



**వర్షాకాల సమావేశాల్లోనే**  
**జస్టిస్ వర్కపై అభిశంసన!**

**హెచ్-1 బి వీసా**  
**జారీలో సవరణలు**

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

21-7-2025 సోమవారం సంపుటి: 31 సంఛిక: 170 పేజీలు: 10+4 వెల: 6.50

## నేటి నుంచి వర్షాకాల పార్లమెంటు

8 బిల్లులు ఆమోదించే అవకాశం సమావేశాలు సజావుగా సాగేందుకు సహకరించాలని కేంద్ర మంత్రుల విజ్ఞప్తి

న్యూఢిల్లీ, జూలై 20: పార్లమెంట్ వర్షాకాల సమావేశాలకు ముందు కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆదివారం ఏర్పాటు చేసిన అఖిల పక్ష సమావేశంలో ప్రతిపక్షం అధికారవర్గాల మధ్య తీవ్ర వాగ్వివాదం జరిగింది. ఇరువైపులా వాడివేడిగా విమర్శలు ప్రతివిమర్శలతోనే సాగిన క్రమంలో వర్షాకాల సమావేశాలకు ప్రతిపక్షాలు సహకరించాలని మంత్రి జెపినడ్డా కోరారు. అలాగే ఈ పార్లమెంటు సమావేశాల్లోనే ఎనిమిది ప్రత్యేక బిల్లులను ఆమోదించే సమయం వచ్చిందని ఎన్డీయే వక్రం కనరత్నలుచేస్తుంటే విపక్షాలు మాత్రం తమ ఆగ్రహాలను స్పష్టం చేస్తున్నాయి. ఆదివారం కేంద్ర మంత్రి జెపినడ్డా రాజ్యసభా వక్ర నాయకుడు జెపినడ్డా అధ్యక్షతన జరిగిన అఖిల పక్ష సమావేశంలో విపక్షాలు పలు అంశాలు లేవనెత్తాయి. ఓవరలో కొనసాగుతున్న ఓటర్ల ప్రత్యేక పునఃపరిశీలన ప్రక్రియ >>2

## విజయవంతంగా బోనాలు వేడుకలు

అధికారులకు సిఎం అభినందనలు

ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, జూలై 20: చారిత్రాత్మక గోల్కొండలో వెలసిన జగదాంబిక ఎల్లప్పు తల్లికి ఆషాఢ మాసం తొలి బోనం సమర్పించడంతో జంటనగరాల్లో మొదలైన బోనాల ఉత్సవాలు దేవదారు >>2

## ఆలయాల అభివృద్ధికి రూ.1290 కోట్లు

డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కు

అయిన ఆదివారం సందర్భంగా, ఆషాఢ మాసం బోనాల ఉత్సవాల సందర్భంగా ప్రభుత్వం తరుపున అయిన అమ్మవారికి పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ మర్యాద >>2

## రాపూల్ సింగ్ గోటి నజరానా మాట నిలబెట్టుకున్న సిఎం రేవంత్

### 31లోగా ఫోషి కాళేశ్వరం నివేదిక!

27వ హైదరాబాద్ రాక

హైదరాబాద్, జూలై 20: ప్రభాతవార్: కాళేశ్వరంపై జూడిషియల్ విచారణ పూర్తిచేసిన జస్టిస్ పి సి ఫోషి ఈనెల 27వ హైదరాబాద్ రానున్నట్లు తెలిసింది. జూలై 31లోగా ఆయన తుది నివేదికను ప్రాజెక్టు ప్రభుత్వం ఆంధ్రప్రదేశ్ కు తెలిసింది. జస్టిస్ పి సి ఫోషి ముందు మాజీ ముఖ్యమంత్రి కెసిఆర్, మాజీ ఆర్థిక శాఖ మంత్రి ఈటెల రాజేందర్, మాజీ సీనియర్లకు అర్థిక శాఖలు నిర్వహించిన హాండ్ రాఫులు హాండ్ వాగ్దానం ఇచ్చారు. క్యాబినెట్ నిర్ణయం మేరకు తుమ్మడి హట్టి నుంచి మేడికల్, సుందర్, అన్నారంకు ప్రాజెక్టు స్థలం మార్చిడి చేశామని తుమ్మడి హట్టి వద్ద వి ఆకారంలో ప్రాజెక్టును కట్టాల్సి ఉంటుందని ప్రపంచంలో ఇలా వి ఆకారంలో >>2

## వరంగల్ క్రికెట్ స్టేడియం

### క్రీడాపాఠశాల కూడా ఏర్పాటు చేస్తామని హామీ ఇచ్చిన సిఎం రేవంత్

కడియం శ్రీహరి నేతృత్వంలో సిఎంను కలిసి విన్నవించిన జిల్లా ఎమ్మెల్యేలు నగరం మరియు అభివృద్ధికి చర్యలు

ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, జూలై 20: వరంగల్ క్రికెట్ స్టేడియం ను ఏర్పాటు చేయాలని వరంగల్ జిల్లా కడియం శ్రీహరి సారథ్యంలో ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా ఎమ్మెల్యేలు రేపాల్ ప్రకాష్ రెడ్డి, నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి, మామిడిపాల యశస్విని రెడ్డి, కేఆర్, నాగరాజు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని ఆదివారం జూడిషియల్ లోని ఆయన నివాసంలో కలిశారు. ఈ సందర్భంగా ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా అభివృద్ధిపై చర్చించారు. రాష్ట్రంలో యంగ్ ఇండియా ఇంటర్నేషనల్ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్స్, తెలంగాణ రాష్ట్ర క్రీడా పాఠశాలలను స్థాపించడం ద్వారా రాష్ట్రంలో నాణ్యమైన విద్యను అందించడానికి, క్రీడలను ప్రోత్సహించడానికి విశేష కృషి చేస్తున్నారంటూ సిఎం రేవంత్ రెడ్డికి ఆభినందనలు తెలిపారు. ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా నుండి అంతర్జాతీయ, జాతీయ రాష్ట్రస్థాయి క్రీడలలో ప్రాతినిధ్యం వహించిన అనేక మంది క్రీడా దిగ్గజాలు ఉన్నారని, వారిలో చాలా మందికి కేంద్ర ప్రభుత్వం నుండి అర్జున, బ్రోజాకార్లు అవార్డులు కూడా లభించాయని సీఎంను వారు వెల్లడించారు. ప్రస్తుతం వరంగల్ జిల్లాలో జవహర్ లాల్ నెహ్రూ స్టేడియం ఒక్కటే ఉందని, ఇందులో జిల్లా క్రీడా అథ్లెట్ అభివృద్ధిలో వివిధ క్రీడలు, ఆటలకు సేవలు అందిస్తోందని తెలిపారు. ఈ స్టేడియం రాష్ట్ర, జిల్లా స్థాయి విద్యార్థులు / ప్రాంతీయ క్రీడాకారులు వారి సాధారణ శిక్షణ కోసం ఉపయోగించబడుతుందని తెలిపారు. ప్రస్తుతం వరంగల్ మహా నగరం అన్ని వైపులా విస్తరిస్తూ జనాభా పెరుగుతోందని, కావున అభివృద్ధి స్టేడియం క్రీడాకారుల అవసరాలను తీర్చేటట్టు పోతుందని వివరించారు. అందుకోసం ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలో తెలంగాణ క్రీడా పాఠశాలను మంజూరు చేయవలసిన అవసరం ఉందని ఇది విద్యా అభివృద్ధి, ప్రత్యేక క్రీడా శిక్షణలు, రాష్ట్ర, జాతీయ అంతర్జాతీయ క్రీడా కార్యక్రమాలకు సన్నద్ధమయ్యే విద్యార్థులు, అభివృద్ధి దృష్టి పెడుతుందని కోరారు. క్రీడా పాఠశాల ఏర్పాటుకు అవసరమైన ప్రభుత్వ (కుడా) భూమి ధర్మసాగర్ మండలం ఉన్నికిచ్చెర్ల గ్రామంలోని సర్వే నెం. 325లో 20 ఎకరాల భూమి జాతీయ రక్షణాధికారి 163కి అనుకోని నగరానికి దగ్గరగా అందుబాటులో ఉందని వెల్లడించారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో హైదరాబాద్ తర్వాత వరంగల్ రెండవ అతిపెద్ద నగరంగా వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతుందని తెలిపారు. వరంగల్ ఉత్తర తెలంగాణలో ఒక విద్యా కేంద్రంగా ఉందని, ఇక్కడ ఎంబీబీ, కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయం, డాక్టర్ కాళోజీ నారాయణరావు హెల్త్ యూనివర్సిటీ, ప్రైవేట్ విశ్వవిద్యాలయాలు, 3 మెడికల్ కాలేజీలు, ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలు వంటి అనేక విద్యా సంస్థలు ఉన్నాయని తెలిపారు. క్రీడా రంగంలో క్రికెట్ అత్యంత ప్రాముఖ్యత క్రీడ కావడంతో చాలా మంది యువత, విద్యార్థులు క్రికెట్ ఆడటానికి >>2

## రైతులకు షాక్!

యూరియా ఉత్పత్తికి బ్రేక్

రెండు వారాలు నిలిపివేత

హైదరాబాద్, జూలై 20, ప్రభాతవార్: ప్రస్తుత వానాకాలం సీజనులో ఆసలే రాష్ట్రంలో యూరియాకే రాయరాను తీవ్ర తరం అవుతోంది. ఇప్పటికే రైతులు యూరియా కోసం కాళ్ళరిగలా వ్యవసాయ సహకార పరపతి సంఘాలు, ఆగ్రిసో, ప్రైవేటు వ్యాపారుల మట్టా తిరుగుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో రాష్ట్రంలోని ఎరువుల ఫ్యాక్టరీ రైతులకు షాక్ ఇచ్చే నిర్ణయం తీసుకుంది. తెలంగాణ రైతులకు ఇది ఆందోళన కలిగిస్తోంది. రాష్ట్రంలోని పెద్దపల్లి జిల్లా రాను గుండం ఎరువుల కర్మాగారంలో యూరియా ఉత్పత్తి తాత్కాలికంగా నిలిపివేస్తుంది. అమోనియా సైబైట్రైన్ లో లీకేజీ కాబట్టి, కర్మాగారం 15 రోజుల పాటు మాత్రం దునుంది. దీంతో సుమారు 50 వేల మెట్రిక్ టన్నుల యూరియా ఉత్పత్తి దెబ్బతిననుంది. ఇది తెలంగాణలో పాటు ఆంధ్రప్రదేశ్ రైతులపై కూడా తీవ్ర ప్రభావం చూపనుంది. 15 రోజుల యూరియా ఉత్పత్తి బండ్ కావడంతో రైతులకు మరింత ఇక్కట్లు తప్పని పరిస్థితి ఏర్పడింది. ఇప్పటికే పలు నవాళ్లు >>2

## హిందీని బలవంతంగా రుద్దితే సహించం

నియోజకవర్గాల పునర్విభజనలో దక్షిణాదికి నష్టం రానివ్వద్దు

జైపూర్ లో చర్చా కార్యక్రమంలో కెటిఆర్

ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, జూలై 20: ఉత్తర భారత దేశ ఎంపీల సంఖ్య ఆధారంగా నిర్ణయించబడే కేంద్ర ప్రభుత్వం దక్షిణ భారతదేశ ప్రయోజనాలు, ఆకాంక్షలకు అనుగుణంగా పనిచేసే అవకాశం ఉండదని కెటిఆర్ వినోద్ కుమార్ ప్రసాద్ తెలిపారు. తాళక రామారావు అన్నారు. ఉత్తరప్రదేశ్ లాంటి ఒక్క రాష్ట్రం కేంద్ర ప్రభుత్వ ఏర్పాటులో కీలకంగా మారడం సమాఖ్య వ్యవస్థకు మంచి కాదన్నారు. జైపూర్ లో జరుగుతున్న టాకీజర్నలిజం 9వ ఎడిషన్ >>2

## 50 పైవేటు డిగ్రీ కాలేజీల మూసివేత?

63 కాలేజీల్లో ఒక్క అడ్మిషన్ కాని వైనం

957 డిగ్రీ కాలేజీల్లో 1,41,590 అడ్మిషన్లు

హైదరాబాద్, జూలై 20, ప్రభాతవార్: రాష్ట్రంలో కొనసాగుతున్న ప్రైవేటు డిగ్రీ కాలేజీల్లో 50 కాలేజీలకు మూసివేతను ఆయా కాలేజీల్లో ఈ ఏడాది డిగ్రీ మొదటి సంవత్సరంలో ఒక్క అడ్మిషన్ కూడా కాలేదు. ఈ ఏడాది కాదు.. గత ఏడాది కూడా ఈ కాలేజీల్లో ఒక్క సీటు కూడా భర్తీ కానట్లు అధికారి తెలిపారు. రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు డిగ్రీ కాలేజీల్లో ప్రతి ఏడాది మొదటి సంవత్సరంలో అడ్మిషన్ కోసం డిగ్రీ ఆన్ లైన్ సర్వీస్ తెలంగాణ(డోస్) పేరుతో అడ్మిషన్ ప్రక్రియను చేపడుతున్నారు. గత తొమ్మిదేళ్లుగా డిగ్రీ అడ్మిషన్లు డోస్ ద్వారానే చేపడుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో రాష్ట్రంలోని ప్రైవేటు, ప్రభుత్వ డిగ్రీ కాలేజీల్లో ఏ కాలేజీలో ఎన్ని సీట్లు భర్తీ అయ్యాయనే విషయాన్ని డోస్ >>2

## నిండుకుండల్లా రిజర్వాయర్లు

శ్రీశైలం జలాశయానికి పెరిగిన వరద

నాగార్జున సాగర్ ఎడమ కాలువకు నీరు విడుదల

జూరాల 19 గేట్లు ఎత్తివేత

ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, జూలై 20: ఎగువ ప్రాంతాల్లో కురుస్తున్న వర్షాలకు కృష్ణమ్మ వరదపట్ల తొక్క తోంది. ఎగువన ఉన్న జలాశయాలు నుంచి భారీగా వరద విడుదల చేస్తున్న నేపథ్యంలో మరో మూడు నాలుగు రోజుల్లో శ్రీశైలం జలాశయం నిండుతుందని అధికారవర్గాలు అంచనా వేస్తున్నాయి. జూరాల, సుంకేపల్లె జిల్లాల నుంచి శ్రీశైలం ప్రాజెక్టులోకి 1,38,841 క్యూసెక్కులు చేరుతుంది.. విద్యుదుత్పత్తి ద్వారా ఏపీ, తెలంగాణ రాష్ట్రాలు 67,488 క్యూసెక్కులను దిగువన సాగర్ కు విడుదల చేస్తున్నారు. శ్రీశైలంనుంచి పోతిరెడ్డిపాడు హెడ్ రెగ్యులేటర్ ద్వారా 20వేల క్యూసెక్కులు, హంపి నీవా కోసం 1,013 క్యూసెక్కులను ఏపీ తీసుకుంటుందిగా, కల్వకుర్తి ఎత్తివేతల ద్వారా 1,600 క్యూసెక్కులను తెలంగాణ తీసుకుంటోంది. మహారాష్ట్ర, కర్ణాటకల్లో విస్తారంగా వర్షాలు కురుస్తున్న నేపథ్యంలో కృష్ణా ప్రధాన పావుతో పాటు మలప్రభ, ఘటప్రభలు వరద బొటా తుతున్నాయి. దాంతో అల్లట్టి, నారాయణపూర్ డ్యామ్ లోకి వరద ఉధృతిపెరిగింది. అల్లట్టి డ్యామ్ లోకి 94వేల క్యూసెక్కులు చేరుతుందిగా.. 90వేల క్యూసెక్కులను దిగువకు పదిలేస్తున్నారు. నారాయణపూర్ డ్యామ్ లోకి 1.15 లక్షల క్యూ సెక్కులు చేరుతుందిగా.. 1.01 లక్షల క్యూసెక్కులను దిగువకు విడుదల చేస్తున్నారు. జూరాల ప్రాజెక్టులోకి 1.15 లక్షల క్యూసెక్కులు చేరుతుందిగా.. 1.22 లక్షల క్యూసెక్కులను దిగువకు పదిలేస్తున్నారు. >>2

## రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 2,500 ఆగ్రో ప్రొసెసింగ్ యూనిట్లు ప్రభుత్వ నిర్ణయం

హైదరాబాద్, జూలై 20, ప్రభాతవార్: రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 2,500 ఆగ్రో ప్రొసెసింగ్ యూనిట్లు ఏర్పాటుచేయాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. పంటల ఆధారంగా గ్రామీణ, పట్టణ ప్రాంతాల్లో యూనిట్లను విస్తరించేలా అధికారులు ప్రణాళిక సిద్ధం చేస్తున్నారు. పరిశ్రమల స్థాపనకు ముందుకొచ్చేవారికి రుణ సదుపాయం కల్పించున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. సీజీటీ ద్వారా నోటిఫికేషన్ జారీ చేయనున్నారు. ఒక్కో ఆగ్రో యూనిట్ కు రూ.50 లక్షల వరకు ఖర్చు అవుతుందని ప్రాథమికంగా అంచనా వేశారు. వ్యవసాయ >>2

## నిండుకుండల్లా రిజర్వాయర్లు

శ్రీశైలం జలాశయానికి పెరిగిన వరద

నాగార్జున సాగర్ ఎడమ కాలువకు నీరు విడుదల

జూరాల 19 గేట్లు ఎత్తివేత

ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, జూలై 20: ఎగువ ప్రాంతాల్లో కురుస్తున్న వర్షాలకు కృష్ణమ్మ వరదపట్ల తొక్క తోంది. ఎగువన ఉన్న జలాశయాలు నుంచి భారీగా వరద విడుదల చేస్తున్న నేపథ్యంలో మరో మూడు నాలుగు రోజుల్లో శ్రీశైలం జలాశయం నిండుతుందని అధికారవర్గాలు అంచనా వేస్తున్నాయి. జూరాల, సుంకేపల్లె జిల్లాల నుంచి శ్రీశైలం ప్రాజెక్టులోకి 1,38,841 క్యూసెక్కులు చేరుతుంది.. విద్యుదుత్పత్తి ద్వారా ఏపీ, తెలంగాణ రాష్ట్రాలు 67,488 క్యూసెక్కులను దిగువన సాగర్ కు విడుదల చేస్తున్నారు. శ్రీశైలంనుంచి పోతిరెడ్డిపాడు హెడ్ రెగ్యులేటర్ ద్వారా 20వేల క్యూసెక్కులు, హంపి నీవా కోసం 1,013 క్యూసెక్కులను ఏపీ తీసుకుంటుందిగా, కల్వకుర్తి ఎత్తివేతల ద్వారా 1,600 క్యూసెక్కులను తెలంగాణ తీసుకుంటోంది. మహారాష్ట్ర, కర్ణాటకల్లో విస్తారంగా వర్షాలు కురుస్తున్న నేపథ్యంలో కృష్ణా ప్రధాన పావుతో పాటు మలప్రభ, ఘటప్రభలు వరద బొటా తుతున్నాయి. దాంతో అల్లట్టి, నారాయణపూర్ డ్యామ్ లోకి వరద ఉధృతిపెరిగింది. అల్లట్టి డ్యామ్ లోకి 94వేల క్యూసెక్కులు చేరుతుందిగా.. 90వేల క్యూసెక్కులను దిగువకు పదిలేస్తున్నారు. నారాయణపూర్ డ్యామ్ లోకి 1.15 లక్షల క్యూ సెక్కులు చేరుతుందిగా.. 1.01 లక్షల క్యూసెక్కులను దిగువకు విడుదల చేస్తున్నారు. జూరాల ప్రాజెక్టులోకి 1.15 లక్షల క్యూసెక్కులు చేరుతుందిగా.. 1.22 లక్షల క్యూసెక్కులను దిగువకు పదిలేస్తున్నారు. >>2

## రాజమండ్రి జైలుకు ఎంపీ మిథున్ రెడ్డి లిక్కర్ స్కాంలో ఆగస్టు 1 దాకా రిమాండ్

విజయవాడ, జూలై 20, ప్రభాతవార్ ప్రతినిధి: ఏపీ మద్దతు కుఖ కోణం కేసులో వైఎస్సార్ కేసులకు ఎంపీ మిథున్ రెడ్డికి విజయవాడ పసిబీ కోర్టు రిమాండ్ విధించింది. ఆగస్టు 1 వరకు మిథున్ రెడ్డికి రిమాండ్ విధిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. దీంతో మిథున్ రెడ్డిని రాజమండ్రి సెంట్రల్ జైలుకు అధికారులు తరలించనున్నారు. ఇప్పటివరకు ఆరెస్టైన నిందితులను సీట్ ఆగస్టు 1న కోర్టులో ప్రవేశపెట్టునుంది. మద్దతు కేసులో ఇరువైపు న్యాయవాదుల వాదనలను విన్న అనంతరం న్యాయమూర్తి మిథున్ రెడ్డికి రిమాండ్ విధించారు. సీట్ తరఫున న్యాయవాది కోటేశ్వరరావు వాదనలు వినిపించగా, >>2

















ఈ నాగరిక జీవితంలో ఉదయం లేచినప్పుడే నుంచి ఊరుకులు పరుగులతోనే ప్రారంభమవుతుంది... దాదాపుగా మహిళలు ఎక్కువ శాతం ఉద్యోగస్థురాళ్ళు, వ్యాపారవేత్తలు, లేదా కుటుంబ బాధ్యతతో సతమతమైపోతూ వైం సరిపోవటం లేదు, వైం లేదు, ఇంకా సమయం లేదు అనే మాటలు మనం తరచుగా ప్రతి మహిళ నోటి వింటూనే ఉంటాం. ఆఖరికి ఈ పదం ఏ

తీసి పెట్టుకొని లేదా ఇరవీ చేసి పెట్టుకొని, హ్యూవి డ్యాగ్ లో మీకు అవసరమైనవన్నీ ఉన్నాయా లేదా అని ఒకసారి చెక్ చేసుకుంటే మర్నాడు మీకు వెతుక్కోవాల్సిన అవసరం అనేది ఉండదు. మహిళలు ఈ పనులన్నీతో పాటుగా తన వ్యాయామం పట్ల కూడా కొంత శ్రద్ధ వహించాలి. దీనికి అనుగుణంగా ఇంట్లో ఉన్నప్పుడే కొంచెం గలగలబా

శాస్త్ర సాంకేతిక రంగాల్లో మహిళల సంఖ్య పెరుగుతున్నా... నాచుకత్తు స్టానాల్డి అందుతుంటున్న వారు మాత్రం అందు. ఈ జాబితాలో తెలుగు మహిళ రేవతి మన్యపల్లి రేడియో రెగ్యులేషన్ యూనియన్ (బటియూ) రేడియో రెగ్యులేషన్ బోర్డు డైరెక్టర్ గా మన దేశం నుంచి నామినేట్ అయ్యారు. ఆమె గూర్చి తెలుసుకుందాం.. ప్రపంచ రేడియో సెక్యూరిటీ, ఉపగ్రహ కక్ష్యలను దేశాలకు కేటాయిస్తే ఇంటియూ రేడియో రెగ్యులేషన్ బోర్డు డైరెక్టర్ గా తెలుగు మహిళ రేవతిని కేంద్రప్రభుత్వం నామినేట్



అత్యధిక ఓట్లతో... 2015 నుంచి ఆసియా ఫసిఫిక్ ప్రాంతంలో స్పెన్స్ సెక్యూరిటీ సంబంధించి డైరెక్టర్ జనరల్ గా నియమించిన దక్షిణాసియా శాఖలోని సలహా అందిస్తున్నారు. 2017లో భారత్ ప్రయోగించిన దక్షిణాసియా శాఖలోని అన్నిటం హక్కులు సాధించడంలో కీలకపాత్ర పోషించారు. సెక్యూరిటీ సంబంధించిన డైరెక్టర్ నియమించిన దక్షిణాసియా శాఖలోని సలహా అందిస్తున్నారు. 2022లో అంతర్జాతీయ టెలికమ్యూనికేషన్ యూనియన్ (బటియూ) రేడియో నియంత్రణ బోర్డు (ఆర్ఆర్ఐ)లో సభ్యురాలిగా అత్యధిక ఓట్లతో ఎన్నికయ్యారు. ఆ తర్వాత 2022-30 కాలానికిగానూ డైరెక్టర్ పదవికి ఎంపికైతే ఈ పోస్టుని అదే పోషించిన తొలి మహిళగా చరిత్ర సృష్టించనున్నారు.

# ప్రణాళిక అవసరం

పరిస్థితికి దారి తీసింది అంటే, పనులు ఎక్కణ్ణుడానికి కూడా ఇవే మంచి ఆయుధంగా ఉపయోగపడుతుంది. మనం ఎవరిని పలకరించాలి అన్న ఏదో ఒక సందర్భంలో వద్దామనుకున్నామంటే, కలుద్దామనుకున్నామంటే కానీ సమయం కుదరట్లేదు అనే మాట తరచుగా ప్రతి మహిళ నోట్లోంచి వింటూనే ఉంటాము. ఆసలు ఈ పదం వాడటం అనేది అవసరమా? మనం ఒక ప్రణాళిక ప్రకారం పనులు చేసుకుంటూ వెళ్తే సమయం అనేది ఎందుకు ఉండాలి? అనే విషయాన్ని మనం ఒక్కసారి అలోచించాలి మహిళలు ప్రతి పనిని తన భుజనంగా మీద చేసుకొని, తలకు మించిన భారాలని తలకెత్తకుంటూ ఉంటారు. ఇది అంత అవసరమా? అన్న పనులు నేనే చేస్తున్నాను అని అనిపించుకోవడం అవసరమా? మనకుంటూ ఒక సమయాన్ని కేటాయించుకోవాలి. నలుగురిని కలుసుకోవడానికి స్నేహ బాంధవ్యాలు పెంచుకోవడానికి ఒక నిర్దిష్టమైన సమయాన్ని పెట్టుకోవాలి. అలాగే కుటుంబం కోసం కూడా మనం సమయాన్ని కేటాయించాలి. దీన్ని సరిగ్గా సక్రమంగా నిర్వహించాలి అని అంటే ప్రణాళిక ఎంతో అవసరం. రోజువారీ క్రమంలో రాత్రి పడుకునే ముందు మర్నాడు చేయాల్సిన పనులు ఏమున్నాయి అనేది ఒకసారి అలోచించుకొని దానికి తగినట్టుగా సమయానికి మనల్ని మనం నడిపించుకుంటూ, మనం అవసరమైన పనులకు ప్రాధాన్యత ఇస్తూ, అవసరమైన పనులకు తక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. కుటుంబ బాధ్యతలు ఉన్నప్పుడు మనము చంటి పిల్లలకి, చిన్న పిల్లలకు ప్రాధాన్యత ఇచ్చి వారిని చూసుకోవడం ముఖ్యమా? లేదా స్నేహితులను కలవటము, పార్టీలకు వెళ్లటం ముఖ్యమా? అనేది ఒకసారి నిర్ణయించుకోవాలి. ఏది ముఖ్యమో అలోచించుకొని అందుకు అనుగుణంగా మన సమయాన్ని కేటాయించుకోవాలి. కంప్యూటర్లు, స్మార్ట్ ఫోన్లు వచ్చిన తర్వాత వారా వారం మనం వాటి మీదనే గడిపేస్తున్నాం. అలా కాకుండా పొద్దున 10 గంటలకు ఒకసారి మధ్యాహ్నం భోజనం వైపు ఒక బదు పది నిమిషాలు, రాత్రికి ఒకసారి మెయిల్స్ చూసుకోవడానికి, కనాట్లు చూసుకోవడానికి కానీ ఒక నిశ్చిత సమయాన్ని కేటాయించుకుంటే, గంట, గంటకి మొదలై చూసుకునే బదులు ఇలా మనము రోజుకు రెండు మూడు సార్లు తక్కువ సమయంలో చూసుకునేట్లుంటే సమయం ఎంతో మిగులుతుంది. బడికి వెళ్లే పిల్లలకి మర్నాడు చేయవలసిన డ్రైక్ ఫ్యాన్స్, లండన్ ఏం పెట్టాలి అని నిర్ణయించుకుని, రాత్రి పూట తరిగి పెట్టుకుంటే కొంత సమయం కలిసిస్తుంది, పిల్లల యూనిఫాంలు, వాళ్ళు స్కూల్ డ్యాగ్స్, చూస్ మొదలైనవి రాత్రిపూటే సిద్ధం చేసి పెట్టుకుంటే, కూడా కొంత సమయం మీకు కలిసి వస్తుంది. ఒకవేళ మీరు ఉద్యోగస్థురాలు అయ్యేటే మర్నాడు ఆఫీస్ కి చేసుకు వెళ్ళాల్సిన బట్టలు



విషయానికి వస్తే కొందరు సమయాన్ని తినేసేటటువంటి వారు ఉంటారు.. ఫోన్ ఏ సమయంలో చేయాలి? ఎంతసేపు మాట్లాడాలి అనేది కూడా మనం అలోచించుకోవాలి. అత్యంత అప్పులు ముఖ్యమైన వారు కనుక అయితే మీరు ఏదైనా ముఖ్యమైన పనిలో ఉన్నట్లయితే కనుక టూటిగా విషయం తెలుసుకుని తర్వాత చేస్తాను అని చెప్పివచ్చు, ఎప్పుడైతే ఫోన్ కాల్స్ కొన్ని ఉంటాయి అటువంటి అప్పుడు విషయం కనుక కావాలి. కొన్ని కొన్ని విషయాల్లో ముఖ్యంగా ఫోన్ విషయంలో బంధువులతో కానీ స్నేహితులతో కానీ అనుబంధం మాట్లాడవలసిన వన్నే నిర్దిష్టమైన సమయం ముఖ్యంగా మనకు ఉండాలి. నేను కొంచెం పనిలో ఉన్నాను ఇప్పుడు అంతా ముఖ్యమైన విషయాలు ఏమీ లేవు కనుక తర్వాత మీతో మాట్లాడతాను అని మీరు సున్నితంగా చెప్పి మీ సమయాన్ని వృధా కానివ్వకుండా చూసుకోవాలి. కొందరు ఏదో చెప్పాలి అని ఆశ్చర్యపడుతుంటారు అలాంటప్పుడు మిత్రా విషయాలు వచ్చిన వెళ్లిన అసలు విషయం ఏమిటో సూటిగా చెప్పమని చెప్పాలి. ఎప్పుడూ కూడా ఆఫీసు పనిని ఇంటికి తీసుకురావద్దు. ఇంటి పనిని ఇంటికి విషయాన్ని ఆఫీస్ కి తీసుకొని వెళ్ళొద్దు. అలాగే ఆఫీసు పని వంతో ఇంటి పనులను వాయిదా వేసుకోవద్దు. మీరు డాక్టర్ దగ్గర అపాయింట్మెంట్లకి ఉన్న, పిల్లలకి ఆరోగ్యాల బాగా లేకుండా ఉన్న ముందు కచ్చితంగా వాటిని వాటివేలాగా చూసుకోవాలి. ఇలా ఎక్కడికక్కడ పనులు తెలికగా ఒకసారి తర్వాత ఒకటి చేసుకుంటూ పోతే వ్యక్తిగతంగా ఇష్టమైన పనులు చేసుకోవడానికి తీరక తప్పకుండా ఉంటుంది. మీరు మీకోసం కొంత సమయాన్ని కేటాయించుకోగలుగుతారు. అలాగే బంధువులతో, స్నేహితులతో పిల్లలతో కూడా మీరు సమయాన్ని ఎంతో అనందంగా సంతోషంగా గడిపే అవకాశం ఉంటుంది. మరి ఈ విధంగా ప్రణాళిక చేసుకొని మీకు కొంత సమయాన్ని కేటాయించుకుంటారు కదూ..

- పాలవల్లి సంద్య రాజ్

# చినుకుల్లో ఇల్లు పాడిగా..

వానలు పడుతున్నాయి. వారాపరణంలో తేమ, ఎండ తగ్గడం ఇంట్లో ఫంగస్ చేరడం కాదు... మనం జనారోగ్యం భారినపడడానికి కారణాలే ఇలాంటిప్పుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలేంటో తెలుసా!



వాటిని మృదువైన క్రిమినాలితో తుడవాలి. వర్షాకాలంలో దోమలు విస్తారంగా పెరుగుతాయి. బతెట్లలో నీరు నిల్వ కాకుండా. చూసుకోవాలి. విండస్ స్వీపు, నెట్లలో రంధ్రాలు ఉంటే మరమ్మత్తులు చేయాలి. అప్పుడే. డెగ్స్, మలేరియా వంటి జ్వరాల బారిన పడకుండా ఉండగలం. ఈ రోజుల్లో గాలి మార్పిడి తక్కువగా ఉంటుంది వాతావరణంలో తేమ పెరిగి, ఫంగస్ తయారయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. రోజుకు కనీసం ఒకసారిగా తలుపులు, కిటికీలను తెరిచి గాలి వచ్చేటట్లు చేయాలి., తేమ వల్ల వచ్చే చెడు వాసనను దూరం చేయడానికి సహజ ఎయిర్ ఫ్రెషనర్స్ లేదా అలోమా. అయిల్స్ వాడొచ్చు. వర్షాల్లో దున్నులు చల్లగా, తేమగా ఉండటం వల్ల అది చెడు వాసన వస్తాయి. ఎండ లేకపోయినా, ఫ్యాన్స్ సమీపంలో ఆరబెట్టడం మంచిది. .. బయట నుంచి ఇంటికి తీసుకోచ్చే వస్తువులు (ఫూడ్స్, బ్యాగ్స్), ఉల్లిపాయలు, కూరగాయలు) తడి వాతా వరణం వల్ల త్వరగా పాడవుతాయి. వాటిని ఇంట్లోకి తీసుకురావ దానికి ముందు, శుభ్రం చేయాలి. మామూలు బట్టలు ఉతికనట్లు స్వేచ్ఛడం ఉతికితే పనికిరాకుండా పోయే అవకాశం ఉంది. డిట్ రెండ్రంట్లు అసలు వాడకూడదు. గోరువెచ్చని నీటిలో కొంచెం సేపు ఉంచి మామూలు సోపుతో సున్నితంగా పై నుండి ఊలుకు ఏ మాత్రం చెబుతగలకుండా బ్రష్ చేయాలి.

వానల కారణంగా తడి మెట్లు, ఫ్లోర్లు ప్రమాదకరంగా మారతాయి. జారినదే ప్రమాదాన్ని వెంటనే నివారించేందుకు నీరు నిలవకుండా తుడవాలి. తడి గుడ్డలు, కార్పెట్లు, తేమ ఒకసారి 'గురవర్షా! ధర్మాత్ముడైన రాజు ఎవరో కాస్త తెలియజేయండి అంటే సూతమహార్షిని ఆడిగాడో ముని. అప్పుడు లోకంలో ఎందరు రాజులున్నా ధర్మాత్ముడైన రాజు మాత్రం జన మేజయ్యుడు.

# ఎవరు ధర్మాత్ముడు ?

రాజు అన్న పనులు చేయవలసిన లేదు. కర్మవ్యాస నిర్వర్తనీ వాలు. దేశరక్షణ మొదటిది. తాను కానీ, తన పరివారం కానీ ప్రజల కష్టాలు తీర్చడం రెండోది. వీటిని సమర్థంగా పోషించా దాయం. సంవత్సరం పొడవునా యువగాయలు నిర్వహించి లోక శ్రేయస్సు కలిగించేవాడు. అయినా సరే సత్యం గం తలపెట్టినప్పుడు అవరణను పరివారకులు శుభ్రం చేయసాగారు. అప్పుడు సరమ దేవత కొడుకు సారమయ్యుడు శునక రూపం ధరించి అక్కడి ఏర్పాట్లు చూస్తున్నాడు. కుక్క యజ్ఞ

భూమిలో ఉండటం అవశ్యకం కనుక దాన్ని రాజు సోదరులు శ్రుత, భీము, ఉగ్రసేనులు గాయపరిచి తరిమేశారు. సరమకు విషమం తెలిసి రాజు వద్దకు వచ్చి 'ఏ తప్పు చేయాని నా బిడ్డ నీ తమ్ముళ్లు గాయపరిచారు కనుక నీకూ, నీ ప్రజలకూ, నీ సోదరులకూ పాపం కలుగుతుంది. దీనివల్ల ప్రకృతి వైపరీతాలయలు కలుగుతాయి' అని శపించి వెళ్ళింది. రాజు అలోచించాడు. అంటే వ్యాసులూ, వరదలూ, భూకంపాలూ రావచ్చు. అలాంటి ప్రమాదాలు సంభవించకుండా ప్రకృతిని ప్రసన్నం చేసుకోవాలను కున్నాడు. సోమప్రతుడు అనే పురోహితుడి సాయంతో వైపరీతాల నుంచి కాపాడుకున్నాడు. అందుకే మహాభారత కథ జనమెజయ్యుడు. అతణ్ణి ధర్మమార్గన నడిపించిన శునకంతో ఆరంభమైంది. అదే కుక్క యువ ధర్మరాజు రూపంలో పాండవులను ధర్మమార్గన నడిపే భారతానికి సమాప్తం పలికింది. ఈ కారణంగానే భారతం ధర్మంతో, శునకంతో మొదలై ఆవేశాలతో పరిసరావృతం య్యింది. అందువల్ల శక్తి ఉంది కదాని బలహీనులను అవమానించకూడదు. అదే ఈ కథలో సందేశం అంటూ వివరించాడు సేతమహర్షి.

# మహిళలకు జింక్ అవసరం

వ్యాపిల్లి తగ్గిస్తుంది. ఇన్నోక్షెన్సు నివారిస్తుంది. చర్మ కణాల పునరుద్ధరణకు ఫలితంగా నెలసరి సమయంలో వచ్చే నొప్పులు తగ్గుతాయి. జింక్ అందాల పనితీరుని పెరుగుతూ పునరుత్పత్తి సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. గర్భం దాల్చిన మహిళలో పాలు కడుపులోని పిండం ఆరోగ్యానికి రక్షణగా ఉంటుంది. మెదడు ఆరోగ్యాన్ని, ఎముక బలాన్ని పెంచుతుంది. రక్తంలో చక్కెర నిల్వల్ని సమస్యలను సులువుగా ఎదుర్కోవడానికి సహాయపడుతుంది. ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. జింక్ ఈస్ట్రోజన్, ప్రొస్టాగ్లాన్ డిఎస్ ఉత్పత్తిలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. ప్రొస్టా గ్రంథిని అడ్డుకుని గర్భాశయానికి రక్తసరఫరా సరిగ్గా జరిగేలా సాయపడుతుంది. వేసేమంటే, గంట తర్వాత తాగొచ్చు. ఆ వండ్ల ముక్కల్ని కూడా తినొచ్చు. ఇందులో కొన్ని పుడినా ఆకులు, కాస్త నిమ్మరసం కూడా జతచేయొచ్చు. ఈ నీటి పల్ల.. మనకు అవసరమైన ప్రోటీన్లు, పెంచుతుంది. రక్తంలో చక్కెర నిల్వల్ని సమస్యలను సులువుగా ఎదుర్కోవడానికి సహాయపడుతుంది. రక్తసరఫరా క్రమబద్ధంగా చిక్కెక్కు, వేరుశనగ, శనగాలు, గుమ్మడి, పువ్వు గింజలు, కాయ దాణాలు, టీన్స్ మొదలైన వాటి నుంచి సరిపడా జింక్ లభిస్తుంది. కొన్ని కొన్ని దాదాం, జీడివెచ్చుల్ని నానబెట్టుకుని తినడం వల్ల శరీరానికి ఈ పోషకం తగినంతగా అందుతుంది. అలానే పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలు, లెంజి, నోయా, పుల్లగొడుగులు, గుడ్డు, బంగాళాదుంప, క్యారెట్, బీటూల్, చిలగడదుంపలు.. వంటి వాటిల్లోనూ పుష్కలంగా ఉంటుంది.

# భారత గొడుగు

పరకాలం ఆకాశాన్ని నమ్మలేం. ఎప్పుడు మబ్బుపడుతుందో, ఎక్కడ వాన కురుస్తుందో తెలీదు. కనుక గొడుగు చేతిలో ఉండటం మేలు. ఈ కాలానికి సంకేతం అన్నట్టుగా.. కేతుల్ని ప్రత్యామ్నాయంగా మారిస్తూ, భాగినన్నాయి కదూ! నచ్చితే మీరు కూడా ఇలాంటి అంబ్రెల్లలు ప్రయత్నించి చూడండి!



# చెలి చిట్కా

# ముఖాన్ని మెరిపించే నీళ్లు

అనాసపండు ఆరోగ్యదాయకమని తెలుసుకోవండి! ఆ పండ్ల ముక్కలు వేసి నీటిని తాగితే మంచిది. సైనికంలో ఇన్నూవేషన్ వాలర్ ఇలా: చక్కగా పండి, మంచి వాసన వస్తున్న అనాసపండును ఎంచుకోవాలి. చెక్కని తీసి, ముక్కలు కొని తీటరు సీక్లలో వేసేమంటే, గంట తర్వాత తాగొచ్చు. ఆ వండ్ల ముక్కల్ని కూడా తినొచ్చు. ఇందులో కొన్ని పుడినా ఆకులు, కాస్త నిమ్మరసం కూడా జతచేయొచ్చు. ఈ నీటి పల్ల.. మనకు అవసరమైన ప్రోటీన్లు, పెంచుతుంది. రక్తంలో చక్కెర నిల్వల్ని సమస్యలను సులువుగా ఎదుర్కోవడానికి సహాయపడుతుంది. రక్తసరఫరా క్రమబద్ధంగా చిక్కెక్కు, వేరుశనగ, శనగాలు, గుమ్మడి, పువ్వు గింజలు, కాయ దాణాలు, టీన్స్ మొదలైన వాటి నుంచి సరిపడా జింక్ లభిస్తుంది. కొన్ని కొన్ని దాదాం, జీడివెచ్చుల్ని నానబెట్టుకుని తినడం వల్ల శరీరానికి ఈ పోషకం తగినంతగా అందుతుంది. అలానే పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలు, లెంజి, నోయా, పుల్లగొడుగులు, గుడ్డు, బంగాళాదుంప, క్యారెట్, బీటూల్, చిలగడదుంపలు.. వంటి వాటిల్లోనూ పుష్కలంగా ఉంటుంది.



ఆధ్యాత్మికం

