

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

9-7-2025 బుధవారం సంపుటి: 31 సంచిక: 158 పేజీలు: 10+4 వెల: 6.50

అమరావతిలో..

మరో 6 నెలల్లోనే క్వాంటమ్ వ్యాలీ

ఎపిలో పెట్టుబడులకు ఇదే సరైన
సమయం: మంత్రి లోకేష్



మంగళవారం బెంగళూరులో జిసిసి గ్లోబల్ వీడ్వల్తో మంత్రి లోకేశ్ సమావేశం దృశ్యం

[illegible]

జల్జీవన్ మిషన్కు కార్పొరేషన్ ఏర్పాటు

విజయవాడ జిల్లా 8 క్రైస్తవవార్డు ప్రతినిధులు: రాష్ట్రంలో జరిగిన మిషన్ల వసూలు అమలుకు సమర్థులు. ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ మిషన్ల రాష్ట్ర వాహదా నిపులను అనుమతార్హ్యంతో ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టనున్నది. జరిగిన మిషన్ల వసూలుకు రాష్ట్ర వాహదా నిపులను ముమ్మడిగా పంపిణీ కానున్నది. ఈ నిపుల కోసం ప్రత్యేకంగా హార్సెర్వేస్ ఏర్పాటు చేయనున్నారు. తర్వాత కొన్ని జాతియే జాత్యంతర కన్వర్షియం నుంచి రు.11 వేల కోట్ల రుణాన్ని ప్రభుత్వం సేకరించనుంది. గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖాధికారులు అందించిన సమాచారాన్ని అందుకు నబంధించినది ప్రతిపాదనలను బుధవారం జరిగిన సమన్వయ మంత్రివర్గ సమావేశంలో ఆమోదం కోసం పట్టిన సూచన. కూటమి ప్రభుత్వం >>>



మంగళవారం శ్రీశైలం నాలుగు క్రస్ట్‌గేట్లను తెరచి జలహారతి ఇస్తున్న సీఎం చంద్రబాబు. చిత్రంలో మంత్రి నిమ్మల తదితరులు

శ్రీశైలం క్రస్ట్‌గేట్లు తెరచిన సిఎం



నాలుగు గేట్లనుంచి విడుదలవుతున్న కృష్ణా జలాలు

నంద్యాల,జూలై 8,ప్రభాతవార్తప్రతినిధి: ఎసి ముఖ్యమంత్రి నారాచంద్రబాబునాయుడు మంగళవారం శ్రీశైలం నాలుగు రెడీయల్ క్లస్టర్ గిట్టిని తేలిక దిగువ సౌగంకి నీటిని విడుదల చేయడం జరిగింది. ముందుగా ముఖ్యమంత్రి పాలేంద్రాస్థాన ద్వారా సుండిలంబం పాలేంద్రా గ్రండ్స్ 12గంటల సమయం చేరుకున్నాడు.అక్కడ ఏమీ చూసినీటివాడురలశాఖా మంత్రి నిమ్మలరెడ్డిపాడు,జీసి జూనియర్ రెడీఫ్,ఘరూకీ,ఎఎస్ కైరెక్టర్ శరణి,శ్రీశైలం ఏమీ చూసినీటివాడురల ఎమ్మెల్యే బుద్ధా రెడ్డిపాడురెడీఫ్, కోట్ల సుజాతమ్మ, నందీశ్వరరావు ఎమ్మెల్యే శారదాచయ్యారూ, భూమి అలిసిపేరు, >>>

నాలుగు గేట్ల నుంచి దిగువ
సాగర్ కు నీటి విడుదల

కృష్ణమ్మకు జలహారతులిచ్చిన
సిఎం చంద్రబాబు

సుండిపెంట ప్రజావేదికలో
రైతులనుద్దేశించి మాట్లాడిన
ముఖ్యమంత్రి

మతమార్పిడి కట్టడికి శ్రీవారి 'పుస్తకప్రసాదం'!



తిరుమల, జాతి రిస్తాభావవ్యాప్తినిధి: తెలుగురాష్ట్రంలో మతమార్పు దలచు నమూలంగా అరికట్టి, ననాతన ధర్మం వైభవం, విశిష్టతతో అమావాసన కలిగించేందుకు హిందూ ధార్మికవస్తువు తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం వినూత్న కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టింది. ప్రజల్లో ఏమిదూ మతంపై విశ్వాసం, ఏమిదూ భక్తింపై నమ్మకం కలిగించేలా తీసిడి పువ్వులరసానం చంద్రిణికి కేంద్రం చుట్టింది. రాష్ట్రంలోని దళితజాతులు, మారుమూల గ్రామాల ముఖ్యమంత్రి ఎపిసెని ప్రాంతాలలోని

దళితవాదలు, ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లో ఉచిత పంపిణీకి టిటిడి కార్యచరణ

ప్రజలకు ఉచితంగా పుస్తకాల మంజూరీ చేపట్టేందుకు కార్యాచరణ రూపొందించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్లో కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పాటైన తరువాత సింహ చంద్రబాబునాయుడు హిందూ ధర్మం, హిందూ మతం పరిరక్షణకు టీటీడీ మరింత దృష్టి సారించాలని సూచించారు. ఇప్పటికీ టీటీడీ పాలకుండులి చెర్లూని బిఆర్ఎస్ నాయుడు, టీటీడీ జె. జె.శ్యామలను, అదనపు, జి.వి.బి.ఎమ్.ఎల్ఎస్ వెంకటేశ్వరరావు అదిగా అడుగులేస్తున్నారు. పుస్తకప్రసారం కార్యక్రమంలో మతమార్పిడలకు అడ్డుకట్టేయమన్న ఆలోచన చేశారు. టీటీడీ హిందూ ధర్మప్రచారపరిషత్ విభాగాన్ని భాగస్వామ్యం చేస్తూ హిందూ మతం వ్యాప్తి, మతం గురించి మార్గాత్మక విశ్లేషణల తరగింపేలా పుస్తకాలను ముద్రించి పంపిణీ చేయగలగాలన్నారు. దేశంబలుమకాల నుండిగాత విదేశాల నుండి ఏడుకొండల వేంకటేశ్వరస్వామి దర్శనానికి వస్తున్న భక్తులకు తిరు ఈ పుస్తకాల టీటీడీ స్వార్థం రాష్ట్రంలో వ తమనందుకు హిందూ ధర్మం దేవదేవుడు ప్రచారం చేస జరుగుతున్న నాయుడు ప్రవేశపెట్టింది గ్రామాల, ఏ

భక్తులకు తిరుమలలో కైతలం కూర్చున్నప్పుడే లోని కంపాధ్యుడుమట్టలో ఈ వస్తుకాలను వితరణ చేసేందుకు నిర్ణయించారు. ఈ వస్తుకాలను బీబీడి చైర్మన్ బిజినెస్మ్యానుడుకు బీబీడి అధికారుల అంధజేశారు. రాష్ట్రంలో మతమార్పిడులను పూర్తిగా అరికట్టాలనే లక్ష్యంగా బీబీడి తమవంట భాగస్వామ్యం అయ్యి ముందుకు కడులులతోంది.

పిండిగామతంపై విశ్వాసం కలిగించేటా:
 దేవదేవుడు ఏడువలసిన శ్రీదేవతేశ్వరస్వామి వైభవాన్ని విస్తృతంగా ప్రచారం చేయడంతోబాటు పిండిగా మతంనుండి అన్యమతంలోకి బిజినెస్మన్లును మత మార్పిడులను అరికట్టడానికీ బీబీడి చైర్మన్ బిజినెస్మ్యానుడు సూచనలతో బీబీడి వస్తుప్రసారం అనే కార్యక్రమం చేపట్టింది. పిండిగా దళితాలను, మారుమూల గ్రామాలను, వెళ్లిని ప్రాంతాల్లో నివసిస్తున్న ప్రజలకు మన

>>>2



మంగళవారం మాజీ సిఎం జగన్ మోహన్ రెడ్డికి సమస్యలు వివరిస్తున్న ధృశ్యం

అదైర్య పడొద్దు..
అండగా నేనున్నా

మళ్ళీ వచ్చేది మన ప్రభుత్వమే: 'ప్రజాదర్బార్'లో మాజీ సిఎం జగన్

పరిపాదెలు,జూలై 8, ప్రభాకరవార్డు: అద్వైత వద కదలి మీకు నేను ఎల్లప్పుడూ అందగా ఉండాలనీ, ఆ అన్యాయం జరిగిన న్యాయం పోరాటం చేయ ఎదుర్కొందాం అని మీకు నమస్కరణ అంటే మీ నమస్కర ముందం నేను ఉదాసిన,మీ నమస్కరలు ఎప్పుడైనా నాతో చెప్పాలనీ మళ్లీ వచ్చేది మన ప్రభుత్వం అని మాతో ముఖ్యమంత్రి, వైఎస్సార్సీఎస్ అధినేత వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి ప్రజా దర్బారులో వైఎస్సార్సీఎస్ శ్రేణులతో అన్నారు. శిల్పా రెండం రోజులూ పర్యటనలో భాగంగా మంగళవారం పట్టణంలోని తన క్యాంపు కార్యాలయంలో ప్రజా దర్బారు నిర్వహించారు. ఉదయం ఇడుపుల పార్కులోని వ్యవసాయ క్షేత్రంలోని వైయస్సార్సీఎస్ నమాది వద్ద తల్లి వైయస్ విజయమ్మ, వైయస్ భారతి మరియు కులంబ నభ్యులతో కలిసి నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం పులివెందుల లోని వైయస్ జగన్ క్యాంపు కార్యాలయంకు చేరుకుని ప్రజా దర్బారులో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వైఎస్సార్సీఎస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు, ప్రజలు ఆయనని కలిసి నమస్కరలు ఆయన దృష్టికి తీసుకు వెళ్లారు.దీనికి ఆయన స్పందిస్తూ ప్రతి ఒక్కరికీ న్యాయం జరిగే వరకు మీ కోసం న్యాయం చేసేదానికి సిద్ధంగా ఉన్నానని వారికి భరోసా ఇచ్చారు. ఇకపై ప్రతి ఒక్కరికీ అందుబాటులో ఉండాలని ప్రజల్లోనే తిరుగుతూ ప్రభుత్వం చేసే ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలను పోరాటం సాగిస్తామని తెలిపారు. పక్రాయపేట మండలంలోని గండి క్షేత్రం >>2

భారతి మరయు కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి నివాళులు అర్పించారు. ఆనంతరం పులివెందుల లోని వైయస్ జగన్ క్యాంప్ కార్యాలయం నుండికొని ప్రజా దర్బారులో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వైఎస్సార్స్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు, ప్రజలు ఆయనని కలిసి సమస్యలను ఆయన దృష్టికి తీసుకు వెళ్లారు. దీనికి ఆయన స్పందన ప్రతి ఒక్కరికి న్యాయం జరిగే వరకు మీ కోసం ప్రతిఒకరు చేసేదానికి సిద్ధంగా ఉన్నానని వారికి భరోసా ఇచ్చారు. ఇకపై ప్రతి ఒక్కరికి అందుబాటులో ఉండటాని ప్రజల్లోనే తిరుగుతూ ప్రభుత్వం చేసే ప్రజా వ్యతిరేక విధానాన్ని పోరాటం సాగిస్తుమని తెలిపారు. చక్రార్థం పూల మండలంలోని గండి క్షేత్రం >>2



ప్రమాదంలో నుజ్జునుజ్జయిన కారు

ప్రాణాలు తీసిన
నిద్ర మత్తు!

కారు బోల్తా.. ముగ్గురి మృతి

[illegible]

**ప్రధానిమోడీకి బ్రెజిల్
అత్యున్నత పురస్కారం**

‘గ్రాండ్ కాలర్ ఆఫ్ ది నేషనల్ ఆర్డర్ ఆఫ్ ది సదరన్ క్రాస్’ ప్రదానం చేసిన అధ్యక్షుడు టులా డీసిల్వా

యెండిడినో, జులై 8: భారత ప్రధాని నరేంద్రమోడీని బ్రిటన్ దేశపు అత్యున్నత పౌరపురస్కారాన్ని సత్కరించింది. 'గ్రాండ్మాస్టర్ ఆఫ్ ది నేషన్' అర్థం అన్నది 'సదరన్ గ్రాన్డ్' పురస్కారాన్ని అందజేసే బ్రిటన్ అత్యున్నత బాలున్స్ ఇనాస్యోరాల బలా అఫీడెన్స్ అందరిందూ. భారత్ బ్రిటన్ లకు మధ్య ఉన్న ధైర్యాత్మిక సంబంధాలను మరింత పటిష్ఠపరచేందుకు ప్రధానిమోడీ చేసిన కృషిని గుర్తింపుగా ఈ పురస్కార ప్రధానం చేసింది. తనకు లభించిన ఈ పురస్కారాన్ని ప్రధాని మోడీ మాధ్యమతూ బ్రిటన్ ప్రభుత్వం తమ దేశ అత్యున్నత పురస్కారాన్ని ప్రధానం చేసినందుకు, 140 కంటే ఎక్కువ భారతీయ రచయితల ఈ పురస్కారాన్ని స్వీకరిస్తూ సున్నట్లు ప్రధాని అన్నారు. బ్రిటన్ అత్యున్నత, బ్రిటన్ ప్రభుత్వం, బ్రిటన్ సైన్యం ఈ కనందగర్గా ఆయన కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. 2014లో భార్యతలు



స్వీకరించిన తర్వాత ప్రధానిమోడీకి బ్రిజేల్ పురస్కారం 26వది కావడం గమనార్హం. బ్రిజేల్లో ఈపురస్కారాన్ని 1822లో ఆనాటి చక్రవర్తి షెహ్-1 పుర్రాటుచేసారు. నేషనల్ అటర్నీ ఆఫ్ ది నదర్నెక్సపేరిట బ్రిజేల్లో అదృష్టవశాత్తూ ఈపురస్కారంగా ఇప్పటి వరకు ముఖ్యుల అందనేస్తున్నారు. గ్రాండ్కారల్ బ్రిజేల్లో ది ఈషెన్హోఫర్, క్వీన్ ఎలిజబెత్-2, పోప్జాన్హోఫర్-2, మాజీ ఫ్రెంచ్ అధ్యక్షుడు ఫ్రాన్సిస్ డి గార్జి, అర్జంటీనా అధ్యక్షుడు జువాన్ పెరాన్, వెనిజులా మాజీ అధ్యక్షుడు మగోగోవాజ్, స్పాన్యన్ మాజీ రాజు జువాన్ కార్లోస్-1, చైనా అధ్యక్షుడు జిన్పింగ్, రష్యా అధ్యక్షుడు వ్లాదిమిర్పుతిన్ వంటివారికి బ్రిజేల్ ప్రభుత్వం ఈ గ్రాండ్ ఆననను ప్రధానంచేసింది.

రొట్టెల పండుగకు
4 లక్షల మంది రాక
 ఎండలోనూ తగ్గని భక్తుల రద్దీ

నల్లూరు కలెక్టరేట్, జూలై 8, ప్రత్యేకవార్త: నల్లూరు జాతావేదీ దగ్గరలో రాత్రికి పండుగు మూడో రోజు భక్తులు ఆహ్లాదంగా. మేనేజరారు సుమారు నాలుగున్నెలల వంతుల పైగా భక్తుల దగ్ధాన దర్శించువారు నలుగురుని నలుగురుని తెలిపారు. ఎండు జాగా వచ్చున్నట్టి భక్తుల రక్తి కనీసం 3000 కంటే 10 లక్షలకు పైగా భక్తులు రాత్రికి పండుగు వచ్చేసినట్లు అధికారులు అంచనా వేశారు. దేశం నలుమూలల నుంచి వచ్చేసిన భక్తులకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు లేకుండా జిల్లా కలెక్టర్ ఆనంద్, ఎస్సీ కృష్ణ కాంత్, మున్సిపల్ కమిషనర్ నందన్ ఎమ్మెకేవేపుడు ఏర్పాటుచేసిన పర్యవేక్షేనూ ఆస్తి పర్యటన చేపట్టడంతో భక్తులందరూ సంతోషంగా పండుగు దర్శించుకుని, రాత్రికి పండుగ జరుపుకున్నారు. భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా ఆస్తి శాఖల



ಅಲಂಕಾರ ಸಂಯೋಗಗಳು



ఫ్యాషన్ ప్రపంచం చాలా పెద్దది: ఫ్యాషన్ రంగం చాలా పెద్దది. నేడు ప్రపంచ ఫ్యాషన్ పరిశ్రమ/మార్కెట్ దాదాపు 1.84 బిలియన్ డాలర్ల వ్యాపారంగా మారింది. ప్రపంచ మానవ జనాభా 8 బిలియన్లు. సాధారణ దాదాపు 100 బిలియన్ల వరకు దుస్తులు ఉత్పత్తి అవుతున్నాయి. ప్రతి ఒక్కరికీ సగటున ఒక ఏడాదికి 12-14 దుస్తులు కొనుగోలు చేస్తున్నారు. వస్త్ర ఉత్పత్తిలో అతి పెద్ద దేశంగా చైనా తొలి స్థానంగా ఆక్రమించింది. ఫ్యాషన్ పరిశ్రమ ద్వారా సృజన, అవివరణ, సంస్కృతి, మేధావరణ, పలు రకాల దుస్తులు, కేశాలంకరణ, అలంకరణ, ఆభరణాలు లాంటి వీలు అంతా అమ్మాలి ఉంటాయి. ఫ్యాషన్ ప్రపంచంలో వ్యవస్థ, డిజైనింగ్, ట్రీటుంగ్, మోడల్స్, ఫ్లెటింగ్, ఇన్స్టాటల్స్, ట్రెండ్స్, ఇన్ఫుయెన్సర్స్ ద్వారా పలు రకాల ఫ్యాషన్స్ పుట్టికొస్తున్నాయి. మార్కెట్స్ ముంచేస్తున్నాయి. సన్నటి ఫ్యాషన్ నేడు పాఠశాలదీపంగా, నేటి ఫ్యాషన్స్ కోకొల్లలుగా పుట్టికొన్నాయి. ఫ్యాషన్ అంటే పుట్టిన మూలకే కాదు, విడి ఒక హద్దులు లేని వింత ప్రపంచమని అర్థం అవుతున్నది. ఫ్యాషన్ రంగం అంటేనే సృజనశీలత, అవివరణ, సంస్కృతికి వైవిధ్యం, కళాకర్ గుర్తింపు లాంటి అంశాల వృట్టికే. సామాజిక మాధుర్య, ప్రజలకు అభివృద్ధి చేసేదిగా అంతర్జాతీయ ఫ్యాషన్

డి.సం ఉపయోగపడుతున్నది.

- డా: బుర్ర మధుసూదన్ రెడ్డి



మంది శిశువులపై ప్రయోగం చేశారట. ఇందుకు రకరకాల వాతావరణాల్లో పెరిగి 6 నుంచి 12 నెలల పిల్లల్ని ఎంచుకున్నారట. ఎల్లక్రొవ్వి సేపులోగ్రాఫీ (ఈఈజి) ద్వారా వారి మెదడు పనితీరును క్లుప్తంగా పరిశీలించారట. పిల్లలకి కాగ్నిటివ్ డెవలప్ మెంట్ ను ముద్దెన్ స్కేల్స్ ఆఫ్ ఎల్డర్ థర్మింగ్ (ఎఎస్ఎస్ఇఎల్) విధానంలో .. ఆంధ్ర రకరకాల ఊటల ద్వారా, అంచనా వేశారు. పుట్టూ పడుపుకున్న వ్యక్తులు ఉంటే, ఆ పిల్లల్లో మెదడు పనితీరు మెరుగ్గా ఉన్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. ఎందుకంటే వాళ్ళ నుంచి చిన్నారులు తీసుకు

కునే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకే మనం నివసించే ప్రదేశాన్ని ఒకటికి రెండు సార్లు ఆలోచించుకుని ఎంచుకోవాలి.

దం తనని దాచు-
దారు కావడం వలన
సాపాట నశించి-
పుష్ప ఫలం పొందగలరు.
కావడమేకీ భగవంతుడి ఈ
తెలియ జేసాడు. జలదాన-
తడి ఫలం ఉన్నదా! అని
క్షుద్రం చేసాడు యమభర్తృ
భర్తృవా! ముందుచేసవితో
చ్చి దాచాం తీర్చిన వారికి
ఫలం విశేషంగా దక్కుతు-
మేముదాగా భగవంతుడు
మేముచురా ఈ వి-
పరీతిలించి జలదాన-
కూడిన పాపపుష్ప
పరిగిడినట్టి తీసు-
అని యముడు తన
తెరిగి వెళ్లి సాధించాడు.
మునం జలమును వృధా చే-
న నచ్చియోగం చేసుకోవా-
కాణ కొట్టికీ జలమే
రలం. అని అందరూ
లరి.

-ఎల్.ప్రభుల చంద్ర

కోబ్రాను పట్టిన
సాహస వనిత



పెక్కుపట్టి! ఆటవీ
శాఖలో చేరినప్పు
ట్టుంచి పాముల్ని
పట్టు కొనడం, ఇతర
మూగజీవాల
సంరక్షణే నా
జీవనశైలిగా
మారిపోయింది.
జానా ఆసాల్లో
సంచరించే
పాముల్ని పసిగట్టు
పట్టు ఓడనవంటి
పెద్ద సవాలే! శరీరం
క్రమంలో తేలికం
వైదా ౭ పేజీ ౧

పడుతుంది. ముఖ్యంగా కొండ చిలువ వంటి భారీ పాముల్ని ఒడిసిపట్టినప్పుడు చేతులు, భుజాల్లో విపరీతమైన నొప్పి వేడిస్తుంటుంది. అంతేకాదు దీని పట్లకు వెంటనే ఇది మూత్ర, మల విసర్జన చేస్తుంది. ఆ దుర్వాసనకు అక్కడ ఒక్క క్షణమైనా నిలబడలేం. ఎంత శుభ్రం చేసుకున్నా, ఎనిసార్డు స్నానం చేసినా



నివుణులు. సూర్య నమస్కారాలు చేయడం వల్ల భుజాలు, వీపు, కాళ్ళలోని కండరాలను బలంగా వల్లభుజాలు, పాదాలపై ఒత్తిడి వడుతుంది. తద సాగుతాయి. ఫలితంగా ఎత్తు పెరిగే

స్పెషింగ్-స్పెషింగ్... సిగ్నిఫింగ్ అడడమంటే...
చేసే ఈ వ్యాయామం వారి శరీరానికి దృఢత్వాన్ని
మెరుగుపరుస్తుంది. అలాగే ఈ వర్క్‌వుట్‌లో భాగ
కాళ్లలోని కండరాలు ప్లెక్సీబుల్‌గా మారతాయి. స
వయసు పెరిగే కొద్దీ ఎత్తు

ఇక ఈత కొట్టే క్రమంలో కూడా శరీరాన్ని ముందు చక్కటి వ్యాయామం అందుతుంది. ఇది కూడా ఎ

ఇది కూడా... ♦ మన శరీరంలో హాజిజ్‌హాజ్ అనే పెరుగుదల ప్రేరేపించే హార్మోన్ ఉంటుంది. ఇది పిల్లల్లో నిద్రపోయినప్పుడు మాత్రమే విడుదలవుతుందట! అందుకే చిన్నారులు ఎంత చక్కగా నిద్రపోతే అంతగా పెరుగుతారంటారు.

◆ **విటమిన్**

డం లేదా?

వంటి విటమిన్ 'డి' అధికంగా వారి దైహితో భాగం చేడం ముఖ్యం. ♦ పీల్లలకు అందించే ఆహారం కార్బోహైడ్రేట్లు, ఆరోగ్యకరమైన విటమిన్లు... ఇలా అనినన పోషకంలేదా చూడకోవాలి. ఇందులో సీజనల్ వండ్లు అన్ని రకాల కాయకూరలు దుంపలు ఆకుకూరలు వంటివన్నీ వీరి ఆహారంలో చేర్చాలి. □

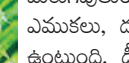
బాగా పాటించాల్సిందిగా
చెబారనివ్వండి

ಜುಟ್ಟುಕು ಅವಿಸೆ ಗಿಂಜಲು..



గమనించవచ్చు. ఇప్పుడు ఒక వల్చటి శుభ్రమై క్లాత్ తీసుకొని, జెల్ నుంచి అతి గింజలను వడగట్టాలి. ఇలా వడగట్టిన జెల్ కి ఐదు టీస్పూన్ల కొబ్బరినూనెను చేర్చాలి.

ఎలావూడాది: హాయిర్ ప్యాక్ చేసుకునే ముందు జుట్టు శుభ్రంగా, బొడిగా ఉండాలి. జుట్టుని నన్నుని పాలులుగా విడదీస్తూ హాయిర్ ప్యాక్ కోసం తయారు చేసుకున్న జెల్‌ను కుదుర్చుడం ఒకటి వెంట్రెళ్ళుచు వివర పరచు పట్టించాలి. నెమ్మదగా ముని వేళ్ళతో నడ పది నిమిషాల పాటు కుదుర్చుడం మసాజ్ చేసి, గంటపాటు ఆరనివ్వాలి. ఆ తర్వాత గాఢ తక్కువగా ఉండే పొంపూతో జుట్టుని శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ హాయిర్ ప్యాక్ జుట్టు పెరగ దానిలో తోడనపడటమే కాకుండా హాయిర్ కండిషనీగానూ ఉపయోగపడుతుంది. ❏



మెరుగవుతుంది. ఎముకలు, దంతాలు వట్టిపైగా ఉంటాయి. తీర్చవలసిన సజావుగా ఉంటుంది. డీ హైడ్రేషన్ సమస్య తలెత్తుదు. వర్షం పొడిపాదడు, నేవకంగా ఉంటుంది. ఊజారాయం రాదు. కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రించలే ఉంటుంది. రక్తంలో పక్కెర స్థాయి క్రమబద్ధంగా ఉంటుంది. రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం తగ్గుతుంది. అన్నిటిని మించి ఆశ్చర్య, ఆందోళన తగ్గుతాయి. తియ్యటి బొక్కెనిగ్లక్స్ ఎక్కువమంది అలాగే తాగుతారు. భిన్నమైన రుచి రసాలు లేదా నిమ్మరసం కలిపి తాగచ్చు. ■



కావాలనుకునేవాళ్లు.. పండ్లరసాలు లేదా నిమ్మ

జిలదాన మహిమ !



శివ దానఫలం గురించి ఏమైనా నాకు కూడా
శాస్త్ర తెలియజేస్తారా! అడిగాడు సంతోషం.
శివ దానఫలం గురించి ఏమైనా నాకు కూడా
శాస్త్ర తెలియజేస్తారా! అడిగాడు
సందేహంగా, అందుకు భగీరథుడు
ఏనుగుపుర్యుక్తంగా నమస్కరించి,
‘యమధర్మరాజా! మీకు తెలియని ధర్మం
పుష్పదా! దానం అంటే ధనం, ధ్యానాశ్రమం
దానం చేయడం మాత్రమే కాదు. జలదానం
కూడా గొప్పది. జలం పవిత్రమైనది జలం
దానం చేయడం కూడా పుణ్యప్రదం
అని చెప్పాలి. సకల జనలకు
జీవనాధారం, శివ జలమే.
పూర్వకార్యం చేరువులు,
అధ్యాత్మికం తటాకాలు

ఇది చివ్వు ఔషధం

వేడిచేయడం, అతిశక్త మంటలు..ఇలా ఎన్నికల్లో దివ్య జ్ఞపదం
కొబ్బరిబొండుం. ఇందులో ఏమేం సుగుణాలున్నాయో మార్చాం..
రి స్వీట్లో ప్రోటీన్లు, పీచు, చక్కెర, కార్బియం, పోషకాలు, మెగ్నీసియం,
ం, థానస్గరం ఉన్నందున శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందుతాయి. కొబ్బరి
వల్ల వెంటనే శక్తి వస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. మూతబిండాల్లో
స్థాయి. రాళ్లు ఏర్పడే అవకాశం తగ్గుతుంది. కొబ్బరి స్వీట్లో కండే ఖనికాలు,
యంబడల్లో డెంటిన్ శరీరాన్ని అత్యగ్రహణ ఉంచుతాయి. ఉండడం పనికిర

నీరసం, నిస్సత్తువ,
తలనొప్పి, వికారం,

వ్యభిచారం
మీరూ చూద్దాం..
పియం, మెగ్గీసీయం,
కాలు అందుతాయి. కొబ్బరి
తుంది. మూత్రపిండాలలో
నీళ్లలో ఉండే ఖనిజాలు,
తాయి. కండరాల పనితీరు

