

ఇస్రో సైంటిస్టులకు సెల్యూట్

బ్రిక్స్ నుంచి తిరిగి రాగానే
బెంగళూరు వచ్చి 'ఇస్రో'ను
సందర్శించిన ప్రధాని మోడీ
ఆగస్టు 23 'నేషనల్ స్పేస్ డే'.
చంద్రయాన్-3 దిగిన ప్రాంతాన్ని
'శివశక్తి'గా ప్రకటించిన ప్రధాని
శాస్త్రవేత్తలకు అభినందనం, ఆలింగనం
ప్రధాని రాకతో ఇస్రోలో మరింత హు-షోర్ శాస్త్రవేత్తలకు సెల్యూట్ చేస్తున్న ప్రధాని

బెంగళూరు / శ్రీహరికోట (తడ), ఆగస్టు 26 ప్రభాతవార్త: మిమ్మల్ని అభినందించడానికి నన్ను నేను
ఆపుకోలేకపోయా.. విదేశీ పర్యటన నుంచి ఎప్పుడెప్పుడూ అని మీ ముందుకు వచ్చి సెల్యూట్
చేస్తున్నా.. అంటూ ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ భారత అంతరిక్ష పరిశోధన సంస్థ శాస్త్రవేత్తలను
కొనియాడారు. శనివారం ఉదయం ఆయన బెంగళూరులోని ఇస్రో ప్రధాన కార్యాలయంలో
చంద్రయాన్-3 ఘన విజయానికి కారకులైన శాస్త్రవేత్తలను నేరుగా అభినందించారు.
అంతరిక్షంలో ఆనంతమైన విజయాన్ని సాధించిన మీకు వందనాలు అంటూ ముకుళిత



సెకనుకో సెం.మీ కదులుతున్న రోవర్

మరో విడియో
విడుదల చేసిన ఇస్రో

బెంగళూరు, ఆగస్టు 26: చందమామపై
దిగడమే అలస్యం అన్నట్లుగా ప్రజాన్ రోవర్
తన పనిలో స్పీడ్ పెంచింది. ల్యాండర్
నుంచి చంద్రుడిపై అడుగుపెట్టిన రోవర్
అటామిక్ కలియతిరుగుతూ చంద్రుడిపై
అధ్యయనం చేస్తోంది. రోవర్ కదలికకు సంబంధించి దృశ్యాలను వరుసగా సోషల్ మీడియాలో
విడుదల చేస్తున్న ఇస్రో ఇప్పుడు మరో మీడియా విడుదల చేసింది. ప్రజాన్ రోవర్ చంద్రుడిపై
నడిచిన విధానం, ఏం చేస్తుందో క్లియర్గా ఆ మీడియాలో కనిపిస్తోంది. సెకనుకో సెం.మీ.టర్
చొప్పున ముందుకు కదులుతోంది రోవర్. చందమామపై దిగడమే అలస్యం అన్నట్లుగా ప్రజాన్ రోవర్
తన పనిలో స్పీడ్ పెంచింది. ల్యాండర్ నుంచి చంద్రుడిపై అడుగుపెట్టిన రోవర్ అటామిక్
కలియతిరుగుతూ చంద్రుడిపై అధ్యయనం చేస్తోంది. రోవర్ కదలికకు సంబంధించి దృశ్యాలను
వరుసగా సోషల్ మీడియాలో విడుదల చేస్తున్న ఇస్రో ఇప్పుడు మరో మీడియా విడుదల
చేసింది. ప్రజాన్ రోవర్ చంద్రుడిపై నడిచిన విధానం, ఏం చేస్తుందో క్లియర్గా ఆ మీడియాలో

తమిళనాడులో ఘోర రైలు ప్రమాదం

టూరిస్ట్ రైలులో భారీగా మంటలు, 10 మంది మృతి

మనది హరిత తెలంగాణం

మంచిరేవుల వద్ద శనివారం ఫారెస్ట్ ట్రెక్ పార్కును ప్రారంభించిన మంత్రులు
సబితారెడ్డి, ఇంద్రకరణ్ రెడ్డి, మహేందరరెడ్డి తదితరులు

12 పాయింట్లతో తెలంగాణలో పవర్ లోక్

శనివారం చేపెళ్ల ప్రజాగర్వన హాజరైన అశేష ప్రజానీకం

కెసిఆర్ ను గద్దెదించాలి..

కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి రాగానే
ఎన్డీ చరిత్రకణగా మద్దతిస్తాం: రేవంత్ రెడ్డి
చేపెళ్ల ఆగస్టు 26, ప్రభాతవార్త: చేపెళ్ల గడ్డ.. కాంగ్రెస్ పార్టీకి
సెంటిమెంట్ అని, చేపెళ్లలో ఏ కార్యక్రమం ప్రారంభించిన విజయం
సాధించడం భాయమని టిపిసీని అధ్యక్షుడు రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు.
గతంలో వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి 2003లో పాదయాత్రను
చేపట్టి కాంగ్రెస్ పార్టీని అధికారంలోకి తీసుకువచ్చారన్నారు. >>2

'కారు'లో కుదుపులు!

సాగుతున్న అసంతృప్తుల పోరాటం.. పక్కదారి వెదుకుతున్న కొందరు..
కొన్ని జిల్లాల్లో మారుతున్న సమీకరణాలు.. భోరున విలపించి సైలెంటయిన రాజయ్య
అదే ఫార్ములాతో కన్నీరుపెట్టిన ముత్తిరెడ్డి.. చర్యకు ప్రతిచర్య ఉంటుందన్న మైనంపల్లి

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, ఆగస్టు 26: బిఆర్
ఎస్ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థుల జాబితాను ప్రకటించిన తర్వాత
రాష్ట్రంలో రాజకీయం రోజురోజుకు రసవత్తరంగా
మారుతోంది. టిక్కెట్ల కోసం కాంగ్రెస్, బిజెపిలపై పత్తిడి
పెరుగుతోంది. కాంగ్రెస్లో దరభాస్సులు వెల్లువ కొన
సాగింది. వందల సంఖ్యలో దరభాస్సులు కొనుగోలు
చేశారు. బిజెపిలో మాత్రం దరభాస్సుల స్వీకరణ సస్పెండ్
బర్ మొదటి వారంలో ప్రారంభం కానుంది. బిఆర్ఎస్
లో టిక్కెట్లు 98శాతం సిట్టింగ్ లోనే కేటాయించినా, ఆ
పార్టీలో టిక్కెట్ ఆశించి భగం పడ్డ నేతలు తీవ్ర అసంతృప్తితో
ఉన్నారు. అసంతృప్తుల పోరాటం ఇంకా కొనసాగుతోంది. కొందరు
వేరే దారులు చూసుకుంటుండగా, మరికొందరు పార్టీలో ఉండి అనుచరులతో
సమావేశాలు నిర్వహించి ఖరారైన అభ్యర్థులపై అవిశ్వాసాలను ప్రకటిస్తున్నారు.
వలు జిల్లాల్లో రాజకీయ సమీకరణాలు మారుతున్నాయి. బిఆర్ఎస్ పార్టీ
అసెంబ్లీ అభ్యర్థుల జాబితా ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలోని ఇద్దరు ఎమ్మెల్యేలను
యోగమయానికి గురిచేస్తుంది. రాజకీయంగా నాటకీయ పరిణామాలకు దారి
తీర్చింది. జనగామ, స్టేషన్ పునపూర్ టిక్కెట్లు అక్కడి ఎమ్మెల్యేలను కన్నీరు
మున్నీరుగా విలపించే పరిస్థితి తీసుకొచ్చాయి. అందరూ ఊహించినట్లుగానే
స్టేషన్ పునపూర్లో సిట్టింగ్ ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ తాటికొండ రాజయ్యను కాదని
ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరికి టిక్కెట్ ఇచ్చారు. స్వయం కృతాపరాధంతో టిక్కెట్

హైదరాబాద్ లో 300 కోట్ల మోసం..

బైట్ కామ్ సంస్థపై
ఇడి దాడులు

మంచిరేవులలో ఫారెస్ట్ ట్రెక్ పార్కు ప్రారంభించిన మంత్రులు ఇంద్రకరణ్ రెడ్డి, సబితారెడ్డి

నార్కింగ్, ఆగస్టు 26 ప్రభాతవార్త: అందరం మొక్కలు నాటి, హరిత తెలంగాణ సాధనలో భాగస్వాములం అవుదామని
రాష్ట్ర మంత్రులు ఇంద్రకరణ్ రెడ్డి, సబితారెడ్డిలు పేర్కొన్నారు. శనివారం గండిపేట మండల పరిధిలోని మంచిరేవులలో
అటవీశాఖ అధ్యక్షంలో అభివృద్ధి చేసిన ఫారెస్ట్ ట్రెక్ పార్కును మంత్రులు ప్రారంభించారు. భారత స్వాతంత్ర్య
పత్రోత్సవాల ముగింపు సందర్భంగా చేపట్టిన కోటి వృక్షార్ధన కార్యక్రమంలో భాగంగా మొక్కలు నాటారు. అసంతృప్త
పార్కులోని వివిధ ప్రాంతాలలో తిరిగి ప్రకృతి అందాలను ఆస్వాదించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రులు మాట్లాడుతూ సీఎం
కేసీఆర్ పిలుపు మేరకు కోటి వృక్షార్ధన కార్యక్రమంలో ప్రజలందరినీ భాగస్వాములను చేసి విజయవంతం చేద్దామని
పిలుపునిచ్చారు. తెలంగాణలో 9.5వైల కాంంలో 283.మొక్కలు నాటడమ జరిగిందని వివరించారు. అర్బన్ లంగర్
స్కీన్ లో భాగంగా వట్ల వాసులకు ఉల్లాసం, అవ్వడకరమైన వాతావరణం అందించేందుకు రాష్ట్రంలో 109 అర్బన్
ఫారెస్ట్ పార్కులకు గాను 73.పార్కులను ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చామన్నారు. విలువైన అటవీ సంపదను
కాపాడటంతో పాటు ప్రజలకు అవ్వడం ఈ పార్కు వంతుందన్నారు. రూ.7.కోట్ల 38లక్షలతో 256.ఎకరాల
విస్తీర్ణంలో ఈ పార్కును అభివృద్ధి చేయడం జరిగిందన్నారు. వాచ్ టవర్, గజేబ్, వాకింగ్ ట్రాక్, ట్రెక్కింగ్, >>2



సభలో ప్రసంగిస్తున్న ఖర్గే

తెలంగాణ ఇచ్చింది సోనియానే.. కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన బలంతోనే బిఆర్ఎస్ ఎదిగింది.. సర్కార్ గుంజుకొన్న అసైన్డ్ భూములు తిరిగి ఇస్తాం

14 పార్టీలు సమైక్యంగా
మోడీ ప్రభుత్వాన్ని దించుతాం
బిజెపితో కుమ్మక్కైన కెసిఆర్

4 వేల కి.మీ. పాదయాత్ర చేసిన రాహుల్ కు ప్రజల కప్పాలు తెలుసు ఎన్డీ ఎన్డీ డిక్లరేషన్ ను విడుదల చేసిన కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు ఖర్గే చేపెళ్ల ప్రజాగర్వన సభలో నేతల శంఖారావం



నేడు ఖమ్మం సభకు అమిత్ షా

భారీ ఏర్పాట్లు చేసిన కమల దళం

లక్ష మంది లక్షంగా నాయకుల కసరత్తు

అమిత్ షా భద్రాచలం టూర్ రద్దు

ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి, ఖమ్మం: కేంద్ర హోం మంత్రి
అమిత్ షా నేడు ఖమ్మం రానున్నారు. ఖమ్మం
కేంద్రంగా జరుగుతున్న భారీ బహిరంగ సభలో
ప్రసంగించనున్నారు. అమిత్ షా సభను సక్రమ
చేసేందుకు కమలదళం పడుగులు పెడుతుంది.
నేడు ఖమ్మం నడిబొడ్డున నిర్వహించే తలపెట్టిన
భారీ బహిరంగ సభకు లక్ష మందిని
తరలింపేందుకు కాపాడు నేతలు గ్రౌండ్ వర్కు
పూర్తి చేశారు. ఇప్పటికే ఖమ్మం నగరాన్ని
కాపాడు తోరణాలు, జెండాలు, ఫ్లెక్సీలతో నిం
పేశారు. ఈ బహిరంగ సభకు ఉమ్మడి ఖమ్మం
జిల్లాలోని పది అసెంబ్లీ నియోజకవ
ర్గాలతో పాటు, మహబూబాబాద్, >>7



అమెరికాలో శనివారం పలు కంపెనీల ప్రతినిధులతో భేటీ అయిన మంత్రి కెటిఆర్

రాష్ట్రంలో కొకాకోలా పెట్టుబడులు రెట్టింపు

సిద్దిపేటలో రూ.647 కోట్లు పెట్టుబడి పెట్టాలని నిర్ణయం

వరంగల్, కరీంనగర్ లో 2వ యూనిట్ ఏర్పాటుకు సంసిద్ధత

కొకాకోలా ఉపాధ్యక్షుడు జేమ్స్ మేక్ గ్రివితో మంత్రి కెటిఆర్ భేటీ

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 26 ప్రభాతవార్త: తెలంగాణలో కొకాకోలా సంస్థ భారీ ఎత్తున పెట్టుబడులను ప్రకటించింది. ఇప్పటికే తెలంగాణ రాష్ట్రంలో విస్తృతంగా కార్యకలాపాలను విస్తరించేందుకు పెట్టుబడులు పెడుతున్న సంస్థ తాజాగా తన ఆదనపు పెట్టుబడులకు సంబంధించి ప్రజాశీలకలను ప్రకటించింది. >>2

2 రాష్ట్రం

ఇస్రో సైంటిస్టులకు సెల్యూట్

➤ హస్తాిత్

నమస్కరించారు. చంద్రుడిపై చంద్రయాన్-3 విజయవంతంగా అడుగుపెట్టిన ఆగస్టు 23వ తేదీని నేపథలో స్పేస్ డే (జాతీయ అంతరిక్ష దినం)గా ప్రధాని శాస్త్రవేత్తల హృద్యాగ్రాహ మధ్య ప్రకటించారు. దక్షిణాఫ్రికా, గ్రేస్ పర్యటనలు ముగించుకున్న ప్రధాని మోడీ శనివారం ఉదయం నేరుగా బెంగళూరుకు చేరుకున్నారు. చంద్రయాన్-3తో భారత శ్యాటిని దశదిశలుగా వ్యాపింపచేసిన ఇస్రో శాస్త్రవేత్తలను అభినందించడమే కాకుండా సుమారు గంటసేపు వారి ముందు ప్రసంగించారు. ఉదయం 7 గంటలకు ముందే బెంగళూరులోని షాలో విమానాశ్రయానికి చేరుకున్న ప్రధాని అక్కడ తనకు ఘనంగా స్వాగతం పలికిన ప్రజలను ఉద్దేశించి మాట్లాడారు. జాతీయ జెండాలతో విమానాశ్రయం వద్ద, ఆనంతరం ఇస్రో ప్రధాన కార్యాలయం వద్ద మోడీకి పెద్దఎత్తున స్వాగతం పలికారు. ఈ సందర్భంగా ఇస్రో టెలిమెట్రీ ట్రాకింగ్ మరియు కమాండ్ నెట్‌వర్క్, మిషన్ కంట్రోల్ కాంప్లెక్స్‌కు ప్రధాని చేరుకున్నారు. జై విజ్ఞాన్, జై అననుధాన్ అనే నినాదాలిస్తూ అప్పటిదాకా ప్రజాసీకాన్ని ఉత్సాహపరిచిన మోడీ ఆ తర్వాత శాస్త్రవేత్తల ముందు ఉద్ద్యానికి గురయ్యారు. ఇస్రో చైర్మన్ ఎస్.సోమనాథ్ చంద్రయాన్-3 ప్రయాగాన్ని, దాని ప్రయాణం, సాఫ్ట్ ల్యాండ్‌ింగ్ జరిగిన విధాంం ప్రధానికి వివరించారు. ప్రత్యేకించి విక్రమ్ ల్యాండ్‌రింగ్ నుంచి ప్రజ్ఞాన్ రోపర్ దిగిన సన్నివేశాలను మోడల్ ల్యాండ్‌రింగ్, రోపర్‌లతో చూపించారు. ఈ సందర్భంగా 3 దిగిన బోట్ కాకుండా నాలుగేళ్ల క్రితం చంద్రయాన్-2 హార్డ్ ల్యాండ్‌ింగ్ జరిగిన ప్రదేశానికి కూడా మోడీ పేరుపెట్టడం విశేషం. ఆ ప్రదేశాన్ని తిరంగా పాఝింటాగా ఇత నుంచి వ్యవహరించాలన్నారు. భారత్ ఈ రోజు చంద్రుడిపై అడుగుపెట్టినదని, మన దేశం ప్రపంచానికి వెలుగులు జిమ్మె స్థాయికి చేరుకుందన్నారు. భారత్ నస్తా ఏమిటో ప్రస్తతం ఇస్రో ప్రపంచానికి చాటిపెప్పించినది, ఇస్రో శాస్త్రవేత్తల కృషికి, ఇస్రో సైన్యాలకి సెల్యూట్ చేస్తున్నామని ప్రధాని అన్నారు. శాస్త్రవేత్తల ముందు ఆయన సెల్యూట్ చేస్తుంటే చైర్మాన్ కార్యాలయం ఒక్కసారిగా ఉద్ద్యానికి స్పంది. ప్రధాని ఆనంతరం ప్రపంచానికి మన గొప్పతనాన్ని చాటిన మీకందరికీ వందనాలు అంటూ ప్రసంగం ముగించారు. ఈ సందర్భంగా ఇస్రో చైర్మన్ ఎస్.సోమనాథ్, యుఆర్‌కాపు స్పేస్ సెంటర్ డైరెక్టర్ శంకర్, ఇస్రోన్ డైరెక్టర్ బిఎన్ రామకృష్ణలను ప్రధాని అలింగనం చేసుకున్నారు. ఇస్రో మాజీ చైర్మన్ ఎఎన్ కిరీకేతకమూర్, ఇతర సీనియర్ శాస్త్రవేత్తలు, దేశంలోని 18 కేంద్రాల నుంచి ఇస్రో ప్రముఖులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఆనంతరం ప్రధానికి చంద్రయాన్ నమూనాతో పాటు విక్రమ్ ల్యాండ్‌రి, జాబిల్లిని తీసిన తొలి ఫోటో, విక్రమ్ ల్యాండ్‌రి దిగిన, ప్రస్తుతం శివశక్తిగా పిలువబడుతున్న ప్రాంతం ఫోటోలను అందజేశారు.

శివశక్తిగా నామకరణం

చంద్రయాన్-3లోని విక్రమ్ ల్యాండ్‌రి జాబిల్లి దక్షిణ ధ్రువంపై దిగిన ప్రాంతానికి శివశక్తిగా నామకరణం చేస్తున్నట్లు ప్రధాని ప్రకటించారు. శివుడు అంటే మానవ కల్యాణం కోసం ఉపయోగపడే వారని, శక్తి అంటే సంబల్గం సిద్ధింపచేసే దేవతగా చెప్పారు. ప్రస్తుతం స్త్రీ శక్తి కూడా ఈ పదంలో కలిసిపోతుందని ఆయన మహిళా రోకాన్ని అభినందించారు. చంద్రయాన్-3 దిగిన బోట్ కాకుండా నాలుగేళ్ల క్రితం చంద్రయాన్-2 హార్డ్ ల్యాండ్‌ింగ్ జరిగిన ప్రదేశానికి కూడా మోడీ పేరుపెట్టడం విశేషం. ఆ ప్రదేశాన్ని తిరంగా పాఝింటాగా ఇత నుంచి వ్యవహరించాలన్నారు. భారత్ ఈ రోజు చంద్రుడిపై అడుగుపెట్టినదని, మన దేశం ప్రపంచానికి వెలుగులు జిమ్మె స్థాయికి చేరుకుందన్నారు. భారత్ నస్తా ఏమిటో ప్రస్తతం ఇస్రో ప్రపంచానికి చాటిపెప్పించినది, ఇస్రో శాస్త్రవేత్తల కృషికి, ఇస్రో సైన్యాలకి సెల్యూట్ చేస్తున్నామని ప్రధాని అన్నారు. శాస్త్రవేత్తల ముందు ఆయన సెల్యూట్ చేస్తుంటే చైర్మాన్ కార్యాలయం ఒక్కసారిగా ఉద్ద్యానికి స్పంది. ప్రధాని ఆనంతరం ప్రపంచానికి మన గొప్పతనాన్ని చాటిన మీకందరికీ వందనాలు అంటూ ప్రసంగం ముగించారు. ఈ సందర్భంగా ఇస్రో చైర్మన్ ఎస్.సోమనాథ్, యుఆర్‌కాపు స్పేస్ సెంటర్ డైరెక్టర్ శంకర్, ఇస్రోన్ డైరెక్టర్ బిఎన్ రామకృష్ణలను ప్రధాని అలింగనం చేసుకున్నారు. ఇస్రో మాజీ చైర్మన్ ఎఎన్ కిరీకేతకమూర్, ఇతర సీనియర్ శాస్త్రవేత్తలు, దేశంలోని 18 కేంద్రాల నుంచి ఇస్రో ప్రముఖులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఆనంతరం ప్రధానికి చంద్రయాన్ నమూనాతో పాటు విక్రమ్ ల్యాండ్‌రి, జాబిల్లిని తీసిన తొలి ఫోటో, విక్రమ్ ల్యాండ్‌రి దిగిన, ప్రస్తుతం శివశక్తిగా పిలువబడుతున్న ప్రాంతం ఫోటోలను అందజేశారు.

SINGAM KUIL WHITE SATURDAY		ROSA DEAR DIAMOND SATURDAY	
DrawDate on:26/08/23		DrawDate on:26/08/23	
DAY - SINGAM SERIES Dr No:201	DAY - KUIL SERIES Dr No:201	DAY - ROSA SERIES Dr No:201	DAY - DEAR SERIES Dr No:201
1st Prize Rs.100000/- 133764	1st Prize Rs.100000/- 746359	1st Prize Rs.100000/- 867928	1st Prize Rs.100000/- 125583
2nd Prize Rs.7000/- 97904	2nd Prize Rs.7000/- 52595	2nd Prize Rs.7000/- 54577	2nd Prize Rs.7000/- 56085
3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-
19085 22533 48690 59114 59616	11226 13821 13990 21020 49638	02390 13757 37914 40188 45373	01282 01892 08940 42565 55293
65843 68842 71177 86564 97209	55636 68820 87608 89753 93969	54555 56247 84917 91358 92894	64775 81926 83587 93807 93840
4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-
1714 1814 2787 6375 7137 7936 8657	0000 0370 4024 4967 4994 5664 6285	02556 0803 1160 1518 2749 3158 3875	1150 1735 2179 2519 7045 7480 7691
8946 9076 9151	7691 8947 9093	5995 8129 8799	7924 8681 9348
5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-
0322 1996 2780 4371 4789 4967 5968	0440 0985 1923 4658 4961 6351 6862	0849 1091 1202 1379 1596 2107 7506	2153 2498 2804 3314 3766 4394 6571
7812 8508 8617	7206 8122 9672	8379 8626 9351	7849 8483 9638
6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-
0000 1534 3233 4841 6255 7861 9043	0228 1859 3167 4453 5662 7752 9416	0104 1332 2175 3705 4967 6549 8503	0135 1392 2150 4664 6116 7568 9062
0136 1642 3291 4852 6313 7865 9268	0315 1913 3226 4684 5663 7765 9443	0318 1339 2893 4824 4968 6725 8577	0619 1406 3238 4684 6114 7705 9075
0174 1786 3335 5105 6415 8076 9584	0504 1345 2910 3949 4985 6805 8731	0504 1345 2910 3949 4985 6805 8731	0639 1489 3326 4719 6154 7707 9076
0177 1896 3467 5297 6524 8147 9426	0585 2051 3495 4947 5787 8193 9577	0562 1411 2943 3962 5011 7151 8833	0649 1650 3412 4821 6156 8078 9324
0184 1928 3495 5383 6686 8174 9427	0774 2093 3511 4965 5884 8369 9583	0616 1502 3002 4234 5085 7224 8884	0730 1672 3862 4870 6323 8114 9416
0219 2081 3673 5437 6720 8453 9456	0870 2106 3515 5018 5995 8531 9624	0708 1588 3092 4330 5094 7440 8947	0800 1772 3884 5001 6384 8273 9427
0264 2204 3736 5453 6859 8637 9506	1180 2449 3522 5129 6000 8626 9647	0725 1736 3194 4516 5332 7579 9024	0817 2076 3939 5019 6421 8347 9561
0266 2384 3916 5869 7038 8665 9707	1131 2552 3610 5136 6532 8806 9776	0782 1809 3245 4531 5386 7641 9088	0860 2093 3977 5246 6444 8444 9581
0279 2509 3922 6037 7149 8702 9122	1196 2578 3726 5259 6625 8892 9900	0810 1843 3283 4565 5464 7726 9581	0864 2110 4005 5453 6482 8586 9787
0860 2632 3965 6042 7205 8795 9949	1239 2684 3730 5271 6693 9951 9967	0886 2164 3379 4578 5512 7964 9936	1047 2124 4049 5464 6529 8459 9942
1064 2519 4282 6072 7267 8803	1315 2693 3880 5461 7082 9262	0926 2182 3445 4598 5615 8013	1066 2145 4117 5734 6705 8520
1164 2863 4548 6170 7315 8858	1366 2920 4043 5562 7101 9309	1085 2187 3476 4607 5632 8015	1098 2171 4142 5843 7069 8624
1252 2972 4584 6179 7453 8913	1476 2957 4216 5581 7223 9337	1245 2347 3483 4646 6126 8183	1128 2233 4177 5949 7167 8629
1294 3108 4733 6207 7681 8936	1704 2996 4395 5623 7224 9367	1270 2361 3486 4824 6243 8188	1347 2569 4466 5975 7253 8645
1341 3218 4769 6227 7713 8974	1786 3124 4405 5633 7533 9393	1279 2682 3656 4880 6483 8296	1367 2570 4578 5996 7288 8668

THANGAM VAIRAM SKILL SATURDAY		NALLANERAM MANI SKILL SATURDAY	
DrawDate on:26/08/23		DrawDate on:26/08/23	
DAY - THANGAM SERIES Dr No:201	DAY - VAIRAM SERIES Dr No:60	DAY - MANI SERIES Dr No:60	
1st Prize Rs.100000/- 614267	1st Prize Rs.50000/- 929592	1st Prize Rs.50000/- 564118	
2nd Prize Rs.7000/- 98415	2nd Prize Rs.7000/- 73772	2nd Prize Rs.7000/- 14703	
3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	
32687 44589 53242 54737 58560	02163 05162 33652 33755 38259	00866 07122 20170 57470 58611	
59979 79915 83552 85185 96646	44104 49240 50646 70876 97483	62076 62239 67197 81353 94124	
4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	
0371 1254 3925 4862 6050 7263 7715	2007 2151 3135 3957 6357 8320 8652	1868 2522 2992 4338 7810 7812 8786	
7881 8790 9171	9113 9416 9891	8843 8887 9262	
5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	
0014 1239 1894 2386 2840 6584 6845	1680 3245 4003 4707 5932 6024 7011	0963 1508 1596 2316 3777 5531 5925	
7040 7083 9717	7330 7217 8820	6519 7716 8293	
6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	
0151 1294 2470 5306 6423 7774 8908	0087 1460 2304 4424 5684 7355 8978	0242 1393 2434 3863 4943 6309 7647 8833	
0169 1350 2581 5381 6441 7796 9013	0219 1552 2483 4326 5773 7387 8985	0470 2080 3983 5310 6455 7857 8947	
0220 1384 2601 5392 6446 7837 9123	0224 1585 2759 4578 6444 7402 9186	0530 2089 4027 5410 6458 7896 8977	
0258 1434 2944 5525 6508 7876 9150	0365 1681 2712 4537 6277 7430 9217	1175 2138 4129 5539 6613 7974 8997	
0264 1503 2960 5535 6668 7888 9285	0598 1814 2778 4627 6328 7915 9497	1185 2207 4142 5580 6794 7982 9366	
0319 1519 3187 5554 6835 7911 9402	0604 1830 2894 4695 6458 7934 9688	1262 2330 4236 5587 6830 8053 9660	
0332 1559 3213 5680 7139 8032 9535	0656 1835 3170 4790 6496 7947 9728	1265 2339 4274 5682 6921 8318 9665	
0358 1716 3223 5733 7195 8100 9688	0750 1856 3297 5043 6555 7981 9808	1312 2411 4314 5571 7062 8535 9725	
0460 1735 3356 5756 7210 8167 9894	0878 1925 3534 5316 6620 8048 9825	1338 2564 4350 5762 7110 8379 9818	
0273 1484 3544 5772 7233 8183 9876	0913 1941 3554 5222 6764 8101 9968	1367 2715 4608 5783 7171 8432 9862	
0469 2112 3606 5777 7300 8187	1079 2215 3720 5286 6865 8163	1573 2842 4617 5766 7222 8500	
0509 2113 3625 5791 7434 8241	1099 2291 3731 5464 7087 8241	1576 2886 4679 5784 7227 8511	
0885 2190 3673 6053 7545 8396	1194 2275 3788 5545 7107 8497	1648 3119 4723 5885 7384 8521	
0919 2173 4885 6212 7699 8646	1257 2279 4192 5593 7127 8671	1698 3354 4766 5949 7390 8585	
1251 2382 5284 6216 7707 8662	1385 2300 4203 5602 7235 8866	1912 3750 4832 6209 7537 8814	

KUMARAN VISUNU WAVE SATURDAY		SWARNALAXMI LION GOLD SATURDAY	
DrawDate on:26/08/23		DrawDate on:26/08/23	
DAY - KUMARAN SERIES Dr No:201	DAY - VISUNU SERIES Dr No:201	DAY - LION SERIES Dr No:60	
1st Prize Rs.50000/- 326299	1st Prize Rs.50000/- 635723	1st Prize Rs.50000/- 153516	
2nd Prize Rs.7000/- 75600	2nd Prize Rs.7000/- 46141	2nd Prize Rs.7000/- 64539	
3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	
10335 10998 12218 24948 26445	06665 13039 21594 26022 41736	18715 29544 42821 53924 64867	
26784 95909 60789 78831 96821	42587 51101 52760 72414 73675	75307 75515 86345 86895 97809	
4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	
0774 1178 4193 4721 5014 5867 6136	0689 1009 1748 1941 3942 5097 5354	1141 1592 2301 5198 5565 6584 7062	
7032 8468 8485	5625 7262 9509	7275 7354 8845	
5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	
7182 2064 2340 3396 5172 6758 6835	1040 2671 3890 4733 5750 6364 6905	0517 0740 1076 1645 4563 5122 5953	
7327 8983 9765	6927 8762 9534	8767 9308 9377	
6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	
0001 1080 3165 4935 6217 7231 8620	0019 1306 3285 4591 6072 7000 8929	0163 2135 3409 5051 6430 7950 8993	
0238 1184 3368 4944 6222 7270 8918	0109 1351 3517 4639 6073 7044 8933	0195 1461 2923 4615 6516 7501 9084	
0242 1334 3388 5016 6293 7377 8722	0133 1479 3588 4765 6287 7188 8969	0287 1597 2968 4797 6552 7617 9182	
0273 1498 3551 5077 6295 7480 8915	0375 1617 3008 4997 6717 7740 9338	0599 2298 3567 5442 6661 8137 9043	
0345 1872 3649 5234 6337 7462 9019	0294 1814 3760 5151 6441 7492 9104	0590 2419 3739 5520 6968 8305 9244	
0390 1873 3701 5491 6347 7776 9598	0336 1922 3818 5280 6491 7547 9389	0737 2617 3756 5681 7019 8401 9261	
0454 1961 3728 5502 6357 7397 9686	0408 2350 3863 5281 6571 7624 9455	0893 2639 3888 5791 7226 8571 9264	
0549 2035 3966 5513 6573 7951 9771	0549 2212 4034 5350 6998 7874 9631	0895 2718 4013 5958 7311 8631 9530	
0556 2210 4028 5707 6770 8133 9795	0537 2383 4203 5434 6647 8065 9779	1248 2808 4317 6072 7360 8634 9626	
0622 2206 4257 5836 6920 8336 9931	0694 2405 4240 5456 6706 8113 9914	1304 2886 4332 6090 7574 8731 9795	
0630 2324 4676 5968 6933 8368	0728 2604 4261 5488 6850 8115	1593 2977 4402 6158 7580 8809	
0742 2524 4768 6066 6961 8370	0733 2617 4395 5677 6851 8479	1604 3016 4437 6209 7687 8859	
0964 2758 4794 6049 7027 8507	0800 2931 4448 5939 6937 8523	1925 3128 4575 6227 7779 8908	
0976 2884 4805 6120 7196 8548	0899 2982 4515 5952 6968 8735	2018 3144 4684 6232 7817 8910	
1047 2894 4824 6144 7211 8565	1019 3173 4590 6035 6969 8753	2092 3214 4987 6368 7869 8980	

వార్త, హైదరాబాద్, ఆదివారం 27 ఆగస్టు 2023

పెట్టుబడులు రెట్టింపు

➤ పరీక్షమల శాఖ మంత్రి టి.తారకరామారావుతో అమెరికాలోని న్యూయార్క్ నగరంలో జరిగిన సమావేశంలో సన్న్ తన ప్రజాశీలకలను తెలి



చల్లని వేళ పోషకాలు!

చల్లని చరానికి వేడివేడిగా మిరపకాయ బజ్జీ, పుసుగులు, పకోడి తింటోంటే ఆ మజానే పేరు కదూ! బరువు, డైబి అంటూ ఎక్కులేసుకొని తినే మనం హేరు కట్టేసు కోవాల్సిందేనా? అవసరం లేదు. వీటిని ప్రయత్నిస్తే సరిపోతుంది.

► ఈ కాలంలో మొక్కజొన్న కంకులు బాగా దొరకుతాయి. వాటిని తెచ్చేసుకోండి. చక్కగా కాల్చి కాస్త నిమ్మరసం, ఉప్పు, కారం చేర్చి తింటే సరి. ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పాటు విటమిన్ సి, మెగ్నీషియం వంటి న్యూట్రియంట్లు అందుతాయి.

► వేడి, వేడి సమోసా, కప్పు అల్లంటే.. ఇంతకంటే సాయకాల వేళ ఇంకేం కావాలి చెప్పండి. నూనెలో బాగా వేగిన సమోసాతో కెలోరీల సమస్య కదా! అప్పుంగా బంగాళదుంపతో కాకుండా క్యారెట్, బఠాణీ, బీట్ రూట్ లను చిన్న ముక్కలుగా కోసి ఉడికించండి. వాటికి సన్నగా తరిగిన ఉల్లి, టొమాటో ముక్కలు, ఉప్పు కారం చేర్చి సమోసాలా వత్తుకోండి. పైన చలువని పొరలా నూనె రాసి, అవేసేలో పెట్టే సరి. లేదా ఎయిర్ ఫ్రయిర్ లో ప్రయత్నించినా మంచిదే కెలోరీలు తగ్గుతూనే పోవకాలా అందుతాయి.

► ఉడికించిన స్వీట్ కార్న్ గింజలకు సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ, టొమాటో, కీర

ముక్కలును చేర్చాలి. కాస్త ఉప్పు, నిమ్మరసం, మిరియాల పొడి కలిపి తినండి. విటమిన్లు, ఫైబర్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ కూడిన తక్కువ కెలోరీ స్నాక్ ఇది.

► శనగలు, పెసలు, బీన్స్, నవ్వున వాటిని నానబెట్టి మొలకెత్తించాలి. లేదా రెండు మూడు రకాల ఉడికించుకోవాలి. వీటిలో ఉడికించిన పల్లీలు , టొమాటో, కీర ముక్కలు ఉప్పు, మిరియాలపడి చేర్చి తింటే సరి. తీర్చిదిద్దే సులభతరం చేస్తూనే శరీరాన్ని శుభ్రంగా మారుస్తాయి.

► అటుకులను దోరగా వేయండి.. ఉప్పు, కారం, పల్లీలు చేర్చి తినండి. దీని ద్వారా ఫైబర్ పోషకాలు కార్బోహైడ్రేట్లు మెండుగా శరీరానికి అందుతాయి. పసుపు, కరివేపాకునూ చేర్చుకుంటే రుచిపోషకాలు యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలతో శరీరానికి ఆరోగ్యం.

► గుప్పెడు పల్లీలకు కొద్ది మొత్తంలో బాదం, జీడిపప్పు కలపి వేయించాలి. జీలకర్ర, పసుపు, దాల్చినచెక్క పోషకపోషకాలుకాస్త ఉప్పు కలిపి తింటే సరి. రుచి రుచి.. ఇంకా ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులతోపాటు ప్రోటీన్, మినరల్స్ అందుతాయి. □

అల్లంత దూరాన ఉన్న జాబిలమ్మను చూసి మురిసి పోతుంటాం. చందమామ రావే.. జాబిల్లిరావే.. అని పాడుతూ పిల్లలకు గోరుముద్దలు తినిపిస్తాం. ఇలా చూసి మురిసిపోవడం కాదు. జాబిల్లిపైకి అడుగుపెట్టే మార్గాన్ని సుగమనం చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషించారు కొందరు మహిళలు. ఇందుకు చంద్రయాన్-3 ప్రయోగమే ప్రత్యక్ష ఉదాహరణ. ఈ ప్రాజెక్ట్ లో తెర పైకి కనిపించే మహిళా సైంటిస్టులు తక్కువ అయినా.. తెర వెనుక ప్రయోగం కోసం సుమారు 54 మంది మహిళా ఇంజనీర్లు/సైంటిస్టులు నేడుగా పనిచేసినట్లు ఇలా ప్రకటించింది. చంద్రయాన్-3 ప్రయోగం విజయవంతమైన నేపథ్యంలో.. ఈ ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్ట్ లో భాగమైన కొందరు కీలక మహిళా సైంటిస్టుల గురించి తెలుసుకుందాం.

చిన్ననాటి కల: రీతూ కరధాల్. అంతరిక్ష రంగంలో చేరాలనే తన చిన్ననాటి కలను సాకారం చేసుకొని తనదైన పనితనంతో రాకెట్ ఉమన్ ఆఫ్ ఇండియాగా పేరు



తెచ్చుకున్నారు రీతూ కరధాల్. ప్రస్తుతం విజయవంతమైన చంద్రయాన్-3 ప్రయోగానికి వివన్ డైరెక్టర్ గా వ్యవహరించిన రీతూ.. దీని కమాండ్ లో బాధ్యతల్ని నిర్వహించారు. ఈ ప్రయోగంలో పాలుపంచుకున్న కీలక శాస్త్రవేత్తల బృందంలో రీతూ ఒక్కరే మహిళ కావడం విశేషం.

లక్నో యూనివర్సిటీ నుంచి భౌతిక శాస్త్రంలో ఎంపిల్స్ పూర్తి చేసిన ఆమె. బెంగళూరులోని ఇండియన్ ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సైన్స్ లో ఎంట్రీ చేశారు. లక్నోలో పుట్టివెరిగిన ఆమె చిన్నతనంలో నక్షత్రాలను, చంద్రుడిని చూస్తూ ఎప్పుడీకైనా వాటిపై పరిశోధనలు చేయాలని, అంతరిక్షం వెళ్తున్న గుట్టును బయటపెట్టాలని కలలు కనేవారట. అయితే ఆమె చదువుకునే రోజుల్లో ఇప్పుడున్నట్లుగా కోరింగ్ ఇన్ స్టిట్యూట్, బ్యాప్ షన్స్, వంటి సదుపాయాలు లేవట! అయినా ఇంతలా రాణించడానికి గల కారణమంటే అడిగితే స్వీయ ప్రేరణ అంటారామె. ప్రతిక్షణం తనని తాను ప్రోత్సహించుకుంటూ చదువులో రాణించానంటారు రీతూ. 1997లో ఇలాంటి ఏరోస్పేస్ ఇంజనీర్ గా విద్యలో చేరిన ఆమె.. మార్చ్ ఆర్మీటల్ మిషన్ (మామ్) మంగళయాన్.. వంటి ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్టులకు డిప్యూటీ ఆపరేషన్స్ డైరెక్టర్ గా

చంద్రయానంలో మన మగువలు

వ్యవహరించారు. ఇలా ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా భావించిన ఈ రెండు ప్రాజెక్టులు వినయవంతం అవడంతో రీతూ పోషించిన పాత్ర అసాధారణం అని చెప్పుకోవాలి. ఇక 2019లో చేపట్టిన చంద్రయాన్-2 ప్రాజెక్ట్ కి కూడా మిషన్ డైరెక్టర్ గా బాధ్యతలు నిర్వహించారు. ఇలా నిరంతరాయంగా తన విద్యలో బీజీగా ఉన్నప్పుటికీ తన ఇద్దరు పిల్లలు బాధ్యతను సైతం చక్కని నిర్వహిస్తూ నేటి మహిళలకు పర్ఫెక్ట్ బ్యాల్ థ్రో పాతలు నేర్పుతున్నారు రీతూ. తన పనితనానికి గుర్తింపుగా 2007లో అప్పటి రాష్ట్రపతి అబ్దుల్ కలాం చేతుల మీదుగా 'ఇలాంటి యంగ్ సైంటిస్ట్ అవార్డు' అందు కున్నారు. అలాగే తన నాయకత్వం లో విజయవంతమైన 'మామ్' ప్రాజెక్ట్ గురించి టెడ్, టెడెక్స్.. వంటి వేదికలపై కూడా తన గళాన్ని వినిపించారే మహిళా సైంటిస్ట్.

ఐదు ఉపగ్రహాల తయారీలో... కల్పన అంతరిక్ష రంగంలో పని చేయాలన్న లక్ష్యాన్ని చిన్న వయసులోనే నిర్దేశించుకున్నారని చిత్తూరుకు చెందిన కల్పన కాళహస్తి, చెన్నైలో బిటెక్ ఈనిజి చదివిన



తెచ్చుకున్న సుమన. కెనరా ప్రి-గ్రాడ్యూ యేషన్ కాలేజీలో చదువు కున్నారు. ఇలాంటి తన సుదీర్ఘ కెరీర్ లో భాగంగా.. పలు ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్టుల్లో భాగమైన ఆమె.. తాజాగా చంద్ర యాన్-3 విజయవంత మవడంలో కీలకపాత్ర పోషించారు. ప్రస్తుతం ఈ ప్రయోగ విజయాన్ని అందులో సుమన పాత్రను మంగళూరు ప్రజలు సెలబ్రేట్ చేసుకుంటూ ఆమెను ప్రశంసల్లో ముంచెత్తుతున్నారు.

కాఫీ వ్యాపారి కూతురు నందిని అందరిలా కాకుండా అరుదైన రంగాల్ని ఎంచుకోవాలని. ప్రత్యేక గుర్తింపు సంపాదించాలని అలాటపడుతుంటారు కొందరు మహిళలు. అయితే అందుకు తనవే కాదు. పట్టుదలా కావాలి. ఇలా పట్టు వీడకుండా తన అంతరిక్ష కలను సాకారం చేసుకున్నారు కర్ణాటకలోని తుప్పురూ గ్రామానికి చెందిన మహిళా శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ కె.నందిని. ఆమె తండ్రి కేశవమూర్తి కాఫీ వ్యాపారం చేస్తుంటారు. తల్లి మంగళ గృహిణి. తల్లిదండ్రుల ప్రోత్సాహంతో పై చదువులు చదివిన నందిని.. పిహెచ్ డి పూర్తిచేశాక బెంగళూరు ఇలాంటి విద్యల్లో చేరారు. గత ఎనిమిదేళ్లుగా అక్కడే శాస్త్రవేత్తగా బాధ్యతలు నిర్వహిస్తూనే ఆమె. తాజాగా విజయవంతమైన చంద్రయాన్-3 సైంటిస్టుల బృందంలో ఒకరు. చంద్రుడిపై సాఫ్ట్ ల్యాండ్ లింగ్ ప్రక్రియలోనూ కీలకంగా వ్యవహరించిన నందిని.. మూడేళ్ల క్రితం చేపట్టిన 'చంద్రయాన్-2' ప్రయోగంలోనూ ముఖ్య భూమిక పోషించారు. వివిధ విభాగాల్లో మొత్తం 54 మంది మహిళలు చంద్రయాన్-3 ప్రాజెక్టు రూపకల్పనలో నేనుగా పాలుపంచుకున్నారు. వివిధ వ్యవస్థలకు డిప్యూటీ డైరెక్టర్లు, ఇంజనీర్లు, శాస్త్రవేత్తలుగా వీరు సేవలందించారు. వీరిలో చాలామంది చంద్రయాన్-2 కి పనిచేశారు. దాని వైఫల్యాన్ని తట్టుకొని పట్టుదలతో చంద్రయాన్-3 కోసం శ్రమించారు. అది విజయం సాధించగానే పనిపిల్లల్లా కేరింతలు కొట్టారు. ఈ విజయంలో వీరి కృషికి ప్రధాని మోడీ నుంచి ప్రశంసలూ దక్కాయి.

ఎంతో ప్రేమగా చూసుకునే కురులు రాలుతోంటే మనసుకి చాలా బాధేస్తుంది కదూ! వాతావరణ మార్పులు, అప్పుడప్పుడు పలక రించే అనారోగ్యాలు, మారుతున్న జీవనశైలి.. ప్రభావాల్ని పడేది మరి దానిపైనే. బయట పడరా.. ఈ చిట్కాలు పాటిస్తే సరి.

తల పలుచనవుతోందా..



● అప్పుడే తీసిన తాజా కలబంద గుజ్జను జుట్టుకి పట్టించాలి. గంటయ్యాక గాఢత తక్కువున్న పాంపూతో తలస్నానం చేస్తే సరి. మాడు పొడిబారడం, చుండ్రు, ఇన్ ఫెక్షన్లు కురులు రాలడానికి కారణమవుతోంటే.. ఆ సమస్యలన్నింటినీ ఇది దూరం చేస్తుంది. కుదుళ్లును బలంగా మార్చి జుట్టు ఆరోగ్యంగా పెరిగేలా చేయడమే కాదు.. చిక్కలు పడనివ్వదు.

● ఒక పెద్ద

ఉల్లిపాయను మిక్సీ పట్టి, రసం వడకట్టాలి. ఆపై దాన్ని మాడుకి పట్టింపి. పావుగంటయ్యాక గోరువెచ్చని నీటితో తల స్నానం చేయండి. దీనిలో ఉండే నల్లగరీ కుదుల్లను ఆరోగ్యవంతం చేసి, కురులు వేగంగా పెరిగేలా సహాయపడుతుంది.

● మనసులో ఇట్టే మార్పుయగల శక్తి ఉన్న ఎనిమియర్ నూనెలు జుట్టు పెరుగుదలలోనూ సాయపడతాయి. రోజేమెరి, రావెండర్, పెప్పర్ మింట్ లో నవ్వున దాన్ని ఎంచుకొని గోరువెచ్చని కొబ్బరినూనెలో కొన్ని ముక్కలు కలిపి తలకు పట్టించండి. గంటయ్యాక తలస్నానం చేస్తే చాలు. వీటిల్లోని యాంటీ మైక్రోబియల్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు మాడుని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

● వీటితోపాటు తరచూ తలను మర్చన చేయడం, మృదువుగా దువ్వడం వంటివి చేయాలి. ఒత్తిడి హీటింగ్ ట్రీట్ మెంట్లు, రసాయన ఉత్పత్తులకు దూరంగా ఉంటే కురులు రాలడం తగ్గుతుంది. అయితే పైపై పూతలే కాదు. లోపల్నుంచి పోషణ కావాలి. అందుకుగానూ ఆరోగ్య కరమైన ఆహారానికి ప్రాధాన్య మివ్వాలి. □

కళ్ల కింద నలు పు పోవాలంటే గులాబీ నీళ్లలో నలుపు దనాన్ని తగ్గించే గుణాలున్నాయి. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మపు కణాలను గట్టిగా ఉంచడమే కాక, చర్మానికి నిగిరించునూ అస్త్రాయి. అందులో రోజూ గులాబీ నీళ్లు కళ్ల చుట్టూ రాస్తూ ఉండాలి. ఇలా రోజుకు రెండుసార్లు చేస్తే సరిపోతుంది. □

చెలి చిట్కా

గాజర్ హల్వా...

కావాల్సినవి : క్యారెట్లు- అరకేజీ, పుల్లెస్వాట్ మిల్క్-అర లీటరు, నెయ్యి-టేబుల్ స్పూన్.



పంచదార-150 గ్రా..
ద్రెప్ట్రాట్ తరుము (జీడిపప్పు- బాదం, పిస్తా)- పావుకప్పు, యాలకుల పొడి - బిటికెడు.
తయారీ : క్యారెట్లను బాగా కడిగి తొక్క తీసి, తురిమి పక్కన పెట్టుకోవాలి. మందపాటి కడాయిలో కొద్దిగా నెయ్యి వేసి ద్రెప్ట్రాట్ వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. దీంట్లోనే క్యారెట్ తురుము వేసి తక్కువ మంట మీద వేయించాలి. గిన్నెలో పాలు పోసి తక్కువ మంట మీద పాలను మరిగించాలి. క్యారెట్ తరుములో పంచదార వేసి ఉడికించాలి. పంచదార పూర్తి కరిగి మిశ్రమం గట్టిపడేంత వరకు ఉడికించాలి. పాలను సగం అయ్యేంతవరకు మరిగించి వాటిని క్యారెట్ తురుములో పోసి. ఈ మిశ్రమాన్ని తక్కువ మంట మీద గట్టిపడేంతవరకు ఉడికించాలి. చివరగా యాలకులపొడి, ద్రెప్ట్రాట్ వేసి దించేయాలి.

ఖర్జూరంతో..

కావాల్సినవి : ఖర్జూరాలు-పావుకేజీ, పాలు-కప్పు,



పాంపూతో తలస్నానం చేసేసి, కందివనర్ పెట్టేస్తే.. చామ్యుయ్య.. జుట్టు శుభ్రపడి వేయించడం భావిస్తుంటారు చాలామంది. కానీ వాటివల్ల ఉపయోగమేమీ ఉండదని నిపుణులు చెబు తున్నారు. మరెలా? ఏం చేయాలంటారు? అనేగా.. అయితే ఇవిగో మీ కోసమే ఈ చిట్కాలు...

మంత్రి

మాయం...గుడ్డలోని పచ్చనిరసకు కొద్దిగా కొబ్బరి పాలు, విటమిన్ 'ఇ' నూనెను కలిపి తలంతా పట్టించండి. అలా గంటసేపు ఉంచుకుని, ఆరక తలస్నానం చేయాలి. ఈ మిశ్రమం తలలోని చుండ్రును పోగొడుతుంది.

జులూ రాలదు... రెండు పెద్ద చెంచాలు సెనగపిండితో తేనె, తగినంత నీరు కలిపి.. మరీ చిక్కగా లేదా చల్లగా కాకుండా మధ్యస్థంగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని తలకు పూర్తిగా పట్టించాలి. అరగంట తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో

పంచదార-రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, నెయ్యి-టేబుల్ స్పూన్, ద్రెప్ట్రాట్ తురుము-రెండు టేబుల్ స్పూన్లు. తయారీ : ఖర్జూరాల్లోని గింజలను తీసి పాలు పోసుకొని మెత్తని షెప్పలా చేయాలి. కడాయిలో నెయ్యి వేడిచేసి ద్రెప్ట్రాట్ తురుము వేయించి తీసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. దీంట్లోనే ఖర్జూరం పేస్టు వేసి గరిటెతో కలుపుతూ వేయించాలి. పంచదార, యాలకుల పొడి, పాలు పోసి ఉడికించాలి. పంచదార బయలు బెల్లం లేదా తేనె వాడొచ్చు. మిశ్రమం ఉడికి దగ్గరపడిన తర్వాత వేయించిన ద్రెప్ట్రాట్ వేసి దించేయాలి. చివరగా యాలకుల పొడి వేయాలి.

పెసరపప్పు హల్వా..

తియ్యటి హల్వా రుచులు

స్వీట్లెని ఉన్నా.. ఇలా నోట్స్ వేసుకోకనే అలా కరిగిపోయే హల్వా ప్రత్యేకతే వేరు. కొంచెం తినగానే.. మరి కొంచెం కావాలనుకుందా ఉండలేదు. నోరూరించే హల్వా రుచితోపాటు శరీరానికి అవసరమైన వేడినీ అందిస్తుంది మరి ఆ రుచికి తెలుసుకుందాం...

కావాల్సినవి : పెసరపప్పు, పంచదార-కప్పు చొప్పున, నెయ్యి-ముప్పావు కప్పు, పాలు-అరలీటరు, యాలకుల పొడి-చిటికెడు, కిన్నెమిన్ జీడిపప్పు, బాదం తురుము- రెండు టేబుల్ స్పూన్లు చొప్పున.

తయారీ : పెసరపప్పును తక్కువ మంట మీద దొరగా వేయించి చల్లారాలి. దీన్ని మిక్సీజాలో వేసి రవ్వలా చేయాలి. కడాయిలో నెయ్యి వేడిచేసి ద్రెప్ట్రాట్ వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. దీంట్లో పెసరపప్పు రవ్వ వేసి తక్కువ మంట వేయించాలి. పాలు పోసి ఉండలేకుండా గరిటెతో కలుపుతూ ఉడికించాలి. మెత్తగా ఉడికిన తర్వాత పంచదార వేసి బాగా దగ్గరపడే వరకు ఉంచాలి. యాలకుల పొడి వేసి బాగా కలిపి చివరగా ద్రెప్ట్రాట్ వేయాలి. ఇది నాలుగైదు రోజులపాటు నిల్వ ఉంటుంది.

బాదం హల్వా..

కావాల్సినవి : బాదం పేస్టు, పచ్చిలేవా, పాలు-కప్పు చొప్పున, పంచ దార- అరకప్పు, నెయ్యి-నాలుగు టేబుల్ స్పూన్లు, యాలకుల పొడి-కొద్దిగా, ద్రెప్ట్రాట్ తురుము-రెండు టేబుల్ స్పూన్లు. తయారీ : కడాయిలో నెయ్యి వేడిచేసి బాదం పేస్టు వేసి వేయించాలి. పాలు పోసి కలుపుతూ ఉడికించాలి. తర్వాత



తలస్నానం చేస్తే జుట్టు పట్టుకుచ్చులాగా మెరవడమే కాదు. పెరుగు తుంది. రాలడుకదా. పెరుగుదల మొదలైతే... జుట్టు పోషణకు అరటి పండు చక్కటి పరిష్కారం. ఈ పండు గుజ్జకు కొద్దిగా కొబ్బరి నూనె లేదా అలివ్ ఆయిల్ కలిపి జుట్టుకు పట్టించాలి. దీన్ని 45 నిమిషాల వరకు ఉంచి, తలస్నానం చేయాలి. ఇలా రోజూ చేస్తూ ఉంటే చిట్టిన వెంట్రుకలు తిరిగి 'మామూలు స్థితి'కి వస్తాయి. జుట్టు కూడా పెరుగుతుంది. □

అంతర్వాసి

-వి.వాణిపుష్ప



