



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

26-9-2025 శుక్రవారం సంపుటి: 31 సంవత్సరం: 236 పేజీలు: 10+4 వెల: 6.50

సర్కార్ చేతికి 'మెట్రో'



సిఎం రేవంత్, ఎల్ అండ్ టీ
సిఎండి మధ్య కుదిరిన అంగీకారం
ఆ సంస్థకు ఉన్న రూ.13వేల కోట్ల అప్పు ప్రభుత్వం టేకోవర్
రూ.2100 కోట్లు చెల్లించేందుకు సిద్ధమైన ప్రభుత్వం
రెండు నుంచి తొమ్మిదో స్థానానికి పడిపోయిన హైదరాబాద్ మెట్రో

హైదరాబాద్లో గురువారం సిఎం రేవంత్ ఛేబీ అయిన ఎల్ అండ్ టీ ప్రతినిధులు ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, సిస్టంబరు 25: హైదరాబాద్ లో మెట్రో రైలు సేవలను విస్తరించేందుకు... ఇప్పుడున్న మొదటి దశ మెట్రోను స్వాధీనం చేసుకోవాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఈ మేరకు రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి ఎల్ అండ్ టీ కంపెనీ ప్రతినిధులతో కీలక చర్చలు జరిపారు. గురువారం కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్లో జరిగిన సమావేశంలో ఎల్ అండ్ సమావేశంలో ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి కె. రామకృష్ణారావు, సలహాదారు ఎన్.వి.ఎస్.రెడ్డి, ఆర్థిక శాఖ కార్యదర్శి సందీప్ కుమార్ నుల్లానియా, ఎంపయూడీ సెక్రటరీ ఇలంబర్తి, హెచ్ఎంఆర్ఎల్ ఎండి సర్పరాజ్ అహ్లాద్, సీఎం ముఖ్య కార్యదర్శి శేషాద్రి, సీఎం సెక్రటరీ మాణిక్యరాజ్ పాల్గొన్నారు. ఎల్ అండ్ టీ గ్రూప్ సిఎండి ఎన్.ఎన్. సుబ్రహ్మణ్యన్, సీఎండి సలహాదారు డి.కె. సేన్, ఎల్ అండ్ టీ మెట్రో రైల్ (ఎల్టిఎఆర్పాచ్ఎల్) ఎండ్, సీఈవో కె.వి.బి.రెడ్డి సమావేశానికి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా జరిగిన చర్చల సందర్భంగా మెట్రో రైలు ఫేజ్ 1లో తమకున్న మొత్తం వాటాను రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి విక్రయించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నట్లు ఎల్ అండ్ టీ కంపెనీ ప్రతినిధులు స్పష్టం చేశారు. ఇప్పుడు ఎల్ అండ్ టీ మెట్రో పై ప్రస్తుతం ఉన్న దాదాపు రూ. 13,000 కోట్ల అప్పును రాష్ట్ర ప్రభుత్వం స్వీకరించనుంది. దీంతో పాటు తమ కంపెనీ ఈక్విటీ విలువకు సుమారు రూ. 2,000 కోట్లు వన్-టైమ్ చెల్లింపు అందించాలని >>2




ఢిల్లీలో గురువారం సిడబ్ల్యుసి కార్యాలయంలో తెలంగాణ ఇంజనీర్లతో అధికారుల ఛేబీ దృశ్యం

సమ్మక్క సాగర్ కు సిడబ్ల్యుసి సమ్మతి

ఛత్తీస్ గఢ్ ఎన్ఎస్ఐ ఇవ్వగానే వచ్చే నెల క్లియరెన్స్
ఢిల్లీలో తెలంగాణ ఇంజనీర్లతో జరిపిన చర్చలు సంతృప్తికరం
హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 25, ప్రభాతవార్: తెలంగాణ ప్రభుత్వం గోదావరినదిపై ములుగుజిల్లాలో నిర్మాణం చేయవలసిన సమ్మక్కసాగర్ ప్రతిపాదనలపై సి డబ్ల్యు సి సంతృప్తి తెలిపింది. ఢిల్లీలోని రేంజరీల సంఘం అధికారులతో గురువారం సమ్మక్కసాగర్ క్లియరెన్స్ పై సమావేశం >>2

సిపిఐ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శిగా మళ్ళీ డి.రాజా

తెలంగాణ నుంచి జాతీయ కార్యదర్శిగా పల్నా వెంకటరెడ్డి జాతీయ కార్యదర్శిగా ఎమ్మెల్యే కూననేని సెంట్రల్ కంట్రీస్ కమిషన్ ఛైర్మన్ గా నారాయణ



హైదరాబాద్, ప్రభాతవార్, సెప్టెంబరు 25: భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ(సిపిఐ) జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శిగా డి రాజా తిరిగి ఎన్నికయ్యారు. చండీగఢ్ లో జరిగిన పార్టీ 25వ జాతీయ మహాసభల్లో రాజాను మరోసారి జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శిగా ఎన్నుకున్నారు. జాతీయ >>2

నిరంతరం అప్రమత్తం

భారీ వర్షాలున్నాయి.. అలర్ట్ గా ఉండండి

లోతట్టు ప్రాంతాల ప్రజలను పునరావాస కేంద్రాలకు తరలించండి

హైదరాబాద్ లో జిహెచ్ఎస్ఐ, హైద్రా, ఎస్టీఆర్ఎఫ్, ఎస్టీఆర్ఎఫ్ బృందాలు అలర్ట్ గా ఉండాలి: అధికారులకు సూచించిన సిఎం రేవంత్

రానున్న రెండు రోజులు మళ్ళీ కుండపోత హెచ్చరికలు చేసిన వాతావరణ శాఖ



ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, సెప్టెంబరు 25: రానున్న రెండు రోజుల పాటు భారీ వర్షాలు కురుస్తాయనే వాతావరణ శాఖ నివేదికపై అన్ని శాఖలను ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి అప్రమత్తం చేశారు. ఓ మోస్తారు నుంచి భారీ వర్షాలు వడే అవకాశముందని నిరంతరం >>2

కాళేశ్వరంపై సిబిఐ ప్రాథమిక విచారణ మొదలు

ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, సెప్టెంబరు 25: కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు విచారణలో కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విజ్ఞప్తి మేరకు సిబిఐ అధికారులు గురువారం ప్రాథమిక విచారణ ప్రారంభించారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు నిర్మాణంలో అవకతవకలు, నిధుల దుర్వినియోగం, అవి సీటి ఆరోపణలపై సిబిఐ అధికారులు గురువారం ప్రాథమిక పరిశీలన చేసినట్లు అధికారవర్గాల సమాచారం. ఎన్డిఐఎస్ (నేషనల్ డ్యాం స్పీసీ ఆథారిటీ) >>2



BREZZA
MORE POWER TO YOUR PLAY

CELEBRATIONS JUST GOT BIGGER WITH

REDUCED GST ^{^*}

REDUCTION IN PRICE UP TO ₹1 12 700^{##}

NOW STARTING AT **₹8 25 900** ^{##}

SPECIAL FESTIVE OFFERS UP TO **₹90 600**^{*}

VALID UNTIL 30th SEPTEMBER 2025



6 Airbags | ESP[®] | ABS with EBD | Hill Hold Assist | Reverse Parking Sensors
3-Point ELR Seat Belts | Seat Belt Reminder | 3 years or 100 000 km Warranty[^]

SCAN TO CONNECT TO A SHOWROOM NEAR YOU



E-BOOK TODAY @ WWW.MARUTISUZUKI.COM



Contact us at **1800-102-1800**

Also Available in **S-CNG**



Applicable T&C available at the dealership. Creative visualization ^{**}Offer includes consumer offer, exchange bonus, and institutional or rural offer (wherever applicable) on selected models/variants. Above mentioned savings amount is the value of maximum savings on selected models. Black glass on the vehicle is due to lighting effect. Features and accessories shown may vary as per variant. Images used are for illustration purposes only. Black Edition is available in select variants. [^]3 years or 100 000 km, whichever is earlier. ^{**}Prices subject to applicable GST rates as notified by the Government. ^{***}Offer valid for limited period by select financiers. Finance at the sole discretion of the financier and may vary based on customer profile. ^{*}Offers & price may be as per model/variant. Reduced starting price & EMI are applicable from 22nd September 2025 onwards.

భయాన్ని తరిమివేయండి

వీకటి అంటే భయం.. ఇంతువులను చూస్తే భయం.. గట్టిగా చూడండితే భయం ఈ భయం అనే పదం మనం ప్రతి రోజు ఎవరి నోటనో వింటూ ఉంటాం.. అసలు భయం అంటే ఏమిటి? దీనిని ఎలా అధిగమించాలి? భయం అనేది మనిషిలో చిన్నప్పటి నుండి కొన్ని విషయాలలో గూడుకట్టుకుని ఉండేదే తప్ప బయట నుంచి వనిచేసే శక్తి కాదు. భయం వలన మనిషి ఎన్నో అవకాశాలను కోల్పోతాడు. ప్రతి చిన్న విషయానికీ భయపడే వ్యక్తి ఏ పని చేయాలన్నా అందుకు అనువైన వంకలు వెతుక్కుని ఆ పని చేయకుండా ఉంటాడే తప్ప తాను ఏమి నష్ట పోయాడో గ్రహించడానికి ప్రయత్నించడు. కొందరికి లిష్ట్ ఎక్కాలంటే భయం. నేటి ఆధునిక కాలంలో దాదాపు ప్రతి



అవరైంట్ లిష్ట్ ఉంటుంది. మరి భయం ఉందని ప్రతి సారి ఎవరు తోడు వస్తారు. దాని నుంచి బయట పడటానికి ప్రయత్నించాలి. ఎప్పుడైతే ప్రయత్నం మొదలు పెడతాడో క్రమంగా ఆ భయం అనేది పోతుంది. ఫలానా పని చేయాలని మనిషి మనసులో ఎప్పుడైతే దృఢంగా అనుకుంటాడో, అందుకు ప్రయత్నిస్తాడో అప్పుడతనికి అతనిలోని సపోర్ట్ సిస్టం సహాయపడుతుంది. కొందరు తమలోని భయాలు పోగొట్టుకోవడానికి ప్రయత్నం చేయరు. తమకు దీనివల్ల భయమో, ఎందుకు భయపడు తున్నామో తెలిసినప్పటికీ వాటిని వదలలేని ఆసక్త. తమ భయాలను వీడకుండా వాటిని సంతుష్టి పరుచుకుంటూ వుంటారు. నిరంతరం ఏదో ఒక భయంతో ఉండే వ్యక్తులు దేనిమీద ఆసక్తి లేకుండా నీరసంగా ఉంటారు. ఎవరినీ కలవకుండా పొడిపొడిగా చూడతూ నిరాశావాదిగా ఉంటారు. మనిషిలో నెలకొనే ఆర్థం లేని భయాలు సాధారణంగా చిన్నతనంలోనే తల్లిదండ్రుల ద్వారా సంక్రమిస్తాయి. వయసు పెరిగేకొద్దీ, చదువు, స్నేహితుల వల్ల కొందరిలో భయాలు పటాపవలు అవుతాయి. సమాజంలో ఉండే మూఢనమ్మకాలు తోడ్పడి భయాలు పెరుగుతాయి తప్ప సమసిపోవు. భయాలతో వణికిపోయే వారు ప్రధానంగా ఒక విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. ఆదేమిటంటే మనిషిలో అంతర్గతంగా శక్తి ఉంటుంది. దానిని పరీక్షించుకోవాలి ఆ శక్తి బయటపడదు. మనిషి తనకు ఎదురయ్యే సమస్యలను ఎదుర్కోవడానికి సిద్ధపడితేనే తన శక్తి సామర్థ్యాలు వెలికి వస్తాయి. మనిషి పూర్తిగా నిర్వీర్యం చేసే భయాల్ని పారదోలితే జీవితంలో కొత్త వెలుగులు కనిపిస్తాయి. కొత్త శక్తి వస్తుంది. ముఖ్యంగా మనిషిలో ఉండే సపోర్టింగ్ సిస్టం సంపూర్ణంగా సహకరిస్తుంది. అందుకే భయం మిమ్మల్ని జయించకవచ్చుండే, మీరే భయాన్ని జయించండి. మనలోని భయాన్ని పారదోలి చూపాలిగా ఈ పాట పాడుకుందాం... జయమ్మని నిశ్చయమ్మూ భయమ్మని లేదరాజుకు బొంబు లేక ముందు సాగిపోవాలిగా సాగిపోవాలి..



స్మార్తి నింపిన లెప్టెనెంట్లు..

దైత్యం, శౌర్యం, సాహసం.. ఈ లక్షణాలన్నీ కనిపించేది సైనికుల్లోనే అవి తమలోనూ ఉన్నాయని నమ్ముడమే కాదు, నిరూపించారీ మహిళలు. కుటుంబ స్మార్తి అందుకుని ఒకరు, గుండెనిండా భాషని దిగమింగుకొని మరొకరు. చెన్నైలోని ఆపిఎస్ ట్రైనింగ్ అకాడెమీ (ఓ.ఎ.ఎ)లో శిక్షణ పూర్తిచేసుకున్నారు. 155 మందిలో 25 మంది మహిళలున్నారు. వాళ్లలో ఇద్దరు లెప్టెనెంట్లు స్మార్తి ప్రయాణమిది! అయితే తరం: నాకు స్మార్తి మా కుటుంబమే. మా ముతాతల నుంచి అందరూ దేశసేవకే అంకితమయ్యారు. ప్రస్తుతం నాన్న కేఎస్ ధర్మాల్ మేజర్ జనరల్గా, అన్నయ్య ధనంజయ్ కెప్టెన్ హోదాలో కొనసాగుతున్నారు. రెండూ '20 సిబిలు' పనిచేస్తున్నారు. వారి నమ్మకంతో గోల్డ్ మెడల్ తీసుకోవడం, నా తండ్రి నుంచి సెల్యూట్ అందుకోవడం మరిచిపోలేను. ఆర్మీ అధికారిగా దేశానికి ఉత్తమ సేవలందించడం ఒక్కటే నా ముందున్న లక్ష్యం.

పాఠుల్ ధర్మాల్.. చంబాలో హామీయార్చూర్ జిల్లా జనోరి గ్రామం. ఈ ఊరుకో ప్రత్యేకత ఉంది. దేశానికి సేవ చేసే సైనికులను అందించడంలో ముందుంటూ వస్తోంది. ఆర్మీ యువతకు ధర్మాల్ కుటుంబీకులే స్మార్తి. ఎందుకంటే ఈ కుటుంబం నుంచే ఎంతోమంది సైన్యంలోకి వచ్చారు. మరో అరుదైన విషయమేంటంటే తన



మమేకమై తన భాషను మర్చిపోవాలని అనుకున్నారు. భరణత వనిపోముండు తన సివిల్ గ్రామాలని అనుకున్నారు. ఆ ప్రయత్నంలో ఉండగా విడి అడ్డుకుంది. టీచరగా చేస్తున్నా ఆలోచనలు ఆర్మీ మట్టానే తిరిగివే. భర్తతో కలుసున్న మూడేళ్లలో సైన్యానికి సంబంధించి చాలా విషయాలు తెలుసుకున్న ప్రయాణం.. సైన్యంలో చేరితేనే తన జీవితానికి ఓ అర్థం అనుకున్నారు.

నేటి అలంకరణ శ్రీ మహాలక్ష్మి దేవి



అక్షీం క్షీర సముద్రరాజ తనయాం శ్రీరంగ ధామేశ్వరిం దాసిభూత సమస్తదేవ వనితాం లోకైక దీపాకురాం శ్రీమన్మంద కళ్యాణ లక్ష్మ విభవద్రుష్కాంధ్ర గంగాధరాం త్యాం త్రైలోక్య కుటుంబినిం సరసిజాం వందే ముకుంద ప్రయాం" శ్రీ మహాలక్ష్మి దేవి సర్వమంగళకారిణి. ఐశ్వర్యప్రదాయిని. అష్టదిక్కుల సమిష్టి రూపమే మహాలక్ష్మి. ఈ తల్లి క్షీరాబ్ధి పుత్రిక. చంద్రుని సహోదరి. శ్రీహరి పట్టపూరాణి, దోలాసురుడనే రాక్షసుడిని సంహరించిన దేవత. శక్తిశ్రయంతో ఈమె మధ్య శక్తి. ఈ దేవిని ఉపాసిన ఫలితాలు శీఘ్రంగా కలుగుతాయని పురాణాలు చెపుతున్నాయి. 'యాదేవీ సర్వభూతేషు లక్ష్మీరూపేణ స రిస్సితా' అంటే అన్ని జీవులలోనూ ఉండే లక్ష్మీ సర్వరూపమే దూరాదేవి అని వందేసప్తశతి చెబుతోంది. కాబట్టి శరన్నవరాతులలో మహాలక్ష్మీదేవిని పూజిస్తే సర్వమంగళ మాంగళ్యాలు కలుగుతాయి. అలంకార వస్త్రము : గులాబి రంగు చీర వస్త్రములు : ఎరుపు రంగు పూలు నివేదన: పూర్ణాలు, తామర పేరాల పాయసం, కొలి అన్నం మంత్రం: "ఓం శ్రీం హ్రీం క్షీం మహాలక్ష్మి స్యాహం" అనే మంత్రాన్ని 108 సార్లు జపించాలి. - సద్వీరాల నలరూజుకుమార్

ధైర్యాన్ని తగ్గించే బ్రెజిల్ నట్స్

భారం, పిస్తా, జీడిపప్పుల్లా బ్రెజిల్ నట్స్ కూడా మంచి పోషకాహారం. రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు గింజలు నానబెట్టి తినడం వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో చూడండి.

- బ్రెజిల్ నట్స్ తినటం వల్ల పాచ్ కార్బోహైడ్రేట్ ప్రాతీస్సు, పీచు, సెలీనియం, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్, కాబర్, భాస్వరం, పొటాషియం, క్యాలియం, జింక్, ఐరన్ బి1, బి6 ఇ మిమిస్టు అందుతాయి.
- రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.
- వీటిలో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి.
- పేనుకోపం కట్టం కడూ! కానీ ఇప్పుడా భాధ లేదు. అవెన్ యాంటీ పాచ్ కార్బో పావర్ వచ్చేసింది. ఎండిన

విస్తారంగా ఉన్నాయి.

- ధైర్యాన్ని తగ్గించుటలో సాయపడతాయి.
- కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని అదుపులో ఉంచుతాయి.
- మెదడు చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. ఉద్దేగాలను నియంత్రించుటలో తోడ్పడతాయి.
- క్రమం తప్పకుండా తింటుంటే ఎముకలు, దంతాలు దృఢంగా ఉంటాయి. మధుమేహం నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది. అలర్జి సమస్య ఉన్నవారికి ఇవి సరిపడవు అలాంటివారు వీటికి దూరంగా ఉండాలి. అలాగే వీటిని మోతాదుకు మించి తింటే పేగుల్లో సమస్య, పగత, విసుగు, మూత్రవిఘ్నాలు దెబ్బతినటం, గుండెజబ్బులు వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. కనుక వైద్యుని సలహాతో తినటం శ్రేయస్కరం.

అవెన్ పీరాలు

మొక్కజొన్న గింజలును ఈ జాలో వేస్తే మూడు నిమిషాల్లో జోడించ సవనం లేదు కనుక అలోకానికి మంచిది. బోసోలిల్ కెట్ గ్లాస్ రూపొందిన ఈ పరికరం ప్రమాదాలకు తావియదు. ఎక్కువకాలం మున్నుతుంది. కబ్కోలో పెద్దగా స్థలం కూడా ఆక్రమించదు. దీన్ని డిషవాషర్లోనూ వేస్తారు.

నేడు ముద్దపప్పు బతుకమ్మ



బతుకమ్మ సంబురాలో మూడవ రోజు తండ్రి, గునుగు, బంతి, చెమంతి తదితర పూలను మూడు ఎత్తుల్లో పేర్చి గోరమ్మను వాటిపై పెడతారు.

అమ్మాయిల రజస్వల వయసు అంటే బీనేజీ ప్రారంభం. కానీ కొన్నట్లుగా ఈ వయసు తగ్గతోంది. పచ్చెళ్లతోపు చిన్నాల్లోనూ సెలెనరి మొదలవుతున్న పరిస్థితి. అయితే ప్రాచుర్యంలో ఉన్నట్టు దీనికి అధిక బరువు ఒక్కటే కారణం కాదనీ, అంతకు మించి ఉన్నాయంటున్నారు పరిశోధకులు. సన్మాలకాయం, అధిక బరువు కారణంగా అమ్మాయిల్లో రజస్వల వయసు తగ్గుతోందని నమ్ముతూ వస్తున్నారని పరిశోధకులు. అది వాస్తవమేనని చెబుతూనే.. దీని వినక మరెన్నో కారణాలు ఉన్నాయంటున్నారు. తాజా పరిశోధనలు. కోల్పోవడం నేరుగా ప్రభావం చూపే రసాయనాలు వాతావరణంలో పెరగడం, చక్కెర నిల్వలు ఎక్కువగా ఉండే పానీయాల తీసుకోవడం, బ్యాలం ప్రతికూల అనుభవాల ఎదురవ్వడం, ఒత్తిడి.. ఇవన్నీ కారణాలు కావచ్చుని

లాపాక్యట్ కారణం కాదు!



తాజా లాస్ట్ మెడికల్ జర్నల్లో తెలిపారు హార్వర్డ్- ఎన్జిరాస్ట్రోటల్ హెల్త్ విభాగం పరిశోధకులు. ఈ కోణాల్లో పరిశోధనై రజస్వల ప్రక్రియను అలస్యం చేయొచ్చు లేదంటే నిమ్మది కావచ్చుంటున్నారు. ఒత్తిడి, తగ్గించగలవటం. అధిక రక్తపోటుని నియంపించగలగలవటం. యూరిసిన్ ఇన్ఫ్లక్షన్, మలబద్ధకం నివారణ లోనూ ఈ మొక్క ఉపయోగపడుతుంది చెబుతోంది ఆయుర్వేదం.

చిట్టిగారెలు



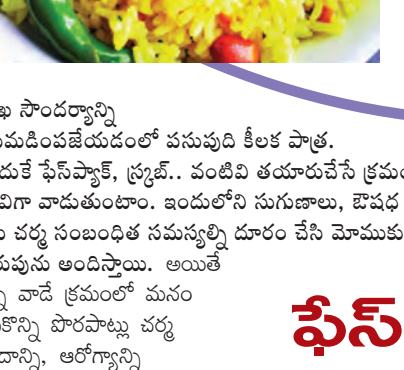
తొమ్మిది రోజులు దుర్గమ్మ మహిషాసురుడితో యుద్ధం చేస్తుంది. అలసట రాకుండా 'మావ వక్రములు' అంటే చిట్టి గారెల్ని

కీచిపాంఠి



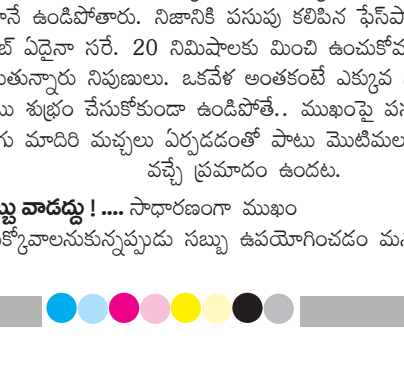
పెనరవప్ప బియ్యం, జీలకర్ర, అల్లం, వల్లి వేసి తయారు చేసే కట్టె పాంఠిని భవానీ మాత, ఎంతో ఇష్టంగా ఆరగిస్తుంటారు.

సప్పలన్నం



సప్పలు, కొబ్బరి ఉప్పు, కారం వేసి ఈ అన్నాన్ని వండుతారు. ఆసురులతో పోరాడే శాశికకు సుప్పల్లో ఉండే విషశక్తి తోడవ్వాలని కోరుకుంటూ ప్రసాదంగా నివేదిస్తారు.

దదోజనం



శాంతి రూపాన్ని కోరుకుంటూ, అందరికీ చల్లని దీవెనలు అందించమంటూ అన్నపూర్ణాదేవికి పెరుగుతో చేసిన దదోజనం ప్రసాదంగా నివేదిస్తారు.

దుర్గామాత మెచ్చే నైవేద్యాలు



అందించమని కోరుతారు.

- అప్పాలు : అమ్మవారి క్షేత్రపాలకుడు ప్రవ్వాల పొడి వాడి వీటిని చేస్తారు.
- శాశాన్నం : తొమ్మిది రకాల కూరగాయలు, తొమ్మిది రకాల సుగంధ

ప్రవ్వాలపొడి వేసి నవకైకి నైవేద్యంగా అమ్మకు పెడతారు.

- కదంబర ప్రసాదం : దశమిరోజున పడకొండు రకాల కూరగాయలు, పప్పు,

బియ్యంతో చేసిన కదంబాన్ని అమ్మవారికి నైవేద్యంగా నివేదిస్తారు.

ఫేస్ ప్యాక్ లో పసుపు

ముఖ సౌందర్యాన్ని ఇనుమడింపజేయడంలో పసుపు కీలక పాత్ర. అందుకే ఫేస్ ప్యాక్, ప్రక్క.. వంటివి తయారుచేసే క్రమంలో దీన్ని విరివిగా వాడుతుంటారు. ఇందులోని సుగుణాలు, బొషడ గుణాలు పలు చర్మ సంబంధిత సమస్యల్ని దూరం చేసి మోముకు మెరుపును అందిస్తాయి. అయితే దీన్ని వాడే క్రమంలో మనం చేసేకొన్ని పొరపాట్లు చర్మ అందాన్ని, అలోకాన్ని దెబ్బతీస్తాయంటున్నారు సౌందర్య నిపుణులు. మరి, ఇంతకీ అవెంతో తెలుసుకొని సరిదిద్దుకుందారండీ. **20 నిమిషాలకు మించి వద్దు** పసుపు రోజీవాటర్, పాలు, నీళ్లు.. వంటి వదాల్లో కలుపుకొని ముఖానికి పూతలు వేసుకోవడం మనకు అలవాటే? అయితే ఈ క్రమంలో కొంతమంది ఎక్కువ మెరుపు రావాలన్న ఉద్దేశంతో సిద్ధత సమయం కంటే ఎక్కువ సేపు ఆ ప్యాక్ తోలగించకుండా అలానే ఉండిపోతారు. నిజానికి పసుపు తగిన ఫేస్ ప్యాక్/ప్రక్క వేస్తేనే సరి. 20 నిమిషాలకు మించి ఉంచుకోవద్దని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఒకవేళ అంతకంటే ఎక్కువ సమయం పాలు శుభ్రం చేసుకోకుండా ఉండిపోతే.. ముఖంపై పసుపు రంగు మారిది మచ్చలు ఏర్పడడంతో పాటు మొటిమలు కూడా వచ్చే ప్రమాదం ఉండటం. **సబ్బు వాడద్దు !**.... సాధారణంగా ముఖం కడుక్కోవాలనుకున్నప్పుడు సబ్బు ఉపయోగించడం మనకు అలవాటే! ఫేస్ ప్యాక్/ప్రక్క వేసుకున్నా. తొలగించుకునే క్రమంలో సబ్బుతో రుద్దుకొని మరి శుభ్రం చేసుకుంటారు. అయితే పసుపుతో వేసుకున్న ఫేస్ ప్యాక్/ప్రక్క.. వంటివి తొలగించుకునే క్రమంలో సబ్బు వాడద్దుంటున్నారు నిపుణులు. అయితే మూడు తరాలగుంటల శర్తాంత మాత్రం గాఢత తక్కువగా ఉండే ఫేస్ ప్యాక్ ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలన్నారు. ఈ విషయంలో మీకేమైనా సందేహాలుంటే నిపుణుల సలహాలు తీసుకోవచ్చు. అలాగే ముఖం కడుక్కన్నాక ముఖశుభ్రత కోసం ముఖాన్ని రోజూ రుద్దుకోవడం మర్చిపోకండి. **ఈ విషయంలో జాగ్రత్త!**... కళ్లకింద నల్లటి పలయాలు, కార్బో బ్యాగుల్ని దూరం చేసుకోవాలి.. కంటి అలసటను తగ్గించడానికి కొంతమంది కొన్ని ఐ ప్యాక్స్ వేసుకుంటారు. అయితే ఇలాంటి వాటిలో పసుపు వాడకపోవడమే మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. వీటితో పాటు పసుపు ఉపయోగించి తయారు చేసే ఫేస్ ప్యాక్ ముఖంపై సమానంగా పరచుకుంటే వేసుకోవడం, పూర్తి తొలగి పోయేలా శుభ్రం చేసు కోవడమూ ముఖ్యమే! అలాగే ఈ క్రమంలో వేడినీటి కంటే చల్లటి/గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉన్న నీటినే వాడమంటున్నారు నిపుణులు.

