

2 రాష్ట్రం



జమ్మూలోని 'తల్ సేన క్యాంపు'లో గవ్ ట్రైనింగ్ తీసుకుంటున్న ఎన్‌సీసీ కేడెట్లు

తెప్పరిల్లిన తెలుగు రాష్ట్రాలు

>>> అవస్థలు వడ్డారు. పెద్దపల్లి జిల్లాలోని మండని, ముత్తారం, రామగిరి, కమాన్‌వూర్ మండలాల్లో వర్షం దంబి కొట్టింది. వరద నీరు భారీగా చేరి మండని బస్‌స్టాండ్ స్పిమ్మింగ్ పూల్‌ని తలపిస్తోంది. మంచిర్యాలలోని వెల్లటూర్ స్టాస్టేజీ కాల్వాలయం ముందు చెమ్మ విరిగి పడటంతో రాష్ట్రాళలకు అంతరాయం ఏర్పడింది. రంగారెడ్డి జిల్లా మజిలీండ్, పుష్పాలగూడ, నార్కాంగి, గండిపేట్, బండ్లగూడలో భారీ వర్షం పడింది. నార్కాంగ్‌లో భారీ వర్షానికి లోతట్టు ప్రాంతాలు జలమయం అయ్యాయి. నార్కాంగ్ మున్నిపాల్లి పరిధిలోని వలు ప్రాంతాల్లో ఇండ్లలోకి వరద నీరు చేరింది. ఢింతో ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులను వడుతున్నారు. భారీ వర్షం, ఈదురు గాలులుకు జనగామ హన్మకొండ రహదారికి ఇరువైపుల ఉన్న చెట్లు కూలిపోయాయి. విద్యుత్ వైర్లపై చెమ్మ పడటంతో జనగామలో రాత్రి నుండి వలు కాసినిల్లో విద్యుత్ నిలిచిపోయింది. ఉమ్మడి మెదక్ జిల్లాలో అర్ధరాత్రి నుండి భారీ వర్షం పడుతోంది. ఊరుములు, మెరుపులతో కూడిన వర్షాలతో గంటల వ్యవధిలోనే వాగులు, వంతలు పొంగిపోయాయి. జక్ హైదరాబాద్‌లోని పేట్‌పేట్, మజిలీండ్, రాయదుర్గం, గట్టిబొలి, మాదాపూర్, ఫ్రాటెక్స్‌పేట్, సికింద్రాబాద్, విద్యానగర్ తదితర ప్రాంతాల్లో ఒక మోస్తరు వర్షాలు కురిశాయి. గడవిన 24 గంటల్లో రాష్ట్రంలోనే అత్యధికంగా విశాఖాబాద్ జిల్లాలో 55.9 మిల్లీ మీటర్ల వర్షపాతం నమోదైంది. అలాగే మహబూబ్‌నగర్‌లో 55.5 మిల్లీ మీటర్లు, వనపర్తిలో 49.9 మిల్లీ మీటర్లు, నల్లగొండలో 46 మిల్లీ మీటర్లు,నారాయణ్‌పేట్‌లో 35.5 మిల్లీ మీటర్లు, నూర్యాపేట్‌లో 24.2 మిల్లీ మీటర్లు, నాగర్‌కర్నూల్‌లో 337.9 మిల్లీ మీటర్లు, రంగారెడ్డిలో 35.5 మిల్లీ మీటర్లు, హైదరాబాద్‌లో 26.8 మిల్లీ మీటర్లు, కరీంనగర్‌లో 17.3 మిల్లీ మీటర్లు, జగిత్యాలలో 20.9 మిల్లీ మీటర్లు, నిర్మల్ జిల్లాలో 21.9 మిల్లీ మీటర్ల వర్షపాతం రికార్డుయింది. మిగిలిన జిల్లాల్లో చెదురుమదురు నుండి ఒక మోస్తరు వర్షాలు కుడ్డాయి.

బంగాళాఖాతంలో నేడు అల్పవీడనం

కాగా ఉత్తర బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన ఆవర్తన ద్రిభావంతో నోమవారం అల్పవీడనం ఏర్పడే అవకాశాలు ఉన్నాయని వాతావరణ శాఖ వెల్లడించింది. ఢిల్లీ ప్రభావంతో తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాల్లో రెండు రోజుల పాటు భారీ అుండి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశాలు ఉన్నాయని వాతావరణ శాఖ వెల్లడించింది. ఇప్పటికే ఈశాన్య బంగాళాఖాతంలో ఒక అవర్తనం కేంద్రీకృతమైంది. విదర్భ నుండి అల్పచక్ర కర్పాలకు వరకూ ఒక డ్రోజ్ కొనసాగుతోంది. ముఖ్యంగా ఉత్తర, దక్షిణ తెలంగాణలో ఒక మోస్తరు నుండి భారీ వర్షాలు పడే వీలుందని పేర్కొంది. ఈ నెల 4, 5 తేదీల్లో అతి భారీ వర్షాలకు అవకాశం ఉందని స్పష్టం చేసింది. అంతేకాకుండా గంటకు 30 కిలో మీటర్ల వేగంతో ఈదురు గాలులు వీచే వీలుందని తెలిపింది. అలహాబాద్ నేపథ్యంలో భారీ నుండి భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని వాతావరణ శాఖ వివిధ జిల్లాలలో హెచ్చరికలు జారీ చేసింది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రజలంతా అప్రమత్తంగా ఉండాలని అధికారులు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ క్రమంలో తెలంగాణలోని 23 జిల్లాలకు ఆరెజ్ అలర్ట్‌ను జారీ చేసింది.

SINGAM KUIL BLUE SUNDAY DrawDate:03/09/23				ROSA DEAR SILVER SUNDAY DrawDate:03/09/23											
DAY – SINGAM SERIES Dr No:202				DAY – KUIL SERIES Dr No:202				DAY – ROSA SERIES Dr No:202				DAY – DEAR SERIES Dr No:202			
1st Prize Rs.100000/- 422174				1st Prize Rs.100000/- 756860				1st Prize Rs.100000/- 287996				1st Prize Rs.100000/- 173231			
2nd Prize Rs.7000/- 73936				2nd Prize Rs.7000/- 16511				2nd Prize Rs.7000/- 86486				2nd Prize Rs.7000/- 67217			
3rd Prize Rs.3500/-				3rd Prize Rs.3500/-				3rd Prize Rs.3500/-				3rd Prize Rs.3500/-			
06494 14964 34823 40880 63427				00646 06616 07683 18166 28209				02015 04274 34832 41372 58810				01912 14271 67474 70997 73606			
76235 82214 82393 88976 90621				38095 73411 87375 95742 97583				64797 68257 69820 72110 95973				78782 89523 89890 93440 94914			
4th Prize Rs.200/-				4th Prize Rs.200/-				4th Prize Rs.200/-				4th Prize Rs.200/-			
1209 2860 4789 5253 5644 5751 7823				0900 1252 2175 3424 5173 5245 6002				1168 1402 1594 1700 2627 5180 6274				0564 2072 2195 2207 3041 3531 4835			
7977 9007 9353				6416 7937 8818				6316 9039 9049				5754 6538 9269			
5th Prize Rs.100/-				5th Prize Rs.100/-				5th Prize Rs.100/-				5th Prize Rs.100/-			
1138 2254 3085 4323 5270 5849 6339				1195 2352 2618 3602 3905 4728 5240				1439 2701 2931 3550 5052 5906 7753				2505 4927 5723 5763 6218 6364 6798			
7462 8365 8393				5248 5734 9139				8360 9495 9869				7535 7726 7791			
6th Prize Rs.50/-				6th Prize Rs.50/-				6th Prize Rs.50/-				6th Prize Rs.50/-			
0190 1561 2776 4224 5773 8103 9063				0072 1956 3277 4403 5482 6811 8692				0110 1581 2886 4722 5920 7503 8499				0075 1761 3298 4417 5735 7271 8843			
0462 1675 2787 4275 5871 8105 9098				0110 2029 3513 4596 5662 6907 9057				0163 1618 3157 4762 5965 7667 8547				0132 1796 3325 4526 5948 7299 9078			
0602 1820 2866 4367 5991 8188 9404				0588 2579 3733 4803 5787 6929 9165				0206 1888 3215 4799 6066 7676 8616				0329 1824 3332 4742 5955 7327 9359			
0609 1867 3139 4585 6024 8262 9416				0772 2639 3537 4938 5825 7114 9218				0220 1787 3601 4859 6156 7698 8693				0551 1834 3623 4747 6238 7404 9618			
0626 1879 3189 4740 6081 8285 9456				0802 2701 3587 5058 5863 7212 9296				0270 1796 3780 5068 6278 7806 9020				0580 1939 3669 4875 6413 7533 9718			
0786 2060 3206 4869 6285 8417 9557				0888 2714 3596 5099 6069 7286 9300				0278 1990 3785 5151 6295 7862 9308				0583 2276 3767 4921 6484 7806 9799			
0858 2196 3287 4887 6325 8427 9620				1121 2822 3669 5159 6086 7301 9368				0486 1994 3914 5167 6331 7883 9373				0690 2316 3801 4943 6591 8245 9808			
0988 2238 3288 4898 6397 8564 9839				1396 2868 3855 5263 6379 7503 9463				0514 2029 4061 5283 6485 7999 9425				0849 2509 3810 4970 6657 8247 9874			
1003 2302 3422 4901 7039 8652 9841				1404 2893 3890 5294 6429 7549 9684				0593 2168 4188 5296 6621 8031 9935				0885 2646 3912 5022 6675 8265 9957			
1077 2374 3710 5148 7463 8666 9920				1496 2934 4037 5328 6518 7765 9985				0741 2197 4256 5416 6721 8095 9999				1017 2840 4054 5183 6812 8590 9985			
1083 2387 3724 5199 7626 8805				1506 3085 4081 5357 6575 8022				0890 2272 4290 5420 7085 8207				1149 2891 4159 5224 6831 8685			
1091 2427 3960 5331 7634 8831				1510 3163 4105 5368 6624 8094				1114 2315 4386 5424 7139 8220				1189 3051 4170 5441 6872 8717			
1160 2595 4017 5475 7695 8882				1545 3184 4200 5403 6640 8395				1123 2444 4503 5438 7217 8324				1505 3123 4311 5468 6917 8751			
1183 2669 4121 5659 7757 8933				1771 3199 4352 5466 6791 8487				1170 2472 4563 5727 7488 8327				1563 3248 4367 5598 7092 8799			
1550 2708 4141 5747 7909 9022				1797 3233 4392 5470 6800 8507				1398 2871 4709 5899 7498 8404				1753 3273 4410 5712 7099 8837			
THANGAM VAIRAM EFFORT SUNDAY DrawDate:03/09/23				DAY – VAIRAM SERIES Dr No:61				DAY – NALLANERAM SERIES Dr No:202				DAY – MANI SERIES Dr No:61			
1st Prize Rs.100000/- 942399				1st Prize Rs.50000/- 371812				1st Prize Rs.50000/- 618743				1st Prize Rs.50000/- 514835			
2nd Prize Rs.7000/- 35792				2nd Prize Rs.7000/- 20383				2nd Prize Rs.7000/- 35888				2nd Prize Rs.7000/- 19178			
3rd Prize Rs.3500/-				3rd Prize Rs.3500/-				3rd Prize Rs.3500/-				3rd Prize Rs.3500/-			
02868 18447 20698 24237 27188				01750 17290 17459 26503 31769				01273 06279 07429 25568 27056				06493 15328 25173 30669 34548			
63885 69032 86189 87018 92205				36526 65657 80109 80511 88471				43689 56017 67364 71465 98895				36696 40578 42400 52639 53089			
4th Prize Rs.200/-				4th Prize Rs.200/-				4th Prize Rs.200/-				4th Prize Rs.200/-			
1323 1918 2148 2162 2432 2448 5038				7231 0987 2680 2905 3365 5848 6236				2308 2329 3275 3491 4886 6745 7511				1024 2812 4745 4887 4944 7177 7780			
5737 7081 8837				7217 8014 9198				7720 7809 9505				8964 9550 9663			
5th Prize Rs.100/-				5th Prize Rs.100/-				5th Prize Rs.100/-				5th Prize Rs.100/-			
0350 0653 1188 1955 3269 4179 4227				0260 1460 1793 4447 7416 7899 8669				0467 1658 2062 4977 6132 6474 6651				2336 4190 4642 4871 5254 6720 6825			
5278 6492 9736				8886 9482 9528				8179 8773 9017				7008 7465 7906			
6th Prize Rs.50/-				6th Prize Rs.50/-				6th Prize Rs.50/-				6th Prize Rs.50/-			
0126 1855 3200 4973 6217 8207 9346				0068 1530 2582 4276 5615 7365 9209				0080 1879 3314 4433 5582 6991 8613				0127 1290 2588 3941 5652 6974 8775			
0205 1897 3382 5431 6356 8275 9354				0108 1561 2872 4321 5703 7510 9326				0279 1885 3390 4469 5726 7068 8881				0346 1301 2621 3963 5705 7296 9102			
0307 1967 3494 5461 6727 8285 9390				0203 1682 3025 4357 5756 7674 9426				0284 1888 3434 4475 5926 7090 8881				0354 1432 2752 4284 5790 7230 9159			
0502 2135 3534 5580 6730 8348 9445				0485 1801 3356 4423 5812 7690 9427				0288 1897 3472 4519 6225 7110 9033				0420 1504 2772 4444 6052 7326 9197			
0760 2247 3610 5633 6819 8445 9524				0547 1846 3368 4457 5945 7741 9829				0686 1978 3663 4688 6322 7353 9135				0487 1832 2854 4636 6181 7369 9229			
0795 2433 3831 5636 6882 8460 9577				0740 1894 3441 4676 6002 8118 9943				0877 1996 3696 4696 6329 7465 9320				0523 1895 3006 4667 6205 7340 9285			
0709 2474 3901 5745 6955 8524 9585				0918 1917 3541 4677 6007 8145 9949				1081 2115 3844 4705 6353 7353 9327				0615 2035 3032 4747 6289 7833 9725			
0843 2558 4372 5761 7497 8527 9819				1064 2018 3641 4683 6260 8159 9956				1089 2169 3845 4710 6462 7541 9419				0628 2051 3154 5229 6460 7839 9878			
0917 2606 4394 5768 7592 8561 9956				1097 2112 3662 4742 6372 8253 9984				1112 2596 3976 5118 6510 7593 9534				0755 2057 3449 5240 6540 7909 9923			
1100 2716 4697 5839 7600 8640 9980				1295 2209 3759 4764 6324 8344 9988				1208 2655 4031 5274 6562 7709 9858				0764 2149 3491 5244 6549 8133 9930			
1171 2897 4707 5848 7604 8661				1322 2293 3793 4806 6543 8354				1227 2660 4110 5279 6570 7708				0816 2167 3512 5284 6680 8296			
1211 2901 4718 5945 7680 8715				1409 2358 3925 5126 6576 8386				1358 2798 4112 5409 6634 7867				0845 2277 3764 5321 6692 8342			
1411 2926 4724 6078 7725 8750				1419 2389 3932 5169 6783 8406				1383 3033 4136 5423 6644 7977				0934 2357 3801 5331 6813 8365			
1683 3046 4823 6135 7824 8833				1463 2426 3998 5217 6941 8670				1616 3183 4189 5453 6889 8921				1148 2563 3853 5440 6628 8429			
1723 3120 4848 6198 8081 8919				1510 2555 4018 5268 7190 8963				1713 3262 4299 5535 6971 8482				1247 2581 3882 5584 6888 8719			
KUMARAN VISHNU THUNDER SUNDAY DrawDate:03/09/23				DAY – VISHNU SERIES Dr No:202				SWARNALAXMI SERIES Dr No:202				DAY – LION SERIES Dr No:61			
1st Prize Rs.50000/- 826607				1st Prize Rs.50000/- 543515				1st Prize Rs.50000/- 859616				1st Prize Rs.50000/- 214994			
2nd Prize Rs.7000/- 49310				2nd Prize Rs.7000/- 72437				2nd Prize Rs.7000/- 61231				2nd Prize Rs.7000/- 82610			
3rd Prize Rs.3500/-				3rd Prize Rs.3500/-				3rd Prize Rs.3500/-				3rd Prize Rs.3500/-			
26493 30236 36899 48011 48164				29977 39352 45150 69250 69598				15332 15843 26525 37202 48109				14228 25381 36746 47720 58266			
54746 65686 77835 87183 94410				70503 82237 93078 99022 99753				59424 61709 72925 83632 94707				69741 69822 71648 93218 93979			
4th Prize Rs.200/-				4th Prize Rs.200/-				4th Prize Rs.200/-				4th Prize Rs.200/-			
2797 2921 3606 4127 4361 4880 5516				0027 2906 5122 5223 6289 7091 7565				0252 0679 1180 3550 4990 6181 6342				0375 2684 3899 3921 4992 5989 6273			
5849 8713 9218				8483 9419 9602				7711 8922 9876				6582 6689 7936			
5th Prize Rs.100/-				5th Prize Rs.100/-				5th Prize Rs.100/-				5th Prize Rs.100/-			
1270 5173 6091 7354 7373 7606 7643				0823 1131 1558 3402 3605 4827 5267				0669 1644 1893 2242 2484 5782 7298				0913 2729 3600 4399 4639 5252 5502			
7797 8238 9539				6043 6883 9611				8951 9224 9738				7556 7710 8377			
6th Prize Rs.50/-				6th Prize Rs.50/-				6th Prize Rs.50/-				6th Prize Rs.50/-			
0114 1563 3280 4885 6250 7520 8862				0158 1723 2976 5337 6218 7559 8937				0074 1397 2628 4342 6387 8010 9320				0071 0938 2523 4669 6123 7427 8624			
0306 1719 3351 4904 6327 7861 8873				0323 1809 3056 5353 6250 7695 9070				0206 1487 2831 4583 6732 8030 9344				0109 0996 2880 4760 6138 7456 8665			
0362 1850 3399 4901 6426 7933 8948				0364 1961 3172 5406 6420 7741 9126				0240 1613 2916 4685 6736 8051 9404				0135 1076 3025 4765 6278 7512 8716			
0396 1909 3429 4990 6448 8031 9483				0489 2205 3698 5516 6460 7873 9183				0357 1714 2938 4724 6759 8059 9405				0269 1911 3035 4836 6383 7531 8856			
0431 1979 3430 5061 6596 8064 9573				0566 2259 3680 5625 6501 7885 9255				0407 1778 2947 4947 7061 8189 9595				0271 1360 3057 4904 6426 7651 9841			
0516 2127 3650 5068 6596 8101 9603				0660 2304 4113 5632 6582 7964 9350				0759 1858 2980 5010 7199 8236 9599				0398 1496 3293 4943 6499 7681 9048			
0518 2384 3976 5121 6623 8182 9657				0972 2368 4129 5709 6693 7973 9356				0779 1879 3131 5116 7201 8244 9609				0464 1555 3313 5333 6696 7377 9064			
0670 2404 3997 5146 6761 8282 9657				0983 2463 4172 5813 6807 7983 9535				0784 1897 3217 5167 7737 8448 9646				0478 1797 3360 5338 6736 7934 9311			
0686 2404 4285 5255 6840 8329 9776				1054 2533 4377 5827 6831 8163 9637				0787 2024 3402 5223 7827 8450 9701				0512 1853 3533 5348 6765 7962 9736			
0855 2617 4374 5264 7083 8365 9876				1130 2548 4387 5843 6914 8183 9778				0930 2098 3660 5401 7853 8779 9985				0613 1882 3736 5588 6826 8706 9990			
0888 2934 4586 5510 7154 8375				1428 2686 4419 5902 6988 8490				0969 2182 3792 5776 7855 8820				0719 1905 4255 5650 6840 8226			
1039 2941 4627 5609 7237 8380				1451 2723 4423 6087 7008 8557				1019 2351 3886 5811 7883 8890				0849 2119 4316 5741 6985 8239			
1343 3056 4635 6155 7274 8406				1587 2825 4633 6091 7203 8687				1098 2394 4058 6116 7900 8950				0877 2320 4380 5890 7267 8388			
1450 3185 4678 6028 7393 8533				1606 2864 5031 6143 7409 8789				1171 2457 4106 6187 7940 9185				0897 2429 4404 5972 7313 8549			
1474 3244 4742 6036 7486 8539				1695 2870 5125 6207 7533 8885				1268 2574 4283 6239 7947 9202				0931 2457 4549 6109 7422 8652			

జుట్టు పెరగడానికి మెలకువలు



అందమంటే చర్మ సౌందర్యమే కాదు.. శిరోజాల సంరక్షణ కూడా. అయితే ఈ రోజుల్లో వాతావరణ కాలవ్యంతుత పాటు మనం చేసే కొన్ని పొరపాట్లు జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తున్నాయి. ఫలితంగా కేశాలు ఎక్కువగా రాలిపోవడం, చిన్న పయనలోనే తెల్ల వెంట్రుకలు రావడం.. వంటి సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. అందుకే ఈ సమస్యలను తగ్గించడానికి జుట్టు ఆరోగ్యానికి ఈ చిట్కాలు పాటించడం మేలంటున్నారని నిపుణులు.

► శరీరానికి కాదు. శిరోజాల సంరక్షణకు కూడా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి తప్పనిసరి ఇందులో భాగంగా మంచినిట్లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. దీనివల్ల ఆరేరంలో నీటి స్థాయిలు పెరగడమే కాకుండా చర్మంలోని మలినాలు, వ్యర్థాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయి. ఫలితంగా కుదుళ్ల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఇది జుట్టు ఎదుగుదలకు, దృఢత్వానికి మేలు చేస్తుంది. ► విలమిన్ లోపం కూడా జుట్టుపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. అలా జరగకుండా ఉండాలంటే ప్రొటీన్లు, బయోటిన్.. వంటివి ఎక్కువగా లభించే గుడ్డు, ఆకుకూరలు, పెరుగు.. వంటివి ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. మరి అత్యంతసరసమైతే.. నిపుణుల సలహా మేరకు ఆయా విటమిన్ సప్లిమెంట్స్, బయోటిన్, ఓమేగా-3 ఫిష్ ఆయిల్ ట్యాబ్లెట్స్ వాడాలి. ఇందులోని పోషకాలు జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఎదిగేందుకు సహకరిస్తాయి. 3. జుట్టు ఆరోగ్యంగా పెరగాలంటే నిద్రలే వ్యవధుల్లో చివర్లు కత్తిరించడం ముఖ్యం. 4. తల స్నానం చేసిన తర్వాత సాఫ్ట్ టవ్వెలతో వరకు జుట్టును నవ్వానగానే ఆరి నీవ్వాలి. అలా కాకుండా వేడి ఎక్కువగా ఉత్పత్తి చేసే హెయిర్ డ్రయర్స్ వాడితే కుదుళ్లలో దురద, అలర్జిలు, జుట్టు చివర్లు చిట్టడం.. వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఇవి

జుట్టు, కుదుళ్ల ఆరోగ్యానికి ప్రతిబంధకాలే! ► అలాగే తల స్నానం చేశాక జుట్టును తుడుచు కునేందుకు రెగ్యులర్ టవ్వె బదులు మైక్రో ఫైబర్ డ్రాఫ్ట్స్ ను వినియోగిస్తే మేలంటున్నారని నిపుణులు.

► తలస్నానానికి బాగా వేడి ఉండే నీళ్లు ఉపయోగించడం వల్ల జుట్టు కుదుళ్లకు నష్టం కలుగుతుంది. కాబట్టి గోరువెచ్చని నీటిలో తలస్నానానికి ఉపయోగించాలి. అలాగే గాఢత తగ్గవగా ఉండే షాంపూలు మేలు చేస్తాయి. ఇక షాంపూ చేసుకున్నాక కండీషనర్ ను రాసుకోవడం మర్చిపోవద్దు. ► తలస్నానం చేసిన వెంటనే జుట్టును దువ్వకూడదు. అలా చేస్తే వెంట్రుకలు తెగి పోవడం, ఎక్కువ జుట్టు రాలిపోవడం.. వంటి సమస్య లొస్తాయి. అలాగే జుట్టు దువ్వకొవడానికి కూడా మెత్తటి ట్రీజిల్స్ ఉండే చెక్క దువ్వనను ఉపయోగించడం ఉత్తమం. ► చల్లటి ప్రదేశాలకు వెళ్లినప్పుడు ఉన్నితో తయారు చేసిన టోపితో జుట్టును కవర్ చేసుకోవాలి. లేకపోతే చల్ల గాలులు కురులకు నష్టం కలిగిస్తాయి. ► మసాజ్ కూడా కుదుళ్ల, జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని పెంచుతుంది. కాబట్టి కనీసం వారానికిసార్సార్స గోరువెచ్చని నూనెతో మధన చేసుకోవడం/దేయించుకోవడం మంచిది. □

ముంబయిలోని జెజె స్కూల్ ఆఫ్ ఆర్ట్స్ లో పిజి చేయాలన్నది నా కల. కొవిడ్ కారణంగా అంతర్జాతీయ వెళ్లే అవకాశం రాలేదు. ఏంటి పిజ్జి గీతలన్నా.... ఇంట్లో అమ్మనాన్న ప్రోత్సహించినా బయటి వాళ్లు మాత్రం ఏమిటి పిజ్జిగీతలు అనే వారు. అవేమి పట్టించుకోలేదు. ఫైనల్ ఆర్ట్స్ లో బొమ్మలు తయారు చేసే కోర్సును ఎంపిక చేసుకున్నా. మట్టి, పిజి, ఫైబర్, టెక్సైల్ వంటివాటితో బొమ్మలు తయారు చేస్తే. ఇతడి బొమ్మలు పోత పోయటం, వాటితో కళాఖండాలు చేయడం నా ప్రత్యేకత. యూనివర్సిటీలో చదివేటప్పుడే ఆర్ట్ థీస్లో, హవామహల్లో ఎగ్జిబిషన్స్ నిర్వహించా. ఆస్ట్రేలియా, సింగపూర్, కొలంబియా, వంజూబిల్ నుంచి వచ్చి నా చిత్రాలను కొనుగోలు చేసి తీసుకెళ్లేవారు. బియ్యం గింజుల మీద



నాణాల రూపశిల్పిగా వినూత్నమైన..



పేర్లు, రెండు చేతులతోనూ రాయటం, మెహందీ పెట్టడం వంటివి సాధన చేశాను. పిజి చదువుతున్నప్పుడే నాణాల తయారీ సంస్థలో రూపశిల్పి (ఎగ్జిక్యూటివ్) పోస్టులు పడ్డాయి. కేవలం మూడు పోస్టులే. దరఖాస్తు చేస్తే చాలా వడపోతల తర్వాత ఉద్యోగం వచ్చింది. జాబ్ లో చేరాక అధికారుల అనుమతి తీసుకుని పిజి పూర్తి చేశా. ఉద్యోగంలో చేరి 16 నెలలే అయ్యింది. ఈ కొద్దికాలంలోనే ప్రధాని ప్రారంభించిన టైగర్ ప్రాజెక్టు వంటి వాటిల్లో పాల్గొని బృందంతో కలిసి నాణాన్ని

తయారుచేసే అవకాశం వచ్చింది. మరో అద్భుతమైన అవకాశం ఎస్టేట్ శత జయంతి ఉత్సవాల సందర్భంగా రూపొందించిన స్మారక నాణెం.

సమస్త కృషితో... ఈ నాణానికి మార్కెట్లో ఎంతో ఆదరణ వచ్చింది. ఇదంతా మా బృందం సమస్త కృషితోనే సాధ్యమైంది. ఈ నాణెం తయారీకి సుమారుగా 30 నుంచి 40 రోజులు పట్టింది. తెలుగువారికి అత్యంత ఇష్టమైన వ్యక్తికి సంబంధించిన కామన్ తయారీ అంటే మామూలు బాధ్యత కాదు కదా! నవాలతో కూడిన పని. ఆ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకున్నాం. ఎక్కడా రాజీ పడకుండా చేశాం. అనుకున్నట్లుగానే నాణానికి మంచి ఆదరణ రావడంతో.. అందరి నుంచి అభినందనలు అందుతుంటే వడ్డ శ్రమ అంతా మర్చిపోయా, చాలా సంతోషం అనిపించింది. □

చెలి చిట్కా

ఉడికించిన బంగారమువలె పొట్టుతో అద్భుతమైన రుచితో వాటిపై మరకలు తొలగి స్వచ్ఛంగా కనిపిస్తాయి. □

మొక్కజొన్న పీచుతో టీ



పెరగనివ్వవు. అంతే కాదు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో ఉండే ఇన్సులిన్ హార్మోన్ ను నియంత్రించే గుణాలు దీనిలో మెండుగా ఉన్నాయి. మధుమేహం ఉన్నవారు రోజూ ఈ పీచుతో టీ కాచుకుని తాగితే చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రించడంలో ఉంటాయి. ► బరువుకు.. దీనిలో ఉండే పీచు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. జీవక్రియను పెంచుతుంది. శరీరంలో ఉండే చెడుకొవ్వులను బయటకు పంపించి బరువు తగ్గడానికి సహాయ పడుతుంది. అదనపు కొవ్వును కలిగిస్తుంది కూడా. □

మొక్కజొన్న అంటే అందరికీ ఇష్టమే. ఈ కాలంలో విరివిగా దొరకే ఇది రుచితోనే కాదు ఆరోగ్యంలోనూ ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. మనకు తెలియని విషయం వాటిని ఒలిచిన తర్వాత వచ్చే పీచుతో కూడా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయట. మొక్కజొన్న పీచుతో క్యాల్షియం, విటమిన్ బి2, సి, కేలు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ పీచుతో టీ కాచుకుని కూడా తాగొచ్చు. ► కిడ్నీలను డిటాక్స్ చేస్తుంది. మొక్కజొన్న పీచు మూత్రపిండాలకు డివోల్వేషన్లలా పని చేస్తుంది. ఇది కిడ్నీలో ఉండే ప్రమాదకరమైన టాక్సిన్స్ తొలగించి, రాళ్లు తొలగించడానికి ఉపయోగపడతాయి. మొక్కజొన్న పీచుతో తయారు చేసిన టీ తాగితే మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడకుండా నియంత్రించవచ్చు. ► యూరిన్ ఇన్ ఫెక్షన్.. దీనిలో యూంటిబెన్ ఫ్లెమెటరీ గుణాలు మెండుగా ఉంటాయి. ఇది మూత్రనాళంలో మంటను తగ్గిస్తుంది. అలాగే మూత్రంలో బ్యాక్టీరియాను నాశనం చేస్తుంది. శరీరంలోని విషవదార్థాలను బయటకు పంపి ప్రాస్టిట్ గ్రంథిని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ► ఘరీ.. మొక్కజొన్న పీచుతో ఫైబర్, విటమిన్లు, మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందువల్ల రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిని



కలువ అందాల బ్యాగులు



ప్రాణ మౌనం.. అమ్మాయిలంతా పట్టుచీరలు, పరికిణీల్లో లక్ష్మీదేవిలా మెరిసిపోతుంటారు. ఆ వస్త్రధారణకు తగ్గట్టు బ్యాగులూ సంప్రదాయంగా ఉండాలిగా మరి? ఈ లోటన్ పోటీలు తెచ్చేసుకోండి. కమలాన్ని చేత ధరించిన అమ్మవారిలా మెరిసిపోవచ్చు. ఛిన్న రంగల్స్, పసునలతో ఎంత ముచ్చటగా ఉన్నాయో కదూ !



తేన్నుల సమస్య తగ్గాలంటే..

చూడ్డానికి చిన్నది లానే ఉంటుంది కానీ.. ఒక్కోసారి ఏ పనీ చేయనియ కుండా, నలుగురి లో ఇబ్బంది పెడుతుంది తేన్నుల సమస్య. మరి దీనికి చెక్ పెట్టాలంటే ఎలాంటి చిట్కాలు పాటించాలో ఓసారి చూద్దామా.. ► లెల్ల.. జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించడంలో అల్లం ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తుంది. ముఖ్యంగా కడుపుబ్బరం, తేన్నులను ఇది తక్షణమే నివారిస్తుంది. ఇందులో శరీరంలోని విషవదార్థాలను పోగొట్టే బెహద గుణాలు ఉండడమే దీనికి కారణం. రోజూకు రెండు లేదా మూడు సార్లు చిన్న అల్లం ముక్కును తీసుకోవడం వల్ల తేన్నుల సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. అల్లాన్ని ఇలా నేరుగా తీసుకునేందుకు ఇబ్బంది పడేవారు తేనె లేదా వంజూబిల్ కలిపి తీసుకోవచ్చు. మరో ప్రత్యామ్నాయం వడ్డతేంబంటే. ఒక టేబుల్ స్పూన్ అల్లం ముక్కులను



తీసుకొని నీటిలో వేసి ఓ పదినిమిషాలు మరిగించాలి. ఈ మిశ్రమం గోరువెచ్చగా అయ్యేంతవరకు ఆగి, అందులో కొంచెం నిమ్మరసం లేదా తేనెను కలుపుకొని తీసుకోవాలి. ఇలా రోజూకు రెండు లేదా మూడు సార్లు చేస్తే తేన్నుల నుంచి త్వరగా ఉపశమనం పొందవచ్చు.

బొప్పాయి.... చర్మ ఆరోగ్యానికి, అందానికి చక్కటి బెహదలా పని చేయడమే కాకుండా తేన్నుల సమస్య నుంచి బయటపడేయడం లోనూ బొప్పాయి కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. ఇందులో ఉండే 'పవ్ఫెన్' అనే ఎంజైమ్ జీర్ణవ్యవస్థ, గ్యాస్ సంబంధిత సమస్య లను దూరం చేస్తుంది. ► పెరుగు... పాలల్లో కంటే పెరుగులో బెహద గుణాలు ఎక్కువని ఇప్పటికే చాలా పరిశోధనల్లో రుజువైంది. ముఖ్యంగా మనం తీసుకున్న ఆహారం నులభంగా జీర్ణమై, కడుపుబ్బరం వంటి సమస్యలను దూరం చేసే బ్యాక్టీరియాను ఉత్పత్తి చేయడంలో పెరుగు సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. నిత్యం మనకు అందుబాటులో ఉండే పెరుగుతో తేన్నుల సమస్యను కూడా ఇట్టే తగ్గించుకోవచ్చు. దీన్ని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ సాఫీగా జరిగి, తేన్నులతో పాటు ఇతర ఉదర సంబంధిత సమస్యలను కూడా నయం చేసుకోవచ్చు. అదే విధంగా పాలు, పాల ఉత్పత్తులు వడనివారు పెరుగును తీసుకోవడం వల్ల పాల నుంచి అందాల్సిన పోషకాలు అందుతాయి. ► సోంపు గింజలు.. భోజనం తర్వాత సోంపు గింజలను తీసుకోవడం చాలా మందికి అలవాటే. దీనివల్ల తీసుకున్న ఆహారం త్వరగా, నులభంగా జీర్ణమవుతుందనే విషయం చాలామందికి తెలిసిందే. అయితే తేన్నుల సమస్యను తగ్గించడంలోనూ సోంపు గింజలు ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయని చెబుతున్నారని నిపుణులు. ఈ గింజల్లో శరీరం నుంచి విషవదార్థాలను పోగొట్టే లోజాలు అధికంగా ఉంటాయి. దీనివల్ల జీర్ణక్రియ సాఫీగా జరిగి, కడుపుబ్బరం, తేన్నులు వంటి సమస్యలను నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది. సోంపు గింజలను నేరుగా తీసుకోవడం మంచి పద్ధతి. ఇలా పీలుకాని వారు ఒక కప్పు నీళ్లలో బరకగా దంచుకున్న సోంపు గింజలను వేసి కాసేపు మరగనివ్వాలి. ఈ మిశ్రమం చల్లారిన తర్వాత తీసుకుంటే తేన్నుల సమస్య నుంచి విముక్తి పొందవచ్చు. ఇలా రోజూ రెండు సార్లు తీసు కోవచ్చు. □



శివనామం పరమపద సోపానం !

శివనామం శివనామస్మరణతో ప్రతి నిత్యం ఓమ్ నమః శివాయ అంటూ సాగిపోయే శివ స్మరణం పరమ శివుని ఆనుగ్రహం. ఈశ్వరతత్వం ఆనేది ఒక ఆధ్యాత్మిక చింతన, శివ స్మరణం, శివలింగం అభిషేకం పరమశివునికి ప్రీతికరం. చిల్ల పత్రం మారేదుడగంతో పరమ రహస్యం దాగి వుంది. భక్తి భ్రష్టంలో కొలిచిన బాలుడు అయిన మార్గందేయుడిని ఈశ్వరుడు యమగండం నుండి కాపాడగలిగాడు. ముక్తి ప్రదాత పరమశివుడు, కాశీ విశ్వేశ్వరుడు, శ్రీకాళహస్తి పుణ్య జైత్రం, శ్రీశైలం, మహానంది ఇలా ఎన్నో పుణ్య క్షేత్రాలు మన ఆంధ్రావనిలో

వున్నాయి. పరమ పద సోపానం శివ మార్గంగా భావిస్తారు. కైలాస గిరి నామమే పరమ శివుడు అందరికీ పరమాత్ముడు అయ్యాడు. దేవతలలో త్రిమూర్తులలో బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరుడు ముగ్గురు ప్రధాన దైవములు అందుకే ఈ ముగ్గురు సీ ప్రసన్నం చేసుకోవడానికి త్రినాథ స్వామి ప్రతం చేస్తారు. ఈ ప్రతం త్రిమూర్తులకు ఎంతో ఇష్టం. ఈ ప్రతం మహిమ కలదని, శివ పూజాలో వుంది. ఈశ్వరుడికి ఎన్నో నామ ధేయాలు వున్నాయి. పార్వతి వల్లభ, నిశాచరుడు జటా జుటదారి, కైలాస నివాస, గౌరీ ప్రయుడు, గరళ కంఠుడు, మల్లికార్జునుడు, ముక్తేశ్వరుడు, త్రియంబకేశ్వరుడు, ఇలా ఎన్నో నామములు పరమ శివునికి వున్నాయి. కోటి లింగాల దర్శనం పుణ్యం మనకు శివ లింగారాధనతో లభిస్తుంది అందరూ. శివతత్వంతో కూడిన పంపాక్షరీ పఠనం ఇహ లోక మార్గం అనుసరనియం. శివతత్వం, శివనామం పరమపదసోపానం మార్గ దర్శకాలు కాగలవు. ఓమ్ నమః శివాయ అన్న నామస్మరణ మానవుడికి ముక్తి ప్రదం కాగలదు.



మరకలు పోగొట్టే గ్లిజరిన్ !

► బైల్డ్ మురికిగా, కళ తప్పినట్లు కనిపిస్తుంటే బకెట్ నీళ్లలో రెండు కప్పుల గ్లిజరిన్ వేసి తుడుచాలి. ► లేదర వస్తువులు, బ్యాగులను దీంతో తుడిస్తే తేమను చేరనివ్వదు. పాడవకుండా కాపాడుతుంది. మరకలు పడితే గ్లిజరిన్ తో రెండు మూడు సార్లు రుద్దితే త్వరగా పోతాయి. ► రిఫ్రిజిరేటర్ తలుపు చుట్టూ ఉండే రబ్బరును గ్లిజరిన్ తుడవడం వల్ల సాగే గుణాన్ని కోల్పోకుండా ఉంటుంది. ► మిగిలిపోయిన సబ్బు ముక్కలన్నింటిని ఓ సీసాలో వేయండి. దానిలో కాస్త నీళ్లు, కొద్దిగా గ్లిజరిన్ వేస్తే హ్యాండ్ వాష్ లా కూడా వాడుకోవచ్చు. ఈ మిశ్రమాన్ని బాటిల్ లో వేసి పిల్లలకు ఇస్తే చక్కగా గాలి బుడగలు ఊడుకుంటారు. ► దున్నట్లై మరకలను పోగొట్టడంలోనూ గ్లిజరిన్ సాధారణ డిటర్జెంట్లు కంటే ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. □



- ఎల్.ప్రభులక్ష్మి చంద్ర

