

పర్యాటకుల భద్రతకు 'పర్యాటక పోలీస్'

- క్యాబినెట్ లో చర్చించి అమలుకు సన్నాహాలు - 50 వేల మంది యువతకు ఎకో టూరిజంలో ఉపాధి - ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్



అమరావతి: ఇతర దేశాలు, రాష్ట్రాల నుంచి కొత్త ప్రదేశాలు చూసేందుకు రాష్ట్రానికి వచ్చే వారికి పూర్తి భద్రత కల్పించేందుకు 'పర్యాటక పోలీస్' విధానం అమల్లోకి తెచ్చేలా మంత్రివర్గ సమావేశంలో చర్చించి నిర్ణయం తీసుకుందామని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు. పర్యాటకులతోపాటు, దేవాలయాలను దర్శించడానికి వచ్చే భక్తులకు భద్రత కల్పించాలన్నదే తన ఆకాంక్ష అని పేర్కొన్నారు. దీనివల్ల రాష్ట్రంలో 50 వేల మంది యువతకు ఉపాధి లభించడంతో పాటు, ఆంధ్రప్రదేశ్ లో పూర్తి భద్రత ఉంటుందనే గుర్తింపు జాతీయ స్థాయిలో దక్కజుందన్నారు. ఎకో టూరిజం అభివృద్ధి అవకాశాలపై శుక్రవారం సచివాలయంలో పర్యాటక శాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేశ్వర్ కలిసి పవన్ కల్యాణ్ సమీక్ష నిర్వహించారు. అటవీ, పర్యాటక, పంచాయతీరాజ్ శాఖల అధికారులకు పవన్ ఇచ్చిన ఆదేశాలివీ..

పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖలు కలిసి ఏర్పడి రాష్ట్రంలో అద్భుతమైన సందర్శనీయ ప్రాంతాలు 200 వరకు గుర్తించి, అక్కడున్న సౌకర్యాలు, సదుపాయాలపై పూర్తి వివరాలతో 5 రోజుల్లోగా సమగ్ర నివేదిక ఇవ్వాలి. ఎకో టూరిజంలో చూడాలైన ప్రదేశాలు, రూట్ మ్యాప్, అక్కడున్న వసతులపై ప్రత్యేక యాప్ రూపొందించాలి. ఆ 200 దర్శనీయ ప్రాంతాలను టూరిజం సర్కూల్ గా తీసుకొచ్చి, పర్యాటక సంస్థలు ఇచ్చే టూరిజం ప్యాకేజీలు అందేలా ప్రణాళిక రూపొందించాలి. పర్యాటక, దేవాలయశాఖ సేవలను ఒకే గొడుగు కిందకు తీసుకురావాలి. ప్రముఖ ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రాలకు వచ్చే భక్తులు సమీపంలోని పర్యాటక కేంద్రాలను కూడా సందర్శించేలా కాంటో టూరిజం ప్యాకేజీలు రూపొందించాలి.

హోం గార్డులకు సమగ్ర ఆరోగ్య బీమా వేతనం ప్రారంభం

విశాఖపట్నం: హోం గార్డుల కోసం సమగ్ర ఆరోగ్య బీమా పథకాన్ని రాష్ట్ర హోం, వివత్తు నిర్వహణ శాఖ మంత్రి వంగలపూడి అనిత విశాఖ నగర పోలీస్ కమిషనరీలో ప్రారంభించారు. హోం గార్డులు, వారి కుటుంబ సభ్యులకు ఆరోగ్య బీమా పాలసీ పట్టాలను అందజేశారు. విశాఖ సివిల్ డాక్టర్ శంఖుబ్రత బాగ్రి ఆధ్వర్యంలో దేశంలోనే తొలి విసాత్తు సంక్షేమ కార్యక్రమంగా ఈ పథకాన్ని అమలు చేశారు. అధిక ఒత్తిడి, ప్రమాదాలను ఎదుర్కొంటూ సేవలందిస్తున్న హోం గార్డులు తీవ్రమైన అనారోగ్యంతో, భారీ వైద్య ఖర్చులతో ఇబ్బందిపడుతున్న సేవలలో ఈ పథకాన్ని రూపొందించినట్లు అధికారులు తెలిపారు. విశాఖలోని ప్రతి హోం గార్డు కుటుంబానికి రూ.3 లక్షల బీసీ పాలసీతో పాటు రూ.30 లక్షల టాప్-అప్ కవరేజీ, అదనంగా రూ.3 లక్షల కాంప్లిమెంటరీ కవరేజీ కల్పిస్తారు. మొత్తంగా రూ.33 లక్షల వరకు ఆరోగ్య బీమా



సౌకర్యం లభించనుంది. హోం గార్డుల భార్య లేదా భర్తతో పాటు ఇద్దరు పిల్లలకు ఈ బీమా వర్తిస్తుంది. దీనివల్ల లీడర్లతో సంస్థ నగర పోలీస్ శాఖకు రెండు ఎలెంపి వాహనాలను అందజేసింది.

ఘనవ్యర్థాల నిర్వహణను వచ్చే నెలాఖరులో ప్రారంభించాలి

- పుర కమిషనర్లకు మంత్రి నారాయణ ఆదేశం

అమరావతి: శాస్త్రీయ విధానంలో ఘన వ్యర్థాల నిర్వహణకు సంబంధించిన ప్లాంట్ల ఏర్పాటు పనులు వచ్చే నెలాఖరులోగా పూర్తి చేసి ప్రాసెసింగ్ ప్రారంభించాలని పురపాలక శాఖ మంత్రి నారాయణ పుర, నగరపాలక సంస్థల కమిషనర్లను ఆదేశించారు. ప్లాంట్ల ఏర్పాటుకు స్థలం, విద్యుత్తు, నీటి సరఫరా, రవాణాని సదుపాయం వంటి మౌలిక వసతులు వెంటనే కల్పించాలని సూచించారు. 107 పుర, నగరపాలక సంస్థల్లో రోజూ ఉత్పత్తి అవుతున్న ఘన వ్యర్థాలను శాస్త్రీయ విధానంలో ప్రాసెస్ చేయడానికి ఏర్పాటు చేస్తున్న ఫ్రెష్ వేస్ట్ ప్లాంట్ల పురోగతిపై మంత్రి శుక్రవారం సమీక్ష చేశారు. ప్లాంట్ల నిర్మాణ పనులు ఏ దశలో ఉన్నాయో వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. సమావేశంలో



స్వచ్ఛాంద్ర సంస్థ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ అనిల్ కుమార్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏపీలో మరింత తగ్గిన సంతాన సాఫల్య నిష్పత్తి

- వెల్లడించిన ఎన్ఆర్ఎస్ 2024 నివేదిక

దిల్లీ: ఆంధ్రప్రదేశ్ లో మొత్తం సంతాన సాఫల్య నిష్పత్తి (టీఎఫ్ఆర్) మరింత తగ్గింది. కేంద్ర జనగణన విభాగం తాజాగా వెల్లడించిన శాంపుల్ రిజిస్ట్రేషన్ సిస్టం-2024 నివేదిక ప్రకారం 2023లో 1.5గా ఉన్న టీఎఫ్ఆర్.. 2024లో 1.4కు తగ్గింది. దేశవ్యాప్తంగానూ 16 పెద్ద రాష్ట్రాల్లో జనాభా సమతౌల్యాన్ని (రిప్లేస్ మెంట్ లెవెల్) సాధించలేనంతగా టీఎఫ్ఆర్ పడిపోయింది. జాతీయ స్థాయిలో సగటున 2.1 కంటే కిందికి జారింది. దిల్లీ (1.2), కేరళ, తమిళనాడు, పశ్చిమబెంగాల్ (1.3), ఆంధ్రప్రదేశ్, జమ్మూ కశ్మీర్, వంజాబ్ (1.4), హిమాచల్ ప్రదేశ్, కర్ణాటక, తెలంగాణ (1.5), ఒడిశా (1.6), గుజరాత్, ఉత్తరాఖండ్ (1.7), అస్సాం, హరియాణా (1.9) రాష్ట్రాల్లో టీఎఫ్ఆర్.. రిప్లేస్ మెంట్ స్థాయికంటే తక్కువగా ఉంది. బిహార్ (2.9), ఉత్తర్ ప్రదేశ్ (2.6), మధ్యప్రదేశ్ (2.4), రాజస్థాన్ (2.3), ఛత్తీస్ గఢ్, ఝార్ఖండ్ (2.2)లో మాత్రమే రిప్లేస్ మెంట్ స్థాయికంటే ఎక్కువగా ఉంది. ఏపీలో టీఎఫ్ఆర్ గ్రామాల్లో 1.5, పట్టణాల్లో 1.3గా ఉంది. తెలంగాణలో గ్రామాల్లో 1.6, పట్టణాల్లో 1.4గా నమోదైంది. టీఎఫ్ఆర్ 2012-14 నుంచి 2022-24 మధ్యకాలంలో దేశవ్యాప్తంగా 17.4 పాయింట్లు తగ్గిపోయింది. ఉమ్మడి ఏపీలో 16.7 పాయింట్లు పడిపోయింది. దేశంలో క్రూడ్ బర్త్ రేట్ (ఒక క్యాలెండర్ సంవత్సరంలో వెయ్యి మంది జనాభాకు కలిగే సంతానం) 2024లో 18.3గా ఉంది. ఇది ఏపీలో 14.3, తెలంగాణలో 15.7గా ఉంది. క్రూడ్ డెత్ రేట్ జాతీయ స్థాయిలో



(ఒక క్యాలెండర్ ఏడాదిలో ప్రతి వెయ్యి మందికి సంభవించే సగటు మరణాలు) 2024లో 6.4గా నమోదైంది. ఏపీలో 6.6, తెలంగాణలో 6.5గా ఉంది. జాతీయ స్థాయిలో శిశు మరణాల రేట్ (ప్రతి వెయ్యి మందికి) 2019లో 30 కాగా, 2024 నాటికి 24కు మెరుగుపడింది. ఇది ఏపీలో 18, తెలంగాణలో 17గా ఉంది. బెడ్రేట్ లోపు చిన్నారుల మరణాలు (ప్రతి వెయ్యి మందికి) జాతీయ స్థాయిలో 2024లో 28 కాగా.. ఏపీలో 21, తెలంగాణలో 20గా ఉంది. పుట్టుక సమయంలో లింగ నిష్పత్తి జాతీయ స్థాయిలో 2022-24లో 918గా నమోదైంది. ఛత్తీస్ గఢ్, కేరళలో గరిష్ఠంగా 978, 974 కాగా, ఉత్తరాఖండ్ లో కనిష్ఠంగా 872కి పరిమితమైంది. ఇది ఏపీలో 946, తెలంగాణలో 917గా ఉంది.

ఎండ తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటే స్థానికంగా సెలవులివ్వండి

- వచ్చే వారమంతా అప్రమత్తంగా ఉండాలి - అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతలు, వడగాలులపై సమీక్షలో సీఎం చంద్రబాబు



అమరావతి: రాష్ట్రంలో ఉష్ణోగ్రతలు ఎక్కువగా ఉన్నందున ఉదయం 11 గంటల నుంచి సాయంత్రం 4 గంటల వరకు వృద్ధులు, గర్భిణులు, చిన్నారులు, అనారోగ్యంతో ఉన్నవారు ఇళ్ల నుంచి బయటకు రాకుండా ఉండాలని ముఖ్యమంత్రి సుంద్రబాబు సూచించారు. ఎండల తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటే.. స్థానికంగా సెలవులు ప్రకటించాలని సుష్టం చేశారు. అత్యవసర పరిస్థితుల్ని ఎదుర్కొనేందుకు కలెక్టర్లు, మండలస్థాయి అధికారులు సన్నద్ధంగా ఉండాలని ఆదేశించారు. రాష్ట్రంలో తీవ్రంగా పెరిగిన ఉష్ణోగ్రతలు, వడగాలులు, ప్రజారోగ్యంపై శుక్రవారం ఆయన అధికారులతో సమీక్షించారు. '2015లో బలమైన ఎల్ నీనో కారణంగా రాష్ట్రంలో 50.1 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత నమోదైంది. ఈ ఏడాది ఇప్పటికే 48 డిగ్రీలు వచ్చింది. మూడు రోజుల్లో 45 నుంచి 48 డిగ్రీలకు పెరిగాయి. వడగాలుల తీవ్రత కూడా పెరిగింది. పట్టణ ప్రాంతాల్లో 1,349 హీట్ పల్లర్లు, 446 ట్రాఫిక్ జంక్షన్లలో వాహనదారులు, పోలీసులకు నీడ కల్పించే ఏర్పాట్లు చేశాం' అని అధికారులు వివరించారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం పలు సూచనలు చేశారు. వచ్చే వారం రోజులు నిత్యం ప్రజల్ని అప్రమత్తం చేసేలా కార్యాచరణ చేపట్టాలి. ఉష్ణోగ్రతలు అత్యధికంగా నమోదవుతున్న ప్రాంతాల్ని గుర్తించి.. అక్కడి ప్రజలకు హెచ్చరికలు పంపాలి. ఎండ వేడి నుంచి ఉపశమనం

పొందేలా రోడ్లకి ఉన్న ప్రాంతాలు, ప్రజలు ఎక్కువగా తిరిగిచోట మజ్జిగ, మంచినీరు, ఓఆర్ఎస్ ప్యాకెట్లను అందుబాటులో ఉంచాలి. వడగాలుల నుంచి ఎలా రక్షించుకోవాలో ప్రజలకు జిల్లా కలెక్టర్లు అవగాహన కల్పించాలి. ఎండల తీవ్రత పెరుగుతున్నందున ఇళ్ల నుంచి బయటకు వచ్చేటప్పుడు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. మూగజీవాలు, పక్షులకు తొట్టెలు, నీటికందలు ఏర్పాటు చేయాలి. తాగునీటి ఇబ్బంది రానియొద్దు.. తాగునీటి కొరత లేకుండా చూడాలి. ఇబ్బందులున్న ప్రాంతాలకు ట్యాంకర్ల ద్వారా సరఫరా చేయాలి. వివిధ ప్రాంతాల్లో అత్యవసర స్పందన కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయాలి. పచ్చదనం పెరిగితే ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుంది. భూగర్భజలాలు పెరిగితే పచ్చదనం పెరుగుతుంది. అప్పుడు తీవ్ర ఉష్ణోగ్రతల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇందుకు అన్నిమయ్య జిల్లానే ఉదాహరణ.. ఇతర జిల్లాలతో పోలిస్తే అక్కడ తక్కువ ఉష్ణోగ్రత నమోదైంది.

క్రీన్ ఎనర్జీకి చిరునామాగా ఏపీ

- దేశవ్యాప్తంగా అందించే స్థాయికి ఎదుగుతున్నాం - సీల్ సోలార్ ప్రాజెక్టు ప్రారంభ సభలో మంత్రి లోకేశ్

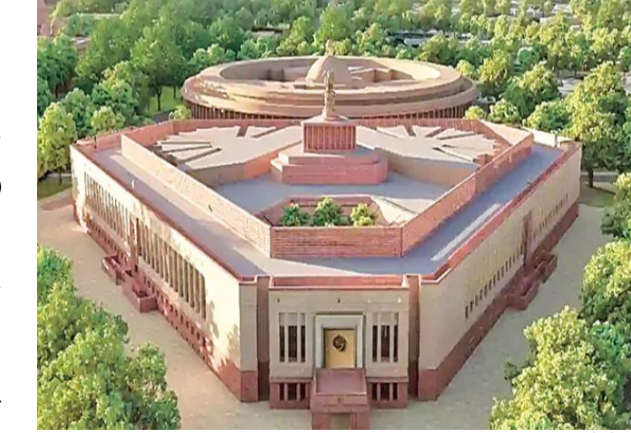


కడప: రాష్ట్రం ఇప్పుడు స్వచ్ఛ ఇంధనాన్ని (క్రీన్ ఎనర్జీ)ని వినియోగించడమే కాదు.. దేశానికి సరఫరా చేసే రాష్ట్రంగా ఎదుగుతోందని విద్యుత్, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ పేర్కొన్నారు. హరిత ఇంధన విప్లవానికి నాయకత్వం వహించడానికి రాష్ట్రం సిద్ధంగా ఉందని పునరుద్ఘాటించారు. వైఎస్సార్ కడప జిల్లా కొండాపురం మండలం టి.కోడూరు వద్ద సస్టెయినబుల్ అండ్ ఎఫ్ డబ్ల్యూ ఎనర్జీ ఫర్ లైఫ్ (ఎస్ఎఫ్ఎల్) సోలార్ ప్రాజెక్టును మంత్రులు గౌరీపాటి రవి, సవితలతో కలిసి శుక్రవారం ఆయన ప్రారంభించారు. అనంతరం సభలో లోకేశ్ మాట్లాడుతూ.. 'ఈ సీల్ సోలార్ ప్రాజెక్టు ద్వారా విద్యుత్, సమృద్ధి, వేగం, కార్యనిర్వహణ కలగలిపిన వేడుక. రూ.3 వేల కోట్ల పెట్టుబడితో 2,400 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో ఆ కంపెనీ సొంత ప్లాంట్లలో తయారైన 12 లక్షలకు పైగా అధునాతన టాప్ కాన్ బ్రెఫ్ షియర్ల సోలార్ మాడ్యూల్స్ ఏర్పాటుతో 600 మెగావాట్ల విద్యుత్ ఉత్పత్తికి సిద్ధమైంది. 11 నెలల్లోనే ఈ ప్రాజెక్టు పూర్తయింది' అని ప్రశంసించారు. ప్రాజెక్ట్ నిర్మాణ సమయంలో 1,000 మందికి పైగా ఉపాధి లభించగా, అందులో 80 శాతం మంది స్థానిక యువతే ఉన్నారని హార్షం వ్యక్తం చేశారు. దీర్ఘకాలిక లీజు ద్వారా 760 మంది రైతు కుటుంబాలకు స్థిరమైన ఆదాయం లభిస్తుందన్నారు. రాష్ట్రంలో ఇప్పుడు ఎలక్ట్రానిక్స్, గ్రీన్ ఎనర్జీ, సాఫ్ట్వేర్, డ్రోన్లు, ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్, ఫార్మా తదితర తయారీ రంగాల్లో 22 ప్రత్యేక గ్రోత్ క్లస్టర్లను ఏర్పాటు చేస్తున్నామన్నారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కలిసి ప్రపంచంతో పోటీపడగల ఎకో సిస్టమ్స్ ను నిర్మిస్తున్నాయని చెప్పారు. బ్రాండ్ సీబీఎస్, స్పీడ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్, డబుల్ ఇంజనీ బులెట్ ట్రైన్ సర్కార్ వల్లే

పెట్టుబడుల సాధన, పరిశ్రమల స్థాపన, ఉద్యోగాల కల్పనలో విజయవంతంగా సాగుతున్నామని లోకేశ్ అభివర్ణించారు. ఏ కంపెనీ అయినా పెట్టుబడులకు ముందుకొస్తానంటే తాను ఒక్క వాట్నా కాల్ దూరంలోనే ఉంటానని మంత్రి భరోసా ఇచ్చారు. కార్యక్రమంలో జమ్మలమడుగు ఎమ్మెల్యే ఆదినారాయణరెడ్డి, మాజీ ఎమ్మెల్యే బీబిక్ రవి, తెదేపా కడప పార్లమెంట్ అధ్యక్షుడు భూపేష్ రెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు. 'మా నాన్న ఉత్తరం రాశారు.. మా తాత కల కన్నారు.. నేను ఆత్మలతో మాట్లాడాను అంటే నమ్మే వాళ్లు ఎవరూ లేరు బ్రదర్! మా బ్రాండ్ ఉద్యోగాల కల్పన.. మీ బ్రాండ్ గొడ్లీ! ఈ రెండింటికీ నక్కూ నాకలోకానికీ ఉన్నంత తేడా ఉంది' అంటూ మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్ ను ఉద్దేశించి ఎద్దేవా చేశారు. అనంతరం జమ్మలమడుగు నియోజకవర్గ తెదేపా కార్యకర్తలు, నేతల సమన్వయ సమావేశంలో మంత్రి మాట్లాడుతూ.. వైకాపా అధినేత జగన్ పై తీవ్ర స్థాయిలో ఆరోపణలు, విమర్శలు గుప్పించారు. వైకాపా నేతల బెదిరింపులకు భయపడేవారెవరూ ఇక్కడ లేరని హెచ్చరించారు. రెడ్ బుక్ పేరు చెబితేనే వైకాపా నేతలు పణికిపోతున్నారని, చివరకు రోడ్డుపై ఎర్ర కారు వెళ్తున్నా భయపడుతున్నారని విమర్శించారు.

జూన్ 18న రాజ్యసభ ఎన్నికలు

- ప్రకటించిన కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం - ఖాళీ అవుతున్న డ్వైవార్షిక స్థానాలు.. 24 - ఆంధ్రప్రదేశ్, కర్ణాటక, గుజరాత్ నుంచి నాలుగేసి స్థానాలు ఖాళీ..



దిల్లీ: పన్నెండు రాష్ట్రాల నుంచి 26 రాజ్యసభ స్థానాలకు జూన్ 18న ఎన్నిక నిర్వహించాలని కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం (ఈసీ) నిర్ణయించింది. షెడ్యూల్ ను శుక్రవారం విడుదల చేసింది. ఆంధ్రప్రదేశ్, కర్ణాటక, గుజరాత్ రాష్ట్రాల నుంచి నలుగురు చొప్పున, మధ్యప్రదేశ్, రాజస్థాన్ లో ముగ్గురు చొప్పున, ఝార్ఖండ్ నుంచి ఇద్దరు, అరుణాచల్ ప్రదేశ్, మణిపూర్, మేఘాలయ, మిజోరం నుంచి ఒక్కొక్క సభ్యుడు పదవీ విరమణ చేయబోతున్నారు. ఏపీ, మరో తొమ్మిది రాష్ట్రాల్లో 24 రాజ్యసభ స్థానాలకు డ్వైవార్షిక ఎన్నికను; మహారాష్ట్ర, తమిళనాడు నుంచి ఒక్కో స్థానానికి ఉప ఎన్నికను నిర్వహించబోతున్నట్లు ఈసీ ప్రకటించింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ నుంచి పదవీ విరమణ చేయబోయే వారిలో వైకాపా సభ్యులు అశ్ల అయోధ్యరామిరెడ్డి, పరిమళి నత్తాని, పిల్లి సుభాషచంద్రబోస్, తెదేపా సభ్యులు సాన సతీష్ ఉన్నారు. దేవేగౌడ, ఖర్జురకర్ణాటక, దిగ్విజయ్ సింగ్ (మధ్యప్రదేశ్), జ్యోతి కుమార్ (కేరళ), రవీంద్ర్ సింగ్ (రాజస్థాన్)ల పదవీకాలం ముగియనుంది. జూన్ నెలాఖరుకు ఖాళీ అవుతున్న 24

స్థానాల్లో.. భాజపా-12, కాంగ్రెస్-4, వైకాపా-3, ఎన్ డీపీ, జేడీఎస్, ఎంఎన్ఎఫ్, ఎన్ సీపీ, ఏఐఏఎంకె, జేపీఎం, తెదేపా నుంచి ఒక్కొక్క ఎంపీ ఉన్నారు. స్థానాలకు ఉప ఎన్నికలు ఎందుకంటే.. అజిత్ పవార్ సతీమణి సునీల్ పవార్ మే 6న రాజ్యసభ స్థానానికి రాజీనామా చేశారు. రాష్ట్ర అసెంబ్లీకి ఇటీవల ఎన్నికయ్యారు. ఏఐఏఎంకెకి చెందిన సీపీ షణ్ముగ్గం ఇటీవల తమిళనాడు అసెంబ్లీకి ఎన్నికవడంతో ఈ నెల 7న రాజ్యసభ స్థానానికి రాజీనామా చేశారు.

నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలోకి చూసుకుంటున్నారా..?

మనలో చాలా మందికి ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకునే అలవాటు ఉంటుంది. కానీ వాస్తు శాస్త్రం ప్రకారం ఇది అశుభం అంటున్నారు జ్యోతిషాస్త్ర నిపుణులు. ఇది శరీరం, మనస్సుపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుందని చెబుతున్నారు. వాస్తు నియమాల ప్రకారం ఉదయాన్నే నిద్రలేచి ముఖాన్ని అద్దంలో చూసుకోకూడదు. దీనివల్ల జీవితంలో సమస్యలు పెరుగుతాయంటున్నారు. ఈ కారణంగా పడకగదిలో అద్దం ఉండకూడదనే నియమం ఉంది. ఉదయాన్నే అద్దం చూసుకోవడం వాస్తులో నిషిద్ధం. ఉదయం నిద్రలేచగానే అద్దంలో చూసుకోవడం మీ జీవితాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. రాత్రి నిద్రిస్తున్నప్పుడు, అద్దం చుట్టూ ప్రతికూల శక్తి ఉంటుందని నమ్ముతారు. అందువల్ల, మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకోవడం వల్ల ఈ ప్రతికూల శక్తి వ్యక్తిని ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఫలితంగా ఆ వ్యక్తి అనవసరమైన అలసట, ఒత్తిడిని అనుభవించాల్సి వస్తుంది. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకుంటే మనసుకు అటంకం కలుగుతుందని నమ్ముతారు. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకుంటే ముఖంపై మొటిమలు,



ముదతలు, నెరిసిన జుట్టు, మచ్చలు కనిపిస్తాయి. ఇది ఆ వ్యక్తి ఆత్మ విశ్వాసాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. వాస్తుశాస్త్రం ప్రకారం, ఉదయాన్నే వారి వారి ముఖాన్ని అద్దంలో చూసుకోవటం, తమ నీడను తామే చూడటం అశుభం. ఉదయం నీడను చూడటం వల్ల నెగిటివ్ ఎనర్జీ వ్యక్తి లోపలికి ప్రవేశిస్తుంది. నీడను చూసినప్పుడు వ్యక్తి మానసిక ఉద్రిక్తత పెరుగుతుంది. నెగిటివ్ శక్తి ఆధిపత్యం చెలాయిస్తుంది. ఉదయం పూట సొంత నీడను చూడటం వాస్తులో నిషేధం.

అక్షయ తృతీయ రోజు పొరపాటున కూడా వీటిని కొనకండి..

ఈ ఏడాది మే 10న అక్షయ తృతీయ. హిందూ మతంలో ఈ రోజు చాలా పవిత్రమైనది ప్రజలు భావిస్తారు. ఈ రోజున, విష్ణువు మూర్తి, లక్ష్మీ దేవిని పూజిస్తారు. దానధర్మాలు కూడా చేస్తారు. సంవదలకు రక్షకుడిగా కుబేరుడిని నియమించిన రోజును అక్షయ తృతీయంగా చెబుతారు. అంతేకాదు శ్రీ మహాలక్ష్మి శ్రీహరిని పరిణయమాడిన రోజుగా అక్షయ తృతీయకు విశేషమైన స్థానం ఉంది. అలాంటి పవిత్ర రోజున పొరపాటున కూడా కొన్ని వస్తువులు కొనకూడదని జ్యోతిషాస్త్ర నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిని కొంటే ఇంట్లోకి దరిద్ర దేవతను ఆహ్వానించినట్లే అవుతుందని అంటున్నారు. అలాంటి వస్తువులు ఏవో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. నలుపు రంగు రోజున నలుపు రంగు వస్తువులను కొనుగోలు చేయడం వల్ల ఇంట్లోకి ప్రతికూల శక్తి వస్తుందని నమ్ముతారు. అలాగే, ఈ రోజున కత్తులు, కత్తెలను లేదా సూదులు వంటి ముక్క వస్తువులు కూడా కొనకూడదు. అక్షయ తృతీయ రోజు రుణం తీసుకోకూడదు. ఇలా చేయడం వల్ల ఇంట్లో దారిద్ర్యం వస్తుందని నమ్ముతారు. అక్షయ తృతీయ రోజున మాంసం, మత్తు పదార్థాలు తినకూడదు. అక్షయ తృతీయ పండుగ నాడు పొరపాటున కూడా వెల్లి గడ్డలు, ఉల్లిగడ్డలతో వండిన ఆహారాన్ని తినకూడదు. అక్షయ తృతీయ నాడు మద్యం సేవిస్తే లక్ష్మీదేవికి అగ్రహం వస్తుంది. ఫలితంగా అనారోగ్య బారిన పడే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. లక్ష్మీదేవికి ఇల్లు శుభ్రంగా ఉంటేనే ఇష్టం. మురికిగా ఉన్న ఇంట్లోకి లక్ష్మీ ప్రవేశించదు..



కాబట్టి అక్షయ తృతీయ రోజు ఇంటిని శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని చెబుతున్నారు. చెత్తా చెదారంతో ఇల్లు పెట్టుకుంటే లక్ష్మీ కల్యాణం కలగదు. అక్షయ తృతీయ పర్వదినాన పొరపాటున కూడా శ్రీమహాలక్ష్మిపూజకు ఇష్టమైన తులసి మొక్క ఆకులను తుంచకూడదు. అలా తుంచితే లక్ష్మీదేవికి కోపం వస్తుంది. అలాగే, అల్పామినియం, ఉక్కు, స్టీల్ పాత్రలు కూడా ఈ రోజున కొనడం అశుభంగా చెబుతున్నారు. రోజున ఫ్లాస్టిక్ వస్తువులు కొనకూడదు. అలాగే, ఫ్లాస్టిక్ వస్తువులు కొనుగోలు చేయటం కూడా ఈ రోజు నిషేధం అంటున్నారు. ఇక అక్షయ తృతీయ రోజున చేయాల్సిన మంచి విషయాలంటే.. బంగారం, వెండి, ఆస్సులను కొనుగోలు చేయడానికి ఈ రోజు శుభప్రదంగా పరిగణించబడుతుంది.

ప్రపంచాన్ని మరిపించే శక్తి అమ్మకే సొంతం

మదర్స్ డే... అమ్మల ప్రేమను, గొప్పతనాన్ని తలచుకుని వేడుకలా నిర్వహించుకునేందుకు ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక దినోత్సవం. అమ్మ ప్రేమ గురించి ఎంత చెప్పినా... ఇంకా ఎంతో కొంత మిగిలే ఉంటుంది. సముద్రమంతా తల్లి ప్రేమ గురించి చెప్పడం ఎవరితరం కాదు. ప్రేమతో ప్రపంచాన్నే మరిపించగల శక్తి అమ్మ ప్రేమకే ఉంది. మదర్స్ డేను ప్రతి ఏడాది మే నెలలో వచ్చే రెండో ఆదివారమే నిర్వహించుకుంటారు. ఆరోజే ఎందుకు నిర్వహించు కుంటున్నామో ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాలి. తొలి మదర్స్ డే: తొలిసారిగా మాతృ ఓదినోత్సవాన్ని 1908లో అమెరికాలో నిర్వహించారు. అన్నా జార్విస్ అనే మహిళ ఈ మదర్స్ డేను ప్రారంభించింది. 1905లో ఆమె తల్లి మరణించింది. తన తల్లి మరణించాక ఆమె పదేపదే అన్నా జార్విస్ కు గుర్తొచ్చేది. ఆమె తన తల్లిలాంటి వారి కష్టాన్ని, ప్రేమను గుర్తించేందుకు ఒక ప్రత్యేక దినోత్సవాన్ని నిర్వహించుకోవాలని ఆమెకు ఆలోచన వచ్చింది. అలా తొలిసారి 1908లో వెస్ట్ వర్జీనియాలోని గ్రాఫ్ట్స్ నగరంలో మొదటి సారిగా మదర్స్ డేను నిర్వహించింది. అన్నా ఆమె స్నేహితులు మదర్స్ డేను జాతీయ సెలవు దినంగా ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేస్తూ ర్యాలీ చేశారు. 1911 కల్లా ఈ డిమాండ్ అమెరికాలోని అన్ని రాష్ట్రాలకు వ్యాపించింది. 1914లో అప్పటి అమెరికా అధ్యక్షుడు ఉడ్రో విల్సన్ ప్రతి ఏటా మదర్స్ డేను ఎప్పుడు నిర్వహించాలో ఆలోచించారు. చివరికి మే నెలలో వచ్చే రెండో ఆదివారాన్ని మదర్స్ డేగా కేటాయించారు. మే 8,



1914న, %ఖా% కాంగ్రెస్ మేలో రెండవ ఆదివారాన్ని మదర్స్ డేగా పేర్కొంటూ ఒక చట్టాన్ని రూపొందించారు. అమెరికాలో మదర్స్ డేను చాలా ఘనంగా నిర్వహించుకుంటారు. ఆ ఒక్కరోజే తల్లికి శుభాకాంక్షలు చెప్పేందుకు రెండు కోట్ల 20 లక్షల ఫోన్ కాల్స్ చేస్తారు. మదర్స్ డే రోజు రెస్టారెంట్లన్నీ బిజీగా ఉంటాయి. ఆరోజున తల్లిని వంట చేయవద్దని చెప్పి ఆమెతో లంచ్ లేదా డిన్నర్ చేసేందుకు పిల్లలు ఇష్టపడతారు. ఒక్క బ్రిటన్లోనే మదర్స్ డే రోజున మూడు కోట్ల గ్రీటింగ్ కార్డులు అమ్ముడవుతాయి. అమెరికాలో మొదలైన ఈ పండుగ ప్రస్తుతం ప్రపంచంలోని 46 దేశాల్లో నిర్వహించుకుంటున్నారు. ప్రపంచం మొత్తంమీద రెండు వందల కోట్ల తల్లులు ఉన్నారు. వారందరి ప్రేమను, సేవను తలచుకుని మదర్స్ డే నిర్వహించుకోవడం మనందరి కర్తవ్యం.

కొబ్బరి బోండా నుండి నేరుగా కొబ్బరినీళ్లు తాగకూడదట

తాజా కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే శరీరానికి ఉపశమనంగా ఉంటుంది. కొబ్బరినీరు మంచిదే కానీ, కొబ్బరి బోండా నుండి నేరుగా తాగకూడదని వైద్యుల అభిప్రాయం. ఆ కొబ్బరి బోండాలో నీళ్లను ఒక గాజు గ్లాసులో పోసి అప్పుడు వాటిలో ఎలాంటి మలిచాల్సినా లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే కొన్నిసార్లు కొబ్బరిబోండా లోపల మైకోటాక్సిన్ ఉత్పత్తి జరుగుతుంది. దీనివల్ల ఆ నీళ్లు తాగితే తీవ్రమైన అల్లెర్జీలు, శ్వాసకోశ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొబ్బరినీళ్లు ఆరోగ్యానికి అంతా మేలే చేస్తాయి. తీవ్రమైన ఉష్ణోగ్రతల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. మీ జీర్ణక్రియకు, మూత విసర్జనకు సహకరిస్తాయి. తక్షణ జ్వరం అందిస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్లలో పొటాషియం, మాంగనీస్, క్యాల్షియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, సైబోక్సెన్స్ వంటి ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే శరీరానికి తక్షణ జ్వరం అందించే ఎలక్ట్రోలైట్లు కూడా ఉంటాయి. కానీ కొబ్బరి బోండా లోపలి భాగంలో కొన్నిసార్లు ఒక రక్తమైన ఘంఘు పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఇది నీటి రుచిని కూడా మారుస్తుంది. అలాగే కొన్ని రకాల తీవ్రమైన శ్వాసకోశ సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. కాబట్టి కొబ్బరిబోండా లోపల అంతా శుచిగా ఉండే లేదో చూడకూడదా ఆ నీటిని తాగేయకూడదు. కొబ్బరి బోండాలో అధికంగా వాల్డ్ అని పిలిచే సూక్ష్మజీవులు చేరుతూ ఉంటాయి. ఇది ఒక చిన్న జీవి. దీనిని ఘంఘు అని కూడా పిలుచుకోవచ్చు. తడిగా ఉండే ప్రాంతాల్లో ఇవి అభివృద్ధి చెందుతాయి. తగినంత నీటి సౌకర్యం



ఉన్నప్పుడు ఈ వాల్డ్ వ్యాక్టీ చెందుతూ ఉంటుంది. కొ బ్బ రి బోండానికి ఈ వాల్డ్ జీవించే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి ఆ నీటిని ఒక గాజు గ్లాసులో మేముకొని ఎలాంటి నల్లని పదార్థాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలి. ఈ వాల్డ్ ఉన్న ఆహారాలు తినడం వల్ల తీవ్రమైన అల్లెర్జీ వస్తుంది. తుమ్ములు, ముక్కు నుండి నీరు కారడం, కళ్లు ఎరుషగా మారడం, కళ్ల నుండి నీరు కారడం, చర్మంపై దుర్బుద్ధ రావడం, ముక్కులో దుర్బుద్ధ రావడం, దగ్గు రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఒక్కోసారి వీటిలో హానికరమైన టాక్సిన్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి పొట్ట, కలెయం, మూత్రపిండాలపై ప్రభావాన్ని చూస్తాయి. హార్మోన్ల అనుమత్యుత్తుకు దారితీస్తాయి. అలాగే క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతాయి. ఈ కొబ్బరి బోండాల్లోనే కాదు, తడిగా ఉండే ఇతర ఏ ఆహార పదార్థాలైన అయినా ఈ ఘంఘు పెరగవచ్చు. కాబట్టి ఆహారాన్ని చాలా జాగ్రత్తగా భద్రపరచుకోవాలి. త్వరగా పాడవుతాయనుకునే పదార్థాలను డ్రైజ్ చేసుకోవడం మంచిది.

మద్యం తాగే మహిళలకు షాకింగ్ న్యూస్..

మద్యం సేవించడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది. సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ అండ్ ప్రీవెన్షన్ ప్రకారం.. ఒక పురుషుడు ఒకేసారి 5 డ్రింక్స్, ఒక మహిళ ఒకేసారి 4 డ్రింక్స్ తీసుకుంటే ఆమె అతిగా తాగేవారిగా గుర్తించవచ్చు. ఇటీవల, అల్బర్టాలో డ్రింక్స్ పై ఒక అధ్యయనం జరిగింది. ఇది తక్కువ అల్బర్టాలో తాగే మహిళల కంటే వారానికి ఎనిమిది కంటే ఎక్కువ అల్బర్టాలో డ్రింక్స్ తాగే మహిళలకు గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని పేర్కొంది. 'అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ' పరిశోధన లక్ష్యం మద్యపానం, కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ మధ్య సంబంధాన్ని కనుగొనడం. అందుకే ఈ అధ్యయనం నిర్వహిస్తోంది. ఉత్తర కాలిఫోర్నియాలోని క్యాన్సర్ పర్వనెంట్ హెల్త్ కేర్ అర్గనైజేషన్లో పరిశోధకులు 18 నుండి 65 సంవత్సరాల వయస్సు గల 4.32 లక్షల మంది వ్యక్తుల నుండి డేటాను ఉపయోగించారు. అలాగే విశ్లేషించారు. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ ప్రకారం.. వారిలో 2.43 లక్షల మంది పురుషులు, 1.89 లక్షల మంది మహిళలు, వారి సగటు వయస్సు 44 సంవత్సరాలు. పరిశోధనలో వాటిని 2014-2015లో పరిశీలించారు. వారు తక్కువ, మితమైన లేదా ఎక్కువ పరిమాణంలో తాగేవారు. దీని తరువాత వారి డేటా 4 సంవత్సరాల తర్వాత మళ్లీ సేకరించారు. కాలిఫోర్నియాకు చెందిన హార్ట్ స్పెషలిస్ట్, అధ్యయనం అధిపతి డాక్టర్ జువాల్ రానా ఫాక్స్ న్యూస్ డిజిటల్తో మాట్లాడుతూ, 'ఈ రోజుల్లో మద్యం సేవించడం గుండెకు మంచిదని పుకారు వ్యాపిస్తుంది. అయితే ఈ సమస్యానికి వ్యతిరేకంగా పరిశోధనలు రుజువు చేశాయి. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచడానికి అల్బర్టాలో కారణమని, మరంత అమాహాన కలిగి ఉండాలని భావిస్తున్నారు. పురుషులు, మహిళలు ఇద్దరికీ వారానికి 1-2



పానీయాలు తక్కువగా అల్బర్టాలో తీసుకునే స్థాయిని పరిశోధన కనుగొంది. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ ప్రకారం.. పురుషులకు వారానికి 3-14 పానీయాలు, మహిళలు వారానికి 3-7 పానీయాలు మితమైన మద్యపానంగా పరిగణిస్తారు. పురుషులకు వారానికి 15 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు, మహిళలకు, 8 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు అతిగా మద్యపానం చేసే వర్గం జాలితాలో ఉంచారు. నాలుగు సంవత్సరాల తర్వాత పరిశీలించినప్పుడు అధ్యయనంలో 3108 మంది కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ కు చికిత్స పొందారని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. ఇది అధిక అల్బర్టాలో తీసుకోవడం వల్ల తీవ్రమైంది. వారానికి 8 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు తాగే స్త్రీలు తక్కువ అల్బర్టాలో తాగే మహిళల కంటే 33 నుండి 51 శాతం ఎక్కువ గుండె జబ్బుల ముప్పును కలిగి ఉన్నారు. అతిగా మద్యం సేవించే మహిళలపై ఒక అధ్యయనం నిర్వహించగా, మితంగా మద్యం సేవించే మహిళల్లో కంటే ఎక్కువగా తాగే మహిళల్లో గుండె జబ్బుల ముప్పు మూడింట రెండొంతులు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తేలింది.

జుట్టు రాలకుండా ఉండాలంటే..!

ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది ఇబ్బంది పడే సమస్యల్లో జుట్టు రాలడం కూడా ఒకటి. మగవారైనా, ఆడవారికైనా ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఈ సమస్య పెరుగుతుంది. జుట్టు అంతా రాలిపోయి.. జుట్టు పల్చగా, సన్నగా మారి ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. జుట్టు రాలడం అనేది సర్వ సాధారణమైనది. అయితే ఈ జుట్టు మరింత ఎక్కువగా రాలితేనే సమస్య. తక్కువ కాలంలో ఎక్కువగా జుట్టు రాలిపోతూ ఉంటే.. సరైన కేర్ తీసుకోవాలని అర్థం. అంతే కాకుండా ఆహార పరంగా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. జుట్టుకు సరైన పోషణ అందించాలి. ఇలా చేస్తూ ఉంటే.. జుట్టు రాలడం తగ్గి.. జుట్టు అందంగా, ఒత్తుగా పెరుగుతుంది. హెల్త్ ఫుడ్: జుట్టు రాలడానికి ప్రధాన సమస్య సరైన పోషణ అందకపోవడం. జుట్టుకు సరైన పోషణ అందిస్తే.. రాలడం, చిట్టడం వంటి సమస్యలన్నీ తగ్గుతాయి. జుట్టు ఒత్తుగా, పొడుగ్గా ఉండాలంటే.. ఐరన్, జింక్, విటమిన్లు ఏ, డి అవసరం. ఈ పోషకాల లోపం లేకుండా చూసుకుంటే జుట్టు బలంగా ఎదుగుతుంది. అలాగే మీ డైట్లో పండ్లు, కూరగాయలు, నల్లే కూడా ఉండేలా చూసుకోండి. అన్ని పోషకాలతో నిండిన సమతుల్య ఆహారాన్ని తింటే జుట్టు రాలడం దానంతట అదే తగ్గుతుంది. స్ట్రెస్ కేర్: మీరు వాడే ఆయిల్తోనే స్ట్రెస్ కేర్ కూడా తీసుకోవాలి. అప్పుడప్పుడూ తలకు మసాజ్ చేస్తూ ఉండాలి. ఇలా చేయడం వల్ల తలపై రక్త ప్రసరణ జరుగుతుంది. దీని వల్ల వెంట్రుకలకు పోషణ అందుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన జుట్టు పెరగడానికి దోహద పడుతుంది. కొబ్బరి నూనె, బాదం నూనె చక్కగా పని చేస్తాయి. ఇవి వధు: మీరు జుట్టుకు వాడే



షాంపూలు, కండీషనర్ల కారణంగా కూడా జుట్టుకు రాలిపోవడం జరుగుతుంది. ఇందుకు కారణం ఏంటంటే.. షాంపూలు, కండీషనర్లలో రసాయనాలు కలపడమే. కాబట్టి మీరు తినే ఫ్రాక్షెన్స్ లో సల్ఫేట్ లేనివి తీసుకోవాలి. అదే విధంగా స్ట్రెయిన్లను, కర్లింగ్ ఐరన్ వంటి ఎలక్ట్రికల్ ప్రోడెక్ట్స్ కారణంగా కూడా జుట్టు రాలుతుంది. కాబట్టి వీటి వాడకాన్ని బాగా తగ్గించాలి. ఒత్తిడి: ఒత్తిడి, ఆందోళన కారణంగా కూడా జుట్టు అనేది ఎక్కువగా రాలుతుంది. కాబట్టి వీలైనంత వరకూ ఒత్తిడి, ఆందోళనకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. ఉదయం పూట వాకింగ్ చేయడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన అనేవి తగ్గుతాయి. ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి: ముందు నుంచే కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల జుట్టు రాలే సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. వారానికి రెండు సార్లు షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. అదే విధంగా నీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. దీని వల్ల జుట్టు పొడిబారకుండా హైడ్రేట్ గా ఉంటుంది. తలకు ఆయిల్ రాస్తూ ఉండాలి. అప్పుడప్పుడూ తలపై మద్యం చేస్తూ ఉండాలి.

విహారానికి విశాఖపట్నం వెళ్తే ఈ ప్రకృతి ప్రాంతాలను చూడండి..

విశాఖపట్నం అంటే అందరికీ గుర్తొచ్చేది బీచ్ మాత్రమే. నిజానికి బీచ్ ను మించిన అందాలు అక్కడ ఎన్నో ఉన్నాయి. పర్యాటకపరంగా విశాఖ ప్రకృతి అందాలతో అలరారుతుంది. ఒక రెండు రోజులు విశాఖలో ఉంటే ఎన్నో అద్భుతమైన ప్రకృతి నిర్ణయాల పర్యాటక ప్రాంతాలను చూడవచ్చు. కుటుంబ సమేతంగా గడిపేందుకు విశాఖపట్నం ఒక అందమైన డెస్టినేషన్ అని చెప్పకోవచ్చు. వైజాగ్ బీచ్ లో సాధారణంగా అందరూ చూస్తారు. కానీ ఖచ్చితంగా చూడాల్సిన ప్రాంతాలు కొన్ని ఉన్నాయి. దురుమ జలపాతాలు: జలపాతాల కోసం కేరళ వెళ్లాలని అవసరం లేదు. విశాఖలోని అందమైన జలపాతం ఉంది. అదే దురుమ జలపాతం. ఆంధ్రా, ఒడిశా మధ్య సరిహద్దుల్లో ఈ దురుమ జలపాతాలు ఉంటాయి. వైజాగ్ నుండి 177 కిలోమీటర్ల ప్రయాణం చేయాల్సి వస్తుంది. వైజాగ్ బిస్సు ఎక్కితే 5 గంటల ప్రయాణం తర్వాత ఈ జలపాతాలను చేరుకోవచ్చు. ఈ ప్రయాణం అంతా వచ్చిన అందాల మధ్య సాగుతుంది. కాబట్టి పెద్ద అలసటగా అనిపించదు. సాయంత్రం పూట ఈ జలపాతాలను చూస్తే కళ్లు తిప్పుకోలేరు. గోస్వమి గుహలు: దురుమా జలపాతాన్ని చూసి ఆనందించాక... చూడాల్సిన మరొక చారిత్రక ప్రదేశం గోస్వమి గుహలు. ఇది వైజాగ్ నుండి 90 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటాయి. ఇక్కడ బ్రెక్కింగ్ కూడా చేయవచ్చు. బొర్రా గుహలోని ఏడు గుహల సముదాయంలో ఈ గోస్వమి గుహలు ఒకటి. ఇవి కాస్తా చీకటిగా ఉండే గుహలు. దాదాపు నాలుగు కిలోమీటర్ల వరకు బ్రెక్కింగ్ చేయాలి. అక్కడ ఉండే స్థానికులు బ్రెక్కింగ్ కు వెళ్తే వారిని గ్రూపులుగా విడదీసి గుహలను చూపేందుకు వచ్చిస్తారు. బ్రెక్కింగ్ ఇష్టపడేవారు ఈ గుహలను కచ్చితంగా చూడాల్సిందే. కంబాల కొండ అడవి: కంబాలకొండ అడవి వైజాగ్ కు చాలా



దగ్గరలో ఉంటుంది. ఈ అడవి ఏడు వేల ఎకరాల్లో విస్తరించి ఉంటుంది. ఇందులో ఎన్నో అరుదైన చెట్లతోపాటు జంతువులు ఉంటాయి. అందమైన ప్రకృతి దృశ్యాల మధ్య కొంగుల పాటు గడవాలనుకుంటే ఈ కంబాలకొండ అడవికి వెళ్ళండి. వైజాగ్ నుండి కేవలం మూడు కిలోమీటర్ల దూరంలోనే ఉంటుంది. ఇక్కడ చిరుతపృలులు, జింకలు, నక్కలు ఇంకా ఎన్నో పక్షులు కనిపిస్తాయి. జిందగద శిఖరం: ఆంధ్రప్రదేశ్లో ఉన్న ఎత్తైన శిఖరాల్లో ఈ జిందగద శిఖరం మొదటిది. వైజాగ్ నుంచి కేవలం 140 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటుంది. సముద్రమట్టానికి 1690 మీటర్ల ఎత్తులో కనిపిస్తుంది. ఇక్కడ నుంచి చూస్తే అరకులోయ అందాలను చూడవచ్చు. ఈ శిఖరానికి చేరుకోవాలంటే అందమైన ఏజెన్సీ గ్రామాలైన మాడుగల, పాడేరు, దుంట్రిగూడ మధ్యగా అరకు రోడ్డులో ఈ శిఖరానికి చేరుకోవాలి. పది కిలోమీటర్ల పాటు బ్రెక్కింగ్ కూడా చేయాల్సి వస్తుంది. రాత్రి అక్కడ క్యాంపింగ్ చేసుకొని కూడా ఉండవచ్చు.

దానిమ్మ ఆకులను ఇలా తీసుకుంటే చాలు..

దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.. అలాంటి దానిమ్మ మాత్రమే కాదు ఆకులు కూడా చాలా మంచివని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. దానిమ్మ గింజలలో ఎన్నో పోషకాలు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.. ఈ ఆకులను ఎలా తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలు ఉన్నాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. దానిమ్మ ఆకులలో కూడా చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఈ ప్రయోజనాల గురించి మనలో చాలా మందికి తెలియదు.. ఈ ఆకులను తీసుకోవడం వల్ల అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.. ఆకులను, దానిమ్మ బెరడును ఉపయోగిస్తున్నారు. చలికాలంలో జలుబు, దగ్గు సమస్య ఎక్కువగా వేధిస్తూ ఉంటుంది.. బదు లేదా ఆరు ఆకులను తీసుకొని నీటితో శుభ్రంగా కడిగి వక్కన పెట్టుకోవాలి.. ఒక గిన్నె తీసుకొని ఒక గ్లాస్ నీళ్లు పోసుకొని ఆకులు వేసి బాగా మరిగించి వక్కన పెట్టుకోవాలి.. ఆ నీటిని వడగట్టి ఉడయం, సాయంత్రం తీసుకుంటే దగ్గు, జలుబు నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది.. నిద్రలేమి సమస్యలతో బాధపడేవారు రాత్రి వదుకోవటానికి అరగంట ముందు దానిమ్మ ఆకుల కాషాయం తాగితే ఒత్తిడి లేకుండా



ప్రశాంతంగా నిద్ర వడుతుంది. అంతేకాకుండా అధిక బరువు సమస్య, చెడు కొలెస్ట్రాల్ తొలగిపోతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చర్మ సమస్యలు తగ్గిపోతాయి.. అలాగే నోటి సమస్యలు కూడా మయం అవుతాయి.. మలబద్ధకం, గ్యాస్ సమస్యలు కూడా తగ్గిపోతాయి.. దానిమ్మ పండ్ల కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది.

లవంగాలను ఇలా తీసుకుంటే ఆ సమస్యలన్నీ మాయం..

మన వంట గది ఒక వైద్యశాల అని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.. ప్రతి వస్తువుతో ఎన్నో రోగాలను నయం చెయ్యవచ్చు అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో పవర్ ఫుల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, యూజీనాల్ ఉంటాయి.ఇది ఓ రకమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్, ఇది శరీరాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. లవంగాల వల్ల కలిగే ఉపయోగాలేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. అధిక బరువు తో బాధపడేవారికి ఇవి బెస్ట్ చాయిస్.. బరువు తగ్గడానికి బాగా హెల్ప్ చేస్తుంది.అలాగే క్యాన్సర్, మధుమేహం, పంటి నొప్పి, కడుపుపూతల వంటి సమస్యలు దూరమవుతాయి.. నోటి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది..యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, మన రక్తాన్ని క్లీన్, హెల్తీగా చేయడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. అంతేకాదు .. లవంగాల్లో యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు పెక్టిక్ అల్బర్ వల్ల వచ్చే మంటను తగ్గించేందుకు సహాయపడుతుంది. క్యాన్సర్ తో పోరాడడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. లవంగాల్లోని ఎల్లాజిక్ యాసిడ్ సమ్యేకాలు క్యాన్సర్ అభివృద్ధిని నిరోధించడంలో సాయపడతాయి..



యాజినాల్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్, డైటరీ ఫైబర్, విటమిన్స్ ఉన్నాయి. ఇవి జీవక్రియని పెంచి, కేలరీలను వేగంగా బర్న్ చేస్తాయి.. దాంతో త్వరగా బరువు తగ్గుతారు.. ఇంకా ఎన్నో సమస్యలను దూరం చేస్తుంది..

కోపం హృదయ సంబంధ వ్యాధులను పెంచుతుందట..!

కొలంబియా యూనివర్సిటీ మెడికల్ సెంటర్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఒక కొత్త అధ్యయనం ప్రకారం, కేవలం కొన్ని నిమిషాల కోపం మీ గుండెపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. పదేపదే కోపం మన రక్తనాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచే మరియు గుండె ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసే ఎండోథెలియల్ కణాలను ప్రభావితం చేస్తుందని పరిశోధన వెల్లడించింది. ప్రజలు ప్రతిరోజూ కోపం, ఆందోళన మరియు నిరాశ వంటి ప్రతికూల భావోద్వేగాలను అనుభవించడం సాధారణమని అధ్యయన రచయితలు తెలిపారు. ఈ భావోద్వేగాలు గుండె సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని కొన్ని పరిశోధనలు ఉన్నాయి. ఆసక్తికరంగా, ఈ భావోద్వేగాల గురించి పెద్దగా తెలియదు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఒక వ్యక్తి కోపం వచ్చినప్పుడు, అది రక్తనాళాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. కాబట్టి కోపం గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఈ అధ్యయనం రూపొందించబడింది, పరిశోధకులు తెలిపారు. “కోపం, ఆందోళన మరియు నిరాశతో సహా ప్రతికూల భావోద్వేగాలను అనుభవించడం సాధారణం మరియు హృదయ సంబంధ వ్యాధుల



ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది” అని అధ్యయనం పేర్కొంది. ఈ అధ్యయనంలో 280 మంది ఆరోగ్యవంతమైన పెద్దలు పాల్గొన్నారు, వారు కోపాన్ని ప్రేరేపించే సంఘటన, విచారకరమైన సంఘటన లేదా ఆందోళన కలిగించే సంఘటనను గుర్తుకు తెచ్చుకోవలసిందిగా కోరారు మరియు సుమారు ఎనిమిది నిమిషాల పాటు తటస్థంగా ఉండమని కోరారు. కోపం నేరుగా గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు.

ఈ నూనెలు వాడుతున్నారా.. ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో ఉన్నట్టే..

వంటల తయారీలో నూనె వినియోగం తప్పనిసరి. ఒకప్పుడు గానుగ నూనెలు వాడేవారు. ఆ తర్వాత టెక్నాలజీ పెరగడంతో ప్రాసెసింగ్ నూనె వాడుకలోకి వచ్చింది. క్రమంగా గానుగలు కాలగర్భంలో కలిసిపోయాయి. ప్రస్తుతం ఎక్కడో ఒకచోట అవి కనిపిస్తున్నాయి కానీ.. ఆదరణ లేక అవి కూడా మాతపదే స్థాయికి వచ్చాయి. అయితే వంటల్లో వాడే నూనెలు మన ఆరోగ్యాన్ని సూచిస్తాయి. ఎందుకంటే కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉన్న నూనెలు వాడతే.. అవి గుండె జబ్బులకు దారి తీస్తాయి. ఇతర రోగాలకు కూడా కారణం అవుతాయి. ఇంతకీ ఎలాంటి నూనెలు వాడకూడదో.. వాటి వల్ల వచ్చే ప్రమాదం ఏంటో.. ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం. పామాయిల్: పామాయిల్ నూనెకు బహిరంగ మార్కెట్లో ధర తక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఇప్పటికీ ఈ నూనెను మన దేశం విదేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటోంది. బయట కనిపించే హెబుల్స్, ఇతర ఫుడ్ స్టాల్స్ లో పామాయిల్ నూనెతో వంటలు తయారు చేస్తారు. అయితే పామాయిల్ ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదట. ఇందులో అధిక మొత్తంలో సంతృప్తి కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి “లో డెన్సిటీ లైపో ప్రోటీన్” కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగేందుకు కారణమవుతాయిట. అలాంటి కొవ్వులు పెరిగితే గుండె జబ్బులకు దారి తీసే ప్రమాదం ఉందట. సోయాబీన్ నూనె: తేలికపాటి రుచి కారణంగా చాలామంది వంటల్లో దీనిని వాడుతారు. ఈ నూనెలో ఒమేగా -6 కొవ్వు అమ్లాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఒమేగా -3 కొవ్వు అమ్లాలు స్థాయి కూడా ఇందులో అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ నూనెను మితంగా వాడాలి. దానివల్ల శరీరంలోకి ఒమేగా -3 కొవ్వు అమ్లాలు సరిపడినంత స్థాయిలోనే చేరుతాయి. పత్తి గింజల నూనె: పత్తి గింజల ద్వారా తయారు చేస్తారు కాబట్టి ఈ నూనెకు ఆ పేరు వచ్చింది. ఇందులో ఒమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్ కంటెంట్ అధికంగా ఉంటుంది. దీనిని



అధికంగా తీసుకుంటే కడుపులో మంట, ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కాబట్టి ఈ నూనెను సాధ్యమైనంతవరకు తక్కువగా వాడాలి. హైడ్రోజినేటెడ్ నూనెలు: హైడ్రోజినేషన్ అనే ప్రక్రియ ద్వారా ఈ నూనెలు తయారు చేస్తారు. ఘన కొవ్వులను ఈ ప్రక్రియ ద్వారా ద్రవ నూనెగా మారుస్తారు. ఇందులో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి అధికంగా ఉంటుందట. అలాంటి నూనెను విరివిగా వాడటం వల్ల గుండె జబ్బులు వస్తాయిట. అలాంటప్పుడు ఈ నూనెలు వాడకపోవడమే మంచిదట.కూరగాయలతో చేసిన నూనె మిశ్రమం: సోయాబీన్, మొక్కజొన్న, పొద్దు తిరుగుడు గింజల నుంచి ఈ నూనెలు తయారు చేస్తారు.. అధిక శుద్ధి ప్రక్రియల త్వరలోనే తయారవుతుంది. ఇందులో ఒమేగా -6 కొవ్వు అమ్లాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.. అలాంటి ఈ నూనెను అధికంగా తీసుకుంటే కడుపులో మంటతో పాటు, ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అలాంటప్పుడు వీటిని తీసుకోకపోవడమే మంచిది.

మామిడికాయ ఆ వ్యాధికి దివ్యోషధం..!

వేసవిలో పండిన మామిడిపండు చాలా రుచిగా ఉంటుంది. కానీ పచ్చి మామిడిలో అనేక ఔషధ గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. అందుకే వేసవిలో మామిడి పండ్లను తినడానికి ఇష్టపడతారు.పచ్చి మామిడిలో ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ఇది మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. పచ్చి మామిడిలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్, జింక్, ఫైబర్, కాపర్, పొటాషియం, సోడియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయని గత సంవత్సరాలుగా వ్యవసాయ విజ్ఞాన కేంద్రం నియామతేవూర్లో పని చేస్తున్న హెమామ్ సైన్స్ నిపుణుడు డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు. పచ్చి మామిడి వల్ల అనేక రకాల వ్యాధులను దూరం చేస్తుందని ఆయన అన్నారు. ఉదర వ్యాధులకు పచ్చి మామిడి దివ్యోషధం: డాక్టర్ విద్యా గుప్తా మాట్లాడుతూ పచ్చి మామిడిలో ఉండే విటమిన్ సి వల్ల శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల మన శరీరాన్ని అనేక రకాల అంటు వ్యాధుల నుండి దూరంగా ఉంచుతుంది. అంతే కాదు, పచ్చి మామిడి కడుపుకు కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది. ఇది మలబద్ధకం సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను కూడా బలపరుస్తుంది. పచ్చి మామిడి కడుపులో ఎసిడిటీ సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.పచ్చి మామిడి కంటికి మేలు చేస్తుంది : పచ్చి మామిడిపండు తింటే ఎముకలు దృఢంగా



ఉంటాయని డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు. నిజానికి ఇందులో కాల్షియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఎముకలు ఆరోగ్యంగా మరియు దృఢంగా ఉండటానికి ఇది చాలా అవసరం. దీని రెగ్యులర్ వినియోగం ఎముక సంబంధిత సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. పచ్చి మామిడి ఎండాకాలం నుండి వడదెబ్బ నుండి రక్షిస్తుంది అని డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు . పచ్చి మామిడి పన్నాను వినియోగిస్తే, హీట్ స్ట్రోక్ నుండి రక్షించడంలో ఇది చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. మీరు పచ్చి మామిడికాయ పచ్చడిని కూడా తినవచ్చు.

ఎండాకాలంలో కీరదోసను తీసుకుంటే..

కీరదోస కాయను తీసుకోవడం వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో అందరికీ తెలిసే ఉంటుంది.. వేడి కారణంగా చాలా మంది హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్ని ఫేస్ చేస్తున్నారు.అదే విధంగా, తగినంత పోషకాలు అందించాలి. సమ్మర్లో రోజూ దోసకాయ తినడం మంచిది. ఇందులో పోషకాలు అనేక లాభాలను అందిస్తాయి.. సమ్మర్ లో కీరాను తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటో తెలుసుకుందాం.. శరీరాన్ని లోపల్నుంచి కూడా చల్లబరచడం చాలా ముఖ్యం. హాట్ సీజన్ స్పాక్ గా దోసకాయని తీసుకోవాలి. దోసకాయని తీసుకుంటే వేడిని తగ్గించాలి.. వడదెబ్బతో పాటు గుండె జబ్బులు రాకుండా ఉంటాయి.. వేసవిలో ఈ కాయలు మనకు బాగా ఉపయోగపడతాయి.. ముఖ్యంగా డి హైడ్రేషన్ కు గురవుకుండా కాపాడుతుంది. వీటిలో 95 శాతం నీళ్లు ఉంటాయి.. ఇక శరీరానికి కావలసిన అన్ని పోషకాలు ఇందులో ఉంటాయి.. అంతేకాదు వీటిలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం లోపం ఉన్నవారు కచ్చితంగా వారి ఆహారంలో దోసకాయని యాదీ చేసుకోవాలి.. ఇంకా చెప్పాలంటే



వేడిని తగ్గించాలి, ఎప్పుడు శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉండేలా చేస్తుంది.. ట్యాన్ రిమూవర్ గా కూడా పనిచేస్తుంది.. చర్మ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయ పడుతుంది.

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్రపోతున్నారా?

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్ర ముంచుకోస్తుంది.. ఎంత కంట్రోల్ చేసుకున్నా కూడా నిద్ర వస్తుంది.. అయితే కొంతమంది మాత్రం నిద్రపోతారు.. మరి కొంతమంది మాత్రం నిద్రపోతే ప్రమాదకరమైన జబ్బులు వస్తాయని భయపడుతుంటారు..మధ్యాహ్నం నిద్ర పోవడం వల్ల ఎటువంటి అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయో? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..భోజనం అవ్వగానే నిద్ర రావడం సహజమే. అయితే నిపుణులు ఇలా మధ్యాహ్నం భోజనం అయ్యాక పడుకుంటే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయని చెబుతున్నారు.. ముఖ్యంగా జీర్ణ సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు.. భోజనం తిన్న వెంటనే పడుకుంటే జీర్ణ రసాలు తిన్న ఆహారంలో కలుస్తాయి.. దాంతో ఆస్తుత్వం ఏర్పడుతుంది.. అలా ఆస్తుత్వం కారణంగా గొంతు మంట ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకోకూడదు. అంతేకాకుండా భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకోవడం వల్ల తీసుకున్న ఆహారం మొత్తం జీర్ణశయం మీద ఒత్తిడి తెస్తుంది.. అప్పుడు జీర్ణం అవ్వదు.. జీర్ణ వ్యవస్థ పని తీరు తగ్గుతుంది.. అంతేకాదు గురక కూడా వస్తుందట.. అందుకే భోజనం అయ్యాక ఒక గంట తర్వాత పడుకుంటే ఎటువంటి సమస్యలు ఉండవు.



భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకుంటే హార్ట్ స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశం ఉందని ఇటీవల జరిగిన పరిశోధనల్లో తేలింది.. తిన్న వెంటనే ఒక పదినిమిషాలు వాక్ చెయ్యడం మంచిది.. ఆ తర్వాత అరగంట తర్వాత నిద్రపోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు..

మొలకలతో ఉన్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు...

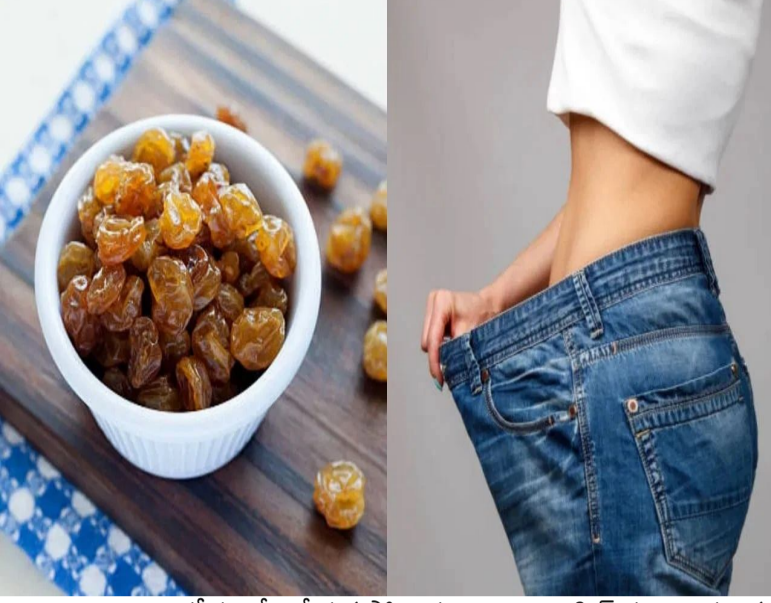
సాధారణంగా ఎవరైనా ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. అయితే అనుకున్నంత మాత్రం అందరికీ ఇది సాధ్యపడదు. దీని కోసం చేయాల్సిన పనులతో పాటు తినాల్సిన ఆహార పదార్థాలు కూడా ఉంటాయి. అయితే ఆరోగ్యం మరియు అందం రెండూ కావాలంటే ఏం చేయాలి? ఏం తినాలి? అనుకుంటున్నారా? అయితే ఇది చూసేయండి. హెల్త్ బాషండాలో తప్పనిసరిగా వ్యాయామం చేయాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎవరికైనా శారీరక శ్రమ లేకపోతే ఆరోగ్యంగా ఉండటం కొంచెం కష్టమేనట. అలాగే తినే పదార్థాల్లో కూడా మంచి పోషకాలు ఉండే వాటిని తీసుకోవాలని తెలియజేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే మొలకలు తినడం వలన అందం, ఆరోగ్యం రెండూ సాధ్యమేనని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మొలకలను ప్రతి రోజూ ఉడయం లేక సాయంత్రం సమయంలో తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. మన శరీరానికి కావాల్సిన ఎన్నో పోషకాలు ఈ మొలకల్లో ఉన్నాయిట. బాడిక్ కావాలన్న వివిధ రకాల విటమిన్లు, మెగ్నీషియం, రాగి, ఐరన్ మరియు పొటాషియం వంటి మినరల్స్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. బరువు తగ్గడంలో మొలకలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. వీటిలో ఉండే ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అదేవిధంగా రక్త ప్రవాహంలో ఉండే చెరు



కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని కూడా తగ్గిస్తుంది. కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడటంతో పాటు మెదడు పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మొలకలను తినడం వలన ఎర్ర రక్తకణాల సంఖ్య గణనీయంగా పెరుగుతుందని తెలుస్తోంది. అదేవిధంగా మొలకలను తినడం వలన శరీరానికి కావాల్సిన విటమిన్ -సి తో పాటు ఇనుము, జింక్ వంటి పోషకాలు అందుతాయి.

సులువుగా బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా?

బరువు తగ్గడం అంత తేలికైన పని కాదు. చాలా మందికి ఇది 'మిషన్ అపాథ్యం' లాంటిది. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలితోపాటు జిమ్లో చెబుతున్న పట్టించడం, కఠినమైన డైట్ ఫాలో అయితే గానీ కోరుకున్న శరీరాకృతి సొంతం కాదు. డైట్, ఎక్సర్ సైజుల వల్ల బరువు తగ్గతారని నిపుణులు ఎప్పుడూ చెబుతుంటారు. దానితో పాటు 7 గంటల నిద్ర కూడా అవసరం. అలాగే ఒత్తిడిని తగ్గించడం, ధూమపానం, మద్యపానం వంటి అలవాట్లకు దూరంగా ఉండటం వంటి ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం అవసరం. వీటన్నింటితోపాటు ప్రతిరోజూ ఒక గ్లాసు ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగితే బరువు ఇట్టే తగ్గిపోవచ్చు. ఎండుద్రాక్షను సూపర్ ఫుడ్ గా చెప్పవచ్చు. ఎముకలను బలోపేతం చేయడం నుంచి రక్తపోటును తగ్గించడం, ఊపిరితిత్తులను నిర్విషీకరణ చేయడం, జీవక్రియను పెంచడం వరకు ఈ డ్రై ఫ్రూట్ బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగినప్పుడల్లా, అది మీ బరువు తగ్గించే ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. అయితే ఎండుద్రాక్షను మాత్రమే తింటే సరిపోదు. వీటిని నీళ్లలో నానబెట్టిన తర్వాత తినాలి. ఎండు ద్రాక్షలో పీచుపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది పొట్టను ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతుంది. ఫలితంగా అతిగా తినడం మానేస్తారు. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు కూడా తీపి పదార్థాలు తినాలనే కోరికను నివారిస్తుంది. ఎండుద్రాక్షలో సహజ చక్కెరలు ఉంటాయి. ఇవి శక్తిని అందించడంలో సహాయపడతాయి. మరోవైపు ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు



పళ్ళు తోముకోకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగడం మంచిదేనా?

చాలా మంది ఉదయం బ్రష్ చేసిన తర్వాత మాత్రమే ఏదైనా తినడానికి, తాగడానికి ఇష్టపడతారు. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగితే మంచిదేనా? వైద్యుల ప్రకారం.. ఒక వ్యక్తి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ 8 నుండి 10 గ్లాసుల నీరు తాగాలి. అయితే బ్రష్ చేసిన తర్వాతే నీటిని తాగడం మంచిదని భావిస్తుంటారు. కొందరు బ్రష్ చేయకుండానే నీటిని తాగుతుంటారు. ఆయుర్వేదం నుండి ఆరోగ్య నిపుణుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే నీటిని తాగాలని సూచిస్తున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల చాలా వ్యాధులు రావని భావిస్తున్నారు. ఈ వ్యాధులలో గ్యాస్, అసిడిటీ, చర్మ వ్యాధులు, మలబద్ధకం, నీరసం, బిబి, మధుమేహం కూడా ఉన్నాయి. పళ్ళు తోముకున్న తర్వాత ఎంత సేపటికి నీరు తాగాలి? ఉదయాన్నే పళ్ళు తోముకోకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే అర్ధవ్రతమైన ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు: బరువు తగ్గడంలో మేలు చేస్తుంది- ఉదయం పూట బ్రష్ చేయకుండా వాటర్ తాగడం వల్ల బరువు తగ్గతారు. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరంలో జీవక్రియ రేటు పెరుగుతుంది. ఇది కేలరీలను బర్న్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాకుండా బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగడం ఒక వ్యక్తి ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతుంది. దీని కారణంగా వ్యక్తి ఉదయం అదనపు కేలరీలు తీసుకోకుండా ఉంటారు. పళ్ళు తోముకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగితే ఊబకాయం సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చునని పలువురు నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. మీరు బరువు తగ్గాలని కోరుకుంటే, ఉదయాన్నే పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగి అలవాటు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. హై బీబీ, హై షుగర్ - హై బీబీ, బ్లడ్ షుగర్ సమస్య ఉదయాన్నే నీటిని తాగడం ద్వారా నియంత్రించవచ్చు. ఇందుకోసం ఉదయం నిద్ర లేవగానే ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగాలి. మెరుగైన జీర్ణక్రియ- ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే పళ్ళు



గర్భధారణ సమయంలో చేతులు, కాళ్ళు ఎందుకు ఉబ్బతాయి?

గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల శరీరంలో అనేక హార్మోన్ల మార్పులు సంభవిస్తాయి. ఇది వారి శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రత్యక్ష ప్రభావం చూపుతుంది. చాలా మంది స్త్రీలు వాంతులు, తలనొప్పి, తల తిరగడం, ఊబకాయం, ముఖం మీద దద్దుర్లు, చేతులు, కాళ్ళలో వాపులను ఎదుర్కొనే సమయం ఇది. గర్భధారణ సమయంలో పాదాలలో వాపు అనేది ఒక సాధారణ సమస్య. దీనిని వైద్య భాషలో ఎడెమా అంటారు. అదే సమయంలో ఈ వాపు చేతులు, ముఖంపై కనిపించినట్లయితే, అది స్త్రీఎక్షంప్షియాకు సంకేతం కావచ్చు. గర్భధారణ సమయంలో అధిక రక్తపోటు పరిస్థితి అంటారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళల పాదాలలో ఈ వాపుకు కారణమేమిటి? కొన్ని ఇంటి నివారణలను ప్రయత్నించడం ద్వారా ఇంట్లోనే నయం చేయవచ్చనే ప్రశ్న ఇప్పుడు తలెత్తుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. గర్భధారణ సమయంలో పాదాలలో వాపు చాలా సాధారణం. శిశువు అవసరాలను తీర్చడానికి శరీరం ఉత్పత్తి చేసే అదనపు రక్తం, ద్రవం వల్ల ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. దీని కారణంగా పాదాలలో మాత్రమే కాకుండా చేతులు, ముఖం, శరీరంలోని ఇతర భాగాలలో కూడా వాపు సంభవించవచ్చు. హార్మోన్లలో మార్పులు- గర్భధారణ సమయంలో ప్రొజెస్టెరాన్, ఈస్ట్రోజెన్, హెచ్ఎస్ఐ, ప్రోలాక్టిన్ వంటి అనేక హార్మోన్ల స్థాయి మహిళల శరీరంలో గణనీయంగా పెరుగుతుంది. దీని కారణంగా ఎడెమా (వాపు) రావడం ప్రారంభమవుతుంది. బరువు పెరగడం- గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల బరువు చాలా పెరుగుతుంది. బరువు పెరగడం వల్ల పాదాలు కూడా వాపు ప్రారంభమవుతాయి.



హిమోగ్లోబిన్ లోపం- గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల శరీరంలో ప్రోటీన్, హిమోగ్లోబిన్ లేకపోవడం వల్ల కాళ్ళలో వాపు సమస్య మొదలవుతుంది. అయితే, డెలివరీ తర్వాత పాదాలు సాధారణ స్థితికి వస్తాయి. ఎక్కువ సేపు ఒకే భంగిమలో కూర్చోవద్దు లేదా నిలబడవద్దు - గర్భధారణ సమయంలో ఎక్కువసేపు ఒకే భంగిమలో నిలబడటం లేదా కూర్చోవడం వల్ల కూడా కాళ్ళలో వాపు వస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఎక్కువసేపు ఒకే భంగిమలో కూర్చోవద్దు. స్నానం మార్చండి. కాళ్ళను చురుకుగా ఉంచుకోండి. మీరు ఎక్కువసేపు నిలబడి లేదా నడుస్తున్నట్లయితే విరామం తీసుకోండి. ఇలా చేయడం వల్ల వాపు తగ్గుతుంది.

ఉంగరం ఎందుకు పెట్టుకుంటారు?

ఉంగరం వేలుకు గుండె నరాలకు చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంటుంది. అందుకే ఉంగరం వేలుకు ఉంగరం పెట్టాలి అంటారు పెద్దలు. అదే విధంగా ఆయుర్వేదంలో కూడా వేళ్ల నరాలకు మన శరీరంలోని అవయవాలకు సంబంధం ఉందని చెబుతారు ఆయుర్వేద నిపుణులు. అదే ఉంగరంతో మన ఆరోగ్యం బాగుండేలా ఓ సరికొత్త ఉంగరాన్ని తయారు చేశారు. ఇంతకీ అదేంటంటే.. టెక్నాలజీ మారుతున్న కొద్ది వింత వింత, కొత్త కొత్త పరికరాలు వస్తున్నాయి. అందులో భాగంగానే ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పరికరాలు కూడా చాలా వస్తున్నాయి. అయితే అదే తరహా ఇప్పుడు చైనా ఓ ఉంగరాన్ని కనిపిపెట్టింది. గుండెకు, చెవికి, కాలికి, చేతులకు ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ప్రతి అవయవానికి కావాల్సిన పరికరాలు చాలానే ఉన్నాయి. అదే విధంగా ఈ ఉంగరం ఆరోగ్యం కోసం వచ్చేసిందట. మరి దీని పని తీరును కూడా తెలుసుకుందాం. శరీరం పనితీరును, ఆరోగ్య పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తుంటుంది స్మార్ట్ వాచ్. అదే విధంగా స్మార్ట్ రింగ్ లు కూడా వచ్చాయి. అలాంటి కోవకే చెందుతుంది ఈ స్మార్ట్ రింగ్. చైనీస్ కంపెనీ అమాజ్ ఫిట్ ఇటీవల ఈ స్మార్ట్ రింగ్ ను హీయియా రింగ్ పేరుతో అందిబాటులోకి తీసుకొని వచ్చింది. వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు, క్రీడాకారులకు ఈ ఉంగరం చాలా



పీరియడ్స్ సమయంలో నొప్పితో బాధపడుతున్నారా..?

సాధారణంగా స్త్రీలు పీరియడ్స్ సమయంలో అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొంటుంటారన్న సంగతి తెలిసిందే. ఆ బ్రైమ్ లో వచ్చే కడుపు నొప్పితో ఎక్కువ మంది బాధపడుతుంటారు. ప్రస్తుతం ఎండాకాలం కావడంతో ఓ వైపు ఎండలు.. మరోవైపు నెలసరి సమస్యతో ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతుంటారు. అయితే పీరియడ్స్ సమయంలో వచ్చే నొప్పికి ఈ చిట్కాతో చెక్ పెట్టవచ్చు. ఇంతకీ ఆ చిట్కా ఏంటి? అనేది మనం తెలుసుకుందాం. పీరియడ్స్ బ్రైమ్ వచ్చిందంటే చాలు చాలా మంది మహిళలు అనేక సమస్యలను ఫేస్ చేస్తుంటారు. వెన్ను నొప్పి, కాళ్ల నొప్పులు, తలనొప్పి, వికారం, పొట్టనొప్పి ఇలా అనేక రకాలుగా బాధపడుతుంటారు. ఈ సమయంలో బాడీలో శక్తి స్థాయి తగ్గడంతో పాటు నీరసం, అలసట ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరి కొందరు మహిళలు పీరియడ్స్ సమయంలో మానసిక సమస్యలతోనూ బాధపడుతుంటారు. హార్మోన్ల కారణంగా మానసిక స్థితిపై ప్రభావం పడుతుంటుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన పెరగడంతో పాటు నిరాశలో మునిగిపోతుంటారు. రక్తస్రావం గురించి అనేక అనుమానాలు, భయాలను పెట్టుకుంటారు. దాంతోపాటు నెలసరి సమయంలో హాజరు కావాల్సిన కొన్ని ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలను సైతం దూరంగా ఉంటారు. వాటితో పాటు నిద్రలేమి, అసాధారణ రక్తస్రావం ఇలాంటి సమస్యలు కూడా నెలసరి సమయంలో మహిళలను వేధిస్తుంటాయి. ఈ క్రమంలోనే గర్భాశయ కణజాలం శరీరంలోని ఇతర ప్రాంతాల్లో పెరగడం వల కడుపు నొప్పి



వేసవి వేడి.. ఇలా చేస్తే చిన్నారులు సురక్షితం

ఎండా కాలం వచ్చేసింది. మొదటి నుంచి వేసవి తాపం ఎక్కువగా ఉండగా.. ప్రస్తుతం మే నెల కావడంతో ఎండ ప్రభావం మరింత ఎక్కువగా ఉంది. భారీ ఉష్ణోగ్రతలతో పాటు వడగాల్పులు కూడా అధికమయ్యాయి. రానున్న రోజుల్లో వడదెబ్బలు కూడా ఎక్కువ అయ్యే అవకాశం ఉందని తెలుస్తోంది. హై టెంపరేచర్స్ మరియు వడగాల్పులతో పెద్దలలో ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నారు. ఇక చిన్నారుల పరిస్థితి అయితే చెప్పాల్సిన పని లేదు. అందుకే పిల్లల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మధ్యాహ్నం సమయాల్లో చిన్నారులను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ బయటకు తీసుకెళ్లకూడదని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇందులో ముఖ్యంగా ఉదయం 11 నుంచి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు పిల్లలను బయటకు వెళ్లనివ్వకూడదని స్పష్టం చేస్తున్నారు. తప్పనిసరిగా బయటకు వెళ్లాలి వస్తే సాయంత్రం 6 గంటల తరువాత వెళ్లడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు.. అలాగే ఎండాకాలంలో పసి పిల్లలు ఎక్కువగా డీహైడ్రేషన్ కు గురి అవుతుంటారు. కనుక వారికి తరచూ మంచినీటిని తాగిస్తుండాలని చెబుతున్నారు. కొబ్బరి బోండాలు, మజ్జిగ, ఓలీవ్ వంటి ద్రావణాలను అందిస్తుండాలి. దాంతో పాటుగా నీటి శాతం ఉండే పండ్లను తినిపిస్తుండాలని చెబుతున్నారు. అయితే ఆరు నెలలలోపు



గోధుమ చపాతీతో జీర్ణ సమస్యలా?

రోజువారీ భోజనంలో అన్నంతో పాటు రాట్టెలు తినే అలవాటు చాలా మందికి ఉంటుంది. రాట్టె అంటే ప్రాథమికంగా గోధుమ పిండితో చేసిన రాట్టె అనే అందరు అనుకుంటారు. కానీ చాలా మందికి గోధుమ రాట్టె తినడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. గొంతు- ఛాతీ చికాకు, గొంతు సమస్యలు కూడా కనిపిస్తుంటాయి. గోధుమలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల జీర్ణం కావడం కష్టం. అదనంగా గోధుమలలో ఉండే గ్లూటెన్ చాలా మందికి సహించదు. ఇలాంటి రాట్టె తింటే జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. గోధుమలకు బదులుగా తృణధాన్యాలతో చేసిన రాట్టె తినవచ్చు. వోట్స్, మిల్లెట్, బార్లీ పిండితో తయారు చేసిన రాట్టెలు తినవచ్చు. ఈ రాట్టెలు తినడం వల్ల బరువు అదుపులో ఉంటుంది. పోషకాల లోపం తలెత్తదు. గోధుమ పిండికి ప్రత్యామ్నాయంగా శెనగపిండి కూడా వినియోగించవచ్చు. బరువు నియంత్రిణితో పాటు, మొత్తం ఆరోగ్యానికి కూడా ఇది మేలు చేస్తుంది. అలాగే గోధుమ పిండికి బదులుగా జొన్నలతో చేసిన పిండితో రాట్టెలు తయారు చేసుకోవచ్చు. సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఈ ఆహారంలో ప్రోటీన్లు, ఐరన్, యాంటీ



ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. మిల్లెట్తో చేసిన పిండి రాట్టె కూడా ఆరోగ్యానికి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఐరన్, మెగ్నీషియం, వివిధ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

శరీరాన్ని సైతం చెల్లబరిచే ఆకులు..!

వేసవికాలం వచ్చిందంటే చాలు చాలా మంది ఉక్కుపోతతో భయపడుతూ ఉంటారు.. ముఖ్యంగా శరీరం అంతా చాలా వేడిగా మారిపోతూ ఉంటుంది. దీంతో అనేక రకాల సమస్యలను కూడా మనం ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఒకవేళ ఏ ఇంట్లోనైనా సరే చిన్నపిల్లలు ఉంటే మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి.. ముఖ్యంగా వేసవికాలం అంటే చెమట , చమటకాయలతో ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది.. ముఖ్యంగా సమ్మర్ చల్లగా ఉండాలి అంటే ఎక్కువగా కూలింగ్ పాటర్ ఆసలు తాగకూడదు. దీనివల్ల శరీరం మరింత వేడెక్కుతుందని నిపుణులు సైతం తెలియజేస్తున్నారు. మనం ప్రతిరోజూ ఉపయోగించేటవంటి వాటితోనే దురద చమటకాయలు వంటి వాటిని తగ్గించుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా కొత్తిమీర అనేది మనం ఎక్కువగా వంటలలో ఉపయోగిస్తూ ఉంటాము. ఇది ఈ వేసవికాలంలో చల్లదనంగా ఉండేలా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. కొత్తిమీర జ్యూస్ లేకపోతే మజ్జిగలో వీటిని వేసుకొని తాగడం వల్ల కూడా మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. అలాగే మన చుట్టూ దొరికేటవంటి ఆకులలో పుదీనా కూడా ఒకటి.. పుదీనా చెట్టి పుదీనా రైస్ తినడం వల్ల కూడా ఈ వేసవికాలంలో మంచి లాభాలు ఉంటాయి. పుదీనా జ్యూస్ ను నీటిని తాగడం వల్ల శరీరం చాలా కూల్ గా మారుతుంది. మన పూర్వపు నుంచి ఎన్నో దశాబ్దాలుగా ఆయుర్వేదంలో ఉపయోగిస్తున్న వేపాకు చెట్టుకి చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది.. వేప చెట్టులోని ప్రతిభాగం కూడా



మనకు చాలా రకాలుగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో ఉండేటవంటి యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ఇతరత్ర గుణాలు కూడా మన శరీరానికి చాలా ఉపయోగపడతాయి. శరీరం పై ఉండేటవంటి చెడు బ్యాక్టీరియాను సైతం తొలగించడానికి ఈ వేపాకు చాలా ఉపయోగపడుతుంది.. వేపాకు నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల శరీరం కూడా చాలా చల్లగా ఉంటుందట. ఇలా స్నానం చేయడం వల్ల కూడా అనారోగ్య సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు.. ముఖ్యంగా చెమటకాయలు దురద వంటివి దరి చేరవని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

చేతుల పై ముడతలు వస్తున్నాయా..

వయస్సు దాటిన తర్వాత చర్మం పై ముడతలు కనిపించడం సహజం. అయినా ఆ ముడతలను నివారించడానికి తమ ముఖ చర్మాన్ని యువ్వనంగా ఉంచడానికి అనేక నివారణలు, ఖరీదైన సౌందర్య ఉత్పత్తులను వాడుతుంటారు. అంతే కాదు ముఖాన్ని అందంగా ఉంచుకునేందుకు చికిత్సలు చేయించుకుంటారు. కానీ చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని విస్మరిస్తారు. పెరుగుతున్న వయస్సు మీ ముఖంతో పాటు మీ చేతులు, కాళ్ళ చర్మం పై ప్రభావం చూపుతుంది. దీని ద్వారా ఎవరైనా మీ వయస్సును సులభంగా అంచనా వేయవచ్చు. అందుకే వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ ముఖంతో పాటు చేతుల చర్మం పై కూడా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పెరుగుతున్న వయస్సుతో చేతులు, కాళ్ళ చర్మం కూడా మారడం ప్రారంభమవుతుంది. చర్మంలో ముడతలు, వదులుగా ఉండటం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా మీరు వృద్ధుల్లాగా కనిపించవచ్చు. చాలా సార్లు ఈ సమస్య వయస్సు రాకముందే సంభవిస్తుంది. దీనికి కారణాలు సరైన చర్మ సంరక్షణ తీసుకోకపోవడం, తగినంత నీరు తాగకపోవడం, పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకోకపోవడం. ప్రస్తుతానికి, చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని ఎలా బిగుతుగా ఉంచుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం. చేతులు, కాళ్ళ చర్మం యువ్వనంగా ఉండాలంటే కొబ్బరి నూనె, బాదం నూనె కలిపి రాసుకోవచ్చు. ఈ రెండు నూనెలతో మీ చర్మం పోషణ పొంది క్రమంగా చర్మం బిగుతుగా మారుతుంది. వాస్తవానికి, కొబ్బరి



నూనె మీ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచి పొడిబారకుండా చేస్తుంది. అయితే బాదం నూనె చర్మాన్ని యువ్వనంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ రెండు నూనెలను మిక్స్ చేసి, ప్రతిరోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు చేతులకు, కాళ్ళకు అప్లై చేయండి. నిజానికి ముఖం కంటే మన చేతులు నీరు, సబ్బు, డిటర్జెంట్ మొదలైన వాటిని ఎక్కువగా తాకడం వల్ల చేతుల చర్మం పొడిబారే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల, మీరు మీ చేతులకు మామూళ్ళరెజర్ను అప్లై చేస్తూ ఉండాలి. మీరు చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచుకోకపోతే, చర్మంలో తేమ తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా మీ చేతులు చాలా పొడిగా, నిర్దీపంగా మారుతాయి. అలాగే ప్రజలు తమ ముఖానికి సన్స్క్రీమ్ అప్లై చేస్తారు. కానీ వారి చేతులను విస్మరిస్తారు. దీని కారణంగా, మీ చేతుల చర్మం దెబ్బతినడం ప్రారంభమవుతుంది.

ఖాళీ కడుపుతో ఈ ఫుడ్ తింటున్నారా..

రోజూ ఉదయాన్నే తీసుకునే అల్పాహారం ఆరోగ్యంగా ఉండాలని అందరికీ తెలుసు. ఎందుకంటే ఉదయాన్నే మన కడుపు ఖాళీగా ఉంటుంది. అలాంటి సమయంలో మనం ఏది తిన్నా అది నేరుగా మన జీర్ణ వ్యవస్థ పై ప్రభావం చూపుతుంది. ఉదయపు భోజనం రోజూ మొత్తంలో చేసే పనికి శక్తినిచ్చడమే కాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. పోషకాహారం అధికంగా ఉండే, తక్కువ క్యాలరీలు ఉన్న ఆహారాన్ని తినడం మీ ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఖాళీ కడుపుతో కొన్ని ఆహారాలు తినడం వల్ల అసిడిటీకి కారణమవుతుంది. దీని కారణంగా మీరు రోజంతా ఇబ్బంది పడవచ్చు. ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత ముందుగా నీటిని తాగి రోజును ప్రారంభించడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇది శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు వంపడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే మరికొన్ని ఆహారాలను దూరంగా పెట్టవలసి ఉంటుంది. మరి ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఏమి తినకూడదో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.



ఉండటం ప్రారంభిస్తారు. పగటిపూట శక్తినిచ్చే ప్రోటీన్, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండే అల్పాహారాన్ని తీసుకోవాలి. అయితే ఫుడ్..: భారతీయుల ఇళ్లలో ఉదయం పూరి భాజీ, బంగాళదుంపలు, కాల్షిఫర్ల పరాటాలు, పకోడలు ప్రజలకు ఇష్టమైన అల్పాహారం. కానీ కొవ్వు పదార్థాలను ఖాళీ కడుపుతో తినడం అస్సలు మంచిదికాదు. దీని వల్ల వికారం, కడుపులో గ్యాస్ మొదలైన సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. బదులుగా, మీరు అల్పాహారం కోసం గంజి, ఓట్మిల్, గుడ్లు వంటి వాటిని ఎంచుకోవాలి. మసాలా దినుసులతో సైసీ ఫుడ్స్..: చాలామంది సైసీ వంటకాలను ఇష్టపడతారు. కానీ ఖాళీ కడుపుతో సైసీ ఫుడ్ తినడం మీ జీర్ణవ్యవస్థకు హానికరం. కారణంగా ఉండే ఆహారాన్ని ఇష్టపడే వారిలో మీరు కూడా ఒకరైతే, ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తినకుండా ఉండండి. దీనికి బదులుగా తేలికపాటి మసాలాలు, తక్కువ నూనెతో చేసిన ఆహారాన్ని తినండి.

ఈ పండు వ్యాధులని తగ్గిస్తుంది?

మల్బరీ పండు ఆరోగ్యానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి, ఇది ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. మల్బరీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మరియు విటమిన్ సి లభిస్తాయి. ఈ రెండు చర్మానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్ డ్యామేజ్ ను తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల వృద్ధాప్య సంతోషాలు త్వరగా చర్మంపై కనిపించవు. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.. మల్బరీలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు అవసరం. ఫైబర్ కడుపులోని ఆహారం ప్రేగుల గుండా వెళ్ళడానికి సహాయపడతాయి. దీని కారణంగా మలబద్ధకం, ఉబ్బరం సమస్య ఉండదు. ఫైబర్, సమీకరణం మల్బరీలో కనిపిస్తాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. వాస్తవానికి, అవి రక్తంలో చక్కెరను నెమ్మదిగా విడుదల చేయడంలో సహాయపడతాయి. అందువల్ల చక్కెర స్థాయి పెరగదు. దీన్ని విరుతిండిగా తినడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఈ పండ్లు మీ గుండెను జాగ్రత్తగా కాపాడేందుకు సహాయపడతాయి. అవి కాలెస్ట్రాల్ మొత్తాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది గుండె, ధమనులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దీని కారణంగా గుండెపోటు, అథెరోస్క్లెరోసిస్, స్ట్రోక్ ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఎముకల బలానికి ఇనుము, కాల్షియం చాలా ముఖ్యమైనవి. ఈ రెండు పోషకాలు



మల్బరీలో ఉంటాయి. కాబట్టి వీటిని తినడం వల్ల ఎముకలు బలహీనపడకుండా ఉంటాయి. ఈ మల్బరీ చిన్నగా కనిపించినప్పటికీ, మీ బరువును తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. వాటిలో పెద్ద మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. దాంతో వదే వదే ఆకలి బాధవుతుంది. అతిగా తినకుండా ఉంటారు. అంతేకాదు.. మల్బరీలో కేలరీల పరిమాణం కూడా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. మల్బరీలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాకుండా, వాటిలో పాలిఫెనాల్స్ ఉన్నాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. అందువల్ల, మల్బరీ తినడం వల్ల సీజన్ల ఇన్ఫెక్షన్లు మొదలైన వాటితో పోరాడటానికి, నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి మంచిదే కాని..

పిల్లలైనా, వృద్ధులైనా, పేషెంట్లైనా దానిమ్మ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. రోజూ గుప్పెడు ఎర్రటి దానిమ్మ గింజలు తింటే రక్తహీనత సమస్య నుంచి బలహీనత వరకు ఎన్నో రకాల రుగ్గుతలు తగ్గించడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. రక్తహీనత సమస్య నివారణలో దానిమ్మ చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. కానీ ఈ సమస్య ఉన్నప్పటికీ ప్రతి ఒక్కరూ ఈ పండును తినకూడదు. ముఖ్యంగా ఈ కింది ఆరోగ్య సమస్యలున్నవారు దానిమ్మ తినడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకు బదులుగా హాని కలుగుతుంది. ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం.. రక్తపోటు తక్కువగా ఉన్నవారు దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ సాధారణంగా చల్లని పండ్లు. తక్కువ రక్తపోటు ఉన్నవారు దానిమ్మ తినడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మందగించవచ్చు. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు కూడా ఎందు దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ తీపి పండు. దీన్ని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ పెరుగుతాయి. అందుకే మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు దానిమ్మకు దూరంగా ఉండాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే ఎల్లర్లీ సమస్యలు



ఉన్నవారు కూడా దానిమ్మ విత్తనాలకు దూరంగా ఉండాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు. ఇలాంటి వారు దానిమ్మ తినడం వల్ల అల్లర్లీ సమస్యలు మరింత పెరుగుతాయి. కానీ అది అందరికీ వర్తించకపోవచ్చు. ఖాళీ కడుపుతో దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ విత్తనాలు లేదా దానిమ్మ జ్యూస్ ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల అసిడిటీతో పాటు వివిధ శారీరక సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

టీలో ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం లాభమా?

చాలామంది ఉదయం లేవగానే కచ్చితంగా కాఫీ, టీ వంటివి తాగుతూ ఉంటారు.. ఎవరైనా చుట్టాలు వచ్చినా సరే కచ్చితంగా టీ ఆఫర్ అనేది చేస్తూ ఉంటారు.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధికంగా తాగేటవంటి పానీయంగా కూడా టీ పేరు సంపాదించింది.. అయితే మామూలుగా టీలో కాస్త చక్కెర కలుపుకొని తాగడం జరుగుతూ ఉంటుంది.. అయితే ఇప్పుడు తాజాగా టీ లోకి కొద్దిగా ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం వల్ల కలిగేటవంటి ప్రయోజనాలు తెలిస్తే ఇక మీదట అలాగే తాగుతారని పలువురు నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. వాటి గురించి చూద్దాం శరీరంలో ఉండే రోగ నిరోధక శక్తి పెంచడంలో ఉప్పు చాలా కీలకమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించడమే కాకుండా గొంతు ఇన్ఫెక్షన్ నుండి కూడా బయటపడేలా చేస్తుంది. ఉప్పులో ఉండేటవంటి కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం వంటి ఖనిజాలు శరీరానికి చాలా ముఖ్యము. అందుకే కొన్ని సందర్భాలలో ఉప్పుని వేసుకొని కొన్నిటిలోకి తీసాల్సి ఉంటుంది. వేసవి కాలంలో శరీరం హైడ్రేట్ కాకుండా ఉండడానికి ఉప్పు చాలా ఉపయోగపడుతుంది. టీలో కాస్త ఉప్పు వేసుకొని తాగడం వల్ల శరీరానికి జింకు వంటి పోషకాలు అందుతాయి. ఇది చర్మాన్ని



సైతం నల్లగా ఉన్న తొలగించడానికి మొటిమల నుంచి బయటపడేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఎక్కువ తలనొప్పితో ఇబ్బంది పడేవారు టీలో కాస్త ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం వల్ల వెంటనే ఉపశమనాన్ని పొందవచ్చు. అలాగే మనసు కూడా చాలా ప్రశాంతంగా రిలీఫ్ గా అవుతుంది. టీ లోకి కాస్త ఉప్పు వేసుకోవడం వల్ల రుచి మరింత పెరుగుతుందని చెప్పవచ్చు. అలాగే ఉప్పులో ఎలక్ట్రోలైట్ అనేది కచ్చితంగా ఉంటుంది ఇది మన శరీరానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఉప్పు జీర్ణ రసాల ఉత్పత్తిని పెంచడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇది మన శరీరా జీవక్రియ ప్రక్రియలో కూడా చాలా సహాయపడుతుంది. అయితే ఈసారి టీ తాగేటప్పుడు కాస్త ఉప్పు వేసుకొని తాగు మంచిది.

ఉల్లిపాయలను తినకపోతే ఏం అవుతుందంటే..

వేసవి సీజన్ లో ఉల్లిపాయలు వాడటం చాలా మందికి ఇష్టం ఉండదు. కానీ ఉల్లిపాయ లేకపోతే కుర్ర రుచిగా ఉండదు. ఇంతకీ ఉల్లిపాయను నెల పాటు తినకుండా ఉండవచ్చా? ఉంటే ఏం జరుగుతుంది అనే వివరాలు తెలుసుకుందాం. ఈ ఉల్లిపాయను భూమిలో వండిస్తారు. వీటిని ఫ్రైజ్ లో కానీ వెయించినా కానీ ఒక రసాయనం ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇందులో క్వెర్సిటిన్ అనే రసాయనం శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ కాబట్టి మానవ ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం వదుతుంది అంటారు. మనవులకు ఉపయోగపడే పోషకాలు ఉల్లిపాయల్లో ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీనిని తీసుకోకపోతే చాలా లోపాలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందట. వీటి నుంచి వచ్చే విటమిన్ సి, బి6, ఫోలేట్ ఉల్లిపాయలను తినకపోతే శరీరానికి చేరవు. అంతేకాదు మెగ్నీషియం, పొటాషియం కూడా లభించవట. దీని వల్ల రోగనిరోధక శక్తి కూడా తక్కువ అవుతుంది. ఈ లక్షణాలు పెరిగే కొద్ది రక్తం గడ్డకట్టడం, ఎర్రరక్తకణాలు ఏర్పడటం వంటి సమస్యలు వస్తాయట. ఉల్లిపాయ కచ్చితంగా శరీరానికి కచ్చితంగా కావాలి అని గుర్తు

పెట్టుకోండి. ఉల్లిపాయను పూర్తిగా మానేస్తే మంచి ఆరోగ్యం లభించదు. అంతేకాదు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. కూరగాయలతో పాటు ఉల్లిపాయలు తినడం కూడా సరైనట్లుగా తీసుకోవడం చాలా అవసరం అంటారు మైఖ్యులు. ఇక ఉల్లిపాయలు కోవ్వన్నప్పుడు కళ్లలో నుంచిన నీరు వస్తుంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్ శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి ఉపయోగపడతాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఉల్లిపాయల్లో విటమిన్ సి, ఫోలేట్స్, బి6 వంటివి పుష్కలం. ఇవి రోగనిరోధక వ్యవస్థ జీవక్రియ, కుకూల పెరుగుదలలో తోడ్పడతాయి. ఇందులో ఉండే జీవంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వాపు, క్యాన్సర్ తో పోరాటం చేస్తాయి. ఇందులో ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. పీచు పదార్థాలు జీర్ణవ్యవస్థకు సహకరిస్తాయి. ఇక వీటిని తీసుకోకపోతే ఇందులో ఉండేవి శరీరానికి అందవు. కాబట్టి మీరు రోజూ వారి డైట్ లో కచ్చితంగా ఉల్లిపాయలను ఉంచుకోవాలి.



తండ్రి మరణంపై అనుమానాలుంటే అప్పట్నుంచి ఏం చేశారు?

- వైకాపా అభినేత జగన్పై సోమిరెడ్డి చంద్రమోహన్ రెడ్డి ధ్వజం

అమరావతి: “మీ తండ్రి రాజశేఖరరెడ్డి మరణంపై అనుమానముంటే ఆయన బిడ్డగా 2009 నుంచి ఏం చేస్తున్నారు? మీ చిన్నాన్న వివేకానందరెడ్డి హత్యకు గురైతే హంతకుల్ని ఎందుకు పట్టుకోలేదు? ఐదేళ్లు సీఎంగా వెలగబెట్టినప్పుడు ఎందుకు మౌనంగా ఉన్నారు?” అని వైకాపా అధినేత జగన్ ను సర్వేపల్లి ఎమ్మెల్యే సోమిరెడ్డి చంద్రమోహన్ రెడ్డి నిలదీశారు. తన తండ్రిని చంపినవారిని చట్టప్రకారం శిక్షించాలని పులివెందుల నుంచి దిల్లీ వరకూ వివేకా కుమార్తె సునీత న్యాయపోరాటం చేస్తూ ‘పులివెందుల పులి’ అనిపించుకుంటే.. ఏమీ చేయకుండా జగన్ పిల్లలా మిగిలారని దుయ్యబట్టారు. సోమిరెడ్డి చంద్రమోహన్ రెడ్డి శుక్రవారం ఓ వీడియోను విడుదల చేశారు. “రాజారెడ్డి, రాజశేఖరరెడ్డి, వివేకానందరెడ్డి మరణాలకు జగన్ విచిత్రమైన కారణాలు చెప్పారు. రాజశేఖరరెడ్డి మరణానికి చంద్రబాబే కారణమని అనుమానములు, చంద్రబాబు సీఎంగా ఉన్నప్పుడే వివేకానందరెడ్డి హత్యకు గురయ్యారు కాబట్టి దీనిమీదా అనుమానాలున్నాయి. ఇంకా నయం వాళ్ల నాయనమ్మ, జేజమ్మల మరణాల్ని చంద్రబాబుపై దుర్లలేదు” అని సోమిరెడ్డి ఎద్దేవా చేశారు. “ఉమ్మడి రాష్ట్రానికి సీఎంగా ఉన్న రాజశేఖరరెడ్డి చనిపోయిన హెలికాప్టర్ దుర్లటనపై కేంద్రంలోని కాంగ్రెస్



ప్రభుత్వం సీబీఐతో విచారణ చేయించింది. ఇది ప్రమాదమేనని సీబీఐ తేల్చింది. అప్పట్లో ప్రతిపక్షంలో ఉన్న చంద్రబాబు.. సీబీఐను మేనేజ్ చేయగలరా? అనలేం మాట్లాడుతున్నారో జగన్ కు అర్థమవుతోందా? 17 ఏళ్ల తర్వాత ఇప్పుడు ఆయన తండ్రి చావుకు చంద్రబాబు కారణమని ప్రజల్లో అనుమానాలు రేకెత్తించేందుకు జగన్ ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఆయన దుర్మార్గాల్ని రాష్ట్ర ప్రజలు గమనిస్తూనే ఉన్నారు” అని సోమిరెడ్డి దుయ్యబట్టారు.

గనులతో జేబులు నింపుకొన్న ఘనుడు..జగన్

- మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర ధ్వజం

కర్నూలు: రాష్ట్రంలోని గనులను జగన్ మోహన్ రెడ్డి నిరుపయోగంగా మార్చేశారని... వాటిని అడ్డంపెట్టుకుని ఆయన జేబులు నింపుకొన్నారని మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర ధ్వజమెత్తారు. కర్నూలు జిల్లా జొన్నగిరిలోని బంగారం గనులను, జియోమైసూర్ సంస్థ నిర్వహిస్తున్న బంగారం ఉత్పత్తి కర్మాగారాన్ని ఆయన సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ.. ‘జగన్ హయాంలో గనుల రంగాన్ని పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం చేశారు. కూటమి అధికారంలోకి వచ్చాక.. గ్రానైట్, సిలికాటా తదితర గనుల నుంచి ప్రభుత్వానికి మంచి ఆదాయం వచ్చేలా చర్యలు చేపట్టింది. అత్యాధునిక పరిజ్ఞానం ఉపయోగించి జొన్నగిరిలో జియోమైసూర్ సంస్థ ప్రయోగాత్మకంగా రోజుకు కిలో బంగారం ఉత్పత్తి చేస్తోంది. రానున్న రోజుల్లో ఉత్పత్తి పెరుగుతుందని ఆ సంస్థ చెప్పింది.



ప్రస్తుతం 300 మీటర్ల లోతు వరకు తవ్వకున్నారు. భవిష్యత్లో రెండు కి.మీ. లోతు తవ్వే అవకాశం ఉంది. ఈ సంస్థలో 800 మందికి ఉద్యోగాలు ఇవ్వారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఈ కర్మాగారాన్ని నెల రోజుల్లో ప్రారంభిస్తారు” అని తెలిపారు.

హైదరాబాద్ లో టెస్లా విద్యుత్ వాహనాల షోరూం

- మంత్రి శ్రీధర్ బాబుతో సంస్థ ప్రతినిధుల భేటీ

హైదరాబాద్: విద్యుత్ వాహనాల దిగ్గజ సంస్థ టెస్లా త్వరలో హైదరాబాద్ లో విక్రయ, సేవల కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు ప్రకటించింది. సచివాలయంలో మంత్రి శ్రీధర్ బాబుతో సంస్థ బిజినెస్ డెవలప్ మెంట్ డైరెక్టర్ రజత్, ఇండియా జీఎం శరద్ అగర్వాల్ లు భేటీ అయ్యారు. తాము ఇక్కడ అమ్మకాలు ప్రారంభించేందుకు ఆసక్తితో ఉన్నామన్నారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీధర్ బాబు మాట్లాడుతూ.. “విద్యుత్ వాహనాలు, ఇంటెలిజెంట్ మెబిలిటీ వ్యవస్థలకు అవసరమైన అత్యాధునిక సాంకేతికతలతో కూడిన ఎకోస్ట్రంను తెలంగాణలో అభివృద్ధి చేశాం. సెమీకండక్టర్ డిజైన్, ఆటోమొబైల్ సాఫ్ట్వేర్, ఎలక్ట్రానిక్స్ ఇంజనీరింగ్, డీపి టెక్నాలజీ రంగాలకు ప్రధాన కేంద్రంగా రాష్ట్రం ఎదిగింది. హైదరాబాద్ లో టెస్లా విద్యుత్ వాహనాల సేల్స్, సర్వీసెస్ సెంటర్లను ఏర్పాటు చేయడానికి ముందుకొచ్చినందుకు అభినందనలు. టెస్లా ఇప్పటివరకు దేశంలో 4 సేల్స్ షోరూంలను ఏర్పాటుచేయగా.. తదుపరి కేంద్రంగా హైదరాబాద్ ను ఎంపిక చేసుకోవడం హర్షణీయం. టెస్లా కేవలం విద్యుత్ కార్ల కంపెనీ మాత్రమే కాదు. విద్యుత్ వాహనాల సాఫ్ట్వేర్, సెమీకండక్టర్లు, కృత్రిమ మేధస్సు(ఏఐ), రోబోటిక్స్, బ్యాటరీ టెక్నాలజీలు, అధునాతన తయారీ రంగాల్లో సూతన అవిష్కరణలను పరిచయం చేసిన సంస్థగా ఎదిగింది. హైదరాబాద్ లో ఉన్న సెమీకండక్టర్ సంస్థలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా భవిష్యత్ అభివృద్ధిలో కీలకంగా పనిచేస్తున్నాయి. దేశంలో



ప్రస్తుతం కార్ల మార్కెట్లో ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల వాటా సుమారు 4 శాతమే ఉంది. ఈ రంగంలో భారీ అవకాశాలు ఉన్నాయి. తెలంగాణ ప్రభుత్వం భవిష్యత్ అవసరాలకు అనుగుణంగా ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల వినియోగాన్ని ప్రోత్సహిస్తోంది. హైదరాబాద్ ను క్లీన్ టెక్నాలజీ, ఆధునిక మెబిలిటీకి ప్రపంచస్థాయి కేంద్రంగా అభివృద్ధి చేసే సంకల్పంతో ఉంది. తెలంగాణలో టెస్లాకు సరిబంధించిన అనుబంధ పరిశ్రమలు విస్తరణ అవకాశాలను పరిశీలించాలి. పరిశ్రమలు, సాంకేతికరంగాల్లో పెట్టుబడులకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పూర్తి సహకారం అందిస్తుంది” అని హామీ ఇచ్చారు. సమావేశంలో టీజీఐఐసీ ఎంపీ శశాంక, పరిశ్రమలశాఖ కమిషనర్ నిఖిల్ చక్రవర్తి, ప్రత్యేక కార్యదర్శి రఘురామశర్మ, ప్రభుత్వ ఐటీ సలహాదారు సాయికృష్ణ పాల్గొన్నారు.

ఆస్తులు, అధికారం కోసం ఎంతకైనా తెగించడమే ఆయన నైజం

- విలేకరుల సమావేశంలో జగన్ తీరును తూర్పారబట్టిన అచ్చెన్నాయుడు

అమరావతి: రాజారెడ్డి నుంచి వివేకానందరెడ్డి హత్య వరకు ప్రతి చావుకూ అంతిమ లబ్ధిదారు జగనేనని, శవాల దగ్గరకెళ్లి దొంగ ఏడుపులేడుస్తూ తనకెవరూ లేరని నడించడం ఆయనకు అలవాటుగా మారినది వ్యవసాయశాఖ మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు దుయ్యబట్టారు. ‘వైకాపా గొడ్డలి పాణ్ణి.. దానికి సమాజానికి హానికరం అనే ట్యాగ్ లైన్ ఇస్తున్నాం. రాజకీయ ముసుగు వేసుకున్న జగన్ లాంటి వ్యక్తులు రాజకీయాల్లో ఉండేందుకు అనర్హులు’ అని ధ్వజమెత్తారు. సచివాలయంలో శుక్రవారం ఆయన విలేకర్లతో మాట్లాడుతూ, జగన్ పై తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. గురువారం జగన్ చెప్పినవన్నీ పచ్చి అబద్ధాలే అని మండిపడ్డారు. ‘ఐదేళ్ల వైకాపా పాలనలో రాష్ట్రాన్ని ఛిన్నాభిన్నం చేసి.. అన్నిపర్గాలనూ వేధించారు. కార్యకర్తలు, ప్రజల నుంచి ఒత్తిడి వస్తున్నా.. హింసకు హింస సమాధానం కాదని, మంచినీటిని వేసి ప్రజాభిమానం పొందాలని చంద్రబాబు సూచిస్తున్నారు. అందుకే రెండేళ్లుగా రాష్ట్రం ప్రశాంతంగా ఉంది’ అని పేర్కొన్నారు. గుండెపోటుతో చనిపోతారంటూ.. చంద్రబాబుపై వ్యక్తిగత దూషణలా? ‘తాను రాష్ట్రాన్ని పూర్తిగా భ్రష్టుపెట్టించానని, మళ్లీ గాడిలో పెట్టడం చంద్రబాబు వల్ల కూడా కాదని జగన్ భావించారు. కానీ చంద్రబాబు సమర్థ నాయకత్వంతో రాష్ట్రాన్ని గాడిలో పెట్టారు. అది ఓర్పుకోలేక చంద్రబాబుపై వ్యక్తిగత దూషణలకు దిగారు. గుండెపోటుతో చనిపోతారని శాపనారాలు పెట్టారు. 76 ఏళ్ల వయసులోనూ 26 ఏళ్ల యువకుడిలా పనిచేస్తూ దేశానికి మార్గదర్శిగా చంద్రబాబు నిలిచారు. కనీసం కిందకు వంగి కొబ్బరికాయ కొట్టలేని జగన్ ఆయనపై విమర్శలు చేయడం విచారంగా ఉంది’ అని అచ్చెన్నాయుడు విమర్శించారు. జగన్ క్రూరత్వం, రాజశేఖరరెడ్డి అరాచకాలు.. రాజారెడ్డి



దమనకాండ ‘జగన్ లాంటి వ్యక్తులు ఉంటారని ఊహించే దర్శకుడు శంకర్ అపరిచితుడు సినిమా తీశారు. తాత, తండ్రి, బాబాయి చనిపోయారని.. అన్నింటికీ చంద్రబాబు కారణం అని జగన్ నిస్సిగ్గుగా చెప్పారు. జగన్ క్రూరత్వం, రాజశేఖరరెడ్డి చేసిన అరాచకాలు, రాజారెడ్డి దమనకాండ కొందరికే తెలుసు. వీటన్నింటిపై యువత చర్చించే సమయం వచ్చింది’ అని అచ్చెన్నాయుడు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన పలు ప్రశ్నలు సంధించారు. రాజారెడ్డిని హత్య చేసినవారిని తానేమీ చేయలేదని.. తానెంత మంచివాడినో చెప్పేందుకు అదే ఉదాహరణ అని జగన్ చెప్పారు. ఆ హత్యలో ప్రమేయం ఉన్న అందరినీ హతమార్చారు. ఆస్తులు ధ్వంసం చేశారు. బుల్డోజర్లతో ఇళ్లు కూల్చేశారు. బతికి ఉన్న పార్లమెంటు సభ్యులకు ఊతకర్రతో నడుస్తున్నారు. జగన్ నైజం ఏమిటో ఆయనే చెప్పారు. తాత హత్యకు అప్పట్లో తెదేపా పక్షంలో ఉన్న వ్యక్తి బాధ్యుడని చెప్పారు. ఇప్పుడు అదే వ్యక్తిని వైకాపా రాష్ట్ర ప్రధానకార్యదర్శిగా పక్కన కూర్చోబెట్టుకున్నారని మరచిపోయాారా? వేంకటేశ్వరస్వామికి రెండు కొండలు చాలని రాజశేఖరరెడ్డి మాట్లాడితే.. అప్పట్లో ప్రతిపక్ష నేతగా చంద్రబాబు స్పందించారు. స్వామికి అపచారం చేస్తే ఎవరికీ మంచి జరగదని అసెంబ్లీలో హెచ్చరించారు. తర్వాత నాలుగు రోజులకే రాజశేఖరరెడ్డి హెలికాప్టర్ ప్రమాదంలో మరణించారని, అందులో చంద్రబాబు పాత్ర ఉందని జగన్ నిస్సిగ్గుగా మాట్లాడుతున్నారు.

రాయితీ వదులుకుంటే.. విదేశీ సౌరఫలకాలు

- ‘పీఎం సూర్యఘర్’ కింద వెసులుబాటు - అన్ని రాష్ట్రాలకు కేంద్రం ఉత్తర్వులు

హైదరాబాద్: ఇళ్ల పైకప్పు(రూఫ్ టాప్)పై సౌరవిద్యుత్ ఏర్పాటు చేసుకునే కుటుంబాలు పీఎం సూర్యఘర్ పథకం కింద రాయితీని స్వచ్ఛందంగా వదులుకుంటామని (గివ్ ఇట్ ఆప్) తెలిపితే విదేశీ సౌరఫలకాలను అనుమతించాలని కేంద్రం అన్ని రాష్ట్రాలకు ఉత్తర్వులిచ్చింది. ఈ రాయితీ రావాలంటే తప్పనిసరిగా మన దేశంలో తయారైన సౌరఫలకాలు, సౌరసెల్స్ వాడాలనే నిబంధన ఈ పథకంలో ఉంది. అయితే మన దేశంలో తయారైన వాటికన్నా విదేశీ ఫలకాలు తక్కువ ధరకే మార్కెట్లో లభిస్తున్నాయి. ఎక్కువ కిలోవాట్ల సామర్థ్యంతో రూఫ్ టాప్ సోలార్ ఏర్పాటు చేసుకునే ఇళ్ల యజమానులు ఈ నిబంధనతో నష్టపోతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ‘గివ్ ఇట్ ఆప్’ అప్పీల్స్ దరఖాస్తు చేసుకునే సమయంలోనే ఎంచుకుంటే విదేశీ సౌరఫలకాలు వినియోగించుకోవచ్చని ఈ పథకం అమలు చేస్తున్న కేంద్ర సూతన, పునరుద్ధరణీయ ఇంధన వనరుల మంత్రిత్వ శాఖ (ఎంఎస్ఆర్ఈ) తాజాగా అన్ని రాష్ట్రాలకు తెలిపింది. ఎవరికి లాభం?... మన దేశంలో తయారైన వాటికన్నా విదేశీ సౌర ఫలకాలు మార్కెట్లో కిలోవాట్లకు సగటున రూ.8 వేల వరకు తక్కువ ధరకే లభిస్తున్నాయి. రాయితీ కోసం దరఖాస్తు చేసుకునేవారు దేశీయ సామగ్రిని కొనాలి. విదేశీ సామగ్రిని వాడితే విద్యుత్ పంపిణీ సంస్థ(డిస్కో)లు నెట్ మీటర్లను కూడా ఇవ్వడం లేదు. ఈ నేపథ్యంలో రాయితీ వదులుకునే అవకాశం వల్ల ఎక్కువ కిలోవాట్ల సామర్థ్యంతో రూఫ్ టాప్ సోలార్ ఏర్పాటు చేసుకునేవారికి ఇది లాభదాయకమని తెలంగాణ పునరుద్ధరణీయ ఇంధన వనరుల అభివృద్ధి సంస్థ (రెడీ) అధికారులు తెలిపారు.



10 కిలోవాట్ల సామర్థ్యంతో రూఫ్ టాప్ సోలార్ ఏర్పాటు చేసుకునేవారు విదేశీ సౌరసామగ్రి వాడితే నేరుగా కొనుగోలు ధరల్లో రూ.80 వేలు మిగులుతుంది. ‘పీఎం సూర్యఘర్’ కింద గరిష్ఠంగా 3 కిలోవాట్లకు రూ.78 వేలు మాత్రమే ఇస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో కనీసం 5 కిలోవాట్లకన్నా ఎక్కువ సామర్థ్యంతో రూఫ్ టాప్ సోలార్ ఏర్పాటు చేసుకునేవారు ‘గివ్ ఇట్ ఆప్’ అప్పీల్స్ ఎంచుకుంటున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. తెలంగాణలో ఇంతవరకు 64,140 కుటుంబాలు దరఖాస్తు చేయగా 37,483 ఇళ్లపై సౌరవిద్యుత్ ఏర్పాటుచేశారు. వీటి స్థాపిత విద్యుదుత్పత్తి సామర్థ్యం 141.83 మెగావాట్లు. ఈ ఇళ్లకు రూ.224.78 కోట్ల రాయితీని కేంద్రం వాటి యజమానుల ఖాతాల్లో జమ చేసింది. తెలంగాణ కన్నా విస్తీర్ణంలో చిన్న రాష్ట్రమైన కేరళలో 2,32,433 ఇళ్లకు రూ.833 కోట్లు, అస్సాంలో 1,15,161 ఇళ్లపై ఏర్పాటుతో రూ.773 కోట్లకుపైగా రాయితీ పొందారు. అత్యధికంగా గుజరాత్ లో 9.14 లక్షల ఇళ్లకు రూ.4,561 కోట్ల రాయితీ వచ్చింది.

ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లో గిరిజనేతరుల భూములపై పిటిషన్

- తెలుగు రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు, గవర్నర్ల కార్యదర్శులు, కేంద్ర గిరిజనశాఖలకు నోటీసులు

దిల్లీ: తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లో నివసిస్తున్న గిరిజనేతరుల (నాన్ టైబల్) భూముల కొనుగోలు, అమ్మకాలపై నిషేధం విధిస్తున్న 1/70 చట్టంలోని నిబంధనలను సవాల్ చేస్తూ ఎర్రంశెట్టి సత్యనారాయణ అనే వ్యక్తితోపాటు ఇరు రాష్ట్రాలకు చెందిన మొత్తం 1,700 మంది దాఖలుచేసిన రిట్ పిటిషన్ లో సుప్రీంకోర్టు ఏపీ, తెలంగాణ ప్రభుత్వాల ప్రధాన కార్యదర్శులు, గిరిజనశాఖల ముఖ్యకార్యదర్శులు, ఇరురాష్ట్రాల గవర్నర్ల కార్యదర్శులు, కేంద్ర గిరిజనశాఖల నోటీసులు జారీచేసింది. ఈ పిటిషన్ ను విచారించిన జస్టిస్ విక్రమ్ నాథ్, జస్టిస్ సందీప్ మహతాల్ తోకూడిన ధర్మాసనం ఈ మేరకు ఆదేశాలు జారీచేసింది. ఈ పిటిషన్ ను ఇదివరకు దాఖలైన సివిల్ అప్పీల్

నం.394/2023తో జతచేస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. తొలుత పిటిషన్ల తరఫున సీనియర్ న్యాయవాది దామాశేషాద్రినాయుడు వాదనలు వినిపిస్తూ.. గిరిజనేతరుల భూముల క్రయవిక్రయాలపై ఉన్న నిషేధం కారణంగా వారు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నట్లు చెప్పారు. 1/70 చట్టం కారణంగా గిరిజనేతరులు అన్ని కొనుగోలు, అమ్మకం, తాకట్టుపెట్టడం, చట్టపరంగా బదలాయించే హక్కులను కోల్పోతున్నట్లు తెలిపారు. ఇది వరకు కేవలం ఏజెన్సీ ప్రాంతంలోని గిరిజనులకు మాత్రమే ఈ నిబంధన వర్తించేదని, కానీ 1970లో తెచ్చిన చట్ట సవరణ కారణంగా గిరిజనేతరులు కూడా క్రయవిక్రయాలు జరపలేని పరిస్థితి తలెత్తించారు. ఈ వాదనలను పరిగణనలోకి తీసుకొని ప్రతివాదలందరికీ నోటీసులు జారీచేస్తూ జస్టిస్ విక్రమ్ నాథ్ ఉత్తర్వులు జారీచేశారు. ఇంకా ఇలాంటి కేసులు ఎన్ని పెండింగ్లో ఉన్నాయో చెప్పాలని న్యాయవాదికి సూచించారు.

అటవీశాఖ అధికారుల తీరుపై పవన్ కల్యాణ్ ఆగ్రహం

అమరావతి: ‘రాష్ట్రంలో 50 శాతం గ్రీన్ కవర్ ఉండాలనే లక్ష్యంతో చేపట్టిన గ్రీన్ గ్రీన్ వాల్ ప్రాజెక్టును కూడా ముందుకు తీసుకువెళ్లేరా? నిరీక్షిత సమయంలో బాధ్యతగా పని చేయకపోతే ఎలా’ అని అటవీశాఖ అధికారులపై ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. గ్రీన్ కవర్ 50 శాతం పెంచడానికి వారం రోజుల్లో ఏపీ గ్రీన్ సొసైటీ ఏర్పాటు చేయాలి.. విధుల్లో అలసత్వం పహిస్తే ఉపేక్షించేది లేదని హెచ్చరించారు. చైనా, జపాన్, సింగపూర్ తదితర దేశాల్లో పట్టుబడిన ఏపీకి చెందిన ఎర్రచందనాన్ని కేంద్ర పర్యావరణ, అటవీ శాఖతో సమన్వయం చేసుకుంటూ దేశానికి తిరిగి ర్షించే ప్రక్రియ ఎంత వరకూ వచ్చిందని ప్రశ్నించారు. నిరీక్షిత కార్యక్రమాన్ని ముందుకు తీసుకోవడంలో, అటవీ భూముల పరిరక్షణలో బాధ్యతగా పనిచేయని కొందరు అధికారులపై మండిపడ్డారు. ‘పవజీవి రామయ్య, డుశ్శర్ సత్యనారాయణ లాంటి మర్యాదజ్ఞ ప్రేమితులు తమ జీవితాల్ని అర్పించి అధ్యాత్మలు సృష్టించారు. ఒంటరిగా వాళ్ల అంతిమ హారతి విషయాన్ని సాధించినప్పుడు, ఒక వ్యవస్థగా మనం ఎంత చేయాలి?’ అని ప్రశ్నించారు. సజ్జల కుటుంబం ఆక్రమించుకున్న భూమిని వెనక్కి తీసుకోవాలి ‘ఎంత అటవీ భూమి కట్టాకు గురైంది, దానిలో ఎంత స్వాధీనం చేసుకున్నారో, ఎవరవరిపై కేసులు నమోదు చేశారో అటవీ శాఖ వెబ్సైట్ లో పొందుపరచాలి. ఇటీవల చిత్తూరు జిల్లా మంగళం అడవుల్లో మాజీ మంత్రి పెద్దిరెడ్డి రామచంద్రారెడ్డి కుటుంబం ఆక్రమించినట్లు గుర్తించిన భూమిని స్వాధీనం చేసుకున్నాం. కడప జిల్లాలో సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి కుటుంబం ఆక్రమించుకున్న అటవీ భూమిని వెనక్కి తీసుకోవాలి’ అని పవన్ చెప్పారు. ‘ఇతర ప్రాంతాల్లో కూడా ఆక్రమించుకున్న అటవీ భూములను అధికారులు స్వాధీనం చేసుకోవాలి. కట్టాదారులపై కేసులు పెట్టాలి. అటవీ భూముల రక్షణకు జియోట్యాగ్ సేషియల్ సర్వే



నిర్వహించాలి. అటవీ సరిహద్దుల పర్యవేక్షణకు కర్ణాటక మోడల్ ను అనుసరించాలి. అటవీ ప్రాంతంలో ఎక్కడైనా చట్టవిరుద్ధంగా భూమిని ఆక్రమించుకున్నా, చెట్టు నరికినా.. క్షణాల్లో అధికారులకు తెలిసేలా శాటిలైట్, అత్యాధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించుకోవాలి’ అని ఉపముఖ్యమంత్రి ఆదేశించారు. పచ్చదనం పెంచేందుకు 2.5 కోట్ల విత్తన బంతులు స్వచ్ఛ, వచ్చని ఏపీ నిర్మాణమే లక్ష్యంగా అటవీశాఖ 2.5 కోట్ల విత్తన బంతుల తయారీ చేపట్టుతుంది. ప్రజాప్రతినిధులు, పొదుపు మహిళలు, ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, సిబ్బంది, విద్యార్థులు, యువత, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, పర్యావరణ వాలంటీర్లతో పాటు అన్ని వర్గాలను దీనిలో భాగస్వాములను చేస్తారు. తయారు చేసిన విత్తన బంతులను జూలై, ఆగస్టు నెలల్లో నేరుగా, డ్రోన్ల ద్వారా చల్లనున్నారు. ఈ మేరకు పవన్ కల్యాణ్ అటవీశాఖ అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు.

కట్టుదిట్టంగా రీ-నీట్ నిర్వహిస్తాం

- మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్

దిల్లీ: నీట్ (యూజీ)- 2026 పరీక్షలో అక్రమాలు జరిగినట్లు గుర్తించాక ప్రభుత్వం కఠిన నిర్ణయాలు తీసుకోక తప్పలేదని కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ అన్నారు. అర్హత కలిగిన ఏ ఒక్క విద్యార్థి “పరీక్ష మాఫియా” అగడాల కారణంగా సీటు కోల్పోకూడదనే దృఢ నిశ్చయంతో అధికారులు ఈ నిర్ణయాలు తీసుకున్నారని ఆయన స్పష్టం చేశారు. “ఈ వివాదానికి సంబంధించి మేం విమర్శలను, సవాళ్లను ఎదుర్కొంటున్నాం. నేనది అంగీకరిస్తున్నాను. వ్యవస్థను బాగుపరచడం మా బాధ్యత. సమస్య పట్ల కళ్లు మూసుకొని ఎటో చూడటం మా పని కాదు. వచ్చే నెల 21న తిరిగి నిర్వహించనున్న నీట్ (యూజీ) పరీక్షలో తప్పిదాలకు 100 శాతం అందరూ లేకుండా చూసేందుకు మా ప్రభుత్వం కృత నిశ్చయంతో ఉంది” అని ఆయన అన్నారు. శుక్రవారం జరిగిన జాగరణ భారత్ విద్యా సదస్సులో ఆయన ప్రసంగించారు. “దాదాపు 22 లక్షల మంది విద్యార్థులు వైద్య విద్య ప్రవేశ పరీక్షకు సంబంధించిన వివాదం కారణంగా మానసిక క్షోభను అనుభవించారు. వ్యవస్థను బాగు చేయడానికి ప్రభుత్వం కంకణ బద్ధమై ఉంది” అని మంత్రి పేర్కొన్నారు. రెడ్డెన్ నీట్ పరీక్ష ఫీజును



తిరిగి పొందేందుకు అభ్యర్థులు ఈ నెల 27 వరకు ప్రత్యేక పోర్టల్ ద్వారా బ్యాంకు వివరాలు సమర్పించాలని అధికారులు తెలిపారు. నీట్ కేసులో మరో లెక్కరై అరెస్టు... నీట్ ఫీజుల్ని ప్రశ్నపత్రాన్ని లీక్ చేసిన ఆరోపణలపై పుణెకు చెందిన లెక్కరై మనీషా సంజయ్ హవల్దార్ ను సీబీఐ శుక్రవారం అరెస్టు చేసింది. పుణెలోని శేర్ హీరాలాల్ సరాఫ్ కళాశాలలో పనిచేస్తున్న మనీషాను ఎన్టీపీ నిపుణురాలిగా నియమించినదని, నీట్ ప్రక్రియలో కూడా ఆమె పాల్గొన్నారని దర్యాప్తు సంస్థ పేర్కొంది ఇప్పటి వరకూ ఈ కేసులో 11 మంది నిందితులు అరెస్టయ్యారు.

పార్టీ పెడుతున్నానన్నది అసత్య ప్రచారమే

- ఉపసభాపతి రఘురామకృష్ణరాజు

భీమవరం: తాను రాజకీయ పార్టీ పెడుతున్నానంటూ కొందరు కావాలని అసత్య ప్రచారం చేస్తున్నారని ఉపసభాపతి కనుమూరు రఘురామకృష్ణరాజు ఖండించారు. సామాజిక మాధ్యమాల్లో ఒక వీడియోను విడుదల చేశారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ ఎట్రాసిటీ తప్పుడు కేసులతోపాటు న్యాయపరంగా తాను పడిన కష్టాలు మరెవరూ పడకూడదనే ఉద్దేశంతో... ప్రజల ఇబ్బందులను తెలుసుకుంటూ వారికి సూచనలు, సలహాలు ఇస్తున్నానన్నారు. ప్రజలకు అవసరమైన న్యాయ, ఇతర సేవలందించేందుకే 'తెలుగువీర లేవరా సాసైటీ' ఏర్పాటు చేశానని, రాజకీయాలకు దీనికి సంబంధం లేదని స్పష్టం చేశారు. ప్రజల్లో లేనిపోని అపోహలు సృష్టించొద్దని కోరారు.



పెద్ద ఆలయాలకు పీఎన్జీ కనెక్షన్లు తప్పనిసరి

- అర్బులైన పీఎన్జీ లబ్ధిదారులకూ దీపం-2 కింద రాయితీ ఇస్తాం - పౌరసరఫరాలశాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్

అమరావతి: అన్నదానం జరిగే పెద్ద ఆలయాలకు పీఎన్జీ(ప్రైవైట్ నేచురల్ గ్యాస్) కనెక్షన్లు తప్పనిసరిగా ఉండాలని పౌరసరఫరాలశాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ తెలిపారు. ఈ మేరకు సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశించారని చెప్పారు. దీపం-2 కింద ఇచ్చే రూ.2,400 రాయితీని అర్బులైన పీఎన్జీ లబ్ధిదారులకు కూడా అందిస్తామని.. నిబంధనలు సిద్ధం చేశామని వెల్లడించారు. అద్దెకు ఉండేవారు పీఎన్జీ ఎలా ఉపయోగించుకోవాలి? ప్రభుత్వ రాయితీ ఎలా పొందాలనే విషయంపై త్వరలో స్పష్టత ఇస్తామన్నారు. శుక్రవారం సచివాలయంలో ఆర్ఆండ్బీ మంత్రి బీసీ జనార్దన్రెడ్డితో కలిసి పీఎన్జీపై అధికారులు, సంబంధిత సంస్థల ప్రతినిధులతో ఆయన సమీక్షించారు. 'ఎల్పీజీ నుంచి పీఎన్జీకి మార్చే దిశగా ప్రభుత్వ యంత్రాంగం సహకారం అందిస్తుంది. ఫిల్లింగ్ సెంటర్ ఏర్పాటుకు అవసరమయ్యే స్థలాల్ని లీజు పద్ధతిలో కేటాయించేలా చూస్తాం. ఐటీఐ, పాలిటెక్నిక్ కళాశాలలు, ఇతర వైపుణ్య సంస్థల్లోని యువతకు పీఎన్జీ గ్యాస్



టెక్నికల్ స్కూల్స్పై సంబంధిత సంస్థలు శిక్షణ ఇవ్వాలి. ప్రతి జిల్లా నుంచి 15 రోజులకు ఒక బ్యాచ్ (100 మంది) తీసుకుని వారికి ఉచిత వసతి, భోజనం, ఉపకార వేతనం అందించి నైపుణ్యం సర్పించాలి. ప్రతి జిల్లాలో 10 వేల కొత్త కనెక్షన్ల లక్ష్యం సాధించాలి' అని నాదెండ్ల మనోహర్ పేర్కొన్నారు.

పింఛన్నను ఏకపక్షంగా తొలగిస్తే వధకం ఉద్దేశం నెరవేరదు

- స్వస్థం చేసిన హైకోర్టు - శ్రీకాకుళం జిల్లాలో బదుగురికి పింఛన్ పునరుద్ధరించాలని ఆదేశం

అమరావతి: సామాజిక పింఛన్ అర్హుల గుర్తింపు, అసర్దులను తొలగించే క్రమంలో నిష్పాక్షికంగా, పౌరదర్శక విచారణ జరపాలని హైకోర్టు స్పష్టం చేసింది. అర్హులకు ఏకపక్షంగా పింఛను తొలగిస్తే సామాజిక భద్రత పెన్షన్ వధకం ఉద్దేశం నెరవేరదని పేర్కొంది. ఒకవేళ పింఛను రద్దు చేయాల్సి వస్తే అందుకు సహేతుకమైన కారణాలను అధికారులు పేర్కొనాలని తెలిపింది. పేదలు హుందాగా జీవించేందుకు సంక్షేమ కార్యక్రమంలో భాగంగా పింఛను ద్వారా ప్రభుత్వం ఆర్థిక సహకారం అందిస్తోందని గుర్తించింది. అసర్దులకు సామ్మ్యు చెల్లించడం ద్వారా పథకం ఉద్దేశాన్ని నిరుగర్చడానికి వీలేదని తేల్చిచెప్పింది. శ్రీకాకుళం జిల్లా ఇన్చార్జర్ మండలం మశాఖపురం గ్రామానికి చెందిన బదుగురికి పింఛన్ను తొలగిస్తూ ఎంపీడీవో ఇచ్చిన ఉత్తర్వులను రద్దు చేసింది. వెంటనే పిటిషనర్లకు పింఛను పునరుద్ధరించాలని, బకాయిలను 12 వారాల్లో చెల్లించాలని జిల్లా గ్రామీణాభివృద్ధి సంస్థ పీడి, ఇన్చార్జర్లను ఎంపీడీవోలను ఆదేశించింది. పిటిషనర్ల అర్హతను తేల్చేందుకు తాజాగా విచారణ జరిపే విషయంలో ప్రస్తుత తీర్పు అధికారులకు అద్దంకి కాదని స్పష్టం చేసింది. హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ఎస్.సుబ్బారెడ్డి ఇటీవల ఈమేరకు తీర్పు ఇచ్చారు. తమ పింఛన్నను రద్దు చేయడాన్ని సవాలు చేస్తూ మశాఖపురం గ్రామానికి చెందిన ఇద్దరు వితంతువులు, మరో ఇద్దరు ఒంటరి మహిళలు, ఓ డివ్యాంగుడు 2024లో హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. ఈ వ్యాజ్యంపై విచారణ జరిపిన న్యాయమూర్తి.. అధికారులు పూర్తి వివరాలను కోర్టు



ముందు ఉంచకపోవడాన్ని తీవ్రంగా ఆక్షేపించారు. పిటిషనర్లు అసర్దులని, తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఇచ్చాపురం శాసనసభ్యుడు 2024 ఆగస్టు 14న డిఆర్డీపీ పీడికి లేఖ రాశారని గుర్తుచేశారు. ఎమ్మెల్యే లేఖ ఆధారంగా విచారణ జరిపిన అధికారులు..సంబంధిత గ్రామ సర్పంచి, గ్రామస్థులు ఇచ్చిన ఫిర్యాదు ఆధారంగా దర్యాప్తు జరిపినట్లు కోర్టుకు చెబుతున్నారని.. ఎమ్మెల్యే 2024 ఆగస్టు 14న లేఖ రాస్తే, సర్పంచి, గ్రామస్థులు 2024 సెప్టెంబరు 9న లేఖ రాసినట్లు ఉందని గుర్తు చేశారు. వివరణ ఇవ్వాలని అధికారులు 2024 ఆగస్టు 27న పిటిషనర్లకు నోటీసు ఇచ్చినట్లు కనబడుతోందన్నారు. క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలనకు వెళ్లినప్పుడు పిటిషనర్లలో కొంతమంది గ్రామంలో లేరని తహసీల్దారు పేర్కొంటూ పింఛన్ రద్దుకు సిఫార్సు చేశారని, ఇది సహజ న్యాయసాత్రాలకు విరుద్ధమన్నారు. పిటిషనర్లలో కొందరు ఒడిశాకు చెందిన వారని అధికారులు చెబుతున్నారే తప్ప.. ఆధార్ వివరాలను పరిశీలిస్తే వారు చాలా ఏళ్లుగా ఏపీలో ఉంటున్నట్లు స్పష్టమవుతోందన్నారు. పిటిషనర్ల పింఛన్ను పునరుద్ధరించాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

విద్యుత్ అద్దె బస్సులతో ఉద్యోగుల్లో ఆందోళన

- ఆర్టీసీయే వాటిని కొనుగోలుచేసి, నడపాలి - ఉద్యోగ సంఘాల నేతల విజ్ఞప్తి - సమస్యలను పరిష్కరిస్తామన్న రవాణాశాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి

అమరావతి: ఆర్టీసీలో పెద్దఎత్తున అద్దె ప్రాతిపదికన తీసుకుంటున్న విద్యుత్ బస్సులపై ఉద్యోగుల్లో ఆందోళన నెలకొందని ఉద్యోగ సంఘాల నేతలు తెలిపారు. సంస్థే సొంతంగా విద్యుత్ బస్సులు కొనుగోలుచేసి నడపాలని కోరారు. కొన్ని డిపోలను అద్దె బస్సుల గుత్తేదారుకు పూర్తిగా అప్పగించడం సరికాదని, ఇది ఆర్టీసీని ప్రైవేటుపరం చేసే యత్నమని పేర్కొన్నారు. దీనిపై రవాణాశాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి, ఆర్టీసీ ఇన్చార్జి ఎం.డి.ఎం.కె. కృష్ణబాబు మాట్లాడుతూ.. ఉద్యోగులవరూ ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరంలేదని, మున్ముందు తీసుకునే విద్యుత్ బస్సుల్లో ఆర్టీసీ డ్రైవర్లు, కండక్టర్లు ఉండేలా డ్రై లీజు విధానం అమలును ప్రభుత్వం పరిశీలిస్తోందని భరోసా ఇచ్చారు. ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వనున్నట్లు తెలిపారు. ఆర్టీసీలో గుర్తింపు సంఘాలైన నేషనల్ మజ్దూర్ యూనిటీ అసోసియేషన్ (ఎన్ఎంయూఏ), ఎంప్లాయిస్ యూనియన్ (ఈయూ)ల రాష్ట్ర అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శులతో కృష్ణబాబు శుక్రవారం సచివాలయంలో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నేతలు వివిధ అంశాలను ప్రస్తావించారు. డిపోలు ప్రైవేటువారికి ఇవ్వద్దు... విజయవాడలోని విద్యాధరపురం, నెల్లూరు, గుంటూరు వంటి కొన్ని డిపోలను విద్యుత్ బస్సుల గుత్తేదారుకు పూర్తిగా అప్పగించే ప్రయత్నం వద్దని, వారికి వేరూ స్థలం కేటాయించాలని ఉద్యోగ సంఘాల నేతలు కోరారు. 3 వేల కొత్త బస్సులను తీసుకోవాలని, 10 వేల పోస్టులను భర్తీచేసేలా చూడాలని పేర్కొన్నారు. సిబ్బందిపై తరచూ జరుగుతున్న దాడులను అరికట్టేందుకు కఠిన చర్యలు



తీసుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. సర్కూలర్ 1/2019ని అమలుచేసి, ఉద్యోగులపై తీవ్ర చర్యలు (పనిమ్మెంట్స్) లేకుండా చూడాలని, మెకానికల్ కు లీడింగ్ హ్యాండ్ స్కేల్ అమలు చేయాలని విన్నవించారు. కొత్త జిల్లా కేంద్రాల్లో ఆర్టీసీ అనుభవాలను ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. గతంలో ఆర్టీసీలో ఉండే వైద్య విధానం అమలు చేయాలన్నారు. ఉద్యోగుల పదోన్నతులు, సర్టిఫైడ్ డిమాండ్ తదితర సమస్యలపై కమిటీ వేయాలని కోరారు. ఆందోళన అవసరంలేదు-కృష్ణబాబు ఆర్టీసీ ప్రైవేటీకరణ వంటిది ఏమీ లేదని కృష్ణబాబు తెలిపారు. కేంద్రం అమలుచేస్తున్న పథకంలో భాగంగా కాలం చెల్లిన బస్సుల స్థానంలోనే విద్యుత్ బస్సులు తీసుకుంటున్నామని చెప్పారు. కొన్ని డిపోలను లీజుకింద ఇస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. ఉద్యోగ సంఘాల నేతలు ప్రస్తావించిన అంశాలన్నీ ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్తామన్నారు. ఉద్యోగుల సమస్యలపై కమిటీ ఏర్పాటుచేసి, వాటిని పరిష్కరిస్తామని చెప్పారు. చర్చల్లో ప్రస్తావనకొచ్చిన అంశాలపై తమ ఉద్యోగ సంఘాల ఆఫీస్ డిరెక్టర్, ఇతర ఆర్టీసీ సంఘాల నేతలతో చర్చించి భవిష్యత్ కార్యాచరణపై నిర్ణయం తీసుకుంటామని ఎన్ఎంయూఏ అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శులు వై.శ్రీనివాసరావు, పీవీ రమణారెడ్డి, ఈయూ అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శులు పి.ఎ.మోడరరావు, సరసయ్య విలేతరులకు తెలిపారు.

మీకు ప్రామిస్ చేస్తున్నా!

బాలీవుడ్ ఇండస్ట్రీలో ఫైర్ బ్రాండ్ గా పేరు తెచ్చుకుంది అగ్ర కథానాయిక కంగనా రనౌత్. ఏ విషయంలోనైనా నిర్మాణమాటంగా తన మనసులోని భావాల్ని వ్యక్తం చేయడం ఈ భామ నైజం. దాంతో ఎప్పుడూ వివాదాలతో సహవాసం చేస్తుంటుంది. తాజాగా ఆమె వీడియో ఒకటి నెట్టింట్ల వైరల్ గా మారింది. అందులో కంగనారనౌత్ మెడలో మంగళసూత్రం, చేతులకు గాజులు ధరించి వివాహితలా కనిపిస్తున్నది. దీంతో ఆమె సీక్రెట్ గా పెళ్లి చేసుకుందనే వార్తలు గుప్పుమున్నాయి. తాజాగా వీటిపై ఆమె క్లారిటీనిచ్చింది. ఈ మేరకు ఇన్స్టాగ్రామ్ స్టోరీస్ లో ఓ పోస్ట్ పెట్టింది. 'నేను షూటింగ్ లో క్యారెక్టర్ మేకప్ తో ఉండగా ఎవరో ఈ ఫోటో తీశారు. గత కొన్ని రోజులుగా నా పెళ్లి గురించి అరాతీస్తూ ఫోన్ కాల్స్ వస్తున్నాయి. నటులు అన్ని రకాల పాత్రలు చేయాల్సి ఉంటుంది. గెటప్ నీ చూసి పెళ్లియిపోయిందని అనుకుంటున్నారు. నేను మీ అందరికీ ప్రామిస్ చేస్తున్నా. ఎట్టిపరిస్థితుల్లో రహస్యంగా పెళ్లి చేసుకోను. మీ అందరికీ చెప్పే పెళ్లి చేసుకుంటా' అని కంగనా రనౌత్ తన పోస్ట్ లో పేర్కొన్నది. ప్రస్తుతం ఈ భామ 'క్వీన్-2' షూటింగ్ లో ఉంది. ఈ సినిమాలోని పాత్రకోసమే వివాహిత గెటప్ లో కనిపించిందని సమాచారం.



పాట చిత్రీకరణలో వారణాసి

దర్శకధీరుడు ఎన్ఎస్ రాజమౌళిని చాలామంది 'జక్కన్న' అని అభిమానంతో పిలుస్తుంటారు. సినిమాను శ్రద్ధగా సమయం తీసుకొని మరీ చెక్కుతారు కాబట్టే ఆయనకు ఆ పేరొచ్చిందని చెబుతుంటారు. అయితే.. తన గత చిత్రాలకు భిన్నంగా 'వారణాసి' షూటింగ్ ని మాత్రం శరవేగంతో పూర్తి చేస్తున్నారా రాజమౌళి. ప్రీ విజువలైజేషన్, షెడ్యూల్ ఫైనలింగ్, మోషన్ క్యాప్చర్ టెక్నాలజీ వినియోగం.. తదితర అంశాల వల్లే షూటింగ్ లో వేగం పెరిగిందని చిత్రబృందం చెబుతున్నది. ఇటీవలే కాశీలో జరిగిన షెడ్యూల్ లో అందరీ వాటర్ సీక్వెన్స్ ని పూర్తి చేసిన రాజమౌళి.. తాజా హైదరాబాద్ లోని కాబీదాస్ ప్రాంతంలో నిర్మించిన భారీ సెట్ లో ఓ పాటను షూట్ చేస్తున్నట్లు సమాచారం. గ్లోబల్ లెవల్ అడ్వెంచర్ డ్రిల్లర్ గా రూపొందుతున్న ఈ చిత్రంలో ఈ పాట కథలోని విజువల్ టర్నింగ్ పాయింట్ గా ఉంటుందని ఇన్ సైడ్ టాక్. చిత్ర కథానాయకుడు మహేశ్ బాబు, కథానాయిక ప్రియాంకా చౌరాసీ పాట కీలక తారాగణం ఈ పాటలో భాగమయ్యారని వినికిడి. ఎంఎం కీరవాణి సంగీతం అందిస్తున్న



ఈ చిత్రాన్ని శ్రీమద్గా ఆర్ట్స్ పతాకంపై కేఎల్ నారాయణ, ఎన్ఎస్ కార్మియే కలిసి నిర్మిస్తున్నారు. వచ్చే ఏడాది ఏప్రిల్ 7న సినిమా విడుదల కానున్నది.

నియంత్రణ లేని నిఘా ఫలితం

18 ఏండ్ల సుదీర్ఘ విరామం తర్వాత మలయాళ సినీ దిగ్గజాలు మమ్మూట్టి, మోహన్ లాల్ కలిసి నటించిన చిత్రం 'పేట్రీయాల్'. నయంతార, ఫహాద్ ఫాజిల్, కున్ కాకో బోబన్ కీలక పాత్రధారులు. మహేశ్ నారాయణన్ దర్శకుడు. జూన్ 5 నుంచి ఓటీటీ ప్లాట్ ఫామ్ జీ 5లో ఈ సినిమా స్ట్రీమింగ్ కానున్నది. అధికారం ఆధారంగా నడిచే వ్యవస్థలో నియంత్రణలేని నిఘా ఎంత ప్రమాదకరమో చూపించే సినిమా ఇదని మేకర్స్ చెబుతున్నారు. ఏ నిఘా వ్యవస్థ నిర్మాణంలో హీరో కీలక పాత్ర పోషించాడో.. ఆ వ్యవస్థలోని లోపాలను తానే ఎత్తిచూపాల్సిన పరిస్థితులు తలెత్తుతాయి. ఏది దేశద్రోహం? ఏది దేశభక్తి అనేది నిర్ధారించుకోలేని వివేక పరిస్థితులు తలెత్తినప్పుడు ప్రధాన పాత్రధారి తీసుకున్న నిర్ణయం ఏంటి? అనేదే ఈ కథ. ఓ భారీ కుట్ర చట్టా ఈ కథ నడుస్తుందని మేకర్స్ తెలిపారు. ఇది మనస్సాక్షి, బాధ్యత, ధైర్యం గురించి చెప్పే బలమైన కథ అని



మమ్మూట్టి చెప్పారు. నిజం, అధికారం మధ్య నిరంతరంగా జరిగే సంఘర్షణను ఈ చిత్రం ఆవిష్కరిస్తుందని మోహన్ లాల్ పేర్కొన్నారు.

కేన్స్ లో దేవకన్యలా.. నీలిరంగు గౌనులో మెరిసిన విశ్వర్య రాయ్..!

బాలీవుడ్ నటి విశ్వర్య రాయ్ బచ్చన్ 79వ కేన్స్ చలన చిత్రోత్సవంలో తళుక్కుమంది. ప్రతిష్టాత్మక ఈ వేడుకలో నీలిరంగు గౌనులో విశ్వర్య దేవకన్యలా హెయిలు పోయింది. డిజైన్ రోమ్ లో రెడ్ కార్పెట్ మీద ఆమె ప్రత్యక్షమవ్వగానే ఫోటోగ్రాఫర్లు కెమెరాలతో క్లిక్ మనిపించారు. ఈ ప్రపంచ సుందరి కేన్స్ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్ లో పాల్గొనడం 24వసారి. ప్రపంచంలోని సుందరాంగులను ఒక్కవేట చేర్చే కేన్స్ చలన చిత్రోత్సవంలో విశ్వర్య రాయ్ బచ్చన్ అదిరిపోయేలా ఎంట్రీ ఇచ్చింది. డిజైన్ రోమ్ అగర్వాల్ రూపొందించిన నీలి రంగు గౌను ధరించిన విశ్వర్య.. చూపరులను తనవైపు ఆకర్షించింది. రెడ్ కార్పెట్ మీదకు ఆమె రాగానే కెమెరాలు క్లిక్ శబ్దాలు చోరెత్తగా.. గాల్లోకి ముద్దులు విసురుతూ అందరికీ అభివాదం చేసింది కీన్స్. అసంతరం లవ్ సింబల్ చూపిస్తూ.. మీ ప్రేమ, అభిమానానికి ఫిదా అయ్యాను అని సంబురపడిపోయింది విశ్వర్య.

