

Sharp News

తెలుగు జాతీయ

దినపత్రికలో ప్రకటనల కోసం సంప్రదించండి

V.V. Sharma,

Editor - Mob No:

8466099201

సోమవారం, ఎప్రిల్ 7, 2025 వెల: 5 రూ./

సంపుటి: 12 సంచిక: 120, పేజీలు - 08

SHARP

నూతన్

జాతీయ తెలుగు దినపత్రిక

విలేకరులు కావాలెను

(Part Time/Full Time)

రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని జిల్లాలు, అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాలు, మండలాలకు విలేకరులు కావాలెను

అర్హతలు : తెలుగులో రాయడం రావాలి. సమాజం మీద అవగాహన ఉండాలి.

Send your Resumes to : Whats app No: 8985483063 (Don't call) mail id :sharpnews2012@gmail.com

ఎడిటర్ : V.V.శర్మ

Published from Hyderabad, Nalgonda, Karimnagar, Warangal, Khammam, Vijayawada, Vishakhapatnam,Tirupati



కమనీయంగా రాములారీల కళ్యాణం

- ఘనంగా శ్రీరామ నవమి వేడుకలు
- భక్తులతో కిక్కిరిసిన భద్రాచలం మిథిలా స్టేడియం
- పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించిన సీఎం రేవంత్ దంపతులు

(భద్రాచలం, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా) దక్షిణ అయోధ్యగా పిలిచే భద్రాచలంలో శ్రీ సీతారాముల వారి కళ్యాణం వైభవంగా జరిగింది. ఉదయం 10.30 గంటల నుంచి 12.30 గంటల వరకూ సీతారాముల కల్యాణ మహోత్సవం జరిగింది. అభిజిత్ సుముహూర్తాన జరిగిన శ్రీ సీతారాముల కళ్యాణోత్సవాన్ని చూసి భక్త జనం పులకించిపోయారు. వేడుకల్లో పాల్గొన్న తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, ఆయన సతీమణి గీత కలసి స్వామి వారికి పట్టు వస్త్రాలు, ముత్యాల తలంబ్రాలు సమర్పించారు. కిక్కిరిసిన భక్త జనంతో మిథిలా స్టేడియం రామ నామస్మరణతో మార్మోగింది. ఉదయం 10 గంటలకు సీతారాముల వారు మండపానికి విచ్చేసి పెట్టి పీటలపై అశీనులయ్యారు. తర్వాత అర్చక స్వాములు కల్యాణ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. విశ్వత్సేన పూజ, పుణ్యహవచనం నిర్వహించారు. తర్వాత రామయ్యకు ఎదురుగా సీతాదేవిని ఆసీనులను చేశారు. భక్తరామ దాసు



చేయించిన పచ్చల పతకం వరుడు రామయ్యకు, ఆ తర్వాత వధువు సీతమ్మకు చింతాకు పతకం, లక్ష్మణ స్వామికి శ్రీరామ మాధవ అలంకరించారు. మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు అభిజిత్ శుభ లగ్నంలో వధూవరుల శిరస్సులపై జీలకర్ర బెల్లం

ఉంచారు అర్చక స్వాములు. దశరథుడు, జనకుడు, భక్త రామదాసు చేయించిన మూడు మంగళ సూత్రాలను భక్తులకు చూపించి... సరిగ్గా 12.06 గంటలకు మాంగళ్యధారణ గావించారు. తర్వాత బంతులూ,

2లో..

అయోధ్యలో అద్భుతం

బాల రాముడికి సూర్య తిలకం



(అయోధ్య, ఉత్తరప్రదేశ్) శ్రీరామ నవమి వేళ.. అయోధ్యలో అద్భుత ఘట్టం చోటు చేసుకుంది. నాలుగు నిమిషాలు పాటు బాల రామయ్య

నుదిట్టిపై సూర్య కిరణాలు ప్రసరించాయి. రాముడి జన్మ సమయాన్ని సూచించే మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు ఈ ఘట్టం ఆవిష్కృతమైంది. అయోధ్య బాల రామాలయంలో జరిగిన ఈ అద్భుతాన్ని ప్రపంచవ్యాప్తంగా రామ భక్తులు చూశారు. అందుకోసం ప్రత్యక్ష ప్రసారాన్ని చేసింది శ్రీ రామ జన్మ భూమి తీర్థ క్షేత్ర ట్రస్ట్. ఈ ఆపురూప దృశ్యాన్ని చూసిన భక్తులు పులకించిపోయారు. లోక రక్షణ, రాక్షస సంహారం కోసం శ్రీమహావిష్ణువు ఒక్కో యుగంలో ఒక్కో అవతారంలో జన్మించాడని చెబుతారు. అలా శ్రేతాయుగంలో మహా విష్ణువు ఏడవ అవతారమే శ్రీరాముడు. శ్రీరాముడు నవమి తిథి రోజున సూర్యవంశంలో జన్మించాడు. సూర్యుడు తన పూర్తి ప్రభావంలో ఉన్న మధ్యయుగంలో అభిజిత్ ముహూర్తంలో రామయ్య పుట్టాడు.

2లో..



రామేశ్వరంలో నూతన శకం

- ప్రధాని మోదీ చేతుల మీదుగా పాంబన్ బ్రిడ్జ్ ప్రారంభం

చెన్నై ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ఆదివారం తమిళనాడులోని రామేశ్వరంలో ఒక చారిత్రాత్మక ఘట్టానికి శ్రీకారం చుట్టారు. ఆయన భారతదేశపు మొట్టమొదటి నిలువుగా ఎత్తగల రైలు సముద్ర వంతెన అయిన నూతన పాంబన్ వంతెనను లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. ఈ వంతెన రామేశ్వరం ద్వీపాన్ని ప్రధాన భూభాగంతో అనుసంధానిస్తుంది. ఇది ప్రాంతీయ అభివృద్ధికి ఒక ముఖ్యమైన మైలురాయిగా నిలువనుంది.మూడు రోజుల ధాయలాండ్, శ్రీలంక వర్తకులను ముగించుకుని ఈ ఉదయం భారత్కు చేరుకున్నారాయన. శ్రీలంక నుంచి భారత నౌకాదళానికి చెందిన ఎంబ 17 ఛావర్లో నేరుగా రామేశ్వరానికి వచ్చారు. మండవం వద్ద ఏర్పాటు చేసిన హెలిప్యాడ్ వద్ద ల్యాండ్ అయ్యారు. కేంద్రమంత్రులు అశ్వినీ చైవ్వవ్, ఎల్ మురుగన్, తమిళనాడు గవర్నర్



ఆర్ ఎన్ రవి, కొందరు మంత్రులు ఆయనకు సాదరంగా ఆహ్వానం పలికారు. అనంతరం పాంబన్ బ్రిడ్జి వద్ద ఏర్పాటుచేసిన వేదిక వద్దకు చేరుకున్నారు. రిమోట్లో ఈ వంతెనను

2లో..

రామ్ చరణ్ V/S బన్నీ

- మళ్ళీ రచ్చ మొదలైందిగా !



ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్, మెగా వర్సర్ స్టార్ రామ్ చరణ్ ఫ్యాన్స్ మధ్య మళ్ళీ రచ్చ మొదలైంది. పీరోలు ఇద్దరి మధ్య ఎలాంటి గొడవలు లేవు గానీ... ఫ్యాన్స్ మాత్రం సోఫిస్టీ మీడియాలో ఓ రెంజ్ లో రెచ్చిపోతున్నారు. శ్రీరామనవమి సందర్భంగా రామ్ చరణ్ నటిస్తున్న పెద్ది సినిమా నుంచి అఫేట్ విడుదల చేశారు ఆ చిత్ర యూనిట్. పెద్ది సినిమా ఫస్ట్ షాట్ అంటూ ఓ గ్లింప్స్ వీడియోను రిలీజ్ చేశారు. అయితే ఆదివారం ఉదయం నుంచి... పెద్ది మూవీ ఫోజోలు, వీడియోలు సోషల్

మీడియాలో వైరల్ గా మారాయి. వెంటనే అల్లర్ అయిన అల్లు అర్జున్ అభిమానులు... రామ్ చరణ్ ఫ్యాన్స్ పై వార్ మొదలుపెట్టారు. శాసనా%22 పేరుతో కొత్తగా హ్యాష్ ట్యాగ్ క్రియేట్ చేసి... సోషల్ మీడియాలో ట్వీట్స్ మొదలుపెట్టారు అల్లు అర్జున్ అభిమానులు. బన్నీ, అద్దీ కాంబినేషన్ లో ఓ సినిమా రాబోతుంది. దీనిపై ఇప్పటి వరకూ ఆ సినిమా యూనిట్ ఎలాంటి అధికారిక ప్రకటన విడుదల చేయలేదు. అయితే ఏప్రిల్ 8న అల్లు అర్జున్ బర్త్ డే ఉండటంతో... ఆ రోజునే

2లో..

తమిళంలో

సంతకం పెట్టడం నేర్చుకోండి

- ప్రధాని మోదీ సంచలనం వ్యాఖ్యలు

చెన్నై తమిళనాడు పర్యటనలో భాగంగా ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ దేశంలోనే మొట్టమొదటి వర్తకల్ లిస్ట్ రైల్వే

2లో..

అమెరికా టారిఫ్లతో

నష్టపోతున్నాం

- అండగా నిలవాలంటూ

కేంద్రానికి సీఎం చంద్రబాబు లేఖ

2లో..

ఒంటిమిట్టలో బ్రహ్మాత్మవాలు



- ఈనెల 15 వరకూ కోదండరామ స్వామి బ్రహ్మాత్మవాలు
- ' 11వ పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించనున్న సీఎం చంద్రబాబు
- బోయలు ఒంటడు, మిట్టడు పేరు మీద ఆలయం

2లో..



పోరాటం ఇంకా మిగిలే ఉంది

- కంచ గడ్డిపోలి, హెచ్సీయూ పరిరక్షణకు కేటీఆర్ పిలుపు
- పర్యావరణం ప్రమాదంలో పడిందని ఆందోళన
- ప్రభుత్వం పర్యావరణంపై దాడి చేస్తోందని విమర్శలు
- భూముల అమ్మకం రద్దు చేయాలని డిమాండ్
- హెచ్సీయూ తరలింపు బెదిరింపులను ఖండిస్తున్నట్టు వెల్లడి

2లో..



కమనీయంగా రాములోరి కళ్యాణం

తలంబ్రాల కార్యక్రమం వైభంగా జరిగింది. మధ్యాహ్నం 12.15 గంటలకు కళ్యాణం తంతు ముగిసింది. ఈ వేడుకలకు వచ్చిన భక్తుల కోసం మూడు లక్షల లడ్డులను దేవస్థానం అధికారులు సిద్ధం చేశారు. వీటిని 28 కొంటర్ల ద్వారా భక్తులకు విక్రయించారు. ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా 1,800 మంది పోలీసులు బందోబస్తు నిర్వహించారు. ప్రముఖల రాక భద్రాచలం రాములోరి కళ్యాణంలో తెలంగాణ డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్కు దంపతులు పాల్గొన్నారు. మంత్రులు పొంగులేటి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి దంపతులు, తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, కొండా సురేఖ, సీఎస్ శాంతికుమారి, దేవాదాయ శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి శైలజా రామయ్యర్ పట్టుపస్త్రాలు, ముత్యాల తలంబ్రాలను సమర్పించారు. ఇక తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం తరపున చైర్మన్ బీఆర్ నాయుడు భద్రాద్రి రాముడికి పట్టు పస్త్రాలను సమర్పించారు. అంతకుముందు కళ్యాణమార్చులను అలంకరించి ఊరేగింపుగా మిథిలా మండపానికి చేరారు. ఈ వేడుకలకు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలతో పాటు కర్ణాటక, మహారాష్ట్ర, ఛత్తీస్ గఢ్, ఒడిశా నుంచి కూడా పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు విచ్చేశారు. మధ్యాహ్నం 12.35 గంటల తర్వాత ముఖ్యమంత్రి రేచంత్ రెడ్డి బార్దంపాడు మండలం సారపాకలో ఓ రేషన్ కార్యదారుడి నివాసానికి వెళ్లి అక్కడ భోజనం చేసి హైదరాబాద్ కు తిరుగుప్రయాణం అయ్యారు.



ఒంటిమిట్టలో బ్రహ్మాత్మవాలు

కడప జిల్లాలో ఒంటి మిట్ట కోదండరామస్వామి ఆలయంలో బ్రహ్మాత్మవాలు అదివారం వైభవంగా మొదలయ్యాయి. ఈ నెల 15 వరకూ తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం (టీటీడి) ఆధ్వర్యంలో బ్రహ్మాత్మవాలు జరుగతాయి. 11న రాముల వారి కళ్యాణోత్సవం జరగనుంది. అదే రోజు ఆంధ్రప్రదేశ్ సీఎం నారా చంద్రబాబు నాయుడు స్వామి వారికి పట్టుపస్త్రాలు సమర్పిస్తారు. హనుమాన్ లేని గుడి భారత్ తో పాటు ప్రపంచంలో ఎక్కడ రామాలయం నిర్మించినా అంజనేయుడు లేని గుడి అంటూ ఉండదు. కానీ ఏపీలోని ఒంటిమిట్ట కోదండరామస్వామి ఆలయంలో మాత్రం హనుమాన్ ఉండదు. సీతారామ లక్ష్మణులు ఏకశిలపై దర్శనం ఇస్తారు. అయితే ఈ ఆలయానికి తూర్పు గాలి గోపురానికి తూర్పుగా రథ శాల పక్కనే సంజీవ రాయుడిగా వెలసిన అంజనేయస్వామి గుడిని నిర్మించారు.

ఒంటి మిట్ట పేరెలా వచ్చింది ?

విజయ నగర సామ్రాజ్యం నడుస్తున్న క్రీ.శ 1340లో ఉదయగిరి పాలకుడు కంపరాయలు ఒంటిమిట్ట ప్రాంతంలో పర్యటనకు వచ్చాడు. ఈ అడవుల్లో ఇద్దరు బోయలు ఉండేవారు. వాళ్ళిద్దరే వంటడు, మిట్టడు. వీళ్ళు రాజుగారికి సేవలు చేశారు. ఆ సమయంలో దగ్గర్లోని గుట్ట మీద చిన్నగుడి ఒకటి ఉండేది. జాంబవంతుడు నిలిపిన శిలలో సీతారామలక్ష్మణులు అని అక్కడి జనం దండం పెట్టుకుంటున్నారనీ, అక్కడ గుడి కట్టాలని కంపరాయలను ప్రార్థించారు. సీతమ్మను వెతుకుతూ ఒకసారి జాంబవంతుడు ఈ గుట్టమీద విశ్రమించాడనీ, ఆరాత్రి అక్కడే పడుకొని... ఉదయం తిరిగి వెళ్తూ ఆ ఏక శిలలో సీతారామలక్ష్మణులను భావించుకొని నమస్కరించుకొని వెళ్లాడని చెబుతారు. వంటడు.. మిట్టడు కోరికను మన్నించిన కంపరాయలు గుడి, చెరువు నిర్మించేందుకు ఒప్పుకున్నారు. ఆ బాధ్యతను కూడా ఆ ఇద్దరు బోయలేక అప్పగించారు. ఒంటడు.. మిట్టడు.. ఆలయ నిర్మాణంలో పాలు పంచుకోవడంతో ఈ గుడికి ఒంటి మిట్ట అనే పేరు వచ్చిందనే పురాణ కథ ప్రచారంలో ఉంది.

రాముడి కొలువులో తరించిన కవులు

ఒంటిమిట్ట కోదండరామాలయంలో వెలసిన రఘురాముడిని ఎందరో కవులు సేవించి తరించారు. వాళ్ళల్లో అయ్యలరాజు తిప్పయ్య, బమ్మెర పోతన, వెంకట కవి, వాసుదాసు వాలికోలను సుబ్బారావు,అయ్యలరాజు రామభద్రుడు, ఉప్పగొండూరు వెంకట కవి, వరకవి నల్లకావ్య అయ్యప్ప తదితరులు కోదండరాముడిపై రచనలు చేశారు. కొందరు సాహిత్యాన్ని అందించగా, మరికొందరు కీర్తనలు కూడా రచించారు.

ఏపీలో నవమి వేడుకలు

ఆంధ్రప్రదేశ్ లో శ్రీరామ నవమి వేడుకలు వైభవంగా జరిగాయి. గ్రామ గ్రామాన ఉన్న రామాలయాల్లో చలువ పందిళ్ళు వేసి శ్రీసీతారాముల వారి కళ్యాణం జరిపించారు. కొన్ని గుడుల్లో అన్నదానాలు జరిగాయి. పానకం, వడపప్పు లాంటి ప్రసాదాలను భక్తులకు పంపిణీ చేశారు.

ప్రజల మాటకు విలువ ఇవ్వాలి: చంద్రబాబు

ఏపీ ప్రజలకు సీఎం చంద్రబాబు శ్రీరామనవమి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ప్రజల మాటకు విలువనిచ్చిన పాలనతో శ్రీరాముడు అప్పట్లోనే ప్రజాస్వామ్య ప్రాధాన్యత తెలిపారని అన్నారు. ధర్మబద్ధ జీవనానికి నిలువెత్తు నిదర్శనం శ్రీరాముడని మంత్రి నారా లోకేశ్ తెలిపారు. శ్రీరామ నవమి అందరికీ సుఖసంతోషాలను, ఆరోగ్యాన్ని అందించాలని, శ్రీరాముడి దయ మీ కుటుంబంపై ఉండాలని ఆకాంక్షించారు.

రాముడి కటాక్షం ఉండాలి : పవన్ కల్యాణ్

శ్రీరామనవమి సందర్భంగా ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ ప్రజలందరికీ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. శ్రీరాముడి కరుణ, కటాక్షం ప్రతి ఒక్కరిపై ఉండాలనీ... రాష్ట్రం అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చెందాలని కోరారు. సమస్త జీవరాశులు సుఖిక్షంగా ఉండాలని శ్రీ రామచంద్ర స్వామిని ప్రార్థిస్తున్నట్లు పవన్



తెలిపారు.

ధర్మవీడలేదు... అబద్ధం ఆడలేదు : వైఎస్ జగన్

శ్రీరాముడికి ఎన్ని కష్టాలెదురైనా ఎప్పుడూ ధర్మం వీడలేదని, అబద్ధం ఆడలేదని మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్ తెలిపారు. ప్రజారంజక పాలకుడు శ్రీరాముని జీవితం తరతరాలకు ఆదర్శనీయమన్నారు. ఆయన ఆశీస్సులు తెలుగు ప్రజలందరిపై ఉండాలని కోరుకుంటూ అందరికీ శ్రీరామనవమి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు జగన్.

అయోధ్యలో అద్భుతం... బాల రాముడికి సూర్య తిలకం

(అయోధ్య, ఉత్తరప్రదేశ్) శ్రీరామ నవమి వేళ.. అయోధ్యలో అద్భుత ఘట్టం చోటు చేసుకుంది. నాలుగు నిమిషాలు పాటు బాల రామయ్య సుదిరిపై సూర్య కిరణాలు ప్రసరించాయి. రాముడి జన్మ సమయాన్ని సూచించే మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు ఈ ఘట్టం అవిష్కృతమైంది. అయోధ్య బాల రామాలయంలో జరిగిన ఈ అద్భుతాన్ని ప్రపంచవ్యాప్తంగా రామ భక్తులు చూశారు. అందుకోసం ప్రత్యక్ష ప్రసారాన్ని చేసింది శ్రీ రామ జన్మ భూమి తీర్థ క్షేత్ర బ్రహ్మ. ఈ అపూర్వ దృశ్యాన్ని చూసిన భక్తులు పులకించిపోయారు. లోక రక్షణ,

రాక్షస సంహారం కోసం శ్రీమహావిష్ణువు ఒక్కో యుగంలో ఒక్కో అవతారంలో జన్మించాడని చెబుతారు. అలా శ్రీతాయుగంలో మహా విష్ణువు ఏడవ అవతారమే శ్రీరాముడు. శ్రీరాముడు నవమి తిథి రోజున సూర్యవంశంలో జన్మించాడు. సూర్యుడు తన పూర్తి ప్రభావంలో ఉన్న మధ్యయుగంలో అభిజిత్ ముహూర్తంలో రామయ్య పుట్టాడు. అనాడే సీతారాముల కళ్యాణం జరిగిందనీ... 14 ఏళ్ల అరణ్యవాసం తర్వాత పట్టాభిషిక్తుడైన రోజు కూడా నవమి తిథిగానే చెబుతారు. అందుకే ప్రతి ఏటా శ్రీరామనవమి రోజు ప్రపంచ

వ్యాప్తంగా పండగగా జరుపుకుంటారు రామ భక్తులు. అయోధ్యలో భక్తుల రద్దీశ్రీరామనవమి సందర్భంగా అయోధ్య రామాలయంలో ఈ తెల్లవారజాము నుంచే భక్తుల రద్దీ కనిపించింది

. బాలరామయ్యకు ప్రత్యేకంగా అభిషేకాలు, పూజలు నిర్వహించారు పండితులు. మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు సూర్య తిలకం దిద్దడంతో ఈ అపూర్వ దృశ్యాన్ని చూడటానికి భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో అయోధ్యకు చేరుకున్నారు.

రామ్ చరణ్ V/S బన్నీ



AA22 మూవీపై ప్రకటన వస్తుందని మూవీ... అల్లు అర్జున్ రాబోయే సినిమా భావిస్తున్నారు. అందుకే ఇప్పుడు రామ్ చరణ్ %౪౫%22ను దాటేసింది. రామ్ చరణ్ ఫాన్స్ కూడా సోఫల్ మీడియాలో కొంటర్ రాబోయే మూవీ ఫోటోలు, వీడియోలు షేర్ చేస్తున్నారు బన్నీ ఫ్యాన్స్. దాంతో మధ్యాహ్నం దాకా ట్రెండింగ్ లో ఉన్న పెద్ది

సంద్య థియేటర్ లో పుష్ప సినిమా ప్రీవ్యూ తొక్కిసలాట తర్వాత అల్లు అర్జున్ అరెస్ట్ అవడం, ఆ తర్వాత ఆయన్ని మోగాస్టార్ చిరంజీవి, నాగబాబు, రామ్ చరణ్ వరామర్చించడం జరిగాయి. రెండు కుటుంబాల మధ్య ఇప్పుడిప్పుడే మంచి సంబంధాలు ఏర్పడుతున్న వేళ... బన్నీ చెర్రీ ఫ్యాన్స్ మాత్రం సోఫల్ మీడియాలో రెచ్చిపోతుండటంతో మళ్ళీ ఏం జరుగుతుందో అన్న భయం అభిమానుల్లో కనిపిస్తోంది.



తమిళంలో సంతకం పెట్టడం నేర్చుకోండి

సీ బ్రిడ్జిని ప్రారంభించారు. తమిళనాడులోని రామనాథపురం జిల్లాలో రూ.535 కోట్లతో అమనాతన సాంకేతిక విధానంతో నూతనంగా ఈ బ్రిడ్జిని నిర్మించారు. బ్రిడ్జి ప్రారంభోత్సవం అనంతరం అక్కడే ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభలో ప్రధాని మోదీ ప్రసంగించారు. తమిళనాడుకు గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా రైల్వే ప్రాజెక్టుల కోసం ఏడు రెట్లు నిధులు పెంచామన్నారు. 2014 వరకు రైల్వే ప్రాజెక్టుల కోసం రూ.900 కోట్లు కేటాయిస్తే ఎన్డీఎ ప్రభుత్వం ఒక్క ఏడాదిలోనే రూ.600కోట్లు కేటాయించిందని ప్రధాని మోదీ వెల్లడించారు. ప్రధాని మోదీ డీఎంకే నాయకులపై పరోక్షంగా విమర్శలు గుప్పించారు. మీరు తమిళులు అని గర్వంగా ఫీల్ అయితే కనీసం సంతకాలైనా తమిళంలో పెట్టాలని ఎద్దేవా చేశారు. ఈ మేరకు కొందరు నేతలు సంతకాలను తమిళంలో చేయకపోవడం పట్ల ప్రధాని ఆశ్చర్యం వ్యక్తం చేశారు. కనీసం వాటినినా తమిళంలో చేయాలని ప్రధాని మోదీ విజ్ఞప్తి చేశారు. మరోవైపు వైద్య విద్యను తమిళ భాషలో అందించాలని, అప్పుడే తద్వారా పేదలకు ప్రయోజనం చేకూరుతుందని రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి ప్రధాని మోదీ సూచించారు. తమిళ భాష, తమిళ సంస్కృతిని ప్రపంచ నలుమూలలా తీసుకెళ్లేందుకు ఎన్డీఎ ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందని తెలిపారు. ఇక 21వ శతాబ్దంలో నిర్మించిన ఇంజనీరింగ్ అద్భుతం పంబన్ వంతెన అని ప్రధాని మోదీ అభివర్ణించారు. ఈ వంతెన ఆధునికీకరణ డిమాండ్ దశాబ్దాల నుంచి ఉన్న కారణంగా కొత్త బ్రిడ్జి నిర్మాణాన్ని చేపట్టామన్నారు. ఇక పంబన్ వంతెన ఆవిష్కరించిన కార్యక్రమానికి రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఎంకే స్టాలిన్ దుమ్మా కొట్టారు. లోక్సభ నియోజకవర్గాల పునర్విభజన ప్రక్రియకు సంబంధించి మోదీ ప్రభుత్వానికి, తమిళనాడు సర్కార్ కు మధ్య వివాదం జరుగుతున్న నేపథ్యంలో ప్రధాని కార్యక్రమానికి సీఎం హాజరకాకపోవడం సంచలనంగా మారింది.

అమెరికా టారిఫ్లతో నష్టపోతున్నాం

అమరావతి అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ తీసుకుంటున్న నిర్ణయాలు, వేస్తున్న కొత్త టారిఫ్ లతో భారత్ సహా పలు దేశాలు ఇబ్బంది పడుతున్నాయి. ట్రంప్ చేస్తున్న టారిఫ్ వార్ ఆంధ్రప్రదేశ్ మీద పడింది. అమెరికా సుంకాల కారణంగా ఏపీలో ఆక్సార్లంగం నష్టపోతోందని, అండగా నిలవాలని కోరుతూ కేంద్రం సాయం కోరారు ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు. అమెరికా సుంకాల కారణంగా నష్టపోతున్న ఆక్సార్లంగానికి అండగా నిలవాలని కేంద్ర పీయూష్ గోయల్ కు చంద్రబాబు లేఖ రాశారు. అమెరికా విధిస్తున్న సుంకాల నుంచి ఆక్సా ఉత్పత్తులకు మినహాయింపు పొందేలా ప్రయత్నాలు చేయడం ద్వారా రైతులను ఆదుకోవాలని కేంద్రమంత్రిని కోరారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ జిడ్డిపిల్ల మత్స్య రంగం కిలక భూమిక పోషిస్తుందని, ఆక్సా రైతులకు సంక్షోభ సమయంలో అండగా నిలవాలని పీయూష్ గోయల్ కు రాసిన లేఖలో సీఎం చంద్రబాబు కోరారు.భారతదేశం నుంచి వెళ్లే నముద్ర ఆహార ఎగుమతులపై అమెరికా ప్రభుత్వం 27 శాతం దిగుమతి సుంకం విధించింది. కాగా, 2023-24 ఆర్థిక సంవత్సరంలో భారతదేశం నుంచి అమెరికాకు 2.55 బిలియన్ల డాలర్ల విలువైన నముద్ర ఆహార ఉత్పత్తులు ఎగుమతి అయ్యాయి. వీటిలో రొయల్స్ 92 శాతం వాలూను కలిగి ఉన్నాయి.అమెరికా దేశానికి రొయల్స్ ఎగుమతిలో భారతదేశంపై 27 శాతం దిగుమతి సుంకం కారణంగా ఆక్సా రైతాంగం తీవ్రంగా నష్టపోతుంది. ఈకెన్సార్ వంటి ఎగుమతిదారులపై కేవలం 10 శాతం పన్ను మాత్రమే అమెరికా విధించింది. ఇది భారతదేశానికి పరోక్షంగా నష్టం చేయడంతో పాటు వారికి అనుకూలంగా మారుతోంది. మన దేశ ఎగుమతిదారులు ఇప్పటికే 5.77 శాతం కొంటర్వెయిలింగ్ ద్వారా భారాన్ని మోస్తున్నారు. ఇలా అన్ని టాక్సింగులు కలుపుకుని చూస్తే ఈకెన్సార్ కు, భారతదేశానికి మధ్య సుంకాల వ్యత్యాసం దాదాపు 20 శాతం ఉంటుంది.అమెరికా విధించిన కొత్త సుంకాలు ఏప్రిల్ 5, 2025 నుండి అమల్లోకి వచ్చాయి. దీని కారణంగా అమెరికా దేశానికి వెళ్లే అన్ని ఎగుమతులపైనా ఈ భారం పడుతోంది.గతంలో వచ్చిన ఆర్డర్లలో అమెరికా అనుగుణంగా ఇప్పటికే సేకరించిన ఉత్పత్తులు ప్యాసింగ్ అయి, కోల్డ్ స్టోరేజ్ లు, పోర్టుల్లో ఉన్నాయి. కొత్త నిబంధనల వల్ల ఈ ఉత్పత్తులపై నైతం అమెరికా విధించిన సుంకాల భారం పడుతుంది.యూరోపియన్ యూనియన్లో భారతీయ ఎగుమతిదారులు 50 శాతం తనిఖీ రేట్లు, 4 %-% 7 శాతం దిగుమతి సుంకంతో సహా నాన్-టారిఫ్ అడ్డంకులను ఎదుర్కొంటున్నారు. కానీ వియత్నాం వంటి దేశాలు ఈయూతో వారి స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందం (ఫ్రీ ట్రేడ్ అగ్రిమెంట్ ఎస్టీఎం) కింద జీరో-డ్యూటీ పొందాయి. ఈ కారణంగా వియత్నాం వంటి దేశాలు యూరోపియన్ మార్కెట్ ను సమర్థవంతంగా ఆక్రమిస్తున్నాయి. వియత్నాం, థాయిలాండ్, జపాన్ దేశాల మార్కెట్లు భారతదేశం నుంచి సీ ఫుడ్ ను కొనుగోలు చేసి వాటిని ప్రాసెస్ చేసి అమెరికాకు ఎగుమతి చేస్తాయి. నేడు తుది ఉత్పత్తులపై విధించిన అధిక ట్యాక్సుల వల్ల ఈ దేశాలు కూడా మనకు ఇచ్చిన ఆర్డర్లను రద్దు చేస్తున్నాయి.ఏపీలో శీతల గిడ్డంగులు కూడా నిండిపోవడంతో చేతికి వచ్చిన ఆక్సా పంట ఎక్కడ నిల్వ ఉంచాలో కూడా తెలియని గందరగోళ పరిస్థితిలో రైతాంగం ఉంది. ఇంకా పంట సిద్ధంగా ఉంది. 27 శాతం సుంకాల కారణంగా అమెరికా నుండి పంట సేకరించడం ఎగుమతిదారులు నిలిపివేశారు. ఈ పరిణామాలు ఏపీలో ఆక్సా రంగాన్ని సంక్షోభంలోకి నెట్టివేస్తున్నాయి. ఈ పరిణామాలతో ఆక్సా రైతులు, హేవరీలు, ఫీడ్ మిల్లులు, ప్రాసెసింగ్, ఎగుమతిదారులు ఇలా అందరికీ నష్టాల్లు వచ్చాయి. అమెరికా ప్రభుత్వంతో చర్చలు జరిపి సుంకాల నుంచి రొయల్స్ ను మినహాయింపు జాబితాలో చేర్చడానికి అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని కేంద్రాన్ని కోరుతున్నాను. సకాలంలో మీరు దీనిపై జోక్యం చేసుకుని నష్టాన్ని పరిష్కరిస్తే ఆక్సాపై ఆధారపడి బతుకుతున్న లక్షలాది మంది జీవనోపాధిని కాపాడవచ్చు' అని కేంద్ర మంత్రి పీయూష్ గోయల్ కు రాసిన లేఖలో చంద్రబాబు కోరారు.

రామేశ్వరంలో నూతన శకం

ప్రారంభించారు. ఆ వెంటనే- ఆ వంతెన వర్షికల్ గా 72 మీటర్ల ఎత్తుకు వెళ్లింది. సౌకలు రాకపోకలు సాగించడానికి ఈ ఏర్పాటు చేశారు. మొత్తం 8,300 కోట్ల రూపాయలతో చేపట్టిన పలు అభివృద్ధి పనులను మోదీ ప్రారంభించారు. తాంబరం- రామేశ్వరం- ఎక్స్ ప్రెస్ కు జెండా ఊపారు. వాలాజపేట- రాజ్ పేట, విల్లుపురం- పురుచ్చేరి, పూండియోనకుప్పం- సత్యనాథపురం, చోళపురం- తంజావూరు సెక్షన్ల మధ్య నాలుగు లేన్ల జాతీయ రహదారి విస్తరణ పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు.ఈ ఉదయం వరకు శ్రీలంక ప్రభులనో ఉన్నార ప్రధాని మోదీ. ఆ దేశాధిక్షుడు అమర కుమార దిన్ననాయకతో కలిసి చారిత్రాత్మక జయశ్రీ మహాబోధి ఆలయాన్ని సందర్శించారు. అమరాధపురం రైల్వే స్టేషన్ కొత్తగా అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చిన అత్యాధునిక రైల్వే సిగ్నలింగ్ వ్యవస్థ, మహిళా- ఒమన్ థామ్ రైల్వే లైన్ ను ప్రారంభించారు. అక్కడి నుంచే నేరుగా రామేశ్వరానికి వచ్చారు ప్రధాని.తాంబరం- రామేశ్వరం ఎక్స్ ప్రెస్ మొట్టమొదటి సారిగా దీని మీదుగా రాకపోకలు సాగించనుంది. సాయంత్రం 6:10 నిమిషాలకు తాంబరం నుంచి బయలుదేరే నంబర్ 16103 ఎక్స్ ప్రెస్ మరుసటి రోజు తెల్లవారు జామున 5:40 నిమిషాలకు రామేశ్వరం చేరుకుంటుంది. మళ్లీ సోమవారం సాయంత్రం రామేశ్వరం నుంచి బయలుదేరే నంబర్ 16104 రైలు ఆ మరుసటి రోజు తెల్లవారు జామున 3:45 నిమిషాలకు తాంబరం స్టేషన్ కు చేరుకుంటుంది. చెంగల్పట్టు, విల్లుపురం, తిరుప్పదిపులియూర్, చిదంబరం, మైలాదుగురై, తిరువారూర్, తిరుత్తురైపూండి, పట్టుకోట్టై, అరంధంగి, కారైకుడి, శివగంగ, మనమధురై, పరమక్కుడి, రామనాథపురం మీదుగా ఈ రైలు రాకపోకలు సాగిస్తుంది.

అయోధ్యలో అద్భుతం

ఆనాడే సీతారాముల కళ్యాణం జరిగిందనీ... 14 ఏళ్ల అరణ్యవాసం తర్వాత పట్టాభిషిక్తుడైన రోజు కూడా నవమి తిథిగానే చెబుతారు. అందుకే ప్రతి ఏటా శ్రీరామనవమి రోజు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పండగగా జరుపుకుంటారు రామ భక్తులు.

అయోధ్యలో భక్తుల రద్దీ

శ్రీరామనవమి సందర్భంగా అయోధ్య రామాలయంలో ఈ తెల్లవారజాము నుంచే భక్తుల రద్దీ కనిపించింది. బాలరామయ్యకు ప్రత్యేకంగా అభిషేకాలు, పూజలు నిర్వహించారు పండితులు. మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు సూర్య తిలకం దిద్దడంతో ఈ అపూర్వ దృశ్యాన్ని చూడటానికి భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో అయోధ్యకు చేరుకున్నారు.

పోరాటం ఇంకా మిగిలే ఉంది

హైదరాబాద్ హైదరాబాద్ సెంట్రల్ యూనివర్సిటీ భూముల రక్షణ కోసం విద్యార్థులు చేస్తున్న పోరాటం అపూర్వమైందిగా బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ అభివర్ణించారు. విద్యార్థులు చేస్తున్న నిస్వార్థ పోరాటాన్ని తక్కువ చేసే కుట్రను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చేస్తోందని తీవ్ర స్థాయిలో మండిపడ్డారు.

విద్యార్థుల ఉద్యమంపై అవవాదులు వేస్తూ, పోరాట ఉద్దేశాన్ని తప్పుదోవ పట్టించే కుట్ర వస్తున్నారంటూ రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వంపై కేటీఆర్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఈ మేరకు సంచలన లేఖ రాశారు కేటీఆర్. రెండు పేజీల లేఖ రాసిన కేటీఆర్ సోఫల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేశారు.

తిరుమల శ్రీవారి ఆలయంలో ఘనంగా శ్రీరామనవమి ఆస్థానం



తిరుమల : తిరుమల శ్రీవారి ఆలయంలో ఆదివారం శ్రీరామనవమి ఆస్థానాన్ని పురస్కరించుకొని ఆలయంలోని రంగనాయకుల మండపంలో శ్రీ సీతారామ లక్ష్మణ సమేత హనుమంతులవారి ఉత్సవర్షకు స్వపం తిరుమంజన కార్యక్రమాన్ని అర్చకులు శాస్త్రోక్తంగా నిర్వహించారు. పాలు, పెరుగు, తేనె, కొబ్బరినీళ్లు, పసుపు, చందనంతో అభిషేకం చేశారు. ఈ సందర్భంగా శ్రేష్ఠరీయ ఉపనిషత్తు, పురుషసూక్తం, శ్రీసూక్తం, భూసూక్తం, నీలాసూక్తం, పంచశాంతి మంత్రములు, దివ్యప్రభందములోని అభిషేక సమయంలో అనుసంధానం చేసే పాశురాలను వేదపండితులు పఠించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తిరుమల పెద్ద జీయర్ స్వామి, ఠీటీడీ ఈవో జె.శ్యామలరావు, అదనపు ఈవో సి.హెచ్.వెంకయ్య చౌదరి, పేష్కార్ రామకృష్ణ, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు. సాయంత్రం 6.30 నుంచి 8 గంటల వరకు హనుమంత వాహనసేవ , రాత్రి 9 నుంచి 10 గంటల నడుమ బంగారువాకిలి చెంత శ్రీరామనవమి ఆస్థానాన్ని వేడుకగా నిర్వహించనున్నట్లు ఠీటీడీ అధికారులు వివరించారు. 7న శ్రీరామ పట్టాభిషేకాన్ని రాత్రి 8 నుంచి 9 గంటల వరకు బంగారు వాకిలి చెంత ఆలయ అర్చకులు శ్రీరామ పట్టాభిషేక ఆస్థానాన్ని నిర్వహించనున్నారని వెల్లడించారు.

రోడ్డుపై నడుచుకుంటూ వెళ్తున్న వారిని ధీకొట్టిన డీసీఎం.. ఒకరు మృతి



కుత్బుల్లాపూర్, : మేడ్చల్ జిల్లా పేటేబడిరాబాద్ పరిధిలో ఓ డీసీఎం వ్యాన్ బీభత్సం సృష్టించింది. నడుచుకుంటూ వెళ్తున్న నలుగుర్ని ధీకొట్టింది. ఈ ప్రమాదంలో ఒకరు తీవ్రంగా గాయపడి మరణించగా.. మరో ముగ్గురు స్వల్ప గాయాలతో బయటపడ్డారు. శనివారం సాయంత్రం జరిగిన ఈ ఘటన ఇవాళ ఉదయం వెలుగులోకి వచ్చింది. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. మహారాష్ట్రలోని నాందేడ్ సమీపంలోని కివాల్ గ్రామానికి చెందిన షేక్ అయూబ్ (35) బతుకుదెరువు కోసం భార్య, ఇద్దరు పిల్లలతో కలిసి గ్రామానికి చెందిన షేక్ అయూబ్ (35) మేడ్చల్ జిల్లా గుండ్లపోచపల్లి అంటేడ్లర్ విగ్రహం సమీపంలో ఉంటూ అక్కడే విల్లాలో పనిచేస్తున్నాడు. ఈ క్రమంలో శనివారం సాయంత్రం పని ముగించుకుని తన స్నేహితులు ఉత్తరప్రదేశ్కు చెందిన రోషన్ గుప్తా, రవి గుప్తా, శివశాంతలతో కలిసి ఎవరి ఇంటికి వాళ్లు బయల్దేరారు. వారు నడుచుకుంటూ వెళ్తుండగా మార్గమధ్యలో చర్నాస్ పోరాన దగ్గర వేగంగా వచ్చిన డీసీఎం వ్యాన్ ఆ నలుగుర్ని ధీకొట్టింది. ఈ ప్రమాదంలో షేక్ అయూబ్ తీవ్రంగా గాయపడగా.. మిగిలిన ముగ్గురికి స్వల్ప గాయాలయ్యాయి. దీంతో షేక్ అయూబ్ను స్థానికంగా ఓ ప్రైవేటు ఆస్పత్రికి తరలించి చికిత్స అందించారు. కానీ పరిస్థితి విషమించడంతో అయూబ్ మరణించాడు. మృతుడి కుటుంబసభ్యులు ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

సీతారాముల కళ్యాణ మహోత్సవంలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే సునీతా లక్ష్మారెడ్డి



హత్తూర్, : హత్తూర్ మండలంలో ఇవాళ శ్రీరామనవమి వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. శ్రీరామనవమి వేడుకల్లో భాగంగా నవాబుపేట, హత్తూర్, నన్నూర్ తదితర గ్రామాల్లో నిర్వహించిన సీతారాముల కళ్యాణ మహోత్సవంలో ఎమ్మెల్యే సునీతా లక్ష్మారెడ్డి పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఉత్సవాల్లో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే సునీతా లక్ష్మారెడ్డిని నిర్వాహకులు ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర లేబర్ చైర్మన్ బోర్డు మాజీ చైర్మన్ దేవేందర్ రెడ్డి, మాజీ ఎంపీపీ నర్సింలు, బీఆర్ఎస్ నాయకులు రామచంద్ర రెడ్డి, నరసింహారెడ్డి, చంద్ర గౌడ్, ఎల్లాల మధు, మల్లేశం,తోట స్వామి, ధనుంజయ గౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దర్గాకు దర్శనానికి వచ్చి.. అనంతలోకాలకు.. చెరువులో మునిగి వ్యక్తి మృతి

జవహర్నగర్, : కౌకూర్ దర్గాకు దర్శనానికి వచ్చిన ఆ కుటుంబంలో విషాదమే మిగిలింది. దర్శనానికి ముందు స్నానం కోసం చెరువులో దిగిన వ్యక్తి ఆ నీటిలోనే మునిగి మరణించాడు. జవహర్నగర్ పోలీసులు, స్థానికులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం 90% ఫలక్నుమాకు చెందిన మహ్మద్ గౌస్(35), భార్య ఇద్దరు పిల్లలతో కలిసి యాప్రాల్లోని కౌకూర్ దర్గాకు శనివారం సన్నం చేయడం కోసం దర్గా దగ్గరలో ఉన్న చెరువులో దిగాడు. అయితే లోతు తెలియకపోవడంతో ప్రమాదపశాత్తూ నీటిలో మునిగిపోయాడు. ఇది గమనించిన కుటుంబసభ్యులు.. గౌస్ కోసం వెతక్గా ఎంతకీ కనిపించలేదు. దీంతో వెంటనే జవహర్నగర్ పోలీసులకు కుటుంబసభ్యులు సమాచారం అందించారు. కుటుంబసభ్యుల సమాచారం మేరకు ఘటనాస్థలికి చేరుకున్న పోలీసులు డీఆర్ఎఫ్ బృందాలు, అగ్నిమాపక సిబ్బందితో గాలింపు చర్యలు చేపట్టినా అవాళి లభించలేదు. గౌస్ చెరువులో మునిగి 24 గంటలు గడిచినా మృతదేహం కనిపించడం లేదని పోలీసులు తెలిపారు. మృతదేహం బయటకు తీసేందుకు పోలీసులు, డీఆర్ఎఫ్, అగ్నిమాపక సిబ్బంది ముమ్మర గాలింపు చర్యలు చేపడుతున్నారని పేర్కొన్నారు.

మురికి కూపంగా కేతకీ ఆలయ పరిసరాలు.. మంత్రి మాటంటే లెక్కే లేదు

రూరాసంగం, ఏప్రిల్ 6: దక్షిణ కాశీగా ప్రసిద్ధి చెందిన రూరాసంగం కేతకీ సంగమేశ్వర స్వామి ఆలయ పరిసరాలు కంపుకొడుతున్నాయి. అలయానికి అనునిత్యం తెలుగు రాష్ట్రాలతోపాటు కర్ణాటక, మహారాష్ట్రల నుంచి భక్తులు పార్వతీ సమేత సంగమేశ్వర స్వామివారి దర్శనానికి వస్తుంటారు. అయితే ఈ పవిత్ర క్షేత్రం ఇప్పుడు దుర్గంధంతో నిండిపోయి, భక్తులకు కన్నీళ్లు తెప్పిస్తోంది. ఆలయ పరిసరాల్లోని వాలాద్ది వాగు నుంచి వెలువడుతున్న దుర్వాసన భక్తులను ముంచెత్తుతోంది. ఆలయం ముందు శివపార్వతుల విగ్రహాల సమీపంలో చెత్తాచెదారం కుప్పలుగా పేరుకుపోగా.. దోమలు, ఈగలు, పందులు స్వేచ్ఛగా విహరిస్తున్నాయి. ఈ దృశ్యం చూస్తే ఎవరి గుండెలైనా బరువెక్కుక తప్పదు. స్వామివారి సన్నిధిలో పది నిమిషాలు కూడా గడపలేకపోతున్నాం.. ఎవరికి చెప్పుకోవాలో తెలియక ముక్కును మూసుకుని వెళ్లిపోతున్నాం,” అంటూ ఓ భక్తుడు ఆవేదన వ్యక్తం చేశాడు.ఒకప్పుడు ఈ ఆలయం భక్తులకు శాంతి, సంతోషాలను అందించగా, ఇప్పుడు దుర్వాసనతో వారి మనసులను కలుషితం చేస్తోంది. ఊర్లో నుండి ఆలయం వైపుకు వస్తున్న మురుగునీరు వేరే వైపుకు దారి మళ్లించేలా చర్యలు తీసుకోని దుర్గంధం నుంచి విముక్తి కలిగించాలని భక్తులు కోరుకుంటున్నారు. దక్షిణ కాశీగా పేరుగాంచిన ఈ క్షేత్రం కేవలం దుర్గంధ కేంద్రంగానే మిగిలిపోయే ప్రమాదం ఉంది. దీంతోపాటు దేవదారుశాఖ

అధికారులు స్పందించి కేతకీ ఆలయ పరిసర ప్రాంతాలను పరిశుభ్రంగా ఉండేలా చర్యలు తీసుకుంటూ అలయానికి రెగ్యులర్ కార్యనిర్వాహణ అధికారిని నియమిస్తే ఆలయ అభివృద్ధికి దోహదపడుతుందని కొందరు భక్తులు అభిప్రాయం.

మంత్రి చెప్పిన మారనీ దుస్థితి..

కేతకీ సంగమేశ్వర స్వామి వారిని శనివారం శనిఅమావాస్య రోజు రాష్ట్ర ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి దామోదర్ రాజు నరసింహ దర్శించుకున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ సందర్భంగా ఆలయ పరిసరాల పట్ల అసహనం వ్యక్తం చేసి వాటిని పరిష్కరించాలని చెప్పినా ఎక్కడికి కంపు అక్కడే ఉంది.. మంత్రి మాటలు కూడా లెక్క చేయకుండా ఆలయ నిర్వాహకుల తీరు ఆందోళన కలిగిస్తుంది.ఇదిలా ఉండగా నేడు కేతకీ ఆలయ పాలక మండలి నియామకం ఉండటంతో రాష్ట్ర ఆరోగ్య శాఖ



మంత్రి దామోదర్ రాజనరసింహ, దేవదారు శాఖ మంత్రి కొండా సురేఖ, ఎంపీ సురేష్ కుమార్ శెట్టార్, సెల్ఫీస్ చైర్మన్ గిరిధర్ రెడ్డి, జహీరాబాద్ ఇన్‌ఛార్జ్ మాజీ మంత్రి చంద్రశేఖర్, స్థానిక నాయకులు వస్తున్నారని తెలిసినా అధికారుల పనితీరు ముందుకు కదలట్లేదు.

కొండాపూర్‌లో నడిరోడ్డుపై దారుణం.. గర్భిణిని చంపేందుకు భర్త యత్నం

శేరిలింగంపల్లి, : గర్భవతిగా ఉన్న భార్యను ఆసుపత్రికి తీసుకువచ్చిన ఓ భర్త బండరాయితో మోడి హత్య చేసేందుకు యత్నించాడు. నడిరోడ్డు మీద భార్యపై దాడి చేసి దాదాపు పది నుంచి పదిహేను సార్లు బండరాయితో మోడడంతో తీవ్ర గాయాలపాలైన మహిళ చావుబతుకుల మధ్య ఆసుపత్రిలో అపస్వారక స్థితిలో చికిత్స పొందుతుంది. ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్న భార్య మీద క్రూరంగా దాడి చేసిన నిందితుడిని గచ్చిబౌలి పోలీసులు అరెస్టు చేసి రిమాండ్‌కు తరలించారు. గచ్చిబౌలి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో చోటుచేసుకున్న ఈ సంఘటన అలస్యంగా వెలుగు చూసింది. పోలీసుల కథనం ప్రకారం 90% విశాఖాదీకు చెందిన ఎండి బ్రహ్మత్ (32) బతుకుదెరువు కోసం నగరానికి వచ్చి ఇంటిరీయర్ పనులు చేసుకుంటూ కుటుంబంతో కలిసి హఫీజ్ పేట్ పరిధిలోని ఆదిత్యనగర్‌లో నివాసం ఉంటున్నాడు. కాగా 2023 జనవరిలో అత్యేక దర్గాకు వెళ్లే క్రమంలో ప్రయాణంలో బ్రహ్మత్‌కు కోల్‌కతాకు చెందిన షబానా పర్వీన్(22) పరిచయం అయ్యింది. వీరి పరిచయం ప్రేమగా మారగా, 2024 అక్టోబర్‌లో పెళ్లి చేసుకున్నారు. వివాహం అనంతరం ఇద్దరు హఫీజ్ పేట్ ఆదిత్యనగర్‌లో కాపురం పెట్టగా, బ్రహ్మత్ ఇంటిరీయర్ డిజైన్ పనులు చేస్తున్నాడు. పెళ్లి అనంతరం మొదట అత్తామామలతో కలిసి ఉండగా, కుటుంబంలో కలహాలు

ఏర్పడ్డాయి. దీంతో బ్రహ్మత్, షబానా పర్వీన్‌లు స్థానికంగా వేరు కాపురం పెట్టారు. ప్రస్తుతం షబానా పర్వీన్ రెండు నెలల గర్భిణి కాగా, మార్చి 29వ తేదీన పర్వీన్‌కు వాంతులు కావడంతో కొండాపూర్ రాఫువేంద్రకాలనీలోని సియా లైఫ్ ఆసుపత్రిలో చేర్చించారు. రెండు రోజులు ఆసుపత్రిలో చికిత్స తీసుకున్న తరువాత పర్వీన్‌ను ఏప్రిల్ 1వ తేదీన రాత్రి డిస్చార్జ్ చేశారు. ఆసుపత్రి బయటకు రావడంతోనే, హాస్పిటల్ ముందే భార్యాభర్తలకు గొడవ జరిగింది. ఇద్దరి మధ్య మాటామాటా పెరుగడంతో బ్రహ్మత్ ఒక్కసారిగా తన భార్య పర్వీన్ మీద దాడికి తెగబడ్డాడు. నడిరోడ్డు మీద పెనుగులాటలో కిందపడిన భార్య మీద అక్కడే ఉన్న బండరాయితో దాడి చేశాడు. దాదాపు 10 నుంచి 12సార్లు రాయితో మోడడంతో పర్వీన్ తీవ్రంగా గాయపడి అపస్వారక స్థితికి వెళ్లింది. చనిపోయిందని భావించిన బ్రహ్మత్ అక్కడి నుంచి పారిపోయాడు. ఈ ఘటనను గమనించిన స్థానికులు పోలీసులకు సమాచారం అందించగా, సంఘటనా స్థలికి చేరుకున్న గచ్చిబౌలి పోలీసులు కొన ఊపిరితో కొట్టుమిట్టాడుతున్న పర్వీన్‌ను చికిత్స నిమిత్తం ఉస్మానియా ఆసుపత్రికి తరలించారు. కాగా పర్వీన్ పరిస్థితి విషమంగా ఉండడంతో కుటుంబ సభ్యులు మియాపూర్‌లోని ఓ ప్రైవేటు ఆసుపత్రికి, అక్కడి నుంచి నిమ్స్ ఆసుపత్రికి తరలించారు.



ప్రస్తుతం కోమూల్లో ఉన్న పర్వీన్ ప్రాణాలతో పోరాడుతుంది. పర్వీన్ కుటుంబ సభ్యుల పిర్యారు మేరకు కేసు నమోదు చేసుకున్న గచ్చిబౌలి పోలీసులు నిందితుడు బ్రహ్మత్‌ను ఈనెల 3వ తేదీన అరెస్టు చేసి రిమాండ్‌కు తరలించారు.

నెమళ్ల అరుపులు, పోలీసుల లాఠీచార్జీలు, జింకల చావులు, బుల్డోజర్లు కుడా ఏఐ సృష్టినా..?

- ఎమ్మెల్యే జగదీశ్ రెడ్డి

సూర్యాపేట : కంచె గచ్చిబౌలి భూముల వాస్తవాలను ఏఐకు ముడిపెట్టడం హాస్యాస్పదమని.. నెమళ్ల అరుపులు, పోలీసుల లాఠీచార్జీలు, జింకల చావులు, బుల్డోజర్లు కుడా ఏఐ సృష్టినా అని మాజీమంత్రి, సూర్యాపేట ఎమ్మెల్యే జగదీశ్ రెడ్డి ప్రశ్నించారు. సీఎం రేవంత్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన రివ్యూలో ఆయన మాట్లాడినట్లు ప్రకటనలో వచ్చిన విషయాలపై జగదీశ్ రెడ్డి స్పందించారు.ఒక సందర్భంగా ఆదివారం సూర్యాపేట జిల్లా కేంద్రంలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో ఆయన విలేజ్‌కలలతో మాట్లాడారు. రేవంత్ తీరు రాష్ట్ర ప్రతిష్టను దిగజార్చాలని వుందని.. అసలు అది సీఎం స్థాయిలో జరగాల్సిన రివ్యూలా లేదని విద్వేషా చేశారు. సీఎం తీరుకు సామాన్య ప్రజలు సైతం నవ్వుకుంటున్నారన్నారు. అధికారులు, అనుచరులు ఇస్తున్న సలహాలపై పునరాలోచన చేసి మాట్లాడితే మంచిదిని హితవు పలికారు. సుప్రీం కోర్టు ఆదేశాలను ధిక్కరించడం రేవంత్ పనిగా పెట్టుకున్నాడని.. ఏఐ యూనివర్సిటీ పెడతానన్న రేవంత్ ఆ విషయంలో ముందుకు సాగుతాడా అని ప్రశ్నించారు. అర్థిఫివల్ ఇంటిలిజెన్స్ కన్నా వీ అనుముల ఇంటిలిజెన్స్‌ను సమన్వయపడమే మంచిదని.. వాళ్లిచ్చే లిఫ్ట్‌ను నమ్ముకుని నవ్వులపాలపుతున్నారన్నారు. అసలు 90x% కంచె గచ్చిబౌలిలో వుట్టిందా.. అక్కడ ఊర కుక్కలు జింకలను చంపింది 90x% సృష్టినా అని ప్రశ్నించారు. లేనివి

సృష్టించడం.. తప్పుడు ప్రచారాలు చేయడం కాంగ్రెస్, రేవంత్ రెడ్డికి అలవాటన్నారు. అసలు కంచె గచ్చిబౌలి విషయంలో రాజకీయాలు మాట్లాడలేదన్నారు. ఒకవైపు రాష్ట్రం నష్టపోతుంది.. జరిగిన అభివృద్ధి అంతా వెనక్కి పోతుందని.. దీనిని తోడు జాతీయంగా రాష్ట్ర ప్రతిష్ట దెబ్బతింటుందని బాధ తప్ప మరోకటి లేదన్నారు. చైనా, పాకిస్తాన్ యుద్ధాలకు ఇక్కడ 90x%కి సంబంధం ఏమిటని.. ఆ విషయం గురించి అనేక మంది మాతో చెప్పి నవ్వుకుంటున్నారని ఈ సందర్భంగా ఆయన గుర్తు చేశారు. ఈ విషయంలో కోర్టుకు పోతమంటే వాళ్లకు చివాట్లు తప్పవన్నారు. జబ్బును గుర్తించకుండా మందులు వాడతామన్న తీరులా రేవంత్ పోకడ ఉందని.. సుప్రీం కోర్టు సుమోలోగా తీసుకున్నప్పుడే వాళ్ళ అలోచన మార్పుకోవాల్సిందన్నారు. యూనివర్సిటీనే మార్పుతామన్నా రేవంత్ లీకులు కూడా అనాలోచితమేనని..



అలాంటప్పుడు అసలు ఆ కౌత్గా యూనివర్సిటీ అనుకుంటున్న దగ్గరే 400 ఎకరాలు కూడా ఇప్పుకోవచ్చుకదా అన్నారు. విద్యార్థులు, ప్రజలను తక్కువ అంచనా వేయడం నరికాదని.. రేవంత్ ఇప్పటికైనా తెలివితక్కువ పనులు మానుకుని అభివృద్ధిపై దృష్టి పెడితే మంచిదని ఎమ్మెల్యే జగదీశ్ రెడ్డి సూచించారు.

ఘనంగా బీజేపీ ఆవిర్భావ దినోత్సవం

నిజామాబాద్ జిల్లా (షార్ప్ న్యూస్ ప్రతినీధి): భారతీయ జనతా పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు నిజామాబాద్ జిల్లాలో ఘనంగా జరిగాయి. బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు దినేష్ కులూచారి అధ్యక్షతన పార్టీ అఫీసులో జెండా అవిష్కరణ జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా ఇందూర్ అర్చన్ ఎమ్మెల్యే ధన్ పాల్ సూర్యనారాయణ హాజరయ్యారు. బీజేపీ రాజకీయంగా ఎదురులేని శక్తిగా ఎదిగిందంటే అందుకారణం 7 దశాబ్దాల నుంచి ఎందరో మహనీయుల జీవితాల త్యాగఫలమే అన్నారు ఎమ్మెల్యే. జాతీయోద్ధ్యమ నాయకులు శ్యామ్ ప్రసాద్ ముఖర్జీ 1951లో భారతీయ జనసంఘం స్థాపించినప్పుడు పార్టీకి సిద్ధాంతాలు లేవన్నవారి నోర్డు మాయించడానికి ఏకాత్మతా మానవతా వాదం అనే సిద్ధాంతాన్ని ప్రతిపాదించిన నాయకుడు దీన దయాల్ ఉపాధ్యాయ అన్నారు. దీన్ దయాల్ జీ ఆశించినట్లుగా చిట్టా చివరి పేదవాడికి ప్రభుత్వ సంక్షేమ ఫలాల అందించాలన్న సంకల్పంతో ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ పనిచేస్తున్నారని ఎమ్మెల్యే ధన్ పాల్ సూర్యనారాయణ చెప్పారు. ఓ సామాన్య కుటుంబంలో వృత్తి చాదు అమ్మకున్న వ్యక్తిని కూడా ఈరోజు దేశ ప్రధానిగా చేసిన ఘనత ఒక్క భారతీయ జనతా పార్టీకి మాత్రమే దక్కిందని ఎమ్మెల్యే చెప్పారు.



రోజ్ వాటర్ తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు తెలిస్తే..

ప్రతి రోజూ వాడేస్తారు..!

రోజ్ వాటర్లో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు నిండివున్నాయి.. అందుకే దీనిని ఎక్కువగా చర్మ సంరక్షణకు ఉపయోగిస్తారు. కానీ, మీకు తెలుసా.. ఈ రోజ్ వాటర్ తాగితే కూడా అనేక అనారోగ్య సమస్యలు తగ్గిపోతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇవి ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలను తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి. రోజు మనం రోజ్ వాటర్ తాగితే, శరీరానికి ఎలాంటి ప్రయోజనాలు లభిస్తాయో వివరంగా తెలుసుకుందాం.. రోజ్ వాటర్లో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ డి, విటమిన్ ఇ, విటమిన్ బి3, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ బాక్టీరియల్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు కలిగి ఉన్నాయి. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం,రోజు తగిన మోతాదులో రోజ్ వాటర్ తాగితే, అది మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. రోజ్ వాటర్లో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ డి, విటమిన్ ఇ, విటమిన్ బి3, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ బాక్టీరియల్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు కలిగి ఉన్నాయి. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం,రోజు తగిన మోతాదులో రోజ్ వాటర్ తాగితే, అది మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. ప్రతిరోజూ రోజ్ వాటర్ తాగడం వల్ల కడుపు జీర్ణక్రియ పరిపూర్ణ స్థితిలో ఉంటుందని అనేక పరిశోధనల్లో తేలింది. గొంతు నొప్పి ఉన్నవారు రోజ్ వాటర్ను తమ ఆహారంలో చేర్చుకోవటం వల్ల సమస్య త్వరగా నయమవుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ప్రతిరోజూ రోజ్ వాటర్ తాగడం వల్ల కడుపు జీర్ణక్రియ పరిపూర్ణ స్థితిలో ఉంటుందని అనేక పరిశోధనల్లో తేలింది. గొంతు నొప్పి ఉన్నవారు రోజ్ వాటర్ను తమ ఆహారంలో చేర్చుకోవటం వల్ల సమస్య త్వరగా నయమవుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. రక్తపోటును నియంత్రించే ఉపదానికి రోజ్ వాటర్ ఉత్తమ ఎంపిక. శీతాకాలంలో మన రోగనిరోధక శక్తి తరచుగా

చేసుకోవాలనుకుంటే, ఖచ్చితంగా రోజ్ వాటర్ తాగాలని చెబుతున్నారు. రక్తపోటును నియంత్రించే ఉపదానికి రోజ్ వాటర్ ఉత్తమ ఎంపిక. శీతాకాలంలో మన రోగనిరోధక శక్తి తరచుగా బలహీనపడుతుంది. మీరు కూడా మీ రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేసుకోవాలనుకుంటే, ఖచ్చితంగా రోజ్ వాటర్ తాగాలని చెబుతున్నారు. రోజ్ వాటర్ లో శక్తివంతమైన క్రిమినాశక లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇవి ఇన్ఫెక్షన్ నుంచి మనల్ని రక్షిస్తాయి. అలాగే ఇన్ఫెక్షన్ ను తొందరగా తగ్గిస్తాయి. అందుకే రోజ్ వాటర్ ను తరచుగా వివిధ సహజ, ఔషధ చికిత్సలలో ఉపయోగిస్తారు. కండక్టలకు తగ్గించడానికి వాడే కంటి చుక్కలలో రోజ్ వాటర్ ను ఉపయోగిస్తారని ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోజ్ వాటర్ లో ఉండే క్రిమినాశక, అనాల్జేసిక్ లక్షణాలు కంటి



వ్యాధులను



బలహీనపడుతుంది. మీరు కూడా మీ రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం

నయం చేస్తుంది. రోజ్ వాటర్ లో శక్తివంతమైన క్రిమినాశక లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇవి ఇన్ఫెక్షన్ నుంచి మనల్ని



ఉపయోగిస్తారు. కండక్టలకు తగ్గించడానికి వాడే కంటి చుక్కలలో రోజ్ వాటర్ ను ఉపయోగిస్తారని ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోజ్ వాటర్ లో ఉండే క్రిమినాశక, అనాల్జేసిక్ లక్షణాలు కంటి వ్యాధులను నయం చేస్తుంది. గులాబీ రేకులు, గులాబీ నూనెలో శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కణాలు దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి.

ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్లు సంభావ్య లిపిడ్ పెరాక్సిడేషన్ నిరోధక ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. ఇవి మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.గులాబీ రేకులు, గులాబీ నూనెలో శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కణాలు దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్లు



సంభావ్య లిపిడ్ పెరాక్సిడేషన్ నిరోధక ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. ఇవి మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

బాదం పప్పుతో ప్రేమను వ్యక్తపరచండి..! ఆరోగ్యాన్ని కాపాడండి..!



ఆరోగ్యానికి బాదం పప్పు కాలిఫోర్నియా బాదం పప్పు పెట్టెతో ఈ రుచికరమైన నట్స్ అవసరమైన పోషకాలతో నిండి ఉన్నాయి. ఇవి ప్రేమ, శ్రద్ధ చూపించడానికి ఆరోగ్యకరమైన మార్గంగా ఉంటాయి.

పోషకాలతో నిండిన బాదం

15 ముఖ్యమైన పోషకాలతో నిండి ఉండే కాలిఫోర్నియా బాదంలో సమృద్ధిగా విటమిన్ %జు%, మెగ్నీషియం, డైటరీ ఫైబర్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్ సహజ వనరులు ఉంటాయి. నట్స్ రాజుగా పిలువబడే బాదం గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. బరువు నిర్వహణకు కూడా సహాయపడుతుంది. అంతే కాక రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. బాదం ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానంలో సరళమైన, శక్తివంతమైన సాధనంగా నిలుస్తుంది.

బాలీవుడ్ నటి సోహా అలీ ఖాన్

బాలీవుడ్ నటి సోహా అలీ ఖాన్ తన దినచర్యలో బాదం ప్రాముఖ్యతను హైలైట్ చేస్తూ తెలిపారు. నాకు ప్రేమను చూపించడం అంటే నా ప్రియమైన వారి ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం. నా కుటుంబం నేను కాలిఫోర్నియా బాదం వంటి సహజమైన ఆహారాలతో సమృద్ధిగా సమతుల్య ఆహారం తీసుకుంటాము. ఈ పోషక దట్టమైన నట్స్ చిన్నప్పటి నుండి నా ఆహారంలో ఒక భాగం. నా కుమార్తె కూడా వాటి నుండి ప్రయోజనం పొందేలా చూసుకుంటాను.

మాక్స్ హెల్త్కేర్ డైటెటిక్స్ రీజనల్ హెడ్

మాక్స్ హెల్త్కేర్ డైటెటిక్స్ రీజనల్ హెడ్ రితికా సమాధార్ వాటి పోషక విలువను నొక్కి చెప్పారు. నేను ఎల్లప్పుడూ బాదం వంటి సహజమైన ఆహారాలను రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చాలని భావిస్తాను. అవి డయాబెటిస్, అధిక కొలెస్ట్రాల్ వంటివి జీవితంలో వ్యాధులను నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయి. కార్బోహైడ్రేట్ అధికంగా ఉండే ఆహారాల రక్తంలో చక్కెర ప్రభావాన్ని బాదం తగ్గిస్తుందని, అదేవిధంగా ఇన్సులిన్ స్థాయిలను సానుకూలంగా ప్రభావితం చేస్తుందని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి.

ఫిట్నెస్ నిపుణుడు యాస్మిన్ కరాచీవాలా

ఫిట్నెస్ నిపుణుడు యాస్మిన్ కరాచీవాలా కూడా బాదంను రోజువారీ చిరుతిండిగా సమర్పిస్తున్నారు. బాదంలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు నిండి ఉన్నాయి. ఇవి శక్తి స్థాయిలను పెంచి కండరాల నిర్వహణకు అవసరమైన ప్రోటీన్ ను అందిస్తాయి. ఇవి వ్యాయామానికి ముందు లేదా తర్వాత ఖచ్చితమైన చిరుతిండిగా తీసుకుంటే మంచిది.

న్యూట్రీషన్, వెల్నెస్ కన్సల్టెంట్

న్యూట్రీషన్, వెల్నెస్ కన్సల్టెంట్ షీలా కృష్ణస్వామి వాటి బహుముఖ ప్రజ్ఞను హైలైట్ చేస్తుంది. బాదం ఆరోగ్యానికి గొప్ప బహుమతి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యాన్ని, బరువు నిర్వహణను, చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. ఆహారం మన మొత్తం శ్రేయస్సును ప్రభావితం చేస్తుంది కాబట్టి.. నేను ఎల్లప్పుడూ బాదంను సమతుల్య భోజన ప్రణాళికలో చేర్చాలని సిఫార్సు చేస్తాను.

నటి శ్రియా శరణ్

నటి శ్రియా శరణ్ బాదం పట్ల తన ప్రేమను పంచుకుంది. బాదం మంచి ఆరోగ్యానికి చిహ్నం. ఇది నాకు చిరుతిండి. నేను ఎల్లప్పుడూ నాతో ఒక పెట్టెను తీసుకెళ్తాను. శక్తివంతంగా ఉండటానికి, నా బరువును నిర్వహించడానికి బాదంని తింటాను.

చర్మ నిపుణుడు, కాస్మెటాలజిస్ట్ డాక్టర్

చర్మ నిపుణుడు, కాస్మెటాలజిస్ట్ డాక్టర్ గీతికా మిట్టల్ వాటి చర్మ సంరక్షణ ప్రయోజనాలను ఎత్తి చూపారు. బాదంలో విటమిన్ %జు%, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి పృథ్వావ్య నిరోధక లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి చెందాయి. బాదంను రోజూ తీసుకోవటం వల్ల చర్మ ఆక్సెతి మెరుగుపరుతుంది. అదేవిధంగా %జు% నష్టం నుండి రక్షిస్తుంది.

నటి వాణి భోజన్

దక్షిణ భారత నటి వాణి భోజన్ వేడుకలలో బాదంను ఖచ్చితంగా చేర్చుతానని చెప్పారు. నేను ఆరోగ్యకరమైన డ్రీట్లను తయారు చేయడం ద్వారా వాలెంటైన్స్ డేను ప్రత్యేకంగా చేయాలని నమ్ముతున్నాను. బాదం రుచికరమైనది, కరకరలాడేది, దాదాపు దేనినోనైనా బాగా కలిసిపోతుంది. నాకు ఇష్టమైన డెజర్ట్లలో ఒకటి చాక్లెట్, బాదం మిల్క్. ఇది రుచికరమైనది, పోషకమైనది కూడా.

ఆయుర్వేద నిపుణుడు మధుమిత కృష్ణన్ వాటి సంపూర్ణ ప్రయోజనాలను వివరిస్తూ ఇలా అన్నారు. ఆయుర్వేదం ఎల్లప్పుడూ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి బాదంను వాడాలని చెప్పింది. ఇవి చర్మపు మెరుపును పెంచుతాయి. జీవశక్తిని మెరుగుపరుస్తాయి. ఇవి ఆలోచనాత్మకమైన బహుమతిగా నిలుస్తాయి. న్యూట్రీషన్స్ట్ డాక్టర్ రోహిణి పాటిల్ రోజువారీ ఆహారంలో వాటిని చేర్చడాన్ని సమర్పిస్తున్నట్లు తెలిపారు. నేను ఎల్లప్పుడూ నా క్లయింట్లకు బాదం వంటి సహజమైన ఆహారాలతో సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవాలని సూచిస్తాను. ICMR-NIN డైటరీ మార్గదర్శకాలు కూడా మంచి ఆరోగ్యం కోసం పోషకమైన రోజువారీ చిరుతిండిగా బాదంను గుర్తించాయి. ఈ వాలెంటైన్స్ డేలో సాధారణ బహుమతులకు మించి.. కాలిఫోర్నియా బాదం యొక్క క్యూరేటెడ్ బాక్స్ ను ఎంచుకోండి. వాటి సంపూర్ణికరమైన కరకరలాడే, సమృద్ధిగా ఉన్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు మీ ప్రత్యేకమైన వారికి ప్రేమ, శ్రద్ధ చూపించడానికి వాటిని అర్థవంతమైన మార్గంగా నిలుపుతాయి.

పొద్దున్నే ఖాళీ కడుపుతో వీటిని తిన్నారో.. కైలాసానికి టికెట్ కన్నార్తే అయిపోతావా!

ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో కొన్ని ఆహారాలు తినడం ఆరోగ్యానికి హానికరమని వైద్యులు అంటున్నారు. ఎందుకంటే ఇవి శరీరానికి తీవ్రహాని కలిగిస్తాయి. సాధారణంగా ఉదయం నిద్ర లేవగానే చాలా మందికి టీ లేదా కాఫీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. ఇది చాలా సాధారణం. కానీ వీటిని ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. టీ, కాఫీలలో టానిన్లు, కెఫిన్ వంటి పదార్థాలు ఉంటాయి. అవి కడుపులో ఆమ్లాల ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి. ఇది వాపు, అల్సర్లు, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలను కలిగిస్తాయి. కొంతమందికి ఖాళీ కడుపుతో టీ తాగడం వల్ల వికారం, తలనొప్పి వంటి సమస్యలు కూడా వస్తాయి. ఇది టీ లేదా కాఫీ తాగే వారికే కాదు, కొంతమంది ఉదయం నిద్రలేవగానే స్వీట్లు వంటి నూనెతో చేసిన ఆహార పదార్థాలను తీసుకుంటూ ఉంటారు. ఇది ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. ఇలా ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో ఎలాంటి ఆహారాలు తినకూడదో? ఆ వివరాలు ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..

పరగడుపున స్వీట్లు తింటే ఏమవుతుంది?

సాధారణంగా చాక్లెట్, టీపి స్నాక్స్ ఖాళీ కడుపుతో తినకూడదు. వాటిలో చక్కెర అధికంగా ఉంటుంది. ఈ రకమైన పదార్థాల వినియోగం రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలలో అకస్మాత్తుగా పెరుగుదలకు కారణమవుతుంది. దీనివల్ల ఇన్సులిన్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు చాలా ప్రమాదకరం. అంతేకాకుండా, ఖాళీ కడుపుతో చక్కెర తీసుకోవడం వల్ల కూడా బరువు పెరుగుతారు.

పెరుగు తినడానికి ఉత్తమ సమయం ఏది?

పెరుగు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. కానీ ఖాళీ కడుపుతో పెరుగు తినకూడదు. పెరుగులో లాక్టిక్ ఆమ్లం ఉంటుంది. దీనివల్ల కడుపులో ఆమ్లాలు ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. ఇది కడుపులో మంటను కూడా కలిగిస్తుంది. భోజనం తర్వాత లేదా రాత్రి పడుకునే ముందు పెరుగు

తీసుకోవడం మంచిది.సాధారణంగా, ఖాళీ కడుపుతో ట్యాబ్లెట్స్ తీసుకోకూడదు. ఇవి కడుపులోని ఆమ్లంతో కలిసిపోయి కడుపు పొరను దెబ్బతీస్తాయి. దీనివల్ల అల్సర్లు, రక్తస్రావం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. డాక్టర్ సూచించినట్లయితే కొన్ని ప్రత్యేక ట్యాబ్లెట్స్ మాత్రమే ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవాలి. కానీ సాధారణంగా ఆహారం తిన్న తర్వాతే ట్యాబ్లెట్స్ తీసుకోవడం మంచిది. ఖాళీ కడుపుతో అరటిపండ్లు తినకూడదు అరటిపండ్లలో మెగ్నీషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో అరటిపండ్లు తింటే, రక్తంలో మెగ్నీషియం స్థాయి అకస్మాత్తుగా పెరుగుతుంది. దీని వల్ల గుండె దెబ్బతింటుంది. ఉదయం కాకుండా మధ్యాహ్నం భోజనం తర్వాత లేదా సాయంత్రం వేళ అరటిపండ్లు తినడం మంచిది.

ఖాళీ కడుపుతో టమోటాలు తినడం మంచిది కాదు

టమోటాలను ఖాళీ కడుపుతో తినకూడదు. వాటిలో టానిక్ ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది కడుపులో ప్రవించే ఆమ్లంతో కలిసిపోయి నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది. కాబట్టి, పంటల్లో వీటిని ఇతర ఆహారాలతో కలిపి తీసుకోవడం మంచిది.

ఖాళీ కడుపుతో కారంగా ఉండే ఆహారం తినొద్దు ఖాళీ కడుపుతో కారంగా ఉండే ఆహారాలు తినడం వల్ల కడుపులో మంట, అల్సర్లు వస్తాయి. కారంగా ఉండే ఆహారాలలో ఉండే క్యాప్సైసిన్ కడుపు పొరను చికాకుపెడుతుంది. దీనివల్ల కడుపులో నొప్పి, మంట వస్తుంది.

శీతల పానీయాలు తాగద్దు

ఖాళీ కడుపుతో కూల్డ్ డ్రింక్స్ తాగడం వల్ల కడుపులో గ్యాస్ సమస్యలు వస్తాయి. సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ లో కార్బన్ డయాక్సైడ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనివల్ల కడుపులో గ్యాస్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. దీనివల్ల కడుపులో



ఉబ్బరం, నొప్పి వస్తుంది. ఈ కారణాలన్నింటి దృష్ట్యా ఉదయం వేళ ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తినడం చాలా ముఖ్యం. కాబట్టి ఇడ్లీ, దోస, పొంగల్ వంటి తేలిక పానీ ఆహారాలు తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది.



రెడ్ వైన్ తాగడం వల్ల ఈ ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని సైన్స్ కూడా ఒప్పుకుంది

రెడ్ వైన్ తాగడం వల్ల ఎన్నో అనారోగ్యాలను దూరం పెట్టవచ్చని శాస్త్రీయంగా నిరూపణ అయింది. రెడ్ వైన్ తాగడం వల్ల ఈ ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని సైన్స్ కూడా ఒప్పుకుంది రెడ్ వైన్లో ఆల్కహాల్ కలిపినదే కాదు, ఆల్కహాల్ కలపని రెడ్ వైన్ కూడా ఉంటుంది. ఆల్కహాల్ కలపని రెడ్ వైన్ తాగడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎన్నో రకాలుగా మేలు జరుగుతుంది. ఈ విషయాన్ని సైన్స్ నిర్ధారించింది. అధ్యయనాల ప్రకారం స్త్రీలు, పురుషులు మితంగా రెడ్ వైన్ తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను దూరం పెట్టవచ్చు. ఈ పానీయంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి.

మధుమేహుల కోసం

డయాబెటీస్ ఉన్నవారు రెడ్ వైన్ తాగవచ్చా లేదా అనే సందేహం వారిలో ఉంది. ఆమెరికన్ డయాబెటీస్ అసోసియేషన్ చెబుతున్న ప్రకారం ఆల్కహాల్ లేని రెడ్ వైన్ తాగడం వల్ల డయాబెటిక్ రోగులకు ఎంతో మంచిది. రెడ్ వైన్ రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడానికి సహాయపడుతుంది. రెడ్ వైన్ తాగాక 24 గంటల వరకు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా అదుపులో ఉంచగలుగుతుంది. అందుకే మితంగా డయాబెటిక్ రోగులు రెడ్ వైన్ తాగడం వల్ల మంచే జరుగుతుంది.

జ్ఞాపక శక్తికి

రెడ్ వైన్లో పాలీఫెనాల్స్ ఉంటాయి. ముఖ్యంగా రెస్పరాట్రాల్ అనే పాలీఫెనాల్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. సరిగా నిద్రపోకపోవడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి తగ్గి అవకాశం ఉంది. అలాంటి సమయంలో ఆ శక్తిని తగ్గకుండా కాపాడుతుంది రెడ్ వైన్. అభ్యాస సామర్థ్యాన్ని కూడా పెంచుతుంది.

క్యాన్సర్‌కు చెక్

రెడ్ వైన్ తాగడం వల్ల శరీరంలో క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను నిరోధించవచ్చు. ముఖ్యంగా రొమ్ము, అన్నదాహిక క్యాన్సర్‌ను తగ్గించే సామర్థ్యం రెడ్ వైన్లో ఉన్నట్లు శాస్త్రీయంగా నిరూపణ అయింది.

గుండె కోసం

రెడ్ వైన్లో ఉత్తమమైన పాలీఫెనాల్స్ ఉంటాయని ముందే చెప్పుకున్నాం. అవి గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సాయపడతాయి. మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచి



కొలెస్ట్రాల్ ను బరుటకు పంపేందుకు ప్రయత్నిస్తాయి. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు రెడ్ వైన్ ఎంతో సహాయపడుతుంది.

కళ్ళకు

రెడ్ వైన్లో ఉండే రెస్పరాట్రాల్ కంటి ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. వయసు సంబంధంగా వచ్చే చూపు క్షీణత, మధుమేహం వల్ల కలిగే డయాబెటిక్ రెటీనోపతి వంటి కంటి సంబంధిత సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

దంతాల ఆరోగ్యానికి

రెడ్ వైన్ తాగడం వల్ల నోటిలో హానికరమైన బ్యాక్టీరియా కూడా బయటికి పోతుంది. ఆ బ్యాక్టీరియా నోట్లో ఉంటే దంత క్షయం, చిగుళ్ల ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. కాబట్టి రెడ్ వైన్ తాగడం వల్ల దంతాలు కూడా మిత్రపడతాయి. ఆల్కహాల్ కలిపిన రెడ్ వైన్ తాగడం వల్ల ఇన్ని ప్రయోజనాలు కలిగే అవకాశం తక్కువ. కాబట్టి నాన్ ఆల్కహాలిక్ రెడ్ వైన్ ఎంచుకోండి తాగడం

ఉత్తమం.

గమనిక: పలు అధ్యయనాలు, పరిశోధనలు, హెల్త్ జర్నల్స్ నుంచి సేకరించిన సమాచారాన్ని మీ అవగాహన కోసం ఇక్కడ యథావిధిగా అందించాం. ఈ సమాచారం వైద్యానికి లేదా చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. ఆరోగ్యానికి సంబంధించి..

ఎలాంటి సంచేహాలున్నా మీరు తప్పుకుండా డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి. ఈ ఆర్టికల్‌లో పేర్కొన్న అంశాలకు ‘ఏబీపీ దేశం’, ‘ఏబీపీ నెట్‌వర్క్’ ఎటువంటి బాధ్యత వహించవని గమనించగలరు.

మెదడుకు హాని చేసే ఆహారాలు ఇవే

- వీటికి దూరంగా ఉండండి

మెదడు శరీరంలోని ముఖ్యమైన అవయవాల్లో ఒకటి. నిద్ర, తిండి దగ్గర నుంచి ఎప్పుడు ఏం చేయాలనేది నిర్ణయించేది మెదడు. అన్ని వ్యవస్థలు బాగా పని చేయడంలో సహాయపడటమే కాకుండా గుండె, ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలు వంటి ఇతర అవయవాలు తమ విధులను చక్కగా నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. అందుకే మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉండటం చాలా ముఖ్యం. అందుకోసం పోషకాహారం తీసుకోవాలి. మనం తీసుకునే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలు మెదడు ఆరోగ్యంపై అద్భుతమైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, కొవ్వూలు, ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు మెదడు కణజాలాన్ని నిర్మించడంలో, వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. పోషకాహారం తీసుకోవడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి మెరుగుపడుతుంది. మెదడు చురుకుగా ఉంచే ఆహారం తీసుకోకపోతే డీమెన్షియా, అల్జీమర్స్, పార్కిన్సన్ వంటి వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. 2030 నాటికే ప్రపంచవ్యాప్తంగా 65 మిలియన్ల మందిపై చిత్త వైకల్యం ప్రభావం చూపే ప్రమాదముందని ఒక నివేదికలు వెల్లడించాయి. ఈ ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే మీ మెదడుని మీరే ప్రమాదంలోకి నెట్టుకున్న వాళ్ళవుతారు. అలాగే తరచూ ఈ పదార్థాలు తీసుకుంటే మెదడుని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

మెదడుకి ఉత్తమమైన ఆహారాలు

బెల్లెలు

బెల్లెలలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి మెదడు శక్తిని పెంచుతాయి. ప్రొబెలిన్, బ్లూబెర్రి, బ్లూక్ బెల్లెస్ వంటి బెల్లె వండ్లు సలాడ్, లేదా అల్కహాళం కోసం స్మూతీస్ లో తీసుకోవచ్చు. ముదురు రంగు వండ్లలో ఫ్లేవనాయిడ్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి మంటుని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మెదడు పనితీరుని వేగవంతం చేస్తాయి.

గుడ్లు

ప్రోటీన్స్ కి గుడ్లు పవర్ హౌస్ లాంటివి. రుచికరంగా

నచ్చిన వంటలు చేసుకుని తినడంలో వచ్చే కిక్కి వేరు. ఇక ప్రస్తుతం లాక్డౌన్‌లో ఇంట్లో బోరింగ్ ఫీల్ అవుతున్నవారు రకరకాల వంటలతో బిజీగా గడుపుతున్నారు. సాధారణ ప్రజల నుంచి సెలబ్రిటీల వరకు లాక్డౌన్‌లో గరిష్ట తిప్పడంపై శ్రద్ధ పెడుతున్నారు. వంటలు, స్నాక్స్, సలాడ్స్ ఇలా ఎన్నో రకాల రుచికరమైన వాటిని చేసుకుని ఎంజాయ్ చేస్తున్నారు. అయితే ఎప్పుడూ ఒకే విధమైన వంటకాలు చేయడం నచ్చలేని వాళ్ళ కొత్తగా ఏదైనా తయారు చేయాలనుకుంటారు. అలాంటి వారు ఓ సారి చాకోచిప్ కుకీలను తయారు చేసే చూడండి. ఇది తెలిసిన వంటకమే అయినా తక్కువ పదార్థాలతో, చాలా తొందరగా చేయడం తెలిస్తే ఇక ఎప్పుడు దీనిని వదలరు. ఈ రకమైన బిస్కెట్లు తయారు చేయడానికి కేవలం పది నిమిషాలే సరిపోతుంది. అలాగే దీనికి ఓవెన్, ఎగ్స్ కూడా అవసరం లేదు. కావున శాఖాహార ప్రియులు కూడా లాగించేయవచ్చు. చిన్న వాళ్ళ నుంచి ముసలి వాళ్ళ వరకు అందరికీ ఈ చాకోచిప్ కుకీలు నచ్చుతాయి. బరుట భాగంలో క్రంచీగా, లేవల వ్యురుపుగా ఉంటాయి. దీని తయారీకి మీకు కావలసినదల్లా కేవలం మూడు పదార్థాలు. మరీ అవేంటో తెలుసుకుందాం. **దీనికి కావాల్సిన పదార్థాలు** 2 బేబుల్ స్పూన్లు - చాకో చిప్స్ 100 గ్రా - వెన్న 1/2 కప్పు - పొడి చేసిన చక్కెర 1 కప్పు - మైదా పిండి **చాకోచిప్ కుకీలు ఎలా తయారు చేయాలి చూద్దాం..** ముందుగా ఒక గాజు గిన్నె తీసుకొని అందులో 100 గ్రాముల వెన్న వేసి మెత్తటి మిశ్రమలా అయ్యే వరకు గిలక్కొట్టి. అందులో అర కప్పు పొడిగా చేసిన చక్కెర కలపండి. దీనిని మెత్తగా కలపాలి. తరువాత ఇందులో ఒకటి పావు మైదా పిండిని జోడించండి. రుచికి సరిపడా ఉప్పు వేసి మరీ మెత్తగా, మరీ గట్టిగా కాకుండా మామూలుగా ఉండే పిండి ముద్దలా తయారు చేసుకోవాలి. 2 బేబుల్ స్పూన్ల చోకో-చిప్ తీసుకొని ఆయిల్ చేసి దానిపై వెన్న కాగితాన్ని ఉంచి మరోసారి నూనెతో తడపాలి. చేతులతో కొద్దిగా పిండి ముద్దను తీసుకొని చిన్న బంతి లాగా చేసి అరచేతులతో దాన్ని కొంచెం వెడల్పు చేయాలి. పాన్‌లో సరిపోయేంతలా చిన్నగా చేసుకుని ప్రతి పిండి ముద్దకు మధ్యలో సరైన గ్యాప్ ఉంచాలి.ఇప్పుడు కుకీలకు కొద్దిగా చోకో-చిప్స్ జోడించండి. మీకు కావాలంటే కొంచెం ఎక్కువ వేసుకోండి. పాన్‌పై మూత పెట్టి తక్కువ మంటతో 10 నిమిషాల పాటు వేడి చేయండి. స్టవ్ కట్టేసి,గా పాన్‌పై మూత తీసి కుకీలు పూర్తిగా చల్లబడడాకా ఆగండి. అంతే నోరుదించే టేస్టీ, క్రంచీ కుకీలు రెడీ. ఇంకేందుకు అలస్యం టెస్ట్ చేయండి.

పది నిమిషాల్లోనే నోరూరించే చాకోచిప్ కుకీస్



ఏ విషయం తెలుసుకోవాలనుకున్నా ఎక్కువ మంది ఫాలో అయ్యేది సోషల్ మీడియానే. ఇంటర్వెయ్ అందుబాటులో ఉండటం వల్ల ప్రతిదీ సోషల్ మీడియాలో చూసి ఫాలో అయిపోతున్నారు. బరువు తగ్గలనుకున్న వాళ్ళు కూడా ఇంటర్వెయ్ లోనే మార్గాలు వెతుక్కుంటున్నారు. అయితే అవి కొంతమందికి ఉపయోగంగా ఉన్న మరికొంతమందికి మాత్రం తీవ్ర హాని కలిగిస్తాయి. ఎందుకంటే ప్రతి ఒక్కరి శరీర విధానం ఒక్కోలా ఉంటుంది. వైద్యులు, పోషకాహార నిపుణులు, డైటేషియన్లు సలహా లేకుండా బరువు తగ్గడం కోసం డైట్ ఫాలో అయితే చిక్కల్లో పడతారు. అందుకే ఏది నిజం, ఏది అపోహ అనే విషయం మీద స్పష్టమైన అవగాహన ఉండాలి. నిజానికి చాలా మంది తక్కువ కార్బ్ ఆహారం తీసుకుంటే బరువు తగ్గుతారని అనుకుంటారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా మిలియన్ల మంది ఫాలో అవుతున్న డైట్ కీట్. ఇది కూడ సోషల్ మీడియా ద్వారానే వెలుగులోకి వచ్చింది. అయితే తక్కువ కార్బ్ ఆహారాలు తినడం అనేది అందరికీ సరిపోదు. కొంతమందికి తక్కువ కార్బ్ ఆహారం దీర్ఘకాలంలో శరీరానికి శాశ్వత నష్టాన్ని కలిగించవచ్చు. అందుకే డాన్యూలు, బీన్స్, చిక్కుళ్ళు, పాల ఉత్పత్తులు, మాంసం, పండ్లు, కూరగాయలు వంటి అన్ని ఆహార సమూహాలతో కూడిన ఆహారాన్ని తినాలని పోషకాహార నిపుణులు నిశ్చయించి చెప్పారు. వాస్తవం: బరువు తగ్గలని అనుకున్నప్పుడు ఎక్కువ మంది చేసే పని కొన్ని ఆహారాలు తీసుకోకూడదని లిఫ్ట్ ప్రిపేర్ చేసుకుంటారు. అంతే కాదు డైట్ ఫాలో అవుతున్నప్పుడు శక్తి కోసం కాఫీ తాగమని సలహా ఇస్తారు. కాఫీ అనేది మెదడుకి మరింత చురుకుదనం కలిగించే ఒక పానీయం మాత్రమే. ఇది శరీరానికి ఎటువంటి పోషణ, శక్తి అందించదు. పైగా అతిగా కెఫీన్ తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు తీసుకొచ్చి

కలిసి సరైన డైట్ ఫాలో అవడం. సమతుల్య ఆహారం తీసుకుంటే తగినంత శారీరక శ్రమ కూడా ఉండటం చాలా ముఖ్యం. అప్పుడే అనుకున్న విధంగా

బరువు తగ్గే ప్లాన్ వేసుకుంటున్నారా? జాగ్రత్త. ఈ అపోహలు నమ్మొద్దు

సోషల్ మీడియాలో టిప్స్ చూసి బరువు తగ్గే డైట్ ఫాలో అవుతున్నారా? అలా చేస్తే ప్రమాదంలో పడిపోతారు

పెడుతుంది. కెఫీన్ తీసుకోవడం వ్యసనంగా మారిపోతుంది. దీని వల్ల నిద్రలేమి పరిస్థితి వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. వాస్తవం: డిటాక్స్ పల్ల కాసేపు రీఫ్రెష్ గా ఉంటారు కానీ శరీరంలోని ద్రవాన్ని తగ్గిస్తుంది. దీని వల్ల డీహైడ్రేట్ కి గురి కావడం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలకు దారి తీస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. జీవక్రియ, కార్డియో వాస్కులర్ సమస్యలను క్లెయిన్గ్ లేదా డిటాక్స్ డైట్ పాటించడం వల్ల తగ్గించగలదని ఎటువంటి ఆధారాలు లేవు. వాస్తవం: కొన్ని మందుల కంపెనీలు తమ మార్కెట్ ను పెంచుకోవడం కోసం అలా చెప్తారు కానీ సస్టిమెంట్లు తీసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గుతారనేది పూర్తిగా అవాస్తవం అని నిపుణులు అంటున్నారు. సస్టిమెంట్స్ తీసుకుంటే బరువు అదుపులో ఉంటుందనేది చాలా అరుదుగా జరుగుతుంది. అందుకే బరువు తగ్గలనే లక్ష్యాన్ని చేరుకోగలుగుతారు. బరువు తగ్గలని అనుకున్నప్పుడు చేయాల్సిన మొదటి పని వైద్యులను



పెరుగు కంటే మజ్జిగ తీసుకోవడం మంచిదా? ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఏం చెబుతోంది?

పెరుగు తింటే ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయి. కానీ ఈ సమస్యలు ఉన్న వాళ్ళు పెరుగు తినకపోవడమే ఉత్తమం.

రుచి అద్భుతంగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. వ్యాధులను నయం చేస్తుంది. జీర్ణక్రియని మెరుగుపరుస్తుంది. సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. వాపు, జీర్ణ సమస్యలు, జీర్ణకోశ సమస్యలు ఆకలి లేకపోవడం, రక్తహీనత సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. చలికాలంలో అయితే అజీర్ణం సమస్య రాకుండా నివారిస్తుంది. మజ్జిగ తేలికగా ఉండటం వల్ల జీర్ణం కావడం సులభం. ఆకలిని ప్రేరేపించడానికి సహాయపడుతుంది. అదే పెరుగు తీసుకుంటే జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం తీసుకుంటుంది. మలబద్ధకం, గ్యాస్ట్రిక్ లేదా యాసిడ్ రిఫ్లెక్స్ వంటి జీర్ణ సమస్యలు ఉంటే మజ్జిగ చక్కని ఎంపిక బరువు తగ్గేందుకు దోహదపడుతుంది. బరువు పెరగాలంటే పెరుగు తగ్గాలంటే మజ్జిగ ఎంచుకోవాలి. మజ్జిగ తేలికగా ఉండటం వల్ల శరీరానికి చల్లదనం ఇస్తుంది. వేడికి దూరంగా ఉంచుతుంది.



నటికి చేదు నుభవం..

శ్రీవీల చేయి పట్టుకుని లాగిన ఆకతాయిలు

టాలీవుడ్ నటికి శ్రీవీలకు చేదు అనుభవం ఎదురైంది. ఒక సినిమా ఈవెంట్ లో భాగంగా బాలీవుడ్ నటుడు కార్తీక్ ఆర్యన్ తో కలిసి వెళుతుండగా.. గుంపులో ఉన్న ఆకతాయిలు ఆమె చేయి పట్టుకుని లాగారు. దీంతో అప్రమత్తమైన ఆమె బాడీగార్డ్స్ వారి నుంచి శ్రీవీలను కాపాడారు. ప్రస్తుతం ఇందుకు సంబంధించిన వీడియో వైరల్ గా మారింది. కార్తీక్ ఆర్యన్, శ్రీవీల జంటగా ఒక బాలీవుడ్ సినిమాలో నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. సంగీత నేపథ్యంలో రాబోతున్న సినిమాతోనే శ్రీవీల బాలీవుడ్ ఎంట్రీ ఇవ్వబోతుంది. ఈ సినిమాకు అనురాగ్ బసు దర్శకత్వం వహిస్తుండగా.. గుల్షన్ కుమార్ టి-సిరీస్ ప్రెజెంటేషన్, ఎ టి-సిరీస్ ఫిల్మ్స్ అనురాగ్ బసు ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్లపై భూషణ్ కుమార్, క్రిష్ణన్ కుమార్ నిర్మిస్తున్నారు. చాలా రోజుల తర్వాత ఈ సినిమాకు సంగీత దిగ్గజం ప్రీతమ్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. ఈ సినిమాను ఈ ఏడాది దివాపళికి ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురాబోతున్నట్లు చిత్రబృందం వెల్లడించింది.

వైష్ణవేవిని
దర్శించుకున్న బాలీవుడ్
నటి ఇషా కొప్పికర్



భావిష్ఠే నదీ ఇషా కొప్పికర్
జమ్మూకశ్శీర్ కత్రాలోని మాతా వైష్ణోదేవి
అలయాన్ని దర్శించుకున్నారు. శ్రీరామ
నవమి సందర్భంగా అమ్మవారిని
దర్శించుకోవడం అద్భుతంగా
భావిస్తున్నానని పేర్కొంది. నవరాత్రి
తొమ్మిదో రోజున వైష్ణోదేవి అలయానికి
వచ్చామని.. గొప్ప అద్భుతంగా
భావిస్తున్నాని తెలిపింది. అందరికీ
వైష్ణోదేవి ఆశీస్సులు లభిస్తాయని
తెలిపింది. రామ నవమి రోజున మాతా
వైష్ణో దేవి అలయాన్ని సందర్శించడానికి
దేశవ్యాప్తంగా వివిధ ప్రాంతాల నుంచి
పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు వస్తుంటారు.
అయితే పరిపాలన ఏర్పాటు చేసింది.
దేవస్థానం బోర్డు స్టాల్స్ లాకర్ వ్యవస్థను
పరిచింది. గత తొమ్మిది రోజుల్లో
50వేల పంపిణీపూర్తి జరిగి అభంగం
(లంగర్) తీసుకున్నారని బోర్డు సీఈఓ
గార్ పేర్కొన్నారు. ఇషా కొప్పికర్
గురించి పెద్దగా పరిచయం అవసరం
లేదు. తెలుగు, హిందీ, తమిళం, కన్నడ
సీనిమాల్లో నటించింది. ఏకైక తా దిల్ ఏక్
తి ధర్మస్ మూవీతో సినీరంగ ప్రవేశం
చేసింది. ఆ తర్వాత తెలుగులో
నారాధనతో 'చంద్రబాబు' సినిమాతో
సాంగీతం చేసింది. అఖినయితో
తెలుగు డ్రైక్కులకు దగ్గరయ్యింది. ఈ
సినిమా తర్వాత కాంటోలోని ఇష్టి
నముందర్ కంపెనీలోని ఇల్లాస్ తదితర
సైజులో సాంగీతం నడిపింది. ఇషా
కొప్పికర్ నాలాకాలంగా సినిమాలకు
దూరంగా ఉంటుంది. తెలుగులో
ప్రేమతోరా, కేవల చిత్రాల్లో నడిపింది.
చివరికి నాగింకా తమిళంలో అలయాస్
మూవీల నడిపింది. ప్రస్తుతం టీజీపీ
వోటర్ కౌన్సెలరుకుంది.

ಐ ಯಾಹ್ ಬ್ಯಾಕ್..!

‘ఎక్స్’లో సింగర్ శ్రేయా ఫోషల్ పాస్ట్..!

ప్రముఖ సింగర్ శ్రీయా ఘోషల్ సోషల్ మీడియా 'ఎక్స్' అకౌంట్ ఎట్టుకేలకు రికవరీ అయ్యింది. గత కొద్దిరోజుల కిందట శ్రీయా ఘోషల్ ఎక్స్ అకౌంటర్ హ్యాకింగ్ బానిసపడిన విషయం తెలిసింది. ఫిబ్రవరి 13న తన ఎక్స్ అకౌంట్ హ్యాకింగ్కు గురైంది.. గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు ఎక్స్ అకౌంట్లో అశ్లీల వీడియోలు, వీడియోలు సృష్టి చేస్తున్నారని.. తన అకౌంట్ నుంచి వచ్చే సందేశాలను నమ్ముద్దని అభిమానులను కోరంది.

ఈ మేరకు ఇన్స్పెక్టార్‌ను నుంచి వీడియోను రిలీజ్ చేసింది. తాజాగా ఎక్స్ ఐదేదాకు మీడియాను పోన్స్ చేసింది. ఎట్టేలేకు తన 'ఎక్స్' ఆకౌంట్ రికవరీ అయ్యారని చెప్పింది. ఇందుకు తనకు ఓ వ్యక్తి సహకరించాడని చెప్పింది. ఇకపై ఎక్స్ ద్వారా అందరితో అందుబాటులో ఉంటానని శ్రీమతి తెలిపింది. శ్రీమతి నవమి నంద్యంగా నోషల్ మీడియా ఆకౌంట్ లింకి పొందడం సంతోషంగా ఉందని పేర్కొంది. తన ఖాతాలో ప్రవేశి అవుతున్న యూజ్‌ని రిపోర్ట్ చేయాలని అభిప్రాయాలకు నాచుచింది.

ఇప్పటికీ కొన్ని జెడ్జిట్ యూజ్స్ స్వామ్ యూజ్స్ ప్రవేశి అవుతాయని.. చాలాని తప్పనిసరిగా రిపోర్ట్ చేయాలని కోరింది.



అషూ రెడ్డికి బ్రెయిన్ ట్యూమర్..

- సగం జాట్లు కూడా తొలగించారా..!

జానియర్ సమంతగా పేరు తెచ్చుకున్న అషా రెడ్డి బిగ్ బాస్ షోలో మంచి పాత్రలారంటే తెచ్చుకుంది. మినదొడ్డి టీకీ లూకీ వీడియోలు, రీలేస్ చేసుకుంటూ వచ్చిన సాం అశ్వద్ధుడు ఫుల్ మోహన్ రంగు నిమిషాల్లో సనీంచే అవకాశం దక్కించుకుంది. ఇందులో అషా నటనకీ ఇంట్లో అయిన బిగ్ బాస్ నిర్వాహకులు అమెకీ షోలో పాల్గొనే ఛాన్స్ ఇచ్చారు. బిగ్ బాస్ తరఫున అషా రెడ్డి పరిగెగిరిపోయింది.



అప్పురెడ్డి రెండు సార్లు బీగ్‌బానోలో
అడుగుపెట్టింది. కానీ ఒక్కసారి
కూడా బైటోల్
గెలవలేకపోయింది.
చూడానికి అప్పుం
సమంత లాగే
ఉండే ఆమెకు
జూనియర్
సామె అనే
బిరుదు రాగా.
అది తనకు
ఇష్టం లేదని
చెప్పుకొచ్చింది.
తనని
అప్పురెడ్డిగానే
ప్రేక్షకులు
గుర్తించాలని
కోరకుంటున్నట్లు

తెలిపింది. అయితే ఎంతో
చలాకీగా సరదాగా
ఉండే అషురెడ్డికి బ్రెయిన్
ట్యూమర్ వచ్చిందట.
హెయిర్ టీసేసి సర్జరీ
కూడా చేసినట్లు తాజా

ఇంటర్వ్యూలో చెప్పాకొచ్చింది. 2024లో కామాగ్నా టెంపుల్లో క్షేత్రస్వర్ణ తనకి వివరణతమైన తలసాన్ని వచ్చింది. ఐదు రోజుల పాటు దోలో నేనుకున్నా కూడా సాన్ని తగ్గలేదు. తల ఆంధ్రా బరువుగా ఉండేది. తల కూడా లేవలేని పరిస్థితి వస్తే.. దాతర్ దగ్గరికి తీసుకెళ్లి టెస్టులు చేయించుకున్నా. అప్పుడు డ్రైయింగ్ లో చీమలూ సైట్ అంధా ట్యూమర్ ఉందట. అది చూసి డాక్టర్ పాకే అయ్యాడు. ఎలాంటి లక్షణాలు లేకుండా ట్యూమర్ ఉండటం అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచింది. అయితే ఆహారంలో ఆనుపత్రిలో ఆవర్షణ్ రిడీ చేశారు. డబ్బులు ముందు ఏమి అడగకుండానే స్వర్గం చేశారు. ఆనుపత్రిలో 10 రోజులు ఉన్నాను. స్వర్గం ట్రైమల్లో నగం జబ్బు తీసారు. అయితే ట్యూమర్ తీసివేస్తున్న అరుదు డిస్ట్రబ్ అయితే మెమోరీ లాన్ అవ్వచ్చు అంటే ఏవైనా జరగచ్చు అని ముందే నన్ను ప్రేమించే చేశారు. కానీ ఆవర్షణ్ బాగానే అయింది. గడ్డిగా మాట్లాడలేకపోయాను. ఆరు నెలలు రిస్క్ తీసుకోవాలని చెప్పారు కానీ ఖాళీగా కూర్చోలేక రెండు నెలలకే ఘాటైన వెళ్ళాను. హాయిర స్టయిలిష్షు ఏగ్స్ తో సెట్ చేయడానికి ఎంతో కష్టపడ్డారు. వనిలో పడడం వల్లనే త్వరగా రికవరీ అయ్యాను అని అమ్మా పేర్చింది. అయితే ఎంతో సరదా సరదాగా ఉండే అమ్మా ఇన్ని బాధలు పడిందా అని అందరూ ఆశ్చర్యపోతున్నారు.



శ్రీరామనవమి శుభాకాంక్షలతో.. స్టన్నింగ్గా రామం ఫస్ట్ లుక్

గోపీచంద్రతో చిత్రాలయం స్థూడియోనన్న వనే ఆఫ్ ది ప్రొడ్యూసర్గా వేటా దోనపూడి విఘ్నం సినిమాను తెలకెక్కించారని తెలిసిందే. తాజాగా ఈ బ్యూరం నుంచి అందినదియే అవడోటి అందినది మహేష్న, వేటా దోనపూడి టీం నిర్మిస్తున్న కొత్త చిత్రం రామం. లూక్మిన్యోతో పాస్టేరింగ్. శ్రీరామనుమని శబడాకాంక్షలు అనియజ్ఞాను పానీ ఇంద్రియం ప్రాజెక్ట్ రామం ఫస్ట్ లుక్ను విడుదల చేశారు. బైశ్రీరామ నివారంతో ఉన్న జైరామను పట్టుకొని గుర్రపుస్వామి చేస్తూ ఉన్న లుక్ స్టైలింగ్గా ఉన్నదిన్నా సినిమాలో అంధరనాలు పెంచేస్తూ... యోధుగా గాథను అవివరిస్తేనే చేసేద్యంతో సినిమా ఉండటోతుందని ఫస్ట్ లుక్ ద్వారా తెలియజేశారు మేహ్న, నుమం. ధర్మ సాంస్కృతిక శ్రీరామచంద్రుడు వచ్చిన బాటే కాదు... అధర్వాని నిర్మాణించేయం

ఆయన కోడండం చేపట్టి మునుప వీరత్వం గురించి.. అలాంటి గొప్ప నమగ్ర ముహుర్తిమాన్యుని ఆధారంగా అలనాటి రామరాజాస్థాని నేటి కాలానికి కనకత్తె చేస్తూ ఇప్పటివరకు రానట్లుంటే వైదిగ్యమైన కథతో ఈ సినిమా మీ ముందుకు రానుందని చెప్పకొచ్చారు. వేణు దోసపాటి, ఈ సినిమాలో టాలీవుడ్ కు చెందిన ఓ రైజింగ్ స్టార్ హీరోగా కనిపించబోతున్నాడు.. దేశవ్యాపారం పాపరాజులే ఉన్న యాక్షన్ల, సైంటిఫిక్ నిపుణులు ఈ సినిమాలో భాగం కానున్నారని తెలిపారు. ఇంతకీ ఆ యంగ్ రైజింగ్ స్టార్ ఎవరనేది సరళతా అనక్తి చెబుతాంది.

