10–5–26 rakshana main_Layout 1 5/25/2026 4:13 AM Page 1

మన రాజధాని

రక్షణ

నిజం మా బలం

ఎడిటర్ నరేంద్ర

గుంటూరు | సంపుటి -1 | సంచిక -97 | పేజీలు-4 | సోమవారం 25 మే 2026 | వెల4/-

రాజమండ్రికి పవన్ కళ్యాణ్ రాక

ఘన స్వాగతం పలికిన మంత్రులు, ప్రజాప్రతినిధులు

జనసేన నేతలు, అధికారులు భారీగా హాజరు

రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ ఆదివారం రాత్రి రాజమండ్రికి చేరుకున్నారు. ఆయన రాక సందర్భంగా ప్రజాప్రతి నిధులు, జిల్లా అధికారులు, జనసేన పార్టీ నాయకులు ఘన స్వాగతం పలికారు. ఎయిర్‌పోర్టు పరిసరాలు జనసేన కార్యకర్తల సందడితో కళకళలాడాయి.

ఎబోలాపై ఏపీ అలర్ట్ మోడ్!

- ఆఫ్రికా దేశాల నుంచి వచ్చే ప్రయాణికులపై నిఘా...
- విజయవాడ, విశాఖ, తిరుపతి ఎయిర్‌పోర్టుల వద్ద ప్రత్యేక వైద్య బృందాలు.

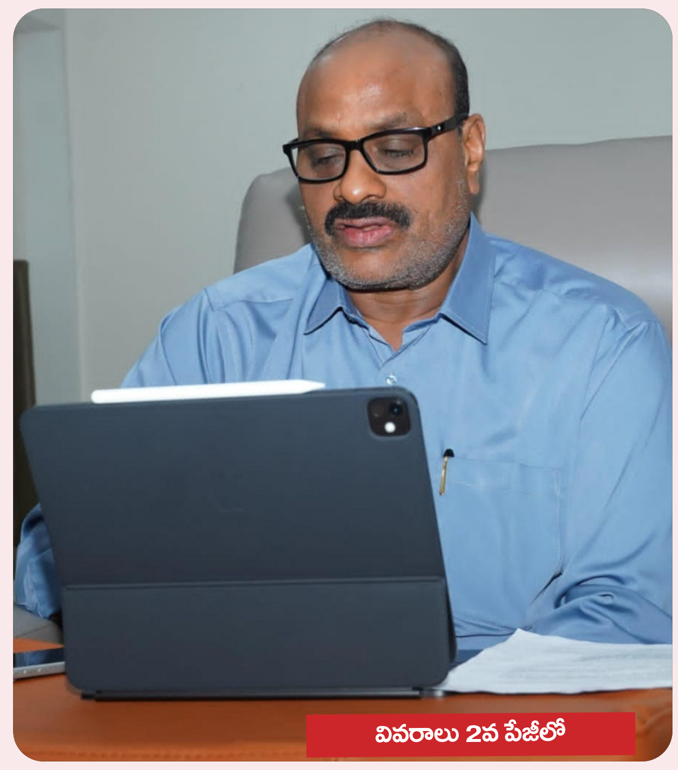
వివరాలు 2వ పేజీలో

ఆఫ్రికా దేశాల్లో విస్తరిస్తున్న ఎబోలా వైరస్ నేపథ్యంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం అత్యవసర అప్రమత్తత చర్యలు ప్రారంభించింది. కాంగో, ఉగాండా, దక్షిణ సూడాన్ దేశాల నుంచి వచ్చే ప్రయాణికులపై ప్రత్యేక నిఘా ఏర్పాటు చేస్తూ, రాష్ట్రంలోని అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయాల్లో వైద్య పరీక్షలు, ఐసోలేషన్ వార్డులు, క్వారంటైన్ ఏర్పాట్లు చేపట్టింది. జిల్లాల యంత్రాంగానికి ప్రత్యేక మార్గదర్శకాలు జారీచేసి, కొవిడ్ తరహా అత్యవసర కార్యాచరణ ప్రణాళిక సిద్ధం చేసింది.

రైతాంగానికి కూటమి భరోసా!

ఎండలు, మార్కెట్ సంక్షోభాలపై హై అలర్ట్‌లో ప్రభుత్వం...

యూరియా నుంచి ఆక్వా వరకు మంత్రి అచ్చెన్న ప్రత్యేక ఫోకస్...



వివరాలు 2వ పేజీలో

రాష్ట్రంలో రైతులు, పౌల్ట్రీ, ఉద్యాన, ఆక్వా రంగాలు ఎదుర్కొంటున్న సవాళ్లపై కూటమి ప్రభుత్వం అత్యంత అప్రమత్తంగా పనిచేస్తోందని వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి స్పష్టం చేశారు. ఎండలు, అంతర్జాతీయ మార్కెట్ ప్రభావం, నీటి ఎద్దడి, ధరల పతనం వంటి సమస్యలపై తక్షణ చర్యలు చేపడుతూ రైతులకు సాంకేతిక సహాయం, సబ్సిడీలు, మార్కెట్ మద్దతు అందిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు.

ఏపీ ఫిలిం ఇండస్ట్రీకి కొత్త దిశ!

ఏపీఎస్ఎఫ్టీవీటీడీసీ చైర్మన్‌గా భరత్ భూషణ్ ప్రమాణ స్వీకారం

సింగిల్ విండో, నంది అవార్డుల పునరుద్ధరణపై కూటమి ప్రభుత్వ ఫోకస్

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో చలనచిత్ర, టెలివిజన్, నాటకరంగ అభివృద్ధికి కూటమి ప్రభుత్వం కొత్త కార్యాచరణకు శ్రీకారం చుట్టింది. రాష్ట్ర చలనచిత్ర, టెలివిజన్, నాటకరంగ అభివృద్ధి సంస్థకు నూతన పాలక మండలి బాధ్యతలు చేపట్టగా, సినీ పరిశ్రమను మళ్లీ విజయవాడ కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దే దిశగా ప్రభుత్వం ప్రణాళికలు రూపొందిస్తోంది. నంది అవార్డుల పునరుద్ధరణతో పాటు ఫిలిం ఫ్రెండ్లీ పాలసీలపై దృష్టి సారించింది.

వివరాలు 2వ పేజీలో

10-5-26 rakshana main_Layout 1 5/25/2026 4:13 AM Page 2

ఎబోలాపై ఏపీ అలర్ట్ మోడ్!

మొదటి పేజీ తరువాయి

అమరావతి రక్షణ న్యూస్...

ఆఫ్రికా ఖండంలోని పలు దేశాల్లో ఎబోలా వైరస్ తీవ్రత పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అప్రమత్తమైందని రాష్ట్ర వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి శ్రీ సత్యకుమార్ యాదవ్ వెల్లడించారు. ముఖ్యంగా కాంగో, ఉగాండా, దక్షిణ సూడాన్ దేశాల్లో వైరస్ వ్యాప్తి, మరణాలు అధికంగా నమోదవుతున్నాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ హెచ్చరికలు, కేంద్ర ప్రభుత్వ మార్గదర్శకాల మేరకు రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్య శాఖ ముందస్తు చర్యలు చేపట్టిందన్నారు.విశాఖపట్నం, తిరుపతి, విజయవాడ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయాల ద్వారా రాష్ట్రంలోకి వచ్చే ప్రయాణికులను ట్రావెల్ హిస్టరీ ఆధారంగా గుర్తించి ప్రత్యేక వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు మంత్రి తెలిపారు. ఇందుకోసం ఎయిర్‌పోర్ట్ అథారిటీలు, జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖల మధ్య సమన్వయం కొనసాగుతోందన్నారు.వైరస్ లక్షణాలు కనిపించిన వారిని వెంటనే క్వారంటైన్ చేసి, వారి సమీపంలో ఉన్నవారికి కూడా పరీక్షలు నిర్వహించనున్నట్లు స్పష్టం చేశారు. విశాఖ ఓడరేవు అధికారులతో కూడా చర్చించి ముందస్తు జాగ్రత్తలు చేపట్టాలని జిల్లా యంత్రాంగాన్ని ఆదేశించినట్లు వెల్లడించారు. విమాన మార్గాలతో పాటు రోడ్డు మార్గాల ద్వారా వచ్చే వారిపైనా పర్యవేక్షణ ఉంటుందని పేర్కొన్నారు.

కొవిడ్ సమయంలో వచ్చిన అనుభవాల ఆధారంగా ఎబోలా వైరస్‌పై ప్రత్యేక యాక్షన్ ప్లాన్ సిద్ధం చేస్తున్నట్లు మంత్రి తెలిపారు. గ్రామ స్థాయి ఏఎన్ఎంలు, ఆశా వర్కర్లు నుంచి జిల్లా స్థాయి అధికారుల వరకు అందరినీ వర్చువల్ సమావేశాల ద్వారా అప్రమత్తం చేస్తున్నామన్నారు.

ఐసోలేషన్ వార్డులు సిద్ధం..

అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయాలు ఉన్న నగరాల్లోని టీచింగ్ ఆసుపత్రుల్లో ప్రత్యేక ఐసోలేషన్ వార్డులు ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు మంత్రి తెలిపారు. ప్రతి కేంద్రంలో 15 పడకల చొప్పున సదుపాయాలు కల్పిస్తున్నామన్నారు. అవసరమైన గ్లౌజు కిట్లు, వైరస్ నిర్ధారణ పరీక్షల సామగ్రి తగిన స్థాయిలో అందుబాటులో ఉన్నాయని చెప్పారు.

ప్రయాణాలపై హెచ్చరిక

కేంద్ర ప్రభుత్వం జారీ చేసిన అడ్వయిజరీ మేరకు అత్యవసరం తప్ప కాంగో, ఉగాండా, దక్షిణ సూడాన్ దేశాలకు ప్రజలు ప్రయాణాలు చేయవద్దని మంత్రి విజ్ఞప్తి చేశారు. గత మూడు వారాల్లో ఆ దేశాల నుంచి రాష్ట్రానికి వచ్చిన వారు అనారోగ్య లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే జిల్లా అధికారులకు సమాచారం ఇవ్వాలని సూచించారు.

ఎబోలా లక్షణాలు ఇవే...

ఎబోలా వైరస్ బారినపడిన వారిలో ప్రారంభంలో సాధారణ జ్వరం కనిపించినప్పటికీ, తరువాత తీవ్రమైన జ్వరం, శరీర బలహీనత, తలనొప్పి, గొంతునొప్పి, కండరాల నొప్పులు, వాంతులు, విరేచనాలు, కడుపునొప్పి, కళ్ల ఎర్రబారడం, ఆకలి తగ్గడం వంటి లక్షణాలు బయటపడుతున్నాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొన్ని వారాల వరకు లక్షణాలు బయటపడకపోవడం వల్ల వైరస్ వేగంగా వ్యాపించే ప్రమాదం ఉందని అధికారులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

ఏపీ ఫిలిం ఇండస్ట్రీకి కొత్త దిశ!

మొదటి పేజీ తరువాయి

అమరావతి రక్షణ న్యూస్:

స్థానిక ఎన్టీఆర్ పరిపాలనా భవనంలోని ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర చలనచిత్ర, టెలివిజన్, నాటకరంగ అభివృద్ధి సంస్థ (ఏపీఎఫ్‌టీవీటీడీసీ) కార్యాలయంలో ఆదివారం జరిగిన కార్యక్రమంలో పి. భరత్ భూషణ్ చైర్మన్‌గా, చిక్కాల మెహర్ రమేష్ కుమార్ వైస్ చైర్మన్‌గా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. ఈ సందర్భంగా చైర్మన్ భరత్ భూషణ్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో సినిమా, టెలివిజన్, నాటకరంగాల అభివృద్ధికి తన వంతు కృషి చేస్తానన్నారు. ఈ అవకాశం కల్పించిన ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్, మంత్రి కందుల దుర్గేష్, ఎమ్మెల్యే నందమూరి బాలకృష్ణలకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

1984లో ఎన్టీఆర్ హయాంలో ఏర్పాటైన పూర్తి స్థాయి కమిటీ తర్వాత, మళ్లీ ఇన్నేళ్లకు సినిమా రంగానికి ప్రత్యేక బోర్డు ఏర్పాటవడం చారిత్రాత్మకమన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో తెలుగు చలనచిత్ర పరిశ్రమ విస్తరణకు కృషి చేస్తానని చెప్పారు.

సినిమా పరిశ్రమకు ఫిలిం ఫ్రెండ్లీ వాతావరణం

వైస్ చైర్మన్ మెహర్ రమేష్ మాట్లాడుతూ ఒకప్పుడు తమిళనాడు, ఆ తర్వాత హైదరాబాద్‌కు వెళ్లిన చిత్ర పరిశ్రమను మళ్లీ ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు తీసుకురావాలన్నదే ప్రభుత్వ లక్ష్యమన్నారు. సినిమా మౌలిక వసతులు, ఉపాధి అవకాశాల పెంపుపై దృష్టి పెడతామని తెలిపారు.

మంత్రి కందుల దుర్గేష్ మాట్లాడుతూ గత ఐదేళ్లలో కళలు, సినిమా, నాటక రంగాలు పూర్తిగా నిర్లక్ష్యానికి గురయ్యాయని విమర్శించారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత నంది అవార్డులు, నంది నాటకోత్సవాల పునరుద్ధరణకు చర్యలు చేపట్టిందన్నారు.

అరకు వ్యాలీ, మారేడుమిల్లి, తిరుపతి, అమరావతి వంటి ప్రాంతాలు చిత్రీకరణలకు అనుకూలమని, స్టూడియోలు, డబ్బింగ్ థియేటర్లు, రికార్డింగ్ సెంటర్ల ఏర్పాటుకు సినీ ప్రముఖులు ముందుకు రావాలని పిలుపునిచ్చారు.

సింగిల్ విండో సిస్టమ్ అవసరం

ఎమ్మెల్యే నందమూరి బాలకృష్ణ మాట్లాడుతూ చిత్ర పరిశ్రమ అభివృద్ధికి షూటింగ్ అనుమతుల నుంచి పోలీస్ రక్షణ వరకు అన్ని సేవలు ఒకేచోట లభించేలా "సింగిల్ విండో సిస్టమ్" ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. ప్రస్తుతం థియేటర్ యజమానులు, డిస్ట్రిబ్యూటర్లు, సినీ కార్మికులు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని, పరిశ్రమను బతికించుకోవడంపై అందరూ దృష్టి పెట్టాలని అన్నారు.

సినిమాల ఆదాయంలో 65 నుంచి 70 శాతం వరకు ఆంధ్రప్రదేశ్ నుంచే వస్తోందని, విజయవాడ ఒకప్పుడు చిత్ర పరిశ్రమకు కేంద్రంగా నిలిచిందని గుర్తు చేశారు.

సినీ ప్రముఖుల ఆశాభావం...

నటుడు సుమన్ తల్వార్ మాట్లాడుతూ విశాఖ, అరకు, నెల్లూరు వంటి ప్రాంతాలు చిత్రీకరణలకు ఎంతో అనుకూలమన్నారు. ఇతర భాషా చిత్రాల షూటింగులను కూడా రాష్ట్రానికి తీసుకురావడానికి కృషి చేస్తానన్నారు.

నటి వై. ఝాన్సీ మాట్లాడుతూ ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను "బాక్సాఫీస్ అన్నపూర్ణ"గా అభివర్ణించారు. అభిమానులు, థియేటర్లు, కలెక్షన్లు అధికంగా ఏపీలోనే ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు.

17 మంది సభ్యులతో నూతన బోర్డు..

రాష్ట్ర చలనచిత్ర, టెలివిజన్, నాటకరంగాల సమగ్ర అభివృద్ధికి చైర్మన్‌తో పాటు 17 మంది సభ్యులతో నూతన బోర్డ్ ఆఫ్ డైరెక్టర్స్‌ను ప్రభుత్వం నియమించింది. సినీ రంగానికి చెందిన ప్రముఖులు, కళాకారులు, అధికారులు ఈ బోర్డులో చోటు దక్కించుకున్నారు.

రైతాంగానికి కూటమి భరోసా!

మొదటి పేజీ తరువాయి

అమరావతి రక్షణ న్యూస్:

రాష్ట్రంలో రైతాంగ ప్రయోజనాల పరిరక్షణే కూటమి ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని రాష్ట్ర వ్యవసాయ, అనుబంధ శాఖల మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు స్పష్టం చేశారు. యూరియా లభ్యత నుంచి మొక్కజొన్న ధరలు, రొయ్యల మార్కెట్ పరిస్థితులు, కొబ్బరి రైతుల సమస్యలు, అనంతపురం నీటి ఎద్దడి వరకు ప్రతి అంశంపై వ్యవసాయ, అనుబంధ శాఖల డైరెక్టర్లతో మంత్రి జూమ్ సమావేశం నిర్వహించారు.

రైతులకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా ముందస్తు చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ప్రజా సమస్యలను పరిష్కరించడం ప్రభుత్వ లక్ష్యమైతే, వైసీపీ మాత్రం రాజకీయ లాభాల కోసం అసత్య ప్రచారాలు చేస్తోందని మంత్రి మండిపడ్డారు.

పౌల్ట్రీ రంగానికి ప్రత్యేక సహాయం...

రాష్ట్రంలో నమోదవుతున్న భీకర ఉష్ణోగ్రతల కారణంగా పౌల్ట్రీ రంగం తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటోందని మంత్రి తెలిపారు. గత నాలుగు రోజులుగా వడగాల్పుల ప్రభావంతో రాష్ట్రంలోని సుమారు 5.5 కోట్ల కమర్షియల్ లేయర్ కోళ్లలో 2.5 నుంచి 3.5 శాతం వరకు మరణాలు సంభవించినట్లు ప్రాథమిక అంచనా వెల్లడించారు.

ఈ అంశాన్ని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు దృష్టికి తీసుకెళ్లామని, పౌల్ట్రీ రైతులను ఆదుకునేందుకు ప్రత్యేక చర్యలు చేపడుతున్నామని తెలిపారు. ఒక్క కోడికి రూ.100 చొప్పున, గరిష్టంగా 100 కోళ్ల వరకు పరిహారం అందించే అంశాన్ని పరిశీలిస్తున్నట్లు చెప్పారు.

మొక్కజొన్న రైతులకు మీరా భరోసా...

రైతులను కాపాడేందుకు మార్క్‌ఫెడ్ ద్వారా 2.04 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల మొక్కజొన్నను మీరా వద్ద కొనుగోలు చేయాలని నిర్ణయించినట్లు మంత్రి తెలిపారు. ఇందుకోసం ప్రైస్ స్టెబిలైజేషన్ ఫండ్ నుంచి రూ.630 కోట్ల అడ్వాన్స్ మంజూరు చేయాలని కేంద్రానికి ప్రతిపాదనలు పంపినట్లు వెల్లడించారు.

గత ప్రభుత్వ హయాంలో మొక్కజొన్న కొనుగోళ్లలో కోట్ల రూపాయల నష్టాలు సంభవించినప్పటికీ, ప్రస్తుతం రైతులకు నష్టం లేకుండా సమర్థవంతమైన విధానంతో ముందుకు వెళ్తున్నామని పేర్కొన్నారు.

అనంతపురం రైతులకు నీటి భరోసా..

అనంతపురం జిల్లాలో బత్తాయి, నిమ్మ తోటలు నీటి ఎద్దడికి గురైన నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టిందన్నారు. డ్రిప్ ఇరిగేషన్ ఆటోమేషన్ పథకానికి భారీ సబ్సిడీలు అందిస్తున్నామని తెలిపారు. రైతు నీటి కుంటలు, ఫెన్సింగ్, వీడ్ మ్యాట్‌లకు కూడా రాయితీలు ఇస్తున్నామని వెల్లడించారు.

కొబ్బరి రైతులకు మార్కెట్ ఆశలు...

డా. బి.ఆర్. అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లాలో భారీ వర్షాలు, అధిక తేమ కారణంగా కొబ్బరి దిగుబడులు తగ్గాయని మంత్రి తెలిపారు. అయితే ఇది తాత్కాలిక పరిస్థితి మాత్రమేనని, త్వరలో ఉత్తరాది రాష్ట్రాల నుంచి డిమాండ్ పెరిగే అవకాశం ఉందన్నారు. ప్రస్తుతం మార్కెట్లో కొబ్బరి ఉత్పత్తులకు మంచి ధరలు కొనసాగుతున్నాయని పేర్కొన్నారు.

రొయ్యల రైతులకు ధరల భరోసా...

అంతర్జాతీయ మార్కెట్ ప్రభావం ఉన్నప్పటికీ ఆంధ్రప్రదేశ్ రొయ్యల రైతుల ప్రయోజనాలను కాపాడేందుకు ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు మంత్రి తెలిపారు. ఈ నెలాఖరు వరకు రొయ్యల ధరలను స్థిరంగా కొనసాగిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. చిన్న సైజు రొయ్యలను తొందరపడి హార్వెస్ట్ చేయవద్దని రైతులకు సూచించారు.

ఆక్వా ఫీడ్ ధరల పెరుగుదలపై రైతుల ఆందోళన నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం అత్యవసర సమావేశం నిర్వహించి, ఫీడ్ ధరల పెంపును తాత్కాలికంగా నిలిపివేసిందన్నారు.

రైతులు ఆందోళన చెందొద్దు..

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కలెక్టర్లు, మత్స్యశాఖ, వ్యవసాయ శాఖ, డిస్కమ్ అధికారులతో సమన్వయం చేస్తూ ప్రతి సమస్యను పరిష్కరిస్తున్నామని మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు తెలిపారు. రైతాంగ ప్రయోజనాల విషయంలో కూటమి ప్రభుత్వం ఎప్పుడూ రాజీ పడదని స్పష్టం చేశారు.

జగన్ మళ్లీ సీఎం అవుతారని చంద్రబాబుకు భయం పట్టుకుంది: అంబటి రాంబాబు

కూటమి ప్రభుత్వంపై ప్రజల్లో వ్యతిరేకత పెరిగిందన్న అంబటి

అందుకే చంద్రబాబు వైసీపీపై బురదజల్లడమే పనిగా పెట్టుకున్నారని విమర్శ

చంద్రబాబు, లోకేష్ రాష్ట్రాన్ని దోచుకుంటున్నారని ఆరోపణ

కూటమి ప్రభుత్వంపై ప్రజల్లో వ్యతిరేకత తీవ్రస్థాయిలో పెరిగిందని, దాని నుంచి దృష్టి మళ్లించేందుకే సీఎం చంద్రబాబు డైవర్షన్ పాలిటిక్స్ చేస్తున్నారని వైసీపీ సీనియర్ నేత, మాజీ మంత్రి అంబటి రాంబాబు మండిపడ్డారు. తాడేపల్లిలో జరిగిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ... జగన్ మళ్లీ ముఖ్యమంత్రి అవుతారనే భయం చంద్రబాబుకు పట్టుకుందని, అందుకే నిరంతరం వైసీపీపై బురదజల్లడమే పనిగా పెట్టుకున్నారని ధ్వజమెత్తారు. వైఎస్ కుటుంబానికి పులివెందులలో ఎన్నడూ ఓడిపోయిన చరిత్ర లేదని ఆయన గుర్తుచేశారు.

చంద్రబాబు నియంతలా రాష్ట్రాన్ని పాలిస్తున్నారని, అధికారంలోకి వచ్చాక రూ.3.5 లక్షల కోట్లు అప్పు తెచ్చిన కూటమి ప్రభుత్వం ఆ నిధులతో రాష్ట్రానికి ఏం చేసిందని అంబటి ప్రశ్నించారు. వైసీపీని తిట్టడం తప్ప వీరికి పాలన చేతకావడం లేదన్నారు. రాష్ట్రంలో పంటలకు గిట్టుబాటు ధర లేదని... మొక్కజొన్న ధరలపై ప్రశ్నిస్తే గోడౌన్లపై దాడులు చేస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. అంతర్జాతీయ యుద్ధాల నెపంతో పెరిగిన నిత్యావసరాల ధరలను తగ్గించి ప్రజలపై భారం పడకుండా చూసే కనీస ప్రయత్నం కూడా ప్రభుత్వం చేయడం లేదని, చంద్రబాబు, లోకేష్ కలిసి రాష్ట్రాన్ని దోచుకుంటున్నారని అంబటి రాంబాబు ఆరోపించారు.

రాజమండ్రికి పవన్ కళ్యాణ్ రాక

మొదటి పేజీ తరువాయి

రాజమండ్రి రక్షణ న్యూస్:

రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ ఆదివారం రాత్రి రాజమండ్రి చేరుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర పర్యాటక శాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేష్, కాకినాడ ఎంపీ ఉదయ్ శ్రీనివాస్, ఎమ్మెల్యేలు పంతం నానాజీ, బత్తుల బలరామ కృష్ణ కలిసి ఆయనకు ఘన స్వాగతం పలికారు.జిల్లా కలెక్టర్, ఎస్పీతో పాటు జనసేన పార్టీ నేతలు, కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై ఉప ముఖ్యమంత్రిని ఆహ్వానించారు. పవన్ కళ్యాణ్ రాకతో రాజమండ్రిలో రాజకీయ సందడి నెలకొంది.

నిప్పులకొలిమిలా ఆంధ్రప్రదేశ్...

తూర్పుగోదావరిలో 48.3 డిగ్రీలతో సీజన్ రికార్డు

తూర్పుగోదావరి జిల్లా చిట్యాలలో 48.3 డిగ్రీల రికార్డు ఉష్ణోగ్రత నమోదు

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పలు జిల్లాల్లో 44 డిగ్రీలు దాటిన పగటి ఉష్ణోగ్రతలు

మరో 3 రోజుల పాటు తీవ్ర వడగాల్పులు తప్పవని ఏపీఎస్డీఎంఏ హెచ్చరిక

సోమవారం 29 మండలాల్లో తీవ్ర వడగాల్పులు, 166 మండలాల్లో వడగాల్పుల అంచనా

కొన్ని జిల్లాల్లో పిడుగులతో కూడిన వర్షాలకు అవకాశం ఉందని వెల్లడి

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో భానుడు తన ప్రతాపాన్ని చూపిస్తూ రికార్డు స్థాయిలో ఉష్ణోగ్రతలను నమోదు చేస్తున్నాడు. ఆదివారం (మే 24) తూర్పుగోదావరి జిల్లా చిట్యాల వద్ద ఈ సీజన్‌లోనే అత్యధికంగా 48.3 డిగ్రీల సెల్సియస్ ఉష్ణోగ్రత నమోదైంది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రజలు తీవ్రమైన ఎండలు, ఉక్కపోతతో అల్లాడిపోతున్నారు. రాబోయే మూడు రోజుల పాటు ఇదే తీవ్రత కొనసాగుతుందని, ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని రాష్ట్ర విపత్తుల నిర్వహణ సంస్థ (ఏపీఎస్డీఎంఏ) హెచ్చరించింది.

ఆదివారం పలు జిల్లాల్లో ఉష్ణోగ్రతలు 44 డిగ్రీల మార్కును దాటాయి. తూర్పుగోదావరి జిల్లాలోని గోపాలపురంలో 48.3, ఉండ్రాజవరంలో 48.1 డిగ్రీలు నమోదవగా, పశ్చిమ గోదావరి జిల్లాలోని అత్తిలి, ఇరగవరం, తణుకులో 48.1 డిగ్రీల చొప్పున ఉష్ణోగ్రతలు రికార్డయ్యాయి. పల్నాడు జిల్లా పిడుగురాళ్లలోనూ 48.1 డిగ్రీల గరిష్ఠ ఉష్ణోగ్రత నమోదైంది.

ఏలూరు జిల్లా కుక్కునూరులో 47.3, కృష్ణా జిల్లా నందివాడలో 47.1 డిగ్రీల తీవ్రత కనిపించింది. వీటితో పాటు కోనసీమ, కాకినాడ, ఎన్టీఆర్, బాపట్ల, ప్రకాశం జిల్లాల్లోని అనేక మండలాల్లో 44 నుంచి 47 డిగ్రీల మధ్య ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యాయి. బాపట్ల జిల్లా నిజాంపట్నంలో 46.2, కాకినాడ జిల్లా కాజులూరులో 46.5, ఎన్టీఆర్ జిల్లా మైలవరంలో 45.7 డిగ్రీల చొప్పున ఉష్ణోగ్రతలు రికార్డవ్వడం పరిస్థితి తీవ్రతకు అద్దం పడుతోంది.

సోమవారం (మే 25) కూడా ఎండల తీవ్రత కొనసాగుతుందని వాతావరణ శాఖ అంచనా వేసింది. రాష్ట్రంలోని 29 మండలాల్లో తీవ్ర వడగాల్పులు, 166 మండలాల్లో వడగాల్పులు వీచే అవకాశం ఉందని తెలిపింది. ముఖ్యంగా కోనసీమ, గోదావరి జిల్లాలు, ఏలూరు, ఎన్టీఆర్, కృష్ణా, గుంటూరు, బాపట్ల, పల్నాడు, ప్రకాశం జిల్లాల్లో ఉష్ణోగ్రతలు 45 నుంచి 47 డిగ్రీల వరకు చేరవచ్చని హెచ్చరించింది. విజయనగరం, మన్యం, కాకినాడ, మార్కాపురం, నెల్లూరు జిల్లాల్లో 43 నుంచి 45 డిగ్రీల మధ్య ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యే అవకాశం ఉందని పేర్కొంది.

ఒకవైపు ఎండలు మండిపోతున్నా, మరోవైపు ద్రోణి ప్రభావంతో కొన్ని ప్రాంతాల్లో వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని విపత్తుల నిర్వహణ సంస్థ తెలిపింది. మార్కాపురం, ప్రకాశం, కర్నూలు, నంద్యాల, అనంతపురం, చిత్తూరు జిల్లాల్లో అక్కడక్కడ పిడుగులతో కూడిన తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు పడొచ్చని సూచించింది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని, ముఖ్యంగా ఉదయం 11 నుంచి సాయంత్రం 4 గంటల వరకు బయటకు వెళ్లవద్దని అధికారులు సూచించారు. ఉరుములు, మెరుపులతో వర్షం పడే సమయంలో చెట్ల కింద, విద్యుత్ స్తంభాల సమీపంలో నిలబడరాదని హెచ్చరికలు జారీ చేశారు.

జగన్ రక్తచరిత్ర అందరికీ తెలుసు..

వచ్చే ఎన్నికల్లో వైసీపీకి 'జీరో'నే: మంత్రి నారాయణ

వైఎస్ కుటుంబ రక్త చరిత్ర తెలిసే.. ప్రజలు వైసీపీని 11 సీట్లకు పరిమితం చేశారన్న నారాయణ

స్వచ్ఛ భారత్ నిధులను కూడా గత వైసీపీ ప్రభుత్వం దారి మళ్లించిందని ఆరోపణ

ఈసారి హైబ్రిడ్ విధానంలో మహానాడు కార్యక్రమం జరుగుతుందన్న మంత్రి

వైసీపీ అధినేత జగన్ లక్ష్యంగా మంత్రి పి. నారాయణ తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. రాష్ట్రంలో రక్తచరిత్ర ఎవరిదో ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రజలందరికీ బాగా తెలుసని, జగన్ అండ్ కో ఎన్ని అసత్యాలు మాట్లాడినా జనం నమ్మే పరిస్థితిలో లేరని మండిపడ్డారు. వైఎస్ కుటుంబం, వైసీపీ రక్తచరిత్ర ప్రజలకు తెలుసు కాబట్టే... గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఆ పార్టీని కేవలం 11 సీట్లకే పరిమితం చేశారని, వచ్చే ఎన్నికల్లో వారికి సున్నా (జీరో) సీట్లు రావడం ఖాయమని జోస్యం చెప్పారు. ఈరోజు నెల్లూరు జిల్లాలో నారాయణ పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు.

గత వైసీపీ హయాంలో సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు కేటాయించిన నిధులను ఎందుకు వినియోగించలేదో జగన్ సమాధానం చెప్పాలని నారాయణ డిమాండ్ చేశారు. చివరకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇచ్చిన స్వచ్ఛ భారత్ నిధులను కూడా జగన్ సర్కార్ దారి మళ్లించిందని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ నేతృత్వంలో కూటమి ప్రభుత్వం అత్యంత పారదర్శకంగా డీఎస్సీ పరీక్షలను నిర్వహించి, ఎలాంటి అవినీతి లేకుండా నిజాయతీగా ఉద్యోగాలను కేటాయించిందని స్పష్టం చేశారు. ఇంత మంచి జరుగుతుంటే ఉద్దేశపూర్వకంగానే ప్రభుత్వంపై జగన్ అండ్ కో అవాస్తవాలు ప్రచారం చేస్తున్నారని దుయ్యబట్టారు.తెలుగుదేశం పార్టీ ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్వహించే 'మహానాడు' వేడుకలకు ఏర్పాట్లు జరుగుతున్నాయని మంత్రి వెల్లడించారు. ఈసారి హైబ్రిడ్ విధానంలో (ప్రత్యక్షంగా, వర్చువల్ గా) మహానాడు ఉంటుందని... గతంలో మాదిరే రాజకీయ తీర్మానాలు, ఆమోదాలు ఉంటాయని తెలిపారు. ముఖ్యంగా పార్టీ కోసం కష్టపడిన కార్యకర్తలకు ఈ వేదికపై మాట్లాడే పూర్తి అవకాశం కల్పిస్తామన్నారు.

తన పర్యటనలో భాగంగా నెల్లూరు పరమేశ్వరనగర్ వక్ఫ్ బోర్డు స్థలంలో నిర్మిస్తున్న మున్సిపల్ కార్పొరేట్ స్కూల్ ప్రాంతాన్ని నారాయణ సందర్శించారు. సామాన్య ముస్లిం విద్యార్థులకు కార్పొరేట్ స్థాయి విద్యను అందించడమే ధ్యేయంగా, స్విమ్మింగ్ పూల్‌తో సహా అన్ని రకాల ఆధునిక వసతులతో ఈ పాఠశాలను నిర్మిస్తున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. దాతల సహకారంతో నగరంలోని పలు మున్సిపల్ స్కూళ్లను కార్పొరేట్ స్థాయికి మారుస్తున్నామని, అలాగే ఏపీలోని 123 మున్సిపాలిటీల్లో రూ. 1,400 కోట్లతో డ్రైనేజీ పనులు శరవేగంగా జరుగుతున్నాయని మంత్రి నారాయణ వివరించారు. మంత్రి పర్యటనలో వక్ఫ్ బోర్డు చైర్మన్ అబ్దుల్ అజీజ్, నెల్లూరు మేయర్ సుజాత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కర్ణాటకలో విషాదం... ఆల్చిప్పల కోసం నదిలో దిగి 8 మంది మృతి

కర్ణాటక భట్కళ్‌లో నదిలో గల్లంతై 8 మంది మృతి

ముత్యపు చిప్పల సేకరణకు వెళ్లగా పెరిగిన ప్రవాహంతో ప్రమాదం

మృతుల్లో ఏడుగురు మహిళలు, ఒక పురుషుడు

మరో ముగ్గురి కోసం కొనసాగుతున్న గాలింపు చర్యలు

మృతుల కుటుంబాలకు రూ. 5 లక్షల పరిహారం ప్రకటించిన సీఎం సిద్ధరామయ్య

కర్ణాటకలో తీవ్ర విషాదం చోటుచేసుకుంది. ఉత్తర కన్నడ జిల్లా భట్కళ్ తాలూకాలోని వెంకటాపుర నదిలో ముత్యపు చిప్పలు సేకరించేందుకు వెళ్లిన 14 మందిలో 8 మంది నీటిలో కొట్టుకుపోయి ప్రాణాలు కోల్పోయారు. మరో ముగ్గురి ఆచూకీ లభించకపోవడంతో గాలింపు చర్యలు కొనసాగుతున్నాయి. ఈ ఘటనలో ముగ్గురిని సురక్షితంగా కాపాడారు.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎంతో మంది ఇష్టపడే పానీయం టీ.. అసలు ఎక్కడ ఎవరు తయారు చేశారు..

ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోట్లాది మంది రోజును ఒక కప్పు టీతో ప్రారంభిస్తారు. భారతీయుల జీవితంలో చాయ్‌కు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. ఉదయం నిద్రలేచింది మొదలు సాయంత్రపు చిట్‌చాట్‌ల వరకు టీ దైనందిన జీవితంలో భాగమైపోయింది. అయితే ఇప్పుడు భారతీయుల అభిమాన పానీయంగా మారిన టీ అసలు పుట్టింది మాత్రం భారత్‌లో కాదు. వేల సంవత్సరాల క్రితమే చైనాలో టీ చరిత్ర ప్రారంభమైంది. టీ ఆవిష్కరణకు సంబంధించిన కథ దాదాపు 5 వేల సంవత్సరాల క్రితం చైనాలోని యున్నాన్ ప్రాంతంతో ముడిపడి ఉంది. చారిత్రక కథనాల ప్రకారం చైనా చక్రవర్తి షెన్ నాంగ్ ఒక చెట్టు కింద కూర్చుని ఉండగా పక్కనే నీరు మరుగుతుండేది. ఆ సమయంలో చెట్టు ఆకులు కొన్ని ఆ వేడి నీటిలో పడిపోయాయి. ఆ నీటిని రుచి చూసిన చక్రవర్తి దాని ప్రత్యేక రుచి, ఉల్లాసాన్ని చూసి ఆశ్చర్యపోయాడట. దాన్నే ప్రపంచంలో తొలి టీ కప్పుగా భావిస్తారు.

చైనాలో అలాగే తాగుతారు..

తర్వాత అనేక శతాబ్దాల పాటు చైనాలో టీని కేవలం పానీయంగా మాత్రమే కాకుండా ఔషధంగా కూడా భావించేవారు. టీ తాగితే మెదడు చురుకుగా పనిచేస్తుందని, జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుందని, శరీరానికి శక్తి వస్తుందని అక్కడి ప్రజలు నమ్మేవారు. క్రమంగా టీ వారి దైనందిన జీవితంలో భాగమై, ఆ తర్వాత ప్రత్యేక కళారూపంగా కూడా మారింది. చైనాలో సాధారణంగా టీని పాలు, చక్కెర లేకుండా స్వచ్ఛమైన రూపంలోనే తాగుతారు. అలా తాగితే టీ ఆకుల సహజ రుచి పూర్తిగా ఆస్వాదించవచ్చని భావిస్తారు. చైనా వ్యాపారుల ద్వారా టీ యూరప్‌కు చేరింది. 17వ శతాబ్దానికి బ్రిటిష్ ప్రజలు టీకి బాగా అలవాటు పడ్డారు. అయితే టీ వ్యాపారంపై పూర్తిగా చైనాకే ఆధిపత్యం ఉండటంతో బ్రిటన్ కొత్త మార్గాలను వెతకడం ప్రారంభించింది. అదే సమయంలో భారత్‌లో టీ సాగు ప్రారంభమైంది.

20వ శతాబ్దంలో భారత్‌లోకి..

మొదట బ్రిటిష్ ఈస్ట్ ఇండియా కంపెనీ చైనా టీ విత్తనాలను భారత్‌లో నాటే ప్రయత్నం చేసింది. కానీ అసలు మలుపు అస్సాంలో సహజంగా పెరుగుతున్న అడవి టీ మొక్కలను గుర్తించిన తర్వాత వచ్చింది. ఈ టీ రకం చైనా టీ మొక్కలకంటే భిన్నంగా ఉండేది. దీని ఆకులు పెద్దగా ఉండటంతో పాటు చక్కని రుచిని ఇస్తుండేవి. బ్లాక్ టీ తయారికి ఇది ఎంతో అనుకూలంగా మారింది. ఆ తర్వాత అస్సాం, డార్జిలింగ్, నీలగిరి వంటి ప్రాంతాల్లో భారీ స్థాయిలో టీ తోటలు ఏర్పడ్డాయి. అయితే ప్రారంభంలో భారత్‌లో పండించిన టీ ఆకులను ఎక్కువగా విదేశాలకు ఎగుమతి చేసేవారు. భారతీయులు అప్పట్లో పెద్దగా టీ తాగేవారు కాదు. 20వ శతాబ్దంలో జరిగిన ప్రచార కార్యక్రమాల తర్వాతే టీ భారతీయ ఇళ్లలో సాధారణ పానీయంగా మారింది. టీని భారత్ పూర్తిగా కొత్త రూపంలో మార్చింది. చైనాలో స్వచ్ఛమైన టీకి ప్రాధాన్యం ఇస్తే, భారతీయులు అందులో పాలు, చక్కెర, అల్లం, యాలకులు, లవంగాలు వంటి మసాలాలు కలిపారు. అలా మసాలా చాయ్ అనే ప్రత్యేక రుచికరమైన పానీయం రూపుదిద్దుకుంది.

భిన్న రకాల రుచులు..

చైనా టీ సాధారణంగా మృదువైన, సున్నితమైన రుచితో ఉండి నెమ్మదిగా ఆస్వాదించేందుకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. భారతీయ టీ మాత్రం ఘాటుగా, బలమైన రుచితో వెంటనే ఉత్సాహాన్ని ఇచ్చేలా ఉంటుంది. టీ తాగే విధానంలో కూడా రెండు దేశాల మధ్య తేడా కనిపిస్తుంది. చైనాలో టీ తాగడం ప్రశాంతత, ధ్యానంతో ముడిపడి ఉంటే, భారత్‌లో టీ అనేది సంభాషణలతో ముడిపడి ఉంటుంది. కుటుంబ చర్చలు, ఆఫీస్ విరామాలు, రైలు ప్రయాణాలు, స్నేహితుల కబుర్లు అన్నింటిలోనూ చాయ్ ప్రత్యేక భాగంగా మారిపోయింది. టీ చైనాలో పుట్టినా, దానికి కొత్త వ్యక్తిత్వాన్ని ఇచ్చింది మాత్రం భారత్ అనే చెప్పాలి. వేల సంవత్సరాల క్రితం చైనా పర్వతాల్లో ప్రారంభమైన ఈ ప్రయాణం నేడు భారతీయుల హృదయాల్లో ప్రత్యేక స్థానం సంపాదించుకుంది.

వేసవిలో రోజూ పెరుగన్నం తినండి.. ఎన్నో అద్భుతమైన లాభాలను పొందవచ్చు..

వేసవికాలంలో శరీరానికి చల్లదనం ఇచ్చే ఆహారాలను తీసుకోవడానికి ప్రజలు ఎక్కువగా ఇష్టపడతారు. అలాంటి ఆహారాల్లో పెరుగన్నం ప్రత్యేక స్థానం సంపాదించుకుంది. తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఈ సంప్రదాయ వంటకం వేడికాలంలో శరీరానికి ఉపశమనం కలిగించడమే కాకుండా పొట్టకు కూడా హాయిని ఇస్తుంది. అయితే రెండు వారాల పాటు ప్రతిరోజూ పెరుగన్నం తింటే శరీరంలో ఎలాంటి మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయో తెలుసుకోవాలనే ఆసక్తి చాలామందిలో ఉంటుంది. నిపుణుల ప్రకారం, ఇది జీర్ణక్రియ నుంచి హైడ్రేషన్ వరకు పలు ప్రయోజనాలను అందిస్తుందని చెబుతున్నారు. పెరుగులో ఉండే ప్రోబయోటిక్స్ ఆరోగ్యకరమైన గట్ (జీర్ణ వ్యవస్థ) బ్యాక్టీరియాను పెంచడంలో సహాయపడతాయి. అందువల్ల పెరుగన్నం తరచూ తింటే జీర్ణక్రియ మెరుగుపడటంతోపాటు కడుపు ఉబ్బరం, ఆమ్లత్వం వంటి సమస్యలు తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. అన్నం మృదువుగా ఉండటం వల్ల వేసవిలో సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. ఫెర్మెంటెడ్ ఫుడ్స్‌ను రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం గట్ ఆరోగ్యాన్ని బలోపేతం చేస్తుందని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

వేసవి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది..

పెరుగన్నం సహజసిద్ధంగా శరీరానికి చల్లదనం అందించే ఆహారం. పెరుగులో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటంతోపాటు పొటాషియం వంటి ఎలక్ట్రోలైట్స్ కూడా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ద్రవాల సమతుల్యతను కాపాడటంలో సహాయపడతాయి. వేసవిలో డీహైడ్రేషన్, అలసట సమస్యలను తగ్గించడంలో పెరుగన్నం ఉపయోగపడుతుందని చెబుతున్నారు. దోసకాయ, కరివేపాకు వంటి పదార్థాలు కలిపితే మరింత చల్లదనం లభిస్తుంది. అంతేకాకుండా అధిక మసాలా లేదా నూనెతో చేసిన వంటకాలతో పోలిస్తే పెరుగన్నం తేలికగా ఉంటుంది. అన్నంలో కార్బోహైడ్రేట్లు ఉండటం వల్ల శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. పెరుగులో ఉండే కొద్దిపాటి ప్రోటీన్, కొవ్వు కలిసి ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావన కలిగిస్తాయి. దీనివల్ల మధ్యాహ్న సమయంలో అలసట తగ్గి శక్తి స్థాయిలు స్థిరంగా ఉండే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

రోగ నిరోధక శక్తికి..

పెరుగులోని ప్రోబయోటిక్స్ రోగనిరోధక శక్తిని కూడా బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. గట్ ఆరోగ్యం మెరుగుపడితే శరీర రక్షణ వ్యవస్థ కూడా మెరుగ్గా పనిచేస్తుందని చెబుతున్నారు. రెండు వారాల వ్యవధిలోనే కొంతమేర జీర్ణ సమస్యలు తగ్గినట్లు చాలామంది గమనించే అవకాశం ఉందని వివరిస్తున్నారు. అయితే ప్రతిరోజూ పెరుగన్నమే తినడం వల్ల పోషకాల వైవిధ్యం తగ్గే ప్రమాదం కూడా ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పెరుగన్నంలో ఐరన్, ఫైబర్ వంటి కొన్ని పోషకాలు తక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి కూరగాయలు, పప్పులు, పండ్లు వంటి ఇతర ఆహారాలను కూడా సమతులంగా తీసుకోవడం అవసరం. క్యారెట్ తురుము, దానిమ్మ గింజలు, వేయించిన గింజలు కలిపి తింటే ఈ వంటకం మరింత పోషకవంతంగా మారుతుంది.

బరువు తగ్గేందుకు..

ఇక పెరుగన్నాన్ని సరైన మోతాదులో తీసుకుంటే బరువు నియంత్రణకు కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ఇది ఎక్కువసేపు ఆకలి వేయకుండా ఉంచి మధ్యలో అనవసరమైన స్నాక్స్ తినే అలవాటును తగ్గిస్తుంది. అయితే అన్నం ఎక్కువగా తీసుకుంటే క్యాలరీలు పెరిగే అవకాశం ఉండటంతో పరిమిత మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. వేసవిలో రెండు వారాల పాటు పెరుగన్నం తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి చల్లదనం, జీర్ణక్రియలో మెరుగుదల, తేలికైన అనుభూతి వంటి ప్రయోజనాలు కలిగే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే సమతుల ఆహారంతోపాటు ఇతర పోషకాలు కూడా అందేలా జాగ్రత్తపడితేనే పూర్తి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

వేసవి కాలంలో శరీరాన్ని చల్లబరిచే అద్భుతమైన పదార్థం

వేసవి కాలం కావడంతో శరీరానికి చల్లదనం ఇచ్చే ఆహారాలు, పానీయాల వినియోగం పెరుగుతోంది. శరీరానికి చల్లదనాన్ని ఇచ్చే సంప్రదాయ పదార్థాల్లో గోండ్ కతీరా కూడా ఒకటి. సహజసిద్ధమైన ఈ గమ్‌ను చాలామంది శర్బత్‌లు, మిఠాయిలు, కూలింగ్ డ్రింక్స్‌లో ఉపయోగిస్తుంటారు. శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో, హైడ్రేషన్ మెరుగుపరచడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. అయితే గోండ్ కతీరాను సరైన సమయంలో, సరైన మోతాదులో తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యమని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. పోషకాహార నిపుణుల ప్రకారం, గోండ్ కతీరాను ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో లేదా మధ్యాహ్నానికి ముందు సమయంలో తీసుకోవడం ఉత్తమం. ముఖ్యంగా వేసవిలో దీనిని రోజులో తొందరగా తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి చల్లదనం ఎక్కువగా అందుతుందని చెబుతున్నారు. రాత్రి సమయంలో లేదా అధిక మోతాదులో తీసుకుంటే జీర్ణక్రియ మందగించే అవకాశం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా సున్నితమైన జీర్ణవ్యవస్థ ఉన్నవారికి ఇది భారంగా అనిపిస్తుందని పేర్కొంటున్నారు.

సరైన విధంగా నానబెట్టాలి..

గోండ్ కతీరా నీటిలో నానిన తర్వాత జెల్‌లా మారుతుంది. ఇదే దాని చల్లదనానికి ప్రధాన కారణం. అయితే ఈ జెల్ ఆకృతి కొందరిలో జీర్ణక్రియను నెమ్మదింపజేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకే దీన్ని సరైన విధంగా తీసుకోవడం అవసరమని

సూచిస్తున్నారు. గోండ్ కతీరాను తీసుకునే ముందు ఒకటి నుంచి రెండు టీ స్పూన్ల మోతాదులో రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టాలని సూచిస్తున్నారు. తరువాత తయారైన జెల్‌లో ఒకటి నుంచి రెండు టేబుల్ స్పూన్ల వరకు తీసుకోవచ్చు. దీన్ని తగినంత ద్రవాలతో కలిపి తీసుకోవడం మంచిదని చెబుతున్నారు. అయితే పొడిగా నేరుగా తినకూడదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అలాగే గోండ్ కతీరా అందరికీ ఒకేలా అనుకూలించదని కూడా నిపుణులు చెబుతున్నారు.

కడుపు ఉబ్బరం, ఐబీఎస్, తరచుగా గ్యాస్ సమస్యలు ఉన్నవారు జాగ్రత్తగా తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. అలాగే తక్కువ బీపీ ఉన్నవారు, ఇప్పటికే అధిక ఫైబర్ ఆహారం తీసుకునేవారు, జీర్ణక్రియ నెమ్మదిగా ఉండేవారు కూడా మోతాదుపై శ్రద్ధ పెట్టాలని చెబుతున్నారు. రోజంతా తక్కువ నీరు తాగే అలవాటు ఉన్నవారికి కూడా ఇది అసౌకర్యం కలిగించే అవకాశం ఉంటుందని పేర్కొంటున్నారు.

భారీ భోజనం తరువాత వద్దు..

అనారోగ్యం నుంచి కోలుకుంటున్నవారు లేదా ఆకలి తక్కువగా ఉన్నవారు కూడా దీన్ని జాగ్రత్తగా తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. కొంతమంది మహిళలకు పీరియడ్స్ సమయంలో గోండ్ కతీరా తీసుకుంటే అధిక చల్లదనం కారణంగా అసౌకర్యంగా అనిపించే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. వ్యాయామానికి ముందు, భారీ భోజనం చేసిన వెంటనే లేదా మందులతో పాటు గోండ్ కతీరా తీసుకోవద్దని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా మందులు తీసుకునే సమయానికి గోండ్ కతీరా మధ్య కనీసం రెండు నుంచి మూడు గంటల గ్యాప్ ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. సరైన మోతాదులో, సరైన సమయంలో తీసుకుంటే గోండ్ కతీరా వేసవిలో శరీరానికి చల్లదనం అందించే మంచి సహజ పదార్థంగా ఉపయోగపడుతుంది. అయితే వ్యక్తిగత జీర్ణక్రియ, నీటి వినియోగం, ఆరోగ్య పరిస్థితులను దృష్టిలో ఉంచుకుని తీసుకోవడం అవసరమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఎండలు పెరుగుతున్న వేళ.. ఆయుష్ మంత్రిత్వ శాఖ సూచనలు..

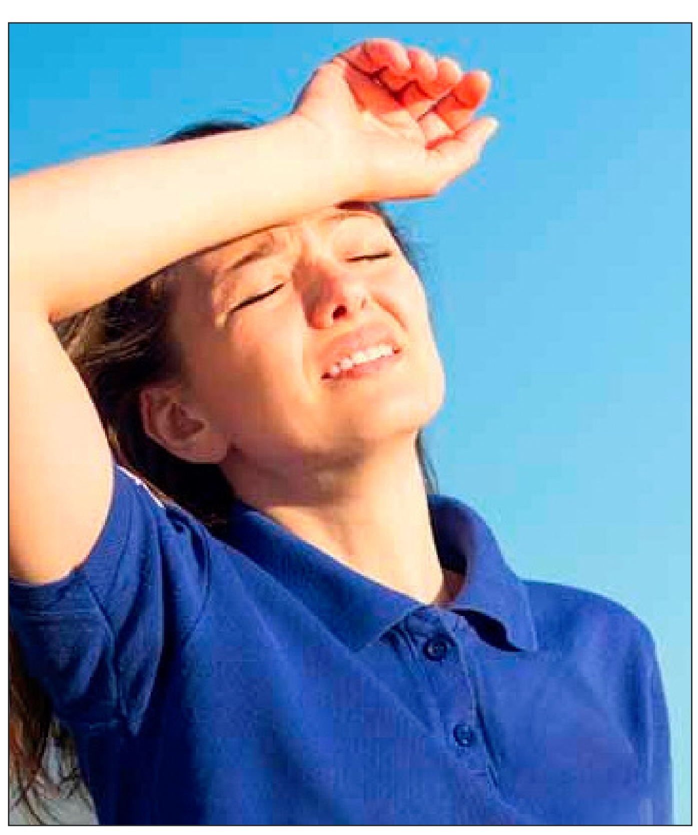
దేశవ్యాప్తంగా ఉష్ణోగ్రతలు ప్రమాదకర స్థాయికి చేరుతున్న నేపథ్యంలో కేంద్ర ఆయుష్ మంత్రిత్వ శాఖతోపాటు ఆరోగ్య సేవల విభాగం ప్రజలకు కీలక సూచనలు జారీ చేసింది. తీవ్రమైన ఎండల ప్రభావం వల్ల డీహైడ్రేషన్, హీట్ ఎగ్జాస్టన్, కండరాల పట్టేయడం, మూర్ఛ, తీవ్రమైన పరిస్థితుల్లో హీట్‌స్ట్రోక్ వంటి ప్రాణాపాయ సమస్యలు తలెత్తే అవకాశముందని హెచ్చరించింది. ముఖ్యంగా తలనిర్బంధం, వాంతులు, తలనొప్పి, గందరగోళం, వేగంగా గుండె కొట్టుకోవడం, గాఢ పసుపు రంగు మూత్రం, అపస్మారక స్థితి వంటి లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేయవద్దని సూచించింది. వేసవిలో దాహం వేయకపోయినా తరచూ నీరు తాగడం చాలా ముఖ్యమని సూచించింది. దాహం లేకపోవడం అంటే శరీరానికి నీరు అవసరం లేదని కాదని స్పష్టం చేసింది. శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచేందుకు ఇంట్లో తయారు చేసే సంప్రదాయ పానీయాలను తీసుకోవాలని సూచించింది.

లస్సీ, కొబ్బరి నీళ్లు..

చాస్, లస్సీ వంటి పానీయాలు వేసవిలో శరీరాన్ని చల్లబరచడంలో ఎంతో ఉపయోగపడతాయని తెలిపింది. ఇవి శరీరానికి తేమను అందించడమే కాకుండా జీర్ణక్రియకు కూడా సహాయపడతాయని పేర్కొంది. కొబ్బరి నీరు సహజ ఎలక్ట్రోలైట్స్‌తో నిండిన ఉత్తమ పానీయంగా పేర్కొంది. ఇది శరీరంలో కోల్పోయిన ఖనిజాలను తిరిగి భర్తీ చేయడంలో సహాయపడుతుందని తెలిపింది. నిమ్మరసం వేసవిలో అత్యంత సులభమైన, ప్రభావవంతమైన పానీయమని సూచించింది. కొద్దిగా ఉప్పు కలిపి తీసుకుంటే శరీరంలో ఎలక్ట్రోలైట్ సమతుల్యతను కాపాడుతుందని పేర్కొంది. సత్తు పానీయం కూడా వేసవిలో శక్తిని ఇచ్చే చల్లని పానీయంగా సూచించింది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఎక్కువగా ఉపయోగించే ఈ పానీయం శరీర వేడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని తెలిపింది. అలాగే ఆమ్ పన్నా శరీర ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించి చెమట ద్వారా కోల్పోయిన లవణాలను భర్తీ చేస్తుందని పేర్కొంది. హీట్ ఎగ్జాస్టన్ నివారణలో ఇది ఉపయోగకరమని తెలిపింది. బేల్ శర్బత్‌ను సహజ శీతల పానీయంగా వివరించింది. ఇది శరీరానికి చల్లదనాన్ని అందించడంలో సహాయపడుతుందని పేర్కొంది.

మజ్జిగ, పుచ్చకాయ..

ఇక దక్షిణ భారతదేశంలో ప్రసిద్ధి చెందిన నన్నారి పానకం కూడా వేసవిలో ఉపయోగకరమైన పానీయమని తెలిపింది. నన్నారి సిరప్, నిమ్మరసం, సబ్జా గింజలు కలిపి తయారుచేసే ఈ పానీయం శరీరాన్ని తాజాగా ఉంచుతుందని పేర్కొంది. మజ్జిగలో ఉసిరికాయ, కరివేపాకు, అల్లం, సేంద్రీయ ఉప్పు కలిపి తయారు చేసే గూస్‌బెర్రీ బటర్‌మిల్క్ కూడా శరీరానికి చల్లదనాన్ని అందిస్తుందని సూచించింది. వేసవిలో ఎక్కువ నీటి శాతం ఉన్న పండ్లు, కూరగాయలు తీసుకోవాలని సూచించింది. పుచ్చకాయ శరీరాన్ని వెంటనే చల్లబరచడంలో సహాయపడుతుందని తెలిపింది. తర్బూజా కూడా శరీరానికి తేమను అందించే ఉత్తమ పండుగా పేర్కొంది. దోసకాయను సలాడ్, రైతా లేదా నేరుగా ఉప్పుతో తీసుకోవచ్చని,



ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని తెలిపింది.

ద్రాక్ష, కూరగాయలు..

ద్రాక్షలో సహజ చక్కెరలు, నీటి శాతం అధికంగా ఉండటంతో శక్తిని నిలబెట్టడంలో ఉపయోగపడుతుందని పేర్కొంది. కొబ్బరి బొండంలోని మృదువైన తురుము కూడా శరీరానికి చల్లదనాన్ని అందించే పోషకాహారంగా సూచించింది. బూడిద గుమ్మడికాయను ఆయుర్వేదం, సిద్ధ వైద్యంలో చల్లదనాన్ని ఇచ్చే ఆహారంగా భావిస్తారని తెలిపింది. దీన్ని వంటల్లో లేదా పానీయాల రూపంలో తీసుకోవచ్చని సూచించింది. టమాటాలు, లెట్యూస్ వంటి నీటి శాతం అధికంగా ఉండే కూరగాయలను తేలికపాటి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని సూచించింది. అలాగే తీవ్రమైన ఎండల సమయంలో మద్యం, అధిక టీ, కాఫీ, కార్బొనేటెడ్ శీతల పానీయాలు, అధిక చక్కెర కలిగిన డ్రింక్స్, ఎక్కువ నూనెతో చేసిన వంటకాలు, అధిక ప్రోటీన్ ఆహారాలను తగ్గించాలని హెచ్చరించింది. ఇవి శరీరంలో వేడిని పెంచి డీహైడ్రేషన్ సమస్యను మరింత తీవ్రతరం చేసే అవకాశం ఉందని తెలిపింది. సాంప్రదాయ భారతీయ వేసవి ఆహారాలు, పానీయాలు ప్రస్తుత కాలంలో మరింత అవసరమని ఈ మార్గదర్శకాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి.

10–5–26 rakshana main_Layout 1 5/25/2026 4:13 AM Page 4

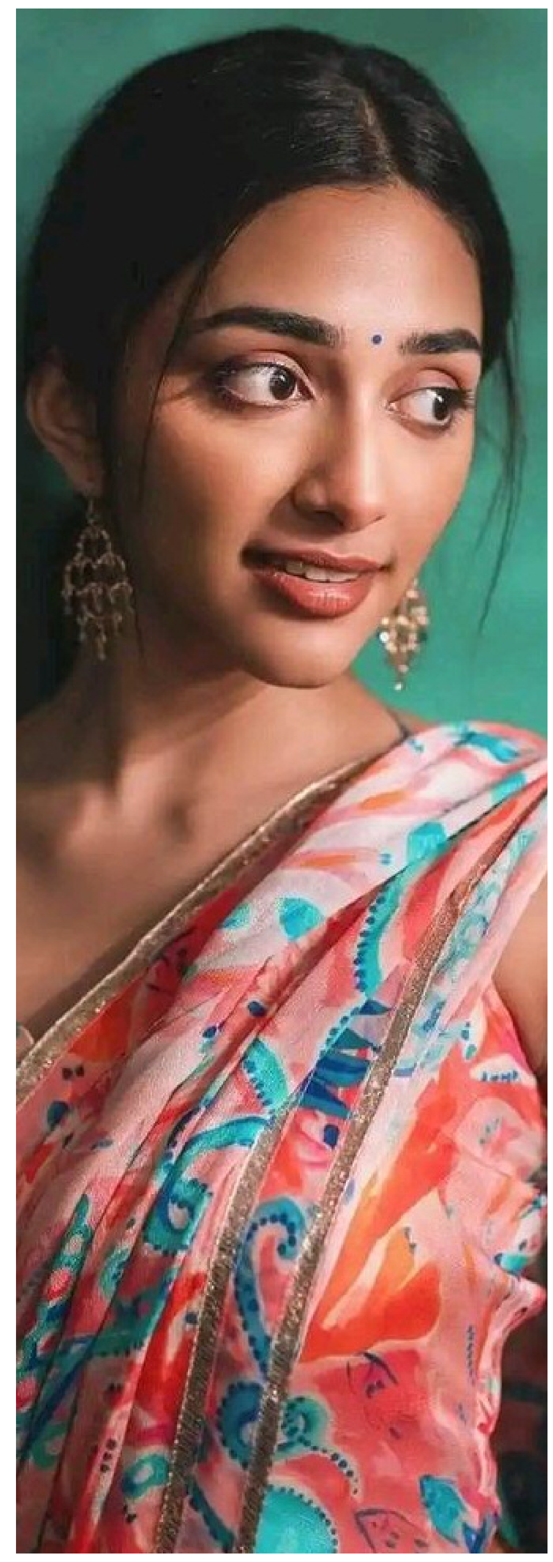
వారికి త్రిష స్పెషల్ థ్యాంక్స్..

సౌత్ ఇండస్ట్రీలో కొన్నేళ్లుగా స్టార్ హీరోయిన్ గా కొనసాగుతున్న త్రిష మరోసారి సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్ గా మారారు. ఒకవైపు వరుస సినిమాలతో బిజీగా ఉంటూనే.. మరోవైపు తన పర్సనల్ లైఫ్, పొలిటికల్ ఎంట్రీపై వస్తున్న వార్తలతో కూడా ట్రెండింగ్ లో నిలుస్తున్నారు. ఇటీవల ఆమె నటించిన కరుప్పు సినిమా మంచి వసూళ్లు సాధించడంతో త్రిష అభిమానులకు ప్రత్యేకంగా థ్యాంక్స్ చెప్పడం ఇప్పుడు చర్చనీయాంశంగా మారింది. తమిళ స్టార్ హీరో సూర్య లీడ్ రోల్ లో నటించిన కరుప్పు చిత్రాన్ని దర్శకుడు ఆర్జే బాలాజీ తెరకెక్కించారు. తెలుగులో ఆ సినిమాను వీరభద్రుడు పేరుతో విడుదల చేశారు. మాస్ యాక్షన్ ఎలిమెంట్స్ తో వచ్చిన ఆ మూవీ విడుదలైన మొదటి రోజు నుంచే మిక్స్ డ్ టాక్ తెచ్చుకుంది. కథ, స్క్రీన్ ప్లే విషయంలో కొంత విమర్శలు వచ్చినా.. సూర్య స్క్రీన్ ప్రెజెన్స్, యాక్షన్ సన్నివేశాలు ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్నాయని సినీ ప్రియులు చెబుతున్నారు..

ఇక సినిమాలో త్రిష పాత్ర విషయానికి వస్తే.. ఆమెకు పెద్దగా ప్రాధాన్యత ఉన్న క్యారెక్టర్ కాదనే అభిప్రాయం వ్యక్తమైంది. కొన్ని సన్నివేశాల్లో తన ఎక్స్పీరియన్స్ ను చూపించినా.. మరికొన్ని సీన్లలో ఆమె లుక్ పై సోషల్ మీడియాలో ట్రోలింగ్ కూడా జరిగింది. ముఖ్యంగా చాలా సన్నగా కనిపించారని కొందరు కామెంట్ చేశారు. అయినప్పటికీ త్రిష స్క్రీన్ ప్రెజెన్స్ మాత్రం అభిమానులను ఆకట్టుకుందని ఆమె ఫ్యాన్స్ చెబుతున్నారు. సినిమాకు మిక్స్ డ్ టాక్ వచ్చినా కూడా బాక్సాఫీస్ వద్ద మాత్రం కరుప్పు మంచి కలెక్షన్లు సాధిస్తోంది. విడుదలైన పది రోజుల్లోనే ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ.220 కోట్లకు పైగా వసూళ్లు రాబట్టినట్లు సమాచారం. దీంతో మూవీ టీమ్ ప్రత్యేకంగా సక్సెస్ సెలబ్రేషన్స్ నిర్వహించింది. ఈ వేడుకల్లో సూర్య, ఆర్జే బాలాజీతోపాటు త్రిష కూడా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా త్రిష కేక్ కట్ చేసి ప్రేక్షకులకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

రౌడీ హీరోతో స్పెషల్ సాంగ్‌కి సిద్ధమైన కన్నప్ప బ్యూటీ!

ఈ మధ్యకాలంలో హీరోయిన్స్ కేవలం హీరోయిన్ పాత్రలకే పరిమితం కాకుండా యాక్షన్ ఓరియెంటెడ్ చిత్రాలతో.. లేడీ ఓరియంటెడ్ చిత్రాలతో ఆకట్టుకుంటున్నారు. అంతేకాదు స్పెషల్ సాంగ్ చేయడానికి కూడా వెనుకాడడం లేదు. ఇప్పటికే సమంతను మొదలుకొని తమన్నా వరకూ .. ఈ తరం హీరోయిన్స్ లో పూజా హెగ్డే, శ్రీ లీల వంటి హీరోయిన్లు కూడా స్పెషల్ సాంగ్లు చేసి ఆకట్టుకుంటున్న విషయం తెలిసిందే. ఇక ఈ జాబితాలోకి కన్నప్ప బ్యూటీ కూడా వచ్చి చేరింది .ఆ సినిమాలో తన అందం, అభినయంతో ఆకట్టుకున్న ఈ చిన్నది ఇప్పుడు తాజాగా రౌడీ హీరోతో మాస్ స్టెప్స్ వేయడానికి సిద్ధమయ్యింది. ఆమె ఎవరో కాదు మంచు విష్ణు ప్రెస్టేజియస్ మూవీ గా వచ్చిన కన్నప్ప సినిమాలో హీరోయిన్గా నటించిన ప్రీతి ముకుందన్. ఇకపోతే తాజాగా అందుతున్న సమాచారం ప్రకారం.. రవి కిరణ్ కోలా దర్శకత్వంలో విజయ్ దేవరకొండ హీరోగా , కీర్తి సురేష్ హీరోయిన్గా వస్తున్న రౌడీ జనార్ధన సినిమాలో ఒక స్పెషల్ సాంగ్ ఉంటుందని సమాచారం. ఇందులో విజయ్ తో అదిరిపోయే డాన్స్ చేయడానికి కన్నప్ప ఫేమ్ ప్రీతి ముకుందన్ రంగంలోకి దింపినట్లు తెలుస్తోంది. గ్రామీణ నేపథ్యంలో సాగే ఈ సినిమాలో స్పెషల్ సాంగ్ ఉంటుందని అందుకోసమే ప్రీతిని ఎంపిక చేసుకున్నట్లు సమాచారం. అయితే త్వరలోనే దీనిపై అధికారిక ప్రకటన వెలువడనుంది.



సెగలు రేపుతున్న పూజా హెగ్డే గ్రీన్ లుక్..

టాలీవుడ్ 'బుట్టబొమ్మ' పూజా హెగ్డే తన అద్భుతమైన అందంతో కోట్లాది మంది అభిమానుల మనసులను గెలుచుకుంది. సోషల్ మీడియాలో ఎప్పుడూ యాక్టివ్‌గా ఉండే ఈ డస్కీ బ్యూటీ, తాజాగా షేర్ చేసిన కొన్ని ఫొటోలు కుర్రాళ్ల గుండెల్లో రైళ్లు పరిగెత్తిస్తున్నాయి. పిస్తా గ్రీన్ కలర్ లాంగ్ ఫ్రాక్‌లో పూజా ఇచ్చిన పోజులు ప్రస్తుతం ఇంటర్నెట్‌ను షేక్ చేస్తున్నాయి. గ్లామర్ అండ్ స్టైల్‌కు కేరాఫ్ అడ్రస్‌గా నిలిచే పూజా లేటెస్ట్ ఫ్యాషన్ ట్రెండ్స్ విశేషాలు చూద్దాం.. పూజా హెగ్డేకు సోషల్ మీడియాలో ఉండే క్రేజ్ అంతా ఇంతా కాదు. ఆమె ఏ ఫొటో పోస్ట్ చేసినా క్షణాల్లో వైరల్ అయిపోతుంది. తాజాగా ఇన్స్టాగ్రామ్ వేదికగా పూజా కొన్ని మైండ్ బ్లోయింగ్ ఫొటోస్ అభిమానులతో పంచుకుంది. ఇక ఈ ఫొటోలకు 'టేక్ మీ డాన్స్' అంటూ ఒక క్రేజీ క్యాప్షన్ కూడా ఇచ్చింది. ఆమె ట్రేడ్‌మార్క్ చిరునవ్వు, ఈ కొత్త లుక్ చూసి ఫ్యాన్స్ అంతా ఫిదా అయిపోతున్నారు. ఇక కామెంట్ల రూపంలో పూజాపై పొగడ్తల వర్షం కురిపిస్తున్నారు. ఈ ఫొటోషూట్‌లో పూజా హెగ్డే వేసుకున్న డ్రెస్ ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. ప్రముఖ బ్రాండ్ 'జిమ్మెర్మాన్' డిజైన్ చేసిన 'లూనా ఫ్లోరల్-లేస్ మ్యాక్సీ డ్రెస్' బాండో గౌన్లో ఆమె మెరిసిపోయింది. పిస్తా గ్రీన్ కలర్‌లో ఉన్న ఈ స్ట్రాప్‌లెస్ డ్రెస్, ఆమె అందాన్ని మరింత రెట్టింపు చేసింది. ఇక బాడీకి నప్పేలా ఉన్న కటౌట్స్, బబుల్-టైర్డ్ వేస్ట్ డిజైన్, ఫ్లోరల్ లేస్ వర్క్ పూజా లుక్‌ను నెక్స్ట్ లెవెల్‌కు తీసుకెళ్లాయి.

రాయ్ లక్ష్మీ 'దేశీ మ్యాజిక్'.. మల్టీ కలర్ లెహంగాలో పరువాల విందు!

తన అందం, ఆకర్షణీయమైన రూపంతో తెలుగు, తమిళం, కన్నడ, మలయాళ భాషల్లో ఎంతో మంది అభిమానులను సంపాదించుకున్న ముద్దుగుమ్మ లక్ష్మీ రాయ్. కేవలం వెండితెరపైనే కాకుండా, తన ఫిట్‌నెస్, స్టన్నింగ్ లుక్స్‌తో సోషల్ మీడియాలోనూ ఎప్పుడూ ట్రెండింగ్‌లో ఉంటుంది. తాజాగా ఈ బ్యూటీ తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ఖాతాలో షేర్ చేసిన కొన్ని బిహైండ్ ది సీన్స్ ఫొటోలు నెట్టింట మంటలు పుట్టిస్తున్నాయి. సాంప్రదాయ దుస్తుల్లోనే మోడ్రన్ కిక్ ఇస్తున్న ఆ ఫొటోషూట్ విశేషాలు మీకోసం..

రాయ్ లక్ష్మి చెన్నై లొకేషన్ నుండి తన అఫీషియల్ ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ఖాతాలో ఒక క్రేజీ పోస్ట్ పెట్టింది. "సౌత్ బీట్స్‌పై కొద్దిగా దేశీ మ్యాజిక్.. ప్రతి షేడ్‌లోనూ మెరిసిపోతున్నా. లైట్స్, కెమెరా, తడ్కా" అంటూ పెట్టిన క్యాప్షన్ ఇప్పుడు వైరల్ అవుతోంది. ఈ ఫొటోలో వెనుక షూటింగ్ క్రూ, లైట్లు, కెమెరా సెటప్ స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. దీన్ని బట్టి ఇదొక కలర్‌ఫుల్ పండుగ పాట లేదా స్పెషల్ సాంగ్ షూటింగ్ అని అర్థమవుతోంది.

ఈ షూటింగ్ కోసం రాయ్ లక్ష్మి గుజరాతీ స్టైల్‌లో ఉండే రంగురంగుల 'చనియా చోలి' ని ధరించింది. పింక్, ఎల్లో, బ్లూ, ఆరెంజ్ రంగులతో కూడిన చెకర్డ్ ప్యాటర్న్ ఈ డ్రెస్‌కు ప్రత్యేక లుక్‌ను ఇచ్చింది. ఇక దీనికి మ్యాచింగ్‌గా సాంప్రదాయ భారతీయ జ్యువెలరీ, నుదుటిన మాంగ్ టిక్కా, పెద్ద చెవి రింగులు పెట్టుకుంది. డాన్స్ చేయడానికి వీలుగా దుపట్టా లేకుండా ఈ ఔట్‌ఫిట్‌ను డిజైన్ చేశారు.ఇప్పుడు ఆమె అవుట్ ఫిట్ వైరల్ అవుతుంది.

Publisher & Printer: G. Narendra, C.G. Palem, Bapatla, Bapatla District