

మంగళవారం పరామరిజ్లో రాష్ట్రపతి ముర్ముకు సురినామ్ అత్యున్నత పురస్కారం అందజేస్తున్న అధ్యక్షుడు చంద్రికాపెర్నాడ్

సురినామ్ అత్యున్నత పురస్కారం అందుకున్న ముర్ము

‘గ్రాండ్ ఆర్డర్ ఆఫ్ ది చైన్ ఆఫ్ ది ఎల్లో స్టార్’ను రాష్ట్రపతి ద్రౌపదికి ప్రధానం చేసిన సురినామ్ అధ్యక్షుడు చంద్రికాపెర్నాడ్

పరామరిజ్,జూన్ 6: మూడురోజులపర్యటనకుగాను సురినామ్ దేశంలో ఉన్న భారత రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ముకు ఆదేశ అత్యున్నత పురస్కారాన్ని ప్రకటించారు. ఆదేశ అత్యున్నత పురస్కారం గ్రాండ్ ఆర్డర్ ఆఫ్ ది చైన్ ఆఫ్ ది ఎల్లో స్టార్ పురస్కారం ప్రకటించారు. రాష్ట్రపతి ముర్ము ఈ అవార్డు తనకు లభించడం తనకు లభించిన గొప్ప గౌరవమని, సురినెమ్ ప్రజలకు తన కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ పురస్కారం కేవలం నాకు మాత్రమే కాదని భారత్లోని 140 కోట్ల ప్రజలకు లభించిన గౌరవమని ఆమె అన్నారు. భారతీయ సునినామీలకు ఈ అవార్డును అంకితంపెస్తున్నట్లు తెలిపారు. రెండుదేశాలమధ్య ఉన్నతస్థాయి సంబంధాలు నెలకొల్పేందుకు ఈవర్గం పౌరులు విశేష కృషి చేసారన్నారు. సురినెమ్ దేశానికి భారత్ ఓవర్సీస్ సీటిజెన్షిప్ ఆఫ్ ఇండియా అర్హత >>2

పరిశ్రమల రంగంలో పరిగెడుతున్న తెలంగాణ

రూ.150 కోట్ల టాయ్ పార్కుకు మంత్రి కెటిఆర్ శంకుస్థాపన



మంగళవారం చౌటుప్పల్ దండు మల్కాపురం ఇండస్ట్రియల్ పార్కులో తయారు చేసిన ఉత్పత్తులను పరిశీలిస్తున్న మంత్రి కెటిఆర్

చౌటుప్పల్, జూన్ 6 ప్రభాతవార్త: తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖర్ రావు నాయకత్వంలో భారత దేశం గర్వపడే విధంగా పరిశ్రమల రంగం పరుగెడుతుందని రాష్ట్ర జటి, మున్సిపల్ అడ్మినిస్ట్రేటివ్, అర్బన్ డెవలప్మెంట్ శాఖా మంత్రి కల్వకుంట్ల తారక రామారావు అన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర అవతరణ దశాబ్ది ఉత్సవాల్లో భాగంగా మంగళవారం పారిశ్రామిక ప్రగతి ఉత్సవ కార్యక్రమంలో భాగంగా యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా చౌటుప్పల్ మండలం దండుమల్కాపురంలోని గ్రీన్ ఇండస్ట్రియల్ పార్కులో ఉత్పాదన మంగళవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పార్కులో రూ. 150 కోట్లతో 106 ఎకరాల్లో నిర్మించే టాయ్ పార్కును ఆయన శంఖుస్థాపన చేశారు. అనంతరం స్కిల్ డెవలప్మెంట్ సెంటర్, కామన్ ఫెసిలిటీ సెంటర్, ఇండస్ట్రియల్ ఏరియా లోకల్ అథ్లాట్ సెంటర్కు, 51 నూతన పరిశ్రమలకు ప్రారంభోత్సవాలు నిర్వహించారు. పారిశ్రామిక వాడలో రూపొందించిన ఉత్పత్తుల ఎగ్జిబిషన్ స్లాట్లను మంత్రి కెటిఆర్ తెలకించారు. అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన సభలో ఆయన మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్ర అవతరణ దశాబ్ది ఉత్సవాలు ఘనంగా నిర్వహించుకుంటున్న ప్రజలందరికీ ఆయన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. సిఎం కోఆర్డ్ నాయకత్వంలో తెలంగాణ రాష్ట్రం 10వ సంవత్సరంలో అడుగు పెడుతున్న తరుణంలో పరిశ్రమలు, విద్యా, వైద్యం, తాగునీరు, సాగునీరు, వర్షావరణం, పచ్చదనం, >>2

దొరికిన ‘కాపీ దొంగలు’

జెఇఇ అడ్వాన్స్డ్ పరీక్షలో స్టార్డ్ ఫోన్ ద్వారా మాస్ కాపీయింగ్ చెవిలో ఇయర్ ఫోన్లు అమర్చుకుని వాట్సాప్ ద్వారా సమాధానాలు చివరి నిమిషంలో పట్టుబడ్డ నలుగురు కుర్రాళ్లు

హైదరాబాద్, జూన్ 6 ప్రభాతవార్త: రాష్ట్రంలో మరో కీలకమైన పరీక్షలో మాస్ కాపీయింగ్ జరిగిన ఉదంతమిది. ఇప్పటికే పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ (టిఎస్ఎస్సీ)లో విద్యుత్ విభాగం ఈడి రమేష్ తనకు అనుచ రులుగా వున్న కొందరు యువకుల చేత డిపీఓ, ఏకఈఈ, ఎఓ పరీక్షలకు ఇదే తరహాలో మాస్ కాపీయింగ్ చేయించిన ఉదంతం ఇంకా మరుచక ముందే ఆదివారం నాడు (ఈ నెల 4వ తేదీ) ఇంజనీరింగ్



విద్యలో దేశ వ్యాప్తంగా ప్రవేశాలు పొందేందుకు వున్న జాయింట్ ఎంట్రిన్స్, ఎగ్జామినేషన్స్ (జెఈఈ) అడ్వాన్స్డ్లో నలుగురు కుర్రాళ్లు స్టార్డ్ ఫోన్ వాడి బ్లూ ట్రూత్ సహాయంతో కాపీయింగ్ చేశారు. ఇం దులో చదువులో, తెలివితో చురుకైన కడప జిల్లాకు చెందిన చింతపల్లి వైతస్య కృష్ణ మిగతా ముగ్గురు కుర్రాళ్లకు సహాయం చేయడం విశేషం. ఆయితే వీరి వధకు చివరి నిమిషంలో జెడిసికాట్ల అందరు డొరికిపో

యారు. హైదరాబాద్లో పాటు శివార్లలోని రావకొండ పరిధిలో వెలుగు మాసిన ఈ ఘటన వివరాలు ఇలావున్నాయి. మాదాపూర్లోని ఓ కార్పొరేట్ కాలేజీ హాస్టల్లో వుంటూ చదువుకుంటున్న నలుగురు విద్యార్థులు ఎల్బీ నగర్, మల్లాపూర్, మౌలాల్, సికింద్రాబాద్ కేంద్రాలలో ఈ నెల నాలుగవ తేదీన జెఈఈ అడ్వాన్స్డ్ పరీక్ష రాశారు. అయితే పరీక్షకు ముందే నలుగురు కుర్రాళ్లు తెలివిగా వ్యవహరించారు. వరకా కేంద్రం నిర్వాహకులకు తెలి యకుండా స్టార్డ్ ఫోన్లను తమ వెంట తీసుకుపోయారు. ఇదే సమయంలో ఎవరికీ అనుమానం రాకుండా చెవిలో బ్లూ ట్రూత్కు సంబంధించిన ఇయర్ ఫోన్లు పెట్టు కున్నారు. ఇదే సమయంలో నలుగురు కలిసి ఒక వాట్సాప్ గ్రూప్ తయారు చేసుకున్నారు. అనంతరం నలుగురు కలిసి తమ తమ పరీక్ష కేంద్రాలకు వెళ్లారు. ఈనలుగురిలో సికింద్రాబాద్ మోండ్రా మార్కెట్ లోని ఎన్విఐఓ కేంద్రంలో పరీక్ష రాసిన చింతపల్లి వైతస్య కృష్ణ అందరికంటే తెలివైన వాడు కావడం గమనార్హం. మిగతా ముగ్గురు యావరకే విద్యార్థులుగా తేలింది. ఇక పరీక్ష మొదలుకాగానే మోండ్రా మార్కెట్ కేంద్రంలో పరీక్ష రాసిన చింతపల్లి వైతస్య కృష్ణ గణితం, రసాయన శాస్త్రం అంశాలలో వచ్చిన ప్రశ్నలకు >>2



ధరణి లేకుంటే ఆగమే

రైతుబంధు, రైతు బీమా పథకాలు రావు ఏ ఒక్క నాయకుడు రైతు గురించి ఆలోచించడం లేదు రైతు భూమిని బదలాయించే హక్కు సిఎంకు కూడా లేదు ఆగస్టు నాటికి ‘పాలమూరు’ నీళ్లందిస్తాం.. నాగర్కర్నూల్ బహిరంగ సభలో సిఎం కెసిఆర్

అట్టహాసంగా నూతన కలెక్టరేట్, ఎస్సీ, బిఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యాలయం ప్రారంభోత్సవం పాల్గొన్న మంత్రులు మహమూద్ అలీ, నిరంజన్రెడ్డి, శ్రీనివాస్గౌడ్



మంగళవారం నాగర్కర్నూల్లో జరిగిన సభలో నాగలితో సిఎం కెసిఆర్

నాగర్కర్నూల్ ప్రతినిధి, జూన్ 6, ప్రభాతవార్త: ఇటీవల జడ్పర్ల లో జరిగిన కాంగ్రెస్ సభలో ఓ నేత మాట్లాడుతూ ధరణి పోర్టల్ను బంగాళాఖాతంలో కలిపేస్తాం అంటున్నారని ధరణి లేకపోతే మళ్లీ అన్నదాతలు ఆగం అయితారని సీఎం కేసీఆర్ స్పష్టం చేశారు. మంగళవారం నాగర్కర్నూల్ జిల్లా కేంద్రం లో నూతన కలెక్టరేట్ కార్యాలయం, ఎస్సీ, బీఆర్ఎస్ పార్టీ జిల్లా కార్యాలయం ప్రారంభం అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభలో ముఖ్యమంత్రి ప్రసంగించారు. నేడు రైతు భూమిని బదలాయించు చేసే హక్కు కేవలం ఒక్క రైతుకు మాత్రమే ఇవ్వమని, ఏ అధికారికీ అఖరకు సీఎంకు కూడా ఆ అధికారం లేదన్నారు. రైతుబంధు, రైతుబీమాతో సహా, ధాన్యం కొనుగోలు డబ్బులు కూడా ఎలాంటి మద్దతు లేకుండా రైతులు ఖాతాల్లో పడుతున్నాయంటే ధరణి వల్లే అన్నారు. ధరణి తీసిస్తే మళ్లీ పాత పద్ధతిలో తిప్పులు తప్పవన్నారు. రోజుల తరబడి కార్యాలయాల వద్ద పడిగాపులు కాస్తూ, లంచాలు ముట్టబెడుతూ నానా అవ్వలు వడే రోజులు మళ్లీ తెప్పకుండామా.. ధరణితో దర్జాగా ఉండామా అని ప్రశ్నించారు. నాడు బీఆర్ఎస్ వ్యవస్థ నుంచి గిర్నావర్ వరకు మూహాళ్లు అందజేసి రోజులు తరబడి కార్యాలయాల చుట్టూ తిరిగినా పనులు కాకపోయేదన్నారు. ధరణిని బంగాళాఖాతంలో వడేయం కాదు..కాంగ్రెస్ నేతలను బంగాళాఖాతంలో వడేయాలని ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు. వలసలతో అల్లాడిన పాలమూరు నేడు >>2

తెలంగాణలో నియంత పాలన

మోడీ నాయకత్వంలో బలమైన ఆర్థికశక్తిగా భారత్ కేంద్రం రైతులకు యేటా రూ.18250 సాయం ఆమనగల్లులో బిజెపి కార్యాలయం ప్రారంభించిన కేంద్ర మంత్రి కిషన్రెడ్డి

ఆకర్షితులవుతున్న అనేక దేశాలు భారతదేశంకు జానుటగా నిలుస్తున్నాయని కొని యాడారు. దేశంలో ఉగ్రవాద వర్తలు కట్టడికి ప్రభుత్వం అధిక ప్రాధాన్యతనిచ్చిందని దేశ ప్రజల భద్రతకు కేంద్ర ప్రభుత్వం అధిక ప్రాధాన్యతనిస్తుందని, అన్ని ప్రాంతాల ప్రజలు సుఖసంతోషాలతో జీవిస్తున్నారన్నారు. పాకిస్తాన్ దేశంకు ప్రపంచ దేశాల నుండి ఆర్థిక వనరులు రాకుండా చేసి దాదాపు దేశాన్ని ఏకాంతి మార్చినట్లు ఆయన వివరించారు. దేశాభివృద్ధి కోసం రహదారులు ఎంతో దోహదపడుతాయని మోడీ నాయకత్వంలో దేశంలో వేల కిలో మీటర్ల గ్రామీణ, జాతీయ రహదారులు అభివృద్ధి చెందాయన్నారు. రైతుల సంక్షేమానికి ప్రాధాన్యత కల్పిస్తుందని ఏటా ఎకరాకు 6వేల నగదుతోపాటు డీఏఏ, యారి యా ఎరువులను రూ. 12250 సబ్సిడీ అందిస్తుందని, మొత్తంగా రైతుకు కేంద్రం ఏటా రూ.18250 లబ్ధి చేకూరుతుందని కిషన్రెడ్డి తెలిపారు. ఇంటింటికీ శుద్ధి జరాలను కేంద్ర ప్రభుత్వం అందిస్తుందన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో అభివృద్ధి జరగడంలేదని మంత్రి ఆరోపించారు. >>2

నైరుతి మరింత జాప్యం

15 తర్వాత తెలంగాణలోకి రుతుపవనాలు

హైదరాబాద్, జూన్ 6, ప్రభాతవార్త: దేశంలోకి నైరుతి రుతుపవనాల రాక మరింత జాప్యం కానుంది. వాతావరణ మార్పుల కారణంగా జూన్ మొదటి వారం అయినా రుతుపవనాలు ఇంత వరకూ కేరళకు తాక లేదు. ఆంధ్రమాన్ సమీపంలోనే సమద్రంపై నిలకడగా నిలిచిపోయాయి. ఆంధ్రమాన్ నీకోబార్ దీవులను దాటి ప్రస్తుతం బంగాళాఖాతంలో కొంత మేర ముందుకు వచ్చిన నైరుతి రుతుపవనాలు అక్కడే ఆగిపోయాయి. అరేబియా సముద్రంలో లక్షల దీవులను తాకిన అవి ముందుకు జరగడం లేదు. గత సంవత్సరం జూన్ 1వ తేదీన కేరళను తాకి వర్షాలు మొదలైనా ఈ ఏడాది ఆ తేదీకి కనీసం శ్రీలంకను కూడా దాటలేదని చెబుతున్నసఖనరు. ఎల్సెనో ప్రభావం కారణంగా నైరుతి రుతుపవనాల రాక ఆలస్యం అవుతోందని భారత వాతావరణ శాఖ స్పష్టం చేసింది. మరో మూడు రోజుల తర్వాత కేరళ తీరాన్ని నైరుతి రుతుపవనాలు తాకే అవకాశం ఉందని అంచనా వేసింది. దీంతో తెలంగాణలోకి ఈ నెల 15వ తేదీ తర్వాత నైరుతి పలుకరించుందని, అప్పటి వరకూ వర్షాలువడే అవకాశాలు కన్పించడంలేదని వాతావరణ శాఖవెల్లడించింది.కాగా రుతుపవనాల >>2



మంగళవారం హైదరాబాద్ ఎగ్జిబిషన్గ్రౌండ్లో చేపప్రసాదం ఏర్పాట్లు పరిశీలిస్తున్న మంత్రి తలసాని

9,10న చేపప్రసాదం ఏర్పాట్లను సమీక్షించిన మంత్రి తలసాని

హైదరాబాద్, జూన్ 6 ప్రభాతవార్త: మృగశిర కార్తె సందర్భంగా ఈనెల 9,10తేదీల్లో నాంపల్లి ఎగ్జిబిషన్గ్రౌండ్లో బత్తిన సోదరులు ఆస్తమా రోగులకు ఉచిత చేప ప్రసాదం వం పిజ్జీ చేయడం జరుగుతుందని పశుసంవర్ధక శాఖ మంత్రి తలసాని శ్రీనివాస్యయాదవ్ తెలిపారు. మంగళ వారం నాంపల్లి ఎగ్జిబిషన్గ్రౌండ్లో చేపప్రసా దం పంపిజ్జీ ఏర్పాట్లపై వివిధ శాఖల అధికారుల లతో సమీక్షించారు. ఈసందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ వివిధ రాష్ట్రాల నుంచి ఆస్తమా రోగులు చేప ప్రసాదం తీసుకునేందుకు పెద్ద ఎత్తున ప్రజలు తరలివస్తారని తదనుగుణంగా ఆయా శాఖల ఏర్పాట్లు చేయాలన్నారు. కరోనా మూలంగా 3సంవత్సరాలు చేప ప్రసాదం పంపిజ్జీ చేయలేదు కనుక వివిధ రాష్ట్రాలతో పాటు ఏపీ, తమిళనాడు, మహారాష్ట్ర,మధ్య ప్రదేశ్,కర్ణాటక,ఒడిశా,ఢిల్లీ తదితర ప్రాంతాల నుంచి ఎక్కువ సంఖ్యలో ప్రజలు తరలివచ్చే అవకాశం ఉందని తెలిపారు.బుధవారం నాటికి చాలామంది ఎగ్జిబిషన్గ్రౌండ్కు చేరుకునే అవకాశం ఉందని, వారికి పుజ్జి,వాటర్ల పంపిజ్జీకి ఏర్పాట్లు చేయడం జరిగిందన్నారు. చేప మందు కోసం 2లక్షల చేపపిల్లలను రెడిగా ఉంచినట్లు తెలిపారు. అవసరమైతే మరిన్ని చేపపిల్లలను అందుబాటులో ఉంచడం జరిగిందన్నారు. దివ్యాంగులకు, వృద్ధులకు, మహిళలకు ప్రత్యేకంగా క్యూర్కూర్ ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈకార్యక్రమంలో ఆదనపు కలెక్టర్ వెంకటేశ్వర్లు, జిహెచ్ఎస్సీ,వాటర్లవర్గ్, హెల్త్, రెవెన్యూ, మత్స్య,విద్యుత్ తదితర శాఖ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

‘విత్రన సంస్థ ఇచ్చిన జీలుగ విత్తనాలు నకిలీ కాదు’



7-6-2023 బుధవారం

శ్రీ కోటకృత్ నామ సంవత్సరం, ఉత్తరాయనం, శ్వేచ్ఛ 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 జాగుటుంది.

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, బిజయశా కావలి, హైదరాబాద్



రెండ్రోజులు ఘటనా స్థలిలోనే..

దగ్గరుండి పనులను పర్యవేక్షించిన రైల్వే మంత్రి లక్ష్మీనీ వైష్ణవ్

భువనేశ్వర్, జూన్ 6: ఒడిశాలోని బహుళాగా 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, ట్రాకెల పునరుద్ధరణ, అద్వాభివృష్టైన ఎలక్ట్రిక్ సిగ్నల్ వ్యవస్థకు మరమ్మతులన్ని ఆయన దగ్గరుండి పర్యవేక్షించారు. రెండురోజులపాటు కనుకైనా తీయకుండా కేంద్ర మంత్రినన్న చోడా పక్కనిపెట్టి కాల్పుల్లో ఒడిశా కలిసిపోయారు. ఘటనాస్థలానికి వచ్చిన ప్రధాని మోడి, ఒడిశా, పశ్చిమబెంగాల్ సీఎంలు నవీన్ చట్యూర్, మమతాబెన్ద్రేలకు ప్రమాదం గురించి మంత్రి వైష్ణవ్ వివరించారు. సిఎం మమతా ఆయన ముందే విమర్శలు చేసినా సిగ్నలపక్కా కోల్పోలేదు. సహచర కేంద్రమంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రదాన్ ఆయనకు తోడుగా నిలిచారు. ఛాలోక్సర్, భద్రక్ ఆసుపత్రులో చేరిన క్షణాత్రుల పద్దకు వెళ్లి ధైర్యం చెప్పారు. రాజస్థాన్‌లోని జోడీపూర్ వైష్ణవ్ స్వస్థులం. సివిల్స్‌లో డాహర్‌గా నిలిచి ఒడిశా కేందర్ ఐఎఎస్ అధికారిగా కొన్నాళ్ళ పనిచేశారు. కేంద్రంలోనూ కీలక జాద్యతలు నిర్వర్తించారు. ఒడిశా సీఎం నవీన్ సహకారంతో రాష్ట్రం నుంచి టిజెపి అభ్యర్థిగా రాజ్యసభకు ఎన్నికై మోడి కేబినెట్‌లో రైల్వే మంత్రిగా జాద్యతలు చూస్తున్నారు.

తెలంగాణలో నియంత పాలన

» షోరాడి సాధించుకున్న తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కేసీఆర్ నియంత పాలన సాగిస్తున్నారని, ప్రజాస్వామ్యానికి భిన్నంగా రాష్ట్రంలో పాలన కొనసాగుతోందని, కల్వకుంట్ల కుటుంబం తమ రాష్ట్రంలో ఏఒక్క వర్గానికి చెందిన ప్రజలు జాగుపడినట్లు లేదని హాటంగా 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 మంజూరయ్యాయన్నారు. కల్వకుత్రి నుండి నంద్యాల వరకు జాతీయ రహదారిని నిర్మిస్తున్నామని, సోపానీల కృష్ణానదిపై నిర్మించే బ్రిడ్జిని ఒక మేయ కోట్లతో పర్యాటక రంగానికి తలమానికంగా నిలిచేలా ఆత్మార్పనకంగా నిర్మించబోతున్నట్లు ఆయన వెల్లడించారు. కార్యక్రమంలో టీజేపీ నాయకులు బొక్క నర్సింహారెడ్డి, అదెల శ్రీరాములుయాదవ్, కందే వారిప్రసాద్, కాసుల వెంకటేశ్, రాంపాల్‌నాయక్, భీమసేపట్టి దుర్గయ్య, గోరటి నర్సింహర్, చెర్తాల లక్ష్మణ్, శ్రీశాంతీసంగ్, మేడిశెట్టి శ్రీధర్, కందేసాయి తదితరులు ఉన్నారు.

SINGAM KUIL GREEN TUESDAY	ROSA DEAR SUPER TUESDAY		
DrawDate on:06/06/23	DrawDate on:06/06/23		
DAY - SINGAM SERIES Dr No:190	DAY - ROSA SERIES Dr No:190	DAY - DEAR SERIES Dr No:190	
1st Prize Rs.100000/- 259195	1st Prize Rs.100000/- 697548	1st Prize Rs.100000/- 788411	
2nd Prize Rs.7000/- 17117	2nd Prize Rs.7000/- 12507	2nd Prize Rs.7000/- 30752	
3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	
06058 18144 26338 29540 43625	03070 07368 22302 31747 32836	20664 26836 34285 43414 57809	
46306 54259 59867 77106 97288	60447 62246 70653 73354 92568	62727 70734 72245 86133 92746	
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	2123 2175 2717 3733 3033 4161 4988 7340	
6626 7965 7949	8270 8291 9289	7520 7801 7875	
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	0982 2428 2616 2766 4606 6402 7501	
7400 8786 9201	7722 8332 8560	7571 7913 8564	
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	0030 1408 2539 3890 6021 7841 9636	
0064 1883 3033 4461 6406 7853 9021	0152 1718 3077 4131 5637 7306 8961	0210 1452 2585 4003 6025 7898 9642	
0115 1917 3148 4822 6460 7974 9273	0188 1752 3225 4229 5968 7577 9336	0245 1699 2593 4147 6107 8296 9706	
0272 1935 3266 5090 6467 7994 9364	0215 2274 3234 4246 5969 7623 9442	0344 1755 2803 4248 6248 8360 9717	
0434 2055 3283 5166 6561 8108 9718	0262 2276 3259 4300 6045 7893 9507	0508 1869 2876 4413 6573 8595 9930	
0483 2078 3311 5308 6654 8171 9791	0387 2413 3469 4567 6238 7929 9635	0693 1911 2898 4466 6613 8569 9962	
0671 2214 3435 5580 6709 8252 9833	0462 2456 4108 5210 6698 7992 9264	0689 2107 2927 4471 6651 8585 9979	
1215 2222 3599 5607 7019 8267 9836	0762 2722 4192 5365 7013 8086 9600	0752 2190 3125 4670 6668 8633 9994	
1277 2245 3642 5671 7034 8288 9848	1118 2763 4210 5440 7018 8173 9690	0805 2191 3324 4919 7061 8683 9996	
1432 2287 3648 5752 7056 8320 9937	1198 2791 4256 5560 7069 8347 9800	0848 2257 3404 5010 7165 8990	
1473 2318 3749 5754 7186 8388	1359 2792 4278 5610 7097 8455 9912	0870 2374 3524 5093 7223 9109	
1523 2341 3772 5936 7334 8489	1046 2758 3897 5031 6860 8634	0970 2500 3653 5227 7506 9368	
1636 2533 3942 6128 7382 8703	1103 2811 3923 5061 6956 8799	1093 2503 3690 5359 7662 9511	
1744 2622 3953 6174 7562 8743	1354 2987 3993 5092 7196 8818	1191 2521 3884 5759 7991 9607	
1782 2651 4256 6213 7609 8773	1361 3018 3994 5170 7203 8841		
	1375 3021 4018 5181 7214 8919		

THANGAM VAIRAM CHANCE TUESDAY	NALLANERAM MANT CHANCE TUESDAY		
DrawDate on:06/06/23	DrawDate on:06/06/23		
DAY - THANGAM SERIES Dr No:190	DAY - VAIKRAM SERIES Dr No:190	DAY - MANI SERIES Dr No:49	
1st Prize Rs.100000/- 359182	1st Prize Rs.50000/- 175826	1st Prize Rs.50000/- 985137	
2nd Prize Rs.7000/- 90456	2nd Prize Rs.7000/- 39741	2nd Prize Rs.7000/- 72222	
3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	
11159 13631 30931 33521 56060	04000 12332 28463 33538 40420	09580 43941 67185 68124 73146	
75698 77774 77835 92508 93357	48146 54393 55729 95719 96830	75414 83068 87843 91599 98521	
4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	
0266 1048 2768 3305 6796 7759 7830	0350 1042 1938 4508 4753 5076 6181	1946 2647 3491 4465 4874 6259 7533	
7983 9248 9943	6561 7269 9200	7832 8427 9803	
5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	
0798 3289 4159 4920 5773 6216 6218	2781 3045 4455 4607 5179 5364 6674	2115 3152 3159 4314 5106 6304 6921	
6419 8903 9114	6773 7730 7742	6962 7254 9497	
6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	
0178 1497 2805 4246 5691 7065 8892	0094 1937 2946 5079 6149 7088 8919	0024 1738 3568 4830 6629 7932 8907	
0215 1519 2885 4422 5693 7129 9075	0106 1939 3294 5143 6154 7259 8934	0098 1940 3610 5186 6658 7967 8909	
0277 1597 2970 4443 5708 7202 9013	0189 2000 3403 5189 6169 7328 8946	0117 1993 3728 5212 6751 7996 9056	
0286 1673 3002 4747 5761 7308 9265	0304 2080 3521 5393 6217 7359 9090	0204 2028 3933 5415 6836 8083 9283	
0322 1952 3010 4757 6285 7442 9626	0400 2143 3377 4675 6296 8147 9658	0205 2025 3946 5435 6953 8186 9312	
0335 1990 3251 4832 6387 7445 9654	0447 2175 3794 5493 6322 7626 9241	0254 2195 3954 5624 7016 8202 9376	
0474 1999 3257 5051 6440 7453 9737	0768 2321 3854 5695 6369 7709 9602	0298 2284 4110 5627 7122 8242 9475	
0787 2119 3312 5052 6447 7527 9852	0898 2385 3996 5709 6469 7934 9679	0536 2308 4217 5813 7285 8248 9566	
0849 2149 3391 5301 6563 7741 9907	0983 2406 4061 5748 6474 7981 9737	0541 2481 4254 6035 7409 8292 9660	
0964 2187 3390 5392 6590 8723 9995	1443 2468 4509 5841 6642 8004 9838	0753 2773 4419 6240 7473 8296 9784	
0979 2198 3786 5397 6832 8576	1579 2607 4544 5846 6800 8234	0594 2791 4515 6287 7585 8667	
1019 2213 3866 5399 6849 8589	1594 2625 4557 5924 6805 8298	0999 3154 4564 6337 7606 8604	
1100 2224 4040 5485 6887 8690	1743 2623 4576 5931 6999 8472	1232 3526 4604 6340 7758 8730	
1214 2647 4190 5581 6951 8709	1889 2719 4651 5993 7043 8674	1423 3262 4794 6460 7810 8785	
1349 2665 4193 5587 6974 8746	1933 2735 4939 6111 7047 8682	1575 3333 4827 6504 7824 8819	

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 - VISHNU SERIES Dr No:190	DAY - LION SERIES Dr No:49	
1st Prize Rs.50000/- 873373	1st Prize Rs.50000/- 737212	1st Prize Rs.50000/- 357154	
2nd Prize Rs.7000/- 65168	2nd Prize Rs.7000/- 35440	2nd Prize Rs.7000/- 92472	
3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	
00800 17364 41946 44992 47050	03208 09147 18012 33260 40440	13347 13970 24676 24789 35604	
51053 52502 53759 53781 89740	44070 46160 49933 59948 60806	46206 57531 68490 79796 81769	
4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	
1196 1269 1717 2258 3280 5005 5723	0091 0687 1251 1710 1898 3158 4138	0111 1048 2498 2623 2855 2862 3928	
6862 8884 8933	4149 4605 5820	4829 6472 6904	
5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	
1072 3223 4424 4501 5738 6251 6347	0338 0513 1603 2079 2253 4193 5144	0058 0376 2378 2630 5852 6128 6345	
6462 9135 9250	6468 8939 9259	6388 6462 9889	
6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	
0031 1318 2645 4802 6377 7692 9007	0211 2002 3261 4089 5656 8041 9532	0102 1873 3095 4252 5966 8259 9652	
0313 1471 2903 4949 6521 7737 9009	0314 2044 3270 4168 5789 8083 9541	0187 1952 3156 4254 5973 8362 9657	
0351 1491 3014 5079 6806 7948 9206	0444 2060 3272 4441 6210 8129 9513	0259 2054 3227 4271 6387 8387 9667	
0407 1492 3072 5117 6979 7964 9288	0504 2145 3377 4675 6296 8147 9658	0267 2191 3252 4390 6629 8456 9688	
0412 1703 3264 5286 7089 8077 9444	0593 2195 3425 4709 6442 8177 9742	0319 2312 3375 4645 6658 8522 9739	
0586 1819 3267 5451 7215 8184 9526	0646 2433 3429 4790 6937 8206 9751	0388 2365 3425 4735 6814 8571 9808	
0597 1942 3306 5513 7222 8186 9625	0919 2828 3494 4944 6982 8291 9801	0549 2411 3503 5073 6958 8725 9818	
0670 2006 3353 5558 7249 8240 9643	0968 2833 3503 4854 6868 8689 9824	1239 2432 3516 5075 7394 8754 9824	
0775 2045 3437 5561 7272 8448 9737	1436 2850 3632 5312 7348 8779 9915	1254 2693 3536 5143 7604 8894 9920	
0874 2088 3697 5741 7290 8527 9983	1437 3014 3717 5531 7427 8971 9963	1347 2892 3680 5196 7744 8949 9964	
0963 2094 3844 5826 7340 8543	1474 3193 3720 5551 7664 9025	1369 2896 3878 5415 7807 8976	
0990 2102 4215 5996 7402 8663	1609 3198 3848 5569 7741 9319	1377 2902 3906 5456 7955 9280	
1056 2143 4230 6032 7470 8664	1745 3228 3885 5572 7813 9415	1436 2905 3966 5478 8190 9295	
1189 2364 4414 6206 7595 8823	1786 3233 3954 5577 7898 9455	1608 2930 4018 5762 8025 9405	
1254 2589 4709 6255 7597 8958	1967 3258 3966 5617 8040 9514	1720 3073 4221 5763 8164 9549	

పరిగెడుతున్న తెలంగాణ

» సంక్షేమాభివృద్ధి రంగాల్లో తెలంగాణ రాష్ట్ర భారత దేశంలోనే ఆగ్ర భాగాన నిలుస్తుందన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో సమగ్ర సమిృళిత, సమీకృత, సమతుల్యత అభివృద్ధి జరగుతుందని, తెలంగాణ రాష్ట్రం దేశంలోనే ప్రత్యేకంగా అభ

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, నసేబర్స్.. వంటివి సునాయాసంగా తగ్గుముఖం పడతాయి. అలాగే ట్యానింగ్ సమస్య నుంచి కూడా విముక్తి లభిస్తుంది.

టీటీ ఆయిల్ తో... వేసవిలో తర్రెత్తే చర్మ సంబంధిత సమస్యలు తగ్గుముఖం 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 నసేబర్స్ 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. చర్మాలపై 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 గూగుల్ లో వెతికి నిర్ణయాలు తీసుకుంటున్నవారు పెరగారు. ఓ అధ్యయనం ప్రకారం ఇలా చేస్తున్న వారిలో మహిళలే ఎక్కువ. ఇది సరి కాదంటున్నాడు నిపుణులు.

నెట్టింట వెతుకుతున్నారా?



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

పంచదార పంకం పట్టాక అయిదారు చుక్కల నిమ్మరసం కలపండి



చెలి చిట్కా

చేసుకుంటే శరీరానికి, మనసుకీ రెంటికీ డెజ్స్ !

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

బుద్ధిపతి కాలంలో కూడా ఇలాంటి భిక్షువులు ఉండేవారు. కొందరు సోమరుల్లా తిని కాలిస్తేవాళ్లు. ఆరామాల వదిలి వెళ్ళేవారు కాదు. ఇంకొందరు ధర్మాన్ని త్యక్త్యరంగా అందరికీ

రాజగృహ నగరానికి చెందిన సింహాచల అనే ఒక సంగీత విద్వాంసుడు పర్చింపాడు. అప్పుడు బుద్ధుడు.. సిహా : నీవు ఈ నగరంలోనే గొప్ప వైణికుడివి. వీణను వాయిదండంలో మేటివి. నీ వీణకు ఉన్న తీగలు వదులువదులుగా ఉన్నాయనుకో. నాదం పుడుతుందా? అని అడిగాడి. భగవాన్! పుట్టుకు అన్నా సింహాచల. 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 బిగించుకో. అప్పుడు అది మధురమైన నాదం పుడుతుంది. మనకు కావలసిన రాగం పలుకుతుంది. వీణ వీణగా ఉంటుంది అన్నాడు సింహాచల. వీణ అయినా అంతే.. మనిషిని అంతే ఏ విషయంలోనైనా మనం ఆ చివరకో, ఈ చివరకో పోయి.. అక్కడే అంటేబెట్టుకొని ఉండకూడదు. మనం మధ్యలో.. మధ్యమ మార్గంలో ఉండాలి. అదే సరైన మార్గం అని చెప్పాడు బుద్ధుడు. బుద్ధుడి ఈ ఉపదేశం సర్వమానవాళికీ సర్వకాల సర్వావస్థలలో శిరోధార్యం. □



సరైన మార్గం

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

ఆధ్యాత్మికం

నీళ్లు జత చేసి మెత్తని పేస్ట్రా చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని సమస్య ఉన్న ప్రాంతంలో అపై చేసి కాసేపు ఆరనివ్వి చల్లని నీటితో శుభ్రం చేయాలి.

◆ రోజువారీలో ముంచిన దూదితో సమస్య ఉన్న ప్రాంతంలో రోజుకి 2 లేదా సార్లు మృదువుగా రుద్దుకోవాలి.

◆ పువ్వుకాయ గుజ్జు లేదా రసాన్ని సమస్య ఉన్న ప్రాంతంలో అపై చేసి కాసేపు ఆరనివ్వి తర్వాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి.

◆ కర్పూరిన్నో పొడర్గా చేసి అందులో కాస్తా చేపనూనె చేసి బాగా మిక్స్ చేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని సమస్య ఉన్న ప్రాంతంలో అపై చేసి 3 నుంచి 5 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వి తర్వాత కడిగిసుకోవాలి.

విద్యాబోధన ప్రతిభ కల. బిహార్ కు చెందిన ఈమె అనుకున్నట్లుగానే పదేళ్లకుపైగా ఉపాధ్యాయురాలిగా కొనసాగుతూ ఉంది. దగ్గరలోని హార్వర్డ్ భర్తకు 50 ఎకరాల పొలం ఉండేది. ఓసారి కుటుంబంతో వెళ్లినప్పుడు అక్కడి రైతులంతా రసాయనిక ఎరువులను వినియోగించడం చూశారేమో. ఆ పక్కనే విడిగా చిన్నచోటులో కూరగాయలను పెంచు తుంటే సందేహమొచ్చి అడిగాడు. రసాయనాలతో పండించేదంతా మార్చటేమో, సేంద్రియ ఎరువులతో విడిగా పండిస్తున్నది తమ కుటుంబాల కోసమన్నారని.

ఉద్యోగాన్ని వదిలి... అధిక దిగుబడి కోసమే వారంతా రసాయనాలను వినియోగిస్తున్నారని అర్థమైంది. అప్పుడే సేంద్రియ ఎరువులతోనూ అధిక రాజులు పొందేలా చేస్తే అన్న ఆలోచన వచ్చింది. నా ఆలోచన ఇంట్లో చెబితే.. మావారు ఇద్దరం టీవీపై మార్కెటెలా వెళ్లేదంటూ ఒప్పుకోలేదు. సేంద్రియ పంట వల్ల ఉపయోగాలు, ఎవరో ఒకరు మార్గం తేస్తేనే కదా. మరి కొందరు

అనుసరించేది అని చెప్పి ఒప్పించా. మా పొలంలో వ్యవసాయం చేయడానికి ఉద్యోగాలను రాజీనామా చేసి, హార్డా చేరుకున్నామంటారేమో.

మార్గంబాగా... సేంద్రియ ఎరువులతోనే కొంచెం భాగంలో మొదట గోధుమను పండించే ప్రయత్నం చేశారు. ప్రతిభ. దీని కంటే ముందు సేంద్రియ వ్యవసాయానికి సంబంధించిన కోర్సు పూర్తి చేశారు. ప్రభుత్వం నిర్వహించే వర్క్ షాపు, సదస్సులకు హాజరయ్యేవారు. అలా కొన్ని నెలల తర్వాత వ్యవసాయానికి దిగారు. అప్పటివరకు చేసిన రసాయన ఎరువులతో భూమి అంతా నిండి ఉంటుందని తెలుస్తా మెకు. అతికష్టంపై ఎకరానికి 10 క్వింటాళ్లు



సేంద్రియ ఎరువులనే వినియోగిస్తూ..

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

రైతుల్లో.. ప్రతిభ సాధిస్తున్న అధికదిగుబడి 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 ఆర్గనైజేషన్ (ఎస్పిఓ)లో ప్రతిభ కలిసి పనిచేస్తున్నారు. మార్కెట్ లింగ్ లో రైతులకు చేయూతనిస్తూ వారిని సేంద్రియ వ్యవసాయంవైపు అడుగులేయిస్తున్నారు. అలాగే మధ్యప్రదేశ్, రాజస్థాన్, ఛత్తీస్ గడ్, మహారాష్ట్రకు చెందిన రైతులెందరో ఈమెను సంప్రదిస్తున్నారు. భూమిపా ఆర్గానిక్స్ పేరుతో స్టోర్ ప్రారంభించి 70 రకాలకు పైగా గోధుమ, బియ్యం, పప్పులు, మసాలా దినుసులు, పిండిలు, చిరుధాన్యాలను విక్రయిస్తున్నారు ప్రతిభ. 2022 క్రిషికా సేమర్ల ప్రైవేటు లిమిటెడ్ ప్రారంభించి చిరుధాన్యాల ఉత్పత్తులను విక్రయిస్తున్నారు. ఇండోన్ ియా ఇంగ్లండ్ తదితర దేశాలకు 11 రకాలకుపైగా ఈ ఉత్పత్తులను ఎగుమతి చేస్తున్నారు. తగేదాది రూ. కోటి రూపాయల టర్నోవర్ ను పొందారు. ప్రతిభ.

ఇప్పుడేదా? మరేం ఫర్వాలేదు. వేడినీళ్లలో గంటన్నరపాటు నానబెట్టండి. రుచికరమైన కూరలు వండుకోవచ్చు. కొబ్బరిపాలని తీసిన తర్వాత ఫ్రిజ్ లో ఉంచుతున్నారా? దానిపై

వంట రుచిగా ఉండాలంటే?



కొంతమంది వంట చేస్తే అద్భుతంగా ఉంటుంది. మరికొంతమంది ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుని వంట చేసినా రుచిపటి ఉండదు. దానికి కారణం చిన్న చిన్న చిట్కాలు తెలియకపోవడమే అంటారు చెప్పేలు.

◆ కూర లోక్తి

సెనగపప్పుని నానబెట్టడం మరిపు పోయారా.

పచ్చిన నీళ్లలాంటి తేలని పారేయొద్దు. ఆ నీరుని కూరల్లో నూనూ బదులుగా వాడుకోవచ్చు. కూరలు చాలా రుచిగా ఉంటాయి. ◆ బంగాళాదుంపల్ని ఉడికిస్తున్నారా? ఆ నీటిలో చెంచా వెనగిల్ పెయిండి. త్వరగా ఉడికిపోతాయి. ఆత్మతి వెడిపోకుండా మాడవక్కర్లా ఉంటాయి. ◆ కాబోజీకానీ, కాబోజీపవరీకానీ ఉడికిస్తుంటే ఆ నీటిలో కొద్దిగా పాలపొడి వేయండి. రంగు మారకుండా ఉడుకుతాయి. రుచి బాగుంటుంది. □

హాట్ ప్యాక్ ను పొత్తి కడుపుపై 20 నిమిషాల పాటు జరుపుతూ ట్లీడింగ్ ఎక్కువగా అవుతుంటే రోజులో ఇలా 2,3 సార్లు చేస్తే తగ్గుతుంది. ◆ శరీరంలో ఐరన్ తగ్గితే కూడా అధిక రక్తస్రావం అవుతుందని అధ్యయనాల్లో తేలింది. నెలసరిలో వైద్యుల సలహాతో ఐరన్ మాత్రలను తీసుకోవచ్చు. దాంతో కొంత వరకూ ట్లీడింగ్ ను అదుపులో ఉంచవచ్చు. ◆ ఓ కప్పు నీళ్లలో ఓ అంగుళం ముక్క దాల్చిన చెక్కను వేసి కాచుకొని తాగాలి. ఒళ్లు నొప్పులను అదుపులో ఉండడమే కాక ట్లీడింగ్ ని కూడా తగ్గిస్తుంది. ఆ సమయంలో వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్ ను నిరోధిస్తుంది. ◆ విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే పండ్లను తీసుకోవాలి. అవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతూ, ఇనుముకు గ్రాహకాలుగా పని

బాధ్యతారాహిత్యాలకు కారణం..



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

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

ఆరోగ్యంతోపాటు బాధ్యతా 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. హోర్మోన్స్ 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. □

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. ధ్యాసంతా ఫోన్ పైనే ఉంటే పనిపై ఆసక్తి తగ్గుతుంది. ఆఫీస్ లేదా ఇంట్లో వీలైనంత ఫోన్



వాడకాన్ని తగ్గించాలి. ఫోన్ ప్రీఅంటూ కొంత సమయాన్ని తేటాయించుకోవాలి. ఏకాగ్రతను మళ్లీస్తున్న సోపలేమీడియా వినియోగి వీలైనంత తగ్గించుకుంటే వాలు. **పజిల్స్..** శరీరంలోని అవయవాలన్నింటికీ ఇచ్చినట్లే మెదడుకూ వ్యాయామాన్నివ్వాలి. మెదడుకు వరుసుగా ఉంటేనే ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. పజిల్స్, సుడోకు, రిడ్డిక్ల పూర్తిచేయండి. ఇంట్లోవాళ్లు లేదా పిల్లలతో కలిసి చేస్తే మనసంతా ఉత్సాహంతో నిండుతుంది. వాళ్లందరితో కలిసి సరదాగా గడిపినట్లుగానూ ఉంటుంది ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. **వ్యామూషం..** ఉదయం లేద సాయంత్రం అరగంటసేపు చేసే వ్యాయామంతో మెదడుకు రక్తప్రసరణ జరుగుతుంది. దోపిడైన హోర్నో విడుదలై మనసు ఉత్తేజితం అవుతుంది. ఇది పనిపై ఏకాగ్రతను పెంచుతుంది. వ్యాయామంలో భాగంగానే మెడిటేషన్ కూ స్థానమివ్వాలి. దారిమళ్లించే రకరకాల వ్యావకాల నుంచి మనసును ధ్యానం దూరంగా ఉంచుతుంది. మానసిక అందోళన ఒత్తిడిని తేలిపేసి, ఏకాగ్రతను అందిస్తుంది. □

