



40 కోట్ల సుపార్లిఫ్ ఆరా

→ ఉదయం కుమార్ రెడ్డిలను మరోమారు ప్రశ్నలు సంధించినట్లు తెలిసింది. వివేకా హా త్వకు గురికాగా ఆయన గుండెపోటుతో మరణించినట్లు ఎందుకు చెప్పాల్సి వచ్చిందని, నిజం చెబితే పులివెందులలో ఘట్టాన్ని సెలవిలో ప్రచురం పుందని మీరు చెప్పిన మాటలు నిజమేనా? అని భాస్కర్ రెడ్డి, ఉదయం కుమార్ రెడ్డిని నిజమే అధికారులు ప్రశ్నించారని తెలిసింది. దీంతో పాటు వివేకా హా త్వ జరిగిన ముందు రోజున కెసి శరత్ రెడ్డి, ఎఫ్ గంగిరెడ్డి, ఉమాశంకర్ రెడ్డిలు, సునీల్ పాటిల్ మీరు ఇంట్లో ఎందుకు వున్నార? అని భాస్కర్ రెడ్డిని నిజమే అధికారులు మరోమారు ప్రశ్నించినట్లు తెలిసింది. ఈ కేసులో కీలక నిందితుడుగా వున్న ఉదయం కుమార్ రెడ్డితో మీకు ఎంతకాలం నుంచి సంబంధాలు వున్నాయి? ఈ సంబంధాలు ఏమిటి...? అని భాస్కర్ రెడ్డిని నిజమే అధికారులు ప్రశ్నించారని సమాచారం. ఇదే విషయమై ఉదయం కుమార్ రెడ్డిని కూడా నిజమే అధికారులు ప్రశ్నించి సమాచారాలు రాబట్టినట్లు సమాచారం. అప్పట్లో ఆయన హాత్యకు గురికా రావాడేమీలు, కుటుంబం కలహాలు, వివాహాశ్రయ సంబంధాలు గురించి మాట్లాడని మీరు ఇప్పుడు మీదే అధికారి పదే పదే మాట్లాడడం వెనక గల కారణాలు ఏమిటి...? అని నిజమే అధికారులు భాస్కర్ రెడ్డిని, నిజమే అధికారులు ప్రశ్నించారని తెలిసింది. మీరుచెబితేనే వివేకాహర రెడ్డిహత్య చేసినట్లు దృఢగతి చెబుతున్నామని ఇది నిజంకాదు అని భాస్కర్ రెడ్డిని నిజమే అధికారులు ప్రశ్నించారని సమాచారం. వివేకాహర రెడ్డి హత్య ఉదయం అరెస్టునందు చారిత్రా ఆ తరువాత మీతో పలుమార్లు వున్నందు బట్టి ఆయనకూ? ఇందుకు గల కారణాలు ఏమిటి? అని భాస్కర్ రెడ్డిని నిజమే అధికారులు ప్రశ్నించారని సమాచారం. కాగా ఆదివారం నాడు నిజమే అధికారులు అవినాష్ రెడ్డిని విచారించలేదు. శనివారం కూడా ఆయనకు విచారించని సంగతి తెలిసిందే. కాగా భాస్కర్ రెడ్డి, ఉదయంకుమార్ రెడ్డిల కట్టడి సోమవారంతో ముగియనున్నదంతో చివరి రోజున అవినాష్ రెడ్డిని నిజమే అధికారులు విచారించే పిలువని తెలుస్తోంది. ముగ్గురిని కలిపి మరోమారు ప్రశ్నించబడే పిలువదని సమాచారం. సోమవారం నాడు అవినాష్ రెడ్డి ముందున్న టెయిల్ వీడిషన్ వద్ద సుప్రీం కోర్టు విచారణ చేయనున్నదం, మంగళవారం నాడు హైకోర్టు కూడా తీర్పు వెల్లడించనున్నదం విదితమే.

విద్యాసంస్థలకు గుర్తింపు

➤ పాతక కర్మచేతగా ఆ సమస్యను మూసేపేదమయి. ఆసంకారాల అయిదేళ్ల వయసుగా మూసేసి ఉంటే దానిని పునఃప్రారంభించేందుకు కొత్త పాతకాల తీసుకుంటాల్సి ఉంటుంది. ప్రతి పాతకాల అడ్డినిగొడ్డే సేసి, అడిట్ నోటిఫికలను సెప్టెంబరు 30లోపు నవంబరు 1న చేపట్టాలను సమగ్రంగాబాల్

SINGAM KUI BLUE SUNDAY										ROSA DEAR SILVER SUNDAY									
DrawDate on:23/04/23										DrawDate on:23/04/23									
DAY - SINGAM SERIES Dr No:183					DAY - KUII SERIES Dr No:183					DAY - ROSA SERIES Dr No:183					DAY - DEAR SERIES Dr No:183				
1st Prize Rs.100000/- 786332					1st Prize Rs.100000/- 366794					1st Prize Rs.100000/- 739826					1st Prize Rs.100000/- 546235				
2nd Prize Rs.7000/- 60124					2nd Prize Rs.7000/- 24170					2nd Prize Rs.7000/- 50651					2nd Prize Rs.7000/- 92612				
3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-				
04029 13419 25760 29467 63588					05620 12922 39703 41879 63935					02471 23484 24514 35129 39524					05972 21888 22887 27471 29140				
67835 82150 85494 89410 97727					71765 74547 85098 86162 88892					46412 52496 53886 62632 90997					32010 73980 78037 81460 84045				
4th Prize Rs.200/-					4th Prize Rs.200/-					4th Prize Rs.200/-					4th Prize Rs.200/-				
0431 0482 2553 3154 5123 5690 5814					0509 1529 2946 3245 4273 4720 5139					0182 0702 0961 1881 2185 3491 4536					0817 1480 1772 2021 2296 2933 5505				
6538 8815 9988					7678 8895 9888					6209 6228 6266					7182 8266 9148				
5th Prize Rs.100/-					5th Prize Rs.100/-					5th Prize Rs.100/-					5th Prize Rs.100/-				
0372 1821 2397 3845 3924 4872 5300					0390 1418 4781 6436 7323 7460 8502					0181 0188 0988 1127 2233 2907 4202					0145 1909 2185 2267 2284 5284 7974				
6511 6636 9943					8647 8806 9394					6655 8167 8832					8107 8334 9406				
6th Prize Rs.50/-					6th Prize Rs.50/-					6th Prize Rs.50/-					6th Prize Rs.50/-				
0053 1410 2577 5452 6422 7459 8781					0013 1116 2732 3861 5372 6516 9198					0032 1044 2507 4280 6205 7947 9424					0087 1889 2926 5010 6360 7241 8958				
0130 1453 2602 5456 6445 7597 8787					0100 1132 2765 3957 5588 6670 9437					0038 1212 2565 4306 6282 8027 9491					0110 1895 2998 5124 6407 7255 9027				
0268 1483 2808 5611 6602 7621 8808					0208 1260 2799 4019 5782 6795 9463					0143 1244 2613 4307 6256 8166 9497					0515 2118 3164 5315 6442 7349 9080				
0324 1664 3020 5717 6696 7683 9169					0446 1508 3065 4027 5802 6886 9503					0162 1301 2664 4349 6548 8300 9522					0546 2117 3166 5356 6574 7866 9340				
0423 1666 3063 5726 6821 7985 9208					0478 1514 3229 4179 5804 6963 9538					0168 1382 2715 4355 6605 8517 9579					0675 2231 3184 5371 6591 8111 9379				
0585 1693 3114 5761 6829 7922 9625					0604 1518 3327 4242 6072 6994 9778					0228 1240 2077 4550 6699 8540 9636					0732 2244 3407 5547 6695 8194 9727				
0679 1858 3349 5858 6936 8167 9705					0688 1673 3398 4758 6084 7742 9838					0259 1836 2802 4634 6732 8856 9683					0824 2584 3561 5687 6801 8294 9737				
0798 1877 3407 5878 6978 8185 9835					0721 1675 3457 4780 6126 8282 9865					0364 1849 2995 4635 6794 8880 9746					0945 2607 3620 5757 6903 8388 9809				
0866 1911 3487 5897 7080 8388 9898					0753 1787 3500 4860 6185 8281 9878					0429 1875 3117 4696 6951 8935 9856					0957 2611 3695 5854 6926 8415 9844				
1027 2079 3555 5926 7205 8431 9954					0782 2030 3580 4928 6233 8283 9955					0435 1956 3224 4842 6958 8971 9995					1215 2624 3738 5911 6927 8463 9944				
1135 2108 4139 5964 7130 8449					0834 2146 3621 5030 6262 8449					0562 2011 3341 5325 7031 9020					1325 2625 3748 5924 6980 8497				
1199 2164 4166 601 7367 8462					0917 2345 3769 5208 6303 8507					0700 2046 3372 5460 7256 9047					1403 2705 4399 6056 6998 8725				
1348 2396 4244 6093 7388 8549					0920 2518 3787 5326 6346 8805					0859 2338 3578 5510 7534 9093					1445 2845 4643 6074 7053 8737				
1391 2458 4374 6207 7400 8575					1017 2611 3807 5351 6356 9032					0953 2394 3891 5703 7703 9197					1573 2850 4671 6097 7183 8846				
1402 2546 5301 6274 7422 8596					1076 2639 3813 5360 6498 9162					0980 2415 4113 5749 7865 9243					1846 2867 4883 6190 7225 8937				
THANGAM VAIRAM EFFORT SUNDAY										NALLANERAM MANI EFFORT SUNDAY									
DrawDate on:23/04/23										DrawDate on:23/04/23									
DAY - THANGAM SERIES Dr No:183																			

ఎస్సీ, ఎస్టీ చట్టాలు మరింత కఠినం

[illegible]

వచ్చేది బిజెపి ప్రభుత్వమే

[illegible]

పంపం భాయమని, బిజిషి సర్కార్ రావారా? మహా? ఢీల్లోని ప్రధాని మోడీకి విపనదేరా ప్రజలు నియంత్రించాలని కేంద్ర హోంశాఖ అవినీతి పాలన సాగుతుందని, బిఆర్ఎస్ అవినీతి పాలనను చరమగళితం పాడి బిజిషి పాలనను తీసుకువచ్చేందుకు ప్రతి ఒక్కరు సైనికుల్లా వనితయినాన్నారే తెలంగాణలో పెరిగిపోతే కూడని కరుణంబు పాలనకు అంశం చేయాలని, అవినీతికి పాల్పడుతున్న వారంతాను పాన్సా ఊరుచేసేదివరకీ, రానున్న ఎన్నికల్లో బిఆర్ఎస్ కుతగిన గుజపాతం చేస్తారలన్నారా. సింం కేసెలీ తీవ్రస్థాయి అవినీతిని ప్రభుత్వం గమనిస్తుందని, కేంద్రలో కేసెలీనన్న జైలుకు వంటిస్తామన్నారా. పేవర్ లీకేజీలపై ప్రత్యేకించిన రాష్ట్ర అన్వేషకుడు బంధి నంజమ్మని చేపట్టే చేస్తారా? సింం తప్పు చేశాడని అరెస్ట్ చేస్తా? అని ప్రశ్నించారు. అక్రమ అరెస్టులకు బిజిషి నాయకులు కాన్వర్టర్లు ఎప్పుడు భయపడవన్నారు. బిజిషి నాయకులకు అందగా ఉండవచ్చునన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం అరెస్టులు చేయడం మిథులపేడితే సింం కేసెలీ ఇంట్లోపరు కూడ మిగలవన్నారు. తెలంగాణలో యువతకు తీవ్ర అన్యాయం జరుగుతుందని, యువత అందోవన చేయడంబట్టి ప్రభుత్వంపై చీమకట్టిపట్టు కూడ భావపడలేదన్నారు. పేవర్ లీకే ఘటనపై సింం కేసెలీ ఎందుకు స్పందించలేదని ప్రశ్నించారు. రాష్ట్రంలో ఉద్యోగాల్లో కోసం నిరుద్యోగులు ఎదురు చూస్తున్న తెలంగాణలో ఉద్యోగాలను భర్తీ చేయడం లేదన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న పథకాలను రాష్ట్రంలో అమలు కానివ్వడంలేదని, కేసెలీ ఎన్ని కుట్రలు చేస్తా ప్రజలను మోడీ సర్కార్ ఎందుకీ దూరం చేయలేవన్నారు. బిఆర్ఎస్ బెట్టి సింం కేసెలీ ప్రధాని కావాలని చూస్తున్నారని, పింం కూర్చి ఖాళీగా లేదని, వగడి కలలు కలలున్న సింంకు తగిన గుజపాతం చేయవచ్చునన్నారు. రానున్న ఎన్నికల్లో కేంద్రంలో మోడీకు సాగు కూడా ప్రధానిగా మోడీనే ప్రమాణం సీకారం చేస్తాడన్నారు.

సర్వం సిద్ధం

బహుళాంధ్ర అప్పలనాయుడు, జిల్లా కలెక్టర్ పరిశీలించారు. సభా ఛైర్మన్, మిమి గ్వాలర్, హాలీవుడ్ అంశాలపై చర్చించి ఖరారు చేశారు. వాలీహౌస్ కో ఆపరేషన్లకు సంబంధించి జూయిలరీ కలెక్టర్ నీవ్ కే జయశ్రీ, ఇద రమణ, ఠాకూర్ కె.శ్రీని అప్పలనాయుడు, జింజంత్ సీకట, మణ్ణుయ్య, ప్ర నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ఉత్తరాంధ్రకు అలంకారం : జెడిపి చైర్మన్ మణ్ణ శ్రీని భోగాపురం తలపాటియం మిమనాశ్రయం ఉత్తరా శ్రీనివాసరావు పేర్కొన్నారు. ఆయన మీడియాతో ఉత్తరాంధ్ర ప్రజల బీతాళ కలన ముఖ్యమంత్రి నె మాలపేట సీ హౌస్లో సిం శంకుస్థాపన చేశారు. కృష్ణ జిల్లాలో ఎయిర్పోర్టును ఏర్పాటు చేయడం కృష్ణ చేస్తున్నారని చెప్పారు. పిమ్మనాశ్రయం ఏర్పాటవుతుందా పరీక్షగా ఎంతోమందికి ఉపాధి లభిస్తుందా కృష్ణమాన్య ఎంతో ప్రతిష్టాపూర్వకంగా తీసుకొని, సేవలు చేస్తున్నాడు.

సినిమా విజయవంతం చేయాలి.ఎంఎల్ఆర్ బద్దకొం మే 3న ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ మోహన్రెడ్డి చేయమన్నారని, ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయమన్నాడన్నారు. ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ సినిమాజీవితంలోనే కాకుండా, జిల్లాలో జిల్లాలో భూసీకరణ చేయకుండానే, ఎన్నికల ముందు సీనియర్ నాయకులపై 18 కేసులు నమోదు దాదాపు నాలుగోభాగం తమ ప్రభుత్వం ఎంతగానా న్యాయం చేసి, హాకీ పూర్తిగా పునరావాసం కలిగి ఉన్నా ఉన్నా సమస్యలు ఉంటే, వాటిని సింం చూడో హామీ ఇవ్వారు.



చందనోత్సవం ఏర్పాట్లు అస్తవ్యస్తం

→ యానికి శాస్త్రత జ్ఞుని నియమించకపోవడంపై ప్రభుభక్త తీరును స్వామిజీ తప్పుబట్టారు. పోలీసుల వ్యవహారంతోబిని సామెజీ తప్పుబట్టారు. అంతలా సుందరమోకీ విప్లవాలూ భక్తులు, పోలీసులు తిరగడం స్వామిజీ ఆవేదన వ్యక్త చేశారు.

చంద్రశేఖరం ఏర్పాటుపై గండరగోళం

నియమిద్రాసాని నిజరూప దర్శనంలో భక్తులు ఆన పాన పొందు చేశారు. దేవదాసాశాఖ మంత్రి, కలెక్టరు, పోలీసు కమిషనర్ స్వయంగా సింహగిరిపైన ఉన్నప్పటికీ పరిస్థితి గండరగోళంగా మారిపోవడం సహనశ్శం. సి.ఎం. పాటూ ప్రభుభక్త పెద్దనందని నిందిస్తూ, సి.ఎం. పాటూ నిరాధారు చేశారు. క్యూరెన్షల్లో భక్తులు తీవ్ర జబ్బాంది వడ్డారు. భక్తులు తమకు తోకానియూన ననుయోగిని రాబేదని, అందరూ తోకానారే వచ్చేయడంతో ఈ పరిస్థితి ఎదురైందని మంత్రి మీదయాకు సరసిపేష్ట్ర ప్రయత్నం చేశారు.

ప్రతిరోజూ టికెట్ ఇష్టాధ్యాక్షంగా

1500 రూపాయలు టికెట్లు భారీగాను సంచల్డో ఇష్ట పడంతోవారూత ఒక్కసారిగా వచ్చి వడ్డారు. అధికారులు ప్రకటించడానికి భిన్నంగా పరిగెత్తులు నడిపాన్తాయి. నిజజ్ఞున ప్రోహితో భక్తులు గంటలు, తరబడి రద్దీలో ఉండిపోయారు. కలెక్టర్, పోలీసు, కన్వీనరాకారులు సైతం నియంత్రేణి ప్రయత్నం చేశారు. తప్పనప్పటికీ పరిస్థితి అదుపు తప్పింది. 1000,

300 ఉచిత దర్శనం క్యూలోని భక్తులకు రోపకుల వెళ్తున్న భక్తులు అకలాయాని తప్ప ఏమి కనిపించ లేదు. ఈ నేపథ్యంలో భక్తులు గమనించి చేశారు. ఘటోద్ధర్లో ఆర్.టి.సి.బస్సు మెరాయం వడంతో తీవ్ర అంతరాయం ఏర్పడింది. వాట్సాప్ మీడి ప్రముఖులు వాహనాలు ఘటోద్ధర్ డ్రాక్విడ్ జామంలో జరుక్తున్నారాయనా. మెట్లవ్వగ్గం కూడా శాఖీ లేని పరిస్థితి వెలకొంది. మెట్ల వ్వగ్గం కూడా జాగరత్ భక్తులు తీవ్ర జబ్బాందికి గరి అయ్యాయి. ఇంజనీరింగ్ అధికారుల పూర్తిగా విఫలమయ్యారని భక్తులు వాదించారు.

అందరూ వివివిలే ...

చంద్రశేఖరం దర్శనానికి వచ్చినవారు అలాత వివి పరిలే దానికీ కాణంగా అధికారులు ఇచ్చిన 1500 రూపాయలు ప్రోక్షణికి టికెట్ అని వెప్పారే. ముందుగా ఎమ్మెల్యే అన్న మంత్రులకు 6 టికెట్లే అన్న ఇజ వందల సంచల్డో పానులు ఇచ్చేసి సామాన్య భక్తుల ఉనురు పోసుకున్నారు. ఒక మంత్రి దానాపు, నాలుగు వందల టికెట్లకు డైగా పట్టుకుపోయారు. మరో మాజీ మంత్రి రెండు వందల టికెట్లు ఎగరేసుకు పోయారట. తెలంగాణ ఎమ్మెల్యే, ఎమ్మెల్యేల పేర్లుతో వేలాది టికెట్లు బయటికి వెచ్చేశారు. దీంతో అందరూ వివివిలే అయిపోవడంతో గండరగోళ పరిస్థితి ఏర్పడింది.

అమృత్‌పాల్ అరెస్టు

ఫోటో: అర్చనయిది జిల్లాస్థాన వేర్పాటువాది జిల్లాసీనింగ్ ఖిలద్రన్వాల్ సన్మగ్ధాయం కావడం కనుగొన్నారు. మార్చి 18నుంచిదాదాయం నెలలోజులకున్నా అమ్మత్తివోల్ కోసం పంజాబ్ పోలీసులు గానిస్సారు. అమ్మత్తివోల్ నేషనల్ సెక్యూర్టీ యాక్ట్ను మోపారు. అమ్మత్తివోల్ భార్య కరణ్దేవీ అక్కో నేను అర్చన సీనింగ్ కిన్సల్జులతో అతడిని కూడా అర్చన చేయడం గుమగూర్చారు. అమ్మత్తివోల్లోని అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంలో ఆమెను అర్చన చేసేన విషయం తెలిసిందే. లండన్వెళ్లెందుకు విమానాశ్రయాలనికేవలము అక్క, కౌన్సిలగర్లిదిన జిమ్మిగ్రేవీన్ గానిస్సారు ఆమెను అర్చనతో తీసుకున్నారు.

ముందు నమాదారమిన్వారా?

అమ్మత్తివోల్ అర్చన విషయంలో రోడ్ గ్రామంలోని గురుద్వారాకు చెందిన జ్ఞాని జస్సీనింగ్ చెబుతున్న కథనం ప్రకారం అతడు పోలీసులకి లొంగిపోతా న్నని ముందు నమాదారమిచ్చాడు. శరణాగతి రాత్రి గురుద్వారాకు చేరుకున్నారు. తాను ఎక్కడ ఉన్నదీ తెలియజేస్తూ ఫోన్ చేసి ముందు చెప్పాడు. దాంతో, అంతటివిద్యనీ విజి నేత్తుత్తులోని పోలీసులు అక్కడకు చేరుకోని అర్చనచేసి తీసుకెళ్లారని జస్సీర్ సింగ్ తెలిపారు.

పంజాబ్లో భర్తా చర్యలు

అమ్మత్తివోల్ అర్చనతో ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా పంజాబ్ పోలీసులు అమ్మత్తివోల్ చర్యలు చేపట్టారు. అమ్మత్తివోల్లోని సర్క్లర్ దేవాలయం, అకాల్ తత్త్వతోవారు, అమ్మత్తివోల్ సన్మగ్ధామం జిల్లాపూర్వోదాత్త భారీ బంధువన్స్ ఏర్పాటు చేశారు. రాష్ట్రపూర్వగా వర్తిస్తోని ఎమ్మెల్యే శ్రీకృష్ణ వర్మ పర్యవేక్షించాలని పోలీస్ కమిషనరు, ఎన్ఎఫ్ఎఫ్ఎల్ను పంజాబ్ ప్రభుత్వం ఆదేశించింది.

అమ్మత్తివోల్ మునిసిపాలిటీ: విజి నేత్తుత్తులోని పోలీసులు అమ్మత్తివోల్ జాబ్ చేసిన నేషనల్ సెక్యూర్టీ యాక్ట్ వారల్లోని విజి నేత్తుత్తు ఉదయం అమ్మలు చేశారు మన పంజాబ్ విజి నేత్తుత్తులోని పోలీసులు తెలిపారు. ఉదయం 6.45 సమయంలో రోడ్ గ్రామంలోని గురుద్వారాలో అర్చన చేశామని తెలిపారు. అతని అర్చన కోసం పంజాబ్ పోలీసులతో ఇంటినిజిన్స్ విభాగం సంయుక్త ఆవరణ నేషనల్ ఉదయం. పంజాబ్ పోలీసులకు వచ్చిన ముందున్న నమాదారం ఆధారంగానే అర్చన జరిగిందన్నారు.

ఉద్యోగంలో ఒడుదుడుకులుంటాయి.

 **మిథునం:** ఉన్నతాధికారం లభిస్తుంది. సంతానాభివృద్ధి సంతృప్తినిస్తుంది.

 **కర్కాటకం:** ప్రయాణ సూచనలున్నాయి. పేరు ప్రతిష్ఠలు లభిస్తాయి.

 **సింహం:** ఆర్థిక ఇబ్బందులుంటాయి. ఆహార, ఆరోగ్య సుపహ్నలు పొందవండి.

 **కన్య:** కారీర, మానసిక శ్రమకు లోనవుతారు. ఉద్యోగులకు పదోన్నతి.

 **తుల:** ఖర్చులు అధికంగా ఉంటాయి. అనుకున్న పనులు పూర్తి చేయలేరు.

 **వృశ్చికం:** ఖర్చులు అధికంగా ఉంటాయి. ఓర్పుతో వ్యవహరించండి.

 **ధనుస్సు:** క్రయ-విక్రయాలు లాభదాయకం. ఉద్యోగులకు ప్రసంగం లభిస్తాయి.

 మకరం: వ్యాపారముల లాభాలుంటాయి. కీర్తి ప్రతిష్ఠలు లభిస్తాయి.

 కుంభం: వాహన యోగం. స్త్రీలకు ఆరోగ్య సమస్యలుంటాయి.

 మీనం: ఆరోగ్యం జాగ్రత్తంటుంది. స్త్రీలకు శుభ యోగం. ఆస్తినికై ప్రయాణ సూచన.

- పాలకుల సంతోష శక్తి, విజయాల కాలి, భూదేవత

సమాజంపై సానుకూల ప్రభావం చూపాలని..



సమాజానికి సానుకూలమైనది నాన్నని చూసే నేర్పుకున్నానంటుంది త్రినా. ఈమెది కోల్తతా. తండ్రి వ్యాపారవేత్త. ప్రతివారం దగ్గర్లోని పల్లెల్లో క్యాంపెలు నిర్వహించి, విద్య, వైద్య సేవలందించేవాడు. త్రినా ఆయనతోపాటు వెళ్లి, వీరైనంత సాయం చేసింది. ఓసారిలాగే దగ్గర్లోని హల్లియా అనే గ్రామానికి వెళ్లింది. అక్కడ ఇంటర్ పిల్లలు ట్యూషన్ చెప్పమని కోరారు. అప్పటికి ఆమె బీటెక్ చదువుతోంది. తన ఖర్చులకూ వారంతాల్లో వచ్చి పెట్టింది. కొద్ది రోజుల్లోనే విద్యార్థుల్లో మార్పు కనిపించడంతో సంఖ్య పెరిగింది. దీంతో 'బి-జీనియస్' ప్రారంభించి ట్యూషన్లు కొనసాగించింది. ఏడాదిలోనే 1800 మంది విద్యార్థులయ్యారు. దీంతో కొందరు ఉపాధ్యాయులను నియమించుకుంది. ఇదంతా 2012లో అప్పుడే నెలకు రూ. 8-10 లక్షలు సంపాదించిందామె. తర్వాత వేరే గ్రామాలు, పట్టణాల్లోనూ ప్రాంతీకలు ఏర్పాటు చేసిని త్రినా మూడేళ్లలో తన సేవలను నైజీరియా, సౌత్ ఆఫ్రికా, నేపాల్ వంటి 8 దేశాలకు విస్తరించింది. 2016లో ఎబోలా వ్యాధి సమయంలో ఆఫ్రికా దేశాల్లో స్కూళ్లు మూతపడితే.. విద్యార్థులకు ఉచితంగా బోధన కొనసాగించి, ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గర్వింపు సాధించింది. గ్లోబల్ స్కూలెంట్ ఆంథ్రోపెన్టర్గో సహా ఎన్నో పురస్కారాలు అందుకుంది.

ప్రారంభించింది. దీని ద్వారా కష్టమైన కాన్సెప్టులే కాదు ప్రాజెక్టు సాల్వింగ్, రీజనింగ్, పబ్లిక్ స్పీకింగ్ వంటి ఎన్నో నైపుణ్యాల్లో శిక్షణ ఇచ్చేది. ఇక్కడ పాఠాలు చెప్పడానికి హార్వర్డ్, స్టాన్ఫోర్డ్, ఐఐఐఐ వంటి ప్రముఖ విద్యాలయాల్లో చదివిన వారిని ఆహ్వానించింది. దాంతో ఈ సంస్థకు బాగా ఆదరణ పెరిగింది. లక్షల మంది విద్యార్థులను సంపాదించుకుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 130 సెంటర్లను తెరిచి బిజినెస్ అంటే మెప్పునే కాదు. గ్రాంటుస్ అందుకుంది. అదే సమయంలో త్రినా స్నేహితులతో కలిసి 'చాలెంజర్ ల్యాబ్స్' ప్రారంభించింది. ఇదో హాన్వేర్ సంస్థ. రంగంతో సంబంధం లేకుండా మేనేజర్ నుంచి టెక్నిషియన్ వరకు ఉద్యోగులను అందించడం వీరి పని. ఏడాదిలోనే రూ. 20 కోట్ల టర్నోవర్ అందుకుంది సంస్థ.

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



ఈ కాలంలో ముఖానికి చల్లగా !

చల్లదనంతోపాటు కావాల్సిన తేమూ అందుతుంది. వాపు, ఎర్రబడటం వంటివి తగ్గుతాయి. • అయిదు స్కూప్స్ పెరుగుకు 5-10 పుడినా ఆకులు చేర్చి మెత్తగా చేసుకోవాలి. దాన్ని పావుగంటసేపు ముఖానికి రాసుకోని, గోరువేపు ఇ నీటితో కడిగేయాలి. పుడినా చల్లదనాన్ని స్టే పెరుగులోని లాక్టిక్ యాసిడ్ చర్మాన్ని లోతుగా శుభ్రం చేసి, మెరుపునిస్తుంది.

• స్కూను గంధానికి తగినన్ని గులాబీనీళ్లు కలిపి, ముఖానికి పట్టించండి. ఆరాక చల్లని నీటితో కడిగేస్తే సరి. ఈ లేవనంతో చర్మతాపం తగ్గడమే కాదు.. తగినంత తేమ అందుతుంది. థాయా పెరుగుపడుతుంది. 4. 5 స్కూప్స్ గ్రీన్టీకి స్కూను తేనె కలిపి ముఖానికి రాయండి. గ్రీన్టీ చల్లదనాన్ని ఇవ్వడంతోపాటు దానిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని సురక్షిస్తాయి. తేనె తేమని అందిస్తూనే ఇన్ఫ్లేక్షన్ల బారీ నుంచి రక్షిస్తుంది. అన్ ఈవెన్ టోన్స్ సరిచేస్తుంది. □

వ్యాపారం చేయాలి.. చేసేదేదైనా సమాజంపై సానుకూల ప్రభావం చూపాలన్నది ఆమె కోరిక. ఖర్చులకు సంపాదించుకోవచ్చు. పిల్లలకు సాయం చేసినట్లా అవుతుందని ట్యూషన్లు చెప్పడం ప్రారంభించింది. అది కాస్తా వ్యాపారమైంది. అలా అలా ఒక్కటి ప్రయత్నించుకుంటూ వెళ్లడమే కాదు.. విజయాలూ సాధించింది. ఇతర స్టార్టప్లకూ పెట్టుబడి అందిస్తోంది. త్రినాదాస్, ఆమె ప్రయాణమిది!

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

సేవలు అందిస్తూ... కరోనా సమయంలో సెక్యూరిటీ గార్డులు, ఆఫీస్ బ్యాంకు వంటి చిన్న ఉద్యోగులు ఎక్కువ ప్రభావితం అవ్వడం గమనించింది త్రినా. దీంతో దృష్టి మొత్తం వీరిపైనే మళ్లించింది. ఎండరిక్ తిరిగి ఉపాధి కల్పించగలిగింది. అయితే 2022లో వీళ్ల పనికి విలువ ఇవ్వకపోవడం. తక్కువ మొత్తం చెల్లించడం గమనించిందిమె. దీంతో ఉద్యోగుల సరఫరా కాకుండా సంస్థలకు వారి సేవలను మాత్రమే అందించే 'గెగ్మెయిన్' ప్రారంభించింది. ఇప్పుడా సంస్థ విలువ రూ. 102 కోట్లకు పైమాటే ! త్రినా వయసు 32 పోర్ట్ల జాబితాలోనూ చోటు దక్కించుకున్న ఈమె.. స్టార్టప్లకు పెట్టుబడి సాయాన్ని అందిస్తోంది. □

చివర్లు చిట్లకుండా !



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



పట్టుచీరలు దాచుకునే పెట్టె..

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



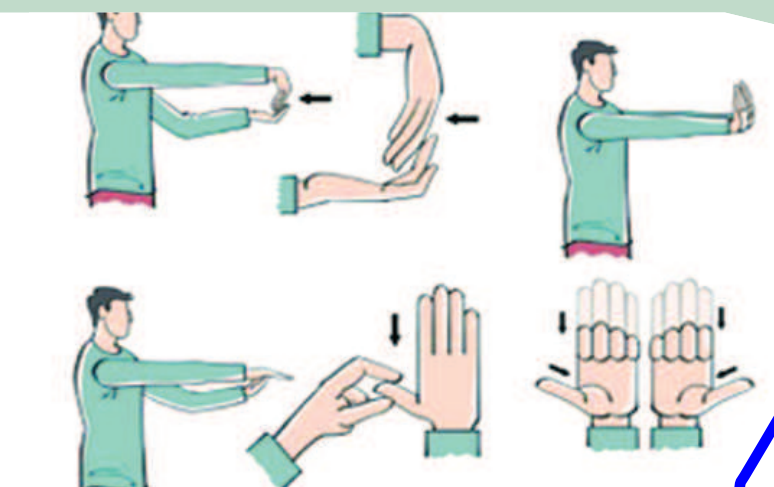
రుచుల పాడులు

అంతటి రుచుల పాడులు మీ వంట గదిలో ఉన్నాయా. దాల్చిన చెక్కపాడి.. నాన్ వెజ్ కూరల్లో మసాలాలతో కలిపి దీన్ని వాడుతారు. ప్రత్యేకంగా స్వీట్లు, పెరుగులో, వేసుకుంటారు. వంటకాలకు మరింత తియ్యదనం కావాలంటే దీన్ని చేర్చుకుంటే సరి. బియ్యం ఆకులు.. వీటిని అన్ని శాకాహార, మాంసాహార వంటకాల్లో, సూపుల్లో వేసుకోవచ్చు. అయితే పరిమితంగా వాడుకోవాలి. ఎక్కువ వేస్తే చేదవుతుంది. నట్మెక్ పొడి.. జాజికాయ గింజలు మెత్తగా నూరి ఈ పొడి తయారుచేస్తారు. ఏదైనా వంటకానికి తీపి జోడించే మసాలా, తక్కువ మోతాదులోనే వాడాలి సుమా. జీలకర్ర పాడి.. వేయించిన జీలకర్ర పొడి వంటల్లో వాడుకోవాలి. ఇది కూరకు ఘాటును, రుచిని అందిస్తుంది. రైతా, చాల్లోలోనూ వేసుకోవచ్చు. కానింత జీలకర్రను వేయించి పొడి చేసి పెట్టుకుంటే అవసరమైనప్పుడు వాడుకోవచ్చు. ధనియాపొడి.. ఇది లేనిదే చాలా మంది కూ వందరు. కొత్తిమీరకు ప్రత్యామ్నాయంగా వాడుకునే ఇది రుచితోపాటు మంచి ఆననను ఇస్తుంది. కూర కారం.. ధనియాలు, జీలకర్ర, అవాలు, పల్లెలు, సెనగపప్పు, చింతపండు, ఎండుమిర్చి, వెల్లుల్లిని వేయించి పొడి చేసి పెట్టుకోవాలి. ఈ కారాన్ని కూరల్లో వేసుకుంటే రుచి అమోఘంగా ఉంటుంది. కారాన్ని పక్కన పెట్టేయండి మరి. □

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

అసలే 'డెస్క్' ఉద్యోగి.. ఆ పేద తెలివితేలిని పని ఒత్తవలు.. ఇక వ్యాయామానికి తీరిక ఎక్కడంటుందనకొనేవారికి ఇప్పుడు కాప బ్లీసంత సమయం. శరీరంపై నిజంగా శ్రద్ధ ఉండాల్సి కాసి..

వేళ్లు బలంగా ఉండాలంటే..



పెద్ద గా సమయం, శ్రమ లేకుండానే ఫిట్గా ఉండవచ్చు. అలా పది నిమిషాల లోపే కానిచ్చే ఏకసరస్వత అది. దీని పల్ల చేతి వేళ్లు, మణికట్టు బలంగా తయారవుతాయి. **మణికట్టు :** అరచిపైకి కనిపించేలా పెట్టా, కుడి చేతిని ముందుకు వాచండి. ఇప్పుడు అరచిని వెనక్కు వంచి, వేళ్లను మరో చేతి వేళ్లతో పట్టుకొని, నిదానంగా మీ వైపునకు లాగండి. బలప్రయోగం పద్దు. సాధ్యమైనంత వరకు వంచండి. ఐదు సెకన్లు అలాగే ఉంచుతూ, మూడుసార్లు ఇలా చేయండి. తరువాత చేతితో ఇదే విధంగా చేయాలి. వేళ్లకు కుడిచేయి ముందుకు వాలి, అరచిపై నేలను చూస్తున్నట్లు పెట్టండి. బొటన వేలిని రెండో చేత్తో నెమ్మదిగా సాధ్యమైనంత సాగదీసి 25 సెకన్లపాటు ఉంచండి. ఇప్పుడు బొటనవేలిని అరచిపై వైపు పుష్ చేసి, 25 సెకన్లు ఆగండి. ఇలాగే అన్ని వేళ్లతో చేయండి. **పంజాబ్:** చేతులు ముందుకు వాలి, అం చేతులు మిమ్మల్ని చూసేలా వంచండి.

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



చేయాలి. ఈ క్రమంలో కాస్త కఠినంగా ఉన్నా ఫరవాలేదు. • చిన్నారి భద్రత గురించి అన్ని రకాలుగా ఆలోచించాలి. అన్ని సందర్భాల్లో తన ఆనందంగా, భైర్యంగా ఉండేలా చూడాలి. స్కూలుకెళ్లే వారైతే ఆ రోజు స్కూల్లో ఎం ఇరిగిందో అడిగి తెలుసుకోవాలి. వారికి కావాల్సినవి, వారు భయపడిన సందర్భం, ఇష్టాలు.. ఇలా అన్నింటినీ అడిగి తెలుసుకోవాలి. వారితో ఎక్కువ

ఇలా నాలుగుసార్లు చేయండి. **విజ్ఞతల్లికి వచ్చే సందేశం** లన్నీ మాస్టరుడా మీరే తీర్చాలి. వాళ్ల కబుర్లకు ఊహ కొట్టాలి. ఎన్ని పనులున్నా.. వారి కోసం కాస్త ఎక్కువ సమయం కేటాయించాల్సిన బాధ్యత తల్లిదండ్రులదే.. • ఆదివారం పార్కుకు తీసుకెళ్తా. పండగకు అమ్మమ్మవాళ్ల ఇంటికెళ్తాం.. అంటూ చిన్నారులకు అమ్మలు అప్పడప్పుడు చెబుతుంటారు. ముఖ్యంగా పిల్లలకు చెప్పడం కంటే వారికి నచ్చినవి చేసినప్పుడు మరింత ఆనందపడతారు. • రోజులో ఎక్కువసార్లు చిన్నారిని దగ్గరకు తీసుకోవాలి. మీ వెళ్లని స్పర్శ వారికి వెయ్యి ఏనుగుల బలాన్నిస్తుంది. మెప్పుకోలుగా చిన్న కొగిలంత, ఓ ముద్దు ద్వారా మీ ప్రేమను వ్యక్తపరస్తూ ఉండాలి. ఇవి వారిలో మీ పట్ల ప్రేమను రెట్టింపు చేయడమే కాకుండా మీరున్నారనే భరోసా కలుగుతుంది. 3. కొందరు చిన్నారులు చురుగ్గా ఉంటారు. మరికొందరు ఏ పన్నైనా నెమ్మదిగా చేస్తారు. అలాంటివప్పుడు వారికి చదువు చెప్పే సమయంలో, పనులు అప్పగించేటప్పుడు మృదువుగా వ్యవహరించాలి. సరిగా చేయకపోతే మరోసారి బాగా చేయమని ప్రోత్సహించాలే తప్ప కోప్పడద్దు. వారికి చిన్నప్పటి నుంచే క్రమశిక్షణ అలవాటు

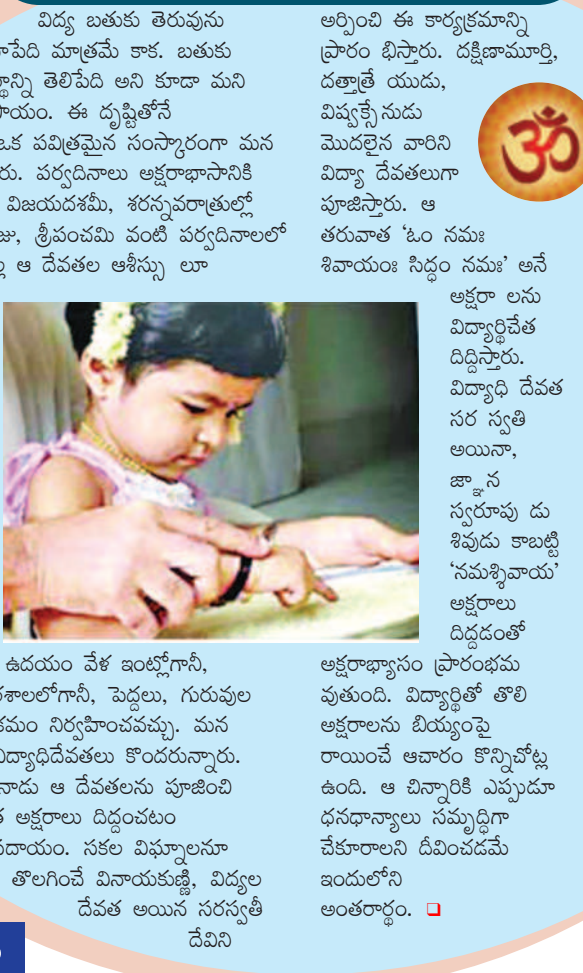
మంచి ఫ్రెండ్స్ మీరే !



సమయం గడచాలి. • చాలామంది తల్లిదండ్రులు తమ బిడ్డలను ఇతరుల పిల్లలతో లేదా తోబుట్టువులతో పోలుస్తుంటారు. ఇది మంచి పద్ధతి కాదు. ఇలా చేస్తే వారిలో ఆత్మవ్యూహం భావం పెరిగిపోతుంది. క్రమంగా ఎవరితోనూ కలవకుండా ఒంటరిగా ఉండేందుకు ఇష్టపడతారు. • టెన్షన్, క్రేజ్, తాదాట, బంతాట.. ఇలా వారికి నచ్చిన ఆటను ఇద్దరూ కలిసి ఆడితే వారి ఆనందానికి అపరమం.. ఇలా చేస్తే మీరూ ఆనందం, ఆరోగ్యం రెండూ సొంతవుతాయి. □

అక్షరాభ్యాసం

విద్య బతుకు తెరువును చూపేది మాత్రమే కాక. బతుకు పరమార్థాన్ని తెలిపేది అని కూడా మన పెద్దల్ల అభిప్రాయం. ఈ దృష్టితోనే అక్షరాభ్యాసాన్ని ఒక పవిత్రమైన సంస్కారంగా మన వాళ్లు రూపొందించారు. పర్యవేక్షణ అక్షరాభ్యాసానికి అనువైనవి. ముఖ్యంగా విజయదశమి, శరన్నవరాత్రుల్లో మూలా నక్షత్రం ఉన్న రోజు, శ్రీపంచమి వంటి పర్వదినాలలో ఈ కార్యక్రమం చేయటంవల్ల ఆ దేవతల ఆశీస్సు లూ అనుగ్రహమూ లభించి, విద్యార్థివృద్ధికి దోహదం కలిగిస్తుందని మన నమ్మకం. సర్వసాధారణంగా అక్షరాభ్యాసంనం ఐదో ఏట చేస్తారు. ఆ వయస్సు వచ్చే సరికి విషయాన్ని గ్రహించి అర్థం చేసుకుని మనస్సులో నిలుపుకోనే శక్తి విద్యార్థికి లభిస్తుంది. ఈ కాలంలో దేశకాల పరిస్థితులను బట్టి మూడవయేటనే అక్షరాభ్యాసం చేస్తున్నారు. ఉదయం వేళ ఇంట్లోగానీ, దేవాలయంలోగానీ, పాఠశాలలోగానీ, పెద్దలు, గురువుల సమక్షంలో ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించవచ్చు. మన సంప్రదాయంలో విద్యార్థిదేవతలు కొందరున్నారు. అక్షరాభ్యాసం నాడు ఆ దేవతలను పూజించి విద్యార్థిచేత అక్షరాలు దిద్దడంవలన సంప్రదాయం. సకల విప్లవాలనూ తొలగించే వినియోగజ్ఞు, విద్యుల దేవత అయిన సరస్వతీ దేవిని అక్షరాభ్యాసం ప్రారంభమవుతుంది. విద్యార్థితో తొలి అక్షరాలను బియ్యంపై రాయడమే ఆచారం కొన్నిచోట్ల ఉంది. ఆ చిన్నారికి ఎప్పుడూ ధనధాన్యాలు సమృద్ధిగా చేకూరాలని దీపించడమే ఇందులోని అంతరార్థం. □



ఆధ్యాత్మికం

