



Published from Hyderabad, Vijayawada, Visakhapatnam, Rajahmundry, Guntur, Nizamabad, Ongole, Warangal, Tirupathi, Kadapa, Kurnool, Anantapur, Karimnagar, Mahabubnagar, Khammam, Nellore, Nalgonda, Tadepalligudem, Srikakulam

23-6-2025 సోమవారం సంపుటి: 31 సంవత్సరం: 142 పేజీలు: 10+4 వెల: 6.50

## అమెరికా మెరుపు దాడితో ఇరాన్ ఉక్కిరిబిక్కిరి

3 కీలక అణుశుద్ధి స్థావరాలు ధ్వంసం నతాంజ్, పోర్స్ స్థావరాలు భస్మీపటలం ఇజ్రాయేల్ కు మద్దతుగా దూసుకొచ్చిన 125 అమెరికా యుద్ధ విమానాలు

14 బంకర్ బస్టర్ బాంబులతో దాడి రహస్య బంకర్ లో దాగిన మతపెద్ద ఖమేనీ ఇరాన్ ప్రతిచర్యకు దిగితే అంతచూస్తామని ట్రంప్ హెచ్చరిక అమెరికా దాడులను ఖండించిన చైనా యుఎన్ కు ఫిర్యాదు చేసిన ఇరాక్ రణరంగంలా మారిన పశ్చిమాసియా

**వాషింగ్టన్, జూన్ 22:** పశ్చిమాసియా మొత్తం యుద్ధ మోడులో ఉంది. మధ్యప్రాచ్యంలోని ఉక్కిరిబిక్కిరి పశ్చిమాసియాలోని రెండుదేశాలమధ్య వాహోరేవో అన్వేషణకు మారిపోయాయి. ఇప్పటివరకూ అమెరికాకు వ్యతిరేకంగా నిలిచిన ఇరాన్ దేశం ఇప్పుడు ఏకాకిగా పోరాటం చేస్తోంది. అణు ఒప్పందంపేనుకోవాలని లేనిపక్షంలో అణు స్థావరాలన్నింటినీ ధ్వంసం చేస్తామన్న హెచ్చరికల నేపథ్యంలో గత పదిరోజులనుంచి ఇజ్రాయేల్ జరుపుతున్న దాడులకు తోడు ఇప్పుడు అమెరికాచేసిన ఆకస్మిక మెరుపుదాడులు ఇరాన్ లోని కీలక అణుస్థావరాలను ధ్వంసం చేసాయని చెప్పాలి. జరుగుతున్న పరిణామాలను ముందే పసిగట్టిన ఇరాన్ మతపెద్ద ఆయతోల్లా ఖమేనీ తన నివాసాన్ని మార్చివేసి రహస్య స్థావరంలోకి వెళ్లిపోయాడు. ఖమేనీని అంతం >>2

**చమురు రవాణాకు కీలకం హార్మూజ్ జలసంధి మూసివేతకు ఇరాన్ షార్దమెంట్ ఓకే!**

**టెహ్రాన్, జూన్ 22:** పశ్చిమాసియా దేశం ఇరాన్ పై అణు అమెరికా, ఇటు ఇజ్రాయేల్ లు ఏకీకరించే దాడులను అణుస్థావరాలను ధ్వంసం చేస్తుండగా ఇరాన్ కూడా తక్కువేమీ తినలేదు. దాడులకు ధీటుగా స్పందిస్తూనే ప్రపంచ చమురు జలరవాణాకు కీలకమైన హార్మూజ్ జలసంధిని మూసివేస్తున్నట్లు >>2

## నేటి కేబినెట్ భేటీలో బనకచర్ల వేడి!

సిఎం రేవంత్ అధ్యక్షతన సమావేశం

స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలపై చర్చ

ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, జూన్ 22: ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ కేబినెట్ అధ్యక్షతన సోమవారం మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు సచివాలయంలో మంత్రివర్గ సమావేశం జరుగుతున్నది. ఈ సమావేశంలో రాష్ట్రానికి సంబంధించిన కీలక అంశాలపై చర్చించనున్నారు. ముఖ్యంగా ఏపీ ప్రతిపాదిత బనకచర్ల ప్రాజెక్టుపై సమావేశంలో ప్రధాన చర్చ జరగనున్నట్లు సమాచారం. ఈ కేబినెట్ సమావేశంలో తీసుకున్న నిర్ణయాన్ని బట్టి తెలంగాణ సర్కార్ ఏపీని చర్చలకు ఆహ్వానించనుంది. తెలంగాణ నీటి వాటా తేలకుండా బనకచర్లను ఒప్పించునేది లేదని, చర్చల ద్వారానే సామరస్యంగా పరిష్కరించుకోవాల్సి ఉంటుందని ఈ విషయంలో అనుసంధానించిన పూర్వంపై కేబినెట్ ప్రత్యేకంగా చర్చించనున్నారు. అలాగే రాష్ట్రంలో పంచాయతీ ఎన్నికల నిర్వహణపై మంత్రివర్గ సమావేశంలో కీలక నిర్ణయం తీసుకునే అవకాశం ఉంది. గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికలు, జిల్లా మండల పరిషత్ ఎన్నికల్లో వేటికి ముందుగా నిర్ణయించాలనే అంశంపై స్పష్టత రానున్నట్లు తెలుస్తోంది. కేబినెట్ సమావేశంలో జిల్లా పరిషత్, మండల పరిషత్, పంచాయతీ స్థాయిలో జరిగే ఎన్నికల షెడ్యూల్ పై ప్రాథమిక చర్చ జరిగే అవకాశం ఉంది. ఎన్నికల షెడ్యూల్, రిజర్వేషన్లు, ముందున్న సన్నాహాలపై దృష్టి సారించనున్నారు. తద్వారా స్థానిక సంస్థల పాలనను మరింత బలోపేతం చేయాలనే ప్రభుత్వ యోచననున్నట్లు తెలిసింది. రాజీవ్ యువ వికాసం, రైతు భరోసా, ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం తదితర అంశాలపై చర్చించ నున్నట్లు సమాచారం. ఇతర సంక్షేమాల కోసం మరిన్ని కీలక నిర్ణయాలు తీసుకునే అవకాశం ఉన్నట్లు ప్రభుత్వ వర్గాలు >>2

## గోదావరి వివాదాలపై కొత్త ట్రిబ్యునల్!

మిగులు, వరద జలాల తగాదాలకు పరిష్కారమార్గం కొత్త ప్రాజెక్టులకు సమస్యలు రాకుండా ఏర్పాటు

**ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, జూన్ 22:** గోదావరి నది జలాల వివాదాలపై కేంద్ర ప్రభుత్వం కొత్త ట్రిబ్యునల్ వేసి అవకాశం ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. గోదావరి జలాల పరివాహక ప్రాంతాల పరిధిలోని రాష్ట్రాల మధ్య జలాల వినియోగ వివాదాలు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో కొత్త ట్రిబ్యునల్ ను ఏర్పాటు చేస్తే ఎలా ఉంటుందనే అంశంపై కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆలోచన చేస్తున్నట్లు సమాచారం. జిల్లాల కేంద్ర జలమంత్రిత్వ శాఖ మంత్రి సీఆర్ పోటిల్ సంబంధిత అధికారులతో చర్చించారు. మహారాష్ట్ర, తెలంగాణ, మధ్యప్రదేశ్, చత్తీస్ గఢ్, ఆంధ్రప్రదేశ్, కర్ణాటక, ఒడిస్సా రాష్ట్రాల్లో గోదావరి నది పరివాహక ప్రాంతం ఉంది. గోదావరి మిగులు, వరద జలాల ఆధారంగా కొత్త ప్రాజెక్టులకు సంబంధిత రాష్ట్రాల ప్రణాళికలు వేసుకుంటున్నాయి. దీంతో ఆయా రాష్ట్రాల మధ్య జలాల వినియోగంపై వివాదాలు వస్తున్నాయి. తాజాగా గోదావరి మిగులు, వరద జలాల ఆధారంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ పోలవరం, బనకచర్ల అనుసంధాన ప్రాజెక్టులకు ప్రతిపాదనలు చేసింది. అయితే ఈ విషయంపై తెలంగాణ తీవ్ర ఆభ్యంతరాలు వ్యక్తం చేస్తోంది. మరోవైపు గోదావరి మిగులు, వరద జలాల ఆధారంగా ప్రాజెక్టులకు చత్తీస్ గఢ్ శ్రీకారం చుట్టింది. రాష్ట్రాల మధ్య వివాదాలు, తీవ్ర ఆభ్యంతరాలు వ్యక్తమవుతుండటం, ఫిర్యాదులు కూడా పెద్ద ఎత్తున వస్తోండటంతో ఏం చేయాలనే దానిపై కేంద్రప్రభుత్వం కసరత్తు చేస్తోంది. ఏ రాష్ట్రాలకు అన్యాయం జరుగుతుందా చూస్తామని కేంద్రప్రభుత్వం హామీ ఇచ్చింది. ఆ దిశలో గోదావరి నది జలాల ట్రిబ్యునల్ ను ఏర్పాటు చేస్తే ఎలా ఉంటుందని కేంద్ర జల మంత్రిత్వ శాఖ భావిస్తోంది. గతంలో ఆయా రాష్ట్రాల మధ్య జలాల వివాదాన్ని పరిష్కరించి అవార్డ్ >>2

## పన్నెతర రాబడి పెంచండి బడ్జెట్ నిధులు అన్ని శాఖలకు సమానంగా పంచాలి

కొత్తగా రూ. 33,600 కోట్ల సంక్షేమ పథకాలు అమలు బడ్జెట్ అసెస్మెంట్ సబ్ కమిటీ డి.సిఎం భట్టి

**ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, జూన్ 22:** నాన్ టాక్స్ రెవెన్యూ రాబడులను పెంచడంపై అధికారులు సీరియస్ గా దృష్టి సారించాలని ఇన్ ఫ్రా డ్రక్షన్ అండ్ కేబి టెల్ సబ్ కమిటీ చైర్మన్ ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్కు ఆదేశించారు. ఆదివారం టిఆర్ ఆంజేద్ ద్వారా సచివాలయంలో జరిగిన అసెస్మెంట్ సబ్ కమిటీ మంత్రివర్గ ఉప సంఘం భేటీలో మంత్రులు, కమిటీ సభ్యులైన ఉత్తం కుమార్ రెడ్డి, కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి తల్లిని ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్కు సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. నాన్ టాక్స్ రెవెన్యూ తో పాటుగా కేంద్ర నిధులను కూడా సాధించుకోవాలని చెప్పారు. గత ప్రభుత్వ పథకాలను ఒక్కటి కూడా ఆపకుండా కొత్తగా 33,600 కోట్ల రూపాయల సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేస్తున్నట్లు ఉప ముఖ్యమంత్రి చెప్పారు. అధికారులలోకి వచ్చిన 2023-24 ఆర్థిక సంవత్సరంలో మన ప్రభుత్వానికి టెటర్ రింగ్ రోడ్, ఎక్సైజ్ ఆదాయాలు రాకుండా పోయాయని ఆయన చెప్పారు. రైతు భరోసా, ఇందిరమ్మ ఆర్థిక య కౌనుకు, మహాలక్ష్మి, ఉచిత కరోటి, ఇందిరమ్మ ఇండ్లు సహా పలు కొత్త పథకాలను ప్రజలకు ఇస్తున్నట్లు ఉప ముఖ్యమంత్రి చెప్పారు. బడ్జెట్ నిధులు కొన్ని శాఖల అధికంగా, మరికొన్ని శాఖలకు అందుతున్నాయి. అబ్జెక్టివ్ అసైన్డ్, డిపార్ట్ మెంట్లకు సమానంగా పంచాలి. డిపార్ట్ మెంట్లకు మధ్యభాగం అంత రాలను తగ్గించి, అన్నింటినీ ఒకే స్థాయిలోకి తీసుకురావాలని అధికారులను >>2

## ఆరు రోజుల్లో రూ. 7700 కోట్లు రైతు భరోసా పంపిణీలో కొత్త లిక్కర్లు

ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, జూన్ 22: రాష్ట్రంలోని రైతులకు వానకాలం పంటల పెట్టుబడి సాయంగా అందించడంలో తెలంగాణ ప్రభుత్వం సరికొత్త రికార్డు నమోదు చేసినట్లు ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి కార్యాలయం ఆదివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. తొమ్మిది రోజుల్లో రూ. 9 వేల కోట్లు జమ చేస్తామని ప్రకటించిన ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు ప్రభుత్వం ఈసారి వేగంగా రైతుల శాతాల్లో నిధులను జమ చేసింది. ఈసారి జూన్ 16వ తేదీన రైతు సేవ్ సం వేదికగా స్వయంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి రైతు భరోసా చెల్లింపులను ప్రారంభించారు. తొలి ఆరు రోజుల్లోనే 66.19 లక్షల మంది రైతులకు రూ. 7770.83 కోట్లు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైతుల శాతాల్లో జమ చేసింది. శనివారం నాటికి రాష్ట్రంలో 9 ఎకరాల్లోపు భూములను రైతులందరి శాతాల్లో రైతు భరోసా నిధులు జమయ్యాయి. గడిచిన ఏడేండ్లలో ఇంత వేగంతో రైతుల >>2

## పెండింగ్ బిల్లులు త్వరలో చెల్లింపు

ఆర్ అండ్ బి శాఖ అభివృద్ధి పనుల్లో వేగం పెంచండి ఆర్ డి బిలు ఆలస్యం కావాద్దు: మంత్రి కోమటి రెడ్డి

**హైదరాబాద్, జూన్ 22, ప్రభాత వార్:** రాష్ట్రంలో కాంట్రాక్టర్లకు రావాల్సిన పెండింగ్ బిల్లులు త్వరలోనే చెల్లింపును రోడ్డు పనుల నాల శాఖ మంత్రి కోమటి రెడ్డి వెంకటరెడ్డి చెప్పారు. ఆదివారం డా.బి.ఆర్ ఆంజేద్ ద్వారా తెలంగాణ స్వకేంద్రీయల్ లో ఆర్ అండ్ బి అధికారులతో మంత్రి సమీక్ష నిర్వహించారు. ఆర్ అండ్ బి శాఖ పరిధిలో కొనసాగుతున్న నిర్మాణ పనుల్లో వేగం పెంచాలని రాష్ట్ర రోడ్డు భవనాలు, సినిమాలోగ్రఫీ శాఖ మంత్రి కోమటి రెడ్డి వెంకట రెడ్డి ఆదేశించారు. రోడ్డు భవనాలు శాఖపై బృహత్తర బాధ్యత ఉందని దాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని రోడ్డు నిర్మాణం, భవనాల నిర్మాణం త్వరగా పూర్తి చేసి వాడుకలోకి వచ్చేవాటికి మొదటి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని అధికారులకు ఈ సందర్భంగా ఆదేశించారు. పెండింగ్ లో ఉన్న 5 జిల్లా సమీకృత కార్యాలయాలు ఆదిలాబాద్, వరంగల్, ములుగు, నారాయణపేట, కరీంనగర్ పనుల పురోగతిపై మంత్రి ఆసాతీయంగా పెండింగ్ బిల్లుల అంశం అధికారులు మంత్రి దృష్టికి తీసు కొచ్చారు. వర్గ ఫినిషింగ్ స్టేజ్ లో ఉన్న వరంగల్, ములుగు జిల్లా కలెక్టరేట్లు వెంటనే పూర్తి చేసి ప్రారంభించి నిధులను చేయాలని చెప్పారు. ఆరోగ్య నిర్మాణం ఆలస్యం ఎందుకు చేస్తున్నారని మంత్రి ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. నిజామాబాద్ మాదవనగర్ ఆరోగ్య పెండింగ్ పనులు త్వరగా పూర్తి చేసి ప్రారంభించి నిధులను చేయాలని సూచించారు. నిర్మాణం చివరి దశలో ఉన్న ఆరోగ్య బి.ఎ.మెడికల్ కాలేజీలు, టీఎస్ పబ్లిక్ హెల్త్ ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించాలన్నారు. మంచి రోడ్లు ఉంటే రవాణా సౌకర్యం పెరుగుతుందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. రోడ్డు వంతెనలు అభివృద్ధికి సూచిత అవుతుందన్నారు. ఒక్క గ్రేటర్ >>2 హైదరాబాద్ లో 91 లక్షల వెహికిల్ మూమెంట్ ఉంది, రూరల్ >>2

## బూట్లు, బెల్టులు కూడా వారివే రకరకాల పేర్లతో లక్షల్లో ఫీజులు మధ్య, దిగువతరగతి పేరెంట్స్ లబోబిబో

# పైవేటు స్కూళ్ళా! వ్యాపార కేంద్రాలా?

పుస్తకాలు, నోట్ బుక్ లు కొంటేనే లోపలికి..

**హైదరాబాద్, జూన్ 22, ప్రభాతవార్:** రాష్ట్రంలోని ప్రైవేటు, కార్పొరేట్ స్కూల్స్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ వ్యవహారంపై ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి పేజీలను వసూలు చేస్తూ.. చివరికి పాఠ్యపుస్తకాలు, నోట్ బుక్ లు కూడా తమ దగ్గరే కొనాలంటూ హుకుం జారీ చేస్తున్నాయి. ఎవరైనా ఇతర చోట్ల నోట్ బుక్ లులను కొన్నా వాటిని అనుమతించడం లేదు. ఇప్పటికే రక రకాల పేర్లతో లక్షల్లో ఫీజులను వసూలు చేస్తున్న ప్రైవేటు, కార్పొరేట్ స్కూల్స్ పుస్తకాలు, నోట్ బుక్ లులతో వ్యాపారం చేస్తున్నాయి. రాష్ట్రంలో ఫీజు నియంత్రణ చట్టం లేకపోవడంతో.. ప్రైవేటు, కార్పొరేట్ స్కూల్స్ ప్రతి ఏడాది ఫీజులను పెంచుతూ ప్రజలపై మోరార్ని మోపుతున్నాయి. కొత్తవిద్యా సంవత్సరం ప్రారంభమై వారం రోజులు గడుస్తోంది. పాఠశాల విద్య స్థాయిలో ఫీజు నియంత్రణ చట్టం వస్తుందని గత కొన్నేళ్లుగా ఎదురుచూస్తున్న పేద, మధ్యతరగతి తల్లిదండ్రులకు ఈ ఏడాది కూడా భారాన్ని మోయక తప్పేలా లేదు. జూనియర్, డిగ్రీ కాలేజీలు ప్రారంభమై రెండు వారాలు గడుస్తుండగా.. పాఠశాలలు ప్రారంభమై వారం రోజులు అవుతోంది. అయితే రాష్ట్రంలోని ప్రైవేటు, కార్పొరేట్ విద్యా సంస్థలు ఫీజులను చెల్లించాలని పేరంటం ఇప్పటికే విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులకు సందేశాలు పంపిస్తున్నాయి. మొత్తం ఫీజులో 50 శాతం చెల్లించిన వారినే కాలేజీలు, స్కూల్స్ కి అనుమతిస్తున్నారు. ఇక ఫీజులను సకాలంలో చెల్లించలేని >>2















# మొక్కలు ప్రకృతిలో భాగం

పిల్లల్ని పెద్దల్ని ప్రకృతికి దగ్గర చేసే లక్ష్యంతో నేపల్ వాళ్ళని చేశారు హైదరాబాద్‌ను చెందిన కొబిలా దాస్ కొల్లి ఫౌండేషన్ సెనేట్ మాస్టర్స్, ఫౌండేషన్ ఫిజియాలజీలో ఎంఫీల్ చేసిన కొబిలా... దశాబ్దంపాటు ఇంజనీరింగ్ రంగంలో పనిచేశారు. విద్యార్థుల సహాయం 22 ఏళ్లుగా నేపల్, గార్డెనింగ్ యాక్టివిటీలు ఉన్నారు. వరల్డ్ వైల్డ్ లైఫ్ ఫండ్ రిసెర్చ్ పర్సన్ కూడా. ప్రకృతిలో ఉన్నప్పుడు అన్ని ఇంద్రియాలు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయని, ప్రకృతిలో మమేకమవుడం, దాని గురించి తెలుసుకోవడంపై చాలా మార్లు పన్నుదనసి చెబుతారు కొబిలా. ప్రకృతికి అన్నింటిని గుర్తు లేదు. మంచి విద్యా ఉపకరణం కూడా. అందుకే నేపల్ వాళ్ళ ద్వారా హైదరాబాద్, పరిసర ప్రాంతాలను వుజ్రాల గురించి అవగాహన కల్పిస్తుంది.



కారణం ఉంటుంది. అవన్నీ పిల్లలకు ఆసక్తికరంగా చేయాలి. మొక్కలు చేతుల గురించి అవగాహన చేసే అందరికీ. ప్రకృతిలో భాగమని పిల్లలకు అర్థమయ్యేలా చేస్తా అంటారు. ప్రకృతికి దగ్గరైతే అది కళలు, సైన్స్, టెక్నాలజీ అన్నింటిలో రాజీం చేలా స్ఫూర్తినిస్తుంది, ఏకాగ్రత చేసి పిల్లల ఆలోచనలో మార్పు తీసుకువస్తుంది. ఇలాంటి వాళ్ళ పర్యావరణ పాఠశాలను జీవనానికి ఇష్టపడతారు. ప్రతికూల పరిస్థితుల్లోనూ దృఢంగా నిలవాలి. కొన్ని అంశాలు ప్రకృతిలో చూపించాక, పాఠ్యాంశాల్ని అర్థం చేసుకోవడం తేలిక అవుతుంది' అని చెబుతారు కొబిలా.

పర్యావరణంలో అన్నీ వారు అద్భుతమనిపిస్తాయి. ముఖ్యంగా ప్రత్యేక భౌగోళిక పరిస్థితులు ఉంటే హైదరాబాద్ లాంటి ప్రాంతంలో అరుదైన వృక్ష జాతులు కనిపించగానే ఎంతో సంబరంగా ఉంటుంది. మొక్కలు, కొమ్మలు, ఆకులు, పూలు... ఎంతో భిన్నంగా ఉంటాయి. వాటి వెనక ఒక

మనకున్న కళ ఎప్పుడు ఎలా ఉపయోగపడుతుంది తెలియదు. అలా రాజీబేన్ వాంకరకు ఉన్న ఒక నైపుణ్యం... తన కుటుంబాన్ని నిలబెట్టడమేకాదు, పర్యావరణ పరిరక్షణలో కీలకపాత్ర పోషించేలా చేసింది. ప్రెసిడెంట్ అవార్డును అందుకునేలా చేసింది. గుజరాత్‌లోని రాజ్ ఆఫ్ కంప్లెక్స్ ప్రాంతంలో కోట్ అనే చిన్న గ్రామం రాజీబేన్. ఆమెది నేత వృత్తిపైనే ఆధారపడి జీవిస్తున్న వాంకర్ సామాజిక వర్గం. అయితే, వాళ్ళ నాన్న ఈ వృత్తి, వద్దనుకుని వ్యవసాయంలోకి దిగారు. కానీ, నేతపై ఆసక్తితో నేర్చుకుంటానని అమె వాళ్ళ

కుటుంబానికి అండగా నిలిచింది. అయితే, 18 ఏళ్లకే రాజీబేన్ పెళ్లవ్వాలి అమ్మనాన్న. అల్లింటివారు రాజీబేన్ వృత్తిలో కొనసాగానానికి అంగీకరించలేదు. దాంతో దాన్ని వదిలేసి కుటుంబంపై దృష్టి పెట్టేసింది. వెంటబెంటే ముగ్గురు పిల్లలు దురదృష్టవశాత్తూ అప్పుడే తన



## చేతిలో కళ మనసులో పట్టుదల



భర్త గుండెపోటుతో మరణించారు. అప్పుటికి అమె వయసు 30. పిల్లలు చిన్నవాళ్లు ఏం చేయాలో అర్థం కాలేదు. ఒక చిన్న బెంట్ వేసుకుని పిల్లలతో జీవించేది. వాళ్లను పోషించడానికి రెండేళ్లు పొలంలో కూలిపని చేసింది. అప్పుడే థామిర్ అనే ఎన్టీఆర్ నేతలతో సం వెతుకుతోంది తెలిసి, జీతానికి చేరింది. అయితే, 2012లో ఓ విదేశీ డిజైనింగ్ ఫ్యాషిన్ తయారు చేసిన బ్యాగ్ ఒకటి తీసుకొచ్చింది. ఇలాంటివి చేయాలని కోరింది. అందుకు అంగీకరించిన రాజీబేన్ అవిడకు కొన్నింటిని ఇప్పటికీ తయారు చేస్తుంది. వాటికి మంచి ఆదరణ దేశీయంగా. ఆ తరువాత సంవత్సరం లండన్ వెళ్లి అక్కడ తన నైపుణ్యాన్ని ప్రదర్శించడమే కాదు, వాళ్లకు నేర్పించడం. అక్కరం ముక్కు రాజీబేన్ ఇతరులకు నేర్పించగలిగాను ననే అత్యుత్సాహంతో సొంతంగా వ్యాపారం ప్రారంభించింది. చుట్టుపక్కల గ్రామాల్లోని

మహిళలతో స్వయం సహాయక సంఘంగా ఏర్పడింది. గ్రామాల నుంచి పాలిథీన్ కవర్లు, ర్యాపర్లు... ఇలా ఫ్యాషిన్ వ్యర్థాల సేకరణ సేకరించి రిసైకిల్ చేస్తుంది. వాటిలో ల్యాండ్ ఫిల్లు బ్యాగ్లు, ట్రేలు, యాగా మ్యాట్లు, ఆఫీస్ బ్యాగులు, బాటిల్ కవర్లు, పాపు, ప్లాస్టిక్... ఇలా వివిధ రకాల ఉత్పత్తులను తయారుచేసింది. వాటిని ఒక వెబ్సైట్ నడిపే సంస్థకు అందిస్తుంది. అలా ఇప్పటికే లక్షల సింగిల్ యూజ్ డిస్పోజిబుల్ సంచులను రిసైకిల్ చేసింది. ఇది తనకు మంచి అదాయం ఇవ్వడమేకాదు, పర్యావరణానికి మేలు చేసే కీలక ఇనిషియేటివ్‌గానూ గుర్తింపు తీసుకొచ్చింది. ఫ్యాషిన్ వ్యర్థాల నిర్వహణలో రాజీబేన్ చూపించిన చొరవగానూ భారత రాష్ట్రపతి చేతుల పుష్పి 2023లో 'సస్టైన్ నుజల్ క్రెడిట్ సమ్మాన్' అవార్డు అందుకుంది. ఇప్పుడూ పిల్లల చదువు పూర్తిచేసి ఉద్యోగాల్లో స్థిరపడింది. చేతిలో కళ మనసులో పట్టుదల ఈ రెండూ ఉంటే ఎలాంటి పరిస్థితులైనా ఎదుర్కోవచ్చని నిరూపించింది రాజీబేన్.

### పంజాబీ ఛోలే..



మిరియాలు, యాలకులు, లవంగాలు వేయాలి. మంచి వాసన వస్తుండగా అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద , ఉల్లి తరుగు వేసి బంగారు రంగు వచ్చేవరకూ వేగనివ్వాలి. అందులో టోమాటో గుజ్జు వేసి ఉడికించాలి. మధ్యలో అడుగుంటకుండా కలియబెడుతుండాలి. పావు గంట తర్వాత ఛోలే మసాలా, కారం ఉప్పు, జీలకర్ర పొడి, ఉడికించిన శనగల, కప్పు నీళ్లు ఇంకో అరేడు నిమిషాలు ఉడికించాలి. నీళ్లు ఇగిరి, చక్కగా ఉడికించడమున్నాక, నెయ్యి, అల్లం తరుగు, గరం మసాలా, మెంతి ఆకులు పొడి, కొత్తిమీర తరుగు వేసి కలియబెట్ట దించేయాలి. అంతే ఘనమమలాడే పంజాబీ ఛోలే తిని ఆనందించడమే తరువాతి.

కావలసినవి : శనగలు-2 కప్పులు, టోమాటో గుజ్జు- రెండున్నర కప్పు, ఉల్లి తరుగు కప్పు, అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద- ఒకటిన్నర చెంచా, యాలకులు -5, బిర్యానీ ఆకులు-2. దాల్చినచక్క-అంగుళం ముక్క మిరియాలు పావు చెంచా , లవంగాలు -4, ఉప్పు-అంగుళం, ఛోలే మసాలా-3 చెంచాలు, గరం మసాలా - పావు చెంచా, కారం-అర చెంచా, కొత్తిమీర, తరుగు-అర కప్పు, జీలకర్ర పొడి-ఒకటిన్నర చెంచా, సన్నగా తరిగిన అల్లం పాదుచెంచా, మెంతి ఆకులు పొడి-అర చెంచా, నూనె-2 చెంచాలు, నెయ్యి-ఒక టేబుల్ స్పూన్. తయారీ : శనగలు ముందు రోజు రాత్రి నానబెట్టి, ఆ నీళ్లు తీసేయాలి. వాటికి ఐదు కప్పులు నీళ్లు, ఉప్పు ఇతరవి కచ్చోలో ఐదు విజిల్స్ వచ్చేవరకూ ఉడికించాలి. కడాయిలో నూనె వేడయ్యాక బిర్యానీ ఆకులు, దాల్చినచక్క

విద్యుత్ బయటపెట్టే ఎలాంటి ఒత్తిడి లేకుండా విస్తరించి ఉండండి. వెన్నెముకను నిజాయితీగా ఉంచి, భుజాలు, ముఖం విశ్రాంతిగా ఉంచి, దీర్ఘశ్వాసలు తీసుకొని 15-20 సెకన్లు ఆసన స్థితిలో ఉండేందుకు ప్రయత్నించండి. తర్వాత నెమ్మదిగా కాళ్ళను వ్రాచి (దండననం) విశ్రాంతి తీసుకోండి. ప్రయోజనాలు: తొడ, తుంటి భాగాల్లో నొప్పి తగ్గుతుంది. హార్ట్ వ్యాధి పనితీరుకు తోడ్పడుతుంది. రుతుచక్రాన్ని క్రమబద్ధం చేస్తుంది.



## చిన్నారి తలపై పాపిట పువ్వు!



చిన్నారుల చిట్టిపాటి జుట్టుకు ఒక క్లిష్ట పెట్టో లేదంటే పోనీ కళ్ళ పాయింట్లకు మారుస్తుంటాం. కానీ ఇకనకడుపు పొట్టిలో చూశాం.. ఉన్న ఆ కొంచెం జుట్టులోనే ఎన్నోన్న కొత్త పాయింట్ పెట్టోని చూపించేశారు. పాయింట్ పిన్నులూ, క్లిష్టలు, పెట్టడంకన్నా ముందు జుట్టుతోనే అందమైన అలంకరణ తీసుకొస్తే అదిరిపోదు అనుకున్న పాయింట్ పిల్లలు ఈ సరికొత్త ప్రయోగాల్ని చేస్తున్నారు. నిజాయితీ పాపిటకు అటూ ఇటూ చిన్న చిన్న పాయింట్ల ఒక పాయింట్లను చూపిస్తే, రకరకాల జడల అల్లికలతో పూలు, ఆకులూ ఇంకా ఇతర డిజైన్లను తీసుకొస్తున్నారు. నల్లని కురులపై కొట్టిస్తే తెల్లని పాపిట దారులూ, సనన్నని జడల పాయల అల్లికలు-చూసేందుకు ముద్దొచ్చినా.. అసలు తలలో దువ్వెన పెడితేనే పరుగులు తీసే పిల్లలే ఇంత ఓపిగ్గా వైరెట్ జడల్ని ఎలా వేయించుకున్నారన్నా అని ఆశ్చర్యమూ కలగకమానదు.



## సుఖ ప్రసవానికి భద్రాసనం

కూర్చోని రెండు కాళ్ళను చాచి ఉంచి, విశ్రాంతి పొందండి ఇప్పుడు నెమ్మదిగా చేతుల సాయంతో, కాళ్ళను ఒకవారి తర్వాత ఒకటి మడిచి కలి భాగానికి కజ్జికాయలు దగ్గరగా ఉంచండి. రెండు పేరు ఒకటి కానీ.. పాదాలను నమస్కార అందులో స్ట్రాప్ గేన్ అక్కతిలో కలిపి బట్టి.. రకరకాల రుమలను ఉంచండి. ఆస్కానిస్తాం, వీటి కోసం ఒక అప్పు ఉండటం తెలిసిందే. సాంతకత పెరిగాక. వేగంగా, తేలిగ్గా చేసే డిస్టెంట్ మేకరలను రూపొందిస్తున్నారు.



సులువుగా చేసేయొచ్చు! మనకు అనుకూలంగా అనిపించేది కొనుక్కుంటే సరిపోతుంది. ఇవి ఫ్యాషిన్ తయారైనందున తుప్పు పట్టవు. ఈ పరికరం ఉంటే పని సులువైపోతుంది. ఇందులో చిన్న కొట్టెను, దాని మధ్యలో స్ట్రాప్ గేన్ ఉంచితే చక్కటి ఆకృతిలో కజ్జికాయ

పీసీఓడి సమస్యకి మంచి మందు. గర్భిణులకు సుఖప్రసవం అవుతుంది. జాగ్రత్తలు: మోకాళ్ళ సర్దులు అయినవాళ్ళు చేయరాదు. తొలి త్రైమాసికంలో ఉన్న గర్భిణులు డాక్టర్ సలహాతో చేయాలి. ఆహారం: పీచు పదార్థాలు, ప్రోటీన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోండి. చక్కెర, మైదా, ఉప్పులను తగ్గించండి, మునగాకు, పాలకూర, చిక్కెళ్లు, మాంసకృత్తులు, అవకాడో, దానిమ్ములను తీసుకోండి.

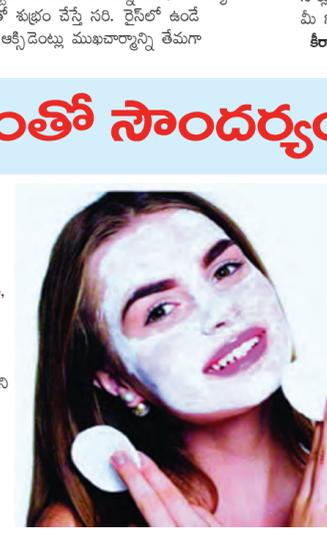


## అక్షతాన్ సమర్పయామి!

అంటూ దైవాన్ని భక్తితో పూజిస్తాం. పిన్నులను ఆశీర్వాదిస్తాం. అక్షతలుదానితో మరోకటి కలవకుండా పొడి పొడిగా ఉండాలి. నీళ్లతో కలిపిన అక్షతలు పూజికి పనికి రావు. పసుపు పొర్రల అంటే లక్ష్యం లేదు. బిర్యానీ నారాయణము. బిర్యానీలో పసుపును కలవడం అంటే నారాయణము దగ్గరకు అమ్మవారిని చేర్చడం. అక్షతల్లో ఆవు నెయ్యి కూడా ఉంటుంది. నెయ్యి ప్రీతి పాత్రమైంది. అంటే లక్ష్యం లేదు. నారాయణము లేదా నారాయణము లక్ష్యం లేదు. అక్షతలను పరిపూర్ణంగా జీవించాలని ఆశీర్వాదించడమే అక్షతల ముఖ్యోద్దేశం. వీటిని అన్నీ వేళ్లతో

పర్యానికి మేలిమి ఛాయను అందించడంలో బిర్యానీ కడుగు బాగా పని చేస్తుందనేది తెలిసిన విషయమే. కానీ అన్నంతోనూ ఇది అభిన్నమైనది తెలుసా. ఇంట్లో అభివే కొన్ని పదార్థాలను కలిపి ఫేస్ ప్యాక్ చేసి బిర్యానీ పార్టీలో పొందే గ్లాస్ సింగిని పొందవచ్చు. ఆదిలోనే తెలుసుకుందామా.. పచ్చిపాలతో.. రెండు టేబుల్ స్పూన్ల అన్నాన్ని తీసుకోవాలి. దానికి తగినన్ని పచ్చిపాలు లేదా పెరుగు కలిపి పేస్టులా చేసుకోవాలి. దీన్ని ముఖానికి ప్యాక్ లా చేసి పావుగంటానికి పచ్చని నీటితో శుభ్రం చేస్తే సరి. రైస్ లో ఉండే అమైనో ఆమ్లాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల ముఖవ్యాన్ని తేమగా చేస్తూ వుద్ధావ్యుత్తావలను దరిచేరనివ్వవు. తేనెతో.. రెండు చెంచాల చొప్పున అన్నం, పులియబెట్టిన బిర్యానీ కడుగు, ఆరబెంచా చొప్పున తేనె, ఆరెంజ్ తొక్కలపొడి తీసుకుని మిశ్రమం చేసుకోవాలి. దీన్ని ముఖానికి పట్టించాలి. ఆరిన తర్వాత కడిగితే సరి. పులిసిన బిర్యానీ నీళ్లు జీడ్డుని తగ్గించి మెలిమిని, వాటి పల్ల ఏర్పడే వుప్పలను

## అన్నంతో సాందర్యం



దురం చేస్తాయి. వారానికి కనీసం రెండు సార్లు చేస్తే నిగారింపు మీ సొంతం అవుతుంది. కీరాతో.. రెండు చెంచాల మెత్తగా చేసిన అన్నానికి, అదే పరిమాణంలో కీరదోస గుజ్జు కలపాలి. దీన్ని ముఖం, మెడ భాగాలకు పట్టింది పావుగంటానికి కడగాలి. కీరా చర్మ రంధ్రాలను బిగుతుగా చేస్తుంది. విటమిన్- ఇస్, యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు అలర్జీలను తగ్గిస్తాయి. అలసిన కళ్లకు ఉపశమనం కలిగించడమే కాకుండా కంటి చుట్టూ నల్లటి వలయాలును తగ్గిస్తుంది. అదనపు నూనెలను నివారించి చర్మాన్ని హైడ్రేట్ చేసి కాంటిమెంట్ గా కనిపిస్తుంది. క్యారెట్, అన్నం.. చెంచా చొప్పున క్యారెట్ ముక్కలు, అన్నం తీసుకుని మెత్తగా చేసుకోవాలి. దీన్ని ముఖానికి పట్టింది అలాక చల్లటి నీటితో శుభ్రం చేయాలి. క్యారెట్ లో ఉండే బీటా కెరోటిన్, విటమిన్ సి ఫెనోలిక్ ఆమ్లాలు చర్మ వ్యాధులను మెరుగుపరుస్తాయి. ఎండపల్ల ఏర్పడే డార్క్ స్పాట్లను తగ్గిస్తుంది. ప్రీడాక్టికల్ పోరాడి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

## అల్లం పొడి ఇంట్లోనే..

ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. వీటిని పొలంలో పరిచినట్లు అమర్చి మూడు రోజులు ఎండలో ఉంచాలి. ఇంకా ఐదు రోజులు నీడలో ఆరబెట్టాలి. అలా పూర్తిగా ఎండిన తర్వాత గ్రైండర్ లో వేసి పొడి చేయాలి. తడి లేని, గాలి చొరబడని సీసాలో ఉంచితే చాస్తాళ్లు నిలవుంటుంది. ఆమెరానికి పాడుకోవచ్చు. నూనె, కర్ర, సాక్లలో చేసుకోవచ్చే.. వాటి రుచి రెట్టింపువుతుంది, అనేక అనారోగ్యాల నుంచి కాపాడుతుంది. బీలో చిటికెడు పొడి వేళామంటే ప్రత్యేకంగా ఉండటమేకాదు. శ్వాస ఇబ్బందుల నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

