



## తెలుగుదేశం పిలుస్తోంది రా.. కదలిరా...!



అంగరంగ వైభవంగా, పసుపుదళం  
పులకించగా తెలుగుదేశం మహావేడుక  
**మహానాడు** మన తెలుగుజాతి  
జెన్నత్యాన్ని చాటి చెప్పిన  
యుగ పురుషుడు  
విశ్వవిఖ్యాత నటరత్న పద్మశ్రీ స్వర్ణీయ  
**నందమూరి తారక రామారావు** గారి  
జయంతి సందర్భంగా  
వైభవంగా జరుగుతున్న ఈ పండుగకు  
తెలుగింటి ఆడపడుచులకు,  
అన్నతమ్ముళ్ళకు, అక్కచెల్లెమ్ములు  
అందరికీ **స్వాగతం... సుస్వాగతం...**



**కడప గడపకు  
స్వాగతం-సుస్వాగతం**



# INDOSOL™

**Indosol Solar Pvt. Ltd.**  
A Subsidiary of  
**SHIRDI SAI ELECTRICALS LTD.**

Corporate office: Galaxy by Auro Realty, 16th Floor, A Wing, Opp: IKEA, Rayadurgam, HYDERABAD - 500081, TELANGANA  
Email : contact@indosolsolar.com Contact : 091547 13338 www.indosolsolar.com





epaper.vaartha.com WWW.VAARTHA.COM

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

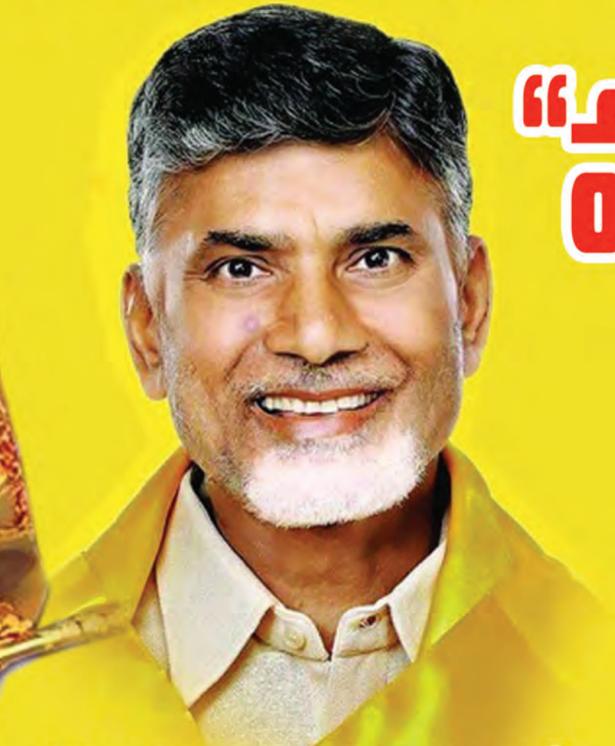
# వార్త



కడప fb.com/vaartha Digital

28-5-2025 బుధవారం సంపుటి: 31 సంచిక: 116 పేజీలు: 10+4 వెలు: 6.50

**రేరడే...  
తేరేలరేరడే...**



**“మహానాడు”కి  
పసుపు  
సైన్యానికి  
పిలుపు...**

తెలుగు జాతి ఆత్మ గౌరవానికి  
చిరునమా - తెలుగుదేశంపార్టీ...!  
స్వల్పీయ నందమూరి  
తారక రామారావు గారు  
స్థాపించిన తెలుగుదేశంపార్టీ,  
అనతికాలంలోనే అధికారం వైపు  
నడిపించిన మహానాయకుడు  
అన్న ఎన్టీఆర్ గారి జయంతి  
సందర్భంగా ఆయన సేవలను  
స్మరించుకుంటూ...



**చింతకాయల విజయ్**  
టిడిపి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి, నర్సిపట్నం





# పసుపు సైన్యానికి స్వాగతం-సుస్వాగతం



## మీదనాడు

పబ్లికేషన్, కడప మే 27, 28, 29 తేదీలలో

విచ్చేస్తున్న తెలుగుదేశంపార్టీ  
నాయకులకు,  
కార్యకర్తలకు, అభిమానులకు

స్వాగతం...  
సుస్వాగతం...

రండి...  
తేరిలిరండి...

నారాయణరావు అట్లూరి  
కన్వీనర్, ఎన్టిఆర్ లిటరేచర్ కమిటీ  
గౌ. అధ్యక్షులు, ఎ.పి.సాధు పరిషత్



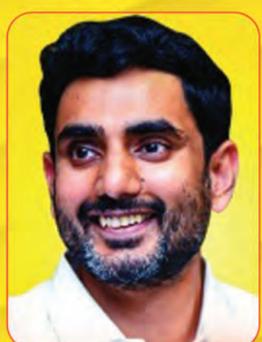


**రోండి... తేరోలిరోండి...**

**“మహానాడు”కి**  
**పసుపు సైన్యానికి పిలుపు...**

**మహానాడు**

పబ్లిషురం, కడప మే 27,28,29 తేదీలలో



విచ్చేస్తున్న తెలుగుదేశంపార్టీ నాయకులకు,  
కార్యకర్తలకు, అభిమానులకు  
**స్వాగతం - సుస్వాగతం**









**పువ్వాడ వెంకట మల్లిఖార్జున**  
విజయవాడ సింట్రిల్ నియోజకవర్గం

**బరిండా ఉమామహేశ్వర్ రావు**

పాలిట్ బ్యూరో సభ్యులు, ప్రభుత్వ విప్ & విజయవాడ సింట్రిల్ శాసనసభ్యులు

**“మహానాడు”కి పసుపు సైన్యానికి పిలుపు...**





**మహానాడు**

పబ్లిషురం, కడప మే 27,28,29 తేదీలలో

**రోండి... తేరోలిరోండి...**

తెలుగు జాతి ఆత్మ గౌరవానికి  
చిరునమా - తెలుగుదేశంపార్టీ...!  
స్వల్పీయ నందమూరి తారక  
రామారావు గారు స్థాపించిన  
తెలుగుదేశంపార్టీ, అనతికాలంలోనే  
అధికారం వైపు నడిపించిన  
మహానాయకుడు అన్న  
ఎన్టీఆర్ గారి జయంతి  
సందర్భంగా  
ఆయన సేవలను  
స్మరించుకుంటూ...



**గౌ|| శ్రీ పల్లా శ్రీనివాసరావు గారు**  
గాజువాక నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు,  
ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర టిడిపి అధ్యక్షులు

**గాజువాక నియోజకవర్గ టిడిపి నాయకులు,  
కార్యకర్తలు, అభిమానులు**



# జాగిలాల పశ్యండర్ల మొదటి మహిళగా..

సైన్యంలోనూ మహిళలు సత్తా చాటుతున్నారనడానికి నిదర్శనం అస్తాం రైఫిల్స్ కు చెందిన **పి.వి.శ్రీలక్ష్మి**. సరిహద్దు వెంటిడి చొరబాట్లను నిరోధించడం, విదేశీ చొరబాట్లను శక్తులను అంత మొందించడం వనులు పూర్తిచేస్తాం. ఇంట్లో ఆసా ఉంటే వాళ్ళవేతే ఇది సాధ్యం. మరి ఉద్యోగాల్లో ఉన్నవారికి ఎలా? అలా అని ముంచుకొస్తున్న నిద్రను నియంత్రిస్తే... చేసే దానిన లేక, ఒత్తిడి ఎక్కువై... పనిలో నాణ్యత తగ్గిపోతుంది. కొన్నిసార్లైతే అనుకున్న సమయానికి పూర్తిచేయలేం కూడా. అందుకే ఓ 'న్యూపుటీస్' వేస్తే మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. కాఫీ, నిద్ర. నిద్రలేచేటప్పుడు కాఫీ తాగండి. తర్వాత 15-20 నిమిషాలు నిద్రపోండి. దీన్నే న్యూపుటీస్ అంటారు. ఇది కూడా పవర్ న్యూస్ లాంటిదే.

రైఫిల్స్ ప్రధాన విధులు. ఈ పోరాటానికి దేశంలో జాగిలాల పశ్యండర్లుగా ఇప్పటిదాకా మగవాళ్ళే ఉండగా, మొదటి మహిళగా శ్రీలక్ష్మి ఎంపికయ్యారు. శునకాల సైకలజీ, క్షేత్రస్థాయిలో ఎత్తుగడల అడ్వాన్స్డ్ కోర్సులను పూర్తిచేసినా ఈ బాధ్యతల్ని తీసుకున్నారేమి. మున్ముందు మరింత మంది శ్రీలక్ష్మి బాటలో నడవనున్నారని అధికారులు చెబుతున్నారు.



# అందాల రాణి.. మహిళా సాధికారత కోసం..

హైదరాబాద్ జరిగిన 72వ మిస్ వరల్డ్ ఫెస్టివల్లో ట్రినిడాడ్ బాబాగోకు ప్రాధాన్యతనిస్తోంది **అనార్యత న్యూస్**. వ్యతిరేకంగా జియోటెక్నికల్ సివిల్ ఇంజనీర్ అయిన 26 ఏళ్ల ఈ బ్యూటీ... తన లక్ష్యం సామాజిక సమస్యలపై పోరాటమని, ముఖ్యంగా మహిళల్లో అలోగ్య చైతన్యం తీసుకురావాలనుకుంటున్నా అని చెబుతోంది. అందాల పోటీలనాగిన అందరూ శారీరక సౌందర్యం గురించి మాట్లాడతారు. కానీ, అంతకుమించి తెలివితేటలు, ఆత్మవిశ్వాసం, వాక్యాశుర్యం, అంతటేని దయ ఉండాలంటే మరచిపోతారు. ఇది మమ్మల్ని మేము నిరూపించుకోవే వేదిక మాత్రమే కాదు... వివిధ సామాజిక సమస్యల పోరాటంలో ఆలోచనలు పంచుకునేందుకు బలమైన నేతవర్గం కూడా. నా పరిధిని విస్తృతం చేసుకునేందుకు, వినూత్న ఆలోచనలను గుర్తించేందుకు ఇది చక్కగా ఉపయోగపడుతుంది. శాంతిరాజ్ లోని పాక్స్ వేల్ మా స్వస్థలం. మాది పెద్ద కుటుంబం. ఎనిమిది మంది పిల్లల్లో నేనే మొదటిదానిని. నాకంటే చిన్నవాళ్ళయిన వారందరికీ నన్ను ఆదర్శంగా చూపించేవారు. అందుకే, చదువు, ఆటల్లోనూ కాదు, సామాజిక సేవ, ఫిట్నెస్, రెయింగ్... ఇలా అన్నిటిలోనూ మేటిగా నిలబడాలని భావించేదాన్ని. సూర్టింగ్ పూర్తిచేసుకున్నాక యూకేలో యూనివర్సిటీ ఆఫ్ బాత్ నుంచి సివిల్ ఇంజనీరింగ్లో డిగ్రీ అందుకున్నాను. ఎర్ ఇన్జనీరింగ్లోనూ సిస్టమ్స్ లిమిటెడ్లో జియోటెక్నికల్ సివిల్ ఇంజనీరింగ్లోనూ పనిచేస్తున్నాను.

ఇష్టపడతా. అలా పెద్ద స్థాయిలో సేవ చేసే మార్గంగా ఈ ఆలోచన. అందుకే, మనసులో ఎన్నో భయాలూ ఉన్నా సరే... నా కంప్యూటర్ జోన్ నుంచి బయటకొచ్చి ఈ పోటీల్లో పాల్గొన్నా... అడిషనల్ వెళ్ళేప్పుడు అక్కడ ఉన్నవారంతా ప్రాజెక్ట్స్, మేకప్ చాలా గ్లామరస్ ఉన్నాయి. నేను మాత్రం నేనువల్లే హాయి, మేకప్ తో హాజరయ్యా. అర్హత సాధిస్తేనే అనుకున్నా కానీ, నా ప్రతిభతో ముందుకు దూసుకుపోయా. ఈ పోటీల్లో ఫిట్నెస్ లో ఎరయల్స్ సిస్టమ్లో నా ప్రతిభ, సిస్టర్ డ్రాంగ్ పేరుతో ఏర్పాటు చేసిన కమ్యూనిటీ ప్రాజెక్టు ప్రభావం చూపించాయి. ఇందులో భాగంగా మహిళలకు ఉచితంగా ఫిట్నెస్, క్రీడల్లో ఇంజనీరింగ్ ప్రాథమిక పాఠశాలలో రగ్బి కోర్సుని సెషన్లు నిర్వహించా. ఓ పక్కనే ఉద్యోగం చేస్తూ, వారంతా ఫిట్నెస్ సెషన్లు నిర్వహిస్తూనే మోడలింగ్లోనూ నైపుణ్యాల అలవర్చుకుని మరీ మిస్ వరల్డ్ ట్రోఫీని అందుకోవడానికీ కిరీటం అందిస్తున్నాను. ఇక, భవిష్యత్తులోనూ మా దేశంలో మహిళలు తమ ఆలోగ్యంపై శ్రద్ధ చూపించేలా చైతన్యం తీసుకురావాలనుకుంటున్నా. బ్యూటీఫిల్ ఎ పర్సన్లో భాగంగా 'ది రిస్ట్ ఫెక్ట్' పేరుతో ఆటల ద్వారా సామర్థ్యం పెంచుకోవాలి, మహిళా సాధికారతని ప్రోత్సహిస్తున్నాను. ఈ పోటీల్లోనూ తెలుగు సందర్భించడం ఓ అద్భుతమైన అనుభూతి. చార్లెస్, రోమోవల్లా ప్యాలెస్ చూసి ఆశ్చర్యపోయా. ఇక్కడ చరిత్రాత్మక నిర్మాణాలు వాటి అర్హతకు సన్నని ఎంతో ఆకట్టుకున్నాయి.



## అలసినప్పుడు 'న్యూపుటీస్'



అదెవోసిన అలసటకు కారణం. నిద్ర దీని స్థాయిల్ని తగ్గిస్తుంది. మెదడుకు విశ్రాంతి దొరుకుతుంది. అయితే నిద్రకు ముందే కాఫీ తాగుతాం... కాబట్టి లేచాక ఉంటే కెఫెన్ పనిచేయడం మొదలవుతుంది. ఇది తాజాదానినిచ్చి... పని మరింత చురుగ్గా చేసేందుకు తోడ్పడుతుంది. దాంతో మీరు అల్ట్రా, ఫోకస్ మోడ్లోకి వెళ్ళిపోవచ్చు. మధ్యాహ్నం వేళ, చదువుకుని అలసిపోయినప్పుడు, వ్రైవింగ్ ముందు ఓ న్యూపుటీస్ వేస్తే... మరింత ఉత్సాహంతో పని చేయొచ్చు. నచ్చితే ప్రయత్నించండి.

కాకపోతే కాఫీ అదనం. మన శరీరంలోని కరకరలాడు తుండా లంటే ముందురోజు రాత్రి బెండ కామలను తగిలి వుండు కొని మర్నాడు కూర చేయండి. **ఉడకబెట్టిన పొట్టు తీసిన ఆలుగడ్డలు నల్లబడ కుండా వుండాలంటే నల్లటి ఉప్పు నీటిలో ఉంచండి.**

**వేసవి సెలవుల్లో** పిల్లలకు అడివి ఆట, పాడింది పాట. ఎందరూ... బయటికి వెళ్ళొస్తూ వినకుండా ఆటలంటూ పరుగెడతారు. ఇంట్లోనే ఉంచాలంటే ఈ ఆటను ప్రయత్నించండి. మూడు పరుసల్లో పాదాలు, చేతి గురులు మార్చి మార్చి ఉంటాయి. వాటి

## ఆమ్ చూర్ పాడర్

కూరలు, చిరుతిళ్ళలో ఆమ్ చూర్ పాడర్ వాడుతాం. కొన్నిసార్లు చారులో కూడా చింతపండు లేదా నిమ్మ రసానికి బదులు దీన్నే వేస్తాం. సనెసా చాల్, శాండ్వీచ్ నూ ఇమిడితే ఇది! ఆ రుచి అలాంటిది. ఇంత ముఖ్యమైన ఆమ్ చూర్ పాడర్ కొనుక్కొంటే ఇంట్లోనే చేసుకుంటే ఇంతంత భాగుంటుంది కదూ?! ఇదేదే పెద్ద ప్రహసనం అనుకుంటున్నారా.. ఊహా, చాలా తేలిగ్గా చేసేయొచ్చు. దీనికి పచ్చి మామిడికాయలు, కాస్తంత ఉప్పు ఉంటే చాలు. కాయలు మాత్రం చాలా పుల్లగా

ఉండేవాటిని ఎంచుకోవాలి. నాలుగు కాయలకు అర చెంపా ఉప్పు పడుతుంది. మామిడికాయలకు కడిగి, చెక్క తీసి.. ఒక అర గంటసేపు సిక్సల్లో ఉంచాలి. లేకుంటే రంగు మారి, నల్లగా అవుతాయి. బయటకు తీసి, తుడిచి.. చిట్టె కటర్లో పైనలుగా కోవాలి. అవి నన్నుగా ఉండాలి. లేదంటే సరిగ్గా ఎండవు. అన్నీ అయ్యాక శుభ్రమైన వస్త్రం మీద పరచి... వగలు ఎండలో, రాత్రి లోనికి తెచ్చి ఫ్రైస్ కింద ఎండబెట్టాలి. ఇలా మూడు రోజులు చేయాలి. వీటికి ఉప్పు జతచేసి, గ్రెండ చేయాలి. చాలా మెత్తగా ఉండాలి కనుక... ఇల్లడవట్టి, మళ్ళీ గ్రెండ చేయాలి. ఈ ఆమ్ చూర్ పాడర్ తడి లేని, గాలి చొరబడని సీసాలో భద్రపెస్తే.. ఆరు నెలలు నిల్వ ఉంటుంది.

## అడుగేయడమే ఆట



అధారంగా పిల్లలు ముందుకు సాగి. ఒక పాదం ఉండాలి నోట రెండు పాదాలు పెట్టాలి... కుడిచేతి స్థానంలో ఎడమ చేతిని ఉంచాలి... ఇలా ఎక్కడ తప్పిపోతేనూ ఆట ఆగిపోతుంది. మళ్ళీ మొదలునుంచి రావాలి. ఒక్కరు లేదా ఎందరున్నా దీన్ని ఆడొచ్చు. పొరపాటు చేయకుండా ఎవరు ముగిస్తే వాళ్ళే విజేత చాక్సెస్, కాగితాలతో సాంతంగా ప్రయత్నించొచ్చు. అంత ఒకటి లేదంటే ఆన్ లైన్లో వెతికించండి... హ్యాండ్ అండ్ ఫీట్ మ్యాట్లు, కటింగ్ రెడిగా దొరకే స్తున్నాయి. వాటినినా తెప్పించుకోవచ్చు. టైంపని గానే భావించండి. ఇదే మంచి వ్యాయామం కూడా: బ్యాల్

పంతంగా మార దానికీ.. ముఖపర్చుపు మరింతగా ఇనుమడించడానికి ఫేషియల్స్ చేసుకోవడం సహజం అయితే వాటితో పాటు అప్పుడప్పుడూ ఫేస్ పీల్స్ కూడా చేసుకుంటూ ఉండాలి. అయితే ఫేస్ పీల్స్ అనగానే.. పార్డర్ కే వెళ్ళక్కర్లేదు. ఇంట్లో అభ్యుదయ్యే పదార్థాలను ఉపయోగించే అప్పుడప్పుడూ ఫేస్ పీల్స్ తయారుచేసుకుని, ముఖానికి వేసుకోవచ్చు. మరి, ఆ పదార్థాలేంటి తెలుసుకుందాం..



## ఆఫీసులో మాట్లాడాలా వద్దా?

ఒకరితో మరొకరు మాట్లాడటం, అభిప్రాయాలు పంచుకోవడం.. లాంటి సోషల్ ఇంటరాక్షన్ ఆఫీసులోనే కాదు, రోజువారీ ప్రక్రియలోనూ అవసరమే. అయితే దానికి కొన్ని పరిమితులు ఉంటాయి. కొత్తగా కాలేజీ నుంచి ఆఫీసులోకి అడుగుపెట్టారు. కాబట్టి, అక్కడే సీరియస్ వాతావరణం మీకు ఇంకా అలవాటు కాలేదేమో!

ఇంకా కొత్త కాబట్టి, మీ ఉద్యోగ నైపుణ్యాలను పెంచుకోండి. పని వివరాలు తెలుసుకోవడం సందేహాలను నివృత్తి చేసే కోవడంపై ఎక్కువ దృష్టి పెట్టండి. ఎందుకంటే ఇప్పుడు మీరు ఉద్యోగి. ఆ ఉద్యోగ బాధ్యతలు, వాటిని నిర్వహించడంలో మీ పాత్రను అర్థం చేసుకుంటూ సాగండి. అప్పుడు ఏ సమస్య ఉండదు. కొద్ది సమయమే మాట్లాడుతున్నా అంటారా.. అయితే పని ప్రాంతంలో జోకులు, సొంత విషయాలను పక్కన పెట్టేస్తే సరి. ఇంతయెలా ఉంటుంది. ఇంట్లోనే ఉండదు.

స్వీటు గిన్నెలు శుభ్రంగా ఉన్నప్పుడు తక్షణకాలాదుతూ ఎంత మంచి రూపాన్ని ఇస్తాయో, వాటి మీద గీతలు పడినా లేదా వాటిని సరిగ్గా శుభ్రం చేయకపోయినా పాత వాటిలా కనిపిస్తాయి. ముఖ్యంగా మనం రోజువారీ ఉపయోగించే స్వీటు గిన్నెలను శుభ్రం చేసే విషయంలో మరింత జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి ఉంటుంది. ఈ వాటిని శుభ్రం చేయడమే కాకుండా కొత్తవాటిలా మెరిపించే దుకు ఉపకరించే కొన్ని చిట్కాలు మీకోసం.. గోరువెచ్చని

స్వీటు పాత్రలు మెరవాలంటే.. తర్వాత మెత్తని స్పాంజ్ తో గోరువెచ్చని సిక్సల్ కలిపిన సోపి మిశ్రమాన్ని ఉపయోగించి శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఒకవేళ స్వీట్లపాత్రపై తొలగించేందుకు పదార్థాలు గట్టిగా అంటిపెట్టకొని ఉంటే వాటిని స్వీట్ లేదా ఐస్ క్రీమ్ తో తడిచి తుడిచివేయండి. దీని కోసం నైలాన్ ప్రాబ్ మాత్రమే ఉపయోగించాలి. ఫలితంగా పాత్రలపై ఎలాంటి పట్టు ఉండదు. ద్రౌపతి అలానే చేసింది. ఆది తిని, దుర్గాను అతీర్చుకుంది అన్నాడు. ముని బృందానికీ అక్షయపాత్రలోంచి వచ్చింది అందరూ అభిమాని. కృష్ణుడి మహాత్ముడు ద్రౌపదితో బాటు

## మొహాన్ని మెరిపిస్తాయి !

తర్వాత గోరువెచ్చని సిక్సల్ ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇందులో ఉన్న కిరాడోస్.. పిగ్మెంటేషన్ సమస్యను తగ్గించడంలో పాటు ముడతలు, నన్నని గీతలు వంటివి కూడా తగ్గముఖం పట్టేలా చేస్తుంది. **పైనాపిల్ (జియాంట్)..** అలకర్షు పైనాపిల్ ముక్కలు, పాపు కర్షు బొప్పాయి ముక్కలు తీసుకుని మెత్తని పేస్టుగా చేసుకోవాలి. తర్వాత అందులో అరచెంపా ఆర్గానిక్ తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి మార్మిలా వేసుకుని 20 నిమిషాలు ఆరనివ్వాలి. తర్వాత గోరువెచ్చని సిక్సల్ తీసి, చల్లని సిక్సల్ మరోసారి ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుని పొడి వస్త్రంతో తుడుచుకోవాలి.



**ఓల్డ్ టో..** బాగా గిలకొట్టిన కోడిగుడ్డులోని తెల్లని పాత్ర మెత్తగా చేసుకున్న అరచెంపా అవకాష్, రెండు చెంచాలు తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమానిస ముఖానికి ప్యాకెలా అప్లై చేయాలి. 20 నిమిషాలు ఆరనిచ్చి తర్వాత గోరువెచ్చని సిక్సల్ శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ మార్కు వేసుకోవడం వల్ల చర్మంపై ఉండే ట్యాక్ బ్యాక్ సులభంగా తొలగిపోతాయి. **అవకాష్ తో..** బాగా గిలకొట్టిన కోడిగుడ్డులోని తెల్లని పాత్ర మెత్తగా చేసుకున్న అరచెంపా అవకాష్, రెండు చెంచాలు తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి ప్యాకెలా అప్లై చేయాలి. 20 నిమిషాలు ఆరనిచ్చి తర్వాత గోరువెచ్చని సిక్సల్ శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ మార్కు వేసుకున్న అరచెంపా అవకాష్, రెండు చెంచాలు తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి ప్యాకెలా అప్లై చేయాలి. 20 నిమిషాలు ఆరనిచ్చి తర్వాత గోరువెచ్చని సిక్సల్ శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ మార్కు వేసుకోవడం వల్ల చర్మంపై ఉండే ట్యాక్ బ్యాక్ సులభంగా తొలగిపోతాయి.

## పిలిస్తే పలికే జగన్నాథుడు

పాపనమైంది. స్నానంచేసి రండి, భోజనం సిద్ధం చేస్తా అన్నాడు. ఇందరికీ ఎలా వచ్చిస్తోందో చూడాలి అనుకున్నాడు దుర్గాసమముని. అక్షయపాత్ర నుంచి రోజుకొక్కసారి ఆహారం అభిస్తుంది. ఇప్పుడేం చెయ్యాలి? అనుకుంది ద్రౌపది. భక్తితో కృష్ణుణ్ణి స్మరించి నిండునభలో నన్ను దుర్గాసమముని ఆపమానింగా అడుకున్నావు! ఇప్పుడు మహర్షి గుణానికి అతిభక్తమిప్పుడంలో భాగం కలగనివ్వకు కృష్ణ అంటూ వేడుకుంది. శ్రీకృష్ణుడు క్షణాల్లో ప్రత్యక్షమై, బాగా ఆకలిగా ఉంది. తినడానికి ఏమైనా

ఇప్పుడూ అన్నాడు. నన్ను కూడా నన్ను పరీక్షిస్తున్నావా? అంటూ బిక్కిమొహం పెట్టి సమస్యను వివరించింది ద్రౌపది. కృష్ణుడు నన్ను అక్షయపాత్రను తెప్పించి చెప్పాడు. అక్షయపాత్ర అడుగున అతుక్కుని ఉన్న మెతుకును చూపి దీనిని పెట్టామన్నాడు. ద్రౌపది అలానే చేసింది. ఆది తిని, దుర్గాను అతీర్చుకుంది అన్నాడు. ముని బృందానికీ అక్షయపాత్రలోంచి వచ్చింది అందరూ అభిమాని. కృష్ణుడి మహాత్ముడు ద్రౌపదితో బాటు

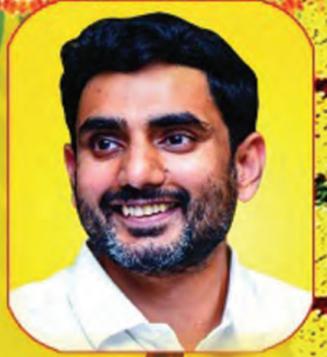
పట్టు చిక్కలంటే ప్రణాళిక అవసరం ఈ తరం మహిళలు ఇంది నిర్వహణే కాదు ఆఫీసు బాధ్యతల్ని ఆత్మవిశ్వాసంతో అందిస్తుంటున్నారు. అయితే, ఇక్కడ రాజీనామా అంటే కొంత నేర్పరితనం, మరీకొన్ని మెలకువలనూ అలవరచుకోవాలి. అవేంటే..



## చక్కటి ప్రణాళిక అవసరం

తగ్గించుకోగలరు. **పని ప్రదేశంలో** సానుకూల వాతావరణం లేకపోతే అది ఉత్సాహకరమే ప్రతికూల ప్రభావం చూపిస్తుంది. అందరినీ కలుపుకొని పోవడం, ఉద్యోగల సమస్యలపై దృష్టిపెట్టడం, వెనకబడిన వారికి చేయూతనివ్వడం వంటివిన్న మీకు బలాన్ని చేకూరుస్తాయి. ఎంతటి క్షిప్ర పరిస్థితుల్లో అయినా మీతో కలిసి పనిచేయడానికి వారు ఆసక్తి చూపుతారు. ఆ బృంద స్ఫూర్తి రెయిల్లో ముందుకు వెళ్ళేందుకు సాయం చేస్తుంది. **అందరికీ** అన్నీ తెలిసి ఉండాలనే లేదు. కానీ, ఎప్పుడొకప్పుడు మార్కెట్ అవసరాలకు అనుగుణంగా మీ నైపుణ్యాలను మెరుగుపరుచుకోవడం ద్వారా మరింత వేగంగా, సమర్థంగా పనిచేయొచ్చు. అనుభవజ్ఞుల సలహాలు, సూచనలను పాటించడం ద్వారా పనిని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు.

**కోడెపల్లో జరిగే “మహానాడు” కి  
రేండి... తేరోలరేండి...**



**“మహానాడు”కి  
పసుపు సైన్యానికి  
పిలుపు...**



తెలుగు జాతి ఆత్మ గౌరవానికి  
చిరునమా - తెలుగుదేశంపార్టీ...!

స్వర్ణీయ

**నందమూరి**

**తారక రామారావు** గారు  
స్థాపించిన తెలుగుదేశంపార్టీ,  
అనతికాలంలోనే అధికారం వైపు  
నడిపించిన మహానాయకుడు  
అన్న **ఎన్టీఆర్** గారి జయంతి  
సందర్భంగా ఆయన సేవలను  
స్మరించుకుంటూ...



**శ్రీమతి వంగలపూడి అనిత**

రాష్ట్ర హోంమంత్రివర్యులు,

పాయకరావుపేట నియోజకవర్గం, అనకాపల్లి జిల్లా