

## గోదావరి పుష్కరాలకు దేవాలయాల ఆధునికీకరణ

- 212 కి.మీ. పరిధిలో పుణ్య స్నానాలకు ప్రణాళిక - తిదిదే నిధులు రూ.750 కోట్లతో రాష్ట్రంలో 5వేల భజన మందిరాలు - దేవదాయశాఖ మంత్రి ఆనంద రామనారాయణరెడ్డి

రాజమహేంద్రవరం: కుంభమేళా తరహాలో గోదావరి పుష్కరాలు నిర్వహిస్తామని, 10 కోట్ల మంది భక్తులు వస్తారన్న అంచనాతో ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామని రాష్ట్ర దేవదాయశాఖ మంత్రి ఆనంద రామనారాయణరెడ్డి తెలిపారు. 2027 జూన్ 26 నుంచి జూలై 7 వరకు నిర్వహించనున్న పుష్కరాల రీత్యా దేవదాయ శాఖ ఆధ్వర్యంలో చేపట్టనున్న అభివృద్ధి పనులకు ఆయన రాజమహేంద్రవరంలో శ్రీకారం చుట్టారు. రూ.9.55 కోట్లతో చేపట్టనున్న ఆరు నూతన నిర్మాణాలకు ఎంపీ దగ్గుబాటి పురందేశ్వరి, పర్యాటకశాఖ మంత్రి కందుల దుర్రేష్, ఎమ్మెల్యే సోము వీరాజు, ఎమ్మెల్యే ఆదిరెడ్డి శ్రీనివాస్ కలిసి శంకుస్థాపన చేశారు. తూర్పు, పశ్చిమగోదావరి, కోనసీమ జిల్లాల్లోని 43 దేవాలయాల అభివృద్ధికి రూ.51.79 కోట్లు మంజూరు చేశామని తెలిపారు. గోదావరి ప్రవహించే ఉమ్మడి గోదావరి జిల్లాల్లోని 212 కి.మీ పరిధిలో పుష్కర స్నానాలకు అన్ని వసతులు కల్పిస్తామన్నారు. తిదిదే, శ్రీవాణి ట్రస్ట్ ద్వారా రూ.750 కోట్లతో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 5వేల భజన మందిరాలు నిర్మిస్తామని చెప్పారు. పర్యాటకశాఖ మంత్రి కందుల దుర్రేష్ మాట్లాడుతూ దేవదాయ, పర్యాటక శాఖల సమన్వయంతో టెంపుల్ టూరిజం అభివృద్ధికి కార్యాచరణ చేస్తున్నామన్నారు. ఎంపీ పురందేశ్వరి మాట్లాడుతూ కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల కలిసి పుష్కరాలను సమర్థంగా నిర్వహిస్తాయన్నారు. ఎమ్మెల్యే సోము వీరాజు మాట్లాడుతూ పుష్కరాలకు తిదిదే నుంచి రూ.200 కోట్లు మంజూరు చేయించేలా సీఎం దృష్టికి తీసుకెళ్లాలని కోరారు. దేవదాయ శాఖ కమిషనర్ కె.రామచంద్రమోహన్, ఆర్.జే.పి. వి.త్రినాథరావు తదితరులు



పాల్గొన్నారు. అన్నవరం దేవస్థానం, వాడపల్లి వేంకటేశ్వరస్వామి ఆలయాల వద్ద వివిధ అభివృద్ధి పనులకు మంత్రి ఆనంద శంకుస్థాపన చేశారు. భక్తుల అభిప్రాయాలకు అనుగుణంగా సౌకర్యాలు... ఆలయాలకు వచ్చే భక్తుల నుంచి.. సౌకర్యాలపై ఐవీఆర్ఎస్ ద్వారా అభిప్రాయాలు సేకరిస్తున్నామని, తదనుగుణంగా సమీక్షించి సరిచేస్తున్నామని మంత్రి ఆనంద తెలిపారు. అన్నవరంలో మాట్లాడుతూ సీజీఎఫ్ పథకం ద్వారా ఆదాయం తక్కువగా ఉన్న 715 ఆలయాలలో రూ.863 కోట్లతో పనులు జరుగుతున్నాయని చెప్పారు. ధూపదీప నైవేద్యాల పథకంలో 5,821 ఆలయాలకు రూ.70 కోట్లు కేటాయించినట్లు తెలిపారు. విజయవాడ దుర్గమ్మ ఆలయ పరిధిలోని మరుగుదొడ్డిలో గుర్తుతెలియని వ్యక్తి మృతదేహం గుర్తించడంపై మంత్రి స్పందించారు. అవి ఉత్సవాల సమయాల్లో ఉపయోగించే తాత్కాలిక మరుగుదొడ్లని తెలిపారు. భిక్షాపన చేసుకునేవారు కొందరు ఇక్కడ హాటల్ విశ్రమిస్తారని.. ఇందులో ఓ వ్యక్తి మరణించడం విచారకరమన్నారు. అనారోగ్యంతో చనిపోయినట్లు పోలీసుల దర్యాప్తులో తేలిందని.. అధికారుల నుంచి వివరణ కోరామని తెలిపారు.

## పేదలకు కార్పొరేట్ స్థాయి వైద్యం

- ప్రభుత్వ ఆస్పత్రుల్లో పెరిగిన సేవలు - వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ - ఛాతి, అంటువ్యాధుల ఆస్పత్రిలో ఎండో బ్రాంకియల్ ఆల్ట్రా సౌండ్ మెషిన్ ప్రారంభం

విశాఖఫట్టుం: పేద ప్రజలకు కార్పొరేట్ స్థాయి వైద్య సేవలను చేరువ చేయడమే ప్రభుత్వ ధ్యేయమని రాష్ట్ర వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ పేర్కొన్నారు. ఆయన పెద వార్తలోని ఛాతి, అంటువ్యాధుల ఆస్పత్రిలో ఎండో బ్రాంకియల్ ఆల్ట్రా సౌండ్ మెషిన్ (ఈబిఎస్) ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ, తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఈ తరహా మిషన్ మొట్టమొదటిదని, దీనివల్ల ఈ ప్రాంత ప్రజలకు ఆధునిక వైద్య పరీక్షలు అందుబాటులోకి వచ్చాయని చెప్పారు. కూటమి అధికారంలోకి వచ్చిన తరువాత ప్రభుత్వం ఆస్పత్రుల్లో సదుపాయాలను మెరుగుపరచామని, దీంతో ఓపీ, ఐపీ సేవలు గణనీయంగా పెరిగాయన్నారు. ఈ ఆస్పత్రిలో 2023లో 35 వేలు ఓపీ సమాధులు కాగా, 2025 నాటికి 45 వేలకు చేరిందన్నారు. మేజర్ సర్జరీలు 359 నుంచి 449కు పెరిగాయన్నారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా మహిళలకు ఉచిత క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు నిర్వహిస్తున్నామని, కర్నూలు, విశాఖఫట్టుం, కడప, గుంటూరుల్లో అత్యాధునిక క్యాన్సర్ సెంటర్లను ఏర్పాటు చేశామని మంత్రి వెల్లడించారు. దయాలసిస్ మిషన్ల సంఖ్యను 550 నుంచి 725కు



పెంచి కిట్లీ బాధితులకు భరోసా కల్పిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ప్రతి కుటుంబానికి రూ.25 లక్షల వరకు ఉచిత వైద్య సదుపాయం కల్పించేలా త్వరలోనే హెల్త్ సీమ్ను అమలు చేయబోతున్నామని చెప్పారు. కలెక్టర్ అభిషిక్తి కిశోర్ మాట్లాడుతూ, కార్పొరేట్ ఆస్పత్రులకు ఏమాత్రం తీసిపోకుండా ప్రభుత్వ ఆస్పత్రుల్లో అత్యాధునిక సాంకేతిక పరికరాలు అందుబాటులో వున్నాయని తెలిపారు. సీఎన్ఆర్ నిధులతో ఆస్పత్రుల్లో మరిన్ని సదుపాయాలు కల్పించేందుకు కృషి చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎన్టీఆర్ వైద్య సేవ చైర్మన్ సీతారాజు సుధాకర్, ఆంధ్ర మెడికల్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ సంధ్యారాణి, కేజీహెచ్ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ ఐ.వాణి, డీఎంహెచ్ఎం డాక్టర్ పి.జగదీశ్వరరావు, ఛాతి, అంటువ్యాధుల ఆస్పత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ సునీల్ కుమార్, డాక్టర్ రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## చంద్రబాబుతో జీఆర్ఎంబీ చైర్మన్ దోర్ల గ్యాంబా భేటీ

అమరావతి: సీఎం చంద్రబాబుతో గోదావరి రివర్ మేనేజ్మెంట్ బోర్డు (జీఆర్ఎంబీ) చైర్మన్ దోర్ల గ్యాంబా భేటీ అయ్యారు. ఉండవల్లి నివాసంలో ఈ భేటీ జరిగింది. ఈ సందర్భంగా వారి మధ్య ఏపీ, తెలంగాణ సరిహద్దుల్లో ఉన్న పెద్దవారు అంశం చర్చకొచ్చింది. ఈ ప్రాజెక్టు కట్టను బలోపేతం చేయడానికి తెలంగాణతో కలిసి పనిచేసేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నామని చంద్రబాబు ఆయనకు వివరించారు. రాష్ట్రంలో చేపట్టిన జల సంరక్షణ చర్యలు, సమర్థ నీటి నిర్వహణను గ్యాంబాకు వివరించారు. అవేరే సంస్థ ద్వారా జలవనరుల వివరాల్ని రియల్టైంలో సమాధులు చేస్తున్నామన్నారు. నదుల అనుసంధానం, వరద జలాల సద్వినియోగం గురించి ఆయనకు వివరించారు.



## ఉచిత దర్శనం భక్తులకు అధిక ప్రాధాన్యం

- చందనోత్సవం ఏర్పాట్లను వివరించిన ఈవో వెంకటరావు  
 సింహాచలం: సింహాచలంపై ఈనెల 20న చందనోత్సవం సందర్భంగా ఉచిత దర్శనం భక్తులకు అధిక ప్రాధాన్యం ఇవ్వనున్నట్లు సింహాచలం దేవస్థానం ఈవో జల్లేపల్లి వెంకటరావు తెలిపారు. ఉత్సవానికి చేస్తున్న ఏర్పాట్లను ఆయన విలేజరుల సమావేశంలో వెల్లడించారు. 'ఈ ఏడాది దర్శనం టికెట్లు 70శాతం ఆన్లైన్, 30శాతం బ్యాంకుల ద్వారా విక్రయిస్తున్నాం. ఈనెల 17వ తేదీ తర్వాత టికెట్ల విక్రయాలు ఉండవు. టికెట్లపై ముద్రించిన స్టాల్ సమయంలో మాత్రమే భక్తులు దర్శనాలకు రావాలి. టికెట్ల విషయంలో దళారులను సమ్మో మోసపోవద్దు. ప్రతి టికెట్పై క్యూఆర్ కోడ్.. ఉచిత దర్శనం భక్తులకు వేగంగా దర్శనం కల్పించడానికి ఈసారి క్యూలైన్ నిడివి తగ్గించాం. గతంలో ఆరు కిలోమీటర్ల నడవాల్సి ఉండగా దాన్ని ఈసారి 2.5



కిలోమీటర్లకు కుదించాం. ఆ మేరకు రెండు క్యూలైన్లను వేర్వేరుగా ఏర్పాటు చేశాం. రూ.300 టికెట్లు 20వేలు, రూ.వెయ్యి టికెట్లు 16వేలు, రూ.1,500 టికెట్లు 2వేలు విక్రయిస్తాం. ప్రతి టికెట్పై క్యూఆర్ కోడ్ ముద్రించి క్యూలైన్ ప్రవేశం వద్ద స్కానింగ్ చేస్తాం.

## మహిళా రిజర్వేషన్ల చట్ట అనుబంధ సవరణలకు సహకరించండి

- రాజకీయ పార్టీలన్నీ ఏకతాటిపై నిలవాలి - లోక్ సభ, రాజ్యసభాపక్ష నాయకులకు ప్రధాని మోదీ లేఖ - 16 నుంచి పార్లమెంటు ప్రత్యేక సమావేశాలు

దిల్లీ: మహిళా రిజర్వేషన్ల చట్టాన్ని దాని నిజమైన స్ఫూర్తితో అమలు చేసే సమయం ఆసన్నమైందని ప్రధాని మోదీ పేర్కొన్నారు. 2029 లోక్ సభ, శాసనసభ ఎన్నికలను కచ్చితంగా మహిళా రిజర్వేషన్లతోనే నిర్వహించుకుందామని పిలుపునిచ్చారు. ఇందుకోసం రాజకీయ పార్టీలన్నీ ఏకతాటిపైకి వచ్చి మహిళా రిజర్వేషన్ల చట్టంతో (నారీ శక్తి వందన్ అధినయం) ముడిపడిన సవరణ బిల్లులను ఆమోదించాలని కోరారు. ఈ మేరకు ఆయన వివిధ పార్టీల లోక్ సభ, రాజ్యసభాపక్ష నాయకులకు లేఖ రాశారు. ఈ సవరణలపై చర్చ జరిపేందుకు ఈ నెల 16 నుంచి 3 రోజులపాటు పార్లమెంటు ప్రత్యేకంగా సమావేశం కానుంది. '2029 నుంచి మహిళా రిజర్వేషన్ల చట్టం అమల్లోకి వస్తే ప్రజాస్వామిక సంస్థలకు కొత్త బలం చేకూరుతుంది. చట్టసభల్లో మహిళలకు రిజర్వేషన్ల అనే అంశం దశాబ్దాలపాటు చర్చలకే పరిమితమైంది. మేం 2023లోనే దీనిపై చట్టం చేశాం. దేశ జనాభాలో సగం ఉన్న మహిళల రాజకీయ భాగస్వామ్యాన్ని పెంచే దిశగా మా ప్రభుత్వమే ముందడుగు వేసింది. ఇప్పుడు త్వరితగతిన ఆ చట్టాన్ని అమల్లోకి తేవడంపై దృష్టి పెట్టాలి. దేశ మహిళల



అభ్యున్నతి కోసం ప్రత్యేక పార్లమెంటు సెషన్ లో ఎంపీలంతా ఏకమై మాట్లాడాలి. చరిత్రాత్మక మార్పునకు నాంది పలకాలి' అని లేఖలో మోదీ పిలుపునిచ్చారు. 16 నుంచి జరగనున్న పార్లమెంటు ఉభయ సభల ప్రత్యేక సమావేశాలకు తప్పనిసరిగా హాజరు కావాలంటూ లోక్ సభ, రాజ్యసభల్లోని తమ సభ్యులకు భాజపా ఆదీవారం విప్ జారీ చేసింది.

## రామాలయ నిర్మాణం పరిపూర్ణం

అయోధ్య: రామభక్తుల చిరకాల ఆకాంక్ష ఎట్టకేలకు నెరవేరింది. అయోధ్య రాముని ఆలయ నిర్మాణం పూర్తయినట్లు శుక్రవారం నిర్మాణ కమిటీ ప్రకటించింది. దాదాపు రూ.1,800 కోట్లతో ఆలయ నిర్మాణం పూర్తి చేశామని ఆలయ నిర్మాణ కమిటీ చైర్మన్ శృంగేరి మిశ్ర ప్రకటించారు. ఆలయ నిర్మాణ బాధ్యతను తమకు 2020లో లాంఛనంగా అప్పగించినా అందుకు సంబంధించిన ఏర్పాట్లు చాలా ముందు నుంచే మొదలయ్యాయని తెలిపారు. న్యాయపరమైన చిక్కుముడులు తదితర కారణాల రీత్యా ఒక దశలో ఆలయ సన్నగిల్లినా దైవ నిర్ణయంతో నిర్మాణం పూర్తయిందని చెప్పారు. తొలుత రామ్ లల్లా విగ్రహాన్ని కలవతో చేసిన చట్రం వంటి తాత్కాలిక నిర్మాణంలో స్థాపించారు. ఆ ప్రదేశాన్ని ఇప్పుడు సురక్షిత ప్రాంతంగా ప్రకటించి అందులో అఖండ జ్యోతిని ఏర్పాటు చేశారు.



## బెట్టింగ్ బాబులపై పీడీ చట్టం

- నగర బహిష్కరణ, ఆస్తుల జప్తునకూ చర్యలు - డీజీపీ హరిష్ కుమార్ గుప్తా వెల్లడి

అమరావతి: పదే పదే బెట్టింగ్ లకు పాల్పడుతున్న వారిపై పీడీ చట్టం ప్రయోగించడంతో పాటు వారిని జైలు, నగర బహిష్కరణ చేస్తామని డీజీపీ హరిష్ కుమార్ గుప్తా హెచ్చరించారు. జూద కార్యకలాపాల ద్వారా సంపాదించిన ఆస్తులన్నీ జప్తు చేస్తామని, బ్యాంకు ఖాతాల్ని స్తంభింపజేస్తామని పేర్కొన్నారు. వారికి సహకరించే వారందరిపైనూ కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. ఐపీఎల్ సీజన్ కొనసాగుతున్న నేపథ్యంలో క్రికెట్ బెట్టింగ్ ల నిరోధానికి తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై అన్ని జిల్లాల్లో ఎస్పీలతో డీజీపీ ఆదీవారం బెటెకాన్స్ పై ద్వారా సమీక్షించారు. 'రాష్ట్రంలో ఆన్లైన్ బెట్టింగ్, గ్యాంబ్లింగ్ పూర్తిగా నిషేధం. బుకీలు, ఏజెంట్లు, బెట్టింగ్ లో పాల్గొనే వారిని గుర్తించి కేసులు నమోదు చేయాలి. ఈ ఆక్రమ కార్యకలాపాలను ఉపేక్షించొద్దు' అని ఆదేశించారు. నెట్ వర్క్ లు ధ్వంసం చేయాలి.. 'ఐపీఎల్ సీజన్ నేపథ్యంలో తనిఖీలను ముమ్మరం చేయాలి. లాడ్జిలు, హోటళ్లతో పాటు బహిష్కరణ ప్రదేశాల్లోనూ సోదాలు చేపట్టాలి. ఎక్కడెక్కడ బెట్టింగ్ కార్యకలాపాలు జరుగుతున్నాయో గుర్తించేందుకు నిఘా పెట్టాలి. నెట్ వర్క్ లను ధ్వంసం చేసేందుకు ప్రత్యేక బృందాల్ని ఏర్పాటు చేయాలి. సామాజిక మాధ్యమాలు, ఆన్లైన్ వేదికల్లో బెట్టింగ్ ప్రమాదాన్ని చేసేవారిపై నిఘా పెట్టాలి. ఆ వలలో చిక్కుకుంటే



జీవితాలు ఎలా నాశనమవుతాయో, చట్టపరంగా ఎలాంటి ఇబ్బందులు వస్తాయో తెలిసేలా అవగాహన కల్పించాలి. ఈ కేసుల్లో నిందితులకు త్వరగా శిక్ష పడేలా దర్యాప్తు వేగంగా చేయాలి. బెట్టింగ్ వెబ్ సైట్లు, మొబైల్ యాప్ లను నిరంతరం ట్రాక్ చేయాలి. వాటిని బ్లాక్ చేయడానికి, టేక్ డౌన్ చేయడానికి ఎప్పటికప్పుడు సంబంధిత ఏజెన్సీలతో సమన్వయం చేసుకోవాలి' అని డీజీపీ సూచించారు.

## ఎన్నికల నాటికి మహిళా రిజర్వేషన్ అమల్ లక్ష్యం

- భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎస్ మాధవ్

అమరావతి: 'చట్టసభల్లో మహిళలకు 33% రిజర్వేషన్లను 2029 ఎన్నికల నాటికి అమలు చేయడమే లక్ష్యంగా ఎన్నియే పనిచేస్తోంది. 2023లో పార్లమెంటులో ప్రవేశపెట్టిన నారీ శక్తి వందన్ అధినయమ్ మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లు చరిత్రలో గొప్ప అడుగు. ఈ బిల్లుకు పార్లమెంటులో 99.9% మద్దతు వచ్చింది. ఈ నెల 16, 17, 18 తేదీల్లో జరిగే పార్లమెంటు ప్రత్యేక సమావేశాల్లో దీనిపై చర్చించి 2029 నాటికి మహిళా రిజర్వేషన్లను అమలయ్యేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. గతంలో కాంగ్రెస్ పాలనలో పలుసార్లు ఈ బిల్లును ప్రవేశపెట్టినా వారికి చిత్తశుద్ధి లేకపోవడం, కుట్రల వల్ల లోక్ సభలో ఆమోదం పొందలేదు' అని భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎస్ మాధవ్ అన్నారు. విజయవాడలోని పార్టీ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో ఆదివారం ఆయన విలేజరులతో మాట్లాడారు. 'ఈ విజయాన్ని ప్రజల్లోకి తీసుకువెళ్లేందుకు విశాఖ, రాజమహేంద్రవరం, విజయవాడ, తిరుపతి నగరాల్లో సభలు, ర్యాలీలు నిర్వహిస్తాం. కాన్పి సమావేశాల్లో సీఎం, డిప్యూటీ కూడా పాల్గొంటారు' అని తెలిపారు.



'ఆరెస్సిన్, భాజపాలను పాములతో పోల్చడమే కాకుండా.. వాటిని చంపినట్లే వీరిని చంపాలని కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే పిలుపు ఇవ్వడాన్ని తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తున్నాం. ఖర్గే బహిష్కరణం క్షమాపణలు చెప్పాలి' అని మాధవ్ డిమాండ్ చేశారు. సమావేశంలో భాజపా రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి సావిత్రి గౌడ్, సమావేశాల్లో భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు నిషీధా రాజు, రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొడ్డు నాగలక్ష్మి, కంభంపాటి మాధవి, కె.పద్మజ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

# ఎల్పీజీ ప్రత్యామ్నాయాలపై దృష్టి పెట్టాలి

ఎల్పీజీ కోసం ఇండియా ఎక్కువగా దిగుమతులపైనే ఆధారపడుతోంది. అందులోనూ అధికశాతాన్ని హర్యాజ్ జలసంధి నుంచే తెప్పించుకుంటోంది. పశ్చిమాసియా యుద్ధం ఆ జలసంధిని కూడా రణరంగంగా మార్చేయడంతో ఎల్పీజీ సరఫరాలు సన్నగిల్లిపోయాయి. కీలక రంగాల్లో పరాధీనత ఎంతటి విపరీణమాలకు దారితీస్తుందో బోధపడటంతో ఎల్పీజీకి ప్రత్యామ్నాయాలను అందిస్తున్నవారిపై దేశవ్యాప్తంగా చర్చలు సాగుతున్నాయి. వాస్తవానికి కట్టల పొయ్యిలతో పర్యావరణానికి, ప్రజారోగ్యానికి జరుగుతున్న నష్టాన్ని గుర్తించిన ప్రభుత్వాలు బయోగ్యాస్ వినియోగాన్ని ప్రోత్సహించేందుకు 1980ల్లోనే ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాయి. కానీ, కాలక్రమంలో సర్కార్ రాయితీలు, ఇతర కారణాలతో ప్రజలు ఎల్పీజీ వైపు మళ్లడంతో సేంద్రియ పదార్థాలతో గ్యాస్ తయారీ తగ్గిపోయింది. దాంతో ఎల్పీజీ కోసం ఇండియా ఏటా రూ.లక్ష కోట్ల విదేశీ మారకద్రవ్యాన్ని వెచ్చించాల్సి వస్తోంది. సంబంధిత రాయితీలకూ రూ.10వేల కోట్లకు పైగా ఖర్చవుతోంది. పైపెచ్చు పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతలు తలెత్తిన ప్రతిసారీ ఆ ప్రభావం మన వంటగదులపై పడుతోంది. ఆ ఆందోళనకర పరిస్థితులను నివారించే సాధ్యమైన పథంలో దూసుకుపోవాలంటే బయోగ్యాస్ ఉత్పత్తి పెంపుపై ప్రభుత్వాలు శ్రద్ధ వహించాలి. దేశవ్యాప్తంగా సుమారు 20కోట్ల పశుసంపద ఉంది. వాటి పేద విలువైన బయోగ్యాస్ వనరుగా ఉపయోగపడుతుంది. వంట వ్యర్థాలు, వృథాగా పడేసే ఆహార పదార్థాలతోనూ గ్యాస్ను తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇందుకు అవసరమైన ప్లాంట్ల నిర్మాణానికి కేంద్రం సాయం చేస్తోంది కూడా! ఆ మేరకు బయోగ్యాస్ యూనిట్ను ఏర్పాటు చేసుకున్నవారు ఏడాదికి రూ.15వేల దాకా లబ్ధిపొందే అవకాశముంది. అయినప్పటికీ గడిచిన మూడేళ్లలో మహారాష్ట్ర, మధ్యప్రదేశ్, గుజరాత్, పంజాబ్లతో పోలిస్తే ఏపీ, తెలంగాణల్లో ఆ ప్లాంట్లు అరకొరగానే ఏర్పాటయ్యాయి. 2022 నాటికి దేశీయంగా 0.3శాతం కుటుంబాలే వంటకు బయోగ్యాస్ను వాడుతున్నాయి. వాటి సంఖ్య పెరగాలంటే పల్లెల్లో సర్పంచులు క్రియాశీలకంగా వ్యవహరించాలి. శాసనసభ్యులు సైతం తమ నియోజకవర్గాల్లో బయోగ్యాస్ ప్లాంట్లను విరివిగా ఏర్పాటు చేయించడానికి చొరవ తీసుకోవాలి. ఏకగ్రీవ పంచాయతీలకు ప్రత్యేకంగా నిధులు కేటాయించినట్లే బయోగ్యాస్ కేంద్రాల నిర్మాణంలో ముందుండే గ్రామాలకూ ప్రభుత్వాలు ప్రోత్సాహకాలు అందించాలి. ఈ కేంద్రాల నుంచి లభించే సహజసిద్ధ ఎరువు వంటభూముల పునరుజ్జీవానికి తోడ్పడుతుంది. రసాయన ఎరువులకు ధారపోసే డబ్బును ఆదాచేసి, వాటితో కొనితెచ్చుకుంటున్న దుష్ప్రభావాలను తప్పిస్తుంది. వంటగ్యాస్ ఉత్పత్తిలో ప్రతి గ్రామమూ స్వయంసమృద్ధమైతే సుస్థిరాభివృద్ధికి అదో చోదకశక్తి అవుతుంది. వ్యర్థాల సమస్యకు పరిష్కారం చూపించే బయోగ్యాస్ కేంద్రాలు పర్యావరణానికి ఎంతో మేలుచేస్తాయి. వాటి నిర్మాణం, నిర్వహణ, మరమ్మతుల పరంగా కొత్త ఉద్యోగావకాశాలు అందిరావడం దీంతో ఒనగూడే ఆదనపు లాభం! ఎల్పీజీ సిలిండర్లతో పోలిస్తే ఇండక్షన్, ఎలక్ట్రిక్ పొయ్యిల వినియోగంతోనూ ఖర్చు కలిసివస్తుంది. పట్టణవాసులు వంటకు కరెంటును సద్వినియోగం చేసుకుంటే గ్యాస్ కొరతపై కలత చెందాల్సిన పనుండదు. ఇళ్లపై సోలార్ ప్యానెళ్ల బిగింపు ద్వారా విద్యుదుత్పత్తికి కేంద్రం ప్రత్యేక పథకాన్ని అమలు చేస్తోంది. దాన్ని ఉపయోగించుకుంటే ఇంటింటి బడ్డెట్లు దిగివస్తాయి. అయిదు వందల రూపాయలతోనే ఒకరికి సరిపడా అన్నం, కూరలను ఒకేసారి సిద్ధంచేసే సౌర కుక్కరను బణిటీ హైదరాబాద్ ప్రొఫెసర్ ఇటీవల రూపొందించారు. ఇటువంటి ఉపకరణాల తయారీని ప్రభుత్వాలెంతగా ప్రోత్సహిస్తే ప్రజలకు అంతగా ఉపయుక్తమవుతుంది.

# హక్కులను కాపాడుకునేందుకు పోరాటం

గాజువాక: భారత రాజ్యాంగం కల్పించిన హక్కులను కాపాడుకునేందుకు బహుజనులు ఇప్పటికీ పోరాటం చేయాల్సి రావడం దురదృష్టకరమని ప్రముఖ రచయిత, సామాజిక విశ్లేషకులు అరుణ గోగులమండ అన్నారు. జ్యోతిరావు పూలే, బి.ఆర్.అంబేద్కర్, జగ్జీవన్ రామ్ జయంతుల సందర్భంగా ఉక్కునగరంలోని అంబేద్కర్ కళాక్షేత్రంలో 'భారత రాజ్యాంగం మత స్వేచ్ఛ' అంశంపై సదస్సు నిర్వహించారు. కులవివక్ష వ్యతిరేక పోరాట సంఘం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు తిరుకోటి చిరంజీవి అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ సదస్సుకు ముఖ్య వక్తగా అరుణ గోగులమండ హాజరై మాట్లాడుతూ, సనాతన ధర్మం పేరుతో బదుగు, బలహీన వర్గాలను అణచివేసిన సామాజిని ప్రశ్నిస్తూ సామాజిక న్యాయం కోసం ఆ మహనీయులు చేసిన అవిశ్రాంత పోరాట ఫలితమే నేడు మనం ఆనందభవిస్తున్న హక్కులని ఆమె ఉద్ఘాటించారు. ప్రభుత్వ రంగ పరిశ్రమలను ప్రైవేటువరం చేస్తున్నారని, విద్యకు దూరం చేయడానికి ప్రభుత్వ పాఠశాలలను మూసివేస్తున్నారని, ఉపాధి హామీ పనులకు నిధులు తగ్గిస్తున్నారని ఆమె పేర్కొన్నారు. హక్కుల పరిరక్షణ కోసం మహనీయుల బాటలో నడిచి పోరాడతేనే వారికి నిజమైన నివాళి అర్పించబడుతుందని ఆమె పేర్కొన్నారు.



జివిఎస్ 78వ వార్డు మాజీ కార్పొరేటర్ డాక్టర్ బి.గంగారావు మాట్లాడుతూ, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇప్పటి హామీ ప్రకారం దళిత క్రైస్తవులకు ఎన్ఎస్ యోజనా కల్పించాలన్నారు. అందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించాలని సూచించారు. హిందు సమాజంలో దళితులను దూరంగా ఉంచడం వల్లే వారు ఇతర మతాల్లోకి మారాల్సి వస్తోందని అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ సదస్సులో కెవిపిఎస్ జిల్లా అధ్యక్షులు మద్దెల సుబ్బన్న, స్టీల్ ప్లాంట్ ఎంప్లాయిస్ యూనియన్ మాజీ ప్రధాన కార్యదర్శి వై.టి.దాస్, ఎపిజిఎన్ నాయకులు ఎ.కోటేశ్వరరావు, ఎన్ఎస్, ఎన్టీ వెల్లేర్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు బి.తాడన్న, కెవిపిఎస్ స్టీల్ డివిజన్ బాధ్యులు పుల్లారావు, పరకుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# రూ.170 కోట్లతో సోలార్ యూనిట్ల ఏర్పాటు

గజపతినగరం: జిల్లాలో తొలివిడతగా రూ.170 కోట్లతో 15,018 ఎస్సీ, ఎస్టీ కుటుంబాలకు ఉచిత సోలార్ యూనిట్లను కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసేదని, తర్వాత దశల్లో ఉచిత విద్యుత్తు పొందుతున్న 50,946 కుటుంబాలకు వీటిని అందిస్తుందని రాష్ట్ర ఎంఎంఎంఈ మంత్రి కొండవల్లి శ్రీనివాస్ అన్నారు. పాతబగ్గంలో ఆదివారం పీఎం సూర్యపూర్, ఎస్సీ ఎస్టీ సోలార్జేషన్ ఉత్సవ్ పేరుతో సోలార్ పలకలను ప్రారంభించారు. చంద్రబాబు సీఎం అయ్యక యూనిట్లకు 15పైసలు తగ్గించారన్నారు. యూనిట్ ఏర్పాటు చేసిన ప్రతి కుటుంబం ఖాతాకు నెలకు రూ.200 జమ చేస్తుందన్నారు. జిల్లా కేంద్రంలో రూ.180 కోట్లతో, ఇంగిలాపల్లి, పూసపాటిగల్లో



ఉపకేంద్రాలను మంజూరు చేశామన్నారు. అనంతరం పాఠశాలలో జిల్లా ఆర్యవైఖ్య సంఘం ఏర్పాటు చేసిన పొట్టిశ్రీరాములు విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించారు.

# స్వీయ రక్షణకు కరాటే, బాక్సింగ్

విశాఖపట్నం: స్వీయ ఆత్మరక్షణ కోసం కరాటే, బాక్సింగ్ వంటి క్రీడలలో శిక్షణ తీసుకోవాలని ప్రముఖ రియల్ వ్యాపార సంస్థ హైవే వెంచర్స్ అధినేత, సీని నిర్మాత డాక్టర్ హేమారావు చింతాడ సూచించారు. విశాఖ వేదికగా స్థానిక బీజే రోడ్డులోని గోకుల్ పార్కు వద్ద విశాఖ కిక్ బాక్సింగ్ అసోసియేషన్ (వికెఎ) పౌండర్ కె.సింగ్, ప్రెసిడెంట్ నీలాపు శ్రీను, జనరల్ సెక్రటరీ గనగళ్ల రాజేష్ ఆధ్వర్యంలో అభిలేటివ్ (ఎపి అమోచ్యూర్ కిక్ బాక్సింగ్, ఇండియన్ కిక్ బాక్సింగ్, సూల్ గేమ్స్ ఫెడరేషన్) ఆధ్వర్యం మే 9,10 తేదీలలో జరగనున్న ఉత్తరాంధ్ర కిక్ బాక్సింగ్ ఛాంపియన్ షిప్-2026 పోటీల క్రోఫీ, క్రోచరీను డాక్టర్ హేమారావు చింతాడ ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ,



క్రీడల్లో ప్రతిభ కనబరిచిన క్రీడాకారులకు ప్రత్యేక ప్రోత్సాహం ఉంటుందని తెలిపారు. ఇటువంటి క్రీడలకు తనవంతు సహాయ సహకారాలు ఎల్లవేళలా ఉంటాయని హామీ ఇచ్చారు.

# 35ఉపాధి హామీ పథకాన్నే కొనసాగించాలి

**- సీపీఐ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి డి.రాజా**  
అనంతపురం: కేంద్రంలోని ఎన్డీయే ప్రభుత్వం చంద్రబాబు, నీతిశక్తుమార్పై ఆధారపడి ఉందని.. పేదలపై చంద్రబాబుకు ఏమాత్రం చిత్తశుద్ధి ఉన్నా ఉపాధి హామీ పథకాన్ని కొనసాగించేలా కేంద్రంపై ఒత్తిడి తీసుకురావాలని సీపీఐ ప్రధాన కార్యదర్శి డి.రాజా సూచించారు. వీటి జీ రామ్ జీ పథకాన్ని రద్దు చేసి పాత పథకాన్నే కొనసాగించాలని సీపీఐ, వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం చేపట్టిన మూడు రోజుల పాదయాత్ర ముగిసింది. ఈ సందర్భంగా అనంతపురం జిల్లా బండ్లపల్లిలో నిర్వహించిన సభలో రాజా మాట్లాడారు. 'వామపక్షాల మద్దతుతో రూపుదిద్దుకున్న ఉపాధి హామీ పథకాన్ని మోడీ ప్రభుత్వం బలహీనపరచడం దురదృష్టకరం. మహాత్మాగాంధీ పేరును తొలగించి, మార్పులు చేయడం పేద శ్రామికులపై దాడి చేయడమే. కేంద్రం 'వీటి జీ రామ్ జీని రద్దు చేయకపోతే పోరాటాన్ని దీర్చి వరకు ఉద్ధృతం చేస్తాం' అని తెలిపారు. పార్టీ జాతీయ కార్యదర్శి రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ కొత్త పథకం రాష్ట్రాలకు భారమన్నారు. దేశంలో రైతులు రుణ భారంతో ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నా కేంద్రం



చర్యలు తీసుకోవడం లేదని విమర్శించారు. ఇతర రాష్ట్రాలు 'వీటి జీ రామ్ జీ'కి వ్యతిరేకంగా తీర్మానాలు చేస్తుంటే ఏపీ ప్రభుత్వం మాత్రం స్పందించకపోవడం బాధాకరమని సీపీఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఈశ్వరయ్య ఆక్షేపించారు. బీజేఎంయూ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి గుల్జారీసింగ్ గౌరియా మాట్లాడుతూ.. శ్రామికుల వేతనాలు పెంచి, ఏటా 200 రోజుల పని కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు. కార్యక్రమంలో వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ఆవుల శేఖర్, సీపీఐ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

# కేంద్ర సాహిత్య అకాడమీ యువ పురస్కార గ్రహీత నున్నావత్ రమేష్ కార్తిక్ నాయక్ కు ఘన సన్మానం

**-ఘనంగా జ్యోతిరావు పూలే జయంతి వేడుకలు**  
ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం, చైతన్యవారం: ఆంధ్ర విశ్వ కళా పరిషత్తు తెలుగు శాఖ సమావేశ మందిరంలో ఘనంగా సన్మానం జరిగింది. ఆంధ్ర విశ్వ కళాపరిషత్ తెలుగు శాఖాధిపతి ఆచార్య జి.రా అప్పారావు మాట్లాడుతూ కార్తిక్ నాయక్ కు కేంద్ర సాహిత్య అకాడమీ అవార్డు రావడం అనందదాయకమని ఆ సందర్భంగా తెలుగు శాఖ నందు సన్మానం చేయడం సంతోషంగా ఉందని అన్నారు. ఆయన సాహిత్యం- సామాజిక ప్రతిబింబం. సమాజం కోసం నిరంతరం కృషి చేస్తున్నట్లుంటే యువ రచయిత అని అన్నారు. ముఖ్యంగా ఆయన రచనల్లో ఆదివాసి జీవితం ప్రతిబింబిస్తుందని అన్నారు. ఆచార్య వెలమన సిమ్మన్న మాట్లాడుతూ కార్తిక్ నాయక్ ను ఆదర్శంగా తీసుకుని విద్యార్థులు పరిశోధకులు ఆ మార్గంలో వెళ్లాలని సూచించారు. చిన్నతనం నుంచే నిరంతరం నిర్విరామంగా కృషిచేసిన కేంద్ర సాహిత్య అకాడమీ అవార్డు గ్రహీతను అభినందించారు. యువ రచయిత నాయక్ మాట్లాడుతూ ఆంధ్ర విశ్వ కళా పరిషత్తు తెలుగు శాఖాధిపతి సారధ్యంలో నాకు సన్మానం జరగడం చాలా గొప్పగా అనిపించిందని , నేను డిపార్ట్మెంట్ కు రుణపడి ఉన్నానని తెలియజేశారు. ఆరు గ్రంథాలు ఇప్పటికీ ప్రచురించాను. నా గ్రంథాలు గూర్చి ప్రముఖులు ప్రశంసించారు అందుకు వారికి కృతజ్ఞతలు. ఈ సభకు స్వాగతం పి.పరశురామ్ గారు పలుకగా వి.మమత గారు వందన సమర్పణ చేశారు. ఈ సభలో జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి.. ఏయూ పరిశోధక విద్యార్థి గంట్ల శ్రీనుబాబు విద్యార్థులు,ఆచార్యులు, విశాఖ పురప్రముఖులు హాజరవటం ద్వారా సభ విజయవంతమైంది. గొప్ప సంఘ సంస్కర్త మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే ద్వితీయ జయంతి వేడుకలు సంఘ సంస్కర్త జ్యోతిరావు పూలే ద్వితీయ జయంతి ఘనంగా తెలుగు శాఖ సమావేశ మందిరంలో జరిగింది.



ఆంధ్రవిశ్వకళాపరిషత్తు తెలుగుశాఖాధ్యక్షులు ఆచార్య జి.రా అప్పారావు మాట్లాడుతూ పూలే ద్వితీయ జయంతి జరుపుకోవడం ఆనందంగా ఉంది అని తెలిపారు. భారతీయ సమాజాన్ని జాగృతం చేసిన మహాసాహసం పూలే అని కొనియాడారు. విశ్రాంత ఆచార్యులు ఆచార్య వెలమల సిమ్మన్న మాట్లాడుతూ ఈరోజు బదుగు, బలహీనవర్గాలు, వెనకబడిన తరగతులు, నిమ్మ జాతులు, పేదజనులు సమాజంలో గౌరవప్రదంగా జీవిస్తున్నారని దానికి కారణం జ్యోతిరావు పూలే అని చెప్పారు. సమాజాన్ని మేల్కొల్పిన సామాజిక శాస్త్రవేత్త పూలే అని ప్రస్తావించారు. ఏపీ హ్యూమన్ రైట్స్ ఉపాధ్యక్షులు శరత్ మాట్లాడుతూ సమాజంలోని లోపాలను నిలదీసిన వ్యక్తి పూలే కే చంద్రుడని శరత్ తెలియజేశారు. అంతేకాకుండా పూలే భార్య సావిత్రిబాయి పూలే వల్ల సమాజానికి మేలు జరిగిందని చెప్పారు.బహు చైతన్య వేదిక కార్యదర్శి ప్రమీల మాట్లాడుతూ పూలే ఆలోచనలను, సేవలను గుర్తించుకునే మనం వారి బాటలో వెళ్లాలని ఈ సందర్భంగా చెప్పారు. లా విద్యార్థి ధృవ మాట్లాడుతూ సావిత్రిబాయి పూలే స్త్రీల అభివృద్ధి కోసం కృషి చేశారని చెప్పారు. ఈ సభకు స్వాగతం పి.పరశురామ్ పలుకగా వి.మమత వందన సమర్పణ చేశారు. ఈ సభలో జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘ కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనుబాబు పరిశోధకులు, విద్యార్థులు, ఆచార్యులు, విశాఖ పురప్రముఖులు హాజరవటం ద్వారా సభ విజయవంతమైంది.

# ఘనంగా మహాత్మ జ్యోతిరావు పూలే జయంతి వేడుకలు

**-ఘన నివాళులర్పించిన రాష్ట్ర కార్యదర్శి బోండా జగన్నాథం జగన్**  
గాజువాక, చైతన్యవారం: బదుగు బలహీన వర్గాల ఆశాజ్యోతి మహాత్మ జ్యోతిరావు పూలే జయంతి వేడుకలు 87వ వార్డ్ లో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా టీడీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి బోండా జగన్నాథం (జగన్) పాల్గొని ముందుగా జ్యోతిరావు పూలే చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి ఘన నివాళు లు అర్పించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ బదుగు బలహీన వర్గాల, మహిళల హక్కుల కోసం పోరాడారు విద్యవంతులను చేయడం ద్వారానే సమాజంలో మార్పు వస్తుందని సమూహం. ఆయన సిద్ధాంతాలు ప్రతి ఒక్కరూ పాటించాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వార్డ్ అధ్యక్షులు



విజయరామరాజు, మాజీ హాస్పిటల్ అభివృద్ధి కమిటీ చైర్మన్ రాజన్ రాజు, బీజేపీ జిల్లా కార్యదర్శి లక్ష్మరాజు సోమరాజు, దాలయ్య, ఆనంద్ కుమార్, దుగ్గుప్ర రాజేంద్ర ప్రసాద్, జాన్ రమేష్, కడుపుట్ల శ్రీను, ఆదినారాయణ,బొడ్డ నాగస్వామి, ఇ దేముడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# బూత్ స్థాయిలో పార్టీ బలోపేతం కావాలి

**- బిజేపి కార్యశాలలో పరశురామరాజు, కేఎన్ఆర్, ఎల్ ఎన్ ఆర్**  
గాజువాక, చైతన్యవారం: వడ్లపూడి మండలం ప్రశిక్షణ మహా అభియాన్ 2026 కార్యక్రమం వడ్లపూడి సి బడ్డయ్య సి కమ్యూనిటీ హాల్ మండల అధ్యక్షులు అశోక్ చేత్రోలు అధ్యక్షతన జరిగింది. ముఖ్య అతిథిగా జిల్లా అధ్యక్షులు పరశురామరాజు పాల్గొన్నారు. వక్తలుగా విజయ్ బాబు , రాష్ట్ర మీడియా పేసలిస్ట్ గాజువాక ఇంచార్జ్ కరణంరెడ్డి నరసింగరావు (కేఎన్ఆర్)జిల్లా కార్యదర్శి



సోలబాబు, వెన్నా శ్రీరామమూర్తి తదితరులు పాల్గొని మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా అతిథులు మాట్లాడుతూ పార్టీని బూత్ స్థాయిలో బలోపేతం చేయాలని సూచించారు. ప్రధాని సరేంద్ర మోదీ నాయకత్వంలో దేశం అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చెందుతుందని అన్నారు. వికసిత భారత్ లక్ష్యంగా పని చేస్తున్న మోడికి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో సీనియర్ నాయకులు దామా సుబ్బారావు, మండల కమిటీ సభ్యులు కరణం వెంకటరావు, సురేష్, రూపాదేవి, వాసు, ఎన్ జీవరావు , శ్రీనివాసరావు, కృష్ణంరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ఈ సంకేతాలు ప్రెగ్నెంట్ అయినట్టే..

ఎంత సంపాదన ఉన్నా ఎంత పెద్ద పదవిలో ఉన్నా అమ్మ అనే పిలుపు లేకపోతే జీవితం పరిపూర్ణం అవదు. అమ్మ అవుతేనే మహిళ జీవితానికి స్వార్థకత అని ఫీలు అయ్యే వారు చాలా మంది ఉన్నారు. ఇదెలా ఉంటే ఈ మధ్య ప్రెగ్నెంట్ అవడం పెద్ద సవాలుతో కూడుకున్న పనిగా తయారు అవుతుంది. అందుకే పెళ్లి తర్వాత ఎన్నో రోజులు, సంవత్సరాలు వెయిట్ చేయాల్సి వస్తుంది. నెలసరి సరైన సమయానికి రాకపోతే ప్రెగ్నెంట్ కావచ్చు అనుకుంటారు. కొందరు బెస్ట్ చేయించుకుంటారు. కానీ మీరు మీరు ప్రెగ్నెంట్ అయ్యారు అని తెలిపే సంకేతాలు ఓ సారి తెలుసుకోండి. అందరికీ ఈ సింట్మ్స్ ఉంటాయి అని చెప్పడం కష్టమే. కానీ చాలా మందికి ఇవే సింట్మ్స్ ఉంటాయి అంటున్నారు డైనకాలజిస్టులు. గర్భధారణ ప్రారంభంలో మహిళలు ఉదయం లేవగానే వాంతులు చేసుకుంటారు. చాలా మంది మహిళలు ఈ సమస్యను ఎదుర్కుంటారు. ఉదయం మాత్రమే కాదు రోజులో ఎప్పుడైనా వాంతులు రావచ్చు. ఇది గర్భం దాల్చిన కొన్ని వారాల తర్వాత మాత్రమే ఈ సంకేతం కనిపిస్తుంది. ఈ స్టెన్, ప్రాజెస్టెరాన్ స్థాయిలు శరీరంలో పెరగడం, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల ఇలాంటి సంకేతాలు సంభవిస్తాయి.. ఆహారం కూడా చాలా మందికి వాసన వస్తుంటుంది. గర్భం ప్రారంభ దశలో మహిళలు చాలా అలసటగా ఫీల్ అవుతుంటారు. ఈ సమయంలో, శారీరక, మానసిక, హార్మోన్ల మార్పులు సంభవిస్తుంటాయి. గర్భధారణ ప్రారంభ దశలో స్త్రీలకు ఇంఫ్లాంబేషన్ హెమర్రజ్ వస్తుంటుంది. ఇది లేత గులాబీ లేదా గోధుమ రంగులో కనిపిస్తుంది. పీరియడ్స్ ప్రారంభమయ్యే ఒక వారం లేదా రెండు వారాల ముందు ఇలా కనిపిస్తుంటుంది కాబట్టి గమనించాలి. ఇలా జరిగినప్పుడు



మహిళలు భయపడకుండా ఉండాలి. ఎందుకంటే ఫలదీకరణం చెందిన గుడ్డు గర్భాశయం లైనింగ్తో జతచేసి ఉంటుంది కాబట్టి ఇలా జరుగుతుంది. దీని వల్ల చికాకు లేదా తేలికపాటి రక్తస్రావం జరుగుతుంటుంది. ఈ సమయంలో మహిళలకు ఒళ్లు నొప్పులు వస్తుంటాయి. గర్భధారణ సమయంలో శరీరంలో రక్త ప్రసరణ పెరుగుతుంది కాబట్టి తిమ్మిరి అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. గర్భధారణ ప్రారంభ దశలో మహిళలు చాలా ఆహార కోరికలు, మానసిక కల్లోలం కలుగుతుంది. ఇది హార్మోన్ల అసమతుల్యత, శరీరంలో పెరిగిన పోషక అవసరాల కారణంగా జరుగుతుంటుంది. అంతేకాదు చాలా మంది తరచుగా మూత్రవిసర్జన చేస్తుంటారు. అయితే ఈ సంకేతాలు మాత్రమే కాదు మరిన్ని సంకేతాలు కూడా ఉండవచ్చు. మీకు ప్రెగ్నెంట్ అనే అనుమానం కలిగిన వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించడం ఉత్తమం.

# వెల్లుల్లిని పొట్టు తీసి ఫ్రిడ్జ్లో పెడుతున్నారా..!

భారతీయులు ఆహార ప్రియులు. రకరకాల రుచికరమైన వంటలు తయారు చేస్తారు. తయారు చేసే ఆహారానికి అదనపు రుచి కోసం మసాలాలు ఉపయోగిస్తారు. అంతేకాదు భారతీయుల ఆహారంలో ఎక్కువగా వినియోగించేవి ఉల్లి, వెల్లుల్లి. వీటిని వినియోగించి ఆహారానికి అదనపు రుచిని చేరుస్తాయి. మసాలాలో ఉపయోగించే వెల్లుల్లిలో ఔషధ గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. ఆయుర్వేదంలో వెల్లుల్లిని రకరకాల వ్యాధుల నివారణకు ఉపయోగిస్తారు. ప్రతి ఇంట్లో ఉపయోగించే వెల్లుల్లిని ఉపయోగించాలంటే వెల్లుల్లి పొట్టు తియ్యడం ఒక పెద్ద పనిలా అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే పొద్దున్నే ఓ వైపు వని, మరోవైపు వంట దీంతో వెల్లుల్లి పొట్టుని అప్పటికప్పుడు తీసి వినియోగించడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. ఈ నేపథ్యంలో చాలామంది ఖాళీ సమయంలో వెల్లుల్లిని పొట్టు తీసి శుభ్రం చేసుకుంటారు. అలా వెల్లుల్లి పాయలను ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టి కావలసినప్పుడు ఉపయోగించుకుంటారు. అయితే ఇలా వెల్లుల్లి పొట్టు తీసి ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టి నిల్వ చేసుకుని తినడం మంచిది కాదు అని పోషకాహార నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి పొట్టు తీసి వాటిని రిఫ్రిజిరేటర్లో పెట్టడం వలన ఫంగస్ పేరుకుపోవచ్చని హెచ్చరిస్తున్నారు.



ఇలాంటి వాటిని తినే ఆహారం వేసుకుని ఆహార తయారు చేసుకుని తినడం వలన రకరకాల వ్యాధుల బారిన పడతారు అని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎవరికైనా వెల్లుల్లిని పొట్టు తీసి వాటిని ఫ్రిడ్జ్లో పెట్టి.. దీనితో తయారుచేసిన ఆహారాన్ని తినడం వద్దు అంటూ హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ రోజు ఇలా చేయడం వలన కలిగే నష్టాలా ఎంతో తెలుసుకుందాం.

# జిడ్డుముక్కుతో ఇబ్బందిపడుతున్నారా..?

జిడ్డు ముక్కు చాలా మంది ఎదుర్కొనే సర్వసాధారణమైన సమస్య ఇది. మరి ముఖ్యంగా మహిళల్లో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనపిస్తుంది. కొందరిలో వాతావరణంతో సంబంధం లేకుండా ముక్కు జిడ్డుగా మారుతుంది. ముఖమంతా అందంగా ఉండి, ముక్కు ఒక్కటి జిడ్డుగా ఉంటే చూడ్డానికి ఇబ్బందిగా కనిపిస్తుంది. అయితే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడడానికి చాలా మంది రకరకాల క్రీమ్లను ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే వీటివల్ల కొన్ని సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండే అవకాశాలు ఉన్నాయి. అయితే కొన్ని రకాల సహజ చిట్టాలు పొందించడం ద్వారా ఈ సమస్యను చెక్ పెట్టవచ్చు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ముక్కుపై జిడ్డు సమస్యకు చెక్ పెట్టడానికి సరైన ఫేస్ వాష్ని ఎంచుకోవాలి. ముక్కుపై పేరుకుపోయిన అదనపు నూనెను తొలగించడంలో ఇది ఉపయోగపడుతుంది. మరి ముఖ్యంగా యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉండే గ్రీన్ టీ ఫేస్ వాష్ను ఉపయోగిస్తే మరి మంచిది. జిడ్డు ముక్కుతో ఇబ్బందిపడేవారు మాయిశ్చరైజర్ను ఉపయోగించాలి. జిడ్డు ముక్కుతో ఇబ్బంది పడే వారు జెల్ బేస్డ్ మాయిశ్చరైజర్ను ఉపయోగించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎండ కారణంగా కూడా జిడ్డు ముక్కు సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఇలాంటి వారు సన్స్క్రీమ్ను ఉపయోగించాలి. మ్యాట్ ఫ్రైయింగ్ సన్స్క్రీమ్ను అప్లై చేసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. డిపైండ్రెషన్ కారణంగా కూడా జిడ్డు ముక్కు సమస్య వస్తుంది. కాబట్టి ప్రతీరోజూ కచ్చితంగా తగినంత నీరు తాగాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వర్షంకాలం, చలికాలం అనే సంబంధం



లేకుండా నీటిని తీసుకోవాలి. ఇక పడేపడే ముఖాన్ని కడుక్కునే వారికి కూడా ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తరచుగా ముఖం కడిగితే స్కిన్ డ్రై అవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అల్ట్రావోల్, కెఫిన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. సీబామియస్ గ్రంథులు ఎక్కువగా నూనెను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ముక్కుపై తేనెను రాసి 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు మసాజ్ చేయాలి. తేనెలోని యాంటీ సెప్టిక్, యాంటీ బాక్టీరియల్ గుణాలు ఈ సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పువ్వులు ఈ ఉండే గంధం జిడ్డు ముక్కు సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. ఇందుకోసం కొంత గంధాన్ని తీసుకొని అందులో పాలు లేదా నీళ్లు కలిపి ముక్కుకు అప్లై చేసుకోవాలి. అనంతరం ముఖాన్ని చల్లటి నీటితో శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

# టాటూ వేయించుకుంటున్నారా?

చిన్న పిల్లల దగ్గర నుంచి పెద్దవారి వరకు టాటూ వేయించుకోవడం ఫ్యాషన్ గా మారింది. దీని వల్ల ఇమేజ్ పెరుగుతుంది అని.. స్పెషల్ గా చూస్తారు అని తెగ ఫీల్ అవుతున్నారు. కొందరు అయితే ఏకంగా ఒళ్లు మొత్తం టాటూ వేయించుకుంటున్నారు. కానీ ఈ టాటూల వల్ల వ్యాధులు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. దీనిపై అవగాహన లేకపోవడం వల్ల చాలామంది టీనేజర్లు టాటూలతో ట్రెండ్ సెట్ చేస్తున్నామని అనుకుంటున్నారు కానీ శరీరాన్ని ప్రమాదంలో పడేస్తున్నాం అనుకోవడం లేదు. దీనివల్ల క్యాన్సర్ వస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. జెననండ్.. ఇటీవల జరిపిన పరిశోధనల్లో టాటూలు బ్లడ్ క్యాన్సర్కు కారణం అవుతాయి అంటున్నారు. టాటూ సైజ్ ఎంత పెద్దదైతే.. ప్రమాదం అంత పెద్దగా ఉంటుందన్నమట. స్వీడిష్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో పచ్చబొట్టు వేసుకుంటే బ్లడ్ క్యాన్సర్ వస్తుందిని తేలిందట. కొందరు చిన్న వయసులోనే ఇవి వేయించుకుంటున్నారు. దీని వల్ల ప్రమాదం మరింత పెరుగుతుందట. ఇది ఎలా వస్తుందంటే.. టాటూ ఇంక్ను శరీరంలోకి ఇంజెక్ట్ చేసినప్పుడు.. బ్యాక్టీరియా లేదా అనారోగ్య కారకం ప్రవేశిస్తుందంటే. ఆ భాగంలోని నిరోధక వ్యవస్థ అప్రమత్తమై.. ఎక్కువ మొత్తంలోని ఇంక్ను గ్రహించి లింఫ్ నోడ్స్ కు ప్రసారం చేస్తుంది. లింఫ్ నోడ్స్ లో ఇంక్ అవశేషాలు పేరుకుపోతాయి అని లండన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన పరిశోధకుడు క్రిస్టెల్ నీల్సన్ వెల్లడించారు. టాటూ



ఇంక్ ఎక్స్పోజర్ వల్ల ముందుగా తెల్లరక్త కణాలు ప్రభావానికి గురవుతాయి. దానివల్ల క్యాన్సర్ చాలా వేగంగా డెవలప్ అవుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. దీన్ని త్వరగా నిర్ధారించగలిగితే చికిత్స సాధ్యం అవుతుందట. అయితే, ఈ క్యాన్సర్ వేగంగా వ్యాపిస్తుంది కాబట్టి.. కనిపెట్టే లోపే ముదిరిపోయే అవకాశం మరింత ఎక్కువ ఉంటుందట. చాలా మంది టాటూలు మానవ సంస్కృతిలో భాగంగా మారిపోయాయి అని.. అవి మన ఆరోగ్యం మీద తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపుతాయి అని స్పష్టం చేశారు. మీరు ఇప్పటికే వచ్చు బొట్టు పొడిపించుకుంటే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ముఖ్యంగా మీ ఇంట్లో ఎవరైనా టీనేజర్స్ టాటూలు వేయించుకుంటే డాక్టర్ను సంప్రదించండి బెటర్.

# తెల్లవారుజామున మెలుకువ వస్తుందా?

చాలా మంది ఉదయం లేస్తుంటారు. తెల్లవారుజామున లేవడానికి చాలా మంది ఇష్టపడితే కొందరికి మాత్రం చాలా బద్దకంగా ఉంటుంది. అయితే తెల్లవారుజామున 3 నుండి 4 గంటల మధ్య సమయం చాలా ప్రాధాన్యమైనది అంటారు పండితులు.. ఇది బ్రహ్మ ముహూర్తానికి అత్యంత ముఖ్యమైన సమయమట.. ఈ సమయంలో ఒకదానితో ఒకటి కనెక్ట్ కావడానికి ఎన్నో శక్తులు ప్రయత్నిస్తుంటారుట. మంచి నిద్రలో ఉన్నప్పుడు 3 నుంచి 4 గంటల మధ్య కొందరికి మెలుకువ వస్తుంది. దీని అర్థం ఏమిటో తెలుసా. అయితే ఈ సమయంలో మెలుకువ వస్తే ప్రకృతి మీకు సందేశం ఇస్తోందని అర్థం చేసుకోవాలి అంటున్నారు జ్యోతిష్యులు. ఈ సమయంలో నిద్ర లేవాలి అని నేచుర్ చెబుతోందట. అంటే ఆ సమయాన్ని పూర్తిగా సద్వినియోగం చేసుకోవాలి అని అర్థమట. అయితే ఈ సమయంలో పాజిటివ్ ఎనర్జీ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయట. ఈ సమయంలో నిద్ర మెలుకువ వస్తే నిద్రలేచి ఇష్ట దైవాన్ని ప్రార్థించాలట. లేదా మీకు ఏదైనా మార్గం చూపించినట్లయితే, దాని నుండి 5 రెట్లు ప్రయోజనం పొందుతారు అని అంటున్నారు. ఒకవేళ మీకు ఏది అర్థం కాకపోతే నిశ్చలంగా కూర్చుని ఇష్ట దేవత నామాన్ని



జపించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల కూడా మంచి ఫలితం ఉంటుందట. చాలా మంది నిద్రలేమితో కూడా బాధపడుతున్నారుట. అందుకే మీకు ఇలా ఎప్పుడు జరిగుతుంటే మీ శరీరాన్ని పరీక్షించుకోవచ్చు. మీకు ఏదైనా సమస్య ఉందా? లేదా? అనేది కూడా అర్థం అవుతుంది. ఎలాంటి సమస్య లేకుండా ఉదయం సమయంలో మెలుకువ వస్తే ప్రకృతి మీతో కనెక్ట్ అవ్వాలని కోరుకుంటుందని అర్థం చేసుకోవాలి అంటున్నారు నిపుణులు.

# అమ్మమ్మల కాలం నాటి హెయిర్ మాస్క్..

ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల్లో హెయిర్ ప్రాబ్లమ్స్ కూడా ఒకటి. జుట్టు రాలడం, తెల్లబడటం, మండ్రు, చిట్లడం, పెరగకపోవడం, నిర్ణీతంగా ఉండటం వంటి సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. దీంతో మార్కెట్లో లభ్యమయ్యే ఉత్పత్తులను ఉపయోగిస్తున్నారు. అలాగే ఈ ప్రాబ్లమ్స్ అనేవి అందరికీ పడవు. కానీ వీటితో లాభాలు కంటే నష్టాలే ఎక్కువ. వీటి వల్ల జుట్టు మొత్తం పాడవుతుంది. కాబట్టి మీ కోసం అమ్మమ్మల కాలం నాటి సూపర్ చిట్టలను మీ ముందుకు తీసుకొచ్చాం. వీటిని కనుక ఫాలో అయితే.. మీ జుట్టు సమస్యలు అన్నీ మాయం అవుతాయి. జుట్టు నిగనిగలాడుతూ.. పొడువగా పెరుగుతుంది. బలంగా, దృఢంగా తయారవుతుంది. మరి ఆ చిట్టా ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. జుట్టు పెరుగుదలను వేగ వంతం చేయడంలో ఉసిరి, మందారం, పెరుగు చక్కా ఉపయోగ పడతాయి. వీటితో కలిపిన హెయిర్ మాస్క్ ఉపయోగించడం వల్ల జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాకుండా.. జుట్టుకు సంబంధించిన సమస్యలన్నీ తగ్గించడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. పైన చెప్పిన పదార్థాలు జుట్టుకు ఉపయోగించడం వల్ల చాలా మార్పులు చూడవచ్చు. మీ తలకు పట్టింది 30 నిమిషాల తర్వాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టుకు సంబంధించిన సమస్యలన్నీ తొలగిపోతాయి. ఈ హెయిర్ మాస్క్లో కొబ్బరి నూనె కలిపి పట్టిస్తే.. ప్రయోజనాలు పెరుగుతుంది.



పొందవచ్చు. ఉసిరి, మందార మెత్తగా పేస్ట్ చేసి.. పెరుగు కలిపి జుట్టుకు పట్టించాలి. కావాలి అనుకుంటే కొబ్బరి నూనెతో కూడా ఈ హెయిర్ మాస్క్ను మిక్స్ చేసి జుట్టుకు పట్టించాలి. ఈ హెయిర్ మాస్క్ వేసుకోవడం వల్ల జుట్టు పట్టుకుచ్చులా మెత్తగా ఉంటుంది. వారానికి ఒక్కసారి అయినా జుట్టు మెత్తగా ఉంటుంది. హెయిర్ రాలడం తగ్గుతుంది. జుట్టు చిట్లడం, మండ్రు కూడా రాలతుంది. పేల సమస్య కూడా చాలా వరకు కంట్రోల్ అవుతుంది. అదే విధంగా తరచూ ఈ హెయిర్ మాస్క్ అప్లై చేస్తూ ఉంటే.. జుట్టు ఖచ్చితంగా పెరుగుతుంది.

# పిల్లల్ని ఏ వయసు నుంచి స్కూల్కి పంపాలి?

తమ పిల్లలు అందరికంటే ముందుగా, తెలివిగా, భిన్నంగా ఉండాలని ప్రతీ తల్లిదండ్రులు కోరుకుంటారు. అందుకు తగ్గట్టుగా తల్లిదండ్రులు కూడా ప్రయత్నాలు చేయాలి. వారికి మంచి పోషకాహారం అందిస్తూ.. వారు చిన్నప్పటి నుంచి మంచి నడవడికతో ఉండేలా చూసుకోవాలి. చాలా మంది పేరెంట్స్ పిల్లల్ని స్కూల్కి పంపిస్తూ ఉంటారు. మరి పిల్లల్ని చిన్నప్పటి నుంచే స్కూల్కి పంపించ వచ్చా? స్కూల్కి ఏ వయసు వచ్చాక పంపించాలి? మరి చిన్న పిల్లలను ప్లే స్కూల్కి పంపడానికి సరైన వయసు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. పిల్లలను ప్లే స్కూల్ పంపించడానికి సరైన వయసు సాధారణంగా రెండు నుంచి మూడు సంవత్సరాల మధ్యగా పరిగణించబడిందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ వయసు పిల్లలు బయట విషయాలను నేర్చుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉంటారు. రెండు నుంచి 3 ఏళ్ల వయసులోనే పిల్లల్లో సామాజిక, భావోద్వేగ, అభిజ్ఞా నైపుణ్యాలు పెంపొందుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ వయసులో పిల్లలు ప్లే స్కూల్కి వెళ్తే.. అక్కడ ఏదో ఒకటి నేర్చుకునేందుకు సిద్ధంగా ఉంటారు. రెండు నుంచి మూడు ఏళ్ల పిల్లలు తమ తోటి పిల్లలతో



మాట్లాడటానికి ఎంతో ఆసక్తి చూపిస్తారు. ఈ వయసులో పిల్లలు నేర్చుకోవడానికి కూడా ఇంట్రస్ట్ చూపిస్తారు. ఇలాంటి పిల్లల్ని ప్లే స్కూల్కి పంపడం వల్ల కమ్యూనికేషన్ సామర్థ్యాలు మరింత పెంచుతాయి.



# వేసవిలో తక్కువగా చెమట పడుతుందా..

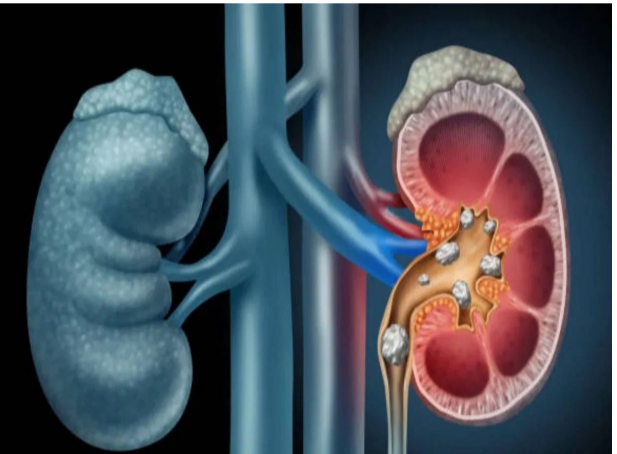
మే నెలలోనే పలు రాష్ట్రాల్లో ఉష్ణోగ్రత 40 డిగ్రీల సెల్సియస్ దాటింది. ఈ పరిస్థితుల్లో ఇంట్లో నుంచి బయటకు వచ్చారంటే చాలు చెమటలు పట్టడం మొదలవుతుంది. చాలామంది బట్టలు చెమటతో తడిసిపోవడం చూస్తూనే ఉన్నాం. అయితే చెమట పట్టడం వల్ల చర్మం ఎర్రబడడం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. మన చర్మం నుండి చెమట ద్వారా శరీరంలోని మురికి బయటకు వస్తుంది. అందువల్ల ఇది మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. కానీ తీవ్రమైన సూర్యరశ్మి, వేడి లేదా ఎక్కువ సేపు పనిచేసినప్పుడే చెమట పట్టని లేదా చాలా తక్కువ చెమట పడుతున్న వ్యక్తులు చాలా మంది ఉన్నారు. చాలా మంది దీనిని సాధారణమైనదిగా భావించి విస్మరిస్తుంటారు. దాని పై అస్సలు శ్రద్ధ చూపరు. కానీ ఇది సాధారణం కాదంటున్నారు నిపుణులు. ఇది ఎప్పుడైనా తీవ్రమయ్యే సమస్యగా మారుతుందంటున్నారు. వేసవిలో మీకు ఇతరుల కంటే తక్కువ చెమట పట్టినట్లయితే, అది మంచి సంకేతం కాదు. ఈ సమస్యను వైద్య భాషలో అన్వైడోసిస్ అంటారు. వివరీతమైన వేడిలో కూడా చెమట పట్టకపోవడం లేదా తక్కువ చెమట పట్టడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. ఇది శరీరంలో హీట్ స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. తీవ్రమైన సూర్యరశ్మి, వేడి తర్వాత లేదా చాలా వ్యాయామం చేసిన తర్వాత కూడా ఒక వ్యక్తికి చెమట పట్టకపోతే, దాని గురించి



వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. తద్వారా ఏదైనా తీవ్రమైన సమస్యను నివారించవచ్చు. చెమట పట్టకపోవడానికి అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. వాటిలో ఒకటి జన్యుపరమైన కారణం లేదా కొన్ని మందులు ఉన్నాయి. దీని దుష్ప్రభావాలు చెమటను కలిగించవు. అలాగే, సిరల్లో ఒత్తిడి లేదా దెబ్బతినడం వల్ల, తక్కువ చెమట ఉంటుంది. గాయం లేదా ఏదైనా చర్మ సంబంధిత సమస్య కారణంగా, చెమట తగ్గడం లేదా చెమట పట్టకపోవడం వంటి సమస్య ఉండవచ్చు. అలాగే చెమటను ఉత్పత్తి చేసే స్వేద గ్రంథాల పనితీరు సరిగ్గా లేకుంటే లేదా తగ్గిపోయినట్లయితే చెమటలు తక్కువగా వస్తాయి. లేదా అస్సలు చెమట పట్టడం ఉన్నారని నిపుణులు.

# కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే కిడ్నీలో రాళ్లు బయటకు వస్తాయా

శరీరంలోని అతి ముఖ్యమైన అవయవాలలో కిడ్నీ ఒకటి. కిడ్నీ ఆరోగ్యం సరిగ్గా లేకపోతే శరీరంలోని వ్యర్థాలు బయటకు పోవు. ఫలితంగా ఆరోగ్యం మొత్తం చెడిపోతుంది.నేటి కాలంలో చాలా మంది కిడ్నీ స్టోన్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఈ సమస్యకు శస్త్రచికిత్స కూడా చేయించుకోవల్సి వస్తుంది. నేటి కాలంలో అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారపు అలవాట్లు కిడ్నీలో రాళ్లు కారణం అవుతున్నాయి. మీ కిడ్నీలోనూ రాళ్లు ఉంటే జంక్ ఫుడ్ తో సహా అనేక ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. ప్రతిరోజూ కొన్ని ముఖ్యమైన పానీయాలు తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఫలితంగా కిడ్నీలో రాయి పరిమాణం తక్కువగా ఉంటే మూత్రం ద్వారా బయటకు పోతాయి. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, మూత్రపిండంలో రాళ్లు ఉంటే ఎక్కువగా కొబ్బరి నీళ్లు తాగాలి. కొబ్బరి నీళ్లలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం చాలా అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కిడ్నీలో రాళ్లను కరిగించడంలో సహాయపడతాయి.అందువల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు ఉన్నవారు రెగ్యులర్ గా కొబ్బరి నీళ్లు తాగాలి. ఇందులోని పొటాషియం కిడ్నీలో రాళ్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. అంతేకాకుండా కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే మెగ్నీషియం మూత్ర నాళాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది.కొబ్బరి నీరు డయేరియా సమస్యలకు కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది. అంతేకాకుండా



శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడంలో ఈ నీరు చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. ఇందులో పొటాషియం, మెగ్నీషియం, కార్బోహైడ్రేట్ తో సహా అనేక మినరల్స్ ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని తాజాగా ఉంచుతాయి. ఇందులోని మెగ్నీషియం, పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఫలితంగా గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. అలాగే శరీరంలోని పొటాషియం లోపాన్ని తీర్చడానికి కూడా కొబ్బరి నీళ్లు ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్లలో తగినంత కాల్షియం ఉంటుంది. ఇది ఎముకలను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

# కొబ్బరినీళ్ళ రోజు తాగితే ఏమవుతుంది?

వేసవికాలం అంటేనే ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి తాగాలి అనిపిస్తూ ఉంటుంది. చల్లగా తీయగా ఏదైనా తాగుతూ ఉంటే ముఖ్యంగా వేసవికాలంలో కడుపుకి హాయిగా ఉంటుంది. అలా అని ఎప్పుడూ మంచినీళ్ళే తాగాలి అంటే టోర్ కొడుతుంది. అలాకాకుండా బయట ప్రాల్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల ఆరోగ్యం పాడవుతుంది. ఇక కూల్ డ్రింక్స్ కి ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది. ఇలాంటి సమయంలోనే వేసవికాలంలో వేడి తాపాన్ని తీర్చగలిగే పానీయం కొబ్బరినీళ్లు. డిటాక్స్ డ్రింక్: కొబ్బరి నీళ్లలో ఎక్కువగా ఉండే పొటాషియం మన శరీరంలో ఉన్న వ్యర్థ పదార్థాలను పూర్తిగా తొలగించగలదు. అంతేకాకుండా కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే అంటి ఆక్సిడెంట్లు మన కాలేయం ఆరోగ్యంగా పనిచేయడానికి ఉపయోగపడతాయి. కాబట్టి కొబ్బరి నీళ్లను సమర్ డ్రింక్ లా మాత్రమే కాక డిటాక్స్ డ్రింక్ గా కూడా తాగవచ్చు.జీర్ణక్రియ మెరుగుదల: కొబ్బరి నీళ్ల వల్ల శరీరంలో ఉండే ఉష్ణోగ్రత కూడా తగ్గుతుంది. మన కడుపుని శాంత పరచడం మాత్రమే కాక పేగుల కదలికను కూడా సులువుగా చేస్తుంది. దీనివల్ల మన జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది. కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ బాగా జరిగి మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు మన దరిదాపుల్లోకి రాకుండా చేస్తుంది. ఎసిడిటీ నుంచి వెంటనే విముక్తి: ఎసిడిటీతో బాధపడేవారికి కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం చాలా మంచిది. కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే అల్కలీన్ గుణాలు ఎసిడిటీకి వెంటనే చెక్ పెడతాయి. అంతేకాకుండా మన శరీరంలో ఉండే పీహెచ్ లెవెల్స్ ని కూడా బ్యాలెన్స్ చేస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తి: కొబ్బరి



నీళ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ప్రీ రాడికల్స్ తో సమర్థవంతంగా పోరాటం చేస్తాయి. దీనివల్ల మన శరీర రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చిన్న చిన్న ఇన్ఫెక్షన్స్ నుంచి కొబ్బరి నీళ్లు మన శరీరాన్ని సంరక్షిస్తాయి. అంతేకాకుండా కొబ్బరి నీళ్లలో పుష్కలంగా దొరికే అంటి బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు, సైరెడాక్సిన్ విటమిన్లు, ఫోలేట్స్ మన ఇమ్యూనిటీని మెరుగుపరుస్తాయి. గర్భిణీ స్త్రీలకు మంచి ఔషధం:కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే సహజ తీయదనం వల్ల షుగర్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వాళ్లు కూడా కొబ్బరి నీళ్లను తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవచ్చు. ఇక గర్భిణీ స్త్రీలకు కొబ్బరినీళ్లు మంచి ఔషధంగా చెప్పుకోవచ్చు. అందులో ఉండే విటమిన్ బి 9 కడుపులో ఉండే బిడ్డ ఎదుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. (వెగ్నెస్సీ) సమయంలో ఎక్కువగా వచ్చే జీర్ణ సమస్యలు, ఎసిడిటీ, హైపర్ టెన్షన్ వంటివి కూడా కొబ్బరినీళ్లు వల్ల తగ్గిపోతాయి.

# టీరకాలిక మలబద్ధక సమస్యకు ఇది సింపుల్ చిట్కా..

మలబద్ధకం కూడా ఆరోగ్య సమస్య. దీంతో మరిన్ని ఆరోగ్య వస్తాయి. ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, సరైన జీవనశైలి అనుసరించకపోవడం, ఎక్సర్సైజులు వంటివి చేయకపోవడం దీనికి ప్రధాన కారణం.ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం కొన్ని ఆహారాలు మన డైట్లో చేర్చుకుంటే దీనికి చక్కని రెమెడి లభిస్తుంది తృణధాన్యాలు..ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం తృణధాన్యాలు ఫైబర్ అధిక మోతాదులో ఉంటుంది. ఇది మీ ప్రతిరోజూ డైలీ డైటలో చేర్చుకోవడం వల్ల మలబద్ధక సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు, ధాన్యాలు మీ డైట్ లో చేర్చుకోవాలి ఇలాంటి పప్పులతో ఫుడ్ తయారు చేసుకుంటే మంచిది అంతే కాదు వీటితో ఉడకపెట్టి స్నాక్స్ మాదిరి కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు ఇందులో ప్రోటీన్ అధిక శాతం ఉంటుంది. ఓట్స్..ఓట్స్, పోహలో కూడా ఫైబర్ అధిక మోతాదులో ఉండటం వల్ల దీర్ఘకాలిక మలబద్ధక సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. అంతేకాదు ఇది బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో తీసుకుంటే కూడా



హెవీగా అనిపించదు. ఆరోగ్యకరమైన పేగు కదలికకు తోడ్పడుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం గింజలు, విత్తనాలు కూడా మీ డైట్ లో చేర్చుకుంటే ఫైబర్ అధికంగా ఉండే సమస్యకు చెక్ పెడతాయి, ఫ్లాక్ సీడ్స్ గుమ్మడి గింజలు, చియో గింజలు, వాల్నట్స్, పిస్టా, బాదం వంటివి చేర్చుకోవాలి.వీటితో ఆరోగ్యకరమైన డ్రింక్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఫుడినా, జిలకర్ర యాడ్ చేసుకుని బటర్ మిల్క్ తయారు చేసుకున్న మలబద్ధక సమస్యకు ఎఫెక్ట్ గా పని చేస్తుంది.

# స్విమ్మింగ్ పూల్లో స్నానం చేసిన తర్వాత ఈ తప్పులు చేయకండి..!

వేసవి కాలంలో ప్రజలు ఈత కొలనులో స్నానానికి వెళతారు. పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ కొలనులో ఈత కొట్టడానికి ఇష్టపడతారు. అయితే మండే వేడి, ఎండలో స్నానం చేసే సమయంలో, తర్వాత గుర్తుంచుకోవలసిన అనేక విషయాలు ఉన్నాయి.శుభ్రమైన కొలనుల్లోనే స్నానం చేయాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. పూల్ నీరు కొద్దిగా మురికిగా ఉంటే, సంక్రమణ ప్రమాదం ఉంది. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లల్లో ఈ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మందులెండలో స్నానం చేసిన తర్వాత ఆరోగ్యం విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని ఢిల్లీలోని ఆర్ఎంఎల్ ఆస్పత్రి సీనియర్ రెసిడెంట్ డాక్టర్ అంకిత్ కుమార్ చెబుతున్నారు. అలా చేయడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించవచ్చు. స్విమ్మింగ్ పూల్లో స్నానం చేసే ముందు శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడం ముఖ్యం. దీని కోసం పుష్కలంగా నీరు తాగాలి. స్నానం చేసేటప్పుడు పూల్ నీటిని మింగవద్దు. ఇలా చేయడం వల్ల కడుపు సంబంధిత వ్యాధులు వస్తాయి. ఎందుకంటే పూల్ నీటిలో క్లోరిన్ ఉంటుంది. దీన్ని తాగితే కడుపులో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. బయట సూర్యకాంతి లేదా వేడి వాతావరణం కారణంగా ఎప్పుడూ కొలనులో నేరుగా స్నానం చేయవద్దు. ఎందుకంటే ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను ప్రభావితం చేస్తుంది. కొలనులో స్నానం చేసే ముందు కానీపు నడిచి, కొలనులో కాళ్ళు పెట్టుకుని కూర్చోవాలి. ఇది మీ శరీర



ఉష్ణోగ్రతను పూల్ నీటి స్థాయికి తగ్గిస్తుంది. ఇది స్నానం చేసే సమయంలో లేదా తర్వాత ఎలాంటి ఇబ్బందిని కలిగించదు. కొలనులో కొన్ని గంటల పాటు స్నానం చేస్తారని డాక్టర్ అంకిత్ వివరించారు. ఈ సమయంలో శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుంది. కానీ పూల్ ఓపెన్ స్పై కింద ఉంటే, సూర్యకాంతి కూడా పై నుండి వస్తూనే ఉంటుంది. ఒక వ్యక్తి స్నానం చేసిన తర్వాత ఎక్కువసేపు ఎండలో ఉంటే, అది ఉష్ణోగ్రతలో ఆకస్మాత్తుగా పెరుగుతుంది. ఇది డిహైడ్రేషన్ లేదా హీట్ స్ట్రోక్ కి దారి తీస్తుంది. అలాంటప్పుడు, ఇండోర్ స్విమ్మింగ్ పూల్ కి వెళ్లండి. మీరు ఓపెన్ ఎయిర్ పూల్ కు వెళు తున్నట్లయితే ఎక్కువసేపు స్నానం చేయకండి. స్నానం చేసిన తర్వాత ఆశ్రయం ఉన్న ప్రదేశానికి సూచిస్తున్నారు.

# థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు ఈ ఆహారాలు తినకూడదు

ఆహారం సరిగా లేకపోతే చాలా సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఇటీవలి కాలంలో రక్తపోటు, గుండె సమస్య వంటి థైరాయిడ్ సమస్యలు కూడా పెరిగిపోతున్నాయి. థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారికి ఆహారం చాలా ముఖ్యం. కొన్ని ఆహారాలు తినాలి, కొన్ని ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. లేదంటే ఆరోగ్య సమస్య మెరుగుతుంది. ఇది బరువు తగ్గడం, నిద్రలేమి, దాహం, అధిక చెమట, బలహీనత, ఆందోళనకు కూడా కారణమవుతుంది. ఇది ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. మరి థైరాయిడ్ ఉన్నవారు ఏ పదార్థాలు తినకూడదో తెలుసుకుందాం. క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్: థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు క్యాలీఫ్లవర్, క్యాబేజీని తినకూడదు. ఇందులోని గిటార్నాయిడ్స్ కంటెంట్ థైరాయిడ్ సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. సోయా ఉత్పత్తులు: టోఫు, సోయా పాలు, సోయాబీన్స్ తో సహా సోయా ఉత్పత్తులు గోయిట్రోజెన్లు అనే సమ్యేకనాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది పెద్ద మొత్తంలో వినియోగించినప్పుడు థైరాయిడ్ హార్మోన్ ఉత్పత్తికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది. మాంసం: థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారు మాంసాహారానికి దూరంగా ఉండాలి. ఇది సంతృప్త కొవ్వు, కాలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. థైరాయిడ్ రోగులకు ఇది మరింత హానికరం. ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రత అసాధారణ స్థాయికి పెరుగుతుంది. నట్స్: థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్న కొందరికి గింజలను జీర్ణం చేయడం కష్టంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే వాటిలో ఆక్సలేట్,



ఫైటేట్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. టీ లేదా కెఫిన్ ఉత్పత్తులు: టీ లేదా కెఫిన్ ఉత్పత్తులు థైరాయిడ్ గ్రంధిని ప్రభావితం చేస్తాయి. ఇది క్రమంగా మీ రక్తంలో థైరాయిడ్ స్థాయిని పెంచుతుంది. ఇది కొందరిలో గొంతు నొప్పిని కూడా కలిగిస్తుంది. కొన్ని కూరగాయలు: టమోటాలు, మిరపకాయలు, వంకాయలు, బంగాళదుంపలు థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారికి పనికిరానివి. అందుకే థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు వైద్యుల సూచనల మేరకు ఈ కూరగాయలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది.

# విటమిన్ కోసం సప్లిమెంట్స్ తీసుకుంటున్నారా..

శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సమతుల్య ఆహారం తినాలి. అప్పుడే శారీరక ఆరోగ్యానికి కావాల్సిన పోషకాలు అందుతాయి. అయితే చాలా మంది కూరగాయలు, పండ్లు రెగ్యులర్ గా తినడానికి ఇష్టపడరు. వీటిని రెగ్యులర్ గా తీసుకోకపోతే శరీరంలో వివిధ రకాల విటమిన్లు, మినరల్స్ లోపిస్తాయి. రకరకాల వ్యాధుల బారిన పడతారు. దీంతో చాలా మంది విటమిన్లు, మినరల్స్ కోసం సప్లిమెంట్లను ఆశ్రయిస్తారు. మార్కెట్లో లభించే సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం ద్వారా శరీరంలోని విటమిన్, మినరల్ లోపాలను భర్తీ చేసుకుంటారు అయితే ఇటీవలి పరిశోధనలో ఈ సప్లిమెంట్లను తీసుకునే అలవాటుపై సంవలన విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. ఈ ధోరణి ప్రయోజనకరమైనది కాదని వెల్లడించింది. కొన్ని సందర్భాల్లో శరీరంలోని సమ్యేకనాల కొరతను తీర్చడానికి త్వరగా పోషకాలను అందించే సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం అవసరం కావచ్చు. అయితే సప్లిమెంట్స్ పై ఆధారపడే జీవితం అస్సలు వాంఛనీయం కాదు. ఎక్కువ సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం వలన శరీరానికి మంచి కంటే ఎక్కువ హాని జరుగుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. పరిశోధనలోని నివేదికలో వెల్లడించిన కొన్ని సప్లిమెంట్ల గురించి ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. చాలా మంది త్వరగా బరువు తగ్గడానికి సప్లిమెంట్లపై ఆధారపడతారు. ఈ ఉత్పత్తులన్నీ వేర్వేరు పదార్థాలను కలిగి ఉంటాయి. ఖా ఏజెన్సీ ఖీణా ఇటువంటి సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడానికి అనుమతివ్వలేదు. ఇటువంటి సప్లిమెంట్లు గుండె జబ్బుల



ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. ఒకక్కసారి మరణానికి కూడా దారితీయవచ్చు. చాలా మంది ఎస్డీ లెవెల్స్ పెంచడానికి కెఫిన్ సప్లిమెంట్స్ వాడుతుంటారు. ఈ సప్లిమెంట్ కంటే కాఫీ మంచిది. ఈ సప్లిమెంట్ అధిక మోతాదులో శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తే.. అది కార్నియాక్ ఆరెస్ట్ తో సహా అనేక గుండె జబ్బులకు దారితీస్తుంది.కాల్షియం సప్లిమెంట్స్ కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. మహిళలు తరచుగా వీటిని తీసుకుంటారు. అయితే వైద్యుల సలహా మేరకే ఈ కాల్షియం సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకోవాలి. ఈ సప్లిమెంట్లను ఎక్కువ రోజులు తీసుకుంటే కిడ్నీ స్టోన్ సమస్యలు వస్తాయి. విటమిన్ ఇ సప్లిమెంట్స్ కూడా శరీరానికి మంచిది కాదు. ఈ సప్లిమెంట్లను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల బ్రెయిన్ హెమరేజ్ వస్తుంది. ఈ విటమిన్ సప్లిమెంట్ అధిక వినియోగం పురుషులలో ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

# రామ చిలుకను ఉంచడం మంచిదేనా..?

కుక్కలు, పిల్లలు, చేపలు, కుందేళ్లు, చిలుకలు, పెంపుడు పక్షులు వంటి వివిధ జంతువులను ఇంట్లో ఉంచేందుకు చాలా మంది ఆసక్తి చూపుతున్నారు. కోళ్లు, ఆవులు, మేకలు మొదలైన వాటిని ఇంటి బయట పెడితే.. దీనిని పెంచడం వల్ల మనశ్శాంతి లభిస్తుందని ఇంట్లో సానుకూల వాతావరణం ఉంటుందని ప్రజలు నమ్ముతారు. కొందరికి రాముని చిలుక అంటే ఇష్టం. అయితే రామ చిలుకను ఇంట్లో పెట్టుకోవడం మంచిదా.. చెడ్డదా అని ప్రజలు సందేహిస్తుంటారు. వాస్తవ శాస్త్రం ఈ రామ చిలుకలను పెంచడానికి అనేక నియమాలను పేర్కొంది. వాస్తవ నియమాల ప్రకారం, ఇంట్లో రామచిలుక ఉండటం అదృష్టం, క్రేయస్సును పెంచుతుందని చెబుతారు. అయితే, ఇంట్లో రామచిలుకను పెంచుకోవడానికి కొన్ని వాస్తవ నియమాలు ఉన్నాయి. అవేంటో ఇక్కడ చూద్దాం..

1. వాస్తవ ప్రకారం, ఇంటికి ఉత్తరం లేదా తూర్పు దిశలో రామ చిలుకను ఉంచడం శుభప్రదంగా పరిగణించబడుతుంది.
2. మీరు మీ రామ చిలుకను పంజరంలో బంధించినట్లయితే, అది ఎల్లప్పుడూ సంతోషంగా ఉండేలా చూసుకోండి. చిలుక తన పంజరంలో సౌకర్యవంతంగా లేనప్పుడు ప్రతికూలత



పెరుగుతుందని చెబుతుంటారు. 3. ఇంట్లో రామ చిలుక బొమ్మను ఉంచడం కూడా చాలా శుభప్రదంగా భావిస్తారు. జాతకచక్రం యొక్క గ్రహ దోషాలను ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. 4. రామ చిలుకను మీ ఇంటికి తీసుకువచ్చేటప్పుడు దాని పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించండి. ఇలా చేయడం వల్ల జీవితంలో చాలా సమస్యలు తొలగి సంతోషం పెరుగుతుందని నమ్ముతారు.

# రుతుక్రమ టైమ్లో పరిశుభ్రత పాటించకుంటే ప్రమాదం..

ప్రతి ఏడాది మే 28న రుతుక్రమ పరిశుభ్రత దినోత్సవంను నిర్వహించడం జరుగుతుంది. ఈ సమయంలో పాటించాల్సిన పరిశుభ్రత గురించి చాలా మందికి అవగాహన కల్పించడానికి మే 28న ప్రతి ఏడాది ప్రపంచ స్థాయిలో ఋతు పరిశుభ్రత దినోత్సవంను చేసుకుంటారు. అయితే దీనిని మొదటి సారిగా 2013లో జర్మనీకి చెందిన వాష్ యునైటెడ్ అనే %చీ+౫% మెన్స్ట్రువల్ హైజిన్ డేని ప్రారంభించింది. ఆ తర్వాత 28 రోజులు రుతుస్రావానికి సంబంధించిన వివిధ అంశాల గురించి అవగాహన కల్పించారు. దానికి వచ్చిన స్పందనతో మొదటిసారిగా మే 28, 2014న ఋతుచక్ర పరిశుభ్రత దినోత్సవాన్ని పాటించారు. ఇది ఇలాగే ప్రతి ఏడాది కొనసాగుతుంది. అయితే తక్కువ-ఆదాయ దేశాలలో స్వచ్ఛమైన నీరు, పారిశుధ్యం, పరిశుభ్రమైన ఉత్పత్తులకు కొన్ని పరిమితులు పెట్టుకుంటారు. కాబట్టి కొందరు రుతుక్రమ సమయంలో పాస్ట్ ఉపయోగించకుండా డబ్బులు ఆదా చేసేందుకు క్లాత్స్ వాడుతుంటారు. అలాగే కొన్నిచోట్ల ఇప్పటికీ రుతుక్రమ సమయంలో అంటరాని వారిలా చూస్తూ దూరంగా ఉంచడం వంటి సంఘటనలు జరుగుతున్నాయి. అలాగే కొన్ని మూఢనమ్మకాలతో జనాలు రుతుక్రమంలో ఉన్న మహిళలను దగ్గరకు కూడా రానివ్వడం లేదు. దీని కారణంగా కొన్ని దేశాల్లో మహిళలకు పూర్తిగా ఆలయాల్లోకి వెళ్లడం నిషేధించారు. అయితే ఈ అంశాలన్నింటినీ పరిగణలోకి తీసుకుని పీరియడ్స్ సమయంలో వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత గురించి తెలియజేయడానికి రుతుక్రమ పరిశుభ్రత దినోత్సవంను తీసుకువచ్చారు. దీనివల్ల అయినా ఎంతో



కొంత మార్పు వస్తుందని భావించి అవగాహన కల్పిస్తున్నారు. అయితే ఇప్పటికే కొన్ని ప్రాంతాల్లో అనేక సమస్యల వల్ల రుతుక్రమంలో శుభ్రతను పాటించలేకపోతున్నారు. స్త్రీలందరికీ రుతుక్రమ పరిశుభ్రత చాలా ముఖ్యమైనదని తెలుసు. అయినప్పటికీ పరిస్థితుల వల్ల కొన్నిసార్లు శుభ్రంగా ఉండరు. దీంతో వారు అనేక తీవ్రమైన అనారోగ్యానికి గురవుతారు. కాబట్టి పీరియడ్స్ సమయంలో పరిశుభ్రత విషయంలో అన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి. లేదంటే ప్రమాదంలో పడి ఎన్నో రకాల అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. పాడ్స్ ను కనీసం 8 గంటలకు ఒకసారి కచ్చితంగా మార్చుకోవాలి. అలాగే చేతులు క్లీన్ గా కడుక్కోవడంతో పాటుగా రోజు రెండు మూడు సార్లు స్నానం చేయాలి. లేదంటే పలు రకాల ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చి ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు.

# ఆ బావిలో నీళ్లు అమృతంతో సమానం..

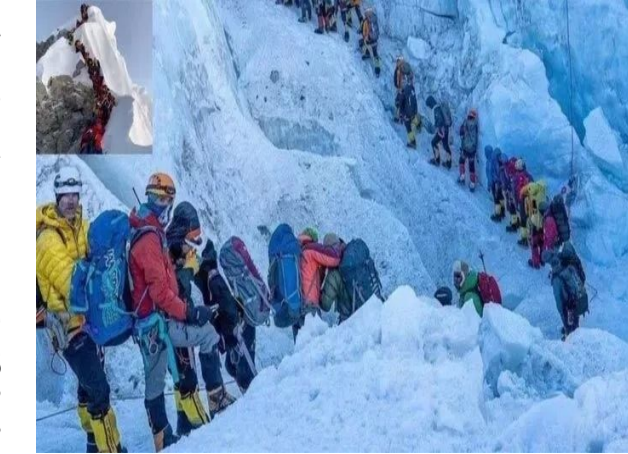
మనం భారతదేశంలోని అనేక అద్భుతమైన దేవాలయాల గురించి వింటూనే ఉంటాం. కానీ మతాల నగరంగా పిలిచే వారణాసిలో ప్రజలు కొన్ని ప్రత్యేక సమస్యలు కలిగి ఉంటారు. అనేక పురాతన దేవాలయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఈ ప్రాంతాన్ని సందర్శించడానికి ప్రపంచం నలుమూలల నుండి ప్రజలు వస్తుంటారు. ఈ నగరంలో సెంటర్ ఆఫ్ ఎట్రాక్షన్ ఇక్కడ ఉన్న పురాతన దేవాలయాలు మాత్రమే కాదు, నీటిని తాగడం ద్వారా ప్రజలు వివిధ వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం పొందుతారు అనే విషయం కూడా. వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం కలిగించే ఈ బావి వారణాసిలోని ప్రసిద్ధ దేవాలయం మృత్యుంజయ మహాదేవ్ ప్రాంగణంలో ఉంది. ఈ బావిలోని నీటిని తాగేందుకు సుదూర ప్రాంతాల నుంచి భక్తులు వస్తుంటారు. కాశీలో ఉన్న ఈ బావిలో ఔషధాలు ఉన్నాయని నమ్ముతారు. అందువల్ల దీనిని 'ధన్వంతరి బావి' అని పిలుస్తారు. వేదాలకు, ఆయుర్వేదానికి అధిపతి అయిన ధన్వంతరి తన ఔషధాలన్నింటినీ ఈ బావిలో పెట్టడం ఒక సమృద్ధి. అందుకే ఈ బావి నీటిని తాగడం వల్ల పొట్ట, చర్మవ్యాధులతో పాటు ఇతర వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం పొందుతున్నారని చెబుతారు. భగవాన్ ధన్వంతరి తన మూలికా ఔషధాలన్నింటినీ ఇక్కడ ఉంచి ధన్వంతరీయ మహాదేవ్ ను కూడా స్థాపించారు. ఈ బావికి సంబంధించి



ఎలాంటి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవని స్థానికులు కూడా చెబుతున్నారు. ఇది పూర్తిగా విశ్వాసం పై ఆధారపడి ఉంటుంది. వారణాసిలో ఉన్న ధన్వంతరిలో మొత్తం ఎనిమిది ఘాట్లు ఉన్నాయి. వివిధ ఘాట్ల నుండి వివిధ రకాలైన అమృతం లాంటి జలాలు వెలువడతాయని ప్రజలు నమ్ముతారు. కొంతమంది భక్తులు ఇక్కడికి వచ్చి ఈ వివిధ ఘాట్ల నుండి నీటిని స్వయంగా సేకరించి ఇంటికి తీసుకెళ్లడానికి ఇది కూడా కారణం అంటున్నారు. ఈ అష్టభుజి బావిలో, ఎనిమిది గిరిల నుండి నీరు పోస్తారు. ఎనిమిది ఘాట్ల నీటిలోని లవణీయత ఇక్కడ నీటిలో స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది.

# ఎవరెస్టు శిఖరంపై ఫుల్ ట్రాఫిక్ జామ్..

పెద్ద పెద్ద నగరాల్లో ట్రాఫిక్ జామ్ అవడం కామన్. రోడ్లపై రద్దీవల్ల ప్రయాణికులు గంటల తరబడి ఇబ్బందులు పడటం అందరికీ తెలిసిన విషయమే. కానీ అక్కడికి వెళ్లడానికి భయపడే అవకాశం ఉన్న ఓ ముఖ్యమైన ప్రాంతం, ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఎత్తైన ప్రదేశంలో కూడా ట్రాఫిక్ జామ్ అయిందనే వార్త (వీడియో) ఒకటి ప్రజెంట్ నెట్టింట్ వైరల్ అవుతోంది. ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఎత్తైన పర్వత శిఖరం ఎవరెస్ట్ గురించి తెలిసినది. దీనిని అధిరోహించడానికి శిక్షణ పొందిన కొంతమంది పర్వతారోహకులు మాత్రమే ఆసక్తి చూపుతుంటారు. దీంతో అక్కడికి వచ్చేవారి సంఖ్య కూడా చాలా తక్కువ. కానీ ఇప్పుడు వైరల్ అవుతున్న వీడియో ప్రకారం ఎవరెస్ట్ శిఖరాన్ని అధిరోహించే వారి సంఖ్య భారీగా పెరుగుతోంది. అనేమంది ఈ ఎత్తైన శిఖరాన్ని అధిరోహించడానికి రావడంతో చివరికి ఈ పర్వతం కూడా పర్వతారోహకులతో నిండిపోయి 'ట్రాఫిక్ జామ్' ఏర్పడింది. ప్రజెంట్ ఈ వీడియో నెట్టింట్ హాట్ చాట్ చేస్తోంది. ట్రాఫిక్



జామ్ అయ్యేంత కాకపోవచ్చు. కానీ గతంతో పోలిస్తే ఎవరెస్ట్ శిఖరాన్ని అధిరోహించే పర్వతారోహకుల సంఖ్య పెరుగుతోందని, బేసే క్యాంపులో జనాలు కనిపించడానికి కారణం ఇదేనని నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి.

# బంగాళదుంపలతో మెలిసే చర్మం..

కూరగాయలలో రారాజుగా పిలువబడే బంగాళదుంప చాలా మంది భారతీయులకు ఇష్టమైన కూరగాయ. బంగాళాదుంపలతో పరాలాలు, బంగాళాదుంప సమోసాలు, పకోడాలు, కూరలుగా చేసుకుని ఎక్కువగా తింటూ ఉంటారు. కానీ బంగాళాదుంపలు అనేక చర్మ సమస్యల నుండి ఉపశమనం ఇస్తాయని చాలామందికి తెలిసి ఉండదు. బంగాళాదుంపను ఉపయోగించడం తక్షణ మెరుపును పొందడంలో సహాయపడటమే కాకుండా, మచ్చలను తొలగించడంలో, చర్మాన్ని శుభ్రంగా, మెరిసిలా చేయడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. బంగాళాదుంప అందరికీ ఇళ్లలో సులభంగా లభించే కూరగాయ. కాబట్టి దీన్ని చర్మ సంరక్షణకోసం ఉపయోగించేందుకు పెద్దగా శ్రమించాల్సిన అవసరం లేదు. ముఖంపై మచ్చలు మొదలైన సమస్యలు ఉంటే, బంగాళాదుంపను ఎలా ఉపయోగించవచ్చో తెలుసుకోండి. చర్మ సంరక్షణలో బంగాళాదుంప.. చర్మ సంరక్షణలో బంగాళాదుంపలను చేర్చడానికి ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడతాల్సిన అవసరం లేదు. బంగాళాదుంపలను తొక్క తీసి వాటిని ముక్కలుగా కట్ చేయాలి. తరువాత దాని రసాన్ని కాటన్ లేదా మస్లిన్ క్లాత్ లేదా ఫైన్ సైస్ నెట్ ఉపయోగించి తీయాలి. తరువాత ముఖం, మెడ పై అన్ని చేసి 5 నిమిషాల పాటు చర్మాన్ని సున్నితంగా మసాజ్ చేయండి. ఇప్పుడు 5 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. ఆపై ముఖాన్ని శుభ్రం చేయండి. ఇది చర్మాన్ని లోతుగా శుభ్రపరుస్తుంది. ఇది రంధ్రాలలో పేరుకుపోయిన మురికిని, అదనపు నూనెను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. దీనితో ముఖం పై తక్షణ గ్లో అనుభూతి చెందుతారు. చర్మం మృదువుగా, మచ్చలేనిదిగా మారుతుంది. మచ్చలను శుభ్రం చేయడంతో పాటు చర్మం మృదువుగా మారాలంటే బంగాళాదుంప రసంలో కొన్ని



చుక్కల గ్లిజెరిన్ చేసి అందులో రెండు చెంచాల పాలు కలపండి. ఈ మిశ్రమాన్ని కాటన్ బాల్ సహాయంతో ముఖం నుండి మెడ వరకు అపై చేసి, అది ఆరిపోయే వరకు సుమారు 15 నిమిషాలు అలాగే ఉంచండి. ముఖాన్ని శుభ్రం చేసిన తర్వాత ఫలితాలను చూడవచ్చు. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు బంగాళాదుంప రసాన్ని ముఖానికి రాసుకోవాలి. బంగాళాదుంప ఫేస్ ప్యాక్.. చర్మం పై మచ్చలను తొలగించడానికి బంగాళాదుంప ఫేస్ ప్యాక్ ను తయారు చేసుకోవచ్చు. బంగాళాదుంప నుంచి రసాన్ని తీయండి. అందులో అర టీస్పూన్ నిమ్మరసం, అర టీస్పూన్ తేనె, శనగపిండి కలిపి పేస్ట్ ను సిద్ధం చేయండి. ఈ ఫేస్ ప్యాక్ ను ముఖానికి సుమారు 15 నుండి 20 నిమిషాల పాటు అపై చేసి, ఆ పై నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ రెమెడిని వారానికి రెండుసార్లు పునరావృతం చేయడం వల్ల చర్మం పై మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి.

# ఇంట్లోనే సులభంగా హెయిర్ ట్రీట్ మెంట్..

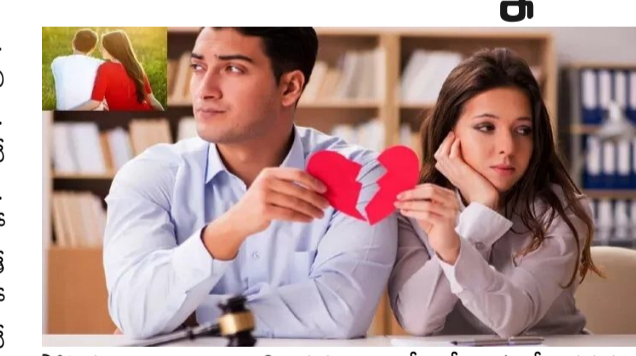
ఈ మధ్యకాలంలో చాలా మంది జుట్టు పొడవుగా, ఒత్తుగా, మృదువుగా, అందంగా ఉండేందుకు ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకుంటుంటారు. ముఖ్యంగా మహిళలు చాలా రకాల హెయిర్ కేర్ ప్రొడక్ట్స్ వాడుతుంటారు. కానీ దీని తర్వాత కూడా వారి జుట్టు పొడిగా, నిర్జీవంగా కనిపిస్తుంది. అంతే కాదు జుట్టు ఎక్కువగా రాలిపోతూ ఉంటుంది. ఇప్పుడు దీనిని పరిష్కరించడానికి, ప్రజలు స్పా, స్యూత్ టింగ్, కెరాటిన్ మొదలైన ఖరీదైన జుట్టు చికిత్సలను ఆశ్రయిస్తున్నారు. కానీ వాటిలో ఉండే రసాయనాలు కొంత సమయం తర్వాత జుట్టుకు తీవ్రమైన హాని కలిగిస్తాయి. ఇక కొంతమంది మాత్రం జుట్టును న్యూచురల్ గా చూసుకుంటూ జుట్టు పొడవుగా, మృదువుగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. అలా చేయాలనుకునే వారు ఇంట్లోనే హెయిర్ స్పా చేయవచ్చు. ఇది మీ జుట్టుకు మెరుపును తీసుకురావడానికి, వాటిని మృదువుగా చేయడానికి సహాయపడుతుంది. చాలా మంది పార్లర్ కి వెళ్లి హెయిర్ స్పా చేయడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ మీరు సహజమైన వస్తువులను ఉపయోగించి ఇంట్లో సులభంగా చేయవచ్చు. నూనె.. జుట్టు హైడ్రేట్ గా, మృదువుగా ఉండాలంటే జుట్టుకు నూనె రాయడం చాలా ముఖ్యం. మొదట %౪౫% కొనసం జుట్టుకు నూనె రాయండి. దీనితో మీ జుట్టుకు విటమిన్లు, మినరల్స్ అందుతాయి. జుట్టుకు నూనెను రాసి బాగా మసాజ్ చేసి, నూనెను 20 నిమిషాలు ఉంచండి. ఆపి.. రెండవ దశలో మీ జుట్టుకు 10 నుంచి 15 నిమిషాలు ఆవిరి పట్టండి. ఇలా చేస్తే పేరుకుపోయిన మురికి కారణంగా మూసుకుపోయిన స్కాల్ప్ రంధ్రాలను తెరుస్తుంది. అలాగే రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది జుట్టు పెరుగుదలకు



సహాయపడుతుంది. ఎక్కువగా ఆవిరి పట్టుకుండా జాగ్రత్త వహించండి. ఇది మీ జుట్టును కూడా దెబ్బతీస్తుంది. జుట్టు కడగడం.. ఇప్పుడు మూడవ దశలో జుట్టును బాగా కడగాలి. ఇందుకోసం మైల్డ్ షాంపూ వాడితే మంచిది. మీ జుట్టు పొడిగా ఉన్నందున అధిక షాంపూని ఉపయోగించకూడదని గుర్తుంచుకోండి. జుట్టు కడగడానికి ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్, సాగో పిండి, హెన్నా లేదా బియ్యం నీటిని కూడా ఉపయోగించవచ్చు. హెయిర్ మాస్క్.. హెయిర్ మాస్క్ లు మీ జుట్టుకు పోషణ అందించి, మృదువుగా వని చేస్తాయి. స్పీట్ ఎండ్ లను తగ్గించడంలో కూడా ఇది సహాయకరంగా ఉంటుంది. సహజమైన వస్తువులతో ఇంట్లోనే హెయిర్ మాస్క్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. దీని కోసం ముందుగా కలబంద, కొబ్బరి నూనె, అరటిపండు, తేనె, పెరుగు, వెంతులు కలిపి హెయిర్ మాస్క్ ను తయారు చేసి మీ జుట్టుకు అపై చేయవచ్చు.

# ప్రేమ వివాహాల్లోనూ విడాకులు ఎందుకు పెరుగుతున్నాయి?

లవ్ మ్యారేజ్ అయినా, అది అరేంజ్డ్ మ్యారేజ్ అయినా.. వైవాహిక బంధం నిండు నూరేళ్లు కొనసాగుతుందని ఒకప్పుడు నమ్మేవారు. కానీ ఇప్పుడు నమ్మకం నడలుతోంది. ఎందుకంటే ఈ మధ్య కాలంలో జంటలు డివోర్ తీసుకునే సంఖ్య పెరిగిపోతోందని రిలేషన్ షిప్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్నవారు కూడా చిన్న చిన్న తగాదాలతో విడిపోతున్నారు. ఎందుకిలా?.. అరేంజ్డ్ మ్యారేజ్ లో అయితే అంటే.. అప్పటి వరకు ముక్కా ముహం తెలియని వ్యక్తితో కలిసి నడవాలిని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి వెంటనే కొన్ని ఇబ్బందులు తలెత్తవచ్చు. అర్థం చేసుకోవడానికి బదులు అపార్థాలకు ప్రయారిటీ ఇవ్వడంవల్ల అరుదుగా కొందరు డివోర్ వరకూ వెళ్లవచ్చు. కానీ ప్రేమ వివాహాల్లోనూ ఎందుకలా జరుగుతోందనే ఆందోళన, సందేహాలు పలువురిని వెంటాడు తున్నాయి. అరేంజ్డ్ మ్యారేజ్ లో విడాకులు అంత ఈజీ కాదు. విడిపోవాలని భార్య భర్తలు క్షణికావేశంలో అనుకున్నంత మాత్రాన సరిపోదు. అది జరగాలంటే వారి తరపున రెండు కుటుంబాల జోక్యం, నిర్ణయాలపై కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది. దాదాపు సర్దుకుపోవడం, సర్దిచెప్పడం ద్వారా సమస్య సర్దుబాటుగడమే ఎక్కువగా జరుగుతూ ఉంటుంది. కాబట్టి ఇక్కడ డివోర్ రేట్ తక్కువగా ఉంటుందని ఫ్యామిలీ కౌన్సలర్లు, రిలేషన్ షిప్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. కానీ లవ్ మ్యారేజ్ లో ఇందుకు భిన్నంగా ఉంటుంది. ఇక్కడ విడాకులు తీసుకోవాలా? వద్దా అనేది భార్య భర్తల నిర్ణయంపైనే ఎక్కువ ఆధారపడి ఉంటుంది. ఏవైనా మనస్సర్దులు, గొడవలు వచ్చినప్పుడు పెద్దలకు చెప్పే 'మీరే ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్నారని అంటారనే భయం, నలుగురిలో చులకనగా చూస్తారనే ఆలోచనతో ప్రేమ వివాహాలు చేసుకున్న వారిలో చాలామంది పెద్దలకు చెప్పకుండానే విడాకుల నిర్ణయం తీసుకుంటున్నారు. సహజంగానే ఒక వ్యక్తి ప్రేమలో పడిన కొత్తలో తన ప్రేమికుడు లేదా ప్రేమికురాలితో ఎక్కువసేపు గడిపే సమయం ఉండదు. చదువు, ఉద్యోగం, సమాజం, పెళ్లి అవ్వకముందే చనువు ఇవ్వకూడదనే ఆలోచన.. వంటివి ఇక్కడ కీ రోల్



పోషిస్తుంటాయి. కాబట్టి సహజంగానే ప్రేమికుల్లో తరచూ కలుసుకోవాలి. కలిసి జీవించాలి అనే ఆత్మత అధికంగా ఉంటుంది. కానీ పెళ్ల తర్వాత పరిస్థితి వేరు. ఉదయం నిద్రలేచింది మొదలు రాత్రి పడుకునే వరకు ప్రేమించిన వ్యక్తి కళ్ల ముందే ఉండటం, పరస్పర అవసరాలు, కోరికలు తీరిపోవడం అనేవి క్రమంగా ప్రేమ తగ్గిపోవడానికి, బాధ్యతలు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. ఇక్కడ చాలామంది అర్థం చేసుకోవడంలో పొరపాటు పడతారు. ప్రేమించిన తొలిసారి అనుభవం, అనుభూతి తోపాటు పోయిందనే నిర్ణయానికి వచ్చిన వారిలో ఏదో ఒక కారణంతో మనస్సర్దులు పెరిగిపోయి, విడాకుల వరకు దారితీయవచ్చు. ఆసౌకర్యంగా ఫీలవడం.. సౌకర్యంగా ఉండలేని పరిస్థితుల నడుమ ఎక్కువకాలం కలిసి ఉండలేమనే ఆలోచనలు కూడా ప్రేమ వివాహాల్లో విడాకులకు మరో కారణమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉద్యోగాలకు వెళ్లినా, ఇంటిలో ఉంటున్నా బంధువులు వచ్చినా, స్నేహితులతో మాట్లాడినా.. ఇలా ఎక్కడో ఒకచోట మనస్సర్దులు స్టార్ట్ అవుతుంటాయి. న్యతంత్రంగా ఉండటం కష్టంగా అనిపిస్తుంది. ప్రేమించుకున్న కొత్తలో ప్రతిదీ తానే నిర్ణయించుకొని, తనకు వచ్చినట్లు ఉన్న వ్యక్తి, పెళ్లి తర్వాత కొన్ని కుటుంబాలకు ఉంటుంటానని సంజాయిషీ చేస్తాల్సి రావడం, పుటుంబ అవసరాలను బట్టి నడుచుకోవడం కారణంగా ఇద్దరిలో ఎవరో ఒకరు ఆసౌకర్యంగా భావించే సందర్భాలు క్రమంగా విడాకులకు దారితీస్తున్నాయి.

# విద్యార్థిని మృతిపై విచారణకు త్రిసభ్య కమిటీ

అచ్యుతాపురం: అచ్యుతాపురం కేజీబీపీలో విద్యార్థిని నవ్య (12) మృతిచెందిన ఘటనపై విచారణకు త్రిసభ్య కమిటీని నియమించారు. పాఠశాలను కేజీబీపీ స్టేట్ సెక్రటరీ దేవానంద్ రెడ్డి, ఆర్జీడీ విజయ్ ఖాస్గర్, డీఈవో గిడ్డి అప్పారావు నాయుడు సందర్శించి, పరిసరాలను పరిశీలించారు. విద్యార్థిని మృతిపై నిబ్బంది, విద్యార్థుల నుంచి వివరాలు సేకరించారు. ఈ ఘటనపై విచారణకు కేజీబీపీ జీసీడీవో, జిల్లా ఇన్చార్జ్ జెన్సిమ్, యలమంచిలి డిప్యూటీ డీఈవో అప్పారావు, సీనియర్ ఎంఈవో బి.రజనీవేణ్ణి కూడిన కమిటీని నియమించారు. ఈ సందర్భంగా డీఈవో అప్పారావు నాయుడు కేజీబీపీ నిబ్బందితో సమావేశమై పలు సూచనలు చేశారు. పాఠశాల పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచాలని, ఎటువంటి విష కీటకాలు పాఠశాల ఆవరణలోకి ప్రవేశించకుండా చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. ఎటువంటి అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చినా వెంటనే వైద్య సేవలు అందేలా చూడాలని ఆదేశించారు. పాఠశాలలో పరిస్థితి చక్కబడే వరకూ విద్యార్థులను ఇళ్లకు వెళ్లించుకు వెళ్లవలసి ఉంటుంది. రూ.10 లక్షల పరిహారం... మృతి చెందిన విద్యార్థిని మైలపల్లి



నవ్య కుటుంబానికి కలెక్టర్ విజయ్ కృష్ణన్ ఆదేశాల మేరకు ఆదివారం రూ.10లక్షలు చెక్కును అచ్యుతాపురం తహసీల్దార్ శ్రీను, సీబి చంద్రశేఖర్ రావు అందజేసినట్లు ఎంఈవో కృష్ణ దేవారాయల్ స్థానిక విలేజ్ కలెక్టర్లకు తెలిపారు. పాఠశాల నిబ్బంది నెస్సెన్... ఈ ఘటనకు సంబంధించి కేజీబీపీ ప్రిన్సిపాల్ ఉమాదేవి, ఎన్ఎస్ టీచర్ సునీత, ఎన్.రూప(వృత్తివిద్య), వాచ్మెన్ సీపావ్ చిలకమ్మ, ఏఎన్ఎం జి.ఈశ్వరిని శనివారం రాత్రి డీఈవో అప్పారావు నాయుడు సస్పెండ్ చేశారు.

# నూకాంబిక ఆలయానికి పోటెత్తిన భక్తులు

అనకాపల్లి: ఉత్తరాంధ్ర ఇలవేల్పు స్థానిక గవరపాలెం కొత్త అమావాస్య నెల జాతరలో భాగంగా నూకాంబిక అమ్మవారి ఆలయానికి భక్తులు పోటెత్తారు.ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాల నుంచి కుటుంబ సభ్యులు వచ్చిన భక్తులు అమ్మవారిని దర్శించుకుని మొక్కులు తీర్చుకున్నారు. కొంతమంది భక్తులు అమ్మవారి ఆలయ సమీపంలో వంటలు చేసి, వైద్యంగా సమర్పించారు. ఉదయం 8 నుంచి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు ఆలయంలో క్యూలైన్లు భక్తులతో కిటకిటలాడాయి. పలు స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థల ప్రతినిధులు భక్తులకు ఉచితంగా ప్రసాదం, తాగునీరు, మజ్జిగ, వినూత్నంల పాలు పంపిణీ చేశారు. ఆలయానికి వచ్చే భక్తులకు ఎటువంటి అసౌకర్యం లేకుండా ఆలయ చైర్మన్ పీలా నాగశ్రీను, ఆలయ సహాయ కమిషనర్ యాక్ష శ్రీధర్ చర్యలు తీసుకున్నారు.



పట్టణ, ట్రాఫిక్ సీబిలు ప్రేమకుమార్, ఎం.వెంకటనారాయణలు ప్రత్యేక పోలీస్ బందోబస్తును ఏర్పాటు చేశారు.

# పంచగ్రామ భూ నిర్వాసితుల పాదయాత్ర

పెందుర్తి: పంచగ్రామాల భూ సమస్య కారణంగా గత 28 ఏళ్లుగా ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని సీబిటియూ నాయకుడు డాక్టర్ బి.గంగారావు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ సమస్యను తక్షణమే పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేస్తూ సమైక్య ప్రజా రైతు సంక్షేమ సంఘం, పంచగ్రామాల భూముల కమిటీ అధ్యక్షులతో వేపగుంట ఇంక్షన్ నుంచి గోపాలపట్నం పెట్రోల్ బంక్ వరకు పాదయాత్ర నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా గంగారావు మాట్లాడుతూ.. ఇక్కడ స్థలాల కొనుగోలు చేసి ఇళ్లు నిర్మించుకున్న వారంతా జీవించే అస్తి వస్తు, నీటి వస్తు, విద్యుత్ బిల్లులు క్రమం తప్పకుండా చెల్లిస్తున్నారని, అయినా వారందరినీ ఆక్రమణదారులుగా చిత్రించడం దుర్మార్గమన్నారు. కార్పొరేట్ సంస్థలకు, గూగుల్ డేటా సెంటర్ కోసం సింహాచలం దేవస్థానం భూములను కట్టబెడుతున్న ప్రభుత్వం.. సామాన్య ప్రజల విషయంలో ఎందుకు వివక్ష చూపుతోంది? అని ప్రశ్నించారు. సంఘం కార్యదర్శి టి.వి.కృష్ణారాజు మాట్లాడుతూ.. ఏ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చినా హామీలే తప్ప సమస్య పరిష్కారం కావడం

లేదన్నారు. 2014లో విశాఖలో జరిగిన తొలి క్యాబినెట్ సమావేశంలోనూ ఈ సమస్యను పరిష్కరిస్తామని చెప్పి మోసం చేశారని విమర్శించారు. ఇటీవల అసెంబ్లీలో సైతం కూటమి ఎమ్మెల్యేలు 1903 సర్వే సెటిల్మెంట్ రికార్డుల ప్రకారం రైతులకు హక్కులు ఉన్నాయని అంగీకరించారని, దానిపై ప్రభుత్వం సుప్రీమ్ కోర్టును తీసుకోవాలని కోచారు. 1903 సర్వే సెటిల్మెంట్ రికార్డుల ప్రకారం రైతులు, యజమానుల హక్కులను గుర్తించాలని, 1996-97లో సింహాచలం దేవస్థానానికి ఇచ్చిన రైట్స్ పట్టాలను చట్ట సవరణ ద్వారా రద్దు చేసి, రైతులకు చెందిన 1,785 ఎకరాలను మినహాయించాలని, ఇళ్ల నిర్మాణాలు, స్థలాల క్రయవిక్రయాలకు తక్షణమే అనుమతులు ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. వచ్చే ఎన్నికల నాటికి ఈ సమస్యను పరిష్కరించకపోతే, ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో ఉన్న 17 వార్డుల్లో కూటమి అభ్యర్థులను ఓడిస్తామని హెచ్చరించారు. నాయకులు రమణి, వివేక్ ప్రతాప్, పి.రామారావు, కె.ఆర్.కె.ప్రసాద్, సిపావ్.నత్యనారాయణ, ఈశ్వరరావు, శ్రీహరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# రూ.17.45 లక్షల గంజాయి స్వాధీనం

విశాఖపట్నం: విశాఖపట్నం రైల్వేస్టేషన్ ద్వారా గంజాయి ఆక్రమ రవాణా ప్రయత్నించిన ఇద్దరు మహిళలను ఆర్పిఎఫ్, ఎన్సీబీ అధికారులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఆర్పిఎఫ్ నిబ్బంది వెల్లడించిన వివరాలివి. రైల్వే భద్రతా దళం, నార్మల్ ఫోర్స్ కంట్రోల్ బ్యూరో సభ్యులు స్టేషన్లోని 8వ సంబర్ ఫ్లాట్ ఫాం వద్ద తనిఖీలు చేపట్టారు. ఈ క్రమంలో ఐదు సంవలతో అనుమానాస్పదంగా కనిపించిన ఇద్దరు మహిళలను గమనించి వారిని ప్రశ్నించారు. వారు పొంతనలేని సమాధానాలు ఇవ్వడంతో వెంటనే ఎన్సీబీ ప్రత్యేక బృందానికి

సహాయం అందించారు. అధికారులు వారిని లోతుగా విచారించి, ఉత్తరప్రదేశ్ రాష్ట్రం గౌతమబుద్ధ నగర్ కు చెందిన అమిత హల్దర్, నిఖా హల్దర్ లుగా గుర్తించారు. ఒడిశాలోని కోరాపుట్ నుంచి ఆగ్రాకు గంజాయిని తరలిస్తున్నట్లు అంగీకరించారు. వారి వద్ద నుంచి రూ.17.45 లక్షల విలువైన 34.9 కిలోల గంజాయిని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. నిందితులపై కేసులు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. తనిఖీల్లో ఆర్పిఎఫ్ ఇన్ స్పెక్టర్ కె.రామకృష్ణ, ఎస్ఐ పి.కె.ఆర్, ఎన్సీబీ(సీసీడీఎస్) బృంద సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

# సమన్వయంతో సమస్యల పరిష్కారం

పాడేరు: ప్రజల సమస్యలను క్షేత్రస్థాయిలోనే పరిష్కరించేందుకు అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని కలెక్టర్ టి. నిశాంతి ఆదేశించారు. తన క్యాంప్ కార్యాలయం నుంచి జిల్లా అధికారులతో ఆమె టెలికాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జాయింట్ కలెక్టర్ తిరుమతి శ్రీప్రజా, ఐటీడీఏ పీవో ఆదిత్య పర్వ, ఇంచార్జ్ డిఆర్ఎస్ నీలకంఠేశ్వరరావు, ఇంచార్జ్ ఆర్డీవో లోకేశ్వరరావు, అన్ని శాఖల మండల స్థాయి అధికారులకు కలెక్టర్ పలు కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ప్రతి సోమవారం మండల కేంద్రాల్లో నిర్వహించే ప్రజా సమన్వయ పరిష్కార వేదిక (గ్రీవెస్ డే) కార్యక్రమాన్ని ప్రజలు

సద్వినియోగం చేసుకోవాలని చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. మండల స్థాయి గ్రీవెస్ డేలో ఎంపీడీవో, తహసీల్దార్, ఇంజనీరింగ్ విభాగాలు, అన్ని శాఖల అధికారులు విధిగా పాల్గొనాలని సూచించారు. గ్రీవెస్ కార్యక్రమం సక్రమంగా జరుగుతుందో లేదో జాయింట్ కలెక్టర్ స్వయంగా పర్యవేక్షించాలని ఆదేశించారు. ప్రజల నుంచి వచ్చే వివరాలను వెంటనే సంబంధిత శాఖల లాగిన్లలో రిజిస్ట్రేషన్ చేసి, గడువులోనే పరిష్కరించాలన్నారు. విధుల పట్ల నిర్లక్ష్యం పెంచడం, ఆదేశాలను ఉల్లంఘించే అధికారులపై కఠిన చర్యలు తప్పవని కలెక్టర్ ఈ సందర్భంగా హెచ్చరించారు.

# 34అర్బన్ మావోయిస్టులు ఎవరూ లేరు

గోదావరిఖని: ప్రస్తుతం అర్బన్ మావోయిస్టులు తమకు తెలిసినంత వరకు ఎవరూ లేరని, వారి అంశం తమ దృష్టిలో కూడా లేదని డిజిపీ శివధర్మరెడ్డి స్పష్టం చేశారు. మంచెర్రాల, పెద్దపల్లి జిల్లాల్లో ఆయన పర్యటించారు. మొదట గోదావరిఖని పట్టణంలోని ఐబీ కాలనీలో పీసీఐ, ఆర్ఐబి, ఆర్ఎస్ఐ, హెడ్ కాన్స్టేబుల్, కానిస్టేబుళ్ల కోసం రూ.12.29 కోట్లతో నిర్మించిన నూతన నివాస గృహాల సమూహయాన్ని ఆయన ప్రారంభించారు. తర్వాత మంచెర్రాల జిల్లా బెల్లంపల్లి పట్టణంలోని ఏఆర్ హెడ్ క్వార్టర్స్లో పోలీసు శాఖ ఆధ్వర్యంలో రహదారి భద్రతపై వాహనదారులకు అవగాహన కల్పించారు. అలాగే కన్నెపల్లి మండలంలో నూతన పోలీసుస్టేషన్ ను ఎమ్మెల్యే గడ్డం వినోద్ తో కలిసి ప్రారంభించారు. ముందుగా పోలీసుల గౌరవ వందనం స్వీకరించి, మొక్కులు నాటారు. అనంతరం పోలీసుస్టేషన్ ఎస్సె, సిబ్బందికి అభినందనలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయా జిల్లాల్లో డిజిపీ మాట్లాడారు. అర్బన్ మావోయిస్టుల పేరిట పలువురికి ఎన్ఐఏ నోటీసులు జారీ చేసినదంటూ కొందరు విలేజ్ కలెక్టర్లు ప్రస్తావించగా.. ఆ అంశం తమ దృష్టికి రాలేదని డిజిపీ



తెలిపారు. ఏటా రహదారి ప్రమాదాల్లో ఎక్కువగా శిరస్రాణం, సీటు బెల్టు ధరించకుండా నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించిన వారి ప్రాణాలు కోల్పోయారని చెప్పారు. ఘోస్ పట్టుకొని డ్రైవింగ్ చేస్తూ.. ఇంకొకరి ప్రాణాలకు హాని కలిగించొద్దని సూచించారు. కార్యక్రమాల్లో మల్టీజోన్-1 ఐజీసీ చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, రామగుండం కమిషనర్ అంబర్ కిశోర్ ఝా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# హైవే పనులు వేగవంతం చేయాలి

- ఎన్హెచ్ఐ అధికారులకు కలెక్టర్ నిశాంతి ఆదేశం - ప్రజల రాకపోకలకు ఇబ్బంది తలెత్తకూడదు

పాడేరు: జిల్లాలో జరుగుతున్న జాతీయ రహదారి 516ఈ పనులను వేగవంతం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ టి.నిశాంతి నేషనల్ హైవే అథారిటీ అధికారులను ఆదేశించారు. పాడేరు-చింతపల్లి మార్గంలో జి.మాడుగుల మండలం ఉరుము ప్రాంతంలోను, పాడేరు బైపాస్ కు జరుగుతున్న పనులను ఆమె పరిశీలించారు. అనంతరం అక్కడే హైవే అథారిటీ అధికారులతో ఆమె మాట్లాడారు. రోడ్డు పనులు జరుగుతున్న క్రమంలో ప్రజల రాకపోకలకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. పనులు నాణ్యతగా, వేగంగా జరగాలన్నారు. వర్షాలు కురిస్తే వాహనాల రాకపోకలకు ఇబ్బందులు ఏర్పడతాయని, అందువల్ల వర్షాకాలంలోపే బైపాస్ పనులు పూర్తి చేసేందుకు చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. అయితే బైపాస్ పనులు ఉపదాది నవంబరు నాటికి పూర్తి చేయగలమని ఇంజనీరు కలెక్టర్ కు తెలిపారు. జిల్లాలో చేపడుతున్న జాతీయ రహదారి నిర్మాణానికి సంబంధించిన సంపూర్ణ వివరాలతో సోమవారం కలెక్టర్ కు రావాలని కలెక్టర్ నిశాంతి హైవే అథారిటీ అధికారులకు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సైట్ ఇంజనీర్ లోకేశ్, టెక్నికల్ టీం లీడర్లు శ్రీనివాస్, రవికుమార్, రెవెన్యూ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



మండలాల్లో విధిగా సోమవారం మీకోసం... ప్రతి సోమవారం మండల స్థాయిలో మీకోసం కార్యక్రమాన్ని విధిగా నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ టి.నిశాంతి అధికారులను ఆదేశించారు. ఆదివారం ఆమె క్యాంప్ కార్యాలయం నుంచి వివిధ శాఖల అధికారులతో నిర్వహించిన టెలికాన్ఫరెన్స్లో మాట్లాడారు. మండల స్థాయిలో సోమవారం నిర్వహించే మీకోసం కార్యక్రమంలో మండల స్థాయి అధికారులందరూ విధిగా హాజరుకావాలన్నారు. ఎట్టిపరిస్థితుల్లో అధికారులు గైర్జరం కాకూడదన్నారు. ప్రజల నుంచి వివరాలను స్వీకరించి, వాటిని ఆయా శాఖల అధికారులకు బట్టాడ చేయాలన్నారు. ఆయా శాఖల అధికారులు వాటిని పరిశీలించి వక్కాగా పరిష్కరించాలని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. ఈ టెలికాన్ఫరెన్స్లో జిల్లాలోని 11 మండలాలకు చెందిన ప్రత్యేకాధికారులు, వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# టెంట్లు, తాగునీటికి పోరాటం

తగరపువలస: విబి గ్రామ్ జి పనుల వద్ద టెంట్లు, తాగునీరు, ఫస్ట్ ఎయిడ్ కిట్ తదితర సౌకర్యాల కోసం కూలీలు పోరాటం చేయాలని సిబిటియూ భీమిలి జోన్ అధ్యక్షులు ఆర్ఎన్ఎస్.మూర్తి పిలుపునిచ్చారు. భీమిలి మండలం బోడ మెట్టపాలెం, దాకమర్రి పంచాయతీల్లో జరుగుతున్న పనులను ఆదివారం ఆర్ఎన్ఎస్.మూర్తి సందర్శించారు. కూలీల సమస్యలనడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, 2005లో ఉన్న ఉపాధి హామీ చట్టాన్ని పునరుద్ధరించాలని, ప్రస్తుతం తెచ్చిన ఫేషియల్ యాప్ ను రద్దుచేయాలని డిమాండ్ చేశారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం తాజాగా చేసిన సవరణలతో రాష్ట్రాలపై ఆర్థిక భారం పడుతుందన్నారు. హక్కుల కోసం ఐక్యంగా పోరాడాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సమస్యలపై ఈ నెల 16వ తేదీ ఉదయం 11 గంటలకు భీమిలి మండల పరిషత్ కార్యాలయం



వద్ద జరుగు ధర్నాలో అధిక సంఖ్యలో కూలీలు పాల్గొనాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక సిబిటియూ నాయకులు పంపాన సూర్యనారాయణ, ముద్దాడ రాము తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# అటిజంపై దివీస్ అవగాహన ర్యాలీ

తగరపువలస: దివీస్ లేబోరేటరీస్ ఆధ్వర్యం విశాఖపట్నం ఆర్కె బీచ్ లో అటిజంపై అవగాహన ర్యాలీ నిర్వహించారు. దివీస్ లేబోరేటరీస్ లిమిటెడ్ సంస్థ డైరెక్టర్ దేవేందర్, వైస్ ప్రెసిడెంట్ ఎల్.వి.రమణ, 600 మంది ఉద్యోగులతో కలిసి ర్యాలీ చేపట్టారు. ముఖ్య అతిథిగా విశాఖపట్నం నగర పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ శంఖుభ్రత బాగ్గి హాజరై కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. అటిజం అనేది ఒక సంక్లిష్టమైన నాడీ సంబంధిత అభివృద్ధి లోపం అని, ఇది ప్రధానంగా జన్మపరమైన కారణాలు, మెదడు అభివృద్ధిలో తేడాలు, పర్యావరణ ప్రభావాల కలయిక వల్ల వస్తుందని దివీస్ ఫౌండేషన్ ఫర్ గిడ్డెడ్ చిల్డ్రన్ ప్రెసిడెంట్ డాక్టర్ ప్రమోద్ తెలిపారు. గర్భధారణ సమయంలో ఎదురయ్యే సమస్యలు కూడా కారణంగా ఉండవచ్చని పేర్కొన్నారు. అటిజం సృష్టకర్త డిజాల్డ్ అనేది బాల్యంలోనే ప్రారంభమయ్యే ఒక మానసిక రుగ్గుత అని, దీనికి రోగ నిర్ధారణ అవసరమని పేర్కొన్నారు. శ్రేయ ఫౌండేషన్ కార్యదర్శులు ఉషా దేవి, సుదీప్ మాట్లాడుతూ, అటిజం లక్షణాలను గుర్తించడం ద్వారా తల్లిదండ్రులు, బాధితులకు చిన్నతనం నుంచే అవసరమైన



మద్దతును అందించగలరని తెలిపారు. ఏటా వికలాంగులు, వృద్ధుల సంక్షేమ శాఖ సహకారంతో అవగాహన ర్యాలీని నిర్వహిస్తున్నట్లు దివీస్ ల్యాబ్స్ జనరల్ మేనేజర్లు వైఎస్.కోటేశ్వరరావు, ప్రద్యుమ్న తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో దివీస్ ఉద్యోగులు, అటిజం పిల్లల తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు.

# మెరుగైన జీవనమే లక్ష్యం

గజపతినగరం: ఎన్సి, ఎన్టిలకు మెరుగైన జీవన విధానం ఇవ్వడం, వారి ఉన్నతే కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యమని మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ అన్నారు. మండలంలోని పాతబాగ్ గ్రామంలో పిఎం సూర్య ఘోర్ ముప్పి బిజిబి యోజన కార్యక్రమంలో పాల్గొని రూఫ్ టాప్ ను ప్రారంభించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ సూర్య ఘోర్ పథకం ద్వారా కూటమి ప్రభుత్వం ఎన్సి, ఎన్టిలకు ఉచితంగా నోటో రూఫ్ టాప్ ప్యాన్లతో పాటు ప్రతి నెలా అదనంగా రూ.200 కూడా ఇస్తుందన్నారు. తొలి విడతలో రూ.170 కోట్లతో 15,018 మంది లబ్ధిదారులకు ఈ పథకం వర్తింపజేస్తున్నామని, 30.04 మోగావాట్ల కరెంట్ జిల్లాలో ఉత్పత్తి చేస్తామని తెలిపారు. నియోజకవర్గంలో 8,535 ఎన్సి, ఎన్టి లబ్ధిదారులు ఉంటే 2170 మందిని ఈ పథకం ద్వారా



అంపిక చేశామన్నారు. విద్యుత్ ఉత్పత్తి పెంచుకుంటేనే యూనిట్ ధర తగ్గుతుందని, విద్యుత్ ఉత్పత్తి పెంచుకునేందుకు ఈ పథకం ఉపయోగించుకోవాలని అన్నారు. సూర్య ఘోర్ ఏర్పాటు చేసుకున్న వారికి మరో 25 ఏళ్ల కరెంట్ బిల్లులు భారం ఉండదన్నారు. గత ప్రభుత్వంలో విద్యుత్ వ్యవస్థ అస్వస్థం ఇక గత ప్రభుత్వం అస్వస్థ విధానాలతో యూనిట్ రూ.15కు కొని ప్రజలపై నగర్ డాక్టర్ల పేరుతో అధిక బిల్లుల మోపారని మంత్రి విమర్శించారు. జిల్లాలో అన్ని నియోజకవర్గాల్లోనూ లోక్ సత్తా సమస్యతో ప్రజలు నానా ఇబ్బందులకు గురయ్యారని, కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చిన వెంటనే నియోజకవర్గంలో రూ.3కోట్లతో 130 కౌత్ ట్రాన్స్ ఫార్మర్ల ఏర్పాటుతో పాటు మరో రూ.3 కోట్లతో ఎలక్ట్రికల్ పోల్స్ కూడా మార్చుతున్నామని చెప్పారు. జిల్లా కేంద్రం విజయనగరంలో తీవ్రమైన లోక్ సత్తా సమస్య ఉన్నా గత ప్రభుత్వం ఏనాడూ పట్టించుకోలేదని, కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చాక స్థానిక ఎమ్మెల్యే అశిష్ గజపతిరాజుతో కలిసి కేంద్రబాహ్య దృష్టికి ఈ సమస్య తీసుకువెళ్లి రూ.180 కోట్లతో సబ్ స్టేషన్ తీసుకువచ్చామన్నారు. గజపతినగరం నియోజకవర్గంలోని

# న్యాయవాది సుబ్బారావుపై గాయని మంగ్లీ ఫిర్యాదు

హైదరాబాద్: తనపై దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారంటూ న్యాయవాది సుబ్బారావుపై గాయని మంగ్లీ ఫిర్యాదు చేశారు. తన తరపు న్యాయవాదితో కలిసి పంజాగుట్ట పోలీస్ స్టేషన్ కు వెళ్లిన ఆమె.. లిఖిత పూర్వక ఫిర్యాదును పోలీసులకు అందజేశారు. ఇటీవల న్యాయవాది సుబ్బారావు తన కార్యాలయం వద్దకు వచ్చి రూ.10 లక్షలు డిమాండ్ చేశారని, ఇవ్వనందుకు దుర్భాషలాడుతూ.. మీడియాలో దుష్ప్రచారం చేసినని బెదిరించారని ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు. మైక్రో ఫైనాన్స్ పేరుతో మంగ్లీ రూ.10 కోట్లు మోసం చేశారని పంజాగుట్ట పోలీస్ స్టేషన్ లో అద్యక్షేల్ సుబ్బారావు ఫిర్యాదు చేసిన సంగతి తెలిసింది. "న్యాయవాది సుబ్బారావు నాపై దుష్ప్రచారం చేసి, ప్రాచుర్యం పొందాలని చూస్తున్నారు. ఫైనాన్స్ మోసం కేసుతో నాకు సంబంధం లేదు. నాకు చేతనిండా పని ఉంది.. ప్రజలను మోసం చేసే పని చేయను. బాధితుల తరపున నేను కూడా పోరాడుతా. నాకు డబ్బు ఆక లేదు.. పాటల్ నా ప్రపంచంగా జీవిస్తున్నా. కళ్ళపడి ఈ స్థాయికి వచ్చాను. నా మూలాల మర్చిపోను. నా తమ్ముడిపై కూడా ఆరోపణలు



మోపుతున్నారు. డబ్బు కట్టలేక ఉన్న వ్యక్తి నా తమ్ముడు కాదు" అని మంగ్లీ పేర్కొన్నారు.

# వేడి తీవ్రత పెరుగుతోంది

- 11 సంవత్సరాలుగా.. వరుసగా అధిక ఉష్ణోగ్రత లకార్లు - దేశవ్యాప్తంగా వేడిగాలుల పరిస్థితులు - కైమేట్ ట్రెండ్స్ నివేదిక



హైదరాబాద్: దేశంలో వాతావరణ పరిస్థితులు వేగంగా మారిపోతున్నాయి. ఉష్ణోగ్రతలను తగ్గించి వాతావరణాన్ని చల్లగా మార్చే లానినో ప్రభావం ఉన్నప్పటికీ, గ్లోబల్ వార్మింగ్ దాన్ని అధిగమిస్తోంది. ఫలితంగా 2026లో శీతాకాలం ముందే ముగిసి.. ఫిబ్రవరిలోనే వేడిగాలులు మొదలయ్యాయని కైమేట్ ట్రెండ్స్ నివేదిక తెలిపింది. 2025లోనూ ఫిబ్రవరిలో శీతాకాలం ఆకస్మికంగా ముగిసిపోవడంతో దేశవ్యాప్తంగా సాధారణాన్ని మించి అధిక ఉష్ణోగ్రతలు మొదలయ్యాయని పేర్కొంది. మరోవైపు ఫిబ్రవరిలో ఈ ఏడు వర్షపాతం లోటు 81 శాతంగా నమోదయిందని.. శీతాకాలం క్షీణతను ఇది సూచిస్తోందని వివరించింది.

సామర్థ్యం తగ్గిపోతోంది. ముఖ్యంగా తీర ప్రాంతాలు, మెట్రో నగరాల్లో హీట్ డెన్సిటీ, డీప్రెషన్, వడదెబ్బ వంటి అనారోగ్య సమస్యలు పెరిగే ప్రమాదం ఉంది. వృద్ధులు, చిన్నపిల్లలు, బహిరంగ ప్రదేశాల్లో పనిచేసేవారు ఎక్కువ ప్రభావానికి గురయ్యే అవకాశం ఉంది. 1991-2020 వరకు నమోదైన సగటు ఉష్ణోగ్రతలను పరిగణనలోకి తీసుకుంటే 2025లో దేశంలో ఉష్ణోగ్రతలు సగటున 0.28 డిగ్రీలు పెరిగాయి. ప్రధానంగా గత 11 సంవత్సరాలు కాలంలో వరుసగా అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతలు నమోదవడం గ్లోబల్ వార్మింగ్ తీవ్రతను చూపిస్తోంది. ముంబయిలో మార్చి 10న 40 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత నమోదైంది. ఇది సాధారణం కంటే 7.6 డిగ్రీలు ఎక్కువ. దిల్లీలో నమోదైన గరిష్ట ఉష్ణోగ్రత 35 డిగ్రీలు. ఇది సాధారణం కంటే 5-7 డిగ్రీలు ఎక్కువ. దేశవ్యాప్తంగా ఫిబ్రవరిలో సాధారణ వర్షపాతం 22.7 మి.మీ కాగా.. 2025 ఫిబ్రవరిలో నమోదైన వర్షపాతం కేవలం 4.2 మి.మీ మాత్రమే. సముద్రం కూడా వేడెక్కుతోంది. గతంలో కంటే సముద్ర ఉష్ణోగ్రతలు పెరుగుతున్నాయి. భవిష్యత్తులో ఇంకా ఎక్కువగా పెరిగే అవకాశం ఉంది.

# పరిశ్రమల స్థాపనతోనే.. 3 ట్రిలియన్ల ఆర్థిక వ్యవస్థ సాకారం

- కంప్లెక్స్ బయోగ్యాస్ పరిశ్రమకు శంకుస్థాపన

నంగునూరు: రాష్ట్రంలోని యువతకు ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడం.. 2047 నాటికి 3 ట్రిలియన్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా తెలంగాణ అవతరించాలనే లక్ష్యంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పెద్ద ఎత్తున పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు దిశగా ముందడుగు వేస్తోందని పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు అన్నారు. పల్లెల్లో పరిశ్రమల నిర్మాణంతో స్థానిక యువతకు ఉద్యోగ అవకాశాలు మెరుగుపడటంతో పాటు రాష్ట్రం, దేశం ఆర్థిక ప్రగతి సాధిస్తుందన్నారు. సిద్దిపేట జిల్లా నంగునూరు మండలం సర్కిల్ లో జూనో జోల్ ఫ్యూయల్స్ సంస్థ ఆధ్వర్యంలో రూ.210 కోట్ల వ్యయంతో నిర్మించనున్న కంప్లెక్స్ బయోగ్యాస్ పరిశ్రమ నిర్మాణానికి ఎమ్మెల్యే హరిశ్ రావు, స్థానిక సర్పంచి శనిగిరం స్వామి తదితరులతో కలిసి మంత్రి శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీధర్ బాబు మాట్లాడుతూ.. ఈ పరిశ్రమలో పంట వ్యర్థాలను ఉపయోగించి కంప్లెక్స్ బయోగ్యాస్ తయారుచేస్తారు, ఇది పూర్తిగా కాలుష్య రహిత పరిశ్రమ అని తెలిపారు. "ప్రస్తుతం 90 శాతం బయోగ్యాస్ను, 65 శాతం ఎల్పీజీ ఇంధనాన్ని ఇతర దేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటున్నాం. పశ్చిమాసియాలో జరుగుతున్న యుద్ధం కారణంగా సరఫరా అగిపోవడంతో ప్రస్తుతం దేశ ప్రజలు ఇంధన కొరతతో ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. అలాంటి పరిస్థితులను అధిగమించడానికి ఇలాంటి పరిశ్రమల స్థాపన ఎంతో కీలకం. అందుకే జూనో జోల్ ఫ్యూయల్స్ సంస్థ దరఖాస్తు

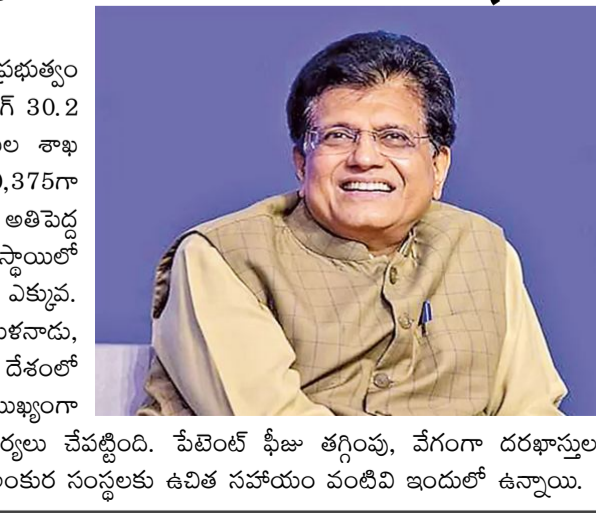


చేసుకున్న 2 నెలల వ్యవధిలోనే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అనుమతులు ఇచ్చింది" అని మంత్రి తెలిపారు. ఈ ఏడాది డిసెంబరులోపు నిర్మాణ పనులు పూర్తిచేసి, ఫలితాలు స్థానికులకు అందేలా చొరవ చూపాలని కంపెనీ ప్రతినిధులకు సూచించారు. హరిశ్ రావు మాట్లాడుతూ.. 2014-15లో సర్కిల్లో 100 ఎకరాల భూమిని గత ప్రభుత్వం సేకరించి టీఎన్ఐఐసీకి అప్పగించిందని గుర్తుచేశారు. సర్కిల్లో ఆయిల్ ఫెడ్ ఆధ్వర్యంలో ఇటీవలే ఆయిల్ పామ్ పరిశ్రమ ఏర్పాటుపడడం, ఇప్పుడు కంప్లెక్స్ బయోగ్యాస్ పరిశ్రమ ఏర్పాటుకు అడుగులుపడటం సంతోషంగా ఉందన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీలు భువనేశ్వర్ కలిత, ఎన్.కె.ప్రేమచంద్రన్, మాజీ ఎంపీలు వి.హనుమంతరావు, రాయపాటి సాంబశివరావు, టీజీఐఐసీ ఎంపీ శశాంకం, పరిశ్రమల శాఖ డైరెక్టర్ నిఖిల్ చక్రవర్తి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# పేటెంట్ దరఖాస్తులు 1.43 లక్షలు

- 2025-26లో 30.2% వృద్ధి: పీయూకీ గోయల్

దిల్లీ: మేధో సంపత్తి హక్కుల వ్యవస్థను బలోపేతం చేసేందుకు ప్రభుత్వం చేపట్టిన పలు చర్యల వల్ల, మన దేశంలో పేటెంట్ దరఖాస్తుల ఫైలింగ్ 30.2 శాతం పెరిగి 1,43,729కు చేరాయని కేంద్ర వాణిజ్య, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి పీయూకీ గోయల్ తెలిపారు. 2024-25లో ఇవి 1,10,375గా ఉన్నాయి. ప్రస్తుతం పేటెంట్ ఫైలింగ్లో భారత్, ప్రపంచంలోనే 6వ అతిపెద్ద దేశంగా ఉంది. '2025-26లో మన పేటెంట్ ఫైలింగ్స్ రికార్డు స్థాయిలో 1.43 లక్షలను దాటాయి. గత ఏడాదితో పోలిస్తే ఇది 30.2% ఎక్కువ. ఇందులో 69% దరఖాస్తులు దేశీయంగానే వచ్చాయి. ముఖ్యంగా తమిళనాడు, కర్ణాటక, మహారాష్ట్ర నుంచి అవిష్కరణలు ముందంజలో ఉన్నాయి. దేశంలో పేటెంట్ వ్యవస్థ బలోపేతానికి ప్రభుత్వం పలు చర్యలు తీసుకుంది. ముఖ్యంగా అంకుర సంస్థలు, ఎంఎన్ఎంఈలు, విద్యాసంస్థల కోసం పలు చర్యలు చేపట్టింది. పేటెంట్ ఫీజు తగ్గింపు, వేగంగా దరఖాస్తుల పరిశీలన, పేటెంట్, ట్రేడ్ మార్కు, డిజైన్ దరఖాస్తుల ఫైలింగ్ కోసం అంకుర సంస్థలకు ఉచిత సహాయం పంపిచి ఇందులో ఉన్నాయి.



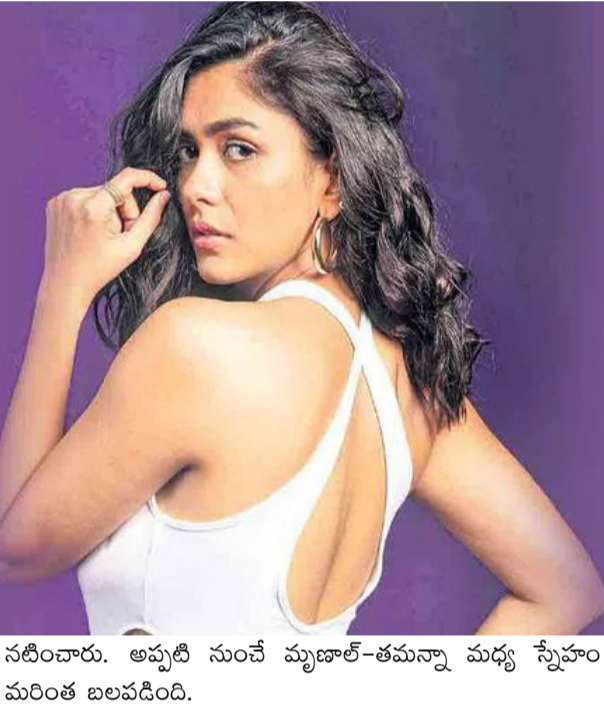
# రాకా కోసం 25కోట్లు

డిమాండ్ ఎక్కువ కావడంతో, చేస్తున్న సినిమాల నుంచి తొలగించబడి, ఉన్న డిమాండ్ కోల్పోయిందంటూ కొన్ని సోషల్ మీడియా వేదికలు డిపిక పడుకోణేపై వార్తలు రాశాయి. అయితే.. తాజాగా వినిపిస్తున్న ఓ బీటాన్ వార్త.. డిపిక డిమాండ్ ఇసుమంత కూడా తగ్గలేదని, ఇంకా మాట్లాడితే, మరింత పెరిగిందని చెబుతున్నది. అల్లు అర్జున్, అట్లీ కాంటినేషన్లో తెరకెక్కుతున్న భారీ పానిండియా చిత్రం 'రాకా'లో డిపిక పడుకోణే కథానాయికగా నటిస్తున్న విషయం తెలిసింది. ఈ సినిమాలో నటించినందుకు గాను ఏకంగా 25కోట్ల పారితోషికాన్ని డిపిక పడుకోణే అందుకుంటున్నదట. ఇదే ఆ వార్త సారాంశం. భారతీయ చలనచిత్ర చరిత్రలో ఇంత పారితోషికం తీసుకున్న హీరోయిన్ మరొకరు లేరు. ఈ వార్త వాస్తవమైతే.. నిజంగా ఇది రికార్డ్. అంతేకాదు, డిపికకు డిమాండ్ తగ్గిందని వార్తలు రాసిన వాళ్లకు ఈ వార్త ఓ చెంపపెట్టు. అల్లు అర్జున్, అట్లీ కూడా ఈ సినిమా కోసం భారీ పారితోషికాలనే తీసుకుంటున్నట్లు సమాచారం. నన్ పిక్చర్స్ నిర్మిస్తున్న ఈ భారీ పానిండియా చిత్రం 2027 వేసవిలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానున్నది.



# అక్కలా సలహాలు ఇస్తుంది

ఇండస్ట్రీలో హీరోయిన్ల మధ్య స్నేహాలు కామన్ గానే కనిపిస్తాయి. అయితే, వాటిలోని ఎన్నో స్నేహాలు ఇద్దరూ కలిసి నటించడం వరకే కొనసాగుతాయి. ఆ తర్వాత అటకెక్కుతాయి. కానీ, తమన్నా భారీయితో తన స్నేహం చిరస్థాయిగా నిలిచేదని అంటున్నది టాలీవుడ్ బ్యూటీ.. మృణాల్ రాకూర్. ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న మృణాల్.. తమన్నాతో స్నేహం గురించి చెబుతూ ఎమోషనల్ అయ్యింది. "నేను చిన్నప్పటి నుంచి అబ్బాయిలతోనే ఎక్కువగా ఉండేదాన్ని. అందుకే నాకు అమ్మాయిలతో స్నేహం చేయడం కొంచెం కష్టంగా అనిపించేది. ఇండస్ట్రీలోకి వచ్చిన తర్వాతే నా ఆలోచన మారిపోయింది. ఈ క్రమంలోనే తమన్నా నాకు అత్యంత సన్నిహితురాలిగా మారింది" అంటూ చెప్పుకొచ్చింది. తమన్నా తనకు అత్యంత ఆత్మీయురాలనీ, ఆమె మనసు ఎంతో స్వచ్ఛమైనదనీ తమన్నాపై ప్రశంసలు కురిపించింది. "మా ఇద్దరి మధ్య బాండింగ్ చాలా పంచుకుంటాను. ఏ విషయాన్నైనా ఆమెతో నిర్మోహమాటంగా పంచుకుంటాను. తను కూడా ఒక అక్కలా నాకు సలహాలు ఇస్తుంది. జీవితాన్ని ఎలా ఎంజాయ్ చేయాలో నేర్పిస్తుంది. ఆమె సలహాలు నాకు ఎంతో ధైర్యాన్నిస్తాయి" అంటూ వెల్లడించింది. గతంలో వీరెద్దరూ కలిసి నెట్ ఫ్లిక్స్ ఒరిజినల్ 'లస్ట్ స్టోరీస్ 2'లో



నటించారు. అప్పటి నుంచే మృణాల్-తమన్నా మధ్య స్నేహం మరింత బలపడింది.

# 1985 నాటి సర్కార్ బాయి

శ్రీరామ్ నిమ్మల, సాయికీర్తన జంటగా నటిస్తున్న 'సర్కార్ బాయి' చిత్రం సికింద్రాబాద్ గణేష్ దేవాలయంలో ప్రారంభమైంది. లారా దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని తుమ్మల ప్రపుల్ రాంరెడ్డి నిర్మిస్తున్నారు. ముహూర్తపు సన్నివేశానికి దాస్య నాయక్ క్లాప్స్ నివ్వగా, నిర్మాత కెమెరా స్విచ్ ఆన్ చేశారు. తెలంగాణ సామాజిక నేపథ్య కథాంశమిదని, 1985లో జరిగిన నీటి గొడవలు, కుల వివక్షత వంటి అంశాల ఆధారంగా తెరకెక్కిస్తున్నామని తెలిపారు. ఈ నెలలోనే రెగ్యులర్ హాటీంగ్ ప్రారంభిస్తామని నిర్మాత తుమ్మల ప్రపుల్ రాంరెడ్డి తెలిపారు. బాహుబలి ప్రభాకర్, నాగమహేష్ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: కె.శివా, దర్శకత్వం: లారా.



# 'ధురంధర్ 2' స్ఫూర్తి.. కంగనా మాటలతో కొత్త ఆర్టీవీ కనిపించబోతున్నాడా..!

విలక్షణ దర్శకుడు రామ్ గోపాల్ వర్మ తన పుట్టినరోజు వేడుకలను ముంబైలో సినీ ప్రముఖుల మధ్య ఘనంగా జరుపుకున్నారు. అయితే ఈ వేడుకల కంటే ఎక్కువగా ఆయన సోషల్ మీడియాలో చేసిన ఒక వ్యాఖ్య ఇప్పుడు సినీ వర్గాల్లో పెద్ద చర్చకు దారితీసింది. కేక కల్గే చేస్తున్న ఫోటోను షేర్ చేస్తూ.. "నా గతాన్ని ధురంధర్ 2 అనే కథితో పొడుస్తున్నాను" అంటూ వర్మ చేసిన కామెంట్ వైరల్ గా మారింది. బాక్సాఫీస్ వద్ద భారీ విజయాన్ని అందుకున్న 'ధురంధర్: ది రివెంజ్' స్ఫూర్తితో తన పాత వైఫల్యాలను మరచి, కొత్త ప్రయాణం ప్రారంభించబోతున్నానని ఆయన ఈ వ్యాఖ్యల ద్వారా సంకేతాలు ఇచ్చారు. ఇటీవల వరుసగా విమర్శలు ఎదుర్కొన్న వర్మ.. నాణ్యతలేని సినిమాల తీసున్నారనే అభిప్రాయంతో తన ఇమేజ్ దెబ్బతిన్న నేపథ్యంలో, ఈ పోస్ట్ ఆయనలో వచ్చిన మార్పును సూచిస్తోందని సినీ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. ఇదిలా ఉండగా, బాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్ కంగనా రనౌత్ వర్మకు మద్దతుగా నిలవడం ఈ చర్చను మరింత వేడెక్కించింది. తన కెరీర్ ప్రారంభ దశలో వర్మ సినిమాల ఎంతగా ప్రభావం చూపాయో కంగనా గుర్తుచేసుకున్నారు. హిమాచల్ ప్రదేశ్ లోని మండి జిల్లాలో ఉన్నప్పుడు ఢియేటర్లు లేకపోయినా, ఆయన సినిమాల డివీడీలు తెప్పించుకుని చూసేదాన్నని తెలిపారు. ఆ సినిమాలే తనను ఎదగాలనే కలలు కలిగించాయని కంగనా చెప్పడం విశేషం. ఆమె వ్యాఖ్యలు వర్మకు కొత్త ఉత్సాహాన్ని ఇచ్చాయని ఇండస్ట్రీ వర్గాలు అభిప్రాయపడుతున్నాయి. కంగనా ప్రశంసలకు వర్మ తనవైన శైలిలో స్పందించారు. నన్ను మరి ఇంత ప్రాచీన వ్యక్తిని



చేసినందుకు ధన్యవాదాలు" అంటూ చమత్కరించారు. అదే సమయంలో ఆమె భావాలను గౌరవస్తూ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ధురంధర్ విజయం తనకు ఒక బెన్చమార్కుగా మారిందని, దాన్ని మించే చిత్రాలను రూపొందించాలనే సంకల్పంతో ముందుకు సాగుతానని వర్మ ఈ సందర్భంగా పేర్కొన్నారు. భవిష్యత్తులో మళ్లీ తన పాత వైఫల్యాన్ని చాటుకునే సినిమాలతో ప్రేక్షకులను అలరిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. మరి ఒకప్పుడు ఇండియన్ సినీమాకు కొత్త దిశ చూపిన ఈ దర్శకుడు మళ్లీ అదే స్థాయిలో సినీమాలు చేసి మెప్పిస్తారా అన్న ఆసక్తి అభిమానుల్లో నెలకొంది.