

పేపర్ లీక్ చేస్తే పదేళ్ల జైలు, రూ.10కోట్ల జరిమానా?

- బిల్లుకు క్యాబినెట్ ఆమోదం

డెన్స్: పేపర్ లీకులకు పాల్పడే వారిని కఠినంగా శిక్షించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం సిద్ధమైంది. ఇందుకు సంబంధించిన చట్టాన్ని సవరించేందుకు ప్రధాని మోదీ అధ్యక్షతన జరిగిన క్యాబినెట్ సమావేశంలో నిర్ణయించినట్లు సంబంధిత వర్గాల సమాచారం. ముఖ్యంగా ప్రశ్నప్రతాల లీకల్ ఘటనలో దోషులకు పదేళ్ల వరకు జైలు శిక్ష, రూ.10 కోట్ల వరకు జరిమానా విధించేలా ముసాయిదా బిల్లును రూపొందించినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ బిల్లును క్యాబినెట్ ఆమోదించింది. అయితే, దీనిపై అధికారిక ప్రకటన రావాల్సి ఉంది. 2024 నాటి ప్రవేశ పరిక్షల (అక్రమ పద్ధతుల నివారణ) చట్టానికి కేంద్రం కీలక సవరణలు చేసినట్లు తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం ఈ చట్టం కింద ప్రశ్నప్రతాల లీకేజీకి పాల్పడిన వ్యక్తిగత కేసుల్లో దోషులకు 3-5 ఏళ్ల జైలు శిక్ష, రూ.10లక్షల వరకు జరిమానా విధిస్తున్నారు. అదే వ్యవస్థీకృత నేరాల్లో అయితే 5-10 ఏళ్ల జైలు శిక్ష, రూ.కోటి వరకు జరిమానా ఉంది. ఈ శిక్షలు, జరిమానాలను భారీగా పెంచుతూ చట్టాన్ని సవరిస్తున్నారు. ఇందుకు సంబంధించిన ప్రతిపాదనలపై జరిగిన క్యాబినెట్ భేటీలో చర్చలు జరిపారు. అనంతరం ఈ ముసాయిదా బిల్లును క్యాబినెట్ ఆమోదించింది. ఇక, పేపర్ లీకులపై విచారణకు ఫాస్ట్ ట్రాక్ కోర్టులను ఏర్పాటు చేస్తామని మోదీ వెల్లడించిన నంగతి తెలిసిందే. ఇప్పటికే దిల్లీ న్యాయస్థానంలో



తొలి ఫాస్ట్ ట్రాక్ కోర్టు ఏర్పాటవ్వగా.. మరో నాలుగింటిని త్వరలోనే ఏర్పాటు చేయనున్నారు. ఈ న్యాయస్థానాల పరిధిలో.. లీకులకు సంబంధించిన కేసుల విచారణను మూడు నెలల్లో పూర్తిచేసి దోషులకు శిక్ష విధించేలా బిల్లులో ప్రతిపాదనలు చేసినట్లు సమాచారం. వచ్చే వారం ఈ బిల్లును లోక్ సభ ముందుకు తీసుకొచ్చే అవకాశం ఉంది. నీట్ పేపర్ లీక్ ను వ్యతిరేకిస్తూ కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ చేపట్టిన ఆందోళన ఉద్బుతమైన నేపథ్యంలో కేంద్రం ఈ చర్యలకు ఉపక్రమించింది. లీకేజీ ఘటనలకు పాల్పడే వారిని కఠినంగా శిక్షిస్తామని స్పష్టంగా ప్రధాని మోదీ గురువారం అర్ధరాత్రి ప్రత్యేక వీడియో విడుదల చేశారు. ఈ బిల్లును వీలైనంత త్వరగా ఆమోదించేందుకు ప్రయత్నిస్తామని ప్రధాని తెలిపారు.

కుంకీ ఏనుగులకు స్వాగతం

- కుంకీలతో మనిషి-ఏనుగు సంఘర్షణల నివారణ - ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్

మంగళగిరి: ప్రజల భద్రత, రైతుల పంటల రక్షణ, వన్యప్రాణుల సంరక్షణ లక్ష్యాల సాధనకు కూటమి ప్రభుత్వం శాస్త్రీయ, మానవీయ విధానాల ద్వారా చర్యలు చేపడుతోందని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ తెలిపారు. అందులో భాగంగానే పార్వతీపురం మన్యం జిల్లాలో మనిషి-ఏనుగు సంఘర్షణల నివారణకు కృషి చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ఇందుకోసం పలమనేరు సమీపంలోని ముసలమడుగు శిబిరం నుంచి పార్వతీపురం మన్యంలోని గుచ్చిమి శిబిరానికి శిక్షణ పొందిన జయంత్, అభిమన్యు కుంకీ ఏనుగులను తరలిస్తున్నట్లు చెప్పారు. మంగళగిరిలోని జనసేన కేంద్ర కార్యాలయం వద్ద ఆయన గజరాజులపై పూలు చల్లి స్వాగతం పలికి, వాటికి ఆహారం అందజేశారు. అనంతరం గుచ్చిమి శిబిరానికి బయలుదేరిన కుంకీల రెండో అంచె ప్రయాణాన్ని జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రయాణంలో కుంకీల భద్రతకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై అధికారులకు పవన్ కల్యాణ్ దిశానిర్దేశం చేశారు. జయంత్, అభిమన్యు సేవలు పార్వతీపురం పరిసర ప్రాంతాల్లో మనిషి-ఏనుగు సంఘర్షణల నియంత్రణకు ఎంతో ఉపయోగపడతాయని స్పష్టం చేశారు. ఒడిశా సరిహద్దు ప్రాంతాల



నుంచి ఏనుగుల గుంపులు తరచూ పార్వతీపురం మన్యం జిల్లాలోకి ప్రవేశిస్తూ పంటలు, ఆస్తులకు నష్టం కలిగిస్తున్న నేపథ్యంలో కూటమి ప్రభుత్వం ఈ చర్యలు చేపడుతోంది. అందులో భాగంగానే ఈ కుంకీ ఏనుగులను గుచ్చిమి శిబిరానికి తరలిస్తోంది. గతంలో పలమనేరు, చిత్తూరు ప్రాంతాల్లో నిర్వహించిన పలు కీలక ఆపరేషన్లలో ఈ రెండు కుంకీలు కీలకపాత్ర పోషించాయి. అడవి ఏనుగుల గుంపులను సురక్షితంగా అటవీ ప్రాంతాలకు మళ్లించడంలో ఇవి చురుకూగా వ్యవహరించాయని అధికారులు చెబుతున్నారు.

విశాఖ విద్యార్థులు ప్రపంచస్థాయిలో ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందాలి

- జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. లభిషిక్తి కిశోర్ - అడవివరం జడ్పీ హైస్కూల్లో ఘనంగా మెగా పేరెంట్స్ టీచర్స్ మీటింగ్ - విద్యార్థుల్లో స్ఫూర్తి నింపి.. వారితో సహభక్తి భోజనం చేసిన జిల్లా కలెక్టర్

విశాఖపట్నం: విశాఖపట్నం పేరు ప్రపంచవ్యాప్తంగా వినిపిస్తోందని, ఇక్కడి విద్యార్థులు భవిష్యత్తులో ప్రపంచస్థాయిలో ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందేలా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యమని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ అన్నారు. విద్యార్థులు భవిష్యత్తులో మూలవిూట్లుగా ఎదగాలని ఆకాంక్షించారు. అందరి సహకారంతో విశాఖ విద్యార్థులను ఉత్తమ పౌరులుగా తీర్చిదిద్దేందుకు కృషి చేస్తామని తెలిపారు. అడవివరం జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో శుభ్రవారం నిర్వహించిన మెగా పేరెంట్స్ టీచర్స్ 4.0 కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు ఏర్పాటు చేసిన వివిధ ప్రాజెక్టుల స్టాళ్లను సందర్శించి వాటి వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. విద్యార్థులు రూపొందించిన డ్రోన్ ను పరిశీలించి సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. అసలైన డ్రోన్ ను పాఠశాలకు తీసుకువచ్చి విద్యార్థులకు ప్రత్యక్షంగా చూపించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యార్థులు, వారి తల్లిదండ్రులతో ప్రత్యేకంగా సమావేశమైన కలెక్టర్ హోల్డింగ్స్ ప్రోగ్రెస్ కార్డులను పరిశీలించారు. వదో తరగతి విద్యార్థులతో ముఖాముఖి నిర్వహించి బోధనా పద్ధతులు, అభ్యసన సాధనాలపై వివరాలు తెలుసుకున్నారు. పాఠశాల 88 శాతం ఫలితాలు సాధించడం అభినందనీయమని కలెక్టర్ అన్నారు. గత ఏడాది 453గా ఉన్న విద్యార్థుల సంఖ్య ఈ ఏడాది 490కి పెరగడం శుభ పరిణామమన్నారు. విద్యారంగంలో ప్రభుత్వం చేపడుతున్న ప్రధాన సంస్కరణల్లో మెగా పీటీఎం 4.0 ఒక భాగమన్నారు. ప్రైవేట్ పాఠశాలల విద్యార్థులకు ప్రభుత్వ పాఠశాలల విద్యార్థులు ఏమాత్రం తీసిపోరనే నమ్మకాన్ని పెంపొందించడమే కార్యక్రమం



ఉద్దేశమన్నారు. విద్యార్థులు అందుబాటులో ఉన్న అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకుని ఉన్నత స్థాయికి ఎదగాలని పిలుపునిచ్చారు. తల్లికి వందనం పథకం కింద ఒక్కో విద్యార్థికి రూ.15 వేల చొప్పున అందించడం, విద్యారంగానికి ప్రభుత్వం సుమారు రూ.10 వేల కోట్లను కేటాయించడం ద్వారా విద్యకు ఇస్తున్న ప్రాధాన్యతను అర్థం చేసుకోవచ్చన్నారు. లీప్ యాప్ ద్వారా విద్యార్థుల చదువు, ఫలితాలు, అభ్యసన పురోగతిని తల్లిదండ్రులు తెలుసుకోవచ్చన్నారు. విద్యార్థుల్లో భాషా పరిజ్ఞానాన్ని పెంపొందించేందుకు ప్రైవేట్ పాఠశాలలు, ఇంఫో ఒప్పందాలు చేసుకుని విదేశీ భాషలను బోధించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సమగ్ర శిక్ష ప్రాజెక్టు కో-ఆర్డినేటర్, జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారిని ఆదేశించారు. విద్యార్థిని వర్షిణి అభ్యర్థన మేరకు కారియన్ తదితర విదేశీ భాషలను నేర్పించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు.

తల్లిదండ్రులతోపాటు ఉపాధ్యాయులూ బాధ్యత తీసుకుంటే బిడ్డలకు ఉజ్వల భవిష్యత్తు

- రెండేళ్లలో ప్రైవేట్ పాఠశాలల నుంచి 1.10 లక్షల మంది చేరారు - రంపచోడవరంలో 'మెగా పీటీఎం'లో సీఎం చంద్రబాబు - లోకేశ్ తో కలిసి తల్లిదండ్రులతో మాటామంతి



పోలవరం: విద్యావ్యవస్థలో మార్పు మొదలైందని, దాన్ని కొనసాగిస్తామని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు చెప్పారు. రెండేళ్లలో 1.10 లక్షల మంది ప్రైవేట్ బిడ్డల నుంచి ప్రభుత్వ పాఠశాలలకు రావడం మన సత్తా, సమర్థతకు నిదర్శనమన్నారు. తల్లిదండ్రులతోపాటు ఉపాధ్యాయులూ బాధ్యత తీసుకుంటే బిడ్డలకు ఉజ్వల భవిష్యత్తు ఉంటుందని ఆకాంక్షించారు. వీరందరినీ సమన్వయం చేసేందుకు తల్లిదండ్రులు- ఉపాధ్యాయుల సమావేశం ఉత్తమ వేదిక అని చెప్పారు. లోకేశ్ ఏరికోర్ విద్యాశాఖను తీసుకున్నారని.. రెండేళ్ల తరువాత పరిస్థితులు చూసి పూర్తి సంతృప్తిగా ఉందని చంద్రబాబు అన్నారు. పోలవరం జిల్లా రంపచోడవరం ఉన్నత పాఠశాలలో ప్రధానోపాధ్యాయుడు ఎల్.శ్రీనివాసరావు అధ్యక్షతన శుభ్రవారం నిర్వహించిన 'తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయుల ఆత్మీయ సమావేశం' (మెగా పీటీఎం 4.0)లో విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్, ఎమ్మెల్యే మిరియాల శిరీషాదేవితో కలిసి సీఎం ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. కొత్త జిల్లా పోలవరానికి తొలిసారి వచ్చిన తాను ఉపాధ్యాయుడినయ్యానన్నారు. ఎంతమంది పిల్లలుంటే అందరికీ 'తల్లికి వందనం' డబ్బులు వడ్డాయా? లేదా? గట్టిగా చప్పట్లు కొట్టి చెప్పాలని సీఎం కోరగా.. హాజరైనవారంతా కరతాళధ్వనులతో స్పందన తెలియజేశారు. గిరిజన ప్రాంతాల్లో 5,11,000 మంది విద్యార్థులకు సంబంధించిన 3.91 లక్షల మంది తల్లుల ఖాతాల్లో రూ.664 కోట్లు జమ చేశామని చెప్పారు. గత ప్రభుత్వం ఐదేళ్లలో ఒక్క డీఎస్సీ నిర్వహించలేదు. మేం పారదర్శకంగా డీఎస్సీ నిర్వహించి 15,941 నియామకాలు చేస్తే బురదజల్లే ప్రయత్నం చేశారు. గతంలో గిరిజన ప్రాంతంలో అనేక ఖాళీలుంటే ఇప్పుడంతా తాజా డీఎస్సీలో నియమితులైన ఉపాధ్యాయులు

న్నారు. మొన్నటి వరకు ఏజెన్సీలో గంజాయి సాగు ఉంది. కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చాక దానిని నిర్మూలించి ఉద్యాన పంటలు పండిస్తున్నాం. డ్రగ్స్ తీసుకుంటే జీవితాలు నాశనమవుతాయి. గిరిజన ప్రాంతంలో స్థానికులకే ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించాలని 2000వ సంవత్సరంలో జివో 3 తీసుకొచ్చాం. 2020లో దానిని సుప్రీంకోర్టు రద్దు చేసింది. గిరిజనులకు న్యాయం చేసేందుకు చర్చిస్తున్నా. రాబోయే 25 ఏళ్లలో ప్రపంచాన్ని శాసించే శక్తిమంతమైన జాతిగా తయారు చేసే బాధ్యత తీసుకుంటా. పోలవరం జిల్లాను నంబర్ 1గా తీర్చిదిద్దాం. ఈ నియోజకవర్గంలో బయటివాళ్ళాన్ని రాజకీయం చేస్తున్నారు. వారు దళిత డ్రైవర్ ను చంపి, కారులో తీసుకువెళ్లి డోర్ డెలివరీ చేసిన ఘనలు. పాఠశాలల అభివృద్ధికి దాతలు సహకరించాలని సీఎం పిలుపునిచ్చారు. విద్యాశాఖ రూపొందించిన 'బడి కోసం డోసర్ వెబ్' పోర్టల్, 'డ్రగ్స్ వద్దు ట్రో' హ్యాండ్ బుక్ ను అవిష్కరించారు. నెల్లూరు ఉన్నత పాఠశాలలో చదువుకున్న పారిశ్రామికవేత్త పూర్ణచంద్రరావు ఆ పాఠశాలకు రూ.4 కోట్ల చెక్కు రంపచోడవరంలో మీసేవ నిర్వహిస్తున్న ఉదయేకుమార్ రూ.లక్ష ముఖ్యమంత్రికి అందజేయగా అభినందించారు. అనంతరం చిన్నారులతో సీఎం, మంత్రి లోకేశ్ కలిసి మధ్యాహ్న భోజనం చేశారు. తర్వాత ఐ.పోలవరంలో నిర్వహించిన పార్టీ కార్యకర్తల సమావేశంలో ముఖ్యమంత్రి పాల్గొన్నారు. ఎస్సీ కమిషన్ చైర్మన్ సోళ్ల బొజ్జిరెడ్డి, విద్యాశాఖ కమిషనర్ కోన శశిధర్, కలెక్టర్ కె.దినేశ్ కుమార్, ఎస్సీ అమితే బర్దర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ లో మరో ప్రమాదం

- కాంట్రాక్ట్ కార్మికుడు మృతి

విశాఖపట్నం: స్టీల్ ప్లాంట్ కోకోచేన్ విభాగంలో ప్రమాదం జరిగింది. ఈ ఘటనలో అనంత అనే కాంట్రాక్ట్ కార్మికుడు మృతి చెందారు. ఐదనీ పడటంతో తీవ్ర గాయాలతో మృతిచెందారు. స్టీల్ ప్లాంట్ పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. గత జూన్ నెలలో విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ లో జరిగిన అగ్ని ప్రమాదంలో 10 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయిన నంగతి తెలిసిందే. తాజాగా విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ లో జరిగిన ప్రమాదంలో ఒక కార్మికుడు మృతిచెందడంతో మరోసారి భద్రతా ప్రమాణాలపై అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. అయితే, విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ లో ప్రమాదాలు జరగడం ఇదే మొదటిసారి కాదు. కొన్ని దశాబ్దాలుగా ప్లాంట్ లో ప్రమాదాలు జరుగుతూనే ఉన్నాయి. వివిధ విభాగాల్లో జరిగిన ప్రమాదాల్లో పలు కుటుంబాల్లో తీవ్ర విషాదాన్ని నింపాయి. ప్రధానంగా గ్యాస్ లీకేజ్, పేలుళ్లు, ద్రవ లోహం లీకేజ్ వంటి



ఘటనలు జరుగుతూనే ఉండటంతో విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ లో కార్మికుల భద్రత ప్రశ్నార్థకంగా మారింది.

విద్యార్థుల అభివృద్ధికి తల్లిదండ్రులు ప్రత్యేక బాధ్యత తీసుకోవాలి

అనకాపల్లి (రావికమతం): విద్యార్థులు అందుబాటులో ఉన్న అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకొని ఉన్నత స్థాయికి ఎదగాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ పిలుపునిచ్చారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, విద్యాశాఖ ఆదేశాల మేరకు రావికమతం మండలం, మరుపాక ఏపీ మోడల్ స్కూల్ నందు నిర్వహించిన మెగా పేరెంట్స్ టీచర్స్ 4.0 కార్యక్రమంలో చోడవరం శాసనసభ్యులు ఖూచీ రాజుతో కలిసి ముఖ్య అతిథిగా జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ మెగా పీటీఎం విద్యారంగంలో చేపడుతున్న ప్రధాన సంస్కరణల్లో ఒక భాగమన్నారు. తల్లిదండ్రులు వారానికి ఒకసారి సా పాఠశాలకు వచ్చి పిల్లల చదువు, ప్రగతిని పరిశీలించాలని సూచించారు. ఆదపిల్లలను ఉన్నత చదువులు చదివించాలని, వారు అనుకున్న లక్ష్యాలను సాధించేలా ప్రోత్సహించాలని కోరారు."తమ జీవితంలో నెరవేరిన కలలను పిల్లల ద్వారా నెరవేర్చుకోవాలనే తపన ప్రతి తల్లిలో ఉంటుందని, పిల్లలు ఉన్నత స్థాయికి ఎదగడమే తల్లిదండ్రులకు నిజమైన సంతోషం" అన్నారు. పిల్లల పెంపకం మరియు వారి భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దడంలో తల్లులతో పాటు తండ్రుల శ్రమ, పాత్ర కూడా ఎంతో కీలకమైనదని ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. తన సొంత విద్యాభ్యాసం మరియు ఉన్నత స్థితికి చేరుకున్న ప్రయాణాన్ని విద్యార్థులతో పంచుకుంటూ, సరైన చదువు, క్రమశిక్షణ ద్వారా ఏ లక్ష్యాన్ని సాధించవచ్చని స్పష్టం చేశారు. సాధారణంగా పిల్లలను నీట్ గా తయారు చేసే పాఠశాలకు పంపడం, వారి హోంవర్క్ చూడటం తల్లులు బాధ్యతగా తీసుకుంటే, సమాజాన్ని ధైర్యంగా ఎదుర్కొనే ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపడంలో తండ్రి పాత్ర ఎంతో కీలకమైనదని స్పష్టం చేశారు. సమాజంలో ప్రతీ ఆదపిల్లను తమ



సొంత ఇంట్లోని కూతురు, సోదరి లేదా తల్లిగా భావించినప్పుడే సమాజం సురక్షితంగా ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. మగపిల్లలకు చిన్ననాటి నుంచే మహిళల పట్ల గౌరవం, మర్యాద మరియు నైతిక విలువలు నేర్పించాల్సిన బాధ్యత తల్లిదండ్రులపై ఉందని సూచించారు. కులం, మతం, లింగం, ధనిక-పేద వ్యత్యాసాలు వంటి విభజన శక్తులను పక్కనబెట్టి, ప్రతీ ఒక్కరూ "మానవత్వమే మన మతం" అనే భావనను అలవర్చుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. పిల్లలకు కేవలం ఉపదేశాలు ఇవ్వడం కాకుండా, తల్లిదండ్రులు ఆచరించి చూపడం, వారి కలలకు అందగా నిలవడం ద్వారా తండ్రులు ఆదర్శంగా నిలవాలని సూచించారు. కష్టాల విలువ తెలిసినప్పుడే పిల్లలు బాధ్యతాయుతంగా ఎదురుతాగని వ్యాఖ్యానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో చోడవరం ఎమ్మెల్యే రాజు, జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి ఆప్పారావు నాయుడు, ఏపీ మోడల్ స్కూల్ ప్రిన్సిపాల్ సునీల్, మండల స్పెషల్ ఆఫీసర్ ఏ. విజయ్ ప్రకాష్, తహసీల్దార్ అంబేద్కర్, ఎంపీడిఎ్ మహేష్, పాఠశాల కమిటీ చైర్మన్ కే రాజు, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు, విద్యార్థులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

సమున్నత ప్రతీక- ఆషాఢ బోనాల వేడుక

ప్రకృతి శక్తిని అమృతల్లిగా భావించే సంస్కృతి అనాదిగా కొనసాగుతోంది. సృష్టి, స్థితి, లయకారకమైన దివ్యశక్తి స్యూరూపాన్ని పలురీతుల్లో దర్శిస్తూ కొలుపులు, జాతరలు, ఉత్సవాలు నిర్వహించే సంప్రదాయాలు ఉన్నాయి. ప్రకృతి ఆకృతులైన జగన్మాతల ఆరాధనకు ఆషాఢమాసం ప్రత్యేకమైనది. దక్షిణాయనం ప్రారంభంలో వర్షాలు సమృద్ధిగా కురవాలని, పంటలు బాగా పండాలని, పచ్చదనం విలసిల్లాలని, ఆరోగ్య సౌభాగ్యాలు వర్ధిల్లాలని ప్రజలు గ్రామ దేవతలను తమవైన పద్ధతులలో పూజిస్తారు. తెలంగాణవ్యాప్తంగా ఆషాఢంలో నిర్వహించే బోనాల వేడుక గ్రామీణ సంస్కృతిని ఆవిష్కరిస్తుంది. ప్రకృతి శక్తుల విభిన్న కళలే గ్రామదేవతలని దేవీ భాగవతం వెల్లడించింది. తమ పలుకుబడులు, అభీష్టాలకు అనుగుణంగా గ్రామీణులు శక్తి రూపాలకు వివిధ పేర్లను పెట్టుకున్నారు. వారికి అర్చనలు చేసి, అన్న పదార్థాలను నివేదించుకునే ఆచారం ఆషాఢ బోనాల వేడుకగా స్థిరపడింది. హైదరాబాద్, సికింద్రాబాద్ నగరాలలో బోనాల సంబరం వైభవంగా జరుగుతుంది. గోల్కొండ కోటలో ఉన్న జగదాంబికా ఆలయంలో భక్తులు ‘కలిమి బోనాలు’గా పేర్కొనే ఆషాఢ తొలి బోనాలను సమర్పిస్తారు. కాకతీయుల కాలంనుంచి ఇక్కడ జగదంబ అభీష్ట వరదాయునిగా పూజలు అందుకుంటున్నట్లు చారిత్రక ఆధారాలున్నాయి. ప్రతాపరుద్ర చక్రవర్తి బోనాల వేడుకను ప్రారంభించినట్లు చెబుతారు. ఆషాఢంలో ప్రతి ఆది, గురువారాల్లో గోల్కొండ బోనాలను నిర్వహిస్తారు. ఆ తర్వాత సికింద్రాబాద్ ఉజ్జయిని మహంకాళి, బల్కంపేట ఎల్లమ్మ, లాల్ దర్వాజా మాతా మహేశ్వరి, షాలిబండ మహంకాళి ఆలయాల్లో ఈ వేడుకలు కొనసాగుతాయి. వేపాకులతో కూడిన పసుపు నీళ్ల కలశాలు, అన్న పదార్థాల కుండలను తలపై ధరించి మహిళలు శక్తిమాతల మందిరాలకు వేడుకగా తరలివస్తారు. ఆ జలాలతో అమ్మవార్లకు అభిషేకం చేసి, అన్న పదార్థాలను నివేదన చేస్తారు. ఎదుర్కోలు, ఘటోత్సవం, ఫలహారపు బండ్ల ఊరేగింపులు, పోతురాజుల నృత్య విన్యాసాలు, భవిష్యవాణిని వినిపించే రంగం, సాగనంపు వంటి ప్రక్రియలతో ఈ సంబరం కనువిందు చేస్తుంది. జగన్మాతను ‘అమృత భాండోదరి’ అని కీర్తిస్తారు. శ్రీమాత తన ఉదరమనే అమృత భాండంలో సకల జగత్తును నిక్షిప్తం చేస్తుందని దేవీ భాగవతం పేర్కొంది. అందుకు సంకేతంగా మట్టి కుండలలో అన్న పదార్థాలను నింపి గ్రామదేవతలకు సమర్పిస్తారు. బోనపు కుండ శరీరానికి ప్రతీక. ఆ కుండలోని అన్నం జీవశక్తికి సంకేతం. ఆ కుండపై ప్రమిదలో వెలిగే జ్యోతి ప్రాణదీపం. ఆధ్యాత్మిక చైతన్యంతో పాంచ భౌతికమైన మట్టికుండ లాంటి శరీరాన్ని త్రికరణ శుద్ధిగా దైవానికి సమర్పించాలి. ఆత్మజ్యోతిని, పరంజ్యోతితో మమేకం చేసి మోక్షస్థితిని అందుకోవాలని బోనాల ఉత్సవం సందేశమిస్తుంది. బోనాల వేడుకలో కలశ స్థాపన సృష్టికి, ఊరేగింపు స్థితికి, సాగనంపు లయకు ప్రతిబింబాలు. సృష్టి లీలావిలాసం బోనాల వేడుకలో అంతర్లీనంగా ప్రస్ఫుటమవుతుంది. సామూహిక భక్తి విశ్వాసాలకు, సామాజిక సమష్టి జీవన తత్వానికి సమున్నత ప్రతీక- ఆషాఢ బోనాల వేడుక.

అనంతపురం ఎకాలజీ సెంటర్కు వాతావరణ మార్పుల నిర్వహణ అవార్డు

అనంతపురం: అనంతపురంలోని ఆక్షన్ ప్రాటెర్నా-ఎకాలజీ సెంటర్కు జాతీయ వాతావరణ మార్పుల నిర్వహణ అవార్డు దక్కింది. జిల్లాలోని దాదాపు 300 గ్రామాల్లో కార్యక్రమాలు, వాతావరణ మార్పుల ప్రభావాన్ని తగ్గించేలా సుస్థిర వ్యవసాయాభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నందుకు ఐక్యరాజ్యసమితి గ్లోబల్ కాంపాక్ట్ నెట్వర్క్ ఇండియా, ఫెడరేషన్ ఆఫ్ కర్ణాటక ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ అండ్ ఇండస్ట్రీ సయింక్రంగా ఈ పురస్కారాన్ని ప్రధానం చేశాయి. బెంగళూరులో జరిగిన కార్యక్రమంలో దావణగెరి ఎంపీ ప్రభా మల్లికార్జున్ చేతుల మీదుగా ఎకాలజీ సెంటర్ డైరెక్టర్ వై.వి.మల్లారెడ్డి ఈ అవార్డు అందుకున్నారు. ఐక్యరాజ్యసమితి సుస్థిర అభివృద్ధి లక్ష్యాల (ఎన్డీజీ)కు అనుగుణంగా కార్యక్రమాలు అమలు చేసిన సంస్థలను గుర్తించి ఈ పురస్కారాలు ఇచ్చామని నిర్వాహకులు తెలిపారు.



లాన్సెట్లో పోలియో టీకాపై పరిశోధన వ్యాసం

-ఆంధ్ర, కర్నూలు వైద్య కళాశాలల వైద్యులను అభినందించిన మంత్రి

అమరావతి: పోలియో టీకాపై విశాఖలోని ఆంధ్ర వైద్య కళాశాల, కర్నూలులోని ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాల నిర్వహించిన పరిశోధనకు అంతర్జాతీయ గుర్తింపు దక్కిందని వైద్య ఆరోగ్య శాఖ కార్యాలయం వెల్లడించింది. ఈ పరిశోధన ‘ది లాన్సెట్ ఇన్ ఫెక్టియస్ డిసీజెస్’ జర్నల్లో ఈ ఏడాది మే 15న ప్రచురితమైందని ఒక ప్రకటనలో పేర్కొంది. దేశంలోని 9 ప్రముఖ వైద్య విద్యాసంస్థల బహుళ కేంద్రాల అధ్యయనంలో రాష్ట్రంలోని రెండు వైద్య కళాశాలలు భాగస్వాములయ్యాయని వెల్లడించింది. ఆ వివరాలివి.. రెండేళ్లపాటు నిర్వహించిన ఈ పరిశోధనలో తొలి దశలో 100 మంది..తర్వాత దశలో 643 మంది శిశువులపై అధ్యయనం చేశారు. విశాఖలోని ఆంధ్ర మెడికల్ కాలేజీ వైద్యులు చక్రవర్తి, కర్నూలు వైద్య కళాశాల డాక్టర్ విజయానంద్ ఆధ్వర్యంలో ఈ పరిశోధన సాగింది. ఈ పరిశోధనకు పుణ్యలీని సీరం ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఇండియా సమన్వయ సంస్థగా వ్యవహరించింది. ఈ అధ్యయనంలో ప్రస్తుతం వినియోగిస్తున్న ఇనాక్టివేటెడ్ పోలియో వ్యాక్సిన్ (ఐపీపీ)తో పోలిస్తే.. కేవలం నాలుగు వంతు యాంటిజెన్ కలిగిన ‘డోస్- స్పేరింగ్ ఇనాక్టివేటెడ్ పోలియో వ్యాక్సిన్ (డిఎస్- ఐపీపీ)ను పరీక్షించారు. తక్కువ యాంటిజెన్తో తయారైన ఈ టీకా కూడా పూర్తి మోతాదు టీకాతో సమానమైన రోగనిరోధక



శక్తిని ఇస్తుందని, మూడు రకాల పోలియో వైరస్లపై సమర్థంగా పనిచేస్తుందని పరిశోధనలో తేలింది. భద్రత పరంగా చూస్తే తీవ్ర దుప్రభుత్వాలు నమోదు కాలేదు. దీంతో తక్కువ మోతాదులోనే ఎక్కువ టీకా డోసులు తయారు చేయడం సాధ్యమై, ప్రపంచవ్యాప్తంగా టీకాల లభ్యత పెరగడంతో పాటు వ్యయం కూడా తగ్గి అవకాశం ఉందని పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు. పరిశోధక వైద్యులు చక్రవర్తి, విజయానంద్ల బృందాన్ని వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ అభినందించారు.

నవజాత శిశువులకు 100 బేబీ కిట్ల పంపిణీ చేసిన రోటరీ క్లబ్

విశాఖపట్నం: రోటరీ క్లబ్ ఆఫ్ విశాఖపట్నం నూతన కార్యవర్గ బాధ్యతల స్వీకారోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని, కింగ్ జార్జ్ ఆసుపత్రి (కేజీహెచ్)లో జన్మించిన నవజాత శిశువులకు 100 బేబీ కిట్లను పంపిణీ చేసింది. ఈ కార్యక్రమంలో రోటరీ క్లబ్ అధ్యక్షులు రోటేరియన్ ఎస్. వంశీ మోహన్, కార్యదర్శి రోటేరియన్ రోటరీ క్లబ్ సర్వీసెస్ డైరెక్టర్ అనిల్ కుమార్, ఎస్.ఎస్. నాగరాజు, రోటేరియన్ పీపీ జగన్ మోహన్, రోటేరియన్ సత్యనారాయణ, రోటేరియన్ అనిల్ పాల్గొని శిశువుల తల్లిదండ్రులకు బేబీ కిట్లను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆంధ్ర మెడికల్ కళాశాల పీడియాట్రిక్స్ విభాగం ప్రొఫెసర్ డా. బి.ఎస్. చక్రవర్తి మరియు డా. రత్నకుమారి రోటరీ క్లబ్ సభ్యులకు వ్యూధయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. సమాజ సేవలో భాగంగా కేజీహెచ్ శిశు వైద్య విభాగానికి భవిష్యత్తులో కూడా ఇదే విధమైన సహకారాన్ని అందించాలని వారు కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో పీడియాట్రిక్స్



విభాగం అధ్యాపకులు, వైద్యులు, నర్సింగ్ సిబ్బంది మరియు ఇతర సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

గిరి ప్రదక్షిణకు పటిష్ట ఏర్పాట్లు చేయాలి

- రాష్ట్ర దేవదాయశాఖ కార్యదర్శి కన్నబాబు

సింహాచలం: సింహాచలం గిరిప్రదక్షిణ ఈ నెల 28న జరగనున్న నేపథ్యంలో భక్తులకు ఎటువంటి అసౌకర్యం కలగకుండా పక్కసరిగ్గా ఏర్పాట్లు చేయాలని రాష్ట్ర దేవదాయశాఖ కార్యదర్శి కె.కన్నబాబు సింహాచలం దేవస్థానం అధికారులను ఆదేశించారు. సింహగిరిని సందర్శించిన ఆయన గిరి ప్రదక్షిణ ఏర్పాట్లను పరిశీలించారు. భక్తుల దర్శన క్యూలైన్లతో పాటు దేవస్థానంలో జరుగుతున్న అభివృద్ధి పనులు, భక్తులకు కల్పిస్తున్న సౌకర్యాలను సమీక్షించారు. ముఖ్యంగా కియోస్క్ యంత్రాలు, ‘మనమిత్ర’ యాప్ ద్వారా స్వయంగా దర్శన టికెట్ను బుక్ చేసి డిజిటల్ సేవల పనితీరును పరీక్షించారు. పారిశుధ్యం, తాగునీటి సౌకర్యం, వసతి ఏర్పాట్లపై ఆరా తీశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన శ్రీ వరాహలక్ష్మీ నృసింహస్వామిని దర్శించుకుని కప్పస్తంభాన్ని ఆలింగనం చేసుకున్నారు. ఆలయ



సంప్రదాయం ప్రకారం స్వామివారి ప్రసాదం, చిత్రపటం, శేవపస్త్రాలను దేవస్థానం ఈవ్ వెంకటరావు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో విశాఖ దేవదాయశాఖ డిప్యూటీ కమిషనర్ సుజాత, సహాయ కమిషనర్ అన్నపూర్ణ, దేవస్థానం ఈఈ రాంబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జివిఎంసీ టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్ కు 13 వినతులు

- జీవీఎంసీ చీఫ్ సీటీ ప్లానరు ఎ.ప్రభాకరరావు

విశాఖపట్నం: మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్ కార్యక్రమంలో 13 వినతులు స్వీకరించడమైనదని జీవీఎంసీ చీఫ్ సీటీ ప్లానరు ఎ.ప్రభాకరరావు తెలిపారు. ఆయన జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్ ఆదేశాల మేరకు జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయంలో తన చాంబర్లో సీపీలు, డీసీపీలు, ఎస్సీ లతో కలిసి ప్రత్యేకంగా టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా చీఫ్ సీటీ ప్లానరు మాట్లాడుతూ జీవీఎంసీ లో ప్రతి శుక్రవారం ప్రత్యేకంగా నిర్వహిస్తున్న “టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్” కార్యక్రమానికి సంబంధించి 13 వినతులు స్వీకరించడం జరిగినదని, అందులో ముఖ్యంగా మధురవాడ జోన్ కు 01, ఈస్ట్ జోన్ కు 07, సౌత్ జోన్ కు 01, నార్త్ జోన్ కు 01, అనకాపల్లి జోన్ కు 01, పెందుర్తి జోన్ కు 02 వినతులు వచ్చాయని తెలిపారు. స్వీకరించిన వినతులను/ఫిర్యాదులను నిర్దిత



సమయంలో టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారులు వెంటనే స్పందించి పరిష్కరించాలని ఆదేశించడమైనదన్నారు. పట్టణ ప్రణాళికా విభాగమునకు సంబంధించి ఫిర్యాదులు, అర్జీలు మొదలైనవి ప్రతి శుక్రవారం టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్ కార్యక్రమంలో ప్రజలు నమోదు చేసుకోవచ్చునని తెలిపారు.

జీవీఎంసీ బాల్యం కేంద్రాల్లో మెగా పేరెంట్-టీచర్ మీటింగ్

-జోనల్ కమిషనర్ హెచ్. శంకరరావు

విశాఖపట్నం: జీవీఎంసీ కమిషనర్ ఆదేశాల మేరకు గ్రేటర్ విశాఖపట్నం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న 30 బాల్యం విద్యా కేంద్రాల్లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ మార్గదర్శకాల ప్రకారం మెగా పేరెంట్-టీచర్ మీటింగ్ 4.0ను ఘనంగా, విజయవంతంగా నిర్వహించినట్లు జీవీఎంసీ బాల్యం ప్రాజెక్ట్ ఆఫీసర్ , పెందుర్తి జోనల్ కమిషనర్ హెచ్. శంకరరావు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, బాల్యం కేంద్రాల్లో చదువుతున్న 3 నుండి 5 సంవత్సరాల చిన్నారుల అభ్యాస పురోగతి, హాజరు, పోషకాహార స్థితి, ఆరోగ్య పరిస్థితి, ప్రవర్తనా వికాసం వంటి అంశాలపై ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు పరస్పర సమీక్షించడం జరిగిందని, పిల్లల సమగ్ర అభివృద్ధికి తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు మధ్య సమన్వయం మరింత బలోపేతం చేయడమే ఈ సమావేశ ముఖ్య ఉద్దేశమని పేర్కొన్నారు. దీనిలో భాగంగా చిన్నారుల అభ్యాస ప్రదర్శనలు, పోషకాహార పంపిణీ, ఆరోగ్య పరీక్షలు, విద్యా సామగ్రి వినియోగం మొదలైన కార్యక్రమాల వివరాలు, తల్లిదండ్రుల సూచనలు- ఉపాధ్యాయుల స్పందనలు, ప్రతి చిన్నారి వ్యక్తిగత అభివృద్ధిపై ప్రత్యేక చర్చ నిర్వహించామని అయిన తెలిపారు. శ్రీనగర్, ఉప్పర కాలనీ జీవీఎంసీ బాల్యం విద్యా కేంద్రాల్లో నిర్వహించిన సమావేశంలో జీవీఎంసీ బాల్యం ప్రాజెక్టు అధికారి హెచ్. శంకరరావు, బాల్యం ప్రాజెక్టు సమన్వయకర్త మోహన్ కుమార్ అవుపాటి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు



కలిసి పిల్లల విద్య, ఆరోగ్యం, సమగ్ర వికాసంపై నిర్ణయాలు తీసుకునే వేదికగా ఉపయోగపడుతుందని తెలిపారు. ఈ విద్యా సంవత్సరం నుంచి జీవీఎంసీ కమిషనర్ విద్యార్థులకు అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించడంతో పాటు మధ్యాహ్న భోజన పథకం అమలుకు ఆమోదం తెలుపుతూ, బాల్యం విద్యా కేంద్రాల నిర్వహణను మరింత మెరుగుపరిచేందుకు ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటున్నారని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ‘స్వీకారం’ కార్యక్రమం ద్వారా దాతల సహకారంతో సమకూరిన బాల్యం విద్యార్థుల యూనిఫార్ములు, షూస్, సాక్స్, బెల్టను తల్లిదండ్రులకు పంపిణీ చేసామని ఆయన తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో బాల్యం విద్యార్థులు వారి తల్లిదండ్రులు ఉపాధ్యాయులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఈవీఎం గోదాములను తనిఖీ చేసిన జిల్లా కలెక్టర్

విశాఖపట్టణం: గ్రామీణ మండలం చినగిరిలో ఉన్న ఈవీఎం గోదాములను జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ తనిఖీ చేశారు. నెలవారీ తనిఖీల్లో భాగంగా గోదాములను సందర్శించిన ఆయన అక్కడ పరిస్థితులను గమనించారు. సీసీ కెమెరాల పనితీరును, ప్రధాన ద్వారానికి ఉన్న నీళ్లను పరిశీలించారు. భద్రతా ప్రమాణాలపై అక్కడ అధికారులకు, భద్రతా సిబ్బందికి పలు సూచనలు చేశారు. పర్యటనలో భాగంగా విజిటింగ్ రిజిస్టర్లో సంతకం చేశారు. ఎలక్షన్ సెల్ సూపరింటెండెంట్ శ్యామ్, రూరల్ తహశీల్దార్ పాల్ కిరణ్, డీటీలు మూర్తి, రాజేష్, ఇతర అధికారులు, సిబ్బంది ఉన్నారు.

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 సమ్మర్లో చల్లగా ఉండాలి అంటే ఎక్కువగా కూలింగ్ వాటర్ అసలు తాగకూడదు. దీనివల్ల శరీరం మరింత వేడెక్కుతుందని నిపుణులు సైతం తెలియజేస్తున్నారు. మనం ప్రతిరోజు ఉపయోగించేటువంటి 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 దొరికేటువంటి ఆకులలో పుదీనా కూడా ఒకటి.. పుదీనా చెట్ల్ని 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 ఉండేటువంటి యాంట్ బ్యూక్టీరియల్ ఇతరత్ర గుణాలు కూడా మన శరీరానికి చాలా ఉపయోగపడతాయి. శరీరం పైన ఉండేటువంటి చెదు బ్యూక్టీరియాను 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 యవ్వనంగా 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, పదులుగా ఉండటం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా మీరు వృద్ధుల్లాగా కనిపించవచ్చు. చాలా సార్లు ఈ సమస్య వయస్సు రాకముందే సంభవిస్తుంది. దీనికి కారణాలు నరైన చర్మ సంరక్షణ తీసుకోకపోవడం, తగినంత నీరు తాగకపోవడం, పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకోకపోవడం. ప్రస్తుతానికి, చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని ఎలా బిగుతుగా ఉంచుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం. చేతులు, కాళ్ల చర్మం యవ్వనంగా 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 యవ్వనంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ రెండు నూనెలను మిక్స్ చేసి, ప్రతిరోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు చేతులకు, కాళ్లకు అప్లై చేయండి. నిజానికి ముఖం కంటే మన చేతులు నీరు, సబ్బు, డిటర్జెంట్ మొదలైన వాటిని ఎక్కువగా తాకడం వల్ల చేతుల చర్మం పొడిబారే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల, మీరు మీ చేతులకు మాయిశ్చరైజర్‌ను అప్లై చేస్తూ ఉండాలి. మీరు చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచుకోకపోతే, చర్మంలో తేమ తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా మీ చేతులు చాలా పొడిగా, నిర్జీవంగా మారుతాయి. అలాగే ప్రజలు తమ ముఖానికి సన్‌స్క్రీన్ అప్లై చేస్తారు. కానీ వారి చేతులను విస్మరిస్తారు. దీని కారణంగా, మీ చేతుల చర్మం దెబ్బతినడం ప్రారంభమవుతుంది.

ఖాళీ కడుపుతో ఈ ఫుడ్ తింటున్నారా..

రోజు 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 రోజు మొత్తంలో చేసే పనికి శక్తినివ్వడమే 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 పంపడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే మరికొన్ని ఆహారాలను దూరంగా పెట్టవలసి ఉంటుంది. మరి ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఏమి తినకూడదో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

టీ - కాఫీ సంస్కృతి: భారతదేశంలోనే కాదు ప్రపంచవ్యాప్తంగా టీ, కాఫీ ప్రియులకు కొదవలేదు. ప్రజలు ఉదయం బద్దకాన్ని వదిలించుకోవడానికి ఒక కప్పు స్ట్రాంగ్ టీ లేదా కాఫీతో తమ రోజును ప్రారంభించేందుకు ఇష్టపడతారు. అయితే, ఖాళీ కడుపుతో టీ, కాఫీ తాగడం వల్ల కడుపులో యాసిడ్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. ఇది యాసిడ్ రిఫ్లక్సు కారణమవుతుంది. దీని కారణంగా గుండెల్లో మంట, పుల్లని త్రేసుపు, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవచ్చు. రొట్టెలు, చక్కెర.: ప్రజలు ఉదయం అల్పాహారంలో బ్రెడ్, పేస్ట్రిలు లేదా తీపి పదార్థాలు తినకూడదు. వాస్తవానికి, శుద్ధి చేసిన పిండి పదార్థాలు, తీపి పదార్థాలను ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరగవచ్చు. దీని కారణంగా మీరు మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందే నీరసంగా



ఉండటం ప్రారంభిస్తారు. పగటిపూట శక్తినిచ్చే ప్రోటీన్, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండే అల్పాహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఆయిల్ ఫుడ్...: భారతీయుల ఇళ్లలో ఉదయం పూరి భాజీ, బంగాళదుంపలు, కాల్షిఫర్ల పరటాలు, పకోడాలు ప్రజలకు ఇష్టమైన అల్పాహారం. కానీ కొవ్వు పదార్థాలను ఖాళీ కడుపుతో తినడం అస్సలు మంచిదికాదు. దీని వల్ల వికారం, కడుపులో గ్యాస్ మొదలైన సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. బదులుగా, మీరు అల్పాహారం కోసం గంజి, ఓట్మీల్, గుడ్లు వంటి వాటిని ఎంచుకోవాలి. మసాలా దినుసులతో పైసీ ఫుడ్స్.: చాలామంది పైసీ వంటకాలను ఇష్టపడతారు. కానీ ఖాళీ కడుపుతో పైసీ ఫుడ్ తినడం మీ జీర్ణవ్యవస్థకు హానికరం. కారంగా 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 ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.మల్బరీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మరియు విటమిన్ సి లభిస్తాయి. ఈ రెండూ చర్మానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్ డ్యామేజ్‌ను తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల వృద్ధాప్య సంకేతాలు త్వరగా చర్మంపై కనిపించవు. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది..మల్బరీలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు అవసరం. ఫైబర్స్ కడుపులోని ఆహారం ప్రేగుల గుండా వెళ్ళడానికి సహాయపడతాయి. దీని కారణంగా మలబద్దకం, ఉబ్బరం సమస్య ఉండదు.ఫైబర్, సమ్యేళనం మల్బరీలో కనిపిస్తాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. వాస్తవానికి, అవి రక్తంలో చక్కెరను నెమ్మదిగా విడుదల చేయడంలో సహాయపడతాయి. అందువల్ల చక్కెర స్థాయి పెరగదు. దీన్ని చిరుతిండిగా తినడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఈ పండ్లు మీ గుండెను జాగ్రత్తగా కాపాడేందుకు సహాయపడతాయి. అవి కొలిస్ట్రాల్ 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 మల్బరీస్ చిన్నగా కనిపించినప్పటికీ, మీ బరువును తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. వాటిలో పెద్ద మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. దాంతో పదే పదే ఆకలి బాధతప్పుతుంది. 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 పాలీఫెనాల్స్ ఉన్నాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. అందువల్ల, మల్బరీ తినడం వల్ల సీజనల్ 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 రుగ్మతలు 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 నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. రక్తపోటు తక్కువగా ఉన్నవారు దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ సాధారణంగా చల్లని పండ్లు. తక్కువ రక్తపోటు ఉన్నవారు దానిమ్మ తినడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మందగించవచ్చు. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు కూడా ఎండు దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ తీపి పండు. దీన్ని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ పెరుగుతాయి. అందుకే మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు దానిమ్మకు దూరంగా ఉండాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.అలాగే ఎలర్జి సమస్యలు



ఉన్నవారు కూడా దానిమ్మ విత్తనాలకు దూరంగా ఉండాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు. ఇలాంటి వారు దానిమ్మ తినడం వల్ల అలర్జి 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 తాగేటువంటి పానీయంగా కూడా టీ పేరు సంపాదించింది..అయితే మామూలుగా టీలో కాస్త చక్కెర కలుపుకొని తాగడం జరుగుతూ ఉంటుంది.. అయితే ఇప్పుడు తాజాగా టీ లోకి కొద్దిగా ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం వల్ల కలిగేటువంటి 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 ఉండేటువంటి కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం వంటి ఖనిజాలు శరీరానికి చాలా ముఖ్యము. అందుకే కొన్ని సందర్భాలలో ఉప్పుని వేసుకొని కొన్నిటిలోకి తివాల్సి 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 ఉపయోగపడుతుంటు. ఉప్పు జీర్ణ రసాల ఉత్పత్తిని పెంచడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇది మన శరీరా జీవక్రియ ప్రక్రియలో కూడా సహాయపడుతుంది. అయితే ఈసారి టీ తాగేటప్పుడు కాస్త ఉప్పు మేుకొని తాగడం మంచిది.

ఉల్లిపాయలను తినకపోతే ఏం అవుతుందంటే..

వేసవి సీజన్ లో ఉల్లిపాయలు వాడటం చాలా మందికి ఇష్టం ఉండదు. కానీ ఉల్లిపాయ లేకపోతే కూర రుచిగా ఉండదు. ఇంతకీ ఉల్లిపాయను నెల పాటు తినకుండా ఉండవచ్చా?ఉంటే ఏం జరుగుతుంది అనే వివరాలు తెలుసుకుందాం. ఈ ఉల్లిపాయను భూమిలో పండిస్తారు. వీటిని ఫ్రైజ్ లో కానీ వేయించినా కానీ ఒక రసాయనం ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇందులో కెస్టెరిటీన్ అనే రసాయనం శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ కాబట్టి మానవ ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం పడుతుంది అంటారు.మనఫలకు ఉపయోగపడే పోషకాలు ఉల్లిపాయల్లో ఎక్కువగా ఉంటాయట. 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 సైతం ఖాళీ తీసుకోవడం చాలా అవసరం అంటారు వైద్యులు. ఇక ఉల్లిపాయలు కోస్తూన్నప్పుడు కళ్లల్లో 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, కణాల పెరుగుదలలో తోడ్పడతాయి. ఇందులో ఉండే శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వాస్త, క్యాన్సర్ తో పోరాటం చేస్తాయి. ఇందులో ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. పీచు పూర్ణాలు జీర్ణవ్యవస్థకు సహకరిస్తాయి. ఇక వీటిని తీసుకోకపోతే ఇందులో ఉండేవి శరీరానికి అందవు. కాబట్టి మీరు రోజు వారి డైట్ లో కచ్చితంగా ఉల్లిపాయలను ఉంచుకోవాల్సిందే.



సులువుగా బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా?

బరువు తగ్గడం అంత తేలికైన పని కాదు. చాలా మందికి ఇది ‘మిషన్ అసాధ్యం’ లాంటిది. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలితోపాటు జిమ్‌లో చెమటలు పట్టించడం, కఠినమైన డైట్ ఫాలో అయితే గానీ కోరుకున్న శరీరాకృతి సొంతం కాదు. డైట్, ఎక్సర్ సైజ్‌ల వల్ల బరువు తగ్గుతారని 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 సూపర్‌ఫుడ్‌గా 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



శరీరంలో పేరుకుపోయిన అన్ని టాక్సిన్స్‌ను బయటకు వంపుతుంది. ఇది శరీరానికి అవసరమైన ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లను కూడా అందిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. జీవక్రియ రేటును పెంచుతుంది. ఒక పాన్‌లో 2 కప్పుల నీటిని మరిగించాలి. గ్యాస్‌ను ఆపివేసి ఆ నీరు గది ఉష్ణోగ్రతకు వచ్చే వరకు వేచి ఉండాలి. తర్వాత అందులో 1 కప్పు ఎండుద్రాక్షను నానబెట్టాలి. ఎండుద్రాక్షను కనీసం 8 గంటలపాటు నీటిలో నానబెట్టాలి. తర్వాత ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని మైక్రోవేవ్‌లో మళ్లీ వేడి చేయాలి. వీటిని రాత్రంతా నానబెట్టాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం నిద్రలేచి ఈ ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగాలి. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని రోజు ప్రారంభంలో తాగడం వల్ల బరువు సులభంగా తగ్గుతుంది.

పళ్ళు తోముకోకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగడం మంచిదేనా?

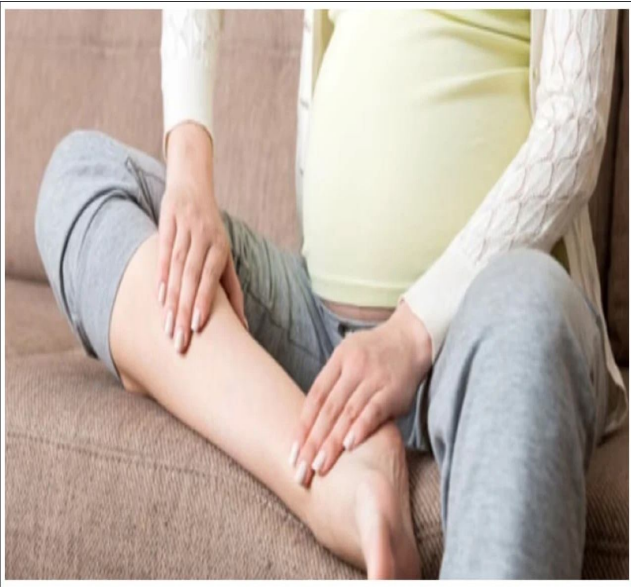
చాలా మంది ఉదయం బ్రష్ చేసిన తర్వాత మాత్రమే ఏదైనా తినడానికి, తాగడానికి ఇష్టపడతారు. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగితే మంచిదేనా? వైద్యుల ప్రకారం.. ఒక వ్యక్తి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ 8 నుండి 10 గ్లాసుల నీరు తాగాలి. అయితే బ్రష్ చేసిన తర్వాతే నీటిని తాగడం మంచిదని భావిస్తుంటారు. కొందరు బ్రష్ చేయకుండానే నీటిని తాగుతుంటారు. 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, బిపి, మధుమేహం కూడా ఉన్నాయి. పళ్ళు తోముకున్న తర్వాత ఎంత సేపటికి నీరు తాగాలి? ఉదయాన్నే పళ్ళు తోముకోకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు: బరువు తగ్గడంలో మేలు చేస్తుంది- ఉదయం పూట బ్రష్ చేయకుండా వాటర్ తాగడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు. 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 తోమకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగితే ఊబకాయం సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చునని పలువురు నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. మీరు బరువు తగ్గాలని కోరుకుంటే, ఉదయాన్నే పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగే అలవాటు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. హై బిపీ, హై షుగర్- హై బిపీ, బ్లడ్ షుగర్ సమస్య ఉదయాన్నే నీటిని తాగడం ద్వారా నియంత్రించవచ్చు. ఇందుకోసం ఉదయం నిద్ర లేవగానే ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగాలి. మెరుగైన జీర్ణక్రియ- ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే పళ్ళు



తోమకుండా నీరు త్రాగడం వల్ల మీ జీర్ణవ్యవస్థ బలపడుతుంది. ఈ అలవాటు ఎసిడిటీ, మలబద్ధకం, గ్యాస్‌ను తొలగించడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. మెరుగైన రోగనిరోధక శక్తి - ఉదయం పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగడం వల్ల వ్యక్తి రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. సీజనల్ ఇన్‌ఫ్లెక్స కారణంగా జలుబు, దగ్గుతో బాధపడేవారు తప్పనిసరిగా ఉదయం పూట బ్రష్ చేయకుండానే నీటిని తీసుకోవాలి. నోటి దుర్వాసన పోతుంది - తరచుగా నోరు పొడిబారడం వల్ల ఒక వ్యక్తికి నోటి దుర్వాసన మొదలవుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత నీరు తాగటం ద్వారా ఈ సమస్య నయమవుతుందంటున్నారు నిపుణులు. నోటిలో బాక్టీరియాను తొలగించడానికి లాలాజలం కలిగి ఉండటం అవసరం. కానీ నిద్రొస్తున్నప్పుడు తక్కువ స్థాయి లాలాజలం కారణంగా నోటిలో బాక్టీరియా పెరుగుతుంది. దీని వల్ల నోటి దుర్వాసన రావచ్చు. అటువంటి పరిస్థితిలో ఈ సమస్యను నివారించడానికి ఉదయం పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగాలి. బ్రష్ చేసిన తర్వాత ఎంతసేపు నీట తాగాలి? ఒక వ్యక్తి బ్రష్ చేసిన తర్వాత 15 నుండి 20 నిమిషాల వరకు ఏదైనా తినడం లేదా తాగడం మానుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

గర్భధారణ సమయంలో చేతులు, కాళ్ళు ఎందుకు ఉబ్బుతాయి?

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 ప్రీఎక్లంప్సియాకు సంకేతం కావచ్చు. గర్భధారణ సమయంలో అధిక రక్తపోటు పరిస్థితి అంటారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళల పాదాలలో ఈ వాపుకు కారణమేమిటి? కొన్ని ఇంటి నివారణలను ప్రయత్నించడం ద్వారా ఇంట్లోనే నయం చేయవచ్చునే 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, హెచ్‌సీఐ, ప్రొలాక్టిన్ 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 ఉంటుందట. 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 తరహాలు 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 హీలియో రింగ్ పేరుతో అందుబాటులోకి తీసుకొని వచ్చింది. వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు, క్రీడాకారులకు ఈ ఉంగరం చాలా



ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులోని సెన్సర్లు, ఎప్పటికప్పుడు శరీర పనితీరును గమనిస్తూ స్మార్ట్ వాచ్/ స్మార్ట్ ఫోన్ యాప్ ద్వారా మనకు తెలియజేస్తుందట. రక్తంలోని ఆక్సిజన్ స్థాయి, ఊపిరితిత్తుల పనితీరు, గుండె పనితీరు, ఒత్తిడి, నిద్ర తీరు వంటి అంశాలపై ఈ ఉంగరం చాలా సమాచారాన్ని తెలియజేస్తుంది. ఈ ఉంగరం కొనుగోలు చేస్తే అమాజ్ ఫిట్ మూడు నెలల జెప్ ఆరా హెల్త్ సర్వీస్ ను ఉచితంగా అందిస్తుందట. దీని ధర 71 డాలర్లు. అంటే 5,914 వేలు అన్నమాట. మరి మీకు నచ్చితే ఆర్డర్ పెట్టేసియండి.

పీరియడ్స్ సమయంలో నొప్పితో బాధపడుతున్నారా..?

సాధారణంగా స్త్రీలు పీరియడ్స్ సమయంలో అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొంటుంటారన్న సంగతి తెలిసిందే. ఆ టైమ్ 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 పెట్టొచ్చట. ఇంతకీ ఆ చిట్కా ఏంటి? అనేది మనం తెలుసుకుందాం. పీరియడ్స్ టైమ్ వచ్చిందంటే చాలు చాలా మంది మహిళలు అనేక సమస్యలను ఫేస్ చేస్తుంటారు. వెన్ను నొప్పి, కాళ్ళ 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



ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఈ వంటింటి చిట్కాను ఉపయోగించి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ముందుగా ఒక గ్లాసు వేడి నీటిని తీసుకోవాలి. అందులో ఒక స్పూన్ అల్లం మరియు అర స్పూన్ పసుపు వేసి పది నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తరువాత అర స్పూన్ నిమ్మరసం, తేనె వేసి ఆ మిశ్రమాన్ని బాగా కలపాలి. ఇప్పుడు కలిపిన ఈ ద్రావణాన్ని త్రాగాలి. ఈ విధంగా తాగడం వలన ఎలాంటి కడుపునొప్పి ఉండదని చెబుతున్నారు. అంతేకాదు రక్తస్రావం కూడా కంట్రోల్ అవుతుందంట. మరి ఇంకెందుకు ఆలస్యం.. మీరు కానీ, మీ మహిళా స్నేహితులు కానీ ఇటువంటి సమస్యతో బాధపడితే కనుక ఈ చిట్కాను ఉపయోగించమని చెప్పండి.

వేసవి వేడి.. ఇలా చేస్తే చిన్నారులు సురక్షితం

ఎండా కాలం వచ్చేసింది. మొదటి నుంచి వేసవితాపం 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 పెద్దలే ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నారు. ఇక చిన్నారుల పరిస్థితి అయితే చెప్పాల్సిన పని లేదు. అందుకే పిల్లల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మధ్యాహ్న 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 వెళ్తాల్సి 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, ఓఆర్ఎస్ వంటి ద్రావణాలను అందిస్తుండాలి. దాంతో పాటుగా నీటి శాతం ఉండే వండ్రను తినిపిస్తుండాలని చెబుతున్నారు. అయితే ఆరు నెలలలోపు



చిన్నారులు హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటానికి ప్రత్యేకంగా నీళ్లు తాగించాల్సిన అవసరం లేదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఆరు నెలలలోపు చిన్నారులకు తల్లి పాలే సురక్షితమని వెల్లడించారు. ఈ క్రమంలోనే తల్లిపాలు అవసరమైనన్ని పసి వారికి పట్టిస్తే చాలు. వారు డీ హైడ్రేట్ కాకుండా ఉంటారని తెలిపారు. అయితే ఈ విషయంలో వైద్యుల సలహాలు, సూచనలను తీసుకోవాలి. అదేవిధంగా చిన్నారులు ఈ సమయంలో చెమటకాయలతో బాధ పడుతుంటారు. ఛాతీ, మెడ, వీపు భాగాలపై వచ్చే చెమటకాయల వలన పిల్లలు ఇబ్బంది పడుతుంటారు.

గోధుమ చపాతీతో జీర్ణ సమస్యలా?

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



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

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. చరికాలంలో జలుబు, దగ్గు సమస్య ఎక్కువగా వేడిస్తూ ఉంటుంది.. ఐదు లేదా ఆరు ఆకులను తీసుకొని నీటితో శుభ్రంగా కడిగి పక్కన పెట్టుకోవాలి.. ఒక గిన్నె తీసుకొని ఒక గ్లాస్ నీళ్లు పోసుకొని ఆకులు వేసి బాగా మరిగించి పక్కన పెట్టుకోవాలి.. ఆ నీటిని వడగట్టి ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకుంటే దగ్గు, జలుబు నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది.. నిద్రలేమి సమస్యలతో బాధపడేవారు రాత్రి పడుకోవటానికి అరగంట ముందు దానిమ్మ ఆకుల కాషాయం తాగితే ఒత్తిడి లేకుండా



ప్రశాంతంగా నిద్ర పడుతుంది. అంతేకాకుండా అధిక బరువు సమస్య, చెడు కొలెస్ట్రాల్ తొలగిపోతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చర్మ సమస్యలు తగ్గిపోతాయి.. అలాగే నోటి సమస్యలు కూడా మయం అవుతాయి.. మలబద్ధం, గ్యాస్ సమస్యలు కూడా తగ్గిపోతాయి.. దానిమ్మ పండ్లు కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిదే.

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, కడుపుపుతల 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 పెప్టిక్ అల్సర్ వల్ల వచ్చే మంటను తగ్గించేందుకు సహాయపడుతుంది. క్యాన్సర్స్ తో పోరాడడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. లవంగాల్లోని ఎల్టాజిక్ యాసిడ్ సమ్యేకనాలు క్యాన్సర్ అభివృద్ధిని నిరోధించడంలో సాయపడతాయి..



యూజినాల్, 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 (పేరీపించే సంఘటన, విచారకరమైన సంఘటన లేదా ఆందోళన కలిగించే సంఘటనను గుర్తుకు తెచ్చుకోవాలిసిందిగా 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 మూతపడే స్థాయికి వచ్చాయి. అయితే వంటల్లో వాడే నూనెలు మన ఆరోగ్యాన్ని సూచిస్తాయి. ఎందుకంటే కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉన్న నూనెలు వాడితే.. 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 ఉంటాయట. ఇవి “లో డెన్సిటీ లైపో ప్రోటీన్” కొలిస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగేందుకు కారణమవుతాయట. అలాంటి కొవ్వులు పెరిగితే గుండె జబ్బులకు దారి తీసే ప్రమాదం ఉందట. సోయాబీన్ నూనె: తేలికపాటి రుచి కారణంగా చాలామంది వంటల్లో దీనిని వాడుతారు. ఈ నూనెలో ఒమేగా -6 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాల స్థాయి కూడా ఇందులో అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ నూనెను మితంగా వాడాలి. దానివల్ల శరీరంలోకి ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు 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. హైడ్రోజనేటెడ్ నూనెలు: హైడ్రోజనేషన్ అనే ప్రక్రియ ద్వారా ఈ నూనెలు తయారు చేస్తారు. ఘన కొవ్వులను ఈ ప్రక్రియ ద్వారా ద్రవ నూనెగా మారుస్తారు. ఇందులో కొలిస్ట్రాల్ స్థాయి అధికంగా ఉంటుందట. అలాంటి నూనెను విరివిగా వాడటం వల్ల గుండె జబ్బులు వస్తాయట. 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 ఆమ్లాలు 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 నియామతేఫూర్లో 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 పప్పుడిని కూడా తినవచ్చు.

ఎండాకాలంలో కీరదోసను తీసుకుంటే...

కీరదోస కాయను తీసుకోవడం వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో అందరికీ తెలిసే ఉంటుంది.. వేడి కారణంగా చాలా మంది హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్ ని 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 లోవల్లుంచి 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 గురవ్వకుండా కాపాడుతుంది. వీటిలో 95 శాతం నీళ్లు ఉంటాయి.. ఇక శరీరానికి కావలసిన అన్ని పోషకాలు ఇందులో ఉంటాయి.. అంతేకాదు వీటిలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం లోపం ఉన్నవారు కచ్చితంగా వారి ఆహారంలో దోసకాయని యాద చేసుకోవాలి.. ఇంకా చెప్పాలంటే



వేడిని తట్టుకోనేలా, ఎప్పుడు శరీరాన్ని హైడ్రేడ్ 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 ఆవుత్వం ఏర్పడుతుంది.. అలా ఆవు స్వభావం కారణంగా గొంతు మంట ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకోకూడదు. అంతేకాకుండా భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకోవడం వల్ల తీసుకున్న ఆహారం మొత్తం జీర్ణాశయం 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 తెలింది.. 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 బావుండాలంటే 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 ఉదయం లేక సాయంత్రం సమయంలో తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. మన శరీరానికి కావాల్సిన ఎన్నో పోషకాలు ఈ మొలకల్లో ఉన్నాయట. బాడికి కావాల్సిన 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



కొలిస్ట్రాల్ 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.

నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలోకి చూసుకుంటున్నారా..?

మనలో చాలా మందికి ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకునే అలవాటు ఉంటుంది. కానీ వాస్తు శాస్త్రం ప్రకారం ఇది అశుభం అంటున్నారు జ్యోతిశాస్త్ర 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,

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 తృతీయగా చెబుతారు. అంతేకాదు శ్రీ మహాలక్ష్మి శ్రీహరిని పరిణయమాడిన రోజుగా అక్షయ తృతీయకు విశేషమైన స్థానం ఉంది. అలాంటి పవిత్ర రోజున పొరపాటున కూడా కొన్ని వస్తువులు కొనకూడదని జ్యోతిశాస్త్ర నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిని కొంటే ఇంట్లోకి దరిద్ర దేవతను ఆహ్వానించినట్లే అవుతుందని అంటున్నారు. అలాంటి వస్తువులు ఏవో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..నలుపు రంగుఈ రోజున నలుపు రంగు వస్తువులను కొనుగోలు చేయడం వల్ల ఇంట్లోకి ప్రతికూల శక్తి వస్తుందని నమ్ముతారు. అలాగే, ఈ రోజున కత్తులు, కత్తెరలు లేదా సూదులు వంటి ముళ్ల 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 ఆగ్రహం వస్తుంది. ఫలితంగా అనారోగ్యాల బారిన పడే అవకాశం కూడా ఉంటుంది.లక్ష్మీదేవికి ఇల్లు శుభ్రంగా ఉంటేనే ఇష్టం.

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 జార్జిన్ అనే మహిళ ఈ మదర్స్ డేను ప్రారంభించింది. 1905లో ఆమె తల్లి మరణించింది. తన తల్లి మరణించాక ఆమె పదేపదే అన్నా జార్జిన్ కు గుర్తొచ్చేది. ఆమె తన తల్లిలాంటి వారి కష్టాన్ని, ప్రేమను గుర్తించేందుకు ఒక ప్రత్యేక దినోత్సవాన్ని నిర్వహించుకోవాలని ఆమెకు ఆలోచన వచ్చింది. అలా తొలిసారి 1908లో వెస్ట్ వర్జీనియాలోని గ్రూజ్ట్ 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,

కొబ్బరి బోండా నుండి నేరుగా కొబ్బరినీళ్లు తాగకూడదట

తాజా కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే శరీరానికి ఉపకమనంగా ఉంటుంది. కొబ్బరినీరు మంచిదే కానీ, కొబ్బరి బోండ్లం నుండి నేరుగా తాగకూడదని వైద్యుల అభిప్రాయం.ఆ కొబ్బరి బోండ్లంలో నీళ్లను ఒక గాజు గ్లాసులో పోసి అప్పుడు వాటిలో ఎలాంటి మలినాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే కొన్నిసార్లు కొబ్బరిబోండ్లం లోపల మైకోటాక్సిన్ ఉత్పత్తి జరుగుతుంది. దీనివల్ల ఆ నీళ్లు తాగితే తీవ్రమైన అలెర్జీలు, శ్వాసకోశ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొబ్బరినీళ్లు ఆరోగ్యానికి అంతా మేలే చేస్తాయి. తీవ్రమైన ఉష్ణోగ్రతల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. మీ జీర్ణక్రియకు, మూత పోషకుల సహకారాలు. ఊళ్లు ఊని అందిస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్లలో పోస్ఫోరస్, మాంగనీస్, క్యాల్షియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, నైట్రోకెమిస్ వంటి ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే శరీరానికి ఊళ్లు ఊని అందించే ఎలక్ట్రోలైట్లు కూడా ఉంటాయి. కానీ కొబ్బరి బోందాం లోపల భాగంలో కొన్నిసార్లు ఒక రక్తమైన ఘుగ్స్ పెరగే అవకాశం ఉంది. ఇది నీటి రుచిని కూడా మార్చుస్తుంది. అలాగే కొన్ని రకాల తీవ్రమైన శ్వాసకోశ సుస్యలకు కారణం అవుతుంది. కాబట్టి కొబ్బరిబోందు లోపల అంతా శుచిగా ఉందో లేదో చూడకుండా ఆ నీటిని తాగేయకూడదు. కొబ్బరి బోందులో అధికంగా మోల్డ్ అని పిలిచే సూక్ష్మజీవులు చేరుతూ ఉంటాయి. ఇది ఒక చిన్న జీవి. దీనిని ఘుగ్స్ అని కూడా పిలువడోవచ్చు. తడిగా ఉండే ప్రాంతాల్లో ఇవి అభివృద్ధి చెందుతాయి. తగినంత నీటి సౌకర్యం



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 నిషిధం.



మురికిగా ఉన్న ఇంట్లోకి లక్ష్మీ ప్రవేశించదు.. కాబట్టి అక్షయ తృతీయ రోజు ఇంటిని శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని చెబుతున్నారు. చెత్తా చెదారంతో ఇల్లు పెట్టుకుంటే లక్ష్మీ కటాక్షం కలగదు. అక్షయ తృతీయ పర్వదినాన పొరపాటున కూడా శ్రీమహావిష్ణువుకు ఇష్టమైన తులసి మొక్క అకులను తుంచకూడదు. అలా తుంచితే లక్ష్మీదేవికి కోపం వస్తుంది. అలాగే, అల్యామినియం, ఉక్కు, స్టీల్ పాత్రలు కూడా ఈ రోజున కొనడం అశుభంగా చెబుతున్నారు. రోజున ప్లాస్టిక్ వస్తువులు కొనకూడదు. అలాగే, ప్లాస్టిక్ వస్తువులు కొనుగోలు చేయటం కూడా ఈ రోజు నిషేధం అంటున్నారు. ఇక అక్షయ తృతీయ రోజున చేయాల్సిన మంచి విషయాలంటే.. బంగారం, వెండి, ఆస్తులను కొనుగోలు చేయడానికి ఈ రోజు శుభప్రదంగా పరిగణించబడుతుంది.



1914న, %ఖూ% 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 చేయపడ్డని 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.



ఉన్నప్పుడు ఈ మోల్డ్ వ్యాక్టీ చెందుతూ ఉంటుంది. కొబ్బరి బోండానికి అడుగున ఈ మోల్డ్ జీవించే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి ఆ నీటిని ఒక గాజు గ్లాసులో మోచాని ఎలాంటి నల్లని పదార్థాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలి. ఈ మోల్డ్ ఉన్న ఆహారాలు తినడం వల్ల తీవ్రమైన అలెర్జీ వస్తుంది. తుమ్ములు, ముక్కు నుండి నీరు కారడం, కళ్లు ఎరుషూ మారడం, కళ్ల నుండి నీరు కారడం, చర్మంపై దద్దుర్లు రావడం, ముక్కులో దురుద రావడం, దగ్గు రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఒక్కోసారి వీటిలో హానికరమైన టాక్సిన్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి పొట్టు, కాలేయం, మూత్రమండాలపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. హోస్పిల్ అసమతుల్యతకు దారితీస్తాయి. అలాగే క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతాయి. ఈ కొబ్బరి బోందాల్లోనే కాదు, తడిగా ఉండే ఇతర ఏ ఆహార పదార్థాల మైన అయినా ఈ ఘుగ్స్ పెరగవచ్చు. కాబట్టి ఆహారాన్ని చాలా జాగ్రత్తగా భద్రపరచుకోవాలి. త్వరగా పాడుతాయనుకునే పదార్థాలను డిశ్లో ఉంచుకోవడం మంచిది.

మద్యం తాగే మహిళలకు పాకింగ్ 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, ఆల్కహాలిక్ డ్రింక్స్పై ఒక అధ్యయనం జరిగింది. ఇది తక్కువ ఆల్కహాల్ తాగే మహిళల కంటే వారానికి ఎనిమిది కంటే ఎక్కువ ఆల్కహాలిక్ 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 పర్సెనెంట్ హెల్త్కేర్ 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 పాటిని 2014-2015లో పరిశీలించారు. వారు తక్కువ, మితమైన లేదా ఎక్కువ పరిమాణంలో తాగేవారు. దీని తరువాత వారి డేటా 4 సంవత్సరాల తర్వాత మళ్లీ సేకరించారు. కాలిఫోర్నియాకు చెందిన హార్ట్ స్పెషలిస్ట్, అధ్యయన అధిపతి డాక్టర్ జమాల్ రానా ఫాక్స్ న్యూస్ డిజిటల్తో మాట్లాడుతూ, ‘ఈ రోజుల్లో మద్యం సేవించడం గుండెకు మంచిదని పుకారు వ్యాపిస్తుంది. అయితే ఈ నమ్మకానికి వ్యతిరేకంగా పరిశోధనలు రుజువు చేశాయి. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచడానికి ఆల్కహాల్ కారణమని, మరింత అవగాహన కలిగి ఉండాలని భావిస్తున్నారు. పురుషులు, మహిళలు ఇద్దరికీ వారానికి 1-2



పానీయాలు తక్కువగా ఆల్కహాల్ 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 జాబితాలో ఉంచారు. నాలుగు సంవత్సరాల తర్వాత పరిశీలించినప్పుడు అధ్యయనంలో 3108 మంది కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్కు చికిత్స పొందారని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. ఇది అధిక ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల తీవ్రమైంది. వారానికి 8 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు తాగే స్త్రీలు తక్కువ ఆల్కహాల్ 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, ఆడవారైనా ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఈ సమస్య పెరుగుతుంది. జుట్టు అంతా రాలిపోయి.. జుట్టు పల్చగా, నన్నగా 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. హెల్పీ ఫుడ్: జుట్టు రాలడానికి ప్రధాన సమస్య సరైన పోషణ అందకపోవడం. జుట్టుకు సరైన పోషణ అందితే.. 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 వండ్య, కూరగాయలు, నల్గే కూడా ఉండేలా చూసుకోండి. అన్ని పోషకాలతో నిండిన సమతుల్య ఆహారాన్ని తింటే జుట్టు రాలడం దానంతట అదే తగ్గుతుంది. స్కాల్ప్ కేర్:మీరు వాడే ఆయిల్తోనే స్కాల్ప్ 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 చేస్తుంది. ఇవి పద్దు: మీరు జుట్టుకు వాడే



షాంపూలు, కండీషనర్ల కారణంగా కూడా జుట్టుకు రాలిపోవడం జరుగుతుంది. ఇందుకు కారణం ఏంటంటే.. షాంపూలు, కండీషనర్లలో రసాయనాలు కలపడమే. కాబట్టి మీరు తినే ఫ్రాడ్వెయ్లో సర్ప్లేట్ లేనివి తీసుకోవాలి. అదే విధంగా స్ట్రెయిట్నర్లు, కర్లింగ్ ఐరన్ వంటి ఎలక్ట్రికల్ ఫ్రోడ్వెయ్ 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 హైడ్రేట్గా ఉంటుంది. తలకు ఆయిల్ రాస్తూ ఉండాలి. అప్పుడప్పుడూ తలపై మద్దనా చేస్తూ ఉండాలి.

విహారానికి విశాఖపట్నం వెళ్తే ఈ ప్రకృతి ప్రాంతాలను చూడండి..

విశాఖపట్నం అంటే అందరికీ గుర్తొచ్చేది బీచ్ మాత్రమే. నిజానికి బీచ్ని మించిన అందాలు అక్కడ ఎన్నో ఉన్నాయి. పర్యాటకపరంగా విశాఖ ప్రకృతి అందాలతో అలరారుతుంది. ఒక రెండు రోజులు విశాఖలో ఉంటే ఎన్నో అద్భుతమైన ప్రకృతి సిద్ధమైన పర్యాటక ప్రాంతాలను చూడవచ్చు. కుటుంబ సమేతంగా గడిపేందుకు విశాఖపట్నం ఒక అందమైన డెస్టినేషన్ అని చెప్పుకోవచ్చు. వైజాగ్ బీచ్ లో సాధారణంగా అందరూ చూస్తారు. కానీ ఖచ్చితంగా చూడాల్సిన ప్రాంతాలు కొన్ని ఉన్నాయి. దుదుమ జలపాతాలు: జలపాతాల కోసం కేరళ వెళ్లాల్సిన అవసరం లేదు. విశాఖలోని అందమైన జలపాతం ఉంది. అదే దుదుమ జలపాతం. ఆంధ్రా, ఒడిశా మధ్య సరిహద్దుల్లో ఈ దుదుమా జలపాతాలు ఉంటాయి. వైజాగ్ నుండి 177 కిలోమీటర్లు ప్రయాణం చేయాల్సి వస్తుంది. వైజాగ్లో బస్సు ఎక్కితే 5 గంటల ప్రయాణం తర్వాత ఈ జలపాతాలను చేరుకోవచ్చు. ఈ ప్రయాణం అంతా పచ్చని అందాల మధ్య సాగుతుంది. కాబట్టి పెద్ద అలసటగా అనిపించదు. సాయంత్రం పూట ఈ జలపాతాలను చూస్తే కళ్ళు తిప్పుకోలేరు. గోస్తనీ గుహలు: దుదుమా జలపాతాన్ని చూసి ఆనందించాక... చూడాల్సిన మరొక చారిత్రక ప్రదేశం గోస్తనీ గుహలు. ఇది వైజాగ్ నుండి 90 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటాయి. ఇక్కడ బ్రిటింగ్ కూడా చేయవచ్చు. బొర్రా గుహలలోని ఏడు గుహల సముదాయంలో ఈ గోస్తనీ గుహలు ఒకటి. ఇవి కాస్తా చీకటిగా ఉండే గుహలు. దాదాపు నాలుగు కిలోమీటర్ల వరకు బ్రిటింగ్ చేయాలి. అక్కడ ఉండే స్థానికులు బ్రిటింగ్కు వెళ్లే వారిని గ్రూపులుగా విడదీసి గుహలను చూసేందుకు పంపిస్తారు. బ్రిటింగ్ ఇష్టపడేవారు ఈ గుహలను కచ్చితంగా చూడాల్సిందే. కంటాల కొండ అడవి: కంటాలకొండ అడవి వైజాగ్ కు చాలా



దగ్గరలో ఉంటుంది. ఈ అడవి ఏడు వేల ఎకరాల్లో విస్తరించి ఉంటుంది. ఇందులో ఎన్నో అరుదైన చెట్లతోపాటు జంతువులు ఉంటాయి. అందమైన ప్రకృతి దృశ్యాల మధ్య కొన్ని గంటల పాటు గడపాలనుకుంటే ఈ కంటాలకొండ అడవికి వెళ్ళండి. వైజాగ్ నుండి కేవలం మూడు కిలోమీటర్ల దూరంలోనే ఉంటుంది. ఇక్కడ చిరుతపులులు, 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 బ్రిటింగ్ కూడా చేయాల్సి వస్తుంది. రాత్రి అక్కడ క్యాంపింగ్ చేసుకొని కూడా ఉండవచ్చు.

ధృష్టులు విజయరామరాజు, సెక్రటరీ బొట్టా ప్రకాష్, బిజినీ జిల్లా రాయకులు లక్ష్మారాజు సోమరాజు, జనసేన నాయకులు కర్ర సరిసింగరావు, బెల్లంకొండ రాజన్ రాజు, ప్రగడ దానయ్య, సావద నవజమూరి, కడిబిలి ఈశ్వరరావు ద్రోణిది అప్పలనాయుడు, వై వెంకటేశ్వరరావు, మల్లా రాము, కనకనత్యం, భాగ్య లక్ష్మి, జూన్ కడప నాగేశ్వరరాజు కళ్యాణ్ చక్రపాణి, సుందర్ సునీల్, దాలయ్య, మూర్తి, దశరథ కడిరెడ్డిలను పాల్గొన్నారు.

కేంద్రమంత్రి రవీంద్ సింగ్ రాజీనామా

డెన్యూ: కేంద్ర సహాయ మంత్రి రవీంద్ సింగ్ బిట్టా రాజీనామా చేశారు. ఆయన రాజీనామాను రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము ఆమోదించారు. ఆహారమద్ది పరిశ్రమలు, రైల్వేశాఖ సహాయ మంత్రిగా ఉన్న రవీంద్ సింగ్.. రాజ్యసభ ఎంపీగా పదవీకాలం జూన్‌లోనే పూర్తి కావడంతో ఆయన ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. వచ్చే ఏడాది పంజాబ్‌లో జరిగే అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఆయన పోటీ చేసే అవకాశం ఉన్నట్లు సమాచారం. ఇప్పటికే ఆ రాష్ట్రంలో భాజపా బలోపేతానికి రవీంద్ సింగ్ కృషి చేస్తున్నారు. పంజాబ్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి బియాంత్ సింగ్ మనవడే రవీంద్ సింగ్. గత లోక్‌సభ ఎన్నికల సమయంలో కాంగ్రెస్ పార్టీని వీడి భాజపాలో చేరిన ఆయన.. లుధియానా నుంచి పోటీ చేసి ఓడిపోయారు. అనంతరం రాజస్థాన్ నుంచి



రాజ్యసభకు నామినేట్ అయిన బిట్టా పదవీకాలం పూర్తి కావడంతో తన మంత్రి పదవికి రాజీనామా చేశారు.

సద్గురు సేవలు దేశానికి స్ఫూర్తి

- సీఎం ఎఫ్లదేవ్ సాయి

చిక్కబిళ్లాపురం: విలువల ఆధారిత విద్యను ప్రపంచవ్యాప్తంగా విస్తరింపజేస్తూ సద్గురు శ్రీ మధుసూదన సాయి చేస్తోన్న సేవలు దేశానికి ఆదర్శమని ఛత్తీస్‌గఢ్ ముఖ్యమంత్రి ఎఫ్లదేవ్ సాయి అన్నారు. సత్యసాయి గ్రామంలోని ప్రేమామృతం సభాభవనంలో నిర్వహించిన ‘ఇంటర్వేషన్ కాన్ఫరెన్స్ ఆన్ బాల్యన్ ఎడ్యుకేషన్’ ముగింపు వేడుకల్లో పాల్గొన్న ఆయన.. విద్య, వైద్య రంగాల్లో సద్గురు అందిస్తున్న సేవలు ప్రశంసనీయమని కొనియాడారు. సద్గురు మధుసూదన సాయి నిర్వహిస్తున్న విలువల విద్యా సదస్సులు ప్రపంచానికి భారతీయ విద్యా తత్వాన్ని పరిచయం చేస్తున్నాయని సీఎం అన్నారు. ఛత్తీస్‌గఢ్లో పాటు దేశంలోని పలు ప్రాంతాల్లో విద్య, ఆరోగ్య రంగాల్లో ఆయన చేస్తున్న సేవలు స్ఫూర్తిదాయకమని పేర్కొన్నారు. భగవాన్ శ్రీ సత్యసాయి ప్రేమ, కరుణ, సేవా సంప్రదాయాన్ని సద్గురు ముందుకు తీసుకెళ్తున్నారని, భారతీయ సంస్కృతిలో గురు-శిష్య పరంపరకు ఉన్న విశిష్టతను ప్రపంచానికి చాటుతున్నారని అన్నారు. పుస్తకాలు జ్ఞానాన్ని



అందిస్తాయని, కానీ ప్రేమతో బోధించేది గురువు మాత్రమేనని శ్రీ మధుసూదన సాయి అన్నారు. సత్యసాయి గ్రామానికి ఛత్తీస్‌గఢ్ ముఖ్యమంత్రి తొలిసారిగా రావడం అనందంగా ఉందన్నారు. ఛత్తీస్‌గఢ్‌లో ఆసుపత్రి, నర్సింగ్ కళాశాలతో పాటు ఇతర సేవా కార్యక్రమాలకు అక్కడి ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సహకారానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అలాగే ‘ఇంటర్వేషన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హ్యూమన్ బాల్యన్ ఎడ్యుకేషన్’ వెబ్‌సైట్‌ను ప్రారంభించారు.

భారత్‌పై పదిశాతం సుంకాలు!

-అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ తాజా ఆదేశాలు

-ముగిసిన తాత్కాలిక సుంకాల గడువు

-అరవై భాగస్వామ్య దేశాలపైనా కొత్త టారిఫ్‌లు

వాషింగ్‌టన్/న్యూఢిల్లీ: అగ్రరాజ్యం అమెరికా మరోసారి భారత్‌పై టారిఫ్‌ల కొరడా రుద్దిపించింది. బలవంతపు చాకిరితో వచ్చిన ఉత్పత్తులను నియంత్రించే లక్ష్యంతోనే ఈ టారిఫ్‌లు విధిస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. తాజా ఆదేశాలతో అమెరికా విదేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకునే 99 శాతం వస్తువులపై పది నుంచి 12.5 శాతం టారిఫ్ వర్తిస్తుంది. బలవంతపు చాకిరి ద్వారా వచ్చిన ఉత్పత్తుల ఎగుమతులపై నిషేధం విధిస్తూ చట్టసవరణలు చేసిన కారణంగా భారత్‌పై పది శాతం పన్ను మాత్రమే విధిస్తున్నట్లు అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రకటించారు. వాణిజ్య సంస్థల ప్రతినిధులతో ఆయన మాట్లాడుతూ భారత్ లాంటి దేశాలను మరింత ప్రోత్సహించేందుకు పది శాతం టారిఫ్ విధించాలని వాణిజ్య సంస్థల ప్రతినిధులు సూచించారని తెలిపారు. కొత్త టారిఫ్‌లు మొత్తం అరవై దేశాల దిగుమతులకు వర్తిస్తాయని, బలవంతపు చాకిరితో ఉత్పత్తి అయిన వస్తువుల ఎగుమతులపై నిషేధం లేని చైనా, యునైటెడ్ కింగ్‌డమ్,



జపాన్‌లతోపాటు మొత్తం 43 దేశాలకు 12.5 శాతం, మిగిలిన దేశాలపై 10 శాతం టారిఫ్‌లు వర్తిస్తాయని వాణిజ్య సంస్థల ప్రతినిధి జేమిన్ గ్రీర్ తెలిపారు. కొత్త టారిఫ్‌లు అమెరికా కాలమాసం ప్రకారం శుక్రవారం ఆర్థరాత్రి తరువాత అమల్లోకి రానున్నాయి.

కల్తీ నెయ్యి అక్రమార్కులపై.. విచారణాధికారుల నియామకం

-ఫ్యాక్టరీస్, బాయిలర్స్ విభాగంపై శాఖాపరమైన విచారణ

అమరావతి: తిరుమల శ్రీవారి లద్దా ప్రసారం తయారీకి కల్తీ నెయ్యి సరఫరా చేసిన వ్యవహారంలో ఫ్యాక్టరీస్, బాయిలర్స్ విభాగానికి చెందిన అధికారులపై శాఖాపరమైన చర్యలకు ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులిచ్చింది. ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న అధికారులు సమర్పించిన లిఖితపూర్వక సమాధానాలపై విచారించడానికి విచారణ అధికారిగా ఏపీ బాయిలర్ల డైరెక్టర్ బి.ఉమామహేశ్వరరావును నియమించింది. ప్రజెంటింగ్ అధికారిగా ఫ్యాక్టరీస్ డైరెక్టర్ కార్యాలయం జూయింట్ చీఫ్ ఇన్‌స్పెక్టర్ మోహనరావు పేరును ప్రకటించింది. వీరు మూడు నెలల్లోగా విచారణ పూర్తిచేసి, తదుపరి చర్యలకు నివేదిక సమర్పించాలని సూచించింది. తిరుపతి జిల్లా పునబాకలోని శ్రీవైష్ణవి డెయిరీ స్పాషాలిటీస్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ నుంచి లంచాలు తీసుకున్నారనే ఆరోపణలపై ఫ్యాక్టరీస్, బాయిలర్స్ విభాగానికి చెందిన ప్రస్తుత విశ్రాంత డిప్యూటీ చీఫ్ ఇన్‌స్పెక్టర్ ఆఫ్ ఫ్యాక్టరీస్ కలెక్టర్ పరమేశ్వరరావు సహా ఏడుగురు అధికారులపై క్రమశిక్షణ చర్యలకు గత మేలో ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులిచ్చింది. 10 రోజుల్లోగా సంజాయిషీ ఇవ్వాలని ఆదేశించగా, వారంతా లిఖితపూర్వక సమాధానాలిచ్చారు. వీటిని పరిశీలించిన ప్రభుత్వం తాజాగా విచారణ, ప్రజెంటింగ్ అధికారులను నియమించింది. కల్తీ నెయ్యి వ్యవహారంపై సిట్ సిఫార్సు మేరకు ప్రభుత్వం ఈ చర్యలు చేపట్టింది. వైష్ణవి డెయిరీకి లైసెన్సుల జారీ, నవీకరణ, ధ్రువపత్రాల పరిశీలనకు ఫ్యాక్టరీస్, బాయిలర్స్ అధికారులు.. డెయిరీ నుంచి మామూళ్లు తీసుకున్నట్లు ఆరోపణలొచ్చాయి. అప్పట్లో నెల్లూరు జిల్లా ఫ్యాక్టరీస్ డిప్యూటీ చీఫ్



ఇన్‌స్పెక్టర్‌గా పనిచేసిన కలెక్టర్ పరమేశ్వరరావు, ఫ్యాక్టరీస్ ఇన్‌స్పెక్టర్ ఎన్.శివశంకరరెడ్డి, విశ్రాంత ఫ్యాక్టరీస్ డిప్యూటీ చీఫ్ ఇన్‌స్పెక్టర్ బి.రమేశ్‌బాబు, బాయిలర్స్ డిప్యూటీ చీఫ్ ఇన్‌స్పెక్టర్ మేడిచెర్ల సత్యనారాయణ, బాయిలర్స్ ఇన్‌స్పెక్టర్లు ఎంపీఎల్ నరసింహరాజు, టి.సుష్మ, పి.రాంబాబుపై ప్రభుత్వం క్రమశిక్షణ చర్యలు చేపట్టింది. సిట్ అధికారుల సోదాల్లో శ్రీవైష్ణవి డెయిరీలో ఓ డ్రైర్ దొరికింది. అందులో ఫ్యాక్టరీస్, బాయిలర్స్ విభాగం సహా వివిధ శాఖల్లోని ఏ అధికారికి ఎప్పుడెప్పుడు ఎంతెంత లంచాలిచ్చారు, నెలవారీ మామూళ్లు ఎంత సమర్పించుకున్నారో అందులో రాసి ఉంది.

టైటిల్ మార్చాల్సి వచ్చింది!

సమైరా, సముద్రఖని, అభిరామి ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న చిత్రం ‘కర్మాఖ్య’. అభినయకృష్ణ దర్శకత్వంలో శ్రీవాణీనాథ్, యశ్వంత్‌రాజ్ నిర్మిస్తున్నారు. ఈ నెల 31న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. టైలర్‌ను సీనియర్ నటి విజయశాంతి ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా దర్శకుడు మాట్లాడుతూ ‘తొలుత ఈ సినిమాకు ‘కామాఖ్య’ అనే టైటిల్ పెట్టాం. అయితే కొన్ని కారణాల వల్ల టైటిల్ మార్చాల్సి వచ్చింది. అమ్మవారి అంశాలు కలిగిన క్రైమ్ థ్రిల్లర్ చిత్రమిది. అదృతం అనూహ్య మలుపులతో ఉత్పరంశ వంచుతుంది’ అన్నారు. థియేటర్‌లో చూసి ఎక్స్‌పీరియన్స్ చేయాల్సిన సినిమా ఇదని నిర్మాత శ్రీవాణీనాథ్ తెలిపారు. ఆనంద్, శరణ్యప్రదీప్, వైష్ణవ్, ధనరాజ్ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: గ్యాని, కథ, దర్శకత్వం: అభినయకృష్ణ.



రాజకీయాల్లోకి అల్లు అర్జున్.. క్లారిటీ ఇచ్చిన మేనేజర్

ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ రాజకీయాల్లోకి రానున్నారంటూ గత కొంతకాలంగా సోషల్ మీడియాలో, సినీ వర్గాల్లో జోరుగా ప్రచారం జరుగుతోంది. ముఖ్యంగా ఆయన మామయ్య కాంగ్రెస్ పార్టీలో కీలక నేతగా ఉండటంతో ఈ వార్తలకు మరింత ఊతం లభించింది. అయితే ఈ ప్రచారంపై తాజాగా అల్లు అర్జున్ మేనేజర్ శరత్ చంద్ర నాయుడు స్పష్టత ఇచ్చారు. ఒక ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడిన శరత్ చంద్ర నాయుడు, అల్లు అర్జున్ రాజకీయాల్లోకి వస్తున్నారనే వార్తలను పూర్తిగా ఖండించారు. ఇలాంటి ప్రచారం అంతా ఫేక్ న్యూస్ మాత్రమేనని స్పష్టం చేశారు. ఈ వార్తలు సోషల్ మీడియాలో వచ్చిన వెంటనే నేను వాటికి నేరుగా స్పందించాను. అవన్నీ అవాస్తవ ప్రచారాలే. ప్రస్తుతం అల్లు అర్జున్ దృష్టి పూర్తిగా సినిమాలపైనే ఉంది. ఆయన భారతదేశంలోనే అత్యంత బిజీగా ఉన్న స్టార్ హీరోల్లో ఒకరు. ఇలాంటి సమయంలో ఆయన సినిమాలను పక్కన పెట్టి రాజకీయాల్లోకి రావాల్సిన అవసరం ఏముంది? అని శరత్ చంద్ర నాయుడు అన్నారు. అలాగే, అల్లు అర్జున్ తన కెరీర్‌లో అత్యంత కీలకమైన దశలో ఉన్నారని, ఇప్పటికే పలు భారీ పాస్ ఇండియా ప్రాజెక్టులకు కమిట్ అయ్యారని తెలిపారు. రాబోయే దాదాపు పదేళ్ల పాటు ఆయన షెడ్యూల్ సినిమాలతోనే బిజీగా ఉంటుందని, అలాంటి పరిస్థితిలో రాజకీయాల గురించి ఆలోచించే అవకాశం లేదని వెల్లడించారు. అల్లు అర్జున్ మామయ్య ద్వారా రాజకీయాల్లోకి ఎంట్రి ఇస్తారనే ప్రచారాన్ని కూడా ఆయన ఖండించారు. అలాంటి వార్తలకు ఎలాంటి ఆధారాలు లేవని,



కేవలం సోషల్ మీడియాలో జరుగుతున్న ఊహగానాలేనని చెప్పారు. ప్రస్తుతం అల్లు అర్జున్ వరుస పాస్ ఇండియా చిత్రాలతో బిజీగా ఉన్నారు. దేశవ్యాప్తంగా భారీ అంచనాలు ఉన్న పలు ప్రాజెక్టులు ఆయన చేతిలో ఉండటంతో, పూర్తి దృష్టిని సినిమాలపైనే కేంద్రీకరించారని శరత్ చంద్ర నాయుడు తెలిపారు. దీంతో ఐకాన్ స్టార్ రాజకీయాల్లోకి వస్తున్నారనే ప్రచారానికి తాత్కాలికంగా తెరపడినట్టే అయింది. ప్రస్తుతం అల్లు అర్జున్ రాజకీయాల్లోకి వచ్చే ఆలోచన లేదని, ఆయన ప్రాధాన్యం పూర్తిగా సినీ కెరీర్‌కే పరిమితమైందని ఆయన మేనేజర్ స్పష్టం చేశారు.

ఇప్పటికీ సింగిలే.. పెళ్లి చేసుకోవాలని అనుకున్నవారు మెసేజ్ చేయండి..!

ఒకప్పుడు ఆనందం సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకుల హృదయాలను గెలుచుకున్న హీరోయిన్ రేఖ వేదవ్యాస్ చాలా కాలంగా సినిమాలకు దూరంగా ఉన్నప్పటికీ, తాజాగా ఇచ్చిన ఓ ఇంటర్వ్యూలో తన వ్యక్తిగత జీవితం, ప్రేమ, పెళ్లి గురించి చెప్పిన విషయాలు ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. ఇంటర్వ్యూలో రేఖ వేదవ్యాస్ మాట్లాడుతూ.. తాను ఇప్పటికీ పెళ్లి చేసుకోలేదని వెల్లడించారు. సల్మాన్ ఖాన్‌లాగా నేనూ సింగిల్‌గానే ఉండిపోతానేమో అంటూ నవ్వేశారు. తాను ఇంకా సింగిల్‌గా ఉన్నానని చెప్పినా చాలామంది సమర్థన,ఎవరో ఒకరు ఉంటారలే అని అనుకుంటారని అన్నారు. తనకు కాబోయే భర్త ఎలా ఉండాలని అడిగిన ప్రశ్నకు రేఖ ఎంతో పరిపక్వతతో సమాధానం ఇచ్చారు. యవ్వనంలో జీవిత భాగస్వామి గురించి ఎన్నో అంచనాలు, పెద్ద జాబితాలు ఉండేవని, కానీ ఇప్పుడు అలాంటివి ఏమీ లేవని చెప్పారు. పర్‌ఫెక్ట్ మనిషి ఎవరూ ఉండరు. నేనూ పర్‌ఫెక్ట్ కాదు. నన్ను నిజంగా ప్రేమించే మంచి మనసున్న వ్యక్తి దొరికితే చాలుఅని తెలిపారు. ఎత్తు, రంగు, రూపం వంటి విషయాలకు తాను ప్రాధాన్యం ఇవ్వనని, మంచి హృదయం ఉంటే అదే జీవితాంతం నిలిచే అందమని పేర్కొన్నారు. ఇంటర్వ్యూలో సరదాగా మాట్లాడుతూ.. నిజంగా పెళ్లి చేసుకోవాలనే ఉద్దేశం ఉన్నవారు తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ఐడీ ఖుషుఅనుబలితమిష్టంకు మెసేజ్ చేయొచ్చని చెప్పారు. అయితే లైమ్‌లైట్ కోసం కాదు, జీవిత భాగస్వామిగా ఆలోచించే వారు మాత్రమే సంప్రదించాలని స్పష్టం చేశారు. ప్రేమ, క్రష్, ఇన్స్పైరుమెంట్‌షన్, ఆభివృద్ధి మధ్య తేడాను కూడా రేఖ వివరించారు. ఇన్స్పైరుమెంట్‌షన్ అంటే వారితో



రిలేషన్‌లో ఉంటే భాగుంటుందని అనిపించడం.ఆభివృద్ధి మాత్రం ప్రమాదకరమని, “వాళ్లు నాకే కావాలి” అనే స్వార్థ భావన అని చెప్పారు.ప్రేమలో మోసం చేసే వారికి కర్మ తప్పదని, ప్రతి చర్యకు ఫలితం ఉంటుందని తాను గట్టిగా నమ్ముతానని తెలిపారు. వన్‌సైడ్ లవ్ చాలా పవర్‌ఫుల్ అని అభిప్రాయపడిన రేఖ.. అయితే అది మనసులోనే దాచుకోకుండా, నిజంగా ప్రేమిస్తే సరైన సమయంలో ధైర్యంగా చెప్పాలని యువతకు సూచించారు. నిజమైన ప్రేమను గౌరవించి, కుటుంబ సభ్యుల అంగీకారంతో జీవితాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్లాలని ఆమె సలహా ఇచ్చారు.

మహిళా ప్రధాన కథకు గ్రీన్‌సిగ్నల్?

కథ, పాత్ర సరిగ్గా లేకపోతే సినిమా అంగీకరించరు సాయిపల్లవి. సాధ్యమైనంత వరకూ ఆమె నటించే సినిమాల్లో బలమైన కథలే ఉంటాయి. పాత్రలు కూడా బరువుగానే ఉంటాయి. ప్రస్తుతం బాలీవుడ్ పాస్ ఇండియా మూవీ ‘రామాయణ’లో సీతాగా సాయిపల్లవి నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఇటీవలే మణిరత్నం సినిమాకు కూడా ఈ అందాలభామ ఓకే చెప్పింది. కాకపోతే ‘తందేలో’ తర్వాత తెలుగులో ఏ కథనూ సాయిపల్లవి ఓకే చెయ్యలేదు. తాజాగా అందుతున్న సమాచారం ప్రకారం దర్శకుడు తిరుమల కిశోర్ ఇటీవలే సాయిపల్లవికి ఓ కథ వినిపించారట. మహిళా ప్రధానంగా సాగే ఈ కథలో.. దైవిక శక్తులు, పురాణాల టచ్ కూడా ఉందట. కథలోని భావోద్వేగాలు, పాత్ర ప్రాధాన్యత సాయిపల్లవిని ఆకట్టుకున్నాయని, ఈ ప్రాజెక్ట్‌పై ఆమె సానుకూలంగానే స్పందించినట్టు తెలుస్తున్నది. ఇక దీనిపై సాయిపల్లవి నుంచి అధికారికంగా గ్రీన్‌సిగ్నల్ వస్తే, ఇతర



నటీనటులు, నిర్మాతల వివరాలు ప్రకటించే అవకాశం ఉంది.