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 : 346 | ఆదివారం 13 ఏప్రిల్ 2025 | ఎడిటర్ : సిహెచ్. ముకుందరావు | పేజీలు : 04 | వేల : 03 | ONLINE E- PAPER

అన్నామలైకు కేంద్ర మంత్రిగా అవకాశం? తమిళనాడులో బీజేపీ వ్యూహంలో కీలక మలుపు

చెన్నై న్యూస్: తమిళనాడు రాజకీయాల్లో బీజేపీ కీలక వ్యూహానికి రూపకల్పన చేస్తోంది. ఈ క్రమంలో, రాష్ట్ర బీజేపీ అధ్యక్ష పదవిలో మార్పులు చేస్తూ, మాజీ ఐపీఎస్ అధికారి అన్నామలైను కేంద్ర మంత్రివర్గంలో చేర్చే యోచనపై చర్చలు జరుగుతున్నట్లు సమాచారం. ప్రస్తుతం తమిళనాడులో బీజేపీ పునర్నిర్మాణానికి కృషి చేసిన అన్నామలైకి పార్టీ కృతజ్ఞతలు తెలుపుతోంది. తమిళనాడులో బీజేపీ హవా పెంచేందుకు అన్నామలై చేసిన ప్రయత్నాలను హోం మంత్రి అమిత్ షా ప్రశంసించారు. మోడీ నాయకత్వాన్ని రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పరిచయం చేయడంలో ఆయన పాత్ర కీలకమైందన్నారు. ఎస్సీ వర్గానికి చెందిన అన్నామలై.. ఐపీఎస్ నుంచి రాజకీయాల్లోకి అడుగుపెట్టి కాసేపటిలోనే రాష్ట్ర బీజేపీ అధ్యక్షుడిగా ఎదిగారు. ఇప్పటివరకు ఆయనకు కేంద్ర మంత్రి పదవి వచ్చే అవకాశం ఉందని చర్చలు సాగుతుండగా, పార్టీ నూతన వ్యూహాల మేరకు తమిళనాడు బీజేపీ అధ్యక్ష పదవి నుంచి తప్పించారు. ఆయన స్థానంలో నయినార్ నాగేంద్రకు బాధ్యతలు అప్పగించే అవకాశం కనిపిస్తోంది. ఇదిలా ఉంటే, అన్నామలైకి కేంద్ర మంత్రిగా అవకాశం ఇవ్వడం ద్వారా తమిళనాడులో బీజేపీకి మరింత బలం చేకూరుతుందని పార్టీ లెక్కలు వేస్తోంది. ఇప్పటికే కేంద్ర మంత్రిగా ఉన్న మురుగన్‌తో పాటు, అన్నామలై చేరితే తమిళులను ఆకర్షించగల నేతలుగా వీరిద్దరూ కీలకంగా నిలవవచ్చని భావన వ్యక్తమవుతోంది. బీజేపీ ఈ వ్యూహంతో రాష్ట్రంలో ప్రాధాన్యత పెంచుకోవాలనుకుంటోంది. అధికారాన్ని పొందలేకపోయినా, ప్రధాన ప్రతిపక్షంగా మారే లక్ష్యంతో ముందుకు సాగుతోంది. ఈ తరుణంలో అన్నామలై కేంద్ర మంత్రిగా చేరితే, రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో కొత్త మలుపు తిరిగే అవకాశముంది.

తమిళనాడు ప్రజలు గుణపాఠం చెబుతారు : స్టాలిన్

విల్లివాకం న్యూస్: బీజేపీతో ఎవరు వచ్చినా గుణపాఠం చెప్పేందుకు తమిళనాడు ప్రజలు ఎదురుచూస్తున్నారని డీఎంకే అధ్యక్షుడు, ముఖ్యమంత్రి ఎం.కె.స్టాలిన్ అన్నారు. తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి ఎం.కె.స్టాలిన్ విడుదల చేసిన ప్రకటనలో ఇలా అన్నారు. ఎ.డి.ఎం.కె, బీజేపీ కూటమి ఓడిపోయే కూటమి. ఆ జట్టుకు వరుస పరాజయాలను అందించింది తమిళనాడు ప్రజలే. అదే విఫలమైన కూటమిని హోంమంత్రి అమిత్ షా మళ్లీ సృష్టించారు. శుక్రవారం చెన్నైకి వచ్చిన హోంమంత్రి అమిత్ షా ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో తెలిపారు. నియోజకవర్గాల పునర్వ్యవస్థీకరణలో తమిళనాడుకు సీటు తగ్గకూడదని అన్నాడీఎంకే పట్టుబట్టింది. ఇవన్నీ వారి కనీస అజెండాలో ఉన్నాయా? దీనిపై హోంమంత్రి ఏమీ మాట్లాడలేదు. ఎ.డి.ఎం.కె. నాయకత్వాన్ని కూడా మాట్లాడనివ్వలేదు. డీఎంకే, డీఎంకేలకు బదులు హోంమంత్రి ఆ పత్రికా సమావేశాన్ని ప్రభుత్వాన్ని, నన్ను విమర్శించడానికే ఉపయోగిస్తున్నారని చూసిన వారికి తెలుస్తుంది.

జమిలి ఎన్నికలతో ప్రాంతీయ పార్టీలకు నష్టం లేదు

- ఆ వాదనలో పస లేదు
- కేంద్రంలో ఎవరికి ఓటు వేయాలో, రాష్ట్రంలో ఎవరికి ఓటు వేయాలో ఓటర్లకు స్పష్టంగా తెలుసు
- వారి విజ్ఞతను ప్రశ్నించలేం
- తరచూ ఎన్నికలు జరుగుతుంటే ప్రభుత్వాలు గట్టి నిర్ణయాలు తీసుకోలేవు
- ఏకకాల ఎన్నికలతో దేశానికి ప్రయోజనం
- సర్వతోముఖాభివృద్ధికి జమిలి ఎన్నికలు దోహదం
- భారత గౌరవ పూర్వ ఉపరాష్ట్రపతి ముప్పవరపు వెంకయ్య నాయుడు
- తిరుపతి కచ్చపి ఆడిటోరియంలో " ఒకే దేశం -ఒకే ఎన్నిక" పై సదస్సు

జమిలి ఎన్నికలతో ప్రాంతీయ పార్టీలకు నష్టం అనే వాదనలో పసలేదని భారత గౌరవపూర్వ ఉపరాష్ట్రపతి శ్రీ ముప్పవరపు వెంకయ్య నాయుడు అన్నారు. లోక్ సభకు, రాష్ట్రాల శాసనసభలకు ఒకేసారి ఎన్నికలు జరిగినా ఎక్కడ ఎవరికి ఓటు వేయాలి అన్న విచక్షణ ఓటర్లకు ఉంటుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. శనివారం తిరుపతిలోని కచ్చపి ఆడిటోరియంలో "ఒకే దేశం – ఒకే ఎన్నిక" అంశంపై నిర్వహించిన సదస్సులో ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగించారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీ వెంకయ్య నాయుడు మాట్లాడుతూ జమిలి ఎన్నికల వల్ల దేశానికి ఎంతో ప్రయోజనం కలుగుతుందని చెప్పారు. 2047 నాటికి వికసిత్ భారత్ లక్ష్యాన్ని సాధించాలంటే దేశవ్యాప్తంగా కేంద్ర ప్రభుత్వం, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు పరిపాలనపై, అభివృద్ధిపై నూటికి నూరు శాతం దృష్టి పెట్టాల్సిన అవసరం ఉందని చెప్పారు. జమిలి ఎన్నికల వల్ల సమయము, వనరులు ఆదా అవుతాయని, పరిపాలనపై, అభివృద్ధిపై నూటికి నూరు శాతం దృష్టి పెట్టడానికి వీలవుతుందని చెప్పారు. "పదే పదే ఎన్నికలు నిర్వహించడం వల్ల దీర్ఘాకాలికంగా దేశానికి, రాష్ట్రాలకు మేలు చేకూర్చే గట్టి నిర్ణయాలను తీసుకోవడానికి వీలవదు. ఏదైనా గట్టి నిర్ణయం తీసుకుంటే రాబోయే ఎన్నికలో వ్యతిరేకత వస్తుందేమో అని వెనకడుగు వేయాల్సి వస్తుంది. ప్రతిసారీ ఎన్నికలు నిర్వహిస్తుండడం వల్ల ఎన్నికల నియమావళి కారణంగా విధానపరమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి కూడా వీలవదు.

దేశవ్యాప్తంగా హై అలర్ట్

దేశవ్యాప్తంగా ప్రజలంతా అలర్ట్‌గా ఉండాలని, ప్రత్యేకించి మతపరమైన సంక్లిష్టతలు, సున్నిత ప్రాంతాల్లో అదనపు జాగ్రత్తలు అవసరం అని ఇంటలిజెన్స్ వర్గాలు హెచ్చరించాయి. ముంబై దాడుల ప్రధాన నిందితుడు రాణాను ఇప్పుడు ఎన్ఐఎ తమ కస్టడీలో ఇంటరాగేట్ చేస్తోంది. ఈ క్రమంలో ఇందుకు ప్రతీకారంగా, తమ ఉనికిని చాటుకునేందుకు ఉగ్రవాద సంస్థలు కొన్ని పనిగట్టుకుని ఫక్కా ప్రణాళికలతో రంగంలోకి దిగుతున్నట్లు నిఘా సంస్థలు పసికట్టాయి. దీనితో ఎటువంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు జరగకుండా చేసేందుకు అంతా జాగ్రత్తలు తీసుకోవల్సి ఉంటుందని సంబంధిత భద్రతా సంస్థలకు ఆదేశాలు వెలువరించారు. అమెరికా నుంచి రాణాను ఇక్కడికి తరలించారు. ఇప్పుడు కోర్టు ఆదేశాలతో రాణా పాత్రను నిర్థారించుకునే విధంగా చర్యలు చేపట్టారు. అయితే పొరుగుదేశం పాకిస్థాన్‌కు చెందిన ఉగ్రవాద సంస్థలు తమ ఆప్తుడిని రక్షించుకునేందుకు లేదా, ప్రతీకారంగా హింసాత్మక, వివిధ మతాల మధ్య చిచ్చు రగిల్చేందుకు వ్యూహరచన చేసుకుంటున్నట్లు వెల్లడైంది.

ఈ ఉగ్రవాది విచారణ క్రమంలో కీలక విషయాలు వెలుగులోకి రానున్నాయి. ప్రత్యేకించి పాకిస్థాన్‌లోని టెర్రర్ నెట్‌వర్క్ కార్యకలాపాల నిజరూపం బహిరంగం కానుంది. ఇది అంతర్జాతీయంగా తమకు ఇబ్బందికర పరిణామం అవుతుందని

పాకిస్థాన్‌కు, అక్కడి గూఢచారి సంస్థ ఐఎస్ఐకు తెలుసు. జలమార్గాల మీదుగా ముష్కరులు ఇక్కడికి చేరుకునే వీలుంది. దీనితో రేవు పట్టణాలలో హెచ్చరికలు వెలువడ్డాయి. మరో వైపు జన ప్రయాణ రవాణా సంబంధిత రైల్వే విభాగాన్ని టార్గెట్ చేసుకునేందుకు, దాడులకు దిగేందుకు కూడా వీలుంది. ఎక్కువగా జనసమ్మర్థం గల ప్రాంతాలు, సినిమా హాళ్లు, జాతరలు, సినిమా హాల్స్ కూడా ఉగ్రవాద దాడులకు లక్షాలుగా నిలుస్తాయి. సంబంధిత ఉదాహరణలు ఉన్నాయి. 2008 ముంబై దాడుల దశలో ఉగ్రవాదులు ఎక్కువగా సముద్ర మార్గాన్ని ఎంచుకునే భారతీయ భూభాగంలోకి వచ్చి, నెలల తరబడి తిష్టవేసుకుని తరువాత దాడులకు దిగారు. దీనితో ఆయా సముద్ర మార్గాలపై నిశిత నిరంతర నిఘా పెట్టారు. ఏ విధంగా కూడా టెర్రరిస్టు విషపు పురుగులు అక్రమ ప్రవేశంజరగకుండా చర్యలు తీసుకుంటారు.

ముంబై దాడులలో ఐఎస్ఐ కీలక పాత్ర ఉందనేది బహిరంగ రహస్యం . తమ ఏజెంట్ వంటి రాణా ఇప్పుడు భారతీయ దర్యాప్తు సంస్థల కస్టడీలో ఉండటంతో ఆయన ఏ విధంగా నోరు విప్పినా అది పాకిస్థాన్‌కు, ప్రత్యేకించి ఐఎస్ఐ మెడకు చుట్టుకుంటుంది. దీనితో విచారణ ప్రక్రియ దశలోనే తమ సత్తా చాటుకునేలా చూసుకునేందుకు రంగం సిద్దం అయింది. ఈ నేపథ్యంలో అంతా అప్రమత్తంగా ఉండాలి. జాతీయ ప్రయోజనాలు , ప్రత్యేకించి దేశ భద్రత సంబంధిత పరిణామాలపై అత్యంత జాగరూకతతో మాట్లాడాలి. స్పందించాల్సి ఉంది. ఈ బాధ్యత అన్ని రాజకీయ పార్టీలపైనా ఉందని ప్రభుత్వ వర్గాలు ఈ మేరకు తమ సమన్వయ చర్యలను పార్టీలు రాజకీయాలకు అతీతంగా చేపట్టాలని సూచించారు. ఈ సూచనలను అంతా బాధ్యతాయుతంగా పాటిస్తారనే నమ్మకం తమకు ఉందని కూడా ఇంటలిజెన్స్ వర్గాలు తెలిపాయి.

నేషనల్ హెరాల్డ్ కేసు..రూ. 700 కోట్ల ఆస్తుల స్వాధీనానికి ఇడి రెడీ

నేషనల్ హెరాల్డ్ కేసులో ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ డైరెక్టరేట్ (ఇడి) దూకుడు పెంచింది. ఈ కేసులో మనీ లాండరింగ్ ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న అసోసియేటెడ్ జర్నల్స్ లిమిటెడ్ (ఎజెఎల్)కు చెందిన రూ. 700 కోట్ల విలువ చేసే ఆస్తులను జప్తు చేసేందుకు ఇడి చర్యలు ప్రారంభించింది. కాంగ్రెస్ ఆధ్వర్యంలోని నేషనల్ హెరాల్డ్ దినపత్రికకు, ఎజెఎల్‌కు సంబంధించిన మనీ లాండరింగ్ దర్యాప్తులో భాగంగా ఆస్తుల జప్తునకు నోటీసులు జారీ చేశామని ఇడి శనివారం వెల్లడించింది. ఆస్తులు ఉన్న ప్రదేశాల్లో ఆయా ఆస్తుల రిజిస్ట్రార్‌కు సంబంధిత పత్రాలు అందజేసినట్లు ఫెడరల్ దర్యాప్తు సంస్థ ఒక ప్రకటనలో తెలియజేసింది. అదే సమయంలో ఢిల్లీలో ఐటిఒ (5ఎ, బహదూర్ షా జాఫర్ మార్గ్)లో, ముంబయిలో బాంద్రా (తూర్పు) ప్రాంతం (ప్లాట్ నంబర్ 2, సర్వే నంబర్ 341)లోని హెరాల్డ్ హౌస్‌లో, లక్నోలో బిషేశ్వర్ నాథ్ రోడ్ (ఆస్తి నంబర్ 1)లో గల ఎజెఎల్ భవనంలో ఉన్న 'ఆ ఆస్తుల' వద్ద నోటీసులు అంటించడమైంది. ఇడి స్వాధీనం చేసుకోనున్న ఆ భవనాలను ఖాళీ చేయాలని నోటీసులు ప్రాథమికంగా కోరుతున్నాయి.

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

TELUGU NEWS TIMES
తెలుగు న్యూస్ టైమ్స్
జాతీయ దిన పత్రిక

జమిలి ఎన్నికలతో ప్రాంతీయ పార్టీలకు నష్టం లేదు

సంక్షేమ పథకాల అమలులో అవరోధాలు ఏర్పడతాయి. దీనివల్ల పేదలు నష్టపోతారు. ఎప్పటికప్పుడు ప్రభుత్వ సిబ్బందిని ఎన్నికల విధులకు పంపించడం వల్ల వారి వారి రోజువారీ విధుల్లో అవాంతరాలు ఏర్పడి అభివృద్ధి, సంక్షేమం కుంటుపడుతుంది. దేశంలో ఎప్పుడూ ఏదో ఒక చోట ఎన్నికలు జరుగుతూనే ఉండడం వల్ల పార్టీలు, నేతలు, శాసనసభ సభ్యులు, ఎంపీలు, కేంద్ర , రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు తమ శక్తియుక్తులన్నింటినీ వచ్చే ఎన్నికల్లో గెలవడంపైనే దృష్టి పెడతాయి తప్పించి పరిపాలనపై కాదు." అని శ్రీ వెంకయ్య నాయుడు చెప్పారు. జమిలి ఎన్నికలతో ప్రాంతీయ పార్టీలకు ముప్పు అన్న వాదన సరికాదు అని శ్రీ వెంకయ్య నాయుడు స్పష్టం చేశారు. " ఏకకాల ఎన్నికల ఆలోచన ఇప్పటిది కాదు. ఎప్పటినుంచో ఉన్నదే. దేశానికి స్వాతంత్ర్యం సిద్ధించిన తొలినాళ్లలో అమలు చేసినదే. కొంత మంది, ముఖ్యంగా కొన్ని రాజకీయ పార్టీలు, రాజకీయ కారణాలతో జమిలి ఎన్నికలను వ్యతిరేకిస్తున్నాయి. కొన్ని పార్టీలు 'ఒకే దేశం – ఒకే ఎన్నిక'ను ప్రాంతీయ పార్టీలకు ముప్పు అంటూ తప్పుగా భాష్యం చెబుతూ ప్రచారం చేస్తున్నాయి. మన మొట్టమొదటి ప్రధానమంత్రి శ్రీ నెహ్రూ గారి హయాంలో 1952,1957,1962లో, ఆ తర్వాత శ్రీమతి ఇందిరాగాంధీ ప్రధానిగా ఉన్నప్పుడు 1967లో ఏకకాల ఎన్నికలు జరిగాయి. అంటే కేంద్రానికి, రాష్ట్రాలకు ఒకేసారి ఎన్నికలు జరిగాయి. మన దేశంలో జరిగిన ఎన్నికలను స్థూలంగా గమనిస్తే గతంలో జమిలి ఎన్నికలు జరిగినప్పుడు కేంద్రంలో ఒకే పార్టీ దీర్ఘకాలం పాటు అధికారంలో ఉన్నా ప్రాంతీయ పార్టీలు లేదా విపక్ష పార్టీలు స్పష్టమైన ఆధిక్యంతో గెలిచినట్లు స్పష్టమవుతుంది." అని చెప్పారు. "1957 లో కేంద్రంలో శ్రీ జవహర్ లాల్ నెహ్రూ గారు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి ప్రధానిగా ఉన్నారు. అప్పుడు జరిగిన ఏకకాల ఎన్నికల్లో కేరళలో ఈఎంఎస్ నంబూద్రిపాద్ ముఖ్యమంత్రిగా వామపక్ష ప్రభుత్వం ఏర్పడింది. 1967లోనూ కేరళలో వామపక్ష ప్రభుత్వం గెలిచింది. అదే సంవత్సరం తమిళనాడు శాసనసభ ఎన్నికల్లో డీఎంకే అధికారాన్ని కైవసం చేసుకుంది. ఆ సమయంలో కేంద్రంలో శ్రీమతి ఇందిరాగాంధీ అధికారంలో ఉన్నారు. అదే సంవత్సరం ఒడిశా ప్రజలు కేంద్రంలో శ్రీమతి ఇందిరాగాంధీ నేతృత్వంలోని కాంగ్రెస్ కు ఓటు వేసినా రాష్ట్రంలో మాత్రం స్వతంత్ర పార్టీ నేతృత్వంలోని సంకీర్ణ ప్రభుత్వానికి అధికారం ఇచ్చారు. 1984 సాధారణ ఎన్నికల్లో కేంద్రంలో శ్రీ రాజీవ్ గాంధీ నేతృత్వంలో కాంగ్రెస్ 400కు పైగా స్థానాల్లో గెలిచి విజయాన్ని సాధించింది. కొద్ది నెలల తర్వాత 1985 మార్చిలో ఆంధ్రప్రదేశ్ లో నిర్వహించిన శాసనసభ ఎన్నికల్లో శ్రీ నందమూరి తారకరామారావు గారి నేతృత్వంలోని తెలుగుదేశం పార్టీ ఘనవిజయం సాధించింది. 1985లోనే కర్ణాటక శాసనసభకు నిర్వహించిన ఎన్నికల్లో శ్రీ రామకృష్ణ హెగ్డే గారి నేతృత్వంలోని జనతాపార్టీ గెలిచి అధికారంలోకి వచ్చింది. 1999 అక్టోబరులో సాధారణ ఎన్నికలతో పాటు కర్ణాటక శాసనసభకు కూడా ఎన్నికలు నిర్వహించగా రాష్ట్రంలో శ్రీ ఎస్.ఎం.కృష్ణ ముఖ్యమంత్రిగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడింది. కేంద్రంలో మాత్రం ఎన్డీఏ అధికారంలోకి వచ్చింది. తెలంగాణ శాసనసభకు ఇటీవల– అంటే %–% 2023 నవంబరు 30న నిర్వహించిన ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చింది. కొద్ది నెలల తర్వాత నిర్వహించిన సాధారణ ఎన్నికల్లో భాజపా రాష్ట్రంలో 8 లోక్ సభ స్థానాలు గెల్చుకుంది." అని ఏ ఏ ఎన్నికల సందర్భంగా ఎలాంటి ఫలితాలు వచ్చాయో సోదాహరణంగా వివరించారు. "లోక్ సభకు, రాష్ట్రాల శాసనసభలకు ఒకేసారి ఎన్నికలు నిర్వహించినా కేంద్రంలో ఎవరు అధికారంలోకి వస్తే మంచి జరుగుతుంది, రాష్ట్రంలో ఎవరు అధికారంలోకి వస్తే మేలు జరుగుతుంది, తమ నియోజకవర్గానికి ఎవరిని ఎన్నుకుంటే ఉపయోగమంటుంది అని అధ్యయనం చేసి నిర్ణయం తీసుకోగల శక్తి, యుక్తి, వివేచన ఓటర్లకు ఉంది. జమిలి ఎన్నికల వల్ల ఫలానా పార్టీకే మేలు, జాతీయ పార్టీకే మేలు అని ప్రచారం చేయడం ఓటర్ల విజ్ఞతను ప్రశ్నించడమే." అని స్పష్టం చేశారు. ప్రభుత్వాల పనితీరు, పార్టీల నడవడికను గమనించే ప్రజలు ఓట్లు వేస్తారన్నారు. "ఎవరు ఎక్కడ అధికారంలోకి వచ్చినా రాజకీయ సిద్ధాంతాలకు అతీతంగా అన్ని రాష్ట్రాలు.. అభివృద్ధి కోసం, జాతీయ ప్రయోజనాల కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వంతో సుహృద్భావంతో కలిసి పని చేయాలి." అని సూచించారు. పార్టీ ఫిరాయింపులు ఏమాత్రం మంచిది కాదని, పార్టీ మారాలనుకుంటే పదవికి రాజీనామా చేసి పార్టీ మారాలని, ఈ విధంగా చట్టాన్ని పటిష్టం చేయాల్సిన అవసరం ఉందని శ్రీ వెంకయ్య నాయుడు చెప్పారు. ఉచితాలు మంచివి కావని, అవి ప్రజలకు నష్టం చేకూర్చేవని శ్రీ వెంకయ్య నాయుడు చెప్పారు. ఉచిత పథకాలను వాగ్దానం చేసే పార్టీలు, వాటికి నిధులు ఎలా సమకూర్చుకుంటాయో ముందుగానే వెల్లడించాలని, ఉచిత హామీలు నెరవేర్చని పక్షంలో ప్రజలు వారిని ప్రశ్నించే పరిస్థితి రావాలని ఆయన అన్నారు. విద్య, వైద్యం మినహా వేటికీ ఉచితాలు ఇవ్వరాదన్నారు. ఒకప్పుడు ప్రపంచంలోనే ప్రబల ఆర్థిక శక్తిగా భారత్ ఉండేదని, విదేశీయుల దండయాత్రలు, వలస పాలన తర్వాత బలహీన పడిందని చెప్పారు. మళ్లీ ప్రజల సామర్థ్యం, తెలివితేటలు– యువతరం శక్తి సామర్థ్యాల వల్ల భారత్ పూర్వ వైభవం దిశగా సాగుతోందని, ప్రపంచంలోనే అయిదవ పెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా అవతరించిందని, మూడో పెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా త్వరలోనే అవతరిస్తుందని చెప్పారు. అగ్రస్థానం సాధించే అన్ని అవకాశాలు భారత్ కు ఉన్నాయని, ఆ దిశగా మన దేశాన్ని అన్ని విషయాల్లోనూ సన్నద్ధం చేసుకోవాలని అన్నారు. ఈ అంశాలన్నింటినీ దృష్ట్యా జాతీయ ప్రయోజనాలను, సర్వతోముఖాభివృద్ధిని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఏకకాల ఎన్నికలపై రాజకీయ పార్టీలు సానుకూల నిర్ణయం తీసుకోవాలని ఆకాంక్షించారు.

నేషనల్ హెరాల్డ్ కేసు..రూ. 700 కోట్ల ఆస్తుల స్వాధీనానికి ఇడి రెడీ

'నేషనల్ హెరాల్డ్' దినపత్రికను ప్రచురించే ఎజెఎల్ సంస్థను యంగ్ ఇండియన్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ కొనుగోలు చేసింది. ఈ సంస్థలో సోనియా గాంధీ, రాహుల్ గాంధీలకు 38 శాతం వంతున వాటా ఉన్నది. తాజాగా, ఢిల్లీ, ముంబయి, లక్నో నగరాల్లో ఉన్న ఎజెఎల్ ఆస్తులను ఇడి గుర్తించింది. వాటిని స్వాధీనం చేసుకునేందుకు మనీ లాండరింగ్ నిరోధక చట్టం (పిఎంఎల్ఎ) కింద ఇడి చర్యలకు ఉపక్రమించింది. జప్తు చేయనున్న ఆస్తుల్లో ఢిల్లీలోని హెరాల్డ్ హౌస్ కూడా ఉంది. గతంలోనే ఆ ఆస్తులను ఇడి తాత్కాలికంగా జప్తు చేసింది. అయితే, ఇప్పుడు వాటిని పూర్తిగా స్వాధీనం చేసుకునేందుకు ఇడి సిద్ధమైంది. యంగ్ ఇండియన్ సంస్థ ఎజెఎల్ ఆస్తులను ఉపయోగించి రూ. 18 కోట్ల మేరకు నకిలీ విరాళాలు, రూ. 38 కోట్ల మేరకు నకిలీ అద్దెలు, రూ. 29 కోట్ల నకిలీ ప్రకటనల ద్వారా అక్రమంగా డబ్బు సంపాదించిందని ఇడి ఆరోపిస్తోంది. ఈ వ్యవహారంలో మనీ లాండరింగ్ జరిగిందని ఇడి దాదాపు నిర్ధారణకు వచ్చింది. అందుకు పిఎంఎల్ఎ కింద ఆస్తుల జప్తునకు ఇడి చర్యలు తీసుకుంటున్నది. ఇడి దర్యాప్తును 'కక్షపూరిత ఎత్తుగడ'గా కాంగ్రెస్ ఇంతకుముందు ఆరోపించింది. ఇడిని బిజెపికి 'సంకీర్ణ భాగస్వామి'గా కాంగ్రెస్ అభివర్ణించింది.

నేను జర్నలిస్టుగా పనిచేశా..!

సుప్రీంకోర్టు మాజీ ప్రధాన న్యాయమూర్తి ఎన్వీ రమణ

- "బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి" విభాగంలో షాద్ నగర్ సీనియర్ జర్నలిస్ట్ ఎండి ఖాజాపాషాకు
- జర్నలిస్ట్ కెపికి అవార్డుతో పాటు నగదు పురస్కారం
- జర్నలిస్టులకు భాషపై పట్టు ముఖ్యం
- ఇతరులకు నష్టం కలిగించే వార్తలను సరిచూసుకోవాలి
- జర్నలిస్టు సంఘాలు ఎక్కువయ్యాయి – విలువలు తగ్గాయి
- ఎలక్ట్రానిక్, సోషల్ మీడియాలో తప్పుడు ప్రచారంపై ఆవేదన
- విషయ పరిజ్ఞానం లేకుండా వార్తలను ప్రసారం చేయొద్దు
- కన్నుల పండుగగా సాగిన ఉత్తమ జర్నలిస్టు అవార్డులు – 2025 ఉగాది పురస్కారాలు

నేను ఒకప్పుడు జర్నలిస్టునే.. మీడియా రంగం గురించి నాకు అనుభవం ఉంది.. మీడియా రంగంలో ఉన్న ఇబ్బందులు ఇతర అంశాల పట్ల అవగాహన ఉందని సుప్రీంకోర్టు మాజీ ప్రధాన న్యాయమూర్తి ఎన్వీ రమణ అన్నారు. శనివారం ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని విజయవాడ కేంద్రంలో గల తుమ్మలపల్లి కళాక్షేత్రంలో తెలుగు జర్నలిస్టుల సంక్షేమ సంఘం ఆధ్వర్యంలో 2024– 25 సంవత్సరానికి సంబంధించి ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాలకు చెందిన సుమారు వందమంది జర్నలిస్టులకు 34 విభాగాల్లో ఉత్తమ జర్నలిస్టు ఉగాది అవార్డులను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా రంగారెడ్డి జిల్లా షాద్ నగర్ సీనియర్ జర్నలిస్టు వార్త దినపత్రిక పాత్రికేయులు ఎండి ఖాజాపాషా (కేపీ)కు బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి విభాగంలో 2024– 2025వ సంవత్సరానికి గాను ఉగాది ఉత్తమ జర్నలిస్టు పురస్కారాన్ని సుప్రీంకోర్టు మాజీ న్యాయమూర్తి ఎన్వి రమణ చేతులో మీదుగా అందుకున్నారు. శాలువాతో సత్కరించి మెమొంటోతో పాటు నగదు పురస్కారాన్ని అందజేశారు.

ఈ సందర్భంగా కార్యక్రమాన్ని ఉద్దేశించి సుప్రీంకోర్టు మాజీ ప్రధాన న్యాయమూర్తి ఎన్వి రమణ మాట్లాడుతూ.. 1980 దశకంలో తను విజయవాడలో తన డిగ్రీ చదువు పూర్తి చేసుకున్నాక పాత్రికేయునిగా పనిచేశానని గుర్తు చేశారు. ఆరోజుల్లో ఓ పదిమంది పాత్రికేయులు మాత్రమే ఉండేవారని, జర్నలిస్టులు కొంత ఆత్మ విమర్శ చేసుకోవాలని, తను నిర్మొహమాటంగా కొన్ని విషయాలను చెబుతానని ఎన్వి రమణ పేర్కొన్నారు. ఇప్పటి పరిస్థితుల్లో లెక్కపెట్టలేనంతమంది జర్నలిస్టులు అయ్యారని అన్నారు. అప్పుడు ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా లేదని ఇప్పుడు ప్రింట్ అండ్ ఎలక్ట్రానిక్ అదే విధంగా సోషల్ మీడియా ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు. జర్నలిస్టులు తక్కువగా ఉన్న సమయంలోనే మీడియా రంగానికి ఎక్కువగా గౌరవం ఉండేదని పేర్కొన్నారు.

నేడు ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా సోషల్ మీడియా రావడంతో వాస్తవాలు తెలుసుకోకుండానే వార్తలు బ్రేకింగ్ న్యూస్ ప్రసారం అవుతున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. జర్నలిస్టులకు తెలుగు భాష పై పట్టు ప్రధానమని అన్నారు. ప్రస్తుత తరుణంలో జర్నలిజం అనేక విమర్శలు ఎదుర్కొంటుందని వాటిని అధిగమించాలని గుర్తు చేశారు. జర్నలిజం విలువలు తగ్గడానికి కారణం అందరిని అన్నారు. జర్నలిస్టుల మధ్య ఐక్యత లేకపోవడం సంఘాలు పెరగడం వీటికి దారితీస్తుందని తన అభిప్రాయాన్ని ఖరాఖండిగా చెప్పారు. అందరూ ఏకతటిపైకి వచ్చి ఒక సంఘాన్ని పెట్టుకొని అందరికీ బాధ్యతగా గుర్తింపు కార్డులు జారీ చేసి సమస్యలపై ముక్తకంఠంతో పోరాడితే సాధించలేనిది అంటూ ఏమీ లేదని ఎన్వి రమణ తన అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తపరిచారు. వార్తలు ఎవరిపైన అయిన రాసేటప్పుడు తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని తమ వార్తల వల్ల ఇతరులకు నష్టం జరుగుతుంది అంటే వారి వివరణ తీసుకోవచ్చని చెప్పారు. ఎవరినైనా ఇంటర్వ్యూ చేసినా, ఇతర విషయాలు రాసినా పూర్తి విషయ పరిజ్ఞానం జర్నలిస్టుకు ఉండాలని సూచించారు. ఉగాది పురస్కారాలను ఉత్తమ జర్నలిస్టులకు అందజేసినందుకు తెలుగు జర్నలిస్టుల సంక్షేమ సంఘం అధ్యక్షులు మేడవరపు రంగనాయకులను తదితర కమిటీని అభినందించారు.

ఉత్తమ పురస్కారం అందుకోవడం గర్వంగా ఉంది - షాద్ నగర్ సీనియర్ జర్నలిస్ట్ కేపీ

ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో ఉత్తమ జర్నలిస్టులుగా ఎంపికైన వేళ భారత అత్యున్నత న్యాయస్థానం సుప్రీంకోర్టు మాజీ ప్రధాన న్యాయమూర్తి ఎన్వి రమణ చేతులమీదుగా బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి ఉత్తమ జర్నలిస్ట్ అవార్డును తీసుకోవడం గర్వకారణంగా ఉందని షాద్ నగర్ సీనియర్ జర్నలిస్ట్ ఎండి ఖాజాపాషా (కేపీ) అన్నారు. న్యాయమూర్తి ఎన్వి రమణ చెప్పిన అనేక విషయాలు ఎంతో గొప్పగా ఉన్నాయని, ఆయన సూచనలు మీడియా రంగానికి అవి ఎంతో మేలు చేసే అంశాలని అన్నారు. ప్రస్తుత తరుణంలో మీడియా రంగం విలువలను ఎంతో చక్కగా ఉదహరించారని పేర్కొన్నారు. ఒక జర్నలిస్టుగా జీవితాన్ని ప్రారంభించి ఆ తర్వాత దేశ అత్యున్నత న్యాయస్థానమైన సుప్రీంకోర్టులో ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా సేవలు అందించిన ఎన్వి రమణ మీడియాకు ఒక రోల్ మోడల్ అని అన్నారు. ఈ పురస్కారం అందుకోవడం గర్వంగా ఉందని కె.పి పేర్కొన్నారు. తెలుగు జర్నలిస్టుల సంక్షేమ సంఘం కమిటీకి ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

అవార్డు రాకతో ఆత్మీయ మిత్రుల సన్మానం

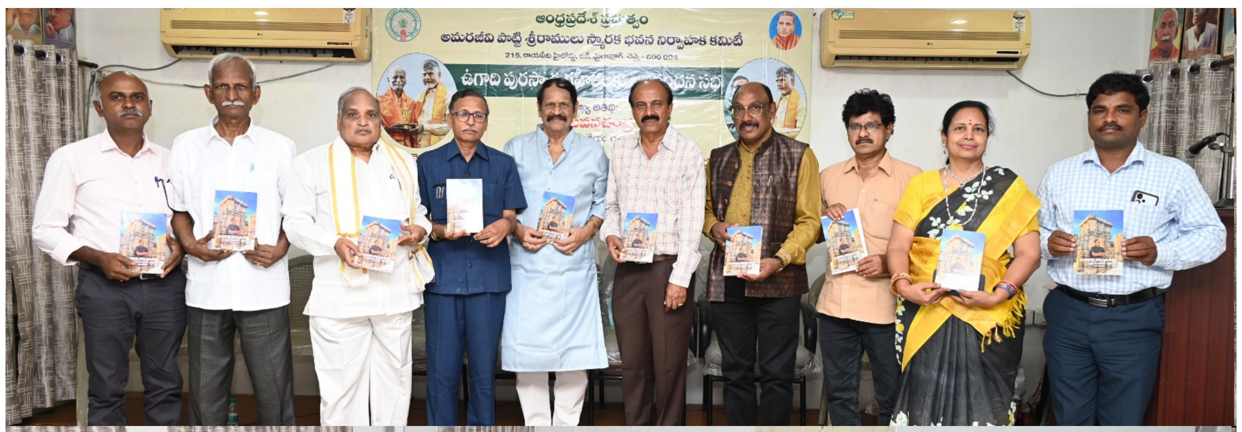
ఉత్తమ జర్నలిస్టు ఉగాది పురస్కారం అందుకున్న జర్నలిస్ట్ కేపీని షాద్ నగర్ మిత్ర బృందం విజయవాడలో ఘనంగా సత్కరించింది. మధురాపురం మాజీ ఎంపీటీసీ భార్గవ్ కుమార్ రెడ్డి, సీనియర్ జర్నలిస్ట్ సాయి రెడ్డి, మాజీ జర్నలిస్ట్ అక్రమ్, కొత్తపేట ఉస్మాన్, పాటిగడ్డ రాజశేఖర్ రెడ్డి, మధు తదితరులు పూల బొకేతో సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా అవార్డు తీసుకున్నందుకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

పశ్చిమ బెంగాల్‌లో హింసాత్మకంగా 'వక్ఫ్' ఆందోళన

పశ్చిమ బెంగాల్‌లోని ముర్షిదాబాద్‌లో వక్ఫ్ బిల్లుపై జరిగిన ఆందోళన హింసాత్మకంగా మారింది. నిమ్టిటా స్టేషన్‌లో ఆగి ఉన్న రైలుపై ఆందోళనకారులు రాళ్లు విసిరారు. వారు రైల్వే ఆస్తులను ధ్వంసం చేశారు. ఈ ఘటనలో పది మంది పోలీసులు గాయపడ్డారు. దీనితో పరిస్థితిని అదుపులోకి తెచ్చేందుకు బిఎస్ఎఫ్ సిబ్బందిని మోహరించవలసి వచ్చింది. ఈ ఘటనతో రెండు రైళ్లను రద్దు చేశారు. మరిఐదు రైళ్లను దారి మళ్లించారు. ఈ దాడిలో కొందరు ప్రయాణికులకు కూడా గాయాలయ్యాయి. మరొక వైపు ముర్షిదాబాద్‌లోను పోలీసులు, ఆందోళనకారులకు మధ్య ఘర్షణలు చోటు చేసుకున్నాయి. ఆందోళనకారులు వాహనాలను తగులబెట్టి విధ్వంసం సృష్టించారు.

ఈ హింసాత్మక ఘటనలపై గవర్నర్ సివి ఆనంద్ బోస్ తీవ్రంగా స్పందించారు. హింసకు కారకులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని గవర్నర్ ఆదేశించారు. ఆనంద్ బోస్ ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీతో మాట్లాడారు. కాగా ప్రస్తుతం పరిస్థితి అదుపులో ఉందని పోలీసులు తెలిపారు. హింసాత్మక ఘటనలకు పాల్పడితే కఠిన చర్యలు తప్పవని వారు హెచ్చరించారు. హింసాత్మక ఘటనలకు కారకుల అరెస్టుకు పోలీసులు దాడులు ప్రారంభించారు. సిఎం మమతా బెనర్జీ ఈ నెల 16న ఇమాములతో కోల్‌కతాలో సమావేశం కానున్న నేపథ్యంలో ఆందోళనకారులు శాంతించాలని టిఎంసి నేత కునాల్ ఘోష్ కోరారు. వక్ఫ్ చట్టాన్ని నిరసిస్తూ మంగళవారం ముర్షిదాబాద్‌లో ఆందోళనకారులు రోడ్లపైకి వచ్చారు. అప్పటి నుంచి రోజూ ఆందోళనలు సాగుతుండగా శుక్రవారం అవి హింసాత్మకంగా మారాయి.

ఘనంగా 'ఉగాది పురస్కార గ్రహీతలకు అభినందన సభ'



విల్లివాకం న్యూస్: చెన్నై, మైలాపూర్ లో గల అమరజీవి పొట్టి శ్రీరాములు స్మారక భవన నిర్వాహక కమిటీ ఆధ్వర్యంలో 'ఉగాది పురస్కార గ్రహీతలు గుడిమెట్ల చెన్నయ్య, డాక్టర్ మాడభూషి సంపత్ కుమార్ లకు అభినందన సభ' శనివారం సాయంత్రం ఘనంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి చైర్మన్ కాకుటూరు అనిల్ కుమార్ రెడ్డి అధ్యక్షత వహించారు. ముఖ్య అతిథిగా ప్రముఖ సినీ గేయ రచయిత భువనచంద్ర విచ్చేశారు. ప్రత్యేక అతిథిగా వేద విజ్ఞాన వేదిక అధ్యక్షులు జేకే రెడ్డి పాల్గొన్నారు. కమిటీ సభ్యులు ఎం.వి నారాయణ గుప్తా, డాక్టర్ విస్తాలి శంకరరావు పాల్గొన్నారు. ముందుగా ప్రార్థన గీతాన్ని వసుంధరా దేవి ఆలపించారు. నారాయణ గుప్తా స్వాగతోపన్యాసం చేశారు. అనిల్ కుమార్ రెడ్డి అధ్యక్షోపన్యాసంలో ఇరువురు సాహితీవేత్తల సేవలను గుర్తించి ఆంధ్ర ప్రభుత్వం సత్కరించడం ముదావహం అన్నారు. స్మారక భవన నిర్మాణ పనులకు ప్రభుత్వం ముందుకు రావడం సంతోషించదగ్గ విషయం అన్నారు. జెకె రెడ్డి మాట్లాడుతూ చెన్నైలోని ఇద్దరు సాహితీవేత్తలు ఉగాది పురస్కారాలు అందుకోవడం శుభ పరిణామమని, భవిష్యత్తులో మరెన్నో అందుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. ముఖ్య అతిథి భువనచంద్ర మాట్లాడుతూ ఈ అభినందన సభ నిజమైన ఉగాది లాంటిదని, ఈ సాహితీ మూర్తుల విశిష్టత గొప్పదని అన్నారు. ఇందులో బి. తిరుమల స్వాతి రచించిన 'మాడభూషి కవిత్వానుశీలన' పుస్తకావిష్కరణ జరిగింది. అనంతరం గుడిమెట్ల చెన్నయ్య, డాక్టర్ మాడభూషి సంపత్ కుమార్ లను భువనచంద్ర ప్రశంసా పత్రం, అనిల్ కుమార్ రెడ్డి తలా రూ.10 వేల నగదు పురస్కారం, నూతన వస్త్రాలు, శాలువాలతో సత్కరించారు. అనంతరం ఇరువురు తమ స్పందన తెలియజేశారు. గుడిమెట్ల చెన్నయ్య మాట్లాడుతూ తన 'జీవన రేఖలు' రచనను ఆంధ్ర ప్రభుత్వం పరిశీలించి ఈ పురస్కారాన్ని అందజేసిందన్నారు. మాడభూషి సంపత్ కుమార్ మాట్లాడుతూ చెన్నైతో అనుబంధం తనను ఈ స్థాయికి తీసుకువచ్చింది అన్నారు. ఎం.ఆర్ సుబ్రహ్మణ్యం బృందంచే 'గానలహరి' సాంస్కృతిక కార్యక్రమం అలరించింది. విస్తాలి శంకరరావు సభా నిర్వహణ చేపట్టారు. కమిటీ సభ్యులు డాక్టర్ ఏవి శివకుమారి వందన సమర్పణ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో నగరంలోని తెలుగు ప్రముఖులు, సాహితీవేత్తలు పలువురు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా బ్లెస్సింగ్ డే సెలబ్రేషన్

విల్లివాకం న్యూస్: మీంజూర్, శ్రీ చంద్ర ప్రభు జైన్ కళాశాలలో బ్లెస్సింగ్ డే సెలబ్రేషన్ శనివారం ఘనంగా జరిగింది. చివరి సంవత్సరం విద్యార్థులకు ప్రకాశవంతమైన మరియు సంపన్నమైన జీవితానికి మార్గదర్శకంగా బ్లెస్సింగ్ డే ఫెస్టివల్ భగవాన్ మహావీర్ థియేటర్‌లో జరిగింది. ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ సుజాత ప్రసంగించారు. కళాశాల ఎగ్జిక్యూటివ్ హెడ్. నేమిచంద్ కటారియా, కార్యదర్శి శ్రీ లలిత్ కుమార్ ఓ.జైన్ తృతీయ సంవత్సరం విద్యార్థులు స్వాగతం పలికారు. కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ మాట్లాడుతూ విద్యార్థులైన మీరే టార్గెట్ నిర్ణయించుకుని దాని వైపు పరుగెత్తండి. అదేవిధంగా ఈ కళాశాల ఆత్మవిశ్వాసానికి బీజం వేస్తుందన్నారు.

చంద్రప్రభు జైన్ కళాశాల పూర్వ విద్యార్థులు ఈరోజు బాగా రాణిస్తున్నారు. ఈ కళాశాల మీకు భవిష్యత్తును అందించింది అంటూ తన ప్రసంగాన్ని ముగించారు. శ్రీ చంద్రప్రభు జైన్ కాలేజ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ చైర్మన్ శ్రీ నేమిచంద్ కటారియ ప్రసంగాన్ని ప్రారంభించారు. కళాశాల సెక్రటరీ, ప్రిన్సిపాల్, విభాగాధిపతులకు స్వాగతం పలికి ప్రసంగాన్ని ప్రారంభించారు. కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ బాగా పనిచేస్తున్నారని తెలిపారు. విభాగాధిపతులు, ఆచార్యులు తమతో కలిసి పనిచేస్తున్నప్పుడు విద్యార్థులు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. మరి మీరు, మా కాలేజీ స్టూడెంట్స్, మీ చదువు పూర్తి కాలేదు. కళాశాల అభివృద్ధిలో మీ కర్తవ్యం కూడా ఉంది కాబట్టి నలుగురిలో ప్రతి ఒక్కరు ఈ కళాశాలకు తమను తాము పరిచయం చేసుకోవాలి అంటూ తన ప్రసంగాన్ని ముగించారు. ఈ సమయంలో మీరు విజయ రహస్యాలను తెలుసుకోవాలి, మీకు భయం లేనంత వరకు మీరు జ్ఞానవంతులు కాలేరు. మీరు ఎందుకు అర్థం చేసుకోవాలి. ఆత్మవిశ్వాసం, సానుకూల ఆలోచనను పెంపొందించుకోవడం గొప్ప విజయానికి దారి తీస్తుంది.

కార్యక్రమ వ్యాఖ్యాత, ఇంగ్లీషు విభాగాధిపతి, సహాయ ఆచార్యులు విజయలక్ష్మి ఒక్కొక్కరు ఒక్కో విభాగంలోని విద్యార్థులను ఆహ్వానించారు. ప్రతి తరగతి విద్యార్థులు హిందీ, తమిళం, ఇంగ్లీషు వంటి భాషల్లో కళాశాల ఘనతలను, విభాగాధిపతి, ప్రొఫెసర్ల ఘనతలను గురించి మాట్లాడి అందరినీ ఉర్రూతలూగించారు.

విద్యార్థుల హరిత జ్ఞాపికలను అనుసరించి కళాశాల విభాగాధిపతులు సన్మానం చేశారు. లలిత్ కుమార్ ఓ. జైన్ మాట్లాడుతూ, "విద్యార్థుల ఉజ్వలమైన మరియు సుసంపన్నమైన భవిష్యత్తు కోసం కళాశాల అన్ని చర్యలు తీసుకుంటోంది. అనంతరం కళాశాలలో సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న విద్యార్థులు మన సంస్కృతికి అనుగుణంగా రంగురంగుల దుస్తులు, ఉపకరణాలు ధరించి నృత్యం, పాటల కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి కొనసాగింపుగా చివరి సంవత్సరం విద్యార్థులకు జ్ఞాపికలు, స్వీట్లు అందజేశారు. దీని తరువాత ప్రోగ్రామ్ కోఆర్డినేటర్ మరియు కళాశాల బ్యాచిలర్ ఆఫ్ కంప్యూటర్ అప్లికేషన్ విభాగం అధిపతి చివరి కార్యక్రమం నిర్వహించారు. సహాయ ఆచార్యులు తిరునెల్లై కృతజ్ఞతలు తెలుపగా జానపద గేయ వేడుకలు ఘనంగా ముగిశాయి.

పొత్తుపై బీజేపీ సంప్రదించలేదు

-ప్రేమలత విజయకాంత్ స్పష్టీకరణ

గిండీ న్యూస్: గొప్పగా వెలుగుతున్న తమిళనాడు రాజకీయ వాతావరణంలో డీఎండీకే ప్రధాన కార్యదర్శి ప్రేమలత విజయకాంత్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. బీజేపీ-అన్నాడీఎంకే పొత్తుపై తమను ఎవరూ సంప్రదించలేదని ఆమె స్పష్టం చేశారు. చెన్నై గిండి ప్రాంతంలో మీడియాతో మాట్లాడుతూ, "బీజేపీ-అన్నాడీఎంకే పొత్తు గురించి నేను టెలివిజన్‌లో చూసి తెలుసుకున్నాను. మాతో ఎవరూ మాట్లాడలేదు. అసెంబ్లీ ఎన్నికల వరకు ఇంకా సమయం ఉంది. మేము తొందరపడి నిర్ణయం తీసుకోము. వచ్చే 6 నెలల పాటు పార్టీ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలపై దృష్టి పెట్టబోతున్నాం," అని చెప్పారు. మంత్రి పొన్ముడి వ్యాఖ్యలు అసహ్యంగా ఉన్నాయని ఆమె తీవ్రంగా ఖండించారు. "పొన్ముడిని పార్టీ నుండి తొలగించినట్లు స్టాలిన్ నిర్ణయం తీసుకోవడం శుభపరిణామం. అన్ని పార్టీల్లో సమస్యలున్నా, డీఎండీకే మాత్రం స్పష్టతతో ముందుకెళ్తోంది" అని ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు.

పొన్ముడి వ్యాఖ్యలపై నిరసనకు అన్నాడీఎంకే సిద్ధం

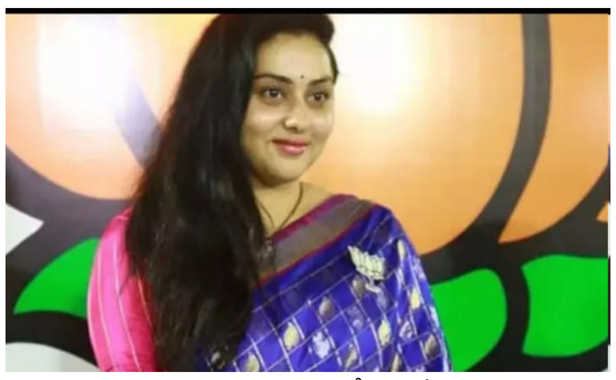
- ఏప్రిల్ 16న సైదాపేటలో మహిళా విభాగం ధర్నా

అన్నా నగర్ న్యూస్: మంత్రి పొన్ముడి చేసిన అసభ్య వ్యాఖ్యలకు నిరసనగా ఏప్రిల్ 16న చెన్నై సైదాపేటలో అన్నాడీఎంకే మహిళా విభాగం భారీ నిరసన చేపట్టనున్నట్టు ఎడప్పాడి పళనిస్వామి ప్రకటించారు. తమిళ సంస్కృతి, మహిళల గౌరవాన్ని కించపరిచేలా పొన్ముడి మాట్లాడారని ఆరోపించారు. డీఎంకే పార్టీ అభివృద్ధికి కాకుండా, అనాగరికతకు ప్రతీకగా మారిందని పళనిస్వామి విమర్శించారు.

పర్యావరణ పరిరక్షణ కోసం గుడ్డ సంచుల పంపిణీ

టీ నగర్ న్యూస్ : ప్లాస్టిక్ మాలిన్యాన్ని తగ్గిస్తూ పర్యావరణాన్ని పరిరక్షించే లక్ష్యంతో, తమిళనాడు ప్రభుత్వ పర్యావరణం మరియు వాతావరణ మార్పుల శాఖ ఆధ్వర్యంలో నేషనల్ గ్రీన్ కార్ప్స్ (%చీ+జ%) విద్యార్థులు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా గుడ్డ సంచులను ఉచితంగా పంపిణీ చేస్తున్నారు. చెన్నై జిల్లాలో ఈ కార్యక్రమం జిల్లా గ్రీన్ కమిటీ సభ్యుడు మరియు %చీ+జ% కోఆర్డినేటర్ తంగరాజ్ నేతృత్వంలో నిర్వహించబడింది. బస్సు స్టాండ్లు, రైల్వే స్టేషన్లు, విద్యాసంస్థలు, బీచ్ ప్రాంతాలు, మార్కెట్‌లు, ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు వంటి జనసంచారం ఎక్కువగా ఉండే ప్రదేశాల్లో వస్త్ర సంచులు పంపిణీ చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్‌కు ప్రత్యామ్నాయాలను ప్రోత్సహించడం తో పాటు, ప్లాస్టిక్ వాడకంతో కలిగే ప్రమాదాలు, ఆరోగ్య సమస్యలపై అవగాహన కల్పించే కరపత్రాలు కూడా పంపిణీ చేశారు. ఈ ఉద్యమాన్ని పాఠశాల విద్యా డైరెక్టర్ డాక్టర్ కన్నప్పన్ అధికారికంగా ప్రారంభించారు. పర్యావరణ పరిరక్షణలో ప్రతి ఒక్కరి భాగస్వామ్యం అవసరమని ఆయన ఈ సందర్భంగా హితవు పలికారు.

అన్నాడీఎంకేతో పొత్తు ఎలా ఉంటుంది? బిజెపి. నిర్వాహకురాలు నమిత బదు



టి నగర్ న్యూస్ : తమిళనాడు అసెంబ్లీకి వచ్చే ఏడాది ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. ఎన్నికలకు ఇంకా ఏడాది సమయం ఉండటంతో రాజకీయ రంగం ఇప్పటికే వేడెక్కుతోంది. దీని ప్రకారం, ఎఐఎడిఎంకె, బిజెపి. వారి మధ్య పొత్తు నిర్ధారించబడింది. రాబోయే అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఎఐఎడిఎంకె. ప్రధాన కార్యదర్శి ఎడప్పాడి పళనిస్వామి నేతృత్వంలో బీజేపీ కూటమిలో ఉంది. కనెక్ట్ చేయబడింది. బిజెపి చెన్నైకి వచ్చింది. సీనియర్ నాయకుడు అమిత్ షా నిన్న అన్నాడీఎంకే, బీజేపీ నాయకులతో సమావేశమయ్యారు. ఆయన మధ్య పొత్తును ధృవీకరించారు. ఈ పరిస్థితిలో, నటి మరియు బిజెపి నిర్వాహకురాలు కూడా అయిన నమిత ఈరోజు విలేకరులతో సమావేశమయ్యారు.

కుట్రల వలయంలో అన్నాడీఎంకే

-బీజేపీతో పొత్తుపై తిరుమావళవన్ అభిప్రాయం

అన్నానగర్ న్యూస్: వి సి కె నాయకుడు తిరుమావళవన్ చెన్నై విమానాశ్రయంలో విలేకరులతో మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ "బీజేపీ ఒత్తిడి ఫలితంగా అన్నాడీఎంకే పార్టీలోకి సగం మనసుతో చేరింది. శశికళ, ఓ.పి.ఎస్, టీటీవీలకు అవకాశం ఉండదని ఎడప్పాడి పళనిస్వామి షరతు విధించి ఉండవచ్చు. కుత్రల వలయంలో అన్నాడీఎంకే ఇరుక్కుపోయిందనేది కాదనలేని వాస్తవం. బీజేపీ, అన్నాడీఎంకే ఓటు బ్యాంకును తమదిగా చూపించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తోంది," అని విమర్శించారు.

వెల్లూర్ బజార్ షాపింగ్ ఎక్స్‌పో ప్రారంభోత్సవం ఘనంగా నిర్వహణ

వేలూరు న్యూస్: వెల్లూర్ షాపింగ్ ఎక్స్‌పో ప్రారంభోత్సవం వెల్లూర్‌లోని డివిపి ఎస్టేట్స్, నరువి ఆసుపత్రి సమీపంలో ఘనంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ఎమ్మెల్యే కార్తికేయన్, మేయర్ సుజాత, కింగ్స్టన్ కళాశాల చైర్మన్ సంగీత ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు. ఈవెంట్ కోఆర్డినేటర్లు చెతన్ సకరవర్తి, శ్రీధీ, సవిత ఈ కార్యక్రమాన్ని సమర్థంగా నిర్వహించారు. ఈ ఎక్స్‌పో ముఖ్యంగా చిన్న పారిశ్రామికవేత్తలు మరియు స్థానిక వ్యాపారాల అభివృద్ధికి అంకితం చేయబడింది. చిన్న అమ్మకందారులకు తమ ఉత్పత్తులను ప్రదర్శించేందుకు, అమ్మకాలను పెంచుకునేందుకు, అలాగే తమ బ్రాండ్ గుర్తింపును బలోపేతం చేసుకోవడానికి వెల్లూర్ బజార్ ఒక ప్రత్యేక వేదికగా నిలుస్తోంది

ఏ సమయంలో వ్యాయామం చేయడం ఉత్తమం..

ప్రస్తుతం ప్రతి ఒక్కరూ బిజీబిజీ జీవితాన్ని గడుపుతున్నారు. శారీరక శ్రమ తగ్గడంతో అనారోగ్యం బారిన పడుతున్నారు. దీంతో ఇప్పుడు వ్యాయామం, యోగాను ఆశ్రయించేవారు ఎక్కువ అయ్యారు. కొంతమంది బరువు తగ్గడానికి వ్యాయామం చేస్తారు. మరికొందరు కండరాల నిర్మాణం కోసం వ్యాయామం చేస్తారు. అయితే ఉదయం, సాయంత్రం ఏ సమయంలో వ్యాయామం చేయాలో తెలియక గందరగోళంలో పడతారు. చాలా మంది ఫిట్‌గా ఉండాలని కోరుకుంటారు. బరువు తగ్గడం, శరీరం షేప్ లో ఉండాలని.. ఒత్తిడి నుంనుంచి ఉపశమనం పొందడం వంటి రకరకాల కారణాలతో ఇప్పుడు చాలా మంది ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు. అటువంటి పరిస్థితిలో వ్యాయామం లేదా యోగా దినచర్యలో ఒక ముఖ్యమైన భాగంగా మారింది. అయితే ఎవరికైనా వ్యాయామం చేయడానికి ఉత్తమ సమయం ఏది? ఉదయం లేదా సాయంత్రం ఏది అనే ప్రశ్న ఖచ్చితంగా వారి మనసులోకి వస్తుంది. కొంతమంది ఉదయం వ్యాయామం చేయడం వల్ల రోజు శక్తితో ప్రారంభమై బరువు త్వరగా తగ్గుతుందని నమ్ముతారు. మరికొందరు సాయంత్రం వ్యాయామం చేయడానికి ఇష్టపడతారు. ఎందుకంటే అప్పుడు శరీరం మరింత చురుగ్గా ఉంటుంది. అలసట కూడా పోతుంది. ఉదయం వ్యాయామం చేస్తే .. రోజంతా శరీరాన్ని శక్తివంతంగా ఉంటుంది. ఉదయాన్నే స్వచ్ఛమైన గాలిలో, ప్రశాంతంగా వ్యాయామం చేయడం వల్ల శరీరం, మనస్సు రెండూ ఉల్లాసంగా ఉంటాయి. ఖాళీ కడుపుతో తేలికపాటి కార్డియో కొవ్వును కరిగించడానికి మంచిదని భావిస్తారు. కనుక బరువు తగ్గడానికి ఇది మంచి సమయం. ఉదయం వ్యాయామం శరీర గడియారాన్ని సెట్ చేస్తుంది. నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది. ఉదయం సమయం సాధారణంగా తక్కువ రద్దీగా ఉంటుంది. కనుక వ్యాయామంతో దినచర్యను మొదలుపెట్టడం సులభం.సాయంత్రం వేళల్లో వ్యాయామం చేయడం వల్ల శరీరం మరింత చురుగ్గా..ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. రోజు కార్యకలాపాల తర్వాత శరీరం కొంత కష్టానికి సిద్ధంగా ఉంటుంది. అదేవిధంగా కండరాల బలం, పనితీరు సాయంత్రం వేళల్లో గరిష్ట స్థాయిలో ఉంటాయి. అయితే కొన్నిసార్లు రోజంతా అలసట కారణంగా సాయంత్రం వ్యాయామం చేయడంలో ఇబ్బంది ఉండవచ్చు. సాయంత్రం వ్యాయామం తర్వాత.. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తినాలని కోరుకుంటారు. దీంతో ఈ అలవాటు తినే ఆహారాన్ని నియంత్రణలో ఉంచుతుంది.

సాయంత్రం వేళల్లో ఎక్కువ మంది వ్యాయామం చేస్తారు. ఇది బృందంగా ఏర్పడి ఇతర కార్యకలాపాలకు ప్రేరణను అందిస్తుంది. వ్యాయామం చేయడానికి పట్టే సమయం మీ అవసరాన్ని బట్టి ఉంటుంది. ఉదాహరణకు మీరు బరువు తగ్గాలనుకుంటే, ఉదయం వ్యాయామం చేయడం వల్ల త్వరగా ఫలితాలు వస్తాయి. మీరు రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండాలనుకుంటే ఉదయం వ్యాయామం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అయితే ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం పొందాలంటే సాయంత్రం వ్యాయామం చేయండి. కండరాల నిర్మాణానికి సాయంత్రం వ్యాయామం కూడా మరింత ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది.

బీట్ రూట్ తింటే

ఏం జరుగుతుందో తెలుసా..?

బ్యూటీ క్రీములు, మేకప్‌తో కాకుండా సహజంగా అందాన్ని పొందాలంటే ఆహారపు అలవాట్లు చాలా ముఖ్యమైనవి. బీట్‌రూట్ వంటి సహజ ఆహార పదార్థాలు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ఇది చర్మానికి తేమను అందించడమే కాకుండా.. ప్రకాశాన్ని పెంచుతుంది. రోజూ తీసుకుంటే మెరుగైన ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. బ్యూటీ సీక్రెట్ అంటే చాలా మందికి ముఖానికి వేసే క్రీములు, మాస్కులు గుర్తుకు వస్తాయి. కానీ అందం శాశ్వతంగా మెరవాలంటే శరీరాన్ని లోపల నుంచి ఆరోగ్యంగా ఉంచడం తప్పనిసరి. అలాంటి సహజ ఆహారాల్లో బీట్‌రూట్‌కు ప్రాధాన్యం చాలా ఎక్కువ. బీట్‌రూట్ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అందరికీ తెలిసిందే కానీ దీనిని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల చర్మానికి కలిగే లాభాల గురించి చాలా మందికి పూర్తిగా తెలియదు. ఇందులో నీటి శాతం, విటమిన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉండటం వల్ల చర్మాన్ని తేమగా, మృదువుగా ఉంచడంతో పాటు ప్రకాశవంతంగా కనిపించేలా చేస్తుంది. బీట్‌రూట్‌లో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది శరీరానికి తేమను అందించడంలో సహాయకారిగా పనిచేస్తుంది. చర్మంలో తేమ తగ్గిపోయినప్పుడు అది పొడిగా మారి, ముడతలు ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. అలాంటి పరిస్థితుల్లో బీట్‌రూట్‌ను తీసుకోవడం ద్వారా సహజమైన తేమను చర్మానికి అందించవచ్చు. ఇది చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతూ.. ప్రకాశవంతంగా మెరిపించేలా చేస్తుంది. బీట్‌రూట్‌లో సహజంగా ఉండే యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు చర్మంపై వచ్చే చర్మ దద్దుర్లు, ఎరుపుదనం, వాపు వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. చర్మానికి మృదుత్వాన్ని ఇవ్వడమే కాకుండా చర్మం ప్రశాంతంగా కనిపించేలా చేస్తుంది. అలెర్జీకి గురయ్యే సెన్సిటివ్ స్కిన్ ఉన్నవారు దీనిని ఆహారంగా చేర్చితే మంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. చర్మానికి కావలసిన కొల్లాజెన్ అనే ప్రొటీన్ శరీరంలో తగ్గిపోయినప్పుడు, ముడతలు, నిగారింపు లోపాలు వస్తాయి. బీట్‌రూట్‌లో ఉన్న విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ వంటి పోషకాలు కొల్లాజెన్‌ను సహజంగా ఉత్పత్తి చేసేలా చేస్తాయి. ఇది చర్మాన్ని నిగారింపుగా, దృఢంగా ఉంచడంలో తోడ్పడుతుంది. వయస్సు పెరిగినప్పటికీ చర్మం యవ్వనంగా కనిపించాలంటే కొల్లాజెన్ స్థాయి సమతుల్యంగా ఉండటం అవసరం. బీట్‌రూట్‌లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని హానికరమైన ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను నివారించి, చర్మాన్ని బయటి కాలుష్యం నుండి రక్షిస్తాయి. ఫలితంగా చర్మంపై ముడతలు లేదా వృద్ధాప్య లక్షణాలు వేగంగా కనిపించే అవకాశం తగ్గిపోతుంది. రోజూ బీట్‌రూట్ తీసుకుంటే చర్మం ఆరోగ్యంగా ప్రకాశవంతంగా ఉంటుంది.మన శరీరంలో రోజూ అనేక రసాయనాలు, మలినాలు పేరుకుంటాయి. వీటిని బయటకు పంపించే గుణం బీట్‌రూట్‌లో ఉంటుంది. ఇది సహజ డిటాక్సిఫికేషన్ ఏజెంట్‌లా పనిచేస్తూ కాలేయాన్ని శుభ్రపరచుతుంది. ఈ చర్యల వల్ల శరీరం లోపల శుభ్రంగా ఉండటం వల్ల చర్మం పైకి మెరుస్తుంది. అంతర్గత ఆరోగ్యం మెరుగైతే అది బయటకు ప్రతిఫలించి చర్మం ఆరోగ్యంగా, ప్రకాశవంతంగా కనిపిస్తుంది. చర్మానికి ప్రకాశం రావాలంటే హార్మోన్లు సమతుల్యంలో ఉండాలి రక్తప్రసరణ బాగా జరగాలి. బీట్‌రూట్ ఈ రెండింటికీ సహాయపడుతుంది. ఇది రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడంతో పాటు శరీరానికి అవసరమైన ఐరన్‌ను అందిస్తూ గుండె పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. ఫలితంగా చర్మానికి తగినంత ఆక్సిజన్ చేరి సహజంగా ప్రకాశవంతంగా తయారవుతుంది. ఇలా బీట్‌రూట్‌ను రోజూ ఆహారంగా తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యంతో పాటు అందం కూడా మెరుస్తుంది. ఇది చర్మానికి అవసరమైన పోషకాలన్నింటినీ అందిస్తూ సహజంగా చర్మాన్ని మెరిసేలా ఉంచుతుంది. మార్కెట్‌లో దొరికే క్రీములు, మాస్కులతో కాదు.. ఇలా ఆహారంతో అందం పొందడమే నిజమైన బ్యూటీ టిప్.

షుగర్ పేషెంట్లు ఈ ఆకులు తింటే

ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదో..

మధుమేహం సమస్యను నియంత్రించడానికి సహజ మార్గాలు వెతికే వారి కోసం కరివేపాకు ఒక అద్భుతమైన పరిష్కారం. ప్రతి రోజు ఖాళీ కడుపుతో కొన్ని కరివేపాకలు నమలడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్‌ను సమతుల్యం చేయడమే కాకుండా శరీరానికి పలు రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. మధుమేహాన్ని నియంత్రించేందుకు మందులతో పాటు సహజ మార్గాల్లో కూడా జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం చాలా అవసరం. అలాంటి సహజ మార్గాల్లో కరివేపాకు ఒక శ్రేష్ఠమైన ఔషధ గుణాలు కలిగిన ఆకుగా పేర్కొనవచ్చు. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో కొన్ని కరివేపాకులను నమలడం వల్ల శరీరానికి సహజ శక్తి లభించడమే కాకుండా మధుమేహ నియంత్రణలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఇది శరీరంలో చక్కెర శాతం నియంత్రణలో ఉండేలా చేయడంలో దోహదపడుతుంది. కరివేపాకులో ఆల్కలాయిడ్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ వంటి పదార్థాలు సహజంగా లభిస్తాయి. ఇవి రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతాయి. ఇన్సులిన్ ప్రభావాన్ని మెరుగుపరచి రక్తంలోని షుగర్ స్థాయిని సమతుల్యం చేస్తాయి. ఈ ఆకులో ఉండే సమ్మేళనాలు శరీరంలోని ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. దీని వల్ల మధుమేహం వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. మధుమేహంతో బాధపడేవారిలో గుండె సంబంధిత వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కరివేపాకులో ఉండే సహజ రసాయనాలు చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయి. దీని ద్వారా గుండె ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది. మధుమేహంతో పాటు అధిక బరువు కూడా ఆరోగ్యానికి హానికరం. కరివేపాకును ఖాళీ కడుపుతో నమలడం వల్ల మెటబాలిజం మెరుగై శరీర బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. ఇది బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి సహజ పరిష్కారంగా ఉపయోగపడుతుంది. దినచర్యలో కరివేపాకును తరచుగా వాడడం ద్వారా శరీరానికి ఆరోగ్యకరమైన ఫలితాలు దక్కుతాయి. కేవలం ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కోసమే కాకుండా దీనిని వంటల్లో తరచూ చేర్చడం వల్ల కూడా దీని గుణాలు లభిస్తాయి. మధుమేహం ఒక దీర్ఘకాలిక సమస్య అయినా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే దాన్ని నియంత్రించవచ్చు. కరివేపాకును ప్రతి రోజు ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే రక్తంలో షుగర్ స్థాయి సమతుల్యం అవుతుంది. ఇది బరువు తగ్గడంలోనూ,

గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడడంలోనూ దోహదపడుతుంది. కాబట్టి దీన్ని మీ ఆరోగ్య దినచర్యలో తప్పక చేర్చండి.

చర్మ ఆరోగ్యానికి

మేలు చేసే సూపర్ ఫుడ్స్..

చర్మం మెరిసిపోవాలంటే కేవలం బయట ప్యాక్‌లు, క్రీములు మాత్రమే కాకుండా లోపలి నుంచి పోషకాలు అందించడమూ అవసరం. కొల్లాజెన్ అనే ప్రొటీన్ చర్మ ఆరోగ్యానికి కీలకం. సహజంగా ఈ కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచే పండ్లు, ఆకుకూరలు, గింజలు, బ్రోత్ వంటి ఆహారాలను తీసుకుంటే చర్మం ఆరోగ్యంగా మెరుస్తుంది. ప్రతి ఒక్కరి కోరిక మెరిసే, ఆరోగ్యవంతమైన చర్మాన్ని కలిగి ఉండటమే. అయితే శరీరం లోపాల నుంచి ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే చర్మం బయట మెరుస్తుంది. కేవలం క్రీములు, మాస్కులు మాత్రమే కాకుండా చర్మానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించాలంటే మనం తీసుకునే ఆహారం చాలా కీలకమైనది. ముఖ్యంగా కొల్లాజెన్ అనే ప్రోటీన్ చర్మాన్ని లావుగా, మృదువుగా, ముడతలు లేకుండా ఉంచడంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. కొల్లాజన్ ఉత్పత్తిని సహజంగా పెంచే ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల చర్మ ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది. అలాంటి టాప్ 10 ఆహార పదార్థాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

నిమ్మ, ఆరెంజ్, ముసంబి వంటి పండ్లలో విటమిన్–సి అధికంగా ఉంటుంది. ఈ విటమిన్ శరీరంలో కొల్లాజన్ తయారీలో సహాయపడుతుంది. దీనివల్ల చర్మానికి అవసరమైన పోషకాలు అందుతాయి, ముడతలు తగ్గుతాయి, కొత్త కణాల ఉత్పత్తి వేగవంతమవుతుంది. స్ట్రాబెర్రీ, బ్లూబెర్రీ, రాస్బెర్రీ వంటి పండ్లు యాంటీఆక్సిడెంట్లకు మూలాలు. ఇవి చర్మాన్ని కాలుష్యం, వాతావరణ ప్రభావాల నుంచి కాపాడి ప్రకాశవంతంగా ఉంచుతాయి. ఈ పండ్లలో ఉన్న విటమిన్–సి కూడా కొల్లాజెన్ స్థాయిని పెంచుతుంది. పాలకూర, తోటకూర, మునగాకు కూరలు లాంటి ఆకుకూరల్లో విటమిన్–ఎ, సి, కేల్షియం వంటి పోషకాలతో పాటు యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి చర్మ కణాల పునరుత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తాయి. ముడతలు, పొడి చర్మం సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. చికెన్ లేదా మటన్ ఎముకలతో తయారయ్యే బ్రోత్‌లో సహజ కొల్లాజన్ ప్రోటీన్ ప్రాచుర్యం ఉంటుంది. ఇది తక్కువ సమయంలో శరీరంలో కొల్లాజెన్ స్థాయిని పెంచే సహజ మార్గం. చర్మం రఫ్‌నెస్‌ను తగ్గించి సాఫ్ట్‌గా మారుస్తుంది. విటమిన్–ఇ, ఒమెగా ఫ్యాట్స్ అధికంగా ఉండే అవకాడో చర్మానికి తేమనిస్తుంది. చర్మాన్ని బయట నుంచి గ్లో చేసేలా చేస్తుంది. ఇందులోని విటమిన్–సి కొల్లాజెన్ తయారీలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇవన్నీ ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులతో పాటు జింక్‌ను కూడా అందిస్తాయి. జింక్ శరీరంలో కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి అవసరం. ఇవి చర్మానికి బలం కలిగించి, సున్నితమైన నిగారింపు ఇవ్వగలవు. కాప్సికమ్‌లో విటమిన్–సి సమృద్ధిగా ఉండటం వల్ల ఇది కూడా కొల్లాజన్ నిర్మాణానికి తోడ్పడుతుంది. చర్మ కణాలను పునరుత్పత్తి చేస్తుంది. నిగారింపు పెరగడంతో పాటు, చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. టమాటాలో లైకోపీన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది చర్మాన్ని వాతావరణ ప్రభావాల నుండి రక్షించడంతో పాటు కొల్లాజెన్ స్థాయిని మెరుగుపరుస్తుంది. చర్మం ప్రకాశవంతంగా కనిపిస్తుంది. గుడ్డు తెల్ల భాగంలో ప్రోటీన్లు, అమైనో యాసిడ్లు ఉంటాయి.

ఇవి శరీరంలో కొల్లాజెన్ తయారీకి అవసరం. ఇది చర్మానికి పటుత్వాన్ని ఇస్తుంది, కాంతివంతంగా మారుస్తుంది. పెసలు, మినపప్పు లాంటి మొలకలు విటమిన్ సి, ఫోలేట్, ప్రోటీన్లు అధికంగా కలిగి ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని లోపలి నుంచి శక్తివంతంగా మార్చి, ప్రకాశవంతంగా ఉంచుతాయి.

బాదం ఆరోగ్యానికి మేలు..

వీటితో కలిపి తింటే విషంతో సమానం

బాదంపప్పులను ఆరోగ్యానికి సూపర్ ఫుడ్ గా పరిగణిస్తారు. బాదంపప్పులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శక్తిని పెంచడంలో , వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అయితే బాదంపప్పుతో తినేటప్పుడు కొన్ని విషయాలను నివారించాలి. ముఖ్యంగా బాదం పప్పు తిన్న తర్వాత కొన్ని రకాల ఆహారాన్ని తినొద్దని నిపుణులు చెబుతున్నారు. బాదం పప్పులో ప్రోటీన్, ఫైబర్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, విటమిన్ E, మెగ్నీషియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల వాటిని సూపర్ ఫుడ్ గా పరిగణిస్తారు. రోజూ బాదం తినడం వల్ల తెలివికి పదును పెట్టడమే కాకుండా, గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. అదే సమయంలో రోజూ బాదం తింటే రోగనిరోధక శక్తి కూడా బలపడుతుంది. అయితే కొన్ని రకాల బాదంపప్పుతో కలిపి తింటే శరీరానికి ప్రయోజనం చేకూర్చకపోవచ్చు పైగా ఆరోగ్యానికి హానికలిగించవచ్చు కూడా.. బాదంతో కలిపి తింటే హాని కలిగించే కొన్ని పదార్థాలున్నాయని డైటీషియన్ మోహిని డోంగ్రే అంటున్నారు. బాదంపప్పులో శరీరానికి మేలు చేసే సహజ కొవ్వులు, పోషకాలు ఉంటాయి. మీరు చిప్స్, నమ్కీన్ లేదా వేయించిన వస్తువులు వంటి ఉప్పు స్నాక్స్ తో బాదం తింటే ఈ కలయిక ఆరోగ్యానికి హానికరం. అధిక ఉప్పు రక్తపోటును పెంచుతుంది. బాదం ఇచ్చే పోషక ప్రయోజనాలను తగ్గిస్తుంది. బాదంపప్పులో మెగ్నీషియం, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి. కాఫీ లేదా ఎనర్జీ డ్రింక్స్ లో ఉండే కెఫిన్ నాడీ వ్యవస్థను ప్రేరేపిస్తుంది. మీరు బాదంపప్పుతో ఎక్కువ కెఫిన్ తీసుకున్నప్పుడు.. అది నిద్రకు ఆటంకాలు, చిరాకు, హృదయ స్పందన రేటులో అసమతుల్యతకు

కారణమవుతుంది. ముఖ్యంగా రాత్రి సమయంలో బాదం, కెఫిన్ వస్తువుల కలయికను నివారించాలి. బాదం ఒక ఆరోగ్యకరమైన చిరుతిండి. అయితే మీరు దానిని స్వీట్లు, చాక్లెట్లు లేదా చక్కెర పదార్థాలతో కలిపి తింటే.. అది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని వేగంగా పెంచుతుంది. ఇది డయాబెటిస్ ఉన్న రోగులకు ప్రమాదకరం కావచ్చు. నిమ్మ, నారింజ, ద్రాక్ష వంటి పుల్లని పండ్లతో బాదం తింటే, అది అజీర్ణానికి కారణమవుతుంది. సిట్రస్ పండ్లలో సిట్రిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. బాదంపప్పులో ఫైబర్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. ఈ కలయిక ఉబ్బరం, కడుపు నొప్పి , అజీర్ణం వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో బాదం తినడానికి ముందు లేదా తరువాత పుల్లని పండ్లకు దూరంగా ఉండండి.