TG/TEL/25/A3731

నిజం
దృష్టి తెలుగు న్యూస్

WANTED
రిపోర్టర్లు కావలెను
నిజం దృష్టి తెలుగు న్యూస్
దినపత్రికలో పనిచేయుటకు తెలంగాణ,ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం లోని అన్ని జిల్లా కేంద్రాలకు రిపోర్టర్లు కావలెను
ఆయా జిల్లాల్లోని రాజకీయాలు, ఇతర అంశాలపై లోతైన విశ్లేషణలు రాయగల సామర్థ్యం ఉండాలి, అనుభవం గల వారికి ప్రాదాన్యత ఇవ్వబడును.
సెల్: 9247842354

హైదరాబాద్ | ఎడిటర్: వరుదు సుజాత | సంపుటి:-1 | సంచిక:-213 | పేజీలు:-4 | గురువారం 16-07-2026

SIMULTANEOUSLY PRINTED AT ADHILABAD I HYDERABAD |NALGONDA | KHAMMAM | KARIMNAGAR | KURNOOL | MAHABOOBNAGAR | WARANGAL | MANGALAGIRI | NELLORE | NIZAMABAD | ANANTAPUR | GUNTUR| KADAPA | ONGOLE | RAJAHMUNDRY | SRIKAKULAM | TADEPALLI GUDEM | TIRUPATHI | VIJAYAWADA | VISAKHAPATNAM

కేంద్రమంత్రి కుమారస్వామితో కేటీఆర్ భేటీ

- ఆదిలాబాద్ సీసీఐ ఫ్యాక్టరీ పునరుద్ధరణపై కేంద్రమంత్రితో కేటీఆర్ భేటీ
- కేంద్ర, రాష్ట్రాలు చెరో రూ.250 కోట్లు ఇస్తే ప్లాంట్ ప్రారంభించవచ్చని ప్రతిపాదన
- ప్లాంట్ తెరిస్తే 6,000 మందికి ప్రత్యక్ష, పరోక్ష ఉపాధి లభిస్తుందని వివరణ
- కేటీఆర్ వినతిపై సానుకూలంగా స్పందించిన కేంద్రమంత్రి కుమారస్వామి
- హామీ నెరవేర్చకపోతే ఆందోళన ఉద్ధృతం చేస్తామని హెచ్చరించిన కేటీఆర్

తెలంగాణలోని ఆదిలాబాద్‌లో గత కొన్నేళ్లుగా మూతపడి ఉన్న సిమెంట్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా (సీసీఐ) కర్మాగారాన్ని తక్షణమే పునరుద్ధరించాలని భారత - మిగతా 2 లో

తెలంగాణలో వింత వాతావరణం

రేపు 5 జిల్లాలకు ఉక్కపోత హెచ్చరిక!

- ★తెలంగాణలో జులై 22 వరకు పొడి వాతావరణం
- ★5 జిల్లాల్లో వేడి, ఉక్కపోత ఉంటుందని ఐఎండీ హెచ్చరిక
- ★రాష్ట్రంలోని 28 జిల్లాల్లో బలమైన ఈదురుగాలులు వీచే అవకాశం
- ★పలు జిల్లాల్లో వర్షాభావం, హన్మకొండలో 65 శాతం లోటు నమోదు
- ★హైదరాబాద్‌లో 36 డిగ్రీల వరకు చేరనున్న గరిష్ఠ ఉష్ణోగ్రత

తెలంగాణలో రుతుపవనాలు బలహీనపడటంతో వర్షాకాలంలోనూ పొడి వాతావరణం కొనసాగుతోంది. రాష్ట్రంలో వర్షపాతం లోటు ఆందోళన కలిగిస్తుండగా, మరోవైపు ఉష్ణోగ్రతలు పెరుగుతున్నాయి. - మిగతా 2 లో

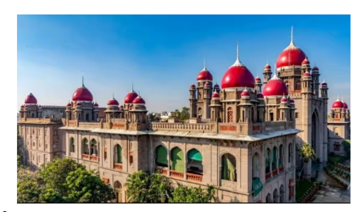
పాలమూరు రంగారెడ్డి ఎత్తిపోతల ప్రాజెక్టుకు సంబంధించి తొందర్లోనే శుభవార్త

- 90 టీఎంసీల నీటి వినియోగానికి అనుమతులు సాధిస్తామని వెల్లడి
- మహబూబ్‌నగర్‌లో అమర రాజా తయారీ యూనిట్‌ను ప్రారంభించిన రేవంత్
- పరిశ్రమల్లో స్థానికులకే అత్యధిక ఉద్యోగాలు ఇవ్వాలని సూచన
- పాలమూరును ఆదర్శ జిల్లాగా తీర్చిదిద్దుతామని హామీ

పాలమూరు-రంగారెడ్డి ఎత్తిపోతల పథకానికి సంబంధించి త్వరలోనే శుభవార్త వింటారని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా దివిటిపల్లిలో 'అమర రాజా గ్రూప్' నెలకొల్పిన తయారీ యూనిట్‌ను ప్రారంభించిన సందర్భంగా నిర్వహించిన బహిరంగ సభలో ఆయన ప్రసంగించారు. ఈ ప్రాజెక్టు ద్వారా 90 టీఎంసీల నీటిని వినియోగించుకునేలా కేంద్రంతో పాటు ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వాన్ని ఒప్పించి, అవసరమైన అనుమతులు సాధించే దిశగా అడుగులు వేస్తున్నామని ప్రకటించారు. అదేవిధంగా, డిండి ప్రాజెక్టుకు 30 టీఎంసీల నీటి కేటాయింపులపై కూడా చర్చలు కొనసాగుతున్నాయని వెల్లడించారు. కృష్ణా బేసిన్ పరిధిలోని దిండి, పాలమూరు-రంగారెడ్డి, కల్వకుర్తి తదితర ప్రాజెక్టులను సకాలంలో పూర్తి చేసి ఉమ్మడి మహబూబ్‌నగర్ జిల్లాను సస్యశ్యామలం చేసే బాధ్యతను తాను స్వీకరిస్తానని సీఎం హామీ ఇచ్చారు. అత్యంత వెనుకబడిన ఈ ప్రాంతాన్ని అభివృద్ధి పథంలో నిలిపి, ఒక ఆదర్శ జిల్లాగా

హుస్సేన్ సాగర్ సమీపంలో భారీ ప్రాజెక్టు

- ప్రదీప్ కన్‌స్ట్రక్షన్స్‌కు హైకోర్టులో ఊరట
- హుస్సేన్ సాగర్ ఎఫ్‌టీఎల్ ప్రాజెక్ట్ విషయంలో ప్రదీప్ కన్‌స్ట్రక్షన్స్‌కు ఊరట
- ఈ ప్రాజెక్ట్‌కు సంబంధించి తెలంగాణ హైకోర్టులో అనుకూల తీర్పు
- చట్టపరమైన వివాదాలతో ఆలస్యమైన పనులు వేగవంతమయ్యే అవకాశం



తెలంగాణలోని మౌలిక సదుపాయాల రంగంలో కీలకమైన ఓ ప్రాజెక్టుకు సంబంధించి ముఖ్యమైన పరిణామం చోటుచేసుకుంది. హైదరాబాద్ హుస్సేన్ సాగర్ ఫుల్ ట్యాంక్ లెవల్ (ఎఫ్‌టీఎల్) పరిధిలోని - మిగతా 2 లో

హర్మూజ్ జలసంధికి ప్రత్యామ్నాయం.. యూఏఈ వ్యూహాత్మక అడుగు

- ఫుజైరాలో కొత్త పోర్టు, కంటైనర్ టెర్మినల్ నిర్మాణం
- ప్రాంతీయ ఉద్రిక్తతల కారణంగా షిప్పింగ్‌కు ప్రత్యామ్నాయ మార్గం
- తూర్పు తీరంలో లాజిస్టిక్స్ సామర్థ్యాన్ని పెంచుకుంటున్న యూఏఈ

పర్షియన్ గల్ఫ్ ప్రాంతంలో నెలకొన్న తీవ్ర ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో, వ్యూహాత్మక ప్రాధాన్యత కలిగిన హర్మూజ్ జలసంధికి ప్రత్యామ్నాయ మార్గాన్ని - మిగతా 2 లో

అమల్లోకి భారత్-యూకే ట్రేడ్ డీల్

- ఏవి చౌకగా దొరుకుతాయి.. ఏ రంగాలకు అధిక లాభమంటే..!
- ఇవాళ్టి నుంచి అమల్లోకి వచ్చిన భారత్-యూకే సమగ్ర వాణిజ్య ఒప్పందం
- భారత ఎగుమతులపై దాదాపు 99 శాతం వరకు సుంకాల రద్దు
- స్కాచ్ విస్కీ, లగ్జరీ కార్లు, కాస్మొటిక్స్ వంటివి భారత్‌లో చౌకయ్యే అవకాశం
- టెక్స్‌టైల్స్, లెదర్, ఫార్మా రంగాలకు భారీగా ప్రయోజనం చేకూరనున్న వైనం
- 2030 నాటికి ఇరుదేశాల వాణిజ్యం 120 బిలియన్ డాలర్లకు చేరే అవకాశం

భారత్, యునైటెడ్ కింగ్‌డమ్ (యూకే) మధ్య ఎంతోకాలంగా ఎదురుచూస్తున్న సమగ్ర ఆర్థిక, వాణిజ్య ఒప్పందం (సీఈటీఏ) ఇవాళ్టి నుంచి అమల్లోకి వచ్చింది. ఈ చారిత్రక ఒప్పందంతో ప్రపంచంలోని అతిపెద్ద వినియోగదారుల మార్కెట్లలో ఒకటైన యూకేలో భారత ఎగుమతిదారులకు అపారమైన అవకాశాలు లభించనున్నాయి. అదే సమయంలో పలు ప్రీమియం బ్రిటిష్ ఉత్పత్తులు భారత కొనుగోలుదారులకు తక్కువ ధరలకే అందుబాటులోకి రానున్నాయి. ఈ ఒప్పందం ఇరు దేశాల మధ్య పెట్టుబడి సంబంధాలను బలోపేతం చేయడంతో పాటు ఉద్యోగ కల్పనను ప్రోత్సహించి, భారత తయారీ, సేవా రంగాలకు కొత్త

అయోధ్య రామమందిరం సీఈఓ పోస్టుకు అనూహ్య స్పందన

- అయోధ్య రామమందిరం సీఈఓ పోస్టుకు దరఖాస్తుల వెల్లువ
- నోటిఫికేషన్ ఇచ్చిన రెండు రోజుల్లో వెయ్యికి పైగా అప్లికేషన్లు
- పరిపాలన, ఆర్థిక వ్యవహారాలను పటిష్టం చేసేందుకు ఈ నియామకం
- దరఖాస్తుదారుల్లో ఎక్కువగా రిటైర్డ్ బ్యూరోక్రాట్లు, ఉన్నతాధికారులు
- విరాళాల దుర్వినియోగం ఆరోపణల నేపథ్యంలో ఈ కీలక నిర్ణయం

అయోధ్య రామమందిరం నిర్వహణ కోసం శ్రీరామ జన్మభూమి తీర్థ క్షేత్ర ట్రస్ట్ నూతనంగా ప్రకటించిన ప్రధాన - మిగతా 2 లో

అది రాష్ట్ర ద్రోహం దేశ ద్రోహంతో సమానం

- మూడేళ్లలో 36 సాగునీటి ప్రాజెక్టులు పూర్తి చేస్తామని సీఎం చంద్రబాబు ప్రకటన
- రూ. 35 వేల కోట్ల బడ్జెట్‌తో పనులు చేపడతామని వెల్లడి
- రాష్ట్ర జీవనాడి పోలవరం ప్రాజెక్టును మార్చి 2027 నాటికి పూర్తి చేస్తామని స్పష్టం
- గత ఐదేళ్లలో ప్రాజెక్టుల నిర్వహణ పూర్తిగా విఫలమైందని విమర్శలు
- కేఎల్ రావు జయంతి, పట్టిసీమ జలహారతి కార్యక్రమంలో కీలక హామీలు

ఎన్టీఆర్ జిల్లా ఇబ్రహీంపట్నం సమీపంలో కృష్ణా-గోదావరి పవిత్ర సంగమం వేదికగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు గత ప్రభుత్వంపై నిప్పులు చెరిగారు. రాష్ట్రానికి జీవనాడి అయిన

తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ లేఖ

- షాబాద్ ఘటనపై రేవంత్ రెడ్డికి పవన్ కల్యాణ్ లేఖ
- పోక్సో చట్టాన్ని కఠినంగా అమలు చేయాలని విజ్ఞప్తి
- పోక్సో కేసు నిందితుడు ఆరుగురిని హత్య చేసిన వైనం
- పోలీసుల వైఫల్యం వల్లే ఈ ఘోరం జరిగిందని పవన్ ఆరోపణ
- బాధితులకు రక్షణ కల్పించడంలో విఫలమయ్యారని విమర్శ

తెలంగాణ రాష్ట్రం షాబాద్‌లో చోటుచేసుకున్న ఘోర సామూహిక హత్యల ఘటనపై ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ తీవ్ర - మిగతా 2 లో

గతంలో మమ్మల్ని అడ్డుకున్నారు

ఇప్పుడు జగన్‌కు పూర్తి స్వేచ్ఛనిస్తున్నాం: లోకేశ్

- జగన్ రాయలసీమ బిడ్డ కాదు.. సీమకు పట్టిన క్యాన్సర్ గడ్డ అని వ్యాఖ్యలు
- బ్రాహ్మణి స్టీల్స్, ఓబులాపురం దోపిడీతోనే సాక్షి మీడియా ఏర్పాటు అని ఆరోపణ
- వాళ్లు ఫ్యాక్షన్ తెస్తే.. మేం ఫ్యాక్టరీలు తెచ్చి ఉద్యోగాలిస్తున్నాం అని వెల్లడి
- ఆర్థిక ఇబ్బందులున్నా సంక్షేమ పథకాలను కొనసాగిస్తున్నామని ఉద్ఘాటన

"గత వైసీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో చంద్రబాబును ఇంటి నుంచి బయటకు రానీయకుండా గేట్లకు తాళాలు - మిగతా 2 లో

తెలంగాణలో వింత వాతావరణం

మొదటిపేజీ తరువాయి – ఈ నేపథ్యంలో, రేపు (జులై 16) ఐదు జిల్లాల్లోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో వేడి, ఉక్కపోతతో కూడిన వాతావరణం ఉంటుందని భారత వాతావరణ శాఖ (ఐఎండీ) హెచ్చరించింది. బుధవారం విడుదల చేసిన బులెటిన్ ప్రకారం.. ఖమ్మం, నల్గొండ, సూర్యాపేట, మహబూబ్‌నగర్, నాగర్‌కర్నూల్ జిల్లాల్లో గురువారం తీవ్రమైన ఉక్కపోత ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది. వీటితో పాటు రాష్ట్రంలోని 28 జిల్లాల్లో బలమైన ఈదురుగాలులు వీస్తాయని పేర్కొంది. హైదరాబాద్, దాని పరిసర ప్రాంతాల్లో ఆకాశం పాక్షికంగా మేఘావృతమై ఉంటుందని, గరిష్ఠ ఉష్ణోగ్రత 36 డిగ్రీలు, కనిష్ఠ ఉష్ణోగ్రత 26 డిగ్రీల సెల్సియస్‌గా నమోదయ్యే అవకాశం ఉందని తెలిపింది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జులై 22 వరకు పొడి వాతావరణమే కొనసాగుతుందని, తేలికపాటి జల్లులు మినహా భారీ వర్షాలకు అవకాశం లేదని వాతావరణ నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. ఇప్పటికే పలు జిల్లాల్లో వర్షాభావ పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. ఒక్క హన్మకొండ జిల్లాలోనే ఈ జులై నెలలో ఇప్పటివరకు 65 శాతం వర్షపాతం లోటు నమోదైంది. పగటి ఉష్ణోగ్రతలు క్రమంగా పెరుగుతుండగా, ఇటీవల నల్గొండలో 38.9 డిగ్రీల సెల్సియస్ ఉష్ణోగ్రత రికార్డయింది. బంగాళాఖాతంలో అల్పపీడనం ఉన్నప్పటికీ, రుతుపవన ద్రోణి రాష్ట్రంలో వర్షాలకు అనుకూలంగా లేకపోవడమే ఈ పరిస్థితికి కారణమని నిపుణులు విశ్లేషిస్తున్నారు. రానున్న మూడు రోజుల్లో గంటకు 30-40 కిలోమీటర్ల వేగంతో బలమైన గాలులు వీచే అవకాశం ఉందని ఐఎండీ వెల్లడించింది.

పాలమూరు రంగారెడ్డి ఎత్తిపోతల ప్రాజెక్టుకు సంబంధించి తొందర్లోనే శుభవార్త

మొదటిపేజీ తరువాయి – తీర్చిదిద్దేందుకు సహకరించాలని ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు. పరిశ్రమల స్థాపన కోసం భూములిచ్చిన రైతులకు తగిన న్యాయం జరగాలని, అలాగే స్థానిక యువతకే గరిష్ట స్థాయిలో ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాలని యాజమాన్యానికి సూచించారు. అంతకుముందు, అమర రాజా గిగా కారిడార్‌లో ఏర్పాటు చేసిన 'కస్టమర్ క్వాలిఫికేషన్ ప్లాంట్' తయారీ యూనిట్‌ను ముఖ్యమంత్రి ప్రారంభించారు. పర్యావరణ మార్పుల నేపథ్యంలో కాలుష్య నియంత్రణకు ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల (ఈవీ) వినియోగం పెరగాల్సిన అవసరం ఉందని, ఈ తరుణంలో బ్యాటరీల తయారీ యూనిట్‌ను ఇక్కడ స్థాపించడం ముదావహమని పేర్కొన్నారు. స్థానిక యువతకు పెద్దపీట వేస్తూ ఉపాధి కల్పిస్తున్న అమర రాజా సంస్థ యాజమాన్యాన్ని ఈ సందర్భంగా ఆయన అభినందించారు. రాష్ట్రానికి భారీగా పెట్టుబడులను ఆకర్షించే లక్ష్యంతో 'తెలంగాణ రైజింగ్ 2047' ప్రణాళికను రూపొందించామని, పారిశ్రామిక విధానాల్లో మరిన్ని సంస్కరణలు తీసుకొచ్చామని సీఎం వివరించారు. అంతర్జాతీయ సంస్థలతో పోటీ పడుతూ అమరరాజా గ్రూప్ దేశానికి గర్వకారణంగా నిలుస్తోందని ఆయన ప్రశంసించారు.

హుస్సేన్ సాగర్ సమీపంలో భారీ ప్రాజెక్టు

మొదటిపేజీ తరువాయి – నిర్మాణాలకు సంబంధించి ప్రదీప్ కన్‌స్ట్రక్షన్స్ సంస్థకు తెలంగాణ హైకోర్టులో ఊరట లభించింది. తదుపరి ఉత్తర్వులు వెలువడే వరకు సదరు నిర్మాణ సంస్థపై ఎలాంటి కఠిన చర్యలు తీసుకోవద్దని న్యాయస్థానం ఆదేశించింది. సోమాజిగూడ నెక్లెస్ రోడ్డు సమీపంలో ప్రదీప్ కన్‌స్ట్రక్షన్స్ ఒక భారీ బహుళ అంతస్తుల భవన నిర్మాణాన్ని చేపట్టింది. అయితే, ఈ నిర్మాణం ఎఫ్‌టీఎల్ పరిధిలో ఉందంటూ జీహెచ్ఎంసీ నోటీసులు జారీ చేసింది. ఈ నోటీసులను సవాల్ చేస్తూ సదరు సంస్థ హైకోర్టును ఆశ్రయించింది. ఇరు పక్షాల వాదనలు విన్న న్యాయస్థానం, తదుపరి ఆదేశాలు వెలువడే వరకు సదరు నిర్మాణ ప్రాజెక్టు విషయంలో యథాతథస్థితిని కొనసాగించాలని స్పష్టం చేసింది. భవన నిర్మాణంపై ఎటువంటి బలవంతపు చర్యలు చేపట్టవద్దని ఆదేశించింది. అలాగే, ఈ వ్యవహారానికి సంబంధించిన పూర్తి వివరాలతో కౌంటర్ దాఖలు చేయాలని జీహెచ్ఎంసీ తరఫు న్యాయవాదికి ధర్మాసనం సూచించింది. జీహెచ్ఎంసీ చట్టం సెక్షన్ 450 కింద ప్రాజెక్టుకు మంజూరు చేసిన భవన నిర్మాణ అనుమతులను ఎందుకు రద్దు చేయకూడదో వివరణ ఇవ్వాలంటూ జూలై 7న జీహెచ్ఎంసీ షోకాజ్ నోటీసు ఇచ్చింది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రదీప్ కన్‌స్ట్రక్షన్స్ హైకోర్టును ఆశ్రయించగా, విచారణ చేపట్టిన ధర్మాసనం సదరు సంస్థకు అనుకూలంగా తాత్కాలిక ఆదేశాలు జారీ చేసింది.

తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ లేఖ

మొదటిపేజీ తరువాయి – దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. ఈ దుర్ఘటనపై తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి ఆయన బుధవారం ఒక లేఖ రాశారు. పోక్సో చట్టాన్ని మరింత పకడ్బందీగా అమలు చేయాలని, బాధితులకు పూర్తిస్థాయి భద్రత కల్పించేలా కఠిన చర్యలు చేపట్టాలని ఆ లేఖలో విజ్ఞప్తి చేశారు. షాబాద్‌లో జరిగిన ఈ దారుణ ఉదంతాన్ని పవన్ కల్యాణ్ తన లేఖలో ప్రధానంగా ప్రస్తావించారు. పోక్సో కేసులో నిందితుడిగా ఉన్న రాజ్‌కుమార్, 16 ఏళ్ల బాధితురాలితో పాటు ఆమె తల్లి, నానమ్మను పొట్టనబెట్టుకున్నాడు. ఆ తర్వాత తనతో గొడవపడుతుందని భార్య, ఇద్దరు పిల్లలను చంపేసి, ఆపై తాను కూడా ఆత్మహత్యకు పాల్పడ్డాడు. ఈ దారుణం వ్యవస్థీకృత వైఫల్యానికి నిదర్శనమని పవన్ కల్యాణ్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పోక్సో కేసుల్లో దర్యాప్తులో నిర్దిష్ట కాలపరిమితిని పాటించాలని, సాక్ష్యాధారాలు తారుమారుకు తావులేకుండా పటిష్టమైన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన సూచించారు. సదరు కేసులో నిందితుడికి ముందస్తు బెయిల్ లభించడం, అదే సమయంలో బాధితుల కుటుంబానికి తగిన రక్షణ కల్పించడంలో పోలీసులు విఫలమవడంపై పవన్ తీవ్ర విమర్శలు గుప్పించారు. పోక్సో కేసులకు అత్యున్నత ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని సుప్రీంకోర్టు గతంలో పలుమార్లు స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేసిన విషయాన్ని ఈ సందర్భంగా ఆయన గుర్తుచేశారు.

అది రాష్ట్ర ద్రోహం, దేశ ద్రోహంతో సమానం

మొదటిపేజీ తరువాయి – పోలవరం ప్రాజెక్టును పూర్తిగా నిర్వీర్యం చేయడం రాష్ట్ర ద్రోహం, దేశ ద్రోహంతో సమానమని తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. డాక్టర్ కేఎల్ రావు 124వ జయంతి వేళ, పట్టిసీమ నుంచి కృష్ణా డెల్టాకు నీటిని విడుదల చేసిన సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన 'జలహారతి' కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. గత ఐదేళ్ల పాలనలో సాగునీటి రంగంపై నిర్లక్ష్యం చూపారంటూ గణాంకాలతో సహా ఎండగట్టారు. ఒక వ్యక్తి ప్రాధాన్యతల కోసం రాష్ట్ర ప్రజల భవిష్యత్తును, రైతాంగ ప్రయోజనాలను ఫణంగా పెట్టారని తీవ్రంగా ఆరోపించారు.

విమర్శలనే కాదు.. వారి మోసాన్ని మ్యూజియంలో పెడతా

గత ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను ఏకరువు పెట్టిన చంద్రబాబు, వారి పాలనలో జరిగిన మోసపూరిత చర్యలను తీవ్రంగా ఖండించారు. "వెలిగొండ ప్రాజెక్టు పనులు పూర్తికాకుండానే, సొరంగంలో యంత్రం ఇరుక్కుపోయిన విషయాన్ని దాచిపెట్టి, ప్రాజెక్టును జాతికి అంకితం చేస్తున్నట్లు బోర్డు పెట్టి నాటకాలడారు. ప్రజలను ఇంత దారుణంగా మోసం చేస్తారా? వారి మోసానికి ప్రతీక అయిన ఆ ప్రారంభోత్సవ బోర్డును మ్యూజియంలో పెట్టి, ప్రజలకు శాశ్వతంగా గుర్తుండేలా చేస్తాను" అని సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. 2019-24 మధ్య కాలంలో ప్రాజెక్టుల గేట్లకు కనీసం గ్రీజు కూడా పూయని దుస్థితి ఉండేదని, పులిచింతల, గుండ్లకమ్మ గేట్లు కొట్టుకుపోయినా పట్టించుకోలేదని విమర్శించారు. కాంట్రాక్టర్లకు బిల్లులు చెల్లించకపోవడంతో పనులు చేసేందుకు ఎవరూ ముందుకు రాని దారుణమైన పరిస్థితిని సృష్టించారని మండిపడ్డారు. తాము ఎంతో కష్టపడి పూర్తి చేసిన పట్టిసీమ ప్రాజెక్టును 'వట్టిసీమ', 'దండగ' అని ఆనాడు ప్రతిపక్షంలో ఉండి విమర్శించిన వారే, అధికారంలోకి వచ్చాక దాని విలువను గుర్తించలేకపోయారని అన్నారు. "నేను ఆ రోజు వారి విమర్శలకు భయపడి ఉంటే, ఈ పదేళ్లలో కృష్ణా డెల్టా పరిస్థితి ఏమై ఉండేదో ఒక్కసారి ఆలోచించండి. పట్టిసీమ ద్వారా గడిచిన పదేళ్లలో 450 టీఎంసీల గోదావరి జలాలను కృష్ణాకు తరలించి 13 లక్షల ఎకరాలను స్థిరీకరించాం" అని చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు.

36 ప్రాజెక్టులు, 3 సంవత్సరాలు

విమర్శలకే పరిమితం కాకుండా, రాష్ట్రాన్ని జల సమృద్ధంగా మార్చేందుకు తమ ప్రభుత్వ బృహత్ ప్రణాళికను చంద్రబాబు ఆవిష్కరించారు. రాబోయే మూడేళ్లలో రాష్ట్రంలోని 36 కీలక సాగునీటి ప్రాజెక్టులను రూ.35 వేల కోట్ల వ్యయంతో పూర్తి చేస్తామని ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా పలు ప్రాజెక్టుల పూర్తికి స్పష్టమైన గడువులను నిర్దేశించారు. "రాష్ట్రానికి జీవనాడి అయిన పోలవరం ప్రాజెక్టును 2027 మార్చి నాటికి పూర్తి చేసి జాతికి అంకితం చేస్తాం. ఇప్పటికే 37 సార్లు భౌతికంగా, 37 సార్లు వర్చువల్‌గా సమీక్షలు నిర్వహించాను. పునరావాసంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి నిర్వాసితులకు న్యాయం చేస్తాం" అని హామీ ఇచ్చారు. తాను 1996లో శంకుస్థాపన చేసిన వెలిగొండ ప్రాజెక్టు తొలిదశను ఈ ఏడాది సెప్టెంబర్ 1న ప్రారంభిస్తామని తెలిపారు. వీటితో పాటు వంశధార-నాగావళి-గోదావరి-కృష్ణా-పెన్నా నదుల అనుసంధానం తన చిరకాల స్వప్నమని, దానిని సాకారం చేసే దిశగా అడుగులు వేస్తామని పునరుద్ఘాటించారు. గుంటూరు ఛానల్ ఆధునికీకరణ, చింతలపూడి ఎత్తిపోతల, వరికపూడిశెల వంటి అనేక ప్రాజెక్టుల పూర్తికి నిర్దిష్ట తేదీలను ప్రకటించి, ప్రభుత్వం యొక్క చిత్తశుద్ధిని చాటుకున్నారు.

మహనీయుల స్ఫూర్తితో ముందుకు

ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ కేఎల్ రావు, సర్ ఆర్థర్ కాటన్, శివరామకృష్ణయ్య, నందమూరి తారక రామారావు వంటి మహనీయులు సాగునీటి రంగానికి చేసిన సేవలను చంద్రబాబు స్మరించుకున్నారు. వారి దూరదృష్టి వల్లే ఈరోజు రాష్ట్రం అన్నపూర్ణగా నిలిచిందన్నారు. మంచి పనులు చేసిన వారిని ప్రజలు ఎప్పటికీ గుర్తుపెట్టుకుంటారని, చెడును ఖండించాల్సిన బాధ్యత కూడా ప్రజలపై ఉందని హితవు పలికారు. తాము అధికారంలోకి వచ్చాక ధవళేశ్వరం, తుంగభద్ర బ్యారేజీల గేట్లను యుద్ధప్రాతిపదికన మార్పించామని, నిర్వహణ లోపాలను సరిదిద్దుతున్నామని తెలిపారు.

కేంద్రమంత్రి కుమారస్వామితో కేటీఆర్ భేటీ

మొదటిపేజీ తరువాయి – రాష్ట్ర సమితి (బీఆర్ఎస్) వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ విజ్ఞప్తి చేశారు. బుధవారం న్యూఢిల్లీలో కేంద్ర భారీ పరిశ్రమలు, ఉక్కు శాఖ మంత్రి హెచ్.డి. కుమారస్వామితో సమావేశమైన ఆయన, ఈ మేరకు వినతిపత్రం సమర్పించారు. కేటీఆర్‌తో పాటు సీసీఐ సాధన సమితి ప్రతినిధులు, రైతులు, బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకుడు జోగు రామన్న, ఎంపీ వద్దిరాజు రవిచంద్ర తదితరులతో కూడిన ప్రతినిధి బృందం కేంద్రమంత్రిని కలిసింది. ఈ ప్లాంట్ పునరుద్ధరణ ద్వారా వెనుకబడిన ఆదిలాబాద్ ప్రాంతం యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు మెరుగుపడతాయని, తద్వారా ఈ ప్రాంతం పారిశ్రామికంగా అభివృద్ధి చెందుతుందని కేటీఆర్ వివరించారు. దాదాపు 2,300 ఎకరాల్లో విస్తరించి ఉన్న ఈ ప్లాంట్‌కు ఏటా 4 లక్షల టన్నుల ఉత్పత్తి సామర్థ్యం ఉందని, సుమారు 100 ఏళ్లకు సరిపడా సున్నపురాయి నిల్వలు అక్కడ ఉన్నాయని కేటీఆర్ గుర్తుచేశారు. ఇంతటి విలువైన ప్రభుత్వ ఆస్తి నిరుపయోగంగా మారి తుప్పు పట్టకుండా కాపాడాలని ఆయన కోరారు. సుమారు రూ.2,000 కోట్ల పెట్టుబడితో అక్కడ అత్యాధునిక ప్లాంట్‌ను ఏర్పాటు చేయవచ్చని ప్రతిపాదించారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు చెరో రూ.250 కోట్ల చొప్పున 'వయబిలిటీ గ్యాప్ ఫండింగ్' అందిస్తే, ప్లాంట్ కార్యకలాపాలను పునఃప్రారంభించవచ్చని కేటీఆర్ సూచించారు. దీనివల్ల ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా సుమారు 6,000 మందికి ఉపాధి లభిస్తుందని పేర్కొన్నారు. కేటీఆర్ విన్నపంపై కేంద్రమంత్రి కుమారస్వామి సానుకూలంగా స్పందించారు. వైజాగ్ స్టీల్ ప్లాంట్‌కు అందించిన తరహాలోనే ఇక్కడి ప్లాంట్‌కు కూడా మద్దతు ఇవ్వాలని, లేనిపక్షంలో ఫ్యాక్టరీని తెరిపించే వరకు తమ పోరాటం కొనసాగుతుందని కేటీఆర్ స్పష్టం చేశారు.

మీడియాతో మాట్లాడిన కేటీఆర్

ఢిల్లీలో కేటీఆర్ మీడియాతో మాట్లాడుతూ, బీఆర్ఎస్ పోరాటం, ఆందోళన తెలంగాణ ప్రయోజనాల కోసమే అన్నారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిపై వ్యక్తిగతంగా తనకు ఎలాంటి ద్వేషం లేదని, అయితే ఆయన తీసుకుంటున్న ప్రజా వ్యతిరేక నిర్ణయాలను మాత్రమే తాము ప్రశ్నిస్తున్నామని తెలిపారు. ప్రజల దృష్టిని మళ్లించడంలో రేవంత్ రెడ్డి అందెవేసిన చేయి అని, ఆ విద్యలో ఆయన ఇప్పటికే నాలుగైదు పీహెచ్‌డీలు చేశారని ఎద్దేవా చేశారు. రేవంత్ రెడ్డి అధికారంలోకి వచ్చి 31 నెలలు గడుస్తున్నా, ఇప్పటికీ తమ పార్టీనే లక్ష్యంగా చేసుకోవడంపై కేటీఆర్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. బీఆర్ఎస్ చచ్చిన పార్టీ అని వ్యాఖ్యానిస్తున్న ముఖ్యమంత్రి, మరి మళ్లీ తమ పార్టీనే ఎందుకు టార్గెట్ చేస్తున్నారని ప్రశ్నించారు. రేవంత్ రెడ్డి బాధ్యతారాహిత్యంగా మాట్లాడుతున్నారని, దీనిపై రాహుల్ గాంధీ ఎందుకు స్పందించడం లేదని నిలదీశారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు విషయంలో ప్రభుత్వం కావాలనే రైతులను ఇబ్బందులకు గురిచేస్తోందని ఆరోపించారు. ముఖ్యమంత్రి 76 పర్యాయాలు ఢిల్లీకి వెళ్లినా, రాష్ట్రానికి కనీసం 76 పైసలైనా తీసుకువచ్చారా అని ప్రశ్నించారు. ఫోన్ ట్యాపింగ్ సహా పలు అంశాల్లో ఆధారాలు లేకుండా తమపై నిరాధార ఆరోపణలు చేస్తున్నారని ఆయన మండిపడ్డారు.

హర్మూజ్ జలసంధికి ప్రత్యామ్నాయం.. యూఏఈ వ్యూహాత్మక అడుగు

మొదటిపేజీ తరువాయి – అభివృద్ధి చేయడంపై యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్ (యూఏఈ) ప్రత్యేక దృష్టి సారించింది. ఇందులో భాగంగా, దుబాయ్‌కి చెందిన ప్రముఖ పోర్ట్స్ ఆపరేటర్ 'డీపీ వరల్డ్', దేశ తూర్పు తీరంలోని ఫుజైరాలో కొత్త మల్టీపర్పస్ పోర్టు, కంటైనర్ టెర్మినల్ నిర్మాణ పనులను వేగవంతం చేసింది. ఈ ప్రాజెక్టు అందుబాటులోకి వస్తే, నౌకలు ప్రమాదకరమైన హర్మూజ్ జలసంధి గుండా ప్రయాణించాల్సిన అవసరం లేకుండానే నేరుగా యూఏఈకి సరుకు రవాణా చేసే వెసులుబాటు కలుగుతుంది. ఇరాన్, ఒమన్ దేశాల మధ్య ఉన్న ఇరుకైన హర్మూజ్ జలసంధి ద్వారా ప్రపంచ చమురు అవసరాల్లో ఐదో వంతు రవాణా జరుగుతుంది. అయితే, గత కొన్ని నెలలుగా అమెరికా-ఇరాన్ మధ్య నెలకొన్న ఘర్షణలు, వాణిజ్య నౌకలపై జరుగుతున్న దాడుల కారణంగా ఈ మార్గంలో సరుకు రవాణాకు తీవ్ర అంతరాయం కలుగుతోంది. దీని ప్రభావంతో, ప్రాంతీయ వాణిజ్యానికి కేంద్ర బిందువైన దుబాయ్‌లోని జెబెల్ అలీ పోర్టులో నౌకల రాకపోకలు కొన్ని సందర్భాల్లో 90 నుంచి 95 శాతం వరకు తగ్గినట్లు నివేదికలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. ఈ సంక్షోభ పరిస్థితులను అధిగమించేందుకు యూఏఈ పకడ్బందీ వ్యూహాన్ని అమలు చేస్తోంది. ఫుజైరాలోని ఈ నూతన పోర్టు నేరుగా గల్ఫ్ ఆఫ్ ఒమన్‌తో అనుసంధానమై ఉంటుంది. ఇక్కడికి చేరిన సరుకును సుమారు 100 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న దుబాయ్, అబుదాబి వంటి ప్రధాన నగరాలకు రోడ్డు మార్గం ద్వారా సులభంగా తరలించవచ్చు. ఈ భారీ ప్రాజెక్టు కోసం వందల మిలియన్ డాలర్ల పెట్టుబడి అవసరమని, సుమారు 18 నెలల్లో ఇది పూర్తిస్థాయిలో అందుబాటులోకి వస్తుందని అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. లాజిస్టిక్స్ సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకునే ఈ ప్రణాళికలో భాగంగా, షార్జాకు చెందిన 'గల్ఫ్‌టైనర్' సంస్థ సైతం సమీపంలోని ఖోర్ ఫక్కన్ పోర్టు విస్తరణ కోసం సుమారు 2 బిలియన్ డాలర్ల మేర పెట్టుబడి పెడుతోంది. భౌగోళిక రాజకీయ అనిశ్చితి నుంచి తమ ఆర్థిక వ్యవస్థను, సరఫరా వ్యవస్థను సురక్షితంగా కాపాడుకోవాలనే యూఏఈ దీర్ఘకాలిక లక్ష్యానికి ఈ పరిణామాలు అద్దం పడుతున్నాయి.

అయోధ్య రామమందిరం సీఈఓ పోస్టుకు అనూహ్య స్పందన

కార్యనిర్వహణాధికారి (సీఈఓ) పోస్టుకు అనూహ్య స్పందన లభిస్తోంది. నోటిఫికేషన్ విడుదలైన రెండు రోజుల్లో వెయ్యికి పైగా దరఖాస్తులు ట్రస్టుకు అందడం విశేషం. ఆలయ పరిపాలన, ఆర్థిక వ్యవహారాలను మరింత క్రమబద్ధీకరించి, వృత్తిపరమైన ప్రమాణాలతో తీర్చిదిద్దాలనే లక్ష్యంతో ట్రస్ట్ ఈ సీఈఓ పదవిని సృష్టించింది. దీని కోసం జులై 13వ తేదీన దరఖాస్తులను ఆహ్వానించగా, అభ్యర్థులలో అత్యధికులు విశ్రాంత బ్యూరోక్రాట్లు, మాజీ సీనియర్ పరిపాలనాధికారులు ఉండటం గమనార్హం. జూలై 18 సాయంత్రం 4 గంటల వరకు గడువు ఉన్నందున, దరఖాస్తుల సంఖ్య మరింత పెరిగే అవకాశం ఉందని అధికారులు భావిస్తున్నారు. దరఖాస్తుల పరిశీలన నిమిత్తం ముగ్గురు సభ్యులతో కూడిన ఒక ఎంపిక కమిటీని ఇప్పటికే ఏర్పాటు చేశారు. ఈ పరిశీలన ప్రక్రియ జులై 19 నుంచి ప్రారంభం కానుంది. గడువు ముగిసిన వెంటనే షార్ట్‌లిస్ట్ చేయడం, ఇంటర్వ్యూల నిర్వహణ వంటి ప్రక్రియలు చేపడతారు. జూలై 22న

జరగనున్న ట్రస్ట్ సమావేశంలో సీఈఓ నియామకంపై తుది నిర్ణయం తీసుకునే అవకాశం ఉంది.

వివాదాల నేపథ్యంలోనే ఈ నియామకం

ఆలయ విరాళాల దారిమళ్లింపునకు సంబంధించి వచ్చిన ఆరోపణలపై విచారణ కొనసాగుతున్న తరుణంలో ఈ నియామక ప్రక్రియ ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. ఈ కేసులో ఇప్పటికే కొందరు సిబ్బందిని అరెస్ట్ చేయగా, ఉత్తరప్రదేశ్ ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందం (సిట్) విచారణ జరుపుతోంది. ఈ క్రమంలోనే ఆలయ కార్యకలాపాల్లో పూర్తి పారదర్శకత, జవాబుదారీతనం తీసుకురావడమే లక్ష్యంగా సీఈఓను నియమిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. మాజీ ఐపీఎస్ అధికారి అమితాబ్ ఠాకూర్ కూడా ఈ పదవికి దరఖాస్తు చేసినట్లు బహిరంగంగా ప్రకటించారు. ఎంపికైన సీఈవో పనితీరు ఆధారంగా ఆ తర్వాత పొడిగింపు ఉంటుంది. ట్రస్ట్ నిర్ణయాలను సమర్థవంతంగా అమలు చేయడం, ఆర్థిక వ్యవహారాలను పర్యవేక్షించడం మరియు ఆలయ కార్యకలాపాలు సజావుగా సాగేలా చూడటం వంటివి నూతన సీఈఓ ప్రధాన బాధ్యతలుగా ఉంటాయి.

అమల్లోకి భారత్-యూకే ట్రేడ్ డీల్

ఊపునిస్తుందని వాణిజ్య నిపుణులు విశ్లేషిస్తున్నారు.

భారత ఎగుమతిదారులకే అతిపెద్ద ప్రయోజనం

మొదటిపేజీ తరువాయి – ఈ ఒప్పందంలో సింహభాగం ప్రయోజనం భారత ఎగుమతిదారులకే దక్కనుంది. యూకేకు భారత్ చేసే ఎగుమతుల్లో దాదాపు 99 శాతం వస్తువులపై ఇకపై సుంకాలు ఉండవు. అంటే.. ఇప్పటివరకు బ్రిటన్‌లో దిగుమతి సుంకాలతో సతమతమైన వేలాది భారత ఉత్పత్తులు ఇకపై సుంకాలు లేని ప్రవేశంతో యూరోప్, చైనా వంటి దేశాల ఉత్పత్తులకు గట్టి పోటీ ఇవ్వనున్నాయి. ముఖ్యంగా లక్షలాది మందికి ఉపాధి కల్పిస్తున్న కార్మిక-ఆధారిత రంగాలకు ఈ ఒప్పందం ఒక వరంలా మారనుంది. వస్త్రాలు, దుస్తులు, తోలు, పాదరక్షలు, రత్నాలు, ఆభరణాలు, సముద్ర ఉత్పత్తులు, ఇంజనీరింగ్ వస్తువులు, ఆటో విడిభాగాలు, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్, రసాయనాలు, ఫార్మాస్యూటికల్స్, వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల రంగాలకు భారీ ప్రోత్సాహం లభిస్తుంది. సుంకాల తొలగింపుతో లాభాల మార్జిన్లు పెరిగి, ఉత్పత్తి పెరిగి, తయారీ కేంద్రాల్లో కొత్త ఉద్యోగాలు వస్తాయని పరిశ్రమ వర్గాలు ఆశిస్తున్నాయి. ఈ ఒప్పందంపై వయనా ప్రెసిడెంట్ కౌశల్ సంపత్ ఎన్డీటీవీతో మాట్లాడుతూ.. "భారత్-యూకే ఒప్పందం భారత ప్రపంచ వాణిజ్య ప్రయాణంలో ఒక కీలక మైలురాయి. ఇప్పటికే యూకే భారత ఐదో అతిపెద్ద ఎగుమతి గమ్యస్థానంగా ఉన్నప్పటికీ, మన దిగుమతుల్లో దాని వాటా కేవలం 1 శాతమే. ఇది సమతుల్య వాణిజ్యానికి ఇంకా చాలా అవకాశాలు ఉన్నాయని సూచిస్తోంది. ఈ ఒప్పందం ముఖ్యంగా ఎంఎస్ఎంఈలకు కొత్త అవకాశాలను అందిస్తుంది" అని వివరించారు.

సేవా రంగానికి నూతన ఉత్తేజం

ఈ ఒప్పందం కేవలం వస్తువులకే పరిమితం కాలేదు. భారత ఐటీ కంపెనీలు, కన్సల్టింగ్ సంస్థలు, ఇంజనీర్లు, ఆర్కిటెక్ట్‌లు, అకౌంటెంట్లు, ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులు, విద్యా సేవా ప్రదాతలకు యూకే మార్కెట్‌లోకి ప్రవేశం సులభతరం కానుంది. ఈ ఒప్పందంలో 137 సేవా ఉప-రంగాలు ఉన్నాయి. అంతేకాకుండా, 'డబుల్ కంట్రిబ్యూషన్ కన్వెన్షన్ (ణజజ)' అనే నిబంధన భారత నిపుణులకు ఎంతో మేలు చేయనుంది. దీని ప్రకారం, యూకేలో తాత్కాలికంగా పనిచేసే భారత ఉద్యోగులు ఐదేళ్ల వరకు రెండు దేశాల్లోనూ సామాజిక భద్రతా చందాలు చెల్లించాల్సిన అవసరం లేదు.

భారత్‌లో చౌకగా లభించనున్న వస్తువులు ఇవే

వినియోగదారులకు ధరల తగ్గింపు వెంటనే కనిపించకపోయినా, దశలవారీగా సుంకాలు తగ్గడం వల్ల పలు బ్రిటిష్ ఉత్పత్తులు చౌకగా మారనున్నాయి. వాటిలో ముఖ్యమైనవి:

స్కాచ్ విస్కీ

జిన్ ప్రీమియం బ్రిటిష్ కార్లు

లగ్జరీ మోటార్‌సైకిళ్లు

కాస్మోటిక్స్ చాక్లెట్లు, బిస్కెట్లు

వైద్య పరికరాలు

కొన్ని ఆహార ఉత్పత్తులు

ముఖ్యంగా లగ్జరీ కార్లపై ప్రస్తుతం 110 శాతం వరకు ఉన్న దిగుమతి సుంకాలు, రాబోయే సంవత్సరాల్లో కోటా విధానం కింద గణనీయంగా తగ్గుతాయి. అయితే, ఈ తగ్గింపులు దశలవారీగా ఉంటాయని గమనించాలి.

దిగుమతుల ఆవల అసలు ప్రాధాన్యత

చౌకగా లభించే లగ్జరీ వస్తువులు వార్తల్లో నిలిచినప్పటికీ, ఈ ఒప్పందం యొక్క నిజమైన ప్రాముఖ్యత ఎగుమతులలోనే ఉందని ఆర్థికవేత్తలు నమ్ముతున్నారు. ప్రపంచంలోని ఆరో అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థ అయిన యూకే మార్కెట్‌లోకి సులభమైన ప్రవేశం, ప్రపంచ వాణిజ్యంలో భౌగోళిక రాజకీయ అనిశ్చితి నెలకొన్న తరుణంలో భారత తయారీదారులకు తమ ఎగుమతులను విస్తరించుకోవడానికి గొప్ప అవకాశం కల్పిస్తుంది. ఈ ఒప్పందం ద్వారా తయారీ, ఆర్థిక సేవలు, పునరుత్పాదక ఇంధనం, విద్య, టెక్నాలజీ రంగాలలో బ్రిటిష్ పెట్టుబడులు భారత్‌కు మరింతగా వస్తాయని అంచనా. అసోచామ్ అంచనా ప్రకారం ఈ ఒప్పందంతో 2030 నాటికి ఇరు దేశాల మధ్య ద్వైపాక్షిక వాణిజ్యం దాదాపు రెట్టింపు అయి 120 బిలియన్ డాలర్లకు చేరుకునే అవకాశం ఉంది. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఈ ఒప్పందాన్ని ఒక "చారిత్రక మైలురాయి"గా అభివర్ణించారు. ఇది రైతులు, కార్మికులు, ఎంఎస్ఎంఈలు, స్టార్టప్‌లు, ఆవిష్కర్తలకు అవకాశాలు సృష్టించి, 'వికసిత్ భారత్ 2047' లక్ష్య సాధనకు దోహదపడుతుందని ఆయన అన్నారు. అంతిమంగా ఈ ఒప్పందం భారత ఆర్థిక వ్యవస్థను అధునాతన ప్రపంచ మార్కెట్లతో మరింత లోతుగా అనుసంధానించడంలో ఒక వ్యూహాత్మక ముందడుగుగా నిలుస్తుంది.

గతంలో మమ్మల్ని అడ్డుకున్నారు

మొదటిపేజీ తరువాయి – వేయించారు. కానీ ఈరోజు మేం జగన్ స్వేచ్ఛగా ఎక్కడికైనా వెళ్లేందుకు అనుమతిస్తున్నాం. ఇదే మాకూ, వారికీ ఉన్న తేడా" అని మంత్రి, టీడీపీ జాతీయ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ నారా లోకేశ్ అన్నారు. బుధవారం ప్రొద్దుటూరు నియోజకవర్గ టీడీపీ కార్యకర్తల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ వైసీపీపై తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. "జగన్ రాయలసీమ బిడ్డ కాదు, ఈ సీమకు పట్టిన క్యాన్సర్ గడ్డ" అని లోకేశ్ ఘాటుగా విమర్శించారు. బ్రాహ్మణి స్టీల్స్ పేరుతో 14,000 ఎకరాల భూమిని కారుచౌకగా కొట్టేసి, 10,000 ఉద్యోగాలు ఇస్తామని చెప్పి ఒక్క ఇటుక కూడా పేర్చలేదని ఆరోపించారు. ఓబులాపురం గనుల నుంచి దోచుకున్న సొమ్ముతోనే సాక్షి పత్రిక, టీవీలను ఏర్పాటు చేశారని దుయ్యబట్టారు. ఐదేళ్ల పాలనలో కడప జిల్లాకు జగన్ చేసిందేమీ లేదని, ఆయన నియోజకవర్గమైన పులివెందులకు నీళ్లిచ్చింది కూడా చంద్రబాబేనని గుర్తుచేశారు. "గొడ్డలి పార్టీ ఫ్యాక్షనిజం తెస్తే, మేం ఫ్యాక్టరీలు తెస్తున్నాం. రాయలసీమలో వారు రక్తాన్ని పారిస్తే, మేం ఉద్యోగాల పంట పండిస్తున్నాం" అని లోకేశ్ అన్నారు. తమ ప్రభుత్వం జేఎస్‌డబ్ల్యూ స్టీల్ ప్లాంట్‌కు భూమిపూజ చేసిందని, ఎస్ఏఈఎల్ ఎనర్జీ ప్లాంట్‌ను ప్రారంభించిందని తెలిపారు. ఎంతచేసినా కార్యకర్తల రుణం తీర్చుకోలేం వైసీపీ హయాంలో దారుణహత్యకు గురైన బీసీ నేత నందం సుబ్బయ్య కుటుంబాన్ని ఆదుకుని, పిల్లలను ఎన్టీఆర్ ట్రస్ట్ స్కూల్‌లో చదివిస్తున్నామని చెప్పారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్రం తీవ్ర ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లో ఉన్నప్పటికీ, సంక్షేమ పథకాలను కొనసాగిస్తున్నామని లోకేశ్ స్పష్టం చేశారు. వైసీపీ హయాంలో ఎన్నిరకాలుగా ఇబ్బంది పెట్టినా ఎత్తిన పసుపు జెండా దించకుండా పార్టీకి అండగా నిలిచింది కార్యకర్తలేనని లోకేశ్ అన్నారు. ఎంతచేసినా వారి రుణం తీర్చుకోలేమని భావోద్వేగంతో చెప్పారు. "ప్రొద్దుటూరు నియోజకవర్గంలో యువగళం పాదయాత్ర సందర్భంగా నాపై కోడిగుడ్లతో దాడిచేసి, భయపెట్టాలని చూశారు, జి.ఓ. నెం.1 పేరుతో పాదయాత్రను అడ్డుకోవాలని విఫలయత్నం చేశారు. తెలుగుదేశం పార్టీకి కంచుకోట కడప జిల్లా. మధ్యలో రెండు ఎన్నికల్లో ఇబ్బందిపడినా గత ఎన్నికల్లో పోరాడిన కార్యకర్తలు పార్టీకి గత వైభవం తెచ్చారు. అధికారంలోకి వచ్చామని కష్టకాలాన్ని మర్చిపోకూడదు. నేను పాదయాత్ర బుక్ చూసినపుడు ఆనాటి స్మృతులన్నీ గుర్తుకువస్తుంటాయి" అని వివరించారు. ఈ నెల 24న రెండో విడత 'తల్లికి వందనం' నిధులను జమ చేయనున్నట్లు ప్రకటించారు. రూ.4000 పెన్షన్, మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం, ఏడాదికి 3 గ్యాస్ సిలిండర్లు వంటి హామీలను అమలు చేస్తున్నామన్నారు. వైఎస్ఆర్‌సిపి హయాంలో పెంచిన విద్యుత్ ఛార్జీలను తగ్గించామని, చెత్తపన్నును రద్దు చేశామని తెలిపారు. కష్టపడి పనిచేసే ప్రతి కార్యకర్తకు పార్టీలో సముచిత స్థానం కల్పిస్తామని, నాయకులందరూ వర్గాలను పక్కనపెట్టి కలిసికట్టుగా పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో మంత్రి సవిత, పార్లమెంటు పార్టీ అధ్యక్షుడు భూపేష్ రెడ్డి, ఎమ్మెల్యే వరదరాజులు రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మైనర్ బాలిక పై గ్యాంగ్ రేప్ కేసులో 5 గురుకి జీవిత జీవిత ఖైదు

ఒక్కరికీ రూ 20,000/- జరిమాన

మైనర్ బాలిక కు రూ.12 లక్షల పరిహారం

కీలక తీర్పును వెలువరించిన న్యాయమూర్తి రత్న పద్మావతి

మహిళలు, యువతులు నిర్భయంగా పోలీస్ లను సంప్రదించండి:

జిల్లా ఎస్పి అశోక్ కుమార్

జగిత్యాల జిల్లా బ్యూరో - చుక్క గంగారెడ్డి **జూలై 15 నిజం న్యూస్:** జగిత్యాల జిల్లా మెట్ పల్లి పోలీస్ స్టేషన్ పరిదిలోని మైనర్ బాలిక ను 2020 అక్టోబర్ లో నిందితులు ఎ1:లోకిని రాజేష్, వయస్సు 22 సంవత్సరాలు, ఎ 2: దారంగుల సాయి కుమార్ వయస్సు 21 సంవత్సరాలు, ఎ 3: మొగిలిపాక అనిల్ కుమార్, వయస్సు 19 సంవత్సరాలు, ఎ 4: కుంచెపు శివ వయస్సు 19 సంవత్సరాలు, ఎ 5: కుంచెపు వెంకటేష్, వయస్సు 22 సంవత్సరాలు అనే 5 గురు వ్యక్తులు గ్యాంగ్ రేప్ చేసారు. ఈ ఘటనలో నిందితులపై ఐపీసి చట్టం కింద మెట్ పల్లి పోలీస్ స్టేషన్ లో ఎస్.ఐ సదాకర్ కేసు నమోదు చేయగా డిఎస్పి లు గౌస్ బాబా, రవీంధ్ర రెడ్డి కేసును సమగ్రంగా దర్యాప్తు చేసి, నిందితుల పై పటిష్టమైన ఆధారాలతో ఛార్జిషీట్‌ను కోర్టులో దాఖలు చేశారు. విచారణ సందర్భంగా ప్రత్యేక పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ రామకృష్ణారావు సమర్ధవంతంగా వాదనలు వినిపించగా, కోర్టు డ్యూటీ అధికారులు సాక్షులను ప్రవేశపెట్టారు. కేసులోని ఆధారాలు, సాక్ష్యాలను పరిశీలించిన ఫాస్ట్ ట్రాక్ స్పెషల్ సెషన్స్ కోర్టు న్యాయమూర్తి రత్న పద్మావతి 5గురు నిందితులను దోషులుగా తేల్చి అందరికీ జీవిత జీవిత ఖైదు తో పాటు , ఒక్కరికీ రూ 20,000/- జరిమానా , మైనర్ బాలికకు 12,00,000

(12 లక్షల)/- రూపాయలు పరిహారం చెల్లించాలని తీర్పునిచ్చారు.

ఈ సందర్భంగా ఎస్పి మాట్లాడుతూ ... మహిళల భద్రతకు పోలీస్ శాఖ అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తుందని మహిళలు మరియు విద్యార్థినులు తమపై జరిగే వేధింపులు, అన్యాయాల గురించి నిర్భయంగా ముందుకు వచ్చి పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేస్తే నిందితులపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని అన్నారు. సమాజంలో నేరం చేసిన వారు ఎవరూ శిక్ష నుండి తప్పించుకోలేరని పోలిసులు, ప్రాసిక్యూషన్ వారు వ్యూహంతో న్యాయ విచారణ, న్యాయ నిరూపణ వేగవంతగా జరిపి కచ్చితంగా శిక్షలు పడేలా చేస్తారని సూచించారు. పై కేస్ లో నిందితులకి శిక్ష పడటం లో కృషి చేసిన పి.పి. రామకృష్ణారావు, ఇన్వెస్టిగేషన్ ఆఫీసర్స్ డిఎస్పి లు గౌస్ బాబా, రవీంధ్ర రెడ్డి, అప్పటి ఎస్.ఐ సదాకర్, సి.యం.ఎస్. ఎస్.ఐ శ్రీకాంత్ , కోర్ట్ కానిస్టేబుల్ రంజిత్, సి.యం.ఎస్. కానిస్టేబుల్ లు యం. కిరణ్ కుమార్, శ్రీధర్, రాజు లను జిల్లా ఎస్పీ అశోక్ కుమార్ ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.

గ్రామం విద్యుత్ బిల్లులు మాఫీ చేయాలని మరియు ఎస్ఆర్ఎస్పి వరద కాలువ కి రివర్స్ పంపింగ్ ద్వారా నీళ్లు ఇవ్వండి

మెట్పల్లి, **జూలై 15 నిజం న్యూస్:** మెట్పల్లి మండల్ సర్పంచ్ ల ఫోరం తరుపున జగిత్యాల కలెక్టర్ కి గ్రామం విద్యుత్ బిల్లులు మాఫీ చేయాలని ప్రస్తుతం గ్రామ పంచాయతీలు తీవ్రమైన ఆర్థిక ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటున్నాయి. గ్రామాల్లో తాగునీటి సరఫరా, వీధి దీపాల నిర్వహణ, పారిశుద్ధ్యం, డ్రైనేజీల నిర్వహణ మరియు ఇతర మౌలిక సౌకర్యాలను కల్పించడానికి అవసరమైన నిధులు లేక అనేక ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయి. ఈ పరిస్థితుల్లో విద్యుత్ బిల్లులు చెల్లించలేక గ్రామ పంచాయతీలపై భారీ మొత్తంలో పెండింగ్ కరెంట్ బిల్లులు పేరుకుపోయాయి. అందువల్ల గ్రామ పంచాయతీలపై ఉన్న పెండింగ్ విద్యుత్ బిల్లులను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ద్వారా మాఫీ చేయుటకు అవసరమైన ప్రతిపాదనలు ప్రభుత్వానికి పంపించి, తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని అదేవిధంగా, గ్రామ పంచాయతీలకు కేటాయించే జనరల్ ఫండ్స్ స్థానిక అవసరాలకు అనుగుణంగా గ్రామ పంచాయతీలే నేరుగా వినియోగించుకునేవిధంగా అనుమతులు కల్పించాలని కోరారు. దీనివల్ల గ్రామాల్లో అత్యవసర అభివృద్ధి పనులు, పారిశుద్ధ్య కార్యక్రమాలు, తాగునీటి సమస్యలు, వీధి దీపాల నిర్వహణ వంటి ప్రజా అవసరాలను వెంటనే పరిష్కరించే అవకాశం ఉంటుందన్నారు. మరియు వరద కాలువ రివర్స్ పంపుల ద్వారా రైతులకు పంటలకు నీరు ఇవ్వాలని ఎల్నినో ప్రభావంతో మెట్పల్లి మండలంలోని అన్ని గ్రామాల్లో నీటి ఎద్దడి ఏర్పడుతుంది. వాతావరణ శాఖ తెలిపిన నేపథ్యంలో మరింత నీటి ఎద్దడి ఎర్పడుతుందని గ్రామాల్లోని రైతులు, గ్రామస్తులు భయాందోళనకు గురవుతున్నారు. ఇటీవల మెట్పల్లి మండలంలోని పలువురు రైతులు పంటపొలాలకు నీటిని అందలేకపోవడం, తాగునీటికి సైతం ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నామంటూ గ్రామపంచాయతీల్లోని సర్పంచులతో పాటు పంచాయతీ పాలకవర్గ సభ్యులను నిలదీస్తున్న పరిస్థితి నెలకొన్నది అన్నారు. మెట్పల్లి మండల సర్పంచ్ లందరు కలెక్టర్ గారికి వినతిపత్రం ఇవ్వడం జరిగింది

ఎస్సీ, ఎస్టీ ప్రొఫెసర్లపై పీవీఎన్ఆర్ టీవీ వర్సిటీ అధికారుల వేధింపులు

సంబంధంలేని కేసుల్లో ఇరికించే కుట్ర.

కోర్టు ఉత్తర్వులను సైతం అమలు చేయని వైనం.

ప్రశ్నించే గొంతులను తొక్కివేస్తూ మారుమూలలకు బదిలీ.

మీడియా సమావేశంలో డాక్టర్ ఆర్.ఎస్. ప్రసన్న కుమార్ ఆవేదన, ఆగ్రహం.

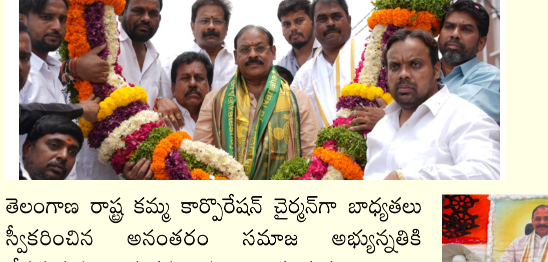
నిజం న్యూస్ హైదరాబాద్ జూలై 15: ఎస్సీ, ఎస్టీ ప్రొఫెసర్లపై హైదరాబాద్ రాజేంద్రనగర్ లోని పి.వి.ఎన్.ఆర్. తెలంగాణ వెటర్నరీ యూనివర్సిటీ అధికారులు వేధింపులకు పాల్పడుతున్నారని ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ ఆర్.ఎస్. ప్రసన్న కుమార్ (ప్రస్తుతం వి.ఆర్.ఎస్ తీసుకున్నారు) ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కొందరి వ్యక్తుల ప్రోత్సాహబలంతో సంబంధం లేని కేసుల్లో ఇరికించే కుట్రలు పన్నుతున్నారని వాపోయారు. హైదరాబాద్ లోని సోమాజిగూడ ప్రెస్ క్లబ్‌లో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ అక్రమ మార్గంలో నియమించిన ఇన్చార్జ్ అధికారులను వెంటనే తొలగించి, సీనియారిటీ ప్రకారం అవకాశాలు కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు. యూనివర్సిటీ అధికారులు కోర్టు ఉత్తర్వులను సైతం ఉల్లంఘించడం శోచనీయమన్నారు.

అక్రమాలపై ప్రశ్నిస్తే బదిలీలు: షెడ్యూల్డ్ కులం (మాదిగ)కు చెందిన తనపైనా, షెడ్యూల్డ్ తెగ (లంబాడ)కు చెందిన అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ (ఆక్వాకల్చర్ ఎక్స్‌టెన్షన్ - ప్రస్తుతం సస్పెన్షన్‌లో ఉన్నవారు) లపైన, ప్రస్తుతం విధుల్లో ఉన్న మరో ప్రొఫెసర్‌పైన ఉద్దేశపూర్వక, నిరాధారమైన, చట్టవిరుద్ధమైన చర్యలకు పాల్పడుతున్నారని తెలిపారు. వర్సిటీ వైస్ ఛాన్సలర్ డాక్టర్ జ్ఞాన ప్రకాష్, రిజిస్ట్రార్ డాక్టర్ శరత్ చంద్ర, డీన్ ఆఫ్ ఫ్యాకల్టీ డాక్టర్ బి. ఉదయ్ కుమార్, పరిశోధనా విభాగం డైరెక్టర్ డాక్టర్ సిహెచ్. హరి కృష్ణ, ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ రామ్ సింగ్, డాక్టర్ ఇ. సునీల్ ఆనంద్, నాన్-టీచింగ్ యూనియన్ అధ్యక్షుడు శ్రీ షర్ఫుద్దీన్ కలిసి కుట్రలు పన్నుతున్నారని ఆరోపించారు. ఇటీవల తిరిగి విధుల్లోకి చేరిన ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ కె. వెంకట రమణ (వెటర్నరీ గైనకాలజీ & అబ్‌స్టెట్రిక్స్ విభాగం) పై ఉద్దేశపూర్వక,నిరాధారమైన, చట్టవిరుద్ధమైన చర్యలకు పాల్పడుతున్నారు. అక్రమాలపై ప్రశ్నించినందుకు జగిత్యాల జిల్లా కోరుట్ల (సీ. వి. ఎస్సీ) లోని మారుమూల ప్రాంతానికి బదిలీ చేశారని తెలిపారు.

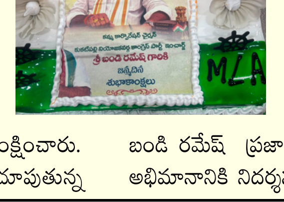
రిజిస్ట్రార్ కీలక పాత్ర: తనను వేధించడంలో రిజిస్ట్రార్ డాక్టర్ శరత్ చంద్ర కీలక పాత్ర పోషించారని డాక్టర్ ఆర్.ఎస్. ప్రసన్న కుమార్ ఆరోపించారు. ప్రొఫెసర్ సేవలందించిన తనపై మాజీ రిజిస్ట్రార్ డాక్టర్ కె. కొండల్ రెడ్డి, డీన్ ఆఫ్ ఫ్యాకల్టీ డాక్టర్ వి. లు కుట్ర పన్నుతున్నారని, రవీందర్ రెడ్డి కారణంగానే, 2017-2018లో నేను వరంగల్ జిల్లా మమ్నూర్ కె.వి.కె లో ప్రోగ్రామ్ కో ఆర్డినేటర్‌గా పనిచేస్తున్నప్పుడు తన ప్రొబేషన్ మరియు పదోన్నతి (ప్రమోషన్) నిలిపివేయబడ్డాయన్నారు. తన వల్లే తాను ఆయనకు జూనియర్‌గా మిగిలిపోయానన్నారు. వీరు (పి.వి.ఎన్.ఆర్. టీ.వీ.యు) లోని 'లైవ్‌స్టాక్ ప్రొడక్షన్ అండ్ మేనేజ్‌మెంట్' విభాగంలోనే పనిచేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం తాను కాంగ్రెస్ కార్యకర్తగా ఉన్నానని, మాజీ ఐపీఎస్ అధికారి, ప్రస్తుతం బి. ఆర్ .ఎస్ పార్టీ తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శిగా ఉన్న డాక్టర్ ఆర్.ఎస్. ప్రవీణ్ కుమార్ సోదరుడినని వెల్లడించారు.

చట్టవిరుద్ధం.. ఏకపక్ష చర్య: పి.వి.ఎన్.ఆర్. టీ.వీ.యు మాజీ వైస్-ఛాన్సలర్ మరియు మాజీ మంత్రి నిరంజన్ రెడ్డి బావమరిది అయిన డాక్టర్ రవీందర్ రెడ్డి, రిజిస్ట్రార్‌గా ఉన్న సమయంలో 2022లో ఫెబ్రవరిలోని సి. ఎఫ్ .ఎస్. సి (కాలేజ్ ఆఫ్ ఫిషరీ సైన్స్) అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ (ఆక్వాకల్చర్ ఎక్స్‌టెన్షన్) డాక్టర్ బాలాజీ గుగులోతును ఉద్దేశపూర్వకంగా సస్పెండ్ చేశారు.గౌరవనీయులైన హైకోర్టు తీర్పు వచ్చినప్పటికీ ఆయనను తిరిగి విధుల్లోకి తీసుకోలేదని, ఇది చట్టవిరుద్ధం, ఏకపక్ష చర్య అని ఆధారాలో సహా ప్రసన్నకుమార్ వివరించారు. ఈ సమావేశంలో ప్రజా నాయకుడు సామాజికవేత్త క్రాంతికుమార్ , ఎమ్మార్పీఎస్ స్టేట్ నాయకుడు బోయ రమణ, ఎమ్మార్పీఎస్ లీడర్ రమేష్ ,దళిత మహిళ లీడర్ నికిత , ఓయూ లీడర్ అలెగ్జాండర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎన్‌కేఎన్ఆర్ (NKNR) గార్డెన్స్‌లో అపూర్వ జనసందోహం మధ్య బండి రమేష్ జన్మదిన వేడుకలు ఘనంగా -- కమ్మ సంఘం నాయకుల నుంచి విశిష్ట సన్మానం



నిజం న్యూస్ కూకట్పల్లి ప్రతినిధి, జూలై 15: కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్, టీపీసీసీ ఉపాధ్యక్షులు, తెలంగాణ రాష్ట్ర కమ్మ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ బండి రమేష్ జన్మదిన వేడుకలు ఈరోజు కూకట్‌పల్లిలోని ఎన్‌కేఎన్ఆర్ (చీఖచీ=) గార్డెన్స్ లో అపూర్వ జనసందోహం మధ్య అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించబడ్డాయి. రాష్ట్రంలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు, కమ్మ సంఘం నాయకులు, సామాజిక సంఘాల ప్రతినిధులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు, శ్రేయోభిలాషులు పెద్ద ఎత్తున హాజరై రమేష్ గారికి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా భారీ కేక్‌ను కట్ చేసి ఘనంగా జన్మదిన వేడుకలు నిర్వహించారు. పూలమాలలు, పుష్పగుచ్ఛాలు, శాలువాలు, జ్ఞాపికలతో రమేష్ ని ఘనంగా సత్కరించారు. కార్యకర్తల జైకారాలు, శుభాకాంక్షలతో ఎన్‌కేఎన్ఆర్ గార్డెన్స్ ప్రాంగణం పండుగ వాతావరణాన్ని తలపించింది. జన్మదిన వేడుకల్లో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా కమ్మ సంఘం నాయకులు బండి రమేష్ ని ఘనంగా సన్మానించారు. కమ్మ సమాజానికి చేస్తున్న సేవలు, తెలంగాణ రాష్ట్ర కమ్మ కార్పొరేషన్ చైర్మన్‌గా బాధ్యతలు స్వీకరించిన అనంతరం సమాజ అభ్యున్నతికి చేపడుతున్న కార్యక్రమాలను కొనియాడుతూ శాలువా కప్పి, పూలమాలలు వేసి, పుష్పగుచ్ఛాలు అందజేసి ఘనంగా అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు నాయకులు మాట్లాడుతూ, ప్రజా సేవలో బండి రమేష్ మరిన్ని ఉన్నత శిఖరాలు అధిరోహించాలని ఆకాంక్షించారు. అనంతరంబండి రమేష్ మాట్లాడుతూ, తనపై చూపుతున్న అపారమైన ప్రేమ, ఆదరణ, అభిమానానికి ప్రతి ఒక్కరికీ హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఈ జన్మదినాన్ని కేవలం సంబరంగా కాకుండా ప్రజా సేవకు మరింత అంకితమయ్యే సంకల్ప దినంగా భావిస్తున్నానని పేర్కొన్నారు. ప్రజల విశ్వాసాన్ని నిలబెట్టుకుంటూ కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గ అభివృద్ధి, పేదల సంక్షేమం, యువతకు అవకాశాలు కల్పించడం, కాంగ్రెస్ పార్టీ బలోపేతం కోసం నిరంతరం కృషి చేస్తానని అన్నారు. జన్మదిన వేడుకల సందర్భంగా అన్నదాన కార్యక్రమం, కేక్ పంపిణీ, పేదలకు పండ్లు పంపిణీ వంటి సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమం ఆద్యంతం ఉత్సాహభరితంగా సాగి, ఎన్‌కేఎన్ఆర్ (చీఖచీ=) గార్డెన్స్ ప్రాంగణం వేలాది మంది నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులతో కిక్కిరిసిపోయింది. ఈ వేడుకలు బండి రమేష్ ప్రజాదరణకు, ఆయనపై కార్యకర్తలు, ప్రజల్లో ఉన్న అభిమానానికి నిదర్శనంగా నిలిచాయి.



ఆపరేషన్ అప్పుల బాధలో కన్నీరు.. సీఎంఆర్ఎఫ్ సాయంతో తీరిన పేదోడి గుండెకోత!

సర్పంచ్ చీర వెంకటమ్మ - వీరస్వామి చేతుల మీదుగా 19500రూ. చెక్ పంపిణీ.

కేసముద్రం **జూలై 15 నిజం న్యూస్:** అనారోగ్యంతో బాధపడుతూ, ప్రాణాలు దక్కించుకోవడానికి ఆపరేషన్ చేయించుకుని.. ఆ తర్వాత అయిన అప్పులు తీర్చలేక కన్నీరుమున్నీరవుతున్న ఓ నిరుపేద కుటుంబానికి ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి సీఎంఆర్ఎఫ్ కొండంత అండగా నిలిచింది.మహబూబాబాద్ జిల్లా కేసముద్రం మండలం అర్పణపల్లి (కృష్ణాపురం తండా) గ్రామానికి చెందిన గుగులోతు విజయ, భర్త నరసింహులు, విజయ అనారోగ్య సమస్యతో ఆపరేషన్ చేయించుకుని తీవ్ర ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లో కూరుకుపోయింది. ప్రాణం నిలిచినా.. అప్పుల భారం ఆ కుటుంబాన్ని కుంగదీస్తున్న తరుణంలో ప్రభుత్వం మంజూరు చేసిన రూ.19,500 సీఎంఆర్ఎఫ్ చెక్కు వారి జీవితాల్లో ఎంతో సంతోషాన్ని నింపింది.ఈ చెక్కును అర్పణపల్లి గ్రామ సర్పంచ్ చీర వెంకటమ్మ - వీరస్వామి బాధిత కుటుంబానికి స్వయంగా అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ మాట్లాడుతూ.. ఆపదలో ఉన్న పేదలను ఆదుకోవడమే నిజమైన సేవ అని, క్లిష్ట సమయంలో ఈ సాయం అందడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. అప్పుల ఊబిలో ఉన్న తమను గుర్తించి, చెక్కు అందేలా శ్రమించిన సర్పంచ్ వెంకటమ్మ వీరస్వామి దంపతులకు, ప్రభుత్వానికి లబ్ధిదారురాలు విజయ కన్నీటితో కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో చీర వీరస్వామి, బత్తుల నరేష్, తండా వాసులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఉపాధ్యాయుల శిక్షణ కేంద్రాన్ని సందర్శించిన చేసిన కలెక్టర్

జగిత్యాలటౌన్ **జూలై 15 నిజం న్యూస్:** జగిత్యాల జిల్లాలోని ఉన్నత పాఠశాలల్లో బోధిస్తున్న ఉపాధ్యాయుల బోధనా నైపుణ్యాలను మరింత మెరుగుపర్చేందుకు విద్యాశాఖ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న సబ్జెక్టుల వారీ వృత్యంతర శిక్షణా కార్యక్రమాలను జిల్లా కలెక్టర్ బి.సత్యప్రసాద్ బుధవారం సందర్శించిన చేశారు. జిల్లా కేంద్రంలోని జ్ఞాన హైస్కూల్లో ఆంగ్లం సబ్జెక్టుకు నిర్వహిస్తున్న మూడు రోజుల శిక్షణా కార్యక్రమాన్ని సందర్శించిన కలెక్టర్, శిక్షణ నిర్వహణ తీరును పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా రిసోర్స్ పర్సన్ (ఆర్‌పీ) బోధనను తరగతి గదిలో కూర్చొని ప్రత్యక్షంగా వీక్షించి, ముఖ్యంగా కృత్రిమ మేధ (ఎఐ)ను తరగతి గదిలో విద్యార్థుల అభ్యాసానికి ఎలా సమర్థవంతంగా వినియోగించుకోవచ్చనే అంశంపై అందించిన శిక్షణను ఆసక్తిగా పరిశీలించారు. ఆంగ్ల భాష బోధనలో స్పోకెన్ ఇంగ్లీష్, విద్యార్థి-కేంద్రిత బోధనా పద్ధతులు, ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం వినియోగం, కృత్రిమ మేధ ఆధారిత బోధనా విధానాలపై ఉపాధ్యాయులకు సమగ్ర శిక్షణ అందిస్తున్నట్లు అధికారులు వివరించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ బి. సత్యప్రసాద్ మాట్లాడుతూ శిక్షణ ద్వారా పొందిన జ్ఞానాన్ని ప్రతి ఉపాధ్యాయుడు తరగతి గదిలో సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలని సూచించారు. విద్యార్థుల్లో భాషా నైపుణ్యాలు, సృజనాత్మకత, ఆలోచనా సామర్థ్యాలను పెంపొందించడంలో ఆధునిక బోధనా విధానాలు ఎంతో ఉపయోగపడతాయని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వం కల్పిస్తున్న ఇటువంటి శిక్షణా అవకాశాలను ప్రతి ఉపాధ్యాయుడు సద్వినియోగం చేసుకొని విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్యను అందించాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి కె. రాము, సమగ్ర శిక్ష కోఆర్డినేటర్లు, రిసోర్స్ పర్సన్లు, ఉపాధ్యాయులు మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మాజి మంత్రి కొప్పుల ఈశ్వర్-శ్రీమతి స్నేహలత దంపతుల పెళ్లిరోజు వేడుకలు

బుగ్గారం మండల **జూలై 15 నిజం న్యూస్:** బుగ్గారం మండల కేంద్రంలోనీ హనుమాన్ చౌరస్తా వద్ద మాజీ బిఆర్ఎస్ మండల పార్టీ అధ్యక్షులు గాలిపెల్లి మహేష్ అధ్వర్యంలో నిర్మల హృదయులు పుణ్య దంపతులు నిరంతర శ్రామికులోన కొప్పుల స్నేహలత-ఈశ్వర్ పెళ్లిరోజు వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమములో మాజీ పట్టణ అధ్యక్షులు పొన్నం సత్తన్న గౌడ్ మాజి పట్టణ అధ్యక్షుడు దసర్తి పూర్ణచందర్ వీరమల్ల సందీప్ రావు తూటిచెర్ల శంకర్ పాదం కొమురయ్య మాజీ సర్పంచ్ బీసగొని తిరుపతి గౌడ్ సర్పంచ్ ఉరిమట్ల లక్ష్మి-బుచ్చన్న మాజీ ఎంపీటీసీ నోముల చుక్కరెడ్డి మాజీ రైతుబంధు అధ్యక్షులు కళ్ళెం మోహన్ ఎస్సీ సెల్ మాజీ మండల అధ్యక్షులు మంత్రి రమేష్ వెల్గొండ మాజీ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు పాదం సత్తన్న మంత్రి రమేష్ మహిళా మాజీ అధ్యక్షురాలు నన్నె విజయలక్ష్మి వార్డు సభ్యులు పొన్నం శంకర్ కార్యకర్తలు జక్కుల రాజన్న చెప్పెల్లి రాజేశం ఆది రాయమల్లు గ్రామ ప్రజలు తధితరులు పాల్గొని విజయవంతం చేయడం జరిగింది.

బండి రమేష్ కి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపిన కాంగ్రెస్ నాయకులు : సప్పిడి భాస్కర్

నిజం న్యూస్ కూకట్పల్లి ప్రతినిధి, జూలై 15: తెలంగాణ కమ్మ సంఘం కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ చైర్మన్, టి పి సి సి ఉపాధ్యక్షులు, కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టి ఇంచార్జ్ బండి రమేష్ జన్మదిన సందర్భంగ కూకట్‌పల్లి వై జంక్షన్ సమీపంలోని చీఖచీ= ఫంక్షన్ హాల్లో ఘనంగా నిర్వహించిన జన్మదిన వేడుకల్లో కాంగ్రెస్ నాయకులు సప్పిడి భాస్కర్ మరియు అయిల శ్రీధర్ గౌడ్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వారు బండి రమేష్ కి శాలువాతో ఘనంగా సత్కరించి, పుష్పగుచ్ఛం అందజేసి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

ఎస్ఐఆర్ పై బిఆర్ఎస్ అవగాహన సమావేశం.. బిఎల్ఏ లకు, నాయకులకు దిశా నిర్దేశం చేసిన ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు

నిజం న్యూస్ శేరిలింగంపల్లి ప్రతినిధి, జూలై 15: బి.ఆర్.ఎస్ పార్టీ చందానగర్ డివిజన్ మాజీ కార్పొరేటర్ బొబ్బ నవత రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో శేరిలింగంపల్లి ఇంచార్జి బి.ఆర్.ఎస్ పార్టీ ఇంచార్జి,కూకట్పల్లి ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు ముఖ్యఅతిధిగా పాల్గొని ూ×= మీద బిఎల్ఏ కు, బి.ఆర్.ఎస్ పార్టీ నాయకులకు,కార్యకర్తలకు అవగాహన సమావేశం నిర్వహించడం జరిగినది. ఎమ్మెల్యే కృష్ణ రావు మాట్లాడుతూ ప్రధానంగా ఎస్.ఐ.ఆర్ కార్యక్రమం పై ప్రజలకు ఉన్న సందేహాలను నివృత్తి చేయాల్సిన బాధ్యత మనపై ఉందని.ఎప్పటికప్పుడు బి.ఎల్.ఎ, బి.ఎల్.ఓ లకు అందుబాటులో ఉండి ఏదైనా సమస్య ఉంటే వాటిని సరి చేయాలని సూచించడం జరిగినది. మాజీ కార్పొరేటర్ బొబ్బ నవత రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఓటర్ల ఎవరైనా అందుబాటులో లేనప్పుడు వారి సమాచారం సేకరించి తిరిగి మళ్లీ బి.ఎల్.ఎ..బి.ఎల్.ఓ లకు వారి సమాచారం అందించి వారి ఓటును పరిరక్షించాల్సిన బాధ్యత మనపై ఉందని,ఓటు ప్రతి ఒక్కరి పౌరుహక్కని. ఓటును కాపాడుకోవాల్సిన బాధ్యత మన అందరిపై ఉందని అన్నారు.ఆఫీసర్లు ఇంటికి వచ్చినప్పుడు ఏమైనా సందేహాలు ఉంటే అక్కడికక్కడే తెలుసుకుని వారు ఇచ్చిన దరఖాస్తు నింపి ఇవ్వాలని ఇవన్నీ కూడా దగ్గరుండి చూసుకోవాల్సిన బాధ్యత మనందరిపై ఉందని ఈ సందర్భంగా ఆయన సూచించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో దీూా, బి.ఆర్.ఎస్ పార్టీ నాయకులు ,కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు

బండి రమేష్ కి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపిన కర్కనాగరాజు

నిజం న్యూస్ కూకట్పల్లి ప్రతినిధి, జూలై 15: కూకట్పల్లి నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జి, టిపిసిసి ఉపాధ్యక్షుడు, మరియు కమ్మ కార్పొరేషన్ చైర్మెన్ బండి రమేష్ జన్మదినోత్సవం కూకట్పల్లి ఎన్.కె.ఎన్.ఆర్ ఫంక్షన్ హాల్ లో ఘనంగా జరిగాయి. జన్మదినోత్సవాన్ని పు రస్కరించుకొని కూకట్పల్లి నియోజకవర్గం ఐ.ఎన్.టి.యు.సి అధ్యక్షులు , హిందూస్తాన్ ఏరోనాటిక్స్ యూనియన్ వర్కర్స్ యూనియన్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కర్కనాగరాజు ఆధ్వర్యంలో బండి రమేష్ ని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి శాలువాతో సత్కరించి పూల మాల తో జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ ప్రజా సేవ లో బండిరమేశ్ మరిన్ని పదవులు అధిరోహించాలని ప్రజలకు మరింత సేవ చేయాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కూకట్పల్లి పట్టణ కాంగ్రెస్ మాజీ అధ్యక్షులు కర్కపెంటయ్య, హెచ్.ఎ.ల్ గుర్తింపు యూనియన్ ఉపాధ్యక్షుడు కుతాడి కృష్ణా, జాయింట్ సెక్రటరీ వడ్డే నాగార్జున, పోలేపల్లి శ్రీకాంత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దానిమ్మ పండు కాదండోయ్.. ఆకులతో బోలెడు లాభాలు

దానిమ్మ పండు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ముఖ్యంగా రక్త హీనత సమస్యతో బాధపడుతున్నవారికి ఇది బెస్ట్. దానిమ్మ పండు హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను మెరుగు పరుస్తుంది. అంతే కాకుండా దీనిని ప్రతి రోజూ తినడం వలన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అయితే చాలా మంది దానిమ్మ పండుతోనే చాలా ప్రయోజనాలు అనుకుంటారు. కానీ అలా అనుకుంటే పప్పులో కాలు వేసినట్లేనంట. దానిమ్మపండుతో కంటే ఆకులతో బోలెడు ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అవి ఏవో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. చాలా మంది దానిమ్మ పండ్లు తినడానికే ఎక్కువ ఇష్టపడుతారు. ఎందుకంటే దానిమ్మ పండ్లు తినడానికి రుచిగా ఉండటమే కాకుండా, ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది. అయితే పండ్ల కంటే దానిమ్మ ఆకులతోనే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంట. ముఖ్యంగా కడుపు సంబంధ సమస్యలతో బాధపడే వారికి దానిమ్మ ఆకులు చాలా మంచివని చెప్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. చాలా మంది దానిమ్మ పండ్లు తినడానికే ఎక్కువ ఇష్టపడుతారు. ఎందుకంటే దానిమ్మ పండ్లు తినడానికి రుచిగా ఉండటమే కాకుండా, ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది. అయితే పండ్ల కంటే దానిమ్మ ఆకులతోనే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంట. ముఖ్యంగా కడుపు సంబంధ సమస్యలతో బాధపడే వారికి దానిమ్మ ఆకులు చాలా మంచివని చెప్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

1 / 5

దానిమ్మ ఆకుల్లో మంచి ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయంట. అందువల్ల వీటి రసం తాగడం వలన కామెర్ల వ్యాధి, డయేరియా, మలబద్దకం సమస్యతో బాధపడే వారు ఆ సమస్యల నుంచి త్వరగా ఉపశమనం పొందుతారంట. ముఖ్యంగా ఇది జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేస్తుందంట. దానిమ్మ ఆకుల్లో మంచి ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయంట. అందువల వీటి రసం తాగడం వలన కామెర్ల వ్యాధి, డయేరియా, మలబద్దకం సమస్యతో బాధపడే వారు ఆ సమస్యల నుంచి త్వరగా ఉపశమనం పొందుతారంట. ముఖ్యంగా ఇది జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేస్తుందంట.

2 / 5

అంతే కాకుండా దానిమ్మ ఆకులను మరగ బెట్టి ఆరసాన్ని ప్రతి రోజూ ఉదయం పరగడుపున లేదా రాత్రి పడుకునే సమయంలో తాగడం వలన అది శరీరానికి మంచి పోషకాలను అందిస్తుందంట. నిద్రలేమి సమస్యను తగ్గిస్తుందంట. అంతే కాకుండా ఈ ఆకుల రసాన్ని ప్రతి రోజూ తాగడం వలన రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుందంట. అంతే కాకుండా దానిమ్మ ఆకులను మరగ బెట్టి ఆరసాన్ని ప్రతి రోజూ ఉదయం పరగడుపున లేదా రాత్రి పడుకునే సమయంలో తాగడం వలన అది శరీరానికి మంచి పోషకాలను అందిస్తుందంట. నిద్రలేమి సమస్యను తగ్గిస్తుందంట. అంతే కాకుండా ఈ ఆకుల రసాన్ని ప్రతి రోజూ తాగడం వలన రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుందంట.

3 / 5

అలాగే సీజనల్ వ్యాధులైన దగ్గు, జలుబు సమస్యలతో బాధపడే వారికి కూడా దానిమ్మ ఆకుల రసం వరం అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. వీటిని రసాన్ని కాస్త గోరు వెచ్చగా ఉన్నప్పుడు తాగడం వలన జలుబు, దగ్గు సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందంట. అలాగే సీజనల్ వ్యాధులైన దగ్గు, జలుబు సమస్యలతో బాధపడే వారికి కూడా దానిమ్మ ఆకుల రసం వరం అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. వీటిని రసాన్ని కాస్త గోరు వెచ్చగా ఉన్నప్పుడు తాగడం వలన జలుబు, దగ్గు సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందంట.

4 / 5

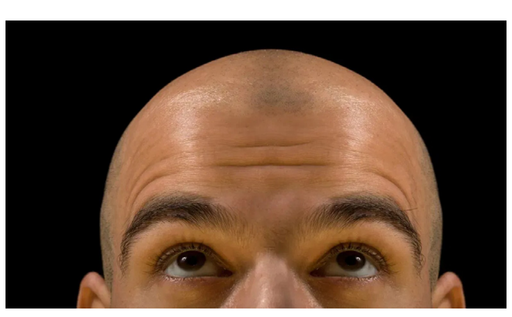
వీటికే కాకుండా దానిమ్మ ఆకుల పేస్ట్ చర్మ వ్యాధుల నుంచి కూడా రక్షణకల్పిస్తుందని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అందువలన తప్పకుండా వీటిని మీ డైట్ లో చేర్చుకోవాలని వారు సూచిస్తున్నారు. (పై సమాచారం ఇంటర్నెట్ ఆధారంగా మాత్రమే ఇచ్చినది. వైద్యులు దీనిని ధృవీకరించలేదు) వీటికే కాకుండా దానిమ్మ ఆకుల పేస్ట్ చర్మ వ్యాధుల నుంచి కూడా రక్షణకల్పిస్తుందని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అందువలన తప్పకుండా వీటిని మీ డైట్ లో చేర్చుకోవాలని వారు సూచిస్తున్నారు. (పై సమాచారం ఇంటర్నెట్ ఆధారంగా మాత్రమే ఇచ్చినది. వైద్యులు దీనిని ధృవీకరించలేదు)

ఈ టీ తాగితే పళ్లు పుచ్చిపోవు బ్యాక్టీరియా కూడా పారిపోతుంది

మన నోటి ఆరోగ్యం అనేది మన శరీర ఆరోగ్యం ఎంత బాగుందో చెప్పే అద్దం లాంటిది. నోరు శుభ్రంగా లేకపోతే పళ్ల సమస్యలే కాకుండా.. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు, గుండె జబ్బులు, షుగర్ వచ్చే అవకాశం కూడా పెరుగుతుంది. అందుకే నోటిని శుభ్రంగా ఉంచుకోవడంతో పాటు మంచి ఆహారం కూడా తినాలి. కింద చెప్పిన పదార్థాలను రోజూ మీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే పళ్లు బలంగా ఉండటమే కాకుండా చిగుళ్లను కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. పాలు, పెరుగు, జున్ను వంటి పాల పదార్థాలలో కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి పళ్ల పై ఉండే ఎనామెల్ అనే బలమైన పొరను గట్టిగా చేస్తాయి. దాంతో పళ్లు బలంగా తయారవుతాయి. రోజూ ఒక కప్పు పాలు లేదా పెరుగు తీసుకోవడం ద్వారా పళ్ల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు. యాపిల్, జామపండు, క్యారెట్ లాంటి పండ్లను నమలడం వల్ల నోటి లోపల ఉండే చెడు బ్యాక్టీరియాను తొలగించవచ్చు. ఇవి కేవలం పళ్లకు మాత్రమే కాకుండా.. చిగుళ్లకు కూడా మంచి చేస్తాయి. ఈ పండ్లలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల చిగుళ్ల నుండి రక్తం కారడం, చిగుళ్లలో మలినాలు చేరడం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. పాలకూర, బచ్చలికూర, కాలే వంటి ఆకుకూరలలో విటమిన్ ఏ, సీ, విటమిన్ కాల్షియం, ఫోలేట్ వంటి పోషకాలు చాలా ఉంటాయి. ఇవి చిగుళ్లకు అవసరమైన పోషకాలను అందించి ఇన్ఫెక్షన్లను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఆకుకూరలను రోజూ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల నోటి దుర్వాసన కూడా తగ్గుతుంది. గ్రీన్ టీలో కాటెచిన్స్ అనే సహజ రసాయనాలు ఉంటాయి. ఇవి బ్యాక్టీరియాను అడ్డుకుంటాయి, వాపులను తగ్గిస్తాయి. నోటి లోపల ఏర్పడే చిగుళ్ల వాపు, ఇన్ఫెక్షన్లను 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 పళ్ల కణాలను బలంగా చేయడంతో పాటు, శక్తిని కూడా ఇస్తాయి. పళ్ల మీద పేరుకుపోయే మలినాలను శుభ్రం చేయడానికి కూడా సహాయపడతాయి. సాల్మన్, మాకెరెల్ వంటి చేపల్లో ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి చిగుళ్లలో ఏర్పడే వాపును తగ్గించే సహజ ఔషధం లాగా పనిచేస్తాయి. పళ్ల నొప్పులు, ఇన్ఫెక్షన్లను దూరం చేయడంలో ఇవి సహాయపడతాయి. నోటి ఆరోగ్యం బాగుండాలంటే కేవలం బ్రష్ చేయడం, మౌత్ వాష్ వాడటంతో సరిపోదు. మంచి ఆహారపు అలవాట్లు 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, చుండ్రు. పొడి జుట్టు, చుండ్రు సమస్యలు అన్ని కాలాల్లో వీరికి సర్వసాధారణం.. 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, చుండ్రు. పొడి జుట్టు, చుండ్రు సమస్యలు అన్ని కాలాల్లో వీరికి సర్వసాధారణం. వీటికి షాంపూ లేదా నూనె రాయడం చేస్తే సరిపోదు. జుట్టు సంరక్షణపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. జుట్టులో తేమను నిర్వహించడానికి, పొడిబారడాన్ని తొలగించడానికి కొన్ని సహజ నివారణలను ఉపయోగించాలి. ఇవి పొడి జుట్టును వదిలించుకోవడమే కాకుండా చుండ్రు వంటి సమస్యలను క్రమంగా నయం చేస్తుంది. దీని కోసం మీకు ఖరీదైన సెలూన్ చికిత్సలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. ఇంట్లో ఈ కింది సింపుల్ చిట్కాలు ట్రై చేయండి.. మీకు ఉంగరాల జుట్టు ఉంటే.. అది పొడిబారడం త్వరగా జరుగుతుంది. ప్రతిరోజూ మీ జుట్టుకు షాంపూ చేయడం వల్ల జుట్టు నుండి సహజ నూనెలు తొలగిపోతాయి. అందుకే వారానికి రెండుసార్లు మాత్రమే షాంపూ చేసి, మిగిలిన రోజుల్లో మీ జుట్టును నీటితో కడిగితే సరిపోతుంది. జుట్టును సూర్య కిరణాల నుండి రక్షించుకోవాలి. కిరణాలు చర్మాన్ని మాత్రమే కాకుండా జుట్టు బయటి పొరను కూడా దెబ్బతీస్తాయి. ఈ పొర జుట్టు తేమను అసురక్షితంగా ఉంచుతుంది. అందుకే బయటకు వెళ్ళేటప్పుడు టోపీ లేదా స్కార్ఫ్ ఉపయోగించాలి. తద్వారా మీ జుట్టు ఎండ నుంచి రక్షించబడుతుంది. ఉప్పు లేదా క్లోరిన్ కలిగిన నీరు వినియోగిస్తే.. అది నెమ్మదిగా జుట్టులోని తేమను తొలగిస్తుంది. దీని ప్రభావాలను తగ్గించడానికి, నిమ్మకాయ నీరు లేదా ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ తో జుట్టును శుభ్రం చేసుకోవడం మంచిది. వేడి నీరు జుట్టును డ్రై అయ్యేలా చేస్తుంది. తల నుండి తేమను పీల్చుకుంటుంది. కాబట్టి మీ తల స్నానం చేయడానికి ఎల్లప్పుడు చల్లని లేదా సాధారణ ఉష్ణోగ్రత కలిగిన నీటిని వాడటం మంచిది. ఇది జుట్టు మెరుపును కాపాడుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. షాంపూ ఉపయోగించిన తర్వాత జుట్టులో తేమను లాక్ చేయడానికి లీవ్-ఇన్ కండిషనర్ ఛలేగా పనిచేస్తుంది. దీన్ని జుట్టుకు అప్లై చేసి 20-30 నిమిషాలు అలాగే ఉంచాలి. తర్వాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి. ఇది జుట్టు పెరుగుదలను ప్రేరేపించడం ప్రారంభిస్తుంది. పొడిబారడాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఈ కంటెంట్ సాధారణ సమాచారాన్ని మాత్రమే అందిస్తుంది. మరింత సమాచారం కోసం వైద్యుని సంప్రదించాలని గుర్తుంచుకోండి.

చీటికి మాటికి జుట్టు విపరీతంగా రాలుతుందా ఈ సింపుల్ చిట్కా ట్రై చేయండి

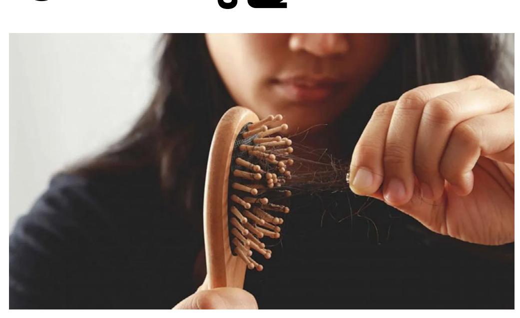
చీటికి మాటికి జుట్టు విపరీతంగా రాలుతుందా? ఈ సింపుల్ చిట్కా ట్రై చేయండి.. మీకూ జుట్టు రాలుతుందా? దీన్ని నివారించడానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్‌కు సైతం గురవుతుంటారు. వివిధ మందులు, 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, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్‌కు సైతం గురవుతుంటారు. వివిధ మందులు, నూనెలు ఎన్ని ప్రయత్నించినా సరైన ఫలితాలు దక్కడం లేదని బాధపడే వారికి నిపుణులు ఒక చక్కని పరిష్కారం చూపుతున్నారు. ఒక్క రూపాయి కూడా ఖర్చు చేయకుండా సులభమైన పద్ధతుల్లో ఇంటి వద్దనే వీటిని ట్రై చేయవచ్చు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..

ఆహార 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 గుడ్లు, పెరుగు వంటివి చేర్చుకోవాలి.

ఆముదం నూనె

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడంతో పాటు బయటి నుండి జుట్టును పోషించడానికి ఆముదం ఛలేగా పనిచేస్తుంది. ముందుగా ఓ చిన్న గిన్నెలో నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల ఆముదం నూనె తీసుకోవాలి. దానిలో కొన్ని మెంతులు వేసి బాగా మరిగించాలి. చల్లారాక రాత్రి పడుకునే ముందు ఈ నూనెను తలకు పట్టించాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. రాత్రిళ్లు ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టు రాలడం క్రమంగా తగ్గుతుంది. ముగ్గురు భార్యలు, 9 మంది పిల్లలు.. పోషించలేక దొంగగా మారిన మొగుడు! టీష్యూ వాడే వారికి అలర్ట్.. ఇవి ఎంత డేంజరో తెలుసా?



ఇంటి కిటికీలో నుంచి రూ.500 నోట్ల వర్షం.. . . అరగంట తర్వాత షాంపూతో తల స్నానం చేయాలి. ఇది తలపై కొత్త జుట్టు పెరగడానికి సహాయపడుతుంది.చీటికి మాటికి జుట్టు విపరీతంగా రాలుతుందా? ఈ సింపుల్ చిట్కా ట్రై చేయండి.. మీకూ జుట్టు రాలుతుందా? కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్‌కు సైతం గురవుతుంటారు.

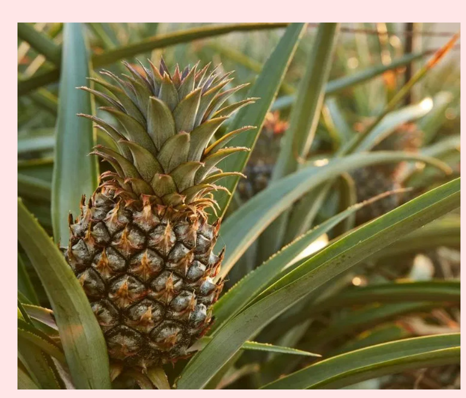
ఇవి తింటే ఫుల్ ఎనర్జీగా ఉంటారు..! అలసట ఎక్కడికో ఎగిరిపోతుంది..!

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 నుండి బలంగా చేస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు మన రోగనిరోధక శక్తిని బలంగా చేస్తాయి. శరీరాన్ని హాని చేసే చెడు పదార్థాల నుండి కాపాడి, వ్యాధులను తట్టుకునే శక్తిని ఇస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే సహజ పోషకాలు శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దీనివల్ల గుండెకు సంబంధించిన జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వాళ్లకు పుట్టగొడుగులు చాలా మంచివి. వీటిలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే డైటింగ్ చేసేవాళ్లు వీటిని తినడం మంచిది. ఇవి తిన్న తర్వాత తొందరగా ఆకలి వేయదు. తక్కువ ఆహార పదార్థాల్లో విటమిన్ డి ఎక్కువగా ఉంటుంది. వాటిలో పుట్టగొడుగులు ఒకటి. ఇది ఎముకల ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. పుట్టగొడుగుల్లో విటమిన్ బి1, బి2, బి3, బి5, బి6 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 గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే షుగర్ ఉన్నవాళ్లకు ఇవి మంచివి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఫైబర్ తో పాటు సెలెనియం వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు ఉండటం వల్ల పుట్టగొడుగులు శరీరాన్ని డిటాక్స్ 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 పుట్టగొడుగులనే 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 మంచిది కాదు.. కొన్ని సమస్యలు రావచ్చు. ముఖ్యంగా బాదం పప్పును ఎక్కువ తింటే కొన్ని చెడు ప్రభావాలు తప్పవు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. బాదం ఎక్కువగా తినడం వల్ల కొందరికి అలర్జీ రావచ్చు. దీనిలో ఉండే ప్రోటీన్లు, నూనె పదార్థాలు శరీరానికి సరిపడకపోతే దద్దుర్లు, చర్మంపై ఎరుపు రంగు మచ్చలు, అలర్జీ లాంటి సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. బాదం పప్పులో కొంతవరకు నూనె ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీన్ని ఎక్కువ తింటే జీర్ణక్రియపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఇది కొన్నిసార్లు కడుపు నొప్పి, వాంతులు 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 జీర్ణక్రియకు మంచిది. కానీ ఎక్కువగా తింటే గ్యాస్ రావడం, కడుపు బరువుగా అనిపించడం, కడుపు నిండిన ఫీలింగ్ వల్ల అసౌకర్యం కలగడం లాంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఫైబర్ త్వరగా అరక్కపోవడం వల్ల ఈ రకమైన సమస్యలు ఉంటాయి. బాదంలో ఆక్సలేట్స్ అనే పదార్థాలు ఉండే అవకాశం ఉంది. ఇవి ఎక్కువైతే కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఇప్పటికే కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారు బాదం ఎక్కువగా తినడం మానుకోవడం మంచిది. బాదం తొక్కతో తినడం వల్ల లేదా సరిగ్గా శుభ్రం చేయని బాదాలు తినడం వల్ల శరీరంలో సైనైడ్ వంటి హానికరమైన పదార్థాలు చేరే 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 ఉంచే విధంగా పని చేస్తుంది. గుండె బలహీనత తగ్గి శక్తి పెరగడానికి సహాయపడుతుంది. వయసు పెరిగే కొద్దీ గుండె బలంగా ఉండటం అవసరం కాబట్టి ఈ పండు ఉపయోగపడుతుంది. జీర్ణక్రియ సరిగా లేకపోతే ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. పైనాపిల్ తినడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగవుతుంది. ఇందులో ఉండే ఎంజైములు ఆహారాన్ని త్వరగా జీర్ణం చేయడంలో సహాయపడతాయి. గ్యాస్, కడుపు బరువుగా ఉండటం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. రోజూ తక్కువ మోతాదులో ఈ పండును తినడం మంచిది. మన శరీరాన్ని రక్షించే రోగనిరోధక శక్తి బలంగా ఉండాలి. పైనాపిల్ తినడం వల్ల శరీరం రక్షణ వేడి, జలుబు, దగ్గు వంటి ఇన్ఫెక్షన్ నుంచి బయటపడుతుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి శరీరానికి రక్షణగా పనిచేస్తుంది. మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. వృద్ధాప్యం 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 కీలకంగా పని చేస్తుంది. ఈ పండు ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు ఆహారంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పైనాపిల్ తక్కువ క్యాలరీలు కలిగి ఉండటం వల్ల ఈ పండును తిన్నా బరువు పెరగరు. పైగా ఇది తీపి రుచి కలిగినప్పటికీ ఆరోగ్యానికి హాని చేయదు. ఎక్కువ నీటిశాతం ఉండటం వల్ల కడుపు నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది. దీని వల్ల ఆకలిని తగ్గించుకోవచ్చు. చర్మం మెరవాలంటే సరైన పోషణ అవసరం. పైనాపిల్ తినడం వల్ల చర్మం ప్రకాశిస్తుంది. ముడతలు తగ్గుతాయి. ఈ పండు పొడిబారిన చర్మానికి తేమను అందిస్తుంది. పింపుల్ వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఆరోగ్యకరమైన చర్మం కోసం ప్రతి దినం ఆహారంలో చేర్చడం మంచిది. పైనాపిల్ గుండె, జీర్ణక్రియ, రోగనిరోధక శక్తి, ఎముకలు, బరువు నియంత్రణ, చర్మం వంటి అనేక భాగాలకు మేలు చేస్తుంది.