

వెలుగుల్క

10 | సాప్తమవారం
12.04.2021
www.v6velugu.com

దినఫలం
(సారమాం)

మేఘం (ప్రాతి 21-ఏష్టి 20)

కార్బన్ యిలు. ఆప్టి బ్లాప్సు పరులు.

అందస్త వుండి మంకూరులుతుంది.

దేవాల్యాలు సందర్భిస్తారు.

పుత్రులు, వ్యాపారాలు

అనుకూలిస్తాయి. కళకారులకు

పథప్రవృత్తానాలు.

వుపథం (ఐశ్వరీ 21-మే 21)

ముఖ్య కార్బన్ లోక్సు అటుంకాలు.

పుధా బ్లూలు. బంధువులు,

స్విప్పుతలే తగాదల.

దూరప్రయాచాలు. పుత్రులు,

వ్యాపారాలో బిచ్చులు. నాయకులకు

ఒత్తిపులు.

మధురం (మే 22-జాతీక్ 22)

క్షూచ్చే క్షూచ్చే అనందంగా

గడువుతరు. హాహపయాగం.

ధనాశ్వరం. చర్చలు పరిస్థాయి.

దైవక్షాలలో బాల్చింటారు. పుత్రులు,

వ్యాపారాలో ప్రతిపుంచాయి.

పారిశ్రామికవేలులకు లీకిల సమచారం.

సింపం (జూలై 24-ఆగస్టు 22)

అప్పయుం కార్బన్ నీటి. బంధువుల

ద్వారా బ్లూలు. బ్లూమింటన్లు

తీర్థయాత్రలు. వ్యాపారాలో

మరొన్ని చిక్కతలు. కళకారులకు

సమస్యలు.

కర్మాంశం (జూలై 23-జాలై 23)

స్నేహితులే అనందంగా

గడువుతరు. హాహపయాగం.

ధనాశ్వరం. చర్చలు పరిస్థాయి.

దైవక్షాలలో బాల్చింటారు. పుత్రులు,

వ్యాపారాలో ప్రతిపుంచాయి.

పారిశ్రామికవేలులకు లీకిల సమచారం.

సింపం (జూలై 24-ఆగస్టు 22)

అప్పయుం కార్బన్ నీటి. బంధువుల

ద్వారా బ్లూలు. బ్లూమింటన్లు

తీర్థయాత్రలు. వ్యాపారాలో

మరొన్ని చిక్కతలు. కళకారులకు

సమస్యలు.

కర్మాంశం (జూలై 23-జాలై 23)

అస్కోక్కర్మాత్మకాలు. అధికారి

కంపెనీలు. అందస్త వుండి

అందస్త వుండి అందస్త వుండి.

తుల (సింపం 23-జాలై 23)

రాబి కెంత తల్లి అప్పులు చేస్తారు.

కార్బన్ మాల్సుల ఉత్సవం.

అలీచును కలిపించాలు. కుండలి

సమస్యలు.

పుత్రులు (జూలై 23-జాలై 23)

పుత్రులు. వ్యాపారాలో

ఒడిచుకులు. కళకారులకు

సమస్యలు.

పుత్రులు (జూలై 23-జాలై 23)

పుత్రులు. వ్యాపారాలో

ఒడిచుకులు. కళకారులకు

సమస్యలు.

పుత్రులు (జూలై 23-జాలై 23)

పుత్రులు. వ్యాపారాలో

ఒడిచుకులు. కళకారులకు

సమస్యలు.

పుత్రులు (జూలై 23-జాలై 23)

పుత్రులు. వ్యాపారాలో

ఒడిచుకులు. కళకారులకు

సమస్యలు.

పుత్రులు (జూలై 23-జాలై 23)

పుత్రులు. వ్యాపారాలో

ఒడిచుకులు. కళకారులకు

సమస్యలు.

పుత్రులు (జూలై 23-జాలై 23)

పుత్రులు. వ్యాపారాలో

ఒడిచుకులు. కళకారులకు

సమస్యలు.

పుత్రులు (జూలై 23-జాలై 23)

పుత్రులు. వ్యాపారాలో

ఒడిచుకులు. కళకారులకు

సమస్యలు.

పుత్రులు (జూలై 23-జాలై 23)

పుత్రులు. వ్యాపారాలో

ఒడిచుకులు. కళకారులకు

సమస్యలు.

పుత్రులు (జూలై 23-జాలై 23)

పుత్రులు. వ్యాపారాలో

ఒడిచుకులు. కళకారులకు

సమస్యలు.

పుత్రులు (జూలై 23-జాలై 23)

పుత్రులు. వ్యాపారాలో

ఒడిచుకులు. కళకారులకు

సమస్యలు.

పుత్రులు (జూలై 23-జాలై 23)

పుత్రులు. వ్యాపారాలో

ఒడిచుకులు. కళకారులకు

సమస్యలు.

పుత్రులు (జూలై 23-జాలై 23)

పుత్రులు. వ్యాపారాలో

ఒడిచుకులు. కళకారులకు

సమస్యలు.

పుత్రులు (జూలై 23-జాలై 23)

పుత్రులు. వ్యాపారాలో

ఒడిచుకులు. కళకారులకు

సమస్యలు.

పుత్రులు (జూలై 23-జాలై 23)

పుత్రులు. వ్యాపారాలో

ఒడిచుకులు. కళకారులకు

సమస్యలు.

పుత్రులు (జూలై 23-జాలై 23)

పుత్రులు. వ్యాపారాలో

ఒడిచుకులు. కళకారులకు

సమస్యలు.

పుత్రులు (జూలై 23-జాలై 23)

పుత్రులు. వ్యాపారాలో

ఒడిచుకులు. కళకారులకు

సమస్యలు.

పుత్రులు (జూలై 23-జాలై 23)

పుత్రులు. వ్యాపారాలో

ఒడిచుకులు. కళకారులకు

సమ

వెనవిలో మాటిమాటికి
పెదాలు ఎండిపోతుంటాయి.
పగుళ్ళు ఇబ్బంది పెడతాయి.
పెదాల మీద స్నిగ్ధ
పొలుసులుగా ఊడి మంట
పుడుతుంటుంది. కొన్ని సార్లను
పగుళ్ళనుంచి రక్కం కూడా
కారుతుంది.
ఈ సమస్యల నుంచి
ఎలా బయటపడాలంటే..

మరియు ప్రాంతాలకు..

- పెదాల పగుళ్లనుంచి రిలీఫ్ కోసం చాలామంది లివ్బామ్స్‌ని వాడుతుంటారు. ఇలాంటప్పుడు నాణ్యమైన, బ్రాండెడ్ లివ్బామ్స్‌నే వాడాలి. అలాగే ఎన్సీఎఫ్ 15 ఉన్న లివ్క్రీమ్స్‌ని ఎంచుకోవాలి.
 - పెట్రోలియం జెల్లీ రాసి తర్వాత లివ్బామ్ రాయాలి.
 - పెదాలు పగిలి ఇబ్బంది పెడుతుంటే.. లిఫ్సైక్స్, లివ్గ్రాస్‌ల జోలికి అస్పులు వెళ్లకూడదు. వాటిల్లోని కెమికల్స్ పెదాల్లోని తేమని పీల్చుకుని సమస్యనీ మరింత పెంచతాయి. పెదాలు పగిలినప్పుడు చాలామంది నాలుకతో తడుపుతుంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల సమస్య ఇంకా పెరుగుతుంది. అలాగే పగుళ్ల సమస్య ఉంటే పెదాలని కొరకకూడదు. దానివల్ల పెదాల నుంచి రక్తం వస్తుంది.
 - టొమాటోలో సెలినీయం అనే యాంటీ ఆక్రిడెంట్ ఎక్కువ మోతాదులో ఉంటుంది. ఇది ఎండనుంచి పెదాలని కాపాడుతుంది. అందువల్ల
 - ప్రతిరోజు టొమాటోని ఏదో ఒక రూపంలో తీసుకోవాలి. అలాగే ప్రతిరోజూ ఒక స్పాన్ తేనె తీసుకోవాలి. ఐరిస్, జింక్, ఫోలిక్ యాసిడ్ లాంటి ప్రోటీన్ పుడ్ ఎక్కువగా తినాలి.
 - పగిలిన పెదాలపై అలోవెరా బాగా పనిచేస్తుంది. ఇది పెదాలపై పగుళ్లను పోగొట్టడమేగాక, పెదాలపై పోరను దృఢంగా చేస్తుంది.
 - బీట్రూట్ జ్యాస్‌లో చాలా పోషకాలు ఉంటాయి. ఈ జ్యాస్ చర్చంలోని తేమను కాపాడుతుంది. అందువల్ల బీట్రూట్ జ్యాస్ పెదాలకు రాస్తే పగుళ్లు త్వరగా తగ్గుతాయి.
 - ఏ కాలంలోనైనా పెదాల పగుళ్లకు ప్రధాన కారణం డీప్మాడ్రెషన్. శరీరానికి సరిపడా నీరు అందకపోతే, శరీరం డీప్మాడ్రెషన్కి గురై పెదాలు పగులుతాయి. అందువల్ల వీలైనన్ని ఎక్కువ నీళ్లు తాగితే సమస్య నుంచి బయటపడ్డాచ్చు.



వెలుగు రైఫ్

నామవారి
12.04.2021
www.v6velugu.com

11

The image consists of three panels. The top-left panel is a yellow rectangle containing the Kannada word 'ಜವನಂ' (Jawanam). The top-right panel shows a tall tree with a dense canopy of red flowers against a blue sky. The bottom-left panel is a close-up of the tree's bark, which is brown and textured.

... మహాముత్తారం, ఎలు
१० డపులో ఎక్కువగా

గిరిజనులకు ఆశాదీపంగా మారింది.
 ఈ సీజన్ కోసమే కొన్ని కుటుంబాలు ఏడాదంతా
 వేచి చూస్తాయి. ఎందాకాలం వచ్చిందంటే
 అందరూ కలసి రోజుగా తెల్లవారుజామున తట్టలు,
 బుట్టలు అంబలి బుర్ర పట్టుకుని అడవికి వెళ్తారు.
 పదింటిలోపు విప్పవూలు ఏరుకుని తిరిగి ఇండ్కు
 చేరుకుంటారు.

ఈ సీజన్లో జయశంకర్ భూపాలపల్లి
జిల్లా మహాముత్తరం మండలంలోని ఆటవీ
గ్రామాల్లో విష్పువ్వు ఎక్కువగా దొరుకుతుంది.
కోణంపేట, కొర్కుంట, జీలపల్లి, మాదారం,
కనుకునూర్, రెడ్డిపల్లి, యత్నారం, సింగంపల్లి,
స్తంభంపల్లి (పీకే), రేగులగూడెం, గాజరాంపల్లి,
బోర్రగూడెం గిరిజనులు ఎక్కువగా విష్పులు
ఏరుతారు. మార్చి చివరి వారంతో పాటు, ఏప్రిల్,
మే నెలల్లో పువ్వు ఎక్కువగా దొరుకుతుంది. దీన్ని
కూడా గిరిజనులు ‘పంట’గానే చెప్పంటారు.

గిరిజనులు ఏరుకొచ్చిన విష్పుపూలను
ఎండబెట్టి, పుష్పాడి రేణువులు పోయేవరకు
కర్తలతో కొడతారు. తర్వాత తట్టల్లో
అడుగున ఆకులు వేసి, పువ్వును అందులో
వేసి తొక్కుతారు. మధ్యమధ్యలో ఎండబెట్టిన
వేపాకు చల్లుతారు. దీనివల్ల విష్పుపువ్వు ఎక్కువాలం
నిల్వ ఉంటుంది. ఈ పువ్వును స్టోర్
చేసి పెట్టుకుంటారు. వానాకాలంలో చిక్కుగా
గింజలు, అలసందలతో కలిపి ఉడికించి అలాగొన్నారు.
బియ్యంలో విష్పుపువ్వు కలిపి అన్నారు.
వండుతారు. ఇంకొందరు దంచిన వెల్లుల్లి,
అల్లం కలిపి విష్పు ఉండలు చేసుకుంటారు.
విష్పుబద్ధల నుంచి నూనె తీసి వంటలోనూ,
చమురుగా వాడతారు.

ఆయుర్వేదంలో దీని ‘మాధుక వృక్షం’
అంటారు. దీని శాస్త్రియ నామం ‘గ్రీజేరియా
గ్రూబ్రా’ మెడికేషన్ ఆయుర్వేద మందుల్లో
కూడా దీని వాడతారు. విప్పపూల నుంచి

అందంకొనం తినండి!

ఉడులు, కనపల్లి లంగ్లోలు,
ఉండాలి అనుకుంటే ప్రతిరోజు బీట్
రూట్, వెల్లుల్లి, ఆకుకూరలు, దానిమ్ము
గింజలు, పుచ్చకాయల్లో ఏదో ఒకటి
తినాలి. లేదంటే నిమ్మజాతి పండ్ల
రసాలు తాగినా, రెడ్ వైన్ తాగినా
సరిపోతుంది. రోజులో రెండుసార్లు
వీటిల్లో ఏది తీసుకున్నా చాలు. వీటిల్లో
ఉండే వైట్ వల్ల నోటిలో, పేగుల్లో ప్రో
బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. ఈ
బ్యాక్టీరియా వల్ల రక్త ప్రసరణ
మెరుగవుతుంది. దాంతే చర్చంపై
ముడతలు తగ్గి, తేమ పెరుగుతుంది.
ముఖంలో గ్లో వప్పుంది. వయసు
చాయలు కూడా కనిపించవు. వైట్ వల్ల
రక్తపోటు తగ్గుతుంది. మెదడు
చురుగ్గా
పనిచేస్తుంది.



పచ్చ లోడ్..

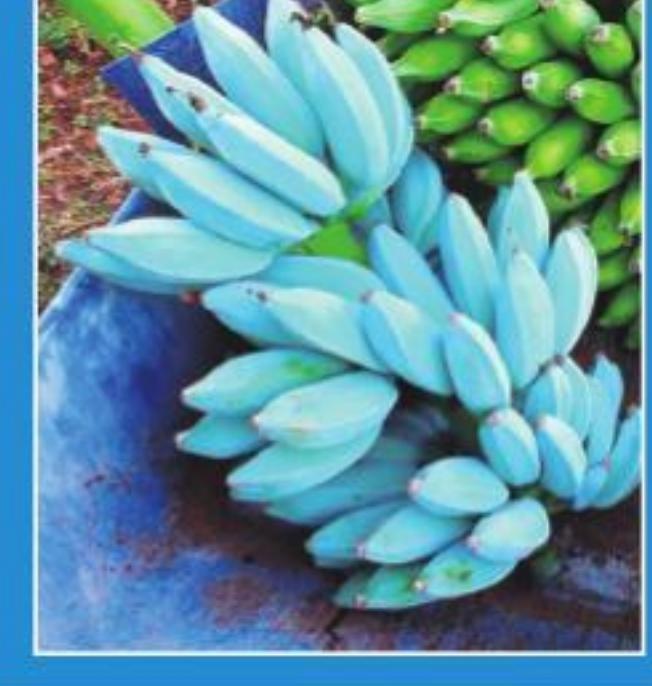
నైలోర్ నీవుల్

అ లమేలు అమ్మాత్ ..కేరళలో ఈ పేరు తెలియని వాళ్లని వేళ్లక్కు
టెక్కుపెట్టొచ్చు. కారణం ఈ బామ్మ చేతి ఘుమఘుమలే. ఈమె చేతి
పచ్చక్కని ఎగబడి కొంటుంటారు కేరళలో. కొచ్చి, చెన్నై, కోయంబతూర్
నగరాల్లో ఉత్తరాది రాష్ట్రాల్లోనూ ఈమె పచ్చక్కకి ఫ్యాన్స్ ఎక్కువే. ముపై
ఏళ్లగా తన చేతి పచ్చక్కతో అందరి మనసు దోచుకుంటోంది ఈ
బామ్మ . కేరళలోని కన్నుర్లో పుట్టి పెరిగింది ఈ బామ్మ. చిన్నప్పుడు
ఇంటి చుట్టూ మామిడి చెట్టే ఉండేవట. వంటంటే ఇష్టముండటంతో
చిన్నప్పట్టించీ ఆ మామిడికాయలతో రకరకాల వంటలు వండి
ప్రయోగాలు చేసేదట. అలా మొదలుపెట్టిన పచ్చక్క ప్రయాణాన్ని ఇప్పటికీ
కొనసాగిస్తోంది. తన పచ్చక్క రుచిని అందరికి పరిచయం చేయాలని

బిజినెన్ మొదలుపెట్టింది. వారం పదిరోజుల్లో తానుంటున్న సిట్టు
అంతా పచ్చళ్ళపుమఫుములతో నిండిపోయింది. ఐదారు నెలల్లోనే
రాష్ట్రమంతా ఫేమన్ అయ్యాయి. ఇప్పుడు ఇతర ప్రాంతాల నుంచి
కూడా ఈ పచ్చళ్ళ కోసం వస్తున్నారు.“పచ్చళ్లు అమ్మితే వచ్చిన
సంపాదన ఇచ్చే ఆనందంకంటే అవి పెడుతున్నప్పుడు వచ్చే
ఆనందాన్ని మాటల్లో చెప్పలేను” అంటోంది ఈ బామ్మ. ఈ వయసులో ఇంత యాక్షిప్పి
గా ఉండటానికి కారణం తనకి “నచ్చిన పని చేయడమే” అంటోంది.

ఇది విన్క్రిమ్ అరటి

ఇన్నస్తంట ఎన్నల్ని జిచ్చే అరటిపండ్లలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా చాలా వెరైటీలు ఉన్నాయి. రెడ్, లల్లోతి పాటు బ్లూ జావా బనానాన్ కూడా ఉన్నాయి. వీటిలో బ్లూ జావా బనానా రకం చాలా రేర్. అగ్నేయాసియాతో పాటు సెంట్రల్ అమెరికా, హవాయి బీవుల్లో మాత్రమే ఇవి పండుతాయి. వీటికి చాలా తక్కువ టెంపరేచర్ ఉండాలి. మనదేశంలో పండవు. కానీ కొన్ని సూపర్మార్కెట్లలో ఉంటాయి. అయితే ఇవి మార్క్-ఏప్రిల్ టైంలోనే ఎక్కువగా పండుతాయి. ప్రస్తుతం వీటి సేజన్ కావడంతో చాలామంచి ఈ పండ్ల కోసం ఎదురుచూస్తున్నారు. ఈ పండ్లు దొరికే దేశాల్లో వీటిని దక్కించుకున్న కస్టమర్స్ ఎంత పర్ఫెషన్ గా ఉంటారంటే... వాటిని కొనగానే వాటి ఫాటోలు తీసి, సోపల్ మీడియాల్ పోస్ట్ చేసేంత. నీలి రంగులో ఆకర్షణీయంగా ఉండే ఈ అరటి పండు తొక్కుతో పాటు లోపల బ్లూ కలర్లలో ఉంటుంది. ఇతర అరటి రకాలతో పోలిస్టే న్యూట్రియంట్స్ కూడా వీటిలో ఎక్కువ. ఈ పండ్లు దుచి అచ్చం వెనీలా ఐస్క్రిమ్లా ఉంటుందటారు తిన్నవాళ్ల. అందుకే 'బ్లూ జావా బనానాన్'ను 'ఐస్క్రిమ్ బనానాన్' అని కూడా అంటారు.



గురువుగా గెలిచాడు

Kలలు అందరూ కంటారు.. కానీ, వాటిని నిజం చేసుకునే ప్రయత్నం మాత్రం కొందరే చేస్తారు. వాళ్లలోనూ తాము అనుకున్నది సాధించేవాళ్లు కొందరే. ప్రయత్నం ఎంత ఉన్నా కొన్నిసార్లు కాలం కలిసి రాదు. అదే పరిస్థితి ఎదురయ్యంది ఒడిషాకి చెందిన సిలు నాయక్కి కూడా. అయినా సరే కుంగిపోలేదు అతను. తనలాంటి మరికొందరికి చేదోడుగా నిలుస్తున్నాడు. వాళ్ల కలని తన ఆశయంగా చేసుకుని బతుకుతున్నాడు.

2016లో సిలు సాంతూరు ఒడిశాలోని ఆర్బైట్ లో ఆర్బైరిక్రూట్మెంట్ డ్రైవ్ జరిగింది. ఆర్బైలో చేరాలన్న తన కలని నిజం చేసుకోవడానికి అది మంచి అవకాశం అనుకున్నాడు సైలు. కానీ, ఫిజికల్ టెస్ట్లో ఘటిల్ అయ్యాడు. ఎత్తు సరిపడా లేకపోవడంతో ఆర్బైలో చేరలేకపోయాడు.

ఆ తర్వాత ఒడిషాలోని ఇండస్ట్రీయల్ సెక్యూరిటీ ఫోర్స్‌న్స్‌లో చేరాడు. కానీ, సంతృప్తి లేదు. దాంతో తన కల నెరవేరకపోయినా

తనలా ఆర్ధిలో చేరాలనుకునేవాళ్లకి సాయం చేయాలనుకున్నాడు. అవేర్నెన్ క్యాంపెయిన్ లు పెట్టి తన సాంతూరిలోని యువతని ఎంకరేజ్ చేశాడు. ఇంట్రిస్ట్ ఉన్నవాళ్లకి టైప్‌ని మొదలుపెట్టాడు. ఉదయం ఐదున్నర నుంచి స్ఫూడెంట్‌ని గ్రౌండ్‌లో పరుగులు పెట్టిస్తున్నాయి. సాయంత్రం వాళ్లకి ధియరీ ఎగ్గామ్స్ కు పెడుతున్నాడు. తనకొచ్చే 7,200 జీతాన్ని వట్టినింగ్‌కే ఖర్చు చేస్తున్నాడు. ఇప్పటివరకు



A photograph showing a group of young men. In the center, a man wearing a green baseball cap and a white t-shirt is looking directly at the camera. Behind him, two other men are visible: one on the left with dark hair and a beard, and one on the right with short hair and a mustache. They appear to be outdoors.

300 మందికి ట్రైనింగ్ ఇచ్చాడు సిలు. వాళ్లలో
70 మందికి సెక్యూరిటీ ఫోర్స్‌లో ఉద్యోగాలు
వచ్చాయి. 17 మంది ఇండియన్ ఆర్మ్స్ కి సెలక్ష్యూ
అయ్యారు. ఇండియన్ ఎయిర్‌ఫోర్స్, నేపిల్స్ కూడా
మరికొందరికి ఉద్యోగాలు వచ్చాయి.

A man in a white polo shirt and blue jeans stands on a dirt road, supervising a group of children in blue shirts who are performing push-ups in a field. The scene is outdoors on a sunny day.

