



16-8-2025
శనివారం సంపుటి: 31
సంచిక: 196 పేజీలు:
10+4 వెల: 6.50

తెలుగు జాతీయ దినపత్రిక వార్త

fb.com/vaaritha Digital
epaper.vaaritha.com
WWW.VAARTHA.COM

తాడేపల్లిగూడెం

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

శుక్రవారం 79వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా ఢిల్లీలోని ఎల్రోటానుంచి ప్రసంగిస్తున్న ప్రధాని మోడీ

'సుదర్శనం' శత్రు దుర్భేద్యం

బహుళ అంచెలతో దేశ రక్షణ కవచం

ఇజ్రాయెల్ ఐరన్ డోమ్, అమెరికా గోల్డెన్ డోమ్ కంటే ఇది అధునాతనం

100 గంటల పాటు పాక్ ను వణికించిన 'సూపర్ చక్రం'

స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ ప్రసంగంలో ప్రధాని మోడీ

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 15: ఇతర అభివృద్ధిచెందిన దేశాల తరహాలోనే దేశ రక్షణ కవచంగా సుదర్శన చక్ర బహుళ అంచెల రక్షణ వ్యవస్థను ఏర్పాటుచేస్తున్నట్లు ప్రధాని నరేంద్రమోడీ ప్రకటించారు. 79వ స్వాతంత్ర్య వేడుకల సందర్భంగా ఎల్రోటా బురుజునుంచి మాట్లాడిన మోడీ ఆత్మాధునిక సమీకృత నిఘా వ్యవస్థ, సైబర్ రక్షణ, భౌతిక దాడులనుంచి ఈ రక్షణ వ్యవస్థ పరిరక్షిస్తుందని పేర్కొన్నారు. మన పౌరుల భద్రతతోపాటు, మన మౌలికవనరుల పరిరక్షణ, శతృదాడులను చాకచక్యంగా ఎదుర్కొనడం వంటివి ఈ రక్షణ వ్యవస్థ మూలశక్తులని అన్నారు. ఉగ్రదాడులపైతం ఎదుర్కొనే శతృదృష్ట్యంగా ఈ సుదర్శన చక్ర వ్యవస్థ ఉంటుందన్నారు. ఇజ్రాయెల్ ఐరన్ డోమ్, అమెరికా ప్రతిపాదించిన గోల్డెన్ >>2

దేశ యువతకోసం లక్ష కోట్లతో ప్రణాళిక 2



శుక్రవారం జాతీయ పతాకాన్ని ఆవిష్కరించిన అనంతరం అభివాదం చేస్తున్న సిఎం చంద్రబాబు

బినక చర్లకు కట్టుబడి ఉన్నాం

విజయవాడ, ఆగస్టు 15, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: కూటమి ప్రభుత్వంలో సంక్షేమానికి సాటి లేకపోవటంతో పాటు, అభివృద్ధికి అడ్డు, సుపరిపాలనకు పోటీ కూడా లేదని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. ఇది ఆల్ టైం రికార్డ్ అని అభివర్ణించారు. సూపర్ సిక్స్ సూపర్ హిట్ అంటూ స్వా తంత్ర్య దినోత్సవ వేదిక నుంచి చంద్రబాబు నగర్ గంగా ప్రకటించారు. తన ఉద్వేగ >>2

ప్రజాస్వామ్యంలో న్యాయ వ్యవస్థ ఓ పటిష్ట పునాది



హైకోర్టు సీజీ భీరజ్ సింగ్ రాకూర్ జాతీయ జెండాను ఆవిష్కరించిన సీజీ

విజయవాడ, ఆగస్టు 15, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: రాష్ట్ర రాజధాని అమరావతిలోని ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఉన్నత న్యాయస్థానంలో 79వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. హైకోర్టు ప్రాంగణంలో శుక్రవారం ఉదయం జరిగిన ఈ వేడుకలకు హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ధీరజ్ సింగ్ రాకూర్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని మువ్వన్నెల జాతీయ జెండాను ఆవిష్కరించారు. జాతీయ పతాకానికి సెల్వలక్ష్మి దేవి పోలీసుల గౌరవ వందనాన్ని స్వీకరించారు. దేశానికి స్వాతంత్ర్యాన్ని తీసుకొచ్చేందుకు ప్రాణాలను సైతం అర్పించిన మహానుభావులకు శిరస్సు వంచి పుష్పాంజలి ఘటించారు. ఈ సందర్భంగా జస్టిస్ ధీరజ్ సింగ్ రాకూర్ మాట్లాడుతూ స్వరాజ్యం, స్వపరిపాలన భారతీయుల జన్మహక్కు అంటూ నిరూపాలు చేస్తూ స్వాతంత్ర్య సాధనపై ఎంతో మంది తమ ప్రాణాలను సైతం పణంగా పెట్టి వలస వాడుల పాన నుండి భారత దేశాన్ని విముక్తి కలిగించారన్నారు. నేడు అటువంటి మహానుభావుల అందరినీ స్మరించుకుంటూ శిరస్సు వంచి ప్రణామాలు చేయాల్సిన శుభదినం అన్నారు. ఆ మహానుభావులు దేశానికి చెందిన సేవలను ప్రశంసించి వారి అడుగుజాడల్లో రాష్ట్ర ప్రజలు అందరూ నడుస్తూ రాష్ట్ర అభివృద్ధికి పునరంతరం కావాలని విలుపునిచ్చారు. వారి దేశభక్తి, జాతీయవాదం ప్రస్తుత మరియు రానున్న తరాలవారికి ఎంతో స్ఫూర్తిదాయకం అన్నారు. దేశ సమైక్యతను, సమగ్రతను కాపాడేందుకు సరిహద్దుల్లో నిరంతరం పాటుపడుతున్న సాయుధ ధళాల సేవలకు మనం అందరం ఎల్లవేళలా కృతజ్ఞులై ఉండాలని ఆవశ్యకత ఎంతో ఉందన్నారు. ప్రజాస్వామ్యంలో న్యాయ వ్యవస్థ ఒక పట్టికమైన పిల్లరు అని, సమాజంలో ఉత్పన్నమయ్యే వివిధ సమస్యలు, పోటీలు, అంతర్రాష్ట్ర హక్కుల వివాదాలు వంటి సన్నివేశాలను న్యాయవ్యవస్థ ఎంతో సమర్థవంతంగా పరిష్కరిస్తోందన్నారు. దీంతో న్యాయవ్యవస్థపై ప్రజల విశ్వాసం విపరీతంగా పెరిగిందన్నారు. భారత రాజ్యాంగంలో పొందుపర్చిన విధంగా దేశ ప్రజలందరికీ సమాన న్యాయం, సమానత్వం, స్వేచ్ఛా, స్వాతంత్ర్యాలను అందజేయాలనే లక్ష్యంతో భాగంగా న్యాయ వ్యవస్థ ఎంతగానో కృషి చేస్తున్నది అన్నారు. ఈ శుభ సందర్భంగా బలమైన, ఐక్యమైన, ప్రగతిశీల భారతదేశ నిర్మాణానికి మనమంతా అంకితమై ఉన్నామనే సంకల్పాన్ని పునరుద్ఘాటించు కోవాల్సిన అవసరం ఎంతో ఉందన్నారు. >>2

అన్నగా ఇచ్చే వరం 'ఉచిత బస్సు'

'స్త్రీ శక్తి' పథకాన్ని ప్రారంభించిన సిఎం చంద్రబాబు, మహిళలకు ఐదు రకాల బస్సుల్లో ఉచిత ప్రయాణం 'సూపర్ సిక్స్' హామీల్లో భాగంగా కొత్త పథకం అమలు, పొల్గొన్న డి.సిఎం పవన్, మంత్రి లోకేశ్ ప్రభుత్వం

విజయవాడ, ఆగస్టు 15, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: మహిళలకు మహర్షక కల్పించేందుకు తమ ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందని ఏపీ సిఎం చంద్రబాబు అన్నారు. సూపర్ సిక్స్ హామీల్లో భాగంగా శుక్రవారం మరో పథకానికి అంకుర్పాణ చేశారు. మహిళలకు ఆర్టీసీ బస్సుల్లో ఉచిత ప్రయాణ సౌకర్యం కల్పించే స్త్రీ శక్తి పథకాన్ని సిఎం చంద్రబాబు ప్రారంభించారు. ఏపీలో మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణ సౌకర్యం 'స్త్రీ శక్తి పథకం' క్రింద శుక్రవారం అందుబాటులోకి వచ్చింది. దీంతో రాష్ట్రంలో మహిళలు ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. మానవనరుల శాఖా మంత్రి నారా లోకేశ్ పాటి నిధ్యం పహస్సున్న మంగళగిరి నియోజకవర్గం ఉండవల్లి గుహల వద్ద మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణ సౌకర్యం స్త్రీ శక్తి పథకాన్ని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్, మంత్రి నారా లోకేశ్ పాల్గొన్నారు. మహిళల ఉచిత ప్రయాణానికి జీరో ఫేర్ టికెట్ జారీని సిఎం ప్రారంభించారు. ఈ బస్సులో సిఎం చంద్రబాబు, డి.సిఎం పవన్ కల్యాణ్, మంత్రి నారా లోకేశ్, బిజెపి రాష్ట్ర ఛీఫ్ మాధవలు టిక్కెట్లు కొనుక్కొని ప్రయాణించారు. మొదటి టిక్కెట్లు పవన్ కల్యాణ్ కండ్లకర దబ్బు చెల్లించారు. అయితే ఆ దబ్బు వెనక్కు ఇవ్వమని చెప్పి, లోకేశ్ తాను ఫేయర్ చెల్లించారు. అనంతరం మహిళలకు జీరో ఫేర్ టిక్కెట్లు కండ్లకర ఇచ్చారు. వారితో కలిసి విజయవాడ పండిట్ నెహ్రూ ఆర్ట్స్ బస్ స్టేషన్ సీట్ టెర్మినల్ వరకూ చంద్రబాబు, పవన్ కల్యాణ్, లోకేశ్ లు బస్సులో ప్రయాణించారు. ఉచిత



శుక్రవారం ఉచిత బస్సు పథకాన్ని ప్రారంభించి ఓ మహిళకు తొలి టిక్కెట్ ఇస్తున్న సిఎం చంద్రబాబు

బస్సు ప్రయాణం కల్పించినందుకు సిఎంకు కృతజ్ఞతలు తెలిపేందుకు మహిళలు భారీగా తరలివచ్చారు. ఉండవల్లి నుంచి విజయవాడ వరకు: అమడుగునా మంగళ హారతులతో మహిళలు ఘనస్వాగతం పలికారు. డిజే, తీన్ మార్ నృత్యాలతో పెద్ద ఎత్తున బాణా నంచా కాల్చి సందరాలు జరిపి జెండాలుతో ఘనంగా స్వాగత ఏర్పాట్లు చేశారు. ప్రతీ >>2



ట్రంప్-పుతిన్ చరిత్రాత్మక భేటీ

ఉక్రెయిన్ పై రష్యా దండయాత్రకు స్వస్తి పలికేయత్నం శాంతి ఒప్పందం దిశగా చర్చలు

అలాస్కా, ఆగస్టు 15: మాడెళ్లుగా సాగుతున్న ఉక్రెయిన్ పై రష్యా దండయాత్రను నిలిపివేసి శాంతిని నెలకొల్పేందుకు అగ్రరాజ్యం అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ చేస్తున్న కనరత్నలు ఘరూ కరణి పట్టణంలో ఈ చర్చలు జరుగుతున్నాయి. అటునుంచి రష్యా అధ్యక్షుడు వ్లాదిమిర్ పుతిన్ తన ప్రతినిధిభిందంతో చేరుకోగా ఇటునుంచి బ్రుంక్లిన్ పాటు వలుపురు మంత్రులు సివిల్ డైరెక్టర్ జనరల్ తదితరులు అలాస్కాకు చేరుకున్నారు. యుద్ధవిరమణ, శాంతినిలకొల్పు డం ఏకైక లక్ష్యంగా జరిగే ఈ చర్చలపై ఇప్పడు ప్రాంం చదేశాలు ఎంతో ఆసక్తితో ఉన్నాయి. జూలై టిబెన్ ఆంధ్రానినుంచి అలాస్కాకు బయలు దేరిన ట్రంప్ చర్చలపై తనకు >>2

మోడీ, చంద్రబాబు బాటలో రాష్ట్రం మున్ముందుకు..

వచ్చే నాలుగేళ్లలో రాష్ట్రప్రగతిని మరింత పరుగులు పెట్టిస్తాం

కాకినాడ వేడుకల్లో డి.సిఎం పవన్

ఉమ్మడి తూర్పుగోదావరి జిల్లా బ్యారీ, ఆగస్టు 15 ప్రభాతవార్త: కాకినాడ పోలీస్ పరేడ్ గ్రౌండ్స్ నిర్వహించిన 79వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలకు డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని జాతీయ జెండాను ఆవిష్కరించి, వందనం సమర్పించారు. జిల్లా పోలీసుల నుంచి గౌరవ వందనం స్వీకరించిన అనంతరం పోలీస్ పరేడ్ ను తిలకించారు. వివిధశాఖల శకల ప్రదర్శన, చిన్నారుల నృత్యాలు, సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలు, విన్యాసాలు చూశారు. సూపర్ సిక్స్ పథకాలు నిరూపించగా అమలుకావాయి. రాష్ట్రానికి పెట్టుబడులు రావాలి అంటే రాష్ట్రంలో లా అండ్ ఆర్డర్ బలంగా ఉండాలి. అందుకు సుస్థిరతతో కూడిన పాలన అవసరం. కూటమి ప్రభుత్వానికి శాంతి భద్రతల నిర్వహణ మీద, దేశ సుస్థిరత మీద సమగ్ర అవగాహన ఉంది. దేశం లోపల అంతర్గత సుస్థిరతను దెబ్బ



తీసేవారపై ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారీస్తుంది. ఈ విషయంలో ప్రతి పౌరుడు తన వంతు బాధ్యతను నిర్వహించాలి రాష్ట్ర ఉపముఖ్యమంత్రి పంచాయతీరాజ్ గ్రామీణాభివృద్ధి, ఆర్.డబ్ల్యు.ఎస్, అటవీ పర్యావరణ శాఖల మంత్రి పవన్ కల్యాణ్ పిలుపునిచ్చారు. గత ప్రభుత్వ పాలనలో రాష్ట్రంలో ఉన్న టీకెట్ రోజులను స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల స్ఫూర్తితో ఎదుర్కొన్నామన్నారు. విభజింపు, పాలించు అన్న ట్రైబీడరాలని వారు అమలు చేస్తే కూటమి ప్రభుత్వం స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల స్ఫూర్తితో యునైటెడ్ రూల్ అమలు చేస్తోందని తెలిపారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ మార్గదర్శకంలో, ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు నాయకత్వంలో అభివృద్ధి-సంక్షేమాలను రెండుకట్టగా ముందుకు తీసుకువెళ్తోందని చెప్పారు. స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలకు హాజరైన ఆయన సతీమణి >>2

రాజ్ భవన్ లో 'ఎట్ హోం' సిఎం, డి.సిఎం, ప్రజాప్రతినిధులు హాజరు

విజయవాడ, ఆగస్టు 15, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా శుక్రవారం రాజ్ భవన్ లో "ఎట్ హోం" కార్యక్రమం ఆహ్వానిత రంగా జరిగింది. రాజ్ భవన్ ఆవరణలో ఏర్పాటు చేసిన వేదికగా సాయంత్రం ఈ కార్యక్రమం కొనసాగింది. ఆహ్వానితులకు గవర్నర్ జస్టిస్ ఇబ్రహీం నజీర్, ఆయన సతీమణి >>2

మన దేశ పవర్ ఫుల్ మిస్సిల్ మోడీ

గాంధీజీ మనకిచ్చిన ఆయుధం అహింస డెబుల్ ఇంజన్ సర్కారుతో విజయవంతంగా తొలిఅడుగు స్వాతంత్ర్య వేడుకల్లో మంత్రి నారా లోకేశ్



గుంటూరు-ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి, ఆగస్టు 15: నేడు మహాత్మా గాంధీ చెప్పిన ఒక్క గొప్ప విషయం నాకు గుర్తుకు వస్తోందని, ప్రపంచంలో ఏ మార్పురావాలని కోరుకుంటున్నావో ఆ మార్పు నీ నుండే మొదలవాలని గాంధీజీ చెప్పారని మంత్రి నారా లోకేశ్ పేర్కొన్నారు. ఆ మహానియస్ స్ఫూర్తితో మార్పు మన నుండే మొదలు కావాలని లోకేశ్ అన్నారు. 79వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని గుంటూరు పోలీసు పరేడ్ గ్రౌండ్స్ లో జరిగిన కార్యక్రమానికి మంత్రి లోకేశ్ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి లోకేశ్ మాట్లాడుతూ 79వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా జిల్లా ప్రజలందరికీ నా శుభాకాంక్షలు. దేశమంతా కలిసి చేసుకునే ఒకే ఒక్క పండుగ జెండా పండుగ. జెండా పండుగ నాకు ఒక ఎమోషన్. ఇండిపెండెన్స్ డే అనగానే నాకు నా స్మృతి డేన్ గుర్తొస్తాయి. ఫ్రెండ్స్ అంతా కలిసి స్మృతి ను డెకరేట్ చేసే వాళ్ళం. స్మృతిలో పెట్టే కాంపిటీషన్స్ కోసం స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల చరిత్ర గురించి తెలుసుకునే వాళ్ళం. ఫైనల్ గా ఎవరైనా గెస్ట్ వచ్చి జెండా ఎగరేసినప్పుడు గూస్ బమ్మి వచ్చేవి. ఆ మామెంతో ఈ రోజు మళ్ళీ నాకు గుర్తొచ్చింది. ప్రపంచంలో ఒకే ఒక్క పవర్ ఫుల్ వెపన్ ఉంది. ఆ వెపన్ పేరే అహింస. ఆ వెపన్ మనకు ఇచ్చిన గొప్ప వ్యక్తి గాంధీ తాత. అహింస, సత్యం, సహాయ నిరాకరణ, సత్యా గ్రహం అనే సిద్ధాంతాలతో స్వాతంత్ర్యం సాధించారు. తెలుగునెదిల ప్రత్యేక చరిత్ర >>2

11 మంది పోలీస్ సిబ్బందికి సేవా పతకాలు...

19 మంది జిల్లా అధికారులకు, 367 మంది వివిధ శాఖల ఉద్యోగులకు ప్రశంసా పత్రాలు...
స్వచ్ఛంధ సంస్థలకు చెందిన 9 మందికి ప్రశంసా పత్రాలు...

విలూరు, ఆగస్టు, 15 **ప్రభాతవార్త :** 79వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా వివిధ ప్రభుత్వ శాఖల్లో మెరుగైన పనితీరు కనబరిచిన 19 మంది జిల్లా అధికారులకు, 367 వివిధ శాఖల ఉద్యోగులకు రాష్ట్ర గృహనిర్మాణ, సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖా మంత్రి కొలుసు పార్థసారధి ప్రశంసా పత్రాలను అందజేశారు. వీరితో పాటు 11 మంది పోలీస్ సిబ్బందికి పోలీస్ సేవా పతకాలను బహూకరించారు. వివిధ 9 స్వచ్ఛంధ సేవా సంస్థలకు కూడా ప్రశంసా పత్రాలను అందజేశారు. సూజివీడు రూరల్ సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ కె. రామకృష్ణ, నిడమర్రు సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ ఆఫ్ పోలీస్ ఎం. వి. సుభాష్, ఆర్.వి.ఎస్. పవన్ కుమార్, దెందులూరు హెడ్ కానిస్టేబుల్ ఎన్.వి.ఆర్. సత్యనారాయణ, విలూరు ఉమెన్ పోలీస్ స్టేషన్ హెడ్ కానిస్టేబుల్ టి. కృష్ణారావు, విలూరు టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ హెడ్ కానిస్టేబుల్ ఎం.వెంకటేశ్వరరావు, ఎఆర్ హెడ్ కానిస్టేబుల్ పి. చిట్టిబాబు, చింతలపూడి పోలీస్ కానిస్టేబుల్ ఎస్. సురేష్ టి. నర్సాపురం పోలీస్ కానిస్టేబుల్ ఎ. నాగబాబు లకు సేవా పతకాలను అందజేశారు. డిసిఆర్ పి హెడ్ కానిస్టేబుల్ ఎం. శ్రీనివాస్,డిఎస్ పి హెడ్ కానిస్టేబుల్ పి. నాగు లకు ఉత్తమ సేవాపతకాలు అందజేశారు. వీరితో పాటు పోలీస్ పిఆర్ఓ. పోలీస్ పిఆర్వో జి. కేశవరావు కు కూడా ప్రశంసా పత్రాలను అందజేశారు.



79 వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకల్లో భీమవరం లో కలెక్టర్ చదలవాడ నాగరాణి విలూరులో మంత్రి పార్థసారధి కలెక్టర్ వెట్టి సెల్వి ఎస్సీ జాయింట్ కలెక్టర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు ప్రభాతవార్త :



పశ్చిమగోదావరి,విలూరు వార్త

భీమవరం కొత్త బస్ స్టేషన్ వేదికగా స్త్రీ శక్తి పథకం ప్రారంభం

భీమవరం ఆగస్టు 15 ప్రభాతవార్త : భీమవరం కొత్త బస్టాండ్ లో శుక్రవారం పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా ప్రజారవాణాధికారి ఎన్.వి.ఆర్. పరప్రసాద్ అధ్యక్షతన ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా అమలు చేస్తున్న స్త్రీ శక్తి పథకం ప్రారంభోత్సవానికి శాసనసభ్యులు ఆంధ్ర ప్రదేశ్ పబ్లిక్ ఇన్ఫర్మేషన్ కమిటీ చైర్మన్ పులవర్తి రామాంజనేయులు గారు, పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా కలెక్టర్ సి.నాగరాణి , మాజీ మంత్రివర్యులు పీతల సుజాత , తోట సీతారామలక్ష్మి , రాజ్యసభ సభ్యులు పాక సత్యనారాయణ,సదో కలెక్టర్ రాహుల్ కుమార్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు.స్త్రీ శక్తి స్త్రీమే ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమాన్ని ఉద్దేశించి పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా ప్రజారవాణాధికారి ఎన్.వి.ఆర్.పరప్రసాద్ మాట్లాడుతూ పశ్చిమ గోదావరి జిల్లాలోని నాలుగు డివిజన్ పరిధిలో 225 బస్సులు (పల్లెవెలుగు,అల్లూ పల్లెవెలుగు,ఎస్సీ (వెస్) కలవు ఈ బస్సుల ద్వారా సుమారు 60 వేల మంది మహిళా ప్రయాణికులు స్త్రీ శక్తి పథకం ద్వారా లబ్ధి చేకూరుతుంది అన్నారు.ఈ పథకం ద్వారా రాష్ట్రంలో నివసించే బాలికలు,మహిళలు,త్రాప్తాందర్స్



చెల్లబాటు అయ్యే గుర్తింపు పత్రాలతో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఉచితంగా ప్రయాణం చేయవచ్చు అని తెలిపారు.

ఉచిత బస్సు సర్వీసును ప్రారంభించిన నాయకర్ నరసాపురం టు మొగలూరు బస్సు నడిపిన ఎమ్మెల్యే

నరసాపురం ప్రభాతవార్త : నరసాపురం నియోజవర్గంలో శుక్రవారం స్త్రీ శక్తి పథకంలో భాగంగా మహిళలకు స్త్రీ బస్సు సర్వీసును ప్రభుత్వ వీస్, ఎమ్మెల్యే బొమ్మిడి నాయకర్ ప్రారంభించి ఆయనే స్వయంగా మొగలూరు వరకు బస్సు ను నడపారు. మధ్యమధ్యలో బస్సు ని ఆపి మహిళా ప్రయాణికుల్ని ఎక్కించుకున్నారు.ఈ సందర్భంగా నాయకర్ మాట్లాడుతూ ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీలున్నంటిని ప్రభుత్వం అమలు చేసి తీరుతుందన్నారు. సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేస్తూ రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి పథంలో తీసుకెళ్లాలనేదే కూటమి ప్రభుత్వం లక్ష్యమన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో ప్రభుత్వం మైనార్టీ సలహాదారు వరీష్, టిడిపి ఇన్చార్జ్ పొత్తూరి రామరాజు అగ్రోసీ డిపో సుబ్బన్న రెడ్డి మరియు నియోజకవర్గ జనసేన టిడిపి బిజెపి నాయకులు జనసైనికులు వీర మహిళలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



స్వాతంత్ర్య వేడుక దేశ ప్రజల అసీలైన పండుగ



ప్రభాతవార్త నరసాపురం : స్థానిక శ్రీ వై ఎన్ కళాశాల లో 79 వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. కళాశాల సెక్రటరీ ఆండో కరస్పాండెంట్ డాక్టర్ ఆండో రామ సతీష్ జాతీయ జెండాను అవిష్కరణ చేశారు. ఆయన మాట్లాడుతూ, 'మనదేశంలో స్వాతంత్ర్య దినోత్సవానికి ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత ఉందని, ఇది సంవత్సరం పోరాటం

స్థితిస్థాపకత, స్వేచ్ఛ మరియు న్యాయం యొక్క సూత్రాలపై అవసరమైన సమృద్ధి యొక్క పరాకాష్ఠను సూచిస్తుందని, త్రివర్ణ పతాకంలో ఉన్న రంగులు దాని మధ్యలో ఉన్న అశోక చక్రం మనకు కొన్ని బాధ్యతలను ధర్మాలను సూచిస్తున్నాయని, వాటిని మనం నిలబెట్టేలా చూడాలని, ఈ కళాశాల కేవలం విద్యభ్యాసానికే నిలయం కాదని, బాధ్యతాయుతమైన, సమాచారం ఉన్న మనస్సాక్షి గల పౌరులను తయారు చేస్తుందని, మీలో ప్రతి ఒక్కరూ దేశము యొక్క అభివృద్ధిని ప్రతిబింబించేలా ప్రవర్తించాలని, డిజిటల్ కనెక్టివిటీ యుగంలో సమాచారం అమలు చేసి చేతి వేళ్ళ వద్ద ఉండని, హక్కులు, బాధ్యతలు తెలుసుకొని ప్రజాస్వామ్య ప్రక్రియలో చురుగ్గా పాల్గొనాలని, సాంకేతికంగా అభివృద్ధి చెందిన మరియు అర్థికంగా సంపన్నమైన భారతదేశాన్ని సామాజిక సమానత్వం మరియు పర్యావరణపరంగా దేశాభివృద్ధిని స్థిరపరచాలని'

అన్నారు. తరువాత, ఐ క్యూ ఎ సి ఆర్వర్గంలో స్వాస్థ్య రెటర్ ను విడుదల చేశారు. డిగ్రీ రెండవ సంవత్సరంలో ఫస్ట్ మరియు సెకండ్ వచ్చిన విద్యార్థిని విద్యార్థులకు బివి రాజు ఫౌండేషన్ వారి స్పాల్డర్స్ లను అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల కోశాధికారి పోలెశెట్టి శ్రీ రఘురామారావు, గవర్నర్ బాడీ సభ్యులు చేగొండ సత్యనారాయణమూర్తి, బళ్ల వెంకటేశ్వరరావు, ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ చింతపల్లి కనకారావు, పీజీ డైరెక్టర్ డాక్టర్ నిమ్మల చింతారావు, వైస్ ప్రిన్సిపాల్ బెజవాడ వెంకటరత్నం, డాక్టర్ కె ఎన్ వి రంగారావు, కళాశాల డీన్ ప్రొఫెసర్ గంధం శ్రీ రామకృష్ణ, మేనేజ్మెంట్ స్టడీస్ హెడ్ ప్రొఫెసర్ రంగనీడి పార్వతారెడ్డి, హెచ్ ఆర్ డి డైరెక్టర్ ప్రొఫెసర్ చినిమిల్ల శ్రీనివాస్, బీఈడీ ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ పి కాంతి, తదితర అధ్యాపకులు, అధ్యాపకేతర సిబ్బంది మరియు విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

పీ4 విధానంగా దాతలు మార్గదర్శకులు కావాలి విద్యార్థులకు ఉపకారవేతనాలు పంపిణీ చేసిన ఎమ్మెల్యే ఆరిమిల్లి రాధాకృష్ణ



తణుకు, ఆగస్టు 15 (ప్రభాత వార్త) :రాష్ట్రప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా ప్రారంభించిన పీ4 విధానం ద్వారా దాతలు ముందుకు వచ్చి మార్గదర్శకులుగా నిలవాలని తణుకు ఎమ్మెల్యే ఆరిమిల్లి రాధాకృష్ణ అన్నారు. కాకతీయ సంఘం, బండా పట్టణ సంక్షేమ సంఘం సంయుక్తంగా శుక్రవారం తణుకులో ఏర్పాటు చేసిన ఉపకార వేతనాల పంపిణీ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే రాధాకృష్ణ పాల్గొని మాట్లాడారు. గత 12 ఏళ్లుగా ప్రతి ఏటా అర్థికంగా వెనుకబడిన విద్యార్థులకు సంఘం తరఫున ప్రతిభ కలిగిన విద్యార్థులకు ఉపకార వేతనాలు అందజేయడం అభినందనీ

యమన్నారు. గత ఏడాది 190 మంది విద్యార్థులకు రూ. 22 లక్షలు అందజేస్తే ప్రస్తుత ఏడాది 215 మంది విద్యార్థులకు రూ. 23.95 లక్షలు అందజేస్తున్నట్లు చెప్పారు. 12 ఏళ్ల క్రితం రూ. 75 వేలతో ఈ కార్యక్రమం ప్రారంభించినట్లు చెప్పారు. తణుకు ప్రాంతంలో ఉన్న ఎంతో మంది దాతలు ఈ కార్యక్రమానికి ఆర్థిక సాయం చేయడం అభినందనీయమన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రారంభిస్తున్న పీ4 ద్వారా అర్థికంగా వెనుకబడిన వారిని ఆదుకునేందుకు దాతలు ముందుకు వచ్చి మార్గదర్శకులుగా ఉండాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంఘం సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

మహనీయుల మార్గదర్శకాలతో ముందుకు సాగుదాం -ఎంపీపీ లంకా నిర్మల



చాట్రాయి, ఆగస్టు 15, ప్రభాతవార్త : ఎందరో మహనీయులు స్వాతంత్ర్య సమరంలో పాల్గొని ప్రాణాలర్పించారని వారికి గల దేశభక్తిని స్ఫూర్తిగా తీసుకొని ముందుకు సాగాలని అవసరం ఉందని మండల పరిషత్ అధ్యక్షురాలు లంకా నిర్మల అన్నారు. చాట్రాయి మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో 79వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ కార్యక్రమాలలో ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని జెండా అవిష్కరించిన అనంతరం మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరికీ దేశభక్తి ఉండాలని అవసరం ఉందని చెప్పారు. చాట్రాయి భారతీయ స్టేట్ బ్యాంకులో ట్రాంక్ మేనేజర్ కిరణ్ కుమార్ జెండా అవిష్కరించి మాట్లాడుతూ దేశం పట్ల ప్రతి ఒక్కరికీ గౌరవం భక్తి ఉండాలని అవసరం ఉందని చెప్పారు. స్వాతంత్ర్యం కోసం పోరాడిన మహనీయులను ఎన్నటికీ మరచరాదని వారి జీవన ఆత్రయాలకు అనుగుణంగా ప్రతి ఒక్కరూ మెలగాలని ఆయన ఉద్ఘాటించారు. చాట్రాయి పోలీస్ స్టేషన్ లో ఎస్పి డి. రామకృష్ణ

తహసీల్దార్ కార్యాలయంలో డిప్యూటీ తహసీల్దార్ ఈశ్వర్ జెండా అవిష్కరించారు. చాట్రాయి సచివాలయంలో సర్పంచ్ రామెర ఉప్ప మండల ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో ఎంపీపీ లంకా నిర్మల జెండా అవిష్కరణ చేయగా డాక్టర్ విజయలక్ష్మి, డాక్టర్ జ్యోతి, డాక్టర్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, వైద్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. బూరుగుగూడెం సచివాలయంలో సర్పంచ్ దేశి రెడ్డి హైమావతి జండా అవిష్కరించారు. వర్యశాపురం సచివాలయంలో సర్పంచ్ మిర్ల శివాజీ, కోటపాడు లో సర్పంచ్ పరసా సత్యనారాయణ, చిన్నంపేటలో సర్పంచ్ పరసా ధనలక్ష్మి, చాట్రాయి సంఘంలో అధ్యక్షుడు తుమ్మల రాజాబు జెండా అవిష్కరించారు. మండలంలో దాదాపుగా అన్ని గ్రామాలలో ప్రభుత్వ ప్రైవేటు సంస్థలలో జాతీయ జెండాను అవిష్కరించి మహనీయులకు నివాళులర్పించారు.

భారత్ విశ్వ విజేతగా నంబర్యన్ కావాలి - అడ్డాల వెంకటరత్నం

ప్రభాతవార్త నరసాపురం : స్థానిక స్వర్ణధార కళాశాలలో 79 వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా అడ్డాల వెంకటరత్నం, ఓ ఎన్ డి టీగల్ ఆఫీస్ ఆఫ్ ద డిజిటీ ఆంధ్ర ప్రదేశ్ మరియు రెస్పొంబిల్ కమాండర్ సి. రోహిత్ కుమార్, సెమెన్ ఆంధ్ర నాటల్ యూనిట్ నర్సాపురం విచ్చేసారు. జాతీయ సేవా పథకం వాలంటీర్లుచే మరియు ఎన్ సి సి క్యాడెట్స్ చే గౌరవ వందనం స్వీకరించిన తరువాత అడ్డాల వెంకటరత్నం జెండా ఎగురవేసి మాట్లాడుతూ జాతీయ జెండా ఎల్లప్పుడూ రెహమానరాడుతూ, భరతమాత ముద్దు బిడ్డలను ముందుకు నడిపిస్తూ, అవినీతి పై కదం తొక్కుతూ, రత్నగర్భ అయిన హిందు భూమి ప్రపంచ దేశాలకు తలమానికం కావాలని, యువత

వైభవవంతులుకావాలని, ఆరోగ్య వంతులుగా ఉండాలని, పరిశోధకులుగా ఎదగాలని ఆ బాధ్యత అధ్యాపకులదేనని అన్నారు. ప్రతి ఒక్కరు దేశభక్తిని కలిగి ఉండాలని, తమ బాధ్యత తాము నిర్వహించాలని అని లెక్చరర్ల కమాండర్ రోహిత్ అభిప్రాయపడ్డారు ప్రతి పౌరుడు చైతన్యవంతుడై దేశభక్తితో మెలగాలని, యువత దేశ భక్తుల జీవితచరిత్రలు చదివి మార్గదర్శకులుగా ఎన్నుకోవాలని అన్నారు. అనంతరం ఎన్ ఎస్ ఎస్ మరియు ఎన్ సి సి లో ఉత్తమ ప్రభుత్వ కనసరిచిన విద్యార్థులకు, ముఖ్యఅతిథులు చేతులు మీదుగా ప్రశంసా పత్రాలను మరియు క్యాష్ ప్రైజ్ అందజేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమములో స్థానిక విద్యవేత్త సరస్వతి రావు,కళాశాల

చైర్మన్ కె.వి.సత్యనారాయణ ,కళాశాల కోశాధికారి కె.శ్రీనాధస్వామి, కళాశాల డైరెక్టర్ అడ్డాల శ్రీహరి, కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డా. ఎస్. సురేష్ కుమార్ , వైస్ ప్రిన్సిపాల్ డా.ఎ.గోపీచంద్ ,ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.



నరసాపురం ఎమ్మెల్యే రాష్ట్ర ప్రభుత్వ వీస్ బొమ్మిడి నాయకర్ నియోజవర్గంలో పలుచోట్ల జెండా వందనం చేశారు. మొక్కులు నాటారు. ప్రభాతవార్త నరసాపురం రూరల్



సూపర్ సిక్స్ లుము చేసే భాగంగా మంత్రి రామానాయుడు పాలకొల్లులో మహిళలకు ఉచిత బస్సు సర్వీసును ప్రారంభించారు. ప్రభాతవార్త పాలకొల్లు

వార్త
బిల్లేకరులు కావాలిను
వార్త తెలుగుదేశం పత్రిక సంఘం పని చేయుటకు ఏలూరు, పశ్చిమ గోదావరి జిల్లాలకు సంబంధించి వివిధ మండల కేంద్రాలలో పని చేయుటకు బిల్లేకరులు కావాలిను.
ఏలూరు, భూవరం, విడమర్రు, తాపతల, పాలకొల్లు, వీరనామిరం, యలమంచిలి, మెమిగిరింగి
ఇన్ఫో గల బిల్లులు ఈ క్రింద ఫోన్ నెంబర్ కు సంప్రదించవలెను...
ఫోన్ : 9704502377

A close-up photograph of a white plate filled with a mixture of green peas and diced carrots. The mixture is topped with a generous amount of shredded white cheese. The background is a light-colored surface.

కృష్ణ అన్న పేరు వరమ వనితమైంది. అతి విశిష్టమైంది. కృష్ణ అన్న వదంలోని 'క' కారం బ్రహ్మ వాచకం. 'ఋ'కారం విష్ణు వాచకం, 'ష'కారం శివ వాచకం. 'ణ' కారం ధర్మవాచకం. ఆ పేరులో సకల దేవతలూ నిక్షిప్తమై ఉన్నార. ఒక్క కృష్ణ నామస్మరణం సర్వదేవతా ప్రార్థనా పుణ్య ప్రసాదితమై, ధర్మమార్గ ప్రబోధితుడై, సకల పాపహరణమై నిలిచి, తలచిన వారికి ముక్తిని ప్రసాదిస్తుంది.

పైర్యాల్గల్తో కూడుకుని, భక్తి శ్రద్ధలకు నెలవైనవి. అందులో నిపుత్రి మార్గం వివరించడం విశేషం.

ఈ విశ్వాసాల అద్భుతమైన శ్రీకృష్ణుడు సర్వం తెలిసిన వ్యక్తి. తాత్పర్య వేత్త ముందు ఎలా మనసులోనావో, ఎక్కడ తగ్గలో, ఎక్కడ స్కాలో బాగా తెలిసిన నేర్పరి మంచి రాజనీతివేత్త కురు, పాండవుల మధ్య సమరం జరుగుతూనే, జరిగితే వచ్చే సప్తాన్ని కళ్ళకు కట్టుకుంటూ సమరార్థునికీ తెలిపిన జ్ఞాని.

పాండవులకు ముఖ్య సలహాదారుడిగా అన్నిటా తానే ఉండి సంరక్షించిన మహా మునివి. ద్రౌపది వ్రష్టసారణం జరిగిన వేళ ధీరలు ఇచ్చి చెల్లెలిగారి రక్షణగా లాబిడిన వ్యక్తి. మాయ జూదంలో పాండవుల ఓడి బోతారని, అది వారితో రాధా దారుకుమరి ముందు పసిగొనిన భవిష్యత్ విధాత శ్రీకృష్ణుడు. అందుననికీ రథ సాధిగా ఉన్న ముందు మెలకువల తెలిసిన



తెలిసిన నూతనదారి. కొరవల వంచనే ఉండి, వారిని పొందవల
పైకి రెన్నగొట్టి, సుమోదనుని పతనం, జకని కరువుకులు తెలిసిన
సర్వస్థుడు కృష్ణుడు. ఆప్త మహిమనుని చతురీణ చూసిన
నందగ్రుడు. సత్యభామ కౌసన్య శాంతిపం జేసిన శాంతిదాత.
దుక్కిణిని ఆశాంతం తన వృద్ధయంతో నిలుపుకున్న
వృద్ధయంతోను, గోపితలె నృత్యాలు చేస్తే ఆడుతూ, పెద్దతూ-
వారి మనసును గెలిచిన డ్రేమ వ్యూహ చిన్న నందలొన, వాడు
నందలొన వెన్న ఆలవి మహాజ్ఞాముగ్ధుగ ఆరుకున్న వెన్న దొంగ
విధురని భక్తిని స్వయంగా చూసిన భక్తి పరుడు. విశ్వరూపాన్ని
చూసే తన ద్రాక్షిన్ని నిర్ధర్మించమని పాధునికి భగవద్ధిత బోధించిన
శ్రీకృష్ణుడు. నన్నీ నేటికీ మనకు అద్భుత మహాజ్ఞామం చేసే
తల్లిపాము. నన్నీ పూజిస్తూ మనకు తృప్తివూ. ప్రజావా ఆర్పించిన
వారిని నేను ఈతి థాధుల నుండి తీరం చేరుస్తానని సత్యం చెప్పిన
సర్వస్థుడు మన శ్రీకృష్ణుడు. జన్మి మంచి కార్యము చేసిన కపట
నాటక నూతనదారి ఆని చేసే వారిని పొందే యెలు వారికి
సహాయంగాను, చెడు చేసిన వారిని శిక్షించిన వ్యక్తిగా లోక
ప్రసిద్ధుడుగా. కోసిన వారికి వరాలు నొసంగే. దయముగ్ధు
శ్రీకృష్ణుడుబలరామునికి చేర్చేదాగా ఉండి ఆచర్య నిదర్శనుగా
మెలగిన శ్రీకృష్ణుడు. నందరా మనకు ఆరాధయేయుడు. □

శ్రీకృష్ణుడు



పుక్కి-
 సునియ్యనమయంలోగా
 నెరదపుడిని సంహరి
 సానని చెప్పినప్పుడు.
 తాని మార్చి వేసిన ల
 రి. అర్ధనుని ప్రతిజ్ఞ
 పలం చాదానికి శ్రీకృ
 తులీ ప్రధానం అలా
 లుని నూరు తప్పులు
 ముసైనని అత్తకు మాట
 పు. నాలోకి తప్పులు
 యభితున్నప్పుడు మా
 కారం సుదర్శన చక్రం
 పాలుని జివమ ఖండి
 నీ మాట శివదానిని
 పండు. వాస్తవాల
 మనించి పాండవుల ప
 రమని జన్మ రహస్య
 ధ్వజ్విడి చెప్పిన తత్వవేత్త
 తమ మాయో యాయమ

© 2000 Blackwell Science Ltd

పెళ్లి
వేడుకంటే ఒకప్పుడు
యవతులంతా
లంగా ఓణిల్లో
సిద్ధమైపోయే
వారు. అనతి
'ఎవండీ ఆ
కానీ ఆమ
ఉండేది
ముఖం
పరికి
చేసే
లేదా
అయి
వేడు

ఫ్యాషన్
ఫ్యాషన్

ప్రొఫెసర్
ప్రొఫెసర్

నమస్కర్తా ఏది ఎంచుకోవాలంటే? పరికిణీ ఓటే అనగానే సరియోయదా! పట్టు పరికిణీనా ఫ్యాన్సినా? ఓటేలు మరకం? ఎంట్లామందరీ, సిక్లాన్స్, పట్టు, నేలీ... జాబ్బిలో కాదులే కానీ అవ్వన్న భావం. ఎన్ని కష్టాల్లోనూ కలంబు ప్రత్యేకత ఉండాలనుకుంటున్నారని నేటి వధువులు. వాళ్ళ మనసు పడుతోంది దీనికీ మీదే తెలుసా? ప్రతి కొన్నేళ్లకే ఫ్యాషన్ వరకు వెనక్కి తిరుగుతుంది అంటుంది ఒకరికి ఫ్యాషన్స్టులు అంటే... గత డిజైన్ల మళ్ళీ తెరమీదే వస్తాయన్నమాట. ఒకప్పుడు అందు ఎంతో సరిగా ఉండే బ్లౌజు, రంగు వరైసా అంటున్న కూడినీ... మహాకృత్తల్లా ఉండొద్దా కాదన్న మాట?

అదే అందాలను
కోరుకుంటున్నారు
నేటి
వధువులు.

ఎక్కువ రకాల కూరగాయలు
తరిగేటప్పుడు చాపింగ్
బోర్డ్ మీద విడివిడిగా
బోర్డ్ విత్
కంటెయినర్స్
దీనికి

పాదాల
ను నీళ్ళ
లోనే ఉంచి
ప్యామిక్ స్ట్రాక్తో
పాదాల మీద ము
మల మీద పగ్గ
మూడు- నాలుగు
పౌలపాటు రుద్ద
వలన పాదాల
మట్టి పచ్చేస్తు

కూరలు

ఒక్కో దాన్నీ తరగగానే
ఒక్కో అరలో వేసేస్తే.. కలిసిపోకుండా
ఒడిగా ఉంటాయి. అన్నీ కట్
చేశాక.. తొలింపులో ఒకదాని
రూత ఒకటి చొప్పున తేలిగా

వ సయ్యుచ్చు.



డాక్టర్ కె. ఉమాదేవి
తిరుపతి

నాపి ఎలర్జీలు, హై
ఫీవర్, న్యూయోనియా,
క్షయ, బ్రాంకైటిస్, ఆస్థా
వ్యాధులకి రిలాప్సెంట్గా,
అంటి ఇన్ఫ్లమేటరీగా పని
చేస్తుంది. వాతావరణ
కాలుష్యాల వల్ల, పొగ,
మంచు, దుమ్ము, ధూళి,
వల్ల పొగ త్రాగేవారికి

నామం సంస్కృతి అంతో దీన్ని వాతావరణం అంటారు. పూతి అంటే వానన చేసేది అని అర్థం. దీన్ని స్పియర్ మింట్, పిప్పర్ మెంట్, థ్రేస్ మింట్ గాకైస్ మింట్, లేడీస్ మింట్, మార్బ్ల మింట్, పూతీనా, పొనానా పూడినో అని వివిధ పేర్లతో వ్యవహరిస్తారు. దీన్ని అన్ని రకాల మంటలలో ఎక్కువగా ఉపయోగించే సువాసన గల పూతన మూతన అని చెప్పవచ్చును. ఇది విషద్రుగం. ఉదాహరణకు దీనిని నీలలో వేగగా వెలిగే సుగంధ మూతక. దీంట్లో 13-24 రకాల జాతులున్నాయి. దీని ఆకులు విలక్షణంగా పచ్చగా, మందంగా, మృదువుగా ఉంటాయి. ఇది ఒక రకమైన ఆకుకూర. ప్రత్యక్షమైన బెడవ గుజులా కల్గి పిప్పర్ మెంట్ వాసన వచ్చే దీన్ని నేరుగా నమలి తినవచ్చు. ఇది తీసి, పూటైన రూపాన్ని చక్కని సువాసనతో ఆహారంగా, హోమోరెమిడిగా, అంటి సెప్టిక్ గా వనిచేసి అదర్శవంతమైన మొక్క. ఇది అనేక తీసిమిన్స్, మినరల్స్, అంటి హెల్త్ ట్రైబ్, పాలి ఫెనాల్, ఫ్లెవో న్యూట్రోయెంట్స్ తో కూడిన స్టోర్ హౌస్ అని చెప్పవచ్చును. దీన్ని హోమియో ఆయుర్వేదంలో, యునానీ వంటి సంప్రదాయ వైద్య శిక్షల్లో, కాన్సర్లలో తో కూడా వాడే మొక్క. ఎండిన లేదా తాజా పూతన వాల్చా వాటిలో పేసిన వెరిటెక్ గా వనిచెస్తాయి. ఇది శరీరంలోని వేడిని తగ్గించి చలువ చేసే సహజ శీలక కరటి. **పోషకాలు:** 100 గ్రాముల, పుదీనా ఆకుల్లోని పోషక విలువలు : కేలరీలు - 70, నీరు : 85-6 గ్రా. పిండి వంధ్యాల : 6-8గ్రా. ప్రోటీన్-3.8 గ్రా. పీచు : 0.26గ్రా. తేనెమయి : 31 మి.గ్రా, కార్బియం : 200 మి.గ్రా. థాటియం-5 : 569 మి.గ్రా. ఐరన్: 11.9 మి.గ్రా, ఫాస్ఫోరస్-60 మి.గ్రా, జింక్ 1.09 మి.గ్రా, మెగ్నీషియం-63 మి.గ్రా, విటమిన్ ఎ : 203 యుజి. విటమిన్ సి-27 మి.గ్రా. పొటాషిన్-105 యు.జి., కెరోటిన్ : 1620 మి.గ్రా. 5 వేల 480 గ్రాముల విటమిన్ బీటా కెరోటిన్ రూపంలో ఉంటాయి.

మప్పే ఊపరిదితుల
వ్యాధుల్లో ఊపరిదితుల్ని
కుట్రపంతులం
నేనుల్ని తగ్గినవం:
అందిన్యాన్మేడిక లక్షణాల
వల్ల మైగ్గే తలనాపి,
అత్తిడి, కంధార, నరాల
పానుల్ని కీళ్ళనప్పుల్ని
పండినాపి తగ్గిస్తుంది.
దీనిలోని ఆది స్థితికి
గుణాల వల్ల తానుగ్గనను
కల్గిస్తుంది. వీనిళ్ళు దాత
వ్యాధుల్ని వాపుల్ని
తగ్గించి, పానుల గార
మట్టకుండా పనుపువచ్చగా
కుంకుండా తెల్లగా
ఉంతుంది. చిగుళ్ళు
దంతాల్ని కుట్రం చేసి
నోటి దువ్వారా లేకుండా
నోటిలోని డాక్టేరియాని
తగ్గించి నోటిపాత,
పుండ్లని నయం
చేస్తుంది. □

చూడటంలోనే గడిపేస్తున్నారట. ఇది ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ, ఇండియన్ అకాడమీ ఆఫ్

A photograph of two young girls with dark hair tied in pigtails, looking intently at a smartphone held by one of them. They are both wearing white tops. The background is softly blurred, showing some autumn leaves.

తర విషయంలో జాగ్రత్తలు పాటించాలని చెబుతున్నారు. వాళ్ళను పూర్తిగా స్ట్రెస్సివ్ దూరం వేయడం కష్టం. కానీ, టెక్ డ్రీ ఎర్బాబులవేయటం, వీక్స్ సమయం విషయంలో వీక్స్ క్యాండిడింగ్, ఆలర్జిక్ సమయం తీరాలించడం, ముఖ్యంగా టెక్స్టువ్యూ ఫోన్ ఇన్వెస్ట్మెంట్, ఆ ప్రమాదం నుంచి బయటపడే అవకాశం ఉన్న జోన్ నిర్మాణం నిర్మాణం మర్. మీ పిల్లలకు ఎంత స్ట్రెస్ సమయం ఇవ్వాలా? చెక్ చేసుకున్నా?

మప్పలేని సౌందర్యాన్ని సొంతం
మార్కెట్లో లభించే వివిధ
సౌందర్య ఉత్పత్తులు
కాదు.. నవజన్మమైన
పదార్థాలు కూడా
ఉపయోగపడతాయి.
మన ఇంట్లో ఉంటే
తులసి ఆకులు
కూడా ఇదే కోపకు
చెందుతాయి.
మెడిమెంట్కు..

తాపవరణం నుంచే 1 నేర్చుకుంటారు.	+. తాజా తులసి ఆకులను తినడం వల్ల మొటిమలు క్రమంగా తగ్గుముఖం పడతాయి. తాజా ఆకులను మెత్తగా చేసుకొని మొటిమలపై రాసినా ఫలితం ఉంటుంది. + తులసి ఆకులను నీటిలో ఉడికించి చదాల్చి ఆ ద్రావణాన్ని బోనర్ కూడా వాడుకోవచ్చు. దీనివల్ల మొటిమలు తగ్గడమే కాదు.. ముఖం కాకించితేగా మారుతుంది.	పట్టి నీటి తత్వం చేరు ఉన్న తగ్గని వంట మా □
తాపబిడ్డ తల్లిదండ్రులూ తులనాడు చేయడం చేయటం, కక్కా	ఉంటుంది. + తులసి ఆకులను నీటిలో ఉడికించి చదాల్చి ఆ ద్రావణాన్ని బోనర్ కూడా వాడుకోవచ్చు. దీనివల్ల మొటిమలు తగ్గడమే కాదు.. ముఖం కాకించితేగా మారుతుంది.	పట్టి నీటి తత్వం చేరు ఉన్న తగ్గని వంట మా □
పువ్వుడు న్న	తులసి పొడిని రోజ్ వాటర్ తో కలిపి కానీ పట్టిని చర్మం రంధ్రాలు ని మొటిమలు, ఇతర చర్మ సమస్యలకుమార్గా	నిర్ణయనం దానిమీద పరిమాణం

తగ్గుముఖం పడతాయి.

✦ తులసి రసానికి పుడిచా ఆకుల రంగం కలిపి
 ముతానికి పట్టిస్తే మొటిమల నుంచి కషపేదను
 కలుగుతుంది
 సల్మపప్పు
 ముఖంపై
 పుపును
 నివారించు
 బాగా పని
 తులసి ఆ
 రసానికి
 అంతే



మెఠాడులో నిమగ్నం కలిపి ముఖానికి
వల్లించాలి. అరగంబ తర్వాత పల్లని
నీటితో కడగాలి. ఇలా క్రమం
తప్పకుండా రోజుకో సారి
చేయడం పల్ల ముఖంపై
సన్న నల్ల మున్నెలు నేటి
తగ్గడంతో పాటు తరం
పచ్చం కాంతి మహిళలకు
వంతగా ఆరోగ్య స్థిరం
మూర్తుంది. ఎక్కువే సన్నం

□ ఉత్పాదనంగా,
ఉత్పాదనంగా ఉండటానికి
వేసే ప్రయత్నాలూ ఆసక్తం.
మరి ఉత్పాదనంపై డైరీ
వరంగా ఏం చేయాలో తెలుసా.
మనం తినే ఆహారమే మనల్ని
నిర్ణయిస్తుందంటారు. అది ఆక్షర సత్యం.
మనం ఎంత ఆహారం తీసుకుంటున్నామనే
పైన అంటే అందులోని కెలోరీ
ఇంపై మనం జీవన కాలం ఆధారపడి

అత్యంత ప్రయోజనాలు : పుడినాలో వెలకట్టదేని ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు న్నాయి. పుడినాని బెషదాల విజానా చేత చెప్పవచ్చు. ఇది జీర్ణ క్రియని మెరుగు పరుస్తుంది. ఇది ఆకలిని, నోటిలోని లాలా నీటినిగంభీరమైన జీర్ణతకు ఎంజైమ్ల స్రావాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది. జీర్ణక్రియ ప్రక్రియ వల్ల మేకు బాలిబడు. పెరిగి జీర్ణక్రియని ప్రోత్సహిస్తుంది. దీనివల్ల ప్యాజు ఆరోగ్యం, గట్టెనాకెక్కి, ప్రోటీన్ జీర్ణతకు వికారం, ఎసిడిటీ, చాతుర్య, చాతుర్య, అజీర్ణం, కడుపులో మంటు నొప్పి, త్రేస్తులు, గ్యాస్టులుటీన్, బదిఎన్టీ మంచిది. కేలరలు, ప్రోటీన్, క్రొవ్వుకక్కనా ముక్కు, గొంతు, స్వాసనాళాలు, ఊపిరితిత్తులు ఉంటుంది. అత్యంత కెరోటిన్ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. జలబలు, ముక్కు తీసుకునే వారిలో త్రియన్ కారడం, ముక్కులు ముసుకొని రోపడం, ఏజింగ్ అలస్యమవుతుంది కాకుండా సైనాసైటిస్ గొంతునొప్పి, ముక్కు గొంతులో ఇరిటిషన్ వాటి మునుపటి బంగారు

పెరిగెగోడ వచ్చే అల్లిమవర్గ్,
పారిగ్గన్న న్ని పంపిటి తొందరగా
రాకుండా పేరుగనదు. దాంతో పాటు
అంతోగ్గు పెరుగునది అయిమున్నా
పెరుగుతుందని తాతా అన్వయనాలు
చెబుతున్నాయి. అందుకే నిశ్చ
పల్లవుగా తాగుట, పంపదంతో
తయారు చేసిన పదార్థాలకు దూరంగా
ఉండటం, తక్కువ కార్బోహైడ్రేట్లు
ఎక్కువ ప్రోటీన్లు ఉండే ఆహారాన్ని
ప్రీసేవ్‌లంతో పాటు నిశ్చ
వ్యాయామం చేయటం ద్వారా
కెరోలిలనా తగ్గించుకుంటే ఎల్లప్పుడూ
అంతోగ్గుగా ఉండివున్నా. □

