

# వాస్తవ నేస్తం

తెలుగు దిన పత్రిక

ప్రతి సిరా చుక్కలో - వాస్తవం పక్కా..

బిల్ కరుణ కావలెను

వాస్తవ నేస్తం

సంపుటి సంఖ్య

తెలుంగాణ 8099779988

ఆంధ్రప్రదేశ్ 9985337979

తెలుంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రవ్యాప్త

వాస్తవ నేస్తం దిన పత్రికలో పనిచేయుటకు ఉత్సాహవంతులైన

- జిల్లా బ్యూరో చీఫ్లు
- జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్లు
- నియోజకవర్గ ఇన్-చార్జ్ లు
- మండల రిపోర్టర్లు కావలెను



సంపుటి : 2 సంఖ్య : 273 సోమవారం 29 ఏప్రిల్ 2024 పేజీలు : 8 వేల : 5/-

Published from Adilabad, Circulated by Hyderabad, Rangareddy, Medak, Sangareddy, Siddipet, Nalgonda, Medchal Malkajgiri

# రేవంత్ సమర్థతకు వలీక!

- ఆగస్టు 15 లోగా రుణమాఫీ సాధ్యమేనా
- పార్లమెంట్ ఎన్నికల ప్రచారంలో రుణమాఫీ అంశమే
- బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ రేవంత్ ను టార్గెట్ చేసేందుకు రైతు రుణమాఫీ అంశాన్ని ప్రధానంగా నిలదీస్తున్నాయి
- రుణమాఫీ అమలు కోసం ప్రత్యేకంగా కార్పొరేషన్ ఏర్పాటు చేసి హామీ అమలు చేసేలా రేవంత్ కసరత్తు

హైదరాబాద్

తెలుంగాణలో రైతు రుణ మాఫీ అమలు ఎప్పుడు. ప్రస్తుతం పార్లమెంట్ ఎన్నికల ప్రచారంలో రుణమాఫీ అంశమే ప్రధాన ప్రచారాస్త్రంగా మారుతోంది. రైతు రుణమాఫీ పైన ప్రతిపక్షాలు నిలదీస్తున్నాయి. ఆగస్టు 15 లోగా అమలు చేస్తానని సీఎం రేవంత్ ప్రమాణం చేస్తున్నారు. ఇదే అంశం పైన బీఆర్ఎస్ - కాంగ్రెస్ మధ్య సవాళ్లు కొనసాగుతున్నాయి. దీంతో, అసలు ఆగస్టు 15 లోగా రుణమాఫీ అమలు సాధ్యమేనా. ఏం జరుగుతోంది. ఏం జరగనుంది. తెలుంగాణలో అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ కు ఇప్పుడు పార్లమెంట్ ఎన్నికలు ప్రతిష్టాత్మకంగా మారుతున్నాయి. రేవంత్ సమర్థతకు పరీక్షగా నిలుస్తున్నాయి. బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ రేవంత్ ను టార్గెట్ చేసేందుకు రైతు రుణమాఫీ అంశాన్ని ప్రధానంగా నిలదీస్తున్నాయి. అధికారంలోకి వస్తే డిసెంబర్ 9 నాటికి రుణమాఫీ అమలు చేస్తామని కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన హామీని గుర్తు చేస్తున్నాయి. దీంతో, రేవంత్ ప్రతి సభలోనూ రుణ మాఫీ పైన స్పష్టత ఇస్తున్నారు. ఆగస్టు 15లోగా అమలు చేస్తామని చెబుతున్నారు. రుణమాఫీ అమలు కోసం ప్రత్యేకంగా కార్పొరేషన్ ఏర్పాటు చేసి హామీ అమలు చేసేలా రేవంత్ కసరత్తు చేస్తున్నారు. అయితే, చెబుతున్న సమయంలోగా సాధ్యమేనా అనేది సందేహంగా మారుతోంది. రైతురుణ మాఫీ పైన ప్రభుత్వం కొన్ని కీలక అంశాల పైన స్పష్టత ఇవ్వాలి ఉంది. రుణమాఫీ కటాఫ్ తేదీ ఖరారు చేయాల్సి ఉంటుంది. కేసీఆర్ సర్కారు తొలిసారి రుణమాఫీ చేసేప్పుడు 2014 మార్చి 30 వరకు ఉన్న రూ.లక్షల్లోపు రుణాలను మాఫీ -మిగతా3లో



రేవంత్ నీకు దమ్ము ధైర్యం ఉంటే..

## హామీలన్నీ అమలు చేయి

- ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలన్నీ వెంటనే అమలు చేయాలి
- లేకుంటే గద్దె దిగిపో.. తప్పుయిపోయిందని లెంప లేకుకో..
- బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు, కేంద్ర మంత్రి జి. కిషన్ రెడ్డి
- దేశంలో రిజర్వేషన్లు రద్దు చేసే ఉద్దేశ్యం కాంగ్రెస్ పార్టీకే ఉంది
- బీజేపీ మాత్రం డబుల్ డిజిట్ స్థానాల్లో గెలవడం మాత్రం ఖాయం
- పార్టీ లేని చోట కూడా తమ గ్రాఫ్ బాగా పెరిగింది



హైదరాబాద్

అసెంబ్లీ ఎన్నికల వేళ పీసీసీ అధ్యక్షుడు రేవంత్ రెడ్డి.. ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలన్నీ వెంటనే అమలు చేయాలని బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు, కేంద్ర మంత్రి జి. కిషన్ రెడ్డి డిమాండ్ చేశారు. ఆదివారం బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో కిషన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. నీకు నిజంగా దమ్ము, ధైర్యం ఉంటే ఇచ్చిన హామీలన్నీ అమలు చేయి.. లేకుంటే గద్దె దిగిపో.. తప్పుయిపోయిందని లెంప లేకుకోవాలంటూ తెలుంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి కిషన్ రెడ్డి సవాల్ విసిరారు. మీరు ఇలాంటి అబద్ధాలు చెబితే ఊరుకునేదే లేదన్నారు. దేశంలో రిజర్వేషన్లు రద్దు చేసే ఉద్దేశ్యం కాంగ్రెస్ పార్టీకే ఉందన్నారు. ఈ లోకసభ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఏం చేసినా.. బీజేపీ మాత్రం డబుల్ డిజిట్ స్థానాల్లో గెలవడం మాత్రం ఖాయమని స్పష్టం చేశారు. పార్టీ లేని చోట కూడా తమ -మిగతా3లో



## ఒక్కో నియోజకవర్గానికి ఇద్దరు ఎంపీలు

ఈ చిత్రమైన విషయం తెలుసా? స్వాతంత్ర్యం అనంతరం పరిస్థితుల్లో అమలు.. ఒకే స్థానంలో ఒక జనరల్ ఎంపీ, ఒక రిజర్వేషన్ ఎంపీ తొలి రెండు సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో కొనసాగిన తీరు.. 1961 ఎన్నికల నుంచి ప్రస్తుతమున్న తీరులో రిజర్వేషన్లు అమల్లోకి..

-2లో

ఈ సారి కేంద్రంలో

# వచ్చేది హాంగ్..

- 15 సీట్లు వస్తే బీఆర్ఎస్ కిలకపాత్ర : కేసీఆర్
- మోసానికి పాల్పడి.. కడియం శ్రీహరి శాశ్వతంగా రాజకీయ జీవితాన్ని సమాధి చేసుకున్నాడు
- కడియం శ్రీహరి తన రాజకీయ జీవితాన్ని శాశ్వతంగా సమాధి చేసుకున్నారు: కేసీఆర్
- వరంగల్, హన్మకొండలో బీఆర్ఎస్ రోడ్ షోలో కేసీఆర్
- కడియం శ్రీహరి పార్టీ మారడంపై ప్రశ్నించిన బీఆర్ఎస్ అధినేత
- కేసీఆర్ జైళ్లకు భయపడితే తెలుంగాణ చచ్చేదా?
- తెలుంగాణ పునర్నిర్మాణం మిగిలే ఉన్నది..
- ఈ ముఖ్యమంత్రికి తెలుంగాణ చరిత్ర తెల్లదు, భూగోళం తెల్లదు
- 'కాంగ్రెస్ అడ్డగోలు హామీలిచ్చి ఒక్కటంటే ఒక్క హామీ కూడా నెరవేర్చలేదు



వరంగల్/హన్మకొండ

లోక్ సభ ఎన్నికల నేపథ్యంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ వరంగల్, హన్మకొండలో నిర్వహించిన రోడ్ షోకు కేసీఆర్ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన కడియం శ్రీహరిపై ధ్వజమెత్తారు. స్పీషల్ ఫున్ పూర్ నుంచి ఒకాయనకు టికెట్ ఇచ్చాం, డిప్యూటీ సీఎం పదవి ఇచ్చాం... కానీ ఇప్పుడు ఎందుకు పార్టీ మారాడు? కడియం శ్రీహరి తన రాజకీయ జీవితాన్ని శాశ్వతంగా సమాధి చేసుకున్నాడు అంటూ వ్యాఖ్యానించారు. స్పీషల్ ఫున్ పూర్ ఎవ్వరికీ కడియం శ్రీహరిపై బీఆర్ఎస్ అధినేత కల్లుకుంట్ల చంద్రశేఖరరావు మండిపడ్డారు. వరంగల్, హన్మకొండలో కేసీఆర్ రోడ్ షో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జరిగిన కార్నర్ మీటింగ్లో మాట్లాడుతూ.. 'ఇక్కడ ఒక మనిషికి టికెట్ ఇచ్చాం. ఉప ముఖ్యమంత్రి పదవి ఇచ్చాం. ఇప్పుడు ఎందుకు పార్టీ మారిపోయింది. ఎందుకోసం మారింది పార్టీ ? కడియం శ్రీహరి చేసిన మోసానికి శాశ్వతంగా రాజకీయ జీవితాన్ని సమాధి చేసుకున్నాడు. -మిగతా3లో

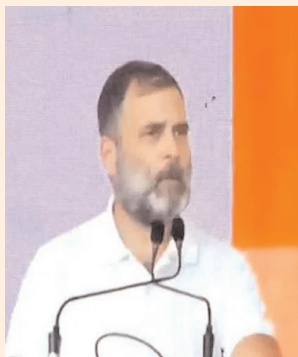


## నవాబులు, నిజాంలపై ఈగ కూడా వాలనీయరు

- రాహుల్ పై మోదీ విసుర్లు
- అనేక హిందూ దేవాలయాలను ధ్వంసం చేసిన ఔరంగజేబ్ ను కాంగ్రెస్ పార్టీ ఏనాడూ విమర్శించిన పాపన పోలేదు
- ప్రజల భూములను రాజులు, పాలకులు లాక్కున్నారు
- దేశానికి స్వాతంత్ర్యం, ప్రజాస్వామ్యాన్ని తీసుకువచ్చి రాజ్యాంగాన్ని అమలు చేసిన కాంగ్రెస్ పార్టీనే వీటిని అడ్డుకుంది

-2లో

## ఒడిషాలో బీజేడీతో బీజేపీ లాలాచి



- కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్ గాంధీ
- ఇక్కడ బీజేపీ, బీజేడీలు పెండ్లి చేసుకున్నాయి
- ప్రజలను లూటీ చేయడంలో ఇరు పార్టీలు ఒక్కటయ్యాయి
- ఒడిషాలో కాంగ్రెస్ సర్కార్ కొలువుతీరే సమయం ఆసన్నమైంది

-2లో







# ప్రజా సమస్యలు పరిష్కరించడమే నా ధ్యేయం



అవకాశం ఇవ్వండి ఆదివాసి గూడలను అభివృద్ధి చేస్తా - విద్య, ఆరోగ్యానికి ప్రధాన్యత - స్వతంత్ర ఎంపీ అభ్యర్థి రాజ్ కుమార్ సుభాష్

వాస్తవ నేస్తం,నిర్మల్: ప్రజా సమస్యలను పరిష్కరిస్తూ, విద్య ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తానని, మీ అమ్మాలమ్మలను ఓటు తనీ తనను ఎంపీగా గెలిపించాలని స్వతంత్ర ఎంపీ అభ్యర్థి రాజ్ కుమార్ సుభాష్ ప్రచారంలో దూసుకుపోతున్నారు. ఆదివారం నిర్మల్, ఆదిలాబాద్, బేల, సారంగాపూర్ మండలాల్లో ప్రచారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ.. గతంలో గెలిచి కనీసం ప్రజలకు మొఖం కూడా చూపెట్టని నాయకులు మళ్ళీ పోటీలో ఉన్నారని ఈ సారి మోసపోకుండా, మోసపూరిత మాటలు నమ్మకుండా ధర్మ రక్షణతో పాటు ఆ ధర్మాలను ఆనందించే ప్రజల అభివృద్ధి కూడా చేస్తానని అన్నారు. నిర్మల్ జిల్లాలోని రవీంద్ర నగర్ రఘునాథ్ పూర్, రవీంద్ర నగర్, ఖండేపల్లి, ధన్నూర్, నాక తండా, సారంగా పూర్, అద్దె దేవస్థానంలో ప్రచారం నిర్వహించారు. బంజారాల ఆరాధ్య దైవం సేవాలాల్ మహారాజ్ మందిరం ప్రతి తండాలో ప్రభుత్వ నిధులతో



నిర్మించి ఇస్తానని అన్నారు. ప్రభుత్వంలో ఉండి దేవదాయ ధర్మాదాయ శాఖ ద్వారా ఎన్నో మందిరాలు నిర్మించవచ్చు కానీ ధర్మ పేరిట ఓట్లు పొంది గెలిచిన తరువాత కనీసం గెలిపించిన ప్రజలు ఎట్లా ఉన్నారో కూడా చూడరని అన్నారు. మధుర (లబాన్) మరియు లంబాదా (బంజారా) సోదరులు అన్నదమ్ములని ఇప్పటి వరకు వారి ఓట్లను సెంటి మెంట్ తో వాడుకుని కనీసం వారి గ్రామాల వైపు

కన్నెత్తి చూడలేదని అన్నారు. ప్రతి మధుర సోదరుల గ్రామంలో మందిరంతో పాటు కావాల్సిన మౌలిక వసతుల కల్పిస్తానని అన్నారు. ఆదిలాబాద్ జిల్లా బేల మండలంలో సైద్ పూర్, పల్లి తండా గ్రామాల, సాత్తాలా, దీపాయి గూడ, జామిడి గ్రామాల రోడ్ల అధ్యక్ష పరిస్థితులు, గ్రామాల్లో కనీసం డ్రైనేజీ లు కూడా లేని పరిస్థితిని ప్రజలు ఎంపీ అభ్యర్థి సుభాష్ రాజ్ కుమార్ తెలిపారు. నాకు ఏ పార్టీ అంటూ లేదు, ఎవరు నాకు హై కమాండ్ లేరని నేను గెలిచినప్పుడు నా ప్రజలే నా హైకమాండ్ అని అన్నారు. అయోధ్యలో బీజేపీ ప్రభుత్వం రామ మందిరంతో పాటు మస్జిద్ కూడా నిర్మిస్తుందని గుర్తు చేశారు. అందుకే ఈ భారత్ దేశంలో అందరికీ అంతే హక్కులున్నాయని. ఈ కార్యక్రమంలో రాజ్ కుమార్ రమేష్, సర్పంచ్ ఆర్ రమేష్, జూడవ్ జైపాల్, రాజ్ కుమార్ ఉత్తం,జూడవ్ అంబాజీ, సరేష్, ఉత్తం రాజ్ కుమార్, సరేష్, గణేష్, శేష రామ్ లాండ్, దత్త లాల్, సాయి కుమార్, తరుణ్, హరన్ శ్రీకాంత్, గోవింద్, సంతోష్ గాయక్వాడ్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

### జాతీయ స్థాయి అబాకస్ పోటీ పరీక్షలో సాయి సంస్కృతికి తృతీయ స్థానం



వాస్తవ నేస్తం,జుక్కల్ (మద్దూర్): కామారెడ్డి జిల్లా మద్దూర్ మండల కేంద్రానికి చెందిన వడ్డేవర్ సాయి సంస్కృతి జాతీయ స్థాయి అబాకస్ పరీక్షలో తృతీయ స్థానం సాధించినట్లు న్యూ ఆర్ట్స్ స్కూల్ ప్రధానోపాధ్యాయులు శ్రీకాంత్ తెలిపారు. ఆదివారం హైదరాబాద్ నిర్వహించిన జాతీయ స్థాయి అబాకస్ పోటీలో సాయి సంస్కృతి ఉత్తమ మారులు సాధించినట్లు వివరించారు. ఈ సందర్భంగా జాతీయ స్థాయిలో మూడవ స్థానం సాధించిన సాయి సంస్కృతిని పాఠశాల ఉపాధ్యాయ బృందం, పాఠశాల యాజమాన్యం, గ్రామస్థులు అభినందనలు తెలియజేశారు.

### బాన్సువాడ కాంగ్రెస్ లో బయట పడ్డ విభేదాలు..కొట్టుకున్న నేతలు



కామారెడ్డి : కామారెడ్డి జిల్లా కాంగ్రెస్ లోపర్ల విభేదాలు మరోసారి బయటపడ్డాయి. ఎన్నికలు సమీపిస్తున్న వేళ కలిసికట్టుగా ముందంకెళ్లాలని సమయంలో నాయకులు ఎవరికి వారి అన్నట్లు వ్యవహరిస్తుండటంతో క్యాడర్ లో అయోమయం నెలకొంది. తాజాగా బాన్సువాడలో జిల్లా కాంగ్రెస్ నేతలు ఏనుగు రవీందర్ రెడ్డి అంబర్ సింగ్ మధ్య వాగ్వాదం చోటు చేసుకుంది. చందూరు ఎన్నికల కమిటీ వేషయంలో ఇద్దరు నేతలు గొడవపడ్డారు. పార్టీ కమిటీ ఏర్పాటుపై సమాచారం ఇవ్వకపోవడంతో అంబర్ సింగ్ అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. నేతల్లో పరస్పరం తోసేసుకున్నారు. పార్టీ కార్యకర్తలు వారిని సముదాయించే ప్రయత్నం చేశారు. ఐక్యంగా లేకుండా ఇలాగే ముందుకెళ్తే ఎన్నికల్లో గెలవడం కష్టమేనని ఆ పార్టీ నేతలే చర్చించుకోవడం గమనార్హం. అసలే బలహీనంగా పార్టీ ఇంటి గొడవలతో మరింత బలహీనమవడం ఖాయమని కాంగ్రెస్ నేతలు అంటున్నారు.

### కుజ్జిన కూరగాయలతో భోజనం..

#### రోడ్లకిక్కిన విద్యార్థులు

జగిత్యాల : కుజ్జిన కూరగాయలతో భోజనం పెరుతున్నారని ఆరోపిస్తూ విద్యార్థులు ఆందోళనకు దిగారు. రోడ్డుపై కూరగాయలను పడదోసి తమ నిరసన తెలిపారు. వివరాల్లోకి వెళ్తే..నిజామాబాద్ జిల్లా నాందేవ్ వాడలోని ఎస్సీ ప్రభుత్వ హాస్టల్ నాణ్యత లేని భోజనం పెరుతున్నారని, కుజ్జిన కూరగాయలతో వంట చేస్తున్నారని విద్యార్థులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. హాస్టల్ విద్యార్థులు మురిగిన కూరగాయలు రోడ్డు మీద పోసి తమ నిరసనను వ్యక్తం చేశారు. అధికారులు ఎన్నిసార్లు చెప్పినా పట్టించుకోవడం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇలాంటి భోజనం ఎవరైనా తింటారా? అని ప్రశ్నించారు. విద్యార్థుల ఆందోళనతో రోడ్డుపై వాహనాలు నిలిచిపోయాయి. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు సంఘటన స్థలానికి చేరుకొని విద్యార్థులతో మాట్లాడి ఆందోళన విరమింజేసే ప్రయత్నం చేశారు. పూర్తి వివరాలు తెలియజేసి ఉంది.

### మోటి వేవ్ తెలంగాణలోనూ కనిపిస్తోంది: కొండా

హైదరాబాద్: దేశవ్యాప్తంగా, రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా సరేంద్రమోటి వేవ్ కనిపిస్తోందని బీజేపీ చేపట్టే పార్లమెంట్ అభ్యర్థి కొండా విశ్వేశ్వర్రెడ్డి అన్నారు. ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా ఆయన ఆదివారం శరీలింగంపల్లి నియోజకవర్గంలోని మాదాపూర్, హైదర్ నగర్ ప్రాంతాల్లో పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా విశ్వేశ్వర్రెడ్డి మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్రంలోనూ బీజేపీ అత్యధిక స్థానాలు గెలుచుకోవాలని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. బీజేపీని ఎన్నికల్లో న్యాయబద్ధంగా కాంగ్రెస్ ఎదుర్కోలేకపోతోందని ఆయన విమర్శించారు. ఆ పార్టీ ముస్లిం ఓటు బ్యాంక్ రాజకీయాలకు పాల్పడుతోందని ఆరోపించారు. ఎంఐఎం కన్నా కాంగ్రెస్ కే ముస్లిం వర్గాల ఓట్లు అధికంగా పోలవుతాయని విశ్వేశ్వర్రెడ్డి చెప్పారు. ప్రజా ఆశీర్వాద యాత్రలో భాగంగా మియాపూర్ ప్రాంతంలోని దివ్యశక్తి ఆపార్ట్ మెంట్, మయూరి నగర్ పార్క్, వేర్లెక్స్ ప్రైడ్, హైదర్ నగర్ పరిధిలోని వశిష్ట ఆపార్ట్ మెంట్, కావ్య గ్రీన్ ఆపార్ట్ మెంట్, వేర్లెక్స్ ప్రెసెంట్, వేర్ బెక్స్ కళ్యాణ్ రెసిడెన్సీ, ఎస్సార్ రెసిడెన్సీ, జలవాయ విహార్ కమ్యూనిటీహాల్ తదితర ప్రాంతాల్లోని ప్రజలతో ఆయన మాట్లాడారు. మే 13న జరగనున్న పోలింగ్ లో కమలం గుర్తుకు ఓటి తనను గెలిపించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో శరీలింగంపల్లి బీజేపీ నాయకుడు రవికుమార్ యాదవ్, గచ్చిబౌలి కార్పొరేటర్, గంగాధర్ రెడ్డి, శ్రీధర్ రెడ్డి, హరిబాబు, రాజు, సీనియర్ నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

### బాజిరెడ్డి గోవర్ధన్ ను భారీ మెజార్టీతో గెలిపించాలి :

#### ఎమ్మెల్యే సంజయ్ కుమార్

జగిత్యాల : జగిత్యాల పట్టణాన్ని మరింత అభివృద్ధి చేసుకునేందుకు నిజామాబాద్ బీఆర్ఎస్ ఎంపీ అభ్యర్థి బాజిరెడ్డి గోవర్ధన్ ను భారీ మెజార్టీతో గెలిపించాలని జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే డా.సంజయ్ కుమార్ అన్నారు. పార్లమెంట్ ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా ఆదివారం బాజిరెడ్డికి మద్దతుగా ప్రచారం నిర్వహించారు. జగిత్యాల పట్టణంలోని వివేకానంద మిసీ స్టేడియం, ఎస్కేఎస్ఆర్ కాలేజీ గ్రౌండ్, రోటరీ పార్క్, ధర్మార్ క్యాంపస్ లో వాకర్లను, వాకర్ అసోసియేషన్ సభ్యులు, యువకులను కలిశారు. వారి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. పట్టణాభివృద్ధికి అందరు సహకరించాలన్నారు.

# రాముడు అందరివాడు.. మనమూ జైత్రీరాం అందాం

మనం సైతం జై శ్రీరామ్ అందామని.. శ్రీరామచంద్రుడు అందరివాడని.. బీజేపీ ఎమ్మెల్యే, ఎంపీనో కాదని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కల్వకుంట్ల తారకరామారావు అన్నారు. రాజన్న సిరిసిల్ల వేయిలవాడ నియోజకవర్గం బూత్ కమిటీ సభ్యుల సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఉమ్మడి రాజధాని, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతం, డీఎంపీఎస్ లో అన్యాయం జరగవద్దు అంటే అడ్డుకునే శక్తి కేవలం గులాబీ కండువారే ఉండవచ్చు. 2014లో బిడే భాయ్.. 2024లో చోటా భాయ్ మోసం చేశారన్నారు. రూ.30లక్షల కోట్ల రోడ్ సెస్ పేరిట వసూలు చేసి అందులో సగం సొమ్ముతో అంబాని లాంటి వాళ్లకు రుణమాఫీ చేశారని ఆరోపించారు. తెలంగాణ పట్టుకున్న అవమానించిన వ్యక్తి మోదీ అని మండిపడ్డారు. పదేళ్లలో ప్రజలను మోసం చేసినవాడు సరేంద్ర మోదీ అని.. మనల్ని ప్రజలు ఓడించలేదు.. మనల్ని మనమే ఓడించుకున్నామన్నారు. కరీంనగర్ జిల్లాకు ఏం చేశారో చర్చకు సిద్ధమా బిడి సంజయ్ సవాల్ విసిరారు. కరీంనగర్ లో బీజేపీ-బీఆర్ఎస్ మధ్య పోటీ అన్నారు. పోటీలో కాంగ్రెస్ లేదన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్లమెంట్ అభ్యర్థి ముక్కు మొహం తెలియని వారిని తీసుకువచ్చి నిలబెట్టారని విమర్శించారు. కరీంనగర్ పార్లమెంట్ కు జీవన్ రెడ్డి, ప్రవీణ్ రెడ్డి పోటీ చేయాలని ఉండేదని.. రేవంత్ రెడ్డి, బిడి సంజయ్ మ్యూన్ ఫిక్సింగ్ లో కరీంనగర్ కు డమ్మీ అభ్యర్థిని నిలబెట్టారని ఆరోపించారు. కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి కందువా లేకుండా తిప్పిపూర్ బస్టాండ్ లో నిలబెడితే ఆ పార్టీ కార్యకర్తలు కూడా గుర్తించరన్నారు. 12 ఎంపీ సీట్లు బీఆర్ఎస్ కి వస్తే రాష్ట్ర రాజకీయాలను శాసించే



రోజు సంవత్సరంలోపు వస్తుందన్నారు. వరి పంటకు ఇస్తానన్న రూ.500 రూపాయల బోనస్ బోగస్ అయ్యిందని.. ఆరు హామీలు అమలుకావడం లేదన్నారు. పార్లమెంటు ఎన్నికల తర్వాత ఉచిత బస్సు ఉచిత విద్యుత్ పథకాలు కూడా మాయం అవుతాయని.. 70వేల వయసులో బెంటి విరిగినా కేసీఆర్ బస్సు యాత్ర పేరిట జనంలో తిరుగుతున్నారన్నారు. తల్లిలాంటి పార్టీకి కష్టం వచ్చినప్పుడు పంచాయతీలు పక్కన బెట్టి ఎండున లెక్క చేయకుండా ముందుకు రావాలన్నారు.

రోజులో ఉదయం గంట, సాయంత్రం గంట కష్టపడితే విజయం మనదేనన్నారు. పోటీలు దిగి వాట్సాప్ లో పెట్టడం కాదని.. అన్నీ అడగాలి.. అధికార పార్టీకి తోడులుగా మారిన అధికారులు, తోకాడిస్తున్న పోలీసులు మళ్ళీ మన మాట వినాలంటే మనకు 10-12 సీట్లు రావాలన్నారు. సంవత్సరంలోగా మళ్ళీ కేసీఆర్ రాష్ట్రాన్ని శాసించే రోజు రావాలంటే.. మన గెలుపే సమాధానం కావాలన్నారు. పంచాయతీలు, పగలు పక్కనపెట్టి.. అందరూ కేసీఆర్ మనుషులేనన్నారు.

# అతి తక్కువ సెకండ్ హ్యాండ్ వస్తువులు.. వచ్చిన డబ్బుతో ఏం చేస్తారంటే

హైదరాబాద్: మన ఇళ్లలో చాలా వస్తువులు ఏళ్ల తరబడి వాడుతూ ఉంటే ఏదో ఒక రోజు మరమ్మతులకు గురవుతాయి. వాటిని చాలా మంది బయట పడేస్తుంటారు. మరికొందరు మరమ్మతులు చేయించుకుని ఇంకొన్నాళ్లు వాడుకుంటారు. అయితే హైదరాబాద్ లోని ఓ షాప్ వారు మాత్రం పాత వస్తువులను సేకరించి అమ్మగా వచ్చిన డబ్బును స్వచ్ఛంద సంస్థకు అందిస్తున్నారు. సెకండ్ హ్యాండ్ వస్తువులు కొనాలనుకున్న వారికి ఇది బెస్ట్ స్కాల్. బండ్లగూడలో ఆరాంఘర్ చాంద్రాయణ గుట్టతో కలిపే రహదారి పక్కన సఫా బైతుల్ మాల్ అనే రిపేర్ షాప్ ఉంది. ఇక్కడ అన్ని రకాల వస్తువులను రిపేర్ చేస్తారు. వీటిల్లో ఎక్కువగా ఎలక్ట్రానిక్, గృహోపకరణాలు వస్తువులు ఉంటాయి. ఈ దుకాణాన్ని సఫా బైతుల్ మాల్ అనే స్వచ్ఛంద సంస్థ నడుపుతోంది. ఇళ్లలో పాడైపోయిన వస్తువులను సేకరించి వాటిని పడేయడానికి బదులు మరమ్మతులు చేసి తిరిగి విక్రయిస్తారు. అవికూడా అతి తక్కువ ధరలో. అలా సమకూరిన డబ్బును సామాజిక సేవ కోసం వినియోగిస్తారు. ఈ దుకాణంలో ఎవరైనా సెకండ్ హ్యాండ్ ఫర్నిచర్, గృహోపకరణాలు, పరుపులు, ఫిటినెస్ పరికరాలు, ఎలక్ట్రానిక్స్, పుస్తకాలను కొనుగోలు చేయవచ్చు. సఫా బైతుల్ మాల్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ అబ్దుల్ అజాల్ మాట్లాడుతూ.. చాలా మంది



పాడైపోయిన వస్తువులను చెత్తలో వేయడాన్ని గమనించానని.. వాటిని సేకరించి మరమ్మతులు చేస్తే ఎలా ఉంటుందనే ఆలోచన కలిగిందని అన్నారు. అందులో భాగంగానే షాప్ ని ప్రారంభించినట్లు చెప్పారు. "మొదట్లో పాత వార్తాపత్రికలు, పుస్తకాలను సేకరించాం. కానీ చాలా కుటుంబాలు మరమ్మతులకు గురైన ఇతర వస్తువులు కూడా తీసుకోవాలని మమ్మల్ని కోరాయి. వాటిని సేకరించి రిపేర్ చేసి అమ్మాలనుకున్నాం. అమ్మకాల ద్వారా వచ్చే ఆదాయాన్ని

సంక్షేమ కార్యక్రమాలకు వినియోగిస్తాం" అని అజాల్ చెప్పారు. సఫా బైతుల్ మాల్ (%౫.డి.పి) ఓ కాలే సెంటర్ ను కూడా నడుపుతుంది. షాప్ అడ్డన్ వివరాలు, వస్తువుల వివరాలు తెలుసుకోవాలనుకునే వారు ఫోన్ కాలేలో సంప్రదించవచ్చు. హైదరాబాద్ పరిధిలోని మీ ఇంట్లో పాడైపోయిన వస్తువులేమైనా ఉంటే ఆలోచన ఇంటి వద్దకే పంపతారు. వాటిని షాప్ నకు తీసుకెళ్లి రిపేర్ చేస్తారు. ఎస్సీఎంలో ప్రస్తుతం 40 మంది పని చేస్తున్నారు.. వారంతా రిపేర్ అయ్యే ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులను పర్యవేక్షించుకుంటున్నారని అజాల్ చెప్పారు. మరమ్మతుల అనంతరం వాటిని దుకాణంలో కొనుగోలుకు ఉంచుతామని తెలిపారు. అలా వచ్చిన డబ్బును అనాథ విద్యార్థుల చదువులకు, ఒంటరి మహిళలు, దివ్యాంగులకు పంపిన ఇష్టానుసారంగా, కిరాణి సామగ్రి అందించడానికి తదితర సేవా కార్యక్రమాలకు ఉపయోగిస్తామని వెల్లడించారు.

# వేసవిలో శీతలాన్ని ఎంజాయ్ చేయాలంటే

మనదేశంలో ప్రకృతి అందాలకు నెలవైన ప్రదేశాలు అనేకం ఉన్నాయి. వాటిల్లో ఒకటి ఉత్తరాఖండ్ లోని ముస్సోరీ. దీనిని కొండల రాణి అని ముద్దుగా పిలుచుకుంటారు. ఇది అందమైన ప్రకృతి దృశ్యాలతో కనువిందు చేసే ప్రదేశం. వేసవిలో హర్యానా, ఉత్తరప్రదేశ్, ఢిల్లీ వంటి అనేక ప్రాంతాల నుండి పర్యాటకులు భారీ సంఖ్యలో ఇక్కడికి వస్తారు. మనాల్ని, సిమ్లా లాగా ఇక్కడ వేసవి సెలవులు మొదలైతే ఓ రేంజ్ లో పర్యాటకుల సందడి మొదలవుతుంది. ముస్సోరీలోని మాల్ రోడ్ మాత్రమే కాదు, కెంప్టీ ఫాల్, కంపెనీ గార్డెన్ వంటి అనేక పర్యాటక ప్రదేశాలు ఉన్నాయి. అయితే ఇతర కొండ ప్రాంతాలతో పోలిస్తే ముస్సోరీలో ప్రయాణించడం కొంచెం చౌకగా పరిగణించబడుతుంది. ఇక్కడికి ప్రయాణానికి వెళ్ళే చాలా మంది పర్యాటకులు, కొన్ని పొరపాట్లను చేస్తారు. అలాంటి సమయంలో ఆనందం మొత్తం చెడిపోతుంది.

**ముస్సోరీ పర్యటన**  
ముస్సోరీ భారతదేశంలోని ఒక కొండ ప్రాంతం. తెలుగు వారు ముస్సోరీకి వెళ్లాలనుకుంటే ముందుగా దేశ రాజధాని ఢిల్లీకి చేరుకోవాలి. లేదా ఢిల్లీ నుంచి ముస్సోరీకి చేరుకుని రైలులో ప్రయాణాన్ని ఎంచుకుంటే, మీరు డెప్రూడూన్లో దిగాలి. లేదా ఢిల్లీ నుంచి 70% బస్సు టికెట్లు రూ. 800 నుంచి 900 వరకు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అయితే ఇంకా తక్కువ ధరలో ముస్సోరీ చేరుకోవాలనుకుంటే ఉత్తరాఖండ్ రోడ్వేన్ బస్సును ఎంచుకోవచ్చు. దీని ధర రూ. 350 నుండి రూ. 400 వరకు ఉంటుంది. ఇందులో ఏసీ సౌకర్యం ఉండదు. అయితే అందమైన దృశ్యాలను వీక్షించుకోవచ్చు. ముస్సోరీకి చేరుకున్న తర్వాత పర్యాటకులు అనేక పొరపాట్లు చేస్తారు. ఇది వారి పర్యటన ఆనందాన్ని పాడు చేస్తుంది. వృత్తిగత కారులో వెళ్ళేవారు మాలలోకి ప్రవేశించేందుకు రూ.150 ఎంట్రి ఫీజు చెల్లించాలి. అయితే సాయంత్రం 5 గంటల తర్వాత మాలలోకి ప్రవేశం లేదా టూరిస్ట్ వాహనాలను అనుమతించరు. సాయంత్రం సమయంలో ఇక్కడికి చేరుకుంటే పార్కింగ్కు రెస్టింపు ధర చెల్లించాలి. అంతేకాదు ప్రైవేట్ పార్కింగ్ సౌకర్యం మాల నుండి కొంచెం దూరంలో ఉంది. అటువంటి పరిస్థితిలో మీరు మీ కుటుంబ సభ్యులు చాలా దూరం నడవవలసి ఉంటుంది. ఇది ప్రముఖ పర్యాటక ప్రదేశం, బ్యాగ్ బరువు అవుతుందని తక్కువ ఆహార పదార్థాలను తీసుకుని వెళ్లారు. అయితే వేసవి సెలవుల కారణంగా ఈ ప్రాంతంలో రద్దీ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీంతో ట్రాఫిక్



జామ్ ఏర్పడి రైలులో చాలా సేపు వేచి ఉండాలి వస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఆకలితో ఇబ్బంది పడవచ్చు. పిల్లలు మీతో ఉంటే సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. కనుక వేసవి సీజన్లో ముస్సోరీకి వెళుతున్నట్లయితే బ్యాగ్లో డ్రై ఫ్రూట్స్ లేదా ఇతర ఆరోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థాలను తీసుకుని వెళ్ళండి. ఎవరైనా ఇక్కడకు పిల్లలను తీసుకుని వెళ్ళే, తప్పని సరిగా ఉన్ని దుస్తులను తీసుకుని వెళ్ళండి. ఎందుకంటే ఇక్కడ వాతావరణం ఉదయం, సాయంత్రం చల్లగా మారుతుంది. వేసవిలో ఇక్కడ వాతావరణం అద్భుతంగా ఉంటుంది. అయితే మీతో పాటు విల్లెలతో ఉంటే ఖచ్చితంగా వెచ్చని బట్టలు తీసుకుని వెళ్ళండి.

చింతపండుతో ఆరోగ్యమే కాదు.. ఇంటికి అందం కూడా.. !



చింతపండు ఈ పేరు వింటేనే చాలామంది నోళ్ళలో నీళ్ళు ఉరుకుతుంటాయి. చింతపండును కూరలు, పప్పు, ఇతర వంటకాలు, చట్నీలలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. చింతపండు ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది. చింతపండులో ఉండే విటమిన్ సి రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన చర్మాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్తో సహా అనేక విటమిన్లు కలిగి ఉంది. చింతపండులో ఇసుము, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, కాల్షియం వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి సరైన ఎముక ఆరోగ్యాన్ని కందరాల పనితీరును, రక్తపోటు నియంత్రణను నిర్వహించడానికి దోహదం చేస్తాయి. అలాగే, చింతపండులో సహజ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు. పాలిఫెనాల్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ వంటి వివిధ బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు ఉన్నాయి. ఇవి శక్తివంతమైన యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఈ సహజ సమ్మేళనాలు శరీరంలో మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. చింతపండు ధయామిన్, రిటోఫ్లావిన్, నియాసిన్ వంటి ముఖ్యమైన మొత్తంలో %డి% విటమిన్లను అందిస్తుంది, అలాగే పొటాషియం, మెగ్నీషియం, బెరన్ వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలను అందిస్తుంది. ఆర్థరైటిస్, ఇతర ఇన్ఫ్లమేటరీ డిజార్డర్స్ వంటి పరిస్థితులను నిర్వహించడంలో చింతపండు దోహదపడుతుంది. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, మెగ్నీషియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది, బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది, రక్తంలో చక్కెరను అదుపులో ఉంచుతుంది, రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది, యాంటీ డయాబెటిక్, కళ్ళు, చర్మానికి మంచిది. అంతేకాదు.. చింతపండుతో ఇంట్లోని లోహపు వస్తువులు, పాత్రలు శుభ్రం చేయటానికి కూడా వినియోగిస్తారు. చింతపండుతో శుభ్రం చేసిన ఇత్తడి, రాగి వస్తువులు కొత్తవాటిలా మెరిసిపోతాయని చాలా మందికి తెలియదు. చింతపండుతో చెంది నగలు, వెండి వస్తువులు, రాగిపాత్రలు, ఇత్తడి వస్తువులు ఈజీగా శుభ్రం చేసుకోవచ్చు. అంతేకాదు, మెటల్ కుఝాలు కూడా చింతపండుతో తిరిగి కొత్తవాటిలా చేసుకోవచ్చు. కిచెన్ సింకెక్ మరకలు పడటం చాలా మందికి తలనొప్పిని కలిగిస్తుంది. ఇలాంటి మరకలను శుభ్రం చేయడానికి కూడా చింతపండు ఉపయోగపడుతుంది. ఇందుకోసం కొంచెం చింతపండు, ఉప్పు ఉంటే చాలు.. సింకెస్ నింపులో శుభ్రం చేసుకోవచ్చు. ముందుగా డ్రై సింకెట్ కొద్దిగా ఉప్పు వేయండి. తర్వాత చింతపండు వేసి బాగా రుద్దాలి. ఆ తర్వాత నీటితో కడిగితే.. సింకెట్ శుభ్రంగా మారుతుంది. అంతేకాదు.. కిచెన్ బిమ్మి మురికిగా ఉండి ఇలా మరకలు పడితే చింతపండుతో శుభ్రం చేసుకోవచ్చు.

## మీరు ఫోన్కు అడిక్ట్ అయ్యారా..

కొద్దిసేపు ఫోన్కి దూరంగా ఉంటే చాలామందిలో వణుకు మొదలవుతుంటుంది. చెమటలు పట్టడం, తెలియని భయం ఉంటుంది. ఈ రోజుల్లో స్మార్ట్ఫోన్లు మన జీవితంలో ముఖ్యమైన భాగంగా మారాయి. ప్రతి చిన్న పెద్ద పనికి మనం దానిపై ఆధారపడుతున్నాం. ఒక్క క్షణం కూడా ఫోన్కు దూరంగా ఉండటమే కష్టంగా తయారైంది పరిస్థితి. మొబైల్ ఫోన్ దగ్గర లేకుంటే ఆందోళన కూడా మొదలవుతుంది. ఇలాంటి సమస్యను తేలికగా తీసుకోకూడదు. వైద్య పరిభాషలో దీనిని నోమోఫోబియా అంటారు. ఇది ఒక రకమైన మానసిక రుగ్మత. మొబైల్ దగ్గర లేకపోతే ఆందోళన అనుభవించడం ప్రారంభమవుతుంది. స్వాస్థ్యంలో మార్పు ఉంటుంది. ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం, ఆందోళన మరియూ ఒత్తిడి కాకుండా, నోమోఫోబియా యొక్క అనేక ఇతర లక్షణాలు



ఉండవచ్చు. నోమోఫోబియా ఇంకా అధికారికంగా మానసిక రుగ్మతగా పరిగణించబడలేదు, కాబట్టి దీనికి చికిత్స అందుబాటులో లేదు. అయితే, ఈ ఫోబియాను కొన్ని రకాల థెరపీ, కౌన్సెలింగ్తో అధిగమించవచ్చు.

## మీరు ఆహారం ఎంత సేపు తింటున్నారు?

ఆహారం వల్లనే చాలా సమస్యలు వస్తాయి. ఈ ఆహార అలవాట్లు మానవ శరీరాన్ని చాలా వరకు ఇబ్బంది పెడుతాయి. అయితే తినే ఆహారం మాత్రమే కాదు. తినే టైమ్ కూడా మీ ఆహారాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఎంత సేపు తింటున్నారు? ఎంత తింటున్నారు? తినే ఆహారం ఎలా ఉంది అనే అంశాలు కూడా మీ ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. అందుకే ఆరోగ్యం పట్టి మీ ఆహార పాత్ర ఎక్కువగా ఉంటుందని గుర్తు పెట్టుకోండి. ఆహారం గబగబా తింటారు కొందరు. దీని వల్ల అజీర్ణం, కడుపు ఉబ్బరం, వికారం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఇక ఇలాంటి ప్రక్రియనే ఎక్కువగా జరుగుతుంటే సమస్య మరింత పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. భోజనం చేసినప్పుడు కడుపు నిండిన భావన కలగడం చాలా ముఖ్యమని గుర్తు పెట్టుకోండి. అయితే కడుపు నిండినట్లు మొదట నుంచి జీర్ణకాయానికి సమాచారం అందటానికి సుమారుగా ఇరవై నిమిషాల సమయం పడుతుంది అంటారు నిపుణులు. ఎక్కువగా తింటే కడుపు నిండిన భావన కలగకముందే ఎక్కువైక్కువ తినే ప్రమాదం లేకపోలేదు. దీని వల్ల బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. దీని వల్ల దీర్ఘకాలంలో జీర్ణకోశ సమస్యలు వస్తాయి. అధికంగా తిన్న ఆహారం జీర్ణకాయంలో ఎక్కువ సేపు ఉంటుందట. అయితే ఆహారం అరగడానికి సహాయం చేసే అమ్లాల అంతసేపు జీర్ణకాయం లోపలి జిగురు పోర మీద ప్రభావం చూపుతూనే ఉంటాయట. పదిహేను నిమిషాలు అంతకంటే ఎక్కువ సేపు భోజనం చేసే వారితో పోలిస్తే బదు నిమిషాల్లోనే భోజనం ముగిస్తే జీర్ణకోశ సమస్యలు ముప్పు 1.7 రెట్లు ఎక్కువ ఉంటుందని తెలుస్తోంది. ఇలాంటి వారితో జీర్ణకాయం పెద్దగా అవడం వల్ల ఊబకాయం, ఆహారం చాలా సేపు జీర్ణకాయంలోనే ఉండటం, వికారం, వాంతులు వంటి సమస్యలు కూడా వచ్చే ప్రమాదం ఉండదు. జీవక్రియ మార్పు వల్ల మధుమేహం ముప్పు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది కాబట్టి మీ ఆహార అలవాట్లను కాస్త మార్చుకోవడం ఉత్తమం.



## మామిడి సీజన్లో చల్లగా ఇలా మ్యాంగో లస్సీ చేసుకోండి

వేసవి కాలానికి మరో పేరు కూడా ఉంది. అతే మామిడి కాయల సీజన్. ఎందుకంటే ఈ కాలంలోనే ఎక్కువగా మామిడి పండ్లు లభిస్తాయి. మళ్ళీ ఎన్ని రసాయనాలు వేసి పెంచినా.. మామిడి పండ్లు రావు. ఈ సీజన్లో ప్రత్యేకంగా దొరికే మామిడి పండ్లను ఖచ్చితంగా తినండి. ఈ పండ్ల కోసం చిన్న వారి నుంచి పెద్ద వారి దాకా ఎంతో ఆశగా ఎదురు చూస్తారు. మామిడి పండులో ఎన్నో పోషకాలు కూడా ఉంటాయి కాబట్టి.. అస్సలు మిస్ చేయకండి. మామిడి పండుతో ఎన్నో రకాల వంటలు తయారు చేసుకోవచ్చు. వాటిల్లో ఈ మ్యాంగో లస్సీ కూడా ఒకటి. వేసవి కాలంలో చల్ల చల్లగా ఒక్క గ్లాస్ ఈ లస్సీ తాగండి. ఎంతో చల్లగా అనిపించడం ఖాయం. ఈ లస్సీ ఎంతో రుచిగా కూడా ఉంటుంది. మరి ఈ మ్యాంగో లస్సీని ఎలా తయారు చేస్తారు? ఇందుకు కావాల్సిన పదార్థాలు ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. మ్యాంగో లస్సీ తయారీకి కావాల్సిన పదార్థాలు: మామిడి పండ్లు, పెరుగు, కాచి చల్లార్చిన పాలు, డ్రై ఫ్రూట్స్ తరుగు, యాలకుల పొడి, చక్కెర లేదా తేనె. మ్యాంగో లస్సీ తయారీ విధానం: ఈ లస్సీ చేయాలంటే బాగా మండిన మామిడి పండ్లను తీసుకుని.. గుజ్జు అంతా తీసి ఒక గిన్నెలో వేయండి. ఈ గుజ్జును ఇప్పుడు మిక్సి జ్యూస్ గిన్నెలో వేయండి. ఇదే గిన్నెలో పెరుగు, కాచి చల్లార్చిన పాలు కూడా వేసి ఒక్క సారి మిక్సి తిప్పండి. ఆ తర్వాత చక్కెర లేదా తేనె, యాలకుల పొడి కూడా వేసి మరోసారి బ్లెండ్ తీసి.. ఓ టాల్లోకి తీసుకోండి. దీన్ని కాసేపు ఫ్రిడ్జ్లో ఉంచి తాగడమే. తాగే ముందు డ్రైఫ్రూట్స్తో గార్లిష్ చేసుకోండి. అంతే ఎంతో రుచిగా ఉండే మ్యాంగో లస్సీ సిద్ధం. ఇంకెందుకు లేలే మీరు కూడా ఓ సారి బ్రై చేయండి. ఇంటికి గెప్పులు వచ్చినప్పుడు కూడా దీన్ని తయారు చేసి పెట్టి ఇవ్వచ్చు. అంతే కాదు ఈ లస్సీ తాగడం ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మంచిది. శరీరాన్ని చల్ల బరుస్తుంది.



# ఎంత కష్టపడినా డబ్బు నిలవడం లేదా

హిందూ క్యాటెండర్ ప్రకారం తెలుగు సంవత్సరంలో రెండవ నెల వైశాఖం. ఈ మాసంలో శ్రీమహావిష్ణువు, నందల దేవత అయిన లక్ష్మీ దేవిని పూజిస్తారు. శ్రీమహావిష్ణువును, లక్ష్మీదేవిని ప్రసన్నం చేసుకునేందుకు ఈ మాసం చాలా ప్రత్యేకమైనదని కూడా చెబుతారు. ఈ మాసంలో పూజలు చేయడం వల్ల మనిషికి ఉన్న కష్టాలు, బాధలు తొలగిపోతాయని మత విశ్వాసం. అచిత్తే ఈ ఏడాది ఏప్రిల్ 24 నుంచి వైశాఖ మాసం ప్రారంభమై మే నెల 23వ తేదీతో ముగుస్తుంది. ఈ మాసంలో కొన్ని పరిపాలనల పాటిస్తే సంతోషం, శ్రేయస్సు లభిస్తుందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. అంతే కాదు లక్ష్మీదేవి శ్రీ మహావిష్ణువును పూజిస్తే ఆ వ్యక్తి కొద్ది రోజుల్లోనే ధనవంతులవుతారని నమ్ముతారు. వైశాఖ మాసంలో పాటించవలసిన నియమాలు, వద్దతులు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. హిందూ మతంలో దానానికి ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఉంది. పాపాలు పోగొట్టుకోవాలంటే వైశాఖ మాసంలో సున్నలు, మామిడి, సత్తు, వస్త్రాలు దానం చేయాలి. వీటిని దానం చేయడం వల్ల పాపాలు రోజిస్తాయని అంటారు. వైశాఖ మాసంలో వచ్చే అక్షయ తృతీయ రోజున బంగారం లేదా వెండితో చేసిన ఏదైనా వస్తువులను కొనండి. ఈ పవిత్రమైన రోజున బంగారం లేదా వెండిని కొనుగోలు చేయడం వల్ల ఇంట్లో ఆనందం, శ్రేయస్సు లభిస్తుందని మత విశ్వాసం. దేవతలు కూడా సంతోషిస్తారని పండితులు చెబుతున్నారు. వైశాఖ మాసంలో వేడి ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే పేదలకు చెప్పాలు, గొడుగులు దానం చేయాలి. అలాగే జంతువులు, పక్షులకు ఆహారం, నీరు పెట్టాలి. ఈ పరిపాలన జీవితంలో ఆనందాన్ని తెస్తుందని నమ్ముతారు. ఈ మాసంలో కంచు పాత్రలలో భోజనం చేయడం వల్ల సకల రోగాలు నయమవుతాయి. వైశాఖ మాసంలో బెల్లం దానం చేయడం ద్వారా పితృ దోషం నుండి ఉపశమనం పొందడమే కాకుండా ఆరోగ్య పరం కూడా లభిస్తుంది. వైశాఖ మాసంలో వచ్చే సోమవారం నాడు, శివునికి రుద్రాభిషేకం చేసి ఆయనకు ఇష్టమైన వస్తువులను సమర్పించండి. ఇలా చేయడం వల్ల మనిషి ఐశ్వర్యాన్ని పొందుతాడు. అలాగే కోరికలన్నీ నెరవేరుతాయి. గ్రంథాలలో, వైశాఖ మాసం అన్ని ఇతర

మాసాలలోకెల్లా ఉత్తమమైనదిగా పరిగణిస్తారు. ఈ మాసంలో విష్ణువు అవతారాలైన పరశురాముడు, నరసింహ, మాహా, కూర్మ అవతారాలను పూజిస్తారు. ఈ మాసంలో ప్రతిరోజూ 11 సార్లు



'ఓం మాధవాయ నమః' అనే మంత్రాన్ని జపించండి. ఇలా చేయడం వల్ల కుటుంబంలో ఉన్న కష్టాలన్నీ తొలగిపోయి ఇంట్లో ఐశ్వర్యం ఉంటుంది.

సాంస్కృతిక వార్తలు

త్వరలో చిన్న హైబ్రిడ్ కారు.. అందుబాటు ధరలోనే

మారుతి చైర్మన్ ఆరెస్ భార్గవ

దేశీయ కార్ల తయారీలో అగ్రగామి సంస్థయైన మారుతి సుజుకి.. చిన్న హైబ్రిడ్ కారుపై దృష్టి సారించింది. ఇప్పటికే పలు మాడళ్లను హైబ్రిడ్ వెర్షన్లలో విక్రయిస్తున్న సంస్థ.. తాజాగా అధిక మైలేజీ ఇచ్చే చిన్న కారుపై దృష్టి సారించినట్లు మారుతి చైర్మన్ ఆరెస్ భార్గవ సూచనప్రాయంగా వెల్లడించారు.



హైబ్రిడ్ కార్లపై జీఎస్టీ తగ్గించండి హైబ్రిడ్ కార్లపై జీఎస్టీ తగ్గించాలని భార్గవ కోరుతున్నారు. అప్పుడే దేశీయంగా అధిక మైలేజీని ఇచ్చే చౌక ధర కలిగిన హైబ్రిడ్ కార్లు అందుబాటులోకి వస్తాయన్నారు.

బజినెస్ విడియా అడుక్కో..

ఇంటికే వచ్చి పెంపుడు జంతువులను..

ఇటీవల కాలంలో అనేక ప్రాంతాల్లో పలువురు పెంపుడు జంతువులను పెంచుకునేందుకు ఇష్టపడుతున్నారు. కానీ కొంత మంది యజమానులు మాత్రం వారి సరైన రీతిలో పట్టించుకోవడం లేదు. దీంతో ఆ పెంపుడు జంతువులకు దుమ్ము పట్టి వెంట్రుకలు పెరిగి చిందిర వందరగా తయారవుతున్నాయి.

చేజింగ్లో అదే తడబాటు.. 'సన్రైజర్స్'కు వరుసగా రెండో ఓటమి

పదిహేడో సీజన్లో అత్యధిక స్కోర్తో చరిత్ర తిరగరాసిన సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ చేజింగ్లో మరోసారి ఘేయలయ్యాయి. ఆర్నీబీపై 35 పరుగుల ఓటమిని ఓటమిని మర్చిపోక ముందు చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ చేతిలో కంగుతిస్తుంది.



అభిషేక్కు ఓటం వేసారు.. నితిశ్ రెడ్డి(15)ను జడేజా వెనక్కి పంపి హైదరాబాద్ ను మరింత కష్టాల్లోకి నెట్టారు. ఆ దశలో సన్రైజర్స్ గెలుపు భారాన్ని ఎడవ్ మర్నెట్(32), హెలెన్ క్లాసెన్(20) భుజాలకెత్తుకున్నారు.

ఓవర్లో అబ్దుల్ సమద్(19)లు వెనుదిరిగారు. దాంతో, సన్రైజర్స్ ఓటమి ఖాయమైపోయింది. షేహాబాజ్ అహ్మద్(7), కమిన్స్(7) లు బెట్కాగా హైదరాబాద్ 134 పరుగులకే కుప్పకూలింది.

సాఫ్ట్వేర్

పాక్ పరిమిత ఓవర్ల క్రికెట్ జట్టు హెడ్ కోచ్ గా సొత్తాఫ్రికా దిగ్గజం



పాకిస్తాన్ పరిమిత ఓవర్ల (వన్డే, టీ20) క్రికెట్ జట్టు హెడ్ కోచ్ గా సొత్తాఫ్రికా దిగ్గజ అటగాడు గ్యారీ కిర్స్టెన్ ఎంపికయ్యాడు. ఈ విషయాన్ని పాక్ క్రికెట్ బోర్డు అధికారికంగా వెల్లడించింది.

జాక్స్ సూపర్ సంచరి.. కోహ్లా ఫిఫ్ట్.. ఆర్నీబీకి మూడో విజయం

పదిహేడో సీజన్లో తడబడిన రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరు ఘన విజయం సాధించింది. గుజరాత్ బ్లెటాస్ ను వాళ్ల సొంతగడ్డపైనే 9 వికెట్లతో చిత్తు చేసింది.



6, 6, 4, 6, 6 బాటింగ్ శతకం పూర్తి చేసుకున్నారు. దాంతో, ఆర్నీబీ 9 వికెట్లతో గెలుపొందింది. సుదర్శన్, షారుఖ్ దంపణి.. తొలుత ఆడిన గుజరాత్ బ్లెటాస్ ఛారి సోర్ కేసింది.

చివ్వురమిడుగు షారుఖ్ ఖాన్(58)లు హాఫ్ సెంచరీలతో కదం తొక్కారు. 45 పరుగులకే రెండు వికెట్లు పడినా.. వీర్వరూ బౌండరీలతో చెలరేగారు.



# సాయి దుర్గ తేజ్ కొత్త సినిమాపై క్రేజ్ అవ్వడేట్

విరుపాక్ష సినిమాతో గ్రాండ్ కామ్ బ్యాక్ ఎంట్రీ ఇచ్చాడు సాయి దుర్గ తేజ్ ఈ సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద మంచి టాక్తోపాటు వసూళ్లు రాబట్టింది. ఈ మెగా హీరో విరుపాక్ష తర్వాత పవన్ కల్యాణ్ తో కలిసి బ్రో సినిమాలో మెరిశాడు. ఈ రెండు సినిమాల తర్వాత సాయి దుర్గ తేజ్ చేస్తున్న ప్రాజెక్ట్ పైనే ఇప్పుడు అందరి ఫోకస్ పడ్డది. సాయి దుర్గ తేజ్ నెక్స్ట్ పీరియాడిక్ డ్రామా నేపథ్యంలో సినిమా చేస్తున్నాడు. ఈ మావీని హనుమాన్ నిర్మాత నిరంజన్ రెడ్డి తెరకెక్కిస్తున్నారు. డెబ్యూ డైరెక్టర్ రాకేష్ ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. 1940 బ్యాక్ డ్రాప్ కథాంశంతో రాబోతున్న ఈ చిత్రాన్ని భారీ బడ్జెట్ తో తెరకెక్కిస్తున్నట్లు సమాచారం. విరుపాక్ష తర్వాత కొత్త సినిమాకు సంబంధించిన అవ్వడేట్ ఇవ్వని సాయి దుర్గ తేజ్ షూటింగ్ అవ్వడేట్ వార్త ఇప్పుడు నెట్టింట హల్ చల్ చేస్తోంది. తాజా టాక్ ప్రకారం ఈ ఏడాది జులై సెట్స్ పైకి వెళ్లనుంది. లాంగ్ బ్రేక్ తర్వాత మళ్లీ మేకప్ వేసుకునేందుకు రెడీ అవుతుండటంతో ఫుల్ ఖుషీ అవుతున్నారు అభిమానులు, ఫాలోవర్లు.



## సింగిల్ గా ఉండేందుకు నేను శింబునా?

ఎల్లవేళలా సింగిల్ గా ఉండేందుకు నేను ఏమైనా శింబునా? అని హీరో సంతానం అంటున్నారు. ఆయన హీరోగా నటించిన తాజా చిత్రం 'ఇంగ్ నాన్ దాన్ కింగు' వచ్చే నెల వద్దే థేడీస్ విడుదల కానుంది. సంతానం సరసన ప్రియాలయ నటింపగా, ఇతర పాత్రల్లో తంబి రామయ్య, వివేక్ ప్రసన్న, బాల శరణ్, మునీష్ కాంత్, మారన్, శేషు, స్వామినాథన్, కూల్ సురేష్ తదితరులు కనిపించనున్నారు. గోపురం ఫిలిమ్స్ పతాకంపై తెరకెక్కిన ఈ చిత్ర ట్రైలర్ ను తాజాగా మేకర్స్ రిలీజ్ చేశారు. 'సడిగర్ సంఘం భవన నిర్మాణం పనులు పూర్తి చేశాకే వివాహం చేసుకుంటానని చెప్పడానికి నేనేమైనా విశాలనా? ఎప్పుడూ సింగిల్ గా సరదాగా తిరిగేందుకు నేనేమైనా శింబునా' అంటూ హీరో సంతానం చెప్పే పంచ్ డైలాగులు, తంబి రామయ్య కామెడీ టైమింగ్ ట్రైలర్ లో ప్రధానంగా చూపించారు. సినిమా పూర్తిగా హాస్యభరితంగా తెరకెక్కించినట్లుగా తెలుస్తోంది. డి.ఇమ్మాన్ నేపథ్య సంగీతం ట్రైలర్ లో స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. ట్రైలర్ చివరిలో హీరో యాక్షన్ సన్నివేశాలు ప్రేక్షకులను అలరించేలా ఉన్నాయి. ఈ సందర్భంగా సంతానం మాట్లాడుతూ.. మరో మంచి కామెడీ సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నందుకు సంతోషంగా ఉంది. ఇందులో సరదాకి మాత్రమే కాన్సి డైలాగ్స్ ఉంటాయి తప్పితే.. ఎవరినీ టార్గెట్ చేసి రాసినవి మాత్రం కాదు. ఇందులో తంబి రామయ్య కామెడీ టైమింగ్ చాలా బాగుంటుంది. నన్ను ఆదరిస్తున్న ప్రేక్షకులకు, చిత్ర దర్శకనిర్మాతలకు నా ధన్యవాదాలని అన్నారు.

**నెట్టింట సెగలు పుట్టిస్తున్న నయనతార.. ట్రెండింగ్ లో విజువల్స్**

చంద్రముఖి 2 సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు దగ్గరైంది కన్నడ భాష నయనతార ఆ తర్వాత తెలుగు, తమిళం, మలయాళం, హిందీ, కన్నడ భాషల్లో స్టార్ హీరోలతో సినిమాలు చేస్తూ వన్ ఆఫ్ ది బిగ్ డింగ్ హీరోయిన్ గా కొనసాగుతోంది. లీడీ నూవర్ స్టార్ గా కోట్లాదిమంది అభిమానులను సంపాదించుకున్న నయనకు సోషల్ మీడియాలో ఫాలోయింగ్ ఎక్కువైన ప్రత్యేకించి చెప్పునవసరం లేదు. ఈ భాష తాజాగా నెట్టింట తన ఆధీనంలోకి తీసుకుంది. %౯౫ గ్రాఫీషియన్ % 2024 ఈవెంట్ లో బ్లాక్ డ్రెస్ లో హాట్ హాట్ గా దర్శనమిచ్చి టాక్ ఆఫ్ ది ఇండస్ట్రీ గా నిలుస్తోంది. బ్లాక్ కాన్స్ట్రూమ్ లో ఎద అందాలను చూపిస్తూ కుర్రకారుకు కంటిమీద కుసుకు లేకుండా చేస్తున్న స్టిల్స్ ఇప్పుడు నెట్టింటిని షేక్ చేస్తున్నాయి. నయనతార ప్రస్తుతం తమిళంలో 1960 సినిమాల్లో నటిస్తోంది. ప్రస్తుతం నయనతార మాల్దీవుల్లో యాక్షన్ నివిట్ పౌలీ నటిస్తోన్న డియర్ స్టూడెంట్స్ చిత్రంలో కీలక పాత్రలో నటిస్తోంది. నయనతారకు స్నాగతం పలుకుతూ డియర్ స్టూడెంట్స్ టీం ఓ వీడియోను షేర్ చేయగా.. నెట్టింట వైరల్ అవుతోంది. నయన్ మరోవైపు ఇప్పటికే రెండు సినిమాల్లో నటిస్తుండగా.. వీటిలో మాల్దీవుల్లో పూర్తి చేసుకుంది. మరో సినిమా 1960 చిత్రీకరణ దశలో ఉంది.



**'నా ప్రియసఖి పరిణీతి' అంటూ...**

**తన భావాలకు అక్షర రూపం ఇచ్చాడు**

పరిణీతి చోప్రా పాపలర్ అవుతున్న సమయంలోనే సినిమాలకు బ్రేక్ ఇచ్చి, 'అప్' నేతతో వివాహబంధంలోకి అడుగుపెట్టింది. ప్రసిద్ధ బాలీవుద్ దర్శకుడు ఇంతియాజ్ అలీ తీసిన 'అమర్ సింగ్ చమ్మీలా'తో సెకండ్ ఇన్స్టింగ్ ప్రారంభించి... అదిరిపోయే హిట్ కొట్టింది. ఈ సందర్భంగా ఈ ముద్దుగుమ్మ పంచుకున్న ముచ్చట్లవి... 'అమర్ సింగ్ చమ్మీలా'లో నటించే అవకాశం ఎలా వచ్చిందంటే... రెండేళ్ల క్రితం నేను కరణ్ జోహార్ పుట్టినరోజు వేడుకకు వెళ్తున్న సమయంలో దర్శకుడు ఇంతియాజ్ అలీ నుంచి ఫోన్ వచ్చింది. హీరో డిఫిట్, రెహమాన్ సర్ కూడా జూమ్ కాల్ లో ఉన్నారు. మీతో ఇప్పుడు మాట్లాడొచ్చా? అని అడిగారు. నిజానికి నేను అప్పుడు కారులో ఉన్నా. ట్రాఫిక్ లో చిక్కుకున్నా. 'పాటలు పాడడం వచ్చా?' అని రెహమాన్ అడిగారు. పాడటమంటే నాకు చాలా ఇష్టమని చెప్పా. వెంటనే 'దమా దమ్ మస్త కలందర్' పాట పాడమన్నారాయన. నేను చాలా జాలీగా పాడేశా. అలా ఆ చిత్రంలోని పాటలన్నీ పాడే అవకాశంతో పాటు అనుకోకుండా నటించే అవకాశం కూడా వచ్చింది. నిజానికి ఆ సినిమాలో నేను పాడిన పాటలే నన్ను నటించేలా చేశాయని చెప్పాలి. తాజాగా ఒక వేదికపై సంగీత ప్రదర్శన కూడా ఇచ్చాను. 'అమర్ సింగ్ చమ్మీలా' చిత్రీకరణ సమయంలో నా సహనటుడు దిల్లీత నా పాటలు విని లైవ్ పర్ఫార్మెన్స్ ఇవ్వమని అన్నారు. మావారు కూడా పాడమని ప్రోత్సహించడంతో... మొత్తానికి నాకెంతగానో ఇష్టమైన సంగీత ప్రపంచం లోకి అడుగుపెట్టా. చిత్ర పరిశ్రమలో లైవ్ పర్ఫార్మెన్సులు ఇస్తూ, నటించే కథానాయికలు ఎవరూ లేరు. ఆ ఘనత నాకే దక్కిందని చెప్పాలి. అభిమానుల నుంచి అందుకున్న కానుకల్లో ప్రత్యేకమైనవి అంటే మాత్రం... ఓ అభిమాని మా ఇంటికి ఒక స్పెషల్ గిఫ్ట్ బాక్స్ పంపించాడు. తెరిచి చూస్తే... అందులో ఒక జత కప్పులు, తాజ్ మహల్ మెమెంట్ తో పాటు, ఒక రొమాంటిక్ ప్రేమలేఖ కూడా ఉంది. 'నా ప్రియసఖి పరిణీతి' అంటూ మొదలెట్టి తన మనసులోని భావాలకు అక్షరరూపం ఇచ్చాడు.