

అఖండనామ సంకీర్తనతో వాగిరెట్టిన అయ్యప్పలు



అయ్యప్ప మూలవిరాటకు పూజలు చేస్తున్న గురుస్వామి
అఖండనామ సంకీర్తన ప్రారంభమైంది. గురువారం 6 గంటలకు ప్రారంభమైన అఖండనామ సంకీర్తన శుభ్రవారం ఉదయం 6 గంటలకు నిర్వహించే ప్రత్యేకపూజ, మహామంగళసారంతో ముగిస్తుంది గురుస్వామి శిష్యులతో కలిసి.

ఉరవకొండలో రాయిల బియ్యం అక్రమ వ్యాపారుల బలితెగింపు..!

ఉరవకొండలో రాయిల బియ్యం అక్రమ వ్యాపారుల బలితెగింపు..!
ఉరవకొండలో రాయిల బియ్యం అక్రమ వ్యాపారుల బలితెగింపు..!



ఉరవకొండలో రాయిల బియ్యం అక్రమ వ్యాపారుల బలితెగింపు..!

మున్సిపాలిటీ అభివృద్ధికి సహకరించాలి



కమిషనరును అభినందిస్తున్న ధృక్వం

కమిషనరును అభినందిస్తున్న ధృక్వం
మున్సిపాలిటీ అభివృద్ధికి సహకరించాలి

ఘనంగా పాట్లీ శ్రీరాములు వర్ధంతి



పాట్లీ శ్రీరాములు విగ్రహం వద్ద నివాళులు అర్పిస్తున్న ధృక్వం

జాతీయ రహదారిలో బోల్డర్లపట్ల బోలెడనే లగ్జీ వాహనం



అనంతపురం-బళ్లారి 42వ నంబర్ జాతీయ రహదారిలో బోల్డర్లపట్ల బోలెడనే లగ్జీ వాహనం

జగనన్న ముద్దు అమ్మల్యే వద్దు అంటున్న వైకాపా అసమ్మతి వర్గం



అమ్మల్యే తిప్పేస్తామికి వ్యతిరేకంగా నివాదాలు చేస్తున్న వైకాపా నాయకులు

16న ప్రభుత్వం చేతులు మీదుగా బిటిపి ప్రాజెక్టు నుంచి నీటి విడుదల

16న ప్రభుత్వం చేతులు మీదుగా బిటిపి ప్రాజెక్టు నుంచి నీటి విడుదల
గవ్యుష్క, డిసెంబర్ 15 ప్రభుత్వం : మండలంలోని బిటిపి ఆయకట్టు రైతులకు ఈ నెల 16న ప్రభుత్వం వీలైనప్పుడు నీటి విడుదల చేయనున్నట్లు మండల కమిషనరు బోయల మంజులూరి ఒక ప్రకటన ద్వారా తెలిపారు.

ఘనంగా సెంట్రల్ బ్యాంకు డైరెక్టర్ పాటూరి జన్మదిన వేడుకలు

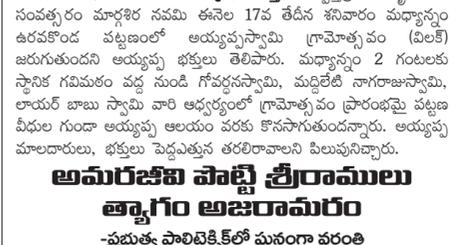


సెంట్రల్ బ్యాంకు డైరెక్టర్ పాటూరి జన్మదిన వేడుకలు

17న ఉరవకొండలో అయ్యప్పస్వామి గ్రామోత్సవం

17న ఉరవకొండలో అయ్యప్పస్వామి గ్రామోత్సవం
ఉరవకొండ, డిసెంబర్ 15 ప్రభుత్వం : సస్పెన్షన్ కు వచ్చిన అయ్యప్పస్వామి గ్రామోత్సవం మధ్యలో ఉరవకొండలో అయ్యప్పస్వామి గ్రామోత్సవం (వి.కె.) జరుగుతుంది అయ్యప్ప భక్తులు తెలిపారు.

అమరజీవికి ఘన నివాళులు



అమరజీవికి నివాళులు అర్పిస్తున్న ధృక్వం

వివిధ కేసులలో పట్టుబడిన వాహనాల బహిరంగ వేలం - ఎస్సై శ్రీధర్

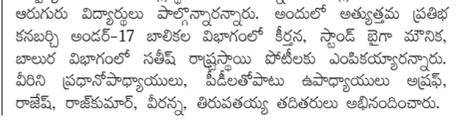
వివిధ కేసులలో పట్టుబడిన వాహనాల బహిరంగ వేలం - ఎస్సై శ్రీధర్
చెన్నైలోని ప్రాజెక్టు వారికి వివిధ కేసులలో పట్టుబడిన 05 మోటారు సైకిల్ అలాగే ఒక ఆటో వాహనాలను ఈనెల 19న సోమవారం ఉదయం ఎన్.ఐ.ఓ. మెంట్ నుంచి బహిరంగ వేలం చేయబడుతుంది.

వైకాపా నుంచి తేదీపాటికి చేరిక



వైకాపా నుంచి టి.డి.పి.కి చేరుతున్న ధృక్వం

రాష్ట్రస్థాయి టేబుల్ టెన్నిస్ పోటీలకు ఎన్.కె.ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులు



ఎన్.కె.ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులతో పాట్లీ శ్రీరాములు చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పిస్తున్న కళాశాల ప్రెసిడెంట్, సెక్రటరీ

మృతదేహానికి నివాళులర్పిస్తున్న సచివత్వ శిశుభాషణ



మృతదేహానికి నివాళులర్పిస్తున్న సచివత్వ శిశుభాషణ

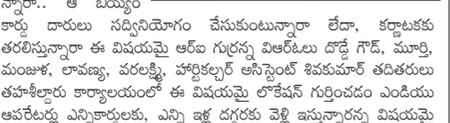
హోమావేది నాయకులు మోజే ఎమ్మెల్యేకు సన్మానం



సన్మానం చేస్తున్న ధృక్వం

అంటింటికి రేషన్ ఇస్తున్నారా.. లేదా.. - మ్యూపింగ్ చేస్తున్న అధికారులు

అంటింటికి రేషన్ ఇస్తున్నారా.. లేదా.. - మ్యూపింగ్ చేస్తున్న అధికారులు
అంటింటికి రేషన్ ఇస్తున్నారా.. లేదా.. - మ్యూపింగ్ చేస్తున్న అధికారులు



మ్యూపింగ్ చేస్తున్న అధికారులు

లర్నల్ కలిగిన ప్రతి రైతుకు డివీ సాకర్యం కల్పిస్తాం



డివీ ఇలెగ్రేషన్ సర్వే ధృక్వం

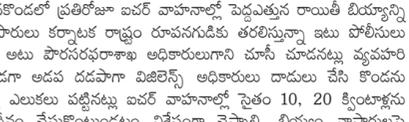
ముత్యపల్లిలో ఇదేం ఖర్చు కార్యక్రమం



ఇదేం ఖర్చు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న నాయకులు

ఉమ్మడి అనంతపురం జిల్లాలో నూతన విద్యుత్ సబ్ స్టేషన్ల పనులు ప్రారంభించండి

ఉమ్మడి అనంతపురం జిల్లాలో నూతన విద్యుత్ సబ్ స్టేషన్ల పనులు ప్రారంభించండి
ఉమ్మడి అనంతపురం జిల్లాలో నూతన విద్యుత్ సబ్ స్టేషన్ల పనులు ప్రారంభించండి



విలేఖరులతో మాట్లాడుతున్న ఎమ్మెల్యే వై.శివరామిరెడ్డి

అధ్యాసంగా బలపల్లి-నార్సింపల్లి రోడ్డు తాడిమిరి, డిసెంబర్ 15 ప్రభుత్వం

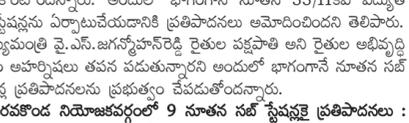
అధ్యాసంగా బలపల్లి-నార్సింపల్లి రోడ్డు తాడిమిరి, డిసెంబర్ 15 ప్రభుత్వం
అధ్యాసంగా బలపల్లి-నార్సింపల్లి రోడ్డు తాడిమిరి, డిసెంబర్ 15 ప్రభుత్వం



అమరజీవికి నివాళులు అర్పిస్తున్న ధృక్వం

వివిధ కేసులలో పట్టుబడిన వాహనాల బహిరంగ వేలం - ఎస్సై శ్రీధర్

వివిధ కేసులలో పట్టుబడిన వాహనాల బహిరంగ వేలం - ఎస్సై శ్రీధర్
చెన్నైలోని ప్రాజెక్టు వారికి వివిధ కేసులలో పట్టుబడిన 05 మోటారు సైకిల్ అలాగే ఒక ఆటో వాహనాలను ఈనెల 19న సోమవారం ఉదయం ఎన్.ఐ.ఓ. మెంట్ నుంచి బహిరంగ వేలం చేయబడుతుంది.



వైకాపా నుంచి టి.డి.పి.కి చేరుతున్న ధృక్వం

రాష్ట్రస్థాయి టేబుల్ టెన్నిస్ పోటీలకు ఎన్.కె.ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులు



ఎన్.కె.ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులతో పాట్లీ శ్రీరాములు చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పిస్తున్న కళాశాల ప్రెసిడెంట్, సెక్రటరీ

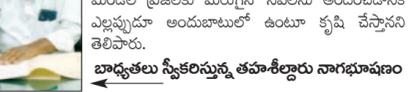
అమరజీవికి ఘన నివాళులు



అమరజీవికి నివాళులు అర్పిస్తున్న ధృక్వం

వివిధ కేసులలో పట్టుబడిన వాహనాల బహిరంగ వేలం - ఎస్సై శ్రీధర్

వివిధ కేసులలో పట్టుబడిన వాహనాల బహిరంగ వేలం - ఎస్సై శ్రీధర్
చెన్నైలోని ప్రాజెక్టు వారికి వివిధ కేసులలో పట్టుబడిన 05 మోటారు సైకిల్ అలాగే ఒక ఆటో వాహనాలను ఈనెల 19న సోమవారం ఉదయం ఎన్.ఐ.ఓ. మెంట్ నుంచి బహిరంగ వేలం చేయబడుతుంది.



వైకాపా నుంచి టి.డి.పి.కి చేరుతున్న ధృక్వం

మధుర భక్తికి ప్రతీక ధనుర్మాసం



శ్రీకృష్ణవరమాత్యుడు శ్రీగోదాదేవి (అండాళ్ తల్లి) నిదుర చేసింది. ఆనగా మేల్కొల్పిందన్నమాట! పారమార్థిక సంపదతో (108) ఉపనిషత్తుల సారాన్ని తిరుప్పావై పాఠాలతో నేర్పింది. రోజుకోకృష్ణ పాఠం చొప్పున 30 రోజులు 30 పాఠాలను గానం చేసింది. తాను ధరించి భరించవలసిన పుష్పమాలికతో ఆనందకి జోకోబట్టి కట్టివేసి భక్తి తత్వాన్ని అనుభవించవలసింది. అటువంటి అండాళ్ తల్లికి (గోదాదేవి) సమస్యారములు!

అంటాము. ఇది చాంద్రమానాన్ని అనుసరించి డిసెంబరు నెల 15 తేదీ లేదా 16వ తేదీ వస్తుంది. ధనుర్మాసం తెలుగు నెలలకి సంబంధించింది. ఈ మాసం ప్రవిడ దేశస్థులకు సంబంధించింది. మనం మన కాలాన్ని చాంద్రమానాన్ని బట్టి అనుసరిస్తే, ద్రవిడులు సౌరమానాన్ని బట్టి అనుసరిస్తారు. ఇది తెలుగు నెలల ప్రకారం మాధ్యమ మాసం-పుష్కరమాసం మధ్యలో వస్తుంది. ఇది నెల రోజులు పాటు ఉంటుంది. అలాగే మన పెద్దలు ఒక సంవత్సరాని రెండు ఆయునాలూ విభజించారు. మొదటిది 'ఉత్తరాంశం' రెండవది 'దక్షిణాంశం' దక్షిణాయనముంటే

శ్రీ మహావిష్ణువు మధుసూదనడిగా, శ్రీరంగనాథుడిగా పూజలు అందుకుంటున్నాడు. భగవంతుణ్ణే తన భర్తగా చేసుకున్న భక్తుల కథ ఈ తిరుప్పావై. ఆ భక్తుల ఆండాళ్ తల్లి, ఆమెనే గోదాదేవి అంటారు. ఒకసారి శ్రీ రంగనాథుల వారు విష్ణువతుల వారికి ధనుర్మాసం చివరి రోజున కలలో కనిపించి నీ కూతురు అసామాన్యమైన భక్తి ప్రవర్తనలతో కూడిన లక్ష్మిమాత సమానురాలు. కావున గోదాదేవిని తనకిచ్చి సాలకృత కన్యాదానం చేయమని వేడుకుంటాడు. ఇలా గోదాదేవి తండ్రి అనుమతితో శ్రీమహావిష్ణువు రంగనాథుని రూపంలో గోదాదేవి అమ్మవారిని వివాహం చేసుకుంటాడు. ఇలా గోదాదేవి ఆచరించిన ప్రతీకమే ధనుర్మాసం మూర్తి, కాత్యాయని ప్రతీక, శ్రీ ప్రతీక. ఇలా ఎన్నో పేర్లతో పిలుస్తూ ఈ ప్రత్యాన్ని ఆచరిస్తారు. ఇంకా ఈ ధనుర్మాసం నెలరోజులు తిరువతి శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి వారి దేవస్థానంలో కూడా సుప్రభాతానికి బదులు తిరుప్పావై గానం చేస్తారు. ఈ ప్రత్యాన్ని ఆచరించాలి అనే భక్తులు సూర్యోదయానికి ముందే లేచి ఆభ్యంగన స్నానమాచరించి పంచామృతాలతో శ్రీమహావిష్ణువును అభిషేకించి ఆ తర్వాత తులసి దళాలతో పూలతో అభ్యంతర సహనామాలతో స్వామిని పూజించాలి. మొదటి 15 రోజులు చక్కెర పొంగలి లేదా పులం స్వామిని నైవేద్యంగా సమర్పించాలి. ఆ తర్వాత 15 రోజులు దధ్దజనం సమర్పించాలి. ఇంకా ఈ ధనుర్మాసంలో ఆడపడుచులు అంతా కలసి తెల్లవారేసరికి ముప్పవైన లోగిళ్లను అందమైన ముగ్గులలో అలంకరించి శోభాయమానంగా తీర్చి దిద్దుతారు. ఈ నెలరోజులు కూడా రోజుకో రకమైన సరికట్ల ముగ్గులతో

మన భారతదేశం కర్మభూమి, సంస్కృతి, సంప్రదాయాల చాలా పెద్దపీట వేసింది చెప్పాలి. సనాతన ధర్మాలను పాటించడంలో ఎప్పుడూ కూడా ముందు వరుసలోనే ఉంటుంది భారతదేశం. పెద్దలంతా మనకు పీఠినీ ఉగ్గపాలతో అపహాసన పట్టించారు. అందుకే మనమంతా ఎంత ఉన్నత స్థితిలో ఉన్నా మనం మన సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను గౌరవిస్తున్నాం. అందుకే మానసిక ప్రశాంతత కోసం అందరూ కర్మభూమి అయిన భారతదేశం వైపు చూస్తున్నాం. ఇలా ఎన్నో విశిష్టతలు సంతరించుకొని సంప్రదాయ బద్ధంగా జరుపుకునే పండుగ మాసం ధనుర్మాసం. ఈ మాసాన్ని అత్యంత సాంప్రదాయ బద్ధంగా జరుపుకుంటాం. అలాగే మనకున్న 12 మాసాలలో కూడా ప్రతి నెల ఏదో ఒక ప్రాధాన్యతతో కూడుకొని ఉంటుంది. వాటిల్లో ధనుర్మాసానికి చాలా ప్రత్యేకతలు ఉన్నాయి. చక్కని ఆధ్యాత్మికతని సంతరించుకున్న ఈ మాసం శ్రీమహావిష్ణువునకు ఇష్టమైన మాసం. మనకి రెండు విధాలు అయినటువంటి 'మానాలు' ఉన్నాయి చంద్రుని ఆధారంగా చేసుకునేటువంటి మాసం 'చాంద్రమాసం'. సూర్యుని

దేవతలకు రాత్రి, ఉత్తరాయణం అంటే దేవతలకు పగలు. మకర సంక్రాంతి రోజున సూర్యుడు మకర రాశిలో ప్రవేశించడంతో ప్రారంభమవుతుంది. సూర్యుడు నెలకు ఒకసారి చొప్పున 12 నెలలు 12 రాశులలో సంచరిస్తాడు. ఈ విధంగా సూర్యుడు ధనుస్సు రాశిలో సంచరించే సమయాన్ని ధనుర్మాసం అని పిలుస్తారు. ఇది దక్షిణాయనంలో చివరి మాసం. ధనుర్మాసం విశిష్టతల గురించి తెలుసుకుందాం. విల్లి పుతూరు అనే గ్రామంలో శ్రీ విష్ణు, చితుల దంపతులు ఉండేవారు. వీరికి పూల తోటలో 'గోదాదేవి' అనే కన్య లభించింది. ఆమెను కుమార్తెగా స్వీకరించి ఆల్లారు ముద్దుగా పెంచుకున్నారు. చిన్నతనం నుంచి ఆమెకు అమితమైన భక్తి భావం ఉండేది. సంపూర్ణంగా కర్త, కర్మ, క్రియ సమస్తము శ్రీ రంగనాథుడే అన భావనలో ఉండేది. శ్రీ రంగనాథుడిపై అమితమైన ప్రేమను పెంచుకుంది. తిరుప్పావై ప్రత్యాన్ని ఆచరించడం మొదలుపెట్టింది. ఇక్కడ 'తిరు' అంటే 'సరి', 'పావై' అంటే 'ప్రతం' అని అర్థం. శ్రీరంగనాథుణ్ణి ఆరాధించడంలో భాగంగా రోజుకోక గీతం చొప్పున రచించి 30 రోజులు 30 గీతాలు అలపించింది. గోదాదేవి ఈ నెలరోజులు సూర్యోదయానికి ముందే నిద్రలేచి శ్రీరంగనాథుని మేల్కొల్పడమని అనేక భక్తి గీతాలతో ఆలరించింది. ఇలా గానం చేసిన వాటినే తమిళ భావలో, ద్రవిడ భాషలో 'పాసరము' అంటారు. ఈ తిరుప్పావై వరకు పవిత్రమైనటువంటి అద్భుతమైనటువంటి ఒక స్త్రీతము. వీటిల్లో మొదటి ఐదు పాసరాలలో ఉపోద్ఘాతం, తిరుప్పావై యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశ్యాన్ని తెలియజేస్తాయి. తరువాతి పది పాసరల్లో గోదాదేవి అలపించిన గీతాలు చెలికత్తెలతో కలిసి పూలను సేకరిస్తున్న పల్లె వాతావరణాన్ని వర్ణించే అంశాలు అనేకం ఉంటాయి. తదుపరి ఐదు పాసరల్లో గోదాదేవి తన చెలులతో కలిసి సందర్శించినవి వివరిస్తాయి. చివరి 9 పాసరాలు భగవద్గోపాదినీ వర్ణిస్తాయి. అఖరిది. 30వది అయిన పాసరంలో తాను శ్రీ విష్ణు చితుల కుమార్తెనని 30 పాశురాలు తానే రచించి గానం చేశానని వివరంగా తెలియజేసింది. ఇలా అందరూ సామాహికంగా కలసి భక్తి ప్రవర్తనలతో గానం చేస్తే అందరికీ కోరిన కోరికలు నెరవేరి భగవంతుని కృప తప్పక లభిస్తుంది.



అలంకరిస్తారు. ఆ ముగ్గుపై పసుపు, కుంకుమ, పూలతో అందంగా తీర్చిదిద్దుతారు. అలాగే ఆడపడుచులు అంతా కలిసి తమ కోరికలు తీర్చుమంటూ అద్భుతమైన పాటలు కట్టి తమ కుటుంబాన్ని చల్లగా చూడమంటూ వేడుకునే దిశలో భాగాంగా అప్రేక్షితో చేసిన గొప్పమృత లను కూడా అందంగా తీర్చిదిద్ది ముగ్గుపై చుట్టూ పెడతారు. చుట్టు పక్కల ఆడపడుచు లంతా చేరి ఈ గొప్పిళ్లను పూజిస్తూ రకరకాల

పాటలు పాడుతుంటారు. 'గొప్పియల్లో, గొప్పియల్లో' సంక్రాంతి పండుగ వచ్చే గొప్పియల్లో, గొప్పియల్లో, గొప్పియల్లో, దుక్కులు దుక్కులు దున్నారంటు, ఏమీ దుక్కులు దున్నారంటు', చందమామ, చందమామ ఒ చందమామ గొప్పియల్లో, గొప్పియల్లో..' అంటూ ఇలా రకరకాల పాటలు పాడుతూ అందరూ ఉత్సాహంగా, ఉత్సాహంగా కోలాటాలు కూడా అంటూ, తాంబూలాలూ, తీపి పదార్థాలు ఇచ్చిస్తున్నారని చక్కని ఆనందకరమైన వాతావరణంలో ఈ ధనుర్మాసం నెల రోజులు ఎంతో సంబరంగా, అందరూ చక్కగా, సంతోషంగా గడుపుతారు. ఇలా అనేక విశిష్టతలతో కూడిన ఈ ధనుర్మాసంలో గోదాదేవి కల్యాణం, విష్ణుమూర్తి పూజ, సంక్రాంతి సంబరాలు, పంటలు పండించిన ఆంధ్రమేళి, ముగ్గులు, గొప్పిమ్మలు, గంగిరెద్దుల విన్యాసాలు.. అన్ని కలగలిసి అందరం సామూహికంగా పండుకుంటే అద్భుతమైన అయిదొక్కలు తప్పక కలుగుతాయని కోరుకుంటా.. అందరికీ శుభాకాంక్షలు.



1వ పాశురం

తిరుప్పావై
మారగత్తి త్రిజ్జళ్ మదినిబ్బెళ్ల నన్మకాల్
నీరాడప్పిడమరే, పోమమిళోనేర్వెయియార
శీరమలరం ఆయిప్పాడి తెల్లకూమిరగోగళ్
కూర్క్కళ్ళే కొడున్దొత్తెర వల్లగోపినే కుమంన
ఏరాళ్ళక్కణ్ణి, యశోదై యక్కణ్ణమ్
కాదేమినిచ్చెణ్ణి, కలిం మయింపేటి ముగత్తాన్
నారాయణనే, సమస్తేపల్లి తరువాన్
పాలోరి పుగ్గి, ప్పడిన్దైలే రెమ్మవాయ్.
మాధ్యశిరమసమిది, మంచి మువార్తమిది. శుక్రవక్రము
ఇంటి ముంగిట
చంద్రుడందయిదే శుభముగాను, బల్లెమును వేటూని బహుజాగరూకడై
రక్షించనందుడు, నందగోపాలుని, అందలా కనులున్న అమ్మ యోదకు,
సింహము పిల్లలది త్రీకృష్ణుని, సూర్యచంద్రుల వంటి చూపున్న వాని
నీలిమేఘము బోలు మేనున్న వాని, దేదీప్యమానమై వెలగు మోము వాని,
"నమో నారాయణా"నీవే మా దిక్కండు, దీక్షితో సేవిచి దివెలనను పొంద
సిరులోలుకు రేపడై త్రీలక్ష్మణులారా!
జ్ఞానమనెడు బలముతో స్నానమాదరండి లోకులందర మెచ్చ, లోకములు మెచ్చ.
భావము: మాధ్యశిరమాసము. వెన్నెలలో నిండిన మంచిరోజు.
మాధ్యశిరస్సానము చేయగేరు అందమైన ఆభరణములు గల, ఇక్కర్మము నిండిన
ప్రేవల్లలో నివసించు, నకల సంపదలుగల బాలికలారా, రండు ఎవరని అర్థించని
మనము నారాయణుని అర్థించి 'వరీయను సాధనమును పొందుదుము.
అదియే మన ప్రతము. ఈ ప్రతము శ్రద్ధతో చేయదుము. అందరు
మనలను పొగడదురు. మన ఇష్టదేవము కృష్ణుడు, నందగోపాలుడు,
వేరాయదుమతో యశోదాదేవి బాలసంహామ అయిన కృష్ణుడిని
కాపాడు తున్నాడు. నల్లని శరీరముగల, సాందర్యముతో
నిండిన కన్నులు గల, సూర్యచంద్రుని ముఖము గల,
ఎర్రని నేత్రములు గల, తాపమును పోగొట్టగల,
మన ఇష్టదేవము అయిన కృష్ణుడిని ప్రార్థించి
'వరీయను సాధనమును అడుగుదాం
రండు అని అండాళ్ తల్లి గోపికలను
అపహ్నిస్తున్నాం.
ఫలం: కాలం నిపుణులు. ఇందుకోసం గుడ్డు
కలిసిరావలసింది. పెంకుల్ని బాగా కడిగి పొడి చేసుకోవాలి.
ఒక జోలో యాపిల్ సిదాల్ వెనిగర్ తీసుకొని,
ఈ పొడిని అందులో వేసి బాగా కలుపుకొని
ఐదు రోజులపాటు నాననివ్వాలి. ఆ తర్వాత
ఒక కాటన్ బాల్ని ఈ మిశ్రమంలో ముంచి,
తల్లి తుంటాయి.
ఇలాంటి వారు
గుడ్డు పెంకుల్ని
ఉపయోగించి చక్కటి
ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు
పెంకుల్ని బాగా కడిగి పొడి చేసుకోవాలి.
ఒక జోలో యాపిల్ సిదాల్ వెనిగర్ తీసుకొని,
ఈ పొడిని అందులో వేసి బాగా కలుపుకొని
ఐదు రోజులపాటు నాననివ్వాలి. ఆ తర్వాత
ఒక కాటన్ బాల్ని ఈ మిశ్రమంలో ముంచి,
వచ్చులు
అంటూ వటిట్టో
చాలా పదార్థాలి



చెలి చిట్టా. స్వీట్ కార్టర్ ఉడికించాక చెంపా నిమ్మరసం వేస్తే గింజలు రంగు కోల్పోకుండా ఉంటాయి. □

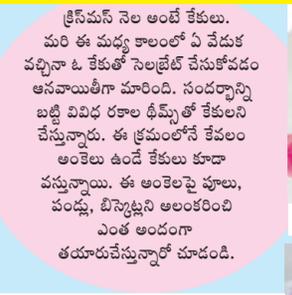
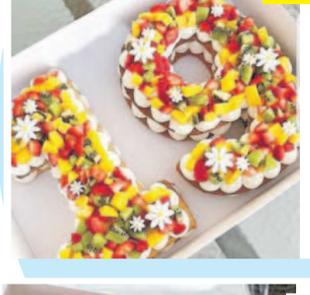


కేశాలను సువాసనతో..

కావలసినవి: నగం కప్పు రోజ్ వాటర్, కొన్ని చుక్కలు వెనీలా ఎస్ట్రాక్ట్, పరిమళభరితంగా ఉండేందుకు పరీఫ్యూమ్ వాడుతాం. వెనుటపల్ల శరీరమే కాదు మాడుభాగం నుండడ పుట్టి, జుట్టుంతా చెదు వాసన వస్తుంది. ఇంటివద్ద తయారు చేసుకున్న స్ప్రేతో కేశాలను సువాసనలతో తాజాగా మార్చుకోండిలా...



అంకెల కేకులు



క్రీసమన్ నెల అంటే కేకులు. మరి ఈ మధ్య కాలంలో ఏ చేడుక పచ్చినా ఒకే కేకుతో సెలక్షేట్ చేసుకోవడం ఆనవాయితీగా మారింది. సందర్భాన్ని బట్టి వివిధ రకాల ఫీచర్లతో కేకులని చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే కేవలం అంకెల ఉండే కేకులు కూడా పుట్టున్నాయి. ఈ అంకెలపై పూలు, పండ్లు, బిస్కెట్లని అలంకరించి ఎంత అందంగా తయారుచేస్తున్నారో చూడండి.

ఈ పెంకులతో చర్మ సౌందర్యం



పడేస్తుంటాం. కానీ వాటితోనూ బోలెడన్ని ఉపయోగాలున్నాయని తెలుసుకొని ఆశ్చర్యపోతుంటాం. గుడ్డు పెంకులు కూడా అలాంటివే! అంటే మొక్కలకు ఎరువుగా, బీడీపీడీని నివారించడానికీ.. ఇలా పలు రకాలుగా ఉపయోగపడే ఇవి చర్మ సౌందర్యాన్ని పెంచుతున్నాయి. పెంకులను ఉపయోగించడంలోనూ దోహదం చేస్తాయంటున్నాడు నిపుణులు. **ముఖానికి మెరుపు!** చర్మంపై ఎరుడే మృతకణాల పల్ల ముఖం అంద విహీనంగా కనిపిస్తుంది. అయితే వాటిని తొలగించి.. వాటి స్థానంలో కొత్త కణాల్ని ఉత్పత్తి చేసే గుణాలు గుడ్డు పెంకుల్లో ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా ఇందులోని క్యాల్షియం కొత్త కణాల ఉత్పత్తికి తోడ్పడుతుంది. ఇందుకోసం మనం చేయాల్సిందల్లా.. కొన్ని గుడ్డు పెంకుల్ని తీసుకొని పుత్రంగా కడగాలి. ఆ తర్వాత వాటిని మెత్తటి పొడిలా చేసుకొని.. ఒక గుడ్డు తెల్లనానలో వేసి కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి అప్లై చేసుకొని అరగంటున్నాక కడిగివేసుకోవాలి. ఈ ఫేస్ ప్యాక్ పల్ల ముఖానికి తేమ అందుతుంది. ఇది రక్తాన్ని ఎక్స్ ఫోయేట్ చేయడం వల్ల వచ్చే తద్వారా మృతకణాలు తొలగిపోతూ ముఖం మెరుపును సంతరించుకుంటుంది. ఇలా వారానికి మూడుసార్లు చేస్తే సత్వర ఫలితం ఉంటుంది. **సూర్యరక్షణ చర్మమా?** సున్నితమైన చర్మం ఉన్నవారు ఏ వాతావరణాన్ని తప్పకోలేరు. అంద వేడికి తప్పక సూర్యరక్షణ చర్మం ఉండాలి. చర్మం వాతావరణంలో చర్మం వచ్చేసినది. సంక్రాంతి, న్యూయెయర్ పండుగలకు ముగ్గులతో స్నానంతో పలికేందుకు పొడిబానిపోవడం, ఎర్రటి ముగ్గులను నిర్వహించుకున్నారా. ఈ సందర్భంగా చెలి కూడా దద్దుర్లు.. వంటి సమస్యలు **మీరు పంపే ముగ్గులను 4 వేడికోసం పంపాలి.** **పేపర్ కు ఒక సైడు మాత్రమే మీ ముగ్గులు ఉండాలి.** **ముగ్గులు ఎన్ని చుక్కలతో సృష్టించా రాయాలి.** ముగ్గుల కలర కాల్చిలో కూడా బాగా వుండాలి. **ముగ్గులతో పాటు మీ పాస్ పోలోను పంపాలి.** **మీ అద్రనును సృష్టించా రాయాలి.** **ఈ మొయిలో ముగ్గులను పంపేవారు దయచేసి ఇంటర్నెట్ ముగ్గులను పంపించే వంటి వాటిని ప్రవరించం. గులక ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును.** **గత సంవత్సరం పంపిన ముగ్గులను మళ్లీ పంపవద్దు.** **మా చిరునామా: ఎడిటర్, వార్త (చెలివార్త), 396, డిజిఆల్ మల్టీగ్రోడ్, లోయర్ హిక్కులబండ్, హైదరాబాద్- 500080. మొయి: cheli@vaartha.com**

వంట.. కొత్తా ?

ప్రారంభించడమే.. వంట చేసుకోవాలన్న తోందరొద్దు. ముందు వంటగది తీరు, జాగ్రత్తలు తెలుసుకోండి. ఆపై పిండ్ల, దినుసులు, తాజా వాటిని ఎలా గుర్తించాలో గమనించాలి. ఏ అంశమైనా జేస్ క్స్ అని నేర్చుకుంటాం కదా.. ఇవి అలాంటివే! ఏ వాటలు దేనికీ, ఏ గరిటలు ఎందుకూ.. ఏ పాత్ర ఎంతమందికి సరిపోతుందన్న విషయాలతోపాటు ఒకరికి వంట చేయాలంటే ఎంత సరకులు, కూరగాయలు కావాలి? దినుసులతో వాడాలన్నది అర్థం చేసుకోవాలి. **పరీక్షలు, ఆఫీసులో పని..** ఈ రోజు ఇంత చదివేయాలి, అంటే పని పూర్తి చేయాలి అని టాగ్గెట్ లు పెట్టుకుంటాం కదా! వంట విషయంలోనూ పెట్టుకోండి. ఇన్ని రోజుల్లో ఒక వంటకు నేర్చుకోవాలి అని వ్యవధి పెట్టుకున్నారనుకోండి. దాన్ని పూర్తిచేయాలన్న వ్యవధిలా వస్తుంది. ఒకదాన్ని ఎవరి సాయం లేకుండా.. వున్నకం వీడియోలూ చూడకుండా చేయడం వచ్చాకే.. వేరే దానికి వెళ్లండి. **కూరలన్నీ దాదాపుగా ఒకేలా చేసేయొచ్చు.** తర్వాత ప్రత్యేక రుచులను ఎలా జోడించాలన్నది తెలుస్తుంది. ఇవన్నీ రెసీపీ చూసి చేసుకున్నారా కదా.. పిండివంటలు, కేకులు లాంటివి ప్రయత్నించేస్తాం. మంచిదే! కానీ తేడా కొడితే మాత్రం నిరాశపడొద్దు. **ఇష్టంగా నేర్చుకున్నది ఏదైనా త్వరగా ఒంటపడుతుంది.** అవునూ.. వంట అంతే! ఫలానా వేళ్లతోనే నేర్చుకోవాలి అన్న నియమం పెట్టుకోకండి. భారీ ఉన్నతం మాత్రాన ఆసక్తి ఉండాలనే లేదు. ప్రేమతో వంటకి వంటకి ప్రత్యేక రుచి వస్తుందన్న మాట విన్నారా? కాబట్టి, ముందు నేర్చుకోవాలన్న ఆసక్తి తెచ్చుకోండి. ఇష్టమైన వారికోసం ప్రయత్నిస్తున్నారనుకోండి. ఆ ఇష్టం దానిపైకి మళ్లుతుంది. అలా చేసిన వంటలను లోట్టెనుకుంటూ తింటారు. □

