VC NEWS

వేగుచుక్క

పీడిత ప్రజల గొంతుక...

TELUGU DAILY NEWS

www.veguchukkanews.com

సోమవారం 01 ఏప్రిల్ 2024

సంపుటి.01 సంచిక.238

నీళ్లు సాధించుకుందాం..

ధైర్యం కోల్పోవద్దు

'పంటలు ఎండిపోయాయని.. ధైర్యం కోల్పోవద్దు. పోరాడి.. మన నీళ్లను మనం సాధించుకుందాం. 24 గంటల కరెంటు, రైతు రుణమాఫీ, రైతు బంధును పోరాడి తెచ్చుకుందాం' అని భారాస అధినేత కేసీఆర్ అన్నదాతలకు భరోసా ఇచ్చారు.

- 100 రోజుల్లోనే ఇంత అస్తవ్యస్త పాలనా?: రేవంత్ సర్కారుపై కేసీఆర్ ఫైర్
- 3 జిల్లాల్లో ఎండిన పంటలను పరిశీలించిన కేసీఆర్
- రైతులు కన్నీరుమున్నీరవుతున్నారని వెల్లడి
- 100 రోజుల్లో 200 మంది ఆత్మహత్య చేసుకున్నారని వివరణ
- తెలంగాణను ఇలా చూస్తాననుకోలేదని వ్యాఖ్యలు

మహబూబాబాద్: 'పంటలు ఎండిపోయాయని.. ధైర్యం కోల్పోవద్దు. పోరాడి.. మన నీళ్లను మనం సాధించుకుందాం. 24 గంటల కరెంటు, రైతు రుణమాఫీ, రైతు బంధును పోరాడి తెచ్చుకుందాం' అని భారాస అధినేత కేసీఆర్ అన్నదాతలకు భరోసా ఇచ్చారు. ఆదివారం ఆయన జనగామ, సూర్యాపేట జిల్లాల్లో పర్యటించి.. ఎండిన పంటలను పరిశీలించారు. రైతులతో మాట్లాడి కారణాలు అడిగితెలుసుకున్నారు. సిద్దిపేట జిల్లా ఎర్రవల్లిలోని తన వ్యవసాయ క్షేత్రం నుంచి బస్సులో బయలుదేరిన కేసీఆర్ మధ్యాహ్నం 12:06 గంటలకు జనగామ జిల్లా దేవరుప్పుల మండలం ధరావత్ తండాకు చేరుకున్నారు. ఎండిన పంట పొలాలను స్థానిక నేతలతో కలిసి పరిశీలించారు. రైతులు తమ సమస్యలను విన్నవించారు. రూ.60 వేల పెట్టుబడి పెట్టి మూడెకరాల్లో సాగు చేసిన వరిపంట చివరి దశలో నీరందకపోవడంతో.. రూ.80 వేల ఖర్చుతో రెండు బోర్లు వేయించినా నీరు పడలేదని, అప్పులు మిగిలాయని మహిళా రైతు జ్యోతి ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. బంజరకు చెందిన దివ్యాంగ రైతు మాలోతు లక్ష్మణ్ కేసీఆర్ కాళ్లపై పడి తన గోడు వెళ్లబోసుకున్నారు. 'మూడెకరాల్లో వరిసాగు చేశాను. బావి, రెండు బోర్లు ఉన్నా.. నీళ్లు లేకపోవడంతో రూ.65 వేలతో రెండు బోర్లు వేసినా నీరు పడలేదు. పంట ఎండిపోయింది' అని వాపోయారు. చింతబావి తండాకు చెందిన ధన్‌సింగ్ మాట్లాడుతూ.. గతంలో కాలువల ద్వారా నీళ్లొచ్చేవని, ఈసారి నీళ్లు రాక నాట్లు పూర్తిగా ఎండిపోయాయని తెలిపారు. అనంతరం సూర్యాపేట జిల్లా తుంగతుర్తి మండలం వెలుగుపల్లి, సూర్యాపేట మండలం ఎల్కారంలో పంటలను పరిశీలించారు. ఐదెకరాల్లో పంట నష్టం జరిగిందని దంపతులు కొదంగుండ్ల వెంకటయ్య, సరోజన ఆయనకు తెలిపారు. కేసీఆర్ వెంట ఎంపీలు మాలోత్ కవిత, బడుగుల లింగయ్యయాదవ్, మాజీ మంత్రులు దయాకర్‌రావు, జగదీశ్‌రెడ్డి, శ్రీనివాస్‌గౌడ్, నల్గొండ, భువనగిరి లోక్‌సభ అభ్యర్థులు కంచర్ల కృష్ణారెడ్డి, క్యామా మల్లేశం, పలువురు నేతలు ఉన్నారు.

మహిళా రైతు కుమారుడి పెళ్లికి రూ.5 లక్షల సాయం

జనగామ జిల్లా ధరావత్ తండాలో కేసీఆర్‌కు మహిళా రైతు సత్తెమ్మ తన గోడు విన్నవించారు. ఎనిమిదెకరాల్లో వరి సాగు చేస్తే మొదట్లోనే రెండెకరాలు ఎండిపోయాయని, మిగిలిన ఆరెకరాలను కాపాడుకునేందుకు రూ.1.60 లక్షలతో బోర్లు వేయించానని తెలిపారు. ఒక్కదాంట్లోనూ చుక్కనీరు రాలేదని విలపించారు. పంట చేతికొస్తుందని ఆశించి కుమారుడి పెళ్లి ముహూర్తం పెట్టుకున్నామంటూ పెళ్లి కార్డును కేసీఆర్‌కు ఇచ్చారు. పెళ్లి చేయడానికి డబ్బులు లేవని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పక్కనే ఉన్న మాజీ మంత్రి దయాకర్‌రావును కేసీఆర్ పిలిచి.. ఆమె కుమారుడి పెళ్లికి పార్టీ తరఫున రూ.5 లక్షలు ఇద్దామని, పూర్తి వివరాలు తీసుకోవాలని సూచించారు.

ప్రమాదంలో ప్రజాస్వామ్యం

2లో

- ఢిల్లీలో ఇండియా కూటమి నిర్వహించిన సభలో కేజ్రీవాల్ సతీమణి సునీత, ఖర్గే, శరద్‌పవార్, సోనియాగాంధీ, రాహుల్ గాంధీ
- కేజ్రీవాల్, సోరెన్ అరెస్టులే నిదర్శనం
- వ్యవస్థలను నాశనం చేస్తున్న మోదీ
- మండిపడ్డ ఇండియా కూటమి నేతలు
- రాంలీలా మైదానంలో భారీ బల ప్రదర్శన
- నియంతృత్వాన్ని తరిమేద్దామంటూ పిలుపు
- ఎన్డీఏ దోస్తులుగా ఈడీ, ఐటీ, సీబీఐ: ఖర్గే
- మోదీ సొంత వ్యక్తులకు ఈసీలో చోటు
- ఎన్నికల ఫిక్సింగ్‌కు యత్నం: రాహుల్
- ప్రధానాకర్షణగా కేజ్రీవాల్, సోరెన్ భార్యలు
- బీజేపీని ఓడించాలన్న సునీత, కల్పన

2లో

అవినీతిపరుల కూటమి

- విపక్షాలపై విరుచుకుపడ్డ మోదీ
- అవినీతిపరులను అవి కాపాడుతున్నాయి
- అవినీతి అంతమే ఎన్డీఏ మంత్రం
- అందుకోసమే నా పోరాటం
- మీరట్ ర్యాలీలో ప్రధాని

తెలంగాణలో ఎంపీ స్థానాలకు ఇన్చార్జిలను ప్రకటించిన కాంగ్రెస్

- మే 13న తెలంగాణలో లోక్ సభ ఎన్నికలు
- మొత్తం 17 ఎంపీ స్థానాలకు ఒకే విడతలో ఎన్నికలు
- ఇన్చార్జిల జాబితా విడుదల చేసిన కాంగ్రెస్ హైకమాండ్

2లో

రాజకీయ ప్రముఖులకు త్వరలోనే నోటీసులు!

హైదరాబాద్: రాష్ట్రంలో సంచలనం సృష్టిస్తున్న ఫోన్ ట్యాపింగ్ వ్యవహారం క్రమంగా ఎన్నికల డబ్బు పంపిణీ వైపు మళ్లుతోంది. ఓ ప్రధాన పార్టీ తరఫున పోలీసు వాహనాల్లో పెద్దఎత్తున నిధులు తరలించినట్లు ఫోన్ ట్యాపింగ్ నిందితులు అంగీకరించినట్లు తెలుస్తోంది. త్వరలోనే కొందరు రాజకీయ ప్రముఖులకు పోలీసులు నోటీసులు ఇచ్చే అవకాశం కనిపిస్తోంది. ఇందులో గడచిన శాసనసభ ఎన్నికల్లో పోటీ పడ్డ అభ్యర్థులతోపాటు గెలిచిన ఎమ్మెల్యేలు కూడా ఉండవచ్చని తెలిసింది. ఇదే జరిగితే ఫోన్ ట్యాపింగ్ ఉదంతం రాజకీయంగా మరింత సంచలనంగా మారుతుంది.

న్యాయపరమైన అంశాలపై చర్చలుఫోన్ ట్యాపింగ్ వ్యవహారంపై జరుపుతున్న విచారణలో భాగంగా హవాలా ఉదంతం వెలుగులోకి వచ్చిన సంగతితెలిసిందే. ప్రణీత్‌రావు ముఠా ప్రజాప్రతినిధుల ఫోన్లు, పలువురు హవాలా వ్యాపారుల ఫోన్లపై నిఘా పెట్టినట్లు పోలీసులు గుర్తించారు. ముఖ్యంగా ఇటీవల ముగిసిన ఎన్నికల సందర్భంగా కొన్ని పార్టీల నాయకులు, సహచరులు, మద్దతుదారుల ఫోన్లపై నిఘా పెట్టి, వారు తరలిస్తున్న డబ్బును పట్టుకున్నట్లు పోలీసులు అనుమానించారు.

లోక్‌సభ ఎన్నికల్లోనూ అధిక సీట్ల గెలుపే టార్గెట్

కాంగ్రెస్‌లో చేరిన కడియం శ్రీహరి, కావ్య

హైదరాబాద్: స్టేషన్ ఘన్‌పూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి, ఆయన కుమార్తె కడియం కావ్య కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి, దీపాదాస్ మున్షి సమక్షంలో వీరు కాంగ్రెస్ పార్టీ తీర్థం పుచ్చుకున్నారు. కడియం శ్రీహరి, కావ్యకు దీపాదాస్ మున్షి పార్టీ కండువా కప్పి కాంగ్రెస్‌లోకి ఆహ్వానించారు. కడియం కావ్యకు వరంగల్ ఎంపీ టికెట్ ఇచ్చే అవకాశం ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది.ఇక ఇప్పటికే కాంగ్రెస్ పార్టీలో సీనియర్ నేత కే. కేశవరావు, ఆయన కుమార్తె హైదరాబాద్ మేయర్ గద్వాల్ విజయలక్ష్మి శనివారం కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరిన విషయం తెలిసిందే. అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ ఓడిపోయిన తర్వాత ఆ పార్టీ నుంచి ఎమ్మెల్యే ఫిరాయింపులు మొదలయ్యాయి. పలువురు నేతలు కాంగ్రెస్ బీఆర్ఎస్ గుడ్‌బై చెప్పి కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరుతున్నారు. ఈ క్రమంలో వరసగా కీలక నేతలు కాంగ్రెస్‌లో చేరటం ప్రతిపక్ష బీఆర్ఎస్‌లో తీవ్ర ఆందోళనకు గురిచేస్తోంది.

మరోవైపు అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో భారీ విజయం సొంతం చేసుకున్న కాంగెస్ పార్టీ లోక్‌సభ ఎన్నికల్లోనూ అధిక? సీట్ల గెలుపే టార్గెట్‌గా పావులు కదుపుతోంది.

తెలంగాణలో ఎంపీ స్థానాలకు ఇన్చార్జిలను ప్రకటించిన కాంగ్రెస్

హైదరాబాద్:తెలంగాణలో మే 13న లోక్ సభ ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. తెలంగాణలో మొత్తం 17 లోక్ సభ స్థానాలు ఉన్నాయి. ఈ ఎంపీ స్థానాలన్నింటికీ ఒకే విడతలో ఎన్నికలు నిర్వహించనున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో, కాంగ్రెస్ పార్టీ తెలంగాణలోని లోక్ సభ స్థానాలకు ఇన్చార్జిలను ప్రకటించింది. ఈ మేరకు తెలంగాణ కాంగ్రెస్ వ్యవహారాల ఇన్చార్జి దీపాదాస్ మున్షీ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. దాదాపుగా మంత్రివర్గంలోని సీనియర్లందరినీ లోక్ సభ స్థానాల ఇన్చార్జిలుగా నియమించారు.

తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ లోక్ సభ ఇన్చార్జిల జాబితా...

1. సికింద్రాబాద్- కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి	6. నల్గొండ- ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి	12. వరంగల్- ప్రకాశ్ రెడ్డి
2. హైదరాబాద్- ఒబేదుల్లా కొత్వాల్	7. నిజామాబాద్- సుదర్శన్ రెడ్డి	13. చేవెళ్ల- నరేందర్ రెడ్డి
3. జహీరాబాద్- దామోదర రాజనర్సింహ	8. కరీంనగర్-పొన్నం ప్రభాకర్	14. మహబూబాబాద్- తుమ్మల నాగేశ్వరరావు
4. ఖమ్మం- పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి	9. మెదక్- కొండా సురేఖ	15. నాగర్ కర్నూల్- జూపల్లి కృష్ణారావు
5. ఆదిలాబాద్- ధనసరి సీతక్క	10. పెద్దపల్లి- శ్రీధర్ బాబు	16. భువనగిరి- కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి
	11. మల్కాజిగిరి- మైనంపల్లి హన్మంతరావు	17. మహబూబ్ నగర్- సంపత్ కుమార్

ప్రమాదంలో ప్రజాస్వామ్యం

న్యూఢిల్లీ: మోదీ పాలనలో దేశంలో రాజ్యాంగ, ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలన్నీ నాశనమవుతున్నాయని విపక్ష ఇండియా కూటమి ఆరోపించింది. దర్యాప్తు సంస్థలను అడ్డుపెట్టుకుని విపక్షాలను, నేతలను వేధిస్తున్నారని మండిపడింది. ఢిల్లీ సీఎం, ఆప్ సారథి అరవింద్ కేజ్రీవాల్, జార?ండ్ మాజీ సీఎం హేమంత్ సోరెన్ అరెస్టును తీవ్రంగా ఖండించింది. వారికి అండగా నిలుస్తామని ప్రకటించింది. నియంతృత్వ పాలనను తరిమికొట్టి దేశాన్ని కాపాడుకుందామంటూ పిలుపునిచ్చింది. ఆదివారం ఢిల్లీలోని రామ్‌లీలా మైదాన్ కూటమి మహా ర్యాలీ నిర్వహించింది. 'తానాషాహీ హటావో, లోక్‌తంత్ర్ బచావో (నియంతృత్వాన్ని రూపుమాపాలి, ప్రజాస్వామ్యాన్ని కాపాడాలి)' పేరుతో జరిగిన ఈ ర్యాలీ విపక్షాల బల ప్రదర్శనకు వేదికగా మారింది. ఇండియా కూటమిలోని 28 పార్టీల నేతలు ఇందులో పాల్గొన్నారు. లోక్‌సభ ఎన్నికలను మోదీ నియంతృత్వానికి, ప్రజాస్వామ్యానికి మధ్య జరుగుతున్న పోరుగా అభివర్ణించారు. దర్యాప్తు సంస్థలను ఉసిగొల్పి ఎన్నికల్లో విపక్షాలను నిర్వీర్యం చేసేందుకు అధికార బీజేపీ కుట్ర చేస్తోందని ఆరోపించారు. ఈ ప్రయత్నాలను అడ్డుకోవాలని కేంద్ర ఎన్నికల సంఘానికి విజ్ఞప్తి చేశారు.కాంగ్రెస్ చీఫ్ మల్లికార్జున్ ఖర్గే, అగ్ర నేతలు సోనియాగాంధీ, రాహుల్‌గాంధీ, ప్రియాంక గాంధీ, పంజాబ్ సీఎం, ఆప్ నేత భగవంత్‌మాన్ సింగ్, అఖిలేష్ యాదవ్ (సమాజ్‌వాదీ), డెరిక్ ఒబ్రియాన్ (టీఎంసీ), తిరుచ్చి శివ (డీఎంకే), తేజస్వీ యాదవ్ (ఆర్జేడీ), శరద్ పవార్ (ఎన్సీపీ%--%పవార్), ఉద్ధవ్ ఠాక్రే (శివసేన%--%యూబీటీ), ఫరూక్ అబ్దుల్లా (ఎన్సీ), మెహబూబా ముఫ్తీ (పీడీపీ), సీతారాం ఏచూరి (సీపీఎం), డి.రాజా (సీపీఐ) తదితరులు వీరిలో ఉన్నారు. కేజ్రీవాల్ సతీమణి సునీత, హేమంత్ సోరెన్ సతీమణి కల్పన వేదికపై ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచారు.

మత సామరస్యానికి ప్రతీక రంజాన్ పండుగ..

- ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షులు ఎ.రామకృష్ణ. ప్రెస్ క్లబ్ లో ఇఫ్తార్ విందు..

వేగుచుక్క న్యూస్, నిజామాబాద్, మార్చి 31:

రంజాన్ పండగను పురస్కరించుకొని నగరంలోని ప్రెస్ క్లబ్ లో ముస్లిం జర్నలిస్టులకు ఆదివారం ఇఫ్తార్ విందును అధ్యక్షులు రామకృష్ణ, ప్రధాన కార్యదర్శి బైర శేఖర్,, కోశాధికారి సందీప్, కార్యవర్గం, ప్రెస్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేశారు.ఈ సందర్భంగా అధ్యక్షులు మాట్లాడుతూ, మత సామరస్యానికి ప్రత్యేకత జరుపుకునే రంజాన్ పండుగను పురస్కరిం చుకొని జర్నలిస్టు సోదరుల కు ఇఫ్తార్ విందును నిర్వహించడం జరిగిందని అన్నారు. ప్రతి సంవత్సరం మాదిరిగానే ఈసారి కూడా జర్నలిస్టు మిత్రులకు ఈ ఇఫ్తార్ విందును ఏర్పాటు చేశామని అన్నారు. పవిత్ర రంజాన్ రోజుల్లో ఉపవాస దీక్షతో ఉండే జర్నలిస్టు సోదరులు ఆయురారోగ్యాలతో ఉండి ఆ అల్లా దీవెనలు పొందాలని ఆకాంక్షించారు. అనంతరం సామూహికంగా ప్రార్థనలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అజ్మత్, హైమద్, ఎడ్ల సంజీవ్, బొబ్బిలి నర్సయ్య, బాలాజీ ,గోవిందరాజు,రవి చరణ్, రవి కుమార్, రతన్, ఇంగు శ్రీనివాస్, రాజేష్, కొట్టురు సుదర్శన్, రవి నాయక్,అశోక్, కర్క రమేష్, బట్టు శ్రీధర్, శ్రీకాంత్, ముఖిద్, పప్పా ఖాన్, ఎం ఏ ఖాన్, జావేద్, అసద్ మాజీద్, అనిల్, హౌస్,సమద్ , ఫరూక్ అంజాత్ ఖాన్, రవి కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

అవినీతిపరుల కూటమి

మీరట్/ లక్నో: సార్వత్రిక సమరానికి షెడ్యూల్ మొదలయ్యాక ఉత్తరప్రదేశ్ వేదికగా ప్రధాని మోదీ తొలి ఎన్నికల ప్రచార సభలో పాల్గొని విపక్షాల 'ఇండియా'కూటమిపై విమర్శల వాగ్బాణాలు సంధించారు. ఆదివారం మీరట్‌లో జరిగిన భారీ బహిరంగ సభలో మోదీ ప్రసంగించారు. ఈడీ అరెస్ట్‌తో కేజ్రీవాల్, జేఎంఎం చీఫ్ హేమంత్ సోరెన్ కటకటాల వెనక్కి వెళ్లిన వేళ ఢిల్లీ రాంలీలా మైదానంలో ఆదివారం విపక్ష 'ఇండియా' కూటమి 'లోక్‌తంత్ర బచావో' ర్యాలీ చేపట్టిన కొద్దిసేపటికే మోదీ విపక్షాల కూటమిపై విమర్శల జడివాన కురిపించారు. "అవినీతిపై నేను పూర్తిస్థాయి యుద్ధం ప్రకటించగానే విపక్ష నేతలంతా కలిసి ఇండియా కూటమిగా పోగయ్యారు.నన్ను భయపెట్టొచ్చని భావించారు. కానీ నా భారతదేశమే నా సొంత కుటుంబం. అవినీతి నుంచి దేశాన్ని రక్షించేందుకు యుద్ధం మొదలుపెట్టా. అందుకే వాళ్లంతా ఇప్పుడు ఊచలు లెక్కపెడుతున్నారు. వాళ్లకు సుప్రీంకోర్టు నుంచి కూడా కనీసం బెయిల్ దొరకడం లేదు. ఈసారి రెండు శిబిరాల మధ్యనే సార్వత్రిక ఎన్నికల సమరం కొనసాగబోతోంది. నా మంత్రం 'భ్రష్టాచార్ హటావో' (అవినీతి అంతం). వాళ్ల తంత్రం 'భ్రష్టాచార్ బచావో' (అవినీతిని కాపాడుకోవడం). పేదల కోసం ఉద్దేశించిన డబ్బు అవినీతిపరులకు దక్కకుండా పదేళ్లుగా మా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంది.

అవినీతిని కూకటివేళ్లతో పెకలిస్తున్న ఎన్డీఏ ఒకవైపు ఉంటే, అదే అవినీతి నేతలను కాపాడేందుకు అలుపెరగక కష్టపడుతున్న 'ఇండియా' కూటమి నేతలు మరోవైపు ఉన్నారు. అవినీతికి అంతం పలకాలో వద్దో మీరే నిర్ణయించుకోండి' అన్నారు. "అవినీతిపరులకు చెప్పేదొక్కటే. కుటుంబం లేదంటూ నన్నెంతగా అవమానించినా, ఎన్ని ఆరోపణలు గుప్పించినా, బీజేపీ నేతలపై దాడులు చేసినా అవినీతిపై నేను పోరాటం ఆపబోను. అవినీతికి పాల్పడింది ఎంత పెద్ద నేతలైనా సరే కఠిన చర్యలు ఖాయం. దేశాన్ని లూటీ చేసిన వారు తిరిగి ఆ సొమ్ము కక్కాల్సిందే. ఇదే మోదీ గ్యారెంటీ" అని అన్నారు. ప్రజల కోసం ఆశల పల్లకీని మోసుకొచ్చామంటూ సభకు ముందు మోదీ 'ఎక్స్'లో పోస్ట్ చేశారు. "పదేళ్లలో దేశవ్యాప్తంగా నా కుటుంబసభ్యులందరి ఆకాంక్షలూ తీర్చాం. కొంగొత్త కోరికలను తీర్చేందుకు మళ్లీ మీ ముందుకొచ్చాం. ఆశలు నెరవేర్చిన ఎన్డీఏ కూటమికే ఓటేయాలని ప్రజలు నిర్ణయించుకున్నారు" అన్నారు.

పదేళ్ల అభివృద్ధి ట్రైలరే

"ఈసారి లోక్‌సభ ఎన్నికలు కొత్త ప్రభుత్వాన్ని మాత్రమే ఎన్నుకోవు. ఈ ఎన్నికలు వికసిత భారత్‌కు పునాది వేయనున్నాయి. మూడోసారి ప్రభుత్వ ఏర్పాటుకు మేం ఇప్పటికే కసరత్తు ప్రారంభించాం. మా ప్రభుత్వం వచ్చే ఐదేళ్లకు మార్గసూచీని రూపొందిస్తోంది. ప్రభుత్వం ఏర్పడ్డాక తొలి 100 రోజుల్లో అమలుజరపాల్సిన పనులపై ఆలోచిస్తున్నాం. గత పదేళ్లకాలంలో మీరు చూసిన అభివృద్ధి ట్రైలర్ మాత్రమే. ఇప్పుడు దేశాన్ని మరింత శరవేగంతో అభివృద్ధి పథంలో ఉరకలెత్తిస్తాం. నేను పేదరికంలో జీవించా కాబట్టే పేదల గురించి తెల్సు నాకు. ప్రతి ఒక్క పేదవాడి బాధలు, కష్టాలను అర్థంచేసుకోగలను. అందుకే పేదలకు లబ్ధి చేకూరేలా సంక్షేమ పథకాలను రూపొందించి అమలుచేశాం. ఈ పథకాలు పేదల సాధికారతకు మాత్రమే బాటలు వేయవు. అవి పేదలకు ఆత్మగౌరవాన్ని తిరిగి తెచ్చి ఇచ్చాయి" అని మోదీ అన్నారు. "అయోధ్యలో రామాలయం అసాధ్యమ ని చాలామంది అ న్నారు. నేడు రోజూ లక్షలాది మంది అయోధ్య రామాలయాన్ని దర్శించుకుంటున్నారు. ట్రిపుల్ తలాక్‌పై కఠిన చట్టం, ఆర్టిల్ 370 రద్దు, మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లుకు మోక్షం అసాధ్యమన్నారు. మేం చేసి చూపాం' అని మోదీ అన్నారు.

బీజేపీకి ఓటమి భయం పట్టుకుంది...అందుకే ఈడీ, సీబీఐ సంస్థలను ఉపయోగిస్తోంది: షర్మిల

విజయవాడ :మనదేశంలో భారత రాజ్యాంగం నడవడంలేదని, బీజేపీ రాజ్యాంగం నడుస్తోందని ఏపీ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు వైఎస్ షర్మిల విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ అంటే బీజేపీకి ఎందుకంత భయం? బీజేపీకి ఓటమి భయం పట్టుకుంది... అందుకే ఈడీ, సీబీఐ వంటి సంస్థలను విపక్షాలపై ఉపయోగించి ఇబ్బందులకు గురిచేయాలని చూస్తోందని షర్మిల మండిపడ్డారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ బలపడకూడదు, కాంగ్రెస్ పార్టీ వద్ద ఒక్క రూపాయి కూడా ఉండకూడదన్నదే బీజేపీ సర్కారు కుట్ర అని ఆరోపించారు. అందుకు నిరసనగా విజయవాడ ఐటీ ఆఫీసు వద్ద ధర్నా తలపెడితే పోలీసులు అడ్డుకోవడం సిగ్గుచేటు అని షర్మిల ధ్వజమెత్తారు. రాష్ట్రానికి ఒక్క మేలు చేయకపోయినా అదానీ, అంబానీల అనుచరులకు పదవులు ఎందుకు కట్టబెడుతున్నారో సీఎం జగన్ సమాధానం చెప్పాలని నిలదీశారు. చంద్రబాబు బీజేపీతో పొత్తు పెట్టుకుంది భయంతోనే అని పేర్కొన్నారు.

వంద రోజుల్లోనే ప్రభుత్వం పై వ్యతిరేకత.

- మాజీ శాసన సభాపతి, ఎమ్మెల్యే పోచారం శ్రీనివాస్ రెడ్డి.

వేగుచుక్క న్యూస్, ఎల్లారెడ్డి, మార్చి 31:

ప్రభుత్వం ఏర్పడినా రెండేళ్లు, మూడేళ్లకో ప్రజల్లో వ్యతిరేకత వస్తుందని, కానీ కాంగ్రెస్ పార్టీ మాత్రం ప్రభుత్వం ఏర్పడిన వంద రోజుల్లోనే ప్రజల్లో వ్యతిరేకత ఏర్పడిందని మాజీ శాసన సభాపతి బాన్సువాడ ఎమ్మెల్యే పోచారం శ్రీనివాస్ రెడ్డి అన్నారు. ఆదివారం ఎల్లారెడ్డిలో బిఆర్ఎస్ పార్టీ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి మాజీ మంత్రి, సిద్దిపేట ఎమ్మెల్యే హరీష్ రావు ముఖ్య అతిథిగా హాజరు కాగా బాన్సువాడ ఎమ్మెల్యే మాజీ శాసన సభాపతి పోచారం శ్రీనివాస్ రెడ్డి, ఎంపీ అభ్యర్థి గాలి అనిల్ కుమార్, కామారెడ్డి, జుక్కల్, ఎల్లారెడ్డి మాజీ ఎమ్మెల్యేలు గంప గోవర్ధన్, హన్మంత్ షిండే, జాజాల సురేందర్, జనార్దన్ గౌడ్ పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా పోచారం మాట్లాడుతూ, పరిపాలనలో ముఖ్యపాత్ర పోషించే ఉద్యోగులు సైతం బాధపడుతున్నారన్నారు. ఆరు గ్యారెంటీలు అంటూ ప్రజలను మభ్యపెట్టి అధికారంలోకి వచ్చారని విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ హామీలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లి చర్చకు పెడితే పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ గెలవడం ఖాయమన్నారు. పదేళ్ళలో ఎంపీగా బిబిపాటిల్ 10 పైసల పని చేయలేదన్నారు. టీడీపీలో ఉన్నప్పుడు సవతి తల్లి ప్రేమ వల్ల సరిగా అభివృద్ధి పనులు చేసుకోలేకపోయామని, కేసీఆర్ వచ్చాక ఎమ్మెల్యేలకు స్వర్ణయుగం వచ్చిందన్నారు.మొన్నటి ఓటమి ఓటమే కాదని, సాంకేతిక కారణాల వల్ల ఓటమి జరిగిందని తెలిపారు. వచ్చే పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో తెలంగాణ ఉద్యమకారుడైన గాలి అనిల్ కుమార్ ను భారీ మెజారిటీతో గెలిపించాలని కోరారు. ఎంపీ అభ్యర్థి గాలి అనిల్ కుమార్ మాట్లాడుతూ, జహీరాబాద్ పార్లమెంటులో ఒకరు ఐదేళ్లు, మరొకరు పదేళ్ళపాటు ఎంపీలుగా చేసారని, అభివృద్ధి మాత్రం చేయలేదన్నారు. బిబిపాటిల్ బీజేపీలోకి వెళ్లారని, ఆయనకు కార్యకర్తలేవరో కూడా తెలియదన్నారు. ఒక్కసారి తనను ఎంపీగా గెలిపిస్తే మీలో ఒకరిగా ఉండి అభివృద్ధికి కృషి చేస్తానన్నారు.

మెహందీ పెట్టుకుంటున్నారా.. ఎర్రగా పండేందుకు ఇలా చేయండి..

పండుగలు వచ్చాయంటే చాలు.. చాలా మంది మెహందీ పెట్టుకుంటారు. ఈ నేపథ్యంలోనే సంక్రాంతి పండుగకి మెహంది పెట్టుకున్నప్పుడు ఎర్రగా పండాలంటే ఏం చేయాలో తెలుసుకోండి. పండుగకి మెహందీ పెట్టుకుంటున్నారా.. ఎర్రగా పండేందుకు ఇలా చేయండి.. ప్రస్తుతం సంక్రాంతి టైమ్ వచ్చేసింది. పెళ్ళిళ్ళు, పండుగలు, శుభకార్యాల టైమ్‌లో మెహందీ పెట్టుకుంటే ఎర్రగా పండాలంటే కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అవ్వాలి. అవన్నీ కూడా నేచురల్‌గా ఇంట్లోనే ఫాలో అవ్వొచ్చు.

ముందు క్లీన్ చేయడం.. మెహందీ వేసుకునే ముందు చేతులు శుభ్రంగా క్లీన్ చేయాలి. చేతులపై మురికి మొత్తం పోవాలి. తర్వాత మెహందీ పెట్టుకుంటే చక్కగా పండుతుంది. అందుకోసం ముందుగానే సబ్బు, హ్యాండ్‌వాష్‌తో చేతులని క్లీన్ చేయాలి.

మాయిశ్చరైజర్ వద్దు.. అదే విధంగా, చేతులు కడుకున్న తర్వాత మాయిశ్చరైజర్ వాడొద్దు. దీని వల్ల మాయిశ్చరైజర్స్‌లోని కెమికల్స్ మెహందీ ఎర్రగా పండకుండా చేస్తాయి. కాబట్టి, దీనిని అవాయిడ్ చేయండి.

ఆరనివ్వడం.. మెహందీని నార్మల్‌గా సహజంగానే ఆరనివ్వాలి. తడి హెన్నాపై ఎలాంటివి అప్లై చేయొద్దు. పెట్టుకున్నాక నార్మల్‌గా ఆరనివ్వండి.

నిమ్మరసం, పంచదార.. అదే విధంగా మెహందీని ఎర్రగా పండేలా చేయడంలో నిమ్మరసం, పంచదార బాగా హెల్ప్ చేస్తాయి. ఇందుకోసం ముందుగా నిమ్మరసం తీసుకుని అందులో పంచదార వేసి బాగా కలపాలి. ఇది ఆరిన మెహందీపై అప్లై చేయాలి. దీని వల్ల మంచి రంగు వస్తుంది.

లవంగాల పొగ.. లవంగాలు కూడా మెహందీ రంగుని మంచి బ్రైట్‌గా చేయడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. ఇందుకోసం ఓ పాన్ తీసుకుని లవంగాలు వేసి సిమ్‌లో పెట్టి ఫ్రై చేయాలి. పొగ వస్తున్నప్పుడు చేతుల పెట్టండి. ఆ పొగ మెహందీకి తగిలేలా చూడండి. దీని వల్ల మంచి రంగు వస్తుంది.

పంచదార బదులు..

సంక్రాంతి పండుగ రానే వచ్చింది. ఈ టైమ్‌లో చాలా మంది పిండివంటలు, స్వీట్స్ చేసుకుంటారు. ఈ టైమ్‌లో స్వీట్స్ తయారు చేసేందుకు ఆర్గానిక్ బెల్లం వాడడం మంచిది. దీని వల్ల కలిగే లాభాలు ఏంటో తెలుసుకోండి. పండుగ వచ్చిందంటే చాలు.. ఇంట్లో చాలా మంది తియ్యని వంటలు చేస్తారు. వీటిని దేవునికి నైవేద్యంగా పెడతారు. అయితే, స్వీట్స్‌లో చాలా వరకూ పంచదార వేసే బదులు బెల్లం వాడుకోవచ్చు. దీని వల్ల ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయి. అలాంటప్పుడు, తీపి వంటకాలు, స్నాక్స్ తయారు చేయాలంటే బెల్లం వాడాలి. ఎందుకంటే ఆరోగ్యానికి పంచదార కంటే బెల్లం మంచిది. ఇందులో ఆర్గానిక్ బెల్లం వాడడం మంచిది. .

ఇమ్యూనిటీ.. ఆర్గానిక్ బెల్లంలో జింక్, సెలీనియంలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. పండుగల్లో తయారుచేసే వంటకాల్లో ఇలాంటి బెల్లం వాడితో ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. దీని కారణంగా ఇన్ఫెక్షన్స్, వైరస్‌ల నుంచి మనల్ని మనం దూరం చేసుకోవచ్చు. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ కారణంగా ఈ సమస్యలన్నీ దూరమవుతాయి. ఇందులో మినరల్స్, జింక్, సెలీనియంలు ఉంటుయి. ఇవన్నీ శరీరంలో మంటను కలిగించే ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడి ఇమ్యూనిటీని బలంగా చేస్తాయి.

జీర్ణ సమస్యలు దూరం.. ఈ బెల్లం తినడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. ముఖ్యంగా కడుపులోని జీర్ణ ఎంజైమ్స్ మెరుగ్గా అవుతాయి. ఎసిటిక్ యాసిడ్‌గా ఇవి మారతాయి. ఇవి జీర్ణ వ్యవస్థ సరిగ్గా జరిగేలా చూస్తాయి. అజీర్ణం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు ఉదయాన్నే గోరువెచ్చని నీటిలో బెల్లం ముక్క వేసి పరగడపున తాగితే కడుపులోని మలినాలు బయటికి వెళ్ళిపోతాయి. దీని వల్ల మలబద్ధకం, జీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి.

ఐరన్ కంటెంట్.. ఆర్గానిక్ బెల్లంలో ఐరన్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే పండుగల టైమ్‌లో తయారు చేసే స్వీట్స్‌లో, పాలు, టీ, కాఫీల్లో పంచదార బదులు ఆర్గానిక్ బెల్లం వేసుకుని తాగితే శరీరానికి అవసరమైన ఐరన్ అందుతుంది.

గుడ్డుతో ఇలా మాస్క్ వేస్తే.. జుట్టు ఒత్తుగా పెరుగుతుంది..!

ఈ రోజుల్లో లైఫ్‌స్టైల్ మార్పులు, ఒత్తిడి, కాలుష్యం కారణంగా.. హెయిర్ సమస్యలు ఎక్కువ అవుతున్నాయి. జుట్టు సమస్యలకు చెక్ పెట్టడానికి.. గుడ్డు ఎఫెక్టివ్‌గా పనిచేస్తుంది. మీ హెయిర్ కేర్‌లో గుడ్డు ఎలా యాడ్ చేసుకోవాలో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

గుడ్డు పోషకాల స్టోర్‌హౌస్. గుడ్డులో అత్యవసరమైన 9 అమైనో యాసిడ్స్, ఫోలేట్, సెలీనియం, ఫాస్పరస్, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి2, విటమిన్ బి5, విటమిన్ బి12, విటమిన్ డి, ప్రొటీన్ ఉంటాయి. అందుకే రోజూ గుడ్డు తినాలని నిపుణులు సూచిస్తూ ఉంటారు. గుడ్డు హెయిర్ కేర్‌లోననూ సహాయపడుతుంది. ఇందులోని బోలెడు పోషకాలు జుట్టుకు రక్షణను ఇస్తాయి. పచ్చసొన వెంట్రుకలకు మృదుత్వాన్ని ఇస్తే.. విటమిన్ ఎ, కె, బయోటిన్‌లు హెయిర్ గ్రోత్‌ను ప్రోత్సహిస్తుంది. మీ హెయిర్ కేర్‌లో గుడ్డును ఎలా యాడ్ చేసుకోవాలో ఈ స్టోరీలో చూసేయండి.

జుట్టు బాగా పెరగాలంటే.. మీకు హెయిర్ ఫాల్ ఎక్కువగా ఉంటే.. ఆ సమస్యకు చెక్ పెట్టడానికి గుడ్డు ఎఫెక్టివ్‌గా పనిచేస్తుంది. హెయిర్ ఫాల్‌ను కంట్రోల్ చేయడానికి గిన్నెలో గుడ్డును పగలగొట్టాలి. దీంట్లో రెండు పెద్ద చెంచాల చొప్పున కొబ్బరి, ఆలివ్, పెద్ద చెంచా లావెండర్ నూనె వేసి బాగా మిక్స్ చేయాలి. దీన్ని మాడుకు పట్టించి ఇరవై నిమిషాల తర్వాత శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా తరచూ చేస్తే జుట్టు చక్కగా పెరుగుతుంది. జుట్టు ఆరోగ్యంగా కూడా ఉంటుంది.

చుండ్రు సమస్య పోవాలంటే.. శీతాకాలంలో చుండ్రు సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. చుండ్రు సమస్యను దూరం చేయడానికి.. గుడ్డు ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. గుడ్డును పచ్చతొనతో సహా తీసుకుని.. గిలకొట్టండి. దానిలో కొంచెం నిమ్మరసం వేయండి. దీన్ని తలకు అప్లై చేసి.. ఇరవై నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. ఆ తర్వతా మైల్డ్ షాంపూతో తలస్నానం చేయండి. ఇది జుట్టుని బలంగా మారుస్తుంది. చుండ్రునూ తగ్గిస్తుంది.

జుట్టుకు తేమనందించండి.. చలికాలంలో జుట్టు పొడిగా మారుతుంది. జుట్టుకు తేమనందించ డానికి.. ఒక కోడిగుడ్డు మిశ్రమంలో కొద్దిగా ఆలివ్ నూనె వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని జుట్టుకు, కుదుళ్లకు పట్టించి 20 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. ఆ తర్వత మైల్డ్ షాంపూతో తలస్నానం చేయండి. ముఖ్యంగా గుడ్డులోని పచ్చసొన జుట్టుకు పటుత్వాన్ని అందించి దృఢంగా చేస్తుంది. అంతేకాదు, జుట్టుకు మాయిశ్చరైజర్‌లా పనిచేస్తుంది.

పట్టులాంటి జుట్టు కోసం.. జుట్టు మృదువుగా, పట్టులా మార్చడానికి గుడ్డు సహాయపడుతుం ది. ఓ గుడ్డు కొట్టి దాంట్లో టేబుల్ స్పూన్ ఆవనూనె, రెండు చెంచాల కలబంద గుజ్జు వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని తలకి రాసి, గంట య్యాక తలస్నానం చేయాలి. ఇలా తరచూ చేస్తుంటే... జుట్టు రాలడం తగ్గుతుంది. మృదువుగా, సిల్కీగా, నిగారిం పుతో కనిపిస్తుంది. శీతాకాలం లో ఎక్కువగా ఇబ్బంది పెట్టే సమస్యల్లో.. స్లిట్ ఎండ్స్ ఒకటి. జుట్టు చిట్లిపోతే.. పచ్చసొనలో కొంచెం కొబ్బరినూనె, తేనె కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని మాడుకు పట్టించి మర్దనా చేయండి. తర్వాత తలస్నానం చేయండి. ఇలా వారానికి రెండుసార్లు చేస్తే.. జుట్టు బలంగా, మృదువుగా మారుతుంది. అలాగే జుట్టు చిట్లిపోయే సమస్య దూరమవుతుంది.

ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు మల్టీ విటమిన్స్..

మహిళలకి అనేక పనులు ఉంటాయి. దీంతో వారు ఆరోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. అలా కాకుండా వారు ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు ట్యాబ్లెట్స్ హెల్ప్ చేస్తాయి. చిన్నతనం నుంచి వృద్ధాప్యం వరకూ మహిళలకి అనేక బాధ్యతలు ఉంటాయి.

డాక్టర్స్ ఏం చెబుతున్నారంటే..

స్త్రీల ఆరోగ్యం విషయంలో డైట్‌తో పాటు మల్టీవిటమిన్స్, సప్లిమెంట్స్ కీ రోల్ పోషిస్తాయి. ఏ వయసులోనైనా మహిళలైనా తగినంత పోషకాలు అందుతున్నాయో లేదో తెలుసుకోవాలి. డాక్టర్ రక్షిత భూతాలే(కన్సల్టెంట్ అబ్‌స్టెట్రిషియన్, గైనకాలజిస్ట్ ఫెర్టిలిటీ స్పెషలిస్ట్, కనెక్ట్ అండ్ హీల్) ముప్పై ఏళ్ళలోపు మహిళలకు మల్టీ విటమిన్స్ ఎందుకు ముఖ్యమో చెబుతున్నారు.

ఐరన్.. స్త్రీ శరీరంలో ఐరన్ కీ రోల్ పోషిస్తుంది. శరీరంలోని ఎన్నో విధులకి ఐరన్ చాలా ముఖ్యం. ఈ పోషకం లేకపోతే ఎర్ర రక్తకణాల ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. రక్తహీనత ఎదురవుతుంది. లివర్, మాంసం, ఆకుకూరలు, మిగతా ఫుడ్స్‌లో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉన్నప్పటికీ, కొన్నిసందర్భాల్లో అదనపు మొత్తంలో స్త్రీలకు సప్లిమెంట్స్ అవసరం కావొచ్చు. టీనేజ్ నుంచి ఐరన్ ఎక్కువగా ఉన్న ఫుడ్స్ తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఐరన్ లోపం వల్ల చాలా మంది మహిళల్లో రక్తహీనత, అలసటగా ఉంటుంది.

కాల్షియం.. ఎముకలు, దంతాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కాల్షియం కూడా ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. ఎముకల ఆరోగ్యానికి కాల్షియం చాలా ముఖ్యం. నిజానికీ రోజుకి 2 గ్లాసుల పాలు అవసరం. కానీ, బిజీ షెడ్యూల్, లైఫ్‌స్టైల్ కారణంగా పాలు తీసుకోకపోవడం, కాల్షియం అందకపోవడం జరుగుతుంది. విటమిన్ డి3 కాల్షియం శోషణలో హెల్ప్ చేస్తుంది.

విటమిన్ డి3.. తగినంత విటమిన్ డి 3 పొందని వారికి క్యాప్సూల్ రూపంలో దీనిని తీసుకోవచ్చు. విటమిన్ డి 3 ఇమ్యూనిటీ, ఎముకల ఆరోగ్యానికి హెల్ప్ చేస్తుంది. కండరాల బలం, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో హెల్ప్ చేస్తుంది. ఇది కాల్షియం శోషణలో కూడా హెల్ప్ చేస్తుంది. మనకి సూర్యరశ్మి ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ తగినంత విటమిన్ డి అందదు. ఆహారంలో విటమిన్ డి తీసుకోవడం కూడా తక్కువే. రోజుకి డి3 క్యాప్సూల్ తీసుకుంటే ఈ పోషకం కూడా అందుతుంది.

ఫిష్ ఆయిల్.. ఒమేగా 3.. గుండె, మెదడు, కంటి, నాడీ వ్యవస్థ, చర్మ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ఫిష్ ఆయిల్ సప్లిమెంటేషన్ కోసం ట్రైయాసిల్‌గ్లిసరాల్, ట్రయాసిల్ గ్లిజరైడ్ రూపంలో ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉండే ఫిష్ ఆయిల్ సప్లిమెంట్స్ తీసుకోవడం మంచిది. ప్రతిరోజూ వీటిలో ఏదో ఒకటి తీసుకుంటే మంచిది. సముద్రపు చేపలని తినలేని వారు వారానికి కనీసం రెండు, మూడు సార్లు ఈ సప్లిమెంట్స్ తీసుకుంటే మంచిది.

ఫోలేట్.. కొత్త కణాలు, కణజాల నిర్మాణానికి నీటిలో కరిగి బి విటమిన్స్ చాలా ముఖ్యం. ఇది హెల్దీ రక్త కణాల ఉత్పత్తి, మెదడు పనితీరుకి మద్దతు ఇస్తుంది. ఇది పిండంలో న్యూరల్ ట్యూబ్ అసాధారణతలను నివారించడంలో హెల్ప్ చేస్తుంది. ఇది చాలా ముఖ్యమైన ప్రినేటల్ సప్లిమెంట్స్‌లో ఒకటి. మహిళలు రోజుకి 400 మైక్రోగ్రాముల ఫోలేట్ తీసుకోవాలి. గర్భిణీలకు చాలా మంచిది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ఎంజైమ్. ఇది జీవక్రియ పనుల్లో చురుగ్గా ఉండే అవయవాల్లో ముఖ్యంగా గుండెలో ఉంటుంది. గుండె, రక్త నాళాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడి హృదయనాళ వ్యవస్థకి హెల్ప్ చేస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన రక్త కొవ్వులు ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయి. 10 స్థాయిలు సహజంగా వయసు కారణం తగ్గుతాయి.

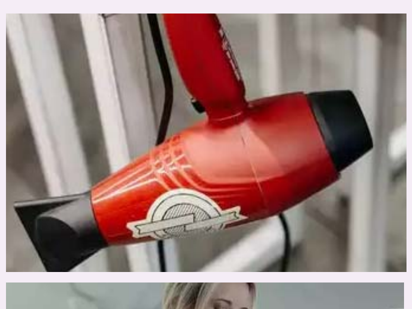
స్టిక్కర్స్ ఈజీగా తీయాలంటే..

గాజు సీసాలు, స్టీల్ గిన్నెలు, ప్లాస్టిక్ బాటిల్స్‌పై స్టిక్కర్లు, లేబుల్‌లు, కాస్ట్ ట్యాగ్‌లు తొలగించడం చాలా కష్టం. కొందరు గోర్లతో, కత్తులతో.. స్టిక్కర్స్ తీయడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. కానీ, అవి సగం డబ్బా, ప్లేట్స్ పైనే మిగిలిపోతాయి. దాని జిగురు, మిగిలిన స్టిక్కర్ బాటిల్‌పైనే ఉండి చూడటానికి బాగుండదు. ఆ బాటిల్స్, గిన్నెలు ముట్టుకుంటే చేతికి అంటుకుంటాయి కూడా. ఇవి మీ కిచెన్ లుక్‌ను కూడా పాడు చేస్తాయి. మీరు గాజు సీసాలు, స్టీల్ గిన్నెలు, ప్లాస్టిక్ బాటిల్స్‌పై ఉన్న లేబుల్స్ సులభంగా తొలగించాలంటే.. కొన్ని టిప్స్ సహాయపడతాయి. అవేంటో చూసేయండి.

పిల్లలకి వారి హద్దులు గురించి ఇలా చెప్పండి

సబ్బు నీరు.. గాజు సీసాలు, స్టీల్ గిన్నెలు, ప్లాస్టిక్ బాటిల్స్‌పై లేబుల్స్ తీయడానికి సోప్ వాటర్ బాగా పనిచేస్తాయి. స్టిక్కర్స్ తీయడానికి.. ఒక బకెట్‌లో వేడి నీళ్లు పోసి, దానిలో కొన్ని చుక్కల లిక్విడ్ సేప్ వేసి స్టిక్కర్స్ ఉన్న బాటిల్స్, ప్లేట్లు నానబెట్టండి. ఆ తర్వాత స్టిక్కర్స్ శుభ్రం చేస్తే.. సులభంగా వచ్చేస్తాయి. ఇంకొక మార్గం కూడా ఉంది. మీరు సోప్ వాటర్‌ను డైరెక్ట్‌గా దానిపై పోసి కొంచెం సేపు ఉంచండి. ఇది జిగురును కరిగించి.. స్టిక్కర్ ఊడి వస్తుంది.

బేకింగ్ సోడా, ఆయిల్.. బేకింగ్ సోడా శక్తివంతమైన క్లీనింగ్ ఏజెంజ్. ఇది జిడ్డు, ధూళిని వదిలించడానికి ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. బేకింగ్ సోడా, నూనెను సమాన మొత్తంలో కలపి..



లేబుల్‌పై అప్లై చేయండి. దీన్ని కొంచెం సేపు వదిలేసి.. స్క్రబ్ చేయండి. ఆ తర్వాత నీళ్లతో శుభ్రం చేయండి. ఇలా చేస్తే స్టిక్కర్ ఈజీగా ఊడి వస్తుంది. మీ హెయిర్ డ్రైయర్‌ను ఉపయోగించి కూడా గాజు సీసాలు, స్టీల్ గిన్నెలపై ఉన్న స్టిక్కర్స్, లేబుల్స్ తొలగించవచ్చు. హెయిర్ డ్రైయర్‌ను హై హీట్‌లో పెట్టి.. స్టిక్కర్ ఉన్నచోట కొంచెం సేపు పట్టుకోండి. ఈ వేడి కారణంగా.. లేబుల్‌కు ఉన్న జిగురు కరుగుతుంది. ఆ తర్వాత ఆ స్టిక్కర్‌ను తీస్తే సులభంగా వచ్చేస్తుంది. ఒకవేళ అది బయటకు రాకపోతే, లేబుల్‌ను కొన్ని సెకన్ల పాటు వేడి చేసి, ఆపై మళ్లీ ప్రయత్నించండి.

వైట్ వెనిగర్.. వైట్ వెనిగర్ అద్భుతమైన క్లీనింగ్ ఇంగ్రిడియంట్. ఒక బక్కెట్‌లో వేడి నీళ్లు పోసి దానిలో అరకప్పు వైట్ వెనిగర్ వేయండి. దానిలో స్టిక్కర్ తీయాల్సిన గాజు సీసాలు, స్టీల్ గిన్నెలు, ప్లాస్టిక్ బాటిల్స్ వేసి 30 నిమిషాల పాటు నానబెట్టండి. వైట్ వెనిగర్‌లోని ఎసిడిక్ గుణాలు.. స్టిక్కర్ సులభంగా ఊడేలా చేస్తాయి. మీ గిన్నెలు, ప్లేట్లకు మంచి మెరుపు కూడా వస్తుంది.

నెయిల్ పాలిష్ రిమూవర్‌తో.. నెయిల్ పాలిష్ రిమూవర్ వాడి కూడా మీరు డబ్బాలు, ప్లేట్లకు ఉన్న స్టిక్కర్స్ రిమూవ్ చేయవచ్చు. మీకు వీలైనంత వరకు లేబల్‌ను తొలగించండి. పూర్తయిన తర్వాత, కిచెన్ స్పాంజ్‌పై కొంత నెయిల్ పాలిష్ రిమూవర్ పోసి.. సున్నితంగా స్క్రబ్ చేయండి. దీన్ని గాజు, స్టీల్ పాత్రలకు మాత్రమే వాడండి. స్టీల్ గిన్నెలు, ప్లేట్లకు ఉన్న స్టిక్కర్లు సులభంగా తీయాలంటే.. గ్యాస్ మంటను సిమ్‌లో పెట్టి వాటిని వేడి చేయండి. దీంతో జిగురు వదులు అవుతుంది. ఆ తర్వాత మంచి ఆర్పి.. స్టిక్కర్ రిమూవ్ చేయండి. ఇలా చేస్తే.. స్కిక్కర్ సులభంగా ఊడుతుంది.

ఆహారంలో చేర్చుకుంటే.. గుండెకు కూడా మంచిదే..!

కాయెన్ పెప్పర్స్.. ఇది ఓ రకమైన ఘాటైన మిర్చీ. దీన్ని వంటకాలకు మంచి రుచిని, ఘాటును అందించడానికి వాడుతుంటారు. ఫ్రెంచ్ గయానాలోని కయెన్ నగరం పేరు మీద దీనికి పేరు పెట్టారు. ఈ రకం మిర్చీ పొడవుగా, పండిన తర్వాత మంచి ఎరుపు రంగులో, సన్నాగ ఉంటుంది. ఇవి ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తాయని నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ మిర్చీలో క్యాప్సైసిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది.

పెయిన్ కిల్లర్‌లా పనిచేస్తుంది..

కాయెన్ మిర్చీలో.. క్యాప్సైసిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది కొన్ని నరాల సంకేతాలను నిరోధించి.. నొప్పి సంచలనాలను తగ్గిస్తుందని తేలింది. ఇది తీసుకున్నప్పుడు.. క్యాప్సైసిన్ శరీరంలో నొప్పి గ్రాహకాలను బంధిస్తుంది. తద్వారా నొప్పిని త్వరగా తగ్గిస్తుంది.

జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది..

కాయెన్ మిర్చీ.. లాలాజలం, ఎంజైమ్‌లు, గ్యాస్ట్రిక్ జ్యూస్‌ల ఉత్పత్తిని ప్రేరేపిస్తాయి. ఈ మిర్చీ.. జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. వీటిలో చెడు బ్యాక్టీరియాతో పోరాడగల యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలు కూడా ఉంటాయి, తద్వారా జీర్ణ సమస్యలను నివారిస్తాయి.

బరువు తగ్గుతారు.. శరీర జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి, శరీరంలో కొవ్వును త్వరగా కరిగిస్తాయి. ఈ మిర్చీలోని క్యాప్సైసిన్ శరీర ఉష్ణోగ్రతను పెంచుతుంది, ఇది క్యాలరీలను త్వరగా కరిగిస్తుంది. మీ వెయిట్ లాస్ జర్నీకి సహాయపడుతుంది.

హృదయనాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది..

కాయెన్ మిర్చీ రక్తంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు, ట్రైగ్లిజరైడ్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి. తద్వారా గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి. ఈ మీర్చీలోని పోషకాలు శరీరంలో రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నిరోధిస్తుంది.

రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది..

కాయెన్ మిర్చీలో.. విటమిన్ సి కంటెంట్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది ఇమ్యూనిటీని బూస్ట్ చేస్తుంది, ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షిస్తుంది. జలుబు, ఫ్లూ, ఇతర శ్వాసకోశ సమస్యలు రాకుండా అడ్డుకుంటుంది.

అర్థరైటిస్ నొప్పిని తగ్గిస్తుంది.. కాయెన్ మిర్చీలోని నొప్పిని తగ్గించే గుణాలు.. కీళ్ల నొప్పులు, అర్థరైటిస్‌తో సంబంధం ఉన్న వాపు, నొప్పిని తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి. నొప్పి సంకేతాలను ప్రసారం చేయడానికి బాధ్యత వహించే న్యూరోట్రాన్స్మిటర్ పదార్థాన్ని తగ్గించడానికి

క్యాన్సర్‌కు చెక్ పెడుతుంది.. కాయెన్ మిర్చీలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి క్యాన్సర్ కారక ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి. ఊపిరితిత్తులు, ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వంటి కొన్ని రకాల క్యాన్సర్‌లు వచ్చే ముప్పును తగ్గిస్తుంది.

బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ తగ్గిస్తుంది.. కాయెన్ మిర్చీ.. బ్లడ్ షుగర్ లెవ్లస్ తగ్గించడానికి, ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడానికి సహాయపడుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. డయాబెటిస్, ప్రీ డయాబెటిస్ ఉన్న వ్యక్తులు కాయెన్ మిర్చీ వారి డైట్‌లో తీసుకుంటే మేలు జరుగుతుంది. మిరియాల్లోని క్యాప్సైసిన్ కంటెంట్.. శ్లేష్మాన్ని తొలగిస్తుంది, సైనస్ డ్రైనేజీని ప్రోత్సహించి.. నాసికా రద్దీని క్లియర్ చేస్తుంది. సైనసిటిస్, అలెర్జీలు, జలుబు లక్షణాల నుంచి ఉపశమనం ఇవ్వడానికి ఈ మిర్చీ సహాయపడుతుంది.

కేటీఆర్‌పై క్రిమినల్ కేసు నమోదు

హైదరాబాద్ బంజారాహిల్స్ పీఎస్‌లో బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్‌పై కేసు నమోదైంది. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పలువురు కాంట్రాక్టర్లు, బిల్డర్ల వద్ద సుమారు రూ.2500 కోట్లు వసూలు చేసి కాంగ్రెస్ పెద్దలకు పంపించాడంటూ చేసిన ఆరోపణలపై కేసు ఫైల్ చేశారు. బీఆర్ఎస్ పార్టీకి దెబ్బమీద దెబ్బ తగులుతోంది. ఇప్పటికే ఆ పార్టీ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఓడిపోగా.. తాజాగా పార్లమెంట్ ఎన్నికలకు సన్నద్ధమవు తున్న సమయంలో షాకుల మీద షాకులు తగులుతున్నాయి. ఇప్పటికే అనేక మంది సీనియర్ నేతలు, మాజీ ఎమ్మెల్యేలు, పలువురు సిట్టింగ్ ఎంపీలు పార్టీని వీడి కాంగ్రెస్, బీజేపీ పార్టీలో చేరిపోయారు. అన్ని ఎంపీ స్థానాలకు అభ్యర్థులను ప్రకటించగా.. వరంగల్ అభ్యర్థి కడియం కావ్య పోటీకి విముఖత వ్యక్తం చేస్తూ కేసీఆర్‌కు లెటర్ రాశారు. రాజకీయంగా ఇలా ఒడిదొడుకులు ఎదుర్కొంటున్న తరుణంలోనే బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్సీ, కేసీఆర్ కూతురు కల్వకుంట్ల కవిత ఢిల్లీ లిక్కర్ స్కాం కేసులో అరెస్టయ్యారు. ప్రస్తుతం ఈమె తీహార్ జైలులో రిమాండ్ ఖైదీగా ఉన్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే తాజాగా బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్‌పై పోలీసు కేసు నమోదైంది. డబ్బుల విషయమై సీఎం రేవంత్‌పై కేటీఆర్ అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేయడంతో ఆయనపై కాంగ్రెస్ నేత పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. దీంతో.. కేటీఆర్‌పై బంజారాహిల్స్ పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. వివరాల్లోకి వెళితే.. ఇటీవల సీఎం రేవంత్ రెడ్డిపై కేటీఆర్ ఆర్థిక పరమైన అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేశారు. సీఎం రేవంత్ రూ.2500 కోట్లు వసూలు చేసి కాంగ్రెస్ పెద్దలకు పంపారంటూ తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. ఈ క్రమంలో కేటీఆర్ వ్యాఖ్యలపై కాంగ్రెస్ నేత బత్తిన శ్రీనివాస్ రావు హనుమకొండ పోలీసు స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేశారు. అతడి ఫిర్యాదు మేరకు

అక్కడి పోలీసులు కేటీఆర్‌పై జీరో ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేశారు. తాజాగా.. ఈ ఎఫ్ఐఆర్‌ను హైదరాబా ద్ బంజారాహిల్స్ పోలీసు స్టేషన్‌కు బదిలీ చేశారు. శ్రీనివాసరావు ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు కేటీఆర్‌పై ఐపీసీ 504, 505(2) సెక్షన్ల కింద బంజారాహిల్స్ పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు.

రాష్ట్ర ఆదాయానికి గండి...

కర్ణాటక నుంచి తెలంగాణకు అక్రమంగా డీజిల్ తరలిస్తున్నారు. సరహద్దు జిల్లాల్లో ముఠాలుగా ఏర్పడి ట్యాంకర్ల ద్వారా బల్క్‌గా డీజిల్ అక్రమ రవాణా చేస్తున్నారు. దాంతో రాష్ట్ర సరహద్దుల్లోని పెట్రోల్ బంకుల్లో డిజీల్ వినియోగం తగ్గిపోయి రాష్ట్ర ఆదాయానికి గండి పడుతోంది.

రాష్ట్రాలకు వచ్చే ప్రధాన ఆదాయాల్లో చమరు వినియోగం ద్వారా వచ్చేది ఒకటి. పెట్రోల్, డిజీల్ అమ్మకాల ద్వారా వచ్చే ట్యాక్స్‌ల ద్వారా రాష్ట్ర ఖజానాకు ఆదాయం వస్తుంది. అయితే వీటి ధరలు ఒక్కో రాష్ట్రంలో ఒక్కోలా ఉంటాయి. ఇప్పుడిదే తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆదాయానికి గండిపడేలా చేస్తోంది. కర్ణాటక నుంచి వస్తున్న డీజిల్‌తో సరిహద్దు ప్రాంతాల్లో అక్రమ దందాలు సాగిస్తున్నాయి. అక్కడ డిజీల్ ధర తక్కువగా ఉండటంతో బల్క్‌గా తీసుకొచ్చి ఇక్కడ బ్లాక్‌లోనూ విక్రయిస్తున్నారు.

ఉదాహరణకు సంగారెడ్డి జిల్లాలో వివిధ కంపెనీలకు చెందిన సుమారు 180 పెట్రోల్ పంపులు ఉన్నాయి. నిత్యం వీటి ద్వారా పెట్రోల్, డీజిల్ విక్రయాలు సాగుతున్నాయి. అయితే రాష్ట్రంలో లీటర్ డీజిల్ ధర రూ.95.63 ఉండగా, కర్ణాటకలో రూ.85.92గా ఉంది. దీనికితోడు అక్కడ డీజిల్‌పై 14.34 శాతం వ్యాట్ ఉండగా.. తెలంగాణలో మాత్రం 27శాతం వ్యాట్ ఉంది. కర్ణాటకతో పోలిస్తే రాష్ట్రంలో డీజిల్ రేటు రూ.10 అధికం. దీంతో సరహద్దుల్లోని వాహనదారులు, వివిధ పరిశ్రమలకు చెందిన కాంట్రాక్టర్లు కర్ణాటక నుంచి పెద్ద మొత్తంలో డీజిల్ తెప్పించుకుంటున్నారు.

ప్రధానంగా జహీరాబాద్, మొగుడంపల్లి, న్యాల్‌కల్, నారాయణఖేడ్‌తో పాటు మెదక్, వికారాబాద్ జిల్లాల్లోని పలు ప్రాంతాల్లో అక్కడి నుంచి కొనుగోలు చేసి తీసుకొస్తున్నారు. దీంతో ఆయా ప్రాంతాల్లోని బంక్‌ల్లో డీజిల్ కొనుగోళ్లు పడిపోయాయి. ఈ కారణంగా జిల్లా సరిహద్దులో ఉన్న 20కి పైగా పెట్రోల్ బంక్‌లు మూతపడే దశలో ఉన్నాయి. ముఠాలుగా ఏర్పడి ట్యాంకర్ల ద్వారా కర్ణాటక నుంచి డీజిల్ తెప్పిస్తున్నారు. మన దగ్గర పెట్రోల్ పంపుల్లో కంటే రెండు, మూడు రూపాయలు తక్కువకు డీజిల్‌ను అమ్ముతున్నారు. ఇలా రాష్ట్ర ఖజానాకు వ్యాట్ రూపంలో రావాల్సిన సొమ్ముకు గండికొడుతున్నారు. ప్రభుత్వ ఆదాయానికి గండి కొడుతున్న డీజిల్ అక్రమ రవాణాపై ప్రభుత్వం ఉక్కుపాదం మోపేందుకు సిద్ధమైంది. కొన్నేళ్లుగా సాగుతున్న దందాకు అడ్డుకట్ట వేయడంపై దృష్టిసారించింది. ఈ మేరకు ప్రత్యేకంగా డ్రైవ్‌లు నిర్వహిస్తోంది.

రైతు బంధుపై భట్టి విక్రమార్క కామెంట్స్

రైతుబంధు (రైతుభరోసా) నిధుల విడుదలపై బీఆర్ఎస్ తప్పుడు ప్రచారం చేస్తోందని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క అన్నారు. 5 ఎకరాల లోపు రైతులకు పూర్తిగా నిధులు విడుదల చేశామన్నారు. ఇప్పటి వరకు 64 లక్షల 75 వేల మంది రైతులకు 5,575 కోట్లు రైతు బంధు నిధులు వారి ఖాతాల్లో జమ చేసినట్లు తెలిపారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అన్నదాతను మోసం చేస్తోంద ంటూ ప్రతిపక్ష బీఆర్ఎస్ నేతలు ఆరోపిస్తున్నారు. పంట పెట్టుబడి సాయం రైతు బంధు నిధులు విడుదల చేయటం లేదంటూ ఇటీవల మాజీ మంత్రులు కేటీఆర్, హరీష్ రావులు ప్రభుత్వంపై తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో రైతు బంధు (రైతో భరోసా) నిధులపై డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క కీలక కామెంట్స్ చేశారు. రైతు బంధు ఇవ్వటంలేదంటూ బీఆర్ఎస్ తప్పుడు ప్రచారం చేస్తుందని ఆయన మండిపడ్డారు. ఇప్పటి వరకు 64 లక్షల 75 వేల మంది రైతులకు రూ.5,575 కోట్ల పెట్టుబడి సాయం అందిచామని చెప్పారు. 92 శాతం మంది రైతుల ఖాతాల్లో డబ్బు జమ చేశామని లెక్కలతో సహా వివరించారు.

ఇక మిగిలింది 5 లక్షల మంది రైతులు మాత్రమేనని భట్టి అన్నారు. ఐదు ఎకరాల్లోపు రైతుబంధు నిధులు పూర్తిగా చెల్లించినట్లు వెల్లడించారు. గత ప్రభుత్వం కంటే తామే రైతు బంధు డబ్బులను రైతులకు చాలా వేగంగా వేస్తున్నామని చెప్పారు. ఈ అంశంపై చర్చకు సిద్ధమా అని బీఆర్ఎస్ నేతలకు సవాల్ విసిరారు. కాంగ్రెస్ 100 రోజుల పాలనలో చేసిన అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలపై చర్చకు సిద్ధమన్నారు. బీఆర్ఎస్ పాలకుల మాదిరిగా తాము ఏడు లక్షల కోట్ల రూపాయల అప్పు చేయలేదని భట్టి వ్యాఖ్యానించారు. గత బీఆర్ఎస్ పాలకులు ప్రాజెక్టు లో ఉన్న నీళ్లను జాగ్రత్తగా వాడుకుంటే ఇప్పుడు నీటి ఎద్దడి వచ్చేది కాదని ఆయన అన్నారు. నీటి ఎద్దడి నివారణకు ప్రతి నియోజకవర్గానికి మూడు నుంచి నాలుగు కోట్ల రూపాయల నిధులు మంజూ రు చేశామని తెలిపారు. మంచినీటి ఎద్దడి నివారణ కు అవసరమైతే.. ఎలక్షన్ కమిషన్ అనుమతి తీసుకొని కార్యచరణ ప్రణాళిక అమలు చేస్తామని డిప్యూటీ సీఎం వెల్లడించారు.

ఉద్దెర మాటలు తప్ప ఉద్ధరించే పనులు లేవు.

- మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు.

వేగుచుక్క న్యూస్, కామారెడ్డి, మార్చి 31

కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చిన 100 రోజుల్లో ఉద్దెర మాటలు తప్ప ఉద్ధరించే పనులు ఒక్కటి చేయలేదని మాజీ మంత్రి, సిద్దిపేట ఎమ్మెల్యే హరీష్ రావు విమర్శించారు. జహీరాబాద్ పార్లమెంట్ స్థాయి కార్యకర్తల సమావేశం ఆదివారం జిల్లా కేంద్రంలోని సత్య కన్వెన్షన్ హాలులో నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి మాజీ మంత్రి, సిద్దిపేట ఎమ్మెల్యే హరీష్ రావు ముఖ్య అతిథిగా హాజరు కాగా బాన్సువాడ ఎమ్మెల్యే మాజీ శాసన సభాపతి పోచారం శ్రీనివాస్ రెడ్డి, ఎంపీ అభ్యర్థి గాలి అనిల్ కుమార్, కామారెడ్డి, జుక్కల్, ఎల్లారెడ్డి మాజీ ఎమ్మెల్యేలు గంప గోవర్ధన్, హన్మంత్ షిండే, జాజాల సురేందర్, జనార్ధన్ గౌడ్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా హరీష్ రావు మాట్లాడుతూ.. 2001 లో పార్టీ పెట్టాక 6 నెలల్లో జడ్పీ స్థానం కైవసం చేసుకున్న మొదటి ఉమ్మడి జిల్లా నిజామాబాద్ అని, గులాబీ జెండాకు జీవం పోసింది కామారెడ్డి అని, వచ్చే పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో సత్తా చూపాలన్నారు. 40 రోజులు కష్టపడదాం.. పార్టీకి పూర్వ వైభవం తెద్దామని కార్యకర్తలకు పిలుపునిచ్చారు. 100 రోజుల్లో ఆరు గ్యారెంటీలు అమలు చేస్తామని ఊదరగొట్టారని, ప్రజలు నమ్మకపోతే బాండ్ పేపర్లు పంచారు.. అప్పటికి నమ్మకపోతే ఇది సోనియాగాంధీ మాట అని నమ్మించారన్నారు.

100 రోజుల తన పాలనకు ఈ ఎన్నికలు రెఫరెండం అని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అంటున్నారని, పొరపాటున కాంగ్రెస్ గెలిస్తే హామీలు అమలు చేయకున్నా ప్రజలు ఓటేశారు అంటే ఏం చేయగలమని ప్రశ్నించారు. ఈ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ ఓడిపోయినా ప్రభుత్వం పడిపోదన్నారు. ప్రజలకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఇచ్చిన హామీలను ప్రజెంటేషన్ ద్వారా చూపిస్తూ ఒక్కొక్క హామిపై ప్రశ్నించారు. 2 లక్షల రుణమాఫీ చేస్తామని చెప్పినా అమలు చేయలేదని, రైతుల వద్దకు బ్యాంకర్లు వెళ్లి ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నారన్నారు.

వరికి 500 బోనస్, క్వింటాలు వరి 2500 లకు కొంటామని హామీ ఇచ్చారని, బోనస్ ఇవ్వకుండా ఏ ముఖం పెట్టుకుని ఓటు అడుగుతారని ప్రశ్నించారు. ప్రతి నెల ఆడబిడ్డ అకౌంట్లో 2500 వేస్తామన్నారని, నాలుగు నెలల్లో ప్రతి ఆడబిడ్డకు ఈ ప్రభుత్వం 10 వేలు బకాయి పడ్డదన్నారు. ఎక్సైజ్ ద్వారా గత ప్రభుత్వ హయాంలో 19 వేల కోట్ల ఆదాయం వస్తే బడ్జెట్లో మాత్రం 25 వేల కోట్ల ఆదాయమని చూపించారని, అంటే బెల్టు షాపులను పెంచి పోషిస్తారా అని నిలదీశారు. డిసెంబర్ 9 నుంచి 2 వేల పింఛన్ 4 వేలకు పెంచి ఇస్తామన్నారని, రాష్ట్రంలో 42లక్షల 80 వేల మంది ఆసరా లబ్ధిదారులు ఉన్నారని, ఒక్కొక్క లబ్దిదారునికి 8 వేలు ఈ ప్రభుత్వం ఇవ్వాల్సి ఉందన్నారు. బీడీ కార్మికులకు దేశంలోనే పింఛన్ ఇచ్చిన ఏకైక సీఎం కేసీఆర్ అని చెప్పారు. ఆరు గ్యారెంటీల్లో మొదటి హామీ మహాలక్ష్మి ద్వారా 2500 ఇస్తామని చెప్పి మొదటి హామినే నిలబెట్టుకోలేక పోయారని దుయ్యబట్టారు. కాంగ్రెస్ పార్టీని ప్రశ్నించే గొంతుక ఉండాలి.. నిలదీసే నాయకులను కాపాడుకోవాలన్నారు. కరోనా లాంటి విపత్కర పరిస్థితిలో 11 విడతల్లో 75 వేల కోట్ల రైతుబందు ఇచ్చామని, కాంగ్రెస్ పార్టీ రైతుబంధు 15 వేలు ఇస్తామన్నారని, కౌలు రైతులు, రైతు కూలీలకు 12 వేలు ఇస్తామని రైతులను మోసం చేశారన్నారు. ప్రభుత్వానికి బడా కాంట్రాక్టర్ల మీద ఉన్న ప్రేమ బక్కచిక్కిన రైతు మీద లేదన్నారు. కాంగ్రెస్ వచ్చాక నీళ్లు బంద్ అయ్యాయని, కన్నీళ్లు ఎక్కువయ్యాయని, కాంగ్రెస్ వచ్చి కరువు తెచ్చిందన్నారు. 100 రోజుల్లో 280 మంది రైతుల ఆత్మహత్యలు జరిగాయని తెలిపారు. 100 రోజుల్లో ఉద్దెర పనులు తప్ప ఉద్ధరించే పని ఒక్కటి చేయలేదని, ప్రొద్దున లేస్తే లీకులు, ఫేక్ వార్తలు, సోషల్ మీడియాలో గాసిప్పులుప్ ప్రచారం చేస్తున్నారన్నారు. తమ నాయకులను కొంటారేమో కానీ కరుడుగట్టిన కార్యకర్తలను కొనలేరన్నారు. పేగులు మెడలో వేసుకుని తిరిగేది మనుషులా.. రాక్షసులా అని ప్రశ్నించారు. మాట్లాడితే మానవబాంబు అవుతా అంటున్నాడని, ఎవరు కమ్మని చెప్పారన్నారు.

సీఎం, మంత్రులు పరామర్శించారా..?

ఆటో కార్మికుల ఆర్థనాదం ప్రభుత్వానికి వినపడటం లేదని రాష్ట్రంలో 38 మంది ఆటో కార్మికులు చనిపోయారని, 200 పైగా రైతులు చనిపోయారన్నారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి.. మంత్రులు ఒక్క రైతునైనా పరామర్శించారా..? పంటలను పరిశీలించారా.. ? ఒక్క ఆటో కార్మికుని కుటుంబానికైనా భరోసా ఇచ్చారా.. ? అని ప్రశ్నించారు. ప్రతిపక్షంలో ఉన్నప్పుడు ఉరుక్కుంటు పోయారని విమర్శించారు.

బీజేపీకి ఎందుకు ఓటయ్యాలి

బీజేపీ ఎంపీ అభ్యర్థి బిబిపాటిల్ పార్టీ మారి కన్నతల్లికి ద్రోహం చేశారని, 2 సార్లు టికెట్ ఇస్తే రాత్రికిరాత్రి జంప్ అయ్యారన్నారు. బీజేపీ అధికారంలోకి వస్తే నల్లధనం బయటకు తెచ్చి ఒక్కొక్కరి ఖాతాలో 15 లక్షలు వేస్తామన్నారని, సంవత్సరానికి 2 కోట్ల ఉద్యోగాలు ఇస్తామన్నారని ఎద్దేవా చేసారు. దేశవ్యాప్తంగా 150 మెడికల్ కళాశాలలు ఇస్తే తెలంగాణకు ఒక్కటి కూడా ఇవ్వలేదన్నారు. బీజేపీకి ఎందుకు ఓటయ్యాలని ప్రశ్నించిన ఆయన మెడికల్ కళాశాలలు ఇవ్వనందుకా.. నవోదయ ఇవ్వనందుకా.. నల్ల చట్టాలు తెచ్చి రైతుల ఉసురు పోసుకున్నందుకా.. పెట్రోల్ డీజిల్ ధరలు పెంచినందుకా.. సమాధానం చెప్పాలన్నారు. రూపాయి విలువ పడిపోయిందని, ఆకలి పెరిగిందని, నిరుద్యోగం పెరిగిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. బీజేపీకి ఓటు వేస్తే భవిష్యత్తు ఉండదన్నారు. రాముడు అందరి వాడని, ప్రతి ఒక్కరు రాముని పూజిస్తారన్నారు. కేసీఆర్ యాదాద్రి కట్టలేదా.. కేసీఆర్ మాదిరిగా యజ్ఞాలు, యాగాలు చేసినవారు లేరన్నారు. దేవుళ్ళ పేరుతో రాజకీయాలు చేయడం మానుకోవాలన్నారు.

33 జిల్లాలను తగ్గిస్తారట

తెలంగాణలో ప్రస్తుతం ఉన్న 33 జిల్లాలు 17 జిల్లాలుగా మారుస్తారట అని హరీష్ రావు అన్నారు. జిల్లాల పునర్విభజనతో ప్రజల వద్దకు పరిపాలన వచ్చిందన్నారు. ప్రజలకు పనులన్నీ ఒకేచోట అవుతున్నాయని తెలిపారు. జిల్లాలను తగ్గించి పార్లమెంట్ స్థానాలకు మాత్రమే జిల్లాల ను పరిమితం చేస్తామని వార్తలు వస్తున్నాయన్నారు. ఇలా అయితే ప్రజలు ఇబ్బందులు ఎదుర్కోరా అని ప్రశ్నించారు

సమ్మర్‌లో కూల్ డ్రింక్ తాగుతున్నారా..

సమ్మర్ సీజన్ వచ్చేసింది.. అందరూ కూల్ డ్రింక్స్ ఇష్టంగా తాగుతారు. అయితే కొందరు కూల్ డ్రింక్‌ను కల్తీ చేస్తున్నారు. చూడటానికి ఒరిజినల్ లేబుల్‌లా ఉండేలా తయార చేసి.. ఖాళీ బాటిల్స్‌లో తయారు చేసిన డ్రింక్‌తో నింపారు. ఆ తర్వా ఆ బాటిల్స్‌లో గ్యాస్ కూడా నింపుతున్నారు. ఈ వీడియో సోషల్ మీడియాలో బాగా వైరల్ అవుతోంది. కూల్ డ్రింక్ తాగాలంటేనే భయమేస్తోందని నెటిజన్లు అంటున్నారు.

కాదేదీ కల్తీకి అనర్హం అంటున్నారు కొందరు కేటుగాళ్లు. సీజన్‌ను బట్టి కూడా కల్తీని చేస్తున్నారు.. మనం రోజూ తాగే పాల నుంచి మనం ఉపయోగించే వస్తువులు వరకు అన్నీ కల్తీనే. సమ్మర్ వచ్చేసింది.. ఎండలు మండిపోతున్నాయి. చల్లగా కూల్ డ్రింక్ తాగేద్దామనుకునేవారికి కల్తీగాళ్లు షాకిచ్చారు. కూల్ డ్రింక్‌ను కూడా కల్తీ చేస్తున్నారు. సోషల్ మీడియాలో ఆ వీడియో బాగా వైరల్ అవుతోంది.

ఈ వీడియోలో కొందరు ఓ కంపెనీ కూల్‌డ్రింక్స్ బాటిళ్లకు ఒరిజినల్ లేబుల్స్ వేసి ఒక వ్యక్తి డ్రింక్‌ను నింపుతున్నాడు. అలా నింపిన తర్వాత మరో వ్యక్తి గ్యాస్‌ను ఆ బాటిల్‌లోకి నింపాడు. చూడటానికి అచ్చం కంపెనీ కూల్ డ్రింక్‌లా ఉండేలా తయార చేస్తున్నారు. ఈ వీడియో సోషల్

మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతుండగా.. నెటిజన్లు బాబోయ్ ఇదేం అరాచకం అంటూ మండిపడుతున్నారు. కూల్ డ్రింక్స్ తాగాలంటేనే భయమేస్తోందని కొందరు కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. ఈ వీడియోలో తతంగం మొత్తం ఎక్కడ జరిగిందనేది క్లారిటీ లేదు. కొందరు మన దేశంలో కాదని కామెంట్స్ చేస్తున్నారు.. కూల్ డ్రింక్స్‌ను ఇలా కల్తీ చేస్తే.. అది తాగినవారి పరిస్థితి ఏంటని భయపడిపోతున్నారు. ఈ వీడియో ఎక్కడిదో కనిపెట్టి.. ఇలా కూల్ డ్రింక్ తయారు చేసిన వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలని కొందరు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. అసలే సమ్మర్ కావడంతో కూల్ డ్రింక్‌లకు గిరాకీ ఉంటుంది.. ఈ వీడియో చూసిన తర్వాత కూల్ డ్రింక్‌లు తాగాలంటేనే ఆలోచించాల్సి పరిస్థితి వచ్చింది.

గొప్ప దేశాన్ని నిర్మిస్తాం.. కేజ్రీవాల్ ఆరు హామీలను వెల్లడించిన భార్య సునీత

న్యూఢిల్లీ: లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో 'ఇండియా' కూటమికి ప్రజలు అవకాశం ఇస్తే గొప్ప దేశాన్ని నిర్మిస్తామని సునీతా కేజ్రీవాల్ అన్నారు. ఢిల్లీ సీఎం అరవింద్ కేజ్రీవాల్ అరెస్ట్‌కు నిరసనగా ఢిల్లీలోని రాంలీలా మైదానంలో ఆదివారం జరిగిన ప్రతిపక్షాల కూటమి 'లోక్‌తంత్ర బచావో' సభలో ఆమె పాల్గొన్నారు. 'ఇండియా' కూటమి అధికారంలోకి వస్తే మంచి ఆసుపత్రులు, విద్యతో సహా ఆరు హామీలను నెరవేరుస్తుందని అన్నారు. కాగా, లిక్కర్ పాలసీ కేసులో ఈడీ అరెస్ట్ వల్ల జైలులో ఉన్న భర్త అరవింద్ కేజ్రీవాల్ ప్రతిపాదించిన ఆరు హామీలను సునీతా కేజ్రీవాల్ చదివి వినిపించారు. దేశవ్యాప్తంగా 24 గంటల విద్యుత్, దేశంలో పేదలకు ఉచిత విద్యుత్, ప్రతి గ్రామం, మొహల్లాకు మంచి ప్రభుత్వ పాఠశాల, మొహల్లా క్లినిక్, స్వామినాథన్ కమిటీ నివేదిక ప్రకారం రైతులకు మద్దతు ధర లభిస్తుందని చెప్పారు. మరోవైపు గత 75 ఏళ్లలో ఢిల్లీ ప్రజలు అన్యాయాన్ని ఎదుర్కొంటున్నారని సునీతా కేజ్రీవాల్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. భారత కూటమి అధికారంలోకి వస్తే ఢిల్లీని పూర్తి స్థాయి రాష్ట్రంగా తీర్చిదిద్దుతుందని తెలిపారు. తాను ఇవాళ ఓట్లు అడగడం లేదని, నవ భారత నిర్మాణం కోసం 140 కోట్ల మంది భారతీయులను ఆహ్వానిస్తున్నానని ఆమె అన్నారు.