



గురువారం న్యూఢిల్లీలో రాష్ట్రపతి ముర్రుతో భేటీ అయిన నేపాల్ ప్రధాని ప్రచంద

మరింత ప్రోత్సాహం

>>> రులు దృష్టిపెట్టాలన్నారు.రైతుల కష్టాలను తీర్చడానికి వ్యవస్థీకృతంగా సిద్ధం కావాలన్నారు.పుడ్ల ప్రాసెసింగ్తో పాటుగా,మిల్లెట్ ప్రాసెసింగ్పైన దృష్టి పెట్టాలన్నారు.ఉద్యాన పంటలను సాగు చేసే రైతులను దృష్టిలో ఉంచుకుని వారికి ప్రయోజనం కలిగించేందుకు రాష్ట్రంలో పార్లమెంటు నియోజకవర్గానికి ఒక్కటి తగ్గుకుండా 25 పుడ్ల ప్రాసెసింగ్ యూనిట్లు ఏర్పాట్లు చేయాలని సీఎం జగన్ ఆదేశించారు.నరిగ్గా మార్కెటింగ్ జరుగక, గిట్టుబాటు ధర లభించక ఇబ్బందులు కలిగిస్తున్న ఏడు,ఎనిమిది రకాల పంటను గుర్తించి,వాటి ప్రాసెసింగ్తో పాటు,వాల్య ఎడిషన్ ఏం చేయగలమో ఆలోచించాలన్నారు.పుడ్ల ప్రాసెసింగ్పై ప్రఖ్యాత కంపెనీలతో ఒప్పందం చేసుకోవాలన్నారు.పంటలు అమ్ముడు పోవడం లేదని, రైతులు ఆందోళన పడకూడదన్నారు. వీటన్నింటికి సంబంధించి ఎక్కడెక్కడ ఏమీ చేస్తున్నారో దానిపై నెల రోజుల్లో నివేదిక సిద్ధం చేయాలన్నారు.

ఆదే విధంగా రైతు భరోసా కేంద్రాల స్థాయి నుంచి ఎక్కడెక్కడ పుడ్ల ప్రాసెసింగ్ చేయగలమనే ఆలోచన చేయాలన్నారు.ఎప్పటిలోగా వాటిని ఏర్పాటు చేయగలం,ఇందుకు ఎంత ఖర్చు అవుతుందనే వాటిపై సమగ్ర నివేదికను రూపొందించాలన్నారు.తదనుగుణంగా ఒక కార్యచరణ ప్రణాళికతో ముందుకు వెళ్తామన్నారు. ప్రాథమిక స్థాయిలో పుడ్ల ప్రాసెసింగ్,మండల ,నియోజకవర్గాల స్థాయిల్లో తదుపరి ప్రాసెసింగ్కు సంబంధించి అంచనాలు తయారు చేయాలన్నారు. టమాటో ఉత్పత్తులు మన రాష్ట్రంలో అత్యధిక

స్థాయిలో ఉంటాయన్నారు.టమాటోను నిత్యవసర వినియోగంతో పాటుగా,ప్రాసెసింగ్ వీలుగా కూడా వినియోగంలోకి తీసుకునే విధంగా పంగడాలను ఎంపిక చేసి సాగు చేయాలన్నారు.పంటల ఉత్పత్తులకు ఖచ్చితంగా డిమాండ్ ఉంటుందని, మార్కెటింగ్లో దశారుల ధరలను మందగించ చేయడం వలన ఇబ్బందులు తలెత్తున్నాయన్నారు. ఈ పరిస్థితిని నియంత్రించడానికే మనం రైతులకు మార్కెటింగ్ కలిగిస్తున్నామన్నారు. అరటి,ఓసీ, టమోటా,బిల్వాయి,నిమ్మ ఇతర పంటల సాగుదారులు లాభాల్లో ఉండాలన్నారు. రాయల సీమ, ప్రకాశం వంటి ప్రాంతాల్లో 10 ఎకరాల్లోపు, మిలిగిన చోట్ల అయిదు ఎకరాల్లోపు రైతులకు డ్రిప్,స్పిండ్లరు సదుపాయాల్లో ప్రాముఖ్యతను ఇవ్వాలన్నారు.దీనిపై పూర్తి స్థాయిలో ఆలోచనలు చేసి,ఒక కచ్చితమై కార్యచరణ ప్రణాళికను రూపొందించాలన్నారు. రైతు భరోసా కింద ప్రభుత్వం వీరికి మూడు పర్ాధులుగా ప్రతి ఏడాది పంటల సీజనుల్లో పెట్టుబడి సాయాన్ని అందిస్తుందన్నారు.

అయినప్పటికీ సాగు పద్ధతుల్లోను, విత్తనాలు, ఇతరత్రా వారికి అందగా నిలిచివుండాలైన బాధ్యత ప్రభుత్వానిదేన్నారు.ఆ దిశలోనే వారికి రైతు భరోసా కేంద్రాల ద్వారా పరిపూర్ణ సహకారాన్ని అందిస్తోందన్నారు. వ్యవసాయశాఖలో ప్లాంట్ డాక్టర్ కాన్సెప్ట్ను అమలు చేస్తున్నందున పువ్వు సాయాధికారుల నివేదికలను అనుసరించి పంటల సాగుకు ప్రోత్సాహం ఉంటుంది. వ్యవసాయంలో పరి సాగుకు సహకారం అందిస్తునే మార్కెట్లో అవసరాలకు వీలుగా చిరుధాన్యాలను ప్రభుత్వం సహకారం అందిస్తుందన్నారు.



గురువారం న్యూఢిల్లీలో కేంద్రపరిమితి స్తుతి ఇరానీతో భేటీ అయిన ఉత్తరప్రదేశ్ సిఎం ఆదిత్య నాథ్

దశాబ్దాలుగా పటిష్టం

>>> పరంగానే కాకుండా ఆర్థికవ్యవస్థపరంగాను, ఇందన, మౌలికసౌకర్యం రంగాల్లో భారత్తో కలిసి పనిచేస్తామని ప్రచంద అన్నారు. ఈ ప్రాంతంలో పూర్వోత్పాదక కార్యచరణపరంగా నేపాల్భారతకు అత్యంత ముఖ్యమైన దేశం. ఇరుదేశాలమధ్య దశాబ్దాలనుంచి రోటీబేటీ సంబంధాలు కొనసాగుతున్నాయి. రెండుదేశాలమధ్య ప్రజల్లో వివాహాలు కూడా జరుగుతున్నాయి. భారత్లోని ఐదు రాష్ట్రాలతో నేపాల్ 1850 కిలోమీటర్ల వెంబడి సరిహద్దును పంచుకుంటుంది. సిక్కిం,

పశ్చిమబెంగాల్, నేపాల్, బీహార్, ఉత్తరప్రదేశ్, ఉత్తరాఖండ్ రాష్ట్రాలసరిహద్దులతో నేపాల్ కొనసాగుతోంది. పస్తుసేవల రవాణా, సహకారం కోసం నేపాల్ ఎక్కువగా భారత్పైనే ఆధారపడుతోంది. భారత్మీదుగానే నేపాల్కు నదీజలాలు వెళుతుంటాయి. 1950లో భారత్నేపాల్లమధ్య శాంతి మైత్రీ ఒప్పందం ఇప్పటికీ కొనసాగుతోంది. ఈఒప్పందం కారణంగానే రెండుదేశాలమధ్య సంబంధాలు మరింత మెరుగుపడినట్లు తెలుస్తోంది. నేపాల్ విదేశాంగమంత్రి ఎన్పీ సోదీకూడా ప్రధానిపెంటు చచ్చిన ప్రతినిధి బృందంలో ఉన్నారు.

రైతు బాగుంటేనే..రాజ్యం సుఖిక్షం!

>>>సాయ శాఖ ట్రినిదాల్ సెక్టర్లో గోపాల కృష్ణ ద్వివేది,హార్మికల్వర్ కమీషనర్ శ్రీధర్,ఏపీ సీడ్ ఎండ్ శిఖర్దామ,జిల్లా కలెక్టర్ జి సృజన ,జెసి నారపురెడ్డి మౌర్య,ఏపీ అగ్రికల్చర్ మిషన్ చైన్ చైర్మన్ నాగిరెడ్డి,జిల్లా వ్యవసాయ సలహామండలి చైర్మన్ బెల్లం మహేశ్వరరెడ్డి,కూడా చైర్మన్ హర్షవర్మరెడ్డి,ఓసీఎంఎన్ చైర్మన్ శిరోమణి,రాష్ట్ర ప్రభుత్వ వ్యవసాయ సలహాదారు ఇరంగరెడ్డి తిరుపాల్రెడ్డి,రాష్ట్ర ఉద్యాన సలహాదారు పి శివప్రసాద్రెడ్డి తదితరులు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్రెడ్డి మాట్లాడుతూ రైతు సంతోషంగా ఉంటేనే రాష్ట్రం సుఖిక్షంగా ఉంటుందని భావించి అన్నదాతకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇచ్చిన ప్రభుత్వం మనదేనని అన్నారు. ఐదవ ఏడాది మొదటి విడత వైఎస్సార్ రైతు భరోసా సాయాన్ని అందించడం ద్వారా వ్యవసాయంపై రైతులో మరింత మక్కువ పెరిగిందన్నారు. దీంతో గ్రామ సీమలో సాగుబడిని పండుగ వాతావరణంలో చేపడుతున్నారన్నారు. వాస్తవ సాగుదార్లందరికీ సాయం అందాల్సినదే ప్రభుత్వ లక్ష్యమన్నారు. ఆ దిశగా ఈ ఖరీఫ్ సీజన్కు లబ్ధిదారుల సంఖ్య కూడా భారీగా పెరిగిందన్నారు. రైతుభరోసాతో పాటు జటీవల కురిసిన ఆకాల పర్యాలకు సప్లయ్ను రైతులకు సీజన్ ముగియక ముందే పంట నష్ట పరిహారం పంపిణీ చేయడం గర్వంగా ఉందన్నారు. 2023-24సీజన్కు సంబంధించి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రైతు కుటుంబాలకు రూ.7500లు చొప్పున తొలివిడతగా 52.31లక్షల రైతులకు రూ.3,923.22కోట్ల పెట్టుబడి సాయంతో పాటు ఈ ఏడాది మార్చి,ఏప్రిల్,మే మాసాల్లో కురిసిన ఆకాల పర్యాలతో పంటలు నష్టపోయిన 51వేల మంది రైతులకు రూ.53.62కోట్ల మేర ఇన్పుట్ సబ్సిడీని అందిస్తున్నారన్నారు. చరిత్రలో ఎన్నడూ లేనివిధంగా నాలుగేళ్ల వ్యవధిలో మీ బీడ్ల ప్రభుత్వం రైతులకు వివిధ పథకాల ద్వారా రూ.1,61,236.72కోట్ల మేర సేరుగా సాయాన్ని అందించడం జరిగిందని గర్వంగా చెబుతున్నారన్నారు. రైతుభరోసా కింద ప్రతి ఏడాది విడతల్లో మొత్తం రూ.13500లు చొప్పున పెట్టుబడి సాయాన్ని అందిస్తున్నామన్నారు. అలాగే ఇన్పుట్ సబ్సిడీని అందించడంలో రాష్ట్ర చరిత్రలోనే ఏ ప్రభుత్వం చేయని విధంగా చరిత్రనే తిరగరాసిన ఘనత మన వైసిపి ప్రభుత్వానిదేనన్నారు. గత ప్రభుత్వ వ్యవధాంలో 51వేల మంది అంచనాలను అనుసరించి నిధులు కేటాయించిన సీఎం జగన్ జటీవల కేంద్ర జలశక్తి మంత్రి గజేంద్రసింగ్ షేకావత్ను స్వయంగా కలుసుకుని విజ్ఞప్తి చేసారు.ఈ ప్రాజెక్టు నిర్మాణానికి సంబంధించి పెండింగ్ నిధులు మంజూరు చేయాలని కోరారు.పోలవరం నిర్మాణంపై జరిగిన కీలక సమీక్షలోను ఏపీ జలవనరుల శాఖాధికారులు ఇదే విషయాన్ని ప్రస్తావించారు.

2025కు సాకారం

>>> తొలుత 123 గ్రామాలు ముంపుకు గురవుతాయని గుర్తించామని,వాటిలోని 20,946 కుటుంబాలకాగాను ఇప్పటికే 12,060 కుటుంబాలకు పునరావాసం కల్పించామని రాష్ట్ర అధికారులు వివరించారు.లైదాల్ సర్వేలో వాటితో పాటు 36 గ్రామాలు 41.15 మీటర్లు కాంటూర్ పరిధిలోకి వస్తాయని తెలిందని వివరించారు.ఆ గ్రామాల్లోని 16,642 కుటుంబాలకు తొలి దశలోనే పునరావాసం కల్పించాల్సి ఉంటుందన్నారు.వేరని మొత్తం 25,528 కుటుంబాలకు పునరావాసం కల్పించాల్సి ఉందని అధికారులు తెలిపారు.

తిరుపతి గోవిందరాజస్వామి ఆలయంలో కూలిన భారీ వృక్షం

తిరుపతి,జూన్ 1ప్రభాతవార్తప్రతినిధి: తిరుపతిలో గోవిందరాజస్వామి ఆలయంలో బ్రహ్మాత్మనాలు జరుగుతున్న చేత గురువారం సాయంత్రం తీవ్ర విపాదం చోటుచేసుకుంది. సాయంత్రం ఉన్నపళ్ళంగా ఉరుములతో భారీ ఈడురుగాలులతో కూడిన వర్షం కురవడంతో ఆలయం ఆవరణలో ఉన్న భారీ రాగిచెట్టు కూలిపోయింది. ఆ సమయంలో చెట్టుక్రింద కూర్చున్న పదిమంది భక్తుల్లో ఒకరి తలపై పడటంతో తలచగిలి ఆక్రమిడికక్కడే చనిపోయారు. చెట్టుకొమ్మలు పడటంతో మరో నలుగురు భక్తులకు చేతులు, నడుం,కాళ్ల ఎముకలకు బలమైన గాయాలు తగిలాయి. బ్రహ్మాత్మనాలు ముగింపుకు చేరుకునే సమయంలో జరిగిన ఈ విపాతకరసంఘటనతో ఆలయంలో ఉన్న భక్తులందరూ హాహుళాలాతో వెలువలకు పరుగులుతీశారు. టీటీడి అధికారుల నిర్వహణం కారణంగానే ఈ దారుణం జరిగిందని భక్తులు ఆరోపించారు. స్పార్శ్యునీటీ...యూత్రాస్థలం తిరుపతినగరంలో టీటీడి ఆధ్వర్యంలోని గోవిందరాజస్వామి ఆలయం నగర నడిబొడ్డున ఉంది. ఈ ఆలయంలో ప్రస్తుతం బ్రహ్మాత్మనాలు జరుగుతున్నాయి.వేసవిసెలవుల కారణంగా అనేక ప్రాంతాల నుంచి భక్తులు భారీగా ఆలయంకు వస్తున్నారు. గురువారం సాయంత్రం స్వామివారి దర్శనం చేసుకుని ఆలయం ప్రాంగణంలోపల కూర్చున్నారు,ఆదే సమయంలో బలమైన గాలులతో వర్షం



చెట్టుపడటంతో కడపవాసి మృతి రూ.5లక్షలు టీటీడి ఆర్థికసాయం మరో నలుగురికి గాయాలు

కురవడంతో భారీ వండేళ్ల రాచిచెట్టుకూలిపోయింది. ఈ సంఘటనలో చెట్టు క్రింద కూర్చున్న భక్తుల్లో కడపజిల్లాకు చెందిన డాక్టర్ గుర్రప్ప(50) ఆక్రమిడికక్కడే మృతి చెందాడు. మరో నలుగురికి తీవ్రంగాయాలయ్యాయి. ఈ ప్రమాదం జరిగిన వెంటనే టీటీడి చైర్మన్ సుబ్బారెడ్డి, జెజెఓ వీరబ్రహ్మం అలయానికి చేరుకుని పరిస్థితిని పర్యవేక్షించారు. అలయానికి వచ్చి ప్రాణాలు కోల్పోవడం వారూ బాధాకరమని, ఆ కుటుంబంలో నెలకొన్న విపాదం భర్తీచేయలేమన్నారు. మృతుని కుటుంబానికి టీటీడి నుంచి 5లక్షలు రూపాయలు ఆర్థిక సాయం ప్రకటించారు. మృతుని కుటుంబాన్ని ఆదుకుంటామని తెలిపారు.వండేళ్లనాటి రాచిచెట్టు ఆలయంలోపల ప్రమాదకరంగా ఉన్నా టీటీడి అధికారులు పట్టించుకోలేదు. దీంతో రాత్రి వాహనసేవ ఆలయంలో పుణ్యాహవసనం, శుద్ధి చేసిన తరువాత మొదలైంది.

కేరళకు 4న రుతుపవనాల రాక భారత వాతావరణ శాఖ తాజా అంచనాలు

హైదరాబాద్, జూన్ 1, ప్రభాతవార్త: ఇప్పటికే

అందమాన్ వ్యాప్తంగా విస్తరిస్తున్న నైరుతి రుతుపవనాలు ఈ నెల 4వ తేదీ నాటికి కేరళను తాకునున్నట్లు భారత వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. ఈ మేరకు నైరుతి రుతుపవనాల రాకపై గురువారం మధ్యాహ్నం వాతావరణ శాఖ తాజా అంచనాలను విడుదల చేసింది. గురువారం నాటికి కేరళలోకి నైరుతి రుతుపవనాలు రావాల్సి ఉంది, అయితే సముద్రంలో ఏర్పడిన తుఫాన్లు, వాతావరణం అనుకూలంగా లేకపోవడం వల్ల నాలుగు రోజులు ఆలస్యంగా ఈ నెల 4వ తేదీన దేశంలోకి నైరుతి వస్తుందని వెల్లడించింది. కేరళ నుండి తెలంగాణ రాష్ట్రంలోకి రావడానికి దాదాపు 2 వారాల సమయం పడుతుందని తెలిపింది. కేరళ

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో రెండు సూపర్ ఫాస్ట్ రైల్వే లైన్లు

విశాఖపట్టణం - విజయవాడ -శంషాబాద్, విశాఖపట్టణం-విజయవాడ-కర్నూల్ మార్గంలో సర్వే

హైదరాబాద్, జూన్ 1 ప్రభాతవార్త:తెలుగు రాష్ట్రాల్లో మరో కీలక ప్రాజెక్టుకు బీజం పడింది. రెండు రాష్ట్రాల అనుసంధానతను మరింత బలోపేతం చేసేందుకు రెండు కొత్త సూపర్ ఫాస్ట్ రైల్వే లైన్లకు అవసరమైన సర్వేకు రైల్వే బోర్డు ఆమోదం తెలిపింది. ఆంధ్రప్రదేశ్లోని విశాఖపట్టణం - విజయవాడ- తెలంగాణలోని శంషాబాద్ మధ్యలో మొదటిది. విశాఖపట్టణం-విజయవాడ- కర్నూల్ మార్గంలో రెండో రైల్వే లైన్ కోసం సర్వేకు రైల్వే బోర్డు అంగీకారం తెలుపుతూ దక్షిణ మధ్య రైల్వేకు రేఖానింది. ఈ మార్గంలో సూపర్ఫాస్ట్ రైల్వే ప్రాజెక్టు చేపట్టేందుకు అవసరమైన టెక్నికల్ ఫీజిబిలిటీని ఈ సర్వే ద్వారా నిర్ణయిస్తారు. సర్వే అయిన తరువాత ప్రాజెక్టు ముందుకు సాగునుంది. ఈ రైల్వే లైన్లకు సంబంధించి కేంద్ర మంత్రి కిషన్రెడ్డి పలుసార్లు కేంద్ర రైల్వే శాఖ మంత్రి ఆగ్నేని వైష్ణవ్కు కలిసి లేఖలు రాసారు. తెలుగు రాష్ట్రాలకు చేకూరే లబ్ధి గరించి వివరించారు. ఈ నేపథ్యంలో రైల్వే బోర్డు తాత్కాలిక ఈ రెండు రూట్లలో సూపర్ ఫాస్ట్ రైల్వే లైన్ల సర్వేకు నిర్ణయం తీసుకుంది. తెలంగాణ రాష్ట్రం అవతరణ దినోత్సవం సందర్భంగా కేంద్రం నిర్ణయాన్ని వెల్లడించింది. ఈ రెండు రైల్వే లైన్లు కలిసి 942 కిలోమీటర్ల మార్గంలో గరిష్ఠంగా 220 కెంఎంపీహెచ్ వేగంతో ప్రయాణించేలా రైల్వే లైన్ నిర్మాణానికి అవసరమయ్యే సర్వేను నిర్వహించనున్నారు.

సిఎం జగన్తో బాలినేని భేటీ

>>>కీతం ఆయనను పిలిపించి సీఎం జగన్ మాట్లాడారు.పలు అంశాలను బాలినేని సిఎం జగన్ దృష్టికి తీసుకుని వెళ్లారు.అయితే ఆ సమావేశం ఆనంతరం బాలినేని కొంత వరకు మౌనంగానే ఉంటూ వచ్చారు.ఈ పరిస్థితుల నడుమ ఆయన ఇంకా ఆనంత్రప్రేతో ఉండటంతో పాటుగా జిల్లాలో తనకు,సీఎం జగన్కు సమీప బంధువుగా ఉన్న టిటిడి చైర్మన్ వైపి సుబ్బారెడ్డితో ఆయన విభేదాల విషయంలో వెనక్కు తగ్గడం లేదనే కథనాలు విస్తృతంగా ప్రచారంలోకి వచ్చాయి, ఈ నేపథ్యంలో గురువారం సీఎం జగన్ పిలుపు మేరకు బాలినేని ఆయనతో భేటీ అయ్యారు.ఈ సమావేశంలో బాలినేని మనస్సు విప్పి సీఎం జగన్తో మాట్లాడినట్లు సమాచారం.అంతే కాకుండా సుబ్బారెడ్డి విషయంలో తన అసహనాన్ని వెళ్ళగక్కారంటున్నారన్నారు.మొత్తమీద బాలినేని ఈ వర్గాయం సీఎం జగన్ ఇచ్చిన హామీలతో మొత్తపడినట్లు సమాచారం.సీఎం జగన్తో భేటీ అనంతరం బాలినేని మీడియాతో మాట్లాడుతూ ప్రకాశం జిల్లాలో వైకాంగ్లోనే ఎలాంటి విభేదాలు లేవన్నారు.కొన్ని ఆపార్థాలన్నాయన్నారు.తనకు కొన్ని పరిస్థితులు ఇబ్బంది కలిగించిన విషయం వాస్తవమేనన్నారు. ఈ అంశాలను సీఎం జగన్ దృష్టిలో పెట్టారన్నారు.తనకు ఇబ్బందులు కలిగిస్తున్న కొన్ని అంశాలను,ఇద్దరు గురించి సీఎం జగన్కు వివరించావన్నారు.సీఎం అన్ని పరిస్థితులను చక్కదిద్దుతానని గట్టి వాగ్దానం చేసారన్నారు.పార్టీ పదవికి సంబంధించిన విషయంతో సహా పలు అంశాలు ప్రముఖ కొలిక్కి వస్తాయని బాలినేని వ్యాఖ్యానించారు.

సెప్టెంబర్ నుంచి క్లాసులు

>>>రాష్ట్రంలోని పేద ప్రజలకు డాక్టర్ వైఎస్సార్ ఆరోగ్యశ్రీ పథకం అవర సంజీవనిలా మారినదన్నారు. ఆరోగ్యశ్రీ,104,108 వాహనాలు తదితరంశాలపై ప్రభుత్వం నిరంతరం దృష్టి పెట్టి పనిచేస్తోందన్నారు.ఆరోగ్యశ్రీ పథకం కోసం ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో ప్రభుత్వం రూ.3,336 కోట్లు కేటాయించిందన్నారు. గత ప్రభుత్వం కేవలం 1,059 ప్రోసీజర్లు మాత్రమే ఈ పథకం వర్తింపజేసిందన్నారు.అయినప్పటికీ సేవలు అందించే విషయంలో పూర్తిగా విఫలమైందన్నారు.తమ ప్రభుత్వం కొత్తగా మరో 2,446 ప్రోసీజర్లను కేర్పరించారు.దీంతో ఏకంగా 3,225 ప్రోసీజర్లు వైద్యం ఉచితంగా ప్రజలకు అందుతోందన్నారు. గత ప్రభుత్వం ఆరోగ్యశ్రీ కోసం ఏడాదికి రూ.1000 కోట్లు వరకు మాత్రమే ఖర్చు చేసేదన్నారు.తమ ప్రభుత్వం ఆరోగ్యశ్రీ కోసం రూ.3వేల కోట్లుకుపైగా ఖర్చు చేస్తోందన్నారు. అదే విధంగా ఆరోగ్య ఆసరా రూ.445 కోట్లు,108 వాహనాల నిర్వహణకు రూ.187 కోట్లు, 104 వాహనాల నిర్వహణకు రూ.164 కోట్లు,ఈహాపేసీ రూ.140 కోట్లు చొప్పున ఖర్చు చేస్తోందన్నారు. ఏప్రిల్ 2,061 ఆస్పత్రుల్లో,తెలంగాణలో 132, కర్ణాటకలో 49, తమిళనాడులో 22 ఆస్పత్రుల్లో ఆరోగ్యశ్రీ సేవలు అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. వైఎస్సార్ ఆరోగ్య ఆసరా పథకం దేశంలో ఎక్కడా లేదన్నారు.గతంలో ఎన్నడూ జరుగునంతగా వైద్యశాఖలో ఉద్యోగాల భర్తీ చేసున్నామన్నారు.ఇప్పటికే 49వేలకుపైగా ఉద్యోగాలను భర్తీ చేసామని తెలిపారు.వైద్యానికి కావాల్సిన బడ్జెట్ పెంపాచున్నారు.ఫ్యామిలీ డాక్టర్ కాన్సెప్ట్ను అమలుజేస్తూ తీసుకుని వచ్చామన్నారు.రాష్ట్రంలో ఎక్కడ వైద్యసృష్టింది కోరక ఉందని సమాచారం వచ్చినా అక్కడ ఆ ఖాళీలు భర్తీ చేస్తామన్నారు.విలేజీ క్లినిక్ వ్యవస్థ ఎంతగానో ప్రయోజనకర వైద్యసేవలను ప్రజలకు అత్యంత అందుబాటులో ఉంటూ సేవలను అందిస్తోందన్నారు.

పెన్షన్ కానుక పంపిణీ

>>> ఈ రోజు 60 లక్షల 80 వేల మందికి పెన్షన్ల పంపిణీ జరిగిందన్నారు. ఈ రాత్రి తొమ్మిది, పదిగంటలైన వాలంటీర్లు పెన్షన్లు ఇస్తానీకి సైతం వాలంటీరు సిద్ంగా ఉంటుందన్నారు. ప్రభుత్వం ఒక కచ్చితమైన ప్రణాళికతో పెన్షన్ పథకాన్ని అందిస్తుంది.నెలలో మొదటి రోజు వచ్చిందంటే ఆ రోజు తమకు గ్యారెంటీగా ఫింపను అందుతుందన్న సమృక్తం పెన్షన్దారుల్లో ఉందన్నారు. సీఎం జగన్ అవ్వతాళంతో పాటు దివ్యాంగులు,ఒంటరి మహిళలు,వితంతులు,దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యవంతులకు పెన్షన్ సదుపాయాన్ని కల్పించారన్నారు.. కొన్ని దూర ప్రాంతాల్లో నగదు తీసుకెళ్లడానికి వీలుగా లేని ప్రాంతాల్లో స్వల్పంగా అందకపోవచ్చునన్నారు.

వార్త - వార్త

2-6-2023 శుక్రవారం

శ్రీ శోభితో నామ సంవత్సరం, ఉత్తరాయనం, జ్యేష్ఠ మాసం, శుక్ల పక్షం, కార్తి రోహిణి త్రయోదశి క.10-47; విశాఖ తె.05-30 వర్షం క.10-58 ల 12-34 రా.కా.క.10-30-12.00 యమసంధం మ.3-00 ల 4-30 వ దుర్బుహర్తం క.8-24 ల 9-12 వ మ.12-24 ల 1-12 వ

వార్తాఫలం

మేషం:పుత్తి రంగాల్లో పున్నవారికి ధన లాభం. ఆరోగ్య సమస్యలు తీరుతాయి.

వృషభం:ఉద్యోగలకు బాగుంటుంది. కొద్ది సమస్యలు పరిష్కారం.

మిథునం:శత్రుబాధలు తీరిపోతాయి. చోర భయం పొంచి వుంది.

కర్కాటకం:గృహ సౌఖ్యం. ఆరోగ్యం కుదుట పడుతుంది.

సింహం:ఉద్యోగలకు పదోన్నతి లభిస్తుంది. అన్ని వ్యవహారాల్లో విజయం.

కన్య:మొంది బహులులు వసూలు. విద్యార్థులకు పోటీ పరీక్షల్లో విజయం.

తుల:ధర్మ రక్షణపై పాటుపడతారు. ఉద్యోగలకు ఉన్నత పదవి లభిస్తుంది.

వృశ్చికం:అకారణంగా ఆందోళనకు లోనవుతారు. ఆర్థికంగా బాగుంటుంది.

ధనుస్సు:బాగాస్వాస్థ్య వ్యాపారులకు బాగుంటుంది. పర్యలు ఫలిస్తాయి.

మకరం:ఆరోగ్య సమస్యలుంటాయి. గృహ యోగం, విద్యార్థులకు శుభ యోగం.

కుంభం:అన్ని వ్యవహారాల్లో విజయం. ఆరోగ్య సమస్యలు తీరుతాయి.

మీనం:ధార్మిక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తారు. ఆర్థికంగా బాగుంటుంది.

- చాలక్తురి నంతో శర్మ, విజయం కాలి, హైదరాబాద్

డబుల్ ఇంజన్ కాదు.. జయిల్ ఇంజన్ సర్కార్



డబుల్‌బెడ్ ఇళ్లను ప్రారంభిస్తున్న మంత్రి హరీశ్‌రావు

ముగిసిన పిజి ఇసెట్-2023 పరీక్షలు

89 శాతం సరిజరు నమూదు

హైదరాబాద్, జూన్ 1, ప్రభాతవార్త: రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు ఇంజనీరింగ్ కాలేజీల్లో పీజీ ఇంజనీరింగ్ కోర్సుల్లో ప్రవేశాల కోసం నిర్వహించే పీజీఈసెట్-2023 పరీక్షలు ప్రాంతంగా ముగిసాయి. మొత్తం 4 రోజుల పాటు సాగిన పరీక్షలకు 89.85 శాతం మంది విద్యార్థులు హాజరైనట్టు పీజీఈసెట్-2023 కన్వీనర్ రవీంద్రా రెడ్డి గురువారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. పరీక్షలు మే 29 నుంచి జూన్ 1 వరకు జరిగిన విషయం తెలిసిందే. ఎంఈ, ఎంబీకే, ఎంఫార్మసీ, ఎంఆర్కె, గ్రాడ్యుయేట్ రెవల్ ఫార్మా డి(ఓబీ) వంటి కోర్సుల్లో ప్రవేశాల కోసం పీజీఈసెట్-2023 పరీక్షను నిర్వహించిన సంగతి తెలిసిందే.

పరీక్షను ప్రతి రోజు రెండు సెషన్‌లలో నిర్వహించారు. ఉదయం సెషన్ 10 గంటల నుంచి 12 గంటల వరకు.. మధ్యాహ్నం సెషన్ 2 గంటల నుంచి 4 గంటల వరకు కొనసాగాయి. పరీక్షలు మే 30, 31, జూన్ 1 వరకు కొనసాగాయి. మొత్తం హైదరాబాద్ జోన్‌లో 13,109 మంది దరఖాస్తు చేసుకోగా వారిలో 11,711 మంది హాజరయ్యారు. అలాగే వరంగల్‌న జోన్‌లో 3454 మంది దరఖాస్తు చేసుకుంటే వారిలో 3171 మంది హాజరయ్యారు. మొత్తంగా 16,563 మంది దరఖాస్తు చేసుకోగా.. వారిలో 14,882 మంది (89.85 శాతం) మంది పరీక్షలకు హాజరైనట్టు కన్వీనర్ రవీంద్రారెడ్డి తెలిపారు.

బజెపిలో చేరిన పారిశ్రామికవేత్త రాకేష్‌రెడ్డి

కంఠువా కప్పి పార్టీలోకి అవ్వనించిన తరుణ్‌చుగ్గ్

హైదరాబాద్, జూన్ 1, ప్రభాతవార్త: ప్రముఖ పారిశ్రామిక వేత్త సైది రాకేష్‌రెడ్డి బిజెపిలో చేరారు. గురువారం బిజెపి రాష్ట్ర అధికార తీర్మానానికి సమక్షంలో బిజెపిలో చేరారు. ఈ సందర్భంగా రాకేష్‌రెడ్డి పార్టీ కంఠువా కప్పి పార్టీలోకి అవ్వనించారు. ఈ సందర్భంగా తరుణ్‌చుగ్గ్ మాట్లాడుతూ తెలంగాణలో సీఎం కేసీఆర్ పాలపై ప్రజలు వినుగుచెంది ఉన్నారన్నారు. కాంగ్రెస్, బీజేఎస్ ఒక్కటేనన్నారు. కాంగ్రెస్లో కేసీఆర్ పొత్తు పెట్టుకుంటున్నారన్నారు. కేసీఆర్‌ను లోపాయికారీగా రేపంకెరెడ్డి వనిచేస్తున్నార న్నారు. కేసీఆర్ అవినీతి పాలనను మోడి నేతత్వంలో అంతమొందిస్తామన్నారు. ఎంపి అరవింద్ మాట్లాడుతూ ఎమ్మెల్యే కవిత నిజామాబాద్ నుంచి పోటీ చేయాలన్నారు.

SINGAM KUIL VIOLET THURSDAY DrawDate on:01/06/23	
DAY - SINGAM SERIES Dr No:189	DAY - KUIL SERIES Dr No:189
1st Prize Rs.100000/- 553417	1st Prize Rs.100000/- 946782
2nd Prize Rs.7000/- 38110	2nd Prize Rs.7000/- 63177
3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-
01829 18085 49546 50245 51902	03356 06319 12071 13791 27167
52568 55693 60772 95351 97213	32508 48408 86640 87315 87612
4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-
0203 0352 1325 1424 3324 4062 4552	1050 1167 4015 4826 5974 7107 7998
7128 7657 7894	8032 9030 9244
5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-
1620 2033 2528 6897 7105 7106 7241	0165 0254 0707 0876 2184 3703 6309
8456 8787 8809	8763 9011 9229
6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-
0042 2145 3257 5001 6363 7837 8786	0166 1307 2244 3638 5481 7468 9243
0267 2147 3346 5008 6588 7888 8864	0196 1345 2409 3659 5699 7600 9245
0306 2173 3396 5007 6675 7941 8884	0386 1369 2420 3681 5824 7626 9291
0391 1518 2482 3875 5859 7659 9380	0391 1518 2482 3875 5859 7659 9380
0526 2524 3624 5174 6247 7985 9041	0446 1554 2513 4418 6033 7924 9421
0564 2536 3671 5207 6877 8043 9561	0538 1585 2530 4463 6105 7993 9868
0888 2747 3845 5222 7042 8156 9675	0561 1727 2541 4659 6174 8027 9895
0949 2799 3974 5316 7046 8241 9809	0715 1812 3024 4783 6208 8371 9903
1075 2933 3985 5425 7128 8355 9830	0769 1857 3082 4787 6355 8474 9926
1204 3053 4102 5637 7225 8429 9874	0821 1885 3301 4878 6388 8656 9962
1476 3054 4151 5771 7395 8457	0910 1942 3369 4896 6513 8690
1888 3082 4166 6031 7241 8483	0989 1957 3400 5100 6686 8777
1969 3103 4200 6178 7423 8503	1176 2015 3494 5190 6762 8854
1979 3110 4505 6206 7568 8518	1203 2175 3516 5371 6964 8937
2098 3202 4538 6326 7607 8726	1206 2208 3563 5455 7137 9156

THANGAM VAIRAM GAME THURSDAY DrawDate on:01/06/23	
DAY - THANGAM SERIES Dr No:189	DAY - VAIRAM SERIES Dr No:48
1st Prize Rs.100000/- 324370	1st Prize Rs.50000/- 176215
2nd Prize Rs.7000/- 38599	2nd Prize Rs.7000/- 31797
3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-
15847 28859 31621 40451 57554	14590 18587 19248 43052 53218
69044 71452 76875 94191 99595	62069 63448 65054 66085 74171
4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-
0282 0709 0761 1813 2494 2818 2923	0610 1033 1465 5070 5855 6670 7072
2988 4577 5822	7676 7777 8905
5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-
0700 2451 3067 3388 4134 4537 5512	4019 5093 5686 5961 6298 6894 7942
8233 9466 9669	8118 9032 9704
6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-
0065 0920 2080 3217 4785 6799 8962	0031 2254 3571 4855 6400 7767 9271
0091 0999 2163 3368 4797 7091 9085	0029 2420 3589 5212 6414 7877 9316
0097 1058 2292 3671 4841 7486 9142	0381 2528 3616 5301 6527 7896 9321
0241 1061 2390 3726 4899 7549 9287	0420 2055 3690 5485 6551 7918 9341
0318 1146 2437 3735 5811 7606 9307	0671 2613 3702 5636 6578 8020 9401
0327 1207 2492 3825 5350 7848 9361	0758 2646 4107 5645 6833 8310 9663
0550 1375 2499 3893 5574 8145 9515	0787 2660 4257 5747 6869 8371 9725
0558 1385 2572 3925 5604 8391 9542	1070 2827 4271 5801 6963 8647 9876
0602 1437 2689 4011 5681 8385 9684	1286 2689 4351 5841 6918 8657 9942
0628 1524 2814 4021 5820 8669 9902	1341 3014 4453 5969 7018 8693 9951
0769 1555 3004 4396 5928 8716	1355 3100 4585 6010 7163 8751
0860 1603 3019 4461 6073 8741	1454 3488 4637 6029 7201 8787
0892 1833 3047 4635 6343 8765	1579 3496 4789 6105 7443 8791
0896 1854 3191 4654 6421 8765	2140 3534 4815 6291 7579 8981
0913 2007 3192 4700 6501 8771	2234 3537 4824 6380 7760 8989

KUMARAN VISUNU FIRE THURSDAY DrawDate on:01/06/23	
DAY - KUMARAN SERIES Dr No:189	DAY - VISUNU SERIES Dr No:189
1st Prize Rs.50000/- 975238	1st Prize Rs.50000/- 737508
2nd Prize Rs.7000/- 83365	2nd Prize Rs.7000/- 63843
3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-
03875 11232 24972 39636 40922	01722 09956 10870 13462 29736
58273 64528 70556 77878 91759	45180 64840 68750 71544 72161
4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-
2896 3543 5498 6189 6562 6769 7126	0752 0755 3060 3180 4207 4439 5517
8089 9885 9917	7437 8923 9972
5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-
0498 0725 1025 2697 2764 4534 5320	0199 0551 1206 1407 1824 4644 5796
6939 8888 9894	6267 8230 9036
6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-
0197 1851 3773 5208 6509 7950 9062	0051 0843 2427 4855 6276 7904 9251
0201 1977 3966 5211 6577 7967 9074	0062 0847 2823 5311 6296 8034 9493
0595 1998 4011 5255 6771 8033 9278	0128 1057 3324 5139 6327 8143 9563
0774 2167 4066 5472 6791 8139 9344	0129 1081 3470 5350 6376 8190 9597
0880 2369 4085 5526 6822 8199 9351	0215 1321 3554 5391 6408 8328 9628
0885 2488 4090 5714 7089 8253 9380	0218 1405 3580 5393 6523 8347 9686
0910 2575 4199 5719 7230 8255 9450	0357 1573 3615 5444 6581 8368 9691
1179 2653 4433 5793 7478 8343 9522	0419 1588 3772 5557 6742 8450 9730
1277 2668 4507 5823 7526 8399 9686	0556 1735 4284 5677 7315 8489 9787
1392 2954 4732 5833 7625 8465 9991	0580 1778 4288 5729 7384 8631 9949
1524 3011 4799 6090 7684 8519	0583 1985 4374 5862 7474 8931
1652 3039 4885 6265 7708 8696	0660 2077 4387 5897 7547 8945
1729 3419 4913 6294 7820 8740	0689 2098 4572 6147 7562 9065
1677 3459 5095 6323 7854 8841	0728 2156 4621 6179 7634 9116
1824 3709 5116 6502 7862 8959	0829 2272 4800 6208 7779 9232

- యుపిలో 20 లక్షల ఆయిల్ ఇంజిన్లు నడుస్తున్నాయి
- తెలంగాణలో ఉచితంగా 24 గంటలు

కరెంటు ఇస్తున్నార: మంత్రి హరీశ్‌రావు

సిద్దిపేట, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి : డబుల్ ఇంజిన్ సర్కారు కాదు ఆయిల్ ఇంజిన్ సర్కారని ఉత్తరప్రదేశ్ యోగి అడిత్యనాథ్ రాష్ట్రంలో కరెంటు డిక్యూలేక వ్యవ సా యం సాగు చేయడానికి 20 లక్షల ఆయిల్ ఇంజిన్లు నడుస్తున్నాయని అధిక, అలోగ్యశాఖ మంత్రి హరీశ్‌రావు పేర్కొన్నారు. సిద్దిపేట జిల్లా నారాయణరావుపేట మండలం జక్యాపూర్, శేఖర్‌రావుపేట, బంజెరపల్లి, మాచింద్ర గ్రామాల్లో మంత్రి హరీశ్‌రావు గురువారం పర్యటించి పలు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ డబుల్ ఇంజిన్ సర్కారు ఉన్న మహా రాష్ట్రంలోని ఔరంగాబాద్, నాందేడ్ ప్రాంతాల్లోని ప్రజలకు ఆరు రోజులకోసారి పర్యటన చెప్పారని చెప్పారని. అదే మన రాష్ట్రంలో సీఎం కేసీఆర్ పుణ్యమాని మిషన్ భగీరథ ద్వారా ప్రతిరోజు తాగునీరు అందించడం

అవినీతిరహిత పాలన బిజెపితోనే సాధ్యం

బజెపి రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి ఎన్‌బి సుభాష్

హైదరాబాద్, జూన్ 1, ప్రభాతవార్త: అవినీతి రహిత, పారదర్శక ప్రభుత్వానికే ప్రజలు వట్టు గదతారని, అది బిజెపితోనే సాధ్యం అని బిజెపి రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి ఎన్‌బి సుభాష్ అన్నారు. ఈ మేరకు గురువారం ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. నీళ్లు, నిధులు, నియమాకాలు అనే సూక్తికి అనుగుణంగా కేసీఆర్ ప్రభుత్వం పనిచేస్తుంది అంటున్న కెటిఆర్ మాటలు కెటిఆర్ చూస్తుంటే నవ్వేస్తుందన్నారు. కేసీఆర్ చెబుతున్న నీళ్లు, నిధులు, నియమాకాలు అన్ని కూడా కేసీఆర్ కుటుంబానికే వెళ్తాయన్నారు.

కెటిఆర్ అంటున్న సమగ్ర, సమతుల్య, సమ్యుళిత అభివృద్ధి పేరు మీద కోట్ల రూపాయలు దంచుకుంటున్నారన్నారు. తెలంగాణ ప్రజల సొమ్ముతో విదేశాలలో పెట్టుబడులు పెట్టుకున్నారన్నారు. ధరణి పోర్టల్ పేరుతో వేల ఎకరాల భూమిలను కొల్లగొట్టారన్నారు. దేశ ప్రజలకు చేసిన మంచి ఏమిటో దమ్ముంటే

ఉదయం 8.30 గంటల్లోపే పతాకావిష్కరణ చేయాలి

22 వరకు కార్యక్రమాల నిర్వహణపై మార్గదర్శకాలు జారీ

హైదరాబాద్, జూన్ 1, ప్రభాతవార్త: తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడి 10 సంవత్సరాలు పూర్తవుతున్న సందర్భంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం 21 రోజులపాటు దశాబ్ది ఉత్సవాలను నిర్వహించాలని నిర్ణయించిన సంగతి తెలిసిందే. అందులో భాగంగా ఈ నెల 20న విద్య శాఖకు సంబంధించి తెలంగాణ విద్యా దినోత్సవంగా నిర్వహించాలని నిర్ణయించిన సంగతి తెలిసిందే. జూన్ 2 నుంచి 22 వరకు ఏ రోజు ఏమే కార్యక్రమాలు చేపట్టాలి.. వాటిని ఎలా నిర్వహించాలనే దానిపై విద్యా శాఖ మార్గదర్శకాలు జారీ చేసింది. అందులో భాగంగా జూన్ 2న రాష్ట్ర విద్యారణ దినోత్సవం సందర్భంగా రాష్ట్రంలోని అన్ని పాఠశాలల్లో ఉదయం 8.30 గంటల లోపు ప్రధానోపాధ్యాయులు పతాకావిష్కరణ చేయాలని పేర్కొన్నారు. తరువాత జూన్ 3 నుంచి 9 వరకు ఉపాధ్యాయుల ఇంటింటి కార్యక్రమం నిర్వహిస్తారు. జూన్ 11న తెలంగాణ సాహిత్య దినోత్సవాన్ని

ROSA DEAR PLATINUM THURSDAY DrawDate on:01/06/23	
DAY - ROSA SERIES Dr No:189	DAY - DEAR SERIES Dr No:189
1st Prize Rs.100000/- 625361	1st Prize Rs.100000/- 867246
2nd Prize Rs.7000/- 87660	2nd Prize Rs.7000/- 60431
3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-
20060 36643 59175 59018 65595	49284 53752 56776 63505 64829
70944 85920 90263 94136 98983	78662 81963 85260 91798 97547
4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-
0149 1366 1573 2781 2792 3713 4098	0172 2135 3182 3460 5107 5746 5848
5249 7659 9972	6028 6482 8699
5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-
0928 0932 1712 3494 4038 4132 5618	0209 0991 2643 3819 4026 6521 7739
6326 7613 8052	7819 8047 8178
6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-
0032 1724 2814 4690 5830 7385 8857	0321 1813 3122 5109 6026 7696 9147
0156 1808 2857 4713 6044 7465 9044	0334 1884 3159 5171 6362 7821 9179
0245 1893 2977 4820 6087 7552 9216	0397 2087 3189 5231 6479 7879 9204
0348 1971 3248 4911 6103 7777 9232	0605 2092 3270 5340 6544 8022 9364
0434 2064 3345 4912 6168 7827 9395	0625 2095 3311 5346 6664 8179 9367
0458 2123 3565 5024 6215 7852 9458	0735 2161 3333 5546 6697 8292 9368
0488 2197 3869 5037 6256 7858 9463	0738 2281 3461 5614 6289 8322 9562
0520 2254 3682 5097 6342 7929 9613	0752 2308 3753 5164 7042 8509 9646
0606 2294 3969 5146 6346 7948 9642	0766 2496 3841 5625 7094 8617 9815
0751 2422 3975 5221 6414 8170 9762	0876 2533 4005 5662 7337 8623 9823
0906 2431 4118 5257 6630 8190	1267 2622 4021 5781 7395 8678
1148 2459 4160 5451 6638 8222	1411 2809 4182 5811 7453 8797
1585 2546 4215 5497 6725 8495	1645 2855 4480 5818 7462 8898
1592 2743 4470 5609 6826 8695	1753 2868 4585 5961 7653 8953
1719 2808 4497 5736 6985 8857	1755 2926 4525 5976 7681 8998

NALLANERAM MANI GAME THURSDAY DrawDate on:01/06/23	
DAY - NALLANERAM SERIES Dr No:189	DAY - MANI SERIES Dr No:48
1st Prize Rs.50000/- 526151	1st Prize Rs.50000/- 479486
2nd Prize Rs.7000/- 56868	2nd Prize Rs.7000/- 95183
3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-
00820 01473 05887 09883 11544	04989 16947 22449 29636 32893
40395 56503 58226 77134 81859	37217 53392 74142 90247 97779
4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-
0414 2577 3084 4289 4789 5476 6144	0241 1796 1842 4085 5747 5784 6810
6888 8757 8814	7124 7206 8586
5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-
0180 0978 1288 3970 5566 7294 7802	0016 1604 2746 3859 4126 5969 6922
7955 8003 9866	7348 8422 8854
6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-
0150 2442 3802 5005 6178 7634 9261	0198 1657 2898 4136 5342 7523 9059
0318 2426 3802 5129 6193 7650 9324	0054 1777 2974 4145 5364 7544 9141
0636 2640 3964 5143 6304 7740 9340	0196 1792 292



ఉద్యోగాలతో ఉదయాన్నే పరుగులు తీస్తే కానీ గడపని జీవితాలు మరి ఇంట్లో రకరకాలు వంటలు వండుతునే తీరికెక్కడది. అందుకే, చోట్లక్కడా పార్కుల్లో లేదా ఓ సారి వండిన ఆహారాన్నే మళ్ళీ మళ్ళీ వేడి చేసుకుని తినడాలూ, ఇవేకాదు, పసిపిల్లాడికి పట్టించే పాల సీసా నుంచి నిల్వ వచ్చు వరకూ.. ప్రతి దానికీ ఫ్రాస్టిక్ కవర్లు, డబ్బాలే ఇవన్నీ వాడితే సౌకర్యం సరి! మరి ఆలోచించండి? అల్ప రి సంచి క్యాన్సర్ వరకూ అన్నింటికీ ఈ అలవాట్ల కారణ మంటు న్నారు నైపుణ్యులు. వీటి గురించి మరింత లోతుగా తెలుసుకుంటే...

వంటలో ఈ తప్పలు చేయొద్దు!

అల్లూమినియం ఫాయిలతో... మధ్యాహ్నం చపోతినో, పరానానో తినాలనిపిస్తుంది. అందుకోసం కాస్త ఫాటీ డౌరికెన్నప్పుడే వాటిని చేసి అల్లూమినియం ఫాయిలలో మట్టి పెట్టేస్తారు. ఇలా అయితే ఎక్కువ సేపు తేమగా, మృదువుగా ఉంటాయి. కానీ ఈ కాగితంలో మట్టిని వేడి వేడి పదార్థాలను తిన్నా, దాంతోనే వేడి చేసి తీసుకన్నా మూత్ర పిండాల వ్యాధులు, ఎముక సంబంధిత సమస్యలూ ముందుకొస్తాయట. అలానే, వీటిల్లో ఆమ్ల స్వభావం ఉన్నవి అంటే..



వెనిగర్ , టోమాటో, చింతపండ్లూ వంటివాటితో చేసిన వంటకాలను అన్నలు ప్యాక్ చేయకూడదు. చేస్తే అల్లూమినియం కరిగి ఆపదార్థాల్లో కలిసిపోయే ప్రమాదం ఉంది. ఏం చేయాలి? ఆహారాన్ని డబుల్ బాయిలింగ్ పద్ధతిలో వేడి చేయొచ్చు. చెక్క బాక్సుల్లో మన్నెన్ వస్త్రం పరిచి భద్రపరచు కోవడం వల్ల చపోతీలు తేమను కోల్పోకుండా ఉంటాయి.

మరిగే నూనెల్లో.. కరకరలాడి డ్రైలూ, వేడివేడి మిర్చిబజ్జీల వంటివి సప్లసది ఎవరికి? వీటి తయారీకి నూనె అవసరం కాస్త ఎక్కువే. ఇలా మిగిలిన నూనెని పడేయలేక తిరిగి కూరల్లో వాడేస్తుంటారు చాలామంది కానీ, వంటనూనెని ఓసారి ఉపయోగిస్తే.. అందులోని పోషకాలన్నీ మనం వాడుకున్నట్లే. దాన్ని తిరిగి వేడిచేస్తే చెడు కొలిస్ట్రాల్ మారుతుంది. ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీయడమే కాదు. ఉదరకోశ, అన్నవాహిక క్యాన్సర్లకూ కారణమవుతుంది.

ఏం చేయాలి: కోల్డ్ప్రెస్ నూనెల్ని వాడుకోవాలి. మరి ఎక్కువగా మరగజెడ్డందం, వాడిన నూనెల్ని మళ్ళీ

ఏం చేయాలి: కోల్డ్ప్రెస్ నూనెల్ని వాడుకోవాలి. మరి ఎక్కువగా మరగజెడ్డందం, వాడిన నూనెల్ని మళ్ళీ

ఏం చేయాలి: కోల్డ్ప్రెస్ నూనెల్ని వాడుకోవాలి. మరి ఎక్కువగా మరగజెడ్డందం, వాడిన నూనెల్ని మళ్ళీ

ఏం చేయాలి: కోల్డ్ప్రెస్ నూనెల్ని వాడుకోవాలి. మరి ఎక్కువగా మరగజెడ్డందం, వాడిన నూనెల్ని మళ్ళీ

ఏం చేయాలి: కోల్డ్ప్రెస్ నూనెల్ని వాడుకోవాలి. మరి ఎక్కువగా మరగజెడ్డందం, వాడిన నూనెల్ని మళ్ళీ

ఏం చేయాలి: కోల్డ్ప్రెస్ నూనెల్ని వాడుకోవాలి. మరి ఎక్కువగా మరగజెడ్డందం, వాడిన నూనెల్ని మళ్ళీ

ఏం చేయాలి: కోల్డ్ప్రెస్ నూనెల్ని వాడుకోవాలి. మరి ఎక్కువగా మరగజెడ్డందం, వాడిన నూనెల్ని మళ్ళీ

ఏం చేయాలి: కోల్డ్ప్రెస్ నూనెల్ని వాడుకోవాలి. మరి ఎక్కువగా మరగజెడ్డందం, వాడిన నూనెల్ని మళ్ళీ

మళ్ళీ వాడటం మానేయాలి. **ఫ్రాస్టిక్ భూతాన్ని వదిలేద్దాం...** రకరకాల రంగులూ, ఆకృతులూ, గాలి చొరని మూతలూ, తేలిగా శుభ్రం చేసుకోగలిగే పిలు వంటివన్నీ వంటింట్లో ఫ్రాస్టిక్ డబ్బాల వాడకాన్ని పెంచేశాయి. దాంతో ఇల్లంతా ఫ్రాస్టిక్ మయమైపోయింది. ఇక, ప్యాకేజింగ్, ఫ్రాస్టిక్ ర్యాకుల్లోని థాలోటేలు వ్యాధి కారకాలుగా మారుతున్నాయి. అలానే మైక్రోవేవ్, డిష్వాష్ సేఫ్ ఫ్రాస్టిక్.. అని ఎంత గొప్పగా చెప్పినా ఆ వస్తువుల నుంచి పెద్ద ఎత్తున రసాయనాలు వెలువడుతాయన్నది సమ్మతమైనది. ముఖ్యంగా వీటిల్లో అధిక ఉష్ణోగ్రతల వద్ద వేడి చేసినప్పుడు పాలిథిలీన్, పాలిప్రోపైలీన్ వంటివి రసాయనిక చర్య పొందుతాయి. మైక్రో ఫ్రాస్టిక్ని ఆహారం. పానీయాల్లో వంపుతాయి. అంతే కాదు, ఫ్రాస్టిక్ బాటిళ్లు, ఫ్లేట్లు, గిన్నెలు కాలం గడిచేకొద్దీ సూక్ష్మ పరిమాణంలో ఫ్రాస్టిక్ అణువులను విడిచిపెడుతూ ఉంటాయి. కంటికి కూడా కనిపించని వాటిని మనం తెలియకుండానే తినేస్తున్నాం. ఇందుకు తాజా ఉదాహరణ అమ్మపాలల్లో ఫ్రాస్టిక్ జాడ కనిపించడమే. యూనివర్సిటీ ఆఫ్ టెక్సాస్ స్టేట్ యూనివర్సిటీలో అధ్యయనం ప్రకారం ఫ్రాస్టిక్లోని బైస్ఫినోల్ ఎ 'బిపిఎన్' గర్భిణులు మోతాదుకిమించి తీసుకుంటే గర్భస్థ శిశువు ఎదుగుదల దెబ్బతింటుంది.

ఏం చేయాలి.. బయట ఆహారం ప్యాక్ చేసిన డబ్బాలు పునిర్వని యాగానికి పనికిరావు. గీతలూ, రంగు మారిన వాటి జోలికి పోవద్దు. అలానే ఫ్రాస్టిక్ డబ్బాల్లో నూనె, కొవ్వు పదార్థాలను నిల్వ ఉంచొద్దు. ఇక సింగిల్ యూజ్ వాల్టర్ బాటిళ్ల కారు.. ఫ్రాస్టిక్ సీజ్ సీసాల వినియోగానికి దూరంగా ఉండండి. స్టీల్, గాజు, పింగాణీ చెక్క సామగ్రిని వాడుకోవచ్చు.

వేడి చేసి తింటున్నారా? ఆహారాన్ని వుత్తా చేయకూడదని కొందరు పదే పదే వేడి చేసి తింటుంటారు. ఈ అలవాటు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు కారణమని హెచ్చరిస్తున్నారు వైద్యులు. ముఖ్యంగా ఆకుకూరల్ని మళ్ళీ మళ్ళీ వేడి చేయకూడదు. చేస్తే.. వీటిల్లోని ఖనిజాలు ఆక్సిడైజ్ అవుతాయి. ఇరవీ ఆక్సీకరణ చాలా వ్యాధులు ప్రవాహాన్ని పెంచుతుంది.

క్యారెటిన మళ్ళీ మళ్ళీ ఉడికిస్తే.. కార్నినోజెనిక్ ప్రొటీలు విడుదలవు తాయి. అలానే మిగిలిన అన్నింటి మళ్ళీ వేడి చేసి తినడం వల్ల పోషకాలు నశించడమే కాదు.. ఇందులోని బ్యాక్టీరియా దాన్ని విషకల్మంగా మారుస్తుంది. ఉడికించిన గుడ్లను రిహీట్ చేస్తే సైటోజెన్ క్యాన్సర్ కారక ప్రీరాడికల్స్ విడుదల అవుతాయి. చికెన్ ను పదే పదే వేడి చేయడం వల్ల ప్రొటీన్లు విచ్ఛిన్నమై జీర్ణ ప్రక్రియ దెబ్బతింటుంది. అందువల్ల మళ్ళీ మళ్ళీ వేడిచేయడాన్ని మానేయండి. □

తలలో దురద తగ్గాలంటే..



పట్టులా మెరుస్తుంది. **మసాజ్ చేయండి.** కుదుళ్లకు సరైన రక్తప్రసరణ లేకపోవడం వల్ల కూడా మాడు ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది కాబట్టి నూనె రాసుకునే ముందు దాన్ని కాస్త గోరువేపుగా చేసుకుని దాంతో మాడుపై కాసేపు మసాజ్ చేయాలి. దీంతో కుదుళ్లకు రక్తప్రసరణ బాగా జరిగి దురద క్రమంగా తగ్గుముఖం పడుతుంది. నూనె రాసిన తర్వాత జిడ్డుగా ఉండి అనిపిస్తే.. గాఢత తగ్గుతూ ఉన్న పొంపూతో తలస్నానం చేసి తేడా మీకే తెలుస్తుంది.

తడిగా వచ్చు.. చాలామంది తలస్నానం చేసి తర్వాత జుట్టు పూర్తిగా ఆరకముందే గట్టిగా జడ వేసుకోవడం లేదంటే రబ్బర్ బ్యాండ్ పెట్టుకోవడం లాంటివి చేస్తుంటారు. దీనివల్ల జుట్టు మొదట్లో పూర్తిగా ఆరదు. దీంతో ఆ ప్రదేశంలో ఫంగస్ చేరి అవకాశాలు ఎక్కువ ఇలాంటి సందర్భాల్లో కూడా దురద వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి జుట్టు పూర్తిగా ఆరిపోకముందే గట్టిగా కట్టుకోవడం కాకుండా వదులుకోవడం లేదా చిన్న క్లిప్ పెట్టుకోవడం మంచిది.

ఆహారం కూడా ముఖ్యమే తల్లో దురద తగ్గించడంలో ఆహారానికి కూడా కీలక పాత్రే. ఈ క్రమంలో మైక్రోస్యూటియంట్లు అధికంగా లభించే పండ్లు, కూరగాయలు, నట్స్.. వంటివి రోజూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. దీనివల్ల కుదుళ్లు ఆరోగ్యంగా తయారై జుట్టుగా అవుతూ పెరుగుతుంది. దురద కూడా తగ్గుతుంది. □

సేకరించిన డేటా ప్రకారం ఉద్యోగినిలు తమ సంపాదనను ఇంటి బడ్జెట్కు ఎక్కువ శాతం కేటాయిస్తున్నారు. కుటుంబ ఆర్థిక స్థితిని మెరుగుపరచడం కోసం 67 శాతం మంది మహిళలు ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. మొత్తం 10వేల మంది ఉద్యోగినిలు నుంచి సమాచారాన్ని సేకరించారు. ఢిల్లీలో 70 శాతం మంది ఉద్యోగినిలు ఆదాయాన్ని కుటుంబాలకే అందిస్తున్నట్లు వెల్లడైంది.

మిగతా వాళ్లు సగం కుటుంబ ఖర్చులకీక్వి మిగతాది పొదుపు చేస్తున్నట్లు తెలిసింది. వీరంతా కుటుంబ ఖర్చులు, ఆర్థిక సంబంధిత

సేకరించిన డేటా ప్రకారం ఉద్యోగినిలు తమ సంపాదనను ఇంటి బడ్జెట్కు ఎక్కువ శాతం కేటాయిస్తున్నారు. కుటుంబ ఆర్థిక స్థితిని మెరుగుపరచడం కోసం 67 శాతం మంది మహిళలు ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. మొత్తం 10వేల మంది ఉద్యోగినిలు నుంచి సమాచారాన్ని సేకరించారు. ఢిల్లీలో 70 శాతం మంది ఉద్యోగినిలు ఆదాయాన్ని కుటుంబాలకే అందిస్తున్నట్లు వెల్లడైంది.

మిగతా వాళ్లు సగం కుటుంబ ఖర్చులకీక్వి మిగతాది పొదుపు చేస్తున్నట్లు తెలిసింది. వీరంతా కుటుంబ ఖర్చులు, ఆర్థిక సంబంధిత

జాతీయ స్థాయిలో 'మాస్టర్ క్రాఫ్ కళాకారిణి'గా..

వివిధ రాష్ట్రాల కళలను ఒకే కాన్వాస్ పై కలిపి చిత్రీకరించారీమె. స్థానికతకు రకరకాల సంప్రదా యాలను అద్ది.. గృహలంకరణకు కొత్త అర్థం చెప్పారు. ఈ సృజనాత్మకతనే వ్యాపారమాధ్యంగా మార్చుకొని దేశవేదికలకు ఉత్పత్తులను ఎగుమతి చేస్తున్నారు. ఉచిత శిక్షణతో వేలాదిమంది మహిళలకు ఉపాధి కల్పిస్తూ.. జాతీయ స్థాయిలో 'మాస్టర్ క్రాఫ్ కళాకారిణి'గా గౌరవాన్ని అందుకొన్న **సుమన్ సంతాలియా** మనోగతమిది..

మాది మధ్యతరగతి కుటుంబం. బీహార్లోని సహిబాబాద్ గ్రామం. నాన్న ఉద్యోగి. అమ్మ గృహిణి. పదుపు, అటలు సహా కుటుంబాని నేర్చుకొన్నామని. అమ్మ చేనేత పనిచేస్తే తోడుగా ఉండి నేనూ చేసేదాన్ని బోయమ్మ వేసేదాన్ని. గృహలంకరణపై ఆసక్తితో ఇంటిని అందంగా తీర్చిదిద్దేసాను. పెజైన్ తర్వాత మామూలతో కలిసి ఢిల్లీ వచ్చాను.

జత చేసి చూశా.. ఓసారి క్రాఫ్ మ్యూజియానికి వెళ్లినప్పుడు వర్ష ఆర్ పయింటింగ్ ను చూశా. దాన్ని చూస్తే అలా నేనూ వేయగలను అనిపించింది. ప్రయత్నిస్తే అప్పుగుడ్డినట్లు వచ్చింది. కుటుంబ మిత్రుడొకరు చూసి అటువంటివి మరిన్ని తయారు చేయగలవా అన్నారు. అలా వర్ష చిత్ర లేఖనాలు వేయడం మొదలుపెట్టా. ఓసారి ప్రయోగం చేయాలనిపించింది. ఒక కళకు మరొక ప్రాంతీయ కళను జత కలిపి కొత్తదాన్ని తీసుకొచ్చే ప్రయత్నం చేశా. విజయవంతమైంది. ఇలా నేను వేసే పెయింటింగ్ ను తెలిసినవాళ్లు కొనేవారు. దీన్నే వ్యాపార ఆలోచనగా మార్చుకోవాలనిపించింది. అలా 1998లో మా లివింగ్ రూమ్ ఆఫీస్ గా మార్చి ఆరుగురు మహిళలతో 'ఆర్ట్ డ్రీమ్ వర్క్స్' ప్రారంభించా. మహారాష్ట్ర-మండాన, ఫత్తిగ్-గోండ్ కళలన్నింటినీ ఒకే కాన్వాస్ పై వేసేదాన్ని. ఇవి చాలామందిని ఆకట్టుకునేవి. ఏడాది తిరిగే సరికి

వీటికి డిమాండ్ పెరిగింది. ఒకరిద్వారా మరొకరికి వీటి గురించి తెలుస్తూ. ఓసారి ప్రభుత్వ కార్యాలయం నుంచి పిలు పొచ్చింది. అలా నా పెయింటింగ్ ఒకటి జనవర్షిలోని సెంట్రల్ కాటేజ్ ఎంపోరియం లో ఉందివ్వుడు.

అలోపర మార్గా.. కాలం ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉండదు కదా. ఆయిదారేళ్లకు పెయింటింగ్ కు అర్హు తగ్గాయి. నేనేమీ నిరుత్సాహపడలేదు. గృహలంకరణ కోసం పూల కూజాలు, ట్రేలు, జార్స్ సహా భోజన బల్బులు, అలమరలు, సోఫాలు, అద్దాలు, ల్యాంపుపేష్ట్రీ, సెరామిక్స్ వంటి వర్షివర్ తయారీ ప్రారంభించాం. వీటిని కళాత్మకంగా తీర్చిదిద్దడం మా ప్రత్యేకం ఇప్పుడు నా దగ్గర ఉన్న 150 మందిలో 100మందికిపైగా మహిళలే. పెవర్ డ్రె, జర్నీక్, సెంకరబల్ కాటేజ్ ఎంపోరియం, ఫాబ్ ఇండియా, పావర్స్ స్టాన్ వంటి సంస్థలు మా క్లెంట్స్,

అమెజాన్, ఫ్లిప్ కార్టల్ వేదికగా, సొంత వెబ్ సైట్ ద్వారా వినియోగదారుల సంఖ్య వేలకు పెరిగింది. **రూ. 3 కోట్లు....** ఒడిశా, ఛత్తీస్ గడ్, పశ్చిమబంగాలకు చెందిన కళాకారులు మా వద్ద పనిచేస్తున్నారు. రాష్ట్రేతర ప్రాంతాల్లోనూ వర్కిషాపులు నిర్వహించి వేలమంది మహిళలకు శిక్షణనిస్తున్నా మలేసియా, సౌదీ అరేబియా, దుబాయి, లండన్ వంటి ప్రాంతాలకు మా ఉత్పత్తులు ఎగుమతి అవుతున్నాయి. గతేడాది మా సంస్థ వార్షికాదాయం రూ. 3 కోట్లు. ఇప్పుడు ఆభరణాలు కూడా డిజైన్ చేస్తున్నాం. వీటికి ఇటలీ, లండన్ నుంచి ఆర్డర్ వస్తున్నాయి. దేశవ్యాప్తంగా ఉండే కళలను కలిపి, వర్షివర్, గృహలంకరణలకు ఉపయోగిస్తూ ఇంటిని మరింత అందంగా మార్చాలన్నదే నా లక్ష్యం. 'మాస్టర్ క్రాఫ్' కళాకారిణిగా 2011లో రాష్ట్రపతి చేతులమీదుగా తీసుకున్న జాతీయ పురస్కారాన్ని మరచలేను. □



పిల్లలకు తినేటప్పుడు ఫోను ఇవ్వరాదు!



తినే సమయంలో పిల్లలు చేసే మారం అంతా ఇంతా కాదు. కాస్తంత తినడానికి ఇల్లంతా ఉరుకులు, పరుగులు పెట్టేస్తారు. దాన్ని భరించలేక ఫోన్లు, బ్యాట్లు ఇచ్చి తినిపిస్తున్నారు. దీనివల్ల వారు గ్యాడ్జెట్స్ కు చిన్నప్పటి నుంచి బానిసలుగా మారుతున్నారు. ఈ పద్ధతి మారాలంటున్నాడు నిపుణులు. ఫోన్లను చూస్తూ అవసరానికి మించి తినేస్తుంటారు. దీనివల్ల చిన్నవయసులోనే ఉబకాయం బారిన పడుతున్నారు. కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లాడేందుకు వెనుకాడుతున్నారు. దీనివల్ల పిల్లల్లో ప్రసంగం, భాషా, సామాజిక భావోద్వేగాల అభివృద్ధిలో సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయి. **తగ్గించండిలా...** ఒకేసారి వాళ్ల నుంచి ఫోన్లు రాకున్నా, టీవీలు చూడొద్దన్నా తినకుండా గోల చేస్తారు. నెమ్మదిగా గ్యాడ్జెట్స్ ను దూరం చేయాలి. **► అందరూ ఒకేసారి కుర్చుల్ని తినే అలవాటు చేయాలి.** అలా తింటేన్న సమయంలో పిల్లలకు పెప్టవాళ్లకు చర్మ జరిగేలా ప్రోత్సహించాలి. కుటుంబ సభ్యులు తింటున్న సమయంలో ఫోన్లు, టీవీ, ల్యాప్ టాప్లు చూడకుండా ఉంటే

రుచి ఎలా ఉన్నదీ అడగండి, రివ్యూ చెప్పడానికి అయినా ఆహారంపై ఆసక్తి చూపిస్తారు. □

సంత, ఇంగువ - చిటికెడులు, నూనె-రెండు టీస్పూన్లు, శనగపప్పు - అర స్పూన్, మినపప్పు-అర స్పూన్, అవాలు-అర స్పూన్, జీలకర్ర-అరస్పూన్. **తయారీ విధానం :** ముందుగా కరివేపాకును శుభ్రంగా కడిగి తడిలేకుండా ఆరిబెట్టుకోవాలి. నువ్వుపప్పు దోరగా వేగించాలి. స్వేచ్ఛా బాణలి పెట్టి నూనె వేసి కాస్త వేడి అయ్యాక శనగపప్పు, మినపప్పు, ధనియాలు, జీలకర్ర అవాలు, ఇంగువ వేసి పోపు పెట్టుకోవాలి. ఆ పోపును ఒక ప్లేట్ లోకి తీసుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. అదే బాణలిలో ఎండుమిర్చి వేసి వేగించాలి. కానీవయ్యారక కరివేపాకు వేయాలి. చింతపండు వేసి స్వేచ్ఛా నుంచి దింపాలి. చల్లదాక అన్నీ కలిపి గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. తగినంత ఉప్పు వేసుకోవాలి. కొద్ది సేపు కలిపి పచ్చడి తయారీ చేసుకోవాలి. □

మంచిది. మిమ్మల్ని గమనించే పిల్లలూ నేర్చుకుంటారు. **► అనలు స్క్రీన్ సమయం లేకుండా ఆహారం తినడం లేదని వాళ్లమీద కోప్పడితే లాభం లేదు.** తినేటప్పుడు ముందు 5, 10 నిమిషాలు ఇచ్చి తరువాత తీసుకుంటే.. దీన్ని నెమ్మదిగా తగ్గించండి. **► వాళ్ల ఆకలి అవసరాలను అర్థం చేసుకోండి.** కడుపు నిండినట్లు అనిపిస్తే తినమని బలవంతం చేయొద్దు. గ్యాడ్జెట్స్ చూడొచ్చునన్నంతవరకే ఇష్టమన్నా లేకపోయినా, అవసరమన్నా లేకున్నా తింటుంటారు. అదే మానుకోండి. **► పిల్లలు ఏం తింటున్నారో వారికి చెప్పండి. తినే కరివేపాకు దానిపై అవగాహన కల్పించండి.** (చిన్నచి), ఎండుమిర్చి-పదీ, చింతపండు-నిమ్మకాయంత, పసుపు- అర టీస్పూన్, ధనియాలు అర టీస్పూన్, నువ్వులు-ఒక టీస్పూన్, ఉప్పు- రుచికి

కరివేపాకు పచ్చడి



అజ్ఞా ఖర్జూరంలో పోషకాలు ఎన్నో..

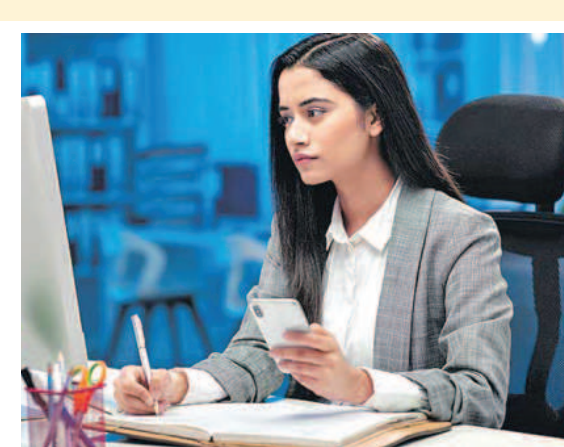
తీయని ఖర్జూరాలంటే ఇష్టపడనిదెవ్వరు? అయితే ఖర్జూరాల్లో చాలా రకాలు ఉంటాయి. వాటిల్లో అజ్ఞా రకం చాలా ప్రత్యేకం. అరుదుగా దొరికే ఈ పండు పోషకాల పరంగానూ ప్రత్యేకమే. అజ్ఞా ఖర్జూరాలు సౌదీ అరేబియాలోని మదీనాలో మాత్రమే పండు తాయి.



పెండుకుంటు న్నారు. 21-65 వయసులోపు గృహిణులు, వ్యాపార వేత్తలపైనా అధ్యయనం చేశారు. వీరిలో మూడోవంతు కనీసం ఇంటి ఆర్థిక వ్యవహారాల్లో పాల్గొనడానికి కూడా వెనుకాడుతున్నారు. వ్యాపారవేత్తలు తమ వ్యక్తిగత ఆర్థిక భద్రతపై అవగాహనను పెంపొందించు కోవడానికి సదస్సులకు హాజరు కావడం, నిపుణుల సలహాల కోసం ముందడుగు వేస్తున్నట్లు తెలిసింది. అమెరికాలో ఇదే విషయంపై చేపట్టిన సర్వే ఫలితాలు కూడా దాదాపు మన దేశంలో వచ్చిన ఫలితాలకు దగ్గరగా ఉన్నాయి. గతంలో కూతురి సంపాదనను తీసుకోవడానికి వెనుకడుగు వేసేవారు. ఉద్యోగమంటే పురుషుడి బాధ్యత అనేవారు. ఆ పరిస్థితి మారింది. ఉద్యోగానికి లింగ భేదం లేదు. స్త్రీ పురుషులిద్దరూ అన్ని రంగాల్లోనూ సమానంగా అడుగుపెట్టి కుటుంబ ఆర్థిక బాధ్యతలనూ వంతుకోవడం ప్రత్యేకంగా కనిపిస్తోంది. □

స్వయంగా భగవంతుడే ఈ చెట్టుని నాశాదని స్థానికులు నమ్ముతారు. తేనెలో ముంచినట్లు తీయగా ఉండే పండ్లు పోషకాలకు పెట్టింది పేరు. అధిక మొత్తంలో పీచుని వెత్తలపైనా అధ్యయనం చేశారు. వీరిలో మూడోవంతు కనీసం ఇంటి ఆర్థిక వ్యవహారాల్లో పాల్గొనడానికి కూడా వెనుకాడుతున్నారు. వ్యాపారవేత్తలు తమ వ్యక్తిగత ఆర్థిక భద్రతపై అవగాహనను పెంపొందించు కోవడానికి సదస్సులకు హాజరు కావడం, నిపుణుల సలహాల కోసం ముందడుగు వేస్తున్నట్లు తెలిసింది. అమెరికాలో ఇదే విషయంపై చేపట్టిన సర్వే ఫలితాలు కూడా దాదాపు మన దేశంలో వచ్చిన ఫలితాలకు దగ్గరగా ఉన్నాయి. గతంలో కూతురి సంపాదనను తీసుకోవడానికి వెనుకడుగు వేసేవారు. ఉద్యోగానికి లింగ భేదం లేదు. స్త్రీ పురుషులిద్దరూ అన్ని రంగాల్లోనూ సమానంగా అడుగుపెట్టి కుటుంబ ఆర్థిక బాధ్యతలనూ వంతుకోవడం ప్రత్యేకంగా కనిపిస్తోంది. □

జాబ్ కుటుంబం కోసమే..



ఉద్యోగమంటే పురుషుడి బాధ్యత అనేవారు. ఆ పరిస్థితి మారింది. ఉద్యోగానికి లింగ భేదం లేదు. స్త్రీ పురుషులిద్దరూ అన్ని రంగాల్లోనూ సమానంగా అడుగుపెట్టి కుటుంబ ఆర్థిక బాధ్యతలనూ వంతుకోవడం ప్రత్యేకంగా కనిపిస్తోంది. □

దృఢదీక్ష

అర్హతలున్న వారు సైతం మంచి పదవులు అలంకరించారని ఆ యువకుడు వాపోయాడు. వ్యవస్థ తనకి అన్యాయం చేసిందని, చివరికి దేవుడు సైతం శిక్షకున్న వేళాదని విలపించాడు. జ్ఞాని చిన్న నవ్వు నవ్వు నీకు తెలుసో తెలియదో.. దేవుడు సహాయం చేయడానికి అలసైన అవు జుండేమో కానీ పూర్తి అన్యాయం మాత్రం తగ్గదు. ప్రయత్నాలు విస్తృతంగా చేయి, ఖచ్చితంగా ఫలితం వస్తుంది. అని ధైర్యం చెప్పాడు. సముద్రం నీళ్లల్లో అస్తమిస్తున్న సూర్యుడినే చూస్తూ ఆ యువకుడు మీలాంటి జ్ఞానులు కంటే తుడుపుగా నాలుగు మంచి మాటలు చెబుతారు కానీ.. అది జరిగేదేనా? మోడువారి పోతున్న ఈ జీవితంలోకి కొత్త చిగురు

తోంగి చూసినా? అని జాడపడ్డాడు. అందుకు ఆ జ్ఞాని నువ్వు నిజంగా నీ జీవితాన్ని ప్రేమించేట్లుంటే అది జరిగి తీరుతుంది. అందుకు మరింత కృషి తప్పనిసరి. ఎలాంటి పరిస్థితుల్లోనూ వ్యతిరేక ఆలోచనలను నీమదిలోకి రానివ్వద్దు నీకోకే విషయం చెప్పినా ఆకాశంలో కనిపించే సూర్యుడిని కొన్ని వేల సంవత్సరాలుగా భూమి ప్రేమిస్తోందట. అయినా ఇప్పటివరకు అది సూర్యుడిని చేరుకోలేదు. అందుకని అది నిరాశ చెందలేదు. తన ప్రయత్నము మానలేదు. అది జరిగేదేమో అన్న అనుమానమే లేకుండా క్షణ క్షణం.. నిరంతరం అది శ్రమిస్తూనే ఉంది. ప్రస్తుతం నీకు ఉండల్సింది భూమికున్నంత దృఢదీక్ష, మరికొంత కాలం ప్రయత్నించు. నీవనుకున్నది జరిగి తీరుతుంది. అని చెప్పి భుజం తట్టాడు. ఇంతలో ఓ సముద్రపు అల అతడి కాళ్లను తాకింది. దాన్ని చూస్తూ అతడు నిజమే.. సముద్రపు అలలు ఎడతెరిపి లేకుండా వస్తూనే ఉంటాయి. ఒడ్డు మాత్రం వాటిని చూసి వణకడు, వెణకడు. ఏమీ జరిగితే అది జరిగేనీ అన్నట్లు అది నీకోట్లాదితంగా మాత్రమే ఉంటుంది. మనుషులమైన మనకి కష్టాలు వస్తూ ఉంటాయి, పోతూ ఉంటాయి. మనం వాటికి భయపడకూడదు. అని తనకు తానే ధైర్యం చెప్పుకుని ఉద్యోగాన్నేవణకోసం అక్కడి నుంచి బయలుదేరాడు. ఆరునెలల తర్వాత ఆ యువకుడు చిరునవ్వు నవ్వుతూ జ్ఞాని వద్దకు వచ్చాడు. మంచి కొలుపు దొరికిందని చెప్పి ఫలపుష్పాదులతోపాటు సగ్గుమైన తేనెను అందించి ఆర్యాదుల తీసుకున్నాడు.

-ఆర్.సి.కృష్ణసామిరాజు

