













# కలీంగర్ | అబిలాబాద్ | నిజామాబాద్ - ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు

## ధర్మపురిలో డాగ్ స్కాడ్ తో గంజాయి తనిఖీలు

### పట్టణంలో కాలేజీలు, బస్టాండ్ వరసరాల్లో ముమ్మర చేకింగ్

#### మాదకద్రవ్యాలకు దూరంగా ఉండాలి ఎస్సెి మహాషివ



ధర్మపురి, జూన్ 10 (పుడయం ప్రతినిధి):

మండల కేంద్రంలో బుధవారం పోలీస్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో గంజాయి, ఇతర నిషేధిత మాదక ద్రవ్యాలు నిర్మూలనపై విస్తృత తనిఖీలు చేపట్టారు. పొది రాం సర్కింహర్లో ఆదేశాల మేరకు ఎస్సెి మహాషివ తమ నిర్మూలన కుంభిణ్లో దాగ్ స్కాడ్ సహాయంతో సోదాలు నిర్వహించారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా ఏర్పాటు చేసిన డాగ్ స్కాడ్, పోస్ట్, బిజినెస్ లిక్ టీమ్ ప్రతి మండలంలో నిషా పెంచిన సేవల్లో ధర్మపురి పట్టణంలోని ప్రముఖ కాలేజీల వరసరాల్లో, కిరణా దుకాణాలు, టీ స్టాల్స్, పాన్ షాపులు, బస్టాండ్ మొదలైన అసమూహాలను ప్రాంతాల్లో దాగ్ స్కాడ్ తనిఖీలు చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్సెి మాట్లాడుతూ యువతకు మాదక ద్రవ్యాలను

## ఎస్ఐఆర్ ఓటర్ల మ్యాషింగ్ ను విజయవంతం చేయాలి - జిల్లా కలెక్టర్ రాజ్ కిషోర్

అబిలాబాద్, పుడయం :



ఎస్ఐఆర్-2002 ఓటర్ మ్యాషింగ్ ప్రక్రియలో జిల్లా ప్రజలందరూ భాగస్వాములై విజయవంతం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ రాజ్ కిషోర్ పిలుపునిచ్చారు. తాను కూడా తన ఓటును ఎస్ఐఆర్-2002 ఎలక్షన్లో చాలా విజయవంతంగా మ్యాషింగ్ చేసుకున్నట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, 2002లో నిర్వహించిన ప్రత్యేక సర్వే (ఎస్ఐఆర్) సమయంలో తనకు ఓటు హక్కు లేకపోవడంతో, అప్పట్లో బీహార్లో నమోదైన తన తండ్రి ఓటురు వివరాలను కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం వెబ్సైట్లో సర్వే బై ఎలెక్షన్ నేమ్ సదుపాయం ద్వారా కేటాండ్ బదు ప్రాథమిక వివరాలను సమోద చేసి నలుభంగా గుర్తించుకున్నారు. అనంతరం బిఎల్ఓ యాజ్ ద్వారా మ్యాషింగ్ ప్రక్రియను పూర్తి చేసి నలుభ వివరించారు. ఈ ప్రక్రియ చాలా సులభమని, తెలంగాణలో పాత ఓటరు సమాధి ఉన్నవారు రాష్ట్ర ప్రధాన

## ప్రతి ఒక్కరు రోడ్డు భద్రతా నియమాలు పాటించాలి: జిల్లా ఎస్పీ నితికాపంత్

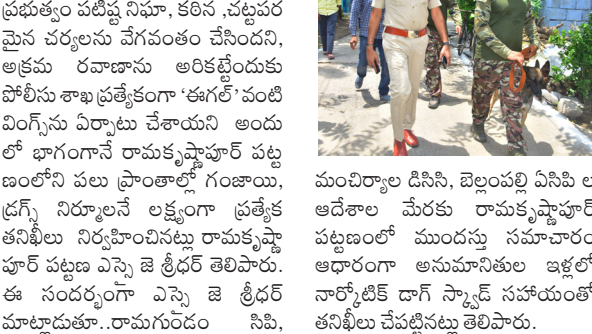


అనిశాబాద్ ( పుడయం ప్రతినిధి )

"అర్బెట్ అర్బెట్" కార్యక్రమంలో భాగంగా బుధవారం అనిశాబాద్ ప్రభుత్వ వైద్యకళాశాలలో విద్యార్థులకు రోడ్డు భద్రతపై అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి జిల్లా ఎస్పీ నితికాపంత్ ఐ.పి.ఎస్.ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ, విద్యార్థులు రోడ్డు భద్రతా నియమాలు తప్పనిసరిగా పాటించాలని సూచించారు. ద్వీపక వాహనాలు సడీష్ ప్రతి ఒక్కరు హెల్మెట్ ధరించాలని, నాలుగు చక్రాల వాహనాల్లో సీటు బెల్టులు వినియోగించాలని తెలిపారు. ప్రతి సంవత్సరం దేశవ్యాప్తంగా లక్షలాది రోడ్డు ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయి. వీటిలో యువత అధికంగా ప్రాణాలు కోల్పోవడం బాధాకరమని అన్నారు. అతిథి డ్రైటింగ్, మద్యం సేవించి వాహనం నడపడం, మొదలైన

## గంజాయి రహిత సమాజం కోసం ఈ గల్ బృందం... ఆర్కేపి ఎస్సెి జె శ్రీధర్

### మంచిర్యాల/రామకృష్ణాపూర్ 11 (పుడయం ప్రతినిధి)



మంచిర్యాల డిసిసి, బెల్లంపల్లి ఏసీఐల ఆదేశాల మేరకు రామకృష్ణాపూర్ పట్టణంలో ముందస్తు సమాచారం ఆధారంగా అసమూహాలను ఇక్కడలో నార్కోటిక్ దాగ్ స్కాడ్ సహాయంతో తనిఖీలు చేపట్టినట్లు తెలిపారు.

## మన ఇంటి నుండే మార్పు రావాలి...

జగిత్యాల జూన్ 10 (పుడయం ప్రతినిధి)

జగిత్యాలలో ప్రజాపాలన వారు సభలలో పాల్గొని లబ్ధిదారులకు ప్రభుత్వం ద్వారా మంజూరైన ఇందిరమ్మ చీరలను పంపిణీ చేసిన ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ బి నంజంబి కుమార్ జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్యప్రసాద్ మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ సమీప వాణి జగిత్యాల పట్టణంలో ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా బుధవారం నిర్వహించిన వార్తా సభలు ఇందిరమ్మ చీరల పంపిణీ కార్యక్రమాలు పట్టణంలోని పలు వార్డులలో ఏర్పాటు చేసిన వార్తా సభల్లో పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమాల్లో జగిత్యాల నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు డాక్టర్ బి నంజంబి కుమార్ జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్యప్రసాద్ మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ సమీప వాణి శ్రీనివాస్ ముఖ్యఅతిథులుగా హాజరై లబ్ధిదారులైన మహిళలకు ఇందిరమ్మ చీరలను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే నంజంబి కుమార్ మాట్లాడుతూ పట్టణాన్ని పరిశుభ్రంగా అభివృద్ధిపరచే ముందుకు తీసుకెళ్లే దుకు ప్రభుత్వం కట్టడింది ఉండవలసివచ్చినా వరకాకాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని పారిశుధ్య నిర్వహణపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరమని తెలిపారు. ప్రతి ఇంటి నుంచి వచ్చే తది చెత్త పొడి చెత్తను వేరేరుగా సేకరించి మున్సిపల్ సివిల్ సెక్షన్లలో ఉంచాలని డిమాండ్ చెత్త నిర్వహణ మరింత సమర్థవంతంగా సాగుతుందన్నారు. అలాగే మెడికల్ వ్యర్థాలు ప్రమాదకర వ్యర్థాలుగా సాధారణ చెత్తలో కలపకుండా ప్రత్యేకంగా నిర్వహించడం ద్వారా ప్రజారోగ్యాన్ని కాపాడవచ్చని పేర్కొన్నారు. కాలవలు శుభ్రపరచడం

చెత్త సేకరణతో పరిశుభ్రమైన పట్టణంగా మారుద్దాం...

జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ బి నంజంబి కుమార్



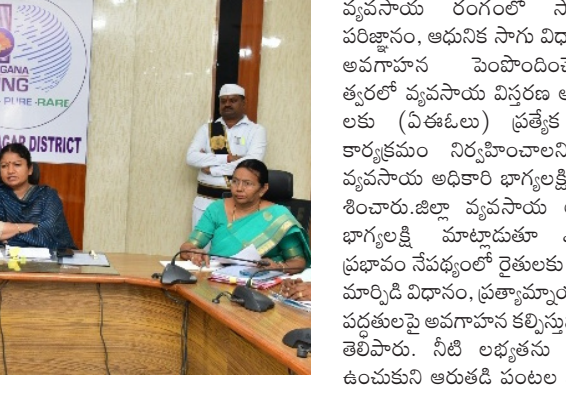
వ్యాధుల నివారణకు పరిశుభ్రత ప్రధాన అయింద... జిల్లా కలెక్టర్

తుంటి కలుషితం అభివృద్ధిని ఆపేసే వక్రం చేస్తూ ఈ పరిస్థితిని మార్చడానికి ప్రతి జిల్లా ఒక షునాదిగా మారాలని కోరారు. ఇక్కడ నుండి వచ్చే వ్యర్థాలను రోడ్డుపై వేయకుండా తది చెత్త పొడి చెత్త శానిటరీ వ్యర్థాలు హానికరమైన కెమికల్ వ్యర్థాలు గా నాలుగు సెంటర్లలో వేరు వేసి మున్సిపల్ వాహనాలకు అందించాలని సన్నద్ధం చేశారు. పంటగిడి వ్యర్థాలైన తది చెత్త ద్వారా మేలైన ఎరువులను తది జరుగుతుంది వంటి మొదలైనవి ముందుకు తీసుకోకుండా పంపించాలని జగిత్యాల పట్టణాన్ని రాష్ట్రంలోనే అగ్రగణ్యంగా అభివృద్ధి చేస్తామని ప్రతి ఒక్కరిపై ఉండవలసిన వ్యర్థ నిర్వహణ పాటించాలి. కాలవలు శుభ్రపరచడం ద్వారా ప్రజారోగ్యాన్ని కాపాడవచ్చని పేర్కొన్నారు. కాలవలు శుభ్రపరచడం

## వ్యవసాయ రంగంలో రైతుల ఆదాయాన్ని పెంచే దిశగా అభివృద్ధిని సమన్వయంతో పని చేయాలి: కలెక్టర్

కలీంగర్, జూన్ 10 (పుడయం ప్రతినిధి):

రైతుల ఆదాయాన్ని పెంచే దిశగా అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పని చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ చిత్రా మిశ్రా ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ చిత్రా మిశ్రా మాట్లాడుతూ రైతుల సమస్యలను తెలుసుకోవడానికి అధికారులు తప్పనిసరిగా క్షేత్రస్థాయిలో పరుగులు దివిసాలి సూచించారు. రైతులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను గుర్తించి, వాటి పరిష్కారానికి ప్రత్యేక కార్యచరణతో ముందుకు సాగాలి అనేశారు. ప్రభుత్వ పథకాల అమలును అభివృద్ధి చేసేటప్పుడు అభివృద్ధిని ప్రతి రైతుకు చేరాలి చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. మండల వారీగా సాగు భూమిని మిక్స్చర్ చేసి సమర్పించాలి అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ ప్రక్రియలో మండల వ్యవసాయ అధికారులను నోడల్ అధి

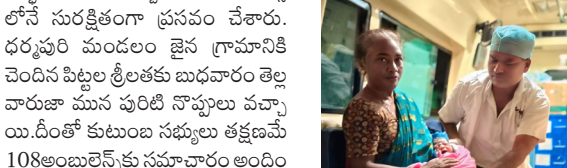


భూమిల స్వరూపం, వర్షపాతం పరిస్థితులు, రైతుల ఆదాయం వంటివి తెలుసుకుని రైతులకు అనుకూల ప్రతిపాదనలు అందించాలి.

కారులుగా నియమిస్తూ సమన్వయ బాధ్యతలు అప్పగించారు. జిల్లాలో వ్యవసాయాభివృద్ధిని నెలకొల్పేందుకు అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలి. వాటి పరిష్కారానికి జిల్లా యంత్రాంగం పూర్తి సహకారం అందిస్తుందని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు.

## అంబులెన్స్ లోనే డెలివరీ తల్లి బిడ్డ క్షేమం

ధర్మపురి, జూన్ 10 (పుడయం ప్రతినిధి):



తివ్వ ప్రసవ వేడనేతో బాధపడుతున్న ఓ గర్భిణికి 108 సిబ్బంది అంబులెన్స్ లోనే సురక్షితంగా ప్రసవం చేశారు. ధర్మపురి మండలం జైన గ్రామానికి చెందిన పిట్టల లైలకలకు బుధవారం తెల్ల వాద్యాల మున పురిటి కొద్దియ వచ్చాయి. దీంతో కుటుంబ సభ్యులు తక్షణమే 108 అంబులెన్స్ ను సమాచారం అందించారు. బాధితురాలిని ఆసుపత్రికి తరలిస్తూ, ధర్మపురిలోని సమీపంలోకి రాగానే లైలకకు సోషల్ వరకు పంపిణీ చేయడం ద్వారా సుఖవంతంగా ప్రసవం చేశారు.

## సమయస్ఫూర్తి చాటి 108 సిబ్బంది

ధర్మపురి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలింపు

సంకరం తల్లి, నవజాత శిశువును మెరుగైన వైద్యం కోసం ధర్మపురి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. ప్రసవం తల్లి, బిడ్డ ఇద్దరూ క్షేమంగా ఉన్నారని వైద్యులు తెలిపారు. నకాలంలో నుండింది ఇద్దరి ప్రాణాలు కాపాడిన 108 సిబ్బంది వివరాలు ఉమ్మడి కలీంగర్ జిల్లా ప్రాంగణం మేనేజర్ భూషా నాగార్, జగిత్యాల జిల్లా మేనేజర్ బలయ్యల, లైలక కుటుంబ సభ్యులు ప్రత్యేకంగా ఆభినందించారు.

## మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్టమధూకర్ వ్యాఖ్యలను ఖండించిన కాంగ్రెస్ నాయకులు



మంధన్, జూన్ 10: (పుడయం ప్రతినిధి)

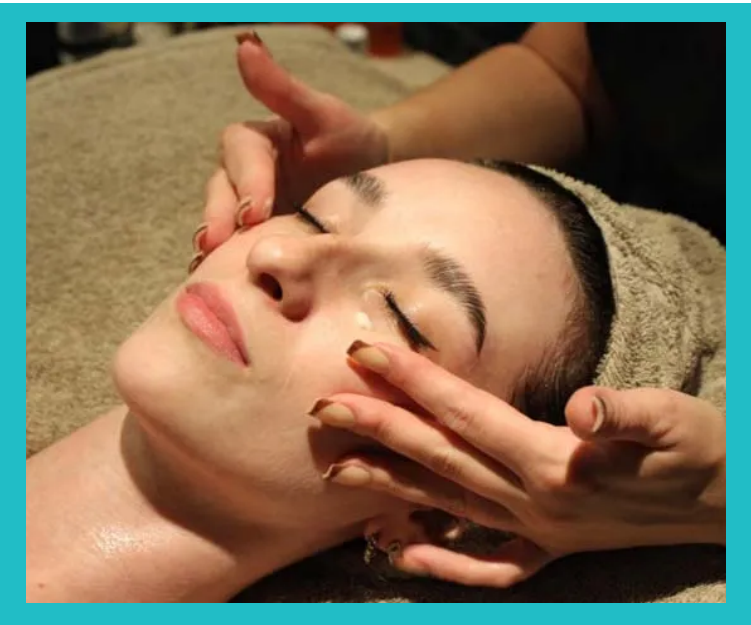
మంధన్ ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో బుధవారం నిర్వహించిన విల్లీ కరల సమావేశంలో మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ట మధూకర్ చేసిన వ్యాఖ్యలను కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు తీవ్రంగా ఖండించారు. మంత్రి దుద్దిక్ కొద్దర్ బాబు, టీపీసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి శీవ బాబుపై చేసిన విమర్శలను ఆసక్తికరంగా విమర్శించారు. పూర్వ రిపోర్టులు వివరాలను వినిపించేందుకు మంత్రి కొద్దర్ బాబు, శీవ బాబుల ఎలాంటి సంబంధం లేదని, చట్టం తన పని తాను చేసుకుంటుందని చెబితే రాజ్యాంగం పట్టుకోవని నోటితో బాబులకు తిట్లకు విమర్శలు అన్నారు. పోలీసుల విధుల నిర్వహణపై అసహన

విమర్శలు చేయడం సరికాదని పేర్కొన్నారు. మంత్రి కొద్దర్ బాబు రాజ్యాంగబద్ధంగా బాధ్యతలు నిర్వహిస్తూ రాష్ట్రం, మండల నియోజక వర్గ అభివృద్ధి కృషి చేస్తున్నారని, సంక్షేమ పథకాలను ప్రజలకు చేరేస్తున్నారని తెలిపారు. శీవ బాబు ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి నిరంతరం కృషి చేస్తున్నారని చెప్పారు. భవిష్యత్తులో కాంగ్రెస్ నాయకులపై వ్యక్తిగత విమర్శలు, అసభ్య వ్యాఖ్యలు చేసే సహించలేమని హెచ్చరించారు. ఈ సమావేశంలో ప్రజాప్రతినిధులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, అసంబంధ సంఘాల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.





# కాంతివంతమైన మెరిసే ముఖం కోసం..!



మార్పులను తగ్గిస్తుంది. మరొకటి: గ్లో అండ్ సూటింగ్ మోడ్. ఇది చర్మ ఛాయను మెరుగుపరచడమే కాకుండా, పెదవులకు సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది. ఈ మాస్జుని రోజుకు 3 నుంచి 5 నిమిషాలు ఉపయోగిస్తే చాలు. కేవలం రెండు వారాల్లోనే స్పష్టమైన మార్పును గమనించవచ్చు. దీనిని ఉపయోగించినప్పుడు ఎలాంటి నొప్పి ఉండదు.

ఫేస్ మాస్జులు సాధారణంగా ముఖం అంతటికీ కాంతిని అందిస్తాయి. కానీ, ఈ లూమినిస్ ఛాన్స్ ప్రత్యేకంగా పెదవులు, వాటి చుట్టూ ఉండే చర్మంపై దృష్టి పెడుతుంది. ఇది కాంతి కిరణాల సహాయంతో పెదవులలోని కొవ్వు పొరను లక్ష్యంగా చేసుకుని, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. దీనివల్ల పెదవులు సహజంగానే మృదువుగా, నిండుగా కనిపిస్తాయి. ఈ పరికరం రెండు మోడ్లలో పనిచేస్తుంది. ఒకటి: వాల్యూమ్ యాంటీ ఏజింగ్ మోడ్. ఇది పెదవుల చుట్టూ ఉండే ముడతలు, స్మల్ లైన్స్, పయస్మాల్స్ వచ్చే

బుగ్గలకు మంచి రంగు రావడం కోసం వాడేవారట! తరువాత 17వ శతాబ్దంలో ఫ్రాన్స్ లోని ఉన్నత వర్గాల మహిళలు చర్మం కాంతివంతంగా మెరుగ్గా చేసేందుకు ముఖం కడుక్కునే వారట! ముఖంగా ఈ ప్రక్రియే ఆధునికంగా వైసోథెరిస్ గా పేరుపెట్టారు. వైసోథెరిస్ ఎక్కువగా ఫ్రాన్సులోనే వచ్చింది. మొత్తం 1990లో. ఫ్రాన్స్ కి చెందిన మధ్యతర్రాధామన్, ఆమె భర్త మెరెటాండ్ థామస్ ఈ ఆధునిక వైసోథెరిస్ మూలకారకులు. ఫ్రాన్స్ లో మొదలైన ఈ వైసోథెరిస్ ఇప్పుడు జపాన్, అరబ్ దేశాల్లో, అమెరికా, భారత్ వరకు విస్తరించింది. జుట్టు అరోగ్యంగా ఉండాలని ఒక్కోసారి మనం అతి జాగ్రత్తతో చేసే పనులు సమస్యను తగ్గించడానికి బదులుగా మరింత పెంచుతాయి. జుట్టు జిడ్డుగా మారుతుందిని తరచు షాంపూలతో తలస్నానాలు చేస్తుంటారు. దీనివల్ల తలలో సహజంగా ఉండే నూనెలు పోతాయి. చర్మం మరింత పొడిబారి, ఇంకా ఎక్కువ నూనెను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అందువల్ల మైల్ షాంపూలను మాత్రమే ఉపయోగించాలి. అలాగే వేసవిలో చాలామంది జుట్టును బిగుతుగా ముడి చేస్తుంటారు. దీనివల్ల తలలో చెమట, వేడి పెరిగి జుట్టు కుదుళ్లు బలహీన పడతాయి. అలాగే డ్రై షాంపూలు, స్నెయిలు వాడేప్పుడు అవి చెమటతో కలిసి తల మీద ఒక పొరలా పేరు కుపోతాయి. ఇవి చర్మంపై మూసివేసి ఇన్ఫెక్షన్లకు దారి తీస్తాయి. అందువల్ల తలపై పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలను తొలగించడానికి సున్నితమైన స్పృశను వాడాలి. ఎండలో వెళ్లటం వున్నప్పుడు హ్యాట్, రేటా స్కార్ఫ్ ధరించాలి. సూర్యరశ్మి వల్ల తల చర్మం దెబ్బతిన్

మందే ఎండల్లో ఉక్కుపోత, చెమటలు పట్టడం, చర్మం జిడ్డుగా మారడం.. వంటివి సహజం. అలాగే వీటిని నిర్మూలన చేసే వివిధ రకాల చర్మ సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంటుంది. న్యూని నిపుణులు. ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే కొన్ని చిట్కాలు మేలు చేస్తాయని చెబుతున్నారు. వేసవిలో ఉండే విపరీతమైన వేడి కారణంగా చెమట భరించలేక తరచూ ముహూం కడుక్కోవడం మామూలే. కానీ ఈ కాలంలో వీలైనంత తక్కువగా ఫేస్ వాష్ చేసుకోవాలని సాందర్బ

మందే ఎండల్లో ఉక్కుపోత, చెమటలు పట్టడం, చర్మం జిడ్డుగా మారడం.. వంటివి సహజం. అలాగే వీటిని నిర్మూలన చేసే వివిధ రకాల చర్మ సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంటుంది. న్యూని నిపుణులు. ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే కొన్ని చిట్కాలు మేలు చేస్తాయని చెబుతున్నారు. వేసవిలో ఉండే విపరీతమైన వేడి కారణంగా చెమట భరించలేక తరచూ ముహూం కడుక్కోవడం మామూలే. కానీ ఈ కాలంలో వీలైనంత తక్కువగా ఫేస్ వాష్ చేసుకోవాలని సాందర్బ

మందే ఎండల్లో ఉక్కుపోత, చెమటలు పట్టడం, చర్మం జిడ్డుగా మారడం.. వంటివి సహజం. అలాగే వీటిని నిర్మూలన చేసే వివిధ రకాల చర్మ సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంటుంది. న్యూని నిపుణులు. ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే కొన్ని చిట్కాలు మేలు చేస్తాయని చెబుతున్నారు. వేసవిలో ఉండే విపరీతమైన వేడి కారణంగా చెమట భరించలేక తరచూ ముహూం కడుక్కోవడం మామూలే. కానీ ఈ కాలంలో వీలైనంత తక్కువగా ఫేస్ వాష్ చేసుకోవాలని సాందర్బ

మందే ఎండల్లో ఉక్కుపోత, చెమటలు పట్టడం, చర్మం జిడ్డుగా మారడం.. వంటివి సహజం. అలాగే వీటిని నిర్మూలన చేసే వివిధ రకాల చర్మ సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంటుంది. న్యూని నిపుణులు. ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే కొన్ని చిట్కాలు మేలు చేస్తాయని చెబుతున్నారు. వేసవిలో ఉండే విపరీతమైన వేడి కారణంగా చెమట భరించలేక తరచూ ముహూం కడుక్కోవడం మామూలే. కానీ ఈ కాలంలో వీలైనంత తక్కువగా ఫేస్ వాష్ చేసుకోవాలని సాందర్బ

## మందే ఎండల్లో.. అవి రోజూ వద్దు!



నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఎండకంటే ఎక్కువసార్లు ముఖం కడుక్కొన్నప్పుడు చర్మం పైపొరల్లో ఉండే సహజనిర్మమైన నూనెలు తొలగిపోతాయి.. అలాగే ఈ క్రమంలో మనం వాడే క్రెన్షల్లోని రసాయనాలు వల్ల చర్మం తేమను కోల్పోయి పొడిబారిపోతుంది. కాబట్టి ఈ కాలంలో క్రెన్షల్ వినియోగం తగ్గించాలంటున్నారు నిపుణులు. అందు లోనూ సహజ నిర్మమైన పదార్థాలతో తయారుచేసిన క్రెన్షల్స్, సబ్బులు వాడడం.. రోజూ రోజు మూడుసార్లు ముఖం శుభ్రం చేసుకోవాలనుకుంటే సాధారణ నీటితో క్లీన్ చేసుకోవడం.. మంచి ఎంపికలుగా నిపుణులు. బాగా ఉక్కుపోతగా ఉన్నప్పుడు - మెడ, చంకలు, మోకాళ్లు, మోచేతులు.. వంటి శరీర భాగాల్లో చెమట ఎక్కువగా పడుతుంటుంది. అయితే ఆయా ప్రదేశాల్లో ఎక్కువ నీపు చెమట అలా నిలిచి ఉండకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.. కాటన్ దుస్తులు ధరిస్తే అవి చెమటను సులభంగా పీల్చుకుంటాయి. అలాగే ఇంటికోవ్యాక వెంటనే యాంటీ ఫంగల్ సబ్బు ఉపయోగించి స్నానం చేయడం మంచి

## కలివేపాకుతో పానీయం

పండల్లోనే కాదు కాయగూరలతోనూ కాన్సెన్ట్రేట్ డ్రింక్ తయారుచేయొచ్చు. కలివేపాకుతో చిక్కటి పానీయం చేసి నిలవించుకోవచ్చు.. ఎప్పుడంటే అప్పుడు తాగొచ్చు. కావలసినవి: కలివేపాకు - రెండు కప్పులు, నిమ్మరసం - 2 స్పూన్లు, జీలకర్ర - టేబుల్ స్పూన్, మిరియాలలు - స్పూన్, అల్లం తరుగు - రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, బెల్లంపొడి - కప్పు, నెయ్యి - స్పూన్, ఇంగువ - చిటికెడు



జోడించి మెక్సికా గ్రైడ్ చేయాలి. దీన్ని మందమైన గిన్నెలోకి తీసి.. నన్ను సెగ మీద వేడిచేయాలి. ఆరేడు నిమిషాల తర్వాత బెల్లంపొడి, ఉప్పు, ఇంగువ, నెయ్యి వేసి నిలబెడుతూ ఉడికించాలి. మిశ్రమం చిక్కగా అయ్యాక స్వేదన తీసివేయాలి. పూర్తిగా చల్లారిన తర్వాత నిమ్మరసం కలపాలి. అంతే.. ఆరోగ్యకరమైన పానీయం సిద్ధమవుతుంది. పూర్తిగా చల్లారిన.. శుభ్రమైన నీసోలోకి తీసి.. రిఫ్రిజిరేటర్లో భద్రం చేసుకుంటే రెండు నెలలు నిల్వ ఉంటుంది. తాగడం వల్ల ముక్కు నుండి వచ్చే ముక్కు నీళ్లతో రెండు స్పూన్ల కాన్సెన్ట్రేట్ కలిపితే సరిపోతుంది. ఫ్రెజ్ చేయకూడదు. ఇంటిలో ఉంచేటప్పుడే.. మిశ్రమాన్ని ఇంకొంచెం చిక్కబెట్టు ఉడికించాలి. ఇది మూడు నుంచి నాలుగు వారాలు నిల్వ ఉంటుంది. ఈ పానీయం జీర్ణక్రియ పెంచుతుంది, రక్తహీనతను తగ్గిస్తుంది. కురులను సులభమైతే.. నిమ్మరసం చల్లారిన తర్వాత కలపాలి. నీసోలో ఎంతమాత్రం తడి ఉండకూడదు. తడి స్పూన్ ఉపయోగించకూడదు.

## అలవాట్లు వదులుకోనక్కర్లేదు!



వ్యాయామాలు జత చేయడమే హుబ్బలే స్ట్రాకింగ్. బ్రష్ చేస్తూ స్ట్రెయినింగ్ వ్యాయామాలు చేయడం. అటూ ఇటూ నడవడం. కాఫీ తాగడం అయితే యాక పది నిమిషాలు కళ్లు మూసుకుని ధ్యానం చేయడం. నిద్రకు ముందు కనీసం పుస్తకంలో ఒక్క పేజీ అయినా చదవాలనే నియమం పెట్టుకోవడం.. వంటివి దీని జాబితాలోకి వస్తాయి. దీనివల్ల అలవాట్లను కొంచెం మార్చుకోవాలి. ఎక్కువసేపు ఉంచితే రంగు మారుతుంది. రోజూవారి పనులు పూర్తి చేస్తూనే.. అలవాట్లు వదులుకోకుండా కొనసాగించిన వాళ్లు అవుతారు. నచ్చితే ప్రయత్నించేయండి మరి!

కోవాలి. తాగడం వల్ల చర్మం గాఢమై నీళ్లలో రెండు స్పూన్ల కాన్సెన్ట్రేట్ కలిపితే సరిపోతుంది. రిఫ్రిజిరేటర్లో ఉంచితే.. నెల రోజులు నిలవంటుంది. మరి కొంత కాలం నిల్వ ఉండాలంటే ఇంకా స్పూన్ నిమ్మరసం అదనంగా జోడించాలి ఉంటుంది.

## ఎండల్లో హాయినిచ్చే రంగులు...



పసుపు: ఎండాకాలం అంటేనే పసుపు పచ్చని మెరుపు. అయితే ముదురు పసుపు కాకుండా లెమన్ ఎల్లో, సాఫ్ట్ ఎల్లో ఛాయలను ఎంచుకుంటే చూడవచ్చుగా అనిపిస్తుంది. వైట్ ప్యాంటి లో పాల్ పాలాలోపై ఎల్లో ట్యాన్స్ ధరిస్తే ఆ సైట్ వేరు. పేస్టల్ కలర్స్: ప్రస్తుతం ఫ్యాషన్ ప్రపంచంలో పేస్టల్ రంగులకి హవా. ముదురు రంగుల కంటే లేతలేత ఛాయలు కంటికి ఆహ్లాదాన్నిస్తాయి. మింటల్ గ్రీన్: ప్రకృతికి దగ్గరగా ఉండే మింటల్ గ్రీన్ వేసవిలో ఫ్రెష్ లుక్ నిస్తుంది. లావెండర్ రాయల్ లుక్ ఇప్పుడమే కాకుండా, ఎండలో తిరిగి ఉప్పుడు కూడా హుందాగా ఉంటుంది. పీచ్ - కోరల్: కాషాయ వర్ణంలో లేత ఛాయలైన పీచ్ - కోరల్ రంగులు వేసవి సాయంత్రాలకు సరైన

ఎంపిక. ఇవి చర్మఛాయను ప్రకాశవంతంగా చూపిస్తాయి. కాటన్ శారీలు లేదా ప్లాక్ సైట్ డ్రెస్సుల్లో ఈ కలర్స్ అద్భుతంగా ఉంటాయి. రంగు ఎంత బాగున్నా, వస్త్రం సరిగా లేకపోతే ఇబ్బంది తప్పదు. వేసవిలో కాటన్, లిన్స్, మల్ మల్ వస్త్రాలకు మొదటి ప్రాధాన్యం ఇవ్వండి. ఇవి చెమటను త్వరగా పీల్చుకుని చర్మాన్ని పొడిగా ఉంచుతాయి.

## కుంకుడు కాయలు.. ఇలా కూడా..!

అయితే కొన్ని చక్కలు వేసి కలుపుకోవాలి. అనంతరం శుభ్రంగా కడిగి పొడిగా ఆరబెట్టుకున్న బాటిల్లో ఈ మిశ్రమాన్ని పోసి ఫ్రిజ్ లో నిల్వ చేసుకోవాలి. దీన్ని స్నానం చేసేటప్పుడు సబ్బు కి బదులుగా ఉపయోగించవచ్చుంటున్నాయి నిపుణులు. కిటికీల అద్దాలను తుడవడానికి సాధారణంగా మార్బెట్లో డొరికే క్లీనింగ్ లిక్విడ్ లను ఉపయోగిస్తారు. అయితే వీటికి బదులుగా కుంకుడు కాయలను ఉపయోగించి కూడా ఇంట్లోనే గ్యాస్ క్లీనింగ్ ను తయారు చేసుకోవచ్చు. దీనికోసం కుంకుడు కాయలతో తయారు చేసుకున్న లిక్విడ్ సోప్ ఒక టేబుల్ స్పూన్, రెండు టేబుల్ స్పూన్ల వైట్ వినెగర్, అరకప్పు నీటిని తీసికొని బాగా కలుపుకోవాలి. దీన్ని ఒక స్ప్రే బాటిల్ లో పోసి బాగా షేక్ చేయాలి. అనంతరం దీన్ని కిటికీ అద్దంపై స్ప్రే చేసి మెత్తటి వస్త్రంతో తుడిచేయాలి. ఇలా చేస్తే కిటికీ అద్దాలపై పేరుకున్న దుమ్ము తొలగిపోయి అవి కొత్త వాటిలా మెరుగై యుట. పట్టు, జరి దుస్తుల్ని ఉతకడానికి కుంకుడు కాయలు చక్కటి ప్రత్యామ్నాయం. దీనికోసం కొన్ని కుంకుడు కాయలను చల్లటి బిల్లో నానబెట్టి వాటి రసాన్ని తీయాలి. ఈ మిశ్రమంతో పట్టు, జరి వస్త్రాలను ఉతికితే అవి ఎక్కువ



ఆరోగ్యంగా ఉండాలి.. షిఫెనెస్ కి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి... ఎంతో ఆసక్తిగా వ్యాయామాలు, నడక, పరుగు వంటివి మొదలుపెడతాం. ఇప్పుడు వాటికి కావాలిస్తూ ట్రాక్స్, టాంట్ టాప్స్, మాస్ అన్నీ కొనుక్కుంటాం. కానీ రెండు మూడు రోజులలో అన్నీ అటకెక్కి పోతాయి. సమయం లేదు, నిద్రలేమి, నిస్వత్నం అంటూ రకరకాల కారణాలు చెబుతాం. మీదే కాదు, చాలామంది పద్ధితి ఇదే. అందుకే 'హుబ్బలే స్ట్రాకింగ్' అలవలించుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. అంటే సమయం ఉన్నప్పుడూ, ఆరోగ్యం సహకరించి సహజంగా ఎలానో వాకింగ్, జాగింగ్ వంటి వాటికి వెళ్తుంటాం కదా! అలా లేనప్పుడు రోజూ చేసే పనులతో



ఎండా కాలం వచ్చే నింది. తేనెరు కంటే చల్లటి పానీయాలు తాగాలనిపిస్తుంది. మార్బెట్లో డొరికే కార్బోడింక్స్ కొనే బదులు మనమే కాన్సెన్ట్రేట్ చేసుకోవచ్చు. మీ కోసం పుచ్చకాయ లతో పానీయం.. ఈ పానీయం కోసం.. చెక్క, గింజలు తీసిన పుచ్చకాయ యుక్కలు - నాలుగు కప్పులు, నీళ్లు - కప్పు, పంచదార - రెండు కప్పులు, ఉప్పు - చిటికెడు, నిమ్మరసం - నాలుగు టేబుల్ స్పూన్లు, యాలకల పొడి - అర స్పూన్ తీసుకోవాలి. ఎలా చేయాలంటే.. పుచ్చకాయ ముక్కలను గ్రైండ్ చేయాలి. అదుగుభాగం మందంగా ఉన్న పాత్రలో పంచదార, కప్పు నీళ్లు పోసి వేడిచేయాలి. పంచదార కరిగిన తర్వాత పుచ్చకాయ రసం, యాలకల పొడి జతచేసి ఉడికించాలి. అదుగుంట



