



మేడిగడ్డ పనులను సోమవారం పరిశీలించిన ఇఎన్‌సి బృందం

‘మేడిగడ్డ’ కింద బొరియలెన్ని?

కోర్ కటింగ్ పనులను ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించిన అధికారులు

హైదరాబాద్, కుంభం, 27 ప్రభాతవార్త: మేడ్చల్ జ్యూరీకి ఏడో బ్యారేజీ ఏడో బ్యారేజీ కట్టి కలిగి జాగ్రత్త చేస్తున్న మరోవైపు గుంతపడిన రోట్ల గ్రామిణి వేసగంతగా త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని ఇంజనీ అనికమరెడ్డి నేతృత్వంలోని కమిటీ ఆదేశాలు జారీచేసింది. సోమవారం యంత్రంకి జిల్లా మహావేదపూర్వ మండలం నడిపగడ్డకు అనికమరెడ్డి బ్యారేజీలను సేషన్లో దామస్ సేషి అధికారినిఆదేశాలు వేరకు పేద బ్యారేజీకి జరుగుతున్న తాత్కాలిక పనులని ఇంజనీ అనిక కమరెడ్డి నేతృత్వంలోని కమిటీ

>>2

నేటి నుంచి మళ్ళీ
టెట్ పరీక్షలు

30 నుంచి పేపర్-1

హైదరాబాద్, మే 27, ప్రభాతవార్త: తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఉపాధ్యాయ అర్హత పరీక్ష(డిపి)-2024 పరీక్షలు నుంచి ఈ నెల 20 నుండి ప్రారంభమై 4 రోజులు పాటుకొనేసరిగా ఉన్నాయి. రాష్ట్రంలోనేసుమహారాష్ట్రలో ఉప-పరంగల్-ఖమ్మం గ్రామ్యుడ్యుట్ ఎమ్మెల్సీ ఉప ఎన్నిక జరిగిన నేపథ్యంలో 25, 26, 27 తేదీల్లో టెట్ పరీక్షలకు విశ్వాంశినిచ్చారు. నేసుమహారాష్ట్ర ఉప ఎన్నిక పోలింగ్ జరిగిన నేపథ్యంలో నేటి(మంగళవారం మే 28) నుండి తిరిగింటి పరీక్షలు ప్రారంభం కానున్నాయి. రేపటి(బుధవారం) పరకు మేవర-2 పరీక్షలు జరిగనున్నాయి. మే 30 నుండి జూన్ 1 వరకు 2 వరకు మేవర-1 పరీక్షలు జరిగనున్నాయి. ఇప్పటికే



సోమవారం కొత్తగూడెంలోని పోలింగ్ కేంద్రంలో క్యూలైన్ లో ఉన్న ఓటర్లు

ఖమ్మం ఉమ్మడి జిల్లా ప్రతినిధి: నల్లగొండ, ఖమ్మం, వరంగల్ వట్టభద్రుల నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల పోలింగ్ సోమవారం ప్రశాంతంగా ముగిసింది. ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలో చోటు చేసుకోకుండా నవ్వం గా పోలింగ్ జరిగేలా ఒకవైపు అధికారులు మరోవైపు పోలీసులు చర్యలు	తీసుకు పోలింగ్ పోలింగ్ లోని
---	------------------------------------

తీసుకున్నారు. పోలింగ్ కేంద్రాల్లో వెబ్ కాన్ఫిగ్ చేసి ఉంది. సమస్యైత్తుకు పోలింగ్ కేంద్రాలపై గట్టి నిగా ఉంచారు. ప్రతి రెండు గంటలకేసారి పోలింగ్ శాతాన్ని అధికారులు ప్రకటించారు.12 జిల్లాల పరిధి లోని 34 నియోజకవర్గాల్లో ప్రశాంతంగా పోలింగ్ జరిగిలా >>2

ಎಮ್ಮೆಲೈ ಪೊಲಿಂಗ್

68.6%

ఖమ్మంలో అతి తక్కువగా 65.54%

ಪೊಲಿಂಗ್ ಕೆಂದ್ರಾಲ್ಡ್ ವೆಬ್ ಕಾಸ್ಪಿಂಗ್

నల్లగొండకు బ్యాటల్ బాక్సుల తరలింపు

స్వారు. పోలింగ్ కేంద్రాల్లో వెబ్ కాస్టింగ్ ఉంది. సమస్యాత్మక

కంద్రాలపై గట్టి సగా ఉంచారు. ప్రతి రెండు గంటలకొకసారి శాతాన్ని అధికారులు ప్రకటించారు. 12 జిల్లాల పరిధి

4 నియోజకవర్గాలలో ప్రశాంతంగా పోలింగ్ జరిగేలా



မင်းမင်း

రాష్ట్రంలో భారీగా ఈదురు
గాలులు, వడగళ్ళ వానలు

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, మే 27: తెలంగాణలో విచిత్ర వాతావరణం ఉంది. కాసేపు ఎండలు దరిచుకుంటున్నాయి... మరికాసేపు ఉడుదురు గాలులు, పడగజూ వానతో భీష్మశృంగం సృష్టిస్తోంది. తాజాగా తెలంగాణలోని పలు జిల్లాలకు వాతావరణ శాఖ ఎల్లో అల్బర్జి జారీ చేసింది. రెహమాల్ తుమాస్ ప్రభావంతో తెలంగాణలోని పలుమైన్ల ఉడుదురు గాలులు వీచే అవకాశం ఉందని ప్రకటించింది. మంగళవారం హైదరాబాద్‌తో పాటు పలు జిల్లాల్లో వర్షం కురిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ ప్రకటించింది. తెలిపారు. హైదరాబాద్, రంగారెడ్డి, మేడ్చల్ మల్కాజ్గిరి, మెదక్, నంగారెడ్డి, ముహమ్మద్ నగర్, సూర్యపేట, నల్లగొండ, కామారెడ్డి, ఆదిలాబాద్, నిర్మల్, భద్రాద్రి జిల్లాల్లో వర్షం కురిసే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. ఈమహానాడు కూడా తెలంగాణలోని పలు జిల్లాల్లో భారీ వర్షం కురిసింది. భారీ ఉడుదురుగాలులతో సహా పడగజూ వర్షం కురిసింది. నల్లగొండ, నిజామాబాద్, హైదరాబాద్, రంగారెడ్డి సహా పలు ప్రాంతాల్లో భారీ వర్షం కురిసింది. పలుమైన్ల ఉడుదురు గాలుల కారణంగా భారీ వృక్షాలు

MARUTI SUZUKI

ARENA

INTRODUCING THE EPIC NEW

SWIFT

TIME TO GO

#SWIFTING

Best-in-Segment Mileage

25.75^{km/l}

ALL-NEW

Z SERIES

ENGINE

Z12E Engine

6 Airbags Standard Across all Variants

SmartPlay Pro+ Infotainment System

Wireless Charger

Rear AC Vent

SWIFT

TEST DRIVE TODAY | CALL 1800 102 1800 | WWW.MARUTISUZUKI.COM/SWIFT

AUTHORISED DEALERS:

HYDERABAD: ACER: (TIRUMALGIRI) CALL: 9154073240. AUTOFIN: (BOWENPALLY) CALL: 040-67292222. JAYABHERI: (DACHIBOWLI) CALL: 8100823456. (UPPALI) CALL: 9281105815. PAVAN: (SERILINGAMPALLY) CALL: 7093711199. VARUN: (BEGLUMPET) CALL: 040-44607676. (BANJARA HILLS) CALL: 040-44887676. (KUKATPALLY) CALL: 040-44587676. (VANASTHAL PURAM) CALL: 040-24029979. (DACHIBOWLI) CALL: 040-49497676. RKS: (NARSINGI) CALL: 9848898488. (SOMAJIGUDA) CALL: 9848898488. (MALAKPET) CALL: 9848898488. (KUSHAGUDA) CALL: 9848898488. MITHRA: (HIMAYATHNAGARI) CALL: 040-27634444. (MEHDIPATNAM) CALL: 7799884949. SAI SERVICE: (ERRAGADDA) CALL: 7331168888. (MIYAPUR) CALL: 7331168888. ADARSHA: (ATTAPUR) CALL: 8897973366. (KARMAHGHAT) CALL: 8297576633. KALYANI MOTORS: (NACHARAM) CALL: 9100102157. (S.B NAGAR) CALL: 9100102157. GEM MOTORS: (KONDAPUR) CALL: 9272506060. F-OUTLETS: SAI SERVICE: (SANGAREDDY) CALL: 7331168888. ADARSHA: (DODIPET) CALL: 9581656633. VARUN: (MEDAK) CALL: 9703656111. AUTOFIN: (MEDCHAL) CALL: 8885040034. PAVAN: (BORAHIMPATNAM) CALL: 7093711199. TELANGANA STATE: SRI JAYARAMA: (MEHADIBNAGAR) CALL: 8096998841. WIN MOTORS: (WARANGAL) CALL: 8688828002. ADARSHA: (KARMINAGAR) CALL: 9133308022. (WARANGAL) CALL: 7799790501. VARUN: (NEZAMBAO) CALL: 8462236236. (KARMINAGAR) CALL: 0878-2950555. PAVAN: (NALGONDA) CALL: 8790902131. F-OUTLETS: ADARSHA: (MANCHERAL) CALL: 8886006633. (NIRMAL) CALL: 9133307720. (JAGTIAL) CALL: 8886776633. (ODDANAPALLE) CALL: 8886556633. (ADILABAD) CALL: 7799784536. (JANGAON) CALL: 8886256633. (DODIPET) CALL: 9581656633. VARUN: (KAMAREDDY) CALL: 9966111132. (JANGAON) CALL: 9052022990. (KOTTAJIGUDA) CALL: 9885260333. PAVAN: (MIRYALGUDA) CALL: 8790902154. (KODADA) CALL: 8790902135. SRI JAYARAMA: (DHANAGAR) CALL: 8096998841. (WANAPARTHY) CALL: 8096998841. MITHRA AUTO: (KHAMMAM) CALL: 8886063524. SAI SERVICE: (ZAHEDNAGAR) CALL: 7331168888.

Terms and conditions apply. Creative visualization. Black glass on the vehicle is due to lighting effect. Accessories and features shown in the pictures may not be part of the standard equipment and may vary according to the variant. Images used are for illustration purpose only. Colours shown may vary from actual body colours due to printing on paper. *Fuel efficiency as certified by test agency Rule 115 of CMVR 1989.





నెహ్రూ వర్తంతి సందర్భంగా సోమవారం న్యూఢిల్లీ శాంతివనంలోని

ఆయన సహాధి వద్ద నివాళులర్పిస్తున్న ఖర్గే, సోనియా

వినూత్నంగా అవతరణ వేడుక

>>> ఉడయం ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రాష్ట్ర గీతాన్ని ఆవిష్కరించడంతో పాటు,సందేశం ఉంటుందని తెలిచారు. సాయంత్రం 7 గంటల నుంచి రాత్రి 9 గంటల వరకు ట్యాంకెంబ్లెపై రాష్ట్రంలోని అన్ని కళారూపాలతో పెద్ద ఎత్తున కార్నివాల్ నిర్వహించనున్నట్లు తెలిచారు. దీనితో పాటు శిక్షణ పొందుతున్న 5000 మంది పోలీస్ అధికారులు బ్యాండ్‌తో ఈ ప్రదర్శనలో పాల్గొంటారని అన్నారు. ట్యాంకెంబ్లెపై దాదాపు 80 స్టాళ్లను ఏర్పాటు చేసి హస్త కళలు,చేనేత,స్వయం సహాయక బృందాలచే తయారు చేసిన పలు వస్తువులతో పాటు నగరంలో పేరొందిన హోటళ్లచే పుడ్ల స్టాళ్లను ఏర్పాటు చేస్తున్నామని వివరించారు. ఈ కార్యక్రమానికి హాజరయ్యే నగర పౌరులతో పాటు వచ్చే పిల్లలకు పలు క్రీడలతో కూడిన వినోద శాలను ఏర్పాటు చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. ట్యాంకెంబ్లెపై పెద్ద సంఖ్యలో ప్రజలు హాజరయ్యే అవకాశం ఉన్నాయన వారికి వివిధమైన ఇబ్బందులు కలుగ కూడా ఏర్పాట్లు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ట్యాంకెంబ్లెపై సాంస్కృతిక ప్రదర్శనల అనంతరం ఆకర్షణీయమైన బాణసంధా ప్రదర్శనతో పాటు రైజర్ షో ఏర్పాటు చేశామని శాంతికుమారి వివరించారు. ఈ సమీక్ష సమావేశంలో అడిషనల్ డిజీలు సంజయ్‌కుమార్ జైన్, ఆర్టీసి ఎండ్ సబ్జార్గెన్,నగర పోలీస్ అడిషనల్ కమిషనర్,సమాచార శాఖ సెన్సైట్ల కమీషనర్ హనుమంతరావు, ఎన్‌ఐఏసీఎంట్ ఎండ్ పీఎస్‌ఎఫ్,పాపేఎండ్‌ఎ అడిషనల్ కమిషనర్ ఆవుపాటి రికాా తదితర అధికారులు పాల్గొన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర అవతరణ దినోత్సవ ఏర్పాట్లను సోమవారం ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శాంతికుమారి పరిశీలించారు. కార్యక్రమం నిర్వహించనున్న పర్యేక్సెంట్స్ ను సందర్శించి అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. సభా ప్రాంగణంలో ఎలాంటి లోటు పాట్లు లేకుండా కార్యక్రమం సజావుగా సాగేందుకు అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిజీమీ రవి గుప్తా, ప్రభుత్వ ముఖ్యకార్యదర్శులు శైలజా రామయ్యర్,శ్రీనివాసరాజు,, జిఎడి కార్యదర్శి రఘునందన్‌రావు,అడిషనల్ డిజీలు సంజయ్‌కుమార్,సమాచార శాఖాధ్యక్షలే కమిషనర్ హనుమంతరావు, తదితర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

‘వారిష్ ఆదేశాల మేరకే మీడియా యాజమానుల ఫోన్లు ట్యాప్ చేశాం’

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్,మే27: తెలంగాణలో సంవలనం సృష్టించిన ఫోన్ ట్యాప్‌ిం్ కేసులో కీలక విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. బీఆర్ఎస్‌కు ఇబ్బందిగా మారిన వ్యక్తుల ఫోన్లపై షఫా హత్తినట్లు ఈ కేసులో నిందితుడిగా ఉన్న మాజీ డిీసీని రాధాకీర్షన్‌రావు తన వాంగ్మూలంలో పేర్కొన్నారు. మాజీ సీఎంఐ వారిశోరావు అధికార మేరకు కొందరు మీడియా యజమానుల ఫోన్లు కూడా ట్యాప్ చేశాం, వాట్సాప్,స్వాప్‌వాట్‌లో మాట్లాడిన వారి వివరాలు సేకరించాం. ఇంటర్వెయ్ ప్రోటోకాల్ డేటా రికార్డులను ప్రశ్నించేరావు విశ్లేషించారని రాధాకీర్షన్‌రావు తన వాంగ్మూలంలో పేర్కొన్నారు.

SINGAM KUIL YELLOW MONDAY										ROSA DEAR ROYAL MONDAY									
DrawDate on:27/05/24										DrawDate on:27/05/24									
DAY - SINGAM SERIES Dr.No:241					DAY - KUIL SERIES Dr.No:241					DAY - ROSA SERIES Dr.No:241					DAY - DEAR SERIES Dr.No:241				
1st Prize Rs.100000/- 748352					1st Prize Rs.100000/- 454659					1st Prize Rs.100000/- 288128					1st Prize Rs.100000/- 571343				
2nd Prize Rs.7000/- 49821					2nd Prize Rs.7000/- 01545					2nd Prize Rs.7000/- 68643					2nd Prize Rs.7000/- 96595				
3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-				
02411 13856 24452 31155 41587					08675 09185 25847 43903 60103					02725 04265 06888 07854 38894					04177 04842 17000 19168 20322				
61756 68908 74604 77142 86811					72146 82402 94121 96228 99133					39925 60568 72870 75566 79445					36194 43648 49256 73755 91018				
4th Prize Rs.200/-					4th Prize Rs.200/-					4th Prize Rs.200/-					4th Prize Rs.200/-				
0322 3449 3605 4051 4194 5388 6168					1177 2122 4332 5004 5909 6106 6648					0197 1158 1188 2598 3050 7243 7402					0584 0620 0884 2546 2789 4329 4502				
6293 6797 8548					7178 7998 8353					8194 8605 9646					5664 7848 9333				
5th Prize Rs.100/-					5th Prize Rs.100/-					5th Prize Rs.100/-					5th Prize Rs.100/-				
0048 0226 0654 2816 3722 3991 6578					1824 2307 3555 3777 5143 5611 7107					2383 3526 3977 4728 7414 7474 8026					0496 1806 1967 2675 2874 6969 7731				
8886 8933 9348					7696 9559 9879					8541 8925 8951					9217 9321 9372				
6th Prize Rs.50/-					6th Prize Rs.50/-					6th Prize Rs.50/-					6th Prize Rs.50/-				
0060 2005 3377 5208 6677 7753 9123					0051 1478 2954 4833 6529 7806 9128					0072 1334 2274 3970 5809 7399 8819					0389 2080 3868 4984 7004 8417 9296				
0084 2106 3519 5274 6820 8153 9313					0185 1562 2977 5052 6643 8045 9156					0080 1554 2369 4089 6204 7444 8828					0393 2198 4014 5095 7054 8453 9334				
0117 2356 3558 5308 6842 8257 9410					0412 1567 3033 5134 6809 8199 9267					0115 1610 2402 4246 6071 7568 9023					0581 2321 4029 5106 7330 8498 9410				
0150 2511 3995 5379 6863 8421 9516					0474 1597 3049 5181 6986 8304 9280					0354 1655 2428 4304 6140 7607 9047					0740 2344 4036 5368 7338 8595 9471				
0170 2531 3963 5385 6952 8440 9739					0835 1688 3387 5240 7038 8330 9335					0356 1662 2477 4455 6322 7679 9246					0768 2438 4078 5524 7398 8621 9514				
0258 2558 3980 5425 7083 8540 9739					0871 1792 3393 5431 7041 8337 9380					0357 1686 2659 4552 6101 7684 9335					0909 2687 4197 5585 7560 8882 9535				
0355 2752 4246 5581 7140 8736 9865					0872 1997 3534 5502 7063 8387 9545					0364 1689 2919 4620 6366 7724 9446					0802 2931 4295 5629 7628 8961 9816				
0434 2801 4385 5669 7277 8793 9914					0924 2089 3553 5553 7130 8411 9714					0662 1932 3123 4799 6382 7887 9557					0976 2943 4367 5839 7655 9140 9823				
0678 2881 4495 6192 7383 8803 9926					0927 2127 3859 5625 7251 8435 9867					0846 1975 3390 4834 7005 9264 9744					1006 2955 4532 6042 7660 9142 9885				
0947 2886 4504 6225 7462 8851 9932					0975 2491 3925 5641 7400 8457 9912					0926 2125 3504 4912 6719 7958 9799					1335 3010 4588 6071 7687 9191 9915				
0101 3079 4559 6233 7503 8824					1075 2594 3999 5823 7436 8503					0986 2127 3617 5022 6972 8002					1375 3054 4602 6078 7805 9203				
1138 3093 4714 6244 7517 8843					1245 2654 4066 5925 7494 8530					1130 2183 3639 5190 6988 8021					1434 3297 4615 6324 7838 9222				
1560 3112 4740 6275 7545 8858					1368 2715 4468 6237 7549 8565					1156 2196 3311 5201 7006 8275					1943 3975 4652 6626 7600 9224				
1564 3194 4918 6303 7556 8927					1414 2771 4534 6348 7726 8794					1292 2236 3871 5578 7022 8400					2010 3395 4658 6795 7879 9249				
1614 3315 5120 6583 7708 9009					1450 2812 4766 6408 7754 8843					1307 2273 3932 5637 7200 8741					2075 3402 4770 6879 7945 9273				
THANGAM VAIRAM LUCK MONDAY										NALLANERAM MANI LUCK MONDAY									
DrawDate on:27/05/24										DrawDate on:27/05/24									
DAY - THANGAM SERIES Dr.No:241					DAY - VAIRAM SERIES Dr.No:100					DAY - NALLANERAM SERIES Dr.No:241					DAY - MANI SERIES Dr.No:100				
1st Prize Rs.100000/- 218602					1st Prize Rs.50000/- 469683					1st Prize Rs.50000/- 862786					1st Prize Rs.50000/- 347729				
2nd Prize Rs.7000/- 88455					2nd Prize Rs.7000/- 68240					2nd Prize Rs.7000/- 21215					2nd Prize Rs.7000/- 51497				
3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-				
01000 11637 26232 34705 36596					09449 10052 29459 38528 39184					12949 14668 24185 31920 58605					03388 08337 46997 74705 81325				
37160 39047 48399 64879 96469					40208 54444 71601 75381 97891					70271 71036 90879 94349 97182					82450 84472 86026 91379 91391				
4th Prize Rs.200/-					4th Prize Rs.200/-					4th Prize Rs.200/-					4th Prize Rs.200/-				
0491 1092 1177 1426 3670 4064 7508					1293 1799 2346 4814 4842 5051 6081					0447 3719 1673 2407 3576 3771 3850					1174 1215 2432 2629 3145 3268 3880				
8176 8452 9902					6297 6981 7133					6223 8980 9524					6343 7169 7986				
5th Prize Rs.100/-					5th Prize Rs.100/-					5th Prize Rs.100/-					5th Prize Rs.100/-				
0139 0539 2491 2906 3223 4053 4296					1166 1463 2155 2156 2160 2565 4463					0389 1468 1655 2561 3096 3439 6739					0033 1567 1677 4733 4945 5371 6768				
4360 7471 9370					7454 7705 7830					8935 9005 9824					7981 9371 9452				
6th Prize Rs.50/-					6th Prize Rs.50/-					6th Prize Rs.50/-					6th Prize Rs.50/-				
0150 1668 3621 4679 6290 7740 9375					0032 1825 3555 5555 7300 8417 9528					0050 1674 3053 4648 6852 7990 9430					0178 1329 2975 4630 6755 7914 9288				
0154 1981 3683 4777 6433 7829 9377					0216 1919 3620 5896 7360 8538 9534					0058 1710 3261 4876 6913 8056 9476					0416 1359 2899 4686 6789 8101 9298				
0337 1903 3771 4822 6344 7873 9378					0423 1999 3652 5831 7380 8575 9594					0226 1732 3264 4915 6920 8106 9554					0471 1432 2996 4745 6885 8120 9327				
0353 1910 3857 4909 6447 7877 9426					0520 2137 3723 6329 7396 8710 9636 0281					0280 3388 5025 7187 8222 9474					0624 1615 3094 4906 6887 8222 9385				
0544 2035 3876 5152 6478 7888 9495					0552 2145 3877 6334 7484 8728 9560					0281 1888 3552 5208 7192 8434 9761					0707 1695 3150 4950 6898 8209 9386				
0600 2046 4121 5168 6612 7943 9612					0603 2269 3971 6362 7521 8785 9734					0569 1970 3663 5591 7228 8448 9848					0785 1877 3356 5190 7118 8322 9388				
0679 2049 4158 5232 6620 8235 9754					0727 2287 4146 6334 7562 8888 9735					0601 2262 3786 5642 7277 8653 9878					0804 2075 3434 5196 7155 8473 9417				
0738 2251 4314 5323 6648 8424 9760					0727 2378 4206 6474 7623 9109 9766					0700 2302 3846 5644 7329 8765 9894					0830 2132 3672 5250 7161 8509 9727				
0861 2592 4392 5545 6721 8590 9842					0901 2440 4303 6515 7909 9129 9853					0815 2411 4147 6048 7340 8964 9900					0936 2237 3688 5411 7121 8589 9753				
1237 2781 4408 5676 6761 8632 9954					0978 2750 4397 6691 7990 9151 9971					0867 2490 4243 6078 7661 8978 9924					0989 2547 3698 5584 7242 8660 9926				
1494 2843 4419 5750 7133 8676					1069 2800 4720 6199 8152 9229					1113 2515 4333 6331 7677 9090					0910 2570 3851 6001 7427 8860				
1532 3030 4457 5979 7619 8765					1330 2862 4725 6951 8167 9318					1276 2636 4369 6482 7736 9166					0926 2601 3954 6061 7581 8878				
1594 3140 4490 6076 7645 8970					1457 2893 4803 7063 8221 9382					1557 2703 4436 6667 7833 9178					0938 2625 4086 6336 7644 9111				
1609 3152 4640 6151 7678 9049					1472 3074 5098 7209 8339 9474					1579 2727 4459 6756 7930 9223					1173 2645 4272 6333 7694 9171				
1638 3572 4673 6191 7730 9346					1488 3155 5277 7265 8353 9495					1603 2880 4559 6813 7987 9417					1181 2789 4499 6638 7909 9172				
KUMARAM VISHNU SUN MONDAY										SWARNALAXMI LION PEARL MONDAY									
DrawDate on:27/05/24										DrawDate on:27/05/24									
DAY - KUMARAM SERIES Dr.No:241					DAY - VISHNU SERIES Dr.No:241					DAY - SWARNALAXMI SERIES Dr.No:241					DAY - LION SERIES Dr.No:100				
1st Prize Rs.50000/- 178136					1st Prize Rs.50000/- 684120					1st Prize Rs.50000/- 126223					1st Prize Rs.50000/- 725822				
2nd Prize Rs.7000/- 56468					2nd Prize Rs.7000/- 62519					2nd Prize Rs.7000/- 94236					2nd Prize Rs.7000/- 69371				
3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-				
07052 15521 21105 26249 38276					01739 08768 13586 23585 25365					15118 15501 26832 37431 48168					14356 14916 25228 36507 47803				
41639 69989 76231 85661 89429					26501 28821 31145 54963 57682					48956 59618 61378 71677 83270					58765 69897 72141 82575 93433				
4th Prize Rs.200/-					4th Prize Rs.200/-					4th Prize Rs.200/-					4th Prize Rs.200/-				
0701 1442 4644 4714 4992 6684 6978					0854 3283 3902 4158 5323 5780 6623					0198 4666 5156 5184 5420 5975 8133					0704 4770 6163 6243 7009 8410 8451				
7802 8330 8527					7045 8033 9952					9040 9375 9666					8999 9141 9477				
5th Prize Rs.100/-					5th Prize Rs.100/-					5th Prize Rs.100/-					5th Prize Rs.100/-				
7285 3576 3861 4137 4429 5269 5652					0845 8202 9673 4557 5342 7279 7973					0505 1352 1753 2763 2945 3331 3949					0283 1037 2122 2788 4307 4343 5418				
2323 8353 8658					8128 8290 9134					4159 7161 8489					6735 8876 9027				
6th Prize Rs.50/-					6th Prize Rs.50/-					6th Prize Rs.50/-					6th Prize Rs.50/-				
0038 2758 4408 5956 7189 8112 9435					0054 1791 3543 5366 6867 7727 9267					0080 1921 3417 5003 6032 7660 9098					0329 1921 3047 4401 5973 7741 9008				
0089 2830 4494 6132 7348 8371 9441					0060 1793 3556 5391 6883 7951 9353					0224 1931 3462 5033 6283 7754 9139					0420 2023 3051 4465 6105 7754 9168				
0476 2919 4770 6148 7500 8444 9475					0134 1959 3632 5442 6935 8284 9354					0308 2089 3482 5058 6356 7839 9246					0632 2045 3027 4494 6146 7929 9184				
0567 3011 4959 6187 7500 8441 9493					0182 2003 3628 5750 6934 8305 9384					0439 2222 3483 5081 6512 7921 9274					0765 2079 3258 4567 6172 8067 9185				
0723 3198 4966 6284 7598 8552 9518					0243 2133 3764 5839 7019 8317 9506					0440 2334 3487 5125 6602 7952 9335					0939 2911 3379 4746 6260 8095 9349				
0909 3206 4998 6327 7658 8851 9567					0246 2149 4067 5844 7122 8335 9536					0628 2546 3690 5571 6632 8083 9519					1226 2278 3508 5068 6557 8121 9346				
0947 3250 5234 6625 7732 8885 9590					0271 2185 4279 5882 7221 8361 9595					0715 2616 3756 5225 6726 8123 9548					1253 2319 3548 5070 6605 8159 9674				
1288 3321 5317 6696 7735 8900 9661					0308 2215 4409 6132 7404 8604 9799					0759 2701 3997 5306 6784 8385 9611					1480 2438 3598 5160 6658 8215 9674				
1344 3346 5371 6726 7748 9007 9852					0552 2231 4421 6248 7251 8608 9863					0740 2712 4003 5310 6793 8565 9659					1485 2520 3614 5167 6861 8250 9939				
1598 3931 5573 6745 7846 9120 9996					0770 2298 4740 6273 7298 8619 9903					1141 2781 4025 5450 6920 8679 9800					1491 2576 3622 5170 6874 8417 9952				
1882 4127 5579 6822 7858 9222					1034 2658 4737 6316 7351 8830					1265 2949 4272 5511 6973 8841					1562 2601 3712 5285 7378 8520				
2057 4255 5620 6848 7910 9326					1212 2686 4895 6572 7498 8999					1492 2999 4329 5695 7171 8857					1724 2626 3824 5357 7391 8524				
2133 4266 5733 7065 7918 9329					1239 3049 4947 6724 7606 9026					1553 3169 4411 5749 7434 8919					1747 2657 3846 5425 7398 8723				
2452 4396 5867 7100 7939 9352					1447 3235 5011 6761 7691 9007					1697 3184 4466 5983 7643 9076					1802 2931 4193 5659 7595 8779				
2552 4405 5869 7169 8058 9391					1536 3277 5185 6835 7703 9225					1906 3361 4501 5991 7621 9091					1886 2978 4364 5677 7718 8971				

నిమ్మతో నిగనిగలాడే అందం ..



నిమ్మ పళ్ల కేవలం ఆరోగ్యవరంగానే కాకుండా సౌందర్యవరంగా కూడా ఎన్నో ప్రయోజనాలున్నాయి. అందుకే ముఖవర్చుస్సుని ఇనుమడింపజేసుకోవడానికి వేసుకునే ఫేషియల్స్ దగ్గర్నుంచి చురుకుల వగరుళ్లను నివారించడం వరకు ఇలా ప్రతి పనిలోనూ నిమ్మరసాన్ని ఉపయోగిస్తుంటాం.

చుర్రు సమస్యకు చెక్.

వాతావరణంలో క్రమంగా పెరుగుతున్న కాలుష్యం, ఇతరరకతా కారణాల వల్ల చుర్రు సమస్య రోజురోజుకీ రెట్టింపవుతోంది. ఈ సమస్యను దూరం చేసుకోవడానికి వివిధ రకాల హెయిర్ ట్రీట్మెంట్స్ కూడా పెట్టుకుంటూ ఉంటారు. కానీ నిమ్మకాయతో దీన్నుంచి సులభంగా విముక్తి పొందవచ్చు. నీరు, ఆల్బం రసం, నిమ్మరసం, అలివీ నూనె కొద్దికొద్దిగా తీసుకుని బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని తలకు పట్టింటి ఆరే వరకు ఉంచాలి. బాగా ఆరిన తర్వాత పోషకాల్తో తలస్నానం చేస్తే సరి.

సహజసిద్ధమైన క్లెయింగ్ లా..

నిమ్మలో సహజసిద్ధమైన క్లెయింగ్ గుణాలు ఉంటాయి. వీటి వల్ల చర్మం బాగా శుభ్రపడి ప్రకాశవంతంగా కనిపిస్తుంది. ఇందుకోసం

మన చేయాల్సిందల్లా నిమ్మకాయని రెండు ముక్కలుగా చేసి ఒక దాంతో ముఖం, మెడ మీద 5 నిమిషాల పాటు బాగా రుద్దాలి. తర్వాత చల్లని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల చర్మంలో లోతున ఉన్న మురికి కూడా తొలగిపోయి ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది. అలాగే ముఖం మీద వచ్చే మొటిమలు, వాటి వల్ల ఏర్పడే మచ్చల సమస్యకు కూడా నిమ్మరసం చక్కని పరిష్కారం మార్చుతుంది.

జిడ్డును తగ్గిస్తుంది.. ఒక్కొక్కరి చర్మతత్వం ఒక్కొక్కలా ఉంటుందన్న విషయం తెలిసిందే. అయితే జిడ్డు చర్మతత్వం ఉన్న వాల్లకు మిగతా వారి కంటే చర్మ సంబంధిత



సమస్యలు కాస్త ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే జిడ్డుదనం తగ్గించుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. ఇందుకు నిమ్మరసం చక్కగా ఉపయోగపడుతుంది. చర్మంలో సహజంగా ఉత్పత్తయ్యే నూనె స్థాయిలను క్రమబద్ధీకరించడంలో ఇది ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. ఇందుకోసం స్నీజ్లలో కొద్దిగా నిమ్మరసం కలిపి దూదితో ముఖానికి రాసుకోవాలి. □

పిల్లల పెంపకం అనేది ఒక అంతులేని అంశం. ఎంత తెలుసుకున్నా ఇంకా తెలుసుకోవాల్సింది బోలెడుంటుంది. అందులోనూ కొత్తగా తల్లైన మహిళల మనసు నిండా ఎన్నో సందేహాలు! చిన్నారుల సంరక్షణ, ఏ వయసులో ఎలాంటి ఆహారమివ్వాలి? ఒక్కో మైలురాయి దాటే క్రమంలో ఎలాంటి అంశాలు దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి? ఒక్కో అంశాన్ని ఎలా నేర్పించాలి? ఇలా ప్రతిదీ వారికి సవాలుగానే అనిపిస్తుంటుంది. ఇలాంటి సవాళ్లనే సులభతరం చేస్తున్నారు కొందరు అమ్మలు. అమ్మతనంలో తామెదుర్కొన్న అనుభవాలను గుర్తుగొని, ఈ కాలం తల్లులకు పేరెంటింగ్ పాఠాలు నేర్పుతున్నారు. ఇందుకు సామాజిక మాధ్యమాల్ని వేదికగా చేసుకున్నారు. తమ సలహాలు, సూచనలతో బోలెడంత ఫోలోయింగ్ను సొంతం చేసుకొని 'ఇనున్నయెన్ను'ర్లుగా రాణిస్తున్నారు. అలాంటి కొందరు సోషల్ మామ్స్ గురించి తెలుసుకుందాం..

మాన్సి పయల్, మామీకామ్ ఇండియా

గర్భం ధరించినప్పట్నుంచి మహిళల్లో ఎన్నో సందేహాలు తలెత్తుతుంటాయి. ఇంట్లో వాళ్ల సలహాతో వాటిని నిష్పత్తి చేసుకుంటారు చాలామంది. మరి, ఆ అవకాశం లేని వారి పరిస్థితేంటి? ఈ విషయం దృష్టిలో పెట్టుకొనే 2017 'మామ్ కామ్ ఇండియా' పేరుతో ఓ యూట్యూబ్ ఛానల్ ప్రారంభించింది ఢిల్లీకి చెందిన మాన్సి పయల్. అప్పుడు తాను ఆరు నెలల గర్భవతి. ఆ సమయంలో కొత్తగా తల్లైన మహిళలు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, పిల్లల సంరక్షణకు సంబంధించిన అంశాలపై ఇంటర్వ్యూలో పూర్తి సమాచారం పొందలేకపోయా. ఇదే 'మామ్ కామ్ ఇండియా' యూట్యూబ్ ఛానల్ ప్రారంభించడానికి దోహదం చేసింది. గర్భిణిగా ఉన్నట్టుంది.. ఆయా త్రైమాసికాల్లో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, పిల్లల మైలురాళ్లు, ఫీడింగ్ వారి సంరక్షణ, టాయిలెట్ ట్రైనింగ్, ఏ వయసులో ఎలాంటి ఆహారం అందించాలి? పిల్లల్ని స్కూల్లో చేర్చిందే క్రమంలో పేరెంట్స్ దృష్టిలో ఉంచుకోవాల్సిన అంశాలు. ఇలా పిల్లల పెంపకానికి సంబంధించిన ప్రతి అంశాన్నీ వీడియోలుగా రూపొందించి అందిస్తున్నా. ఇందులో చాలా అంశాలకు నా స్వీయసానుభవాల్తో సహా, ఒక్కోమారులో చెప్పాలంటే. ఒక తల్లి తన అనుభవపూర్వకంగా కొత్తగా తల్లిదండ్రులైన వారికిచ్చే పూర్తిస్థాయి గైడ్లన్నీ ఈ యూట్యూబ్ ఛానల్ అంటూ

చెప్పుకోవ్వింది మాన్సి. **కోమల్ నారంగ్, మై హ్యాపీనెస్..** కొత్తగా తల్లైన మహిళల్లో శారీరకంగా మానసికంగా ఎన్నో మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. వాటిని అంగీకరించి సాధారణ జీవనశైలిని అలవాటు చేసుకోవడం ఓ సవాలు లాంటిది. తన సలహాతో ఈ దశను సులభతరం చేస్తోంది కోమల్ నారంగ్. కొత్తగా తల్లైన మహిళల్లో ఎదురయ్యే యాంగ్లెటీ, ప్రసవానంతర ఒత్తిడి, అందం-ఆరోగ్యం విషయాల్లో వాళ్లు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు..



సందేహాలుంటాయి. ఏ బ్రాండ్ మంచిది. ఏది మంచిది కాదో వాళ్లు తెల్పుకోలేకపోతారు. దీనికి తోడు తమ ముట్టూ ఉన్న వారు తలా మాట చెప్పడంతో వారిలో మరింత సందిగ్ధత నెలకొంటుంది. ఇలాంటి సందేహాల్ని నివృత్తి చేసి కొత్తగా తల్లైన మహిళలకు మార్గనిర్దేశనం చేస్తున్నారూ యూట్యూబ్ మామ్, టివి నటి శిఖా సింగ్. ఇందుకోసం 'శిఖా సింగ్ పేరుతో' యూట్యూబ్ ఛానల్ను ప్రారంభించిన ఆమె. ఓ తల్లిగా తనకెదురయ్యే అనుభవాలు, తనకూతురు అల్లెనా జీవనశైలి, ఆమెకు అందించే ఆహారం. వంటి అంశాలతో పాటు పిల్లల విషయంలో తల్లులు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, సంరక్షణ ఉత్పత్తులపై వీడియోల రూపంలో అవగాహన కల్పిస్తున్నారు.

తల్లుల సందేహాలు తీరుస్తూ..



ఇలా అమ్మల జీవనశైలిపై పూర్తి స్థాయిలో అవగాహన కల్పించే ముఖ్యోద్దేశంతో 'మై హ్యాపీనెస్' పేరుతో యూట్యూబ్ ఛానల్, ఇన్స్టా పేజీని ప్రారంభించిందామె. మనం సంతోషంగా ఉన్నప్పుడే చుట్టూ ఉన్న వారిని ఆనందంగా ఉంచగలం' అన్న ఫిలాసఫీని సమ్మతాను నేను. నా దృష్టిలో మహిళలు ఏదైనా చేయగల సమర్థులు. అందుకే వాళ్లు ప్రతి దశలోనూ పాజిటివిటీతో ముందుకెళ్లాలా ప్రోత్సహిస్తున్నా. కొత్తగా తల్లైన మహిళల్లో.. ప్రసవానంతర ఒత్తిళ్లు, పెరిగిన బరువు విషయంలో ఆందోళన

కిరణ్ రాజ్ సింగ్, ఇండియన్ మామ్ ఆన్ డ్యూటీ

చిన్నారులు తమ తోటి పిల్లల్ని చూసి బెరెదని విషయాలు నేర్చుకుంటారు. ఈ ఆలోచనలోనే తన కూతురు అన్నెకాతో కలిసి పలు అంశాలపై వీడియోలు రూపొందిస్తున్నారు మరో సోషల్ మామ్ కిరణ్ రాజ్ సింగ్. తన చిన్నానికి సంబంధించి తాను వాడే చర్మ, ఆరోగ్య ఉత్పత్తులు, రోజువారీ దినచర్య, తీసుకునే ఆహారం, చేసే వ్యాయామాలు.. ఇలా బోలెడన్ని అంశాలపై యూట్యూబ్ వీడియోలు రూపొందించారామె. తద్వారా తల్లిపిల్లల్లో అవగాహన పెంచుతున్నారా కిరణ్ ఇవే కాదు.. మహిళల కోసం నెలసరికి సంబంధించిన అంశాలు, మెన్స్ర్యువల్ కమ వాడడం. డిఎఫ్ బిల్లులు, ప్యాషన్-బ్యాడ్ టిప్స్, ఆఫీస్ టిప్స్.. వంటివెన్నో అందిస్తున్నామె. మహిళలు ఇటు తల్లిగా, ఇల్లాలిగా బాధ్యతలు నిర్వహిస్తూనే.. ఆటు తమ కెరీర్ను బ్యాలెన్స్ చేసుకోవచ్చని చెప్పడమే ముఖ్యోద్దేశంగా తన ఛానల్ ప్రారంభించానంటున్నారా కిరణ్. □



నేలను ఎప్పుడీకప్పుడు శుభ్రం చేస్తున్నా సరే.. టైల్స్ మధ్య మురికి చేరుతుంటుంది. ఇంట్లో చేరిన చురుకు, తేమ తోడవడంతో అది కాస్తా గట్టిపడిపోయి.. టైల్స్ మధ్యన చేరుతుంది. ఫలితంగా ఫ్లోర్స్ తరచూ శుభ్రం చేస్తున్నా.. పెద్దగా

చెలి చిట్టా

కొబ్బరిని సులభంగా తురచులాడే దానిపై కొద్దిగా నీళ్లు చల్లి ప్రజ్జలించి ఉంచాలి.

పానీపూరీ మసందరికీ చాలా చాలా ఇష్టమైన డిష్ట్ ఫుడ్. రోజూ తిన్నా మిసగియును. మరి పానీపూరీ వీధిల్లోనే ఎందుకు తినాలి? దుమ్ముమాళీ లేకుండా ఇంట్లోనే తింటే బాగుంటుంది. కదూ! పూరిల వ్యాతే కోసుకోవచ్చు కానీ..



పానీపూరీ ఎప్పడంటే అప్పడే..

టైల్స్ మధ్య మురికి పోవాలంటే !



చిక్కటి పేస్టులా తయారవేసి టైల్స్ మధ్య రాసి ఆ తర్వాత నీటితో కడిగిస్తే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. • నిమ్మరసాన్ని నీటిలో కలిపి చోట గ్రేస్ చేయాలి. ఆ తర్వాత ట్రయ్లీతో రుద్ది శుభ్రం చేస్తే

ఫలితం కనిపించదు. అయితే టైల్స్ మధ్య చేరిన మురికిని కొన్ని చిట్టాలతో పోగొట్టేయచ్చు. • వెనిగర్, గోరువెచ్చని నీటిని సమపాళ్లలో తీసుకొని మిశ్రమంగా చేసుకోవాలి. దీన్ని గ్రేస్ బాటిల్లో పోసి టైల్స్ మధ్య మురికి పేరుకున్న చోట గ్రేస్ చేయాలి. ఐదు నిమిషాల తర్వాత బ్రష్ తో రుద్దితే మురికి వదిలిపోయి ఫ్లోర్ శుభ్రంగా తయారవుతుంది. • వెనిగర్, గోరువెచ్చని నీటిని సమపాళ్లలో తీసుకొని మిశ్రమంగా చేసుకోవాలి. దీన్ని గ్రేస్, బాటిల్లో పోసి టైల్స్ మధ్య మురికి పేరుకున్న చోట గ్రేస్ చేయాలి. ఐదు నిమిషాల తర్వాత బ్రష్ తో రుద్దితే మురికి వదిలిపోయి ఫ్లోర్ శుభ్రంగా తయారవుతుంది. • దెబ్బలు తగిలినప్పుడు ఆ భాగాన్ని శుభ్రం చేయడానికి ఉపయోగించే హైడ్రోజన్ పరాక్సైడ్ ని సైతం టైల్స్ మధ్య చేరిన మురికిని

మురికి వదిలిపో తుంది. అయితే నిమ్మ పళ్ల టైల్స్ నునుపుదనం తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి కాస్త ఎక్కువ నీటిలో కొద్దిగా నిమ్మరసాన్ని కలిపితే సురిపో తుంది. □

ఇరు పురి మధ్య కేవలం ఫ్లోర్లో సహజంగా ఉచ్చిపుచ్చుకొనే బంధం ఉంటే దాన్ని టెక్స్టైల్స్ అని పిలుస్తున్నారు. అంటే



పానీ ఎలా అనుకుంటున్నారా? అదేం కష్టం కాదు, తేలిగ్గా ఇంట్లోనే చేసుకోవచ్చు. ఎలా గంటారా.. రెండున్నర టేబుల్ స్పూన్ల మీతో అటువంటి బంధాన్ని కోససాగించడం లేదని ముందుగానే అర్థం చేసుకోవాలి. ఎదుటివారికి మీరు ట్రెండ్సో కావొచ్చు. లేదా మిమ్మల్ని తమ సహచారంతో మాత్రమే మోసగిస్తూ.. దాన్ని స్నేహంగా చెప్పుకోంటూ ఉండొచ్చు. ఇటువంటి బంధాల నుంచి వీరైనంత త్వరగా బయటపడటం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. .. స్నేహంతో కాదు.. ఉదయన్నే 'హలో' పలకరింపుతో మొదలుపెట్టి రాత్రి నిద్రపోయేవరకూ మీ గురించి తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేస్తుంటే మీరు ఆలోచించాల్సిందే అవతలివారికి మీపై ప్రేమ ఉందనుకుంటే అది మీ ఆరోహి అవుతుంది. వర్చువల్గా మాత్రమే మీతో స్నేహం చేయడానికి వారు ఆసక్తి చూపిస్తుంటారు. దాన్ని ప్రేమ అనుకుంటూ ఊహల్లోకి జారికే మాత్రం ఆ తర్వాత మీరు కుంగబాటుకి గురవడం ఖాయం. ఎందుకంటే ఇలాంటి వాళ్ల మీరు కలిసి మాట్లాడడామన్న వెంటనే సాధులు చెబుతారు. ఇలా వాళ్లు తప్పుంచుకున్నప్పుడు మీరు తీవ్ర వేదనకు గురికావాల్సి ఉంటుంది. ఎన్నిసార్లు అడిగినా కలవరానికి ఆసక్తి చూపించకుండా, ఫ్లోర్లో సహచారంతో మాత్రమే బంధాన్ని పెంచుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంటే సమృద్ధిపడతాం. □

అది టెక్స్టైల్స్ అని మాత్రమే..

రోజూఅందుబాటులో వివరాలను తెలుసుకోవడానికి, తమ గురించి చెప్పడానికి మెసేజింగ్ వాటితో స్నేహం లేదా ప్రేమ బంధం ఉందని భావించొద్దుంటున్నారని నిపుణులు. అలాంటి దాన్ని బలమైన బంధంగా ఊహించకోవచ్చని హెచ్చరిస్తున్నారు. సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా బంధాలేర్చుకున్న ఈ కాలంలో కాల్క్రేషన్ కోసం ఎదుటివారిని ఇలా మెసేజింగ్ మధ్యపెట్టి వాళ్లూ ఉంటారు. ప్రతి దిన్నీ విషయాన్నీ మెసేజ్ చేస్తూ, మాట్లాడటానికి రెచ్చ గడ్డి ఏర్పడింది. అక్కడే కుమారస్వామి జన్మించాడు. కృత్రికలు పాలిచ్చి పెంచడం వల్ల కార్మికిమడిగా, అగ్ని

పలకరింపుతో మొదలుపెట్టి రాత్రి నిద్రపోయేవరకూ మీ గురించి తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేస్తుంటే మీరు ఆలోచించాల్సిందే అవతలివారికి మీపై ప్రేమ ఉందనుకుంటే అది మీ ఆరోహి అవుతుంది. వర్చువల్గా మాత్రమే మీతో స్నేహం చేయడానికి వారు ఆసక్తి చూపిస్తుంటారు. దాన్ని ప్రేమ అనుకుంటూ ఊహల్లోకి జారికే మాత్రం ఆ తర్వాత మీరు కుంగబాటుకి గురవడం ఖాయం. ఎందుకంటే ఇలాంటి వాళ్ల మీరు కలిసి మాట్లాడడామన్న వెంటనే సాధులు చెబుతారు. ఇలా వాళ్లు తప్పుంచుకున్నప్పుడు మీరు తీవ్ర వేదనకు గురికావాల్సి ఉంటుంది. ఎన్నిసార్లు అడిగినా కలవరానికి ఆసక్తి చూపించకుండా, ఫ్లోర్లో సహచారంతో మాత్రమే బంధాన్ని పెంచుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంటే సమృద్ధిపడతాం. □

శపించిన పార్వతీదేవి

సంతాన యోచన విరమించి మీరిద్దరూ తపస్సు చేస్తేనే ముల్లోకాలు క్షేమంగా ఉంటాయి. ఆ తేజస్సును అమీలోనే నిలిపి లోకాలను కాపాడండి. అని ప్రార్థించారు. మహేశ్వరుడు ఇక్కడ నిలువలసిందేనని.. కానీ ఇప్పటికే స్వస్థానం నుంచి కదలిన తేజస్సును ఎవరూ భరిస్తారా? అనడిగాడు. భూదేవి మాత్రమే భరించగలదన్నారు దేవతలు. పరమేశ్వరుడి తేజస్సు వర్షాలు. వసంతం నిండిన భూమి మీద వ్యాపించింది. అగ్ని, వాయు దేవుళ్లను కూడా శివ



ధరించడం వల్ల అగ్ని సంభవుడుగా ప్రసిద్ధి చెందాడు శివనందనుడు. ఈ విషయం తెలుసుకున్న పార్వతీదేవి దేవతల మీద కోపించింది. నా భర్తతో పుత్రుని పొందాలన్న కోరిక తీరనివ్వలేదు. కనుక మీరు భార్యలతో సంతానం కలగకు. వాళ్లు సంతానపరులుకాలేరు అంటూ ఆగ్రహంతో శపించింది. భూదేవిని దేవతల సమష్టి చౌడునేల లాంటి రూపాలు పొందుతావు. ఎందరో రాజులకు భార్యవై, వాళ్ల పాలనలో ఉంటావు. అగ్నికూ సంతాన సుఖం ఉందంటే శపించింది. అది మొదలు దేవతలు, భూదేవి సంతానభాగ్యం కోల్పోయారు. □

తమ నైపుణ్యాలను గుర్తించలేరు..



మహిళల్లోనే ఎక్కువగా ఉంటుందట. ఈ సిండ్రోమ్ ఉన్నవారు సరిగ్గా పనిచేయక పోయినా ఎందుకు తమను ఉద్యోగం నుంచి తీయడం లేదు అని ఆలోచిస్తుంటారట. అయితే ఇదేమీ మానసిక

గుర్తించలేక.. ఈ సమస్య ఉన్నవారు తమలోని ప్రతిభ, నైపుణ్యాలను గుర్తించలేరు. ఇతరుల అంచనాలకు తగ్గట్టు జీవించలేకపోతున్నామనే వేదన కూడా వీరిని వెంటాడుతుంది. ఇందుకు ఆ మహిళలు పెరిగిన వాతావరణం, బాల్యంలో ఎదుర్కొన్న అనుభవాలు కూడా కారణం కావొచ్చు అంటున్నారు మానసిక నిపుణులు. అలాగే పనిచేసే చోట లింగవివక్ష, ఆదాపాక్ష ఎక్కువ పనిచేయలేకంటూ తక్కువ బాధ్యతలు అప్పజెప్పడం వంటివి వారిలో ఇంప్లోర్ సిండ్రోమ్కు దారి తీస్తుంటుంది. బయట పడొచ్చు... మనల్ని ప్రభావితం చేస్తున్న భావోద్వేగాలను ముందుగా గుర్తించాలి. గతంలో సాధించిన విజయాలను వరసగా పుస్తకంగా రాయడం ద్వారా అది మన 'పరకార్మిక్స్' ట్రీగ్గర్ మారుతుంది. అప్పుడప్పుడు దాన్ని పునఃపరిశీలన చేస్తుంటే ఆ విజయాలన్నీ మన ప్రత్యేకతను గుర్తుచేస్తుంటాయి. స్వీయ ప్రశంస నేర్చుకుంటే అత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకోవచ్చు. అలాగే భావోద్వేగాలను అదుపులో ఉంచుకోవడానికి ద్వారానం యోగా వంటివి చేస్తే క్రమంగా ఈ సమస్యను దూరంగా ఉండొచ్చు. □

