

పంత్ మాంచెస్టర్ టెస్ట్ ఆడతాడా?



ఫిట్నెస్ పై
నెలకొన్న
సందిగ్ధత

జనతా

తెలుగు దినపత్రిక

ఇది జనం గొంతుక

సమస్య ఏదైనా జనం కోసం జనతా... ఇదే మా లక్ష్యం ప్రజలు, ప్రభుత్వానికి మధ్య వారధి మీడియా ప్రజా సమస్యలను వెలికితీసి... వాటి పరిష్కారానికి పునాది వేసి మీడియా మీ సమస్య ఏదైనా మీ తరువున నిలబడి అటు అధికారులను గానీ, ఇటు రాజకీయ నాయకులను గానీ నిలదీస్తూ, విజ్ఞాన దిగ్గజాలుగా నిలుస్తూ జనతా... రండి.. మీ కలాన్ని కదపండి.. మీ గళాన్ని వినిపించండి.. లండన్ కలిసికట్టుగా.. "జనతా"తో కలిసి ప్రజా సమస్యలపై పోరాడుదాం!! మొత్తం దేశంలో వినిపించండి.. ఆగ్నేదేశ! జనం కోసం "జనతా"...

బెత్తాపాడుకు... సంప్రదించండి మొబైల్ నంబర్.. 7989867251 - ఎడిటర్

07

19.07.2025

శనివారం Saturday

సంపుటి (Volume): 10

సంచిక (Issue): 92

పేజీలు: 8

Pages: 8

వెల : 2

Published from : Karimnagar



రాసిపెట్టుకో!

మరో పదేళ్లు మాదే అధికారం

- పాలమూరు ప్రాజెక్టులను పూర్తిచేసి చూపిస్తా
- రాయలసీమ లిఫ్టును చంద్రబాబు రద్దు చేసుకోవాల్సిందే!
- పాలమూరును పచ్చగా చేసి చూపించే బాధ్యత తీసుకున్నా
- హామీలను నెరవేరుస్తున్నాం
- మహిళలను కోటిశ్వరులను చేసే పనిలో ఉన్నాం
- ఎస్సీ వర్గీకరణను అమలు చేసి చూపాం
- కొల్హాపూర్ పర్వతంలో సీఎం రేవంత్ ఉద్ఘాటన



పదేళ్లపాటు తానే అధికారంలో ఉంటానని, పాలమూరు ప్రాజెక్టులను పూర్తి చేస్తానని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. పాలమూరు-రంగారెడ్డి లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ ప్రాజెక్టు పూర్తి చేయడంలో తన నిబద్ధతను ప్రకటించారు. ఈ ప్రాజెక్టుతోపాటు దిండి, కల్వకుర్తి, భీమా, నెట్టెంపాడు, కోయిల్ సాగర్ వంటి కీలక ప్రాజెక్టులను అడ్డుకునే ప్రయత్నాలను ఆయన తీవ్రంగా ఖండించారు.

జనతా న్యూస్, కొల్హాపూర్ : ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడును రాయలసీమ లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ రద్దు చేసుకోవాలని, అందుకు సహకరించాలని రేవంత్ విజ్ఞప్తి చేశారు. సహకారం లేకపోతే పోరాటం తప్పదని సీఎం హెచ్చరించారు.

పాలమూరు-రంగారెడ్డి ప్రాజెక్టును విజయవంతంగా పూర్తి చేయడం నా బాధ్యత అని రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. అంతేకాదు మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ నీ గుండె, నీ కొడుకు గుండె మీద కూడా రాసుకోవాలని.. మిగతా 2 లో

కేసీఆర్ హయాంలోనే దోపిడీ

- పాలమూరు ప్రాజెక్టులను పండబెట్టిన ఘనుడు
- కాళేశ్వరం మూడేళ్లకే కూలడం నిర్లక్ష్యం కాదా
- కేసీఆర్ పాలనపై రేవంత్ ఘాటు విమర్శలు
- యంగ్ ఇండియా రెసిడెన్షియల్ స్కూల్కు శంకుస్థాపన

02

ప్రాజెక్టులపై ప్రత్యేక దృష్టి

డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క నాగార్జున సాగర్ విద్యుత్తు కేంద్రం సందర్శన



02

హైద్రా చర్యలతో చెరువుల రక్షణ



జనతా న్యూస్, హైదరాబాద్ : హైద్రా ద్వారా అనేక చెరువులను కాపాడమని, చెరువులను కాపాడాలనే ఉద్దేశంతో మొదట్లో తాము చాలా దూకుడుగా వ్యవహరించామని హైద్రా కమిషనర్ ఎవి రంగనాథ్ తెలిపారు. హైద్రా ఏర్పాటు చేసి నేటికీ ఏడాది పూర్తి అయిందని అన్నారు. అంజర్ పేట బతుకమ్మకుంట దగ్గర హైద్రా ప్రథమ వార్షికోత్సవం జరిగింది. ఈ వార్షికోత్సవంలో హైద్రా కమిషనర్ రంగనాథ్, హైదరాబాద్ కలెక్టర్ హరిచందన్ పాల్గొన్నారు.

మిగతా 2 లో

- ఏడాదిలో 500 ఎకరాల ప్రభుత్వ స్థలాలను పరిరక్షించాం
- స్థలాల విలువ దాదాపు రూ.30 వేల కోట్లపైనే ఉంటుంది
- కమిషనర్ రంగనాథ్



03

ఒక్క ఆధారం చూపడం లేదు

లేనిపోని ఆరోపణలతో డైరెక్షన్ పాలిటిక్స్ సీఎం రేవంత్పై కేటీఆర్ మరోమారు విమర్శలు



03

జల వివాదాలపై బీఆర్ఎస్ విషం

సమస్య పరిష్కారానికి కేంద్రం కట్టుబడి ఉంది ఫోన్ ట్యాపింగ్తో జల్లాలు చేసిన కేసీఆర్ విరుచుకుపడ్డ కేంద్రమంత్రి బండి

ఛత్తీస్ గఢ్ లో మరోమారు ఎన్కౌంటర్



ఆరుగురు మావోలు హతమైనట్లు ప్రకటన

.. వివరాలు 2లో

హైదరాబాద్ లో పలు ప్రాంతాల్లో భారీ వర్షం

లోతట్టు ప్రాంతాలు జలమయం

02



ఛత్తీస్‌గఢ్‌లో మరోమారు ఎన్‌కౌంటర్

ఆరుగురు మావోలు హతమైనట్లు ప్రకటన

రాయ్‌పూర్, జూలై 18 : ఛత్తీస్‌గఢ్‌లో మరోసారి ఎదురుకాల్పులు చోటు చేసుకున్నాయి. నారాయణ్‌పూర్ జిల్లాలోని అబూజ్‌మడ్ అటవీ ప్రాంతంలో మావోలు, భద్రతా బలగాల మధ్య జరిగిన ఎదురుకాల్పులలో ఆరుగురు మావోయిస్టులు మృతి చెందారు. ఛత్తీస్‌గఢ్, మహారాష్ట్ర సరిహద్దుల్లో శుక్రవారం మధ్యాహ్నం ఈ ఘటన చోటు- చేసుకుంది. మావోయిస్టులు ఉన్నారనే ఇం-టి-బిజెస్స్ సమాచారంతో పోలీసులు అబూజ్‌మడ్ అటవీ ప్రాంతంలో తనిఖీలు చేపట్టారు. ఈ క్రమంలో మావోలు ప్రతిదాడి చేసేందుకు కాల్పులు జరిపారు. దీంతో ఇరు వర్గాల పరస్పరం కాల్పులు జరుపుకున్నాయి. ఈ ఘటనలో మృతి చెందిన ఆరుగురు మావోల మృతదేహాలతో పాటు- భారీగా ఆయుధాలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఇందులో ఎక-47, ఎన్‌ఎల్‌ఆర్ రెఫిల్స్, కొన్ని పేలుడు పదార్థాలు ఉన్నాయని సీనియర్ పోలీసు అధికారి ఒకరు వెల్లడించారు. ప్రస్తుతం ఎదురుకాల్పులు కొనసాగుతున్నట్లు- పోలీసు అధికారులు వెల్లడించారు. అబూజ్‌మడ్ అడవుల్లో మావోయిస్టులు సంఘర్షణలను నిఘా సమాచారం మేరకు కేంద్ర బలగాలతో కలిసి రాష్ట్ర పోలీసులు జాయింట్ ఆపరేషన్ చేపట్టారు. ఈ క్రమంలో మావోయిస్టులు కాల్పులు జరపగా.. భద్రతా దళాలు ప్రతిస్పందించాయి. ఎన్‌కౌంటర్ ఇంకా కొనసాగుతోందని, ఇందులో ఆరుగురు మావోయిస్టులు మరణించారని అధికారులు వెల్లడించారు. మృతులను గుర్తించాల్సి ఉందని, ఆపరేషన్ ముగిసిన తర్వాత పూర్తి వివరాలు వెల్లడిస్తామన్నారు.

మల్నాడ్ కేసులో యజమానులకు చుక్కెదురు

హైదరాబాద్, జూలై 18: మల్నాడు రెస్టారెంట్ డ్రగ్స్ పార్టీ కేసులో పబ్ యజమానులకు చుక్కెదురైంది. ఈగల్ టీమ్ మూడు పబ్బుల యజమానులపైన కేసులు నమోదు చేసింది. మల్నాడు రెస్టారెంట్ సూర్యతో ముగ్గురు పబ్ యజమాంతో సంబంధాలు ఉన్నట్లు తెలిసింది. మూడు పబ్ యజమాంతో కలిసి డ్రగ్స్ పార్టీలు నిర్వహించినట్లుగా ఈగల్ టీమ్ గుర్తించింది. పబ్బుల్లో డ్రగ్స్ పార్టీ కోసం ప్రత్యేక ఏర్పాటు చేసినట్లు బట్టబయలైంది. దీంతో వాక్ కోరా పబ్, బ్రాడ్ వే పబ్, బ్రాడ్ వే యజమానుల పైన కేసు నమోదు చేశారు. ఈ ముగ్గురు పబ్బు యజమానులతో కలిసి డ్రగ్స్ పార్టీలు నిర్వహించినట్లు- సూర్య పేర్కొన్నారు. క్యాక్ పబ్ రాజా శేఖర, కోరా పబ్ పృథ్వి వీరమాచినేని, బ్రాడ్ వే పబ్ ఓనర్ రోహిత్ మాదిశెట్టి ఎఫ్బిఆర్ నమోదైంది. తమపై నమోదైన ఎఫ్బిఆర్‌ని కొట్టివేయాలని పబ్ యజమానులు హైకోర్టుకు వెళ్లారు. ఈ అభ్యర్థనను కోర్టు కొట్టివేసింది..

ప్రాజెక్టుల నిర్వహణపై ప్రత్యేక దృష్టి

డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క.. నాగార్జున సాగర్ విద్యుత్తు కేంద్రం సందర్శన



నాగార్జునసాగర్, జూలై 18 : రాష్ట్రంలోని హైదర్ ప్రాజెక్టులన్నింటినీ పర్యవేక్షిస్తున్నామని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క తెలిపారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా వస్తున్న మార్పులకు అనుగుణంగా ప్రాజెక్టుల ఆధునికరణ జరగాల్సి ఉందని చెప్పారు. నాగార్జునసాగర్ హైల్డ్ పవర్‌ప్లాంట్‌ను భట్టి విక్రమార్క సందర్శించారు. అనంతరం మీడియాతో ఆయన మాట్లాడారు. ఏడాదిలో 2వేల మోగావాట్ల అధిక విద్యుత్ డిమాండ్ ఏర్పడింది. ఎలాంటి అటంకాలు లేకుండా నిరంతరాయంగా విద్యుత్ సరఫరా జరుగుతోంది. అంచనాలకు మించి విద్యుత్ డిమాండ్ పెరుగుతోంది. హరిత విప్లవం కోసం కాంగ్రెస్ అనేక ప్రాజెక్టులు నిర్మించింది. ప్రపంచదేశాలకు పంట ఉత్పత్తులు ఎగుమతి చేసే స్థాయికి తెలంగాణ ఎదిగిందని భట్టి విక్రమార్క అన్నారు.

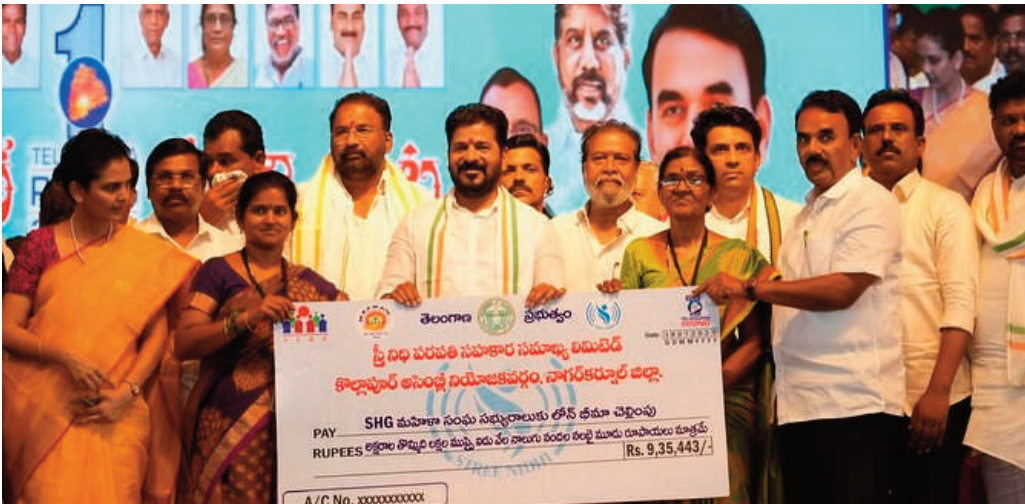
ఔటర్‌పై ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం

ప్రమాదంలో ఐదుగురు దుర్మరణం

హైదరాబాద్, జూలై 18: రంగారెడ్డి జిల్లా ఆదిభట్ల పద్ద ఔటర్ రింగ్ రోడ్డుపై ఘోర ప్రమాదం జరిగింది. శుక్రవారం తెల్లవారజామున 3గంటల సమయంలో లారీని వెనుక నుంచి కారు ఢీకొట్టింది. ఈ ప్రమాదంలో ముగ్గురు అక్కడికక్కడే మృతి చెందారు. ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతూ మరో ఇద్దరు చనిపోయారు. ఘటనా స్థలికి చేరుకున్న పోలీసులు కారులో చిక్కుకుపోయిన మృతదేహాలను బయటకు తీశారు. మృతులను మార్తోత్ చందులాల్ (29), గుగులోత్ జనార్దన్ (50), కావలి బాలరాజు (40), జాడ కృష్ణ దాసరి భాస్కరరావుగా గుర్తించారు.



రాసిపెట్టుకో.. పదేళ్లు మాదే అధికారం



మొదటి పేజీ తరువాయి

మరో పదేళ్లు నేనే సీఎంగా ఉంటానని రేవంత్ పేర్కొన్నారు. ఈ పాలమూరు బిడ్డే తెలంగాణను ప్రజా ప్రభుత్వంతో నడిపిస్తాడని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. కేసీఆర్ అసెంబ్లీకి రావాలని, ప్రభుత్వం చేస్తున్న సంక్షేమ కార్యక్రమాలను చూసి నేర్చుకోవాలని ఆయన సవాల్ విసిరారు. నీకు దుఃఖ మొస్తే ఎట్టినా, బావిలో దూకినా, నీ ఇష్టం. కానీ తెలంగాణ ప్రజల కోసం మేము చేసే మంచి పనులను చూస్తూ ఉండాలని రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. ఈ ప్రాజెక్టులు పూర్తయితే పాలమూరు ప్రాంతం సస్యశ్యామలంగా మారి, రైతుల జీవనోపాధికి బలమైన ఆధారంగా నిలుస్తాయని సీఎం ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. నాగర్‌కర్నూల్ జిల్లాలోని జటప్రోలులో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి పర్యటన సందర్భంగా, పాలమూరు ప్రాంత అభివృద్ధికి కొత్త ఊపిరి లభించింది. ఈ సందర్భంగా

రూ.200 కోట్ల వ్యయంతో యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్‌కు శంకుస్థాపన జరిగింది. ఈ స్కూల్ విద్యార్థులకు ఆధునిక విద్య, సౌకర్యాలతో ఉజ్వల భవిష్యత్తును అందించనుంది. ఈ సందర్భంగా కొల్లాపూర్ అభివృద్ధికి అవసరమైన నిధులను పూర్తిగా అందిస్తామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి హామీ ఇచ్చారు. పాలమూరు ప్రాజెక్టులను రెండేళ్లలో పూర్తి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. డిసెంబర్‌లోగా భూసేకరణ పూర్తి చేసి, కృష్ణా జలాలను పొలాలకు తీసుకొస్తామని అన్నారు. మా పొలాల్లో కృష్ణా నీళ్లు పారుతుంటే, కొందరు దీనిని ఓర్పుకోలేకపోతున్నారు. కేసీఆర్ లాంటి వాళ్లు విషం చిమ్ముతున్నారని రేవంత్ వ్యాఖ్యానించారు. పాలమూరు పచ్చగా మారితే, రైతులు సంతోషంగా ఉంటారని, అది కొందరికీ కడుపుమంటగా ఉందని రేవంత్ అన్నారు. పాలమూరు పచ్చగా మారాలని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఈ లక్ష్యం కోసం కృషి చేస్తోందని

సీఎం స్పష్టం చేశారు. పాలమూరు ప్రజల సంక్షేమం, అభివృద్ధి కోసం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధితో పనిచేస్తోంది. రైతులకు రుణమాఫీ, మహిళలకు సాధికారత, ప్రాజెక్టుల పూర్తితో పాలమూరు కొత్త ఒడమడిని సాధిస్తుందని రేవంత్ హామీ ఇచ్చారు.కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తొలి ఏడాదిలోనే రూ.21 వేల కోట్ల రైతు రుణమాఫీ చేసినట్లు- సీఎం రేవంత్ తెలిపారు. 9 రోజుల్లో రూ.9 వేల కోట్ల రైతు భరోసా నిధులు విడుదల చేశామని, వరి పండించిన రైతులకు జోనస్ కూడా ఇస్తున్నామని చెప్పారు. కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వస్తే కరెంటు ఉండదని కొందరు అన్నారు. కానీ, మేం 24 గంటలు ఉచిత కరెంటు- ఇస్తున్నామని రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. మహిళల అభివృద్ధికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని సీఎం రేవంత్ తెలిపారు. ఆర్టీసీ బస్సుల్లో మహిళలకు ఉచిత ప్రయాణ సౌకర్యం, వెయ్యి బస్సులకు మహిళలను యజమానులుగా చేశామని అన్నారు. రూ.21 వేల కోట్ల వడ్డీ లేని రుణాలు, పెట్రోల్ బంకిలకు యజమానులుగా, సోలార్ విద్యుత్ కాంట్రాక్టులు ఇచ్చి మహిళలను సాధికారత వైపు నడిపిస్తున్నామని వివరించారు. కేసీఆర్ తన బిడ్డకు బంజారాహిల్స్‌లో బంగ్లా కట్టించారు. కానీ మా ఆడబిడ్డలను కోటిశ్వరులను చేస్తామని రేవంత్ హామీ ఇచ్చారు. కేసీఆర్ హయాంలో ఎస్సీ, ఎస్టీ వర్గీకరణ హామీలు నెరవేరలేదని రేవంత్ విమర్శించారు. వాల్మీకిలను ఎస్సీ జాబితాలో చేర్చాలని కేసీఆర్ చెప్పి, ఎందుకు చేయలేదన్నారు. దళిత బిడ్డలు చదువుకుంటే, రాజ్యాలు విలితే కొందరికి దుఃఖం వస్తోందని వ్యాఖ్యానించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మాదిగ కులాల వర్గీకరణ చేసి న్యాయం చేసిందని రేవంత్ తెలిపారు. 2035 నాటికి తెలంగాణను బ్రిటియన్ ఎకానమిగా మార్చే లక్ష్యంతో పనిచేస్తున్నామని సీఎం రేవంత్ చెప్పారు.

కేసీఆర్ హయాంలోనే దోపిడీ

పాలమూరు ప్రాజెక్టులను పండబెట్టిన ఘనుడు

కాళేశ్వరం మూడేళ్లకే కూలడం నిర్దక్షం కాదా

కేసీఆర్ పాలనపై రేవంత్ ఘాటు విమర్శలు

కొల్లాపూర్, జూలై 18: తెలంగాణలోని ప్రాజెక్టులకు ఉ ముడి రాష్ట్రంలో కంటే కేసీఆర్ సీఎం అయ్యాక ఎక్కువ అన్యాయం జరిగిందని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి తీవ్రంగా విమర్శించారు. పాలమూరు ప్రజలు ఆయన్ను అక్కున చేర్చుకుని ఎంపీగా గెలిపిస్తే ఈ ప్రాంతానికి ద్రోహం చేశారని మండిపడ్డారు. నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా కొల్లాపూర్ మండలం జటప్రోలులో యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్‌కు సీఎం శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడారు. అత్యంత మెనుకబడిన కొల్లాపూర్ ప్రాంతానికి ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందని చెప్పారు. కేసీఆర్ మోసపూరిత పాలన వల్లే పాలమూరు ప్రాంతం వెనుకబడింది. 98వ జీవో నిర్వాసితుల సమస్యను ఆయన పట్టించుకోలేదు. శ్రీశైలం ప్రాజెక్టు కారణంగా ఇళ్లు కోల్పోయిన ప్రజలకు సాయం చేస్తానని చెప్పి మోసం చేశాడని అన్నారు. వాల్మీకిలను ఎస్సీ జాబితాలో చేర్చుతామని హామీ ఇచ్చి, దానిని కూడా విస్మరించారని ఆరోపించారు. పాలమూరు-రంగారెడ్డి ప్రాజెక్టుపై కేసీఆర్ సరైన చర్యలు తీసుకోలేదని, 2019లో కాళేశ్వరం నిర్మించి 2023లో కూలిపోవడం ఆయన నిర్దక్షానికి నిదర్శనం అన్నారు. జూరాల రివీర్స్‌ను పట్టించుకోకపోవడాన్ని కూడా విమర్శించారు. పాలమూరులోని దళిత, అడివాసీ పిల్లల విద్య కోసం యంగ్ ఇండియా స్కూల్‌ను నిర్మిస్తున్నాం. ఈ ప్రాంత అభివృద్ధి మా ప్రాధాన్యం అని సీఎం అన్నారు. కాంగ్రెస్ 14 సీట్లు గెలిచి ఉంటే మరిన్ని మంత్రిత్వ స్థానాలు వచ్చేవని చెప్పారు. కేసీఆర్



పాలనలో పాలమూరుకు అన్యాయం జరిగిందని ఆయన మరోసారి స్పష్టం చేశారు. 20 వేల కోట్ల రూపాయలు ఖర్చు చేస్తే పాలమూరు పచ్చబెడిదే, కానీ ఆయన 10 ఏళ్లు అధికారంలో ఉండి అభివృద్ధి చేయలేదని విమర్శించారు. పాలమూరు బిడ్డలు కేసీఆర్‌ను అక్కున చేర్చుకుని పార్లమెంట్‌కు పంపారు. సీఎం అయిన తర్వాత ఈ గడ్డకు ఆయన చేసిందేమిటి.. శ్రీశైలం ప్రాజెక్టు ముంపు గ్రామాల నిర్వాసితులకు ఎందుకు న్యాయం చేయలేదు. జీవో 98 ద్వారా ఇవ్వాలైన పరిహారం ఎందుకు ఇవ్వలేదు. వాల్మీకి, బోయలను ఎస్సీ జాబితాలో చేర్చిస్తామని చెప్పి కేసీఆర్ ఎందుకు మాట తప్పారు. అలంపూర్, అచ్చంపేట, కొల్లాపూర్ ప్రాంతాల్లో ఉన్న ఈ వర్గాలకు ఎందుకు న్యాయం చేయలేదు. కరీంనగర్ నుంచి పారిపోయి పాలమూరు వస్తే అండగా నిలబడ్డం. పదేళ్ల పాలనలో ఈ ప్రాంతానికి సుస్థం పెట్టింది మీరు కాదా? ఇప్పుడు దుఃఖం వస్తోందని కేసీఆర్ అంటున్నారు. మాదిగల పిల్లలకు వైద్య విద్య సీట్లు- వస్తుంటే దుఃఖం వస్తోందా? పాలమూరు బిడ్డ 20 ఏళ్లు సీఎంగా ఉండాలని ఈ జిల్లా కంకణం కట్టుకున్నందుకు దుఃఖమెచ్చిందా?

పాలమూరు వాసులు చేపలు పట్టుకోవాలి.. చెప్పులు కుట్టుకోవాలా? మీ పిల్లలు రాజ్యాలు ఏలాటా? పాలమూరు పచ్చగా మారుతుంటే ఎందుకంత విషం చిమ్ముతున్నావు? ఈ జిల్లా అంటే ఎందుకంత చిన్నవావు? కేసీఆర్‌కి మద్దతిస్తున్న ఆ పార్టీ జిల్లా నేతలు శ్రీనివాస్‌గాడ్, నిరంజన్‌రెడ్డికి సిగ్గుండాలి. భారత రాష్ట్ర సమితి వద్దేళ్ల పాలనలో పాలమూరు- రంగారెడ్డి ఎత్తిపోతల పథకాన్ని ఎందుకు పూర్తిచేయలేదు? కల్వకుర్తి, నెల్లంపాడు, బీమా, కోయిల్‌సాగర్, జూరాల ప్రాజెక్టుల పరిస్థితి ఏమైంది? ఒక్క కాళేశ్వరం కోసం రూ.లక్ష కోట్లు- ఖర్చు చేశారు. 2019లో కడితే.. 2023లో అది కూలింది. చిన్నగుడిసే వేసుకునేవాడు అయినా పదేళ్లు ఉండేట్లు నిర్మించుకుంటాడని అంటూ ఘాటు విమర్శలుచేశారు. ఉమ్మడి జిల్లాలోని అన్ని సాగునీటి ప్రాజెక్టుల భూసేకరణకు ఎన్ని వందలకోట్లు ఖర్చు అయినా.. ఈ ఏడాది డిసెంబర్ 9లోపు నిర్వాసితులకు నష్టపరిహారం ఇచ్చి భూమి సేకరిస్తాం. రానున్న రెండేళ్లలో ఆ ప్రాజెక్టులు పూర్తిచేయాలని నిర్ణయించాం అని రేవంత్‌రెడ్డి అన్నారు.

హైద్రా చర్యలతో అనేక చెరువులకు రక్షణ

మొదటి పేజీ తరువాయి

తొలి వార్షికోత్సవాన్ని పురస్కరించు కొని హైదరాబాద్ అంబర్‌పేటలోని బతుకమ్మకుంట పద్ద విద్యార్థులు, స్త్రీనికులతో కలిసి పెద్దపత్తున మానవహారం నిర్వహించారు. హైదరాబాద్ కలెక్టర్ హరిచందన, కాంగ్రెస్ నేత వి.హనుమంతరావుతో పాటు- స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు హాజరయ్యారు. వారందరితో నీటి వనరుల పరిరక్షణపై హైద్రా ప్రతిజ్ఞ చేయించింది. ఈ ఏడాది సెప్టెంబర్‌లో బతుకమ్మ నంబూరాలను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి చేతుల మీదుగా ఇక్కడి నుంచే ప్రారంభిస్తారని తెలిపిన రంగనా థ్.. అందుకు అనుగుణంగా బతుకమ్మకుంటను పూర్తిస్థా యిల్ తీర్చిదిద్దుతున్నట్లు వివరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. దూకుడుగా వ్యవహరించడంతో చెరువుల ఆక్రమణలు తగ్గయిన, భవిష్యత్తుకు భవిష్యత్ ఇవ్వడానికే హైద్రా ఉందని తెలియజేశారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశాలతో సామాజిక కోణంలో పేదల ఇళ్లు కూల్చడం లేదని చెప్పారు. కట్టాలు చేసిన వారే హైద్రాపై విమర్శలు చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. సెప్టెంబర్ 21న బతుకమ్మ కుంటను సీఎం ప్రారంభించనున్నారు. హైద్రా అంటే డిమాండ్‌పే డెవలప్ మెంట్ అని ఇప్పటి దాకా



వెలుగులోకి వచ్చిన బతుకమ్మకుంట శాంపిల్ మాత్రమే అని అన్నారు. త్వరలో ఎన్నో బతుకమ్మ కుంటలు వెలుగులోకి వస్తాయని రంగనాథ్ పేర్కొన్నారు. ఏడాదిలో హైద్రాకు ఎన్నో మంచి, చెడు అనుభవాలు ఎదురయ్యాయి. విపత్తుల నిర్వహణకు సంబంధించి పక్కా ప్రణాళికతో హైద్రా పనిచేస్తుంది. ఏడాదిలో 500 ఎకరాల ప్రభుత్వ స్థలాలను పరిరక్షించాం. హైద్రా పరిరక్షించిన స్థలాల విలువ దాదాపు రూ.30 వేల కోట్లపైనే ఉంటుంది. ఆరు చెరువులను పునరుద్ధరిస్తున్నాం, వాటి విస్తీర్ణం రెట్టింపు స్థాయిలో పెరిగింది. రహదారులపై, మూసీలో వృధాగా పోయే నీటిని చెరువుల్లోకి మళ్లిస్తున్నాం. ఆక్రమణలకు గురైన

చెరువులు, కుంటలు, నాలాలను పరిరక్షిస్తున్నాం. న్యాయ పరమైన సవాళ్లను కూడా అధిగమిస్తూ భూములను కాపాడుతున్నాం. కూల్చడమే కాదు నిర్మాణం చేయాలనేది సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆకాంక్ష. రాజోయే రోజుల్లో పెద్ద సంఖ్యలో చెరువులను హైద్రా అభివృద్ధి చేస్తుంది. చెరువులు, ప్రభుత్వ స్థలాలను ఆక్రమించాలంటే ఒకటికీ రెండుసార్లు ఆలోచిస్తున్నాడు. తమ అస్తులు ఆక్రమణదారులకు చిక్క కుండా ప్రజలే పరిరక్షించుకోవాలని హైద్రా కమిషనర్ రంగనాథ్ పిలుపునిచ్చారు. నగరంలోని 80 శాతం చెరువులకు తుది నోటిఫికేషన్ ఇంకా జారీ చేయలేదు. 140 చెరువులకు మాత్రమే తుది నోటిఫికేషన్ ఇచ్చారు. 540 చెరువులకు పదేళ్ల కిందట ప్రాథమిక నోటిఫికేషన్ మాత్రమే ఇచ్చారు. నల్గొండ చెరువు నోటిఫికేషన్ ప్రాసెసింగ్ ఉండగా ఎవరికి వారు నోటిఫికేషన్లు మాట్లాడుతున్నారు. అనధికారిక నిర్మాణాలను తప్పుకుండా తొలగిస్తాం. ఒప్పే కళాశాలపైనే పదే పదే ఎందుకు ప్రతిస్పన్ను. ఆ కళాశాలపై ఎందుకు అంత ఆసక్తి? ఏ వర్గం కళాశాల అయినా ఒకటే రూల్ వర్తిస్తుంది. సామాజిక కోణంలో కూడా ఆలోచించాలి. హైద్రా ఏడాది కిందట వచ్చిన సంస్థ.. అంతకుముందు కట్టిన వాటికి కూడా ఒకటే రూల్ ఉండాలనేది సరైన పద్ధతి కాదని కమిషనర్ రంగనాథ్ అన్నారు.

మిచ్చు, కాశీశ్రీకృష్ణ అవినీతిలో ఇప్పటికీ ఇంజనీర్లు పట్టుబడ్డారు. వారే వేలకొట్ల పోగొన్న... ఇక్కడ అసలునాయకులు ఎంత బోకార్లో ప్రజలు గమనించాలి. ప్రజలు కేవలం కేసిఆర్ కుటుంబంపై అహంకారంతో విసిగిపోయి కాంగ్రెస్కు పట్టం కట్టారు. ఇక్కడ కాంగ్రెస్తో ప్రేమతో పట్టు కట్టలేదని గుర్తించాలి. ముందుగా అర్థంబుగా బిఆర్ఎస్ను సాగనంపే ప్రక్రియలో కాంగ్రెస్కు ఓటేశారు. ఈ విషయం తెలియకుండా ప్రజలు పొరపాటు బిఆర్ఎస్కు ఓటిశారు. ప్రజలను కూడా తప్పుపడుతున్నారు. నిజాని కూడా కాంగ్రెస్ వారు అధికారం చేపట్టే నాటికి దూరంగా ఉన్నప్పుడు ఏడున్నల లక్షల కోట్ల అప్పుల్లో కూరుకుపోయింది. ప్రతిపక్ష పార్టీల విమర్శలకు చెక్ పెడుతూ సీఎం రేపంరెడ్డి ఆరు గ్యారంటీలను ఒక్కొక్కటిగా అమలు చేసుకుంటూ వస్తున్నారు. మహిళాక్షి పథకం కింద మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం, గృహజ్యోతి కార్యక్రమం వంటివి ప్రతి ఇంటికి 200 యూనిట్ల కరెంటు కనెక్షన్ బిల్లును ఉచితంగా అమలు చేస్తూన్నారు. గడ్డకి సీలింగ్ దిక్కు రూ.500లను కూడా అమలు చేస్తూ పేద ప్రజల ఆర్థిక భారాన్ని తగ్గిస్తోంది. కానీ బిఆర్ఎస్ నేతలు అరింటి ఒక్కటే అమలవుతోందని గుడ్డిగా విమర్శలు చేసి నవ్వులపాలు అవుతున్నారు. ఇక అన్నింటిని మించిన రైతు రణమాఫీకి కూడా శ్రీకారం చుట్టింది. ఇచ్చిన హామీని నిలబెట్టుకుంటూ రైతు రణమాఫీ అమలుకు శ్రీకారం చుట్టారు. ఏకకాలంలో రణమాఫీ చేసే చూపారు. 2014 ఏప్రిల్లో తెలంగాణలో రైతులందరికీ లక్ష రూపాయల రణమాఫీ చేస్తామని కేసిఆర్ చెప్పారు. అధికారంలోకి రావచ్చాక విదతల వారీగా రూ.25వేల రూపాయలు చొప్పున లక్ష వరకు చేసారు. అది కూడా అరకొర రైతులకే లబ్ధి చేశారంది. కేంద్ర ప్రభుత్వం అందజేసే ఫస్ట్ బీమాను కూడా అహంకారపూరిత ధోరణితో కేసిఆర్ రాష్ట్రంలో అమలు చేయలేదు. దీంతో పంట నష్టం పాలైవినప్పుడు ఎంతోమంది రైతులు ఆర్థికంగా చితికిపోయారు. తెచ్చిన అప్పులు కట్టలేకపోయి తోటే మంచి రైతులు ఆత్మహత్యలు చేసుకున్నారు. వాటిని కూడా గత ప్రభుత్వం దాచిపెట్టింది. రైతు బీమా కింద వగదును అందజేశారంటే ఎంతమంది అన్నదాతలు ఆత్మహత్యలు చేసుకున్నారో అర్థం అవుతుంది. ఇంతేగాక రైతులకు సంకెళ్లు వేసిన ఘనత కూడా మాజీ సీఎం కేసీఆర్కే దక్కుతుంది. ప్రాజెక్టుల రీడిజైన్, నూతన ప్రాజెక్టుల నిర్మాణాల పేరిట రైతుల నుంచి భూములు లాక్కుని వారిని బెజారున పడేసిన పాపం కూడా బిఆర్ఎస్కే దక్కుతుంది. నష్ట పరిహారం అడిగితే లాభితో నష్టదానం చెప్పిన సంఘటనలు ఎన్నో ఉన్నాయి. తెలంగాణ ఏర్పడినప్పుడు మిగులు బడ్జెట్తో ఉన్న రాష్ట్రాన్ని కేసిఆర్ అప్పులకుప్పగా మార్చారు. అదేమంటే ఆస్తులు సమకారాన్నిని చెబుతున్నారు. ఆస్తులు మాత్రం కేసిఆర్ కుటుంబసభ్యులు సమకారార్థమన్నట్లుగా ఉంది. అప్పులను తగ్గించుకుంటు... వడ్డీల భారాన్ని తగ్గించేలా ప్రణాళికలు వేయాల్సింది. అలా చేయకుంటే అలా కాంగ్రెస్ కూడా మూల్యం చెల్లించుకోక తప్పదు. అప్పులు తగ్గించకునే క్రమంలో కొన్న పథకాల అమలును కూడా నష్టపెట్టారు. గుడిబండ పథకాలకు పాతరేయకుంటే తెలంగాణ మరింతగా అప్పుల్లో కూరుకుపోగలదు.

ನಿಖುಷ ಪ್ರಿಯ ಕೆಸುಲ್ ಯೆಮೆಸ್ಕು ವೆಳೆತಾಂ

- అనుమతి ఇవ్వాలని సుప్రీంకు మొర
- కేంద్రం వద్దకే వెళ్లాలని సుప్రీం సూచన

మ్యూర్గీ, జూలై 18: యెమెన్లో మరణశిక్ష ఎదుర్కొంటోన్న కేరళ నర్సు నిమిష ప్రాము కేసులో ఉత్తర ఇంకా కొనసాగుతున్నా ఉంది. ఇది ఆత్మనకు సన్నిహిత వ్యవహారమని విదేశాంగశాఖ ప్రతినధిచెప్పారు. తమహత్యకు ఉరిశిక్షను తప్పించేందుకు అన్ని ప్రయత్నాలు చేస్తున్నామని ప్రకటించారు. ఈ కేసులో బాధ్యత కుటుంబంతో మాట్లాడేందుకు తాము యెమెన్కు వెళ్లేందుకు సన్నద్ధురని ఇస్రాయిల్ నిమిష తరఫున బృందం సుప్రీంకోర్టును కోరింది. దీనిపై న్యాయస్థానం నుండిస్తూ.. అందుకోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం పద్దతే వెళ్లాలని హుచ్చించింది. నిమిష ప్రాము కేసుపై తాజాగా ఆత్మనకు న్యాయస్థానం మరోసారి విచారణ జరిపింది. ఈ సందర్భంగా ఆమెకు అరెస్టు అజలమని యెమెన్ తాత్కాలికంగా నిలిపివేసిన విషయాన్ని కేంద్రం

ధర్మానను దృష్టిజ్ఞి తీసుకెళ్ళింది. ఈ కేసులో తమవైపు నుంచి చర్యలు కొనసాగుతున్నాయని కేంద్రం తరపున ఆటోగ్రి జనరల్ ఆర్. వెంకటరమణ్ కేర్షుకు తెలిపారు. ఆమె క్షేమంగా స్వదేశానికి తిరిగి రావాలని ప్రభుత్వం కోరుకుంటు-న్నట్లు-తెలిపారు. ప్రభుత్వం స్పందనపై ధర్మానను సంతృప్తి వ్యక్తం చేసింది. నిమిష ప్రియ కేసులో కేంద్రం సాధ్యమైన ప్రయత్నాలు చేస్తోందని తెలిపింది. విచారణ సందర్భంగా నిమిష బృంద తరపున న్యాయాధిపతి బృందం కేర్షుకు ఓ అభ్యర్థన చేసింది. కుటుంబంతో సంప్రదింపులు జరిపే మేనే వెళ్లేందుకు తమకు అనుమతినిచ్చిపై నుండించిన ధర్మానను... వెళ్లకుండా ప్రయాణం ఆక్షలు ఉంటున్నట్లుమే నిర్ణయం తీసుకోవాల్సి ఇందుకోసం ప్రభుత్వం వదల



పిల్లపన్నగ్లకు అనుమతి
కల్పించింది. అనంతరం ఈ
కేసు తదుపరి విచారణను
ఆగస్టు 14వ తేదీకి వాయిదా
వేసింది. యెమెన్ దేశస్థుడి
హత్య కేసులో నిమిష ప్రియకు
జులై 16న మరణశిక్ష అమలు
చేయాలిశుండగా.. చివరి

చత్తీస్‌గఢ్ మధ్యం కుంభకోణం

రాయప్రోలు, జూలై 18: శ్రీశ్రీసంగీతంలో మధ్యం కుంభకోణం ప్రకంపనలు నృత్యస్థాంది. మాజీ ముఖ్యమంత్రి, కాంగ్రెస్ నేత భూపేత్ ఐఫుల్ కు ఎన్ఎస్ఐవోమెట్ ద్రెస్కోవోలీ ఈడీ గవ్వీ ఘోషిచ్చింది. మధ్యం కుంభకోణానికి సంబంధించిన నవీలాంధరగోల్ కేసులో ఆయన కుమారుడు చైతన్య ఐఫుల్ కు ఈడీ శుక్రవారం ఆరెస్టు చేసింది. ఉదయం ఐఫుల్ నివాసంలో సోదాడు నిర్వహించిన అధికారులు.. అంతరం కుంభకోణం కన్నడికీ తీసుకున్నారు. శ్రీశ్రీసంగీత మధ్యం ప్రభాకోణం కోర్ రాష్ట్ర ఖజానాకు భారీ నష్టం వాటిల్లిందనే ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఇందులో చైతన్య ఐఫుల్ పాత్ర ఉందని అభియోగాలు వచ్చాయి. దీనిపై కేసు నమోదు చేసిన ఈడీ.. మధ్యం నిండికేళకు రూ.రెండు వేల కోట్ల మేర లబ్ధి చేకూరిందని హెచ్చరించి ఈ కేసుకు సంబంధించి గతంలో ఐఫుల్ నివాసంలో

సోదాలు నిర్వహించిన దర్బాపు
మరోసారి తనిఖీలు చేపట్టింది.
జిల్లాలోని భిల్దాలు ప్రాంతంలో
కొంద ఆధారాలు వెలుగుచున్నాయి.
కొత్త ఆధారాలు లభించడంతో వ
సోదాలు చేపట్టారు. అయితే, ఈ
భిల్దా ఆధికారాలు సహకంచ
అప్పుడు సేసినట్లు నాటి ఆధికార
క్రమం ఉదయం నుంచి భిల్దా
అప్పుడు పోలీసు సిబ్బంది మోహరిం
భిల్దా వేరుకొని ఈడికి వ్యతిరేక
కాగా.. పుట్టిన రోజు నాటి వైతన
కాదు చేయడం గమనార్హం.
భూమికి సుందించారు. 'రాష్ట్ర

**వివాదరహితంగా
నీటి సమస్యల పరిష్కారం**

పెండింగ్ ప్రాజెక్టులు పూర్తి చేశాకనే బనకచర్లపై ఆలోచన

ఇరు రాష్ట్రాల సిఎంలతో భేటీకి కేంద్రం -చొరవ మంచిదే

తెలంగాణ సెంటిమెంట్తో రెచ్చగొడుతున్న బిఆర్ఎస్

సిపిఐ జాతీయ కార్యదర్శి నారాయణ



హైదరాబాద్, జూలై 18: రాష్ట్రాలు వివాదరహితంగా ప్రాజెక్టుల కట్టకొనాలని సిపిఐ నేత నారాయణ శిలవారి. ప్రాజెక్టుల విషయంలో కేంద్రం సమావేశం ఏర్పాటు చేయడాన్ని స్వాగతించినామని, అంతలాను కావాలనే రాజకీయం చేస్తున్నారని దుయ్యబట్టారు. శుభ్రవారం నారాయణ మీడియా మాట్లాడారు. ప్రతి అంశంపై సింగిమెంట్లతో అరీఎస్ నేతలు రెన్యూవతున్నారని, తెలంగాణకు పవన్ అన్యాయం చేయబోలేదన్నారు. రేపటికే పై మార్పులు చేసుకోవాలని, పెండింగ్ ప్రాజెక్టుల విస్తరణ చేయకుండా బలపరచి అంశాన్ని సవనపరంగా తెరవకే తీసుకోకారని దుయ్యబట్టారు.

పాఠు. వెనకబడిన ప్రాంతాలకు నీరు అందే విధంగా ప్రధుత్వాలు కృషి చేయాలన్నారు. ప్రాజెక్టుల నిర్మాణం కోసం కేంద్రం సహాయం తీసుకోవాలని, కొంతమంది ప్రాంతీయ ధోరణితో రెచ్చగొట్టే ప్రధుత్వాలు చేస్తున్నారని ధ్వజమెత్తారు. గతంలో బనకచర్ల ప్రాజెక్టు కంటే ముందు హంద్రీనివా, పంకధార లాంటి ప్రాజెక్టులను పూర్తి చేయాలని నారాయణ డిమాండ్ చేసిన విషయం తెలిసిందే. ఇక్కడిపోతే రెండు రాష్ట్రాల మధ్య నీటి సమస్యను పరిష్కరించేందుకు కేంద్రం సహమోహాన్ని ఏర్పాటు చేయడాన్ని సీపీఐ న్యాయగతిస్తుందని ఆ పార్టీ జాతీయ కార్యదర్శి నారాయణ అన్నారు. తెలుగు రాష్ట్రాల నింపలు సమస్యపై చర్చించడం శుభ పరిణామమని అన్నారు. శుక్లవారం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. నడుల్లో రెండు రాష్ట్రాల నీటి పాటాలు తేలాకనే నీటి ప్రాజెక్టులపై మొదలుగా వెళ్ళాలని సూచించారు. రాయలసీమకు నీళ్ళు అవసరం అని తెలిపారు. ఏపీ, తెలంగాణలో నీటి అంశాలను రాజకీయం చేస్తున్నారని విమర్శించారు. టీఆర్ఎస్ టీఆర్ఎస్‌గా మారిన తరువాత సెంటిమెంట్ ఎగిరిపోయిందని.. ఇప్పుడు సెంటిమెంట్లై లేవంటూ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ప్రతి అంశంపై సెంటిమెంట్లతో రెచ్చగొడుతున్నారని వ్యాఖ్యలు చేశారు. రేపంత్ తెలంగాణ సీంం అని.. ఎన్నుకోబడిన లేత అని నామినేట్ చేయబడిన వ్యక్తి కాదన్నారు. తెలంగాణకు రేపంత్ అయ్యాయం చేయలేదని.. పొట్టివాడు గట్టి వాడు అని అన్నారు. రేపంత్‌ను విమర్శిస్తూ రాజకీయాలు చేయడం మానుకోవాలని హితవుపలికారు. నీళ్ళను అడ్డుపెట్టు-కుని రాష్ట్రాలను చేయడం తల్లిని అడ్డం పెట్టు-కుని రాష్ట్రాలం చేయడం అంటూ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఏపీ, తెలంగాణ రాజకీయ పట్నం గడుపుకోవడానికి నీళ్ళను అడ్డుకోవడన్నారు. రెండు రాష్ట్రాలై నీటి పంపిణీ ప్రాజెక్టులు సమస్యలు పరిష్కరించుకోవాలని సూచనలు చేశారు. నీటి ప్రాజెక్టుల గురించి సీపీఐ ఎప్పుడూ సానుకూలంగా ఉందని స్పష్టం చేశారు. కాశీశ్వరం అవినీతిమయం అయిందని ఆరోపించారు. బనకచర్లపై మొదట మాట్లాడింది తానే అని ప్రకటించారు. బనకచర్ల గురించి చంద్రబాబు అతిగా మాట్లాడారన్నారు. పెండింగ్ ప్రాజెక్టులపై పూర్తి చేయకుండా బనకచర్లను తెర మీదికి తెచ్చారన్నారు. కారొలక్ష్యర్, రాష్ట్రం, కేంద్రం కలిసిని ప్రాజెక్టు కడతామని చెప్పారని.. బనకచర్ల గురించి మొదట మాట్లాడాల్సింది తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రితో అని.. అలా చేయకపోవడం వల్ల విమర్శలు వచ్చి తెలంగాణ సీంం వ్యతిరేకించారని చెప్పారన్నారు. బనకచర్ల ప్రస్తుతం ప్రాధాన్యత ఉన్న ప్రాజెక్టు కాదన్నారు. మొదట పెండింగ్ ప్రాజెక్టులు పూర్తిచేయాలన్నారు. బనకచర్ల 80 వేల కోట్ల ప్రాజెక్టు కాదని.. 2 లక్షల కోట్లు- అవుతుందని తెలిపారు. వివాద రహితంగా ప్రాజెక్టుల కట్టు-కోవాలని నారాయణ సూచనలు చేశారు.



**పదేళ్లుగా మా బావను
వెంటాడుతున్నారు**

రాబర్ట్ వాద్రాపై కేసులో రాహుల్ విమర్శలు

న్యూఢిల్లీ, జూలై 18 : పదేళ్లుగా ఈ కేంద్ర ప్రభుత్వం తన బాప రాబట్టి వాదాను మోడి ప్రభుత్వం వెంటాడుతూనే ఉందని కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ పేర్కొన్నారు. దురుద్దేశంతో, రాజకీయ కక్షతో పెట్టిన ఈ కేసును ఎదుర్కొనేందుకు రాబట్టి వాదా, బ్రియాంకల కలుంబానినీ తాను అదేగా ఉంటానని రాహుల్ పోషా ఇచ్చారు. ఉప సందర్భంగా ఓపిని తట్టుకునే డ్రెస్సు వారందరినీ ఉందని, నిజం ఎప్పుడైతేనా బయటపడుతుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఓ భూ ఒప్పందానికి సంబంధించి అక్రమాలకు పాల్పడిన కేసులో రాబట్టి వాదా పై ఎస్సార్స్ మంట్ డ్రైక్లర్ట్ ఛార్జిషీలు రాఖలు చేసేదని, తెలిసినదే, దీనిపైనే శుక్రవారం రాహుల్ ఎక్స్ వేదకను స్పందించారు. గత పదేళ్లుగా ఈ ప్రభుత్వం తన భావను వెంటాడుతూనే ఉందని రాహుల్ మండిపడ్డారు. ఈ తాజా ఛార్జిషీలు కూడా ఈ కేసుకు చెందినదేనని విమర్శించారు. హరియాణాలోని శిశీకాపూర్లో భూ ఒప్పందానికి సంబంధించి అక్రమాలకు పాల్పడినట్లు రాబట్టి వాదాపై అరెస్టు చేసారని ఉన్నాను. దీనిపై ఈడీ ఇప్పటికే పలుమార్లు ఆయనను అరెస్టుచించింది. ఈ క్రమంలో గురువారం ఆయనపై అధ్యయోగ పత్రాన్ని రాఖలు చేసేదని, వాదా సంస్థ సైరైల్ హసీన్బాబీ- సైరైల్ లిమిటెడ్, ఆయనతో సంబంధం ఉన్న సత్యానంద్ యాజ్, కేవల్ సింగ్లను, వారి సంస్థ ఓంకార్శూర్ ప్రావర్టీస్ సహా మొత్తం 11 సంస్థల పేర్లను ఛార్జిషీల్లో ఈడీ చేర్చింది. వాదాకు చెందిన రూ.37.64 కోట్ల విలువైన 43 స్థిరాస్తులను దర్భాపు సంస్థ జప్తు చేసినట్లు- సంబంధిత వర్గాలు తెలిపాయి. ఇక, ఈడీ ప్రకారం.. వాదా కంపెనీ 2008 ఫిబ్రవరిలో శిశీకాపూర్లో 3.5 ఎకరాల్లో ఓంకార్శూర్ ప్రావర్టీస్ నుంచి కొనుగోలు చేసేది. దీని విలువ రూ.7.5 కోట్లుగా పేర్కొంది. నాలుగేళ్ల తర్వాత వాదా కంపెనీ ఆ భూమిని రియల్ ఎస్టేట్ సంస్థ అయిన డీవోఎఫ్కు రూ.58 కోట్లకు విక్రయించింది. ఈ వాదాదేవీలపై మనీలాండంగ్ అరెస్టుచేశాల్సిచ్చాయి. ఈ నేపథ్యంలో 2018లో వాదా పేరును ఈడీ ఎఫ్బిఆర్లో చేర్చింది. ఆయనతో పాటు- నాటి హరియాణా ముఖ్యమంత్రి భూపిందర్ సింగ్ హుదా, రియల్ ఎస్టేట్ సంస్థ డీవోఎఫ్, ఓ ప్రావర్టీ డీలర్ పేరును ప్రసావించింది.



రోజూ ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో వీటిని తినండి

మీకు ఎప్పటికీ అసలు హార్ట్ ఎటాక్ రాదు!

ప్రస్తుత తరుణంలో చాలా మంది ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహిస్తున్నారు. అందులో భాగంగానే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను తింటున్నారు. వ్యాయామం కూడా చేస్తున్నారు. అయితే గుండె ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించడం లేదు. దీంతో ఎన్ని వ్యాయామాలు చేసినా, పౌష్టికాహారం తీసుకున్నా కొందరు సడెన్ గా హార్ట్ ఎటాక్ బారిన పడుతున్నారు. ప్రాణాలను కోల్పోతున్నారు. కనుక గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ అందుకు తగిన ఆహారం తీసుకోవాల్సి ఆవశ్యకత ఏర్పడింది. ఈ క్రమంలోనే గుండె ఆరోగ్యాన్ని రక్షించే ఆహారాలు మనకు అనేకం అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిల్లో ఓట్స్ చాలా ప్రధానమైనవని పోషకాహార నిపుణులు, వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఓట్స్‌ను రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని, ముఖ్యంగా గుండె పోటు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చని వారు సూచిస్తున్నారు.

పొషకాలు లభిస్తే..
ఓట్స్‌ను రోజూ ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్‌లో తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. వీటిని ఉప్పలా తయారు చేసి తినవచ్చు. లేదా పాలు కలిపి తినవచ్చు. ఓట్స్ ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. ఓట్స్‌తోపాటు పండ్లను కూడా కలిపి తినవచ్చు. 100 గ్రాముల ఓట్స్‌ను తింటే సుమారుగా 390 క్యాలరీల శక్తి లభిస్తుంది. పిండి పదార్థాలు 68 గ్రాములు, ఫైబర్ 11 గ్రాములు, ప్రోటీన్లు 17 గ్రాములు, కొవ్వులు 7 గ్రాములు లభిస్తాయి. ఓట్స్‌లో అనేక రకాల బి విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ బి1, బి3, బి5, బి6, బి9లతోపాటు విటమిన్ ఇ కూడా అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. కనుక ఓట్స్‌ను తింటే పోషకాహార లోపం నుంచి బయట పడవచ్చు. శరీరానికి పోషణ లభిస్తుంది. ఓట్స్‌లో మాంగనీస్, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం, కాపర్, ఐరన్, జింక్, సెలీనియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ మనకు రోగాలు రాకుండా చూస్తాయి. శరీర మెటబాలిజం ప్రక్రియను మెరుగు పరుస్తాయి. జీవక్రియలు సక్రమంగా నిర్వహించబడేలా సహాయం చేస్తాయి.

హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా..
ఓట్స్‌ను తినడం వల్ల వాటిల్లో ఉండే బీటా గ్లూకాన్ అనే సాల్యుబుల్ ఫైబర్ మన శరీరంలో ఉండే కొలెస్ట్రాల్‌కు అతుక్కుని దాన్ని బయటకు పంపిస్తుంది. దీని వల్ల రక్త నాళాల్లో ఉండే కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. ఫలితంగా రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా నివారించవచ్చు. శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడంలో ఓట్స్ ఎంతగానో సహాయం చేస్తాయి. ఓట్స్‌ను తినడం వల్ల క్యాలరీలు అధికంగా లభిస్తాయి. కానీ వీటి గైసీమిక్ ఇండెక్స్ చాలా తక్కువ. కారణం వీటిల్లో ఉండే ఫైబర్ అని చెప్పవచ్చు. ఓట్స్‌ను తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగవు. పైగా వీటిల్లో ఉండే ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు షుగర్ లెవల్స్‌ను తగ్గిస్తాయి. అందువల్ల ఓట్స్‌ను తింటే షుగర్ లెవల్స్ తగ్గి డయాబెటీస్ అదుపులో ఉంటుంది. ముఖ్యంగా టైప్ 2 డయాబెటీస్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది.

జీర్ణ వ్యవస్థ..
జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి కూడా ఓట్స్ మేలు చేస్తాయి. ఇవి ప్రీబయోటిక్ ఆహారంగా పనిచేస్తాయి. దీని వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థలో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. దీంతో జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. ఇర్రిటబుల్ బౌల్ సిండ్రోమ్ ఉన్నవారు ఓట్స్‌ను తింటుంటే ఎంతగానో ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఓట్స్‌ను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల వాటిల్లో ఉండే ఫైబర్ కడుపు నిండిన భావనను కలిగిస్తుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. అధిక బరువును తగ్గించుకోవాలనుకునే ప్రణాళికలో ఉన్నవారు ఓట్స్‌ను తింటుంటే ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఓట్స్‌లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. వాపులను తగ్గిస్తాయి. దీంతో ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో ప్రయోజనం కలుగుతుంది. ఇలా ఓట్స్ ను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

కూరగాయలు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయనడంలో ఎటువంటి సందేహం లేదు. ఎందుకంటే వాటిలో అవసరమైన విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. కూరగాయలను క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే, అనేక వ్యాధుల నుండి ఉపశమనం పొందుతారు. అయితే, వర్షాకాలంలో ఈ కూరగాయలు తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే, ఏ కూరగాయల గురించి వారు హెచ్చరిస్తున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

కాలీఫ్లవర్
వర్షాకాలంలో కాలీఫ్లవర్ తినడం మంచిది కాదు, ఎందుకంటే తేమ కారణంగా బ్యాక్టీరియా, పురుగులు పెరిగే అవకాశం ఉంది. కాలీఫ్లవర్ తేమ ఎక్కువగా ఉండటం వలన, అది త్వరగా పాడైపోయే అవకాశం ఉంది. కడుపు ఇన్ఫెక్షన్లు కూడా కారణం కావచ్చు.

వంకాయ
వంకాయలలో కూడా టేప్‌వార్మ్ కనిపించే అవకాశం ఉంది.



పిస్తా పప్పును అసలు రోజూకు ఎంత పరిమాణంలో తినాలి..? దీంతో ఏమేం లాభాలు కలుగుతాయి..?

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ అన్ని పోషకాలు కలిగిన ఆహారాలను తినాలన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. పోషకాహార విషయానికి వస్తే నట్స్ ఎంతో ప్రాధాన్యతను చోటు చేసుకున్నాయి. చాలా మంది నట్స్‌ను తింటుంటారు. వాటిల్లో పిస్తా కూడా ఒకటి. అయితే వీటిని రోజుకు ఎన్ని తినాలి.. ఎంత పరిమాణంలో వీటిని తింటే ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయి.. అన్న వివరాలు చాలా మందికి తెలియవు. పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్న ప్రకారం పిస్తాపప్పును రోజుకు గుప్పెడు మోతాదులో తినవచ్చు. అంటే సుమారుగా 30 గ్రాములు అన్నమాట. గుప్పెడు పిస్తాపప్పును తింటే సుమారుగా 160 క్యాలరీల శక్తి లభిస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు 13 గ్రాములు, ప్రోటీన్లు 6 గ్రాములు, పిండి పదార్థాలు 8 గ్రాములు లభిస్తాయి. ఫైబర్ 3 గ్రాముల వరకు లభిస్తుంది. పిస్తా పప్పులో విటమిన్ బి6, బి1, కె, ఇ అధికంగా ఉంటాయి. మాంగనీస్, కాపర్, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, జింక్, సెలీనియం అధికంగా ఉంటాయి.

గుండె ఆరోగ్యానికి..
పిస్తా పప్పులో మోనో అనీశాచురేటెడ్, పాలి అనీశాచురేటెడ్ కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తాయి. మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతాయి. ఈ పప్పులో ఉండే పొటాషియం రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తుంది. దీంతో బీపీ నియంత్రణలో ఉంటుంది. ఇ క పప్పులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంతోపాటు రక్త నాళాల్లో ఏర్పడే వాపులను తగ్గిస్తాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్

ఎటాక్ రాకుండా నివారించవచ్చు. పిస్తా పప్పు గైసీమిక్ ఇండెక్స్ చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ పప్పును తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగవు. పైగా ఫైబర్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి కనుక ఈ పప్పును తింటే షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. డయాబెటీస్ ఉన్నవారికి పిస్తా పప్పు ఎంతగానో మేలు చేస్తుంది. దీంతో షుగర్‌ను నియంత్రణలో ఉంచుకోవచ్చు.

బరువు తగ్గేందుకు..
పిస్తా పప్పులో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. ఫైబర్ కారణంగా మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. పిస్తా పప్పు ప్రీ బయోటిక్ ఆహారంగా కూడా పనిచేస్తుంది. ఈ పప్పును తింటే జీర్ణవ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. దీంతో జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించుకోవచ్చు. పిస్తాపప్పులో క్యాలరీలు అధికంగా ఉంటాయి. అయినప్పటికీ ఈ పప్పును తింటే బరువు పెరగరు. పైగా ఇందులో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఫైబర్ బరువును తగ్గిస్తాయి. పిస్తా పప్పును తింటే ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. కడుపు నిండిన భావనతో ఉంటారు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. బరువు తగ్గాలనే ప్రణాళికలో ఉన్నవారు పిస్తాపప్పును రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే ఎంతగానో ప్రయోజనం ఉంటుంది.

కంటి ఆరోగ్యానికి..
పిస్తాపప్పు కంటి ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో మేలు చేస్తుంది. దీన్ని తింటే అనేక యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు లభిస్తాయి. ఈ పప్పులో లుటీన్, జియాజాంటిన్ అనే



సమృేకనాలు ఉంటాయి. ఇవి కళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. రెటీనాను సంరక్షిస్తాయి. దీంతో పరుస్సు మీద పడడం వల్ల కళ్లలో వచ్చే శుక్లాలు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. అలాగే కంటి చూపు సైతం మెరుగు పడుతుంది. ఈ పప్పులో అధికంగా ఉండే విటమిన్ బి6, జింక్, కాపర్ శరీర రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్ఠం చేస్తాయి. దీంతో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. సీజనల్ వ్యాధుల నుంచి బయట పడవచ్చు. ముఖ్యంగా దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యలు త్వరగా తగ్గుతాయి. పిస్తా పప్పును తింటే శరీరంలో అంతర్గతంగా ఏర్పడే వాపులు తగ్గిపోతాయి. కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. ప్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నిర్మూలించవచ్చు. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. దీంతో వృద్ధాప్య ఛాయలు తగ్గుతాయి. చర్మం కాంతివంతంగా మారి యువస్వంగా కనిపిస్తుంది. ఇలా పిస్తా పప్పును ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

కచ్చితంగా వీటిని రోజూ తినాలి..!

మనకు తినేందుకు అనేక రకాల పండ్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిల్లో క్రాన్ బెర్రీలు కూడా ఒకటి. చూసేందుకు ఎరువు రంగులో ఎంతో ఆకర్షణీయంగా ఈ పండ్లు మనకు దర్శనమిస్తాయి. అయితే మార్కెట్‌లో ఈ పండ్లు మనకు ఏడాది పొడవునా లభించినా చాలా మంది ఈ పండ్లను అంతగా తినరు. ధర ఎక్కువ ఉంటాయన్న కారణం చేత ఈ పండ్లను చాలా మంది తినరు. కానీ క్రాన్ బెర్రీలు మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. ఈ పండ్లను తింటే అనేక పోషకాలను పొందవచ్చు. మనకు కలిగే పలు వ్యాధులను నయం చేయడంలో క్రాన్ బెర్రీలు ఎంతగానో సహాయం చేస్తాయి. ఒక కప్పు క్రాన్ బెర్రీలను తింటే సుమారుగా 46 క్యాలరీల శక్తి లభిస్తుంది. ఈ పండ్లలో 87 శాతం నీర్ ఉంటుంది. 12 గ్రాముల పిండి పదార్థాలు, 4 గ్రాముల ఫైబర్, 0.4 గ్రాముల ప్రోటీన్లు, 0.1 గ్రాము కొవ్వు ఉంటాయి. అలాగే విటమిన్ సి, కె1, ఇ, బి1, బి2, బి3, బి6, మాంగనీస్, కాపర్, పొటాషియం, ఐరన్ తదితర పోషకాలు ఈ పండ్లలో సమృద్ధిగా ఉంటాయి.

మూత్రాశయ సమస్యలకు..
మూత్రాశయ సమస్యలు ఉన్నవారికి క్రాన్ బెర్రీలు ఎంతగానో మేలు చేస్తాయి. ఈ పండ్లను తింటే మూత్రాశయ ఇన్ ఫెక్షన్లు తగ్గుతాయి. మూత్రం ధారాళంగా వస్తుంది. మూత్రం సాఫీగా జారి అవుతుంది. క్రాన్ బెర్రీలను తినడం వల్ల నోట్లో ఉండే బ్యాక్టీరియా సరిగ్గా ఉంటుంది. దంతాలు, చిగుళ్లు దృఢంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. క్రాన్ బెర్రీలలో యాంటీ



ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఆంథో సయనిన్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఫినోలిక్ సమృేకనాలు ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని, శరీరంలో అంతర్గతంగా ఏర్పడే వాపులను తగ్గిస్తాయి. అలాగే కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్‌ను సైతం నియంత్రణలో ఉంచుతాయి. దీంతో రక్త నాళాల్లో ఉండే కొలెస్ట్రాల్ కరిగిపోతుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు.

జీర్ణ వ్యవస్థకు..

క్రాన్ బెర్రీలను తినడం వల్ల ఫైబర్ సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. జీర్ణాదయం, పేగుల క్యాన్సర్ రాకుండా అడ్డుకుంటుంది. జీర్ణ వ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. ఇది జీర్ణ సమస్యలు రాకుండా చూస్తుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. జీర్ణాదయంలో ఉండే పురుగులు, ఇతర నూక్లు క్రిమిలు సైతం నశిస్తాయి. క్రాన్ బెర్రీలలో యాంటీ క్యాన్సర్ గుణాలు ఉంటాయి. ఈ పండ్లలో అధికంగా ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు క్యాన్సర్ కణాలను నాశనం చేస్తాయి. దీంతో క్యాన్సర్ రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. క్రాన్ బెర్రీలను తినడం వల్ల విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా లభించి రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీంతో సీజనల్ వ్యాధులైన దగ్గు, జలుబు, జ్వరం నుంచి త్వరగా కోలుకుంటారు.

నొప్పులు, వాపులకు..

క్రాన్ బెర్రీలలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఏర్పడే వాపులు, నొప్పులను తగ్గిస్తాయి. ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. ఈ పండ్లను తింటే మెటబాలిక్ ప్రక్రియ మెరుగు పడుతుంది. క్యాలరీలు సరిగ్గా ఖర్చవుతాయి. దీంతో కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. క్రాన్ బెర్రీలను రోజుకు ఒక కప్పు మోతాదులో తినవచ్చు. వీటి జ్యూస్ అయితే రోజుకు 200 ఎంఎల్ మోతాదులో తాగాల్సి ఉంటుంది. మార్కెట్‌లో మనకు క్రాన్ బెర్రీలు డ్రై ఫ్రూట్స్ రూపంలోనా అందుబాటులో ఉంటున్నాయి. కనుక ఈ పండ్లను అయినా సరే తినవచ్చు. ఇలా క్రాన్ బెర్రీలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

చాయ్‌తో పాటు ఇస్కెట్టు తింటారా..?

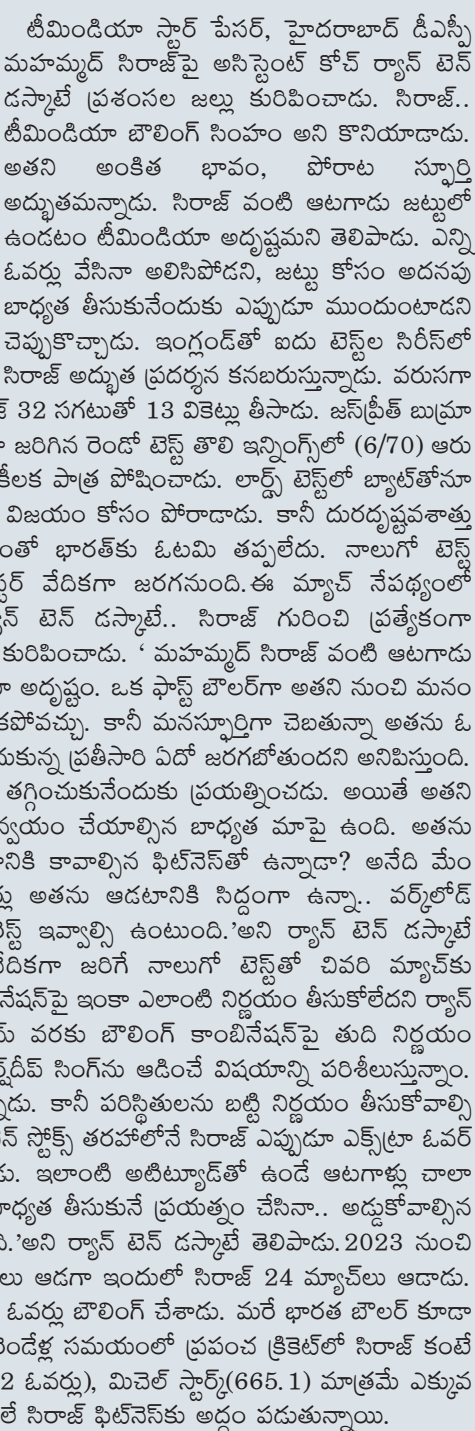
మరి ఈ విషయాలు తెలుసుకోండి

తీతో పాటు బిస్కెట్లు తినకుండా భారతీయులు ఉండలేరు. ఈ అలవాటు ఉన్న వారు రకరకాల బిస్కెట్లను ఆరగిస్తుంటారు. తీపి, ఉప్పు, క్రీమ్ ఇలా ఒక్కొక్కరిదీ ఒక్కో అభిరుచి. మార్కెట్‌లో లైట్, డైట్ బిస్కెట్లు కూడా అందుబాటులోకి వచ్చాయి. వివిధ రకాల తృణధాన్యాలు, ఓట్స్ ఆధారిత బిస్కెట్లు ఎన్నో అందుబాటులో ఉన్నాయి. అయితే, అధికశాతం బిస్కెట్లను రిఫైన్డ్ ఫ్లోర్, చక్కెరలు, ప్రొసెస్డ్ కొవ్వులతో చేస్తారు. ఫలితంగా ఇవి ఆరోగ్యంపై ప్రభావం కచ్చితంగా చూపిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

టీ తాగేటప్పుడు అధిక శాతం మంది తినే బిస్కెట్లలో రిఫైన్డ్ ఫ్లోర్, చక్కెరలు, ప్రొసెస్డ్ ఫ్యాట్స్ అధికంగా ఉంటాయి. వీటిల్లో ఉత్త కెలోరీలు మినహా ఎలాంటి పోషకాలు ఉండవు. కాబట్టి వీటిని రోజూ అన్నలు తినకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇక క్రీమ్ బిస్కెట్లలో పోలిస్ట్ సాధారణ బిస్కెట్లు మెరుగైనవన్న అభిప్రాయం కూడా జనాల్లో ఉంది. కానీ, ఈ రెండూ దీర్ఘకాలంలో అనారోగ్యాలకు దారితీస్తాయి. రక్తంలో చక్కెరలు, కొలెస్ట్రాల్, బీపీ, కొవ్వులను సరిగా నియంత్రించుకోలేని పరిస్థితి వస్తుంది.

ఇలాంటి బిస్కెట్లను రోజూ తింటే కచ్చితంగా బరువు పెరుగుతారని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. బిస్కెట్స్ తినే వారి మెటబాలిక్ హెల్త్ కచ్చితంగా దెబ్బ తింటుందనేది నిపుణులు చెప్పే మాట. అధిక కొలెస్ట్రాల్, షుగర్ వ్యాధి వంటి వాటి బారిన పడే ముప్పు పెరుగుతుంది. కాబట్టి, అందుబాటులో ఉన్న బిస్కెట్లలో మంచిది ఎంచుకునేందుకు వాటి ప్యాకేజీలపై ఉన్న లేబుల్స్‌ను జాగ్రత్తగా చదివి అర్థం చేసుకోవాలి. ఉదాహరణకు.. బిస్కెట్ లేబుల్స్ పై రిఫైన్డ్ ఫ్లోర్, హైడ్రోజినైజెడ్ ఫ్యాట్స్, చక్కెరలు ఉన్నాయని రాసుంటే వాటి జోలికి వెళ్లకూడకుండా ఉండటమే మంచిది. పై ఫైబర్, మిలైట్స్, షుగర్ లేకుండా చేసిన వాటిని కొనుగోలు చేయాలి. చాయ్ తో పాటు తీసుకునే అన్ని బిస్కెట్లు అనారోగ్యానికి దారి తీయకపోయినప్పటికీ వీటి విషయంలో వీలైనంత జాగ్రత్తగా ఉండాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.





ఉమ్మడి కలీంగర్ జిల్లా వైభవ గీతంను క్లాప్ కొట్టి
ప్రారంభించిన కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్ ...



కరీంనగర్, జనతా మ్యూస్: సిని గేయ రచయిత గుండేటి రవీంద్ర రచన, గానం, దర్శకత్వంలో రూపుదిద్దుకుంటున్న “ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా వైభవ గీతం ను శుభ్రపారం రోజున కేంద్ర హోం శాఖ సహాయ మంత్రి బండి నంజమ్ కౌన్సిల్ ప్రారంభించారు. ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా దర్శకులు గుండేటి రవీంద్ర మౌఖ్యముతా ఉమ్మడి కరీంనగర్ వైభవ మూలీశీ కార్యక్రమాల శరవేగంగా జరుగుతున్నాయని తెలిపారు. ఆగస్టు 2న గుండేటి మ్యూజిక్, మావీన్ ద్వారా ఆల్బమ్ రిలీజ్ అవుతుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ యువజన సంఘాల సమితి అధ్యక్షులు , బీజేపి రాష్ట్ర నాయకులు నల్లూ అజయ్ వర్మ, డాక్టర్ కి కిషన్, డైరెక్టర్ అక్కిన భాస్కర్, కొరియోగ్రాఫర్ శ్రీనివాస్ కావోనార్టి బంధరమణ్ రెడ్డి , పార్లమెంట్ కనీసర్ జోయినప్పన్ ప్రవీణ్ రావు, దుబాయ్ శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ಕರಿಂನಗರ್ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ವಿಷಾದಂ

గుండెపోటుతో డీఎస్సీ మహేష్ మృతి

పాపజురాబాద్ ఎసిపి మాధవి భర్త మహేష్

మాజూరాబాద్ జూలై 18 జనతా
న్యూస్: కరీంనగర్ పోలీస్ ట్రైనింగ్
కాలేజీలో డీపీస్సగా పని చేస్తున్న మహిమ
గంధేపాటితో మృతి చెందారు.
కొంతకాలంగా అనారోగ్యంతో
బాధపడుతున్న ఆయన మాజూరాబాద్ లో
శుక్రవారం ఒక్కసారిగా అపస్మారక స్థితికి
చేరుకున్నారు. దీన్ని గమనించిన
కుటుంబ సభ్యులు వెంటనే మాజూరాబాద్
ఆసుపత్రికి తరలించి చికిత్స
అందించారు. అప్పటికే పరిస్థితి చేయ
దాటిపోయిందని గమనించిన ఆసుపత్రి
వైద్యులు గంటకు పైగా సీపీఆర్ చేసినా
చెలితల్ల శేకుంటా సీమగా మారిపోయి
చివరకు శ్వాస విరమించిపోయింది.



మరణించినట్లుగా దృవీకరించడంతో మృతదేహాన్ని కరీంనగర్ తీసుకొచ్చారు. కాగా, ఆయన సతీమణి మాధవి మాజూరాబాద్ ఏసీపీగా పని చేస్తున్నారు. దీంతో మహేష్ మాజూరాబాద్ లో ఉంటూ కరీంనగర్ పోలీస్ ట్రైనింగ్ సెంటర్ లో విధులు నిర్వహించేయకుండా ఇక్కడికి వచ్చి వెళుతుంటారు. 1995 జూన్ కు చెందిన మహేష్ మరణ వార్త అలమేలులను ద్రాగిపోయితి గురి చేసింది. దీంతో కరీంనగర్ కమిషనరేట్ నిర్దిష్ట విషాదం అలముకుంది.

పాత్రికేయుల సంతాపం

మహిళాబాదీ ఏనివి మాధవి భర్త మహేష్ మృతి వల్ల స్థానిక పాత్రికేయులు సంతాపాన్ని కటంబం సభ్యులకు సానుభూతిని తెలిపారు. డ్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షుడు కాగిత రాములు, కార్కురెడ్డి కామాని రవీందర్, సీనియర్ పాత్రికేయులు కోరం సుధాకర్ రెడ్డి, తిరునగరి అంజనేయయ్య, గడ్డం రాజిరెడ్డి, ముమిడి రవీందర్, గడ్డం ధర్మారెడ్డి, కుడికాల సురేష్ బాబు, ముందుకు యూదగిరి, అల్లి నరేందర్, పరాంకుశం కిరీట్ కుమార్, గూడూరి కొండల రెడ్డి, బాపురావు తదితరులు సంతాపాన్ని కటంబం సభ్యులకు సానుభూతిని తెలిపారు.

కోర్కూట్లో ఆషాఢమాసం

బోనాల మహాత్మ్య కార్చక్రమం



కోర్టుకు, జనతా న్యూస్: కోర్టుకు పట్టణంలో శ్రీ దుర్గా దేవాలయం లో ఆహ్వానం
 బోనాల మహాత్మ్యం కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమం అంగరంగ వైభవంగా
 జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ మున్సిపల్ కౌన్సిలర్ పెండెం గణేష్, అమ్మవారి భక్తులు
 ఆలయ నిర్వహణ కమిటీ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఈ నెల 20 న సాస్టేటి ఫర్ ఫాస్ట్ జస్టిస్ సెమినార్



కరీంనగర్, జనతా న్యూస్: సానైటి ఫర్ ఫ్రాన్స్ జస్టిస్ కరీంనగర్ జిల్లా, ఆదిలాబాద్ జిల్లా వారి అధ్యక్షులతో కృషి భవన్, కలెక్టరేట్ రోడ్, కరీంనగర్ నందు ఆదివారం నిర్వహిస్తున్నామని అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శి లు కునుంబ కృష్ణ రావు, తుమ్మపనపల్లి లక్ష్మణ్ రావు ఒక ప్రకటన లో తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమానికి ప్రముఖ ఆతిథ్యం భగవాన్ జీ రాయ్ నీ, చైర్మన్, సేషన్స్ ఛోరం ఫర్ ఫ్రాన్స్ జస్టిస్, పుష్పిణి పాటిల్, కన్నన సేషన్స్ ఛోరం, లింగంపల్లి నాగరాజు, అధ్యక్షులు,బార్ అసోసియేషన్, కే జలజ, ప్రిన్సిపాల్ జస్టిస్ కుమారయ్య లా కాలేజ్ కరీంనగర్ లు పాల్గొని న్యాయం, అత్యవసర తీర్పు అవశ్యకత, న్యాయ వ్యవస్థ లో సంస్కరణల అవసరం, సమయానికి న్యాయ పాలన అందించడం అనే విషయాలపై వక్త ల సూచనలు, సలహాలు అందిస్తామని ప్రధాన కార్యదర్శి లక్ష్మణ్ రావు తెలిపారు. న్యాయ కోవిదలకు, యువ న్యాయ వారులకు అత్యధిక సంఖ్యలో పాల్గొని విజయవంతం చెయ్యగలరు అయిన కోరారు.

మహిళా సమస్యల పరిష్కార వేదిక “శుక్రవారం సభ”

జిల్లా కలెక్టర్ పమేలా సత్పతి

కరీంనగర్, జనతా న్యూస్: శుక్రవారం సభ వేదికగా మహిళలకు కాపాడిన అన్ని రకాల సహాయం, సహచారం ఇస్తున్నామని, జిల్లా సమస్యకు పరిష్కార మార్గం చూపుతున్నామని జిల్లా కలెక్టర్ వేమోల సత్యశివారావు, మహిళావ్యవస్థాపి, శిశు సంరక్షణ శాఖ అధ్యక్షురాలు నగరంలోని రాజ్ కే నగర్ అంగన్వాడీ కేంద్రంలో శుక్రవారం సభ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి హాజరైన జిల్లా కలెక్టర్ వేమోల సత్యశివ్ మాట్లాడుతూ శుక్రవారం సభ ద్వారా మహిళల హక్కులు, చట్టాల అంశానికి ఉన్న సదుపాయాలు, సౌకర్యాలను అధికారులు తెలియజేస్తారని అన్నారు. మహిళలకు ఉన్న ప్రభుత్వ పథకాల గురించి కూడా వివరాలను ఇక్కడ అధికారులు అవగాహన కల్పిస్తారని తెలిపారు. ముఖ్యంగా మహిళలకు శుక్రవారం సభలో ఆరోగ్య పరీక్షలు నిర్వహించి అవసరమైన వారికి ఉచితంగా మందులు అందజేస్తారని పేర్కొన్నారు. ప్రతి నెలా బిపి, షుగర్ మాత్రల అవసరమయ్యేవారు శుక్రవారం సభలో ఏర్పాటు చేసే మెడికల్ క్యాంపులో ఉచితంగా పాండ్ వచ్చని అన్నారు. అన్ని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో ఆరోగ్య మహిళా ఉచిత వైద్య పరీక్షలు నిర్వహిస్తున్నామని, 40 రకాల పరీక్షలను ఉచితంగా చేయించుకోవచ్చని తెలిపారు. శుక్రస్మరీ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులను ఉపసరిక్షల్లో ముందుగానే గుర్తించి నయం చేయవచ్చని తెలిపారు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో ఉచితంగా



వైద్యం పొందాలని, అవసరమైతే వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి ప్రైవేట్ ఆసుపత్రికి రిఫర్ చేసి పది లక్షల వరకు ఉచిత వైద్య సేవలు అందిస్తారని తెలిపారు. పిల్లలను అంగన్వాడీలో చేర్చించాలని, అక్కడ బలవర్ధకమైన ఆహారంతో పాటు చక్కటి పూర్వ ప్రాథమిక విద్య అందిస్తున్నారని తెలిపారు. విద్యార్థులను అన్ని రంగాల్లో

తీర్చిదిద్దుతున్న ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో తమ పిల్లలను చేర్చించాలని తల్లిదండ్రులకు సూచించారు. అనంతరం అంగన్వాడీ చిన్నారులకు డ్రాయింగ్ బుక్స్, పలకలు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా సంక్షేమ అధికారి సరస్వతి, అడిషనల్ డీఎంహెచ్ఓ సూర్య, ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్ సనా, సిడిపిఓ సబిత, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

విపత్తును ఎదుర్కోవడంలో “ఆపద మిత్ర” వాలంటీర్లు ముందుండాలి

**జిల్లా కలెక్టర్
పమేలా సత్పతి**

కరీంనగర్, జనతా న్యూస్: ప్రకృతి వైపరీత్యాల వల్ల ఏర్పడే విపత్తుల నుండి ప్రజలను రక్షించేందుకు ఆపద మిత్ర వాలంటీర్లు ముందుగాలాని జిల్లా కలెక్టర్ వమేలా సత్పతి అన్వారు. రెవెన్యూ శాఖ విపత్తుల నిర్వహణ బిడగాం ఆధ్వర్యంలో 142 మంది డిగ్రీ విద్యార్థులు, ఎన్నిసీ వాలంటీర్లకు బీసీ స్టడీ సెల్లో 12 రోజులపాటు ఆపదమిత్ర శిక్షణ ఇచ్చారు. ఈ శిక్షణ ముగింపు కార్యక్రమానికి హాజరైన జిల్లా కలెక్టర్ వమేలా సత్పతి ఆపదమిత్ర వాలంటీర్లకు సన్నిధికిట్లు ప్రధానం చేశారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ అవగాహన లేకపోవడం వల్ల నిత్యం ఎక్కడో ఒకచోట ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయిని అన్వారు. ఈ ప్రమాదాలు ఎదుర్కొనేందుకు గ్రామలో, పట్టణాల్లో పనిచేసే ప్రభుత్వ రంగ ఉద్యోగులతో పాటు స్వచ్ఛందంగా ముందుకు వచ్చిన



వాలంటీర్లకు మొదటి విడతలో ఆపద మిత్ర శిక్షణ ఇచ్చామని తెలిపారు. రెండో విడతలో డిగ్రీ విద్యార్థులు, ఎస్సీసీ వాలంటీర్లు విజయవంతంగా శిక్షణ పూర్తి చేసుకున్నారు అన్నారు. శిక్షణలో భాగంగా ఫైర్, పోలీస్,

పంచాదుతీరాణ్, వైద్యశాఖ, పశుసంపరక శాఖ అధికారుల ఆధ్వర్యంలో ప్రతి విపత్తునూ ఎదుర్కొనే విధంగా శిక్షణ ఇవ్వమని తెలిపారు. ప్రకృతి వైపరీత్యాలు, పాము, కుక్క పాటు, అగ్నిప్రమాదం, సివిల్, షాల్ నరూట్స్, వరదలు, రోడ్డు ప్రమాదాలు సంభవించినప్పుడు ఆవదమిత్ర వాలంటీర్లు ముందుండి ప్రజల ప్రాణాలను రక్షించాలని అన్నారు. నైపుణ్యాలతో కూడిన ఆవదమిత్ర శిక్షణ వల్ల తమను రక్షించుకోవడంతో పాటు పది మంది ప్రాణాలు కాపాడగలరని పేర్కొన్నారు. శిక్షణకు హాజరైన వారు నేర్చుకున్న నైపుణ్యాలను, మెళకువలను మరో పదిమందికి నేర్పించాలని సూచించారు. ఆవద ఎప్పుడైనా రావచ్చని, ఆ ప్రమాదాన్ని ఎదుర్కోనేందుకు అందరూ సిద్ధంగా ఉండాలని సూచించారు. రానున్న రోజుల్లో ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ఉపయోగించడంలోనూ ఆవద మిత్రులకు శిక్షణ ఇలామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా అగ్నిమాపక అధికారి ఎం.శ్రీనివాసరెడ్డి, రెవిన్యూ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

టీయూడబ్యూజే హెచ్ -143

జిల్లా సహాయ కార్యదర్శిగా

ಎಂಡಿ. ಸಾಜೆಡ್ ಎನ್ನಿಕ

కోరుట్ల, జనతా న్యూస్: టీయూడబ్యూజ్ పేజ్ 143 జగిత్యాల జిల్లా నూతన కార్యవర్గం ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నట్లు ట్రింట్ మీడియా జిల్లా అధ్యక్షుడు శికారి రామకృష్ణ, రాజాక్రానిక్ మీడియా అధ్యక్షుడు దొహూబీ అంజుగౌడ్ తెలిపారు. రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు గంగుల రాంగోపాల్ ఆదేశాల మేరకు టీయూడబ్యూజ్ పేజ్ 143 జగిత్యాల జిల్లా సహాయ కార్యదర్శిగా కోరుట్ల పట్టణానికి చెందిన నేటి మనదేశమే జిల్లా స్టాఫర్ సహూర్ సాజీద్ అలీ, నియామకం చేసినట్లు జిల్లా అధ్యక్షుడు శికారి రామకృష్ణ శుక్రవారం ఉత్తరవులు జారీ చేశారు. ఈ నియామకం పట్ల కోరుట్ల ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షుడు ముక్తేర చంద్రశేఖర్, మైనాబీర్ రిహార్ద్య వెల్లేర్ ఆహ్వానియ్యవే అధ్యక్షుడు ఆన్వర్ సిద్దీఖీ, పాత్రికేయులు మొహమ్మద్ మసూవీర్, అబ్దుల్ రజ్జీ, ఫిరోజ్, సలామద్దీన్, ఖాదర్, ముక్రం, ఖలీల్, జమీల్ తమిళతరులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. నూతనంగా ఎన్నికైన సహాయ కార్యదర్శిగా ఎండి సాజీద్ అలీ పూట్లడుతూ తమ నియామకానికి సహకరించిన యూనియన్ వ్యవస్థాపకులు అల్లం నారాయణ, రాష్ట్ర, జిల్లా నాయకులు గంగుల రాంగోపాల్, శికారి రామకృష్ణ, అంజు గౌడ్, ముక్తేర చంద్రశేఖర్ తోపాటు తోటి పాత్రికేయులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. యూనియన్ నభ్యుల సహాయ సహకారాలతో



అల్ఫోర్డ్స్ ఇ-టెక్స్ పాఠశాలలో
షుగర్ బోర్డ్స్ ఏర్పాటు



కరీంనగర్, జనతా న్యూస్: విద్యార్థులకు ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను అలవర్చాలని మరియు వారికి ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించే విధంగా ప్రణాళికలను రూపొందించవలసిన అవసరం ఎంతగానో ఉందని అల్సీన్స్ విద్యనంస్థల అధినేత డాక్టర్ వి.నరేందర్ రెడ్డిఅన్నారు. గ.సానికి క్రొత్తవల్లిలోని అల్సీన్స్ ఇ-టెక్స్ పాఠశాలలో శుక్రవారం ప్రారంభం ఏర్పాటు చేసేనుటవంటి షుగర్ బోర్డు అవేష్టరణ కార్యక్రమాలకి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన ఆయన మాట్లాడారు. ప్రధాన మంత్రిపర్యటన నరేంద్ర మోడీ సూచన మేరకు నీబీఎస్ఆర్ వారు దేశవ్యాప్తంగా షుగర్ బోర్డులను ఏర్పాటు చేయడం చాలా హర్షించదగ్గ విషయమని తెలుపుతూ ఈ బోర్డుల ద్వారా విద్యార్థులకు ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను తెలుపవచ్చని మరియు వారు తీసుకున్నటువంటి ఆహారాలలో కొద్దిగా మార్పు తీసుకురావడం జరుగుతుందని వారు చెప్పారు. అతరంగా చక్కెరను వినయోగించడం వలన విద్యార్థులకు అనేక నమస్థలు ఎదురవుతాయని ఆ నమస్థల ద్వారా విద్యార్థులు విజ్ఞానాలను సాధించలేకపోతున్నారని విచారం వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా విద్యార్థుల ప్రదర్శించినటువంటి పలు నాటికలను చాలా ఆలోచించసేసాయి మరియు ప్రచారనసేయమైనవని కొనియడారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్, ఉ పాధ్యాయులు మరియు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

