ఎండకాలం.. కేశాలకు గడ్డుకాలం!

వేసవి వేడి వాతావరణం.. కేశాలకు తీవ్రమైన హాని కలిగిస్తుంది. వేడివల్ల తలపై తేమ తగ్గుతుంది. ఫలితంగా, రక్త ప్రసరణ నెమ్మదించి.. జుట్టు పొడిబారుతుంది. వీటితోపాటు మనకు తెలియకుండానే చేసే మరికొన్ని పనుల వల్ల.. ఎండకాలంలో జుట్టు రాలిపోతుంటుంది. ఈ క్రమంలో వేసవిలో జుట్టుకు హానిచేసే పనులేంటో వివరిస్తున్నారు సౌందర్య నిపుణులు.

ఎండకాలంలో కొందరు ప్రతిరోజూ తలస్నానం చేస్తుంటారు. దీనివల్ల ఉక్కపోత నుంచి ఉపశమనం లభించినా.. జుట్టు ఆరోగ్యం మాత్రం దెబ్బ తింటుంది. రోజూ తలస్నానం చేస్తే.. వెంట్రుకలు నిర్జీవంగా మారుతాయి. క్రమంగా రాలిపోతాయి.

తలస్నానం తర్వాత జుట్టు త్వరగా ఆరాలని బ్లో డ్రయర్స్ వాడుతుంటారు. ఇవి జుట్టుకు ఏమాత్రం మంచిది కాదు. ఇక కర్లర్స్, స్ట్రయిటనర్స్ వంటివి వాడటం కూడా జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. వీటిలోంచి వెలువడే వేడి.. వెంట్రుకలకు హాని కలిగిస్తుంది. కాబట్టి, జుట్టును మెత్తని టవల్‌తో తుడుచుకుంటూ.. ఉదయపు ఎండలో ఆరబెట్టుకోవడమే మంచిది. ఎక్కువ వేడి జుట్టును బలహీనంగా మారుస్తుందని నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ పరిశోధనలోనూ తేలింది.

కాలం ఏదైనా.. వెంట్రుకలకు ఎంత తరచుగా నూనె పెడితే అంత మంచిది. ఎందుకంటే, జుట్టులో తేమశాతం ఎక్కువ సమయంపాటు నిలిపి ఉంచడంలో నూనె సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. అందుకే, తలస్నానానికి అర గంట ముందు గోరువెచ్చని నూనెతో జుట్టుకు బాగా మసాజ్ చేయాలి. దాంతో.. జుట్టు కుదుళ్లు బలంగా మారుతాయి.

వెంట్రుకలను ఎప్పుడూ ముడివేసి ఉంచడం వల్ల చిక్కులు పడి తెగిపోతాయి. అలాగే, ఈకాలంలో మామూలు దువ్వెన వాడినా.. జుట్టు రాలిపోతుంది. పళ్లు దూరంగా, వెడల్పుగా ఉన్న దువ్వెనలు వాడటం మంచిది.

జీవితమే ఓ ప్రయాణం. అందులో ఎన్నో మలుపులూ మైలురాళ్లూ ఉంటాయి. ఈ ప్రయాణాన్ని సౌకర్యవంతంగా మార్చుకునేందుకు కొందరు పేద మహిళలు తమ బండిని తామే నడుపుకొనే ఆలోచనలు సాగిస్తున్నారు. కోరుకున్న గమ్యానికి మనల్ని చేర్చే ఆటో, బైక్‌ల డ్రైవింగ్ నేర్చుకుని జీవనోపాధి సాధించాలని ఆశపడుతున్నారు. ఆంధ్రమహిళా సభ ప్రాంగణంలో 'మూవింగ్ బౌండరీస్' పేరుతో మోవో సంస్థ ఉచితంగా నిర్వహిస్తున్న శిక్షణ కార్యక్రమంలో భాగమవుతూ తమ లక్ష్యాలకు బాటలు వేసుకుంటున్నారు. 'ఈ శిక్షణ మా జీవితంలో ఓ మలుపు.. రేపు మాదే గెలుపు' అంటూ ఉత్సాహంగా చెబుతున్న ఈ మహిళలతో జిందగీ మాటా మంతీ!

హద్దులు చెరిపి.. ఆటో నడిపి!

ఇంటిపట్టున ఉండి పిల్లల్ని చూసుకోవడం ఒక బాధ్యత. ఇల్లు గడవడానికి సాయంగా ఉండటం మరో బాధ్యత. తొలిదాన్ని విజయవంతంగా పూర్తిచేస్తూనే సంపాదనకు సాయంగా ఉండాలని ఆశపడుతున్న చాలామంది మహిళలు డ్రైవింగ్ వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు. తమ స్తోమతకు అవసరాలకు తగ్గట్టు పనులు పూర్తిచేసుకునేలా ఆటో, బండి నేర్చుకుంటున్నారు. జరీన, నవీన, ఫర్హద్ ... ఇలా ఎందరో ఈ దోవలో తమ విజయాన్ని వెతుకుతున్నారు. ఆశలే వీళ్ల ఇంధనం. ఆశయమే వీరి గమ్యస్థానం. 'డ్రైవింగ్ నేరుస్తాం.. సాధికారత సాధిస్తాం' అంటూ ఈ కొత్త డ్రైవరమ్మలు మునుముందుకు సాగుతున్నారు.

శ్వేత

నవీన

తోడుగా ఉండాలని...

పరదాలు దాటి రహదారులవైపు నడుస్తున్నది పాత బస్తీ జీవితం. ఇరుకైన వీధులు, శిథిలమైన ఇళ్లు, బ్యాంక్ బ్యాలెన్స్ లేని బతుకులు మారాలని పాత బస్తీ ఆడబిడ్డ జరీనా బేగం కలలు కంటున్నది. చార్మినార్‌కు మూడు కిలోమీటర్ల దూరంలోని డబీర్‌పురాలో ఉంటున్నదామె. తనకు ఇరవై ఏండ్ల క్రితం పెండ్లయ్యింది. ఇంటిపట్టునే జీవితం. ఇద్దరు పిల్లలు. వాళ్లాయన ఎలక్ట్రీషియన్‌గా పనిచేస్తూ కుటుంబాన్ని నడుపుకొస్తున్నాడు. పిల్లలు పెద్దవాళ్లవుతున్నారు. పై తరగతులకు పోతున్నకొద్దీ చదువుల భారం పెరుగుతున్నది. చన్నీళ్లకు వేన్నీళ్లు తోడైనట్టు సాయిబు సంపాదకు బూబమ్మ ఆదాయం తోడైతేనే పిల్లల చదువులు గట్టెక్కుతాయనుకున్నది. పిల్లలు తమలా పేదరికంలో ఉండొద్దని కోరుకున్నది. మంచి చదువుతో వాళ్ల భవిష్యత్‌ని తీర్చిదిద్దడం కోసం తాను ఏదో ఒక పని చేయాలనుకున్నది. చిన్న వ్యాపారం చేయడానికి కావాల్సిన పెట్టుబడైనా ఆమెకు పెద్ద మొత్తమే. పెట్టుబడి లేనప్పుడు ఉద్యోగమైనా చేయాలి. ఆ ఉద్యోగానికి కూడా ఏ స్కిల్ లేదు. అందుకే ఆటో డ్రైవింగ్ నేర్చుకుని సంపాదించాలనుకుంది. 'కార్ డ్రైవింగ్ నేర్పేవాళ్లు ఉన్నారు. కానీ, ఆటో డ్రైవింగ్ నేర్పేవాళ్లు ఉన్నారా?' అని ఆరాతీస్తే 'మూవింగ్ బౌండరీస్' గురించి తెలిసింది. ఆ అడ్రస్ పట్టుకుని కూకట్‌పల్లి హౌజింగ్ బోర్డ్ కాలనీలోని ఆంధ్రమహిళా సభ ప్రాంగణానికి వచ్చింది. ఆటో డ్రైవింగ్ నేర్పడమే కాదు, ఫీజుగా పైసా కూడా తీసుకోమని మూవింగ్ బౌండరీస్ నిర్వాహకులు చెబితే ఆమె సంతోషంగా చేరిపోయింది.

ఆటోమేటిక్ లైఫ్

'ఆడవాళ్లు ఆటో నడపడం నేర్చుకుని ఏం చేస్తారు?' బంధువులే కాదు బయటి వాళ్లూ అడుగుతారు. అలాంటి వాళ్లకు 'మగవాళ్లతో పోటీపడకపోయినా మాకు అవకాశం ఉన్నంత వరకు ఆటోని ఆదాయ వనరుగా మార్చుకుంటాం' అని సమాధానం చెబుతున్నది ఫర్హద్ బేగం. గోల్కొండలో ఉండే తాను ఇంటి పనులు పూర్తి చేసుకుని, పిల్లల్ని స్కూల్‌కి పంపిన తర్వాత డ్రైవింగ్ స్కూల్‌కి బయలుదేరుతుంది. ఆటో డ్రైవింగ్ నేర్చుకున్న తర్వాత ఏం చేస్తావంటే?... 'నా ఇద్దరు పిల్లల్ని ఆటోలో తీసుకుపోతాను. వాళ్ల ఫీజు మిగులుతుంది. ఇంకో నలుగురు పిల్లల్ని కూడా ఎక్కించుకుపోతాను. ఆదాయం వస్తుంది' అని భవిష్యత్ ప్రణాళిక చెప్పింది. ఆటో ఎందుకు నేర్చుకోవాలనిపించింది అని అడిగితే... 'మా మరిది స్కూల్ ఆటో నడుపుతాడు. మా ఆయన బైక్ మీద కూరగాయలు అమ్ముతాడు. నాకు డ్రైవింగ్ రాకపోబట్టే కదా ఏ పనీ చేయలేకపోతున్నాను. సంపాదించలేకపోతున్నా. అందుకే ఆటో నేర్చుకోవాలనుకున్నా' అని చెబుతుందామె. తనలా ఆటో నేర్చుకోవడం కోసం వచ్చిన మహిళలతో కలిసి సరదాగా డ్రైవింగ్ నేర్చుకుంటున్నది.

నవీన 'పథం'

డాక్టర్ భార్య డాక్టర్, లాయర్ భార్య లాయర్‌గా పని చేస్తున్నారు. డ్రైవర్ భార్య డ్రైవర్‌గా ఎందుకు పని చేయకూడదు?... ఆ పని చేసి చూపిస్తాననంటున్నది బాన్సువాడ ఆణిముత్యం ముత్యపు నవీన. వైశ్య కుటుంబంలో పుట్టిన నవీనకు వ్యాపారం వెన్నతో పెట్టిన విద్య. పెళ్లికి ముందు కిరాణాషాప్ నడిపింది. పెళ్లయిన తర్వాత లేడీస్ ఎంపోరియం పెట్టింది. హోల్‌సేల్ షాపుల నుంచి సరుకు తెచ్చుకోవడానికి ట్రాన్స్‌పోర్ట్ సమస్యలు పడలేక ఆటో కొనుక్కుందామనుకుంది. తన భర్త డ్రైవరే. కానీ, ఆయన కారు ఊళ్లమీదకు పోతే ఎప్పుడో వస్తుంది. అప్పటిదాకా ఎదురుచూడకుండా తానే సరుకులు తెచ్చుకోవాలని ఆటో నేర్చుకుంటున్నది. 'ఆటో కొన్న తర్వాత చీరల వ్యాపారం కూడా మొదలుపెట్టి బస్తీలకు పోయి అమ్ముతా. మాకు నలుగురు ఆడపిల్లలు ఉన్నారు. ఇద్దరం రెండు చేతులా సంపాదించి, వాళ్లని ప్రయోజకులయ్యేలా చదివిస్తాం' తన ఆలోచనలను పంచుకుంటున్నది నవీన.

తొలి అడుగు నుంచీ...

'డ్రైవింగ్ చేయడానికి డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ కావాలని చాలామందికి తెలుసు. కానీ, నేర్చుకోవడానికి లెర్నింగ్ లైసెన్స్ ఉండాలని కొంతమందికి తెలియదు. మా దగ్గరికి వచ్చినవాళ్లకు మొదట డ్రైవింగ్ లైసెన్స్‌కి అర్హతలు, రోడ్లపక్కన ఉండే సూచికలు, హెచ్చరిక చిహ్నాల గురించి అవగాహన ఉండాలని చెబుతాం. లెర్నింగ్ లైసెన్స్ తెచ్చుకోమంటే పోయినవాళ్లు మళ్లీ తిరిగి వస్తారో? రారో? ఇంట్లో వాళ్ల సహకారం లేకపోవడం, బయటివాళ్ల మాటలు వాళ్లకు ఆటంకాలు కావచ్చు. తొలి ప్రయత్నమే డెడ్ ఎండ్‌గా మారకుండా, లెర్నింగ్ లైసెన్స్ కోసం అయిదు రోజులపాటు అవగాహన కల్పిస్తాం. కావాలంటే లెర్నింగ్ లైసెన్స్ కోసం సహకరిస్తాం. అది చేతికి వచ్చిన తర్వాత డ్రైవింగ్ సీట్లో కూర్చోబెట్టి లెర్నింగ్ లెసన్స్ మొదలుపెడతాం. 15 నుంచి 50 రోజుల్లో ఆటో రివర్స్ డ్రైవింగ్ కూడా నేర్చుకుంటారు. ఆ తర్వాత లైసెన్స్ తెచ్చుకుంటారు' అని మూవింగ్ బౌండరీస్ ఇన్‌స్ట్రక్టర్ శ్వేత చెబుతున్నది. జరీనా లాగే ఆటో నడపడం నేర్చుకోవడం కోసం వచ్చినవాళ్లంతా భయంలేకుండా సరదాగా డ్రైవింగ్ నేర్చుకుంటున్నారు. ఇన్‌స్ట్రక్టర్ చెప్పినట్లు ఒకరి తర్వాత ఒకరు ట్రయల్స్ వేస్తున్నారు. హైదరాబాద్ రోడ్ల మీద కార్ నడిపే ఆడవాళ్లు కనిపిస్తారు. ఆటో నడిపేవాళ్లు, ఆటో డ్రైవింగ్ నేర్చుకుంటామనేవాళ్లు చాలా తక్కువ. అయినా ఆటో డ్రైవింగ్ ఎందుకు నేర్పిస్తున్నారని అడిగితే.. 'కార్ కొనే స్తోమత ఉన్నవాళ్ల కోసం డ్రైవింగ్ స్కూల్స్ ఉన్నాయి. విడిగా నేర్చుకోవాలనుకున్నా అవి అందుబాటులో ఉంటాయి. కానీ పేదవాళ్ల కోసం మేం పనిచేస్తున్నాం. తమకాళ్ల మీద తాము నిలబడాలనుకునే దిగువ మధ్యతరగతి వాళ్లు ఆటో స్టీరింగ్ పట్టాలని ఆసక్తిగా ఉన్నారు. వాళ్ల ఉత్సాహానికి మా ప్రోత్సాహం తోడై ఎంతోమంది సక్సెస్‌ఫుల్‌గా ఆటోలు నడుపుతున్నారు' అని మోవో వ్యవస్థాపకురాలు జై భారతి అన్నారు. హైదరాబాద్‌లో మొదలైన మూవింగ్ బౌండరీస్ తెలంగాణలోని పట్టణాలు దాటి, భారతదేశంలోని మెట్రో సిటీల దాకా విస్తరించింది.

ఆలూమగల అనుబంధం!

మొగుడే చక్రం తిప్పాలనుకుంటే చాలా తిప్పలుంటాయి. కాబట్టి ఆడవాళ్లకు కూడా చక్రంపై సవారీ నేర్పిస్తే మగవాళ్ల జీవితం కూడా హ్యాపీగా ఉంటుందంటున్నారు అశోక్. ఓ ఎఫ్ఎంసీజీ కంపెనీలో మార్కెటింగ్ మేనేజర్‌గా పనిచేస్తున్న ఆయన తరచుగా ప్రయాణాలు చేస్తూ ఉంటారు. 'ఇంట్లో అవసరం అనగానే క్షణాల్లో వాలిపోలేను. పిల్లల్ని స్కూల్ దగ్గర దింపడం, తీసుకురావడం నా ఉద్యోగానికి కొంచెం ఇబ్బంది. అయినా సర్దుకుంటున్నాం. ఏదైనా ఫంక్షన్ ఉంటే పిల్లలు, భార్యని తీసుకుపోవడం కోసం డ్యూటీ పక్కన పెట్టి రావాల్సి వస్తుంది. అదే తనకు డ్రైవింగ్ వచ్చి ఉంటే పిల్లలతో తను ఫంక్షన్లకు పోతుంది. నేను ఇంటికి చేరకముందే వాళ్లు ఇంటికి చేరుకుంటారు. నా మీద ఆధారపడకుండా తనే షాపింగ్‌కి పోవచ్చు. బైక్ డ్రైవింగ్ నేర్చుకుంటాననంటే పోదాం పదా అంటూ బైక్ మీద తీసుకొచ్చాను' అని అశోక్ అంటే.. 'మొదట్లో మా ఆయనే నన్ను బైక్ మీద తీసుకువచ్చారు. ఇప్పుడు నేను ఆయన్ని ఇంటి దాకా వెనుక కూర్చోబెట్టుకుని తీసుకుపోతున్నాను' అంటూ సంతోషం పంచుకుంటున్నది అశోక్ భార్య శిల్ప. డ్రైవింగ్‌ని కేవలం సంపాదన కోసమే కాదు జీవితావసరాల కోసం కూడా నేర్చుకోవాలని మరి కొంతమంది మహిళలు చెబుతున్నారు. మూవింగ్ బౌండరీస్‌లో డ్రైవింగ్ నేర్చుకుంటున్న వాళ్లందరి నేపథ్యాలు వేరైనా భవిష్యత్ లక్ష్యం ఒకటే... రహదారే ఆశల వారధి. కొత్త ఆశలకు రహదారులు వేసుకుంటున్న వాళ్ల ప్రయాణం సురక్షితంగా గమ్యం చేరాలని ఆశిద్దాం!

...✍ నాగవర్ధన్ రాయల

📷 అనుమల్ల గంగాధర్

ఆధునిక కాలంలోనూ సంప్రదాయ ఆభరణాలు అత్యంత ఆదరణ పొందుతున్నాయి. తళుకుబెళుకుల మెరుపులకంటే సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు అనుగుణంగా తయారైన పురాతన ఆభరణాలపైనే మక్కువ చూపుతున్నారు నేటి మగువలు. అలా ఈతరం మహిళలను మెప్పిస్తున్న ప్రాచీన నగల్లో ఒకటి ఫిలిగ్రీ జువెలరీ. తాతమ్మల నాటి ఆభరణాల్లో ఒకటైన ఫిలిగ్రీ నగల విశేషాలేంటో తెలుసుకుందాం..

ఫిలిగ్రీకి ఫిదా!

ఫిలిగ్రీ పురాతనమైన ఆభరణాల తయారీ పద్ధతి. ఇందులో చాలా సన్నని, మెలితిప్పిన బంగారం, వెండి తీగలను ఉపయోగించి సున్నితమైన లేస్ లాంటి నమూనాలను రూపొందిస్తారు. ఈ అధునాతన కళారూపాలను తయారు చేసేందుకు అసాధారణ నైపుణ్యం, కచ్చితత్వం, సహనం అవసరం. 5000 సంవత్సరాల క్రితం మెసపటోమియాలో ఈ ఫిలిగ్రీ కళ పుట్టింది. ఈజిప్టు, గ్రీస్, భారత్, ఐరోపా దేశాలు సహా అనేక నాగరికతల్లో వ్యాపించింది. మనదేశంలో తెలంగాణ, రాజస్థాన్, గుజరాత్, పశ్చిమ బెంగాల్ వంటి రాష్ట్రాలలో ఈ కళ విస్తృతంగా ఉంది. తెలంగాణలోని ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా ఫిలిగ్రీ కళకు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రసిద్ధిగాంచింది.

రేఖా గణితం...

ఈ నగల తయారీకి స్వచ్ఛమైన బంగారం లేదా స్టెర్లింగ్ సిల్వర్‌లను ఉపయోగిస్తారు. నమూనాల తయారీకి అనువైన మెత్తదనం, మన్నిక ఆధారంగా ఈ లోహాలను ఎంచుకుంటారు. లోహాన్ని చాలా సన్నని, ఏకరీతి దారాలుగా తీసి గుండ్రని, సంక్లిష్టమైన డిజైన్లుగా మలుస్తారు. ఈ నగల తయారీకి ప్రత్యేక పరికరాలు, వారసత్వ హస్తకళ అవసరం. సంక్లిష్ట రేఖాగణిత, పుష్ప నమూనాలను సృష్టించి అందమైన ఆభరణాలుగా మలుస్తారు. ఎనామిల్‌ను జతచేసి ఆభరణాలు అనేక రంగుల్లో మెరిసిపోయేలా సొబగులు అద్దుతారు. హస్తకళలను ఇష్టపడేవారికి ఇవి మంచి ఎంపిక. అందమైన అల్లికతో కూడిన కంఠాభరణాలు, హారాలు, చెవి కమ్మలు, గాజులు, చోకర్లు, బ్రేస్లెట్లు.. ఇలా అన్ని రకాల నగలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఫిలిగ్రీ నగల తయారీకి ఉపయోగించిన లోహం, సంక్లిష్టత ఆధారంగా రూ.5,000 నుంచి లక్షల రూపాయల ఖరీదు చేసే వాటి వరకు రకరకాల డిజైన్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. మనిషి సృజనాత్మకతకు, సహనానికి, సునిశితంగా రూపొందించే ఫిలిగ్రీ ఆభరణాలు నిదర్శనంగా నిలుస్తాయి. సంప్రదాయ కళాత్మకతను సమకాలీన సౌందర్య సున్నితత్వంతో కలబోసి తయారుచేసిన అనేకరకాల ఆధునిక డిజైన్లు ఇప్పుడు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇంకెందుకు ఆలస్యం.. మీరూ ఓసారి ట్రై చేసేయండి!

మండే ఎండకాలం మొదలైంది. వేడి వాతావరణంలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడానికి చాలామంది కూల్ డ్రింక్స్‌ను ఆశ్రయిస్తుంటారు. రసాయనాలు, ప్రిజర్వేటివ్స్, గ్యాస్ కలిసిన వీటిని తాగితే.. ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. కాబట్టి, ఈ సమ్మర్‌లో వాటి జోలికి వెళ్లకుండా.. ఇంట్లో లభించే పదార్థాలతోనే ఆరోగ్యకరమైన పానీయాలు చేసుకోండి. ఇవి.. ఎండల నుంచి రక్షణను ఇవ్వడమే కాదు, ఆరోగ్యానికి మంచి చేస్తాయి. ఒంట్లో వేడిని తగ్గించి.. శరీరానికి కొత్త శక్తిని అందిస్తాయి.

చల్లచల్లగా.. ఆరోగ్యంగా!

పైనాపిల్ - నిమ్మరసం

వేసవి వేడితో అలసటకు గురయ్యే వారికి.. పైనాపిల్ - నిమ్మరసం డ్రింక్ ఎంతో మేలుచేస్తుంది. నాలుగు నుంచి ఐదు పైనాపిల్ ముక్కలను నిమ్మరసంతో కలిపి బ్లెండ్ చేసుకోవాలి. దీనికి కొద్దిగా చల్లని నీటిని జోడించి తాగితే.. శరీరానికి తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. తీపి కోసం కొద్దిగా తేనెను కలుపుకోవచ్చు.

అల్లం - నిమ్మకాయ

లీటర్ నీటిలో ఒక నిమ్మకాయను పూర్తిగా పిండండి. అంగుళం అల్లం ముక్క, పుదీనా ఆకులను మెత్తగా దంచి నీటిలో బాగా కలపండి. ఈ మిశ్రమానికి చిటికెడు నల్ల మిరియాల పొడి కలిపి తాగితే.. జీర్ణ వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. నానబెట్టిన చియా విత్తనాలను కూడా జోడిస్తే.. ఒంటికి చలువ చేస్తుంది.

నిమ్మకాయ - పుదీనా

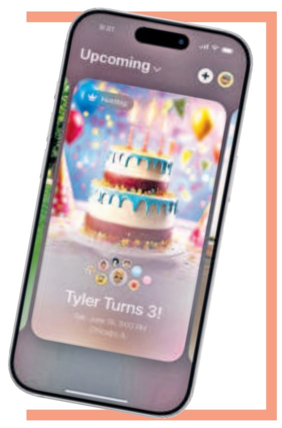
ఒక లీటర్ నీటిని తీసుకొని.. ఒక టేబుల్ స్పూన్ నిమ్మరసం, నాలుగైదు పుదీనా ఆకులు వేయాలి. దీనికి కొద్దిగా ఉప్పు, తేనె జోడించి తాగితే.. శరీరానికి తక్షణ చల్లదనం లభిస్తుంది. చల్లచల్లగా తాగాలనుకుంటే.. ఐస్ క్యూబ్స్‌తో కలిపి కూడా తాగవచ్చు. నిమ్మకాయలో లభించే విటమిన్ సి శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడంతోపాటు పుదీనా ఆకులు జీర్ణ వ్యవస్థకు మేలుచేస్తాయి.

జీలకర్ర - నిమ్మకాయ

లీటర్ నీటిలో రెండు టేబుల్ స్పూన్ల జీలకర్ర వేసి.. స్టవ్ మీదపెట్టి బాగా మరగనివ్వండి. ఆ తర్వాత నీటిని వడగట్టి.. అందులో ఒక నిమ్మకాయ రసాన్ని పిండి.. కాసేపు ఫ్రిజ్‌లో పెట్టేయండి. ఈ నీటిని చల్లచల్లగా తాగితే.. ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలుచేస్తుంది. దీనికి దాల్చినచెక్క పొడి, తేనె కలిపితే మరిన్ని ప్రయోజనాలు అందుతాయి. ఈ డ్రింక్.. శరీరంలో వేడిని తగ్గించడంతోపాటు జీర్ణక్రియనూ మెరుగుపరుస్తుంది.

ఆపిల్‌తో ఆహ్వానం!

ఐఫోన్ యూజర్లకు గుడ్ న్యూస్! ఇకపై వారు.. ఇన్విటేషన్స్ కోసం థర్డ్‌పార్టీ యాప్స్‌ను ఆశ్రయించాల్సిన అవసరం లేదు. తన వినియోగదారుల కోసం.. 'ఆపిల్ ఇన్విటేషన్స్' పేరుతో సరికొత్త యాప్‌ను విడుదల చేసింది ఆపిల్ సంస్థ. ఈ యాప్ సాయంతో ఐఫోన్ యూజర్లు వివిధ ఈవెంట్స్ కోసం డిజిటల్ ఇన్విటేషన్స్ తయారు చేసుకోవచ్చు. వీటికి లొకేషన్‌తో పాటు సపోర్టింగ్ ఆల్బమ్స్‌ను, ప్లే లిస్టులనూ జోడించవచ్చు. అలా తయారైన ఇన్విటేషన్‌ను ఐఓఎస్ వినియోగదారులకే కాకుండా.. ఆండ్రాయిడ్ యూజర్లుసహా అందరికీ పంపించుకోవచ్చు.

ఇలా పనిచేస్తుంది..

ఆపిల్ ఇన్విటేషన్స్ యాప్ సాయంతో ఐఫోన్, వెబ్ బ్రౌజర్ నుంచి నేరుగా కస్టమైజ్డ్ ఆహ్వానాలను తయారుచేసుకోవచ్చు. ఈ ఆహ్వాన పత్రికతోనే ఈవెంట్ వివరాలు, లొకేషన్, ఆహ్వానితులు, భాగస్వామ్య ఆల్బమ్‌లు, ఆపిల్ మ్యూజిక్, ఇతర కీలక సమాచారాన్నీ అందించవచ్చు. ఈ యాప్.. ఐక్లౌడ్, యాపిల్ మ్యూజిక్ యాప్‌లతో ఇంటిగ్రేట్ అయి ఉంటుంది. ఈవెంట్స్‌కు వచ్చే అతిథులు ఆర్ఎస్‌వీపీ (రెస్పాండ్ ప్లీజ్) చేయడానికి, ఈవెంట్ రిలేటెడ్ కంటెంట్‌తో ఇంటరాక్ట్ అయ్యేవీలు కల్పిస్తుంది. యాపిల్ యూజర్లు.. ఫొటో లైబ్రరీ నుంచి తమకు కావాల్సిన ఫొటోలను ఎంపిక చేసుకోవచ్చు. ఆయా సందర్భాలకు తగినట్టుగా బ్యాక్‌గ్రౌండ్స్‌నూ సెలెక్ట్ చేసుకోవచ్చు. 'ఏఐ-పవర్డ్ కస్టమైజేషన్' ద్వారా.. ఇన్విటేషన్‌ను మరింత అందంగా మలుచుకోవచ్చు. ఇందులోనే రైటింగ్ టూల్స్ కూడా ఉంటాయి. వీటి సాయంతో ఇన్విటేషన్‌లో కంటెంట్‌ను సులభంగా కంపోజ్ చేసుకోవచ్చు. ఈ యాప్ లోనే బిల్ట్-ఇన్‌గా.. ఆపిల్ మ్యాప్స్, వెదర్ ఇంటిగ్రేట్ అయి ఉంటాయి. దాంతో.. ఈవెంట్ జరిగే ప్రాంతంతోపాటు ఆ రోజుకు సంబంధించిన వాతావరణ విశేషాలను కూడా తెలుసుకోవచ్చు. అతిథులకు యాపిల్ అకౌంట్, ఆర్ఎస్‌వీపీకి ఐక్లౌడ్+ సబ్‌స్క్రిప్షన్ ఉండాల్సిన అవసరం లేదు. కాబట్టి, నాన్ యాపిల్ యూజర్లు కూడా ఈ యాప్‌ను ఈజీగా యాక్సెస్ చేయవచ్చు. ప్రస్తుతం ఐఓఎస్-18 వెర్షన్లతో నడిచే అన్ని ఐఫోన్ మోడళ్లకు 'ఆపిల్ ఇన్విటేషన్స్' యాప్ అందుబాటులో ఉంది. యాప్ స్టోర్ ద్వారా దీనిని డౌన్ లోడ్ చేసుకోవచ్చు. దీనిని ఉచితంగానే వాడుకునే అవకాశం ఉంది. అయితే ఐక్లౌడ్ + సబ్‌స్క్రిప్షన్ ఉంటే.. మరిన్ని ప్రీమియం ఫీచర్లను పొందే అవకాశం ఉంటుంది.