TELUGU NEWS TIMES

తెలుగు న్యూస్ టైమ్స్

జాతీయ దిన పత్రిక

9043514736, 9840467131

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

చెన్నై సంపుటి : 03 సంచిక : 342 బుధవారం 09 ఏప్రిల్ 2025 ఎడిటర్ : సిహెచ్. ముకుందరావు పేజీలు : 04 వేల : 03 ONLINE E- PAPER

నీట్ రద్దుపై జరిగే అఖిలపక్ష సమావేశంలో అన్నాడీఎంకే పాల్గొనదు: ఈపీఎస్

గిండి న్యూస్: అన్ని శాసనసభా పక్ష నాయకుల సమావేశంలో ఏఐఏడీఎంకే పాల్గొనదు. అన్నాడీఎంకే ప్రధాన కార్యదర్శి ఎడప్పాడి పళనిస్వామి ఒక ప్రకటనలో 2026లో తమిళనాడు శాసనసభ సార్వత్రిక ఎన్నికలు జరగనున్న నేపథ్యంలో, నాలుగు సంవత్సరాల తర్వాత కూడా డీఎంకే నీట్ ప్రవేశ పరీక్షను రద్దు చేయడానికి ఎటువంటి ప్రయత్నం చేయలేదు మరియు ప్రజా సవాలును ఎదుర్కొంటోంది. ప్రజల ఆగ్రహాన్ని, వ్యతిరేకతను పరిష్కరించడానికి ఆయన 9.4.2025న శాసనసభా పార్టీ నాయకుల సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సమావేశం ఎటువంటి పరిష్కారాన్ని అందించదు. ఇది ఒక నాటకం. అందువల్ల, డీఎంకే ప్రభుత్వం పిలిచిన అన్ని శాసనసభా పక్ష నాయకుల సమావేశంలో ఏఐఏడీఎంకే పాల్గొనదు అని అన్నారు.

సుప్రీంకోర్టు తీర్పుతో స్టాలిన్ ప్రభుత్వానికి విజయం

- గవర్నర్ రవికి గట్టి సమాధానం

చెన్నై న్యూస్: తమిళనాడు గవర్నర్ ఆర్.ఎన్. రవి తీరుపై సుప్రీంకోర్టు ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేస్తూ, రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి అనుకూలంగా సంచలన తీర్పు వెల్లడించింది. స్టాలిన్ ప్రభుత్వం పంపిన 10కి పైగా బిల్లులను ఆమోదించకుండా గవర్నర్ నిరాకరించడం చట్ట విరుద్ధమని, ఇవి గవర్నర్ ఆమోదించినట్లే పరిగణించాల్సిందని ధర్మాసనం స్పష్టం చేసింది. జస్టిస్ జెబీ పార్దీవాలా, జస్టిస్ ఆర్. మహాదేవన్‌లతో కూడిన ధర్మాసనం మంగళవారం ఈ తీర్పును ఇచ్చింది. బిల్లులను నిలిపివేసిన తేదీ నుంచే అవి ఆమోదించినట్లు పరిగణించాల్సిందని పేర్కొంది. ఈ తీర్పుతో స్టాలిన్ ప్రభుత్వం పెద్ద విజయాన్ని నమోదు చేసింది. సుప్రీంకోర్టు తీర్పుపై ముఖ్యమంత్రి ఎం.కె. స్టాలిన్ స్పందిస్తూ, ఇది చారిత్రాత్మకమని, కేవలం తమిళనాడుకు మాత్రమే కాదు, దేశంలోని అన్ని రాష్ట్రాలకూ ఇది పెద్ద విజయమని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రాల స్వయంప్రతిపత్తికి ఇది మద్దతుగా నిలుస్తుందని, సమాఖ్య వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తుందని వ్యాఖ్యానించారు. గవర్నర్ రవి ఇటీవల రాష్ట్రపతికి 10 బిల్లులను రిజర్వ్ చేయాలని సూచించడంతో, రాష్ట్ర పాలనకు ఆటంకం కలిగిందని స్టాలిన్ ప్రభుత్వం ఆరోపించింది. దీంతో వారు సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించగా, కోర్టు గవర్నర్ చర్యలపై తీవ్రంగా స్పందించింది.

రాష్ట్ర ప్రభుత్వ వర్సిటీల ఛాన్సలర్ గా స్టాలిన్

విల్లివాకం న్యూస్: సుప్రీంకోర్టులో బిల్లుల రద్దు అంశంపై గవర్నర్‌పై తమిళనాడు ప్రభుత్వం దాఖలు చేసిన వ్యాజ్యం వివిధ దశల విచారణ అనంతరం తేదీ పేర్కొనకుండా వాయిదా పడుతూ వచ్చింది. ఈ నేపథ్యంలో సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తులు జస్టిస్ జేపీ పార్దీవాలా, ఆర్.మహదేవన్‌లతో కూడిన ధర్మాసనం ఈ కేసులో తీర్పునిచ్చింది. తీర్పులో వివిధ కార్యనిర్వాహక ఉత్తర్వులు ఉన్నాయి. సుప్రీంకోర్టు తీర్పుతో తమిళనాడు ప్రభుత్వ అభ్యర్థనకు పూర్తి విజయం లభించినట్లయింది. తమిళనాడు అసెంబ్లీలో ఆమోదించిన బిల్లులను రద్దు చేయడానికి గవర్నర్‌కు ఏ అధికారం ఉంది? తమిళనాడు అసెంబ్లీకి ఒకసారి వెనక్కి పంపిన బిల్లులను మరోసారి ఆమోదించిన తర్వాత గవర్నర్ కేవలం 3 నిర్ణయాలను మాత్రమే తీసుకోగలరు. ఒకరు బిల్లును ఆమోదించవచ్చు. రెండు బిల్లులను తిరస్కరించవచ్చు. మూడో బిల్లును రాష్ట్రపతికి పంపవచ్చు. బిల్లుల్లో ఏవైనా మార్పులు చేస్తే రాష్ట్రపతికి మాత్రమే పంపవచ్చు. ప్రస్తుతం చట్ట సవరణ బిల్లు, డాక్టర్ అంబేద్కర్ లా యూనివర్సిటీ బిల్లు సహా మొత్తం 10 బిల్లులు అమల్లోకి వచ్చాయి. దీంతో, ముఖ్యమంత్రి ఎం.కె. స్టాలిన్ సుప్రీంకోర్టు నిర్ణయం ద్వారా తమిళనాడు ప్రభుత్వ విశ్వవిద్యాలయాలకు ఛాన్సలర్ అయ్యారు. తమిళనాడు యూనివర్సిటీ (2వ) బిల్లుతో సహా 10 బిల్లులను సుప్రీంకోర్టు ఆమోదించినందున, తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి ఎం.కె.స్టాలిన్ ఇప్పుడు గవర్నర్‌కు బదులుగా విశ్వవిద్యాలయాల ఛాన్సలర్‌గా ఉంటారు.

దిల్‌సుఖ్‌నగర్ జంట పేలుళ్ల కేసు

- ఐదుగురు దోషులకు ఉరిశిక్ష ఖరారు
- దాడిలో 18 మంది మృతి, 131 మందికి గాయాలు
- 12 ఏళ్ల తర్వాత తుది తీర్పు ఇచ్చిన హైకోర్టు
-పాకిస్థాన్‌లో తలదాచుకున్నకీలక సూత్రధారి

దిల్‌సుఖ్‌నగర్ జంట పేలుళ్ల కేసులో దోషులకు హైకోర్టు ఉరిశిక్ష ఖరారు చేసింది. 2016లో ఎన్?ఐఏ ప్రత్యేక కోర్టు విధించిన తీర్పును సమర్థిస్తూ తీర్పునిచ్చింది. ప్రత్యేక కోర్టు తీర్పును సవాలు చేస్తూ దోషులు దాఖలు చేసిన క్రిమినల్ అప్పీల్‌ను ధర్మాసనం కొట్టేసింది. 2013 ఫిబ్రవరి 21న దిల్‌సుఖ్‌నగర్‌లో జంట బాంబు పేలుళ్లలో 18 మంది మృతి చెందగా 131 మందికి గాయాలయ్యాయి. ఐదుగురు దోషులు ప్రస్తుతం తీహార్ జైలులో ఉండగా ప్రధాన సూత్రధారి రియాజ్ బక్తల్ ఇంకా పాకిస్థాన్‌లో తలదాచుకుంటున్నాడు.

అసలేం జరిగింది: 2013లో హైదరాబాద్‌తో పాటు దేశ ప్రజలను ఉలిక్కి పడేలా చేసిన దిల్‌సుఖ్‌నగర్ వరుస బాంబు పేలుళ్ల కేసులో హైకోర్టు కీలక తీర్పు వెలువరించింది. భాగ్యనగర చరిత్రలో మానని గాయంగా మిగిలిన ఘటనలో ఐదుగురు దోషులకు ఉరిశిక్ష విధించింది. 2013 ఫిబ్రవరి 21న జరిగిన పేలుళ్లలో 18 మంది మృతి చెందగా 131 మందికి గాయాలయ్యాయి. 2015లో విచారణ ప్రారంభించిన ఎన్?ఐఏ ప్రత్యేక న్యాయస్థానం 157 మంది సాక్షులను ప్రశ్నించింది. 2016లో ఐదుగురిని దోషులుగా నిర్ధారిస్తూ ఉరిశిక్ష విధించింది. ఈ తీర్పును సవాల్ చేస్తూ దోషులు హైకోర్టులో క్రిమినల్ అప్పీల్ దాఖలు చేశారు. జస్టిస్ కే.లక్ష్మణ్, జస్టిస్ పీ.శ్రీసుధలతో కూడిన ప్రత్యేక ధర్మాసనం 45 రోజుల పాటు విచారణ చేపట్టింది. ఇరువైపులా వాదనలు విన్న అనంతరం ఎన్?ఐఏ ప్రత్యేక కోర్టు ఉత్తర్వులను సమర్థిస్తూ తీర్పునిచ్చింది. దోషులు దాఖలు చేసిన అప్పీలును కొట్టి వేసింది.

పాకిస్థాన్‌లో తలదాచుకున్నకీలక సూత్రధారి: 2013 ఫిబ్రవరి 21న దిల్‌సుఖ్‌నగర్‌లోని బస్టాప్ వద్ద రాత్రి 7 గంటల సమయంలో మొదటి పేలుడు జరిగింది. క్షణాల వ్యవధిలోనే కోణార్క్ థియేటర్ సమీపంలోని ఏ-1 మిర్చి సెంటర్ వద్ద రెండో పేలుడు సంభవించింది. ఆ ప్రాంతమంతా రక్తమోడుతూ

భీతావహంగా మారగా ఓ మహిళతో పాటు ఆమె గర్భంలో ఉన్న శిశువు సైతం గాయాలపాలవడం పరిస్థితి తీవ్రతకు నిదర్శనంగా నిలిచింది. ఘటనపై తొలుత కేసు నమోదు చేసిన సరూర్ నగర్ పోలీసులు అదే ఏడాది మార్చి 13న ఎన్?ఐఏకు బదిలీ చేశారు. ఇండియన్ ముజహిద్దీన్ ఉగ్రవాద సంస్థ పేలుళ్లకు పాల్పడినట్లు ఎన్?ఐఏ దర్యాప్తులో గుర్తించింది. యాసిన్ బత్కల్, అబ్దుల్లా అక్తర్‌లను 2013లోనే ఇండో నేపాల్ సరిహద్దు వద్ద అరెస్ట్ చేశారు. వారిచ్చిన సమాచారం ఆధారంగా బిహార్‌కు చెందిన తహసీన్ అక్తర్, పాకిస్థాన్‌కు చెందిన జియా ఉర్ రెహమాన్‌లను 2014 మేలో రాజస్థాన్‌లో అరెస్ట్ చేశారు. వీరితో పాటు పుణేకి చెందిన అజీజ్ షేక్‌ను సైతం ఎన్?ఐఏ అధికారులు అరెస్ట్ చేశారు. పేలుళ్లకు కీలక సూత్రధారి మహ్మద్ రియాజ్ అలియాస్ రియాజ్ బక్తల్ విచారణలో గుర్తించారు. రియాజ్ బక్తల్ పాకిస్థాన్‌లో తలదాచుకున్నట్లు దర్యాప్తులో తేలింది.

కేసులో దర్యాప్తు చేపట్టిన ఎన్ఐఏ అధికారులు 5 వేల పేజీలతో అభియోగ పత్రం దాఖలు చేశారు. 2015లో విచారణ ప్రారంభించిన ప్రత్యేక న్యాయస్థానం 157 సాక్షులను ప్రశ్నించింది. అన్నింటిని పరిగణలోకి తీసుకున్న ఎన్?ఐఏ ప్రత్యేక కోర్టు 2016 డిసెంబర్ 13న ఐదుగురిని దోషులుగా తేల్చింది. అతి అరుదైన కేసుగా భావించిన న్యాయస్థానం అదే నెల 19న మరణశిక్ష ఖరారు చేస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఈ తీర్పును సవాల్ చేస్తూ ఐదుగురు దోషులు 2016 డిసెంబర్‌లో హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. తీర్పును రద్దు చేయాలంటూ క్రిమినల్ అప్పీల్ దాఖలు చేశారు. జస్టిస్ కే.లక్ష్మణ్, జస్టిస్ శ్రీసుధలతో కూడిన ప్రత్యేక ధర్మాసనం అప్పీలుపై విచారణ చేపట్టింది. ఇరువైపులా వాదనలు విన్న ధర్మాసనం ఎన్?ఐఏ ప్రత్యేక న్యాయస్థానం ఉత్తర్వులను సమర్థిస్తూ తీర్పు వెలువరించింది.

ఐదుగురు నిందితులు ప్రస్తుతం తీహార్ జైలులో రిమాండ్ ఖైదీలుగా ఉన్నారు. హైకోర్టు తీర్పును సుప్రీంకోర్టులో సవాల్ చేస్తామని అజాజ్ షేక్ తరపు న్యాయవాది తెలిపారు. హైకోర్టు చరిత్రాత్మకమైన తీర్పు వెలువరించిందని ఎన్?ఐఏ తరపు న్యాయవాది వెల్లడించారు.

త్వరలో సహకార సంఘం ఎన్నికలు: మంత్రి పెరియకరుప్పన్

అన్నానగర్ న్యూస్: అసెంబ్లీలో తమిళనాడు సహకార మంత్రి పెరియకరుప్పన్ మాట్లాడుతూ అన్నా డీఎంకే హయాంలో 2.46 కోట్ల మంది సహకార సభ్యులు ఉండగా, వేము నకిలీ సభ్యులను తొలగించాము. సభ్యత్వ జాబితా సవరణ తర్వాత, 1.59 కోట్ల మంది సహకార సంఘాలలో సభ్యులుగా ఉన్నారు. సహకార సంఘాలకు త్వరలో ఎన్నికలు జరుగుతాయనీ అన్నారు.

పగలు ఉక్కబోత, రాత్రి చల్లగా

- తెలంగాణలో ఈ 2 రోజులు భిన్నమైన వాతావరణం
-రాష్ట్రంలో చక్రవాత అవర్తనాల ప్రభావం
- ఇవాళ రంగారెడ్డి, హైదరాబాద్ జిల్లాల్లో ఉరుములు, మెరుపులు ఈదురుగాలులతో కూడిన వర్షాలు
- బంగాళఖాతంలో అల్పపీడనంతో రాష్ట్రంలో భిన్నమైన వాతావరణం

చక్రవాత అవర్తనాల ప్రభావంతో పగలు అధిక ఉష్ణ తీవ్రత రాత్రిపూట కాస్త చల్లగా ఉంటుందని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం ప్రకటించింది. ఇవాళ, రేపు ఇదే పరిస్థితి కొనసాగుతుందని వాతావరణ శాఖ అధికారి ధర్మరాజు తెలిపారు. నిజామాబాద్‌లో నిన్న గరిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు 43 డిగ్రీలకు చేరాయని, రాష్ట్రవ్యాప్తంగా గరిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు క్రమేపీ పెరుగుతాయని అన్నారు. ఇవాళ తూర్పు తెలంగాణ జిల్లాలతో పాటు ఉమ్మడి రంగారెడ్డి, హైదరాబాద్ జిల్లాల్లో ఉరుములు, మెరుపులు ఈదురుగాలులతో కూడిన తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కురుస్తాయని తెలిపారు. బంగాళఖాతంలో అల్పపీడనం కొనసాగుతోందని, ఈ నెల 13, 14న తీరాన్ని తాకే అవకాశం ఉందని అన్నారు. దీంతో వాతావరణంలో భిన్నమైన మార్పులు చోటుచేసుకునే అవకాశం ఉందని అంటున్న వాతావరణ శాఖ అధికారి ధర్మరాజు .

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
ஸ்ரீ ஸ்ரீநிவாசா ரியல் எஸ்டேட்
SRI SRINIVASA REAL ESTATE
Land Buying & Selling
No.98, Thiruneelaganda Nagar, Kavangarai, Chennai - 600 066. Email : mukeshnaveen.mg@gmail.com

తిరువళ్లూరు డీశాలినేషన్ ప్లాంట్‌లో 15 ఏళ్లుగా పని చేసిన కార్మికులకు 5 నెలలుగా జీతం లేకుండా ధర్నా

పొన్నేరి న్యూస్ :తిరువళ్లూరు జిల్లా కట్టుపల్లిలో సముద్ర నీటిని తాగునీటిగా మార్చే ప్లాంట్‌లో 15 ఏళ్లుగా పనిచేస్తున్న 40 మంది కార్మికులు 5 నెలలుగా జీతం లేని పరిస్థితిలో ఇవాళ ధర్నా చేపట్టారు. డీశాలినేషన్ ప్రాజెక్ట్ చెన్నై వాటర్ బోర్డుతో సంబంధాల సమస్యల కారణంగా జీతాల చెల్లింపులో ప్రతిస్పందన లేకపోవడంతో, తమ సమస్యపై ప్రభుత్వం దృష్టి సారించాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

అసెంబ్లీలో అన్నాడీఎంకే సభ్యుల వాకౌట్

విల్లివాకం న్యూస్: అసెంబ్లీలో ఆహార శాఖ మంజూరు అభ్యర్థనపై మంత్రి చక్రపాణి స్పందించారు. దీంతో అన్నాడీఎంకే మళ్లీ వాకౌట్ చేసింది. గత హయాంలో రేషన్ దుకాణాల్లో నాసిరకం బియ్యాన్ని సరఫరా చేశారని దురైమురుగన్ అన్నారు. అసెంబ్లీలో దురైమురుగన్ ప్రసంగంపై అన్నాడీఎంకే సభ్యులు నిరసన వ్యక్తం చేస్తూ మాట్లాడేందుకు అనుమతి కోరారు. ఎ.డి.ఎం.కె. సభ్యులకు మాట్లాడేందుకు అనుమతి నిరాకరించారు. దురైమురుగన్ వ్యాఖ్యలను రికార్డుల నుంచి తొలగించాలని పట్టుబట్టిన అన్నాడీఎంకే సభ్యులు.. సభ్యులకు మాట్లాడేందుకు అనుమతి ఇవ్వలేదని మళ్లీ వాకౌట్ చేశారు.

సుంకరమెట్టలో చెక్క వంతెన ప్రారంభించిన ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్

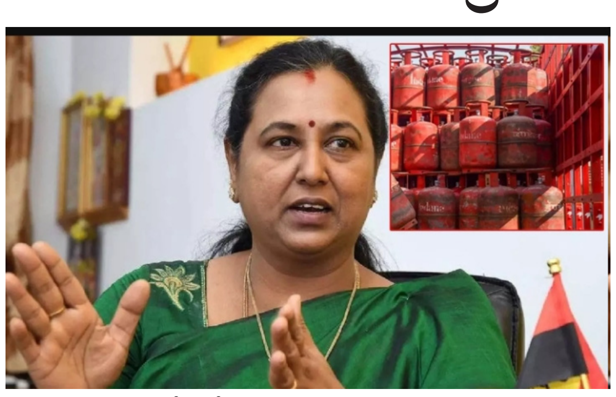
- కెనోపీ వాక్ ప్రారంభించి కాఫీ తోటల మధ్య నడక
- ఎకో టూరిజం ప్రాజెక్టు కింద రూ.19 లక్షల చెక్క వంతెన నిర్మాణం
- కాఫీ, మిరియాల తోటల పర్యవేక్షణ
- ట్రీడెక్స్, బర్డ్ నెస్ట్, వృక్షజాతుల ఎగ్జిబిషన్ సందర్శన

అరకు మండలంలోని సుంకరమెట్ట కాఫీ ఎస్టేట్స్‌లో ఏర్పాటు చేసిన చెక్క వంతెనను రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి మరియు అటవీ, పర్యావరణశాఖ మంత్రి శ్రీ పవన్ కళ్యాణ్ గారు ప్రారంభించారు. అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా పర్యటనలో భాగంగా రెండవ రోజు ఈ కార్యక్రమం జరిగింది. ఎకో టూరిజం అభివృద్ధిలో భాగంగా రూ.19 లక్షల వ్యయంతో కాఫీ తోటల మధ్య నిర్మించిన చెక్క వంతెనను పర్యాటకుల కోసం అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చారు. వంతెన ప్రారంభానికి ముందు, ఫారెస్ట్ డెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్ ఛైర్మన్ ఆర్.వి. సుజయ కృష్ణ రంగారావుతో కలిసి మొక్కలు నాటి, కాఫీ తోటల మధ్య కెనోపీ వాక్ ప్రారంభించారు. సిల్వర్ ఓక్ చెట్ల మధ్య కాఫీ మొక్కలు, వాటిపై పాకిన మిరియాల సాగును వివరంగా అధికారుల నుంచి తెలుసుకున్నారు. వంతెనపై ఏర్పాటు చేసిన ట్రీడెక్స్, పక్షి గూడు ఆకారంలో ఉన్న బర్డ్ నెస్ట్‌లను ఆసక్తిగా తిలకించారు. అటవీ అభివృద్ధి సంస్థ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన అభివృద్ధి పనుల ఫోటో గ్యాలరీను సందర్శించారు. అధికారుల కృషిని ప్రశంసిస్తూ, ఎకో టూరిజం మరియు కాఫీ తోటల అభివృద్ధికి మరిన్ని సూచనలు చేశారు. "అరకు డిలైట్" కాఫీ బ్రాండ్ ప్రోమోషన్ మరియు ఎకో టూరిజం పోస్టర్లు, బ్రోచర్లను పవన్ కళ్యాణ్ గారు ఆవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వీసీ %఑% మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ డా. రాజేంద్రప్రసాద్ కజూరియా, ఫారెస్ట్ చీఫ్ కంజర్వేటర్ డా. జ్యోతి తుల్లిమెల్లి, జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీ దినేష్ కుమార్, గ్రామ సర్పంచ్ గెమ్మిలి చిన్నబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చిన్నారులపై లైంగిక దాడులను అరికట్టాలి : ఏజె హరిహరన్

విల్లివాకం న్యూస్: చెన్నై వ్యాసర్పాడిలో గల డాక్టర్ అంబేద్కర్ గవర్నమెంట్ ఆర్ట్స్ కాలేజీ, డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ సోషల్ వర్క్ ఆధ్వర్యంలో 'మాట్రం స్టూడెంట్స్ ఫోరం' వాలెడెక్టరీ ఫంక్షన్ మంగళవారం ఉదయం ఘనంగా జరిగింది. ఇందులో ముఖ్య అతిథిగా ఐసిడబ్ల్యూఓ ఫౌండర్, సెక్రటరీ ఏజే హరిహరన్ విచ్చేశారు. అలాగే ఎంఎస్ డబ్ల్యు ప్రొఫెసర్ వినోదిని, సతీష్, హెచ్ఓడి రాజు, మాట్రం ఫోరం చైర్మన్ జనార్ధనన్, సెక్రటరీ లోకేశ్వరన్, ట్రెజరర్ ముఖేష్ కుమార్, కల్చరల్ కమిటీ జన, ప్రోగ్రాం కమిటీ కిషోర్ కుమార్, ఇకో గ్రీన్ సింధు, హ్యూమన్ రైట్స్ జైమునీష్, కమ్యూనిటీ డెవలప్మెంట్ సమీపా, డాక్యుమెంటేషన్ యూకే, గుణ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఇందులో ముఖ్య అతిథి ఏజే హరిహరన్ మాట్లాడుతూ మాట్రం ఎన్నడూ మారనిదని అన్నారు. ఈ సోషల్ వర్క్ ద్వారా చిన్నారులపై లైంగిక దాడులు అరికట్టడం, మానవ అక్రమ రవాణా నిరోధం, పర్యావరణ పరిరక్షణ వంటి వాటిపై అవగాహన కల్పిస్తున్నట్లు తెలిపారు. మాట్రం ఫోరం చైర్మన్ జనార్ధనన్ మాట్లాడుతూ 2015లో మొదటి బ్యాచ్ ప్రారంభించబడిందని, ప్రస్తుతం ఇది 10వ బ్యాచ్ అని తెలిపారు. ఇందులో రెండవ సంవత్సరం విద్యార్థులు మొదటి సంవత్సరం విద్యార్థులకు పోస్టింగ్స్ అందజేసినట్లు తెలిపారు.

వంట గ్యాసు ధరల పెంపును ఉపసంహరించుకోవాలి! : ప్రేమలత



విల్లివాకం న్యూస్: డీఎండీకె ప్రధాన కార్యదర్శి ప్రేమలత ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. గృహావసరాల వంటగ్యాస్ సిలిండర్ నిరంతరం పెరుగుతోంది. గ్యాస్ సిలిండర్లు తగ్గిస్తామని చెప్పినా ధర మాత్రం తగ్గలేదు. వంట గ్యాస్ సిలిండర్ ధరలు పెరుగుతూనే ఉన్నాయి. నేటి గృహిణులు చాలా పొదుపుగా ఉన్నప్పటికీ, నిరంతరం పెరుగుతున్న ధరలు వారికి నిద్రలేకుండా చేస్తున్నాయి. కావున కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ధరల పెంపును పరిగణలోకి తీసుకుని మహిళల కష్టాలను గుర్తించి సిలిండర్ గ్యాస్ ధర పెంపును వెంటనే ఉపసంహరించుకోవాలని డీఎండీకే తరపున మనవి చేస్తున్నామని ప్రేమలత విజయకాంత్ ప్రస్తావించారు.

తమిళనాడు గవర్నర్ బిల్లులను నిలిపివేయడం చట్టవిరుద్ధం: సుప్రీంకోర్టు కీలక తీర్పు

అన్నా నగర్ న్యూస్: తమిళనాడు గవర్నర్ ఆర్.ఎన్. రవి మరియు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ మధ్య ఉన్న వివాదం కొనసాగుతోంది. ముఖ్యంగా, అసెంబ్లీలో ఆమోదించబడిన బిల్లులను గవర్నర్ ఆమోదం ఇవ్వకుండా పక్కన పెడుతున్నారని అధికార పార్టీ ఆరోపిస్తోంది.

ఈ నేపథ్యంలో, బిల్లుల ఆమోదం మరియు వైస్-ఛాన్సలర్ల నియామకం అంశాలపై గవర్నర్ నుండి ఉత్తర్వులు కోరుతూ తమిళనాడు ప్రభుత్వం దాఖలు చేసిన రిట్ పిటిషన్‌పై సుప్రీంకోర్టు ఈరోజు తీర్పు ఇచ్చింది. న్యాయమూర్తులు జె.పి. పార్దివాలా మరియు ఆర్. మహాదేవన్‌లతో కూడిన ధర్మాసనం ఈ తీర్పును వెలువరించింది.

తీర్పు ముఖ్యాంశాలు:

- గవర్నర్ ఆర్.ఎన్. రవి తన అధికార పరిధిలో పనిచేయలేదు.
- గవర్నర్‌కు వ్యక్తిగతంగా (వీటో అధికారం) నిర్ణయాలు తీసుకునే హక్కు లేదు.
- రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సలహా మరియు సిఫార్సుల మేరకు మాత్రమే గవర్నర్ వ్యవహరించాలి.
- గవర్నర్ తన ఇష్టానుసారంగా వ్యవహరించలేడు, రాజ్యాంగం కూడా దానికి అనుమతించదు.
- అసెంబ్లీలో రెండోసారి ఆమోదించబడిన 10 బిల్లులను నిలిపివేయడం చట్టవిరుద్ధం.
- ఆర్టికల్ 200 ప్రకారం గవర్నర్ నిర్ణయం తీసుకోవాలి.
- గవర్నర్లు బిల్లులపై ఒక నెలలోపు నిర్ణయం తీసుకోవాలి.
- రాష్ట్రపతికి పంపిన బిల్లులను కూడా ఆమోదిస్తున్నట్టు సుప్రీంకోర్టు స్పష్టం చేసింది.
- ఆర్టికల్ 142 ప్రకారం బిల్లులకు తక్షణ ఆమోదం తెలపాలని కోర్టు ఆదేశించింది

లయన్స్ ఇంటర్నేషనల్ డిస్ట్రిక్ట్ 324 కె ఆధ్వర్యంలో ఉగాది వేడుకలు

విల్లివాకం న్యూస్

లయన్స్ ఇంటర్నేషనల్ డిస్ట్రిక్ట్ 324 కె ఆధ్వర్యంలో ఉగాది వేడుకలు చెన్నైకి టి.నగర్ వెంకట్రామన్ వీధిలోగల పిఆర్ సి సెంటెనరీ హాలులో సోమవారం జరిగాయి. ఇందులో ముఖ్య అతిథిగా డిస్ట్రిక్ట్ గవర్నర్ లయన్ మురుగేష్ కుమార్ పాల్గొన్నారు. గౌరవ అతిథులుగా వివిన్ దేవదాస్, ప్రొఫెసర్ సీఎంకే రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దైవ సేవకులు జి. జాన్ తండ్రి మత్తయ్య కన్నుమూత

టీ నగర్ న్యూస్: ప్రముఖ దైవ సేవకుడు, మెస్సయ్య ఫైర్ మినిస్ట్రీ వ్యవస్థాపకులు బ్రదర్ జి. జాన్ తండ్రిగారైన జి. మత్తయ్య (74) మంగళవారం సాయంత్రం అనారోగ్యంతో ప్రభువునందు నిద్రించారు. చెన్నై న్యూశాస్త్రినగర్ మొదటి వీధిలోని వారి స్వగృహంలో బుధవారం ఉదయం నుంచి ప్రత్యేక ప్రార్థనలు జాన్ గారి కుటుంబానికి ఆదరణ, ఓదార్పు కోసం నిర్వహించనున్నారు. ఆయనకు ఇద్దరు కుమారులు ఇద్దరు కుమార్తెలు ఉన్నారు. అలాగే సాయంత్రం 4 గంటలకు అంతిమయాత్ర ప్రారంభమవుతుంది. కాసిమేడులోని సమాధుల తోటలో భూస్థాపన కార్యక్రమం జరుగనుంది. చెన్నై మహానగరంలోని దైవ సేవకులు, క్రైస్తవులు పాల్గొని బ్రదర్ జాన్ గారి కుటుంబ సభ్యులకు ఆదరణ, ఓదార్పు కల్పించేందుకు ప్రత్యేక ప్రార్థనలు చేయవలసిందిగా కోరుతున్నాము.

దిల్‌సుఖ్‌నగర్ జంట పేలుళ్ల కేసు

"చర్లపల్లిలో రెండు సంవత్సరాలు స్పెషల్ ట్రైల్ కండక్ట్ చేసిన తరువాత ఐదుగురికి మరణశిక్ష విధించిడం జరిగింది. ఏ-1 రియాజ్ బక్తల్ దాక్కొని ఉన్నాడు. నిందితులు హైకోర్టులో అప్పీల్ వేశారు. సుధీర్ఘ వాదనలు విన్న జస్టిస్ కే.లక్ష్మణ్, జస్టిస్ శ్రీసుధలతో కూడిన ప్రత్యేక ధర్మాసనం ఎన్?ఐఏ ప్రత్యేక కోర్టు ఇచ్చిన తీర్పును సమర్థించింది. హైకోర్టు చరిత్రాత్మకమైన తీర్పు వెలువరించింది." **– విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి, ఎన్ఐఏ స్పెషల్ పీపీ**

గ్రౌండ్‌కు పిలిచి యువకుడిని పిడిగుద్దులతో కొట్టి చంపేసిన స్నేహితులు

-స్నేహితుల చేతిలోనే బలైన ఓ యువకుడు

– గంజాయి విక్రయిస్తున్నారని చెప్పడంతోనే దారుణానికి పాల్పడ్డ యువకులు

– సికింద్రాబాద్‌లోని జవహర్‌నగర్‌లో ఘటన

సికింద్రాబాద్ జవహర్‌నగర్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని యాప్రాల్‌లో దారుణం చోటు చేసుకుంది. గంజాయి విక్రయిస్తున్నారని ప్రణీత్ అనే యువకుడు ఇతరులకు చెప్పడంతో అతని స్నేహితులు పరమ కిరాతకంగా కొట్టి హత మార్చారు. స్నేహితుల దాడిలో తీవ్ర గాయాల పాలైన ప్రణీత్ గాంధీ హాస్పిటల్‌లో చికిత్స పొందుతూ ఇవాళ మృతి చెందాడు. తమ కుమారుడి మరణంతో తల్లిదండ్రులు, బంధువులు శోకసంద్రంలో మునిగిపోయారు.

స్నేహితుల మధ్య వాగ్వాదం : పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం యాప్రాల్?లోని భగత్ సింగ్ కాలనీలో నివాసం ఉంటున్న ప్రణీత్ తన స్నేహితులైన గోవర్ధన్, విన్సెంట్?లు గంజాయి విక్రయిస్తున్నారని ప్రచారం చేయడంతో వారి మధ్య ఘర్షణ జరిగినట్లు తెలిపారు. ఈనెల 5వ(శనివారం)తేదీన ప్రణీత్‌ను యాప్రాల్‌లో మైదానానికి పిలిపించగా అక్కడ వారి మధ్య వాగ్వాదం చోటుచేసుకుంది. పిడి గుద్దులతో దాడి : అనంతరం తమపై ప్రచారం చేస్తావా? అంటూ గోవర్ధన్, విన్సెంట్, యశ్వంత్?లు ప్రణీత్‌పై పిడి గుద్దులతో దాడికి పాల్పడ్డారు. ఈ ఘటనలో అతని తల, శరీర భాగాలకు తీవ్ర గాయాలు కావడంతో వెంటనే స్థానికంగా ఉన్న శ్రీకర ఆసుపత్రికి తరలించారు. అనంతరం

మెరుగైన చికిత్స నిమిత్తం గాంధీ ఆసుపత్రికి తరలించగా చికిత్స పొందుతూ ఈరోజు మృతి చెందాడు. ఘటనపై కేసు నమోదు చేసుకున్న జవహర్?నగర్ పోలీసులు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

ట్రంప్ టారిఫ్‌లతో మార్కెట్లు అల్లకల్లోలం

అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ టారిఫ్‌ల వేటు ప్రపంచ మార్కెట్లలో అల్లకల్లోలం సృష్టిస్తోంది. వరుస నష్టాలతో ఇప్పటికే కుదేలైన మార్కెట్లు.. సుంకాల ప్రకంపనలతో సోమవారం మార్కెట్లు పేకమేడల్లా కుప్పకూలాయి. అమెరికా, యూరప్, ఆసియా స్టాక్ ఎక్స్ఛేంజిలు భారీ నష్టాలను చవి చూశాయి. ఈ ప్రభావంతో దలాల్ స్ట్రీట్‌లోనూ అమ్మకాల వెల్లువ చోటుచేసుకుంది. ఒక్క పూటలో ఓ దశలో దాదాపు రూ.20 లక్షల కోట్ల సంపద తుడిచిపెట్టుకుపోయింది. బిఎస్ఇ సెన్సెక్స్ ప్రారంభంలో 4000 పాయింట్లు పతనమైంది. తుదకు 2,227 పాయింట్లు లేదా 2.95 శాతం పతనమై 73,137కు దిగజారింది. ఇంట్రాడేలో 71,425.01 వద్ద కనిష్ఠాన్ని తాకిన సూచీ.. రోజంతా నష్టాల్లోనే కదలాడింది. ఎన్ఎస్ఇ నిఫ్టీ 742 పాయింట్లు లేదా 3.24 శాతం నష్టంతో 22,161కి పడిపోయింది. అన్ని రంగాల సూచీలు నష్టాలు చవిచూశాయి. ఐటి, లోహ, రియాల్టీ, ఆటో, ఫైనాన్షియల్ రంగాలు తీవ్ర ఒత్తిడిని ఎదుర్కొన్నాయి. సెన్సెక్స్-30లో కేవలం ఒకే ఒక్క సూచీ హిందుస్థాన్ యూనిలీవర్ మాత్రం స్వల్పంగా పెరగ్గా.. మిగతా అన్నీ నేలచూపులు చూశాయి. బిఎస్ఇలో లిస్టెడ్ కంపెనీల మార్కెట్ కాపిటలైజేషన్ రూ.14 లక్షల కోట్లు ఆవిరై.. రూ.389 లక్షల కోట్లకు పరిమితమైం ది. ఈ ఒక్క మార్చిలోనే మదుపర్ల సంపద ఏకంగా రూ.30 లక్షల కోట్లు హరించుకుపోయింది. మిడ్‌క్యాప్, స్మాల్ క్యాప్ సూచీలు వరుసగా 3.63 శాతం, 3.88 శాతం చొప్పున పతనమయ్యాయి. భారీ నష్టాలతో మదుపర్లు లబోదిబోమన్నారు.

స్టాక్ మార్కెట్లకు దూరంగా ఉండండి! రాహుల్ గాంధీ కీలక వ్యాఖ్యలు

రాహుల్ గాంధీ, యువతను స్టాక్ మార్కెట్ల నుండి దూరంగా ఉండమని హెచ్చరించారు. దేశంలో కేవలం 1% మంది మాత్రమే స్టాక్ మార్కెట్లలో పెట్టుబడులు పెడుతున్నారని, డబ్బులు సంపాదించడం ఒక భ్రమ అని ఆయన అన్నారు. ట్రంప్ సుంకాల వల్ల భారత ఆర్థిక వ్యవస్థపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుందని కూడా ఆయన పేర్కొన్నారు. స్టాక్ మార్కెట్లకు దూరంగా ఉండాలంటూ కాంగ్రెస్ అగ్ర నాయకుడు, లోక్‌సభ్ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ అన్నారు. ముఖ్యంగా ఆయన యువతకు ఈ సూచన చేశారు. దేశంలో 1 శాతం జనాభా మాత్రమే స్టాక్ మార్కెట్లలో పెట్టుబడులు పెడుతోందని, స్టాక్ మార్కెట్ల నుంచి డబ్బులు సంపాదించడం అనేది ఒక భ్రమ అంటూ రాహుల్ పేర్కొన్నారు. ట్రంప్ సుంకాలు విధించిన తరువాత భారత ఆర్థిక వ్యవస్థపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుందని రాహుల్ గాంధీ అన్నారు. బిహార్ లోని బెగూసరాయ్‌లో

జరిగిన సభలో రాహుల్ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ భారత్‌పై సుంకాలు విధించిన తరువాత స్టాక్ మార్కెట్లు కుప్పకూలుతున్నాయన్నారు. దేశంలో ఒక శాతం జనాభా మాత్రమే స్టాక్ మార్కెట్లలో పెట్టుబడులు పెడుతున్నారని, స్టాక్ మార్కెట్ల నుంచి డబ్బులు సంపాదించాలని అనుకోవడం భ్రమే అవుతుందన్నారు రాహుల్. అయితే ఈ డిజిటల్ యుగంలో చాలా మంది సులభంగా స్టాక్స్‌లో పెట్టుబడులు పెట్టిన నష్టపోతున్నారు. కొంతమంది నష్టాలను భరించలేక ఆత్మహత్య చేసుకున్న సందర్భాలు కూడా ఉన్నాయి. ఈ క్రమంలో రాహుల్ చేసిన వ్యాఖ్యలు ప్రాధాన్యతను సంతరించుకున్నాయి.

మా కార్లపైనా సుంకాలు తగ్గించండి

దీర్ఘకాలంగా పెండింగ్‌లో ఉన్న వాణిజ్య ఒప్పందం కింద భారత్‌లోకి దిగుమతి అవుతున్న కార్లపై జీరో సుంకాలు ప్రకటించాలని యూరోపియన్ యూనియన్ (ఈయూ) కోరుతోంది. అయితే ఆ చర్చలకు ఒక ముగింపు ఇచ్చే లక్ష్యంతో మోదీ ప్రభుత్వం సైతం తన ప్రతిపాదనలను మరింత ఆకర్షణీయంగా మార్చేందుకు సంసిద్ధత ప్రకటిస్తోంది. ప్రస్తుతం యూరప్ దేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటున్న కార్లపై 100 శాతం సుంకం విధిస్తుండగా దాన్ని దశలవారీగా 10 శాతానికి తగ్గించేందుకు ప్రభు త్వం సిద్ధంగా ఉన్నట్లు ప్రభుత్వ ఉన్నతాధికారి ఒకరు తెలిపారు. దేశీయ పరిశ్రమను రక్షించడం కోసం దిగుమతి కార్లపై సుంకాన్ని కనీసం 30 శాతంగా కొనసాగించాలని ఒకపక్క పరిశ్రమ వర్గాలు కోరుతుండగా ప్రభుత్వం అందుకు భిన్నమైన వైఖరిపై సమాలోచనలు జరుపుతుండటం గమనార్హం. డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రభుత్వం దిగుమతి సుంకాలు తగ్గించాలని ఒత్తిడి పెంచుతున్న సమయంలోనే ఈయూ నుంచి కూడా అదే తరహా ప్రతిపాదన రావటం గమనార్హం.

ఎవరి మాట నెగ్గేను: ఈయూ ప్రతిపాదనలకు ప్రభుత్వం తలొగ్గినట్టయితే అది ఫోక్స్‌వ్యాగన్, మెర్సిడెస్ బెంజ్, బీఎండబ్ల్యూ వంటి కంపెనీలతో పాటు ఈ ఏడాది దేశంలో విద్యుత్ కార్ల (ఈవీ) విక్రయాలు ప్రారంభించాలన్న ఎలాన్

మస్క్‌కు చెందిన టెస్లాకు కూడా ఒక ఘన విజయమే అవుతుంది. ఈయూ డిమాండ్లను గత వారం ఆటోమొబైల్ పరిశ్రమ ప్రతినిధులతో నిర్వహించిన సమావేశంలో ప్రభుత్వం తెలియచేసింది. అయితే ఈ తాజా పరిస్థితులపై వ్యాఖ్యానించేందుకు వాణిజ్య మంత్రిత్వ శాఖ ప్రతినిధులు గాని, సియామ్ ప్రతినిధులు గాని నిరాకరించారు. వాస్తవానికి ఏటా 40 లక్షల కార్ల అమ్మకాలు నమోదయ్యే మన ఆటోమొబైల్ మార్కెట్ అత్యంత సురక్షిత మార్కెట్. మరోవైపు ఈవీలపై దిగుమతి సుంకాలు తగ్గించవద్దని టాటా మోటార్స్, మహీంద్రా.. ప్రభుత్వంతో లాబీయింగ్ చేస్తున్నాయి.

రూపాయికి టారిఫ్‌ల సెగ

అమెరికా టారీఫ్ యుద్ధ అనిశ్చితులకు తోడు దిగుమతిదారుల నుంచి డాలర్లకు డిమాండ్ పెరగడంతో రూపాయి విలువ భారీగా పతనమయ్యింది. స్టాక్ మార్కెట్ల వరుస పతనం.. ఎఫ్ఐఐలు తరలిపోవడంతో రోజు రోజుకు ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే డాలర్‌తో రూపాయి మారకం విలువ ఏకంగా 38 పైసలు క్షీణించి 85.82కు దిగజారింది. ఇంటర్‌బ్యాంక్ ఫారిన్ ఎక్స్ఛేంజీలో డాలర్‌తో రూపాయి విలువ 85.79 వద్ద ప్రారంభమైంది. ఇంట్రాడేలో 85.57-85.90 మధ్య కదలాడింది. ముడి చమురు బ్యారెల్ ధర 3.03 శాతం తగ్గి 63.59 వద్ద ముగిసింది. శుక్రవారం సెషన్‌లో రూ.3,483.98 కోట్ల ఎఫ్ఐఐలు తరలిపోయాయి.

భారత్‌కు ట్రంప్ ప్రభుత్వం వ్యూహాత్మక భాగస్వామి అని గొప్పలు చెప్పుకుంటున్న బిజెపి ప్రభుత్వ వర్గాలకు ట్రంప్ టారీఫ్‌ల చర్యలతో రూపాయి పతనం, మార్కెట్ల క్షీణతతోనైనా మేలుకొలుపు కావాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

రూపాయి పతనంతో దిగుమతి, దిగుమతి ఆధారిత ఉత్పత్తులు భారం కానున్నాయి. బంగారం ధర మరింత పెరగనుంది. అదే విధంగా ప్రభుత్వ విదేశీ అప్పు చెల్లింపులు భారంగా మారనున్నాయి. ఈ పరిణామాలు అంతిమంగా దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థను మందగమనంలోకి నెట్టనున్నాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

దిగి వస్తున్న బంగారం ధరలు..?

అంతర్జాతీయంగా వివిధ కారణాల వల్ల బంగారం, వెండి ధరలు నిరంతరం హెచ్చుతగ్గులకు లోనవుతాయి. ప్రపంచవ్యాప్త డిమాండ్, కరెన్సీ మార్పిడి రేట్లు, వడ్డీ రేట్లు, ప్రభుత్వ విధానాలు, ప్రపంచ సంఘటనలు వంటి అంశాలు వాటి విలువను గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. పసిడి ప్రియులకు అదిరి పోయే శుభవార్త. భారత బులియన్ మార్కెట్‌లో గత ఐదారు రోజులుగా పసిడి ధరలు దిగి వస్తున్నాయి. ఇది వరకు భారీగా పెరిగిన బంగారం ధరలు.. ఇప్పుడు క్రమంగా నేల చూపులు చూస్తున్నాయి. మంగళవారం (ఏప్రిల్ 8న) ధరలకు బ్రేకులు పడ్డాయి. ప్రస్తుతం దేశీయంగా తులం బంగారం ధర రూ.90,370 వద్ద ఉంది అయితే బంగారం ధరలు ఉదయం 6 గంటలకు నమోదైనవి మాత్రమే. రోజులో పెరగవచ్చు.. తగ్గవచ్చు.. లేదా స్థిరంగా కొనసాగవచ్చు. అంతర్జాతీయంగా వివిధ కారణాల వల్ల బంగారం, వెండి ధరలు నిరంతరం హెచ్చుతగ్గులకు లోనవుతాయి. ప్రపంచవ్యాప్త డిమాండ్, కరెన్సీ మార్పిడి రేట్లు, వడ్డీ రేట్లు, ప్రభుత్వ విధానాలు, ప్రపంచ సంఘటనలు వంటి అంశాలు వాటి విలువను గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. చెన్నైలో 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.82,840 ఉండగా, 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల ధర రూ.90,370 వద్ద కొనసాగుతోంది. ముంబైలో 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.82,840 ఉండగా, 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల ధర రూ.90,370 వద్ద ఉంది. ఢిల్లీలో 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.82,990 ఉండగా, 24 క్యారెట్ల

10 గ్రాముల ధర రూ.90,520 వద్ద కొనసాగుతోంది. హైదరాబాద్‌లో చెన్నైలో 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.82,840 ఉండగా, 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల ధర రూ.90,370 వద్ద కొనసాగుతోంది. విజయవాడలో చెన్నైలో 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.82,840 ఉండగా, 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల ధర రూ.90,370 వద్ద ఉంది.బెంగళూరులో చెన్నైలో 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.82,840 ఉండగా, 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల ధర రూ.90,370 వద్ద కొనసాగుతోంది. కోల్‌కతాలో చెన్నైలో 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.82,840 ఉండగా, 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల ధర రూ.90,370 వద్ద కొనసాగుతోంది. బంగారం స్వచ్ఛతను గుర్తించడానికి అంతర్జాతీయ ప్రామాణీకరణ సంస్థలు హాల్ మార్కులను ఇస్తాయి. 24 క్యారెట్ల బంగారు ఆభరణాలపై 999 అని, 23 క్యారెట్ల బంగారు ఆభరణాలపై 958 అని, 22 క్యారెట్ల బంగారు ఆభరణాలపై 916 అని, 21 క్యారెట్ల బంగారు ఆభరణాలపై 875 అని, 18 క్యారెట్ల బంగారు ఆభరణాలపై 750 అని రాసి ఉంటుంది.

చాలా వరకు బంగారం 22 క్యారెట్లలో అమ్ముడవుతుండగా,

కొంతమంది 18 క్యారెట్లను కూడా ఉపయోగిస్తారు. క్యారెట్ 24 మించకూడదు. అలాగే క్యారెట్ ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే బంగారం అంత స్వచ్ఛంగా ఉంటుంది.

భారీ లాభాలతో దూసుకుపోతున్న స్టాక్ మార్కెట్లు!

అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ సుంకాల ప్రకటన తర్వాత వరుసగా మూడు రోజులుగా క్షీణతను చూస్తున్న ప్రపంచవ్యాప్తంగా మార్కెట్లు ఇప్పుడు కోలుకుంటున్నాయి. ఈ క్రమంలోనే ఏప్రిల్ 8న భారత స్టాక్ మార్కెట్లు భారీ లాభాలతో ప్రారంభమయ్యాయి. సెన్సెక్స్ 1200 పాయింట్ల లాభంతో ట్రేడైంది. అదే సమయంలో నిఫ్టీ కూడా 400 పాయింట్లు పెరిగింది. బ్యాంక్ నిఫ్టీ కూడా దాదాపు 800 పాయింట్లు పుంజుకుంది. నిఫ్టీ మిడ్‌క్యాప్ 100 కూడా 1000 పాయింట్లకు పైగా లాభపడింది. ఈ క్రమంలో మార్కెట్లో ఎక్కడ చూసినా

కొనుగోళ్లు కనిపిస్తున్నాయి. నిఫ్టీలోని యాభై స్టాక్స్ అన్నీ గ్రీన్ మార్క్‌లో ప్రారంభమై దూసుకెళ్తున్నాయి. దీంతో అనేక మంది మదుపర్లు లాభపడుతున్నారు. డొనాల్డ్ ట్రంప్ విధించిన సుంకాలు మొత్తం ప్రపంచాన్ని ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. నిన్న, భారత మార్కెట్ ప్రారంభమైన వెంటనే అది 3000 పాయింట్లు పడిపోయింది. 2024 ఎన్నికల తర్వాత ఒకే రోజులో ఇది అతిపెద్ద తగ్గుదల. నిన్న ఒక్కరోజు కేవలం 5 నిమిషాల్లోనే రూ.19 లక్షల కోట్ల నష్టాన్ని చూవి చూశారు ఇన్వెస్టర్లు. కానీ నేడు స్టాక్ మార్కెట్ తన గమనాన్ని మార్చుకుంది.

ప్రతి రోజూ ఈ ఒక్కటి తినండి.. యవ్వనంగా కనిపిస్తారు..!

బ్రోకోలీ అనే కూరగాయను ఎక్కువగా విదేశాల్లో తింటారు. కానీ ఇటీవల కాలంలో మనదేశంలో కూడా దీని ప్రాధాన్యత పెరిగిపోతుంది. ముఖ్యంగా ఆరోగ్యవంతమైన జీవనశైలిని పాటించాలనుకునేవారు బ్రోకోలీని తినడం ప్రారంభిస్తున్నారు. దీనిలో ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ.. అందులోని పోషకాలు మన చర్మానికి అందించే ప్రయోజనాల గురించి చాలా మందికి తెలియదు. బ్రోకోలీలో విటమిన్ C, విటమిన్ K, విటమిన్ A, విటమిన్ E లతో పాటు బీటా కెరోటిన్, ఫైటోన్యూట్రియెంట్స్, ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో టాక్సిన్లు తొలగించడంలో సహాయపడతాయి. చర్మ కణాల పునరుత్పత్తి ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తాయి. దాంతో చర్మం తాజాగా, మెరిసేలా కనిపిస్తుంది. బ్రోకోలీలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని సూర్యకాంతి కారణంగా కలిగే హానికర ప్రభావాల నుండి కాపాడతాయి. అల్ట్రావయలెట్ రేడియేషన్ వల్ల చర్మం గోధుమగా మారడం, మచ్చలు రావడం వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో ఇది సహాయకరంగా ఉంటుంది. బ్రోకోలీలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే ఇది చర్మానికి తేమను అందిస్తుంది. వేసవిలో పొడిగా మారే చర్మాన్ని మృదువుగా, మెత్తగా ఉంచుతుంది. దీని తినడం వల్ల చర్మంపై పొడిబారడం తగ్గి, సహజ మెరుపుతో మెరిసిపోతుంది. బ్రోకోలీలో విటమిన్ K సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది చర్మంపై ఉండే నల్ల మచ్చలు, మొటిమల మచ్చలు, గాయం మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. సహజమైన ప్రక్రియ ద్వారా చర్మాన్ని క్రమంగా శుభ్రంగా చేస్తుంది.బ్రోకోలీలో ఉండే బీటా కెరోటిన్ చర్మానికి ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది. ఇది చర్మ కణాలను పునరుత్పత్తి చేయడంలో తోడ్పడుతుంది. దాంతో చర్మం ఉజ్వలంగా మారుతుంది. వయస్సు పెరిగినా చర్మం యవ్వనంగా కనిపించడానికి ఇది సహాయపడుతుంది.బ్రోకోలీలో ఉండే విటమిన్ A చర్మంపై ఉండే అధిక ఆయిల్ ఉత్పత్తిని నియంత్రిస్తుంది. ఎక్కువ జిడ్డు ఉన్నవారికి ఇది సహాయపడుతుంది. అదే సమయంలో చర్మం పొడిబారకుండా కూడా చూస్తుంది. ఇది ఒక విధంగా బ్యాలెన్స్‌డ్‌గా చర్మాన్ని ఉంచుతుంది. ప్రతి రోజు ఆహారంలో బ్రోకోలీని చేర్చడం వల్ల చర్మానికి మేలు మాత్రమే కాకుండా.. మొత్తం శరీర ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఇది ముడిగా, సలాడ్‌లా, లేదా తక్కువ ఉప్పుతో వేసి పక్క వంటకంగా తినవచ్చు. బ్రోకోలీ వల్ల చర్మం కాంతివంతంగా మారడమే కాదు.. వయస్సు ప్రభావాలు ఆలస్యం అవుతాయి.

మెంతుల్లో ఉన్న ఆరోగ్య రహస్యాలివే..

ప్రతి నలుగురిలో ఒకరు దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడుతున్నారు. ఈ రోజుల్లో ఇవి సర్వ సాధారణంగా మారిపోయాయి. ఎక్కడి నుంచి ఎలా మన శరీరంపై ఇవి దాడి చేస్తున్నాయో తెలియదు కానీ షుగర్, అధిక బరువు అనేవి మనలో చాలా మందికి అతిపెద్ద సమస్యగా మారాయి. అయితే, ఇప్పటికే ఈ సమస్యల బారిన పడిన వారు లేదా హెల్తీ లైఫ్ స్టైయిల్ మొదలు పెట్టాలనుకునే వారికి మెంతులు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. మన ఇంటి వంటగదిలో దొరికే మెంతులు ఒక సాధారణ సుగంధ ద్రవ్యం మాత్రమే కాదు – అవి ఆరోగ్యానికి ఒక వరం ఓ వరం. ఈ చిన్న గింజల్లో దాగిన అద్భుత లాభాలు గురించి తెలుసుకుంటే ఆశ్చర్యపోతారు. అవి మీ శరీరాన్ని ఎలా ఫిట్‌గా ఉంచడమే కాకుండా ఎన్నో రకాల పోషకాలను కూడా అందిస్తాయి. మీ రోజును మెంతులతో స్టార్ట్ చేస్తే మీకున్న దీర్ఘకాలిక వ్యాధులపై ఎంతో ప్రభావవంతంగా పనిచేయగలవు. మరి వీటిని ఎలా వాడాలో మీరే చూసేయండి. మెంతులు వంటలకు రుచిని జోడించడమే కాకుండా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో కూడా గొప్పగా పనిచేస్తాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మెంతుల్లో ఉండే పీచు, ఆల్కలాయిడ్స్, ఇన్సులిన్‌ను ప్రేరేపించే 2-ఆక్సోగ్లుటేట్ అనే పదార్థాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడానికి సహాయపడతాయి. అందుకే మధుమేహం వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉన్నవాళ్లు లేదా టైప్-2 డయాబెటిస్ ఉన్నవాళ్లు ప్రతిరోజూ మెంతులను తమ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే షుగర్‌ను నియంత్రించవచ్చని అంటున్నారు. నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ బృందం చేసిన ఒక పరిశోధనలో కూడా మెంతుల్లోని పోషకాలు ఔషధ గుణాలు డయాబెటిస్‌ను అదుపులో ఉంచడానికి తోడ్పడతాయని తేలింది. మెంతుల్లో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్ లాంటివి సమృద్ధిగా ఉంటాయి. జీర్ణ సమస్యల నుంచి చక్కెర స్థాయిల వరకూ, చర్మ సౌందర్యం నుంచి జుట్టు ఒత్తుగా మారడం వరకూ – ఇవి అన్నింటికీ పనిచేస్తాయి. కానీ, వీటిని సరిగ్గా ఉపయోగించుకోకపోతే ఫలితాలు రావు. మెంతి నీళ్లు.. రాత్రంతా మెంతి గింజలను నీటిలో నానబెట్టి, ఉదయాన్నే ఆ నీటిని తాగండి. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది, బరువు తగ్గడానికి కూడా సాయం చేస్తుంది. గింజలను కూడా తినేయొచ్చు.మెంతి పొడి.. కూరల్లో, చపాతీ పిండిలో మెంతి పొడి కలపండి. రుచితో పాటు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది.మెంతి టీ.. మెంతి గింజలను నీటిలో వేసి మరిగించి, టీలా తాగండి. గొంతు నొప్పి, జలుబుకు ఇది అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

భోజనం తర్వాత పెరుగు

ఎందుకు తినాలో తెలుసా?

భోజనం చివరిలో పెరుగు తినే ఆచారం ఇప్పటికీ చాలా మంది ఆచరిస్తున్నారు. నేటి కాలంలో చాలా మంది దీనిని పాటించకపోవచ్చు. కానీ దీని వల్ల మన ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణులు అంటున్నారు. దక్షిణాది భారతంలో దాదాపు అందరి ఆహారపు అలవాట్లు ఒకేలా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా భోజనం చివరిలో పెరుగు తినే ఆచారం ఇప్పటికీ అందరూ ఆచరిస్తున్నారు. నేటి కాలంలో చాలా మంది దీనిని పాటించకపోవచ్చు. కానీ దీని వల్ల మన ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణులు అంటున్నారు. కొంతమంది పెరుగు లేదా పాలతో తయారు చేసిన ఉత్పత్తులను తినడానికి ఇష్టపడరు. అది వారి వారి ఇష్టాయిష్టాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కానీ ఇవి కాకుండా పెరుగు తినడానికి ఇష్టపడేవారు భోజనం చివరిలో పెరుగు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే ఇది మీకు తెలియని అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. మరి భోజనం చివరిలో పెరుగు ఎందుకు తినాలి? పెరుగులో ప్రోబయోటిక్స్ ఉంటాయి. అవి మంచి

బ్యాక్టీరియా. అవి జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. మనం తినే భోజనంలో మసాలాలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, చివర్లో పెరుగు తినడం వల్ల కడుపు చల్లగా అనిపిస్తుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం.. పెరుగు మన శరీరంలోని వాత, పిత్త, కఫ అనే మూడు దోషాలను సమతుల్యం చేస్తుంది. వీటిలో దేనినైనా ఎక్కువగా తీసుకోవడం లేదా తక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలు తీవ్రమవుతాయి. కాబట్టి పెరుగును ఎల్లప్పుడూ భోజనం చివరిలో తినాలని అంటారు. భోజనం చివరిలో పెరుగు తినకపోవడం వల్ల తక్షణ సమస్యలు రాకపోవచ్చు. కానీ దీర్ఘకాలంలో జీర్ణవ్యవస్థ బలహీనపడవచ్చు. కారంగా ఉండే ఆహారం తిన్న తర్వాత అసిడిటీ, మంట, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. దీనిని నివారించడానికి పెరుగు మీకు సహాయం చేస్తుంది. అంతేకాకుండా పెరుగులోని మంచి బ్యాక్టీరియా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు దీన్ని పూర్తిగా తినడం మానేసినప్పుడు, వ్యాధులను నివారించే శరీర సామర్థ్యం క్రమంగా బలహీనపడుతుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. రోజుకు సుమారు 100-150 గ్రాముల పెరుగు తీసుకోవడం మంచిది. కానీ మీకు జలుబు స్వభావం ఉంటే పెరుగు తినేటప్పుడు గొంతు నొప్పి వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల 50-75 గ్రాముల కంటే ఎక్కువ పెరుగు తినకూడదని నిపుణులు అంటున్నారు. కొంతమంది పెరుగును ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. ఇది ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. ఈ రకమైన అలవాటు అసిడిటీకి దారితీస్తుంది. కొంతమంది మాంసంతో పెరుగు తింటారు. ఇది జీర్ణక్రియపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. మీ ఆరోగ్యానికి మంచిదని భావించి, మీకు నచ్చిన విధంగా తినడం అంత మంచిది కాదు. సరైన సమయంలో, సరైన పరిమాణంలో తీసుకుంటేనే పెరుగు వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందొచ్చు.

మామిడి పూత ఎప్పుడైనా తిన్నారా?

వేసవిలో వచ్చే మామిడి పండ్లను చూస్తేనే తినాలని అనిపిస్తుంది. రకరకాల మామిడి పండ్లు ఈ కాలంలో ఊరిస్తుంటాయి. అయితే మామిడి పండుకే కాదు, చెట్టుకు కూడా అనేక ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయని చెబుతారు. మామిడి పండ్లే కాకుండా, దాని ఆకులు, బెరడు, పువ్వులు కూడా ఆరోగ్యానికి మంచివట. వేసవిలో అందం, ఆరోగ్యం రెండింటినీ కాపాడుకోవాలనుకునే వారు మామిడి పండ్లను తినాలని పోషకాహార నిపుణులు అంటున్నారు. మామిడి పండుకే కాదు, చెట్టుకు కూడా అనేక ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయని చెబుతారు. మామిడి పండ్లే

కాకుండా, దాని ఆకులు, బెరడు, పువ్వులు కూడా ఆరోగ్యానికి మంచివట. అందుకే వీటిని ఇప్పటికీ అనేక రకాల ఔషధాలలో ఉపయోగిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా మామిడి పువ్వులు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివని, ఈ పువ్వులను అనేక రకాల ఔషధాలకు ఉపయోగించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మామిడి పువ్వులలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా కాపాడుతుంది. అందువల్ల ఇది డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది.మామిడి పువ్వులు శోథ నిరోధక, యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. అవి మొటిమల వంటి చర్మ సమస్యల నుంచి మిమ్మల్ని రక్షిస్తాయి. ఇది చర్మ కాంతిని కూడా పెంచుతుంది.మామిడి పువ్వులలో చాలా పోషకాలు ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవి అజీర్ణం, ఉబ్బరం వంటి జీర్ణ సమస్యలను తొలగిస్తాయి. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.మామిడి పువ్వులు యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలతో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అవి వాపు వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. కీళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఆర్థరైటిస్ నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఈ పువ్వులు రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతాయి. దీనివల్ల అనేక రకాల ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించవచ్చు. ఇది గుండెను కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.దగ్గును తగ్గించడానికి మామిడి పువ్వులను కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఇది ఆస్తమా, బ్రోన్కైటిస్ మొదలైన శ్వాసకోశ సమస్యల నుంచి మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది. ఊపిరితిత్తులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.మామిడి పువ్వులలో ఫైబర్ ఉంటుంది. దీన్ని తినడం వల్ల మీ బరువును అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు ఈ పువ్వును తినవచ్చు.వేసవిలో చాలా మంది ముక్కు దిబ్బడతో బాధపడుతుంటారు. ఈ సమస్య తరచుగా వేడి వల్ల వస్తుంది. అలాంటి సమయాల్లో మామిడి పువ్వుల సువాసనను పీల్చడం వల్ల ఈ సమస్య నయమవుతుంది. మామిడి పువ్వులలోని పోషకాలు ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి మానసిక సమస్యలను నివారిస్తాయి. ఇది అలసటను కూడా తగ్గిస్తుంది.

రోజుకు ఎన్నిసార్లు అన్నం తినాలి..?

ప్రతిరోజూ అన్నం తినడం చాలా మందికి సాధారణమైన ఆహారపు అలవాటు. అయితే ఇది ఎక్కువసార్లు తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యపరంగా కొన్ని సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. ముఖ్యంగా మధుమేహం, అధిక బరువు ఉన్నవారు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మనకు సాంప్రదాయంగా అన్నం ప్రధాన ఆహారంగా ఉంటుంది. దాదాపు ప్రతి భోజనంలోనూ అన్నం ఉంటూనే ఉంటుంది. అయితే రోజుకి ఎక్కువసార్లు అన్నం తినడం వల్ల శరీరానికి ఉపయోగాల కన్నా నష్టాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా మధుమేహం, అధిక బరువు ఉన్నవారు దీనిపై శ్రద్ధ వహించాలి. అన్నం తినగానే శరీరంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలో వేగంగా పెరుగుదల చోటుచేసుకుంటుంది. ఇది గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఎక్కువగా ఉండటం వలన జరుగుతుంది. అధిక గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉన్న ఆహారం తరచూ తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయి అనియంత్రితంగా పెరగవచ్చు. ఇది మధుమేహాన్ని ఆహ్వానించడమే కాదు.. ఇప్పటికే ఉన్న వారికి ప్రమాదకరం. డయాబెటిక్ వ్యక్తులు రోజుకి మూడు సార్లు అన్నం తినడం వంటి అలవాట్లను కొనసాగిస్తే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని అదుపులో ఉంచడం కష్టమవుతుంది. అందువల్ల వారు న్యూట్రీషనిస్ట్ లేదా డాక్టర్లు సూచించిన విధంగా మాత్రమే అన్నాన్ని పరిమిత మోతాదులో తీసుకోవాలి. ఎక్కువ అన్నం తీసుకోవడం వల్ల ఇన్సులిన్ వృథా కావడం, గ్లూకోజ్ నిల్వలు పెరగడం జరుగుతుంది. అన్నం ఎక్కువగా తినడం వలన శరీరంలో కార్బోహైడ్రేట్లు అధికంగా నిల్వవుతాయి. శరీరం వాటిని శక్తిగా ఉపయోగించకపోతే కొవ్వుగా నిల్వ చేస్తుంది. ఇది పొట్ట చుట్టూ అధిక కొవ్వుగా మారుతుంది. కాలక్రమేణా ఇది స్థూలతకు దారి తీస్తుంది. పొట్ట పెరగడం అనేది ఆరోగ్యపరంగా చాలా సమస్యాత్మకమైన విషయం.ఆహారంలో అధికంగా అన్నం తీసుకుంటే శరీరానికి కావలసిన శక్తికి మించి క్యాలరీలు చేరతాయి. ఫలితంగా అదనపు బరువు వస్తుంది. అదనపు బరువు వల్ల మెటబాలిజం నెమ్మదిగా మారుతుంది. ఇది హార్మోన్‌ల అసమతుల్యత, గుండె సమస్యలు, థైరాయిడ్ సమస్యలు వంటి అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు మూలకారణం కావచ్చు. బలవంతంగా అన్నం మానేయాల్సిన అవసరం లేదు. అన్నం కూడా శరీరానికి శక్తిని అందించే ముఖ్యమైన ఆహారం. కానీ ఎక్కువ సార్లు తినకూడదు.

పీరియడ్స్ నొప్పి తగ్గడానికి ఇవి తినండి..! ఫుల్ యాక్టివ్ గా ఉంటారు..!

నెలసరి సమయంలో మహిళలు అనేక రకాల అసౌకర్యాలకు లోనవుతుంటారు. కడుపు నొప్పి, తలనొప్పి, అలసట వంటి సమస్యలు సాధారణం. అయితే కొన్ని సహజ ఆహార పదార్థాలు ఈ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మంచి పోషకాలు కలిగిన ఫలాలు, కూరగాయలు, డ్రై ఫ్రూట్స్ వల్ల శరీరం ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. నెలసరి సమయంలో చాలా మంది మహిళలు తలనొప్పి, కడుపు నొప్పి, అలసట, ఉబ్బరం వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. కొన్ని ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం వల్ల ఈ అసౌకర్యాలను కొంతవరకు తగ్గించుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా సహజంగా లభించే కొన్ని ఫలాలు, కూరగాయలు, డ్రైఫ్రూట్స్ ఈ రోజుల్లో శరీరాన్ని ప్రశాంతంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. నెలసరి నొప్పి సమయంలో శరీరానికి శాంతిని కలిగించే ప్రాకృతిక మార్గాల్లో డార్క్ చాక్లెట్ ఒకటి. ఇందులో మెగ్నీషియం, ఐరన్ వంటి ఖనిజాలు ఉండటం వల్ల కండరాల నొప్పిని తగ్గించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా ఇది ఫీల్ గుడ్ కెమికల్స్ అయిన సిరొటొనిన్‌ను విడుదల చేసేలా చేస్తుంది. దీని ప్రభావంతో మన మనసు కొంత హాయిగా, ప్రశాంతంగా అనిపిస్తుంది.నెలసరి సమయంలో కొంతమందికి గ్యాస్ సమస్య లేదా కడుపు ఉబ్బరంగా అనిపించవచ్చు. అలాంటి సందర్భాల్లో పుదీనా ఆకులతో చేసిన టీ లేదా నిమ్మరసం కలిపిన గోరువెచ్చని నీరు తాగడం ద్వారా ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఇవి శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేయడంలో సహాయపడతాయి, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి.బీట్రూట్‌లో ఉండే ఐరన్, ఫోలేట్, విటమిన్ సి వల్ల రక్తం శుద్ధి అవుతుంది. ఇది బ్లడ్ సర్క్యులేషన్‌ను మెరుగుపరచి నెలసరి సమయంలో ఎక్కువగా వచ్చే బలహీనత, కండరాల నొప్పులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. బీట్రూట్‌ను సలాడ్ లేదా జ్యూస్ రూపంలో తీసుకోవచ్చు. కిస్మిస్‌లో సహజ చక్కెరలు, ఐరన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందిస్తూ అలసటను తగ్గిస్తాయి. అలాగే పీరియడ్స్ నొప్పి మానడం కూడా వీటివల్ల సాధ్యపడుతుంది. రోజు ఉదయాన్నే కొద్దిగా నానబెట్టి తినడం మంచిది.నెలసరి సమయంలో వచ్చే కడుపు ఉబ్బరం.. డైజెస్టివ్ సమస్యలకు శాంతి కలిగించే ఒక మంచి ఆహారం కీరదోస. ఇది శరీరాన్ని చల్లబరిచి, గ్యాస్ సమస్యను తగ్గిస్తుంది. అలాగే ఇందులో ఉండే నీటిశాతం వల్ల శరీరం హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంటుంది. దీనిని పచ్చిమిర్చి లేకుండా తినడం మంచిది.విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే ఆరెంజ్ పండు ఈ సమయంలో శక్తిని పెంచుతుంది. ఇది శరీరానికి సహజమైన ఎనర్జీ ఇచ్చే ఫలంగా పరిగణించబడుతుంది.