TELUGU NEWS TIMES
తెలుగు న్యూస్ టైమ్స్
జాతీయ దిన పత్రిక
9043514736, 9840467131

J.M.Nayudu
Cell: 91 9840066999
SCCI
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

చెన్నై సంపుటి : 03 సంచిక : 337 శుక్రవారం 04 ఏప్రిల్ 2025 ఎడిటర్ : సిహెచ్. ముకుందరావు పేజీలు : 04 వెల : 03 ONLINE E- PAPER

రామాయణ గాథలు

థాయ్ ప్రజల జీవితాల్లో భాగం : ప్రధాని మోడీ

- బిమ్స్‌టెక్ సదస్సులో భాగంగా ప్రధాని మోడీ థాయ్‌లాండ్‌లో పర్యటన
- థాయ్‌లాండ్ దేశ ప్రధాని పేటోంగ్‌టార్న్ షినవత్రాతో భేటీ
- థాయ్ ప్రజల జీవితాల్లో రామాయణ ఇతిహాసం లోని గాథలు భాగం : ప్రధాని మోడీ
- దక్షిణాసియా, ఆగ్నేయాసియా ప్రాంతాలకు చెందిన 7 దేశాల సమాగమం
- బంగాళాఖాత ప్రాంత బహుళ రంగ, సాంకేతిక, ఆర్థిక సహకార (బిమ్‌స్టెక్) సదస్సు కోసం రెండు రోజుల పర్యటన
- భారత్‌థాయ్‌లాండ్ మధ్య శతాబ్దాలుగా సంబంధాలు
- సాంస్కృతక, ఆధ్యాత్మిక సంబంధాలతో బలమైన బంధం
- 18 వ శతాబ్దపు రామాయణ కుడ్య చిత్రాల ఆధారంగా ఒక స్మారక స్టాంపును విడుదల

బిమ్స్‌టెక్ సదస్సులో భాగంగా ప్రధాని మోడీ థాయ్‌లాండ్‌లో పర్యటిస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆ దేశ ప్రధాని పేటోంగ్‌టార్న్ షినవత్రాతో భేటీ అయ్యారు. థాయ్ ప్రజల జీవితాల్లో రామాయణ ఇతిహాసం లోని గాథలు భాగమని మోడీ అన్నారు. దక్షిణాసియా, ఆగ్నేయాసియా ప్రాంతాలకు చెందిన 7 దేశాల సమాగమం అయిన బంగాళాఖాత ప్రాంత బహుళ రంగ, సాంకేతిక, ఆర్థిక సహకార (బిమ్‌స్టెక్) సదస్సు కోసం రెండు రోజుల పాటు గురువారం మోడీ థాయ్‌లాండ్‌కు వెళ్లారు. ప్రధానుల భేటీ తరువాత మోడీ మాట్లాడుతూ " భారత్‌థాయ్‌లాండ్ మధ్య శతాబ్దాలుగా సంబంధాలు కొనసాగుతున్నాయి. సాంస్కృతక, ఆధ్యాత్మిక సంబంధాలతో బలమైన బంధం ఏర్పడింది. బౌద్ధమతం వ్యాప్తి మన ప్రజలను అనుసంధానించింది. అయుతయ నుంచి నలంద వరకు మేధావులు రాకపోకలు సాగించారు. రామాయణ గాథలు థాయ్ ప్రజల జీవితాల్లో ఒక భాగమయ్యాయి. సంస్కృతం, పాళీ భాషల ప్రభావం నేటికీ ఇరువురి సంప్రదాయాల్లో ప్రతిబింబిస్తుంది.

నా పర్యటన సందర్భంగా 18 వ శతాబ్దపు రామాయణ కుడ్య చిత్రాల ఆధారంగా ఒక స్మారక స్టాంపును విడుదల చేసిన థాయ్ ప్రభుత్వానికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నాను " అని హర్షం వ్యక్తం చేశారు. భారత్ యాక్ట్ ఈస్ట్ పాలసీ . ఇండోఫసిఫిక్ విజన్‌లో థాయ్‌లాండ్‌ది కీలక పాత్ర అని మోడీ అన్నారు. తమ రెండు దేశాలు అభివృద్ధి వాదాన్ని సమర్థిస్తాయని , విస్తరణ వాదాన్ని కాదని చైనాను ఉద్దేశించి పరోక్ష వ్యాఖ్యలు చేశారు. ప్రస్తుత సంబంధాలను వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్య స్థాయికి పెంచాలని నిర్ణయించుకున్నామని చెప్పారు. ఇటీవల సంభవించిన భూకంపంలో మృతి చెందిన వారికి భారత్ తరపున సంతాపం తెలియజేశారు. ఈ సాయంత్రం ఆయన బిమ్‌స్టెక్ సదస్సులో పాల్గొంటారు. ఈ సదస్సులో భారత్‌తోపాటు థాయ్‌లాండ్, బంగ్లాదేశ్, శ్రీలంక, నేపాల్, మయన్మార్, భూటాన్ దేశాల అధినేతలు పాల్గొననున్నారు. బ్యాంకాక్ పర్యటనలో భాగంగా మోడీ పదవ 'రామ' గా కూడా ప్రసిద్ధుడైన థాయ్ రాజు మహా వజిరలాంగ్‌కోమ్‌ను కలుస్తారు.

చెన్నైలో కార్ల్ మార్క్స్ విగ్రహం ఏర్పాటు : స్టాలిన్

విల్లివాకం న్యూస్:
చెన్నైలో కార్ల్ మార్క్స్ విగ్రహాన్ని నెలకొల్పనున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి అసెంబ్లీలో ప్రకటించడం హర్షదాయకమని పిఎంకె వ్యవస్థాపకులు రామదాస్ ప్రకటించారు. విప్లవకారుడు కారల్ మార్క్స్‌కు చెన్నైలో విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి ఎం.కె.స్టాలిన్ శాసనసభలో ప్రకటించారు. జర్మనీలో పుట్టి ప్రపంచమంతటా జీవిస్తున్న శ్రామికవర్గానికి మిత్రుడిగా మారిన కార్ల్ మార్క్స్ కు చెన్నైలో విగ్రహం ఏర్పాటుకు సంకల్పించడం గొప్ప గౌరవం అన్నారు. ప్రోలిటేరియన్ పీపుల్స్ పార్టీ విధాన మార్గదర్శకుల్లో ఒకరైన కార్ల్ మార్క్స్ కు సెప్టెంబర్ 17, 2007న తైలాపురం ప్రాంగణంలో తమ సమక్షంలో కమ్యూనిస్ట్ పార్టీ ఆఫ్ ఇండియా జాతీయ కార్యదర్శి టి.రాజా విగ్రహాన్ని ప్రారంభించారు. కమ్యూనిజం యొక్క జన్మస్థలం రష్యా కూడా చాలా కాలం క్రితం కార్ల్ మార్క్స్‌ను మరచిపోయింది. ఆ మహనీయుని విగ్రహాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరపున ఏర్పాటు చేయడం హర్షదాయకమని అన్నారు.

7వ తేదీన అన్నామలై ఢిల్లీ పర్యటన

- జె.పి. నడ్డాతో ముఖ్యమైన చర్చలు

గిండి న్యూస్:
తమిళనాడు బీజేపీ నాయకుడు అన్నామలై 7వ తేదీన ఢిల్లీకి వెళ్లనున్నారు. అక్కడ అన్నామలై బిజెపి జాతీయ అధ్యక్షుడు జె.పి. నడ్డాతో సంప్రదింపులు జరపనున్నట్లు సమాచారం. తమిళనాడుతో సహా 13 రాష్ట్రాలకు నాయకుల నియామకంపై జె.పి. నడ్డా సంప్రదింపులు జరపనున్నట్లు వార్తలు వచ్చాయి. అన్నామలై సంస్థ ప్రధాన కార్యదర్శి కేశవ వినాయగంతో కూడా సమావేశం కానున్నారు. తమిళనాడు బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడి నియామకానికి సంబంధించిన ప్రకటన 9వ తేదీన వెలువడుతుందని చెబుతున్నారు. ఇదిలా ఉండగా, 6వ తేదీన తమిళనాడులో పర్యటించనున్న ప్రధాని మోడీని కలవడానికి ఈపీఎస్ కు అనుమతి లభించింది.

3085కు పెరిగిన మయన్మార్ భూకంప మృతుల సంఖ్య

వారం రోజుల క్రితం మయన్మార్‌లో వచ్చిన భూకంపం తాలూకు మృతుల సంఖ్య 3085కు పెరిగింది. సెర్చ్,రెస్క్యూ బృందాలు మరిన్ని మృతదేహాలను కనుగొన్నట్లు అక్కడి సైనిక ప్రభుత్వం తెలిపింది. కాగా మానవతా సహాయక బృందాలు బతికి బయటపడిన వారికి వైద్యం, ఆశ్రయం కల్పించడానికి ముందుకు వచ్చాయి. మరి 4715 మంది గాయపడ్డారని, 341 మంది ఆచూకీ లేకుండా పోయారని సైన్యం తెలిపింది. మయన్మార్ రెండో అతిపెద్ద నగరమైన మాండలే సమీపంలో 7.7 తీవ్రతతో కూడిన భూకంపం శుక్రవారం సంభవించిందన్నది అందరికీ తెలిసిన విషయమే. ఆ భూకంపం అనేక భవనాలను, రోడ్లను, బ్రిడ్జిలను వేర్వేరు ప్రాంతాల్లో ధ్వంసం చేసింది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ(డబ్లుహెచ్‌ఓ) ప్రకారం నాలుగు ఆసుపత్రులు, ఓ హెల్త్ సెంటర్ పూర్తిగా ధ్వంసం అయ్యాయి. రోజురోజుకు గాయపడిన రోగుల సంఖ్య ఆసుపత్రుల్లో పెరుగుతున్నారని ఐక్యరాజ్యసమితి తెలిపింది. మాండలేలో ఇండియా మొబైల్ హాస్పిటల్, రష్యన్ బెలారష్యన్ సంయుక్త హాస్పిటల్ పనిచేస్తున్నాయి.

దశాబ్దాల సమస్యకు పది నెలల్లో పరిష్కారం.. దటీజ్ లోకేష్

అమరావతి న్యూస్:
మాట తప్పను.. మడమ తిప్పను అని పదేపదే చెప్పుకున్న ఆంధ్రప్రదేశ్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి ఆచరణ మాత్రం అందుకు భిన్నంగా సాగింది. ఇచ్చిన ఏ మాటనూ, చేసిన ఏ వాగ్దానాన్నీ పూర్తిగా నెరవేర్చిన దాఖలాలు లేవు. ఇచ్చిన మాటకు కట్టుబడటం అన్నది ఆయన డిక్షనరీ లోనే లేదనిపించేలా జగన్ ఐదేళ్ల పాలన సాగింది. విపక్షంలో ఉండగా అమరావతి రాజధానికి జై అన్న జగన్ అధికార పగ్గాలు అందుకోగానే మూడు రాజధానులంటూ మూడు ముక్కలాటకు తెరతీశారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ కు జీవనాడి లాంటి పోలవరం ప్రాజెక్టును నిర్వీర్యం చేశారు. అమ్మ ఒడి, పింఛన్లు ఇలా ఒకటనేమిటి.. తన పాదయాత్ర సందర్భంగా గల్లీ కో వాగ్దానం చొప్పున చేసిన జగన్ వాటిని నెరవేర్చాలన్న విషయాన్నే పూర్తిగా మరిచారు. అధికారం అంటే కక్ష సాధింపు, దోచుకో, దాచుకో అన్నట్లుగా ఆయన పాలన సాగింది. అందుకు భిన్నంగా తెలుగుదేశం జాతీయ కార్యదర్శి నారా లోకేష్ తీరు ఉంది. మాట ఇచ్చానంటే నిలబెట్టుకుంటాను అని చేతల్లో చూపుతున్నారు. తండ్రి చంద్రబాబుకు తగ్గ తనయుడిగా, ఇంకా చెప్పాలంటే తండ్రిని మించిన తనయుడిగా ఆయన ఎదుగుదల సాగుతోంది. వాస్తవానికి లోకేష్ రాజకీయాలలో తొలి అడుగు పడక ముందే వైసీపీ ఆయన నడకను ఆపేయాలని చూసింది. రాజకీయాలలో ఓనమాలు దిద్దడానికి ముందే ఆయన ఎదుగుదలను అణచివేయాలన్న ప్రయత్నాలు సాగించింది. రాజకీయంగా లోకేష్ అడుగులు ముందుకు పడకుండా నిలవరించడానికి నానా విధాలుగా ప్రయత్నించారు. పప్పు అన్నారు, బాడీ షేమింగ్ చేశారు. హేళనగా మాట్లాడారు. టార్గెట్ చేసి మరీ వ్యక్తిత్వ హననానికి పూనుకున్నారు. అప్పట్లో రాజకీయవర్గాలలో వైసీపీ ఎందుకు లోకేష్ ను టార్గెట్ చేసుకుంది. ఆయన మాట వినబడకూడదు, ఆడుగు ముందుకు పడకూడదు అన్నట్లుగా ఎందుకు వ్యవహరిస్తోంది అన్న సందేహాలు వ్యక్తమయ్యాయి. కానీ ఇప్పుడు ఆ సందేహాలన్నిటికీ సమాధానం దొరికేసింది. పువ్వు పుట్టగానే పరిమళిస్తుందంటారు. అలా లోకేష్ రాజకీయంగా తొలి అడుగులు వేస్తున్న సమయంలోనే పార్టీ కోసం, రాష్ట్ర ప్రగతి కోసం తన ఆలోచనలకు పదును పెట్టారు. మనీ ట్రాన్స్ఫర్ స్కీమ్, పార్టీ కార్యకర్తలకు ఇన్సూరెన్స్ పథకం ఇవన్నీ లోకేష్ మానస పుత్రికలే. దీంతో వైసీపీలో అప్పుడే గాభరా మొదలైంది. లోకేష్ ప్రత్యక్ష రాజకీయాలలోకి వస్తే తమ ఉనికికే ప్రమాదం అన్న భయం ఏర్పడింది. దీంతో లోకేష్ టార్గెట్ గా అనుచిత విమర్శలకు తెరలేపారు. అయితే వాటిని లోకేష్ కుంగిపోలేదు. మరింత పట్టుదలతో పని చేశారు. తద్వారా తనను తాను మలచుకున్నారు. ఔను వక్రబుద్ధి నేతలు చెక్కిన శిల్పం.. పని తీరు చూడలేని కబోది నాయకుల విమర్శల నుంచి ఎదిగిన పరిణితి లోకేష్. తెలుగుదేశం ప్రధాన కార్యదర్శిగా 2024 ఎన్నికలలో తెలుగుదేశం పార్టీని అధికారంలోకి తీసుకురావాల్సిన బాధ్యతను స్వచ్ఛందంగా భుజానికెత్తుకున్నారు. యువగళం పాదయాత్ర ద్వారా తనలోని నాయకత్వ లక్షణాలను, పట్టుదలను, సమస్యలను దీటుగా ఎదుర్కోవడంలోనూ తనకు తానే సాటి అని నిరూపించుకున్నారు. ఇప్పుడు ప్రత్యర్థులు సైతం లోకేష్ పై ప్రశంసల వర్షం కురింపిస్తున్నారంటే ఆయన తనను తాను ఎలా మలచుకున్నారో అర్థం చేసుకోవచ్చు ఇప్పుడు తాజాగా తన యువగళం పాదయాత్ర సందర్భంగా ఇచ్చిన మరో హామీని నెరవేర్చేందుకు సిద్ధమయ్యారు లోకేష్. 2024 ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన హామీని నిలబెట్టుకుంటూ పేదలకు ఇళ్ల పట్టాలు ఇవ్వడానికి సిద్ధమయ్యారు. రాష్ట్రంలో తెలుగుదేశం కూటమి అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ప్రభుత్వ భూముల్లో ఇళ్లు కట్టుకున్న వారికి పట్టాలు ఇస్తామని, నూతన వస్త్రాలు అందజేసి గౌరవిస్తానని చెప్పారు. ప్రభుత్వ భూముల్లో నివసిస్తున్న పేదలకు శాశ్వత పట్టాల సమస్య నిన్నా మొన్నటిది కాదు.. దశాబ్దాలుగా పరిష్కారానికి నోచుకోకుండా ఉన్న సమస్య. ఇప్పుడు ఆ సమస్యను నారా లోకేష్ కూటమి అధికారంలోకి వచ్చిన పది నెలల్లో పరిష్కరించేశారు. ప్రభుత్వ భూములలో నివసిస్తున్న వారికి పట్టాలు ఇస్తానంటూ గ తఎన్నికల ముందు చేసిన వాగ్దానాన్ని నెరవేరుస్తున్నారు. ముందుగా శుక్రవారం (ఏప్రిల్ 4) నుంచి ఏప్రిల్ 12 వరకు 'మన ఇల్లు.. మన లోకేష్' పేరుతో మంగళగిరి నియోజకవర్గంలో ఈ కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుడుతున్నారు. తొలి విడతలో మూడు వేల మందికి ఇళ్ల పట్టాలు అందచేయనున్నారు. శుక్రవారం (ఏప్రిల్ 4) మంగళగిరి మండలం ఎర్రబాలెం, నీరుకొండ, కాజ గ్రామాలకు చెందిన లబ్ధిదారులకు మంత్రి లోకేష్ తన చేతుల మీదుగా ఇళ్ల పట్టాలు, కొత్త బట్టలు అందజేస్తారు. ఈ నెల 12 వరకు వేర్వేరు గ్రామాల వారికి పట్టాలు పంపిణీ చేస్తారు. ఈ నెల 7న తాడేపల్లి మండలం ఉండవల్లి, ఇప్పటం, పెనుమాక, పద్మశాలీబజారు, కొలనుకొండ ఈ నెల 11న సీతానగరం, తాడేపల్లి సలాం సెంటర్, నులకపేట డ్రైవర్స్‌కాలనీ వాసులకు.. 12న మహానాడు-1, ఉండవల్లి కూడలి ప్రాంతాలలోని అర్హులకు పట్టాలు పంపిణీ చేస్తారు మంత్రి లోకేష్. లోకేష్ లోని ఈ చొరవ, ఈ వేగమే ప్రత్యర్థులకు సింహస్వప్నంగా మారింది. ఆయన రాజకీయ అరంగేట్రం సమయంలోనే లోకేష్ లోని ఈ ప్రజానాయకత్వ లక్షణాలను గమనించే ఆయనను అణచివేయాలని వైసీపీ కుట్రలెన్నో చేసింది. వాటన్నిటినీ అధిగమించి లోకేష్ ఇప్పుడు తిరుగులేని ప్రజా నాయకుడిగా ఎదిగారు.

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

Sri Muneswara
Mob : 90032 12627 / 90032 33359
శ్రీ శ్రీనివాసా రియల్ ఎస్టేట్
SRI SRINIVASA REAL ESTATE
Land Buying & Selling
No.98, Thiruneelaganda Nagar, Kavangarai, Chennai - 600 066. Email : mukeshnaveen.mg@gmail.com

నటి హన్సికపై కేసు: స్పందించాలని ముంబై పోలీసులకు కోర్టు ఆదేశం

అమరావతి న్యూస్:
'ఎంగేయుమ్ కాదల్', 'ఒరు కల్ ఒరు కన్నల్' చిత్రాలతో తమిళంలో గుర్తింపు పొందిన నటి హన్సిక, అనంతరం 'బిరియానీ', 'సింగం 2' వంటి సినిమాల్లో నటించారు. హన్సిక మోత్వాని తమిళం, తెలుగు, హిందీ, కన్నడ భాషల్లో నటించగా, 'మాప్పిళ్లై' చిత్రంతో తమిళ సినిమాల్లో అడుగుపెట్టారు. ఆ తర్వాత 'ఎంగేయుమ్ కాదల్', 'వేలాయుధం', 'ఒరు కల్ ఒరు కన్నని' వంటి చిత్రాలతో విజయాన్ని సాధించారు. ఆమె 'మై 3' అనే వెబ్ సిరీస్‌లో కూడా నటించారు. హన్సిక 2022లో వ్యాపారవేత్త సోహైల్ ఖతురియాను వివాహం చేసుకున్నారు. ప్రస్తుతం 'రౌడీ బేబీ', 'కాంధారి' వంటి సినిమాల్లో నటిస్తూ, తెలుగు వెబ్ సిరీస్ 'నిషా'లో కూడా కనిపించనున్నారు. హన్సిక వివాహం జరిగిన 10 రోజులకే, ఆమె సోదరుడు ప్రశాంత్ మోత్వానీ తన భార్య ముస్కాన్ నాన్సీ జేమ్స్‌తో విభేదాల కారణంగా విడాకులకు దరఖాస్తు పెట్టుకున్నారు. అప్పటి నుంచి ముస్కాన్ తన భర్త ప్రశాంత్ మోత్వానీతో జీవించకుండా అడ్డుకుంటున్నారనే ఆరోపణలతో, హన్సిక, ఆమె తల్లి మోనా మోత్వానీపై ముంబై అంబాలి పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ ఫిర్యాదుపై హన్సిక, ఆమె తల్లి, సోదరుడిపై కేసు నమోదైంది. అనంతరం, 2023 ఫిబ్రవరిలో ముంబై సెషన్స్ కోర్టు హన్సిక, ఆమె తల్లికి ముందస్తు బెయిల్ మంజూరు చేసింది. ముస్కాన్, ప్రశాంత్ మధ్య విభేదాలు 2021 నుంచి కొనసాగుతున్నప్పటికీ, 2022లో పరస్పర విడాకుల చర్చల ద్వారా పరిష్కరించారని హన్సిక వర్గాలు పేర్కొన్నాయి. ఈ కేసుపై ముంబై కోర్టులో విచారణ జరగగా, ముంబై పోలీస్ శాఖకు నోటీసు జారీ చేసి, పిటిషన్‌పై స్పందించాలని కోర్టు ఆదేశించింది. తదనంతరం, కేసును జూలై 3కి వాయిదా వేసింది.

50 రోజులు విజయవంతంగా ప్రదర్శితమవుతున్న 'ఫైర్'

కోడంబాకం న్యూస్:
'తంగమీంగల్' ద్వారా రామ్, 'కుట్రం కడితల్' ద్వారా బ్రహ్మ, 'నడువుల కొంజం పక్కత్ కానోమ్' ద్వారా బాలాజీ తరణీతరన్, 'రమ్మీ' ద్వారా బాలకృష్ణన్ వంటి ప్రతిభావంతులైన దర్శకులను మరియు సాంకేతిక నిపుణులను పరిచయం చేసిన జె.ఎస్.కె. సతీష్ కుమార్, 'తరమణి' చిత్రంతో నటుడిగా అరంగేట్రం చేసి, 'కపటదారి', 'ఫ్రెండ్‌షిప్', 'అనీతి' మరియు 'వజాయ్' వంటి చిత్రాలతో నటుడిగా తనను తాను నిరూపించుకుని ప్రశంసలు అందుకున్నారు.

'ఫైర్' %జీూఖ% (జె.ఎస్.కె. సతీష్ కుమార్) దర్శకత్వం వహించిన మొదటి చిత్రం. ఫిబ్రవరి 14న థియేటర్లలో విడుదలైన ఈ సినిమా, 50 రోజులు గడిచినా ఇంకా విజయవంతంగా ప్రదర్శితమవుతోంది.

పెద్ద స్టార్లు మరియు ప్రముఖ దర్శకుల సినిమాలు సాధారణంగా గరిష్ఠంగా ఒకటి లేదా రెండు వారాలు మాత్రమే నడుస్తున్న ప్రస్తుత పరిస్థితిలో, 'ఫైర్' సాధించిన భారీ విజయం %జీూఖ% మరియు చిత్రబృందాన్ని మాత్రమే కాకుండా, మొత్తం తమిళ చిత్ర పరిశ్రమను కూడా ఉత్సాహపరిచింది.

ఈ ఏడాది ఇప్పటివరకు దాదాపు 80 సినిమాలు విడుదల కాగా, 'డ్రాగన్', 'కుడుంబస్థాన్' వంటి కొన్ని సినిమాలే లాభాలను ఆర్జించాయి. ఈ నేపథ్యంలో, కొత్తవారు మరియు అరంగేట్ర దర్శకులతో తెరకెక్కిన 'ఫైర్' విజయవంతం కావడం గమనార్హం.

'ఫైర్' విజయం తర్వాత, %జీూఖ% సినిమాలకు దర్శకత్వం వహించేందుకు మరియు నటించేందుకు అవకాశాలు అందుకుంటున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, "తమిళ ప్రేక్షకులు ఎప్పుడూ మంచి కంటెంట్‌ను ఆమోదిస్తారని 'ఫైర్' విజయం రుజువు చేసింది. దీనికి తమిళనాడు ప్రజలకు, ప్రెస్ మరియు మీడియా స్నేహితులకు, థియేటర్ యజమానులకు, చిత్రబృందానికి నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నాను. నేను నాణ్యమైన చిత్రాలను నిర్మించడం, దర్శకత్వం వహించడం మాత్రమే కాకుండా, సవాలుతో కూడిన పాత్రల్లో నటించడం కూడా కొనసాగిస్తాను" అని తెలిపారు.

తిరువళ్లూరు తూర్పు జిల్లా క్లబ్ యూత్ టీం సమావేశం

పొన్నేరి న్యూస్ :
క్లబ్ యూత్ టీం కార్యదర్శి, తమిళనాడు ఉప ముఖ్యమంత్రి, గౌరవనీయ యువ నాయకుడి సలహా మేరకు ఈ సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు. ఆవడి ఎస్.ఎమ్., మైనారిటీ వ్యవహారాల మంత్రి (ఎం) మరియు విదేశీ తమిళ సంక్షేమ మంత్రి నాజర్ సూచనలతో, తిరువళ్లూరు తూర్పు జిల్లా ఇన్‌చార్జ్ ఎం ఎస్ కె రమేష్‌రాజ్ నాయకత్వంలో ఈ కార్యక్రమం విజయవంతంగా నిర్వహించబడింది. పూండి నార్త్ యూనియన్ కార్యదర్శి జాన్ (ఎ) పొన్నుసామి, అసోసియేషన్ చైర్మన్, తిరువళ్లూరు తూర్పు జిల్లా ఇన్‌చార్జ్ ఎం ఎస్ కె. రమేష్‌రాజ్ ఈ సమావేశానికి హాజరై ప్రత్యేక ప్రసంగం చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి తిరువల్లూరు జిల్లా కార్యదర్శి, గుమ్మడి పూండి ఎమ్మెల్యే టీజే గోవింద రాజన్ రాష్ట్ర, జిల్లా, యునైటెడ్ సిటీ, పేరూర్, బ్రాంచ్ క్లబ్ నిర్వాహకులు, జట్టు నిర్వాహకులు, సహాయ నిర్వాహకులు, సీనియర్ క్లబ్ నాయకులు హాజరై, కార్యాచరణపై చర్చించారు.

6న ఆంధ్ర కళాస్రవంతి శ్రీ సీతారామ కల్యాణ మహోత్సవం

విల్లివాకం న్యూస్:
శ్రీ ఆంధ్ర కళాస్రవంతి ఆధ్వర్యంలో 36వ సంవత్సర శ్రీ సీతారామ కల్యాణ మహోత్సవం- 2025, చెన్నై, కొరట్టూరు అగ్రహారం, అన్నై అవెన్యూలోగల శ్రీ కోదండ రామాలయ ప్రాంగణంలో 06 ఏప్రిల్ 2025 ఆదివారము ఉదయం 9.00 గంటల నుండి 12.00 గంటల వరకు జరగనుంది. ఈ మంగళకరమైన కార్యక్రమంలో పాల్గొని భగవంతుని ఆశీస్సులు పొంది ప్రసాదములు స్వీకరించవలసినదిగా కోరుతున్నట్లు అధ్యక్షులు జె.ఎం. నాయుడు, ప్రధాన కార్యదర్శి జె.శ్రీనివాస్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. సీతారామ భజన కార్యక్రమము సా. 5.00 గం.ల నుండి 8.00గం.ల వరకు జరుగనుంది.

ఇండియన్ జర్నలిస్ట్ యూనియన్ జాతీయ సమావేశం

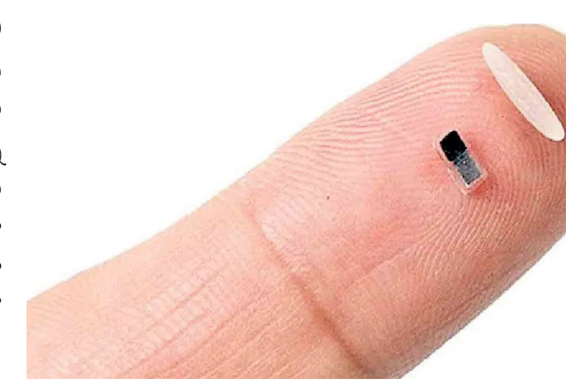
విల్లివాకం న్యూస్:
చెన్నైలో గురువారం జరిగిన ఇండియన్ జర్నలిస్ట్ యూనియన్ జాతీయ కార్యనిర్వాహక సమావేశంలో తమిళనాడు మెడికల్ ప్రాక్టీషనర్స్, అసోసియేట్ ప్రెసిడెంట్ ప్రొఫెసర్ సిఎంకె రెడ్డి పాల్గొని ప్రసంగించారు. రాజ్యాంగంలోని నాల్గవ స్తంభంగా మీడియా యొక్క నైతికత మరియు సామాజిక బాధ్యత యొక్క ప్రాముఖ్యతను ఆయన నొక్కిచెప్పారు. ఇందులో నేషనల్ ప్రెసిడెంట్ కె శ్రీనివాస రెడ్డి, సెక్రటరీ జనరల్ బల్వీందర్ సింగ్, మరియు తమిళనాడు యూనియన్ ఆఫ్ జర్నలిస్ట్స్, అధ్యక్షులు డిఎస్ఆర్ సుభాష్‌లను సత్కరించారు.

ముఖ్యమంత్రి ఎం.కె. స్టాలిన్ కచ్చతీవును పునరుద్ధరించాలని ప్రధానమంత్రికి లేఖ రాశారు.

గిండి న్యూస్:
ముఖ్యమంత్రి ఎం.కె. స్టాలిన్ కచ్చతీవును రక్షించడానికి తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతూ ప్రధాని మోడీకి లేఖ రాశారు. ముఖ్యమంత్రి ఎం.కె. స్టాలిన్ శ్రీలంక జైళ్లలోని మత్స్యకారులు మరియు పడవలను సద్భావన ప్రాతిపదికన తిరిగి తీసుకురావాలని తన లేఖలో పేర్కొన్నారు. కచ్చతీవు రక్షణకు సంబంధించి శాసనసభలో ఏకగ్రీవంగా ఆమోదించిన తీర్మానాన్ని ప్రస్తావిస్తూ ముఖ్యమంత్రి లేఖ లో రాశారు. తమిళనాడు మత్స్యకారుల సాంప్రదాయ చేపల వేట హక్కులను శాశ్వతంగా కాపాడాలి. భారతదేశం-శ్రీలంక ఒప్పందాన్ని వీలైనంత త్వరగా సమీక్షించి, కచ్చతీవును పునరుద్ధరించడానికి చర్యలు తీసుకోవాలి" అని ఆయన అన్నారు.

బియ్యం గింజ కన్నా చిన్న పేస్‌మేకర్

-తయారుచేసిన నార్త్‌వెస్టర్న్ వర్సిటీ ఇంజినీర్లు
-గుండె లోపాలతో పుట్టిన చిన్నారులకు ప్రయోజనం



న్యూఢిల్లీ : నార్త్‌వెస్టర్న్ యూనివర్సిటీ ఇంజినీర్లు బియ్యం గింజ కన్నా చిన్న పరిమాణంలో పేస్‌మేకర్‌ను అభివృద్ధి చేశారు. ఇది సిరంజి కొనలో ఇమిడిపోగలదు. దీనిని శరీరంలో అమర్చడానికి సూదుల వంటి సంప్రదాయ పద్ధతులను అవలంబించవలసిన అవసరం లేదు. సంప్రదాయ పేస్‌మేకర్లకు వైర్లు అవసరమవుతాయి. దీనిని శరీరం నుంచి తొలగించాలంటే మరోసారి శస్త్ర చికిత్స తప్పనిసరి. కానీ తాజాగా అభివృద్ధిపరచిన పేస్‌మేకర్‌కు అటువంటివేవీ అవసరం లేదు. దాని అవసరం లేదనుకున్నపుడు శరీరంలో దానంతట అదే కరిగిపోతుంది. ఈ డివైస్‌ను అభివృద్ధి చేసిన బృందానికి నాయకత్వం వహించిన జాన్ ఏ రోగర్స్ మాట్లాడుతూ, ఇది ప్రపంచంలోనే అతి చిన్న పేస్‌మేకర్ అని చెప్పారు. శిశువులకు గుండె శస్త్ర చికిత్స చేయాలంటే, పేస్‌మేకర్ ఎంత చిన్నదైతే అంత మంచిదని తెలిపారు.

టాస్మాక్ అవినీతి కేసు: %జుణ% పై కేసును వేరే బెంచ్ కు బదిలీ చేయాలన్న అభ్యర్థనను న్యాయమూర్తులు తిరస్కరించారు

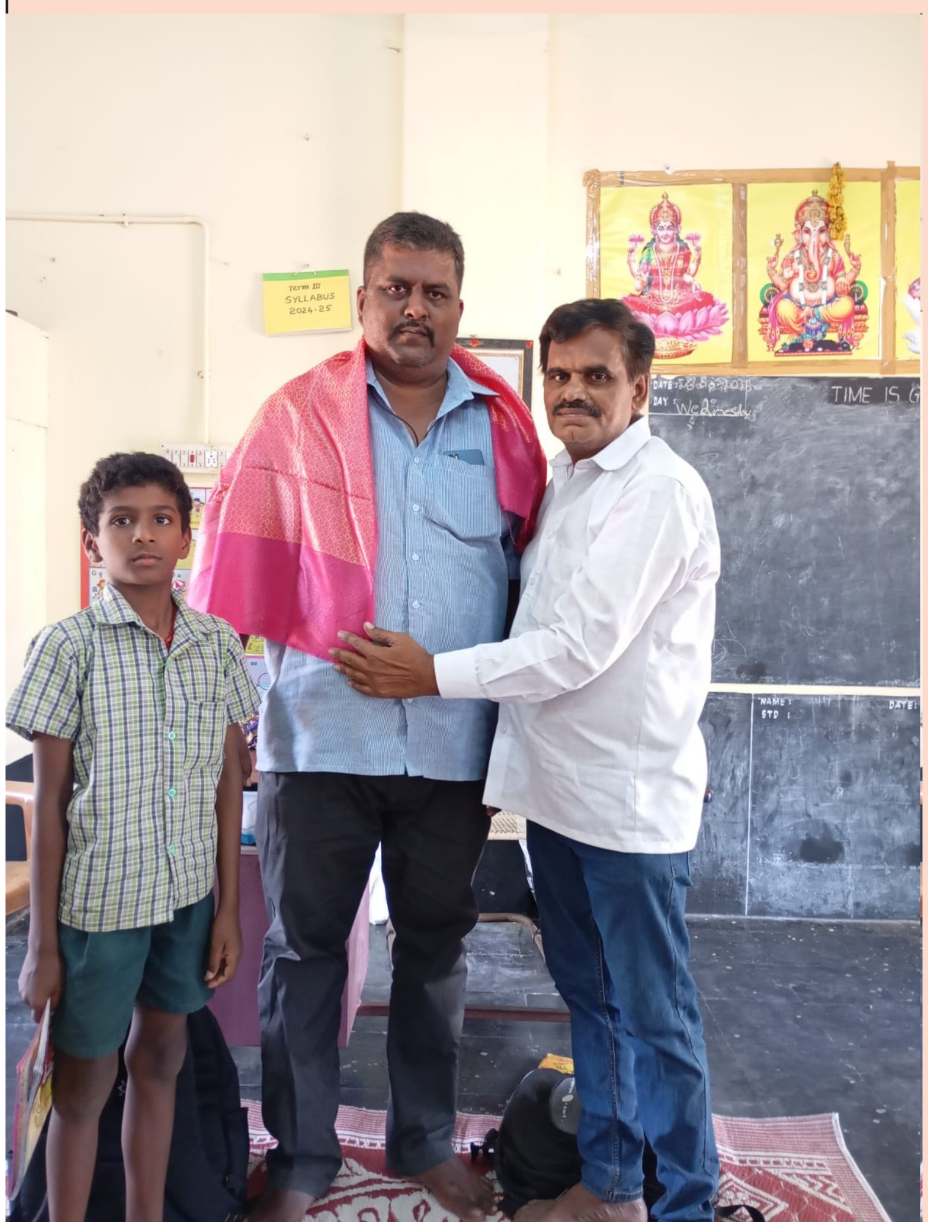
గిండి న్యూస్:
మార్చి 6 నుండి 8 వరకు దాదాపు 60 గంటల పాటు %ాూాహీూజ% ప్రధాన కార్యాలయంలో కేంద్ర ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ డైరెక్టరేట్ అధికారులు ఆకస్మిక సోదాలు నిర్వహించి ముఖ్యమైన పత్రాలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఈ పరీక్షను చట్టవిరుద్ధంగా ప్రకటించాలని మరియు ఈ పరీక్ష ఆధారంగా తదుపరి చర్యలను నిషేధించాలని కోరుతూ తమిళనాడు ప్రభుత్వం మరియు %ాూాహీూజ% మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ చెన్నై హైకోర్టులో ఒక కేసు దాఖలు చేశారు. ఈ కేసును మొదట న్యాయమూర్తులు ఎం.ఎస్. రమేష్ మరియు ఎన్. సెంథిల్‌కుమార్‌లను విచారించారు. వారు తదుపరి చర్యలు తీసుకోవద్దని ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ డైరెక్టరేట్‌ను మౌఖికంగా ఆదేశించారు. కేసు పునర్విచారణకు వచ్చినప్పుడు, ఇద్దరు న్యాయమూర్తులు కేసు నుండి తాము తప్పు కుంటున్నట్లు చెప్పారు. ఆ విధంగా, ఈ కేసును న్యాయమూర్తులు ఎస్.ఎం .సుబ్రమణ్యం మరియు కె. రాజశేఖర్ విచారణ చేశారు. న్యాయమూర్తులు కేసును విచారణకు స్వీకరించినప్పుడు, సీనియర్ న్యాయవాది కె.ఎం. విజయన్ హాజరయ్యారు మరియు కె. రాజా %ాూాహీూజ% విభాగానికి బాధ్యత వహిస్తున్న మంత్రి సెంథిల్‌బాలాజీ తరపు న్యాయవాది. "అతను న్యాయమూర్తి కె. రాజశేఖర్ తమ్ముడు కాబట్టి, ఈ కేసును వేరే బ్రాంచ్ కు బదిలీ చేయవచ్చు" అని ఆయన అన్నారు. అయితే, న్యాయమూర్తులు ఈ అభ్యర్థనను అంగీకరించలేదు. ఈ కేసు తుది విచారణ 8, 9 తేదీల్లో జరుగుతుందని వారు ప్రకటించారు.

బొలీవియాలో నిత్యానంద భూ కబ్జా!

25 ఏళ్ల లీజు అని నమ్మించి వెయ్యేళ్లకు ఒప్పందం
స్థానికులను మోసగించిన కైలాస దేశ ప్రతినిధులు
ఒప్పందాన్ని రద్దు చేసిన బొలీవియా ప్రభుత్వం

న్యూఢిల్లీ : లైంగిక వేధింపుల ఆరోపణలతో భారత్ నుంచి పారిపోయి, కైలాస దేశాన్ని ఏర్పాటు చేసిన స్వామి నిత్యానంద మరోసారి వార్తల్లో నిలిచారు. దక్షిణ అమెరికాలోని బొలీవియా దేశ అధికారులు గత వారం తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, అమెజాన్ కార్చిచ్చును ఆర్పడానికి సాయపడతామని స్థానిక బౌరే తెగవారిని కైలాస దేశ ప్రతినిధులు నమ్మించారు. అందుకు ప్రతిగా తమకు భూమిని 25 సంవత్సరాలకు లీజుకు ఇవ్వాలని, సంవత్సరానికి 2 లక్షల డాలర్లు చెల్లిస్తామని తెలిపారు. కానీ పత్రాలపై 1,000 సంవత్సరాలకు లీజు అని రాయించుకుని, సంతకాలు చేయించుకున్నారు. బొలీవియా ప్రభుత్వం ఈ లీజు ఒప్పందాన్ని రద్దు చేసి, కైలాస ప్రతినిధులను వారి స్వదేశాలైన భారత్, అమెరికా, చైనాలకు పంపించివేసింది.

పల్లెటూరులో మాతృభాషాభిమానం



విల్లివాకం న్యూస్: పల్లిపట్టు బ్లాకు, బాలకృష్ణాపురంలో ఎనలేని మాతృభాషాభిమానం కనిపించింది. బాలకృష్ణాపురం బస్సు వసతిలేని చిన్న గ్రామం. చుట్టూ పొలాలు, గుడిసెలు, మధ్యలో ప్రాథమిక పాఠశాల. తెలుగు వెలుగు సంక్షేమ సంఘం అధ్యక్షులు అల్లింగం రాజశేఖర్ ఆ ఊరిని సందర్శించి అక్కడి విద్యార్థులను ఎంతగానో ప్రోత్సహించారు. క్రమశిక్షణకు మారుపేరుగా.. ఆ విద్యార్థులు ఆహ్వానించిన తీరులోనే తెలుస్తున్నట్లు రాజశేఖర్ తెలిపారు. అలాగే ప్రాథమిక దశలో మాతృభాషను ఎలా నేర్చుకుంటున్నారు? ఆ గ్రామంలో వాడే జానపద గేయాలు, నీతి పద్యాలు, సైన్స్ ప్రశ్నావళి గురించి విద్యార్థులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రతి విద్యార్థికి బహుమతులు అందజేశారు. ఆ గ్రామ పెద్దలను పరిచయం చేయగా విద్యార్థులను కుటుంబ సభ్యులను చూసుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. ఉపాధ్యాయుడు మంజునాథ్ ను అల్లింగం రాజశేఖర్ శాలువతో సత్కరించి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. చివరిగా అందరికీ స్వీట్స్ పంచి పెట్టారు.

శ్రీ మాత్తమ్మ ఆలయంలో విశేష పూజలు

చెన్నై న్యూస్: చెన్నై పాత చాకలి పేట, పరశురామన్ వీధి లో శ్రీ మాత్తమ్మ వారి దేవస్థానం,ఈ ఆలయం 70 ఏళ్ల నాటిది. మాజీ గ్రామ నాయకులు ఉ సూరుపాటి వెంకటకృష్ణయ్య. ఉసూరుపాటి చిట్టిబాబు, చేజర్ల పెంచలయ్య,బత్రె గోవిందస్వామి ఉసురుపట్టి కుమారస్వామి ఉ సురుపట్టి శ్రీరామకృష్ణ, ప్రస్తుత గ్రామపెద్దలు. ప్రేమకుమార్. నాగరాజ్, ఆదిశేషయ్య, వరదరాజులు, పెంచిలయ్య, ప్రసాద్, చల్లపతిరావు, అర్జున్. పాండురంగన్ చేజర్ల శ్రీరాములు,కమిటీ సభ్యులు. వెంకటేష్, మురళీ గణపతి, ప్రసన్న కుమార్, ప్రభు, ప్రేమకుమార్, విజయభాస్కర్, జి రవి, నరసింహులు, ప్రేమ్ నాథ్, వెంకట్ రామ్, గురుచంద్రబాబు,ఆలయ అర్చకులు చినబ్బాయి, మణి,కార్తీక్, సూర్య, అమ్మ సేవకులు నరేష్ కుమార్ అచ్చమ్మ,వెంగమ్మ.

ఈ ఆలయం ప్రత్యేకత ఏమిటంటే, అయోధ్య రామాలయ కుంబాభిషేకం 22 జనవరి 2024న జరిగింది. శ్రీ మాత్తమ్మ ఆలయం కూడా 22 ఫిబ్రవరి 2024న కుంభాభిషేకం నిర్వహించబడింది. ఈ ఆలయంలో వినాయగర్, మురుగర్ అయ్యప్ప శివపెరుమాళ్, పెరుమాళ్, ఆంజనేయర్, దుర్గా అమ్మన్ ఉన్నారు.మహాలక్ష్మి, సరస్వతి, సకల కార్యసిద్ధి సకల కార్యవరాహి అమ్మవార్లకు పూజలు జరుగుతాయి. ఆంగ్ల సంవత్సరాది, ఆడి మాస పూజలు, ఐదవ వార పూజలు, ఆడిపూర విశేష పూజలు, శివునికి అయ్యప్పకు కార్తీక మాస విశేష పూజలు, ఆంజనేయ స్వామికి హనుమాన్ జయంతి పూజలు జరుగుతాయి. వరాహి అమ్మవారికి బుధవారం సాయంత్రం 8:00 గంటల సమయంలో వలర్ పిరై పంచమి పూజలు ముఖ్యంగా 50 మందికి చీరలు పంపిణీ చేశారు.ఈ పూజ కు ఉభయ దాతలు గోపాల్ మల్లిక, కుటుంబ సభ్యులు.

మునగాకు నీరు తాగండి..

ఊహించని ప్రయోజనాలు పొందండి!

ఆయుర్వేదంలో మునగను సూపర్ ఫుడ్‌గా పిలుస్తారు.. ఎందుకంటే శరీరానికి అవసరమైన అన్ని పోషకవిలువలు ఇందులో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. మునగ చెట్ల ఆకులు, కాయలు, పూలు, మరియు వేర్లు ఇలా అన్ని భాగాలూ ఉపయోగకారమే. వీటిలో శరీరానికి ఎంతో అవసరమైన విటమిన్స్ ఏ, సి, ఈ, తోపాటు పొటాషియం, కాల్షియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. కాల్షియం ఎముకల దృఢత్వానికి అత్యంత కీలకం. మునగాకు పోషకాల ఖజానగా పిలుస్తారు. మునగ ఆకులకి ఆయుర్వేదంలో కూడా ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. ఆయుర్వేదంలో చెప్పిన విధంగా వాత, కఫ, పీత వంటి రోగాలను నయం చెయ్యగల లక్షణం మునగ ఆకులకు ఉంది. పరగడుపున మునగ ఆకుల నీటిని తాగడం వలన, శరీరంలో ఉండే మలినాలు శుభ్రం చేస్తుంది.

అంతేకాకుండా రక్తంలో చెక్కర స్థాయిని నియంత్రణలో ఉంచడంలోనూ తోడ్పడుతుంది. దీనితో పాటు శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని కూడా అందుతుంది. మునగాకులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండటంతో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. మునగాకు రసం శరీరంలో కొవ్వును కరిగించి, బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థకు మేలు చేస్తుంది. మునగలోని గుణాలు దీర్ఘకాలిక వ్యాధులైన గుండె, మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో తోడ్పడతాయి. మునగ ఆకుల నీటిని ప్రతిరోజు తాగడం వల్ల ఇలాంటి వ్యాధులు దరి చేరకుండా కాపాడుతుంది. కీళ్లనొప్పులతో బాధపడేవారు మునగాకుల నీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో ఇంఫ్లమేషన్ తగ్గి, కీళ్ల నొప్పులు దూరమవుతాయి. ప్రతి రోజూ ఉదయం పరగడుపున మునగాకు నీటిని తాగడం వల్ల శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి అనేది పెరుగుతుంది. విటమిన్ సి తెల్ల రక్త కణాల ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బల పరుస్తుంది. దీంతో పలు రకాల ఇన్ ఫెక్షన్లు, రోగాలతో పోరాడే శక్తి లభిస్తుంది. డయాబెటిస్ రోగులకు మునగాకు రసం చాలా ప్రయోజనకరం. శరీరంలోని విషతత్వాలను తొలగించడానికి మునగాకు రసం సహాయపడుతుంది. ఉదయాన్నే మునగాకు రసం తాగడం ద్వారా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. అయితే మితంగా తీసుకోవడం మంచిది.

తాగునీటిలో చిటికెడు ఉప్పు కలిపి చూడండి..!

ఎండాకాలంలో అధిక ఉష్ణోగ్రతల వల్ల శరీరం ఎక్కువగా చెమట పట్టే అవకాశం ఉంటుంది. దీని వల్ల నీటి లోపం, ఎలక్ట్రోలైట్ల తగ్గుదల జరుగుతుంది. అలాంటి సమయంలో గ్లాసు నీటిలో చిటికెడు ఉప్పు కలిపి తాగితే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందుతారు. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడంతో పాటు జీర్ణక్రియ మెరుగుపరచి, కండరాల నొప్పులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఎండాకాలంలో వేడిని తట్టుకుని శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకోవడం ఎంతో అవసరం. ఎక్కువ చెమట పట్టడం, నీటి లోపం, ఎలక్ట్రోలైట్ల తగ్గుదల వంటి సమస్యలు ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపించవచ్చు. అటువంటి సమయంలో గ్లాసు నీటిలో చిటికెడు ఉప్పు వేసుకొని తాగితే శరీరానికి అనేక రకాలుగా మేలు జరుగుతుంది. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడంలో సహాయపడటమే కాకుండా.. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడటానికి కండరాల నొప్పులను తగ్గించడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. మన శరీరం చెమట ద్వారా ముఖ్యమైన ఖనిజాలను కోల్పోతుంది. ముఖ్యంగా వేసవి కాలంలో శరీరంలో ఎలక్ట్రోలైట్లు తగ్గిపోతే నీరసం, దాహం, మలబద్ధకం, తలనొప్పి వంటి సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. ఈ లోటును భర్తీ చేసేందుకు తాగునీటిలో కొద్దిగా ఉప్పు కలిపి తాగితే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. ఇది సోడియం, పొటాషియం, మాగ్నీషియం లాంటి ఖనిజాలను సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. శరీరానికి తేమను నిల్వ ఉంచే సామర్థ్యం ఎంతో అవసరం. ఎక్కువగా చెమట పట్టే పరిస్థితుల్లో ముఖ్యంగా ఎండలో ఎక్కువ సేపు పనిచేసే వ్యక్తులు, వ్యాయామం చేసే వారు డీహైడ్రేషన్ సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. ఉప్పులో ఉండే సోడియం శరీరంలోని నీటిని నిల్వ ఉంచేలా సహాయపడుతుంది. దీనివల్ల నీరసం అలసట సమస్యలు తగ్గి శరీరం ఉల్లాసంగా ఉంటుంది. వ్యాయామం చేసినప్పుడు శరీరం అధిక శక్తిని వినియోగిస్తుంది.

కండరాల నొప్పి, అలసట అనుభవించినప్పుడు తక్షణ ఉపశమనం పొందేందుకు ఉప్పునీరు మంచి పరిష్కారం. దీనివల్ల కండరాలకు కావలసిన పోషకాలు అందుతాయి. అలాగే ఎలక్ట్రోలైట్ల బ్యాలెన్స్ మెరుగవుతుంది. కండరాల తిమ్మిరి, నరాల బిగుతు సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు ఉప్పునీరు తాగడం ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణమవ్వాలంటే శరీరంలో సరైన మోతాదులో ఆమ్లాలు ఉత్పత్తి కావాలి. కొన్ని సందర్భాల్లో ఆమ్ల ఉత్పత్తి తక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఆహారం త్వరగా జీర్ణమవ్వక, గ్యాస్, కడుపుబ్బరం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఉప్పునీరు తాగడం వల్ల కడుపులో ఆమ్ల స్థాయిలను సరిగ్గా ఉంచి జీర్ణక్రియ మెరుగుపరచగలదు. తాగునీటిలో చిటికెడు ఉప్పు కలిపి తాగడం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది

. అయితే ఇది అందరికీ సెట్ అవ్వదు. ముఖ్యంగా మూత్రపిండాల సమస్యలు ఉన్నవారు ఉప్పునీరు తాగడం మానుకోవడం మంచిది. అధిక ఉప్పు తీసుకోవడం మూత్రపిండాలపై ఎక్కువ ఒత్తిడిని కలిగించవచ్చు. అలాగే హై బ్లడ్ ప్రెజర్ ఉన్నవారు కూడా వైద్యుల సలహా తీసుకున్న తర్వాత మాత్రమే ఉప్పునీరు తాగాలి. చిటికెడు ఉప్పుతో నీటిని తాగడం అనేది సాధారణమైన విషయం అయినప్పటికీ.. ఇది శరీరానికి ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది.

చెప్పులు లేకుండా గడ్డి మీద నడిస్తే

శారీరకంగా ఎన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలో..

గడ్డి మీద చెప్పులు లేకుండా నడవడం అనేది చాలా సులభమైన, సహజమైన కార్యకలాపాలలో ఒకటి. అయితే ఇది చాలా మంచి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇచ్చే అలవాటు. కనుక ఈ సారి మీరు గడ్డి ఉన్న ప్రాంతంలోకి వెళ్ళినప్పుడు కాళ్ళకు ఉన్న పాదరక్షలు బూట్లు తీసి నడవండి. ఇలా ప్రకృతితో తిరిగి కనెక్ట్ అవ్వడం వల్ల కలిగే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఆస్వాదించండి. లాన్ లో పాదాలకు చెప్పులు లేకుండా నడవడం వలన శారీరకంగా, మానసికంగా చోటు చేసుకునే పెద్ద మార్పులకు.. ఒక చిన్న అడుగు. వ్యాయామంలో ఇప్పుడు నడక ఒక ముఖ్యమైన స్థానాన్ని ఆక్రమించింది. సరిగ్గా చేస్తేనే నడక వలన అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. గడ్డి మీద చెప్పులు లేకుండా నడవడం అనేక రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందించే అలవాటు. చాలా సార్లు మనం ప్రకృతితో తిరిగి కనెక్ట్ అవ్వడం ఆశ్చర్యకరమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను తెస్తుంది. గడ్డి పై నడక అనేది విశ్రాంతినిచ్చే అనుభవంగా అనిపించినప్పటికీ.. గడ్డి మీద చెప్పులు లేకుండా నడవడం శారీరంకగా, మానసికంగా ఆరోగ్యాన్ని తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. గడ్డి మీద చెప్పులు లేకుండా నడవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల్లో ముఖ్యమైంది తక్షణ మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడం. ప్రకృతిలో ఉండటం వల్ల ఒత్తిడికి కారణమయ్యే హార్మోన్ అయిన కార్టిసాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. 2013 లో జరిగిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం.. పరిసరాల్లోని పచ్చదనం స్త్రీ, పురుషులు ఇద్దరిలోనూ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. చెప్పులు లేకుండా నడిచినప్పుడు.. భూమిని నేరుగా తాకడం స్థిరంగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. దీనిని "ఎర్తింగ్" లేదా "గ్రౌండింగ్" అని పిలుస్తారు. ఈ సహజ సంబంధం నాడీ వ్యవస్థపై శాంతపరిచే ప్రభావాన్ని

చూపుతుంది. ఆందోళన, ఒత్తిడి స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. చెప్పులు లేకుండా నడవడం వల్ల పాదాల్లో సహజ కదలికలు ఏర్పడతాయి. ఇది భంగిమ, సమతుల్యతను మెరుగుపరుస్తుంది. గడ్డి మీద నడవడం వల్ల మీ పాదాలలో ఎక్కువ కండరాలు సక్రియం అవుతాయి. మెరుగైన అమరికను ప్రోత్సహిస్తాయి. కాలక్రమేణా ఈ అలవాటు పాదం, కాలు కండరాలను బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది, ఇది మెరుగైన సమతుల్యత, భంగిమను ఏర్పరుస్తుంది. గడ్డి మీద చెప్పులు లేకుండా నడవడం వల్ల కలిగే మరో అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనం రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. చెప్పులు లేకుండా నడిచినప్పుడు పాదాలు సహజంగా నేలను నొక్కుతూ కదులుతాయి. ఇద శరీరం అంతటా రక్త ప్రవాహాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది. 2024లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం గడ్డి మీద చెప్పులు లేకుండా నడిచే వ్యక్తులు సమతుల్య రక్తపోటును కలిగి ఉన్నారని నిరూపించబడింది. ఈ అలవాటు చర్య వాపును తగ్గించడంలో పాటు కాళ్ళు, పాదాలలో రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది వెరికోస్ వెయిన్స్ లేదా పేలవమైన ప్రసరణ వంటి పరిస్థితులను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. గడ్డి మీద క్రమం తప్పకుండా చెప్పులు లేకుండా నడవడం వల్ల మీ శోషరస వ్యవస్థ కూడా ఉత్తేజాన్ని ఇస్తుంది. ఇది విషాన్ని మరింత సమర్థవంతంగా బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. గడ్డి వంటి సహజ ఉపరితలం మీద నడవడం వల్ల పాదాల కండరాలు, స్నాయువులు బలోపేతం అవుతాయి. పాదం సహజ వంపును కూడా ప్రోత్సహిస్తుంది.

శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు అందించే టాప్ బెస్ట్ ఫుడ్స్..

శరీర ఆరోగ్యం మాంసం మరియు తేలికపాటి జీవనశైలిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మనం తీసుకునే ఆహారం శరీరానికి తగిన పోషకాలను అందించాలి. కొన్ని ప్రత్యేకమైన ఆహార పదార్థాలు ఇమ్యూనిటీని పెంచి, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరిచే శక్తిని కలిగి ఉంటాయి. ఈ ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను రోజూ తీసుకుంటే రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది, శరీరం స్ఫూర్తివంతంగా ఉంటుంది. ఆహారం మన ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే ముఖ్యమైన అంశం. సరైన ఆహారం తీసుకుంటే శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. పోషక విలువలతో నిండిన కొన్ని ప్రత్యేకమైన ఆహారాలను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి తగిన న్యూట్రియంట్స్ అందుతాయి. ఆహారం ద్వారా శరీరానికి తగిన ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్లు అందిస్తే ఆరోగ్య సమస్యల నుండి రక్షణ పొందవచ్చు. నల్ల నువ్వులు పోషకాలతో నిండి ఉంటాయి. ఇందులో అధికంగా కాల్షియం, ఐరన్ ఉండటం వల్ల ఎముకలకు చాలా మేలు చేస్తాయి. వీటిని తరచుగా ఆహారంలో చేర్చుకుంటే ఎముకలు బలంగా మారటమే కాకుండా శక్తివంతంగా మారుతాయి. నువ్వుల నూనెను వాడడం వల్ల చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు జరుగుతుంది. మఖానా తక్కువ క్యాలరీలతో పాటు మంచి పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. వీటిని తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మఖానాలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండటంతో ఇవి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. పొడిగా ఉండే మఖానాను కాస్త వేయించి తినడం వల్ల రుచిగా ఉండటమే కాకుండా ఆరోగ్యకరంగా కూడా ఉంటుంది. కలోంజీ గింజల్లో అనేక పోషకాలు ఉండటంతో శరీరానికి ఆరోగ్య

ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. ఇవి జీర్ణ వ్యవస్థను మెరుగుపరచటంతో పాటు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ప్రతి రోజు తక్కువ మోతాదులో కలోంజీ గింజలు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. మొలకలు ప్రోటీన్, ఫైబర్, ఖనిజలతో నిండి ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించటంతో పాటు శరీరానికి తగిన విటమిన్లను అందిస్తాయి. మొలకలు తినడం వల్ల రక్తహీనత సమస్య తగ్గిపోతుంది. వీటిని ఉడికించి లేదా పచ్చిగా తీసుకోవచ్చు. పనసలో ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. దీనిలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు అధికంగా ఉండటంతో శరీరానికి తగిన పోషకాలు అందుతాయి. పనస తినడం వల్ల గట్ హెల్త్ మెరుగుపడుతుంది. బాదంలో శరీరానికి అవసరమైన ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి మెదడు పనితీరును మెరుగుపరచటంతో పాటు శరీరానికి తగిన శక్తిని అందిస్తాయి. బాదాన్ని రాత్రి నీటిలో నానబెట్టి తినడం వల్ల ఇంకా మంచి ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. మిల్లెట్స్ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే ధాన్యాలు. వీటిలో ఫైబర్, ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండటం వల్ల ఇవి శరీరానికి పోషకాలను అందించడంలో సహాయపడతాయి. మిల్లెట్స్‌ను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడటమే కాకుండా బరువు అదుపులో ఉంటుంది. ఈ ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను ప్రతిరోజూ డైట్‌లో చేర్చుకోవడం ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందుతాయి.

ఉల్లిపాయ టీ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

ఉదయం చాలామంది నిద్ర లేవగానే బెడ్ కాఫీ, టీ తాగుతూ ఉంటారు. కొంతమంది అయితే రెండు మూడు కప్పులు కూడా తాగుతూ ఉంటారు. నిజానికి కాఫీకి ఇలా ప్రతిరోజు టీలు, కాఫీలు తాగడం మంచిదేనా? ఇలా తాగడం అస్సలు మంచిది కాదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రతిరోజు ఉదయం టీలు కాఫీలు అతిగా తాగడం వల్ల అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దారి తీసే అవకాశాలు ఉన్నాయట. ముఖ్యంగా రోజు ఉదయాన్నే టీ, కాఫీ తాగడం వల్ల కొంతమందిలో పొట్ట సంబంధిత సమస్యలు కూడా వస్తున్నాయి. అందుకే టీ, కాఫీలకు బదులుగా ఉదయాన్నే ఉల్లిపాయతో తయారు చేసిన టీ తాగితే అధిక బెనిఫిట్స్ పొందుతారని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉల్లిపాయ టీ ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. దీనిలో లభించే మూలకాలు శరీరాన్ని అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తాయి. ఉల్లిపాయతో చేసిన టీ ఉదయాన్నే తాగడం వల్ల శరీరానికి ఫ్లైవనాల్ అనే పోషకం పుష్కలంగా లభించి.. రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఉల్లిపాయ టీ తాగడం వల్ల గుండె సంబంధిత సమస్యలు కూడా రాకుండా ఉంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే ఈ ఆనియన్ టీని ఇంట్లోనే ఎంతో సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు.. దీనికి కావాల్సిందల్లా కొన్ని మసాలా దినుసులు, ఉల్లిపాయలు. ఉల్లిపాయ టీ నిద్రలేమి, అధిక రక్తపోటు, క్యాన్సర్, చక్కెర స్థాయి, రక్తహీనత, కడుపు సంబంధిత వ్యాధి, బరువును తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. మీరు వ్యాధులను దూరంగా ఉంచుకోవాలనుకుంటే ఈరోజు నుండే ఉల్లిపాయ టీని క్రమం తప్పకుండా తాగడం అలవాటు చేసుకోండి. ఉల్లిపాయ టీ తాగడం మీకు కొంచెం వింతగా అనిపించవచ్చు. కానీ మీరు దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే దాని ప్రయోజనాలను మీరు స్పష్టంగా చూస్తారు. ఉల్లిపాయ టీ క్యాన్సర్‌లో సహాయపడుతుంది. మధుమేహం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. రక్తపోటు నివారణగా పనిచేస్తుంది. ముందుగా ఈ ఉల్లిపాయ టీని తయారు చేసుకోవడానికి ఓ పెద్ద బౌల్ తీసుకోవాలి. అందులో రెండు గ్లాసుల నీటిని పోసుకొని మసాలా దినుసులు అన్ని వేసుకొని, ఉల్లిపాయలు వేసుకొని బాగా ఉడకబెట్టుకోండి. ఇలా అన్నీ ఉడకబెట్టిన తర్వాత ఒక గాజు గ్లాసులోకి టీని సర్వ్ చేసుకుని, అందులో కావలసినంత తేనెను వేసుకొని బాగా మిక్స్ చేసుకోండి. ఇలా మిక్స్ చేసుకుని ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగితే.. అన్ని రకాల అనారోగ్య సమస్యలు దూరమవుతాయి.

సమ్మర్‌లో చల్లగా ఉండాలంటే..!

వేసవి కాలం వచ్చేసింది. రోజు రోజుకు ఎండ తీవ్రత విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది. భానుడు భగ భగలతో తన ప్రతాపం చూపెడుతున్నాడు. దీంతో చాలా మంది ఏదైనా పని కోసం బయటకు వెళ్లాలంటే, భయపడిపోతున్నారు. ఎందుకంటే విపరీతమైన వేడితో చాలా ఇబ్బందిపడాల్సి వస్తుంది. ముఖ్యంగా బయటకు వెళ్తే వడదెబ్బ తలగడం వలన అలసట వంటి అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అందువలన ఎప్పుడూ శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకోవడం వలన అలాంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. కాగా, సమ్మర్‌లో మీ శరీరం ఎప్పుడూ హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండాలంటే ఎలాంటి టిప్స్ పాటించాలో

ఇప్పుడు చూద్దాం. వేసవి రోజుల్లో మీ శరీరం చల్లగా ఉంచుకోవాలంట. తప్పకుండా రోజూ ఎక్కవ మోతాదులో మంచి నీరు తాగడమే కాకుండా, హైడ్రేటింగ్ జ్యూస్‌లు తీసుకోవాలంట. వేసవిలో చాలా వేడి ఉక్కపోత ఉంటుంది. అందువల ఇలాంటి సమయంలో వేడి నీటికంటే చన్నీటి స్నానమే ఉత్తమం. చల్లటి నీటితో స్నానం చేయడం వలన శరీరం హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. వేసవిలో ఎక్కువ నీరు ఉండే పండ్లను మాత్రమే తీసుకోవాలి. మీ ఆహారంలో హైడ్రేటెడ్ ఫ్రూట్స్, కూరగాయలు తీసుకోవడం వలన శరీరం చల్లగా ఉంటుంది. వేడి నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. వేసవి రోజుల్లో మీరు ధరించే దుస్తులు కూడా మీ శరీర ఉష్ణోగ్రతపై ప్రభావం చూపిస్తాయి. అందువలన తేలికగా, వదులుగా ఉండే దుస్తులను ఎంచుకోవడం ఉత్తమం.