



Published from Hyderabad, Vijayawada, Visakhapatnam, Rajahmundry, Guntur, Nizamabad, Ongole, Warangal, Tirupathi, Kadapa, Kurnool, Anantapur, Karimnagar, Mahabubnagar, Khammam, Nellore, Nalgonda, Tadepalligudem, Srikakulam

18-3-2025 మంగళవారం సంపుటి: 31 సంవత్సరం: 45 పేజీలు: 10+4 వెల: 6.50

బిసి బిల్లులకు గ్రీన్ సిగ్నల్

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, మార్చి 17: తెలంగాణలో చారిత్రాత్మకమైన బిల్లులు ఆమోదం పొందాయి. టీసీలకు మేలు జరిగే టీసీ రిజర్వేషన్లకు సంబంధించి 2 బిల్లులకు తెలంగాణ శాసనసభ ఆమోదం లభించింది. టీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పిస్తూ శాసనసభలో ప్రవేశపెట్టిన బిల్లులను సోమవారం సాయంత్రం శాసనసభ ఆమోదించింది. దీని ద్వారా విద్య, ఉద్యోగాల్లో టీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్ కల్పించేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే, తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని స్థానిక సంస్థల్లో టీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్ కల్పించే బిల్లును సైతం ఆసండ్లీ ఆమోదం తెలిపింది.



మంత్రులను తొలగిస్తేనే పాలనపై పట్టు ఉన్నట్లా?: సిఎం రేవంత్

42 శాతం రిజర్వేషన్లకు కేంద్ర ఆమోదం తెచ్చుకుందాం అని పార్టీల నేతలతో ప్రధాని, రాహుల్ ను కలుద్దాం చట్టబద్ధత కోసమే ఈ రెండు బిల్లులు ప్రధాని అపాయింట్ మెంట్ కోసం లేఖ రాశానన్న సిఎం రేవంత్

బిల్లులు ఆమోదం పొందిన అనంతరం శాసనసభ మంగళవారానికి వాయిదా పడింది. అంతకు ముందు సిఎం రేవంత్ రెడ్డి సభలో మాట్లాడుతూ సామాజిక, ఆర్థిక, రాజకీయ అంశాలపై కులగణన చేసిన మొదటి ప్రవేశపెట్టిన తీర్మానం కాదని బిల్లు అని స్పష్టం చేశారు. చట్టపరంగా సాధించుకునేందుకు నాయకత్వం వహించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నామని, ఈసారి 4 ఎమ్మెల్యే స్థానాలను ఎస్సీ, ఎస్టీ, టీసీలకే ఇవ్వాలని ఆయన ఆసండ్లీలో గుర్తు చేశారు. 1979లో మండల్ కమిషన్ వేశారని, మండల్ కమిషన్ తోనే టీసీ రిజర్వేషన్లకు చట్టబద్ధత ప్రారంభమైందని సిఎం ఆన్నారు. టీసీ రిజర్వేషన్లు పెంచుతామని కామారెడ్డి డిక్లరేషన్ లో ప్రకటించామని గుర్తు చేశారు. కులగణన, టీసీ రిజర్వేషన్ల అంశాన్ని ఏడాదిలోపు ప్రక్రియను పూర్తి చేశామని తెలిపారు. టీసీ రిజర్వేషన్లు పెంపు అంశంపై మద్దతు ఇస్తున్న అందరికీ సిఎం ధన్యవాదాలు తెలిపారు. కేంద్రం నుంచి అంగీకారం కోసం పోరాడుతానన్న సిఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రధాని మోదీని కలిసేందుకు అన్ని పార్టీల నేతలు ముందుకు రావాలని పిలుపునిచ్చారు. చట్టసభల్లో టీసీలకు రిజర్వేషన్లు కల్పించేలా రాజ్యాంగ సవరణ జరగాలని వెల్లడించారు. అవసరమైన రాజ్యాంగ సవరణ జరిగేలా అందరం కలిసి



సోమవారం న్యూఢిల్లీలో ప్రధాని మోదీతో భేటీ అయిన న్యూజిలాండ్ పిఎం క్రిస్టోఫర్ లక్సన్

న్యూజిలాండ్, భారత్ మధ్య రక్షణ సహకారం

ప్రధాని మోదీతో భేటీ అయిన న్యూజిలాండ్ ప్రధాని క్రిస్టోఫర్ లక్సన్
న్యూఢిల్లీ, మార్చి 17: ఉగ్రవాదాన్ని ఎత్తివదిల్చుతున్న సహజవేదాని ప్రధాని నరేంద్రమోదీ సృష్టం చేసారు. 2019లో క్రిస్టోఫర్ లక్సన్ నరేంద్ర మోదీ అయినా 2008లో ముంబయిపై జరిగిన దాడి అయినా నరేంద్ర మోదీ అని అన్నారు. ఉగ్రవాదులు, వేర్పాటువాదులకు వ్యతిరేకంగా జరిగే పోరాటంలో సహకారాన్ని కొనసాగిస్తామని వెల్లడించారు. వందేచోలో చట్టాన్ని న్యూజిలాండ్ ప్రధాని క్రిస్టోఫర్ లక్సన్తో భేటీ అనంతరం మోదీ ఉగ్రవాదంపై భారత్ సృష్టమైన వైఖరితో ఉండన్నారు. న్యూజిలాండ్ లో కొన్ని శక్తులు భారత్ వ్యతిరేక

తెలంగాణ ప్రజాప్రతినిధుల సిఫార్సులకు తిరుమలేశుని దర్శనాలు

వారంలో 4 రోజులు అనుమతి
తిరుమల, మార్చి 17 ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: విమర్శలు, వాదోపవాదాలు.. ప్రతిఘటనలతో తెలంగాణ ప్రజాప్రతినిధుల సిఫార్సు లెఖలకు ఎంపికల వేంకటేశ్వరస్వామి దర్శనాలు కల్పిస్తూ తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. వారంలో నాలుగు రోజులు వారినుండి వచ్చే లెఖలను స్వీకరించి ప్రాధాన్యతను బట్టి విజయ చైత్ర దర్శనాలు, 300 రూపాయలు ప్రత్యేక ప్రవేశ దర్శనాలు జారీచేసేలా చూడనున్నారు. వారంలో నాలుగురోజులు తెలంగాణ లెఖలను దేవుని దర్శనాలు అవకాశం కల్పించాలని నిర్ణయించారు. ఈనెల 24వతేదీ

కేంద్రంలో 'సౌత్' కీలకం

ప్రభుత్వం ఏర్పాటులో దక్షిణాది రాష్ట్రాల పాత్ర అనివార్యం సైంటిఫిక్ విధానం కనుగొనేదాకా పునర్విభజన వాయిదా వేయాలి.. అఖిలపక్ష సమావేశంలో నేతలు

భేటీకి గైర్జాబైన బిజెపి, బిఆర్ఎస్, హాజరైన ఎంఐఎం, లెఫ్ట్ పార్టీలు
ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, మార్చి 17: కేంద్రంలో ప్రభుత్వం ఏర్పాటు క్రమంలో దక్షిణాది రాష్ట్రాల పాత్ర అనివార్యం గా ఉండేలా నియోజకవర్గాల పునర్విభజన ఉండాలని డిమాండ్ చేసే టీఎస్ పీఎం భట్టి విక్రమార్క మల్లు అభిప్రాయపడ్డారు. నియోజకవర్గాల పునర్విభజనపై సోమవారం ఆసండ్లీ ఆవరణలోని కమిటీ హాల్ లో జరిగిన అఖిలపక్ష సమావేశంలో కాంగ్రెస్, సిపిఐ, ఎంఐఎం, సిపిఎం, సిపిఐ ఎంఎల్ మాన్ లైన్, రిపబ్లికన్ ఫ్రంట్ అఫ్ ఇండియా నేతలు పాల్గొని వారి అభిప్రాయాలు తెలియజేశారు. నియోజకవర్గాల పునర్విభజనతో దక్షిణాది రాష్ట్రాలు ప్రధానంగా తెలంగాణ నష్టపోతుంది ఈ ప్రమాదాన్ని ఎలా ఎదుర్కోవాలి అనే అంశంపై



సోమవారం అఖిలపక్ష భేటీలో మాట్లాడుతున్న సినియర్ నేత జానారెడ్డి. చిత్రంలో డి.సిఎం భట్టి, కేకపరావు, కూననేని హాజరైన నేతలంతా ఇచ్చిన సమాచారం మేరకు భవిష్యత్తులో ఈ అంశంపై ఎలా ముందుకు వెళ్లాలి ప్రణాళిక తయారు చేసుకోవాలి అవకాశం ఉంటుందని డిమాండ్ చేసింది. మన గౌరవం, ప్రాధాన్యత కాపాడుకుంటూ భారత్ దేశంలో మన అందరి పాత్ర ఉండాలని సిఎం రేవంత్ రెడ్డి సూచన మేరకు ఈ అఖిలపక్ష సమావేశం ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. సమావేశానికి బిఆర్ఎస్ నేతలను సైతం ఆహ్వానించినప్పటికీ వారు ప్రత్యేక రాజకీయ కారణాలతో సమావేశానికి హాజరు కాలేమని తెలిపారని డిమాండ్ చేసింది. బిజెపి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కిషన్ రెడ్డి పార్లమెంటు సమావేశంలో బిజెపి ఉండడం, ప్రత్యేక రాజకీయ పరిస్థితుల నేపథ్యంలో వారు హాజరు కాలేదని డిమాండ్ చేసింది వివరించారు. సమావేశానికి

తుమ్మడిహట్టి పనులను పునఃప్రారంభిస్తాం -మంత్రి ఉత్తమ్

హైదరాబాద్, మార్చి 17 ప్రభాతవార్త: తుమ్మడి హట్టి పనులను పునః ప్రారంభిస్తామని.. ఏప్రిల్ నెలలో మహారాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రితో.. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డితో పాటు వెళ్లి చర్చిస్తామని నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి సోమవారం శాసనసభలో ఒక ప్రశ్నకు సమాధానంగా చెప్పారు. సోమవారం శాసనసభలో సమావేశాల్లో నీటిపారుదల శాఖ.. తుమ్మడిహట్టి వద్ద కొనుగోలుపై పలువురు ఎమ్మెల్యేలు అడిగిన ప్రశ్నలకు నీటిపారుదల, పౌర సరఫరా శాఖ మంత్రి కె.ఎస్.ఎన్. ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి సమాధానమిస్తూ.. తుమ్మడిహట్టి వద్ద ప్రాజెక్టు సదిస్తూ ప్రతిపాడిత ప్రాజెక్టు నిర్మాణం ఎప్పటిలాగూ పూర్తయిందని ఎమ్మెల్యే ప్రొఫెసర్ కోదండరామ్ ప్రశ్నించారు. ఇందుకు మంత్రి సమాధానమిస్తూ.. తుమ్మడిహట్టి ప్రాజెక్టును పునఃప్రారంభించి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి తెలిపారు. ఏప్రిల్ నెలలో

20 నుంచి కెటిఆర్ రాష్ట్ర వ్యాప్త పర్యటన

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, మార్చి 17: భారత్ రాష్ట్ర సమితి 25 సంవత్సరాల సెలవర్స జూబ్లీ సంబురాలను ఘనంగా నిర్వహించేందుకు పటిష్ట ప్రణాళికతో ముందుకు సాగుతోంది. ఇందులో భాగంగా పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కెటిఆర్ రాష్ట్రంలోని అన్ని జిల్లాల్లో పర్యటించనున్నారు. ఈసందర్భంగా జిల్లా కేంద్రాల్లో పార్టీ ముఖ్య నాయకులు, కార్యకర్తలతో సన్మానాక సమావేశాలు నిర్వహిస్తారు. ఇప్పటికే వరంగల్ లో లక్షలాది మందితో భారీ బహిరంగ సభను విజయవంతం చేసేందుకు ప్రణాళిక రూపొందించింది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తెలంగాణ ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను వేటిని అమలు చేయకుండా వదిలి స్తుండటా జనంలోకి

సునీత, విల్కోర్ నేడు ఫ్లోరిడా తీరానికి చేరిక!

ఎట్టకేలకు రోడసి నుంచి భూమికి చేరుకొంటున్న వ్యోమగాములు
సక్రమంగా ప్రయాణిస్తున్న స్పేస్ వన్క్ వ్యోమనౌక
వాషింగ్టన్, మార్చి 17: అంతరిక్షంలో సుమారు 9 నెలలపాటు గడిపిన భారత సంతతికి చెందిన సునీతా విలియమ్స్ మరో వ్యోమగామి బున్ విల్కోర్ లు ఎట్టకేలకు భూమికి చేరుకుంటున్నారు. మరొకరిని గంటల్లోనే వారి తిరుగు పయనం ప్రారంభం అవుతుంది. అమెరికా కాలమానం ప్రకారం మంగళవారం సాయంత్రం 5.57 గంటలకు వారు భూమిమీద ల్యాండ్ అవుతారు. వారి రాకపై నాసా తాజా అప్డేట్ ఇచ్చింది. వీరిద్దరికోసం రోడసిలోకి



వెళ్లిన స్పేస్ ఎక్స్ వ్యోమనౌక క్రూడ్రాగన్ ఆదివారం విజయవంతంగా భూకర్షణలోని అంతరిక్షంలో అంతరిక్షకేంద్రంతో అనుసంధానం అయింది. క్రూ-10 మిషన్ లో వెళ్లిన నలుగురు వ్యోమగాములు ఒక్కొక్కరూ అంతరిక్ష కేంద్రంలోకి ప్రవేశించారు. దీనితో సునీత రాకకు మార్గం సులువయింది. ఈమేరకు రిటర్న్ పెడ్యూలును నాసా తాజాప్రకటనలో వెల్లడించింది. క్రూడ్రాగన్ వ్యోమనౌక హ్యూమ్మనువేత సోమవారం రాత్రి 10.45 గంటలకు మొదలయింది. అర్ధరాత్రి 12.45 గంటలకు అంతరిక్ష కేంద్రంనుంచి క్రూడ్రాగన్ వ్యోమనౌక అన్డోకింగ్ ప్రక్రియ ప్రారంభం అవుతుంది. ఈ వ్యోమనౌక విజయవంతంగా విడిపోయిన తర్వాత మంగళవారం సాయంత్రం

తెలుగు వర్లిటికి సురవరం పేరు

అసెంబ్లీ, కౌన్సిల్ ఆమోదం అవమానపరచడానికి కాదు... తెలంగాణ అస్తిత్వం చాటేందుకే.. చర్లపల్లి రైల్వే స్టేషన్ కు పొట్టి శ్రీరాములు పేరు పెడదాం నేచర్ క్యూర్ హాస్టిటల్ కు రోశయ్య పేరు, అక్కడే ఆయన విగ్రహం కూడా
హైదరాబాద్, మార్చి 17 ప్రభాతవార్త: తెలుగు వర్లిటికి పొట్టి శ్రీరాములు పేరును తొలగిస్తూ సురవరం ప్రతాప రెడ్డి పేరును పెడుతున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి చెప్పారు. సంబంధిత బిల్లును ఆసండ్లీ, కౌన్సిల్ ఆమోదించాయి. పొట్టి శ్రీరాములు వర్లిటి పేరు మార్పు బిల్లును మంత్రి దామోదర రాజన్నం సోమవారం ఆసండ్లీ సభలో ప్రవేశపెట్టారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ.. రాజకీయాలు కలుషితమయ్యాయో, నాయకుల ఆలోచనలు కలుషితమయ్యాయో తెలియడం లేదన్నారు. పొట్టి శ్రీరాములు చేసిన కృషిని ఎవరూ తక్కువగా చూడటంలేదని, వారి ప్రాణాత్మాన్ని గుర్తించి అందరూ స్మరించుకోవాలన్నారు. పరిపాలనలో భాగంగా కొన్ని పాలనా పరమైన నిర్ణయాలు తీసుకున్నామని తెలిపారు. రాష్ట్ర ఏర్పాటుకు కృషి చేసిన వారిని స్మరించుకుని వారి పేర్లు పెట్టుకున్నామని చెప్పారు. రాష్ట్ర పునర్విభజన తరువాత ఈ పద్ధతిగా ఈ ప్రక్రియ కొనసాగుతుందన్నారు. కొన్ని పర్లాలకు కొందరు అపోహలు కలిగించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని విమర్శించారు. కేంద్ర పదవుల్లో ఉన్నవారు కూడా ఇలా చేయడం సమంజసం కాదన్నారు. ఎన్టీఆర్ పార్టీ యూనివర్సిటీకి కళాభివేది పేరు పెట్టుకున్నామని, ఇది ఎన్టీఆర్ ను ఆగేర వసరే బిల్లు కాదు అని తెలిపారు. అకార్య ఎన్టీఆర్ గా వ్యవహరించే యూనివర్సిటీకి ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ పేరు పెట్టుకున్నామని చెప్పారు. వైఎస్ పేరుతో ఉన్న హాస్పిటల్ యూనివర్సిటీకి కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ పేరు పెట్టుకున్నామన్నారు. వెంకటేశ్వర వెటర్నరీ యూనివర్సిటీకి టీపీ పేరును పెట్టుకున్నామన్నారు. ఇందులో భాగంగానే పొట్టి శ్రీరాములు తెలుగు యూనివర్సిటీకి సురవరం ప్రతాప రెడ్డి పేరు పెట్టుకోవాలన్నామని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. తెలుగు విశ్వ విద్యాలయానికి పొట్టి శ్రీరాములు పేరును తొలగిస్తూ సురవరం ప్రతాప రెడ్డి పేరు పెట్టాలని రాష్ట్ర గత శాసనసభ సమావేశాల్లో సభ దృష్టికి సీపిఐ ఎమ్మెల్యే కూననేని సాంబశివరావు ద్వారా వచ్చిందిన్నారు. పేరు

ఎంపి అరుణకు భద్రత పెంపు

సిఎం రేవంత్ ఫోన్ కార్.. ఆగంతకుడు చొరబాటుపై ఆరా
ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, మార్చి 17: మహబూబ్ నగర్ ఎంపి డి.కే. అరుణ ఇంట్లో ఆగంతకుడు ప్రవేశించిన విషయం రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా సంవలనంగా మారింది. దీంతో పోలీసులు అప్రమత్తమయ్యారు. మరోవైపు విషయం తెలిసిన వెంటనే సిఎం రేవంత్ రెడ్డి స్పందించారు. ఈ క్రమంలో ఫోటో గురించి డి.కే. అరుణకు ఫోన్ చేసి వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఎంపికి భద్రతను మరింత పెంచాలని పోలీసులను

తెలంగాణలో రోప్ వే పర్యాటకం

భువనగిరి కోట.. యాదగిరి గుట్టపై నిర్మాణం స్వదేశీ దర్జన్ 2.0 పథకం కింద ఐదు ప్రాంతాల్లో ఏర్పాటు
ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, మార్చి 17: తెలంగాణలో రోప్ వే పర్యాటకం త్వరలోనే అందుబాటులోకి రానుంది. స్వదేశీ దర్జన్ 2.0 పథకం కింద భువనగిరి కోటను రూ. 56.81 కోట్ల వ్యయంతో అభివృద్ధి చేసేందుకు పర్యాటక సంస్థ తాజాగా డిండ్లపై పిలిచింది. హైదరాబాద్, వరంగల్ జాతీయ రహదారి నుంచి కోట వరకు కిలోమీటరు దూరం రోప్ వే ఏర్పాటు చేయనున్నారు. రాష్ట్రంలో ఇదే తొలి రోప్ వే కానుంది. ఏకల రాతిగుట్టపై నిర్మించిన భువనగిరి కోటకు శతాబ్దాల చరిత్ర ఉంది. బ్రిటిష్ గా ప్రాధాన్యమున్న ప్రాంతాల్లో ఒకటైన ఈ కోటపైకి చేరడానికి దాదాపు గంట సమయం పడుతుంది. ఇప్పుడు రోప్ వే ఏర్పాటైతే మెట్లు ఎక్కే సమస్య తప్పదు అంటున్నారని రోప్ వే సరికొత్త అనుభూతిని పంచుతుంది. అలాగే కోటపైకి రోప్ వే ఏర్పాటుతోపాటు కోటపై ఉన్న నీటి కొలును,



మహాకుంభలో మహిళా కళాకారులు !



వరిగణించబడుతుంది. అలాగే, వ్యర్థాలను ఎలా వేరు చేయాలో చెప్పే ఈ కళ అందరికీ సమాచారాన్ని చేరవేయడానికి అద్భుతమైన సాధనంగా ఉపయోగపడుతుంది. మేం రూపొందించిన గ్రాఫిక్ కళనాలు ఆకర్షణీయంగా ఉండటమే కాకుండా మంచి సందేశాన్ని అందించడానికి దోహదపడతాయి. ఈ ప్రచారంలో పాల్గొన్న కామిక్స్ కళాకారిణి ప్రియదాని మహాకుంభ కోకాలోలాకు అనుబంధంగా ఉన్న 'అనందన' ఫౌండేషన్ అధ్యక్షుర్యంలో ఈ కామిక్స్ ఆర్ట్ ఎగ్జిబిషన్‌ను ఏర్పాటు చేశారు. ఇందులో దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న మహిళా కళాకారులందరూ పాల్గొని వివిధ అంశాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించేందుకు కృషి చేశారు.

ప్రపంచ నలుమూలల నుంచి మహా కుంభలో మహిళా కళాకారులు తమ చిత్రకళ ప్రదర్శనతో పాల్గొనడం సంతోషం, వ్యర్థాల నిర్వహణపై అవగాహన కలిగించారు.

సాఫ్ట్ పిక్చర్స్ వంటి విజువల్ స్టోరీల ద్వారా అందరికీ సమాచారాన్ని అందించడం చాలా సులభం, అందుకే కామిక్ బుక్స్ ఉపయోగించి వ్యర్థాలను వేరు చేయడం, రీసైక్లింగ్ చేయడం గురించి విజువల్ స్టోరీని చెప్పడానికి ప్రయత్నించాము. విభిన్న నేపథ్యాలతో ప్రపంచం నలుమూలల నుంచి ఇక్కడికి వచ్చే ప్రజలకు సులభంగా సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. ఈ కళ ప్రజలను ఆలోచింపజేస్తుంది. ఈ ప్రచారం ద్వారా, అందరిలో పర్యావరణ స్పృహను పెంచడం మా లక్ష్యం. మేము 12 కిలోమీటర్ల నడి ఘాటలో మహిళల దుస్తులు మార్చుకునే గదులలో మా అర్జాను ఏర్పాటు చేస్తాము మరియు పర్యావరణ అవగాహనతో పాటు ఈ కామిక్స్ లో వివిధ స్త్రీ పాత్రలను చేర్చాము. న్యూఢిల్లీలో, విదేశాలలోనూ స్త్రీల కృషి వీటిలో



జుట్టు విషయంలో ఈ జాగ్రత్తలు అవసరం



ఉడయం లేదనిపిస్తే నుంచి రాత్రి పడుకునే వరకు పరుగులు తీస్తూనే ఉండాలి. ఈ క్రమంలో తలస్నానం చేసిన తర్వాత త్వరగా ఆరిపోయేలా డ్రైయర్లు వాడుతున్నారని కొందరు. ఇది మంచిది కాదు. ఇది జుట్టును మరింత పొడిగా చేస్తుంది. ఈ క్రమంలో జుట్టు విషయంలో తీసుకోవాల్సిన కొన్ని జాగ్రత్తల గురించి తెలుసుకుందాం.



జుట్టు తడిగా ఉన్నప్పుడు.. డ్రైయర్లను ఉపయోగించడం వల్ల కాదు, తల స్నానం చేసిన వెంటనే టవల్తో మీ జుట్టును రుద్దడం ద్వారా పొరపాటు చేయడం వల్ల చిక్కలు మరియు మరొక విధిలో అవశాసం ఉంది. జుట్టు తడిగా ఉన్నప్పుడు కూడా, కొంత దువ్వెన వేయడం అల్లిన. ఇలా చేస్తే బలహీనమైన మూలాల నుంచి వెంట్రుకలు రాలిపోతాయి. అంతే కాకుండా తల పూర్తిగా ఆరకపోతే కాస్త ఇబ్బంది గా

చూపు చురుగు: పనసపండులో 'ఎ' విటమిన్ తోపాటుపాటు, కెరోటినాయిడ్లు పెద్ద మొత్తంలో ఉంటాయి. మీ కంటిపట్టు ఉండి మ్యూకోసాల్ గానూ కానీ మూత్రం మందగించకుండా చూస్తాయి. వయసు పెరిగే కొద్దీ కాస్త నెమ్మదిపడడం సహజమే కానీ, మూత్రం తగ్గుతుంది.

అలవాటు నిష్ప వేధిస్తుందా? రక్తహీనత ఉంటుంది. శిరోశాలకు నేరుగా వచ్చు.. జుట్టు తడిగా ఉన్నప్పుడు జుట్టు ఉత్పత్తులను అపై చేయకూడదు. అలాగే తల నుంచి సువాసన రావడానికి హాయిర్ స్ప్రేలు ఉపయోగిస్తాం. వాటిని నేరుగా తలపై స్ప్రే చేయవద్దు, వాటిలోని రసాయనాలు మరియు ఆల్కహాల్ జుట్టుపై ప్రభావం చూపుతాయి. అందుకే చేతులకు స్ప్రే చేసి తర్వాత జుట్టుకు పట్టించాలి. చేతులు, కాళ్లపై చర్మాన్ని తొలగించే ముందు ఎక్కువసేపు నీటిలో ఉంచుకుంటే జుట్టు తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు,

రేజర్ అవాంఛిత రోమాలను తొలగించడానికి ప్రయత్నిస్తే, అది పూర్తిగా అభ్యుత్పన్నం. చర్మంపై గీతలు పడి అవశాసాలు లేవు. అలాగే వెంట్రుకలను తొలగించేందుకు షేపింగ్ క్రీమ్ మాత్రమే వాడాలి. షాడీ వాషింగ్ ఉపయోగించకూడదు.

గుడ్డు పెంకుల్ని ఈజిగా తీయాలంటే..



గుడ్డు పూర్తిగా ఉడికిందో లేదో అని మరో బదులు నుంచి పది నిమిషాలు ఉడికించే అలవాటు మనలో చాలా మందికి ఉంటుంది! అయితే ఎక్కువ సేపు వండితే పెంకు తీయడం కష్టమే! అలాంటిప్పుడు ఈ చిన్న చిట్కాలు ఉపకరిస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు.

- + ఉడకబెట్టిన గుడ్డును కత్తిరించే బోర్డు మీద ఉంచండి మరియు మీ ఆలెనెతో గుండ్రంగా తిప్పండి. ఇలా కాస్తే చేస్తే దాని పెంకులు తేలికగా వస్తాయి.
- + కొన్నిసార్లు, గుడ్డు నుండి పెల్ తొలగించే ప్రక్రియలో, తెల్లటి పొర దానికి అంటుకుంటుంది. అలా జరగకుండా నిరోధించడానికి, పెంకులలో పాటు దానిని సులభంగా తొలగించాలి. ఉడకబెట్టిన కోడిగుడ్డును నీటి కింద ఉంచి నీటి కోసం తీసుకోవాలి. అందులో గుడ్డు పేసి షేక్ చేయాలి. తద్వారా దాని

ప్రతిబింబిస్తుంది. వ్యర్థాల తొలగింపులో మహిళా పాఠశాలకు కార్మికులు చేస్తున్న కృషి సమాజానికి ఒక సమాచారంగా ఉద్దేశించింది. అలాగే, వ్యర్థాలను ఎలా వేరు చేయాలో చెప్పే ఈ కళ అందరికీ సమాచారాన్ని చేరవేయడానికి అద్భుతమైన సాధనంగా ఉపయోగపడుతుంది. మేం రూపొందించిన గ్రాఫిక్ కళనాలు ఆకర్షణీయంగా ఉండటమే కాకుండా మంచి సందేశాన్ని అందించడానికి దోహదపడతాయి. ఈ ప్రచారంలో పాల్గొన్న కామిక్స్ కళాకారిణి ప్రియదాని మహాకుంభ కోకాలోలాకు అనుబంధంగా ఉన్న 'అనందన' ఫౌండేషన్ అధ్యక్షుర్యంలో ఈ కామిక్స్ ఆర్ట్ ఎగ్జిబిషన్‌ను ఏర్పాటు చేశారు. ఇందులో దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న మహిళా కళాకారులందరూ పాల్గొని వివిధ అంశాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించేందుకు కృషి చేశారు.

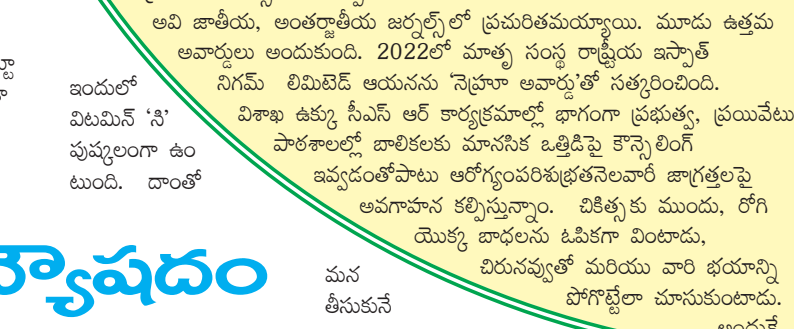
కేంద్ర సంస్థలో అత్యుత్తమ ప్రతిభతో..

మాత్రం ఇంకా మర్చిపోలేక పోతున్నాను. కరోనా రాకతో ప్రైవేట్ ఆస్పత్రులు గర్భిణికి చికిత్స చేసేందుకు నిరాకరించాయి. కానీ డాక్టర్ గా నా కర్తవ్యాన్ని మాత్రం మర్చి పోలేను. అందుకే స్టేట్స్ యాజమాన్యంతో మాట్లాడి అత్యుత్తమంగా సిజేరియన్ చేసి తల్లి బిడ్డను కాపాడాను. రాష్ట్రంలో ఇది తొలి కోవిడ్ పాజిటివ్ గర్భిణిని కేసు. మరోసారి, కవలలను మోస్తున్న గర్భిణి స్త్రీకి కడుపులో ఉమ్మనిరు లేదు. ఇవి నెలల పాటు అనువ్రతించి ఉంది క్షేమంగా ప్రసవించారు. ఇన్నోవేట్ సర్వీసులో ఇలాంటి కేసులు ఎన్నో.. మంచి మధ్య తరగతి కుటుంబం. నలుగురు అన్నదమ్ముల్లో నేను పెద్ద. నా ఇద్దరు కూతుళ్ల కోసం, ఒంటరి తల్లిలా మానుకుంటూ తన బాధ్యతలను సక్రమంగా నిర్వహిస్తోంది. ఉక్కు వ్యాధి తరఫున 10 పరిశోధనా పత్రాలను సదస్సులో సమర్పించాను. అవి జాతీయ, అంతర్జాతీయ జర్నల్స్ లో ప్రచురితమయ్యాయి. మూడు ఉత్తమ అవార్డులు అందుకుంది. 2022లో మాత్రం సంస్థ రాష్ట్రం ఇన్సైట్ నిగమ్ లిమిటెడ్ ఆయనను నైపుణా అవార్డుతో సత్కరించింది. విశాఖ ఉక్కు సీఎస్ ఆర్ కార్పొరేషన్లో భాగంగా ప్రభుత్వ, ప్రయత్న, ప్రయత్న పాఠశాలలో చాలికిలకు మానసిక ఒత్తిడిపై కొన్ని లింగ్ ఇన్వెస్ట్మెంట్ పాటు ఆరోగ్యంపరిశుభ్రతలవారి జాగ్రత్తలపై అవగాహన కల్పిస్తున్నాం. చికిత్సకు ముందు, రోగి యొక్క బాధలను ఓపికగా వింటాడు, మన తీసుకునే



నా దగ్గరికి వచ్చేవారిని నమ్ముతాను. ఈ సేవలకు గుర్తింపుగా తాజాగా 'ఎన్టీఆర్ డివై' 'ఉద్దేశ్య' వచ్చింది. అడవిల్లల హక్కులు, వారి అభ్యుత్పన్నత కోసం నిరంతరం కృషి చేయాలనేది నా ఆలోచన.

రేష్యాలులానా. నాన్న సింగరేణి కార్మికుడు. అమ్మ ఇంట్లో చిన్న నుకాణం నడుపుతోంది. నేను నాలుగో సంవత్సరం. కొత్తగాడం సింగరేణి షిఫ్ట్ స్కూల్లో చదివాను. ఫైనాన్సాలలో పబ్లిక్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ కోర్సులో ఎమ్మెస్సీ మైఖేలయాలజీ, డి.ఎ.ఎల్, ఇండస్ట్రియల్ రిలేషన్స్ చేశారు. నేను 1996లో మద్రాస్ స్టేట్ స్కూల్ నెంబల్లో విశాఖపట్నం స్టేట్ ల్యాండ్ టెక్నిషియన్ గా చేరాను. ఖమ్మం నుంచి 45 కిలోమీటర్ల దూరంలో డి.ఎ.ఎల్. గాననిచ్చాను. ఇది చాలా మారుమూల ప్రాంతం. నాకు ఉద్యోగం వచ్చేంత వరకు అలాంటి ప్రదేశాల్లోనే ఉంటారు. రవాణా సౌకర్యం లేదు. అలాంటి ఊరు 27 ఏళ్లుగా పనిచేస్తున్నాను. కార్మికులకు రక్త పరీక్షలతో పాటు గత మూడేళ్లుగా ఫార్మాసిటీ బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నాను. ఆర్కాడ్ ఫార్మాసిస్ట్ రిజిట్రేషన్ కోర్సులో బాధ్యతలు కూడా నేను చూసుకున్నాను. అంతేకాదు, ఆరోగ్య కేంద్రానికి సంబంధించిన రికార్డులు, కార్మికులకు రెండేళ్లకోసారి నిర్వహించే ఆరోగ్య పరీక్షల రికార్డులు మొదలైన వాటిని నేను చూసుకుంటాను. ఫార్మసీ మేనేజ్మెంట్, ల్యాండ్ టెక్నిషియన్ గా ఉత్తమ సేవలందించేందుకు ఈ అవార్డు లభించింది. నేను ఆరోగ్యవేత్త నుండి లాంగ్ సర్వీస్ అవార్డు, సెంట్రల్ విజిటింగ్ కమిషన్ అవార్డులు అందుకున్నాను. మారుమూల సాంఘిక సంక్షేమ శాఖలో ఏలేనగా పనిచేస్తున్నాను. పాప ఫైనాన్సాలలో డిజిటీస్ చదువుతోంది. □



పనస బివ్యాషణం



అహారంలోని ఐరన్ ని శరీరం తేలికగా గ్రహిస్తుంది. అష్టమాతో ఇబ్బంది... ఈ సమస్య ఉన్న వారిలో రోగినిలోపక శక్తి తక్కువగా ఉంటుంది. వాతావరణంలో కాలుష్యం ఇంకా మరొక సమస్య మరొక సమస్యకల్పమైంది. అలాంటిప్పుడు ఆహారంలో ఉడికించిన పనస మంచిది. అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. కారణం ఆహారంలోని ఐరన్ ఫైబర్ నాల్గు అక్షరాలనుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. **ఎముకల బలగరకుండా:** ఓ వయసు పెరిగే కొద్దీ శరీరంలో కార్బియన్ సాల్ఫైడ్లు తగ్గుతాయి. మహిళల్లో ఈ సమస్య ఎక్కువ కాంక్షనాగే ఎముకలు విరిగిపోతాయి. ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే పనసలను తరచుగా ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ఎందుకంటే ఈ పండులో కార్బియన్ లెవెల్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది ఎముకలను తగ్కువ డబ్బుగా చేస్తుంది మరియు దాని సాంద్రతను పెంచుతుంది. □

చెలి చిట్కా

.మిక్సీలో ఎండుద్రాక్ష వేసేటప్పుడు కొద్దిగా నిమ్మ రసం కలిపితే ద్రాక్ష డ్రైడ్ అంటు కోకుండా వుంటాయి. + కొత్తమీర్ పొడికి కొద్దిగా ఉప్పు నిల్వ వుంటే ఎక్కువకాలం తాజాగా వుంటుంది. + ఆమ్లం లావుగా రావాలంటే సాన గిలకొట్టాక కొద్దిగా నీరు కలపాలి. + పట్టు జాకెట్ ను పాంపుతో ఉడికితే ఎప్పటికీ మెరుపు పోదు. + బంగారు గోలును ముడిపడితే ముడిపై డాల్సామ్ పైడర్ చల్లండి. వారు 68 నిమిషాలు, ఎక్కువసేపు ఉడికించాలనుకునే వారు 10-12 నిమిషాలు ఉడికించాలి. + ప్రస్తుతం, వివిధ రకాల ఎగ్ పీల్స్ గాడ్డెట్లు కూడా మార్కెట్లో సరసమైన ధరలకు అందుబాటులో ఉన్నాయి. మీరు వీలైతే, మీరు కూడా వాటిని కొనుగోలు చేయవచ్చు. □

నీటి కోసం ఆలోచించండి!



కోసం వేల మైళ్లు నడుస్తుంటే... ఎందుకు? ఎందుకంటే మనకు నీరు అందరూ అందుతుంది. వుద్ధా నీరు వచ్చుతుంది. మీరు ఏమి చెబుతారు? □

వటవృక్షం ఎందుకు గొప్పదంటే..

వృక్షానికి ఆధ్యాత్మికంగా చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది. వటవృక్షం అంటే మర్రివెట్టు. ప్రళయ కాలంలో సృష్టి అంతా జలమయమై సగిరంగా నిలిచి ఉండేది. వటవృక్షమేనన్నది శాస్త్ర వివరం. మర్రి ఆకుపై బాల కృష్ణుడు శయనించి తన కాళి బొటన వేలును నోట ఉంచుకొని వటవృక్ష శామ్మా భక్తులను అనుగ్రహించాడని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. వటవృక్షం దేవతా స్వరూపం. ఈ చెట్టు వేళ్లు బ్రహ్మకు, కాండం విష్ణువుకు, కొమ్మలు శివుడికి, ఊడలు శక్తిశక్తికి ప్రతి కలగా భావనార్తారు.

ఏళ్లు జీవిస్తుంది. మర్రిచెట్టు నీడలో ఎండలో మునులు తపస్సు చేసి దివ్యత్వాన్ని పొందారు. వటవృక్షం కిందనే సావిత్రి యముణ్ణి ప్రసన్నం చేసుకుని పతిశ్రుతి ప్రాణం తిరిగి పొందగలిగింది. అప్పటి నుంచి మహిళలకు తమ సౌఖ్యం గృహ దీర్ఘకాలం నిలిచి ఉండాలని కోరుకుంటూ వటవృక్షాన్ని వివిధ రకాలగా అలంకరించి వటసావిత్రి ప్రత్యేక ఆచారం అనవాయితీ అయ్యింది. భక్తి, ఆధ్యాత్మికతలే కాదు, ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తుంది వృక్షం. ప్రాణ వాయువును అందించేది, సకల జీవులకూ ఆధారమయ్యేది వెళ్లె. వాటిని మనం రక్షిస్తే, అవి మనని రక్షిస్తాయి. □

