

‘వారిస్ పంజాబ్ దే’ చీఫ్ అమృత్ పాల్ సింగ్



అరెస్టు

మోగా జిల్లాలోని
గురుద్వారాలో లొంగుబాటు
అసోసియేట్ డిబ్రూగఢ్
జైలుకు తరలింపు
పంజాబ్ లో భారీగా
పోలీసుల మొహరింపు

చండీగఢ్, ఏప్రిల్ 23: ఖలిస్తాని వేర్పాటువాద నేత, ‘వారిస్ పంజాబ్ దే’ చీఫ్ అమృత్ పాల్ సింగ్ ను పంజాబ్ లోని మోగా జిల్లాలో పోలీసులు ఆదివారం అరెస్ట్ చేశారు. రోడ్ గ్రామంలోని ఓ గురుద్వారాలో ఉదయం 7 గంటల సమయంలో అమృత్ పాల్ లొంగిపోయాడని ద్వీట్టర్ వేదిక ద్వారా పంజాబ్ పోలీసులు వెల్లడించారు. భద్రతా కారణాల రీత్యా అమృత్ పాల్ ను అసోసియేట్ డిబ్రూగఢ్ జైలుకు తరలిస్తున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు. అరెస్ట్ అనంతరం అమృత్ పాల్ ను మొదట బరిందా వాయసేన్ కేంద్రానికి తరలించారు. అక్కడి నుంచి ప్రత్యేక విమానంలో డిబ్రూగఢ్ కు తరలించారు. ప్రస్తుతం అదే జైలులో అతడి అనుచరులు కూడా ఉన్నారు. అరెస్ట్ కు ముందు అమృత్ పాల్ గురుద్వారాలో ప్రసంగించినట్లు పోలీసులు గుర్తించారు. ఆ సందర్భంగా ఇది ముగింపు కాదు అని అతడు వ్యాఖ్యానించినట్లు తెలుస్తోంది. అమృత్ పాల్ అరెస్టుయింది ఖలిస్తాని వేర్పాటువాది జర్నలిస్ట్ థింద్రన్ వల్ సగ్లాయం కావడం గమనార్హం. మార్చి 18 నుంచి దాదాపు నెలరోజులకుపైగా అమృత్ పాల్ కోసం పంజాబ్ పోలీసులు గాలిస్తున్నారు. అమృత్ పాల్ పై నేషనల్ సెక్యూరిటీ యాక్ట్ ను మోపారు. అమృత్ పాల్ భార్య కిరణ్ దీప్ కార్ ను అరెస్ట్ చేసిన కొన్ని రోజులకే అతడిని కూడా అరెస్ట్ చేయడం గమనార్హం. అమృత్ పాల్ లోని అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంలో ఆమెను అరెస్ట్ చేసిన విషయం తెలిసిందే. లండన్ వెళ్లేందుకు విమానాశ్రయానికి చేరుకోగా, కోర్టు గుర్తించిన ఇమ్మిగ్రేషన్ అధికారులు ఆమెను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అమృత్ పాల్ అరెస్ట్ విషయంలో రోడ్ గ్రామంలోని గురుద్వారాకు చెందిన జ్ఞానీ జస్వీర్ సింగ్ చెబుతున్న కథనం ప్రకారం అతడు పోలీసులకు లొంగిపోతానని ముందే సమాచారమిచ్చాడు. శనివారం రాత్రి గురుద్వారాకు చేరుకున్నాడు. తాను ఎక్కడ ఉన్నాడో తెలియజేస్తూ ఫోన్ చేసి ముందే చెప్పాడు. దాంతో, ఇంటెలిజెన్స్ బజ్ నేతృత్వంలోని >>2



ఆదివారం
చేవెళ్ల సభలో
అభివాదం
చేస్తున్న
కేంద్ర
హోంమంత్రి
అమిత్ షా

ఓవైస్ అజెండాపై సిఎం కెసిఆర్ పనిచేస్తున్నారు. ప్రధాని కావాలని కలలు కంటున్నారు.. కానీ ఢిల్లీలో ప్రధాని కుర్చీ ఖాళీగా లేదన్న విషయాన్ని కెసిఆర్ గుర్తుంచుకోవాలి. వచ్చే ఎన్నికల్లో మళ్లీ బజ్జిమీయి గెలుస్తుంది. ప్రధానిగా మోడీనే బాధ్యతలు చేపడతారు. కెసిఆర్ జీ.. ముందు మీ సిఎం సీటును కాపాడుకుంటే చాలు.

-అమిత్ షా
కేంద్ర హోంమంత్రి

మజ్లిస్ చేతిలో కారు స్టీలింగ్



అధికారంలోకి వస్తే ముస్లిం రిజర్వేషన్లు రద్దు చేస్తాం

కెసిఆర్ జీ.. ప్రధాని సీటు ఖాళీ లేదు.. సిఎం సీటు కాపాడుకో..

రానున్న ఎన్నికల్లో బజ్జిమీ ప్రభుత్వం రావడం ఖాయం

ముఖ్యమంత్రి కెసిఆర్ ను జైలుకు పంపిస్తాం

బీకేజిలపై ప్రశ్నిస్తే బండి సంజయ్ ను అరెస్టు చేసారా?

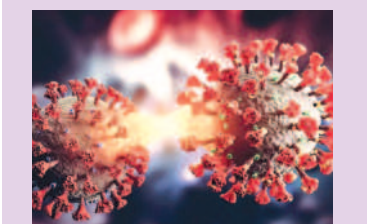
చేవెళ్ల సభలో కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా ధ్వజం

చేవెళ్ల, ఏప్రిల్ 23, ప్రభాతవార్త: చేవెళ్ల సభ వేదికగా కేంద్ర మంత్రి అమిత్ షా సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. తెలంగాణలో అధికారంలోకి వస్తే ముస్లిం రిజర్వేషన్లు ను రద్దు చేస్తామని అన్నారు. వాటిని ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ లకు కేటాయిస్తామని చెప్పారు. ఓవైస్ అజెండాపై సిఎం కెసిఆర్ పనిచేస్తున్నారన్న అమిత్ షా కారు స్టీలింగ్ ఎంఎం చేతిలో ఉందని విమర్శించారు. మజ్లిస్ అంటే తమకు భయం లేదని, కాంగ్రెస్ తో కలిసిందుకు బికేఎస్ ప్రయత్నిస్తోందని ఆయన ఆరోపించారు. ఆదివారం రంగారెడ్డి జిల్లా చేవెళ్ల నియోజకవర్గ కేంద్రంలో కెసిఆర్ గ్రౌండ్ లో బిజ్జి >>2



రేపటి నుంచి పాఠశాలలకు వేసవి సెలవులు

జూన్ 12న స్కూళ్లు పునః ప్రారంభం
హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 23, ప్రభాతవార్త: తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు పాఠశాలలకు నేడు(సోమవారం) వీసవి సెలవైనది. రేపటి(మంగళవారం.. ఏప్రిల్ 25) నుంచి రాష్ట్రంలోని పాఠశాలలకు వేసవి సెలవులు ఇవ్వనున్నారు. రాష్ట్రంలోని పాఠశాలలు జూన్ 12న తిరిగి ప్రారంభించబడుతున్నాయి. అయితే జూన్ 1 నుంచి పాఠశాల లకు ఉపాధ్యాయులు రాబట్టి ఉంటుంది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన మన ఊరు- మన బడి.. మన బస్తీ- మన బడి కార్యక్రమంలో మరమ్మత్తులను పరిశీలించడం.. బడి బయట ఉన్న పిల్లలను బడిలో చేర్చుటకు కోరిన బడి బాలు కార్యక్రమాన్ని జూన్ 1 నుంచి ప్రారంభించనున్నారు. రాష్ట్రంలో ప్రభుత్వం ఎందుకై >>2



కొవిడ్ లో తాజాగా 29 మంది మృత్యువాత ఒక్క రోజులో 10,112 కేసులు

న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 23: భారత్ లో కరోనా కేసులు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. గడచిన 24 గంటల్లో 10,112 కొత్త కేసులు వెలుగులోకి వచ్చాయి. దీనితో క్రియాశీల కేసులు దేశం మొత్తం మీద ఇప్పుడు 67,806 పెరిగాయి. కొవిడ్ కేసుల పరంగా మొత్తం ఇప్పుడు 4,48,91,989 మంది కేసులిగారు. మరణాలు కూడా 29 సంభవించడంతో మొత్తం మృతుల సంఖ్య దేశంలో 5,31,32,93 పెరిగింది. ఇక రోజువారీ పాజిటివీటీరేటు 7.03 శాతంగా ఉంది. వారం ప్రాతిపదికన హాన్సీ 5.43 శాతంగా ఉన్నట్లు వెల్లడి అయింది. క్రియాశీల కేసులు మొత్తం వైరస్ కేసుల్లో >>2

రూ.40 కోట్ల సుపాలిపై సిబిఐ ఆరా

వివేకానంద రెడ్డి హత్య కేసు.. ఐదవ రోజు భాస్కర్ రెడ్డి, ఉదయ్ కుమార్ రెడ్డిల విచారణ అవినాష్ రెడ్డి విచారణకు స్వల్ప విరామం!

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 23, ప్రభాతవార్త: ఉమ్మడి ఎపి మాజీ మంత్రి వై.ఎస్ వివేకానంద రెడ్డి హత్య కేసులో హైదరాబాద్ కేంద్రంగా సిబిఐ విచారణ కొనసాగుతోంది. ఈ కేసులో తెలంగాణ సైకోలజీ ఆడికాల మేరకు కడప ఎంపి అవినాష్ రెడ్డి తండ్రి భాస్కర్ రెడ్డి, ఆయన ముఖ్య అనుచరుడు ఉదయ్ కుమార్ రెడ్డిలను సిబిఐ అధికారులు వరుసగా ఐదవ రోజు ఆదివారం నాడు కస్టడీలోకి తీసుకుని విచారించారు. చంద్రగూడ జైల్లో రిమాండులో వున్న వీరిని ఉదయం పది గంటల సమయంలో కస్టడీలోకి తీసుకుని వైద్య పరీక్షల తరువాత నేరుగా కోర్టులోని సిబిఐ కార్యాలయానికి తరలింది అక్కడ సాయంత్రం నాలుగు గంటల వరకు భిన్న కోణాల్లో ప్రశ్నించారు. వీరి కస్టడీ సోమవారంతో ముగియనుండడం తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో వివేకానంద రెడ్డి హత్యకు సంబంధించి పిల్లనంతల ఎక్కువ సమాచారం భాస్కర్ రెడ్డి, ఉదయ్ కుమార్ రెడ్డిల నుంచి సేకరించాలని భావిస్తున్న సిబిఐ అధికారులు వారిని వరుసగా ప్రశ్నించారు. ఈ కేసులో 40 కోట్ల సుపాలి ఇచ్చింది ఎవరు...? ఈ నిధుల్లో ఎవరెవరికి ఎంత ముట్టాయి...? వివేకా హత్య జరిగిన రోజున సిం దితులు మీ ఇంట్లో ఎందుకు వున్నారు...? వివేకా హత్య కేసులో కీలక నిందితుడైన సునీల్ యాదవ్ కు కోటి రూపాయలు బదిలీ చేసింది ఎవరు...? ఈ డబ్బులు అప్పు టీకప్పుడు ఎవరు సమకూర్చారు...? అని ఇద్దరిని సిబిఐ అధికారులు ప్రశ్నించారని సమాచారం. ఇదే సమయంలో వివేకా హత్య జరిగిన రోజున మీ రెండు >>2



టెన్ట్ జవాబు పత్రాల గల్లంతు కేసు:

సస్పెన్షన్ తో సరిపెట్టిన పోస్టల్ శాఖ

ఇప్పటికీ దొరకని జవాబుపత్రాలు విద్యార్థులను పాస్ చేయనున్న సర్కార్! ఫలితాల సమయంలో ఉత్తర్వులు జారీ?



హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 23, ప్రభాతవార్త: 10వ తరగతి పరీక్షల సందర్భంగా జవాబు పత్రాలు గల్లంతుయిన విద్యార్థులకు ప్రభుత్వం న్యాయం చేయనుంది. వారికి తిరిగి పరీక్షను నిర్వహించకుండా.. జవాబు పత్రాలు గల్లంతు అయిన విద్యార్థులందరినీ పాస్ చేయాలని భావిస్తోంది. ఇందుకు సంబంధించి విద్యార్థులు 10వ తరగతిలో చేరిన సమయంలో వారు పొందిన ఇంటర్నల్ మార్కుల ఆధారంగా వారికి మార్కులను వేసి పాస్ చేయాలని భావిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇందుకు సంబంధించిన ఉత్తర్వులను ఎన్ఎస్ఐ ఫలితాల సమయంలో ఇప్పై అవకాశం ఉన్నట్లు సమాచారం. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఈ నెల 3 నుంచి 13 వరకు జరిగిన ఎన్ఎస్ఐ పరీక్షలు జరిగిన విషయం తెలిసిందే. అందులో భాగంగా ఈ నెల 4న తెలుగు పరీక్ష జరిగింది. పరీక్ష అనంతరం జవాబు పత్రాలను జిల్లా కేంద్రాలకు చేరవేస్తారు. అయితే ఆదిరాబాద్ జిల్లా ఉట్యార్ మండలంలో జరిగిన ఎన్ఎస్ఐ పరీక్షల జవాబుపత్రాలను పోస్టల్ శాఖ జిల్లా కేంద్రానికి తరలిస్తున్న క్రమంలో కొన్ని జవాబుపత్రాలు గల్లంతు అయ్యాయి. పరీక్ష అనంతరం విద్య శాఖ అధికారులు జవాబుపత్రాలను పోస్టల్ శాఖ వారికి అప్పగించి.. వాటిని జిల్లా కేంద్రాలకు తరలిస్తున్న సమయంలో ఘటన జరగడంతో.. తమ పరిధిలో ఘటన జరగలేదని.. పోస్టల్ శాఖ అధికారుల నిర్లక్ష్యంతో జవాబు పత్రాలు గల్లంతు అయ్యాయని పాఠశాల విద్య శాఖ అధికారులు ప్రకటించారు. పోస్టల్ శాఖ వారు జవాబు పత్రాలు తరలింపు సందర్భంగా కొన్ని జవాబుపత్రాలు గల్లంతు అయ్యాయని.. వాటిని కనుగొనేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతూ పోలీస్ కేసు నమోదు చేశారు. ఇప్పటికీ జవాబు పత్రాలు దొరకలేదు. ఈ ఘటనకు బాధ్యులైన పోస్టల్ శాఖ ఉద్యోగులను సస్పెండ్ చేశారు. జవాబు పత్రాలు లేకపోతే పరీక్షలు రాసిన విద్యార్థుల ఫలితాలను ప్రకటించడానికి వీలుండదు. జవాబు పత్రాల గల్లంతు సందర్భంగా >>2



నేటి నుంచి సచివాలయ కొత్త భవనంలోకి శాఖుల తరలింపు

6వ అంతస్తులో సిఎం కార్యాలయం సిద్ధం మంత్రుల వారి ఛాంబర్ల కేటాయింపు పూర్తి

1 నుండి 5 అంతస్తులు అమాత్యులకే

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 23: తెలంగాణ రాష్ట్ర సచివాలయ నూతన భవనం (డ్రాగర్ బిల్డ్ ఆఫ్ డెవలప్మెంట్) ఈనెల 30న ప్రారంభోత్సవం జరుగుతున్న నేపథ్యంలో వాటికి సంబంధించిన పనులు చీకచా జరుగుతున్నాయి. సచివాలయ కొత్త భవనం ప్రారంభోత్సవం అయిన మరుసటి రోజు నుంచే రోజువారీ కార్యక్రమాలు జరిగేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. దీంతో కొత్త భవనం ప్రారంభోత్సవానికి ముందే హైదరాబాద్ లోని వివిధ ప్రాంతాల్లో ఉన్న అన్ని ప్రభుత్వ శాఖలను తరలించేందుకు ఏర్పాట్లు చేశారు. ఇందులో భాగంగా ఈ నెల 24వ తేదీ నుండి ప్రభుత్వ శాఖల తరలింపు ప్రారంభం కానుంది. ఈ తరలింపు ప్రక్రియ నాలుగు రోజుల్లో పూర్తి కానుంది. ఇందుకు అనుగుణంగా సచివాలయ భవనంలో ఫర్నిచర్, నెట్ వర్కింగ్ సంబంధిత వసతులన్నీ ముగింపు దశకు చేరుకున్నాయి. ఈ భవనంలో పూర్తి స్థాయిలో కొత్త ఫర్నిచర్ ను మాత్రమే వినియోగిస్తున్న >>2

అకాల వర్షాలతో దెబ్బతిన్న పంటనష్టాన్ని వెంటనే అంచనా వేయండి

సిఎస్ శాంతికుమారికి సిఎం కెసిఆర్ ఆదేశం రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా దంచుకొడుతున్న అకాల వర్షాలు!

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 23: అకాల వర్షాలకు దెబ్బతిన్న పంట నష్టాన్ని వెంటనే అంచనా వేయాలని ముఖ్యమంత్రి కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖరరావు ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శాంతికుమారిని ఆదేశించారు. కరీంనగర్ జిల్లాలో వర్షం దిడి... కరీంనగర్ రూరల్ మండలంలో నహ్ రాష్ట్రంలోని మరెన్ని ప్రాంతాల్లో కురిసిన అకాల వర్షాల వల్ల పంటలు దెబ్బతిన్న నేపథ్యంలో జరిగిన నష్టాన్ని అంచనా వేసేందుకు చర్యలు చేపట్టాలని ముఖ్యమంత్రి కెసిఆర్ నిర్దేశించారు. ఈ మేరకు ఆయా జిల్లాల కలెక్టర్లతో మళ్లీ దెబ్బతిన్న పంటలకు సంబంధించిన వివరాలతో కూడిన నివేదికలు తెప్పించాలని సిఎం తెలిపారు. అందుకు అనుగుణంగా చర్యలు చేపట్టాలని >>2



అకాల వర్షాలు సీళ్లు కొడుతున్నాయి. చేతి కదలే దశకు వచ్చిన పైరు వడగళ్ల దాటికి వెన్ను విరిగి నేలకొరిగింది. ఇప్పటికీ నశిలేని, పెరిగిన పెట్టుబడి వ్యయంతో కర్షకులు కుదలపుతున్నారు. వ్యయంతో ప్రయాస కోర్చి పండిన పంటను నేలరాల్చి >>2

అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు శంఖారావం

25న నియోజకవర్గ సభలు.. బిఆర్ఎస్ శ్రేణులతో మంత్రి కెటిఆర్ టెలికాన్ఫరెన్స్ 7^వ

మజ్లీస్ చేతిలో కారు స్టీరింగ్

» చేపళ్ల రోడ్ సభ సంతల్లయాత్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ముందుగా బసవేశ్వర స్వామికి పూలమాలలతో ఘనంగా కేంద్ర హోంశాఖ మంత్రి అమిత్ షా నివాళులర్పించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా కేంద్ర హోంశాఖ మంత్రి అమిత్‌షా పాల్గొని ప్రసంగించారు. ఈ సందర్భంగా బీఆర్‌ఎస్,కెసెఆర్‌పై తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. ప్రధాని కావాలని సింం కెసెఆర్



ఆదివారం చేపళ్ల నభలో అభివాదం చేస్తున్న కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్‌షా

కలలు కంటున్నారు కానీ ఢిల్లీలో ప్రధాని కుర్చీ ఖాళీగా లేదన్న విషయాన్ని కెసెఆర్ గుర్తించుకోవాలని సూచించారు. వచ్చే జున్‌కల్లో మళ్ళీ బిజెపినే గెలుస్తుందని,దేశానికి ప్రధానిగా మోడీనే బాధ్యతలు చేపడతారని తెలిపారు. కెసెఆర్ ముందు తన సింం సీటును కాపాడుకుంటే చాలని చెప్పారు. రానున్న ఎన్నికల్లో తెలంగాణలో బిజెపి ప్రభుత్వం రావడం ఖాయమని, బిజెపి సర్కార్ రావారా?వద్దా? ఢిల్లీలోని ప్రధాని మోడీకి వినవడలా ప్రజలు నినదించాలని కేంద్ర హోంశాఖ మంత్రి అమిత్‌షా అన్నారు. 9 ఏళ్ళుగా తెలంగాణలో అవినీతి పాలన సాగుతుందని, బీఆర్‌ఎస్ అవినీతి పాలనకు చరమాగతం పాడి బిజెపి పాలనను తీసుకువచ్చేందుకు ప్రతి ఒక్కరు సైనికల్లా పనిచేయాలన్నారు. తెలంగాణలో అవినీతితో కూడిన కంటూరి పాలనకు అంతం చేయాలని, అవినీతికి పాల్పడుతు్న వారెంతటి వార్తాని ఊరుకునేదీలేదని, రానున్న ఎన్నికల్లో బీఆర్‌ఎస్‌కుతగిన గుణపాఠం చెప్పాలన్నారు. సింం కెసెఆర్ చేస్తున్న అవినీతిని కేంద్ర ప్రభుత్వం గమనిస్తుందని, త్వరలో కెసెఆర్‌ను జైలుకు పంపిస్తామన్నారు. షేవర్ లీకేజీలపై ప్రశ్నించిన థాక్రర్ అదృష్టదు బంది సంజయ్‌ను అరెస్ట్ చేస్తారా?ఎం తప్పి చేశాడని అరెస్ట్ చేశారా?అని ప్రశ్నిం చారు. అక్రమ అరెస్టులకు బిజెపి నాయకులు కార్యక్రలు ఎప్పుడు భయపడరని, బిజెపి నాయకులకు అందగా ఉంటామన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం అరెస్టులు చేయడం మొదలుపెడితే సింం కెసెఆర్ ఇంట్లోఎవరు కూడ మిగలరన్నారు. తెలంగాణలో యువతకు తీవ్ర అన్యాయం జరుగుతుందని,

పంట నష్టాన్ని వెంటనే అంచనా వేయండి

» అన్నదాతలను పడగడ్డ... కడగడ్డ మిగులుస్తున్నాయి. కరీంనగర్ జిల్లా వ్యాప్తంగా ఆకాల వర్షాలకు వదల ఏరాల్లో పరి తుడిచి పెట్టుతుపోయింది. కొతకు సిద్ధంగా ఉన్న పరి ధాన్యం పడగడ్డ రాటికి పోరాల్లోనే రాలిపోయింది. యాసగోటిలో ఆలస్యంగా నాట్లు వేసుకున్న రైతులు నిండా మునిగితుని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. మార్కెట్‌లో సరైన ధరలేదని మామిడి కామలను తెిప కుండాఆ చెట్లపైనే ఉంచిన రైతుల ఆశలు ఈదురు గాలులకు కొట్టుకుపోయాయి. కొన్ని చోట్ల చెట్లతో సహా నేల కూలాయి. చొప్పుదండి మండలం చాపకుంటలో

SINGAM KUIL BLUE SUNDAY		ROSA DEAR SILVER SUNDAY	
DrawDate on:23/04/23		DrawDate on:23/04/23	
DAY - SINGAM SERIES Dr No:183	DAY - KUIL SERIES Dr No:183	DAY - ROSA SERIES Dr No:183	DAY - DEAR SERIES Dr No:183
1st Prize Rs.100000/- 786332	1st Prize Rs.100000/- 366794	1st Prize Rs.100000/- 739826	1st Prize Rs.100000/- 546235
2nd Prize Rs.7000/- 60124	2nd Prize Rs.7000/- 24170	2nd Prize Rs.7000/- 50651	2nd Prize Rs.7000/- 92612
3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-
04029 13419 25760 29467 63588	05620 12922 39703 41879 63935	02471 23484 24514 35129 39524	05972 21888 22887 27471 29140
67835 82150 85494 89410 97727	71765 74547 85098 86162 88892	46412 52496 53886 62632 90997	32010 73980 78037 81460 84045
4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-
0431 0482 2553 3154 5123 5690 5814	0509 1529 2946 3245 4723 4720 5139	0182 0702 0961 1881 2185 3491 4536	0817 1480 1772 2021 2296 2933 5505
6538 8815 9988	7678 8895 9888	6209 6228 6266	6712 8266 9148
5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-
0372 1821 2397 3845 3924 4872 5300	0390 1418 4871 6436 7323 7460 8502	0181 0188 0988 1127 2233 2907 4202	0145 1909 2185 2267 2284 5284 7974
6511 6636 9943	8647 8806 9394	6655 8167 8832	8107 8334 9406
6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-
0053 1410 2577 5452 6422 7459 8770	0013 1116 2732 3861 5372 6516 9198	0032 1044 2507 4280 6205 7947 9424	0087 1869 2926 5010 6360 7241 8958
0130 1453 2602 5456 6445 7597 8877	0100 1132 2765 3957 5588 6670 9437	0038 1212 2565 4306 6282 8027 9491	0110 1895 2998 5124 6407 7255 9027
0268 1483 2808 5611 6602 7621 8808	0208 1260 2799 4019 5782 6795 9463	0143 1244 2613 4307 6526 8166 9497	0515 2118 3164 5315 6442 7349 9080
0324 1664 3020 5717 6696 7683 9169	0446 1508 3065 4027 5802 6886 9503	0162 1301 2664 4349 6548 8300 9522	0546 2177 3166 5356 6574 7866 9340
0423 1666 3063 5726 6821 7985 9208	0478 1514 3229 4179 5804 6963 9538	0169 1382 2715 4355 6065 8517 9579	0675 2231 3184 5371 6591 8111 9379
0585 1693 3114 5761 6829 7992 9625	0604 1518 3337 4242 6072 6994 9788	0228 1400 2777 4550 6699 8540 9636	0732 2244 3407 5547 6695 8194 9727
0679 1858 3349 5856 6936 8167 9705	0688 1673 3398 4758 6084 7742 9838	0259 1836 2802 4634 6792 8856 9683	0824 2584 3561 5687 6801 8294 9773
0798 1877 3400 5878 7078 8185 9839	0721 1675 3457 4780 6126 8262 9865	0364 1849 2995 4636 6794 8880 9746	0945 2607 3620 5757 6903 8388 9809
0866 1911 3487 5897 6980 8380 9898	0753 1787 3500 4860 6185 8281 9878	0429 1875 3117 4696 6995 8835 9856	0975 2611 3691 5854 6926 8415 9844
1027 2079 3555 5926 7205 8431 9954	0782 2003 3580 4928 6233 8283 9955	0435 1956 3224 4842 6958 8971 9995	1215 2624 3738 5911 6927 8463 9944
1135 2108 4139 5964 7310 8449	0834 2146 3621 5300 6262 8449	0562 2011 3341 5235 7031 9020	1325 2625 3748 5924 6980 9847
1199 2164 4166 6001 7367 8462	0917 2345 3769 5208 6303 8507	0700 2046 3732 5460 7256 9047	1403 2705 4399 6056 6998 8725
1348 2396 4244 6093 7388 8505	0920 2513 3787 5326 6346 8805	0859 2338 3578 5510 7354 9093	1445 2845 4643 6074 7053 8737
1391 2458 4374 6207 7400 8575	1017 2611 3807 5351 6356 9032	0953 2394 3891 5703 7703 9197	1573 2850 4671 6097 7183 8846
1402 2546 5301 6274 7482 8596	1076 2639 3813 5360 6498 9162	0980 2415 4113 5749 7865 9243	1846 2867 4983 6190 7225 8937

THANGAM VAIRAM EFFORT SUNDAY		NALLANERAM MANI EFFORT SUNDAY	
DrawDate on:23/04/23		DrawDate on:23/04/23	
DAY - THANGAM SERIES Dr No:183	DAY - VAIRAM SERIES Dr No:183	DAY - NALLANERAM SERIES Dr No:183	DAY - MANI SERIES Dr No:183
1st Prize Rs.100000/- 414271	1st Prize Rs.100000/- 173748	1st Prize Rs.50000/- 462939	1st Prize Rs.50000/- 679638
2nd Prize Rs.7000/- 60535	2nd Prize Rs.7000/- 14641	2nd Prize Rs.7000/- 68520	2nd Prize Rs.7000/- 16962
3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-
10256 21892 29622 43012 43328	19569 19651 27773 34655 43505	04366 09945 18091 39066 56643	02179 07918 21041 26055 48680
58587 67053 88203 88975 94814	49867 83042 85525 91298 93470	71352 80417 81924 82228 93732	62020 62503 77456 78467 79593
4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-
1024 2110 3166 3216 5000 7714 7815	07650 0817 0976 1305 3673 4673 7406	0123 1310 1889 4175 5663 7482 8306	1548 1633 3730 4351 6202 6211 7587
7937 9022 9071	8538 9309 9407	8760 9769 9900	8036 8166 8333
5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-
1112 1474 2283 2847 3471 3479 7154	1157 1427 2251 2462 2791 5225 5724	0620 2675 2776 3559 5142 5260 5490	0590 0724 8971 1482 1790 3772 4047
7594 7724 7749	5873 7077 8845	5502 6674 6726	4249 4559 8367
6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-
0059 0856 2417 4139 5856 6686 8197	0354 1471 3522 4947 6458 7895 9444	0010 1513 2649 5052 6336 7414 8769	0165 1511 2468 3621 5248 7041 9296
0114 10924 2619 4144 5876 6695 8318	0488 1525 3545 4981 6626 7983 9457	0074 1515 3029 5091 6436 7435 8881	0238 1519 2500 3730 5441 7072 9380
0113 0974 2665 4272 5879 6765 8655	0598 1576 3592 5051 6645 8112 9490	0241 1527 3023 5126 6492 7676 8958	0304 1604 2535 3791 5471 7092 9514
0237 1223 2720 4545 6086 6781 8793	0625 1606 3622 5277 6670 8344 9510	0283 1607 3449 5270 6567 7860 9130	0322 1647 2755 3842 5728 7106 9587
0255 1263 2954 4679 6183 8191	0799 1818 3867 5338 6716 8444 9557	0304 1742 3774 5310 6623 7935 9143	0332 1914 2733 4014 6056 7291 9642
0314 1271 3009 4730 6164 6878 9170	0819 1867 3895 5521 6932 8459 9610	0314 1869 3954 5439 6846 8034 9152	0504 1948 2784 4020 6074 7473 9725
0398 1307 3039 4803 6276 6958 9270	0848 2594 3938 5759 6995 8460 9677	0566 1987 4012 5641 6865 8068 9670	0572 1988 2882 4522 6306 7515 9879
0412 1314 3062 5707 6856 9595 9326	0850 2624 3957 5866 7029 8769 9782	0708 2013 4131 5675 6889 8120 9878	0819 1993 2886 4545 6309 7673 9886
0507 1465 3278 5353 6302 7259 9481	0936 2786 4168 5945 7071 8784 9835	0737 2020 4143 5742 6895 8123 9893	0832 2007 3019 4923 6428 7573 9966
0514 1529 3300 5367 6304 7475 9773	1010 2813 4212 5968 7106 9020 9896	0802 2067 4269 5814 6917 8496 9928	0953 2056 3052 4943 6451 7882 9973
0601 1636 3474 5680 6351 7623	1136 2830 4285 5971 7129 9052	0872 2085 4375 5869 6954 8541	1223 2121 3204 5055 6491 8021
0649 1795 3535 5698 6364 7630	1192 2910 4311 6267 7428 9071	0928 2243 4661 5876 7016 8635	1248 2181 3267 5180 6519 8650
0691 2167 3556 5780 6395 7785	1217 3162 4640 6297 7433 9076	0966 2351 4692 6044 7022 8697	1269 2208 3400 5190 6528 9160
0788 2235 3634 5787 6521 7941	1242 3193 4614 6374 7546 9413	1119 2412 4965 6515 7146 8706	1305 2224 3551 5224 6755 9814
0820 2284 3876 5847 6552 8013	1361 3445 4678 6397 7834 9417	1174 2509 5013 6275 7275 8754	1431 2271 3616 5238 6782 9295

KUMARAM VISHNU THUNDER SUNDAY		SWARNALAXMI LION RUBEY SUNDAY	
DrawDate on:23/04/23		DrawDate on:23/04/23	
DAY - KUMARAM SERIES Dr No:183	DAY - VISHNU SERIES Dr No:183	DAY - LION SERIES Dr No:42	DAY - RUBEY SERIES Dr No:42
1st Prize Rs.50000/- 135205	1st Prize Rs.50000/- 353201	1st Prize Rs.50000/- 126858	1st Prize Rs.50000/- 59264
2nd Prize Rs.7000/- 47622	2nd Prize Rs.7000/- 58304	2nd Prize Rs.7000/- 59264	2nd Prize Rs.7000/- 59264
3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-
00551 03112 10377 21408 37288	18042 35522 42322 49417 60703	15476 26236 48191 48985 59583	16202 61874 72918 83604 94316
45986 49900 56743 72816 87010	78498 83735 84666 97411 99345	61202 61874 72918 83604 94316	4th Prize Rs.200/-
4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-
0058 1205 1500 3973 4029 5156 7160	0272 1615 1017 2542 3830 4521 8458	0562 1865 2420 3334 3387 4308 6102	0572 1865 2420 3334 3387 4308 6102
7908 9038 9061	8679 8771 9351	6897 7259 8241	6897 7259 8241
5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-
0527 1469 2302 3145 3206 3614 5932	0134 1374 1707 2336 3429 5717 7222	0077 1034 3116 3775 4235 5095 5292	0077 1034 3116 3775 4235 5095 5292
6476 8220 9333	8885 8964 9284	6341 8348 8456	6341 8348 8456
6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-
0027 1981 3009 4942 5729 7036 9121	0100 1754 3545 5214 6508 7762 9296	0009 1093 2586 5116 6509 7710 8953	0009 1093 2586 5116 6509 7710 8953
0352 2037 3020 5002 5759 7220 9175	0150 1917 3885 5255 6666 7766 9312	0007 1179 2781 5215 6817 7844 9242	0007 1179 2781 5215 6817 7844 9242
0513 2096 3625 5045 5841 7335 9216	0154 2144 3921 5315 6758 7894 9510	0066 1233 2886 5241 6835 7919 9466	0066 1233 2886 5241 6835 7919 9466
0812 2172 3807 5147 6223 7441 9296	0156 2632 3945 5585 6882 7959 9620	0135 1463 3056 5281 6851 8029 9489	0135 1462 3050 5284 6877 8039 9579
0988 2174 3963 5156 6244 7602 9321	0331 2748 4025 5671 6954 8174 9638	0291 1464 3450 5536 7070 8044 9693	0291 1464 3450 5536 7070 8044 9693
1000 2206 4232 5272 6307 7636 9431	0450 2749 4127 5674 6969 8197 9641	0328 1666 3528 6526 7113 8138 9700	0328 1666 3528 6526 7113 8138 9700
1118 2232 4233 5300 6313 7839 9635	0460 2753 4164 5684 6987 8431 9753	0320 1750 3700 5908 7140 8401 9789	0320 1750 3700 5908 7140 8401 9789
1129 2321 4273 5319 6355 8086 9731	0490 2856 4173 5701 7044 8435 9836	0437 2129 4162 5930 7203 8450	0437 2129 4162 5930 7203 8450
1358 2367 4355 5365 6244 8097 9907	0702 2943 4294 5949 7122 8441 9856	0736 2263 4537 6169 7474 8513	0736 2263 4537 6169 7474 8513
1361 2710 4362 5494 6628 8149 9985	0931 2950 4346 6061 7235 8526 9935	0836 2275 4575 6215 7494 8523	0836 2275 4575 6215 7494 8523
1431 2714 4461 5501 6277 8618	0964 3027 4360 6099 7273 8575	0935 2356 4880 6250 7608 8538	0935 2356 4880 6250 7608 8538
1442 2904 4582 5555 6804 8703	1020 3098 4399 6130 7313 8761	0952 2456 5043 6462 7660 8548	0952 2456 5043 6462 7660 8548
1465 2917 4791 5635 6851 8884	1081 3118 4559 6393 7367 8844		
1531 2920 4798 5643 6881 9020			

సమాజంపై సానుకూల ప్రభావం చూపాలని..



సమాజానికి సానుకూలమైనది నాన్నని చూసే నేర్పుకున్నానంటుంది త్రినా. ఈమెది కోల్తతా. తండ్రి వ్యాపారవేత్త. ప్రతివారం ధగ్గల్లోని పల్లెల్లో క్యాంపేలు నిర్వహించి, విద్య, వైద్య సేవలందించేవాడు. త్రినా ఆయనతోపాటు వెళ్లి, వీరైనంత సాయం చేసింది. ఓసారిలాగే ధగ్గల్లోని హల్లియా అనే గ్రామానికి వెళ్ళింది. అక్కడ ఇంటర్ పిల్లలు ట్యూషన్ చెప్పమని కోరారు. అప్పటికి ఆమె బీటెక్ చదువుతోంది. తన ఖర్చులకూ వారంతాల్లో వచ్చి పెట్టింది. కొద్ది రోజుల్లోనే విద్యార్థుల్లో మార్పు కనిపించడంతో సంఖ్య పెరిగింది. దీంతో 'బి-జీనియస్' ప్రారంభించి ట్యూషన్లు కొనసాగించింది. ఏడాదిలోనే 1800 మంది విద్యార్థులయ్యారు. దీంతో కొందరు ఉపాధ్యాయులను నియమించుకుంది. ఇదంతా 2012లో అప్పుడే నెలకు రూ. 8-10 లక్షలు

ప్రారంభించింది. దీని ద్వారా కష్టమైన కాన్సెప్టులే కాదు ప్రాజెక్టు సాల్వింగ్, రీజనింగ్, పబ్లిక్ స్పీకింగ్ వంటి ఎన్నో నైపుణ్యాలలో శిక్షణ ఇచ్చేది. ఇక్కడ పాఠాలు చెప్పడానికి హార్వర్డ్, స్టాన్ఫోర్డ్, ఐఐటి వంటి ప్రముఖ విద్యాలయాల్లో చదివిన వారిని ఆహ్వానించింది. దాంతో ఈ సంస్థకు బాగా ఆదరణ పెరిగింది. లక్షల మంది విద్యార్థులను సంపాదించుకుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 130 సంఖ్యలకు తెలివి బాగా ఉన్నామని మంచి మెప్పుకనే కాదు. గ్రాంటుస్ అందుకుంది. అదే సమయంలో త్రినా స్నేహితులతో కలిసి 'చాలెంజర్ ల్యాబ్స్' ప్రారంభించింది. ఇదో హాన్వీ ఆన్లైన్. రంగంతో సంబంధం లేకుండా మేనేజర్ నుంచి టెక్నిషియన్ వరకు ఉద్యోగులను అందించడం వీరి పని. ఏడాదిలోనే రూ. 20 కోట్ల టర్నోవర్ అందుకుంది సంస్థ.

సేవలు అందిస్తూ... కరోనా సమయంలో సెక్యూరిటీ గార్డులు, ఆఫీస్ బాండ్లు వంటి చిన్న ఉద్యోగులను ఎక్కువ ప్రభావితం అవ్వడం గమనించింది త్రినా. దీంతో దృష్టి మొత్తం వీరిపైనే మళ్ళించింది. ఎందరికో తిరిగి ఉపాధి కల్పించగలిగింది. అయితే 2022లో వీళ్ల పనికి విలువ ఇవ్వకపోవడం. తక్కువ మొత్తం చెల్లించడం గమనించింది. దీంతో ఉద్యోగుల సరఫరా కాకుండా సంస్థలకు వారి సేవలను మాత్రమే అందించే 'గెగ్గెయిన్' ప్రారంభించింది. ఇప్పుడా సంస్థ విలువ రూ. 102 కోట్లకు పైమాటే ! త్రినా వయసు 32 పోర్ట్ల జాబితాలోనూ చోటు దక్కించుకున్నా ఆమె.. స్టార్టప్లకు పెట్టుబడి సాయాన్ని అందిస్తోంది.

సంపాదించిందామె. తర్వాత వేరే గ్రామాలు, పట్టణాల్లోనూ ప్రాంజెక్టులు ఏర్పాటు చేసిని త్రినా మూడేళ్లలో తన సేవలను నైజీరియా, సౌత్ ఆఫ్రికా, నేపాల్ వంటి 8 దేశాలకు విస్తరించింది. 2016లో ఎబోలా వ్యాధి సమయంలో ఆఫ్రికా దేశాల్లో స్కూళ్లు మూతపడితే.. విద్యార్థులకు ఉచితంగా బోధన కొనసాగించి, ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గర్భిణీ సాధించి, గ్లోబల్ స్కూలెంట్ ఆన్లైన్లో సహా ఎన్నో పురస్కారాలు అందుకుంది.

బజామా మెప్పు... హార్వర్డ్ యూనివర్సిటీ నుంచి మేనేజ్మెంట్లో పిజి చేసింది త్రినా. 2017లో విద్యావిధానాన్ని ఇంకా ముందుకు తీసుకెళ్లాలని టీబింగ్ విత్ ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (టిఎఐ)

ఎండలోకి అలా వెళ్ళామో లేదో డబ్బుకే వేస్తుంటుంది. చల్లచల్లగా ఏదైనా తాగేయాలనిపిస్తుంది. చర్మం పరిస్థితి అంతే! తేమ తగ్గిపోవడమే కాదు ఎర్రగా కండడం, చెమటకు దుమ్ము చేరి యాక్నే వంటి ఇబ్బందులకూ దారితీస్తాయి. దానికీ చల్లదనాన్ని అందించేయండిలా..

• చిన్న ముక్క కీరదోసకి చెంచా చొప్పున కలబంద గుజ్జు, తేనె కలిపి మెత్తని మిశ్రమంలా చేసుకోవాలి. దాన్ని ముఖం, మెడకి పట్టింది. 15 నిమిషాలపాటు కడిగేస్తే సరి. చర్మానికి



ఈ కాలంలో ముఖానికి చల్లగా !

చల్లదనంతోపాటు కావాల్సిన తేమ అందుతుంది. వాపు, ఎర్రబడటం వంటివి తగ్గుతాయి.

• అయిదు స్కూప్ పెరుగుకు 5-10 పుడినా ఆకులు చేర్చి మెత్తగా చేసుకోవాలి. దాన్ని పావుగంటసేపు ముఖానికి రాసుకోని, గోరువేపు ఇ నీటితో కడిగేయాలి. పుడినా చల్లదనాన్ని స్టే పెరుగులోని లాక్టిక్ యాసిడ్ చర్మాన్ని లోతుగా శుభ్రం చేసి, మెరుపునిస్తుంది.

• స్కూను గంధానికి తగినన్ని గులాబీశుక్ల కలిపి, ముఖానికి పట్టించండి. ఆరాక చల్లని నీటితో కడిగేస్తే సరి. ఈ లేవనంతో చర్మతామ్రం తగ్గడమే కాదు.. తగినంత తేమ అందుతుంది. ఛాయా మెరుగుపడుతుంది. 4. 5 స్కూప్ గ్రీన్టీకి స్కూను తేనె కలిపి ముఖానికి రాయండి. గ్రీన్టీ చల్లదనాన్ని ఇవ్వడంతోపాటు దానిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని సురక్షిస్తాయి. తేనె తేమని అందిస్తూనే ఇన్ఫ్లేక్షన్ల బారి నుంచి రక్షిస్తుంది. అన్ ఈవెన్ టోన్స్ సరిచేస్తుంది. □

జుట్టు తడిగా ఉన్నప్పుడే పడుకోవడం, గట్టిగా ఉండే దుస్తులు, దిండ్లు, కాలు వ్యం, పోషకలేమి, సౌందర్య ఉత్పత్తులు, సాధనాలు, సంరక్షణ లేకపోవడం.. ఇలా జుట్టు చిట్టచానికి బోలెడు కారణాలు.. కురులు ఆరోగ్యంగా, చిట్టకుండా ఉండాలంటే

చివర్లు చిట్టకుండా !

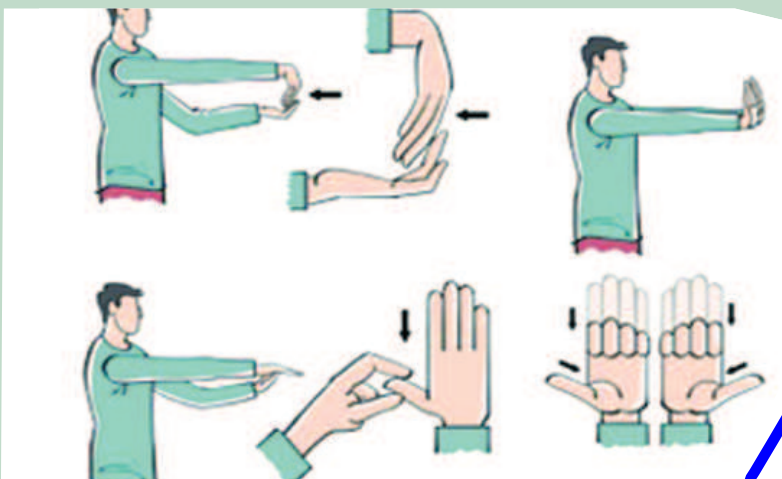


పోషకాహారం తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా ప్రోటీన్, ఇనుము, ఒమోగా-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలున్న పదార్థాలు

ధూలను తీసుకోవాలి. పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, గుడ్లు, చేపలు ఆకు కూరలను రోజూవారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. - జుట్టుకు తప్పనిసరిగా పూతలు, కండిషనర్ వాడాలి. పూతలు కేశాలకు కావాల్సిన పోషణను అందించి తేమగా ఉంచుతాయి. మూడు నెలలకోసారి జుట్టు చివర్లను కత్తిరిస్తూ ఉండాలి. 4. తేనె, పెరుగు, అరటిపండు, బొప్పాయిలతో పూతలను ఇంట్లోనే ప్రయత్నించొచ్చు. వీటిని జుట్టుకు పట్టించి ఇరవై నిమిషాల తర్వాత కడిగేయాలి. పొంపూ చేసుకున్నాక కండిషనర్ వాడటం మరచొద్దు. □

అసలే 'డెస్క్' ఉద్యోగి.. ఆపి ఎడతెరిపిలేని పని ఒత్తదు.. ఇక వ్యాయామానికి తీరిక ఎక్కడుంటుందనకొనేవారికి ఇప్పుడు కావల్సిన సమయం. శరీరంపై నిజంగా శ్రద్ధ ఉంటే కానీ..

వేళ్లు బలంగా ఉండాలంటే..



పెద్ద గా సమయం, శ్రమ లేకుండానే ఫిట్గా ఉండవచ్చు. అలా పది నిమిషాల లోపే కానిచ్చే ఏకసరస్వత అది. దీని పల్ల చేతి వేళ్లు, మణికట్టు బలంగా తయారవుతాయి.

మణికట్టు : అరచిపైకి కనిపించేలా పెట్టా, కుడి చేతిని ముందుకు వాచండి. ఇప్పుడు అరచిని వెనక్కు వంచి, వేళ్లను మరో చేతి వేళ్లతో పట్టుకొని, నిదానంగా మీ వైపునకు లాగండి. బలప్రయోగం పద్దు. సాధ్యమైనంత వరకు వంచండి. ఐదు సెకన్లు అలాగే ఉంటుంటే, మూడుసార్లు ఇలా చేయండి. తరువాత చేతితో ఇదే విధంగా చేయాలి. వేళ్లకు కుడిచేయి ముందుకు వాలి, అరచిపై నేలను చూస్తున్నట్లు పెట్టండి. బొటన వేలిని రెండో చేతి నెమ్మదిగా సాధ్యమైనంత సాగదీసి 25 సెకన్లపాటు ఉంచండి. ఇప్పుడు బొటనవేలిని అరచిపై వైపు వుడ్ చేసి, 25 సెకన్లు ఆగండి. ఇలాగే అన్ని వేళ్లతో చేయండి.

పంజాబ్ : చేతులు ముందుకు వాలి, అం చేతులు మిమ్మల్ని చూసేలా వంచండి.

బొటనవేలు బయటకు ఉండాలి. ఇప్పుడు ప్రతి వేలి కొన.. ఆ వేలి మొదట్లను తాళాల బెండి చేయండి. అలా 30 నుంచి 50 సెకన్లు ఉన్న తరువాత వేళ్లను వదిలే యండి

చిట్టచివ్వికి వచ్చే సందేహ లన్నీ మాస్తారులా మీరే తీర్చాలి. వాళ్ల కబుర్లకు ఊహ కొట్టాలి. ఎన్ని పనులున్నా.. వారి కోసం కాస్త ఎక్కువ సమయం కేటాయించాల్సిన బాధ్యత తల్లిదండ్రులదే..

♦ ఆదివారం పార్కుకు తీసుకెళ్తా. పండగకు అమ్మమ్మవాళ్ల ఇంటికెళ్తా.. అంటూ చిన్నారులకు అమ్మలు అప్పడప్పుడు చెబుతుంటారు. ముఖ్యంగా పిల్లలకు చెప్పడం కంటే వారికి నచ్చినవి చేసినప్పుడు మరింత ఆనందపడతారు.

♦ రోజులో ఎక్కువసార్లు చిన్నారుని ధగ్గరకు తీసుకోవాలి. మీ వెళ్ళని స్పర్శ వారికి వెయ్యి ఏనుగుల బలాన్నిస్తుంది. మెప్పుకోలుగా చిన్న కొగిలంత, ఓ ముద్దు ద్వారా మీ ప్రేమను వ్యక్తపరస్తూ ఉండాలి. ఇవి వారిలో మీ పట్ల ప్రేమను రెట్టింపు చేయడమే కాకుండా మీరున్నారనే భరోసా కలుగుతుంది. 3. కొందరు చిన్నారులు చురుగ్గా ఉంటారు. మరికొందరు ఏ పన్నెనా నెమ్మదిగా చేస్తారు. అలాంటివప్పుడు వారికి చదువు చెప్పే సమయంలో, పనులు అప్పగించేటప్పుడు మృదువుగా వ్యవహరించాలి. సరిగా చేయకపోతే మరోసారి బాగా చేయమని ప్రోత్సహించాలే తప్ప కోప్పడద్దు. వారికి చిన్నప్పటి నుంచే క్రమశిక్షణ అలవాటు

పట్టుచీరలు దాచుకునే పెట్టె..

పెళ్లి కోసం ప్రత్యేకంగా వేలు ఖర్చు పెట్టి కొన్న పట్టుచీరను కూడా కబోర్డ్లో కుక్కేస్తే మడతలు పడి, నాణ్యత దెబ్బతింటుంది కదా.. వాటికి ఏమైనా మరకలు పడితే వాటినిత పనులుపుగా శుభ్రం చేయలేం. అందుకే మనసుకు నచ్చి కొనుక్కున్న పట్టు చీరలను అప్పుడప్పుడూ దాచుకునేందుకు వచ్చినవే ఈ శారీరాత్మలు. వివిధ పద్ధతల్లో, మెడల్లలో మార్కెట్లో అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇంకెందుకు ఆలస్యం మీరూ తెచ్చుకోండి.



మంచి ఫ్రెండ్స్ మీరే !



సమయం గడచాలి. ♦ వాలామంది తల్లిదండ్రులు తమ బిడ్డలను ఇతరుల పిల్లలతో లేదా తోబుట్టువులతో పోలుస్తుంటారు. ఇది మంచి పద్ధతి కాదు. ఇలా చేస్తే వారిలో ఆత్మహత్యనా భావం పెరిగిపోతుంది. క్రమంగా ఎవరితోనూ కలవకుండా ఒంటరిగా ఉండేందుకు ఇష్టపడతారు. ♦ టెన్సిన్, క్రేజ్, తాదాట, బంతాట.. ఇలా వారికి నచ్చిన ఆటలను ఇద్దరూ కలిసి ఆడితే వారి ఆనందానికి అపరమం.. ఇలా చేస్తే మీరూ ఆనందం, ఆరోగ్యం రెండూ సొంతమవుతాయి. □

రుచుల పాడులు



వంట చేయడానికి కూరగాయలు ఎంత అవసరమో అందులో వేసే దినుసులు, పొదులు అంత ముఖ్యం. ముఖ్యంగా మసాలా పొదులు ప్రాముఖ్యం చాలా ఎక్కువ. వీటితోనే కూర రుచి మెరుగుతుంది. మరి

అంతటి రుచుల పొదులు మీ వంట గదిలో ఉన్నాయా. **దాల్చినచక్కపాడి..** నాన్ వెజ్ కూరల్లో మసాలాలతో కలిపి దీన్ని వాడుతారు. ప్రత్యేకంగా స్వీట్లు, పెరుగులో, వేసుకుంటారు. వంటకాలకు మరింత తియ్యదనం కావాలంటే దీన్ని చేర్చుకుంటే సరి.

బిర్యానీ ఆకులు.. వీటిని అన్ని శాకాహార, మాంసాహార వంటకాల్లో, సూపుల్లో వేసుకోవచ్చు. అయితే పరిమితంగా వాడుకోవాలి. ఎక్కువ వేస్తే చేదవుతుంది. నట్మగ్ పొడి.. జాజికాయ గింజలు మెత్తగా నూరి ఈ పొడి తయారుచేస్తారు. ఏదైనా వంటకానికి తీసి జోడించే మసాలా, తక్కువ మోతాదులోనే వాడాలి సుమా.

జీలకర్ర పొడి.. వేయించిన జీలకర్ర పొడి వంటల్లో వాడుకోవాలి. ఇది కూరకు ఘాటును, రుచిని అందిస్తుంది. రైతా, చాల్లోనూ వేసుకోవచ్చు. కానింత జీలకర్రను వేయించి పొడి చేసి పెట్టుకుంటే అవసరమైనప్పుడు వాడుకోవచ్చు. ధనియాపొడి.. ఇది లేనిదే చాలా మంది కూ వందరు. కొత్తిమీరకు ప్రత్యామ్నాయంగా వాడుకునే ఇది రుచితోపాటు మంచి ఆననను ఇస్తుంది.

కూర కారం.. ధనియాలు, జీలకర్ర, అవాలు, పల్లెలు, సెనగపప్పు, చింతపండు, ఎండుమిర్చి, వెల్లుల్లిని వేయించి పొడి చేసి పెట్టుకోవాలి. ఈ కారాన్ని కూరల్లో వేసుకుంటే రుచి అమోఘంగా ఉంటుంది. కారాన్ని పక్కనే పెట్టేయండి మరి. □

చెలి చిట్కా

చర్మం గట్టిపడకుండా ఉండాలంటే ఆ డబ్బాలో ఎండిన నారింజ తొక్క వేస్తే చాలు. ఎంతకాలమైనా పొడిపొడిగా ఉంటుంది. □

అక్షరాభ్యాసం

విద్య బతుకు తెరువును చూపేది మాత్రమే కాక. బతుకు పరమార్థాన్ని తెలిపేది అని కూడా మన పెద్దల్ల అభిప్రాయం. ఈ దృష్టితోనే అక్షరాభ్యాసాన్ని ఒక పవిత్రమైన సంస్కారంగా మన వాళ్లు రూపొందించారు. పర్యవేక్షణ అక్షరాభ్యాసానికి అనువైనవి. ముఖ్యంగా విజయదశమి, శరన్నవరాత్రుల్లో మూలా నక్షత్రం ఉన్న రోజు, శ్రీపంచమి వంటి పర్వదినాలలో ఈ కార్యక్రమం చేయటంవల్ల ఆ దేవతల ఆశీస్సు లూ అనుగ్రహమూ లభించి, విద్యాభివృద్ధికి దోహదం కలిగిస్తుంది దని మన నమ్మకం. సర్వసాధారణంగా అక్షరాభ్యాసంనం ఐదో ఏట చేస్తారు. ఆ వయస్సు వచ్చే సరికి విషయాన్ని గ్రహించి అర్థం చేసుకుని మనస్సులో నిలుపుకోనే శక్తి విద్యార్థికి లభిస్తుంది. ఈ కాలంలో దేశకాల పరిస్థితులను బట్టి మూడవయేటనే అక్షరాభ్యాసం చేస్తున్నారు. ఉదయం వేళ ఇంట్లోగానీ, దేవాలయంలోగానీ, పాఠశాలలోగానీ, పెద్దలు, గురువుల సమక్షంలో ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించవచ్చు. మన సంప్రదాయంలో విద్యార్థిదేవతలు కొందరున్నారు. అక్షరాభ్యాసం నాడు ఆ దేవతలను పూజించి విద్యార్థిచేత అక్షరాలు దిద్దడం చూసే సంప్రదాయం. సకల విప్లవాలనూ తొలగించే వినియోగశక్తి, విద్యల దేవత అయిన సరస్వతీ దేవిని

అర్థించి ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభిస్తారు. దక్షిణామూర్తి, దత్తాత్రేయ, విష్ణుస్వామి, విద్యార్థిదేవతలను పూజిస్తారు. ఆ తరువాత 'ఓం నమః శివాయ' సిద్ధం నమో అనే అక్షరాలను విద్యార్థిచేత దిద్దిస్తారు. విద్యార్థి దేవత సరస్వతి అయినా, జ్ఞాన సర్వస్వ దు శివుడు కాబట్టి 'సమశ్చివాయ' అక్షరాలు దిద్దడంతో

అక్షరాభ్యాసం ప్రారంభమవుతుంది. విద్యార్థితో తొలి అక్షరాలు బియ్యంపై రాయడం ఆచారం కొన్నిచోట్ల ఉంది. ఆ చిన్నారుకి ఎప్పుడూ ధనధాన్యాలు సమృద్ధిగా చేకూరాలని దీపించడమే ఇందులోని అంతార్థం. □

ఆధ్యాత్మికం

