

**STUDY ABROAD**  
TOP GLOBAL DESTINATIONS  
Free IELTS coaching  
Grads Universe  
+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

# వృధాయం

DOMESTIC & INTERNATIONAL  
**FLIGHT TICKET**  
Easy Booking  
Best Discounts  
Get Your Tickets Now  
Call Us & Book : +91 6301726400

ఆదిలాబాద్ 07-04-2026 మంగళవారం సంపుటి : 13 | సంచిక : 322 **SINCE 25 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY** చా. 3.00 | పేజీలు : 12 **VOODAYAM Telugu DAILY**

Simultaneously published from Adilabad, Hyderabad, Khammam, Karimnagar, Guntur & Warangal Follow us on

## 9 మంది తమిళ పోలీసులకు మరణ శిక్ష

సాతన్ కుళం తండ్రి కొడుకుల లాకప్ డెత్ కేసులో విధించిన మదురై కోర్టు, ఇన్ స్పెక్టర్ శ్రీధర్ కు అదనంగా రూ. 15 లక్షల జరిమానా

మదురై, ఏప్రిల్ 6 (పుణ్యం డెస్క్) : సాతన్ కుళం తండ్రి కొడుకుల కన్నడి మరణాల కేసులో, ఇన్ స్పెక్టర్ శ్రీధర్ తో సహా డోమిలుగా తేలిన తొమ్మిది మంది పోలీసు సిబ్బందికి మదురై మొదటి అదనపు జిల్లా న్యాయస్థానం సోమవారం నాడు మరణ శిక్ష విధించింది. మొదటి నిందితుడైన పోలీసు ఇన్ స్పెక్టర్ శ్రీధర్ కు మరణ శిక్షతో పాటు రూ. 15 లక్షల జరిమానా విధిస్తున్నట్లు న్యాయమూర్తి ముత్తుకుమార్ పేర్కొన్నారు. తమిళనాడులోని తూర్పుకుడి జిల్లాలో, జూన్ 2020లో పోలీసుల అదుపులో ఉండగా దారుణమైన దెబ్బల దాడికి గురై మరణించిన జయరాజ్, ఆయన కుమారుడు జెన్సిక్స్ ను హత్య చేసినందుకు గాను, ఆ 9 మంది డోమిలందరికీ డబుల్ డెత్ పెనాల్టీ విధిస్తున్నట్లు న్యాయమూర్తి ప్రకటించారు.



సమాజ నైతికతను దెబ్బ తీసినది పేర్కొంటూ, ఈ తీర్పు సమాజ మనస్సుకైనీ, నైతికతను ప్రతిబింబించాలి, అని న్యాయమూర్తి అన్నారు. 2011లో సుప్రీం కోర్టు మార్గదర్శకాలు జారీ చేసినప్పటికీ, ఇలాంటి కన్నడి మరణాలు కొనసాగడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది.

సాతన్ కుళం కేసు తీర్పు  
శిక్షను ప్రకటించిన, భవిష్యత్తులో ఇలాంటి నేరాలు జరగకుండా నిరోధించడానికి ఈ శిక్ష ఒక నిరారకంగా పనిచేయాలని న్యాయమూర్తి పేర్కొన్నారు. నేరం తీవ్రత దృష్ట్యా కేవలం యావజ్జీవ కారాగార శిక్ష సరిపోదని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. ఈ ఘటన

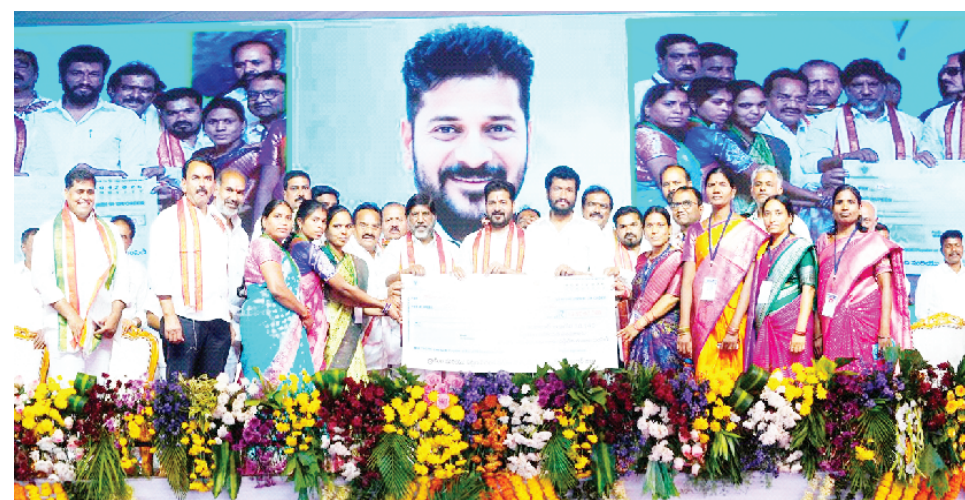
సిజెఐ ఫోన్ కాలి స్వీకరించలేరా?

మూల్కా ఘటనపై బెంగాల్ ప్రధాన కార్యదర్శిని మందలించిన సుప్రీం కోర్టు



## గడీల పాలన రానివ్వ బీఆర్ఎస్ సృష్టించిన గందరగోళాన్ని తొలగిస్తున్నాం

- అసెంబ్లీలో ఆరు గ్యారంటీల అమలుపై చర్చకు రారు ● 2029 తర్వాత జిల్లాల సరిహద్దులు మారుస్తాం
- ఆదిలాబాద్ లో దేశంలోనే అతిపెద్ద పారిశ్రామిక వాడను నిర్మిస్తాం ● బీఆర్ఎస్ తుమ్మడిపాటి ప్రాజెక్టును పక్కనపెట్టి ఆదిలాబాద్ కు అన్యాయం చేసింది
- కాళేశ్వరం, కూలేశ్వరం అయింది ● మేం ఆదిలాబాద్ జిల్లాలో గోదావరి నీళ్లు పారిస్తాం ● నాడు భార్యభర్తల ఫోన్లు విని.. ఇప్పుడు మమ్మల్ని రోడ్లపై తిడుతున్నారు
- జూన్ 2లోపు ఆదిలాబాద్ లో కొత్త ఎయిర్ పోర్టు పనులు ప్రారంభం ● తెలంగాణ అంటే రాజకీయ విలువలకు వేదిక, పరస్పర గౌరవానికి ప్రతీక ● దేశంలోనే గొప్ప ఆలయంగా బాసర నిర్మాణం ● బోఫ్, నిర్మల్ లో మా ఎమ్మెల్యేలు లేరు
- అయినా అభివృద్ధి ఆగడం లేదు : పిప్లి బహిరంగ సభలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి



హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 6 (పుణ్యం ప్రతినిధి) : అమిటి, అక్రమాలతో పదేండ్లు రాష్ట్రాన్ని వీల్చి పిప్పి చేసిన బీఆర్ఎస్ గడీల, రాక్షస పాలనను మళ్ళీ తెలంగాణలో రానిచ్చే ప్రసక్త లేదని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. 2034 వరకు తమ ప్రభుత్వమే అధికారంలో ఉంటుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. గతంలో ఆదిలాబాద్ బిడ్డల సాక్షిగా చెప్పినట్లు తెలంగాణలో ప్రజాభివృద్ధి పేరంగా చేశామన్న ఆయన ఇప్పుడు పిప్పి వేదికగా మళ్ళీ ఈ విషయాన్ని చెబుతున్నారని చెప్పారు. వచ్చే శాసనసభ ఎన్నికల్లో రాష్ట్రంలో మళ్ళీ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వమే అధికారంలో రాబోతుందని జోస్యం చెప్పారు. సోమవారం ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లాలో పర్యటించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి.. తొలుత నిర్మల్ జిల్లా బాసర లోని శ్రీ జ్ఞాన సరస్వతి దేవి అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. అక్కడ ఆలయ విస్తరణ అభివృద్ధి పనులకు భూమి పూజ చేశారు. ఆనంతరం ఆదిలాబాద్ జిల్లా బోఫ్ నియోజకవర్గ

## బంజారాలకు సముచిత స్థానం

బంజారా సమాజానికి జాగ్రత్త అధ్యక్షురాలు కవిత హామీ బంజారా ప్రముఖులతో భేటీ కొత్త రాజకీయ పార్టీ ఏర్పాటుపై సమాలోచనలు బంజారా సమాజం కోసం చేపట్టాల్సిన కార్యక్రమాలపై ఆరా



## రాష్ట్రంలో 10 నుంచి మండే ఎండలు 43 డిగ్రీల పైగా ఉష్ణోగ్రతలు



## ప్రభుత్వ ఆస్తుల్లో కొత్త సౌకర్యం ఓపీ రోగులు ఎక్కువగా వచ్చే ఆస్పత్రుల్లో ఏర్పాటు

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 6 (ఎఎన్ఓ) : వైద్య విధానంలో కీలక మార్పులకు శ్రీకారం చుడుతున్నారు. తెలంగాణలోని ప్రభుత్వ ఆస్పత్రుల్లో హెల్త్ ఏటీఎంలు త్వరలోనే అందుబాటులోకి రానున్నాయి. కేవలం 2 నిమిషాల్లోనే ఏకంగా 132 రకాల వైద్య పరీక్షలను చేయవచ్చును. ఇప్పటికే ఫైబర్ ప్రాజెక్టు కింద అమలు చేస్తున్న ఈ హెల్త్ ఏటీఎంలు సక్సెస్ కావడంతో.. మరిన్ని ఆస్పత్రులకు విస్తరించేందుకు సర్కార్ ప్రణాళికలు నిర్మించేస్తోంది. ఓపీ రోగులు ఎక్కువగా వచ్చే ఆస్పత్రుల్లో ఈ హెల్త్ ఏటీఎంలను ఏర్పాటు చేయనున్నారు. రాష్ట్రంలో ప్రజలకు మరింత మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించేందుకు రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం అనేక చర్యలు చేపడుతోంది. ఈ నేపథ్యం

## హెల్త్ ఏటీఎంలు



## 2 నిమిషాల్లో 132 వైద్య పరీక్షలు ఇప్పటికే కోటి, మలక్ పేట ఏరియా ఆసుపత్రుల్లో ఏర్పాట్లు

లోనే ఆరోగ్య సేవలను ప్రజలకు మరింత అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చేందుకు ప్రభుత్వ ఆస్పత్రుల్లో అత్యాధునిక వైద్య సదుపాయాలు తీసుకొచ్చేందుకు ప్రయత్నాలు చేస్తోంది. ఇందులో భాగంగానే బెక్కాల్ జిల్లా కుడుకున్న హెల్త్ ఏటీఎంలను.. రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ ఆస్పత్రుల్లో తీసుకువచ్చేందుకు ప్రయత్నాలు చేస్తోంది. ఇప్పటికే ఫైబర్ ప్రాజెక్టు కింద రెండు ఆస్పత్రుల్లో ఈ హెల్త్ ఏటీఎంలను అందుబాటులోకి తీసుకురాగా.. ఇవి విజయవంతం కావడంతో.. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అమలు చేసేందుకు రెడ్డి అప్రోచ్ అంది.

## ఇరాన్ నిఘా అధిపతి హతం

పుణ్యం డెస్క్, ఏప్రిల్ 6 : ఒక వైమానికదాడిలో తమ నిఘా విభాగ అధిపతి మజీద్ ఖదేమీ మరణించినట్లు ఇస్రామిక్ రెవల్యూషనరీ గార్డ్స్ కార్పొరేషన్ (ఐఆర్జిసీ) ప్రకటించింది. ఖదేమీ, ఐఆర్జిసీ నిఘా సంస్థకు, దాని నిఘా రక్షణ విభాగానికి అధిపతిగా వ్యవహరించారు. అంతకు ముందు జరిగిన ఒక దాడిలో ఆయన మరణించినట్లు ఐఆర్జిసీ పేర్కొన్నట్లు 'తస్నీమ్' వార్తా సంస్థ సోమవారం ప్రచురించిన ఒక ప్రకటనలో దృవీకరించింది.

## తాత్కాలిక విరమణ కోసం హోమ్యూన్ ను తెరువబోము ఇరాన్

పుణ్యం డెస్క్, ఏప్రిల్ 6 : కొనసాగుతున్న ఘర్షణలను అంతం చేసే లక్ష్యంతో అమెరికా, ఇరాన్ లకు రెండు దశల శాంతి ప్రతిపాదన అందింది. తమ షరతులకు అంగీకరించి హోమ్యూన్ ను తక్షణం తెరువబోతే ఇరాన్ తీవ్ర పరిణామాలు ఎదుర్కోవలసి ఉంటుందని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ హెచ్చరించిన ఒక రోజు తర్వాత ఈ ప్రతిపాదన వచ్చింది.

## నిజాలు తెలుసుకోండి

కేరళలో మీ ప్రస్థానం 70 ఏండ్లు తెలంగాణలో మా పాలన 28 నెలలే మీరు ఉటంకించిన గణాంకాలన్నీ బీఆర్ఎస్ పాలనలోని మా పాలనలో జీవనీడిపిల్ 10.1 శాతం వృద్ధి దక్షిణాదిలోనే అత్యధిక తలసరి ఆదాయం తెలంగాణది 28 నెలల్లోనే 67,763 ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలిచ్చాం కేరళ సీఎం పినరయి విజయన్ కు రేవంత్ రెడ్డి లేఖ

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 6 (పుణ్యం ప్రతినిధి) : 70 ఏళ్ల కేరళ ప్రస్థానాన్ని తెలంగాణలో 28 నెలల కాంగ్రెస్ పాలనతో పోల్చడం తగదని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు. తెలంగాణలో తాము అధికారంలో వచ్చి కేవలం 28 నెలలే అయిందన్న ఆయన కేరళలో యునైటెడ్ డెమోక్రటిక్ ఫ్రంట్ అధికారంలో వచ్చి 120 నెలలు అయిందనే విషయాన్ని గుర్తుకు గమనించాలని సూచించారు. తనపై కేరళ సీఎం పినరయి విజయన్ చేసిన టీట్లకు కొంటర్ గా రేవంత్ రెడ్డి సోమవారం ఆరు పేజీల సుదీర్ఘ లేఖ రాశారు. కేరళ అభివృద్ధి మోడల్ లోని లోపాలను ఎత్తిచూపుతూనే, తెలంగాణలో గత 28 నెలల్లో సాధించిన ప్రగతిని ఆ లేఖలో వివరించారు.

## తేడాలు లేని సమాజం అదే మా ధ్యేయం : డిప్యూటీ సీఎం భట్టి

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 6 (ఎఎన్ఓ) : అంతరాలు లేని సమాజం నిర్మాణమే ప్రజా ప్రభుత్వ లక్ష్యమని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి వికేంద్రారెడ్డి వెల్లడించారు. అందుకే అన్ని వర్గాల ప్రజల అభ్యున్నతికి అవసరమైన సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. అధికారంలోకి రావడానికి రాజకీయ పార్టీలు అనేక హామీలు ఇస్తాయని కానీ అధికారంలోకి రాగానే మర్చిపోతాయన్నారు. రాష్ట్రంలోని ప్రజా ప్రభుత్వం, సీఎం మొదలు యావత్ క్యాబి నెట్ తాము పాలకులం కాకుండా సేవకులుగా ప్రజా సంక్షేమం కోసం పనిచేస్తున్నామని తెలిపారు. అధికారం అంటే హోదా అని అధికారం అంటే పెత్తనం చేయడమే అనే ఆలోచన ప్రభుత్వంలో ఎవరికీ లేదన్నారు. అందుకే అధికారంలోకి వచ్చిన రెండేళ్లలో 99 శాతం హామీలు అమలు చేశామని చెప్పారు.

## త్వరలోనే తులం బంగారం

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 6 (పుణ్యం ప్రతినిధి) : త్వరలోనే తులం బంగారం మంత్రి శ్రీధర్ బాబు చేశారు. ప్రతిపక్ష బీఆర్ఎస్ పార్టీ కావాలనే ఆ సంకల్పం చెప్పి ప్రజలను పక్కదారి పట్టిం చేశా ప్రయత్నిస్తోందని మండిపడ్డారు. బీఆర్ఎస్ కు ప్రజలను ఏ రకంగా పక్కదారి పట్టిం చాలనే జిమ్మిక్కు బాగా తెలుసన్నారు. తాము చాలా ప్రాజెక్టుగా ఉంటూ ప్రజలకు ఆచరణ యోగ్యమైన హామీలు, పథకాలు అమలు చేస్తామని చెప్పారు. కొంచెం ఆలస్యం అయినా ప్రజలకు ఇచ్చిన అన్నీ హామీలు వంద శాతం నెరవేర్చేందుకు ప్రయత్నిస్తామని అన్నారు.

మొదటి పేజీ తరువాయి..

కేంద్రం ఆ ఆంక్షలు ఎత్తివేయగానే.. ప్రజల ఆకాంక్షల మేరకు జిల్లాలు, మండలాల హద్దులు మారుస్తామని వెల్లడించారు. 2027 మార్చి 31 వరకు వీటిలో మార్పులు అవకాశం లేదన్నారు. ఆ తర్వాత ప్రభుత్వం ఓ జ్యూడిషియల్ కమిషన్ వేసి బోర్డ్ ప్రాంతాన్ని డెమోక్రాటిక్ విడిచిగా మార్చాలనే డిమాండ్ తో పాటు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న ఇలాంటి సమస్యలకు పరిష్కారం చూపుతామన్నారు.

బీఆర్ఎస్ ఎవ్వలు ఒక్కొక్కటిగా తీరుస్తున్నాం..

పదేళ్ల బీఆర్ఎస్ స్వచ్ఛం చేసే గందరగోళం, అప్పుడు ఒక్కొక్కటి పరిష్కరిస్తున్నామని సీఎం వెల్లడించారు. కొందరు మూఠాగళ్లు మారినందుకే పచ్చన్నాదన బీఆర్ఎస్ నాయకులను ఉద్దేశించి చెప్పారు. నిన్న మొన్న కొందరినీ, మహేశ్వరం వెళ్లిన హరికే రావు.. అక్కడ మార్కెట్ యార్జు కట్టలేదని మాట్లాడారని మండిపడ్డారు. రాష్ట్రంలో పదేళ్ల అధికారంలో ఉన్న మీరు ఎందుకు కట్టలేదో ముందు సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. పదేళ్లు దూరి వెనగొట్టలేని ఎన్నో గొప్ప పనులు మా ప్రభుత్వం చేసినందు చెప్పారు. ఇంకా చేయాల్సినవి చాలా ఉన్నాయన్నారు. అడ్డుపడటానికి ఉదాహరణ ఇవ్వండి కాదు... కొంత ఓడికే ఉండాలి.. నందుమనం పాలించాలని హితవు పలికారు. ఎంతోమంది అలోచన లోల్ల పెట్టాలి యాగే. మీరు అలాంటి ఉంటుంది విమర్శించారు. మీ బాగోతం ప్రజల చూశారు.. మళ్లీ గడిపి పాలన కావాలని ఎవరు కోరుతున్నారు. పదేళ్ల మీరు చేసిన పనులు చెప్పండి కొంచెం ఆగకుండా విమర్శలు చేస్తారా అని బీఆర్ఎస్ ను ప్రశ్నించారు. ఆరు గ్యాంపిలీల అమలుపై ఆసంధిలో మాట్లాడుతూమంటే

రారు. ఎంతసేపటికీ లోల్ల పెట్టి యాగే చేయడమే బీఆర్ఎస్ పని అని దుయ్యబట్టారు. ప్రజలను మట్టపెట్టడమే బీఆర్ఎస్ పని అని విమర్శించారు. ప్రజలు బీఆర్ఎస్ నంగతెంబో చూశారని పదేళ్ల అధికారంలో ఉండగా ప్రజలను ఎంత ఇబ్బంది పెట్టారో ప్రజలు మాటలు మరిచిపోలేదన్నారు.

అదిలాబాద్ లో గోదారి పారిస్టాం..

గత ప్రభుత్వం తమ్మిడిపాల్లి ప్రాజెక్టును పక్కన పెట్టి అదిలాబాద్ జిల్లాకు అన్యాయం చేసినందు సీఎం రేపంకె రెడ్డి అన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తమ్మిడిపాల్లి ప్రాజెక్టును నిర్మించి అదిలాబాద్ జిల్లాలో గోదారిని సీక్వ్ పారిస్టాం చేసిచ్చారు. అది లాభాదీ కు సీక్వ్ ఇచ్చి ఈ ప్రాంతాన్ని సస్య కామలంగా మార్చి బాధ్యత తమ ప్రభుత్వం తీసుకుంటుందన్నారు. ప్రాజెక్టు ప్రాజెక్టును ప్రారంభించేందుకు మంత్రి ఉత్తమ కుమార్ రెడ్డి సర్కిలు చేయిస్తున్నారన్న సీఎం.. దానికి సంబంధించిన అంచనాలు నిర్ధారించామన్నారు. ప్రాజెక్టు జూన్ 2లోపు అదిలాబాద్ లో కొత్త ఎయిర్పోర్టు నిర్మాణానికి శిలాపూజలకు వేస్తామని సీఎం చెప్పారు. స్థానిక నాయకులు కొత్త ఎయిర్పోర్టు కావాలని అడిగారని చెప్పారు. ఇప్పటికే ఈ అంశంపై చూడని మోడి, మంత్రులు రామ్మోహన్ నాయకులు రాజ్ నాథ్ సింగ్ తో మాట్లాడి సట్టు సీఎం తెలిపారు. త్వరలోనే వీల్చేట్ల జూన్ 2 తేదీ లోపు అదిలాబాద్ లో ఎయిర్పోర్టు ప్రారంభోత్సవానికి శిలాపూజలకు వేసి బాధ్యత తాను తీసుకుంటామన్నారు. ఎయిర్పోర్టు పాటు అదిలాబాద్ ప్రాంతాన్ని గొప్ప పారిశ్రామిక ప్రాంతానికి తీర్చిదిద్దతామని సీఎం పోషించారు. దేశంలోనే అతిపెద్ద పారిశ్రామిక వాడను అదిలాబాద్ కు మంజూరు చేసి ఇక్కడి ఆహారాన్ని ఉత్పాదించాలని చూపిస్తామన్నారు. నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగ అవకా

# గడీల పాలన రానివ్వ

కాలు కల్పిస్తామన్నారు. దానికి సంబంధించిన భూసేకరణ ప్రక్రియ వేగంగా సాగుతోందిని వివరించారు. అదిలాబాద్ కు కొత్త యూనివర్సిటీ ఇస్తామన్న సీఎం.. త్వరలోనే దాని ప్రారంభోత్సవం ఉంటుందని వెల్లడించారు. అదిలాబాద్ జిల్లా ప్రజలు అమాయకం కాదు. నిరంకుశత్వం మీద పోరాడిన వీరులు కొనియాడారు. కుమారుంబీం వంటి పోరాడారన్నారు. అదిలాబాద్ జిల్లాకు అభివృద్ధి వచ్చి, వైద్యం వంటి సదుపాయాలు ఇంకా దక్కలేదన్న ఆయన ఎన్నో ఒత్తిళ్లు, బెదిరింపులు తట్టుకొని కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు పోరాడారన్నారు. ప్రతిపక్ష ఎమ్మెల్యేలను శత్రువులుగా చూసి ప్రభుత్వం తమది కాదన్నాయి. గతంలో సీఎం వస్తుంటే.. ప్రతిపక్ష నేతలను అరెస్టులు, గృహనిర్బంధాలు చేశారని ఆరోపించారు. కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలు లేకపోయినా.. అన్ని నియోజకవర్గాలకు నిధులు ఇస్తున్నామని చెప్పారు. అభివృద్ధి పనులు కార్యక్రమానికి వివక్ష ఎమ్మెల్యేలను కూడా విలీనం చేస్తున్నామన్న సీఎం.. బీఆర్ఎస్, భాజపా నాయకులు మాకు రాజకీయ ప్రత్యర్థులు మాత్రమే.. శత్రువులు కాదన్నారు.

యినా.. అదిలాబాద్ జిల్లాలో రూ. వందల కోట్ల అభివృద్ధి పనులు మంజూరు చేస్తున్నామని చెప్పారు. ఎన్నికల వరకే తాము రాజకీయం చేస్తామన్న ఆయన ఆ తర్వాత అభివృద్ధి పనులపై దృష్టి పెడతామన్నారు. అదిలాబాద్ లో అపారమైన ఖనిజ సంపద ఉందని అయినా ఈ ప్రాంతానికి ఇప్పటికీ వీధులు, వైద్యం అందకపోవడం అనేక కలిగిస్తోంది న్నారు. డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కు తన పాదయాత్రను పిట్టి నుంచే మొదలు పెట్టారని రేపంకె రెడ్డి చెప్పారు. అంతకు ముందు నిర్మల్ జిల్లా భాసరలో ముఖ్యమంత్రి రేపంకె పర్యటించారు. కుటుంబంకో కలిసి శ్రీకృష్ణ నగర్ నుంచి డర్మింపల్ కు వెళ్లారు. తమ మనవడు రియాస్ కు ఆయనంట్ అక్షరాభ్యాసం చేయించారు. అనంతరం భాసర ఆలయ విస్తరణ అభివృద్ధి పనులకు సీఎం భూమిపూజ చేశారు. సరస్వతి దేవాలయ విస్తరణ పనులకు అధికారులు రూ.225 కోట్లతో మూర్తిస్థాపన రూపొందించారు.

45.15కోట్లు)

శ్రీ గాంధీ దేవస్థానం అభివృద్ధి డి. సుందర్ కరణ ప్రాజెక్టుకు శంకుస్థాపన (అంచనా వ్యయం: రూ. 20.10కోట్లు)

అదిలాబాద్ జిల్లా నిరికొండ మండలం కొండాపూర్ గ్రామంలో నూతనంగా నిర్మించిన ప్రాంత ప్రారంభోత్సవం (అంచనా వ్యయం: రూ. 13.46కోట్లు)

ఖానాపూర్ నియోజకవర్గం ఉట్నూర్ లో ఇటీవల నూతన భవన నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన (రూ. 15.00కోట్లు)

బోధన్ నియోజకవర్గం ఇచ్చోడ రోడ్డు నుండి డెడ్ల గ్రామం రోడ్డు నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన (అంచనా వ్యయం: రూ. 30.00కోట్లు)

అదిలాబాద్ నియోజకవర్గం జైనల్ లో మహాత్మా జ్యోతిబా ఫూలే తిలంగాణ మొదటి బడిన తరగతుల గురుకుల విద్యాపాఠశాల (బాలరు) భవనానికి ప్రారంభోత్సవం (అంచనా వ్యయం: రూ. 20.00కోట్లు)

అదిలాబాద్ మునిపాలికోట్ 38 వివిధ

రకాల అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన (అంచనా వ్యయం: రూ. 30కోట్లు)

బోధన్ నియోజకవర్గం ధన్నూర్, కుప్పి, కున్నాపూర్ లలో (3) 33/11KV విద్యుత్ ఉపకేంద్రాల నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన (అంచనా వ్యయం: రూ. 8.99కోట్లు)

బోధన్ నియోజకవర్గంలో పిట్టి ఎత్తిపోతల పథకానికి శంకుస్థాపన (అంచనా వ్యయం: రూ. 50.70కోట్లు)

బోధన్ నియోజకవర్గంలో తేజాపూర్ ఎత్తిపోతల పథకానికి శంకుస్థాపన (రూ. 44.64కోట్లు)

ఖానాపూర్ నియోజకవర్గం ఇంద్రవెల్లి మండలంలో ముత్తూర్ చిన్న లిట్టి ఇరిగేషన్ (శ్రీవేణి సంగం) పథకానికి శంకుస్థాపన (అంచనా వ్యయం: రూ. 65.85కోట్లు)

అదిలాబాద్ నియోజకవర్గంలో లాండసాంగి పంపి హౌస్ దగ్గర చిక్ డ్యాం నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన (అంచనా వ్యయం: రూ. 6.435కోట్లు)

ఖానాపూర్ నియోజకవర్గం సిరికొండ మండలంలో చిక్ మన్ వాగ్ ప్రాజెక్ట్ నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన (అంచనా వ్యయం: రూ. 31.52కోట్లు)

అదిలాబాద్ నియోజకవర్గం జైనల్ లో మహాత్మా జ్యోతిబా ఫూలే తిలంగాణ మొదటి బడిన తరగతుల గురుకుల విద్యాపాఠశాల (అంచనా వ్యయం: రూ. 20.00కోట్లు)

# తేడాలు లేని సమాజం మా ధ్యేయం

మొదటి పేజీ తరువాయి..

సోమవారం అదిలాబాద్ జిల్లా బోధన్ నియోజకవర్గంలోని పిట్టి గ్రామంలో ఏర్పాటు చేసిన ప్రజా పాలన ప్రగతి బాట కార్యక్రమంలో భట్టి విక్రమార్కు ప్రసంగించారు. పిట్టిలో ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభ అలోచన తనది కాదన్నారు. ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రజాభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు సంబంధించి చర్చిస్తున్న ప్రసంగం ఇదిగదా ప్రభుత్వం ప్రజల ప్రభుత్వం అధికారుల ద్వారా నిర్వహిస్తున్న 99 రోజుల కార్యక్రమంలో భాగంగా బహిరంగ సభ నిర్వహిస్తామని సీఎం రేపంకె రెడ్డి నిర్ణయం తీసుకున్నారు. 'పిట్టిలో నుంచి ఖమ్మం వరకు మీరు సదున్నా ప్రజలకు అనేక హామీలు ఇచ్చి ఉంటారు. ప్రజలు చెప్పిన అనేక సమస్యలు విని ఉంటారు వాటిని వెంటనే సాంక్షన్ చేసి అమలు చేయాల్సిన బాధ్యత మనపై ఉంది. పీపుల్స్ పార్టీ పాదయాత్రలో భాగంగా ఉమ్మడి అదిలాబాద్ జిల్లాలో మీరు ఇచ్చిన హామీలు అన్ని అమలు చేసి నిజం చేద్దాం, అదే నిజమైన ప్రజా పాలనని రేపంకె రెడ్డి స్పష్టంగా చెప్పారు. ఈ భారీ బహిరంగ సభకు సీఎంయే కారణం' అని భట్టి వెల్లడించారు. మంబుందలో ఆనాడు నాతో నడిచి పాదయాత్రను విజయవంతం చేసిన స్థానిక ప్రజలందరికీ భట్టి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అందుకే నేడు రూ. 1.238 కోట్ల విలువైన పనులకు సీఎం రేపంకె రెడ్డి శంకుస్థాపన చేశారని ఆయన వివరించారు. ఈ సందర్భంగా నియోజకవర్గ ప్రజల తరఫున సీఎంకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఇది ఒక రాజకీయ సభ కాదు ఆనాడు నేను ప్రజలతో ఏర్పరచుకున్న ఆనుబంధమే.. ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేసేందుకు శంకుస్థాపన చేసుకునే కార్యక్రమం అన్నారు.

ఉమ్మడి అదిలాబాద్ ప్రాంతంలో తాను పాదయాత్ర చేస్తున్న సమయంలో ఇల్లు లేదని దానికి తాము పదేండ్లుగా గోడు వెళ్లబోసకుండున్నామని అనేకమంది అనేక పక్షం చేశారని భట్టి గుర్తు చేశారు. ఓవైపు పిసిసి అధ్యక్షుడిగా రేపంకె రెడ్డి సీఎల్పి నేతగా తాను పాదయాత్ర చేశామని ఆనాడు మాతో గోడు వెళ్లబోసకున్న ఆదర్శిల్ల మాటలను దృష్టిలో పెట్టుకొని అధికారంలోకి రాగానే రూ. 22,500 కోట్లతో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణం ప్రారంభించామన్నారు. ఒక్కో ఇంటిని రూ. 5 లక్షల వ్యయంతో నిర్మిస్తున్నామన్నారు. నియోజకవర్గానికి 3500 చొప్పున రాష్ట్రంలో నాలుగున్నర లక్షల ఇళ్లను మంజూరు చేసి నిర్మాణాలు ప్రారంభించి చిత్తబద్ధిని చాటుకున్న ప్రభుత్వం తమది అని డిప్యూటీ సీఎం తెలిపారు.

రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి మానవీయ కోణం ఉందన్న భట్టి.. మన బిడ్డలు ప్రపంచంలో పోటీపడేలా యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్స్ నిర్మించాలని సీఎం రేపంకె రెడ్డి ఆలోచన చేశారన్నారు. ఒక్కో పాఠశాలకు రూ. 200 కోట్లతో 25 ఏకరాలే నిర్మిస్తున్నట్లు వివరించారు. దేశంలోని ఏ రాష్ట్రంలో ఈ తరహా పాఠశాలలు లేవన్న అయిన అన్ని వర్గాల బిల్లులను ఒకే దగ్గర చదివిస్తూ పనులైతే కుటుంబం గా రాష్ట్రం ఎదగానట్లే సీఎం ఆలోచన అన్నారు. ఈరోజు ఒక్కరోజే మూడు యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలలకు శంకుస్థాపన చేసినట్లు తెలిపారు. రాష్ట్రంలో ఇచ్చిన హామీలు అమలు చేయడమే తమ ఆలోచన. అనేక పథకాలు అమలు చేస్తుంటే ఇతర రాష్ట్రాల నుంచి పోషణ చేసి మీ రాష్ట్రంలో ఎన్ని పథకాలు ఎలా అమలు చేయగలమన్నారని ఆలోచిస్తోంటే అందుగలగనట్లు డిప్యూటీ సీఎం వివరించారు. ఇంటి పెద్ద కు అనుకోని కుటుంబానికి రూ.5 లక్షల అధికార ప్రమాద బీమా సౌకర్యం కల్పించినట్లు తెలిపారు.

# బంజారాలకు సముచిత సౌనం

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 6 (పుదుం ప్రతనిధి) :

ఈ నెల 25న తాము సాంబంధంలో కొత్త పార్టీలో బంజారా సమాజానికి సముచిత గౌరవం, రాజకీయ అవకాశాలు కల్పిస్తామని తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షుల కలకంట్ల కవిత హామీ ఇచ్చారు. కొత్త పార్టీ విధివిధానాల రూపొందిన తర్వాత బంజారా మేధావులు, ప్రముఖులు తమ అమూల్యమైన సలహాలు అందించాలని కోరారు. ప్రత్యక్ష రాజకీయంలోకి రావాలని ఆకాంక్షించే బంజారా యువతకు, నాయకులు తమ తమ పార్టీ సాధన సాధనం పలుకుతుందన్నారు. ఈ మేరకు సోమవారం ఆమె రిటైర్ అడిషనల్ డిటీ డిటీ నాయక్ తో సమావేశం అయ్యారు. హైదరాబాద్ లోని ఆయన నివాసానికి వెళ్లి, డిటీ నాయక్ తో పాటు పలువురు బంజారా సామాజికవర్గ ప్రముఖులతో భేటీ అయ్యారు. ఈ నెల 25న కొత్త రాజకీయ పార్టీని సమాజం ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు, వారి కోసం చేపట్టాల్సిన కార్యక్రమాలపై చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా కవిత మాట్లాడుతూ ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ చరిత్రలో కూడా ఎప్పుడు మంత్రిపదవి బంజారాలకు

## తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షుల కలకంట్ల కవిత



ప్రాతినిధ్యం లేకుండా లేదన్నారు. కానీ ఈ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మంత్రిపదవి బంజారాలకు స్థానం కల్పించలేదని మండిపడ్డారు. ఈ సమావేశంలో బంజారా ప్రముఖులు, ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ మిషన్ కమిషనర్, రిటైర్డ్ ఇంజనీర్ అధికారి లక్ష్మణ్ నాయక్, ఆల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ

రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మోహన్ సింగ్ నాయక్, కమర్షియల్ ట్యాక్స్ డిప్యూటీ కమిషనర్ భీమర్షి నాయక్, బస్సు నాయక్, ఆల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ ప్రధాన కార్యదర్శి, రాష్ట్ర కార్యదర్శి మారు నాయక్, ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ మిషన్ కమిషనర్ నాయక్, మహారాష్ట్ర ఆల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ డి. సుందర్ కరణ నాయక్, ఎలక్ట్రీసిటీ డి. జి. బాలాజీ యల్ ట్యాక్స్ డిప్యూటీ కమిషనర్ భీమర్షి నాయక్, తెలంగాణ జాగృతి వర్గిని నాయక్, అల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ ప్రధాన కార్యదర్శి, రాష్ట్ర కార్యదర్శి మారు నాయక్, ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ మిషన్ కమిషనర్ నాయక్, మహారాష్ట్ర ఆల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ డి. సుందర్ కరణ నాయక్, ఎలక్ట్రీసిటీ డి. జి. బాలాజీ యల్ ట్యాక్స్ డిప్యూటీ కమిషనర్ భీమర్షి నాయక్, తెలంగాణ జాగృతి వర్గిని నాయక్, అల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ ప్రధాన కార్యదర్శి, రాష్ట్ర కార్యదర్శి మారు నాయక్, ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ మిషన్ కమిషనర్ నాయక్, మహారాష్ట్ర ఆల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ డి. సుందర్ కరణ నాయక్, ఎలక్ట్రీసిటీ డి. జి. బాలాజీ యల్ ట్యాక్స్ డిప్యూటీ కమిషనర్ భీమర్షి నాయక్, తెలంగాణ జాగృతి వర్గిని నాయక్, అల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ ప్రధాన కార్యదర్శి, రాష్ట్ర కార్యదర్శి మారు నాయక్, ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ మిషన్ కమిషనర్ నాయక్, మహారాష్ట్ర ఆల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ డి. సుందర్ కరణ నాయక్, ఎలక్ట్రీసిటీ డి. జి. బాలాజీ యల్ ట్యాక్స్ డిప్యూటీ కమిషనర్ భీమర్షి నాయక్, తెలంగాణ జాగృతి వర్గిని నాయక్, అల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ ప్రధాన కార్యదర్శి, రాష్ట్ర కార్యదర్శి మారు నాయక్, ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ మిషన్ కమిషనర్ నాయక్, మహారాష్ట్ర ఆల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ డి. సుందర్ కరణ నాయక్, ఎలక్ట్రీసిటీ డి. జి. బాలాజీ యల్ ట్యాక్స్ డిప్యూటీ కమిషనర్ భీమర్షి నాయక్, తెలంగాణ జాగృతి వర్గిని నాయక్, అల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ ప్రధాన కార్యదర్శి, రాష్ట్ర కార్యదర్శి మారు నాయక్, ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ మిషన్ కమిషనర్ నాయక్, మహారాష్ట్ర ఆల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ డి. సుందర్ కరణ నాయక్, ఎలక్ట్రీసిటీ డి. జి. బాలాజీ యల్ ట్యాక్స్ డిప్యూటీ కమిషనర్ భీమర్షి నాయక్, తెలంగాణ జాగృతి వర్గిని నాయక్, అల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ ప్రధాన కార్యదర్శి, రాష్ట్ర కార్యదర్శి మారు నాయక్, ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ మిషన్ కమిషనర్ నాయక్, మహారాష్ట్ర ఆల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ డి. సుందర్ కరణ నాయక్, ఎలక్ట్రీసిటీ డి. జి. బాలాజీ యల్ ట్యాక్స్ డిప్యూటీ కమిషనర్ భీమర్షి నాయక్, తెలంగాణ జాగృతి వర్గిని నాయక్, అల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ ప్రధాన కార్యదర్శి, రాష్ట్ర కార్యదర్శి మారు నాయక్, ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ మిషన్ కమిషనర్ నాయక్, మహారాష్ట్ర ఆల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ డి. సుందర్ కరణ నాయక్, ఎలక్ట్రీసిటీ డి. జి. బాలాజీ యల్ ట్యాక్స్ డిప్యూటీ కమిషనర్ భీమర్షి నాయక్, తెలంగాణ జాగృతి వర్గిని నాయక్, అల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ ప్రధాన కార్యదర్శి, రాష్ట్ర కార్యదర్శి మారు నాయక్, ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ మిషన్ కమిషనర్ నాయక్, మహారాష్ట్ర ఆల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ డి. సుందర్ కరణ నాయక్, ఎలక్ట్రీసిటీ డి. జి. బాలాజీ యల్ ట్యాక్స్ డిప్యూటీ కమిషనర్ భీమర్షి నాయక్, తెలంగాణ జాగృతి వర్గిని నాయక్, అల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ ప్రధాన కార్యదర్శి, రాష్ట్ర కార్యదర్శి మారు నాయక్, ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ మిషన్ కమిషనర్ నాయక్, మహారాష్ట్ర ఆల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ డి. సుందర్ కరణ నాయక్, ఎలక్ట్రీసిటీ డి. జి. బాలాజీ యల్ ట్యాక్స్ డిప్యూటీ కమిషనర్ భీమర్షి నాయక్, తెలంగాణ జాగృతి వర్గిని నాయక్, అల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ ప్రధాన కార్యదర్శి, రాష్ట్ర కార్యదర్శి మారు నాయక్, ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ మిషన్ కమిషనర్ నాయక్, మహారాష్ట్ర ఆల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ డి. సుందర్ కరణ నాయక్, ఎలక్ట్రీసిటీ డి. జి. బాలాజీ యల్ ట్యాక్స్ డిప్యూటీ కమిషనర్ భీమర్షి నాయక్, తెలంగాణ జాగృతి వర్గిని నాయక్, అల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ ప్రధాన కార్యదర్శి, రాష్ట్ర కార్యదర్శి మారు నాయక్, ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ మిషన్ కమిషనర్ నాయక్, మహారాష్ట్ర ఆల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ డి. సుందర్ కరణ నాయక్, ఎలక్ట్రీసిటీ డి. జి. బాలాజీ యల్ ట్యాక్స్ డిప్యూటీ కమిషనర్ భీమర్షి నాయక్, తెలంగాణ జాగృతి వర్గిని నాయక్, అల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ ప్రధాన కార్యదర్శి, రాష్ట్ర కార్యదర్శి మారు నాయక్, ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ మిషన్ కమిషనర్ నాయక్, మహారాష్ట్ర ఆల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ డి. సుందర్ కరణ నాయక్, ఎలక్ట్రీసిటీ డి. జి. బాలాజీ యల్ ట్యాక్స్ డిప్యూటీ కమిషనర్ భీమర్షి నాయక్, తెలంగాణ జాగృతి వర్గిని నాయక్, అల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ ప్రధాన కార్యదర్శి, రాష్ట్ర కార్యదర్శి మారు నాయక్, ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ మిషన్ కమిషనర్ నాయక్, మహారాష్ట్ర ఆల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ డి. సుందర్ కరణ నాయక్, ఎలక్ట్రీసిటీ డి. జి. బాలాజీ యల్ ట్యాక్స్ డిప్యూటీ కమిషనర్ భీమర్షి నాయక్, తెలంగాణ జాగృతి వర్గిని నాయక్, అల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ ప్రధాన కార్యదర్శి, రాష్ట్ర కార్యదర్శి మారు నాయక్, ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ మిషన్ కమిషనర్ నాయక్, మహారాష్ట్ర ఆల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ డి. సుందర్ కరణ నాయక్, ఎలక్ట్రీసిటీ డి. జి. బాలాజీ యల్ ట్యాక్స్ డిప్యూటీ కమిషనర్ భీమర్షి నాయక్, తెలంగాణ జాగృతి వర్గిని నాయక్, అల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ ప్రధాన కార్యదర్శి, రాష్ట్ర కార్యదర్శి మారు నాయక్, ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ మిషన్ కమిషనర్ నాయక్, మహారాష్ట్ర ఆల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ డి. సుందర్ కరణ నాయక్, ఎలక్ట్రీసిటీ డి. జి. బాలాజీ యల్ ట్యాక్స్ డిప్యూటీ కమిషనర్ భీమర్షి నాయక్, తెలంగాణ జాగృతి వర్గిని నాయక్, అల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ ప్రధాన కార్యదర్శి, రాష్ట్ర కార్యదర్శి మారు నాయక్, ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ మిషన్ కమిషనర్ నాయక్, మహారాష్ట్ర ఆల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ డి. సుందర్ కరణ నాయక్, ఎలక్ట్రీసిటీ డి. జి. బాలాజీ యల్ ట్యాక్స్ డిప్యూటీ కమిషనర్ భీమర్షి నాయక్, తెలంగాణ జాగృతి వర్గిని నాయక్, అల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ ప్రధాన కార్యదర్శి, రాష్ట్ర కార్యదర్శి మారు నాయక్, ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ మిషన్ కమిషనర్ నాయక్, మహారాష్ట్ర ఆల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ డి. సుందర్ కరణ నాయక్, ఎలక్ట్రీసిటీ డి. జి. బాలాజీ యల్ ట్యాక్స్ డిప్యూటీ కమిషనర్ భీమర్షి నాయక్, తెలంగాణ జాగృతి వర్గిని నాయక్, అల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ ప్రధాన కార్యదర్శి, రాష్ట్ర కార్యదర్శి మారు నాయక్, ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ మిషన్ కమిషనర్ నాయక్, మహారాష్ట్ర ఆల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ డి. సుందర్ కరణ నాయక్, ఎలక్ట్రీసిటీ డి. జి. బాలాజీ యల్ ట్యాక్స్ డిప్యూటీ కమిషనర్ భీమర్షి నాయక్, తెలంగాణ జాగృతి వర్గిని నాయక్, అల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ ప్రధాన కార్యదర్శి, రాష్ట్ర కార్యదర్శి మారు నాయక్, ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ మిషన్ కమిషనర్ నాయక్, మహారాష్ట్ర ఆల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ డి. సుందర్ కరణ నాయక్, ఎలక్ట్రీసిటీ డి. జి. బాలాజీ యల్ ట్యాక్స్ డిప్యూటీ కమిషనర్ భీమర్షి నాయక్, తెలంగాణ జాగృతి వర్గిని నాయక్, అల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ ప్రధాన కార్యదర్శి, రాష్ట్ర కార్యదర్శి మారు నాయక్, ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ మిషన్ కమిషనర్ నాయక్, మహారాష్ట్ర ఆల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ డి. సుందర్ కరణ నాయక్, ఎలక్ట్రీసిటీ డి. జి. బాలాజీ యల్ ట్యాక్స్ డిప్యూటీ కమిషనర్ భీమర్షి నాయక్, తెలంగాణ జాగృతి వర్గిని నాయక్, అల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ ప్రధాన కార్యదర్శి, రాష్ట్ర కార్యదర్శి మారు నాయక్, ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ మిషన్ కమిషనర్ నాయక్, మహారాష్ట్ర ఆల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ డి. సుందర్ కరణ నాయక్, ఎలక్ట్రీసిటీ డి. జి. బాలాజీ యల్ ట్యాక్స్ డిప్యూటీ కమిషనర్ భీమర్షి నాయక్, తెలంగాణ జాగృతి వర్గిని నాయక్, అల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ ప్రధాన కార్యదర్శి, రాష్ట్ర కార్యదర్శి మారు నాయక్, ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ మిషన్ కమిషనర్ నాయక్, మహారాష్ట్ర ఆల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ డి. సుందర్ కరణ నాయక్, ఎలక్ట్రీసిటీ డి. జి. బాలాజీ యల్ ట్యాక్స్ డిప్యూటీ కమిషనర్ భీమర్షి నాయక్, తెలంగాణ జాగృతి వర్గిని నాయక్, అల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ ప్రధాన కార్యదర్శి, రాష్ట్ర కార్యదర్శి మారు నాయక్, ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ మిషన్ కమిషనర్ నాయక్, మహారాష్ట్ర ఆల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ డి. సుందర్ కరణ నాయక్, ఎలక్ట్రీసిటీ డి. జి. బాలాజీ యల్ ట్యాక్స్ డిప్యూటీ కమిషనర్ భీమర్షి నాయక్, తెలంగాణ జాగృతి వర్గిని నాయక్, అల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ ప్రధాన కార్యదర్శి, రాష్ట్ర కార్యదర్శి మారు నాయక్, ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ మిషన్ కమిషనర్ నాయక్, మహారాష్ట్ర ఆల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ డి. సుందర్ కరణ నాయక్, ఎలక్ట్రీసిటీ డి. జి. బాలాజీ యల్ ట్యాక్స్ డిప్యూటీ కమిషనర్ భీమర్షి నాయక్, తెలంగాణ జాగృతి వర్గిని నాయక్, అల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ ప్రధాన కార్యదర్శి, రాష్ట్ర కార్యదర్శి మారు నాయక్, ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ మిషన్ కమిషనర్ నాయక్, మహారాష్ట్ర ఆల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ డి. సుందర్ కరణ నాయక్, ఎలక్ట్రీసిటీ డి. జి. బాలాజీ యల్ ట్యాక్స్ డిప్యూటీ కమిషనర్ భీమర్షి నాయక్, తెలంగాణ జాగృతి వర్గిని నాయక్, అల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ ప్రధాన కార్యదర్శి, రాష్ట్ర కార్యదర్శి మారు నాయక్, ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ మిషన్ కమిషనర్ నాయక్, మహారాష్ట్ర ఆల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ డి. సుందర్ కరణ నాయక్, ఎలక్ట్రీసిటీ డి. జి. బాలాజీ యల్ ట్యాక్స్ డిప్యూటీ కమిషనర్ భీమర్షి నాయక్, తెలంగాణ జాగృతి వర్గిని నాయక్, అల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ ప్రధాన కార్యదర్శి, రాష్ట్ర కార్యదర్శి మారు నాయక్, ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ మిషన్ కమిషనర్ నాయక్, మహారాష్ట్ర ఆల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ డి. సుందర్ కరణ నాయక్, ఎలక్ట్రీసిటీ డి. జి. బాలాజీ యల్ ట్యాక్స్ డిప్యూటీ కమిషనర్ భీమర్షి నాయక్, తెలంగాణ జాగృతి వర్గిని నాయక్, అల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ ప్రధాన కార్యదర్శి, రాష్ట్ర కార్యదర్శి మారు నాయక్, ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ మిషన్ కమిషనర్ నాయక్, మహారాష్ట్ర ఆల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ డి. సుందర్ కరణ నాయక్, ఎలక్ట్రీసిటీ డి. జి. బాలాజీ యల్ ట్యాక్స్ డిప్యూటీ కమిషనర్ భీమర్షి నాయక్, తెలంగాణ జాగృతి వర్గిని నాయక్, అల్ ఇండియా బంజారా సేవా సంఘ ప్రధాన కార్యదర్శి, రాష్ట్ర కార్యదర్శి మారు నాయక్, ట





# జాతీయం - అంతర్జాతీయం



## ప్రధాన న్యాయమూర్తి ఫోన్ కాల్స్ స్వీకరించలేరా?

మాల్టా ఘటనపై బెంగాల్ ప్రధాన కార్యదర్శిని మందలించిన సుప్రీం కోర్టు ఆయన క్షమాపణ చెప్పాలని ఆదేశం



**న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 6 (వృద్ధయం):** ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ఎస్.ఎల్.లింగయ్య నుండి వచ్చిన ఫోన్ కాల్స్ స్వీకరించనందుకు పశ్చిమ బెంగాల్ ప్రధాన కార్యదర్శిని సుప్రీం కోర్టు సోమవారం మందలించింది. మాల్టా ఘటనకు సంబంధించి పశ్చిమ బెంగాల్ పోలీసులు అరెస్టు చేసిన 26 మంది జ్యూరీమెంట్ కన్వెంట్ ఉన్నప్పటికీ, వారిని జాతీయ దర్యాప్తు సంస్థ (ఎన్ఐఐ) విచారించాలని కూడా కోర్టు ఆదేశించింది.

అధికార యంత్రాంగం విశ్వసనీయత దెబ్బతింటోందని, సచివాలయంలోకి ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లోకి రాజకీయాలు చొచ్చుకు వస్తున్నాయని పేర్కొంది. సంఘటన జరిగిన రోజున కలకత్తా హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి చేసిన ఫోన్ కాల్స్ ను స్వీకరించనందుకు, ధర్మాసనం పశ్చిమ బెంగాల్ ప్రధాన కార్యదర్శి దుష్కర్త నారాయణ్ ను తీవ్రంగా మందలించింది. ఇది జిల్లా అంతర్గతంగా మందలించిన వారి 60 లక్షల మైగ్లను అధికార యంత్రాంగం విశ్వసనీయత దెబ్బతింటోందని, సచివాలయంలోకి ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లోకి రాజకీయాలు చొచ్చుకు వస్తున్నాయని పేర్కొంది.

అధికార యంత్రాంగం విశ్వసనీయత దెబ్బతింటోందని, సచివాలయంలోకి ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లోకి రాజకీయాలు చొచ్చుకు వస్తున్నాయని పేర్కొంది. సంఘటన జరిగిన రోజున కలకత్తా హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి చేసిన ఫోన్ కాల్స్ ను స్వీకరించనందుకు, ధర్మాసనం పశ్చిమ బెంగాల్ ప్రధాన కార్యదర్శి దుష్కర్త నారాయణ్ ను తీవ్రంగా మందలించింది. ఇది జిల్లా అంతర్గతంగా మందలించిన వారి 60 లక్షల మైగ్లను అధికార యంత్రాంగం విశ్వసనీయత దెబ్బతింటోందని, సచివాలయంలోకి ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లోకి రాజకీయాలు చొచ్చుకు వస్తున్నాయని పేర్కొంది.

## పుదుచ్చేరి ప్రభుత్వం ప్రజాకాంక్షల ప్రతిరూపం కాదు

అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో అధికారంలోకి వస్తే పుదుచ్చేరి రాష్ట్ర హోదా కల్పిస్తాం

**పుదుచ్చేరి, ఏప్రిల్ 6 (వృద్ధయం):** పుదుచ్చేరి ప్రభుత్వం అక్కడి ప్రజల ఆకాంక్షలకు ప్రతిరూపం కాదని, అది వాస్తవానికి ఢిల్లీ పార్లమెంట్ ప్రభుత్వమని కాంగ్రెస్ నాయకుడు రామచంద్రన్ సోమవారం ఆరోపించారు. లాన్సెట్లో జరిగిన ఒక ఎన్నికల సభలో మాట్లాడుతూ, పుదుచ్చేరిలో అధికారంలో ఉన్న ప్రభుత్వం అక్కడి ప్రజల ఆకాంక్షలకు ప్రతిరూపం కాదని, అది ఢిల్లీ పార్లమెంట్ ప్రభుత్వం వలననే సాధ్యమైందని పేర్కొంది. పుదుచ్చేరిలోని ప్రాంతీయ నాయకులను బీజేపీ పక్కన పెట్టి రిమోట్ కంట్రోల్ ద్వారా పాలన సాగిస్తోందని విమర్శించారు. పుదుచ్చేరికి పూర్తి స్వాయత్తాన్ని కావాలని ఆయన అంటున్నట్లు చెప్పింది.



అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో అధికారంలోకి వస్తే పుదుచ్చేరి రాష్ట్ర హోదా కల్పిస్తాం

ఎంపీ హామీ ఇచ్చారు. తమ పార్టీ అధికారంలోకి వస్తే 6 నెలల్లోగా స్థానిక సంస్థలకు ఎన్నికలు జరిపిస్తామని నిబంధన ఉన్నాయి. కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి రాగానే పుదుచ్చేరిలోని నిరుద్యోగ యువతకు ప్రతిరోజూ 2,000 చొప్పున అర్థిక సాయం అందిస్తుందని చెప్పారు. ప్రభుత్వ ప్రైవేటు రంగంలో కొత్తగా 30,000 ఉద్యోగాల కల్పన, మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణ సౌకర్యం కల్పిస్తామని రాహుల్ హామీ ఇచ్చారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలకు మర్యాదపరిమితి 40 ఏళ్ల వరకు సడలిస్తామని వాగ్దానం చేశారు. ప్రతి కుటుంబానికి రూ.20 లక్షల ఆర్థిక సౌకర్యం కల్పిస్తామని ప్రకటించారు. పుదుచ్చేరిలో పారిశుధ్య, వస్తు పరిశ్రమలు తగ్గిపోయాయని, 100 వరకు ప్యాక్టరీలు మూతపడ్డాయని చెప్పారు. పాండిచ్చేరిలో సకలి డ్రగ్స్ తయారీ రాకెట్ నడుస్తోందని, సకలి మందులు తయారవుతున్నాయని, అయినప్పటికీ ఎలాంటి చర్యలు లేవని తప్పుపట్టారు.

## తన కేసు తానే వాదించుకోనున్న కేజ్రీవాల్

న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 6 (వృద్ధయం):

అరోపిత ఎక్స్ ప్రెజ్ విధాన వ్యవహారంలో విచారణనుంచి జస్టిస్ సుబ్రహ్మణ్యం తప్పుకుంటున్నారని ఆరోపించిన నేపథ్యంలో కేజ్రీవాల్ దాఖలు చేసిన దరఖాస్తుకు సంబంధించి, గురువారం ఢిల్లీ హైకోర్టులో స్వయంగా ఆయనే తన వాదనను వినిపించనున్నారు.



న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 6 (వృద్ధయం):

కేసులో తనను తానే వాదించుకోనున్న కేజ్రీవాల్, ఢిల్లీ హైకోర్టులో తన భార్య సునీతా కేజ్రీవాల్ తన కేసును తానే వాదించుకోనున్నారని ఆరోపించిన నేపథ్యంలో కేజ్రీవాల్ దాఖలు చేసిన దరఖాస్తుకు సంబంధించి, గురువారం ఢిల్లీ హైకోర్టులో స్వయంగా ఆయనే తన వాదనను వినిపించనున్నారు.

## అరుణాచల్ సీఎంపై విచారణకు సుప్రీం ఆదేశం

న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 6 (వృద్ధయం):

అరుణాచల్ ప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి సుమన్ కుమార్ పై దర్యాప్తు చేయాలని సుప్రీంకోర్టు సోమవారం సీటింగ్ ఆదేశించింది. తన కుటుంబ సంబంధాలను విచారించాలని సుప్రీంకోర్టు సోమవారం సీటింగ్ ఆదేశించింది. తన కుటుంబ సంబంధాలను విచారించాలని సుప్రీంకోర్టు సోమవారం సీటింగ్ ఆదేశించింది.

అంతేకాకుండా, ఖదుర్కీ సంబంధం ఉన్న సంస్థల ప్రయోజనకరంగా అలాగే, ఆ లాగా ఆ సంస్థల ద్వారా నిధుల లావాదేవీలు ఏ విధంగా జరిగాయో విచారించడానికి కూడా న్యాయస్థానం సీటింగ్ ఆదేశించింది. అయిన భార్య, ఆయన తండ్రి రెండవ భార్య రిస్కీ ప్రేమ, ఆయన మేనల్లుడు సునిల్ తాపీలకు సంబంధించిన అన్ని ఒప్పందాలను సీటింగ్ ఆదేశించింది.

తన ఎన్నికల అభివేదిలో తన భార్యకు గల ఆరోపిత విదేశీ ఆస్తులను వెల్లడించడంలో విఫలమయ్యారని ఆరోపిస్తూ, ముఖ్యమంత్రి హిమంత్ బిశ్వా శర్మ అభ్యర్థిత్వాన్ని రద్దు చేయాలని కోరుతూ కాంగ్రెస్ సోమవారం ఎన్నికల సంఘానికి ఫిర్యాదు చేసింది.

## హిమంత్ ఆస్తులపై ఇసిఐకి కాంగ్రెస్ ఫిర్యాదు

గువాహటి, ఏప్రిల్ 6 (వృద్ధయం):

తన ఎన్నికల అభివేదిలో తన భార్యకు గల ఆరోపిత విదేశీ ఆస్తులను వెల్లడించడంలో విఫలమయ్యారని ఆరోపిస్తూ, ముఖ్యమంత్రి హిమంత్ బిశ్వా శర్మ అభ్యర్థిత్వాన్ని రద్దు చేయాలని కోరుతూ కాంగ్రెస్ సోమవారం ఎన్నికల సంఘానికి ఫిర్యాదు చేసింది.

## ఢిల్లీ ఘటనలో నిందితుడి అరెస్టు

గేటును బలంగా ఢీకొట్టుకుంటూ లోపలికి వెళ్లిన సరబజీత్ సింగ్



న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 6 (వృద్ధయం):

సోమవారం మధ్యాహ్నం సమయంలో ఓ. కారు వేగంగా ఢిల్లీ శాసనసభ ప్రాంగణం వరకు వెళ్తున్న ద్వారాలో ఒకదాని గుండా దూసుకువచ్చి, గేటును బలంగా ఢీకొట్టుకుంటూ లోపలికి వెళ్లిన ఘటనలో నిందితుడిని పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. ఈ ఘటనకు సంబంధించి మరో ఇద్దరు కూడా అదుపులోకి తీసుకున్నారు.

దర్యాప్తు సమయంలో లభించిన పత్రాల ప్రకారం, ఆ వాహనం కారును నడుపుతున్న వ్యక్తి అయిన సరబజీత్ సింగ్ పేరిటే సమాచారం ఉంది. ఈ ఘటన జరిగిన కొన్ని గంటలకే ఆ కారును న్యూఢిల్లీ సరిహద్దు వద్ద ఉద్ధరించారు. ఈ ఘటనకు సంబంధించి మరో ఇద్దరు కూడా అదుపులోకి తీసుకున్నారు.

## పశిమాసియాలో యుద్ధ సెగలు

పుదుచ్చేరి, ఏప్రిల్ 6:

హొరూక్ జలసంధిని తెరవాలని, లేదంటే తమ విద్యుత్ కేంద్రాలు, వంతెనలపై బాంబు దాడులు ఎదుర్కోవచ్చు వస్తుందని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఇరాన్ కు విధించిన మంగళవారం గడుపు సమీపిస్తుండటంతో ఉద్రిక్తతలు తీవ్రమవుతున్నాయి. కాగా, తెహ్రాన్ ప్రతికారం తీర్చుకుంటామని హెచ్చరించింది. ఈ క్రమంలోనే అది ప్రయోగించిన క్షిప్రిణులు, డ్రోన్లను అడ్డుకున్నట్లు ఇజ్రాయేల్, గల్ఫ్ దేశాలు ప్రకటించాయి. ఇలా ఉండగా, దక్షిణ చైనాన్ పై ఇజ్రాయేల్ తన దాడులను కొనసాగించింది, అక్కడ అది మొత్తం గ్రామాలను స్వాధీనం చేసుకుని ఉద్ధారం చేసింది.

**తాజా పరిణామాలు**  
ఇరాన్.. ఇరాన్ మీడియా కథనాల ప్రకారం, తెహ్రాన్ లోని షరీఫ్ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ టెక్నాలజీ సమీపంలో అమెరికా ఇజ్రాయేల్ జరిపిన దాడిలో ఒక ఇంధన కేంద్రం దెబ్బతిన్నట్లు ఆ పరిసర ప్రాంతంలో పెట్రోల్ కొరత ఏర్పడింది. ఈ దాడి వల్ల విద్యుచ్ఛక్తి ఉత్పాదన ముగిసినట్లు ఇజ్రాయేల్, గల్ఫ్ దేశాలు ప్రకటించాయి. ఇలా ఉండగా, దక్షిణ చైనాన్ పై ఇజ్రాయేల్ తన దాడులను కొనసాగించింది, అక్కడ అది మొత్తం గ్రామాలను స్వాధీనం చేసుకుని ఉద్ధారం చేసింది.



పుష్ప అభ్రమత్వం సృష్టించింది యుఎఇ అధికారులు తెలిపారు. టెలికమ్యూనికేషన్లను సస్పెండ్ చేసింది. ఒక భవనాన్ని డ్రోన్ల లక్ష్యంగా చేసుకుందని ప్రభుత్వ అధికారులు సమాచారం సంస్థ వెల్లడించింది. అబుదాబిలో, పైనుండి రావిన శకటం తాకిడి వల్ల ఘన దేశానికి చెందిన ఒక వ్యక్తిని స్వల్పంగా గాయం చేసింది. సుదాన్ లోని యుఎఇ కార్యాలయం తెలిపింది. యుద్ధానికి సంబంధించిన ఏ పరిష్కారమైనా హొరూక్ జలసంధి గుండా ప్రవేశానికి హామీ ఇవ్వాలని యుఎఇ అధ్యక్షుడు సలహాదారు అసద్ గిరాహ్ అన్నారు. ఇరాన్ అణు కార్యక్రమాన్ని దాని క్షిప్రిణులను అడ్డుకుందని చెబుతోంది. విఫలమయ్యే ఒప్పందం మరింత ప్రమాదకరమైన, మరింత అస్థిరమైన మధ్యస్థానానికి మార్గం సుగమం చేస్తుంది అయిన హెచ్చరించారు.

న్యూ. దానిలాంటిది మరేదీ ఉండదు!!! ఆ జలసంధిని తెరవండిరా, లేకపోతే మీకు సరకు మాసిస్తాం! అని ఘోషించింది. తరువాత ట్రంప్, ఏప్రిల్ 7, మంగళవారం రాత్రి 8 గంటల జి (అర్ధరాత్రి జిఎంటి)ని ఒక నిర్దిష్ట గడువుగా నిర్ణయించారు. ఇరాన్ క్షిప్రిణులను సైన్యం అడ్డుకుందని ఇజ్రాయేల్ మీడియా పేర్కొంది. ఈ దాడితో బీర్జాత్ సహా దక్షిణ ఇజ్రాయేల్ అంతటా అంతటా ఇజ్రాయేల్ ఎలాంటి ప్రాణనష్టం జరగలేదు. స్థానిక మీడియా నివేదికల ప్రకారం, ఉత్తర ఇజ్రాయేల్ లోని హైపా సగరంలో 10కి పైగా స్థావరాలపై దాడులు జరిగాయి. వైబెల్ న్యూస్ సంస్థ కథనం ప్రకారం, మధ్య ఇజ్రాయేల్ పై ఇరాన్ జరిపిన తాజా దాడుల నేపథ్యంలో, పెహా టిక్కెట్ క్షిప్రిణి నిరోధక క్షిప్రిణుల కారణంగా ఒక 34 ఏళ్ల మహిళ "తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. లెబనాన్, గాజా, వెస్ట్ బ్యాంక్ లో లెబనాన్: ఇజ్రాయేల్ డ్రోన్ల దక్షిణ లెబనాన్ లోని కర్మ రుమ్మిన లక్ష్యంగా చేసుకున్నాయని అల్ జజీరా నివేదికలు పేర్కొన్నాయి. గాజా: సహా వ్యాసం సంస్థ ప్రకారం, అది వారం రాత్రి గాజా నగరంలోని యూరూక్ స్టేడియం సమీపంలో పౌరుల సమూహంపై ఇజ్రాయేల్ జరిపిన దాడిలో ఒక పాలిస్థిని ఎన్ఎంఐఎంఐ మరణించారు. మరొకరు గాయపడ్డారు. వెస్ట్ బ్యాంక్: అక్రమిత వెస్ట్ బ్యాంక్ అంతటా ఇజ్రాయేల్ దళాలు జరిపిన దాడులలో, ఒక పాలిస్థిని యువకుడిని కాల్చారు. అతడిని గాయపరచగా, మరో ముగ్గురిని అరెస్టు చేసినట్లు సహా వ్యాసం సంస్థ తెలిపింది.

Save Up to **30%** On Tests

duolingo english test | ETS GRE | ETS TOEFL | Pearson PTE

Fees with Grads Universe

Best Service:

- Free Process
- Mocks
- Study Abroad Counseling
- University Short Listing
- Visa Process

CONTACT US +91 6301726400

Grads Universe INTERNATIONAL EDUCATION CONSULTANCY www.gradsuniverse.com

RTC X Roads, Hyderabad









# వేసవి తాపానికి చలువనిచ్చే అమృతం.. మజ్జిగ!



# చక్కని ఆరోగ్యం



పెదతారు. అందుకే మజ్జిగను రకరక కాల వైరెటింగా తాగడంతో పాటు వారులూ కూడా చేసుకోవచ్చు. అవి ఎలా తయారు చేసుకోవాలో తెలుసుకుందాం...  
**ఫుడినా మజ్జిగ**  
 కావాలిని పదార్థాలు: జీలకర్ర -- టేబుల్ స్పూన్, ధనియాలు -- ముప్పావు టేబుల్ స్పూన్, ఇంగువ -- పావు టేబుల్ స్పూన్, ఐస్ క్రూప్ -- రెండు, కొత్తిమీర -- కొద్దిగా, పచ్చిమిర్చి -- రెండు, ఫుడినా ఆకులు -- అర కప్పు, ఉప్పు -- రుచికి సరిపడా, భాక్ సాల్ట్ -- అర టీస్పూన్, పెరుగు -- ఒకటిన్నర కప్పులు.

**మజ్జిగ రేడి.**  
 ముసక్కాడల మజ్జిగ పులుసు కావాలిని పదార్థాలు: నాలుగు -- ముసక్కాయలు, అర టీస్పూన్ -- పసుపు, రుచికి తగినంత -- ఉప్పు, రెండు కప్పులు -- పెరుగు, నాలుగు టీస్పూన్లు -- శనగపిండి, టీస్పూన్ -- అల్లం, గాలగైదు టేబుల్ స్పూన్లు -- నూనె, అరటిస్పూన్ -- మెంతులు, టీస్పూన్ -- జీలకర్ర, పచ్చిమిర్చి -- పది, కొద్దిగా -- కరివేపాకు, రెండు -- ఉల్లి గడ్డలు, కొద్దిగా -- కొత్తిమీర తరుగు, ఒకటి -- నిమ్మకాయ  
 తయారీ విధానం: ముసక్కాయలను చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి. వాటిపై తొక్కను తీసి శుభ్రంగా కడగాలి. వెడల్పాటి గిన్నెలో ముసక్కాయల ముక్కలు వేసి, అవి మునిగేంత వరకు నీళ్లు, పసుపు, రుచికి సరిపడా ఉప్పు వేసి ముసక్కాయల కాస్త మెత్తబడి వరకు బాగా ఉడికించుకొని పక్కన పెట్టుకోవాలి. మరో పెద్ద గిన్నె తీసుకుని అందులో కాస్త పుల్లగా ఉండే పెరుగు, శనగపిండి వేసుకుని విస్కరీతో ముద్దలు లేకుండా బాగా మిక్స్ చేసుకోవాలి. తర్వాత అందులో మూడు కప్పుల నీళ్లు పోసుకుని మరోసారి బాగా కలపాలి. ఇప్పుడు స్టవ్ మీద పాన్ పెట్టి అయిల్ వేడి చేసి అందులో మెంతులను వేసి దోరగా పై చేయాలి. తర్వాత అప్పుడు, జీలకర్ర వేసి వేయించాలి. తర్వాత పచ్చిమిర్చి చీలికలు, కరివేపాకు, కొద్దిగా అల్లంపేస్టును వేసి పచ్చివాసన పోయేంత వరకు పై చేయాలి. అనంతరం ఉల్లిగడ్డ తరుగు వేసి దోరగా వేయించుకోవాలి. అందులో ముందుగా ఉడికించిన పక్కన పెట్టుకున్న ముసక్కాయల వాటర్ వడకట్టి వేసుకుని అయిల్లో రెండు మూడు నిమిషాలు కలుపుతూ పై చేసుకోవాలి. అందులో మజ్జిగ మిశ్రమం, ముసక్కాయలు ఉడికించుకున్న నీళ్లను కూడా వేసుకుని బాగా కలుపుకోవాలి. తర్వాత స్టవ్ ను మీడియం ఫ్లెమ్లో ఉంచి మధ్యమధ్యలో కలుపుతూ ఏదైనా నిమిషాలు ఉడికించు

కోవాలి. అది బాగా మరిగి బదగలు వస్తున్నప్పుడు కొద్దిగా కొత్తిమీర తరుగును వేసి, నిమ్మరసాన్ని పిండి ఓసారి కలిపి స్టవ్ ఆఫ్ చేసుకుంటే చాలు. అంతే కమ్మని ముసక్కాయల మజ్జిగ పులుసు రేడి అవుతుంది!

పండుగలు, ప్రత్యేక రోజు వచ్చిన ఉండంటే.. చాలా మంది పిండి వంటల్ని చేసుకుని తింటారు. కొన్నిసార్లు మామూలుగా కూడా ఇంట్లో పూరి, వడ వంటివి చేస్తుంటారు. పిల్లలు ఇష్టంగా తింటారని ఇళ్లలో వడలు, పూరి, గారెలు తరచుగా బ్రేక్ ఫాస్ట్, స్నాక్స్ గా కూడా చేస్తుంటారు. అయితే, పూరి, వడ, గారెలు వంటివి చేసేటప్పుడు వాటిని ఎక్కువ అయిల్లో కాల్చాల్సి వస్తుంది. అప్పుడు ఆ వంటకం నూనె ఎక్కువగా పిల్లలకుండా ఉండేందుకు కొన్ని ఉపాయాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఎక్కువ

లోపల పచ్చిగానే ఉంటాయి. అలాగే, గారెలు కరకరలాడుతూ ఉండాలంటే గారెల పిండిలో కొంచెం సేమ్మ కలపాలి. దాంతో పాటు గారెల పిండి మిక్స్ చేసిన 5 నిమిషాల లోపే గారెలను వేసుకుంటే నూనె పిల్లలకు గారెలు, వడలు, నూనెలో పై చేసిన ఏ పదార్థాలైనా అలానే

# తక్కువ నూనెతో కరకరలాడే వంటలు



రేజీలో రుమ్మకోవాలి. అలాగే, ఇక వడలు చేసేప్పుడు నూనె బాగా వేడికినే తర్వాతే వడలు, గారెలు వేసి కాల్చుకోవాలి. తక్కువ వేడిగా ఉన్నప్పుడు వేస్తే అవి నూనెని ఎక్కువగా పీల్చుకుంటాయి. అలా అని మంటలు ఎప్పుడు తక్కువ ఫ్లెమ్లో పెట్టుకోవటం కూడా చెయ్యద్దు. ఎక్కువ మంటపెట్టి వేయించుకోవాలి. అయితే, నూనెని మరి ఎక్కువగా వేడి చేయద్దు. మీడియం కంటే వేడిగా ఉండాలి. మరి ఎక్కువ వేడి అయితే గారెలు పై పైసే మాడి పోతాయి.

వేసవిలో చలువ చేసే పదార్థాలకు పుల్ డిమాండ్ ఉంటుంది. ముడే ఎండల నుంచి ఉపశమనం పొందడంలో ఇవి చాలా బాగా ఉపయోగపడతాయి. అలా చలువ చేసే పదార్థాల్లో మజ్జిగ ముందు పరుసలో ఉంటుంది. వేసవి పాదాలను పోషించే ఒక్క గ్లాస్ మజ్జిగ తాగితే చాలు మస్క రిలీఫ్ ఉంటుంది. అయితే మజ్జిగను ఎప్పుడూ ఒకటే రీతిలో తాగాలంటే కాస్త బోరింగ్. ఇక పిల్లలకై వద్దని ఏడుపు మొహం

## అందమైన పాదాల కోసం.. ఇంటి చిట్టాలతో రక్షణ!

ఎండల ఉధృతి పెరుగుతోంది. ఉక్కుపోతా ఎక్కువైంది. ఈ కాలంలో చెప్పులపై మరంత కాగిత్ర పడుతుంటారు. అయితే వేసవిలో ఫుట్ వేర్తో పాటు ఫుట్ వేర్ విషయంలో కూడా జాగ్రత్త పాటించాలి. ఎండకంటే ఈ కాలంలో వేడి, చెమట, ఎండ వంటి అనేక కారణాలతో పాదాలు పొడిగా, పగిలిపోయి, సన్ బర్న్ కు గురయ్యే ప్రమాదముంది. ఈ సమస్యలను పరిష్కరించుకోవడానికి, పాదాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి కొన్ని సింపుల్ టిప్స్ పాటిస్తే సరి పోతుంది. అవేంటో తెలుసుకుందాం. స్ట్రెబ్లింగ్ వల్ల చర్మపోయిన చర్మ కణాలు తొలగి, రక్షణ నరణ మెరుగవుతుంది. ఇందుకు ఇంట్లో తయారుచేసిన ఫుట్ స్క్రబ్ ను ఉపయోగించవచ్చు. చక్కెర లేదా కాఫీ పొడిని ఉపయోగించి స్క్రబ్ తయారు చేయవచ్చు. మదమలు, పాదాలకు

రెండు వైపులా చర్మం త్వరగా పొడిగా, నలుపు రంగులోకి మారుతుంది. అందుకే ఆ ప్రాంతాలపై దృష్టి పెట్టాలి. మాయిశ్చరైజర్ తో స్క్రబ్ చేసిన తర్వాత, చర్మాన్ని తేమగా, మృదువుగా ఉంచడానికి మాయిశ్చరైజర్ లేదా ఫుట్ క్రీమ్ అప్లై చేసుకోవాలి. తేమను లాక్ చేయడానికి, పొడి చర్మాన్ని పదిలంచుకోవడానికి కొబ్బరి నూనె లేదా గ్లిజెరిన్ వంటి పదార్థాలు రాసుకోవచ్చు. బయటకు వెళ్లే ముందు హానికరమైన \*\* కిరణాల నుంచి రక్షించడానికి కాళ్లకు, పాదాలకు సన్ స్క్రీమ్ అప్లై చేయవచ్చు. వేసవి కాలంలో చల్లటి నీటిలో కొన్ని ముక్కల ఫుడినా లేదా టీ అయిల్ ను కలిపి కాళ్లను కానీపు అందులో నానబెట్టడం మంచిది. ఇలా చేస్తే ఇన్ ఫ్లమేషన్ ను తగ్గించవచ్చు. ఎప్పుడూ సాల్ట్ ఎప్పుడూ సాల్ట్ ను గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి 15-20 నిమిషాల పాటు కాళ్లను నానబెట్టాలి. ఇలా చేస్తే అలసిపోయిన కండరాలు రిలాక్స్ అవుతాయి. ఇన్ ఫ్లమేషన్ కూడా తగ్గుతుంది. పొడి చర్మం మృదువుగా తయారువుతుంది. శరీరాన్ని, చర్మాన్ని లోపల నుంచి హైడ్రేట్ గా ఉంచడానికి రోజంతా పుష్కలంగా నీరు తాగాలి. సరైన హైడ్రేషన్ పొడి

ఇప్పుటి డిజిటల్ ప్రపంచంలో మెడ, భుజాల నొప్పి ఒక సాధారణ సమస్యగా మారింది. పని కోసం గంటల తరబడి కంప్యూటర్ ముందు కూర్చోవడం, ఫోన్ వినియోగం, ట్యాబ్లెట్ లో డిజిటల్ ప్రయాణాలు వంటి కారణాలతో లక్షలాది మంది ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. తప్ప భంగం, ఎక్కువ సేపు కూర్చోవడం వల్ల కండరాల ఒత్తిడి, రోజువారీ జీవిత ఒత్తిడి వంటి అంశాలు ఈ

## స్ట్రీన్ లైఫ్ వర్కెస్ ఫిట్నెస్ మెడ, భుజాల నొప్పిలకు వ్యాయామాలే పరిష్కారం!



నొప్పిలకు దారితీస్తున్నాయి. ఈ సమస్యలు నిద్రను బద్ధితుడమే కాకుండా కడలిక చదలో సహాయపడతాయి. నిలబడి లేదా సౌకర్యంగా కూర్చుని, శ్వాస తీసుకుంటూ భుజాలను చెవుల వైపు వైశిష్ట్య తయారుకు ముందుకు గుండంగా తిప్పాలి. 10-15 సెకన్ల పాటు ఇలా చేసి, తరువాత వెనుకవైపు తిప్పాలి. ప్రతి దిశలో 5-10 సార్లు చేయాలి. దీన్ని రోజుకు రెండు సార్లు చేయడం ద్వారా రక్తప్రసరణ పెరిగి భంగం మెరుగుపడుతుంది. చీస్ టక్స్ ఫోన్ వినియోగం వల్ల వచ్చే ఫార్వర్డ్ హెడ్ పొజిషన్ ను సరిచేయడంలో చీస్ టక్స్ ఉపయోగపడతాయి. నిటారుగా కూర్చుని తలను కదపకుండా గడ్డాన్ని వెనక్కి తీసుకురావాలి. 5 సెకన్ల పాటు ఆ స్థితిలో ఉంచి వదలాలి. రోజుకు 2-3 సార్లు ప్రతి సారి 10 రిపీట్స్ చేయాలి. ఇది మెడ కండరాలను బలపరచి నొప్పి ని తగ్గిస్తుంది. అలాగే ది చెస్ట్ స్ట్రెత్ భుజాలు పంగిపోవడం వల్ల గడ్డిపడి కండరాలను సడలించడంలో ఈ వ్యాయామం సహాయపడుతుంది. ఒక చేతిని భుజాల ఎత్తులో నూటిగా ముందుకు చాపి, మరో చేతితో దాన్ని చాటి వైపు నెమ్మదిగా లాగాలి. 20-30 సెకన్ల పాటు ఉంచి, ప్రతి వైపుకు 3-5 సార్లు చేయాలి. ఇది భుజాల కండరాలను రిలాక్స్ చేస్తుంది. ఈ వ్యాయామం మెడ కండరాలను సడలించుతుంది. తలను నెమ్మదిగా ఒక వైపు వంచి, అనంతరం మరొక వైపు ఒత్తిడి ఇవ్వాలి. 20-40 సెకన్ల పాటు ఉంచి, ప్రతి వైపుకు 3 సార్లు చేయాలి. ఇది ఒత్తిడి వల్ల వచ్చే తలనొప్పిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ వ్యాయామం వెన్నెముకను సడలించి మెడ, భుజాలపై ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. కుర్చీలో కూర్చుని, ఒక చేతిని ఎదురుగా ఉన్న మోకాళ్లపై ఉంచి, మరో చేతిని వెనుక ఉంచి శరీరాన్ని వెల్లగా తిప్పాలి. ప్రతి వైపుకు 20-30 సెకన్ల పాటు 3 సార్లు చేయాలి. ఇది ఎక్కువసేపు కూర్చోవే వారికి ఉపయోగకరం. ఈ యోగా భంగం మొత్తం శరీరాన్ని రిలాక్స్ చేస్తుంది. మోకాళ్లపై కూర్చుని, ముందుకు వంగి చేతులను ముందుకు చాపి నుదుటిని నేలపై ఉంచాలి. 30-60 సెకన్ల పాటు లోతుగా శ్వాస తీసుకోవాలి. రోజుకు 3-5 సార్లు చేయడం ద్వారా శరీర ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఈ సరళమైన వ్యాయామాలను క్రమం తప్పకుండా చేయడం ద్వారా మెడ, భుజాల సమస్యలను సమర్థవంతంగా నివారించవచ్చు. సరిగ్గా చేయడం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం సాధ్యమవుతుంది.

ధనియాలు లో ఫ్లెమ్లో వేయించాలి. సగం పైసే వేగినాక ఇంగువ వేసి కలిపి మరికానిపు వేయించాలి. జీలకర్ర, ధనియాలు మంచి గోలైన్ కలర్ లోకి మారినాక పక్కన పెట్టి చల్లారనివ్వాలి. ఈలోపు కొత్తిమీర సన్నగా తరగాలి. ఫుడినా ఆకులను కొలత ప్రకారం తీసుకోవాలి. మిక్సిజారలోకి వేయించిన జీలకర్ర మిశ్రమం, కొత్తిమీర తరుగు, ఫుడినా ఆకులు, ఐస్ క్రూప్, పచ్చిమిర్చి, ఉప్పు, భాక్ సాల్ట్, పెరుగు వేసి వీలైనంత మెత్తగా గ్రౌండ్ చేసుకోవాలి. మిక్సిజారు ఓ గిన్నెలోకి తీసుకొని మీగడ లేని పెరుగును వేసి బాగా కలపాలి. తర్వాత కప్పు పెరుగుకు మూడు కప్పుల చొప్పున నీరు పోసుకోవాలి. మరో బదు నిమిషాలు బాగా కలిపి చల్లచల్లగా సర్వ్ చేసుకుంటే ఎంతో టిప్సిగా ఉండే ఫుడినా

చాలా కారణ వండటానికి ఉల్లిపాయ, టమాటా ముక్కలను నూనెలో వేయించుటం. దీంతో వాటికి నూనె బాగా పట్టుకొని అవి ఉడికినాకా వెయిట్ చేయాలి. ఉంటుంది. ఇలా నేరుగా కాకుండా వీటిని ముందుగానే పేస్ట్ లా తయారు చేసుకుంటే నూనె వాడకం తగ్గించవచ్చు. ఉల్లిపాయ, టమాటా ముక్కలను మిక్స్ పట్టి, కారలు వండేటప్పుడు నూనెలో వేసుకుంటే ఫ్లెమ్లో ఉంచి మధ్యమధ్యలో కలుపుతూ ఏదైనా నిమిషాలు ఉడికించు

వంటల్లో నూనె వాడకం తగ్గించి.. ఫిట్ గా ఉండండిలా!

తగ్గర వేగతాయి. దీనికి అయిల్ కూడా పెద్దగా అవసరం ఉండదు. కారలో అయిల్ వేయకపోతే అది మాడిపోతుంది. అయితే, కొంచెం ఓపిక వదిలే ఇక్కడ కూడా నూనె వినియోగాన్ని తగ్గించవచ్చు. స్టవ్ మీడియం ఫ్లెమ్లో పెట్టుకుని, కార ఉడికితే పుడు మధ్యమధ్యలో మూడుండా కొన్ని నీళ్లు చల్లుతూ ఉండాలి. నీళ్లు పోసినప్పుడు ఒకే సారి కాకుండా నెమ్మదిగా కలపాలి. కారలో వివిధ సుగంధ ద్రవ్యాలు కచ్చితంగా వాడుకుంటారు. జీలకర్ర, ధనియాలు, లవంగం, దాల్చినెక్క వంటివి నూనెలో వేసినప్పుడు అవి ఎక్కువ

పొడి చేసుకోవడం లేదా నూనె లేకుండా నేరుగా వేయించుకోవడం మంచిది. డ్రై పాన్ లో వీటిని వేయిస్తే వాటి అసలు ఫ్లెమ్ లో రిజిట్ అవుతాయి. వీటిని పొడిగా చేసుకున్నాక కార వండేటప్పుడు పొదులు చేసుకోవచ్చు. దీంతో తక్కువ నూనెను గ్రహిస్తాయి. పైగా, ఇవి వేసిన ఆగమనంలోనే మార్కెట్ లోకి మామిడి పండ్ల రాక మొదలవుతుంది. మన దేశం మామిడి పండ్లకు ఎంతో ప్రసిద్ధి.

## ఆరోగ్యం జాగ్రత్త! మామిడి పండు తిన్నాక చీటిని ముట్టుకోవద్దు..

ప్రపంచంలో మరక్కడా లభించనన్ని రకాల మామిడి పండ్లు భారత్ లో లభిస్తాయి. అంతేకాదు దేశంలోని మామిడిపండ్ల రకరకం రుచులో అందుబాటులో ఉంటాయి. ఈ మామిడి పండ్లను నేరుగా తినవచ్చు. జ్యూస్ లుగా చేసుకుని తాగవచ్చు. మామిడి తాండ్, మామిడి కర్రలా లాంటి పదార్థాలు తయారు చేసుకుని కూడా తినవచ్చు. అయితే ఈ మామిడిపండ్ల తిన్న తర్వాత ఓ

బదు రకాల పదార్థాల జోలికి ఆస్పలు పోవద్దు. ఆ పదార్థాలేమిటో ఇప్పుడు చూద్దాం. మంచి నీళ్లు : మామిడి పండ్ల తిన్న తర్వాత కొంతసేపటి వరకు మంచి నీళ్లను ఆస్పలు తాగి డ్రబ్. అలా చేస్తే ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావం పడుతుంది. కడప నొప్పి, అనీడీ, కడుపు ఉబ్బరం లాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉన్నాయి. పెరుగు : మామిడి పండు తినాననే పెరుగు తీసుకుంటే శరీరం డిహైడ్రేట్ అవుతుంది. అందువల్ల అలాంటి అసౌకర్యం ఉంటే తక్షణమే మునుకోవాలి. లేదంటే వడదెబ్బ తగిలే ప్రమాదం ఉంది. అంతే గాక చర్మ సమస్యలు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉన్నాయి. కాకరకాయ : మామిడి పండ్లు తిన్న తర్వాత కాకరకాయ తీసుకోవడం కూడా మంచిది కాదు. అలా చేయడం వల్ల వికారం, వాంతలు, శ్వాస తీసుకోవడంలో సమస్యలు వస్తాయి.

నూనెతో ఇబ్బంది లేకుండా మీ వంట కాలు అయిల్ ను లైట్ గా పీల్చుకునే చేసుకోవచ్చు. ఇలాంటి టిప్స్ ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఇంట్లో వడలు చేయాలనుకున్నప్పుడు సహజంగానే అవి మెత్తగా ఉండాలని పిండిని మెత్తగా రుమ్మకుంటారు. కానీ, దీని వల్ల నూనె ఎక్కువగా పిల్చుకుంటాయి. అలా కాకుండా పిండిని సార్వల్ గా మీడియం

నూనెను గ్రహిస్తాయి. ఇలా నేరుగా వేయడానికి బదులుగా, ముందుగా వీటిని



రానికి చల్లదనాన్ని ఇచ్చే పానీయాల్లో ఆమ్ల పన్నా ఒకటి. దీన్ని తాగడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలెన్నో.. వడదెబ్బ నుంచి రక్షణ: ఎండ తీవ్రత నుంచి శరీరానికి రక్షణ కల్పిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడంలో దివ్య ధంగా పనిచేస్తుంది. ఈ కాలంలో చెమట రూపంలో శరీరం కోల్పోయే లవణాలను తిరిగి భర్తీ చేస్తుంది. శరీరంలో ఎలక్ట్రోలైట్ సమతుల్యతను కాపాడుతుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగుదల: ఇందులోని పెక్టిన్, ఫైబర్ జీర్ణవస్తువులను శుభ్ర పరుస్తాయి. ఆజీర్ణ, మలబద్ధకం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలను తగ్గించి ఆకలిని పెంచుతాయి. రోగనిరోధకత: పచ్చి మామిడిలో

తక్కువ త్రమతో ఎక్కువ మెరుపు.. ఇలా శుభ్రం చేద్దాం!

స్ట్రావ్లో ఉండే బర్బర్స్ ని ఎప్పుడీ తక్కువ శుభ్రం చేయడం చాలా ముఖ్యం. సమయానికి శుభ్రం చేయకపోతే గ్యాస్ కూడా అధికంగా ఖర్చవుతుంది. అందుకే గ్యాస్ బర్బర్స్ ను శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. ముందుగా బర్బర్స్ ని గ్యాస్ స్ట్రావ్ నుంచి తీసి తర్వాత కాటన్ క్లాత్ తో తుడవాలి. ఇప్పుడు ఒక స్క్రాప్ డిష్ వాషింగ్ లిక్విడ్ ని ఒక గిన్నెలోకి తీసుకుని దానికి ఒక గ్లాస్ గోరువెచ్చని నీళ్లు కలపాలి. ఆ నీళ్లలో బర్బర్స్ చేయాలి. నీళ్లు చల్లారిన తర్వాత బర్బర్స్ ను తీసివేసి స్ట్రావ్ లైట్ తో శుభ్రం చేయాలి. ఇది మెరుకుపోయిన మురికితో పాటు నల్ల మచ్చలను నిమిషాల్లో తొలగిస్తుంది. ఇలా చేయడం వల్ల బర్బర్స్ కొత్తదానిలా మెరుగుంటుంది. గ్యాస్ కూడా వృధా కాకుండా ఉంటుంది. అలాగే నీటిని వేడి చేయండి ఒక టేబుల్ స్పూన్ డిష్ వాష్ లిక్విడ్ తో పాటు దానికి కొద్దిగా సర్వ్ కలపాలి. ఈ నీటిలో ఒక నిమ్మకాయ రసం, టేబుల్ స్పూన్ బేకింగ్ సోడా కలపండి. ఇప్పుడు అందులో గ్యాస్ బర్బర్స్ ఉంచండి. 20 నిమిషాల తర్వాత బర్బర్స్ ని బ్రష్ తో శుభ్రం చేయండి. ఇలా చేయడం వల్ల నిమిషాల్లో బర్బర్ శుభ్రం అవుతుంది. గోరువెచ్చని నీటిని తీసుకుని అందులో ఒక టేబుల్ స్పూన్ నిమ్మరసం, ఒక టేబుల్ స్పూన్ ఉప్పు, ఒక టేబుల్ స్పూన్ డిష్ వాష్ లిక్విడ్ కలపాలి. ఇప్పుడు బర్బర్స్ ని నీటిలో వేసి రెండు నిమిషాలు అలాగే ఉంచాలి. తర్వాత రాస్బెర్స్ బ్రాష్ ఉపయోగించి బర్బర్స్ ను శుభ్రం చేయండి. ఇలా చేయడం వల్ల నిమిషాల్లో బర్బర్ శుభ్రం అవుతుంది.

వంటకు మరింత రుచిని అందిస్తాయి. గ్రేవీలా చేసే కూరలకు చిక్కదనం కోసం ఉడికించిన పప్పు, గుమ్మడికాయ గుమ్మ, తురిమిన సొరకాయ గుమ్మ వాదాలి. ఇవి కాస్త వ్యాసాన్ని తగ్గించి వంటకు స్వార్జి పనలో రిచ్ నెస్ అందిస్తాయి. పైగా గ్రేవీ చిక్కగా వస్తుంది.

వచ్చే ఇన్ ఫ్లెక్స నుంచి శరీరానికి శక్తి: ఎండ వల్ల కలిగే అలసటను తగ్గించి, తక్షణ శక్తిని అందిస్తుంది. విటమిన్-ఎ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉండటం వల్ల చర్మం కాంఠిమం పైగా గ్రేవీ చిక్కగా వస్తుంది.

వీటమిన్-సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి, వేసవిలో

ఎలా చేయాలంటే.. పచ్చి మామిడికాయలను శుభ్రంగా కడిగి, కుక్కరలో మెత్తగా ఉడికించాలి. చల్లారిన తర్వాత తొక్క తీసి, లోపలి గుమ్మను ఒక పాత్రలోకి తీసుకోవాలి. గుమ్మకు సరిపడా పంచదార, వేయించిన జీలకర్ర పొడి, నల్ల ఉప్పు, కొద్దిగా ఫుడినా ఆకులు కలిపి మిక్స్ పట్టాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని పచ్చని నీటిలో కలిపి, ఐస్ ముక్కలతో సర్వ్ చేసుకుంటే రుచి రమైన ఆమ్ల పన్నా సిద్ధం.

తక్కువ నూనెతో కరకరలాడే వంటలు

ఆరోగ్యానికి ఆమ్ల పన్నా..

తక్కువ త్రమతో ఎక్కువ మెరుపు.. ఇలా శుభ్రం చేద్దాం!

తక్కువ త్రమతో ఎక్కువ మెరుపు.. ఇలా శుభ్రం చేద్దాం!



వృద్ధయం

సినిమా

17వ తెరచాప

అసన్న శ్రీమద్వేద్య బ్యానర్ పై తెలంగాణ దుర్గం నిర్మాణం... తెరచాప

రాజేష్ భూపతి, నాగ వంశీ, శ్రీనివాస్ వేస, చంద్ర... తెరచాప



లవ్ ఇన్ఫ్లైమ్ కం పెన్సి

మామూలుగా వుండదు: అనిల్ రావిపూడి



వరుస భాక్ బ్యానర్ విజయాలతో అలరిస్తున్న... లవ్ ఇన్ఫ్లైమ్

అందరికీ నమస్కారం. మా దిల్ రాజు గారు... లవ్ ఇన్ఫ్లైమ్

సినిమా చాలా సూపర్ హిట్ కంటెంట్ తో ఉంది... లవ్ ఇన్ఫ్లైమ్

ఆహలో 4వ అధ్యాయంకు అద్భుతమైన స్పందన



రివెంజ్ డ్రామాగా తెరకెక్కిన 'అధర్ కథా' చిత్రంలో... ఆహలో

అనే పవర్ ఫుల్ ట్యాగ్ లైన్ తో ప్రముఖ... ఆహలో

లు, అది మిగిలే మానసిక క్షోభల... ఆహలో

మే 8న ఎం4ఎం విడుదల

ఉత్సాహంతో హత్య కథాంతో తెరకెక్కిన సస్పెన్స్ థ్రిల్లర్... మే 8న

పాన్ ఇండియా సినిమాగా ఐదు భాషల్లో విడుదల కానుంది... మే 8న

గాయపడ్డ సింహం

నా పాత్ర గుర్తుండిపోతుంది



తరుణ్ భాస్కర్ 'గాయపడ్డ సింహం' నుంచి రిలీజ్ స్టైల్... గాయపడ్డ

కాలపై పవన్ సాదినే సమర్థుడో కళ్యాణ చక్రవర్తి... గాయపడ్డ



'డెకాన్' నా కెరీర్లో గుర్తుండిపోతుంది

బ్యాక్ టు బ్యాక్ పాన్ ఇండియా భాక్ బ్యానర్ తో అలరిస్తున్న... డెకాన్

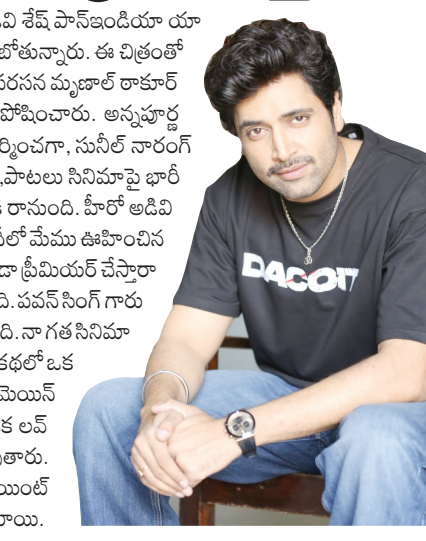
రాకాస్ 2 రోజుల్లో రూ.10:30 కోట్ల వసూళ్లు

జీ స్టూడియోస్ సమర్పణలో పింక్ ఎలిఫెంట్ పిక్చర్స్ బ్యానర్ పై... రాకాస్



డెకాయిట్ యాక్షన్ థ్రిల్ చేస్తుంది

బ్యాక్ టు బ్యాక్ పాన్ ఇండియా భాక్ బ్యానర్ తో అలరిస్తున్న... డెకాయిట్



రాకాస్ సమ్మర్ ఫన్ టాస్టిక్ బ్లాక్ బస్టర్



జీ స్టూడియోస్ సమర్పణలో పింక్ ఎలిఫెంట్ పిక్చర్స్ బ్యానర్ పై... రాకాస్

బ్యాడ్ బాయ్ కార్తీక్ ప్రేక్షకులకు నచ్చుతుంది

హీరో నాగ శౌర్య, రామ్ దేవినా (రమేష్) దర్శకత్వంలో తెరకెక్కించిన... బ్యాడ్ బాయ్



శిఖండి టీజర్ లాంచ్



యువరాజ్ గౌడ్, నిఖిల్, దీపక్ శెట్టి, ఖ్యాతి, నిఖిల్ స్వామి ప్రధాన పాత్రల్లో... శిఖండి

ప్రాడక్షన్ నెం.1 అనాన్స్ మెంట్

ప్రముఖ ఆర్ట్ డైరెక్టర్, రాజు వెర్మీ రాంబాయి చిత్రానికి సమర్థకులుగా వ్యవహరించిన... ప్రాడక్షన్

