



7-6-2023 బుధవారం

శ్రీ కోటకృత్ నామ సంవత్సరం, ఉత్తరాయనం, శ్వేత్వ మాసం, కృష్ణ పక్షం, కార్తిహిణి పవితీ రా.01-18; ఉత్తరాషాఢ రా.12-30 వర్షం ఉ.09-31 ల 11-00 తిరిగి వర్షం తె.04-13 ల రా.కా. మ.12-00 ల 1-30 యమగండం ఉ.7-30 ల 9-00 వ దుర్ముహూర్తం ఉ.11-36 ల 12-24 వ

వార్తాఫలం

మేషం: ఆధిక ధనం ఖర్చు చేస్తారు. సమస్యలు తీరి ప్రశాంతత లభిస్తుంది.

వృషభం: రుణాలు తీరుస్తారు. ముఖ్యమైన పనులు పూర్తవుతాయి.

మిథునం: వృత్తి రంగాల్లో పున్నవారికి సామాన్య ధన లాభం.

కర్కాటకం: ధర్మ రక్షణై పాటుపడతారు. ఉద్యోగులకు ఉన్నతాధికారం లభిస్తుంది.

సింహం: ఆరోగ్య సమస్యలుంటాయి. వ్యాధులకు శ్రమ అధికం.

కన్య: అనుకున్న పనులు పూర్తి చేస్తారు. ఆరోగ్యం కుదుట పడుతుంది.

తుల: ప్రయాణం లాభిస్తుంది. ధార్మిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటారు.

వృశ్చికం: విద్యార్థులకు పరీక్షల్లో విజయం లభిస్తుంది. ఉద్యోగులకు జాగుంటుంది.

ధనుస్సు: ఉద్యోగాభివృద్ధి సంభవిస్తుంది. వృత్తి రంగాల్లో పున్నవారికి జాగుంటుంది.

మకరం: శుభ కార్యాల్లో పాల్గొంటారు. ప్రయాత్యులు ఫలిస్తాయి. ధన యోగం.

కుంభం: వివాదాలకు దూరంగా వుంటే మంచిది. ధార్మిక చింతన అలవడుతుంది.

మీనం: విద్యార్థులు పోటీ పరీక్షల్లో విజయం సాధిస్తారు. కీర్తి ప్రతిష్ఠలు పెరుగుతాయి.

- పాలకుల సంతోష శర్మ, బిజయం కావాలి, హైదరాబాద్



రెండ్రోజులు ఘటనా స్థలిలోనే..

దగ్గరుండి పనులను పర్యవేక్షించిన రైల్వే మంత్రి లక్ష్మీనీ వైష్ణవ్

భువనేశ్వర్, జూన్ 6: ఒడిశాలోని బువానాగా వద్ద రైలు ప్రమాదం శుక్రవారం రాత్రి జరుగగా శనివారం ఉదయమే ఘటనాస్థలికి చేరుకున్న రైల్వే మంత్రి ఆర్కేఎన్ వైష్ణవ్ ఆదివారం రాత్రి రైళ్ళ పునరుద్ధరించే పరకు ఆగ్రహి నుంచి కదలేదు. ప్రమాదం తర్వాత ప్రతి పనిని త్వరిత దగ్గరుండి పర్యవేక్షిస్తూ, అధికారులకు సూచనలు ఇవ్వనే ఉన్నారు. ప్రమాదం తర్వాత 51 గంటల్లో రైలు మళ్ళీ పట్టాలపై పడుగులు తీసేవరకు ఆగ్రహే గడిచారు. దెబ్బతిన్న బోగోల తొలగించు, ట్రాకాల పునరుద్ధరణ, అద్వాభిన్నమైన ఎలక్ట్రిక్ సిగ్నల్ వ్యవస్థకు మరమ్మతులన్ని ఆయన దగ్గరుండి పర్యవేక్షించారు. రెండురోజులపాటు కనుకైనా తీయకుండా కేంద్ర మంత్రినన్న చోడా పక్కనిపెట్టి కాల్పుల్లో ఒడిశా కలిసిపోయారు. ఘటనాస్థలానికి వచ్చిన ప్రధాని మోడీ, ఒడిశా, పశ్చిమబెంగాల్ సీఎంలు నవీన్ ఛట్యార్జున్, మమతాబెన్ద్రేలకు ప్రమాదం గురించి మంత్రి వైష్ణవ్ వివరించారు. సిఎం మమతా ఆయన ముందే విమర్శలు చేసినా సిగ్గుపానక కోల్పోలేదు. సహచర కేంద్రమంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రదాన్ ఆయనకు తోడుగా నిలిచారు. బాల్‌శ్వర్, భద్రక్ ఆసుపత్రులో చేరిన క్షణాత్రుల పద్దకు వెళ్లి ధైర్యం చెప్పారు. రాజస్థాన్‌లోని జోడీపూర్ వైష్ణవ్ సస్పెండు. సివిల్స్‌లో డామర్‌గా నిలిచి ఒడిశా కేందర్ ఐఎఎస్ అధికారిగా కొన్నాళ్ళ పనిచేశారు. కేంద్రంలోనూ కీలక జాధ్యతలు నిర్వర్తించారు. ఒడిశా సీఎం నవీన్ సహకారంతో రాష్ట్రం నుంచి బిజెపి అభ్యర్థిగా రాజ్యసభకు ఎన్నికై మోడీ కేబినెట్‌లో రైల్వే మంత్రిగా జాధ్యతలు చూస్తున్నారు.

తెలంగాణలో నియంత పాలన

» షోరాడి సాధించుకున్న తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కేసీఆర్ నియంత పాలన సాగిస్తున్నారని, ప్రజాస్వామ్యానికి భిన్నంగా రాష్ట్రంలో పాలన కొనసాగుతోందని, కలకంట్ల కుటుంబం తమ రాష్ట్రంలో ఏఒక్క వర్గానికి చెందిన ప్రజలు జాగుపడినట్లు లేదని హాటుగా విమర్శించారు. రానున్న రోజులలో తెలంగాణ ప్రజలు కుటుంబ, అవినీతి, దుర్భార్యదల దోపిడి ప్రభుత్వానికి బుద్ధి చెప్పేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నారన్నారు. రంగాల్లో జిల్లా తుక్కుగూడ నుండి నాగకర్నూల్లో జిల్లా హోజీలలో వరకు హైదరాబాద్-శ్రీశైలం జాతీయ రహదారిని నాలుగు వరుసల రహదారిగా విస్తరించేందుకు రూ. 1750 కోట్లు నిధులు మంజూరయ్యావున్నారు. కలకత్తర్రి నుండి నంద్యాల వరకు జాతీయ రహదారిని నిర్మిస్తున్నామని, సోపానీల కృష్ణానదిపై నిర్మించే బ్రిడ్జిని ఒక వెుు కోట్లతో పర్యాటక రంగానికి తలమానికంగా నిలిచేలా ఆత్మార్పనకంగా నిర్మించబోతున్నట్లు ఆయన వెల్లడించారు. కార్యక్రమంలో బీజేపీ నాయకులు బొక్క నర్సింహారెడ్డి, అదెల శ్రీరాములుయాదవ్, కందే పారిప్రసాద్, కాసుల వెంకటేశ్, రాంపాల్‌నాయక్, భీమవపట్టి దుర్గయ్య, గోరటి నర్సింహర్, చెర్తాల లక్ష్మణ్, శ్రీశాంతీసంగ్, మేడిశెట్టి శ్రీధర్, కందేసాయి తదితరులు ఉన్నారు.

SINGAM KUIL GREEN TUESDAY	ROSA DEAR SUPER TUESDAY	THANGAM VAIRAM CHANCE TUESDAY	NALLANERAM MANT CHANCE TUESDAY
DrawDate on:06/06/23	DrawDate on:06/06/23	DrawDate on:06/06/23	DrawDate on:06/06/23
DAY - SINGAM SERIES Dr No:190	DAY - ROSA SERIES Dr No:190	DAY - VAIRAM SERIES Dr No:190	DAY - MANI SERIES Dr No:49
1st Prize Rs.100000/- 259195	1st Prize Rs.100000/- 697548	1st Prize Rs.50000/- 175826	1st Prize Rs.50000/- 985137
2nd Prize Rs.7000/- 17117	2nd Prize Rs.7000/- 12507	2nd Prize Rs.7000/- 90456	2nd Prize Rs.7000/- 72222
3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-
06058 18144 26338 29540 43625	03070 07368 22302 31747 32836	04000 12332 28463 33538 40420	09580 43941 67185 68124 73146
46306 54259 59867 77106 97288	60447 62246 70653 73354 92568	48146 54393 55729 95719 96830	75414 83068 87843 91599 98521
4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-
0016 0194 1547 2564 5195 5927 6496	0478 3338 5130 5336 5393 5731 8021	0561 7269 9200	1946 2647 3491 4465 4874 6259 7533
6626 7965 7949	8270 8291 9289	5561 7269 9200	7832 8427 9803
5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-
1392 1826 2778 5881 6030 6429 6843	0629 3501 3571 4142 4806 6186 6613	2781 3045 4455 4607 5179 5364 6674	2115 3152 3159 4314 5106 6304 6921
7400 8786 9201	7722 8332 8560	6773 7730 7742	6962 7254 9497
6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-
0029 1876 2772 4414 6367 7738 9001	0094 1603 3063 4123 5266 7225 8948	0094 1937 2946 5079 6149 7088 8919	0024 1738 3568 4830 6629 7932 8907
0064 1883 3033 4461 6406 7853 9021	0152 1718 3077 4131 5637 7306 8961	0106 1939 3294 5143 6154 7259 8934	0098 1940 3610 5186 6658 7967 8909
0115 1917 3148 4822 6460 7974 9273	0188 1752 3225 4229 5968 7577 9336	0189 2000 3403 5189 6169 7328 8946	0017 1993 3728 5212 6751 7996 9056
0272 1935 3266 5090 6467 7994 9364	0215 2274 3234 4246 5969 7623 9442	0304 2080 3211 5393 6217 7359 9090	0204 2028 3933 5415 6836 8083 9283
0434 2055 3283 5166 6561 8108 9718	0262 2276 3259 4300 6045 7893 9507	0400 2143 3377 4675 6296 8147 9658	0205 2025 3946 5435 6953 8186 9312
0483 2078 3311 5308 6654 8171 9791	0319 2330 3282 4304 6222 7896 9600	0447 2175 3794 5493 6322 7626 9241	0254 2195 3954 5624 7016 8202 9376
0671 2214 3435 5580 6709 8252 9833	0387 2413 3469 4567 6238 7929 9635	0486 2468 4509 5841 6642 8004 9838	0538 2288 4110 5627 7122 8242 9475
1215 2222 3599 5607 7019 8267 9836	0462 2456 4108 5210 6698 7992 9264	0561 7269 9200	0259 2034 4217 5813 7285 8248 9566
1277 2245 3642 5671 7034 8288 9848	0762 2722 4192 5365 7013 8086 9600	5561 7269 9200	0541 2481 4254 6035 7409 8292 9660
1432 2287 3648 5752 7056 8320 9937	1118 2763 4210 5440 7018 8173 9690	5561 7269 9200	0753 2773 4419 6240 7473 8296 9784
1473 2318 3749 5754 7186 8388	1198 2791 4256 5560 7069 8347 9800	5561 7269 9200	0894 2791 4515 6287 7585 8667
1523 2341 3772 5936 7334 8489	1359 2792 4278 5610 7097 8455 9912	5561 7269 9200	0999 3154 4564 6337 7606 8604
1636 2533 3942 6128 7382 8703	1046 2758 3897 5031 6860 8634	5561 7269 9200	1232 3526 4604 6370 7758 8730
1744 2622 3953 6174 7562 8743	1103 2811 3923 5061 6956 8799	5561 7269 9200	1343 3262 4794 6460 7810 8785
1782 2651 4256 6213 7609 8773	1354 2987 3993 5092 7196 8818	5561 7269 9200	1575 3333 4827 6504 7824 8819
	1361 3018 3994 5170 7203 8841		
	1375 3021 4018 5181 7214 8919		

KUMARAN VISHNU MOON TUESDAY	SHARNALAXMI LION CORAL TUESDAY
DrawDate on:06/06/23	DrawDate on:06/06/23
DAY - KUMARAN SERIES Dr No:190	DAY - LION SERIES Dr No:49
1st Prize Rs.50000/- 873373	1st Prize Rs.50000/- 357154
2nd Prize Rs.7000/- 65168	2nd Prize Rs.7000/- 92472
3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-
00800 17364 41946 44992 47050	13347 13970 24676 24789 35604
53055 52502 53759 53781 89740	46206 57531 68490 79796 81769
4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-
1196 1269 1717 2258 3280 5005 5723	0111 1048 2498 2623 2855 2862 3928
6862 8884 8933	4829 6472 6904
5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-
1072 3223 4424 4501 5738 6251 6347	0058 0376 2378 2630 5852 6128 6345
6462 9135 9250	6388 6462 9889
6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-
0031 1318 2645 4802 6377 7692 9007	0187 1853 3095 4252 5966 8259 9652
0313 1471 2903 4949 6521 7737 9009	0102 1972 3156 4254 5973 8362 9657
0351 1491 3014 5079 6806 7948 9206	0259 2054 3227 4271 6387 8387 9667
0407 1492 3072 5117 6979 7964 9288	0267 2191 3252 4390 6629 8456 9688
0412 1701 3264 5286 7089 8077 9444	0319 2312 3375 4645 6658 8522 9739
0586 1819 3267 5451 7215 8184 9526	0388 2365 3423 4735 6814 8571 9808
0597 1942 3306 5513 7222 8186 9625	0549 2411 3503 5073 6958 8725 9818
0670 2006 3353 5558 7249 8240 9643	1239 2432 3516 5075 7394 8754 9824
0775 2045 3477 5651 7272 8448 9737	1254 2693 3536 5143 7604 8894 9920
0874 2088 3697 5741 7290 8527 9983	1347 2892 3680 5196 7744 8949 9964
0963 2094 3844 5826 7340 8543	1369 2896 3878 5415 7807 8976
0990 2102 4215 5996 7402 8663	1377 2902 3906 5456 7955 9280
1056 2143 4230 6032 7470 8664	1436 2905 3966 5417 8090 9295
1189 2364 4414 6206 7595 8823	1608 2930 4018 5762 8025 9405
1254 2589 4709 6255 7597 8958	1720 3073 4221 5763 8164 9549



పరిగెడుతున్న తెలంగాణ

» సంక్షేమాభివృద్ధి రంగాల్లో తెలంగాణ రాష్ట్రం భారత దేశంలోనే ఆగ్ర భాగాన నిలుస్తుందన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో సమగ్ర సమిృళిత, సమీకృత, సమతుల్యత అభివృద్ధి జరగుతుందని, తెలంగాణ రాష్ట్రం దేశంలోనే ప్రత్యేకంగా అభివృరించబడిందన్నారు. 75 వసంతాలు ఏ రాష్ట్రంలో కూడా జరుగని అసక్తికరమైన పనులు తెలంగాణ రాష్ట్రంలో నేడు నీలం డేసీతో నాయకత్వంలో పురుషబోసుకుని సమర్థవంతంగా సాగుతున్నాయన్నారు. సుంట్ ఫర్ సైన్స్ సంస్థ కొన్ని ప్రాతిపదికలపై తెలంగాణ రాష్ట్రం అగ్రభాగాన నిలిచిందని తన నివేదికల్లో పేర్కొందన్నారు. బీజెపెన్ రా్యంకింగ్‌లో పరిశ్రమలకు సంబంధించిన సత్కర అనుమతులు ఇన్న_న్నామని తెలిపారు. డిఎస్ ఐహాన్ విధాదం ద్వారా మొదటి రోజే పరిశ్రమలకు సంబంధించిన పనులు మొదలు పెట్టబవ్వని, స్వీయ దృవీకరణ ద్వారా అనుమతిస్తామని తెలిపారు. 15 రోజుల్లో అనుమతులు ఇవ్వకపోతే 16వ రోజు నుంచి రోజుకు రూ.వెయ్యి చొప్పున జరిమానా విధించుకోవడం జరుగుతుందన్నారు. అమెరికాలో కూడా ఇలాంటి పాలసీ లేదని, అమెరికన్ పారిశ్రామి కవత్తులు తనతో అన్నట్లు మంత్రి కేటీఆర్ తెలిపారు. ప్రపంచంలోనే అత్యుత్తమ పారిశ్రామిక విధానాన్ని పాటిస్తున్నారన్నారు. దేశం గర్వపడే విధంగా అఖండ విజయం తెలంగాణ సాధించిందన్నారు. మునుగోడు, చౌటుప్పల్ వరిసర ప్రాంతల స్థానికులకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడంతో పాటు దిండుమర్యాదలకు పరిశ్రామిక పార్కులో ఏర్పాటు చేసిన స్కిల్ బిల్డింగ్ సెంటర్‌లోయుపతకు వైపుణ్య క్షణ ఆందిసా_మన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మంత్రి గుంతకర్ప జగదీప్‌రెడ్డి, రాజ్యసభ సభ్యులు బదుగుల లింగయ్య యాదవ్, ప్రభుత్వ వివేగిగడి సునితా మహేందర్‌రెడ్డి, జెడ్పీ వైస్సర్ ఎలిమినేటి సందీప్‌రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు **అన్ని రంగాలలో తెలంగాణ లభిస్తానం**
భువనగిరి, ప్రభాకతారా: ముఖ్యమంత్రి నాయకత్వంలో పరిశ్రమల రంగం పరిగెడుతున్నదని, భారతదేశం గర్వపడే విధంగా తెలంగాణ రాష్ట్రం అఖండ విజయాలు సాధిస్తున్నదని రాష్ట్ర ఐటీ, మున్సిపల్ ఆడ్మినిస్ట్రేటివ్, ఆర్బీసీ డెవెలప్‌మెంట్ శాఖల మంత్రి కల్వకుంట్ల తారక రామారావు అన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం అవతరణ దశాబ్ది ఉత్సవాలలో భాగంగా మంగళవారం నాడు పారిశ్రామిక ప్రగతి ఉత్సవ కార్యక్రమం దండు మర్యాదలకు గ్రీన్ ఇండస్ట్రియర్ పార్కులో ఘనంగా జరిగింది. ఈ సందర్భంగా దండు మర్యాదలకు గ్రీన్ ఇండస్ట్రియల్ పార్కులో 150 కోట్లతో 106 ఎకరాల్లో నిర్మించే టాయ్ పార్కుకు ఆయన శంకుస్థాపన చేశారు. అనంతరం స్కిల్ డెవెలప్‌మెంట్ సెంటర్, కామన్ ఫెసిలిటీ సెంటర్, ఇండస్ట్రియన్ ఏరియా రోడ్‌ల ఆధారితీ సెంటక్షకు, 51 నూతన పరిశ్రమలను ప్రారంభోత్సవం చేశారు.

త్వరలో తెలంగాణకు ప్రధాని రాక

ప్రభాకతారా ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్,జూన్ 6: తెలంగాణ రాష్ట్రంలో రానున్న ఆసెంబ్లీ ఎన్నికలను దృష్టిలో ఉంచుకుని బిజెపి అగ్రనేతలు వరుస పర్యటనలు చేయనున్నారు. ప్రధాని మోడీ ఆయనకు 9 ఏళ్ళ పూర్తియిన నేపథ్యంలో చేపట్టిన మహాజన సందర్శ్ అభియాన్ ద్వారా తెలంగాణలో విస్తృతంగా ప్రజల చెంతకు పార్టీని చేర్చేందుకు రాష్ట్ర బిజెపి నాయకత్వం ప్రణాళికను ఖరారు చేసింది. ఈ క్రమంలో ఈ నెల 15వ తేదీన కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా రాష్ట్రానికి వస్తున్నారు. ఖమ్మం జిల్లా కేంద్రంలో ఏర్పాటు చేయనున్న బహిరంగ సభలో పాల్గొంటారు. ఇక ఈనెల 25వ తేదీన నాగర్ కర్నూల్‌లో నిర్వహించే సభలో బిజెపి జాతీయ అధ్యక్షులు నడ్డా రానున్నారు. కాగా, త్వరలోనే ప్రధాని మోడీ కూడా తెలంగాణలో పర్యటించనున్నారు. మహాజన సందర్శ్ అభియాన్‌లో భాగంగా ఈనెలలో మర్యాజిగిరి పార్లమెంట్ పరిధిలో నిర్వహించే రోడ్ షోలో మోడీ పాల్గొనున్నారు.

దొరికిన ‘కాపీ దొంగలు’

» చకచక నమూనానాలు రాయడంతో పాటు వీటిని తన స్వార్థి ధోన్ ద్వారా స్వీస్ పాో తీసి తన సహచరులు ముగ్గురికి వాట్నాపే చేశాడు. ఇక ఎల్దేలి నగర్, మల్లాపూర్, మోలాలోని మూడు కేంద్రాలలో పరీక్ష రాస్తున్న మిలాతా ముగ్గురు విద్యార్థులు తమ పద్ద పున్న స్వార్థి ధోన్‌ల ద్వారా ఈ సమాధానలు ను కాపీ చేసుకుని చక చకా రాయున్నారు. ఈ క్రమంలో మోలాలోని పరీక్షా కేంద్రంలో పరీక్ష రాస్తున్న విద్యార్థి కడలికల అనుమతంగా వుండడంతో ఇన్‌జెలెటర్ ఆ విద్యార్థిని విచారించి సోదా చేయగా జెబులో స్వార్థి ధోన్ వుండడం కనిపించింది. నిబంధనల ప్రకారం పరీక్షా కేంద్రాలకు వీటిని తీసుకురాకుడదు. అయితే ఆ విద్యార్థి స్వార్థి ధోన్ తేపడంతో పాటు అందులో పున్న వాట్నాపే గ్రూప్‌తో వచ్చిన సమాధానాలను యధాతథంగా రాయడం ఇన్‌జెలెటర్‌ను షాక్‌కు గురిచేసింది. దీంతో ఇన్స్ జెలెటర్ ఆ విద్యార్థిని గడ్డిగా నిలదీసి నరీకి బంధారం రట్టయ్యింది. దీంతో ఆ పరీక్షా కేంద్రం అధికారులు దీనిపై హైదరాబాద్ ఐబిటి అధికారులకు సమాచారం అందించారు. దీనిపై వెంటనే రంగంలో దిగిన ఐబిటి అధికారులు సింగిల్‌జాబ్‌లోని మార్కెట్ వద్ద గల పరీక్షా కేంద్రంలో పరీక్ష రాస్తున్న చింతపల్లి వైతన్య కృష్ణను తనిఖీ చే యాలని ఆగ్రహి అధికారులను కోరడంతో పాటు మల్లాపూర్, ఎల్దేలి నగర్‌లోని కేంద్రాలలో పరీక్ష రాస్తున్న మరో ఇద్దరు విద్యార్థులను కూడా తనిఖీ చేయాలని ఆదేశించారు. దీంతో మార్కెడ్ వద్ద గల పరీక్షా కేంద్రంలో పరీక్ష రాస్తున్న విద్యార్థిలో పాటు మల్లాపూర్, ఎల్దేలి నగర్‌లోని కేంద్రాలలో పరీక్ష రాస్తున్న ఇద్దరు విద్యార్థులను కూడా ఆయా పరీక్షా కేంద్రాల నిర్వాహకులు తనిఖీ చేసి ముగ్గురిని అదుపులోకి తీసుకుని సోదా చేయగా వారి వద్ద కూడా స్వార్థి ధోన్‌లు లభించాయి. వీరిపై ఆయా ప్రాం తాలంలో పోలీసులు కేసులు నమోదు చేశారు. కాగా గోల్‌పాల్‌లో సూత్రధారి అయిన మార్కెట్ వద్ద గల పరీక్షా కేంద్రంలో పరీక్ష రాస్తున్న విద్యార్థి చింతపల్లి వైతన్య కృష్ణ కడప జిల్లాకు చెందిన వాడుగా తేలింది. ఇతనికి పదవ తరగతిలో నూటికి నూరు మార్కులు రాగా ఇంట్లో వెయ్యికి 940 మార్కులు వచ్చాయి. కాగా హైద రాబాద్‌లో జేఈఈ అడ్వాన్స్‌డ్ పరీక్ష నిర్వహణ బాధ్యతలను హైదరాబాద్ ఐబిటి కేంద్రం ఒక డ్రైవేస్ నంస్థకు అప్పగించింది. అయితే పరీక్ష కేంద్రాల నిర్వాహకులు ఏ ద్వార్థులను సరిగ్గా తనిఖీ చేయక పోవడంతో ఏక కాలంలో నలుగురు విద్యార్థులు స్వార్థి ధోన్‌లతో పరీక్షా కేంద్రాలకు వెళ్ళడంతో పాటు కాపీలు కూడా కొట్టుగలిగారు. ఈ వ్యవహారంలో నలుగురు విద్యార్థులను అరెస్టు చేసిన పోలీసులు వారిపై కేసులు నమోదు చేశారు.



నాగకర్నూల్‌లో జరిగిన సిఎం కెసీఆర్ బహిరంగ సభకు హాజరైన ప్రజానీకం

ధరణి లేకుంటే ఆగమే

భారత్ నేవీ మరో ఘనత

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 6: భారత నౌకాదళం అమ్ములపొదిలోకి మరో కొత్త అస్త్రం చేరబోతోంది. స్వదేశీ సాంకేతికతతో అభివృద్ధి చేసిన భారీ టార్పిడోనే నేవీ మంగళవారం పరీక్షించింది. నీటిలోపల ఉన్న లక్ష్యాన్ని ఈ టార్పిడో విజయవంతంగా ఛేదించింది. ఇందుకు సంబంధించిన విడియోను నేవీ ట్విట్టర్‌లో పోస్ట్ చేసింది. ినీటి అడుగున ఉండే లక్ష్యాలను కచ్చితంగా ఛేదించగల అయుధాల కోసం నేవీ, డిఆర్‌డీవో సాగిస్తున్న అన్వేషణలో ఇదో కీలక మైలురాయి. స్వదేశీ సాంకేతికతతో రూపొందించిన హెవీ వెయిట్ టార్పిడోతో నీటిలోని లక్ష్యాన్ని ధ్వంసం చేశాం.



అష్టానిస్థాన్‌లో బాంబుపేలుడు డివ్యూటీ గవర్నర్ మృతి

కాబూల్, జూన్‌6: అష్టానిస్థాన్‌లో తాిబన్‌కు గట్టి దెబ్బ తగిలింది. ఆ దేశంలోని బదాక్షన్ ప్రావిన్స్‌ డిప్యూటీ గవర్నర్ నాసిర్ అహ్మద్ అహ్మది కారుబాంబు పేలుడులో మృతి చెందారు. ఈ ఘటన విషయాన్ని ప్రావిన్సియల్ అధికారి వెల్లడించారు. ప్రావిన్సియల్ ఇన్‌స్పెక్టర్‌షన్ ఆఫీస్ అధిపతి ముజాహిదీన్ అహ్మది మాట్లాడుతూ కారు బాంబు పేలుడులో నాసిర్ అహ్మద్ అహ్మది, ఆయన డ్రైవర్ సహా నలుగురు చనిపోయారు. మరో ఆరుగురు పౌరులు ఈ దాడిలో గాయపడ్డారు అని తెలిపారు. ఈ బాంబుపేలుడు వెనుక ఎవరున్నారన్న విషయం మాత్రం ఇప్పటి వరకు స్పష్టంగా తెలియరాలేదు.

చాలా వారాల తర్వాత తాలిబన్ పాలనలో చోటు చేసుకున్న అతిపెద్ద పేలుడు ఇదే. తార్ఖూబతి దాడికి పాల్పడిన వ్యక్తి ఓ కారులో పేలుడు పదార్థాలను నింపుకుని అహ్మది ప్రయాణిస్తున్న వాహనం సమీపంలోకి దూసుకొచ్చి పేల్చేసు కున్నారు. ఈ ప్రావిన్స్‌లో సాంస్కృతిక, సమాచార విభాగానికి అహ్మది అధిపతిగా కూడా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఐసినీ ఉగ్రవాదులకు వ్యతిరేకంగా తాలిబన్ ప్రభుత్వం ఇప్పటికే దాడులు మొదలుపెట్టింది. మరోవైపు ఐసినీ ఉగ్రవాదులు పలునగరాల్లో ఓద్ర మైన దాడులు చేశారు. మార్చిలో బల్ల ప్రావిన్స్‌ గవర్నర్‌ను చంపిన నట్లు ప్రకటించిన భారత్, గనులశాఖ అధిపతిని కూడా బాంబు పేలుడులో హత్య చేసింది.

బ్రిజ్ భూషణ్ ఇంటికి ఢిల్లీ పోలీసులు

లక్నో, జూన్ 6: లైంగిక ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న బిజినె ఎంపీ బ్రిజ్ భూషణ్ ఇంటికి మంగళవారం ఢిల్లీ పోలీసులు చేరుకున్నారు. విచారణ



నిమిత్తం ఉత్తర ప్రదేశ్‌లోని ఆయన ఇంటిపక్కన వెళ్లారని తెలిసింది. రెజ్లర్లు చేసిన ఆరోపణలకు సంబంధించి 12 మంది వాంగ్మూలం రికార్డు చేశారు. అంతేకాకుండా బ్రిజ్‌భూషణ్ మద్దతుదారులను కొందరిని ప్రశ్నించారు. ఇందులో భాగంగా ఎంపీని ప్రశ్నించారో లేదో తెలియాలి్టి ఉంది. ఇక ఈ కేసులో ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందం ఇప్పటివరకూ 137 మంది వాంగ్మూలాలను రికార్డు చేసినట్లు సంబంధిత వర్గాలు వెల్లడించాయి. భారత రెజ్లెం గ్ సమాఖ్య అధ్యక్షుడిగా పనిచేసిన బ్రిజ్‌భూషణ్‌పై లైంగిక వేధింపుల ఆరోపణలు చేసిన రెజ్లర్లు కొద్ది నెలలుగా ఢిల్లీలో నిరసన వ్యక్తం చేశారు.

ఆపరేషన్ బ్లూ స్టార్ చర్చకు 39 యేళ్లు !

న్యూఢిల్లీ, జూన్‌6: పంజాబ్‌లోని స్వర్ణదేవాలయంలో 1984లో జరిపిన సైనికచర్యకు నేటితో 39 యేళ్లు పూర్తయ్యాయి. ఆలయంలో దాడుల్ని మిలిటెంస్‌లకు పట్టుకునేందుకు భారత సైన్యం చేపట్టిన చర్య అది. అప్పటి ప్రధానమంత్రి ఇందిరాగాంధీ ఆజ్ఞల మేరకు చేపట్టిన సైనిక చర్యలో 83 మంది భారత సైనికులు అమరులయ్యారు. అందులో వేర్పాటువాద నేతలు హతమయ్యారు. అనంతరం



చోటుచేసుకున్న పరిణామాలు దేశవర్తితో ఓ మారణహోమానికి దారితీశాయి. పంజాబ్‌లో కొందరు స్వతంత్ర దేశం కావాలంటూ చేపట్టిన ఆందోళన ఖలిస్తాన్ ఉద్యమానికి దారి తీసింది. ఈ ఉద్యమం వివాదాస్పద నేత జర్మయిల్ సింగ్ ఛింద్రనీవాల్ సారథ్యంలో సారథ్యంలో నడిచింది. ఇదే సమయంలో సిక్కుల పవిత్ర స్థలమైన అమృత్‌సర్‌లోని స్వర్ణదేవాలయాన్ని ఛింద్రన్‌వాల్ స్థావరంగా మార్చుకోవడం ఆందోళనకు కారణమయింది. తన అనుచరుల సహాయంతో అక్కడి నుండే బోలీసులపై దాడులు చేయిస్తుండటంతో పరిస్థితులు ఉద్రిక్తంగా మారాయి. దేవాలయం వద్ద డిజిజి స్టాయి అధికారిని దుండగులు కాల్చి చంపడంతో పరిస్థితులు చేయిశారబోయాయి. దీంతో అప్పటి ప్రధాని ఇందిరాగాంధీ భారత సైన్యంలో సందర్శించి ఖలిస్తాన్ వేర్పాటువాదులను నిర్బంధించాలని ఆదేశించారు. వారు చేపట్టిన ఆపరేషన్ బ్లూ స్టార్ అతిపెద్ద సైనిక చర్యల్లో ఒకటిగా నిలిచింది. భారత సైన్యం ఛింద్రన్‌వాల్‌తో పాటు ఇతర ఉగ్రవాదులను మట్టుబెట్టింది. ఈ ఆపరేషన్‌లో 83 మంది భారత సైనికులు అమరులు కాగా, 236 మంది గాయపడ్డారు. 493 మంది వేర్పాటువాదులు, పౌరులు మరణించగా, 500 మంది సైన్యం అదుపులోకి తీసుకుంది. అయితే ఈ ఆపరేషన్ జరిగిన వాలుగు నెలకే సిక్కు బాడిగార్డుల చేతిలో ప్రధాని ఇందిరాగాంధీ హత్యకు గురయ్యారు. ఈ ఘటన జరిగి 39 సంవత్సరాలు పూర్తయ్యాయి. ఇటీవల అమృతపూరిసింగ్ నేతృత్వంలో జరిగిన ఆందోళన దృష్ట్యా అక్కడ భారీ స్టాయిలో బోలీసులు భద్రతను ఏర్పాటు చేశారు.

నీటిలోని లక్ష్యాన్ని ఛేదించిన

స్వదేశీ టార్పెడో

అత్యునిర్భరతలో భాగంగా భవిష్యత్తులో మా పోరాట సరిస్థితుకు ఇది నిదర్శనం అని నేవీ రాసుకొచ్చింది. అయితే ఈ టార్పిడో పేరును గానీ, ఇతర ఘీవర్ధను గానీ నౌకాదళం ఇప్పుడే బయటపెట్టలేదు. హిందూ మహా సముద్రంలో

కుక్క మాంసం ఎగుమతుల నిషేధం కొట్టివేసిన హైకోర్టు

గువాహటి, జూన్ 6: కుక్క మాంసం ఎగుమతులు వికర్యాలపై నిషేధం విధిస్తూ నాగాలాండ్ సర్కారు తీసుకున్న నిర్ణయాన్ని గువాహటి హైకోర్టుచెందిన కోహిమా బెంచ్ కొట్టివేసింది. వాణిజ్య అవసరాలకోసం కుక్కల దిగుమతి వాటితో వర్తకం, రెస్టారెంట్లలో వాణిజ్య ప్రతి పదికన అమ్మకాలు, వాణి మాంసం వికర్యాలను నిషేధిస్తూ నాగాలాండ్‌కేబినెట్ నిర్ణయించింది. నిషేధ ఉత్తర్వులు జారీచేసేందుకు ప్రధాన కార్యదర్శి తగిన వ్యక్తి కాదని హైకోర్టు వెల్లడించింది. నిజానికి ఈనిషేధం 2020 నవంబరులోనే సింగిల్‌బెంచ్ ధర్మాసనం తాత్కాలికంగా నిలిపివేసింది. దీనిపై ఇప్పుడు హైకోర్టు కోహిమా బెంచ్ జస్టిస్ మర్రివచునన్ ఆధ్వర్యంలోని ధర్మాసనం తీర్పుచెప్పింది. కోహిమా మున్సిపల్ కౌన్సిల్‌వరిధిలో శునకాలతో వ్యాపారం నిర్వహించే లైసెన్స్‌డ్ వర్తకులు ఈ పిటిషనదాఖలుచేసి రాష్ట్రప్రభుత్వ నిర్ణయాన్ని సవాల్‌చేసారు. ఆహారభద్రత పట్టాన్ని తప్పగా అన్యులుస్తూ రాష్ట్రప్రభుత్వం నోటిఫికేషన్ విడుదలచేసిందని ఆరోపించారు. జంతు పులు అనే నిర్వచనం కింద శునకాలను పేర్కొనని విషయాన్ని జడ్జి లేవనెత్తారు. శునకాల వర్తకంతో పిటిషనర్లు ఆదాయం ఆర్జిస్తున్న విషయాన్ని గుర్తుచేస్తూ వారికి అనుకూలంగా ఆదేశాలు జారీచేసారు.

ఒడిశా ఘటనలో విద్యుత్ పాకెతోనే 40 మంది మృతి!



భువనేశ్వర్, జూన్ 6: ఒడిశాలో గతవారం మూడు రైళ్లు ఢీకొన్న ఘోర ప్రమాదంలో మరిన్ని విషయాలు వెలుగులోకి వస్తున్నాయి. ఈ ఘటనలో ఇప్పటి వరకు 278 మంది మరణించారని చెందిన విషయం విదితమే. అయితే ఇందులో కనీసం 40 మంది విద్యుత్ పాకే వల్ల ప్రాణాలు కోల్పోయినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ మేరకు రెన్యూబి ఆపరేషన్‌ను పర్యవేక్షించిన ఓ పోలీసు అధికారి వెల్లడించారు. ప్రమాదం తర్వాత ఘటనాస్థలంలో సహాయక చర్యలు చేపట్టిన రెన్యూబి సిబ్బంది పట్టణాల తవ్విన బోగీల నుంచి మృతదేహాలను బయటటకు తీశారు. అయితే ఇందులో కనీసం 40 మృతదేహాలపై ఎలాంటి గాయాలైన ఆనవాళ్లు కనిపించలేదని సదరు పోలీసు అధికారి తెలిపారు. ఇదే విషయాన్ని ప్రభుత్వ రైల్వే పోలీసులు కూడా తమ ఎఫ్‌ఐఆర్‌లో పేర్కొన్నారు. ప్రమాదం జరిగిన సమయంలో రైవ్ ఓవర్‌పాడ్ కేబుల్ తెగి బోగీలపై పడిందని, దీంతో విద్యుత్ పాకే జరిగిందని రైల్వే పోలీసులు తెలిపారు. కోరమాండల్ ఎక్స్‌ప్రెస్ గూడ్స్ రైలును ఢీకొట్టిన తర్వాత ఎక్స్‌ప్రెస్ రైలు బోగీలు పట్టణాల తవ్చాయి. ఇందులో కొన్ని పక్కనున్న ట్రాక్‌పై పడ్డాయి. అదే సమయంలో ఆ మార్గంలో రెగిలకాను-హవేడా ఎక్స్‌ప్రెస్ రైలు రావడంతో, ఆ రైలు పట్టణాల తవ్విన కోరమాండల్ బోగీలను బలంగా ఢీకొట్టింది. ఈ ప్రమాద తీవ్రతకు ఓవర్‌పాడ్ లోటెన్షన్ రైన్ విద్యుత్ తీగలు తెగి బోగీలపై పడ్డాయి. దీంతో విద్యుదాఘాతం కూడా చోటు చేసుకుంది. బోగీల మధ్య నలిగిపోవడంతో చాలా మృతదేహాలు గుర్తుపట్టలేని విధంగా భిద్రమయ్యాయి. అయితే దాదాపు 40 మృతదేహాలపై ఎలాంటి గాయాలు కనిపించలేదు. రక్తస్రావం జరిగిన ఆనవాళ్లు లేవు. బోగీలపై లోటెన్షన్ వైర్ పడి విద్యుత్ ప్రసరించడంతో పేరు కరింద పాకేకు గురై చనిపోయి ఉండొచ్చని భావిస్తున్నాం అని ఆ పోలీసు అధికారి వెల్లడించారు. ఈ ప్రమాదంపై ఒడిశా పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. నిర్లక్ష్యంతో ప్రాణాలకు బలి కలిగించడం, మరణాలకు కారణమవ్వడం వంటి అభియోగాలతో ఈ ఎఫ్‌ఐఆర్ నమోదు చేసినట్లు తెలుస్తోంది. అయితే ఈ దుర్ఘటన వెనుక కుట్ర కేణం ఉందన్న ఆరోపణలు రావడంతో సిబిఐ రంగంలోకి దిగింది.



చైనా కారణంగా ముప్పు పెరుగుతున్న వేశ, నేవీ ఈ ప్రయోగం చేపట్టడం ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. కాగా ఇప్పటికే భారత నౌకాదళానికి వరుణాస్త్ర అనే అధిక బరువు గల టార్పిడో ఉంది. ఇది స్వయం చోదిత, నీటి అడుగు నుంచి ప్రయోగించే క్రిపటి. 30 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉండే లక్ష్యాలను ఛేదించేందుకు జ్ఞానాంతర్గామి నుంచి శత్రునౌకల పైకి దీన్ని ప్రయోగిస్తారు.

ఉక్రెయిన్‌లో నోహా కఖోవ్కా డ్యామ్ పేల్చినేత! ముంచుకొచ్చిన వరద

కీవ్, జూన్ 6: ఉక్రెయిన్ భయపడినంతా జరిగింది. మంగళవారం తెల్లవారుజామున సీవర్ నదిపై ఉన్న నోహా కఖోవ్కా డ్యామెను పేల్చినేయడంతో నీటి వరద ముంచుకురావడం మొదలైంది. దక్షిణ ఉక్రెయిన్‌లోని ఖెర్సాన్‌కు 30 కిలోమీటర్ల దూరంలోని ఈ డ్యామ్ పూర్వావస్థకంగా చాలా దీలకమైంది. గత కొన్ని నెలలుగా ఈ డ్యామ్ సమీపంలో భారీగా దాడులు జరుగుతున్నాయి. తాజాగా దక్షిణ ఉక్రెయిన్ మిలటరీ కమాండ్ ఈ ఘటనపై స్పందిస్తూ రష్యా దశాల్లో దీనిని పేల్చినేతాయని ఆరోపించింది. మరోవైపు ఆక్రమిత ఉక్రెయిన్‌లోని రష్యా అధికారులు మాత్రం ఇది ఉగ్రదాడి అని చెబుతున్నట్లు పేర్కొంది. దీనిపై స్థానిక రష్యా మేయర్ ఖ్వాదిమిర్ లియోనేవిచ్ మాట్లాడుతూో అగ్రరా్రి రెండు గంటల నుంచి కఖోవ్కా డ్యామ్‌పై వరుసగా దాడులు జరుగుతున్నాయి. ఆ దాడులకు గేటు వాలుల్లు దెబ్బతిన్నాయి. ఫలితంగా నీటి లీకులు మొదలుపెడ్డాయి. కొద్దిసేపటికే నియంత్రించలేని విధంగా నీరు కిందకు ప్రవహించడం మొదలైంది' అని వెల్లడించారు. ఖెర్సాన్‌లో లోతట్లు ప్రాంతాలను ఖాళీ చేయాలని అధికారులు నూచించారు. ఐదున్నర గంటల్లో వరద అక్కడకు చేరుతుందని అంచనా వేస్తున్నారు. ఈ డ్యామ్ పేల్చినేతతో స్థానికంగా ఉన్న ప్రజలు ప్రమాదకర పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటున్నారు. వేల మంది ప్రాణాలు ప్రమాదంలో పడ్డాయని రష్యా అధికారిక మీడియా పేర్కొంది. మరోవైపు సీవర్ నదీకి తూర్పు తీరాన ప్రమాదకర పరిస్థితుల్లో ఉన్నవారు వెంటనే ఖాళీ చేయాలని అధికారులు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఎలెక్ట్రానిక్ వస్తువులు, అత్యవసరమైన వస్త్రాలు, నిత్యావసరాలు తీసుకొని ప్రజలు అక్కడి నుంచి వెళ్లిపోవాలని కోరారు. మైఖేలావిక, ఓల్గిత, లిబ్వా, టియంగిశా, పోనియాటెవ్కా, ఇవానివ్కా, టోకరివ్కా వంటి గ్రామాలును ఖాళీచేయాలని నూచించారు. డ్యామ్ పేల్చినేతను ఉక్రెయిన్ అధికారులు పర్యావరణ విధ్వంసంగా అభివర్ణించారు. డ్యామ్ విధ్వంసంపై ఉక్రెయిన్ అధ్యక్షుడు జెలెన్స్కీ అత్యవసర ఛేటీ నిర్వహించనున్నారు. దీనిలో నేషనల్ సెక్యూరిటీ, డిఫెన్స్ కౌన్సిల్ సభ్యులు పాల్గొననున్నారు. ఈ డ్యామ్ 30 మీటర్ల ఎత్తు, కొన్ని వందల మీటర్ల పొడవు ఉంది. 1956లో కఖోవ్కా జలవిద్యుత్తు కేంద్రంలో భాగంగా నిర్మించారు. ఈ రిజర్వాయర్‌లో 18 క్యూబిక్ కిలోమీటర్ల నీటిని నిల్వ ఉంచే సామర్థ్యం ఉంది. ఇది గ్రేట్ సాల్ట్ లేక్‌లోని నీటికి సమానం. ఈ డ్యామ్ వరద ఖెర్సాన్ వైపు ప్రవహించి నష్టం సృష్టించగలదు. గతేడాది అక్టోబర్‌లో ఈ డ్యామ్‌ను ఉక్రెయిన్ దళాలు తిరిగి స్వాధీనం చేసుకొన్నాయి. నాటి నుంచి ఆనకట్టను పేల్చినేస్తారనే భయాలు నెలకొన్నాయి. తాజాగా ఈ డ్యామ్ పేల్చినేతతో ఉక్రెయిన్ కరింటు కప్పాల మరంత పెరగనున్నాయి.

ఉక్రెయిన్‌పై రష్యా దాడి ఉగ్రవాదమే అంతర్జాతీయ కోర్టులో వాదనలు ఐనిపించిన ఉక్రెయిన్

హేగ్(నెదర్లాండ్స్), జూన్ 6: ఐక్యరాజ్య సమితివరిధిలోని అత్యున్నత న్యాయస్థానం ఇంటర్నేషనల్‌కోర్టులో ఉక్రెయిన్ తన వాదనలను ప్రారంభించింది. రష్యాను ఉగ్రవాద దేశంగా పోలుస్తూ ఉక్రెయిన్‌లోని ఉన్నతస్థాయి దౌత్య అధికారి తన వాదనలు ప్రయాణీకులు, క్రూనిబుంది మృతి చెండా కోర్టులో వినిపించారు. ఇంటర్్టు ప్ననల్ కోర్ట్ ఆఫ్ జస్టిస్ (ఐసిజెిల్) ఉక్రెయిన్‌పై రష్యా దండయాత్రకు సంబంధించి నమోదుచేసిన కేసులో తన దేశం తరపున న్యాయ మూర్తుల ముందు తన వాదనలు వినిపించారు. 2014లో రష్యా క్రిమియాపై దండయాత్రను కూడా ఈ కేసుకు లింక్ చేసారు. తూర్పు ఉక్రెయిన్‌లోని క్రిమియా ప్రాంతాలని సాయుధ తిరుగుబాటు దారులు ఆక్రమించారని గత ఏడాది ఫిబ్రవరిలో రష్యా దండయాత్రకు ముందే ఉక్రెయిన్ ప్రాంతాన్ని రష్యా ఆక్రమించిందని వాదించారు. రష్యా దండ యాత్రలో నష్టపోయిన ప్రాంతాలకు పరిహారం పౌరులను అక్కడినుంచి ఖాళీచేయించి అంతర్జాతీయ కోర్టు న్యాయ మూర్తులకు కూడా రష్యా దెబ్బతిని్తోందని రుపొరి

ఎంఎహెచ్17 నాటి సంఘటనకు సంబంధించి కూడా పరిహారం చెల్లించాలని వాదించింది. 2014లో రష్యా మృత్యువు తిరుగుబాటుదారులు ఈ విమానాన్ని గాలిలోనే పేల్చినేయడంవల్ల 298 మంది ఉన్నతస్థాయి దౌత్య అధికారి తన వాదనలు ప్రయాణీకులు, క్రూనిబుంది మృతి చెండా



రు. ఉక్రెయిన్ దౌత్యవేత్త కోలోనెవిచ్ మాట్లాడుతూ యుద్ధభూమిలో ఉక్రెయిన్‌ను గెలిచే స్థితిలో రష్యాలేదని పౌరుల మౌలిక వసరులను లక్ష్యంగాచేసుకుని దాడులు చేస్తోందని, ప్రజల్లో అలజడిని రేకెత్తించే అత్యంత యుద్ధ నిబంధనలు సైతం మిస్సరి వాదించారు. రష్యా దండ యాత్రలో నష్టపోయిన ప్రాంతాలకు పరిహారం పౌరులను అక్కడినుంచి ఖాళీచేయించి అంతర్జాతీయ కోర్టు న్యాయ మూర్తులకు కూడా రష్యా దెబ్బతిని్తోందని రుపొరి

హోంమంత్రి అమిత్ షాతో డీల్ అన్నది అవాస్తవం

చర్చలు తీసుకుంటామని కేంద్ర మంత్రి హమీ బజరంగ్‌పూనియా వెల్లడి

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 6: కేంద్రహోంమంత్రితో తాము జరిపిన చర్చల సాంరాంశాన్ని బయటికిలీకచేయవద్దని వెప్పిన ప్రభుత్వ ప్రతినిధులవైపునంచే ఇప్పుడు సమాచారం లీక్ అవుతోందని నిరసన శిబిరంలోని రెజ్లర్ భజరంగ్‌పూనియా ఆరోపించారు. రెజ్లరింగ్‌సమాఖ్య చీఫ్ బ్రిజ్‌భూషణ్‌తోహేసింగ్ లైంగిక వేధింపులపై ఆయన్ను అరెస్టుచేయాలని, చీఫ్ పదవినుంచి తొలగించి మళ్లీ ఎన్నికలు నిర్వహించి కొత్త కార్యదర్శం ఎన్నికచేయాలని డిమాండ్‌చేస్తూ నిరసన చేస్తున్న రెజ్లర్లు కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్‌షాకు కలిసి చర్చలుజరిపిన సంగతి తెలిసిందే. హోంమంత్రితో ఒక డిలేటడింగ్‌దన్న వార్తలను భజరంగ్ పూనియా అందుంచారు. అయితే అమిత్‌షా తమకు ప్రస్తుతం దర్యాప్తుజరుగుతున్నందున పూర్తికానియండి, చట్టం అందరికీ సమానమేనని హమీ బజరంగ్‌ని చెప్పారు. అయితే అమిత్‌షాచోపేలుతో తాము నిరసనను విరమించలేమని, పూర్వహత్య విధానంలో నిరసన దీక్షలు కొనసాగుతాయని అన్నారు. అమిత్‌షాతో కలిసి చర్చలుజరిపినందున ఒక నిర్ణయకమివచ్చింది, ఇక నిరసన దీక్షలవల్ల ఫలితలేదన్న వృత్తాంతాన్ని హూనియా కొట్టివేశారు. ఆఖ్యైభుప్రభుత్వ స్పందనపై ఎంతమాత్రం సంతోషంగా లేరని, ప్రభుత్వం తమ డిమాండ్లను అంగీకరించినట్లు ఎక్కడ స్పష్టతలేదని హూనియా అన్నారు. రాత్రి 11 గంటలకు సమావేశం ప్రారంభం అయిందని, హూనియాచోపేటే సాక్షిహాజీర్, సంగీతా భోగాజ్, సత్యవర్ధ్ కాడియనీలు ఈ చర్చల్లో పాల్గొన్నారు. నివృక్షిక దర్యాప్తుజరిపి రెజ్లరింగ్ సమాఖ్య చీఫ్‌పై చర్చలు తీసుకోవాలని కోరారు. ఏమగునా మహిళా రెజ్లర్లు తమపై జరిపిన లైంగిక వేధింపులను వివరించారని వారిలో ఒక మైనర్‌కూడా ఉందన్నారు. చట్టం అందరికీ సమానమేనని, చట్టాన్ని తన పని తాను చేయనియాలని కోరారని హూనియా తెలిపారు. ఇబ్బితాగా చర్చలు తీసుకుంటామని మాత్రం మామీ బజరంగ్‌ని హూనియా చెప్పాడు.

కాంగ్రెస్‌కు పాకివ్యభోతున్న సచిన్ పైలట్ 11న కొత్త పార్టీ?

జైపూర్, జూన్‌6: మరో నాలుగైదు నెలల్లో ఎన్నికలుజరగనుండగా రాజస్థాన్ కాంగ్రెస్‌లో అసమ్మతి సెగలు రగులుతున్నాడే ఉన్నాయి. ముఖ్యమంత్రి అశోక్‌గిహ్లాట్, మాజీ డిప్యూటీ సీఎం సచిన్‌పైలట్ మధ్య గత నాలుగేళ్లుగా జరుగుతున్న అధిపత్యపోరు చల్లార్చడానికి అధిష్ఠానం చేస్తున్న ప్రయత్నాలు అంతగా ఫలించడంలేదు. ఈ నేపథ్యంలో సచిన్‌పైలట్ సొంత కుంపటి పెట్టుకోవడానికి సిద్ధమైనట్లు ఊహగానాలు ఊపందుకున్నాయి. ఆయన కాంగ్రెస్‌తో తెగింపులు చేసుకుని, కొత్త పార్టీని ప్రకటించబోతున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇందుకు ముహూర్తం జూన్‌11గా నిర్ణయించినట్లు సమాచారం. గత ఎన్నికల సమయంలో రాజస్థాన్ కాంగ్రెస్ పీసీఎ్ ఉన్న సచిన్‌పైలట్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి రావడంలో కీలక పాత్ర పోషించారు. తనకు సిఎం పదవి దక్కుతుందని భారీగా ఆశలు పెట్టుకున్న సచిన్‌కు హైకమాండ్ మొండిచేయి చూపింది. అశోక్ గిహ్లాట్‌కు

ఉక్రెయిన్‌లో నోహా కఖోవ్కా డ్యామ్ పేల్చినేత!



కట్టబిట్టడంతో అప్పటి నుంచి అసంతృప్తితో రగిలిపోతున్నారు. 2020లో తిరుగుబాటుటా ఎగరవేసి తన వర్గం ఎమ్మెల్యేలు 17 మందితో క్యాంపు రాజకీయాలకు తెరతీశారు. కానీ, అధిష్ఠానం సభ్యులెవ్వడంతో అలక వీడారు. అప్పటి నుంచి అశోక్ గిహ్లాట్, సచిన్ మధ్య ప్రచ్ఛన్న యుద్ధం సాగుతోంది. వీలుచిక్కినప్పుడల్లా సిఎంను టార్గెట్‌గా చేసుకుని విమర్శలు గుప్పిస్తున్నారు. ఇద్దరి మధ్య మాటల తూటాలు పేలుతున్నాయి. ఇటీవల సొంత ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా పాదయాత్ర సైతం చేసి వార్తల్లో నిలిచారు. ఈ నేపథ్యంలో అధిష్ఠానం ఇద్దరిని పిలిచి సయోధ్య చేసింది. అంతా సర్దుకుంటుందని కాంగ్రెస్ ఊపిరి పీల్చుకునే లోపు సచిన్‌పైలట్ బాంబు పేల్చేందుకు సిద్ధమయ్యారు. ఈ యేడాది డిసెంబర్‌లో రాజస్థాన్ శాసనసభకు ఎన్నికలు జరుగునుండగా సచిన్‌పైలట్ వ్యవహారం చర్చ నీయాంశమయింది. సిఎం పదవి కోసం ఇప్పటిదాకా ఆయన ప్రయత్నిలు ఫలించక

ప్రపంచదేశాల్లో 68.99 కోట్లకు చేరిన వైరస్ కేసులు 68.87 లక్షలకు పెరిగిన మరణాలు

జెనివా, జూన్ 6: ప్రపంచదేశాల్లో కరోనా కొత్తకేసులు మరింతగా నమోదవుతున్నాయి. చిన్నచిన్నదేశాల్లో అయితే ఈ వైరస్ తాకిడి మరింతగా ఉంది. మంగళవారం నాటిక ఇవ్వవంప దేశాల్లో మొత్తం 68.99 కోట్లమందికి కరోనాసోకి వారిలో 68.87 లక్షలమందిపనిపోయారు. మరో 37,749 మందిపరిస్థితి విషమంగా ఉంది. రికవరీలు 66.24కోట్లకుపైగా నమోదుకాగా మరో 2.06 కోట్లమంది ఇప్పటికీ వైరస్‌తోపోరాటంచేస్తున్నారు. యూరోప్ దేశాల్లో 24.94 కోట్లమందికిపైగా కరోనా బాధితులుంటే వారిలో 20.63 కోట్లమందిపనిపోయారు. మరో 5708 మందిపరిస్థితి అప్రదోళనగా ఉంది. రికవరీలు 24.54కోట్లకుపైగా నమోదుకాగా మరో 19.24 లక్షలమంది ఇప్పటికీ మృత్యువుతోపోరాటంచేస్తున్నారు. ఉత్తర అమెరికా దేశాల్లో మొత్తం 12.67 కోట్లకుపైగా కరోనా బాధితులుంటే వారిలో 16.34 లక్షలమందిపనిపోయారు. మరో 6025 మందిపరిస్థితి ఆందోళనగా ఉంది. రికవరీలు 12.27 కోట్లకుపైగా నమోదుకాగా మరో 24.21 లక్షలమంది ఇప్పటికీ మృత్యువుతోపోరాటంచేస్తున్నారు. ఆసియా దేశాల్లో మొత్తం 21.77 కోట్లకుపైగా కరోనా బాధితులుంటే వారిలో 15.47 లక్షలమంది చనిపోయారు. మరో 15,261 మందిపరిస్థితి విషమంగా ఉంది. రికవరీలు 20.13 కోట్లకుపైగా ఉంటే మరో 1.48 కోట్లమంది ఇప్పటికీ వైరస్‌తోపోరాటంచేస్తున్నారు. దక్షిణ అమెరికా దేశాల్లో మొత్తం 6.87 కోట్లకుపైగా కరోనా బాధితులుంటే వారిలో 13.56 లక్షలమంది చనిపోయారు. మరో 10,108 మందిపరిస్థితి విషమంగా ఉంది. రికవరీలు 6.65 కోట్లకుపైగా నమోదుకాగా మరో 9,05,668 మందిపరిస్థితి ఆందోళనగా ఉంది. ఆఫ్రికా దేశాల్లో మొత్తం 1.28 కోట్లకుపైగా బాధితులుంటే వారిలో 2,58,778 మందిపనిపోయారు. రికవరీలు 1.21 కోట్లకుపైగా నమోదుకాగా మరో 4,79,469 మందిపరిస్థితి మరింతగా ఆందోళనకరంగా మారిందని తెలుస్తోంది. ఇక 19 ద్విపల్లరదేశాల్లో 1.44కోట్లకుపైగా బాధితులుంటే వారిలో 28,314 మంది చనిపోయారు. రికవరీలు 1.42 కోట్లకుపైగా ఉంటే మరో 1,43,709 మంది ఇప్పటికీ ఆసుపత్రుల్లోనే కొనసాగుతున్నట్లు ఆదేశాలు హెల్త్‌బులిటెన్స్ ప్రకటించాయి.

ఖలిస్తాన్ టైగర్ ఫార్మ్స్‌పై ఎన్‌ఐఎ దృష్టి ఏకకాలంలో10 చోట్ల దాడులు

ఖలిస్తాన్, జూన్ 6: ఉగ్ర గ్రూప్ ఖలిస్తాన్ టైగర్‌ఫోర్స్ (కెటిఎఫ్) చెందిన 10 స్థావరాలపై మంగళవారం ఉదయం నుంచి జాతీయ దర్యాప్తు సంస్థ (ఎన్‌ఐఎ) దాడులు చేసేందుకు పంజాబ్‌లోని తొమ్మిది చోట్లు, హరియాణాలో ఒక చోట ఈ దాడులు జరుగుతున్నాయి. ఉగ్ర సంస్థలకు నిధుల సేకరణ, పాక్ నుంచి ఆయుధాలు, పేలుడు పదార్థాలను రప్పించడం వంటి తీవ్రమైన ఆరోపణలపై ఈ తనిఖీలు జరుగుతున్నాయి. గతేడాది ఆగస్టు 20వ తేదీన నలుగురైదు సుమోటోగా కేసులు నమోదు చేసింది. మే 19న కెనడాకు చెందిన ఉగ్రవాది అర్ధ దల్లా సన్నిహితులు అమ్మతపోలీసింగ్, ఆమ్రిత్సీ సింగ్‌లను అరెస్టు చేసింది. వీరు మసీదా నుంచి భారత్‌తో అడుగు పెట్టగానే అదుపులోకి తీసుకొంది. వీనిపై అప్పటికే ఢిల్లీ కోర్టు జారీచేసిన నాన్‌బెయిలుబుల్ వారింట్లు పెండింగ్‌లో ఉన్నాయి. వీరద్దరిపై అర్ధ దల్లా తరపున ఖలిస్తాన్ టైగర్స్ ఫోర్స్ కార్యకలాపాలను భారత్‌లో విస్తరించేందుకు పనిచేస్తున్నట్లు తెలింది. ఈ క్రమంలో మరో మోన్సావాంటెడ్ ఉగ్రవాది మన్‌ప్రీత్‌సింగ్‌తో కలిసి పనిచేస్తున్నట్లు గుర్తించారు. ఈ ఇద్దరు నిందితులు పాక్ నుంచి ఆయుధ స్మగ్లింగ్, ఉగ్రసంస్థల్లోకి యువతను ఆకర్షించడం వంటివి చేస్తున్నట్లు తెలిసింది.

రూ.58.6 లక్షలకోట్ల రుణభారంతో పాకిస్తాన్

ఇస్లామాబాద్, జూన్ 6: పాకిస్తాన్ తీవ్ర

వేసవి సమస్యలకు పరిష్కారమిలా !



అతుండడు. మరి వీటికి పరిష్కారం!! ఇదిగో .. ఇలా !

కలబందతో... సమస్య ఉన్న ప్రాంతంలో కలబంద గుజ్జని నేరుగా అపై చేసి 15 నుంచి 20 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వాలి. తర్వాత రోజువారీ సహాయంతో చేతివేళ్లతో మృదువుగా కాసేపు రుద్దుకోవాలి. అనంతరం చల్లని నీళ్లతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా రోజుకి రెండుసార్లు చొప్పున వారం రోజుల పాటు క్రమం తప్పకుండా చేయడం ద్వారా చెమటకాయలు, నసేబర్ని.. వంటివి సునాయాసంగా తగ్గముఖం పడతాయి. అలాగే ట్యానింగ్ సమస్య నుంచి కూడా విముక్తి లభిస్తుంది.

టీటీ ఆయిల్ తో... వేసవిలో తర్రెత్తే చర్మం సంబంధిత సమస్యలు తగ్గముఖం పట్టేందుకు సమర్థంగా ఉపకరించే వాటిలో టీ ట్రీ ఆయిల్ కూడా ఒకటి. చెమటకాయలు ఎక్కువగా వచ్చి ఎర్రగా మారినప్పుడు, మంట, దురద వంటివి అధికంగా ఉన్నప్పుడు టీ ట్రీ ఆయిల్ తో ముందిన దూదితో వాటిపై మృదువుగా అద్దుకోవడం వల్ల కాస్త ఉపశమనం లభించే అవకాశాలుంటాయి. అలాగే దీనిని ఉపయోగించడం ద్వారా నసేబర్ని ట్యానింగ్, వంటి సమస్యల నుంచి కూడా ఉపశమనం పొందవచ్చు.



ఈ వ్యాకలు కూడా...

- ◆ సమస్య ఉన్న ప్రాంతంలో తేనె రాసి కాసేపు ఆరనివ్వి శుభ్రం చేసుకోవాలి.
- ◆ గుప్పెడు మేపకాయల తీసుకొని తగినన్ని

ఈ చిట్కాలన్నీ వేసవిలో ఎదురయ్యే చర్మ సంబంధిత సమస్యలకు సులభం ఆ చెక్ పెట్టడమే కాదు. చర్మాలన్ని తాజాగా, ఆరోగ్యంగా ఉండేలానూ చేస్తాయి. ఎంతకాలంలో ఈ చిట్కాలు పాటించడంతో పాటు వీలైనంత ఎక్కువ మొత్తంలో నీళ్లు తాగడం ద్వారా డీహైడ్రేషన్ సమస్య నుంచి కూడా విముక్తి పొందవచ్చు. చర్మం తాజాగా, ఆరోగ్యంగా మెరిసేలా చేయవచ్చు. □



ఇంట్లో వాళ్లకు చిన్న సలత చేసినా వైద్యులను సంప్రదించే ఆవాళ్లు.. వాళ్ల ఆనాలోగ్గాల్ని మాత్రం నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు. ఇప్పుడు లక్షణాలను గూగుల్లో వెతికి నిర్ణయాలు తీసుకుంటున్నవారు పెరిగారు. ఓ అధ్యయనం ప్రకారం ఇలా చేస్తున్న వారిలో మహిళలే ఎక్కువ. ఇది సరి కాదంటున్నాడు నిపుణులు.



◆ మానవ శరీరమే ప్రత్యేకం. ఏ ఒక్కరి ఆనాలోగ్గమూ ఒకేలా ఉండదు. ఉదాహరణకు వాంతులు అవుతున్నాయనుకుందాం. అందరూ గర్భవతులే ఆవాలునేమీ లేదు కదా! అన్నం అరగకపోవడం కడుపులో ఇన్ఫెక్షన్.. ఇలా చాలా కారణాలుంటాయి. కడుపులోది అంతా బయటకు పోతుంది కాబట్టి, నీరసమూ సాధారణమే. వాంతులు, కళ్లు తిరగడం, నీరసం అని వెదికి, ఆ ఫలితాల ఆధారంగా మందులు తీసుకుంటే, వప్పులో కాల్సినట్లేగా!

◆ ఈ నెట్టింట ఆధారపడేన తీరు కొన్నిసార్లు ఒత్తిడినీ పెంచుతోందట. కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువ ఉందని వెతికితే, గుండె జబ్బు ప్రమాదం అని రావొచ్చు. కానీ అందరికీ అది వర్తిస్తుందనేం



చెలి చిట్కా

చేసుకుంటే శరీరానికి, మనసుకీ రెంటికీ డెజ్స్ !

◆ పిల్లలనెందరుక కష్టపెట్టడం అని వసులన్నీ పెద్దలే చేస్తుంటే వాళ్లకిక అదే అలవాటైపోతుంది. అలాంటి పరిస్థితి రాకూడదంటే ముందు నుంచి చిన్న వసులు చేయిస్తుంటే..

◆ చిన్నారులకు ప్రేమ వంపాల్సిందే. కానీ గాఢంగా కాదు. ఎక్కడి నుంచి తీసిన వస్తువులు అక్కడే పెట్టడం ఐదోళ్ల వయసులోనే నేర్పాలి. అదొక అలవాటుగా మారితే ఇల్లు చూడముచ్చటగా ఉంటుంది. దేని కోసమూ వెతనక్కర్లేదు.

◆ దున్నులు మడిచిపెట్టడం, ఇల్లు ఊడవటం, తుడవటం, అల్లురాలు దులవడం, భోజనాలయ్యాక బల్లు శుభ్రం



లాంటి వసులు వాళ్లతో చేయించండి. క్రమశిక్షణతో పాటు ఒక మంచి పని చేస్తున్నామన్న సంతృప్తి సొంతమవు తుంది.

◆ విద్యార్థులకే కాదు, ఉద్యోగినులు, గృహిణులకు ఏకాగ్రత ముఖ్యమంటున్నారని నిపుణులు. చేసే పనిని మధ్యలోనే ఆపేయడం లేదా పూర్తిచేసిన పనిలోనూ నాణ్యత లోపించడానికి కారణం ఏకాగ్రత కోరవడటమే అని చెబుతున్నారు. దీన్ని పునరుద్ధరించుకోవడమేలాగే సరియైనట్లేపాటు ఇంటిబాధ్యతలు, పిల్లల సంరక్షణను నిర్వహించాల్సి ఉంది. శారీరక అలసటతోపాటు బాధ్యతలతో తీవ్ర ఒత్తిడి, అందోళనకు గురవుతుంటారు. దీనివల్ల మానసికంగా అలసిపోయి ఏకాగ్రతకు దూరమవుతారు. ఒకపని చేస్తూ దాన్ని పూర్తి చేయకుండానే మరో పనిలో నిమగ్నమవడంతో ఏదీ సంపూర్ణంగా చేయలేకపోతుంటారు. ఆతీన పని పూర్తిచేయడంలో ఆసక్తి తగ్గకుంటుంది. ఇటువంటి సమస్యలకు దూరంగా

ఆరోగ్యంతోపాటు బాధ్యత అలవాటు అవుతుంది. మొక్కల పెంపకంలో ఆసక్తి కలిగించండి. రోజూ క్రమం తప్పకుండా నీళ్లు పోయడం, చుట్టూ పిచ్చి మొక్కలు మొలిస్తే తీయించడం సాధారణంగా పీరియడ్స్ 28 రోజులకే అవుతుంది. ఇది మహిళలందరిలో ఒకేలా ఉండదు. శరీర తీరును బట్టి మార్పులుంటాయి. హోర్మల్స్ ప్రభావం వల్ల కొంతమందిలో అధిక రక్తస్రావం. ఒళ్లునొప్పులు అధికంగా ఉంటాయి. వీటిని సహజంగా అదుపులో పెట్టుకుంటున్నారని నిపుణులు.

◆ నొప్పులను తగ్గించేందుకు హోమియోపతిని వినియోగిస్తూంటారు.

సరైన మార్గం

చేర్చాలని అహోరాత్రులూ తిరుగుతూ శ్రమించేవారు. ఈ ఇద్దరు చేసేది సరైన కాదన్నాడు బుద్ధుడు. అతిగా శ్రమ పడేవాడు అనారోగ్యం పాలై, త్వరలోనే మంచం పడతాడు. పరీక్షల కాలంలో వగలూ రాత్రీ నిద్రమాని చదివేవారు కూడా అనారోగ్యం పాలవుతారు లేదా పరీక్ష హోల్లో కునుకు తీస్తూ ఉంటారు. కాబట్టి తగినంత పరిశ్రమ చేయాలి. తగినంత విశ్రాంతి పాటించాలి. దీన్నే 'మధ్య మార్గం' అంటారు బుద్ధుడు. 'దమ్యం' అనే రథాన్ని నడిపేపోలు (కోయ్య) లాంటిది. ఇదే విషయం మీద రోజుల్లో.. బుద్ధుడితో



బుద్ధుడి కాలంలో కూడా ఇలాంటి భిక్షువులు ఉండేవారు. కొందరు సోమరుల్లా తిని కాలార్చేవాళ్లు. ఆరామాల వదిలి వెళ్ళేవారు కూడా. ఇంకొందరు ధర్మాన్ని త్వరత్వరగా అందరికీ రాజగృహ నగరానికి చెందిన సింహాదు అనే ఒక సంగీత విద్వాంసుడు పర్చించాడు. అప్పుడు బుద్ధుడు.. సిహా : నీవు ఈ నగరంలోనే గొప్ప వైణికుడివి. వీణను వాయిదండంలో మేటివి. నీ వీణకు ఉన్న తీగలు వదులువదులుగా ఉన్నాయనుకో. నాదం పుడుతుందా? అని అడిగాడి. భగవాన్! పుట్టు అన్నా సింహాదు. మరి ఆ తీగలనే చాలా గట్టిగా బిగించావనుకో.. ఏమవుతుంది? అని ప్రశ్నించాడు. భగవాన్ నాదం పుడుతుంది. కానీ మీటుతూ ఉంటే తీగలు తెగిపోతాయి అని బదులిచ్చాడు. సింహా నాదం పుట్టడానికి తీగలను ఎంత వరకూ బిగించాలో అంతవరకే బిగించవలసి ఉంది. అప్పుడు అది మధురమైన నాదం పుడుతుంది. మనకు కావలసిన రాగం పలుకుతుంది. వీణ వీణగా ఉంటుంది అన్నాడు సింహాదు. వీణ అయినా అంతే.. మనిషిగా అంతే ఏ విషయంలోనైనా మనం ఆ చివరకో, ఈ చివరకో పోయి.. అక్కడే అంటే ఒప్పుకోని ఉండకూడదు. మనం మధ్యలో.. మధ్యమ మార్గంలో ఉండాలి. అదే సరైన మార్గం అని చెప్పాడు బుద్ధుడు. బుద్ధుడి ఈ ఉపదేశం సర్వమానవాళికీ సర్వకాల సర్వావస్థలలో శిరోధార్యం. □

ఏకాగ్రత ఎంతో అవసరం..

ఉండాలంటే రోజూ ఎనిమిది గంటల నిద్ర తప్పనిసరి. అప్పుడే శరీరానికి మెదడుకూ ఒకేసారి పూర్తి విశ్రాంతి దొరుకు తుంది. రెండూ.. తిరిగి ఉత్తేజితమవు తాయి. పనిలో ఏకాగ్రత పెరిగి నైపుణ్యాలను ప్రదర్శించగలరు. **దూరంగా..** సామాజిక మాధ్యమాలకు వీలైనంత దూరంగా ఉండండి. ధ్యానంతా ఘోసపైనే ఉంటే పనిపై ఆసక్తి తగ్గకుండు. ఆతీన లేదా ఇంట్లో వీలైనంత ఘోస

ఉండాలంటే రోజూ ఎనిమిది గంటల నిద్ర తప్పనిసరి. అప్పుడే శరీరానికి మెదడుకూ ఒకేసారి పూర్తి విశ్రాంతి దొరుకు తుంది. రెండూ.. తిరిగి ఉత్తేజితమవు తాయి. పనిలో ఏకాగ్రత పెరిగి నైపుణ్యాలను ప్రదర్శించగలరు. **దూరంగా..** సామాజిక మాధ్యమాలకు వీలైనంత దూరంగా ఉండండి. ధ్యానంతా ఘోసపైనే ఉంటే పనిపై ఆసక్తి తగ్గకుండు. ఆతీన లేదా ఇంట్లో వీలైనంత ఘోస



వాడకాన్ని తగ్గించాలి. ఘోస ప్రీఅంటూ కొంత సమయాన్ని తేటాయించుకోవాలి. ఏకాగ్రతను మళ్ళిస్తున్న సోపలేమిడియా వినియోగి వీలైనంత తగ్గించుకుంటే వాలు. **పజిల్స్..** శరీరంలోని అవయవాలన్నింటికీ ఇచ్చినట్లే మెదడుకూ వ్యాయామాన్నివ్వాలి. మెదడుకు వరుసుగా ఉంటేనే ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. పజిల్స్, సుదోకు, రిడ్డిక్ల పూర్తిచేయండి. ఇంట్లోవాళ్లు లేదా పిల్లలతో కలిసి చేస్తే మనసంతా ఉత్సాహంతో నిండుతుంది. వాళ్లందరితో కలిసి సరదాగా గడిపినట్లుగానూ ఉంటుంది ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. **వ్యాయామం..** ఉదయం లేద సాయంత్రం అరగంటసేపు చేసే వ్యాయామంతో మెదడుకు రక్తప్రసరణ జరుగుతుంది. దోపమైన్ హోర్మోన్ విడుదలై మనసు ఉత్తేజితం అవుతుంది. ఇది పనిపై ఏకాగ్రతను పెంచుతుంది. వ్యాయామంలో భాగంగానే మెడిటేషన్కూ స్థానమివ్వాలి. దారిమళ్లించే రకరకాల వ్యాయామాల నుంచి మనసును ధ్యానం దూరంగా ఉంచుతుంది. మానసిక అందోళన ఒత్తిడిని తేలిపేసి, ఏకాగ్రతను అందిస్తుంది. □

నెట్టింట వెతుకుతున్నారా?

లేదు. ఇతర అంశాలనూ పరిగణించాలి. ఆ ఫలితం మాన ఆనవసరకంగా ఇతర అనారోగ్యాల పాలయ్యే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి, శరీరం సహకరించట్లేదు అన్నప్పుడు వైద్యులను సంప్రదించడమే దారి.

◆ తీసుకోలే వాళ్లు లేకపోవడం, ఒంటరిగా వెళ్లడం అయిష్టమా? అప్పుడు ఇంటర్నెట్ సాయం తీసుకోండి. అదెలాగంటే ఇప్పుడు ఎన్నో వేదికలు ఆన్లైన్ వైద్య సదుపాయం కల్పిస్తున్నాయి. నామమాత్రపు ఫీజు తీసుకుంటారు. ఇంటికొచ్చి చికిత్స చేస్తున్నవారూ ఉన్నారు. అలా ఉపయోగించుకుంటే వర్ధేదు. అంతేకానీ నెట్ ఫలితాలపై ఆధారపడి సొంత వైద్యం



◆ మానవ శరీరమే ప్రత్యేకం. ఏ ఒక్కరి ఆనాలోగ్గమూ ఒకేలా ఉండదు. ఉదాహరణకు వాంతులు అవుతున్నాయనుకుందాం. అందరూ గర్భవతులే ఆవాలునేమీ లేదు కదా! అన్నం అరగకపోవడం కడుపులో ఇన్ఫెక్షన్.. ఇలా చాలా కారణాలుంటాయి. కడుపులోది అంతా బయటకు పోతుంది కాబట్టి, నీరసమూ సాధారణమే. వాంతులు, కళ్లు తిరగడం, నీరసం అని వెదికి, ఆ ఫలితాల ఆధారంగా మందులు తీసుకుంటే, వప్పులో కాల్సినట్లేగా!

◆ ఈ నెట్టింట ఆధారపడేన తీరు కొన్నిసార్లు ఒత్తిడినీ పెంచుతోందట. కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువ ఉందని వెతికితే, గుండె జబ్బు ప్రమాదం అని రావొచ్చు. కానీ అందరికీ అది వర్తిస్తుందనేం



చెలి చిట్కా

చేసుకుంటే శరీరానికి, మనసుకీ రెంటికీ డెజ్స్ !

◆ పిల్లలనెందరుక కష్టపెట్టడం అని వసులన్నీ పెద్దలే చేస్తుంటే వాళ్లకిక అదే అలవాటైపోతుంది. అలాంటి పరిస్థితి రాకూడదంటే ముందు నుంచి చిన్న వసులు చేయిస్తుంటే..

◆ చిన్నారులకు ప్రేమ వంపాల్సిందే. కానీ గాఢంగా కాదు. ఎక్కడి నుంచి తీసిన వస్తువులు అక్కడే పెట్టడం ఐదోళ్ల వయసులోనే నేర్పాలి. అదొక అలవాటుగా మారితే ఇల్లు చూడముచ్చటగా ఉంటుంది. దేని కోసమూ వెతనక్కర్లేదు.

◆ దున్నులు మడిచిపెట్టడం, ఇల్లు ఊడవటం, తుడవటం, అల్లురాలు దులవడం, భోజనాలయ్యాక బల్లు శుభ్రం



లాంటి వసులు వాళ్లతో చేయించండి. క్రమశిక్షణతో పాటు ఒక మంచి పని చేస్తున్నామన్న సంతృప్తి సొంతమవు తుంది.

◆ విద్యార్థులకే కాదు, ఉద్యోగినులు, గృహిణులకు ఏకాగ్రత ముఖ్యమంటున్నారని నిపుణులు. చేసే పనిని మధ్యలోనే ఆపేయడం లేదా పూర్తిచేసిన పనిలోనూ నాణ్యత లోపించడానికి కారణం ఏకాగ్రత కోరవడటమే అని చెబుతున్నారు. దీన్ని పునరుద్ధరించుకోవడమేలాగే సరియైనట్లేపాటు ఇంటిబాధ్యతలు, పిల్లల సంరక్షణను నిర్వహించాల్సి ఉంది. శారీరక అలసటతోపాటు బాధ్యతలతో తీవ్ర ఒత్తిడి, అందోళనకు గురవుతుంటారు. దీనివల్ల మానసికంగా అలసిపోయి ఏకాగ్రతకు దూరమవుతారు. ఒకపని చేస్తూ దాన్ని పూర్తి చేయకుండానే మరో పనిలో నిమగ్నమవడంతో ఏదీ సంపూర్ణంగా చేయలేకపోతుంటారు. ఆతీన పని పూర్తిచేయడంలో ఆసక్తి తగ్గకుంటుంది. ఇటువంటి సమస్యలకు దూరంగా

ఆరోగ్యంతోపాటు బాధ్యత అలవాటు అవుతుంది. మొక్కల పెంపకంలో ఆసక్తి కలిగించండి. రోజూ క్రమం తప్పకుండా నీళ్లు పోయడం, చుట్టూ పిచ్చి మొక్కలు మొలిస్తే తీయించడం సాధారణంగా పీరియడ్స్ 28 రోజులకే అవుతుంది. ఇది మహిళలందరిలో ఒకేలా ఉండదు. శరీర తీరును బట్టి మార్పులుంటాయి. హోర్మల్స్ ప్రభావం వల్ల కొంతమందిలో అధిక రక్తస్రావం. ఒళ్లునొప్పులు అధికంగా ఉంటాయి. వీటిని సహజంగా అదుపులో పెట్టుకుంటున్నారని నిపుణులు.

◆ నొప్పులను తగ్గించేందుకు హోమియోపతిని వినియోగిస్తూంటారు.

రక్తస్రావం అదుపులో ఉండేలా..



చేస్తాయి. తగినన్ని నీళ్లుతాగాలి. తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేస్తూ, విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. □

సేంద్రియ ఎరువులనే వినియోగిస్తూ..

మాత్రమే పండింది. రెండో పంటగా పెసలు వేస్తే తెగ్గళ్లతో మొత్తం నాశనమైంది. రసాయనాలు నిండి ఉన్న భూమి నిస్సార మవుతుంది. పూర్తిగా సేంద్రియ నేలగా మార్చడానికి నాకు మూడేళ్లు పట్టింది. ప్రస్తుతం దేశవ్యాప్తంగా రసాయనాల రసాయనాలతో సాయిత ఆర్గానిక్ కాన్సర్ (ఎస్ఓసి) శాతం 1 నుంచి 0.3కు పడిపోయిందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎంతో సప్తమేష్టినా. వెనుకదనుగ వేయకుండా ఓషిగా ఎదురుమాసి నేను మంచి ఫలితాలందుకున్నా. 2019లో ఆర్గానిక్ భూమిగా ప్రభుత్వం నుంచి ద్రువపత్రాన్ని తీసుకొన్నా. ఆ తర్వాత నుంచి గోధుమ, పప్పు ధాన్యాలు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలతో పాటు ముసగ, మందర, కలబంద వంటివన్నీ పండించడం మొదలు పెట్టానంటారీమె.

రైతుల్లో.. ప్రతిభ సాధిస్తున్న అధికదినబడి స్థానిక రైతులనూ ఆకట్టుకుంది. తనను సంప్రదించిన రైతుల కోసం పలురకాల శిక్షణ తరగతులు నిర్వహించారామె. తన కృషితో నేడు చుట్టూపక్కల గ్రామాలకు చెందిన 1400 మందికిపైగా వ్యవసాయంలో ఈమెను అనుసరిస్తున్నారు. అంతేకాదు, వీరు పండించే ఉత్పత్తులు మార్కెట్లో విక్రయమవడానికి

మాత్రమే పండింది. రెండో పంటగా పెసలు వేస్తే తెగ్గళ్లతో మొత్తం నాశనమైంది. రసాయనాలు నిండి ఉన్న భూమి నిస్సార మవుతుంది. పూర్తిగా సేంద్రియ నేలగా మార్చడానికి నాకు మూడేళ్లు పట్టింది. ప్రస్తుతం దేశవ్యాప్తంగా రసాయనాల రసాయనాలతో సాయిత ఆర్గానిక్ కాన్సర్ (ఎస్ఓసి) శాతం 1 నుంచి 0.3కు పడిపోయిందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎంతో సప్తమేష్టినా. వెనుకదనుగ వేయకుండా ఓషిగా ఎదురుమాసి నేను మంచి ఫలితాలందుకున్నా. 2019లో ఆర్గానిక్ భూమిగా ప్రభుత్వం నుంచి ద్రువపత్రాన్ని తీసుకొన్నా. ఆ తర్వాత నుంచి గోధుమ, పప్పు ధాన్యాలు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలతో పాటు ముసగ, మందర, కలబంద వంటివన్నీ పండించడం మొదలు పెట్టానంటారీమె.

రైతుల్లో.. ప్రతిభ సాధిస్తున్న అధికదినబడి స్థానిక రైతులనూ ఆకట్టుకుంది. తనను సంప్రదించిన రైతుల కోసం పలురకాల శిక్షణ తరగతులు నిర్వహించారామె. తన కృషితో నేడు చుట్టూపక్కల గ్రామాలకు చెందిన 1400 మందికిపైగా వ్యవసాయంలో ఈమెను అనుసరిస్తున్నారు. అంతేకాదు, వీరు పండించే ఉత్పత్తులు మార్కెట్లో విక్రయమవడానికి

ఫార్మర్స్ ప్రొడ్యూసర్స్ ఆర్గనైజేషన్స్ (ఎస్పిఓ)లతో ప్రతిభ కలిసి పనిచేస్తున్నారు. మార్కెటింగ్లో రైతులకు చేయూతనిస్తూ వారిని సేంద్రియ వ్యవసాయంవైపు అడుగులేయిస్తున్నారు. అలాగే మధ్యప్రదేశ్, రాజస్థాన్, ఛత్తీస్ గఢ్, మహారాష్ట్రకు చెందిన రైతులెందరో ఈమెను సంప్రదిస్తున్నారు. భూమిపా ఆర్గానిక్స్ పేరుతో స్టోర్ ప్రారంభించి70 రకాలకు పైగా గోధుమ, బియ్యం, పప్పులు, మసాలా దినుసులు, పిండిలు, చిరుధాన్యాలను విక్రయిస్తున్నారు ప్రతిభ. 2022 క్రిషికా సేమరల్స్ ఫ్రైమ్లు లిమిటెడ్ ప్రారంభించి చిరుధాన్యాల ఉత్పత్తులను విక్రయిస్తున్నారు. ఇండోన్ ియా ఇంగ్లండ్ తదితర దేశాలకు 11 రకాలకుపైగా ఈ ఉత్పత్తులను ఎగుమతి చేస్తున్నారు. తగేదాది రూ. కోటి రూపాయల టర్నోవర్ను పొందారు. ప్రతిభ.

ఇప్పుడెలా? మరేం ఫర్వాలేదు. వేడినీళ్లలో గంటన్నరపాటు నానబెట్టండి. రుచికరమైన కూరలు వండుకోవచ్చు. కొబ్బరిపాలని తీసిన తర్వాత ఫ్రిజ్లో ఉంచుతున్నారా? దానిపై



