



## విజయవాడలో గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్‌తో పవన్ కల్యాణ్ భేటీ



**మొదటిపేజీ తరువాయి** - ఎన్. అబ్దుల్ నజీర్‌తో మర్యాదపూర్వకంగా సమావేశమయ్యారు. ఈ సాయంత్రం పవన్ విజయవాడలోని లోక్ భవన్ కు వెళ్లారు. ఈ భేటీ చాలా ఆత్మీయంగా, ఫలప్రదంగా జరిగిందని పవన్ కల్యాణ్ ఎక్స్ వేడికగా తెలిపారు. పలు అంశాలపై ఇరువురూ చర్చించుకున్నారని, గవర్నర్ మార్గదర్శకత్వం, ఆతిథ్యం పట్ల కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. అంతకుముందు, పవన్ కల్యాణ్ మంగళగిరిలోని తన క్యాంపు కార్యాలయంలో ‘ఈగల్’ విభాగం ఛీఫ్, సైబర్ క్రిమ్ ఐజీ ఆక్ రిపబ్లికన్ సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఈగల్ విభాగానికి సంబంధించిన వార్షిక నివేదికను ఐజీ, పవన్‌కు అందజేశారు. రాష్ట్రంలో గంజాయి, డ్రగ్స్ వంటి మార్గదర్శకత్వాల నివారణకు తీసుకుంటున్న చర్యలు, సాధించిన ఫలితాలను నివేదికలో పొందుపరిచారు. అలాగే, సోషల్ మీడియాలో జరుగుతున్న వేధింపులు, రైల్వేలో, ముఖ్యంగా మహిళలను లక్ష్యంగా చేసుకుని అసభ్యకర పోస్టులు పెట్టేవారిపై సైబర్ క్రిమ్ విభాగం తీసుకుంటున్న కఠిన చర్యల గురించి పవన్ కల్యాణ్‌కు వివరించారు. రాష్ట్రంలో శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ, నేరాల నియంత్రణకు తీసుకుంటున్న చర్యలపై ఈ సమావేశంలో ప్రధానంగా చర్చ జరిగింది.

### జేఎన్‌డబ్ల్యూ స్టేట్ ప్లాంట్‌తో సీమ దశ మాలిపోతుంది

**మొదటిపేజీ తరువాయి** - అడుగు పడిందని రాష్ట్ర ఐటీ, విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ తెలిపారు. ఇచ్చిన మాట ప్రకారం క్షేత్రస్థాయిలో పనులను వేగవంతం చేశామని ఆయన శు క్రమారం ఓ ప్రకటనలో వెల్లడించారు. ఈ ప్రాజెక్టు ద్వారా రాయలసీమ రూపురేఖలు మారనున్నాయని ఆయన ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఇదే క్రమంలో విజయనగరంలో జేఎన్‌డబ్ల్యూ పారిశ్రామిక పార్కు పనులను కూడా ప్రారంభించినట్లు పేర్కొన్నారు. జమ్మలమడుగు నియోజకవర్గంలోని సున్నపుకాళ్ళపల్లి వద్ద 2 మిలియన్ టన్నుల సామర్థ్యంతో జేఎన్‌డబ్ల్యూ గ్రీన్ స్టీల్ ప్లాంట్, 350 మెగావాట్ల సామర్థ్యంతో జేఎన్‌డబ్ల్యూ నియో ఎనర్జీ ప్లాంట్ పనులకు ఇవాళ సీఎం చంద్రబాబు శ్రీకారం చుట్టడం తెలిసిందే. దీనిపై లోకేశ్ ఓ ప్రకటన విడుదల చేశారు. ఈ ప్రాజెక్టుల ద్వారా వేలాది మంది స్థానిక యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు లభిస్తాయని, రాయలసీమ ప్రాంతం ఒక ప్రధాన పారిశ్రామిక కేంద్రంగా అభివృద్ధి చెందుతుందని ఆయన అన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను అభివృద్ధి పథంలో నిలపాలన్న కాలమి ప్రజా ప్రభుత్వ ఉక్కు సంకల్పానికి ఈ స్టీల్ ప్లాంట్ నిదర్శనమని లోకేశ్ అభిప్రాయించారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సారధ్యంలో ‘స్మిడ్ ఆఫ్ దూయింగ్ బిజినెస్’తో రాష్ట్రాన్ని మళ్లీ ప్రగతి పథంలో నిలుపుతామని ఆయన స్పష్టం చేశారు.౦

### బీఆర్ఎస్ అప్పులు రూ.8.21 లక్షల కోట్లు కాదా?

**మొదటిపేజీ తరువాయి** - వికల్పార్థి ఫూలు ఆరోపణలు చేశారు. బీఆర్ఎస్ హయాంలో భారీ అప్పులు చేశారని అన్నారు. అప్పులపై కేసీఆర్, హరీశ్ రావు సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు సరిహద్దుల ఆర్థిక పరిస్థితిపై పచ్చి అబద్ధాలు ప్రకారం చేస్తున్నారని భట్టి అప్పలవేద్దారు. సచివాలయంలో మీడియాతో మాట్లాడుతూ బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం తీసుకున్న అప్పులు, ఆర్థిక వ్యవహారాలపై వివరాలు వెల్లడించారు. తమ చేప్పులను కచ్చిపుచ్చుకునేందుకే కేసీఆర్, హరీశ్ రావు ఎదురుదాడి చేస్తున్నారని విమర్శించారు. బీఆర్ఎస్ పాలనలో మొత్తం రూ.8.21 లక్షల కోట్ల అప్పులు చేసినట్లు భట్టి తెలిపారు. ఇందులో చెల్లించకుండా వదిలేసిన బకాయిలు కూడా ఉన్నాయని చెప్పారు. పడేళ్ల పాలన అబద్ధాల పూచులపై సాగిందని విమర్శించారు. ఈ భారీ అప్పులపై మాజీ సీఎం కేసీఆర్ ప్రజలకు సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. గత ప్రభుత్వ అప్పుల కారణంగా రెండున్నరేళ్లలో అసలు, వడ్డీలు కలిపి రూ.2,08,061 కోట్లు చెల్లించాల్సి వచ్చిందని భట్టి చెప్పారు. అయినప్పటికీ సంక్షేమ పథకాలను అవలీనన్నారు. ఆర్థిక వడ్డీ అప్పులను రీప్రక్రంగింగ్ చేయడం వల్ల వార్షిక వడ్డీ భారం రూ.34 వేల కోట్ల నుంచి రూ.11 వేల కోట్లకు తగ్గిందని వివరించారు. బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం పడేళ్లలో సింగరేణిని సంక్షోభంలోకి నెట్టిందని భట్టి ఆరోపించారు. కొత్త కోల్ బ్లాకుని తీసుకురాలేదని విమర్శించారు. బొగ్గు మాయం ఆరోపణలపై ఇప్పటికే సింగరేణి విజిలెన్స్ విచారణకు ఆదేశాలు ఇచ్చాయని చెప్పారు. కొత్త కోల్ బ్లాకుల కోసం కేంద్రంలో చర్చలు కొనసాగుతున్నాయని తెలిపారు.

## అప్పుల లెక్కల్లో పాంతన లేదు

**మొదటిపేజీ తరువాయి** - పెద్దల మధ్య లెక్కల్లో పాంతన లేదని మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ నేత హరీశ్ రావు తీవ్రంగా విమర్శించారు. సంగారెడ్డిలో ఎమ్మెల్యే చింతా ప్రభాకర్ అధ్యక్షతన ‘ఎస్ఐఆర్’పై నిర్వహించిన అవగాహన సదస్సులో ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా హరీశ్ రావు మాట్లాడుతూ.. తెలంగాణ ఎన్నికల తర్వాత రాష్ట్రం చేసిన అప్పు రూ. 1,77,058 కోట్లు అని మంత్రి జూపిల్ల కృష్ణారావు స్వయంగా తనకు లేఖ రాశారని తెలిపారు. అయితే, ఇదే అంశంపై నాలుగు నెలల క్రితం అసెంబ్లీలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ రాష్ట్రం చేసిన అప్పు రూ. 3,45,294 కోట్లు అని చెప్పారని ఆయన గుర్తుచేశారు. ఒకే ప్రభుత్వంలోని మంత్రి ఒక లెక్క, ముఖ్యమంత్రి మరో లెక్క చెప్పడం గందరగోళానికి దారితీస్తోందని హరీశ్ రావు అన్నారు. అప్పుల విషయంలో ప్రభుత్వ పెద్దలు పరస్పర విరుద్ధ ప్రకటనలు చేస్తూ ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టిస్తున్నారని ఆయన మండిపడ్డారు. ఈ లెక్కల్లో ఏది నిజమా ప్రభుత్వం స్పష్టం చేయాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు.

### పాకిస్థాన్‌లో ఘోర బస్సు ప్రమాదం 40 మంది మృతి

**మొదటిపేజీ తరువాయి** - తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. బలూచిస్థాన్, ఖైబర్ పఖ్తున్ఖ్వా ప్రావిన్సుల సరిహద్దులోని షెర్‌ని జిల్లాలో ఈ దుర్ఘటన చోటుచేసుకుంది. క్షౌట్లా నుంచి పెషావర్‌కు వెళుతున్న ఈ ప్రయాణికుల బస్సు, దానూ సర్ ప్రాంతంలోని పర్వత ప్రాంతానికి ప్రయాణిస్తుండగా ఉదయం 8 గంటల సమయంలో ప్రమాదానికి గురైంది. బస్సులో సామర్థ్యానికి మించి ప్రయాణికులను ఎక్కించడం, డ్రైకులు విఫలం కావడం వల్లే ఈ ఘోరం జరిగిందని అధికారులు ప్రాథమికంగా నిర్ధారించారు. ప్రమాదకరమైన మలుపు వద్ద డ్రైవర్ నియంత్రణ కోల్పోవడంతో బస్సు ఒక్కసారిగా లోయలోకి దూసుకెళ్లింది. ప్రారంభంలో ఈ బస్సు 36 మంది ప్రయాణికులతో బయలుదేరినప్పటికీ, మార్గమధ్యంలో మొరాయిచిన మరో వాహనంలోని ప్రయాణికులను కూడా ఎక్కించుకోవడంతో మొత్తం ప్రయాణికుల సంఖ్య 48కి చేరింది. ప్రమాదం గురించి సమాచారం అందుకున్న వెంటనే ‘1122’ అత్యుపరిచర సిబ్బంది, స్థానిక అధికారులు హుటాహుతిన ఘటనాస్థలికి చేరుకుని సహాయక చర్యలు చేపట్టారు. గాయపడిన వారిని చికిత్స నిమిత్తం సమీపంలోని జోడీ ఆసుపత్రికి తరలించారు. ఈ ఘోర ప్రమాదంపై బలూచిస్థాన్ ముఖ్యమంత్రి సర్వరాజ్ బుగ్గి ఉన్నత స్థాయి విచారణకు ఆదేశించగా, పాక్ అధ్యక్షుడు ఆసిఫ్ అలీ జిల్దరీ మృతుల కుటుంబాలకు తన ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేశారు.

### ఎన్ఐఆర్ నిలిపేయండి.. సుప్రీంకోర్టుకు విపక్షాల వినతి

**మొదటిపేజీ తరువాయి** - చేశారు. ఎన్నికల ప్రక్రియలో ప్రజల అసలు తీర్పు ప్రతిబింబించడం లేదని ఆరోపించారు. స్వేచ్ఛాయుత, నిష్పక్షపాత ఎన్నికల సూత్రాలు దెబ్బతింటున్నాయని పేర్కొన్నారు. ఎన్నికల సంఘం చేపట్టిన ప్రత్యేక ఓటరు జాబితా సవరణ ప్రక్రియ రాజకీయ ఉద్దేశాలతో జరుగుతోందని విపక్షాలు ఆరోపించాయి. సరైన పత్రాలు లేని పేర్లను, దలితలు, ఆదివాసీలు, మైనారిటీల ఓటు హక్కు ప్రమాదంలో పడుతోందని పేర్కొన్నారు. లక్షలాది మంది నిజమైన ఓటర్లు జాబితాల నుంచి తొలగింపునకు గురవుతున్నారని ఆరోపణ వ్యక్తం చేశాయి. పశ్చిమ బెంగాల్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల సమయంలో 27 లక్షల మంది ఓటర్ల పేర్లు తొలగించారని లేఖలో పేర్కొన్నారు. ‘రాజకీయ డిస్క్రిమినేషన్’ పేరుతో ఈ తొలగింపులు జరిగిందని తెలిపారు. ఒక న్యాయ ట్రైబ్యునల్ పరిశీలించిన 1,777 కేసుల్లో 1,717 తొలగింపుల తర్వాత జరిగాయని గుర్తించినట్లు వెల్లడించారు. ఎలక్ట్రానిక్ ఓటింగ్ యంత్రాలపై కూడా ప్రజల్లో అనుమానాలు పెరుగుతున్నాయని విపక్షాలు తెలిపాయి. అవసరమైతే బ్యాలెట్ పేపర్ విధానాన్ని తిరిగి పరిశీలించాలని సూచించాయి. దీనిపై విస్తృత ప్రజా చర్చ జరగలసిన కోరాయి. నీటిని, ఈడ్, ఎన్ఐఎ వంటి కేంద్ర దర్యాప్తు సంస్థలను విపక్షాలపై రాజకీయ అస్త్రాలుగా ఉపయోగిస్తున్నారని ఆరోపించాయి. ఎన్నికల ఫలితాలను ప్రభావితం చేసేలా వ్యవస్థలను వినియోగిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. రాజ్యాంగ పరిరక్షణ బాధ్యత సుప్రీంకోర్టుదేసిన లేఖలో పేర్కొన్నారు. ప్రజాస్వామ్యాన్ని కాపాడేందుకు తక్షణ జోక్యం చేసుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఎన్ఐఆర్ ప్రక్రియను వెంటనే నిలిపేయాలని సుప్రీంకోర్టును కోరారు.

# జగన్ పై చంద్రబాబు ఫైర్

**మొదటిపేజీ తరువాయి** - మాట్లాడటం దారుణమని అన్నారు. మొన్న మావిగన్ అన్నారు, నిన్న విజయవాడ అంటున్నారు... రేపు ఏమంటారో అంటూ చంద్రబాబు విమర్శించారు. ఇలాంటి మతిస్థిమితం లేని మాటలు, రాజకీయాలను తన జీవితంలో మొదటిసారి చూస్తున్నానని అన్నారు. తాము విశ్వసనీయతతో కూడిన రాజకీయం చేస్తామని, ఇచ్చిన మాటకు కట్టుబడి రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి పథంలో నడిపిస్తామని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఒకవైపు రాజధానిపై గందరగోళం సృష్టిస్తుంటే, తాము మాత్రం రాయలసీమ ప్రజల దశాబ్దాల కలను నిజం చేస్తూ స్టీల్ ప్లాంట్ పనులను ప్రారంభించి చేసే చూపిస్తున్నామని అన్నారు. ఈ ప్లాంట్ జిల్లా జమ్మలమడుగులో శుక్రవారం జరిగిన కార్యక్రమంలో, రాయలసీమ ప్రజల చిరకాల వాంఛ అయిన జేఎన్‌డబ్ల్యూ రాయలసీమ స్టీల్ ప్లాంట్ నిర్మాణ పనులను ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమానికి జేఎన్‌డబ్ల్యూ గ్రూప్ చైర్మన్ సజ్జన్ జిందాల్, కేంద్ర మంత్రి భూపతిరాజు శ్రీనివాస్ వర్మ, రాష్ట్ర మంత్రులు, ఇతర ప్రజాప్రతినిధులు హాజరయ్యారు.

#### సరిగ్గా 24 నెలల్లో పూర్తి చేస్తాం

ఈ సందర్భంగా చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ, గత ప్రభుత్వ హయాంలో 2019, 2023 సంవత్సరాల్లో రెండుసార్లు ఇదే స్టీల్ ప్లాంట్‌కు మోసపూరిత శంకుస్థాపనలు చేశారని, కనీసం తట్ట మట్టి కూడా తీయలేదని విమర్శించారు. తాము అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే అన్ని అడ్డంకులను తొలగించి, పనులను ప్రారంభించామని తెలిపారు. “ఈరోజు జూలై 3వ

తేదీ. ఈ రోజు రాసి పెట్టుకోండి. సరిగ్గా 24 నెలల్లో, అంటే 2026 జూలై 3వ తేదీ నాటికి ఈ ప్లాంట్ నిర్మాణం పూర్తి చేసి జాతికి అంకితం చేస్తాం. ఇది మా ప్రభుత్వ నిబద్ధత” అని చంద్రబాబు సభాముఖంగా హామీ ఇచ్చారు. రూ.36,700 కోట్ల పెట్టుబడి.. గ్రీన్ స్టీల్ ప్రత్యేకత ఈ ప్రాజెక్టు వివరాలను వెల్లడిస్తూ, మొత్తం రూ.36,700 కోట్ల పెట్టుబడితో ఈ కర్మాగారం రూపుదిద్దుకోనుందని తెలిపారు. మొదటి దశలో రూ.4,500 కోట్లు, రెండో దశలో రూ.11,850 కోట్లు ఉక్కు కర్మాగారంపై వెచ్చించనుండగా, ప్లాంట్‌కు అవసరమైన సౌర విద్యుత్ కోసం మరో రూ.20,350 కోట్లు పెట్టుబడిగా పెట్టనున్నారు వివరించారు. ఈ ప్లాంట్ ద్వారా రెండు దశల్లో 2 మిలియన్ టన్నుల ఉక్కు ఉత్పత్తి జరుగుతుందని అన్నారు. దేశంలోనే తొలిసారిగా పూర్తిగా గ్రీన్ ఎనర్జీతో ‘గ్రీన్ స్టీల్’ ఉత్పత్తి చేసే కర్మాగారం మన రాయలసీమలో రావడం గర్వకారణమని పేర్కొన్నారు. ఈ ప్రాజెక్టు కోసం ప్రభుత్వం 1100 ఎకరాల భూమిని కేటాయించిందని, గండికోట జలాశయం నుంచి 2 టీఎంసీల నీటిని, జాతీయ రహదారి, రైల్వే లైన్ కనెక్టివిటీని కల్పిస్తున్నామని తెలిపారు.

#### రాయలసీమ రాత మార్చే బాధ్యత నాది

“రాయలసీమను రాక్ష సీమగా కానివ్వను, రత్నాల సీమగా మార్చి చూపిస్తా” అని చంద్రబాబు పునరుద్ఘాటించారు. జేఎన్‌డబ్ల్యూ ప్లాంట్‌తో ఈ ప్రాంతం ఉక్కుకు కేంద్రంగా మారుతుందని, విశాఖతో పాటు రాయలసీమ కూడా ఉక్కు ఉత్పత్తిలో కీర్తిక పాత్ర పోషిస్తుందని అన్నారు. కేవలం స్టీల్

ప్లాంట్ కాకుండా ఆటోమొబైల్, ఎలక్ట్రానిక్స్, స్పేస్ టెక్నాలజీ, గ్రీన్ ఎనర్జీ, గోల్డ్ మైనింగ్ వంటి అనేక పరిశ్రమలతో ఈ ప్రాంత ముఖ్యచిత్రాన్నే మార్చేస్తామని భరోసా ఇచ్చారు. ప్రపంచానికి ఆదర్శంగా రూ.1 లక్ష కోట్లతో గోల్డ్ హార్మికల్చర్ హబ్‌ను ఆగస్టు 15లోగా మదనపల్లిలో ప్రారంభిస్తామని ప్రకటించారు.

‘వన్ ఫ్యామిలీ, వన్ ఆంధ్రప్రదేశ్’ లక్ష్యంతో యువతకు, రైతులకు అవసరమైన శిక్షణ, రుణాలు అందించి పారిశ్రామికవేత్తలుగా తీర్చిదిద్దుతామని తెలిపారు. బళ్లారిలోని జేఎన్‌డబ్ల్యూ ప్లాంట్ కంటే పెద్ద యూనిట్‌గా రాయలసీమ ప్లాంట్‌ను తీర్చిదిద్దాలని సజ్జన్ అంగడిను కోరినట్లు చంద్రబాబు వెల్లడించారు.

**అదవాళ్ళ జోలికొస్తే ఉరుకుదేని లేదు!** రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులు రావాలంటే శాంతిభద్రతలు అత్యంత ముఖ్యమని చంద్రబాబు అన్నారు. గత ఐదేళ్లలో గంజాయి, డ్రేడ్ బ్యాన్లతో రోడ్డుజం పెరిగిపోయిందని, పోలీసులపై దాడులు జరిగాయని ఆరోపించారు. తమ ప్రభుత్వం శాంతిభద్రతల పరిరక్షణకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తుందని, మహిళల జోలికి వస్తే కఠినంగా వ్యవహరిస్తామని హెచ్చరించారు. వివేకా హక్కు కేసును ప్రస్తావిస్తూ, హింసతో, నేరాలతో చేసే రాజకీయాలు ప్రజలకు మంచి చేయవని, అలాంటి వాటికి చరమగీతం పాడతామని అన్నారు. ఈ చారిత్రాత్మక ప్రాజెక్టుతో రాయలసీమ పారిశ్రామికీకరణ ఇక ఆగదని, ఈ ప్రాంతాన్ని దేశంలోనే అగ్రగామి పారిశ్రామిక హబ్‌గా తీర్చిదిద్దే వరకు విశ్రమించబోమని చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు.

# పేదల ఆర్థిక భరోసా సీఎం రిటేన్ ఫండ్

**మొదటిపేజీ తరువాయి** - ఖరీదైన వైద్య చికిత్సలు, రోడ్డు ప్రమాదాలు, ప్రకృతి వైపరీత్యాలు లేదా ఇతర అనుకోని పేదలకు కారణంగా తీవ్ర ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న వీరులకు ఈ నిధి ద్వారా ప్రభుత్వం సాయం అందిస్తుంది. ఆరోగ్యుత్ పరిధిలోకి రాని చికిత్సలు లేదా ఆరోగ్యుత్ పరిమితిని మించిన ఖర్చులు వచ్చిన సందర్భాల్లో కూడా ఆర్థిక ఉన్నవారు సీఎం రిటేన్ ఫండ్‌ను వినియోగించుకోవచ్చు. ఈ పథకం కింద సాధారణంగా దారిద్ర్యరేఖకు దిగువన (ట్రీసా) ఉన్న కుటుంబాలు, తెల్ల రేషన్ కార్డు కలిగిన వారు లేదా ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన ఆదాయ ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా ఉన్న పేదల దరఖాస్తు చేసుకునే అవకాశం ఉంటుంది. చికిత్స కోసం లక్షల్లో ఖర్చు అయ్యే పరిస్థితుల్లో ఈ నిధి ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.

#### సీఎం రిటేన్ ఫండ్ ద్వారా సాయం ఎలా లభిస్తుంది?

#### సీఎంఆర్ఎఫ్‌లో ప్రధానంగా రెండు విధానాల ద్వారా ఆర్థిక సహాయం అందుతుంది.

రీఇంబర్స్‌మెంట్ రోగి ముందుగా ఆసుపత్రిలో స్వంతంగా ఖర్చు చేసి చికిత్స పొందిన తర్వాత సరిబడిన బిల్లులు, వైద్య పత్రాలు సమర్పిస్తే, పరిశీలన అనంతరం ప్రభుత్వం ఆర్థిక మేరకు కొంత మొత్తాన్ని తిరిగి చెల్లిస్తుంది. రిటర్న్ ఆఫ్ క్రెడిట్ (రాజీ): రోగి ఆసుపత్రిలో చేరే సమయంలో ఆసుపత్రి ఇచ్చిన చికిత్స అంచనా వ్యయ బిల్లును ఆధారంగా తీసుకుని ప్రభుత్వం ఆసుపత్రికి నేరుగా హామీ పత్రం జారీ చేస్తుంది. దీంతో రోగి నుంచి ముందస్తు చెల్లింపులు తీసుకోకుండా చికిత్స అందించే అవకాశం ఉంటుంది.

#### దరఖాస్తుకు అవసరమైన పత్రాలు

దరఖాస్తు చేసుకునే ముందు కొన్ని కీలక పత్రాలు సిద్ధంగా ఉండాలి. రోగి, దరఖాస్తుదారుడి ఆధార్ కార్డులు, తెల్ల రేషన్ కార్డు లేదా ఆదాయ ప్రువీకరణ పత్రం, ఆసుపత్రి డిస్చార్జ్ పాస్‌పోర్ట్, ఫైనల్ మెడికల్ బిల్లులు లేదా ఎల్‌ఓసీ కోసం ఎస్సీఎఫ్ బిల్లు, ఎక్స్‌రే, స్కాన్, బయోప్సీ వంటి ల్యాబ్ రిపోర్టులు, రోగి బ్యాంక్ ఖాతా వివరాలు ఉన్న పాస్‌బుక్ జిరాఫీ, పాస్‌పోర్ట్ సైజు ఫోటోతో పాటు స్థానిక ఎమ్మెల్యే, ఎంపీ లేదా మంత్రి సిఫార్సు లేఖ అవసరం.

#### తెలంగాణలో దరఖాస్తు విధానం

తెలంగాణ ప్రభుత్వం దరఖాస్తు ప్రక్రియను పూర్తిగా ఆన్‌లైన్‌కు అనుసంధానించింది. దరఖాస్తుదారులు అధికారిక తెలంగాణ సీఎంఆర్ఎఫ్ పోర్టల్ లేదా సమీప పీసీఎ కేంద్రం ద్వారా ఆన్‌లైన్‌లో దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. అవసరమైన పత్రాలతో పాటు స్థానిక ఎమ్మెల్యే లేదా మంత్రి సిఫార్సు లేఖను కూడా జతచేయాలి. అనంతరం ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయం అధికారులు దరఖాస్తును పరిశీలించి ఆర్థిక నిర్ధారించిన తర్వాత నేరుగా లబ్ధిదారుడి బ్యాంక్ ఖాతాలో నిధులు జమ చేస్తారు లేదా చెక్కు రూపంలో సాయం అందజేస్తారు.

#### ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో దరఖాస్తు ఎలా?

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఆన్‌లైన్‌తో పాటు ఆఫ్‌లైన్ విధానం కూడా అందుబాటులో ఉంది. ముందుగా అధికారిక ఏపీ సీఎంఆర్ఎఫ్ పోర్టల్ నుంచి దరఖాస్తు ఫారాన్ని డౌన్‌లోడ్ చేసి పూర్తిగా నింపాలి. అనంతరం అవసరమైన అన్ని పత్రాలు, స్థానిక ఎమ్మెల్యే లేదా మంత్రి సిఫార్సు లేఖను జతచేసి అమరావతి వెటగృహ్‌డిలోని సచివాలయం బ్లాక్-1లో ఉన్న సీఎం కార్యాలయంలో సమర్పించవచ్చు. లేదా స్థానిక ఎమ్మెల్యే

కార్యాలయానికి అందజేస్తే వారు సీఎం కార్యాలయానికి పంపిస్తారు. అధికారులు పరిశీలన పూర్తిచేసిన తర్వాత అర్హులైన వారికి సాయం మంజూరు చేస్తారు. దరఖాస్తు పూర్తిగతినీ అధికారిక పోర్టల్‌లో ఆన్‌లైన్ ద్వారా ట్రాక్ చేసుకునే అవకాశం కూడా ఉంది.

#### ఏమే సమస్యలకు సీఎం రిటేన్ ఫండ్ వర్తిస్తుంది?

సీఎంఆర్ఎఫ్ ప్రధానంగా ప్రాణాపాయ పరిస్థితులు, అత్యంత ఖరీదైన వైద్య చికిత్సలు, తీవ్రమైన ప్రమాదాలు, ప్రకృతి వైపరీత్యాలు వల్ల నష్టపోయిన వారికి వర్తిస్తుంది. వైద్య చికిత్సల్లో గుండె శస్త్రచికిత్సలు, బైపాస్, స్పెంట్ అమెరిక, గుండె మార్పిడి, క్యాన్సర్‌కు కీమోథెరపీ, రేడియేషన్, శస్త్రచికిత్సలు, కిడ్నీ దయాలిసిస్, కిడ్నీ మార్పిడి, లివర్ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్, ట్రెయిన్ బ్యాంపర్ ఆపరేషన్లు, వక్షవాతం చికిత్స, తీవ్రమైన ప్రమాదాల తర్వాత అవసరమయ్యే ప్లాస్టిక్ సర్జరీలు, మేజర్ అపరేషన్లు, అలాగే ఐసీయూ, వెంటిలేటర్ చికిత్సల వల్ల భారీగా ఆద్యో ఖర్చులకు ఆర్థిక సాయం లభించే అవకాశం ఉంటుంది. అదేవిధంగా రోడ్డు ప్రమాదాలు, అగ్నిప్రమాదాలు, విద్యుత్ షాక్, పరిశ్రమల్లో ప్రాణనష్టం లేదా అస్త్ర సప్తం జరిగిన మరణించిన ఘటనలు వంటి సందర్భాల్లో కూడా ఆర్థిక మేరకు సహాయం అందుతుంది. ప్రకృతి వైపరీత్యాలైన వరదలు, తుఫానులు, భూకంపాలు, కొండపడదలలు విరిగిపడటం, పిడుగుపాటుతో ప్రాణనష్టం లేదా అస్త్ర సప్తం జరిగిన కుటుంబాలు కూడా ఈ పథకం ద్వారా ఆర్థిక సహాయం పొందవచ్చు. కుటుంబంలో సంపాదించే వ్యక్తి ఆకస్మాత్తు మరణం లేదా అగ్నిప్రమాదం వంటి కారణాలతో జీవనోపాధి పూర్తిగా దెబ్బతిన్న కుటుంబాలు కూడా దరఖాస్తు చేసుకునే అవకాశం ఉంది.

## ఇన్నాళ్ళూ ఖమేనీ భౌతిక కాయాన్ని ఎలా భద్రపరిచారో తెలుసా?

దృష్ట్యా ఇప్పటి వరకు పాప్టం దేశాన్ని కొల్లో నోరేజేలో భద్రపరిచారు. తాజాగా కాల్యుల విరమణ ఒప్పందం అమల్లోకి రావడంతో, వారం రోజుల పాటు సాగే ఈ అంతిమ యాత్ర కోసం ఇరాన్ ప్రభుత్వం భారీ ఏర్పాట్లు చేసింది. జూలై 9న ఆయన స్వస్థలమైన మషదోలో ఖననం నిర్వహించనున్నారు. ఖమేనీ శవపేటిక శుక్రవారం నాటికి టెహ్రాన్‌లోని గ్రాండ్ మొసల్లా ప్రార్థనా సముదాయానికి చేరుకుంది. మూడు రోజుల పాటు ఇక్కడ ప్రజలు, ఉన్నతాధికారులు, సైనిక సిబ్బంది మరియు విదేశీ ప్రతినిధుల సందర్శనలపై భౌతికకాయాన్ని ఉంచుతారు. ఆ తర్వాత పవిత్ర నగరం ఖోమేన్‌నూ, ఇరాక్‌లోని నజాఫ్, కర్ఫూల్లోనూ సంతాప కార్యక్రమాలు నిర్వహించి, చివరగా జూలై 9న మషదోలోని ఇమమ్ రజా పుణ్యక్షేత్రంలో అంత్యక్రియలు పూర్తి చేస్తారు. ఈ కార్యక్రమాల్లో కోట్లాది మంది పాల్గొంటారని అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. ఇస్లామిక్ సంప్రదాయాల ప్రకారం మరణించిన వారి శవాన్ని 24 గంటలలోపే ఖననం చేయాలి, అలాగే రసాయనాలతో ఎంబామింగ్ చేయడం కూడా నిషేధం. అయితే, ప్రస్తుత యుద్ధ పరిస్థితుల నేపథ్యంలో ఇరాన్ ఆధినేత ఖమేనీ మృతదేహం విషయంలో మినహాయింపు తీసుకున్నారు. ఆయన పాప్టందేశాన్ని ఆయన కుటుంబ సభ్యుల మృతదేశాలతో పాటు ఫోర్నిస్కిక్ మార్శుర్లోని రిఫ్సిజెరెటెడ్ కోల్డ్ స్టోరేజ్‌లో (ఫ్రీజింగ్) భద్రపరిచారు. యుద్ధం వంటి అత్యవసర సమయాల్లో ఖననం అలసత్వం కావడానికి షియా ధార్మిక నియమాల్లో ప్రత్యేక మినహాయింపు ఉండటంతో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఇరాన్‌కు దేశ ఐక్యత, శక్తిని ప్రపంచ యాత్ర ద్వారా అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఇరాన్ భావిస్తోంది. ప్రజలు ఈ యాత్రలో వైద్యవత్తున తరలిరావాలని అభ్యర్థనలు మసూద్ పెజ్షిమిలో, పార్లమెంట్ స్పీకర్ పిలుపునిచ్చారు. డాక్‌స్మాన్ ప్రధాని షహాబాజ్ పరీఫ్, చైనా ఆధినేత సహా పలు దేశాల ప్రతినిధులు ఈ కార్యక్రమాలకు హాజరవుతున్నారు. అయితే, భద్రతా కారణాల దృష్ట్యా ఖమేనీ వారసుడిగా నియమితులైన నూతన సుప్రీం లీడర్ మొజ్తబా ఖమేనీ ఈ కార్యక్రమాలకు దూరంగా ఉండే అవకాశం ఉంది.

## మేము సంపాదిస్తే తప్పేంటి?.. క్రిష్టా వివాదంపై నోరు విప్పిన ట్రంప్

#### మొదటిపేజీ తరువాయి

పత్రాల ప్రకారం.. 2025 ఒక్క సంవత్సరంలోనే ట్రంప్ కుటుంబానికి చెందిన క్రిష్టా సంస్థలు ఏకంగా 1.4 బిలియన్ డాలర్లకు పైగా (సుమారు రూ. 11,600 కోట్లు) ఆదాయాన్ని ఆర్జించాయి. ట్రంప్ తన మొత్తం వార్షిక ఆదాయం 2.2 బిలియన్ డాలర్లుగా చూపించగా.. అందులో సగానికి పైగా క్రిష్టా ద్వారానే రావడం గమనార్వం.

ఆదాయం ఎక్కడి నుంచి వచ్చింది? వరల్డ్ రిలీజ్ పైసాన్నియలో: ట్రంప్ కుమారులు ఎరిక్, డోనాల్డ్ ట్రంప్ జూనియర్లతో కలిసి ప్రారంభించిన ఈ క్రిష్టా ఫ్యాషిఫాం గవర్నర్స్ టోక్సన్ పరిశ్రమ ద్వారా 500 మిలియన్ డాలర్లకు పైగా లాభాలు వచ్చాయి.

సీనిర్ డిజిటల్ ఎల్ఎల్సీ: ట్రంప్ పేరుతో నడిచే ‘మి+ఖమ్సీ’ మీమ్‌కాయిన్ టైనిస్సింగ్, నీజుల ద్వారా ఈ సంస్థ ఏకంగా 600 మిలియన్ డాలర్ల పైగా ఆర్జించింది.



#### ట్రంప్ ఏమన్నారు?

ప్రముఖ అంతర్జాతీయ మీడియా సంస్థ సీఎన్‌బీసీకి ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ట్రంప్ ఈ వ్యవహారంపై స్పందించారు. తనకు ఈ వ్యాపారాల కచ్చితమైన లాభాల గణాంకాలు తెలియకపోవడమే.. ఇవన్నీ చట్టబద్ధమైన వ్యాపారాలేనని

ఆయన తేల్చి చెప్పారు. “అర్థిఫిడియల్ ఇంటెలిజెన్స్‌లో చైనాతో పోటీ పడుతున్నట్లే.. క్రిష్టా రంగంలోనూ అమెరికా అగ్రస్థానంలో నిలవాలనేది నా వ్యూహం. ఇందులో ఎలాంటి ప్రయోజనాల ఘర్షణ లేదు” అని ట్రంప్ స్పష్టం చేశారు. ఈ వ్యాపారాలను తన కుమారులు స్వతంత్రంగా చూసుకుంటున్నారని వైట్ హౌస్ సైతం సమర్పించు

## ఎన్ఐఆర్ ప్రక్రియను పరిశీలించిన ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు



**నిజం న్యూస్ కూకట్నల్లి ప్రతినిధి, జూలై 3:** SIR ప్రక్రియలో భాగంగా కూకట్నల్లి ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు అల్లాహాబాద్ డివిజన్లోని జరుగుతున్న తీరును పరిశీలించారు.. ప్రధానంగా ప్రజల వద్దకు వెళ్లి బిఎల్ఎ, బిఎల్ఓ ల పనితీరు మరియు ప్రజలకు ఏమైనా సందేహాలు ఉంటే నివృత్తి చేశారు.. ముఖ్యంగా ప్రజలు ఈ విషయంలో గందరగోళం వదల్చిన అవసరం లేదని.. తమ ఓటు హక్కు కాపాడుకోవడానికి ప్రతి ఒక్కరూ కొద్ది సమయాన్ని కేటాయించి ఓటును పరిరక్షించుకోవాలని అన్నారు.. అలాగే ఏమైనా సందేహాలు ఉంటే అధికారులు పూర్తి సమాచారం తెలియపరుస్తారని ..లేదంటే అన్నిచేతలా తాను అందుబాటులో ఉంటానని ఈ సందర్భంగా ఆయన అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బి.ఆర్.ఎస్.పార్టీ మెంబర్ పిమ్ ఇంచార్జి గజ్జల నగేష్ మాజీ కార్పొరేటర్ సభియా గౌనుడ్లీన్, మేడ్చల్ జిల్లా మైనార్టీ అధ్యక్షుడు మహమ్మద్ గౌనుడ్లీన్, లింగాల బలయ్య ,సూర్ ,మొయిజ్, నంజీవ్ ,పార్టీ నాయకులు , కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

**TPCC అధ్యక్షులు బొమ్మ మహేష్ కుమార్ గౌడ్**

**ఆదేశాల మేరకు మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి జిల్లా కాంగ్రెస్**

**పార్టీ అధ్యక్షులు తోటకూర వజ్రేష్ యాదవ్లే..!**



**నిజం న్యూస్ కూకట్నల్లి ప్రతినిధి, జూలై 3:** కూకట్నల్లి నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి బండి రమేష్ పర్యవేక్షణలో, ఏ బ్లాక్ అధ్యక్షులు నాగిరెడ్డి,బి బ్లాక్ అధ్యక్షులు తూము వేణు ఆధ్వర్యంలో నూతనంగా నియమించబడ్డ కుకట్నల్లి అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ అన్ని డివిజన్ల అధ్యక్షులకు హాస్తిక చుభాకాంక్షలు...?? శరీర సతీష్ రెడ్డి కూకట్నల్లి నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ. నూతనంగా నియమించబడ్డ డివిజన్ అధ్యక్షులు అందరూ కూడా నిబద్ధతతో పనిచేస్తూ కాంగ్రెస్ పార్టీని మరింత బలోపేతం చేయాలని పిలుపునివ్వడం జరిగింది,

**శై కాంగ్రెస్ పార్టీ, శై రేవంతన్న!!**

పాత కొత్త కాంగ్రెస్ నాయకులు అందరూ కలుపుకుని కాంగ్రెస్ పార్టీని కూకట్నల్లిలో అన్ని డివిజన్లలో కార్పొరేటర్ అభ్యర్థులను గెలిపించుకొని రేవంత్ అన్నకు బహుమతిగా ఇద్దాం. నేను సిద్ధం మరి మీరు సిద్ధమేనా

## శరీరింగంపల్లి నియోజకవర్గం లో జరుగుతున్న SIR పై రంగారెడ్డి జిల్లా అర్బన్ అధ్యక్షుడి ఆధ్వర్యంలో సమీక్ష సమావేశం



**నిజం న్యూస్ శరీరింగంపల్లి ప్రతినిధి, జూలై 3:** నేడు జరుగుతున్న ఎన్ఐఆర్ పై చు క్రవారం భారతీయ జనతా పార్టీ ఆధ్వర్యంలో మసీద్ బండ, కొండాపూర్ భారతీయ జనతా పార్టీ కార్యాలయంలో కంటెస్టెడ్ ఎమ్మెల్యే రవికుమార్ యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో నియోజకవర్గ సీనియర్ నాయకులతో సమీక్ష సమావేశం ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. శక్తి కేంద్ర ఇన్చార్జిలు, సీనియర్ నాయకులు కలిసి పార్టీ తరపున ఏర్పాటు చేసిన బిఎల్ఎ2 లను ఎప్పుడీకప్పుడు సంప్రదించి, సక్రంగా దీనిని లు పని చేస్తున్నారా లేదా అంతేకాకుండా డబల్ ఓట్లు ఉన్న వారిని గుర్తించి తొలగించే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలి అదేవిధంగా ఎవరైతే అర్హులై ఓటు హక్కు లేదు వారు ఓటు హక్కు పొందే విధంగా దీనిని 2 లు పని చెయ్యాలని శ్రీనివాస్ రెడ్డి సూచించారు. రవి కుమార్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ భారతీయ జనతా పార్టీ కార్యకర్తలు భాగ్యతాయుతంగా పనిచేసి రేపు రానున్న జిహెచ్ఎంసీ ఎన్నికలలో భారతీయ జనతా పార్టీ కార్పొరేటర్స్ అభ్యర్థులు అభ్యుద్ధికిగా గెలవాలంటే ఈ ఎన్ఐ బి ఆర్ ను మనమంతా సక్రమంగా నిర్వహించినట్లయితే దొంగ ఓట్లు తొలగిపోయి నిజమైన ఓటర్లను గుర్తించినట్లయితే రేపు మన పార్టీ గెలుపుకు సులభ మార్గం అవుతుందని తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మహిపాల్ రెడ్డి ,మాణిక్ రావు, దుర్గా ప్రసాద్, అశోక్ కురుమ, పద్మ,సీతారామరాజు, వేణుగోపాల రెడ్డి ,వంశీ రెడ్డి, శ్రీనివాసరెడ్డి ,కిషోర్, సరసింహ రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం పరిరక్షణ సమితి ఆధ్వర్యంలో రిలే నిరాహార దీక్షలు ప్రారంభం

**నిజం న్యూస్ హైదరాబాద్, జూలై 03:** తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం పరిరక్షణ సమితి ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం రోజు నాంపల్లి క్యాంపస్లోని తెలంగాణ తల్లి విగ్రహం వద్ద విద్యార్థులు, అధ్యాపకులు, బోధనేతర సిబ్బంది, పూర్వ విద్యార్థులు, తెలుగు భాషాభిమానులు, తెలుగు సంస్కృతి పరిరక్షకులు ,విద్యార్థి సంఘాల నాయకులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని రిలే నిరాహార దీక్షలను ప్రారంభించారు. విద్యార్థులు క్యాంపస్లో శాంతియుతంగా, ప్రజలకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా నిరసన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తుండగా, దాదాపు 30 మందికి పైగా పోలీసులు లాఠీలతో క్యాంపస్లోకి ప్రవేశించి మోహరించారు. దీంతో విద్యార్థులు భయాందోళనకు గురయ్యారు. “మేము విద్యార్థులమా? లేక రౌడీలు, కబ్బాదారులు, సంఘవ్యతిరేక శక్తులమా?” అంటూ వారు తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఒక ప్రైవేట్ వ్యక్తి మద్దతుగా వ్యవహరించడం నవంజనం కారని వారు పేర్కొన్నారు.దాదాపు 2,500 మందికి పైగా విద్యార్థుల భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకొని తెలుగు విశ్వవిద్యాలయాన్ని ప్రైవేట్ వ్యక్తుల ప్రభావం నుంచి విముక్తి చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.తెలంగాణ తెలుగు, సంస్కృతిక ద్రోహ తిరుమల రావు వ్యక్తిగత సామగ్రిని వెంటనే క్యాంపస్ నుంచి తొలగించాలని, ఆద్యక్షక ఆక్రమణలో ఉన్న గదులను తక్షణమే తెలుగు విశ్వవిద్యాలయానికి అప్పగించాలని కోరారు.తెలుగు భాష, తెలంగాణ సంస్కృతికి ప్రతీకగా నిలిచిన తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం నాంపల్లి క్యాంపస్లోనే కొనసాగాలని, దానిని పరిరక్షించి అభివృద్ధి చేయాలని విద్యార్థులు, అధ్యాపకులు మరియు పరిరక్షణ సమితి సభ్యులు ప్రభుత్వాన్ని విజ్ఞప్తి



చేశారు.అదేవిధంగా, బాపట్ల మరియు వరంగల్ తెలుగు విశ్వవిద్యాలయ ప్రాంగణాల్లోని విద్యార్థులు, అధ్యాపకులు, బోధనేతర సిబ్బంది, పూర్వ విద్యార్థులు, తెలుగు భాషాభిమానులు కూడా ఉద్యమానికి సంఘీభావం ప్రకటించారు. నాంపల్లి క్యాంపస్ను పరిరక్షించాలని, తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం నాంపల్లిలోనే కొనసాగాలని వారు డిమాండ్

చేశారు. అలాగే తిరుమలరావు వ్యవహారంపై తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తూ, విశ్వవిద్యాలయ పరిరక్షణ ఉద్యమానికి తమ పూర్తి మద్దతు ప్రకటించారు.”తెలుగు విశ్వవిద్యాలయాన్ని కాపాడుకుందాం -- నాంపల్లిలోనే కొనసాగిద్దాం, పరిరక్షిద్దాం, అభివృద్ధి చేద్దాం” అనే నినాదాలతో మొదటి రోజు రిలే నిరాహార దీక్షలు విజయవంతంగా కొనసాగాయి.

## నేటి నుండి మొదలైన అమర్నాథ్ యాత్ర!



నిజం న్యూస్ హైదరాబాద్, జూలై 3: దక్షిణ కాశ్మీర్ హిమాలయాల్లో సుమారు 3.880 మీటర్ల ఎత్తులో ఉన్న

అమర్నాథ్ యాత్ర శుక్రవారం తెల్లవారుజామున మొదలైంది, బల్టాల్, సున్నాన్, రెండు బేస్ క్యాంపుల నుండి భక్తుల ఈ యాత్ర ప్రయాణం కొనసాగుతుందని అధికారులు తెలిపారు. ఈ ఏడాది అమర్ నాథ్ యాత్ర మొత్తం 57 రోజుల పాటు సాగనుంది. జూలై 3న ప్రారంభమైన ఈ యాత్ర ఆగస్టు 28న ముగియనుంది. యాత్ర సాఫీగా సాగేందుకు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కట్టుదిట్టమైన భద్రతా ఏర్పాట్లు చేశాయి. భక్తులు రెండు మార్గాల ద్వారా అమర్నాథ్ గుహకు చేరుకుంటారు. అందులో ఒకటి 48 కిలోమీటర్ల సున్నాన్ - పహల్గా మ్ మార్గం, మరొక టి 14 కిలోమీటర్ల బాల్టాల్ మార్గం ద్వారా యాత్ర కొనసాగుతోంది. అనంతనాగ్ జిల్లాలోని సున్నాన్ బేస్ క్యాంప్, గందర్ బల్ జిల్లాలోని సోన మార్గ్ సమీపంలోని బాల్టాల్ బేస్ క్యాంప్ నుంచి పెద్ద సంఖ్యలో యాత్రను ప్రారంభించారు. ఆయా జిల్లాల డిప్యూటీ కమిషన్ల నర్సు, సీనియర్ సూపరింటెండెంట్ ఆఫ్ పోలీస్లు తొలి బృందాలకు జెండా ఊపి యాత్రను ప్రారంభించారు. జమ్మూలోని భగ వతి నగర్ యాత్ర బేస్ క్యాంప్ నుంచి గురువారం 4809 మంది భక్తులతో కూడిన తొలి బృందాన్ని జమ్మూకశ్మీర్ రెస్టినెంట్ గవర్నర్ మనోజ్ సిన్హా జెండా ఊపి భక్తులను పంపించారు. ఈ బృందం మధ్యాహ్నం నీకి కశ్మీర్ లోయకు చేరుకోగా.. స్థానిక ప్రజలు, అధికారులు స్వాగతం పలికారు. అమర్నాథ్ యాత్రను దృష్టిలో ఉంచుకుని వేలాది మంది జమ్మూకశ్మీర్ పోలీసులు, సెంట్రల్ రిజర్వ్ పోలీస్ ఫోర్స్, ఇతర పారామిలటరీ బలగాలను కూడా భారత ప్రభుత్వం మోహరించింది. యాత్ర మార్గాలపై డ్రోన్లు, హెలికాప్టర్ల ద్వారా నిఘా కూడా ఉండనుంది. భక్తుల భద్రతకు అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తూ.. అన్ని మార్గాల్లోనూ కట్టుదిట్టమైన భద్రతా చర్యలు చేపట్టినట్లు అధి కారులు తెలిపారు.

## SIR ఓటర్ల వెలిఫికేషన్పై కాంగ్రెస్ పార్టీ

## ఇంటింటి లువగాహన కార్యక్రమం

**నిజం న్యూస్ కూకట్నల్లి ప్రతినిధి, జూలై 3:** భారత ఎన్నికల సంఘం చేపట్టిన స్పెషల్ ఇంటిన్వీస్ రివిజన్ (SIR) - 2026 ఓటర్ల వెరిఫికేషన్ ప్రక్రియలో భాగంగా, శుక్రవారం (03-07-2026) కూకట్నల్లి నియోజకవర్గంలోని భగత్ సింగ్ నగర్ ఫేజ్-2, గోపాల్ నగర్, వసంతనగర్ డివిజన్ల పరిధిలో ఇంటింటి అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి, తెలంగాణ రాష్ట్ర కమ్యూ కార్పొరేషన్ చైర్మన్, డిప్టీసీసీ గ్రాజుబు ఉపాధ్యక్షులు, కూకట్నల్లి నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ బండి రమేష్ ఆదేశాల మేరకు ఈ కార్యక్రమం చేపట్టారు. ఈ కార్యక్రమంలో వసంతనగర్ డివిజన్ కాంగ్రెస్ నాయకులు మాకినేని యాకనారాయణ (వినోద్) పాల్గొని, ఇంటింటికి తిరుగుతూ రాక= ప్రోగ్రామ్ మరియు ఓటు హక్కు ప్రాధాన్యతపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. ప్రజలకు తెలియజేసిన ముఖ్యాంశాలు: రాక= - 2026 అంటే ఏమిటి: ఓటరు జాబితాను సవరించి, అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ ఓటు హక్కు కల్పించడం; అలాగే మరణించిన వారి పేర్లు, దూక్షితే ఎంట్రిలను జాబితా నుండి తొలగించడం. అవసరమైన పత్రాలు: ఆధార్ కార్డు, పాత ఓటరు ఐడీ (xని), రేషన్ కార్డు మరియు పాస్పోర్ట్ సైజ్ ఫోటో. ఫారం - 6: కొత్త ఓటరు నమోదు కోసం ఉపయోగించాలి. ఫారం - 8: అప్డేస్ మార్పు, తప్పుల సవరణ (పేరు, వయస్సు మొదలైనవి) కోసం ఉపయోగించాలి. ఆన్లైన్ విధానం: అధికారిక వెబ్సైట్ voters.eci.gov.in లేదా »Voter Helpline App



ద్వారా కూడా సులభంగా దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. **గడువు (డెడ్లైన్):** ఈ ఇంటింటి ఓటర్ల వెరిఫికేషన్ ప్రక్రియ జూలై 31, 2026 వరకు కొనసాగుతుంది. “ప్రజాస్వామ్యంలో ఓటు మన ప్రాథమిక హక్కు అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరూ ఓటరుగా నమోదు చేసుకోవడంతో పాటు, తమ

ఓటు వివరాలను ఒకసారి సరిచూసుకోవాలి.” మాకినేని యాకనారాయణ (వినోద్) ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక కాంగ్రెస్ నాయకులు, యువజన కాంగ్రెస్, మహిళా కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు, బిఎల్ఎలు (డిమాం), మరియు బిఎల్ఓలు (డిమాం) తదితరులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.



## హైటెక్ సిటీ ప్రధాన రహదారి లోని ఎం.బి. సాసైటీ లో ఉన్న నిర్మాణంపై స్థానికులు అనుమానాలు

**నిజం న్యూస్ శరీరింగంపల్లి ప్రతినిధి, జూలై 3:** హైటెక్ సిటీ ప్రధాన రహదారిలోని ఎం.బి. సాసైటీ పరిసరాల్లో, ఖానమ్మల్ ప్రాంతంలో కొనసాగుతున్న ఓ బహుళ అంతస్తుల భవన నిర్మాణంపై స్థానికులు అనుమానాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు. నిర్మాణానికి అవసరమైన అనుమతులు, ఆమోదిత భవన ప్రణాళిక (సాంక్షన్ ప్లాన్) ప్రకారమే వసలు జరుగుతున్నాయా అనే అంశంపై స్పష్టత లేదని వారు పేర్కొంటున్నారు. స్థానికుల సమాచారం ప్రకారం, నిర్మాణం జిహెచ్ఎంసీ నిబంధనలకు అనుగుణంగా కొనసాగుతోందా లేదా అనే విషయంలో నందేహాలు నెలకొన్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో సంబంధిత అధికారులు తక్షణమే నిర్మాణ స్థలాన్ని తనిఖీ చేసి వాస్తవ పరిస్థితులను వెల్లడించాలని వారు కోరుతున్నారు. ముఖ్యంగా జిహెచ్ఎంసీ టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారులు భవన అనుమతులు, ఆమోదిత నిర్మాణ ప్రణాళిక, సెట్టాక్సులు, అంతస్తుల పరిమితి తదితర అంశాలను పరిశీలించి, ఏదైనా నిబంధనల ఉల్లంఘనలు ఉంటే చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని స్థానికులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

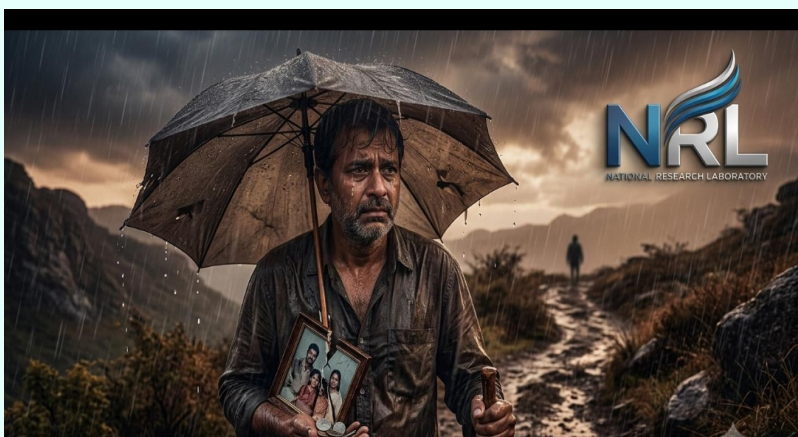
# మనదాకా వస్తే కానీ తెలియని నిజం...!!

**నిజం న్యూస్ హైదరాబాద్,జూలై 3:** ఈ లోకంలో ఎవరికైనా నలహా ఇన్స్టంట్, ఎదుటివారిని చూసి తీర్పులు చెప్పడం చాలా తేలిక. కానీ అదే పరిస్థితి మన జీవితంలో ఎదురైనప్పుడే... దాని అసలు బరువు, లోతు అర్థమవుతాయి. ఒకరి చెప్పుల్లో కాలి పెట్టి నడిచినప్పుడే, ఆ ప్రయాణంలో ఉన్న ముళ్లు గుచ్చుకుంటాయనేది ఎంత నిజమో, అనుభవం నేర్చి పాఠం కూడా అంతే నిజం...!!

కష్టం...!!!  
పక్కవాడి కష్టం చూసినప్పుడు “ఇంత చిన్నదానికే ఎందుకు అంతలా కుంగిపోతున్నాడు” అనిపిస్తుంది. ఆ పరిస్థితిని దాటడం చాలా సులభం అని మనం లెక్కలు వేసుకుంటాం. కానీ ఆ కష్టం మన తలుపు తట్టినప్పుడు మాత్రమే, ఆ భారం మన భుజాలపై పడినప్పుడే... ఆ చీకటి ఎంత భయంకరంగా ఉంటుందో, దారి దొరకనప్పుడు ఎంత ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతుందో మనకు తెలుస్తుంది...!!!

నష్టం...!!!  
చేతిలో ఉన్నప్పుడు దేని విలువా మనకు సరిగ్గా తెలియదు. అది డబ్బు అయినా, అవకాశం అయినా, సమయం అయినా. అది చేజారిపోయాక, శాశ్వతంగా నష్టపోయాక గుండెలో ఏర్పడే ఆ శూన్యం... కేవలం నష్టపోయిన వ్యక్తికి మాత్రమే తెలుస్తుంది. ఆ వెలితిని అనుభవించే తప్ప అక్షరాల్లో చెప్పలేము...!!

సుఖం....!!  
ఇతరులు సంతోషంగా, సుఖంగా ఉన్నప్పుడు “వాడికేం,



అధృష్టమవుతుంది, ఏ లోటూ లేకుండా హాయిగా ఉన్నాడు” అని మనం చాలా తేలికగా అనేస్తాం. ఆ సుఖం వెనుక వాళ్లు చిందించిన చెమట, పడిన శ్రమ, చేసిన త్యాగాలు మనకు కనిపించవు. కానీ ఎన్నో ఆటపోట్లను తట్టుకుని, కష్టపడి ఒక చిన్న విజయాన్నో సాకర్యాన్నో మనం సొంతం చేసుకున్నప్పుడు... ఆ రాత్రి వచ్చే ప్రశాంతమైన నిద్రలో ఉన్న తీయదనం ఎంతో మనకు తెలుస్తుంది. ఆ సుఖంలో ఉన్న అసలైన తృప్తి ఎంతో, కష్టపడి సాధించుకున్న సంతోషం ఎంత మధురంగా ఉంటుందో మనదాకా వస్తేనే సంపూర్ణంగా అర్థమవుతుంది. ఉచితంగా వచ్చే సుఖం కంటే, పోరాడి గెలుచుకున్న సుఖానికే విలువెక్కువ అని అనుభవం చెబుతుంది...!!

బాధ...!!!

ఇతరులు ఏడుస్తున్నప్పుడు కన్నీళ్లు తుడుస్తూ “దైత్యంగా ఉండు, అంతా సర్దుకుంటుంది” అని చెప్పడం చాలా సులభం. కానీ గుండెను పిండేసే ఆ బాధ మనదైనప్పుడు, ఎవరికీ చెప్పకోలేక - దిగ్మింగుకోలేక పడే సరకం ఎంతో అప్పుడు తెలుస్తుంది. ఆ కన్నీళ్లు వెనుక ఉన్న ఆవేదన ఎంతో, ఆ సమయంలో ఒక చిన్న ఓడార్పు ఎంత అవసరమో అప్పుడే అర్థమవుతుంది...!!

బంధం...!!!

బంధాలు చాలా సున్నితమైనవి. మనకు తోడుగా, నీడగా ఒకడు ఉన్నప్పుడు ఆ అంద విలువేంటో మనం పెద్దగా పట్టించుకోము. కొన్నిసార్లు నిద్రకుండా కూడా చేస్తాం. కానీ ఆ బంధం దూరమైనప్పుడు, ఆ అనుబంధం

తెగిపోయినప్పుడు... ఆ మనిషి లేని లోటు ఎంతో, ఆ స్థానం ఎంత వెలితిగా ఉంటుందో మనదాకా వస్తేనే కళ్ళకు కట్టినట్లు అర్థమవుతుంది...!!

అందుకే, జీవితంలో ఎవరి పరిస్థితిని తక్కువ అంచనా వేయకూడదు. ఎదుటివారి కష్టాన్ని చూసి సాయం చేయకపోయినా పర్యాయం కానీ, చులకనగా మాత్రం మాట్లాడకూడదు, హేళన చేయకూడదు. ఎందుకంటే కాలం ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉండదు, ఆ కాల చక్రం తిరిగినప్పుడు... ఈరోజు వాళ్లు నిలబడిన స్థానంలో రేపు మనం ఉండొచ్చు...??

అనుభవం కంటే గొప్ప గురువు లేదు... మనదాకా రావడం కంటే పెద్ద పాఠం లేదు...??

## ఈ టీ తాగితే పళ్లు పుచ్చిపోవు బ్యాక్టీరియా కూడా పారిపోతుంది



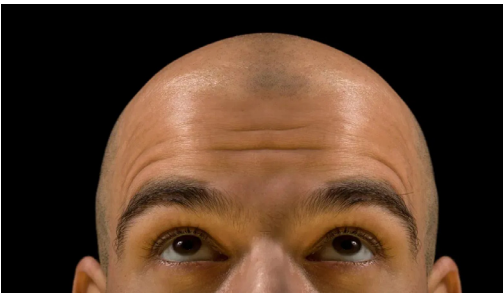
మన నోటి ఆరోగ్యం అనేది మన శరీర ఆరోగ్యం ఎంత బాగుందో చెప్పే అర్థం లాంటిది. నోరు శుభ్రంగా లేకపోతే పళ్లు సమస్యలే కాకుండా.. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు, గుండె జబ్బులు, షుగర్ వచ్చే అవకాశం కూడా పెరుగుతుంది. అందుకే నోటిని శుభ్రంగా ఉంచుకోవడంతో పాటు మంచి ఆహారం కూడా తిని. కింద చెప్పిన పదార్థాలను రోజూ మీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే పళ్లు బలంగా ఉండటమే కాకుండా చిగుళ్ళను కూడా ఆరోగ్యంగా

ఉంచుకోవచ్చు. పాలు, పెరుగు, జిన్ను వంటి పాల పదార్థాలలో కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి పళ్లు పై ఉండే ఎనామెల్ అనే బలమైన పొరను గట్టిగా చేస్తాయి. దాంతో పళ్లు బలంగా తయారవుతాయి. రోజూ ఒక కప్పు పాలు లేదా పెరుగు తీసుకోవడం ద్వారా పళ్లు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు. యాపిల్, జామపండు, క్యారెట్ లాంటి పండ్లను సమలదం వల్ల నోటి లోపల ఉండే చెడు బాక్టీరియాను

తొలగించవచ్చు. ఇవి కేవలం పళ్ళకు మాత్రమే కాకుండా.. చిగుళ్ళకు కూడా మంచి చేస్తాయి. ఈ పండ్లలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల చిగుళ్లు నుండి రక్తం కారడం, చిగుళ్ళలో మలినాలు చేరడం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. పాలకూర, బచ్చలికూర, కాలే వంటి ఆకుకూరలలో విటమిన్ 9%%, విటమిన్ కాల్షియం, ఫోలేట్ వంటి పోషకాలు చాలా ఉంటాయి. ఇవి చిగుళ్ళకు అవసరమైన పోషకాలను అందించి ఇన్ఫ్లేక్షన్లు తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఆకుకూరలను రోజూ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల నోటి దుర్వాసన కూడా తగ్గుతుంది. గ్రీన్ టీలో కాటెచిన్ అనే సహజ రసాయనాలు ఉంటాయి. ఇవి బ్యాక్టీరియాను అడ్డుకుంటాయి, వాపులను తగ్గిస్తాయి. నోటి లోపల ఏర్పడే చిగుళ్ళ వాపు, ఇన్ఫ్లేక్షన్లు తగ్గించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. ప్రతి రోజు ఒకసారి గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల పళ్లు పుచ్చిపోకుండా కాపాడుకోవచ్చు. బాదం, జీడిపప్పు, పిస్తా వంటి డ్రై ఫ్రూట్స్ మాత్రమే కాకుండా.. నువ్వులు, శనగలు వంటి విత్తనాలు కూడా కాల్షియం, ప్రోటీన్లతో నిండి ఉంటాయి. ఇవి పళ్ళు కణాలను బలంగా చేయడంతో పాటు, శక్తిని కూడా ఇస్తాయి. పళ్ళు మీద పేరుకుపోయే మలినాలను శుభ్రం చేయడానికి కూడా సహాయపడతాయి. సాల్టన్, మకెరెల్ వంటి చేపల్లో ఒక్కో 3 స్పూర్టీ యానిడ్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి చిగుళ్ళలో ఏర్పడే వాపును తగ్గించే సహజ ఔషధం లాగా పనిచేస్తాయి. పళ్లు నొప్పిలు, ఇన్ఫ్లేక్షన్లు దూరం చేయడానికి ఇవి సహాయపడతాయి. నోటి ఆరోగ్యం బాగుండాలంటే కేవలం బ్రష్ చేయడం, మౌత్ వాష్ వాడటంతో సరిపెరు. మంచి ఆహారపు అపావాట్లు కూడా చాలా ముఖ్యమైనవి. పైన చెప్పిన పదార్థాలను వీలైనంత వరకు మీ రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే పళ్లు ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉంటాయి.

## అబ్బాయిలకు త్వరగా బట్టతల ఎందుకు

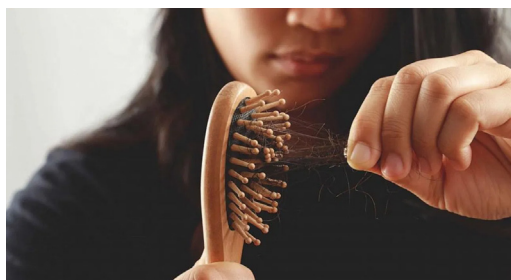
# వస్తుందో తెలుసా ఈ చిన్న తప్పులే కారణం..



అబ్బాయిలకు అమ్మాయిల కంటే భిన్నమైన సమస్యలు ఉంటాయి. అబ్బాయిలకు జుట్టు తక్కువగా పెరుగుతుంది. అందుకే వారి జుట్టు సమస్యలు భిన్నంగా ఉంటాయి. అబ్బాయిలలో సర్వసాధారణమైన సమస్యలు పొడి జుట్టు, చుండు. పొడి జుట్టు, చుండు సమస్యలు అన్ని కాలాల్లో వీరికి సర్వాధారణం.. జుట్టు సమస్యలు అమ్మాయిలకు మాత్రమేకాదు అబ్బాయిలకు కూడా వస్తాయి. నిజం చెప్పాలంటే.. అబ్బాయిలకు అమ్మాయిల కంటే భిన్నమైన సమస్యలు ఉంటాయి. అబ్బాయిలకు జుట్టు తక్కువగా

పెరుగుతుంది. అందుకే వారి జుట్టు సమస్యలు భిన్నంగా ఉంటాయి. అబ్బాయిలలో సర్వసాధారణమైన సమస్యలు పొడి జుట్టు, చుండు. పొడి జుట్టు, చుండు సమస్యలు అన్ని కాలాల్లో వీరికి సర్వసాధారణం. వీటికి షాంపూ లేదా నూనె రాయడం చేస్తే సరిపెరు. జుట్టు సంరక్షణపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. జుట్టులో తేమను నిర్వహించడానికి, పొడిబారడాన్ని తొలగించడానికి కొన్ని సహజ నివారణలను ఉపయోగించాలి. ఇది పొడి జుట్టును పదిలంచుకోవడమే కాకుండా చుండు వంటి సమస్యలను క్రమంగా నయం చేస్తుంది. దీని కోసం మీకు ఖరీదైన సెలెనాన్ చికిత్సలు తీసుకోవచ్చున అవసరం లేదు. ఇంట్లో ఈ కింది సింపుల్ చిట్కాలు బ్రై చేయండి.. మీకు ఉంగరాల జుట్టు ఉంటే.. అది పొడిబారడం త్వరగా జరుగుతుంది. ప్రతిరోజూ మీ జుట్టుకు షాంపూ చేయడం వల్ల జుట్టు నుంచి సహజ నూనెలు తొలగిపోతాయి. అందుకే చుండు సమస్యలు అన్ని కాలాల్లో వీరికి సర్వాధారణం.. జుట్టు సమస్యలు అమ్మాయిలకు మాత్రమేకాదు అబ్బాయిలకు కూడా వస్తాయి. నిజం చెప్పాలంటే.. అబ్బాయిలకు అమ్మాయిల కంటే భిన్నమైన సమస్యలు ఉంటాయి. అబ్బాయిలకు జుట్టు తక్కువగా

అసురక్షితంగా ఉంచుతుంది. అందుకే బయటకు వెళ్ళేటప్పుడు టోపీ లేదా స్కార్ఫ్ ఓడుకోగలగండి. తద్వారా మీ జుట్టు ఎండ నుంచి రక్షించబడుతుంది. ఉప్పు లేదా క్లోరిన్ కలిగిన నీరు వినియోగిస్తే.. అది నెమ్మదిగా జుట్టులోని తేమను తొలగిస్తుంది. దీని ప్రభావాలను తగ్గించడానికి, నిమృత్యాను నీరు లేదా ఆలివ్ సైడర్ వెనగిల్ తో జుట్టును శుభ్రం చేసుకోవడం మంచిది. వేడి నీరు జుట్టును డ్రై అయ్యేలా చేస్తుంది. తల నుండి తేమను వీల్చుకుంటుంది. కాబట్టి మీ తల స్నానం చేయడానికి ఎల్లప్పుడూ చల్లని లేదా సాధారణ ఉష్ణోగ్రత కలిగిన నీటిని వాడటం మంచిది. ఇది జుట్టు మెరుపును తాపాక్షోపదానికి సహాయపడుతుంది. షాంపూ ఉపయోగించిన తర్వాత జుట్టులో తేమను లాక్ చేయడానికి లీమ్-ఇన్ కండిషనర్ భాగా వనిచేస్తుంది. దీన్ని జుట్టుకు అపై చేసి 20-30 నిమిషాలు అలాగే ఉంచాలి. తర్వాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి. ఇది జుట్టు పలుకులను (ఫ్రేమ్)ఎంచడం ప్రారంభిస్తుంది. పొడిబారడాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఈ కంటెంట్ సాధారణ సమాచారాన్ని మాత్రమే అందిస్తుంది. మరింత సమాచారం కోసం వైద్యుడిని సంప్రదించాలని గుర్తుంచుకోండి.



ఇంటి కిటికీలో నుంచి రూ.500 నోట్ల వర్షం... ఆరగంబ తర్వాత షాంపూతో తల స్నానం చేయాలి. ఇది తలపై కొత్త జుట్టు పెరగడానికి సహాయపడుతుంది.వీటికి మాటికి జుట్టు విపరీతంగా రాలుతుందా? ఈ సింపుల్ చిట్కా బ్రై చేయండి.. మీకు జుట్టు రాలుతుందా? కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, జుట్టుతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్లకు సైతం గురవుతుంటారు.

## చీటికి మాటికి జుట్టు విపరీతంగా రాలుతుందా ఈ సింపుల్ చిట్కాబ్రై చేయండి

వీటికి మాటికి జుట్టు విపరీతంగా రాలుతుందా? ఈ సింపుల్ చిట్కా బ్రై చేయండి.. మీకు జుట్టు రాలుతుందా? దీన్ని నివారించడానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, జుట్టుతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్లకు సైతం గురవుతుంటారు. వివిధ మందులు, నూనెలు ఎన్ని ప్రయత్నించినా సరైన ఫలితాలు దక్కడం.. నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరినీ వేధిస్తున్న సమస్యల్లో జుట్టు రాలడం ఒకటి. దీన్ని నివారించడానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, జుట్టుతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్లకు సైతం గురవుతుంటారు. వివిధ మందులు, నూనెలు ఎన్ని ప్రయత్నించినా సరైన ఫలితాలు దక్కడం లేదని బాధపడే వారికి నిపుణులు చక్కని పరిష్కారం చూపుతున్నారు. ఒక్క రూపాయి కూడా ఖర్చు చేయకుండా సులభమైన పద్ధతుల్లో ఇంటి వద్దనే వీటిని బ్రై చేయవచ్చు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..

**ఆహారం విషయంలో ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి**  
నిజానికి, మనం తినే ఆహారం మన జుట్టు, చర్మాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. అందువల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా, తాజాగా, ప్రకాశవంతంగా కనిపించాలంటే, జుట్టు బలంగా, పొడవుగా అందంగా ఉండాలంటే పోషకాహారానికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. ముఖ్యంగా ఆహారంలో విటమిన్ అధికంగా ఉండే గుడ్డు, పెరుగు వంటివి చేర్చుకోవాలి.

**ఆమడం నూనె**  
ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడంతో పాటు బయటి నుండి జుట్టును పోషించడానికి ఆమడం భోజిగా పనిచేస్తుంది. ముందుగా ఓ చిన్న గిన్నెలో నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల ఆమడం నూనె తీసుకోవాలి. దానిలో కొన్ని మెంతులు వేసి బాగా మరిగించాలి. చల్లారాక రాత్రి పడుకునే ముందు ఈ నూనెను తలకు పట్టించాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. రాత్రిళ్లు జలా చేయడం వల్ల జుట్టు రాలడం క్రమంగా తగ్గుతుంది. ముగ్గురు భార్యలు, 9 మంది పిల్లలు.. పోషకసంలేక దొంగగా మారిన మెగరూ! టీవ్యా వాడే వారికి అందర్.. ఇవి ఎంత డేంజర్ తెలుసా?

## ఇవి తింటే ఫుల్ ఎనర్జీగా ఉంటారు..! అలసట ఎక్కడికో ఎగిరిపోతుంది..!



పుట్టగొడుగులు మన ఆరోగ్యాన్ని చాలా రకాలుగా బాగు చేయగల శక్తి ఉన్న సహజ ఆహార పదార్థాలు. వీటిని మన ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో మంచి ప్రయోజనాలు వస్తాయి. వీటిలో ఉండే ప్రత్యేక పోషకాలు శరీరాన్ని లోపలి నుంచి బలంగా చేస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే యూంటిఆక్సిడెంట్లు మన రోగనిరోధక శక్తిని బలంగా చేస్తాయి. శరీరాన్ని హాని చేసే చెడు పదార్థాల నుండి కాపాడి, వ్యాధులను తట్టుకునే శక్తిని ఇస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే సహజ పోషకాలు శరీరంలో కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దీనివల్ల గుండెకు సంబంధించిన జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వాళ్ళకు పుట్టగొడుగులు చాలా మంచివి. వీటిలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే డైటింగ్ చేసేవాళ్ళు వీటిని తినడం మంచిది. ఇవి తిన్న తర్వాత తొందరగా ఆకలి వేయదు. తక్కువ ఆహార పదార్థాల్లో విటమిన్ 9%% ఎక్కువగా ఉంటుంది. వాటిలో పుట్టగొడుగులు ఒకటి. ఇది ఎముకల ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. పుట్టగొడుగుల్లో విటమిన్ 9%1, డీ2, డీ3, డీ5, డీ6 వంటివి చాలా ఉంటాయి. వీటివల్ల శరీర శక్తి పెరిగి, అలసట తగ్గుతుంది. కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం.. పుట్టగొడుగుల్లో క్యాన్సర్ వ్యతిరేక గుణాలు ఉంటాయని భావిస్తున్నారు. ఇవి శరీర కణాలను కాపాడి క్యాన్సర్ రాకుండా నిరోధించగలవు. పుట్టగొడుగులు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మెదడు ఆరోగ్యానికి మంచి పోషకాలు వీటిలో ఉన్నాయి. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా చేయడంలో ముఖ్యంగా పనిచేస్తాయి. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటంతో మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. వీటిలో డైనిమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే షుగర్ ఉన్నవాళ్ళకు ఇవి మంచిది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఫైబర్ తో పాటు సెలినియం వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు ఉండటం వల్ల పుట్టగొడుగులు శరీరాన్ని డిటాక్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. చెడు పదార్థాలు బయటకు వెళ్లే ప్రక్రియను వేగంగా చేస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే విటమిన్లు, మినరల్స్ వల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది, జుట్టు అందంగా మెరుస్తుంది. పుట్టగొడుగులను రెగ్యులర్ గా ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల శరీరానికి శక్తి, మనసుకు ప్రశాంతత, శరీరం శుభ్రంగా ఉండటం అన్నీ కలుగుతాయి. అయితే, శుభ్రంగా ఉంచిన, సరిగ్గా వండిన పుట్టగొడుగులే తినడం మంచిది.

## బాదం ఎక్కువగా తింటున్నారా..?

## నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో తెలుసా..?



బాదం పప్పు చాలా మంచి పోషకాలు ఉన్న ఆహారం. దీనిలో ఉండే విటమిన్లు, మినరల్స్, మంచి కొవ్వుల వల్ల శరీరానికి శక్తి వస్తుంది. ఆకలిని కూడా అదుపులో ఉంచుతుంది. అయితే ఏ ఆహారమైనా ఎక్కువగా తింటే మంచి కాదు.. కొన్ని సమస్యలు రావచ్చు. ముఖ్యంగా బాదం పప్పును ఎక్కువ తింటే కొన్ని చెడు ప్రభావాలు తప్పవు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. బాదం ఎక్కువగా తినడం వల్ల కొందరికి అల్లెలీలు రావచ్చు. దీనిలో ప్రోటీన్లు, నూనె పదార్థాలు శరీరానికి సరిపడకపోతే దద్దుర్లు, చర్మంపై ఎరుపు రంగు మచ్చలు, అల్లెలీ లాంటి సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. బాదం పప్పులో కొంతవరకు నూనె ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీన్ని ఎక్కువ తింటే జీర్ణక్రియపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఇది కొన్నిసార్లు కడుపు నొప్పి, వాంతలు లేదా వికారం లాగా కనిపించవచ్చు. ముఖ్యంగా ఖాళీ కడుపుతో ఎక్కువ తింటే ఈ సమస్యలు మరింత ఎక్కువగా ఉండవచ్చు. బాదంలో కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దానితో పాటు కొవ్వు పదార్థాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఒక పరిమితికి మించి తింటే శరీరంలో ఎక్కువ కేలరీలు చేరి కొవ్వుగా పేరుకుపోయే అవకాశం ఉంది. ఇది చాలా కాలానికి బరువు పెరగడానికి కారణమవుతుంది. బాదం పప్పులో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. తక్కువగా తింటే ఇది అరుగుదలకు మంచిది. కానీ ఎక్కువగా తింటే గ్యాస్ రావడం, కడుపు బరువుగా అనిపించడం, కడుపు నిండిన ఫీలింగ్ వల్ల అసౌకర్యం కలగడం లాంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఫైబర్ త్వరగా అరక్టోవడం వల్ల ఈ రకమైన సమస్యలు ఉంటాయి. బాదంలో ఆక్సిడెట్స్ అనే పదార్థాలు ఉండే అవకాశం ఉంది. ఇవి ఎక్కువైతే కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఏర్పడడం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఇప్పటికే కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారు బాదం ఎక్కువగా తినడం మూసుకోవడం మంచిది. బాదం తొక్కతో తినడం వల్ల లేదా సరిగ్గా శుభ్రం చేయని బాదాలు తినడం వల్ల శరీరంలో సైన్లైట్ వంటి హానికరమైన పదార్థాలు చేరి ప్రమాదం ఉంది. ఇది తక్కువగా ఉన్నా ఎక్కువగా తినడం వల్ల శరీరంపై చాలా కాలం పాటు ప్రభావం చూపవచ్చు. బాదం ఆరోగ్యానికి కచ్చితంగా మంచిది. కానీ ఎక్కువగా తింటే శరీరానికి హానికరమే. రోజుకు 5 నుంచి 6 బాదం పప్పులు మాత్రమే మితంగా తీసుకోవడం మంచిది.

## ఈ పండు అన్ని సమస్యలకు పరిష్కారం..! తిని మస్తు లాభాలు పొందండి..!



పైనాపిల్ అనేది తీపి రుచితో పాటు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే పండు. ఇందులో శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది తినడం వల్ల శక్తి లభిస్తుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల మాట ప్రకారం ఈ పండు ఎన్నో సమస్యలకు పరిష్కారంగా మారుతుంది. రోజూ కొంతమేర తినడం వల్ల ఆరోగ్యపరంగా మంచి మార్పులు కనపడతాయి. గుండె ఆరోగ్యం ప్రతి ఒక్కరికీ చాలా ముఖ్యం. పైనాపిల్ తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండే అవకాశం పెరుగుతుంది. ఇది గుండె పని తీరును సమతుల్యంగా ఉండే విధంగా పని చేస్తుంది. గుండె బలహీనత తగ్గి శక్తి పెరగడానికి సహాయపడుతుంది. వయసు పెరిగి కొద్ది గుండె బలంగా ఉండటం అవసరం కాబట్టి ఈ పండు ఉపయోగపడుతుంది. జీర్ణక్రియ సరిగా లేకపోతే ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. పైనాపిల్ తినడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగువుతుంది. ఇందులో ఉండే ఎంజైములు ఆహారాన్ని త్వరగా చేయడంలో సహాయపడతాయి. గ్యాస్, కడుపు బరువుగా ఉండటం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. రోజూ తక్కువ మోతాదులో ఈ పండును తినడం మంచిది. మన శరీరాన్ని రక్తిం చే రోగనిరోధక శక్తి బలంగా ఉండాలి. పైనాపిల్ తినడం వల్ల శరీరం తక్కువ చేడి, జలుబు, దగ్గు వంటి ఇన్ఫ్లేక్షన్ నుంచి బయటపడుతుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్ 9%% శరీరానికి ప్రత్యేకంగా పనిచేస్తుంది. మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. పుద్గావుం వచ్చిన తరువాత ఎముకలు బలహీనపడుతుంటాయి. పైనాపిల్ తినడం వల్ల ఎముకలు బలంగా మారుతాయి. ఇది దినచర్యలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఎక్కువ. ఇందులో ఉండే మాంగనీస్ అనే ఖనిజం ఎముకల నిర్మాణంలో తొలగించే పని చేస్తుంది. ఈ పండు ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు ఆహారంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పైనాపిల్ తక్కువ క్యాలరీలు కలిగి ఉండటం వల్ల ఈ పండును తిన్నా బరువు పెరగదు. పైనా ఇది తీపి రుచి కలిగినప్పటికీ ఆరోగ్యానికి హాని చేయదు. ఎక్కువ నీటిశాతం ఉండటం వల్ల కడుపు నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది. దీని వల్ల ఆకలిని తగ్గించుకోవచ్చు. చర్మం మెరువాలంటే సరైన పోషణ అవసరం. పైనాపిల్ తినడం వల్ల చర్మం ప్రకాశిస్తుంది. ముదతలు తగ్గుతాయి. ఈ పండు పొడిబారిన చర్మానికి తేమను అందిస్తుంది. పింపుల్స్ వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఆరోగ్యకరమైన చర్మం కోసం దీనిని ఆహారంలో చేర్చడం మంచిది. పైనాపిల్ గుండె, జీర్ణక్రియ, రోగనిరోధక శక్తి, ఎముకలు, బరువు నియంత్రణ, చర్మం వంటి అనేక భాగాలకు మేలు చేస్తుంది.