

C2 వాస్తవ తెలంగాణ
తెలుగు దినపత్రిక...

మీ ప్రాంతంలో జరుగుతున్న అవినీతిని బయటపెట్టాలని ఉందా..
నిజాన్ని నిర్బంధంగా చెప్పాలని ఉందా..
సంచలన కథనాలకు కేరాఫ్ గా నిలిచిన **వాస్తవ తెలంగాణ**

విలేఖరులు కావాలను

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో సంచలనంగా దూసుకెళ్తున్న **వాస్తవ తెలంగాణ**
తెలుగు దినపత్రికలో పనిచేయుటకు మండలాల వారిగా,
నియోజకవర్గాల వారిగా, జిల్లాల వారిగా విలేఖరులు,
యాద్ ఎగ్జిక్యూటివ్స్ (పురుషులు లేదా స్త్రీ) కావాలను.

call:8499902850
www.vasthavatelangana.com
vasthavatelangana@gmail.com

రాష్ట్రంలో కొత్తగా 4 డ్రగ్ టెస్టింగ్ ల్యాబ్స్

- ఆరోగ్యశాఖ దామోదర రాజనర్సింహ్
- నాసిరకం, నకిలీ మెడిసిన్ తయారు చేసే, అమ్మేవారిపై కఠిన చర్యలు
- ఫార్మా ఇండస్ట్రీస్, డ్రగ్ మ్యానుఫాక్చరింగ్ యూనిట్స్, మెడికల్ హాల్స్, ఫార్మసీలలో మరింత విస్తృతంగా తనిఖీలు చేయాలి
- ఫార్మా సంస్థలు ఉన్న చోట అదనంగా డ్రగ్ ఇన్స్పెక్షన్లను నియమించాలి



హైదరాబాద్
నాసిరకం, నకిలీ మెడిసిన్ తయారు చేసే మూలా ఆటకట్టిం చేందుకు తెలంగాణ ఆరోగ్య శాఖ సిద్ధమైంది. వాటిని అమ్మేవారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డ్రగ్ కంట్రోల్ అథారిటీ (డీసీఏ) అధికారులను ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి దామోదర రాజ నర్సింహ ఆదేశించారు. ఫార్మా ఇండస్ట్రీస్, డ్రగ్ మ్యానుఫాక్చరింగ్ యూనిట్స్, - మిగతా 3లో

రేవంత్ నిన్ను వదలను

- ఢిల్లీలో కేబీఆర్ సవాల్
- రాహుల్ గాంధీ క్రోసీ క్యాపటలిజం, అవినీతి గురించి మాట్లాడుతున్నారు
- కొందరు పారిశ్రామికవేత్తలు అధికారవర్గానికి దగ్గరగా ఉండి లక్షల కోట్లు కొల్లగొడుతున్నారు
- తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వందల కోట్ల రూపాయల కాంట్రాక్ట్స్ తన సొంత బామ్మరికి అప్పగించారు



తెలంగాణ సీఎం వచ్చి అబద్ధాలు చెప్పాడు

- మహారాష్ట్రలో కిషన్ రెడ్డి అగ్రహం
- కాంగ్రెస్ చేసిన మోసాలు చెప్పేందుకే తాను వచ్చానన్న కిషన్ రెడ్డి
- ఆరు గ్యారంటీలు, 420 హామీలు కాంగ్రెస్ అమలు చేయలేదన్న కేంద్రమంత్రి
- మహారాష్ట్ర ప్రజలను కూడా మభ్యపెట్టాలనుకుంటున్నారని విమర్శ



పల్లెల్లో సానిక సందడి

- సంక్రాంతిలోపు గ్రామాల్లో కొత్త పాలకులు!
- మంత్రి పొంగులేటి ప్రకటనతో ప్రజల్లోకి ఆశావహాలు
- రిజర్వేషన్లపై ఉత్పంఠ
- బలమైన అభ్యర్థులను బరిలో దింపేందుకు పార్టీల వ్యూహాలు
- వార్డులు, పంచాయతీల వారీగా ఓటరు జాబితా ఇప్పటికే విడుదల
- సర్పంచ్ గా పోటీ చేయాలనుకునే ఆశావాహులు ప్రజల మద్దతు కూడగట్టుకునే ప్రయత్నం



హైదరాబాద్

స్థానికసంస్థల ఎన్నికల సందడి మొదలైంది. ఎప్పుడు నోటిఫికేషన్ విడుదల అయినా పోటీలో ఉండేలా ఆశావాహులు సన్నద్ధమవుతున్నారు. గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికల కనరత్తులో భాగంగా వార్డులు, పంచాయతీల వారీగా ఓటరు

జాబితా ఇప్పటికే విడుదల కావడంతో ఒక్కసారిగా పల్లెల్లో ఎన్నికల వాతావరణం వేడెక్కింది. ఓటరు జాబితా పట్టుకుని ఆశా వాహ నేతలు సామాజికవర్గాల వారీగా లెక్కలు వేసుకుంటు న్నారు. రిజర్వేషన్లు ఖరారు అయిన తరువాత అందుకు అనుగుణంగా ఆయా పంచాయతీలు,

కాంగ్రెస్ ఎప్పటికీ ఆ తరగతులను ఎదగనీయదు



- ఇండియాను పరిపాలించడానికి తాము వుట్టినట్టు ఆ రాజకటుంబం అనుకుంటుంది
- దళితులు, వెనుకబడిన తరగతులు, ఆదివాసీలు ఎదగకుండా చేసింది
- మహారాష్ట్ర అభివృద్ధికి బీజేపీ భరోసా ఇస్తుంది
- ఒకటిగా ఉంటేనే సురక్షితంగా ఉంటాం



దేశాన్ని ప్రపంచానికి డ్రోన్ హబ్ గా మార్చడమే లక్ష్యం

- దేశాన్ని ప్రపంచానికి డ్రోన్ హబ్ గా మార్చడం కోసం ప్రభుత్వం అనేక కార్యక్రమాలు చేపట్టింది
- దేశం డ్రోన్ హబ్ మారడం భారత ఆర్థిక వ్యవస్థకు మరింత బలోపేతం చేస్తుంది
- మేకే ఇన్ ఇండియా, స్వావలంబన భారతదేశం కార్యక్రమానికి గణనీయంగా దోహదపడుతుంది
- 2029 నాటికి తాము రూ.50 వేల కోట్ల రక్షణ ఎగుమతుల లక్ష్యాన్ని చేరుకుంటామని ఆశిస్తున్నాం
- రక్షణ మంత్రి రాజీనాథ్ సంగ్



భూములను ఆక్రమిస్తున్న వక్స్ బోర్డుకు ముకుతాడు

- కర్ణాటకలో గ్రామస్థుల ఆస్తులను వక్స్ బోర్డు కబళిస్తోంది
- వక్స్ బోర్డులో మార్పులను తాము వ్యతిరేకిస్తున్నట్టు జార్ఖండ్ ముఖ్యమంత్రి హేమంత్ సోరెన్, కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్ గాంధీ చెబుతున్నారు
- జేఎంపీ-కాంగ్రెస్ లూటీ చేసిన సొమ్మును వెనక్కి రప్పిస్తాం
- కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా



పేటెంట్ల నమోదులో భారత్ దూకుడు

- వరల్డ్ టాప్-6లోకి ఎంట్రి
- వినూత్న ఆవిష్కరణలపై మేధో హక్కులు కోరుతూ దరఖాస్తులు
- 2023లో భారత్ లో 64,480 దరఖాస్తులు దాఖలు
- ఈ జాబితాలో చైనా నెంబర్ వన్

ఇక దబిడి...దబిడే

ఇచ్చిన హామీలేంటి? అమలు చేసిందేంటి?

- అధికార కాంగ్రెస్ ను నిలదీసేందుకు.. భారీ కార్యక్రమానికి ప్లాన్ చేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది
- వన్ ఇయర్ టైమ్ ఇవ్వాలనే ఆలోచనతో ఎక్కువగా దూకుడు ప్రదర్శించడం లేదు బీఆర్ఎస్ నేతలు
- ఇప్పటికే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పాటై 11 నెలలు అయిపోతుంది
- వచ్చే నెల 7వ తేదీ నాటికి ఏడాది పూర్తి చేసుకుంటుంది

హైదరాబాద్

కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చి ఏడాది అయిన సందర్భంగా.. పెద్ద ఎత్తున నిరసనకు రెడీ అవుతోంది. ఇచ్చిన హామీలేంటి? అమలు చేసిందేంటి.? అంటూ అధికార కాంగ్రెస్ ను నిలదీసేం దుకు.. భారీ కార్యక్రమానికి ప్లాన్ చేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది.

అపోజిషన్ రోల్ లో తగ్గడం లేదు బీఆర్ఎస్. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను ఎప్పటికప్పుడు ఎక్స్ పోజ్ చేస్తూనే ఉంది. అయితే వన్ ఇయర్ టైమ్ ఇవ్వాలనే ఆలోచనతో ఎక్కువగా దూకుడు ప్రదర్శించ చడం లేదు బీఆర్ఎస్ నేతలు. ఇప్పటికే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పాటై 11 నెలలు అయిపోతుంది. వచ్చే నెల



రాడీయజం, గుండాంబం చేస్తే..

తాట తీస్తాం

- వికారాబాద్ జిల్లా కలెక్టర్ పై జరిగిన దాడి ఘటనను ప్రభుత్వం తీవ్రంగా పరిగణిస్తోందని
- ఈ అమానుష కాండకు పాల్పడిన కుట్రదారులు ఎవరో విచారణ చేస్తున్నాం
- అన్ని విషయాలు త్వరలోనే బయటకు వస్తాయి
- ఏ అంశాన్ని రాజకీయం చేయాలనే ఆలోచన తమకు లేదు
- ఐటీ శాఖ మంత్రి డి. శ్రీధర్ బాబు

హైదరాబాద్

వికారాబాద్ జిల్లా కలెక్టర్ పై దాడి ఘటన నేపథ్యంలో రాడీయజం, గుండాంబం ప్రభుత్వ అధికారులను బెదిరిస్తే ఊరుకునేది లేదని ఐటీ శాఖ మంత్రి డి. శ్రీధర్ బాబు హెచ్చరించారు. మంగళవారం సీఎల్పీ మీడియా పాయింట్ వద్ద మంత్రి డి.శ్రీధర్ బాబు మాట్లాడుతూ.. వికారాబాద్ జిల్లా కలెక్టర్ పై జరిగిన దాడి ఘటనను ప్రభుత్వం తీవ్రంగా .

ఉన్న 80 నుంచి 100 పైని ఉన్నాయని నిత్యసర వస్తువులు అయిలే ధరలు 100 నుంచి 10050 పెరగడంతో అలాగే పప్పు దినుసులు అన్నీ 10020 నుంచి 200 వరకు పెరగడం సామాన్యతల పై భారం పెరుగుతుందని సామాన్య ప్రజలు భారీగా బాధపడుతున్నారు. నిత్యం వనిచేసే మాకా కూరల రెండు మూటలు వండిపోవడమనికీ కాదా పెరిగిన ధరలు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో గాని జిల్లాల్లో గాని ఈ పెరగడం అనేది ఏమిటని వారు ప్రశ్నిస్తున్నారు. ఇలాంటి రాష్ట్ర గవర్నమెంటు గాని కేంద్ర గవర్నమెంట్ గాని రైతులకు సబ్సిడీలు ఇచ్చి కారగారయలు పండించి పప్పు దినుసులు గాని పామాయిల్ గాని పండించాలని తెలిపాల్సి ప్రజలు తెలిపారు. అసలు పండించిన వాడికేతే ధరలు లేకుండా లాభాలు లేకుండా ఉంటున్నామని రైతులు వాపోతున్నారు. ఇలాంటి అప్పుడు గవర్నమెంట్ పాటించుకుని సబ్సిడీలు ఇచ్చి అధిక ధరలకు తగ్గించాలని ప్రజలు తెలిపారు.

సంగారెడ్డి బిటి రోడ్లకు మరమ్మత్తులు చేయించాలని డిమాండ్ సిపిఐ..



సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ స్వస్థ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం... సంగారెడ్డి జిల్లాలో ధ్వంసమైన బీటీ రోడ్లకు మరమ్మత్తులు చేయించాలని కోరుతూ సిపిఎం ఆధ్వర్యంలో ఆర్ అండ్ బి అధికారులకు మంగళవారం సమర్పించారు. జిల్లా కార్యదర్శి జయరాజ్ మాట్లాడుతూ జిల్లావ్యాప్తంగా బీటీ రోడ్లు ధ్వంసం కావడంతో వాహనదారులకు తీవ్ర ఇబ్బంది పడుతున్నారని తెలిపారు. తరచుగా ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. కొన్ని రూట్లలో కంకర గుంతలు ఉండడంతో ప్రయాణమే నరకయాతనంగా మారిందని వారు తెలిపారు.

నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి ఎమ్మెల్యే జఎంఆర్ విజ్ఞప్తి

- ఆర్డివో కార్యాలయం, రిజిస్ట్రేషన్ కార్యాలయం, పాలిటెక్నిక్ కళాశాల ఏర్పాటు జీవోలను అమలుపరచండి..

- సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి విజ్ఞప్తి చేసిన ఎమ్మెల్యే గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి



పటాన్చెరు,వాస్తవ తెలంగాణ స్వస్థ: శరవేగంగా అభివృద్ధి చెందిన పటాన్చెరు నియోజకవర్గంలో అభివృద్ధి పనుల కోసం నిధులు కేటాయించాలని.. గత ప్రభుత్వ పేయంలో మంజూరైన రెవెన్యూ డివిజన్, పాలిటెక్నిక్ కళాశాల, రిజిస్ట్రేషన్లు, ఆర్డిఓ కార్యాలయం పనుల కోసం నిత్యం రిజిస్ట్రేషన్ కార్యాలయాలను ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు తగిన సిబ్బందిని కేటాయించాలని కోరుతూ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి పటాన్చెరు శాసనసభ్యులు గూడెం సానుకూలంగా స్పందించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి.. మహిపాల్ రెడ్డి విజ్ఞప్తి చేశారు. మంగళవారం అతి త్వరలో సమస్యలు పరిష్కరిస్తామని హామీ హైదరాబాద్ లోని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నివాసంలో ఎమ్మెల్యే ఇచ్చారు.

కలెక్టర్ పై దాడి.. స్పందించిన సీఎం రేవంత్

వికారాబాద్ కలెక్టర్ ప్రతీక్ జైన్ దాడి ఘటనపై సీఎం రేవంత్ స్పందించారు. ‘ఈ రకమైన దాడులను తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నా. దాడుల వెనుక ఎంతవారు ఉన్నా ఊచలు లెక్కపెట్టాల్సిందే. దాడులు చేయించిన వారిని చేసిన వారిని ఎవరిని వదలము. ఇలాంటి దాడులు %డి=ఱ% చూయంలో జరిగితే కేటీఆర్ సమర్థిస్తారా? అధికారులపై దాడులను %డి=ఱ% ఎందుకు ఖండించదు. అలాగే దాడి చేసిన వారిని ఎలా పరామర్శిస్తారు. అంటే దాడులను ప్రోత్సహించేందుకే పరమర్శలా?’ అని ప్రశ్నించారు.

పొట్ట చుట్టూ కావ్వెత్తి బాధపడుతున్నారా..!



ఇప్పుడున్న కాలంలో శారీరక శ్రమ తక్కువ మోసానికి ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల చాలామంది.. అనేక ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు.మరి వర్ష ప్రమ హెమీ వల్ల ఒకే చోట ఎక్కువ గంటలు కూర్చోని పని చేయాల్సి వస్తోంది.దీని వల్ల ముఖ్యంగా బరువు పెరగడం, సదుము చుట్టూ కొవ్వు పేరుకుపోవడం వంటి సమస్యలతో బాగా ఇబ్బంది పడుతున్నారు.అలాంటి వారికి బోప్పాయి చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుంది. అంతేకాక బొప్పాయి చాలా ఆహారంలో చేర్చుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇది మీ పొట్టను శుభ్రంగా చేయడమే కాకుండా..శరీరానికి అనేక పోషకాలను అందిస్తుంది . ఇందులో ఫైబర్ పుష్కలంగా లభిస్తుంది.దీనిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల మనం తీసుకునే ఆహారం తొందరగా జీర్ణమవుతుంది.మరియం బొప్పాయిలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి కూడా అధికంగా లభిస్తాయి. ఇది అధిక బరువు తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పొట్ట చుట్టూ పేరుకు పోయిన కొవ్వు, అధిక బరువు తగ్గించడానికి బొప్పాయి పండును ఎలా తినాలి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..బొప్పాయి

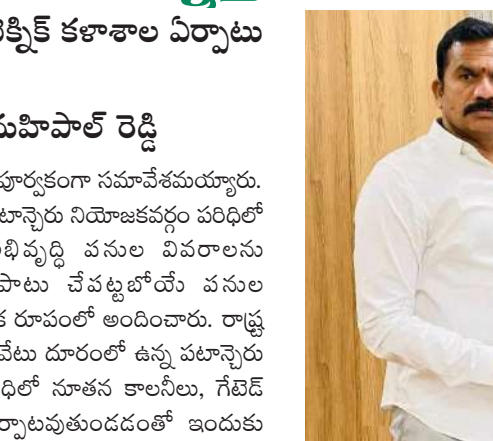
- పెరుగు: పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు తో బాధపడేవారు ఉదయాన్నే టిఫిన్ బదులుగా పెరుగులో కల్లే చేసిన బొప్పాయిని చేసుకొని తినాలి.కావాలంటే ఇందులో మరికొన్ని వండ్రులు కూడా చేర్చుకోవచ్చు.ఇందులో వాడే పదార్థాలని బిటిస్ పైబర్స్ అధికంగా ఉండటం వల్ల పొట్ట చుట్టూ కొవ్వును వెన్నలా కరిగిస్తుంది.ఇందులో నానబెట్టిన డ్రై ఫ్రూట్స్ కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇది తింటే చాలా సేపు కడుపు నిండుగా ఉంటుంది.తినాలనే కోరికను తగ్గిస్తుంది. పాలు - బొప్పాయి: ఉదయాన్ని ఎక్కువగా టిఫిన్ తినాలనిబిటిస్ పైబర్స్ అధికంగా ఉండటం వల్ల పొట్ట చుట్టూ కలిపి తీసుకోవాలి. దీనితో మీకు ప్రాటీన్లు పుష్కలంగా అంది, కడుపు నిండిన భావన కలిగి చాలా సేపు తినాలనే కోరికను పుట్టించదు. ఇంకా ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది. దీంతో సదుము సన్నగా అవుడమే కాకుండా బరువు తగ్గచ్చు.

అమీన్ పూర్: వనభోజనాల కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న కార్పొరేటర్



అమీన్ పూర్,వాస్తవ తెలంగాణ స్వస్థ: జిల్లా రామవంద్రాపురం బీహెచ్ఎల్ గోకుల్ కల్చరల్ & వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ యాదవ సంఘం కార్తీక మాస వనభోజనాల కార్యక్రమంలో పటాన్ చెరు కార్పొరేటర్ మెట్టు కుమార్ యాదవ్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. అనంతరం శ్రీ కృష్ణ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ యాదవ సంఘం అశోక్ నగర్ ఛాంబర్ ఆధ్వర్యంలో బీరంగూడలోని శ్రీ మల్లికార్జున స్వామి వారి ఆలయం వద్ద నిర్వహించిన పాల్గొన్నారు.

పటాన్ చెరు: సీసీ రోడ్ నిర్మాణ పనులకు నిధులు విడుదల చేయండి



పటాన్చెరు, వాస్తవ తెలంగాణ స్వస్థ: సంగారెడ్డి జిల్లా పటాన్ చెరు నియోజకవర్గం పటాన్ చెరు డివిజన్ పరిధిలోని శాంతి నగర్, బండ్లగూడ, బాలాజీ నగర్, అల్వీన్ కాలనీలలో నూతన సీసీ రోడ్ల నిర్మాణ పనులకు కోటి 20లక్షల రూపాయల నిధులు మంజూరు చేయాలని పటాన్ చెరు కార్పొరేటర్ మెట్టు కుమార్ యాదవ్, జిహెచ్ఎంసి జోనల్ కమిషనర్ ఉపేందర్ రెడ్డికి మంగళవారం వినతి పత్రం అందజేశారు.

బాధిత కుటుంబానికి న్యాయం చేయండి:జీవోపీ నాయకులు ఆనంద్ కృష్ణారెడ్డి



జిన్నారం,వాస్తవ తెలంగాణ స్వస్థ: సంగారెడ్డి జిల్లా జిన్నారం మండలం బొల్లారం మున్సిపాలిటీలో ప్రమాదవశాత్తు పారిశుధ్య సరసినా మృతి చెందిన సంఘటన విధితమే. మంగళవారం ఉదయం బొల్లారం బీజేపీ పట్టణ అధ్యక్షులు ఆనంద్ కృష్ణారెడ్డి ఆధ్వర్యంలో బాధిత కుటుంబానికి న్యాయం చేయాలని బొల్లారం మున్సిపల్ కార్యాలయం ముందు జైరాయించారు. బాధిత కుటుంబానికి రూ.20 లక్షలు నష్టపరిహారం చెల్లించాలని అయన డిమాండ్ చేశారు.

డయాబెటిస్ బాధితులు ఈ పప్పులు ఓ వరం..

పప్పులతో అధిక పరిమాణంలో ప్రోటీన్ ఉంటుంది. ప్రోటీన్ కోసం పప్పులు తినమని వైద్యులు తరచుగా రోగులకు నలహా ఇస్తుంటారు. అయితే మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు కూడా పప్పులు తినాలి కదా..మరి మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు పప్పులు తినాలా వద్దా అనేది నిపుణుల విషయం..? అని తినాలంటే, ఏ పప్పు వారికి మేలు చేస్తుంది..? ముఖ్యంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరగడం ద్వారా మధుమేహం వంటి దీర్ఘకాలిక పరిస్థితులు ఉన్నవారికి. కానీ అవి ఎలా సహాయపడతాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్ చేసుకునేందుకు వైద్యుల నలహా ఇన్నే నిర్దిష్ట పప్పులు ఏమైనా ఉన్నాయా? మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు కొన్ని పప్పులు ఎలా మంచివి..? 2030 నాటికి మధుమేహంతో జీవిస్తున్న వారి సంఖ్య 643 మిలియన్లకు చేరుతుంది. 2045 నాటికి 783 మిలియన్లకు పెరుగుతుందని అంచనా వేయబడింది. ది ఇండియన్ ఎక్స్ప్రెస్లో ప్రచురించబడిన ఒక నివేదిక. ఇంటర్వ్యూవల్ డయాబెటిస్ ఫెడరేషన్ యొక్కఏడీఎఫ్ డయాబెటిస్ అట్లాస్ టైట్ ఎడిషన్ 2021లో ప్రకారం, ఈ పెరుగుదల వెనుక ఉన్న ముఖ్య అంశాలను అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. స్థూలకాయంతో పాటు సమతుల ఆహారం తీసుకోకపోవడం మధుమేహానికి ప్రధాన కారణమని వైద్య నిపుణులు అంటున్నారు. జనబాలో ఎక్కువ భాగం శాఖాహారం తినేవారని వైద్య నిపుణులు అంటున్నారు. ప్రపంచ మధుమేహ రాజధానిగా భారత్ మారుతోందని తాజా లెక్కలు చెబుతున్నాయి. డయాబెటిస్ డైట్ ప్లాన్లో అప్పు ధాన్యాల ముఖ్యమైన మాత్ర పోషిస్తాయి. అయితే వీటికి ప్రోటీన్ పాల్గొనడం ఉండటమే ముఖ్య కారణం. అధిక ఫైబర్, ప్రోటీన్, కాంప్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్ కంటెంట్ కారణంగా కాయధాన్యాలు నెమ్మదిగా జీర్ణమవుతాయని పరిశోధనలో తేలింది.



శరీరంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్లన్ తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచదు. కాయధాన్యాలు ఫైబరోమిక్స్ (సపోనిస్ట్ , టానిస్ట్) కూడా కలిగి ఉంటాయి. పప్పు తినడం వల్ల రక్తపోటు పెరుగుపడుతుందని పరిశోధనలు కూడా చెబుతున్నాయి.మధుమేహం ఉన్నట్లయితే పప్పు దినుసులను తెలివిగా ఎంచుకోవాలని సూచిస్తున్నారని వైద్య నిపుణులు. సున్నలు తినడం చాలా మంచిదని అంటారు. ఇది కొలెస్ట్రాల్ పెరగడాన్ని నియంత్రిస్తుంది. అంతేకాదు బరువును తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. అదే సమయంలో, మీరు మినుములను కూడా తినవచ్చు. ఇది మీకు శక్తిని ఇస్తుంది. ఇది కాకుండా, మీరు పెసర పప్పు కూడా తినవచ్చు. ఇందులో ఫైబర్, ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మేలు చేస్తుంది. అయితే ఈ విషయంలో మీరు మీ వైద్యుడను సంప్రదించడం కూడా అవసరం. ఎందుకంటే మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయి ఎలా ఉందో మీ వైద్యుడు మాత్రమే చెప్పగలరు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడానికి మీకు తగిన పప్పులను ఎంచుకోవడంలో మీ వైద్యుడు మాత్రమే సూచించగలడు. పప్పులు చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉండవచ్చు.. అయితే అలా అని మీరు పప్పులను ఎక్కువగా తినవచ్చని దీని అర్థం కాదు. పప్పు దినుసులను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, పేగు సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తుతాయని మాత్రమే గుర్తుంచుకోవాలి.

మెదడు ఆరోగ్యానికి వీటిని తినండి?



మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఖచ్చితంగా అకుకూరలను తీసుకోవడం చాలా అవసరం. తాజా వుదీనా వాసన మెదడు పనితీరు పెరగడానికి ఇంకా అలాగే చురుకుగా ఉండడానికి చాలా బాగా సహాయపడుతుంది.ఇంకా అదే విధంగా టమాటాల్లో ఉండే లైకోపిన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ మెదడు పని తీరును దెబ్బతీసే ఫ్రీ రాడికల్స్ ను చంపే శక్తిని కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి టమాటాలను కూడా రోజూ వారి ఆహారంలో తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అలాగే అరటి వండ్లలో మెదడు పెరుగుదలకు అవసరమయ్యే మాంగనీస్ అనేది పుష్కలంగా ఉండడం వల్ల ఆ వండ్లను తింటూ ఉండాలి. ఉదయం అల్పాహారం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. అల్పాహారం తీసుకోవడం వల్ల జ్ఞాపక శక్తి పెరగడంతో పాటు రోజూ వారి పనులు కూడా చాలా చురుకుగా చేసుకోవచ్చు. ఇంకా అలాగే చేపల్లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు కూడా చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి.మెదడును చురుకుగా ఉంచడంలో వల్ల ఆ వండ్లను తింటూ ఉండాలి. ఉదయం అల్పాహారం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. అల్పాహారం తీసుకోవడం వల్ల జ్ఞాపక శక్తి పెరగడంతో పాటు ఏకాగ్రత కూడా బాగా పెరుగుతుంది. శరీరం మొత్తం విస్తరించి ఉన్న రక్తనాళాలకు ఇంకా అలాగే మెదడుకు అవసరమయ్యే మెగ్నీషియం అకుకూరల్లో చాలా ఉంటుంది.

ంచడంలో ఈ చేపలు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి.మీ మెదడు చురుకుగా ఉండి జ్ఞాపక శక్తి పెరగాలంటే వాల్ నట్స్ ను తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే వీటిని తీసుకోవడం వల్ల జ్ఞాపక శక్తిని పెరుగుపరుచుకునే అవకాశం ఉంది. ఇంకా అలాగే అవినీ గింజలు చూడడానికి చాలా చిన్నగా ఉంటాయి. కానీ ఇవి మెదడు ఆరోగ్యాన్ని ఇంకా మెదడు పనితీరును పెరుగుపరచడంలో ఎంతగానో సహాయపడతాయి. వీటిని పెరుగు లేదా ఇతర ఆహార పదార్థాలతో కూడా కలిపి తీసుకోవచ్చు. ధాన్యంతో తయారు చేసిన ఆహారాలు, చిరు ధాన్యాలు ఇంకా క్లినీస్ వంటివి మెదడుకు చాలా అద్భుతమైన ఆహారాలుగా పని చేస్తాయి.ఇంకా అదేవిధంగా ఓల్డ్ లో కార్బోహైడ్రేట్స్ చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. మెదడుకు కావల్సిన శక్తిని అందించడంలో ఇవి ఎంతగానో సహాయపడతాయి. ఒక కప్పు ఓల్డ్ లోను ఇంకా అలాగే పండ్ల కలిపి తీసుకోవడం వల్ల జ్ఞాపక శక్తి పెరగడంతో పాటు ఏకాగ్రత కూడా బాగా పెరుగుతుంది. శరీరం మొత్తం విస్తరించి ఉన్న రక్తనాళాలకు ఇంకా అలాగే మెదడుకు అవసరమయ్యే మెగ్నీషియం అకుకూరల్లో చాలా ఉంటుంది.

మధుమేహానికి అద్భుత డ్రింక్..!

జీలకర్ర నీరు ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. జీర్ణ సమస్యలతో పాటు ఇది చర్మానికి, మధుమేహానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. జీలకర్ర నీరు రుచిలో కూడా అద్భుతంగా ఉంటుంది.ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. రోజూ ఉదయాన్నే జీలకర్ర నీరు తాగితే కడుపు సంబంధిత వ్యాధులు దరిచేరవు. మీ రోగనిరోధక శక్తి బలపడుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ సమస్య కూడా దూరమవుతుంది. ఇందుకోసం ఖాళీ కడుపుతో జీలకర్ర నీటిని తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి. జీలకర్ర నీరు కూడా ఆయుర్వేదంలో చాలా ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది. మీకు గ్యాస్ సమస్య, జీర్ణ సమస్యలు ఉంటే.. అప్పుడు జీలకర్ర నీరు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది ఇంటి నివారణగా కూడా ఉపయోగించబడుతుంది. జీర్ణ సమస్యలకు జీలకర్ర నీరు దివ్యోషధంగా పనిచేస్తుంది. ఎందుకంటే జీలకర్రలో గ్యాస్ట్రిక్ ఫ్యూరికే రసాయనాలు ఉంటాయి. ఇది అపానాయామ, శ్రేయ, మలబద్ధకం, గ్యాస్ సమస్యను తొలగిస్తుంది. జీలకర్ర నీటిని తాగడం వల్ల కడుపు దినుసులను తెలివిగా ఎంచుకోవాలని సూచిస్తున్నారని వైద్య నిపుణులు. జీలకర్ర నీరు దివ్యోషధంగా పనిచేస్తుంది. ఎందుకంటే జీలకర్రలో గ్యాస్ట్రిక్ ఫ్యూరికే రసాయనాలు ఉంటాయి. ఇది అపానాయామ, శ్రేయ, మలబద్ధకం, గ్యాస్ సమస్యను తొలగిస్తుంది. జీలకర్ర నీటిని తాగడం వల్ల కడుపు దినుసులను తెలివిగా ఎంచుకోవాలని సూచిస్తున్నారని వైద్య నిపుణులు. జీలకర్ర నీరు దివ్యోషధంగా పనిచేస్తుంది. ఎందుకంటే జీలకర్రలో గ్యాస్ట్రిక్ ఫ్యూరికే రసాయనాలు ఉంటాయి. ఇది అపానాయామ, శ్రేయ, మలబద్ధకం, గ్యాస్ సమస్యను తొలగిస్తుంది. జీలకర్ర నీటిని తాగడం వల్ల కడుపు దినుసులను తెలివిగా ఎంచుకోవాలని సూచిస్తున్నారని వైద్య నిపుణులు.

కొవ్వును కాల్చేస్తుంది. దీన్ని పెగులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల అధిక పొట్ల కొవ్వు తగ్గుతుంది. జీర వాటర్ అలవాటు..షెగర్ లెవెల్స్ ని మెయింటెయిన్ చేస్తుంది. కాబట్టి రయాబెరీక్ పేపెంట్లు కూడా జీలకర్ర నీరు అలవాటు చేసుకోవచ్చు. అంతేకాకుండా, దాని యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాల కారణంగా, జీలకర్ర శరీరాన్ని నిర్విషకణ చేస్తుంది. చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. నానబెట్టిన జీలకర్రను రాత్రంతా తినవచ్చు. ఇందులో కూడా సప్లమేమీ లేదు. ఉదయం పూట ప్రతిరోజూ జీలకర్ర నీళ్లను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. దీని వల్ల జీర్ణక్రియ బాగుంటుంది. బరువు తగ్గేందుకు దోహదపడుతుంది. జీలకర్ర నీటిని ప్రతి రోజూ తీసుకోవడం వల్ల ఇంకా చాలా ప్రయోజనాలున్నాయి. జీర్ణక్రియకు దోహదపడతాయి. కేరీలను తక్కువగా ఉంటాయి. ఖాడీ మెటాబాలిజం పెంచుతాయి. ఖాడీని డిటాక్సిఫై చేస్తాయి, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు కలిగి..రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి.

నల్ల జీలకర్ర ఆరోగ్య ప్రయోజాలు..

దేశంలో జీలకర్రను ఉపయోగించిన వంటగది లేదంటే అతిశయోక్తి లేదు. జీలకర్ర ఆహార రుచిని పెంచుతుంది. అంతేకాదు.. రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. చలికాలంలో మనుషుల్లో రోగనిరోధక శక్తి సాధారణంగా తగ్గిపోతుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. జీలకర్ర శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఉదర సంబంధిత సమస్యలు తగ్గుతాయి. జీలకర్ర నీరు దివ్యోషధంగా పనిచేస్తుంది. ఎందుకంటే జీలకర్రలో గ్యాస్ట్రిక్ ఫ్యూరికే రసాయనాలు ఉంటాయి. ఇది అపానాయామ, శ్రేయ, మలబద్ధకం, గ్యాస్ సమస్యను తొలగిస్తుంది. జీలకర్ర నీటిని తాగడం వల్ల కడుపు దినుసులను తెలివిగా ఎంచుకోవాలని సూచిస్తున్నారని వైద్య నిపుణులు. జీలకర్ర నీరు దివ్యోషధంగా పనిచేస్తుంది. ఎందుకంటే జీలకర్రలో గ్యాస్ట్రిక్ ఫ్యూరికే రసాయనాలు ఉంటాయి. ఇది అపానాయామ, శ్రేయ, మలబద్ధకం, గ్యాస్ సమస్యను తొలగిస్తుంది. జీలకర్ర నీటిని తాగడం వల్ల కడుపు దినుసులను తెలివిగా ఎంచుకోవాలని సూచిస్తున్నారని వైద్య నిపుణులు.

చేసుకోవచ్చు.చర్మం, మెరిమల సమస్యలు ఉంటే.. నల్ల జీలకర్ర రసాన్ని నిపురసంలో కలిపి రాసుకుంటే చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. మెరిమలు కూడా తగ్గిపోతాయి. సరికాని జీవనశైలి, క్రమరహిత ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా.. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది ప్రజలు కడుపునొప్పి, అజీర్ణ, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. నల్ల జీలకర్ర నీరు ఈ సమస్యలను తొలగిస్తుంది. దీని వినియోగం జీవక్రియను బలపరుస్తుంది. జీర్ణక్రియను పెరుగుపరుస్తుంది.జీర్ణక్రియలో సమస్య ఏర్పడినప్పుడు.. శరీరంలో అనవసరమైన కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. దాని కారణంగా, శరీర బరువు వేగంగా పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. నల్ల జీలకర్ర కొవ్వును కరిగించి, పేగు కదలికల ద్వారా బయటకు పంపుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.నల్ల జీలకర్ర నీరు శరీరాన్ని నిర్విషకణ చేయడానికి పనిచేస్తుంది. ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తుంది. కాలానుగుణ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఒక వ్యక్తికి జలుబు, ఇతర ఏమైనా సమస్యలంటే నల్ల జీలకర్ర తీసుకోవడం ద్వారా ఉపశమనం లభిస్తుంది. కేరీల దగ్గర్న, ట్రోఫోన్స్, అల్లర్ల వంటి శ్వాసకోశ వ్యాధులకు వ్యతిరేకంగా ఇది చాలా అద్భుతంగా పని చేస్తుంది.



రాష్ట్రంలో కొత్తగా 4 డ్రగ్ టెస్టింగ్ ల్యాబ్స్

-మొదటిపేజీ తరువాం
మెడికల్ హాల్స్, ఫార్మసీలలో మరింత విస్తృతంగా తనిఖీలు చేయాలని ఆయన సూచించారు. ఫార్మా సంస్థలు ఉన్న చోట అదనంగా డ్రగ్ ఇన్స్పెక్షన్లను నియమించాలన్నారు. ప్రజల ప్రాణాలతో ముడిపడి ఉన్న అంశంలో ఎలాంటి రాజీ ఉండకూడదన్నారు. డ్రగ్స్‌కు సంబంధించిన ఫిర్యాదుల స్వీకరణకు కలెక్టరేట్లలో కంప్లైంట్ సెల్స్ ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. ఈ మేరకు మంగళవారం, డ్రగ్ కంట్రోల్ అథారిటీ అధికారులు, తెలంగాణ మెడికల్ సర్వీసెస్ అండ్ ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్ డెవలప్‌మెంట్ కార్పొరేషన్ (టీజీఎంఎస్‌ఐసీ) అధికారులతో వెంగళరావునగర్‌లోని డీసీఏ ఆఫీసులో మంత్రి రాజ సర్పంచ్ సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు.

ఫిర్యాదు చేయవచ్చు..
ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. మెడిసిన్‌కు సంబంధించిన ఫిర్యాదుల స్వీకరణ, అకస్మిక తనిఖీల కోసం స్టేట్ విజిలెన్స్ సెల్ ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. ఈ ఏడాది 21,639 తనిఖీలు నిర్వహించి, 3416 సంస్థలపై(మెడికల్ షాప్స్, మానుషాక్రమింగ్ యూనిట్స్) యాక్సన్ తీసుకున్నామని డీసీఏ అధికారులు మంత్రికి తెలిపారు. రాష్ట్రంలో డ్రగ్ టెస్టింగ్ ల్యాబ్ ఒక్కటే ఉందని, దీనివల్ల ఎక్కువ సాంపిల్స్‌ను టెస్ట్ చేయలేకపోతున్నామని అధికారులు మంత్రికి తెలిపారు. ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో(1956) ప్రారంభమైన ఈ ల్యాబుల్ నెలకు గరిష్టంగా 400 సాంపిల్స్ మాత్రమే పరిక్షించగలుగుతున్నామని వివరించారు. ఈ ఏడాది ఇప్పటివరకూ 3255 సాంపిల్స్ మాత్రమే టెస్ట్ చేయగలిగామని తెలిపారు.2014 నాటికి సుమారు 20 వేల మెడికల్ షాపులు ఉంటే, ఇప్పుడు 45 వేలకు పెరిగాయని..



కానీ, గత పదేండ్లలో కొత్తగా డ్రగ్ టెస్టింగ్ ల్యాబ్స్ రాలేదని, డ్రగ్ ఇన్స్పెక్షన్ల సంఖ్యను పెంచలేదన్నారు.ప్రస్తుత అవసరాలకు అనుగుణంగా కొత్త ల్యాబులను ఏర్పాటు చేస్తామని మంత్రి అధికారులకు తెలిపారు. హైదరాబాద్‌లో ప్రస్తుతం ఉన్న ల్యాబ్ అధునీకరణ, కొత్తగా 4 ల్యాబుల ఏర్పాటుకు ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని అధికారులకు సూచించారు.

నిబంధనలు పాటించని వారిపై కొరడా..
మచల్యూర్ కమిటీ సిఫారసులకు అనుగుణంగా డ్రగ్ ఇన్స్పెక్షన్ల సంఖ్యను పెంచేందుకు ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని మంత్రి ఆదేశించారు.ప్రస్తుతం 71 మంది డ్రగ్ ఇన్స్పెక్షర్లు మాత్రమే ఉన్నారు, కనీసం 150(అడిషనల్‌గా ఇంకో 80 పోస్టులు) మంది అవసరం అని అధికారులు మంత్రికి తెలిపారు. సీఎం రేపంత్ రెడ్డి గారితో చర్చించి, అవసరమైనమేర పోస్టులు మంజూరు చేయస్తామని మంత్రి తెలిపారు.డ్రగ్ ఇన్స్పెక్షన్లను వారు పనిచేస్తున్న ఏరియాతో పరిమితం చేయొద్దని, ర్యాండ్‌మగా ఇతర డ్రగ్ ఇన్స్పెక్షన్ల పరిధిలోని సంస్థల్లో తనిఖీలకు పంపించాలని డీజీ

రౌడీయిజం, గుండాయిజం చేస్తే.. తాట తీస్తాం

-మొదటిపేజీ తరువాం
పరిగడిస్తోందని తెలిపారు. ఈ దాడి చేసేందుకు 10 రోజుల ముందు నుండి ఎవరు ఎలా ప్లాన్ చేశారో త్వరలో బయట పెడుతామన్నారు.
ఓ పథకం ప్రకారం దాడి..
వికారాబాద్ జిల్లా కలెక్టర్ చౌదవ తీసుకొని.. ప్రజల సమస్యలు తెలుసుకోవడానికి వెళ్లారని ఈ సందర్భంగా ఆయన వివరించారు. అయితే పథకం ప్రకారం కొందరు అమాయక రైతులను రెచ్చగొట్టి ఈ దాడి చేయించారని మంత్రి ఆశించారు. ఈ ఘటనపై ప్రభుత్వం విచారణ ఇప్పటికే చేపట్టిందని తెలిపారు.
బీఆర్ఎస్ నేతలపై పైర్..
ఈ అమానుష కాండకు పాల్పడిన కుట్రదారులు ఎవరో విచారణ చేస్తున్నామని ఆయన స్పష్టం చేశారు. తమ ప్రభుత్వం ప్రజాస్వామిక స్ఫూర్తితో ముందుకు వెళ్తుందని చెప్పారు. కానీ అధికారం పోయిందనే ఆక్రోశంతో తమ ప్రభుత్వం నుంచి పని చేస్తున్న అడ్డుకుంటున్నారంటూ బీఆర్ఎస్ పార్టీ నేతల వ్యవహారాలైని ఈ సందర్భంగా డి. శ్రీధర్ బాబు ఎండగట్టారు.
అన్ని విషయాలు త్వరలోనే బయటకు వస్తాయి..
రాష్ట్రాభివృద్ధి కోసం తాము వేసే ప్రతి అడుగులో ఇబ్బంది



పెట్టే ప్రయత్నం అయితే చేస్తున్నారంటూ ప్రతిపక్ష పార్టీల నాయకులపై ఆయన మండిపడ్డారు. జిల్లాల్లో పరిశ్రమలు ఏర్పాటు చేద్దామంటే బీఆర్ఎస్ నాయకులు అడ్డుకుంటున్నారని విమర్శించారు. వికారాబాద్ జిల్లా కలెక్టర్‌పై దాడి ఘటన వెనుక ఎవరున్నారురో, రాష్ట్రాభివృద్ధి కాకుండా చేయాలని ఎవరు చూస్తున్నారో అన్ని విషయాలు త్వరలోనే బయటపెడుతామన్నారు. అలాగే ఈ దాడి ఘటనలో ఎవరి వైఫల్యమన్నా చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు.
వారసత్వంగా ఇచ్చిన కేసీఆర్..
ఏ అంశాన్ని రాజకీయం చేయాలనే ఆలోచన తమకు లేదని ఈ సందర్భంగా మంత్రి శ్రీధర్ బాబు బల్లగద్ది మరి చెప్పారు. బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ఢిల్లీ ఎందుకు వెళ్లారో

తమకేం తెలుసునన్నారు. బీజేపీ పాలిత రాష్ట్రాలు.. ఆ పార్టీకి ఏటీఎంగా ఉన్నాయన్నారు. రాష్ట్రంలో బీఆర్ఎస్ హయాంలో కేసీఆర్ ఆర్థిక సంక్షోభం సృష్టించారని.. దానిని తమకు వారసత్వంగా ఇచ్చారని ఆయన వ్యంగ్యంగా అన్నారు.
అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్‌నే విజయం..
జార?ండ్, మహారాష్ట్ర అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ గెలవబోతుందని మంత్రి శ్రీధర్ బాబు జోస్యం చెప్పారు. బీఆర్ఎస్ ఉదయం మాట్లాడితే... బీజేపీ సాయంత్రం మాట్లాడుతుందంటూ ఎద్దేవా చేశారు. ఈ రెండు పార్టీలు ఒకటై కాంగ్రెస్ పార్టీపై దాడికి దిగుతున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. వికారాబాద్‌లోని లగచర్లలో ఇండస్ట్రియల్ కారిడార్ ఏర్పాటు చేస్తే.. పదివేల మందికి ఉపాధి కలుగు తుందన్నారు. అయితే ప్రజల పేరు చెప్పుకొని బీఆర్ఎస్ నేతలు తెగ బాధ పడుతున్నారంటూ ఆయన వ్యంగ్యంగా అన్నారు.
జర్నలిస్టుల సంక్షేమానికి కట్టుబడి ఉన్న ప్రభుత్వం..
జర్నలిస్టులకు డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇళ్లపై మంత్రి డి. శ్రీధర్ బాబు స్పందించారు. జర్నలిస్టుల సంక్షేమానికి తమ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందన్నారు. వారి సంక్షేమానికి తాము ప్రాధాన్యత ఇస్తామని ప్రకటించారు. ఇప్పటికే జర్నలిస్టుల దీర్ఘకాలిక సమస్యలను పరిష్కరించామని ఈ సందర్భంగా ఆయన గుర్తు చేశారు.

రేవంత్ నిన్ను వదలను..

స్వాధీని : ఢిల్లీ వేదికగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిపై బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ తీవ్ర స్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. అమ్మత్ పథకం అవినీతిపై కేంద్రానికి కేటీఆర్ ఫిర్యాదు చేశారు. మంగళవారం కేంద్ర పట్టణాభివృద్ధి శాఖ మహాహర్ లాల్ కట్టర్‌ను కలిసిన కేటీఆర్.. ముఖ్యమంత్రిగా అధికార దుర్వినియోగానికి పాల్పడుతున్న రేవంత్ రెడ్డిపై చర్యలు తీసుకోవాలని ఫిర్యాదు చేశారు.
చర్యలు ఎందుకు తీసుకోరు..
అనంతరం కేటీఆర్ ఢిల్లీలో మీడియాతో మాట్లాడుతూ... రాహుల్ గాంధీ క్రోసీ క్యాపటలిజం, అవినీతి గురించి మాట్లాడుతున్నారని.. కొందరు పారిశ్రామికవేత్తలు అధికారపర్వానికి దగ్గరగా ఉండి లక్షల కోట్లు కొల్లగొడుతున్నారని ఆరోపిస్తున్నారు... కానీ కాంగ్రెస్ అధికారంలో ఉన్న తెలంగాణలో సరిగ్గా ఇలాగే జరుగుతోందని తెలిపారు. తెలంగాణ కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఏటీఎంలా మారిందని ప్రధాని అన్నారు చెప్పారు. అలాగే తెలంగాణలో (రాహుల్-రేవంత్) ట్యాక్స్ పనులు చేస్తున్నారని కూడా ఆరోపించారన్నారు. “నేను ఆధారాలు తీసుకోచ్చి మీకు అందించాను. అయినా సరే ఎందుకు చర్యలు తీసుకోవడం లేదు” అని కేటీఆర్ ప్రశ్నించారు.
ఇటు బావపద్ధికి.. అటు అల్లుడు కోసం
తెలంగాణ సీఎం రేపంత్ రెడ్డి వందల కోట్ల రూపాయల కాంట్రాక్టును తన సొంత బావపద్ధికి అప్పగించారని.. రేపంత్ రెడ్డి తన సొంత బావపద్ధికి అమ్మత్ పంపి, అల్లుడి కోసం కొడంగల్‌లో ఫార్మా కంపెనీ పెడుతున్నారని.. ప్రజల నుంచి తిరుగుబాటు ఎదుర్కొంటున్నారని తెలిపారు. తెలంగాణలో ప్రజలను వంచించి ఎన్నికల హామీలు అమలు చేయకుండా మహారాష్ట్ర ఎన్నికల్లో రాహుల్ గాంధీ అబద్ధాలు ప్రచారం చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. తెలంగాణ కాంగ్రెస్ కు ఏటీఎం లాగా మారిందని స్వయంగా ప్రధాని ఆరోపించారని.. కేంద్రంలో అధికారంలో ఉన్న బీజేపీ దీనిపై ఎందుకు విచారణ జరపడం లేదని ప్రశ్నించారు. ఆఫీసర్ ఆఫ్ ప్రొఫిట్ కింద పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డికి 4 వేల కోట్ల పనులు కట్టపెడుతున్నారని... దీనిపై కూడా కేంద్రం విచారణ



జరపాలని డిమాండ్ చేశారు.
హైదరాబాద్ బ్రాండ్ ఇమేజ్ దెబ్బతినేలా
పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి నిబంధనలు ఉల్లంఘించినందుకు పదవని కోర్ట్‌వాల్చి వస్తుందన్నారు. మహారాష్ట్ర, తెలంగాణ సరిహద్దుల్లో కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం మరిన్ని చెక్ పోస్టులు పెట్టాలని... తెలంగాణ నుంచి మహారాష్ట్ర ఎన్నికలకు డబ్బులు వెళుతున్నాయని ఆరోపించారు. బీజేపీ ఎంపీలు ఒక్కరు కూడా తెలంగాణ ప్రభుత్వానికి స్వతిరేకంగా ఎందుకు నోరు విప్పడం లేదని నిలదీశారు. రేవంత్ రెడ్డి అనుభవరాహిత్యం వల్ల తెలంగాణ ప్రజలు ఇబ్బంది పడుతున్నారని తెలిపారు. హైదరాబాద్ బ్రాండ్ ఇమేజ్‌ను దెబ్బతీసేందుకు నాలుగు కార్పొరేషన్లుగా విభజించాలని చూస్తున్నారని కేటీఆర్ పైర్ అయ్యారు. కాగా.. అధికార దుర్వినియోగం, అవినీతి నిరోధక చట్టాలను ఉపయోగించి తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డిపై చర్యలు తీసుకోవాలని కేంద్రమంత్రిని కేటీఆర్ కోరారు. అర్హత లేకపోయినా సీఎం బావపద్ధికి శోధా కంపెనీకి రూ. 1,137 కోట్ల పనులు అప్పగించారని కేంద్ర పట్టణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రికి ఫిర్యాదు చేశారు. రేపంత్ రెడ్డి తన బావమరిదికి కేటాయించిన పనులపై పారదర్శకంగా విచారణ జరిపించాలని కేటీఆర్ డిమాండ్ చేశారు.
అమ్మత్ పేరుతో బావమరిదికేమా అమ్మతం

పంచి...కొడంగల్ వాసులకు మాత్రం విషం పంపతానంటే ప్రజలు తిరగబడ్డారు. మీ అల్లుడు గారి ఫార్మా కంపెనీ కోసం మీరు కొడంగల్ ను బలి పెట్టే పనిచేస్తున్నారు. అందుకే ప్రజలు తిరగబడ్డారు. రుణమాఫీ, రైతుబంధు, ఖిచర్ల పెంపు, తులం బంగారానికి హాత్రం పెనులు లేవు. కానీ సిగ్గు లేకుండా మహారాష్ట్ర ఎన్నికల్లో రూ. 300 కోట్లు పెట్టి ప్రకటనలు ఇచ్చేందుకు పైనులు ఉన్నాయి. తెలంగాణ ప్రజల సొత్తు మీ అబ్బ సొత్తు, మీ రాహుల్ గాంధీ సొత్తు అన్నట్లు...చేయని పనులను చేసినట్లు ప్రకటనలు ఇచ్చుకున్నారు. రాహుల్ గాంధీయేమా తెలంగాణలో మహిళలకు రూ. 2500 ఇస్తున్నామంటున్నారు. ఒక్క మహిళకైనా రూ. 2500 ఇచ్చినట్లు రాహుల్ గాంధీ నిరూపిస్తారా? మహారాష్ట్ర ఎన్నికల్లో గెలిచేందుకు తెలంగాణలో చేయని పనులు చేస్తున్నామని అబద్ధాల మీద అబద్ధాలు చెబుతున్నారు. ఢిల్లీలో రాహుల్ గాంధీ మాట్లాడితే క్రోసీ క్యాపిటలిజం గురించి మాట్లాడతారు. కానీ తెలంగాణలో ఆయన పార్టీ ముఖ్యమంత్రి పెద్ద ఎత్తున ప్రాజెక్ట్ లను క్రోసీ క్యాపిటలిజం చేస్తూ తన పార్టీకి అప్పగిస్తున్నారు. నెల రోజుల క్రితమే అమ్మత్ బెండర్లకు సంబంధించి తెలంగాణలో జరిగిన స్కామ్ కు సంబంధించి వివరాలతో కేంద్ర మంత్రికి రెటర్ రాయటం జరిగింది. అమ్మత్ స్కీం లో భాగంగా తెలంగాణలో దాదాపు రూ. 8,888 కోట్ల పనులకు బెండర్లను తెలిపారు. దీనికి సంబంధించి రాహుల్ గాంధీ, అదే విధంగా బీజేపీ నేతలకు ప్రశ్నించేందుకు ఢిల్లీకి వచ్చాను. బీజేపీ నేతలు మాట్లాడితే క్రోసీ క్యాపిటలిజం అని అంటుంటారు. మరి దీనిపై ఏం చర్యలు తీసుకుంటారు. ఈ స్కామ్ కు సంబంధించిన పూర్తి వివరాలతో నేను అప్పగించారని నిన్న వివరాల అందజేశాను. ఈ స్కామ్ కు సంబంధించి పూర్తి పారదర్శక విచారణ జరిపి అక్రమాలు జరిగితే వెంటనే బెండర్లను రద్దు చేయాలి. అవసరమైతే సీపీసీ గానీ ఇంకా ఏ సంస్థలతో విచారణ జరిపిస్తారో జరిపించడని అన్నారు.

తెలంగాణ సీఎం వట్టి అబద్ధాలు చెప్పాడు

తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మహారాష్ట్రకు వచ్చి అబద్ధాలు చెప్పారని కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి విమర్శించారు. ఈరోజు ముంబైలో ఎన్నికల ప్రచారంలో పాల్గొన్న కిషన్ రెడ్డి, ఆ తర్వాత మీడియాతో మాట్లాడుతూ... కాంగ్రెస్ చెప్పిన మోసాలను వెల్లడించేందుకే తాను మహారాష్ట్రకు వచ్చానన్నారు. తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం 99 శాతం హామీలు నెరవేర్చలేదని విమర్శించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అన్ని వర్గాలను మోసం చేసిందని మండిపడ్డారు. అబద్ధాలు చెప్పి అధికారంలోకి వచ్చిందన్నారు. ఇచ్చిన ఏ హామీని అమలు చేయలేదన్నారు. ఆరు గ్యారంటీలు, 420 హామీలతో కాంగ్రెస్ ప్రజలను మభ్యపెట్టిందన్నారు. యువత, రైతులు, మహిళలు, కార్మికులు, ఉద్యోగులు ఇలా అందరూ మోసపోయారన్నారు. సీఎం రేపంత్ రెడ్డి, కాంగ్రెస్ ఆగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ జోడి తెలంగాణ ప్రజలను ఎలా మోసం చేశారో, అదే తరహాలో మహారాష్ట్రలో కూడా ప్రజల్ని మభ్యపెట్టాలని చూస్తున్నారన్నారు. తెలంగాణ, కర్ణాటక రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఏటీఎంగా మారాయని ఆరోపించారు. ‘ఆర్ఆర్’ ట్యాక్స్ పేరుతో ప్రజలను ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నారని విమర్శించారు. దేశంలో ఎక్కడ ఎన్నికలు జరిగినా తెలంగాణ నుంచి తెచ్చి మిగిలిన చోట్ల ఖర్చు పెడుతున్నారన్నారు. రైతులకు రూ.2 లక్షల వరకు రుణమాఫీ చేస్తామని, అప్పులు కట్టవద్దని చెప్పి... ఇప్పుడు వారిని మోసం చేశారని మండిపడ్డారు. ఒక్క ఇందిరమ్మ ఇంటికి శంకుస్థాపన చేయలేదు... కానీ హైదరాబాద్‌లో మాత్రం మూసీ పేరుతో దశాబ్దాలుగా ఉంటున్న వారిని గెంటి వేస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. తెలంగాణలో ఇచ్చిన హామీలు అమలు చేయని కాంగ్రెస్ నేతలు మహారాష్ట్రకు వచ్చి అమలు చేశామని చెప్పడం విడ్డూరమన్నారు. గ్రూప్ పరీక్షల నోటిఫికేషన్ ఇస్తామని చెప్పి జూన్ క్యాలెండర్ విడుదల చేశారని... కానీ ఒక్క నోటిఫికేషన్ రాలేదన్నారు. తెలంగాణ ప్రజలను మోసం చేసిన కాంగ్రెస్ మహారాష్ట్ర ప్రజలను మోసం చేసేందుకు సిద్ధపడిందని విమర్శించారు. తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ అభివృద్ధి చేసిందని నిరూపిస్తానంటే ముంబై ప్రెస్ క్లబ్ ఎదుట తాము చర్చకు సిద్ధమని సవాల్ చేశారు. పదేళ్ల పాటు తెలంగాణను బీఆర్ఎస్ లూటీ చేస్తే... ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ చేస్తోందన్నారు.



పల్లెల్లో స్థానిక సందడి

-మొదటిపేజీ తరువాం

వార్డులనుంచి అభ్యర్థులను బరిలో దింపేందుకు ప్రధానరాజకీయ పార్టీలు కసరత్తు చేస్తున్నాయి. అదే విధంగా ఏ సమయంలో ఎన్నికల నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసినా సమర్థవంతంగా నిర్వహించేందుకు అధికారయంత్రాంగం సైతం సిద్ధ మవుతున్నట్లు అధికారులు తెలుపుతున్నారు.

రిజర్వేషన్లపై ఉత్సాహం.

పంచాయతీ ఎన్నికలతోపాటు స్థానిక సంస్థలు, మున్సిపల్ ఎన్నికలను ప్రభుత్వం సంక్రాంతి పండుగ లోపు నిర్వహించాలని నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు ఇటీవల మంత్రి పొంగులేటి వ్యాఖ్యానించారు. దీంతో పాటు ప్రభుత్వం కులగణన సర్వే చేపడుతోంది. ఈ సర్వే ఆధారంగా బీసీ రిజర్వేషన్లు నిర్ణయించనుంది. ఈ ప్రక్రియ పూర్తికాగానే పంచాయతీ ఎన్నికలకు సంబంధించి రిజర్వేషన్లు చేపట్టనున్నట్లు విశ్వసనీయ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. దీంతో పంచాయతీ రిజర్వేషన్లు ఎలా ఉండబోతున్నాయి అన్నదానిపై సర్వత్రా ఉత్సాహం నెలకొంది.

ప్రజల్లోకి ఆశావాహులు:

త్వరలో గ్రామపంచాయతీ ఎన్నికలు జరిగే అవకాశం ఉండడంతో సర్పంచ్‌గా పోటీ చేయాలనుకునే ఆశావాహులు ప్రజల మద్దతు కూడగట్టుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. ఇందుకోసం ఆశావహులు ప్రజల్లోనే ఉంటూ గ్రామాల్లో చిన్నాతితక శుభ, అశుభ కార్యక్రమాలకు హాజరవుతూ ప్రజల దృష్టిని ఆకర్షించే ప్రయత్నాలు మొదలు పెట్టారు. ఎన్నికలు ఎప్పుడు నిర్వహించినా తాము పోటీల్లో ఉంటామనే సంతోకాలు ఇస్తున్నారు. కొన్నిచోట్ల ప్రజల్లో పేరున్న తాజామాజీలు మళ్లీ ప్రజల మధ్యే ఉంటుండగా మరికొన్ని చోట్ల అధికారపార్టీకి చెందిన నాయకులు ప్రభుత్వం తమదేని తాము ఉంటేనే పనులు అవుతాయని ప్రజలకు దగ్గరయ్యే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. ఒక్కోగ్రామంలో నలుగురెదుగురు ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. పదేళ్ల బీఆర్ఎస్ పాలనలో రెండు పర్యాయాలు జరిగిన ఎన్నికల్లో అదే పార్టీకి చెందిన సర్పంచ్ లే 90శాతం నెగ్గారు. ప్రస్తుతం కాంగ్రెస్‌పార్టీ అధికారంలో ఉండడంతో ఈ సారి తమను ఆదరిస్తారని కాంగ్రెస్ శ్రేణులు ప్రజలకు దగ్గరయ్యే ప్రయత్నాలు ముమ్మరం చేస్తున్నాయి.

ఇక దబడి...దబడే

-మొదటిపేజీ తరువాం

7వ తేదీ నాటికి ఏడాది పూర్తి చేసుకుంటుంది. అప్పటినుంచి దర్శిల్లిపోవాల్సిందేనంటోంది బీఆర్ఎస్. అధికార పార్టీ వైఫల్యాలపై మరింత బలంగా పోరాడాలని ఫిక్స్ అయినట్లు తెలుస్తోంది.



అందోళనలు, సభలు,

సహాయకాలతో ప్రభుత్వాన్ని ఇరుకున పెట్టే ప్లాన్ చేస్తోంది.ఆరు గ్యారంటీలు.. 420 హామీల కథేంటని ఇప్పటికీ..అధికార పార్టీని కార్నర్ చేస్తోంది బీఆర్ఎస్. ఓవైపు కేటీఆర్..మరోవైపు హరికేరావు..పార్టీ ఎమ్మెల్యేలు దుబితా ఎప్పటికప్పుడు ప్రభుత్వ వైఫల్యాలపై గళం వినిపిస్తున్నారు. అయితే పూర్తిస్థాయి ఆందోళనలకు బీఆర్ఎస్ రెడీ అవుతోన్నట్లు తెలుస్తోంది. రుణమాఫీ, 4 వేల పెన్షన్, మహిళలకు నెలకు 2500, ఉద్యోగాల ఖర్చిపై గడ్డిగనే పోరాడాలని ఫిక్స్ అయ్యారు. డిసెంబర్ 7నాటికి రేపంత్ సర్కార్ ఏర్పడి ఏడాది అవుతుందని అప్పటి నుంచి ఎన్నుకునే చూపిస్తామంటున్నారు గులాబీ నేతలు. బాస్ కూడా రంగంలోకి దిగుతారని..అప్పుడు అధికార కాంగ్రెస్‌కు ఆందోళనల రుచేబో చూపిస్తామంటున్నారు.ప్రజల సమస్యలపై ప్రజాక్షేత్రంలోనే ఉండేందుకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తోంది బీఆర్ఎస్. 11 నెలలుగా ప్రభుత్వంపై విమర్శలు గుప్పిస్తున్న గులాబీ పార్టీ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పాటై ఏడాది పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా ఓ వివాదాస్పా కార్యక్రమాన్ని చేపట్టేందుకు రెడీ అవుతున్నట్లు సమాచారం. ఏడాది కాలంలో ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను ఎత్తిచూపుతూ సంవత్సరికం పేరుతో సభ నిర్వహించాలన్న యోచనలో గులాబీ పార్టీ ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ప్రభుత్వ వైఫల్యాలపై ప్రత్యేకంగా పాటలు కూడా సిద్ధం చేయనున్నట్లు సమాచారం. మాజీ ఎమ్మెల్యే రసమయి బాలకిషన్ ఆధ్వర్యంలో సాంస్కృతిక బృందం పాటలు రూపకల్పనలో నిమగ్నమై ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది.ఎన్నికలకు ముందు కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇచ్చిన హామీలు..వాటి అమలు, ప్రభుత్వం తీరును ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లేలా ప్లాన్ రెడీ చేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఉద్యమ సమయంలో మాదిరిగానే ఇప్పుడు కూడా సాంస్కృతిక బృందాలతో ప్రత్యేకంగా వీడియోలు రూపొందించే పనిలో గులాబీ నేతలు ఉన్నట్లు చెబుతున్నారు. పార్టీ ఫిలిమ్స్ రూపొందించి ప్రభుత్వం ఏయే రంగాల్లో విఫలమైందో వివరించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. బీఆర్ఎస్ హయాంలో వ్యవసాయం రంగం ఎలా ఉండే..ఇప్పుడెలా ఉంది.? బట్టి పరిస్థితి ఏంటి.? ప్రభుత్వ పథకాల అమలు ఎలా ఉంది.? రియల్ ఎస్టేట్, కన్స్ట్రక్షన్ ఫీల్డ్‌లో ప్రభుత్వ వైఫల్యాల ఎలా ఉన్నాయి..ఇలా అన్ని అంశాలు ప్రజలకు అర్థమయ్యేలా సోషల్ మీడియా వేదికల ద్వారా ప్రచారం చేయబోతున్నారు.అందుకోసం ఇప్పటికే వ్యూహాలను సిద్ధం చేసి పట్టివెళ్లు సమాచారం. రెండు విడతల బీఆర్ఎస్ పాలనను వివరిస్తూ? ప్రస్తుత ప్రభుత్వ విధానాలు ఎండగట్టే విధంగా కాన్యాచరణను రెడీ చేసినట్లు చెబుతున్నారు. కాంగ్రెస్ పనే ఇయర్ పాలనపై బిగ్ ప్రొటెస్ట్ చేపట్టి..ఆ తర్వాత మరింత దూకుడుగా వెళ్లాలని గులాబీ పార్టీ భావిస్తోంది.

