



J.M.Nayudu
Cell: 91 9840066999

Sai Charan Comfort Inn
(Luxury Service Apartments)

Plot No: 1286 & 1345, 5th Street, Golden Colony,
Anna Nagar West Extn., Mugappair, Chennai-50.
Mobile: +91 9840089859, E-mail: saicomfortinn@gmail.com

2026 ఎన్నికల్లో డీఎంకే, బీజేపీ మధ్యనే పోటీ

- స్టాలిన్, మోదీపై విజయ్ నిప్పులు
- మోదీజీ..తమిళనాడుతో జాగ్రత్త
- మునుపెన్నడూ చూడని ఎన్నికలు చూస్తారు
- బీజేపీ సారథ్యంలోని కేంద్ర ప్రభుత్వం 'రహస్యంగా' డీఎంకేకు సహకరిస్తోంది
- వక్క సవరణను కేంద్ర ఉపసంహరించుకోవాలని కేంద్రాన్ని కోరుతూ ఒక తీర్మానం
- వక్క సవరణను కేంద్ర ఉపసంహరించుకోవాలని కేంద్రాన్ని కోరుతూ ఒక తీర్మానం
- మొత్తం 17 తీర్మానాలను ఈ సమావేశంలో ఆమోదం



చెన్నై: తమిళనాడు వెళ్లి కళంగం అధ్యక్షుడు విజయ్ నేరుగా డీఎంకే, బీజేపీపై విరుచుకుపడ్డారు. 2026 ఎన్నికల్లో పోటీ డీఎంకే, డీఎంకే మధ్యనే ఉంటుందన్నారు. శుక్రవారంనాడు తిరువనంతూరులో డీఎంకే తొలి జనరల్ కాన్ఫరెన్స్ సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో పలు కీలక తీర్మానాలు చేశారు. వక్క సవరణను కేంద్ర ఉపసంహరించుకోవాలని కేంద్రాన్ని కోరుతూ ఒక తీర్మానం, త్రిభాషా సూత్రాన్ని వ్యతిరేకిస్తూ, ద్వీభాషా విధానానికి తాము కట్టుబడి ఉన్నామని చెబుతూ మరో తీర్మానం చేశారు. మొత్తం 17 తీర్మానాలను ఈ సమావేశంలో ఆమోదించారు.

ఈ సందర్భంగా విజయ్ మాట్లాడు తూ, రాజకీయాలంటే ఒక్క కుటుంబం మాత్రమే బతకాలనుకోవడం కాదని, డీఎంకే తమ పార్టీ కార్యక్రమాలను, సమావేశాలను అడ్డుకుంటుందోనని విమర్శించారు. అన్ని అడ్డంకులను అధిగమించి ఈరోజు తాము సమావేశమయ్యామని, ఎలాంటి అవాంఛనీయ వచ్చినా పార్టీ కార్యకర్తలను

కులుసుకుంటూ సమావేశాలు కొనసాగిస్తూనే ఉంటామని చెప్పారు. స్టాలిన్ పేరును తొలిసారి నేరుగా ప్రస్తావిస్తూ, పేరులో ధైర్యం ఉంటే చాలదని, వసుల్లో కూడా చూపించాలని అన్నారు. డీఎంకే ఫాసిస్ట్ పాలనకు ఏమాత్రం తీసిపోదని ఘాటు విమర్శలు చేశారు.

మోదీజీ..తమిళనాడుతో జాగ్రత్త

బీజేపీ సారథ్యంలోని కేంద్ర ప్రభుత్వం 'రహస్యంగా' డీఎంకేకు సహకరిస్తోందని విజయ్ ఆరోపించారు. ఎన్నికలప్పుడు ఓట్ల కోసం కాంగ్రెస్ వైపు డీఎంకే ఉంటూ, కుంభకోణాలప్పుడు రహస్యంగా బీజేపీ సైడ్ ఉంటోందని అన్నారు. తమకనాడు పట్ల బీజేపీ వ్యవహరిస్తున్న తీరును తప్పుపట్టారు. "మీరు రాష్ట్ర జీఎస్ టీ సేవకుంటున్నారు కానీ తమిళనాడుకు నిధులివ్వడం లేదు. విద్యకు నిధులు ఇవ్వకుండా త్రిభాషా విధానాన్ని రుద్దుతున్నారు. నియోజకవర్గాల పునర్విభజన పేరుతో తమిళనాడు సీట్లు లాగేసుకుంటున్నారు. రాష్ట్రాన్ని ఏ డైరెక్షన్లో తీసుకువెళ్లాలనుకుంటున్నారో మీ ఫ్లాన్ అన్నీ మాకు తెలుసు. మోదీజీ... మీరు ఒక దేశం ఒకే ఎన్నికలు

తెస్తున్నారు. తమిళనాడును చాలా జాగ్రత్తగా హ్యాండ్లింగ్ చేయండి. తమిళనాడు ఎన్నికలలో తట్టుకుని నిలబడింది. ఆ విషయం మరిచిపోవద్దు. బి కేర్ ఫుల్" అని విజయ్ హెచ్చరించారు. పెరియార్ సామాజిక న్యాయం, కామరాజ్ నిజాయితీపాలన, అంబేద్కర్ నమన్యాయం, సమానావకాశాలు, వేలు నవీయార్ సోషల్ ఇన్ క్లూజివిటీ, మతసామరస్యం, నీటి వనరుల కోసం పోరాటం వంటి వాటిని తమ పార్టీ సిద్ధాంతాలుగా తీసుకున్నట్లు చెప్పారు.

మునుపెన్నడూ చూడని ఎన్నికలు చూస్తారు

వచ్చే ఏడాది అసెంబ్లీ ఎన్నికలపై విజయ్ మాట్లాడుతూ, మునుపెన్నడూ చూడని ఎన్నికలను వచ్చే ఏడాది చూస్తారని అన్నారు. ఇవి కేవలం రెండు పార్టీల మధ్య జరిగే ఎన్నికలని అన్నారు. డీఎంకే, డీఎంకే మధ్యనే పోటీ ఉంటుందని తెలిపారు. "గాలిని, వర్షాన్ని, సూర్యుడిని, ప్రకృతిని ఎవరు ఆపగలరు?. ఇవన్నీ దేవుడు సృష్టించాడు. అలాగే, మా ప్రజల కోసం సాగే రాజకీయాలను ఎవరూ ఆపలేరు" అని విజయ్ ధంకా బజాయించారు.

ప్రధానమంత్రి మోదీ పీర్వీటన..

-కొత్త పంబన్ రైల్వే వంతెన ప్రారంభం... -మత్స్యకారులకు సముద్ర యాత్రపై మూడు రోజుల నిషేధం



ఢి.నగర్ న్యూస్:

కొత్త పంబన్ రైల్వే వంతెనను ప్రారంభించేందుకు ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఏప్రిల్ 6న తమిళనాడుకు రానున్నారు. ఏప్రిల్ 5న శ్రీలంకలో పర్యటించనున్న ఆయన, అక్కడ వివిధ కార్యక్రమాలలో పాల్గొని అనంతరం నేరుగా పంబన్ కు చేరుకోనున్నారు. ఏప్రిల్ 6న ప్రధానమంత్రి మోదీ కొత్త పంబన్ రైల్వే వంతెనను అధికారికంగా ప్రారంభించనున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి ఎం.కె. స్టాలిన్, గవర్నర్ ఆర్.ఎన్. రవి, కేంద్ర రైల్వే మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్, తమిళనాడు ఎంపీలు, మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు, సీనియర్ బీజేపీ నాయకులు, స్వచ్ఛంద సేవకులు తదితరులు పాల్గొనున్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి దక్షిణ రైల్వే ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేస్తోంది. వంతెన ప్రారంభోత్సవం అనంతరం, ప్రధాని మోదీ రామేశ్వరంలోని పవిత్ర రామనాథస్వామి ఆలయాన్ని దర్శించుకోనున్నారు. ఇదిలా ఉండగా, ప్రధాని పర్యటన నేపథ్యంలో మత్స్యకారులు మూడు రోజుల పాటు సముద్రంలోకి వెళ్లకూడదని అధికారికంగా ఆంక్షలు విధించారు.

HOMOEOPATHIC CLINIC

Dr. Kolli Raju Consultant
MBS(H), M.D. (Hom)
(35 Years Experienced)

Dr. Parasa Radhamma
DHMS, M.B.S.(Homoeo)

Plot No. 137/33, 3rd Lane,
Kamaraj Nagar, 5th East Street,
Tiruvanmiyur, Near Bus Depot,
Chennai - 600 041.

Consultation Offline and Online also available
WhatsApp Number :
94443 46846

విద్యా వ్యవస్థపై కేంద్ర ప్రభుత్వం విభిన్న మార్పులు - సోనియా గాంధీ విమర్శలు

అమరావతి:

భారత దేశంలో విద్యా వ్యవస్థపై కేంద్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న విధానాలను కాంగ్రెస్ అధినేత్రి సోనియా గాంధీ తీవ్రంగా విమర్శించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం విద్యారంగాలో మూడు ప్రధాన అంశాలను (సెంట్రలైజేషన్, కమర్షియలైజేషన్, కమ్యూనలైజేషన్) ప్రోత్సహించడం వల్ల విద్యా వ్యవస్థ వినాశనానికి గురవుతోందని ఆమె ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

తాజాగా ఒక ప్రముఖ పత్రికకు రాసిన వ్యాసంలో ఆమె దేశంలోని విద్యా విధానంపై తన అభిప్రాయాలను స్పష్టం చేశారు. గత పదకొండేళ్లుగా అధికారాన్ని కేంద్రీకరించడం, విద్యను వ్యాపారంగా మార్చడం, పాఠ్యాలను మతతత్వ దృక్పథంతో మలచడం వంటి చర్యలు విద్యారంగాన్ని దెబ్బతీస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు.

కేంద్ర ప్రభుత్వం ఒంటరి నిర్ణయాలు:

సోనియా గాంధీ ప్రకారం, విద్య వ్యవస్థపై కేంద్ర ప్రభుత్వం ఏకపక్ష నిర్ణయాలు తీసుకుంటోంది. 2019 నుంచి కేంద్ర విద్యా సలహా మండలి సమావేశాన్ని నిర్వహించకపోవడం, జాతీయ విద్యా విధానం 2020 అమలుపై రాష్ట్రాలతో చర్చ జరపకపోవడం తీవ్ర ఆవహేళన అని పేర్కొన్నారు. విద్య కేంద్ర, రాష్ట్రాల ఉమ్మడి అంశమైనా, కేంద్రం ఒంటరిగా నిర్ణయాలు తీసుకుంటూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలను విస్మరిస్తోందని ఆరోపించారు.

పాఠ్యపుస్తకాల మార్పులపై విమర్శలు:

ఆర్.స్సెస్, బీజేపీకి అనుగుణంగా పాఠ్యాలను మార్చడం వల్ల విద్యా వ్యవస్థ మతతత్వ దారిలో వెళ్తుందని సోనియా గాంధీ ఆక్షేపించారు. ముఖ్యంగా, మహాత్మా గాంధీ హత్యదంతం, మొగలుల పాలనకు సంబంధించిన విషయాలను పాఠ్యపుస్తకాల నుంచి తొలగించడం వెనుక దాగిన ఉద్దేశం ఏమిటని ప్రశ్నించారు. విద్యారంగాలో నైపుణ్యం లేని?? క్లుప్త ప్రతిష్టాత్మక విద్యాసంస్థలలో కీలక పదవులకు నియమించడం విద్యా ప్రమాణాలను దిగజార్చే చర్య అని ఆమె అన్నారు.

విద్యారంగాపై పెరుగుతున్న ప్రభావం:



ఈ విధమైన మార్పుల వల్ల విద్యార్థులు సమగ్రమైన చరిత్రను తెలుసుకునే అవకాశాన్ని కోల్పోతారని, విద్యావ్యవస్థ ద్వారా చిన్నారల్లో విద్యేషాన్ని పెంచడం ప్రమాదకరమని ఆమె హెచ్చరించారు. ఈ విధానాలను తక్షణమే ఉపసంహరించుకోవాలని, విద్య రంగాలో సమగ్ర సంస్కరణల కోసం అన్ని రాష్ట్రాలు కలిసి కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. సోనియా గాంధీ చేసిన వ్యాఖ్యలు దేశ వ్యాప్తంగా చర్చనీయాంశమవుతుండగా, విద్యావేత్తలు, రాజకీయ నాయకులు ఈ అంశంపై తమ అభిప్రాయాలను వెల్లడిస్తున్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం విద్యా విధానంపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలతో సమన్వయం సాధించి, సమగ్ర అభివృద్ధికి దోహదపడాలని ఆమె విజ్ఞప్తి చేశారు.

Sri Muneswara Mob : 90032 12627 / 90032 33359

శ్రీ శ్రీనివాసా గియల్ ఎస్టేట్

SRI SRINIVASA REAL ESTATE

Land Buying & Selling

No.98, Thiruneelaganda Nagar, Kavangarai, Chennai - 600 066. Email : mukeshnaveen.mg@gmail.com

వి జి ఎన్ లో ఘనంగా ఉగాది వేడుకలు

సేలం రోజువారీ నిర్వహణకు



టి నగర్ న్యూస్: జ్యోతిష్యుడు, సిద్ధాంతి గోసు ప్రకాశం శ్రీ విశ్వవసు నామ చెన్నై గిండి వి జి ఎన్ ఫైర్మాంట్ గృహ సముదాయములో నివాసముంటున్న తెలుగు ప్రజలు శ్రీ విశ్వ వసు నామ సంవత్సర ఉగాది పండుగను పరిష్కరించుకుని ఎంతో ఘనంగా జరుపుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రముఖ



జ్యోతిష్యుడు, సిద్ధాంతి గోసు ప్రకాశం శ్రీ విశ్వవసు నామ ఉగాది సందర్భంగా పంచాంగ పఠనం చేసి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. తెలుగు ప్రజలు ఉత్సాహంగా ఉల్లాసంగా భక్తిశ్రద్ధలతో పాల్గొని పూజలు నిర్వహించారు. ఆనంతరం ఉగాది పచ్చడి పంపిణీ చేశారు. ఈ ఏర్పాట్లను

తెలుగు ప్రముఖులు బోడి పూడి రఘునాథ్, శ్రీదేవి, పింగలపాటి రవికుమార్, నీరజ, కారుమూరి నరేష్, చిత్ర, సుగంధ కార్తిక్, స్వాతి చంద్ర, సుధా ప్రకాష్, సుగీత తదితరులు పర్యవేక్షించారు. పెద్ద సంఖ్యలో తెలుగు ప్రజలు పాల్గొన్నారు.



అనుమతి నిరాకరణ
విల్లివాకం న్యూస్: రామ నవమి రోజున రామరథ యాత్రకు అనుమతి ఇవ్వాలని హిందూ పీపుల్స్ పార్టీ కేసు పెట్టింది. ఏప్రిల్ 6న రామ నవమి రోజున సేలం అయోధ్యపట్నంలో రామరథ యాత్ర నిర్వహించేందుకు అనుమతి ఇవ్వాలని హిందూ పీపుల్స్ పార్టీ సేలం జిల్లా అధ్యక్షుడు పెరియసామి చెన్నై హైకోర్టులో వ్యాజ్యం దాఖలు చేశారు. రామరథ యాత్ర సేలం అయోధ్యపట్నం నుంచి ప్రత్యేక పూజలతో ప్రారంభమై ఉదయపట్టి అమ్మప్పైట్ల మీదుగా సౌందరరాజు పెరుమాళ్ ఆలయంలో దీపారాధన కార్యక్రమాలు నిర్వహించి చిన్నకడై, పెరియక్ కడై రోడ్డు మీదుగా సెయ్యిపేట్ పాండరంగన్ ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలతో ముగుస్తుంది. ఈ విషయమై తమిళనాడు ప్రభుత్వానికి, పోలీసులకు అనుమతి ఇవ్వాలని కోరుతూ వినతిపత్రం సమర్పించినా ఇంతవరకు స్పందన లేదు. ఈ కేసు న్యాయమూర్తి ఇకంతిరాయన్ ఎదుట విచారణకు వచ్చింది. పోలీసుల తరపు న్యాయవాది గోపి. మార్చి 31న సేలం అమ్మపేట అసిస్టెంట్ కమిషనర్ అనుమతి నిరాకరించారని తెలిపారు. దీన్ని నమోదు చేసుకున్న న్యాయమూర్తి అనుమతి తిరస్కరణపై పోలీసులపై కేసు నమోదు చేయవచ్చని పేర్కొంటూ కేసును ముగించారు.

ఎ. రాజా వ్యాఖ్యలపై హెచ్. రాజా ఘాటుగా స్పందిస్తూ డీఎంకేపై విమర్శలు



గిండి న్యూస్: నీలగిరి జిల్లా ఉదగమండలంలో జరిగిన రాష్ట్ర విద్యార్థి సంఘం సెమినార్ లో డీఎంకే ఉప ప్రధాన కార్యదర్శి మరియు ఎంపీ ఎ. రాజా మాట్లాడుతూ, "దేవుణ్ణి పూజించవద్దని నేను చెప్పడం లేదు. నాకు దేవుడిపై కోపం లేదు. నుదిలిపై చుక్క పెట్టుకోవడం, చేతులకు తాళ్లు కట్టుకోవడం సంగీల సంకేతాలు. ధోతీ ధరించేటప్పుడు

నుదిలిపై చుక్క పెట్టుకోకండి. మీరు కూడా మీ నుదిలిపై చుక్క పెట్టుకుని తాళ్లు కట్టుకోకండి. సంగీలు కూడా ఇలా చేస్తారు. సంగీ మరియు డీఎంకే సభ్యుడి మధ్య తేడా మారుమవుతుంది" అని అన్నారు. ఈ వ్యాఖ్యలపై బీజేపీ నేత హెచ్. రాజా ఘాటుగా స్పందించారు. "డీఎంకేలోని ముస్లింలు తలపాగా ధరించకూడదు, క్రైస్తవులు శిలువ ధరించకూడదు అని చెప్పే ధైర్యం ఎ. రాజాకు ఉందా? మీరు హిందువుల గురించి మీకు నచ్చిన విధంగా మాట్లాడవచ్చు, కానీ డీఎంకే సంస్థాగతంగా హిందూ వ్యతిరేకి అనే విషయాన్ని నేను ఎప్పటికప్పుడు చెబుతూనే ఉన్నాను. వారు వాల్తెలూరు అని చెప్పే వ్యక్తిని దాఖలు మంత్రిగా నియమించారు. హిందువులను నాశనం చేయడానికి ధార్మిక విభాగాన్ని విధ్వంసం కోసం ఏర్పాటు చేశారు" అని విమర్శించారు. అదనంగా, "డీఎంకే ఒక విష సర్పం, ఇది హిందువులను నాశనం చేసే శక్తి. 2026 ఎన్నికల్లో దీనికి తగిన గుణపాఠం చెప్పాలని ప్రజలను నేను అభ్యర్థిస్తున్నాను" అని హెచ్. రాజా పేర్కొన్నారు.

తిరుచ్చిలో 'పెరుంతలైవర్ కామరాజర్' గ్రంథాలయం : స్థాల్పన



విల్లివాకం న్యూస్: పార్టీ భేదం లేకుండా అన్ని నియోజకవర్గాలకు సంక్షేమ కార్యక్రమాలు అమలు చేస్తున్నామని ముఖ్యమంత్రి ఎం.కె.స్థాల్పన స్పందిస్తూ.. 2 నెలలకు ఒకసారి నేనే న్యాయంగా పథకంపై సమీక్ష నిర్వహిస్తానని చెప్పారు. అన్నాడీఎంకేకు చెందిన విజయభాస్కర్ అరు నెలల క్రితం ఏమీ ఇవ్వలేదని, పదే పదే వినతి పత్రాల తర్వాతే ఇచ్చారన్నారు. సాధ్యమయ్యే అన్ని ప్రాజెక్టులు నిధుల కింద అమలు చేయబడతాయి. పార్టీలకు అతిథిగా పథకాలు అమలు చేస్తున్నాము. పార్టీ వివక్షతో ఏ ప్రాజెక్టును అమలు చేయడం లేదన్నారు. దీనిని అనుసరించి తిరుచ్చిలో రూ.290 కోట్లతో నిర్మించనున్న భారీ గ్రంథాలయానికి 'పెరుంతలైవర్ కామరాజర్' అని నామకరణం చేయనున్నారు. కోయంబత్తూరులో గ్రంథాలయ నిర్మాణం శరవేగంగా సాగుతున్నదని ముఖ్యమంత్రి చెప్పారు.

'మీ నియోజకవర్గం' కార్యక్రమం కింద మా నియోజకవర్గాల 10 డిమాండ్లు అడిగాం, కానీ అవి సాధ్యం కాదంటూ చాలా ప్రాజెక్టులను తిరస్కరించారు.. ప్రజాకర్షక పథకాలను ఎందుకు తిరస్కరిస్తున్నారు. దీనిపై ముఖ్యమంత్రి ఎం.కె.స్థాల్పన స్పందిస్తూ.. 2 నెలలకు ఒకసారి నేనే న్యాయంగా పథకంపై సమీక్ష నిర్వహిస్తానని చెప్పారు. అన్నాడీఎంకేకు చెందిన విజయభాస్కర్ అరు నెలల క్రితం ఏమీ ఇవ్వలేదని, పదే పదే వినతి పత్రాల తర్వాతే ఇచ్చారన్నారు. సాధ్యమయ్యే అన్ని ప్రాజెక్టులు నిధుల కింద అమలు చేయబడతాయి. పార్టీలకు అతిథిగా పథకాలు అమలు చేస్తున్నాము. పార్టీ వివక్షతో ఏ ప్రాజెక్టును అమలు చేయడం లేదన్నారు. దీనిని అనుసరించి తిరుచ్చిలో రూ.290 కోట్లతో నిర్మించనున్న భారీ గ్రంథాలయానికి 'పెరుంతలైవర్ కామరాజర్' అని నామకరణం చేయనున్నారు. కోయంబత్తూరులో గ్రంథాలయ నిర్మాణం శరవేగంగా సాగుతున్నదని ముఖ్యమంత్రి చెప్పారు.

'గుడ్ బ్యాడ్ అగ్గీ' సినిమా నిడివి వెల్లడి



కోడంబాకం న్యూస్: అధిక రవిచంద్రన్ దర్శకత్వం వహించిన అజిత్ చిత్రం 'గుడ్ బ్యాడ్ అగ్గీ' విడుదలకు ఇంకా 8 రోజులు మాత్రమే మిగిలి ఉండటంతో, ఈ చిత్రంపై అభిమానుల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. మైత్రి మూవీ మేకర్స్ నిర్మించిన ఈ చిత్రానికి జి.వి. ప్రకాష్ సంగీతం అందించారు. ఈ సినిమా ఏప్రిల్ 10న

విడుదల కానుంది. ఈ చిత్రంలో అజిత్ తో పాటు త్రిష, ప్రసన్న, సునీల్, అర్జున్ దాస్, ప్రభు తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషించారు. ఇటీవల విడుదలైన 'ఓజీ సంపం' మరియు 'గాడ్ ఫస్ట్ యూ' పాటలు వైరల్ అవగా, సినిమా ట్రైలర్ ఏప్రిల్ 3న విడుదల కానుంది. సినిమా విడుదల తేదీ సమీపిస్తున్న తరుణంలో, 'గుడ్ బ్యాడ్ అగ్గీ' సెన్సార్ సర్టిఫికేషన్ కోసం పంపారు. సెన్సార్ బోర్డు ఈ చిత్రానికి పాజిటివ్ రిస్కా ఇచ్చిందని సమాచారం. సాధారణంగా, సెన్సార్ సభ్యులు కొన్ని సినిమాలకు మాత్రమే ప్రశంసలు తెలియజేస్తారు. దీంతో ఈ సినిమాపై అంచనాలు మరింత పెరిగాయి. ఇప్పటికే ట్రైలర్, పాటలు ఆకట్టుకుంటుండగా, తాజాగా సినిమా నిడివి కూడా వెల్లడి అయింది. 'గుడ్ బ్యాడ్ అగ్గీ' సినిమా నిడివి 2 గంటల 18 నిమిషాలు. అభిమానుల్లో కొందరు ఈ తక్కువ నిడివిని నిరాశగా భావిస్తున్నా. 3 గంటల సినిమాలు క్లిష్టంగా అనిపించవచ్చునని విమర్శకులు అభిప్రాయపడ్డారు. కాబట్టి, చిత్ర బృందం తీసుకున్న ఈ నిర్ణయం సముచితమేనని సినీ విశ్లేషకులు పేర్కొంటున్నారు.

పాఠశాలల్లో పెరుగుతున్న విద్యార్థుల అడ్మిషన్లు



విల్లివాకం న్యూస్: ప్రపంచాన్ని జయించేందుకు మన ప్రభుత్వ పాఠశాలలు ఉత్తమ మార్గంలో పునాది వేస్తాయని మంత్రి అన్నీల్ మహేష్ అన్నారు.

పాఠశాల విద్యాశాఖ మంత్రి అన్నీల్ మహేష్ తన ఎక్స్ సైట్ లో ఇలా అన్నారు. తమిళనాడులోని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో 2025-2026 సంవత్సరానికి సంబంధించిన అడ్మిషన్లను మార్చి 1న చెన్నైలో ముఖ్యమంత్రి ఎం.కె.స్థాల్పన ప్రారంభించారు. అప్పటి నుంచి చాలా మంది తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలను ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చేర్చిస్తున్నారు. అడ్మిషన్లు ప్రారంభమైతే నుండి గత నెలలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 1,05,286 కిందర్ గార్లెన్ ఇతర తరగతులతో సహా మొత్తం 1,17,310 మంది విద్యార్థులు మిగతా తరగతులలో చేరారు. అడ్మిషన్ లు కొనసాగుతున్నాయి. విద్య సహాయంతో ప్రపంచాన్ని జయించటానికి మన ప్రభుత్వ పాఠశాలలు ఉత్తమ పునాది అని అందులో పేర్కొన్నారు.

కపాలేశ్వర ఆలయ ఉత్సవం

విల్లివాకం న్యూస్: చెన్నైలోని మైలాపూర్ లోని కపాలేశ్వర ఆలయంలో వార్షిక పంగుని ఉత్సవాలు జరుగుతాయి. చెన్నైలోని మైలాపూర్ కపాలేశ్వర ఆలయంలో ఏలా జరిగి పంగుని పండుగ సందర్భంగా 3వ తేదీ నుంచి 12వ తేదీ వరకు ఆ ప్రాంతంలో ట్రాఫిక్ సుమార్గాలు. ఈ మేరకు విడుదల చేసిన పత్రికా ప్రకటన ఇలా పేర్కొంది. కపాలేశ్వర ఆలయ వార్షిక పంగుని పండుగ దృష్ట్యా, 03 ఏప్రిల్ 2025 నుండి 12 ఏప్రిల్ 2025 వరకు, ప్రజా రవాణా సౌకర్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని అవసరమైనప్పుడు ఈ క్రింది ట్రాఫిక్ మార్పులు చేయబడతాయి. పైన పేర్కొన్న రోజులలో క్రింద పేర్కొన్న విధంగా కపాలేశ్వర దేవాలయం పరిసర ప్రాంతాల నుండి ఆలయం వైపు ప్రవేశం అనుమతించబడుదు. రాయపేట హైవే నుండి లజ్ జంక్షన్, లజ్ చర్చ్ రోడ్, డిసిల్వా ఎక్స్ రోడ్, భక్తవల్లం రోడ్, రంగా రోడ్ మీదుగా సీపీ రామసామి రోడ్, కలియప్ప జంక్షన్, కామరాజ్ సెలై, శ్రీనివాస అవెన్యూ, అదయూర్ నుండి లజ్ జంక్షన్ మీదుగా రాయపేట ఆర్కా మరం



రోడ్, తిరువెంకడం వీధి, వెంకటకృష్ణ రోడ్, శృంగేరి మడం రోడ్, రంగా రోడ్, తూర్పు అభిరామపురం మొదటి వీధి మీదుగా వాహనాలు. లజ్ అవెన్యూ, అమృతాంజన్ జంక్షన్, కర్పకంబాల్ నగర్, పీఎస్ శివసామి రోడ్, రాయపేట హైవే మీదుగా గమ్యాన్ని చేరుకోవచ్చు. ఆళ్వార్ పేట జంక్షన్ నుండి లజ్ జంక్షన్ మీదుగా ఆలివర్ రోడ్, పీఎస్ శివసామి జంక్షన్ కు వెళ్లే వాహనాలు. రాయపేట హైవే మీదుగా వివేకానంద కళాశాల చేరుకోవచ్చు.

డీలమిటేషన్ పై హైదరాబాద్ లో జేపీసీ తరుఫుల భేటీ

న్యూఢిల్లీ: నియోజక వర్గాల పునర్విభజనపై తమ వాణిని బలంగా వినిపించేందుకు దక్షిణాది రాష్ట్రాలు ఉమ్మడి కార్యచరణకు దిగాయి. ఇందులో భాగంగా తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి ఎంకే స్థాల్పన నేతృత్వంలో చెన్నైలో శనివారంనాడు తొలి జేపీసీ సమావేశం జరిగింది. దీనికి కొనసాగింపుగా తరుఫుల జేపీసీ సమావేశం హైదరాబాద్ లో ఉంటుందని స్థాల్పన ప్రకటించారు. చెన్నైలో జరిగిన జేపీసీలో తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డితో పాటు పీసీసీ చీఫ్ మహేష్ కుమార్ గౌడ్, ప్రతిపక్ష బీఆర్ఎస్ నేత కేటీఆర్, కేరళ సీఎం పినరయి విజయన్, చంబాల్ సీఎం భగవంత్ మాన్, కర్ణాటక డిప్యూటీ సీఎం డి.కే శివకుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఆంజనేయ నగర్లో ఘనంగా ఉగాది ఉత్సవాలు

-పాల్గొన్న రాజకీయ, సామాజిక నేతలు



స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల కుటుంబ సభ్యులకు ఇంటి పట్టాలు ఇప్పించాలి



వేలూరు న్యూస్: వేలూరు వేలూరు జిల్లాలోని స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల వారసుల కుటుంబ సభ్యులకు ఇంటి పట్టాలు ఇప్పించాలని కార్యాలయంలో ప్రత్యేక గ్రీవెన్స్ సెల్ సచివ కలెక్టర్ సెందీల్ కుమార్ అధ్యక్షతన జరిగింది వారసులకు ఇంటి పట్టాలు పెన్షన్ సదుపాయం ఇల్లు నిర్మాణం కొరకు ప్రత్యేక రుణాలు ఉద్దేశ్యంగా అవకాశాల్లో ప్రాధాన్యత ఇప్పించాలని వారసులు కోరారు వినతి పత్రం స్వీకరించిన అధికారులు వీటిపై ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లాలని హామీ ఇచ్చారు సమావేశంలో వారసులు పిపి చంద్రప్రకాష్ రెవెన్యూ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

టీ నగర్ న్యూస్: ఆంజనేయ నగర్లో తెలుగు ఉగాది ఉత్సవాలు ఘనంగా జరిగాయి. ఈ కార్యక్రమాన్ని కాంగ్రెస్ పార్టీ నార్తె చెన్నై కార్యదర్శి రొడ్డ తిరుపాల్ అధ్యక్షతన నిర్వహించగా, స్థానిక రాయపురం 52వ వార్డు సెక్రటరీ ఆర్.డి. గోపాల్ స్వాగత వహించారు. ముఖ్య అతిథిగా ఏంజీ పి.యస్. వ్యవస్థాపక నాయకులు, వర్మింగ్ ప్రెసిడెంట్ శ్రీ ఎం.ఎం. కొండయ్య గారు విచ్చేసి, మన జాతికి రిజర్వేషన్లు 8% పెంచి అమలు చేయాలని, ప్రభుత్వం ఇళ్ల పట్టాలు ప్రతి చోటా మనవారికి మంజూరు చేయాలని, రాజకీయంగా, ఆర్థికంగా హాసింగ్ బోర్డులు ఇవ్వాలని, ఉద్యోగ అవకాశాలను పెంచాలని ప్రభుత్వ దృష్టికి తీసుకెళ్లిన



పార్టీ నార్తె చెన్నై అధ్యక్షుడు శ్రీ ద్రవ్యం గారు ఉగాది పండుగు శుభాకాంక్షలు తెలియజేసి, తెలుగు వారికి తమ పూర్వీకులకు ఉంటుందని చెప్పారు. విద్యార్థులకు నోటు పుస్తకాలు, వస్త్రాలు దానం చేశారు. కార్యక్రమంలో ఏంజీ పి.యస్ నేతలు కె.సి. కొండయ్య, సి.బి., కె. కుమార్, వి. విశ్వప్రసాద్, ఎం. బాలాజీ, జి. లక్ష్మీ నారాయణ, డి.వై. శ్రీనివాసన్, కె. భాస్కర్ తదితరులు పాల్గొని, వారికి శాలువలు వేసి గౌరవించారు. వందన సమర్పణను ప్రీంకుమార్, ఓ. దాస్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి జి. పెదనాగర్, సి.బి. మాల్వార్ది, జడ సుబ్బారావు, వేణుగోపాల్, గోపీనాథ్, వెంకటేశ్వర్లు తదితరులు హాజరై ఉగాది సంబరాలను ఘనంగా నిర్వహించారు.

యేవేకుడి హత్యపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి : ఎడప్పాడి పీఠాధిపతి



గిండి న్యూస్: ఏబిఎంకే ప్రధాన కార్యదర్శి ఎడప్పాడి పశనిస్వామి %౪౪-సైట్లో చేసిన పోస్ట్లో, తిరువన్నామలై జిల్లాలోని చెయ్యూర్ నమీపంలో, డ్రగ్స్ ఇంజెక్ట్ చేయడానికి నిరాకరించిన కారణంగా ఒక యువకుడిని హత్య చేశారనే వార్త దిగ్భ్రాంతి కరంగా ఉందని తెలిపారు. “డిఎంకే ప్రభుత్వం పాలన చేపట్టిన రోజు నుండి, మాదకద్రవ్యాల అక్రమ రవాణా గురించి నేను నిరంతరం హెచ్చరిస్తూనే ఉన్నాను. కానీ ఇప్పటికీ స్టాలిన్ మోడల్ డీఎంకే ప్రభుత్వం డ్రగ్స్ నిర్మూలనపై సమర్థవంతమైన చర్యలు తీసుకోలేదు. ‘ఆపరేషన్ 2.0, 3.0, 4.0’ పేరుతో ప్రకటనలు చేస్తూనే ఉంది, కానీ నిర్మాణాత్మక చర్యలు ఏవీ కనిపించడంలేదని ఇటువంటి ఘటనలు స్పష్టంగా చూపిస్తున్నాయి. మాదకద్రవ్యాల ప్రభావం యువతను ఎంత తీవ్రంగా దారుణ పరిస్థితికి నెడుతుందో ఈ ఘటన ఓ నిదర్శనం. కేవలం ఒక ప్రకటన మాట్లో ‘ఎవరూ డ్రగ్స్ బాటలో వెళ్లకూడదు’ అని చెప్పడం సరిపోదు. ముఖ్యమంత్రిగారూ, మనం నిజంగా డ్రగ్స్ అక్రమ రవాణాను నిర్మూలించాలి. శాంతి భద్రతలను కాపాడే మొదటి అడుగు మాదకద్రవ్యాల అక్రమ రవాణా నిర్మూలనే. స్టాలిన్ మోడల్ డీఎంకే ప్రభుత్వం ఈ వాస్తవాన్ని గ్రహించాలి. యువకుడి హత్యకు బాధ్యులైన వారిపై కఠిన చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని నేను ప్రభుత్వాన్ని కోరుతున్నాను,” అని పశనిస్వామి పేర్కొన్నారు.

వక్స్ బోర్డు సవరణ బిల్లును డీఎంకే తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తుంది : ఎంపీ కనిమొళి



అన్నా నగర్ న్యూస్: వక్స్ బోర్డు సవరణ బిల్లును పార్లమెంటులో ప్రవేశపెట్టి ఆమోదించేందుకు బీజేపీ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంది. ఈ బిల్లును రేపు లోక్ సభలో ప్రవేశపెట్టనున్నట్లు సమాచారం. బిల్లును చర్చకు పెడితే, మేము ఖచ్చితంగా వ్యతిరేకిస్తామని డీఎంకే ఎంపీ కనిమొళి పేర్కొన్నారు. ఈ విషయంపై ఆమె ఇలా తెలిపారు: “మా నాయకుడు (ఎం.కె. స్టాలిన్) తమిళనాడు శాసనసభలో వక్స్ బోర్డు సవరణ బిల్లుకు వ్యతిరేకంగా తీర్మానాన్ని ఆమోదించారు. అందువల్ల, డీఎంకే ఈ బిల్లును వ్యతిరేకిస్తోంది. ప్రస్తుతం పార్లమెంటులో దీనిపై చర్చ జరిగితే, మేము అందులో పాల్గొంటాము మరియు బిల్లును ఖచ్చితంగా వ్యతిరేకిస్తాము.” ప్రస్తుతం లోక్ సభలో ప్రతిపాదించిన వక్స్ బోర్డు సవరణ బిల్లును పార్లమెంటు సంయుక్త కమిటీకి పంపారు. కమిటీ అనేక సవరణలు చేసి నివేదికను సమర్పించింది.

టారంటోలో ఒంటారియో తెలుగు ఫౌండేషన్ ఉగాది వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహణ



కెనడా ప్రతినిధి: కెనడా-ఒంటారియో తెలుగు ఫౌండేషన్ (%౪౪%) అధ్యక్షులతో విశ్వాసనామ సంవత్సరం ఉగాది వేడుకలు టారంటోలోని %౪౪= % ఆడిటోరియంలో అంగరంగ వైభవంగా జరిగాయి. వేడుకల్లో వెయ్యికి పైగా తెలుగు ప్రజలు పాల్గొన్నారు. ఉత్సవాలను ప్రవీణ్ నీల, చంద్ర చల్లా ప్రారంభించగా, పూజా సమన్వయకర్తలు జ్యోతి ప్రజ్జలన చేశారు.

కిషోర్ శర్మ పంచాంగ క్రమణం నిర్వహించగా, అనంతరం సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు సందడిగా సాగాయి. ముఖ్యంగా, ప్రవీణ్ నీల రచన, ప్రసాద్ ఘట్టి సాంకేతిక నైపుణ్యంతో రూపొందిన భక్త ప్రహ్లాద నాటకం ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలిచింది. వేడుకలకు రిజినల్ కౌన్సిల్ ప్రతినిధులు స్పీక్ యమాడ, మలీఖా హాహిద్ హాజరయ్యారు. ఒంటారియో ప్రీమియర్

డగ్ ఫోర్డ్ ప్రత్యేక సందేశంలో తెలుగు కమ్యూనిటీకి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ప్రత్యేక అతిథులు, స్వాగ్ధర్లు, వాలంటీర్లను సత్కరించిన అనంతరం ఉగాది వేడుకలు విజయవంతంగా ముగిసాయి. ఉచిత భోజనం, ఉగాది వచ్చడి, చిరుతిండ్లు అందించడంతో, చలికాలంలోనూ వేడుకలు మరింత అందంగా సాగాయి.

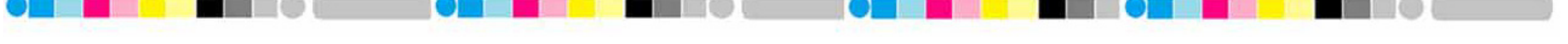
టామ్స్ ఆర్ట్స్ గ్యాలరీలో ఉగాది వేడుకలు



విల్లివాకం న్యూస్: స్థానిక వేళవేర్చి, మైలై బాలాజీనగర్ లో తమిళనాడు ఆది ఆంధ్ర ఆరుంధతీయ మహాసభ(టామ్స్) అధ్యక్షులతో తెలుగు ఉగాది వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. ఆదివారం సాయంత్రం నిర్వహించిన ఈ వేడుకల్లో ముఖ్య అతిథిగా టామ్స్ వ్యవస్థాపకులు, జనోదయం సాంఘిక విద్యాసంఘ డైరెక్టర్ గొల్లవల్లి ఇశ్రాయేలు, 188వ డివిజన్ కౌన్సిలర్ సమీన సెల్వం పాల్గొని విద్యార్థులకు విద్యాసామగ్రి, పూజలకు చీరలు ఉగాది కానుకగా పంపిణీ చేశారు.



విల్లివాకం న్యూస్: ఏబిఎంకే మాజీ మంత్రులు నయనార్ నాగేంద్రన్తో చర్చలు జరిపారు. 2026 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో అన్నాడిఎంకేతో పొత్తు పెట్టుకునేందుకు



ఉల్లిపాయలను వేసువిలా ఇలా తినండి..

ప్రతి ఒక్కరి ఇంట్లోని వంట గదిలో లభించే ఉల్లిపాయకు కొన్ని వేల ఏళ్ల చరిత్ర ఉంది. ఉల్లి పాయలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. ఆహార రుచిని పెంచుతుంది. చాలా మంది ఉల్లి పాయని వివిధ రూపాల్లో తింటారు. అయితే వేసవిలో ఉల్లిపాయలను తినడం.. అది కూడా పచ్చి ఉల్లిపాయలు తినడం వలన ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి. ప్రతి ఇంటిలోనూ పచ్చి ఉల్లిపాయలు తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. ఉల్లిపాయలను వివిధ పంటకాల్లో ఉపయోగిస్తారు. ఆహారానికి అదనపు రుచిని పెంచడానికి ఉల్లిపాయలను వంటల్లో ఉపయోగిస్తారు. అయితే, చాలా మంది పచ్చి ఉల్లిపాయలను తింటారు. ఉల్లిపాయలను తరచుగా సలాడ్లలో ఉపయోగిస్తారు. ఉల్లిపాయలు లేని కూర రుచి ఉండదని.. తినడానికి కూడా ఇష్టపడరు కొందరు. మటన్, చికెన్ కూరల్లోనే కాదు పప్పు, పులుసు, వేపుడుల్లో కూడా ఉల్లిపాయలను ఉపయోగిస్తారు. అయితే వేసవిలో ఉల్లిపాయలను పచ్చిగా తినడం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. వేసవి నెలల్లో మధ్యాహ్న భోజన సమయంలో పచ్చి ఉల్లిపాయలు తినడం శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఉల్లిపాయల్లో

సోడియం, పొటాషియం, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, ఫోలేట్ వంటి వివిధ రకాల పోషకాలు ఉన్నాయని పోషకాహార నిపుణులూ ప్రియా పలివాల అన్నారు. అందువల్ల ఉల్లిపాయలను సలాడ్ గా తినడం వల్ల శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడే వేసవిలో గ్యాస్, మలబద్ధకం వంటి జీర్ణ సమస్యలు తరచుగా సంభవించవచ్చు. పచ్చి ఉల్లిపాయలు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. ఇందులో చాలా డైటరీ ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది కడుపును శుభ్రపరుస్తుంది. అంతేకాదు ఉల్లిపాయ కడుపును ఏ రకమైన బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ బారిన పడకుండా రక్షిస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థను బలపరుస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని బలపరుస్తుంది. పచ్చి ఉల్లిపాయల్లో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరం రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. అదనంగా శరీరాన్ని వైరల్, బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ నుంచి రక్షిస్తుంది. కనుక సలాడ్ లో పచ్చి ఉల్లిపాయలను చేర్చుకోవడం మంచిదని పోషకాహార నిపుణులు చెప్పారు. చర్మానికి మంచిది ఉల్లిపాయల్లో సల్ఫర్, విటమిన్ సి ఉంటాయి. కనుక అవి చర్మానికి మేలు చేస్తాయి. చర్మపు చికాకును తగ్గించడానికి, మొటిమలను నివారించడానికి సహాయపడుతుంది. వేసవిలో అధిక చెమట, కాలుష్యం చర్మానికి హాని కలిగిస్తాయి. పచ్చి ఉల్లిపాయలు తింటే అవి చర్మాన్ని రిఫ్రెష్ చేస్తాయి



ఈ డ్రింక్స్ ని తాగి చూడండి..!

గుమ్మడికాయ గింజల ప్రయోజనాలు

కొలెస్ట్రాల్ దానంతట అదే తగ్గిపోతుంది..!



ఉన్నాయి. ఇవి రక్తంలో లిపిడ్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతాయి. నిమ్మ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా దోహదపడుతుంది. అల్లం యాంటీ-ఆక్సిడెంట్, యాంటీ-ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలతో నిండివుంటుంది. ఇది శరీరంలో మంటను తగ్గించడంలో, కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడంలో సహకరిస్తుంది. రోజూ ఈ నీటిని తాగడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణలో ఉంటుంది. డ్రాక్షల్ నోటింగ్స్ అనే సహజ పదార్థం ఉంటుంది. ఇది శరీరంలోని కొవ్వు కణాలను కరిగించడంలో సహాయపడుతుంది. డ్రాక్షల్ ని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లూ కూడా శరీర ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. రోజూ మేరీ అనే మొక్కలో యాంటీ-ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి శరీరంలో మంటను తగ్గించడం ద్వారా ఆరోగ్యానికి దోహదం చేస్తాయి. డ్రాక్షల్ రోజూ మేరీ కలిపి తీసిన ఈ నీరు అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఆరెంజ్ లో విటమిన్ సి, ఫ్లేవనాయిడ్లు ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలో లిపిడ్ ప్రొఫైల్ ను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతాయి. పసుపులో కర్బుమిన్ అనే పదార్థం ఉంది. ఇది శరీరంలో మంటను తగ్గించడంలో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ డ్రింక్ అధిక కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో, రక్తపోటు నియంత్రణలో సహాయపడుతుంది. కీర దోసకాయలో పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటు తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పుడినాలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లూ శరీరంలో మంటను తగ్గిస్తాయి. ఈ డ్రింక్ తాగడం ద్వారా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గించుకోవచ్చు. అలాగే శరీరంలోని అసమతుల్యతలను సరిచేయడంలో కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. ఆపిల్ లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని కొవ్వు లిపిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతాయి. దాల్చిన చెక్కలో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు ఉండడం వల్ల శరీరంలో మంట తగ్గుతుంది. ఆపిల్, దాల్చిన చెక్క కలిపి తాగడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు సహజంగా తగ్గుతాయి.



ముఖ్యమైన పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ పోషకాలు శరీరానికి అవసరమైన రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. వీటిని తినడం వల్ల శక్తి స్థాయిలు మెరుగుపడుతాయి. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గుమ్మడికాయ గింజలు యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫ్లేవనాయిడ్లు, ఫినోలిక్ ఆమ్లాలు, విటమిన్ E వంటి సమృద్ధిగా ఉండే పదార్థాలతో నిండి ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని వాపు తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్లూ కణాలను రక్షించి శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఇవి వృద్ధాప్య సమస్యలను అలస్యం చేస్తాయి. హానికరమైన రోగాల నుంచి కాపాడుతాయి. గుమ్మడికాయ గింజలు మెగ్నీషియంలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. మెగ్నీషియం అనేది శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైన పోషకం. ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడం, ఎముకల బలాన్ని పెంచడం, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడం వంటి అనేక శరీర విధులకు అవసరం. రోజూ ఈ గింజలు తీసుకోవడం ద్వారా మెగ్నీషియం అవసరాలను నెరవేర్చుకోవచ్చు. గుమ్మడికాయ గింజలు ఫైబర్ సమృద్ధిగా కలిగి ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. ఫైబర్ జీర్ణశయంలో బాగా పనిచేసి మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను నివారిస్తుంది. అలాగే గుండె జబ్బులు, బ్రెస్ట్ 2 దయాబెటీస్, ఊబకాయం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. గుమ్మడికాయ గింజలు నిద్ర సమస్యలను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతాయి. వీటిలో ఉండే ట్రిప్టోఫాన్ అనే పదార్థం శరీరంలో సెరోటోనిన్, మెళటోనిన్ వంటి నిద్ర హోర్మోన్లకు ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది. దీంతో నిద్ర నణ్ణుత మెరుగుపడుతుంది. గుమ్మడికాయ గింజలు పచ్చిగా లేదా కాల్చి తినవచ్చు. వీటిని సలాడ్లు, సూప్లులకు జోడించి తింటే ఆరోగ్యకరమైన చిరుతిండి అవుతాయి. వీటిని నానబెట్టి లేదా మెలకెత్తించి తీసుకుంటే పోషకాలు మరింతగా అందుతాయి. దీని వల్ల శరీరం ఆహారంలోని పోషకాలను సులభంగా గ్రహించుకోగలదు. గుమ్మడికాయ గింజలు తినడం వల్ల శరీరానికి ఇలా పలు రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి.

అరటిపండు తింటే ఎన్ని లాభాలా..

అరటిపండు తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఇది శరీరానికి శక్తినిచ్చి, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరిచే అద్భుతమైన పండు. రక్తపోటు నియంత్రణ, బరువు తగ్గడం, మానసిక ఆరోగ్యానికి మేలు చేయడం వంటి అనేక లాభాలున్నాయి. అలాగే చర్మ ఆరోగ్యానికి సహాయపడుతుంది. ప్రతి రోజూ అరటిపండు తినడం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు. ప్రతిరోజూ అరటిపండు తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి కలిగే లాభాలు ఎన్నో. ఇది తేలికగా దొరికే పండు మాత్రమే కాదు.. ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అరటిపండు తీపిగా ఉండటంతో పాటు ఇందులో పోషకాలు కూడా చాలా ఉన్నాయి. వాటి వల్ల శక్తి పెరుగుతుంది. శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్లు, ఖనిజాలు అందుతాయి. అరటిపండు తినడానికి 8 ముఖ్యమైన కారణాలు ఉన్నాయి. అరటిపండులో సహజ చక్కెరలు (గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్, సుక్రోజ్)



బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేస్తున్నారా..

ఏ కారణంతోనైనా అల్పాహారం తీసుకోవడం మానేసే వారు చాలా మంది ఉంటున్నారు. అందులో మీరు కూడా ఒకరైతే ఈ వార్త మీకోసమే. తాజా పరిశోధన ప్రకారం, అల్పాహారం మానేయడం వల్ల గుండెపోటు స్ట్రోక్ ప్రమాదం గణనీయంగా పెరుగుతుందిని ది టెలిగ్రాఫ్ నివేదించింది. ఈ పరిశోధనలో, అల్పాహారం మానేసే వారిలో గుండె జబ్బుల ప్రమాదం రెండు రెట్లు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తేలింది. ఈ పరిశోధనలో ఆథరోస్కెరోసిస్ అని పిలుస్తారు, ఇది రక్తం ఆక్సిజన్ ను ముఖ్యమైన అవసరాలకు చేరకుండా అడ్డుకుంటుంది. ఈ అధ్యయనం రచయిత వాలెంటీన్ ప్రకారం.. నిత్యం అల్పాహారం మానేసే వ్యక్తులు సాధారణంగా అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలిని కలిగి ఉంటారు.



ఈ అధ్యయనం ఈ చెడు అలవాటును మానగలిగితే గనుక గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చనే రుజువును చేస్తుంది. పరిశోధకులు గుండె జబ్బులు లేదా దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి లేని పురుషులు స్త్రీల స్వచ్ఛంద సేవకులను పరిశీలించారు. పాల్గొనేవారి సాధారణ ఆహారాన్ని కలిగి ఉంటారు.

అంచనా చేయడానికి కంప్యూటరీకరించిన ప్రశ్నాపత్రాన్ని ఉపయోగించారు మరియు అల్పాహారం సమూహాలను ఉదయం తీసుకున్న మొత్తం రోజువారీ శక్తి శాతం ఆధారంగా నిర్ణయించారు. ఉదయం 5 శాతం కంటే తక్కువ శక్తిని తీసుకునేవారు (అల్పాహారం మానేసి కేవలం కాఫీ, జ్యూస్ లేదా ఇతర ఆల్కహాల్ రహిత పానీయాలు తీసుకునేవారు) 20 శాతం కంటే ఎక్కువ శక్తిని తీసుకునేవారు (అల్పాహారం తీసుకునేవారు) 5 నుండి 20 శాతం మధ్య తీసుకునేవారు (తక్కువ శక్తి అల్పాహారం తీసుకునేవారు). ఇందులో పాల్గొన్న 4,052 మందిలో, 2.9 శాతం మంది అల్పాహారం మానేసారు, 69.4 శాతం మంది తక్కువ శక్తి అల్పాహారం తీసుకునేవారు, 27.7 శాతం మంది అల్పాహారం తీసుకునేవారు ఉన్నారు. అల్పాహారం మానేసిన పాల్గొనేవారిలో అథెరోస్కెరోసిస్ ఎక్కువగా కనిపించింది. తక్కువ శక్తి అల్పాహారం తీసుకునేవారిలో కూడా అల్పాహారం తీసుకునేవారిలో పోలిస్తే ఇది ఎక్కువగా ఉంది. అదనంగా, అల్పాహారం మానేసిన వారిలో తక్కువ ఎనర్జీనిచ్చే అల్పాహారం తీసుకునేవారిలో కార్డియోమెటబాలిక్ ప్రమాద సూచికలు అల్పాహారం తీసుకునేవారిలో పోలిస్తే ఎక్కువగా ఉన్నాయి.

అరటిపండు తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఇది శరీరానికి శక్తినిచ్చి, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరిచే అద్భుతమైన పండు. రక్తపోటు నియంత్రణ, బరువు తగ్గడం, మానసిక ఆరోగ్యానికి మేలు చేయడం వంటి అనేక లాభాలున్నాయి. అలాగే చర్మ ఆరోగ్యానికి సహాయపడుతుంది. ప్రతి రోజూ అరటిపండు తినడం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు. ప్రతిరోజూ అరటిపండు తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి కలిగే లాభాలు ఎన్నో. ఇది తేలికగా దొరికే పండు మాత్రమే కాదు.. ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అరటిపండు తీపిగా ఉండటంతో పాటు ఇందులో పోషకాలు కూడా చాలా ఉన్నాయి. వాటి వల్ల శక్తి పెరుగుతుంది. శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్లు, ఖనిజాలు అందుతాయి. అరటిపండు తినడానికి 8 ముఖ్యమైన కారణాలు ఉన్నాయి. అరటిపండులో సహజ చక్కెరలు (గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్, సుక్రోజ్) ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అరటిపండు తినడం ద్వారా రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. గుండె సంబంధ వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. అరటిపండులో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమైనో ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది సంతోషం కలిగించే హోర్మోన్ సెరోటోనిన్ ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. ఇది మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడం, ఒత్తిడిని తగ్గించడం, మంచి నిద్ర రావడానికి

సహాయపడుతుంది. అరటిపండు తీపిగా ఉన్నప్పటికీ.. తక్కువ కేలరీలు కలిగి ఉంటాయి. ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల కడుపు నిండిన భావం కలుగుతుంది. దీని వల్ల ఎక్కువగా తినకుండా నియంత్రించవచ్చు. బరువు నిర్మూలనకు ఇది ఒక మంచి చిరుతిండిగా పనిచేస్తుంది. పొటాషియం, మెగ్నీషియం ఎక్కువగా ఉన్న అరటిపండు ఎముకలకు బలం చేకూర్చుతాయి. కార్బోహైడ్రేట్ తగ్గింపు తగ్గింపు ఎక్కువగా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. దీర్ఘకాలంలో ఎముకలు బలంగా ఉండేలా చేయడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. అరటిపండు విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా కలిగి ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. శరీరాన్ని ఇన్ఫెక్షన్ నుంచి రక్షించి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. విటమిన్ కి, బి6 అధికంగా ఉండే అరటిపండు చర్మానికి తక్కువ వయస్సు కనిపించడంలో సహాయపడుతాయి. చర్మానికి మెరుగైన ఆక్టివిటీ, ప్రకాశాన్ని అందిస్తాయి.

