పు, పెరుగు- కప్పు, జీడిపప్పు, బాదం - నాలుగు చొప్పున (స్వీట్ నానబెట్టుకోవాలి). **తయారీ:** మామిడికాయను చెక్క తీసి కానీని నీళ్లు పోసి ఉడికించుకోవాలి. మామిడికాయ ఉడికించిన నీటిని విడిగా తీసుకోవాలి. మామిడికాయ గుజ్జు, పక్కెర, పెరుగు మిక్చర్ తీసుకుని మెత్తని మిశ్రమంలా చేసుకోవాలి. తరవాత మామిడికాయ ఉడికించిన నీరు పోసుకుని మరోసారి మిక్చర్ గ్లాసుల్లోకి తీసుకోవాలి. దీనిపై నానబెట్టిన జీడిపప్పు, బాదం పలుకులూ అలంకరిస్తే మామిడికాయ లస్సీ సిద్ధం. □

బాధ్యతలను విజయవంతంగా..



నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో వాళ్లు ఆసనసరిస్థితి మార్చాలి... • చేయాలి న పనులకు ప్రణాళిక సిద్ధం చేసుకోవాలి. ఈ సమయంలో ఇంత పని చేసేయాలి అనే నియమం పెట్టుకుంటే అది వేగంగా, సక్రమంగా జరిగిపోతుంది. లేదంటే కాలయాపనతో పని పూర్తవుతుంది, ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. • ఉద్యోగము లాము ఉంటున్న కారణం నుద్దంచుకోవాలి. భాగస్వామితో ముందుగానే చర్చించి తోడ్పాటు కావాలని చెప్పి, కొన్ని

పనులు అవుగించండి. తన ఇబ్బందిని చెప్పకుండా అన్నీ చేసేస్తే అనక మితిమీరిన పనిభారంతో శారీరక, మానసిక అనారోగ్యాలు తప్పవు. అందరూ ఒకరికోసంకరు సహకరించుకుంటే ఇంటిల్లిపాదీ సంతోషంగా ఉండొచ్చు. కనుక పని చేయండి చేయించండి. • ఇంట్లో పెద్దవాళ్లు ఉంటే పగలు పిల్లలు అలసాపాలనా వాళ్ల చూసుకోగలుగుతారు. లేదంటే పిల్లలను కనిపెట్టుకుని ఉండటం కోసం ఆయాని మార్చాడంటే లేదంటే దే కేరీ సెంటర్లో చేర్చండి. • బాధ్యతల్ని బ్రేక్ ఫాస్ట్ ఏం చేయాలి, ఏం కూరలు

లాంటివి రాత్రీ నిద్రించుకుని ఏర్పాట్లు చేసుకోవడం సులువైన పద్ధతి. రాత్రిపూట కూరలు తిరిగి ఉంచితే ఉదయం వాడవుడి లేకుండా వంట పని పూర్తవుతుంది. • ఇంట్లో అందరికీ క్రమశిక్షణ అలవాటు చేయండి. అందరూ ఉదయన్నే లేచి ఎవరి పనులు వాళ్లు చేసుకునేలా తర్ఫీదివ్వండి. దువ్వల సాకుల్లాంటివన్నీ అందించాలంటే సమయం సరిపోవడంతోనే ఇంటిల్లిపాదీ అలవడదు కూడా. • చాలా ఇళ్లల్లో టీవి వల్ల సమయమంతా వృథాగా గడిచిపోతుంటుంది. రాత్రిపూట అలసటగా పడుకోవడమూ కద్దు. ఇంటిల్లిపాదీ స్వీప్ టైం తగ్గించేలా చూడండి. • యాంత్రికతను నివారించేలా వాదంతోనే సినిమాకో పికారుకో వెళ్లండి. ఇది అలసటను తగ్గించి కొత్త ఉత్తేజాన్ని అందిస్తుంది. □

